

民族生态风光之旅（兴义—荔波）

兴义万峰林、万峰湖、南龙布依寨、马岭河、荔波古镇、大小七孔、瑶山古镇、茂兰

国家自然保护区、云屯生态公园 4 天 3 晚

日期	旅游行程推荐
第 1 天	<p>【万峰林景区】</p> <p>位于兴义市城南，是典型的喀斯特盆谷峰林地貌，分为东、西峰林，景观各异。东峰林以巍峨的喀斯特峰丛为特征，西峰林是高原喀斯特景观。后游览天下山峰何其多，独有此处峰成林的万峰林景区，万峰林气势宏大壮阔，山峰密集奇特，造型和谐优美，明河暗流沟壑纵横，溶洞峰林此起彼伏，有着鬼斧神工人间仙境的韵味。该峰林被“选美中国”活动评选为“中国优美的五大峰林”之一。这里的田园风光，布依风情，让人依依不舍，恋恋不忘，其间包含了将军峰、八卦田、蜗牛峰、睡美人峰、六顺峰、等等景点，美不胜收这里的田园风光，布依风情，让人依依不舍，恋恋不忘。</p> <p>【万峰湖景区】</p> <p>位于黔西南自治州首府兴义市的东南部、马岭河下游，是国家级风景名胜区、国家 4A 级旅游景区、中华人民共和国兴义国家地质公园的成员景区，与国家级风景区——万峰林、马岭河峡谷、相邻，万峰湖因“万峰”环绕而得名，是云贵高原上的一颗平湖明珠，享有“万峰之湖，西南之最，南国风光，山水画卷”之美誉。</p> <p>【南龙布依寨】</p> <p>南龙布衣古寨位于贵州省黔西南布依族苗族自治州巴结镇的万峰湖畔。南龙布依古寨位于兴义市巴结镇南龙村，是一个拥有 600 多年历史，集优美自然风光、浓郁民族风情、神秘布依建筑于一体的古寨。现有布依特色“干栏式”吊脚楼 150 余栋，其中核心区 48 栋吊脚楼掩藏在 360 余棵古榕树下，充分展现了人与自然和谐相处的生动画卷，被列入第三批中国传统村落名录。全寨共 148 户 800 余人。这里的八卦寨中共 148 栋民宅，据传是按照八卦阵排列，外人进入便会迷失方向，据说这种设计是为了防止外族侵入。另有点将台、演兵场等场景，给人们留下了太多的历史之谜。360 多棵古榕树，有传说故事的便有 160 多株，有独树成林，树搭桥、树根井等，引人入胜，让人流连。</p> <div data-bbox="260 1610 1485 1962"></div> <p>美食推荐：</p> <p>万峰林的蛋炒饭</p> <p>到万峰林，一定要去尝一碗当地特色的蛋炒饭，不管是在上纳灰、中纳灰还是在下纳灰，只要你想</p>

吃，都能找得到卖蛋炒饭的店家，只要是在万峰林景区范围内，随便走进一家小吃店，美味的蛋炒饭都让您垂涎欲滴。黄秀蛋炒饭 是万峰林非常受欢迎的蛋炒饭之一。我们这个蛋炒饭主要用的是大米 还有这个包谷面 玉米粉 蒸了之后混合再来炒 调料就是糟辣椒 油是主要的 糟辣椒 鸡蛋。

万峰林首家布依酸笋牛肉、顶素小吃烫皮牛肉馆、古村落羊肉粉馆

兴义是布依族居多，喜吃牛肉粉和羊肉粉，推荐烫皮牛肉，皮弹牙，肉不柴关键是实，这家羊肉粉馆，也是一家万峰林网红粉面店了，粉面羊肉和羊杂汤都中规中矩吧，反倒是它的配菜薄荷叶我超爱加 超级多汤粉加薄荷叶的组合就是 yyds(喜欢吃越南米粉加薄荷的，那就一定要来尝这儿的粉了，薄荷叶超新鲜还有脆椒，看着红实则不太辣，喜欢香口的可以尝试。

