开元心旅行

2026.10.26

去哪玩 | 26个目的地推荐和原因

主要内容

六月有两个特点：一是6月中上旬，除伊犁外，大部分目的地进入短暂淡季，因为天气转热、退休人群减少，亲子游高峰尚未到来；二是西北、西南等高海拔地区迎来春天，一批“天花板”级的景观陆续登场。本期重点介绍这些新登场的。

一、云南

六月云南除了怒江（雨季江水变浑，不太推荐）外，其他地区都比较适宜。重点推荐以下三处：

一是香格里拉，6月中上旬高山杜鹃盛开，与雪山、湖泊相映，普达措公园、白马雪山、南极洛均可看到杜鹃。



二是泸沽湖，此时湖面开始出现“水性杨花”（海菜花），主要为照片好看，花本身并不算惊艳，好奇的可以去看看。



三是体验捡菌子，六月下旬云南进入菌季，近年来捡菌子活动颇受欢迎，甚至吸引全国游客前来。云南人更是酷爱捡菌子，雨季常约上好友先签个“生死状”，干一顿菌子。捡菌子最好到6月底，具体也看当年雨水情况。



二、贵州

贵州六月正值雨季，尤其是端午前后降雨集中，易遇暴雨。整体不太推荐，但雨季也有其独特优势，瀑布景观在此期间进入全年水量最丰沛、最壮观的时期。比如以下三个瀑布群：

黄果树瀑布：作为中国四大瀑布之首，雨季时气势尤为磅礴。

赤水大瀑布：其高度甚至超过黄果树，观赏性不遑多让，只是名气相对较低。

马岭河峡谷：峡谷中分布着二十余道瀑布，平日一些细小瀑布可能水流微弱，但是雨季能看到最全面的瀑布群。同样是以水闻名的小七孔，在雨季并不适合游览——雨水会导致水质浑浊，若降雨过大，会一个孔都看不到。



三、四川

六月川西可以全面返场。虽然金秋是最美的，但是早春，开满鲜花的小草原别有一番韵味。以下是四个推荐目的地：

党岭，6月中下旬，高山海子解冻，倒映着雪山，草甸返绿，森林茂密。川西是户外天堂，党岭徒步线路属于“一星强度，四星景色”，对新驴较为友好，不会出现逃驴，很适合去班味，这种一星级难度的不需要户外基础，只需要会咬牙，本质上它拼的不是腿硬，而是嘴硬。这条线全程最高点约海拔4100米的葫芦海（为第四纪冰川遗迹，呈一大一小相连形态）。在此抬头可直面一排排巍峨的雪山，包吱哇乱叫。

二是围绕草原加九寨。6月中下旬，俄么塘花海（近红原草原）进入盛花期，沿途野花遍布。向北可经若尔盖草原，抵达唐克的九曲黄河第一湾。这里虽然不是真正意义的黄河第一湾（严格意义上真正的甘肃甘南），但漂亮，这里的黄河水流平缓如镜，尤其在日落时分极为优美。此线可轻松衔接九寨沟。



甘孜的稻城亚丁，6月中下旬的亚丁，雪山、森林、湖泊与草甸构成层次丰富的立体景观，雪域高原的该有的美景，在亚丁都有体现了。自五一开始，“身体在地狱，眼睛在天堂”的亚丁长线重新开放，徒步从海拔约4100米开始，实际上这段逃率还是比较高的。



喜欢小众体验的，可以在这条线串上月亮湖、莲花湖。这里原为深山林场，保留着森林、海子与草甸交织的原始风貌，近年民宿也渐渐多了。

格聂南线，6月中下旬同样适合，草甸花开，雪山森林环绕。其徒步难度比党岭更高一级，属于需要再咬咬牙了，新驴也能走，但是80%的新驴，会有中途退出的想法，最终逃率大概在5%。与之难度相近的线路还包括七藏沟、长穿毕、四姑娘山大/二峰等；而贡嘎转山是再上一个难度级，亚丁大转山等线路则都是亡命之徒走的，这个不是拼嘴硬，要拼八字硬。



四、广西

五、六、七月是桂林的雨季。经常有朋友问，去桂林下雨怎么办？其实我最喜欢的就是小雨中的桂林，小雨中的桂林恰恰最显诗意，漓江两岸的玲珑小山间缭绕着朦胧雨雾，天地会变成黑白色，犹如一幅水墨画卷，别具韵味。雨季的弊端是雨大漓江水色可能变浑，浑也不是太要紧，但大到把火车站都淹了的除外。

