

### 秋季出游 必备手册

进入秋季,天高云淡,红叶斑斓。秋季是登山、赏红叶的好时节,秋季出游,除了选择旅行地、拟定出游路线外,还需要注意什么呢?在此,小D为您搜罗了一些秋季出游的注意事项,希望能给你的出游带来帮助!

#### 衣着:轻便、宽松

暖色彩:衣服的色彩直接影响到人们的姿态、情绪和气氛。

轻便:穿着过厚的衣服或带过重的东西,易给旅游者造成负担。

宽松:紧身衣裤不但妨碍关节和肢体活动,而且会摩擦皮肤、压迫皮下组织,有碍血液循环,不利于汗液蒸发,不利于健康。

#### 秋季出游必备物品

(1)小型指南针一个,荒野山林中可以让您有明确的方向。

(2)外套:选择登山等活动,因为运动量比较大,山顶和山底的一般会有温差,而且山顶的风大,气温变化也大,带件外套防止着凉。

(3)零食:秋日活动一般运动量比较大而且多在野外,备些吃的有备无患。

(4)必备的外伤药,如:创可贴、紫药水、药用酒精棉球、消炎粉等。还可备一纸巾,既防风又可在必要时做绷带使用。

#### 秋游小常识

(1)秋季空气干燥是传染病的高发期,因此在旅途中一定要注意预防传染病。例如在火车中和公交车内避免和咳嗽的乘客讲话,经常通风换气。

(2)秋季一般空气干燥,注意护肤。秋天外出旅游,若不注意保护自己的皮肤,会使皮肤皴裂、变粗,甚至患脂溢性皮炎病症,影响容貌。因此,在外出旅游时应注意保持皮肤的干净,多吃蔬菜水果,增加体内维生素和矿物质;外出旅游最好戴顶帽子遮住太阳照射,并适当擦些含防晒霜。

#### 需要防治的各种疾病

秋季,温度变化较大,外出旅游时莫忘预防旅游病,要合理安排旅游时间,尽量避免中午时分外出。秋游务必带常用药。且秋季是花粉过敏症的盛期。有过敏体质的人外出时一定要格外注意,有必要的应该戴上口罩或是丝巾,不要接近可能引发过敏的鲜花。对于不明的野花最好不要去采摘,更不要随意把野花带回家,或是随意插在头发上。不要选择有风的时候外出旅游,因为风可加速花粉的播散。 新浪

## 1 余姚鹿亭乡中村 被原始森林包围的村落



中村村位于鄞州与余姚的交界处,进入中村村,沿途层峦叠嶂,满山都是毛竹,清新的空气沁人心脾。村庄夹在两山之间,中间则是皎口水库水源地之一的晓鹿大溪,群山与溪流交相辉映。

这里的原生态环境保护得

很好,村里的森林覆盖率达85%以上,村庄外的大山都是原始森林,里面有野猪、野鹿等野生动物。

**交通指南:**驾车从机场高架到沈海高速,在鄞江/洞桥出口下高速,然后进入荷梁线,再走大约13公里就可以到达中村。

## 2 奉化溪口镇岩头村 山区名居“露天博物馆”



岩头村是一个古老的村落,距今已有630多年的历史了。这里风光独特,大溪涧溪流淙淙,整块整块的大岩石铺满了涧底,沿溪涧两岸是各具特色的民居。

除了秀美的山村风光外,这个村子还有其特有的历史底蕴,明清时村里秀才、举人迭出,民国时期也诞生过数位国民党将军,他们在家乡营建了众多宅院大屋,被专家们称作浙东山区名居的“露天博物馆”。

**交通指南:**从宁波自驾大约40公里的路程,可以走甬金高速从溪口西出口下,过班溪沿303县道直达岩头村。

## 3 宁海龙宫村 “宁波水缸”源于此



宁海县深甽镇的地形是典型的浙东丘陵,在屏山秀水间低陷下去的小盆地,“藏”着千年古村——龙宫村。驱车沿山道蜿蜒上行,两旁山林雾气腾腾,宛若仙境。冲破云雾,看到写着“陈氏宗祠”的祠堂,就到了龙宫村。淙淙流水之上,立着“饮用水源一级保护区”告示牌,这里还是宁海白溪和杨溪的发源地之一,“宁波水缸”即源于此。

龙宫村密布着一大片青瓦白墙、飞檐翘角、苍华古朴的建筑群舍。如今最有特色的有明清时期的“三串堂”,即三幢房屋和三块地地连在一起,前有福字照墙,后有天井、花坛、水井,显示出建筑气势恢宏。  
**交通指南:**从宁波上高速,在“宁海北”下,至梅林右拐开往深甽,到深甽镇后经过深甽村、三省村、上湖村、白岩村、岭下村后,到达龙宫村。

# 宁波山村秋色哪家强?

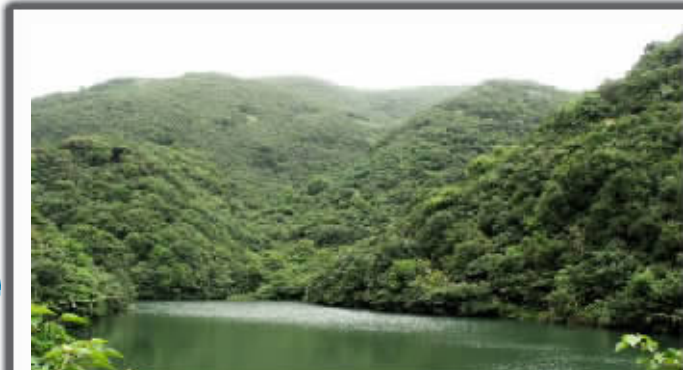
现在这个季节,秋高气爽,空气清凉透明,正是出游的好时节。小D觉得,周末休息的时候,大可不必舟车劳顿,东奔西跑,其实阿拉宁波周边有许多美丽的小山村等您去发现。

小D特别为您推荐了宁波八个非常有特色的小山村。不用带很多的衣服,不用准备很多的钞票,不用和游人争挤什么,把压力疲劳统统丢在城市里,多么的简单和惬意呢!还等什么,跟着小D一起来一场说走就走的山村游吧!

