

不负初夏，山水闲游六佳地

初夏，告别暮春缠绵，未入盛夏燥热，风携草木清香与温润水汽，正是老年朋友们出游黄金时节。不必赶路打卡，无需攀爬陡山，择地势平缓、气候宜人、人文醇厚之地，三俩好友缓步慢行、细品烟火，看山水含情，享岁月安然。



乌蒙大草原

墨香古城，江南慢时光

浙江绍兴有着近9000年的历史积淀，从新石器时代的小黄山文化起步，春秋时为越国古都，南宋时高宗赵构取“绍奕世之宏休，兴百年之丕绪”之意，改越州为绍兴府，名称沿用至今，2500多年的建城史让这里的一砖一瓦都镌刻着岁月的痕迹。城地势平坦无陡坡，乌篷船穿行水巷，坐船便能尽览老城风光，极适合长者慢游。

初夏绍兴阳光柔和，青石板路染着水乡温润。鲁迅故里青砖黛瓦，百草园草木葱茏，三味书屋“早”字书桌依旧，走入课本实景，品读文人往事。沈园亭台流水相映，初夏荷风满径，陆游与唐婉《钗头凤》的千古佳话藏于园林深处，漫步其间，赏荷韵、听典故，温婉且静心。

仓桥直街老街古朴，店铺林立，黄酒醇香，酱肉入味、小吃飘香，无喧嚣人潮，只余市井悠闲。长者可踱步看老匠手工技艺，温一壶黄酒，体味老城慢生活。

绍兴美食温和适口：梅干菜扣肉肥而不腻，西施豆腐鲜清清爽，绍三鲜暖心暖胃，臭豆腐香气醇厚不刺鼻，贴合长者口味。

森境洗肺，喀斯特清凉

贵州荔波藏着初夏纯净凉意。森林覆盖率超92%，负氧离子充沛，是天然康养洗肺胜地。初夏气候凉爽湿润，景区全程观光车、游船代步，步道平缓少爬坡，对长者关节格外友好，避暑散心绝佳。

荔波的灵魂所在，便是小七孔景区，这座因清朝道光十五年（1836年）建成的七孔古石桥而

得名的秘境，集山、水、洞、林、瀑、湖、石于一体，被誉为喀斯特地貌中的“超级盆景”，2007年被列入世界自然遗产名录。初夏雨水丰盈，潭水碧绿如翡翠，七孔古桥静卧溪流，两岸林木葱郁。乘观光车畅游卧龙潭、拉雅瀑布、鸳鸯湖，观碧水青山，听林间鸟鸣，沉浸式拥抱自然清凉。

这里苗、布依风情浓郁，民风淳朴热情。特色美食鲜香醇厚：荔波牛肉火锅鲜嫩入味，豆花烤鱼鲜滑交融，冰镇杨梅汤酸甜解暑，夏日游玩清甜解腻。

高原草场，避暑天堂

若寻极致清凉，贵州六盘水乌蒙大草原是首选。海拔2000—2500米不易高反，初夏均温仅15至20℃，清风微凉，是天然避暑秘境。草场地势开阔平坦，无陡峭山坡，野花漫山绽放，牛羊闲散漫步，风车流云相映，宛若田园画卷。

草原流传公主寻灵水的古老传说，佛光偶现，自带静谧仙气。傍晚夕阳铺金，入夜银河璀璨，繁星遍野，陪长辈静坐吹风，仰望星河，远离尘世喧嚣，独享岁月安宁。

高原美食质朴鲜香：烤全羊外焦里嫩，羊肉粉暖身开胃，山间清炒野菜清爽天然，清淡适口，适合长者品尝。

丹霞秘境，闽越风雅

福建泰宁的历史源远流长，两宋时期便创造了“隔河两状元、一门四进士、一巷九举人”的科举传奇，人文底蕴深厚。大金湖是泰宁最具代表性的景点，作为“天下第一湖山”，这里的丹霞山水交相辉映，湖水澄澈湛蓝，两岸的丹霞岩壁陡峭险峻，乘船

