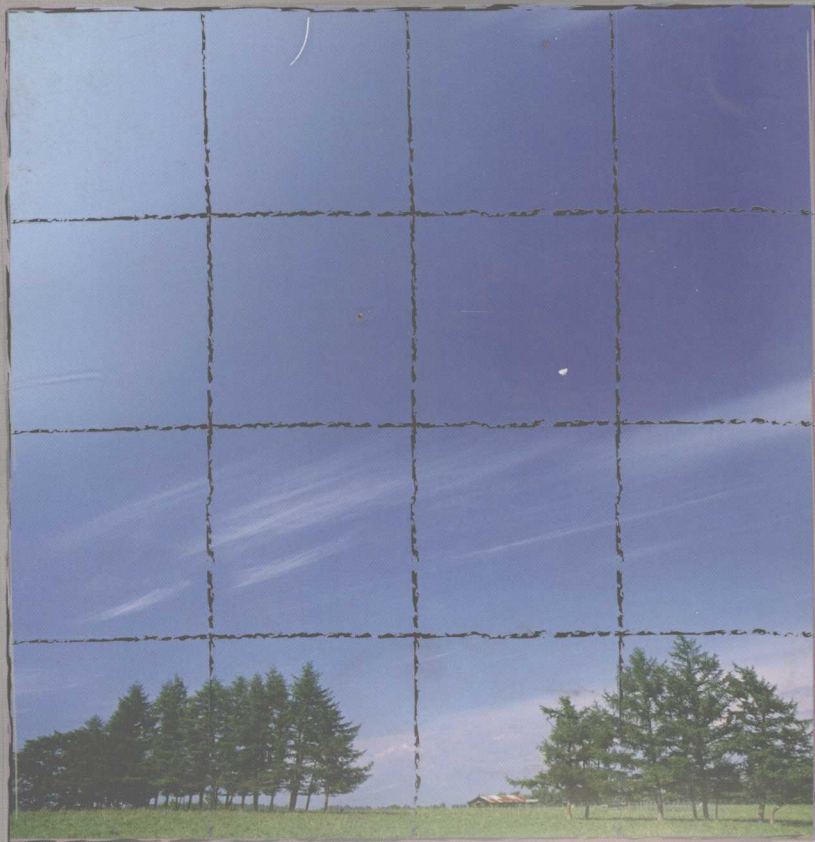




走遍神州

陕西师范大学出版社

李红山 编著

走遍神州

陕西师范大学出版社

图书代号:ZH089900

走遍神州

李红山 编著

陕西师范大学出版社出版发行

(西安市陕西师大 120 信箱 邮政编码 710062)

新华书店经销 西北大学印刷厂印刷

开本 850×1168 1/32 印张 12.375 字数 310 千

2003 年 10 月第 1 版 2004 年 2 月第 2 次印刷

印数:1-10000

ISBN 7-5613-1673-9/Z·9

本册定价:19.50 元

开户行:西安工行小寨分理处 账号:216-144610-44-815

读者购书、书店添货或发现印刷装订问题,请与发行科
联系、调换。

电话:(029)5251046

目 录

第一篇 旅游的意义及应注意事项

一 新婚蜜月旅游的意义	(3)
二 蜜月旅游应注意的事项	(5)
(一) 旅游前的准备	(5)
1 查阅有关旅游资料	(5)
2 证件准备	(6)
3 物品准备	(6)
4 钱款准备	(8)
(二) 旅游生活须知	(8)
1 旅游小常识	(8)
2 旅游保健知识	(10)
3 旅游季节的安排	(11)
三 蜜月旅游的两个基本原则	(12)
1 经济原则	(12)
2 安全原则	(15)

第二篇 旅游区介绍

一 京津旅游区	(21)
二 东北三省旅游区	(43)

三	内蒙古草原旅游区·····	(52)
四	山西旅游区·····	(58)
五	河南中原文化旅游区·····	(69)
六	济南、曲阜旅游区·····	(80)
七	山东半岛旅游区·····	(88)
八	西安帝都旅游区·····	(93)
九	丝绸之路及河西走廊旅游区·····	(105)
十	天山旅游区·····	(114)
十一	天府之国成都旅游区·····	(121)
十二	山城重庆旅游区·····	(131)
十三	川西北自然风光旅游区·····	(142)
十四	西藏佛教文化旅游区·····	(148)
十五	青海旅游区·····	(154)
十六	三国寻迹及鄂北自然风光旅游区·····	(162)
十七	长沙、洞庭、南岳旅游区·····	(173)
十八	春城昆明旅游区·····	(185)
十九	桂林山水旅游区·····	(195)
二十	贵州旅游区·····	(200)
二十一	江西旅游区·····	(208)
二十二	皖南、皖北旅游区·····	(224)
二十三	江南秀色旅游区·····	(249)
二十四	福建名胜旅游区·····	(285)
二十五	珠江三角洲南国风光旅游区·····	(290)
二十六	海南热带风光旅游区·····	(297)

