

金秋十月畅游湖北 赏荆楚绝美秋色

天高云远、红叶绚烂的景致，对久居闹市的你我来说，总是有点陌生。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、李白内心深处诗意的。

三峡



武当山

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。

自巫山县顺水而下，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，可以濯吾纓。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，还长叹“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。



神农架

矗立江边经风雨的黄鹤楼，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。

(英君 汉筠)

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。登山既可锻炼身体，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 and 神经系统的灵敏性。专家提醒，在登高过程中，人体的心跳和血液循环加快，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，以下几类人在选择登高时要“悠着点”：高血压患者合并其他慢性病，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，会出现间歇跛行，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。

(扬子)

户外游如何发出 有效求救信号？

对于一个初级户外运动爱好者来说，可以不掌握户外运动的技能，但一定要先学会求救。求救主要通过声、光、电、物4种方式。

在野外，要发出求救信息传出去，靠喊是不行的，这时候如果有救生笛，可以用莫尔斯码里的SOS转换成声音——三短三长三短，吹出求救信号。吹的时候一定要规律，并要坚持反复重复这种规律，对面的人就算不懂得莫尔斯码，也会引起注意。

用头灯、手电求救时也是用光亮来制造出三短三长三短的规律，引起别人注意。也可以用个特定的方式，比如上下晃、横着晃或者绕圆圈，只要是个让人觉得长时间有规律的动作即可。

通过手机或电台求救，要先用语音把求救信息传递出去。之后，一定要把所有手机集中保管，除了留一部手机与外界保持短信联系外，关闭其余手机，以保存电量。

如果你什么装备都没有，只有一顶帽子，那么帽子的挥动也有技巧。可以通过头巾、帽子、服装等面对救援方向，长时间有规律地绕“8”字，以引起别人注意。求救信号发出后，也要不停地传递这个信息，直到引导救援人员来到你跟前。

壹基金救援联盟北京联络官陆凌云说，在一些户外运动爱好者常选择穿越的地区以及一些事故高发地段，会有救援队制作的路标，上面不仅有经纬度、海拔，还有救援队的救援电话，被困者可以直接拨打救援队的电话，在路标下等待援救。

(中青)



黄鹤楼