

# 秋天，我们登山去！

秋天是适合登高的季节。登山除了勇攀高峰，更精彩的是用脚步丈量山脊的乐趣。于行进间瞥见郁郁葱葱的林木，偶遇静谧流淌的山间溪水，目及远处飞奔而下的瀑布，闻见草木自泥土拔节的气息，耳边回荡松涛阵阵……

本期为你准备了下面的“初秋游山推荐景点”，这些小山名气不大，但有独特且少为人知的美。

## A 江西武功山

武功山坐落于江西省中西部的三地交界处，东北向绵延120余公里，主峰金顶海拔1918.3米。围绕着主峰金顶（白鹤峰），武功山设立了三个国家森林公园，“武功山国家地质公园”“武功山国家森林公园”和“明月山国家森林公园”。

山上有超过十万亩的高山草甸，以及大片神秘的古祭坛群，被誉为“天然植物园”“植物基因库”，是徒步旅行欣赏自然风光的绝佳去处。

**贴心提示：**由于武功山非常适合宿营，同时日落日出风景绝美，因此推荐安排两至三天的行程。攀登前需自备干粮和饮水。



浙江天台山

带、松林带、冷杉带及高山草地带，层次分明，且颜色渐变。苍山分布多条经典徒步路线，强度并不高，非常适合悠闲徒步。

**贴心提示：**前往马龙峰的这条路线并不轻松，建议轻装上阵。山中常起大雾，建议早点赶路，以避免不必要的风险。

## C 浙江天台山

天台山坐落于浙江省台州市天台县北，是国家首批4A级风景区，素以“佛宗道源、山水神秀”享誉海内外。其中主峰华顶海拔1098米，旁有济公故居赤城山。

明代地理学家徐霞客著作《徐霞客游记》的开篇讲的便是天台山，三宗祖庭国清寺和山顶塔头寺之间也留有古道，曰“霞客古道”。9月秋高气爽，天台山漫山红遍，正适合游山去。



云南大理苍山

## B 云南大理苍山

雄伟壮丽的苍山横亘大理西部，是云岭山脉的主峰，而东面紧临的便是洱海。苍山主峰马龙峰，海拔4122米，山顶白雪皑皑经夏不消，人称“苍山雪”。

苍山的森林景观颇为壮观，这座四季苍翠的山脉，由上而下形成了幼林草地

**贴心提示：**如果登山则需备好饮用清水和必要药品。景区内无酒店住宿，各景点游玩之间的空隙可以居住在天台县城内。

晚综

### ■延伸阅读

#### 登山小贴士

秋高气爽，与亲朋为伴，登山畅游，既有雅趣，又可健身。不过登山前应采取一些措施以保护好自己不受伤害。

1. 登山前应先检查身体。尤其是中、老年人，慢性病患者，要做全面体检，以免发生意外。

2. 事先了解好登山旅游路线，计划好休息和进餐地点。

3. 对山上的气候特点应有所了解，争取在登山前得到可靠的天气预报，带好衣物早晚御寒，防止感冒。

4. 休息时不要坐在潮湿的地面上和风口处，出汗时可稍松衣领，不要脱衣摘帽，以防伤风受寒。

5. 登山时思想要沉着，动作要缓慢。尤其是老年人和体弱的人更要主意这一点，走半小时就休息10分钟，避免过度疲劳。

6. 旅游登山，不是为了竞争，只是为了游乐。旅游攀登，要不计速度，只求逍遥。或沿石级扶梯，或寻林阴小路，缓慢而行，观风景，览古迹，边谈边游，妙趣横生。

7. 要尽量少带行李，轻装前进。对于老年人来说，应带拐杖，既省体力，又有利安全。在陡坡行走时，最好走“之”字形路线攀登，这样可减低坡度。

8. 在山上遇到雷雨，不要到山顶或树下躲避。最好在洞穴中避雨。

9. 下山不要走得太快，更不能奔跑，这样会使膝盖和腿部肌肉感受过重的张力，而使膝关节受伤或肌肉拉伤。

10. 在登山时，还要时时预防腰腿扭伤，因此，在每次休息时，都要按摩腰腿部肌肉，防止肌肉僵硬。

### ◎出行提醒

## 出国旅游 哪些情况可求助中国使领馆

如今，大家出国旅游的机会越来越多，在出国游的旅途中遇到困难或危险，第一时间会去寻求中国驻外大使馆和总领事馆的帮助。那么，究竟什么情况下该寻求帮助？

### 一、发生恐怖袭击、自然灾害、动乱等。

对于游客来说，如果在海外旅行时，当地突然发生恐怖袭击、自然灾害或人为动乱等，不要等，第一时间打电话给中国驻外使领馆寻求帮助。在情况紧急的时候，旅行社、航空公司可能无法立刻帮助撤离，但中国驻外使领馆会协调资源，在非常紧急的情况下联系专机协助中国公民撤离危险区。

### 二、持有效护照及签证出入境受阻。

如果在出入境时，持有的护照、签证、资料都合乎要求，但是海关工作人员却因为各种可能

不合理的理由拒绝入境或者阻止离境，那么在这个时候，可要求与中国驻当地使领馆联系，寻求协调和帮助。

### 三、护照遗失、被偷抢。

这是中国公民寻求中国驻外使领馆帮助最常见的情况。发生这种情况时，应该首先向当地警察部门报案，有了报案的记录之后，再持本人有关身份材料及其复印件和照片到中国驻外使领馆申请补发护照或旅行证件。

### 四、家人失踪或遭绑架。

这是在海外发生危险的极端个案，但近期也发生了类似的案件，引发了普遍关注。一般来说，出外旅游时都要时常和国内的家人保持联系，一旦失联，在各种方式无法联系上的情况下，家人可以向中国驻外使领馆报告情况，工作人员会请所在国寻找失踪者或解救被绑架者。

据《广州日报》



## 新疆昭苏高原 “紫色花海”惹人醉



金秋8月，新疆昭苏高原7万余亩香紫苏竞相怒放，全面进入盛花期，形成了壮观的紫色花海，令人心旷神怡。童话般的千里花海令人叹为观止，优雅香浓的紫色花海吸引着疆内外游客迷醉其间，成为昭苏高原一道独具特色的风景线，也吸引了来自全国各地的摄影爱好者，步入花丛感受这迷人的景色。

据了解，新疆昭苏高原具有独特的地理位置，丰厚的自然条件，非常适宜香紫苏的生长。昭苏县不断扩大香紫苏种植面积，形成繁育、生产、加工、销售一体化的产业链条。

据新华网

木兰天池

国家AAAAA级风景区 武汉大学指定使用景区 腾讯旅游指定使用景区

# 武汉 木兰天池

## 约会天池·览峡谷奇观

各大旅行社均可报名

咨询电话: 3133577 景区电话: 400-027-9993