



○「天空之鏡」茶卡鹽湖，被國家旅遊地理雜誌評為「人一生要去的55個地方」之一。

○崗什卡雪峰峰頂終年不化的白雪在陽光下熠熠生輝。

廣袤的草原上，一群孩童嬉鬧追逐，奔向遠方的雪山；湛藍的天空與青綠色的湖水交織成一幅如入「天境」的畫面。他們穿梭於青鹽築成的城堡群中，宛若踏進童話世界……7月，位於青藏高原東北部的青海，迎來了一年中最美的時節。「天空之鏡」茶卡鹽湖以其絕美絢麗令人嘆為觀止；「高原藍寶石」青海湖碧波浩渺，與油菜花田相映成畫。祁連山下，風吹草低見牛羊，是詩意與遠方的融合；崗什卡雪山以聖潔之姿矗立天地之間，震撼人心。三江之源、巍峨崑崙，吸引了來自海內外的眾多遊客競相打卡。

●文、攝：香港文匯報記者 李陽波 青海報道

漫步「天空之鏡」茶卡鹽湖

茶卡鹽湖海拔3,059米，坐落於青海省海西州烏蘭縣茶卡鎮。億萬年前，大自然的「滄海桑田」，造就了獨一無二的自然景觀。這裏空氣純淨，在陽光直射下，湖面像鏡子一樣，反射映照出湛藍的天空、潔白的雲朵和雪山，形成「水映天，天接地，人在湖間走，宛如畫中遊」的奇觀。夏日午時，置身湖面，彷彿踏入「天空之鏡」，宛若漫步雲端幻境之上。

如果說中午時分的茶卡鹽湖帶給大家的是仙境的空靈，那麼晨曦時呈現的則是人

間浪漫。茶卡鹽湖的日出，是很多旅遊達人最推崇的「出片時刻」。早晨6時左右，隨著第一縷朝陽灑落湖面，頃刻之間整個鹽湖顯得格外通透純淨，天地融為一體，隨手一拍就是大片。傍晚和深夜時分的茶卡鹽湖，在卸去清澈之後又展現出奇妙的一面。每當夕陽西下，黃昏在「慢動作」中「逐幀」給湖面塗抹上一層金色的餘暉。此時靜坐湖岸，恍若身處真正的海邊，鹽的清香，落日的溫柔與寧靜，讓人身心放鬆。



○小火車越向湖中走，兩邊的景色就越發透亮鮮明。

跟隨小火車一起走進「風景」

茶卡鹽湖被國家旅遊地理雜誌評為「人一生要去的55個地方」之一，除了壯美景色，這裏的互動項目也備受遊客青睞，其中那條通往湖心的鐵軌，更成為網紅打卡點。

茶卡鹽湖鐵軌軌距僅有60厘米，始建於上世紀五十年代，是目前存世較少且仍在使用的「寸軌」。最早之時，這條鐵軌的主要任務就是運鹽和搭載採鹽工人。2008年，隨着船採、船運技術的投入，鐵軌和小火車一起退出工業歷史舞台。所幸的是，這條見證和記錄了新中國火熱工業年代變遷的鐵軌，被完整地保留了下來，後來更是轉換為旅遊設施，繼續發揮着它的作用。

從任何一站點上車，跟隨慢悠悠的小火車上，舉目望去，到處都是一片銀色的世界。火車越向湖中走，兩邊的景色就越發透亮鮮



●茶卡鹽湖通往湖心的小火車，成為網紅打卡點。

遊走鹽雕群如置身童話世界



●茶卡鹽湖鹽雕遊覽區由茶卡奇緣、瑤池仙境、鹽馬古道等主題鹽雕群組成。

與小火車齊名的還有茶卡鹽湖的鹽雕，這些以純自然原鹽和凼水為原材料，經過獨特藝術手法展現出的藝術奇觀，被譽為「青鹽之光」。茶卡鹽湖鹽雕遊覽區由茶卡奇緣、瑤池仙境、鹽馬古道等主題鹽雕群組成。其中最受歡迎的「茶卡奇緣」，以愛情為脈絡，巧妙運用鹽白的純淨、湖藍的清澈、心

動粉的甜蜜，雕琢出冰心城堡、永恒心谷、甜心山丘、比心廣場、許願樹等，象徵着愛情的純潔與永恒。

遊客從小火車下來，「鹽城」隨即映入眼簾，不同的建築、不同的風格，還有不同的色彩，在藍天白雲和茫茫鹽海的映襯下熠熠生輝，漫步其間，亦夢亦幻，如同行走在童話世界。

●茶卡鹽湖鹽雕被譽為「青鹽之光」。



遇見山宗水源地 領略大美青海

位於青海海北州門源縣的崗什卡雪峰，又稱為阿尼崗什卡，意為雪山之尊。這座遠眺宛如一條玉龍的雪山，是祁連山脈東段的最高峰，海拔5,254.5米。其峰頂終年不化的白雪在陽光下熠熠生輝，不僅美若仙境，更因擁有多條適宜多個年齡段的攀登線路，成為攝影愛好者和登山探險愛好者最為青睞之地，被譽為「人生第一座雪山」。

