

幽静避世的湖岸徒步之旅：从西之湖，到千手之浜与龙头瀑布

西之湖曾经是中禅寺湖的一部分，后来因山坡坍塌，崩落的山石泥土将两湖分隔开来。中禅寺湖如今已是日本最著名的旅游观光地之一，西之湖却声名不彰，也正因为如此，它成为了喜好幽静独处者心目中理想的徒步地。这是一座小湖泊，周长不过 1.5 公里左右，由暗泉和雨水汇聚而成，湖岸的宽窄随水位高低而变化。岸边的森林里有低矮的植被，也有日本落叶松(*Larix kaempferi*)、水榲(*Quercus crispula* var. *crispula*；榲，音同“尤”)、春榆(*Ulmus davidiana* var. *japonica*)等巨木连成的遮天林冠。森林在流淌穿行的山溪滋养下焕发着盎然生机。

这条徒步路线从西之湖开始，途经中禅寺湖西端的千手之浜，这里是日光最著名的景观之一：湖面全景一览无余，群山斜插入水，远处矗立着雄伟的男体山（2486 米）。地平线的尽头便是中禅寺湖汇入华严瀑布的地方，在那里，瀑布从海拔 1269 米高处直坠而下。

龙头瀑布是奥日光“三大名瀑”之一，也是这条徒步路线的终点。瀑布被一块巨大岩石分成两股水流的样子型似龙头，因此得名。

徒步路线

通往徒步路线起点的道路有交通限制，仅自行车和环保巴士能够通行，这也让徒步小径更加幽静。巴士从赤沼自然情报中心发车，经停的西之湖入口站（自赤沼单程 20 多分钟）是前往西之湖徒步路线的起点。路线前半段难度不大，经过一座吊桥后，再沿一条长长的平坦小道穿林而过，即可抵达西之湖岸边，约需 25 分钟。从西之湖到千手之浜的路况与第一段类似，约需 50 分钟。如果只是喜欢悠闲地漫步，到这里就可以搭乘环保巴士返回赤沼了。若想继续挑战，可沿着中禅寺湖岸继续往前，抵达终点龙头瀑布。这段路高低起伏，约需 1 小时 40 分钟。

路线亮点

在抵达千手之浜之前，这是一段静谧、僻静、舒适的惬意旅程。徒步者可以随意走走停停，一路欣赏西之湖的美景，还可在中禅寺湖千手之浜的休闲设施（设有野餐桌和长椅）处小憩。但需注意，每逢 5 月（杜鹃花）、6 月（九轮草）和 10 月（红叶），湖边会挤满赏

花和赏枫者。6 月的九轮草(*Primula japonica*)花季期间，有渡轮从对岸发船，往返接送游客。从千手之浜徒步到龙头瀑布，一路可饱览中禅寺湖与周围群山交相辉映的开阔景象，静享几处幽静的湖岸沙滩景点。此外，在赤岩还可以欣赏到整条路线上最美的景色之一。之后，徒步路线便偏离湖岸前往瀑布，进入最后的上山路段。

路线小贴士

- 记得查看巴士时间表。巴士在每年 4 月底至 11 月底之间运营，不同季节和一周内每天的班次均有不同。
- 小心熊。它们通常不会主动发起攻击，而是更倾向于避开来人，建议行走时不妨发出一些声响，告诉它们：有人来了。
- 通往徒步路线起点的道路可以骑自行车，推荐电动自行车。请务必沿公路骑行，注意靠边避让过路巴士。
- 徒步期间请勿偏离路标所示路线。
- 尽情拍照，只留足印，不留垃圾。