

拥抱冰雪 哈尔滨

以冰雪文化、太阳岛风光、东方小巴黎之誉名扬天下的北国“冰城”哈尔滨，是冬季冰雪度假旅游的好去处。“哈尔滨之夏”音乐会，确立了哈尔滨音乐名城地位；而一年一度的“哈尔滨冰雪节”笑迎八方来客。

冰城哈尔滨，的确与冰有着不解之缘，冬天，持续零下二三十度的天气，令这里想不结冰都难。冰城居民，家家有天然冰库，主屋旁的小屋，是最好的绿色冷库。“冷气”取之不尽，用之不竭。

冰灯作为我国北方的民间艺术品，清初便已诞生，嘉庆年间就有冰灯盛景。原本制作工艺简单的冰灯，如今已发展成冰花、冰建筑、冰雕等多种表现形式，成为高雅艺术。

一年一度的哈尔滨冰灯游园会，是冰灯艺术的集大成者，气魄宏伟、景观迷人。冰灯艺术年年翻新，是“永不重复的童话”，是冰趣无穷的冰城艺术奇观。

哈尔滨冬天有一项最勇敢的体育活动，那就是冬泳。勇敢的人，在数九隆冬、寒冷刺骨的松花江里游泳，真是令人震惊。

他们在结着一米左右厚冰层的松花江主航道上，凿出数十米长、数米宽的冰槽游泳池，穿着泳衣搏击其中，得到的是征服大自然的欢乐和强健的体魄。

冬季来临，对于热爱旅游的人士来说，冬天的寒冷并不能阻挡他们出行的脚步，一派北国风光的哈尔滨、一年四季阳光灿烂的海南、四季如春的云南等旅游目的地，均不失为冬季出游的最好选择。

每年的哈尔滨冰雪节期间，都要举办大型冬泳比赛活动，场面既热闹又壮观。近年来，国内兄弟省市的游泳健儿和外国的游泳爱好者也闻讯赶来，欲在松花江的冰水中一显身手。

亚布力滑雪中心是另一必去的旅游胜地。亚布力滑雪中心位于黑龙江省亚布力滑雪旅游度假区内。最高山峰海拔 1374.8 米，冬季滑雪期长达 120 天。由于这里山形地貌独特，雪质丰厚、硬度适中，滑雪中心建有两个雪场，十三条高、中、低级雪道(其中包括一条亚洲最长雪道)，雪道数量和长度均居全国第一。

抵达景区后，参观极具荷兰特色的风车山庄、“大地之子”风车网阵、孤独者木屋别墅。后乘高山缆车(自理)体验亚洲第一滑道的惊险刺激(世界第一长极品索道，约 2860 米 48 个弯道，落差有 500 米)或乘坐高空索道(180 元/人自理)登海拔 1374 米高峰——大锅盔，(山顶雪深约 1.5 米)观雪山圣景芭蕾青铜像，打雪仗堆雪人，欣赏世界稀有植物——偃松，树挂等山林奇景，山顶林海，山顶石海(约 1 亿年前形成)沿途欣赏千里冰封万里雪漂，在山顶俯瞰山庄全景，看到国家滑雪运动员精彩的滑雪训练。

Tips:

初学者最好选用弹性好、长度短、雪板头较大些、轻便的滑雪板。

如果经济条件允许，滑雪者应考虑选购一套自己专用的滑雪器材(包括滑雪板、固定器、滑雪鞋、滑雪杖)。

滑雪杖保持平衡。简称雪杖，其作用是帮助滑行及维持身体的平衡。选择时以质轻、不易折断、平衡感好、适合自己身高的原则。一般由拦雪轮起算，最长不过肩，最短不低于腋下。可将于穿过皮手环，握杖 挥动称手为佳。

固定器避免滑雪伤害。所有的滑雪板上都有将滑雪靴固定在上面的装置，在滑雪者跌倒时固定器会迅速松脱，因此避免滑雪伤害的重要防护器具之一。

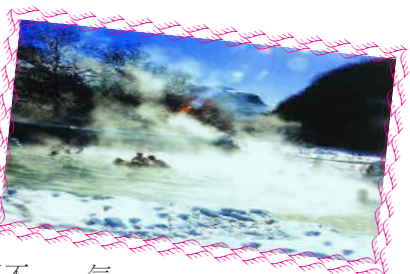
滑雪装实用为上。应以保暖、防风雪、舒适合身、不妨碍行动及尽量减少风的阻力为原则。专业的滑雪装虽质量精良，但价格昂贵，因此一般只需购买实用的普通衣物即可。

