

巴 马



哦！巴马！世界长寿之乡噢！



目录 Catalogue

- 02 巴马速览
- 03 亮点 / 景点
- 05 住宿
- 06 餐饮
- 07 购物
- 08 娱乐 / 线路推荐
- 09 实用信息
- 10 节庆 / 外部交通
- 11 内部交通

巴马速览 Introducing bama

提到桂西北的巴马瑶族自治县，核心标签便是“世界长寿之乡”。在对外宣传的那一句经典广告词“噢！巴马”，因与美国总统奥巴马名谐音而让人不禁莞尔，同时记住了这个被誉为“世界长寿之乡中国人瑞圣地”的著名长寿之乡。而真正了解其长寿程度的人却不多，这个河池市所辖的瑶族自治县，据第二次到第五次全国人口普查时统计，巴马百岁以上寿星占人口的比例之高均居世界五个长寿区之首，因此1991年11月在日本东京召开的国际自然医学会第13次会议上，巴马被命名为世界第五个长寿之乡；2003年11月，国际自然医学会授予巴马“世界长寿之乡”证书。

然而，除了长寿让人心生憧憬，巴马的美景也是同样让人陶醉，如风光秀丽的盘阳河、被誉为“天下第一洞”之称的百魔洞、“艺术宫殿”水晶宫等。但无论是短暂观光，还是长期定居，只要细心观察在巴马旅途中的点点滴滴，都会能让你感受到巴马那慢条斯理的单纯生活，也许你会从中悟出点长寿的秘诀。

寿乡大道：是巴马县城的中心主干道，主要食住在此集中。

坡月村：距县城中心约1小时车程，被列为世界长寿之乡，百岁老人相当之多，因此也成为颇为有名的养生之地。主要景点有百魔洞。

盘阳河：是巴马的母亲河，前往各大景点时都能看到。

特别推荐 Special

在旅行途中，不妨自备一个矿泉水瓶，成为候鸟人的一份子，享受自然山泉——游览百魔洞后，可来到附近一泉眼打水。仔细观察你会发现，每天从早到晚，“候鸟”们都会提着大桶、小桶，甚至拉着折叠小车到此取水，络绎不绝。只因据说这里的水是小分子团水，属弱碱性，有益身心。不过建议还是煮熟再喝。

到渔人码头，乘坐游船畅游福湖，观赏湖光山色。这个由岩滩水电站封坝形成的人工湖长四千多米，宽四百余米。在狭长的湖面上，未被淹没的山头星罗棋布。河西的山峦俨然像一个体态修长、瀑布般长发的女神醉卧湖边。两岸青山如黛，苍梧翠竹，绿影幽幽。

最佳旅游时间 春夏秋最佳。虽然夏季气候较热，但水位较高，可以欣赏到很美的景观；而9月后到巴马，气候舒爽，适合养生。要注意的是5、6月份是多雨季节，水位升高也会对部分景点有影响，如百鸟岩。

穿衣指南 春秋季节，清晨和入夜时分气温较低，可带上薄袖外套保暖。巴马夏天的气温最高37℃，最低23℃，平均温度在23-35℃之间，在盘阳河一带晚上凉爽几乎不用风扇和空调。

消费指数 到巴马旅游，消费不算高，一般玩两天花费300-500元足够。住宿70-100元/天就能住得比较好的，吃饭人均消费约30-40元即可。主要在外交通及景点门票花费较大，门票动辄上百元，建议在代理处购票可优惠些。

封面提供：色友走天涯

图文提供：往事_随風 色友走天涯 不再等待 自由的佛山李子 开心 泉印兰亭 liyang_may Lorealchristy 老王 0906 新进学习者 上善若水

©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

★在巴马，百岁老人本身就是一个独特的景点。无需特意到长寿村拜访，徒步或游玩途中就能遇到不少当地老人。也许因语言问题不易沟通，但你却能看到其真实的生活常态。

色友走天涯 我看到这里很多老人都在做着力所能及的事情，你看这个背着小娃娃的老阿婆已经快90岁了，还有摆摊售货的这些老人大多都已年过八旬。

★在巴马母亲河盘阳河源头之一的那社乡，有一条名为“命河”的河水在田垌里左拐右弯，从高处俯视，酷似一个巨型草书体“命”字镶嵌在广袤的田野中间，飘逸脱俗，令人称奇。



自由的佛山李子 巴马的标志“命”河

★巴马人的长寿，与其日常饮食密不可分。火麻、珍珠黄玉米、红米等，都是低脂的健康食品。平时习惯了大鱼大肉的你，不妨到巴马来换个口味，好好犒劳自己的胃。

景点 Sights

巴马旅游资源丰富，有风光秀丽的母亲河——盘阳河；有被1987年被英国皇家探险队宣布称之为“天下第一洞”的百魔洞；有如地下水晶般的艺术宫殿“水晶宫”让人一步一叹；还有美如西湖的赐福湖风光、弄友原始森林、龙洪田园风光、西山弄友原始森林、弄友天然八卦、大洛江洲地下长廊、让人为之震撼的“长命河”、好龙天坑、交乐天坑、好和响水天坑自然景观及东山瑶族风情等更多旅游资源。

门票

除了长寿村和沿途的小景点不收门票外，水晶宫、三门海、百魔洞和百鸟岩均收取门票。经济型的游客，可选择在坡月、百魔屯的路边和酒店、宾馆等处的门票代售点购买，价格都会比直接去景点买便宜不少，其中水晶宫的门票正价是180元，代售点是138元；三门海正价100元，代售点是75元；百魔洞和百鸟岩正价都是70元，代售点是60元。

需要注意的是，部分酒店报价稍高，建议可多询问几处，平衡后购买。此外，1.2米以下儿童可享受免票，1.2-1.4米儿童享半价（但各景点对此检查并不严格，1.2米左右可直接进入）。

巴马长寿村

即甲篆乡平安村的巴盘屯，全屯515人，百岁老人多达7人。前进村位置已经被开发成了“中脉巴马国际长寿养生都会”项目，游客到此主要以探访屯里的百岁老人为主要目的，沾福气，学习养生之道。附近还可

去百鸟岩、百魔洞两大景点。

地址：巴马瑶族自治县甲篆乡巴盘屯长寿村

费用：免费（自费与百岁老人合影留念）

开放时间：全天

到达交通：可在巴马汽车总站搭乘巴马旅游专线直达长寿村，发车时间为7:00-17:00；或乘到坡月的农村客运小巴到长寿村，6元/人

用时参考：半天

拜访百岁老人时，也别忽略了家中其他未满百岁的老人；

不能给老人赠送食品，交谈时间以15分钟内为宜，尽量不与老人握手，以合十或鞠躬为礼，称呼以“阿公”或“阿婆”为宜；

按巴马习俗，拜访老人结束后需自行封个红包，随心意费用5-10元不等。

不再等待 到了长寿村，不大的一个村庄有六位百岁老人，年纪虽大，精神很好。依次和他们拍照留念，为了讨喜，分别封了小小的红包给他们。他们会笑呵呵地说些他们的语言来祝福远道而来的客人们。在他们面前，我们都是小孩子，好像来到自己曾祖辈身边似的，那么亲切。

