开元心旅行

2026.10.26

去哪玩 | 39个秋景目的地推荐及看点

主要内容

11月份主要围绕秋景来推荐，一共是39个目的地。这次从秋景重头戏的四川开始，秋天的川西，除了彩林，还有雪山，是更多南方人想感受的那种秋。

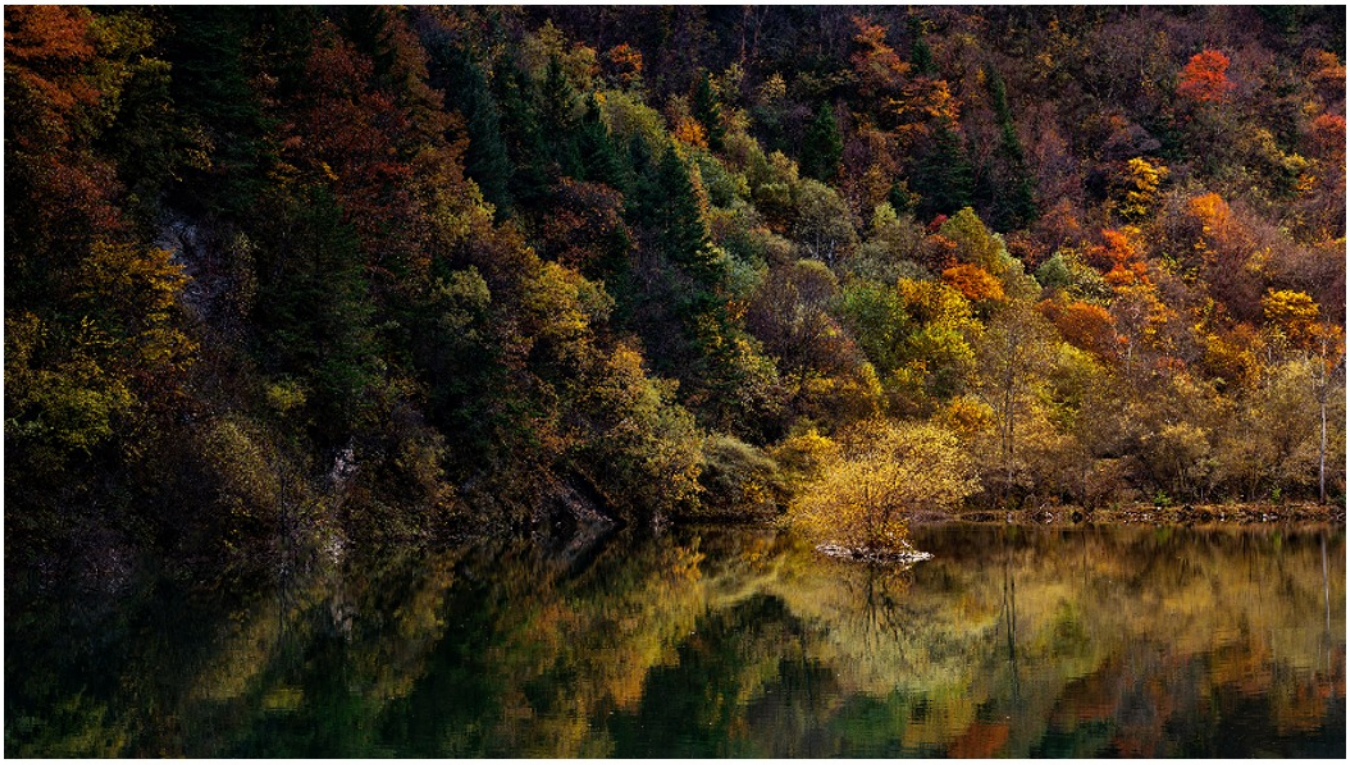
一、四川

阿坝州。我们先看第一个片区——四姑娘山、九寨沟这一片。最佳时间基本都是10月中旬到11月上旬。首先，中国人的应修之路。彩林倒映在海子中的九寨沟就不介绍了。同时，四姑娘山、毕棚沟在这个时段都是秋景巅峰，雪山、彩林、湖泊一应俱全。



24年通的理小路，即连接理县和小金县的那条路，秋季断断要去一下，四川人是会起名字的，“理小路”一听就秀里秀气的，不像东北，“干饭盆国家公园”“海鸭子拉屎岛”“大秃顶子”“二锅盔”的，好好的地方，名字非起的寸草不生。理小路是一条雪山景观大道，全长95公里，沿路雪山、彩林、河谷、冰川统统都有，深秋去，包吱哇乱叫。过去比较火的“长穿毕”（四姑娘山长坪沟穿毕棚沟），目前不让穿了，只能“长穿长”，走到垭口要返回，理小路也可以替代一下，算车穿。

