

山深人罕至,林密景更幽

初冬徒步好去处,媲美新疆喀纳斯,浙江还有这么多江南“秘境”

□本报综合整理

A

冬日的一抹亮红
临海红杉林

深秋初冬赏红叶好像是古来就有的事,唐代诗人杜牧在《山行》中吟“停车坐爱枫林晚,霜叶红于二月花”。有一种树与枫树同为秋天的使者,名为红杉树。红杉树棵棵通直挺拔,高大秀颖,傲视苍穹,金灿灿的叶子衬着蓝天白云,炫亮耀眼。这挺拔仿佛是它与生俱来的姿态!

万山红遍,层林尽染,不少人向往去新疆喀纳斯欣赏这样壮观的秋日美景。殊不知,山深人罕至,林密景更幽。在临海东塍镇桐坑村的山坳里,有三片面积很大的红杉树树林。直到近年来公路修通,这个地方才渐渐为人熟知。

从桐坑村出发,一路徒步上山,可以看到小树枝上系着各色丝带,这些是“指路牌”,只要跟着丝带的方向,就不怕找不到红杉树林。

路上你会途径滴水岩瀑布和牛头山水库,沿着几乎干涸的小河流继续向前。越往里走,道路越崎岖,徒步的难度也越大。遇到没有路的地方,只能选择在干涸的河床上行走。

坐标:浙江省临海市东塍镇桐坑村

自驾路线:在临海北出口高速出口下高速,往225省道前行,在省道左侧看到东塍中学后右拐,前往桐坑村方向,穿过隧道,进入桐坑村,车开到河边的公路上,就可以下车徒步了。

其他交通:临海火车站位于甬台温铁路线上,杭州东站每天有近20趟的高铁动车会途经临海,距离约2小时的车程。在临海火车站下车后乘坐出租车,约30分钟的路程,便可到达桐坑红杉树景区。

B

惊艳四明湖
绝美水杉林

四明湖水杉林位于余姚千年文化古镇梁弄镇中、四明山第九洞天境内。这里既有翠绿的青竹,也有沧桑斑驳的青石板;既有湖山湖水交相辉映,也有静立湖畔的那一片红杉林。四明湖虽为人工湖,其面积是西湖的两倍。四明

湖畔,大片水杉林长在水中,婀娜挺立,成了名副其实“水杉”。偶有一篷船游荡其间,惊起白鹭无数。秋天水杉开始变黄,掉落的黄叶浮在水面,在阳光照耀下一闪一闪的。到了初冬,更是一片红彤彤,美不胜收。



坐标:浙江省宁波市余姚市梁弄镇

自驾路线:杭甬高速余姚出口下,沿S213省道

其他交通:余姚高铁站是沪杭甬客运专线的一个车站,杭州到余姚的高铁首末班时间为6点37分和21点48分,平均可以达到15-30分一趟高铁。下了高铁乘公交车101、102、106到汽车南站,转乘往梁弄方向的中巴车即可。或直接在余姚乘公交车620路到梁弄老年院站下车。

徒步注意事项>>>

景色虽美,游玩的朋友也要注意安全。再附上装备物资小贴士:登山包、徒步鞋、有效身份证件、防水袋(装相机、手机等贵重物品,单日活动不用睡袋等)、垃圾袋、太阳帽、头灯与备用电池(手电筒)、替换衣

物、冲锋衣裤(或长袖衣裤)、打火机、登山杖、袜子、小刀、哨子、纸巾、雨具(视情况而定)、个人药品、饮用水、干粮、零食等(可根据自身需要进行调节),也请大家注意保护自然环境,留下脚印带走垃圾。

户外运动之后,何不去泡一次温泉缓解疲劳呢?

□本报综合整理

最近气温骤降,运动达人享受完江南“秘境”的美景后,不如去附近的温泉泡一泡,自驾1小时即可抵达,躺在热气氤氲的池子里,伴着四周的青山绿水,感受温泉的暖流,消除疲惫。



最有禅意的温泉——天台山温泉

地处天台山脚、国清寺旁的温泉山庄,走的也是清雅大气之风,建了一个汉唐风格建筑群。整体建筑接近于中国传统的四合院布局,青砖白墙,由汉唐风格的四周楼群加一个开阔的中心庭院组成,整个建筑群显得古朴大方高雅。

天台山温泉除了常规的21个户外泡池,山庄最抢眼莫过于中心庭院清澈的室外恒温温泉泳池。寒天里,抬头便见神秀天台山倒影水中,在暖暖的泳池里扑腾扑腾,也是一种畅快。

坐标:天台国清五峰桥(近国清寺)

最优雅的温泉——阳明温泉

阳明温泉以纯天然矿物温泉及特色精品SPA理疗为主打产品,分为室内和露天园区两大块,室外的温泉泡池有40多个。露天温泉园区主要是特色加料泡池区,水疗区,戏水区,以及VIP私汤区所组成。

不得不提的是山庄的汽车旅馆,这个源自台湾的住宿方式,因其私密又方便,近几年被引进到大陆后便一直广受欢迎。

迎。阳明山庄共有23间汽车旅馆,将车停入紧挨着客房的私人车库后,就可以享受温泉、采茶、餐饮等各种服务。

坐标:浙江省宁波市余姚市温泉路8号

温泉小贴士,注意事项多多

基本上,患有心血管疾病(含中风)和骨质疏松的患者,以及高龄人群和三高人群等群体不宜泡温泉。酒醉、吃饱喝足以及空腹饥饿等状态都不宜泡温泉。特别是,因为运动等原因而导致身体疲劳的人,不要在运动完后马上泡温泉,这样很容易引起休克现象,建议隔半小时后等体力恢复一部分再去泡温泉。

活动信息

健身又祈福 杭州新年登高健身大会启动报名

“中国体育彩票”全国新年登高健身活动是国家体育总局主推的传统全民健身品牌活动,有着20年的历史。2017年,该活动全面升级,是我国营造全民支持北京2022年冬奥会和杭州2022年亚运会遥相呼应的活动。作为杭州市元旦全民健身主题活动之一,活动围绕新年、登高、祈福为主要元素,在2017年的新年第一天为热爱生活、热爱运动的市民群众奉献一场精致的全民健身活动。

活动全程线路:法华寺公园—西溪谷游步道—龙门山—石人亭—钱源探古—永福寺(全程7KM)。参与活动的市民群众可进入终点永福寺内为自己、为家人、为朋友烧香祈福。每位参与活动的市民朋友还将获得由永福寺提供的“福”字贴两张。

本次元旦·登高祈福活动需提前报名,活动只接受10人以上团体报名,活动咨询:85387652 名额有限,报满截止。

(通讯员 余亮)