崗什卡雪峰也是內地著名演員吳京主演的電影《攀登者》的雪山取景地。



○崗什卡雪峰，是內地著名演員吳京主演的電影《攀登者》的雪山取景地。

在龍羊峽感受「翡翠」黃河

提起黃河，很多人馬上會想到捲着泥沙的渾黃巨浪，然而在位於青海省共和縣的龍羊峽，可能會顛覆你對黃河的固有認知。因為在這裏，黃河不再是渾黃粗獷，而變得異常溫潤靜謐，一汪碧綠。龍羊峽地處黃河上游，是黃河流經青海大草原後，進入黃河峽谷區的第一個峽谷。

黃河在這裏蜿蜒曲折，切割出深邃的峽谷，一襲碧綠色的河水彷彿靜止了一般。兩岸陡峭的懸崖，高聳入雲，像是大自然用巨斧劈開一般，氣勢磅礴。從高處望下去，一灣平靜、碧藍的水面，宛如一條柔軟的綠色絲帶，靜靜地躺在陡峭的懸崖之間，展現出一種寧靜而壯美的姿態。你盡可以登臨龍羊峽最高處，欣賞「奇、幽、深、異、險、秘」的奇景，沉浸於大自然饋贈之中。



●黃河在龍羊峽變得異常溫潤靜謐，一汪碧綠。

騎行青海湖 邂逅「詩與遠方」

位於青海省西北部的青海湖，是世界上海拔最高的湖泊之一，也是中國面積最大的高原內陸鹹水湖，每年夏天這裏就成為全國單車愛好者的天堂。碧波蕩漾的湖水、金燦燦的油菜花、悠閒自在「漫步」於草原上成群的牛羊，騎上單車或獨行或呼朋喚友，在湖天一色間自由穿梭，追尋着詩與遠方。湖水、油菜花、草原、雪山、牛羊、騎行者，共同構成了一幅迷人的騎行風景線。

青海湖位於祁連山脈日月山、大通山和青海南山之間，湖水面積達4,650平方公里，像一顆巨大的「藍寶石」鑲嵌在青藏高原東北部。近年來，當地大力發展「騎行經濟」。其中，集遊、購、娛、吃、住、行為一體的單車旅遊綜合服務基地「達玉部落」，擁有超過5,000輛單車，不僅面向海內外遊客提供各種特色定製服務，同時還在青海湖沿岸每隔90公里設立一個驛站，為騎行者提供修整、補給等全方位服務，備受歡迎。

○在青海湖騎行，是單車愛好者的天堂。



●單車旅遊綜合服務基地「達玉部落」，集遊、購、娛、吃、住、行為一體。

○青海湖像一顆巨大的「藍寶石」鑲嵌在青藏高原東北部。



如今騎行青海湖，如果累了，還可以到「達玉部落」洛桑牧場，沉浸式體驗牧區人一天的生活。遊客可以從撿牛糞開始，然後搭帳篷、打酥油、做糌粑等，興致來了策馬草原自由馳騁，不想動時，就靜坐小溪邊吹着風發呆，完全地放飛自己。

登上崗什卡雪峰 征服「人生第一座雪山」



●仙米國家森林公園聚陽溝景區內的雪豹浮雕。



●仙米國家森林公園聚陽溝景區被譽為祁連山「綠寶石」。

者》的雪山取景地，這裏地理風貌獨特，涵蓋山峰、峽谷、冰川等，除了峰頂，位於半山腰的七彩冰瀑也非常壯觀。每年夏天雪水溶解後攜帶大量的礦物質向山下流去，所經之處逐漸形成五彩斑斕的附着物，冬季來臨後，這些瀑布結冰後便化身為冰瀑，折射出絢麗多彩的光芒，十分壯觀。

與七彩冰瀑齊名的還有崗什卡雪峰夕照，每當夕陽西下，晚霞與山頂的五彩繽紛交織，時而一片晶瑩白雪，時而呈現殷紅淡紫奇幻色彩，暮靄漸漸升騰，形成一幅絕美的「龍峰夕照」畫卷。近年來，門源縣圍繞崗什卡雪峰，打造了集「吃喝玩樂」於一體的雪峰集市，冰雕展示、徒步探險、滑雪登山、賽馬騎行等15項參與性、互動性強的體驗活動，吸引了眾多遊客。

從崗什卡雪峰下來，前行100公里，便是有着祁連山「綠寶石」之稱的仙米國家森林公園聚陽溝景區。這裏平均海拔2,700多米，泉水清冽、草木茂盛、天空純淨。無論是春夏還是秋冬，都會呈現出各種美的姿態：春季杜鵑盛開，夏日林海疊翠，秋天色彩斑斕，隆冬銀裝素裹，風景秀美宜人，讓人流連忘返。

交通貼士

- 香港直飛西寧（每周二11:30-15:05）；深圳直飛西寧（每天均有多班）。
- 從西寧出發至茶卡鹽湖，可乘坐「天空之鏡號」旅遊專列火車，行駛約4小時直達鹽湖景區，專列在茶卡鹽湖景區停留4小時後返回西寧市。
- 從西寧出發至青海湖，每天有多班火車和汽車直達，車程約1小時。
- 從西安出發至崗什卡雪山，可乘坐動車抵達門源，約45分鐘，之後再轉乘班車直達雪山腳下。
- 從西寧出發至龍羊峽，可乘坐直達班車，里程約為147公里，用時2.5小時左右。