



“试登山岳高，方见草木微”、“会当凌绝顶，一览众山小”，在古代，登山被赋予了很深刻的含义。而对于广大运动爱好者来说，春日登山从来都是不错的选择，既活动筋骨，锻炼身体，又见证了万物复苏之美景。本期特推荐几处登山圣地，以飨读者。春日明媚，山花烂漫，何不登山赏景，愉悦身心？

推荐地：三清山
推荐理由：三清山是道教圣地，山里幽谷苍翠欲滴，林间百鸟鸣噪，景色脱俗，气象万千。难怪历代道家 and 隐士选择三清山作为修炼的世外桃源，在大自然的怀抱中，听流泉飞瀑与奇峰异石共鸣，观古树与青藤绿草交错缠绵，呼吸之间自成一“道”。

推荐玩法：三清山的古树是三清山景区自然景观四绝之一，这些树的树龄动辄上千年。由于受高山风、霜、雨、雪、雾等气候影响，三清山松枝曲折，树冠平展，且多两株共生，特别出名的是“生死相依”、“姐妹松”、“连理松”、“华盖松等”。“生死相依”是位于南清园一线天景点上的两棵松树，一枯一荣两棵松树相互守护着，经历数百年风雨。位于天门崖上的“姐妹松”，枝叶相连，像一对孪生姐妹，挽手玉立。

来到三清山，满眼的苍翠水润，一脚踏着溪水，一脚踏着溪石，越走景色越美。旁边树叶异常繁盛，绕过一个小小的水潭，四折瀑惊艳呈现，瀑水在倾斜的溪床上从高处湍急落下，化作如烟如雾的细雨。走在悬崖峭壁上建造出的天路之上，一边是万丈深渊，一边是陡峭的山崖。岩缝里的古树，孤傲苍劲，而神态各异的山峰和巨石，好像都在向世人讲述一段故事。

●小贴士
交通：三清山位于江西省上饶市玉山和德兴县境内，有多条线路可前往，建议从玉山出发，三清山玉山火车站外有中巴，早六点到下午四点都有车，票价 15 元。路程 47 公里，路况良好。

美食：云雾茶、鸡心栗、黄金茶、白玉豆、黄蛤、石鸡、四足鱼、罗纹砚、玉山毛笔、荷包红鲤鱼等都是不错的选择。

住宿：在南部索道景区主要集中了三家宿地。此外，天门群峰下的梯云岭景区的梯云岭宾馆距离索道很近，不用带行李走路游览。客房朝阳，光线不错。

推荐地：武当山
推荐理由：恰逢三月三庙会 and 朝武当的时节，此时的武当山热闹非凡。相传这一天是道教主神真武大帝的誕生日，所以，道教信士以最高的礼仪庆贺，期间有斋醮大法会、拜龙头香、信物开光、撞吉祥钟等活动。

推荐玩法：武当山融合了自然美与人文美，被誉为“亘古无双胜境，天下第一仙山”。武当山有箭镞林立的 72 峰、绝壁深悬的 36 岩、飞流激湍的 24 涧、云腾雾蒸的 11 洞、玄妙奇特的 10 石 9 台等。主峰天柱峰，海拔 1612 米，被誉为“一柱擎天”，四周群峰向主峰倾斜，形成“万山来朝”的奇观。这里的古建筑群规模宏大，气势雄伟。现存较完好的古建筑有 129 处，庙房 1182 间。“五里一庵十里宫，丹墙翠瓦望玲珑。楼台隐映金银气，林岫回环画镜中”的建筑奇观，“仙山琼阁”的意境，更是不可多得。除古建筑外，武当山尚存珍贵文物 7400 多件，尤以道教文物著称于世，故被誉为“道教文物宝库”。

在武当山正宗的“道家斋饭”，原料来源是山生山长的植物果实，诸如盐干笋、鹿尾笋、九仙子、冻豆腐、核桃、板栗、猕猴桃、木耳、香菇、黄精等，油料一律选用植物油，寓道家思想“道法自然，返璞归真”于饮食起居。

●小贴士
注意事项：
1.进入道观后，不要用手指点神像，也不要背对着神像；进殿时，不要踏在门坎上，不可高声喧哗。
2.最好不要问道人的年龄及其身世。

3.进山朝贡步入武当神道后，不说污秽不净的话。供品中不能有石榴、李子、红艳花及鸡、犬等，不吃雁、鳗、龟、鳖、牛、犬、猪肉及生葱、韭菜、蒜、姜等荤腥刺激食物，不饮酒。

推荐地：西藏珠峰
推荐理由：珠穆朗玛峰，藏语意为“圣母峰”，又被誉为“地球第三极”。每年的 4 月至 5 月，是攀登珠峰的最好时间。尽管普通游客不能登上这座世界第一高峰，但在珠峰大本营近距离仰望珠峰，着实是一生中难得及难忘的经历。

推荐玩法：四五月份，气温回暖，风力减小，正是登峰的最好时间。攀登珠峰具有较大难度，普通的游客前往大本营仰望珠山，便是很好的游览方式。珠峰大本营是为了保护珠峰核心区环境而设立的保护地带，海拔 5200 米，与珠峰峰顶的直线距离约 19 公里。

游客换乘马车或者步行前往珠峰大本营。从大本营到珠峰观景台约 4 公里路程，那里是游客到达珠峰脚下最近的地方。大本营除两座公厕是永久性建筑外，旅馆、茶座、商店等都由帐篷搭成。

游览珠峰，如果天气晴朗，你能看到特有的景观“珠峰旗云”——在天气晴朗时，珠峰顶常飘浮着形似旗帜的乳白色烟云。可根据旗云飘动的位置和高度，来推断峰顶风力的大小。因此，“珠峰旗云”又有“世界上最高的风向标”之称。

