开元心旅行

2026.10.26

去哪玩 | 适合蹦跶的地方越来越多

主要内容

本期推荐26个适合四月出游的目的地（这些目的地的推荐时间，大部分和五一也搭的上），并且说明推荐的原因。

一、新疆

四月是伊犁草原的苏醒季。常规来讲，伊犁的最佳季节从5月中上旬开始，但由于地域广阔及天山逆温层的影响，部分草原如恰西、库尔德宁、托乎拉苏在4月下旬就开始觉醒，绿意初显。

托乎拉苏草原，近年来逐渐有一点热度。早年因碎石路难行而人比较少。景区越深入风光越显原始，呈现连绵起伏的丘陵式草原景观。

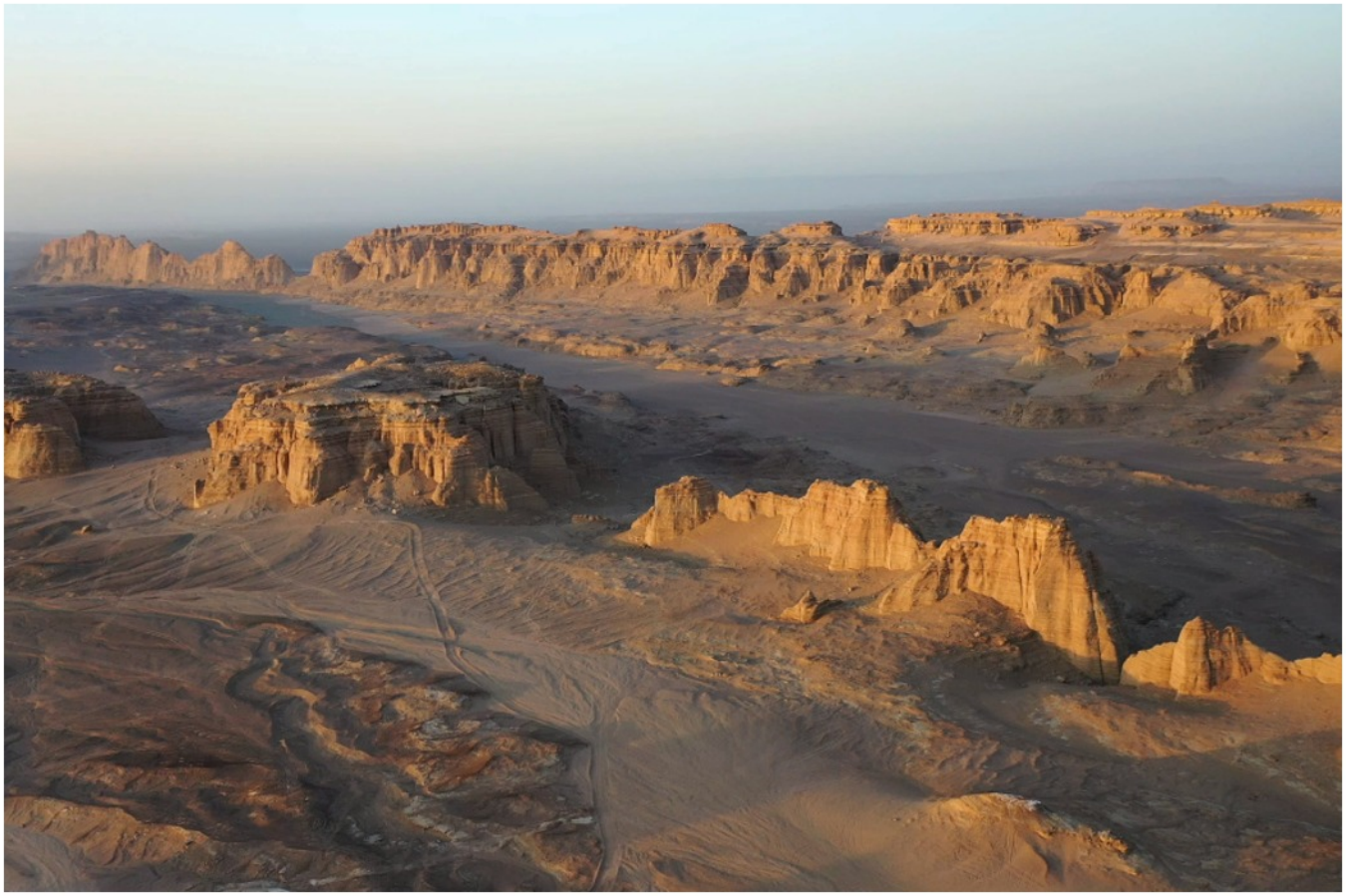
恰西和库尔德宁是一对，两地距离相近，都是以草原、森林、雪山组合的天花板级别景色。恰西知名度更高，主要是因为库尔德宁关闭过一阵子。相对来说，库尔德宁看雪山的效果更好，也更大，路也好走，但恰西道路是个死胡同，旺季易拥堵。