第三篇 特色情趣旅游专线

一	古都游·····	(305)
---	----------	---------

二	古长城游·····	(306)
三	世界遗产——中国文化、自然遗产游·····	(307)
四	中国历史文化名城游·····	(308)
五	长江游·····	(311)
六	黄河游·····	(313)
七	五岳名山游·····	(313)
八	佛教圣地游·····	(314)
九	道教仙境游·····	(315)
十	名山奇峰游·····	(317)
十一	沿海城市游·····	(318)
十二	丝绸之路游·····	(318)
十三	人与生物圈——世界自然保护区游·····	(319)

第一篇

新婚旅游的意义及注意事项

一 新婚蜜月旅游的意义

新婚，是人生最幸福的时期，它意味着两颗相互爱慕的心从此合二为一，并肩踏上漫长的人生之旅，共同迎接未来的希望与挑战。

新婚，是人生的一个重大转折的开始，它使孤单的男人和女人从此结束颠簸的感情历程，驶入小家庭宁静温馨的港湾，将自己的生命一点一滴融入对方的生命之中，并从中获得勇气和幸福。

新婚，被炽热的爱渲染得芬芳醉人；两颗联结的心为这神圣、幸福的时刻而颤动，激荡……

然而，新婚永远只有一次，而蜜月转瞬即逝。陌生的将变得熟悉，神秘的晕圈将渐渐淡化消失，炽热的爱也将化为涓涓细流，平静地淌过生命之河。新婚不再，蜜月不再。聪明而懂得享受生活的新婚夫妇们为了让这激动、幸福的时刻留下永久美好的回忆，总是想方设法使新婚蜜月过得新颖、独特而具有纪念意义。因此，度蜜月的方式也随着各人的不同爱好和创造而表现得五彩缤纷，千姿百态。然而，最具浪漫情调又有纪念意义的方式当首推蜜月旅游。

新婚燕尔，游览名胜，寄情山水，留连海滨，饱览河山之美，怡情自然之中；旖旎的风景，壮丽的山河，激荡起新婚的幸福和激情，并将浪漫的情调渲染到淋漓尽致……这将是多么幸福难忘的时刻！

蜜月旅游，将在新婚夫妻的面前展现一个新的天地。它把洞房花烛夜里的人儿推向饱满具体的现实生活，而所有的一切又都是那么新鲜：第一次夫妻同游，第一次共同策划和实施一项意义

重大的活动，第一次尝试共同解决面临的现实问题，尝试相互协调和适应，增进了解与沟通。炽热的感情同壮美的风景相融和，现实生活与人间仙境互映互衬，谱写出蜜月之旅委婉回环、荡气回肠的感情乐章！

新婚蜜月，更愿意沉醉于诗情画意的两人世界，只有两情相悦，只有款款深情……蜜月旅游为此提供了一个理想的环境和空间：远离熟悉的环境和人群，广大的空间和充裕的时间只留给喁喁情话和对未来生活的美好憧憬。

蜜月旅游，还将是对爱情、品格和意志的全面检阅。在流动的羁旅生活中，新婚夫妻面对一个陌生的世界，在相对独立的条件下共同应付各种困难和意外，这将检验他们爱情的强度和深度，使他们在同心协力解决问题的过程中加深相互的依赖和爱恋。智者将会从中有所领悟，从而更好地把握自己，把握自己的爱人；勇者则以坚韧的意志和品格表达对美好生活和爱情的追求。每一天崭新而又跌宕起伏的生活都将为爱情注入生机与活力，使之不断得到深化和升华。

蜜月旅游，洋溢着现代生活的气息。快捷便利的交通，发达的通讯服务，繁华的都市，新潮的建筑，时髦的服饰和迅猛发展的旅游业，都将使新婚夫妇切身体验现代生活的快节奏和改革开放的阵阵热浪，并把这一切溶入自己的血液，带入今后的新生活。

