

夏海

正是上山下海觅清凉的好时节 炎炎夏目

大暑将至，一年中最热的日子要来了

记者 张莉莉

节气小名片

大暑，是夏季最后一个节气。大暑，指炎热之极。大暑相对小暑，更加炎热，是一年中阳光最猛烈、最炎热的节气，“湿热交蒸”在此时到达顶点。

大暑节气正值“三伏天”里的“中伏”前后，是一年中最为炎热的时段。此时阳光猛烈、高温潮湿多雨，十分有利于农作物成长，农作物在此期间成长最快。

自古以来，民间有大暑三伏天饮凉茶（伏茶）、烧伏香、晒伏姜等习俗。“大暑”是一年中天气最热、湿气最重的时节，此时节养生保健的重点是“防暑”和“祛湿”。

去葫芦岛看海盐汽水味的大海

如果说要列一份夏季必做清单，那么上面肯定少不了看海这一项。不管是清晨的海上日出，还是落日余晖下的大海，每时每刻都是不同的美丽。

属于海边人夏季的浪漫，从看海开始吧。当你打开小红书，发现上面已经被各类“果冻海”美照占领了。湛蓝清澈的“果冻海”成了霸占社交平台的出片地，也成了“一剂洗去“班味”的精神良药。

其实不用去太远的地方，挑个晴好的天气去葫芦岛吧，在那里你就能遇见一片海盐汽水味的海。

这个原生态的普陀小岛仿佛蕴藏了大自然的秘密配方，踏上这里，就仿佛开启了一场特别的梦幻之旅。坐在海滩上，海风轻拂，带着微咸的气息，看着蓝绿调的浅色大海，清爽的海盐味扑面而来。这里的海滩还有一段有趣的传说故事。传说东海龙王把龙袍铺在葫芦岛的海湾边，叫龙子龙女在龙袍上游走锻炼。不知不觉，龙袍上的鳞片慢慢地磨成了碎片，海湾变成了一片鹅卵石滩，叫做龙子滩、龙女滩。

离开沙滩，沿着岛上长长的栈道走上山顶观光亭，沿途海风拂面，带着一丝凉意。这短短的一路，仿佛能够触摸到天空的边缘，感受到大海的呼吸。

登上凉亭，眼前的风光不禁让人为之震撼，大海以一种前所未有的壮阔姿态展现在眼前，一望无际，波澜壮阔。新修的观景平台，和渔村老宅的斑驳景象截然不同，非常适合拍照打卡。

夏日去山野里放空避暑

想要逃离夏日的暑气，不妨转身往山野走去。

在盐仓就有一个适合放空、避暑的山野小院。小院名为“自在”，这里的一切也如其名一般。院前一棵大树撑起一片阴凉，院中花草草生机盎然。一踏入这里，就仿佛回到了儿时记忆里的小院，那是在竹编的老椅子上发呆、摇着蒲扇的夏天。小院提供下午茶，甜品搭配水果，在与友人的闲谈中度过一下午的光阴。

