



## 峡谷探幽 第一波秋游约定你

文/羊城晚报记者 刘星彤 实习生 赵涵林

由于千百年来地壳运动,世界各地形成了各具风貌的天然峡谷,它们一般位于山水结合地带,因地势险要,显得格外壮观。在我国,著名的大峡谷如长江三峡、雅鲁藏布江大峡谷、金沙江虎跳峡、太行山大峡谷等,无不以险峻、地质结构复杂而著称。对普通旅游者来说,体验一次非专业级别的峡谷徒步,可谓是对身心都有益的一项挑战。

趁着初秋渐渐有了凉意,一起去领略峡谷秋游的乐趣吧!

长江三峡重庆巫山县巫峡段 新华社记者 王全超 摄

### A 挑战型

**推荐地:**贵州马岭河峡谷

**推荐理由:**滇、黔、桂交界“最美伤痕”

**推荐玩法:**

马岭河峡谷位于兴义市境内,是兴义国家地质公园的重要组成部分。峡谷全长74公里,宽50-150米,平均低于地面200米,特殊的地缝景观使其赢得“地球上最美丽的伤痕”的美誉。谷中最令人惊叹的景象莫过于有上百条高达百米瀑布坠入深谷,另有面积达30余万平方公里的超大钙化瀑布,此外,独特的喀斯特地貌峰林和数不清的珍稀植物也是一路上的看点。

行走在马岭河峡谷,感觉如同在电影中探险。既可以顺着石阶步道进入峡谷下方探幽,也可以坐观光电梯直坠谷底,再沿着景观步道慢慢游览,时而拾级而上,时而穿越洞穴,好似闯入深山野林。

由于地处滇、黔、桂三省(区)交界,马岭河峡谷一带居住着布依族、苗族、土家族、彝族等近30个少数民族,独特的人文风情和少数民族美食也值得深入体验。

**周边联动:**万峰林、万峰湖、黄果树瀑布、千户苗寨

### B 纯美风光型

**推荐地:**湖北恩施大峡谷

**推荐理由:**清江流域最美峡谷

**推荐玩法:**

鄂西恩施土家族苗族自治州是湖北省唯一的少数民族自治州,由于交通发展较为滞后,当地有许多至今仍藏于深山的美景,从而成为爱冒险的户外驴友的天堂。

恩施大峡谷位于恩施屯堡乡和板桥镇境内,是清江流域最美的一段。峡谷全长108公里,其中的核心景区七星寨、云龙地缝总面积35平方公里,汇集了天坑、地缝、绝壁、峰丛、岩柱群、溶洞、暗河等各类地质景观。而位于海拔1700米的绝壁山腰间的绝壁栈道,则是整个峡谷中险要精华。

如选择坐索道至七星寨,全程只需10分钟。如想徒步游览,需攀登4至6小时。由于这段山路较陡,一般会在山下买根拐杖或自备登山杖。

**周边联动:**梭布亚石林、土司城、腾龙洞

**推荐地:**北京永定河峡谷

**推荐理由:**华北唯一挂壁公路、“北方第一漂”峡谷漂流

**推荐玩法:**

永定河是北京的母亲河。位于京郊的永定河峡谷北起官厅水库大坝,南至门头沟区沿河城,永定河在此穿山而过,峡谷内两侧高山耸立,底部奔流着湍急的河水,全长20多公里的窄路仅能容一车通过,深受探险驴友的喜悦。

惊险的挂壁公路是峡谷中一道独特的景观。作为华北唯一的挂壁公路,这也是太行山脉距离北京最近且可自驾进入的挂壁公路。

**周边联动:**妙峰山、潭柘寺、京西十八潭

**推荐地:**内蒙古萨拉乌苏大峡谷

**推荐理由:**高原油画、摄影胜地

**推荐玩法:**

萨拉乌苏沙漠大峡谷位于内蒙古鄂尔多斯高原,海拔1300米,由八大沟湾组成,呈东西走向,从鄂托克前旗至陕西榆林绵延近百公里,沿路形成了独特的自然地质景观。

作为7万年前古人类河套人曾经的居住地,这里也是国家级遗址保护区。因此,与峡谷河套遗址交杂在一起的沙地、湿地、草原、森林,就组成了一幅五彩斑斓的油画,视觉上美不胜收,同时又有耐人寻味的人文底蕴。

