

时至7月,各地纷纷开启“烧烤模式”,是否想寻一处清幽、宁静之地,让身心凉爽下来?

炎炎夏日高温热浪来袭巫山避暑哪里好?山清水秀之地为你时刻准备着。今日,

本报为你推荐巫山的消夏、清凉之地,纳凉避暑的好地方,带你清凉一夏。

约三五好友,一起驱车前往,寻一方清幽宁静的避暑胜地,融入山野,拥抱自然,惬意地享受水边的清润、山野的微风、绿树下的清凉……

# 高温来袭,巫山这些地方却超级凉爽! 夏天去避暑就对了!

## 春泉·云端巫舍避暑纳凉火爆



游人在青山绿水间享受轻松自在。

本报记者 侯月 文/图

近日,我县高温橙色预警信号的发布,也意味着巫山正式拉开高温天气的大幕。

7月6日,记者在巫峡镇春泉村一家名为春泉·云端巫舍的民宿露营地看到,平台上搭建着六七个帐篷,一群小朋友在天幕下玩儿着游戏,大人们忙着烧

烤,好一幅和谐自在的画面。

春泉·云端巫舍距离县城15公里,海拔1200米,夏季平均气温23℃,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、团建、茶吧等娱乐配套,能同时接待50人用餐、住宿。

该露营地以野趣、野营为主题打造,整个民宿由6个“泡泡球”组成,泡泡屋三面悬空,被森林山涧围绕,视野开阔,沿木屋栈道向森林深处缓步前行,泡泡屋向巨大的鸟巢散落在山谷之中。暖阳、星辰、观云……从泡泡屋的命名都是所能体验的风景。

走进藏匿在林间的泡泡屋内,记者看到,每间房间配置一应俱全,有落地灯,卫浴,床周边还配有隐私纱,生活用品齐全。温馨的卧室搭配星空房顶和露台,别有一番滋味。

“我是从长寿过来的,看到巫山朋友发的朋友圈,感觉这个地方很具有主题性,就抽空过来看看,晚上躺在泡泡屋里数星星想想都觉得浪漫。”刘女士告诉记者。

忙碌在城市的喧嚣与躁动中,越来越多的人向往走进美丽的大自然,徜徉在青山绿水间享受民宿的轻松自在,在这里,游客可以告别繁忙的工作,在山林间做一次“森”呼吸。

路线:县城—化丰—马垭口—春泉村2社核桃坪—春泉·云端巫舍。

## 柳坪水上乐园:玩水度夏



人们在柳坪水上乐园游玩。

本报记者 王忠虎 文/图

水上游乐园位于巫峡·神女景区南环线柳坪游客中心。虽时值七月酷暑,这里却凉风拂面,风和日丽。

据了解,柳坪水上乐园占地面积为1400平方米,分四大区域。即婴儿区、儿童区、水疗区和成人区。乐园内配套设施齐全。有海洋水寨、家庭小冲天、山坡组合等大型游乐设施,趣味喷水设施及观赏戏水设施。另有鹅颈瀑布浴、气泡浮浴、脚底针刺浴等10多个水疗项目。园内的池水采用非化学净化技术,通过过滤、杀菌、净化、平衡等方式,确保优良的水质。

游览神女天路,俯瞰巫峡。再来到水上乐园,你一定会情不自禁地要进去去体验一下玩水享凉的乐趣。在这里,远离了城市的喧嚣,在碧绿的水中,仰望蓝天白云,俯瞰大江东流,享受着夏日的清凉,令人好不惬意。

路线:县城—长江大桥—巫峡·神女景区—柳坪游客接待中心。

## 去红椿,享受天然氧吧



客人在红椿野山谷游玩。

本报记者 王忠虎 文/图

位于巫山西南的红椿土家族乡,平均海拔1430米,年平均气温10.6℃,森林覆盖面积88平方公里,境内山峦起伏,群山叠翠,林木葱郁,空气清新。现正值盛夏酷暑,但这里菜花金黄,山花烂漫,仿佛置身春天里,令人心旷神怡。

