



重阳节正值秋意渐浓之时，红叶满山、天高云淡，正是欣赏秋景的大好时节。暑气消退，秋风送爽，加上花木果实逐渐成熟，是一年之中的出游黄金季节。在重阳节这个档期，给心情放个假，在美好秋色中撒个野！

重阳赏秋登高望

□王迁

十一黄金周出游高峰结束，正值重阳，此时是中老年人出游的好时机。既可以避开旺季价格、人流双高峰，又可以充分地享受充足的旅游资源，乘着凉爽秋风出游，登高赏秋，何其优哉游哉。

怡人的赏秋登高地 安徽黄山



秋季的黄山，气候凉爽，风景宜人，乘坐缆车是长者登临黄山的不错选择。秋天是黄山空气能见度最高的季节，日出美景也是一年之中最容易见到和最壮观的。在黄山山顶的酒店休息一宿后，习惯早起的长者可以在光明顶静待日出的美丽时刻。清晨，一轮红日会从黄山的天际喷薄而出，整个黄山便沉浸在一片流光溢彩之中，辉煌灿烂，眼前的人间仙境让人久久不敢眨眼，生怕错过了哪一个珍贵的绝美时刻。

TIPS:

美食:黄山的饮食属于徽州菜系，讲究佐料，重火功，提倡原汁原味，重油重色。到黄山，一定要品尝一下当地的特色菜“徽州臭鳃鱼”，以及各种用鲜笋或笋干烹调的美味。

特产:黄山的特产非常丰富，其中徽墨、徽州贡菊、歙砚、绿牡丹茶等更是闻名遐迩，极受欢迎。黄山本地的菌类品质极好，可以捎带一些。

壮丽的秋水长天 长江三峡



秋天，尤其是重阳前后，天气凉爽之时是长者游览长江三峡的最佳时候，三峡地区暑热，在重阳前后，暑气渐消。此时游三峡既可免去了舟车炎热的辛苦，又能随时随地拥抱两岸的壮丽景色。长江三峡无论何时的风景始终震撼人心，但金秋时节的长江三峡还会增添许多灵动的秋色，壮观之余，尤其醉人心扉。

西陵峡是长江三峡中最长的峡谷，也是最险要的峡段。当游轮经过时，在开阔的阳光甲板上可以看到西陵峡两岸峻山林立，怪石横陈，船边的滩险处则水流如沸、汹涌激荡，非常壮观。巫峡奇峰突兀，层峦叠嶂，云腾雾绕，宛如进入了一条迂回曲折的奇丽山水画廊。

TIPS:

美食:在宜昌可以品尝极具特色的“老九碗”宴；重庆则要试试正宗的重庆火锅；游轮上每天都会提供三餐的中西餐自助美食。

特产:岸上三峡地区可以买到根雕、盆景、奇石、彩陶、长阳草编等各种当地工艺品。三峡渔获丰富，腊鱼、腊肉、美酒是著名特产。

金秋的色彩世界 四川九寨沟、黄龙



每年十月中旬到十一月下旬，是银发长者前往九寨沟旅游的最佳时机。此时的九寨沟处处流光溢彩，编织着五彩斑斓的画卷，长者既可以避开十一长假的人潮，价格双高峰，又可以观赏到全年最美秋季，可谓一举两得。秋天的九寨沟，彩林起码覆盖了景区一半以上的面积，无论行至何处，满目都尽是层林叠彩，犹如一幅巨大的油画，美得摄人心魄。

除了九寨沟，黄龙景区也是四川地区著名的人间仙境，层叠相连的大片彩池群，宛如一条金色的巨龙腾游在天然林海和石山冰峰之间，蔚为壮观。听着悦耳的叮咚水声，看着美轮美奂的缤纷彩池，恍若进入瑶池仙境。

TIPS:

住宿:九寨沟内有多种级别的酒店，游客可根据需要自行选择。另外，九寨沟酒店提倡绿色环保，不提供一次性个人用品，需自备洗漱用品及拖鞋。

餐饮:烤全羊、手扒牛排、杂面、洋芋糍粑、青稞酒等都是当地的民族风味食品，虽然价格较高，但作法独特也值得一尝。

震撼的红叶美景 焦作云台山



秋季来临，云台山的红叶正是这座山中独具特色的景观代表。秋天的云台山远远地望去，漫山遍野的树叶红得像火焰一样，让人有了登高的蠢蠢欲动。云台山在云气缭绕，仙风回荡下，漫山红遍，层林尽染，云蒸霞蔚，犹如油画大师笔下的一幅神奇画卷，堪称东方的“科罗拉多”。趁着金秋重阳，邀上朋友知己，登高望远，别有一番意境。

