

# 春龙昂首处,杏坛春已深 “龙抬头”后一周出行攻略

## 四川丹巴:梨花树下骑行听歌



丹巴嘉绒藏寨风光



嘉绒藏族女人民族服饰



墨尔多神山(甘孜)

3月28日至29日,“圣洁甘孜·花开丹巴”梨花音乐骑行季将在世界“最佳旅游乡村”基卡依村举行。梨花如雪,藏寨如画,千年碉楼群与墨尔多神山遥相呼应。

活动分为两大主题日:28日为电子音乐主题,多辆搭载DJ的“嘟嘟车”沿7公里环线巡游,夜间星空音乐会燃动山野;29日以民族音乐为主轴,上午村寨环线封道打造纯享骑行时段,下午上演嘉绒藏族成人礼实景剧,非遗器乐与本土歌舞交织。现场还可集章兑换“未来游甘孜”永久凭证。

农历二月初八,于梨花树下骑行、听乐、观成人礼,感受嘉绒藏族传承千年的生命仪式,恰是对“出世”精神的一种别样解读——在自然与人文中完成一次心灵的出走。

## 海南全岛:错峰滨海静心之旅



三亚南山寺风光



海南东方白查村·黎族船形屋



海南“小桂林”东方市俄贤岭

3月中下旬,海南迎来错峰出游黄金期。机票价格大幅下降。三亚鹿回头风景区日均游客近万人次,酒店入住率稳定在75%—85%。

3月底至4月初,海南“三月三”系列活动即将启幕,全省推出35场主题活动,涵盖黎锦苗绣、雨林探秘、竹竿舞等非遗体验。游客可前往东方市白查村探访黎族船形屋群落,观摩黎锦黎陶技艺;登临俄贤岭尽览喀斯特雨林奇观;品尝四更烤乳猪、东山羊等地道风味。

春分后一周,正是海南气候最宜人之时。在椰风海韵间放慢脚步,于晨钟暮鼓中静心养性——三亚南山寺、海口永庆寺皆有早课、供灯等静心活动,恰合此时节“放下”的禅意。

### 温馨提示

春分后昼夜温差仍较大,出行需备好防风外套。丹巴海拔较高,骑行需量力而行;海南紫外线强,注意防晒。农历二月初八前后,多地寺院有早课、供灯活动,若恰巧经过,不妨随缘静坐片刻,为春日旅途添一分禅意。

“龙抬头”后的这一周,春龙昂首,万物生发。愿你既能踏青逐花,亦能在行走间觅得片刻静气,完成一次身心的春日觉醒。

## 甘肃陇南:陇上江南寻茶问春

当“烟花三月下扬州”成为共识,会玩的游客已悄悄买好去陇南的票。这里不是江南,却敢叫“陇上江南”;属甘肃,却无半分大西北的苍凉。

3月,官鹅沟冰瀑初融,森林雪山倒映在湖面上,负氧离子爆表,随手一拍都是水墨丹青。春茶冒芽,洋芋搅团口感弹性十足,高山熏肉一口入魂。

农历二月初八,不妨寻一处茶园静坐品茗。茶禅一味,于茶香中感悟“放下”的智慧。这份静气,陇南山野间恰能寻得。



官鹅沟天池(甘肃)



官鹅沟山间瀑布

## 陕西周至:楼观台古会问道



西安周至黑河水库



西安周至楼观台星轨

3月26日(农历二月初八)起,西安周至楼观景区将举办2026丙午马年老子文化节暨二月初十古会,活动持续四天(二月初八至二月十一)。

活动融合非遗演艺、实景演出、NPC互动体验、文旅打卡于一体,演出与互动主要集中在二月初十、二月十一。楼观台是道教祖庭,老子曾在此讲经著书。

农历二月初八,于道教圣地问道访古,感受儒释道文化的交融,别有一番深意。当地老人说,这一天来楼观台,既敬道祖,也礼佛陀,山间清气最是养人。