开元心旅行

2026.10.26

去哪玩 | 蹦哒的好季节

主要内容

本期推荐5月份适合玩的29个城市。

一、云南

西双版纳的中科院热带植物园，是中国物种最丰富的植物园，一个既涨知识又好看的地方。推荐的理由是每年5月下旬，会有一次萤火虫爆发期，巨多，一团一团的在天上飞，尤其在雨后晴夜，容易看到“萤火海”，就像天上的银河掉在了地上。结合热带植物和灯光，很梦幻、很浪漫，适合表白、谈恋爱，包成功。成功以后再去雨林徒步，漫山遍野一通跑，很容易巩固感情。要去的抓紧，萤火虫成虫后小命不长，集中爆发期以后，到暑期之前也都有，但是没这么壮观。



香格里拉推荐哈巴雪山徒步，推荐理由是杜鹃花爆发。雪山、湖泊、森林、草场加杜鹃花，很漂亮。这两年流行挑战“人生第一座5000米雪山”，哈巴雪山海拔5396米，刚刚好在被挑战范围。所以凌晨两三点开始上山，天一亮，山上花花绿绿的人，像塑料袋集体上山了一样。哈巴登顶是有强度的，不是网上说的有腿就行、会咬牙就行。体能不好、久坐办公室的朋友还是走走哈巴这边的脆皮弱鸡小环线，爬爬海拔三千多的小土堆子，看看“塑料袋”，景色也挺好。



普达措国家公园5月也不错。普达措属于三江并流世界自然遗产的中心地带，景观上是森林、高山、湿地、湖泊，平时不出挑，5月中高山杜鹃盛开时特别出片。普达措真是有腿就行。适合脆皮弱鸡小环线也走不了的朋友。

云南是户外天堂，5月份九十九龙潭、千湖山、雨崩村以及即将要开放的南极洛统统都适合。



在红河哈尼族彝族自治州的金平县，每年5月下旬会有一次蝴蝶大爆发，可以去红河蝴蝶谷，科学道理我不懂，但爆发期的时候会有上亿只箭环蝶集中羽化，在小溪边、山谷里、村寨边上飞舞，不过时间要把握好，去对了，人人都是香妃，美到窒息。去早了，看到的就是上亿只毛毛虫，也窒息。

