

森林洗肺、峡谷寻凉、亲水撒欢… …许你一个 20℃的盛夏

衡阳周边这些避暑胜地值得去

■本报记者 颜玲玲

B

草原遇风

邵阳南山牧场

邵阳城步南山风景名胜区又被称为城步南山牧场。景区位于雪峰山脉南段，绵延 80 余里，年平均气温 10.9℃,七月份平均气温 19℃,夏秋最高气温 28℃，平均 1760 的海拔使南山牧场夏季气温成为全省乃至整个江南地区最低的地方（有人居住区）及最佳避暑胜地。

郴州仰天湖大草原

仰天湖大草原位于南岭北麓骑田岭山系之巅中枢地段，总面积 40 平方公里，号称“离广州最近的大草原”。仰天湖为第四纪冰川馈赠的一个死火山口，其自然水泊面积 20 余亩，海拔高度 1350 米，是悬系于长江、珠江分水线与京珠高速十字交点旁的一颗璀璨明珠。亦为自由旅人作家誉为“地球上（北江之源）的一滴眼泪。



邵阳南山牧场

D

溶洞觅静

张家界黄龙洞

黄龙洞洞内气温常年保持 15℃,被誉为天然空调,也因此成为张家界避暑游的首选产品。黄龙洞位于武陵源风景区内,是中国首批 5A 级景区。站在洞内,你可以看到穹顶石壁滴水沉淀的石乳、石柱、石笋、石幔、石琴、石花,如水晶玉石,琳琅满目,奇形怪状的边石、倒石芽、倒锅状窝穴、钙质石积物呈五颜六色,绚丽多姿,景区内部的照明系统也为洞穴增添了几分神秘色彩。

宁乡千佛洞

千佛洞洞内四通八达,溶洞之间相互贯通,常有清风拂过水面,即使是在三伏天也能维持较低的温度,因此千佛洞也被称为“19 度恒温避暑佛洞”。千佛洞洞顶的含石灰质水经过亿年水滴,逐渐沉积而成佛形状,千佛洞俗称十三洞,因其溶结成佛千座,祭拜活动频繁,后更名为千佛洞。

新化梅山龙宫

梅山龙宫位于湖南省娄底市新化县资水河畔,是一个集溶洞、峡谷、峰林、绝壁、溪河、漏斗、暗河等多种喀斯特地质地貌景观于一体的大型溶洞群,有九层洞穴,探明长度 2870 余米,已开发游览路线 1896 米,其中包括长 466 米世界罕见的神秘地下河。整个洞府分为龙宫迎宾、碧水莲宫、玉皇天宫、龙宫仙苑、龙宫风情、龙凤呈祥六大景区。

郴州万华岩

万华岩风景区是仍在发育中的大型地下河天坑,属南方典型喀斯特岩地貌,以自然风光著称的风景旅游度假胜地驰名中外,属南岭亚热带季风气候区,温湿多雨。大型地下河洞溶洞为景区主要景点,主支洞已探明九公里多,地下河已知总长 8 公里多,现在开放的主洞长 2245 米,三个进出口,十二个迷离怪异的大厅,二十三个景点,支洞在主洞 430 米处,洞内石景别致,洞中三大瀑布神秘莫测令人神往,洞内一般宽度在 15—20 米,最宽处 110 米,高度一般在 10—20 米左右,最高处 30 米,地下河贯穿始终,空气清新流畅,四季恒温在 18 摄氏度左右,岩溶景观绚丽。



南岳衡山

C

山间探幽

南岳衡山景区

衡山，又名南岳、寿岳、南山，为中国“五岳”之一，衡山属中亚热带季风湿润气候区，气温年较差山麓为 26.3℃，山顶为 21.5℃；各月气温平均日较差山麓为 12.3℃，山顶为 6.1℃；年均气温山麓为 17.5℃，山顶为 11.29℃；1 月气温最低，山麓为 2.2℃，山顶为 0.1℃；7 月气温最高，山麓为 25.8℃，山顶为 21.6℃。衡山气候条件较其他四岳为好，处处是茂林修竹，终年翠绿；有“南岳独秀”的美称。

长沙浏阳大围山国家森林公园

湖南大围山国家森林公园，位于湖南省浏阳市东部湘赣交界处。由于山高林密，植被覆盖率达 99.5%，构成“夏无酷暑冬无严寒”的森林小气候，年平均气温 11.4℃，



张家界大峡谷

A

峡谷寻凉

浏阳周洛大峡谷

周洛大峡谷是国家 AAA 级景区，地处海拔 13597 米的连云山脉西部，是捞刀河发源地，山清水秀、空气清新、风景奇绝，周洛瀑布群落是中南地区最大自然瀑布群落。景区内负氧离子极高，具有保健疗养功效，是天然氧吧。

邵阳两江峡谷

两江峡谷国家森林公园位于邵阳市城步苗族自治县西南面。有猴子石景区、奇山寨景区、玉女溪等景区，分布着 6 个少数民族村落，自然景观和人文景观互相融合。峡谷内古木苍天，动植物丰富，凉爽清润，绿意酣深，万木欣荣，云拂松涛，雾绕翠岗，尽消一身暑气，是度假避暑、野营、漂流、开展水上娱乐活动的的好去处。

怀化新晃夜郎峡谷

夜郎大峡谷风景区位于湖南省最西端新晃侗族自治县与贵州省东部万山特区的接合部，地处云贵高原苗岭山脉东延末端，属典型的喀斯特地貌。夜郎大峡谷全长 15 公里，谷底展宽不足 30 米，山谷直接切割深度 200——300 米，好像被巨人将地球撕开的一道深不可测的裂缝，由于长年封存，谷内草木自然繁衍，青秀无比。

