

上 林



开满油菜花的首府花园



上林县速览 Introducing ShangLin

上林, 位于广西中南部, 大明山东麓, 行政隶属广西首府南宁市管辖。上林县辖 7 个镇、5 个乡、1 个民族乡, 是一个以壮族为主的多民族聚居县。上林还是广西第六个“中国长寿之乡”, 也是首府南宁唯一一个获此殊荣的县份。

源自大明山的清水河宛如一首古曲缓缓穿过这片风景秀丽的土地, 这里气候宜人, 旅游资源丰富。每年最引人注目的便是那巨大的千亩油菜花田, 还有大龙湖和三里·洋渡等景区, 不用远赴婺源、桂林、越南, 也能领略喀斯特地貌的奇山秀水。

清水河: 源自大明山龙头峰, 是一条美丽富饶的河, 也是上林人的自豪。其河面宽阔、水深适中, 宛如一条碧带般缓缓流淌, 横贯上林县中部。赏花、游三里·洋渡都能见到它。

西燕镇: 这是上林县最大的油菜花田盛开的地方。每年春季回暖, 数百亩油菜花竞相怒放, 吸引了众多游客成群结队前往观赏摄影。

耀军村: 村子依山傍水, 村民在清水河边, 连片种植美国油葵 300 多亩, 下大力气发展乡村旅游。每年冬天, 前往该村看向日葵的游客同样络绎不绝。

阳光 Stella 前往上林县的路况都不是很好, 一路走国道, 但好在一路景色秀色迷人, 颠簸也值得。上林是壮族的居住地, 民风淳朴, 当地的商业气息不浓烈。很多自然景色不亚于桂林, 消费便宜, 是远离都市的一个好去处。



特别推荐 Special

春天的上林, 是金黄色的海洋, 是花的世界。一大片的油菜花显现出一种浩浩荡荡的生机, 一种排山倒海的气势。又有农家小院依傍, 在阳光青山的映衬下, 灿烂的油菜花, 是那般跳跃、欢快! 若是和着烟雨朦胧, 又是另一番景色, 远处的山峰像披上美丽轻纱, 美得朴实, 美得自然。这是大自然的恩赐, 宁静欢快, 走近它, 听它的沉默。

目录 Catalogue

- 02 上林速览 / 特别推荐
- 03 地图
- 04 亮点 / 景点
- 06 住宿
- 06 餐饮
- 07 购物
- 07 线路推荐
- 08 节庆 / 实用信息
- 09 外部交通
- 09 内部交通
- 10 旅行路上

最佳旅行时间 2-3 月春暖花开, 上林县百余亩油菜花竞相怒放, 金灿灿的花海是摄影的最佳之处。而 12 月寒冬, 亦有万亩油葵在上林灿烂盛放, 温暖你的心房。

穿衣指数 早在 2 月中旬, 南宁地区就已经进入气象意义上的春天。但受冷空气的不断影响, 春天伊始, 上林依然被持续的阴雨笼罩, 气温也较低, 因此还需着稍厚的外套。注意查看天气预报, 雨期不建议出行。12 月赏葵时定要着冬装。

消费指数 上林消费不高, 来此游玩以住宿及交通花费为主, 一天游 200 元可基本满足。

致谢

封面提供: 謙誠

图文提供: 阳光 Stella 宾家小 5 啊喀林小迷 amazonian
木子晶 草言树语 北部湾游鱼 包子不姓包 冬子 语欣 (喜糖)
爬行小龟 瞎瞎啦

© 北京蚂蜂窝网络科技有限公司 (mafengwo.cn) 独立拥有或与本站注册用户共同拥有本站内容版权和其他相关知识产权; 未经本公司明确书面许可, 任何人不得复制或在本公司所属服务器上制作镜像或以其他方式使用本站内容。



亮点 Highlights

- ★ 在大龙洞 (03 页) 内, 坐在位于洞顶正下方的岩石上, 空中光线打下来射在头顶, 犹如佛光笼罩般, 拍摄出来颇有戏剧的美感。
- ★ 到耀军村 (04 页) 外拍葵花时, 记得带上雨伞 (透明或彩色)。若遇上小雨的话, 朵朵彩伞掩映于葵林间, 绝对是拍摄的好题材。
- ★ 途经宾阳的蔡氏书香古院 (05 页) 是一座已有 500 多年历史的明清古宅, 近年才正式对外开放, 建筑具有较高的观赏价值。

景点 Sights

上林境内岩溶地貌分布广, 岩洞较多, 有 4 片喀斯特峰林区。最著名的有“中国的下龙湾”之称的大龙湖, 以及“小桂林”美誉的三里·洋渡。山清水秀, 碧水连天, 不是漓江, 胜似漓江。非常适合喜欢远足和外拍的游客。

