

山水、梯田、古村
佛子山风景甚佳

佛子山在福建政和外屯乡、镇前镇和铁山镇境内,为国家重点风景名胜,由狮子峰、旺楼、七星溪、铜盆山四大景区组成,东自旺楼、西至蛙岩、北起铜盆山、南至镇前鲤鱼溪,主峰海拔1363米,有小黄山之美名,方圆137.3平方公里。

景区内中心狮峰高差178米,翘首云天,有狮子、天生等岩;其佛子岩云海雾涛四季皆有。千米锐峰、古树、石笋成林、洞穴、奇岩、瀑布相映成天然山水盆景。

石门是景区的一大奇观,两旁对峙如门,流水破障而出,有高百余米宽仅数米的,门内谷中别有天地,如天门、始信门、狮谷门、鹰嘴、母狮门、佛子门等。

水景是景区一大亮点,百米梅子坑瀑布气势磅礴,蛙岩瀑布似壶口,珍珠瀑、三折瀑、散水瀑空悬百丈;七星溪贯穿景区,流域150平方公里,水量极大水清澈。

景区内象形石多而逼真,有顶天立地天柱岩、声振万壑雄狮岩、愧羞难当羞女岩、叹为观止天墙岩、灵气横生古猿岩、忠贞不渝玉女岩及夫妻、盼夫、弥勒、观音、龟头、老人、礼帽、鸭嘴、驼峰、鲨鱼头、孔雀等奇石。

景西铁山镇南黄念山是唐代黄巢屯兵之地,有大气磅礴的念山梯田。笔架山崖高230米,地缝不足米宽。天柱峰有硅化木及锦屏村千年古银矿遗址、旺楼古墓葬、铜盆庵、狮峰庙、古廊桥、鲤鱼溪、活化石四平戏、独特古民居。

【游程设计】

上海长途汽车客运站坐车到政和(10小时);或上海南站火车到江山,转公交108路到汽车南站乘班车经浦城、松溪到政和。翌日班车北8公里到铁山镇,租车5公里去铜盆山凤林村,游护国寺、古廊桥、朱熹爷爷朱森古墓。

政和乘镇前镇班车沿七星溪走302省道到东峰村下,租车500米左拐乡道8公里到念山村,再6公里经黄念、后山到上园仔,一路观赏6000丘梯田。有兴趣换摩托东2公里到大岭村观赏300株百年银杏,11月底一片金黄。再班车东20公里过外屯乡到狮子岩路口下,远眺云雾中佛子岩,山门就在公路北侧,登宽不足1米的石阶上行狮子岩,有点费力。车20公里过喇叭口到镇前镇,观赏500米长古鲤鱼溪和古庙,古县衙平时关着,古跑马场已成绿化地。住宿:次日,3公里返喇叭口,乘屏南中巴或9:00发洞官山车,19公里游杨源廊桥和唐代倒栽杉。回政和去江山,乘K8372次15:08始发火车21:31抵上海南站。顺游洞官山。

【旅游提示】

节假日,佛子山30元/人;县城、镇标间40元/天起。

特产有杨梅、柑桔、香菇、白茶、熊山蛇药、水珠帘。
赵胜

特点的一个当家乡肉菜,参加羊肉美食大比拼活动,通过专家评比,评出10个“人气美食奖”。而庄行的万亩蜜梨也恰在此时上市,来自全镇的蜜梨种植户将各自从梨园内挑选出梨中精品,参与梨王争霸活动。

缤纷景点
各具特色值得一到

海湾国家森林公园不能不去,那里不但是一个天然的大氧吧,还可以和大自然来次亲密接触。游客乘船在百鸟湖畅游可享受人间仙境的美感,另外有许多游乐项目和12个主题展馆,丰富多彩。渔人码头、海湾国际风筝放飞场,是最好的亲子乐园。渔人码头有海盜船、惯性飞车、高架自行车、梦幻飞碟等各种现代游乐项目,另供沙滩自助烧烤,大人小孩共享大自然的休闲一刻。海湾国际风筝放飞场,为国家批准的第二座国际风筝放飞竞赛场,在风筝制作室中可以看到各类风筝的展示及风筝的历史文化变迁,由民间老艺术家现场绘制风筝;同时,游客也可尝试自己做风筝的乐趣。9月下旬至10月上旬,这里将举办上海旅游节第十五届旅游风筝会。

当然,不能错过东海观音寺,坐落于奉贤海湾旅游区西侧,始建于元末明初,距今约700年历史。2006年开始重建,初步建成慈慧莲舍、东海牌楼、慈慧大钟、观音宝塔等,可祈福、观看佛礼。

【旅游提示】

交通:公交:莘海线、海航线、南桥9路。自驾车:莘庄立交-外环线(S20)-莘奉金高速公路(S4)-海湾路出口(11号)-海湾旅游区;卢浦大桥-浦星公路-海湾旅游区。

住宿:推荐棕榈滩海景酒店,这座哥特式海景酒店于2002年奠基,拥有286套豪华舒适的客房和套房。透过阳台向外远眺,身心将与海空相融,远离平日城市的喧嚣,找回心久久违的安宁。想体验农家小院的朋友,可去庄行农家,白天在小河边垂钓、采摘新鲜蔬果,晚上让当地的“农家乐”帮忙加工,享受一顿美美的农家风味。

