



大峪溝： 幽深靜謐的綠色世界

告別了江迭公路的驚險與壯美，位於卓尼縣的大峪溝宛如一顆深藏在甘南深處的綠色明珠，以其幽深靜謐的峽谷風光和豐富多樣的生態環境吸引着眾多遊客前來探尋。剛進入大峪溝，一股清新的空氣撲面而來，彷彿帶着大自然的氣息。沿着蜿蜒的山路前行，四周是茂密的森林，樹木鬱鬱蔥蔥，遮天蔽日。

深入大峪溝，峽谷的景色愈發壯觀。兩側的山峰高聳入雲，懸崖峭壁猶如刀削斧劈一般，讓人望而生畏。峽谷中雲霧繚繞，增添了一份神秘的氣息。在峽谷底部，一條奔騰的河流穿谷而過，河水洶湧澎湃，撞擊在岩石上，濺起層層白色的浪花。沿着河邊的棧道前行，感受着峽谷中獨特的氣息，彷彿自己走進了一個與世隔絕的仙境。

大峪溝不僅有壯麗的峽谷風光，還有豐富的動植物資源。在這裏，你可以看到許多珍稀的植物，如冷杉、雲杉、白樺等，它們在這片土地上茁壯成長，構成了一個豐富多彩的植物王國。同時，大峪溝也是許多野生動物的棲息地，如金絲猴、梅花鹿、黑熊等，牠們在這裏自由自在地生活，為這片山林增添了無限生機。



●位於卓尼縣的大峪溝森林生態旅遊區描繪出無數高山異水。

冶力關： 山水相依的壯美畫卷

位於臨潭縣的冶力關，以其雄偉秀麗的自然風光和悠久的歷史文化而聞名遐邇。這裏山清水秀，景色宜人，彷彿一幅山水相依的壯美畫卷。進入冶力關景區，首先映入眼簾的是蓮花山。蓮花山猶如一朵盛開的蓮花，矗立在天地之間，山嶺峻峭，氣勢磅礴。沿着登山步道攀登，一路上欣賞着周圍的美景，呼吸着清新的空氣。登上山頂，俯瞰四周，連綿的山巒、廣袤的草原、蜿蜒的河流盡收眼底。

冶海也是冶力關的一大亮點，冶海湖水清澈碧綠，宛如一面巨大的鏡子，倒映着周圍的山巒和藍天白雲。湖邊的草地上，牛羊成群，牧人騎着駿馬，悠閒地放牧，構成了一幅寧靜祥和的田園風光圖。在湖邊漫步，感受着微風拂面，看着湖水波光粼粼，心中的煩惱也隨之消散。除了自然風光，冶力關還有着豐富的歷史文化遺蹟。在這裏，你可以感受到歷史與現代的交融，領略到冶力關獨特的魅力。



●位於臨潭縣的5A級景區冶力關擁有典型的丹霞地貌景觀。

旅行小貼士

交通：從香港前往甘南，通常需先抵達蘭州等交通樞紐城市，可選擇乘坐飛機，從香港國際機場直飛蘭州中川國際機場，航班較多，較為便捷。抵達蘭州後，可選擇自駕或包車前往甘南各地。

衣物：甘南地處高原，晝夜溫差極大，即使在夏季，夜晚氣溫也可能驟降。建議攜帶保暖的厚外套，如羽絨服、衝鋒衣等，以及輕便的長袖衣物。同時，由於甘南天氣多變，雨衣也是必備物品，以防突然降雨。另外，高原紫外線強烈，需準備防曬衣、遮陽帽、太陽鏡及高倍數防曬霜，保護皮膚和眼睛免受紫外線傷害。

飲食：甘南飲食以藏餐、清真餐為主，藏餐中牦牛肉藏包等可能有較重腥味，初次嘗試可先少量點

甘肅甘南藏族自治州，這片位於青藏高原東北邊緣的秘境，以坦蕩地勢鋪展森林、草原與濕地交織的絕美畫卷，徒步越野、野營探秘、駕車漫遊等多元體驗，為旅行者敞開自由之門。這裏山川壯美，河流奔湧，遼闊草原與茂密森林相映成趣，靜謐藏鄉迴盪着悠揚牧歌，是人們尋覓心靈安寧、回歸生命本真的「詩和遠方」。甘南不僅被評為「讓生命感受自由的世界50個戶外天堂之一」「一生要去的50個地方之一」，更坐擁迭部扎尕那、卓尼大峪溝等41處A級景區，「中國拉卜楞·世界藏學府」、天下黃河第一彎等景點，也成為吸引海內外遊客紛至沓來的旅遊勝地。

