



登山、泡泉、看土楼 这个季节，去连城冠豸山

带本书 登临冠豸山

“北夷南豸，丹霞双绝”指的就是冠豸山，景区方圆100多平方公里，集山、水、岩、洞、泉、寺、园诸秀于一体。山中有中开一谷的苍玉峡、惊而不险的丹梯云栈、放眼万里的一线天、冷风袭人的雪洞、山泉淙淙的莲花洞，都是绝妙风景。踩一双登山鞋，带一本古体书，在冠豸山的悬崖栈道上寻找悬崖而建的书院。当然，除了书院，也不要漏看了山体上40多处自元代来各书法家留下的摩崖石刻，“东山草堂”内有清代林则徐手书的“江左风流”，还有纪晓岚的“追步东山”题匾，这样才谈得上完整地感受了一遍作为连城文化摇篮的冠豸山书院。

还值得推荐的是冠豸山下的兰花园，为全国最大兰花基地，垄垄兰棚连接一片，培育有建兰、寒兰、春兰、蕙兰、墨兰、春剑、莲瓣兰等300多个品种，四季盈绿，终年花香。淡淡萦绕的墨香混合着怡情养性的兰花香气，才是文墨之乡独有的味道。

小贴士：游冠豸山有两条线路，一条是沿着山间小道曲折向上，另一条是从后山绕行迷人的石门湖，然后再登山。石门湖旧称“石门岩”，活灵活现的水面奇观，让你亲历人在画中游的惬意旅程。

幽山绿林中泡个澡

带着隐性情怀想找一处清静的客家民居，培田古村、永定土楼是个另类好选择。培田古村位于连城县宣和乡，因其保存完好的明清古建筑群而闻名。走进培田，处处是画。相比于土楼的封闭和坚固，培田民居则显得开放和优雅。在这里要特别提到天一温泉，位于幽山绿林翠湖间，是闽西最为精致的温泉文化区，水温70摄氏度，水质优良。暖暖的泡个温泉澡，还可以观赏连城高高的灰褐色风火墙，飞檐翘角的威严门楼，向往

这个季节很适合登山赏景，推荐你去福建连城冠豸山，一是冠豸山钟灵毓秀，二是连城有深厚的客家文化，两处相交，魅力独特。



■ 冠豸山集山、水、岩、洞、泉、寺、园诸秀于一体



■ 石门湖让你亲历人在画中游得惬意旅程

美好生活的石联壁画，充分体会一种庭院深深几许的怀古连城意。

小贴士：天一温泉是闽西最为精致的温泉文化区，占地5万平方米，有近百种温泉池，包括极具特色的中药配方温泉池、鱼疗池、火山泥池、浴佛池等；在动态SPA区还设有冲浪池、漂流池、大型主题瀑布、文化表演舞台等，你可要好好享受哦。另外，当地正在举行“连城摄影大赛”作品征集，不要错过获得万元大奖的机会。

好玩之地必有好吃之物

说到连城美食，当数药膳白鹇鸭，要黑

嘴乌脚、羽毛洁白的才能入选，清代《十药神书》中记载白鹇鸭治咯血、虚癆等病症，被列为贡品。其次有涮九品，食材取自刚宰杀的牛体精华，分别以精细的刀工切成花状、条状、片状与块状，辅以作料、米酒和辣薯、生姜、香藤根等数味中草药，锅内煮沸捞起，拌精盐，浇姜汁，能健胃补肾，驱寒祛湿。除此之外，还有红心地瓜干、芋子饺、四堡漾豆腐、鱼焖豆腐、雪花鱼糕、珍珠丸、荸荠羹、客家米酒、三角包等美食，都非常美味。

小贴士：一年一度的中国国际旅游交易会后天于上海新国际博览中心开幕，南光国旅与吉祥航空、连城旅游局、天一温泉共同推出“福建连城”系列游线，价格亲民，1499元起。如果你在17日、18日两天在旅交会现场上海展区（62号展台）报名参团，不仅当场立减100元，还能获赠连城美食以及上海金茂等知名景点的门票。除此之外，每天两场大型抽奖活动，每场都产生奖品，不仅有价值2000元的连城天一温泉五星游赠送，还有众多连城特产。

高旷

纯净长白 滑雪天堂

11月30日起，“春秋”将开通上海经停大连至长白山的旅游包机航线，此航线将持续一年，为你冬游长白提供方便。

长白山就要冬天去

长白山四季皆美，看点各有不同。骨灰级玩家会告诉你，每年11月到次年3月，大雪纷飞，天寒地冻中的长白山才是它本来的面目，一生中一定要来一次雪中登长白，看冬天的长白胜景。

人们传统观念认为长白山冬季会封山，看不到天池，其实并非如此。长白山分东、南、西、北四个坡，各坡看到的天池都不一样。东坡在朝鲜境内；南坡冬季因客源少滑雪费用高而封山；北坡和西坡则正常对外开放。其中北坡最经典，有著名的长白瀑布、温泉群，配套设施也比较完善。天气条件允许的话，可以登顶看天池，都能看到天池的人是幸福的，因为它一年四季大部分时间都笼罩在浓雾中。

