



持续36度以上的高温让人倍感煎熬，久居都市的人们都想找个凉快地儿避暑，缓解一下烦躁的情绪。避暑分海滨浴场避暑和森林浴场避暑两种，许多人对海滨浴场避暑和森林浴场避暑孰优孰劣争论不休，今天笔者把海滨浴场避暑和森林浴场避暑放到PK台上，从先天条件、舒适度和娱乐元素等方面共同探析两种避暑游的特点和长短处。

避暑PK台

森林浴、海水浴 你选哪一个

□东方

先天条件：半斤对八两，各有千秋

避暑是暑期永恒的主题，许多人认为暑期应该到海边去，广袤无垠的大海、优质的沙滩、洁净的空气和比市区温度低等最吸引游客的四大卖点。山东省拥有3000公里的黄金海岸线，拥有全国最密集的海滨城市群，青岛、日照、烟台、威海、潍坊等山东滨海城市海岸大多滩平浪静、沙滩细腻，昼夜温差较大，是中国最适合避暑的海滨胜地。日照旅游局工作人员告诉记者，最近气温较高，前来日照避暑的游客每天超过20万人，游客中以省内和河南、江苏、安徽、河北省居多。记者看到，在日照万平口景区和日照海边国家森林公园，下海

嬉水游玩的游客如下饺子般壮观。

山东省生态山林景区都有良好的、体量巨大的植被资源和较高的海拔，温度一般比市区低6度左右，好的生态山林景区瀑布、溪流等水资源都比较丰富，能充分满足游客避暑需求。以沂源鲁山国家森林公园为例，景区蔓延十几公里，森林覆盖率超过95%，负氧离子含量超高，景区内的各条游道林海蔽日，游客在树木笼罩的山林中游玩，凉风习习、松涛阵阵，避暑感觉十足。在济南九如山景区，巨大的瀑布、潺潺的溪流、曲折悠长的栈道让游客玩得亦乐乎。

游玩舒适度：森林浴略胜一筹

“在大海中嬉水的确很清凉，很舒服，但是美中不足的是无法躲开阳光的暴晒，海边游泳回家后有时会脱一层皮，严重时还有痒痒和灼热的疼感，”济南的游客刘先生如是说。山东省各个城市会比内陆城市低5度左右，但海滨嬉水游玩时几乎没有遮挡，整个人只能暴露在阳光下，被强光灼晒的感觉让很

多人不舒服，从海滨旅游回来肩膀被晒暴皮的人不在少数。暑期海滨知名景区游客众多，住宿和餐饮接待都比较紧张，许多海滨住宿到了一房难求的程度，住宿价格是平时的数倍。暑期青岛普通商务酒店双标间达到500元一晚，因此海滨旅游需要提前预定，避开游客扎堆时出游。海边住宿除了价格飙升外还

有一不利因素，那就是海边湿气大，潮湿的感觉让一些人感觉不舒服。生态山林景区如章丘七星台景区古木参天、林海花潮，游客行走在游道上没有阳光的暴晒感，感觉比较舒适；蒙山云蒙景区的步行道、独具特色的木游道和森林大巴的行车道都是绿树成荫，加上景区内负氧离子超多，对游客心肺有很好

的清洁功能，感觉非常清爽。在河北涞水野三坡景区百里峡，笔直陡峭的岩壁挡住整个旅游道的阳光，里面阴凉、清爽，暑期最高气温也不超过28度。记者在采访中了解到，暑期大部分生态山水景区内酒店和景区附近酒店的住宿价格跟平时比变化不大，大部分游客能接受。

娱乐元素：海滨景区略占上风

总体而言，海滨避暑游的娱乐条件更好一些，游客可以在湛蓝的大海中自由遨游，享受大海带给的无穷乐趣，游客可到中流击水、劈波斩浪，也可静静躺在水上，任凭海水随意冲撞，也可在沙滩上吹吹海

风、堆个大大的城堡。有些滨海景区还推出摩托艇冲浪、赶海、滑翔伞、跟渔家学习捕鱼等娱乐项目。大部分生态山林景区以登山为主，索道、旅游大巴是少有的参与性的游玩项目。只有蒙山云蒙景区

参与性项目较多，临沂金汇蒙山董事长公维海告诉记者：“蒙山国家森林公园已经从单一观光型景区过渡为运动、养生、娱乐、避暑、慈善为卖点的综合性度假景区，景区内的森林冲锋车、森林漂流、森林

