

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。



承德避暑山庄。

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。