盛夏七月，高温席卷全国，空调成了夏日唯一的慰藉。恰逢暑假悠长时光，与其被困在城市的三伏天里煎熬，不如奔赴山野、草原与湖畔，奔赴全国各地藏着的清凉秘境。不用忍受高温，不用躲避刺眼烈日，在这些神仙避暑小城，拥抱20℃的温柔夏天，看山河清风，治愈所有疲惫。

河北承德避暑山庄

告别三伏酷暑 去20℃的夏天治愈自己

贵州六盘水

19℃的“中国凉都”

如果夏天有专属代名词，那一定是六盘水。

作为全网公认的“中国凉都”，这里是国内少有的全城无酷暑的避暑小城，七八月份盛夏时节，日均气温仅19℃。

没有闷热桑拿天，没有挥汗如雨的燥热，白天清风徐徐、凉爽通透，夜晚温度更低，睡觉需要盖薄被，全年无需风扇空调，是大自然打造的天然空调房。

六盘水没有过度商业化的喧嚣，保留着最原生态的山野风光。辽阔的乌蒙大草原，漫山遍野绿意盎然，白色风车迎风转动，山间云海翻涌，傍晚落日温柔治愈，深夜露营抬头就是漫天银河星空。

穿梭在梅花山高空索道，云雾环绕身旁，脚下是层层叠叠的青山林海，吸氧洗肺、松弛治愈。

不用赶行程，散步、吹风、看山、看云，沉浸式享受夏日清凉。

内蒙古呼伦贝尔

千里草原治愈所有燥热

盛夏的呼伦贝尔，是中国夏天最美的地方。

远离城市喧嚣，千里草原一望无际的绿色延伸到天际，夏日平均气温只有22℃，清风裹挟着青草与野花的清香，清爽又治愈。

这里没有高楼遮挡，没有闷热空气堆积，抬头是澄澈蓝天、大朵白云，低头是遍地牛羊、青青草原。白天骑马驰骋草原，感受风吹草低见牛羊的壮阔；傍晚坐在旷野看落日晚霞，晚风温柔微凉，治愈所有内心的浮躁。

相比于城市的酷暑难耐，呼伦贝尔的夏天，干净、清凉、自由又浪漫，适合想要逃离高温、放空自我的所有人。

云南昆明

“四季春城”不热不燥

人人都知昆明四季如春，却不知这里的夏天是三伏天里最温柔的避风港。盛夏平均气温20℃-24℃，不热不燥、温润舒适，阳光明媚却不刺眼，微风轻柔、四季常青。

不同于南方城市的潮湿闷热，昆明的夏天干爽通透，体感极度舒适。可以漫步滇池湖畔，吹湖风、看海鸥，逛翠湖、游石林，穿梭在古镇小巷，感受慢悠悠的小城烟火。

节奏舒缓、气候宜人，不管是短期旅行，还是暑假长住避暑，都是绝佳选择。

山东青岛

25℃的海风清凉又浪漫

想要夏日清凉，又不想远离人间烟火，青岛绝对是华东避暑首选。

盛夏的青岛，被温柔的海风包裹，平均气温25℃左右，是燥热盛夏里的一片清凉孤岛。没有内陆城市的闷热窒息，海边凉风习习，凉爽治愈，白天逛八大关、看红瓦绿树、碧海蓝天，傍晚吹海风、踩沙滩、吃海鲜。

山海相依、风景浪漫，既有自然风光，又有城市烟火，亲子游玩、情侣旅行都十分合适。

四川九寨沟

19℃山水秘境静心治愈

都说九寨沟秋景绝美，却少有人知，夏天的九寨沟才是避暑宝藏。

七八月正值丰水期，湖水澄澈透亮、五彩斑斓，瀑布潺潺、溪流清澈，山林郁郁葱葱，负氧离子爆棚。夏季均温仅19℃-22℃，山林遮天蔽日，溪水自带凉意，行走其间，清凉扑面而来。

置身山水之间，看青山碧水、飞瀑流泉，吸氧洗肺、静心治愈，沉浸式感受大自然的绝美治愈力。

河北承德

皇家避暑胜地静谧清凉

承德避暑山庄自古就是皇家避暑行宫，山水环绕、山林茂密，得天独厚的地理环境，让这里盛夏无酷暑。三伏天最高气温不超28℃，山林清幽、凉风阵阵，远离城市热浪，静谧又清凉。

