



# 夏日相约陇原 尽享清凉时光

酷夏到来,在这炎炎夏日里,有一个地方却清凉无比,景色宜人,这里就是美丽的甘肃。

高山瀑布、日出云海、森林秘境、田园野趣……走进甘肃,可漫步悠悠古镇,倾听历史声音;可揽山色入怀,观赏如画风景;可养心洗肺,逃离城市喧嚣;可研学采摘,尽享亲子乐趣。甘肃以其凉爽的气候和独特的旅游资源成为游客青睐的避暑旅游胜地。

无论你向往美好的景色,还是独特的人文,抑或是多样的美食,在这里总能找到答案。这个夏天,让我们在这个美丽的季节去体验山山水水带来的清凉,开启一个别样夏日的美好假期吧!

## 九色甘南·避暑胜地游

甘肃避暑旅游,首选甘南。甘南的夏季是最美的季节,平均气温在15℃至24℃,凉爽宜人。圣洁的甘南,遍布高品质的避暑旅游资源,犹如避暑天堂。

### 推荐景点——

**当周草原:**当周草原风景区为国家4A级旅游景区,位于合作市城郊2.5公里处。景区由草地公园和南山森林公园组成,自2000年举办首届中国甘南香巴拉旅游艺术节以来,这里已成为历届甘南香巴拉旅游艺术节的主会场。景区内阴坡地带几片高大的松树林守在这里,阳坡葱郁的空间地带绿草连天,高山、森林、草原和亭台帐篷融为一体,是一个地势平缓开阔的自然风景旅游区。

漫步其间,一湾浅浅的溪流划破草地,逶迤蛇行,穿过眼前宁静的画面,穿透深邃的意境。一座白塔肃立着,蜿蜒而过的溪水缓缓流淌。这里树木青翠欲滴,风光宜人,野生花卉在碧绿的草地上竞相开放,美丽的森林景色和旖旎的草原风光相互交融、相得益彰。环顾四周,一望无际的草原,顺山势跌宕起伏,与绿山翠峰相接,一直延伸到天际。天湛蓝湛蓝,蓝得纯净,蓝得清澈,白云悠悠,顿觉心境豁达。脚下广袤的草地上,金黄色的野菊花缀其间,蓝莹莹的小花在阳光的映衬下像宝石熠熠生辉。还有许许多多或白或紫,或红或橙的不知名的野花,绘成了一幅五彩斑斓的地毯,让人产生无限的遐想。

**卓尼大峡谷:**卓尼,一个拥有丰富旅游资源的神秘之地。这里风光旖旎,民族风情浓郁,历史文化底蕴深厚。复杂的地形构造和独特的气候条件,造就了卓尼广袤的天然草场,郁郁葱葱的浩瀚森林,雄伟壮观的奇峰峻崖,纵横奔流的一河九沟支流。

大峪沟森林生态旅游风景区位于卓尼县城东南10公里处,石峰嵯峨参差,谷崖间石门如屏,苍松挺立岩头;牧草青青,宛如仙境的旗布草原、桑布草原;浓荫蔽日、流水潺潺,有十里画廊美誉的旗布峡,森林茂密、碧绿如染的旗布林,以上三景可与九寨沟景色相媲美。颇具“刺破青天愕未残”气势的三角石奇峰,突兀而起,自然天成;传说中仙女沐浴之处“神女潭”也藏身于此,还有两崖雄峙一一线天,沟内还有瀑布、塔峰、莲花峰、迎风展、金钟石、迭山玉笋、迭山横雪等景点,是原始风景的天然陈列馆。大峪沟除了奇山异水外,还有许多奇花异草和珍稀野生动物,是生物多样性研究和探险寻幽的好去处,也构成了卓尼特有的风景线。

**推荐线路:**兰州—临夏—夏河—合作—临潭—卓尼

## 奇峡秀水·黄河风情游

中华民族的母亲河黄河纵贯甘肃。置身黄河两岸,体验“黄河之水天上来,奔流到海不复回”的壮观景象,领略黄河的磅礴气势和高峡平湖,感受黄河文化、都市风光、自然山水、民族风情,黄河旅游的乐趣、无边的清凉惬意尽在其中。

