开元心旅行

2026.10.26

# 去哪玩 | 春暖花开，去哪蹦跶

## 主要内容

这期介绍22个有代表性或特别的目的地，并且说明推荐的原因。

一、云南

普洱景迈山，景迈山古茶林文化景观被列入《世界遗产名录》后，热度开始飙升。每一个去的人，都会被那里连片的古茶林、翻涌的云海、炫彩的日出日落震撼到。三月份适合去的原因，是此时茶山新芽萌发，生机盎然，也是部分茶商进山收茶的时节，热情的山民可能杀猪招待，你要听到杀猪声，就赶紧跑过去，假装帮着按猪脚，就能混一顿杀猪饭，不要钱，好吃。如果担心被呲一身血，可以提一箱王老吉去，也能混到饭。怕的就是杀一半，猪跑了，就要辛苦一点，跟着一起满村子去追，不然不让吃。其实年前去更好，听到猪叫的概率大。景迈山可以凑出一条非常原生态的5天线路。



挨着普洱的西双版纳也适合3月去。作为中国唯一的热带雨林气候区，版纳充满异域风情。三月气候宜人，在15-30℃之间，白天温热，早晚凉爽。中科院热带植物园、望天树景区、基诺山雨林徒步都是很好的体验。



怒江，神秘、原始、纯净，且是云南唯一一个全境免门票的地方。怒江的江水是变色的，枯水期的冬季，水很清、很绿，从11月开始变绿，12月份越来越绿，4月份逐渐进入雨季，水会变浑，所以3月份适合。怒江扎那桶村，俗称“桃花岛”，一般三月下旬桃花盛开，与峡谷风光、话唠的杨村长绝配。这个村长很有意思，自来熟，五十多岁了，看到远方的朋友来会自动跳舞，主要是他喜欢喝酒又怕老婆，有客人来，他就有机会喝酒，酒量又不行，喝点酒，聊天就变成了说唱。早年怒江路况较差，差到自己开车都晕车，开几十分钟，就需要到路边吐一吐，感觉被线缠了。



滇东南罗平油菜花，油菜花好不好看，有两点：一是有无压倒性的规模，二是有无独特的地貌。从规模来说，罗平油菜籽产量在县级里全国第一，从地貌看，它是很典型的喀斯特地貌。金鸡峰丛是代表性景点，一堆大小不一的锥形小山散落在开满油菜花的金色大地上，配上村庄、小路、老牛，非常美。如果遇上赶花期的养蜂人开着大货车，可以买一点尝尝，记得不要带着新鲜的油菜花环去，手轰蜜蜂风险是有的。云南人吃花很在行，油菜花、樱花、金雀花、攀枝花等都吃，这个时候去罗平，基本饭店都会上油菜花汤，因为便宜。



元阳哈尼梯田，秋季稻子收割完后，11月份灌水，再逐步下田把稻秆清理了，清理后梯田水面如镜，清理的速度看酒量，一般到12中旬稻秆也全部清理完了。清理后的梯田，光线照射以后层次感很强，日出日落时尤其漂亮。三月份由于还没插秧，所以很适合。不过日出日落都是拼运气的，运气不好，也不要紧，空气很好，吸一吸，精神百倍。

元阳梯田除了收费的多依树、老虎嘴、坝达外，大瓦遮、爱村村等未开发区域也不错。



三月的大理、丽江气候温和，也很适合。



二、贵州

三月推荐平坝樱花园，这是中国最大的樱花园。近年花期有逐年推迟的趋势。平坝离贵阳比较近，很好搭配旅游线路。平坝樱花最初并非规划景区，最早它是浙江人租用沿湖土地来培育樱花苗木，因种植面积广阔、花色层次丰富，早樱与晚樱相继开放，粉白与粉红交织，鸟语花香，加之湖景映衬，所以逐渐成为自发式打卡点。由于不收取门票，也谈不上配套、服务。近年来当地政府在花期会安排基础交通疏导，但整体管理较为简单。总体是樱花可以，管理不行。



