

季慧琳 郇亮

丝路绵延千里,黄河润泽陇原。厚重文脉与灵秀山水共生的如意甘肃,藏着独属于西北大地的山河风华与岁月底蕴。盛夏时节,我省倾情推出十大研学线路与清凉避暑自驾精品线,以山河为卷、文脉为墨,诚邀八方宾客共赴一场清凉诗意的陇原之约。

行走陇原,一步一景,俯仰皆蕴藉。沿丝路古道西行,可踏访敦煌莫高窟的千年流沙,凝视炳灵寺石窟的妙相庄严,触摸丝路长廊沉淀千载的文明脉络。循黄河涛声北上,可观玛曲首曲的九曲回环,见证八步沙从荒漠到林海生态奇迹,感受陇原大地的绿色蝶变。

盛夏的甘肃,更是天然的清凉秘境。22℃的晚风轻拂崆峒山的古观清幽,漫过官鹅沟的原始密林,一碗三泡台的醇香清甜,尽消暑热。长城残垣镌刻沧桑,红色足迹铭刻初心,非遗匠心演绎民俗精粹,丹霞彩丘辉映星河……

这个夏天,如意甘肃敞开怀抱,邀您踏山河、品文脉、沐清风,读懂这片土地独一无二的壮阔与温柔。



敦煌鸣沙山月牙泉。王杰

丝路研学探文脉 山野自驾觅清凉

一文阅遍夏日甘肃



▲张掖丹霞国家地质公园。李晓华

►山丹马场。



▼镍都开拓者纪念碑。



知行甘肃·读懂中国

——2026年暑期甘肃研学旅游十大主题线路



红军会宁会师旧址AAAA级旅游景区。

主题一 | 星耀陇原·红色文化

线路概览:庆阳市【南梁革命纪念馆、南梁陕甘边区革命政府旧址、山城战役旧址】→陇南市【两当兵变红色旅游景区、宕昌县哈达铺红色旅游景区】→甘南藏族自治州【俄界会议旧址、茨日那毛泽东旧居、腊子口战役纪念碑】→定西市【岷州会议旧址红色旅游景区、榜罗镇革命遗址景区】→白银市【红军会宁会师旧址旅游景区、靖远县红军渡河战役纪念馆、虎豹口红军强渡黄河旧址】→武威市【红军西路军古浪战役纪念馆】→张掖市【汪家墩红军战斗旧址、石窝会议纪念馆、中国工农红军西路军纪念馆】

建议天数:7—10天。

精华驿站:南梁革命纪念馆、哈达铺、会宁会师旧址、腊子口、中国工农红军西路军纪念馆。

主题二 | 丝路明珠·古韵风华

线路概览:天水市【麦积山景区、秦州区伏羲庙景区】→兰州市【甘肃省博物馆、西固区河口古镇景区】→临夏回族自治州【永靖县炳灵寺世界文化遗产旅游景区】→武威市【武威市博物馆、五凉文化博物馆】→张掖市【张掖大佛寺景区、张掖市博物馆、张掖七彩丹霞景区】→酒泉市【西汉酒泉胜迹】→嘉峪关市【嘉峪关文物景区】→酒泉市敦煌市【敦煌莫高窟、鸣沙山·月牙泉景区、敦煌市博物馆、阳关旅游景区、玉门关遗址景区】

