



登高望远 凭栏听风

登高望远是一件舒心的传统雅事。当下虽已过立冬节气，这一传统依旧备受青睐，蕴藏着文化、健康与精神的多重深意。

自古以来，文人墨客偏爱在登山时抒怀寄情，杜甫登白帝城见江天辽阔，写下“无边落木萧萧下”的千古名句；杜牧与友人登山赏菊畅饮，留下“菊花须插满头归”的洒脱篇章。“仁者乐山”的理念贯穿古今，山水被赋予浓厚的人文色彩，登高也成了人们寄情自然、抒发心绪的独特方式。

从健康角度而言，秋末冬初，登高望远是贴合时节特点的适宜选择。山间高海拔区域日照充足，空气污染物含量远低于地面，常绿树与枯草交织间仍有自然气息流转，若有溪流瀑布点缀，还能进一步提升空气负氧离子浓度，对增强肺活量、促进血液循环大有裨益。冬初作为秋冬交替的过渡阶段，登高可帮助人体更好地适应寒冷气候，强化体质。

对于当代人尤其是都市居民来说，登高望远更有着不可替代的精神疗愈价值。天朗气清之时登顶远眺，天空澄澈如洗，城市与冬日自然景观尽收眼底，带来的视觉冲击与心灵震撼远超日常。登山过程中，人们暂时脱离钢筋混凝土的城市环境，在一步步攀爬的辛苦与登顶后的畅快中释放压力。

登高不必求山之高，关键在于在自然中传承文化、强健体魄、安放心灵。还等什么？趁着寒意尚缓，快些出发吧！

济宁日报全媒体记者 梁琨 杜文闻
通讯员 杨思文 颜琦韬

邂逅最美济宁

济宁日报全媒体记者 梁琨 鲍童 摄影报道



秋末冬初，不论是城市街道还是山野林间，树叶渐次染金，色彩层叠分明，深浅交织蔓延，叫人望一眼便沉醉在绝美的调色盘中。

此刻，银杏是必须要看的。一片片金黄的银杏不仅勾勒出秋日景致，更借着季节红利催生出多样业态，让短暂的赏叶季变成带动消费、赋能乡村的长效动力。

10月下旬以来，曲阜孔庙西墙外半壁街的银杏进入最佳观赏期。墨墙金瓦的古城建筑旁，沿街银杏舒展枝叶，金黄叶片在阳光下熠熠生辉，微风拂过，落叶如蝶舞般铺满青石板路，吸引大批游客前来打卡。

“古老的街巷，在满树金黄的映衬下，显得格外静谧。倚靠古城墙，手捧一杯咖啡，或低头啜饮或昂首思索，照片定格的一瞬间，时间仿佛停下来了，独留那一刻思绪停留在温暖的阳光中。”游客张女士带着精致的妆容，在朋友的陪伴下，在古城墙下散步，“放慢脚步，感受自然之美，也是生活的乐趣所在。就连沿街的商户，也都褪去了浮华，显得格外惬意。”

半壁街的银杏树下，“秋日限定”业态正有序铺开：摄影师背着器材穿梭其间，为游客拍摄与银杏的合影；沿街咖啡店推出银杏拉花拿铁，暖饮香气与草木清香交织；手工棉花糖摊位前，摊主手法娴熟地将糖丝捏成银杏叶造型，甜香引得孩童驻足。这些小微摊位与古城风貌、银杏美景相映成趣，形成兼具文化味与烟火气的消费场景。

“我们早早针对赏叶旺季做了规划，从完善青石板路修缮、增设景观照明，到规范摊位布局、引导商户融入银杏元素，就是为了让游客既能赏景，又能有好的消费体验。”鲁城街道有关负责人介绍，街道将优化营商环境与季节文旅需求结合，通过精准扶持小微商户、科学规划商业动线，让半壁街从“小众赏叶点”升级为曲阜秋季文旅新地标。据介绍，进入10月后，半壁街接待游客量明显增长，沿街咖啡店、文创摊位备受欢迎。

从城市街巷的微观消费场景，到山野乡村

的全域产业布局，风景红利带动的业态正随场景升级不断拓展。

顺着银杏的脉络再往深走，来到山野间的安山寺银杏林。作为2023年济宁市文化和旅游局认定的“金秋网红打卡地”，安山寺内的古银杏树群已成为泗张镇文旅名片——树干需数人合抱的古银杏，枝叶覆盖面积超百平方米，金黄叶片与湛蓝天空、古寺建筑构成绝美画面，每到赏叶旺季，游客量较平日激增3倍以上，成为名副其实的网红打卡地。

泗张镇并未止步于“单一赏叶”，而是以银杏景观串联起全域旅游资源：游客赏完安山寺银杏，可前往红顶山露营观日出，到宋家沟画家村感受艺术氛围，或在万紫千红旅游区恐龙岛体验亲子互动。其中，今年7月运营的恐龙岛项目，凭借“剧情+科技”的沉浸式体验，已接待游客超2万人次，亲子家庭占比达90%；宋家沟画家村则创新“风光引流+农产品带货”模式，移动直播车实时拍摄“跑山猪林间觅食”“走地鸡山坡嬉戏”场景，共享大院推出“免费吃住行”政策，10个月吸引游客6万余人、网红打卡住宿6000余人次，带动村民参与直播服务、农产品分拣，实现“流量变现”与村民增收的双向赋能。

