

超值全彩珍藏版

人生智慧品读馆

# 人一生要去的 100个地方

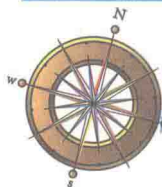
烟波 主编



追寻自然与文明的脚步 汇聚世界极致之美  
为你奉献的一份极具价值的一生旅游计划



北京联合出版公司  
Beijing United Publishing Co., Ltd.



100 PLACES ONE NEEDS  
TO GO IN HIS LIFE

人 | 一 | 生 | 要 | 去 | 的

1   个地方

烟波 主编



北京联合出版公司  
Beijing United Publishing Co., Ltd.

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

人一生要去的 100 个地方 / 烟波主编. -- 北京 : 北京联合出版公司, 2014.10

ISBN 978-7-5502-3685-1

I. ①人… II. ①烟… III. ①旅游指南—世界 IV. ①K919

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 227193 号

---

## 人一生要去的 100 个地方

---

主 编：烟 波

责任编辑：徐秀琴

封面设计：彼 岸

责任校对：李 波

美术编辑：张 诚

图片提供：侯晓博 沈奇威

---

出 版：北京联合出版公司

地 址：北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 10088

经 销：新华书店

印 刷：三河市万龙印装有限公司

开 本：720mm×1020mm 1/16 印张：27.5 字数：500 千字

版 次：2014 年 10 月第 1 版 2015 年 5 月第 2 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5502-3685-1

定 价：75.00 元

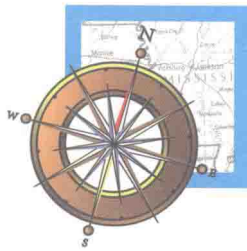
---

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有，侵权必究

本书若有质量问题，请与本公司图书销售中心联系调换。

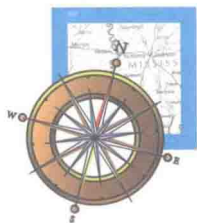
电话：(010) 64243832 82062656



人生是一次时光和地域交织、情感与经历融汇的旅途，  
每个人都期待这次旅途精彩而绚烂。



# 前言 Preface



著名作家萧乾说过：“人生就是一次不带地图的旅行。”的确，人生就是这样，一次次出发，一次次到达。每一次出发，就是一次梦想的发芽，而每一次到达，就是一次心灵的净化。都市的喧嚣，现实中的压力，使人们不自觉地产生一种本能的渴望，除了渴望物质的丰盈，更渴望强健的体魄和精神的乐土。所以，很多人选择用旅行来远离喧嚣，逃避困惑，而且既开阔心胸，又强身健体。虽然人的一生很短暂，而世界又是那么的广阔，人不可能走遍所有的角落，在时间和金钱还不允许的情况下，一个人也不可能到过太多地方。但是没有关系，本书会带给你和旅游有同样效果的感受，翻开浸着油墨淡香的书页，透过文字的呼吸，让我们一起去“旅行”。

人生是一次时光和地域交织、情感与经历融汇的旅途，每个人都期待这次旅途精彩而绚烂。世界上很多地方都是人生旅途不可错过的，是一个人的需要停下脚步和心灵来欣赏、感悟和享受的。这些由自然、历史、人文沉积而成的人间仙境，是人们期待许久、寄放在心灵深处的梦幻之地，是召唤生命和生发梦想之地。我们根据《美国国家地理》和《中国国家地理》权威推荐和新浪网调查结果，选取了中外最具代表性的近百处自然与文化景观，编成本书，就是为帮助读者实现这一梦想。全书分为“神秘奇绝的大自然造化”“欢愉忘忧的人间天堂”“古代文明的斑驳遗痕”“历史与现代的都市交响”等几个大的篇章，每个篇章下的各个景观又

独立成篇，其中包括承载沧桑的历史名城、普度性灵的宗教圣地、伟大的世界奇观、传承文明的精神家园、优美宁静的人间天堂……这些地方不仅仅具有美丽的风光，而且其厚重的文化底蕴带给我们的感悟，仿佛具有一种神奇的穿透力，让我们的灵魂感到战栗，让我们的心灵得到抚慰。同时，在有些景观之后我们还间或穿插名人名家的游记随想，正所谓：美景的魅力和图画的颜色一起流淌，文化的神韵和名家的灵魂激情碰撞。