滑雪靴保暖合脚。初学者和业余者选择保暖合脚及防水的滑雪靴即可。最好选择靴筒较低的短靴，以免影响足踝的屈转。

有色眼镜不可少。雪地上因阳光反射强烈，必须戴上有色眼镜来保持眼睛。镜架以塑胶制品较为安全；镜片颜色以黄色或茶色为佳。

温泉 感受温暖

不要天一冷，就把自己缩在温暖的大衣里、裹在毛茸茸的围巾中。天冷的“讯号”，可不是让你一“躲”了之，你应该更开放地享受秋冬。不如加入“泡汤”之列吧，有谁不爱泡温泉？特别是在大自然之间，浸入雾气蒸腾的泉水之中，把身体泡成一片茶叶，舒展轻盈。有比这更美妙的感觉吗？



气，温泉底部常有众多气泡向上翻滚，并发出开锅似的响声，让人有种下锅的“错觉”。更何况，一边的池子里，人家煮熟的鸡蛋、玉米正在往外捞，更让你下脚进池有些胆战心惊。

在长白山黑风口滚滚黑石下面有几十处地热，大如碗口、小有指粗，这就是分布在 1000 平方米地面上的长白山温泉群。在冬天，周围一片银装素裹、冰天雪地，而这里却是热气腾腾、烟雾袅袅，实在是别有一番景致。长白山温泉属于高温温泉，多数泉水温度在 60℃ 以上，最热泉眼可达 82℃，虽然供游客洗浴的温泉都经过了冷却处理，却依然足够热烈。

而且，颇有特色的是长白山泉水中含有较多的

长白山温泉有“神水之称”，可舒筋活血，特别对医治关节炎、皮肤病等疗效十分显著。最让人感觉体贴的是，这里温泉浴池的池水温度可以调节。脱下衣服，下到温泉里去，外面的寒冷和温泉的温暖形成了鲜明的对比。脚趾刚刚触到那温暖的水，好像有一股看不见的魔力，马上把你的人全部吸了下去，只有头露在外面，而整个身体都在享受着水的抚摩。这里的浴池，底部铺上了打磨过的圆石，踩在上面，按摩脚心，非常舒服。

海南 享受阳光

海南以其阳光、海水、沙滩、椰树吸引着数以万计的游客慕名前来。碧波万顷的大海，海上船只穿梭，犁银溅玉；阳光、海水、沙滩、椰树相映成趣，构成一幅美丽动人的自然画面。

海南岛海岸线长达 1617.8 千米，岛四周多为优质沙滩。近海海洋生物丰富，有鱼类 1000 多种，藻类 200 多种。海中五光十色、热带珊瑚礁鱼和各种珊瑚、海葵等海洋生物，是潜水旅游的观光美景。



三亚的亚龙湾是国家旅游风景区，它气候宜人，冬可避寒、夏可消暑，自然风光优美，海湾波平浪静、柔软的沙滩洁白如银。

博鳌旅游风景区水中有岛，岛中有水，被人们誉为奇妙的南国风光画卷。万泉河是宝岛海南的象征，河水宛如玉带，自五指山峰漂流而下，至琼海市的博鳌入海口投入大海的怀抱。

西双版纳 别样风情

冬至时节，我国大部分地区已进入了寒风瑟瑟、雪花飘飘的冬季，而在西南边陲的西双版纳州，仍是阳光明媚、树木吐翠的宜人暖天。



得天独厚的气候条件，使西双版纳成为了人们冬季避

寒旅游的好地方。

美丽的西双版纳给人的印象犹如一幅幅优美的画卷：茂密的原始森林中，野象



悠然漫步，孔雀在林中飞翔；美轮美奂的田园，凤尾竹姿影婆娑、槟榔树亭亭玉立；傣家妇女婀娜的身姿，沐浴在夕阳染红的澜沧江边，像一群群孔雀在水中嬉戏……