除了秋季红叶，不游潭瀑峡，云台山也就白来了。“三步一泉、五步一瀑、十步一潭”是潭瀑峡秀美风光的真实写照。景区内各种灵动的飞瀑走泉相互映衬，形色各异。多达几十处的瀑布景观更是争奇斗艳，引人入胜。

TIPS:

美食:焦作的柿饼、松花蛋以及油茶都是出了名的好吃，让人一吃难忘。另外，焦作的烩面、驴肉等小吃也颇具风味，值得品尝。

特产:海蟾宫松花蛋、四大怀药、武陟油茶、云台野菜、茱萸、鸡头参、当阳峪绞胎瓷等都是云台山远近闻名的特产。

重阳民俗小贴士

赏菊:菊是长寿之花，又为文人们赞美作凌霜不屈的象征，所以人们爱它、赞它，故常举办大型的菊展。菊展自然多在重阳举行，因为菊与重阳关系太深了；宋代《东京梦华录》：“九月重阳，都下赏菊，有数种。其黄、白色蕊者莲房曰‘万龄菊’，粉红色曰‘桃花菊’，白而檀心曰‘木香菊’，黄色而圆者‘金龄菊’，纯白而大者曰‘喜容菊’。无处无之”。

登高:重阳最重要的节日活动之一，即是登高。故重阳节又叫“登高节”。登高所到之处，没有统一的规定，人们登高也不单是攀登而已，还要观赏山上的红叶野花，并饮酒吃肉，享受一番，使登高与野宴结合起来，更有吸引力。清代《帝京岁时纪胜》记：“(重阳)有治看携酌于各门郊外痛饮终日，谓之‘辞青’。”这也是一个颇有诗意的名称。

佩茱萸、簪菊花:重阳节有佩茱萸的风俗，因此又被称为“茱萸节”。茱萸是重阳节的重要标志。重阳节时人们还喜欢佩戴菊花。茱萸雅号



① 极品观赏菊 ② 极品观赏菊 ③ 登高赏秋 ④ 重阳糕

“辟邪翁”，菊花又名“延寿客”。茱萸叶可治霍乱，根可以杀虫。《本草纲目》说它气味辛辣芳香，性温热，可以治寒驱毒。古人认为佩带茱萸，可以辟邪去灾。

吃重阳糕:在北方，吃重阳糕之风尤盛。汉代时已有九月九日吃蓬饵之俗，即最初的重阳糕。重阳糕又称花糕、菊糕、五色糕，制无定法，较为随意。据传，早年大家用发面饼夹上枣、栗诸果的，或以江米、黄米面蒸成粘糕饼，似“上金”、“下银”的花糕。

饮菊酒:菊花，是长寿名花。梁简文帝《采菊篇》中则有“相呼提筐采菊珠，朝起露湿沾罗襦”之句，亦采菊酿酒之举。直到明清，菊花酒仍然盛行，在明代高濂的《遵生八笺》中仍有记载，是盛行的健身饮料。重阳佳节，我国有饮菊花酒的传统习俗。菊花酒，在古代被看作是重阳必饮、祛灾祈福的“吉祥酒”。

相关链接：金秋赏菊好去处

新疆昌吉菊花节:9月28日-10月20日，昌吉菊花节在农业博览园举办，1168个菊花品种集体亮相。2013届菊花节将菊花展与现代农业科技、休闲、观光、旅游业相结合，游客还可尽情观赏插花、茶艺、画葫芦、花式调酒、皮具制作等精彩表演；收获菊花节纪念品、节庆饰品以及陶艺、彩绘、布艺等各色手工艺品；品尝如蒸紫薯、土豆、玉米、芋头等各类丰收的“舌尖上的农家乐”……不亦乐乎！

承德避暑山庄菊花节:9月22日至10月22日首届避暑山庄菊花节汇集了众多名品菊花。四个主题展区，包括“常青重阳”、“陶翁采菊”、“竹菊同乐”等，自然生趣与皇家文化的完美融合，是田园野趣在皇家苑囿内的一次完美旅行。秋天的避暑山庄天高云淡，潋滟秋水映照着亭榭，红枫黄叶浸染着群山，令人迷醉的秋色较之夏日里的清凉毫不逊色。本次菊花节对70岁以上老人实行免票。

第11届中国菊花展览会:9月26日至11月16日在北京国际鲜花港(主会场)、北海公园、北京植物园和北京世界花卉大观园同时举行。菊展将分室外、室内两个阶段进行，展会期间将举办大型菊花户外景点展示、大型菊花造型艺术展示、国际菊花专业研讨会、菊花文化交流等系列活动。使中外游客充分领略我国菊花文化的独特魅力，更有养花爱好的老年人一个学习交流旅游的好机会。