

赏瀑漂流 去温州过一个“有氧运动周末”

见习记者 王宇怀

炎炎夏日,周末去哪里避暑纳凉又能锻炼身体的好地方呢?位于浙江东南部的温州依山傍水,风景秀丽,雁荡山和楠溪江交相辉映,神秀的山水风光和丰富的运动旅游项目使这里成了许多家庭暑期结伴出游的好去处。



在温州,山与水的交织孕育出的许多瀑布景观也是你不可错过的踏访之处。其中“雁荡三绝”之一的大龙湫瀑布不能错过。因雁荡山靠近海洋,瀑布水量充沛,十分适宜观赏。为了看到美景,登山勇士们一个个争先恐后,三步并作两步,沿着游步道拾级而上。走过木桥,穿过栈道,耳朵里隆隆水声音量渐大,再坚持走一会,一条白练引入眼帘,徒步至此的游客们被这眼前的景致震撼。你可以面朝瀑布,做出拥抱的姿势,去触摸瀑布冲击在岩石上激起的水花,如果有幸你还可以看到彩虹挂在瀑布上的奇美景致。如果你是一名登山徒步运动爱好者,这定是一次不可多得的体验。

如果你还想继续释放运动神经,那么位于文成县宕口镇九溪村的九溪漂流值得一去。九溪漂流河道高低落差相应起伏,漂流航道全长3.2公里,全程总落差为85米,最大落差高度为11多米,全程落差多达12多处,是浙江省内最刺激的漂流之一。

你可以和好友两人驾一座皮艇从峡谷云端处的空中河道随着激流直泻而下,在落差处握紧皮艇的边沿,让皮艇稳稳地落水。这略带挑战性的户外项目考验你驾驶皮艇的技术,更考验你的胆量,水道上一路尖



叫声刺激着你的运动神经,这种心动体验的一定不能错过。到了晚上,景区附近农家乐里的活动更是丰富多彩,桌游、麻将、乒乓球等等,让你沉浸其中,忘记城市里的喧嚣。如果你觉得动的太多有点累,你也可以坐在水边静心垂钓,架起鱼竿和水中的游鱼来一场心理战。

除了这些紧张刺激的项目之外,你如果想要静下来感受大自然的魔力,竹筏漂流是个不错的选择。位于

楠溪江狮子岩景区的的竹筏漂流是当地旅游的一大特色。你可以在这里乘上竹筏,欣赏江中白云倒影,观看两岸奇峰异石。沿江而游,你还可以欣赏丝竹表演,鸬鹚捕鱼等有趣的项目,自然与文化交融,相映成趣。坐久了,你还能跟另一艘竹筏上游客互相用水枪射水、开展一场湿身大战,到了开阔处随手摸起一块石头还可以比赛打水漂,江水带来的清凉畅快可以说是无处不在。

杭州这片胜地 带你领略别样夏天

本报综合报道

炎炎夏日,地表温度越来越高,如此炎热的天气,当然要去找个凉快的地方避暑耍水。周末带上你的家人前往避暑圣地——天目山,在这里,我们可以走进大树王国避暑、漂流、露营、烧烤……

野蛮生长 大树王国



植被庇荫,盛夏平均气温二十摄氏度,这里是远近闻名的大树王国、天然氧吧——天目山。天目山像一棵巨大的树,把热辣的阳光和逼人的暑气阻挡在外面,进入林区,一股股凉意如同空调释放的冷气,舒适度却远超室内空调。

走到四面峰,却全然转变为另一番景象。身处山峰的边缘,空旷而静谧,人与天空的距离仿佛也被拉近。俯瞰“人间胜境”,眼前是一望无际的绿色海洋。若遇上雾气弥漫的天气,混合着微弱的太阳光线,这里便犹如世界的尽头,弥漫着神秘的气息。

朝圣之路 漫步古道

藻绿色的青苔、密布的古杉,时而传来隐约的溪水声,群山深处藏着著名的开山老殿,我们来到另一个世界,这里与世隔绝,暮鼓晨钟,朝花夕拾,时间在这里定格。

由一里亭一路向上,来到开山老殿,指尖拂过历经千百年风雨的寺墙,静静

聆听,仿佛听到自晋代以来朝圣者们虔诚的吟诵,这一刻,自己内心变得无比安静,尘世的烦恼在这一刻被抛出脑海。

而今の千年禅林古道,保留着当初的古朴原始,十里路曲径通幽,美不胜收。路上偶尔走过一两个修行的僧人,缓慢前行,满怀朝圣之路的虔诚禅心。

激情漂流 消暑避夏

天目山的景观素来以“动静相宜”著称,一面是静气凝神,一面是惊心动魄。每逢夏日,月亮湾漂流便成为避暑胜地,招揽着各地游客,丰富的水资源让这里成为嬉水天堂。顺着水流往下漂落,加上几个360度回旋,半个人都浸入这清凉的山泉水中,乘风破浪之间,仿佛浪尖上的蹦极。有人欢笑,有人尖叫。谷里的心跳此起彼伏,还没来得及感叹,新一轮冲刺又要开始了。沿途群山巍巍,两岸柳荫蔽天。山风潇潇,碧波潺潺,身居筏中冲浪嬉水,实亦风情无限,连呼吸都是格外顺畅!

水枪射击、水勺泼水,湿身大战,乐趣无穷。在这种气氛下,就算刚开始放不开,慢慢地也会被动得兴奋起来,打

赢了、打输了无所谓,淋得一身水也没关系,过程最令人难忘,即使谁也不认识!

安然入眠。月亮湾房车露营地还有一片大巴露营地,每一辆大巴被改装成带有庭院的迷你小别墅。夜晚和朋友一同喝着啤酒啃着烧烤,山谷间凉风习习,很是惬意!



在徒步中 领略“天地一色”

通讯员 杜胜江 本报记者 余敏刚

枸杞岛位于舟山群岛,这里远离城市喧嚣,避开拥挤的人群,随意游离在天和海的蓝色之中。来到沈家湾码头,乘坐轮船前往去枸杞岛,在船上可尽情享受海风,一路海景无限,海水颜色也慢慢开始由黄转蓝,海上的光影千变万化,随时准备好相机抓住这转瞬即逝的光影。

下船后到达第一站——大王沙滩,在这里你可以尽情的与海水近距离玩耍。一眨眼功夫,这里变成了欢乐的海洋。小男孩们在沙滩上踢起了足球,你来我往,不亦乐乎;小女孩们大多数则在沙滩旁一起捉螃蟹、捡贝壳、堆沙堆;一些运动达人们,在如此美景下,跑步、游泳更是别有一番风味。傍晚时分,大家前往山海奇观领略枸杞岛的日落,光辉洒在海上牧场上,金光闪闪,十分壮观。

第二天,一早徒步前往山后荒村,它曾被评为被世界遗弃的第28个绝美圣地。前往山后荒村的路上,会经过环岛公路。徒步走在环岛公路上是一种绝佳的体验,一路连绵不绝的海上牧场,不期而遇的原始沙滩,山下一个个古老的渔村与纯朴的渔民,还有相伴相随的海浪。徒步40分钟后,我们到达了目的地。走进村子,绿野仙踪,如梦如幻,宛如仙境,顿时被美景所吸引。拍照也好,随便逛逛也好,或者拾一台阶,坐着思考些东西,想想都非常惬意。