



## 负重徒步军峰山

文/周淑珍



本版插画/王超

军峰山位于江西省抚州市南丰县境内，主峰海拔1760.9米，是江西省六大山脉中罗山山脉的最高峰，号称“赣东之脊”。明代大旅行家徐霞客徒步军峰山时，曾发出“军峰耸翠乃南丰八景之最，羨军峰之亲和”的感叹。我向往已久，这一次终于成行了。

我们一行三人，队伍虽小，却颇有气势，个个“全副武装”，拿上手杖，背上足够两天的水、食物和换洗衣物，还

有帐篷及摄影设备，浩浩荡荡出发。

出发之前我们查了资料，也问过向导，徒步军峰山需一定体力，陡坡虽多，但路况不算艰险，为了挑战自我，我们放弃了三溪乡、市山镇这两条已经很成熟的路线，选择从袁家坑入山，全程大概有20多里山路。

然而天公不作美，刚进山就给了我们一个“下马威”。山区天气变化多端，起步未久，突然乌云蔽日，紧接着

雨从天而降，我们被淋了个措手不及，骤雨虽然历时不长，却打乱了我们的阵脚。

30斤的负重，难走的山路，加上“捣乱”的天气，都让前进变得极为艰难。山道大多是原始古道，没有特别修整，有的泥泞不堪，有的布满青苔，尽管小心翼翼，我们还是一个接一个“中招”，好在大家都做了万全准备，只是衣服脏了，人没有受伤。

沿着忽高忽低、蜿蜒向上的青石小路和石级阶梯，我们缓慢向上攀登，路两旁都是灌木杂草，蚊虫不断，雨水加汗水湿透了衣裳，还得勉力保护胸前的相机。如此走走停停，4小时后终于到达山腰的炼丹观，时间已是晚上七点，暮色掩映中，厚厚的雾笼罩着山林，一切都是影影绰绰的，大家筋疲力尽，决定在炼丹观休息过夜。

炼丹观海拔1300多米，是个上下两层的道观。观里陈设简单，没有道士，也不见其他驴友，但却有其他人留下的麻将和扑克牌，三间客房里也有木板铺好的通铺，可以留宿。借着微弱的灯光，我们扎营洗漱，因为体力消耗大，吃了饭，大家迅速进入了梦乡。炼丹观离主峰只有5公里，虽然天气不如人意，但我们还是凌晨起床向主峰进发。

天还未大亮，温度也很低，我们穿上外套，沿原始山路石阶而上，山路越走越陡峭，风光也越来越壮美。空山寂寂，层峦叠嶂，偶有虫鸣鸟叫于深林之间，云雾缭绕在青山之上，松树虬枝盘曲形态各异，幽幽青山，安静而壮美。大家都没有说话，一边手脚并用，一边默默欣赏美景。

一路风光尽揽，太阳在云雾里时隐时现，雾气在山谷间流动，仿佛仙境。翻过数道石梁，穿过几片山林后，军峰主峰在我们眼前慢慢显现。临近时，正好看见朝阳穿过雾霭照射在山



云雾缭绕(图/黄勇)

体之上，巨大的山体矗立在眼前，山石嶙峋，几无树木，仿若巨型铜墙铁壁屹立于群山之中，气势磅礴，好不震撼。

去往主峰有几段非常陡峭的山路，其中一段设有树林护道，一侧是嶙峋的山体，一侧是深渊，深渊深不可见，坠石下去，忽而便不见其终，不闻其声，令人悚然。另一段是通向终点一段长长的山脊，最宽的地方不足两米，两边是陡峭的悬崖。恐高者要手脚并用，名副其实地“爬”才能通过。

经过数小时艰难“爬行”，我们终于到达山顶。天地一阔，胸怀为之大畅。大家欢欣鼓舞，对着天空和群山欢呼。极目远眺，山峦连绵起伏，漫山

碧绿，梯田层叠，山下河水似绸带般缠绕群山，村落散落其中。一时只觉天地之博大，对大自然的敬畏油然而生。

登顶的快感掩盖了一切艰辛，之前想要退缩的念头早就抛到九霄云外去了。唯一遗憾的是，因天气状况大雾蒙蒙，未能目睹“军峰日出”之盛景，这样也好，下次可以找理由再来一次了。