在产业延伸方面，泗张镇通过“公司+合作社+农户”模式，推动罗家庄村种植1000余亩黄桃，并探索“林果+道地药材”套种模式，眼下桃下种植的黄芪即将丰收，为农户收入加上“双保险”。“明年我们计划借桃花节、红顶山打卡地优势，培育新的赏花景点，进一步提升村集体收入。”罗家庄村党支部书记张方员说。截至目前，泗张镇已开放3家民宿供网红免费直播，下一步将盘活12处闲置民宿，筹备明年3月桃花节、5月金银花采摘节，推动“四季有景、季季有节”。

从曲阜半壁街的街巷业态到泗张镇的全域产业，金黄银杏不仅装点着自然美景，更串联消费场景、激活乡村发展的自然载体，让生态优势持续稳定地转化为富民优势。



邹城凤凰山盘山路

邹城凤凰山的景色，是一幅由浓烈的红、灿烂的黄与点点橙红交织的油画。前往凤凰山交通便利，可自驾导航至凤凰山景区停车场，或乘坐直达的旅游专线巴士，便能置身这片醉人的美景之中。



邹城峯山景区

邹城峯山自然景观和文化气息完美融合，为人们提供了一场视觉与文化的盛宴。前往峯山景区交通便利，可自驾导航至景区停车场，或从邹城出发乘坐2路公交车直达景区西门，邂逅这份浪漫。



微山鲁山林场

微山鲁山林场位于蜿蜒起伏的大山深处，远离村庄和交通要道。秋冬之交，以山路为界，一半苍翠一半橙黄，别有风情。可自驾导航“鲁山林场”直达；也可从济宁汽车总站搭乘C621B/C621A路公交车，至两城汽车站下车后，步行10分钟便能与这山林相遇。



曲阜石门山

踏入曲阜石门山山林，仿佛走进了被时光遗忘的世界，树叶已被染成了五彩斑斓的颜色，秋意未尽，冬已悄然而至。可自驾导航至石门山景区，或乘坐直达的旅游专线巴士，一览石门山的景致。

“文化+体育”点燃秋冬旅游热

■济宁日报全媒体记者 鲍童
通讯员 曹楠 谷思维

清脆的发令枪响彻曲阜市石门山的晴空——第11届石门山国际登山节在山林美景间拉开帷幕。来自16个国家的外国友人，驻曲高校学生、游客、职工等组成的参赛队伍，穿梭在红橙黄绿交织和山涧流水漫石桥之间，为这座承载千年文化的名山注入了蓬勃活力。

“石门山二峰对峙如门，松涛伴云漫卷，孔子曾在此撰述《易经·系辞》，李白、杜甫于此宴别题诗，孔尚任在‘孤云草堂’

孕育出《桃花扇》的千古传奇。”石门山镇党委书记王镇介绍，依托石门山承载的深厚文化底蕴，该镇持续将“文旅+体育”深度融合，点燃了秋末冬初旅游市场的火热氛围。

“登山节已经连续举办了11届，每年我都来参加。”当地市民孔海波说，“这次活动很精彩，有美丽景色和文化韵味。”

比赛路线途经林场路口、锁情坡、香君阁、峰回路转、佛藏等景点，最终抵达山顶万象亭，全程约3公里。沿途的香君阁、佛藏等景点，不时有选手驻足打卡，有的

用手机拍摄满山红叶，有的跟着导游轻声念诵景点介绍。别出心裁的是，今年登山节特别融入了传统文化元素，在石门书斋处设置了传统文化体验区，参赛队员可以制香囊、品菊茶，赏戏曲、尝花糕，游客可凭当日购买全额门票参与制香囊、品菊茶活动，沉浸式体验中华优秀传统文化的独特魅力。

“快看，那就是李白和杜甫宴别的地方！”途经锁情坡时，来自加拿大的Kiara停下脚步，指着路边的文化展板兴奋地和同伴交流。她肩上的登山包上，还挂着刚在石门书斋制作的香囊。“这是我第一次

亲手做中国传统香囊，闻起来特别香。”不远处的茶席前，志愿者正为外国选手斟上菊花茶，德国选手Thomas端起茶杯轻轻啜饮，忍不住竖起大拇指：“温暖又健康，我很喜欢。”

“登山节不仅是一场体育赛事，更是传承文化、促进国际交流的重要平台。”石门山镇人大主席徐爱华表示。近年来，立足自然禀赋与文化基因，石门山镇持续打造山花节、登山节、篝火晚会、梨园音乐会等特色活动，打造集“文化体验+体育健身”的文旅新名片，为镇域发展注入新动能。