

消暑旅游正当时 “森林氧吧”待客来

——解锁石家庄盛夏栖息地

本报记者 李艺桐

未入伏天，酷热先至。逃离盛夏的闷热，到林海中漫步，繁荫掩映里寻一方清凉；穿梭于高山流水间，让氧气浸润全身，既能安静地享受美景，又能悠闲地放飞身心。今年夏天，这些消暑纳凉的好去处，让游客畅享夏日好心情。



抱犊寨 本版照片均为景区供图

嶂石岩：“天然氧吧”享清凉

嶂石岩自然风景名胜区位于赞皇县西南处，是国家级风景名胜区、国家AAAA级旅游景区，总面积约120平方公里，森林覆盖率达98%以上，平均气温11.5℃，有“北方凉岛、天然氧吧”的美誉。

每到夏季，嶂石岩是登山游玩、纳凉度假的好去处。2023年以来，嶂石岩景区着力升级改造服务设施，打造新兴旅游业态，建起了大凡营地、文创集市、花

海欢乐谷、野湖泉生态驿站等一批对应当代旅游需求的产品，丰富旅游发展新内涵。

据了解，中、高考考生凭借准考证可免费畅游嶂石岩景区。景区还推出星空露营“森式”露营、湖面船屋露营等丰富旅游业态，供游客游玩体验。

苍岩山：太行群峰唯苍岩

满山青翠，群峰巍峨，清凉避暑的好去处当属井陘县苍岩山。站在山底仰望，只见山峦起伏，悬崖峭壁，珍珠秀逸，宛如充满诗情画意的仙山琼阁，使人心旷神怡。

景区内景点众多，“苍岩三

绝”尤为出名。一绝“桥殿飞虹”，桥架于百仞峭壁之间，仰视蓝天一线，俯首万丈深渊。桥上建楼，楼内建殿，现为中国三大凌空寺之一。二绝“碧洞灵檀”，苍岩山檀树为北方独有树种，檀林如海，遮天蔽日，实为避暑佳境。

三绝“古柏朝圣”，上万棵千年的崖柏生长于悬崖峭壁之上，千姿百态，无论矗立、侧卧、倒悬，不分南北东西，都朝着苍岩山主殿南阳公主祠的方向生长。

此外，这里的苍岩书院建于明代，下有泉水淙淙，上有浓荫遮蔽，清幽凉爽，是夏季避暑的佳地。

抱犊寨：远离喧闹与燥热

位于鹿泉区的抱犊寨，被誉为“天堂之幻觉，人间之福地，兵家之战场，世外之桃花源”的天下奇寨。

抱犊寨山势陡峻，悬崖绝壁高高耸立，但它的山顶却平坦

夷，是一片开阔的平坦之地，草木繁茂。步行登山，游客可细细游览观赏；如果舍步行而登缆车，则可居高望远，俯瞰抱犊寨奇特的山形全貌。6月15日至8月31日，抱犊寨风景区推出“毕业季”超值优惠，面向中、高考应届毕业免费开放。

夏季游览，还可以选择夜爬抱犊寨。可谓白日游景区、夜晚观星空、清晨看日出，游客在远离城市的喧闹和燥热的同时，成就了一场盛夏别样的浪漫。

五岳寨：尽情享受“森”呼吸

五岳寨旅游区位于灵寿县西北部山区，因五座山峰并列耸立，且有五岳之特点而得名。这里360多个景点，高山密林，资源丰富，是集旅游观光、健身疗养、避暑消夏、寻奇探幽、登山探险、科学考察为一体的高品位、

多功能自然风景区。今年5月，五岳寨景区焕新开园，成为市民及周边游客看云海波涛、观日出日落、拍漫天星河，尽情拥抱自然的好去处。这里夏季气候湿润凉爽、空气清新，水资源丰富，大小瀑布多达

数百个。主要景点有通岳峡、连天飞瀑、七女峰等。

海拔2000多米的亚高山草甸是理想的高山旷野观光胜地，也是观日出日落、云雾等自然景象的佳地。站在峰顶极目四望，苍茫中天地一色，千山万岭尽收眼底，让人真正体会到“会当凌绝顶，一览众山小”的境界。