出了理小路再向北，有个奶子沟彩林，它是看彩林一个比较重要的点，一到金秋，各种颜色漫山遍野的铺开，在蓝天白云加持下非常漂亮。



阿坝第二个片区是金川红叶谷。金川就是“大小金川”中的大金川，这里是全世界最大的高海拔雪梨种植区，有上百万棵，春季的时候也介绍过，每年3月中旬到4月初，梨花盛开之时是县城的高光时刻，还有一个高光时候是11月中旬到下旬，梨树的叶子会把整个河谷都染红，特别是在山上看，很漂亮，脸皮厚实点的，可以一边看红叶，一边摇树，等梨掉下来，有些很高的地方，他们也懒得摘。

甘孜这边的党岭，最佳时间10月中到11月上。

24年秋天，B站让我协助做一次徒步团，当时我推荐的就是党岭，那次一车坐了十几个UP住，装了几千万关注，很可怕，我是哆哆嗦嗦地服务着的。当时的党岭相对小众，最旺季的时候，随时报名都能有房。那个团结束后，各种视频就出来了，到了25年秋天，酒店民宿就住不下了，草皮子上扎帐篷，也开始收草皮费了，小块30块，大块50块，听说村里面也成立了旅游公司，火了。

秋天的党岭确实很美。有非常原始的海子、雪山、森林，相机会停不下来的。里面有两个重点，一个叫甲依拉措，另一个是葫芦海，站在葫芦边，抬头就是一排排巍峨的雪山。



提一嘴川西小环线，就是新都桥，塔公，包括中路，甲居藏寨，11月份也很建议，这一路，雅拉雪山、青绕神山，还有贡嘎、雅姆雪山，雪山排排站。适合想看雪山，又不想天太冷的朋友。

巴中。接下来是另一个教科书级的秋景，川东北的光雾山红叶。最佳是10月下旬到11月中旬。光雾山是个镇子，镇子上有三个主要的景区，一个是5A的光雾山景区，主打奇峰怪石，云海光雾，但是看红叶，效果更好的是米仓山，米仓山不管是面积，还是色彩的丰富度，在国内秋景中都是头部的，一到红叶季，一山一山的红叶，而且有80%都是天然林。这个景区很大，一进门看到红叶先别叫，到后面再叫，不然会后悔前面叫得很没见识的样子。米仓山海拔稍高，一般红叶到11月上旬就进入尾期了。三个主要景区中，最后一个叫十八月潭，它在峡谷里面，有瀑布群，有红叶，如果人品爆发，赶上雨后，云雾缭绕、烟霞遍地，就是秋景中的绝品，十八月潭这里红叶可能会挺到11月中旬。



乐山。最后再介绍个峨眉山吧，这个跟小树叶子就没太大关系，主要是11月，开始进入气候稳定期，看到云海，日照贡嘎的概率会变大。

我在跟亡命之徒计划一起开发一个徒步路线，亡命之徒是我在四川认识的一个做户外的朋友，每次跟他出去，感觉命都不是生下来的，是捡来的。该之徒毕业于四川旅游学院户外亡命专业，现在叫运动与休闲学院。他可能偏科，只学了运动。这条徒步线，吃的住的都能解决，最大的问题，就是怎么做好防猴工作，峨眉山的土匪猴，能抢、脾气臭，还胖，还欺软，要是因为猴，我被投诉了，没地方讲理去。还要再慎重一下。



二、云南

腾冲银杏村，最佳时间一般在11月中到月底。银杏村的种植规模还是挺大的，村子被金色包裹起来的感觉。脚下、头上都是金色的银杏叶，人到了这种地方，容易诗兴大发。只是现在比以前商业化得多，早期每家每户院里都是空的，在院里面发发呆，吃吃烤银杏，喝喝白果鸡汤，感觉很好，现在摔碗酒都成功引入了。



11月份滇西北雨季彻底结束，当年的初雪通常也下过了，开始进入滇西北各大雪山最佳观赏期，像玉龙雪山，五月初到10月底都是玉龙石头山，我听丽江人说，早年玉龙雪山也是终年有雪的，气候变暖以后，雪线就是像男人的发际线一样。当然玉龙雪山蓝月谷的水是一直哇哇蓝的。



