



■廣東佛山三水南丹山森林公園引入泰國「叢林飛躍」戶外項目。



粵港澳生活匯

登山健身、露營觀星、古道徒步、叢林飛躍……豐富多彩的戶外活動帶動了珠三角民眾周末出行的熱情。在「體育+旅遊」的戶外體驗中，擁有1,351個森林公園的廣東，自然不乏領頭羊們在探索和開闢着新路徑，像韶關、佛山、從化等地，主打森林景觀的戶外跨界旅遊產品，多元且精細。嚐鮮後的粵港遊人不禁感歎：這樣的出遊更像走進了戶外健身房，健康有趣。

■韶關市乳源南水湖國家濕地公園遠景。

■文：香港文匯報記者 胡若璋 廣州報道 ■圖：香港文匯報廣州傳真

# 穿越叢林探秘境 南粵險峰有洞天

## 環湖騎行馬拉松 山野徒步動力足

### 佛山三水南丹山：探索「小清邁」叢林飛躍



■走在樹冠廊橋上的小遊客。

大山深處有桃源，密雲背後有藍天。在廣東佛山的最北端，素有廣東「香格里拉」之稱的南丹山森林王國，卻因為引進泰國清邁的叢林飛躍，成為中國「小清邁」。

自「叢林飛躍」項目走進佛山，很快就成為珠三角民眾周末戶外拓展的新熱點。放下手機離開電腦，放聲尖叫忘情暢喊，讓肺部也來一次天然活氧大Spa。

陽光正好的時候，森林釋放的新鮮與活力，混合着遊人的歡歡笑語，也讓「小清邁」的感染力更加強烈。畢竟，穿梭在森林高空之間的刺激和舒暢讓人難以忘懷。

為了讓更多人分享到這裡獨特的自然稟賦，南丹山邀請美國戶外專家品牌ABU，聯合內地設計師，將國際上流行的森林探險運動引進來，打造出了內地首個「叢林飛躍」為主題的森林探險樂園。

建在海拔250多米高、跨度300多米的兩峰之間的叢林飛躍，讓你體驗縱身一躍的酣暢淋漓，感受時速40km的速度與激情。這裡的叢林飛躍能夠滿足兩人同時進行，或來一場親子間天際翱翔，或和你的Ta來個「在天願作比翼鳥」，美美秀一場恩愛。

### 樹冠廊橋 高空「秘境」

飛躍之後，不用立即回到地面。雨林景觀設置了四百多米長的樹冠廊橋，穿行在叢林高空，26組廊橋緩緩相連，雨林全景便可一覽無餘。設計師巧妙地用繩索將大樹相連，一條條索橋橫掛在樹丫之間，遊人穿行在樹與樹之間，山谷之中的高空「秘境」也能讓大家的孩子氣，全情流露。此外，空中單車、滑板、蜘蛛網等娛樂活動，讓冒險細胞紛紛出動，躍躍欲試。

暢享飛躍過後，踏在氤氳着泥土清新氣息的步道上，看着南丹山青山環繞、泳池串聯、晚霞斑斕，一幅紅藍綠的色彩圖便映入眼簾。值得注意的是，這裡的山泉水水質清澈而甘甜，且含有大量的礦物元素——鈣，所以這裡的泳池被稱為「礦泉泳場」。許多人來南丹山，都會留足時間在山水泳池間嬉戲一番。

除此以外，南丹山的雨林谷景區的踏瀑戲水也是不可錯過的體驗。在與水石的親密接觸中感受不一樣的森林遊。瀑布川流不息，激起層層水霧，站在瀑布腳下，聽着那氣勢磅礴的撞擊聲，觸摸來自大山的問候，感受山水間強有力的自然能量。

### 韶關南水湖濕地公園：環湖奔跑健身潮



■環南水湖的各項體育賽事層出不窮。

「北有青海湖，南有南水湖」，正在戶外旅遊愛好者之間口耳相傳。在廣東省韶關市乳源縣自治縣境內的南水湖國家濕地公園至南嶺國家森林公園，「奔向廣東第一峰」的鐵人三項挑戰賽，已經成功亮出「體育+旅遊」的名片。過去三年來，來自內地10多個省市以及港澳地區的千名選手參賽，成功跑亮這一條旅遊環線。

全民健身的熱潮之下，跑下不同城市的馬拉松賽事近年成為年輕人健身出行兩不誤的潮流。而藏在粵北山區的南水湖濕地公園，作為廣東北部重要生態屏障的公園，兩年前榮膺為國家級的濕地公園。憑借優美的青山綠水，成為環湖戶外運動者的打卡新目的地。

### 沿路踩車 湖光山色

從乳源縣縣的民族實驗學校出發，途經美麗的南水湖，到達南嶺國家森林公園避暑林莊酒店廣場，這條全程69公里的單車賽道精品線路，沿途風景如畫。如果要以南水湖為中心，環騎一圈則需要騎行85公里左右，一路湖光山色，近在眼前的大小小

各大小島嶼，讓人恍若置身千島湖。

秋冬季節，切換自如的南水湖，如一塊碧綠翡翠鑲嵌在群山之中。四面群山層層疊疊，環湖賽道蜿蜒曲折，環湖的遊人需要準備好體力應對起伏平緩相間的賽道。

南水湖的下一站南嶺國家森林公園，位於南嶺山脈核心，據悉這裡有超過2,000種植物，成為許多學者公認的珍稀動植物寶庫，因此也順理成章地成為了廣東最大的自然保護區。

位於南嶺森林公園內，有着海拔1,902米的石坑崆，可謂是南嶺第一峰，也被稱為「廣東屋脊」。這也成了不少戶外登山愛好者的寶地，只見三五好友徒步在蜿蜒的盤山公路上，行走於起伏的群山之中，亦或探訪高山瑤民的村落，在裝璜精緻的「瑤家樂」裡，感受瑤族同胞世外桃源的生活情調和風味美食。

