

秋山似锦,享高山美景

步入十月,秋的气息已经非常浓郁。秋高气爽的季节里,夏季受热捧的漂流、玩水等运动显然不再那么适合,登高望远、观赏秋色是人们在秋天所喜爱的活动。在此,本报精心为您推荐三大登山好去处,带您去感受不一样的成熟之秋!

秋季登山相关事宜



秋季登山五大好处

经常出外进行登山野营活动对人体有很大的好处,从医学角度来说,它对人的视力、心肺功能、四肢协调能力、体内多余脂肪的消耗、延缓人体衰老等五个方面有直接的益处肌肉。

城市中由于工业污染及热岛效应等因素,空气中颗粒悬浮物较多,能见度较差。山野之中,尤其是在山巅之上,可以使目光放至无限远,解除眼部肌肉的疲劳。

山中原始森林非城市中的绿地花草所能比拟的。因此,在山间行走,对于改善肺通气量,增加肺活量,提高肺的功能很有益处,同时还能增强心脏的收缩能力。

山间道路坎坷不平,穿行此间有益于改善人体的平衡功能,增强四肢的协调能力,尤其是行走在没有经过人为修饰的非台阶路段,可使人体肌纤维增粗,肌肉发达,增强肢体灵活性。

人们日常体内的糖代谢属于有氧代谢,登山活动尤其是登高山,由于空气稀薄,人体内大部分转为无氧代谢,加之登山野营活动的运动量较大,山野餐往往难以满足体内热量需求,因此,它能大量消耗人体内聚集的脂肪组织,尤其是腰腹部的脂肪组织。

人体的正常代谢中会产生一种叫自由基的有害物质,它能破坏人体细胞膜,溶解人体正常细胞,引起人体组织的衰老甚至变异。而氧气负离子可以有效结合自由基,使之排出体外。据有关数据表明,城市街道上氧气负离子的单位含量仅有100至300,而山区森林中可达数万。因此,在大山中行走野营完全可以有效排出有害自由基,有益于延缓衰老。

秋日登山健康提醒

秋天干燥凉爽,是登山的好季节,但并不是所有的人都适合登山。

专家称,患有严重的心血管疾病、肺气肿、支气管炎的中老年人不宜登山。因为高山处空气相对稀薄,气压低,容易出现呼吸困难,如抢救不及时容易发生危险。同时,患有较严重的骨关节病(尤以髌、膝疾病为主)的人也不宜登山,因为登山会使关节疼痛加重,可能会发生危险。

专家还表示,登山者不宜在清晨登山,此时空气中的二氧化碳很浓,还是污染较重的时段。山野中的负氧离子含量往往是从上午10时至下午4时之间为最佳状态,此段时间登山健身效果最佳。

登山前要适量饮用糖水,以防止低血糖。登山前不要大量吃肉,应多吃些水果和蔬菜及易消化的东西。



泰山秋景

泰山五岳独尊



山东泰山

推荐理由:气势磅礴的泰山,是中华民族的象征,从司马迁的名言:“人固有一死,或重于泰山,或轻于鸿毛。”到“有眼不识泰山”,“泰山压顶不弯腰”,都在不断加深着我们对泰山的向往。十月到泰山去,不仅能看到辉煌灿烂的文物古迹,独特迷人的自然奇观,还可以参加到“千年泰山旅游文化月”活动中去,看个尽情、玩个痛快,吃个舒服。

推荐景观:
泰山十八盘位于山东泰安泰山景区,是泰山登山盘路中最险要的一段,共有石阶1633级,为泰山的主要标志之一。从对松山谷底至南天门的一段山路叫“十八盘”。全程79

盘,共计1633级。前393级称慢十八盘;中767级为不紧不慢十八盘;后473级为紧十八盘。当地有“紧十八,慢十八,不紧不慢又十八”的顺口溜。三个十八盘,不足一公里,垂直高度却有400余米。泰山之雄伟,尽在十八盘,泰山之壮美,尽在攀登中。在泰山一带,曾流传着一句“上山不上山,先拜王灵官”的俗语。这王灵官是泰山神——碧霞元君身边的一名护士武将,手持一条火雷金鞭,据说,南天门下十八盘通道,就是他一鞭抽出来的。

玉皇顶为泰山的主峰。因峰顶有一庙“玉皇庙”得名。主要建筑有玉皇殿、迎旭亭、望河亭、东西配殿等,殿内祀

玉皇大帝铜像。殿前有“极顶石”,标志着泰山的最高点。玉皇顶傲视群雄,亭立峰巅,极目四望,确有“一览众山小”之感。

岱庙是泰山最大、最完整的古建筑群,为道教神府,是历代帝王举行封禅大典和祭祀泰山神的地方。其建筑风格采用帝王宫城的式样,周环1500余米,庙内各类古建筑有150余间。岱庙与北京故宫、山东曲阜三孔、承德避暑山庄,并称中国四大古建筑群。

