

坝上草原，避暑休闲好去处

◆ 秀秀



丰宁坝上 天高地阔，草肥花艳

丰宁坝上由坝下、接坝、坝上三部分组成。坝下，地域崇山峻岭，起伏连绵，龙潭飞瀑，峡谷幽深，山水相间，景色宜人；接坝，林海茫茫，鸟语花香，是采集和狩猎的天然王国；坝上，天高地阔，草肥花艳，盛夏时节，气候凉爽。旅游区域以坝上草原为主，夏季可狩猎、垂钓、泡温泉，观奇峰异洞，体验民俗风情。

小贴士：丰宁坝上位于丰宁满族自治县，属河北承德市，县城大阁镇距承德178公里。丰宁坝上以坝上高原为区域，现为京北第一草原度假区，以其清新凉爽的宜人气候，深受游客欢迎，是避暑佳地；接坝区域森林茂密，山珍遍野，有许多野味，你可一享“舌上”森林之旅。



张北坝上 草深望不尽，风吹见羊马

张北坝上，在河北张北县中都草原，是锡林郭勒草原的一部分，年均气温只有4℃，素有“天下十三省，冷不过桦皮岭”之说。这里风大、日照充足、无明显夏季，是成吉思汗在张北野狐岭指挥蒙古大军与金兵大战之处；也是皇族避暑、狩猎、接见域外使臣的地方。坝上中都草原是锡林郭勒大草原的精华点，在这里你可看到“沙平草远望不尽”“风吹白草天无际”“深草卧羊马”原始景象。

小贴士：张北县物华天宝，这里草原广阔，水草丰美，尤其是马，“张北马”久负盛名；特产有奶茶、手扒肉、羊肉蘑菇汤、莜面窝窝。



每年7月下旬，在河北与内蒙古交界处的坝上草原，百花盛开，铺天盖地，十分壮观；其中，油菜花最为亮眼，芳香一片，是避暑休闲的好去处。

坝上是一地理名词，在华北平原和内蒙古高原交接处，由于地形陡然升高，成阶梯状，故名“坝上”。坝上草原西起张家口市的张北县、尚义县，中挟沽源县、丰宁县，东至承德市围场县，总面积约350平方公里，属于内蒙古草原的组成部分。就旅游地域而言，坝上草原主要分为丰宁坝上、张北坝上、沽源坝上和围场坝上。夏季，坝上的风景最为美丽，天蓝欲滴，碧草如翠，百花盛开；其中，油菜花最引人注目，成片开放，铺天盖地，壮美无比。在这一片花海与绿甸交接处，还有成群牛羊，远处传来放牧人粗犷的歌声和清脆的长鞭声，和着鸟声，让人疑入桃花源。

坝上草原，夏季平均气温仅17.4℃，人一上坝，凉风拂面，即刻消暑。特别是置身油菜花田，茫茫花海中，花香云淡，似有“天穹压落、云欲擦肩”之感。



▲ 沽源坝上梳妆楼
▼ 沽源坝上冰山梁



围场坝上 大漠孤烟直，长河落日圆

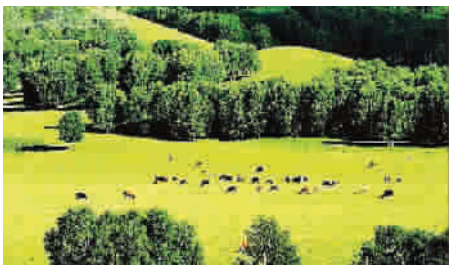
围场坝上也叫木兰围场，位于河北围场县最北端，与内蒙古克什腾旗交界，全称塞罕坝国家森林公园，据说是清朝历代皇帝围捕、狩猎的地方，它包括机械林场、御道口牧场和红山军马场等，是四大坝上中最著名的，也是《康熙王朝》《还珠格格》等大型电视剧的取景地，景色十分美丽。

机械林场，主要景点为塞罕坝国家森林公园，每年5月至10月，此处景色最好，游人会纷纷前往度假。沿途可欣赏幽险奇美的白云峡谷，四季恒温的红汤寺温泉、金代界壕、秦汉长城、风山古戏楼、窟窿山大佛等自然人文景观；最后，游客在草原蒙古包里安营扎寨。凌晨，你将迎来苍茫高原的第一线曙光，或是伴着绚烂的晚霞，欣赏“大漠孤烟

