

随着人们生活质量的不断提高,健康已成了热聊话题,为了身体健康,人们越来越注重运动,加上近年来国家提倡全民运动,在官方的支持与号召下,户外徒步、登山,逐渐成为现代人热捧的户外运动之一,登山属有氧运动,即锻炼身体又增强意志,古人云:“仁者乐山,智者乐水”,山之乐,在于在峰回路转间体会山重水复,莺歌燕语的神韵与乐趣。今天,小编就给大家整理了娄底周边必游的七大登山徒步宝地。周末的闲暇时光,邀上三五好友背上行囊出发吧。

娄底必游的 七大登山徒步宝地

1 紫鹊界梯田

新化县的紫鹊界,属于雪峰山中部的奉家山体系,最高峰海拔1585.2米。以紫鹊界梯田为中心,共有梯田5300多公顷,紫鹊界集中连片的梯田就有1300平方千米以上,从海拔500米到1200米之间,共500余级。梯田坡度一般在30度左右,陡的达到50度以上,初垦于秦朝。这么大面积、大坡度的梯田,竟然没有一口山塘,全靠天然灌溉系统,可称为天下奇观,而梯田文化同样内涵丰富。山间夏季清凉,十分适合避暑。紫鹊界梯田依山就势而造,小如碟、长如带、形态各异、大如盆、弯如月、变化万千,宛如天上瑶池,人间仙境,是摄影爱好者的天堂。

自驾线路推荐:娄底→娄怀高速→紫鹊界收费站。



紫鹊界梯田

2 大熊山

大熊山国家森林公园位于新化县北端,与安化县接壤,距新化县城70余公里,总面积7623公顷。公园有蚩尤文化体验区、大熊峰登山揽胜区、川岩江原始探险区、生态养生度假区、春姬峡谷观光区、森林生态保护区六大功能区。景区内春姬峡、桐子冲、川岩江皆是避暑胜地,山高水长,峡谷幽深,有春姬峡、桐子冲、高峰湖三大瀑布,高峰湖瀑布水量足,落差上百米,十分壮观,另有小瀑布数十处;川岩江适宜溯溪,全程约2小时,下游连接安化茶马古道。千年熊山古寺幽深,禅音袅袅,夏季清心、避暑佳地。

自驾线路推荐:娄底→娄怀高速→大熊山国家森林公园。



龙山国家森林公园凤凰寺

3 三联峒

新化境内的三联峒,被喻为“湘中最后的秘境”。因一山跨三县,是曾经少数民族聚集之地,因此而得名。三联峒属雪峰山脉的分支,位于新化县维山乡三联村神象山内,与隆回、新邵毗邻,海拔在780米—1500米之间。山峰高低起伏,形成一个个山谷。谷中经长年雨水冲刷,形成了错落有致的瀑布群。

