

山不在高，有仙则名，洞不在深，凉快则行！”

被室外37℃“蒸煮”的你，想不想知道何处常年保持在22℃左右？

资深驴友们走过千山万水，他们说——

新化梅山龙宫

## 避暑，还是洞里舒服！

资深驴友：“阳大哥”  
来自：宁乡沩山户外俱乐部  
推荐：宁乡千佛洞

“出洞时，大家集体晒手机”

阳大哥是一位资深驴友，很多景点对于他来说并不陌生，同样，对于溶洞也不例外，不管是未开发的还是已开发的，他都有探访的经历。据他自己讲，他是喜欢自然的人，好奇心、新奇感给了他冒险的勇气，相比开发成熟的溶洞，他更喜欢去探索原始状态的等待人们去发掘的溶洞，前方未知的路激起他征服的欲望。但是他并不提倡探访未开发的“野洞”，在接受我们的采访时，他多次强调探访“野洞”具有很高的风险，参观观赏性强的开发溶洞更好。

提到溶洞，阳大哥推荐贵州铜仁和宁乡千佛洞，在铜仁他还发生了一件事情。阳大哥是今年6月份去的，在溶洞探险过程中，阳大哥一行人

需涉水前行，身上的手机等物没有做防水工作，正在踌躇之时，一队友称自己带了防水袋，要求将手机交由他保管。没想到，在岩石的磕磕碰碰之下，别在腰上的防水袋被刮破，手机全部进水，最后出洞时，大家集体晒手机。阳大哥笑称，他们现在的防水工作做得比较好，采取三层保护措施，第一二层为安全套，最后一层为防水袋。

驴友路线：-----  
贵州铜仁：长沙—潭邵高速、邵怀高速—怀化—铜仁  
宁乡千佛洞：长沙—金州大道—宁乡—(70公里)千佛洞

资深驴友：白龙马  
来自：爬山虎户外俱乐部  
推荐：桂林银子岩

“一定要穿深色的衣服”

“不要只信导游”是驴友白龙马的真实体会，他说导游只会循规蹈矩地讲解重复既定的内容，让你被动地接收信息。旅游的乐趣在于发现自然美，真正的美掌握在自己手中，努力发现美才是你此行的最终目的。

2004年的夏天，在朋友的介绍下，白龙马几经辗转来到桂林的银子岩溶洞。对于去过多溶洞的他来说，还是被这里发出银光的钟乳石所吸引。他说这里的溶洞被开发得

很好，观赏的栈道与指路的灯都被规划得很好。去溶洞游玩一定要穿深色的长衣裤，因为岩壁上会有水滴和泥巴，会弄脏衣裤。溶洞里面温度相较外面要低，所以要注意保暖。

驴友路线：-----  
长沙—桂林—阳朔(往月亮山方向)，从桂林市中心驱车一个半小时即可到达，行程约85公里。

资深驴友：豹哥  
来自：邵阳宝庆户外俱乐部  
推荐：新化梅山龙宫

“梅山龙宫的钟乳石就像一群海藻”

豹哥去过很多的溶洞，都是大同小异。唯一让他印象深刻，觉得有趣的是新化的梅山龙宫。因为洞里有条蜿蜒的地下河，可以坐船游览。“我们都戴着安全帽，遇到洞穴低的时候，导游就会要我们趴下或者低头，想一下，一群人，整齐划一地做一个动作，挺好玩的”。梅山龙宫是一个大型溶洞群，有九层洞

穴。里面有一片一片的“海带”，一群一群的“海藻”，还被绿色的灯光反射着，很像海底的绿色生物。

驴友路线：-----  
从长沙前往娄底走长潭西高速，娄底到新化走娄新高速。

宁乡千佛洞

桂林银子岩

资深驴友：老黄

来自：长沙华声户外俱乐部  
推荐：张家界九天洞

### “没被开发的溶洞，里面老鼠扎堆”

老黄的驴龄可不短，就只说游览溶洞吧，那可是在1993年，据他自己回忆，当时还没有多少溶洞被开发成为景点，1993年探访九天洞时也才开发了第一层的一小部分。

九天洞的顶端有9个像天窗的漏洞，九天洞里面色彩丰富，洞壁上乳白、银灰、紫蓝、黄橙等各种颜色，像是进入了一个五彩的世界。

在老黄的记忆里，九天洞就是一个老鼠洞，他们在探索的时候，不停地有老鼠从脚底下蹿过。“我们还要一边观看景色，听导游的讲解，还要提防脚下的老鼠。”老黄说，胆小的人总是被突然出现的老鼠吓得心惊胆战，尖叫声不断。一些胆子大的人不仅不怕老鼠的突然“袭击”，更是在一旁幸灾乐祸。

驴友路线

长沙—(长常高速)—常德—(常张高速)—张家界—九天洞

张家界九天洞

小时候的我们，有关洞穴的印象都带有神话色彩——那是神仙居住的地方，是让人无限向往的去处。“洞中有洞”，“别有洞天”，“仙气升腾”，“灵韵闪现”……种种美好的形容都与它有关。一度，不少未经开发的深穴只有装备精良的探险家才敢深入其中，一窥真貌；而今，越来越多的洞穴已浮出深林，跃入人们的视线。光是湖南省内就有很多已开发的奇特美丽的洞穴，冬暖夏凉，是资深驴友口中的“天然避暑胜地”。

■文/曾英姿、黄春元

▶ 驴友提醒

**防寒：**洞内温度较低，大概是20℃左右，洞内部与外部温度相差很大，洞外阳光普照，高温难耐，洞内寒气袭人，需着长衣长裤。另外也需要注意周边的天气，带足衣物预防天气突变。

**防滑：**进入溶洞最好穿防滑的运动鞋，注意力高度集中，注意脚下，走路时膝盖应微屈，身体的重心向前倾，这样就不易摔倒。

**防水：**由于洞内一般都有阴河，探访的时候难免涉水，专业人士一般穿潜水服，套毛毡鞋。像手机等贵重物品一定要做好防水工作，要用防水袋包好，最好做足三层防水工作。另外，雨天阴河上游容易出现涨水、倒灌等现象，一定要注意水势水位的变化。

**防动物：**溶洞的阴河里，可能有小鱼、蛇等，如需涉水，一定要注意脚下，防止被蛇咬伤。岩壁上可能有蝙蝠，只要不去碰它们，一般都不会有事。

**防拥挤：**溶洞内狭窄的地方只能容一个人通过，注意不要扎堆、不要拥挤。

**防迷路**(未开发溶洞)：溶洞探险危险性极高，对于地形复杂的溶洞，为了防止迷路，最好使用荧光棒、绳子等做好标记，以便沿原路返回。由于溶洞内信号极弱，有可能完全没有信号，使用对讲机也困难，传播距离不远，设点便应运而生，隔一定距离留下一个人，确保前面探路人的安全，一般走到最后，剩下的人已不多。前往未开发的“野洞”，一定要确保自身安全，最好找熟悉地形的当地人充当向导，不然在洞内迷路可是件不幸的事，呆上10天半个月也有可能出不来。