“哪儿凉快上哪儿待着去！”

舟山这些纳凉地你都去过吗？

炎炎夏日，气温持续走高，实在让人有些吃不消。不知汗流浃背的你是否想寻一处清凉地惬意度夏呢？“哪儿凉快哪儿待着去”成了市民们不约而同的心声，那么到底哪儿凉快呢？

请看这份舟山纳凉避暑指南。

白天避暑纳凉好去处：

东海云廊长岗飞瀑

东海云廊长岗山段沿途绿树成荫，清风拂面，漫步其中，山峦云海与岛城尽收眼底。长岗飞瀑，清澈的水倾泻而下，像一场永不停歇的雨，闪耀着太阳的光辉，在初夏的微风里，成为一处沁心的清凉地。

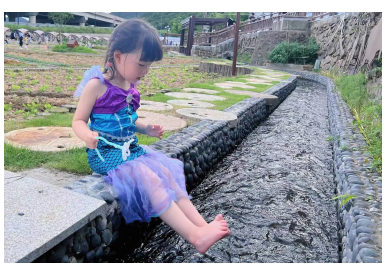
沈家门街道蒲湾路

走在蒲湾路的树荫下，能明显感受到这里的凉爽，路两侧还摆放了许多长椅供居民和行人闲坐，也有部分店铺里面坐不了人，就搬一张桌子放在店门口，几人围坐一起下棋聊天。

沈家门街道健民路防空洞口

在沈家门老城区东大社区健民路有一个防空洞，由于是个长长的山洞，洞口仿佛巨大的空调，源源不断地向洞外输送冷气。毫不夸张地说，在洞口外的路面上气温比户外低至少10摄氏度。因为这个神奇的特点，该洞口成了附近市民驻足纳凉的好去处。

双桥紫微庄驿站路边溪坑



前往紫微庄休闲驿站游玩，对不少亲子家庭来说是一个不错的选择，可以带孩子回归自然，体验溪坑踩水，小朋友玩水玩得开心才是正经事。

夜晚避暑纳凉好地方：

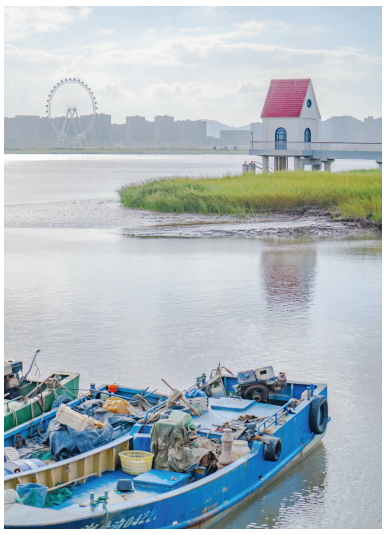
长峙岛滨海观赏带

漫步在新城长峙岛，沿着崭新的蓝色步道行走，抵达风华园小区西侧，接着穿过幽静的健身步道，一条长约2公里的滨海观赏带就呈现在眼前。

普陀鲁家峙东南涂绿道

鲁家峙东南涂绿道长约2.5公里，曾经是一条仅具防护功能的海堤，现在滨海生态廊道已然成型。

百里滨海大道景观带



滨海大道是一条贯穿本岛南部的快速大通道，也是一条观海游步休闲的“慢行道”。

有越来越多的市民来到这片临海而建的平台上散步休闲、舞蹈健身，在欣赏着原生态海景的同时也可以感受着现代化景观亮化带来的美丽与便捷。

东港街道塘头村渔港

沿着观潮路往山上开，一路能看到最美公路的美景，再到东塘线，两边先是树木，然后视线渐渐开阔，路两边变成一户户民居，一直开到尽头，就能看到刻有“塘头渔港”四个大字的石头。走上海岸边的步道，你会发现这里的景色不会辜负一路崎岖。

夏浓暑气盛 防暑正当时

7月4日，市气象台发布高温报告，受副热带高压影响，昨天我市最高气温超36℃。

高温天，市民朋友，尤其是户外工作者注意做好防暑降温工作。

高温环境下极易发生中暑，严重时甚至会危及生命，你做好防暑准备了吗？中暑后该如何应对？

这几招急救措施你必须知道！

（内容来源无限舟山客户端）