

这个中秋

我们徒步 晒月光去

名词解释 徒步

这是近年在城市中逐渐热门起来的户外运动，在大多数情况下是在城郊和乡村山野间进行。徒步穿越是指：在徒步区域里主要靠徒步行走去完成起点到终点的穿越里程。

注意事项：穿越人员必须要具备良好的体能、稳定的心理素质和道德水准，同时还要有乐于助人的团队精神。一次成功的穿越，行前要精心制订一份穿越计划，对要徒步穿越的区域进行了解，包括穿越时间的天气、地貌、难度、风险系数，所需的装备、食物、药品等等。另外要特别注意保护当地环境。

城里，作为从周一到周五一直在忙碌的白领，你会不会总感觉自己就像小蜜蜂一样勤劳，工作生活总是按部就班，缺乏激情？到了周末，有两天假期了，却不知该如何处置是好？“想跟着潮流去徒步，又怕穿越要求高！”今年的中秋假期，建议你收拾好行囊加入徒步穿越的队伍，去感受大自然那质朴的纯美，体验生活的乐趣。为此，我们为大家介绍几处适合周末小假期徒步、大受欢迎的原生态路线。

徒步推荐地 1：英西峰林 恍如桂林画中游

英西峰林是群山环抱的一片谷地，喀斯特地貌，自然景观似桂林，故有“英西小桂林”之称。这里密集分布着上千座石灰岩山峰，溪涧、岩洞、古建筑点缀其间，是广东省最长、最密集的峰林景区，有“天南第一峰林”之美誉。

该线路被驴友誉为“不是桂林胜桂林”，包括峰林、彭家祠、穿天岩、峰林漂流、金龙洞、燕子岩、桃花湖等景点。景区云海、雾景、竹林、农舍星罗棋布，溪涧河流环绕其间。游客赏峰林，可到千军峰林、公正溪村峰林，探洞可到穿天岩、阳岩洞，寻古可到彭家祠、小赵州桥。常常给人“柳暗花又一村，秀丽山峰一座接一座”的感觉，而且在峰林中还有朴实的农民在耕作，田园气息甚浓。

试想，看完峰林残阳后，中秋之夜，银白月光下，峰林、帐篷、篝火，志同道合者把酒言欢、情侣则双双晒月光，何等乐事也！

旅游贴士：

交通：峰林位于英德市西南60公里的九龙、明迳、岩背三镇，广州到英德交通方便，可以选择火车、大巴以及自驾到达。

美食：盛产三黄鸡、竹笋、九龙豆腐等美食闻名。

徒步推荐地 2：石门台 清凉之地溯溪最佳

石门台位于英德市北部的石门台自然保护区，是广东省目前连片面积最大的森林自然保护区，处于南岭山脉的最南端，北回归线北缘，与广东著名的船底顶接壤。保护区内森林密布，溪流淙淙，瀑布长流不息，是广东省内较好的溯溪路线。森林公园内还有特别的树屋可以入住，在山上深处的大水潭溯溪露营也很有意思。

虽是中秋，但秋老虎更猛，溪边扎营赏月数星，树屋内促

膝畅谈，绝对赏心。

徒步推荐地 3：石门森林公园 石门月夜攀广州顶峰

石门森林公园位于从化市东北部，是从化、增城、龙门（南昆山）的交界地。林区面积近4万亩，森林覆盖率达98%以上。这里有华南地区仅存的原始次生林达1.6万亩，是北回归线上的一片绿洲。同时，石门公园还有“广州香山”之美称，园内有红叶3000多亩，以枫树、山乌桕及槭树等为主。每年的春天油菜花节、秋天红叶节和冬天梅花节都很闻名。

天堂顶作为森林公园的最高峰，也是广州的最高峰，海拔高度为1228米，冬天期间长期凝霜结冰，偶尔有雪。驴友赞之：“夕照光明，愈显峻峭，登高远望使人顿觉置身于仙幻奇景之中。”从化、南昆山、增城3地的美景尽收眼底。中秋之夜登临高峰赏月，晒到的是不一样的月色。

旅游贴士：

交通：石门森林公园距从化市

区25公里，由从化温泉至此16公里，流溪河国家森林公园至此30公里。

美食：从化的农家乐美食深具特色，吕田镇的大芥菜远近闻名。

徒步推荐地 4：深圳大鹏半岛 东西冲 最美丽海岸徒步线路

深圳大鹏半岛东西冲海岸线被《国家地理杂志》评为中国最美的十大徒步路线之一，被驴友称为深圳最美丽、最经典的海岸线徒步线路。

一般驴友会选择从西冲出发到东冲结束的路线，途中能感受到不同穿越路线所带来的各种特征。山海相连，海岸线漫长，沙滩、岛屿、礁石、海蚀岩、洞、桥、柱等海积海蚀地貌发育齐全，是难得的海岸景观！还可以在沙滩上游戏露营烧烤，尽享之乐。

西冲的沙滩不宽，也不算太长，但沙质还算洁白，游人不多，走起来颇清爽。当然，中秋月夜徒步，绝对是另一番美景：一片银色之下，听着海涛、吹着海风，应该能让我们都市人激动吧。

旅游贴士：

交通：从广州走广深高速到深圳再到大鹏半岛海边需3个多小时。

美食：附近的海鲜餐厅能吃海鲜大餐。

徒步推荐地 5：梅州阴那山 高峰之上观圆月

位于梅州梅县雁洋镇的阴那山，离梅州市区40公里，呈东北西南走向，绵延300余里，在当地名气很大。山顶五峰并列，海拔均超千米，最高峰海拔1297米，故有“白云深处望三州”（梅州、潮州、汀州）之说。

夜登阴那山是一个不错的选择，高峰之上，夜空纯净，圆月似乎在触手可及之处。而且山上主峰的

云海和日出非常壮丽，当日出之时，整个山峰就像漂浮在云海之上。在大山之中，你仿佛能听到阵阵灵光寺传来的悠扬钟声，顿悟之感油然而生。

同时，雁洋镇是叶剑英元帅的故乡，白天可以先在山下参观附近的叶剑英纪念馆以及雁南飞茶园、客家围龙屋。当地的环境保护十分好，走在山林间，鸟声阵阵。

旅游贴士：

交通：广州天河客运站有大巴可直达雁洋镇，自驾走广惠高速全程约5小时。

美食：客家酿豆腐、清炖鸡、咸鸡等美食早已闻名于世，度数不高的客家娘酒值得一试。

徒步推荐地 6：清远观音山 入门驴友溯溪好去处

观音山位于清远佛冈县城以北，与英德交界，是广东省级自然保护区，属青云山脉，奇峰林立，四季常绿，900米以上的山峰有观音山、大鬃山、辣篱脑、铜鼓脑、三角山等十多座，主峰亚婆髻，海拔1219米。层峦叠嶂，群山环抱，沟谷纵横，溪水长流，瀑布秀美，构成复杂多样的地形地貌。据说此山因形状如观音卧像而得名。观音山的最大特点是水好，清澈见底，是溯溪的好去处。

沿景区内佛光路、“千石走廊”蜿蜒而上，玉龙大瀑布、百丈石滩、巨鳄潜水、观音庙、汉堡奇石、雄鹰展翅、大鲨捕食、金鸡报晓、千年树王等自然景观组成的山水画卷，令人流连忘返。

观音山已经轻度开发，适合入门的驴友。

旅游贴士：

交通：广州市区有大巴直达佛冈，自驾车约2小时。

美食：湛江鸡、乌髯鹅等是当地知名特产，水果也不错。

（《羊城晚报》）

中秋快樂

