

## 8月最佳旅行目的地推荐

酷暑已至，  
手机和空调，  
如果只能选择一个，  
你会选哪个？

8月最佳旅行地：

国内最凉爽的20个美景圣地！

带上家人或者朋友，去这些地方凉快吧，  
然后用手机发个朋友圈，比吹空调惬意多了！

### 1. 贵州 六盘水



被誉为“中国凉都”的六盘水，位于贵州西部，这里凉爽、舒适、滋润、清新和紫外线辐射适中，年平均气温12.3-15.2℃，其中夏季最热月平均气温19.7℃！



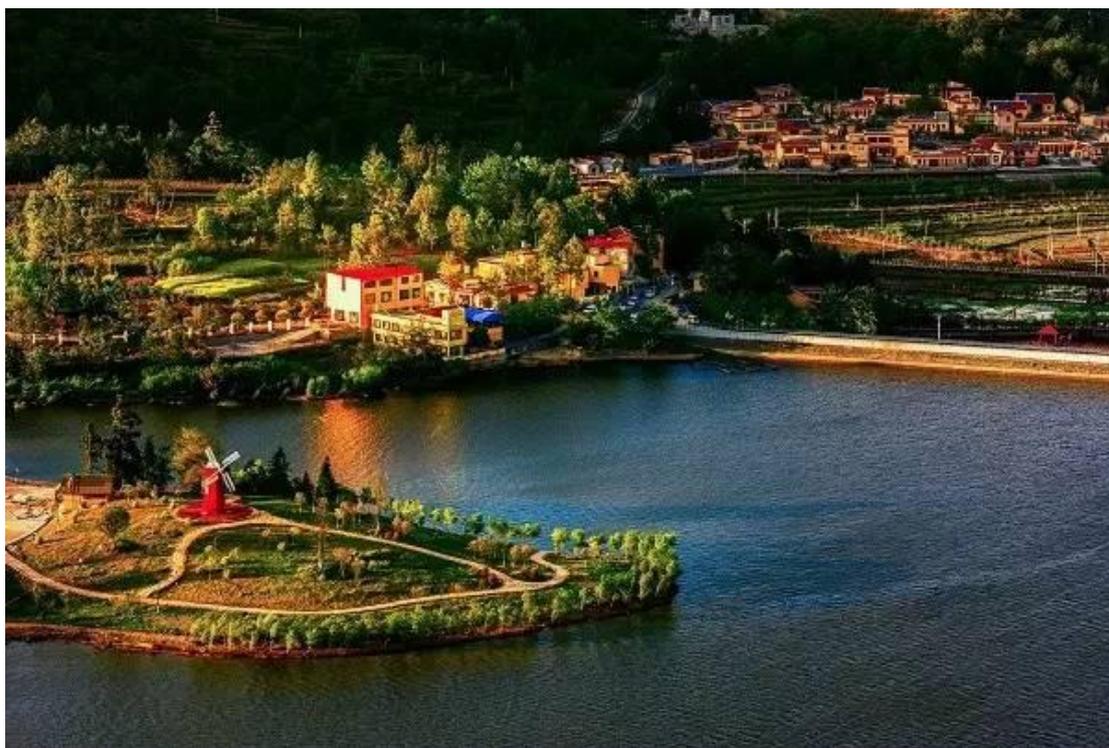
六盘水风光秀美，玉舍森林公园、明湖湿地公园、牂牁（zāng kē）江、乌蒙山地质公园、乌蒙大草原、娘娘山湿地公园、野玉海、金盆天生桥，还有美丽的哒啦仙谷，犹如一副诗情画意般的山水画。