当然, 上林最为游客熟悉的便是那万亩连片的油菜花田, 吸引了众多长枪短跑纷至沓来。特别的是, 冬季寒冷也不用愁没地儿玩, 上林的葵花会美得让你温暖如春。

上林县不大, 一般西燕镇、大龙湖等景点基本在一天之内就可游完。

从春节伊始, 上林不少地方的油菜花已开始零零星星地开放。除西燕镇、洋渡徐霞客古渡口有大片油菜花外, 在三里镇、巷贤镇也有更多油菜花, 总面积 5000 多亩。由于各村播种的时间有差别, 从春节到 3 月中旬, 上林县境内的油菜花将此起彼伏地贡献一地艳黄。

值得一提的是, 三里镇龙联村龙门庄、双罗村等地的油菜花都已竞相绽放, 不仅风景如画, 且游客较少。



 宾家小 5 上林油菜花田

西燕镇油菜花田

西燕的油菜花, 早在几年前就成了该镇的一张春游名片。该镇地处大明山脚下, 是壮族的聚居地。

上林西燕镇有不少村庄都种有油菜花, 尤以江卢村米江庄 500 亩连片种植最为壮观。每当春暖花开, 满田满垌连片种植的金灿灿的油菜花, 每

年都会吸引无数游客。停放在公路边的各式小车如长龙般, 从六户村一直延伸到几公里远的西燕圩……

油菜花灿烂芬芳, 香飘四溢, 夹着两边青山与清澈的溪流, 格外惹人喜爱。邀上三五好友, 迎着和煦的春风, 闻着淡淡花香, 拍照、观赏, 岂不快哉?

除了油菜花, 2-3 月也是三角麦花的花期。西燕镇米江就有一片巨大的花海。

地址: 上林县西燕镇

费用: 免费

开放时间: 2-3 月是赏花最佳季节

用时参考: 半天或一天

到达交通: 1. 乘汽车: 在南宁金桥客运站乘坐至上林的快班, 下车后坐小三轮车到客运站, 再坐车往西燕镇方向走, 油菜花地就在去西燕镇的路上。

2. 自驾: 线路 A: 从南宁金桥客运站出发, 走南梧二级公路, 沿路直走, 无分岔路口, 过昆仑关, 共走 80km 宾阳县, 走环城路, 到勒马收费站后有一个三岔路口, 有路牌, 往左边走 15km 到上林县白圩镇, 再往前直走, 到上林糖厂, 有个三岔路口, 往右走 5km 到洋渡景区, 可在霞客古渡口看油菜花; 或在上林糖厂三岔路口往左走 12km 到上林县城, 沿环城公路直走 10km 到达西燕镇侯面村看油菜花。时程约 2.5 小时。

线路 B: 从南宁安吉上都南高速, 在武鸣县府城出口下高速, 出收费站后往右转 (路牌指往大明山) 旅游专用二级路, 横穿小明山, 行车约 13km 到大明山十字路口左转路牌指往金伦洞、大龙湖, 走 210 国道行车约 3km 到达马山县杨圩村, 看到往上级村的路牌右转, 走三级路横穿大明山, 行车约 13km 到达二级路右转往上林方向, 行车约 20km 到达西燕镇, 再往前走 500m, 你就可以看到大片美丽的油菜花。

赏三角麦花海: 从上林县江卢小学往西燕镇路段约 800m 右转进水泥路往山后, 问乡民山塘在哪就到花开的地方了!



 嘀嗒林小逃 在油菜花田的合照

大龙洞风景区

大龙洞景区距首府南宁市 160km, 由大龙洞水库 (也叫大龙湖) 和大龙洞两部分组成, 有“中国的下龙湾”美誉。

大龙湖是国内唯一不需大坝、依靠垒石围蓄地下水而成的天然水库, 名列十大熔岩水库之一。湖中共有 7 处出水泉眼, 最大一处紧邻上陵村。据村民介绍, 每到旺水期, 泉水冲出水面达一米多高。湖中有 14 个天然小岛, 湖面碧水连天, 四周群山环抱, 青山倒影浑然一体。游船途中可见不少山洞, 其中名气较大的莫过于“大龙洞”。最特别的是在洞顶有 3



个天然的天窗，洞中有水，水中有洞，洞中见天，奇景荟萃。

大龙湖上，乘船游览白龙飞天、睡美人山、鲤鱼山、企鹅山等，既有桂林漓江少女般的清秀迷人，又有越南下龙湾美男子般的伟岸气势。即便是阴天也别有一番韵味，水雾较大，连绵的石山让人感觉若有若无，隐隐约约，宛如一幅山水国画。

