

水畔山间，邂逅初夏

北宅是青岛近郊第一天然氧吧、是青岛的后花园，空气中负氧离子含量高，是市民近郊游的首选。为此，北宅街道为广大市民、游客精心挑选了八条精品登山线路，大家不妨抽个风和日丽的周末，呼朋引伴，一起游乐山水之间，与岛城的夏天如期相约。

1. 天籁谷游览路线及驴友通道

(1)、该路线途经社区：上葛社区、下葛社区、慕武石社区
(2)、交通路线：市民可乘坐112、311、365路公交车至周哥庄站，自驾游可驾车沿滨海大道直接到周哥庄社区十字路口向东。

(3)、休息驿站：老尹家农家院(食宿)、樱桃山庄(就餐)。

(4)、驴友通道：沿该山谷而上，翻越山岭，可到达花花浪瀑布，后溯源可到观崂社区，行程约6小时。

2. 石门山游览线路及驴友通道

(1)、该线路途经社区：华阳社区、七峪社区、五龙涧社区
(2)、交通路线：乘坐112路、311路、365路公交车至华阳车站下车，沿华阳社区进入游览。

(3)、休息驿站：沿途农家宴，推荐：桥头农家庭、石门水库农家宴(就餐)

(4)、驴友通道：沿石门山小路，翻越石门，可到达城阳区夏庄街道，行程约7小时。

3. 华楼山风景区旅游线路

(1)、该线路途经社区：蓝家庄社区、枣行社区
(2)、交通路线：乘坐112路、311路、365路公交车至华楼山车站下车，沿华楼山进入游览。
(3)、休息驿站：沿途农家宴，推荐：玉泉山庄(食宿)

4. 脊石口旅游线路

(1)、该线路途经社区：南北岭社区
(2)、交通路线：乘坐110路公交车至大崂车站下车，沿十八盘公路进入游览。
(3)、休息驿站：沿途农家宴，推荐：山香农家酒店、浩峰缘农家宴(就餐)

5. 花花浪子森林公园旅游线路及驴友通道

(1)、该路线途经区域：北头社区、晖流社区、燕石社区
(2)、交通路线：市民可乘坐110路公交车至北头社区，自驾游可驾车沿滨海大道前往。
(3)、休息驿站：崂山人家(就餐)；宿营区域：北头社区神清宫、花花浪子。
(4)、驴友通道：沿花花浪瀑布溯流而上，翻越山岭，可到达观崂社区，行程约4小时。

6. 翠竹谷旅游线路

(1)、该线路途经区域：卧龙社区、磅石社区
(2)、交通路线：市民可乘坐365路、311路、112路公交车至卧龙社区，自驾游可驾车沿滨海大道前往磅石社区。
(3)、休息驿站：沿途农家宴；宿营区域：北头社区神清宫、花花浪子。

7. 北九水风景区游览路线

(1)、该线路途经社区：我乐社区、观崂社区、河东社区、双石屋社区
(2)、交通路线：乘坐365路、311路公交车前往。
(3)、休息驿站：沿途农家宴，推荐：振鑫酒家(就餐)；宿营区域：内三水。

8. 金鱼湾农业观光园游览线路

(1)、该线路途经社区：沟崖社区。
(2)、交通路线：市民可乘坐112、311、365路公交车至沟崖站下车，自驾游可驾车沿滨海大道直接前往沟崖社区。
(3)、休息驿站：四季庄园观光园(食宿)。



登山，先选一双合适的鞋

即使只是远足出行爬了一天的山，好的登山鞋也能保障双脚免受不必要的伤害，让您更无后顾之忧，这些都是是一般球鞋、旅游鞋或休闲鞋所无法做到的。为了能拥有一趟快乐的户外之旅，在选购登山鞋时，应该注意以下事项

一、登山鞋的种类有哪些

轻型登山鞋：

多数为厚实发泡棉加橡胶鞋底，尼龙或少许牛皮的鞋面，不具高防水性，但最好有防水包边条，只适合单日健行、爬郊山或一般的

旅行。

四季适用的一般登山鞋：较轻型鞋更重，鞋底材质较佳，抓地力强，鞋尖部位可大弧度弯曲，鞋底多置入加强脚踝稳定性的定型铁片，鞋面以防水透气布制成最佳；鞋身柔软，即使首次穿上它，也可立即上山纵走不会磨脚。

