

赞！十大凉快避暑城市

无锡已迎来了一年中最热的三伏天，但并不是所有地方都是高温酷暑。有些地方即便是在三伏天，气温仍不是很高，是避暑游玩的好去处。这十大城市在夏天最凉快，十分适合避暑。

1、昆明市

昆明地处低纬度高原，年平均气温在15℃，最热时月平均气温19℃，最冷时月平均气温7.5℃，阳光明媚，景色宜人，四季如春，一向被公认为“春城”。昆明被定位为“历史文化名城”，其中，少数民族、陆军讲武堂、金马碧鸡坊、野生菌、鲜花饼、慢节奏等避暑之外的元素，也成为网友选择昆明“避暑旅游目的地”的重要原因。

2、贵阳市

贵阳，是一座“山中有城，城中南山，绿带环绕，森林围城，城在林中，林在城中”的高原城市，处于费德尔环流圈，常年受西风带控制，属于亚热带湿润温和型气候，年平均气温为15.3℃，年极端最高温度为35.1℃，年极端最低温度为-7.3℃，贵阳夏无酷暑，夏季平均温度为23.2℃，最高温度平均在25-28℃之间。在最热的七月下旬，平均气温也仅为23.7℃，早晚也很凉爽。

3、西宁市

西宁周围群山环抱，冬无严寒，夏无酷暑，气候宜人。气象数据显示，西宁年平均气温7.6℃，最高气温34.6℃，最低气温-18.9℃，其中，夏季平均气温17℃至19℃，被誉为“世界凉爽城市”和“中国夏都”美誉，是消夏避暑胜地。

4、丽江市

丽江地处云贵高原，海拔较高，最热的夏季平均气温为18.1-25.7℃，其中，丽江7月最低气温16℃，最高气温24℃，所以丽江的夏天不但非常凉爽，还是游客朋友来丽旅游的佳季。每年盛夏，丽江几乎都会入选避暑城市，这是对丽江这个避暑胜地的肯定。



5、六盘水市

六盘水市冬无严寒，夏无酷暑，全年凉爽舒适级气候达223天以上，是低纬度、高海拔地区少有的夏季避暑胜地，是名副其实的天然大空调、无夏大氧吧，年平均气温13-14℃，夏季平均气温低于20℃，被称为“中国凉都”，连续多次入选国家十大避暑旅游城市榜。

6、大连市

大连位于暖温带地区，具有海洋性气候特征，受一面依山、三面靠海的地理环境影响，气候特点是四季分明、冬无严寒、夏无酷暑、气候温和、空气湿润、降水集中、季风明显，年平均气温为10℃，夏季气温多在二十多摄氏度徘徊，气候凉爽宜人是天然的避暑圣地。

7、承德市

承德避暑山庄是中国园林史上一个辉煌的里程碑，是目前世界上最大的皇家园林，享有“中国地理形貌之缩影”和“中国古典园林之最高范例”的盛誉。夏季凉爽，雨量集中，基本上无炎热期，山庄内正常温度更是比山庄外低3-5℃。

8、伊春市

伊春是一片隔着黑龙江与俄罗斯相望的山水桃源，这里森林覆盖率84.5%，拥有亚洲面积最大、保存最完整的红松原始林。伊春的夏天非常凉爽，白天气温仅在20-22℃左右，是中国平均气温最低的地方之一，因此拥有“天然空调”的美誉。

9、哈尔滨市

作为我国东北的重要城市，哈尔滨的夏季平均气温，大多在23℃左右，这里的夏天少了一份闷热，多了一份自在。作为中国十大避暑城市之一，这里的物产和旅游资源也非常丰富，如果你想领略东北风情，哈尔滨一定让你不虚此行。

10、青岛市

温带季风气候让这里即使是八月，也不过是25℃左右，夏天来青岛，吃着烧烤，喝着啤酒，吹着海风，简直无比惬意。作为中国十大避暑城市之一，夏天的青岛告诉你什么叫最美的夏天，最蓝的天空！

无锡康贝佳让您安享“齿”久关爱

本月30日至31日外籍专家巴沙与患者一对一

“初心未改未来同在”无锡康贝佳口腔常年不懈努力与现代齿科发展同步俱进。作为医疗改革典范，创建伊始，凭借对口腔健康医疗事业的热忱与坚持，终以术、德赢众人心。持续创新、稳健发展，业已成为享誉全国的口腔专业机构。康贝佳不光有好设备还追求人才引进。本月30日至31日，特别邀请外籍专家巴沙为锡城市民一对一量身定制专属个性化方案，届时竭诚欢迎有需要的市民来院诊疗。同时推出重磅特惠，若暑期到院种牙即送空调制冷器。

据该院资深医生介绍：目前有许多人将口腔健康检查视为可有可无，还有的人自恃身体好对体检不以为然，其实不仅要按时做，而且检查出问题后，要及时去治疗，不要等到牙齿脱落后才追悔莫及。临床研究发现，当人体口腔中剩余的牙齿不到20颗时，身体各项机能就会出现异常，如常见的消化功能障碍、血压不稳、平衡功能失调等。特别是一些大龄缺牙者，身体各项器官都会开始出现衰竭，各种疾病随之而来，人体衰老速度明显加快。但是有某些人贪便宜仅仅装一些简单活动假牙之类的凑合凑合。或



者干脆怀着人老了，“老掉牙”是正常生理现象，没必要花大钱种牙。确实安装简单假牙的确比种植牙便宜，但常年使用十分不方便，咀嚼功能也差，口腔异味等很多问题并不能彻底解决。

“牙好身体棒”年老了更要为自己健康投资。从拥有一口“好牙”开始。实际上从长远来看：种牙，咀嚼功能恢复得更好、更方便。身体健康了，就有了生活幸福的保障。无锡康贝佳口腔专注齿科健康，在康贝佳口腔无菌的操作环境下能切实保障种植效果高质量，加上规范贴心的术后跟踪服务为您的后续种植护理加上一道保险杠。
(小贝)



Tips:

夏季出行注意事项

防晒。夏季天气温度高，出门旅游要防晒，准备好防晒霜，防紫外线的太阳伞，以防皮肤被高温晒伤。

安全。外出旅游一定要注意安全，包括人身安全等。夏天多雨季节，特别要注意洪水、泥石流、塌方、冰雹多方面的自然灾害的预防。

服装。夏天天气高，要穿宽松、容易透气的衣服，特别是太热的地方，要注意多喝水，多休息，以防发生中暑。

饮食。多吃清淡多汁的食物，吃些水果之类的，天热水分消耗大，可补充淡盐水以防脱水，少吃油炸、太油腻的食物。