



富强村。

临河走西回民俗村  
万丰村街景。



稻城亚丁

### 双脚下地狱 双眼上天堂 春天来了去徒步(上)

可能常常,喜欢徒步的驴友会被问这样的问题:为什么要背着大包不远万里去徒步?好好度假不好吗?为什么非要去找虐?是啊为什么呢?因为人生总有一次,震撼身心的旅程。用不同的视野,去看不一样的风光,去感受生命的意义,体会来自内心的每一个感动,去发现自我的潜能,不断成功挑战自己的意志极限!而徒步,就是这样一场旅程!

→知加郭营地→左哈龙→白塔→雪山乡→大武镇(8天)

#### ●克勒青河谷

4座8000米以上的高峰,20多座7000米以上的山峰,除南极外的世界最大陆地山岳冰川分布区。行走在克勒青河谷,你永远不知道,还有多少雄伟的雪山和壮丽的冰川在等着你。

【难度指数】★★★★☆

【最佳时间】4月、5月、9月、10月

【参考线路】依力克→两叉营地→2号羊圈→克勒青河谷1号红柳滩→杜尔滨岗日营地→加舒布鲁姆大本营→迦舒布鲁姆冰川→乌鲁克营地→布洛阿特观景平台→乌鲁克营地→single冰川→特拉木坎力冰川→single冰川→加舒布鲁姆大本营→杜尔滨岗日营地→1号红柳滩→2号羊圈→两叉营地→依力克(17天)

#### ●墨脱

对于想要度假的游人来说,墨脱是毫无吸引力的;但对想要狠狠自虐的人来说,这里确实是徒步的天堂!当你踏上墨脱的旅程,你将真切地体会到,什么叫“双脚下地狱,双眼上天堂”。

【难度指数】★★★★★

【最佳时间】5月-11月

【参考线路】松林口→多雄拉山口→拉格→大岩洞→小岩洞→汗密→老虎嘴→阿尼桥→二号桥→三号桥→解放大桥→背崩→亚让→墨脱(4天)

#### ●格聂神山

格聂,这座川西群山深处的高峰,藏着太多惊人的美景。但格聂的美,不是一望即知的,如果不深入其中,你是难以体会到它真正的美。

【难度指数】★★★★☆

【最佳时间】5月-10月

【参考线路】格聂大环线 喇嘛垭→拉则垭口→则通村→乃干多村→冷达→虎皮坝→老冷古寺→新冷古寺→穷达营地→查冲西→车木喇嘛→热梯→拉托卡垭口→扎萨通→格木村→哈嘎营地→哈嘎拉垭口→哈日营地→安久村(8天)

#### ●年宝玉则

你是否想过,最美的露营地该是怎样的?大概就是年宝玉则这样的吧。碧绿的草甸上,碧蓝的湖岸边,远处雪山闪耀,脚下鲜花盛开,晚上繁星闪耀。

【难度指数】★★★★☆

【最佳时间】6月初-9月中旬

【参考线路】隆格寺→下文措/下文措营地→上文措→阿尔加措/第二营地→德莫措/第三营地→第一垭口→上日干措→下日干措/半岛营地→第二垭口→妖女湖→仙女湖→景区正门(4-7天)

#### ●珠峰东坡

早在上世纪,这条路就上榜了探险家心中的“世界十大经典徒步线路”。这一路,你将近距离仰望世界第一、第四、第五高峰,还将遇见无数的雪山群,最美的山谷!这一路的风景非震撼二字无以形容。

【难度指数】★★★★☆

【最佳时间】5月-10月

【参考线路】优帕村→小乌措→小乌拉→兰花谷→措朗湖→夏依牧场→汤湖观景台→巴当→俄嘎→白当→珠峰东坡BC→白当→俄嘎→汤湖观景台→措学仁玛→朗玛拉垭口→珠林村(8天)

#### ●冈仁波齐转山

一部电影《冈仁波齐》,向世人掀开了藏族圣人信仰的冰山一角。对藏人来说,冈仁波齐无疑是最神圣的存在。当你身处转山信徒之中,脚踏着千百年来无数转山者的足迹,你会感觉这个世界上,有对自然的绝对尊重与膜拜,也有对信仰的执着,有对生死的超越。

【难度指数】★★★★☆

【最佳时间】4月-10月

【参考线路】外转(大环线)塔钦→天葬台→止热寺→卓玛拉山口→祖普寺→巴嘎草原→塔钦(2-3天)

