

七八月的大理：避暑胜地的风花雪月交响曲



当全国大部分地区的七八月被暑热笼罩时，海拔近2000米的大理却以19℃的均温，编织着一曲清凉的夏日乐章。在这里，自然与人文如同经纬交织的扎染布，共同绘制出暑期旅行的绝美画卷。

气候与风物：大自然的天然空调

七八月的大理是逃离酷暑的理想之地。清晨推开客栈木窗，苍山半腰缠绕的云雾送来第一缕清凉；正午时分，洱海畔的柳树下凉风习习，与北回归线附近的炽热阳光形成奇妙平衡；入夜后，古城的青石板路渐渐散去余温，需要披上一件薄外套才能尽享夜市繁华。这种独特的垂直气候，让游客在同一天内体验“一山有四季”的奇妙感受。

此时正值大理的雨季，但这里的雨颇具诗意。

雨后的双廊古镇，白族民居的照壁反射着水光，三坊一照壁的院落里，茶花带着水珠摇曳。

节庆与活动：夏日狂欢的文化盛宴

七八月恰逢大理最富生命力的节庆季。农历六月二十五日的火把节将古城变成光的海洋，白族青年举着熊熊燃烧的松明火把巡游街道，火星飞舞中洋溢着驱邪纳吉的欢腾。周城村的扎染技艺展示馆里，游客可以亲手体验板蓝根染料的制作过程，看着白棉布在手中变幻出青花般的纹样。喜洲古镇的严家大院则定期举行三道茶表演，苦茶、甜茶、回味茶的滋味流转，恰似人生的况味。

对于音乐爱好者，七月底的洱海音乐节是不可错过的盛宴。而每周五的三月街集市

更是充满烟火气，山民带来的野生菌、白族老奶奶手作的乳扇、鹤庆匠人打造的银器，构成一幅流动的民俗画卷。

线路与体验：多维度的风物诗篇

深度游览大理需要规划特色线路。清晨可骑行环洱海生态廊道，从才村码头出发，途经网红S弯时，晨雾中的水面如同未磨的铜镜；午后前往寂照庵，这座“中国最美尼姑庵”里，多肉植物与绣球花在经声中静静生长；傍晚则推荐登临崇圣寺三塔，看夕阳为千年佛塔披上金沙。若时间充裕，沙溪古镇的茶马古道遗存、诺邓古村的千年盐井，都能让人触摸到时间沉淀的质感。

美食是另一种认识大理的方式。清凉的豌豆粉配上酸辣的蘸水，乳扇裹着玫瑰糖在炭火上卷曲，酸木瓜煮鱼刺激着味蕾，再啜饮一口用苍山泉水酿制的风花雪月啤酒，所有感官都被温柔唤醒。

在这个特殊的夏天，大理以其得天独厚的海拔优势，避免了低海拔地区的闷热；凭借多元的文化积淀，超越了单纯避暑地的单薄内涵。七八月的大理，正以其“四时之气，常如初春”的特质，书写着属于夏日的人间清欢。



贵州：山水与人文共舞的19℃仙境

当黄果树瀑布扬起彩虹水幕，当西江千户苗寨点亮万家星火，当侗族大歌漫过加榜梯田……贵州这部喀斯特写就的生态史诗，正以清凉怀抱邀您共赴盛夏之约。



山水狂想曲

黄果树在雨季化作奔腾巨龙，雷公滩瀑声震谷；荔波小七孔68级叠瀑铺展翡翠玉带，拉雅瀑布俯冲入潭溅起清凉；织金洞内，“银雨树”披挂十万晶簇，霸王盔流转幽蓝幻光；梵净山红云金顶刺破云海，万峰林两千锥峰列阵，八卦田稻浪翻涌大地指纹。

民族风情画

西江苗寨千栋吊脚楼随山势层叠，暮色中灯火勾出星河图谱；芦笙场上，银冠少女舞步叮咚；肇兴侗寨五座鼓楼擎天，花桥老者吟唱千年大歌，蓝靛布匹晾晒出星辰纹路；丹寨鸟笼匠指间竹篾翻飞，台江银匠錾刀下凤凰涅槃。

舌尖革命

凯里酸汤鱼翻腾琥珀汤底，

都匀虾酸牛肉酝酿时空异香；荔波瑶山鸡炖野菌，赤水竹燕窝炒翡翠，从江烤香猪脆皮淌蜜光；夜市的丝娃娃裹十五鲜蔬，豆腐圆子炸作金球，配青岩玫瑰冰粉收尾。

当晨雾漫过加榜禾仓，当渔火碎在舞阳河面，您将读懂这片土地魔法。地质奇观是日常布景，千年非遗即生活呼吸。这趟19℃的旅程，终将封存瀑布的水汽、银饰的冷光，以及山水间永恒回荡的无字诗篇。



