

乐游

享长

见习记者 张文利 整理

“十一”假期足足8天,计划好去哪玩了吗?除了近日大火的“city walk”,感受快节奏城市繁华,不如慢下来,尽情亲近自然,享受山清水秀,一览大好河山,体验一段休闲惬意的康养时光。今天,推荐几条适合全家老小共同出游的胜地,我们一睹为快。



亚龙湾国家旅游度假区

上山入海 尽享康养 来一趟老少同乐的“适老游”



长白山天池

广西巴马:长寿村

巴马,藏着数不胜数的宝藏旅游景点,美丽的山水风光和灿烂的民族文化交相辉映,为全国游客展示着长寿之乡的独特魅力,其中,巴马寿乡探秘已列为广西十大旅游精品之一。来长寿村游玩,可以住在巴马县城,乘车或包车游玩,可以先去百鸟岩乘船游览地下河溶洞,然后去巴马长寿村拜访老人,之后在

村子附近走走,欣赏山水。最后前往百魔洞,这里除了看喀斯特溶洞、地下河,空气中负离子含量很高,长寿村里的老人大多饮用这里的山泉水,洞内还设有磁疗区,以供疗养。

地址:广西壮族自治区河池市巴马瑶族自治县平安村巴盘屯

开放时间:全天开放

门票:免费

吉林白山:长白山风景区

有人说:“如果此生只能去一次长白山,那么一定要在秋季。”长白山的限定秋色被《中国地理杂志》评为“中国十大秋色”之一,一年中也只有三周左右的时间,而最稳定的秋色和国庆假期完美重合,且更大概率看到天池全景。长白山天池分为三个景区,北坡观景台海拔最高,2600米,看到的天池更为险峻壮观,但是有部分岩石遮挡,景区区间车可以直达观景台,比较适合带老

人和孩子,但正因为比较轻松,人也是最多的;北坡集散中心所在地是延边自治州安图县的二道白河镇,北坡开发最早,配套也是最完善的。

地址:吉林省白山市抚松县松江河镇

开放时间:西坡景区 6:30-15:00;北坡景区 6:30-16:00

门票:65周岁以上老年人免门票;60-64周岁老年人享半价门票52.5元

云南腾冲:热海风景区

2016年,腾冲火山热海旅游区成为全国唯一以独特的火山温泉资源为特色的国家级5A景区,全区共有80余处温泉群,其中尤以热海最有代表性,热海中最典型的是“大滚锅”。那晶蓝色的热海大滚锅,像是镶嵌在泉水深处的宝石,用地热烹制出来的绝味美食,更是健康与口感兼备,养生又鲜美。热海温泉水质优异,具备出水温度极高、水质极软、酸碱度适宜、矿化度极高的特点,同时达到了饮用矿泉水和医疗矿泉水的标准,拥有我国12种医用矿泉中的8种,被称为百态温泉,在宁静悠闲中,感受惬意盈盈的自然spa。

地址:云南省腾冲市清水乡刘家寨MB5县道路头

开放时间:8:00—18:00

门票:50元



“大滚锅”

四川攀枝花: 普达阳光国际康养度假区

这是一座阳光之城,全年日照2300-2700小时,年平均气温约20℃,进入秋冬季,中国大部分地区一派天寒地冻景象,而攀枝花却是温暖宜人,最是适合老年人休养旅游。

该市康养产业发展中心根据不同年龄阶段制定了阳光康养攀枝花·慢游养生养心之旅、阳光康养攀枝花·一家人亲情自驾欢乐时光之旅、阳光康养攀枝花·三线建设流金岁月之旅等3条阳光康养线路。3条线路点位覆盖了康养度假区、自驾营地、特色康养村、康养旅居地以及A级旅游景区,全方位、多维度提供康养旅游服务。

地址:四川省攀枝花市仁和区普达村

开放时间:全天开放

门票:免费

海南三亚: 亚龙湾国家旅游度假区

“三亚归来不看海,除却亚龙不是湾”,这是游人对亚龙湾由衷的赞誉。亚龙湾集现代旅游五大要素:海洋、沙滩、阳光、绿色、新鲜空气于一体,全年平均气温22℃-25.5℃。在这里,必打卡项目之一,就是乘坐海底世界半潜观光船,两侧是明亮巨大的观景窗口,非常适合带老人和小孩游玩,可近距离观赏海底的各类珊瑚、热带鱼、海胆、贝壳等,一起感受海洋世界的景象与无穷魅力。

地址:海南省三亚市吉阳区亚龙湾路亚龙湾立方滨海公园内

开放时间:全天开放

门票:免费入园,景区内各景点依据需求单独购买