蜜月旅游，还不仅仅是优雅时尚的娱乐方式，而且是开阔眼界，增长知识的良好时机。现代生产活动的日益社会化和专业化，要求人们具备各方面广博的基础知识，但其本身却越来越使人们的知识局限于某个专业或与专业相关的某些方面。这不利于社会的发展，也与人们要求全面发展的追求相矛盾。于是，人们参加各种进修、函授和自学，通过系统地学习一些知识来弥补这一次欠缺。这种方式是比较可行的，但往往费时较长，所学也有

局限。而在旅游中增长知识则可以在一定程度上弥补以上方式的不足。一方面不用花费专门的时间，在娱乐欣赏和游玩中就轻松地接受了知识；另一方面，旅游参观的地点多，所见所闻必然十分广泛，包括政治、经济、历史、地理、宗教、民俗、建筑、艺术、文学、考古等包罗万象的知识。中国多姿多彩的人文和自然旅游，无不凝聚着几千年的文明和历代人民的勤劳智慧。新婚夫妇在游览和欣赏这些伟大的杰作时，不仅开阔了眼界，增长了知识，而且潜移默化地受到民族文化的熏陶，从而丰富了自身的文化内涵。

蜜月旅游，正是以这些浪漫多姿、内容丰富、意义深广的独特魅力吸引着越来越多的新婚夫妇以此度过他们生命中的“黄金之月”。

二 蜜月旅游应注意的事项

（一）旅游前的准备

旅游以地理位置的不断转换为基本特点。因此，人在旅途与身在家中完全不同。行前只有做好充分的准备，才不至于在遇到困难和问题时束手无策，甚至扫兴而归。蜜月旅游前的准备工作包括：

1. 查阅有关旅游资料

这一工作要求不仅要查阅旅游地及沿途的地图和交通状况，而且还需要了解该地区的优势旅游资源、以及历史、地理、乡土人情、风味特产、掌故传说等各方面的情况。总之，对所游景区了解越多，旅游时的感受就越深，收获也越大，否则，身临名

胜，不掌握内涵只能看看表面热闹，因此而感到单调乏味，一次浪漫的旅行也会变得黯然失色。

2. 证件准备

蜜月旅行前需要准备的证件有：居民身份证、工作证、结婚证、介绍信，以及特殊情况下的特区通行证、边防通行证和军人证等等。

办理通行证的一般手续是：持单位保卫部门（或人事部门）的介绍信、本人身份证（或暂住证）、工作证、军人证，在居住地（或暂住地）公安部门办理，同时提供本人一寸免冠照片两张。

3. 物品准备

为了旅游的方便，携带品应尽量从简，但须全面、实用。必须准备的物品主要有：

生活用品：牙刷、牙膏、香皂、梳子、小镜子、剃须刀、漱口杯及饮水杯、卫生纸、毛巾、手帕，新娘还可准备一些简单的美容化妆品，如护肤霜、眉笔、口红、粉饼、防晒霜、小型化妆盒等。旅游化妆应以淡妆为宜，既不失新娘的妩媚清秀，又符合旅行的特点和要求。

替换衣物：内衣、内裤、袜子多备几件，外衣只须准备宽松的运动服装一套、适合正式场合穿着的时装一套（也可以在旅途中购买），还须准备防寒的毛线衣，多风多雨的季节要准备风衣、雨披。鞋最好选择轻盈舒适的旅游鞋或运动鞋，还可以准备一双休闲皮鞋。此外，为了蜜月旅行生活的卫生和健康，最好准备一条床单和一条毛巾被，以避免同旅馆的卧具直接接触。别忘了，您可能有兴趣在外购买一些新颖、时髦的衣物呢。

常用药品的准备：旅游居无定所、疲惫劳累，易患一些消化

系统和呼吸系统的疾病，如腹泻、痢疾、肠炎、胃炎、便秘、食欲不振、感冒、发烧、咽炎、咳嗽等，针对这些常见病准备一些特效药；旅游中免不了爬山涉水、乘车坐船，这就需要准备一些镇静、镇痛、防暑、消炎、创伤等内外用药品，如乘晕宁、人丹、十滴水、清凉油、风油精、扑尔敏、酒精棉球、创可贴、氟派酸胶囊、速效感冒片、按摩乳、风湿膏药等。另外，还应带上个人常发病的备用药，特别是像心脏病、高血压等危急病症，更应有急救的特效药。

