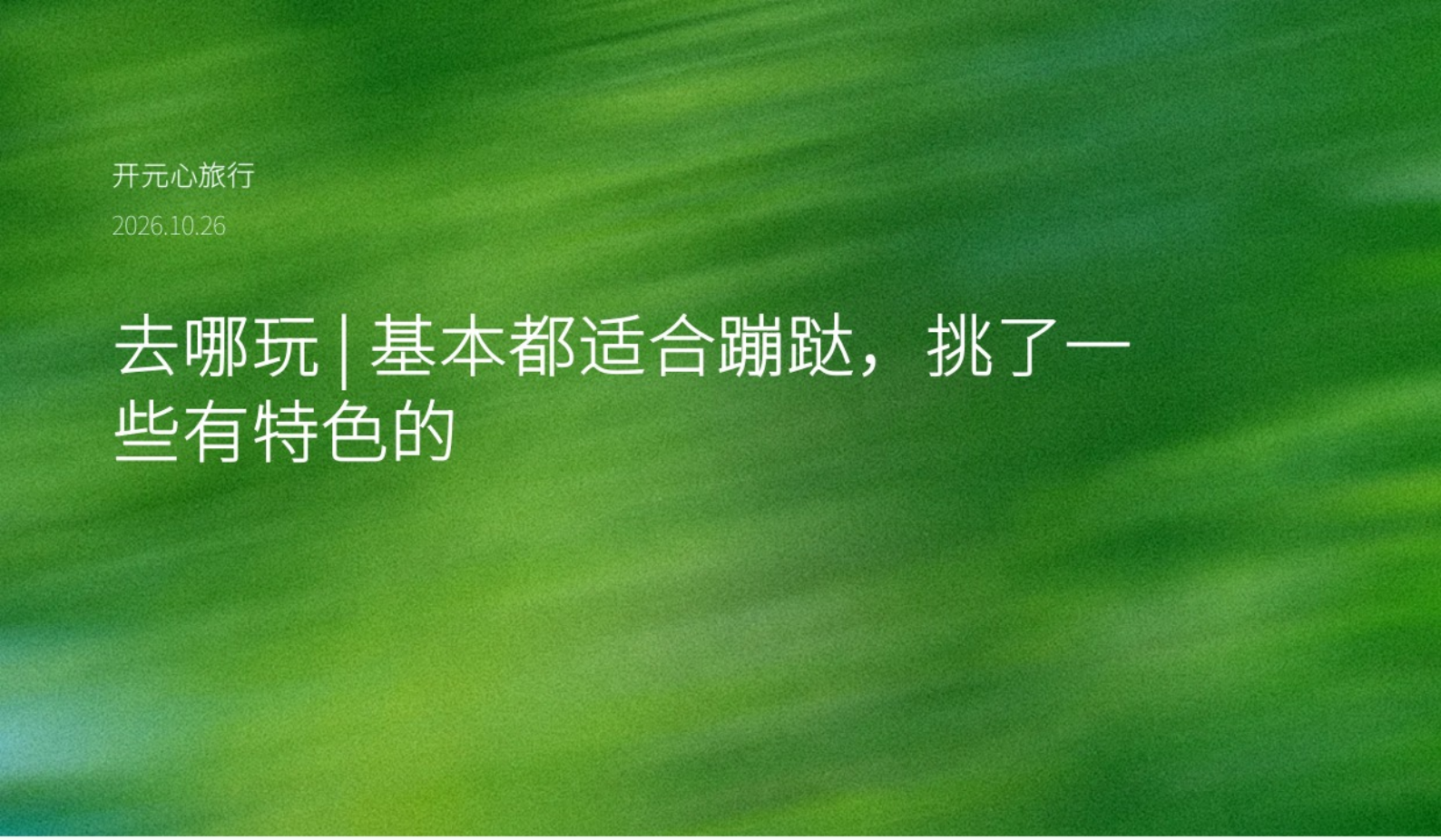


开元心旅行

2026.10.26

去哪玩 | 基本都适合蹦跶，挑了一些有特色的

主要内容

这期主题是9月和国庆期间旅游推荐地。这个时段处于夏秋之交，国内大部分地区景色过渡平缓，虽然普遍适宜出行，但特色往往不够鲜明。因此挑选了一些在此时段具有突出特点，或即将进入尾声、需再等一年的目的地进行介绍。

一、内蒙古

呼伦贝尔的秋天来得迅速，通常国庆前后一场雪便正式入冬。秋景主要集中在 9月上旬至二十大几号，一般挺不过国庆。与夏季相比，秋天的呼伦贝尔宛如巨幅油画，收割后的金色草原、白桦、杨树，兴安落叶松与还有湿地中不知名的灌木交织成斑斓色彩，下车后猛吸一口清冷空气，精神抖擞。

