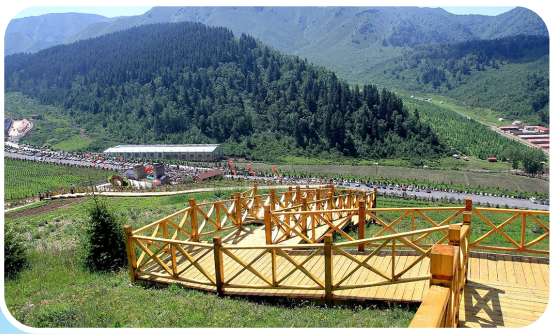

浪山、观景、尝美食……

走起，西宁十大特色乡村游

本报记者 赵娜

时下，高原古城西宁天空湛蓝，草木青翠，鲜花绽放，美不胜收！此时，计划一场乡村游，体验“久在樊笼里，复得返自然”的感觉再惬意不过了。

寻一处山间绿地，感受田园生活；找一处乡野农家，体味浓浓乡愁……近年来，我市立足资源禀赋，坚定不移走文旅融合赋能乡村振兴之路，因地制宜、各美其美的乡村文化和旅游业态在高原大地“百花齐放”，呈现出勃勃生机，打造出乡村旅游“好风景”。

我市推出10条乡村旅游精品线路，让你尽情邂逅乡村最美风景。这些线路上有哪些好玩的、好吃的？在这些地方怎么玩？晚报记者化身导游，带您畅游今夏。

乡趣卡阳户外旅游度假景区

玩点：览高山 赏花草 品美味

地址：湟中区拦隆口镇卡阳村（距离西宁约42公里）

乡趣卡阳户外旅游度假景区是国家AAAA级旅游景区。这里地处高山林区，四季风光优美，空气清新；绿草如茵，溪水潺潺，原始森林茂密，保持着最纯粹的山区景色，蓝天白云下牛羊成群，自然生态条件极为优越。在这里，你可以览高山，赏花草，戏溪水…… 别有一番滋味。

18公里户外徒步木栈道、700米高山水滑道、越野摩托车、恐龙主题自然科普基地……是的，在卡阳，你可以尽情体验这些游乐项目。

农家小炒肉、酸菜粉条、焖排骨、烤土豆……一番游览后，来村长小院再吃上一餐美味的农家饭，让你的味蕾也得到满足。

慕容古寨

玩点：追寻历史 感受非遗

地址：湟中区拦隆口镇拦一村金仓岭（距西宁约31公里）

逛慕容古寨，追“鲜卑遗风”。慕容古寨是国家AAA级景区、中国酩馏酒文化之乡、中国乡村旅游创客基地。这里是一处集红色文化、传统民俗文化、少数民族历史文化于一体的文化旅游景区。

来到这里，不可错过的有鲜卑慕容氏历史文化馆，鲜卑慕容后裔聚居群，千年的鲜卑慕容历史和传奇的慕容西迁故事，仿佛带给你一次穿越之旅。这里还有独特的省级非遗酩馏酒酿酒技艺，一定要品尝这里古法酿造的青海地道酩馏酒，相信三杯两盏美酒下肚，你会有一种“总有美酒伴旅程”的惬意之感。

云谷川印象小镇

玩点：赏民俗 品乡愁

地址：湟中区李家山镇（距西宁约9公里）

游乡村美景，品农家美食，赏民俗文化，享田园风情……来云谷川印象小镇感受悠悠的河湟民俗文化。来到这里，儿时的记忆、浓浓的乡愁扑面而来！

走在小镇，街道两旁的茶坊、榨油坊、磨面坊、铁匠铺……一字摆开的特色民俗店铺，让人眼前一亮，唤起你的儿时记忆。在这里可以品尝到洋芋酿皮、狗浇尿饼、奶茶、油香、馓子、青海老八盘、湟中暖锅、烤全羊等，还可以带走云谷川青稞酒、土榨菜籽油等地方特产。

老爷山

玩点：赏“五步一景、十步一奇”特色景观

地址：大通县桥头镇（距西宁约30公里）

位于大通县境内的老爷山，以山势雄伟、风景优美而闻名，成为青海省九大风景名胜区之一。约上三五好友，这个夏天，一同感受老爷山的巍峨。沿着陡峭的山势拾级而上，漫山遍野郁郁葱葱，五步一景、十步一奇，各种野花竞相绽放，芳香扑鼻。站在山顶俯瞰，群山连绵不断，满眼皆绿。沿途还可参观将军岩、药王庙、雷公殿等景点。

