

重阳节,登高望远去

合肥及周边适合老人登山的地方很多哦!



秋季天气怡人,是游玩的好时节

□ 记者 董艳芳/文 倪路/图

每年的农历九月九日,为传统的重阳节,重阳节又称“登高节”。在重阳节那一天,老年人会选择出游登山。登山既修养身心,又能开阔视野,亲近自然,使身体得到锻炼。在合肥及周边,有哪些地方适合老年人登高望远呢?一起去看看吧!

大蜀山:

大蜀山是合肥近郊唯一的一座大山。大蜀山系大别山余脉,山势东南高,西北低,呈椭圆形,由火山喷发而成。古火山应有的火山锥、火山瀑、火山岩、火山颈等火山遗迹至今保存完整。

有古人评曰:春山艳冶如笑,夏山苍翠欲滴,秋山明镜如妆,冬山惨淡欲卧。“蜀山春晓”和“蜀山雪霁”闻名已久。蜀山南麓的合肥野生动物园内有大量野生动物,那儿既有山林之韵,又有自然野趣,不妨一游。

紫蓬山:

紫蓬山位于安徽省合肥市西南,距合肥市区仅18公里,有“森林大道”与市区相通,紫蓬山拥有国家森林公园近百平方公里,著名的风景名胜有紫蓬山、圆通山、周公山、大潜山。

紫蓬山主要名胜古迹有:始建于三国的皖中名刹——西庐寺;西汉大将李陵之后代、三国魏将李典之墓;宋抗金名将葛升之墓;太平天国将领、重修西庐寺、明教寺的名僧袁宏谟故居;台湾首任巡抚刘铭传故居——刘老圩,淮军名将张树声、周盛波、唐殿魁的故居——张老圩、周老圩、唐老圩等。

岱山湖:

岱山湖旅游度假区位于合肥肥东与滁州全椒两县交界处,距合肥57公里。区内山水交融,环境宜人,素有“天然氧吧”之称,被誉为“合肥的名片及后花园”,是度假休闲、生态养生、会议拓展的绝佳去处。

大自然的鬼斧神工,造就了岱山湖的自然风光。“山

不高而层峦叠嶂,水不大而气象万千”,“平湖天上落岱山,流水稻花拂云烟”,勾勒出了岱山湖的景色特征。

姥山岛:

姥山岛位于安徽省合肥市巢湖市境内,以其神奇、优美和无与伦比的生态环境著称,是巢湖旅游区的核心景区,也是皖中著名旅游区。

姥山岛地处中庙镇西南方向,全国五大淡水湖之一的巢湖之中,地形椭圆,林木葱郁,四季常青,如青螺浮水。姥山四面皆水,如同一叶飘于水中,为八百里巢湖唯一的“湖上绿洲”,是巢湖第一胜境。相传“陷巢州”时,焦姥为救乡邻,自己被洪水吞没,化成了一座山,后人遂称之为“姥山”。

八公山:

八公山风景区位于淮南市八公山区与寿县交界地带。206国道可达。距淮南市区约15公里。是集游览、观光、休闲、人文历史和地质地貌为一体的综合型风景旅游区。1998年8月开发建设景区,2001年9月15日对外开放。景区整体规划面积120余平方公里,其中核心区面积为18.85平方公里。大小40余座山峰起伏叠障,苍松迭翠,雄奇灵秀,淮河流经群山之北,曲折环绕而东下。淝河沿山南麓注入淮河。八公山神秀,自古诸多骚人墨客争趋而至,刘安、李白、苏轼、欧阳修、刘禹锡、吴均、韦应物的足迹均踏遍过八公山,并留下了不少脍炙人口的篇章。

浮山:

浮山,位于皖中偏西南、长江北岸的白荡湖滨,南距枞阳县城36公里,北与庐江县交界。最高峰海拔165米,面积15平方公里。它是一个以火山岩洞和摩崖石刻为特色,并与河湖风光相辉映的风景名胜区。

浮山是一座沉睡亿年的古火山。遗存下来的火山口、火山钟、火山渣(浮石)及溶岩流向,龟裂纹路和断层裂隙,均为全国罕见,因此浮山的地质构造在国内具有一定的典型性。晋梁以后,经过开发,吸引了大量的文人墨客,如孟郊、白居易、范仲淹、王安石、黄庭坚、左光斗、张英、方苞等等。在浮山石壁上出现了480多幅摩崖石刻。

提醒:老人登山,注意这些细节!