地址：南宁市上林县西燕镇（距县城 28km，距油菜花田 14km）

费用：门票免费，船票约 10-20 元 / 人

开放时间：全天

到达交通：1. 乘汽车：在南宁金桥客运站乘至上林县的直达快班，转乘三轮车或包车前往大龙湖景区；

2. 自驾：从南宁市区走南梧二级公路，往上林县白圩镇方向，左转进林马山二级路直行 15km 到西燕镇，看见大龙洞水库指示牌后右拐进景区三级路，一路直走就可到达大龙湖景区了。附近的参照物有云姚村、古旺闸，部分路段为悬崖路段，小心落石。上林至大龙湖景区沿途风光秀丽，值得一看。

用时参考：大龙湖 1 小时，大龙洞 1 小时

amazonian 我们夜宿大龙湖边。这一片只有一家渔家乐，这家只有我们两个游客夜宿这里。晚上，我们独享房门口一个很大的露台。第二天游大龙洞，是湖中一个大溶洞，清静，让人自由从容。可看蘑菇一样的钟乳石，可以听梵音，可以坐下，看别人虔诚地参拜，我们还可以在一边拿着相机，谈情说爱。



木子晶 青山绿水间，我在游轮上想，这地方真是不来不知道，一来不想走。

三里·洋渡风景区

这是个泛指的地名，包括上林县三里镇、澄泰乡到洋渡村一带的部分村屯，全长十多公里。300 多年前，徐霞客曾到此留足观赏 54 天，并写下一万多字游记。他在《徐霞客游记》中称赞：“其山千百为群，或离或合，山虽小而变态特甚。”

三里·洋渡风光优美，其中，上林霞客古渡景区是三里·洋渡景区内最核心和精华的部分。最佳方式是乘游船游览，河水曲折蜿蜒，微风清凉拂面。既可远眺情侣山、神女峰，又可近观夫妻树、福寿桥，秀美的山让人犹如置身于遇龙河。清水河岸还有全国著名的唐碑、智城大庙等多处文化古迹。

12 月冬季时分，这儿是向日葵的海洋；而到了春天，这儿也会有成片的油菜花田，与周边的喀斯特地貌相得益彰，形成水墨画般的美景，特别适合喜欢外拍的游客。

地址：上林县澄泰乡下金庄（距县城 17km）

费用：门票免费，船票为 15-40 元 / 人不等（具体参考下表，淡季可议价）

开放时间：08:30-17:30

到达交通：1. 乘汽车：在南宁金桥客运站乘班车至上林县，在澄泰乡漫桥站下车转三轮车或面包车，3km 即到。

2. 自驾：从南宁沿柳南高速至广西宾阳县王灵出口，往上林县方向，沿 324 国道，在宾阳县新宾镇转 209 县道，沿上林县白圩镇、三里镇方向前行，在漫桥客运中心上来一点，有个路口可左拐进去，过一石桥后即到（全程路况良好，有两个收费站，来回收费约 30 元）。

用时参考：约 2 小时

三里·洋渡风景区游船价格表

起点	终点	船票价格（元 / 人）	最低载客量（人）	最低载客金额
阳山庄	下金庄	15	5	75
	老王庄	20	5	100
	金牛洞	30	5	150
	坝头	40	5	200



amazonian 三里·洋渡风景很美

草言树语 到了三里·洋渡景区，我真有点不敢相信，那里朴素得连景区大门也没有，省了门票和停车费，只花 80 元包了一艘船观赏沿岸风光。到了花区，我们停船上岸游玩。油菜花开得正艳，一眼望去看不到边。我们顾不得地里的泥泞，冲进了花海。地里的庄稼人远比不上游人多。男人们摆弄着相机，女人们摘着鲜花，孩子们恣意奔跑，这才是“踏青”。我早已沉醉于花的海洋。

耀军村百亩油菜

上林县耀军村距南宁 165km，这里有 150 余亩的金色葵花海。因山清水秀，人杰地灵，是一个名副其实的文明村，民风非常淳朴。这里的村民近些年尝试种植油菜，非常热情地欢迎各地游客来观赏葵花。村民还免费给游客提供开水、较干净的卫生间和停车场，游客回报给他们的就是在当地吃一餐农家饭，买一支葵花，买些特产等帮衬一下村民生活。游客人均消费约 10 元。

耀军村的向日葵田分两边，一边只种向日葵，拍照比较漂亮。另一边搭了架子，中间种了葡萄，拍照时会看到葡萄架。清水河穿过村庄，就在向日葵田的边上，河水清澈，与向日葵田构成了一幅绚丽多姿的画卷。