石卡雪山，11月应该是全年唯一有可能雪景和秋景同框的窗口期。石卡也很特别，它主要是看别人，这里梅里雪山、玉龙雪山，包括亚丁的三神山都能看到。还有白马雪山、碧罗雪山，包括非常有名的梅里雪山，官方有过统计梅里雪山看到日照金山的概率，每年11月到3月，看到的概率是75%。在飞来寺、雾浓顶这些观景台，看梅里十三峰在面前一字展开，日出的时候，被太阳按个头高矮，依次点亮，那种无与伦比的大美，泪点低的能哭。



滇西北也是户外天堂，进入11月份，空气通透干爽，很适合玩户外，也介绍几个。第一个是阿布吉措，措就是湖，这是个非常漂亮的高山湖泊，湖水是那种难以形容的蓝绿色。再加上远处的雪山，中间的森林，脚下的草场和牛屎，非常美。第一个介绍它是因为过去难度大，给很多小白十个登山杖也上不去。现在坐越野车，一会儿就能无痛上天了。包括怒江的冰雹谷、阿鲁腊卡，以前路不行的时候是要花四天三晚硬徒的，现在都能坐车上去。怒江的宣传语是“秘境怒江，户外天堂”，阿鲁腊卡就是这句话的缩影，走个2.5公里，到2号牧场，看着眼前的雪山和森林，举起登山杖，旷野和自由就都有了。徒步部分，还有大名气的雨崩，今年国庆，应该路是真通了，后面大家都可以无痛进崩。还有虎跳峡高路徒步、尼汝、哈巴黑海湖各种各种。

西双版纳，进入11月开始降温，一直到2月底温度都很舒服，二十几度，雨林里面温度还能更低一点，很凉爽，比较适合。



三、江西

婺源的篁岭，一般排“中国十大秋色”都有的货，倒不是说真能进前十，人家营销做得好。篁岭在华东这个秋景洼地还是可以的，整个11月份都适合，先是皇菊开的比较好，颜色是很明亮的黄，连成一片。红枫、银杏陆续就位，树叶变色以后，整个篁岭的层次感会更明显。篁岭最出名的是晒秋，晒秋就是当地的一个习俗，不但婺源晒，附近都晒，黄山很多古村也打晒秋牌，都没有篁岭晒得成功，现在篁岭已经一年四季晒开了，只是11月份去，新鲜采摘下来的菊花，那种亮亮的黄，很养眼，还有柿子的红，也好看。篁岭这种徽派古村，人过多，韵味就不足了，如果住一晚，傍晚和清晨，避开人群的时候，体验会更好，就是太贵。住不动。



如果喜欢摄影的话，婺源的石城也可以去凑凑热闹，最佳是11月下旬到12月初，石城就是看山里面两个小村子，村子本身没什么看头，就是日出，太阳刚冒出来的时候，红枫、白墙，在晨雾掩映下，那种似画非画、若隐若现的朦胧美。晨雾基本上是包有的，因为村里很贴心，没有自然的晨雾，就上科技，会放火烧油茶籽壳，烧这个产生的烟比烧秸秆更浓、更持久，缺点是万一火头没控制好，一把烧大了，就把村子完全淹没了，这时候，更持久就成了缺点。看完放火以后，还可以徒步11、12公里到长溪村，这也是条比较不错的秋季徒步线，一路下山，强度不大，腿不用抖的那种强度。



九江。庐山也很推荐，秋景最佳是10月下旬至11月中旬，枫叶不错。庐山有些民国时期的老房子，房顶是绿色，有一种说法，说是为了防止日本鬼子飞机轰炸，像美庐就是，不知道真假，但红的树叶，墨绿的房顶，还是好看的。还有，庐山每年11月到2月这段时间容易出现雾凇。庐山山上湿度大，雾气多，如果温度降到零下，风力也比较小，就有可能形成雾凇，如果遇上，就是半城秋叶半城凇，我反正没遇上过。



江西还有吉安的羊狮幕，宜春的明月山也比较推荐，时间都是10月下旬到11月初，这个时段秋景最浓。

四、山西

山西秋景很多是走的太行山沿线。

长治。首先一个是长治的八泉峡，10月下旬到11月上旬这个时段的红叶也不错，八泉峡是北方不可多得的一个有灵秀气的山水景区。这附近的嘎啊嘛的峡谷，跟它比都得扔，亏就亏在广告语上，抬头张家界，低头九寨沟，叫我别抬头，低头哐哐走。

