

盛夏庐山,清凉美丽



▲ 天桥



▲ 五老峰



▲ 庐山仙人洞

找一片清凉地,莫过于上庐山了。八月的庐山不但凉爽宜人,也是看青峰秀峦、云海飞瀑的好季节。

庐山踞江西北部,九江南端,一山飞峙,俯视着万里长江,并与鄱阳湖相夹,形成襟江带湖之景象,所以,古有“峨峨匡庐山,渺渺江湖间”之说。庐山共有 90 多座山峰,海拔均在千米以上,群峰间散布着许多壑谷、岩洞、瀑布、溪涧。由于山上树林密布,山下江湖环绕,加上常年多雨,空气湿度大,造成山上独特的气候。每年盛夏,鄱阳湖盆地赤日炎炎,最高气温可达 39℃ 以上,而山上平均气温只有 22.6℃ 左右,早晚常在 15~20℃ 之间。从挥汗如雨的山下来到凉爽宜人的山上,真是两重世界两重天,一如白居易所赞:“初到恍然别造一世界者。”

归纳起来,庐山有三大看点:水景——以三叠泉为代表的瀑布景;山景——以五老峰和锦绣谷为代表的峰谷景;人文——以别墅群为代表的建筑和《庐山恋》电影。

匡庐瀑布,首推三叠,自古有“不到三叠泉,不算‘庐山客’”之说。三叠泉位于五老峰下部,飞瀑流经

的峭壁有三级,溪水从三叠泉飞泻而下,落差共 155 米,极为壮观。三叠泉每叠各具特色。一叠直垂,水从 20 多米的巔其背上一倾而下;二叠弯曲,直入潭中。“上级如飘雪拖练,中级如碎玉摧冰,下级如玉龙走潭。”站在第三叠抬头仰望,三叠泉抛珠溅玉,宛如白鹭千片,上下争飞;又如百副冰绡,抖腾长空,万斛明珠,九天飞洒。如果是暮春初夏多雨季节,飞瀑如发怒的玉龙,冲破青天,凌空飞下,雷声轰鸣,令人叹为观止。

五老峰在庐山东南,因山的绝顶被垭口所断,分成并列的五个山峰,仰望俨若席地而坐的五老翁,故名。从西北坡可循小路登山至峰顶,俯视山下峰峦,此起彼伏,犹如大海波涛;极目眺望,鄱阳湖中来往的船帆历历在目。在这里观日落日出,十分壮观。唐朝大诗人李白曾在这里留下一首千古绝唱:“庐山东南五老峰,青天削出金芙蓉。九江秀色可揽结,吾将此地巢云松。”

从天桥至仙人洞,这段长 1.5 公里的山谷即是锦绣谷,相传为晋代名僧慧远采撷花卉、草药处。这儿四时花开,犹如锦绣,故名。沿锦绣

▼ 庐山翠峰



谷傍绝壁悬崖修筑有石级,可游览,谷中千岩竞秀,一路景色如锦绣画卷,令人陶醉。

庐山汇集英、俄、美、法等 18 个国家风格的千幢别墅,这里也曾是南京国民政府的“夏都”;新中国成立后,毛泽东三上庐山,在这里召开了三次中共中央会议,如今漫步庐山,可一窥中国现代史风云变幻的一个侧面。在庐山看一场电影,也成为旅游的一大内容。这里的电影院每天只放一部片子《庐山恋》,放映次数破了世界吉尼斯纪录,相信在庐山看这部上世纪 80 年代的片子,不管你以前看没看过,感受一定不一样。

【旅游提示】

- 交通:上海至庐山可乘火车也可坐船,九江下转车到庐山。
- 住宿:作为度假避暑胜地,庐山住宿条件相当成熟,山上有宾馆、酒店、招待所、青年旅社可供选择。
- 特产:到庐山后,“三石一茶”之说不绝于耳,但要吃这些东西可不便宜。庐山石鸡生长在阴洞岩壁洞穴中,形体与一般青蛙相似,但体大,肉肥、嫩、鲜美,一般体重三四两,因其肉质鲜嫩,肥美如鸡而得名;取此烹调的“黄焖石鸡”是庐山名菜之一。石鱼体色透明,无鳞,体长一般在 30~40 毫米左右,故又名“绣花针”,因长年生活在山泉水与瀑布中,故称“石鱼”,其肉细嫩鲜美,味道香醇。石耳生长在悬崖峭壁,与黑木耳同科,是一种高蛋白滋阴润肺之补品。庐山云雾茶为我国十大名茶之一,以“味醇、色秀、香馨、液清”而负盛名。
- 秀秀

