

待到重阳日 入闽上秋山

周末将迎来重阳佳节,登高踏秋是传承千年的节日传统。入秋后的八闽大地,群山渐染秋光,从闽北的丹霞峻岭到闽南的湿润山峦,从闽东的山海奇峰到闽西的深林秘境,千姿百态的峰峦间,处处藏着秋日的惊喜。对泉州市民来说,重阳登高不必远求,除了熟悉的清源山、石牛山等我市名山,省内还有诸多风格各异的登山好去处:可漫步林间赏层林尽染,可深吸鲜氧涤荡身心,可沿古道寻访千年文脉,也可登顶远眺舒展胸怀。记者特意整理这份福建秋日登高指南,邀你趁着秋高气爽,向山而行,遇见独有的“闽式金秋”。

秋风入怀 尽享清新空气

八闽多青山,处处是天然氧吧。暂别城市喧嚣,走到碧水青山之间深呼吸,草木的芬芳与大地的气息,将郁积于胸的沉闷浊气缓缓涤净,由内而外焕然一新。

●泉州·石牛山

石牛山山高谷深,群峰竞秀,岱仙瀑

布凌空倾泻,山间水雾弥漫,阳光穿过水雾,一道道彩虹萦绕青山飞瀑之间,勾勒出一幅唯美的秋日画卷。迎瀑向前而行,便能拥抱空气里负氧离子的清冽。

夜晚宿在石牛山上,看云卷云舒,听鸟鸣虫鸣,静谧的环境,清新爽朗的空气,让您甚至在睡梦中都处于洗肺般的享受。

●厦门·天竺山

“厦门后花园”,秋日绿意不减。山林植被繁茂,空气清新通透,湖畔林木倒映碧水,波光潋滟,树影婆娑。秋色宜人,绿意环绕,是城市近郊轻徒步、休闲放松的首选地。

●南平·茫荡山

国家级自然保护区茫荡山,森林覆盖率超91%。暑热渐退,山间更加舒适清爽,原生阔叶林铺展山谷,珍稀动植物生长其间,负氧离子充沛,自成一方康养小气候。

●莆田·瑞云山

火山岩地貌与常绿阔叶林相映,这个时节,山间草木青葱夹杂点点秋韵,空气清新纯净。缓步登山,听流水与鸟鸣,在绿意里卸下疲惫、养神静心。



岱仙石牛山飞瀑 (庄丽祥 摄)

寻幽访古 遇见千秋文脉

沿千年古道慢行,在秋色中品读石刻、游览古寺、抚今追昔,这是另一种登临。看山水风华与人文底蕴相融共生,登山更成为一场人文溯源之旅。

●泉州·清源山

泉州清源山自然与文化资源丰富,融石刻石雕、海交、宗教、建筑等历史文化与奇石、泉瀑、山林自然景观于一山,是中华民族宝贵的自然与文化遗产。

古韵悠长、秋意温婉,金秋十月的清源山依旧深邃而沉静,写满诗意。古

木参天、林荫清幽,蜿蜒的山道串联起老君岩、千手岩、弥陀岩等千年古迹。登高俯瞰,秋日晴空映衬古城烟火,山水之色、千年文脉、人间烟火相得益彰。

●福州·鼓山

这是闽都人文名山,更是名副其实的“东南碑林”。自北宋以来,历代文人墨客镌刻的摩崖石刻留存山间,篆隶行草各体兼备。沿古道拾级而上,游览灵源洞、达摩十八景,访千年古刹涌泉寺,细读岩壁诗文,在山林静谧中,别有一

番闽都千年的悠悠古韵。

●漳州·云洞岩

漳州云洞岩素有“闽南第一碑林”的美誉。在云岚烟雨、雄峰危石、山壑幽洞之余,摩崖石刻也是云洞岩的一大特色。历代留下的各体书法题刻200余处,尽显古人笔墨气度,其中还有朱熹留下的“溪山第一”“石室清隐”等题刻,颇为珍贵。

