

趁热开启清凉避暑

宁波10个避暑气候胜地 一半在四明山上

去哪避暑？权威推荐！7月20日，浙江省气象局召开避暑气候胜地发布仪式，“趁热”公布了省内100个避暑气候胜地，为暑期公众消暑纳凉、休闲度假提供气象指引。

宁波十个地方入选，包括海曙区杖锡风景区、鄞州区白岩山景区、奉化区商量岗旅游度假区、奉化区徐凫岩房车旅游度假区、余姚市四明山国家森林公园、余姚市丹山赤水风景区、象山县石浦渔港、象山县檀头山岛、宁海县葛洪养生小镇、宁海森林温泉旅游度假区。其中五个避暑区位于四明山上！到底如何？跟着记者去看看



1 23℃ 商量岗高山森林公园

7月20日下午，23℃商量岗高山森林避暑节暨“醉美奉化·清凉一夏”开幕式在宁波奉化区雪窦山商量岗举行，开启奉化暑期欢乐游的新篇章。

商量岗主峰海拔1080米，为奉化第一高峰，植被茂密、景色秀美，负氧离子含量极高，是名副其实的天然氧吧。特别是夏季，平均气温只有23℃，有中国“第二庐山”之美誉，是浙东著名的避暑圣地。

启动仪式上，七彩梦幻的彩虹泡泡跑、童心迸发的水枪大混战、趣味十足的高山星空露营大会、唯美浪漫的高山午夜啤酒节、刺激好玩的真人CS吃鸡大赛……吸引了五百多位游客到现场体验。

据了解，7月20日至8月31日，商量岗避暑节还将持续举办亲子活动，让广大游客及市民能在奉化“嗨爽一夏”。

当天，奉化还发布两条特色精品旅游线路，包括了23℃高山森林线路：商量岗+岩头漂流+雪窦山穿越之旅+徐凫岩；滨海戏水线路：黄贤森林公园+出海捕鱼+白龙潭水上乐园+大堰中国最美乡村。这两条线路涵盖了奉化文化旅游精品景区和新生生态，提供了清晰的文化脉络，同时在线路中增加了游客互动，提升了景区活动的文化性、娱乐性和趣味性，在给游客带来盛夏清凉的奉化旅游体验之余，让游客充分感受奉化文化的独特魅力。

2 徐凫岩飞拉达贴壁穿越瀑布

徐凫岩位于四明山腹地奉化区溪口雪窦山景区的海拔最高景点，岩顶海拔667米，形成独特的高山气候，夏季平均气温低于平原地区6℃—8℃，是炎炎酷暑里的一片清凉世界。

青山绿水的气息，在大树底下听夏日蝉鸣，在微风轻拂的溪边漫步。徐凫岩瀑布水量惊人，看瀑布直下的汹涌，听响彻峡谷的自然

之声，在都市中难觅的山清水秀之间，还隐藏着孩子们绝佳的户外乐园，带着对自然好奇的孩子们，走进徐凫岩探究穿越丛林的奇妙。

徐凫岩的网红玻璃栈道在百米高空还可以体验云雾缭绕仙境般的感觉。今年6月底，该景区还开放了飞拉达项目，游客可以体验在高瀑直泄中，贴着悬崖峭壁行走。

3 丹山赤水峡谷之旅

丹山赤水位于余姚市大岚镇柿林村，距余姚市区45公里。景区面积6.05平方公里，为余姚市第一个风景名胜。风景区地处四明山腹地，气候宜人，是一处以峡谷景观为依托，以浙东古山村风情为文化内涵，以绝壁、奇岩、古桥、溪流、飞瀑为特色的风景名胜。

景区植被茂盛，空气清新，是难得的天然氧吧，属典型的高山台地地貌。景区年降雨量1348毫米，年平均气温11.8度，全年最高气温32

度。温暖湿润的气候赋予了它江南山水的灵秀之美，四季分明的变化又使它不乏个性的神采。

整个区域由丹山赤水、鹰岩洞天、狮王悟道、淡瀑飞水、八卦仙台、仙人指路、秋水长滩、为代表的“丹山八景”和三十多处其它景点组成。区内群峰斗妍，古树参天、竹木蔽日、溪水潺潺，是人们享受自然山水风光、沐浴历史文化、品味山乡风情、休闲娱乐度假的极佳生态旅游地。（下转B02版）