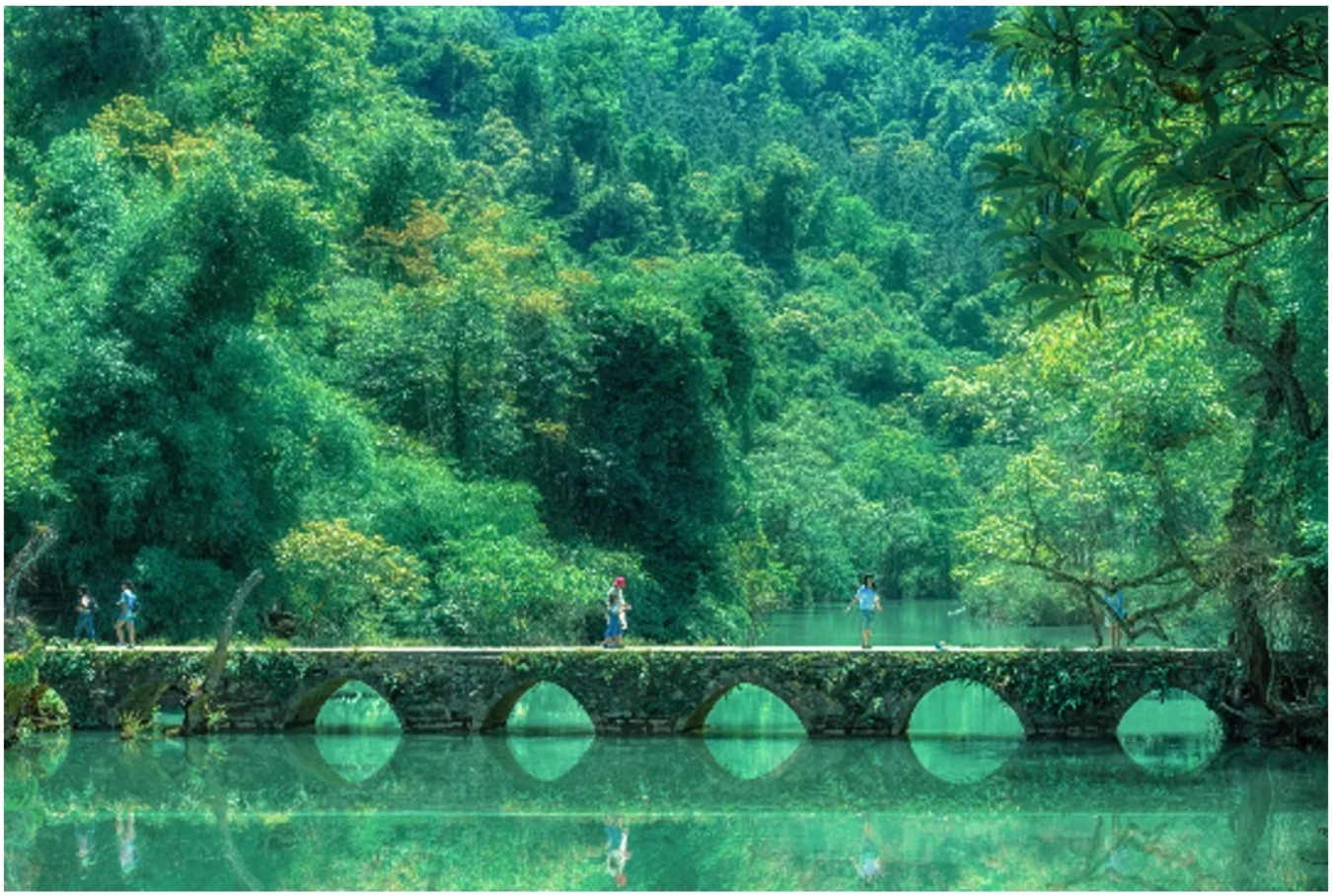
云南最后推荐一个节日——摸你黑节，时间是5月1日-4日。地点在沧源县。少数民族节日一定要体验个把个，人家是真过节，真豁得出去玩。摸你黑是佤族节日，傣族是泼水，佤族是抹锅底灰加牛血和泥土，现在改良成了一种叫娘布洛的天然材料。这个节是全世界参与人数最多的接触类节日，过节的时候，广场会准备大量的娘布洛，只等一声令下，开始互相祝福就行了。一般要不了十分钟，就没有干净人了。看看当地政府的倡导，倡导不要摸警察、武警官兵，不要以“摸你黑”为名，将他人扔进涂料桶，扔不扔桶里不知道，公然摸黑警察是有的。狂欢到后期，唯一白的，就是半空中，飘着的一嘴一嘴明晃晃的大白牙。

二、贵州

第一个，全省的流量王黄果树，它是个超老牌景区，老牌到三百八十多年前，我们这行祖师爷徐霞客就慕名去逛，那时候叫白水河瀑布。可见白很重要，推荐的理由是清明节前后，开始向丰水期过渡，这段时间水白，水量适中。到了端午前后，因为猛下雨，会变得又黄又胖，显得矮，一直要到6月下旬，水量稳定下来才行。稳定下来后，人流量又上去了。



小七孔也推荐，它是贵州的二号位，小七孔名字的由来就是这座古桥有七个孔。但是6月份进入雨季，有时候水太多，一个孔都看不到。去年景区就关了很长时间。5月份比较好，温度适合，可以踩水，可以看孔。荔波还有个大七孔，别被名字骗了，孔大孔小，跟好不好玩没有关系。



加榜梯田，高差1087 米。加榜的规模、高差以及线条的美感，在国内梯田界能进前五，不过名气很小，人少是推荐的理由。同时，5月份进入雨季的边边，早上云海爆发率很高，梯田里面生机勃勃的小秧苗也很好。

