

“看一次日出”貌似会登上大多数人的“人生清单”吧？反正我和我家娃都这样想。尽管要放弃睡觉的时间早起，但是看到太阳升起的那一刻，拨得云开见日明，会觉得自己是幸福的，充满了正能量。有时候观赏日出，不仅仅是观赏这么简单，还是平淡生活的一种仪式感和一种治愈。

大家都知道，北京的秋天，最是天高云淡、晴天居多，很适合看日出。如果十一舍不得离开北京城，不如带娃好好等待一次日出吧——

颐和园

不用爬高山、去海边，悠闲自在看日出

首先必须说这个听起来很“不新鲜”的著名大型皇家园林。

因为作为国家重点旅游景点，被人们熟知的是它作为皇家园林的高贵身份，却忽略了它还是个看日出的好地方——一处不用爬高山、不用去海边就能看到绝美日出的好地方。尤其现在到了秋天，眼看天气越来越凉，日出越来越晚，特别适合早起困难的孩子们，到颐和园看日出终于可以提上日程了！

昆明湖畔西堤端是最佳的观赏点，当太阳缓慢升起来，阳光洒在湖面，波光粼粼，金灿灿的，超级美！可以和娃一起发现太阳在上升过程中颜色和状态的变化，从刚开始的橘红色到金色，从朦胧到耀眼等等，从中也能给娃做不少科普呢，妈妈们可要做好准备呦。

十七孔桥是园内最大的石桥，顾名思义就是由17个桥洞组成，一共长150米。不得不提的是，到了冬天，尤其是每年冬至前后，日落时分，阳光从17个洞穿过，就是很著名的“金孔穿洞”。但最惹人爱的还是颐和园的秋天，湖面倒映着柳树和周边建筑的影子，随风摇晃，一幅悠闲自在的画面。在颐和园看看景、赏赏日出或日落，就是娃好我好、岁月静好的样子。

香山公园

红叶与日出，两全其美

每到秋天，就到了去香山赏红叶的季节，如果红叶迎着朝阳，则是双重的壮美。

北京的老爷爷老奶奶都喜欢去香山遛早，所以反倒忽略了香山的“真实身份”。其实香山公园是一座具有山林特色的皇家园林，有很多文物古迹，星星点点的亭台楼阁散布其中。

赏日出的最佳观赏位置在香炉峰，俗称“鬼见愁”，也是香山的至高点，海拔557米。从此处俯瞰，可以看遍香山全景，一种大气的美尽收眼底。这里的树木繁多，森林覆盖率占到了96%之多，古树名木就有5800多株。这样一个良好的生态系统，也孕育了其他野生的动植物，就是一个天然氧吧！非常适合带娃来溜达溜达。



香山的古迹



灵山的云海

灵山

约会星空，拥抱日出

比起前面三个地方，灵山就显得冷门一些了。

北京灵山的主峰海拔2303米，是北京的第一高峰，被称为北京的“屋脊”。气温比北京市平均气温要低十几摄氏度，所以去这里赏日出，一定要记得多穿衣服！

正因为考虑到山大高，不适合亲子家庭，所以特意在山腰设有住宿，从这儿到达山顶，大概需要两个小时，大大减轻了登山的劳累。

还可以选择在山顶露营，因为山顶平地也挺多。就不用第二天早起了，大约5点左右，就能看到太阳慢慢升起，超级美超级壮观！大部分家庭都会选择露营，可以在灿烂星空下，和月亮来一场约会。据说，在后半夜，还能看到银河带，非常美。露宿一晚，银河、日出、日落，都看了，真是赚到！

妙峰山

晨光中的山如画、花满山

妙峰山属于太行山余脉，火山岩结构，山势陡峭。四季都有野生的花儿争香斗艳，山桃花、丁香花、茉莉花、杜鹃花，还有远近闻名的千亩玫瑰园，使得这里形成了一派“四面有山皆如画，一年无日不看花”的景致。

