

炎炎夏日，去高山上享清凉

有商家称，整个夏季的周末房都被订光了



最近，市区气温超过了35℃，“出门5分钟，流汗2小时”成为很多人的生活写照。每年这个时候，到高山上去享受清凉，成为不少宁波市民的选择，有些市民甚至举家上山避暑。因此，一些山里的酒店房间比较紧张，不提早预订就可能住不进。

开2小时山路夜宿高山村落

昨天下午，网友“钟情山水”在宁波乡村旅游微信公众号粉丝群里连发数张旅游照片，引来啧啧赞叹声。其中，除了对风景的溢美之词，照片上游客清晨穿长袖看日出的场景，也引起了不少人的关注。

上周日上午，“钟情山水”等9人自驾两辆商务车前往海拔460米，有“天空之城”美誉的宁海逐步村，“我们是朋友间搭伙，开两辆商务车去的，多数是摄影爱好者。”据“钟情山水”

介绍，当天他们从市区出发，因为有盘山公路，有人晕车，开了两个多小时才到。

“太凉快了！”感受到目的地凉爽的一瞬间，所有人都觉得值了。“当天，哪怕是正午最热的时候，室外温度显示只有32.4℃。要知道，这比市区的温度足足低了6℃呢。”“钟情山水”说，当天，他们在村子里开车时根本不用开空调，打开窗，山风吹在脸上极其舒爽；而晚上，室内温度估摸只有24℃左右，若选择开窗睡觉必须盖上

被子，至于凌晨看日出时穿长袖的照片，“早上挺凉挺舒服的。”她说。

另外，提到住宿问题，“钟情山水”表示，“山上的人真不少，黄头发、蓝眼睛的外国人也很多。村子周边的客栈、民宿、农家乐都非常抢手。”据她描述，他们原计划周六前往，但当天9个人没一个人订到房间，“这个季节去寻凉的人太多了，后来我们只好周日入住，趁周一上班前起大早赶回来的。”

适合几户朋友家庭结伴而来。除了宁波市区游客之外，杭州和上海的客人也占了相当大的比例。“毕竟山上的空气好，温度适宜，大城市里的人在假期都愿意来山上放松下。”

而记者随后又询问了其他几处山区的民宿和度假村，周末客房几乎都爆满，不提前预定基本上是没有房间的。业内人士认为，暑期，学生客源增加，也使得平时非周末的房间变得紧张起来，一方面说明大家更愿意亲近自然，另一方面也体现消费观在变化，有特色的民宿越来越受到消费者的青睐。

内也能享受清凉。晚上山区的气温一般是可以不用空调的，多去室外走走，呼吸下新鲜空气，才是避暑的要义。

不过，朱龙彪也提醒广大游客，由于山区蚊虫较多，建议夜间出行的时候，还是要穿着长袖长裤，防止被蚊虫叮咬。

新闻链接 这些山区可以避暑

1. 四明山最高峰覆船山，海拔1020米。其位于四明山南偏西，高峻挺拔，四面玲珑，被誉为“四明山主峰”。夏季温度宜人，平均气温为27℃左右。
2. 四明山国家森林公园位于余姚市四明山镇甘竹岭，拥有独特的高山气候，夏季平均气温要低于平原6℃~8℃。在最热的七八月份，这里却是一片清凉世界，深秀谷树荫底下温度为28.8℃。
3. 商量岗位于奉化溪口，又名“相量岗”。商量岗最高峰是“奶部山”，海拔915米。夏季气温不会超过23℃。民谣：“岗上无夏天，白天不用扇；夜来不离被，舒服如神仙。”
4. 浙东大峡谷位于宁海县天台山脉中段，是一处以自然山水风光为依托，以道家 and 台岳文化精粹为内涵，以青山绿水、奇峰怪石、溪流飞瀑、原始森林和现代游乐为特色的生态风景区。夏季最低气温27℃，最高气温32℃。
5. 宁海森林温泉旅游区是国家AAAA级森林公园，当地群峰环绕，峡谷幽长，有三潭九瀑十八溪七十二峰。近万亩阔叶乔木，遮天蔽日，形成天然的超级“大氧谷”。夏季温度比宁波低3℃~5℃。
6. 宁波五龙潭风景名胜區是“宁波新十景”、AAAA级风景区，位于宁波市西南鄞州龙观乡，距宁波市区约35公里，是一处以自然风光为依托，中华龙文化、浙东山乡风情、民俗民风为文化内涵，以溪流飞瀑、怪石险峰为特色的风景名胜区。

记者 毛雷君 谢舒奕
实习生 林楠 陈瑜

38.3℃！ 今夏气温再创新高 市气象台发布今夏第二个高温橙色预警

商报讯（记者 石承承 通讯员 黄鹤楼）38.3℃！昨天我市最高气温再创新高。

市气象台发布了今夏第二个高温橙色预警，和之前发布的首个高温橙色预警相比，影响范围更广，最高气温更高。

在很多人的印象中，今年夏天，尤其是梅雨季结束以来，我市就一直处于高温“接龙”的状态；不仅如此，最近几年的夏天似乎也是一年比一年热。

我市的夏天大致可以分为两个阶段：前期从6月开始到7月上旬，为梅雨期，以闷热潮湿的天气为主；后期从7月中旬开始到8月底，受副热带高压的控制，以干燥酷热的天气为主。

我市今年于7月5日出梅。出梅当天，我们就迎来今夏首个高温日，最高气温36.2℃。

之后一直到昨天，没有高温的日子，用一只手就能数过来，而最高气温纪录则隔三差五被刷新。

7月7日，最高气温达到36.6℃；7月12日，最高气温达到37.6℃；7月14日，最高气温达到37.8℃。

一直到昨天，最高气温再创新高，达到38.3℃。

全市的最高温则出现在镇海，达到39.2℃；位列第二的是北仑，达到38.5℃。

有趣的是，历来比较凉快的宁海和象山，昨天的最高气温也分别达到38.5℃和38.1℃，超过“老牌火炉”慈溪和余姚。

出现这种情况的原因，可能和风向有关。

市气象台首席预报员张程明说，夏季风对宁波最高气温的影响很大。当吹的是南风或东南风时，风从海上来，比较湿润、凉爽，最高气温会比较缓和。

如果吹的是西南风或西风，即便是沿海城市也会出现高温，甚至连舟山这样的地方，温度也会特别高。

昨天，市气象台还发布了今夏第二个高温橙色预警。

和之前发布的首个高温橙色预警相比，这次高温影响的范围更广，几乎覆盖全市大部分地区；影响程度更重，大部分地区最高气温达到38℃左右，局部地区最高气温更是达到39℃以上。

从目前的天气形势来看，未来十天我市仍将继续受副热带高压控制，以晴热高温天气为主，最高气温在36℃~38℃，局部地区可达39℃以上。

专家提醒

山区避暑要注意蚊虫叮咬

市气象局首席预报员朱龙彪表示，最近宁波市区最高气温超过38℃，但是四明山区的最高温度一般在33℃~34℃，比平原地区平均气温会低4℃~5℃。相对来说，山区的最低温度也只有22℃左右。

一般来说，海拔每增加1000米，气温会下降约6℃。

虽然宁波境内山脉的海拔高度并不是很高，但是由于山区绿化好，空气含氧量高，人体的体感温度会更加舒适，这也是近期市民愿意跑到山上去避暑的一个原因。

现在条件好了，山上的民宿和度假村等都会配备空调，在白天相对高温的时候，在室