●文、攝：香港文匯報記者郭濤 甘肅報道

走進甘肅甘南 感受藏鄉秘境

行走甘南，是一次心靈的洗禮，也是一場與自然的親密接觸。拉卜楞寺的信仰之光、尕秀雲海的夢幻之美、尕海保護區的生命之韻、江迭公路的險峻之奇、大峪溝的幽深之靜、冶力關的山水之秀，都會讓你深深愛上了這片土地。這裏的每一處風景都有着獨特的魅力，它們共同構成了甘南豐富多彩的畫卷。

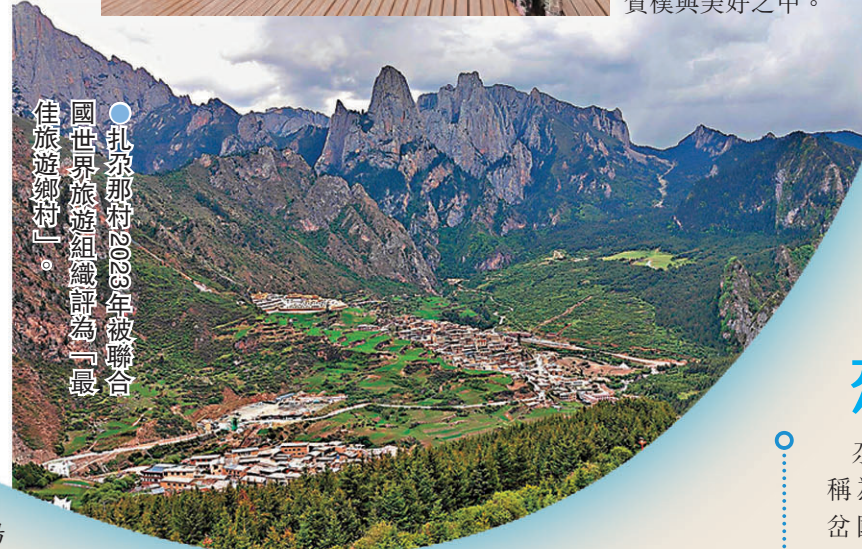
扎尕那：石匣裏的世外桃源

位於迭部縣的扎尕那，藏語意為「石匣子」，當車駛入這片秘境，高聳的岩壁如天然城牆般拔地而起，將整個村落環抱其中，宛如一座被時光遺忘的世外桃源。沿着木棧道緩緩走進村落，腳下是濕潤的泥土與細碎的石子，耳邊傳來清脆的牛鈴與村民們親切的藏語問候。徒步深入峽谷，清澈的溪流在石縫間歡騰跳躍，四周是茂密的原始森林，冷杉、雲杉高聳入雲，偶爾還能瞥見林間穿梭的小松鼠。

當攀上仙女灘草甸，眼前豁然開朗，遠處的山峰在雲霧中若隱若現，近處成群的犏牛悠閒啃食着青草，藏民們放牧的身影點綴其間，宛如靈動的音符。暮色降臨，晚霞將天空染成絢麗的橘紅色，村落升起裊裊炊煙，此時的扎尕那褪去了白日的喧囂，靜謐得彷彿能聽見時光流淌的聲音，讓人沉醉在這遠離塵囂的質樸與美好之中。



●遊客在扎尕那遊覽。



●扎尕那村於2016年被聯合國世界旅遊組織評為「最佳旅遊鄉村」。

餐。路邊的酸奶若不加糖可能非常酸，飲用前可提前詢問是否能添加蜂蜜等甜味劑。

高原反應：甘南平均海拔3,000米左右，容易出現高原反應，可提前準備抗高原反應藥物，如紅景天等。初到甘南，不要進行劇烈運動，如奔跑、跳躍等，給身體一個適應高原環境的過程；保持充足的睡眠，避免熬夜，可適當多喝水，促進身體新陳代謝，緩解高原反應症狀。若感覺高反症狀嚴重，如頭痛、呼吸困難等，可適當吸氧，若症狀持續不緩解，應及時就醫或考慮降低海拔。

