开元心旅行

2026.10.26

目的地推荐

主要内容

这期推荐29个凉快的避暑目的地，被选中的目的地，主要基于我们过去的经验，为了表示我也科学，也查了这些目的地近三年的历史温度。分别取了个暑期最低和最高温度的均值。这些地方的共同点是一般最高温度很少超过30度，偶尔发疯的除外。避暑其实早晚凉的温差很重要。也有相对性，比如生活在西藏的朋友跑哪都不避暑。



一、云南

云南很过分，16个州市大部分避暑。我们从大中转站昆明开始，夏天是让昆明人很有优越感的季节，一般温度在18-27度之间，在滇池边吹吹微风、看看湖水，特别惬意。很多人去滇池，是为了喂红嘴鸥、接鸟屎，夏天基本没有，这些候鸟一般是11月-次年3月在这。



著名的“远看石头大，近看大石头”的石林，也在昆明。石林是首批国家级风景名胜区，很老牌，就是看各种石头幻化成林的喀斯特地貌，石林虽然身在云南这个大缸，还算纯洁的，景区里面也卖东西，不过不是那种一买就冲家型。



还有让我印象深刻的轿子雪山也可以去，轿子雪山比较原生态，四季不同景。夏天主要看瀑布。

滇西北的大理、丽江、香格里拉，是云南旅游黄金线，初次去云南比较推荐。从中转站昆明出发，经过的第一站楚雄也凉快，楚雄就像是去滇西北的服务区，地理位置非常好，旅游资源相对普通。有个禄丰世界恐龙谷可以去看看，禄丰县是恐龙之乡，恐龙谷可以看到几十具化石组成的恐龙战队，非常壮观。这里也是著名恐龙坟场，几百具恐龙，头都朝向东面，很神奇、很诡异。

楚雄的黑井古镇也有价值，它是正经的云南四大古镇之一，另外三个是束河、和顺、大研，黑井是因盐而兴，历史上曾经非常繁华，现在还有不少明清古建。黑井特别小众，特别原生态，商业痕迹非常少。就是因为交通不便，像以前的沙溪古镇一样。喜欢原生态古镇可以去看看，缺点就是太原生态，走在里面会被人盯、被狗追。

大理也凉快。大理的雨很神奇，一般是晚上下，白天停，有时候白天也下，通常是上午下，下午停。所以你看天气预报就天天雨。大理也是一堆古城古镇，我最喜欢的是沙溪古镇，沙溪算恰到好处，介于商业化和原生态之间，总体比较文艺，沙溪我们一直在用，去过的朋友，会投诉住一晚不够，想在这里安度英年。傍晚的沙溪尤其美，适合想很重的心思。



石宝山也是个小宝藏地，游客少，里面有全国首批国保单位——石钟山石窟，这个石窟也快有1200年了，数量虽然不多，但是保存得很好，而且很精致，石宝山猴子很多，峨眉山的是大土匪猴，这边算小土匪猴，手上有零食的要小心，居然敢尾随我上车。

洱海也是大理的必打卡地，还有大理地标——崇圣寺三塔，也是首批国保单，首批含量是比较大的，这里建议不要跟官方讲解员走，有推销，现在很多景区都这个德性，官方讲解员一边讲解，一边卖货，让你无心听讲，一路在思考，下一把如何不失体面的拒绝。

再往北是丽江。丽江的玉龙雪山，夏天其实是玉龙石头山，但也是必打卡地。



还有泸沽湖，也是个重点，7、8月份水性杨花最多，这花属于宣传作用更大，也不怎么好看，泸沽湖吃天气，天蓝水就蓝，阴天就是个大水泡子。丽江还有一大堆的古城。



再往北是迪庆，首府是香格里拉。昆明过来，从大理到丽江，再到香格里拉，一路海拔上升，温度也在下降，到迪庆就很凉快了。普达措国家公园、松赞林寺都建议看看。迪庆也是户外天堂，雨崩村、梅里雪山、石卡雪山，还有徒步圈比较火的阿布吉措、南极洛、无底湖、哈巴雪山等。虎跳峡也非常适合户外小白去折腾一下。



昆明往南的玉溪。有个相对大的IP是抚仙湖。它是中国第二大深水湖，离昆明很近，大概1个小时左右的车程，是昆明人的后花园、避暑地，我也不知道昆明人要避什么暑。抚仙湖这一圈很多小景区，比如禄充、明星鱼洞、帆船基地等。帆船是值得体验一下的，帆船侧倾的时候，臀部包湿身身，也包吱哇乱叫，但是时间不宜过长，帆超过一小时，再怎么翻，一船人就都很安静了。