巴马百魔洞

又名百魔天坑，“百魔”并非100个魔鬼的意思，而是源自壮语“泉水口”baimo的音译。不少慕名到巴马疗养的人们，把每天到百魔洞作为必修课，到此祈求延年益寿、祛病强身。

百魔洞是一个石灰岩溶洞，洞中形态各异的钟乳石，精美别致。其中最为壮观的是那个100多米高、几百米宽、1000多米长的大殿堂内，几十个70-80米高、3-5米直径的钟乳石柱，构成庞大的石塔群。除了壮美的钟乳石，洞中还有不少珍稀物种，最为珍贵的要数位于中段巨大天坑里的——桫欏，这棵被誉为“植物界的恐龙化石”的远古植物物种，在岩谷中长到将近二米高；最佳尤其当身后的阳光照射进来，真像一个百草园，这一幕已然成为百魔洞的标志画面。

许最吸引你的不是风景，而是周边的有趣现象：不少老人或靠树锻炼，或打坐吸氧，甚至在百魔天洞的大厅中睡上一觉……只因洞内负氧离子更是高达每平方米50000个，是个养生好地。最后还可以到洞前的盘阳河看看，不少人在此乘凉泡脚，感兴趣的话你也可以体验一番弱碱性的六环水给身体的滋养。

若要在百魔洞附近养生，可办理百魔洞的门票年票，可天天到百魔洞，比较便宜；

百魔洞洞身很长，且洞内灯光幽暗，请在行走时注意安全；

为了保护百魔洞，造福后代，长期办卡的也会限制时间进入。

地址：巴马瑶族自治县甲篆乡坡月村百魔屯

费用：门票70元（1.4米以下儿童、70岁以上老人半票）；洞内自费人工拍照10元/张

开放时间：6:30-17:30

到达交通：1、乘车：巴马汽车站有发往坡月百魔洞的公交车，即巴马旅游专线及巴马1路，票价2元/人，发车时间分别为7:00-17:00、



6:30-17:30, 下车后走 300 米左右。

用时参考: 半天

不再等待 去了巴马, 怎么可以不来百魔洞呢? 一进门, 就感到丝丝凉意沁人心脾, 从头爽到脚, 到处是来养老的老人, 在里面或是练太极, 或是跳舞, 别有一番风情。



往事 随风 走进内洞回头看门口的古植

百鸟岩

因洞内燕子栖集, 蝙蝠掠飞, 故而得名。又称龙虎洞、水波天窗。洞中歧洞又水道不可胜数, 密如蜂房, 不知所向, 整个洞仿佛一座装饰华丽、景幻莫测的水下龙宫。其奇特的景象似桂林芦笛岩, 又因非乘舟不能游览, 游人赠予“水上芦笛岩”的美誉。

范冰冰主演的电影《二次曝光》中, 有一幕她“鱼跃入水”再从水中冒出来的场景, 是在“一南一北”两个不同地点拍摄并剪辑而成的, 而这个“南”正是巴马的百鸟岩。

从旅游感观而言, 百鸟岩与三门海类似, 因而一般选择其中之一参观即可。

开心提供

地址: 广西巴马瑶族自治县甲篆乡烈屯西北面的漠斋山下

费用: 门票 70 元 (1.4 米以下儿童、70 岁以上老人半票)

开放时间: 6:30-17:30

到达交通: 1、乘车: 从巴马汽车站有公交车达, 可乘巴马 1 路到达百鸟岩公交站后, 向东走 600 米左右。2、自驾: 沿巴马县城城北路行驶, 过巴马第四加油站约 200 米后进入 S208, 行驶 15.8 公里, 过那良约 250 米后右转, 行驶 0.6 公里可到达。

用时参考: 2-3 小时

泉印兰亭 水波天窗离巴马长寿村不远, 是村前盘阳河的上游, 它水似翡翠, 窗若天画。其水洞因聚集着无数燕子而称为百鸟岩。乘舟入其内洞中有天窗, 忽明忽暗, 似皎月当空, 如阴晴圆缺。

水晶宫

即巴马的溶洞, 因无边的雪绒石毛、似海的卷曲晶针, 汇成了世上唯一的非重力水成因晶花王国, 使人倍感晶莹剔透, 故而得名。

欣赏水晶宫并无更特别的游览方式, 但独特的是奇形怪状的溶岩距离你

特别近。不论是地上发育着鲜活、透明蘑菇状晶体, 还是空中垂悬着白嫩、纤细、蜷曲且神态各异的水晶球、水晶花、水晶草, 又或是在天地间疯长的洁白无瑕通体透亮的玉柱、玉笋, 都能清晰地揽尽眼底。加上漫游在“寿星探秘”“圣母祝寿”、“寿乡活力”、“寿成正果”等景致组合的空间里, 更能体会到浓浓的世界长寿之乡的长寿文化氛围。

去水晶宫的路途比较遥远, 有 40 多公里的山路, 可顺路游览命河。

为了保护景观, 欣赏时切勿用手触摸溶岩, 拍照时也请关闭闪光灯。

去水晶宫的路途是绕山直上, 路况颇差, 若遇下雨天或近期山路泥泞, 最好不前往。

地址: 巴马瑶族自治县西北方向的那社乡大洛村牛洞屯

费用: 门票 150 元 (1.4 米以下儿童、70 岁以上老人半票)

开放时间: 8:00-18:00

联系方式: 0778-6221069

到达交通: 自驾: 开车从巴马出发往凤山方向走, 跟着指示牌经过坡纳、甲篆乡后向左转; 乘车: 在巴马汽车站乘坐前往江州的汽车 (每天只有 2 班, 发车时间分别为 8:00、13:30) 到水晶宫, 车费 15 元 / 人 (下车时最好跟司机说你还要坐车回巴马, 司机到时就会等你)

用时参考: 约 1-2 小时

liyang_may 我之前去过很多溶洞, 但在巴马的水晶宫看到了在其他溶洞中不常见的景象, 同时也对溶洞的形成过程有了更深入的了解。溶岩地貌, 简单的说就是水把碳酸钙质地的石头溶解了。在地面上会表现出怪石嶙峋, 奇峰林立, 如桂林山水、云南石林等; 而在地下则会形成暗河密布, 洞穴钟乳石多姿多彩。溶洞地貌中的石笋、石柱、石钟乳、石幔还是比较普遍, 但是卷曲石, 鹅管可不常见了。

