



# 走进甘肃 乐享清凉之旅

编者按

当盛夏骄阳炙烤大地、暑气难耐时,甘肃却藏着一些令人心驰神往的清凉秘境。这里没有灼人的热浪,只有夏风轻轻拂过脸颊,带着草木的清香与山水的凉意;目之所及皆是盎然绿意,从草原的无边碧毯到山林的浓密翠荫,处处都透着沁人的清爽。

这片土地的风光尤为奇妙——北方山川的雄奇壮阔与江南水乡的灵秀柔美在此交融,既有高原草原的辽远苍茫,也有峡谷溪流的清幽婉转。得天独厚的凉爽气候是大自然的馈赠,而独具特色的自然景观与深厚的人文底蕴更让这份清凉多了几分韵味。正是这样的气候与景观加持,让甘肃在盛夏时节成为游客心中最向往的避暑胜地。



桑科草原 资料图

## 临夏回族自治州

**松鸣岩:**和政县松鸣岩与太子山一脉相连,如一颗翠色明珠镶嵌在群山之间。景区顶峰海拔2736米,33平方公里的山林间藏着无尽清凉。小峡河自峡谷中奔腾而过,两岸青峰直插云霄,古木参天蔽日,四季云雾如轻纱般缭绕,流水潺潺声终年不息,为这片山林添了几分灵动。

松鸣岩的得名藏着自然的奇妙——每当山风呼啸而过,松林便发出震撼的涛声,如千军万马在峡谷中奔腾驰骋,回声久久回荡,气势磅礴。行走在山间小径,四周绿树织成浓密的绿伞,将烈日牢牢阻隔,阳光只能透过枝叶缝隙洒落,在地上织就一片片金色光斑。

夏季这里平均气温仅有20摄氏度,空气里满是湿润的草木清香,负氧离子含量极高,深吸一口,令人神清气爽。

沿着溪边漫步更是惬意。清凉的溪水在石缝间跳跃,偶尔溅起的水花落在脚边,带来沁骨的舒适。

**草长沟:**草长沟景区位于康乐县八松乡纳沟村的东南端,海拔2400多米的群山之间,紧挨着广袤的太子山保护区,像是被大自然温柔环抱的秘境。这里的村庄依山而建,临水而居,每一寸风景都透着原生态的诗意。

远处山峦连绵起伏,如黛的轮廓在云雾中若隐若现,山间绿树铺成浓密的翠毯,云雾缭绕时,整座山就像一幅晕染开的淡雅水墨画。一条清澈见底的小溪穿村而过,溪水清冽得能看见水底的鹅卵石,潺潺流淌的声响如同天然的乐曲,掬一捧入口,甘甜直沁心脾。

盛夏时节的草长沟最是迷人。沿着木栈道缓缓漫步,微风带着草木的清香和溪水的凉意拂过脸颊,暑气瞬间消散。



太子山旅游大通道太子山梁景区 田蹊

## 兰州

**官滩沟:**当兰州城区的暑气在柏油路上蒸腾,而只需驱车半小时,便能一头扎进官滩沟的清凉怀抱。这座藏在榆中县南部的山林秘境,像被盛夏遗忘的角落,用22摄氏度的清风、满谷的绿意和叮咚的溪水,编织出一个夏天的清凉童话。

走进官滩沟,最先拥抱你的是漫山遍野的绿。云杉和落叶松像挺拔的卫士,举着浓密的枝叶遮天蔽日,阳光费力地穿过层层叠叠的叶片,在林间投下斑驳的光斑,走上去像踩着一地“碎金”。脚下的山路蜿蜒起伏,被松软的腐叶和青苔覆盖,走起来悄无声息,只有鞋底偶尔蹭过石子的轻响,混着远处溪水的流淌声,格外舒缓。山风穿林而过,带着松针的清香和湿润的水汽,拂过脸颊时凉丝丝的,瞬间吹散了一身燥热。

