

蒜山高原的魅力

蒜山高原位于冈山县北部延绵起伏的高地上，是日本境内最受自然风光爱好者欢迎的的度假胜地之一。

蒜山高原的海拔在 500~600 米之间，夏季气温宜人，是徒步、骑行或尝试其他户外活动的理想去处。这里的登山道视野开阔，行走其间，可将大山隐岐国立公园南侧美景尽收眼底，还能清楚地看到位于北侧的中国地方^{*}最高峰“大山”。蒜山漫山遍野的栎木和其他阔叶林为诸如蛇之岬（音“盖”）湿地等孤立的小生态系统提供了庇护。令人一见难忘的“蒜山三座”（上蒜山、中蒜山和下蒜山）之间有山道相连，山道自开阔的林间穿过。春季到初夏是片栗花（猪牙花）和日本百合的花期，片栗花属于百合科植物，球根富含淀粉，过去人们曾将它用来提取日本料理中常用的增稠剂“片栗粉”。但由于片栗花已被列入濒危物种名录，片栗粉的原料才渐渐被如今更常见的土豆淀粉取代。夏末，山上的日本蓝盆花竞相开放。到了秋天，登上山顶远眺，景色尤其动人。

前往中蒜山的登山道起点附近新建了一处露营地，名叫“蒜山盐釜露营村”(Hiruzen Shiogama Camping Village)。从草地帐篷到悬挂在树上的豪华露营舱，营地提供各类舒适的户外设施。营地商店内出租露营者需要的一切用具，睡袋、炊具，乃至孩子使用的草地玩具应有尽有。来访者可以坐在篝火旁放松心情，也可以挑战树梢障碍步道，或走完全程 2.7 公里的登山路线登顶中蒜山。

蒜山高原也是骑行的好地方。将近 30 公里的骑行道环绕着蒜山盆地，沿途可以欣赏

到周围的山脉和农田组成的全景画面。骑行道路既有自行车专用道，也有交通量较少的本地街道，全程设有众多可遮荫的休息区和公共卫生间，十分适合家庭及休闲骑行者。天气晴朗时，尝试溯溪（沿着多石山溪的河床行走）和骑马也是不错的选择。在冬季到来的旅行者还可以体验双板滑雪、单板滑雪，甚至雪鞋徒步。

蒜山是日本最大的泽西奶牛繁育区，以奶制品闻名。为了充分利用不适合农耕的半天然草地，蒜山于 1954 年首次从新西兰引进泽西奶牛品种。从此以后，泽西乳制品便成为了本地的主要产业，奶酪、牛奶、软冰淇淋、酸奶以及其他乳类食品在本地区均有生产、销售。来访者可以在农业主题公园“蒜山泽西牧场”(Hiruzen Jersey Land)内体验挤奶和奶酪制作。此外，7 月下旬至 8 月上旬，有约 8 万株向日葵在农场内的“向日葵田间竞相怒放。在另一处热门景点“蒜山香草园”(Hiruzen Herb Garden Herbill)里，来访者可置身广阔田园间享用餐饮或下午茶，茶点搭配有本地乳制品厂新鲜出品的凝脂奶油。田园里种植的各类香草多达 250 种，7、8 月间还能看到 2 万株薰衣草的花海。这里是日本西部最大的薰衣草田，花季提供薰衣草采摘体验活动。

在日本，没有温泉的度假地是不完整的。蒜山的温泉最适合舒缓一天户外活动后的疲劳。一些传统旅馆的温泉浴场也向不过夜的游客开放。蒜山八冢温泉快汤馆是一处公共浴场，入浴者可以在户外的天然石浴池里欣赏蒜山美景。

※中国地方：日本本州西部地区名，包括鸟取、岛根、冈山、广岛、山口五县。