



# 长白山的夏： 雾锁天池 蓝醉延吉



当南方热浪灼人，长白山正被清凉的山风拥抱。这里没有黏腻的汗水，只有松林间涌动的沁凉空气，每一次呼吸都如饮下冰川融水。延吉的夏天，是一封用蓝色书写的避世请柬。

### 雾锁天池，惊鸿一瞥的蓝

登顶长白山，迎接你的是一场云雾的加冕礼。天池这位高山神女，总以流动的雾纱遮面。立于观景台，只见云海翻腾，一泓惊心动魄的蓝在氤氲水汽中若沉若浮。它不轻易示人全貌，却因此更显深邃——那是亿万火山口盛满的苍穹碎片，冰川与地热共同淬炼的旷世蓝钻。当山风偶然掀开雾幔，那惊鸿一瞥的澄澈，便成了烙印心底的永恒。孩童指着翻涌的云雾问：“神仙住在里面吗？”无人作答，答案已融入那摄人心魄的幽蓝里。

### 林海沐风，沁透灵魂的凉

下山之路是穿行绿色宫殿的仪式。千年红松如青铜武士静立，苔藓织就柔软的地毯，阳光碎金般从树冠缝隙洒落。溪涧在石缝间冷冷奏乐，冷杉的清香混着腐殖土的气息，织成一张19℃的天然滤网。深吸一口气，五脏六腑的燥热便被山风温柔卷走。每一步都踏在沁骨的清凉里，每一步都走向内心的澄明。

### 蓝醉延吉，舌尖跳动的烟火

山巅的蓝是自然的馈赠，延吉街巷的蓝则是人间烟火的底色。步入西市场，靛蓝短衣的朝鲜族阿妈尼木槌起落，雪白打糕裹着金黄豆粉翻飞，腾起温润的米香。

寻一老店坐下，琥珀色的冰碗冷面盛着透亮肉汤，荞麦面滑过喉间，酸辣清冽瞬间浇灭残暑。配一碟脆爽的辣白菜，是延吉夏日的灵魂密码。

暮色四合，布尔哈通河岸渐次亮起灯火。霓虹彩影跌入深蓝的水波，晚风将伽椰琴的悠扬与人们的笑语揉碎在空气里。捧一盏冰凉微甜的自酿米酒，看对岸光影流转，延吉的夜便醉成了温柔的蓝调曲。

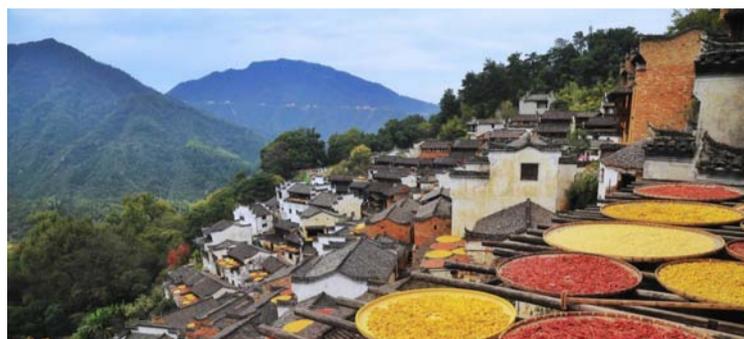
何须逃离盛夏！长白山的夏，是雾锁天池的惊心动魄，是林间穿行的透骨清凉，是冷面碗中荡漾的琥珀光泽，是阿妈尼靛蓝襟上流淌的岁月，更是米酒入喉时熨帖身心的微醺。

当热浪席卷城市，只需一张北上的车票。高铁穿过蒸腾的暑气，便遁入这片清凉的蓝色秘境。让山风拂去烦忧，天池涤荡双目，延吉温暖的烟火气，终将重新点燃你对生活的眷恋。长白山的夏天，不是逃离，是身心归位的清凉仪式——你遗落的宁静，山记得，雾记得，那抹醉人的蓝，都替你珍藏着。



