开元心旅行

2026.09.16

祁连山 毛桃

阅读导览

2026.5.30-6.4

内容摘要

2026.5.30-6.4

主要内容

踩线时间：2026.5.30-6.4

踩线区域：乌鞘岭、祁连秘境、冰沟河、山丹汉明长城、山丹军马场、牛心山、青阳沟

行程速览：

DAY1 兰州一乌鞘岭一祁连山生态秘境 徒步7km海拔最高3000m宿武威

DAY2 冰沟河景区-柴尔龙海-马兰花草原 徒步20km海拔最高4000m 宿武威

DAY3 武威-山丹汉明长城-山丹军马场-鸾鸟湖 徒步8km海拔最高2500m宿民乐

DAY4 民乐-牛心山草原穿越 徒步10km海拔最高3360m宿祁连

DAY5 祁连一青阳沟一西宁 徒步6km海拔最高3000m

第一天：乌鞘岭、祁连秘境

早上八点从酒店出发，沿连霍高速吭哧吭哧开了两小时二十分钟到乌鞘岭。这有小卖部，卖点烤红薯、矿泉水、一次性雨衣之类的东西。卫生间，名义上是有的，但是会临时关闭。建议是来之前别喝水，或者练练憋尿技能。

这次来下雨了，不过来都来了，走呗。木栈道一条道走到黑，来回3公里，走到顶再原路返回。沿途能看到草地和牛羊。理论上观景台对面能看到马牙雪山。问题是那天老天爷没给面子，刮风又下雨，雪山没见着，雾蒙蒙一片。倒是那群牛羊，风雨无阻地在那吃草，干饭十分认真。我在观景台冻得瑟瑟发抖，它们在山坡上悠然自得，要是能像牛羊一样没心没肺，至少能少长三个结节。



（雨中吃草的羊群）



（乌鞘岭观景台及楼梯）

然后从乌鞘岭开了大概40分钟的车到了古浪县吃饭，这一段路比较烂，有些炮弹坑，坐在车里面一晃一晃的。

吃过午饭之后从古浪县去祁连秘境。祁连秘境徒步是一个小环线，开到天祝藏族自治县哈溪镇水泉村退役军人服务站附近一个机耕道入口，这次是顺时针进去的，一开始是一小段爬坡大概100米，之后就没有爬升了。路是挺好走的，就是被农耕机反复碾压过的土路。也可以走边上的草地，这条路的凶险程度不在海拔，在牛粪，需要注意别踩牛粪了。路上稀稀拉拉有一些正在绽放的马兰花，说没有吧，确实也有那么几朵；说有吧，又不好意思把它当回事。对面是雪山，只能看见一片雪山中偶尔冒出几个山头，其他的全被云层吞了。现在5月31日，田里啥也没种，光秃秃的黑土地。远处一看，跟我头皮有点像——曾经茂盛过，现在嘛emmm.....养生。

继续走，大概两公里到离雪山最近的观景点。到了那儿，终于能看见一连片的雪山了。然后就开始往山下走，返回的路也挺好看的。一方面是山坡上有很多黄色小花，还有狼毒花；另一方面返回是走在土坡高处，视野开阔，能俯瞰整个村庄。但唯一的问题是——雪山在背后。走路的时候看不见雪山，得时不时回头，走几步回头看一眼，再走几步再回头看一眼。那姿态特别像我某位朋友和前任分手之后偷看她朋友圈的样子：明明已经往前走了，还是忍不住回头。

这次徒步全程大概4公里，就是围绕着老乡的农田走，累计爬升109米，累计下降130米。非常舒适的轻徒步，体验蛮好的。一句话：祁连秘境这地方，不要踩牛粪，回头看雪山的时候注意颈椎。



祁连秘境（全景）



（祁连秘境）



（上山机耕道）



（下山田脊路）

第二天：冰沟河

冰沟河景区整体主要可以分成两个部分。一个是刚进去的马兰花大草原，另一个就是柴尔龙海的登山部分。还有些康养和研学的部分，这个景区有自己的酒店，不过今年涨价了，特别贵。



（马兰花草原）

这一次我爬了七个半小时。返程脚上起了水泡。水泡这个东西，它存在的意义就是告诉我：人类直立行走可能是个进化错误。每一步都疼得想跪下来给脚磕一个，但它是我自己的脚，磕了也没用。

