

## 慢

生活



中坡国家森林公园

宁波烈日炎炎,许多市民直呼吃不消,都希望有个纳凉避暑的好去处。宁波著名摄影师尤才彬在朋友圈里向记者推荐了宁海梅林街道的马拉水瀑布,说有不少驴友和游客到瀑布下方的水潭边纳凉避暑。

记者了解到,在宁波山里的一些景区或者山谷里绿意盎然,意境悠远,吸引不少驴友在山涧小溪边纳凉游玩。部分地方还可以看到古树、飞瀑、巨石、深潭,让人流连忘返。



## 在山谷洞穴观瀑纳凉

中坡国家森林公园位于海曙龙观乡,距离宁波市区约1个小时车程。那里一条小溪几乎贯穿整个森林公园,沿溪形成形态各异的迷人风景。除了古树名木、交坑大峡谷外,还有白龙潭、青龙潭、螺旋瀑等为代表的8处龙潭飞瀑景点。

8月14日上午,记者驱车来到森林公园入口时,发现路边已经停了不少私家汽车。在路边摆摊的上山村村民陈雪菲告诉记者,山谷里,有瀑布和溪流景观,夏天来这里避暑纳凉徒步游的游客数不胜数。

“中坡森林公园最有名的是交坑大峡谷,在宁波以及周边驴友圈里也非常出名。”正打算进山的驴友周卫军笑着告诉记者,“这条大峡谷面积8.1平方公里,全长15公里,落差约300米,谷底宽约1000米。几乎每天都有大批驴友上山,尤其是在夏秋季。还有不少驴友特地从台州、苏州等地到这里一探究竟。”

记者跟着驴友前往山谷。森林公园的道路均由石板鹅卵石铺制而成,行走方便。大约十多分钟后,记者便来到第一个景点“老龙潭”。溪水从山里而来,穿过岩石在低洼处形成了一个小小水潭。水潭不深,清澈见底,不少小朋友直接跳入水中玩耍。此时,已经有游客在岸边搭起了帐篷,铺上地毯进行野营。

沿着溪流往山谷高处行走,景区经修缮,上下山道路台阶通畅,到山路的终点大约1个小时路程,沿途可以看到不同类型的龙潭和飞瀑。

在宁波,还有不少山谷洞穴可以观瀑纳凉。

有“八百里神秀”之誉的四明山无疑是宁波一处巨大的避暑胜地。在四明山腹地、余姚与鄞州的交界处,受风化及流水侵蚀切割作用,周围山势多呈陡峭峰脊,狭长的山谷相对高差达到200至700米。发源于四明山唐田白肚肠岗麓的大皎溪,经过这段山谷时形成了一段湍急的溪流。记者从章水镇驱车进入山谷,沿着细北线公路缓慢前行,只见峡谷幽深,两岸叠峦重重,山谷溪流中巨石嶙峋,激流冲击岩石,不时发出轰鸣的响声。近期雨水多,不时可以看到两边山林中有湍急的溪流汇入大皎溪。除了在溪流里玩耍,还可以游览散落在大皎溪边上的茅镬、北溪、大俞、李家坑等古村落。

在四明山的丹霞地貌中,除了溪流巨石,最吸引人的还有星罗棋布的洞穴景观,有的山洞外还有天然形成的瀑布。前天,记者驱车从海曙龙观李岙村进山,沿路可以看到山谷里时隐时现的瀑布。在里村村民的指引下,记者和驴友从村子出发徒步十分钟便看到了一个高达三十米的三级瀑布。据村民介绍,从溪口镇里村至海曙龙观乡李岙村的李岙水库,途中还有10个左右大小不一的瀑布和水潭。

## 古村溪流引来亲子家庭游

在海曙鄞江镇清江村位于四明山的东大门,每年夏天都会有不少驴友慕名到这里避暑寻清凉。与山谷瀑布不同的是,这里山峦叠翠,古树成荫,碧水环绕,给人一种宁静悠然的感觉。

近日,记者驱车来到清江水岸时,有不少游客在靠近溪流的树林里搭帐篷露营。“这里古树成荫,旁边的溪流清澈见底,是一个非常好的亲子纳凉避暑之地,而且这里距离城区也就1个小时车程,来回也方便。”游客告诉记者。在现场,记者看到有数十户家庭在古树下搭起了帐篷,这里凉风习习,非常凉快。溪流水流缓慢,孩子站在水里,水不及腰。在溪流上,家长和孩子们打起了水仗。距离清江水岸几公里处的它山堰,也吸引了不少亲子家庭游。近期它山堰的水位低,水流缓慢,整个坝体都显露出来。傍晚时分,不少游客在青石板上玩起了水。

余姚大隐镇芝林村也吸引了不少游客前去寻清凉。芝林村位于海曙余姚交界地的一个峡谷内,被驴友称为“宁波小九寨”。白岩溪蜿蜒如练,清澈见底。溯流而上,可以看到古拱桥横跨水面,大溪石静卧岸边,还有小瀑布飞流直下。那里碧山青天,翠竹白岩,仿佛游走在了一幅清幽秀美的山水画中。到了中上游,这里的溪水更是清澈无比,即便站在数米高的岸上,也能一眼看到水底。

