



到水上乐园
享休闲

到山沟沟里
住两天

找个
凉方

清热去火

伏天，除了在市
区可以觅
得一方清
凉之地，
您还可以
带上家人
到水上乐
园游玩，
或者到山
沟沟里住
两天，这
些地方既
清“热”
又去“火”，
赶紧走
起吧！

□记者 王振华 文/图

酷暑难耐的日子，亲水活动是不少市民休闲的首选。我市虽然地处中原，但是周边的水上乐园休闲度假之地不少。

推荐地 灵山莲花公园

推荐理由：在这个以莲花为主题的大型综合性旅游休闲公园里，游客们不仅可以赏各色莲花，还可享受多种水上娱乐项目带来的刺激。水中捕鱼区是孩子们的天堂，他们人手一个捕鱼网，玩得亦乐乎；水上乐园有大喇叭、冲浪池等大型水上娱乐设施，不管是大人还是小孩都能享受清凉与刺激；夜幕降临时，还可以观赏大型激光喷水水幕

电影。在公园内依水而建的青莲居，不仅有各种美食，还提供多间客房供游客入住。

价格：8月31日前，公园大门入园门票免费。园内通票每人98元（含水上乐园、5D电影、水幕电影），水上乐园每人88元。学生凭学生证享受半价。餐饮人均消费25元至40元。房价目前实行优惠价每间230元。

推荐地 龙门·凤翔温泉

推荐理由：龙门·凤翔温泉是离市区较近的一处水上休闲场所，有温泉、水上娱乐，还有烤全羊、窑洞汤屋等。在温泉区泡泡温泉，可以消除疲劳；温泉休闲中心的冲浪沙滩、双彩滑道吸引很多年轻人前来体验；今年，景区新增了专为儿童娱乐的水中滑梯、充气滚筒等；晚餐不妨品尝一下这里的金牌烤全羊、凤

翔地锅鸡、特色土家菜等生态美食；如果还不想回家，那就住下吧，这里的客房别具特色，有窑洞汤屋、山地汤屋等，可以让您尽享静谧温泉时光。

价格：9月底前门票有优惠，周一至周五每人98元，周六、周日每人138元。餐饮有几十元的套餐，也有几百元的烤全羊，住宿价格不等。

推荐地 莲花温泉景区

推荐理由：莲花温泉景区不仅包含温泉、水上娱乐，还有滑雪、滑草等其他适宜避暑的项目。在莲花温泉，想静享悠闲时光的可以泡泡温泉，想追求刺激的可以到水中的一些娱乐设施上玩耍。莲花温泉的大冲关活动是不得不提的一个亮点，最新改造后的莲花温泉冲关赛道新颖、大气，冲关的趣味性和挑战性都

有所增加。如果觉得水上玩得不过瘾，还可以到南召猿人山滑雪场感受浪漫的马拉雪橇，带孩子去儿童游乐天地雪战城堡等。莲花温泉景区共设各种档次客房共计1400间，分别设有岛屿别墅、至尊木屋、贵宾公寓、五星公寓、四星水上宾馆、假日酒店等，可满足不同游客的需求。

价格：温泉票价每人168元。自助餐每位68元，简餐每位20元。住宿价格不等。

□记者 万虹

伏天，一家人去山里住两天是不错的选择，山沟里温度低，既能避暑又能游山玩水，在亲近大自然的同时身心得到放松。

推荐地 重渡沟

推荐理由：重渡沟位于栾川县境内，是国家AAAA级旅游景区，景区内竹茂林密，野生动植物繁多。重渡沟自然风景区凭借“水清、竹多、落差大”的自然优势和“茶文化、竹文化、水文化、农耕文化”的有机融合，让游客尽享山水浪漫，感受重渡沟生态旅游和乡村旅游的别样情趣。

重渡沟的著名景点有泄愤崖瀑布、飞虹瀑布、金鸡河、水帘仙宫等。泄愤崖瀑布是景区内最大的瀑布，长百米以上。泄愤崖是个免费的发泄场所，心中有烦闷，可以尽情在此发泄。飞虹瀑布是重渡沟的标志性景观之一，落差

40余米，上半部分像展开的白练，下半部分像舞动的银练。金鸡河位于重渡沟西南部，是由喷涌而出的剑插泉、象吐泉、铸链泉、天井泉等汇集而成的一条常年性河流。水帘仙宫瀑布长70米、宽8米。飞瀑流过青苔，恰似银线穿珠精制而成的珠帘悬挂于悬崖峭壁上。

重渡沟三绝：水、竹、农家宾馆被称为重渡沟三绝。

重渡沟美食：脂油烙馍、栾川豆腐、玉米糝儿。

门票价格：重渡沟门票价格每人80元，网上预订每人70元，门票一票制，不限时。

自驾线路：洛栾高速直达。

推荐地 养子沟

推荐理由：养子沟位于栾川县城东5公里处，是洛阳旅游南线一颗耀眼的明珠。风景区内十里峡谷山水相伴，古藤老树原始自然，既具有厚重深邃的人文底蕴，又具有浑然天成的生态之美，形成了以山水景观、历史文化、生态观光、娱乐休闲为代表的四大品牌，是品读栾川山水风光的绝佳旅游目的地。每年三伏天，养子沟

由于温度低于市区，成为人们避暑纳凉的好去处。

为了迎接暑期大批游客的到来，养子沟一些地方又修缮一新：新修了几个大坝，保障水流不断；从大门到景区的道路又进行了重新铺设。

门票价格：每人80元（一票制），也可分开买，不含龙潭溪，单游养子沟每人40元。

自驾线路：洛栾高速直达。

推荐地 老君洞

推荐理由：西峡老君洞风景区位于河南省伏牛山腹地的西峡县二郎坪境内；该景区北倚老界岭，东临五道幢，南连龙潭沟，西接要荷关。据考证，几亿年前因地壳运动，在此形成了许多天然岩石奇洞。这些洞分布于崇山峻岭间，洞内纵横交错，奇深幽远，暗河奔流；洞外高山流水，茂

林修竹，云雾缭绕。相传，老子西出函谷关后在此隐居，炼丹修行布道，并有石碑记载。

今年老君洞的景区滑锁、滑道全部更新，并新修了娱乐设施，如观景水道。

门票价格：每人60元，网上购票每人55元。

自驾线路：洛栾高速一庙子—西峡县—二郎坪。



灵山莲花公园冲浪池