

# 哪儿凉快去哪儿耍 三伏天,打卡十堰这些避暑胜地

龙王垭云雾缭绕。(竹溪县文旅局供图)

哪儿凉快去哪儿耍,是夏天里最舒服的事儿。眼下正值三伏天,这是一年中气温最高且最潮湿、闷热的日子,与其整日蜷缩在空调房里,不如趁着周末到十堰这些避暑胜地戏水、漂流,去山中寻幽,或到山洞里避暑,感受夏日难得的清凉。

■记者 吕超

## 休闲篇

炎热的夏季,与其躲在空调室里,不如与大自然亲密接触,这些森林公园、茶园内,植被遮天蔽日,是纳凉的好去处。

### 郧阳区沧浪山国家森林公园

郧阳区沧浪山在红岩背林场境内,位于汉江以南、堵河西岸,是一座生态型森林公园。盛夏时节,来到沧浪山可以感受到阵阵清凉。

沧浪山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和厚重的沧浪文化。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,沿着盘山公路,驾车行驶在平均海拔1000多米的山林中,两侧郁郁葱葱的原始森林,形成了一片幽深的秘境。驶入山林深处,顿觉凉爽。夜晚住在景区小木屋里,感受身在大自然怀抱中的静谧,连睡梦也很香甜。

地址:郧阳区红岩背林场

### 竹溪龙王垭茶园

作为全国有名的茶乡,竹溪县的茶叶品质优良,茶文化底蕴深厚。夏日茶烟袅袅,带来清新。龙王垭茶文化旅游体验区位于竹溪县城东南15公里,包括龙王垭山庄、陆羽文化广场、生态观光茶园、龙峰茶生产体验车间等景点。龙王垭山庄是院士专家和首都劳模疗休养基地,龙王垭茶园则在2016年被评为全国三十座最美茶园之一。在景区,清晨观云海,为茶香所唤醒,落雨时,在滴滴答答的雨声中看清幽的茶园,如梦如幻。

地址:竹溪县城东南15公里

## 洞穴篇

溶洞是石灰岩被溶解和腐蚀后形成的天然洞穴,洞内常年低温,是炎炎夏日中避暑的胜地。身处其中,在纳凉的同时还可以欣赏绚丽多彩的溶洞景观。

### 郧阳区天惊洞

郧阳区天惊洞形成于亿万年前,单体溶洞面积在全国名列前茅,溶洞高度145米,就像大山掏空了肚子,令人震撼。溶洞内曲折盘旋,一步一景,绚丽的灯光与洞壁的纹理相得益彰,幻化成一个个奇妙的世界。洞内凉风阵阵,让人好不惬意。

洞内还有千姿百态的石钟乳和石笋,有的像千把宝剑悬在头顶;有的像银色瀑布奔泻而下;有的像梯田波光粼粼;有的像栩栩如生的动物。

地址:郧阳区白浪镇杨沟村,位于豫、鄂、陕三省交会处。

门票:80元/人,40元/人(学生票);70岁以上老年人及1.2米以下儿童免费。  
电话:18736627622

### 房县野人洞

房县野人洞旅游区因曾发现野人在此居住而得名。走进洞内,顿感清凉。洞内四季恒温,分上下两层,落差150米。洞内有五厅五宫五十九景,钟乳石形象各异、姿态万千,如禽、如兽、如林、如帘、如瀑,令人称奇。

地址:房县野人谷镇  
门票:80元/人,40元/人(学生票,60至70岁老人);70岁以上老年人及1.2米以下儿童免费。  
电话:0719-3611205

## 亲水篇

想不想在小溪里捉鱼摸螃蟹?或者去吃泡在泉水中清凉的西瓜?夏日炎炎,亲水可得浮生半日凉,感受清凉从脚尖流淌,顿时驱走了暑气。

### 张湾区百龙潭景区

张湾区百龙潭青山环绕,峰奇石秀,进入峡谷,清凉扑面而来,素有车城“九寨”之美誉,是一个纯天然的氧吧。

顺着峡谷底部逶迤的栈道一路前行,两岸峭壁对峙,鸟鸣深涧。继续前行,植被遮天蔽日,地势起伏跌宕,清澈的溪水流淌在山林之间,时而低缓,时而激昂。在河床落差较大的地方,溪水一跃而下形成一个个瀑布,凌空飞泻,如银帘倒挂,是夏季避暑的好去处。

地址:张湾区花果街办桃子村

### 竹山县武陵峡

武陵峡·桃花源位于竹山县官渡镇境内,在巴山东麓与秦岭交界处,峡谷全长二十公里。

武陵峡山势陡峭,飞泉流瀑,蔚为壮观。峡谷内原始森林生长在悬崖峭壁上,遮天蔽日。景区拥有水上竹筏、画舫游船观光体验,可谓舟行碧波上,人在画中游。

武陵峡奇绝多姿,雄峻险秀。在炎热的夏季,景区内平均气温25.5℃,日照时间每天4至6小时,森林覆盖率达95%以上,非常凉爽。

地址:竹山县官渡镇

### 竹溪县十八里长峡

酷暑时节,竹溪县十八里长峡国家级自然保护区内,青山如黛,山花烂漫,飞泉流瀑,鸟鸣翠谷。位于十八里长峡西出口处的天然湖泊仙湖,30多亩湛蓝色的水面如镜,山风吹拂,波光粼粼。