# 青绿双城记： 瓷都泥凉 婺源竹沁

当南方城市在热浪中喘息，赣北的山水正吞吐着25℃的绿意。从瓷都景德镇到画乡婺源，一路青绿相随，山风引路。



### 三宝泥泥：指尖沁凉术

踏入三宝蓬艺术聚落，暑气被溪水拦在谷外。陶吧里孩童揉捏着高岭土，冰润触感从指尖蔓延至心尖。看素坯在辘轳车上旋舞，水与泥的交融竟比冷饮更消暑。龙窑遗址旁啜一口浮梁茶，粗陶杯壁凝着水珠，配着薄荷绿豆糕。檐角碎瓷风铃叮咚，溅起青白釉色的音符。

### 瑶里溯溪：翡翠入怀来

驱车向北，瑶里古镇的溪涧像打翻的翡翠匣子。赤足踩进鹅卵石浅滩，凉意顺着脚心攀上脊背。村童举竹筛兜鱼，水花溅湿斑驳的马头墙。行至五股瀑下，水帘轰然坠入深潭，飞雾裹挟松针冷香扑面。山民递来竹筒盛的酸杨梅汁，一口饮尽赣北的盛夏。

### 篁岭藏夏：绿云遮烈日

入婺源境，山势陡然青翠。篁岭缆车穿云而上，梯田在脚下铺展成绿浪波涛。天街古树遮天蔽日，晒秋架上红椒未登场，青黄冬瓜片已在竹匾里沐风纳凉。躲进明代茶亭，石缝渗着寒气，木槌酥糖配冰镇绿豆汤，看云海漫过马头墙的飞檐。

### 虹关卧波：竹海听风眠

寻至虹关村，千年古樟撑开十亩浓荫。溪水载着竹筏穿桥而过，筏工长篙点破水中天。夜宿百年老宅，雕花木窗放进满山萤火。竹席沁着凉，盖薄被听溪声与蛙鼓合奏。晨起咬一口酒糟糯米子糕，微醺甜香混着竹叶清气。

### 不靠空调的避暑真经

这程山水，纳凉有术：瓷泥在掌心晕开冰润，飞瀑将水雾织成纱衣，古樟用年轮贮存阴翳，老宅以青石吐纳夜寒。当城市在空调轰鸣中失却四季，赣北的夏却教你用肌肤读风——晒秋架上的冬瓜片渐渐收干水汽时，燥热早被溪流冲成青绿画稿。行囊里藏片篁岭竹叶归去，便偷得了半卷山水清凉。



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

暑假线路推荐

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

<p><b>飞机线·北京故宫长城军博双飞5日</b> 日期：8月2/5/9日 <b>4350/起</b></p> <p><b>飞机线·西安兵马俑大唐不夜城永兴坊5日</b> 日期：8月5/12/19/26日 <b>2980/元</b></p> <p><b>飞机线·沈阳丹东五女山盘锦红海滩双飞6日</b> 日期：9月15/18/22/25日 <b>2999/元</b></p> <p><b>飞机线·沈阳故宫长白山哈尔滨长春双飞10日</b> 日期：9月4/8/11/15日 <b>3999/元</b></p> <p><b>飞机线·成都宽窄巷子都江堰青城山双飞5日</b> 日期：8月5/12/19日 <b>3380/元</b></p>	<p><b>飞机线·北戴河承德乌兰布统大草原双飞6日</b> 日期：8月7日/21/28日 <b>4580/元</b></p> <p><b>飞机线·呼伦贝尔大草原满洲里双飞5日</b> 日期：8月5/12/19日 <b>7780/元</b></p> <p><b>飞机线·贵州黄果树小七孔西江苗寨双飞5日</b> 日期：8月10日 <b>2980/元</b></p> <p><b>飞机线·青海张掖茶卡月牙泉祁连草原双飞8日</b> 日期：8月6/13/17/20日 <b>5280/元</b></p> <p><b>飞机线·丽江大理香格里拉双飞纯玩6日</b> 日期：7月-8月20日天天发 <b>6390/元</b></p>
---	---

