

## 春景山上独好

登山攻略来了,攀登吧少年!



齐鲁晚报旅游群

专刊记者 史大玮

春季,市民选择最多的休闲方式是爬山,平地上已是鸟语花香、莺飞草长、杨柳吐翠的美景,山上又是怎样的风光呢?本期《攻略》为大家推荐几个爬山的好去处,去山上看看,也许你会发现春景山上独好。



### 招虎山

**位置:**距海阳市城区8公里处  
招虎山森林公园地处胶东低山丘陵的低山部分,属崂山山系的分支。山体绵延于海阳市境东北部,主峰招虎山海拔549.7米,山势陡峭,峰险谷深。招虎山是个大动植物王国。有莽莽苍苍的林海,千姿百态的森林奇观,植被覆盖率达到92%,四季林相变幻奇特,色彩各异。草木本植物600多种,属于国家一、二级保护的植物14

种,更有狼、花面狐、金雕、中华秋沙鸭等走兽飞禽180多种出没其中。

招虎山森林公园已规划出卧龙湖景区、招虎山景区、龙门峡景区、霜叶谷景区、云顶竹海景区、山村风情区等6大景区。

**活动:**景区每年会举行独具胶东特色的旅游节庆活动:

5月:招虎山樱桃节和踏青节;  
7月:“相约招虎山、关爱大自然”夏令营活动;

9月:招虎山胶东民俗旅游活动;  
10月:招虎山相约金秋旅游活动;  
12月:“海阳大秧歌”民俗旅游活动。

**费用:**成人票50元/人;儿童1.3米以下免门票;61到69周岁老年人凭老年证25元/人,70周岁以上老年人凭身份证免门票。现役军人凭军官证免门票;残疾人凭残疾人凭证免门票。

### 朱雀山

**位置:**位于莱山区院格庄街道南部丘陵地带

作为莱山区“全域城市化、全域生态化”城市发展战略付诸实施的重要成果,总投资4000余万元,总面积466.7公顷,高达90%以上的森林覆盖率,有天然森林浴场之称的朱雀山森林公园已正式开园纳客。

这座为响应莱山区“南部城市化”号召应运而生的森林公园,已然是莱山南部新城建设的“生态样本”,成为烟台休闲度假的“后花园”和都市慢生活的“世外桃源”。  
**费用:**免费进入

### 大基山

**位置:**位于莱州市城区东5公里处

大基山古称东莱山,位于千年古邑——莱州市城区东5公里,有着四千多年前的岳石文化遗址,汉代史学家司马迁在《史记》中几次提到“世上名山有八座,有三座在夷蛮之地,有五座在中国,在中国的是华山、首山、太室、泰山、东莱山,是黄帝会神的地方。是全球华人中过、戈、柯、任等十六个姓氏的发祥地。山中的遗址和景点表明:这里不仅是中国传统文化三大支柱之一的道教文化发祥地,也是华夏神祇文化的发祥地。过去,史书

上对此曾有“秦皇游而忘返,汉武过而乐留”的赞语。景区内一步一景,令人流连忘返的生态景点有二十余处。

现今,大基山已成为山东省著名的旅游胜地。东接崂山,南连寒同山,海拔476.9米,为莱州市有名的高山之一。大基山,古称掖山,山体呈半环状,四周群峰环抱,当中为一深邃圆阔的谷地,仅西南方有一豁口,自成天然门户。因谷内自古为道家所居,故俗称道士谷。谷内林木丰繁,古木参天,芳草萋萋,山花野果,清香流溢,因无村居阡陌,纤尘不染,清静安谧。昔日谷底清泉四涌,溪流纵横,潺潺流水经年不断。过去掖县的八大景之一的“大基名泉”就在谷底东坡原生殿下的百花丛中。冷冷清泉顺着石罅汨汨涌出,不断滴入小石池中,由池中又缓缓漫出,其水清凉醇厚,甘美爽口,水质极佳,因而誉之为“大基名泉”。

**景区旅游项目:**跑马场、游船、蹦极。讲解员价格:每次40元,时间2小时。配套服务设施:景区配有餐饮、购物等相关服务设施。

**特色景观:**日出、平流雾  
**费用:**门票40元

### 昆嵛山

**位置:**牟平区东南20公里处  
昆嵛山,道教主流全真派圣地,横亘烟台、威海两地。主峰泰礴顶,海拔922.8米,为半岛东部最高峰。方圆百里,巍峨耸立,万仞钻天,峰峦绵延,林深谷幽,古木参天,多有清泉飞瀑,遍布文物古迹。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”。昆嵛山为烟台境内最高山,历来有“仙山之祖”