新婚夫妇还应随身携带避孕药品和用具。蜜月旅行中，旖旎风光的陶冶，妩媚山水的浸染，把新婚的情爱、性爱推向最高峰。可是，由于旅行中不易保持性器官的卫生，尤其是女性生殖器官易受感染，再加上四处游玩，八方投宿，卫生条件不完备，周围环境不安定，生活不规律，不仅影响身体健康，还极有可能使精子、卵子或受精卵发生畸形，从而不利于优生。

其他物品准备：依据各人兴趣的不同准备一些旅途娱乐用品，如书刊、棋类、扑克、游戏机、收音机、小录音机等；还应准备一些旅途饮食及用具，如饭盒、匙、水壶、刀子、多用旅游刀、方便食品以及矿泉水或其它饮料；生活小用品还应准备好旅行剪刀、针线包、手电、指南针、火柴或打火机、列车时刻表、地图、网兜、绳子、相机、茶叶、纸、笔、信封、邮票、便携凳等。

另外根据不同类型的旅游方式还需携带一些特殊旅游用品。

骑车旅行须带上修理工具、小零件、汽筒以及遮阳物品（墨镜、太阳帽等）。

野营旅游须带帐篷、睡袋或卧睡用具、御寒衣物、锅、取水用具、行军铲、塑料布、消毒酒精纸等。

同样，探险或猎奇旅游也需要准备相应的物品。这里就不一一列举。

做好以上所有准备之后，买几个结实而容量较大的旅行包，把所有的东西分门别类地用小塑料袋装好，再整齐而规则地放在旅行包里，做到随用随取，井然有序。切忌携带许多零零碎碎的小包，这样不仅不便于携带，而且极易在旅途中丢失。

4. 钱款准备

依据蜜月旅游的行程、内容、方式、准备好充足的钱款，并且一定要比预算多准备一些余款，以防意外。使用信用卡的夫妻也应随身带一些钱，以防边远地区或意外情况不能兑取现金。

新婚夫妻如果希望在旅游中兼带走亲访友，或希望与亲朋好友保持联系，必须将对方的地址、电话以及亲友居住地的交通情况记清楚并妥善保存。

(二) 旅游生活须知

1. 旅游小常识

飞机旅行须知：新婚夫妇如果患有下列疾病，不宜采用飞机旅行的方式。心血管系统方面：心肌梗塞后未满四周，脑中风后未满两周，血压明显升高，心脏贮备机能明显下降及心功能丧失代偿者；消化系统方面：腹部手术未满一月，急性溃疡性结肠炎，急性食道病变，急性肠炎发作者；血液系统方面：血色素低于8.5%，镰状细胞病及活动性出血者；神经系统方面：不能完全控制的癫痫症与精神病，颅脑外伤及脑肿瘤患者；此外，先天性肺大泡，肺功能降到一半以下的病人，也忌乘机旅行。

登山须知：登山是一种锻炼身体与意志，领略宏大的气魄和胜利的征服感的一种旅游活动，具有特殊的意义和美感享受。新

婚夫妇如果安排有登山活动，则应了解以下的常识，这样才能勇于登山而且善于登山。首先，登山的衣着应尽量轻便，以减少负荷。但由于山中气候异于平地，天气说变就变，或者在山里宿夜遇晨，都会寒气袭人，因此不论冬夏，防寒的衣服和防雨、防湿的雨布必须带上，登山的鞋子一定要选择平底、合脚的运动鞋或旅游鞋，千万不能穿皮鞋或高跟鞋，否则脚很容易打泡出血，甚至可能发生危险和意外。其次是带好登山必备的物品：手杖、雨衣、水壶和太阳帽。手杖犹如一只手臂，在上下山时都会助你一臂之力，减去不少辛苦劳累。山中天气变幻莫测，雨衣必备不可少。登山体力消耗大，特别需要水分补充，水壶也必须带上。太阳帽最好选择装有太阳镜的，既能遮挡强烈的日光照射，又可以防止风沙伤害眼睛，同时避免阳光通过冰雪的反射而刺伤眼睛。第三应该注意的是把握好上下山的速度。无论是上山还是下山，速度都不宜太快，否则容易劳累伤身或发生危险和意外。最后应注意的是，患有心血管病、癫痫病、精神病、低血糖病以及双脚有较重残疾的人均不宜登山。新婚夫妻应根据双方的身体状况做出恰当的选择。游览湖泊水榭、园林楼阁等人间仙境也同样其乐无穷。另外，在上下山前都应吃点东西，以免在陡峭的山路上发生眩晕出现危险。也不要悬崖边等危险的地方拍照、嬉闹。