晋城。南太行最高峰，晋城的王莽岭秋景也不错，这个景区因为王莽在这里追击过刘秀得名，新朝大皇帝虽然今天会有不同声音，但总体还是偏乱臣贼子的，景区敢叫王莽岭，不叫刘秀岭，仿佛是条汉子。景区做的还不错，只是入口处的商业街也是条汉子，王莽岭秋景最佳时间10月下到11月上，我给的时间是比较不容易犯错的区间，最终还是要看一下当年的天气，尤其像王莽岭这种海拔比较高，气候有点恶劣的，它的红叶很不受控，特别看天，可能一场寒潮就提前收工了。

临汾云丘山，一般10月底，还是以黄色为主，到了11月，满山的黄栌，都开始由黄转红，云丘山杂木树会多一些，整体层次感也比较好。这边还有个古村，叫塔尔坡村，也会搞晒秋，云丘山最佳时间10月底到11月中旬。

晋中的绵山，最佳秋景是10月下到11月中，红叶映衬着寺庙群，秋景还是比较顶的，绵山是寒食节的起源地，介子推归隐山林，晋文为了逼迫介子推出山，放火烧山，没把握好，绵山的自然资源是比较好的，也有历史人文，早年景区运营，各种营销都算到位，主要因为老板是个煤老板，去世以后，他的儿子们，老婆们出来分资产，把绵山搞成了一锅粥，运营不如以前了。

五、重庆

三峡之巅，这个是正经的巅，海拔1388米，站在上面，先天的航拍视角，长江就像一条粗丝带，漫山红叶和瞿塘峡的峡谷风光，都能尽收眼底，很震撼。如果感觉平时压力大，你可以在这里大喊，喊完压力就更大了。三峡之巅有一个徒步的步道，走全程十一、二公里，爬升大概在1100米，强度比较大，尤其是那个六十六道拐的危石鸟道，但景观上也更更惊艳。体力强的强驴可以试试。最佳时间是11月下旬到12月上旬。



巫山文峰景区，最佳时间跟三峡之巅差不多。文峰景区里面有一个龙脊徒步的线路，全程8公里左右，那个360度无死角的壮丽，带来的震撼能震震撼个不停。里面有个四公里的精华段，我记得24年我视频中出过一个地图，精华段的视野特别开阔。在满山遍野的红叶间，俯瞰高峡平湖。滚滚长江，巍巍山峰，哇哇乱叫。

六、广西

一般提到桂林就是漓江，山水甲天下，11月份的桂林有两个特别点的配菜。

一个是海洋乡的银杏，这地方被称为中国银杏第一乡，整个乡镇种了上百万棵的银杏，村子里面，马路边上，都有很多，百年以上树龄的也多，人家老祖宗还是比较有远见的，最佳观赏期一般11月下旬到12月初，真正全黄也就个把星期。

另一个配菜是红岩村，这个村擅长种柿子，每年还办月柿节，要看红彤彤的最佳时间是11月下旬到12月中，满树柿子，有硬柿子，有软柿子，看得人想食指大动。特别说明，这两个是去桂林的配菜，专门飞一趟，就要三思了。

第三个不是配菜，每年11月下旬到次年4月中旬，是去广西最大最彪的岛——涠洲岛，这时候观鲸的最佳时间。这个时间，有大量的沙丁鱼这类集群性的鱼冲到涠洲岛来。于是涠洲岛附近的海域就成了布氏鲸的干饭盆国家公园。这个时段，北海的温度也适合，去海边，看看日落，非常适合思考下一步干点什么。



七、湖南

张家界也是有秋天的，10月下旬到11月上旬，森林公园、天门山，都有点五颜六色的感觉。张家界还有个码头溪水杉大道，这条路，11月下旬到12月上旬也很漂亮。就是有点偏。

长沙的岳麓山，一般是11月下旬到12月上，这段时间会比较好。岳麓山山上没什么很特别的景点，民国时期的墓比较多，包括大名鼎鼎的蔡锷、黄兴都安葬在这。有个重点，就是岳麓书院了，著名的爱晚亭在这，江南四大名亭，名字很重要，有多少人是被名字召唤过去的，活活的体验了一把见面不如闻名的感觉。