离抚仙湖也不远的澄江化石地自然博物馆也很推荐，位于帽天山寒武纪世界遗产区，它是全球三处著名的寒武纪化石群之一。博物馆很好，游客也不多。这附近还有个开放的山体，可以从博物馆请老师出来，带着你一边讲，一边自己敲化石。

哀牢山虽然今年热度有点降，不过也推荐。

滇东会稍微热一点，一般在19°C-29°C左右。红河最著名的是元阳哈尼梯田，不过夏天不是最佳季节，是绿油油的，每年12月中旬到次年4月上旬，灌水且把田里的稻秆清理完后的镜面梯田才是最美的。

保山。保山的A景区数量全云南第一，有108个，第二名的文山只有57个，丽江、大理其实不多，均不超过40个。热海公园算保山必打卡点，这是个大的温泉群，有几十处温泉。其中有在那种幽静山谷中，环境还不错，我也好久没去体验那种又快乐又羞耻的感觉了。云南四大古镇之一的和顺古镇也在保山，这个古镇能给人点小惊喜，有江南古镇的温婉，也有北方的大气。在里面住也不错，只是卖玉石的很多，看起来温馨的小店面下，暗流涌动，腾冲太爱卖玉了，大家要抱着看过即拥有的高尚情操，不然在腾冲有上不完的当。这里的高黎贡山很适合徒步，山林瀑布、热带雨林，也是一个五星级的观鸟圣地。



曲靖也凉快，都很少超过30°C。云南坑多，但曲靖基本没有，因为不在大IP能带到的常规线路上，人少，坑不出来钱。曲靖是很多中老年人喜欢夏天去避暑旅居的地方，物价亲民。玩的地方有高山草甸、大海草山，一到春夏季，连绵起伏的草场开着小花，牛羊成群，非常漂亮。还有九龙瀑布、会泽古城等。



二、贵州

第一个贵阳，贵阳倒没有太多好玩的，但是中转站作用不输昆明。有个小吃后花园——青岩古镇可以凑合看看，它是明代的一个古镇，有一些古建的，想玩漂流可以去桃源河。

安顺，一般在20℃-28℃，有时候也偶尔发神经，总的来说算避暑。安顺的头牌就是黄果树，它是中国四大瀑布之首，景区面积超大，这里其实是个瀑布群，黄果树大瀑布是最壮观的，银链坠潭是我觉得最秀美的。暑期也是最强丰水期，水从77.8米的地方砸下来，震天响。黄果树体感温度并不凉快，安顺还好，人也多，要早点进，不然瀑布下面全是人头。



还有个老牌的水溶洞龙宫，坐船进去，也是我最怕的类型，总觉得水里有东西，不踏实。格凸河也很推荐，它也是个很大水洞，格凸河很高，洞顶到水面的距离有几十米高，早年洞里是有人家住的，叫中洞苗寨，当时被称为亚洲唯一的穴居部落。前几年扶贫的时候搬走了。

黔西南。尤其是兴义，这几年也是越来越多人去避暑。景区方面，马岭河大峡谷和万峰林都推荐，马岭河主打看瀑布，暑期也是丰水期，能看到万马奔腾。万峰林是真有万座峰，而且两万多座都是这种锥形小山峰。最佳季节是春、秋天，春是油菜花，秋天是金色稻浪。夏天去了就凑合着看看绿油油，不过沿着田埂散步或者骑个自行车，风吹过的时候，如果心里没有烦心事，就很舒心了。

六盘水，被誉为“中国凉都”，一般温度在18℃-29℃。夏季六盘水也是全国很多热得老年人避暑旅居的地方。租两个月，逛逛公园、打打麻将。六盘水最出名的应该是乌蒙大草原，绝对是一个避暑的好地方，晚上在草原过夜，要穿比较厚的外套，温度能降到10多℃。有个野玉海，这个景区名字是野鸡坪、玉舍、海坪三个地方名字的合并。可以理解为是个度假区，比较分散。六盘水能拿得出手的景区不是很多，有个大洞竹海，适合度假，可以和毕节串一下。



