

# “三伏天”玩的就是清凉

## 宁波湿身全攻略

一年中最热的“三伏天”已经开始了，连日来，宁波气温都是“3”字头。且从今天开始我们将正式跨入农历六月，而这又是一个被认为是“阳火之气铺天盖地，无以藏身，是为酷暑”的月份。

在这炎炎夏日，“玩水”变成了小伙伴们心心念念的夏日游玩项目。小D今天给您献上宁波湿身全攻略，为您搜罗一些玩水的好去处，跟您聊聊安全玩水的注意事项，助亲们在这个炎热的夏天愉快地爽一把！

记者 林华奇

### >>> 极限漂流 <<< 进山找段清凉时光

炎热的夏日是每年的漂流旺季，宁波四明山区有很多漂流景点，一到周末，很多小伙伴们就会结伴去大山里漂流，运动健身与避暑纳凉两不误，还能游山玩水，享受地方美食和当季果蔬。



#### 浙东大竹海漂流

**特色：**位于鄞州区横街镇大雷村，离市中心最近的漂流，被称为宁波人“家门口的漂流”。

**开放时间：**周二至周五下午半天，周末全天

#### 柏坑峡谷漂流

**特色：**位于奉化市大堰镇柏坑村，被人们称为“浙东勇士第一漂”

**开放时间：**周末 10:00~15:00

#### 棠云西江漂流

**特色：**位于奉化市萧王庙街道棠云村，毗邻奉化“水蜜桃”主产地天下第一桃园

**开放时间：**周末 08:30~15:30

#### 北斗湾漂流

**特色：**位于革命老区余姚市梁弄镇，被称为“四明山进山第一漂”

**开放时间：**周二到周五 12:00~14:00，周末 9:00~15:30

### >>> 嗨爽游乐 <<< 因为刺激所以开心

一些带有水上游乐项目的游乐场也是不错的玩水纳凉去处，高科技打造的游乐设施总是能给人带来不一样的刺激，伴随着尖叫声和水花，夏日酷暑被抛在了脑后。



图为象山影视城泼水节 记者 王增芳 摄

#### 东钱湖水上乐园

**特色：**位于东钱湖环南湖岸线，引进了国内外先进的水上乐园游玩项目，拥有国内最大的冲浪池，以及国内最大的超级大喇叭项目，适合喜欢刺激的朋友。

**开放时间：**10:00~21:30

#### 凤凰山海港乐园

**特色：**位于北仑中心区，拥有落差较大的漂流项目——“森林探险漂流”，双冲水项目“大舟冲浪”。

**开放时间：**周一至周五10:00~17:00，周末9:30~17:00

#### 杭州湾梦幻欢乐水世界

**特色：**位于杭州湾新区世纪城滨海二路，园内水上5D影院、水雾迷城、彩虹竞技、超级漩涡等项目，让你体验“湿身”的刺激，水世界的玩水设施大多在室内，很适合怕晒伤的小伙伴去游玩。

**开放时间：**日场 10:00~17:00，夜场 17:00~22:00

#### 奉化白龙潭水上乐园

**特色：**位于奉化市尚田镇上楼岩村（横山水库坝下一公里处），乐园依山傍水，是目前宁波唯一一个藏在真山真水里的水上乐园。

**开放时间：**10:00~17:00

#### 象山影视城泼水节

**特色：**位于象山新桥镇，每天 11:00 和 15:00，城内的大理皇宫都会举行一场泼水狂欢活动，炎热的夏天，游完景区正好泼水清凉一下。水帘洞对面的冰雕馆也即将开业，大家可以去体验下“寒冰床”。

**开放时间：**8:30~17:00



### 玩水小贴士

#### ●防晒

- 1.夏季阳光猛烈，在户外玩水，防晒霜必不可少，但很少有防晒霜能真正防水，被水淋湿后，防晒霜的作用会变小。
- 2.选择 PA+++（延缓肌肤晒黑时间 8 倍以上）的防晒霜，SPF 指数（抵抗紫外线）在 20~30 就够了。晒后尽量涂修护露。
- 3.带一块百变头巾，挡住脸部防晒。日光强烈时，备好太阳镜和太阳帽。

#### ●装备

- 1.玩水的时候，可以选择速干面料的衣裤，并准备一套用于更换的干爽衣裤。
- 2.沙滩鞋、洞洞鞋或其他平底凉鞋是较好的玩水用鞋。
- 3.防水袋可用来保存手机、照相机、打火机等物品，建议先把物品放入密封的塑料袋后再装入防水袋。
- 4.携带一些即食食品和矿泉水等。

#### ●安全

- 1.玩漂流、深水游乐项目，一定要穿好救生衣，漂流时还要戴安全帽，保护头部。
- 2.如果落水了，身体会有一个下沉的过程，只要憋住一口气，水的浮力和救生衣很快就会把你托出水面。
- 3.玩水前，要注意自己的身体状态，感冒发烧、身体虚弱、醉酒等情况下，尽量不要参与玩水活动，未成年人要在家长陪同下参与。

### >>> 阳光沙滩 <<< 享受凉爽的海风与海浪

夏天去海边沙滩浴场踏浪、游泳、吹海风也是不错的选择，还能体验水上摩托艇、游艇观光等各种海上休闲娱乐项目，品尝美味的海鲜。



#### 松兰山海滨浴场

**特色：**位于象山城南，离宁波约一个多小时车程，海边分布了多个沙滩。

#### 石浦中国渔村沙滩

**特色：**靠近石浦古城，景区内各种水上休闲和路上游乐设施，附近配套服务相对齐全。

#### 檀头山岛湿身节

**特色：**海岛上有个神奇的姐妹双面沙滩，海水清澈，首届檀头山岛“湿身”节已经开幕，有扒沙蛤大赛、泼水接力、篝火晚会、海岛露营、接吻大赛等活动。



扫码关注微信  
抢免费游泳票

市体育局和东南商报社联合主办的“共享畅游”全民健身活动今起派发7月份的免费泳票，快来抢票参与游泳健身。扫码关注阿拉地铁报“D壹封底人物”微信(D1backcover)，回复关键词“游泳+本人的姓和身份证号后4位”，只要收到编号回复，即获得免费游泳权限。每人当月限抢一个名额，在7月31日前可免费游泳3次。抢到游泳权限后，您只要直接去游泳馆服务台，报出自己的游泳权限编号，并出示您登记的身份证，核对好身份即可免费游泳。

