

养生小贴士

爬山虽好，爬错伤身！

当你在快速下山的时候，膝盖受到的冲击力约是自身体重的5-8倍，即便是一个不胖的人，从一座1000米的山峰一路冲下来，膝盖也将遭受成千上万次半吨左右的打击，如果再负重，就和拿锤子猛砸自己膝盖基本是一样的，保护膝盖从爬山开始：

- 1、下山一定不要再跑，不要跳，速度要慢，要小心。正确的下山方法是：重心偏后并稍降低，前脚站好才把重心移过去(不是重心放在前脚上往下砸)，永远要有一只脚支撑地面。
- 2、尽可能减少负重。出发之前一定量力而行。一般情况下负重超过体重的1/4重量，下山就要从保护膝盖的角度控制节奏了，即使是特殊情况，负重也尽量不要超过体重的1/3。
- 3、开始爬山之前，做好充分的准备活动。包括拉伸，让关节、肌肉、韧带等得到良好的预热。也可以用双手手指揉搓膝盖下边缘，促进关节润滑液的分泌。
- 4、使用护膝和登山杖。登山杖要选可靠的，最好是两根，上臂尽量多地分担腿的负重。
- 5、不要“锁关节”。当大腿过度劳累的时候，走路时就会不自觉地把腿部伸得笔直，这样可以暂时放松肌肉，但是却很容易造成膝劳损，膝冲击伤。

户外登山注意事项

- 1、首先必须详细了解你所要征服的对象，做好前期工作。事先了解好登山路线，计划好休息和进餐地点，最好有熟人带路，防止盲目地在山中乱闯。
- 2、备好运动鞋、干粮和水。
- 3、对山上的气候特点应有所了解，争取在登山前得到可靠的天气预报。带好衣物早晚御寒，防止感冒。雨天和雨后一两天最好别爬。
- 4、爬山过程中切勿东张西望交头接耳，注意脚下和周边山况，如有需要拍摄风景，需止步拍摄，以免造成不必要的伤害。千万不要在危险的崖边照相，以防发生意外。
- 5、别总往高处看，尤其是登山之初，因为你的双脚还没有习惯攀登动作，往上看往往会使人产生一种疲惫感。一般说，向上攀登时，目光保留在自己前方三五米处最好。如果山路比较陡峭，则可作“Z”字形攀登，这样比较省力。
- 6、登山时间最好放在早晨或上午，午后应该下山返回驻地。不要擅自改变登山路线和时间。



国庆假期来临，平时宅在家里的小伙伴们，来南部山区骑行吧，享受山风吹拂的惬意。今天小编给大家推荐几条线路，总有一个你会喜欢……

秋日山行之太甲山一四门塔

特色：沿着江山起起伏伏连绵不断温柔的曲线，骑行爱的山峦爱的北国和济南，真的还想再活五百年。

太甲山——海拔约520米，坐南朝北，呈倒“U”字山形。“U”字底部东西走向的山峰叫太甲山(即康王顶)，山腰处有唐代石窟造像，山顶部有太甲陵。在“U”字山形的东边有一些南北走向山峰，称为太甲山东山；西边也有一字并排南北走向的七座山峰，称之为太甲山西山(当地人称“和尚帽”)。太甲山因太甲而得名。

南泉以南百余米的山间小径边，又有永清泉。泉自石壁缝隙中流出，水量很大，汇为一池。附近有南泉寺，如今南泉寺仅剩一座钟亭，质朴端庄，上镌对联为“声偕六律达三界，韵叶五音彻九霄”，横批“赞和”。最后至四门塔景区。

线路：从仲宫大桥南出发，经太甲山、金象山到四门塔，一路沿山脊行走，约20公里。

骑行遛马岭—拔槊泉

特色：秦王传说，高山峻岭，挑战自我，心情舒畅。

遛马岭位于西营东北6.75公里处。相传，唐太宗李世民东征时曾在此驻扎兵营，因此处山顶平坦，将士们常在此遛马而得名。

拔槊泉位于拔槊泉村，海拔700多米，是济南市海拔最高的行政村，因村内有拔槊泉(济南72名泉之一)得名。传说当年唐太宗李世民带兵东征被敌军追杀到此，人困马乏。此处山高岭峻，四壁悬崖，人马口渴难耐，纷纷倒地，而敌军则步步紧逼，形势危急。李世民顺手抓过身边大将单雄信的槊，绝望地往地上一插，仰天长叹：莫非苍天真地绝我于此地！说罢欲拔槊自毙，不料一股清澈的泉水随槊涌出，将士们一阵惊喜，人马痛饮，绝处逢生。后来人们便称此泉为“拔槊泉”。

线路：从经十路舜耕路口出发，一路由经十路——港西路——旅游路——狼猫山水库——彩西路——遛马岭——拔槊泉——枣林水库——西营镇——锦绣川——仲宫——返回济南市区。全程108公里。

南部山区骑行线路推荐

黄巢水库—药乡森林公园

特色：登临山颠，北可俯视图齐国故地风貌，南可鸟瞰古鲁国遗景。巍巍齐长城，秉承煌煌华夏五千年的历史沧桑，瓦岗斋景区，演绎着可歌可泣的齐鲁草莽风云。

齐长城：距今2500年的齐长城又名长城岭、大横岭，是齐国为防御鲁、楚及中原各国的军事入侵而建，也是齐国和鲁国的分界线，比秦长城早四百余年，堪称“中国长城之父”，也是我国古代建筑最雄伟的代表。