数据，总里程20公里，时长7小时34分钟，累计上升932.5米，累计下降922.9米，平均海拔3434.2米，最低海拔2877.8米，最高海拔3843.6米。

从景区入口检票进去，直接坐景交车到徒步起点——十里画廊车站。进来可以坐右边，可以看见马兰花草原。然后就开始往里面走，全程十公里。

这十公里的景观大概分成三部分。一开始3000米左右的海拔，有树林。再往上就是低矮灌木和高山杜鹃。树林和灌木中间你能看见土拨鼠和牦牛。然后再往上景观就变成了石头山，带点雪。最后登顶就是一个天池。但说是天池，这次去是一个冰湖，冻得结结实实的。边上是雪山，还是挺壮观的。

路况全程都是木栈道，比较好走。这里有一个重要提示：如果景区没有特别提示下雨下雪的情况，最好穿运动鞋。穿徒步鞋或者硬底鞋子，会十分痛苦。我就是穿了双鞋底硬的鞋子，导致长了好多水泡。唯一不是木栈道的地方就是最后登顶看天池的路。纯纯的泥巴路，还是一个爬坡。这段海拔接近4000米，就这100米的路，我爬了半小时。

小伙伴：你喘得像条狗。

我：请尊称我为“高海拔适应性较差的两足哺乳动物”。

配套和服务。景区每隔3公里设有一个服务区，分别是峰回服务区、石羊服务区、雪山天池服务区。里面有一些简单的东西售卖，如泡面、矿泉水、烤肠、冲锋衣、雨衣等。



（柴尔龙海天池）



（前段景）



（中段景）



（后段景）

第三天：山丹汉明长城、山丹军马场

汉明长城徒步，全长9.33km，走了2小时37分钟，累计上升68米，累计下降269米，最低海拔2181米，最高海拔2400米。总体走起来还是非常轻松的。只不过前半段是别人的牧场，所以地上全是羊屎，得注意别踩到了。

走了大概1.5公里，看见明长城遗址了。近看还是蛮震撼的。那种古朴的气息扑面而来，长城的土墙就在旁边，能看到夯土的层次，能看到岁月怎么一点一点把它打磨成现在这个模样。越往后面走，长城越完整，看起来越壮观。左边是长城，右边是山脉，走在中间的草地上。那一刻确实有点感觉，像在历史里散步，又像在时间里迷路。

小伙伴：你说当年守长城的士兵，走在这条路上是什么心情？

我：emmm……估计在想“这月工资什么时候发”和“今晚吃啥”。

后面进入碎石路段，两边开始出现历史古迹。其中一个是摩崖题刻——四个大字：“锁控金川”。

距离这个摩崖题刻约200米的地方，有两处对称的营垒遗迹，当地人叫“营盘台子”。据说是峡口古城的东大门前哨。

我站在在那儿看了半天。就剩一些土堆了。

再往前走，进入了一个小村庄。一座座由石头、城砖砌起的院墙，整整齐齐，规规矩矩。但院子里早就没人了——人去屋空。

我和小伙伴跑到院子里面去探险，里面还能看到一些他们没搬走剩下的东西，看着残破的窗棂和半塌的屋顶，突然有点感慨。这里曾经也是一家人，有老人有孩子有炊烟有狗叫。现在呢，只剩石头了。石头比人活得久，这是石头的好处，也是石头的残忍。最残忍的是在里面信号不好，所以没深入探险就跑出来了。

再往前走，大街当中矗立着一座明代过街楼，古色古香，距西门大约200米。这座楼挺好看的，飞檐斗拱，虽然残了，但架子还在。几百年前的人就从这楼下穿过去，上街的、做买卖的、赶集的……人来人往。现在只有我们几个站在下面拍照。

我：这楼要是会说话，它第一句话肯定是“你们是谁？”。

小伙伴：第二句呢？

我：“能帮我连下WiFi吗？”。

接着走在乡村公路边，可以看到人工摆放的怪石，上面有各种字体的书法石刻。是山丹县倾力打造的“中国西部长城文化书法石刻长廊”的一部分。

一句话：长城值得走，羊屎值得躲，石刻长廊可以跳过。



夯土城墙（1）



夯土城墙（2）



（碎石路段）



（摩崖题刻）



（过街楼）

然后山丹军马场坐景交车去两个地方，先到骠骑大将军营那块看马从山上跑下来喝水，几十匹马从高处跑到下面喝水，跑得尘土飞扬，吃一嘴沙子，但还是有点小壮观。南方孩子也没见过这么多马一起跑，只见过这么多电动车过马路。

