

繁花四月
健身赏景两不误

深圳侨报 谢青芸
通讯员 吕丹红 文/图

万物复苏的春季，草木渐青，正是登山踏青的好时候。近日，随着疫情形势好转，深圳梧桐山公园、羊台山森林公园和马峦山郊野公园等相继开放，在这个繁华似锦的季节，带上家人走出家门，亲近大自然、参与户外运动，不仅能让心情充满阳光，更能释放压力、强身健体。



羊台山森林公园绿道颇受骑行爱好者青睐。

梧桐山风景区
毛棉杜鹃迎来最后花期

位于深圳中南部的梧桐山国家级风景名胜景区峰峦秀丽、云雾缭绕、溪涧幽邃、植物茂盛，是市民登高游览的胜地。

景区动植物资源丰富，是深圳重要的物种基因库，森林覆盖率达88.6%。植被类型多样，拥有大面积的亚热带季风常绿阔叶林、山地常绿阔叶林与山顶灌草丛。其中，最具特色的植物是毛棉杜鹃群落景观，在盛花季节，“杜鹃谷”“万花屏”呈现震撼的花海景观，吸引无数市民游客前来观赏，成为深圳一大盛景。当前，杜鹃谷中春天依然在，预计未来一周将迎来最后赏花期。

●**入园须知：**梧桐山风景区已于3月24日全面开放，大望片区的西北门入口已开放进入，景区全面对公众恢复服务。仙桐体育公园攀岩区已于3月25日正式恢复开放。进入景区须戴口罩，游人之间需要保持2米以上间隔距离。景区提醒，游客上山自备垃圾袋，请勿乱抛垃圾，特别是使用过后的个人防护用品，避免交叉感染。

羊台山森林公园
感受人文历史 打卡“最美绿道”

在深圳有这样一座英雄山，在抗战和解放战争年代，特别是港九大队进行英勇战斗中，上演了一场“大营救”活动，这座山就是羊台山。

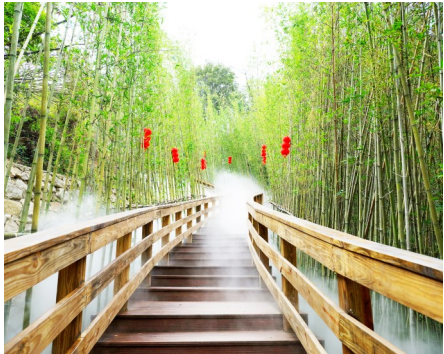
羊台海拔580多米，1个小时可登顶。主峰在石岩境内，山下分布着石岩、西丽、赖屋山等10多座水库。沿着石阶往上，一路上可欣赏到潭池、溪流、山泉、小瀑布。走在崎岖的山路上，两岸树木茂密空气清新，香蕉树、杨桃树、仿古石桥、各种亭子，沿途景色恬静清幽。到达山顶倚栏远眺，水库风光尽收眼底，让人体会到“会当凌绝顶，一览众山小”的感觉。

值得一提的是，2019年，羊台山环城绿道顺利建成并向市民开放，全长27.9公里，依托丰富的水库、溪谷、山石、泉水等自然资源，打造成以“大山大水、登高揽胜”为主题，全方位多角度体验登山望水、高峰揽胜，观石赏泉、探谷寻溪的深山野趣绿道，被誉为深圳“最美绿道”，成为广大市民和游客运动休闲的网红打卡点。

●**入园须知：**公园已恢复开放，目前开放区域为全面开放，大浪入口、石岩入口、龙华（陶吓）入口均可进入。开放时间为6:30-16:30，进入公园须实名身份登记、戴口罩，并接受体温监测、扫码电子通行验证，体温37.3℃以下且扫码电子通行证显示为绿证方可入园。



市民在羊台山漫步。



羊台山有氧栈道非常适合徒步。



梧桐山上杜鹃花怒放。



市民在马峦山郊野公园登山时发现蜜蜂。

马峦山郊野公园
众多的溪流、瀑布乃公园一大特色

马峦山公园位于深圳市东部山区，东临葵涌街道，远眺大小梅沙，南接盐田区三洲田郊野公园，是一个以远足登山、观海观瀑为特色，集休闲旅游、野外健身、自然生态教育为一体的市级郊野公园。

众多的溪流、瀑布是公园的一大特色，这里瀑布数量之多，落差之大，水量之丰富，景观之美，在深圳乃至周边地区，可以说是难得一见的生态旅游自然风景点。

●**入园须知：**公园自3月11日起恢复开放，进入园区须实名身份登记、戴口罩并接受体温监测、扫码电子通行验证；进入园区不聚集，游客之间需要保持1米以上间隔距离；做好个人登山和安全防护工作，勿接触野生动物。

