

赴一场山水之约,踏溪、戏浪、观瀑,让身心“深呼吸”——

# 来武夷“泡”清凉

□林李冰

丹山凝紫,溪水绽绿。这里是武夷山国家公园。凭借“全域好水”天然优势,亲水纳凉成为夏日新时尚。

这里备好了消暑的多样良方:溯溪而上,在幽谷清流中露营探秘;挥桨击水,于花样“划水”间尽情撒欢;竹筏轻荡,随九曲碧波悠然逐浪;或循径登山,只为深洞飞瀑那一刹的沁骨清凉……无论动静,皆可拥抱那份由内而外的透心凉意。暑气未消,正是趁“热”出发,奔赴这场山水之约,让身心尽享沁爽的最佳时刻!



武夷山国家公园青山葱郁,秀水灵动(孙开彦摄)

A

## 溪涧踏浪 凉意沁心

炎炎夏日,在武夷山有不少溪岸秘境,似一个个散落在山谷村落里的“天然空调房”。这里流水潺潺、绿荫蔽日,不仅驱散了酷暑,更带来了充满野趣的嬉水体验。

古人逐水而居,今人溯溪而游。沿着武夷山国家公园1号风景道,可探寻九曲溪及其上下游的众多溪涧秘境。逆流而上,徒步穿行于清冽水流之中,每一步都踏出夏日的清凉意趣。碧水丹山、奇峰怪石、古崖居址、原始森林与茶韵风光在此交融,处处皆是消暑佳境。

在武夷山国家公园1号风景道茶足径段开阔的浅滩,溪水清浅、安全宜人,成为本地家庭就近亲水的乐园。市民王女士正带着孩子在此嬉戏:“开车过来很方便,水浅安全。孩子玩水枪、捞小鱼,我们大人泡泡脚、聊聊天,比闷在家里吹空调舒服多了,真是天然的‘空调房’。”孩童的欢笑与潺潺水声交织,充满了简单的快乐。

若想沿溪漫步,崇阳溪漫游道也是绝佳选择。这条依水而建的漫游道,全线蜿蜒66公里,全程皆可亲近溪流,串联起众多自然与人文景观。漫步其上,小桥流水的细腻、碧波荡漾的开阔、群峰竞秀的壮美与峡谷通幽的神秘在眼前交替呈现。溪水近在咫尺,随时可以停下脚步,伸手感受那份沁人心脾的凉意。

大安源生态旅游区也成为市民、游客就近亲水的乐园。其原始生态和丰富水系,享有“天然氧吧”“亲水乐园”的美誉。景区由黄岗山大峡谷、茶马古道、龙归源、泰平洋、龙井、峡谷漂流等6大景观构成,景区内山峰耸立,植被葱郁,溪流潺潺。得益于茂密的原始森林和丰沛的水汽,空气中负氧离子含量极高,每一次呼吸都沁人心脾,是名副其实的“洗肺”胜地。

沿着山涧栈道前行,名为泰平洋的水上广场是景区戏水的核心地带,溪水清凉,刚刚没过小腿。孩童们在水里追逐打闹,溅起串串水花,在纯净的空气和高负氧离子环境中尽情释放活力;大人们则赤足踏在光滑的溪石上,任水流冲刷脚裸,享受着天然溪水带来的惬意与放松,欢笑声久久回荡在山谷间。



《月映武夷》演出(孙开彦 摄)



武夷山大红袍山庄 供图

B

## 碧波泛舟 浪花欢腾

夏日的武夷山,水域是天然的消暑地。在这里的清凉水域,既能玩竹筏水上漂,也能花样“划水”,在浪花翻腾间感受激情,在漂流九曲溪时静享清风。人们在这里亲近水流,方式多样,动静皆宜。

在武夷山,最经典的“亲水项目”莫过于九曲溪竹筏漂流。游客在星村码头登上竹筏,顺碧绿清澈的溪水缓缓而下。竹篙轻点,荡开圈圈清凉的涟漪。赤红色的丹崖峭壁如画卷般在两岸展开,形态各异的奇峰随波缓缓移过。山谷清风裹挟着水汽扑面而来,瞬间驱散暑热。竹筏行得极稳,人随水波轻晃,足尖偶尔掠过水面,带来阵阵沁骨的凉爽。

近日,刚下竹筏的上海游客张毅一家三口,发梢衣角还挂着晶莹的水珠,孩子手里攥着刚“战斗”过的水枪,意犹未尽。“就这么悠悠荡荡地漂着,满眼是流动的青山绿水,心一下子就静了,连骨头缝里的疲惫感都被这溪水带走了,真是从里到外的清凉!”张毅惬意地说。话音未落,一旁的孩子咯咯笑着,用水枪吸起一管溪水,调皮地向空中滋出一道小彩虹,兴奋地喊道:“爸爸快看,水里还有小鱼追着我们呢!”

