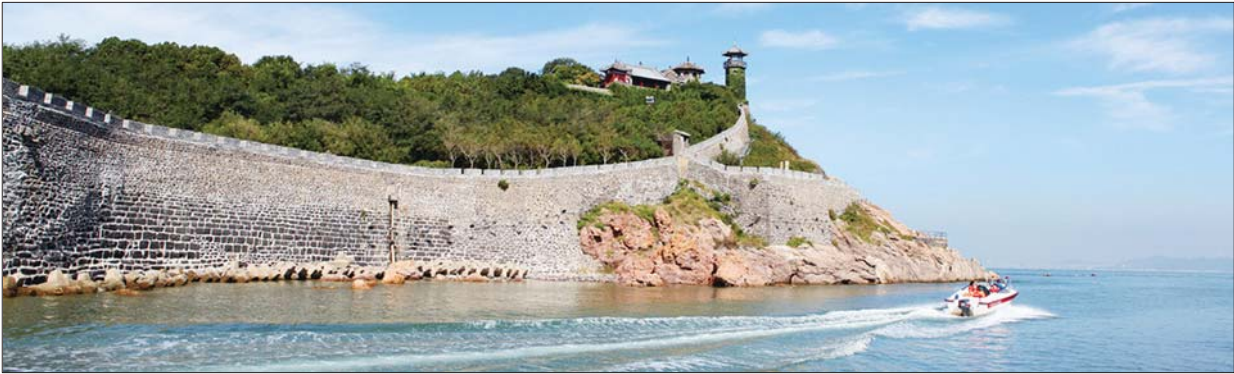


冬季不必远足,近郊游依然精彩

专刊记者 郝鑫

每年冬季来临,就迎来了旅游的淡季。人们似乎宁愿呆在温暖的被窝,也不愿意长途跋涉去看美丽的风景。本期,为您盘点山东境内著名景点,让您不必远足,也可赏美景。



蓬莱阁

烟台

烟台冬天的海景略显凝重,堪称一道壮丽的风景线,迎着海风,登阁远眺,那仙境一般的烟台如梦如幻。烟台境内景点不胜枚举。

仙境蓬莱,是个倚山抱海的古城,自古就被誉为“人间仙境”,八仙过海的传说就发生在这里。要说蓬莱最富有仙气的地方,当属蓬莱阁了。蓬莱阁坐落在蓬莱城北面的丹崖山上,与黄鹤楼、岳阳楼、滕王阁并称“全国四大名楼”。

长岛位于辽东半岛与山东半岛之间,被誉为“海上仙山”,由32个岛屿组成即庙岛群岛,

独特的蓝天、碧水、阳光、海滩,如诗如画,同时,各岛有各岛的特色。长岛是山东省唯一的海岛县,也是中国唯一的海岛国家地质公园。

崑崙山位于胶东半岛东端,横亘烟台、威海两地。是烟台境内最高山,历来有“仙山之祖”美誉。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。

牟氏庄园,又称牟二黑庄园,坐落于山东省栖霞市城北古镇都村(原霞光三路北首)的牟氏庄园,是北方头号大地主牟墨林家族几代人聚族而居的地方。整个庄园建筑结构严谨,坚固墩实,雄伟庄重,是中国北方规模最大、全国保存最为完整、最具典型性的封建地主庄园。

烟台境内无论是高山还是海景,都应有尽有。

冬季旅游注意事项



◇备齐防寒的衣物:北方冬天气温约在0摄氏度以下,服装以轻便、舒适、运动、保暖为主。应备羽绒服、羊毛衣、羊毛裤、帽子、手套、围脖等,室内室外气温相差很大,应该及时地调整,进入室内应把衣帽脱下。

◇注意防滑:冬季北方路多有冰雪,路面多滑,穿皮靴易滑倒,应穿雪地防滑棉鞋,棉鞋应以防滑为好;内附棉毛为佳。鞋帮应偏高,具有保护脚腕的功能,棉鞋内应有鞋垫,且棉鞋号码应比正常鞋大一些,给脚在鞋内一定的空间,有助于活血。

◇在户外活动时,如身体某部位感觉寒冷,一定要活动来活血,如产生冻伤、冻裂或手脚无感觉的情况下,不能用热水烫,应用药物治疗。

◇冬季天气干燥,寒冷、很容易干裂,护肤品应以油性为佳。天气干燥,人们会常感觉口渴,每天晚上睡前可以在房间里放一些水早晨起来服用会好一点!