地址：上林县白圩镇清水河畔耀军村（距南宁 130km）

费用：免费



开放时间：油葵在每年的元旦之后才收割，10-12月为葵花花期

用时参考：3-4小时

到达交通：

1. 乘汽车：在金桥车站坐车乘南宁至上林的直达班车，每半小时发一班，票价28元/人（普通车23元），行程约2小时。在白圩站下车后，再乘三轮车或包车（约20元），约13km，半小时可到达耀军村；如遇到圩日可和当地人一起坐车，每人只需1.5元即可。

2. 自驾：走金桥车站方向，沿南梧二级公路行驶，经五塘公路收费站后驶入南宾汽车专线往宾阳县，约70km到宾阳县后走绕城公路往上林县方向，在勒马桥收费站前方300m处左转，行驶约18km到达白圩镇，在白圩中学Y型路口右转走约300m再左转走覃排公路约1.5km后，在白圩街糠行街十字路口左转，直走10km即到达耀军村。

返程时，因耀军庄平日没有三轮车，包车下去的话最好问车主电话，可叫人过来接。若体力好，也可选择走2km到覃排村，村上有三轮车。包车出来10元即可，或等人坐满一起走则为1.5元/人。到白圩镇可在路边拦普通车回南宁，票价17元。

北部湾游鱼 在耀军村村口看到在地头摇曳的零星葵花，疑为走错了地方。经村民指引，走进了村中地带，哇！太美了。映入眼帘的是遍地油葵竞相怒放，心情豁然开朗。



包子不姓包 上林葵花海



木子晶 一望无垠的葵花开得正艳

不孤村

不孤村是小有名气的“岭南状元村”。这里素以崇教尚学闻名，世代诗书飘香，钟灵毓秀，人才辈出，成为当地乃至广西人文景观的“一枝花”。多年来，不孤村以其独特的人文景观吸引无数游人以及日本、泰国、等十多个国家的专家、学者前来考察、参观。

村中建有“状元陈列室”、“不孤书院”，还有一座亭子。“不孤书院”遗址可追溯至明朝，要穿过村子，到后山方向方可见到。村子周围也种植了大片的葵花，在12月依然盛放。漫步于葵花海中，别吝啬你的相机，但千万别踩坏了那些可爱的花儿。

地址：上林县白圩镇高长村委会（距县城18km）

费用：免费

开放时间：油葵在每年元旦后才收割，11月中旬到12月中旬花期茂盛
用时参考：1-2小时

到达交通：1. 自驾：具体路线为南宁（桂林、柳州）——宾阳——白圩——三里——塘红——石门——不孤；2. 乘汽车：在金桥客运站乘至上林县的直达快班，在白圩镇里下车，后到熊村路口往覃排方向，转乘三轮车或包车到达不孤村。

下水源庄

坐落在大明山东麓半山腰上。据说该村已有300年的历史，全庄85户405人，房屋错落有致，别具特色，从远望去颇似布达拉宫，因此下水源庄又有上林的“布达拉宫”之美誉。山庄依山傍水，更难得的是常年气温比城里低2-6°，即使是炎热的夏季，晚上睡觉也要盖被子，因此诸多“驴友”前来“扎营”歇息或度假排忧。但这儿因山路不便，相对还是鲜有人来，环境依然保持自然状态。

下水源的旅社以农家乐为主，虽无空调，但夜间已很凉爽。不论住农家乐还是露营，住在这里，边吃早餐边观云海、佛光，之后在天然水滩中淋浴、垂钓，溯溪寻源，往原始森林探险，还可顺着东春河游玩大樟瀑布、一线瀑布、绿谷瀑布等，感受瀑布的清新洗礼。晚上赏日落，几天犹如置身桃源，何其惬意。

地址：上林县大丰镇东春村下水源庄（距上林县城10km）

费用：门票免费。以住宿为主

到达交通：从南宁前往下水源庄需约3小时，在金桥客运站乘南宁至上林的直达班车，2.5小时一班，票价20元/人。到县城后要走8km的山路，也可事先致电预订好的下水源庄旅社，让当地人派摩托车接送，10元/人。

县城至山庄在为四级路，大巴不宜通行，适合徒步或自驾小车。但有部分路段较险，要有心理准备。且车开不到村里，需停在桥头（专人看守收费停车），后步行10分钟可到村里。

周边景点

蔡氏古院

这是个有着500多年历史的明清建筑，保留完好，近年才正式对外开放。为当地有名的书香门第蔡氏家族所建，是清代民居的典型代表，具有较高的欣赏价值。蔡氏书香古宅旅游景区由蔡氏书院、蔡氏书香古宅群、小金洋楼、洋房等组成。建筑群规模庞大，气势恢宏，集建筑、雕刻、绘画、书法艺术于一体，体现出深厚的文化底蕴。适合喜欢复古及摄影的游客。