为了给读者提供更多的实用的旅游资讯，我们还设置了“必去的理由”“适宜季节”“适宜人群”“旅游小贴士”“主要景点”等辅助性栏目，帮助读者多角度地了解这些地方的自然和人文魅力。同时，在有些景观之后我们还间或穿插名人名家的游记随想，正所谓：美景的魅力和图画的颜色一起流淌，文化的神韵和名家的灵魂激情碰撞。

通俗流畅的叙述语言、图文互注的编排形式、新颖独到的版式设计等多种视觉要素的有机结合，本书既可以成为你畅游世界的“窗口”，也可以成为你选择下一次旅游目的地的指南。

呼吸不同的空气，看看不同的景色，听听不同的语言，感受不同的世界。从千里冰封、万里雪飘的白山黑水到一望无际的茫茫草原，从小桥流水人家的江南水乡到高原大漠的粗犷风光，天南地北各个地方都展现着它独特的魅力。想象在某个孤独的午后从巴黎左岸的咖啡馆中溢出的咖啡香气；地中海岸，圆月从帕特农神庙顶上升起，清冷的光辉洒遍人类搭建过的永恒神话圣坛；一对对有情人依偎在爱琴海洁白的沙滩上，看着落日斜晖把天边染成金黄；洁白的悉尼歌剧院透出现代的幽谧和安然；珠穆朗玛之巅，圣洁的雪山遗世独立，接受千年万载不变的膜拜；夏威夷海滩，头顶着烈日去拥抱碧蓝的大海，晶莹的沙滩，随风摇曳的椰子树，逐浪起伏的冲浪板……一切都不再是梦幻，所有关于天堂的神秘、旖旎、浪漫都凝聚这本书中。

# 目录 Contents



**14** / 天山的精魂 天山天池

- 29** / 永恒的奇山 阿尔卑斯山
- 33** / 集自然之精华于一身 加拿大落基山
- 37** / 日本人的精神“圣岳” 富士山
- 40** / 奇伟瑰丽的自然景观 科罗拉多大峡谷
- 43** / 宝山雪峰，造化独钟 长白山
- 46** / 秀外慧中的南国佳丽 武夷山
- 51** / 只有传说没有历史的世界 神农架
- 54** / 世外桃源，人间仙境 张家界
- 59** / 神奇的人间天堂 九寨沟
- 64** / 神秘圣洁的地球第三极 珠穆朗玛峰
- 68** / 险峻神秘的世外桃源 雅鲁藏布江大峡谷
- 70** / 美丽的世界画廊 东非大草原
- 72** / 风吹草低见牛羊 呼伦贝尔草原
- 79** / 地球的绿色心脏 亚马孙丛林
- 82** / 冰川、海水和火焰 挪威海岸
- 86** / 全世界最大的珊瑚礁群 大堡礁
- 90** / 探险者的乐园 撒哈拉大沙漠
- 93** / 镌刻在生命里的神秘 罗布泊

## 神秘奇绝的大自然造化

- 2** / 印度文明的摇篮 恒河
- 4** / 自然界的奇景 尼亚加拉大瀑布
- 7** / 最美的画廊 长江三峡
- 14** / 天山的精魂 天山天池
- 20** / 跌落在阿尔泰山的天庭翡翠 喀纳斯湖
- 23** / 壮丽与柔美的绝佳和声 黄河壶口瀑布
- 26** / 雷霆万钧的亚洲第一瀑 黄果树瀑布



**59** / 神奇的人间天堂 九寨沟



**90** / 探险者的乐园 撒哈拉大沙漠





- 149 / 奇美海滨 北戴河
- 156 / 奇山奇水甲天下 桂林
- 163 / 小桥流水人家 周庄
- 166 / 天下名景第一山 黄山
- 172 / 匡庐奇秀甲天下 庐山
- 178 / 梦幻之地，孔雀之乡 西双版纳
- 182 / 永远的伊甸园 香格里拉
- 186 / 神奇的东方女儿国 泸沽湖
- 188 / 海上别有一洞天 日月潭