直，长河落日圆”的雄浑景色。白天，建议去骑马，在草原驰骋，感受蒙古旅人的豪迈之气；夜晚，草原上万籁俱寂，一天繁星，远处传来悠扬略带悲伤的马头琴，让人消魂。

御道口牧场，为草原森林风景区位，最出名的景点是月亮湖，即电视剧“还珠格格”的外景地；这里也是国家风景名胜区——承德避暑山庄外八庙风景名胜区的—个分区，总面积1000平方公里，绿草如毡，坦荡无际，极目远眺，蓝天、白云与森林、草原、羊群相融，间或有骏马的嘶鸣和牧羊人的音哨声，令人心旷神怡。

红山军马场，也叫乌兰布通草原，一望无际的草原、丘陵和白桦树林及众多湖泊，牛羊成群；历史上草原上曾发生过



多次战争，现存很多战争遗址。当地人把湖泊叫泡子，有“将军泡子”“西大泡子”等；湖上的常客是野鸭，成群结队，自在地在湖面游弋。7月，满山葱茏，野花争奇斗艳，有火红的野罂粟花，娇黄的油菜花，蓝色的倒挂金钟，粉色的干枝梅……散落在绿色的草甸上；不时能看到被惊起的田鼠，还有天空中翱翔的鹰，湖边全身碧绿没有一丝杂色的青蛙，灌木丛中被惊飞但飞不高也飞不远的山鸡，构成了一幅美丽的山水画。

小贴士：木兰围场距北京350公里，乘火车可在北京北站出发，到四合永，换乘中巴到围场县城，再从这里转班车至坝上；结伴而行最好在围场包租越野车，这样可以随时停车游玩儿拍照。

旅行提示

- 交通 出北京上坝进草原，必经“四口”：东部从北京出喜峰口上围场，全程380多公里；向西是出北京经古北口往丰宁；张家口北部经207国道到张北；从北京经居庸关出独石口，上沽源往蓝旗。这四条公路当时称为四条“御道”。
- 衣物 坝上海拔1500米—2000米，即使盛夏也很凉，早晚温差大，要带较厚的外套。
- 住宿 丰宁坝上旅游开发最早，住宿条件相对好些，有标准间带电视和独立卫生间；其他坝上为招待所和蒙古包，大多为四人间；建议自带帐篷露营，既省钱，又有趣。
- 饮食 住的地方都有餐馆，且多有野味，如狍子肉、山鸡肉、山野菜等，最有特色的是扒肉和烤全羊。整只羊在熊熊的火焰上烤得哔哔作响，焦黄的皮上淌着油，滋滋作响，香味扑鼻。
- 游玩 四大坝上夏季都推活动，有滑竿、卡丁车、四轮草地摩托等；其中骑马是坝上草原最大的亮点。白天，你可徜徉草原花海；入夜，明月篝火，与南来北往的旅者攀谈、跳舞、唱歌。建议住帐篷，头上有星星月亮相伴，四周静谧，惟有风吹在花草上的声音，与虫鸣组成天籁之音。一夜好睡，清晨起床，你踏着草毡，去聆听百鸟歌唱，呼吸清甜空气，看草原日出。当一轮红日冉冉升起，黄花上晶莹透明的露珠，立刻变成了闪烁的珍珠，各种植物转眼一片嫩绿；此时，马群、牛群、羊群也开始在广阔的草原上蠕动，展示出一片草原胜景。

沽源坝上 遗址遍布，英豪代出

沽源坝上，在张家口市的沽源县，北靠内蒙古，东依承德，南临北京，西接大同，是距北京最近的原始湿地草原；境内山脉起伏连绵，主要景点金莲山庄为塞外天然野生植物园，夏季的金莲山庄蜂飞蝶舞、泉水奔涌、风光无限。

历史上沽源曾是北魏御夷镇，也是辽、

金、元三代帝王的避暑胜地。辽代萧太后梳妆楼，历尽千年沧桑，至今仍屹立在闪电河畔；还有金代景明宫、元代察汗淖儿行宫、清代胭脂马场、狩猎场、张库古商道、明代长城和古烽火台及元代宏城遗址。沽源至今仍居住着蒙、汉、回三个民族，语言文化、民俗民风、生活生产方式截然不同。游客在这里可访牧民家，吃手扒肉、烤全羊、全鱼宴，歌手敬酒献哈达，观看蒙古歌舞、体育比赛、婚礼表演和古老的习俗。

小贴士：沽源与丰宁、围场、张北，塞北的草原风光就是从这里开始的。建议去五花草甸，草很高，夏季时五颜六色，万紫千红。还有冰山梁山峰，其山巅的明代长城遗址、古烽火台、神话传说，给其蒙上一层神秘的色彩。

