炎热的三伏天，到苏州太湖西山岛纳凉去！

现在已经进入中伏，热得够呛，简直就是"清蒸小笼包"了吧！亲爱的朋友，想要消暑纳凉，记者建议您到苏州太湖西山岛去，休清凉、吃美食、尝水果、听民谣、游古村，保证是个不错的选择。

这里为您推荐几个既能消夏又很有故事的地方，供参考。

神清气爽古樟园

看到这苍翠的绿色是不是瞬间觉得神清气爽了呢？古樟园位于西山后堡村，园内两株古樟遮阴蔽日，给你可以遮挡阳光！园内古樟两棵，一东一西。宋代古樟在东面，胸围直径，干粗8米有余。元代古樟依栅而栽，气宇轩昂，干粗约5米。这两棵穿越千年的古樟，近在咫尺。它们交枝接叶，遮天蔽日，给人以气势恢宏，丰姿不凡的感觉。

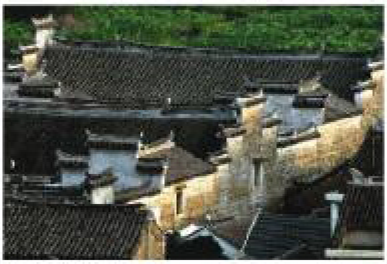
躲在树下比吹空调要凉爽多了，心情也跟着那份清凉安静了下来。站在千年古树之下，抬头凝望，瞬间感到人生之渺小，人生之短暂。人如草芥一生，最多不过百年，而这静谧的老树却可以存活上千年甚至更久。想必早已看了无数，知晓这人世间所有繁荣繁华的老人，眼睛一闭，曾经那些威严或是悲苦，最终一抔黄土。所以，只懂得古树吧！去想去的地方，去吃想吃的东西，去尝试不同的风土人情。人间美景千千万，不尽力去观赏，这一生就错过了吧。

桃花意境明月湾

明月湾依山傍湖，三面环山环抱，终年葱绿苍翠，深藏不露，有平湖桃花源意境之称。因2500多年前的春秋时期，吴王夫差携西施在此共赏明月而得名明月湾。村内现有南北两条东西向的主要街道，两街之间有多条横巷，纵横交叉，井然有序，沿村是堤岸。街面均以花岗岩条石铺设，下为沟渠，有"明湾石板街，雨后穿绣鞋"的民谚。街道两旁保留明清建筑，高低错落，古朴古香。

明月湾因以赏月著称，但记者觉得明月湾的夕阳也乃一绝。站在长堤上或是站在古码头上，夕阳余辉如金子般倾洒而下，整个湖面都变得了金黄，像一场穿越了千年的梦境。在这样的情景之下，品一壶碧螺春，唱一曲碧螺春或者吃一只翠冠梨，简直将文艺范玩到了极限。

风月情话东村古村



东村古村徐家祠堂一景

如果说明月湾是充满了传奇浪漫，像一个含蓄美人的地方，那么东村古村则是一个历尽了世间沧桑，洗去铅华的旧人。东村位于西山岛北面，南有青山，北临太湖。东村于秦末汉初，因商山四皓之一的东园公曾隐居于此而得名，古称东园村，简称东村。有敬修堂、徐家祠堂、绍衣堂等许许多多明清代的古宅。其中敬修堂相传是清乾隆金屋藏娇之所在。

古来盛世皇帝多风流，乾隆七下江南，也在江南留下了不少风月佳话。青石长巷，幽深庭院，被藏匿于江南之中。恐怕无人知道这个惊喜会是怎样的景色，就好像突然间在有限目之间看到了隐藏于其间的白衣少女就突然出现在你的眼前。时间流过，每一个隐藏的都是人间的真情。想必当年的乾隆也为这深巷的长辈失去了归途。古来多少事，皆付笑谈中。百年而过，藏金屋中的美人早已香消玉殒，留一座古宅，一瓦一草都静静诉说着当年的爱、恨、痴、狂、不舍。

凉凉凉意林屋洞

有一个地方可以不受季节的约束，四季恒温。天下有十大洞天、三十六小洞天、七十二福地，皆仙人所居。林屋洞为第九洞天，也是苏州地区唯一可游览的著名溶洞。林屋洞面积为18公顷，属石灰岩地下行式溶洞。洞内广如大厦，立石成林，顶平如屋，故称林屋。洞中路平水静，人行其中，似闲庭信步。

