



黄河第一弯

黄河首曲 一湾碧水润草原

□ 朱越

甘肃草原美，八分在甘南；甘南草原美，八分在玛曲。玛曲，藏语“黄河”的意思，是全国唯一一个以黄河命名的县。黄河从青海巴颜喀拉山东流至玛曲地区时，拐了一个400多公里的大弯，从欧拉秀玛回流向青海，形成了久负盛名的“天下黄河第一弯”，也顺势造就了美丽的玛曲草原。

黄河第一弯地势平坦，水流舒缓，小岛、岸边红柳成林。这里是黄河首曲最大的生态湿地，也是河曲马、黑颈鹤、白天鹅、藏原羚和梅花鹿栖息的乐土，曾被称为“亚洲第一牧场”，蜿蜒的河水犹如环绕在广袤草原上的一条晶莹玉带，弯弯曲曲的黄河、河边悠闲吃草的牛羊、飞翔的鸟儿与草原构成一幅壮美的自然画卷。

冬日的玛曲，别有一番韵味。霞光洒落在平静的河面上，闪烁着灿烂的光泽。天空澄碧，纤云不染，皑皑白雪，澄澈如洗。黄河大桥横跨在岸上，河水宛如绿色的丝带，镶嵌其中，延伸向远方，美不胜收。

初入冬季，玛曲草原上，那些曾经繁茂的万物，渐次冬眠，复归宁静，纯净如诗，组成了一幅幅纯净而唯美的画面。

从甘南藏族自治州合作市出发，过尕斯后，沿204省道一路向西南进发，翻过海拔4000多米的尕斯梁山口，玛曲就近在眼前了。

把车停在山顶上，透过缭绕的雾气，远远望见一条银白色的带状河曲把天地分开，河水在阳光下泛着银光，像是一条飘落在草原上的洁白哈达。站在山坡上，向下俯瞰，看到的是轻盈得如同一条飘带似的黄河，还有满眼的蔚蓝！

继续前行，一路上看到的玛曲草原，虽然醉人的绿色被炫目的金黄所代替，然而却更是令人惊艳，替换出的是一片大自然宠溺至极的多彩世界。深深浅浅的黄色，在草地上绵延起伏，直到与天边的雪峰相接，湛蓝如洗的天空下苍鹰盘旋。眼前的黄河一改咆哮千里之势，百转千回，恬静清澈地缓缓流淌在宽阔平坦的草原上，宛若一幅雄浑壮阔、大气磅礴的美丽画卷，韵味十足，成熟而美丽。这里就是黄河首曲湿地。

“秀美玛曲，源于河水”，蜿蜒流淌的黄河水在这里获取了充分的滋养。因此，玛曲，也被誉为“黄河之肾”，是黄河重要的水源补给区。

从青海省巴颜喀拉山的鄂陵湖发源的母亲河，向东南方向一路奔腾而下，伸出大臂弯，将钟灵毓秀的玛曲县紧紧地拥在怀抱

里，造就了苍茫高远、水天相接的壮丽景色，形成了久负盛名的“天下黄河第一弯”，又称“黄河首曲”。在“这一弯”里，黄河整整走了433公里。

这个433公里的大弯顺势造就了优美的玛曲草原，它所环抱的玛曲，草原、雪山、湖泊交错，人文景观独特，保持着从远古到现代的演变历史，成为青藏高原一道亮丽的风景。

正是这片万水汇聚的宝地，让初冬的黄河在玛曲大草原上展现出另一番风采。由于地势平坦开阔，它的流速变得非常缓慢，流向随意，形成许多汉河和沼泽。登高远眺，只见无际天穹和万顷碧野之间，黄河如反弹琵琶的飞天婀娜多姿，彩练当空，美不胜收。

此刻，蓝色的黄河，仿佛从天上涌来，从白云间流来，从李白、王之涣的诗歌中奔来，在太阳的照射下，闪烁着蓝色的光波，一刻不停地从我们的眼里、脚下流过。没有滚滚的气势，没有滔滔的喧哗，只呈现出一种沉静、娇媚之态。

也正是由于黄河在玛曲县境内弯曲流过，在每年夏季水量充沛时，形成大片湿地与沼泽，有大群的天鹅灰鹤游弋生息。也形成广袤无垠的丰美草原，几乎集中了草原上近百种牧草，构成了如诗如画般的风景。