作为绝佳的徒步地点,这里每年都会举办萨拉乌苏沙漠大峡谷千人徒步挑战赛,参赛选手将在中国最大的沙漠峡谷穿梭23公里,感受萨拉乌苏大峡谷的独特地质景观。挑战期间,可以参与沙漠露营节、沙漠音乐节、篝火晚会,欣赏马头琴交响乐等蒙古族特色表演,顺便品尝全羊宴、烤全羊等地道蒙古族风味美食。

作为有名的摄影胜地,来这里徒步,一定要带上好一点的相机或拍照手机,你将为自己留下一组惊艳的照片。

**周边联动:**巴图湾水库、萨拉乌苏河套人遗址、统万城遗址

**推荐地:**四川大渡河金口大峡谷

**推荐理由:**四川境内最险、最深峡谷

**推荐玩法:**

在四川乐山境内,波涛滚滚的大渡河流经“中国最美十大峡谷”之一的大渡河峡谷(乌斯河一金口河段),这里悬崖峭壁耸立,两岸山峰奇峻,绝壁深谷,滩险浪急,鬼斧神工的景象令人叹为观止。

大渡河峡谷长约26公里,谷宽70至150米,最大谷深2600米,是长江三峡的一倍,比美国科罗拉多大峡谷还要深860米,因而被视为四川省内最长、最险、最深、最幽的峡谷。

多数徒步者选择沿金河口出发,顺着大渡河前行,一路走来观赏峡谷,沿途将经过白熊沟、丁木沟、“一线天”和铁道兵博物馆,其中,在白熊沟可以看到壮观的白熊沟瀑布和成昆铁路奇观“一线天”。

徒步路上有人为开辟的较平整的小径,也有满是苔藓的石阶,后者更有原始探险之感,但峡谷内空气潮湿,道路湿滑,需小心行走。

**周边联动:**峨眉山、乐山大佛、成都大熊猫繁育研究基地

**推荐地:**四川巴山大峡谷

**推荐理由:**鸟语花香、四季风光

**推荐玩法:**

从重庆市出发,驱车4小时即可来到喀斯特地貌的巴山大峡谷。这里由六大山脉托出壮丽的十大主峰,山势奇特,溶洞成群,形成百兽聚会、仙女岩、观音洞、南天门等10个各不相同的景观。游走在景区内,全程有潺潺的溪流相伴,行走在水边缓坡,两岸鲜花如锦,鸟鸣阵阵,给人无限休闲之意。

这里也是地质爱好者的天堂,秦巴山地褶皱隆起成山的演化过程清晰可见。秋季雨水增多,便上演一出“巴山夜雨涨秋池”的壮丽景观。到了冬季,峡谷被冰雪覆盖,又是一番截然不同的银装素裹。

**周边联动:**百里峡漂流、达州凤凰山、小寨天坑

### C 轻松休闲型

**推荐地:**云南丽江裸美大峡谷

**推荐理由:**雪山脚下叹清凉

**推荐玩法:**

在距丽江大研古城约19公里的白沙古镇,有一处东巴秘境。在这里可以清晰地看到玉龙雪山的脉络和山上的积雪,对酷爱峡谷穿越的人来说,其所处的裸美大峡谷,更是有着世外桃源般的诱惑。

裸美大峡谷坐落在美丽的玉龙雪山山脚、白水河段,整个峡谷长约7.5公里,海拔近3000米,由谷地至山顶高低悬殊,如天然屏障而成,气候垂直差异较大。大峡谷在最热季节的气温也不超过18℃,是天然的避暑胜地。三伏天探入谷中行走,仍阵阵寒意袭来。峡谷两壁被茂密的绿色植被完全覆盖,视觉上更给人强烈的清凉之感。