欣赏之余，还可参与舞炮龙活动，融入宾阳上百年的炮龙文化，或是穿上明清、民国服装，上演现代版穿越剧。



古村还有芝麻饼和洗马塘鱼的美丽传说，后辈非常珍惜这两件“宝贝”，代代相传，鱼肥味美，饼脆香酥。当地有食狗肉的文化，对此有忌讳的就餐时多注意。

地址：宾阳县古辣镇蔡村中心

费用：门票 60 元（儿童 1.3m 以下免费、75 岁以上老人凭相关证件免费；1.3-1.4m 儿童购半票，现役军人、残疾人、学生、70 岁以上老人凭相关证件享受半价优惠）；衣服租借需自费

开放时间：8:30-17:30

到达交通：1. 自驾路线 南宁琅东收费站出口——南柳高速（50 分钟）——古辣出口——右转（3 公里）——抵达蔡氏古院景区

2. 乘汽车：在南宁金桥客运站乘至宾阳的班车，车费约 25 元，后在宾阳转乘至古辣的面包车或三轮车前往蔡氏古院，车费约 6 元

用时参考：1.5 小时



冬子 宾阳古辣镇蔡氏古宅群

住宿 Sleep

一般到上林旅游的人多为周边城市的游客，以南宁居多。因此多会选择游完当天往返。若深度游上林，或行程安排不过于匆忙的可选择住在县城中心一带。

上林县城及小镇上有不少宾馆和小型酒店，如邮政宾馆、上林县政府招待所、上林宾馆、上林县明珠宾馆、上林县银茂大酒店等，价格在 50-150 元不等。

赏景的村里也有一些农家可提供食宿，价格与老乡协商，当地民风非常淳朴。房价普遍不高，也不用担心旺季涨价的情况。

上林县圣龙大酒店

上林县的三星级酒店。设施较好。

地址：上林县八寨路 101 号

联系方式：0771-5223599

到达交通：从上林汽车站打的或乘三轮车可到

参考价格：标间约 120 元 / 晚

城市便捷酒店（上林店）

2012 年 8 月新开的店面，设施齐全，环境较好。且位于市区的繁华地段，距汽车站及商业街都很近，交通便捷。

地址：上林县大丰镇龙湖路 8 号（丰岭路与龙湖路交汇口）

联系方式：0771-5225799

到达交通：从上林汽车站步行 5 分钟即到

参考价格：标间 150-200 元

上林下水源避暑山庄

山庄口碑不错，有单间、标间、3 人间，带独立卫浴和电视。山庄建有天然山泉水游泳池，可接待 100 多名游客住宿。还可在此选择游玩其他项目。如一线瀑布等。

地址：上林县大丰镇东春村下水源庄

联系方式：0771-5271668

到达交通：从上林汽车站步行 5 分钟即到

参考价格：标间 60-120 元 / 晚

餐饮 Eat

上林县城一带集中了较多餐饮店。上林客运站对面也有不少大排档和快餐店，上林用餐白切菜式比较多。一份快餐为白切肉（鸡、鸭等）加一份青菜约 10 元 / 人。想吃羊肉的朋友可在马山黑山羊庄上林分店吃，或在回程时在杨圩买羊肉回家自己加工。

赏花后可在镇上或村子里的农家乐饱腹，环境一般，价格不贵，却能品到当地特色。

此外，从南宁到上林的途中，还会经过其他县份，如宾阳就有不少特色小吃。

上林风味美食

上林美食以少数民族风味和农家菜为主，如猪血肠、烤羊肉、黑豆炖猪脚煲酿三宝、黑豆饭、香艾饼、白切土鸡、酱蒸圆蹄、清蒸黄峰鱼、干煎塘角鱼、雪花香芋、黑豆饼、炒甜笋、小炒野花菇、五色饭、粉蒸肉、八仙粉、古月粉、酸品、烧腊饭、铁板烧、糯米酒等。