记者 陈韬



## 6 北仑白峰镇下阳虾腊村 兼顾山的秀美和海的壮阔



虾腊是个背山面海、风景秀丽的小村庄,这里既有清山的秀美,也有大海的壮阔。

一条溪坑把虾腊村分为东西两部分,沿着溪流上溯源头,便可见两座水库建于大山环绕之中,山的倒影将水染得碧绿。沿着水库边缘的小路上山,就直达久负盛名的“龙头”。在这里,还能看

到有宁波“小九寨”之称的龙潭。

虾腊村的年糕也是远近闻名,小伙伴去游玩时不妨带点回来。

**交通指南:**从宁波汽车东站坐759-2路,或者从北仑坐712路、715路可以到达虾腊。自驾的话从宁波开车到北仑,沿太河路直行,到沿海中线梅山大桥处直行,约3-5分钟左转弯即可到虾腊。

## 4 鄞州章水镇茅镬村 秋天赏叶这里最强

章水镇茅镬村,号称浙东第一古树村,曾被网友评为长三角最美赏秋地之一。

小山村自然资源很丰富,村四周现存树龄在400年以上古树有90株,深秋上山,金色的银杏树叶和火红的枫叶相映成趣,绵延在整个茅镬村。茅镬村古树群中,落满一地的树叶,铺就出一条条柔软的小径,林子的安详静谧,仿佛能聆听到古树窃窃私语。

**交通指南:**南站柳汀花园坐634路公交车至终点站鄞江镇下车,坐617路往杖锡方向的公交车至茅镬村下。自驾走雅戈尔大道→34省道→鄞江镇→樟村→蜜岩→细岭→茅镬,约60公里。



本版所用图片均为资料图

## 8 慈溪龙山镇方家河头村 千年古村的融融之乐



方家河头古村,是目前慈溪市唯一的一处千年古村,三面被灵绪山环抱,地势南高北低,溪涧环村流泻,地下水脉畅盈,遍村古木成荫,踏入“河头”之境,山水之灵气袭人。

走入村口不远,有一口方方的池塘,水是流动的溪水,清澈见底。方家路这条百年老街上,古民居星罗棋布,随处可见。明刺史第、清益新门头……一座座各具特色的古民居皆是沿溪而筑。

**交通指南:**自驾可沿329国道慈溪方向行驶31.5公里后左转进入向山西路,后经蓬莱西街、镇西南路、灵范公路即可到达。

## 7 奉化溪口镇石门村 每寸土地都种上了植物



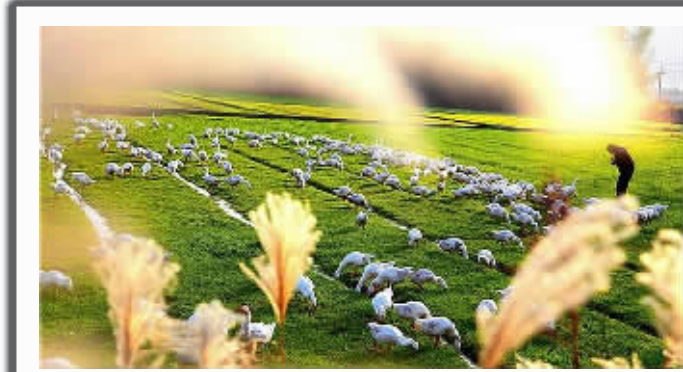
石门村是有名的竹乡,村前屋后,漫山遍野的翠竹随风摇曳;村道两旁是依山而筑的百年民宅、古桥;一条湍急的山溪从村中直穿而过。

村人勤劳淳朴,他们把道路和家门口,包括溪涧都打理得干干净净,屋前后种着鸡冠花

等植物。村民很珍视每寸土地,即使是溪涧边的一点点空隙,也种上丝瓜南瓜等植物,整个村庄透露出一一种自然和谐之美。

**交通指南:**走甬金高速从溪口西出口下,过班溪沿303县道经过岩头村,再往下就是石门村了。

## 5 鄞州鄞江镇鲍家塍村 贺知章的隐居处



鲍家塍村位于鄞江镇东南侧,相传是唐代大诗人贺知章的隐居处。古树,青藤,老宅。一条源于村南的秀水河环村而过,这是源于古人建村时的精妙设计,从山上引来溪水,从西向东流,形成天然的护村河,可以洗涤和灌溉。

村东有几百年的老樟树和祠堂,

老屋外爬满青藤。沿着小路,走进村子,一栋栋保存完整的清代大宅,仿佛时光凝滞,远离尘世喧嚣。高高的马头墙是这里老宅中最常见的。

**交通指南:**从麦德龙站乘坐627路,至鲍家塍村下车。自驾从雅戈尔大道→34省道→鄞江镇→百梁桥村→鲍家塍村。