

# 这十个避暑城市凉快又好玩

暑假马上到啦,你想好带家人到哪里避暑了吗?近日,贵州为广东居民送上了清凉之旅的优惠大礼包,到贵州旅游,辖区内所有景区门票、高速可享5折优惠!

除了到贵州享受“天然空调房”,这个暑假避暑旅游还有很多好去处,本期就为你推荐十个凉快的避暑城市以及部分好玩的景点!

## 昆明

平均气温:16℃-24℃。昆明全年平均气温约为15℃,最热月平均气温在19℃~22℃之间,最高气温不超过31.5℃;最冷月平均气温约为6℃-8℃,

历史最低气温为零下5.4℃。

**推荐景点:**九乡风景名胜、石林风景名胜、南盘江漂流、滇池风景名胜、青龙峡、九乡峡谷洞穴国家地质公园等。

## 贵阳

平均气温:23℃。贵阳市属于亚热带湿润温和型气候,年平均气温为15.3℃,年极端最高温度为35.1℃,年极端最低温度为-7.3℃,贵阳夏无酷暑,夏季平均温度为23.2℃,最高温度平均在25-28℃之间。在最热的七月下

旬,平均气温也仅为23.7℃,早晚也很凉爽,在街头很少见人手持扇子,晚上还得盖薄被。

**推荐景点:**黔灵山公园、观山湖公园、花溪国家湿地公园、高坡云顶草原、天河潭、青岩堡、王岗村、水头寨等。



海上名山崂山。

## 西宁

平均气温:9℃-23℃。每年7、8月份,在青海湖北岸有大片的油菜花开放,一望无际的铺到天边。夏天是西宁最美的季节,当内地酷热难耐之时,西宁的最高气温却只有26

度左右,晚上睡觉还需盖棉被,真是名副其实的“夏都”。

**推荐景点:**日月山旅游景区、大通娘娘山、塔尔寺、大通国家森林公园、西宁湟水国家湿地公园、大通老爷山风景名胜。

## 青岛

平均气温:23℃。青岛地处北温带季风区域,属温带季风气候。空气湿润,雨量充沛,温度适中,四季分明。全年8月份最热,平均气温

25.3℃,是个适合避暑的海滨城市。

**推荐景点:**海上名山崂山、雕龙嘴、青山村、仰口、灵山岛、琅琊台等。

## 承德

平均气温:15℃-28℃。承德旅游区属温带大陆性季风型山地气候,四季分明。冬天虽然寒冷,但由于四周环山,阻滞了来自蒙古高原寒流的袭击,故温度要高于其他同纬度地区;夏季凉爽,雨量集中,基本上无炎热期,是旅游避暑胜地。

**推荐景点:**金山岭长城、避暑山庄、木兰围场、小布达拉宫、普宁寺等。

## 大连

平均气温:17℃-23℃。大连是中国著名的避暑胜地和旅游热点城市,依山傍海,气候宜人,环境优美,适于居住,年平均气温为10摄氏度。大

连不仅有丰富的中国近代人文历史旅游资源,还有许多风景奇秀的自然旅游资源。

**推荐景点:**金石滩、哈仙岛、冰峪沟、秀月峰、大黑山、金龙寺等。

## 烟台

平均气温:18℃-26℃。烟台属温带季风气候,是中国少数几个北面临海的城市,因而在夏季天气更加干爽凉快,冬季空气更加温润。全年平均气

温12℃左右,是我国北方著名的旅游避暑和休闲度假胜地。

**推荐景点:**烟台山、金沙滩、长岛、养马岛、蓬莱阁、天籟大峡谷、张裕酒文化博物馆等。

丽江古城。

## 丽江

平均气温:13℃-23℃。由于地处中国西南横断山区,其气候垂直分布明显——虽处高原,终年看见雪山,但雨量充沛,干湿季分明。年平均气温在12.6~19.8℃之间,最热月平均气温为18.1~25.7℃。大部分地方只

有温凉之更迭,无寒暑之巨变,春秋相连,长春无夏,形成了明显的干季和湿季。

**推荐景点:**丽江古城景区、长江第一湾漂流、东巴谷景区、虎跳峡景区、玉水寨景区等。

## 哈尔滨

平均气温:23℃。哈尔滨夏季气候温热,雨量充沛,光热水同季;气温月际差异很小,为各季之最,7月份是全年气温最高的月份,常年平均气温为23.0℃。哈尔滨四

季分明,夏季短促凉爽,气候宜人,绿树成荫,是度假避暑的理想地方。

**推荐景点:**太阳岛公园、松花江、哈尔滨极地馆、东北虎林园、中央大街、索菲亚教堂等。

## 秦皇岛

平均气温:12℃-30℃。秦皇岛是国内理想的避暑胜地。这里地处温带季风区,且濒临渤海,气候温和,干湿相宜,夏季气候凉爽,境内的北戴河游览区春和日丽,秋

高气爽,冬无严寒,夏无酷暑。

**推荐景点:**北戴河风景名胜、黄金海岸、联峰山、桃林口景区、老君顶景区、山海关欢乐海洋公园等。

## 温馨提醒

### 夏季旅游七大注意事项

#### 1 注意饮食安全

在夏季高温时节出游,游客要注意饮食安全,讲究饮食卫生,防止“病从口入”及不科学的饮食习惯造成的身体不适或疾病。尤其是在海滨城市食用海鲜产品时,一定要挑干净新鲜的食用,防止发生食物中毒。吃海鲜时和刚刚吃了海鲜后,不要饮用冰啤、冰水、冷水,不要吃过凉的食物,以防发生腹泻等疾病。

#### 2 遇恶劣天气远离危险地区

遇到雷雨、台风、热带风暴、泥石流、洪水、海啸等恶劣天气和自然灾害时,应远离危险地段或危险地区,切勿进入景区规定的禁区内。及时采取相关的防护措施,不私自随处参观游玩、脱离旅游团队。

#### 3 海边游泳要在限定区域

到海滨地区参加游泳活动时,在限定的区域内游泳,最好结伴而行,有较强的自我保护意识,携带必要的保护救生用品,不私自下水,以防溺水事故发生。

#### 4 山区旅游要防跌防迷失

到山区或地形复杂的地方旅游,要防滑、防跌、防迷失。要牢记景区规定的行走路线,不要去无防护设施的危险地段。最好结伴游览,防止走错路、迷路。

#### 5 要防中暑

夏季出游在高温高湿天气易发生中暑,心脑血管病人及老幼体弱者更应注意采取必要的预防措施。出行前向医生咨询,适当准备一些预防中暑的药品。

#### 6 要防“空调病”

夏季旅游要防“空调病”。室内外和车内外的空气温差不要太大,否则容易发生感冒或肠胃不适等症状。

#### 7 要上一份旅游意外保险

要加强自我保护意识,为自己上一份旅游意外保险。游客在出游前最好为自己购买一份旅游意外保险。