

周游

周末游昆嵛



周末闲暇之际，甩掉一周工作的烦恼与疲乏，来个景点一日游，是个绝对惬意的选择。本期为您推荐烟台最高山——昆嵛山。

昆嵛山乃是烟台境内最高山，历来有“仙山之祖”美誉。

昆嵛山位于胶东半岛东端，横亘烟台、威海两地。方圆百里，峰峦绵延，林深谷幽，古木参天，多有清泉飞瀑，遍布文物古迹。神话传说中的海上仙山蓬莱、瀛州、方丈都是从这里衍生出来的。《齐乘》云：昆嵛山“秀拔为群山之冠”，北魏史学家崔鸿在《十六国春秋》里称昆嵛山为“海上诸山之祖”，故有“海上仙山属蓬莱，蓬莱之祖是昆嵛”之说。目前昆嵛山已推出了5大旅游景区，开辟了森林观光、森林健身、森林浴、矿泉浴、康复度假、科普修学、攀岩探险、道教文化等项目。

昆嵛山由于特殊的地形地势形成了许多天象奇景，著名的有“泰礴日出”、“山市蜃楼”、“古洞烟霞”、“昆嵛叠翠”等。昆嵛山有众多的古迹遗址、名人史料、碑碣石刻等人文景观，如道教的全真教发祥地烟霞洞，胶东第一古刹无染寺，名扬全国的岳姑殿、九龙池、龙王庙、齐王坟及无盐王后墓葬，王母娘娘洗脚盆，抗日英雄于得水洞。烟霞洞内有元、明朝的圣旨碑、铜碑、邱处机手书石刻，无染寺中唐昭宗光化四年无染院碑，清光绪年间重修无染禅院碑等。这些人文景观与自然景观融为一体，进一步体现了“秀”、“古”、“奇”、“俗”、“幽”的特色，更体现了昆嵛山悠久的历史文化。

昆嵛山是个四季皆宜的目的地，每个季节你都可以在此感受不相同的景致。春天，绿草茵茵，山花烂漫，最宜赏花踏青；盛夏，浓荫蔽日，凉爽宜人，最适消夏避暑；金秋，漫山红叶，层林尽染；隆冬，万里雪飘，银装素裹，不用去遥远的冰城，便可领略北国风光。

★交通指南：
烟台长途汽车站

上午9:15烟台→昆嵛山林场
下午5:50昆嵛山林场→烟台

烟台青年路汽车站

烟台每5分钟一班→牟平南站转19路公交车

★门票价格：

通票门市价:110元
1.2m以下免票，70岁以上免票，
65岁门市半票
景区票价：
泰礴顶景区30元，九龙池景区30元，无染寺景区30元，烟霞洞景区10元，岳姑殿景区10元。



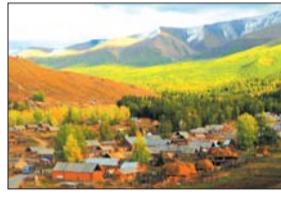
旅游旺季，避开人海

冷门美丽景点推荐

十月向来是人们出游的旺季，旅游景区也往往是人山人海。多少次，我们希望在美景中放缓脚步，静静品味；多少次，我们只能抱怨“人潮”煞了风景。其实，想要静静“慢游”也不难，精心挑选几处冷门却依旧美丽的景点，可以是宁静淳朴的古镇老城，亦可以是西部川疆的原始风态。

康定木格错

新疆白哈巴



推荐理由：木格错，又叫野人海，这里原始森林、草原、雪山融为一体，相互映衬，原始古朴的自然风景，让人仿佛置身于“瑶池仙境”一般。木格错景区由七色海、药池沸泉、野人海和红海、黑海等景点组成。四周被群山、森林、草原环抱，红海、黑海等几十个小海子围绕着，犹如众星捧月。木格错可谓是一日四时景，早晚不同天。清晨，雾锁海面，出现“双雾坠海”的动人景观。朝阳射向海面时，波光粼粼，湖光倒影千变万化。午后微风拂面时，海面上“无风三尺浪，翻卷千堆雪”，站在海滨沙滩上，遥望雾霭烟笼的远方，犹如来到了天涯海角。夕阳西下，余晖洒满海面，流金溢彩，水天一色。爱情滩是这里的一大亮点，其沙细柔软，呈自然金黄色，在川西高原地区，于湖泊周围自然形成乃属罕见。药池沸泉，也是木格错景区的一绝。这里仅高温喷泉眼就有20多处，水质含有多种对人体有益的微量元素。不同泉眼分别对治疗眼疾、胃病、风湿等各具独特疗效。

