

草长莺飞时节,我们登山吧

文/图 朱秋霞

都说镇江多名山,除了金山焦山北固山之外,镇江还有多座美丽的山峰适合在春日里去攀登。和煦阳光下、暖暖春风中,带着家人邀上小伙伴一同拾级而上,一边品味大自然生机勃勃的春意,一边享受健身带来的乐趣。这里将盘点春天四条登山路线,如果心动,那就出发吧。

路线一:南山

南山青峦错落,绿树葱茏,有珍禽奇鸟,有亭台楼阁,有竹林流泉,风景清幽,美不胜收,再加之离市区较近,交通方便,理所当然地成为了推荐的首选。

在南山几个景区中,登山首推招隐景区。

推荐线路:文苑—招隐寺—招隐坊—听鹧山房—虎跑泉—鹿跑泉—玉蕊亭—增华阁—昭明太子读书台—珍珠泉—鸟外亭

公交:15路、106路、6路

沿途景点:这条线路中多著名景点。唐骆宾王游寺有诗云“共寻招隐寺,初识戴颙家。还依旧泉壑,应改昔云霞”中的招隐寺就位于这条线路之中。招隐寺最初创于南朝宋景平元年(423年),距今已有一千五六百年的历史,当时殿宇宏丽,甚负盛名。唐宋以来,几经兴废。现已基本修复,大部分胜迹已焕然一新。

听鹧山房坐落在增华阁东北山腰里。过去这里古树参天,浓荫蔽日,风凉清幽。

昭明太子读书台建于山腰,为小巧平房三间。房屋四周有回廊,窗明几净,环境清幽。

读书台右边为增华阁,是当年昭明太子编辑文选的地方。萧统云集天下才学贤士,包括《文心雕龙》作者刘勰,在“山水有清音”的增华阁,编纂了我国第一部文学总集——《昭明文选》,成为南朝文坛的中心。

鸟外亭位于招隐山顶,因亭高出飞鸟,故名。



市民在攀登南山

路线二: 圜山

圜山东距镇江30公里,雄峙江浒,扼锁大江。传说圜山原名瑞山,秦始皇东巡途经此地,见瑞气升腾,龙骧虎视,立即传旨将瑞字左边的“王”去掉,用“口”将余下的“耑”框起来,以免王气外泄危及万年江山。于是这座山便叫做“圜山”。圜山壑深谷幽,怪石嶙峋,古木参天,竹林摇曳。山上36处悬崖,72道险坡,一步一景,万里长江第一塔——报恩塔直冲云霄。

推荐线路:南大门—东霞寺—西林寺—报恩塔—箭洞

交通:市内乘坐24路、29路、K212路可到圜山附近;自驾可由市区上金港大道然后转至S238。

沿途景点:这条线路的徒步距离约为2公里。最著名的景点当属圜山顶上的报恩塔,建成于明崇祯元年(1628年)。平面八角形,7层,每层有砖叠砌的腰檐。传说建塔时因山高路远,建筑材料运输困难,乃命登山者每人携带塔砖上山,因而又有“万人塔”之称。清道光二十二年(1842年)英国侵略军窜犯镇江时,当地人曾利用此塔监视英国兵船的动向。箭洞,传说为后羿射日,一箭射穿。

路线三: 茅山

茅山是中国的道教名山,是道教上清派的发源地,被道家称为“上清宗坛”。位于句容,南北约长10公里,东西约宽5公里,面积50多平方公里。有“第一福地,第八洞天”之美誉。山上景点多,有九峰、十九泉、二十六洞、二十八池之胜景。