另外，三月曾推荐的帕米尔高原杏花，在4月上旬依然适合。



还有哈密的大海道（雅丹地貌的封神之作）在四月同样适宜，具体可参考《3月去哪玩 | 春暖花开，去哪蹦跶》这期专栏。



二、云南

第一个是泼水节，重点集中在西双版纳和德宏州。少数民族有很多节日，泼水节是断断要体验一次的。除了划龙舟、花车巡游、赶摆、万人齐放孔明灯外，重点是泼水本身。从早上开始，满大街的人，可以见人就泼，包括交警、特警，他们有时候也会反击，只要不泼脏水、开水，都不会急眼。不过泼的工具很重要，用小水枪会被同行鄙视，入门级的工具也得是拿盆泼，高级点的是用“打农药”那种。还有更狠点的，直接开皮卡拉一车水，见人就泼。手机一定要用防水的防水袋，因为没有一个人可以干燥又体面的离开版纳。泼的忘情了，连狗都不放过。大象很占便宜，这天野象谷的大象也咂人。特别提醒两点：一是女生不要打扮的太好看，越好看越被咂；二是不要穿拖鞋，不利于逃命。泼水节期间版纳住宿价格较高，德宏州相对好一点。



德宏和保山这片4月也比较合适。

四月的高黎贡山正值野生老树杜鹃盛开，尤其到中下旬花瓣飘落时，整面山坡如铺红毯，很震撼、很出片。这一带还可体验原始森林徒步、瀑布溪流与野温泉，徒步的体验不比基诺山差。

