

蘆芽山景區奇觀觸摸千年文脈

漫遊避暑勝地山西寧武



7月的北方，許多城市都被盛夏的熱浪裹挾，而山西省寧武縣，因平均氣溫維持在18至25℃之間，成為人們理想的夏季避暑勝地。當地人形容：「往山裏走，能让你一天過四季。」這座山，指的正是著名的蘆芽山——作為管涔山的主峰，其平均海拔超過2,000米，危崖峭壁與碧波松濤交織成趣，美不勝收。這趟旅程，自「冰與火」的奇妙碰撞展開：在管涔山深處，藏着連《水經注》都有記載的古老秘境。萬年不化的冰洞與千年不熄的火山隔嶺相望，懸於絕壁的村落與嵌在崖間的懸棺交相輝映，更有汾河源頭的清泉滋養着三晉文明的根系。

●文：香港文匯報記者 楊奇霖 山西報道
圖：香港文匯報山西傳真 視頻：寧武縣文化和旅遊局

蘆芽山風景區擁有多項國家級稱號，包括「國家地質公園」、「國家森林公園」、「國家自然保護區」、「國家水利風景區」及「國家自然與文化雙遺產」，目前景區涵蓋蘆芽山、萬年冰洞與汾河源頭三處國家4A級旅遊景點。

●國家一級保護動物褐馬雞，是蘆芽山國家級自然保護區的「代言人」。



●寧武特色美食條麵



●炸油糕

寧武美食的「一麵千變」

山西寧武，山巒環抱間藏着一座「條麵狂歡樂園」，這裏把粗糧玩出滿漢全席的排面——條麵窩窩捲成蜂巢，蒸熟後蘸羊肉湯，一口筋道香濃，康熙吃了都點讚；條麵魚魚搓成「小銀魚」，酸湯辣子一澆，滑溜酸辣直接封神！土豆更是「逆襲主角」，搗糝糕捶出年糕般的糯韌，炒不爛子裏麻油煎得金黃焦脆，山野氣混着油香，饞哭碳水控！靈魂小吃更絕，「一窩絲」盤絲餅一提散千縷，酥脆能囤兩月；油炸糕包着豆沙炸棗紅，搬家過節必吃，圖個「糕=高」的好彩頭！

寧武人笑稱：「條麵山藥(土豆)大皮襖，三件活寶離不了！」這口土味奢華值得擁有。

蘆芽山景區，主要分為西線和北線。

西線(登山徒步)

- 蘆芽山·馬倫草原·情人谷
- 馬倫草原與蘆芽山相連，面積近6,000畝，海拔2,721米，屬於亞高山草甸，廣袤無垠，美不勝收。
- 情人谷是一條幽深雅致的山谷，全長10華里。谷內溪水潺潺，四季景色各異。據說，青年男女在此立下海誓山盟便會喜結連理、白頭偕老。

西線套票：173元(人民幣，下同)/成人票，119元/優惠票，包含蘆芽山、馬倫草原+情人谷+小交通(從遊客中心出發)。門票108元/成人票，54元/優惠票；小交通費用65元(從遊客中心出發)，25元(從高橋窪出發)。

1. 情人谷：30元/成人票，15元/優惠票
2. 蘆芽山·馬倫草原：100元/成人票，50元/優惠票

北線(人文奇觀)

懸空村、懸崖棧道、萬年冰洞、汾河源頭
北線門票：萬年冰洞120元/成人票，60元/優惠票，懸空村60元/成人票，30元/優惠票。
●免費景點：汾河源頭
●暫閉景點：高山天池、石門懸棺、懸崖棧道

遊玩小貼士

交通指南

一·飛機中轉+汽車

先飛太原：香港有東方航空、上海航空等航空公司的航班前往太原武宿國際機場。到達太原後，可在太原汽車客運東站乘坐開往寧武的長途車，再從寧武轉乘城鄉公交車前往東寨鎮(蘆芽山景區遊客接待中心在此)，也可從太原站或太原南站，乘坐火車前往寧武，再換乘公交至東寨鎮。
先飛大同：乘坐航班到達大同後，乘坐火車到達寧武，再轉乘城鄉公交車前往東寨鎮。

二·高鐵中轉+汽車

●從香港西九龍站乘坐高鐵到深圳北站，再從深圳北站換乘高鐵前往太原南站或大同南站。到達太原或大同後，參照上述飛機中轉後的汽車方式，前往寧武東寨鎮。

三·自駕

●若選擇自駕，可先到達太原，從太原出發走二廣高速(目前正在修路)，轉滄榆高速，在奇村收費站下高速，之後沿忻五線一呼北線前往東寨鎮；也可先到達大同，從大同出發走呼北線等道路前往東寨鎮。