农家菜主要有绿色蔬菜、甜玉米、红薯、芋头等，吃得健康养生。靠山近水的上林县，自然少不了鲜嫩美味的河鲜，不妨尝试新鲜口感的鱼生。

清水黑山羊：上林的黑山羊肉质鲜美，也是到上林不得不品的特色美食。

猪血肠：上林县群众喜欢吃猪血肠。其作法是杀猪时，将煮熟的米饭加香料、猪血搅和灌肠。煮熟后每人分咬一段，别具一番情趣。

烤羊肉：瑶族群众喜爱养山羊，喜欢吃烤羊肉。逢年过节，他们把羊肉切成大块大块的烤来吃，有“越大越有味道”的说法。

黑豆猪脚煲：将产自当地山区的黑豆与猪脚、八角、盐等调料一起放入高压锅中煲煮，待猪脚和黑豆酥烂后即成。这道菜中的黑豆绵里带沙、柔软清香，让人百吃不厌。



大龙洞清水鱼：用大龙洞水库所产的肥、嫩、鲜、滑的鱼，配以姜、葱、酒、油清蒸而成。味道特别鲜美。

油炸银鱼：大龙洞水库水质清纯且富含矿物质，这里的鱼非常鲜美可口，其中银鱼最为珍贵。油炸银鱼鲜美可口。

酸菜、酸笋、酸辣椒：壮、汉族嗜酸，通常每家每户都有这三种酸味：酸菜、酸笋、酸辣椒。

鱼生：上林县群众遇贵客来临，必以“鱼生”相待，视“鱼生”为上乘佳肴。其做法是将二斤重以上的草鱼（或鲤鱼等）剔骨去鳞，洗净，截取其脊肉切成薄片，伴以醋、盐、葱、姜、蒜丝及熬熟的香油等，密盖一会儿即可食用。“鱼生”清脆鲜嫩，吃起来别具风味。

一鱼多吃：即全鱼宴，将鱼头、鱼尾、鱼腩、鱼鳞、鱼脊肉等做成多种吃法，品尝多种口味。



语欣（喜糖） 鱼腹肉：嫩滑

河粉：广西上林县乔贤镇周边有一种河粉，周边居民上街必吃。

覃排鱼王生态鱼庄

上林较有名的鱼庄。位于清水河旁边，在河边吃饭，坐拥无敌河景。出品的河鱼新鲜，还可做十几种吃法，其中的爆炒鱼鳞、炸鱼皮卷很有特色，鲜美可口。鱼庄的自酿葡萄酒更是浓香甘醇，口感甜爽。这里还可钓鱼，吸引了很多食客。

地址：上林县白圩镇覃排社区

联系方式：15278196011

到达交通：在上林县自驾、乘面包车或三轮车可达

参考价格：人均消费 40-50 元

周边县份美食

宾阳牛杂、酸粉等风味小吃久负盛名。尤以名小吃宾阳酸粉最受食客欢迎。一家叫“老牌南街婆手工酸粉”的小吃店据说属当地相对有名的，味道不错。不过，酸粉较适合夏天吃，入冬吃了有点胃寒。在宾阳还有当地的狗肉及白切鸡、白切鹅、土鲩鱼、土鸡等食物是比较美味的。

马山的黑山羊也是不可错过的特色美食。如黑山羊宴，1992 年广西中医药研究所的专家对黑山羊的生长环境及品种资源进行考察后，对其药用价值做出了肯定，有 28 种药用方向。

以上美食在当地的餐馆都可品尝到。

购物 Shopping

上林土特产主要有上林香米（丝苗米）、三品水牛奶、蓝山酒、甜米酒、黑豆、甜笋、红碎茶、野香菇、果蔗、大明山特级茶叶、葵花油、茶籽油、大明山野生香菇、大红八角、蜂蜜等，在当地特产店均可购买。喜欢旅游纪念品的，还可买广西非物质文化遗产、上林县壮族吉祥物“渡河公”。

上林大米：因上林县的大米产区自然条件十分优厚，气候温和、雨量充沛、光照充足、土壤肥沃、昼夜温差大、水稻生长期长，大米以色泽光洁清亮、滋味清香、蒸煮品质柔软可口、营养丰富等特点，畅销全国各地。

线路推荐 Tours

一般游玩上林，周边城市的游客会以游著名景点或赏花为主要路线，一天足矣。外省游客，则更多是搭配南宁及周边县份景点游玩，领略广西风光。

上林县内路况复杂，请自驾游者注意看好路牌。

爬行小龟 向日葵地分布在上林周边，每年都会不一样，听当地人说三里路上的相对比较多，12 月是这里的向日葵开花时间。如果是一日游，早上出发，除了向日葵地，还可以再去其他的景点逛逛。我们选择了大龙湖。从向日葵地到大龙湖约 1 小时车程。进入景区的路段为乡村小路，路况不是很好，但风景很不错。

上林一日游

线路特色：经典的一日游路线，已能领略上林最经典的景致风光

线路设计：南宁——上林西燕镇（耀军村）——大龙湖



南宁至上林骑行自驾路线



上林二日游

线路特色：从上林经典景点到县的美景，轻松畅游

线路设计：南宁——上林下水源庄——三里·洋渡——大龙湖

线路详情：早上在金桥客运站乘至上林的直达快班，转乘三轮车到达下水源庄，在那戏水游玩，赏落日，夜宿下水源庄内的农家乐。第二天到“小桂林”之称的三里·洋渡乘船游山水，回到镇上吃午饭，饱腹后前往大龙湖风景区游玩，游大龙湖，探大龙洞。游完后返回南宁。



