

要说一年中最舒服的出行季，5月必须算一个。全国大部分目的地的温候都还处于不冷不热的状态，且花正开、草已绿、风景正好，正是出游好时光。计划一个四到五天的出游行程，尽可能利用这个时节不同地域的特性，在自然美景和历史人文的双重加持下去充实“灵魂”，避开人潮，按自己的心意且行且看且感。

甘南

沿着黄河第一弯

开启一场高原上的壮丽巡礼

地处甘肃省西南部的甘南全称为“甘南藏族自治州”，是中国的十个藏族自治州之一。它南边挨着四川阿坝，西南挨着青海，属于青藏高原东北边缘与黄土高原西部的过渡地段，5月甘南气候相对舒适，壮美的风光与古老有特色的寺庙钩织出自然与人文交融的景致。

甘南辖七县一市，旅游资源非常丰富。

第一站，可先到位于夏河县的拉卜楞寺，海拔2950米，始建于公元1709年（清康熙四十八年），1982年被列入全国重点文物保护单位，现为4A级景区。拉卜楞寺主要殿堂有90多座，是一组宏伟的建筑群，既古朴庄严，又气势磅礴，正殿闻思大殿为全寺中枢，最具代表性。拉卜楞寺被誉为“世界藏学府”，有全国最好的藏传佛教教学体系，同时这里有世界上最长的转经长廊，徒步转一圈约为3.5公里，共有1700多个转经筒。

最好在拉卜楞寺附近住一晚，行程相对比较从容，寺庙对面临街就有不少宾馆、客栈，价格丰俭由人。记得品尝一下当地特色蕨麻饭，本地人称为“人参果”的蕨麻，加白糖与大米饭一起吃，味道很特别。

第二站，到合作市的米拉日巴佛阁，佛阁全称是“安多合作米拉日巴九层佛阁”，这是一栋九层高的藏式碉楼式建筑，也被称为“九层楼”，始建于公元1777年（清乾隆四十二年），原楼阁已毁，现在所见是1988年重建的。当晚可住合作市内，住宿条件相对略好一些。

第三站，前往碌曲县的尕斯库勒国家级自然保护区，这里是黄河最大支流洮河发源地之一和长江水系白龙江发源地，也是跨黄河、长江两大水系的重要湿地，是甘肃省的第一块国际重要湿地，全国的41块。尕斯库勒是甘南的第一大淡水湖，天气晴好时，湖水犹如一颗剔透的蓝宝石熠熠生辉，不带有丝毫粉饰或雕琢。“则岔”可以理解为“羚羊的家”，如果自认体力还可以的话，可以安排半天时间去距碌曲县城约50公里的则岔石林，看看那些形态各异、千姿百态的石峰，感受大自然鬼斧神工的创作。

第四站，黄河第一弯。对，是“弯”，不是湾，黄河从青海流到玛曲后，在玛曲大草原上回了一个大弯，就是这个“天下黄河第一弯”，也叫作“黄河首曲”，位于甘、青、川三省交界处的玛曲县。“玛曲”就是“黄河”的意思，这是全国唯一以“黄河”命名的县城，平均海拔3600米。玛曲黄河桥可观日出、日落，清晨日出时可拍“拱桥托日”，傍晚夕阳时可拍“长河落日”，桥东约4公里设有木道，有时间可去近距离感受“黄河之水天上来”的气魄。

最后，一个说“寺”但又不完全是“寺”的地方——郎木寺，它虽然名字叫“郎木寺”，但实际上相当于是一个镇，一条白龙江把镇一分为二，一边属甘肃甘南碌曲，另一边属四川阿坝的若尔盖。同样，最好在郎木寺住上一晚，除了寺庙，还可以走一下附近的大峡谷，或沿白龙江而上，寻觅一下它的源头……

交通方式如果不想包车走，可搭乘公共客运班车，几个点之间的班车网都还算方便。

五月最美出行季 避开人潮出发吧



▲黄龙五彩池



▲拉卜楞寺



▲花湖



▲若尔盖草原

阿坝

潜入九寨黄龙

解锁神仙都羡慕的童话秘境

既然已到了四川阿坝地界，那第二方案就安排给阿坝吧，仍然是一个四五天天长度的行程安排。

阿坝全称“阿坝藏族羌族自治州”，辖13个县（市），面积有8万多平方公里，区内的著名景点众所周知，比如被联合国教科文组织列为“世界自然遗产”的九寨沟、黄龙风景区，再比如国家级自然保护区若尔盖高原湿地，又比如国家级风景名胜区四姑娘山等。

第一站，花湖。这是位于若尔盖和郎木寺之间的一个天然海子，属若尔盖湿地国家级自然保护区实验区的一部分，也是中国最大的黑颈鹤栖息地，每一年的5到7月为最佳观赏时机，建议安排大半天甚至一整天时间游玩。去之前最好关注一下天气，尽可能选风和日丽的晴朗天气，此外平均海拔3400多米，注意防晒的同时也要注意保暖。住宿可住若尔盖县城，若想拍花湖日出或日落也可选择就近住宿，不过条件相对就比较一般了。

第二站，九寨沟。“九寨”之名源于景区里的九个寨子，这里是国家5A级旅游景区，也是中国第一个以保护自然风景为主要目的的自然保护区。水是九寨沟的“灵魂”，随光影变幻的水韵如梦如幻，翠绿、湛蓝、鹅黄等美得不可方物的色彩令人眼花缭乱，而高山岩石上砸下来的飞瀑如“银龙”般又是那样赏心悦目。

九寨沟的主要景观呈“Y”形分布在三条主沟内，如想都走，一天一条沟的安排比较合适，否则就有选择地把时间和精力交给盆景滩、树正群海、树正瀑布、火花海、卧龙海、诺日朗、珍珠滩这些地方。注意！九寨沟实行淡旺季门票价格，每年4月1日开始至11月15日属旺季，门票价格190元/人，观光车价格90元/人，并且出沟即失效。此外九寨沟内不允许住宿，附近住宿旺季或节假日房源会紧张，最好提前预订。

第三站，黄龙。位于松潘县内，同样是国家5A级风景名胜，九寨沟沟口有直接到黄龙的班车，如果不是自驾或包车出行的可直接坐班车。

彩池、雪山、峡谷、森林就是黄龙最著称的“四绝”，主要景观也集中在长度约3.6公里的黄龙沟。黄龙的门票也是实行淡旺季标准，每年6月1日到12月15日为旺季，全票价170元/人，并且全部实名网络购票，景区现场没有购票窗口，需提前一天在阿坝旅游网预约买票。

从黄龙或九寨沟都有有机场大巴到九寨黄龙机场，可在此结束行程，毕竟这份行程规划都是在高海拔地区，还是要注意不要太辛苦了。

据《新快报》

▲九寨沟镜海