毕节也还算凉快，织金洞在毕节，我不喜欢进溶洞，感觉压抑。也不喜欢那些艳俗灯光。织金洞和恩施的腾龙洞是两个例外，这个灯光不难看，而且里面凉快到有点冷。夏天进洞也得穿个外套。

毕节还有世界上最大面积的野韭菜花带——阿西里西韭菜坪。赶上8、9月份的花期，万亩野生韭菜花盛开的时候，很漂亮。



三、四川

四川重点在阿坝州和甘孜州。

阿坝太厉害了，大IP扎堆。夏天温度也舒服，一般在10-28℃左右。阿坝比较大，九寨沟就热一些，若尔盖又特别的凉快。阿坝州玩的地方实在有点多，除了九寨沟外，看钙化池的黄龙也是必打卡点。四姑娘山也在阿坝，四姑娘山有三条沟，一般游客去双桥沟，徒步走长坪沟，登山去海子沟。特种兵就去大二峰，暑期的好处就是登顶难度小很多。人有多大胆，腿就有多惨，力劝各位好汉，保持理智，冲个大姑娘山就可以了，大姑娘山海拔也超过5000米了，尽量不要大二峰连冲。



阿坝州实在硬，还有毕棚沟、花湖，还有莲宝叶则，虽然名气大，但因为海拔和路程，游客相对要少，带莲宝叶则的线都不会轻松。不过也值得一冲，整个景观有点魔幻，山上没啥植被，光秃秃又黑黢黢的岩体，动不动流过点云雾，还有冰川遗迹和高山湖泊。这里还有黄河九曲第一湾，虽然不是严格意义的第一湾，但景色没得说，看静静的黄河，日落的时候尤其出彩。



甘孜，从高原风光的角度来说，甘孜比阿坝感觉更好，另外甘孜很多藏族文化的原始风貌、传统习惯保存得比较好，阿坝因为九寨的原因，开发的早，高度汉化了。甘孜的缺点就是海拔高，让人望而却步。高反不用过于担心，是个适应的过程。红景天这类中成药，本质是个安慰剂，属于营销号推出来的，需要安慰的可以喝一点。

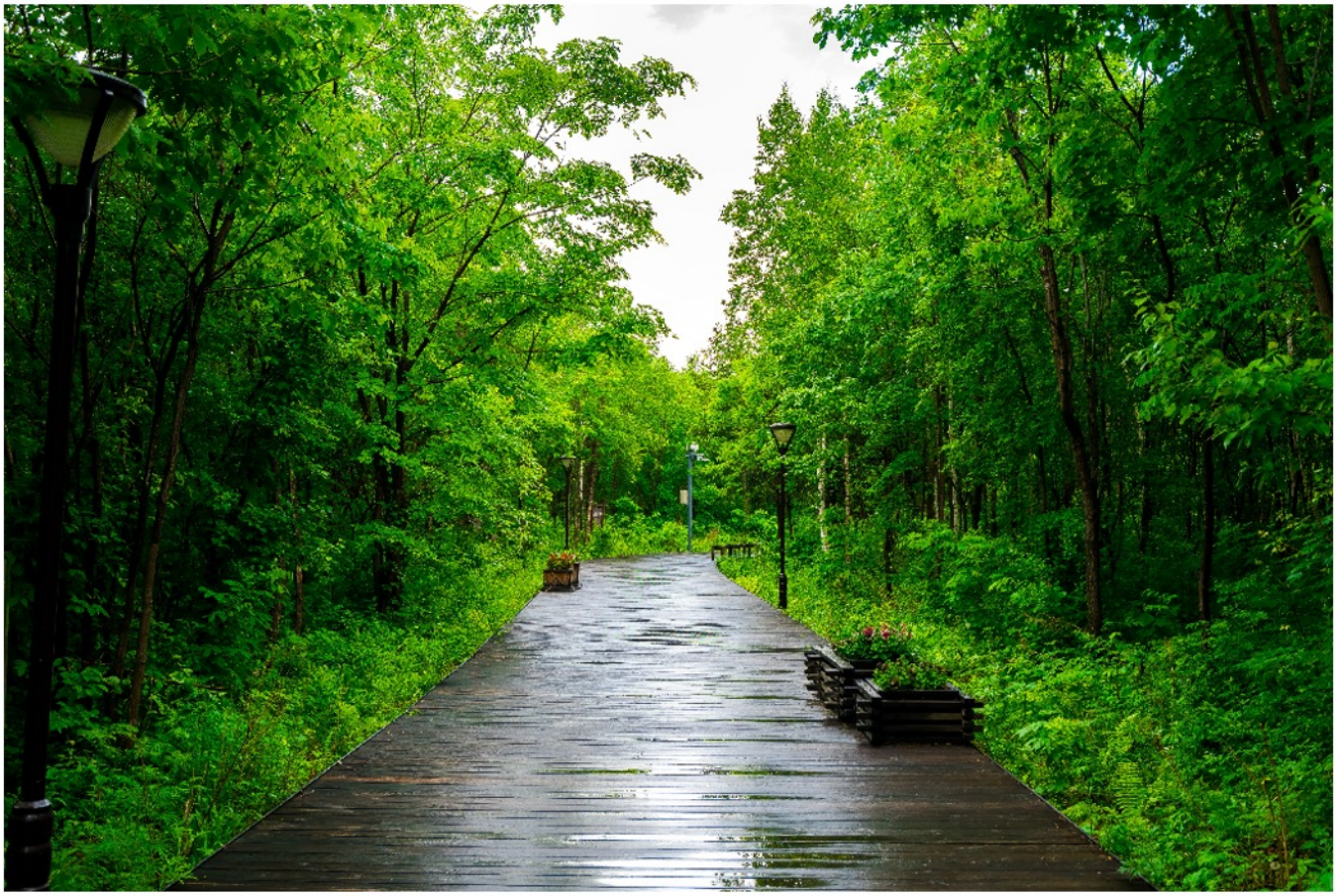
甘孜最大的王，就是稻城亚丁，亚丁也是多层立体景，有雪山、森林、湖泊、草甸，雪域高原得该有的美景都有。亚丁分短线和长线两种走法，短线是珍珠海，比较轻松，有栈道。但大部分人都是奔长线去的，长线比较考验人。所以刚进高原的一两天，不要洗澡洗头，防止感冒，不要喝酒，不要浪，要听劝，不然人家在哇哇得叫美，你在哇哇的吐。



