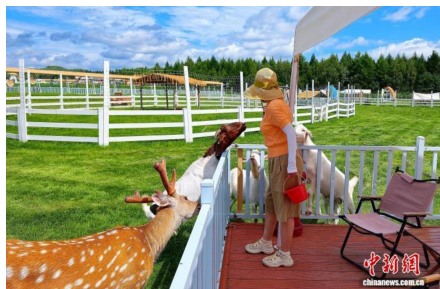


穿林海、睡山坳、涮雪猪，中国森林旅行“野”火了

2026年08月09日 19:28 来源：中国新闻网



立秋之后，全球多地依然高温，中国东北地区却迎降温拐点，老牌避暑胜地更凉快了。在内蒙古草原策马追风，在吉林长白山登临天池，在辽宁海岸休闲度假……诸多清凉业态竞相走红，凭借原始野趣引客的中国森林旅行“野”

火了。

记者9日从在线旅游平台获悉，中国“林都”伊春跻身“2026暑期搜索热度最高小城TOP10”。北京、上海、广州、海南等地游客北上“吸氧纳凉”，逐步形成“南有三亚、北有伊春”的中国南北迁徙式旅居格局。

空调一机难求的暑期，伊春凭借83.8%森林覆盖率，全天候供应“天然空调”。走进溪水公园，电子屏实时跳动数字，温度22℃、湿度94%RH、负氧离子19764/cm³，一摸胳膊“凉哇哇、湿漉漉”的。

傍晚的五营红松林海景区幽静凉爽，这里拥有亚洲面积最大、保存最为完整的原始红松林，其中森林浴景点的负氧离子可达每立方厘米3万至5万个，草木清香浸润身心。“我们全家来这避暑，又凉快又舒服。”广州游客姜诚说。

一座座民宿错落掩映在林海之间，推开门便是满目青山。在自在香里彩虹主题民宿，游客搭乘小火车巡游牧场与马场，羊、鹿、大鹅、鸵鸟在草地上悠然踱步。游客近距离投喂小动物，山野闲趣扑面而来。

“民宿主打‘推门亲近森林、入住现代配套’，游客在高负氧离子的环境中体验洗肺‘森睡眠’，还能了解和体验林区民俗。”营销经理刘芳介绍：今年暑期，民宿入住率稳定在八成以上，订单已经延续至8月中下旬。

相对于都市精致餐点，如今游客更加青睐“大自然的馈赠”。森林散养的雪猪火锅，是伊春宝宇森林生态小镇的绿色美食。夹起雪花纹理的薄肉片，入锅轻涮便微微卷曲，口感细腻鲜嫩，山野风味十足。

放下筷子，挎上篮子，游客走进小镇里的果蔬园，只见茄子油亮、辣椒翠绿、柿子饱满，南瓜沉甸甸挂在廊上，西瓜圆滚滚卧在藤间……游客亲手采摘、即刻品尝，享受“自己动手、丰衣足食”的满足感。

宝宇森林生态小镇销售总监刘俊介绍，小镇置身3062公顷原生林海，不少游客在此旅居十余日乃至整月，深度体验大森林里的美食、运动、康养和温泉泡池。中国北方森林旅行体验，从观光打卡迭代为长居康养。

单词：	yīrán 依然	guǎidiǎn 拐点	bìshǔ 避暑	jīshēn 跻身
	nàliáng 纳凉	qiānxǐ 迁徙	yōujìng 幽静	cuòluò 错落
	yǎnyìng 掩映	duóbù 踱步	kuìzèng 馈赠	diédài 迭代

讨论：1. 你有过在大自然中放松身心的经历吗？当时是什么样的环境，给你留下了什么印象？

2. 你喜欢“精致舒适的都市旅行”还是“原始野趣的自然旅行”？请结合你的一次真实旅行经历，谈谈你的选择和理由。

源新闻：<https://www.chinanews.com.cn/sh/2026/08-09/10674735.shtml>

音声 URL：<http://tten.co.jp/sound/text/files202608101786337292.mp3>