

# 中国森林公园游

自助旅游完全手册

《中国森林公园游》编辑部 编

精选全国 **154** 家最具特色的森林公园  
汇集 **1000** 余幅精彩图片  
展示森林公园丰富多彩的民俗、特产、美食  
一睹森林公园的惊世之美

国内第一本  
森林公园自助游手册

**森林生态旅游**  
一种新的生活方式和社会时尚



当代中国出版社  
Contemporary China Publishing House


# 中国森林公园游

自助旅游完全手册

《中国森林公园游》编辑部◎编



当代中国出版社  
Contemporary China Publishing House



图书在版编目 (CIP) 数据

中国森林公园游 / 《中国森林公园游》编辑部编写.

—北京: 当代中国出版社, 2008.11

ISBN 978-7-80170-755-0

I. 中… II. 中… III. 森林公园—旅游指南—中国

IV. K928.7

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第155491号

出版人 周五一

责任编辑 乔平

责任校对 华林

装帧设计 金石 魏芳 茹玉霞

出版发行 当代中国出版社

地址 北京市地安门西大街旌勇里8号

网址 <http://www.ddzg.net> 邮箱: [ddzgcb@sina.com](mailto:ddzgcb@sina.com)

邮编 100009

编辑部 (010)66572152 66572264 66572154 66572155

市场部 (010)66572281或66572155/56/57/58/59转

印刷 北京松源印刷有限公司

开本 850×1168毫米 1/32

印张 15印张 300千字

版次 2009年1月第1版

印次 2009年1月第1次印刷

定价 48.00元



爱上森林  
森林公园游



高山牧场 科桑洛洞国家森林公园

## 森林美丽的如同星空

从沿海之滨到天山之麓，从北国雪原到南国雨林  
到处都有大自然赐予我们宝贵的森林风景资源  
高山、峡谷、丘陵、海岛……

各种类型的森林风景资源应有尽有  
森林美丽得如同星空

《中国森林公园游》带你去寻找森林的故事

它有着轻盈的美丽、灵动的神韵、岁月的厚重

它带来树的青翠、水的跳动、山的纵横、鸟的啼鸣……

它们在向我们昭示：为什么这样的地方永远值得我们去爱护  
今天，我们目睹了严重的生态破坏，面临着严峻的环境问题  
而一个个散布在大江南北的森林公园就如同一块块绿色的翡翠  
更加显示出她迷人的魅力和珍贵的价值

它是人类疲惫心灵的最后家园

让我们来到纯粹活泼的大自然中，走进森林公园的大天地里吧

吮其英华，餐其秀色，感其神韵，共睹绿色之舞



## 《中国森林公园游》编辑部

主 编 叶 蓬

编 委 (按姓氏笔画为序)

王 仁 王正清 白亚平 冯 哲

边丽丽 刘尚林 刘 莹 米 强

孙树业 苏绩忠 李贵远 吴运仁

吴 镇 谷西荣 况成秋 宋丛文

张天喜 张生英 张国庆 张培民

张 博 周矿龙 郑培宏 孟令军

赵登海 胡兴方 钟亚勤 徐中平

高晓娟 唐明荣 黄宇良 崔士钧

韩国庆 曾 攀 谢建斌 赖慧武

文字编辑 吴宝来 王 勇 郭献波 韩立霞

图片编辑 吴宝来 叶明南

责任校对 华 林

装帧设计 金 石 魏 芳 茹玉霞

图片提供 各森林公园

联系电话 010-81602663

联系邮箱 slgy2121@sina.com

# 中国森林公园的主要类型



森林公园是在自然风景优美、生态环境良好、人文资源丰富的林区内建立起来的具有保护功能的森林地域



森林旅游是越来越受各国游客欢迎和重视的一种生活方式



◎山岳型森林公园

森林公园是在自然风景优美、生态环境良好、人文资源丰富的林区内建立起来的具有保护功能的森林地域。中国森林公园以其优美的环境、奇特的风光、清新的空气满足了人们回归自然的渴望，激发起了人们对大自然热爱和保护的热情。

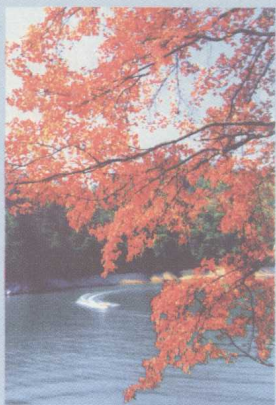
森林旅游是伴随上世纪70年代世界环境认识运动而迅速发展起来的，它是在不采伐、不破坏森林的条件下，充分发挥森林的生态功能，是越来越受各国游客欢迎和重视的一种生活方式，已成为世界旅游业的重要组成部分。