### 推荐景点——

**兰州百里黄河风情线:**一座城市,由于拥有一条河而显得灵动万千,一条河,由于通过一座城市变得风情万种。金城兰州,坐落于一条东西向延伸的狭长形谷地,夹于南北两山之间,而黄河宛若一条飘落人间的飞天

锦带,穿城而过,蜿蜒东去。独特的地理位置造就了一条长约百里的黄河自然景观与现代都市景象交相辉映的亮丽风情线——“百里黄河风情线”。

兰州黄河风情线上的观光长廊:“生命之源”水景雕塑、寓言城雕、绿色希望雕塑、西游记雕塑、平沙落雁雕塑、近水广场、亲水平台、东湖音乐喷泉、黄河音乐喷泉、人与自然广场,以及龙源园、体育公园、绿色公园、银滩湿地公园和其他沿河景观,如一串璀璨夺目的珍珠镶嵌在黄河两岸,吸引着来自四面八方的中外游客。而天下黄河第一桥——中山桥,最具特色的雕塑——黄河母亲,再现50多年前黄河两岸水车林立壮观景象的兰州水车博览园,则是其中最具有代表性的游览景点。

**永靖黄河三峡:**在临夏大地,滔滔黄河在积石山下挥斥方遒,抒写了一条长约25公里的积石峡后,于永靖温柔而恬静地更改方向,流经县城107公里,以独特的“S”形孕育出中国西部的“在水一方”,形成了炳灵峡、刘家峡、盐锅峡三大峡谷景观,构成了黄河三峡风景名胜。

水无山不秀,山无水不雄。在黄河三峡这块神奇而美丽的土地上,水之秀美,山之雄浑,珠联璧合,相映成趣。黄河从积石峡奔涌而出,便进入了有名的寺沟峡。因寺沟峡黄河北岸有一座世界文化遗产——炳灵寺石窟,故将寺沟峡改称为“炳灵峡”。炳灵峡万仞绝壁,雄奇挺拔、多姿多态的奇峰异石,姿态万千、层次分明、自然美观,起伏不定的赤壁丹崖,独树一帜,浑然天成。而方圆几十公里的炳灵石林,因黄河水的滋润及风蚀作用,尽显绝美,久负盛名。

**推荐线路:**宁夏银川—兰州—临夏永靖—甘南玛曲—四川若尔盖

## 回归田园·乡村休闲游

“土地平坦,屋舍俨然,有良田、美池、桑竹之属。阡陌交通,鸡犬相闻。”这是昔日在陶渊明笔下如真似幻的桃花源。记忆中的乡村,乡愁中的田园。如今,在这片神奇的土地上,美丽的“一村一景”、美妙的“一村一韵”,成为人们观光旅游、休闲度假、健康养生、生活居住和留住乡村记忆的好去处。

### 推荐景点——

**两当兴化乡树林村:**两当的夏日,比之其他地方,万物感受到的暑气似乎要少许多。绿色在这里形成浩瀚之势,树木葱郁,瓜果飘香。兴化乡距县城仅19公里。地处秦岭浅山区,地形中部高,四周低,塬丘丘陵,沟壑纵横。

起伏跌宕的山峦中,村庄此起彼伏,时隐时现。村庄是山底底色上灵动的色彩,是山川美景中的生机和情调。山如眉黛,那些红瓦白墙,千姿百态,姿态翩跹。

树林村,呈现在眼前的俨然是一幅田园风光。村子四周被青山环抱,一户户古朴的农家小院映入眼帘。刚一踏进村就感受到宁静、花香、鸟语、清凉!村子里房前屋后高大婆娑的泡桐树,紫铜铃儿般的花朵成串开放,将幽香布满山村。漫山遍野的七里香,花香沁人心脾,令人沉醉。近处的狼牙刺开出了细碎的青白色花朵,枝叶灌丛间,小花儿密密匝匝,引来辛勤的蜜蜂忙忙碌碌,哼着小曲在花丛中采蜜!

**灵台康家沟村:**从灵台县城出发,车行约10分钟,便能抵达灵台县中台镇康家沟村。这里四周茂林成荫静影沉璧,一派“绿树村边合”的乡村风景图。

盛夏时节,这里却清凉无比,夹杂着田野里农作物的清香;老人在交错的阡陌中散步,



兴隆山景区

孩子在休闲广场玩耍,小狗摇着尾巴打滚撒欢……自然又恬静,这样闲适的田园生活,是康家沟村民们每天都能享受的时光。

古意盎然的民俗文化展馆,分为传统文化、民俗文化、农耕文化、宗教文化4个展区,展示了灵台丰富多彩的民风、民情和民俗。

独具特色的“龙泉”雕塑矗立在康家沟村文化广场中央,中间的喷泉水珠飞溅,这眼泉水千年以来一直源源不断地滋润着万物,保当地岁稔年丰,出于对它的感激,当地人取名龙泉。

**推荐线路:**庆阳—平凉—天水—陇南—定西—兰州—宁夏

## 华夏探源·寻根访祖游

甘肃是中华民族和华夏文明的重要发祥地,人文始祖伏羲、女娲和轩辕黄帝相传诞生于甘肃。天水、定西、陇南、平凉、庆阳5市既有丰富的始祖文化,又保留有大量的古建筑和古遗址,文化积淀源远流长。

