

六座凉城,解锁温柔盛夏



盛夏时节,热浪席卷南北大地,不少城市深陷酷暑闷热。幸而华夏大地藏着六处清凉秘境,西宁、海拉尔、伊春、承德、曲靖、贵阳,各有风骨、各有凉意。它们避开了盛夏的燥热,裹挟着山水灵气、人文底蕴与烟火风情,用清风、林海、山水与烟火,撑起一整个温柔舒爽的夏天。无需空调纳凉,只需漫步其间,便能沉浸式感受自然馈赠的清凉,邂逅不一样的夏日美好。

西宁:高原19℃凉夏

坐落于青藏高原东北部的西宁,是名副其实的“高原凉都”,盛夏均温仅19℃,清风澄澈、天光湛蓝,是西北酷暑里的一方净土。这里没有闷热蒸腾的空气,只有通透高远的蓝天、绵软舒展的白云,湟水河畔清风徐徐,南山北山草木葱茏,抬眼便是开阔治愈的高原景致。整座城市被山野绿意包裹,空气洁净清新,呼吸间尽是草木与泥土的清甜,夏日氛围感清爽又治愈。

作为古丝绸之路的重要节点,西宁沉淀着深厚的西北人文底蕴。东关清真大寺古朴庄重,飞檐雕梁间藏着百年岁月,每日晨钟暮鼓,静谧悠远,尽显西域风情。老城街巷错落有致,新旧建筑交融共生,既有古城的厚重沉稳,也有新城的鲜活灵动。当地流传着昆仑山神护佑西宁的古老传说,相传山神镇守昆仑山脉,阻隔酷暑热浪,守护这片水土终年清凉,护佑百姓安居乐业,代代相传的故事,为这座凉城添上了浪漫的神话色彩。

高原美食自带清爽质感,消解夏日烦闷。特色手抓羊肉肉质细嫩、鲜有膻味,鲜香入味;炕锅羊肉焦香浓郁,嚼劲十足。消暑一绝的甜醅,由青稞发酵制成,清甜微凉、带着淡淡酒香,被称作“高原冰淇淋”,一口解锁夏日清凉。傍晚的夜市烟火升腾,晚风微凉,配着地道西北小吃,便是西宁最惬意的盛夏时光。

海拉尔:草原清风漫夏

地处呼伦贝尔草原腹地的海拉尔,是北国夏日的清凉天堂。盛夏均温20℃左右,万顷草原碧波万顷,莫日格勒河九曲回环,如玉带般蜿蜒铺展在绿野之上。额尔古纳湿地草木繁茂、水泽充沛,水草随风摇曳,飞鸟翩跹起舞,满眼皆是清新治愈的自然画卷。在这里,没有市井燥热,只有草原长风、澄澈晴空、漫天晚霞,夜晚星河璀璨,晚风微凉,静谧又辽阔。

这片土地是蒙古族世代栖息的家园,民俗风情浓郁醇厚。

牧民逐水草而居,保留着淳朴古老的生活习俗。盛夏的草原盛会热闹非凡,那达慕大会上,赛马、摔跤、射箭轮番上演,骏马奔腾、人声鼎沸,尽显草原儿女的豪迈洒脱。当地流传着莫日格勒女神的传说,相传女神感念人间燥热,化作蜿蜒河水滋养草原,送来清风凉意,守护一方水土常年清爽,温柔又动人。

草原美食粗犷鲜香、独具特色。鲜嫩多汁的手把肉,原汁原味、唇齿留香;外皮酥脆、内馅饱满的布里亚特包子,是草原特色风味。温热的咸锅茶奶香醇厚,消解夏日疲惫。入夜住进蒙古包,仰望漫天星河,吃着地道草原美食,听着悠长牧歌,沉浸式感受草原盛夏的松弛与浪漫。

伊春:林海天然凉境

被小兴安岭环抱的伊春,有着“中国林都”的美誉,是藏在东北的森林避暑秘境。这里森林覆盖率超八成,盛夏均温20℃,整片山林郁郁葱葱、苍翠欲滴,是名副其实的天然氧吧。五营红松原始林古木参天、松涛阵阵,林间溪流潺潺、青苔遍布,负氧离子充盈空气。茅兰沟峡谷清幽、溪水澄澈,清风穿林而过,带走所有燥热,林间徒步、溯溪玩水,清凉感扑面而来。

伊春民风淳朴静谧,山林孕育了当地人恬淡温和的性情。这里远离城市喧嚣,保留着原生态的山野气息,清晨云雾绕山,日暮炊烟袅袅,时光都变得缓慢温柔。林区流传着山神护林的民俗传说,相传山林有灵,守护万顷红松,滋养一方清凉,告诫世人敬畏自然、善待山林,这也是当地人世代守林、护林的初心由来。

山林美食自带天然鲜香,清爽解腻。山野菜、野生菌鲜嫩爽口,是独属于夏日的山野鲜味。特色铁锅炖食材扎实、鲜香浓郁,温热不燥热。清甜的山果酸甜多汁,一口解锁山野风味。漫步林间,听松涛、吸清气、品山味,在林海秘境中邂逅最治愈的盛夏。