海螺沟因为地震的原因，这几年热度不行，其实也是值得去的。它有几个看点：一是看“蜀山之王”贡嘎，二是原始森林，三是红石滩。色达也是一个重点，漫山遍野的红房子，金色的阳光洒下来，很震撼。

五、吉林

吉林长白山。长白山既是个大景区，管理会在行政上也和地级市平级，属于省政府派驻，下面也设了池南、池北、池西三个区，南方人一般会选择冬季去长白山，冬天在雪地里面撒欢、打滚、找冻得基本全是南方人，其实长白山夏、秋季也很好。长白山一共四个坡，东坡在朝鲜境内，夏季一般是北坡和南坡走的多。北坡又叫北景区，开发最早。北坡还能看到朝鲜的胖宝贝，修了个栈道到湖面，很会玩。南坡票难抢，但是看天池的角度不一样。长白山大周边的景区和体验项目也很多，比如漂流、森林自驾、ATV自驾等。还有浮石林，它是火山爆发后形成裂谷，我们冬天都拉过去溯溪，听起来吓人，其实冬天峡谷里面不是很冷，山挡住了风，水的温度比空气暖和多了。



六、黑龙江

大兴安岭地区漠河，地图上“鸡冠”的地方，也是中国最北端的县城。虽然白天最热有时候也能超过30度，但早晚温差很大，晚上经常会降到-10℃以下，漠河可以夏天、冬天各去一次，冬天去找冷、找北，夏天从内蒙进，看看草原，欣赏一下北方的壮美辽阔。漠河的龙江第一湾可以看看，它是江面回流急转自然形成的U形大湾，登顶上去看效果不错。里面的乌苏里浅滩，是严格意义上的中国最北端，可以找找最北界碑，景区很幽静。还有很原生态的北红村，居民一小半是俄罗斯后裔，可以在这里住一晚，村子周边就是森林，夜晚很宁静，能看到纯净璀璨的星空。还有个必打卡的北极村，北极村里面可以去逛的小点比较多，比如北极哨所、最北邮局、最北银行，还有50、60年代的商店。



伊春也是一个好选择，伊春算是小兴安岭的核心区域。夏天在森林里面逛荡非常舒服。汤旺河林海奇石景区除了大树林子以外，主要看花岗岩石林，如果浅浅的玩，南方朋友不会觉得有什么震撼的景观，可以安排个深度的徒步。