喜欢刺激的游客,则更倾向于选择被称为“华东第一漂”的橡皮艇漂流。起点处,人们穿戴好橙色的救生衣,两人一组坐进橡皮艇。水流急处,橡皮艇快速掠过,两边是浓密的绿树和嶙峋的山石。橡皮艇顺水冲下,不时撞上水中凸起的石头,激起大片水花,瞬间扑湿了艇上人的头发和衣服。水声、惊叫声、欢笑声交织在一起。大学生李明泽和朋友们刚结束体验,浑身湿透,脸上却满是兴奋:“一路冲下来,水花直往脸上拍,凉快得很!”



时值盛夏,武夷山国家公园1号风景道月亮湾景点,山青水绿、生机盎然。(朱宇 方诗琦 摄)

而在相对平缓开阔的崇阳溪河段,橡皮艇有了另一种玩法。游客穿戴好救生衣,一人或两人一艇,手持船桨。动作不需要太快,轻轻划动,小船便在水面稳稳前行。溪水倒映着蓝天和两岸的绿意。有人喜欢奋力划上一段,感受水流与船桨的角力;也有人索性收起桨,仰靠在艇中,任由小船随波轻轻漂浮,看云卷云舒,听岸边偶尔传来的鸟鸣。阳光洒在水面,粼粼波光晃动,时间仿佛也慢了下来。

不同的水流,不同的舟楫,带来不同节奏的清凉。无论是在竹筏上静观山水,还是在橡皮艇上随波漂浮,又或是体验“速度与激情”,武夷山的水,总能让人们找到属于自己的那份夏日惬意。



山水为幕,沁凉入心。(孙开彦 摄)

C

## 飞瀑涤暑 身心畅爽

武夷山间,绿荫浓密,空气中弥漫着原始森林特有的清冽与芬芳,负氧离子含量极高,是避暑寻凉、吐故纳新的绝佳去处。漫步林间,探访飞瀑流泉,飞溅的水花不仅带走暑热,更裹挟着富含负氧离子的清新水汽,连呼吸都透着深入肺腑的清凉与畅快。炎夏的燥热在这里被悄然滤尽,只留下水声潺潺,满山苍翠,仿佛一处被自然之笔渲染成的清凉仙境。

行至月亮湾,一座水坝横卧溪上,水流漫过坝顶,如柔滑的绸缎般倾泻而下,在阳光下跳跃着亮晶晶的点点光斑,形成一道小型瀑布。山势环抱,潭水平静如碧玉,倒映着两岸青翠林木。溪水清可见底,水底的鹅卵石和溪水冲刷出的奇石清晰可见。有人坐在水边石头上,静静看着水流,听着鸟叫,赤裸的双足浸泡在溪水里,呼吸着饱含负氧

离子的洁净空气,清凉沁骨,仿佛所有的燥热都顺着水流悄然溜走。

青龙瀑布气势更盛。得益于丰沛的水汽蒸腾和茂密森林的吐纳,这里空气清新异常,负氧离子含量尤为丰富,温度更比武夷山市区低好几摄氏度,格外凉爽。瀑布自高崖奔涌而下,在嶙峋山岩上跌宕起伏,水声如雷轰鸣,回响于幽谷,更显出山的深沉。阳光好的时候,瀑布前常能看见一道彩虹,悬于水雾之中,宛如浮动的彩桥。

瀑布下方,溪水汇成一汪清潭。潭边的大石头上,坐着几位游客。水雾随风飘散,落在他们脸上、手臂上。几个孩子卷着高低不齐的裤腿,在潭边的浅水里来回踩踏,水花溅起老高,笑声混在水声里。不远处的树荫下,两三人铺开简易茶席,用小炉烧着溪水。水开了,冲入茶壶,一人端起小杯抿了一口,

对同伴说:“这水泡的茶,甜。”他们看着瀑布,偶尔交谈几句,大部分时间只是安静坐着。阳光穿过树叶缝隙,在鹅卵石滩上投下晃动的光斑,四周水声如鼓,茶香弥漫,人却安然不动,仿佛将浮躁的灵魂也一并沉入潭底了。