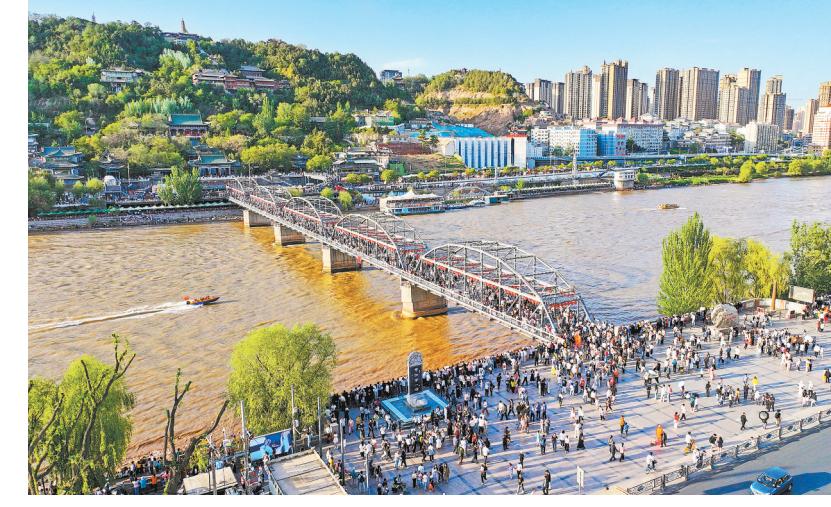
溪涧是官滩沟最灵动的存在。一条清澈的溪流顺着山谷蜿蜒而下,时而在平坦处铺开一汪浅滩,水

底的鹅卵石圆润光滑,阳光照得溪水透亮,能看见小鱼在石缝间游弋;时而遇到落差,便化作细碎的瀑布,水花飞溅在岩石上,溅起的水雾带着凉意扑面而来。溪边总是最热闹的地方,游人或坐在光滑的大石头上歇脚,将脚丫伸进溪水里,感受那份沁骨的清凉;或沿着溪边的木栈道漫步,看溪水在草丛间穿流,听听水声与林间鸟鸣交织成天然的交响乐。

**黄河风情线:**黄河风情线是兰州这座城市的标志性景观,也是避暑的热门之选。黄河水奔腾不息,穿城而过,为城市带来了灵动与活力。

沿着河岸两边漫步,河风徐徐吹来,吹散了夏日的炎热。岸边的垂柳依依,细长的柳枝随风摇曳,像是向人们诉说着这座城市的故事。在亲水平台,不少市民和游客驻足,将双脚浸入水中,感受着黄河水的清凉。傍晚时分,夕阳的余晖洒在河面上,波光粼粼,美不胜收。此时,坐在河边的茶摊,点一杯三泡台,品尝着香甜的瓜果,欣赏着黄河的壮丽景色,惬意无比。

**西部恐龙水乐园:**若是想体验更加刺激的水上乐趣,西部恐龙水乐园则是不二之选。在这里,28米高的滑梯是勇敢者的挑战,从顶端急速下滑,感受风在耳边呼啸,心跳瞬间加速;千人造浪池里,巨大的浪花一波接着一波袭来,让人仿佛置身于大海之中,尽情享受清凉与欢乐。无论是孩子还是大人,都能在这里找到属于自己的快乐,在水花四溅中度过一个清凉的夏日。



中山桥 冯乐凯



崆峒山 黄蔚林

## 甘南藏族自治州

**桑科草原:**在出行的夏日清单里,甘南藏族自治州桑科草原是绝对不容错过的。人们常说,到了甘南,没去桑科草原,便不算真正到过甘南。这片草原静卧在夏河县城西南1公里处,作为桑科乡达久滩草原的一部分,它如一块被时光打磨得温润的碧玉,铺展在青藏高原的边缘。

作为典型的高山草甸草原,桑科的美带着与生俱来的舒展与辽阔。地形起伏柔和得像被微风拂过的绸缎,无垠的绿意从脚下一直蔓延到天边,水草丰美,能看见露珠在草叶上滚动,成群的牛羊点缀其间