## 游

## 在山林飞瀑间

## 寻一处消暑纳凉之地

相关链接

## 山区富含“空气维生素”有利健康

空气中的负氧离子被誉为“空气维生素”,大气中负氧离子浓度越高,表明空气越清新,对人体健康也越有利。在各种气象监测项目中,大气负氧离子观测属于特种观测项目,近年来气象部门也将大气负氧离子纳入气象监测范围。

我市气象部门在全市范围内设立了多个固定的负氧离子浓度监测站,追踪负氧离子浓度。它们主要分布在各县(市、区)的风景旅游区或城区,其中也包括余姚四明山、北仑九峰山、鄞州五龙潭景区。

据市气象部门提供的资料,一般可以从负氧离子浓度高低的分级来大致判断空气质量状况:山区、森林空气质量位于五级,含量达1400~1700个/立方厘米;山顶、森林空气质量位于六级,1700~2000个/立方厘米;森林、瀑布区域空气质量位于七级,含量≥2000个/立方厘米。按照世界卫生组织的有关标准,空气中的负氧离子浓度含量达到每立方厘米1000个以上的,才算真正的空气清新,对身体健康相当有利。

“如果监测点的水汽多、湿度高、树林茂密,那么,负氧离子浓度就会更高。但总的来说,这几年,四明山、九龙湖、五龙潭、九峰山等地的负氧离子平均浓度保持在1200~2000个/立方厘米,有时甚至更高。”市气象局工作人员介绍。

记者 鲁威文/摄

## 高价回收茅台酒

## 宁波站

(老酒收购)

现场免费

鉴定 评估 变现

本酒业公司因拓展市场需要,特来到宁波地区开展高价回收茅台酒活动,在此敬告广大市民,只要您家中有1958年~2018年各种款式,新的,老的“贵州茅台酒”均可以带到活动现场由我们专业人士为您进行免费鉴定、评估、变现!本次公开收购,价格透明,买卖自愿,机会难得!一瓶不嫌少,十箱不嫌多!另收年份较早的高度五粮液,剑南春,郎酒,董酒,虎骨药酒,以及各种洋酒等。老酒本身就难以保存,为了避免老酒出现蒸发、少酒、受潮、品相破坏、价值丧失等现象。所以再次提醒各位市民朋友,请您及时清理家中现有的上述老酒进行变现,以免造成不必要的损失和浪费!

收购日期仅限7天,2018年8月18日早上7:00~2018年8月25日中午12:00截止,全天不休。

请大家莫失良机!对于年纪偏大或不便来现场的市民,宁波各区我们提供免费上门服务,价格不变。

需要上门的市民请拨打公司

免费电话:400 9988 289

(我们会在2小时内安排工作人员上门回收,非卖勿扰)

收购地址:宁波市海曙区解放南路188号新园宾馆11楼1103会客室(解放南路与柳汀街交口,平安银行楼下)  
地铁1号线:鼓楼站H号出口 地铁2号线:城隍庙站D号出口  
公交线路乘坐:3/6/12/30/50/118/305/516/518/363/501/503/527/622/637/804/809/821路到解放南路大梁街口,口腔医院站下,下车即到

## 500毫升1斤装茅台价格表

(要求标准53度及以上,酒满)

年份	价格
2018年茅台酒	1380元/瓶
2017年茅台酒	1390元/瓶
2016年茅台酒	1400元/瓶
2015年茅台酒	1420元/瓶
2014年茅台酒	1430元/瓶
2013年茅台酒	1450元/瓶
2012年茅台酒	1480元/瓶
2011年茅台酒	1500元/瓶
2010年茅台酒	1600元/瓶
2009年茅台酒	1700元/瓶
2008年茅台酒	1800元/瓶
2007年茅台酒	1900元/瓶
2006年茅台酒	2000元/瓶
2005年茅台酒	2100元/瓶
2004年茅台酒	2200元/瓶
2003年茅台酒	2300元/瓶
2002年茅台酒	2400元/瓶
2001年茅台酒	2500元/瓶
2000年茅台酒	3000元/瓶
1999年茅台酒	3300元/瓶
1998年茅台酒	3500元/瓶
1997年茅台酒	3800元/瓶
1996年茅台酒	4500元/瓶
1995年茅台酒	5500元/瓶
1994年茅台酒	5800元/瓶
1993年茅台酒	6000元/瓶
1992年茅台酒	6300元/瓶
1991年茅台酒	6500元/瓶
1990年茅台酒	7000元/瓶
1989年茅台酒	7500元/瓶
1988年茅台酒	8000元/瓶
1987年茅台酒	9000元/瓶
1986年茅台酒	10000元/瓶
1985年茅台酒	11000元/瓶
1984年茅台酒	12000元/瓶
1983年茅台酒	13000元/瓶
1982年茅台酒	14000元/瓶
1981年茅台酒	15000元/瓶
1980年茅台酒	16000元/瓶
1979年茅台酒	17000元/瓶
1978年茅台酒	18000元/瓶
1977年茅台酒	20000元/瓶
1976年茅台酒	25000元/瓶
1975年茅台酒	30000元/瓶
1974年茅台酒	35000元/瓶
1973年茅台酒	40000元/瓶
1972年茅台酒	45000元/瓶
1971年之前的,每瓶5万以上,按保存的情况,价格面议!	