金秋十月畅游湖北 赏荆楚绝美秋色

本报综合消息 天高云远、红叶绚烂的景致，对久居四季常青之南国的你我来说，总是有点小陌生。若想赏美丽秋景，十月的湖北是个不错的选择。

作为荆楚故国旧地、三峡云雨深处，湖北的秋总带着几分浪漫神秘，而滚滚长江逝水又赋予她“极目楚天舒”的大气。

晴朗的秋日，不妨作个湖北游，看看能否在千载之下，触摸到屈原、李白内心深处的诗意。

1.三峡

“朝辞白帝彩云间，千里江陵一日还。”十月正好游三峡，暑热退去，秋高气爽，乘一艘渡轮，亲身感受“高峡出平湖”的壮丽，犹如李白当年般意气风发。

自巫山县沿溯而下，九转十八弯，流水渐见湍急。当地村民多半定居在半山腰，依山傍水，日出而作，日落而息，耕田捕鱼，种树养山。途中经过一个名为“秭归”的小县时，隔着粼粼波光望见由巨石叠砌的城墙，在一瞬间会恍然清醒，只因这“石头城”中曾孕育了屈原这具东方诗魂。

站在摇摆不止的渡轮上，一边为醇郁的楚文化侵袭，一边为“神女望霞”的美丽故事动容，一边回荡屈原“沧浪之水清兮，可以濯吾缨。沧浪之水浊兮，可以濯吾足”的壮语。

继续顺流前行，将到达三峡大坝，便见到了“高峡出平湖”的奇观。大坝的建成，使得长江下游的江水平静如湖。山峰雄伟独具一格，山道蜿蜒幽深秀美。山峦叠嶂，格局繁复，可以让你尽情探寻心中期望的感觉。

2.黄鹤楼

一座名胜，一处景致或许因为一个名人的画龙点睛而闻名遐迩，比如黄鹤楼。“眼前有景道不得，崔颢题诗在上头”，一首《登黄鹤楼》，写出了千万人心中对乡土的思念，更写出了千万人心中对人生的思索，就连李白登上楼来，长叹一声：“眼前有景道不得，崔颢题诗在上头”，不敢再执笔题写诗赋。秋高气爽的十月，登斯楼也，临观河汉，歌之啸之，足以快慰。

这是一座外九内五、四面八方的楼台，在一楼大厅有副磅礴雄浑的楹联：爽气西来，云雾扫开天地撼；大江东往，波涛洗净古今愁。登黄鹤楼最好别乘搭电梯，老老实实拾阶而上，因为每爬一个台阶，你可感到一种历史的足印在叩响。

漫步在黄鹤楼的高层回廊，任乱发飞舞，恨不能将整个景致尽收眼底。向外望去，江雾弥漫的长江一水横来，横贯南北的大桥飞龙而去，在这片迷雾中，车骑舟航，似乎要将长江与京广铁路这两条经济大动脉在这座楼里交汇，然后伸向祖国的东西南北。

矗立江边经风历雨的黄鹤楼，隐隐透着荆楚雄风。当年屈原曾在这片土地且行且歌，留下千古华章。而摔琴祭友、成就“高山流水”佳话的楚国乐师俞伯牙，其真诚千载后仍让人动容。楚地英才一片浪漫狂放之气，这也是黄鹤楼的气质。

3.武当山

“楼台隐映金银气，林岫回环画镜中。”十月深秋，厌倦了城市的喧嚣嘈杂，可到武当山来一享宁静。

游武当山最好在雨后初晴的日子，可见林间水汽蒸腾，在一片苍翠中萦绕，如梦似幻。而阳光透过茂密的树冠，在古朴的石阶上留下了点点光斑，一路上，看着远处依山而起的古朴建筑，嶙峋的山石，听着潺潺的流水声和婉转的鸟语，微风徐徐，带来阵阵松树的清香，这种清新的感觉让人陶醉，仿佛置身世外桃源。

