

我们身边的景点

自然景观奇特,历史遗迹、人文景观众多……

# 初冬时节,一起爬震雷山吧



景区大门

震雷山,位于信阳市东南郊区、浉河南岸,距市中心约6公里,大致呈东西走向,西高东低,东部渐没于淮南丘陵,主峰海拔338米,东西绵延14公里,南北宽1公里~5公里,面积约50平方公里。据《重修信阳县志》记载:“相传有龙潜于内,人以石投下,则若然作声,如震雷然。”震雷山由此而得名。优越的水土资源,良好的生态环境,使震雷山秀满中原,先后被命名为“省级风景名胜区”“省级森林公园”“河南省首家湿地公园”,是集经商、游览、休闲、居住、度假、科教为一体的综合型风景区。

震雷山属河南省旅游开发“一带三区”中的豫西南山水风光和文物古迹综合旅游区。震雷山风景区主要景点有山门、景区大门、好汉坡、姊妹亭、景明湖、浮桥、震世名山、圣贤寺、情人谷、雷峰寺、灵塔、双乳峰、震雷山湿地公园等。信阳八景之一的“雷沼喷云”和“浉河泛月”皆位于此处。震雷山山顶的雷峰寺有上千年的历史。金花寨、圣贤寺、震雷山庄等景观富有历史轶闻趣事。红军桥、红军洞是当地革命传统教育基地。

震雷山,这个过去并不响亮的名字,近几年来经初步开发和呵护修缮,当今刮目相看。她不仅是河南省级自然保护区,又居三个国家级自然保护区(董寨、南湾、鸡公山)的中心之地。每逢节假日、周末,信阳周边市民纷纷扶老携幼,三五成群,来到这里休闲揽胜。

人得山门,先过幽深清潭景明湖浮桥,然后拾级而上,沿



好汉坡

途林木茂密,泉水叮咚,身临其间,意窃窃,情幽幽,在一边登山,一边赏景中,不到两个时辰,就登达山顶,即可尽情欣赏大自然馈赠的美景,吸吮甜丝丝的清新空气,让你如同徜徉在另一个仙境般惬意。

当攀至山巅,扶胸襟,偌大一座信阳城尽收眼底。极目远眺,南边层峦叠嶂,郁郁葱葱,山川秀美。往北看去,只见淮水茫茫,原野无边,华北大平原从这里向千里之外延伸。向西远瞰,南湾湖中千百小岛似颗颗绿色明珠散落在碧波玉盘之上。再瞧山下,浉河绕城,如同一条玉带,从山下缓缓流过;信阳城内车水马龙,高楼座座,人腾物嗽,一派繁荣。此时人们已不知不觉陶醉其中,心旷神怡,早把疲劳与嘘喘抛之脑后,尽情地流连于这如画似诗的美景中了。

“雷沼喷云”。震雷山顶上有两个石沼,其水清冽,洋溢无增减,每天阴,云自沼出,天将下雨即有浮云笼罩,由于景象

奇特,相传有龙潜于内,人以石投下,则若然作声,如雷震一样。故称“雷沼喷云”。

双乳峰。位于震雷山西北,形以奇特,老百姓称奶头山。

百年银杏树。该树在圣泉寺门外右侧,百年以上,没有三人,不能抱之。树干挺拔,大面积遮荫。

圣泉。圣泉寺前面有泉水自石罅流出,长年不断,四季澄清,其味甘冽。虽大旱也不竭。之所以称震雷山的泉水为圣水,是因为它和其他浉河源头水一样,有其独特的功效。用它沏茶,其味甘冽、香郁。

圣泉寺。在震雷山北麓,由于寺前水质优良,此寺故名圣泉寺。

好汉坡:震雷山登山坡道,台阶蜿蜒曲折而上,被戏称为“好汉坡”。

情人谷:震雷山情人谷,青翠的茶园香气四溢,十分怡人。

姊妹亭:并排而立的姐妹亭,亭内藻井彩绘十分漂亮。

(本报记者 王娟 整理)

## 旅游小常识

### 冬季出行看这里 安全知识莫忽视

冬季,许多景区都银装素裹、雾气缭绕,宛若仙境,让许多游客为之向往。下面是小编收集整理的冬季旅游安全小常识,希望对您有帮助。

#### 防冻保暖技巧

冬季很多山地型景区温度都很低,羽绒服、帽子、围巾、手套肯定是要带上的。特别要注意的,一是尽量减少皮肤暴露的部位,二是备好防冻油膏来应对手脚干裂冻疮的情况,三是最好随身携带保温杯,一般景区都有接热水的地方,用杯子接上热水,随时随地暖手暖身。冬季旅游不仅个人要注意保暖,相机也需要注意保暖,在零摄氏度以下的环境下,电池会掉电很快,拍不了多少张就会报警自动关机。建议可以购买冬季相机防护罩来保暖,或者将相机和备用电池贴身携带,借助体温来保暖。

#### 泡温泉需注意

冬季旅游,泡温泉几乎是大家出游的首选。但是单次浸泡时间不宜过长,最好不要超过20分钟,浸泡过久也会导致心脏负荷过重。年长者或心脏衰弱者,最好不要采用坐姿。而应以浴槽边线当枕头,手脚舒展开的方式入浴,以免有心慌或胸口闷的

情形发生。过量饮酒后不能立即入池泡温泉。

#### 旅行途中要防滑

冬季许多景区地面会有结冰积雪的现象,除了要穿上防滑鞋以外,有个技巧是每次下车时,一定要先注意脚下是否有水或冰,迈出步子时膝盖微弯曲,保持重心向前,这样将大大减少摔倒概率。

#### 雪地护眼要做好

北方晴日的雪地或者一些山地下雪气候也是需要注意的,因为白茫茫的雪地紫外线吸收少,反射较强,当强烈的紫外线射入雪地旅行者眼睛后,会发生光化作用,经过6小时~8小时的潜伏期,眼睛就会出现严重的畏光、流泪、异物感,眼睛不能睁开、有强烈的烧灼感,剧烈疼痛,这就是医学上常说的“雪盲症”。所以,出门时需戴太阳镜,以保护眼睛。

#### 携带必要药品

冬季寒冷易感冒,出门旅游备上感冒药等伤风感冒的药品对旅途将大有帮助。另外,寒冷环境中,心脏病、流感、冻疮、关节炎等疾病的发病率将明显上升,慢性支气管炎也可能在寒冷干燥的气候中复发,可根据个人所需相应地备上一些。

(综合)

