



夏日去哪里避暑？

让我们沿着峡谷溪流一起溯溪吧

穿越岩石堆，在悬崖瀑布中攀登……进入夏季，夏天，越来越多的驴友选择溯溪等和水有关的户外活动，以便让自己多享受一份清凉。

所谓溯溪，是由峡谷溪流的下游向上游，克服地形上的各处障碍，穷水之源而登山之巅的一项探险活动。从登山运动中独立出的溯溪，沿着溪谷逆流而上，需要按地形进行技术性攀登，穿过瀑布或巨石。

我市户外运动爱好者张仲芳告诉记者，宁波部分山区处于四明山系、天台山系一带，而且各山区海拔不高，溯溪所需的时间一般不到两天，因此难度有限，比较适合初学者参与。

森林公园溯溪寻清凉

中坡森林公园位于海曙区龙观乡，距离宁波市区约1个小时车程。一条小溪几乎贯穿整个森林公园，沿溪形成形态各异的迷人风景。除了古树名木、交坑大峡谷外，还有白龙潭、青龙潭、螺旋瀑等为代表的8处龙潭飞瀑景点。

“中坡森林公园最有名的是交坑大峡谷，在宁波以及周边驴友圈里也非常出名。在山里呼吸着天然氧吧的新鲜空气，感受山间悠然的微风，涉水而上，毫无普通登山的燥热，只有与林荫溪水为伴的凉爽！”经常到

交坑大峡谷徒步的的驴友周卫军告诉记者，“这条大峡谷全长15公里，落差约300米，谷底宽约1000米。沿着溪流往山上爬，不会感觉到炎热。几乎每天都有大批驴友上山，尤其是在夏秋季。还有不少驴友特地从台州、苏州等地到这里一探究竟。”

溯溪是一项综合性的运动，结合了游泳、攀岩、绳索甚至野外生存露营。在体验过程中，深山峡谷的道路非常不平整，凹凸凸凸，大大小小的石头到处都是，有些一脚踩

下去就左右摇摆，有些青苔遍布，一不小心很容易摔跤。途中也会出现非常难以逾越的水潭，峡谷两边是错综复杂的灌木丛，所以人们会沿着石壁，攀着石缝，一步一步且小心翼翼地互相扶持着往前走。

“除了正常的徒步前行。在交坑大峡谷里，可以看到一些大型的岩石，一些专业的户外爱好者会自带绳索等器材进行攀岩。”周卫军表示，这就需要在熟悉当地环境的专业队员指导带领下才能进行。

宁波有不少地方可以进行溯溪

除了中坡森林公园，宁波可以进行溯溪的地方还有不少，在海曙龙观蛟坑峡谷、鄞州金娥山铣刀、奉化亭下湖左溪、明溪、余姚黑龙潭、宁海浙东大峡谷等地都可以看到不少佩戴专业装备的户外爱好者进行溯溪运动。

“目前的溯溪线路，都是户外爱好者经过几年时间慢慢摸索出来。其中也有不

少线路已经开始趋于完善。溯溪途中也可以进行适当补给和休息。”

奉城户外俱乐部公益户外领队张仲芳至今已有6年的溯溪经验，他告诉记者，2012年左右，就有不少户外爱好者在宁波山区徒步的时候发现了不少适合溯溪的线路，这些地方大都在天台山脉和四明山余脉一带。宁波各山区

海拔不高，溯溪所需的时间一般不到两天，因此难度有限，比较适合初学者参与。

进行一次溯溪，需要做大量的前期准备。溯溪人员需要准备快干衣裤、溯溪鞋、护具、指南针、急救用品等必备装备，还要提前熟悉线路危险系数以及攀爬所需时间。

溯溪是危险性较高的活动

夏季到了，很多人都选择溯溪，但其中也是有危险的。不少户外运动爱好者也表示，溯溪虽然刺激，但这类活动必须安全第一。

据张仲芳介绍，溯溪活动比爬山运动危险系数高。溯溪和爬山有所不同，主要表现在：爬山在个人能力上主要是考验人的耐力和毅

力，相对来说较安全。而溯溪对人的平衡力及身体的协调力要求较高，一旦失误容易出现较大的危险。所以，选择溯溪的线路时，要根据自己的体能状况和季节、天气和水流量作为参考，以提高出行的安全性。

户外运动爱好者周卫军也表示，这几年宁波出现了

不少没有经过专业训练的户外运动团队，经常组织人员进行溯溪，这样是极不安全的。溯溪是危险性较高的活动，想要溯溪，首先要需要专业人员的陪同和指导，并且一定要团队同行。安全理念、户外装备和一定的攀爬技术缺一不可。

记者 鲁威



户外运动爱好者在进行溯溪活动。通讯员 张仲芳 摄

昨天我市迎来连续第三个高温日

余姚的最高气温依旧“遥遥领先”

本报讯（记者 石承承）夕阳西下，你以为终于熬过了一天中最热的时段？事实上，随着盛夏时节的到来，一天中最高气温出现的时间，突破了“午后2点”的普遍规律，可能在傍晚4、5点陪着你一起下班。

昨天，我市迎来连续第三个高温日，最高气温36.8℃，仅次于前天的37.6℃，是今年夏天以来“第二热”的日子。

放眼全国，我市昨天的气温算是“逆势下行”，因为据中央气象台消息，昨天是本轮高温过程范围最广，强度最强的时段。

在全市范围内，余姚的最高气温依旧“遥遥领先”，达到38.6℃。而在前天，余姚同样以38.8℃的高温，“领跑”全市。

市气象台首席预报员张程明说，受地形限制影响，我市气温原本就呈西北向东南递减的分布特征，因此余姚、慈溪等地更容易出现高温，甚至极端高温；此外，雷阵雨不肯“眷顾”余姚，热量不断累积，也成为高温出现的一个原因。

还有一个有趣的现象是，余姚昨天的最高气温出现在午后2点左右，而前天的最高气温则出现在傍晚4

点以后。

很多人或许会觉得奇怪：一天中的最高气温不应该是出现在午后2点左右吗？

张程明说，盛夏时节，太阳高度比较高，因此一天中最高气温出现的时间会从原本的午后2点左右拓展到午后1点到5点之间。也就是说，最高气温会在整个午后“撒野”，甚至有可能“陪”我们一起下班，因此，大家在下班出门前，还是要做好防中暑的举措。

当然，还是有个小窍门可以让大家来判断下班出门时是否已经躲过了最高气温的“灼烤”，那就是雷阵雨。张程明说，雷阵雨算是最高气温的“终结者”，雷阵雨一下，能量得到释放，即便下雨的时间不长，之后太阳再度出现，气温重新回升，但也不太可能超过之前的温度了。

从目前的预报来看，一直到下周三，高温“接龙”都没有要停止的意思。不过，今明两天我市午后局部地区会有雷阵雨，周日到下一周一则以晴热天气为主，下周二开始多雷阵雨天气。大家如果有兴趣的话，不妨留意一下最高气温出现的时间，是否符合上述规律。

新闻链接

宁波几个适合溯溪的地方

宁海：浙东大峡谷 大嵩溪 小嵩溪 西店火坑 清水溪 混水溪
奉化：千丈岩下游 三隐潭 柏坑水库上游 徐袅岩溪道
亭下湖左溪、晦溪等处
海曙：龙观交坑峡谷
鄞州：金峨山溪道