三、四川

第一个是绵阳江油的辛夷花，俗名紫玉兰，主要观赏点包括九皇山、药王谷和吴家后山，这些山很适合爬山“废物”。辛夷花在当地常作药用，治鼻炎，亦用以凉拌或油炸食用。当漫山遍野的辛夷花盛开，连绵山岭浸染红粉，很壮观，其中吴家后山拥有6000余株百年古树。此线路可串联三星堆、平武报恩寺及剑门关。



川西的丹巴县、金川县这边的桃花梨花。丹巴以甲居藏寨、中路藏寨，为代表的村寨，没花的时候就已经很漂亮了，房子依山而建，从上到下层次错落，好看。3月中旬，粉色桃花与雪白梨花点缀在山坡、田间与房前屋后，从山顶俯瞰，色彩交织，极具视觉冲击。丹巴是出美女的地方，当地嘉绒藏族轮廓深邃、身形高挑，每年还举办选美节。有考证说，西夏灭亡后，皇族成员逃难到这，与当地藏族、羌族通婚，多元基因提升了外貌优势，更多细节可参考《丹巴美女》一书。



金川县，作为全世界最大的高海拔雪梨种植区，拥有上百万株梨树。3月中旬前后梨花盛放，这时候是整个县城的高光时刻，不需要艳丽的色彩，单单一片白，就让你发自内心的喜欢。一定要到山顶看，雪白的梨花漫天铺开，配上房屋、袅袅的炊烟，世外梨源，比较好的观赏地点是沙耳乡神仙包。此线路可与四姑娘山串联游览。



雅安。雅安素有“三雅”——雅雨、雅鱼、雅女。“雅鱼”是一种冷水鱼，有个像宝剑一样的骨刺，味道不错，很多人都想去试试；“雅女”和气候有关，空气湿润、晴天少，所以貌美肤白；“雅雨”是雨水多。三月可到汉源县九襄欣赏梨花盛景。此外，王岗坪是观赏“蜀山之王”贡嘎雪山的绝佳位置，以前去的时候景区内有怪树林、和小孩“撒尿”一样的瀑布，有点阴森。



周边可延伸至乐山，嘉阳小火车穿行于油菜花海之间，这里的小火车就是上世纪五十年代挖矿用的，就是需要烧煤且可以表演喷气的托马斯款。小火车喷完一脸煤灰，据说现在车厢有改进，整体还算不干净。

亦可探访黑竹沟。黑竹沟是名副其实的秘境，因为直到2021年人类才首次横穿黑竹沟，带头大哥是亡命之徒的老师——四川旅游学院刘勇教授。据亡命之徒说，他没敢去，因为他觉得刘老师是亡命之徒，刘老师在户外圈是神级存在，前年划船横渡大西洋，5500公里，亡中亡。黑竹沟作为景区不可怕，谈不上危险，不要走无人区就行，其主要分为蜂巢岩（原始森林）与马里冷旧（高山草甸）两部分。

这条线还可串联不让外国人去的金口大峡谷，这个峡谷比科罗拉多大峡谷深近千米，有很漂亮的水上公路。



四、江西

三月正值婺源油菜花季，一般上旬有些已经想开了，通常中旬为最佳观赏期。主要看点集中在江岭与篁岭。江岭属于1.0版，篁岭属于2.0版本，在花田基础上融入更多徽派古建元素，视野层次丰富，可同时观赏桃花、玉兰。建议错峰或住一晚以提升体验，但旺季费用较高。

婺源周边可串联三清山，有自然有人文，还有奇松怪石，号称“小黄山”当之无愧。婺源还可延伸至景德镇、黄山。



五、安徽

三月黄山气候适宜，山间与周边乡村如灵山梯田油菜花盛开，与黑白徽派建筑相映，有一种细碎美。不过人家不宣传，毕竟靠“不看山”就能打通关，何必费心宣传呢。



六、西藏

林芝桃花，它是每年西藏最大最火的IP，一般是三月中下旬，近年偶有延至四月，是林芝野生桃花的盛花期。林芝的桃花都是野生老树，没人打理，自由生长，高海拔地区的桃花花色更粉白些。林芝看桃花，第一好是波密桃花沟，盛花期的时候花树密集，再配上雪山、湖泊，藏民居、正经的蓝天，景观层次饱满。