裸美大峡谷主要分布着两类地形,即构造侵蚀喀斯特峡谷、冰碛丘陵。在其高山植物带自然景观中,分布着丽江云杉、高山松、五角枫、野生牡丹等二十多种国家保护珍稀植物,此外还有很多珍贵药材。

值得一提的是,一条颜值极高的天空栈道玻璃栈桥横跨裸美大峡谷。这座玻璃栈桥高97米,长137米,站在桥上可尽情观赏峡谷的喀斯特地貌以及两岸的枯藤怪树、飞瀑奇石。栈桥通体赤红色,脚下是隔着玻璃裸眼可见的万丈深渊,因而不是不少人喜爱的网红打卡地。

此外,原生态的纳西族古代文化——东巴文化也是这里的一大看点,在景区内即可欣赏到古老的东巴祈福仪式。

**周边联动:**丽江古城、玉龙雪山、白沙古镇

**推荐地:**吉林锦江大峡谷

**推荐理由:**隐于长白山深处的“小而美”

**推荐玩法:**

长白山素以天池闻名,然而在长白山西坡,还有一道隐秘的峡谷默默诉说着自己的美丽,这就是锦江大峡谷。

峡谷全程仅约2公里,20分钟便可走完全程,这个小巧的峡谷,其形成源于上一次长白山火山喷发,却出人意料地从此留下了不俗的景色。

在进入长白山西坡园区后会有三条大巴线路,其中第三条将直接前往锦江大峡谷,第一条则会先去天池,然后再徒步20多公里至大峡谷。

进入大峡谷,沿着单薄的木质栈道向前,但见林木幽深,云杉、红松直插云霄。整个峡谷攀爬比较轻松,景点之间还有景区车辆接驳,对于带孩子的游客来说也相当轻松。

**周边联动:**长白山天池、帽儿山国家森林公园、镜泊湖

**推荐地:**重庆酉阳阿蓬江峡谷

**推荐理由:**江上泛舟、四季常青

**推荐玩法:**

阿蓬江峡谷位于阿蓬江与乌江交汇处,两条支流的冲刷使得峡谷两岸形成绝壁对峙,谷底的江面也比别处更宽广。

峡谷内美景众多,其中以神龟峡最为独特壮观。神龟峡因峡口两山酷似双龟对卧得名,富有自然意趣。

在阿蓬江峡谷游玩,最重要的不是攀爬峡谷,而是泛舟江上欣赏风景,颇有几分颐养身心的意境。阿蓬江江水翠绿清澈,肉眼可见水面下摇曳的水草,举目四望,前方是一望无际的蜿蜒江水,两岸是连绵的青山,此景一年四季常在。

下了船若觉得意犹未尽,还可去江畔的“中国最美苗寨”石泉苗寨游玩一番,感受一下苗家人的热情好客。

**周边联动:**龚滩古镇、酉阳桃花源、酉州古城

### 商旅天地

## “特色民族文化 串起最美西宁”

酒店大佬推荐的“西宁地道游”

洲际酒店集团旗下假日酒店及度假村品牌在中国的100家酒店于上周正式落户西宁,这也是洲际酒店集团首次进驻青海。选择淡季进驻,不免让人对青海以及大西北环线游有了新的思考。

七月到九月是青海一年一度的旅游旺季,据统计,在此期间到访的外地游客,占全年到访游客总量的一半以上。其中,省会西宁的旅游热度连年居高不下,已成为西北最重要的旅游中心城市。

针对如何围绕本地特色文化串起一条深入体验的当地旅游线路,以及如何评价当地酒店业的发展机遇等问题,西宁温泉假日酒店总经理高立毅接受了羊城晚报记者的专访——

塔尔寺前诵经朝拜的老人 酒店配图

#### 话题背景

记者了解到,西北大环线发展多年,随着“一带一路”倡议的深入推进,交通路网建设进一步完善,拥有青藏铁路、唐蕃古道等优势资源的青海旅游持续焕发活力。

去年发布的一份报告中显示,2017年全年及2018年上半年,青海的旅游热度涨幅在西北地区遥遥领先,达346%,其省会西宁更是凭借“海藏咽喉”的核心地理位置,成为西北环线上炙手可热的明珠。目前“环西宁两小时交通圈”已构建完成,环青海湖和祁连山、互助、坎布拉等地以观光为主的旅游公路相继打造完成,有多条省际通道通往甘肃、四川、西藏等地,火爆的“青藏游”、“川藏游”等线路,反之也进一步带火了青海当地游。

