



要说一年中最舒服的出行季,5月可算一个。全国大部分目的地的气候都还处于不冷不热的状态,且花正开、草已绿、风景正好,正是出游好时光。

谋划一个四到五天的出游行程,尽可能利用这个时节不同地域的特性,在自然美景和历史人文的双重加持下去充实“灵魂”,是题中应有之意,避开人潮,按自己心意且行且看且感。

■新快报记者 陈斌 文/图(部分图源 VCG)

5月风景正好

在美景与人文中充实灵魂

甘南 沿着黄河第一弯 开启一场高原上的壮丽巡礼

地处甘肃省西南部的甘南全称为“甘南藏族自治州”,是中国的十个藏族自治州之一。它南边挨着四川阿坝,西南挨着青海,属于青藏高原东北边缘与黄土高原西部的过渡地段,5月时分甘南气候相对舒适,壮美的风光与古老有特色的寺庙钩织出自然与人文交融的景致。

甘南辖七县一市,旅游资源非常丰富。第一站可先到位于夏河县的拉卜楞寺,海拔2950米,始建于公元1709年(清康熙四十八年),1982年被列入全国重点文物保护单位,现为4A级景区。拉卜楞寺主要殿堂有90多座,是一组宏伟的建筑群,既古朴庄严,又气势磅礴,正殿闻思大殿为全寺中枢,最具代表性。拉卜楞寺被誉为“世界藏学府”,有全国最好的藏传佛教教学体系,同时这里有世界上最长的转经长廊,徒步转一圈约为3.5公里,共有1700多个转经筒。

最好在拉卜楞寺附近住一晚,行程相对比较从容,寺庙对面临街就有不少宾馆、客栈,价格丰俭由人。记得品尝一下当地特色藏餐,本地人称为“人参果”的藏麻,加白糖与大米饭一起吃,味道很特别。

第二站到合作市的米拉日巴佛阁,佛阁全称是“安多合作米拉日巴九层佛阁”,这是一栋九层高的藏式碉楼式建筑,也被称为“九层楼”,始建于公元1777年(清乾隆四十二年),原楼阁已毁,现在所见是1988年重建的。当晚可住合作市内,住宿条件相对略好一些。

第三站前往碌曲县的尕斯库勒国家级自然保护区,这里是黄河最大支流洮河发源地之一和长江水系白龙江发源地,也是跨黄河、长江两大水系的重要湿地,是甘肃省的第一块国际重要湿地,全国的41块。尕斯库勒

是甘南的第一大淡水湖,天气晴好的时候,湖水犹如一颗剔透的蓝宝石熠熠生辉,不带有丝毫粉饰或雕琢。“则岔”的意思可以理解为“羚羊的家”,如果自认体力还可以的话,可以安排半天时间去距碌曲县城约50公里的则岔石林,看看那些形态各异、千姿百态的石峰,感受大自然鬼斧神工的创作。

第四站,黄河第一弯。对,是“弯”,不是湾,黄河从青海流到玛曲之后,在玛曲大草原上回了一个大弯,就是这个“天下黄河第一弯”,也叫作“黄河首曲”,位于甘、青、川三省交界处的玛曲县。“玛曲”这两个字就是“黄河”的意思,这是全国唯一以“黄河”命名的县城,平均海拔3600米。玛曲黄河桥可观日出、日落,清晨日出时可拍“拱桥托日”,傍晚夕阳时可拍“长河落日”,桥东约4公里处设有木道,有时间的话可去走一走,近距离感受“黄河之水天上来”的气魄。

最后,一个说“寺”但又不完全是“寺”的地方——郎木寺,它虽然名字叫“郎木寺”,但实际上相当于是一个镇,一条白龙江把镇一分为二,一边属甘肃甘南碌曲,另一边属四川阿坝的若尔盖。同样,最好在郎木寺住上一晚,除了寺庙,还可以走一下附近的大峡谷,或沿白龙江而上,寻觅一下它的源头……

交通方式如果不想包车走,可搭乘公共客运班车,几个点之间的班车网都还算方便。



■拉卜楞寺的精美雕工



■米拉日巴佛阁



■郎木寺一角



■黄河第一弯



■黄龙风景区五彩池 VCG/图

阿坝 潜入九寨黄龙 解锁神仙都羡慕的童话秘境

既然已到了四川阿坝地界,那第二方案就安排给阿坝吧,仍然是一个四五天长度的行程安排。

阿坝全称“阿坝藏族自治州”,辖13个县(市),面积有8万多平方公里,区内的著名景点大家并不陌生,比如被联合国教科文组织列为“世界自然遗产”的九寨沟、黄龙风景区,再比如国家级自然保护区若尔盖高原湿地,又比如国家级风景名胜区四姑娘山及《新快报》此前报道过的国家级人文景点卓克基土司官寨(见《新快报》2026年4月2日16版)等。

第一站,花湖。这是位于若尔盖和郎木寺之间的一个天然海子,属若尔盖湿地国家级自然保护区实验区的一部分,也是中国最大的黑颈鹤栖息地,每一年的5到7月为最佳观赏时机,建议安排大半天甚至一整天时间游玩。去之前最好关注一下天气,尽可能选风和日丽的晴朗天气,此外平均海拔3400多米,注意防晒的同时也要注意保暖。住宿可住若尔盖县城,若想拍花湖日出或日落也可选择就近住宿,不过条件相对就比较一般了。

第二站,九寨沟。“九寨”之名源于景区里的九个寨子,

如今这里是国家5A级旅游景区,也是中国第一个以保护自然风景为主要目的的自然保护区。水,是九寨的“灵魂”,随光影变幻的水韵如梦如幻,翠绿、湛蓝、鹅黄、黛绿、绛红等美得不可方物的色彩令人目不暇接、眼花缭乱,而高高山岩上砸下来的飞瀑如“银龙”般又是那样赏心悦目。

九寨沟的主要景观呈“Y”形分布在三条主沟内,如想都走,一天一条沟的安排是比较合适的,否则就有选择地把时间和精力交给盆景滩、树正群海、树正瀑布、火花海、卧龙海、诺日朗、珍珠滩、五花海这些地方。注意!九寨沟实行淡旺季门票价格,每年4月1日开始至11月15日属旺季,门票价格190元/人,观光车价格90元/人,并且出沟即失效。此外九寨沟内不允许住宿,附近住宿从一般宾馆到星级酒店都有,旺季或节假日房源会紧张,最好提前预订。

第三站,黄龙。位于松潘县内,同样是国家5A级风景名胜,九寨沟沟口有直接到黄龙的班车,如果不是自驾或包车出行的可直接坐班车。

彩池、雪山、峡谷、森林就是黄龙最著称的“四绝”,主要景观也集中在长度约3.6公里的黄龙沟。黄龙的门票也是实行淡旺季标准,每年6月1日到12月15日为旺季,全票价170元/人,并且全部实名网络购票,景区现场没有购票窗口,需提前一天在阿坝旅游网预约买票。

从黄龙或九寨沟都有机场大巴到九寨黄龙机场,可在此结束行程,毕竟这份行程规划都是在高海拔地区,还是要注意不要太辛苦了。



■全国重点文物保护单位拉卜楞寺

■若尔盖花湖风景区蜿蜒曲折的木栈道。VCG/图