药乡国家森林公园：山东药乡国家森林公园是1992年经国家林业部批准的国家森林公园，是济南近郊的一座天然氧吧。“药乡”以盛产药用植物而得名，药王孙思邈曾在此种药、采药。这里除有被誉为泰山四大名药的何首乌、紫草、四叶参、黄精外，还有泰山赤灵芝、穿山龙、冬



虫夏草等名贵药材180余种，是一处得天独厚的健身祛病疗养的天然圣地。漫步园内，置身浩浩林海，绵延跌宕，瀚瀚丛林，古木参天，树种繁多，松涛和鸣；山高谷幽，层峦叠嶂，云山雾海，幽壑潜蛟。近看巍峨树冠，浓荫匝地，流泉飞瀑，鸟语花香，奇花异草，相互辉映。

线路：省道103线→黄巢水库——黄巢村——风门子口——齐长城遗址——黄尖山——药乡森林公园景区——药乡水库(原始森林穿越)——长峪村——省道103线

骑行泉城婺源藕池村

特色：美丽藕池，泉城婺源。

藕池村位于历城区西营镇境内，古齐长城脚下，与泰安市接壤，属泰山山脉，乃锦绣川水之源頭。藕池自然风景区四面环山，山山有水，沟沟有泉，水资源丰富，林木覆盖率达75%以上。历史文化悠久，有齐长城遗址、马家大院、孙司马避暑山庄等历史文化遗产，也有万亩板栗园基地、千亩白菜种繁育基地、千条沟生态园、藕池水库、藕池绿道、藕池农家乐等自然现代景观。

线路：省道103线——仲宫镇——327线——锦绣川水库——西营镇——藕池村——港九路——经十路。

穿山行：无限风光在顶峰

藏龙涧—报恩塔穿越

从浆水泉入藏龙涧，到报恩塔，最后历经龙洞景区，可谓是经典路线。

藏龙洞

藏龙涧是龙洞景区的一部分，是一山体的断裂带，形成年代不详，估计是济南历史上无数次地震的杰作。另有传说与大禹治水有关。大禹治水与恶龙相斗，恶龙被迫至此，穿山而出形成一洞：后人名之龙洞，山因此得名龙洞山，又名禹登山。

藏龙涧在已开发的龙洞景区的西南方，从浆水泉、搬倒井、中井村等都可以进入藏龙涧中。藏龙涧中是原生态的山和水，进山无需购买门票。藏龙涧长数公里，开阔处宽数丈，狭窄处伸两

臂几可摸到两侧峭壁，两侧如刀劈斧削，最高处逾百米。因特殊的地理结构，山谷里的风声低沉如龙吟而得名。

去藏龙涧算不上什么大活动，但是有比较陡峭的路段。如果没有报名什么户外群，可以早上到浆水泉水库桥头等着，跟上山的人搭个伙就行。因为在市区周边，所以人特别多，山路也条条通。如果要走“外环”，也就是转山路，而非直接翻山，就会更轻松一些。

更重要的是，沿路每隔一段，或在岔路口都有前人留下的标记，大多数时候是挂在树梢上的红绳，也有枝头上的矿泉水瓶，或者红漆的箭头标识，这对爬山者帮助很大。一位驴友说，以前他进山迷了路，晚上10点还没回去。藏龙涧草木茂密，而且山里一走手机信号都没有了，所以迷路的情况时有发生。所以旅游中流传着一个方法，“走着走着如果拿不准方向，或者遇到什么难走的路，你就坐下来等着，总会有人经过，不能冒险。”

报恩塔

鸢栖岩巅矗立七级石塔，高12米，形如西安大雁塔，名报恩塔，建于宋政和六年(1116年)。塔身佛龕内，供奉着观音像，塔下舍利室中，置有林棣(今惠民)开元寺东大圣院僧人宗义的舍利，塔正面嵌建塔碑记。

交通篇

1. 乘坐K139路公交车到达奥运新居，然后径直向南进入藏龙涧的。最后从浆水泉出，乘坐49路公交车回家
2. 可以坐BRT5或K139路顺龙鼎大道到终点站，然后一直往南，直到一个军区的大门(这里原先是龙洞景区的入口)，然后从军区大门的东边或西边越山往南走就行了。
3. 也可以坐49路到终点站，往南走进入浆水泉景区，越山或顺沟

往东南方向也可以到达。

穆柯寨—三媳妇山小穿

这条路线山峦起伏，层岩错落，山势壮观险峻，大自然的鬼斧神工令人叹为观止。全线预计长度在11公里左右，主路线为山峦起伏路段，部分小路段略有挑战性。

三媳妇山

三媳妇山在登山爱好者们的心目中，是闻名遐迩的奇山。它位于济南南部山区，卧虎山水库南约3公里的地方。

穆柯寨

穆柯寨相传是穆桂英占山为王操练兵马之地，山顶处有当年穆桂英竖旗杆、练骑兵留下的旗杆窝、马蹄窝等古迹。西面的圆铜山腰间天然石壁上，雕有石刻佛像3尊，现仍保存完好。穆柯寨地处卧虎山水库南边，此寨山连山山套山山势奇险，各种花草树木郁郁葱葱，鸟儿唱歌，蝴蝶跳舞，野兔嬉戏，溪水潺潺，周边人文古迹众多，自古以来就流传着许多动人的传说。

交通篇：

- 1、市区乘坐88路支线7或88路支线8到穆家庄村。
- 2、自驾经省道103。

