

登高赏菊品秋韵 重阳邂逅江苏温婉秋色

岁岁重阳，秋景正盛。今年10月18日重阳节恰逢周末，适宜阖家踏秋出游。依托优质山水资源与深厚民俗底蕴，江苏各地推出登高徒步、园林菊展、节令美食等系列重阳特色活动。本期文旅专版推荐全省优质出游点位与节俗景致，为市民乐享重阳佳节提供实用出行指南。

文/孔小芳



江苏最高峰连云港云台山玉女峰



兴化千垛菊花



重阳糕



南通狼山

登高抒怀敬重阳

重阳登高，是秋日最具仪式感的节俗。江苏群山不以雄险见长，胜在人文温润、步道舒缓，适合老少慢行，在层林秋光中缓步寻幽，成为重阳携老出游的优选。

金陵秋意，藏于牛首山间。南京牛首山推出3.6公里登高徒步线路，山道依山延展，坡度平缓，由山脚蜿蜒至山腰，适配长者漫步。秋日林木色彩渐次晕染，山林静谧清幽，游人穿行林间，徐徐品读金陵秋日山水，步步皆景。

无锡惠山国家森林公园的环山步道，是本地家庭重阳登高的经典去处。公园持续举办“九月九美好生活登山活动”，主推5.8公里环山亲子步道，路面平整舒缓，配套休闲驿站、自动售卖设备与公共卫生间，出行便利。升级后的盘山步道串联多处景观，“惠山之心”打卡点、海拔测绘标识、临山观景台错落分布，沿途摩崖石刻留存苏轼、秦观等文人遗迹，登山途中可观山水、品文脉，徒步不显枯燥。

苏州天池山推出多组别登高赛事，分竞速组、休闲康养组、亲子徒步组三条赛道，兼顾不同年龄与体能游客。景区配套敬老福利，70周岁以上老人凭身份证，可免费领取重阳糕与祈福带。登临莲峰后，游客

可在同心桥祈福长廊悬挂许愿卡，寄托美好心愿。山间6.2公里花山森林步道，途经桃花涧、天池、寂鉴寺，登顶可远眺姑苏城廓，风光层次丰富。

大江南北，秋山各有风情。徐州云龙山九节连绵、林壑清幽，秋日翠柏衬红枫，古韵盎然，北魏古佛、历代诗文留存山间，登高可览山水人文交融之景。常州舜过山近7公里森林步道搭配1.8公里彩色步道，穿行山野秋色之中，登顶观景台可俯瞰查家湾田园秋景。坐拥“江海第一山”的南通狼山，临江而立、视野开阔，秋日银杏铺就鎏金大道，枫红杏黄缀满山间，丹桂飘香沁人心脾。江苏海拔制高点连云港云台山玉女峰，登临可俯瞰山海港城全景，与漫山秋色相映，尽显壮阔秋景。

千年菊韵润重阳

“无菊不重阳”，赏菊是延续千年的秋日雅事。从古时文人庭院赏菊赋诗，到如今全民游园品秋，江苏将菊景、园林、非遗、敬老文化相融，打破单一赏花模式，让重阳赏菊不止于观景，更在于沉浸式感受传统民俗之美。

江南名园藏极致秋韵，扬州个园三千余盆秋菊竞相盛放，为重阳添彩。展会以各色精品菊花为主角，覆盖水榭草坪、湖心小岛、四季假山等核心景观，通过精巧花境造景，将亭台飞檐与缤纷菊影巧妙融合。园内汇聚百余种珍稀菊品，孤本清雅、群花繁盛，姿态各异、气韵万千。

作为世界长寿之乡，如皋的重阳氛围格外浓郁。水绘园金秋菊展自9月启幕，持续至重阳当日收官。园内巨型菊拱门、主题菊景组团错落排布，案头菊精巧雅致、品类繁多，搭配细致的科普标识，实现赏花、识花、学知识一站式体验。古典江南园林与烂漫秋菊相得益彰，古建秋光、繁花相映，景致雅致悠远。

