

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岁门市价半票  
**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

**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,遥遥雾霭烟笼的远方,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,应具备有巧克力等高热量食品,以防高原反应的发生。



新疆白哈巴



**推荐理由:**白哈巴村,被称为西北第一村,风景保留得特别好,蝴蝶在花间飞舞,浓郁的青草味扑面而来,最迷人的是这里夜晚的星星特别亮。在这里,你能与原始大自然来一次亲密接触。如果说喀纳斯是古朴的世外桃源,那白哈巴则是原始自然环境中的童话世界。至今白马哈仍是个原始自然生态与古老传统文化共融的村落,该村的所有建筑均由原木筑成,以外观很古朴的小木楞屋为标志,具有欧式村寨的特色。傍晚或者清晨,雾气缭绕,炊烟袅袅,牛羊满坡,煞是写意。秋天的白哈巴景色最为迷人。极目远眺,周围的山坡上一片片葱茏的山杨、亭亭玉立的白桦、形似宝塔的云杉,层层叠叠又界线分明,把群山装点成褐、黄、青、绿的多彩世界,即使是高明的画家也很难在调色板上调出如此璀璨斑斓又层次丰富的色彩。偶尔从那崎岖的山缝之间,一股清澈的山溪,腾着白色的细浪,跌宕、跳跃在山石之间,哗哗流淌着冲向深邃的涧壑。远处更有白雪覆顶的山峰兀立云端。置身其间,有一种似入画中、如临仙境的感觉。

**小贴士:**  
**气候:**新疆早晚温差较大,达到10至15℃左右。另外有些情况,如天池过夜、游南山牧场、登一号冰川、游喀纳斯湖等须带外衣和毛衣等衣物。  
**美食:**新疆是水果之乡,到新疆吃水果是一大乐事,但千万不要在吃完水果后再喝热茶,以免造成腹泻。

宁波走马塘村

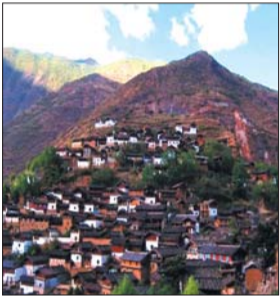
**推荐理由:**古老的走马塘村是一个文人宝地,历代共出了76位进士,明清时期连朝廷命官路过也要下马牵着走,地位超然,村名“走马塘”亦因此而来。古村内的村落格局,水系、桥梁大都保留了旧时的风貌,规模庞大的清代古建筑群更是蕴藏着很多令人惊喜的精致遗存。一走进古村便到达村口的荷花池。祖上取其“出淤泥而不染”的“君子”之意,告诫族人人为官清正廉洁。在荷塘边,有一堵漂亮的马头墙,沿着墙边那条小径前行,便可游览村内的古朴建筑。走马塘村数十群民居大宅之中,以荷花池对面的“中新屋”最有古韵。建于乾隆年间整片建筑共432间,檐弄相通。因有檐廊遮挡,下雨天的时候,在这个超级大院内穿行,而不需要撑伞。行至村落的某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

**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:**走马塘离宁波市区约30分钟车程,可考虑返回宁波住宿。



丽江宝山石头城



**推荐理由:**宝山石头城有上千年的历史,如今依旧风韵犹存,俨然是一个巨大的石头耸立于金沙江峡谷的陡峭山坡之上,东面是滚滚的金沙江,北方是雄险的太子关,西边是逶迤的牦牛岭,南侧是岩石渡绝壁。在巨石之上,聚居了百余户的人家,错落有致的民居,恍如一块宝石镶嵌在翠绿的山野上面。石头城房子冬暖夏凉,基本都是两层的小楼,设计格式遵循了“四合一天井,三坊一照壁”的规则,是典型的纳西建筑风格。家具也是采用天然的石头做成的。巧夺天工,令人叹为观止。金秋十月之际,石头城周围的山坡上尽是层层叠叠的梯田,十分壮观,金黄的麦浪在山风夕阳中波涌起伏,溢彩流金。田野阡陌上一簇簇的绿树,又给金色的田野点缀上缕缕苍翠,清泉在山间奔流,清亮无比。

**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,皆因这里有可饱览绝佳美景的天台。

**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,有必要的話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揉散。

秋天外出旅游,一定要注意保护自己的皮肤,不使皮肤皴裂、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,使皮肤不至于干燥皴裂;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,只须采取简化化妆法,适当化点淡妆就好。