另外，勐巴娜西珍奇园、热海公园和腾冲的和顺古镇也是有点小惊喜的，融合了江南温婉与北方大气。不过腾冲这片是有点坑的，路边支个大棚都能骗游客买大玉镯子、大翡翠。

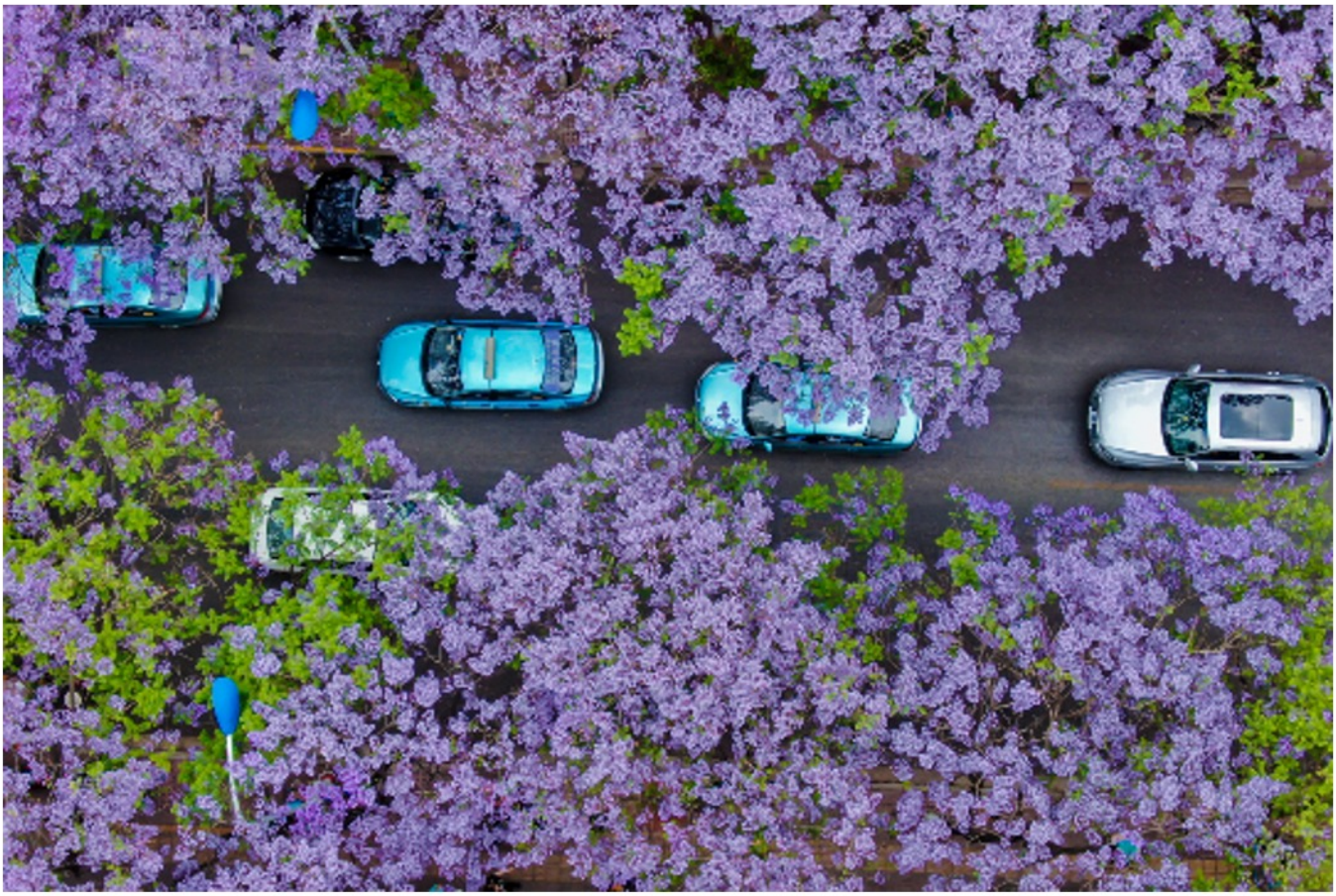


这里导游都是搞战史专家，会借题发挥。比如这国殇墓园，它是国内为数不多的、纪念正面战场阵亡将士的陵园。导游会在这里说“腾冲人民为抗战做了巨大的牺牲，流血换来的幸福生活，要回报一下，尤其是北上广、江浙沪的人，你生在那里，天生就比生在云南幸福，你命这么好，还不买，你缺德”，能上升到买东西是积功德，让你的福报延续。你要是说这些东西你都有了，他会问“你有没有给那些帮助过你的贵人买啊”，一本书的套路等着你呢。总之，这些东西，看看就行，再心动也不要买，我们要有看过即拥有的高尚情操。



传统的昆明、大理、丽江。

四月昆明蓝花楹逐渐进入盛花期，清晨或傍晚光线柔和时拍照很出片，尤其雨水沾花瓣的清晨，容易让人荡漾。大理每年一度的三月街赶集已延续一千四百多年，氛围热闹、民俗气息浓厚，各种想不到的东西在等着你。



往前推进一点，哈巴雪山近年成为许多特种兵挑战“人生第一座5000米雪山”的热门选择。哈巴海拔约5396米，强度很大。这些特种兵不管是否成功冲顶，下来都假装成功了，然后一边养腿一边发朋友圈，后来更多特种兵来了，新兵也来了。不过，强烈建议量力而为，高海拔登山强度大，硬干十几个小时，咬咬牙根本没用的，感觉不行还是快点下撤，2024年封山就是因为安全事故。体能好的可以试试，久坐办公室的朋友还是走走哈巴雪山这边的脆皮弱鸡徒步线，爬爬海拔3000多米的小堆子，景色也很好。



最后一个是滇东南元阳梯田。3月份田里没人，4月份酒量好或不好的都得下田插秧了。四月元阳梯田进入春耕插秧期，此时可欣赏晨昏时分的光影梯田，白天观察春耕与插秧场景，多了一些生机也挺好。