一阵晨风吹过，河水起了涟漪，倒映着天上的云彩，极目远眺，水天一色，没有孤鹭与落霞齐飞，却有苍鹰在天空飞翔。

眼前，黄河匍匐在辽阔的草原上，从远

处蜿蜒而来，清亮透明，平静如镜。一路步行，黄河首曲第一桥便越来越近。黄河首曲第一桥，距离玛曲县城4公里。它建于1979年，是黄河上游在玛曲境内建成的第一座桥，因此有“第一桥”之称。桥身全长280米，桥面宽7.5米。首曲第一桥有两大美妙绝伦的景观。一是拱桥托日。清晨日出时，立于大桥西侧，恰似拱桥托起了红日，蔚为壮观。二是长河落日。黄昏时分，在黄河桥边远望长河之水，夕阳渐渐西沉，恰似落入长河之中，美轮美奂。大桥南岸不远处有著名的阿拉秀神山，桥东四公里处有玛哲木道。在这里，可以感受到黄河之水天上来真实情景，气势雄浑，壮丽的景观令人叹为观止。

站在玛曲黄河桥上远望，清澈的黄河流淌过第一桥又蜿蜒至远方，犹如一道舞动的飘带在天地间滑过。由于初冬早晚温差较大，此时，河面上正悬浮着一层白色的水雾，在河面上如同一层薄纱，朦朦胧胧，像一位身着白纱裙的美丽姑娘，亭亭玉立在那里。在流动河水的揉搓下，水雾不断地慢慢升腾起来，弥漫了大半个河面。雾中的黄河大桥与宽阔的河面融合相接，仿佛一条巨龙横跨在河堤两岸，雄伟而不失秀丽。

从玛曲黄河大桥一路向西，沐浴着高原冬日的暖阳，看着远天悠悠低垂的白云，呼吸着清新湿润的空气，黄河在身边静静地流动，沿河两岸的玛曲草原上，雪山与湖泊交错，远处的玛曲县城依稀可见。被黄河滋养的玛曲



草原湿地

草原辽阔温暖，在湛蓝的天空下，成群的牛羊自由奔跑，镶嵌在草原的湖泊清澈透亮，吸引着白天鹅、黄鸭等野生鸟类栖息在这片“世外桃源”。

在这里，每看一眼都是风景，每行一步都有故事，每一片土地都是一幅绝美的图画。黄河从云烟苍茫的雪域高原流出，冰雪化为淙淙流水，沿途九曲回肠，汇纳百川，留下一个个碧波荡漾的湖泊，怀抱起一片片丰腴壮美的草原，孕育着一座座城镇和村落，养育了各族儿女，播撒着希望，酝酿着生机……

相关链接

玛曲景点推荐

阿万仓湿地公园：在遥远的黄河之畔，有一片被大自然精心雕琢的湿地，它就是阿万仓湿地。这片神奇的土地距离玛曲县城仅有50多公里，却拥有着与众不同的自然美景和丰富的生态资源。站在远处眺望，阿万仓湿地仿佛是一幅天然的水墨画，河流回环，重峦叠嶂，景色宜人，特别是拉日玛峰和沃特峰，静静地守护着这片美丽的湿地草原。

在这片湿地上，黄河的支流蜿蜒曲折，形成各式各样的曲线。阳光下，这些弯弯曲曲的大小沼泽，犹如一条条银色的丝带，闪闪发光。触手可及的蓝天白云无际无涯，像洗涤过似的，亮得耀眼，牛羊满山坡，宛如散落在人间的珍珠。这种原始的自然美景和丰富的生态资源，让阿万仓湿地成为一个理想的旅游目的地。

河曲马场：河曲马场景区距离玛曲县城仅12公里，是离城市最近的湿地草原。景区周边一小时可达尔海湖景区、郎木寺景区，两小时可达拉卜楞寺景区、九曲黄河第一弯景区、花湖景区等甘南大环线上的诸多知名景区，位置优越，交通便利。

初到河曲马场，你

一定会被眼前的景色所深深震撼。草原空明幽邃，一望无际，马场拦河大坝内水天一色，碧波荡漾，朵朵白云倒映在湖水之中，一切美得刚刚好。在一望无际的沼泽水域之中，成群的马匹自由驰骋在这片广袤的草原湿地上，各种珍稀动植物在这里共处，湖水环绕着草原，草原拥抱着湖水，美不胜收。

河曲马场景区以热尔钦湿地草原、热尔钦湖为主要自然景观，目前建有神驹广场、高原马术活动基地、步行街、亲水湿地观光平台、星空帐篷酒店、房车帐篷营地、热气球观光基地、玛缇高端酒店等配套附属设施。大自然在这里集高原湖滨湿地、沼泽湿地、高寒草原于一体，构成了复合型的别样景观。