### 推荐景点——

**朝那湫:**朝那湫,也称关山天池,地处庄浪县郑河乡上寨村东北嶺头山麓,海拔2535米,距庄浪县城30公里。因其处于朝那湫故地,故名朝那湫。它西与驰名中外的云崖寺毗邻,东与陇东石窟的另一颗明珠陈仓洞相接,珠联璧合,成为庄浪境内的旅游胜地。

朝那湫分前、后两湫。前湫略长,三面依山,西南临谷,内圆外广,轮廓圆转,形如卧蚕,面积30余亩,海拔2300余米。

朝那湫的地理成因是在亿万年前造山运动中,嶺头山在不同造山带相互挤压、断裂作用之下,发生了规模可观的块带抬升,原始地貌彻底更改,变得山川分明,山梁间自然围成小范围的高位盆地,收纳周边大气降水,久而久之汇集成湖,又因为独特地形造成稳定的天气系统,蒸腾循环,以滋养湫,加上湫中秘泉多注,造就了朝那湫仿佛无源无泄却能自满自足的奇异景象。

**双石门:**双石门位于定西渭源县南山分水岭附近,因山谷中两道狭窄的石门而得名。三国邓艾、北宋王韶两代名将都曾将双石门作为用兵通道,如今双石门生态环境良好,森林、草原、雪山错落分布,溪流如织,草原密布,宛若遗落的秘境……

双石门独特的景观,与它所属的山脉是分不开的。在双石门峡谷深处,群峰相连,最高峰是被誉为“撑天银碑”的露骨山,主峰海拔

3941米,是临近数县海拔最高的山峰,同时也是漳县、渭源、卓尼三县的交界处。

**线路推荐:**天水—陇南—定西—平凉

## 清凉高地·避暑名山游

走进甘肃的名山大川和草原牧场,巍峨的群山,茂盛的森林、繁多的物种,既有北方名山之雄奇,又有江南水乡之柔美,蓝天白云、连天碧草、山川河流、溪流声声、松涛阵阵,远离炎热、靠近清凉,青山绿水之间的登高避暑胜地让人流连忘返。

### 推荐景点——

**遮阳山:**在陇上,位于漳县境内的遮阳山算得上是一座名山。其自然景观极妙,翠色欲流,曲径通幽。

遮阳山位于漳县大草滩乡境内,是国家森林公园、国家AAAA级旅游景区,因“日出而为山所蔽”得名。由西溪、东溪和夷门山三个景区组成,入口位于国道212线208公里处,距离县城29公里。境内不仅有大量岩洞和岩壑,而且有大面积的针阔叶混交森林。处在群山环抱之中的遮阳山。周围苍茫的大山覆盖着郁郁葱葱的原始森林,举目所见,全是层层叠叠的林木。这里清凉无比,是避暑纳凉的好去处。

**兴隆山:**兴隆山位于兰州市榆中县县城西南五公里处,距兰州市区60公里,海拔2400米。兴隆山是全国距省会最近的国家级自然森林保护区,主峰由东西二峰组成,东峰“兴龙山”海拔2400米,西峰“栖云山”海拔2500米,二峰之间为“兴隆峡”,有云龙桥横空飞架于峡谷之上。景区内林石相融,相得益彰,无论春夏秋冬、阴晴雨雪、清晨暮色,兴隆山景区都以她的“风光不与四时同”吸引着四面八方的游客。

**子午岭:**子午岭地跨陕西、甘肃两省,处于黄土高原的腹地。因与本初子午线方向一致,故称子午岭。历史上一直是游牧民族和农耕民族的交汇区域,至今子午岭沿线还留下了黄帝陵、秦直道、玉华宫、千佛洞等许多文化遗迹。子午岭林区是黄土高原目前保存较好的一块天然植被区,是黄土高原中部地带重要的生态公益林。

**线路推荐:**祁连山—张掖焉支山—兰州兴隆山、五泉山、吐鲁沟国家森林公园—临夏松鸣岩—甘南扎尕那山—陇南鸡峰山—天水麦积山—定西遮阳山—平凉崆峒山—华亭莲花台—庆阳子午岭



拉尕山景区(舟曲县文体广电和旅游局供图)



龙源主题公园(本版图片除署名外均为资料图)

