

我们身边的景点

这里森林景观独特,这里自然景观奇特……

# 到黄柏山国家森林公园游玩吧

黄柏山国家森林公园位于河南省商城县南部,大别山腹地,豫、鄂、皖三省交界处,素有“鸡鸣闻三省”之称。其前身是国有商城黄柏山林场,始建于1956年,2001年报批为省级森林公园,2006年报批为国家级森林公园,2008年被批准为3A级旅游风景区,景区距离商城县城60KM,公园总面积4010.6公顷,包括法眼寺佛教文化区、大峡谷生态游览区、天池森林沐浴区、九峰尖登山探险区和九潭谷山水观光区五个景区。

这里地处江淮水系的分水岭,属北亚热带向南暖温带过渡地带,年平均气温15.2℃,四季分明,雨量充沛,气候宜人,冬暖夏凉,是游客消闲避暑的理想去处。境内山清水秀,沟谷幽深,溪水长流,潭瀑众多,动植物资源丰富。属国家保护动物白冠长尾雉、商城肥鳊为景区所独有,两株千年古银杏更是华夏所罕见。享有“植物王国”“动物乐园”“避暑胜地”“娃娃鱼故乡”等美誉。

这里森林景观独特。小林海原始森林、天池千亩竹园、大牛山万顷松涛、小黄山杜鹃林、前河红叶林、王后冲紫荆园等森林景观遍布山间。是河南省面积最大、林相最好的人工林基地和全国自然分部最北限、面积最大长势最好的天然楠竹林基地,森林覆盖率高达97%,有“天然氧吧”之称。

这里自然景观奇特。古老苍劲的千年古银杏、苍劲虬曲的古迎客松、古老的麻栎王、神奇的摇钱树、青檀等古树名木各领风骚;鬼斧神工的九峰尖、将军石、吠犬石、报晓峰、蜡烛山、磨盘脑、棋盘石、酒坛子等奇峰异石星罗棋布;如梦似幻的九峰云海、东峰松涛、万家山晚霞、黄柏山天池、白布岩瀑布、三潭映月、一线瀑、铜锣潭、万丈崖瀑布、黄柏山大峡谷云海幽谷飞瀑气象万千,神奇迷人。

这里人文历史悠久。有闻名三

省、享有“楚豫禅宗”之称的明建筑法眼寺,有河南省重点保护文物影塔群,有明代大思想家李贽讲学的花潭书院,还有久负盛名的黄花天子庙、胜卦尖、跑马场、百战坪、撂脚河、姑嫂潭等人文景观,枚不胜数。

这里物产资源丰富。有清香怡人、回味无穷的黄柏山九峰云尖茶,有别具风味的珍珠菜、苦菜、竹笋、香菇、厥菜、贯众、黄柏山甜柿等土特产品,有治风湿、晕眩有奇效的天麻,清热解毒的黄蘗,滋阴补肾的茯苓,人间仙草灵芝,药食兼具的桔梗等全国知名名贵中药材。

这里旅游发展迅速。近年来,引进资金近10亿元,倾力打造“世外生态乐园,佛教文化胜地”。截止目前,已投入资金近两亿元,完成了花园式办公区、公园景观大门、天池宾馆、黄柏山大峡谷、铜锣湾游客服务区、古经茶阁、息影塔院、30多公里旅游路硬化绿化等多处景区景点和基础服务设施建设,启动了万丈崖瀑布、法眼寺恢复重建、李贽书院、佛教养生园、黄柏山人工湖、黄柏新村、天池至万丈崖瀑布15公里旅游路硬化以及黄柏山风电场等多项建设工程,并组建了导游队伍。旅游基础服务设施明显改善,接待能力大大增强,呈现出了朝气蓬勃、全盘皆活的发展态势。年接待游客近10万人次。

如今,当您走进黄柏山国家森林公园,宽敞平坦、干净整洁的马路穿越秀峰爬上高岭,一条条石级步道将您引入一处处养在深闺人未识的人间仙境:花园式办公区喷泉四射、花木竞秀,大峡谷瀑溪飞流、险峻幽深,天池水清如碧、优雅秀丽,息影塔院精美典雅、灵秀神奇,法眼寺庄严肃穆、巍然挺立,万丈崖瀑布声势浩荡、一泻千里,无念湖碧波荡漾、钟灵毓秀,黄柏山人服务周到、热情洋溢……令您欢欣陶醉、流连忘返。

(据信阳市旅游局网)



锦绣沂河

沂河是信阳的母亲河,纯净的河水承载着构建魅力信阳的梦想。如今的信阳沂河岸边即景,风景很美,早晨空气清新,吸引了不少市民甚至外来游客散步健身,游玩观光。图为沂河两岸风光。

程惠林 摄

## 旅游小贴士

### 老年人外出旅游不能忽视五大注意事项

旅游对于老年人的好处有很多,旅游可以开阔老年人的心胸,增长知识、锻炼身体,给单调的退休生活增添一抹色彩。但是老年人的身体素质决定了老年人出去旅游的特殊性,下面就是一些注意事项!

#### 1. 临行前要体检

老年人旅行前都应体检,征得医生同意,方可前往。出游前应做一次健康体检,全面掌握自己的身体状况。然后再根据各自的身体状况和病情,选定旅游点,安排旅行日程,能远则远,不能远则近,不要勉强。出发后要及时向随团保健医生介绍病情,独自或结伴旅行时,要有人陪同照顾。

#### 2. 携带常用药物

除携带平时服用的药物外,如降压药、扩血管药及催眠药,还应备有感冒、腹泻、止痛之类的药物。急救药随身带,以应急需。若晕车船,还应带上防晕药。外出时除携带常备药品外,还要带上平时吃的药(包括保健药),并需按时按量服用。

#### 3. 选择信誉佳的旅行社

老年人外出旅游,一定要集体去并选择信誉佳的旅行社。老人旅游可参加老人旅游团旅游,也可老年人结伴游,同家人一起游,但最好不要一两个老人单独旅游,这样,发生意外不利于互救,也不太安全。

#### 4. 饮食要讲卫生



旅途中饮食宜清淡,少吃方便面,多吃蔬菜水果,防止便秘。不食用不卫生、不合格的食品和饮料,不喝泉水、塘水和河水。尽量在住地餐厅用餐,自备餐具和水具,既方便又卫生。

#### 5. 避免过度疲劳

乘火车人多拥挤,车厢敢污浊,坐汽车颠簸厉害,倍感疲劳。故老年人长途旅行最好坐卧铺或飞机,也可分段前往,旅行日程安排宜松不宜紧,活动量不宜过大,游览时,行步宜缓,循序渐进,攀山登高要量力而行,以免劳累过度,加重心脏负担,心肌缺血缺氧,引起旧病复发。若出现头昏、头痛或心跳异常时,应就地休息或就医。老人旅游一定要劳逸结合,一天安排的活动不宜过多,不能“疲劳游”。中午应小歇,最好不打乱平时的作息时间表。

(综合)