这里,阳光穿过树隙,在卵石滩上投下晃动的光斑;饱含负氧离子的水雾携着凉意,拂过每一寸肌肤,涤荡身心;茶香混着青苔气息,萦绕鼻尖;笑声融进溪声,在空谷中回荡——当城市在热浪中喘息时,这里连时间都浸泡在薄荷色的溪水里,清凉之气自肌肤沁入肺腑,更浸润了心灵。

绿意浓密,水声潺潺,空气澄澈如洗,人皆不言,只沉浸在这片清凉与清新里。暑气被层层山峦挡在外面,而内心却早已被这自然的清凉与纯净的空气彻底浸透,洗尽了尘嚣。

## 相关链接

### 华东第一漂

藏在青龙大瀑布上游的“水上过山车”,6里河道暗藏2.8米垂直落差,橡皮艇在巨石间俯冲旋转,水花劈头盖脸砸来,尖叫声响彻山谷。雨后水量暴涨时更刺激,堪称“闽北版激流勇进”。

位置:武夷山市星村镇星桐公路28公里处(青龙景区内)

票价:漂流+青龙瀑布联票约150元  
交通:建议自驾或包车

### 九曲溪竹筏

乘竹筏顺九曲而下,玉女峰倒影入怀,白鹭贴水飞翔,一曲一景,十分美妙。喂一捧鱼食,红眼鱼群瞬间“炸锅”。

票价:130元(建议提前预订)

开放时间:7:30-15:20

交通:乘坐武夷山9路公交到“九曲竹筏码头站”(提前买景区票的可直接搭观光车去)

漂流时长:1.5小时,全程9.5公里

装备:防晒衣、遮阳帽、太阳镜、手机防水套+挂绳、徒步鞋+拖鞋

### 青龙大瀑布

三级瀑布如青龙破峡而来,水雾中常挂彩虹。瀑布的水流经风一吹,扬起一天地的水星,如云雾,如轻烟,如仙气,瞬间降温,拍照超出片。

位置:武夷山市星桐公路28公里处(与华东第一漂相邻)

票价:74元

交通:武夷山景区车直达观瀑台,下行步道轻松。

### 月亮湾

月亮湾如同一弯会发光的月牙镶嵌在武夷山国家公园的青山环抱之中。四周繁茂的树木倒映其中,瀑布流水浩浩汤汤,倾泻而下,水花四溅,冲走繁杂的情绪。

交通:乘坐武夷山国家公园1号风景道旅游公交专线,景区南入口出发。

乘车时间:7:50-16:20

小贴士:还可以一路打卡南源岭民宿村、福莲茶庄园、三才峰观景台、燕子窠生态茶园、黄村卧佛等环带风光。

### 龙川大峡谷

叠泉流瀑,流水叮咚,漫步于龙川大峡谷间,意味着您已经进入盆景与瀑布的世界。这里古木参天,怪石嶙峋,负氧离子含量极高,不仅可以尽情地深呼吸,而且还能够欣赏到壮观的崖壁奇石、山泉溪流,感受龙川大峡谷清凉的山风拂面。

票价:60元,包含旅游车

交通:武夷山自然保护区内,导航即可抵达。

### 武夷山舟际皮划艇

在崇阳溪上,用皮划艇解锁武夷新玩法。仰卧艇中,随波漂浮,360度饱览“奇秀甲东南”的绝景。在专业ACA认证教练指导下,学习急转冲刺,体验肾上腺素飙升的刺激。

地址:武夷山三姑度假区幔亭峰路朱子渡兰汤桥下(导航“武夷山舟际皮划艇俱乐部”)

营业时间:9:00-18:00(夜划专场19:00-23:00)

票价:散客体验价99元/半小时

### 武夷山大安源

牛奶河加翡翠潭的“冷门”秘境。河底白色花岗岩映得水面乳蓝,跳进蓝色的深潭扑腾,秒变“水猴子”。大安源的上游龙归源瀑布群徒步超清凉。

地址:武夷山市北部洋庄乡大安村

营业时间:8:00-17:00

### 武夷山泰平洋水上广场

水上广场绝对是炎炎夏日的天堂。它形成于一亿四千万年前,是一片巨大的花岗岩体,铺展水底且与周边山体相连。石面平滑如砥,无缝无苔,布水均匀,仅没脚踝,水面波光粼粼,蔚为奇观。戏水,从亲水、踩水、冲浪、打水仗、水上太极、水上拔河各得其乐,各寻其趣。

(来源:大武夷文旅)