洞内景观玄幻莫测，洞内冬暖夏凉，未属一处消暑纳凉胜地。洞内神奇鬼斧，鬼斧神工，洞中有洞，洞洞相连。洞内有摩崖石刻、雨洞、隔凡洞、天后阴宫洞等景点。行走在其中，感受洞内丝丝凉意，让人不舍得离去。

美景天成石公山

山不在高，有仙则灵。石公山也不高——海拔只有50米，也说不上险峻，实在高不显有，但却是西山的核心景区。石公山三面环水，背倚山岭，翠柏苍茏，如青螺伏水，似碧玉浮湖，山村水绕，美景天成，风光无限，也是当年海灯法师隐居之地。如今石公山已成为苏州人太湖观景、游憩、休闲娱乐的好去处。

在山下滨水处有两块奇石，形如一对老翁和老妪，称为石公、石婆，因此得名石公山。石公山的西南湖面隐约可见天目山余脉，蜿蜒起伏，构成了一幅岛中有岛、湖中有湖，山外有山，天外有天的壮丽景象。可以其特有的地理位置和独特的景致，吸引着古今中外无数游客。

避暑胜地缥缈峰

缥缈峰为西山主峰，太湖七十二峰之首，海拔336米，常年烟云笼罩，仿若仙境，当然是太湖山水风光精华中的精华。以湖光山色风景优美、历史文化内涵丰富而著称，自古就是闻名天下的游览胜地。这里植被茂密，空气清新，沿途还有郁郁山风吹过，又是绝佳的清凉避暑地！

站在峰顶的观望台上极目远眺，仿佛身在云海之上，云海就在脚下，一座座小山头只露出了脑袋，苍茫苍翠，犹如仙境一般。再往远处，三万六千顷湖光山色尽收眼底，身临其境，可能您会理解就是"吴中第一山"！

舒心清爽翠冠梨

连续的高温，让人都没有胃口。西山夏季消暑之物很多，是否有舒心清爽的水果解解馋呢？有！时下凉意来，水润润，一口下去，舒心，清爽，甜滋滋的汁水沿着唇齿间满溢出来的水果不少，如翠冠梨、葡萄等，其中最出的则是翠冠梨，而且这季节基本上都有，随时可到可尝。

西山种植梨的历史悠久，《山海经》就有"洞庭之山，其木多柤梨"的记载，明代王世懋的《果疏》和徐光启的《农政全书》上，都有关于洞庭山种植柤梨以渡东吴之事，及利用梨子进行梨子脱涩等情况的记载。

现在的西山，种植品质优异的有机翠冠梨，是蜜梨，果皮细薄，果肉细嫩而松脆，味浓鲜甜，汁多味甜，有"六月雪"的美名。切开后果肉细腻洁白，配上青绿的果皮，如冰雪增艳，看着都清爽可口！而且，除了直接吃外，还有其他许多吃法：做梨汁饮、冰糖梨汁、冰糖炖梨、凉拌翠冠梨、梨酱……每一样都能令清爽解暑！

翠冠梨的营养成分很高，如蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素B1、B2、C等有机成分，还含有钾、钠、钙、镁、硒、铁、锰等矿物质成分及膳食纤维素。可存放10—15天，冷藏可达40—60天。

"太湖的夏日，清凉西山岛"线路推荐

清凉线路一：明月湾古村－古樟园－林屋洞一日游。幽幽凉气的千年古村明月湾为你拂风去尘，参天挺翠的千年古樟树为你遮阴蔽日，林屋洞亿年洞穴为你体验清凉之旅。

清凉线路二：缥缈峰－东村古村－石公山一日游。缥缈峰上，择胜登临，寻幽探险，尽享太湖风光；漫步在东村古村，品一盏碧螺春茶，坐在村里的古桂花树下，品味夏日的清凉；石公山的太湖岩洞诉说出动人的传说故事，伴您太湖里清风湖面吹来的凉爽。

（本版由陈鹤鑫　顾东明　陈东兵采写编辑整理）