

無懼翳熱夏季 北上「歎天然冷氣」

廣東岩洞避暑勝地

肇慶龍岩洞：地下「人間仙境」

位於肇慶的鼎湖山，一年四季都有絡繹不絕的遊客，但到了夏目高溫天氣，更多的遊客寧願選擇在景區內的龍岩洞旅遊消遣，親水避暑。

龍岩洞是典型的喀斯特岩洞。因長年累月的雨水不斷滲入，溶解石灰岩，並在洞內結晶，於是形成了千姿百態的石鐘乳、石柱、石筍、石幔、石花等，猶如一條地下天然石雕畫廊，被譽為「人間仙境」。

洞內溫度常年保持在18℃左右。從香港到此旅遊的張小姐說：「今天雖然天氣很熱，但乘船進入岩洞，就感覺一陣清涼迎面而來，全身瞬間降溫，這種旅遊在夏天是最適合不過。」

★**美食推薦**：裹蒸粽是肇慶最出名的美食，採用當地特有的冬葉、水草來裹的粽子。每隻重約0.5公斤，餡肉豐富，熱食時清香撲鼻，入口鬆化爽滑甘香。如今臨近端午，港人不妨來此旅遊納涼，順便買些裹蒸粽回港，送給親友。此外，肇慶的山珍野味和海鮮都極為豐富，例如嘉魚、三鰱魚、西江河蝦等等。

★**住宿推薦**：推薦肇慶奧威斯酒店，因其坐落在風景秀麗的肇慶七星岩湖畔，這裡湖光山色，仿如天然氧吧。

懷集燕岩：看燕窩是怎樣「煉」成的

懷集縣燕岩景區有170餘岩洞、360多座石峰，是廣東一處頗為壯觀的岩洞群。由於燕岩通風透光而又四季潮濕，洞中地下河和溶洞裂隙間水貯存豐富，年平均氣溫21.5℃，正好適合了金絲燕生活取水習慣，所以成為中國內陸唯一有金絲燕棲息的地方。

岩洞泛舟而入，處處可見金絲燕上下翻飛。洞中曲徑通幽，石筍、石柱、石鐘、石人、石馬、石獅……或依或臥，或垂或立，栩栩如生。景點倒影在溪水之中，更像一幅幅奇麗的圖畫。

每逢農曆六月六，當地村民約定俗成舉辦「燕子節」。港人這時節來此，既可飽覽秀麗的岩洞風光外，還可親眼目睹採燕窩人飛崖走壁的驚險絕技：採燕窩人憑一繩索一竹竿，在毫無安全設施的情況下，攀登五、六十米高的懸崖峭壁掏取燕窩，其驚險之狀，是世界上最難表演所無法企及的。

★**溫馨提示**：景區內賣的「燕窩」、「血燕」等攤位沒有規範，價格隨意性大，其品質的真實性讓人質疑，在此奉勸便宜莫貪。

★**美食推薦**：粟米粥、藍中黃慶筍、橋頭石山羊、大崗腐竹、石螺燻雞等，都是不可錯過的懷集特色美食。

★**住宿推薦**：肇慶懷集縣並不大，住宿可選擇在風景區或汽車總站附近的經濟性酒店，因食肆與超市較多，購物與飲食較方便。

連州地下河：洞中有洞 洞中有河 洞中有橋

「洞中有洞、洞中有河、洞中有橋」是連州地下河獨有的旅遊特色。連州地下河是一個典型巨型天然石灰岩溶洞，洞內四季氣溫保持在18℃左右，是夏季旅遊避暑的勝地。

在陸地層順着曲折起落的石徑邊走邊看，可以欣賞形態各異的鐘乳石景，有「彌勒佛」、「關公」、「孟姜女」。頗具特色的是「仙人神田」，只見層層鐘乳石如梯田般蜿蜒分佈「仙人河」兩岸，曲折優美，景象有點類似四川省的黃龍。

下到底層，一條暗河向山洞深處延伸，不見盡頭。兩岸的鐘乳石、石筍、石柱、石花、石幔等景在七彩綠燈照射下，變幻出萬千景象。

★**美食推薦**：美食以「東陂水角」最具特色。「東陂水角」用粘米磨成漿，以文火煮熟成米糰，冷卻後再將米糰手工捏成薄片，包上肥瘦肉粒、荸薺或沙葛粒和生蔥等餡料，蒸熟即可。當地人吃水角還得配上個特別的味碟，用上等芥末、麻油、辣椒油、少許老抽配製而成。此外，連州連川路的沿江大排檔是一大特色，經濟實惠、豐儉由人。當地特色菜是雜魚煲、一魚三吃（魚腸煎蛋、魚頭熬湯、魚身清蒸）和炸魚仔等。

★**住宿推薦**：龍潭生態度假村以「龍」為主題，以「隱」為特色。客棧裡床、桌椅等都是純木頭手工打造。港人在此可感受到陽朔西街、麗江古城、鳳凰古城既有相同的元素，又有龍潭獨特的風格。晚上還可以去連州過山瑤文化園，看廣東省最大的瑤族風情表演。

