

# 南方春来早,罗平油菜花黄

## 2014罗平油菜花赏花攻略

已经进入二月下旬,虽然北方依然是冬日景象,但是南方的春天已经悄然来到。春季,提到南方想到的一定是漫山遍野的油菜花。明亮的黄色,动人的色彩,挑个时间去看看。2014年“云南罗平国际油菜花文化旅游节”即日起至4月7日举行,节日期间将有摄影展、自行车赛等活动上演,当然最让人兴奋的还是那80万亩的油菜花田。



罗平地处云南省东部,境内旅游资源丰富,物产富饶,几十万亩连片油菜花海每年吸引千万游客,“罗平油菜花旅游节”盛况空前。

### 赏花攻略

在罗平看油菜花,除了登高壮观而外,倒有两个可以身临其境的好去处:位于罗平县城北边的

螺蛳田和南边的金鸡峰丛。花开时节,油菜花随着螺蛳田的曲线摆动,点缀着绿油油的麦苗、葱绿的树丛和湛蓝的流水。金鸡峰丛从万亩花海突兀而出,犹如一叶扁舟,荡漾在金色的海洋中。

罗平是云南省重点旅游景区,民族风情古朴浓郁,自然风光极为秀丽迷人。

## 微 旅游

### 人间仙境九寨沟



九寨沟位于四川省阿坝藏族羌族自治州九寨沟县漳扎镇,是白水沟上游白河的支沟,海拔在2000米以上,遍布原始森林,沟内分布108个湖泊,有“童话世界”之誉;九寨沟为全国重点风景名胜区,并被列入世界遗产名录。九寨沟风景名胜区可谓“秀外慧中”,因而也获得了许多的殊荣。

九寨沟因只有九个藏族村寨而得名。九寨沟既是自然保护区,又是国家级风景名胜区,同时,被列入世界人类自然遗产目录。被誉为“童话世界”、“人间仙境”、“黄山归来不看山,九寨归来不看水”。九寨沟的精灵是水、湖、泉、瀑、溪、河、滩,连缀一体,飞动与静谧结合,刚烈与温柔相济,千颜万色,多姿多彩。高低错落的群瀑高唱低吟;大大小小的群海碧蓝澄澈,水中倒映红叶、绿树、雪峰、蓝天,一步一色,变幻无穷;水在树间流,树在水中长,花树开在水中央。九寨沟景观分布在成Y型的树正、日则、则查洼3条主沟内,总长50余公里。

九寨沟主要的景区有树正景区,长75公里,有益景滩、树正群海、树正瀑布、双龙海、火花海、卧龙海等景点组成;日则沟景区,有诺日朗、珍珠滩、高瀑布三大瀑布,有镜海、熊猫海、芳草海、天鹅海、剑岩、原始森林、悬泉、五花海等景点;则查洼沟景区,有长海和五彩池等景点;扎如景区,有魔鬼岩、扎如寺等景点。

九寨沟是大自然的杰作,山青葱妩媚,水澄清晶莹;山偎海,水绕山,树在水边长,水在林间流,山水相映,林水相亲,景色秀美,环境清幽。是集色美、形美、声美于一体的综合美,原始美的和谐统一,九寨沟美得让人流连忘返。

### 最佳旅游时间

初春、深秋最佳。春日来临,九寨沟冰雪消融,春水泛涨,山花烂漫,远山的白雪映衬着童话世界,温柔而慵懒的春阳吻接湖面,吻接春芽。秋天是九寨沟最为灿烂的季节,五彩斑斓的红叶,彩林倒映在明丽的湖水中。缤纷的落英在湖光流韵间漂浮。悠远的晴空湛蓝而碧净,自然造化中最美丽的景致充盈眼底。

### 看点一:九龙瀑布群

在这里瀑与瀑之间有无数的浅滩和深潭,各显丰姿。大大小小的瀑布,或细柔若丝,仿佛一根根丝线在随风飘舞;或水花翻滚,波光闪烁;或似天河泻落,势如雷霆万钧,震撼山河;或鱼群弄瀑

抢水。景区的景色随着季节和水流大小变换无穷,被誉为“九龙十瀑、南国一绝”。乘缆车登上山顶的观景台,一目十瀑,风光尽收眼底。罗平九龙瀑布是“中国最美的六大瀑布”之一。