为草原增添了灵动的生机。

每年7月到9月,是桑科草原最动人的时节。草场褪去春的青涩,换上浓得化不开的碧绿,格桑花举着粉白的小伞,苏鲁花燃着橙红的火焰,在风中争奇斗艳。此时的草原热闹非凡,游人踏着青草而来,一抬头便撞进“天苍苍,野茫茫”的画卷里——蓝天似洗,白云如棉,绿草如茵,三者在远处的地平线交融成一片纯净的蓝绿,牛羊如珍珠般散落在草原上,悠闲地啃食着青草。白色的帐篷星星点点,或在绿草地中央,或在小溪岸边,或藏在低矮的灌

木旁,炊烟袅袅中,藏着草原最惬意祥和的日常。

**冶力关:**冶力关国家森林公园静卧在甘南藏族自治州的卓尼与临潭两县之间,是大自然在陇原大地上精心雕琢的清凉瑰宝。冶木河如一条碧绿的丝带贯穿全区,自西向东蜿蜒流淌,最终汇入洮河,为这片土地注入了灵动的生机。

这里的地质构造暗藏玄机,造就了独一无二的奇特地貌。冶木河上游,地势舒缓开阔,牧草如茵的天然牧场在风中起伏,牛羊在其间悠然觅食;转瞬间,地貌又骤然切换,练珠峡内山势陡峭,沟深谷窄,崖壁如刀削斧劈,尽显山川的雄奇。下游则是另一番景致,林海莽莽苍苍,清溪在林间蜿蜒穿梭,沿着曲径深入,沟壑幽深静谧,仿佛步入与世隔绝的秘境。有人说,这里的风光一步一景皆成画。

炎炎夏日,这里平均气温不过20多摄氏度,清新的空气带着草木的芬芳扑面而来。奇花异草在林间路边肆意绽放,红的、紫的、黄的,为绿色的世界添上灵动的色彩,让人赏心悦目。

## 陇南

**官鹅沟:**官鹅沟位于宕昌县城郊,整个大景区由官珠沟、官鹅沟、雷古山三个核心景区组成,总面积66平方公里,森林覆盖率高达75.1%,负氧离子含量极高,是名副其实的天然氧吧。

走进官鹅沟,只见景区山峦连绵起伏,绿树成荫,沟内山岭重叠,幽谷纵横,青山碧水相互映衬。沿着蜿蜒的山路前行,大小瀑布10余处倾泻而下,如银龙出山,飞珠溅玉。最窄处仅3米左右的峡谷,峭壁相依,让人惊叹大自然鬼斧神工。官鹅天瀑从高处奔腾而下,气势磅礴,在阳光的照耀下,形成一道道绚丽的彩虹;龙涎瀑则如丝丝细雨,轻柔地飘落,溅起层层水花,带来丝丝凉意。

官珠沟的湖泊如宝石般镶嵌在山间,泽荡措、三叠湖、金羊湖等20余处高山湖泊,湖水因矿物质沉积呈现出蓝绿渐变的色彩,倒映着雪山森林,如梦如幻。站在湖边,微风拂面,带着湖水的清凉和草木的清香,暑气瞬间消散。

官鹅沟则以旖旎秀丽的青山碧

水、湖泊天池闻名。沿着原始森林栈道漫步,听松涛阵阵,看溪流潺潺,感受20摄氏度的清凉山风拂面,让身心在自然的怀抱中慢慢舒展。

**云屏三峡:**云屏三峡位于两当县云屏乡,这里没有城市的喧嚣与拥挤,只有飞瀑、溪洞与原始森林,宛如世外桃源一般宁静祥和。

景区内三段峡谷分别为“土地峡”“观音峡”“西沟峡”,故称“云屏三峡”。景区内自然风景秀丽多姿,峰奇石异,绝壁千仞,枯松倒挂,飞瀑湍流,山清水秀。漫步在栈道上,听溪水潺潺,感受着超高浓度负氧离子带来的舒适感,连呼吸都变得清凉。

当城市开启“烧烤模式”,云屏镇的溪水温度仅20摄氏度左右。赤脚踩进清凉的河水中,捞小鱼、打水仗,与飞鸟鸣虫为伴,与草木清风为伍,看山林绵延,听流水潺潺,闻花香绵绵,远离城市的喧嚣与嘈杂,尽情享受这独属于夏日的清凉与美好。

(本版编辑综合整理)