西梅朵塘景区：西梅朵塘意为“吉祥花滩”，位于玛曲县城以西约120公里处的欧拉秀玛乡，地处西柯河景区。滩西大积石山群峰对峙，绵延不尽，中间河谷滩地，地势平坦，牧草丰茂，无数的溪流漫延其中，被盛赞为“草原上的秘境之地”。

美丽的西梅朵塘景区，因每年7、8、9月分别盛开三种不同的吉祥花而得名。这里的花有三奇，每年7月初，整个西梅朵塘盛开着一色的金莲花，灿若云霞，香气袭人。到了8月，随着金莲花的谢落，天蓝色的格桑花竞相

开放，又给人一种别样的遐思。到9月，遍野素淡的毛茛花，斑斑点点，如满天繁星，使人眼花缭乱。由于高原紫外线的强烈辐射，各色花朵十分艳丽。草原随着季节的推移而整体变换色彩，如诗如画。

七仙女峰：玛曲县木西合乡境内有一座山势奇异的山脉延伸在黄河岸边，天然构成七座大小不一的山岳，这就是七仙女峰。

每座山峰都生长着松柏、灌木和名贵药材，山上鹿鸣声声，雄鹰盘旋，一群群羊、丹顶鹤、天鹅等珍禽，拍打双翅，腾空飞跃，气象万千。到了秋冬季节，峰顶露出一片薄薄的白雪，峰腰松柏依旧郁郁葱葱，有些树叶变成朱红色，红绿相映，更显得多姿多彩。

欧拉克琼湖：欧拉克琼湖位于玛曲县城以西50公里的欧拉乡政府所在地附近，久负盛名，土地富饶，景色宜人。此湖呈“L”形，酷似一尾金鱼，故又名克琼金鱼湖。湖水深5至6米，四面被绿草如茵的青山所环抱，犹如绿毯上一面晶莹的明镜。

天气晴朗时，伫立湖边的山岗上俯瞰湖心，好似一块无瑕的翡翠。如果你来到这里，可饱览远处草原的天空深邃如井，云如裙裾；近处的湖面上，鸟飞鱼跃，这些美景定会让你流连忘返。

出行攻略

精品路线推荐

线路1. 格萨尔广场—首曲黄河桥—河曲马场—大水泉—察干曼曲

线路2. 外香寺—首曲黄河桥—毛日扎西滩—贡赛尔喀木道—娘玛寺—木拉寺—七仙女峰

线路3. 外香寺—克琼湖—年图寺—宗喀石林—西梅朵塘

线路4. 首曲黄河桥—河曲马场—夏秀寺—参智寺—乔科湿地

美食推荐

藏麻米饭：将煮熟的藏麻、白糖、葡萄干加入米饭，浇上融化的酥油而食，味道香甜，有淡淡的酥油味。

藏包：藏包皮薄馅大汤满油多，美味可口，又称为灌汤包子或水晶包子。

奶茶：奶茶是玛曲草场上牧民的主要饮料，多以松潘茶加水、加鲜牛奶煮沸后饮用。若以伏茶、松潘茶同煎色味更佳。

牦牛酸奶：酸奶是玛曲草场上牧民的主要饮食之一，酸甜适度，清凉爽口，玛曲酸奶是用纯高原牦牛的鲜奶制成。

糌粑：糌粑是玛曲牧民的一种主要主食，好吃而不油腻，营养丰富。

多食合：藏语意即“石烧”，是一种牧区独有的野外食肉方法。其制作方法非常独特，极有地方特点和民族特色。

贴锅巴：贴锅巴是将青稞面发酵和成面团，压为薄饼，贴于大铁锅内，文火焖熟，别有风味。

旅行贴士

健康——

从平原进入高原，由于海拔的变化，容易发生头晕、头痛等症，最好随身配备一些预防高原反应的药物。此外，在高原地区不宜剧烈运动，建议缓慢步行。

天气——

玛曲草原丘陵地貌遍布，一到雨雪天气，道路极其泥泞，部分路段会很难走，出门前一定要查好天气状况。初冬玛曲地区昼夜温差大，而且早晚气温偏低，一定要带好防寒衣物，注意保暖。遇上晴天，气候干燥，紫外线较强，如长时间在户外活动，会造成部分游客易流鼻血或嘴唇干裂。所以，为防止出现这种情况，一定要带上防晒霜、润肤露和润唇膏。

衣着——

玛曲地区秋冬气温较低，建议穿厚实防风的羽绒服和防滑保暖的鞋子，最好佩戴帽子、围巾、手套。

河曲马场（本版图片均为资料图）