### 看点二:多依河风景区

位于罗平县城东南40公里处的群山峻岭之中,紧邻鲁布革三峡景区,河道滩头密布,瀑布丛生,两岸古榕参天,翠竹遍

地,河水剔透碧蓝,清澈见底,远山近水倒映其间,美不胜收。而规模庞大的世界水车博览园,则淋漓尽致地展现了人类

农耕文化的独特魅力。景区内布依风情浓郁,尤其是农历“三月三”泼水节,赛竹筏、送蛋包,大人祭山祭水,小孩泼水嬉戏,

完全一幅世外桃源景象。花米饭、酸笋鱼、“马脚杆”、棕粑等民族食品更是让人馋涎欲滴,大饱口福。

### 看点三:鲁布革小三峡景区

主要有雄狮峡、滴灵峡、双象峡。峡内有“美女梳妆”、“猴子捞月”、“龙宫悬笋”、“双象饮水”、“万年灵芝”、“大鹏折翼”、“皇阁古榕”、“飞龙瀑布”等自然景观,让

人目不暇接,流连忘返。峡内烟江叠嶂,峭壁千仞。沿岸森林覆盖,林间静谧幽深,莺啼鸟鸣,山峰奇秀无比。

在峰峦河流间,喀斯特岩溶地貌迷人的石芽与孤

峰、峰林与峰丛地貌,有如大自然鬼斧神工雕刻而成的仙境。乘舟漫游其间,山峡景观使人陶醉,近20公里长的峡湖,水质纯洁晶莹,河流两岸雄、险、奇、秀的景观绘织成

一幅美丽的山水画。雄的地方,众山环抱,气势非凡;险的地方,峭壁千仞,异景纷呈;奇的地方,飞龙瀑从天而降,似天龙吐瀑;秀的地方,绿水碧波,青山重重。

### 看点四:罗平峰林

峰林密集,形态奇特,景区内山形秀丽,形态异常,峰如剑立,岩如斧劈。一座座山

峰,从不同角度观赏,给人充分的想象空间,能领略各种不同的韵味。大山深处居住

着彝族、苗族、布依族,民风古朴,风情浓郁,保存着许多现今难得一见的古老文化。

主要看点有金鸡峰丛、十万大山、野猴谷等。

### 看点五:罗平油菜花海



如今,罗平80万亩油菜花竞相怒放,金浪翻滚,片片块块、高低起伏、蝶舞蜂飞,清香沁人,有迂回曲折、有螺旋泻落,与远山近水,村落人家相辉映。登上金鸡峰丛,油菜花漫山遍野铺天盖地,秀

峰、村舍、道路、河流,皆融入油菜花海,近处村落点点,远处孤山耸立,蔚为壮观。罗平油菜种植园经世界吉尼斯纪录认证,成为世界最大自然天成花园。

### 小贴士

游览罗平一般安排2—3天为宜,第一天观赏80万亩油菜

花的磅礴气势,第二天和第三天可前往景区景点游览;

九龙瀑布群、多依河风景区、鲁布革三峡形成一个环线旅游。

景区景点的门票淡旺季价格一样,其他景点基本无费用。

多依河景区海拔较低,属亚热带气候,中午11点以后气候较

为炎热,多依河的漂流较为舒服,建议体验。喜欢自驾的游客,可选择到九龙瀑布、多依河景区露营,晚上还有活动可以参与。

### 小妙招

## 飞机旅行怎样做最舒适

随着旅游出行目的地的距离越来越远,旅游时间越来越长,飞机成为人们出行最先想到的交通工具。方便、快捷,但是长时间的飞行常常使人在有限的空间里显得局促不安,本期为您提供几个小妙招,让您在旅途中更舒适。

### 随身带个充气颈枕和眼罩

颈枕可保持头颈部更加舒适,眼罩可以避免灯光的干扰,促进褪黑激素分泌,对提高睡眠质量非常关键。最好再带一个音乐播放器和防噪音耳机,预先下载一些舒缓音乐,不仅有助于放

松身心,还能防止身边游客打鼾或婴儿哭泣等噪音干扰。

### 选择靠窗座位

靠窗座位是最佳选择,既可以让头靠着窗户,还方便控制光线,而且不会受其他旅客进出的干扰。此外,安全通道处的座位较宽,肥胖或行动不变的人建议选择这一排。

### 穿着柔软轻便

英国伦敦健身中心的睡眠专家萨米·马戈表示,坐飞机时一定要多穿几层柔软舒适的衣服,以便灵活应对机舱

内变化的温度。睡觉时要将安全带系在毛毯外,否则容易被乘务员叫醒检查是否系好了安全带。

### 大量喝水

机舱内相对比较干燥,因此在候机时应该多喝水,以防身体脱水。但是,要尽量避免咖啡和茶等

含咖啡因的饮料,防止过于兴奋。

### 健康零食随身带

即便是在商务舱,飞机上的食物从味道到营养仍旧不敢恭维。聪明的你完全可以依照自己的需要提前准备健康小餐,让自己的旅途营养又舒适。建议带杏仁、苹果等,为身体随时补充健康能量。

### 嚼口香糖

空气压力的突然变化会引起耳朵轰鸣,让身体格外难受。在飞机起飞和降落的时候,嚼口香糖会让耳朵好受一些。

### 过道上走一走

飞机上空间狭小,腿部活动少,久坐对身体无益。如果飞行平稳,每次睡醒后最好在走道上来回走动一下,防止腿部血栓。