台江姊妹节，时间是农历三月十五至十七，今年（2026年）刚好在五月初。姊妹节可以理解为他们的相亲节、情人节。这个不是接触类节日，主要是看，所举办的盛装巡游非常盛大，盛装巡游就是没出嫁的姑娘们，会把家当一起穿身上，重的能有几十斤，一起叮铃咣啷上街，色彩密度特别高，特别出片。盛装以后，姑娘小伙以摸鱼摸虾之名，行谈情说爱之实。最后是吃夹带“私货”的姊妹饭，比如饭里面夹个辣椒、大蒜，表示火辣辣的爱；夹个香菜，表示迫不及待的要结婚；夹个葱，表示大家还是清清白白做兄弟的好。这个节日，现场的民族氛围会很强。



三、四川

5月份，九寨沟、稻城亚丁等还没到时候，它们要到6月。5月第一个推荐是四姑娘山。推荐的原因：一是5月中下旬，高山杜鹃进入盛花期；二是这个时段看雪山效果比较好，再往后雪慢慢融化，雪山越来越小。四个姑娘山有四座，大姑娘山海拔5025米，二姑娘山海拔5276米，三姑娘山海拔5355米，幺姑娘山海拔6250米。这几年比较奇怪，以前登山都是年龄40、50多的中登，中登协这个名字是不是也有这方面考虑，但这几年情况变了，开始小登化，很多大学生甚至高中生都冲过去登大二峰。今年（2026年）4月10号登顶重启开放，成都的同行们已经开始庆祝，马上又可以看到好汉们了。还是劝大家量力而行，尽量冲大姑娘山，二姑娘山看起来只高了251米，但这251米，跟流放宁古塔差不多，还是花了大价钱主动流放的。听说去年开始，小登们选在哪家旅行社报名，从比价格已经改为比奖牌了，因为登顶以后都会发个奖牌，他们会看哪家奖牌好看，就报哪家，这么说的话，我们做这个有优势，我们可以发带开元官窑字样的杯子、盘子。



第二个推荐甲根坝，甘孜州的州花——贡嘎海棠，又叫俄色花，从5月中下旬开始进入盛花期，甲根坝的海拔不是很高，又是河谷气候，这个时间大地返绿，加上白色的花、藏民居，很出片。

甘孜康定的木格措，平时不怎么滴，但是5月份高山杜鹃盛放期的时候，还是比较推荐的，特点是多。



眉山的瓦屋山，瓦屋山是世界第二大桌山，最大的桌山是南美的罗赖马山。桌山就是山顶是平的，像桌子一样，推荐瓦屋山的原因是5月中上旬会迎来杜鹃、珙桐，双花齐放。珙桐开出来的花像飞翔的小白鸽，所以俗称“鸽子花”，它是植物界的“大熊猫”，也是一级重点保护野生植物，中国特有。瓦屋山的高山杜鹃规模很大，有60万亩。

这期总是提到高山杜鹃，这花比较皮实，绝对的环境适应大师，它的根系能分泌有机酸，可以把坚硬的岩石“溶解”成土壤，抗寒抗冻，耐受零下二、三十度的低温，熬过冬天，就会报复性开花，开的漫山遍野，视觉冲击力很强。四川有许多看高山杜鹃的地方，比如凉山州的龙肘山、大小相岭也都不错。

四川最后推荐一个成都的天台山，前年升的5A，现在有两个字一样的五A了，音不同。成都的天台山，景观上不是很出彩，比较常规的山水景观，人文底蕴也远不如台州的。它最大的价值是看萤火虫，号称“全球八大萤火虫观赏地”。推荐理由是4月底到5月上旬是萤火虫的最盛期，曾经我6月中下旬的时候去过，那时候还能看到成片、密密的萤火虫在树上一闪一闪，很漂亮。