三、贵州

一推荐毕节的百里杜鹃，景区说它是“世界上最大的天然杜鹃花海”，不知道吹牛与否。确实规模较大，花开的也好，因地下煤矿带来适宜土壤元素，杜鹃花生长繁茂。杜鹃花花期较长，可持续约二十余天。这个景区有差评的，主要是盛花期游客太多。花期的时候，贵阳及周边居民通常会一日游，导致交通拥堵。建议住宿在景区附近并错峰游览，以提升体验。

织金洞也在毕节，“织金洞外无洞天”。我不喜欢看溶洞的原因有二：一是压抑，二是都会用彩灯打扮的妖里妖气。不过织金洞还好，是为数不多的几个让我觉得可以的洞。



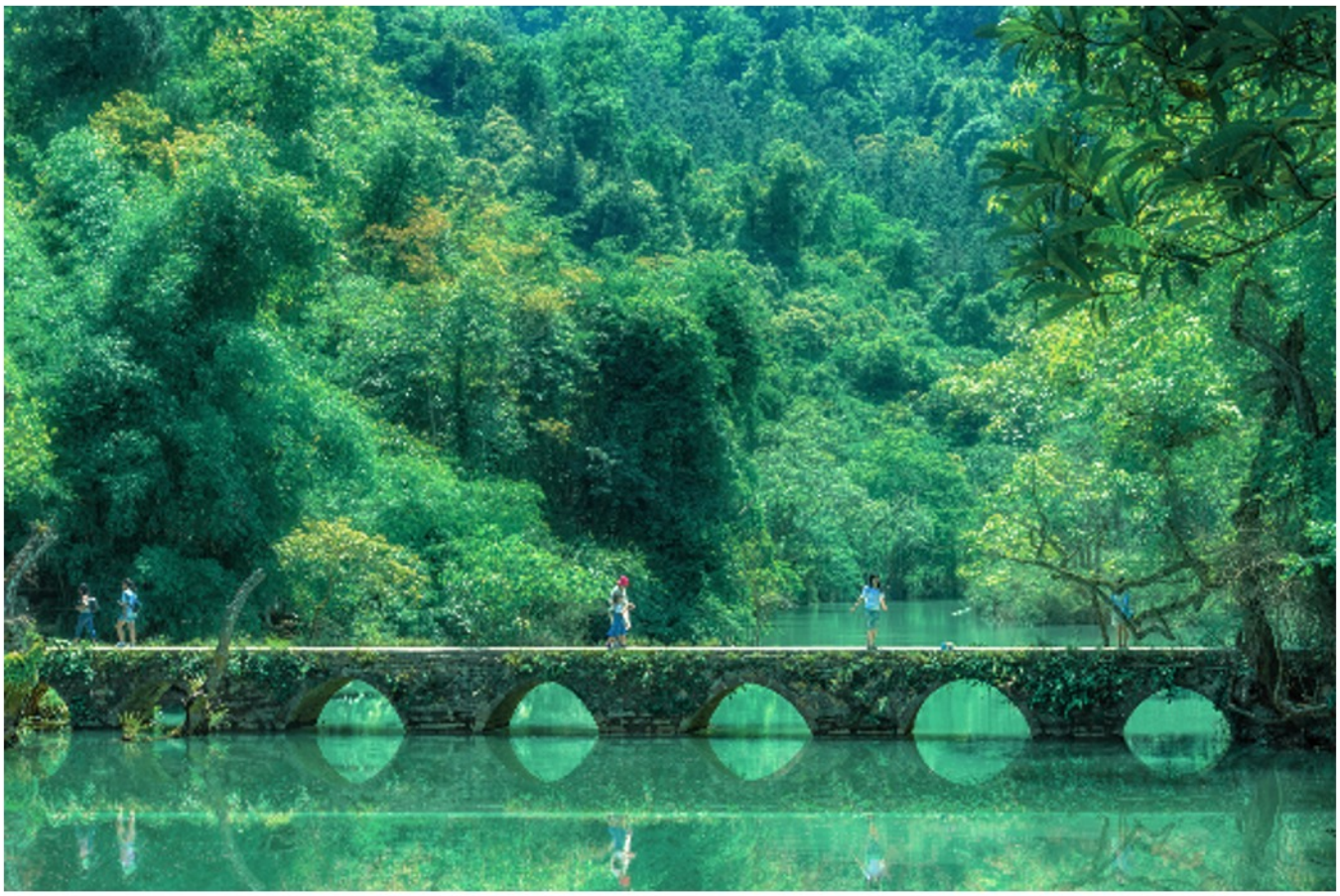
二推荐黔南、黔东南这片。

肇兴侗寨谷雨节，傣族是泼水，这边泼灰，用锅灰、蓝靛泥或彩粉互相涂抹脸部。它的起源是对前任的依依不舍，心仪的姑娘要出嫁了，晚上通过一系列互动，抹前任男友一脸灰。后来慢慢发展成了村里面年轻男女成规模互动的活动，现在是寓意一种祝福。谷雨节以前是用锅灰，现在会用蓝靛泥以及各种彩粉，也叫打花脸，街头不论相识与否皆可参与，活动氛围很热闹。参加这个活动，建议穿不要的衣服或N件一次性雨衣，因为抹急眼了就不一定按规则抹脸了，会到处抹。

丹寨龙泉山杜鹃，号称拥有万亩杜鹃花海，不过品质较单一，总体虽然不及百里杜鹃，但花开时节也算壮观。



荔波小七孔。小七孔和九寨沟一样，看水是重点，看由各种绿组成的“贵州绿”。往后就快进入丰水期了，进入丰水期黄果树好看，但是小七孔水不能太多，水太多一个孔都看不到。



多元化的少数民族文化，也是贵州旅游的一个重要看点。去过了黔东的侗寨，还可以接一下有点原生态的苗寨——岜沙苗寨。其独特之处在于岜沙的男人成年后都可以合法持枪，不需要持枪证。当然不是AK，是土枪。

此外，平坝樱花在四月上旬仍然可以看。



四、四川

四月的四川有点尴尬，此前介绍的川西的桃花、梨花、油菜花已经基本结束。四月份推荐1线条——以“三雅”闻名的雅安。推荐龙苍沟叠翠溪景区，最大看点每年四月盛开的珙桐，其花朵形如展翅的白鸽，故俗称“鸽子花”。珙桐是植物界的“大熊猫”，属于国家一级保护野生植物，为中国特有物种。2008年，龙苍沟乡意外发现了面积达十万亩的珙桐群落，使其成为观赏这一珍稀植物的地方。