對於普通遊客而言，這無疑是一條極具挑戰的戶外線路，若堅持下來了，可以在一次行程中飽覽幾十座高山的雄壯，感歎「會當凌絕頂，一覽眾山小」的意境。

### 從化佛岡：徒步廣清叢林

從化，這個擁有180萬畝青山，森林覆蓋率達69.1%的天然戶外運動場，一直以來為周邊一小時生活圈的民眾提供着周末出行的完美選擇。由於毗鄰市區所以交通便利，和惠州、清遠串聯起8座近千米的高山，開闢了大大小小登山道不下十條，線路長短不一，登山徒步者可根據自身體力和時間，選擇40分鐘至8小時不等的路線。

徒步線道都設有休息站、停車場、補給站、驢友采風點（台）等。隨着戶外運動場地設施的不斷完善，徒步、溯

溪、露營、漂流等成為從化旅遊的新標籤，吸引了珠三角地區乃至外省戶外運動愛好者前來體驗。

最具人氣的廣清叢林穿越（從化—佛岡站）徒步大會，沿途的古驛道、古村落、農家樂，讓穿行其中的民眾，健康出行的同時，還能享受美食。

這條廣清穿越徒步活動線路的起點位於從化整頭鎮，周邊還有天適櫻花悠樂園、寶趣玫瑰大世界、大丘園農莊和西塘童話小鎮等著名景點，在漫山鮮花中，嚮往的村落就在眼前。

翻越多個山嶺後，隨即而來的竹海叢林、水溪木橋，以及待種植的藥山景色，可謂是一步一驚喜。

### 雞味飄香 蔬果遍佈

在距離終點站佛岡縣湯塘鎮洛洞村前的四公里處，一座青磚古屋，屋前小溪流淌，屋側勤懇的山村老爺爺彎腰打理着豐富的小菜園。

徒步的遊人駐足歇息，趕上菜園子裡西紅柿豐收時節，嚐一個鮮紅欲滴的西紅柿，解渴又解乏。遊人走走停停，遠



■廣清叢林徒步，一路吃喝玩樂有驚喜。

看山間綠樹掩映，近看山腰果樹遍佈。

有別於香港郊野公園的山海美景登山徒步，廣清叢林穿越的16公里，不僅有果香，還有肉香。試想一下，在飢腸轆轆時分，荔枝柴火的燒雞味飄香而至，是不是步子再沉重，也能瞬間倦意全消。

### 跟我走着數

**佛山南海影視城**：被譽為「中國好萊塢」，是中央電視台四大直屬影視攝製基地之一。南海影視城分為三大景區和一個表演區，各個時期的建築濃縮了歷史年輪的軌跡，體現了中國建築的輝煌。緊鄰太平天國城，是擁有3,100多個坐席的馬戰表演場。長篇電視連續劇《三國演義》和《太平天國》都曾在此拍攝。

**交通指引**：從福田口岸出發——京港澳高速——廣深高速——廣州繞城高速——廣佛高速——桂和路——南海影視城

**韶關乳源大峽谷**：又稱粵北大峽谷，是廣東省最大的峽谷，峽谷長達15公里，谷深300多米。主要景點為保護籐龍潭景區、水卷寨景區、五瀑等。

**交通指引**：從羅湖口岸出發——京港澳高速——廣深高速——廣州繞城高速——樂廣高速——京港澳高速——S258——乳源大峽谷

**從化溪頭村**：有廣東最美鄉村的美譽，位於廣州市從化區良口鎮東北部，是流溪河三大源頭之一。這裡有古村落的徒步登山道，還有農家樂出品的溪頭河水魚、筍乾臘肉以及爆炒溪頭河螺絲。一碗山水豆腐花尤其不要錯過。

**交通指引**：從羅湖口岸出發——梅觀路——珠三角環線高速——莞龍路——溪頭村

### 城事特搜

#### 1、2017佛山功夫(動作)電影周

時間：2017年11月23日—29日  
地點：嶺南明珠體育館及佛山7家影城  
票價：免費

#### 2、德國音樂周世界頂級花腔女高音黛安娜·達姆嬌演唱會

時間：2017年11月18日20:00  
地點：廣州大劇院歌劇廳  
票價：180, 280, 480, 680, 880, 1,280, 1,580 (元，人民幣，下同)

#### 3、第十三屆廣東省藝術節話劇《窮孩子·富孩子》

時間：2017年11月20日20:00  
地點：廣東演藝中心大劇院  
票價：40, 80, 120, 180 (元)

#### 4、周日音樂下午茶——金鐘之聲

時間：2017年11月19日15:00  
地點：廣東省星海音樂廳  
票價：80 (元)

### 印花

廣州匯華希爾頓逸林酒店 自助晚餐券買十送五



酒店近期已經進入聖誕期間，閃亮的聖誕樹，歡快的唱詩班，聖誕迷你集市，以及聽着聖誕頌歌的環球美食都準備齊全。其間，元素·全日餐廳國際海鮮自助晚餐，環球美食齊聚一堂，上百種美食單品無限量供應，更有進口紅酒、啤酒軟飲無限暢享，送芝士焗龍蝦和鮮鮑1份/人  
價格：人民幣368元/位  
地點：廣州市黃埔區(原蘿崗區)水西路18號元素·全日餐廳酒店1層