岱庙庙内的建筑可分中、东、西三路。中轴线上由南向北依次为正阳门、遥参亭、天贶殿、寝宫;东路为钟楼、汉柏院、东御座;西路为鼓楼、唐槐



玉皇顶概览

院、道舍院。天贶殿是岱庙的主体建筑,殿内保存有巨幅宋代壁画《启辟回銮图》,描绘了东岳泰山之神出巡时浩浩荡荡的场面并绘有各类珍禽异兽,山石树木、宫殿楼阁等,是泰山人文景观之一绝。

安徽黄山



黄山

推荐理由:黄山集名山之长,泰山之雄伟,华山之险峻,衡山之烟云,庐山之瀑,雁荡之奇石,峨眉之秀丽。并以奇松、

怪石、云海、温泉四绝著称于世。十月的黄山,天高云淡,正是游黄山佳季,青松、苍石、红枫、黄菊、云海等等自然景

色绝不会让你空手而归。

推荐景观:

光明顶可观东海奇景、西海群峰,炼丹、天都、莲花、玉屏、鳌鱼诸峰尽收眼底。因为这里高旷开阔,日光照射久长,故名光明顶。由于地势平坦,所以是黄山看日出、观云海的最佳地点之一。有“不到光明顶,不见黄山景”的说法。

迎客松屹立在黄山风景区玉屏楼的青狮石旁,似一位好客的主人,伸出手臂,热情地欢迎五湖四海的宾客来黄山游览。

迎客松不仅是黄山的象征,也是整个民族的骄傲,他代表了一种坚韧而顽强的傲

骨。北京人民大会堂安徽厅陈列的巨幅铁画《迎客松》就是根据其形象做成。

迎客松是黄山松的誉称。黄山松以他的隽秀飘逸告诉世人:生命的承受力是远远超出了我们的想象。作为黄山的标志性景观,黄山迎客松已有1300多年的历史。

齐云山,是中国四大道教名山。境内有三十六奇峰,七十二怪崖,间以幽洞、曲涧、碧池汇成胜境。齐云山与江西龙虎山、湖北武当山、四川鹤鸣山并称中国四大道教圣地。历史上有“黄山白岳甲江南”之称。明代嘉靖和万历年间,香火日盛,渐渐成为江南道教活动中心。

陕西华山

推荐理由:华山为“五岳”之一,素有“自古华山一条道”、“奇险天下第一山”之称。秋收季节,华山上野菊清香阵阵,游人枝头红了枸杞,黄了丹柿,青了山葡萄,紫了鼠李果,白了雪桃,黑了软枣。半青半红五味子,七彩纷呈药籽树。另外,还有山椒红果毛栗山核桃,更有块茎类山姜野芋、山药山参、地留菹头、珍稀菌类香菇杂蘑、黑白木耳、华山灵芝以及名目繁多的野山果等,让人赏心悦目,欲罢不能。

推荐景观:
华山三大险分别是千尺幢、百尺峡和老君犁沟。千尺幢有石梯370余阶,盘旋于悬崖峭壁之上,游人需手握铁索,手足并用,沿陡峭的山路攀登,千尺悬崖令人望而生畏。出千尺幢不远是百尺峡,两壁高耸,中间夹有一块从天而降的巨石,上刻“惊心石”三个大字,游人要从石下小路穿过,确实惊心动魄。第三道

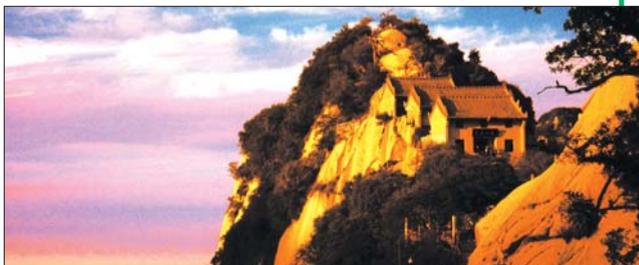
险关老君犁沟是夹在陡峭石壁之间的一条沟状险道,深不可测,石阶570有余。传说太上老君见此无路可通,就牵来青牛一夜间犁成这条山沟。

北峰四面悬绝,巍然独秀,如若云台,因此又名云台峰。李白诗中曾写到:“三峰却立如欲摧,翠崖丹谷高掌开。白帝金精运元气,石作莲花作台。”北峰山势险峻非常,三面绝壁,只有一条山岭通向南面,形势十分险要。“智取华山”的故事就发生在这里。北峰绝顶处有一平台,是远望华山三峰和苍龙岭全景的好地方。峰腰树木葱郁,秀气充盈,是攀登华山绝顶途中理想的休息场所。

长空栈道位于华南山峰东侧山腰,是华山派第一代宗师元代高道贺志真为远离尘世静修成仙,在万仞绝壁上镶嵌石钉搭木椽而筑。栈道上下皆是悬崖绝壁,铁索横悬,由条石搭成尺许路面,下由石柱固定。由



华山



华山北峰

于栈道险峻,故当地人都有“小心九厘三分,要寻尸首,洛南商州”之说。这里只是探险之道,并非登山必由之路,胆小人就在升天台看看也就行了。所以石刻上不少警告之语:“悬崖勒马”等。

于栈道险峻,故当地人都有“小心九厘三分,要寻尸首,洛南商州”之说。这里只是探险之道,并非登山必由之路,胆小人就在升天台看看也就行了。所以石刻上不少警告之语:“悬崖勒马”等。