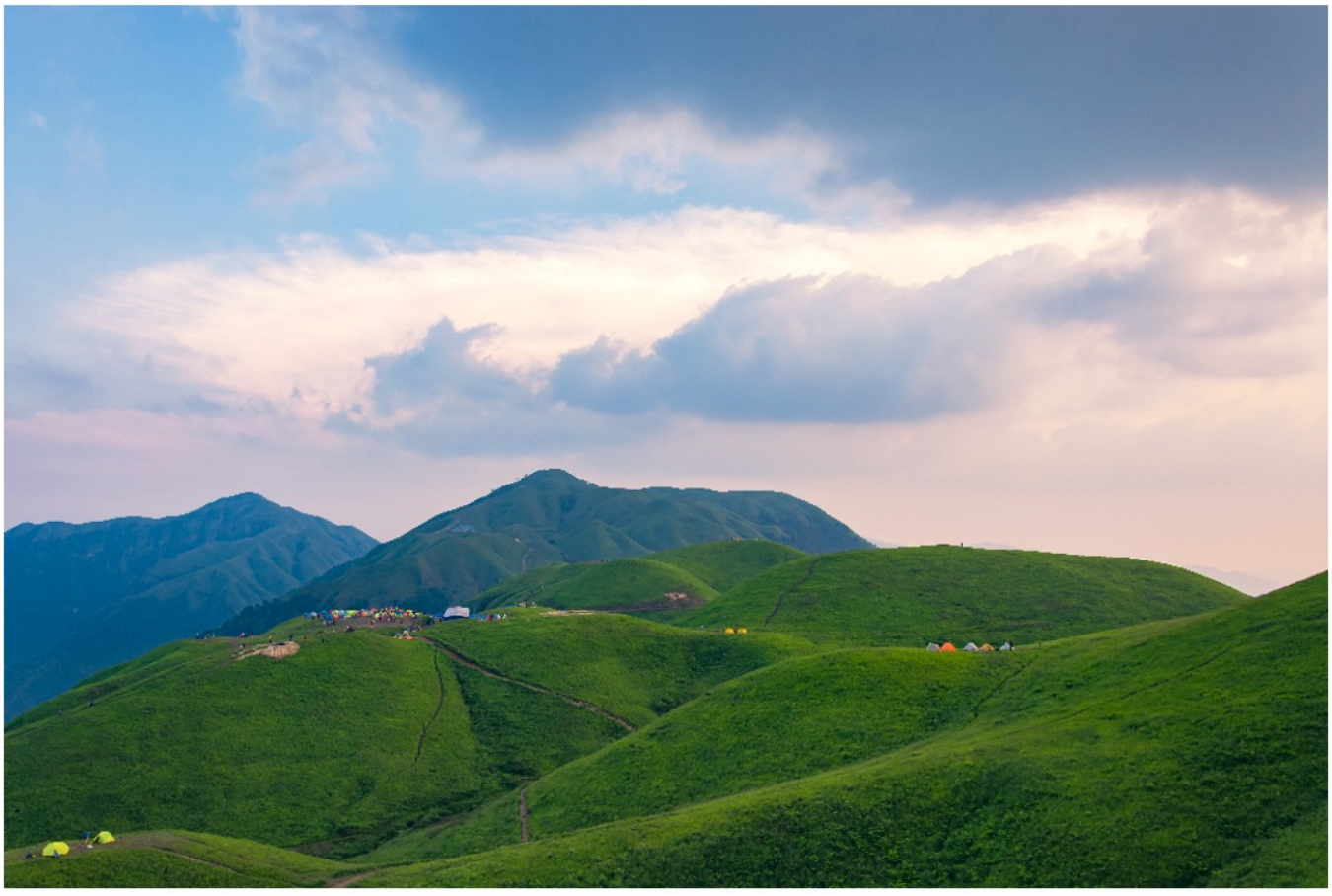
四、江西

三清山，5月底到6月初是杜鹃的最佳观赏期。三清山比较秀美，绝对是国内第一梯队。我一般比较讨厌用“被低估”等词来形容，这个句子本来没错，只是被营销大师玩坏了，但三清山，我硬抬一下，真是被低估了。世界自然遗产中，有四家属于什么本事没有，在评选标准中只符合第七条一条，即美，入选的四家是九寨沟、黄龙、武陵源，还有三清山。