漫游其间，看赤壁千仞，听流水潺潺，仿佛走进了一幅天然的丹霞画卷。

泰宁人文底蕴深厚，两宋曾创下科举传奇。大金湖丹霞岩壁映碧水，乘船穿行湖面，如入山水画卷；寨下大峡谷栈道平缓，赏崖壁奇景，吸林间鲜氧，静谧养心。

甘露寺一柱插地、无瓦搭建，古寺清幽冬暖夏凉；尚书第古宅格局精巧，尽显古人家风；状元邹应龙深山苦读及第的典故，为小城添了传奇底蕴。梅林戏古朴婉转，是非遗文化活化石，韵味悠长。

当地美食温润地道：状元糍软糯香甜，承载文脉期许；宋代点茶雅致风雅，闲坐品茶静享闲适；笋干烧肉、鱼生鲜醇适口，清淡不刺激。

北海，海风轻拂度初夏

偏爱大海风情，首选广西北海。作为海上丝绸之路千年始发港，初夏海水温润、日照柔和，无盛夏暴晒，极适合长辈踏海散心。

银滩沙质细腻绵软，海岸线平缓开阔，赤脚漫步沙滩，细沙流转、海浪轻吟，闲适又惬意。涠洲岛是年轻火山岛，全域电瓶车代步，无需长途步行，火山岩、滴水丹屏、海滩风光错落有致，海风拂面，舒心自在。

北海老街是一条有着140多年历史的骑楼老街，1.44公里的街道上，骑楼既有法式卷拱窗，又有岭南雕花，当年这里是海丝商船的卸货地，热闹非凡。如今，老街依旧充满烟火气，老店铺林立，虾仔饼的鲜香、糖水的清甜、海鲜的鲜美交织在一起，长辈可以慢慢闲逛，看老匠人制作手工艺品，尝一口地道的老街美食。这里还有“海上吉普

赛人”置家人，他们曾以船为家，如今虽已上岸，但咸水歌里的渔火故事仍在流传，端午前后的龙舟赛，更是热闹非凡，满是对大海的敬畏。

北海海鲜做法清淡，白灼皮皮虾、花蟹保留本味，鲜嫩易消化；越南卷粉酸甜开胃，槐花粉糖水清凉解腻，初夏食用刚刚好。

威海，静享滨海安然

山东威海是北方小众滨海宜居城，初夏清凉不闷热，城市干净整洁、游客稀少。国际海水浴场、那香海滩平缓沙平，刘公岛可乘观光车游览，全程轻松不劳累。

威海的历史与大海紧密相连，汉代时这里叫石落村，是刘姓皇族的封国属地，相传汉少帝刘辩之子刘协为躲避曹操追杀，辗转至此，以打鱼为生，经常到刘公岛垦荒消暑，后来有商船遇风暴，被岛上的刘公、刘母救助，人们为纪念他们，便将该岛命名为刘公岛。刘公岛是北洋水师诞生地、甲午战争古战场，搭乘观光车寻访提督署、古炮台，品读百年历史，感悟岁月厚重。海岸线海风温柔，沙滩开阔静谧，静观观海浪、吹海风，远离人潮喧嚣，安享慢时光。

本地鲁菜与海鲜兼具，鲅鱼水饺皮薄馅鲜，鱼锅饼子鲜香入味，海鲜疙瘩汤、新鲜海参营养温润，口感醇和，贴合长者饮食习惯。

初夏清风温柔，六处秘境各有风情。江南藏墨香、黔贵有清凉、丹霞蕴奇秀、滨海拂微风，全都地势平缓、气候怡人、美食温润。不必匆忙赶路，陪长辈缓步山水间，慢品烟火味，留住一段安稳惬意的初夏时光。 言文