

葛之野鸟森林步道详解

1.漫步森林步道

这条环线主路全长约 3 公里，从容漫步需 90 分钟左右。沿环线行走，可以清晰地看到本地区多样环境的过渡过程——从以日本七叶树和水胡桃为主的湿润林地，到纯粹的山毛榉森林。步道起点靠近瓢箪沼，位于葛温泉旅馆的右侧，如果从这一头出发顺时针行走，可以在终点处看到绝美的葛沼景观。如不想走完全程，也可以直接反向行走，仅往返葛沼。这段路十分平坦，单程只有 500 米。

2.林地大观

来访者可以尝试分辨一下葛之森林里最常见的两种树木和两种藤蔓植物。山毛榉树干光滑，呈浅灰色；而日本七叶树树干粗糙，颜色也更深。紫葛拥有黑色的大叶子，结紫色果实，是一种野生葡萄；而软枣猕猴桃多为浅灰或灰褐色，和紫葛一样在秋天结果，果实酷似迷你的猕猴桃。这两种藤蔓的外皮都会随着生长而剥落。这片森林的名字很可能就来自于为追寻林冠上的阳光而恣意生长的藤蔓（即“葛”）。

3.地下水

水是维系葛之森林存续的最重要元素。这里的地下水源都非常接近地表，因此随处可见地下水脉的踪迹。森林步道沿途经过许多从不干涸的潮湿区域——事实上，这片森林里就几乎没有完全干燥的地方。如果停下脚步侧耳聆听，多半能听见泠泠的水声，那是自各种源头而来的水在森林中流淌的声响。

4.各具特色的沼泽

步道沿途的几处沼泽虽然彼此相距不远，却各有千秋。不妨来找找它们各自的独特之处吧。

· 瓢箪沼（箪，音同“单”）：此处沼泽曾经形似葫芦，只是随着周边湿地的扩大，沼泽面积不断缩小。

· 营沼（营，音同“间”）：这是一处人工沼泽，西端有零星生长的树木，正处于向旱地转化的前期阶段。

· 长沼：它的面积随季节和降雨情况而增大或缩小。

· 月沼：此处小沼泽四周森林环抱，有山泉不断注入。

· 镜沼：此处也是人工沼泽，自月沼引水而成，出水口附近的小桥是寻觅白斑红点鲑的好

地方。

· 菖沼：六片沼泽中最大一处，也是赤仓岳（1298 米）的最佳观景点。许多年前，赤仓岳的一次山崩造就了本地区如今的地形地貌。

5.地壳活动

菖之森林地区的地形地貌成型于许多年前赤仓岳的一次山崩。赤仓岳是南八甲田山脉的七座主峰之一，诞生于 80 万年前至 30 万年前本地的火山活动中。大约在 10 万年前到 1.5 万年前之间的某个时候，赤仓岳东侧发生山体崩塌，泥石流携带着岩块、碎石和火山灰冲到山下，从此改变了整个山谷的形态。

如今森林中还随处可见大块的火山熔岩和火成碎屑岩，尤其集中在营沼到长沼之间的区域。它们都生成于山脉形成时期的火山活动，并在山崩中被带到了现在的地方。

6.观察野生动物

从地面到林冠，菖之森林就是野生动物的天堂。想要看鸟，就得留意它们出没的动静，聆听鸟叫声从何而来。记得随时留意身边的环境，如果感觉有视线凝望，那多半不是错觉，很可能是遇上了一头日本鬣羚。它们是一种偶蹄目的食草动物，见到人不会跑开，通常都

只是驻足凝视。林中也有黑熊出没。

7.微观小世界

漫步森林步道时，千万别忽略了身边乃至脚下的小世界。苔藓、地衣、各种菌菇类随处可见，从树干到沿途的路堤、小桥、岩石，它们可能出现在任何地方。一个放大镜更能让您贴近这个世界，观察到微小处的繁杂错综。比如，找一棵山毛榉，仔细查看它的树干就会发现，那些斑驳的色块并不是灰色树皮上的花纹，而是生长在树干光滑表面上的地衣。

鸫之森林的自然日历

1月

- 貂、狐狸等多种动物的足迹在雪地上清晰可见（直至3月下旬）。

2月

- 全年最寒冷的月份，沼泽结冻。
- 雪上可以见到石蝇等昆虫。
- 水乌鸦开始鸣叫。

3月

- 远东山雀等鸟儿开始歌唱。
- 鸳鸯现身沼泽。

4月

- 水芭蕉在湿地中开出花朵。
- 山棕蛙产卵。
- 菊咲一华（咲，音同“笑”）等早春花卉花朵初绽。

5月

- 山毛榉开花，森林绿意新发。
- 观鸟的最佳时节（至本月中旬）。
- 虾夷春蝉开始鸣叫（持续至7月）。

6月

- 赤翡翠现身瓢箪沼和菅沼，啁啾歌唱。这种翠鸟周身鲜红，已被青森县指定为 II 类濒危物种（重要稀少野生生物）。
- 瓢箪沼上，森树蛙开始产卵。

7月

- 虾夷绣球花盛开。
- 多种萤火虫出现。

8月

- 月光菌出现，在黑暗中散发幽光（至10月）。这是一种毒蘑菇，切勿采食。
- 本月下旬，单穗升麻开花。

9月

- 山毛榉、日本七叶树和日本厚朴的果实开始掉落。

10月

- 红叶最盛。
- 藤蔓植物紫葛和软枣猕猴桃双双挂果。
- 秋蛾现身。

11月

- 秋色与初雪交相辉映，两个季节最美的景象一同出现。
- 大天鹅、凤头潜鸭及其他候鸟飞来茑地区（长沼、茑沼、菅沼）越冬。

12 月

- 日本粗榧绿意映雪色，形成鲜明反差。
- 树下积雪覆盖，要等到春天才会融化。

冬季限行

11 月下旬至 5 月上旬，由于降雪量大，森林步道仅对有向导陪同、穿着雪板或雪鞋的来访者开放。