羊狮慕，推荐理由：一是高山杜鹃；二是5月份也是云海高发期，羊狮慕比不上三清山，但是好走，比较适合窝囊废，因为全程上下坡很少，基本是沿栈道走走。羊狮慕景观比较集中，很多人把羊狮慕当武功山，羊狮慕也没吭声。

武功山，5月中下旬，武功山草绿的颜色，我觉得是恰到好处，嫩绿色让人觉得充满活力。武功山也是被特种兵占领的地方，它是江南名山中最后一座开发的，这可能也是吸引大家的地方吧。武功山全程硬徒，比较费命，早几年我也发神经走过，走了一半多点，只能合理引导年轻人，把我的单反、背包分批转移到他们身上。只剩个登山杖，凌波微步的往前走。



赣州上堡梯田，离广东比较近，5月份灌水后也不错，因为垂直高度不够，虽然比不了龙脊梯田，但配套成熟，层次感也很好。上堡的梯田小而碎，俗称“青蛙一跳三块田”。

五、湖南

湖南头牌肯定是我的最爱喷张家界。别的地方羡慕不起来，张家界资源禀赋，是登峰造极，坑点是无处不在。过去讲，搞购物，南派的云南、桂林胜；玩自费，北派的东北胜，如果需要拳打脚踢的团，就只能靠张家界了。但是，森林公园还是非常值得一去的，大家记住，越是坑多、坑大的，越要勇敢的迎坑而上，因为这种地方，通常资源是绝对的好。



第二个是郴州的头部是东江湖，主要看点就是雾漫小东江，这里条件比较特殊，上游流出来的水比较冷，进入4月下旬温度上升以后，容易形成平流雾，再加上这段是V型的峡谷，风小，雾不容易被吹散，能聚集悬浮在江面上。这个画面是代表性场景，模特相当专业，有雾没雾都在很认真的撒，一撒，岸上就跟开新闻发布会一样，咔嚓咔嚓来一阵，然后一条鱼没有。



六、西藏

西藏，好地方实在太多，推荐两个我个人比较喜欢的。一是纳木错，西藏措多，一措再措，这是三大圣措之一，纳木错一般在5月解冻开湖，这时候有冰、有水、有蓝天，还有牦牛和雪顶完整的雪山，我觉得这是一年中最纯净的时候，很适合湖边坐一坐，摆个微型玛尼堆，琢磨琢磨怎么写朋友圈文章显得够深。

库拉岗日雪山，推荐理由还是杜鹃，现在能理解杜鹃环境适应能力有多强了吧，到处有它。5月份的时候去这里，远处是皑皑白雪覆盖着，跟个大银墙似的杵那，来自海拔7538米的震撼，近处有蓝到极致的圣湖，脚下是花海。5月也是徒步库拉岗日的黄金窗口，路好走，晚上住藏民家里，坐炉火旁听山的声音，非常深。



七、宁夏

宁夏旅游的核心是去大漠、戈壁体验荒凉感。一是推荐沙坡头，它是国内沙漠旅游的标杆，沙子质量非常好，很黄很细。这个景区在黄河边，所以也分成黄河区和沙漠区，它是唯一能把大漠、高山、黄河、绿洲同时入框的地方，推荐五月份去的原因是温度比较舒适，十几到二十几度。同时5月份，不管是在沙漠，还是戈壁，都有可能遇到一小片马兰花，大朵的充满生命力的马兰花，长在那样的不毛之地上，很让人感慨。西夏陵也推荐，去年（2025年）刚申遗成功，现在也是爆火，去年春节同比涨了931.3%。喜欢旅拍的可以去镇北堡西部影城，大话西游在这拍的，景区规模倒是不大，但是里面满大街的紫霞仙子，挺好玩。