中国森林公园分为三级：即国家级森林公园、省级森林公园和市（县）级森林公园。从1982年我国第一个森林公园——张家界国家森林公园正式建立，截至2007年底，全国共建立各级森林公园2067处，其中国家级森林公园总数达660处，省级森林公园总数达955处。

中国森林风景资源十分丰富。茂密的森林，独特的地形、地貌、气候、水体等景观构成了森林公园的基本骨架，形成了中国森林公园的基本特征和主要类型。根据我国目前已建立的森林公园的特点，大致可分为以下11种类型：

## 山岳型森林公园

这类森林公园以名山大川、奇峰异石景



◎湖泊型森林公园

观而闻名。中国是一个多山的国家，山岳型森林公园在我国最为普遍，张家界国家森林公园即为其代表。具有代表性的山岳型森林公园还有四川的瓦屋山、湖北的大别山、北京的云蒙山、山西的黄崖洞、广西的八角寨、青海的坎布拉等，其中广西的八角寨、青海的坎布拉具有我国典型的丹霞地貌类景观。

### 湖泊型森林公园

这类森林公园以大面积水体为特征，多建立在森林环绕的高原平湖或人工水库周围，其湖光山色相映成辉。浙江的千岛湖、广东的流溪河、西藏的巴松湖等都是具有代表性的湖泊型森林公园。



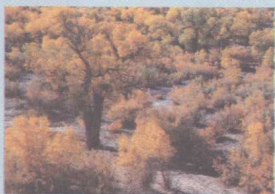
◎火山遗址型森林公园

### 火山遗址型森林公园

这类森林公园多建立在火山的遗址地区。其景观具有火山遗址与森林景观相结合而形成的独特魅力。黑龙江的火山口、吉林的龙湾群、广东的西樵山、云南的来凤山等森林公园都拥有众多的火山熔岩景观。

### 沙漠与沙地型森林公园

这类森林公园是在沙漠、沙地或荒漠的绿洲上建立的。如内蒙古的额济纳胡杨、新疆的金胡杨、陕西的榆林沙漠等森林公园都属此类型。



◎沙漠与沙地型森林公园



# 中国森林公园的主要类型



◎现代冰川与冰川遗迹型森林公园

## 现代冰川与冰川遗迹型森林公园

这类森林公园是以现代冰川、冰川遗迹与原始森林镶嵌形成的风景区。如四川的海螺沟、陕西的太白山等森林公园都分布有大量的冰川遗迹。这类森林公园多位于海拔较高的地区。



◎海岛型森林公园

## 海岛型森林公园

这类森林公园多为天然森林环岛而生，是由海岛与森林相结合而形成的森林公园。中国规模最大的海岛型国家森林公园是山东的长岛国家森林公园。辽宁的长山群岛、福建的平潭海岛、广东的南澳海岛等也是典型的海岛型森林公园。



◎海滨型森林公园

## 海滨型森林公园

这类森林公园由天然林或沿海防护林形成，多为海滩与森林相结合而构成的独特景观。海滨型森林公园在我国从南至北均有分布。如河北的海滨、山东的日照海滨、广东的东海岛等森林公园都以优质的海滨而享有盛誉。海滨型森林公园是夏季避暑的理想之地。



◎溶洞型森林公园

## 溶洞型森林公园

这类森林公园多在喀斯特地貌上存在，是地下大型溶洞与地上森林景观相结合而形成的森林公园。如江西的灵岩洞、浙江的双龙洞、山西的禹王洞、河南的五龙洞、云南的清华洞等森林公

园均以溶洞景观为主要特色。



©温泉型森林公园

### 温泉型森林公园

这类森林公园是以大面积的天然森林景观与温泉相结合而形成。如广西的龙胜温泉、辽宁的大黑山、江西的明月山、陕西的太白山等森林公园都以高质量的温泉而独具魅力。



©草原型森林公园

### 草原型森林公园

这类森林公园是在大型草原上建立的。其特点是草原辽阔、森林茂密。如河北的塞罕坝、内蒙古的黄岗梁、海拉尔等就是典型的草原型森林公园。



©城郊园林型森林公园

### 城郊园林型森林公园

这类森林公园地处城市郊区，以大面积的森林景观和人文景观为特色，多数是在历史悠久、人文景观突出的名胜之地建立起来的。一般面积不大，景点密集，有较多人造景观和设施。如安徽的琅琊山、上海的佘山、江苏的徐州环城、浙江的兰亭、福建的福州、湖北的玉泉寺等都是城郊园林型森林公园。

上述11种类型的森林公园，仅是按照森林公园主要景观特征划分的，并不是一个科学的分类系统，也不完全包括中国所有森林公园的类型；有些森林公园同时具有多种景观特征。这里进行的类型划分是为了让读者更快、更明晰的了解森林公园总的概貌。

