

登山对改善视力、提高心肺功能、四肢协调能力 体内多余脂肪消耗、延缓人体衰老有直接益处 资深驴友提醒,清晨二氧化碳浓度很高,最好不要在此时登山 此外,腿部有疾病的人也不宜登山 登山虽好,但也要量力而行



秋高气爽,大家都喜欢登高远望,充分享受大自然。在这个深秋季节,与亲朋为伴,登山畅游,既有雅趣,又可健身。不过登山并不是适合所有的人群,因此秋季登山还是要量力而行,此外,登山还要采取一些措施以保护好自己不受伤害。 郑州晚报记者 慎重

登山可提高心肺功能

从医学角度来说,登山对人的视力、心肺功能、四肢协调能力、体内多余脂肪的消耗、延缓人体衰老等五个方面有直接的益处。爬山属于有氧运动,能使肌肉获得比平常高出10倍的氧气,从

而使血液中的蛋白质增多,免疫细胞数量增加,帮助体内的有害物排出。常年组织驴友登山活动的“大宝”对记者说,他从2005年开始接触登山,感觉登山可以加快脂肪消耗,能够保持体型。同时

他认为,这种下肢承受力的运动,有助于改善关节功能,保持肌肉和运动器官的协调,还可以增加骨中矿物质的含量,减少骨质疏松,有利于刺激骨细胞的生长。

腿部有疾病的人不宜登山

虽说登山有诸多好处,但并不是每个人都适合登山。一位退休的中学教师王先生告诉记者,秋天干燥凉爽,是登山的好季节,但并不是所有的人都适合登山。他说自己坚持登山好多年,最近一次的体检中,医生说自己的膝盖已

经磨损得差不多了。这让他大吃一惊。因此,那些腿部有疾病的人,不要指望通过登山来改变病痛。同时,患有较严重的骨关节炎(尤以髌、膝疾病为主)的人也不宜登山,因为登山会使关节疼痛加重,可能会发生危险。长期登山,只会

加大关节的磨损,造成不可逆的伤害。同时,医生也建议,患有严重的心血管疾病、肺气肿、支气管炎的中老年人不宜登山。因为高山处空气相对稀薄,气压低,容易出现呼吸困难,如抢救不及时容易发生危险。

带好装备出行无忧

去登山,装备不是万能的,但却能在关键时刻起到关键的作用。在登山之前的准备期,以下装备会是制定登山计划的重要一部分。驴友“大宝”告诉记者,背包要分路程的远近来选择。一般25升的短线登山没有问题。长线旅行的话,容积最好达到55升以上,当然,个人的负重能力一定要强。购买背包

时要向店员请教背包的正确用法,否则上路时可能不能起到减轻负重,均匀负担的作用。除了背包,最重要的莫过于鞋子了。“大宝”专门说到,鞋子的重要性其实应该大于背包,因为它最直接关系到你的人身安全。防滑鞋或登山鞋是必须的,登山鞋最好还是要高腰的,可以保护踝骨,人在

长时间徒步时踝骨很容易受伤。此外,无论是什么季节去登山,长衣长裤一定少不了。条件允许的话可穿冲锋衣裤或快干衣裤,在山上乱草中行走时会很好的保护身体,防水也是很重要的。贴身衣服建议不要穿全棉的,原因是在高寒地带登山后,全棉内衣的吸汗性会冻死人的。



黄河三峡: 进入红叶最佳观赏期

当下,济源黄河三峡景区山湖秋香,水天一色,进入红叶最佳观赏期。满山秋色没有大水的相映显的单调,一湾秋水没有大山的依靠倍加孤单!黄河三峡,大山大水,山水相映,三峡相接,五彩缤纷!如果您忙碌的您还未行动,那么您将错过的是最美秋景!

金秋时节之世界地质公园、国家AAAA景区、中国风水之源

——济源黄河三峡景区,层林尽染,叠翠流金,高峡平湖,群峰竞秀,烟笼雾锁,孤山峡、八里峡、龙凤峡三峡山水相映,色彩斑斓连绵不绝。乘“万里黄河第一船”赏三峡湖光山色,坐跨黄河索道探玄妙玄天大溶洞,耍悬崖之上岩洞漂流惊险刺激……海陆空、全方位赏醉美三峡当下正是时候!
刘全刚

这个季节来巩义浮戏山穿得千万别太红艳 因为你根本靓不过满山的红叶

秋天,是个多彩的季节。想看到色彩斑斓的秋天,不必舟车劳顿,不必跋山涉水,郑州周边就能给你览尽满山红叶的赏秋地,这就是浮戏山雪花洞景区。来吧,都说郑州的春秋天特别短,所以再不看秋天,它就过去啦。秋天最萌萌哒的事儿必须是跟红叶合影啦,小伙伴们又要为去哪儿着急了吧,不用担心,就到浮戏山来看红叶吧……

古诗有“霜叶红于二月花”,每到深秋,一种颜色就占据了人的心,那就是红色,赏红叶是这个季节里最不应错过的,此时正是郑州市民观赏红叶的大好时机,金秋时节巩义浮戏山雪花洞景区满山满坡的红叶醉游人,道道山梁红叶飘摇,如火焰跳跃,如红潮浮动,层层山峰被红的林浪簇拥着,绵延起伏,层次分明,蓝天丽日,丹彩辉映,俨然一幅壮美的秋山红叶图。

走在这蜿蜒曲折的山石路上,耳旁伴随着婉转的鸟鸣,

阵阵秋香扑面而来,特别是那满山遍野黄澄澄的野菊花更是惹人喜爱,忍不住摘下几朵插在发间,一下子融入这生机盎然、神清气爽的秋色山岭之中,使人流连忘返,忘却尘世的烦恼。

来浮戏山除了赏红叶,更值得一看的就是“天下第一”美誉的雪花洞啦,来到浮戏山最值得品尝的是纯正绿色农家盛宴:焦香的浮戏小鱼、橙黄的土鸡蛋、酸辣爽口的橡子凉粉、劲道的玉米面手擀面条、绝对鲜美的柴鸡。好玩的,好看的,好吃的……亲还在等什么? 郑州晚报记者 慎重



景区服务电话:0371-64184999 64184187
郑州市票务热线:0371-65932288 63588138 69595666
景区官方QQ:1873561568
景区官方网站:www.hnfuxishan.com
景区官方微博:新浪@巩义浮戏山
自驾路线:郑州市区—郑上路(沿310国道)—荥阳市(沿310国道)—上街—进入巩义市米河镇—向西走5公路(沿310国道)—新中路口向南拐3公里即可到达景区
注:全程54公里

咨询电话:0391-6077888 6678888
网址:www.hhsx.com
快乐自驾:郑州—黄河大桥—郑焦晋—长济高速—济邵高速(往邵原方向)到王屋山下,至景区25公里