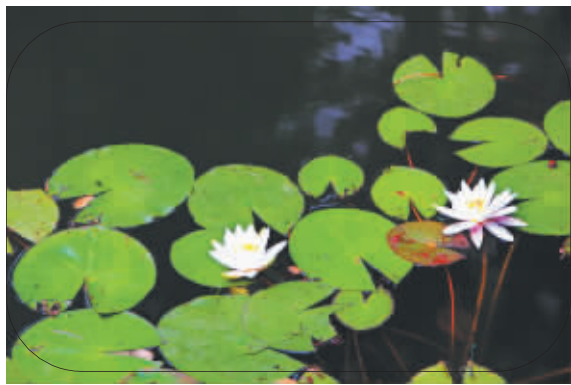


波尔登森林公园：

# 丛林仙境寻清凉



距离鸡公山 15 分钟车程的波尔登森林公园，虽属于鸡公山外围景区，面积 200 公顷，共分为 6 个小区 20 余个景点。主要景点有波尔登纪念林、波尔登纪念碑、亭、古茶溪、茗湖、韩安纪念馆、森林游乐园、七叠瀑、翠竹连池、竹石文韵、金山揽胜、金山湖、观鸟亭等。波尔登森林公园是鸡公山国家级自然保护区的生态景区。

公园地处亚热带向暖温带过渡地带，雨量充沛，土壤肥沃，气候温和，森林生态优良，野生动植物繁多，是不可多得的动植物物种“基因库”，山林中许多珍稀濒危动植物被列为国家级、省级保护，素有“大自然聚宝盆”之美称。

波尔登森林公园主要游览区域以木栈道、石子路和泥土小道连接，打造出一种完全天然的意趣，也极大地保护了自然环境。

沿木栈迂回行走在大片笔直参天的落羽杉林中，感受着这些挺拔的植物遮天蔽日，把受污染的空气完全隔离在树冠之外，打造出一片鸟语虫鸣，完全私人的绿色世界，顿时有种爱丽丝梦游丛林仙境的错觉。而树与树之间的地上是各种我叫不上名字的花草，它们的共同特点是极其旺盛茂密。

除了落羽杉，森林公园也有许多水杉，这种在北方甚是罕见的植物，给不少北方游客平添了许多惊喜。这种生长在水中的高大植物，与水相映，感觉十足浪漫，也就不奇怪为什么水边有情侣一脸甜蜜地在拍婚纱照。沿着小路一直走下去，虽然看似并无目的，却能邂逅森林公园的许多惊喜，有成片茂盛的竹林，风吹过时，竹叶沙沙作响；林中也有长长的吊桥，走上去忽忽悠悠，于是大笑着赶紧跑到另一头……

置身波尔登森林公园无限幽静的山间仙境，不管是空气、植物、溪水、别墅，还是那些安静的徒步小路，都值得你亲身造访，好好感受。此外，你的肺是最大的受益者，它会因为摄入含有大量负氧离子的清新空气而欢呼！

(综合)

## 旅游小贴士

### 高温来袭 出游如何防暑

#### ◆穿浅色衣服

夏季外出旅游时应穿白色、浅色的或素色衣服，不宜穿黑色的或蓝色的衣服，因为白色、浅色或素色衣服吸热慢、散热快、穿着凉爽，不易中暑；而黑色或蓝色的衣服吸热快、散热慢、穿着闷热，容易中暑。

#### ◆中午要休息

早晨空气新鲜，气候凉爽。因此，夏季外出旅游时，出发时间应该早些，到了中午就休息，下午三、四点钟以后再继续进行旅游活动。这样不但旅游时有精神，不觉得累，而且还不会中暑。

#### ◆多喝盐开水

夏季高温，出汗过多，体内盐分减少，体内的渗透压就会失去平衡，从而出现中暑的情况。而多喝些开水或盐茶水，可以补充体内失掉的盐分，从而防暑。喝盐开水时，要少量多次地喝，才能起到预防中暑的作用。

#### ◆带防暑药物

在旅游途中，容易遇到多变的气候，忽冷忽热的气温易感冒，又闷又热的天气最爱中暑。因此，夏季外出旅游时应带些防暑药物，如人丹、清凉油、万金油、风油精、十滴水、薄荷锭、藿香正气水等。  
(据人民网)

### 自驾出游 这些细节要注意

#### A 不宜戴颜色太深、太大的墨镜

墨镜的暗色能延迟眼睛把映像送往大脑的时间，这种视觉延迟又造成速度感觉失真，使戴墨镜的司机作出错误的判断，特别是汽车以 80 公里的时速前进时，过深的墨镜会把司机对情况的反应延长 100 毫秒，增加 2.2 米的急刹车距离。

#### B 不宜暴饮冷饮

夏季天热，司机出汗较多，常感到心烦口渴，往往想吃冷饮，如冰淇淋等。司机驾车时，大部分血液会流到紧张活动的肌肉里去，以供应足够的养料和运走废物，这样使胃肠道血液供应暂时减少，此时，如果大量摄入冰淇淋等冷饮，就会造成胃肠道血管的突然收缩，使血流减少，常常引起生理功能紊乱，影响人体对食物的消化，这可能造成肚子痛、腹泻等消化道疾病。

#### C 不宜使用气体打火机

盛夏热浪滚滚，有些司机有抽烟解乏的习惯，点燃香烟，便把气体打火机顺手放在发动机罩上，其实这是非常危险的。塑料壳体因受击和受热而发生爆炸。一旦引起火灾，其后果是不堪设想的。  
(据新华网)



### 英国林学家波尔登与波尔登森林公园

英国林学家波尔登 1909 年来到中国，1918 年交通部聘为客卿林务员，同年他与我国林学家韩安在信阳市南鸡公山收购荒山数十亩创建林场，植树造林，从北美引种落羽杉、池杉等珍稀树种，开创了我国近代兵工造林之先河。这里至今仍保存着引种的北美落羽杉基地，保存着波尔登和韩安的办公旧址。