再往前走，可以延伸到西昌看蓝花楹、吃烧烤。



五、宁夏

宁夏四月推荐的主要原因是气温适宜。此时“塞上江南”气温逐渐回暖，尤其到中下旬，贺兰山脚下的植被开始返青，景观渐渐显现。宁夏的特色主要是沙漠元素。沙坡头景区位于腾格里沙漠边缘，一侧是黄河，一侧是绵延沙丘。这里的沙质细腻金黄，可坐越野车到沙漠腹地，体验冲沙的刺激感，上坡感觉车子要翻，下坡又有强烈的失重感，不要紧，叫叫就习惯了。



同时，宁夏因全年晴天多达约300天，空气干燥澄澈，非常适合观星，天气晴好时可以见璀璨的银河横跨夜空，适合谈恋“受”（儿子班主任为了鼓励大家好好学习，说“你们要好好学习，不然像隔壁班一个男生给女生写信，说我想跟你谈恋受”）。

此外，五湖穿越也是值得体验的项目。虽然四月并非色彩最鲜艳的时节，不过也能看，建议在乘车穿越后再吃饭，不然吃得多，吐得多，浪费塑料袋。



六、福建

四月除了厦门、漳州、泉州等目的地正常推荐外，还推荐以下两处：

武夷山。武夷山是国内仅有的四个“世界文化与自然双遗产”之一。武夷山在四月中旬进入采茶季，绿油油的待采茶园，充满生机，茶文化体验成为此时的小亮点。武夷山以前是福建的头部打卡地，这几年风头有点弱，可能和景区管理、服务的口碑不好有一点关系。例如前几年说的最多的，九曲溪竹筏漂流存在船工索要小费、服务态度不一的情况。



另一个推荐是平潭岛，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，不过也有点火的。平潭岛三个看点：海蚀地貌、石头房子和蓝眼泪。每年4月至5月是观看蓝眼泪概率较高的时段。蓝眼泪主要由海水中发光的浮游生物形成，在海坛湾、坛南湾等沿岸区域可能出现，出行前可通过“畅游平潭”小程序查看近三天的蓝眼泪概率预报，若预报高于75%，观测机会较大。



