

# 纳凉避暑好去处,带你清凉一夏

编者按》

七月流火。自进入伏天以来,巫山就开启了“桑拿天”模式,出门五分钟流汗两小时。夏天是漫长的,炎热的日子让人“腻”的很,巫山夏天凉快的地方有哪些呢?本报记者为大家整理了4处纳凉避暑好去处,夏季就到这些地方纳凉去吧!

## 温泉村:自驾避暑好去处

**本报讯 (记者 向勇 侯月 向林彬 文/图)** 炎炎夏日,许多城区市民自驾外出避暑。位于城郊的巫峡镇温泉村,平均海拔1200多米,就是自驾游避暑纳凉的好去处!

在巫峡镇温泉村一处海拔近1400米的山头,一名90后小伙以野趣、野营为主题,打造了一个民宿露营地,在这里,梦幻泡泡星空屋,自然恬淡的田园风,一览无余的开阔视野,变幻莫测的巫山云雨,可尽收眼底;在这里看日出、夕阳和星空,随手一拍就能飘爆朋友圈,白天赏花看草,夜晚在满天繁星的注视下香甜入梦。

这里不仅有特色泡泡屋,更能玩遍山野,野趣四季。到了夜晚,当繁星挂满天空,躺在山顶的帐篷中,仰望星空,璀璨的星光落在身上,便和梦幻星空来了一场触手可及的摘星寻梦旅行。爱摄影的朋友,还可带上相机、三脚架、手电筒等设备,约上几个志同道合的摄友,这样的夜晚必定会让人难以忘怀。

据了解,该露营地距离县城15公里,属县城周边高山纳凉不二之选,同时设有自助烧烤、星空露营、清吧、茶吧等娱乐配套,能同时接待30人用餐、住宿。另外,在温泉村沿线,还有多家农家乐可供市民选择,都同时具备住宿、用餐、娱乐等条件。

**乘车路线:** 县城出发—亿丰—马垭口—温泉村2社核桃坪。还可手机导航:温泉·云端巫舍。



温泉·云端巫舍。

## 摩天岭:生态康养胜地



游客正在摩天岭避暑纳凉。

**本报讯 (记者 曾露 文/图)** 天气逐渐热起来,持续的高温天气,到哪里去康养合适?或到哪里去乘凉避暑最舒服?摩天岭就是不错的选择。

7月26日,记者在摩天岭看到,到处都是来这里避暑的人。有的在林间小道

散步,有的带着小孩在游乐场玩耍,有的在棋、打球……

“在这里就感觉自己身处云雾仙境之中。山下是高温如火,山上却是清凉袭身。套用一句话,就是‘一山有四季,十里不同天’。这里空气清新,环境优美并且

路程又近,来这里避暑,是最佳的选择。”

市民向先中告诉记者。

摩天岭位于曲尺乡峭路村,平均海拔为1300米,夏季平均气温仅23℃左右,清凉宜人,是市民纳凉避暑的好去处。此外,这里还被称为“中国天然氧

吧”,周边森林环绕植被优良,森林覆盖率达90%以上,空气负氧离子含量最高超4700个/立方厘米,是城区含量的15倍。

摩天岭四季分明,气候温润,特别适合旅游避暑休闲度假,是春赏百花秋望月,夏观云海冬听雪的最佳之地。在这里,与数万亩森林和田园风光为伴,呼吸着最纯净的空气,每一天都心情愉悦,每一夜都伴着美梦入眠,健康养生在不知不觉间。

此外,这里交通也十分便利。距巫山机场约5公里,距巫山高铁站约25公里,30分钟可到巫山县城。既享城市配套,又离市区喧嚣。

据悉,摩天岭峭路组团是我县重点打造以康养度假为核心的云养小镇,组团内基础设施配套完善,入驻有摩天岭壹号、三峡·云口江山、凯创·中央公社、三峡·云顶养生旅游度假区等4个康养地产项目,中医康养医院、运动中心、慢游步道、云栖广场综合体、商业街、旅游接待中心等康养配套项目正在加快建设。未来,这里将填补渝东北片区高端康养度假市场空白,吸引八方来客,助推康养旅游融合发展新模式。

在炎炎夏日,是不是心情烦躁?来到摩天岭,即可让你回归大自然,享受宁静世界,享受夏日清凉。

**乘车路线:** 县城乘坐609公交车直达。

## 享清凉到大坝 云中花谷开门纳客

**本报讯 (记者 卢先庆 鲁作炳 实习生 张杨)** “我们到大坝已经好几天了,这里气候凉爽,环境优美,是避暑纳凉的好地方。”7月27日,一群游客正在骡坪镇大坝村云中花谷的农家乐里练习乐器。他们告诉记者,为了消暑,他们邀约了几位志同道合的朋友,选择到大坝来,“既可以纳凉,还能在原野中演奏乐器,于大自然中陶冶情趣,其乐无穷。”

“从7月6日开始营业,到现在已经收入3万多赚了。”秀宇农庄老板覃昌华称,他家每天平均接待20多人,包吃包住每人70元一天,周末不提前预订,还接待不了。

自2019年大坝村打造“云中花谷”乡村旅游以来,该村围绕乡村旅游合作社建设了以休闲观光农业参观体验点,以“清凉大坝、浪漫一夏”为主题的云中花谷、蔬菜基地、青龙寨等景观,已初

步形成“春看花,夏纳凉,秋品果,冬赏雪”四季特色鲜明的生态旅游度假地。如今,该村已开办48户农家乐,开办了露营、音乐节、BBQ、拔河等具有地方特色的主题活动3次以上,共接待休闲观光游客达8万人次,带动群众增收500余万元。

云中花谷位于骡坪镇大坝村,距渝宜高速公路楚阳出口15公里,与梨子坪森林公园相接,海拔1100米—1600米,年平均气温15℃,气候四季分明,是市民纳凉避暑、生态旅游、休闲度假的理想之地。

**自驾游行车路线:**

1.巫山上高速走宜昌方向,从楚阳下高速,再往骡坪方向20分钟(全程约50分钟)。  
2.巫山经龙门桥行车至三合铺,继续行驶至骡坪镇,再向后山行驶5分钟即



孩子们在中花谷游玩。记者 卢先庆 摄

可到达(全程约60分钟)。

**乘车路线:**

在巫山屏屏车站乘巫山—楚阳公交

车在楚阳下车(乘车约30分钟),换乘楚阳—骡坪公交在骡坪场镇后山下车,(全程约50分钟)。

## 高山纳凉带火农家乐

**本报讯 (记者 侯月 文/图)** 随着气温的不断升高,平均海拔1300米的月亮湾吸引了众多市民前来纳凉避暑,也使周边农家乐生意火爆。

7月27日,记者在月亮湾看到,不少游客正在路边纳凉避暑,还一边品尝着烤玉米,每家农家乐门口和路边都停满了车辆。正值中午,许多农家乐餐桌基本无一空缺,甚至还有的市民直接在路边做起了野炊。

在森林之家农家乐内,只见几十名市民躺在树荫处的吊床上午休,儿

童在一旁嬉戏,还有的市民正享用着农家的柴火鸡。

“自今年5月以来,天气逐渐炎热,我们这里的生意也越来越好,现目前平均每天能接待300人左右,每天用餐也是三四十桌,住宿的人住率能达80%以上。”森林之家老板梁娜告诉记者。

据了解,随着近年来县城周边农家乐兴起,夏季高温持续,市民对到月亮纳凉避暑甚是青睐。每天前来这里的人平均千人以上,特别是进伏以来,每天达3000人左右。



农家乐生意火爆。



鸟瞰温泉村。