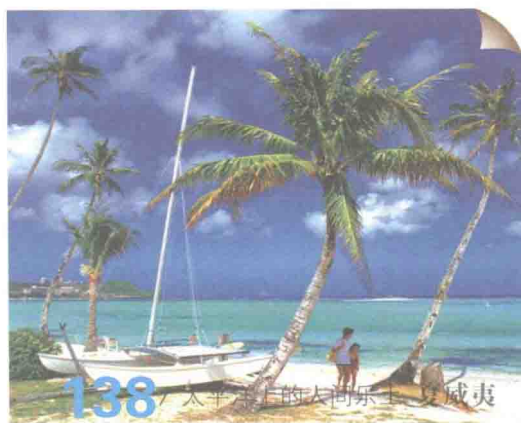
## 古代文明的斑驳遗痕

- 192 / 千年名城，永恒之城 罗马
- 199 / 爱琴海上的明珠 雅典
- 204 / 历史的化身 庞贝古城
- 209 / 过去与现在的完美结合 普罗旺斯
- 213 / 印加文明的宿命和智慧 马丘比丘



## 欢愉忘忧的人间天堂

- 96 / 和平之都 日内瓦
- 100 / 豪赌世界不夜城 拉斯维加斯
- 103 / 澳大利亚第一名城 悉尼
- 108 / 中国古典园林的典范 苏州
- 117 / 美妙的天堂 杭州
- 120 / 海外游子的梦中故乡 厦门
- 124 / 春城无处不飞花 昆明
- 128 / 亚洲文化十字路口的古都 大理
- 134 / 南海碧波边的奇观仙境 三亚
- 138 / 太平洋上的人间乐土 夏威夷
- 142 / 从童话到神话 迪斯尼乐园
- 146 / 阳光、雨林、黄金海岸 昆士兰海滩





218 / 古老文化的覆灭与重生 玛雅蒂卡尔

222 / 众神创造的城市 特奥蒂瓦坎

225 / 约旦古国的玫瑰城 佩特拉古城

230 / 丝绸之路上的重镇 吐鲁番

232 / 高原姑苏 丽江古城

236 / 明清边镇风貌的完整遗存 平遥

240 / 《清明上河图》的梦中繁华 开封

242 / 天主教的中心 梵蒂冈

246 / 雕刻出来的城市 吴哥窟

252 / 璀璨的东方艺术明珠 莫高窟

255 / 儒家文化的圣地 曲阜“三孔”

260 / 若即若离的神秘境界 武当山

264 / 秀绝北国的佛教圣地 五台山

268 / 人类文明的绝唱 金字塔

275 / 东方的金字塔 婆罗浮屠

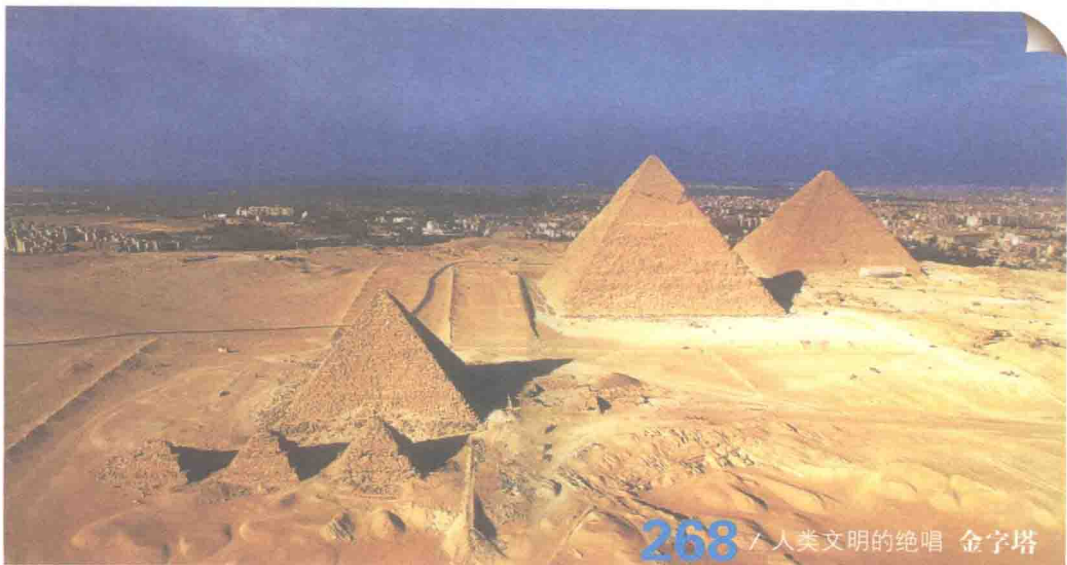
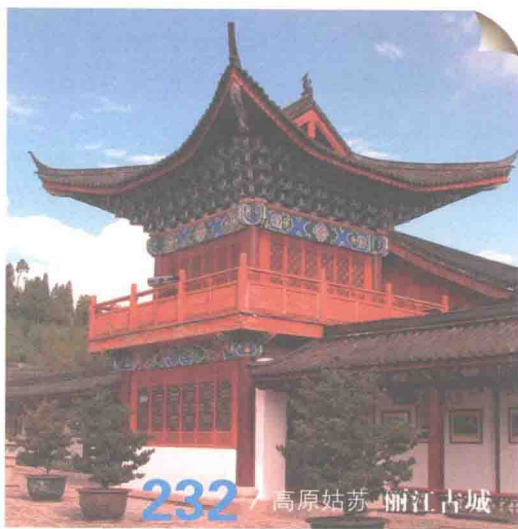
279 / 世界的肚脐 复活节岛

