

七月南京 梧桐树荫下寻慢时光

盛夏的南京，是一座被梧桐树荫温柔包裹的城市。阳光穿过层层叠叠的绿叶，洒在斑驳的民国建筑上，光影交错间，仿佛能听见历史的低语。七月的南京，热浪里藏着诗意，喧嚣中透着静谧，适合漫步，适合发呆，适合在蝉鸣与荷香里，寻一段慢时光。

清晨，在绿意里醒来

南京的夏天，清晨最是温柔。趁着暑气未起，去中山陵走一走。参天的法国梧桐撑起绵延数公里的绿廊，阳光透过枝叶，在地上投下细碎的光斑。乘一辆观光车，穿行在浓荫之中，风掠过耳畔，带着树叶沙沙的声响。登上392级台阶，站在陵顶回望，整座城市被绿意覆盖，远处的紫金山在晨雾中若隐若现，宛如一幅水墨画。

如果偏爱市井烟火，不妨去科巷或茶南大街，点一碗冰镇百合绿豆汤，配上刚出锅的牛肉锅贴，看街坊邻居摇着蒲扇闲聊。南京人的早晨，从一碗馄饨、一笼汤包开始，热气腾腾里，藏着最地道的金陵滋味。

午后，躲进文艺的荫凉

正午的阳光炽烈，南京却有许多避暑的好去处。先锋书店(五台山店)被誉为“中国最美书店”，由地下车库改造而成，巨大的十字架、堆叠的旧书、墙上的明信片，处处透着文艺气息。选一本《南京传》或《桨声灯影里的秦淮河》，点一杯冰美式，在冷气充足的角落，静静消磨时光。

若喜欢历史，南京博物院是绝佳选择。这里不仅珍藏六朝文物，还常有特展，比如暑期限定的“古代消暑生活展”，看古人如何用冰鉴、摇扇、凉榻对抗炎夏。或者去六朝博物馆，贝聿铭团队设计的空间光影交错，行走其间，仿佛穿越回千年前的健康城。

傍晚，荷风与晚霞共舞



日落时分，暑气渐消，玄武湖的荷花开得正好。租一艘小船，摇橹划向湖心，看粉白的花瓣在晚风里轻颤，偶有蜻蜓点水而过。或者沿环湖路骑行，让风扬起衣角，远眺紫峰大厦在晚霞中闪烁。

如果想拍出电影感，颐和路是不二之选。民国公馆掩映在梧桐树下，蔷薇从墙头垂落，夕阳为青砖灰瓦镀上金色。这里没有游客的喧闹，只有偶尔路过的自行车铃声，和风吹落叶的沙声。

夜晚，流萤与美食相伴

七月中下旬的南京，最浪漫的莫过于灵谷寺的萤火虫。入夜后，志公殿附近的树林里，成千上万的萤火虫飞舞，宛如坠落的星光。提一盏小灯，漫步石板路，看流萤在身畔闪烁，仿佛闯入童话世界。

看完萤火虫，去老门东吃夜宵。桂花糖芋苗、冰镇酒酿、小龙虾……南京的夏夜，是甜与辣的交响。坐在明清风格的老宅院里，咬一口酥脆的鸭油烧饼，听街头艺人弹唱《秦淮景》，恍惚间，时光倒流回金陵旧梦。

南京的夏天，是记忆里的温柔

这座城市的热，不叫人烦躁，反而有种旧时光的温情。或许是因为梧桐太绿，荷风太清，又或许是因为每一处街角，都藏着故事。七月来南京，不必赶行程，只需慢下来——在树荫下喝杯茶，在巷子里听段评弹，让六朝烟水，浸润你的夏天。

“南京的盛夏，是蝉鸣与历史共鸣，是热浪与文艺共存——你准备好，来梧桐树下乘凉了没？”



上海时空漫游 建筑、学府与科技的奇幻交响

建筑美学：凝固的时光诗行

从外滩的万国建筑群到陆家嘴的摩天楼宇，上海是一座行走的建筑教科书。清晨，漫步外滩，哥特式的尖顶与Art Deco的几何线条在晨光中苏醒，和平饭店的老爵士乐仿佛仍在回响。转至武康路，梧桐掩映下的武康大楼如一艘驶向历史的巨轮，红砖洋房藏着张爱玲笔下的旧上海。在浦东，上海中心大厦的螺旋曲线直插云霄，登顶俯瞰，整座城市如未来沙盘在脚下展开。