△乌蒙大草原



△啞啦仙谷



△啞啦仙谷



△野玉海



△牂牁江



△盘县丹霞山



△娘娘山湿地公园

贴士：六盘水距省会贵阳市约 240 公里(3.5 小时车程)；  
喜欢露营的可带上帐篷；早晚温差明显，可带上保暖衣物。

## 2.云南 泸沽湖



走进泸沽湖，如同进入一个神秘世界，湛蓝的湖水被群山围绕，美妙绝伦的湖光山色间居住着勤劳善良的摩梭人。



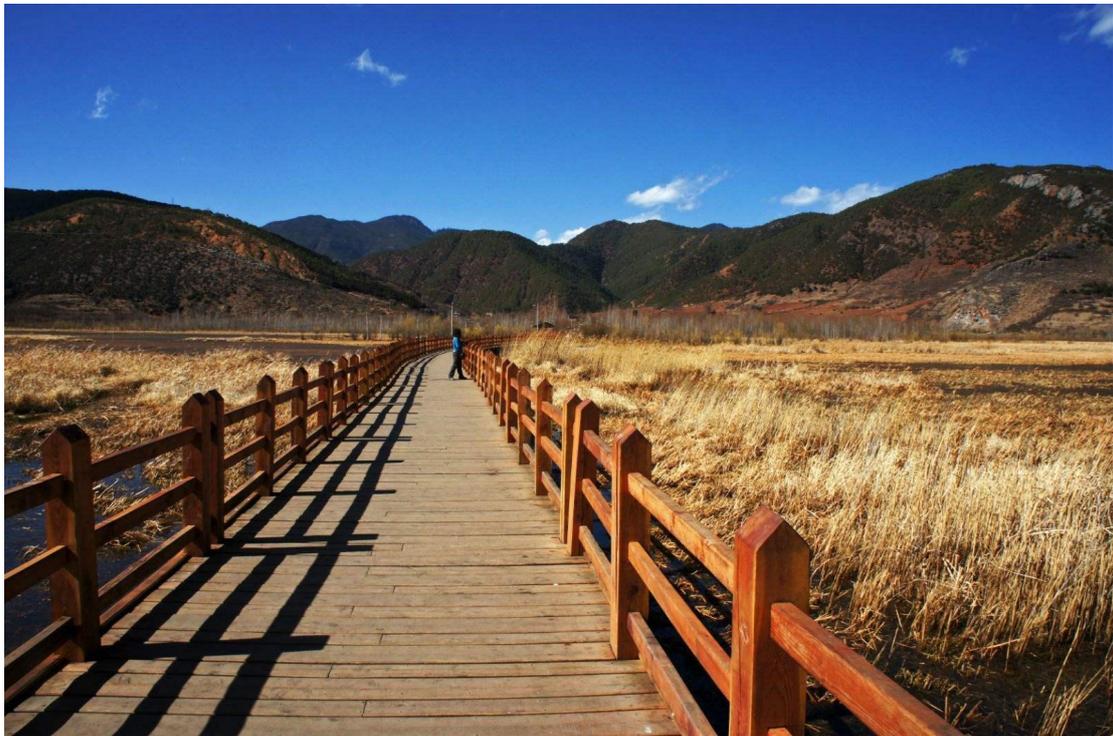
泸沽湖属高原季风气候，全年平均温度在 17℃ 左右，夏

季温度 15-25℃，此时正是最好季节，空气中透着凉爽。

无论是走婚桥、情人树，还是赵家湾、博凹湾、王妃岛、尼塞村……都弥漫着清凉纯净的气息。



△情人树



△走婚桥

### 3.江西 庐山



庐山素有“匡庐奇秀甲天下”之美誉，与鸡公山、北戴河、莫干山并称四大避暑胜地。庐山春如梦、夏如滴、秋如醉、冬如玉，四季美如斯，而其中尤以凉爽的夏季最为人们青睐，平均温度 22.6℃。



