



炎炎夏日,山中觅清凉成为不少游客出游首选。

夏日避暑胜地

海上第一名山

有人说“人生就是在攀登”,这大概是很多人喜欢爬山的原因之一。宋强是个不折不扣的登山达人,他说爬山就像做一件事,既充满未知的恐惧又有期盼成功的喜悦。这不,周末刚游玩了崂山巨峰的他给记者讲述了他的爬山感受。“在山顶眺望远方,看风起云舒,人间百态,有种我欲乘风归去,又恐琼楼玉宇的情怀。古语有云‘泰山云虽高,不如东海崂’,崂山的主峰巨峰是我国海岸线第一高峰,崂山有‘海上第一名山’之美誉。海拔而立,山海相连雄山险峡,水秀云奇,山光海色,引人入胜。我每年都会爬几次崂山,特别是今年崂山免门票后,我已经爬了三四了。”小宋似乎还沉浸在崂山的美景中,“经过雨水频繁地冲刷,崂山海面上时常云雾缭绕,映入眼中的树木皆是青翠欲滴,作为首批‘中国天然氧吧’,最适合在炎热的天气前来避暑游玩。”

★登山小贴士

关于爬山的技巧,小宋也给了一些建议,“上坡路,尽量让脚后跟吃劲,脚后跟自然就在人的重心上,于是身体的重量就能分配在大小腿乃至腰上,这比用脚前掌爬山要省1/3左右的劲。如果坡路较平,尽量全脚掌着地。走上坡路的第二个窍门是让每一次迈步换腿时,都须将支撑腿伸直,让关节嘎吱一下,这样腿的承重就能分散给腰肌一部分。”

游览岱宗之亚

体验沂蒙风光

“人人都说沂蒙山好,沂蒙山好风光……”一首《沂蒙山小调》唱响全国。那曲中的沂蒙山所说的这个风光好在哪里呢?老家是临沂的旅游从业人员张晓给我们作出了解释:“沂蒙山作为旅游概念指的是‘沂蒙山风景区’,是位于山东临沂、潍坊等地的沂山景区、蒙山龟蒙景区、蒙山云蒙景区三个景区。位于蒙山主峰的龟蒙顶,是山东省第一大山和第二高山,是世界文化遗产齐长城所在地、世界著名养生长寿圣地。”谈到家乡,张晓滔滔不绝,沂山景区就好比宝藏一般,特别是在夏季,这个时候正是沂山云海的多发季节,整座山涧常常被云海所环绕,重峦叠嶂,云雾拢聚,阳光洒照在那漫无边际聚拢的云雾之上,仿佛云海被镶上了一层金边,宛若仙境。站在沂山之巅玉皇顶,放眼四望,云海将周围的山都淹没其中,只剩山巅如同小鸟一样漂浮在海面上,不由得让人想起那句诗“身在仙山缥缈间,眼前山脚即尘埃”。云蒙景区有着“百里林海”之称,景区负氧离子含量居于全国之首,夏季飞瀑流水,云雾飘渺,是避暑胜地。

★旅游小贴士

青岛自驾去蒙山走日兰和深海高速,300公里左右,大约需要3小时40分钟。龟蒙景区千峰万壑,泉飞瀑鸣,鸟语花香,是世界养生长寿圣地,作为“东夷文化”的发祥地和洞天福地之一,这里钟灵毓秀,孕育了一大批圣贤人杰。

甩掉酷夏 山中寻凉

崂山、大珠山、沂蒙山……跟随旅游达人来场『高海拔』之旅

盛夏季节,大家都不约而同地想往凉爽的地方“钻”。青岛人解暑除了可以下海,还可以选择爬山的方式享受山中清凉。今天,让我们跟随旅游达人的脚步,一起去探寻酷暑天气里的避暑胜地吧。

相关推荐

庐山风景区有很多的瀑布群,气候凉爽舒适,景色宜人。庐山所有景区都可以通过交通工具便捷通行,最大限度地减少了炎热夏季游客在户外的暴露。而且景点之间都有林荫小道,绿树成荫。庐山山顶的海拔相对于地面是1470m左右,相对于地表温度大概降低9度,凉爽适宜。

