

躲避“秋老虎” 瀑布旁乘凉

专刊记者 解德珠

九月,逃离“秋老虎”的余威。
面对“秋老虎”的依依不舍,我们要将凉爽进行到底,对“秋老虎”的余威说不!
“逶迤千里,流淌着、积蓄着、奔腾着,为的就是让这惊天动地的轰鸣震撼宇宙八荒。那铺天盖下的汹涌,飞溅的水流刷出雪白的风景,带给你一季凉爽。”

黄果树瀑布群

黄果树景区内风景秀丽,环境优美、空气清新,每年平均气温16摄氏度左右,有着悠久的历史文化,设施完善,是休闲、度假、观光、疗养、吸氧“洗肺”的理想胜地。

著名的黄果树大瀑布是中国第一大瀑布,也是世界最阔大壮观的瀑布之一。以黄果树大瀑布为中心,分布着雄、奇、险、秀风格各异的大

小18个瀑布,形成一个庞大的瀑布“家族”,被大世界基尼斯总部评为世界上最大的瀑布群,列入世界基尼斯记录。

每年的9月16日左右是黄果树瀑布一年一度的瀑布节,瀑布节日期间将有万人传唱布依山歌、西部传统民歌演唱会以及黄果树文化藏品展、奇石博览会等,可以尽情体验少数民族的传统与热情。



黄果树瀑布

庐山瀑布群

古人云:“泰岱青松,华岳摩岭,黄山云海,匡庐瀑布,并称山川绝胜”。庐山之美,素享“匡庐奇秀甲天下”之誉,而庐山之美,瀑布居首。

庐山瀑布群的主要瀑布有:三叠泉瀑布、开先瀑布、石门涧瀑布、黄龙潭和乌龙潭瀑布、王家坡双瀑和玉帘泉瀑布等。其中最壮观的当属三叠泉瀑布,被称为

庐山第一奇观。旧有“未到三叠泉,不算庐山客”之说。叠泉瀑布之水,自大月山流出,缓慢流淌一段后,再过五老峰背,经过山川石阶,折成三叠,故得名三叠泉瀑布。当你站在三叠泉瀑布的观景石台上时,欣赏这水流飞溅,虽隔十几米远,仍然能感觉到湿意扑面,着实是一个令人心旷神怡,流连忘返的好去处。



庐山瀑布

鸳鸯谷瀑布群

鸳鸯谷瀑布群是溪流在山谷中形成的各式各样的瀑布和深潭,因为这瀑布群是位于人烟罕至的深山,所以鲜少有人工感觉的造景,漫步于其中,真得感觉就是回到了大自然的怀抱。

鸳鸯谷瀑布得名的原因,一部分是出于对这美好意境的名字“鸳鸯”的向往。而得此名的原因是因为瀑布上层因

岩石的阻挡而分成两条,但是到了中层就又合为一条,所以称之为鸳鸯瀑布。

在游览途中,需要沿着溪谷而上,有时需走杉木所搭建而成的栈道,一路上除了可以享受湖光山色之外,还可以得到惊险刺激快感。

是个不得不去的避暑胜地。



鸳鸯谷瀑布

爱在烟台,难以离开

见习记者 解德珠

游在烟台

烟台是一个地广物博的海滨城市,旅游资源极为丰富。基本上可以说是山河湖川应有尽有。如果你喜欢海边的风景,烟台有金沙滩、蓬莱阁、养马岛、万鸟岛、万米海滩浴场等;如果你喜欢自然风光,烟台有昆崙山、烟台山、三仙山、龙爪山、云顶、天籁谷、艾山、招虎山等;如果你喜欢人文景观,烟台有戚继光祠堂、避风亭、太平楼等;烟台还有许多美不胜收的风景可够游客大饱眼福,享受其中。

吃在烟台

如果你是一个地地道道的美食族,那么你就更应该来烟台。烟台食品由菜肴、主食、小吃和糕点组成,花色繁多,品种齐全,既有珍饈名食,又有大众美食,特色鲜明,地方风味突出,尤其烹调海鲜独树一帜;其精华在于宴会菜和家常菜,小吃和主食优势互补,相得益彰;以鲜香为主、偏重清淡的菜肴基本口味和软、焦、嫩、酥四大特点普及烟台当地。烟台焖子、福山拉面、蓬莱小面、鲜鱼水饺、开花馒头、盘丝饼、糖酥杠子头火烧都是可以让入齿颊留香的美食。