这里既有云海胜境，又有绝美的日出晚霞，还有香醇的高山云雾茶。秀峰一带的山峰玲珑秀丽，风光旖旎，古人云

“庐山之美在山南，山南之美在秀峰”。



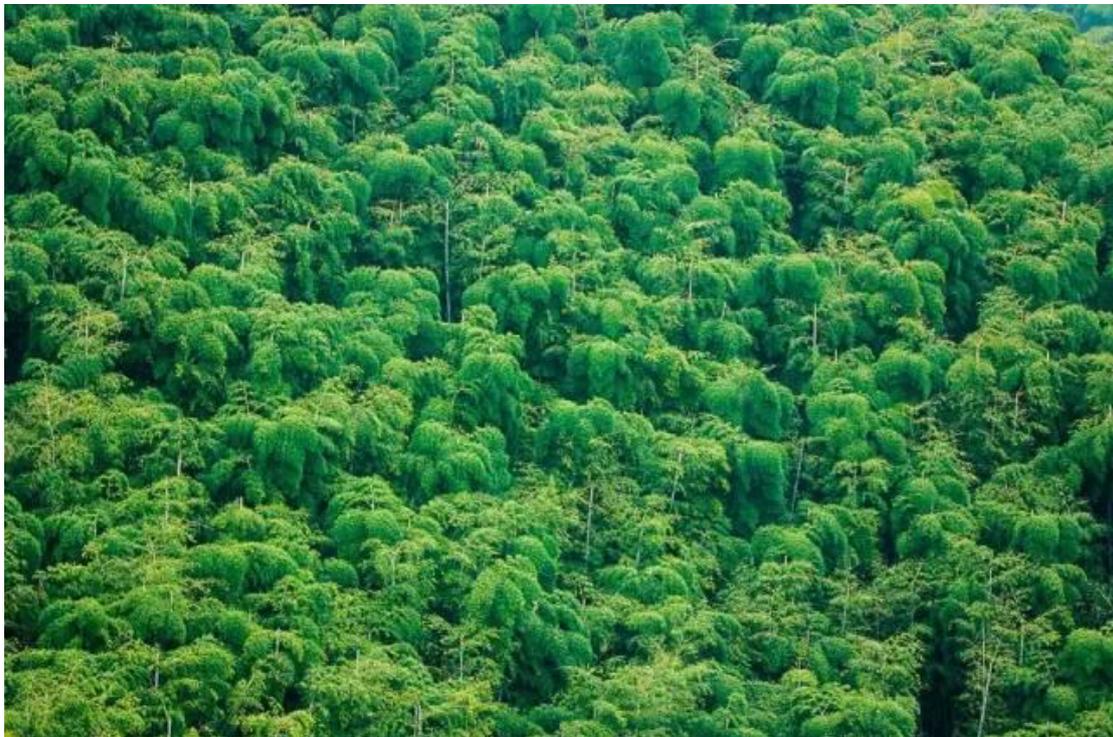
“飞流直下三千尺，疑是银河落九天”的开先瀑布也位于此，夏游庐山千万不可错过！

贴士：庐山景观大致可分为自然和人文两大块，自然景观：琴湖、锦绣谷、仙人洞、花径、三宝树、黄龙潭、含鄱口、五老峰等。人文景观：庐山别墅群，庐山会议旧址等。除了山，水也别具一格，如：三叠泉，如琴湖，大口瀑布，石门涧。当然庐山日出也值得一看，美不胜收。

## 4.浙江 莫干山



四大避暑胜地之一的莫干山，以竹、泉、云和清、绿、冰、静的环境吸引着众人，素有“清凉世界”的美誉。



莫干山植被覆盖率达92%，遍山竹海，流泉飞瀑无处不在。虽不及泰岱之雄伟、华山之险峻，却以绿荫如海的修

竹、清澈不竭的山泉、星罗棋布的别墅、四季各异的迷人风光称秀于江南，有着“江南第一山”的美誉。



贴士：莫干山景点众多，有风景秀丽的芦花荡公园，清幽雅静的武陵村，荡气回肠的剑池飞瀑，雄气逼人的怪石角，野味浓郁的塔山公园，以及天池寺踪迹、莫干湖、旭光台、名家碑林、滴翠潭等百余处，令人流连忘返。住宿有酒店、别墅、农家乐，饮食丰富也方便。

## 5. 黑龙江 伊春



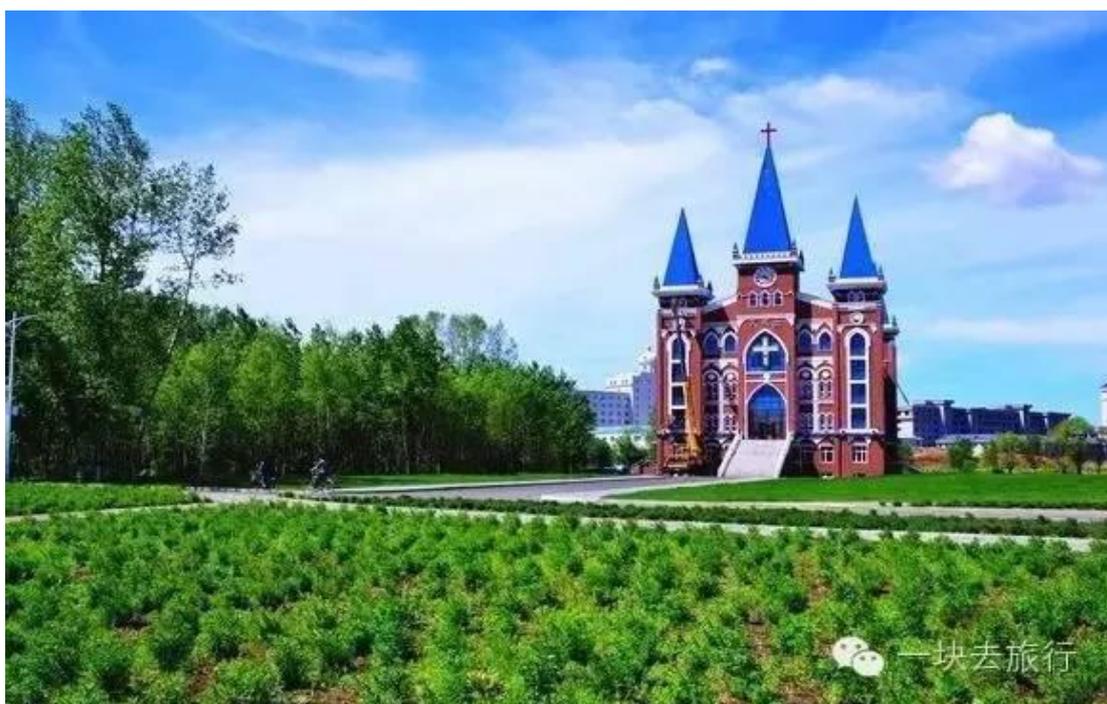
中国林都——伊春，这片隔着黑龙江水与俄罗斯相望的山水桃源，森林覆盖率 84.5%，拥有亚洲面积最大、保存最完整的红松原始林！山地和河流纵横交错，浩瀚的红松林海景观在全国也是独一无二！