●龙岩·冠豸山

丹霞生辉、林木含韵,冠

豸山的秋景别具韵味。它不仅坐拥“北夷南豸”的丹霞风骨,也是闽西文脉的高地。山间遍布书院阁亭等人文古迹,历代文人曾在此治学赋诗、题字抒怀。自然风光与人文底蕴兼备,无愧于“客家第一神山”的美名。

层林览胜 感受缤纷秋色

南国之秋并不萧瑟,山林换上了“年度限定”的“秋装”,青绿为底、红金晕染,斑斓色彩煞是好看。

漫步林间山道,看层林尽染,听秋风穿林,大自然的温柔治愈所有疲惫。

●龙岩·梅花山

依托高海拔优势,此时的梅花山清幽凉爽,别具秋韵。

山头浅染金红,而山谷留存苍翠,一山藏两色,景致极具层次。山间秋风清爽,草木暗香浮动,徒步登山,治愈又松弛。

●福州·罗源畚山水

景点位于霍口畚乡群山之中,百

年红枫林连片生长,深秋时丹红铺满山谷,与畚寨、溪流、青石古道相映成趣,再配上畚风表演、凤凰装与乌米饭,这里是赏红叶、寻畚风、亲近自然的好去处。

●莆田·九华山

莆田九华山层峦叠嶂,翠峰如簇,形如九朵莲花,故有“九华叠翠”之称,或以神名,或以形名,或以色名,显得扑朔迷离,有着梦幻般的色彩。

九华山的秋,是世间难得的美景,在这个季节里,山间的树叶变得金黄、火红,仿佛整个山林都被染上了一层浓烈

的秋意。

●三明·将乐龙栖山

水杉大道渐渐换上橙黄盛装,山间阔叶林浅黄、深橙、绯红交织。每年11月至12月,这里将迎来最佳观赏期,山林静谧、色彩丰盈,是闽西秋日赏林览胜的绝佳去处。

金钱山是福建省境内的最高峰(来源:“清新福建 文旅之声”微信公众号)

相关链接

赏秋登高 安全先行

重阳登高赏秋正当时,在奔赴山野之前,安全功课可不能少。户外山林景色虽美,却也潜藏着诸多未知风险,从行前规划到途中行进,从特殊地形应对到突发情况处置,每一个环节都需要留心。我们整理了这份覆盖登山全周期的安全指南,涵盖准备、行进、恢复、应急等多个维度,助您平安畅享闽山秋色。