赐福湖

赐福湖是赐福盘阳河段因岩滩电站蓄水后形成的大湖。站在湖边高处, 俯视湖面, 只见许多山岭大半截被水淹没, 露出水面的山头便成了数百个岛屿和半岛, 犹如仙境。赐福湖水深处不可测, 右岸丘陵连绵, 花木四季不败, 左岸石山重叠, 千姿百态, 可在附近的村庄乘舟、垂钓、欣赏湖光山色。

地址: 河池市巴马县巴马镇赐福村

费用: 门票 60 元 (1.4 米以下儿童、70 岁以上老人半票)

开放时间: 8:30-17:30

用时参考: 半天

凤山三门海

三门海旅游景区实际上属于凤山县, 但因为距离甲篆乡不远, 通常会把它和水晶宫放在一条线路游览。

三门海的最独特之处在于其是目前世界洞穴协会确认为世界上唯一的水游天坑的景区, 这里发育有七个岩溶天窗 (天坑), 并以坡心地下河出口洞段形成的数平方公里面积的明湖和暗湖串在一起。目前已开放并可供游人参观的有三个天窗, 有自然通道可乘船入内, 使人感到山中有海、海上有门的神秘的感觉, 故而得名“三门海”。

乘船缓缓前行, 进洞后可以看到大量的生物岩洞和垂直丛生的钟乳石景观, 有参天古榕、蔓藤缠绕令人心旷神怡; 更因地处凤山的三门海是巴马长寿村盘阳河水的源头, 水呈现着湛蓝色般的纯美, 让人更倍感置身仙境, 流连忘返。



6-8 月为洪水期水质会有泛黄情况，若水位高也有停航的情况，其余月份水质清澈。

最佳视角在山上，船游后登山经过几个天窗，向下俯瞰，蓝色河水如碧玉般美丽。若坚持走完山里全程，约 2 小时，慢慢走，沿途会收获不少惊喜。

地址：广西壮族自治区西北部的凤山县袍里乡坡心村
费用：船游门票是 110 元，与连接的山洞联票是 150 元
开放时间：8:30-18:00
到达交通：在凤山县汽车总站搭乘直达景区的大巴车
用时参考：2-3 小时



 **往事 隨風** 三门海实在是太美了

住宿 Sleep

巴马县城不大，住宿主要源于有众多人慕名而来，促进了酒店行业的发展，因此高中低各档次均有，既有当地村民自建的楼房，也有外乡来此投资的高档酒店。分布地区，主要以在县城内以及在核心景区周边两大部分为主。在县城内的住宿条件相对较好，但距离景区较远；在景区附近的住宿档次高低均有，若是需要常驻巴马的还可选择租住长期。

长住的话，坡月及巴盘等地的农家院可选择范围较多，楼房门前都有张贴出租信息，也有一个月几百元包吃包住。初来乍到可能不太熟悉，建议先找一家旅馆住下，之后熟悉环境了，再多择几家，选自己喜欢的环境长期定居即可。旺季时，巴马住宿价格会有大涨幅，最好提前预订。

景区周边住宿

甲篆乡是整个巴马的核心景区，而坡月则是核心景区的中心位置。百魔洞附近的坡月村和百魔屯两处地方都集中了许多酒店和民宿，除了短途的游客还有很多“候鸟族”在这里居住，他们来自全国四面八方，都是冲着巴马长寿之乡慕名而来。

百魔洞附近的酒店、宾馆基本都提供日租和长住两种选择，其中离百魔洞较近的百魔屯是候鸟人的聚集点，很多外地老年人在这里长期租房养生。这边的房子都在马路两边建设，规划较好；房租约 1500-2000 元

/ 月，条件差一些的还要便宜些。需要注意的是，要去百魔屯的千万不要在坡月村下车，而是要坐车到终点百魔洞（公交车上的站点排列很误导人，让人以为百魔洞在坡月村之前，其实百魔洞才是终点），下车之后往百魔洞口方向走即可看到招牌标明的“百魔屯”了。

而距百魔洞约 2 公里的坡月村（足拉屯）因距离景点近，也是人口密集的中心。盘阳河把村子分为一河两岸，产权式的公寓酒店依河而建，特别是左岸，养生酒店鳞次栉比。你可以选择在左岸住宿，就在市场附近、盘阳河畔，路两旁全是公寓式酒店，看见哪家好就进去砍价，一般价格在 100-300 元 / 晚，如果租一个月是 1000-1500 元不等，都提供厨房和基本的生设施。但坡月村的酒店、宾馆规划还是较差，以家庭旅馆居多（都是村民根据自己分配到的地的地形盖的，朝向基本都是朝东西的），环境及条件相对一般；但坡月村距离公路较近且小市场天天开放，仍有不少短途游客和年青人选择在此居住。

非旺季时期，一般 70-80 元 / 天，就已经能住条件较好的了。

广西会飞家度假酒店

为公寓楼性质的酒店，房间宽敞，设施齐全，位于坡月村，距离百魔洞较近，可在酒店吃农家菜。不足在于坡月村环境一般，建议选择入住时跟前台说清楚选择窗外视野好的房间，提高亮度。

地址：河池市巴马县甲篆乡坡月村足拉屯（近百魔洞风景区）
联系方式：0778-6140888
到达交通：乘巴马 1 路在坡月村站下车步行约 300 米即到
参考价格：房间约 100-200 元 / 晚

山水时尚酒店巴马店 - 原碧坡苑养生酒店

同为公寓型酒店，可长租，房间有独立卫生间、厨房，部分带洗衣机、冰箱等设施。店家提供电磁炉、炒锅和电饭煲，其他的厨房用品需自行购买。坡月总停电，碧坡苑自带发电机，有 10M 宽带。酒店还有去百魔洞的摆渡车。房价相对偏高，若要长租，租金根据季度不同约为 1600 元 / 月。不足在于，停车场较小，喜静的建议入住前提前说明要隔音效果好的房间。

地址：河池市巴马县甲篆乡坡月村足拉屯（近百魔洞风景区）
联系方式：0778-6276666
到达交通：乘巴马 1 路在坡月村站下车步行约 200 米即到
参考价格：房间约 150-200 元 / 晚

巴马县城内住宿

县城住宿条件相对较好，档次较高，服务较好；晚上还可以到县城文化广场乘凉散步，或到步行街逛街，娱乐活动相对丰富。但不足在于酒店不仅距离主要景点都比较远，且难以深入体会巴马的长寿氛围，空气质量也比百魔洞附近差很多，酒店价格也相对高昂。因此相对来说，更适合短暂旅行及对住宿要求较高的游客。

