

浙江今日出梅 40℃+高温已经在路上 来长三角避暑秘境享受当“夏”



俯瞰朱家角古镇 上海市青浦区文旅局供图

熊方嘉 记者 徐雨阳

6月30日,浙江正式出梅。浙江省气象台首席预报员周玲丽介绍,出梅后,预计整个7月,全省持续晴热高温,气温高于历史同期。未来十天,全省极端最高气温达39-40℃,其中浙西南地区部分区域或高达40-42℃。

高温天气下,老年朋友尤其要做好防暑,尽量避免上午10时至下午4时高温时段外出,多喝温水,大量出汗时适量补充淡盐水,多吃西瓜、黄瓜等富含水分的蔬果。

同时,记者搜罗整理了一份适合“一老一小”同游的长三角避暑目的地攻略,一起收藏打卡吧。

上海青浦: 古镇与湿地的慢生活

青浦区拥有众多水乡古镇景区及青西郊野公园等湿地景观,适合“一老一小”慢节奏游览,感受江南水乡的韵味。

推荐出游时长:建议规划2天1夜短途游。上午前往朱家角古镇,漫步千年水乡,打卡放生桥、课植园,感受明清建筑与市井烟火,下午前往淀山湖环湖骑行、漫步彩虹桥。

必打卡美食:青浦扎肉肉质酥烂,酱香浓郁,是江南水乡的特色美食,朱家角古镇的“阿三扎肉店”最为出名。

江苏溧阳: 自驾与竹海的清凉之旅

溧阳境内著名的1号公路自驾线,贯穿溧阳多个小众避暑景区。沿线景区适老化设施较为完善,银发游客可以随时停车拍照打卡美景。

推荐出游时长:建议安排3天2夜的家庭康养慢游。第一天游览南山竹海、体验御水温泉。第二天前往天目湖山水园,体验茶文化,打卡溧阳博物馆和方所文化村。第三天前往深溪芥村,漫步宫崎骏风格的浪漫村庄。

必打卡美食:天目湖砂锅鱼头是溧阳的招牌菜之一,天目湖水库鱼肉质鲜嫩,营养丰富;溧阳扎肝以猪小肠捆扎猪肝、五花肉、笋干、油豆腐制成,口感丰富饱满。

浙江建德: 17℃新安江的清凉秘境

建德地处“杭黄世界级生态文旅廊道”中段,凭借新安江17℃恒温江水、三江两岸生态绿廊和“富春山居”画卷美景,近年来逐渐成为长三角的人气“清凉秘境”。

推荐出游时长:可以安排2天1夜的避暑亲子游。第一天前往七里扬帆景区,乘船游富春江。第二天前往严州古城,参观古牌坊、清邮局;游览玉泉寺,欣赏唐代石刻艺术。

必打卡美食:建德豆腐包,相传南宋诗人陆游任严州(建德古称)知州时,品尝豆腐包后大赞其味,题名“严陵第一包”,内馅以嫩豆腐为主料,配以青葱、辣椒、倒笃菜等食材,趁热咬上一口,回味无穷。



建德市下涯村
建德市文广旅体局供图

安徽六安: 红绿交融的康养胜地

六安位于大别山腹地,森林覆盖率达65%,是天然的避暑胜地。六安还有丰富的红色文化资源,适合来一场亲子避暑研学之旅。

推荐出游时长:建议安排4天3夜的行程,第一天游览大别山主峰度假区与燕子河大峡谷,第二天体验温泉康养与金安翠谷漂流,第三天探访周边红色文化景点,第四天自由活动。

必打卡美食:六安瓜片炒虾仁,以中国十大名茶“六安瓜片”与鲜虾仁为主料,口感清淡鲜嫩、易于消化。

六处避暑纳凉点 将在杭州开放

今年,杭州开放防空洞避暑纳凉点共有6处,将于7月1日正式向市民免费开放,每日(周末无休)开放时间为8:30-17:30,计划开放两个月。

市本级开放的纳凉点有:四牌楼避暑纳凉点、白马庙巷避暑纳凉点、馒头山路27号避暑纳凉点。另外,棉纺工地坑道、西山坑道、鹳山防空洞为今年新增点位。

据杭州发布

“节气经济”新玩法 宁波推出清凉生活节

本报讯(记者 陈冲 通讯员 周凌峰)近日,以“青春赋能城乡·清凉共享共富”为主题的宁波鄞州区姜山镇首届夏至清凉生活节举行。现场,“吃瓜游园会”吸引市民集章兑换“凉民大礼包”,“瓜分惊喜”活动引发热潮,还有顶呱呱全民K歌夜等互动环节。

7月5日至6日晚,活动还将为亲子家庭打造“42度凉民玩水派对”。

温州开通“空中快线” “一日七飞”往返广州

本报讯(通讯员 张晨)日前,记者从温州龙湾国际机场获悉,由中国南方航空公司执飞的温州往返广州“空中快线”于7月1日启航,该条航线在值机、安检、登机廊桥都将有专属通道。根据航线规划,中国南方航空温州至广州航线实现“一日七飞”,即日均14班往返,航班从上午07:50至晚间22:45,贯穿全天早、中、晚各时段。