



天气炎热去哪儿玩？

来“天然氧吧”尽情“森”呼吸吧

人间仙境。
彭华明摄于
武当山风景区

武当山风景区

武当山是世界文化遗产、国家5A级旅游景区、道教圣地，更是全国著名的十大避暑胜地之一。这里有绚丽多姿的自然景观、规模宏大的古建筑群，沿着徐霞客的足迹，行走在古神道上，一路欣赏丰富多彩的人文景观，尽情呼吸山林里的清香空气，感受迎面而来的山风。

地址：武当山旅游经济特区

湖北牛头山国家森林公园

湖北牛头山国家森林公园距离市中心仅5公里，面积1840公顷，以牛头山为主峰，沟壑纵横。山峰海拔330—1200米，形成变化明显、冬暖夏凉的宜人气候，因其突出的双峰相对恰似牛头上的对角而得名。

如今，牛头山被打造成一座集休闲、避暑、赏景于一体的森林公园。每到夏天，这里就成了“自然制冷空调”，森林、溪流、清风……让你尽情享受大自然的清凉，穿行其中就像走进了绿色的海洋。

地址：张湾区贵州路34号

丹江口(牛河)国家森林公园

丹江口(牛河)国家森林公园融合了森林动植物景观、地貌景观、水文景观、人文景观，集山、水、林、峡、岛屿一体。公园划分为六大功能区，分别为中心休闲区、凤凰山茶文化游览区、四季果体验区、库区休闲娱乐区、太平谷探幽游览区、自然水景观

区。公园境内有33个景点，重点风景资源有千岛画廊、神仙洼、青山港等。沿公园林间游步道拾级而上，看林幽草碧，听蝉鸣鸟叫，好不惬意。

地址：丹江口市031乡道附近

湖北沧浪山国家森林公园

湖北沧浪山国家森林公园位于汉江以南、堵河西岸，沧浪山脚下红岩背林场境内，是一座生态型森林公园。公园内既有美丽的森林景观、丰富的野生动物资源，还有得天独厚的地貌景观、厚重的沧浪文化。

这里有保存完好的清代建筑涂氏庄园，还有海拔1827.4米的沧浪山。沿盘山公路行驶在平均海拔1000多米的山林，两侧郁郁葱葱的原始森林形成一片幽深的秘境，走入山林深处顿觉轻松自在。

地址：郧阳区红岩背林场

湖北九女峰国家森林公园

九女峰又名九华山，位于竹山县上庸镇南部，主峰海拔1244米，拥有珍稀动植物2000多种，享有“堵河绿色明珠”“天然动植物园”之美称。山上与山下温差较大，气候宜人，是一座“天然氧吧”。

湖北九女峰国家森林公园主体部分是九华山林场，这里气候多变，时而云雾缭绕，雨水沥沥；时而云开雾散，阳光普照。九女峰的树种种类繁多，形状各异，有的笔直插入云霄，有的相互缠绕。在高大树木的遮挡下，这里没有城市的炎热，平均气温在20℃左右。

地址：竹山县上庸镇九华村

偏头山国家森林公园

偏头山国家森林公园位于竹溪县城西部，距离县城9公里，偏头山主峰最高海拔1538米。公园以森林景观为主，集峰奇水秀、涧深谷幽、崖峻壁峭和人文古迹为一体。置身于偏头山，令人心旷神怡。

地址：竹溪县标湖林场境内

湖北诗经源国家森林公园

湖北诗经源国家森林公园位于房县城东南33公里，是鸟类适宜的栖息环境，已发现国家二级以上保护动物10多种。公园内不仅有瞭望塔、高峡平湖，还有天然溶洞。来这里呼吸新鲜的空气，身体更加舒适。

地址：房县五台山林场

楠木寨旅游区

楠木寨旅游区位于竹溪县新洲镇，距竹溪县城40公里。旅游区内现有空中滑索、楠木寨三亭、楠木寨文化广场、休闲长廊、河上五寨、养生度假村等景点，景区依山傍水，空气清新。

这里有一片古老而珍稀的野生金丝楠木群，占地8亩，共有大小野生楠木树144棵。苍翠、高大的珍稀楠木树拔地而起，繁茂的枝叶遮天蔽日。粗壮的枝干与树根布满苔藓，斑斑驳驳，似乎在诉说千年岁月的沧桑故事。

地址：竹溪县新洲镇烂泥湾村

“竹深树密虫鸣处，时有微凉不是风。”五月立夏之后，气温不断攀升，人们向往迈入清凉的绿野仙踪，静享一方山水美景，看一看逶迤起伏的群山、云雾飘渺的天空、奔流而下的溪涧，吹一吹凉爽清新的山风。今天，记者为你推荐十堰“森林氧吧”，一起去享受这片醉人的绿意吧。

■记者 吕超



绿野仙踪。
杨箫瑟摄于偏头山国家森林公园