

本刊见习记者 解德珠

已经到10月末,假如还没计划去旅行的朋友不妨现在计划一下这个秋天寻着国内最美的秋色去旅行。满目红叶,一汪秋池,无不是让人流连忘返的美景。那么在即将到来的11月去给今年秋季画上最美的风景符号吧。本期,小编为你细数中国六大赏秋胜地,跟着这些胜地去旅游吧。

# 醉美秋景 无处安放的眼睛

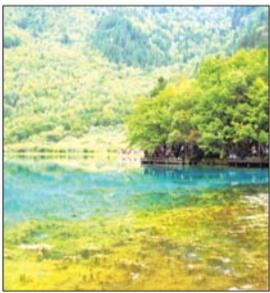
周 周 游

NO.1

## 九寨沟——最华丽的织锦

秋天是九寨沟最灿烂的季节。五彩斑斓的红叶,彩林倒映在明丽的湖水中,彩色的秋叶与蓝色的湖水交相辉映,美如童话世界,为数众多的大小湖、潭、瀑无处不在演绎着赤、橙、黄、绿、青、蓝、紫的梦幻组合,令人几乎不敢相信眼前的现实。

每年秋季,九寨沟惊艳亮相。四周皑皑雪峰环抱的山谷中,颜色变幻莫测的海子和色彩斑斓的彩林相映,是九寨沟秋天独有的生动灵气。日则沟风景线贯穿整个九寨沟主景区,是九寨沟秋色精华所在,也是追逐秋色的最佳线路。而其中五花海是该风景线上秋色最浓重的一笔。



NO.2

## 内蒙古额济纳胡杨林——天堂与地狱相交的炫彩

如果爱一个人,就带她去看额济纳的秋天,因为那里的大漠胡杨就是天堂;如果恨一个人,就带她去看额济纳的春天,因为那里是沙尘暴的肆虐地就是地狱。地狱与天堂,美丽与恐怖,有时仅一线之隔。再苛刻的旅行者也无法对额济纳无动于衷,那里是天堂和地狱距离最近的地方。

这里是一个无法用眼睛去记录的地方,每年只有这个时候才能看到胡杨叶转红的绚丽美景。这里是全世界仅存的三大胡杨林区之一。“大漠孤烟直”的巴丹吉林沙漠,尽显大漠戈壁风情。这里还有恍如天堂般的沙漠绿洲——居延海,地狱般的奇域、古怪离奇的怪树林。



NO.3

## 黟县塔川村——最优质乡情的秋色

塔川又名塔上,是黄山市黟县众多美丽村落中一个独具魅力的小村落,这里的秋色被誉为全国四大秋色之一。

每到秋天,村落田野中错落有致的乌桕树叶红了,形成一幅迷人的田园风光画卷,塔川秋色也因此得名而名扬四海。塔川乌桕树经过霜降,由绿变黄,由黄变红,中间呈七彩颜色,是摄影发烧友的最佳素材。每年的10月下旬至11月底是拍摄塔川红叶的最佳时机。

NO.5

## 坝上草原——秋色美不胜收

丰宁京北第一草原又名坝上草原,位于河北省丰宁满族自治县西北部,总面积350平方公里,南距北京285公里,是距首都最近的天然大草原,故名京北第一草原。

11月草原慢慢地由碧绿一点点地染上红色、金黄色,如果再经过几场霜,草叶会慢慢变黄,那悦目的色彩成为秋日坝上的完美背景。

漫山遍野的红松、云杉、白桦进入一年中最绚烂的时期,这些美丽的树木与氤氲湿润的湖泊山川相互映衬。



NO.4

## 新疆喀纳斯——人间净土

喀纳斯湖被誉为“世界上最美丽的湖泊”。秋天的喀纳斯更是四季中最美的季节,层林尽染,景色如画。沿喀纳斯河逆行而上,湖水顺流倾泻而下,在山谷中蜿蜒流淌,山间火红的花楸树、金黄的白桦树、葱绿的针叶树在蓝天白云的映照下,层层叠叠,色彩斑斓,是金秋喀纳斯一幅隽永的油画。

