



“放松”团队在梯子山享受春光。 受访者供图

“强驴”七年玩遍 济南五十座山

爬山达人带你发现山村“朋友圈”

“咱济南的山各有千秋。药乡森林公园山清水秀,长清方峪山村古朴,仲宫太甲山古迹悠悠,梯子山山花烂漫……”谈到济南的山,爬山达人“放松”如数家珍。自2008年,每周登高成了他坚持多年的习惯,他的足迹遍布了济南四五十座山。

本报见习记者 范佳

山村不光有美景 还有“朋友圈”

有这样一群人,他们背上背包,自带食物,亲近山水。他们走野路,登险峰,探幽谷;他们赏美景,品野味,闻花香。他们在爬山运动中,收获着快乐与健康。

而最初将这群人聚到一起的就是爬山达人“放松”。

“放松”的爬山情结要追溯到2008年挑战高强度爬泰山,随后就被这项运动的独特魅力吸引住了。“虽然当时很累,但是登高的畅快与成就感让我心情舒畅。第二个周末,我又去爬了,从此这个习惯坚持到现在。”他说。

这些年来,他基本把济南周边好玩的山游遍了,据他介绍,仅济南地界至少爬过四五十座山。2009年,他建立了户外团队,和更多爬山达人一起带着一批又一批的驴友感受山水之美,在户外

放松心情,强健体魄,如今核心成员已达几百人。

“爬山路线都是一代代爬山人探出来,传下去的,我也想在这薪火相传的路上做点事情。”“放松”笑着说。

闲暇时光,远离了都市的喧嚣,“放松”收获了另一个欢声笑语的朋友圈。小山村去的次数多了,驴友们结识了很多当地淳朴的朋友。

“我们互留联系方式,山上下了新鲜的花椒、小米,我们第一时间收到消息,很快一趟尝鲜采购的旅程便应运而生。”“放松”笑言,即使在当地丢了手机也不必担心,下次去还能拿回来。

公益和环保是“放松”团队重视的领域,大家也想回馈自然和社会。资助山区学生,山中拾垃圾,“放松”说这些都是应该做的小事。

遍尝山珍野味 领略风土人情

要论济南最美的山,“放松”表示各有千秋很难选。他介绍,西营的梯子山是济南最高的山,海拔976米,春夏秋冬都有花,秋天还盛产苹果核桃等农产品。这个季节去,会看到漫山的连翘花,在阳光下金灿灿的,随春风摇曳。

“章丘的七星台也是一个好去处,那里的鹊桥、瑶池很漂亮,夏天不晒,有山有水,还有人造的齐长城。”要想看桃花,根本不用跑到肥城,咱济南就有。南部山区的三媳妇山有个很大的桃园,现在桃花正艳。此外,长清的双泉,平阴的李沟油菜花开,春光正媚。

“要看水,南部山区的药乡森林公园值得一去。”“放松”称,园内郁郁葱葱,在群山怀抱间有一水库,湖光山色,景色宜人。顺着公路走到南门,有石阶可去谷底,谷底有

清澈的小溪,还有一处“神泉”,泉水甘甜清冽。

让爬山人迷恋的不仅是美景,还有当地的山珍野味,风土人情。要想领略山村的古朴韵味,“放松”推荐长清的方峪、大峰山,平阴的贤子峪,章丘的朱家峪。“如果感受历史古韵,可以去仲宫太甲山看摩崖石刻,游览南泉寺。”

对于初爬山的朋友,“放松”提醒爬山要从弱到强,先从济南本地的山爬起,这些山基本对体力要求不高。要依据个人身体情况,量力而行,尤其是心脏病高血压患者。

“爬山一定要提前做好功课,最好有之前去过的朋友领路。”“放松”强调,应穿适合运动的登山鞋,背登山包,随身备好药品,爬山前不妨购买一两百元的户外伤害险,出现关节扭伤等情况时可用来就医。

人间四月天,青春做伴好爬山

爬山达人推荐 济南近郊游路线

本报见习记者 范佳

清明时节春意正浓,“放松”精心挑选了七条济南近郊自助一日游路线,这些路线多以休闲为主,距市区较近。远离都市病,一起跟着“强驴”的脚步去户外畅游吧。

路线1:济南市区—彩石乡(有狼猫山水库)—玉龙(盛产正宗玉龙雪桃,春天看花,夏秋吃桃)—曹范—圣井(有危山汉墓及庙宇)。

出行:适合自驾出游,也可在历城乘客运,其他路段需乘出租。

强度:轻度体力。

路线2:市区—浆水泉(公园南部山水很美)—过二道坝进南山(真正的天然风光,不同季节不同时段感觉不同)—走右边山路登上山顶(可看到南外环)—怪坡—市区。

强度:轻度体力。

路线3:市区乘65路车—白云庄—登马头山(红叶谷东山,看红叶谷全貌)—沿红叶谷东翻山(秋看红叶,冬赏冰雪)—玉水—大峪—李家塘乘67路车返回市区。

强度:轻度体力。

路线4:市区乘65路车—秦口峪—登马头山(红叶谷东山,看红叶谷全貌)—沿红叶谷东翻山(秋看红叶,冬赏冰雪)—玉水—李家塘乘67路车返回市区。

强度:轻度体力。

路线5:市区乘67路车—大会庄—一曲吕峪—青杨峪(童趣浓郁)—红叶谷山顶区域—沿红叶谷西走山脊(秋看红叶,冬赏冰雪)—白莱滩—绣川水库西乘65路车返回市区。

强度:轻度体力。

路线6:市区—南外环—兴隆庄—郑家窝铺—青铜山(有72名泉之白花泉、斗母泉、庙宇、古树木)—翻山至绣川乡的大佛寺(看大佛、古木,有度假区)—商家—65路车至市区。

强度:中度体力。

路线7:市区乘65路车—西营—乘出租或徒步到下降甘—步行至黄岑—彭家峪水库(景色极美)—蒿滩(户外探险者爱去的地方)—翻山下岭到岳滋(穿过齐长城)—再登山至七星台—下山至枣林乘出租—西营—市区。

强度:线路长,需较强体力。

医保报销? 那是去年的事儿

治痔疮·当然选 支付宝支付更实惠

2015, 北园大街, 医博(肛泰)医院全面升级

医保报销不同支付宝报销

不同	医保报销	支付宝报销
报销要求	需住院3-20天可报	无需住院可报
报销范围	部分不可报	肛肠疾病均可
报销比例	30%~40%	50%
报销时间	6~12月	在院即刻报销
灵活性	各类明细繁琐	手机可操作

 看肛肠 支付宝报销才实惠
不信?
聊一聊
详细了解流程

支付宝支付更快! 更实惠



医博(肛泰)全国连锁

全国17城连锁 15年专注肛肠疾病

美国医院管理最高JCI标准配套

源自香港,与牛津大学肿瘤中心一脉相承

独有陆氏疗法,配合世界先进TST、STARR、LIGASURE技术

济南医博(肛泰)医院 微信搜索

 扫一扫
更多医博升级信息

支付宝
手机扫码支付
更快! 更实惠!