另外，龙脊梯田在6月上旬的镜面景象是最壮观的。秋季收割完后，一般11月下旬龙脊这里会把九龙五虎观景台这片的梯田灌上水，只灌这一片，因为灌水以后土地会有吸耗，要不断的补水，成本很大，景区又想挣钱只能少灌一点，所以并不太壮观。而每年6月中旬，在梳秧节，大家一起开始插秧，梳秧之前的这段时间，所有梯田都会有水，是最壮观的。



五、新疆

北疆六月已进入草原最美的季节。伊犁作为草原景观的核心，此时各类草原均已全面返绿，部分区域野花盛开，喀拉峻、琼库什台、那拉提、恰西、库尔德宁、唐布拉、夏塔等地都进入最佳观赏期。

除伊犁外，介绍下新疆其他区域的草原的看点：

阿勒泰其实也有草原，比如托勒海特、吉克普林、也根德，这些都不错。这段时间也是阿勒泰房价比较低、老板娘服务比较好的时候。但是这个季节，阿勒泰确实比不上伊犁，喜欢小众的玩家可以去。

巴音郭楞的巴音布鲁克草原，是新疆面积最大的草原，位于独库公路沿线。与伊犁的立体草原不同，这里地势开阔、少树木，更接近内蒙古草原的辽阔感，加上远处雪山映衬，深受许多本地游客喜爱。



塔城地区的巴尔鲁克草原在每年5-6月山花盛开时非常漂亮，它在裕民县，“不到新疆不知道中国大，不到裕民不知道山花美”，这里草原与雪山交织的景致可以比美伊犁，只是伊犁各个景点之间相对集中，互为补充了，而巴尔鲁克有点孤掌难鸣。

六、青海

六月的青海，三江源、可可西里也已进入适宜季节，但因海拔较高，每天住在两个半黄山的山顶上，对一般人有点挑战，胆大心壮的可以参考《详解系列，青海甘肃青甘大环线的8种主要变化和景点组合-青甘路书》中的超大环线部分。这里只说常规玩法。

青海湖，作为中国最大的内陆咸水湖，青海湖拥有宝石蓝色的辽阔湖面，景致壮丽。它曾被称为“151景区”，因距离西宁151公里、且曾建有151鱼雷实验基地而得名。如今环湖约360公里基本设有围栏，工程量不小，很不容易、很辛苦。



盐湖景观：

茶卡盐湖，分为“天空之镜”（老区）和“天空一号”（新区）。天空之镜可以理解为水很浅的盐水塘，水浅又没风时形成一种镜面效果。新景区“天空一号”由浙江人投资，人工调控水位，避免枯水期影响。总体来说，两景区同属一个盐湖，且都高度依赖天气，纯靠蓝天白云。阴天效果大打折扣。它在青甘环线的交通要道上，所以暑期游客众多，排队时间较长。

大柴旦翡翠湖、察尔汗盐湖也比较推荐。察尔汗盐湖是中国最大的盐湖，面积约为茶卡的50余倍，以碧绿色湖水著称，色彩梦幻。



东台吉乃尔湖、西台吉乃尔湖：西台通常开放，东台开放情况不稳定，近年时开时闭，出行前需确认最新信息。

青海这边的盐湖特别多，其实盐湖好不好看，除面积与颜色外，也十分依赖天气。晴天无风时最好，沙尘等天气会影响观感。

乌素特水上雅丹：位于水中的雅丹地貌，形态独特。晴天时坐船游览尤为漂亮，缺点是蚊子巨多，工作人员都带着墨镜面纱，活像“恐怖分子”。



西宁塔尔寺，藏传佛教格鲁派六大寺院之一，是宗喀巴大师的诞生地，在藏传佛教中地位崇高，也是全国重点文物保护单位。缺点是商业氛围太浓，喇嘛下海更吓人。



七、甘肃

推荐两个主要区域：甘南藏族自治州与河西走廊。

甘南并非泛指“甘肃南部”，而是一个具体的行政区划，面积接近半个江苏省，人口约70万，是中国十个藏族自治州之一。平均海拔3000米左右（比青甘大环线海拔高），属于高原风光。作为全国的五大牧区之一，这里以草甸式草原为主，最佳旅游季节为6月下旬至8月中旬，此时草原和小花都到位了。主要看点包括：

拉卜楞寺：世界上最大的藏学府，在藏传佛教中具有重要地位。



扎尕那：集石林、村寨、森林与藏传寺院一体的景区。

洛克之路：十多年前全部是非铺装路面的时候比较有意思，越野穿越比较好玩，如今已快要全是柏油路了，意思不太大了。



二是河西走廊

敦煌，现在也有人只玩敦煌一地。鸣沙山月牙泉建议下午5点左右进，避开烈日，欣赏大漠日落。景区内高度成熟，活动丰富，尤其骑骆驼很出名，那么多骆驼排着队，浩浩荡荡向沙漠进发，好像要出征打匈奴一样。晚上还常举办“万人大合唱”活动。



