

出去走走,既能洗肺又能养眼 来徒步道感受夏日里的一抹凉意

本报综合报道

随着气温的上升,又到了减肥锻炼的时节。今天,小编就推荐5条高颜值的户外健身步道,趁着天气还没有真正热起来,不如和家人、朋友一同到山里运动一下,一起去看山花,挖野菜,享受山海美景。

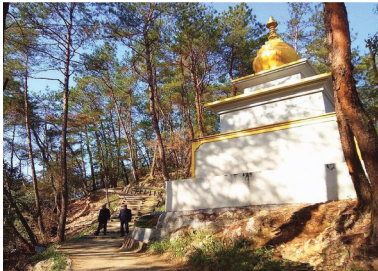
杭州·千岛湖国家登山健身步道 体验行走云端的惬意

在明珠观光公园海拔约280米处,正是千岛湖国家登山健身步道的起止点。这条健身步道,全程贯穿于自然山林间,不仅草木苍翠,环境优美,而且视野广阔,让人仿佛行走在云端。往远方看去,还能将千岛湖美景尽收眼底。

穿梭在高出千岛湖镇城区海拔

100多米的千岛湖国家登山步道上,踩着松软的树叶,迎着温暖的阳光,听着大自然的声音,赏着林荫间隙中若隐若现的千岛湖风景,头顶上更有一群群鸟儿欢快飞过,这等乐趣想想都醉人。

推荐路线:天屿—秀水坊—茶苑小区—龙门隧道—李家坞



台州·温岭石塘游步道 海边的石屋老宅一并享受

“东临碣石,以观沧海”,8.5公里的石塘半岛滨海绿道贯穿了整个石塘半岛度假区的海岸线,几乎把温岭石塘最曼妙的海岸风光都拽到了眼前。层峦叠嶂的山岗、变化万千的风景、浪打礁石的轰鸣……绿道一面是绿意葱茏的青山,一面是波光粼粼的蓝海,轻易便将山海美景分隔开来。

这是一条能深刻感受到温岭石屋文化的线路,陈和隆旧宅的精致、桂岙老屋的质朴、后山石屋的层次感,并且还能感受到沿海人的那种古朴、刚毅和直爽的性格,让你对这种文化氛围的感受在记忆中更为清晰。

推荐路线:箬山—里箬—石塘桂岙—石塘老街—后山村



舟山·定海国家登山健身步道 全国首条海岛国家级登山健身步道

古道探幽、山水游走……走到户外,感受山水之间的乐趣,已经成为了众多都市人的选择。在舟山定海,建有一条长60余公里

的游步道,中间串联起南洞艺谷、五雷山、日照寺、东海大峡谷等自然人文风光,是休闲放松的绝佳去处。

穿行的河流环绕着苍翠的群山,斑斓的田野掩映着古朴的村落,顺着步道前行,沿途山涧溪水潺潺,野花竞相开放……一路的风光绝对能让你寄情山水,抛却一切烦恼。

推荐路线:南洞艺谷—五雷寺—止善亭—寺岭古桥—大潭岗—放生池—东海大峡谷



湖州·莫干山国家登山健身步道 行走于华东的绿肺中

莫干山国家登山健身步道,是国内首条分级设计的登山健身步道。共有4条等级不同的登山步道,难易不同,各出入口与山间公路、乡村道路接驳,总长45.1公里。或登山越野,或漫步自然,沿途的风景总是美不胜收。

莫干山步道设施相当完备,不仅在山上设有指路标识,更有先进的救援系统和专业的安全管理机构。路线途中会先后经过一些洋家乐和农家接待站等休息区,春季这里也是挖野菜尝野趣的好选择,可以选择自己露营,体会一把野外生活的乐趣。

推荐路线:莫干山体育休闲公园—后坞文化理塘—瑶坞村—莫干山体育休闲公园



宁波·宁海国家登山健身步道 旅行者的风景盛宴



宁海国家登山健身步道是全国第一条符合国家标准登山健身步道,首次把户外、旅游和健身结合在了一起。整条登山线路总长超过500公里,沿途风光颇有特色,还能经过很多古老的小村、原生态的风景,对旅行者来说,完全是一场风景盛宴。

这条健身步道的路线很多,建议从宁海县城东北处的杜鹃山入口开始。到了杜鹃花盛开的时候,满山都是红色或紫色的野杜鹃,风景甚美。

推荐路线:杜鹃山(宁海县城东北处)—王社—瓦窑头—许家山

趁着“五一”去西溪 观杜鹃花海、赏最美月季

2018西溪花朝节以“花开杭城,情定西溪”为主题,自开幕以来,这里便凝聚了杭城最美的春色。1600米的绿堤上,“乱花渐欲迷人眼”,赏花人的盈盈笑眼与烂漫鲜花交相呼应,美不胜收。西溪花朝节已经持续了半个多月,将延续到5月13日,其间,895种花卉相继绽放,令人眼花缭乱。今年花朝节花卉数量达100多万盆,赏花面积较往年更大。

西溪之胜,独在于水,娇花照水,更显景致。近几日,在绿堤的“杜鹃之意”区域,成片的杜鹃花倾情绽

放,不断吸引着游人驻足观赏。沿着新修葺的木栈道进入杜鹃林的深处,一座五彩的杜鹃花岛映入眼帘,隔水相望仿佛是一处世外桃源,登岛观赏则更为眼前的美景惊叹。今年花朝节的杜鹃品种和数量较往年更多,“映山红”、“羊蹄躑”、“满山红”……高低错落,层次分明,红的似火、黄的赛金、紫的胜霞,杜鹃不仅品种多而且花期长,淡紫色的百年满山红刚刚“谢幕”,接下来登场的将是日本进口的杜鹃“九州山”、久留米杜鹃“西诺红”等,一直到5

初,都有杜鹃可赏。

在婚庆园展出的“龙沙宝石”月季无疑是本届花朝节的亮点之一。它的花苞呈圆形,花瓣层层叠叠,花朵紧实,花型十分精致,像一颗颗耀眼的钻石,因此是世界公认的殿堂级月季品种。今年绿堤上引进了大规模的“龙沙宝石”,这两天已经能看到很多花骨朵含苞待放,到了5月初,将有几十万粉色花朵倾情绽放,华贵而梦幻。不如趁着五一小长假来西溪探一探最早露面的“宝石”吧!

除了赏花,节假日来绿堤还有许多活动可参与:文艺范儿的你可以在“汉服雅集”现场,租一套精美的汉服,化一个古典的妆容,跟老师学习汉礼,赏红许愿,再玩一下投壶、猜花令,亲身体验汉文化的精髓;在家喜欢莳弄花草的,不妨找“花神”小姐姐要一些花籽,或者在西溪的花海中拍下美照发朋友圈集赞,也有机会领到花籽;举家出游或者结伴而行的,建议逛一逛花朝创意集市,一定能让大小朋友都流连忘返。

(通讯员 周莹)