巴马寿乡国际大酒店

位于巴马县寿乡大道文化广场对面，坐落于县城中心繁华地段，购物、交通便利，是巴马县为数不多的四星酒店。楼高十层，设有免费宽带接口和免费长话联盟，还有免费 WIFI 及停车场。但房价偏高，酒店部分设施老旧；喜静的建议选择远离文化广场的房间，相对没那么吵闹。

地址：河池市巴马县寿乡大道 488 号（文化广场对面）



联系方式：0778-6221818

到达交通：乘巴马1、2路公交车及巴马旅游专线在寿乡文化广场站下车即到

参考价格：房间约250-600元/晚

巴马龙凤酒店

房间较宽敞，特色不大，关键是该酒店就在巴马汽车总站的对面，交通便捷。

地址：河池市巴马县新汽车总站对面

联系方式：0778-6215528

到达交通：乘巴马1、2、3路公交车及巴马旅游专线在巴马汽车总站下车步行约200米即到

参考价格：房间约120-200元/晚

餐饮 Eat

巴马的餐饮业不发达，除了老巴马这家老字号餐厅外，其余基本集中在县城寿乡大道北段，小饭馆及酒店宾馆都会有提供餐饮服务。基本在每家，都能吃到巴马的特色菜，如香猪、油鱼、火麻等。

而坡月村餐饮业相对不发达，饭店很少，门脸相对不错的饭店价格也偏高，少数实惠的饭店，卫生状况又很一般。因此，在坡月吃饭最好不要太过严格要求，避免给自己带来坏心情影响旅行。

一般到巴马的“候鸟”人，会选择租住在坡月村，因当地农家院可选择范围较多，价钱一般是一个月几百元包吃住。即便是短期旅游居住，也可以和房主这样谈价商量，一天包三餐。

若选择住较大的酒店宾馆不包三餐、自行觅食的，一般早餐可以喝用火麻打的豆浆，3元一杯，加各种包子面点。中午吃米粉较好，巴马的米粉味道也很不错。晚餐可到坡月村下车的车站旁，有一间小饭店，店家做的酱鸭子、乳猪等比较好吃，再清炒一些蔬菜，基本一顿就能吃得挺满足了；或者可以选择一些农家院吃饭，还能尝到巴马红米饭、南瓜叶和莴笋豆腐汤等田间采摘的新鲜野菜，风味独特，实惠又不贵。

特色美食

巴马之所以成为长寿之乡，出现百岁老人，与当地人的日常饮食是密切相关的。巴马人一生以素食为主，间有少量荤食。主食有：玉米、大米、杂粮及原始种植或野生蔬菜、少量肉食、山泉水。副食有：山茶油、火麻油、各种当地水果、保健酒等。饮食特点是：低脂肪、低动物蛋白、低盐、低热量和高维生素、高纤维素。

巴马长寿风味宴用盘阳河的山泉水以及巴马山茶油加工绿色健康食品而成，其中有巴马三宝的香猪拼盘、香煎油鱼、火麻芥菜汤以及素炒野菜等。因此，到巴马旅游，你也别错过尝试珍珠黄玉米、火麻、香米、油鱼、油茶、香猪、黑山羊、麻鸡、银鱼等健康食品。

珍珠黄玉米

一般来说，五谷杂粮有益身心；而以珍珠黄玉米为主食的巴马人，更是深明此道。珍珠黄玉米顾名思义，玉米色黄，颗粒圆、硬、小，形似珍珠。因富含多种营养纤维及蛋白质，有抗癌妨碍功效。对青少年来说，玉米所含的谷氨酸较高，能促进脑细胞代谢，常吃玉米粥有健脑作用；玉米粥产热量很低，女性吃了健康，还可以美白养颜。珍珠黄玉米系列产品在1995年的广州国际食品博览会上荣获金奖。

寿乡人一般把珍珠黄玉米磨成粉后煮粥而食，这种玉米粥被称为“长寿粥”或“黄金粥”。他们一年到头都喝玉米粥，一般是早晨起来熬一锅粥，全家人喝一天。一般玉米粥搭配白薯和各类蔬菜、豆类；如果好甜口的可以适当加点糖，但品尝原味更好。



 **自由的佛山李子** 玉米和豆类是巴马长寿老人长期食用的主要食品

火麻汤

火麻仁油是目前世界上唯一能溶于水的植物油，常食用有润肠胃，滋阴补虚，助消化，明目保肝，祛病益寿之功效，并对老人便秘、高血压和胆固醇等疾病有特殊的疗效，是巴马人长期使用得以健康长寿的重要原因之一。所以火麻被当地人称为“长寿麻”，火麻仁油被称为“长寿油”。一般在巴马饭店都能吃到，将鲜蔬切碎后与火麻同煮汤。

巴马油鱼

巴马油鱼个头小，一般长10-15厘米，但巴马油鱼的食肉率很高。剖鱼时，只需用刀尖轻轻划破鱼鳃下面的部位，挖出有苦味的鱼胆，无须解剖鱼身，洗净入锅煎熟即可食用。因为巴马油鱼的脂肪多，当地居民煎油鱼时根本不添加食用油：油鱼入锅，慢火煎，鱼油就从体内慢慢渗出。煎油鱼也不用放配料，加点食盐即可。



 **开心油鱼**

巴马香猪

巴马香猪骨细脚矮，是世界上体型最小的猪种，它的脂肪含量也是很少的。它皮薄肉多，营养丰富，有这等出色的原材料，烹调时即使不添加任何作料亦香气扑鼻，一般的做法有白切、炒、蒸、卤等，当然，最值得推



赞的是白切香猪。将香猪肉用上汤浸熟，切块装盘，再配一碟香葱酱油，便可上桌。香猪皮薄肉细，口感爽脆，瘦肉细嫩，肥肉弹牙，蘸上香葱酱油，清淡爽口绝无油腻，即使在闷热的夏天，多吃也丝毫不感负担，反而有大呼畅快淋漓之感。

巴马黑山羊

巴马人以黑山羊招待宾客作为最高礼遇。县城有阿宝全羊馆等几处开设全羊宴、全羊汤的美食馆，各酒店均有白切羊肉、粉蒸羊肉、扣羊肉、干锅山羊肉等食谱，其中羊瘪是黑山羊食谱中的极品，酒店的菜谱中一般是不罗列的，如果不是食客自己提出，是无缘消受的。