上林县至大龙湖骑行自驾路线

上林、宾阳一日游

线路特色：到上林会途经宾阳，人文景观和自然美景的结合，丰富行程，适合自驾或骑行

线路设计：南宁——宾阳——上林

线路详情：早上经南柳高速前往宾阳古辣镇，车程约 1 小时，参观蔡氏书香古宅群，约 1.5 小时。之后可品尝宾阳特色小吃宾阳酸粉等后，前往上林百亩油菜花田，车程约 30 分钟，自由摄影；若还有时间可到三里·洋渡游览，“小桂林”风光。游完返回南宁。

环大明山二日游

线路特色：游览环大明山县的经典景点，感受广西地域风光

线路设计：南宁——马山——大化——上林

线路详情：D1：南宁前往环大明山的重要旅游景点、广西最大的岩洞式寺庙——马山灵阳寺，寺内常年烛光摇曳，香火缭绕，影响力和规模极大，目前已成为广西排名第三的佛教圣地；午餐品尝马山特色美食——黑山羊宴。午餐后前往大化，参观大化水电站，了解发电原理和发电过程，探索发电的奥秘，感受拦河大坝的雄壮观。夜宿大化。

D2：早餐后乘船游览大化古河 42km 的红水河段、大化水电站建成后形成的宽 30m 的峡谷水库，人称“八十里画廊”，游览公鸡报晓、明代炮台、壮家风光、古猿观天、犀牛饮水、情人湾等。两岸奇山秀水、壮村瑶寨延绵不断。午餐后前往上林，赴风光秀丽的广西“下龙湾”——大龙湖风景区，沿途观赏雄伟的大明山脉、绿水肥田。乘游船观猪头山、狮身人面山、白龙飞天、鲤鱼山、蜻蜓山、睡美人、企鹅山、海狮山等等，下船游大龙岩洞、千年灵芝、老寿星公等。游完返回南宁。

节庆 Festivals

三月三·龙母文化节

上林是广西传统性节日“三月三”的发祥地。其中，上林县林塘红石门的龙母文化底蕴最为深厚。因此每年 3-4 月都会举行“三月三·龙母文化节”。除举行盛大的龙母祭拜仪式活动，还有打陀螺、跳格子、斗鸡、斗狗、下跳棋、打竹筒枪、推红薯窑、竹筒饭等民间竞技比赛和一台以“三月三·龙母文化节”为主题的文艺晚会。

灯酒节

是上林及环大明山一带壮族特有的传统节日。每年正月十一，由民间自发组织举行的“辟邪、祭祀、感恩、祈福”的一项盛大习俗活动，已延续了几百年，至今不衰。而上林县巷贤镇石寨庄的灯酒节不仅历史悠久，古老质朴，仪式规范，且传承较好，别具特色。

实用信息 Practical Information

语言

上林县西南官话主要通行于县城、大明山茶场、东春的六毛、环山以及三里街等地；平话分布在白圩镇；新民话的客家人有 1.2 万多人，约占总人口的 3%，主要在澄泰和白圩两乡镇。

银行

上林县主要有中国农业银行、中国邮政储蓄银行、中国银行等。

邮局

上林县城内邮政局不多，各乡镇也有邮政所。

上林县邮政局

地址：上林县智城路 105

联系方式：0771-5222284

到达交通：距离汽车站很近，步行从明智路至政府路，10 分钟可到

医院

上林县大医院并不多，上林县人民医院、上林县中医院是较大的医院。

上林县人民医院

地址：上林县大丰镇菜园街 2 号

联系方式：0771-5222344

到达交通：自驾从汽车站起，进入明智路至智城路，6 分钟可到

外部交通 Getting there

上林县没有飞机场和火车站，只有汽车站。一般得先抵达南宁、柳州或桂林，再转乘班车或火车到上林，以从南宁出发最为方便。因交通不算很便利，建议自驾最好，或选择参加一天团游也不错，价格实惠，也不用担心交通问题。



从南宁前往上林

上林距南宁较近，全程 132km，车程约 2-2.5 小时。因此从南宁到上林很方便。

汽车

在南宁市内，仅有金桥客运站有发往上林的班车，有直达快班及慢班中巴。车次不少，从 7:00-20:40，约隔 40 分钟一班，车票约 41-48 元，但慢班会稍晚一个小时。