呼伦贝尔拥有大兴安岭绝大部分森林资源，莫尔道嘎森林公园是标志性打卡地。相对森林，我更喜欢湿地，比如额尔古纳湿地，其中白桦林、柳树林、灌木丛与河流、草甸远山层融合，色彩与层次更分明。

呼伦贝尔旅游除了贵和服务差以外，没有缺点。它是典型的十个月磨刀，两个月干活的地方。景区一般从每年6月10号营业，国庆后10号左右关门打烊。看起来四个月，真正有效时间只有两个月多点。关门以后，正式工有工资，但是大量都是临时聘用的，没工资，归属感很弱，呼伦贝尔又地广人稀，平时看不到人，临时员工次年一上班，突然看到那么多人，先是一阵迷糊，好不容易手热了，会微笑会服务了，又放假了。所以大家去强季节性目的地，对服务要保持弱弱的期待。

另外当地常在9月进行道路维修，因为旅游旺季不让修，冰天雪地又不能修。出行前请关注路况信息。

兴安盟的阿尔山景区同样以秋色闻名，位于大兴安岭中段，除层林尽染的森林景观外，还多了火山熔岩地貌可以看。最佳观赏期为 9月中旬至国庆前，9月底可能降雪，这里一年大约有七个月是冰雪覆盖。阿尔山景区超大，有7个二级景区构成。景区由7个二级景区组成，其中天池驼峰岭、石塘林（火山熔岩台地）、杜鹃湖和三潭峡较为推荐。



阿拉善盟额济纳，最佳观赏期仅 9月底至10月上旬约半个月，堪称“十一个半月磨刀，半个月干活”。额济纳的线路太难把控，酒店紧张、价格奇贵，且胡杨变黄时间受天气影响显著，若未黄或遇风雨提前凋落，很难收场。

乌兰布统，秋景时段约为 9月15日至国庆期间，持续约20来天，有时一场大雨可能提前终结秋色，连国庆也挺不过去。景观以彩林、金黄草原为主，塞罕坝、蛤蟆坝、热阿线、达达线都不错。



二、黑龙江

伊春属于小兴安岭腹地，是中国最大的森林城市。9月下旬至国庆期间，这里处处呈现被称为“五花山”的斑斓秋色，常让南方游客赞叹不已。

推荐汤旺河林海奇石景区，主要观赏点是融合在五彩森林中的花岗岩石林，不过对许多人来说，石林本身并非重点，环绕它的五彩森林才更吸引人。进入前可带些瓜子或花生，沿途常有野生花栗鼠（是一种小型松鼠）出没。据说这里的松鼠已“进化”得颇为挑食：松子＞花生＞瓜子。所以豁得出去的朋友可以买点松子，胆肥又嘴馋的社牛鼠很可能直接走到你手上来吃。

此外，五营森林公园、新青湿地、金山鹿苑、茅兰沟以及乌带公路也都值得一游。

三、吉林

推荐长白山。一般南方人会选择冬季去长白山，但其实它的秋景同样出色。最佳观赏期与伊春相近，为9月下旬至国庆。不同之处是长白山秋色分为山上与山下两种景观：山上已有雪景（天池通常在9月中下旬迎来初雪），山下则是典型的东北“五花山”。乘车上升途中，能明显看到随海拔变化的植被更替，层次感很强。山下的红石峰景区也值得推荐。



四、辽宁

推荐本溪红叶。本溪红叶是国内赏枫的头部，红叶色彩浓郁、尤其在雨后显得格外鲜艳。关门山、老边沟、大石湖都是很好的赏枫地。本溪红叶的时间较难精确把握。通常10月5日至13、14日左右相对稳妥，所以若只有国庆假期，建议将行程安排在假期后半段。近年来气候多变，红叶周期不稳定。近年来气候多变，红叶周期不稳定，出行前最好关注当地实时信息，灵活调整预期。

此外，盘锦红海滩廊道也不错，不过景观相对单一，适合搭配其他路线一同体验。

简单总结：呼伦贝尔的秋以金黄为主，伊春与长白山以“五花山”的斑斓为特色，而本溪则以热烈的红色枫景为代表。

五、新疆

喀纳斯堪称秋景中的“王中王”，最佳观赏期为9月中旬至国庆假期。除了民宿价格惊人、早餐吃的不如看守所、服务态度看心情、打扫卫生靠概率外，其他没毛病。



北疆还有两处胡杨林，最佳观赏期与额济纳相同，为9月下旬至10月上旬：

昌吉原始胡杨林景区：面积大，属于旱胡杨，而额济纳的是水胡杨，水胡杨高大。旱胡杨生长在干旱环境中，树形苍劲扭曲，在荒芜中呈现一抹金黄，摄影爱好者往往更偏爱这类形态。