**地址：**江西省抚州市南丰县  
**温馨提示：**山间温差较大，若想在山顶过夜，请务必带好御寒衣物。

小贴士



远眺(图/梁亦奕)

## 绕着古城走苏州

文/图/李希文



吃过晚饭，邀上三两好友去环古城健身步道走走，是许多苏州人的习惯。即便再忙碌，步道上也从没断过健走者们的身影。

由苏州市政府重金打造、与环古城风貌相融为一体的环古城健身步道全长为15.5公里，几乎就是按着原苏州古城的轮廓修筑的。

苏州是古吴国的都城，相传由伍子胥“象天法地”“相土尝水”选址而筑，整个古城东西窄、南北宽，呈长方形，护城运河玉带般环绕四周，有城门与外界相通。苏州人有句老话，叫“兜兜六城门”，意思是绕着六个城门转悠转悠，这里的“六城门”指的是阊门、胥门、盘门、葑门、娄门和齐门。其实，过去苏州的城门并不止六座，除了上面那些，还有相门、平门和早已消失了的蛇门。民国时期，因交通需要，又新建了金门和南门，如今这些城门都处在环古城健身步道上。

苏州环古城步道集健身、观光、休闲诸多功能于一体。沿着步道绕古城走一圈，既能享上眼福，又能饱上口福。

从苏州火车站南广场朝前望过去，河对岸那座高高的城楼就是2012年重建起来的平门。从平门沿健身步道往东走约1.5公里，就是原齐门的位置，这一段是步道上的“平齐水韵”景观带。从齐门再往东，然后折向南，就进入“城墙往事”景观带区域了。该区域一直到相门城楼为止，沿途可以看到苏州古城墙的遗址及2013年重建的娄门城楼及城墙。可以在东园这座苏州城最大的市民休闲公园里停下来看看风景，划划游船，也可以拐个一二百米，去三面临河、一

面通街的古典园林耦园里走走。从娄门去苏州名园拙政园、狮子林，以及出自建筑设计大师贝聿铭之手的苏州博物馆，也都只有1公里左右的路程。而从相门到著名的平江路和汇集着各种美味小吃的网红打卡点双塔市集，也仅七八百米之遥。

沿着步道继续往南走，就是“东吴书香”景观带。这里是原中国第一所西制大学——东吴大学的旧址，也是现苏州大学本部的所在地。在这一段步道上，既能闻书香，又能在水廊里小坐，看白鹭在河面上缓缓翔。再往前走就到葑门了。葑门有条横街，是苏州最有市井气息的一条小街。各种新鲜瓜果、熟食点心，吸引着人们光顾。小街上的人熙来攘往，每天都热闹得如同赶集一样。

过葑门往前走，就是桂花公园，园内种植有50余个品种桂花，为全国之最。重建于1998年的蛇门及城墙就在公园内东南角。从蛇门沿步道向西到盘门，是“城南故道”景观带区域。这一段和过了盘门由西折向北的“水陆遗辉”段，是整个环古城健身步道中最精华的部分。在这两个景观带区域内，既有古城墙遗迹，又有观渡桥、吴门桥、万年桥等古石拱桥，还有保存完好、全国唯一现存的水陆并环城门盘门，以及瑞光塔、古胥门、百花洲公园等景观。



环古城健身步道阊门段景色

过古胥门广场再往北走不到2公里，就到了《红楼梦》中所写的“最是红尘中一二等富贵风流之地”的阊门地区了。

阊门地区也就是现在的石路地区，它是仅次于观前街的苏州第二大闹市区，集中了众多的商厦、餐饮、游乐等场所，也是一年一度“轧神仙”庙会的举办地。阊门和金门这两座城门也都在健身步道东侧不足百米的地方。如果从这里往西走上两百米，就到了颇受游客欢迎的山塘街了。游罢山塘街，可以乘游船沿七里山塘河一路到苏东坡所言：“到苏州不游虎丘，乃憾事也”的虎丘景区，也可以走出山塘街，到1公里以外“四大名园”之一的留园，或去以五百罗汉而闻名的西园戒幢律寺一游。