怀化岩鹰洞大峡谷

岩鹰洞大峡谷位于湖南省怀化市洪江市龙船塘瑶族乡境内，为天然风景胜地，此处奇峰夹岸，仰视如一线天，巨石凌空，洞有鹰隼出入栖息，故名岩鹰洞，洞高约 6.7 米，曲折阴暗，鹰洞窄处须侧身而行，壁间多生石耳，下有深潭，附近山顶有巨石笔立如箭，名为前岩，寻溪而上，景致更为壮观，有姊妹岩、黄沙塘、石心、石笋等十几个景点，形成一条九曲十八弯，全长 4500 米的自然风景区。

张家界大峡谷

张家界大峡谷位于张家界市慈利县三官寺乡，紧邻世界自然遗产、世界地质公园张家界武陵源风景名胜。大峡谷中的飞瀑神泉比比皆是，一路游览下来，让人目不暇接。峡谷里植被繁茂，空气清新，凉爽舒适，溪水上弥漫着薄雾，宛如来到世外桃源，让人烦恼顿消。

E

亲水撒欢

金兰龙王峡漂流

金兰龙王峡漂流位于衡阳市衡阳县金兰镇联龙村,龙王峡漂流河道长 38 公里,落差 172 米。河道经过专家精心设计、科学施工,为勇者度身打造。出口陡悬,河床幽曲,沿河两岸青山高耸、绿树蔽日、危崖刺天、峭壁如削、神秘莫测。漂流过程能够带给人 99 分贝全程尖叫的刺激感,更有百分之百的安全保障。

宁乡沩山龙泉漂流

宁乡龙泉漂流位于长沙市沩山风景名胜区龙泉村,距长沙市区 93 公里,距千年古刹密印寺 9 公里,而且是国宝四羊方尊出土地,龙泉漂流是沩山风景名胜区的生态体验游重要组成部分。宁乡龙泉漂流水源来自当地原始次森林,境内谷壁幽深,河道全长 4.3 公里,落差近 200 米,属于大落差、强刺激的单人自助漂流,漂流河道两岸奇峰陡立、滩险水急、起伏跌宕、险峻无比,号称湖南省最壮观、最刺激、最人性化设计的漂流。

东江漂流

东江漂流位于湖南郴州资兴市内东江湖旅游区,全长 28 公里,落差 75 米,途经 108 个滩,最长的险滩长百余米,最刺激的是世界独一无二的人工漂流滑槽,长达 336 米,平均坡度 5 度。东江湖湖面烟波浩淼,81.2 亿立方米湖水晶莹透澈。景区内气候宜人,山奇水秀,景色迷人,观赏性项目融为一体,别具雄、奇、秀、明、趣的特色。

浏阳大围山峡谷漂流

大围山原生生态峡谷漂流位于浏阳河发源地——大围山国家 4A 级森林公园南麓,其河床蜿蜒陡峭,河水清澈见底,峡谷两岸古木葱茏,是炎炎夏日大众避暑纳凉、休闲娱乐之首选。2018 年 10 月斥巨资景区河道全面升级,增加网红七彩玻璃漂道+峡谷漂流新玩法,服务区全新重建,打造五星级漂流景点服务区。

长沙世界之窗水上乐园

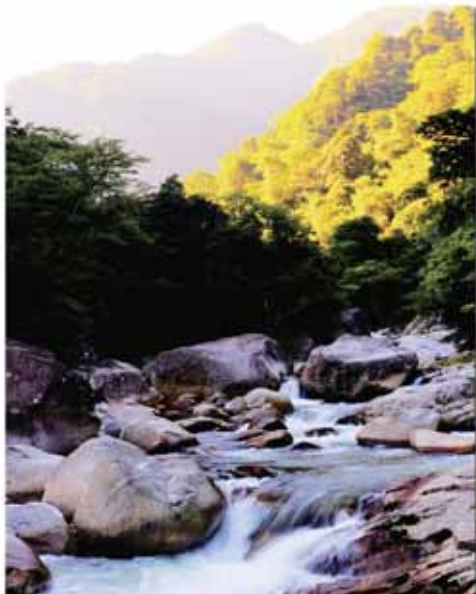
长沙世界之窗新概念水公园和世界之窗的门票是通票,在园内玩累了各种项目后可以去水公园泡澡,在泳池里放松放松!大喇叭和 U 型冲浪板是里面最刺激的项目,从滑梯的顶端呼啸而下,激起一层层快乐的水花,这时候所有的烦恼都被抛到九霄云外。另外还有适合小朋友玩的浅水池,游玩设施也比较丰富,幼儿和大龄儿童都适合。

株洲云龙水上乐园

云龙水上乐园位于株洲云龙示范区,占地约 10 万平方米,日游客容量最多可达 3 万人次,是长株潭地区规模最大、设备最先进、游乐项目最多的大型亲水主题乐园。园区包括动感戏水区、激情狂暴区、海滩冲浪区、疾驰竞技场等,涵盖巨兽碗、螺旋组合滑梯、超大造浪池等 20 余个游乐项目。

郴州动漫水世界

郴州动漫水世界位于郴州市苏仙区白露塘镇柿竹园国家矿山公园内,有大喇叭、浪摆滑道、风情水寨、海啸造浪、巨兽碗、童梦戏水池等大型水上娱乐设施。除了这些惊险刺激的水上娱乐设施外,还有欧美歌舞团、小丑杂技、彩车巡游、摇滚乐队演出,各种火辣的桑巴劲舞,原始部落激情鼓舞、丛林寻宝记等剧目,昼夜不停,玩转超值夜场,摇滚激情日不落!



株洲神农谷