

天渐冷,别再趴窝不动了! 一起去温州山里赏景热身两不误

本报综合报道

俗话说:“就算天寒地冻,也别趴窝不动。”天气再冷也别犯懒,不如去温州山里走走,运动一下松松筋骨,冬日里的山景,别有一番风味。爬爬山,看看景,锻炼身体又有美景养眼,再好不过了。

苍南九峰尖 溪水清幽奇峰屏列

九峰尖位于苍南县莒溪镇和泰顺县九峰乡之间,在莒溪大峡谷景区内。莒溪清幽秀美,成一倒写的“人”字缓缓东南而去。沿溪向西峡谷行进约5公里左右,群山环抱,勾画出一幅“绿树村边合,青山郭外斜”的景观。

同时,这里山谷幽深,登山途中你会发现其间遍布不少惟妙惟肖的奇峰异岩:难解难分的双猴峰,促膝谈心的夫妻峰,挺拔俊秀的五指峰、鹰愁崖、断魂桥、一指擎天、双侠举剑、锦鸡报晓等,单单名字已经给人以足够的遐想。

交通指南:

从温州南上高速,朝福州方向开,从泰顺出口下,过隘门宫村,进入隘门关隧道,进九湾线,至泰顺峰文村,进入与泰顺接壤的苍南莒溪大峡谷。



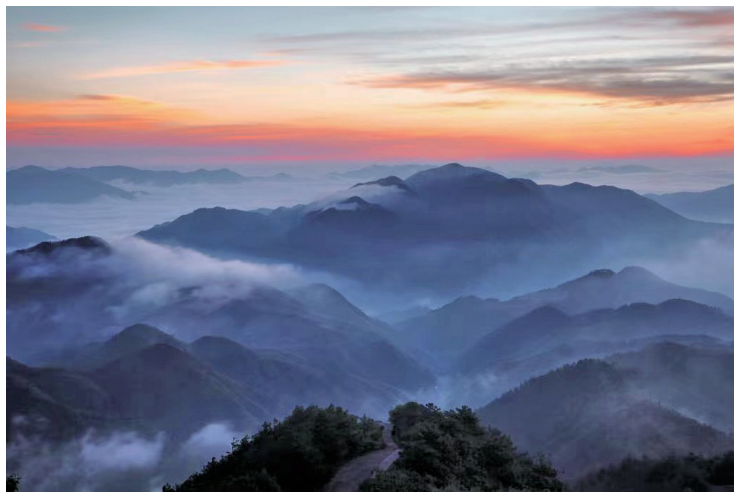
泰顺白云尖 感受“云端”漫步

白云尖位于泰顺县西北部的乌岩岭国家级自然保护区,由于终年被飞云白雾所笼罩,故得名白云尖,它也是温州与丽水的交界,是温州第一高峰,有“温州珠峰”之称。白云尖的防火带是松软的黄土,远看,光秃的一片与周围的翠绿形成了强烈的对比。

从防火带开始,“温州珠峰”的艰难才开始显现出来。这里坡度骤然增加到六七十度,一条石阶路蜿蜒通向山顶,让人行来如“云端”漫步。

交通指南:

从温州南上高速,从飞云/文成出口下,进入330省道,过新联大桥,沿途有路牌指示,沿新岭线,过大岗,到达白云尖。



文成盐顶降 森林野趣天然氧吧

盐顶降是石垟森林公园山地的顶峰,地处文成县西部,位于百丈漈飞云湖风景名胜区和铜铃山森林公园之间。

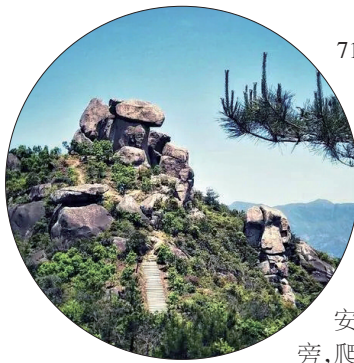
盐顶降所处的地方是以森林景观取胜。环顾四周,广袤的林木碧森森、绿茫茫,深藏着季相变化,春华秋实、晨昏更迭的森林景观,使这里林海生辉。森林中野果繁多、百鸟啼鸣、百虫对唱,增添了森林公园特有的野趣。这里参天大树环绕,是天然的空调器,森林里丰富的空气负离子,被称作“空气维生素”,林间行走,对健康十分有益。

交通指南:

温州上高速至飞云/文成出口,转56省道文成,至石垟林场。



乐清白龙山 登高望远心随风舞



乐清白龙山,又名丫髻山,海拔716.1米,面积约50平方公里,山麓东西走向,西邻淡溪水库、龙潭水库,东北接壤著名景区雁荡山山麓。

拾级而上,笔直的石板台阶,貌似直达云端,蓝天白云,在头顶缭绕。在龙水喷景区,走在奇形怪状、颇具野趣的巨岩中,这些巨岩又开出了一条小道,一块块大石头就这么安静地或站或躺,或坐或仰在道路的两旁,爬上一块石头才发现,原来石头后面就是悬崖峭壁。站在这样的巨石上,可以把远近的山峰都收进眼里,仿佛觉得跟蓝天更加近了,心也随着风在起舞。

交通指南:

沈海高速乐清虹桥下——虹桥镇——淡溪镇东高桥村——淡溪水库——白龙山。

温馨提醒:

虽然爬山是一项很好的健身活动,但并非每个人都适宜,患有心脏病的老人最好不要爬山。在爬山前应喝一杯水,再做些简单的热身活动,爬山时也要注意随时补充水分。上了年纪的人爬山,最好拄一根拐棍,并注意身体前倾,一路上适时休息,尽量选择人多路熟的线路,爬山时要带好通讯工具。

另外,最近的天气温差大,早晨山上温度更低,登高爬山最好早上10点以后再出发。那时候山上的雾气已经消散得差不多,能见度和温度都达到了最佳状态,登高望远的效果也更好。