



秋高气爽,登高迎重阳

走!带上爸妈去爬山

重阳节是历史悠久的中国民间传统节日,又被称为“老年节”“登高节”,有着长久长寿的含意,寄托着人们对老人健康长寿的祝福。

这不,本周四(10月14日)便是农历九月初九,重阳节。秋高气爽,你是否已经准备好回家陪父母、老人,或者想好了登高的好去处,要带他们登高望远?

记者搜罗了市内几处难度不高、适合登高的山,供大家选择。周四若是没空,周末也可成行。



重阳

特刊

椒江·白云山

白云山是一座位于城市里的山,海拔156米。作为台州市区内重要的休闲山体,白云山吸引了众多市民、游客来健身、游玩。

白云山曲径通幽,站在山顶,向东可以眺望台州湾和一江山岛,向北可以看到旧城区和滚滚椒江,向南可以眺望新城区乃至路桥。

这几年,白云山的登山路线不断拓展,根据各个出入口的地图,可以选择不同的线路,欣赏不同的风景。

大部分爬白云山,主要的目的地是白云阁,目前有很多条路都可以到达。

比较常走的是从椒江星星广场出发,面对大屏幕朝右手边开始登山,中间有一个小凉亭可供歇息。整

个路程不绕,一般来说走15分钟左右即可到达。从大屏幕左手边出发,是一条比较平缓的路,需要绕过山里的一处小广场,这是周边居民晨练的人气地,需要绕过广场才能行至白云阁。

从轮渡路入口进入,也是比较平缓的道路,会经过龙翔道院,与云西公园入口进入的道路汇合,继而到达白云阁。还有白云加油站路口,也是路程较短的一条线,但相对陡一些。

相比以上三个路口人流量较大,白云山隧道入口、葭沚泾入口、云顶佳苑入口、吞里缪入口、市人防办入口则距离白云阁较远,适合喜欢走长线的市民。由于相对比较偏僻,进出建议结伴。

路桥·石浜山

石浜山位于路桥西面,其峰为大、小人尖(肩)。顶峰大人尖海拔220米,是路桥区第一高峰。

昔日路桥有十景,其中六景在十里长街上,余下四景均在石浜山上。石浜山,也是路桥3000多年历史文明的发源地之一。

近20年前,路桥投资千万元建成了人峰塔建筑群和四通八达的上山通道,成为浙东南地区规模较大、

设计较美的山顶仿古建筑群。

游玩石浜山的最佳路线,是石浜公园-小人尖-大人尖-南山斋-老人尖-悟空亭-木鱼山-南山寺。

一年四季的清晨,尤其进入秋冬季节,每天爬上海拔220米的主峰,成了很多周边市民早锻炼的首选。他们会在人峰塔及四周观景台、爬山廊和石坊上打拳、跳绳、做体操或小跑,悠闲自得,各取所乐。

临海·巾山

临海市旧郭东南处有一座巾山,又名巾子山,高百余米,三面临江,南濒灵江。山顶有双峰,分东峰、西峰,两峰相距五六十米,为巾山的最高点。

巾子山是中国历史文化名城临海的标志之一,隶属于巾子山的巾山塔群和龙兴寺同属于临海市台州府城文化旅游区。

巾山不高,但很是灵秀,山上胜迹甚多,主要有千佛塔、东西两塔、南山殿、通翁亭等。山腰建有南山殿塔,西有多宝塔。山上有超过百年的古树100多棵,其中一棵古樟树已有600多岁的高龄。

相比其他很多山,巾山爬起来相对比较轻松,一路上都设置了示意图,所到之处、所观风景,都耐人寻味。

天台·天台山

说到台州的,怎可少了天台山。天台山因“山有八重,四面如一,顶对三辰,当牛女之分,上应台宿,故名天台”,是浙江省东部名山。

天台山东连宁海、三门,西接磐安,南邻仙居、临海,北界新昌,绵亘浙江东海之滨。以“佛宗道源,山水神秀”闻名于世,是中国佛教天台宗和道教南宗的发祥地,又是活佛济公的故里。

天台山上的天台山风景区,是国家5A级旅游风

景区,主要有国清寺、石梁、赤城山、寒山湖、华顶峰等,还有新晋网红打卡地天台山瀑布。

天台山的自然景观得天独厚,有奇石、幽洞、飞瀑、清泉,有古木、名花、珍禽、异兽,有隋梅、唐樟、宋柏、宋藤。总之,逢山必有水,有水必有瀑,被称为“赤城霞起而建标,瀑布飞流以界道”。

爬天台山,沿着台阶和山间游步道自下而上,可一路观赏九级瀑布的不同风采,全程大概需两三个小时。

登高小贴士

爬山的好处很多,强身健体的同时,可以让人开阔视野,与大自然亲密接触的同时,与亲朋好友的感情也加深不少。但爬山的一些注意事项,也要关注。

●为自己和家人准备舒适的运动鞋或登山鞋,穿着尽量休闲运动。

●准备一些水和零食,以备在体力消耗比较大时,及时补充能量。

●带一些防暑、提神的常见医用药品,以备不时之需。

●最好在白天进行,避免夜行导致迷路。

●登山过程中,尽量结伴,不去未开发路段“探险”。不在路上嬉戏打闹,留心脚下安全。

记者 陈佳乐 文/制图