

2026 国内第一抹秋色“上新”

近日,新疆阿勒泰发布2026年秋叶观赏预报,当地的秋叶转黄时间较常年提前了一周,9月15日进入秋叶的最佳观赏窗口。

北疆秋色的提前到来,也拉开了一年一度国内的赏秋大幕,从喀纳斯到内蒙古的呼伦贝尔,从四川的九寨沟再到北国长白山,这几条赏秋路线覆盖9月至10月国内最值得奔赴的秋色目的地。在江南还是满眼绿意之时,收拾起行囊,一起去看北方浓墨重彩的秋色吧!

扬子晚报/紫牛新闻记者 马祚波



喀纳斯秋色 图源:视觉中国



禾木村 图源:视觉中国

新疆喀纳斯—禾木: 中国秋色之首

新疆喀纳斯被《中国国家地理》评为中国秋色之首,亦有“上帝打翻的调色盘”之称。每年9月,喀纳斯湖畔的白桦林进入观赏全盛期。山林被染成层层交织的金黄、橙红、墨绿,白桦林叶片在阳光下像碎金一样闪烁,而湖水则呈现出通透的翡翠色,随手一拍都是壁纸级画面。

旅游达人小墨告诉记者,她每年都会选择在国庆节期间来到这里,已经坚持了快10年时间。“我通常提前三天到乌鲁木齐,可以买到便宜的机票,然后租车自驾喀纳斯,再待上一周左右。”每当她在微信群里分享当地的秋日美景,都会惹来群友们的阵阵羡慕。她说,喀纳斯最动人的时刻其实是在清晨,禾木村的木屋在晨雾中若隐若现,推窗就能看见图瓦村落的袅袅炊烟,顺着金灿灿的白桦林飘向雪山,氛围感拉满。此时,神仙湾的河面上也缓缓升起了雾气,裹着金色树影,仿佛仙境一般。不远处的月亮湾是S形河湾,通常在午后呈现出丰富的明暗层次;卧龙湾则适合傍晚慢行,湖水的蓝、白桦的黄、云杉的绿交织,就像一幅世界名画展现在眼前。

除了喀纳斯三湾,禾木村的哈登平台也是拍摄日出、晨雾与星空的绝佳机位,白哈巴则更显安静,秋季彩林层次丰富,当然,可可托海的额尔齐斯大峡谷和神钟山也值得安排一整天。

美食&住宿推荐

美食方面,布尔津烤鱼一定不要错过,口感外焦里嫩,用当地的土火锅围炉而食。另外,到了新疆,手抓饭和烤肉串

是必点的选择。住宿方面,建议住在禾木小木屋或喀纳斯景区内的老村,方便早起看晨雾,但秋季旺季住宿需至少提前一个月预订,景区内的木屋旺季价格可达2000元以上。

内蒙古阿尔山: 大兴安岭的金色林海

阿尔山的秋色可说是按时间划分的——9月初,漫山白桦、落叶松、兴安松层层渐变,浅黄、翠绿、淡红错落交织;到了9月下旬,白桦是碎金,落叶松是琥珀,樟子松是墨绿,兴安落叶松把整座山峦染成透明的金黄;10月初,这里的山间草甸泛着红褐色,配上深蓝的驼峰岭天池,色彩饱和度极高。

核心景区阿尔山国家森林公园集森林、火山、天池、彩林于一体。驼峰岭天池观景台是最具标志性的摄影点,清晨云海与黄昏的不冻河雾气,随手一拍都是国家地理级大片。杜鹃湖清晨无风的时候,湖面如镜,金黄林海与蓝天倒映其中。往呼伦贝尔方向,莫日格勒河、额尔古纳湿地串成一条色彩丰富的路线。