●「萬年冰洞」是全國迄今發現的最大冰洞。

冰火同框：萬年冰洞的盛夏奇景

管涔山最令人稱奇的，莫過於其舉世無雙的「冰火奇觀」。萬年冰洞是蘆芽山風景區的核心景點之一，與懸崖棧道、石門懸棺等共同構成了景區的主要看點。

「離洞口還有十多米，冷氣就像從冰櫃裏湧出來。」站在萬年冰洞入口，剛抹掉額頭汗水，瞬間被一股帶着草木清冽的寒氣包裹，一名外地遊客的感嘆引得眾人頻頻點頭。鑽進洞口的剎那，睫毛竟泛起細霜，洞外是25℃的碧草繁花，洞內卻是-4℃的冰雕世界。

人工修築的石階沿着冰壁蜿蜒延伸，腳下的冰面泛着淡藍色的光。冰柱從洞頂垂落，與地面向上生長的冰筍相接，像極了水晶打造的廊柱；冰瀑凝結在岩壁上，還保留着水流奔湧的姿態，彷彿按下了時間的暫停鍵。令人驚訝的，是冰凍深處的冰佛，眉眼間的紋路被冰層打磨得溫潤，導遊說這是三百萬年前第四紀冰川期的遺存，「中國科學院的專家來了都驚嘆，說這裏像個天然製冷系統，越往深冰層越厚。」

更妙的是，冰洞所在的山崗——翻過山嶺，便是燃燒千年的火山遺址。當地人指着遠處冒着熱氣的山坳說：「冰洞在陰坡藏了萬年，火山在陽坡燒了千年，水火不相容的事，在這兒成了日常。」站在山脊上望過去，一邊是蒼綠中透着寒氣的冰洞方向，一邊是土黃裏裹着熱氣的火山遺蹟，風裏既有草木香，又有硫磺味，堪稱大自然的「魔術秀」。



●夏季進冰洞也需穿厚衣服。

絕壁人家：懸空村的雲端日子



●絕壁上的懸空村。

從冰洞往東南走，山路漸漸陡峭。轉過一道山彎，就能看見絕壁上懸着一片木樓，那便是懸空村王化溝。「房子後半截在崖上，前半截用木柱支着，走在村裏的『空中街道』上，腳下就是百米深淵。」導遊介紹。

海拔2,300米的山腰藏着一個六十多口人的村子，清代遺留下的木樓至今仍住着人。70歲的老張坐在走廊中編竹筐，指着身旁的石碾笑道：「祖祖輩輩都住在這兒，水從崖縫滲出來，柴從山上砍下來。日子雖慢，卻很安穩。」屋裏火炕仍溫着，窗台曬着黃芩與蘑菇，牆角的陶罐盛滿山泉水。「這水，比城裏賣的礦泉水還甜。」他補充道，眼神裏透出山民的自信與淡定。

走在村裏的懸空街道上，能看見驢馬在懸空的牲口圈裏甩尾巴，炊煙從木樓的煙囪裏飄出來，與谷底的雲霧纏在一起。最美的是傍晚，夕陽把木樓的影子投在對面的石壁上，像一幅會動的水墨畫。老張說，鄉村振興後遊客多了，他們也學着擺起小攤，賣些山貨，「日子沒變樣，只是多了些熱鬧。」

水與文脈：天池汾河的千年故事

「北魏孝文帝在這兒放了七條穿金珠的魚，後來竟在桑乾河找到了——你說這水有多神？」高山天池雖暫不開放，但導遊介紹，這個海拔1,900米的高山湖泊，像一塊藍寶石嵌在草甸裏，《山海經》裏稱它「天池之山」，酈道元在《水經注》裏寫它「澄清如鏡」。天池擁高山湖泊群，現為省級濕地公園。

在歷史上，隋煬帝曾在天池東南，建避暑行宮汾陽宮，其遺址仍在。據介紹，北魏、北齊、隋、唐等不同朝代的十幾位帝王，都曾在此避暑遊獵。

從天池往東北走20公里，便到了山西人的「母親河」——「汾河」的源頭。石壁上「汾源靈沼」四個大字被泉水潤得發亮，石雕龍頭裏湧出來清泉，不少遊客拿各種容器盛放帶走。「這水冬天不凍，夏天不渾，流716公里進黃河呢。」工作人員介紹說。掬一捧水嘗，清冽中帶着甘甜——難怪漢武帝要乘樓船溯汾



●汾源靈沼，終年不絕。

河而行，難怪《人說山西好風光》裏要唱「汾河流水嘩啦啦」。

站在源頭的石橋上，看泉水匯成溪流往南去，突然懂了這片土地的神奇：冰與火在這裏共舞，絕壁與人家在這裏相依，清泉與文脈在這裏共生。或許，正如當地的老話說：「管涔山的每塊石頭都藏着故事，每滴水都連着千年。」