美誉,相传仙女麻姑在此修炼,道成飞升。这里还是全真教的发祥地,王重阳与其弟子北七真在此创教布道。山中烟雾缭绕,霞光映照,另有洞天,九龙池九瀑飞挂,九泉相连,泰礴顶系昆嵛山主峰、胶东极巅,登顶观,一览众山小,苍海眼底收,不是泰山,胜似泰山。

**活动:**农历四月十五岳姑殿庙会;旅游踏青节为4月15日至4月30日,踏青寻宝、登山比赛;农历六月十三九龙庙会。

**特色景观:**南北方树种交汇点,无污染大森林;全真教祖庭、北国的红松、南疆的刺杉、千年古银杏、山市、百米瀑布、十八潭、原始森林。

**费用:**泰礴顶40元,九龙池40元,无染寺30元,烟霞洞30元,岳姑殿10元。现役军人免费;60周岁以上的老人免票;身高1.2米以下儿童免票,1.2米-1.5米儿童半价。

### 牙山

**位置:**栖霞市东南22.5公里处  
牙山森林面积6000多公顷,其中游览区586.5公顷,森林覆盖率93.2%。景区内木本植物65科289种,草本植物600余种;鸟兽类200余种。牙山气候宜人,空气含氧量高,负离子多,为天然氧吧。  
牙山除了自然景观优美,人文景观也很丰富。三峰争雄,观日台、神龟窟、瞻仙洞、影山湖等四十多处自然

景观错落有致。有金元时期道教全真派创始人邱处机修道遗址、遗迹和草庵庙、天官院、永昌院等庙宇遗迹,有清初胶东农民起义领袖于七屯兵、作战遗迹和抗日战争时期许世友将军指挥牙山战役现代革命史迹等十八处人文景点。

牙山森林公园有牙山黑山羊特色名吃和多种土产绿色植物食品,有各种干鲜果品采摘园。

**特色景观:**有罕见的大面积、高密度的“三花”(映山红、锦带花、山樱桃)混交群落。每年“清明”开始,漫山遍野的山樱桃、野杜鹃和锦带花自下而上相继绽放,整个牙山成为花的海洋,花期连续三个月之久,姹紫嫣红,赏心悦目。

**交通:**栖霞市汽车站有直达牙山森林公园专车。  
**费用:**门票30元

### 罗山

**位置:**位于招远市东北部  
主峰海拔759米,山峰高峻、泉洞纵横、沟壑幽冥、树木参天,是一座巍峨、神奇的名山。1992年罗山以良好的生态环境,被国家林业部命名为国家森林公园,2001年经国家旅游局批准为AA级景区,2005年,罗山国家森林公园被评为山东省农业旅游示范点,

成为山东半岛著名的旅游风景区。

罗山景观四十余处,有毛公山、莲花宝盆、瀑布、神龟观潭、森林氧吧等自然景观,观瀑阁、双谊亭、历代帝王录等人文景观以及祥光寺、周祖庙等历史文化古迹。驱狼石柱、润吞顶、双眼石等景点造化神奇,有鬼斧神工般的山脊悬崖,有如画般的瀑布,也有鸟不敢攀高不可测的“秋千柱”。还有令游客叹为绝景的自然奇观“挂锣轳”“莲花盆”“一线天”“神天钟”和“雄鹰预展”“八戒出世”等。

**费用:**成人票50元/人;身高1.2米以下儿童免票,1.2-1.4米购儿童票;老人凭有效证件70岁以上免票,60-70岁购老年票;军人凭有效证件免票。  
**线路:**招远客运中心乘坐“罗山国家森林公园”直达车,车程时间约20分钟

### Tips:春季登山四大注意事项

#### 1、准备好登山装备

一双登山鞋,鞋底沟纹要深一些,避免打滑;最好选高帮的,可以护住脚踝。穿鲜艳好洗的衣服,山里树密,衣服鲜艳容易被发现不易掉队。最好准备一根登山杖。

#### 2、多带水,携带巧克力备用

带足够的水和食物。带一些常用药:风油精、速效救心丸、驱虫药等。登山过程中不要喝水吃东西,以免血液流到胃部,减少头部和心

脏供血,造成心慌头晕。

#### 3、走路不看景,看景不走路

山上很美,景色宜人,但山路大都狭窄,石头、树藤很多,容易出事。所以攀爬时一定要专心,不要因只顾看景而不小心扭伤。

#### 4、最忌快走,尤其是刚开始时

速度要慢,一步一步适应,慢慢调整呼吸。不要往上看,一看山顶还那么远,容易泄气。刚开始不要爬得太高,每30分钟左右休息一次。