# 森林公园旅游注意事项



◎鲜艳诱人的果实，很可能有毒

近年来，旅游者目光已逐渐从名胜古迹游转向比较清静的大自然游，因此森林公园游已逐渐受到了重视，那里不像旅游热门景点那样人头济济，喧嚣嘈杂，很适合于喜爱恬静的旅游者的胃口，但到森林公园旅游，有些事项是需要注意的。

## 爱护大自然，保护野生动物

不能在林区或自然保护区内随意采集标本、摘尝野果。有些种类的植物，它们的汁液、花朵或果实鲜艳诱人，但很可能有毒，如果随意采摘，很容易导致中毒。

在林区或自然保护区内，不能随便砍伐、狩猎、野外用火、遗弃垃圾等。

## 了解所去森林公园的最佳旅游季节

应事先了解这个森林公园的最佳旅游季节。例如南部或中部有些森林公园在春末夏初时不仅树木郁郁葱葱，而且野花遍地，绚丽多彩，美不胜收，可收到满意的旅游效果；北方森林公园的春、夏、秋三季，景观特色比较明显。如果选在当地举行登山节、山会等十分热闹的时候前去，可以充分感受到当地风土人情的特殊情趣，大大增加对民间习俗的了解，丰富自己的知识。

## 必备物品

一般来说，指南针、多用小刀、手电、砍



◎不要在林区内随便狩猎



◎选择有接待能力的森林公园



◎以家庭为单位或若干人组团前往



◎春季是森林公园景观特色比较明显的季节之一



◎森林公园每年举办的节会也是最佳旅游时节

刀、钓鱼工具、放在不透水容器中的火柴、雨衣、长衣长裤、绳子、红药水及蛇药等，是森林旅游不可缺少的必备物品。

### 多人前往

森林公园尽管称之为公园，也有管理人员，但实际上是地缘辽阔、树木密茂、人迹稀少的偏僻荒野，自然地也就不能排除有个别坏人或毒蛇猛兽的侵犯，因而到森林公园旅游，最好是约齐三五好友，结伴而行，并带上棍、棒等防身之物，最好不要单身前去荒无人烟处乱闯，避免不安全因素产生。

注意以家庭为单位或若干人组团前往。开发较早的森林公园游人较多，其它森林公园游人相对稀少，单人行动有诸多不便利、不安全因素。

### 选择有接待能力的森林公园

注意选择有接待能力的森林公园为主要目的地。这些森林公园有较为完善的基础设施和接待服务设施。

### 科学安排游览路线

提前制定游览路线，沿森林公园标示的游览道路行走或请导游带领，不要偏离主要道路。争取日落赶至固定住宿接待场所。如果要去比较偏僻的林区或未开发的原始森林，需要找当地向导带路，以免发生意外。

# 森林公园旅游注意事项



◎请导游带领

## 防病

长途旅行不可能携带更多的水和食品，因此免不了在旅游途中自寻水源。虽然森林中的溪水看上去清澈见底，却常常含有病菌，必须煮沸后饮用。

## 切忌单独进入未经开发的原始森林

以免迷路、失踪，遭遇饥饿寒冷或野兽的袭击，导致人身伤害。万一迷了路不要慌乱，可先估计一下从能确定方位的地方走出了多远，然后在身旁的树上刮下些树皮作标记。要把树干四周的皮多刮掉些，以便从任何方面都能看到。这样，最后总能找到自己的目标。

迷路时如发现小溪、河流，那就沿着它们走，它可带你走出森林。在山里要懂得求生之道，多留意鸟雀及猴子吃剩的野果，这些动物能吃的东西，人类基本也能食用。



◎争取日落前赶至住宿场所

## 防止被毒虫毒蛇咬伤

在森林中穿行，鞋子要防水防滑，同时要戴上帽子或头巾，穿长衣长裤，防止被树枝挂伤或被毒虫毒蛇咬伤。为了避免被毒蛇咬伤，步行时不妨打草惊蛇：用木棍拨打草丛，将蛇惊走。

一旦不小心被毒蛇咬伤，不要惊慌，先把伤口上方（靠心脏一方）用绳或布带缚紧，再用力挤压伤口周围的皮肤组织，将有毒素的血液挤出，然后可用清水、唾液洗涤伤口，同时



◎森林中的溪水不可随意饮用



◎在森林中迷路时，沿着小溪走

可服下解蛇毒药片，并用药片涂抹伤口。对伤者应在进行同样处理后尽快送至医院。

### 避开雷击

若在山里遇上暴风雨，首先要认清方向，找一处较开阔的地方，既不致迷途也可避开雷击。如果在森林中遇到雷雨，要到稠密的灌木带去，不要躲在高大的树下。高大的树木常常引来落地雷，使人遭到雷击。避雨时应把砍刀等金属物暂存放到一个容易找到的地方，不要带在身上。