漫步避暑山庄，看亭台楼阁、湖光山色，感受古风雅致，逃离喧嚣浮躁，适合静心度假、慢游散心，古韵与清凉兼具。

吉林长白山

22℃原始森林清爽通透

盛夏的长白山，被万亩原始林海包裹，形成超大天然氧吧，踏入林区满眼浓绿、清爽通透。

神秘的长白山天池藏于火山之巅，云雾流转、变幻莫测。地下森林清幽静谧、溪水潺潺，聚龙温泉温润治愈，峡谷山林草木繁茂、空气清新。

这里的清凉是干爽舒适的，没有南方盛夏的潮湿闷热，漫步林间步道，沉浸式吸氧洗肺、亲近原始自然，避暑徒步两不误。

本报综合

◎相关新闻

暑期旅游旺季 这些目的地成“黑马”

随着全国各地进入三伏天，避暑游迅速升温。7月17日，同程旅行发布了《2026避暑游趋势报告》（下称《报告》），最近一周平台有关“避暑”的搜索量环比增长超50%，一年一度的避暑季全面开启。《报告》显示，今年居民避暑游需求多元化趋势明显。一方面，贵州、云南、东北、内蒙古等传统长线避暑游目的地人气持续走高；另一方面，一批“清凉小城”人气高涨，其中既有长线“宝藏避暑小城”，也有大都市近郊的周末纳凉度假胜地。在“反向避暑游”潮流带动下，一批避暑游“黑马”目的地热度增幅显著。

《报告》显示，进入7月份以来，同程旅行平台主打避暑概念的主题线路预订热度环比增长超两成，贵州、云南、东北、内蒙古等传统长线避暑游目的地人气持续走高，新疆8至10天的长线行程是当下最受游客欢迎的出游选择。结合同程旅行平台住宿及交通预订数据，贵州贵阳、山东青岛、云南昆明、贵州六盘水、辽宁大连、黑龙江哈尔滨、山西大同、内蒙古呼伦贝尔、青海西宁、河北承德位列2026全国长线避暑游热门目的地TOP10。

整体而言，贵州、云南、东北、内蒙古等传统避暑游目的地依然是大家的主流选择，生态旅居、海滨度假、草原纳凉等依然是避暑游的热门玩法。《报告》显示，游客挑选的不仅仅是一个足够凉爽的度假好去处，而是更看重当地的生态资源、人文底蕴和特色玩法，适合全家人出游的避暑目的地相对更受欢迎。

相对于传统避暑胜地，潮流青年则更热衷于寻找“宝藏避暑小城”。《报告》显示，云南香格里拉市、四川九寨沟县、四川康定市、贵州雷山县、吉林抚松县、四川松潘县、黑龙江漠河市、浙江德清县、新疆昭苏县、云南腾冲市在避暑游县级目的地中位居全国前列。这些热门“清凉小城”主要分布于云贵川、西北和东北三个区域，不仅足够凉爽，并且都拥有绝佳的生态环境和丰富的文旅资源。

有人追逐传统、热门，就有人寻找小众、清净，暑期“反向避暑游”热度不减。《报告》显示，贵州黔东南州榕江县、云南玉溪市、浙江金华磐安县、湖北恩施州利川市、福建宁德周宁县、陕西汉中留坝县、山西晋城陵川县等地的避暑游热度增幅位居全国前列，跻身今年暑期避暑游十大“黑马”目的地之列。

今年夏季全球多个地区出现了异常高温天气，“找清凉”成为相关地区国际游客的出游动机之一。《报告》显示，7月份以来，爱丁堡、巴塞罗那、伦敦、马德里、罗马等欧洲城市飞往中国的机票预订热度环比增幅均超过两成，英国至中国主要城市部分航线的预订热度同比增幅突破了80%。除了一线城市外，四川成都、新疆乌鲁木齐、陕西西安、贵州贵阳、黑龙江哈尔滨等地的入境航班客流量也均有不同程度的增长，其中不乏到中国“找清凉”的外国游客。

“找清凉”同样也是暑期国内居民的出境游动机之一。飞过赤道到南半球“反季避暑”的独特体验颇受欢迎。数据显示，7月前两周，从北京、南京、上海、深圳、杭州等地飞往新西兰、澳大利亚相关目的地的航班预订热度环比增幅普遍超过了60%。

据央广网

辽阔的贵州乌蒙大草原