【贴士】需办理边防证,连续转满外圈13圈,可以获得转内圈的资格。

#### ●稻城亚丁

关于稻城亚丁的美,其实早已无须赘言。无论是户外大牛,还是旅行小白,大概都会将这里写进“人生必去目的地”清单里。

【难度指数】★★★★☆

【最佳时间】4月-5月、9月-10月

【参考线路】大转山路线:日瓦→地达牧场→翻过4780垭口→曲理牛场→扎五其牛场→贡嘎扎真牛场→连翻7个4500以上的垭口→庆涌牛场→圣湖热松错→翻5000米垭口→洛绒牛场→牛奶海→五色海→冲古寺→珍珠海→亚丁(6天)

#### ●牛背山

牛背山,一个令多少驴友魂牵梦绕的地方。这里拥有360°全方位中国最大观景台,云海、日出、日落、日照金山、佛光、星空浩瀚。

【难度指数】★★★★☆

【最佳时间】4月-5月

【参考线路】冷碛镇(车)→鱼进沟村→蒲麦地→街心花园→云海人家→牛背山山顶→下山→坐车回冷碛镇(3天)

【贴士】据可靠消息,牛背山现在可以上去了。

#### ●浙东大峡谷

这条徒步路线很明显,适合初学者。当你行走其间,两岸山岩险峻,溪中潭深流急,怪石遍布,飞瀑直垂,如进仙境。

【难度指数】★★★★☆

【最佳时间】4月-10月

【参考线路】逐步村→王家梁→白溪→岱路镇(1-2天)

#### ●阿尼玛卿转山

在青海的果洛州,有一座壮丽的雪山,黄河从这里流过,万民为之朝拜,它就是阿尼玛卿。在这里转山,用脚步去丈量土地,你会感受到信仰的力量。

【难度指数】★★★★☆

【最佳时间】4月底-6月初、9月-10月

【参考线路】玛沁县大武镇→雪山乡→察那卡多→枯毛→达木乔垭口→阿尼玛卿2号峰脚下营地→给日格→下大武→格日寺扎堆→知亥垭口

把贫困户异地搬迁留下来的板夹泥土就地取材,把贫困户拢在一起发展乡村旅游,集餐饮、住宿、劳动体验等多种项目为一体的农牧家乐正在内蒙古各乡村牧区生根发芽。地域广袤、资源独特、产品丰富成为内蒙古乡村旅游的发展优势。

如今,乡村旅游发展已经成为农村发展、农业转型、农民致富的重要渠道,乡村振兴战略已成为乡村旅游发展的又一剂催化剂,乡村旅游业如何将沉寂的乡村唤醒,让更多的人走进乡村,成为内蒙古旅游发展的新课题。

#### 精准扶贫 旅游先行

党的十九大报告中首次提到乡村振兴战略,这无疑为乡村旅游发展带来新机遇。把乡村振兴提高到战略高度并写入党章,是中国特色社会主义新时代的必然要求。如何推进这一战略,乡村旅游是重要途径。

自己采摘的黄瓜吃着特别的香,在大棚里采摘既能让孩子感受大自然的田园风光,还能了解植物的生长过程,一举多得。刚刚采摘完黄瓜的市民李女士说。

任成是巴彦淖尔市临河区乌兰图克镇团结村的贫困户,以前一直靠着几亩地养活全家,供着一个大学生,生活十分困难。2016年,任成在乌兰图克镇政府的帮助下承包了一个大棚开始种蔬菜,他和妻子天天都到大棚育苗、除草、收菜,干得不亦乐乎。自从包了大棚,我们的生活是越来越好,过节期间黄瓜销量很好,尤其过年那段时间,1个月收入就相当于过去种大田三四年的收入,生活有了盼头。任成呵呵地说。

巴彦淖尔素有“塞外粮仓”的美誉,靠着肥沃的土地、勤劳的双手、正确的引导,很多像任成一样的农民发展起了农家乐,以农产品、农耕文化为主的旅游线路、产品开始发展壮大。

跟农区不太一样,对生活在

牧区的牧民来说,良好的气候条件、肥硕的牛羊、水草丰美的草场、广袤无垠的自然风光,成为了他们脱贫致富的新路子。

生活在呼伦贝尔大草原的索德娜玛苏说:以前,我家有200多头牛、1000多只羊,完全靠畜牧业支撑家里的生活开销。如今,在当地政府的支持下,我开始搞旅游,并带动嘎查牧民共同发展牧业。春季过半,呼伦贝尔草原的冰雪刚要准备融化,索德娜玛苏就已经开始张罗旅游季的必需品了。从刚开始的7个柳条包(传统蒙古包),到现在的1个大蒙古包、9个小蒙古包,还有当地旅游部门精准扶贫的150平方米演艺大厅和80平方米的厨房,夏天旅游旺季的时候,一天最多能接待三四百名游客呢。索德娜玛苏咯咯笑道。中国北疆草原从畜牧业到旅游业的发展中,新的经济增长方式为草原带来更多游客,使当地牧民因旅游致富。