夏天来到伊春，苍穹之下成片葱翠，随便呼吸一口就醉氧，再坐着“少奇号”小火车穿梭林间，不时邂逅呆萌的小鹿，身体和灵魂似乎都涤荡在绿野仙踪的丛林里。



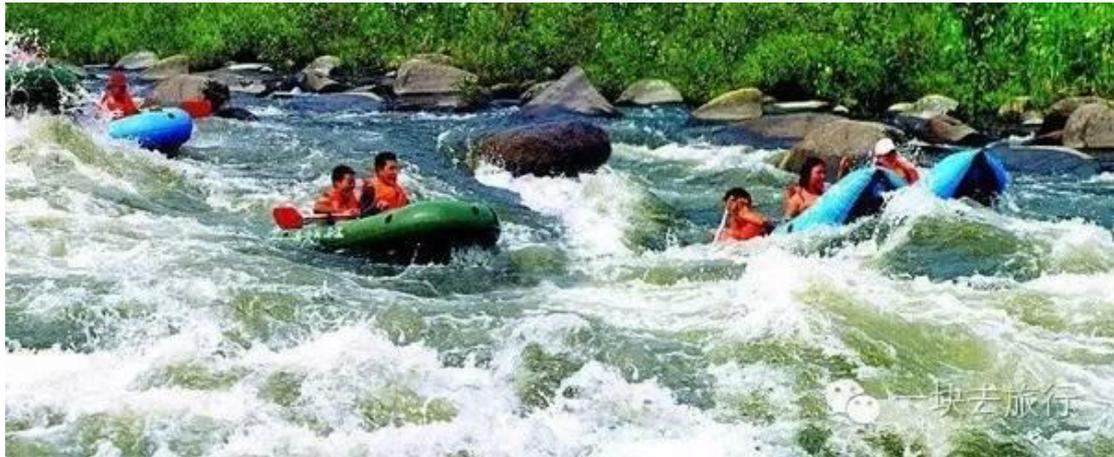
伊春的夏天非常凉爽，白天气温仅在 20℃-22℃ 左右，是中国平均气温最低的地方之一，拥有“天然空调”的美誉！





伊春河流水资源非常丰沛，每年夏天这里便成了漂流避暑的天堂！





伊春人自豪地说：打包空气送给你，捧片绿色醉倒你。  
不信？去一次就知道了。

## 6. 辽宁 丹东绿江



辽宁夏天最凉爽的地方非丹东莫属了，当其他地方火辣辣的时候，丹东依然能感觉到凉爽，夏季往年平均温度  $15^{\circ}\text{C}$  ~  $24^{\circ}\text{C}$ ，是辽宁避暑旅游的好地方。



