

进入七月，微信朋友圈便频频被各类旅游照屏，随着高考落幕、中小学生暑期的到来，前往旅行社咨询的市民络绎不绝。我市暑期游进入高峰期。衡阳万里旅行社经理陈路华介绍，北上广高校研学游和东南亚出境游均是暑期旅游的热门选择，但相较衡阳“入夏即蒸桑拿”的酷热，寻凉避暑依然是大部分市民出游的重头戏。

昨日上午，记者在衡阳万里旅行社看到，短短一小时内便有十几人进来咨询旅游事宜。陈路华告诉记者，随着高校生逐步放假，学子们全面进入暑期，很多市民早就计划了利用年假开展亲子游，另外，趁着北方夏季温度舒适，畏寒怕冷的老年群体长线游意愿强烈。

陈路华介绍，森林公园、大峡谷、溶洞等自然山水景观是避暑的最佳胜地，市民不想舟车劳顿，南岳衡山及我市周边的浏阳周洛大峡谷、怀化岩鹰洞大峡谷、株洲神农谷、郴州莽山等景区森林植被茂密，多有飞瀑激流，且负氧离子丰富，将给你一个“20℃盛夏”；年轻群体喜欢探险刺激，可以选择金兰龙王峡漂流、珠江源漂流、株洲云龙水上乐园等亲水项目；而十至十五天的东北、西北专列游则非常适宜时间充裕的老龄人避暑加观光。

陈路华提醒，7月份，正值上海等多个旅游热门城市推出垃圾强制分类政策，市民到上述城市旅游需提前做好相关攻略，避免因误扔垃圾而被罚款，同时市民出游前须细读出游通知，做好安全防护工作。市文旅广体局相关负责人提醒市民防范汛期出游风险，另外鉴于近期国内多地发生登革热疫情，建议尽量不要前往和减少前往疫情高发区域。

衡阳周边有哪些避暑胜地值得去，请看衡阳万里旅行社的推介。



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1359.7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区。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，溪水上弥漫着一层薄雾，宛如来到世外桃源，让人烦恼顿消。

## 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期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”。



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℃，

夏天平均气温20℃，俨然就是大自然恩赐的“天然空调”。年平均气温11.4℃，夏天平均气温20℃。第四纪冰川消融时在大围山孕育了天心湖48个，为大围山天珍荟萃提供了优良的天然条件。

### 株洲神农谷国家森林公园

神农谷国家森林公园位于株洲炎陵县东北部，位于中亚热带季风湿润气候区，有天然氧吧之称。年平均气温14.4℃。年平均空气相对湿度86%，区内日照少、气温低、云雾降水多、空气湿度大、风速小、气候垂直变化大、是典型的山地气候特征。

### 张家界武陵源风景名胜区

武陵源风景名胜区位于中国中部湖南省西北部，由张家界市的张家界国家森林公园、慈利县的索溪峪自然保护区和桑植县的天子山自然保护区组合而成，后又发现了杨家界新景区，总面积500平方公里。武陵源风景名胜区属中亚热带山原型季风性湿润气候。境内年均降水量1380.0—1450.0毫米。武陵源风景名胜区森林覆盖率达67%，地质构造复杂，地貌景观奇特，有“奇峰三千、秀水八百”之美誉。

### 郴州莽山国家森林公园

郴州莽山国家森林公园位于中国湖南省宜章县境内，素有“第二西双版纳”和“南国天然树园”之称。莽山年平均气温17.2℃，尤其在海拔900米以上的地带，冬无严寒、夏无酷暑。坐落在海拔1300米的林子坪莽山森林宾馆，内有标准房60间，配有会议室，娱乐休闲中心，被游客誉为最佳的南方高山避暑胜地。

### 永州阳明山国家森林公园

阳明山国家森林公园位于湖南省西南部，永州市郊区，双牌县东北隅，属五岭山脉，雨水全年分配均匀，无明显旱季和秋旱，年降雨量达2000毫米，年平均气温12℃左右，无霜期仅150天。阳明山方圆数十里间，山高水秀、林木茂密，环境幽美，景色迷人，是天然游览胜境。



邵阳南山牧场

## D 溶洞觅静

### 张家界黄龙洞

黄龙洞内气温常年保持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，属南方典型喀斯特溶洞地貌，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，十二个迷宫怪异的大厅，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，溶岩景观绮丽。

## 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、崖壁刺天、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，而且是国宝四羊尊出土土地，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、强刺激的双人自助漂流，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

大围山原生态峡谷漂流位于浏阳河发源地——大围山国家森林公园南麓，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

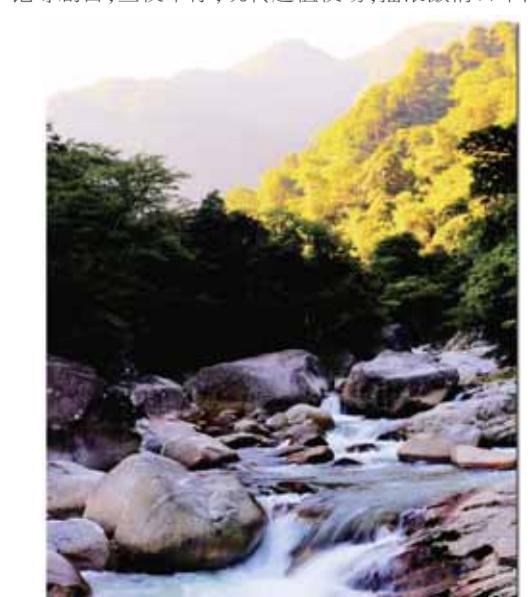
长沙世界之窗新概念水公园和世界之窗的门票是通票，在园内玩累了各种项目后可以去水公园泡澡，在泳池里放松放松！大喇叭和U型冲浪板是里面最刺激的项目，从滑梯的顶端呼啸而下，激起一层层快乐的水花，这时候所有的烦恼都被抛到九霄云外。另外还有适合小朋友玩的浅水池，游玩设施也比较丰富，小幼儿和大龄儿童都适合。

### 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。园区包括动感水区、激情狂暴区、海滩冲浪区、疾驰竞技区等，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竹林国家矿山公园内，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！



株洲神龙谷