

山间湖泊徒步之旅：切込湖和刈込湖

这两座秘境湖泊是奥日光地区最隐蔽、最宁静的水域。切込湖（込，音同“入”）和刈込湖（刈，音同“义”）都是因数千年前火山熔岩流堵塞周边山脉流水出口而形成的。除了降雨极少的时候，两处湖泊通常是相连的，湖水最深处可达 15 米。鉴于地表上没有自湖中流出的径流，估计湖水是经由地下水道排出。

传说，从前这里盘踞着一条巨蛇，本地居民因此都生活在恐惧之中。日光的神社与寺庙的开山祖师胜道上人(735-817)听闻了这一困境后，挺身而出，斩杀巨蛇，并将它沉入了湖底。这两座湖泊的名字正是代表了人们对胜道上人英雄壮举的敬意和感激——“切”即“刀切”，“刈”表示“狩猎”，而“込”是“压入”的意思。

这条路线相对少有人至，徒步者可在密林遍布的群山之间，独享这片如翡翠般碧绿澄静的湖面。

徒步路线

这条徒步路线属于中级难度，有一定的挑战性。路线起讫点分别是汤元温泉和光德温泉，全程约 10 公里，海拔爬升约 300 米。靠近路线两头的陡峭台阶路最难走，全程平均耗时约为 3.5 小时。从汤元温泉出发，到湖边约需 1 小时；从光德温泉出发，到湖边则需要 2.5 小时左右。大多数徒步者选择从汤元温泉出发，可在抵达湖边后返回，也可继续前往光德温泉，至终点后搭乘巴士返回。

路线亮点

沿途多为三岳山（1945 米）的盘旋山道。山间的原始森林树种丰富多样，其中包括与日本柳杉同属松杉目的常绿树罗汉柏(*Thujopsis dolabrata* var. *dolabrata*)。由于地表土层较浅，许多树根只能横向伸展，乃至横穿小路。大部分路段都在山的西侧和北侧，有浓荫蔽日，因此，沿途的岩石、树干、小道上生长着各种苔藓，更为这片古老的森林增添了几分神秘氛围。有时，徒步者会感到有凉风从路边的火山岩裂隙或洞口中吹出来，宛如置身天然空调下。光德一带的湖岸是途中为数不多的开阔路段，途径涸沼。顾名思义，涸沼就是“干涸的沼泽”，只是如今看来，它更像是一片干草原。这里的初夏可观高山花海，秋季则是赏枫的热门去处。

徒步小贴士

- 一早出发很重要。由终点发出的返程巴士班次有限, 如果到得太晚, 可能赶不上末班车。
- 奥日光山区的天气瞬息万变。请选择合适的服装与鞋子, 并注意及时补充水分。
- 沿途设有几处长椅可供休息。
- 徒步期间请勿偏离标记路线。
- 尽情拍照, 只留足印, 不留垃圾。