本版图片由浙江海中洲国际旅行社有限公司提供

海中洲国旅

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

暑假线路·推荐合集

汽车短线·阿拉的海水世界1日	7月19/20/26/27日/8月2/5/9/10日	318元	
汽车短线·嗨皮岛水世界1日	7月19/20/26/27日/8月2/5/9/10日	258元	
汽车短线·宁波奉化古村漂流1日	7月8月份满30人天天发班	258元	
汽车短线·宁波方特1日	7月8月份满30人天天发班	288元	
汽车短线·常州恐龙园水世界2日	7月19/26日/8月9/16/23日	598起	
汽车短线·横店三点+梦2日	7月8月份满30人天天发	658起	
汽车短线·湖州龙之梦水世界2日	7月19/26日/8月2/9/16/23日	628元	
汽车短线·仙居仙人谷漂流2日	7月19/26日/8月2/9/16/23日	568元	
汽车短线·南京总统府夫子庙3日	7月18/25日/8月1/8/15/22日	798元	

日本本州东京大阪双飞6日	8月3/8日	4999起			
济州一地半自由行5日	7月25/26/27日/8月1/2/3/8/9/10/15日	2399起			
港澳·海洋公园·威尼斯人5日	7月27日/8月5/12/19/26日	4699起			
爱达魔都号邮轮5日	7月8月	3299起			
荷德法意瑞五渔村12日	8月24/31日/10月5/12/19日	21500起			

主推飞机线·长白山延吉双飞5日 7月28日/8月4/11/18/25日 3980元

主推飞机线·贵州黄果树万峰林避暑双飞6日 7月-8月天天发 4580起

飞机线·北京故宫长城名校双飞5日 7月22/26/29日/8月2/5/9日 3980元

飞机线·漫步皇城半自由行北京双飞6日 7月24/31日/8月7/14/21日 4980元

飞机线·西安兵马俑不夜城半自由行5日 7月17/19/26日/8月16/23日 4380元

飞机线·重庆成都双城美食美景双飞6日 7月20-8月25日 4988元

飞机线·北戴河承德乌兰布统草原双飞6日 7月24/31日 4580元

飞机线·呼伦贝尔大草原满州里双飞5日 7月15/22/29日/8月5/12/19日 7780元

飞机线·乌兰哈达响沙湾双飞5日 7月25/29日/8月1/5/8/12/15/19/22日 4580元

飞机线·舟山长沙机票+酒店自由行6日 7月20/23/25/27日/8月1/3/6/8/10日 2380起

飞机线·宁夏·内蒙古通湖草原双飞5日 7月22/28日/8月4/10/17/19/24日 2980元

飞机线·广州长隆船游港澳双飞5日 7月22/26/29日/8月2/9/12/16/19日 4880元

飞机线·曲阜泰山济南双飞6日 7月23/25/27/30日/8月1/5/8日 2680元

飞机线·丽江香格里拉梅里雪山双飞纯玩6日 7月-8月20日天天发 7590元

飞机线·伊犁赛里木湖独库天山双飞8日 7月25/30日/8月1/3/6/8/10/13日 6990元

直达拉萨林芝山南有氧列车12日	7月28日/8月3/11/17/23日	5299起	
河南少林寺龙门石窟老君山双卧7日	7月27日/8月3/10/17/24日	1088起	

武汉三峡重庆1高1动纯玩6日	【自组团】8月9日	3880起	
趣玩平潭福州长江澳双动3日	7月21/23/25/28日/8月1/4/6/8/11日	1388起	
泉州开元寺蟳埔村双动3日	7-8月每周	1888起	

南北疆游无限风光空调19/20日	7月27日/8月18日/9月10日左右	5999起	
寻梦北极遇见红海东北全景环游15日	8月19日/9月7日左右	3399起	
中卫通湖草原大漠空调专列11日	10月15日	3480起	

青岛威海蓬莱烟台双动5日	7月21/24/28/31日/8月4/7/11/14/18日	3180起	
渝你有约重庆武陵双动5日	7月8月天天发	3080起	
神农顶恩施宜昌葛洲坝船闸双动7日	9月5/12/19/26日	2380起	
庐山景德镇三清山婺源望仙谷双动5日	7月8月天天发	3888起	