进得山门，迎面是九曲黄河墙，只见道路是由一块块青石砖铺设而成，两旁的朱红色墙体上镶着绿色的琉璃瓦顶，整座墙体在山上划出了一条优美的弧线，曲折迂回，气势恢弘，如一条巨龙盘踞在山顶，不得不让人叹服。

游武当山，一定要到武当之巅的金顶看看。登上金顶，不仅让人有种成功攀越高峰的成就感，更重要的是，在这里还可以将八百里武当壮丽景观尽收眼底。金顶是天柱峰顶，极目四方，群山蜿蜒，云雾缥缈，仿佛置身仙境，不少人还特意慕名来此观看日出。

至于“武当”一名的由来，据专家考证，可能与古时楚国的“国防”有关。因为武当山地区直接与汉北、上庸相连，在春秋时期是楚国防范巴、庸等古族的前线，而在失去汉北、上庸两地后，这里更是楚国抵挡秦国进兵的战略要地，“武当”有“武力抵挡”之意。

4.神农架

若论神农架一年最美丽的时候，那必定是红叶喧腾的晚秋，在初雪欲下未下、天空时雨时晴的日子，身处神农架的莽莽林海中，你会切身体会到什么叫“霜叶红于二月花”。

枫树、海棠、珙桐……那些长在苔痕深深的山岩边的树，未经人工修饰，此时正顶着一树红艳，迎风招展仿佛火苗跳动。若在黄昏，霞光从一叶跳向一叶，从一树浸染一树，更显层次感。然而神农架的红并不显得触目，漫山遍野的成熟野果，为秋红渗入了其他色彩：苞谷透着金黄、核桃和板栗是铜褐、松子透着苍翠。

自古至今，山高林密的神农架一直是动植物繁衍的“天堂”，神农尝百草的传说印证了植物种类丰富，而古代先民也曾将这里作为打猎的好去处。

有专家考证，在周灭殷时，古罗国进入神农架地区，与楚国为邻，后罗国被楚所并，神农架也成了楚国的狩猎地。如今，我们秋游神农架，运气好的话还能在大龙潭等地看到金丝猴。至于在云雾缭绕的山谷间，是否还有传说中的“野人”？光想一想已经足以让人神往。

（谢英君）

旅游小贴士

秋季登山益身心 几类人群“悠着点”

亲朋为伴，登山远眺，满山披红挂绿，层林尽染，宜人景色，尽收眼底。登山既可锻炼体力，又可饱览名山秀水，陶冶情操。登高可以增强体质，提高肌肉的耐受力和神经系统的灵敏性。东南大学附属中大医院中医内科教授窦国祥提醒，在登高过程中，人体的心跳和血液循环加快，肺勇气量、肺活量明显增加，内脏器官和身体其他部位的功能同样可以得到锻炼。山林空气清新，浮尘、污染物少，阴离子含量高，培养人的意志，有益身心健康。

郊游登山，有益于身心。不过需要提醒的是，登山运动虽好，但并非适宜所有人，尤其是对那些患有一些慢性病的人来说，是不适合的，以下这几类人在选择登高时要“悠着点”：高血压患者合并其它慢性病，如冠心病、糖尿病、痛风等，登山容易发生脑出血、心力衰竭、心肌梗死等并发症。有的病人平日常有头昏、眩晕症状，头重脚轻，走路发飘，则更不适合登山了。

此外，糖尿病患者特别是已有足病的患者，登山会加重下肢血液循环的障碍，出现间歇跛行，甚至发生病理性骨折。登山还会诱发痛风患者急性关节炎的发作。在上山过程中，由于关节不停摩擦，会加剧疼痛；下山时，约 3 倍于体重的压力压在下肢，患有类风湿性关节炎和骨关节炎，特别是膝关节病或已有骨刺者，关节是无法承受的。（王文）

老人出游谨记“四环节”