八月，与朝鲜仅一江之隔的丹东绿江村，山花烂漫，云海缭绕，可观日出，还能赏日落，有渔火，也有云海，宛如世外桃源。



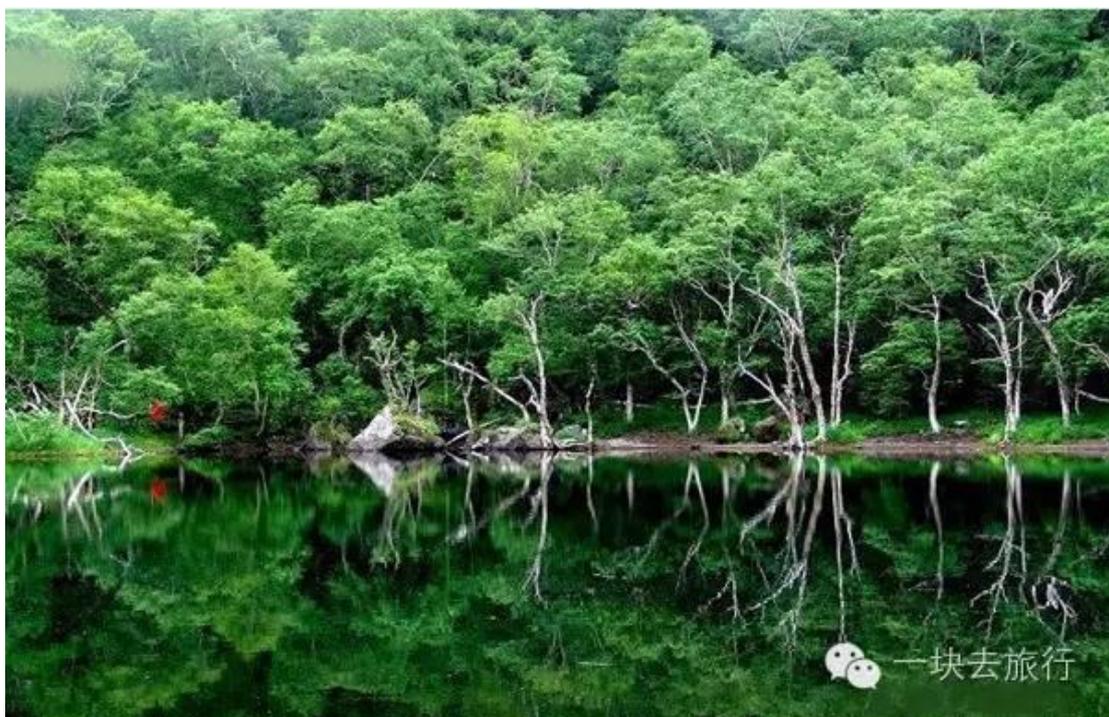
贴士：大部分美景都集中在丹东市的宽甸县，先抵达沈阳并从沈阳出发约 6.5 小时抵达，从丹东市出发约 4 小时。

## 7. 吉林 长白山

夏天的长白山，气温始终恒定在 22℃ 左右，山顶冰融，繁花盛开，空气清爽，负氧离子丰富，渗透毛孔，滋润肺腑…



夏天来到长白山，可以瞭望世界上海拔最高的火山口湖——天池，瞻仰世界上落差最大的火山口湖瀑布——长白瀑布，去原始森林第一漂流地——大戏台河，穿梭长白山海拔最低的“地下森林”——谷底林海，发现北朝鲜边境神秘风光，还能寻访浓郁欧洲风情的俄罗斯远东最大的城市——海参崴。





贴士：游玩长白山，可选择从南、西、北 3 个坡出发，因为东坡在朝鲜境内，所以只能从这 3 个坡进入，看到的天池角度各不相同。每条线路上还有许多别的景点，因此每条路线的游览时间都需要一天。北坡：景点很多，开发较早；西坡：观看角度最佳，但景点较少；南坡：最新开发的路线，最具挑战，且位置靠近朝鲜。

## 8. 四川 九寨沟



人间的天堂，神奇的九寨！九寨沟的夏季气温较为稳定，平均 19℃ 至 22℃，实在是国内避暑的人间仙境！





沟内遍布原始森林，分布有 108 个湖泊，处处可见清水绿荫，明净清冽，令人心旷神怡。



九寨共有 17 个瀑布群，主要包括诺日朗瀑布、树正瀑布和珍珠滩瀑布，此外还有树正群海间的梯瀑群等无数小瀑布，飞动与静谧结合，变幻无穷，美丽到让人失语。



贴士：九寨的夏季昼夜温差大，早晚最低在 5℃ 左右，需要带足保暖防寒衣物；紫外线较强，准备好防晒措施；夏季有时阴晴不定，带上雨衣有备无患。

## 9.四川 蜀南竹海



四川宜宾的蜀南竹海翠甲天下，是我国最大的集山水、溶洞、湖泊、瀑布于一体的原始“绿竹公园”，也被称为竹的海洋！



7万余亩翠竹覆盖了27条峻岭、500多座峰峦，生长着58种竹子，植被覆盖率达87%，是我国空气负离子含量极高的天然氧吧！电影《卧虎藏龙》就曾在此拍摄。



蜀南竹海平均海拔高度在600米至1000米左右，全年最高温度不超过30度，冬暖夏凉，景色青翠宜人，是酷

夏时乘凉避暑的好地方。



贴士：在蜀南竹海必做的3件事，在“翡翠长廊”漫步；泛舟海中海；登观海楼观竹海全貌。这里竹工艺久负盛誉，特产几乎都与竹有关：竹簧、竹筷、竹筒、竹编等。此外，江安李子、江安磕粉、夏橙、竹笋与竹荪也是当地有名特产。

## 10.湖北 神农架



神农架的夏天，林密谷深，苍山滴翠，峰奇林密，飞瀑

丰盈，泉流清澈……只有没想到的人，没有来了想走的人！



被誉为“湖北的呼伦贝尔”的大九湖，每年都吸引着众多摄影师前来采风；登上青云梯的 2999 阶台阶就能感受华中第一峰神农顶的恢弘气势；穿梭在云雾缭绕的神农谷中，踱步在野花绿树、小溪流淌的天生桥……