关于高原反应，普通人不要担心，但需做好基础预防：1.注意保暖，避免感冒；2.抵达后避免奔跑、跳跃等剧烈活动，放缓行动节奏；3.红景天等药物作用因人而异，无需依赖；保持心态平稳、充分休息是关键。



七、新疆

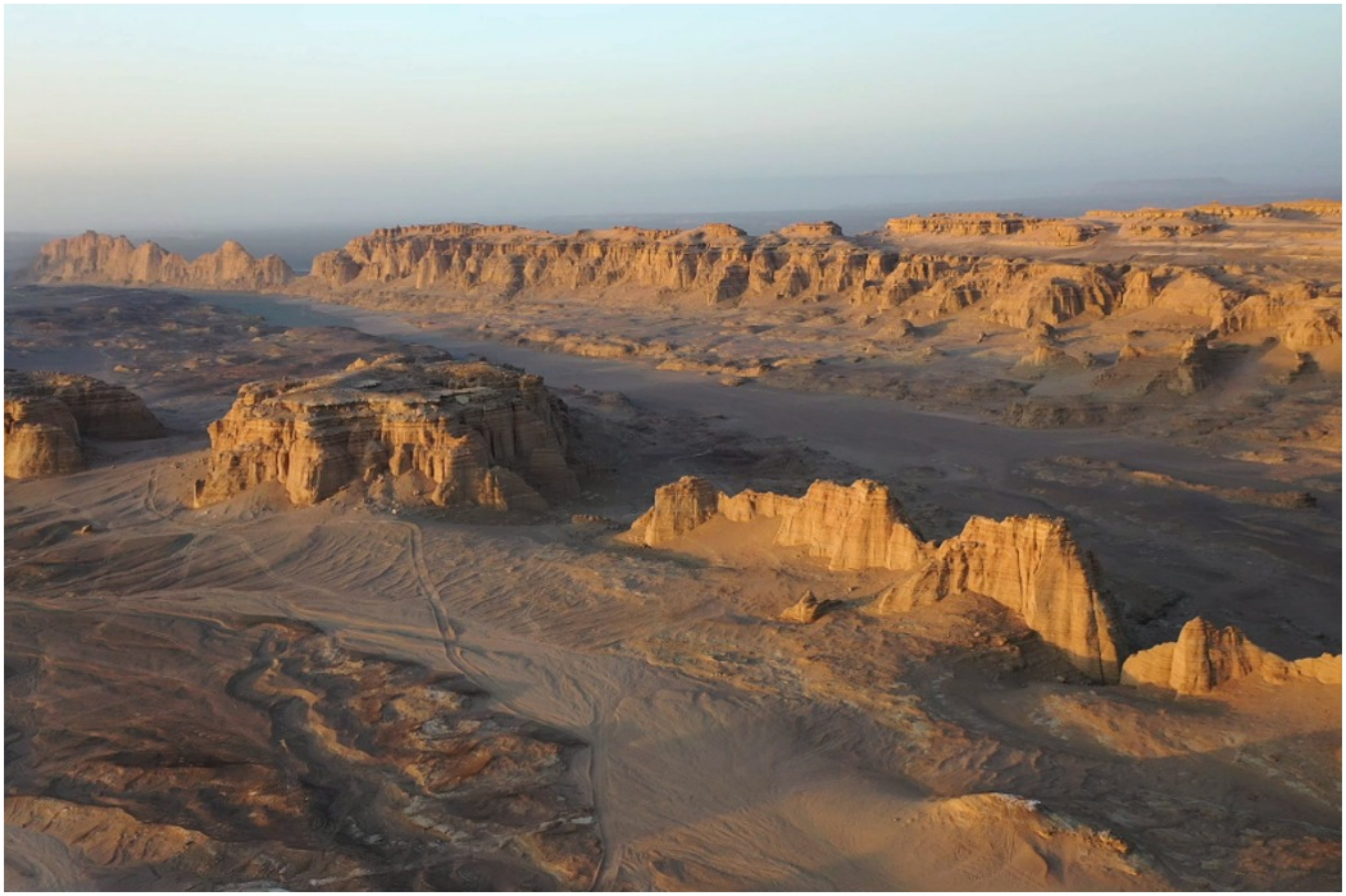
伊犁河谷杏花花期琢磨不定，而帕米尔高原的杏花花期相对稳定，通常在3月下旬开始，库克西鲁克乡、塔尔乡、大同乡都是杏意很强的地方。在昆仑山冷峻的雪峰衬托下，会觉得帕米尔高原的小杏花更热情，塔吉克姑娘更漂亮，服饰也很漂亮。早年还被邀请到家中做客，坐在院子里喝喝土奶茶、看看小朋友、逗逗老大爷，这些美好的小事很治愈。南疆的杏花只是个装扮，人文更重要，杏花是一个冲的理由。