莫高窟是四大石窟中唯一的非5A级景区。莫高窟要提醒的是限流问题：每日仅开放6000张普通票，其他是参观范围有点缩水的应急票了。普通票提前一个月放票，所以旺季很难约到20天以内的普通票，有计划的朋友得要提前。



张掖的特点是看丹霞。七彩丹霞是青甘环线上的头部景区之一。以色彩层次著称。实际色彩可能不如宣传图片鲜艳，色差没有那么明显，建议降低点期望值，但景区整体还是很壮观的。冰沟丹霞距离七彩丹霞半小时车程，也是有点价值的。与七彩丹霞侧重不同。七彩丹霞是看颜色、层次，冰沟丹霞是看地貌形态。平山湖大峡谷和七彩丹霞比，弱在颜色，胜在形态，但这个景区需要很强的体力和很多矿泉水，走到最后的旋转楼梯能把人旋哭。山丹军马场是亚洲最大的军马场，每年6月中下旬就进入最佳状态了。



武威

冰沟河，尤其推荐6月中旬马兰花开时节，整个山水、草原与花海相映，充满灵气。

八、东北

首推长白山，六月时冰雪消融，山野披上新绿，漫山鸢尾花开，为初夏的长白山增添了一抹亮丽的紫色。从游览角度，建议把北坡和南坡都走了，南坡门票较难预约，但观看天池的角度与北坡不同，视野更为开阔。北坡则还可远眺朝鲜境内修建的直通天池湖面的栈道。



九、内蒙古

六月下旬，内蒙古草原已全面返青。与新疆受天山逆温层和海拔影响形成的错落绿意不同，这里的草原更显辽阔齐整。重点介绍呼伦贝尔和赤峰两地，至于呼和浩特那片坑人的，稀稀拉拉的沙化弱鸡草原就不提了。



呼伦贝尔面积超过江浙沪总和，人口仅约200万，而江浙沪有1.8亿人。呼伦贝尔草原是世界四大草原之一。看草原，除了新疆，国内其它地方都不能和呼伦贝尔比，其草原景观与新疆也有差异化：新疆更立体，呼伦贝尔更辽阔，两个都是天花板。

呼伦贝尔是非常重要的牧区，最佳游览时间为8月中旬前，一般在8月中上旬开始打草，不会等草完全变黄，变黄营养价值就低了。呼伦贝尔主要看点包括：

边防卡线（边防公路）：沿中俄界河额尔古纳河而建，沿途山水相依，草原、灌木与河流交织，有一种立体美。

莫尔道嘎国家森林公园：可以欣赏大兴安岭森林风光。

乌兰山景区：有点新的景区，对面就是俄罗斯，可俯瞰界河及“太极八卦图”景观，很漂亮，设有滑草等项目，人少的时候很静逸，适合想很重的心思。

呼伦贝尔最好的草原，其实是私人牧场。农耕民族是分田到户，一般这里牧民家庭都有3000到10000亩的私人草原。私人草原更原生态、蚊子更大，而且全部处于饿疯了的状态。私人牧场可以体验用奶瓶喂小羊，这要雨露均沾，不要一群人全盯着长的好看的喂，还要提防一些厚脸皮的大羊，看好自己的奶瓶，因为有些大货会趁你考虑喂哪只小羊的时候，偷偷嘬两口，大羊劲大，两口就把奶瓶嘬空了。

呼伦贝尔除了贵和服务不好，没有其他缺点。这里景区一般是6月10号营业，国庆后打烊，但真正接待的只有两个月，其他时间也不上班，所以服务不好也能理解的，工作人员好不容易手热了、会微笑了，又放假了。



所以有个弱一些的替代方案就是赤峰，挨着河北，离北京很近。其乌兰布统草原、贡格尔草原以及热阿线、达达线等同样值得一游，阿尔山也不错。



九、西藏

六月推荐前往“世界屋脊的屋脊”——阿里地区。此时气温适宜，冰雪路段较少，再往后就是雨季，适合开启神山圣湖之旅。一件薄羽绒服即可沿冈仁波齐转山，领略“一措再措，将措就措”的湖泊与高原秘境。



最后，中东部省份如江苏、浙江、福建、湖南、湖北、河南、山西等这些继续适合出游的就不介绍了。

（图片来源摄图网 已获得授权）