推荐线路:印宫(老子像)—华阳洞—老虎岗—大茅顶—天桥—登顶—三清观万宁宫

交通:火车站旁边的汽车站有直达茅山汽车。自驾车可直接沿沪宁高速至句容道口下。到达句容市区,沿句茅旅游专线至茅山镇。

沿途景点:进入茅山风景区,有宽阔平坦的公路直通印宫。远远就可看到顶天立地的老子坐像在阳光下熠熠生辉,神态慈祥、庄严、睿智。在茅山老虎岗西北坡林间的山岩之下,有三个大小不一的天然石灰溶洞。这就是茅山著名的华阳洞、玉柱洞、仙人洞,其中最有名的是华阳洞;此洞入口上端中间石刻有“华阳洞”三个红色大字,笔力苍劲,传为宋代著名文学家苏东坡手迹,壁上另有石刻20余处,隐约可见,均为历代文人墨客慕名游洞之后所题刻。

路线四: 宝华山

宝华山静卧于长江之滨,“东临铁瓮,西控金陵,南负句曲,北俯大江”,气势雄伟,挺拔而壮丽。宝华山原名花山,盛夏季节黄色野花漫山遍野。开山之祖南朝梁代高僧宝志登山结庵讲经传教,此山遂名声大振。宝志圆寂后,遂改花山为宝华山。素有“林麓之美,峰峦之秀,洞壑之深,烟霞之胜”四大奇景。

推荐路线:景区北大门—将军洞—乾隆御道—秦淮之源—天龙福地广场—隆昌寺广场

交通:三茅宫客运公用站乘往宝华山的旅游班车前往。自驾可由312国道直达宝华山公园北大门,或者由沪宁高速到汤山道口下,再上汤龙公路达宝华山南大门。

沿途景点:这条路线总长是3公里左右,因为是柏油马路,坡度很缓,强度不算大。隆昌寺又称千华寺、千华社,始建于公元502年,至今(2008年)已有一千四百多年的历史。最初是梁代高僧宝志和尚在此结庵传经,故名宝志公庵。宝志即民间传说中济公和尚原型。明神宗敕赐大藏经及“护国圣化隆昌寺”的名称,于是改称隆昌寺。号称有殿宇九百九十九间半,风格独特,四合方形宛如一座法坛。与众不同的是山门面北偏东,既小又僻。原来因皇上驾临寺院,故改山门面北以示接驾。寺前还有一龙池,水位终年不变,可供数千人用水,僧人认为池水与长江相连。

小贴士

春天登山,量力而行

一般来讲,平日里的健身运动大多是水平方向的,而登山运动的方向却是属于垂直的,登山不仅可增强腰背肌肉的力量和下肢肌肉韧带活动能力,保持关节的灵活性,还能使心肺活动加强,血液循环加快,促进新陈代谢。

登山虽有益,但也必须掌握科学的方法。

1.要遵循身体力行、循序渐进的原则。一般说来,老、中、青年的身体素质不同,登山时应根据自己的体能掌握攀登的高度和速度。老年人行走30分钟左右,就要注意休息,中、青年亦不应争强好胜,以避免过度疲劳或急性肌腱损伤。某些慢性病如严重高血压、心脏病等患者不宜登山,以免发生意外。

2.春季的山脚和山顶有较大的温差,最好选择一款保暖性能比较好的冲锋衣。同时,由于棉袜排汗差,运动出汗后增加袜子与足部的摩擦,所以最好选择具有吸湿和快干功能的纤维材质的袜子,另外如果可能的话戴上一副手套,起到保护和防止划伤的作用。

3.登山休息时不要坐在潮湿的地上和风口处,出汗时可稍松衣扣,不要骤然脱衣,以防风邪侵袭。休息时最好按摩一下腰腿部肌肉,防止肌肉僵硬。

4.下山时不要走得太快,更不能奔跑,否则会使肌肉感受过重的张力,而使膝关节受伤或肌肉拉伤。

5.注意观察了解天气状况,大雾天气不要登山。因为雾气中溶解了酸、碱、苯、酚等有害物质和尘埃、病原微生物等。再则,山间树木茂密,夜间放出的二氧化碳在大雾天气中皆沉积于低空中。人在登山时呼吸频率高,吸入密度大的雾气,有害物质会大量进入体内,还可引起供氧不足,胸中憋闷。