282 / 中华民族精神的丰碑 长城

286 / 深埋地下的烜赫军威 秦陵兵马俑

290 / 天下第一名刹 嵩山少林寺

293 / 巍峨天下数第一 泰山







**298** / 虽有天在上，更有山与齐 华山

## 历史与现代的都市交响

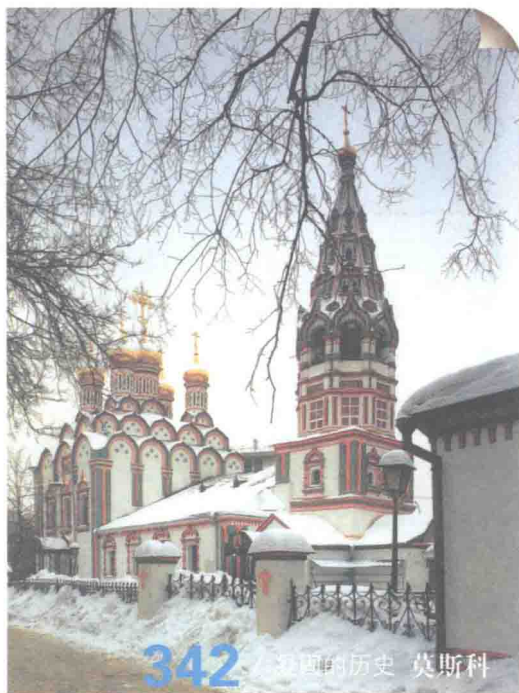
- 318** / 艺术之都 巴黎
- 328** / 古老而现代的城市 伦敦
- 340** / 大师辈出的城市 都柏林
- 342** / 凝固的历史 莫斯科
- 348** / 俄罗斯文化的博物馆 圣彼得堡
- 352** / 尼罗河送给埃及人最珍贵的礼物 开罗
- 356** / 铭记印度兴衰荣辱的城市 德里
- 360** / 荟萃东西方文明精华的跨洲城 伊斯坦布尔
- 366** / “一千零一夜”讲不尽的沧桑 巴格达
- 370** / 天使之城 曼谷
- 373** / 传统与现代共舞的古都 北京
- 382** / 中华千年古都 西安
- 385** / 江南女儿国中的雄奇男儿 南京
- 394** / 华尔兹的故乡 维也纳
- 397** / 亚得里亚海边的璀璨明珠 威尼斯
- 404** / 美丽的翡冷翠 佛罗伦萨
- 406** / 一座活的建筑博物馆 巴塞罗那
- 409** / 后现代美国的缩影 纽约
- 413** / 到好莱坞寻梦的地方 洛杉矶
- 416** / 感受南美风情的最佳去处 里约热内卢
- 419** / 最理想的购物天堂 香港
- 423** / 东方之珠 上海
- 426** / 古老与时尚并存的江之门户 东京