建议天数:8—10天。

精华驿站:麦积山石窟、甘肃省博物馆、张掖七彩丹霞、嘉峪关关城、敦煌莫高窟。

主题三 | 百里画卷·石窟走廊

线路概览:天水市【麦积山石窟】→临夏回族自治州【永靖县炳灵寺石窟】→武威市【天梯山石窟】→张掖市【马蹄寺石窟群】→酒泉市敦煌市【莫高窟、榆林窟】

建议天数:6—8天。

精华驿站:麦积山石窟、炳灵寺石窟、天梯山石窟、莫高窟、榆林窟。

主题四 | 行吟九曲·锦绣黄河

线路概览:甘南藏族自治州【玛曲县天下黄河第一弯景区、玛曲县阿万仓湿地景区、郎

莫高里工匠村、敦煌莫高窟、敦煌阳关旅游景区】

建议天数:6—8天。

精华驿站:凉州贤孝传习所、毕昇活字印刷体验馆、酒泉夜光杯厂、莫高里工匠村、大漠风雨石雕艺术馆。

主题八 | 万物有光·自然科普

线路概览:武威市【八步沙林场、民勤苏武沙漠景区】→张掖市【张掖七彩丹霞景区、山丹军马场、祁连山国家级自然保护区、高台黑河湿地公园】→金塔县【金塔沙漠胡杨林景区】→瓜州县【安西极旱荒漠国家级自然保护区】→敦煌市【雅丹国家地质公园、敦煌戈壁荒漠生态与环境研究站、敦煌西湖国家级自然保护区】→阿克塞哈萨克族自治县【阿克塞博罗转井影视基地】

建议天数:5—7天。

精华驿站:八步沙林场、祁连山国家级自然保护区、张掖七彩丹霞、雅丹国家地质公园、金塔沙漠胡杨林。

主题九 | 崛起之翼·工业文明

线路概览:临夏回族自治州【刘家峡大坝、黄河文化博物馆】→兰州市【兰州城市规划展览馆、甘肃省科技馆、甘肃三木自行车博物馆】→白银市【白银火焰山国家矿山公园、白银矿山公园博物馆、白银露天矿遗址、平川区陶瓷小镇旅游景区】→金昌市【金昌“火星1号基地”、金川科技馆、金川国家矿山公园】→酒泉市【酒泉1969文化艺术博览园、酒泉市科技馆、酒泉卫星发射中心景区】→嘉峪关市【嘉峪关酒泉钢铁(集团)有限责任公司、紫轩葡萄酒庄园景区、方特欢乐世界景区】→玉门市【玉门油田红色旅游景区、铁人王进喜故居纪念馆】

建议天数:6—8天。

精华驿站:酒泉卫星发射中心、金昌“火星1号基地”、玉门油田、白银火焰山国家矿山公园、金川科技馆。

主题十 | 山水物语·生态文明

线路概览:白银区【白银火焰山国家矿山公园、白银露天矿遗址、白银矿冶职业技术学院】→古浪县【八步沙林场、八步沙“两山”实践创新基地】→金川区【金昌市博物馆、金川科技馆、金川国家矿山公园、甘肃金昌紫金云大数据产业园】→甘州区【张掖市博物馆、前进村绿洲现代农业示范产业园、前进牧业石岗墩万头牧场】→嘉峪关市【甘肃酒钢集团西部重工股份有限公司】→玉门市【玉门油田红色旅游景区、王进喜纪念馆、酒泉千万千瓦级风电基地(玉门)】

建议天数:5—7天。

精华驿站:八步沙“两山”实践创新基地、酒泉千万千瓦级风电基地、金川国家矿山公园、前进村绿洲现代农业示范园、紫金云大数据产业园。



▼甘南草原。常铭



▲天水麦积山。梁荷生



嘉峪关城楼。

河西千年扁都回天下第一油菜花。

路线一:兰州及周边·城市山林避暑(2—3天)

推荐路线:

D1:兰州城区。漫步黄河风情线(黄河母亲雕塑、中山桥等地标);傍晚登兰山公园或白塔山公园,泡盖碗茶、俯瞰全城夜景;体验羊皮筏子渡河、水上巴士。

D2:近郊森林。可选兴隆山(“陇右第一名山”,夏季均温18℃)、石佛沟(自驾半小时可达,适合轻徒步)或吐鲁沟(峡谷溪流林海,夏季温度约22℃)。

D3:永登县深度游(兰州自驾1—1.5小时)。游览吐鲁沟、树屏水墨丹霞、连城鲁土司衙门(明清古建筑)。

必吃美食:浆水面(酸爽开胃、消暑利器)、高担酿皮、牛奶鸡蛋醪糟、手抓羊肉。

必买特产:三泡台(盖碗茶)、兰州百合、苦水玫瑰、永登丁娃烧饼。

路线二:陇上江南·山水避暑之旅(4—5天)