特色推荐

老巴马酒楼

饭店位置较偏，不知道的人可能难找。但出品不错，招牌菜如店名所示，吃的就是羊，只要是羊身上的都可以，有全羊宴。推荐特色的羊血饭，味道很不错。

地址：河池巴马瑶族自治县寿乡大道 224 号（近凤凰酒店）

联系方式：0778-6218588/62188885

到达交通：乘巴马 1、2、3 路公交车在巴马妇幼保健院站下车，步行约 100 米可达

参考价格：人均消费约 30-40 元

名气传统卷粉

主要为粤式口味，有本地客家特色。全天营业，有早餐、午饭、晚饭、宵夜供应，品种选择多。推荐猪杂粥、鱼片粥、酸笋炒田螺。环境较好，但服务一般。

地址：巴马瑶族自治县新建路（人民医院对面）

参考价格：人均消费 4 元

Lorealchristy 早上，我搭了便车到巴马县城。品尝了巴马医院对面的卷粉，非常美味，加上番茄酱更有味道，酸酸的很可口。我吃了 2 条，比司机吃得还多。

购物 Shopping

巴马县城不大，购物点不多，主要集中在县城主干道——寿乡大道上，分布在道路两边的商店多为超市或特产店，建议要购买特产的可进超市，如百家福、万家乐、太平洋、南宁利客隆超市等，相对大型，品种齐全，质量也相对有保证。

在核心景区周边，也有不少当地村民摆卖的摊点，贩卖些零碎特产，价格相对便宜，但质量可能参差不齐。

若要购买服饰等，可到县城的文化广场一带，有不少运动及品牌专卖店，如乔丹、李宁、森马、百斯盾等；或到文化广场对面的步行街转转，也有一些私人个体服饰店。

在坡月村，3 天一个圩日。在集市上可以买到山里人采到的草药以及蔬菜水果、各种生活必需品。这也是人们选择住在这里的原因之一，采买生活用品非常方便，附近也有小超市供选择。

老王 0906 在坡月村，三不五时会有赶集，赶集日比较有意思的现象就是卖东西的都是本地人，买东西的都是外地人，尽显车水马龙的景象，而且卖各种知名或不知名药材的占一半以上。

特产

巴马的特产，主要有腊肉、五谷杂粮、甜茶、木耳等健康物品，还有矿泉水、神酒等衍生的周边产品，就连在饭桌上吃到的美味，若心仪都能买回家，都是送礼的好品。

巴马香猪

肉香味美，是送礼的上等品，你可以在超市里购买腌制或真空烤好的香猪礼盒，易保存。购买时，一定要擦亮眼睛。巴马香猪有“两头黑”的特点，所以，真正的白切巴马香猪肉、烤巴马香猪，完成制作后还会留有头部、屁股发乌的痕迹。如果没有这一特征，就说明不是巴马香猪。

此外，如果您想养一只可爱的另类宠物，也可以考虑带回一只真正长不大的袖珍小猪“巴马小香猪”。一只真正的广西巴马小香猪体重绝对不会超过 20 公斤，智商非常高，爱干净喜欢洗澡，如厕固定，并且认识自己的主人，喜欢与熟人撒娇。



往事 隨風 小猪崽很可爱，而且胆子很小

巴马矿泉水

人无水不可生存，巴马老人长寿的根本也是源于绝大多数都饮用山泉水，而水所富含的矿物质，也是与巴马独特的空气、地质地貌等是分不开的。在巴马，主要有几大生产品牌，如巴马丽琅、巴马活泉。喝起来口感与普通水并无太大区别，感兴趣的可买来体验个中滋味吧。

价格相对较贵，巴马活泉约 4-5 元 / 瓶，巴马丽琅 350 毫升的 3.5 元 / 瓶，在超市及特产店均有售卖。

巴马杂粮

喜欢吃巴马杂粮的的游客，可以带些回去自食或送礼。在家自煮时，巴马杂粮免淘洗，可用普通水（也可尝试采用巴马矿泉水）将其浸泡 2 小时，浸泡好后用大火烧开，后用文火煮粥或煮饭，或其它五谷杂粮一起打养生米糊。未煮完的杂粮在拆封后置于冰箱冷藏，才能较好保质。



娱乐 Entertainment

巴马这一长寿乡，当地的生活本就简单，而吸引来此的更多是希望来疗养的人，因此在这儿现代时尚的娱乐活动并不火热。与此相应的，更多是与养生相关的活动，如汤药泡脚在巴马就特别流行。

养生泡脚

在巴马，用植物泡脚是瑶族人的一种生活习俗，是巴马百岁老人的养生习惯，据说长期使用可活血通络、祛病养生。因此这种天然的泡脚方法也因此流行开来。来到巴马，尤其是到了坡月村后，你会发现不大的街道上出现最多的商业用词是“养生”，随处可见瑶汤泡脚馆，价钱不算贵，9-10元/次，使用当地的药材制作的药水泡脚。有时间的话，你也可以寻一家尝试体验。

新进学习者 我们去了瑶家药浴店泡脚，开馆的是东北哈尔滨母子两人，貌似只要10元一次。泡脚这件事情，太舒服太惬意了，绝对有益处，比如逼毒、解乏，利睡眠。但水很烫，不敢直深入药水中。老板娘提醒：1、烫的话，就把脚放进药水中3秒，然后速度抬起来；2、一旦放进去了，就不要动，越动越烫，坚持就不烫——这些建议好用，也有明显效果。

看演出

在晚上，乘船到长寿岛，欣赏一场别开生面的山水实景演出《梦巴马》。目前演出为三个篇章。第一篇章为《瑶山情韵》，第二篇章为《欢乐山乡》，第三篇章为《不老山乡》等。演出以歌舞的形式表现了“纺织舞”、“打蓝靛”、“裸浴”、“哭嫁歌”、“迎亲、过花桥”、“笑酒歌”、“铜鼓舞”、“补粮”等多项少数民族民间文艺演出。你不仅能领略到国内最大的水上舞台，还能欣赏到首次在舞台上以群舞形式表演的巴马裸浴风情。

地址：广西省河池市巴马县城东北部长寿岛，在巴马县一东兰一金城江二级路边（距县城6千米）
演出时间：19:30-21:00

线路推荐 Tours

尽管巴马景点不多，但到巴马就是要享受随意舒心的慢旅程，因此建议最短也要安排两天半的行程。

巴马经典两日游

线路特色

时间少，就能将巴马经典景点游完，适合赶时间或周末出行的游客。

线路设计

巴马——百鸟岩——巴盘屯——百魔洞——三门海——凤山

线路详情

D1：到达巴马后，乘发往百魔洞的公交车，中途在百鸟岩下车，不过需过桥走约1公里才到达景区。该景点最大特色就是，在水路中游览天窗。因盘阳河形成的暗河从百鸟岩流出，需乘船游览。其实百鸟岩里并没有鸟，而是大量蝙蝠盘踞在头顶的洞穴。之后继续前往巴盘屯，这里是巴马寿星最密集的村庄之一。你可以前去拜访老人，聊聊养生，拜访中可以和其他人一样自愿封红包给老人，数额不限。之后可在村屯附近走走，欣