水乡秋菊更具灵动之美。兴化千垛景区的秋菊临水绽放、次第盛开，各色菊种错落排布于星罗棋布的水上垛田，橘黄、素白、浅紫的花色浸染碧水之上，如水墨画。花田栈道、临水节点打造多处网红打卡点，秋风拂过、花枝摇曳，摇橹船穿梭花间，水波映花影，水乡秋日氛围感拉满，勾勒出独有的垛田秋韵。

重阳甜糯藏温情

节令之味，最是治愈。重阳食糕，取“登高祈福、岁岁高升”的吉祥寓意，是刻在江苏人骨子里的重阳仪式感。依托深厚的糕团制作技艺，江苏大江南北各有特色，一方软糯糕点，浓缩着地域风味与秋日温情。

苏式重阳糕是江南节令美食的经典代表，在苏州，黄天源、万福兴、明月楼等匠心还原地道重阳风味，恪守古法工序，以糯米、粳米搭配红糖蒸制，糕面点缀松仁、瓜子、青红丝，质地松软绵密、清甜不腻，完美诠释“糕贵乎松”的苏式糕点精髓。常州重阳糕独具巧思、寓意考究，在传统配料基础上融入枣子、莲心、大栗、红绿瓜，搭配特色茭白丝，借谐音寄托“步步高升”的美好祝愿，风味独特、寓意悠长。

扬州重阳糕以米粉蒸制，口感松软微甜，老少皆宜；糕体为小巧正方形，表面点染红点，形制质朴讨喜。启东重阳糕采用传统分层蒸制工艺，逐层铺料、层层蒸熟，糕体堆叠成型，表层点缀红绿糖丝，色泽鲜亮喜庆，沿用棉线分割的古法方式，保留纯粹的市井老味道。

岁岁重阳，一糕寄情。相较于各类精致伴手礼，本土重阳糕更具节令温度。需注意的是，传统糯米重阳糕保质期较短、偏甜糯，建议当日选购当日品尝，搭配清茶解腻消食，阖家共食，共享秋日安康。

“错峰游”小高峰来临 南京成赏秋热门

秋意渐浓，宜人的气候与回落的出行成本，让国庆节后错峰游迎来一轮小高峰。途牛最新预订数据显示，今年秋日错峰游呈现“年长者主导、境内赏秋需求旺、出境长线热度高”三大特征。

10月中旬起，秋日氛围感逐渐拉满，赏秋体验成为境内错峰游市场的绝对主角。途牛数据显示，境内错峰游用户中，赏秋游用户占比接近60%。

从目的地看，上海、北京、三亚、成都、杭州、广州、西安、南京、重庆、深圳等城市预订热度靠前。而北京、南京、上饶、阿坝州、桂林、黄山、九江、阿勒泰、本溪、林芝等兼具自然秋色与人文底蕴的目的地，则成为错峰赏秋的首选。

行程方面，3至5日的赏秋游产品热度增长最为明显。“婺源篁岭—三清山3日定制游”“成都—九寨沟—黄龙5日游”“黄山—宏村—屯溪老街3日游”“桂林—阳朔—漓江—龙脊梯田5日游”“北京5日定制游”等特色线路预订热度排名靠前。

今年重阳节恰逢周末，预计将催生一轮错峰游小高峰。途牛数据显示，重阳节出游预计从10月16日持续至10月18日，登高祈福、重阳民俗体验等成为热门选择。黄山、青城山、三清山、九华山、天门山、栖霞山、华山、光雾山、峨眉山、泰山等登高景区预订热度更高。

出境错峰游方面，欧洲方向的长线深度游更受途牛用户青睐。值得注意的是，出境错峰游用户中，50岁及以上年长者占比超过50%，成为主力军。意大利、法国、瑞士、德国、马尔代夫、奥地利、比利时、印度尼西亚、新西兰、韩国等目的地预订热度排名靠前。

孔小芳

