



# 逃离蒸腾的热气 去看壮丽的雪山

眨眼就要出伏,可气温仍然居高不下,让人身心更加难耐。趁着今年暑期机票价格不贵,不如去看那壮丽的雪山,看它静默无言,不染尘埃,以自带的那股清凉助我们逃离这蒸腾的热气。(文/陈斌)



在飞来寺一睹梅里夕照是个不错的选择

## 去看壮丽的雪山

### 云南 站在德钦望梅里

滇藏相交处的梅里雪山是南北走向的庞大雪山群,藏语名为“卡瓦格博”,主峰海拔6740米,与西藏冈仁波齐、青海阿尼玛卿山和尕朵觉沃并称四大神山。

梅里雪山是云南最壮观的雪山群,地处金沙江、澜沧江和怒江“三江并流”的横断山系。去梅里雪山观赏“日照金山”一定是旅行目的之一,但不是唯一。“日照金山”的出现需要机缘,因为这样的奇观只在特定时间和气候条件下才可

能出现,晴天是必要条件之一,清晨通透的能见度让喷薄而出的金色日光如金箔一般给雪山峰顶镀上夺目而迷人的光,这个持续不过20分钟的短暂瞬间会让人毕生难忘。

拍“日照金山”的最佳地点有两处,一是德钦飞来寺,二是明永冰川太子庙。其实,在飞来寺看看夕阳也是一个不错的选择,如果时间允许的话,能够一睹梅里夕照,将给旅途增添更多的感触。



贡嘎雪山

晴朗的清晨站在蒲江长秋月观景台上,不但可以将贡嘎与四姑娘山“同框”,西面和北面那数十座连绵巍峨的雪山都能看得清清楚楚,连结起盆地到“天庭”的独特视角。

### 四川 于蒲江长秋月观贡嘎

旅游资源大省四川有众多目的地可供选择,但贡嘎雪山称得上其中的佼佼者。主峰海拔7508.9米的贡嘎雪山是四川省第一高峰,地处青藏高原东部边缘,横断山系大雪山中段,大渡河与雅砻江之间,跨了四川省的康定、泸定、石棉和九龙四县。

贡嘎以冰川闻名,现代冰川有159条之多,面积

涵盖390多平方公里,著名的海螺沟一号冰川、燕子沟冰川等都是很受欢迎的观赏地。同时温泉资源也十分丰富,包括海螺沟温泉,泡在水温介于40到80摄氏度的温泉水中远眺贡嘎,当为人生一大乐事也!

如不想行程太折腾,在距离成都市主城区约70公里、归成都市管辖的蒲江县,就能远眺“蜀山王”。

### 新疆 帕米尔高原看慕士塔格

慕士塔格峰被誉为“冰山之父”,海拔7546米,终年积雪,浑圆的山体好像一枚敦实的馒头,忠诚地守卫着帕米尔高原。

8月下旬,帕米尔高原(帕米尔旅游区)的气温开始逐渐转凉,进入风清气朗的舒适体感时间线,沿314国道一路领略白沙湖、喀拉库勒湖与慕士塔格峰共同勾勒出的静谧与纯洁,一探集雪山、湖泊、古道于一线的秘境高原,那种震撼,非亲见不足为外人道。

新疆有两个白沙湖,一个位于北疆阿勒泰,另一个就是帕米尔高原上的这个。314国道从湖边穿过,天气晴好时,白沙湖似



集雪山、湖泊、古道于一线的震撼,非亲见不足为外人道

镜照天;天气恶劣时,“惊涛拍岸,卷起千堆雪”。30公里外的喀拉库勒湖则以色彩变幻多端著称,光线带给湖面各种深深浅浅的颜色,与纯白洁净且安然的慕士塔格峰形成“浓妆淡抹动静皆宜”的鲜明对照。