特产:凤尾鱼、大白虾、海蜇皮被誉为海湾三宝;还有葡萄、时令蔬菜、生态草鸡、草鸡蛋、西瓜、甜瓜、玉米、大米、杂粮等。另有京剧服饰剪纸、油漆画、书法作品等旅游纪念品。
王琪

■ 下滩涂踏浪玩海

奉贤享受
缤纷夏日

入夏,上海看海到奉贤。总面积达2.81平方公里的奉贤碧海金沙,让你足不出“沪”,就可享受水清沙白、逐浪戏水的欢乐。每年7月,奉贤还将在庄行举行伏羊节,非常热闹,游客可在“天然大氧吧”的海湾国家森林公园、渔人码头、国际风筝放飞场度过一个最缤纷的夏日。

“爱在碧海金沙”
感受浪漫海岸线

奉贤拥有着31.6公里的海岸线,而碧海金沙景区是奉贤夏日的一道亮丽风景线,总面积达2.81平方公里的人工沙滩,为国内最大,采用海南金沙铺造而成,沙滩外围的棕榈树形成一道绿色的屏风,2000米木栈道沿着沙地伸向海水。景区内还设有海滨泳场、游艇区和各类水上娱乐项目。充沛的阳光、清凉的海水、凉爽的海风,绝对是夏日休闲度假的好去处。

在碧海金沙这么浪漫的爱情海岸线,怎么能不激起恋爱的冲动呢!这个夏天,奉贤海湾景区设计了互动有趣的活动,并将制作12期大型娱乐节目《让我们恋爱吧》,为游客营造浪漫气氛。除了电视节目的录制外,节目组还设置了很多线下的活动,如篝火晚会、沙滩排球、水上活动等。同时,以围绕发生在碧海金沙上的爱情故事而展开的四集微电影也将在这个夏天开拍,之后将在9个电视台及



■ 赶海的孩子

土豆网等视频网站上同步推出。

“海湾夜上海”
狂欢派对High翻天

今夏,海湾旅游区的“狂欢派对”将轮番上演。渔人码头届时会成为一片音乐的海洋,7月-9月,“海湾夜上海”渔人码头周末晚会群众文化舞台精彩不断,每个专场将制定一个专场主题,有流行歌曲演唱、相声表演、爵士音乐表演、舞蹈、杂技、模仿秀等;在辽阔的滩涂

■ 玩沙的小女孩

感受原始文化 领略民族奇俗
青海同仁赴“六月会”

【旅游提示】

推荐线路:上海-西宁-同仁;其中西宁到同仁县隆务镇(州府),包车200元,班车20元/人。

食宿:建议在隆务镇,每天打的去各村采风,起步价3元;个别村庄需收费,但仅对手持专业相机的旅游者,50元-100元不等。

注意:必须尊重当地习俗,不能随意触摸祭祀法器。

特产:同仁是“黄果之乡”,黄

据说此举可防止病从口入;“上背杆”是将钢钎扎在自愿者的背部,6根至20余根不等,插完后,自愿者右手持鼓,左手击鼓,边敲边舞,在打麦场上展示他们特有的雄浑和刚健的气质;“开山”则是法师用刀划破自己的头顶,并把鲜血撒向四面八方,这种古朴奇特的祭天方式,表现了土族及藏族人民粗犷豪放的品格,也充满传统的独特魅力。

黄南旅游景点自北向南连为一线,主要有丹霞地貌的坎布拉国家级森林公园,李家峡水电站大坝和库区风光,距今有670多年历史的南宗尼姑寺,建筑规模宏大、历史悠久的隆务寺,风光秀丽的麦秀原始森林,清澈甘甜的河南县圣湖和幽深奇特的仙女洞,国内罕见的泽库县和日石经墙,还有白雪皑皑的山峰和百花盛开的广阔草原,游客可一路游过去。
张昕 文并摄



■ 敲着吉祥的单面羊皮鼓舞蹈



■ 着盛装的孩子



■ 藏乡“六月会”

果梨具有生津止咳,清痰化淤作用;还有雪莲、冬虫夏草等名贵药材;当然,最具特色的是“热贡艺术”——唐卡、堆绣、雕塑。

农历六月十七日至二十五日,一年一度的“六月会”在青海黄南藏族自治州同仁县开幕。“六月会”习俗已有400多年历史,场面恢宏,充满原始文化的神秘与欢乐。此时,也是当地最佳季节,景色如画,天气凉爽,为天然避暑胜地。

同仁,藏语称“热贡”,意为金色的谷地,位于青海东南部,地处九曲黄河第一弯,是“热贡艺术”的发祥地,也是著名的藏族画家之乡,为青海唯一的国家级历史文化名城。“六月会”,是藏乡民间的传统节日,充满神秘色彩。节日期间,当地村民身着盛装,倾巢出动,排着长队,敲着吉祥的单面羊皮鼓,和着强劲有力的节奏舞蹈,整齐划一的队形、粗犷优美的舞姿,令人目不暇接。“六月会”,将宗教、祭祀、娱神、娱人融于一体,除了跳舞,还有畏桑(在祭台焚烧松枝、祭品敬佛)、上口杆、上背杆、爬龙杆、打龙鼓等活动,其中最具有特色的是“上口杆”“上背杆”和法师“开山”。

“上口杆”也称为“锁口”,是法师或插杆师为年轻自愿者的左右腮帮扎入钢针,少则1根、多则4根,