浙江海悦国际旅行社 87251984 87251994 团队热线 87251912 18368481226/18967806601(微信同号) 地址：开明街396号/中山路平安大厦712室（海曙中医院对面）	河南 云台山、万仙山、郭亮村、开封府、龙门石窟、少林寺、八里沟、小浪底、太行山红旗渠 真正全景*双卧八日 8月12日 1280 起	北戴河+草原 1880起 波浪谷 原味晋陕 内部自组 纯玩无购物 8月17/24日 2380 起 稻城亚丁双卧 11日 8月21日 2880 起 丝绸之路双卧 12日 8月25日 3280 起 新疆+西北三卧 15日 8月30/9月6日 3980 起 东北三省双卧 13日 8月7日 3380 起 西北五省双卧 13日 8月26日 2980 起 南疆北疆大环游 16日 8月31/9月7日 4580 起 三峡享泰号包船 8/9日 7月27/8月8日 2480 起
陕西 圆融寺、华山、秦始皇兵马俑、华清池、延安、骊山、回民街、壶口瀑布、大小雁塔、黄帝陵 全景陕西*双卧八日 7月25日 1499 起	山西 五台山、王家大院、壶口瀑布、龙洞峪、平遥古城、应县木塔、华严寺、晋祠、雁门关、陶渊明故居等 全景山西*璀璨文化*双卧八日 8月21日 1580 起	湖北 武当山景区、古隆中、三峡大坝、土司皇城、恩施大峡谷、七星寨、清江风景区、葛洲坝 纯玩恩施+武当*动卧八日 8月1/18日 1880 起
贵州 梵净山、亚木沟、侗寨侗寨、织金洞、黄果树大瀑布、苗王城、荔波大小七孔、西江千户苗寨、镇远古城 全景贵州*动卧十一日 7月29日 2280 起	张家界 张家界、天子山、金鞭溪、天门山、凤凰古城、黄龙洞、韶山、长沙、张家界 张家界*动卧十一日 8月11/18日 1580 起	内蒙古 呼和浩特、乌兰牧场、银肯响沙湾、希拉穆仁草原、蒙亮风情园、和硕公主府 呼和浩特*双卧八日 8月20日 1680 起

4晚5天 坐着高铁专列撒欢玩转厦门+金门岛

厦门，作为一个耳熟能详的旅游目的地，已经被国内外太多的旅游爱好者津津乐道。而这次，我们要给大家解锁厦门旅游新体验，来一场不一样的闽南风情之旅。这是一趟纯玩之旅。宁波出发，一路高铁直达厦门。第一站，我们将到达网红打卡地——曾厝垵，众多家庭旅馆、青年客栈、富有情调的咖啡厅、餐吧和个性小店在此云集，令人目不暇接，流连忘返。多元的风俗信仰，也是曾厝垵一大特色，是一个极具代表性的闽南原生态自然村。在厦门，我们会游历厦门老院子民俗文化风情园景区，观看世界首部360度超大型实景演艺秀《闽南传奇》；我们可以漫步在全世

界离海平面最近的跨海大桥海上观景平台——厦门演武大桥，一览厦门盛景，闭上双眼，感受飞翔于海面的快感；鹭江夜游，欣赏演武大桥、中山路、厦大学生公寓、世贸双子塔等绚丽夜景，尽情享受厦门的秀美神韵。第三天，我们将搭乘豪华客轮前往金门列岛。金门岛是离大陆最近的岛，紧邻厦门，曾是一座前哨军事岛屿。虽近在咫尺，因为特殊的地理位置，却一直披着神秘的面纱。到如今，金门已经退去昔日硝烟烽火的战地戎装，成为观光胜地，一幢幢古朴的老宅，是探索历史最好的起点，落脚在这里，得月楼、翟山坑道、莒光楼、中山纪念林等带着沧桑印记的土地，带你重新

回顾金门岛的前世今生。到了厦门，还有两个必去的打卡点，南普陀寺和鼓浪屿。始建于唐代的千年古刹南普陀寺，居于鹭岛名山五老峰前，背倚秀奇群峰，面临碧澄海港，风景绝佳。逛完佛教圣地，坐着轮渡去鼓浪屿。这里气候宜人四季如春，无车马喧嚣，有鸟语花香，素有“海上花园”之美誉。漫步在鼓浪屿的龙头路，穿梭于各式风格的特色小店，放松身心去拥抱这慵懒的鼓浪屿吧！厦门也是一个美食聚集之地。闽南素食养生餐、曼妙海鲜大咖、姜母鸭特色餐、金门风味餐、台湾高粱酒，来一趟厦门，所有好吃的小吃一网打尽，尽情挑战你的味蕾。

线路名称：厦门—曾厝垵—闽南老院子—金门岛—南普陀寺—鼓浪屿高铁纯玩5日游
出发时间：9月8日/22日、10月13日
参考价格：1580元/人起
另外，华运号还特别推出系列旅游专列，欢迎大家咨询报名！
线路1：港珠澳大桥、广深珠、香港、澳门、厦门、华安土楼、庐山空调专列11日游 **2780元/人起**
出发时间：10月10日、11月6/20日、12月10日左右
线路2：港珠澳大桥、广深珠、香港、澳门、厦门、金门岛、庐山空调专列11日游 **3080元/人起**
出发时间：10月10日、11月6/20日、12月10日左右