自駕交通指引

跟我走 有着數

1. 肇慶龍岩洞：廣東省肇慶市端州區星湖大道

出深圳灣口岸後，駕車上深圳灣公路大橋進入廣深沿江高速，朝虎門方向進入莞佛高速後，往廣東繞城高速的順德／三水／肇慶方向，按路標行駛至鼎湖山風景區，經過星湖大道、七星岩大橋後即達。

2. 懷集燕岩：廣東省肇慶市懷集縣橋頭村

出深圳灣口岸後，駕車上深圳灣公路大橋進入廣深沿江高速，朝華南快速／廣州南站／環城高速往肇慶／佛山方向進入二廣高速的懷集／三水／連州方向，然後經過廣賀高速公路在梁村與崗坪出口下，至燕岩即可。

3. 連州地下河：廣東省清遠市連州市東陂鎮地下河景區

從深圳出發，沿廣深G4高速公路到火村收費站轉北二環。從北二環龍山收費站轉廣清高速公路，在清遠西收費站下高速後，直走13公里從清新上清遠高速直達連州。

■記者 劉子靜



■連州地下河洞內有無數千姿百態、瑰麗多彩的鐘乳石。資料圖片

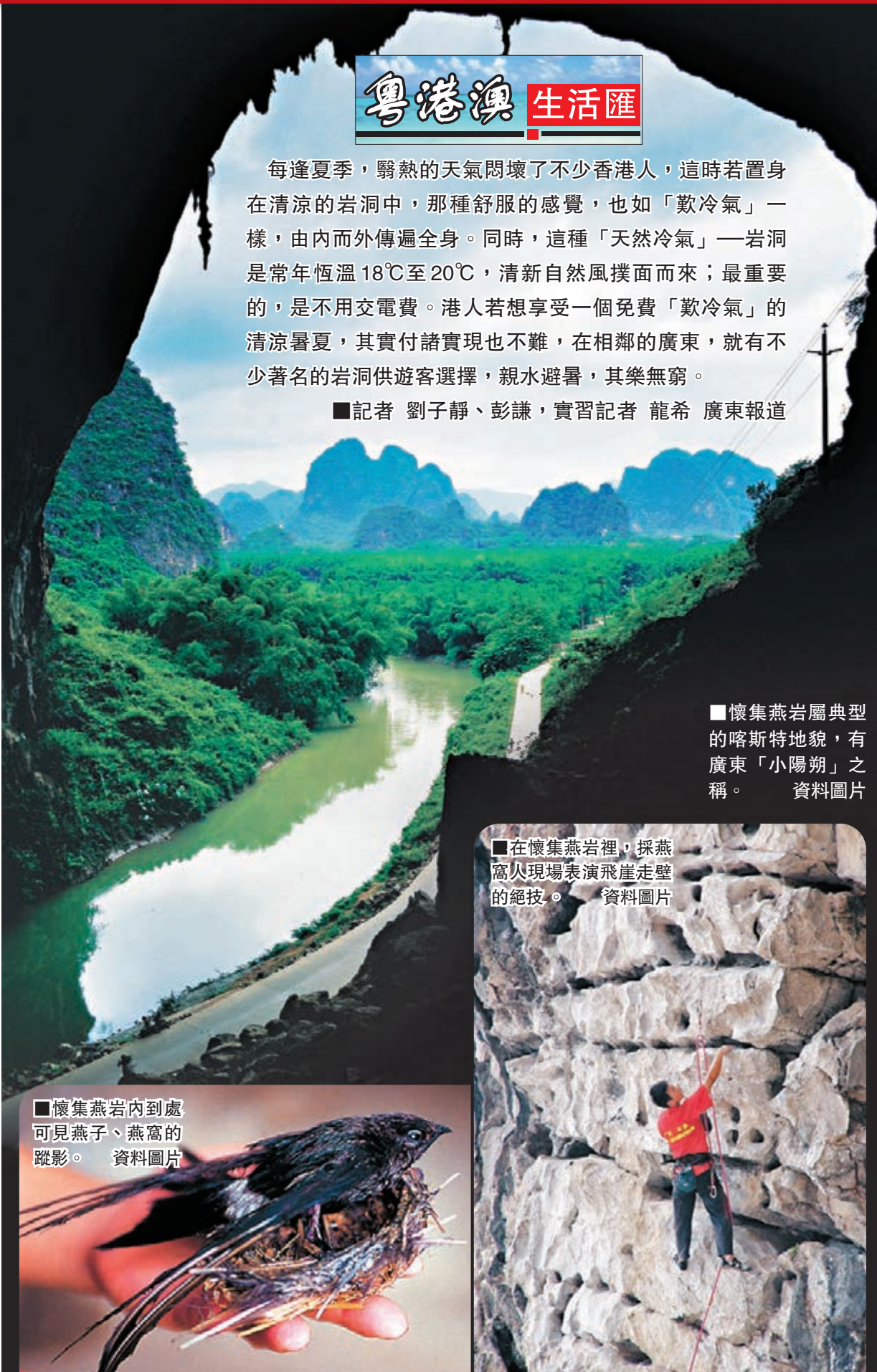


■連州地下河天然的洞口寬敞雄偉，置身其中，一種「別有洞天」的感覺油然而生。資料圖片

粵港澳 生活匯

每逢夏季，翳熱的天氣悶壞了不少香港人，這時若置身在清涼的岩洞中，那種舒服的感覺，也如「歎冷氣」一樣，由內而外傳遍全身。同時，這種「天然冷氣」——岩洞是常年恆溫18℃至20℃，清新自然風撲面而來；最重要的，是不用交電費。港人若想享受一個免費「歎冷氣」的清涼暑夏，其實付諸實現也不難，在相鄰的廣東，就有不少著名的岩洞供遊客選擇，親水避暑，其樂無窮。

