出去走走真好!

修身养性式的户外徒步:

年龄从来不是阻拦我们旅行脚步的借口,不同年龄段的人可以有不同的旅途。徒步旅行从来不是一种负担,反而可以是一种修身养性的方式。

黄先生今年50岁了,一脸大胡子,人称“胡子哥”。他工作之余,还喜欢到处走走。这种走,可是真正的“走路”。

年轻时就喜欢运动的“胡子哥”,近年来爱上了户外徒步。胡子哥说,年轻时喜欢游泳、跑步等运动,还每天都坚持跑步晨练,后因一次意外受了点伤,不再适合剧烈的运动。就把跑步变成了徒步。最开始,只是趁着休息日在市内爬爬山,近两年,“胡子哥”把脚步迈得更开,走得更远了。他开始利用假期去一些户外徒步的经典地方,如徽杭古道、北京箭扣长城徒步旅行,成了一名背包客。他正计划着这个月去香港徒步。

“胡子哥”说,这并不耽误工作,上班当然是第一位的,利用调休和年假出去转一转,一方面锻炼了身体,更重要的是出去看一看山水能够修身养性。“胡子哥”对徒步的兴趣是在旅途中慢慢培养起来的:多出去走一走,一些想法慢慢沉淀,就渐渐觉得出去真好,绿水青山不仅养眼,还十分陶冶情操,觉得心胸也开阔了起来。

出行前,“胡子哥”总是在网上做很多功课,研究路线,了解户外徒步的知识,渐渐的接触到一些相同兴趣的人,通过互相学习变得更加专业。谈到最大的收获时,“胡子哥”说,这是一个双赢的事情,身体变好了是一方面,而更大的收获却很难用言语表达清楚,这是一种感觉,每次出行就像是在寻找这种感觉,感觉找到了,目的也就达到了。

对“胡子哥”来说,旅途中比寻找感觉更重要的是安全性。没有安全,其他的事情也无从谈起。要保证安全最主要是自己要有这样的意识:出行前多看一看攻略,了解需要注意点什么,向一些“老驴”和前辈学习。他每次出行都会用很长的时间来准备,在没有把握的情况下绝不逞强冒险。

“胡子哥”说自己虽然实际年龄有50岁,可是通过到户外徒步、在路上行走,他的心理年龄只有40岁上下。在旅途中,他学会对很多事看得淡然,“放得下”成了他最大的感悟。

现代快报见习记者 邓倩

谱写属于你的双城记——畅游柬埔寨、泰国

一个是“雕刻出来的天堂,神秘的千年微笑”,一个是“庙宇林立的千佛之国,信仰为上的微笑之国”,同样的古老,不一样的风情……跟随舜天海外,带您畅游柬埔寨和泰国,一次性体味两国的异域奇观。舜天独家自组成团,南京出发,住宿方面曼谷升级为当地五星级酒店,芭堤雅、暹粒则为当地的四星级酒店,全程无强迫自费和购物。

吴哥是柬埔寨的著名古都和游览考古胜地。那持续千年的微笑,矗立在神秘原始森林里的佛像仿佛在向人们讲述一个古老王朝的传奇故事。虽然大部分建筑已倒塌成废墟,但其古迹规模之宏伟壮观,其建筑艺术之璀璨夺目,依然令人惊叹。考古学家把它与中国的长城、埃及的金字塔和印度尼西亚的婆罗浮屠并称为东方四大奇迹,并在1992年被列入世界文化遗产名录。

泰国拥有着海岛、美食和独特的文化,是一个天生的旅游国度。在拉玛皇朝大皇宫里领略古老的佛教文化,在泰国“人妖”精彩绝伦的表演中感受独特的异国夜风情,在美丽的金沙岛上或找片开阔的沙滩,牵着爱人的手,享受阳光的滋养,或是搭乘海岛接驳古木玻璃船,观赏那斑斓多彩的珊瑚奇景,还有各类惊险刺激的水上项目供您选择。

此外,舜天海外还为满足游客需求分别设计了两条路线:高品质纯玩线路和性价比超值线路,供游客选择。

推荐旅行社:舜天海外旅行社

热荐线路:柬埔寨、泰国高品质纯玩线路;柬埔寨、泰国性价比超值线路

参考价格:5880元/人(11月14日和12月6日) 3380元/人(11月10日和12月8日)

发团日期:11月14日、11月10日、12月6日、12月8日

展开重庆武隆“地心之旅”

听地球心跳,看《印象武隆》

84783633
84783635

大自然亿万年神奇造化铸造了重庆武隆这块神奇的宝地。《满城尽带黄金甲》中,有一场在天福官驿的干净利落的追杀戏份,刺客从周围的绝壁上直落而下,官驿中的人如瓮中之鳖,无路可逃。这一段想必很多人都印象深刻,这里就是重庆武隆天生三桥,一个由天坑和峭壁构成的奇特地质景观。

武隆是一个山水宝地,地处重庆市东南边缘,乌江下游,武陵山与大娄山相连处。无论是山,还是水,武隆的魅力都势不可挡。2007年6月27日,重庆武隆喀斯特地貌被成功列入世界自然遗产名录,武隆旅游也由此开启新的篇章,2011年7月,武隆仙女山、天生三桥、芙蓉洞三大景区正式成为国家5A级旅游区,又迈出了重要的一步,这些创举和成功都预示着武隆正在走向打造全球知名旅游目的地的道路。

张艺谋、王潮歌和樊跃打造的“印象系列”早已是一块金字招牌,作为其印象系列的第七部作品,《印象武隆》自今年4月上演以来,已经突破百场大关,观众超过20万人次,票房一路上涨,演出场场爆满。这是全国唯一一个大型高山峡谷实景创意演出,也是西部地区第一次展示喀斯特山水和巴渝文化融合在一起的大型实景演出。在近70分钟的表演里,川江号子、哭嫁这些即将消失的民俗文化与抬轿子、麻辣火锅等现代人都熟悉的元素融为一体,在高山峡谷之间,在灯光幻彩之间,演绎时空交错的奇幻魅力。

武隆“地心之旅”将带游客领略自然万千胜景,听地球心跳的同时,亦可观看《印象武隆》这一巨作。