农舍炊烟起,田间瓜果香,葵花若迎宾,丰收幸福笑。一幅优美恬静的田园景象铺展开来。这里的乡村牧区,有着杨柳垂堤的清新明朗,有着天蓝清澈的自在怡人,有着沙漠林海的大气壮观。这些曾经的贫困户、现在的创业者只是内蒙古乡村旅游发展的缩影。

#### 旅游带头 富民强村

为把旅游发展成为农民共同富裕的富民工程,巴彦淖尔市临河区坚持把乡村旅游与发展富民产业相结合,与脱贫攻坚相结合,按照“一村一品、一村一特”的定位,围绕美丽乡村产业发展,结合自身资源优势,集中打造培育了一大批特色村庄,在推动设施农业专业化发展的同时,促使旅游产业链向乡村、农家延伸,让旅游产业支撑乡村建设,拓宽农民增收渠道。

呼伦贝尔鄂温克旗以嘎查两委+旅游驿站+贫困户、合作社+旅游+贫困户、品牌牧业+贫困户、旅游+文艺演出团队+贫困户、旅游+便利餐饮+贫困户五大类具体分类措施进行带动扶持,截至目前,全旗牧户家庭发展到89户,涵盖牧业、农家乐、林家乐等项目。家庭旅游成为鄂温克旗旅游业的重要支柱,旅游富民工程实实在在让群众得到收益。2017年鄂温克旗旅游产业扶贫接待游客达5800余人,收入21万元。

为让贫困户搬得出、住得下、可发展、能致富,赤峰市宁城县根据搬迁贫困户致贫原因分别落实设施农业、林果业、养殖业等后续产业。山腰苹果山下梨,山脚大棚池塘鱼,旅游采摘齐发展,易地搬迁穷根移,这些形象的标语口

号生动地描绘出困难群众的脱贫之路,让幸福生活的金种子落地生根、开花结果。

每一个乡村的现状都在诠释着乡村振兴战略的重要性,而一个个鲜活的事例、一个个正在发展旅游的乡村仅仅是内蒙古乡村旅游发展的缩影。现在内蒙古的乡村旅游正在开展整村推进乡村旅游工作,引导贫困群众发展投资少、风险低、见效快的乡村旅游项目,以创业带就业,以发展乡村旅游促脱贫,让内蒙古的绿色青山成为金山银山。

内蒙古乡村旅游工作,就是要围绕农业、农村、农民工作,利用田园景观、自然生态及环境资源,结合农林牧生产、农业经营活动、农村文化及农家生活,融入旅游要素,做好生产、生活、生态三位一体的休闲农业,满足广大旅游者及农民尤其是贫困农民对美好生活的需要。自治区旅游发展委员会相关负责人说。

自治区旅游发展委员会将协调动员各方力量,聚焦深度贫困地区,完善精准扶贫措施,以乡村旅游促进精准扶贫。通过开展旅游扶贫规划公益行动、推动旅游扶贫项目建设,因地制宜开发旅游扶贫产品。鼓励和支持一批具备发展旅游条件的贫困村、贫困户从事乡村旅游接待,通过技能培训、结对扶持、改善设施、合作经营等扶持农(牧、林)家游。充分利用自驾游快速发展带来的消费需求,鼓励交通沿线和重点旅游区周边的贫困村发展乡村旅游设施,创造条件为贫困村农牧民售卖农副土特产品,增加收入,在发展旅游中受益脱贫。

乡村旅游和旅游扶贫工作是脱贫攻坚和乡村振兴战略的重要内容,自治区将按《内蒙古自治区乡村(牧区)旅游扶贫工程行动方案》和《内蒙古自治区乡村旅游三年行动计划》,发展乡村旅游,提升乡村旅游发展水平,着力推进旅游扶贫,实现产业转型、就业增收、脱贫致富。

目前,在各级旅游部门的带动下,通过采取整村推进、景区带动、公司+农牧户、农户+农户、个体农庄等模式大力发展乡村旅游。截至目前,全区乡村旅游接待户4317家,营业收入超过20亿,带动全区乡村旅游农牧民直接就业15万人,带动间接从业60多万人。



(图片源自自治区旅发委及网络)



分羊羔。



牧歌晨曲。



冈仁波齐转山