玩转冰雪嘉年华

长白山西坡有世界一流的山地度假体验地——长白山国际度假区，占地21平方公里，由滑雪场、高端度假酒店群和旅游小镇构成。在住宿度假区，步出酒店不远你就可乘上狗拉雪橇或者马拉爬犁，在颠簸与欢声笑语中，进入亚洲最大最好的滑雪场。滑雪场由全球顶尖的Ecosign团队（冬奥会滑雪设计团队）设计，总占地面积6.34平方公里，滑雪道占地面积1.34平方公里，总长30公里，有9条冬奥会标准的高级雪道，43条各类型滑雪道，置身其中，你可以尽情感受滑雪运动的魅力。即便是从未滑过雪的菜鸟，在教练的帮助下，也马上能掌握基本技巧，一般来说半天即可学会。

不滑雪也没关系，这里每天都是一个欢快的冰雪嘉年华，在游乐区，有冰陀螺、滑雪圈让你找回童年的乐趣，有冰保龄、冰上碰碰车让你感受别样的乐趣，有CS冰雪射击或者雪上摩托展现你的飒爽英姿，再来冰雪酒吧来杯长岛冰茶，鼓动雪地里的激情，晚间的冰雪篝火和萨满烧烤也不容错过。

从度假区上长白山走西坡是最近的，但这条线路需要爬1400多个台阶，且没有回头路可走，对体力的要求较高，通常适合夏天走。在极度严寒、积雪深厚的冬天，没有足够的身体条件和心理准备，不建议选择。

露天温泉享冰火两重天

冬游长白山泡露天温泉是一大特色。长白山是我国为数不多的活火山之一，长白山温泉也因活火山的存在而与众不同。长白山温泉群地势不一，水量不等，温度不同，近的就山顶天池附近喷涌，远的则在几百公里之外涌出，是长白山的一奇。其中，聚龙泉是水量最大、分布最广、水温最高的，被誉为“长白山第一泉”。长白山的温泉水含有硫化氢等多种微量元素，具有较高的医疗价值，对肠胃病、皮肤病和关节炎疗效尤其显著，素有“神水”之称。

冬季的露天温泉，有冷水和热水两种池可以体验下冰火两重天的感觉。长白山温泉属高热温泉，水温多在60摄氏度以上，最热泉眼可达82摄氏度，可以让游人伴着瑞雪，泡去一身的寒冷，忘却都市的喧闹和紧张的生活，在享受大自然无私恩赐的同时，不知不觉间呵护了身体，护卫了健康。泡完温泉，最好再品尝一下独特的温泉鸡蛋，凝固的蛋黄，松嫩的蛋清，伴以淡淡的硫磺味，蘸着盐面吃，别有一番风味。

高佳晶



■ 尽情感受滑雪运动的魅力

大同土林，感受别样的苍凉之美

大同土林，位于山西大同市大同县杜庄村，南北绵延约3公里，是一处全封多年却展现一派苍凉之美的地方。

在杜庄村向村民打听“土林”，都摇头说不知道，这里的人管这个地方叫“石板沟”。顺着指点，来到村东北，走过一段土路，猛然间，一汪清水两边，形态各异的土林呈现在眼前。

风化的土柱，斑驳的土墙，在初冬的冷风中显得分外苍凉。土林的地貌令人眼花缭乱，有沟壑、有褶皱、有洞穴断崖、有高柱长墙；有的连绵不断，如远古长城再现；有的犬牙交错壁立千仞；有的三五成群，有如古堡；有的独居单处，好似隐士，不由感慨大自然

■ 风化的土柱，斑驳的土墙，在初冬的冷风中显得分外苍凉



的鬼斧神工，造化了如此诡异迷离的世界。土林的色彩也很奇特，黄、白、红三色在不同光照下变幻：时而金光熠熠，时而白如霜雪，时而红若焰火，时而黛如深渊。

土林方圆几里少有成片植被，只看到几种有着极强的耐盐碱、耐干旱能力的植物猫尾草和沙打旺间或点缀其中。生命的绿色和土林的质感形成了强烈的反差，岁月的沧桑和生命的顽强交织在一起，给人的心灵以极大的震撼。更为神奇的是土林旁边居然有一片偌大的水面，站在岸边眺望，在水光倒影中的土林，更是扑朔迷离。据村中的老者讲，这片地貌到底存在多久，谁也不清楚，

但有一点可以肯定，现在土林与他们幼时玩耍时，造型没有太大改变。一些当时看上去就摇摇欲坠的断墙，经过近一个世纪的风雨侵蚀，依然屹立，没有坍塌迹象。从表面上看去，这些造型都是一般土质，但无论风雨如何侵蚀，总不见土层剥落或流失。

当地人称土林为“石板沟”，说明在土林的形成过程中，“石板”起着重要作用。所谓“石板”，实际上是一种多年沉积下来的钙化层。从土壤剖面看，钙化层、砂石、盐碱成分很高的泥土一层层叠压在一起。初春时，地表解冻，土壤里的盐碱析出地表，雨季期间，地表的盐碱又随雨水渗入地下，如此往复，年复一年，构成了土林特有的层状结构。

土林地带生长着成片猫尾草和沙打旺，当地流传有狐仙的传说，给土林增加了神秘性。

【旅游提示】

交通：到大同，走大同到恒山的旅游专线可到。

住宿：返大同市区或大同县住宿。

注意：带饮用水、食物，当地没商店。

周边景：大同火山群、云岗石窟、北岳恒山、悬空寺。

白英