■記者 劉子靜、彭謙，實習記者 龍希 廣東報道



■懷集燕岩屬典型的喀斯特地貌，有廣東「小陽朔」之稱。資料圖片



■在懷集燕岩裡，採燕窩人現場表演飛崖走壁的絕技。資料圖片



■懷集燕岩內到處可見燕子、燕窩的蹤影。資料圖片

廣東岩洞景區拾遺

- 陽江凌霄岩**：凌霄岩是以自然山水溶洞為主的風景名勝區。在岩洞核心部分——凌霄寶殿，有着無數的形態秀麗的巨大石鐘乳、石柱和石筍，讓遊客歎為觀止。
地址：陽春市河壩鎮西北側66公里羅陽峰林內
- 陽江龍宮岩**：龍宮岩洞長1,000米，洞內有「鎮宮寶塔」、「定海神針」、「金玉龍床」等景觀，其中最奇妙的是「宮壁浮雕」（集納了石鐘乳、石筍、石花等景象）和「龍廷錦繡」（在平整石壁上，佈滿了五花八門的圖案和紋路）。
地址：陽江春灣鎮龍宮岩景區
- 英德寶晶宮**：寶晶宮因形同宮殿、鐘乳石晶瑩剔透而得名「寶晶宮」。其面積達16,000多平方米，居廣東溶洞之最。據悉，寶晶宮還是全國唯一的飄雪溶洞，飛舞的雪花沿溶洞頂部一片片飄飄悠悠地落下，給本來就神秘的溶洞增添一份童話色彩。
地址：英德市西南7.2公里處的燕子岩山脈中
- 雲浮蟠龍洞**：蟠龍洞內鐘乳石千姿百態，石筍石柱如林。其中有「神龜朝聖」、「龍母浴池」等58景。最為奇特的，是洞內岩壁上長出的簇簇石花，剔透玲瓏，如銀星閃爍熠熠生輝。
地址：廣東省雲浮市蟠龍路75號

■記者 劉子靜



■肇慶龍岩洞內鐘乳石爭奇鬥艷，如花似卉，引人入勝。資料圖片

影溶洞 需技巧

進入色彩斑斕的地下溶洞，洞中的石乳、石筍、石柱、石幔、石花等奇觀，宛如藝術家精雕細琢而成。面對這優美神奇的另類景觀，遊客都會情不自禁地大量拍攝，但回放一看，畫面背景漆黑一片，景物模糊不清，令人好不掃興。因此，大家拍攝溶洞時，需注意以下的技巧：

- 選用帶有內測光的單反照相機，口徑越大越好，若能使用帶廣角的變焦鏡頭最好。溶洞內一般用綠燈裝飾，所以攝影時要注意避免燈光直射鏡頭，並使用鏡頭遮光罩。
- 溶洞內無自然光，拍攝時應把照相機裝接在三角架上。切忌使用較高的快門速度，一般可用F8、1秒曝光；如果手持相機拍攝，則應依靠洞壁或石塊，不使相機顫動，可用F4、1/4秒曝光。
- 溶洞攝影也可使用閃光燈。如有條件可以多備幾個，並配好同步感應器。
- 溶洞內一般溫度較大，防止鏡頭蒙上水氣的辦法是，進洞前，先用塑料袋將相機封好，進洞30分鐘後再拿出來使用。

■記者 劉子靜



■記者 劉子靜

1. 《一針一線潮汕情——裕虹抽紗刺繡研究院藏暨洪裕靜刺繡作品展》

展覽時間：即日起至6月29日
地點：廣州陳家祠後東展廳 地址：廣州市中山七路恩龍里34號

2. 第二屆葵花文化旅游節暨花海音樂節

時間：即日起至6月28日 地點：廣州從化流溪河國家森林公園

3. 珍圖真像—海上絲綢之路近代三百年珍藏展

時間：即日起至6月22日 地點：廣州塔首層環形通道



廣東住房優惠

憑以下印花即可享受「古兜溫泉綜合度假區」住房優惠待遇：假日湖景酒店、溫泉別墅酒店、皇家SPA酒店均可享受平日5折、周末6折（內地法定節日除外），房費包含住宿一晚，雙人自助早餐、溫泉無限次。
地址：廣東省江門市新會區崖門鎮（在地圖中查看古兜溫泉綜合度假區）
預訂請電：+86-13802605207 梁先生
優惠有效期至：2015年12月30日