密林旅行须知：在崇山密林中旅行，结实、轻便的衣装，锋利的短刀以及指南针，都是必不可少的；火柴或打火机要放在防水密封的盒袋中；遮雨防潮的雨布也不能遗漏。密林中枝叶蔽天，为避免迷路，要经常停步辨认方向，并在树干上留下特殊的记号。如果林中有小溪，最好沿溪而行，小溪就是一条最好的指向标，不至于迷失方向，而且还省时省力。喝水一定要找干净的活水，许多植物的汁液也可以饮用，但饮前必须煮沸。旅行前学会辨别一些食用植物，一旦在缺少食物的情况下可以用它充饥。一般来说，猴子、鸟类选择的果实、籽粒，人吃了也不会有什么

危险。

旅游中方向的识别。旅游中最好带上指南针，如果没带或不慎丢失，可以借助自然物或房屋建筑来辨别方向。白天可以看房屋和树木，在北半球农村的房屋大多是面南背北，蚁穴口也一般向南，向阳的树木枝壮叶茂；晚上可以借助北斗星来确定方向，在阴雨天也可以借助人表来定向。

如何避免雷击。旅途中遇上暴雨及打雷，最好躲在有避雷设施的房屋里，或者躲在山洞、汽车里。在屋中避雨千万不要靠近窗户、烟囱、管道和有天线的电视机旁。若在空旷地带和山顶，不能躲在孤树下或树林边缘、草堆、帐篷、铁轨等处，也不能游泳或呆在水里，更不要与人挤在一起或躺、坐在地上，而最好以屈蹲的方式尽量减少与地面接触。

2. 旅游保健知识

▲易发病的治疗措施

中暑：平躺在阴凉通风处，上身稍抬高，放松衣裤，在太阳穴上涂抹清凉油，同时内服人丹、十滴水，有条件还可用凉水擦身。

鼻出血：仰卧，用口呼吸，以冷毛巾敷前额，用手指压迫鼻孔两侧；或者取坐姿，头部后仰，捏压无名指根部。

溺水：先挖去口鼻中的异物，俯卧，头肩稍低，按压，排出肺和胃里的积水；或将溺水者扛在肩上，头部下垂，不停地跑跳，排出积水；如已停止呼吸，还需进行人工呼吸抢救。

晕车船：少吃油腻和甜食，避免长时间坐卧，多呼吸新鲜空气，适当束紧腰带，保持平静、舒畅的心情，并可服用预防晕车船的药物。

脚起泡：用清水洗净脚，取缝衣针一根，以火消毒，刺穿水泡，挤干水，涂上紫药水，然后包扎起来。以矾水浸泡脚可以防

止脚上起泡。

▲保健小常识

不吃不干净的食物，不饮用不清洁的水，饭前洗手或以酒精纸消毒；勤洗澡，勤换衣服；新娘在月经期要特别注意卫生，适当休息；性生活要节制、卫生。

每天坚持科学饮水，勿暴饮骤饮；坚持早饭吃饱，不宜多饮酒；大汗时勿洗澡。

解乏按摩妙法：①按压足三里。可以提高多种消化酶的活力，增进食欲，帮助消化；可以促进脑细胞机能的恢复，改善心脏功能，调节心律。如以艾条灸此穴，每次10分钟，每日一次，则效果更好。②搓脚心。晚上以热水洗完脚后，用手掌根在脚心涌泉穴搓摩，一直到发烫为止。此法可镇静安神，舒肝明目，对防治眩晕、失眠、足部酸疼和下肢挛疼都有一定疗效。

3. 旅游季节的安排

旅游受时间和季节的制约影响比较大。为此，在制定蜜月旅游计划时必须充分考虑这一因素。

冬季，我国北方地区气候寒冷，花草凋零，景色比较单调。但东北地区银妆素裹、雪景、冰雕却令人目弛神摇。而我国华南地区气候温和，草木犹绿，颇有早春的味道。

春季，全国气候普遍转暖。但北方乍暖还寒，仍唤不起葱茏的绿意。这时在北方旅游主要是以游览人文旅游和名胜古迹为主。应注意的是避开北方的大风区和华东、华中多雨区，以免使旅游受挫。这个季节选择南方旅游是比较适宜的。“日出江花红胜火，春来江水绿如蓝”，优美的江南春色定会不负厚望。

夏季，天气炎热，尤其南方地区更如火炉一般，基本不适宜旅游。这时候最佳的旅游地应该是山区、海滨，且应白天休息，避开炎热的顶峰，早晚凉爽时则外出游览观光。