自驾线路推荐:娄底→娄怀高速→新化出口→上S217往邵阳方向行驶两千米→到恒昌加油站往右拐→黄四公路到维山四都→景区。



洪水岭森林公园

4 九峰山

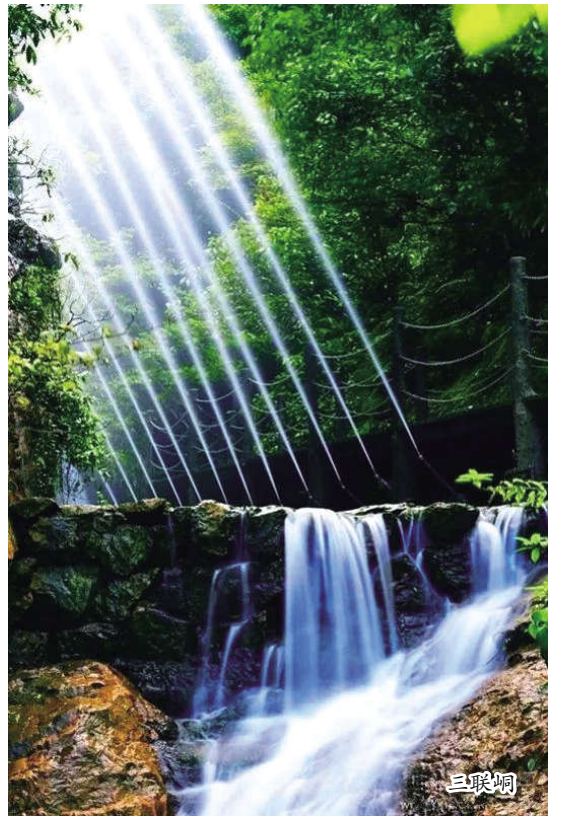
九峰山位于双峰县东南面,距县城30公里,南与衡阳县交界,东与荷叶镇接壤,西、北毗邻石牛乡,风光明媚,古木参天。九峰山山势雄伟,翠拥层峦,为南岳七十二峰之少祖,主峰正托峰海拔750米,与南岳祝融峰相对峙。九峰山顶峰四周树林葱茏,花草茂盛,站在山顶,极目四周,两衡两湘(衡阳、衡山、湘乡、湘潭)双峰五县市绚丽如画的锦绣河山和田园风光尽收眼底。

自驾线路推荐:娄底→娄益高速→双峰西→城南方向→石牛方向。



5 龙山

四十八面龙山林涛浩荡,悬瀑飞流,云雾缭绕,鸟语啾啾,山花飘香。更有岳坪峰的日出,彩凤湖的晚霞,白马湖的水上乐园,飞水涯的峡谷漂流,凤凰村的古朴民风。景区内空气质量达到国家一级标准,主要景区负氧离子含量高达3万个每立方厘米,是一处休闲养生、旅游观光、湿地体验、避暑度假的福地。同时,龙山更是华夏中药文化圣地,素有“南国药园”之称。在岳坪峰顶,现保存着一座始建于唐代、重建于1774年的药王殿,条石砌墙,铁瓦盖顶,山门上的“湘南



三联峒

孕育”四字,相传为曾国藩题写。殿内一口“一人饮水不溢,万人饮水不竭”的“药王圣泉”古井,泉水清冽,富含多种矿物质和微量元素,具有祛病康体之奇效。

自驾线路推荐:1、娄底→娄怀高速→在杨市出口直达;2、从二广高速→娄新高速在杨市或从二广高速直接在白马出口直达。

6 大乘山

大乘山森林公园位于冷水江市南郊禾青镇和三尖乡境内,山体雄伟,地势陡峭,岩石林立,树木葱茏,有不少景色奇特的悬崖峭壁、峡谷、深潭、瀑布、石林和石海,是避暑旅游的胜地。1994年湖南省人民政府批准大乘山为省级风景名胜区分。

自驾线路推荐:娄底→娄怀高速→禾青收费站。

7 洪水岭森林公园

洪水岭是山水涟源城郊一座美丽的森林公园。山虽不太高峻,但连绵起伏,纵横十里,堪称“十里林海”。她山清水秀,苍松翠柏,鸟语花香,景色宜人,可谓“天然氧吧”。在学生时代,小娄每逢周六或周日总要爬趟洪水岭,呼吸新鲜空气,锻炼身体,又享受休闲快乐,可谓一举二得,其乐融融。

自驾线路推荐:娄底→娄怀高速→石马山方向。

登山小贴士:

一、起步宜缓、大步行进、保持间距、集中精力。

二、爬山怎么喝水才健康?

1、爬山前要喝一杯水,可稀释血液,减轻运动时的缺水。

2、应少量多次,每次100毫升为宜。

3、也可带宝矿力、佳得乐、脉动等运动饮料来补充自己体内的电解质。

三、哪些人不能爬山?

爬山虽然是一项很好的健身活动,但并非人人适宜,患有心脏病、癫痫、眩晕症、高血压、肺气肿等病人,不宜爬山。

(李赛妮)



大熊山国家森林公园