根据早前的一份相关数据调查显示,自由游客平均在青海的游玩时间长达6.5天,人均花费近5000元。近期,洲际酒店集团在青海的首家酒店——西宁温泉假日酒店正式落户西宁之外,当地还将陆续迎来包括温德姆、希尔顿欢朋等品牌在内的更多国际知名酒店品牌,或许将对青海当地旅游市场产生进一步的刺激。

#### 话题主张

受访人: 西宁温泉假日酒店总经理 高立毅

#### Part 1 关于酒店和当地旅游市场

**羊城晚报:**作为城市中的商务型酒店,如何看待旅行及家庭客群?

**高立毅:**西宁是西北重要的旅游集散地,旅游客户在旺季占全年50%以上的市场。即便是对商务酒店来说,旅行客源也是本地酒店不可或缺的客源。

作为西北环线游起点城市中的酒店,我们更希望将酒店品牌文化和本地文化融合起来,让游客感受到品牌在具有不同文化特色的省份有不同的品牌特性。

就洲际酒店品牌来说,家庭始终是品牌的核心。在中国,洲际的全线产品都是和家庭相近的。

**羊城晚报:**和假日品牌在其他城市的酒店相比,在西宁有哪些与本地文化相结合的独特之处?

**高立毅:**酒店产品的同质性很强,更多的是在于文化的沿袭。每一个品牌都有自己的主题体现,而在相同的假日酒店品牌内,我们会展现更多的青海本地元素,包括藏族风格的欢迎仪式、入住赠送的金刚结等,让游客产生“虽然没有到藏区,也能体验到这样的服务”的感觉。

#### Part 2 关于城市及周边游览体验

**羊城晚报:**作为游客,住在西宁市区,应如何更深度地进行城市探索?能否提供一些地道的游玩建议,并设计一条主题鲜明的游览行程?

**高立毅:**不论何地,即便自然风光再美,文化之旅才是最吸引人的,有更深层的东西可以挖掘。通过文化线串起各个景点更值得推荐。

对于一个地域来说,虽经历不同的朝代会有不同的朝代文化,但传承更多的是民族文化,也是最有当地特色的文化。

青海是我国有名的少数民族聚居地,生活着藏族、回族、羌族等多个民族,同时有藏传佛教重要的寺院塔尔寺,可以由此入手设计本地行程:

**第一天:**建议沿着藏文化线路游览,包括著名的塔尔寺以及旁边的藏文化博物馆、市区的青海藏医药文化博物馆;

**第二天:**可搭配文化之旅和城市休闲。西宁市有20%的人口为回族,位于城东板块的东关清真大寺是西宁市最著名的建筑,很值得一去,下午可游览地标性的南山公园,这是西宁市最大的现代山地森林公园,晚上逛莫家街夜市;

**第三天:**可体验民族文化,沿着古丝绸之路主题探索。距市区六十公里左右的丹噶尔古城是古丝绸之路及唐蕃古道的必经之地,由从前丝绸之路上的客栈衍生而来,有很多商户,可看到唐蕃古道的特色,感受羌族传统文化;

**第四天:**打卡青海湖。青海是我国唯一以湖泊命名的省份,整个青海省环绕着青海湖,海东、海南、海北、海西四个州围绕在湖边,青海湖无论如何都值得前往。有兴趣的话可以去远一点的茶卡盐湖,作为网红打卡地,那里更受女性游客喜爱;

**第五天:**可前往贵德县,观看黄河最特殊的一段流域。全国各地的黄河水都是黄色的,只有贵德段是清的,母亲河最特别的一段流域很有打卡意义。