



内蒙古日记

北方新报

®



内蒙古新闻网



正北方网



官方微信



抖音号

2026年7月24日 星期五 农历丙午年六月十一 第7113号

北方新报

★内蒙古日报社主管主办 ★内蒙古新闻网传媒有限责任公司出版

“热到融化”“空调续命”？

内蒙古喊你来避暑！

7月23日，大暑，热浪继续席卷全国多地，空调降温成为日常刚需，热搜频现“热到融化”“空调续命”字样。而地处北疆的内蒙古，凭借得天独厚的气候与生态优势，成为夏日难得的天然避暑胜地。多地日间平均气温22℃左右，入夜体感微凉，夜间还需薄被御寒，昼夜温润的气候消解了盛夏燥热。

呼和浩特·老牛湾

呼和浩特市清水河县

夏季均温仅22℃，黄河在老牛湾拐了一个“S”形大弯，人称“天下黄河第一湾”。一边是大河奔流，一边是雄关巍峨，这种景观全国独一份。

乌兰察布·

辉腾锡勒草原

辉腾锡勒蒙古语直译“寒冷的高原”，盛夏均温仅18.8℃。世界三大高山草甸鲜花草原之一，7月野花开成调色盘，骑马驰骋、射箭摔跤，风车矩阵绵延几十公里，白色叶片在蓝天下慢悠悠转，治愈一切内耗。

乌兰察布·

乌兰哈达火山

全新世喷发过的活火山群，地貌像极了火星表面，火山口长满绿草，夕阳会把乌兰哈达整片火山岩染成金红色。最火的玩法是穿宇航服拍照，站在黑褐色火山渣上，朋友圈以为你去了外太空。

呼伦贝尔·根河

大兴安岭腹地，7月均

温12~26℃，敖鲁古雅使鹿部落藏在这里，驯鹿在林间慢悠悠散步，像走进了北欧童话。根河湿地绵延数百里，清晨雾气浮在水面，傍晚霞光烧红半边天，所见皆是风景。

赤峰·美林谷

美林谷海拔1500米，盛

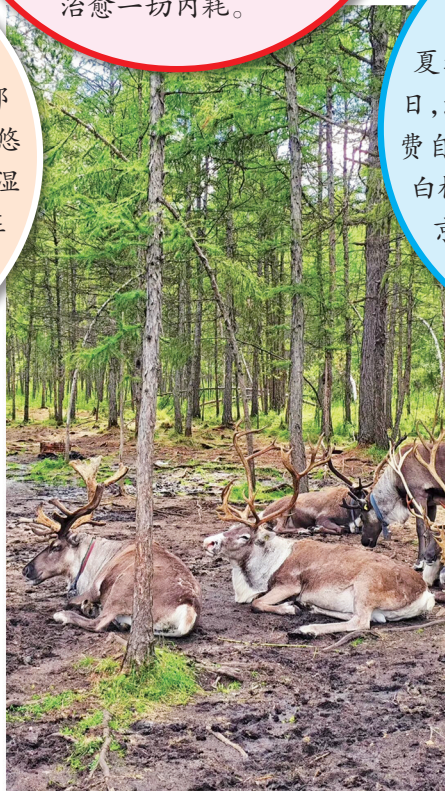
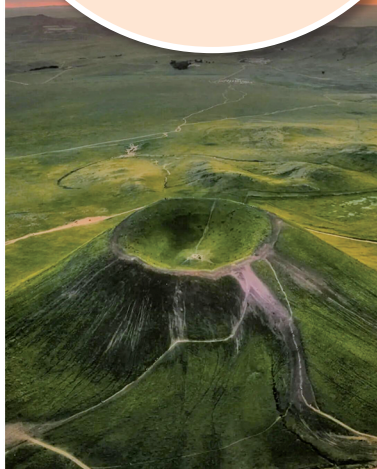
夏均温20℃，原始次生林遮天蔽日，溪流穿谷而过，27公里环谷路免费自驾。藏传古刹康宁寺红墙金顶，白桦林深处木栈道适合轻徒步。北京出发走大广高速，3.5小时直达，妥妥的京津冀后花园。

作为国内优质避暑旅居目的地，内蒙古坐拥多元原生态风光。兴安盟阿尔山藏着浓郁林海秘境，22℃左右的夏日气温，让这里成为天然生态凉廊；大兴安岭林区植被繁茂，麋鹿林间栖居，湖泊澄澈静谧，山水画卷般的景致适配休闲避暑慢行之旅；呼伦贝尔草原水草丰茂，广袤绿野铺展天际，北疆原野独有的夏日惬意让人不想回家……

完善的出行配套，让避暑旅途轻松顺畅。首府呼和浩特作为交通枢纽，自驾、客运均可便捷抵达各大草原、山林景区；各地餐饮、民宿配套齐全，本地特色美食丰富多样，既能感受草原民俗风情，也可享受舒适旅居体验。

这个夏天，不妨走进内蒙古，告别燥热酷暑，在清风绿野间，邂逅一段惬意清凉的夏日时光吧！

（据奔腾融媒微信公众号）



本版主编：任艳荣 版式策划：赵玫兰 责任校对：绍文

新闻热线：0471-6651113 国内统一连续出版物号：CN 15-0052 邮发代号：15-21 全年订价：278元 广告许可证号：1500004000009 监督电话：0471-6635324 广告中心电话：0471-6635225 发行中心电话：0471-6659531 地址：呼和浩特市金桥开发区内蒙古日报社 邮编：010040 印刷单位：内蒙古日报社印务中心 地址：呼和浩特市金桥开发区乌尼尔西街 电话：0471-6635885