名校探访：知识的浪漫印记

上海的名校校园，本身就是东西方文明的对话。复旦大学的相辉堂爬满藤蔓，光华楼前的大草坪上，总能看到学子捧书细读；上海交大徐汇校区的老图书馆，藏着中国最早的工程图纸，红砖拱廊下仿佛能听见百年前的学术争鸣；同济大学的文远楼，以包豪斯的极简风格诠释着现代建筑美学，樱花季时更是落英缤纷。漫步校园，不经意间就会与某个改变世界的发现擦肩而过。

科技探索：触碰未来的温度

在上海，科技不是冰冷的术语，而是可触摸的奇迹。上海科技馆里，机器人灵活地挥毫泼墨，宇航舱让你体验失重错觉；张江科学城的“鸚鵡螺”——上海光源，用比太阳亮百万倍的光束解密微观世界；在特斯拉超级工厂，机械臂的舞蹈，让一辆辆电动车诞生。夜幕降临时，teamLab无界美术馆的数字艺术将你带入幻境，光影在周身流淌，科技在这里变得感性而诗意。

特别体验：一杯咖啡穿越三个世纪

在思南公馆的洋房喝手冲咖啡，到大学路的书店翻看珍本，再去AI咖啡馆让机器人拉花——上海的魅力，正在于它能让历史、学术与未来共处一室。这座城市就像一座永不停歇的时光机，每个转角都可能遇见意想不到的时空对话。

上海教会我们：真正的摩登，是让哥特式穹顶与量子实验室共享同一片天空。



本版图片由浙江海中洲国际旅行社有限公司提供

海中洲 出国旅 暑假精选线路合集

夏令营系列

- 主推 金华研学记·解锁蓝天奥秘**
金华夏令营3日游 7月14/21/28日 **2499/元**
- 杭州研学之旅-探访浙大神秘实验室**
杭州夏令营3日游 7月8/15/22日 **2099/元**
- 打卡交通大学海上科技探秘外滩建筑**
上海夏令营3日游 7月9/16/23日 **1980/元**
- 在千年古刹学功夫洛阳古都研习历史**
河南夏令营5日游 7月15日 **3350/起**
- 冲进顶尖高校，感受学术之光**
西安夏令营5日游 7月19/26日 **3280/元**

主推线路

- 宁夏沙坡头通湖草原双飞5日** 宁波出发 **2980** 7月9/10/11日
- 内蒙呼伦贝尔双飞5日** 宁波出发 **7780** 7月15日
- 趣游潮汕5日** 1588 7月10-8月25日 每周二五日

<自组团线路>

- 北京亲子纯玩双飞5日** 舟山出发 **4480** 7月5/8/17日
- 武汉三峡重庆1高1动6日** 舟山出发 **3880** 7月8日/8月9日
- 成都一地熊猫基地三星堆亲子5日** 舟山出发 **3580** 7月8/15/22/29日
- 多彩贵州黄果树西江荔波双飞5日** 宁波出发 **4890** 7月10日-8月19日
- 昆明大理丽江双飞一动6日** 宁波出发 **4590** 7月10日-8月19日
- 家天下号直达新疆专列** 杭州出发 **5999起** 8月23日左右出发

★ 汽车短线 ★

阿拉的海水世界1日	7月5/6/12/13/19/20/26/27日	318元
阿皮岛水世界1日	7月5/6/12/13/19/20/26/27日	258元
绍兴山水乐园1日	7月5/6/12/13/19/20/26/27日	398对
奉化岩头古村漂流1日	7月份满30人天天发班	258元
宁波方特1日	7月8月满30人天天发	288元
常州侏罗纪水世界、常州恐龙园2日	7月5/8/12日	598起
横店三点+梦2日游	7月满30人天天发	658元
桐庐OMG心跳乐园2日	7月5/8/12/16/19/23/26日	998起
湖州龙之梦水世界、南浔古镇2日	7月5/12/19/26日	628元
仙居仙人谷漂流、大神仙居2日	7月5/12/19/26日	568元
上海海昌海洋公园、外滩2日	7月5/12/19/26日	558元
南京汤山欢乐水世界夫子庙3日	7月5/11/18/25日	798元

日本东京京都大阪6日 发班日期 宁波出发 7月19/24/26/29日 8月2/6/16/21日 6599起	嗨游阿联酋4晚6日 发班日期 杭州出发 7月30日 8月14日 5999起
新加坡马来西亚双飞5/6日 发班日期 宁波出发 7月10/12/15/19/22/26/29日 5799起	首尔一地半自由行 发班日期 宁波出发 7月4/6/9/11/13/16/18/20/23日 5099起
港澳澳门大学纯玩5日 发班日期 宁波出发 7月15/19/24/25日 8月9/16日 4399元	MSC荣耀号邮轮5日 发班日期 上海出发 7月 上海、鹿儿岛 3699起

沈家门市: 3024600 · 东港门市: 3821360
定海门市: 2607882 · 临城市: 2182999