



■ 四月的井冈山春江水暖



■ 井冈山景色秀丽

人间四月天，井冈看杜鹃

四月的井冈山，是杜鹃花的世界，放眼望去，漫山遍野，红艳艳一片。一年一度的井冈杜鹃花节将于本月 20 日拉开大幕。今年的杜鹃花节除展示井冈杜鹃外，还汇集了世界各国杜鹃新品种，是目前国内规模最大、影响最广的杜鹃花盛会，届时，游客可一领井冈杜鹃花节之魅力。

井冈山位于江西吉安，地处湘东赣西边界，古有“郴衡湘赣之交，千里罗霄之腹”之称，为国家 5A 级风景名胜，全山共有 11 个景区，中部为崇山峻岭，两侧是低山丘陵，从山下往上望，巍巍井冈就如一座巨大的城堡，五大哨口是进入“城堡”必经的“城关”，把守此地，有

“一夫当关，万夫莫开”之势。入内，千峰竞秀，万壑争流，苍茫林海，飞瀑流泉，风光绚丽多姿，更有全球同纬度迄今保存最完整的次原始森林 7000 公顷，还有一片被联合国环境保护组织誉为全世界仅有的常绿阔叶林。让人叹为观止的还有井冈杜鹃，每年四五月，各色杜鹃花开满山，仿如仙境一般。井冈山杜鹃花既有灌木又有乔木，品种众多，目前查明的有 32 种，主要有开白花的江西杜鹃，开红花的映山红，开粉红色花的鹿角杜鹃、云锦杜鹃，开粉红至白花的猴头杜鹃，开淡红紫色花的红毛杜鹃，以及井冈山特有的珍稀树种——开淡紫红色花、具有香味的井冈山杜

鹃等。尤其是被誉为“杜鹃山”的笔架山，杜鹃沿着笔架山山脊两侧竞相开放，在高峻的山崖间形成了一道长达十里的杜鹃花长廊，这条亮丽的风景带上，拥有大量乔木状的猴头杜鹃，每棵高达 15 米以上，干围为 6 米左右，开出的花朵呈五角形，有的一棵树上竟开着几种颜色的花，十分奇特，被人称为“天下第一杜鹃山”。

杜鹃花节为期一个月，将推出丰富多彩的活动，有“‘井冈颂’歌曲全国大赛”“第十一届中国杜鹃花展暨 2013 第四届中国·井冈山国际杜鹃花节开幕式”“全国旅行社及旅游媒体大井冈踩线、采风活动”“地方特色产品展销会”“全国根雕奇石展

销会”“江西省观赏石高峰论坛”“井冈山摄影图片全国巡回展”“‘井冈杜鹃杯’全国征文大赛”“井冈山国际山地车赛道越野邀请赛”“百名共和国开国将军老红军油画肖像展”等系列活动。其中，杜鹃花节文艺演出中，将穿插被列入全国非物质文化遗产并具有浓郁庐陵风味的永新盾牌舞、吉安县鲤鱼灯等庐陵民俗表演。定于 4 月 21 日举行的首届井冈山国际山地自行车赛道越野邀请赛，也将让游客及自行车运动爱好者享受到一场别开生面的大型山地自行车比赛视觉大餐。

【旅游提示】

交通：上海到井冈山有飞机、火

车班次，非常方便。

住宿：井冈山各景区都有住宿，也可选择住市内。

饮食：井冈山菜肴属庐陵菜系，其主要特色是讲究刀工，注重火候，擅长烧、焖、炒，味道鲜香，以酸辣居多，在口感上讲究酥、脆、嫩。代表性菜肴有全副套驾、永新狗肉、家乡炒血鸭、玻璃鱼、炒石鸡、干煸桔丝等；建议尝尝井冈红米饭、南瓜汤。

最佳旅游季：四五月杜鹃花开时，盛开的杜鹃花映红了五百里井冈山，最佳观景点在五峰峰下的彩虹瀑布，可看水天一色，花红遍野。

推荐景点：龙潭瀑布群、黄洋界、十里杜鹃长廊。

明月

千年古城 长寿之乡

春游如皋“水绘园”



■ 水绘园古树苍翠，池水如镜

花开季节，不妨去千年古城、第六个“世界长寿乡”江苏如皋探春。拥有 1600 年历史的如皋古城以著名江南园林“水绘园”和为数众多的百岁老人闻名全国，且距离上海仅 2 小时左右车程，是长三角旅游线上的一颗明珠。

