

2023 年 6 月 28 日 星期三
编辑蒋金龙/版式设计秦哲/校对韦红

夏季亲子游的正确打开方式 清凉避暑

“炎炎夏日”加上“外出旅行”，想要玩得开心，舒适、凉爽的环境很重要。暑期旅行能避暑又有美景，是很多桂林家长和孩子选择目的地的重要因素。本报特意整理出了几个既凉爽又能避免“人挤人”扎堆打卡的旅游目的地，主打凉爽、自在，助您在热闹的夏天踏上一段怡然自得的旅程。

1 游湿地：阿坝若尔盖草原

推荐理由

若尔盖草原位于四川省阿坝藏族羌族自治州若尔盖县，是黄河上游最重要的水源涵养地和生态功能区，是中国的三大湿地之一，是世界上最大的“高原固体水库”。它对中华民族的母亲河——黄河的水源贡献超过 30%，被称为“中华水塔”。

夏天是若尔盖草原最美的季节。这里海拔 3500 米左右，属典型的丘状高原，夏季凉爽。在这里不但可以欣赏碧绿的草原风光，还能惬意地度夏避暑。

若尔盖草原旅游路线还有花湖、松潘草原、红原草原、黄河九曲第一湾等景点。中国人对黄河总有一种特殊的情感，在这里可以看到黄河在夕阳下最温柔美丽的时刻。曲折环绕的黄河并非波涛汹涌，而是被夕阳镀上了一层金色的光，宁静而壮美。

除了美景，若尔盖草原上还有多种珍稀鸟类栖息。这里自然又祥和，也因此被评为“中国最美湿地”。

晚报攻略

草原辽阔，周边公共交通设施少，推荐自驾游。

从桂林自驾出发，抵达成都后，选择松潘县—红原草原风光路（沿途可骑马）—黄河九曲第一湾—若尔盖这一路线。

也可以乘坐公共交通工具抵达成都后，在当地租车自驾到达若尔盖县，然后继续走若尔盖县—花湖—河它温泉谷—郎木寺—红原草原这一路线。

行程的最后一天，可以走红原草原—月亮湾—长江黄河分水岭—俄么塘，再返回成都。

沿途可以住民宿、旅店、宾馆或者帐篷。需要注意的是，早晚温差比较大，最好穿一件稍厚的外套，内里套短袖或者单衣。初到高海拔地区，不要剧烈运动，避免引起不适。自驾时，多注意路况，草原公路可能会有突然出现的野生动物，或者牧民的牛、羊、马。

推荐指数

交通指数 ★★★★★
性价比 ★★★★★
综合指数 ★★★★★

2 上高山：长白山景区

推荐理由

与其在酷热的暑期待在房子里吹空调，不如出门到辽阔的北疆，感受那里的清凉。夏天的长白山森林和露水河漂流清凉舒爽，可以说是避暑好去处。最关键的是，暑期从桂林到长春的机票也比较便宜，单程直飞价格 500 元左右。

天池是打卡长白山的必去景点。山上的气温 10℃左右，山下 22℃左右。上山能看到极地花海，沿途都是苍翠、挺拔的大树。北疆的山和桂林精致秀气的山不一样，是巍峨的。穿行在凉爽的森林里，可以感受祖国大地的辽阔。

除了徒步、漂流、游船和在森林里骑行，在夏天的长白山，因为足够凉爽，也能“穿越季节”泡一泡温泉，让南方的游客仿佛一秒到了深秋时节。

晚报攻略

到达长白山景区后，可以从长白山西坡开始游览，在那里打卡天池，然后到万达度假区游玩。万达度假区可以泡温泉和玩水上乐园。随后，可以到露水河国家森林公园走一走，在森林里漫步、骑行，还有峡谷漂流。旅途的终点就是长白山北坡，这里有长白山瀑布，还能打卡松花江。

如果时间充裕，离开长白山后可以到延吉逛逛。延吉除了有正宗的东北铁锅炖、东北烤肉，还可以吃到朝鲜族特色美食，各色海鲜、米肠、泡菜等等。

推荐指数

交通指数 ★★★★★
性价比 ★★★★★
综合指数 ★★★★★

下转 03 版 ▶

↓若尔盖草原。

↑茶卡盐湖。