南宁金桥客运站

地址：南宁市昆仑大道 368 号

联系方式：0771-2020330

到达交通：乘 22、41、66、67、81、215、606、608、802、803 路等路公交车可直达

自驾

从南宁驱车出发途经宾阳至上林县城，走二级路，路况良好，自驾最好不过。车程约 2.5 小时。具体路线请参照各景点交通部分。

从桂林前往上林

火车

从桂林到上林没有直达火车，省时间可在黎塘站下车后转乘班车到上林。桂林至黎塘火车车次较多，如 K1137、K537、5505 次列车等，硬座车费约 46 元 / 张。出站后到对面的汽车站，转乘小巴到宾阳汽车站，再转乘小巴前往上林，车费共约 17 元。一般不建议乘出租车，车费较贵。

桂林火车站

地址：桂林市中山南路（桂林东西向的大马路、上海路和南北向的大马路、中山南路交界处）

联系方式：0773-2164842

到达交通：乘 3、4、5、9、10、11、16、19、22、25、33、51、88、91、99、100 路公交车可直达

宾阳县汽车站

地址：南宁市宾阳县仁爱街

联系方式：0771-8221103

到达交通：乘小巴或三轮车可达

桂林至上林的路况一般，柳州至来宾的路段较差，要注意行驶安全。具体自驾路线为：桂林——机场高速——桂柳高速——柳南高速——黎塘 / 宾阳 / 贵港 / 梧州——324 国道——322 国道——209 省道——499 县道——明山路——上林。

从柳州前往上林

从柳州至上林，车程约 3-3.5 小时。

汽车

在柳州汽车总站乘直达上林的班车，为普通班，发车时间为 14:45，车费约 53 元，车程为 200km，时程约 3 小时。

柳州汽车总站

地址：柳州市文笔路 3 号

联系方式：0772-3808400/3829129/3820113

到达方式：乘 10、11、16、25、27、28、45、62、64、65、71 路公交车在文笔路下车即到

自驾

柳州至上林全程约 200km，车程约 3.5 小时，收费 55 元。

具体自驾路线为：沿柳州市西江路，一直向前行驶 4.1km，走匝道（经柳州收费站），朝南宁方向，进入泉南高速 / 柳南高速 / G72；沿泉南高速 / 柳南高速 / G72 行驶 134km，从黎塘 / 贵港 / 宾阳 / G324 出口离开（经宾阳收费站），朝宾阳 / 南宁方向，进入 G324（收费 55 元）；沿 G324 行驶 21.7km，过安顺加油站约 100m 后稍向右转进入 G322，沿 G322 行驶 5.6km（经勒马收费站），左转进入 S209；沿 S209 行驶 19.9km，过上林白圩加油站约 300m 后稍向左转进入 X499；沿 X499 行驶 12.8km，从环岛的第 2 个出口离开，进入 X499；继续沿 X499 行驶 0.9km，稍向左转；进入上林县城区行驶 2.3km，到达终点。

内部交通 Getting around

汽车

上林县城内仅有上林汽车总站，一般经南宁金桥客运站发出的汽车，均抵达此站。此站有发往南宁、柳州、玉林、广州、龙岗、海口及周边各镇的班车。

此外，各镇还有各自的汽车站，如上林漫桥客运站、上林白圩客运站、上林巷贤客运站、上林三里客运站、上林乔贤客运站、上林塘红客运站、上林镇圩客运站等，均为小型客运站。

上林汽车总站

地址：上林县大丰镇明山大道 180 号

联系方式：0771-5227614 / 5226722

到达交通：乘坐小巴车或三轮车等可达

出租车

随着旅游业的不断发展，2011 年 3 月，上林正式投放首批出租车，以绿色作为标志色，但数量较少，起步价为 3 元。“呼叫中心”叫车热线：0771-5222255。

小巴 / 摩托三轮车

上林县内没有公交车，主要交通工具是摩托三轮车及小型面包车，一般到达各景点或村镇，遇车招手即停。一般包车或等人凑齐就走，车费可议价。



更多相关路书下载 <http://www.mafengwo.cn/gonglve/>





List

名称	地址电话	你的选择
上林县圣龙大酒店	上林县八寨路 101 号 0771-5223599	☐
城市便捷酒店 (上林店)	上林县大丰镇龙湖路 8 号 0771-5225799	☐
上林下水源避暑山庄	上林县大丰镇东春村下水源庄 0771-5271668	☐
覃排鱼王生态鱼庄	上林县白圩镇覃排社区 15278196011	☐
上林县人民医院	上林县大丰镇菜园街 2 号 0771-5222344	☐
上林汽车总站	上林县大丰镇明山大道 180 号 0771-5227614/ 5226722	☐
南宁金桥客运站	南宁市昆仑大道 368 号 0771-2020330	☐
桂林火车站	桂林市中山南路 0773-2164842	☐
宾阳县汽车站	南宁市宾阳县仁爱街 0771-8221103	☐
柳州汽车总站	柳州市文笔路 3 号 0771-3808400/3829129/3820113	☐

您可以在这里添加一些其他重要信息