需要提醒的是,帕米尔高原海拔高度相对较高,注意在高海拔地区不要剧烈运动,做好防晒保湿等措施。



## 感恩东北

7月中下旬,江苏省不少地方每天气温高达三十六七摄氏度,闷热难当。我灵机一动,何不一路向北去旅游避暑呢。

在网上查了一下,哈尔滨的气温在30摄氏度左右,比较适宜。于是,立即上网订了第二天早上的高铁票,简单收拾了一下行李便乘车北上了。

出了火车站,我在附近找了一家旅社住下,然后出去吃了晚饭。一路上凉风习习,真是说不出的舒服,和在家里闷热的天气相比,真是不知是否还在人间。

当然,除了天气舒服外,更让我感觉舒服的是北方人民的热情。第二天,我在中央大街玩好后,想到闻名全国的太阳岛去游玩,向路上的一位年青女性咨询。她告诉我前面不远处有地铁站,乘2号线就可以。她怕我走错路,还特地用手机查了线路,然后,让我用手机将线路图片拍下来,告诉我按照这个走,很快就到了。

第三天晚上,我离开哈尔滨,坐11点的普快去沈阳。因为是临时买

票,只买到站票,站了不到一小时,我就感觉腰酸背痛。我站的位置旁边,坐着的是一对去北京旅游的哈尔滨年轻夫妇,男的坐里面,女的坐外面。这位女士站起来,一定让我坐一下,我只好坐上去。坐了10分钟,我就起身让给她,可她说没事,让我继续坐。坐了半个小时,我又起身,她才坐了。这一路上,我们就这样轮流让坐,直到近3个小时后,列车到了长春,有了空位,她才一直安坐在自己的位置上,不用再照顾我。

在沈阳呆了3天,逛了一些景点,品尝了地方美食,天气的舒适、市民的热情,和哈尔滨不相上下。

30日晚上,历经10个小时的高铁,我从沈阳回到了江苏。一出火车站,又是37摄氏度的闷热天,让我不由立即想到了东北。北方大地的辽阔、夏天气候的凉爽以及当地人民的纯朴和热情,都给我留下了深刻的印象。我爱东北!我爱北方!(江苏东台 徐永鹏 61岁)

## 快乐出游,保险怎么选

跟团出行,旅行社责任险是基础(覆盖因旅行社过失导致的损失),但游客个人风险(如自行活动时受伤、行李丢失)需通过个人旅游险补充。针对消费者购买旅游保险的相关事宜,业内人士给出以下实用建议。

1.按需匹配:先明确行程特点,再选择对应产品。旅游保险主要分为综合旅游险、高风险运动险和境外旅行险。不同的出行方式,对应的保险产品不同。

2.保额充足:境外旅游医疗保额建议≥30万元(部分国家要求更高),高风险项目单独确认限额。优先考虑购买旅游意外保险为自身和家庭提供风险保障。一年期旅游意外险不限场景,无论是旅游还是日常生活中发生的意外均可获得保障,但通常仅覆盖国内

意外医疗费用,若出境旅游,可投保境外旅游意外险作为补充;短期旅游意外险则聚焦短期出行期间的意外风险。建议增加疾病身故和疾病医疗责任,比如因高温天气引发中暑等疾病,不属于意外保险范围,可通过投保疾病医疗责任获得保障。

3.关注服务:优先选择含24小时全球救援、多语言支持的保险,尤其是出境游。

4.及时投保:建议出发前24小时完成投保,避免因生效延迟导致保障空白。

5.核对信息:确保保单上的姓名、证件号、行程日期与实际一致,投保前逐条阅读免责条款。

6.保留凭证:保留旅行凭证原件、医疗记录、警方报案证明等。(文/陈溯 何心怡)

### 相关链接

#### 热门航线机票价格降幅超两成

今年7月,民航国内经济舱平均票价840元(含燃油附加费),同比下滑7.5%。对比历史同期来看,7月份TOP20国内航线中,仅杭州萧山—深圳宝安航线价格同比正增长,其余19条皆有不同程度的下滑,多条热门航线票价降幅超两位数。有业内人士认为,近期燃油成本的降低和航司间竞争升温等因素,共同促成了机票价格的同比下降。(文/陈薇)