看完之后就是再坐景交车去鸾鸟湖，实际就是这个地方的一个水库，蛮好看的，站在高处看下去，水光接天背后是雪山和草原，大自然是真的大方，随便组合几个元素就是一幅画。景交车会在这里等15分钟，然后它就要开走了，所以欣赏一番打卡几张照片就坐车离开了。车开走的时候，我从车窗回头看了一眼。湖还在那儿，雪山还在那儿，草原还在那儿。它们不赶时间，赶时间的是我们。



（马群）



（鸾鸟湖）

第四天：牛心山

牛心山。藏语叫“阿咪东索”，意思是“众山之神，镇山之山”。这名字一听就很有压力，但是走起来还是比较简单的。

数据先报一下：这次全程走了7.2公里，累计上升144.2米，累计下降537.4米。路线是个C形穿越。从起点出发爬到半山腰，然后下撤。沿途能看见树林、草原、雪山、丹霞，蛮好看的。

坐车到牛心山景区的服务点，那里有商店和卫生间，可以在这买点东西和上个卫生间。然后休整一下之后出发，一开始是在一段云杉林里面穿行，一点缓慢地爬升，中间还要穿过一段碎石坡大概几十米的距离，不算很长，然后还要跨过几段铁丝网，要注意一点，有的铁丝网上面还有刺。然后就进入半山腰，这里就开始进入草地了，基本没什么云杉树了，只有一些灌木，紫外线开始疯狂输出，所以要做好防晒工作，路况还是好走的，就是在草地上行走，然后走1.5km到一处陡坡，爬这个陡坡，爬上去就到了半山腰，到这个地方就能清晰地看到牛心山的山顶雪山了，还有对面的丹霞地貌，然后再走1km左右深入之后，会碰到牧民放牧和挖虫草，这里的虫草要比四川地区的小一点，但是价格也便宜不少，我从老乡手里买7元每根，然后用水冲一冲就生吃掉了，口感像橡皮筋，有点韧性，没啥味道。嚼着嚼着我就沉默了，我花七块钱买了一根有橡皮筋口感的植物虫子混合物，然后我还得假装很养生。我当时试图跟着老乡也挖一挖虫草，主要还是吃亏在戴了墨镜，导致我无法看清楚地上的细节，以至于挖不到，如果戴普通眼镜，估计就满载而归了，很可惜。接着一路往下走2公里。全是下坡，没有爬升了。面朝雪山和丹霞走，越走越近。这种感觉很好，像是大地在主动向你走来。路上还能看到大群的羊，咩咩咩地叫，地上的灌木上面蹭了一些羊毛，白白的一团一团的，像棉花一样。再走一段，靠近村庄的地方，有一大群牛。蛮神奇的，颜色千奇百怪——有黑的、白的、花的、棕的，还有那种混了好几种颜色的，我觉得是牛界的杀马特。最后3公里在村庄里走。安静祥和的小村庄，环境蛮好的。大爷大妈坐在门口唠嗑，看着我们一群人大包小包从山上走下来。走出村庄的时候，我回头看了一眼牛心山。雪山还在，丹霞还在，牛还在吃草，大爷还在嗑瓜子。一切都没变，变的只有我的肤色和鞋底的黑土。总结一下，牛心山，好看。虫草，七块。挖虫草，别戴墨镜。



（牛心山）



（云杉林）



（碎石坡）



（陡坡）



（牛心山对面丹霞景）



（小羊肖恩）



（可爱牛牛）

第五天：青阳沟

今天是青阳沟。昨天走牛心山的时候，我在半山腰往对面看，看见一片红彤彤的丹霞地貌。今天我就站在这片丹霞里，往对面看牛心山。这就叫双向奔赴。虽然山和山之间没奔起来，但我一个人在两山之间奔了两天，也算是一种媒介。

全程走了4km，56分钟就走完了。，累计爬升94.7米，下降127.7米，最高海拔2879.8米，总体来说就是一个特别简单的行程，整体的路况和第一天的祁连秘境很像，就是农耕路，周围都是农田，开始从村庄出发，穿过这个小村子，然后到高处，周围就都是农田了，左边是牛心山，可以看到昨天走的全部区域，还是蛮有感觉的，这种感觉很奇妙。就像昨天刚和一个人吵完架，今天站在街对面看着他，他突然变得很安静，很安静。所有的戏剧性都留在昨天了，今天只剩距离带来的清醒。很有意思，两天正好就是互相眺望。然后就是一路往下走到卓尔山的北门。



（村庄道路）



（机耕道）



（牛心山）