购在烟台

在烟台购物,首选是烟台市区(芝罘区)的南大街,

这里是烟台市最繁华的商业区,众多的购物场所布满街道两边,有南大街购物城、振华商厦、振华购物中心、大润发购物超市、百盛购物中心等。另外,在芝罘区兴业路烟台三站批发市场也是不错的购物场所。三站批发市场是商品的集散地,规模宏大,数码产品、衣服饰品、家居布艺等应有尽有,在坐上离开烟台的车前,不妨逛一逛买一些烟台的土特产:烟台苹果、金锡镶工艺术品、莱州玉雕、莱阳梨、天鹅蛋、烟台绒绣、海阳抽纱工艺品,以及柃孔扇贝、刺参、黑刺参、对虾、鲍鱼等海鲜。

不论你是不是烟台人,只要踏上烟台的土地,印在心上的话只会是“爱在烟台,难以离开。”



烟台景观

小贴士

秋季旅游需防三种病

防心血管疾病

近段时间,烟台一阵太阳一阵雨,天气也是一阵闷热一阵凉爽,这样的天气较容易诱发心脑血管疾病,心肌梗死几率明显提高。因此,在生活起居上应多加注意,养成良好的生活习惯,这样可避免心脑血管疾病。

对策:夏秋交替时节,心血管病人要在医生的指导下坚持服药,适量运动,积极防治感冒等易诱发或者加重心脑血管疾病的病症。要养成良好的生活习惯,如早晨起床后,多喝常温白开水,淡化血液浓度,保持适量舒缓运动,如百步走、打太极等。

防胃肠疾病

肠胃疾病的发生也有明显的季节性,一般在夏秋季高发,这与炎热的天气和人体肠道抵抗力的下降有着直接的关系。

对策:最好能健肠暖

胃,多吃一些温补食物如鱼和粥,少吃辛辣、生冷的食物。

防上呼吸道疾病

夏秋交替,温差大,加上“秋老虎”来势汹汹,不少人躲进了空调房。房间里长期开空调不通风,进出空调房时的冷热变化等,都容易使一些抵抗力较差的人群(如老人、小孩)患上上呼吸道疾病。最近一段时间,因感冒、咳嗽、流涕等前往医院就诊的小朋友人数居高不下。

对策:咳嗽也是夏秋交替时易发的一种呼吸道疾病,因为天气燥热,人体容易出现上火反应,尤其是长期在空调房内活动的人群,也会因空气干燥而出现上火咳嗽症状。预防咳嗽,可以多吃秋梨润肺,每天吃1-2个,润燥润肠通便。另外,有哮喘病史者尽量避免与致敏物质接触。

海滨旅游小常识

首先就是要选好时间。海边游泳不比游泳池,潮涨退潮的时候,要很谨慎,中午涨潮的时候建议不要下海游泳或者就是在岸边冲浪就好,一般傍晚5-7点退潮的时候下海游泳比较合适。再晚一点太阳落山后,没有灯光,再游也不安全了。

不要单独一人,要选择人群多的沙滩,不要去偏僻的水域。毕竟初到一个海滩,对地形不熟悉,暗礁和岩石都可能涨潮的时候被淹没在海水中,不小心游的太远或是太偏僻,求救都很困难。初学者尽量别去水深超过身高的地

方,安全起见也可以租用游泳圈等。

注意选择海滩。良好的浴场应该沙子质地较细,而且最重要的是干净。游泳的时候在海边要注意脚下的石子、玻璃等垃圾,小心脚部受伤。

注意海里的生物。在海边游泳自然会有一些海底生物,有时候也会遇到被海蜇蛰或者其他生物蛰到,如果有不良反应,需要上岸休息,但是不需要大惊小怪,不管怎样保持镇定。

注意防晒保护好皮肤。海边游泳更需保护皮肤。