在登山途中，伴随着早起找虫吃的鸟儿叫声和远处传来的干净清脆的回声，像是在跟我们说早上好，心情一下子都变得愉悦了。随着海拔升高，气温也会降低一些，建议准备一件外套，孩子会对气温比较敏感，防止着凉。

登上山顶，空气清新，视野开阔，一览众山小的感觉扑面而来。眺望远观，层峦叠嶂、郁郁葱葱，可以俯瞰整个北京城；近看眼前，大小不一的岩石错落有致，是观景看日出的一处好地方！



妙峰山

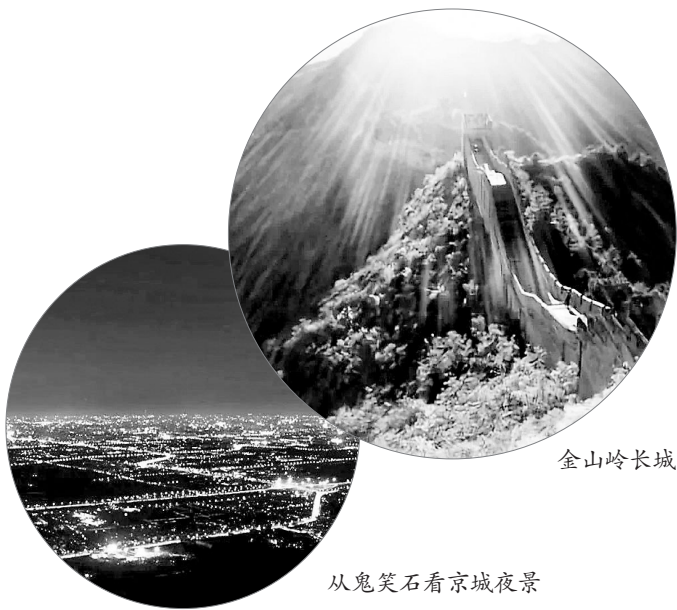
金山岭长城

见识一下金光闪闪的长城

长城日出可想而知非常壮观，特别是在万里长城最精华的一段、素有“万里长城，金山独秀”美誉的金山岭长城。

一大早趁着人少，爬上长城就是一件很有成就感的事。最佳的观赏地点是在将军楼附近，日出的过程中，刚开始掩映在远处的长城脚下，感觉像是长城发出的万丈光芒！从低处到高处，阳光普照在每一段长城上，从各个缝隙和炮楼窗口照进来，长城的神秘面纱被揭开，万物都被唤醒，内心充满阳光。相信在那个时刻，无论大朋友还是小朋友都是激动的！

另外西六眼楼、西五眼楼、三岔口、小金山楼、高尖楼、花楼、拐角楼也是不错的观赏位置，大家灵活选择。



从鬼笑石看京城夜景

鬼笑石

超有安全感的露营地

位于北京西山森林公园内，据说站在鬼笑石观景台上可以看遍北京城，北京的各种标志性建筑都能看到。因为这里常年刮风，石头会发出嗖嗖的声音，像鬼哭狼嚎，鬼笑石的名字由此得来。

在鬼笑石能够经常看到云海，云雾缭绕。日出的时候，太阳像是从厚厚的帘子后面探出头来，脸上还带着害羞的红晕，朦朦胧胧的，染红半边天，壮丽极了。

这里也是个不错的露营地，周边环境非常安全，防火道、台阶、山间步道都是十分成熟的，在这儿还能经常看到参加越野赛和夜跑的人群。

鬼笑石的夜景也非常美，大北京的繁华一目了然，夜幕降临时，斑斓的灯火从各个角落亮起来，带娃感受一下北京城的年轻与活力。

最适合的方式，就是提前一晚在这儿露营，第二天早起看一场日出，两全其美，而且整个行程的安排也不会让大人孩子太累。

文/潘丽婷(@大小爱玩)
原文刊载于《北京青年报》

带娃打卡北京日出最美的地方

秋高云淡 一年中最适合登高赏景看日出的季节来了