赏自然山水。过后，返程搭公交车前往百魔洞。百魔洞是巴马首推的景点，洞内的溶岩、地下河、古老植被等都值得一赏。你还可看到那些“候鸟人”在洞内锻炼吸氧的场景，感兴趣的话还可聊聊，就能大概了解这一类人在巴马的生活，探出巴马长寿的奥秘。晚宿巴马。

D2：乘车前往凤山县三门海景区，这是凤山的核心景点。需要从码头坐船沿着坡心河出发，浏览目前已开发的三个岩溶天窗。在洞中穿行非常凉爽，之后在高处还能看到犹如翡翠般碧绿的水上天坑。如果还未尽兴，可在坡心村游走。之后结束行程。



开心 巴马风光

巴马三日慢游

线路特色

享受巴马慢生活，感受长寿乡养生特色。

线路设计

D1：南宁——巴马；D2：坡月——水晶宫——三门海——坡月；D3：坡月——百魔洞——长寿村——南宁

线路详情

D1：下午从南宁出发，约315公里左右，4.5小时左右可以抵达坡月，入住酒店；

D2：这一天要去的景点均走的是山路，弯道多，自驾的话一定要小心驾驶。特别要提醒的是，目前在甲篆乡到水晶宫的道路正在拓宽维修，必须天晴才能去，而且必须是越野车或皮卡一类的车才好通行。如果大家开底盘比较低的小轿车去，就只好反过来走，坡月——三门海——水晶宫——三门海——坡月，这样要走回头路命河、仙人桥，社更穿洞几个小景点也不会路过了。水晶宫和三门海两个景点都要呆2-3个小时，加上路途，正好是一天的行程。

D3：百魔洞的地磁和负离子浓度值得大家多呆上2-3个小时，有兴趣也可以爬山上到山顶的瑶寨看一看。长寿村主要是找一位老人照相，沾点福气。

如果大家有三整天的时间，可以考虑第一天早上就出发，然后把长寿村放到第一天下午，或这天下午去一下百鸟岩，其它的行程可以保持不变，第三天回程到南宁时间就会比较早了。

该线路由蜂蜂开心提供，详情可参考游记《印象巴马》



广西三地五日自驾游

线路特色

拜访世界长寿之乡，领略中国第二个最美的火山海岛，零距离接触亚洲第一大跨国瀑布，四日体验广西独特风情。

线路设计

巴马——德天瀑布——北海——涠洲岛

线路详情

D1：早上出发前往巴马，入住桃花源酒店，在酒店区域内进行烧烤、游船、垂钓等活动。感兴趣的话，还可以乘船上岛赐福湖中间的长寿岛，感受桃源秘境。有时间的话，择一处登高俯瞰，那崩崖绝壁、孤峰倩影，以及颐养百岁寿星汨汨灵泉构成的浮光跃金的高峡平湖将一览无遗。在夕阳西下时分，感受赐福湖的波光粼粼与娴静美好。

D2：开启巴马旅程，游览百魔洞、三门海两大景点。驾车前往被英国皇家洞穴协会命名为“天下第一洞”的中国新兴的康复疗养圣地——百魔洞，这里常年祥雾弥漫，经测定此洞中负氧离子浓度高达每立方米7万个，是人们进行康复疗养的圣地。洞内有暗洞、奇山、天坑，洞顶居住着瑶民。百魔洞内有石英、石柱、石幔、石观音菩萨等，千姿百态、令人目不暇。午餐后，继续前往长寿河——盘阳河的源头，凤山三门海国家地质公园（32公里，35分钟），乘船游览世界级天窗（天坑）群（约60分钟），领略大自然鬼斧神工造就的地质奇观。

D3：早起驾车前往德天瀑布。自驾线路为巴马——田阳——德保——靖西——化砣——下雷——德天瀑布。全长309公里，全是国道或者省道。到达后选择酒店入住，先休息缓解赶路疲劳。晚上可在景区门口的姐妹土鸡馆吃越南口味的菜肴。

D4：早吃完早餐，步行进景区游览。你也可以到瀑布边乘竹筏，零距离接触瀑布感受其壮阔，30元/人。德天瀑布位于中越边境广西大新县硕龙镇，为国家特级景点。横跨中国和越南两个国家，是世界第四大、亚洲第一大跨国瀑布。它起源于广西靖西县归春河，终年有水，流入越南又流回广西，经过大新县德天村处遇断崖跌落而成瀑布。右边气势壮观，水流量大的是德天瀑布，左边小一些的是越南的板约瀑布，河中间是中越边界，河面上有越南的小贩撑船售物，河对岸就是越南民众。

下了竹筏后往山上走，会看到清朝官员立的中越边境界碑，上面还有越南小贩摆摊形成的小型集市，可以买些越南商品。再步行下山，或坐观光车到景区门口，游览全程约2小时。游完后，吃过午饭，自驾前往北海。可从德天瀑布出发就走113KM到崇左，过路费8元；再上G75高速走265KM，过路费125元。到北海后，提前购买第二天上涠洲岛的船票。晚上可逛逛北海老街，到侨港喝糖水吃夜宵。晚宿北海。

D5：早上吃完早餐后，乘船前往涠洲岛。上岛后第一站去鳄鱼山公园。在去鳄鱼山公园的路上，远眺惟妙惟肖的猪仔岭。在鳄鱼山公园的巨大观景台眺望碧海蓝天，在月亮湾影下最美的瞬间，此地需玩半天时间。中午去滴水丹屏或石螺口海滩吃海鲜，休息会儿后，去岛上最大的天主教堂，最后回到码头，坐16:00的船回到北海。至此结束行程。

该线路部分由蚂蜂窝[上善若水](#)提供，详情可参考游记《成都——巴马——德天瀑布——涠洲岛自驾游》

广西山水养生六日游

线路特色

游览堪称亚洲第一、世界第二大的德天跨国瀑布与紧临的越南板约瀑布

相连，同时还可观赏到越南板约瀑布；涉过芙蓉洞、观地下河九叠瀑布、游盘金洞奇景、穿越水帘洞；巴马是世界长寿之乡·中国人瑞圣地。

线路设计

南宁——巴马（百魔洞、长寿村、百鸟岩）——德天瀑布——通灵大峡谷——南宁——北海

线路详情

D1：抵达广西首府绿城南宁，开始您的魅力南国之旅，欣赏绿城秀丽景色；可自行前往中山路美食街品尝：酸嘢、甜品、凉茶、烧烤等特色风味；感受南国特色热闹夜市情调！

D2：早上南宁出发赴巴马，中餐后乘车前往被英国皇家洞穴协会命名为“天下第一洞”的游览百魔洞，这里常年祥雾弥漫，经测定此洞中负氧离子浓度高达每平方厘米7万个，是人们进行康复疗养的圣地。洞内有暗洞、奇山、天坑，洞顶居住着瑶民。百魔洞内有石英、石柱、石幔、石观音菩萨等，千姿百态、令人目不暇接。后沿途欣赏长寿河岸山水秀丽的迷人风光，到长寿村巴盘屯与百岁老人交流长寿秘诀，后返巴马。