与你的爱人或者与你的家人或者与你的朋友一起去秋天的喀纳斯吧!喀纳斯是一个你一生中一定要去一次的地方,是一定要在金色秋天陶醉一回的地方,是你去过之后永远都不会后悔的地方,也是你将终生记忆的地方。

NO.6

## 米亚罗——摄影发烧友的天堂

四川米亚罗是我国目前开放面积最大、景色最为壮观的红叶风景区,每年红叶尽染的时候都吸引了大批摄影爱好者。米亚罗的红叶不是漫山遍野红得恰到好处,而是很有节制地恰到好处。因为它们不只是一味的红,还有黄、紫、橙、绿各种色彩错杂其间。

一年四季不变的绿色是所有色彩的背景底色,它们由松树、柏树、青冈树等常绿树种组成,而其它色彩则多由枫树、桦树、黄金树、山樱桃等众多植物泼写。因此,与其说米亚罗的秋天是红叶的天地,还不如说是彩林的世界。

秋天是属于一个流浪的季节,每当天气渐凉,心就发了疯似的想逃到远方。季节转换,颜色渐变,是该出发的时候了,带上行装去体味中国六大赏秋圣地的各种秋色神韵。

## 蓬莱阁

传说蓬莱、瀛州、方丈是海中的三座神仙,为神仙居住的地方,自古便是秦皇汉武求仙访药之处。广为流传的“八仙过海”的神州传说,便源于此,相传吕洞宾、铁拐李、张果老、汉钟离、曹国舅、何仙姑、蓝采和、韩湘子八位神仙,在蓬莱阁醉酒后,凭借各自的法器,凌波踏浪、飘洋渡海而去,留下“八仙过海、各显其能”的美丽传说。

蓬莱阁矗立于丹崖山巅,云海簇拥浪山轻托,海山美景层出不穷。整个规模宏大的古建筑群由蓬莱阁、天后宫、龙五宫、吕祖殿、三清殿、弥陀寺六大单体及其附属建筑组成。因为蓬莱阁的神奇景象和宏伟规模,与黄鹤楼、岳阳楼、滕王阁并称为“中国四大名楼”。阁内文人墨宝、楹联石刻,不胜枚举。蓬莱阁现已是国家重点文物保护单位。

远远望去,楼亭殿阁掩映在绿树丛中,高踞山崖之上,恍如神话中的仙官。坐北朝南,是一座双层木结构建筑,雕梁画栋,色彩绚丽;阁底环列16根大红楹柱,阁的上层绕有一圈精巧明廊,可供游人远眺。游人至此,仿佛置身于海天之间,真有出尘超凡之感。在蓬莱阁上,有时可以看到“海市蜃楼”。

蓬莱阁游览区还包括“水城”。蓬莱水城又名倭城,在丹崖山下,沿着丹崖绝壁向南筑起,周围约3华里,中间是一个人工湖。水城的南门与陆路相通,北门叫水门,是出海口。水门设有巨大的闸门,平时闸门高悬,大小航船进出无阻;有事则放下闸门,切断海上通道。水门外东西两侧,各有炮台一座,互为犄角,控制着附近海面。

### 住宿:

在蓬莱阁周边1公里的范围内,遍布大大小小的旅馆和饭店。蓬莱阁宾馆古色古香,离蓬莱阁非常近,出了大门往北100米左右是浩瀚的大海,抬头左望,就是蓬莱阁。除此之外,八仙居度假村、银蓬培训中心也是理想住处。

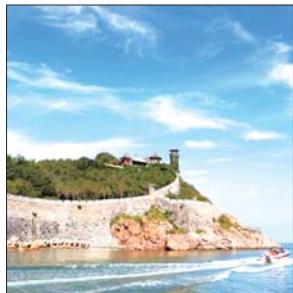
### 交通:

蓬莱汽车站位于北关路钟楼北路口,距蓬莱阁仅1公里之遥。蓬莱到烟台,每天6:00-18:00,15分钟一班,1个多小时可达。

### 美食:

旅游蓬莱,可“观仙境,尝美食,嚼海鲜,品水果”,兴趣盎然,不亦乐乎。这里有著名的蓬莱小面、蓬莱驴驴肉、八仙宴、真鲷、对虾、刺参、皱纹盘鲍、栉孔扇贝、褶牡蛎等风味特产。路边街头有各种烧烤和风味小吃,游客可尽享旅游度假之闲情雅致。

蓬莱又是水果之乡,盛产苹果、葡萄、梨、桃、大樱桃、银杏、板栗、山楂等20多种果品,饭前餐后分别尝之,想必味道绝佳。



# 旅游的种类与养生

旅游是人们与大自然的直接接触,并从中感受其丰富内涵的具有陶冶性情的一种娱乐行为。人在旅游中,身心皆得到良好的运动。旅游通过游山玩水,探古涉奇、傍文及艺、临官览寺等诸种形式的活动,不仅满足了好奇心,增长了知识和智慧,而且身心愉悦,从中能获得身心健康,人们称之为“旅游养生”。

“旅游养生”是以中医“易经”理论作指导,利用旅游这一行为方法,对人体进行系统调控的养生保健技术。根据“易经”的阴阳五行原理,按照旅游行为的性质和对象,将旅游行为分为“动游”、“静游”、“怒游”、“思游”、“悲游”、“险游”等类别。“动游”是指旅游时活动

性较大的旅游行为。其对机体能量的消耗也较大,比如登山涉水、长途旅行、飘洋过海等。“动游”属阳,含有阳刚之美,适合于青壮年体力较好者。

“静游”是指旅游时活动性较小的行为。其对机体能量的消耗较小。比如欣赏园林风光和小桥流水、泛舟湖泊和品茗赏月等。“静游”属阴,具有阴柔之美,最适合于中、老年人和体质较弱者。

“怒游”是指导致人们产生愤怒情绪的旅游活动。比如游览杭州的黄龙洞和岳飞坟、河北的卢沟桥、北京的圆明园旧址等,均能激起人们的愤怒情绪。根据中医愤怒致病之说和五行五脏所属以及五行治病原理,“怒游”者五行属木,适合于

思虑过度、情绪郁结的病人的养生需要。

“思游”是指引起人们怀古思绪的旅游。“思游”五行属土,比如观游赤壁遗址,往往能激起人们思古之幽情,又如游览洞庭君山则有怀念湘妃之思。故地重游也能令人追思往昔等等。即使是一般游览大自然美景也能引起人们的遐思和深思,这就与“易经”有关,土为万物之王的思想一致,思游具有镇惊作用,患有恐慌症的人宜用“思游”。

“悲游”是指引起人们悲愁情绪的旅游活动。比如汨罗江之游使人要凭吊屈原而油生悲伤之情;秋冬之季,万物萧条,大地由青绿变为枯黄,一般观之也有悲秋之感等。“悲游”五

行属金,具有制怒平肝作用,宜用于情绪易愤怒者。

“险游”是指导致人们产生惊恐情绪的旅游活动。比如游览巴东的丰都鬼城、探险黄山奇峰险景等,皆属此类。“险游”五行属木,具有镇心降火之作用,能调节情绪过度的兴奋,宜用于心火过旺者。

这些不同类别的“旅游”,使人的意念与自然达到某种默契,心神与尘世形成某种和谐以渐渐升华到天人合一的境界。当然,真要“修炼”到这一程度,非得要点文化内涵,素养不可。在这里,只不过要说明的是,旅游的确也属于一种独特的修身养性、陶冶情操的行为,俗话说:触景生情,情随景变,人景交融,浑然一体,就是这个意思。