

【本期推荐】



四百跑者争锋四明之巅 余姚四明山最美秋季 再现七彩魅力

今年10月31日下午,来自长三角各地的400多名长跑爱好者身着统一白色T恤,齐聚浙江省余姚市的四明山顶,随着一声清脆的发令枪响,他(她)们从四明山国家森林公园出发,向着仰天湖森林飞奔而去。一场四明之巅的七彩酷跑运动拉开序幕,同时也将余姚四明山秋季休闲旅游推向高潮。

这场酷跑活动以“枫炫七彩,酷跑四明”为主题,由四明山国家森林公园、宁波仰天湖山庄和四明山702度假山庄共同主办。本次活动的主办方在比赛路线上设置了七个色彩补给点,选手每经过一个补给点,就会收获一

个彩色的手印,集齐七个不同颜色的手印,就算到达了终点。相较于传统的跑步比赛,这样的形式淡化了选手间的竞争与对抗,在凸显激情和活力的同时,让人感受到运动所带来的快乐。

由于受到冷空气的影响,当天的四明山气温骤降到了10℃左右,但丝毫没有影响到大家的跑步热情。在这些参赛选手中,有父母带着孩子一起参赛的,也有和小伙伴组团的年轻人,还有不少老年长跑爱好者。

四明山顶风光秀美、林木茂盛,是秋季休闲旅游的好地方,更是深呼吸运动的绝佳场

地。本次活动的起终点分别设在四明山国家森林公园的深秀谷和仰天湖山庄之间,全程5.8公里,经过“浙江最美森林”之一的仰天湖森林和田野农家,最终到达风光迤逦的仰天湖畔。

获得了本次七彩酷跑第一名的来自余姚四中的数学老师陈毅,用了不到半个小时就跑完了全程,“平时我就有长跑的习惯,但在五彩缤纷的森林中奔跑,空气又是那么清爽,确实让人流连忘返。”

据了解,与此次七彩酷跑同时启动的还有四明之巅“枫”情摄影大赛和四明山区域酒店“疯”惠金秋活动。 ■文/孙庆荣

【走走看看】

去青海湖旅游的前夜,我翻阅了一些关于青海湖的资料,每每被青海湖的神秘所激动,直到很晚才入睡。待第二天早晨上了汽车,思绪仍还沉浸在传奇神话般的美景之中。大脑正在美中陶醉,心正在美中荡漾,忽然听到一片欢呼声,原来是青海湖到了。

当刚刚下车的一瞬间,我被眼前的美景惊呆了,仿佛进入了一幅巨大的画卷,真不知该先欣赏哪里好了——无边无际的蓝色湖水,蓝得是多么醉人啊!它蓝得像海洋,可不知要比海洋清纯多少倍;它蓝得像天空,却比天空深沉凝重得多。那锦缎般的湖面上,涌动着鱼鳞般的波纹,耀闪着蓝宝石般的幽光,柔和而恬雅。我不禁为它的蓝色而折服,实在找不到恰当的比喻。原来青海湖高出海平面3000多米,比两个泰山还高,湖水含氧量低,含盐量在0.6%左右,浮生物少,透明度达到八九米,所以湖面显得格外晶莹剔透。难怪青海湖水蓝得这么美,蓝得这么让人心醉……

动人的传说给青海湖增添了神秘的色彩,而遥远的历史又让人回味无穷。当我第一眼看到青海湖时仿佛迷失了方向,不知是身处3000多米的高原还是在辽阔的海平面上?只有看到湖畔三三两两的牦牛和身着藏袍的牧人,才将我的思绪拉到魂牵梦绕的青藏高原。

天忽而飘了细雨,当我们冒着霏霏细雨游走青海湖边时,高原上升起的雾气,让我们仿佛在空中穿行,那壮硕的牦牛、五彩的经幡,洁白的羊群都在雾画中行走,随着雨水的变大,我们的心情有点低落,怕看不到青海湖的全貌。

随行的朋友说,我们都是有缘人,青海湖一定不会吝啬的!真的,到了日月山口,云开雾散,阳光普照了,看来我们还真是有缘人啊!日月山口是青海湖海拔最高的地方,有

高原上的明珠青海湖

■安龙



3400多米,我们一行十人,为了体验高原的感觉,在日月山的高原上进行了短暂的登山比赛,不管男女老幼,有的是激情,有的动力,因身体原因,都没能爬的很高,毕竟我们体验了一下高原登山的感觉!回到车上,与犹未尽的我们放开歌喉,大声歌唱,《青藏高原》《天路》《小白杨》……

不在乎歌词,不在乎高低音,不在乎海拔高度,只要能表达我们对青藏高原的情感!

