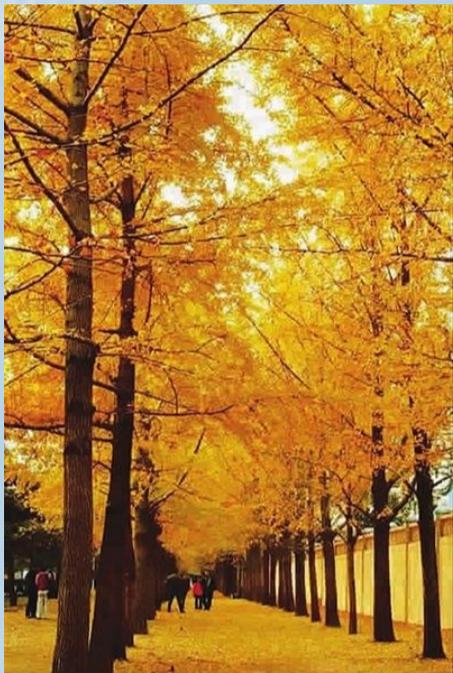


# 谁说天气冷了就要宅在家里？

# 赏叶、泡汤、滑雪，初冬也可玩得嗨！

初冬，说下雪还太早，但赏花采果又太晚。比起春夏季节，这个季节显得有点冷清，但每个季节都有各自的玩法。初冬季节，可以玩点什么，看点什么，不妨走几条“建设性”的路线。



## 赏叶

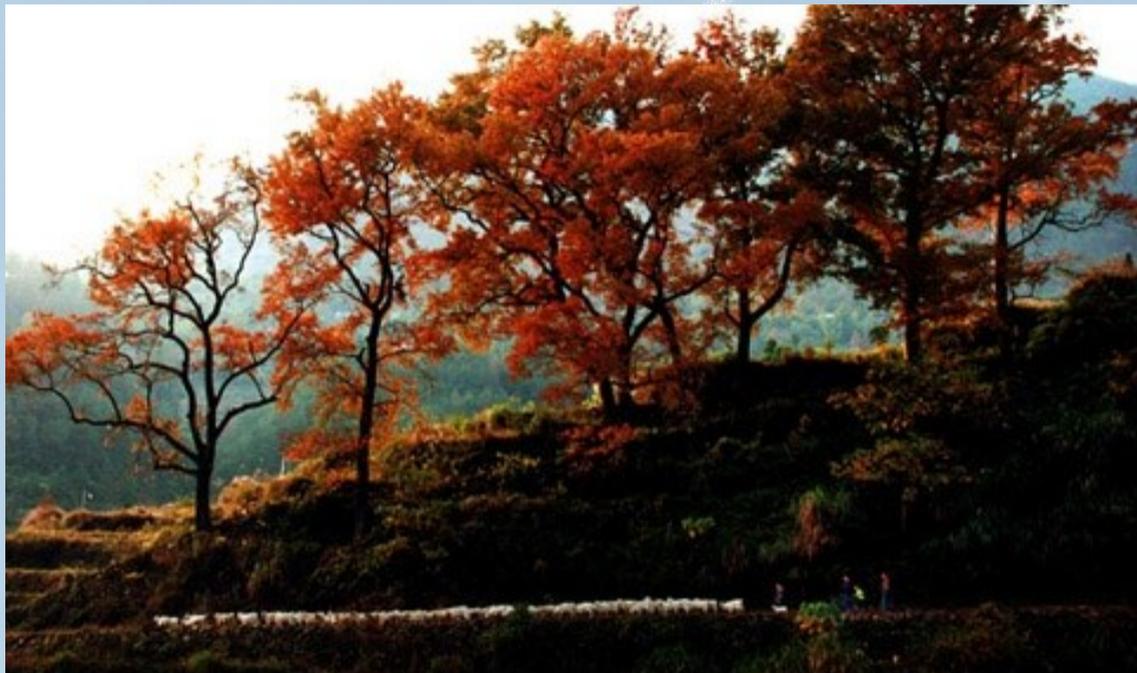
随着冬季的来临，树叶也变换出五彩斑斓的颜色。这个时候银杏黄了，枫叶红了。金灿灿、红彤彤，成为此时节独特的风景线。

### 银杏黄

“忽如一夜凉风来，千树万树黄‘花’开。”细心的读者应该会发现市府前的银杏叶逐渐转黄，隐约可以预见风扫黄叶的宏伟场面。但若是想看“满地尽带黄金甲”的壮观场面，还得走得稍远些，湖州长兴县小浦镇的八都界有着“世界银杏故乡”的美誉，八都界十里古银杏长廊长达12.5公里，算得上是生态奇观。据中外地质古生物专家考察，300万年前冰川时期银杏濒于绝灭，全世界只在天目山余脉的长兴等地保存了下来，后来传遍全国，宋朝时传入日本，再由日本传往欧洲，由欧洲传往美洲。