八、安徽

安徽就是黄山了，理由大家也知道，5月是高山杜鹃观赏的最佳时间，黄山杜鹃是安徽省花。今年（2026年）3月新运营了东海索道。黄山这地方旅游也蛮别扭的，一个黄山蹲在那，边上所有的山，比如齐云山等都没太大价值了，连着那些小峡小谷，如情人谷、翡翠谷，也就是当年《卧虎藏龙》的取景地，这些统统都因为黄山没了颜色。剩下的是各种比较雷同的古村，西递、宏村、碧山、呈坎等，无非比的就是谁更被低估。



九、广西

桂林的龙脊梯田——梯田类的头部景观之一。这是我第二喜欢的梯田，第一是元阳梯田。梯田最漂亮的时段：一是灌水以后的镜面梯田，二是稻子黄了以后的金色稻浪，那种黄，会让你很满足的心花荡漾。次好时段就是秧长出来，翠绿铺满大地的时候。龙脊这边一般是四月份开始陆续灌水，灌水有个过程，因为面积太大了，一般到5月上旬才能基本灌满，就是这个时候最镜面，一直持续到6月初。他们每年还有个梳秧节，到梳秧节的时间一起插秧，就不镜面了。

崇左的德天跨国瀑布，推荐的原因是崇左一般从4月开始进入雨季，5月份瀑布水量就还可以了，水量最大虽然还是暑期，但5月中下旬也不错。德天瀑布跨中国和越南两个国家，中国这边叫德天瀑布，越南那边叫板约瀑布，整个宽度是208米，是黄果树瀑布的一倍。除远观瀑布，还可以坐竹筏到瀑布下面，这个河不宽，能清楚地看到对面的越南村庄，越南瀑布下面也有游客在坐竹筏，竹筏可以跨过去，但不能靠岸。早年管的不严，有游客下船去到对岸，先跺两脚越南的土地，然后迅速购买一些特产又蹿回竹筏。现在不行了，窜过去再回来，可能会多个“交接仪式”。崇左去年新开了个叫伏那秘境的景区，这个也推荐。里面主要是两条路径，一个是丁达尔秘境，另一个是雨林秘境，一个水路，一个陆路，有点轻探险风。



十、福建

福建推荐平潭岛，它是中国第五大岛，也是继海南之后的第二座国际旅游岛，国际是没国际得起来，不过也确实有点热度。推荐的原因，5月份是蓝眼泪的高发期，追泪成功率最高，蓝眼泪主要是由夜光藻——一种单细胞生物发出来的光形成的，在平潭的海坛湾、坛南湾这些地方都有可能看到，入夜后海边泛起蓝色的荧光海浪，有点惊悚。

十一、浙江

浙江5月份可以考虑去台州天台山，这个是五A里面比较能扯的，武汉木兰是8个小景区打包成的五A，天台山这个大家庭有13个景区。国清寺比较厉害，是天台宗的发源地。另外推荐的是华顶景区，这个景区平时不咋的，5月初又是杜鹃，漫山遍野，比较出彩。



丽水的云和梯田，它是江浙沪最大的梯田，现在（4月）已经灌水了，一直到6月初都能维持镜面。



十二、新疆

新疆5月份，就王炸伊犁，不知道是哪个省，去了都包吱哇乱叫。伊犁在我们产品、路书、点评里面介绍过很多次，这里只提一下绿的顺序。因为它不是bia叽一下绿的。最早是库尔德宁和恰西，4月上旬绿；然后是托乎拉苏，4月下旬绿；接下来是那拉提，它分河谷草原和空中草原，海拔低的河谷草原4月下旬就不错了，海拔高的空中草原5月初启动；然后唐布拉开始上场，到5月中旬，阿克塔斯、琼库什台，还有可以配享太庙的喀拉峻开始登场，最后到中下旬，夏塔也就位了。



（图片来源摄图网 已获得授权）