青海湖的沿岸,仿佛是一幅巨大的画卷,无尽的绿油油的草原,镶嵌着黄灿灿的油菜花,在草原和油菜花旁衔接着无边无际的蓝色湖水,这绿,绿得娇嫩;这黄,黄的璀璨;这蓝,蓝的耀眼!在这炫目的颜色中,还有一条看不到尽头的天路好像银色的哈达在环绕。

这就是传说中的青海湖啊,在这里有很多美丽的传说,有的说,这是当年东海老龙王最小的儿子引来一百零八条江河的水,汇成这浩瀚的西海,因此他成为西海龙王;有的说,这是当年文成公主在进藏途中,行至日月山口,回首汉宫,思念之情油然而生,禁不住潸然泪下,泪水汇成蓝色的湖,随后,文成公主又毅然地上路了;还有的说,这是当年孙悟空大闹天宫,把二郎神追赶得逃到这里,二郎神又饥又渴,发现了这个神泉……这有的是汉族的,有的是藏族的,还有蒙族的,但每个传说都是那么美丽和醉人!

美丽的地方,需要美丽的传说,美丽的故事,需要相爱的人一起品尝,期望能和爱我的人、我爱的人一起去看这高原上的明珠!

【闲情驿站】

清凉世界龙登台

■金洪远

安吉农家乐去过多次,印象里大都居住在山脚或山腰,但这次落脚在山顶一个唤作“龙登台”旁的山水农庄,感觉一下子升了几个等级。放眼满山翠竹,聆听溪流欢唱,从城市红尘携带而来酷暑,霎时被一缕缕清凉山风吹得无踪无影,呼吸一口山区特有的甜津津空气,不禁唱曰:好个清凉世界,爽极!

古诗云:欲穷千里目,更上一层楼,这自然说尽山高望远的妙处。从居室的阳台俯瞰望去,翠竹环抱着连绵起伏的群山,像一块晶莹剔透翡翠形成的湖面,随着山风微微抖动;坐落在高低不一山坡上形状和色彩各异的民居掩映在浓绿间,煞是养眼;而身后山岭不知名的野花竞相绽放,耳边鸟语欢唱,心静自然凉,何况满目美景,心情不爽也难!

其实被我称之为清凉世界当属居处不远的龙登台可荣登榜首。

龙登台是山中的最高点,据说这里曾是太平天国的瞭望台,从上面可以俯视整个山林而一览无余。早晨我站在上面,一团团云雾漂浮在上空,白茫茫的一片,无边无际,立久了,真的有一种翩翩起舞的感觉,身旁的云好像把我慢慢托起,脚还在地上,而心早已上天,让人飘飘然如入仙境之感。而当阳光映射其间,又变幻成一朵朵彩云缭绕,怪不得几个老友戏言,如果把这一朵朵彩云摘下来,肯定可卖个好价钱!但我推崇是山林特有的“声音”。山高气温低,山顶自然风劲,当时不时清风掠过竹林时,竹叶摆动发出“萧萧”声,枝头小鸟在鸣叫,条条溪水在歌唱,龙登台观景点俨然成为一座绝妙的“交响乐大厅”,这声音令我着迷令我遐想,因为它们远离尘世、超凡脱俗的天籁之音,这才是清凉世界的本源啊。

就像平素在家喜好雨后或小雨中散步一样,在农庄的一周里,每逢雨后或细雨霏霏的日子里,我爱在翠竹掩映的山径上独自前行。因为大雨过后,原先涓涓细流变成一幅宽阔瀑布悬挂在石壁前,而平时不见踪影的溪流,突然间从满山满谷里冒了出来,漫过山径,溅起晶莹的水花,相似极佳的背景音乐,让我在凉爽的氛围里轻轻吟唱:泉水叮咚泉水叮咚,泉水叮咚响。跳下了山岗走过了草地,来到我身边。泉水呀泉水你到哪里,你到哪里去,唱着歌儿弹着琴弦,流向远方……

尤为可心的是,在这个清凉世界里,你尽可晚餐后与同行者在居处的露台上谈天说地,和在旁歇息的老板娘聊家长里短。聊得久了,倚靠在石凳上的你,偶尔抬头,哇,那山区黝黑的天幕上,东头有一片星星在闪烁,西边也有一片在调皮地向着露台上的人们眨着眼睛。久违了!每当这会儿,我总会想起年轻时读过杜牧的秋夕诗:银烛秋光冷画屏,轻罗小扇扑流萤。天阶夜色凉如水,坐看牵牛织女星。夜色浓浓,寒意一阵阵袭来,几个身着长袖衬衫的女士已连呼“坐不住”而逃。想想也是感慨:此刻在沪上,歆凉者可是暑暑难忍,只能拔脚道回府躲空调了。

毕竟是清凉世界的山区,夜夜睡觉盖着薄被入眠,一觉醒来,已是曦光初微。披衣出门,晨风扑面,心情爽极,禁不住唱曰:天凉好个秋。