D3：早餐后前往乘船参观巴马长寿隧道——盘阳河的穿山岩洞、富含天然负氧离子、百鸟争宿、雄伟多姿的百鸟岩，您可以置身如梦幻般地经历六天六夜，“时空隧道”的传说足以满足你的好奇心。

D4：早上乘车往山水神秀尽集于此地，形成了数百里的天然山水画廊的广西德天跨国瀑布，游览世界第二大跨国瀑布、亚洲第一大跨国瀑布、中国最美的瀑布——德天跨国瀑布。瀑布气势磅礴，银瀑泻，三级跌落，为壮观，其魄力、其气势、其风采，震撼魂魄，摇动心旌，游中越边境53号界碑。

D5：早餐后乘车往中国最绿的健康峡谷——靖西通灵大峡谷，通灵瀑布宽30米，高达168米，是亚洲最高的单级瀑布；观赏美丽的洞中瀑布、蜿蜒的地下河峡谷溪流，据有700多年历史的古石叠、藏金洞、一线天、原始植被与恐龙时代同步生长的木沙椴群、莲子观音坐蕨、桫欏树等珍稀植物。高悬的瀑布宛如一条巨大的白练飞流直下，一头撞进约50米宽的深潭，发出雷鸣般的响声，飘散出漫天白雾，阳光照射，彩虹跃现，置身峡谷观看瀑布，周围弥漫着沁人心肺的灵气。

D6：早餐后，乘车前往南国海滨城市——北海，游北海老街，感受古老骑楼的特色，之后前往银滩游玩，在海滩拾贝，戏水弄浪。根据回程时间结束行程。



色友走天涯 山里的瑶族人都很纯朴，生意做的也很公道



实用信息 Practical information

语言

尽管巴马为少数民族聚集地，是个多语区域，如壮话、普通话、桂柳话、瑶话等多语并存，其中，壮语是巴马县百姓的主要母语。不过，在巴马，壮语曾是县内主要交际工具，家庭、村寨、集市、小学校都使用壮语；而今，桂柳话已取代壮语成为巴马县城区居民家庭里最常使用的语言。

即便如此，到巴马旅游也不用担心沟通交流问题，在公共场合，一般巴马人都会愿意用普通话来进行交流，只是可能会有老一辈的人们不会说普通话的情况。

电话

巴马县旅游资讯中心：0778-6218152
巴马县旅游局质量投诉电话：0778-6218152
巴马安全求助电话：0778-6218302

银行

中国人民银行、中国农业银行、中国邮政储蓄银行、农村信用社在巴马都有网点，但数量较少，也是主要集中在寿乡大道这条主干道上；高级的酒店可以刷卡。县城外，除了甲篆乡有农村信用社的ATM外，其余如坡月村等地没有银行网点。不过巴马消费不高，也不用取太多现金，够用即可。

邮局

巴马县城最大的邮政局在寿乡大道上，邮政编码为 547500。可购买到精美的巴马明信片。

巴马县邮政局

地址：巴马镇长寿大道 230 号
联系方式：0778-6212422
到达交通：乘巴马 1、2 路公交车在巴马财政局站下车，步行约 200 米可达

医院

与各大城市相反的是，当地生病的人很少，药店也没几家，因此巴马县城的医院里并不像城市里的医院经常排队。不过巴马的医疗条件是能够满足基本需求的。

巴马瑶族自治县人民医院是巴马唯一的一所集医疗、急救、教学、科研和预防保健为一体的国家二级甲等综合性医院。此外，坡月村等小村镇则没有医院，只有小的卫生诊所，如果突发疾病比较麻烦，建议自行携带备用药，注意卫生。

巴马瑶族自治县人民医院

地址：巴马县新兴街 186 号
联系方式：0778-6212049
到达交通：乘巴马 3 路公交车可直达

旅行安全

巴马治安状况一般，游客要注意人身财产安全。在人流密集的地方注意防盗，尽量不要独自去偏僻地方，使用自动柜员机取款时警惕有没有人尾随、窥视等。

节庆 Festivals

巴马是少数民族聚居区。境内居住着瑶、壮、汉、仫佬、毛南等 11 个民族同胞，民俗民风淳朴，瑶族文化艺术十分丰富多彩。巴马有番瑶祝著节、三月三歌节等节庆，活动欢腾盛大，有兴趣的话可专程前来赶个热闹，看身着美丽瑶族服饰的瑶家儿女，感受景美人更美的长寿之乡。此外，来到巴马，幸运的话你还可见到相思烟、半画眉、蓝靛瑶抛绣球、土瑶射弩、打陀螺等古朴的风俗。



色友走天涯 瑶族小娃

巴马国际长寿养生文化旅游节

以孝文化为主线，解密巴马长寿之谜，传扬孝道文化，展现巴马长寿文化。

举办时间：11 月左右

巴马瑶族自治县瑶族祝著节

祝著节是分布在巴马、都安、大化等地的瑶族第二大支系布努瑶传统节日。祝著节的庆祝活动丰富多彩，以打铜鼓、祭拜密洛陀为主题，通过唱始祖歌使本民族不忘记悠久历史和光荣传统。祝著节当天，家家户户杀鸡宰羊，拿出好酒宴请亲朋好友。举办这一节庆主要是为了更好地挖掘和展现瑶族悠久的历史 and 原生态的文化。

举办时间：每年的农历 5 月 29 日

蓝靛瑶抛绣球

居住在巴马的蓝靛瑶人民，至今一直保留着古老而具有浓郁的民族特色的婚俗——蓝靛瑶男女青年互相邀约聚集在一起唱山歌、抛绣球的习惯找对象。一般县际乡际相邀居多。抛绣球是有几个程序的，发邀请、回复、会集，对唱、抛球、野餐、入户坐堂、进餐、对歌。

举办时间：每年春节前后，农历三月三前后以及秋后农闲时节。

外部交通 Getting there

巴马没有飞机场、火车站，到达的最主要交通以汽车为主，巴马公路以二级路为多，一般从南宁或广州过来。巴马县城内交通以出租车、中巴、三轮车为主。前往各景点可在巴马长途客运站换乘旅游专线车前往。



汽车

一般欲到巴马旅游的游客，一般以从广州或南宁作为中转站较多。在广州有前往巴马的直达大巴，但班次少，车票贵；距离两广较远的游客，建议可乘飞机或火车先去到广西首府南宁，再转乘汽车前往巴马；如果对红色之旅感兴趣的游客，也可以先到百色游览革命根据地后，再从百色田阳出发前往巴马。