门前还有一条小溪，从山间一路奔流到这，蹚过青绿的山野，映照自然万物，纯净清冽的山泉水，消去夏日的酷暑。

喝茶、溯溪、阅读、放空，在青山绿水间，享受自然的时光，感受生活的从容悠闲。



望潮



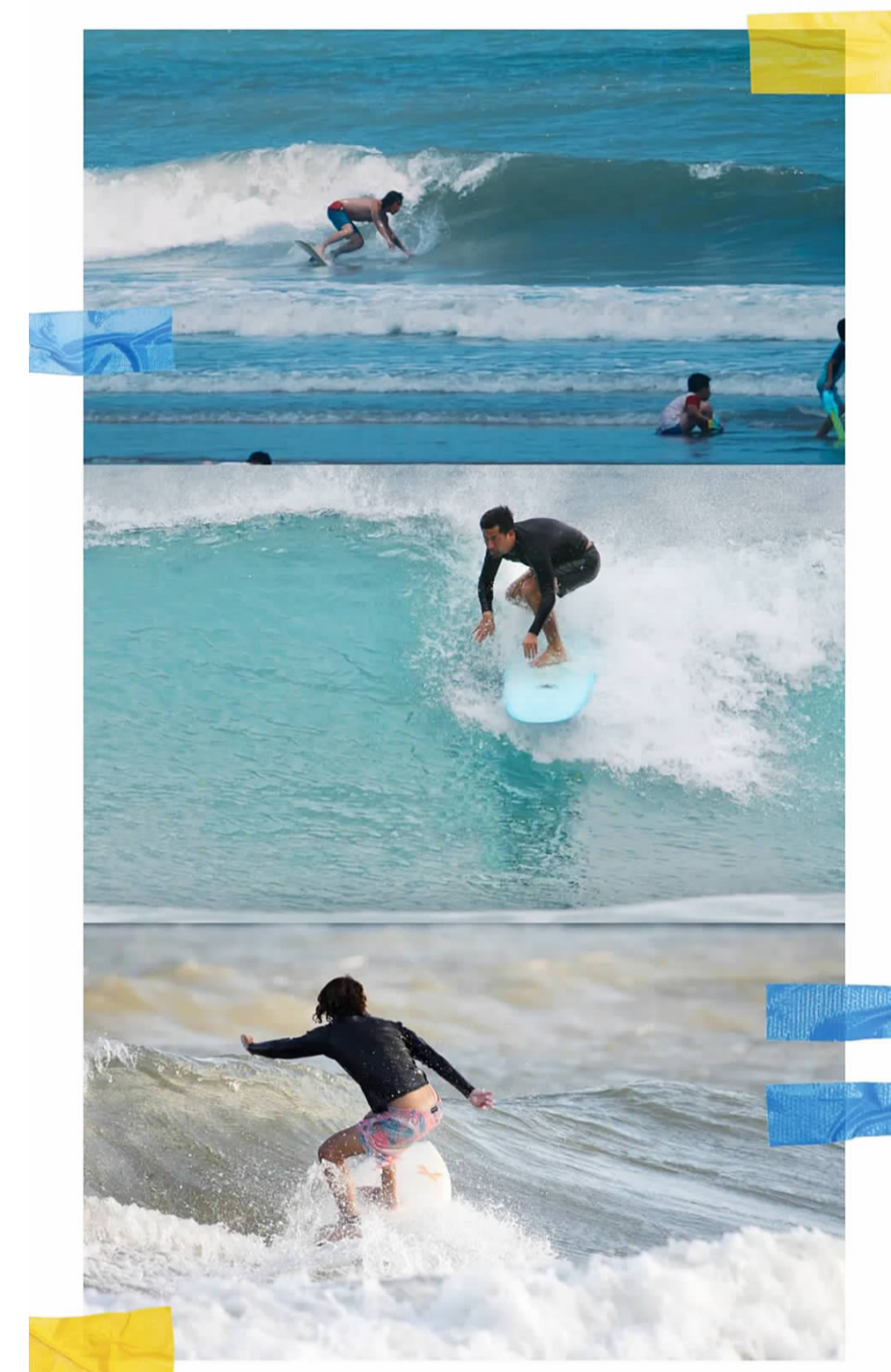
泥螺辣螺



黄瓜海蜇



红膏呛蟹



下海冲浪



牛奶绿豆汤



木莲冻



地标饮品



冻杨梅

岛城限定版消暑美食上线

7月15日，三伏大幕正式开启。全国多地高温盘踞，而浙江更是时常包揽全国最热城市排行榜。

炎炎夏日，酷热难耐，消暑怎么能少得了美食呢？岛城的夏日消暑美食来了，吃一口美食，开启一段记忆中关于夏天的记忆。

夏日里的一盘生腌海鲜，凉凉咸咸，开胃下饭，能一秒拯救你的食欲。红膏呛蟹是舟山美食中的战斗机，泥螺辣螺则是响当当的下饭神器，黄瓜海蜇更是酸辣爽脆……这些保留了小海鲜鲜味的本土美食一上桌，开胃又解腻。

暑气蒸腾夏日长，当天气热起来的时候，海石花这个岛城特供夏日避暑凉品就该上线了。这是用礁石上生长的海石花草泡水煮开了筛后，静置凝固而成。一碗冰凉沁心的海石花，淋上一勺蜂蜜，再滴点薄荷水，还是小时候的那个味道，神清气爽又带着点微甜。

说起消暑美食，绿豆汤绝对是当仁不让的C位。在炎热的天气里，一碗冰镇过的绿豆汤冰凉甘甜，沁人心脾。会吃的食客还喜欢放点牛奶，奶香奶香的。轻轻舀起一勺放入口中，凉爽消暑的感觉瞬间游遍全身。

杨梅已经下市，但是不少舟山人的冰箱冷冻室内都还藏着一些杨梅。与新鲜杨梅相比，冰冻过的杨梅又是另一番风味，既保留了杨梅的原汁原味，又有冰棍的口感。在炎夏来一颗冻杨梅，感受杨梅带来的满足感。

夏日消暑怎么能少得了各种雪糕冰淇淋呢？现在的雪糕花样可多了，岛城许多景点都推出了文创雪糕，从普陀“岛屿限定”饮品和雪糕到普陀山文创雪糕，既有海岛风情，又满足了夏日味蕾。

当蝉鸣声逐渐变得浑厚，炎风暑雨交替，盛夏的气息也就越来越浓。
下周一，我们将迎来夏天的最后一个节气——大暑。烈日高照，暑气炎炎，大暑的到来意味着一年中最热的时候到了。
暑热来袭，何处觅清凉？不如去海边、去山野吧。

这个夏天一起与浪共舞

如果要问夏天和什么运动最相配，冲浪一定榜上有名。毕竟在酷暑难熬的盛夏里，谁能抵挡得了玩水的诱惑呢？

作为一座海边城市，如今舟山也有了一些冲浪的好去处。

大家熟悉的朱家尖东沙已华丽转身成了冲浪公园，这里聚集了一群来自五湖四海的冲浪爱好者。即便你是新手小白，也可以跟着冲浪教练从零起步到突破自我，在海面自由破浪，尽情与海浪嬉戏。除了冲浪之外，在这儿还能体验滑板和桨板，感受不同的乐趣。

岱山鹿栏晴沙景区内，同样有一群冲浪爱好者。这里的浪况相当温和、平缓，特别适合初学者。这里的浪还高度适中，整齐绵长，也是进阶者的完美“练习场”。结束冲浪之旅，“浪人们”可以在海边惬意地小酌一杯，吹着海风谈天说地，静静地等待夜幕的降临。

冲浪固然爽，但也要做好相应准备，否则可能受伤哦。

冲浪前要提前做好准备活动，以免拉伤。最好穿长袖长裤，不仅仅防晒，更是防止刮伤。

新手冲浪一定要教练陪同，切记安全第一。始终佩戴冲浪用的脚绳，以防止冲浪板丢失，可以考虑佩戴头盔和浮力辅助装置。在冲浪前，务必了解当天海浪的状况和潮汐情况，选择适合你水平的海浪，避免过于危险的海域。

时间上，可以选择下午4点左右下海，这个时候不太晒，而且光线很美，可以看到落日余晖。近视的朋友建议佩戴隐形眼镜或者防掉挂绳的泳镜。



朱家尖南沙、东沙等地滨海浴场迎来旅游高峰
记者 陈永建 摄



盐仓自在小院



上山溯溪