**298** / 虽有天在上，更有山与齐 华山

**305** / 佛教名山秀天下 峨眉山

**311** / 水文化的摇篮 都江堰

**314** / 万里商道与千年文化纽带 茶马古道



**342** / 凝固的历史 莫斯科



**416** / 感受南美风情的最佳去处 里约热内卢

# 神秘奇绝的 大自然造化

恒河/尼亚加拉大瀑布/长江三峡/天山天池/喀纳斯湖/黄河壶口瀑布/黄果树瀑布/阿尔卑斯山/加拿大落基山/富士山/科罗拉多大峡谷/长白山/武夷山/神农架/张家界/九寨沟/珠穆朗玛峰/雅鲁藏布江大峡谷/东非大草原……



必去理由 孕育了一个伟大的民族，已成为一个宗教象征，并被冠以神圣之名的河流  
适宜季节 冬季  
适宜人群 精神上的朝圣者

## 印度文明的摇篮 恒河

印度圣河——恒河是印度的灵魂。宗教传统成为印度文明的一个重要部分。恒河之于印度教徒，是最为神圣的象征。身为印度教徒，一生至少必须到恒河净身一次。所以千百年来，朝圣者的足迹遍布了恒河两岸，诗人、歌手常常行吟于河畔。至今，恒河沿岸仍是印度的精粹所在。

恒河蜿蜒流过印度北方的各邦和孟加拉，其中最神圣的一段是瓦拉纳西古城旁的河岸。沿着弯弯的河流，河沿西岸建造了一大片阶梯，紧接背后是一大排古香古色的房屋和庙宇，看不到多少现代气息。再加上河面上一艘艘小木船、浸泡于河里的信徒、岸上打坐的僧人、石阶上火葬仪式的迷烟，虚幻般的情景，仿佛时光倒流了几百年。对岸大片渺无人烟的荒地，与密集的市区和热闹的西河岸形成强烈的对比。

