

下过一场雨,秋高气爽的日子就来了,这个季节最适宜的运动非登山莫属。小编特地为您奉上省内最经典的几条登山线路,拾野趣、看风景,还是赏人文古迹,总有一条适合你。

秋高气爽正是登山时



泰山古称岱宗,海拔1545米,面积426平方公里。泰山雄伟壮观,历史悠久,文物众多,以“五岳之首”的盛名称誉古今。1982年,泰山被国务院列为第一批国家重点风景名胜区,1987年被联合国教科文组织列为世界自然与文化双重遗产,2007年泰山经国家旅游局正式批准为国家5A级旅游景区。

泰山

泰山是历代帝王封禅祭天的地方,也是佛、道两教兴盛之地,历代诗人墨客纷至沓来,他们朝山览胜,赋诗撰文,留下了丰富的文化精品。山上至今保存较好的古建筑群有22处。刻石有2200多处,有中国碑制最早的刻石……泰山刻石;有珍贵的汉代张迁碑、衡方碑和晋孙夫人碑;有被誉为“大字鼻祖”、“榜书之宗”的北齐经石峪刻石;有天下洋洋大观的唐玄宗《纪泰山铭》和唐代双束碑等,被世人誉为“中国摩崖刻石博物馆”。泰山古树名木繁多,百年以上的约3万余株,被誉为“活着的世界自然遗产”。有雄、奇、险、秀、幽、奥、旷、黑龙潭、扇子崖、天烛峰、桃花峪等自然景观;有旭日东升、晚霞夕照、黄河金带、云海玉盘等自然奇观。泰山主峰傲然拔起,环绕主峰的山峰有112座,崖岭98座,溪谷102条,清秀娟丽的自然形体,构成了群峰拱岱,气势磅礴的泰山山脉。

地址:泰安市红门路45号
营业时间:天外村和红门路24小时开放,桃花峪、天烛峰每年1—3月10—12月早5点—17点开放,4—9月早4点—18点开放。
价格:100元/人
游览线路:分三条线路:第一条红门步行到中天门。第二条从天外村转乘旅游巴士到中天门,由中天门乘索道或步行到达山顶。第三条乘旅游巴士到桃花峪,由桃花峪乘索道到达山顶。

沂蒙山旅游区位于山东省中南部,包含沂山景区、蒙山龟蒙景区、蒙山云蒙景区三个景区,是世界文化遗产齐长城所在地、世界著名养生长寿圣地,现为国家5A级旅游景区、国家森林公园、国家地质公园、国家水利风景区。

沂蒙山是东夷文化、镇山文化发祥地,历史文化底蕴丰厚,有大汶口文化、龙山文化、岳石文化等遗址几十处。曾有10朝16位帝王登封、诏祭,为中国五大镇山之首。孔子“登东阿而小鲁”,诸多文人墨客、圣僧高道登临揽胜,弘法传道,留下大量碑碣铭文、诗章名句。齐长城遗址被联合国教科文组织列入世界遗产名录,世界最大的单体雕刻寿星巨雕被载入吉尼斯世界纪录,旅游区内另有东镇庙、玉皇阁、雨王庙、万寿宫等知名人文景观110余处。

沂蒙山区是著名的红色革命老区,沂蒙精神是党和国家宝贵的精神财富。《沂蒙山小调》唱响海内外,被联合国教科文组织评为优秀民歌。由彭丽媛演唱的反映沂蒙山风光的民歌《谁不说俺家乡好》以最高票入选“嫦娥一号”卫星搭载歌曲飞向太空。

沂蒙山

沂蒙山旅游区是全国红色旅游经典景区,是全国红办重点调度的八大红色旅游目的地之一,被中央党校、国家行政学院列为全国党的群众路线实践教育基地。

沂蒙山旅游区自然风光秀丽,生态资源优良,森林覆盖率高达95%以上,负氧离子含量极高,是得天独厚的“天然氧吧”。沂蒙山素有“三十六峰七十二窟”之称,海拔千米以上高峰15座,层峦叠嶂,奇峰竞秀,最高峰龟蒙顶海拔1156米。境内峰峭、水澈、石奇、谷翠,春季山花烂漫,夏季飞瀑流泉,秋季红叶映照,冬季银装素裹。旅游区有狮子崮、歪头崮、九龙潭、情人谷、鹰窝峰、百丈瀑布、中国瀑布、悬崖栈道等高品质自然景观300余处。