七、河南

四月正值洛阳牡丹花会，全城沉浸于“花开花落二十日，一城之人皆若狂”的盛况之中。洛阳看牡丹，赏牡丹要怀着一颗静观历史的心。观赏地点并无定论，国花园、神州牡丹园、隋唐城遗址植物园都可选择，通常市区花期略早于郊区。

洛阳也是国内汉服文化热门城市之一，天堂明堂与洛邑古城区域内汉服体验与拍摄较为集中，方便换装后直接取景。另外，龙门石窟也是洛阳必打卡点。



八、山西

山西总体比较偏人文，素有“五千年文明看山西”之说。四月推荐前往，主要是因气温回升（中下旬多在10-20℃之间），体感较为舒适。主要可按晋北、晋南、晋东南三个区域了解人文特点。就国保板块来说，我的理解：

晋北一是宏大的殿堂级古建为代表，如应县木塔、佛光寺都是精品中的极品。

晋南以壁画见长，如与敦煌并称“南北双姝”的永乐宫。

晋东南彩塑艺术突出，比如法兴寺的宋塑菩萨、崇庆寺的宋塑罗汉，充分体现宋代高雅审美。当然晋东南也有古建、壁画，只是每个板块突出点不一样。

在山西旅行，建议放慢节奏，细细感受其跨越千年的历史气韵。如果有一位学贯山西的导游，体验会更深入。



九、湖南

除了张家界，四月还推荐郴州。核心景点是东江湖，它是湖南最大的水库，是人工湖，约为半个洞庭湖大小。东江湖拿了一半出来，也就是其中常说的“雾漫小东江”为5A级景区。每年4至10月，雾出现的概率比较大，有雾的小东江是硬核，没雾比较普通。另外，莽山也值得一游，它分为国家森林公园与五指峰景区，这两个都不错，相对更建议五指峰，有张家界韵味。



十、湖北

恩施。十几年前的恩施纯净无瑕、人少景美、导游纯朴，酒店价格便宜到让人不忍心，后来有点热度以后，张家界专家带去了先进的“挖坑理念”和高超的“坑人技术”，各种乳胶床垫、富硒产品全上了。恩施行程整体比较费腿，最有名的恩施大峡谷值得一去，不过建议安排在行程最后一日。因为走恩施大峡谷，需要的不是养精蓄锐，而是破罐子破摔的勇气，放在最后一天，累的碎成渣也不要紧，回家慢慢养。

峡谷类，相对来说我更推荐屏山大峡谷，屏山胜在水，水绿的有点惊艳，主要是没那么辛苦。

其他不错的点包括：清江古河床徒步，对于新驴来说走3公里的精华段就可以了；湖北最后一个不通公路的鹿院坪，在里面住一晚，感受原始、纯朴、宁静也是不错的；还有傻大傻大的腾龙洞。



神农架。四月下旬神农架高山杜鹃大概率会开放，但杜鹃规模不及贵州的百里杜鹃，不是大片的。神农架有神农顶、官门山、大九湖、天燕、神农祭坛、天生桥六大景点，杜鹃主要分布在神农顶一带，但是又容易起雾，这也是个小亮点，只是远比不上神农架的秋。



十一、广西

老坑王桂林还是继续推荐大家迎坑而上的。此时正值三月三节庆，银子岩常有对歌等民俗活动。遇龙河漂流，两岸油菜花盛开也会加分的。

三月推荐的北海—崇左连线在四月依然适宜，再过一个月，涠洲岛观鲸就不太推荐了。

四月新增推荐钦州三娘湾，4月至5月是观赏中华白海豚概率较高的时段。这里被称为“海豚之乡”，海豚随年龄成长会由灰色渐变为粉红或白色。其它地方也能看到，只是这里看到的概率比较大。当然看不到也不退钱，就算没有，开船的也会说”快看，那边有海豚”，我看海面一片平静，他非说他看到了。三娘湾的总体配套、服务并不是很成熟，喜欢的可以去看看。



十二、安徽

4月推荐黄山，同时可搭配六安天堂寨及附近的马鬃岭，四月山间杜鹃盛开，也比较好。



（图片来源摄图网 已获得授权）