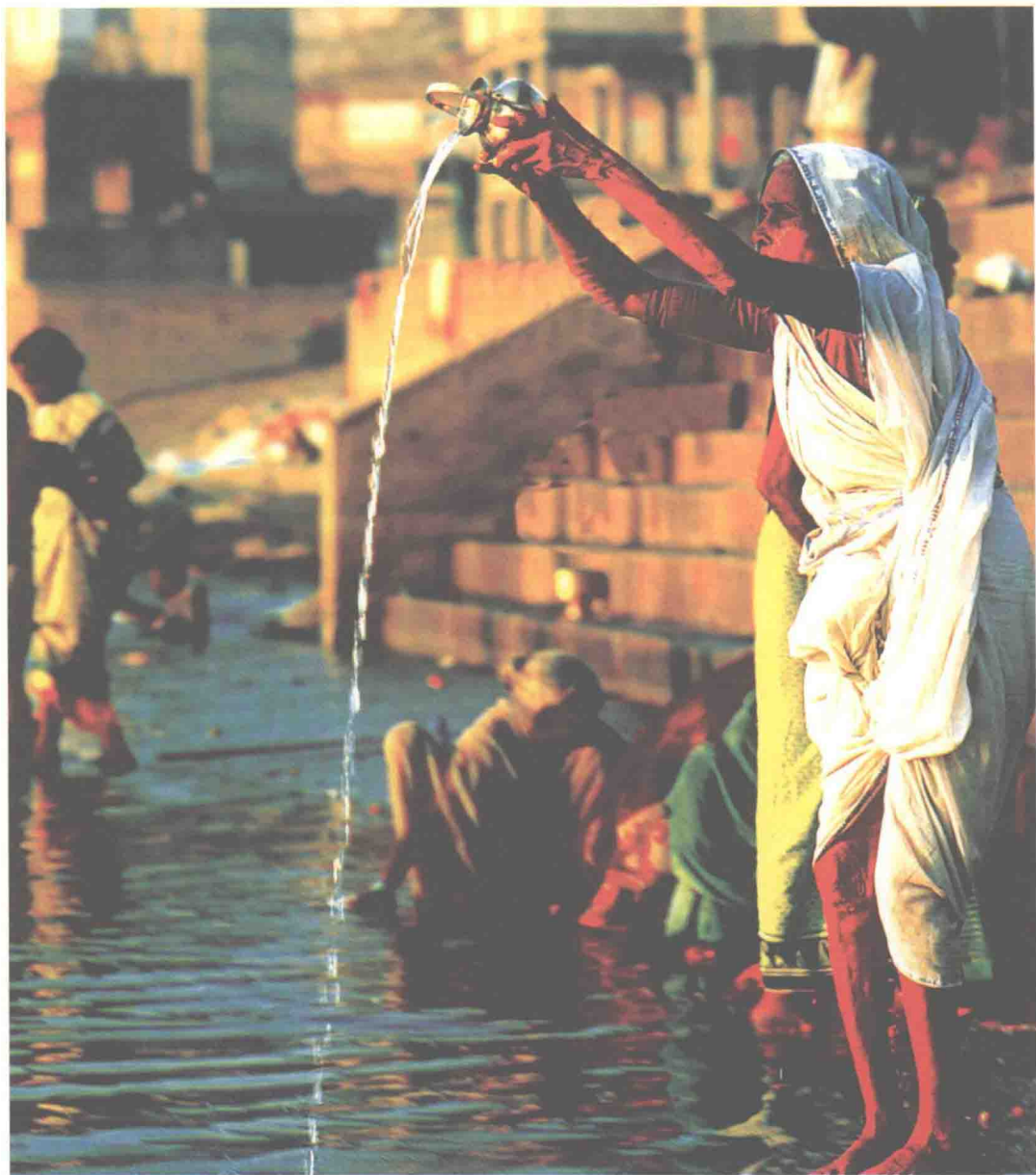
因为印度教徒虔诚地把用恒河水“冲洗身上的过失”看成是莫大的安慰和荣幸，所以来此朝圣的人络绎不绝。每天清晨，成千上万的印度教徒，或男或女，或老或少，既有本地人，也有外乡人，来到恒河边，怀着虔诚的心情踏进恒河，以求用圣水冲刷掉自己身上的污浊或罪孽，达到人生超脱凡尘、死后到天国永生的愿望。在黎明时分河岸边的活动已经开始踊跃，加上层层薄雾笼罩河面，更增添一份神秘感。信徒们顾不上河水冰凉刺骨，向东方朝拜后便将身体浸没到圣水之中。男信徒一丝不挂地入水，女信徒则穿着五彩衣服。雾中只见河的浅水处影影绰绰全是人，但并不相互影响，都是各自祷告修行。

恒河两岸也很热闹，祷告、修行、洗衣、做饭互不干扰，还经常会见到一个一个的火化堆。外来者总不明白，即使上游正有火化仪式把骨灰撒下河，下游的信徒们也个个若无其事，各行其是，像是天经地义一般。

▶ 恒河是印度教徒心目中的圣河，他们相信在此沐浴能净化心灵，驱除邪祟，故此河里常有信徒沐浴。







▶ 正在恒河里沐浴的印度教徒

## 旅游小贴士

**气候：**印度的气候大体属于热带季风型，一年分为四季：冷季（12月至次年3月）、热季（4-6月）、雨季（7-9月）和西南季风退却季（10-11月）。到印度旅游的最好时间是每年11月到次年2月，但由于印度国土辽阔，各地气候略有差异，北部山区则以4月至7月天气最好。

**旅游购物：**印度以手工艺制品闻名，游客可选购的纪念品种类很多，大致可分为：手织制品——手绢、地毯、头巾、台布等；皮制用品——皮包、皮鞋；青铜银制品——浮雕、水瓶、泰姬陵模型等；木制雕刻品——檀木笔、乐器等；珠宝玉石饰物等。

必去理由 雷神之水、雾中少女、蜜月之都的三重诱惑  
适宜季节 5月~9月  
适宜人群 情侣或者向往大自然、富有冒险精神的人

## 自然界的奇景 尼亚加拉大瀑布

尼亚加拉大瀑布位于纽约州西北部，横跨美国和加拿大两国边境，是世界上著名的自然景观。它由两个主流汇合而成，一是美国境内的“美国瀑布”，一是介于美、加边境的“马蹄瀑布”。这两个瀑布奔腾交织在一起，从高达35~38米的峭壁上倾注而下，一泻千里。