拉卜楞寺： 草原上的「世界藏學府」

位於夏河縣的拉卜楞寺，這座被譽為「世界藏學府」的佛教聖地，宛如一顆璀璨的明珠鑲嵌在甘南的大地上。踏入這片神聖的區域，一種莊嚴肅穆的氛圍撲面而來。整個寺廟建築群規模宏大，錯落有致地分布在山坡上，金頂紅牆在陽光的照耀下熠熠生輝。

大經堂是拉卜楞寺的核心建築之一，其內部裝飾金碧輝煌，粗大的立柱上繪滿了精美的佛教圖案，天花板上懸掛着華麗的唐卡，堂內瀰漫着酥油燈的香氣，眾多僧人盤坐在蒲團上，專注地誦經念佛，那低沉而洪亮的聲音彷彿有一種穿透心靈的力量，讓人沉浸在一種超凡脫俗的境界之中。

拉卜楞寺是藏傳佛教中創建較晚的一座寺院，但在培養藏傳佛教和



●當地信眾走過轉經筒長廊。

藏學高級人才、學術貢獻及在海內外藏傳佛教界的影響而論，堪比古印度著名佛教大學那爛陀，有人把拉卜楞寺稱為藏傳佛教的「哈佛」。經過三百多年傳承發展，拉卜楞寺已培養造就了成千上萬名精通藏文化及佛學的人才，已成為我國藏傳佛教教育的高等學府和民族文化寶庫。

尕秀雲谷： 體驗多維度高原生態密碼

在碌曲縣尕海鎮尕秀村，有着一處令人心馳神往的高原秘境——尕秀雲谷。這裏集高原濕地、茂密森林、野生動物棲息地與廣袤草甸於一體，是珍稀野生動植物的樂園，更是大自然精心編織的生態畫卷，詮釋着「時間之尺」「高原水塔」「生命之極」「人類邊界」「草原秘境」等多維度的高原生態密碼。

來到尕秀雲谷，豐富多樣的旅遊產品和活動讓人目不暇接。住宿方面，高品質的帳篷營地與特色住宿為遊客打造了溫馨又充滿詩意的休憩之所；美食體驗方面，藏式餐廳裏濃郁的民族風味、有機餐廳中



●尕秀雲谷擁有多種生態系統，是多維度高原生態密碼的集中體現。

天然的食材、星光餐廳下浪漫的氛圍，滿足着不同遊客的美食期待。在牧場遊牧活動中，遊客可以化身牧民，跨上駿馬馳騁草原，拉弓射箭感受豪邁，圍坐在牧民身旁，聆聽古老的遊牧故事，觸摸歲月的痕跡；生態體驗活動則為遊客打開了另一扇窗，璀璨星空下的觀星之旅、草原上的愜意SPA、傳統藏式藥浴的神奇療效，還有曠野派對的狂歡，每一項都充滿驚喜。

尕海保護區：黃河上游生態屏障

尕海保護區全稱為甘肅尕海則岔國家級自然保護區，同樣位於碌曲縣，是黃河上游的重要生態屏障，也是眾多珍稀動植物的家園。當靠近尕海湖時，一片湛藍的湖水映入眼簾，它宛如一顆巨大的藍寶石鑲嵌在草原之上，在陽光的照耀下閃爍着迷人的光芒。沿着湖邊的棧道漫步，周圍的景色美不勝收。

湖面上波光粼粼，湖邊的濕地水草豐茂，遠處連綿的山巒與藍天白雲相映成趣，構成了一幅和諧的自然畫



●尕海濕地是許多珍稀鳥類南遷北返的落腳點和繁殖基地。

卷。尕海保護區不僅擁有美麗的自然風光，還是許多野生動物的棲息地。在這裏，將有幸看到黑頸鶴、天鵝、斑頭雁等珍稀鳥類在湖面上自由自在地嬉戲、覓食。除了鳥類，還有許多其他野生動物也在這裏繁衍生息，它們共同構成了一個豐富多彩的生態系統。