兴义酒店推荐

5 钻：兴义国龙雅阁大酒店（旁边就是夜市步行街，近体育公园，位置优越）、兴义富康国际酒店（近桔山广场和梦乐城新区，近商圈餐馆商场超市便利位置地段不错）

4 钻：兴义海钰酒店（近梦乐城新区）、兴义梦乐城大酒店



【兴义马岭河峡谷】

地球上最美丽的伤痕、国家 AAAA 级景区——【马岭河大峡谷】原始生态保护完整，构成了“西南奇缝，天下奇观”的美景，拥有国家自然遗产、国家重点风景名胜区、国家地质公园三大桂冠；在马岭河峡谷游览，你将感受大自然的无限神奇，“云奇石更奇，奇绝画难比；写奇惟有诗，诗在空山里”。马岭河峡谷享古桥、古战场、古驿道等人文景观，充满了古野的情趣和神秘幽深的色彩，以规模宏大的瀑布和岩页壁挂，形成主要景观特色，堪称一绝，被誉为“地球上最美丽的伤疤”。马岭河天星画廊，国家级马岭河地缝景区，人称“天下双绝”。拥有国家自然遗产、国家重点风景名胜区、国家地质公园三大桂冠，山峰壮阔雄伟，奇险幽深，有“兴义归来莫看峰，除去马岭不是河”之说。

【云屯生态园】

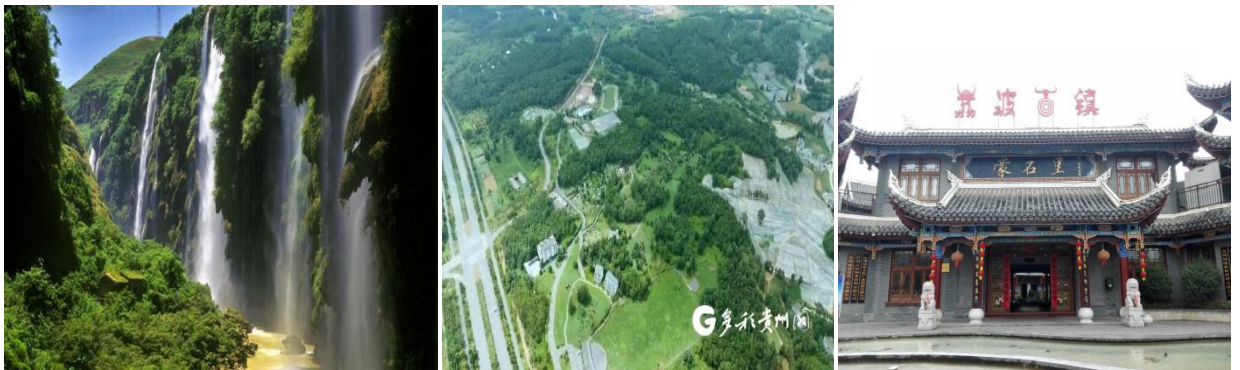
义龙云屯生态体育公园是由贵州万峰（集团）实业有限公司着力打造的集“生态、休闲、运动、康养”为一体的综合型服务产业。园区内配有餐饮、住宿、生态农场、丛林拓展、户外健身运动等多功能配套服务场所。

公园位于黔西南州义龙新区鲁屯镇，地理位置优越，周边主干道路众多，交通非常便利，园区占地面积约 6700 亩，植被覆盖率达 95%，森林覆盖率超过 65%，负氧离子含量高，有 1000 余亩优质草坪、100 亩苗圃基地。

结束后乘机飞往荔波，后前往：

【荔波古镇】

荔波古镇，位于贵州省荔波县，截至 2017 年 11 月，景区占地面积 1099 亩，建筑面积约为 100 万平方米，是国家 3A 级旅游景区。整个项目计划分五期进行，建设周期六年开发完成。项目拟建四个民族部落以集中展示荔波县布依、水、苗、瑶四大民族风情；荔波县悠久历史文化的展示博览园；贵州省非物质文化遗产的展示长廊；文化旅游发展创新高端论坛永久会址和集旅游、运动、休闲娱乐、商业及配套住宅为一体的休闲旅游产业综合体，成为荔波县城的新型旅游服务核心区。



