



# 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。

**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,编织出一整个夏天的清凉童话。

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,把脚丫伸进溪水里,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,听叮咚水声与林间鸟鸣交织成天然交响乐。

深入河谷,便会撞见藏在林间的惊喜。开阔处的草地上,不知名的野花正热烈绽放,紫的、黄的、白的小花星星点点,像撒在绿毯上的宝石。偶有帐篷支在溪边,飘来奶茶和烤饼的香气。若是累了,不妨喝一碗醇香的奶茶,听主人讲述官滩沟的动人故事……

**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。

## 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,牛羊在其间悠闲觅食;转瞬间,地貌又骤然切换,练珠峡内山势陡峭,沟深谷窄,崖壁

## 平凉

**崆峒山:**崆峒山是平凉避暑的一张耀眼名片。这里森林覆盖率超过95%,七月平均气温仅21摄氏度,是当之无愧的“天然空调房”。从平凉市区出发,约12公里,便能来到这片清凉高地。

走进崆峒山,山峦连绵起伏,危崖高耸,既有北方山势的雄浑壮阔,又兼具南方山色的灵秀婉约。登上主峰马鬃山,放眼望去,云雾在山谷间缭绕,如轻纱般温柔地缠绕着翠绿的山林,阳光穿透云雾,洒下斑驳的光影,如梦似幻。沿着蜿蜒的山路前行,道路两旁绿树成荫,高大的云杉、松树遮天蔽日,微风拂过,送来丝丝凉意,裹挟着草木的清香,让人心旷神怡。

作为道教发祥地之一,崆峒山承载着千年的文化底蕴。山中道观庙宇错落有致,飞檐斗拱,雕梁画栋,古韵十足。在雷声峰,每逢雷雨时节,雷声轰鸣,两侧深谷将雷声放大数倍,如万马奔腾,气势磅礴。而在皇城,建筑依山而建,古朴典雅,站在皇城之上,俯瞰群山,顿感天地之广阔,身心的燥热与疲惫都被一扫而空。

**关山莲花台:**关山莲花台位于华亭市城西的莽莽林海之中,森林覆盖率高达96.2%,是一处鲜为人知的避暑胜地。这里海拔较高,夏季平均气温19.1摄氏度,即便是三伏天,也凉爽宜人。

走进莲花台,仿佛被绿意吞没。高大挺拔的云杉、冷杉密密麻麻地排列着,阳光只能透过层层枝叶,洒下星星点点的光斑。脚下的土地被厚厚的落叶覆盖,松软而富有弹性,走在上面,沙沙作响。空气中浮动着松脂的清冽与野花的甜香,深吸一口,满是沁人心脾的自然气息,瞬间洗去所有烦扰。

沿着山间小径前行,沿途溪水潺潺相伴。清澈见底的溪水顺着山势蜿蜒而下,时而在平坦处汇聚成一汪浅潭,潭中鱼儿自由自在地游弋;时而从高处跌落,形成一道道小小的瀑布,水花飞溅,在阳光下闪烁着晶莹的光芒。累了,便在溪边的石头上坐下,将双脚浸入水中,清凉的溪水瞬间驱散暑气,带来全身心的舒暢。

## 陇南

**官鹅沟:**官鹅沟位于宕昌县城郊,整个大景区由官珠沟、鹅嫚沟、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,让人惊叹大自然的鬼斧神工。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。

鹅嫚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、溪涧与原始森林,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”。景区内自然风光秀丽多姿,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,与飞鸟虫鸣为伴,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)



中山桥 冯乐凯



崆峒山 黄蔚林

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。

盛夏时节的冶力关,更是美得让人心醉。抬头是重峦叠嶂,低头是深沟幽谷,目光所及之处林海茫茫,岩石上、树干间爬满了翠绿的青

苔,满眼都是沁人的清凉。千年古树直插云霄,枝叶密密匝匝交织成天然的绿伞,将烈日完全遮挡在林海之上。

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。



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



太子山旅游大通道平子河梁景区 田蹊