小贴士：

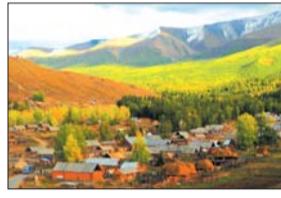
住宿：康定情歌大酒店是挂牌四星酒店，也是当地最好的酒店。

气候：当地海拔在2600—3600米左右，属于高原地区，不宜剧烈运动，应备有巧克力等高热量食品，以防高原反应的发生。



宁波走马塘村

丽江宝山石头城



推荐理由：古老的走马塘村是一个文人宝地，历代共出了76位进士，明清时期连朝廷命官路过也要下马牵着走，地位超然，村名“走马塘”亦因此而来。古村内的村落格局，水系、桥梁大都保留了旧时的风貌，规模庞大的清代古建筑群更是蕴藏着很多令人惊喜的精致遗存。一走进古村便到达村口的荷花池。祖上取其“出淤泥而不染”的“君子”之意，告诫族人为官清正廉洁。在荷塘边，有一堵漂亮的马头墙，沿着墙边那条小径前行，便可游览村内的古朴建筑。走马塘村数十群民居大宅之中，以荷花池对面的“中新屋”最有古韵。建于乾隆年间整片建筑共432间，檐弄相通。因有檐廊遮挡，下雨的时候，在这个超级大院里穿行，而不需要撑伞。行至村落的某一转角可能看到活灵活现的八仙花窗，附近又见到刻着“福”、“乾”等字样的花窗，一块清康熙年间的“公禁”石牌也清晰可见。

小贴士：

交通：走马塘位于宁波市鄞州区姜山镇茅山，为鄞南平原第一大古村，可在江东贺丞路坐632路公共汽车直达，交通便捷，目前无须门票。

住宿：走马塘离宁波市市区约30分钟车程，可考虑返回宁波住宿。



小贴士：

交通：从丽江到宝山石头城，全程约110公里。在黑龙潭公园附近的三岔路口有私营中巴车，票价在40元左右，每天上午8:00—8:30发车。

住宿：可以入住石头城内的客栈，其中木家客栈是不错的选择，皆因这里有可饱览靓丽美景的天台。

气候：丽江到宝山的途中温差较大，注意防寒及防热。另外，宝山太阳较为猛烈，注意做好防晒措施。

小贴士

秋季旅游小知识

秋高气爽正是出游的好时机，不过在出游前一定要熟知秋季旅游的小知识。

秋季的早晚温差比较大，一定要带件外套防止着凉。

必备的外伤药，如简单的创可贴、药用酒精和棉球、消炎粉等简单的急救药；有小朋友随行的，一定要带上些儿童感冒，以备不时之需。

秋季旅游运动量比较大，使人更容易感到饥饿、体乏，备些吃的有备无患，因此

要带上含有足够热量的零食，如巧克力、去皮的花生等，即可消遣，又可以帮助补充体力。但同时一定要带水，但不需要太多，既解渴又不会造成旅途累赘最好。

除了日常用到的一些用品，一定要有面巾纸、湿纸巾，虽然已经到了秋季，但爱美的女性朋友还是可以选择擦些防晒霜，毕竟旅游是一直曝露于户外的。

穿着紧身衣裤不但防碍

关节和肢体活动，而且会摩擦皮肤、压迫皮下组织，有碍血液循环，不利于汗液蒸发，不利于健康。

秋季是花粉过敏症的盛期。有过敏体质的人外出时一定要格外注意，有必要的话应该戴上口罩或是丝巾，不要接近可能引发过敏的鲜花。对于不明的野花最好不要去采摘，更不要随意把野花带回家，或是随意插在头发上。不要选择有风的时候

外出旅游，因为风可加速花粉的扩散。

秋天外出旅游，一定要注意保护自己的皮肤，不使皮肤破裂、变粗，影响容貌。因此，在外出旅游时应注意保持皮肤的干净，多吃蔬菜瓜果，增加体内维生素和各种矿物质，使皮肤不至于干燥破裂；外出旅游最好戴顶帽子遮住太阳照射，并适当擦些防晒霜；旅途照相化妆，只须采取简易化妆法，适当化点淡妆就好。