



峡谷探幽第一波秋游约定你

由于千百年来的地壳运动，全世界各地形成了各具风貌的天然峡谷，它们一般位于山水结合地带，因地势险要，显得格外壮观。在我国，著名的大峡谷如长江三峡、雅鲁藏布江大峡谷、金沙江虎跳峡、太行山大峡谷等，无不以险峻、地质结构复杂而著称。对普通旅游者来说，体验一次非专业级别的峡谷徒步，可谓是对身心都有益的一项挑战。

趁着初秋渐渐有了凉意，一起去领略峡谷秋游的乐趣吧！

推荐地：贵州马岭河峡谷

推荐理由：滇、黔、桂交界“最美伤痕”

推荐玩法：马岭河峡谷位于兴义市境内，是兴义国家地质公园的重要组成部分。峡谷全长74公里，宽50~150米，平均低于地面200米，特殊的地缝景观使其赢得“地球上最美丽的伤痕”的美誉。谷中最令人惊叹的景象莫过于有上百条高逾百米的瀑布坠入深谷，另有面积达30余万平方公里的超大钙化瀑布，此外，独特的喀斯特地貌峰林和数不清的珍稀植物也是一路上的看点。

行走在马岭河峡谷，感觉如同在电影中探险。既可以顺着石阶步道进入峡谷下方探幽，也可以坐观光电梯直坠谷底，再沿着景观步道慢慢游览，时而拾级而上，时而穿越洞穴，好似闯入深山野林。

由于地处滇、黔、桂三省(区)交界，马岭河峡谷一带居住着布依族、苗族、土家族、彝族等近30个少数民族，独特的人文风情和少数民族美食也值得深入体验。

推荐地：北京永定河峡谷

推荐理由：华北唯一挂壁公路、“北方第一漂”峡谷漂流

推荐玩法：永定河是北京的母亲河。位于京郊的永定河峡谷北起官厅水库大坝，南至门头沟区沿河城，永定河在此穿山而过，峡谷内两侧高山耸立，底部奔流着湍急的河水，全长20多公里的窄路仅能容一车通过，深受探险驴友的喜爱。

惊险的挂壁公路是峡谷中一道独特的景观。作为华北唯一的挂壁公路，这也是太行山脉距离北京最近且可自驾进入的挂壁公路。

沿河城—幽州—旧庄窝一段是永定河峡谷经典的徒步线路，沿途尽是被绿树覆盖的山崖和流淌的河水，土石路盘旋在峡谷西岸的半山间，河流之上，一座简易铁索桥将两岸连接。沿河岸一直走可抵达位于峭壁上的幽州村，村子可提供住宿。

夏季在永定河峡谷还可体验著名的“北方第一漂”，漂流的起点位于官厅水库大坝发电站，漂流全程50公里，水量、流速、水深可人为控制。

推荐地：四川大渡河金口大峡谷

推荐理由：四川境内最险、最深峡谷

推荐玩法：在四川乐山境内，波涛滚滚的大渡河流经“中国最美十大峡谷”之一的大渡河峡谷(乌斯河—金口河段)，这里悬崖峭壁耸立，两岸山峻峰奇，绝壁深谷，滩险浪急，鬼斧神工的景象令人叹为观止。

大渡河峡谷长约26公里，谷宽70至150米，最大谷深2600米，是长江三峡的一倍，比美国科罗拉多大峡谷还要深860米，因而被视为四川省内最长、最险、最深、最幽的峡谷。

多数徒步者选择沿金口河出发，顺着大渡河前行，一路走来观赏峡谷。沿途将经

过白熊沟、丁木沟、“一线天”和铁道兵博物馆，其中，在白熊沟可看到壮观的白熊沟瀑布和成昆铁路奇观“一线天桥”。徒步路上有人为开辟的较平整的小径，也有满是苔藓的石头阶梯，后者更有原始探险之感，但峡谷内空气潮湿，道路湿滑，需小心行走。

周边联游：峨眉山、乐山大佛、成都大熊猫繁育研究基地

推荐地：湖北恩施大峡谷

推荐理由：清江流域最美峡谷

推荐玩法：鄂西恩施土家族苗族自治州是湖北省唯一的少数民族自治州，由于交通发展较为滞后，当地有许多至今仍藏于深山的美景，从而成为爱冒险的户外驴友的天堂。

恩施大峡谷位于恩施屯堡乡和板桥镇境内，是清江流域最美的一段。峡谷全长108公里，其中的核心景区七星寨、云龙地缝总面积35平方公里，汇集了天坑、地缝、绝壁、峰丛、岩柱群、溶洞、暗河等各类地质景观。而位于海拔1700米的绝壁山腰间的绝壁栈道，则是整个峡谷中险要的精华。

如选择坐索道上七星寨，全程只需10分钟。如想徒步游览，需攀登4至6小时。由于这段山路较陡，一般会在山下买根拐杖或自备登山杖。

推荐地：内蒙古萨拉乌苏大峡谷

推荐理由：高原油画、摄影胜地

推荐玩法：萨拉乌苏沙漠大峡谷位于内蒙古鄂尔多斯高原，海拔1300米，由八大沟湾组成，呈东西走向，从鄂托克前旗至陕西榆林绵延近百公里，沿路形成了独特的自然地质景观。

作为7万年前古人类河套人曾经的居住地，这里也是国家级遗址保护区。因此，与峡谷河套人遗址交杂在一起的沙地、湿地、草原、森林，就组成了一幅五彩斑斓的油画，视觉上美不胜收，同时又有着耐人寻味的人文底蕴。

作为绝佳的徒步地点，这里每年都会举办萨拉乌苏沙漠大峡谷千人徒步挑战赛，参赛选手将在中国最大的沙漠峡谷穿梭23公里，感受萨拉乌苏大峡谷的独特地质景观。挑战赛期间，可以参与沙漠露营节、沙漠音乐节、篝火晚会，欣赏马头琴交响乐等蒙古族特色表演，顺便品尝全牛宴、烤全羊等地道蒙古族风味美食。

作为有名的摄影胜地，来这里徒步，一定要带上好一点的相机或拍照手机，你将为自己留下一组惊艳的照片。

推荐地：重庆酉阳阿蓬江峡谷

推荐理由：江上泛舟、四季常青

推荐玩法：阿蓬江峡谷位于阿蓬江与乌江交汇处，两条支流的冲刷使得峡谷两岸形成绝壁对峙，谷底的江面也比别处更宽阔。

峡谷内美景众多，其中以神龟峡最为独特壮观。神龟峡因峡口两山酷似双龟对卧得名，富有自然意趣。

在阿蓬江峡谷游玩，最重要的不是攀爬峡谷，而是泛舟江上欣赏风景，颇有几分颐养身心的意境。阿蓬江江水翠绿清澈，肉眼可见水面下摇曳的水草，举目四望，前方是一望无际的蜿蜒江水，两岸是连绵的青山，此景一年四季常在。

下了船若觉得意犹未尽，还可去江畔的“中国最美苗寨”石泉苗寨游玩一番，感受一下苗家人的热情好客。

(据《羊城晚报》)