

秋高气爽，登高望远看群山  
十一高速免费，选个日子爬山去



沂蒙山龟蒙景区



沂蒙山云蒙景区

本报9月27日讯(记者 许亚薇) 马上就要迎来“十一”小长假了，不少小伙伴表示“无心工作，只想赶紧给祖国庆生”。七天的时间可不短，如何安排好小长假呢？秋高气爽，登高望远看群山那是再好不过的。趁着高速公路免费，可远可近，选个山头爬一爬吧！

说起登山，不得不说的就是登泰山。每年十一，泰山都是省内最热门的景区。除了可以攀登，泰山也是祈福之地。

当然啦，从往年情况来看，10月2日开始泰山会迎来客流高峰，到5日人流量会有所减少，小伙伴不妨错峰出游，避免人流高峰。

今年国庆期间，泰山景区将在景区范围内开展“带走行动”，向游客发放环保袋，呼吁大家带走垃圾、文明出游，留存泰山一片美丽的风景。

除了泰山，沂蒙山、崂山也是省内的“名山”。沂蒙山龟蒙、云蒙、天蒙等景区设施、服务已非常完善，没去过

的游客不妨去看看。十一黄金周期间，国内外游客均可享受蒙山旅游区龟蒙、云蒙景区“买一送一，一票双享”的福利，无论购买龟蒙景区还是云蒙景区，可得另一景区免费门票。同时，天蒙景区特别开展了“金秋栗子节”，天蒙景区里的栗子，谁打了算谁的。

秋天来了，崂山景区也有了别样的美。不少在金秋时节去过崂山的人，都发出“崂山红叶赛香山”的感叹，每到深秋，由398种乡土树构成的崂

山五彩林，更是五彩缤纷。

登高望远看风景是很美的，但登山也有不少注意事项。爬山虽然是一项很好的有氧健身活动，但并非人人适宜。因为爬山体力消耗较大，患有心脏病，最好不要爬山。秋天温度不低，也要做好防晒准备，暴露在外的皮肤擦防晒霜，以防止晒后皮炎症。另外，爬山前哪怕是不渴也要喝一杯水，既可稀释血液，又可减轻运动时的缺水。爬山时也要注意随时补充水分，可以减

轻疲劳感，尽快恢复体力。

健康专家建议，爬山要注意节奏，脉搏始终保持在自己的有氧健身靶心率之内(170减年龄，不要超过180减年龄)，一旦稍快就应该停下来让脉搏减慢后再爬。爬山时，要均匀在爬山，不要一时快一时慢，保持匀速爬山也是保持体力的一种好方法。

爬山必备药品，仁丹、霍香正气水、风油精、999皮炎灵、云南白药喷雾剂、伤湿止痛膏、蛇药等等。

# 人间仙境三王峪

赏美景购新粮买山货采野果  
三王峪绿色天然山货上市啦

观光度假、休闲娱乐、拓展培训、  
会务接待、坐漂流、玩滑道、射猎、  
垂钓、水上乐园、亲子运动.....

谷子

花椒

戏水三王峪

滚筒

漂流

自驾游线路：从济南出发，沿经十东路至章丘界线继续东行四公里由潘王路（右转）曹范方向18公里即到景区。

旅游专线车：游702路 周六、周日、节假日运行 体育中心北门8:00—泉城广场8:20—解放桥8:40—燕山立交桥东9:00  
三王峪10:00 敬请提前5分钟到达候车

景区电话：0531-83769066 专线车电话：87969080

景区网址：www.sanwangyu.com 景区地址：章丘市曹范镇三王峪景区