峨眉山位于四川盆地西南部,以其“雄、秀、神、奇、灵”和深厚的佛教文化,成为世界自然与文化双遗产。峨眉山区气候多变,夏季森林茂密、气候凉爽养育着丰富的植被,三千多种植物,还包括世界上的稀有树种。

长白山夏季是游览长白山避暑的绝佳时期,作为国家5A景区,长白山因为有常年的积雪以及天池而闻名。汇聚了神山、神水、奇林等特色,长白山被赋予了很多人神圣的夏宁正,成为大家都想体验一下仙气的地方。

四姑娘山位于四川省阿坝藏族羌族自治州小金县四姑娘山镇境内,山势陡峭,现代冰川发达,是世界自然遗产、国家级风景名胜、国家地质公园,国家级自然保护区,风景美丽,犹如人间仙境。



游客游览小珠山景区。

盛夏拥抱山风

大珠山感受清爽

今年40岁的曲凯是一名高中老师,他笑称自己还有另外一个身份“业余旅行体验师”,每次出行前都会提前做好功课,学习别人的旅游经验,帮助自己少走不少弯路。喜爱旅游的他最喜欢的就是爬山,拥有多年登山经验的他侃侃而谈:“说到青岛著名的旅游景点,很多人可能会想到崂山、栈桥、金沙滩等,其实青岛还有一个很有名的山景,就是素有南崂北珠之称的大珠山。夏季的大珠山,风景秀丽,满眼绿色,更像宁静的山野,想要人藏身于绿水青山间,可以说是天然的氧吧。千姿百态的奇峰异石,栩栩如生的天然大佛,仿佛在向世人诉说着许多美丽的传说。”曲凯介绍说,大珠山有石门寺和珠山秀谷两个入口,想看石门寺或者快速到达最高点的观景台建议从石门寺入口进,两个入口之间是相通的。“山有顶峰,海有彼岸;漫漫长途,终有回转。”曲凯说,自己之所以喜欢爬山,不只是为了锻炼身体,而是很享受那份悠闲和自在,更迷恋站在山顶远远眺望时的那种宽广和辽阔。“保持热爱,奔赴山海”,站在山顶,没有城市的喧嚣,没有车水马龙的拥挤,没有熙熙攘攘的人群,有的只是平静、寥廓,宽广和静谧。人常说“高处不胜寒”,或许,“寒”自一颗浮躁的心,心静人自暖。他表示,登山是他最大的爱好,他希望能一直坚持下去。

★登山小贴士

建议爬山的小伙伴带上足够的水以及水果、巧克力和饼干面包等,因为爬山过程中体力消耗可能会比较大,需要及时补充能量,喜欢拍照的小伙伴建议带上相机,这里能拍出特别好看的风光图。

资讯

昼夜狂欢进行时 青岛方特“不夜天”模式开启

玩转暑期,清凉一夏,青岛方特梦幻王国“夏日花火节”正在火热进行中。游客可以拥有“白+黑”12小时超长欢乐体验及199元夜场票开启夜游模式,畅享“不夜天”夏日游玩新模式。

青岛方特周一到周五打造了适合千禧一代的夏日派对极光秀,周六周日面向全年龄人群推出《熊梦奇缘》主题烟花秀,为游客倾心奉上夏日光影盛宴。活动期间为每晚19时,园区主干道举行的熊熊欢乐奇航花车巡游将邀请游客随演员们载歌载舞,赛博朋克啤酒宴、劲爽玩水记、露天电影、星空露营等一系列夏日清凉活动也将供游客尽情畅玩。

活动期间,三十余款高科技主题游乐项目将每日12小时不限次数开放,《火流星》体验云霄飞车速度与激情,《高空飞翔》俯瞰梦幻般的城堡全景,《飞越极限》感受祖国河山的壮丽秀美,《逃出恐龙岛》激流勇进破浪而归,畅享夏日游园的无尽乐趣。另外,全新推出了融入小丑喜剧、熊出没IP等元素的系列特色演出,精彩不断,欢乐不停。

安心游线路推荐

湖南张家界旅行季双飞六日游

8月16日 成人3980元/儿童3380元起

黔遇星辰双飞6日游

贵州黄果树/荔波小七孔/平塘天眼FAST/西江千户苗寨/贵州省博物馆

8月17日发团 4680元

更多精彩线路,欢迎扫码入群咨询。

咨询电话:17669756989



扫码报名