出行前做个体检必不可少，预防旅行途中旧病复发。患有慢性疾病者应征得医生同意，外出前切不可忘记带常用药。

老年人在旅途中饮食宜清淡，多吃新鲜蔬菜水果，不食心里没底的食品和饮料，不食未经煮熟的海产野味。对各地的风味小吃，一次不宜吃太多。

老年人腿脚不灵，步态不稳，因此旅游时最好有家人或好友相伴，旅游观光时不可边看边走，要放慢脚步，静心赏景。

老年人旅游不可逞强，应根据自己的身体条件，谨慎选择旅行线路，最好是挑选旅行强度小、体力消耗少的项目，此外不宜选择温差过大的地区旅行。（王尚）

公 告

周口市粮食技工学校职工张秀玲于 2009 年 5 月 14 日在我中心贷款 15 万元，其担保人为周口市粮食技工学校职工余建华、李建华，该贷款已于 2010 年 5 月 14 日到期，但至今无法联系到张秀玲及其担保人，请张秀玲及其担保人见到该公告后 10 日内到市住房公积金管理中心履行还款义务，否则将依法处理。

周口市住房公积金管理中心

2011 年 10 月 19 日

1 预存分摊话费，送礼品

活动期间，中国移动客户预存120元分摊话费（10元/12月）送5L大豆油一桶或1.8L大豆油两桶或2.5L调和油一桶。（礼品任选其一）

2 预存一年月租费100元送100元话费

神州行和全球通有月租客户，预存1年月租费100元送100元话费。每位客户仅限参与一次。

另有惊喜：使用乐享包或彩铃业务的神州行客户、使用彩铃业务的全球通客户，交纳一年月租66元，送：洗衣粉、洗涤套装、调和油、大豆油等礼品。（礼品任选其一）

注：以上所有月租优惠特殊及以上号码、包月卡、家庭电话、数据卡等客户不能参与。

3 G3手机0元购，再送一年手机电视费

G3手机畅爽特惠，几十款手机齐亮相。存话费不止送手机，手机电视、手机上网、星级售后、软件商城，更多实惠全给你。另有MOTO MT620、华为T8300、酷派8810、三星I9008L、中兴U830，智能新机齐登场，全场手机0元购。

4 预存分摊话费，送话费或送礼品，最高返还80%

预存金额	预存分摊金额	赠送话费金额或礼品	说明
60元	5元(12月)	50元	1、预存300元、600元 每月的预存分摊限当月使用，对客户之前有分摊话费参与本次活动赠送。
300元	25元(12月)	150元或等价礼品	2、分摊次月开始生效，以上各档次赠送预存每客户限参与一次，不能交叉或重复参与
600元	50元(12月)	300元或等价礼品	

5 预存新业务费赚话费，最高交10元送12元

业务名称	预存时长	预存金额	赠送话费
周口天气预报	5月	10元	12元
河南手机报或周口手机报或短信回执 3元版12593（仅限神州行用户）或 新版亲情号码 神州行3元短信包或12580营养百科	3月	10元	10元
来电提醒或神州行2元短信包或开机提醒	5月		
12580全能助理或12580生活小贴士	10月		

注：1、参加预存手机报客户需支持GPRS；2、以上每项业务只能参与一次。

*以上优惠活动，仅限指定套餐客户参与，其他套餐客户不能参与；*以上活动详情移动营业厅，截止时间以营业厅通知为准，所赠礼品以营业厅实物为准。

www.10086.cn 客服热线 10086 超越5000万

社址：河南省周口市周口大道 要闻编辑部:8266698 要闻采访部:8599586 综合新闻编辑部:8221558 综合新闻采访部:8233306 社会新闻编辑部:8599579 社会新闻采访部:8202345
摄影采访中心:8599589 网络中心:8232599 邮政编码:466000 定价:0.80元 广告许可证:豫周工商广字第0002号 周口日报社印务中心:8223587