



国庆,来场说走就走的驴行

□记者 谢新奥

十一又到,是不是准备好了出去走走?作为户外运动爱好者,达人们自然也准备好了自己的十一出行计划。那么,这个十一,都有哪些适合出行的线路呢?

山东山东,意为山之东。那么,在山之北、山之西和山之南,都有哪些值得驴友前往的好去处?

山之南:绿水青山

自山东向南,可去之处自然很多。但相比温软的江南水景,驴友自然更向往在青山绿水之间,体会大自然的波澜壮阔。想象一下,在这个十一,彻底放空自己,行走于峡谷深山,泛舟于绿水之上,人在画中游,幽静身处如世外桃源。

★线路推荐1
九寨沟十一行

说到九寨沟,大家首先想到的肯定是如此著名的景区,人肯定不少。但其实,十月的九寨沟游客并没有想象中的多。甘南扎尕那-郎木寺-若尔盖等都是静谧之地,环境和民风十分淳朴。

“童话世界”九寨沟,不仅是一条著名的回、藏族民俗风情、宗教文化旅游线,也是中国最美的湿地生态、草原风光旅游线。

秋天九寨沟迎来了一年中美丽的季节。缤纷色彩在秋意融融中凸显,秋日的海子层林尽染,红叶黄叶遍布山野,幽蓝湖水如诗如画,偶过清风,宁静的湖面荡起层层涟漪。

山之西:大漠孤烟

自山东往西而行,可见一望无际的戈壁滩,千年不倒的胡杨林,又有沙漠奇景,绿洲风光。如果说山之北是凛冽,山之南是温柔,那么山之西便只能用荒凉来形容。但是,这种荒凉又绝非是丑陋的、落后的,反而给驴友一种豪迈之感。

★线路推荐1
重游丝绸之路

如果有足够多的时间,比如十一假期,重走丝绸之路也是不错的选择。自山东一路往西,可

出行方式:驴友抱团
建议人群:新驴与老驴同行
建议时间:一周
驴行看点:世外桃源、五彩斑斓

★线路推荐2
畅游恩施大峡谷

恩施大峡谷位于长江三峡附近的鄂西南恩施土家族苗族自治州恩施市屯堡乡和板桥镇境内,是清江大峡谷中的一段。谷全长108千米,总面积300多平方千米。大峡谷被专家誉为与美国科罗拉多大峡谷难分伯仲,是世界上最美丽的大峡谷之一。峡谷中的百里绝壁、千丈瀑布、傲啸独峰、原始森林、远古村寨等景点美不胜收。

距恩施峡谷不远,还有另外一处人间仙境。在湖北恩施鹤峰屏山峡谷,清澈见底的河上,船行上面尤如飘浮空中。因鹤峰县交通不便利,是全国少有的交通“五无”县(无铁路、无高速、无国道、无机场、无水运)这也给当地的环境保护带来了好处,泛舟河上,真可以体验到世外桃源的幽静!

出行方式:自驾或乘车前往
建议人群:新驴或老驴都可
建议时间:一周
驴行看点:青山绿水、人游画中

自山东向北,最有价值前往的地方,自然是一望无际的草原。深秋时节,草原壮美无边,浓浓的秋意沿着微颤的晚风静静袭来,连同斑驳的清光洒向草原和山岗。听一曲壮丽的草原之歌,赏一回瑰丽清奇的草原之秋,岂不美哉?

★线路推荐1
乌兰布统草原行

这是一般驴友或游客所无法到达的地方,走的路越多,看到的风景就越多越美。来到这里,足以领略到地球上最美的草原,广阔、迷人、多姿而震撼。

更重要的是,由于地理位置上的接近,前往乌兰布统草原,两天的时间足矣,无需占用过多的假期时间,又不会感到疲乏。草原对驴友来说,是一种信仰和精神寄托。

夏天的乌兰布统,漫天的花海很是醉人。而秋日的草原更是壮美无边,斑斓的色彩如油画,一草一木、一匹马、一群羊,都是精美、精彩、经典的,都是令人激动、令人澎湃、令人震撼的。