如皋“水绘园”创建于明朝，至今已有近 500 年历史，是“清初四公子”之一的冒辟疆和“秦淮八艳”之一的董小宛相爱隐居之处。春天的“水绘园”古树苍翠，池水如镜，两岸亭台环水而建，繁花绿树，碧水清波，相映成趣。园内还有不少“奇观”，如享誉全国的“如派”盆景园，棵棵古盆景造型奇特；其中，400 多岁的“龙腾虎跃”、600 多岁的“灵山华盖”和上千岁的“蛟龙穿云”尤为难得，令人大开眼界。池边还有一座水明楼，形似一艘巨大的画舫，游客步入其中，窗外水景随人移动，恍如乘船游湖，奇妙无比。楼内有一座挡在床前的“竹罩”，用四块整板红木雕出立体的竹林，光竹叶就有九层，无论颜色还是形态都和真竹子一模一样，堪称稀世珍宝。

如皋的水土不仅造就了“水绘园”的美景，还“养”出了 268 位百岁寿星，总数高出国际标准近

一倍，被国际自然医学会、世界长寿乡科学认证委员会认证为第六个“世界长寿乡”。在如皋，素有“七十多来西，八十小弟弟，九十不稀奇”的谚语。中央电视台《走进科学》栏目专门就如皋人的长寿“秘密”进行过详细报道，发现如皋的水土中富含多种人体必需的微量元素，尤其被誉为“抗癌之王”的微量元素——硒的含量恰到好处，因此，当地水土出产的农作物就是百岁老人的“长寿基因”。水绘园内设有“长寿博物馆”，游客可深入了解如皋百岁老人的长寿秘诀，还能喝到百年老井中的“长寿水”，入口清润甘爽，尤其清心；此外，还能品尝到汇聚当地百岁老人长寿食谱的“长寿宴”，其中尤为著名的是有“赛雪梨”之称的如皋萝卜，不仅味道甘甜爽脆，还含有多达 10 种微量元素，很多百岁老人每天必吃。而百岁老人集中的白蒲乡的茶干则使用当地的大豆制作而成，味道香，营养价值极高；另有用当地出产的糯米制作的米糕、一年四季的新鲜蔬菜等。

木子

小贴士：自驾车，沪嘉高速—沿江高速—苏通大桥—如皋出口下（沿途有指示牌到景区）。



■ 中国大陆太阳最早升起的地方——石塘镇

温岭推出海洋美食之旅

温岭整合当地海洋资源和旅游资源，推出“到温岭，吃钓鱼岛海鲜”海洋美食之旅。

浙江温岭素有鱼米之乡的美誉，新千年中国大陆太阳最早升起的地方——石塘镇的松门地区距钓鱼岛仅 180.3 海里（334 公里），自古以来，便是温岭渔民出海捕捞的传统渔场之一，这里的海水由于泥沙较多，使得海水泛黄，不过却富含营养，海水中的鱼虾特别肥嫩鲜美。4 月份以后天气比较暖和的时候，可捕到的鱼类和数量都会急剧增长，鲨鱼、蝙蝠鱼、大黄鱼、小黄鱼、红头君、象拔蚌、梭子蟹、皮皮虾、钉子螺等多达十几种。

温岭的海鲜餐馆不仅有各式各样的新鲜海味，出海捕获的战利品也可以当场加工。温岭富产特色美食，温岭石塘镇的小吃有号称：“一棕”“二面”“三圆”“四羹”“五花色”的十五种特色美食。“一棕”：肉

粽；“二面”：绿豆面（即薯面，当地人俗称山东面）、素面；“三圆”：山粉圆（山粉为淀粉俗称）、肉圆、鱼圆；“四羹”：肉羹、鳗羹、鲳羹、蛏羹；“五花色”：山粉夹、鱼面、核桃调蛋、炒米饭、麦虾。其中的代表绿豆面，看起来像粉丝，吃起来非常有嚼劲，而且其中还有分量十足的虾仁和八爪鱼。

到温岭旅游，可包船出海做“渔民”，体验一回“保钓之旅”。温岭的包船价一般在 1500 元，一艘船的人数上限是 20 人，船上捕到的鱼，游客可以带回家，所以游客每次出海都必然有所收获，不仅有机会赚回船费，还有可能赚回出游的本钱，更有机会眺望祖国的钓鱼岛。

小贴士：可坐飞机到台州，然后打车到温岭，或火车到温州转去温岭的火车，也有快客直达温岭；自驾车，甬台温高速至温岭，大溪出口下即到。

高佳晶