八、陕西

11月份推荐留坝，它是秦岭深处的一个小县城，被群山环抱着。森林覆盖率92%，伊春的森林覆盖率只有83.8%，就已经是五花山的典范了，92%，这么高，你就像可以想象，到了秋天颜色会乱成什么样子，这边的狮子沟牧场、高江路都可以去看看。还有个紫柏山，这个地方平时就是个中规中矩的普通山川类景区，但是深秋时节，这里就变成了秦岭十大惊世美景之首。推荐时段是10月下到11月中。



九、甘肃

推荐莫高窟，虽然它的门票从12月1号才开始执行淡季政策，实际上11月就淡的不像了。莫高窟，一年365天，哪天看，壁画都一样，但人少了，我们才能更好的听见洞窟的声音。敦煌是非常典型的旅游城市，从五一接客到国庆，大部分工作人员，干完暑期，都有点干不动，电量不够了，到了淡季就不同了，个个都闲的非常热情，看到游客就兴奋，容易服务到你感到尊贵。



十、安徽

黄山的塔川秋色，说是跟喀纳斯、九寨沟齐名的中国四大秋景，四百也排不上，就是个小景。安徽我也想不出来什么，就强想了一个徽杭古道，它是过去从安徽绩溪走到杭州临安的一条路，全程20几公里，强度一般，10岁小朋友也没问题，这条路我走过几次，秋景嘛，糊弄糊弄不太见得到秋景的南方人，倒也不会被骂。

十一、贵州

贵州，我搜肠刮肚也没想得出来有什么厉害的秋景，也就梵净山会在10月下旬到11旬，会有一点小红叶。雷公山保护区在11月上旬，乌东苗寨到毛坪苗寨这段会有还可以的红叶。

小七孔，11月中上旬，这段时间，因为过了雨季，泥沙慢慢沉淀，水会非常清透。同时瀑布还能保持形状，20号以后，瀑布水量可能就比较少了。会变成虚弱的中登姿态。

茂兰，这个是国家级的自然保护区，推荐11月份去，主要是从徒步的角度考虑，10月份之前，路都湿滑，进入11月份，路段比较干燥。

再推荐一个人文类的，去雷山体验苗年，苗族是过节狂，但苗年是最重要，最盛大的。苗年的时间每年不固定，一般是农历十月，今年预计是在11月15号左右。其实苗年的很多习俗跟我们过春节有点像，我们正月初二回娘家，他们也有万名姑妈回娘家。不同之处，在雷山你能看到万人盛装大巡游，就是把压箱底的好东西，一起搬出来，穿到大街上，组成方阵，然后叮铃哐啷的一起走。一次性看到那么多各式各样的民族服饰，非常壮观。再提一嘴，六盘水的妥乐村银杏也不错，一般最佳时间在11月上旬到中旬。这里土鸡很多，还有好多鸭子、大鹅的。 看到就想捉。

十二、河南

焦作靳家岭，我觉得是太行红叶的一个典型代表，它主要以黄栌为主，黄栌成片就跟成精一样，红艳艳的，非常漂亮。其他各种枫也有。

新乡的八里沟秋景也比较不错，八里沟是很老牌的一个景区，我刚做旅游，二十多年前了，就是已经是个成熟的景区了。它里面主要分八里沟、九莲山、天界山三块，天界山秋景最好，它的位置最高，能俯瞰周边的峡谷。最佳期也是10月底到11月中，八里沟缺点就是景交比较多，感觉一里一个，绕的头昏脑胀的。

云台山，全国叫云台山的景区有19个，四川干掉5个，江苏也有3个。这帮云台山里面，焦作这个最强，它也是门票有效期三天的超大景区。云台山秋景最好是在10月下旬到11月中旬，我也想赶在最好的时段去拍。

安阳的柏尖山秋景也很好，它也是黄栌为主，体量上没有靳家岭大，但是免费，还能往林子里钻，山上有个柏尖山寺也可以去看看。

十三、新疆

新疆主要是南疆了，南疆的胡杨在10月下旬到11月上旬是比较好的。像那个巴音郭楞州的轮台胡杨林就比较好，它的特点就是大，傻大傻大，大到景区里面一段小火车就是13公里。还有葫芦岛也非常好，阿克苏那边有全世界最大的胡杨林，叫塔里木河湿地胡杨景区。喀什的金湖杨景区也凑合，金湖杨的湖是有三点水的，可能自己也觉得三点水吧。

最后，有好多朋友问我，呼伦贝尔11月份推荐去哪，只有热情的呼伦贝尔人了，景色没有了。

（图片来源摄图网 已获得授权）