●登山前准备事项

核心原则:天气不佳不上山;装备不全不出行;身体不适不硬撑。

体能评估:客观评估自身身体状况,选择与体能匹配的登山路线,不盲目追求难度和强度。

行前热身:进行10分钟—15分钟动态热身,重点活动踝、膝、髋等关节,激活核心肌群,预防运动损伤。

装备检查:逐一核对装备清单,重点检查登山鞋、雨具、通信工具等关键装备的完好性。

路线确认:详细了解路线特征,包括总长度、爬升高度、预计耗时、下撤点位置、应急避难所分布等。

●登山途中安全守则

行进技巧:保持适合自己的节奏,上坡时小步慢行,下坡时控制速度;合理使用登山杖,减轻膝盖负担。

环境观察:时刻保持警觉,注意观察路面状况,远离松动岩石、湿滑路段;雷雨天气立即离开高地、水域和孤立树木。

安全距离:在陡峭、狭窄路段与队友保持适当距离,避免落石或滑坠时波及他人。

风险评估:遇到超出能力范围的地形,应及时评估风险,勇于放弃,选择下撤或改变路线。

定时休息:每行走45分钟—60分钟应短暂休息,及时补充水分和能量,检查装备和身体状况。

团队协作:结伴而行时,队伍首

尾应保持通信畅通,照顾体能较弱队员,不抛弃、不放弃任何成员。

通信保障:定时与后方联系人汇报行程进展,信号良好时发送位置信息,确保外界掌握队伍动态。

●特殊地形应对

陡坡行进:使用“之”字形路线降低坡度,充分利用登山杖维持平衡,避免在陡坡上休息。

碎石路段:选择稳固落脚点,步伐轻盈,避免躁动碎石伤及下方队员。

涉水通过:使用登山杖探测水深和河底情况,解开背包胸带和腰带,面向上游横渡。

密林穿行:注意头部防护,穿戴长袖衣物防刮伤,定时检查有无蚊虫等寄生虫附着。

●登山后恢复措施

整理放松:进行15分钟—20分钟静态拉伸,重点放松大腿、小腿、臀部等主要肌群,促进乳酸代谢。

装备维护:及时清理和保养登山装备,检查损耗情况,补充消耗品,为下次使用做好准备。

身体监测:留意身体反应,出现持续疼痛、肿胀等异常情况应及时就医。

经验总结:回顾整个登山过程,总结成功经验和不足,不断提升户外安全意识和技能。

●突发情况应急预案

天气突变:遭遇雷暴应立即寻找低洼处躲避,远离孤立物体;大雾天气应集结队伍,使用GPS或指南针定位。

队员受伤:评估伤情,进行必要急救,及时寻求外部救援,提供准确位置和伤情描述。

迷路失联:保持队伍完整,选择安全地点建立营地,合理分配食物和饮水,制造明显求救信号。

遇到野生动物:与大型动物相遇时保持安全距离,不直视、不惊扰,缓慢后退;遇野猪、熊等危险动物应避免突然动作、大声喊叫和眼神对视。

(来源:人民网 整理:洪娜娜)

登高望远 拥抱辽阔心境

杜甫诗云:“会当凌绝顶,一览众山小。”登山的终极浪漫,莫过于凌峰望远时的豁然开朗。当视线挣脱了局限,俯瞰八闽大地万顷秋光,自然而然便觉“遥襟甫畅,逸兴遄飞”,这段秋日旅途更有了一股荡气回肠的余韵。

●宁德·太姥山

秋高气爽,天朗气清,“海上仙都”太姥山再度迎来观山海、赏奇石的最佳时节。

远处海天一线,近处秋山叠彩,登顶太姥山巅,可将“山海大观”的震撼尽收眼底。山海同框、风光壮阔,这一眼尽是闽东山海的气魄。

●三明·金铤山

“秀起东南第一巅”,海拔1858米的金铤山白石顶视野无界。天高云淡之时登上主峰,极目远眺,八闽群山连绵起伏,云海在山谷间翻涌游走。迎风而立,世俗的局促感被一扫而空,心胸随视线一同变得舒展而辽阔。

●平潭·将军山

不同于闽北群山那样高大险峻,临海而起的地理区位,让将军山拥有了独特的滨海景观。

登上将军山头,看见的不再是连绵山林,而是海天相接的壮丽,听见的也不再是鸟语虫鸣,而是浪涛潮汐的韵律。立于山海交会处,开阔气象便落于胸中。

千峰叠彩藏秋意,一山更有一山情。八闽的山,是大地隆起的筋骨,也是铺展在山野里的人文长卷。秋日里登一座山,是奔赴自然的治愈,是触摸文脉的修行,更是重阳佳节里,对平安顺遂、步步登高的美好祈愿。

重阳秋光正好,山间风情正浓。不妨挑一个晴好的周末,与家人朋友相伴登高望远,在漫山秋意里,读懂清新福建的生态之美、人文之韵与山河气魄。

(来源:“清新福建 文旅之声”微信公众号 整理:洪娜娜)



莆田九华山层峦叠嶂,翠峰如簇。(来源:“清新福建 文旅之声”微信公众号)



福州鼓山摩崖石刻群(CFP 图)



平潭将军山(CFP 图)



登清源山,游老君岩。(陈奕杰 摄)



龙岩市连城冠豸山(CFP 图)