

# 清凉之旅 畅游中国最著名的五大湖泊

盛夏来临,久居都市的人们都喜欢去一些有山有水的地方游玩,玩一些“亲水”游戏,让我们和大自然亲密接触一下,去畅游中国的五大湖泊,感受清爽。

## 火热夏季

### 可到西藏避暑游

夏日已至,全国多个城市出现持续高温天气,但进藏游客却感受不到夏日的“火热”。旅游业内人士建议,炎炎夏日,游客不妨到西藏进行一次“避暑”之旅。

西藏中国青年旅行社副总经理关建军介绍,西藏即将进入传统的七、八、九三月旅游旺季,同时也是雨季,进藏游客经常会经历白天放晴、夜间降雨的天气,整个夏季白天最高温度不会超过三十摄氏度,而早晚温度仅仅十多摄氏度。

“尽管白天日照较强,但是阴凉处却是十分凉爽,再加上夏天含氧量也高,总体来说,西藏的夏天是很好过的。夏游西藏,主要有三大看点。”关建军说。

他介绍,到西藏进行“避暑”之旅首选是林芝。林芝森林覆盖率达70%,绿色植被丰富,特别是在夏季雨水充足的条件下,空气中含氧量能达到内地水平的80%,再加上较低的海拔,可以免除许多游客对高原反应的担心。

对于时间较充分的游客还可以往日喀则进发,进行一次人文之旅。关建军介绍,从拉萨出发,游客一般选择两日游,沿途能看到电影《红河谷》取景地卡若拉冰川、帕拉庄园等,最后到扎什伦布寺。

日喀则地区被称为西藏的“粮仓”,美丽的农村风光是夏季到日喀则旅游的亮点。一片片金黄的油菜花、一块块绿油油的青稞田令人留恋。关建军说,如果是赶上8月底的望果节,游客还能感受一下西藏传统农业收割的场景。

夏游西藏,时间充足的话还可以在拉萨一游。八月的拉萨将迎来藏传佛教和西藏最隆重的宗教节日——雪顿节。热闹的藏戏演出、哲蚌寺盛大的晒佛仪式将给中外游客留下一个宝贵的回忆。(据新华网)

## 60岁以上老人

### 上井冈山游玩免门票了

见证中国发展巨变的老年人对中国红色历史有着浓厚的感情。井冈山是中国革命的摇篮,是中国第一个农村革命根据地,见证了中国历史的伟大转折,将革命的星星之火燃遍了全中国,是全国人民心中的革命圣地。这里散布着革命旧址遗迹100多处,并流传着朱德的扁担、张子清赠盐、曾志托子等许多感人的革命故事,成为许多老年人触摸红色历史,追寻红色足迹、感受红色风云、重温革命情怀的首选地。此次推出的针对60岁以上老人的免票活动,可以让更多的老人到精神和信仰的殿堂里感受红色情怀。

有了精神享受,也要让身心有个假期。到了夏季,会不会觉得酷暑难耐,对于老人来说,吹空调又担心身体吃不消,如果有天然的空调就能两全其美,井冈山就是最好的选择。这里林海茫茫,绿浪涛涛,凉气袭人,可以亲山近水,可以倾听鸟鸣,即使在7月,平均气温也仅为23.9摄氏度。茨坪被称为“最美的小镇”,因海拔高度和四面环山的地形影响,具有冬长、夏短、秋早、春来晚的特点。冬天虽冷但少严寒,盛夏虽热而无酷暑,也因此形成井冈山特有的山区小气候。当地流传着“井冈山上一大怪床上被褥四季盖”的说法,夏天来到这里,晚上无需空调,反而还要盖被子呢。

每年七八月份,也总有不少城市家庭或是老年群体在井冈山月租旅游公寓,漫步挹翠湖,休闲避暑,惬意度夏。井冈山为老人们精心准备的这份礼物,可以让更多老人到井冈山免票清凉“夏”,让身心放个大假。此次免票活动时间为2013年6月15日到12月31日,既让老人们体验井冈山夏之凉爽、秋之绚烂、冬之宁静,也让老人们来一次免票的健康之旅、精神之旅。心动了就赶紧准备出发吧!

(据第一旅游网)



### 青海湖:陆心之海

青海湖,地处青海高原的东北部,西宁市的西北部,是我国第一大内陆湖泊,也是我国最大的咸水湖。它浩瀚缥缈,波澜壮阔,是大自然赐予青海高原的一面巨大的宝镜。

青海湖面积达4456平方公里,环湖周长360多公里,比著名的太湖大一倍还要多。湖面东西长,南北窄,略呈椭圆形。乍看上去,像一片肥大的白杨树叶。青海湖水平均深约19米多,最大水深为28米,蓄水量达1050亿立方米,湖面海拔为3260米,比两个东岳泰山还要高。由于这里地势高,气候十分凉爽。即使是烈日炎炎的盛夏,日平均气温也只有15℃左右,是理想的避暑消夏的胜地。

### 喀纳斯湖:上帝的调色板

喀纳斯湖(又称喀纳斯湖)位于布尔津县境北部,距县城150公里,是一个坐落在阿尔泰山密林中的高山湖泊。环湖四周原始森林密布,阳坡被茂密的草丛覆盖。湖水来自奎屯、友谊峰等山的冰川融水和当地降水,从地表或地下泻入喀纳斯湖。

喀纳斯湖状如弯月,南北长24千米,东西宽1.6千米~2.9千米,面积44.78平方公里,比著名的博格达天池整整大10倍,湖水最深处达188.5米,是我国最深的高山淡水湖。湖面碧波万顷,群峰倒影,湖面还会随着季候和天气的变化而时时变换颜色,是有名的“变色湖”,每至秋季层林尽染,景色如画。



### 长白山天池:盛怒之后的平静

长白山天池又称白头山天池,坐落在吉林省东南部长白山自然保护区内,是中国和朝鲜的界湖,湖的北部在吉林省境内。长白山气势恢弘,资源丰富,景色非常美丽。在远古时期,长白山原是一座火山。据史籍记载,自16世纪以来它又爆发了3次,当火山爆发喷射出大量熔岩之后,火山口处形成盆状,时间一长,积水成湖,便成了现在的天池。而火山喷发出来的熔岩物质则堆积在火山口周围,成了屹立在四周的16座山峰,其中7座在朝鲜境内,9座在我国境内。这9座山峰各具特点,形成奇异的景观。



### 霍鲁逊湖

该区分南北霍鲁逊湖,位于诺木洪乡田格里村西北,是柴达木盆地最底端,海拔2580米。水面216.8平方公里,湖深8米。湖东西部生长着一望无际的芦苇,随风起伏。碧波荡漾。湖东南岸有三座千万年前大海变陆地时堆积下来的贝壳山,经阳光照射,白光闪烁,扑朔迷离,春夏之交,湖上众鸟嬉戏,大自然神奇景观尽收眼底。在田格里河源头,三大温泉江集成湖,由于湖中芦苇根系纵横交错,泥土沉积,在湖面上形成一片片大小不等的飘浮的“芦苇草船”。面积70平方公里~80平方公里的田格力湖芦苇密密层层,湖中有珍稀禽类黑颈鹤、白天鹅、斑头雁、黄鸭等,使人叹为观止。



### 纳木错:与神耳语的地方

纳木错湖意为天湖、灵湖或神湖,是藏传佛教的著名圣地,信徒们尊其为四大威猛湖之一,传为密宗本尊胜乐金刚的道场,位于拉萨市当雄县和那曲地区班戈县之间。

(据深圳新闻网)