贴士：神农架景区内食宿方便，但是各景点之间距离相对较远，自驾车不允许进入景区，统一巴士运行。早晚温差明显，有时阴晴不定，建议备好外套和雨衣。

## 11. 安徽 黄山



黄山的夏天是清凉的世界，黄山的夏季是避暑的天堂。进入夏季的黄山，无高温，夏季平均气温不超过 20℃，最高

气温也在 25℃左右，即使烈日炎炎也感觉到凉爽宜人。



七八月去黄山，是观松、云雾及避暑休闲的绝佳季节，此时多阵雨，雨后初晴，低温高压，谷底水汽凝成云雾，弥漫山谷，形成云海，蔚为壮观！



黄山水景众多，其中尤以人字瀑、百丈瀑、九龙瀑最为壮观。山溪泉瀑产生的负氧离子浓度极高，使得黄山成为天然氧吧，可以让人清心洗肺。



贴士：上山轻装，少带行李；黄山时晴时雨，登山带雨衣；早晚偏凉，出发前带上绒线衫；下雨特征：早雨午晴，午雨晚晴，或夜雨晨晴，都是常事，雨后观景更加绮丽，云海、彩虹、瀑布、晚霞等，尤为壮观，览之可尽饱眼福。

## 12. 云南 香格里拉



“香格里拉”是藏语“香巴拉”的音译，它是每个人心中的伊甸园！八月的香格里拉正是全年最艳丽的季节，草甸上的野花竞相盛开，蓝天、雪峰、草原、花海、湖泊、牧群构成了夏季香格里拉最特别的风景，非常浪漫美丽！





此外还可以去太多美美的地方：碧塔海、洋塘曲、牦牛船、白水台、纳帕海、依拉草原、梅里雪山、白茫雪山、小中甸花海、藏民家访、香格里拉大峡谷、萨马阁自然保护区、普达措国家森林公园。



贴士：通常七八月是香格里拉的雨季，但这里雨不绵长，一阵过后又见阳光，所以气温不冷也不热，一般在 20℃~26℃ 样子，清爽舒适！但高原地区紫外线偏强，需要做好防晒措施。夜间温差较大，备好保暖衣物和雨具。

### 13.新疆 伊犁



去新疆，伊犁河谷非去不可！从赛里木湖，来到巴音布鲁克大草原，再沿着伊犁河谷一路向东，花海、溪流、草原、湿地、树林……



你可以在这里策马扬鞭，欣赏最艳的油菜花和薰衣草，抚摸最柔美的草原地毯，徒步最危险的冰川古道，感受最别致的哈萨克风情……夏天一定要去伊犁河谷，不然你将错过新疆最美的样子！



贴士：伊犁的七八月，气温温和，牧区原野碧绿，百花织锦，瓜果飘香。昼夜温差大，备好防风保暖衣物、防晒。

## 14.内蒙古 呼伦贝尔



呼伦贝尔的夏天，被誉为中国最美的夏天，不仅因为景

美，而且气候宜人，平均气温 16℃-21℃，绝对是避暑的最佳去处，站在草原上，看蓝天上云卷云舒，心胸就会像草原一样广阔，那醉人的绿色招引着每一个自由的灵魂。



广袤无垠的草原上镶嵌着纵横交错的河流，成群的骏马在河边低头觅草，蒙古包前的牧马人拉着老旧的马头琴，遥望着草原尽头松涛激荡的原始林海…



贴士：7、8月白天多以短袖、长裤的穿着为主，但昼夜温差大，夜晚气温可能特别低。夏天草原上蚊虫活跃，所以尽量不要穿着短裤。舒适的旅游鞋、防晒的帽子和太阳眼镜是必不可少的。

## 15.内蒙古 阿尔山



夏季的阿尔山，蓝天白云，绿满山川，花遍沃野，山泉清冽，如诗如画……是难得的避暑圣地！七八月平均温暖最高 20℃，这里负氧离子含量极高，被誉为空气可灌装出口！



阿尔山森林覆盖率超过 86%，有两个国家森林公园、一个国家地质公园、一个国家湿地保护区和一个国家重点风景名胜区坐落其中。



阿尔山有著名的七大天池，另有六个著名的堰塞湖，各有妙趣，是上天倾倒的满盘珠玉，为苍莽的大兴安嵌上了颗颗明亮的眼睛。最奇特的，还当数炎炎夏日不化的“冰川”，令人叫绝称奇。