推荐路线:

D1:乘动车或自驾至宕昌,下午游览官鹅沟(森林瀑布溪流,均温22℃)。夜宿宕昌。

D2:上午游览鹅嫚沟(泽荡湖、金羊湖),午后驾车前往武都参观万象洞(亿年溶洞)。夜宿武都。

D3:前往文县天池(水色湛蓝),之后驱车至康县。夜宿康县。

D4:体验阳坝亚热带生态景区梅园沟(素有“陇上西双版纳”和“小九寨”的美誉,有瀑布、茶园、原始森林,负氧离子爆表),午后前往成县。夜宿成县。

D5:上午游览西狭颂(汉代摩崖石刻,峡谷清幽),下午驾车至徽县观嘉陵江峡谷风光,傍晚到达两当。夜宿两当。

D6:由两当可轻松北上至天水,顺游麦积山石窟(中国四大石窟之一),后返兰州。

必吃美食:宕昌农家菜、成县牛肉馄饨、武都特色小吃。

必买特产:陇南茶叶、橄榄油、花椒、木耳、中药材。

路线三:平凉·问道避暑康养之旅(3—4天)

推荐路线:

D1:登“中华道教第一山”崆峒山,走前山朝天门—上天梯—皇城,或后山乘索道上山,游览八台九宫十二院。夏季均温22℃,林荫清凉。夜宿平凉。

D2:上午参观国家一级博物馆平凉市博物馆(免费,需预约),了解佛道文化;下午前往泾川,朝拜大云寺(三次出土佛舍利)和王母宫石窟。夜宿平凉。

D3:清晨游龙泉寺(泉水清冽、林木蔽日),探访三千余岁的华夏古槐王(树冠如云,树下清凉宜人)。午后可经高速返程。

必吃美食:平凉羊肉泡馍、红牛宴、饅饅面、静宁烧鸡、平凉暖锅。

必买特产:平凉红牛系列、静宁苹果、静宁烧鸡、崆峒黄酒。

路线四:定西·临夏·陇中清凉之旅(3—4天)

推荐路线:

D1:上午自驾至漳县,游览贵清山(“陇中小华山”,均温18℃),或遮迦阳山(瀑布溪流)。夜宿漳县或渭源。

D2:沿太子山旅游大通道,先游松鸣岩(森林公园,均温23℃),下午抵达临夏市,逛八坊十三巷(回族风情街区)、东公宫。夜宿临夏市。

D3:上午前往永靖刘家峡,乘快艇游览炳灵寺石窟(世界文化遗产,十方弥勒佛国),下午返程兰州,结束清凉之旅。

必吃美食:临夏手抓羊肉、河州包子、酿皮子、甜醅子。

必买特产:定西马铃薯、中药材(当归、黄芪)、临夏砖雕工艺品。



出游小贴士

盛夏畅游如意甘肃,清凉之余也需掌握出行小技巧,解锁舒适省心的旅途体验。甘肃地域狭长,全域昼夜温差较大,即便盛夏也需备好薄外套,适配山林、戈壁、高原多变气温。当地紫外线强烈、气候干燥,务必做好防晒保湿,备好防晒霜、遮阳帽与保温杯。建议错峰出行,避开正午高温时段游览。莫高窟、各大博物馆等文博场馆需提前预约。自驾游严控行车时长,山区、戈壁路段谨慎驾驶。游玩之余可品鉴浆水面、手抓羊肉等特色风味,沉浸式感受陇原夏日风情。

如意甘肃·清凉一夏
——二〇二六甘肃避暑自驾精品线路全攻略