从南宁出发

在南宁，仅有西乡塘客运站有发往巴马的长途汽车，每天班次很多，最早从 8:00-18:00，几乎 30-60 分钟一班。非重大节假日时期基本每天都能满足乘客需求，但为以防万一，建议可提前上西乡塘客运站官网或电话预订车票。车程约 300 公里，时程约 4-4.5 小时（走高速，但从祥云出口下高速后，基本就是盘山路了），车票价格为 113 元。

此外，西乡塘客运站也有直达凤山及坡月的长途车（不到巴马县城），每天仅一班，发车时间均为 15:00，票价分别为 132、122 元。

返程：若选择从坡月返回南宁，最方便的是乘直达南宁的大巴车。各旅游社门市可代卖票，不经过巴马可直达南宁，终点可到南宁火车站、北大站、安吉站，具体停靠站需咨询司机，卖票人说的不准，从坡月到南宁行程约 4.5 小时，直接上车买票会便宜些。

南宁西乡塘客运站

地址：广西南宁市西乡塘区大学西路 63 号

网址：<http://ticket.gx118114.net/>

联系方式：订票：0771-3816650；总经理热线：16889898

到达交通：市区内可乘 4、54、55、58、66、76、95、204、222、城环 1 线、城环 2 线、西乡塘专线大站快车、804、805 路等公交车到达

从百色出发

在百色汽车站有直达巴马的班车，几乎 1 小时一班。如果赶不上班车，也可乘发往凤山、东兰的班车，都经过巴马，车次较多。发车时间约为 8:00-17:00，路程约 122 公里，约 2 小时。或者从百色田阳县出发，在田阳汽车站也有发往巴马的汽车，班次多，约 15 分钟一班，距离较近，约 1-2 小时就能到达，票价约 25-30 元 / 人。

若乘飞机直达百色机场后，可乘机场巴士到田阳汽车站，车费 10 元 / 人，之后转乘汽车前往巴马。

百色汽车客运站

地址：百色市城北一路

联系方式：0776-2881290

田阳汽车总站

地址：百色市田阳县

联系方式：0776-3219913

从广州出发

在广州，仅涠口客运站有发往巴马的直达班车，为普通大型卧铺中档，但每天只有一班，发车时间为 12:30，票价约 330 元。

涠口客运站

地址：广州市芳村大道西 533 号

联系方式：020-81546602

到达交通：可乘广从 9 线、广佛城巴 16 线、广佛城巴 17 线、广佛城巴 18 线、广佛城巴 2 线、广花涠口线、广增 6 线、广增 7 线公交车直达

自驾

自驾从南宁到巴马有三种路线可达

走南百高速路，到田阳县祥周下高速，走县道（二级路）到巴马。这一路线比较平坦。途中巴马收费站每次收费 8 元；

走都南高速，到马山下高速路，途经大化、岩滩到达巴马，县道弯曲比较多；

不走高速路，线路从南宁出发，经武鸣、隆安、苹果、田东、田阳最后到达巴马。全程县道，路况不太好，时间会久一些。这条线路到田东时也是一条道直达巴马，路况也不太良好，要特别注意行驶安全。

从南宁出发，沿途需要经过南宁绕城高速，南坛高速，广昆高速，G323 国道，以及 S208 省道 5 个主要路段。南宁市的交通目前因为地铁一号线修路的原因，非常拥堵，建议可选择就近上绕城高速。之后，经南坛高速，广昆高速到达田阳，这期间主要都是高速路，非常好走；之后从田阳到巴马县城附近走的是 G323 国道，这一段都是山路，弯道较多，要注意小心驾驶；之后从巴马县城附近到坡月村走的就是 S208 省道，二级路，弯道就不是太多了，相对比较走好一些。

蜂蜂开心提供

内部交通 Getting around

汽车

在巴马，去到各景点的车以小型巴士为主。到达巴马汽车总站后，直接到 6 号门，乘坐到坡月的专线车（小型巴士），车票 4 元，约 1 小时可到坡月村，沿途经过长寿村（巴盘屯）、百鸟岩、甲篆乡、盘阳河等景区。上车前可提前告知司机或售票员你的下站点，方便及时停车，避免坐过站。

巴马汽车总站

地址：广西壮族自治区河池市巴马瑶族自治县民族路

联系方式：0778-2428867

到达方式：可乘巴马 1 路、2 路、3 路、旅游专线直达，或乘摩的 / 三轮车前往

路途多为山区路，不算平坦，注意安全。

公交车

巴马县公交车很方便，都能到达各大景点。目前共有 4 条线，每天往返于巴马汽车站和百魔洞之间，全程 30 多公里，顺着巴马母河而上，途经大部分景区景点。公交车收费票价会根据路程远近，约 1-5 元 / 人。

具体公交车站点如下

巴马 1 路 (8:00-18:30, 单程最高票价 3 元)：百魔洞——坡月村——六〇村——平寒村——平安村——松吉村——吉屯村——百鸟岩——甲篆乡——拉高村——坡腾村——练屯村——练乡林中分场——练乡村——长寿食品开发公司——城北路——巴马职教中心——巴马行政学校——定金寺——银都宾馆——寿乡文化广场——巴马财政局——巴马



妇幼保健院——巴马汽车总站

巴马 2 路 (6:30-17:30, 单程最高票价 1 元) : 巴马汽车总站——巴马妇幼保健院——巴马财政局——寿乡文化广场——银都宾馆——定金寺——巴马行政学校——巴马职教中心——城北路——长寿食品开发公司——练乡村——坡交村——巴马水泥厂

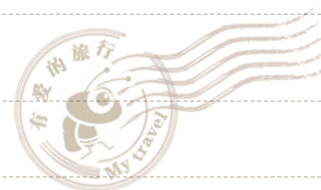
巴马 3 路 (7:00-18:00, 单程最高票价 1 元) : 赐福——赐福桥头——那湾——新建路口——长寿博物馆——巴马水电局——巴马质监局——巴马人民医院——巴马镇国土所——巴马妇幼保健院——巴马汽车总站

巴马旅游专线 (7:00-17:00, 单程最高票价 3 元) : 巴马汽车总站——寿乡文化广场——工商小区——党校——长寿食品加工园区——甘水终漂码头——坡纳旅游示范屯——甲篆乡政府——盘阳河起漂点——水波天窗景区——松吉村——巴盘旅游屯——坡月候鸟人之家——百魔天坑景区

出租车

县城不大, 有少量出租车及较多的私营小车运行。出租车起步价为 3.5 元, 运价 1.6 元 / 公里。若不在公交站点或时间较紧的游客, 可考虑搭乘三轮摩托车 (摩的)、私人面包车。基本在汽车站或景点附近聚集较多, 收费主要以路程远近为主, 可以商价; 但车况一般, 安全保障较低, 一般情况下不建议搭乘。

您可以在这里添加一些其他重要信息



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

