

天水必去的三个景点：穿越千年的秦州风华

天水，这座位于甘肃东南部的历史名城，是丝绸之路的重要节点，也是中华文明的重要发源地之一。若问来此最不可错过的景点，答案往往指向伏羲庙、麦积山石窟与天水古城。这三个地方不仅承载着厚重的文化记忆，更以独特的自然与人文景观吸引着无数游客。它们各自代表了天水在历史、艺术与生活美学上的多重维度，是真正值得深入探访的核心所在。

伏羲庙：华夏始祖的精神原点

伏羲庙坐落于天水市中心，是全国规模最大的祭祀伏羲氏的庙宇。作为“三皇之首”的伏羲，被尊为中华人文始祖，其创制八卦、教民渔猎的传说贯穿于中国早期文明的叙事中。走进庙宇，古柏参天，碑刻林立，大殿前的“先天殿”内供奉着伏羲塑像，神情庄重，目光深远。庙内保存有大量明清时期的木雕、壁画和碑文，其中《太昊伏羲氏传》碑尤为珍贵，记录了伏羲生平与贡献。

这里不仅是宗教祭祀场所，更是文化认同的象征。每年农历正月十六伏羲诞辰，当地会举行盛大的公祭大典，来自四面八方的民众齐聚于此，焚香叩拜，延续千年礼俗。若想感受最原汁原味的民俗氛围，避开节假日高峰，选择工作日清晨前来，更能体会一种静谧中的庄严。

麦积山石窟：悬崖上的千年佛影

距离天水市区约35公里的麦积山，是中国四大石窟之一，以其“小而精”的独特风格著称。不同于敦煌莫高窟的宏大，麦积山更显秀美，依山而建，崖壁上分布着200多座洞窟，现存造像近1万尊，壁画面积达700余平方米。这里的佛像大多为北魏至隋唐时期所凿，造型灵动，衣纹流畅，尤其以“薄肉塑”技法闻名——即用极薄的泥塑表现衣褶的立体感，堪称雕塑艺术的巅峰之作。

登临麦积山需步行或乘缆车，山路蜿蜒，沿途可见松柏掩映、溪流潺潺。推荐从东崖进入，先观“散花楼”“牛儿堂”等代表性洞窟，再沿栈道攀至西崖，俯瞰整个山谷。值得注意的是，部分洞窟因保护需要不对外开放，且部分区域仅限单向通行，建议提前了解开放情况，避免白跑一趟。

| 洞窟类型 | 特点 | 推荐参观 |

|-----|-----|-----|

| 北魏窟 | 造型古朴，线条粗犷 | 散花楼、牛儿堂 |

| 隋唐窟 | 造型丰满，色彩丰富 | 44窟、127窟 |

| 宋代窟 | 偏重写实，细节精致 | 169窟 |

天水古城：市井烟火里的秦州记忆

如果说伏羲庙与麦积山是天水的“精神高地”，那么天水古城便是它的“生活底色”。这片由秦州区老城区演变而来的街区，至今仍保留着明清时期的街巷格局。青砖灰瓦的民居错落有致，巷弄深处藏着百年老店，如“马家酒坊”“张记凉皮”等，一口热腾腾的呱呱、一碗酸辣可口的浆水面，便足以唤醒对这座城市的味觉记忆。

古城的精华在于“慢”。不必赶路，不妨在南郭寺旁的小茶馆坐一坐，听老人讲一段关于“天水八景

”的旧事；或是沿着藉河漫步，看夕阳洒在河面，倒映出两岸的飞檐翘角。这里没有刻意打造的网红打卡点，却处处透着真实的生活气息。尤其傍晚时分，灯笼渐次亮起，炊烟袅袅，仿佛时光在这里放慢了脚步。

常见误区与实用提示

不少游客误以为天水只有麦积山值得一去，忽略了伏羲庙与古城的深层价值。事实上，三者相辅相成：伏羲庙提供文化背景，麦积山展现艺术高度，古城则还原日常温度。行程安排上，建议将伏羲庙与古城放在同一天，上午访庙，下午逛城；麦积山则单独安排一日，便于深度游览。

此外，天水气候干燥，昼夜温差大，夏季虽凉爽但紫外线强，建议携带防晒用品；冬季寒冷，需注意保暖。景区内多为石阶与木质栈道，穿舒适防滑的鞋子更为合适。

附：常见问题简答

问：伏羲庙是否需要门票？

答：目前免费开放，但部分展区可能需预约，建议提前查询官方公告。

问：麦积山如何到达？

答：可从天水汽车站乘坐直达班车，车程约40分钟，也可打车或包车前往。

问：古城里有哪些特色小吃？

答：呱呱（荞麦面糊）、浆水面、凉皮、臊子面、油酥饼等，均具本地风味。

问：三个景点是否适合带孩子同行？

答：伏羲庙适合青少年了解历史文化，麦积山需注意安全，古城则更适合亲子漫步。