

# 清风衔夏 云岭六处寄闲情

农历四月，春夏之交，清风温软，烟雨朦胧。山河褪去初春稚嫩，遍覆苍翠，山花次第开放，云雾缠绕山峦，正是登山揽胜的好时节。此时无盛夏酷暑、无深冬严寒，气温舒适，溪泉充盈，风光绝佳。



## 匡庐云雾含章

江西庐山是春夏之交休闲出游的优选，主峰海拔1474米，山势舒展平缓，少有险峰陡坡，盘山公路与平整石阶贯通全域，老少皆可轻松游览。庐山古称匡山，传说周武烈王时期，隐士匡俗在此结庐修道，拒受朝廷征召，最终羽化山中，后人敬其风骨，便将此地定名庐山，“匡庐仙境”的美名流传至今。

作为人文圣山，庐山文脉兼容并蓄，是少见的五教共存之地，古刹道观错落山间，香火绵延千年。东晋高僧慧远在此修建东林寺，创立佛教净土宗，这里也成为净土宗祖庭；慧远、陶渊明、陆修静在此论道谈学，留下“虎溪三笑”的千古佳话，儒释道文化在此交融共生。司马迁曾登庐山考察大禹治水遗迹，载入《史记》；此后李白、白居易、苏轼等无数文人慕名而来，留下海量诗文，造就“一座庐山，半部华夏诗文史”的传奇。

四月庐山气温维持在15至25℃，清爽宜人。暮春烟雨滋养山林，云雾朝夕流转，如烟似浪，将群山化作缥缈仙境。春雨让溪瀑水量充沛，飞泉流瀑声势浩荡，尽显匡庐雄秀。漫山杜鹃肆意绽放，红粉白紫点缀林海，与云海流泉相映成画。景区观光车串联各大景点，步道平整开阔，如琴湖、花径、含鄱口等景观均可缓步游览。

## 衡岳寿韵悠长

湖南南岳衡山位列五岳，是五岳中最为温婉柔和的一座，主峰海拔超1300米，山势绵延舒缓，全程无险峻隘口。山间古木参天，林荫蔽日，是天然的山林氧吧。俗语“寿比南山”中的南山，便是衡山，这座名山承载着中华寿文化，千年来都是百姓祈福延寿、静心康养的圣地。

衡山人文历史源远流长，上古时期便列入华夏四岳，黄帝巡狩、舜帝南巡、大禹治水都曾驻

足于此，留下诸多古迹。这里道禅共生，道教将其列为洞天福地，唐代道士陈楠在此修道著书；佛教在此扎根千年，南台寺珍藏佛祖真身舍利，常年吸引各地信众朝拜。诗圣杜甫以诗句描绘衡山雄姿，让衡岳美名远播。

农历四月，衡山草木愈发繁茂，层层绿意包裹群山，林间负氧离子浓郁，草木清香沁人心脾。清风穿林，溪水叮咚，山花散落峰峦溪畔，清幽静谧，治愈身心。游览衡山无需徒步攀山，乘坐景区大巴直达山腰，换乘索道便可轻松抵达南天门。山顶祝融峰地势平坦，缓步前行便能俯瞰层峦云海，天地澄澈开阔。初夏畅游衡岳，感悟千年寿文化，漫步林海云海，旅途轻松又舒心。

## 黄岳云海栖霞

安徽黄山古称黟山，以奇松、怪石、云海、温泉、冬雪“五绝”享誉天下，主峰海拔1864米。依托完善的索道系统，黄山打破了险峻难攀的固有印象，成为暮春赏杜鹃、观云海的绝佳去处。唐玄宗年间，为纪念轩辕黄帝在此炼丹得道，朝廷下诏改黟山为黄山，“黄帝之山”的仙韵就此传承千年。

黄山自古流传诸多仙话典故，相传轩辕黄帝一统天下后，隐居山中采药炼丹，八年之后得道飞升，为山水添上悠远仙气。山间奇石各有来历，飞来石是经典名著中通灵宝玉的原型，仙桃石承载着上古趣谈。历代文人钟情黄山，李白在此留题石刻，黄山画派扎根于此，以笔墨勾勒山水灵秀，影响深远。

四月黄山气温在10至20℃之间，凉爽舒适。高山杜鹃绽放在青松怪石之间，为雄奇山川添上几分柔美。此时空气湿润、昼夜温差适中，云海出现概率极高，晨昏时分云海翻涌千里，群峰如海上仙岛，雄奇与婉约兼备。