景点地址:内蒙古赤峰市克什克腾旗西南部

出行方式:自驾或找寻驴友团

建议人群:新驴或老驴皆可

建议时间:3天左右

驴行看点:草原金秋、万马奔腾

出行方式:驴友抱团
建议人群:老驴
建议时间:一周
驴行看点:大漠风光、荒凉悲壮

★线路推荐2
腾格里大沙漠穿越

重走丝绸之路还算是轻的,如果是铁杆驴友,不妨尝试一下更加重度的驴行方式,腾格里大沙漠重装穿越。

在苍天般辽阔的腾格里,用身心沐浴大漠戈壁的烈日风沙,用双脚触摸汉唐先祖的斑驳古迹;感受荒凉与活力,感受自己如尘埃般的卑微。穿越茫茫沙

★线路推荐2
呼伦贝尔草原行

如果说十月的乌兰布统依然暖意融融,那么此时的呼伦贝尔早已遍地凉意。但对于驴友来说,温度的下降怎能挡住朝圣的愿望?毕竟对户外爱好者来说,呼伦贝尔大草原,一直是一片纯洁的圣地。

秋季呼伦贝尔的景色,需要发觉。秋天是收获的季节,金秋的美,并不像夏天一样张扬外露。对于呼伦贝尔大草原来说更是如此。十一期间,呼伦贝尔天气已凉,常规景区门可罗雀,毫无景色。因此,需要探寻一些深度线路,体验不一样的呼伦贝尔。

在呼伦贝尔的深处,还有国家级自然保护区“乌玛”,深秋时节,这里已经人迹罕至,然而到过的人都会惊异这里秋景的震撼,一路原始森林层林尽染,色彩斑斓,别有一番风味。

出行方式:自驾
建议人群:老驴,新驴须有老驴同行

建议时间:一周

驴行看点:雄浑壮阔、原始风貌

漠,绿洲是一个路标,一种向往,更是一种生命的从容。飘舞的哈达,转动的经幡,金黄的风沙,都在向驴友发出召唤。

腾格里沙漠是中国第4大沙漠,位于阿拉善地区东南部,面积约4.27万平方公里。行政区划主要属阿拉善左旗,西部和东南边缘分别属于甘肃武威民勤、武威和宁夏的中卫市。沙漠包括北部的南吉岭和南部的腾格里两部分,习惯统称为腾格里沙漠。

出行方式:老驴抱团
建议人群:有经验的老驴

建议时间:5天

驴行看点:穿越沙漠,挑战自我

山之北:高草孤树

养生小贴士

运动时注意补充营养

运动前吃点低糖食物

许多人喜欢空腹运动,其实挨饿运动反而会加速消耗肌肉里的蛋白质,因此建议在运动前三十分钟至一小时,来份低糖指数轻食。如燕麦片、地瓜、南瓜等,搭配茶叶蛋、无糖豆浆等低脂又富含蛋白质的轻食。

运动前喝杯无糖咖啡

此外,也有研究指出,适量的咖啡因也能提升脂肪的燃烧率,如果能在运动前饮用一杯无糖、不加奶油球的咖啡,对于降低体脂肪也有帮助。但容易心悸、失眠的人,最好不要饮用咖啡,以免造成不适。

运动后吃少量高纤食品

运动后的1小时内,可以适量饮用开水,补充过度流失的水分。待运动过后1小时以上,如仍觉得肚子饿时,再少量食用全谷类食物,可有效帮助身体燃烧脂肪,如果想进一步提高燃脂效率,搭配营养减肥餐也是个不错的选择。

运动后适量蛋白质轻食

研究发现,运动后60分钟内补充适量蛋白质轻食,反而不会让你变胖,还可以帮助修补肌肉组织,加速恢复体力,提升基础代谢率帮助消耗热量。建议运动后已恢复正常心跳时,选用坚果、鸡胸肉、水煮蛋或高蛋白饮品等,搭配高纤食物。

户外运动基本法则

- 1、行动之前请修剪你的脚趾甲。
- 2、抱怨的情绪无法支持你走完全程。
- 3、有滚石掉下务必先回头看,切勿打到后面的队友,并喊一声“注意石头!”
- 4、经过队友的身边时须征求许可,千万不要用手肘硬挤上前。
- 5、停下来系鞋带、调整衣物背包、照相或欣赏风景时,需让到路边去,可能的话,站在经过的队友上方。
- 6、活动中请勿跑跳,尽量避免受伤(如扭伤脚踝或拉伤肌肉等)。
- 7、切勿跟得太紧,给前面队友一点空间,最好相距三至五步的距离。尤其在穿越灌木林的时候。
- 8、切勿落后太多,以免和队友失去联络,或者是让前面的人等你赶上来。
- 9、当队列距离拉得太开、你前后都看不到自己的队员时,请务必原地等候后面的队友,不要乱跑。

大有