贴士：阿尔山市是一个只有 7000 人口旅游城市，旺季住宿建议提前预订，阿尔山森林公园内有宾馆，也可以住在离附近的伊尔施小镇。

## 16.青海 青海湖



夏天的青海湖，即使烈日炎炎，平均气温也只有  $18^{\circ}\text{C}$  左右，绝对是理想的避暑消夏胜地。每年7月开始，青海湖畔就进入了油菜花盛开的季节。



这座青藏高原东侧的神湖浩瀚圣洁，无论你何时前来，

都会惊叹于湖水蔚蓝奇幻的颜色，而湖边的草原、花海、候鸟、沙漠更是美不胜收。



门源的六十万亩油菜花海，青海湖边金色飘带般的花田，都是在这个时候集中盛开。



贴士：早晚温差明显，紫外线偏强，准备好保暖衣物和防晒措施，多饮水。赏花建议路线：从西宁到青海湖公路距离约 80 公里，环湖一周约 380 公里。

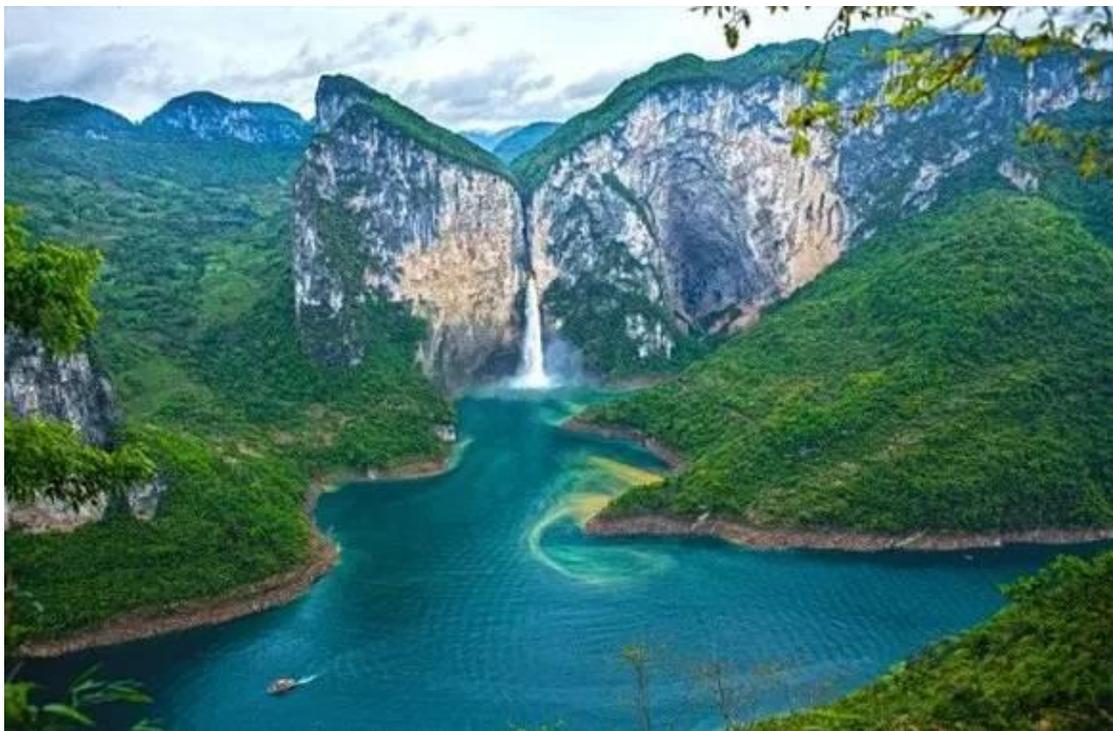
## 17.湖北 恩施



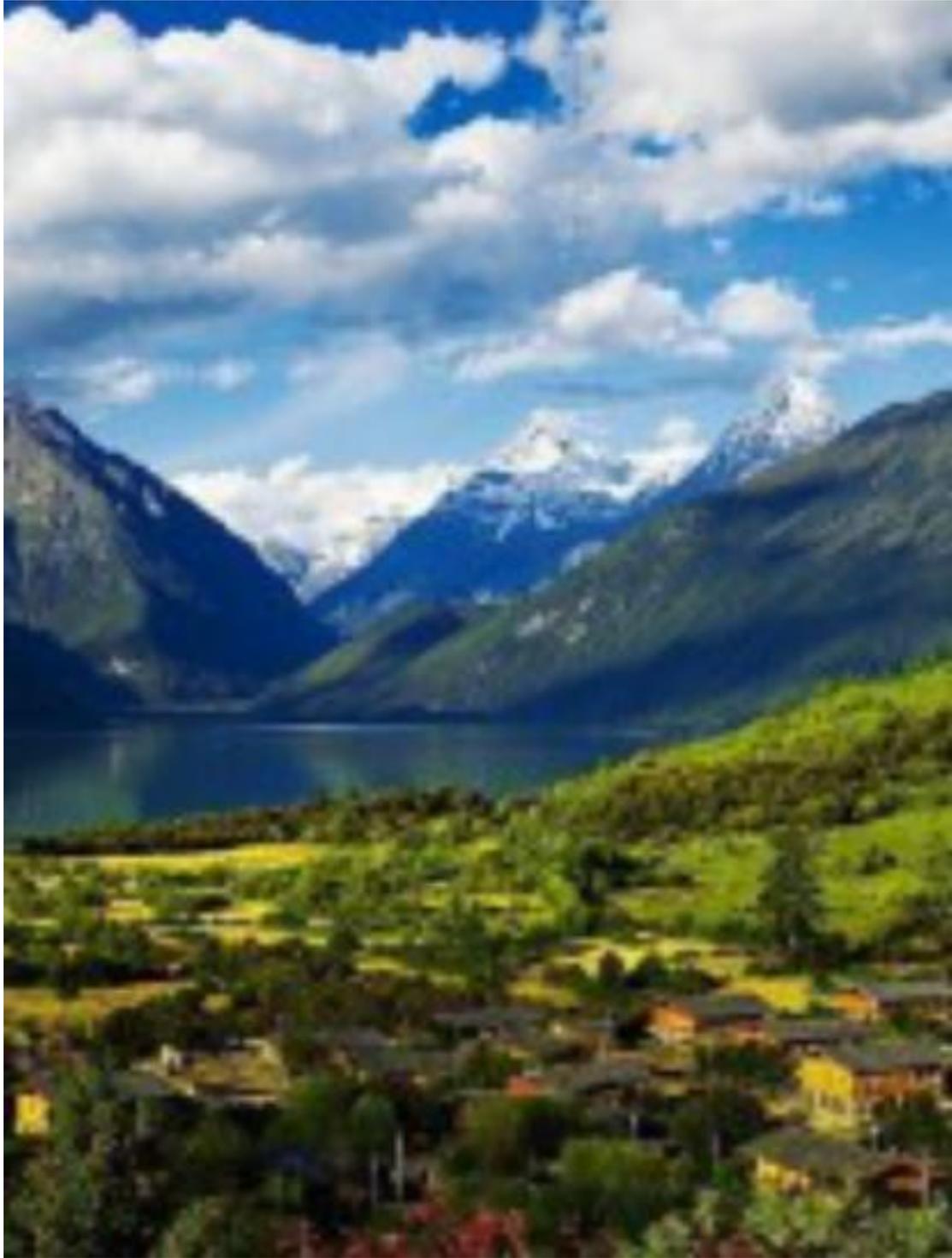
恩施的夏天，是一个“天然的空调房”，是一个名副其实的“世界凉都”！



这里有飞瀑与暗河、高山和峡谷、土家吊脚楼、侗乡风雨桥、秀美的山水……