### 枫叶红

这个季节，不止是银杏黄了，枫叶也转红了，加之未凋谢的绿叶，色彩斑斓，十分绚烂。如果不满足西山、万松山上的小面积“变色”，大罗山上百棵百年古枫势必也是一个不错的选择。汀岙村至京山村的老鼠岭古道、茶山龙王水库至石竹村的老鼠岭古道，是大罗山上枫树最为集中的古道。古道两旁有上百棵百年古枫，每到入秋，枫叶开始由绿变黄，再慢慢变成红色，到初冬，愈来愈红，灿烂如花，火红似霞。另外，近在咫尺的文成红枫古道在市民中也不算小有名气，文成县保存完好的红枫古道就有70多条，是许多瑞安市民周末休闲的好去处。泰顺的三滩大岗岭红枫古道则被认为是泰顺最为经典的红枫古道，三滩古道枫树保护最完好的要属大岗岭古道，它起于三滩村止于洋坑头古亭，两旁的枫树最为密集，品种也最多。古木参天遮天蔽日，这些古枫树都有几百年了，非常高大，除了可以到身边的山野里寻找美丽的景致外，还可以顺带观赏沿途的廊桥遗韵。



## 泡温泉

泡温泉，可以说是许多人冬季休闲游的第一选择。近处的如泰顺温泉是人人皆知的温泉胜地，不过放眼看去，我省的温泉百汤千“味”，针对不同的情况可以选择适合自己的“汤”。华东第一森林温泉的宁海森林温泉、秉承唐朝宫廷园林建筑风格的武义唐风温泉度假村、极具异域风情的清水湾沁温泉、有着秒杀“神仙水”之说的泰顺氡泉、建在溶洞里的湖州安吉蓝海温泉等等，为您的冬季泡汤梦提供了多种选择。

### 注意事项：

尽管泡温泉对健康有种种好处，但不是人人都适合。专家提醒说，对于泡温泉，下面几点尤其需要注意：

1. 高血压、心脏病患者，在规则服药的前提下，可以泡温泉，但每一次以不超过20分钟为限。起身时应谨慎缓慢，以防因血管扩张、血压下降导致头昏眼花而跌倒。
2. 部分皮肤病患者，不宜泡温泉。泡温泉虽有美肤的疗效，但对于患冬季痒、湿疹、异位性皮炎等的人，泡在热水中过久，由于加速皮肤水分的蒸发，破坏皮肤保护层，会恶化症状。
3. 泡温泉后，人体水分迅速蒸发，要及时喝水补充。
4. 泡温泉时，可以合上双眼，以冥想的心情，缓缓地深呼吸数次，才能真正释放身心压力。

## 滑雪

浙江虽然地处江南，下雪的日子并不算多，但是滑雪这等刺激又好玩的项目却是大家都不愿错过的冬季运动，眼下，省内几个规模较大的滑雪场在这个季节也随温度的下降渐渐升“温”。

临安大明山滑雪、安吉江南天池滑雪场、浙东第一尖滑雪场、宁波商量岗滑雪场都是我省几个规模较大的滑雪场。这些滑雪场在场内设施方面的投入，也是蛮拼的。价格根据滑雪时间长短和滑雪场其他具体情况，在一百多至几百元不等。许多滑雪场还专门设置了不同滑道，供不同需求和不同水平的滑雪者选择。另外，一些滑雪场还为不滑雪的游客提供雪地摩托车等游戏项目。

### 注意事项：

1. 选择好天气：出发前最好先做好功课，根据近期的天气变化选择好玩的时间，注意天气预报，最好避开大风天。
2. 衣服不能凑合：滑雪发烧友一般都会配备很专业的滑雪服，如果只是偶尔玩一下，可选择租赁雪场的服装。滑雪这项运动对服装有一定要求。上衣要宽松，以利于滑行时的滑行动作；袖口、裤口应为缩口并有可调松紧的功能，可有效地防止进雪；领口应为直立的高领开口，防止冷空气的进入。衣服的颜色应鲜艳或与雪面反差较大，以使其他滑雪者容易辨认自己，从而及时绕行避免相撞。要穿吸汗功能强的棉质内衣。
3. 滑雪镜必不可少：由于雪地上阳光反射很厉害，加上滑行中冷风对眼睛的刺激很大，所以需要有一副合适的眼镜对眼睛加以保护。
4. 防冻伤：人体产生冻伤主要发生在手部、脚部、耳朵等部位，所以应选用保温效果较好的羊绒制品或化纤制品对上述部位进行保温。
5. 专业指导：大部分滑雪场都有专门的滑雪教练，滑雪者尤其是初学者，一定要在教练的专业指导下进行学习后，方可滑雪。