<p><b>动车·庐山景德镇三清山婺源双动5日</b> 7月8月天天发 <b>3188/元</b></p> <p><b>动车·青岛威海蓬莱日照连云港双高6日</b> 7月30日 8月3/6/10/13日 <b>3460/元</b></p>	<p><b>动车·武汉三峡游船重庆全景1高1动6日</b> 8月9日 <b>3880/起</b></p> <p><b>动车·武大湖北博物馆黄鹤楼双动3日</b> 7月8月每周三、五 <b>2288/元</b></p>	<p><b>动车·厦门鼓浪屿厦大集美双动4日</b> 7月8月每周五出发 <b>2288/元</b></p> <p><b>动车·黄山宏村经典双动3日</b> 7月8月天天发 <b>1399/元</b></p>	<p><b>动车·漳州东山岛苏峰山半自助双动4日</b> 7月8月天天发班 <b>2888/起</b></p> <p><b>动车·九华山宏村新安江双动3日</b> 7月8月天天发 <b>1599/元</b></p>
---	--	--	---

<p><b>短线·阿拉的海水世界1日</b> 7月26/27日/8月2/5/9/10日 <b>318/元</b></p> <p><b>短线·嗨皮岛水世界1日</b> 7月26/27日/8月2/5/9/10日 <b>258/元</b></p> <p><b>短线·宁波奉化漂流1日</b> 7月8月份满 30人天天发班 <b>258/元</b></p> <p><b>短线·宁波方特1日</b> 7月8月满 30人天天发 <b>288/元</b></p> <p><b>短线·常州恐龙园水世界2日</b> 7月26日/8月9/16/23日 <b>598/起</b></p> <p><b>短线·横店三点+梦2日</b> 7月8月份满 30人天天发 <b>658/起</b></p> <p><b>短线·湖州龙之梦水世界2日</b> 7月26日/8月2/9/16/23日 <b>628/元</b></p> <p><b>短线·仙居仙人谷神仙居2日</b> 7月26日/8月2/9/16/23日 <b>568/元</b></p> <p><b>短线·南京总统府夫子庙3日</b> 7月25日/8月1/8/15/22日 <b>798/元</b></p>	<p><b>火车线·大美青海南北疆直达火车专列20日</b> 8月23日左右 <b>5999/起</b></p> <p><b>火车线·中俄蒙朝四国14日卧飞15日</b> 8月2/5/9/16/23/28日 <b>4380/起</b></p>	<p><b>火车线·寻梦北极遇见红海东北全景环游15日</b> 9月7日左右 <b>3399/起</b></p> <p><b>火车线·有轨列车-拉萨林芝雅鲁藏布大峡谷11日</b> 8月7/18日 <b>3980/起</b></p> <p><b>火车线·中卫湖草草原大漠胡杨林空调专列11日</b> 10月15日 <b>3480/起</b></p> <p><b>火车线·河南少林寺龙门石窟老君山开封府双卧7日</b> 8月3/10/17/24日 <b>1088/起</b></p>
---	---	--

<p><b>出境 日本东京大阪自由行双飞9日</b> 日期：<b>5999/起</b> 8月7日</p>	<p><b>国内 香港一地自由行(机票+酒店)3晚4日</b> 日期：<b>2899/起</b> 8月7/14/22日</p>	<p><b>出境 新加坡马来西亚双飞5日</b> 日期：<b>5799/起</b> 8月5/12/19日</p>	<p><b>出境 仙本那半自由行双飞5日</b> 日期：<b>6499/起</b> 8月5/10/17日</p>	<p><b>出境 沙巴半自由行双飞5日</b> 日期：<b>4999/起</b> 8月3/6/10/12/17/20日</p>	<p><b>出境 荣耀号上海-鹿儿岛邮轮5日</b> 日期：<b>3499/起</b> 7月/8月</p>	<p><b>出境 德法意瑞铁力士11日</b> 日期：<b>18299/起</b> 10月14日</p>
--	---	--	--	---	---	--