尼亚加拉瀑布位于美、加边界连结伊利湖与安大略湖的尼亚加拉河上。据测算，伊利湖水以每分钟1400万升的流量由长56千米的尼亚加拉河流入安大略湖，东西水位落差99米，流程的一半处正是尼亚加拉瀑布所在地，形成了尼亚加拉大斜坡最著名的自然景观——尼亚加拉瀑布。尼亚加拉大斜坡是最后冰川期留下的遗迹，它绵延起伏，东部向下倾斜，形成多岩石的陡坡。

尼亚加拉瀑布以山羊岛为界，分属加拿大和美国，由三股飞瀑组成。其中，在河东美国一侧悬挂二瀑，落差55米，叫“彩虹瀑”和“月神瀑”。在河西加拿大一侧的飞瀑最为壮观，其状若马蹄，称“马蹄瀑”，是世界上最宽的瀑布，落差54米，瀑布下面的水潭深56米。马蹄瀑与前两瀑相距约二三百米，但看上去基本是“三位一体”的半弧形。据计算，三股飞瀑总宽度为1160米，总的最大流量可达每秒6000立方米。

➤ 在尼亚加拉瀑布参观的各国游客



来到尼亚加拉瀑布处，人们可以从多个角度欣赏其壮丽的风采。那里有著名的“前景观望台”，巍峨耸立。如果想仰视大瀑布倾泻的景象，可以沿着山边崎岖小路，前往“风岩”，那就算站在大瀑布的脚下了。翘首仰望，便会看见大瀑布以磅礴气势、铺天盖地、飞流直下，不禁使人心里涌起一股激情，与大自然产生共鸣。游客在此必须穿上雨衣，否则飞珠落玉，衣衫尽湿。但是要看大瀑布正面全景，最理想的地方还是站在彩虹桥上。桥跨瀑布下游的尼亚加拉河，在桥上步行5分钟，便可从美国走到加拿大。

在大瀑布附近，还有一个规模较小，却享有盛名的瀑布，其名美丽动人，叫做“新娘面纱瀑布”，又叫“月光瀑布”。闻其名，便可想见它那流水潺潺、银花飞溅的迷人景色。同旁边蔚为壮观的瀑布相比，它显得别具一格，另有一番风韵。正如新娘的面纱，在微风中轻轻拂动；又似一片月光，柔和地洒在绝壁之上，令游客为之陶醉。

游客可以搭乘“雾中少女”号游览船穿梭于波涛汹涌的瀑布之间，到扑朔迷离的水雾之中去领略惊心动魄、涤荡尘嚣的感觉。微波荡漾的碧水渐渐波涛起伏。两岸礁石千姿百态，石壁上像有一层贝壳镶嵌。无数静伏的海鸥被浪花惊动后振翅飞起，它们有的贴近湖面翱翔，有的与缭绕的飞雾争高，有的与急浪搏击。

每年来尼亚加拉瀑布旅游的游客约400多万人，这就不难理解，靠着著名的维多利亚瀑布，附近建有维多利亚瀑布城；靠着这个尼亚加拉瀑布，加、美两国也均设有尼亚加拉瀑布城。而且，它们同被称为“蜜月之都”。这两座瀑布城的经济发展很快。