兴义美食推荐

1. 兴义鸡肉汤圆

兴义鸡肉汤圆是一种兴义小吃。始创于清朝末期，经四代传人，已有百余年历史，成为今天贵州兴义地区四大招牌名小吃之一。兴义鸡肉汤圆独树一帜，“众家皆甜，唯我咸鲜”。兴义鸡肉汤圆不同于其他汤圆的关键在于：以鸡肉为馅，灌鸡汤，点芝麻酱，具有小巧玲珑，色彩雪白、晶莹剔透的糯米清香与鸡肉、猪肉、鸡汤、芝麻酱的鲜香融合为特色风味的芳香，又有糯糯、细滑、清爽、油而不腻的特色。

2. 布依八大碗

“八大碗”是热情的布依族人招待客人的最好菜肴，即：猪脚炖金豆米、红烧肉炖豆腐果、炖猪皮、酥肉粉条、排骨炖萝卜、素南瓜、素豆腐、花糯米饭。一桌“八大碗”，碗碗各有不同的搭配和炖法，代表着一年四季，身体平安，四面八方，万事如意。



荔波酒店推荐

5 钻：荔波小七孔滨江酒店、荔波嘉和大酒店、荔波四季花园酒店、荔波小七孔睿景酒店

4 钻：荔波三力酒店、荔波天泰酒店、荔波樟江部落大酒店、荔波冰雪水世界主题酒店



【荔波小七孔】

该景区位于贵州省荔波县，距离县城约 20 公里，是一个以溶洞为主的自然风景区。溶洞内有七个天然桥洞，形成了一个“七孔”相连的景象，因此得名“小七孔”。这个景区以其神秘、奇特和绝妙的景色而闻名，也是贵州省最具有特色的景点之一。

进入小七孔，您会发现这里充满了神秘的气息，各种石钟乳、石笋、石柱、石幔等形态各异的岩石向您展示着大自然的鬼斧神工。在景区内，还有一些令人惊叹的景观，如天鹅湖、石乳潭、银河床、飞龙瀑等。其中，最令人惊叹的是“七彩仙女宫”，这是一座极具艺术价值的岩洞。它以优美、精美的钟乳石、石幔和石笋为特色，展现了大自然的美丽和神奇。

除了溶洞内的景观外，小七孔还拥有一个富有特色的游览项目——悬索桥。这座悬索桥是世界上最长的玻璃悬索桥之一，可以体验到无与伦比的刺激和挑战。站在悬索桥上，您可以欣赏到全景，包括七彩仙女宫、石乳潭、银河床等壮观的景点。

【荔波大七孔】

荔波大七孔是以原始森林、峡谷、伏流、地下湖为主体的景区，距小七孔鸳鸯湖景区约 5 公里。景观峻险神奇、气势雄峻磅礴，山高谷深，水流湍急，洞中有瀑，瀑下有湖，湖上有天窗，阳光投下形如日月星斗，还有一座高 80 余米的天生桥巍然而立被专家们誉为“大自然神力所塑造的东方凯旋门”，观之令人肃然起敬，为大自然神力所折服。大七孔以进入景区的一座大七孔古桥而得名。充满了神秘、奇特的色彩。从大七孔桥溯流而上，迎面而来的是一道长长的天神峡谷，峡谷内危崖层叠，峭壁耸立，岚气缭绕。前行约 1 公里后，仰望左崖有一座高、宽各约 100 多米的峭壁直冲云霄，绝壁上附着朵朵钟乳、层层翠林，如同一幅色彩斑斓的油画。壁上还有三个自下而上的大小洞穴，洞口绿树丛生，情趣盎然。最为奇异的是，在这里不能大声呼叫，否则绝壁上的大小石块会飞溅而来，当地百姓谓之天神恼怒，这里