●小贴士
1.游珠穆朗玛峰需要办边境证，拉萨的旅馆一般都有这项服务。
2.酥油茶、甜茶、青稞酒是当地地道的美食，此外还有藏族人民最爱的风干牛肉。
3.珠峰大本营有帐篷旅馆，由藏民独家经营。
4.大本营没有任何医疗措施，游客确定行程前需考虑身体能否承受高原反应。

推荐地：阿里山

推荐理由：在宝岛百花盛开、姹紫嫣红的季节，前往阿里山无疑是惬意的事情。与登其他山不同，游览阿里山，能乘坐世界三大登山火车之一的阿里山登山小火车。

推荐玩法：阿里山森林铁路，全长约 71.4 公里。阿里山铁道经过的地形，大致可粗分为平地及山地两段。搭乘阿里山小火车时，细心的游客会发现，火车头是挂在 4 节车箱后推着火车走的。车头在后方，能防止车箱在爬升过程中脱钩。此外，阿里山森林铁路的火车轨道较窄，只有 76.2 公分，不及台湾一般铁道的 2/3。

火车通过樟脑寮站后，因前方遭独立山阻挡，开始环绕独立山爬坡。火车不断盘旋而上。火车环绕锥状独立山，绕了 3 圈到山顶后，再以“8”字形，绕个圈出独立山，继续往阿里山方向登高。这就是著名的“独立山回旋登山”。火车行驶此段路线，旅客可以 3 次欣赏到山下樟脑寮景色。

过了独立山，海拔随即跃升到 800 米的环境，铁路沿线植被也从热带林变换成暖带林。火车飞快登山，经过奋起湖便当王国，休息一阵再出发。经过十字路站后，接近二万坪时，火车缓缓停了下来，这是第一分道。从这里，火车开始“碰壁”。车长跳下车去，扳转转辙器，火车快速往后倒退；大约 10 分钟的往后行驶，火车突然又停了下来，往另一坡道上向前开去，疾速往前开。眼看火车要撞到山壁了，火车又停了，抵达第二分道；转辙器一扳，火车再往后退。以这样特殊的“Z”字形往返，到沼平车站前共有 4 次，这就是著名的“阿里山火车撞壁”。

●小贴士
1.阿里山森林火车目前不分平日和假日，每日均有二班火车上山及下山。
2.阿里山高山茶，清香非常，是游客前来阿里山旅游时，不可错过的礼物。

(南方)



自驾游的十大原则

NO.1

结伴而行

远途旅行选择会开车又懂修车的旅伴最佳，女性人数不宜超过男性，最好几辆车同行，可以互相照应。旅游不是练车，不熟悉路况最容易出事。结伴而行会免去很多后顾之忧。可以考虑参加汽车俱乐部组织的自驾游，他们一般有丰富的经验和应付突发事件的办法。

NO.2

车辆检查

出发前做好车辆保养和检查，比如手刹、刹车、轮胎及定位等，有隐患的车避免跑长途。工具也应齐备，比如警示架、备胎、地图、GPS 卫星定位系统、对讲机、电池充电器，太阳镜、相机、电池、小型望远镜、手电等。

NO.3

备足物品

自驾游就像一次远足，有备才能无患。各种证件及信用卡、野营用品、服装及化妆品和药品一个都不能少。

NO.4

计划路线

事先选好路线、途经的风景点及停留点，估算大概里程，查看沿途有几处加油地点和休息区，了解它们之间的距离有多远，备足现金缴纳过路费。带好行车地图，有条件的还可安装 GPS 导航系统，各高速路线便尽在掌握。

NO.5

驾车原则

车行在外，路上需注意几点：因道路疏，路况复杂，一定不要求快，应严控车速，集中精力驾驶；途中最好轮流开车或注意中途休息，切不可疲劳驾驶；不要等油用光了再加，油用到 2/3，就要及时补给。如果出现缺油预警，而下个加油站还有一段距离，建议将时速锁定在 80~100km/h，这样最省油。若路途遥远，不妨带个铁制油桶。

NO.6

高速行车

在高速路上要严格按限速行驶，但也不要太慢，否则容易造成追尾，谨记交通规则，从里道超车。因为外侧一般是大客车或大货车行驶道，从其右侧超车因视线受阻，不小心会碰到突然冒出来的养路工人，有可能避让不及酿成大祸。最好到高速公路专门的服务区休息。

NO.7

山路须知

山区道路情况复杂，同伴的车要保持适当的车距，以防追尾，同时又能照应。在坡上应根据坡度保持适当的挡位，未遇到特殊情况尽量不要踩刹车(尤其雪天、雨天)。用油门的大小或怠速来控制行车速度，严禁踩下离合空挡滑行或熄火行进。

NO.8

应急措施

长时间行车，轮胎过热容易引起爆胎，但有时驾驶人不宜察觉。如果发现车尾摇晃，方向不会失控，可判断后胎有异常，这时可反复踩刹车，慢慢将车停下；若方向向一侧跑偏，前胎就要引起注意，此时应双手用力控制方向盘，并松开油门踏板，使车利用转动助力自行停下，千万不要急于踩刹车，否则会加剧汽车跑偏。

异地出了事故，及时报案给保险公司或购车的 4S 店。

NO.9

归来检修

经过长途跋涉，归来后有必要进行常规检修，包括地盘、油路、电器、三滤、机油、轮胎、刹车油等 10 个项目。

NO.10

费用盘点

自驾游是否划算，不妨算算账。自驾游的自由、方便，沿途可随心所欲停留，是其他旅游方式无法比拟的。

(本报综合)