## 旅游小贴士

**气候：**加拿大四季分明，寒冷的冬季温度经常在下十度，外出时一定要穿上厚大衣，穿好靴子，戴上帽子、手套。夏天温度则经常在30℃以上，这时短裤和T恤衫处处可见。

**饮食：**加拿大本地的传统菜系属于西餐类，有服务员服务的餐馆结账时应另付10%至15%的小费，并直接留给服务员或签卡。

**住宿：**旅客可选择多种不同的住宿方式，包括豪华酒店、普通酒店、汽车旅馆、家庭式度假村、猎场小住、钓鱼营房、农场或郊野度假屋等。

**交通：**加拿大交通十分方便，有公共汽车、电车、地铁等公共交通，高速公路四通八达，当乘坐游览车时，及时系缚好安全带，确保自身的安全，避免被警察罚款。在交通工具内一般不可吸烟。

### ➤ 雄伟壮丽的尼亚加拉“马蹄瀑布”





## ★ 尼亚加拉大瀑布

尼亚加拉瀑布是我的旧游之地，那是在一九二四年夏，同游者闻一多早已下世。瀑布风光常在我想象之中。美国人称尼亚加拉瀑布为“度蜜月者的天堂”。度蜜月者最理想的地方应该是一个山明水秀而又远离尘嚣的地方，像尼亚加拉瀑布游人如蚁昼夜喧琢的地方，如何能让一对度蜜月者充分的全神贯注的彼此互相享受呢？这也许是西方人的看法，而度蜜月本是西方的产物。不过瀑布本身确是十分动人的。

我们到水牛城，立即驰往尼亚加拉瀑布（市镇名），傍晚在一家汽车旅馆住下。我上次来，一下火车站就听到滂湃的声音，如今旧地重游，夜阑人静，一点声音也听不到，是瀑布上的槛岩年年崩落减小了水势，还是我的耳朵渐聋以至于充耳不闻？任何名胜，游览一次有一次的情趣，再游便另是一种风光。

翌晨，旅馆特备小型游览汽车专为我们使用一天，导游兼任司机，取费甚廉，仅八元。这位蓄小胡子的导游可是一个人才，不但口若悬河，一路没有停嘴，而且下车之后他倒退着走路，面对着我们指手画脚的不惮烦的详为解说一切，走到山羊岛上的时候，我生怕他一不当心仰跌到急湍里去。山羊岛上曲折有致，忽然看到树丛里有野兔出没，君达君迈乐不可支，和野兔追逐起来。据导游说，兔子是买来放在这里的，借以增加野趣，就像城市公园草地上的鸽子松鼠一样供人观赏。随后我们就驱车过桥，进入加拿大境，观看美国瀑的正面，同时观看加拿大境的更壮观的马蹄瀑。观瀑一定要到加拿大才能看得一清二楚。这里有一座比较高的望塔，塔的正面悬一巨像，乃是加拿大著名的骑警队员的画像，在这观光胜地悬挂警察画像用意何在殊难索解。塔的形状颇似西雅图的太空针，而高度不及。我们买票登塔，遥望两个瀑布有如湍瀨。看完瀑布区便乘车沿尼亚加拉河东行，参观了一所公园，还有一所规模相当大的园艺学院，都宽阔整洁。而隔河看美国的一边，则只见烟囱林立，黑烟漫空，凌乱的棚舍迤迤数十里，丑恶之态使这名胜之地蒙羞。从前英国工业化之后罗斯金（Ruskin）为保存风景曾呼吁开筑铁路要审慎处理，实在不见地。工业区的建立与风景区的保存是可以并行不悖的。

我们匆匆走玩一天，兴尽而返，而导游仍然兴致勃勃，絮聒不休。士耀在车里抬头一看，见一告白：“君如认此导游之服务为不能令人满意，则可不必惠给小费。”我们相顾而笑。下车时士耀付小费五元，导游雀跃而去。

回到旅舍，我们觉得瀑布还值得再看一次，决定明天搬到加境的一家旅馆再住一夜。这一天没有导游聒噪，反倒觉得自由了。最有趣的是坐缆车下峡谷，乘“雾中女郎”号汽船驶近马蹄瀑。每个游客都穿上长长厚厚的雨衣，罩上雨帽，等汽艇逼近瀑布的时候，但听得泅泅水响，继而滂湃沆溉，大水自上崩注而下，有电惊雷骇之势，俄而大风起处，雾雨咸集，每个人都兜头灌顶，浑身尽湿。入夜，瀑布下彩色电灯放出强光，照得五颜六色，有人认为绚烂壮丽，其实恶俗不堪。这也许是我们看惯了水墨山水画，一着色反觉不雅。

尼亚加拉瀑布实在不高，马蹄瀑只有一百五十八尺高，两千九百五十尺阔，美国瀑一百六十七尺高，约一千四百尺阔。阔得可观，高则不足道。但是每分钟有五十万吨水倾注而下，不能不算是—大奇观。飞瀑流泉，世界上何处无之，但以言声势之壮，则无出此右者。

——梁实秋