从阊门继续向北走，就是环古城健身步道最后一个景观带“古韵今风”了，这里，你将经过有许多民国建筑的“民国风情街”。走在街上，从一座座民国风格的饭店、酒吧旁经过，如同穿越了一般。

沿着健身步道绕古城走一圈，仿佛走过了苏州两千多年的历史，风花雪月、今风古韵，尽收眼底。

**地址：**江苏省苏州市  
**美食：**苏式卤菜、生煎馒头、酒酿饼、肉月饼

小贴士

## 一路向前 穿徽杭

文/费永学 供图/全景网



徽杭古道是我国继“丝绸之路”“茶马古道”之后的第三条著名古道，从徽州绩溪伏岭镇到浙江临安马啸乡，全长20多公里，是古时候徽商与浙商互通贸易的重要通道。保存最完整的一段绩溪县境内的盘山石阶小道是徽杭古道的精华所在。

我们一行8人的小分队一早出发，5个多小时的大巴车程，中午到达古道入口——鱼川。吃过午饭，稍事休整后，队长招呼大家收拾行装，准备徒步登山。因为要在山上露营住宿，且天气预报说晚上有雷雨降温，所以睡袋、帐篷、衣物、洗漱用品、食物是必须要带的，大家的背包看起来硕大而沉重。

山路是一条坑洼斑驳的花岗岩台阶，1米多宽，依山崖绝壁而筑，一路拾级而上，不敢有丝毫松懈。一段艰难曲折行进后，开始进入山里。只见前面峡谷幽深，高峰耸立，逍遥河蜿蜒其间，涧水清澈明亮，时而奔流跌宕，时而涓细飘逸，雾气氤氲中，嶙峋的山石越发幽静迷离。虽然向上的步履艰难，但一路美景旖旎，抵消了登山的疲惫。我们在原始森林里畅快地呼吸着，伴随着流水淙淙、奇峰林立，仿佛置身于一幅立体的山水画卷中。

古道凹凸不平，历经岁月的风霜，似乎每一层都在诉说历史的艰辛。我踏着沧桑的石阶，脚步声回应着昔日往事。曾经，唐朝兵部尚书、绩溪人胡梅林带领兵工，在原先徽州人于崇山峻岭间开凿的山路上拓宽路基、修建栈道，通畅了如今的徽杭古道。清朝徽商中最杰出的红顶商圣胡雪岩家境贫困，13岁便孤身踏上这条山路，到杭州谋生，凭借



安营扎寨(大图) 古道徒步(小图)

其卓越的经商才能，开办钱庄酒庄，为官慈善，为后代商者塑造了“戒欺”“真不二价”“顾客乃养命之源”的诚信经营理念。古往今来，一群群徽州学子坚定地踏上古道，前往都城考取功名，其中就有从绩溪老家前往上海求学，终成一代国学大师的胡适的身影。如今，怪石嵯峨、山势险峻的徽杭古道集天地之灵气，人文之内涵，让无数人崇尚痴迷，络绎不绝前来探古通幽。

4个半小时的山路走下来，我们终于到达古道的最高点蓝天凹。因蓝天凹地势平坦，适合露营，是驴友们驻足的驿站和扎营点。男同胞们露营，女同胞们住旅店。旅店是一个专为驴友搭建的、只有简易屋顶的驴友之家。虽然没有空调和热水，各项设施也相对简陋，但大家适应能力较强，无一人抱怨。

刚睡下不久，屋外忽然狂风大作，暴雨倾盆。我和同屋的几个姐妹都被惊醒了，大家不约而同地担心起露营的朋友们，不知他们的帐篷是否进雨，有没有寒冷受冻，一夜辗转。好在第二天，伙伴们一切无恙，着实让我们虚惊一场。

拔营下山，此时室外温度只有4度，完全是从桑拿房走进冰窟的感觉。大家相互鼓励着，咬牙前行。靠着坚定的意志和同伴们的帮助，终于安全下山，我想，或许这就是古道所

**线路介绍：**绩溪鱼川公交站—古道入口(25分钟)—江南第一关(20分钟)—下雪堂(1.5小时)—蓝天凹(45分钟)—古道出口(40分钟)—浙川车站(45分钟)。  
**温馨提示：**请务必携带登山杖和护膝

小贴士