哈密的胡杨林生态园：规模更大，树龄更老，按树龄划分为千年、三千年、六千年及九千年等区域。比较震撼，三千年才长的和“小老头”一样。

伊犁在10月上旬也有一定的秋色可赏，之前实地考察后，认为库尔德宁和巩乃斯河谷（那拉提一带）还凑合，其他地方因缺乏阔叶林支撑，秋意相对平淡。

六、西藏

林芝不只有桃花节，秋季（9月下旬至10月初）同样迷人。首推新措，颇有“小亚丁”之感，拥有高山牧场与原始森林；南伊沟景观类似但更为大气，不过该景区运营不太稳定，最近七、八年时常开闭。林芝秋景因有雪山圣湖衬托，除喀纳斯外不逊色于其他任何地方。

日喀则从9月底进入少云少雨期，此时看到珠峰的概率很高，夜晚星空尤其璀璨，适合拍摄星轨与银河。如今珠峰小镇设施完善，酒店多配有供氧，不用过于担心高反的问题。

云南、贵州、四川此时适宜游览的目的地众多，九寨沟、四姑娘山、黄果树、小七孔等都适合去，限于篇幅，此处仅选取部分特色景点介绍

七、云南

元阳梯田在8月底稻子逐渐转黄，9月中上旬有约十几天的时间能感受金色稻浪。

八、贵州

万峰林，作为锥状喀斯特的代表，这里峰林密集、形态独特，拥有两万多座圆锥状山峰，“万峰”二字实为写实。明代旅行家徐霞客曾盛赞其为“西南奇胜”。万峰林以春秋两季最美，春天油菜花海灿烂，秋天则是一望无际的金色稻浪。最佳观赏期为8月下旬至9月上旬，稻谷收割后景观会打折扣。



梯田景观，贵州的梯田如堂安、厦格、加榜等地，在8月底至9月初稻谷成熟时，层层叠叠的金黄铺满山野，风吹稻浪，仿佛能看见风的形状，空气中弥漫着稻香，田野间的快乐难以言喻。

岜沙苗寨，这里约有300户人家，旅游开发程度较低，仍保留着较为原生态的苗族生活氛围，氛围松弛。最独特的是，它是中国最后一个可以合法持枪的部落，成年男性都可以配枪。当然，不是AK47，是传统土枪。此外，寨中的“禾晾晒秋”也具有一定规模，晾晒的主要是稻谷，虽不如江西婺源等地出片，但也可以看看。



毕节阿西里西韭菜坪。这里是全球面积最大的野生韭菜花带，也是全国唯一的野生韭菜花保护区。贵州有两个韭菜坪，这里是大韭菜坪，另一个小韭菜坪在六盘水。这个“韭菜”是看花，不是吃的。花期贯穿整个9月，野生韭菜花颜色比较淡，有点淡粉的紫色，不算很好看，但规模大。傍晚时分，连绵的远山，风车与紫色花海相互映衬，看了就想谈恋“受”。非花期不建议前往，去了就是“韭菜”看韭菜。

九、广西

桂林，9月下旬至10月下旬收割前，层层梯田稻谷转黄，形成壮观的“金色稻浪”，是国内梯田景观中的代表性景点之一。

漓江，9月中旬后，过了大雨季，进入水位适中、水质清澈的时期。漓江一共有9种游览方式，杨堤烟雨、浪石仙境、九马画山、黄布倒影、兴坪佳境这五大美中美的，称为“船游大漓江”。其他都是船游小漓江。难得去一次，万万要选个大漓江。



遇龙河漂流，作为漓江在阳朔最长的支流，两岸山水堪称阳朔精华。9月中下旬稻黄水清，乘坐竹筏缓缓而行，一路水墨山水、田园风光，除了要小费的船工不好看，其他都好看。桂林这种老牌旅游城市，各种明坑、暗坑。遇龙河漂流很夸张，只要在遇龙河上的一律是遇龙河漂流，所以一共有14个遇龙河漂流线路，质量各不一样，要看清楚。金龙桥旧县段和骥马综合段是最好的，不过这14个线路起码都是真的，早年还有假的，就在荔浦的河边立个牌子，写着“遇龙河”三个大字，造假就成功了。

崇左的白头叶猴保护区。这里是全球白头叶猴最后的栖息地，其头顶至肩披白色长毛，形似“天然莫西干发型”。幼猴毛色金黄。它们一般秋天繁殖，半年以后的春天生，9月前后幼猴进入活泼期，这时候是看宝宝猴最好时候，观测成功率很高。另外，崇左的明仕田园与德天跨国瀑布在9月也值得一并游览。



十、青甘

青甘环线此时已进入季节收尾期，青海主要是各种湖大战，甘肃属于河西走廊的大部分，有丹霞地貌、莫高窟等景点。我们一般发团至国庆即暂停，次年再恢复。主要原因如下：

一、国庆后沿途出现大雪等恶劣天气的概率增加，比如大雪封路，

二、沿线本身植被稀疏，入秋后更为萧条，同时气温降低使空气含氧量进一步减少。

三、青海一般约在10月15号供暖，室内空气异常干燥，南方游客容易感到不适，甚至引起鼻出血等现象。

（图片来源摄图网 已获得授权）