哈密的大海道，三月中旬气温适宜。我认为大海道是雅丹地貌的封神之作。去过青海的俄博梁，再来大海道依然会觉得震撼。大海道规模很大，现在景区里面修了几十公里的路，前面路都好走，后面通往秘境长城、罗布泊之眼等区域的路仍为原始“搓板路”，建议驾驶四驱车辆前往,最好是别人的四驱。大海道可与青甘环线连或吐鲁番串联游览。

吐鲁番喜欢成套出景区，比如比较有名的火焰山。火焰山全长一百多公里，选个好看的区域，铁丝网一拉就是一个景区，它拉了两次铁丝网，一次叫火焰山景区，另一次叫火焰山大景区。两个景区相隔五、六百米，最显著的区别是温度计，一个是金箍棒，一个是芭蕉扇。

和长城、大运河齐名，古代三大工程之一的坎儿井，也是出了一套景区。这里拥有非常好的库木塔格沙漠，它在鄯善县，是距离城市最近的沙漠，沙山垂直高度很高、很震撼，有很多玩越野、玩徒步的都喜欢去。



八、广西

老坑王桂林。我旅游过程中上的第一个当就是在桂林，买了地球上不应该有的高品质的鸡血石，还找卖石头的老板，刻了两个字“慎独”，老板肯定觉得我很幽默。桂林有五大常委级景区值得去：船游大漓江、银子岩、龙脊梯田、遇龙河漂流、古东瀑布，前四处尤为经典。其实我反复强调，越是坑多的地方，越要迎坑而上，像老、中、新三代“坑王”桂林、云南、张家界，哪个不是王炸？有坑不要紧，不行就夺门而出。



