



省内登山去哪里？

本报记者 任小杰

山东省内的几座高山：泰山，1532米；蒙山，1150米；崂山，1133米；鲁山，1108米；沂山，1031米。

泰山位于山东省中部，泰山多松柏，更显其庄严、巍峨、葱郁；又多溪泉，故而不乏灵秀与缠绵。缥缈变幻的云雾则使它平添了几分神秘与深奥。

泰山气势雄伟磅礴，有“五岳之首”、“天下第一山”之称。自古以来，中国人就崇拜泰山，有“泰山安，四海皆安”的说法。在汉族传统文化中，泰山一直有“五岳独尊”的美誉。自秦始皇封禅泰山后，历朝历代帝王不断在泰山封禅和祭祀，并且在泰山上下建庙塑神，刻石题字。古代的文人雅士更对泰山仰慕备至，纷纷前来游历，作诗记文。泰山宏大的山体上留下了20余处古建筑群，2200余处碑碣石刻。

泰山风景以壮丽著称。重叠的山势，厚重的形体，苍松巨石的烘托，云烟的变化，使它在雄浑中兼有明丽，静穆中透着神奇。最为有名的是“泰山四大奇观”。古人以“泰山北斗”来喻指人道德高、名望重或有卓越成就为众人所敬仰的人。

它既有秀丽的麓区、静谧的幽区、开阔的旷区，又有虚幻的妙区、深邃的奥区；还有旭日东升、云海玉盘、晚霞夕照、黄河金带等十大自然奇观及石坞松涛、对松绝奇、桃园精舍、灵岩胜景等十大自然景观，宛若一幅天然的山水画卷。

不少人会连夜或是起一大早爬泰山日观峰，为的就是那一抹日出的霞光。温柔的霞光如同一条丝质的缎带，让男人一般的泰山顿时多了一点秀气，一份柔情。观日的游人们在山顶聚集，有架着的长枪短炮留下泰山旭日的倩影。

蒙山为泰沂山脉系的一个分支。为山东省第二高峰。是沂蒙山胜景沂蒙山旅游区核心景区。蒙山旅游资源丰富，具有独特的山岳景观、森林景观、瀑布景观和人文景观。景区内奇峰耸立、水缠云绕，森林覆盖率99%以上，动植物资源丰富，空气中负离子含量丰富，有天然氧吧之称，是中国最佳绿色健身旅游胜地。景区一年四季景观各异：春季层峦叠翠，林海花潮；夏季飞瀑流水，云雾飘渺；秋季漫山红叶，层林尽染；冬季银装素裹，玉琢冰雕，是沂蒙山好风光的典型代表。

崂山是全国唯一在海边拔地崛起的山脉，有“海上第一名山”之称。崂山石为顶级石料，人民英雄纪念碑就是崂山石。

崂山景区主要包括巨峰、流清、太清、棋盘石、仰口、北九水和华楼几个游览区。

崂山游览线路共有四条其中陆路三条(南线，东线，中线)，水路一条。

南线：由香港东路或东海东路向东经沙子口、登瀛、流清河奔太清宫。如果时间允许，可再去上清景区或去巨峰景区；也可去棋盘石景区。此条游览路线距离近，可观几个著名景点，并可轻松往返。

东线：由李沧区李村出发，先向北转东，经惜福、王哥庄到仰口，如果早晨出发时间较早，游览行程紧凑，剩余时间较多，可向南游览棋盘石景区或直奔太清景区由南线返回。

中线：也是由李沧区李村出发，向东经北龙口转北，经北宅、乌衣巷赴北九水景区。时间允许，此线可于途中游览华楼景区；亦可驱车经柳树台攀巨峰，步行过潮音瀑亦可达巨峰。由大崂观可转赴仰口景区。

水路：由青岛湾旅游码头乘船游览海上风光，在太清湾登陆，主要游览太清、上清景区。

鲁山是山东四大高山之一，位于山东的中心，是淄、汶、弥、沂四河的发源地，主峰观云峰海拔1108.3米，为鲁中最高峰。鲁山森林公园位于主峰的核心部位，园区内群山耸立、沟壑纵横、飞瀑流泉、森林茂密，是典型的山岳风景区。

沂山风景区，又名沂山，为中国东海向内陆的第一座高山，有“大海东来第一山”之说，素享“泰山为五岳之尊，沂山为五镇之首”的盛名。古代十朝16位皇帝登封于此，从而留下名垂青史的“东镇碑林”，其留存的御碑数量为世界之最。