## 峨眉禅溪寻幽

四川峨眉山是四大佛教名山之一，为普贤菩萨道场，主峰海拔3077米。山体虽高，却并不险峻，景区交通完善，核心区域步道平缓，不必全程徒步，便能感受清幽禅意，是暮春礼佛静心、临水寻幽的胜地。早在战国典籍《禹贡》中，峨眉山便已有记载，是国内最早入籍史册的名山之一。

峨眉山历来是修行隐逸之地，佛道文脉交融共生。古籍记载，周成王时隐士葛由入山修道，开启此地修行历史；春秋名士陆通归隐于此，留下超然的山林风骨。魏晋后佛教日渐兴盛，万年寺、清音阁等千年古刹依山而建，殿宇古朴，梵音袅袅，香火不绝，一溪一山皆是禅意。

四月的峨眉山雨雾天晴，气候温润凉爽。林海苍翠浓郁，溪流沿山谷蜿蜒流淌，水质清冽，水声叮咚。行走在林间溪畔，草木与溪水的清香扑面而来，远离城市喧嚣，耳畔梵音轻扬，内心浮躁尽数消散。

## 梵净仙岚绝尘

贵州梵净山是武陵山脉主峰，世界自然遗产地，凭借奇特的地质景观、原始生态与悠远佛韵闻名四方。山间建有平缓木栈道，搭配便捷索道，大幅减少攀爬劳累，是暮春吸氧洗肺、远离尘嚣的小众仙山。这里山林幽深，生态原始，保留着山野本貌，空灵缥缈，仙气盎然。

梵净山地处古夜郎腹地，“竹王护民”的古老传说代代相传，诉说着先民与山水相依的故事。作为弥勒道场，此地佛韵绵延千年，明代被敕封为“极乐天宫”，古刹林立，云雾间时常出现佛光幻影，宛若佛国仙境。民间还流传着皇室妃子隐居修行、三佛择址传道的典故，金顶一分为二的独特地貌，更是造就独树一帜的佛国景观。

农历四月，梵净山迎来最美景致。原始森林郁郁葱葱，植被

覆盖率极高，空气清新，是天然氧吧。高山杜鹃开满山野，繁花点缀青山绝壁，花海、林海与云海相互映衬，风光绝美。山间云雾常年缭绕，晨昏之际云海漫卷，峰峦若隐若现，整座山脉远观宛若巨型弥勒卧像，意境悠远。游览全程轻松省力，从东门乘索道抵达半山，沿着平整木栈道慢行，便可打卡蘑菇石、普渡广场等标志性景点，步道舒缓，老少皆宜。即便不攀登红云金顶，也能尽览核心美景，沉醉在原始林海与缥缈仙岚之中。

## 黛眉缓岭藏暖

河南黛眉山被誉为“中原第一孝心山”，是六座名山中地势最为平缓的一座，主峰海拔1346米，全域坡度不超过8°，无陡坡、无险路，平缓步道可通行轮椅，十分适合亲子结伴、长辈慢行，是全家出游的理想去处，全程毫无攀爬负担。

黛眉山深植中原人文底蕴，相传上古商汤王妃黛眉娘娘心怀百姓，隐居山中行善济世，守护一方安宁，百姓感念其恩德，便将此山命名为黛眉山，山中古迹与传说流传千年，孕育出向善包容的人文气质。历代文人途经中原，纷纷登山题咏，为这座平缓青山增添浓浓书卷气。

四月的黛眉山暖风和煦，林木繁茂，隔绝外界燥热，山间清风徐徐，凉爽舒适。不同于其他名山的雄奇险峻，黛眉山胜在清幽安然，山间凉亭错落分布，可供游人随时驻足休憩。凭栏远望，青山层叠，流云漫卷，山花遍野，云海轻柔流淌在山岭之间，温柔绵长，步步皆是治愈暖阳。这里全程步道平缓，无需赶路登高，游人可随心漫步。春夏之交携亲友同行，观青山流云，听鸟语林风，在松弛温柔的山水间，感受独属于中原山野的春日诗意。

春夏之交，山水温柔。品读千年山水诗意，在青山云雾之间，邂逅一场温柔治愈的暖阳之旅。