14-22℃！烈日下仍有清凉地

游客在张家界大峡谷玻璃桥上体验“空中漫步”。(资料图片)

进入6月，湖南连日来37℃以上的高温让人热得喘不过气来。想躲避燥热沉闷的空气，找一个清凉的避暑之地，其实有许多去处。不妨跟着华声游乐周刊的推荐，一起去走走看看吧。

■记者 唐能

张家界大峡谷

清凉度：22℃
玩法提示：栈道、溪流、瀑布、湖水、游船

推荐理由：张家界大峡谷位于张家界市慈利县三官寺乡，紧邻张家界武陵源风景名胜区。峡谷内两岸悬崖峭壁，清流溪水贯穿其中，谷内常年温度低于外界8℃左右。原始植被茂盛，沿溪边是用木板搭建的栈道，沿溪戏水而下，不仅可以边欣赏到“张家界地貌”的秀美自然风光，还云集有三朝数代的历史人文景观。

门票价格：118元/人；中小学生暑期免费。

出游方式：距长沙350公里左右，适合全家自驾出行。从长沙出发往西，进入常张高速，3小时左右即可抵达。

宝峰湖

清凉度：年平均温度约14℃
玩法提示：看水、游湖、山歌对唱

推荐理由：宝峰湖被称为“世界湖泊经典”，是世界自然遗产、世界地质公园。以奇秀的高峡平湖绝景、“飞流直下三千尺”的宝峰飞瀑、神秘的深山古寺闻名。且在湖中有两座叠翠小岛，近岸奇峰屹立，峰回水转。至盛夏的傍晚，更有可能听到“娃娃鱼”婴儿般的啼哭声。

门票价格：96元/人。

出游方式：距长沙约400公里，驾车可直达武陵源宝峰湖景区门口，全程约4小时左右。

九寨沟

清凉度：19℃
玩法提示：看水、看瀑布、看森林

推荐理由：九寨沟位于四川省阿坝藏族羌族自治州九寨沟县境内，属高山深谷碳酸盐堰塞湖地貌，因沟内有盘信、彭布、故洼、黑角寨等九个藏族村寨而得名，这九个寨子又被称为“何药九寨”。被誉为“童话世界”、“人间仙境”，海拔高度在2000-3000米之间，夏季最高温度不会超过19~22℃，是避暑纳凉的绝佳胜地。

门票价格：220元/人。

出游方式：湖南华天国际旅行社“重庆九寨沟黄龙四飞五日游”报价3980元/人。

梵净山

清凉度：年平均气温15.3℃
玩法提示：礼佛、观石、看猴

推荐理由：梵净山原名“三山谷”，乃“武陵正源，名山之宗”，曾荣膺2008年度和2009年度的“中国十大避暑名山”，是中国五大佛教名山，保存了世界上少有的亚热带原生生态系统。佛教文化方面则保留了历代所修大小寺庙数百座，其中四大皇庵四十八脚庵最为著名。从金顶摩崖石刻到庙宇的断垣残壁，从民间故事传说到民风民俗，都透出浓郁的佛教文化气息。

门票价格：110元/人。

出游方式：先从长沙乘火车到贵州铜仁或在长沙西站乘长沙—铜仁的豪华大巴，到达后转乘汽车到江口或直接乘车去梵净山，然后从北大门经护国寺可以到梵净山中央景区。

庐山

清凉度：
7月平均气温21.9℃
玩法提示：看珍稀地貌、避暑、摄影、品云雾茶

推荐理由：几千万年前的地壳运动，造就了庐山叠嶂九层、崇岭万仞的赫赫气势，伴生出峰诡不穷、怪石不绝的阳刚之美。由于庐山高耸于江湖之间，雨量丰富，年降水量可达2000毫米，故山中温差大，云雾多，千姿百态，变幻无穷。至此消暑，环境幽静，烦热顿消。

门票价格：180元/人。

出游方式：湖南宝中旅行社“庐山动车四日游”报价850元/人。

游乐资讯

广西梧州来长沙邀客

湘桂翠屏接封疆，珠水潇湘总关情。6月21日，“两广之源，山水梧州”2013年（长沙）旅游推介会在长沙举行。

为进一步打造湘梧旅游新线路，展示梧州旅游新形象，提升梧州旅游知名度和美誉度，使更多的湖南长沙旅客关注梧州、了解梧州、走进梧州，梧州在长沙举行旅游推介会。梧州是一座具有2100余年历史的岭南文化名城，紧挨两广边界，是广西的东大门，是我国西部地区十二省（区、市）中最靠近珠三角和粤港澳的城市。分别是珠江文化岭南文化的发祥地，启千古地域文化之源，同享山明水秀相融之美，各具人文传统文明之妙，坐拥核心区位之优，荣获中国优秀旅游城市的美誉。

■记者 潘海涛

广场舞大赛第二场落幕

6月23日，由湖南旅游百事通主办的“爱上宜昌，舞动三峡”舞动社区广场舞大赛湖南赛区第二场在科佳朝阳路数码步行街顺利举行。本次广场舞大赛是由宜昌市旅游局、宜昌“8+1”旅游联盟主办的全国性质的广场舞大赛。

来自全市各社区的7支代表队伍参加比赛，经过激烈的角逐，乐和健身舞蹈队最终拔得头筹，并获得了评委颁发的奖励。在广场舞比赛活动现场，湖南旅游百事通还为广大市民提供了各条优惠旅游线路，参与报名的游客对优惠的旅游线路非常感兴趣。

“爱上宜昌，舞动三峡”舞动社区广场舞大赛第二场圆满结束，而此次系列活动仍在继续，在本周末（6月29日），湖南旅游百事通将举办第三场广场舞比赛，各大热衷广场舞的队伍可拨打湖南旅游百事通各大门市/电话0731—87960098进行报名。

■通讯员 沈轶煜
记者 潘海涛