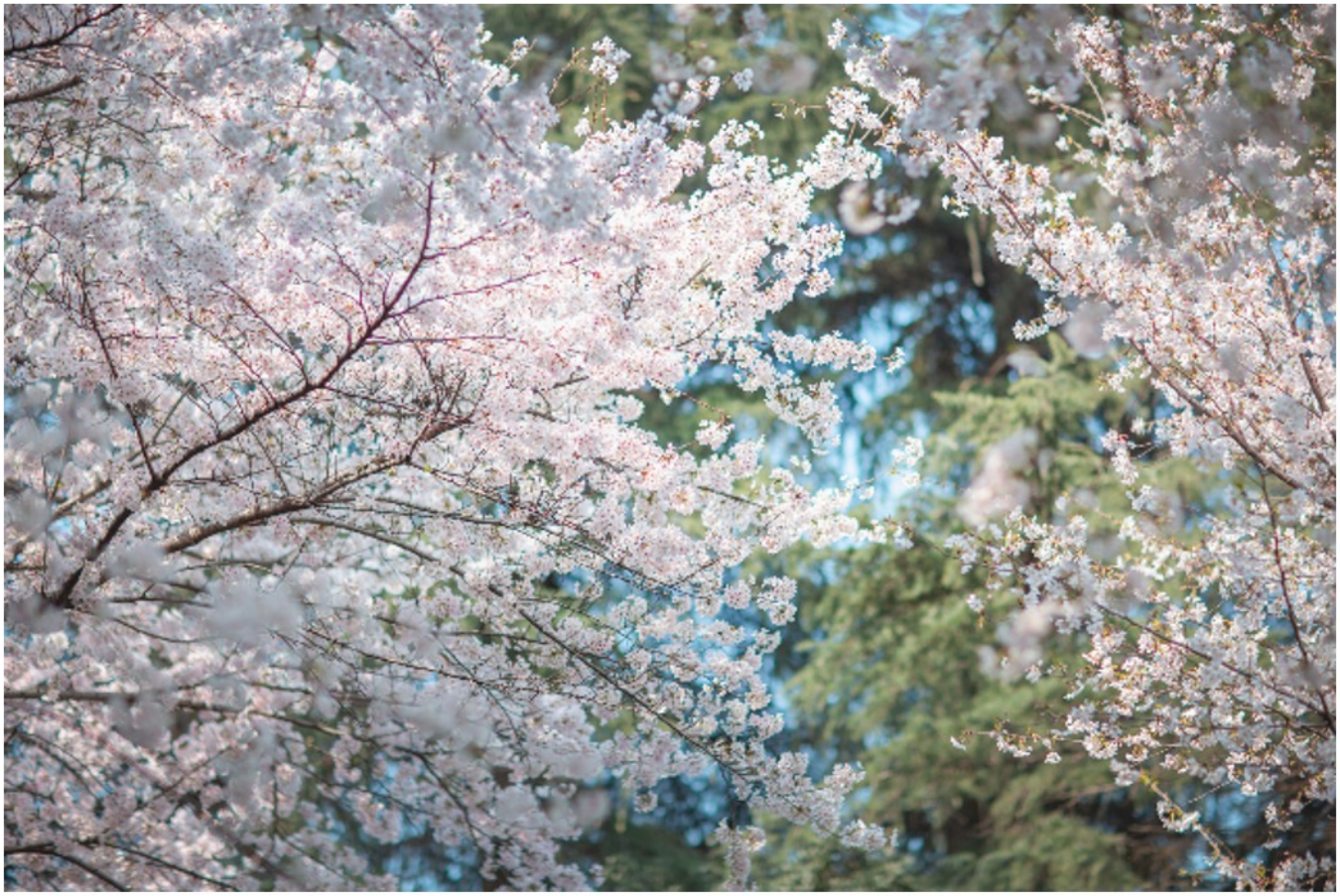
广西三月可以考虑把北海和崇左串起来走。北海有广西最大、最彪的岛——涠洲岛，岛上给我感觉是人人都想占山为王搞快钱，上到七八十岁的老人家，下到小导游，老人家一心想收停车费，小导游一心想忽悠上船，带你出海看鲸鱼。该海域为国内已知唯一的布氏鲸捕食场，而3月份还处在观鲸期，所以推荐。北海银滩也不错，沙子很细、很白，沙质非常好。

崇左以喀斯特山水为主，小山、小水、小家碧玉，比较原生态、淳朴，淳朴到景区头部讲解员普通话都不行，讲高兴了就唱山歌，一唱又想不起来前面说了什么，而游客只能再重复听一遍。甚至连猴子都淳朴，不抢东西。



九、湖北

湖北三月处处在闹花，首推武汉赏樱，除此之外重点提一句，可以花半天时间前往荆门沙洋观赏油菜花。作为全国地级市中油菜种植面积最大的区域，沙洋拥有辽阔壮观的金色花海，据说早期是犯人开荒种的，因为沙洋有全国第二大监狱。



十、湖南

张家界在三月中旬也渐入佳境了。



十一、福建

三月福建很多地方其实都适合，强推之下选泉州，气候温和，避开了湿热的梅雨。3月份，此时清源山的桃花、樱花陆续开放，开元寺内古建筑与樱花相映，很出片。

（图片来源摄图网 已获得授权）