承德:皇家避暑幽境

燕山腹地的承德,自古便是

皇家避暑福地,群山环抱、林木繁茂,武烈河穿城而过,山水合围形成天然凉境,隔绝盛夏酷暑。这里山林锁热、流水散湿,盛夏气温温和宜人,无闷热燥热之感。避暑山庄湖光山色、亭台错落,青山叠翠、碧水涟漪,一步一景皆是清幽雅致。外八庙古刹林立,红墙金瓦掩映在绿树浓荫之间,静谧庄严、古韵悠长。

作为清代皇家专属避暑理政之地,承德沉淀着厚重的皇家文化底蕴。康熙、乾隆年间,皇家每年盛夏移居于此,避酷暑、理政务、抚边疆,留下无数人文故事。民间流传着热河消夏的传说,相传热河泉水恒温澄澈,自带凉意,能消解盛夏暑气,故而皇家择此地修建行宫,造就千年避暑胜地,让山野清凉与皇家气韵相融共生。

承德美食兼具北方特色与宫廷风味。鲜香软糯的驴打滚、细腻清甜的豌豆黄,是地道宫廷小吃。醇厚入味的南沙饼、筋道十足的莜面窝子,口感独特、老少皆宜。夏日漫步古园浓荫之下,赏皇家园林盛景,品地道风味小吃,感受古韵与清凉交织的独特意境。

曲靖:滇东清凉秘境

藏在云南东南部的曲靖,是被低估的夏日凉城,盛夏均温仅19.7℃,温润舒爽、四季宜人。这里坐拥秀美的喀斯特山水,风光清幽灵动、层次丰富。珠江源风景区森林茂密、绿意盎然,有着“一滴水三江”的自然奇观,壮阔又震撼。二十万亩大海草山辽阔无垠,草甸绵软如毯,清风拂过、草浪翻涌,宛如云端草原,露营、骑马、观星河,皆是夏日绝佳体验。九龙瀑布层层叠叠、飞瀑流泉,溪水清凉透彻,消解所有暑意。

曲靖聚居着彝族、布依族等多个少数民族,民俗风情鲜活浓郁。盛夏时节,彝族火把节热闹开启,夜幕降临,篝火熊熊、歌声嘹亮,族人围火起舞、欢声笑语,氛围感拉满。布依族村寨古朴静谧,保留着原生态的民俗风貌,民风淳朴、热情好客。民间流传着珠江源圣水的传说,相传珠江

源头圣水滋养万物,调和气候,让此地无酷暑无严寒,常年清凉宜居,滋养一方百姓。

曲靖美食地道家常、清爽适口。特色蒸饵丝软糯筋道、鲜香入味,是当地人离不开的早餐风味。清爽的凉卷粉酸辣开胃,夏日食用格外解腻。原生态的农家野菜、山间菌子鲜味十足,原汁原味尽显滇东烟火。这里商业化淡薄、生活节奏舒缓,适合慢游避暑、静心度假。

贵阳:爽爽避暑之都

有着“中国避暑之都”美誉的贵阳,盛夏均温23.2℃,满城青山环绕、绿意葱茏,喀斯特地貌造就了独特的山水风光。黔灵山林木幽深、古木参天,山间清风习习、凉爽宜人,灵猴嬉戏、生机盎然。青岩古镇青砖黛瓦、古巷幽深,六百年古韵流转,静谧雅致。甲秀楼临水而立、飞檐雅致,夜景温婉灵动。天河潭山水相依、溶洞清幽,山水秘境步步皆景,满城清凉、四季舒爽。

贵阳是多民族聚居之城,苗族、布依族等民族文化交融共生,人文底蕴丰厚。民族村寨依山而建、古朴原生态,民族刺绣、银饰工艺精巧独特,承载着千年民俗文化。民间流传着夜郎山水藏凉韵的古老传说,相传古夜郎之地山水灵秀,山水锁暑、密林藏凉,造就了这片恒温舒爽的福地,让贵阳岁岁清凉、无酷暑侵扰。

贵阳美食丰富多元、酸辣爽口,适配夏日味蕾。丝娃娃清爽解腻、荤素搭配,薄饼裹满鲜蔬,一口清爽回甘。肠旺面红油鲜亮、筋道入味,酸辣鲜香层层递进。酸汤鱼酸爽开胃、汤色红亮,鱼肉鲜嫩多汁,夏日食用开胃解乏。花溪牛肉粉汤鲜粉糯、香气浓郁,地道烟火味治愈人心。漫步贵阳街巷,赏山水、品美食、览风情,尽享惬意盛夏。

从高原清风、草原旷野,到林海幽境、皇家古苑,再到滇东秘境、黔中山水,六座城市,六种清凉诗意。褪去盛夏燥热,留住夏日温柔与清爽,让每一段夏日旅途,都满是惬意与治愈。

言文