适用于雪期的登山鞋：

较前者更重、更坚硬，行走时鞋底的弯曲度更小，以适应冰雪地面；其鞋底至鞋面间，增加防水橡胶。此类硬鞋仅适于雪地行走，且首次攀登雪地前，最好先爬几次山，让鞋身柔软些。

塑料靴：

早期多为牛皮制成，现在普遍为塑料材质，多称其为 Double Shoes，适合攀冰、

专业登山、探险及远征(10日以上的)雪地登山鞋，十分坚硬沉重，有些厂牌还会加强内靴的超保暖功能，当然价位也颇不菲，但是对于专业登山队员、搜救人员、高山工作者等人士，确是十分必要的重要装备。

二、如何试穿登山鞋

选定好鞋子的厂牌、型号后，最好采取以下步骤来试穿：

先穿上排汗内袜、羊毛保暖袜各一双后，穿入鞋带全松开的鞋中，将脚往前顶，以脚跟后留有1指空隙为原则。

再将脚往后靠至鞋跟，绑紧所有鞋带。

站上有15度斜角的平台，以测试脚尖和脚底是否舒适。

前三项都合格者，若换到平地上行走，两脚皆无不适时，即可购买。

三、登山鞋的保养与维修

上山前，最好对登山鞋进行护理。方法是以手指慢慢涂抹保革油于牛皮部分，以体温帮助皮革吸收油脂；下山后先以中性肥皂刷洗阴干之后，再于皮面上涂上保革油。使用前，最好先确认登山鞋材质为何，是否与保革油适用材质相符，因为保革油可能会对某些鞋子造成轻微的变色，所以正式上油前请先在不起眼的局部涂抹，确定无误可接受时，再进行全面性的涂抹。

保养登山鞋时，鞋垫也别忘了取出清洗，否则久之发臭、发霉。

登山途中被大雨淋湿的湿润时，千万不要急急忙忙地将登山鞋靠近火源烘烤，否则其化学涂胶部分除遭破坏外，更可能从此变形扭曲，甚至“开口笑”而彻底报销。这时只能阴干，可以用废报纸塞入鞋内帮助其排除水分。

亲子畅游，欢动“六一”

“六一”儿童节临近，越来越多的父母开始为亲子出游设计路线。想去又好玩又实惠的岛城景点吗？不妨从下面搜罗一番。

1. 青岛海底世界

为了迎接即将到来的“六一”儿童节，青岛海底世界推出了一系列免费的海洋科普课，并且在海洋科普课期间还推出了一系列办理年卡的优惠活动。

2. 青岛森林野生动物世界

青岛森林野生动物世界“六一”期间将举办森林运动会，届时，小朋友不仅可以参加丰富多样的亲子游戏而且还可以和狮豹小兄弟一起度过儿童节。

3. 青岛海昌极地海洋世界

青岛海昌极地海洋世界在“六一”儿童节期间将在极地海洋动物表演前，举行极地科普大讲堂活动，与小朋友现场互动提问，答对问题的小朋友即可获赠精美礼品一份。6月2日，“白鲸辛蒂寻亲记——第六届极地宝贝总动员”青岛赛区选拔赛拉开序幕，30名4-9岁的小朋友将通过小企鹅组和大白鲸组的角逐，评选出2名小选手代表青岛地区的小朋友参加第六届极地宝贝全国总决赛，更可赢得极地代言机会和IPAD2大奖。

4. 港中旅(青岛)海泉湾度假区

儿童节期间，港中旅(青岛)海泉湾度假区内的海洋温泉、维景国际大酒店、奥特莱斯商业街特推出多种优惠活动，让孩子们欢度属于他们自己的节日。

海洋温泉给孩子们提供一个戏水玩水的好去处。1.5m以下儿童免费入场，并可获赠“游艺娱乐城”游戏币5枚，还可以参加在海洋温泉活力泉池内举行的“水上CS”大战，成为超级小勇士。

5. 奥帆中心

5月31日至6月1日、2日，奥帆中心场区内观海望远镜将全部免费开放，场区内冷饮及食品售卖点，儿童享受节日优惠价。