大巴、森林索道能让游客在避暑的同时充分享受运动的快乐。”森林浴和海水浴各有自己的特点和优点，记者以为，游客除了到海边避暑外，到生态山林景区也是一个不错的选择。



游情快递

2013年济南乡村逍遥游启动

8月10日上午，由济南市政府和山东省旅游局共同主办“2013济南市乡村逍遥游休闲汇”正式启动。据悉，本届休闲汇以“泉水休闲，美丽乡村，幸福人生”为主题，自8月10日启动至10月31日闭幕，历时83天。活动期间将举办山水生态、田园采摘、泉城农家、民俗文化四大板块的乡村系列休闲活动，组织和吸引市民、游客走进美丽乡村，感受乡村气息、体验乡村生活、游览乡村美景。并整合各类休闲资源，推出泉水休闲、环城市游憩带休闲、旅游度假休闲、养生健身休闲、文化休闲、夜间休闲、美食休闲、修学休闲等系列休闲产品，为广市民游客献上精彩的休闲盛宴。

据了解，由8月28日至9月8日举办的首届“济南泉水节”作为今年休闲汇的重头戏，将集中开展荷花会、拜泉仪式、泉韵茶香博览会、2013中国·山东国际旅游交易会)等一大批配套活动。努力打造独具泉城特色的、市民、游客广泛参与的泉水休闲活动。

宝中带你探秘青藏

记者从宝中旅游总部了解到，为满足广大市民圆梦青藏的出游愿望，宝中旅游特别推出探秘青藏旅游产品，西宁、青海湖、拉萨、布达拉宫、林芝、鲁朗林海、日喀则、羊卓雍湖全景10日游。到达西宁，游客将探访我国最大的内陆咸水湖、高原明珠青海湖。从西宁乘坐海拔最高的青藏铁路，一路上可以饱览昆仑山雪景，经过沱沱河、藏北草原和羊八井地热温泉。到达西藏拉萨，游览规模宏大的官堡式建筑群布达拉宫，参观距今已有1350年的历史的大昭寺。

第十一届全运会唯一指定旅游景点
国家AAAA级景区

金象山乐园

万人篝火狂欢夜

金象山乐园携手世界旅游小姐共创万人篝火狂欢夜

奢华T台秀

荧光水鼓舞

篝火歌舞

创意沙画

经典魔术

川剧变脸

动感拉丁舞

欢乐热线：0531-88345999

网址：www.jinxiangshan.com
公交线路：65路公交车商家下车即到

地址：山东·济南·仲宫·商家
自驾车路线：103省道南行至仲宫大桥向东8KM即到

新浪微博 @金象山景区
腾讯微博 @金象山

国家重点风景名胜

国家AAAA级景区

国家地质公园

中国文联写生基地

国际滑翔基地

中国最美大峡谷

河南十佳自驾游名胜景区

河南·林州太行大峡谷

核心景点：太行之魂 王相岩；百里画廊 太行天路；龙潭瀑瀑 桃花谷。

“你来大峡谷，我付通行费”，“清凉16℃、嬉水第五季”活动精彩继续。

详情见官网www.thdxg.net

特别推荐 空中走廊

各大旅行社均可咨询报名

自驾交流群：149503097 景区路线：济聊高速-青兰高速-大广高速-南林高速-林州-太行大峡谷 咨询：0531-88502222/69909111 15518509988 0372-6082888

每位游客均可获赠夏日清凉扇一把！

天上王城夏日酷爽之旅

玩滑冰 夏日玩冰雕，感受冰火两重天，中国独有地下冰宫

坐漂流 天上王城开启沂水漂流免费时代

看马战 山东古装马战领导者《王者之战》

（免费提供羽绒服）（仅收5元雨衣钱）（免费）

凡购买散客门票，均获赠 威海赤山 门票一张（价值102元）

路线：青兰高速-张家坡出口-天上王城（全程2小时）
电话：0539-2698888/2697777 导航定位：临沂市-沂水县-天上王城或泉庄乡政府

8月25日前 1.5岁以下儿童 门票免费

地下冰宫

泰山和山

青州泰山和山景区欢迎您

★国家AAAA级旅游景区 国家级森林公园
★国家地质公园、最具特色摄影基地
★国家AAAA级景区

精品线路：泰山和山 黄花溪 纯美山水一日游 每周六发团170元/人
黄花溪 天缘谷 桃源仙境二日游 每周六发团328元/人

各大旅行社均可报名！
景区济南直通车电话：0531-55583606 13589078822 自驾游群号：322372367

线路：青州凤凰山山西路--五孙路（王府街道办事处左转）--泰山和山景区 营销电话：0536-3786178 酒店预订：0536-3570222