◎切忌进入未开发的原始森林

### 注意着装和携带食品

鞋子要跟脚防滑，衣服要贴身，不要穿过于裸露的服装，避免滑倒和树枝扯挂。

要携带必要的食品、饮料，不要随便采食，以防中毒事故发生。

要注意携带通信工具或简易报警器材(手电筒、哨子等)，带上救急药品。

此外，森林中蚊子、扁虱、水蛭等害虫很多，因此在旅游过程中不可贪图凉快穿短衣裤，而要扎紧裤腿和袖口。当夜幕降临时，最好支起帐篷或蚊帐睡觉，以防蚊虫叮咬及潮湿冰凉的森林气候诱发关节炎等疾病。



◎不要在高大的树下躲避雷击

# 生态旅游常识



◎盛开的荷花



◎悠闲的白鹤



◎清澈的湖水

“生态旅游”这一术语，最早由世界自然保护联盟（IUCN）于1983年首先提出，1993年国际生态旅游协会把其定义为：具有保护自然环境和维护当地人民生活双重责任的旅游活动。生态旅游的内涵更强调的是对自然景观的保护，是可持续发展的旅游。

生态旅游作为一种新的旅游形态，已经成为国际上近年新兴的热点旅游项目。参加生态旅游的人们在欣赏自然美色的同时，要注意不以个人意志强加于自然和其他生命，如见到野兽不要去打扰，更不可去捕捉，学会静观默察、敬天惜物，用心倾听周围的天籁之声，并通过摄影、写生、观鸟、自然探究等活动，充分感悟自然。

参加生态旅游的游客要做到：

1. 在参观一个地方之前，要了解当地的自然和文化特点。

2. 尊重访问目的地文化，不要将自己的文化价值强加于人，尊重当地的风俗习惯。

3. 不接近、不追逐、不投喂、不搂抱、不恐吓动物，参观野生动物时，不要穿鲜艳的服装。

4. 自觉做到不踏踩珍稀植物，不采集受保护和濒危的动植物样品。

5. 不购买、不携带被保护生物及制品。

6. 不乱丢垃圾、不污染水土，去特殊地区要自备收纳用具，将垃圾运回。

7. 积极参加保护自然生态的各种有益活



◎连绵的群山



◎美丽的彩虹



◎多彩的民俗

动。

8. 通过旅游实践，了解自然对人类自身的要求，对自己日常生活与环境的关系得到更深刻的认识。

生态旅游对旅行社及导游的要求：

1. 要有引导游客保护自然的观念，旅行策划者（旅行社）要有明确的生态意识，领队、导游要适时对游客进行保护环境的教育。

2. 选择具备生态旅游条件的目的地，避开脆弱、敏感的生态地域。

3. 在计划阶段，要充分听取地域生态科研人员 and 自然保护团体的意见。

4. 旅行团队人数要控制在适当的范围内，一般在20人以内。

5. 对游客进行事前教育，以提高游客对生态保护重要性的认识。

6. 培训导游，使他们理解和执行生态旅游的概念。

7. 尽量安排熟悉当地自然和文化的地方导游。

8. 尽量选用当地人经营的旅馆，并向旅游者建议购买不影响当地自然环境的土特产品。

9. 指导游客与当地人进行交流，组织各种有助于自然生态保护的公益活动。



# 森林中的摄影技巧



森林公园以其丰富的野生动植物资源、旖旎的风光和美丽的风景为我们提供了大量拍摄素材，但这需要我们掌握一些必要的森林摄影技巧。

## 捕捉标志性景观

大多数的森林公园都有其闻名于世的特色——间歇喷泉、山峦、瀑布或美景。在这些独一无二的地方您至少要拍摄一张照片。

## 正确估计曝光

在森林中拍照，正确曝光是关键。曝光过量，景物的色彩变得淡然无力；曝光不足，则会使景物的色泽显得暗淡无光。所以拍摄时不能以受到阳光照射而呈透明状的树叶为曝光依据，因为这样会使森林中大部分处于背光状态的树木显得漆黑一片，分不出层次、细节来。正确的方法是在此基础上，再放大1~2档光圈。

如果是在雾气笼罩的森林中拍摄，可将测光表上的读数为基础，然后分析整个被摄范围。如果画面中亮的光线部分与较暗的部分大体上相同，就可以依照测光表所显示的数值来曝光。如果有2/3以上的画面空间比中灰更亮一些，就应开大0.5~1档光圈；要是只有2/3以上的区域比中灰更暗一些，就应缩小0.5~1档光圈。值得一说的是，晨雾往往能使林间变得朦胧，富有诗意，给景色增添一种神秘的气