◇每次下车时应注意脚下是否有水或冰,要注意安全,冬季路滑。走路应该小心,膝盖微弯曲,重心向前倾,这样不容易摔倒。即使摔倒后也不容易伤及脑部。

◇备用药:冬季寒冷,出门旅游要备感冒药和常用药。

◇出发前加强耐寒训练,并根据目的地的寒冷程度,带足服装及日用品,建立起御寒屏障。

◇最外层的衣服应有防风性,可选呢绒、毛皮或皮革质地的服装;羽绒衣内可形成相对不流动的空气层,保暖性很好,是冬季旅游的首选服装;内衣要柔软、吸湿、透气,以利保温、干燥。尽量减少皮肤暴露部位。

◇在雪地里徒步旅行时,手、脸要搽防冻油膏,鞋袜不要太紧,并时常摩擦脸部和五官,以增加皮肤裸露部分的血液循环。

◇冬季旅游者的膳食中,蛋白质、碳水化合物和脂肪三大营养素以及矿物质、维生素的摄取量都要超过平常,不能像平时过分强调限制脂肪和碳水化合物的摄取量。瘦肉类、蛋类、鲜鱼、豆制品、动物肝脏对补充人体热量益处多多,可适当多食用。切忌顶着饥饿和疲劳在寒冷的野外长时间滞留。因为此时人体失去热量会变得衰弱,最容易发生全身冻伤。

◇纠正喝酒取暖的错误观念。酒精和水不能产生热量,相反酒精能刺激体表的血管,使体表血液循环增加,人感到“发热”,实际上在丢失热量。

◇旅行时还要注意视力的保护。白茫茫的雪地对阳光中的紫外线吸收少而反射强,当强烈的紫外线射入旅行者眼睛后,会发生光化作用,经过6至8小时的潜伏期,眼睛就会出现严重的畏光、流泪、异物感,甚至睁不开,有强烈的烧灼感和剧烈疼痛,医学上称之为雪盲。

因此,雪地旅行时要戴墨镜以防雪盲。若已经患上雪盲,可用0.3%地卡因眼药水和抗生素膏,或以鲜奶频繁滴眼来代替。

青岛



八大关一角



崂山

如果想要不走远就可以观大海赏名川,那么青岛绝对是您的绝佳选择。青岛境内有海山第一名山——崂山。它位于青岛市东部的崂山区,是山东半岛的主要山脉,最高峰崂顶海拔1133米。崂山耸立在黄海之滨,古语云:“泰山虽云高,不如东海崂”。山海相连、山光海色是其特色。崂山是全国惟一在海边拔地崛起的山脉,有“海上第一名山”之称。传说秦始皇、汉武帝都曾来此求仙。这座道教名山,以聊斋中的《崂山道士》名闻天下。山上有“九宫八观七十二庵”,全山有上千名道士。著名的道教人物丘长春、张三丰等都曾在此修道。崂山石

为顶级石料,人民英雄纪念碑就是崂山石。崂山景区主要包括巨峰、流清、太清、棋盘石、仰口、北九水和华楼几个游览区。其中,流清——太清——棋盘石——仰口在同一个游览线上。这些景区的风光:巨峰旭照、龙潭喷雨、明霞散绮、太清水月、海峽仙墩、华楼叠石、九水明漪等共同组成崂山十二景。

境内还有最能体现青岛“红瓦绿树、碧海蓝天”特点的风景区——八大关。所谓“八大关”,是因为这里有八条马路(现已增到十条),是以中国古代著名关隘命名的。解放前,这里是资本家的别墅区。如今,是中国著名的风景疗养区。“八大关”的建筑造型独特,汇聚了众多的各国建筑风格,故有“万国建筑博览会”之称。“八大关”的特点,是把公