地址:京沪高速(蒙阴)出口右转沿234省道前行18公里
营业时间:06:00-18:00
价格:150元/人
特色景观:蒙山寿星:位于蒙山主峰龟蒙顶西北侧,是蒙山的标志性景点2004年寿星巨雕作为世界上现有的最大山体雕



崂山

素有“海上名山第一”的崂山位于黄海之滨,主峰1132.7米,它拔海而立,山海相连,雄山险峡,水秀云奇,自古被称为“神仙窟宅”、“灵异之府”。《齐记》中亦有“泰山虽云高,不如东海崂”的记载。昔日秦皇汉武帝登临此山寻仙,唐明皇也曾派人进山炼药,历代文人名士都在此留下游踪,号称“道教全真天下第二丛林”。盛时有九宫、八观、七十二庵,崂山道士更是闻名遐迩。山上奇石怪洞,清泉流瀑,峰回路转。人文景观和自然景观交相辉映的崂山,1982年被国务院首批确定为国家重点风景名胜区之一,并被林业部确定为国家森林公园。进崂山可分为中、南、东三线,其景色各异。

崂山山脉连绵起伏,雄伟壮观。花岗岩地貌独具特色,象形石千姿百态,比比皆是,被人们誉为“天然雕塑公园”;山海结合处,岬角、岩礁、海湾交错分布,形成瑰丽的山海奇观。崂山风景名胜资源十分丰富,现有景点221处,其中历史人文景点47处,自然景观174处。

崂山是道教名山,名道张三丰、王重阳都曾涉足崂山。到邱处机三次来崂山说法阐教后,北七真在崂山各创宗派,争建道观,遂有“九宫八观七十二庵”之繁荣,使崂山成为“道教全真天下第二丛林”。崂山佛教同样渊远流长,前有法显、慧远等一代名僧,后有“螭螂拳”创始人于七(华严寺第二代主持人),都曾在此弘扬佛法。

地址:青岛市崂山区梅岭路29号
营业时间:8:30-16:30

价格:80元/人
游览线路:崂山南线旅游路线:太清宫--明霞洞--上清宫--龙潭瀑。崂山东线旅游路线:太清宫--觅天洞--那罗延窟--白龙洞--犹龙洞--华严寺--白云洞--棋盘石。崂山北线旅游路线:北九水涧谷--骆驼峰--将军崮--金色望日石--飞来石--飞凤崖--连云崖--潮音瀑--蔚竹庵。



鲁山



鲁山位于山东省最中心,淄博市的东南部。鲁山主峰——观云峰,海拔1108.3米,是山东省第四高山,鲁中地区最高峰。鲁山国家森林公园以其优美的森林环境,奇特的自然风光,丰富的人文景观,优越的地理位置,成为鲁中独具特色的森林旅游区。公园现规划为六大景区,一百四十多处景点,集山水、林、泉、石、洞为一体。其中云海日出、四雄竞秀、月上听涛、夏日鸟会、万石迷宫、驼禅寺、鬼市、一线天、云梯仙境、枣树峪与登天沟瀑布、鸣石山奇石、道沟森林浴场、北坪江南水乡等景观具有很高的旅游品位。宋代诗人梅尧臣曾游鲁山,写了《鲁山行》,称赞这里的美景:“曾游野情惬,千山高复低。好峰随处改,幽静独行迷。霜落熊升树,树空鹿饮溪。人家在何许,云外一声鸡。”

鲁山历史悠久,曾是我国元、明、清三朝的皇家养马场,又是建国后的第一批国营林场,生态环境得到了完整的保护,公园森林覆盖率达97%以上,自然资源十分丰富,有植物种类1300余种,动物751种,仅国家级保护动物就达39个品种,动植物种类、数量居省内前列,被称为“鲁中动植物王国”。

地址:淄博市博山区池上镇
营业时间:7:00-17:00
价格:50元/人
游览线路:鲁山游客中心—黑松林—万事迷宫—一线天—野葡萄园—鲁门一步云台—望龙台—观云峰—驼禅寺—落叶松林—鲁山停车场

