



优良率连续10年超过98%。穿行其间，可享山林清新与湿润。两侧高耸入云的峭壁，犹如巨大的绿色屏风，将外界的暑气严严实实地阻挡在外。加之奇特的景观、立体式高山峡谷气候、俯拾皆是的珍稀动植物、充足的负氧离子，游人在此度假，自然流连忘返。

六盘水也是新近崛起的“中国凉都”。

六盘水位于贵州省西部，海拔比恩施还高，在1400至1900米之间，属于亚热带季风性湿润气候。由于其纬度低、海拔高的特点，这里冬暖夏凉，夏季平均气温约为19.7℃。

乌蒙山连着山外山，月光洒下了响水滩……六盘水市地处乌蒙山区腹地，全年凉爽舒适级气候达223天以上，被称为“天然大空调”。

在这里，可以看到西南地区海拔最高、面积最大的草场——乌蒙大草原。夏日的草原一碧千里，郁郁葱葱的天然草场，绿草、鲜花、水清、山险，如果运气不错，遇到特殊气候，

还能看到传说中的“草原佛光”。

草原之外，这里的乌蒙大地缝全长15公里，宽约1米到10米，行走其中，目中所及的是悬崖峭壁、怪石嶙峋，崖壁绿色植物与缝中景观相映成趣，带来勃勃生机。而连接悬崖绝壁的天生桥，同样吸睛无数。其中，高135米，跨度60米，顶拱厚15米，桥面长30米的金盆天生桥，被称作是“世界最高的公路天生桥”。

“天生桥，桥天生；桥是一座山，山是一座桥。”金盆天生桥的形成众说纷纭，曾经，这里还是一座完整的大山，山体内部的水流在岁月的冲刷下慢慢地溶解了岩石，将山体内部变成了溶洞，后来溶洞坍塌，只留下了一小块洞顶结构，于是这溶洞的顶端就变成了一座天然的桥梁，形成了“神州无二景，天生第一桥”的大自然景观。

贵州的另一大优势就是其特色独到的美食。社交媒体上，有网友笑称“一个月还没吃出贵阳”“每天要干8顿饭”。酸汤牛肉火锅、

豆米火锅、豆豉火锅……贵州是全国锅物种类最多的省份，每一次都是对选择困难症患者的终极考验。

同属于低纬度高海拔地区的云南丽江，也是夏季避暑的好去处。只是其境内山脉起伏较大，境内最高海拔5596米，最低海拔1015米，市区海拔2418米。反正有玉龙雪山送来的凉气，即便到了三伏天，依然凉爽宜人。

到了丽江，游人可以漫步在光滑的石板路上，在古城中点一杯当地特色咖啡，吃丽江粑粑和鸡豆凉粉；也可以欣赏玉龙雪山、草甸、森林等多种地貌，体验登山、徒步、摄影的乐趣；此外，还有蓝月谷、束河古镇、拉市海等众多景点，在清凉中感受美丽风景。

今年的热门之地，还有被电视剧《我的阿勒泰》带火的新疆阿勒泰。

阿勒泰地区位于新疆北部，坐落于阿尔泰山南麓、准噶尔盆地北缘，有着“千里画廊”“中国雪都”“中国休闲避暑之都”等美誉，巍峨的阿尔泰山、碧绿的喀纳斯湖、广袤

往年阿勒泰的旅游高峰季是6月中下旬到10月，今年愣生生提前，出游规模同比2023年预计提升6%。

下图：贵州六盘水是  
新近崛起的“中国凉都”之一。