园与庭院融合在一起,到处是郁郁葱葱的树木,四季盛开的鲜花,十条马路的行道树品种各异。这里集中了俄、英、法、德、美、丹麦、希腊、西班牙、瑞士、日本等20多个国家的各式建筑风格。西部是线条明快的美国式建筑“东海饭店”;靠近第二海水浴场,是解放后新建的汇泉小礼堂,采用青岛特产的花岗岩建造,色彩雅致,造型庄重美观;再加上一幢幢别具匠心的小别墅,使八大关有了“万国建筑博览会”的美誉。

青岛的景点不胜枚举,如集吃、住、行、游、购、娱为一体,以海洋公园为主题的大型开放式旅游项目——极地海洋世界;如青岛市重要的标志——栈桥;如曾经亚洲最大的海水浴场——第一海水浴场等等,都是让人流连忘返的景色。

旅途中怎样应对气候变化

尽管预测野外天气非常困难,亦不可听其自然。无论天气变化或气象现象,均有一定的科学规律可循。为了享受快乐的野外活动,避免危险,以确保安全,应在有关天气方面,留意吸取某种程度的知识。若能把握野外天气的原则,即使陷入天气急剧变化造成的紧急事态,亦不至于犯下严重过失。

对恶劣气候应有的准备与认识

如前所述,从事野外活动者,平常即应学习天气方面的知识,以便了解野外天气的特征、以及天气为何产生变化等。

所谓观测天气,乃是根据对星星、太阳、月亮的光度或云层形状、动向等情况的观察,设法预测未来天气的一种方法。此乃自古以来,野外工作如渔夫野樵等在自然环境下工作之人,从经验中实际体会而获得的天气预测方法,其中也有不少有着充分的科学

根据。

遇恶劣气候第一时间应作何处置

遭遇恶劣气候的场合,必须尽快采取对策,由于野外天气变化无常,故为了避免湿透的身体受强风吹袭等,应在天气恶化前采取预防措施。如果预测天气可能相当恶劣,亦不妨先穿上衬裤。预备替换的衣物必须收藏妥当,并再度检查,避免弄湿,如若不然,一旦遇上天气恶化之后,再做准备的话,可能已经太迟了,因为一旦全身上下全部都湿透时,不仅体力消耗已不可避免,并且加大了换衣服的难度,而且,在狂风大雪之中更换衣物,难上加难到几乎不可能的事。

在野外天气尚未恶化之前,亦应先行进食。因为在恶劣天气中,既无充分时间可慢慢进食,且也可能很长时间无法吃到东西。

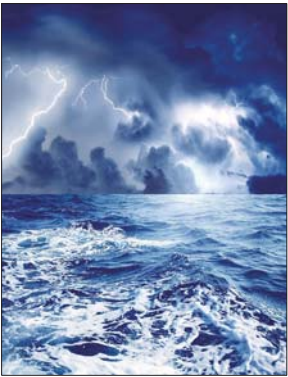
有关全队的行动方面,

应先确认预定的行程。确认路线有无变更,下一站的休息地点、露营区的位置等。还有,各个队员的状况如何、有无落队者、行李分配是否可维持原样并毋须调整等。而最重要的是,全体采取一致的行动。在恶劣天气之中,队伍很容易离散,以致难以指挥;因此,有时会造成非常危险的状况。

在恶劣气候下继续行动的条件

应视天气的恶劣程度与全队拥有的能力是否足以应付,再作决定。假使各个队员仍能支撑到目的地,且并非是无法行动的恶劣天气、而且应付恶劣天气的装备亦很充足的话,则不妨按原定计划行动。

但是,必须了解恶劣气候可能带来的种种影响,岩壁受潮后很容易滑落、视线不佳很难辨清路线等,都可能导致行动时间表难以控制。而且,各个队员所感觉到



解德珠 整理