爬山小贴士

令双脚灵活有力,爬山是进行脚力锻炼的最佳方式之一。

爬山可以促进毛细血管功能,感觉全身舒爽通畅。

爬山可以强筋健骨。

进入森林,跋山涉水,静思养神,全身沐浴森林的灵气和香气,洗净城市尘嚣,心旷神怡。

爬山可以明显提高腰、腿部的力量,行进的速度、耐力,身体的协调平衡能力等身体素质,加强心、肺功能,增强抗寒能力。

什么时候爬山最好呢?健身教练告诉小编,一般而言,重大的体育比赛都

在下午三点后到晚上九点前进行。因为这个时候人体机能最好,能够创造更好的成绩。从这个角度看,下午三点至晚九点前登山,人体内的甲状腺素和皮质激素明显增加,人体新陈代谢的关键物质荷尔蒙也大量分泌,它能促进人体能量代谢,成倍地加快体内微循环。

英国生理学家也测定,下午4点~7点,身体与外界环境相适应的应激反应能力达到最高水平,神经的灵活性也最好。如果选择下午这个生物钟最高潮的时候去锻炼尤其像登山这样的剧烈运动,能最大限度地发挥人体

潜能和身体适应能力,达到锻炼健身的目的。对于很多人来说,此时锻炼难以实现,陈教练认为,上午9点至10点也是不错的登山机会。

四类人不适合登山:1.腿部有疾病的人,比如关节炎、骨关节病、骨质疏松症。2.冠心病患者,爬山时体力消耗较大,血液循环加快,身体负担加重,易诱发心绞痛、心肌梗塞。3.癫痫病患者,一旦癫痫发作,有生命危险。4.眩晕症患者,容易摔倒。

潜能和身体适应能力,达到锻炼健身的目的。对于很多人来说,此时锻炼难以实现,陈教练认为,上午9点至10点也是不错的登山机会。

四类人不适合登山:1.腿部有疾病的人,比如关节炎、骨关节病、骨质疏松症。2.冠心病患者,爬山时体力消耗较大,血液循环加快,身体负担加重,易诱发心绞痛、心肌梗塞。3.癫痫病患者,一旦癫痫发作,有生命危险。4.眩晕症患者,容易摔倒。



水泊梁山

水泊梁山是水浒故事的发祥地,因古典名著《水浒传》而驰名中外,座落在山东省梁山县城东侧的水泊梁山风景名胜区为宋江起义的大本营,它西枕黄河,东屏京杭大运河,国家4A级旅游景区,是全国唯一一处以农民起义遗址为游览内容的风景区。梁山历史文化悠久,北宋末年,宋江等人凭借水泊天险揭竿起义,杀贪诛污,演绎了一幕幕惊天地、泣鬼神的历史活剧。后因《水浒传》一书行世,梁山声誉播海内,它以独特的风采而成为富于魅力的游览胜地。梁山由四主峰、七支脉组成,独居于鲁西南平原之上,景色壮美,雄浑粗犷。

核心景点忠义堂气势磅礴,号令台粗犷豪放,石碣文台雄浑壮观,充分体现了水浒精神和梁山个性。梁山交通便利,通讯发达,济广高速公路、京九铁路横贯县域腹地,境内多条国、省道交汇,与京福、日东高速公路、京沪铁路毗邻,并与泰山、曲阜形成金三角旅游区。同时多家星级酒店为您提供温馨舒适的服务,的士、公交方便快捷。在这里您还可充分体验梁山民间艺术的魅力和水浒遗风,聆听具有传统水浒说唱形式的山东快书、莲花落、琴书、碗碗独奏等;欣赏“威风锣鼓”“好汉迎宾”“菊花会”气势恢宏的表演;观看梁山武术及民风习俗斗鸡、斗羊等精彩演出;品尝水浒宴感受大碗喝酒、大块吃肉的水浒豪情。

地址:梁山县越山南路36号
营业时间:06:30-19:00
价格:60.00元
特色景观:忠义堂气势磅礴,靖忠庙妆塑好汉英雄,由宋徽宗御笔亲书匾额,号令台粗犷豪放,石碣文台雄浑壮观,“黑风口”、“李逵像”相互点缀,遥相呼应。“水泊梁山摩崖石刻”、“双雄镇关”、“花荣射雁”、“左寨七英”、“林冲雪夜上梁山”等艺术雕塑惟妙惟肖,引人入胜,“梁山叠翠”、“运河烟柳”、“帝子遗碑”、“法兴夕照”、“莲台春色”、“石井甘泉”六大胜景,典雅壮丽,特色鲜明。

刻,被载入吉尼斯世界纪录。从龟蒙顶沿台阶步游道可直达拜寿台,由此即可看到对面山崖上的蒙山寿