冬季爬山要注意什么？

本报记者 任小杰

对于新手和不经常运动的小伙伴来说，爬山，还是要注意以下几个事项的，以免在乐途中发生意外与不愉快。

要提前几天查看天气预报，周末爬山主要以娱乐为主。要选择一个阳光灿烂的日子，气温最好适中。简单来讲，有太阳就好。如果没有阳光，在山林中会感到冷，不是很适合爬山，而且没有阳光，山上的湿气太重，露水也干不了，所以不建议阴天去爬山。

准备工作要提前做好，首要问题是准备好吃的。水一定要带足，虽然会感到重，所以建议选择带双肩包，这样会感觉好点，携带的东西也多，背起来也方便。其次巧克力等补充能量的零食也要准备些，如果准备在山上吃午餐的话，更要多带点，最好是咸的东西，可以补充盐分。

穿着装备，主要是鞋子，有登山鞋是最好，没有的话柔软的板鞋也可以。高跟鞋皮鞋穿去就等着受罪吧！尽量不要穿毛衣，因为毛衣出汗后会吸汗不容易干，容易流失体温；多带热水，冬天天气寒冷多喝热水有利于我们保持温度快速恢复体力；下山特别注意安全，冬天气温低泥土结冬变硬，踩上去更滑，所以下山时应该更加小心；雪后要带手杖，因为下雪后很多石缝、沟渠被雪埋起来，如果踩进去的话非常容易造成伤害，所以应当带根手杖随时探测前方的路况。

备用工具要准备些。创可贴，消毒酒精碘酒，水果刀，移动电源，湿巾纸巾等。

最后，在爬山途中，切记不要离开队伍太远，同伴之间要相互照顾。有条件的可以准备对讲机。

注意事项：带上登山包，干粮等。强度不要太大，量力而行。不要单独爬山、不要抓树藤、不要踏冰。

寒冬来一次浪漫雪乡游

本报记者 任小杰

每到冬天，北国千里冰封万里雪飘的时候，在中国东北有个神奇的童话王国。这个王国银装素裹、分外妖娆。小北风嗖嗖嗖，满天雪花随风飘舞，这里有冰的极致，有白雪的极致，冰雪在这里完美融合，每年短短的三个月，绽放属于冰雪的魅力。叫上亲朋好友一起来一趟中国的富士山——雪乡吧！

深冬不一定要反季游，来到素有“东方小巴黎”、“东方莫斯科”美誉的冰城—哈尔滨，来一次哈尔滨、雪乡、亚布力滑雪、俄罗斯小镇东北之旅。

亚洲最大的滑雪基地亚布力观赏北国塞外风光，参观大地之子风车网阵，荷兰建筑群，冰封天印湖，观大、小锅盔山，参加马拉雪橇——纵横驰骋于林海雪原中，赏雪原风光。

清晨起床后踏着那松软的积雪沐浴着和煦的晨光，在美轮美奂的仙境中，放眼望去，山舞银蛇。游双峰林场，欣赏千里冰封，万里雪飘的北国冬季雪景，银装素裹，白雪皑皑的林海雪原风光，雪乡奇美雪景、雪乡特色民宿群落屋，农家小院，陶醉在随风聚型的雪蘑菇、雪房子、雪城墙的大自然中，不分老幼在雪地里嬉乐玩耍，其乐融融，夜晚仰望天空，满空繁星，仿佛置身童话世界。 游览俄罗斯风情小镇体验出国不出境的异国感受，感受俄罗斯异国风情，关东古巷这一条沉淀了浓郁的关东文化和百年老城余韵的老街，一座融合了华夏古典牌楼、欧洲巴洛克壁龛，北方游牧民族撮罗子等建筑风格为一体的风景线。

雪乡，牡丹江双峰林场，一个小山村，因特殊的地理位置造就了天然的雪景，没有人工雕琢的痕迹。每年10月份雪花飘飘，雪期长达7个月，每年积雪量达到2米左右，这个小山村家家户户房檐上的大雪是你想不到的。亲眼看看摸摸才知道大自然的神奇，雪蘑菇更是养眼。

雪乡有一条穿越线路，东升穿越，全程大概需要3个多小时，一般是车到东升穿越这下车。去林海雪原的话建议租件滑雪服，严寒的冬日里保暖装备必不可少，棉鞋一定选择超过脚踝位置的厚底棉鞋。滑雪服纳米材料不沾雪，保暖性好，在雪乡是可以租的。