洮沓水：洮水瀑布天上降

炎热的夏季，寻一个清凉地赏景、避暑，洮沓水生态风景区就是这样。这里，潺潺的水声里，有泉华合涓涓细流的小家碧玉，温情脉脉；又隐藏着万丈飞瀑一泻千里的磅礴气势，柔

中带刚。四面环山，碧波荡漾，清风徐徐，连空气中都弥漫着丝丝水汽，绝对会让你清凉一夏。

洮沓水位于平山县西南边缘，海拔800米至1100米，该景区集自然风光、人文景观和红色

旅游于一体。早在明清时期，即为平山“八大胜景”之一，素有“洮水瀑布天上降”的盛誉。

夏季来这里，乘一排水上的竹筏，亲手撑篙，缓缓在湖心游荡；也可以在半空的滑索上观赏整个景区，凉爽舒适又充满刺激。

黑山大峡谷：纵情山水纳凉地

黑山大峡谷省级森林公园位于平山县富里乡黑山关，这里因汉长城设关而得名。景区雄险壮观、气势磅礴。平均海拔1300米，具有得天独厚的区位优势。

峡谷内山高谷深、奇峰怪石、怪石遍布、万泉高悬、奔崖跌宕，其中白龙瀑高百余米，似银河洞悬，十分壮观。景区由大牌楼、天河瀑、水帘洞、宋朝穆桂英居住的穆柯寨等60

多个景点组成，集“野、幽、静、奇、险、秀”于一体，人称“世外桃源”。

黑山大峡谷林海滔滔，万亩原始森林苍翠覆盖，遮天蔽日。这里水资源充沛，山泉从海拔1800米处涌出一路奔崖跌宕，清凉宜人。

藤龙山：深幽秀丽峡谷险

藤龙山风景区位于平山县王坡乡北部，是一处集地质景观、森林生态、人文历史景观于一体的原生态自然风景区。景区由聚宝沟、葫芦谷、翡翠谷、西顶四大部分组成。

6月的藤龙山，峡谷两岸翠峰耸立，溪谷中间流水潺潺，鸟音泉语，深幽秀丽。值得一提的是，这里除了山清水秀外，在海拔450米至700米的阳坡和半阳坡生长着3000多亩藤类植

物，生命强劲的山藤攀树摩崖、跌宕起伏，犹如千万座藤宫绿帐，是目前发现的华北一带规模较大的藤海奇观。

此外，藤龙山还拥有苹果、桃、山楂、柿子等特色采摘，让游客在清凉中体验采摘乐趣。

夏季登山小贴士

炎炎夏日，许多人选择登山纳凉，与大自然亲密接触，但是旅途中也会有许多未知的危险。这些登山注意事项请收好。夏季进行户外路线选择时，应注意路程中是否长时间暴晒、是否有水源、树荫和水源在夏季对消暑都非常有必要。登山建议长裤长裤，不仅可以防晒，还能抵御蚊虫的叮咬。登山途中不要坐在潮湿的地方，且远离

山谷中巨石等杂物。登山遇到雷电天气时谨记：不使用手机和对讲机，远离水面以及其他空旷地，切勿站立在山顶或接近导电性高的物品，远离树木。要找一个地质牢固的地方等待救援。此外，登山时建议选择正规景区，且不可为了探险选择一些非常陡峭的山崖去冒险。

2024中国最美县域榜单发布
石家庄正定连续5年上榜

本报讯（记者 李艺桐）“2024中国最美县域榜单”日前发布，全国107个县（市、区）上榜。其中河北4地入选，石家庄市正定县再次上榜，这也是该县连续五年入选“中国最美县域榜单”。

据悉，“中国最美县域榜单”是随着研究的深度与广度进行调整的动态榜单，该榜单以县域“生态美、人文美、产业美”为评价标准，以“发现美、传播美、享受美”为宗旨，意在为亿万旅游消费者提供更多可供选择的旅游目的地，助推全域旅游发展与区域振兴。该称号是对入榜县域生态美、人文美、产业美的高度认可。

正定县始终坚持“旅游兴县”发展思路，深度推进文旅融合，依托丰富的历史文化资源，开发沉浸式旅游新业态，不断丰富文旅产品供给，形成了“精品带动、多点支撑、产业融合”的旅游发展新格局，成为广大游客休闲消费打卡地。

加强人才建设 发掘优秀作品

市群文系统文艺骨干词曲创作培训班举办

本报讯（记者 杨阳）日前，为期两天的2024石家庄市群文系统文艺骨干词曲创作培训班在新乐市河北美术学院举办。来自各县（市、区）的40余名业务干部、基层文艺骨干参加了培训。

此次培训由石家庄市文化广电和旅游局主办、石家庄市群众艺术馆承办、新乐市文化馆协办，旨在加强石家庄市文化（站）词曲创作人才建设，培养、发掘优秀创作人才和作品。

活动特别邀请中国音乐家协会理事、中国广播电视协会音乐委员会理事刘礼民，中国音协会员、河北省音协专家委员会副主任王刚授课。授课期间，两位专家通过自己的创作经历，深入浅出地剖析和讲解歌曲的创作方法和技巧，提出歌曲创作要把准时代脉搏，反映时代精神，注重守正创新，以小见大，站在受众角度思考创作，才能更准确地欣赏理解进而抓住音乐的主题形象诠释内涵。在对学员作品进行点评时，专家建议创作者夯实音乐创作理论，深入生活、汲取营养。