湖光水色翠屏湖

▼ 翠屏湖飞鸟



在“我与烤肉只剩一撮孜然”的天气里,北上天津,到蓟县的翠屏湖也不错,那里有清凉与湖畔恭候。

翠屏湖位于蓟县城南 2.5 公里处,又名于桥水库,因南依翠屏山而得名,是治理蓟运河的主要工程之一。登翠屏山俯瞰,翠屏湖烟波浩淼,水天一色,渔帆点点,波光粼粼,鸥鸟翻飞,风光一片。翠屏南岸,葡萄压枝,花果满园。西岸大堤横卧,绿树缘堤,远山如黛,风光秀丽。翠屏湖盛产鱼虾,尤以金翅鲤鱼闻名天下,据《蓟县志》载:“鲤鱼产于蓟运河者皆金鳞赭尾。”而今这种曾为皇室贡品的“御膳鲤”,已成为普通游人的盘中餐。据介绍,翠屏湖水域内有 120 多种鸟类,其中有被国家列为重点保护的大天鹅、白鹤、白琵鹭等。

在这里消暑度假,推荐你住在翠屏山上的农家院,除了价格相对便宜外,你也如住了图画里——四周青峰环绕,云海飘荡,群山之中的翠屏湖清如明镜,诗情画意跃然而出,韵味独特。有兴趣,湖边垂钓;或林中漫步,享受独有的清静。

位于西岸的湖滨大坝,是出城观湖的便捷之地。大坝南北五里,一头连接凤凰山,一头连接翠屏山,似有“龟蛇锁大江”的恢宏气势。如今,坝上路灯盏盏,树影亭亭;坝外绿草青青,坝内湖水蓝蓝,有新修的游船码头和古亭。翠屏湖沿岸,还有众多的名山古寺,你可慢慢拜访。如翠屏山,《水浒传》中有专章描写,至今还流传有“杨雄杀妻”“石秀除霸”的故事。山上有东岳天齐庙遗址;凤凰山,因状如凤凰故名,山上松林葱郁,如伞如盖,今有关帝庙遗址,史载附近有宋太祖赵匡胤宰相赵普读书处和《三字经》中提及的教子有方的窦禹钧故居。福山,独有一塔,为八角密檐青砖结构,高有十几米,始建于辽,历代重修,现塔刹虽已震落,但苍劲之风不减。翠屏湖北岸有桃花寺,遗址尚存,寺始建年代不详,但清乾隆 8 年在此建有御用行宫一座,寺旁有一山泉至今长流不止。

【旅游提示】

- 交通:上海到天津,转客运汽车至蓟县,每 10 分钟一班,蓟县有到翠屏湖的中巴。
- 住宿:翠屏湖景区有农家院,集休闲、度假、餐饮为一体,提供翠屏湖上各种水上娱乐、骑马、采摘等。
- 美食:炖鲤鱼,此鱼个头大,味道鲜美。
- 伯裕



葫芦峡漂流

触摸 17℃ 水温

盛夏里想要有清凉冰爽的感受,那就去新安江葫芦峡漂流,水温 17℃,水浪飞溅时,凉意扑面。

葫芦峡位于新安江七里扬帆葫芦飞瀑景区内,与江南村、子胥野渡、小三峡等景点连成一条美丽的山水画廊。漂流全程约 3 公里,最高落差 4 米,最长落差近百米,享有“浙江生态第一漂”美誉。

在乾潭或古镇梅城旅游码头,乘上游船沿富春江一路向东,在两岸青山之间,富春江与悠远的建德往事在导游的讲解下,清晰可见。那些连绵不断的青山,在富春宽阔的怀抱里,安逸地存在着。每每有船行江上,原本沉睡的富春江森林公园,便会苏醒,岸边的白鹭也从水草里振翅而出,留下一道道美丽的弧线。游船在江上缓缓前进,一路风景和传奇美不胜收。“绝顶喜攒云外树,苍烟回照夕阳红”的南峰、北峰双塔;伍子胥连夜过昭关,一连急白头的故事仿佛就在昨天。历史悠悠,山水幽幽,两千多年前的一段历史,令人发思古之幽情;七里泷上“有风七里、无风七十里”的故事已经远了,唯有曾经扬帆过江的片片白帆和舳舻的号子仿佛还在峡谷间回荡。

四十分钟的航行后,游船拐一个弯,便行至葫芦湾码头,登岸远眺,一幅写满绿意的原生态画卷便呈现眼前,随后便是一片感叹声四起。感叹着葫芦峡清澈见底的江水,感叹着四周茂密的树木,感叹着清幽山间传来的鸟鸣,感叹着从四面扑面而来的清风没有任何杂质。差一点流连在山水间,忘却此行的目的。来到漂流服务中心,卸下行装,换上漂流服,穿上救生衣帽,坐在电瓶车上,将幽深古朴、云腾雾绕的峡谷,清澈如镜的碧潭尽收眼底。车停至漂流码头,坐上皮筏,顺着河床的第一个落差,伴着一声尖叫,已是满身尽湿。

皮艇在幽深古朴的峡谷中穿梭,一道又一道,冲急流,过险滩,要经过 20 多个落差和弯道,一路惊险惊奇。一个小时漂流下来,暑气顿消,冰爽至极。

卫和

小贴士:自驾车——沪杭高速—杭州绕城—杭新景高速—建德新安江出口下。



上海开元骨科医院

021-61463466

地址:浦东新区荷泽路88号