## 18.西藏 拉萨



拉萨夏季平均最高气温为 22.9℃，是一年中最好的季节，虽然阳光有些强烈，但是非常凉爽。2007 年，拉萨就被评为全国“避暑旅游城市”。



一进入夏季，清澈湛蓝的湖水、巍峨的念青唐古拉山峰，绿草、牧民的牛毛帐篷，交相辉映，水天相融，浑然一体，组成一幅大自然美丽、动人的画面，身临其境，无不感到心旷神怡，似有身临仙境之感。



即使是盛夏，纳木错湖边的温度也是 20 度左右，湖水也依然是寒冷刺骨。许多旅行者都会结伴到湖上过一夜，可以看看清晨和黄昏的纳木错，晚上在湖边看夏夜的天空，会发现很多星星。



贴士：注意高原反应，少运动，多喝水，注意防晒、防雨、防蚊，中午太阳直晒时温度偏高要防中暑，夜间气温低备好羽绒服。

## 19.甘肃 甘南

拉卜楞寺的辩经声随着炊烟一同升起，草原上沁入心脾的酥油香久未散去，郎木寺如世外桃源般遗世独立，扎尕那峥嵘的石城在云雾中若隐若现 …



这里是圣境天堂般的甘南，光影中姑娘绯红的侧脸格外好看，转经廊外的老者默念着六字真言，充满信仰的人们匍匐在漫漫长路。



那一年，转山转水，升起风马，在落满皑皑白雪的藏族村落寻那些尘封故事，窗外白龙江源头正传来久远的召唤。



8月的甘南，气温一般保持在 15~30 ℃之间，凉爽宜人，草原上还能看到一片片的格桑花~