五营国家森林公园也可以去，可以看高大的红松，能满足你对小兴安岭的想象。如果能进丰林自然保护区更好，每吸一口都是松香味的负离子空气。

牡丹江也凉快的，2025年是比较热，现在极端天气越来越多，不过往年超过30°C的情况不多见。冬季出境王雪乡，就是牡丹江的，雪乡其实夏天也不错，在森林里走走很舒服，很凉爽。也没人，基本属于完全没游客。冬天雪乡一晚的房价，夏天能在这住一个月。很可惜，只发了冰雪，没有发展避暑旅居。牡丹江的镜泊湖也是个很重要的点，它是中国最大的高山堰塞湖。夏天镜泊湖这边很凉快，火山口景区也推荐，它是火山喷发后，留下的大坑，有十几个，主要是看坑里坑外的原始森林，4号坑是唯一可以下去的，夏天下面很凉快，有点绿野仙踪的感觉。

七、内蒙

内蒙的呼伦贝尔也是很好的选择。草原部分，除了新疆，没有地方能和呼伦贝尔媲美，呼伦贝尔的卡线比较推荐，卡线是沿着中俄界河——额尔古纳河修建的边防公路，也是公路旅行比较不错的选择，有山有水，有灌木有草原，比较立体，小标语也温馨，上面写“非法越江，魂断他乡”。除了草原以外，大兴安岭森林景观也值得一看，这里森林公园特别多，早年倡导旅游，十几个林业局全修了森林公园，莫尔道嘎算是个标志性的森林公园，主打看大兴安岭原始风光，有针叶林、落叶林、白桦林。



呼伦贝尔的草原部分，我觉得最好的草原不在景区里，而是私人牧场，我们农耕民族是分田到户，过去农村，我们这里是每人分一亩多地，而游牧民族是分草原。呼伦贝尔，一般牧民家庭都有3000-10000亩的私人草原，私人牧场比景区更原生态，蚊子更大，呼伦贝尔草原的蚊子都大的过分，猛得吓人，而且都处于饿疯了的状态，人烟太稀少，好不容易逮着一个人，上去就是大口，进草原要做好防蚊工作，不然二十分钟玩下来，你会怕再玩下去就贫血了。

兴安盟也推荐，重点就是阿尔山。阿尔山位于大兴安岭山脉的中半段，和大兴安岭其它地方相比，这里有火山熔岩地貌可以看。景区规模也是超大，里面有7个主要的点，不过看看驼峰岭天池、杜鹃湖、三潭峡、石塘林这四个也差不多了。



乌兰察布也很凉快，草原虽然比不上呼伦贝尔，但是交通便宜，离北京、天津、呼和浩特都近，这里的辉腾锡勒草原也还行，黄花沟是辉腾锡勒草原上唯一有规模的景区，主要看点两部分：一是看草，看正经的高山草甸，很漂亮；二是看峡谷。辉腾锡勒很避暑，我看过穿着大短裤、讲着好听粤语的人，在晚风中瑟瑟发抖，带五条全穿上也没用啊。

还有个在京津冀大火特火的那个火山群，叫乌兰哈达，比较火的6号火山，被挖过，整个火山呈现黑色，有点不像地球，所以宇航员去了，旺季地上长满了宇航员，密密麻麻，白的、粉的，小小的各种形态，得有上千个。穿上宇航服，头盔一戴，全长一样，完全分不清谁是谁，之前发团没办法，只能在宇航员背的“炸药包”上，贴上了各自的大头照。



八、山西

山西推荐大同，喜欢人文的可以去到大同去。头牌是云冈石窟。它是首批国保以及中国四大石窟之一，云冈是首次以皇家力量主持修建的，有石造像5万多尊，里面人物的面部刻画，具有比较明显的少数民族特征，高鼻凹目的，线条比较干练。烂怂北岳也在这，恒山我觉得五岳可以排第七。山也不行，景也不行，设施也不行，就靠北岳两个字混，不过有一个行的就是悬空寺，它是古代基建狂魔的杰作，木构建筑，能屹立一千多年不倒不塌，防风、防雨、防晒、防虫蛀，各方面都要做到极致，现在悬空寺可以爬上去，走在上面，有一种命悬一线的慌张感。喜欢古建的，永安寺、华严寺、善化寺可以统统看一圈。永安寺被当地人称为大寺，它是元代建筑，里面明代壁画比较有名，画了八百多个人神鬼怪的。华严寺台基是辽代的，大殿是金朝的，彩塑部分有辽也有明代的，壁画也很精美，它的大雄宝殿全国第一，被梁思成先生誉为“海内孤品”。善化寺，是现存最完整的辽金建筑，它中轴线的主要建筑——山门、三圣殿、大雄宝殿都在，里面的彩塑也值得一看。