十八里长峡国家级自然保护区位于大巴山脉东段北坡的鄂、渝、陕三省市交界处,G242国道穿越长峡一线天,海拔470米至2740米。十八里长峡国家级自然保护区总面积为30459.3公顷,森林覆盖率达96.2%,其中半数以上为原始森林。这里夏天气候凉爽,在长峡中感受不到暑气。

地址:竹溪县向坝乡

### 竹溪县石板河

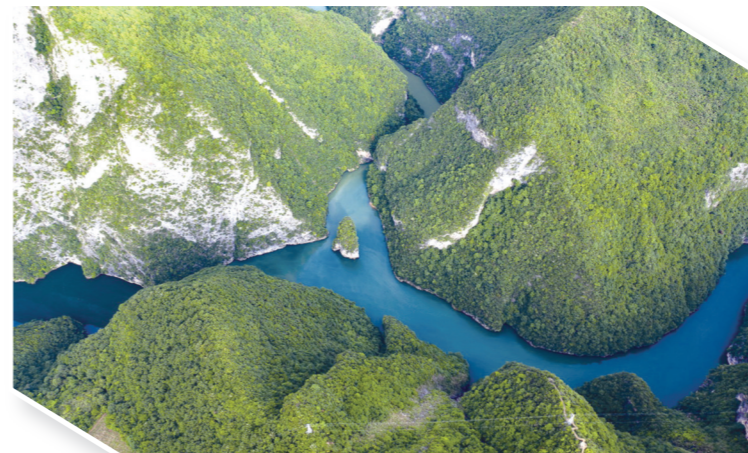
竹溪石板河景区位于竹溪南山泉溪镇境内,因数百米的河床为一整块青石而得名。泉溪镇境内山清水秀,沟叉纵横,风景旖旎。石板河景区溪水清澈见底,两岸奇峰林立,炎炎夏日在此戏水,露营野炊,非常惬意。

石板河风景区内主要由五大区域组成,分别为贵妃峰景区、腊梅沟景区、逍遥谷景区、凤凰湖景区、服务接待区,有石板河景观、樱桃园、腊梅园、桃花园等景点以及民俗文化表演等。

地址:竹溪县泉溪镇



竹溪石板河溪水清澈见底。(竹溪县文旅局供图)



竹山武陵峡。图/通讯员 杨亮航



沧浪山云海苍茫。图/通讯员 张海彦

## 漂流篇

当普通的游泳池已经无法消除你的燥热时,你就需要一种更刺激的解暑方式——漂流。划一只皮筏艇,在湍急的水道里和浪花搏击,即便不是在海上,也能体验到劈波斩浪的快感。

### 武当山快乐谷漂流

武当山快乐谷漂流河段,沿景区主要山谷河流而建,急流段众多。漂流河道全长5.8公里,全程不间断,用时约一个半小时。漂流艇分两人亲子(情侣)艇、家庭3人艇、亲朋4人艇,互动体验感强,沿途有拱桥、隧道等景观,可尽享戏水的乐趣。

景区内还有水上大闯关、高空峡谷蹦极、飞天滑索、真人CS丛林野战、卡丁车等几十种游乐项目等着你。

景区地址:武当山快乐谷旅游区(武当山特区玄岳门码头东100米)

漂流价格:158元/人  
开放时间:每周二、四、五、六、日,13时30分至16时。  
咨询电话:0719-5078866;0719-5078886

### 丹江口市武当峡谷漂流

武当峡谷漂流,位于丹江口市浪河镇苍翠的山谷之中,漂流河道全长7.8公里,高低落差188米,全程约3个小时。峡谷内,河道蜿蜒曲折,九曲十八弯,两岸绿树成荫,让你感受到无比的清凉和惬意。

到达水流平缓的河段,你可以

和朋友嬉戏打闹,和小伙伴组队玩水枪、打水仗。夏季,这里周一到周日对外开放。

景区地址:丹江口市浪河镇黄龙村

漂流价格:周二四六138元/人、周日158元/人;128元/人(学生票)

开放时间:每周二、四、六、日,10时至15时30分。

咨询电话:0719-5611111

### 房县青峰大裂谷

青峰大裂谷景区位于房县青峰镇,是亚洲青峰大断裂带的核心区。这里峰险石奇水秀,亚洲首个断层漂流——青峰大裂谷漂流就坐落于此,漂流全长4.8公里,落差168米,拥有不间断的3段水泥道、6个戏水调整区、20余处激流险滩,在漂流过程中很刺激,玩的就是心跳。

青峰大裂谷景区森林覆盖率高,空气清新,植被葱茏,远离尘嚣,最妙的是这里有很多河滩,随时可以戏水,是夏季避暑康养的胜地。

景区地址:房县青峰镇阳坪村  
漂流价格:153元/人;65元/人(12岁以下,漂半程,7月15日以后价格待定)

开放时间:每天10:30-16:00  
咨询电话:0719-3222287