尕漏村乡村旅游区

玩点：赏花 赏水 赏田园

地址：大通县逊让乡（距西宁约67公里）

离开城市的喧哗，寻找一处宁静的乡村，赏山、赏水、赏田园，去尕漏村乡村旅游区再合适不过了。这里6月可赏杜鹃，7月可赏油菜花海；白天可看行云，夜晚可观星辰……你想要的浪漫全在这里。景区内绿草茵茵，泉水叮咚，烟雾缭绕，亭台楼阁及四合院将整个景区装扮得古香古色。在这里，还可以畅玩玻璃水滑道、儿童乐园、网红桥等。同时，还可以吃野菜，喝奶茶，这里汇集青海地方美食，是家人团聚的好去处。

边麻沟花海

玩点：人在花中游 花在丛中笑

地址：大通县朔北藏族乡（距西宁约51公里）

在西宁市大通县有着一个占地800亩的花海，没错，就是边麻沟花海。每年从6月到10月中旬，不同品种的花卉绽放，色彩绚烂，边麻沟成为西宁周边的“网红”景点。在这里，你可以尽情感受人在花中游，花在丛中笑的美景。

拍照赏花之余，你可以在这里骑马驰骋在百亩花海中，展示飒爽的英姿；坐在色彩绚丽的彩虹滑道上飞驰而下，体验速度与激情；还可以在高空滑索上感受丛林穿越。这里还有青海省首座大型玻璃观光平台——9D高空玻璃观景台，带给你惊险与刺激。景区内还提供自助烧烤区，徜徉在大自然的美景中，品尝着美食，心灵和味蕾得到双重满足。

上山庄花海

玩点：纵赏千亩花海 畅享田园风光

地址：湟中区土门关乡上山庄村（距西宁约30公里）

薰衣草、海棠、矢车菊、榆叶梅……在上山庄花海，可以让你尽情观赏几十种植物花卉。这里空气清新、景色宜人，每年7月开始，鲜花漫山遍野绽放。景区分为花海风景区、景区烧烤区、花海游乐区、露营自主区和动物散养区等游玩观赏区域。约上三五好友，远离都市快节奏的生活，在花海里来一场自助烧烤，是非常惬意的事情。花海游乐区设置有摩天轮、飞越彩虹、太空飞碟、西瓜飞椅等十几项游玩项目，各类游玩设施让小孩和大人都流连忘返。

千紫缘农业科技博览园

玩点：感受农业科技的魅力

地址：湟中区田家寨镇（距西宁约35公里）

游过山，玩过水，不妨再来感受一下农业科技的魅力，千紫缘农业科技博览园会带给你不一样的感受。这里占地面积6600亩，是一家集休闲观光、科普教育、亲子娱乐、文化旅游于一体的科技生态产业园，已建成田园观赏区、乡趣体验区、特色种植区、科普教育区，还配套建设了观光采摘大棚、徒步木栈道、休闲游乐场、户外拓展基地、精品民宿等乡村旅游设施。这里有省内唯一的太空植物博览园，园区内的太空植物特长丝瓜、空中红薯、七彩辣子树、西红柿树、李白南瓜等，让人叹为观止。

宗家沟文化旅游景区

玩点：山水相间 炫彩灯光

地点：湟源县日月藏族乡大石头村（距西宁约70公里）

可以这样说，宗家沟是一处非常舒适而又壮阔的度假文化旅游区，来到这里你可以深刻感受到这片高原土地的美丽。这里区域面积不是很大，但是风景优美，自然环境优良。有山有水，植被繁茂，山泉涌动，适合一家老小游玩。

值得一提的是，这里除了观景休闲之外，还有非常多的娱乐项目，其中最为著名也是人气最高的就是玻璃栈道，依山而建，由石木栈道、玻璃栈道、趣味滑道组成，整条栈道距离地面的距离约100米，全长200米，走起来可以说是十分惊险刺激。

宗家沟还会举办炫彩灯光秀，五彩斑斓的彩色光源点亮宗家沟的夜空，为游客献上一场如梦如幻的光影盛宴。

大黑沟森林公园

玩点：原始森林 烧烤露营

地址：湟源县县城以东10公里处（距西宁约35公里）

大黑沟，海藏咽喉上的森林公园。这里道路崎岖，山回路转。徜徉在此，白云在蓝天上飘荡，清流在山间轻声歌唱，小鸟在天空中飞翔，游人沉浸在天然大氧吧里悠然自得，心旷神怡。

良好的自然生态优势，让这里成为西宁人烧烤露营的“打卡地”之一。在此，你可以带上烧烤装备，寻一处平地，支锅搭灶，感受“自己动手，丰衣足食”的快感。或者可以选择一家野营基地，基地内提供天幕、帐篷、烧烤炉等设备，亲朋好友相聚在山间，好好给心灵放个假。

遇见美丽西宁