因此得名为恐怖峡。

【瑶山古寨】

贵州最大瑶族村寨，体验瑶生活，鸟文化，陀螺文化，丧葬砍牛习俗独特神秘，妇女着装“和风透乳”独特时尚，参观瑶王府、百年禾仓群，观看瑶山·古韵大型原生态文化节目。瑶山古寨地处贵州省黔南州荔波县瑶山瑶族乡拉片村、菇类村境内，是白裤瑶的主要聚居地。白裤瑶是瑶族的一个支系，因男子穿齐膝白裤而得名。白裤瑶妇女的传统服饰“贯首衣”为一前一后两片布，以精美的腰带扎系，背部的布片上绣有精美的花纹，因此又称为“背牌”，是瑶族的一种图腾崇拜。展现了贵州少数民族饰物积淀了千百年的历史。



荔波美食推荐

1. 簸箕宴

好山好水，才能孕育出好的食材，瑶家饮食文化历史悠久，风味独特，不论是别具一格原汁原味的“瑶家簸箕宴”，还是色香味浓的黑山羊肉，抑或是制作精细口感鲜嫩的红水河鱼，一口下去，都有满满的香味翻滚在你的口腔，让你过足了舌尖上的诱惑。

2. 荔波酸鱼

荔波酸鱼是当地的一道传统名菜,以其独特的味和酸甜口感而受到大家的喜爱。酸鱼以黄鳝、鱼头和鱼尾为主料,配以多种中药材、干辣椒和泡椒等佐料,烹制过程非常繁琐复杂。

3、荔波腊肉

荔波腊肉荔波腊肉是当地的一道传统美食,使用当地特有黑毛猪肉为原料,将其腌制、熏制而成,具有浓的肉香和口感。



【茂兰自然保护区】

黔南茂兰国家级自然保护区位于荔波县南郊的茂兰国家级喀斯特森林自然保护区,是我国中亚热带喀斯特地貌上原生性森林植被保存较完好的一块宝地,总面积 130 多平方公里,森林覆盖面积率达 91.59%。这里生长乔木树种达 500 多种,有被称为活化石的银杏、鹅掌楸等多种珍稀树种,还有中国独有的一属一种掌叶木和射毛悬竹、席竹等。并保存有林麝、猕猴、香獐、华南虎、野牛、熊、豹、白猴等许多

第 4 天

古老的野生动物。保护区内还有乡水河瀑布、小七孔、溶洞群、鸳鸯湖、大七孔、瑶族风情等景观。喀斯特独特的自然景色总能给人以美的享受,其中桂林山水、云南石林等都是早已驰名中外的旅游胜地,为世界所罕见。但是这些地区生长的森林等自然景观早已遭到破坏,演变成常见的喀斯特石漠景观。茂兰的喀斯特景观作为我国乃至世界唯一性的风景资源,超脱了喀斯特风景的固定程式,改变了喀斯特荒芜的情调,把千姿百态的山光水景、地下溶洞与碧绿的森林景色糅合在一起,呈现出一幅完美的自然景色,有着“山水贵族”之美誉。茂兰是世界森林的奇迹。在这里,你可以倾听到石头上的森林绝唱,你可以观赏到水中森林的奇观,你可以穿越原始丛林亲身体验漏斗森林的震撼!快光临茂兰,让喀斯特的绿色愉快你的视觉,让喀斯特清澈的泉水涤荡你的灵魂,让喀斯特灿烂的野花绽放你多彩的笑容吧。世界自然遗产地贵州省荔波茂兰国家级自然保护区内,自然生长着2万多亩梅林,是我国最大的野生梅基地,每年元月初到2月底,当暮冬时节、万木萧疏的时候,这里却是满山遍野、争相万亩梅原辉映的梅花,千树万树野梅凌寒弄影,使原始森林里暗香疏影,含春闺中,把绿色的喀斯特原始森林装点成“南国雪原”真可谓.飞雪入林枝上白,飘花沁鼻暗香风。结束愉快贵州之行!