“授课精彩，点评精辟，互动热烈。”活动获得了学员的好评。此次信息充盈、内涵丰富的培训，对提高我市群文系统词曲创作质量具有很强的理论性、实践性、指导性。

我市“安全生产月”
文旅宣传活动在荣国府举办

本报讯（记者 李艺桐）今年6月是全国第23个“安全生产月”。日前，“人人讲安全 个个会应急——畅通生命通道”安全生产宣传活动在荣国府举办。

此次活动由河北省文化和旅游厅、河北省卫生健康委、石家庄市文化广电和旅游局、正定县文化广电体育和旅游局联合举办。活动现场设置了安全咨询展台，摆放了安全生产警示教育展板，现场还演示了心肺复苏急救场景，进一步提升了游客的安全应急知识和自救互救能力。

此外，现场工作人员向群众发放了旅游突发事件应急手册、文明出游出行指南、家庭急救手册、消防安全常识手册1万余份；同时，发放了印有安全知识的扇子、围裙、手提袋等宣传纪念品5千余份。

据了解，此次活动要求全市文旅系统要深入做好文旅（文物）安全工作，切实把安全生产各项防范措施落实到位，为人民群众平安出游撑起“安全伞”；真正把安全知识普及至每位工作人员和游客心中，营造“人人讲安全、个个会应急”的浓厚氛围；扎实开展安全生产（文旅行业）治本攻坚三年行动和呵护生命健康意识，使全市文化和旅游（文物）安全形势持续稳定。

青春环游记 拓展“年轻朋友圈”

石家庄文旅青年系列推介活动精彩纷呈

本报记者 李艺桐

“原来石家庄市藏着这么多美景，这个暑假一定要去看看。”“非常期待到石家庄看一场摇滚演出，让我的大学生活丰富多彩！”“我就是石家庄人，能在大学校园尝到自己家乡美食，我很激动。”……

6月14日至20日，石家庄文化旅游青年系列推介活动陆续走进北京、天津、山西、河南、山东等地高校，炎炎夏日，马不停蹄，把活力石家庄精彩地展现在了各高校学子面前，吸引更多青年人到石家庄看演出、品美食、观比赛、慢休闲。

精彩推介 展现石家庄文旅之美

6月17日，在天津南开大学活动现场，人头攒动，气氛热烈。石家庄文旅推荐官重点推介了我市暑期研学文旅资源和摇滚演出活动，全面展现了石家庄的山水之美、人文之美、生活之美。新华区、正定县、井陘县等文旅部门，石家庄西柏坡纪念馆、石家庄文旅投集团等单位分别作了形式新颖、内容丰富的旅游推介，宣传展示了我市文化旅游的独特魅力。高校推介活动现场，诚意满满的摇滚大礼包，瞬间拉近了众多学子和石家庄的距离。有同学表示，去年没赶上，今年还要来。更多同学表示，通过大礼包对石家庄有了更多了解，希望暑假可以到石家庄吃美食、听摇滚。

推介活动还发布了16条石家庄City Walk（城市漫步）及研学游新路线、新玩法，“石家庄火车学生补贴”政策也同步上线，给学子暑期出行提供了更多便利和选择。

特色活动 助力文旅市场持续火热

“同学们，这个暑假来石家庄旅游福利多多、活动多多……”为了激活石家庄暑期文旅消费市场，吸引潜在的大学消费群体，清华大学、南开大学、太原理工大学活动现场等地特意为同学们准备了一份文旅大礼包，内含暑假期间石家庄景点、酒店、线路优惠信息以及丰富的文旅活动预告。

以石家庄西柏坡为核心的红色旅游，以正定古城、赵州桥为代表的历史文化游，以太行山旅游观光带和滹沱河生态走廊为代表的生态康养

邀约各地青年
感受活力石家庄

现如今，高校学生群体是文旅的重要客群，无论是“特种兵式出游”，还是各种风格的视频日志，真实、自然、有活力，更容易引来“流量”和“留量”，具有强大的号召力。

5月以来，石家庄文旅走进了清华大学，向学子们展示、推介了石家庄丰富多彩的文旅和非遗资源，并且在石家庄接待了“高校学子河北研学之旅”的首发团，持续为石家庄文旅全方位圈粉、引流。在近日举办的第十九届北京国际旅游博览会上，石家庄文创和旅游商品产业发展的丰硕成果也精彩呈现。

“此次文旅青年系列推介活动，石家庄文旅先后走进多所高校，通过举办一系列的文旅推介、非遗展示、互动体验等活动，收获了大批高校学子的好评和好评，为石家庄市文旅的高质量发展全方位引流和圈粉。”石家庄文旅相关负责人表示，“此次石家庄通过摇滚音乐演出季品牌活动发布‘摇滚音乐大礼包’，通过携程平台发布文旅消费优惠措施，诚邀广大学子到石家庄赏美景、看演出、观比赛、享生活，体验石家庄多彩魅力。”

游，石家庄不断提质增效，打造出多元文旅融合的体验新场景。如今，