1、预防突发常见疾病。人老身先老,难免有些小毛病,但这出游的时候,忽略这些身体上的小毛病是很不明智的。因此,建议老年人登山前需带上常备药。尤其是老年慢性病患者,除了带日常服用的药物外,还必须准备一些特殊的急救用药。

2、预防感冒。感冒看似小病,但人在感冒期间身体免疫力急剧下降,对于老年人讲,很可能引起相关的并发症。气候变化无常,时风时雨。提醒老年朋友登山前要备足衣服,携带雨具,鞋袜大小合适,不宜坐阴冷潮湿的石地上,防止雨淋,登山下坡切勿迎风而立,避免受凉致病。

3、预防摔伤,滑倒。这就建议您出游时莫忘携带手

杖。手杖是老年人的“第三条腿”,能够在极大的程度上为您把出游时滑倒的几率降到最低。

4、注意饮食卫生。出游时,老年人因会消耗一定体力,要适当增加营养。切记要注意饮食卫生,不吃不洁、生冷食物,防止病毒性肝炎、痢疾、伤寒等肠道传染病经口而入。

5、不要过度疲劳。美好的春景、秀丽的山河,常使人流连忘返,马不停蹄地连续观赏。这样,极易出现过度疲劳。如果出现乏力、多汗、头晕、眼花、心悸等症状时,应尽早休息,不可勉强坚持,患有心血管病的老年人,更应加强自我监护。

边走边看 | BIANZOUBIANKAN

仙界一般“三山岛”

□周柳莺

“太湖美呀,太湖美,美就美在太湖水”,太湖跨越江浙两省,是我国第三大淡水湖。无锡烟波浩渺,气势磅礴,南屏马迹,三山鼎立的湖光山秀,是太湖最美的一部分。

鼋头渚风景区的面积很大,能够摄影留念,每个景点都要走走看看的逛下来,至少需要半天时间。进入景区的第一印象,感觉环境不愧为无锡闻名遐迩的秀丽景观。鼋头渚原来只是太湖岸边的一个半岛,因有巨石突入湖中,形似乌龟翘首而得名。

沿着景点浏览来到“太湖佳绝处”,在耸立的牌坊上,有郭沫若亲笔书写的墨宝。进入鼋头渚,历代文人在此的墨迹不断,峭壁上的“包孕吴越”的题刻隐隐可见。看过蛤蟆石,再经龙颈,还有赵朴初的题词:“鼋头渚,景色胜天堂”。

在鼋头渚西浩瀚的太湖中,有三个小岛:东鸭、西鸭和三峰,便是令游客着迷的太湖“三山岛”。“三山”民间称为“神龟山”,据导游讲是东海神龟变的……

从前,无锡是近海的一个小村落,老百姓过着和平安宁的生活。有一天,村庄被一群海盗占据了,他们到处劫掠财物,奸淫妇女,还强迫百姓替他们砌高楼,盖房子,百姓被欺负的无法生活了。玉皇大帝闻讯,就派东海龙王去查处此事。龙王让大将神龟“水淹海盗”,但必须想办法保护好善良的百姓不被水淹。

东海龙王带上一个聚宝瓶,里面装满了海水,来到村庄的上空,把聚宝瓶向下倾斜一倒,瞬间整个村子上空大雨倾盆。村里的低矮房屋倒的倒,塌的塌,都被洪水淹没了,急的百姓只好离开房舍,举家躲灾逃命。

“快上船!”在百姓不知道往哪里逃的时候,大将神龟早已变成一只大船,停在湖边等候解救百姓。大家一个跟着一个地上船,神龟变成的大船,等百姓都上来后,便划动船桨向北方游去。不一会儿,在一个缓缓地伸向太湖的平坡前,停了下来,把百姓们安置在那里居住,这就是后来的“鼋头渚”。

神龟救下百姓后,离开了“鼋头渚”,它时不时地回头瞭望百姓生活的地方,恋恋不舍。东海龙王见神龟放心不下被救的百姓,就让他留在太湖,守卫无锡。从此,鼋头渚西的湖里,便有了三座神秘的小岛,远远地望去,活像是乌龟的头、身子、尾巴,这就是“三山岛”的由来。

也许是小岛本身具有的“仙气”,站在船头,吹着温暖湿润的湖风,碧绿清澈的湖水伸手可及。近处,几艘快艇来往穿梭,岸上翠峰依稀可见,水天一色,仿佛进入仙界一般。

征稿启事

如果你热爱旅游,如果你喜欢边走边记,边走边摄,欢迎来稿,跟大家分享你旅游的故事和感悟。文字和照片均可。

投稿邮箱:xxss15@163.com。