美食&住宿推荐

内蒙古的山野菜饺子、烤羊排和蒙古奶茶不容错过,阿尔山市区还有用泉水冰煮的草原羊肉。住宿可以选择森林公园旁的民宿或是当地的温泉酒店,旺季务必提前预订。

四川九寨沟: 彩林与碧水的交响

九寨沟的秋景在每年9月下旬至10月下旬达到颜值巅峰。满山彩林倒映在碧蓝的海子里,红、黄、橙、绿交织,亦梦

亦真,珍珠滩瀑布曾是86版《西游记》片尾的取景地。五花海是九寨妥妥的“C位”担当,湖水蓝绿相间,湖底沉木与岸上彩林共舞,游客们在老虎嘴观景台可以俯拍全景。

这里的镜海在无风时是完美的镜面,1:1复刻出整座彩林。树正群海是九寨沟风景区的门户景观,由19个海子相连,红黄彩林环绕其间,秋日层次感爆棚。还有芦苇海,碧蓝湖水穿行金色芦苇之间,温柔且治愈。

对于游客来说,建议上午10点前抵达五花海和镜海,此时光线柔和、无风无波,最易出片。需要提醒的是,2025年九(九寨沟)绵(绵阳)高速通车后,成都至九寨车程缩短至4小时;坐高铁的话,从成都东站出发最快99分钟便可到达黄龙九寨站。

美食&住宿推荐

牦牛肉汤锅、藏式土火锅和牦牛肉盖饭是当地特色。沟外藏式早餐店的牦牛肉包子配酥油茶,人均20元就能吃饱吃好。住宿的话,首选沟口步行可达景区的民宿或酒店。九寨沟全程实名预约,旺季门票需提前抢票。



长白山十五道沟景区 周盛夏 摄

吉林长白山: 天池彩林的限定组合

每年9月20日至10月5日是长白山秋景的最佳窗口,此时的彩林最浓,天池的能见度也最高。秋季时晴天较多,看到天池全貌的概率约70%,湛蓝的湖水搭配金黄山林,是其他季节难以复制的画面。

长白山是火山地貌与垂直植被的典范,从阔叶林到高山苔原层层变色,可谓移步换景——海拔1700米以上的岳桦林变成金黄色的绸带,山脚下的针阔混交林被秋风染成红、橙、紫交织的调色盘。北坡山门至天池沿途的彩林最密集,公路蜿蜒其间,航拍效果极佳。绿渊潭的水色碧绿,秋树倒影如油画一般,水面还倒映出森林栈道,穿行彩林之间,治愈感十足。

美食&住宿推荐

延吉的锅包肉、冷面和现腌泡菜值得专程一尝,往老居民楼方向走几百米就能找到经营几十年的老店。住宿推荐当地的温泉民宿,离北坡近,泡汤解乏后正好迎接第二天的行程。

国外赏秋三景

加拿大魁北克: 枫叶铺陈的戏剧舞台

如果说枫叶是秋天的使者,那魁北克就是它最戏剧性的舞台。每年9月底至10月中旬,这片土地被红、橙、黄各种色调染透,魁北克老城的石墙与花岗岩道路上堆积着落叶,蒙特朗布朗国家公园则提供了另一种体验——湖泊、山脉与森林交织,划一叶独木舟,看水面映照的枫叶,是真正的“森林浴”。

美国佛蒙特: 新英格兰的经典秋日

佛蒙特州是新英格兰地区的秋日宝藏,北部的寒冷让枫叶率先变红,这红色逐渐向南推进,形成一道道色彩斑斓的锋面。最佳赏枫时间为9月底至10月初,建议自驾出行,VT-100赏枫公路被誉为“全美最美赏枫公路”,沿途皆是秋色精华,穿越经典的新英格兰小镇、白色教堂和红色谷仓。

德国巴伐利亚: 国王湖的秋日仙境

藏在贝希特斯加登国家公园深处的国王湖,紧邻奥地利边境,曾被皇室用作私人狩猎领地。秋日的国王湖美成童话——群山层林尽染,清晰的雪线勾勒出山野轮廓,湖水澄澈如镜,映照出金黄与橙红的山林。