九、青海

青海和西藏一样，大部分地方全凉快。有的海拔过高，大老远跑过去，趴那高价吸氧就没意思了。这里介绍下海拔半高不高的。

首先西宁，西宁很凉快，可玩的地方不多，主要是作用是交通中转站，推荐个塔尔寺，虽然商业化严重，感觉喇嘛下海了，一到景区一堆人围着你，“要不来个讲解”“要不要来个（手）串”。但它是非常重要的藏传寺院，是格鲁派创立者宗喀巴大师的诞生地。塔尔寺三绝——酥油花、堆绣、壁画也是个看点。藏文化博物院也不错，有超长唐卡可以看。



海南州主要是青海湖主景区二郎剑，青海湖在湖景里面是算得上头部能打的，它是中国最大的内陆咸水湖，湖面呈宝石蓝色。从名字可以看得出地位，因为也没见过江苏湖、新疆湖。为了照顾好这个大宝贝，环湖一圈360公里，每一米都围起来，很不容易，辛苦了。围起来以后，除了主景区，还规划了12个观景台。黑马河、东格尔这些都是不错的，黑马河在湖的正西面，是个很好的看日出的地方。东格尔主打看青海湖全景，不过我觉得好像看不全，高度还不够。



海西州，海西就是盐湖大战，它贡献了青甘线上绝大部分的湖，一湖再湖。比茶卡好的湖很多，比如由多个小湖组成的大柴旦翡翠湖，因为所含矿物质、水量的差异，这些小湖颜色各不相同，奶蓝的、奶绿的、奶黄的都有。还有中国最大盐湖察尔汗，面积是茶卡的五十几倍，察尔汗是看那种很梦幻的碧绿色，尤其阳光一照，全部吱哇乱叫。还有茫崖翡翠湖，它是盐湖类里最强的，和察尔汗盐湖比，除了没它大，其他完胜。可惜位置长的太偏了。太远了。西台吉乃尔也很好，但是水枯了。海西州还是很有内容的，它的雅丹也很出彩，其中的俄博梁雅丹是这片雅丹的王者，非常典型、有代表性，站在山上往下看，往远了看，一望无际的雅丹，纯天然的魔幻世界。还有全世界唯一的大规模水上雅丹地貌群，叫乌素特，雅丹应该是和极度干旱并存，而这片雅丹在2007年，因为一次昆仑山的河水改道，很偶然的因素下形成的“荒漠汪洋”的景观，波光粼粼湖面上，长着各种雅丹大土堆子，旁边就是荒漠，这种视觉效果让人很懵。最近黑独山也出息了，它跟甘孜的墨石公园一样，都是属于以前赶客人去都不去的地方。被年轻人改造出来的景区。海西州还是有资源的，以后会更好。



十、甘肃

甘肃主要推荐甘南，甘南是国内十个藏族自治州之一，担心有高反，不敢去西藏又希望能感受高原景观、藏区文化的朋友，可以考虑甘南。甘南的美，在路上。单挑一个景区出来，没有特别能打的，但是一路的景观，很不错。洛克之路这几年越来越火，这条路早年在没有并入248国道前，都是非铺装路面，一路炮弹坑、碎石路，一侧是山，一侧是悬崖，是越野爱好者的天堂，一般都是开的人一嗨到底，坐的人一吐到底，还有命悬一线感，尤其坐后排。现在大部分路都修的不错，非铺装路还有几十公里，普通小车也能跑了，无非就是跑完有异响。作为公路旅行，还算是个不错的选择。

扎尕那，一个风景很美的山坳里面有几个藏寨，山上有森林、河流、瀑布，山里有藏民居、藏传寺院，一半人文，一半自然。也推荐。

离扎尕那不远的地方，有个南第一高峰，措美峰，适合喜欢原生态景区的朋友。不过海拔有点高，大概4900米，前些年去的时候，连车都高反了，踩油门不肯跑。



十一、湖北

最后一句话，湖北神农架林区，也比较凉快。

（图片来源摄图网 已获得授权）