

夏日的月亮湾

武夷山的夏天从这里开始

□本报记者 张俊惜 文/摄

崇阳溪畔的呐喊声撞碎了暮色，玉女峰下的水花溅湿了夕阳，足球入网的呼啸和溪流潺潺的水声交织在一起……你听，武夷山的夏天，从来不止一种响法。

从峡谷溪流的沁人心脾，到绿茵赛场的声嘶力竭；从古村荷塘的悠然放空，到山野潮玩的心跳加速，今年夏天，武夷山多了一副年轻的面孔，它把毕业季该有的每一种情绪，都安排得恰到好处。

A 山水之间，就是最好的游乐场

峡谷溯溪、瀑布乘凉，你可以钻进山水里，把燥热交给溪流。

玉龙谷深处，溪流在巨石间奔涌激荡。脱了鞋袜踩进去，一股凉意从脚心直窜头顶，三十多度的暑气瞬间消了大半。峡谷两侧古木参天，阳光被树叶筛成碎金，落在哗哗流淌的水面上。

月亮湾的傍晚是一天中最温柔的时刻，水面被晚霞染成粉紫色，凉风从山谷深处吹来，携着草木的清气。在岸边铺上茶席，西瓜在溪水里泡一泡，捞起来时刀锋刚碰到瓜皮就“咔嚓”裂开。孩子们举着水枪互相“扫射”，水柱在空中划出弧线，笑声被山谷放大又弹回来。

来。龙川大峡谷里，飞瀑从几十米高的崖壁上倾泻而下，水雾弥漫，扑面清凉。站在瀑布底下仰起头，让细密的水珠落在脸上，整个夏天的燥热和烦闷，都被这山泉洗得干干净净。

或者什么都不用找，就在武夷山间的某个溪边石头上铺开“半米茶席”，烧一壶水，泡一泡岩茶，看热气袅袅升起，任溪水漫过脚踝，任风吹乱头发。

这才是毕业夏天该有的样子。不闷在空调房里刷手机，而是把自己丢进山水中，只有风吹竹林沙沙响，云从对面的山顶慢慢飘过。



行走岩骨花香漫游道

崇阳溪畔落霞



半米茶席斟茶

C 新潮玩法扎堆，承包朋友圈C位

山林穿越、空中溜索，武夷山的夏天，多的是你想不到的“花活”。

在武夷山国际户外运动研学村，把自己吊在钢索上，从这片树冠“飞”到那片树冠。风从耳边呼啸而过，脚下是郁郁葱葱的林海，那种飞起来的畅快感，让人忍不住喊出声来。

宋韵泼水活动把狂欢推向了另一个高度，水花在空中炸开，阳光穿过每一颗水珠，折射出小小的彩虹。认识的不认识的，都在水幕里笑成一团。

玉女峰下开辟了专属儿童安全亲水区，浅水区的溪水刚好没过脚踝，孩子们拿着水枪“打仗”，妈妈们坐在岸边的石头上，看夕阳把玉女峰的轮廓镀成金色。

2026中国汽车旅行大会集结山水之间，“吴屯有鱼”限定拼豆手作局，武夷山文旅联名康师傅推出的“一泡再泡武夷山”联名款泡面，大学生花式落地签挑战、中高考考生金榜题名祈福仪式……随心打卡，九宫格根本不够发。



珍稀植物馆掠影

B 徒步荒野，青春在呐喊

如果说溪水里的夏天是清凉的，那山野的夏天，是滚烫的。

当第一缕晨光越过武夷山的层峦叠嶂，崇阳溪畔的生态绿道已被脚步声唤醒。跑鞋与地面摩擦出细碎的沙沙声，呼吸在山水的节拍里渐渐平稳，2026大武夷竞速10公里大众等级达标赛，等你来开跑。汗水顺着额角滑落，山风一吹，凉意沁人，武夷山呀，连奔跑都是25℃的。

武夷山国家公园深处，亚太越野跑锦标赛的赛道正在等待真正的勇者。全球唯一跑进世界自然与文化双遗产地的越野赛事，脚下是亿

万年的岩层，眼前是千年的文化脉络，每一步都是风景。

1号风景道同样适合徒步。从闽越王城博物馆出发，沿着茶山间的步道前行，路过遇林亭窑址的古窑口，在下梅村当溪畔歇脚。茶山云雾间流淌着千年的文化脉络，走累了随时可以拐进路边的茶馆，讨一碗茶喝。

用脚步亲吻每一寸土地，用汗水兑换沿途的风景。跑过风，跑过溪，跑过茶园和古村，把所有烦闷都甩在身后。



选手正在比赛中(资料图片)

D 慢下来，把日子过成诗

如果你想慢下来，古村和茶香在等你。

五夫镇万亩荷塘正盛放。粉的、白的荷花从墨绿的叶中探出头来，矜持又热烈。古街上挂起了红灯笼，“荷花季”系列活动中，民俗表演热闹登场，卖莲子羹的摊前排着队，清雅的花香和热闹的人间烟火撞个满怀。

下梅村当溪畔，找一家临溪茶馆坐下来。高冲低斟，茶汤橙红透亮。一叶轻舟悠悠横在水面，两岸人家在门前晾着衣服，择着青菜，几声鸡鸣犬吠落在午后的静谧里，像一幅会动的水墨画。

如果带着孩子来研学，不妨走进闽越王城博物馆、遇林亭窑址、下梅村万里茶道博物馆，它们串起一条从古至今

的文化脉络。也可探访乌龙茶馆、红茶馆、珍稀植物馆、蝴蝶馆，从室内科普到户外实景，逛完“蝴蝶馆”再到山野间找蝴蝶。

傍晚时分，九曲追竹艺术生活馆的灯光次第亮起，每个角落都藏着设计的巧思；墨问艺术空间里光影交错，一幅幅画作安静地挂在那里；茶溪谷的岩壁咖啡，一杯拿铁配一窗山水……每一帧都是无法复刻的青春纪念册。

武夷山的夏天像一首混搭的歌，它把清凉和热血、悠闲和狂欢、古老和新潮，统统揉进了同一个季节。来武夷山吧！跳进溪水里，冲进球场中，坐在茶席旁，把青春交给山水，把回忆留在风里。每一种打开方式，都值得你亲身来试。



1号风景道荷风送爽