红椿土家族乡政府所在地高炉村,是当地打造的特色土家村寨。村寨里,改造后的土家特色民居很别致,统一的飞檐翘角、淡黄色大门,透着浓浓的土家气息。村寨最核心的位置有一个广场,广场的舞台经常上演当地各种民俗表演。

“如果游客在村寨里过夜,就能看到原汁原味的土家族民俗表演,还能在广

场上跟当地村民一起跳摆手舞。”红椿土家族乡相关负责人介绍。

游客到此可住土家木屋,吃土家饭,听土家故事,睡土家木床,购土家山货,感触土家深厚的历史内涵,体验土家古朴民风。这里有一脚踏三县(巫山、奉节、湖北建始)的地方,这里有充满着野趣的野山谷,这里可行走骡马古道,这里有巫山的“天池”。这里可骑马骑行,这里可赏山间晨雾,这里可观日落夕阳。这里是夏日避暑最值得去的一个地方。

路线:1、平湖西路汽车客运站或高铁站,乘坐巫山至红椿的班车;  
2、县城—长江大桥—铜鼓镇—红椿土家族乡。

## 骡坪: “云中花谷”百花开 魅力芬芳迎客来



格桑花开迎客来。

本报记者 侯月 通讯员 谢文明 文/图

盛夏来临,地处骡坪镇大垭村“云中花谷”乡村旅游景点的格桑花开了,蓝天白云下,五颜六色的花朵在风中翩翩起舞,将花谷点缀得美不胜收。为炎热的夏季增添了一抹凉意,也吸引了不少市民前来观赏、拍照。

“在朋友圈看到这里的格桑花开得很漂亮,忍不住约上朋友一起来拍些照片,这里不但风景很美,气候也很凉爽。”来自县城的市民张女士如是说。

近年来,骡坪镇大垭村立足区域优势和资源优势,以实施乡村振兴战略为契机,实行“合作社+产业+旅游+农户”的经营模式,成立了大垭镇乡村旅游合作社,发动23家农户以土地、山林入股经营,注册微型企业30家,以“清凉大垭、浪漫一夏”为主题,打造了集休闲观光、游园赏花、避暑纳凉、农家餐饮为一体的“云中花谷”景区,30家环境舒适的农家乐可同时接纳500余人食宿。

迎风阁农家乐老板娘陈国菊告诉记者:“开设农家乐以来生意一直不错,每年都有稳定的客源,为家庭增加了不少收入。这几天,先后接待入住的游客有100余人。”据了解,云中花谷位于骡坪镇大垭村,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。

为了让游客有更好的体验感,近年来,该村大力推进乡村旅游景点环境综合整治,在公路沿线、村民房前屋后加种了绣球花、太阳花、月季花等花卉,围绕游客“吃、住、行、乐”进一步完善了配套设施,有效提升了乡村旅游品牌。“云中花谷”景点已成为当地推出的一张乡村旅游名片。

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、巫山经龙门桥桥行至三合铺,继续行驶至骡坪镇,再向后山行驶5分钟即可到达(全程约60分钟)。

## 下庄生态河谷:一个鲜为人知的纳凉地



本报记者 王忠虎 文/图

下庄生态河谷,是下庄景区之一。其后溪河为三峡库区大宁河左岸的一级支流,河面狭窄,两岸悬崖峭壁,水流湍急,青山披秀,多有奇树异花,幽深逼窄,隐天蔽日。瀑布飞流,河水清澈,沿途多绿潭浅滩,可戏水漂流,可静坐沉思。

打造的下庄后溪河生态公路共2.7公里,混凝土浇筑和鹅卵石铺设。该生态公路,也是下庄村民

的另一条出行通道,可让人们由此上竹平旅游大道。这里虽然海拔较低,但因属峡谷,非正午时分,也别想见阳光。哪怕时值三伏酷暑,这里自山腰流出的泉水也冰凉刺骨。伴随着谷中的风吹过,丝毫让你感受不到一点暑意。

路线:县城—G42高速—骡坪楚阳互通下道至竹贤方向,经下庄驿站—下庄天路—下庄院子—下庄村史馆—下庄生态河谷。

◀ 下庄生态河谷一段。



天然氧吧—竹贤。(竹贤乡政府供图)