

湯頓穎等 編著 萬里機構・萬里書店出版

# 中國AAAA級 景點全攻略

# 自然 景觀

中國第一本4A級自然景觀分類搜索百科全書

體驗中國最美的風景

分享各地最富風情的美食和特產

全方位的地理歷史文化風俗旅遊指南



# 中國 AAAA 級景點全攻略

## 自然景觀

體驗中國 4A 景區的人文自然  
盤點各地最富風情的美食特產  
囊括地理歷史文化風俗



萬里機構 · 萬里書店出版

## 中國AAAA級景點全攻略——自然景觀

編 著

郝鵬飛 錢張帆 湯頤穎 王草倩 虞宙 張璐

編 輯

萬里旅遊組

出版者

萬里機構・萬里書店

香港鯉魚涌英皇道1065號東達中心1305室

電話：2564 7511 傳真：2565 5539

網址：<http://www.wanlibk.com>

發行者

香港聯合書刊物流有限公司

香港新界大埔汀麗路36號中華商務印刷大廈3字樓

電話：2510 2100 傳真：2407 3062

電郵：[info@suplogistics.com.hk](mailto:info@suplogistics.com.hk)

承印者

美雅印刷製本有限公司

出版日期

二〇〇六年十一月第一次印刷

版權所有・不准翻印

ISBN-10: 962-14-3431-9

ISBN-13: 978-962-14-3431-9

本書由故事會文化傳媒有限公司授權獨家出版繁體字版

## 中國4A景點自然景觀分類搜索全書， 為您收藏中國最精華最美的風景

近些年來，“行與知”的旅遊理念漸漸深入人心，旅遊也越來越呈現出一種知性而善感的面貌，不再是為了“看風景”而行走，也不再是只為留念而購物，而是一種在“走”中體驗生活，在“行”中頤養身心，收穫沿途點滴風情。兩者之間，可以是一次浪漫時光的悠長假期，一個隨性而起的短暫旅途，也可以是一張照片，一枚郵票，或者是一冊“恰到好處”的遊走指南。

對於一次旅遊，我們總是想要得到很多很多，不僅僅是風光與美食，也不僅僅是相片與記憶。一次出行要包含地理、歷史、文化、風俗各個方面的綜合洗禮，並在最有效的時間內，體驗最豐富的旅遊快樂，感受到最貼心的旅遊服務。或許，是有那麼一點點的“貪心”，一點點的“過度期許”。

而所有問題僅僅是在於選對一個地方。一個交通便利，不愁吃住，美景與文化同在，設施與服務齊備的地方。在哪裏？在中國，應該沒有比4A景區更好的選擇了。

相信很多人都看到過“國家AAAA景區”，但是並不瞭解這個4A代表着什麼。

國家A級景區是根據國家旅遊局制定的《旅遊景區質素等級的劃分與評定》，通過層層推薦，級級審批，最後經過專家和遊客共同評選而出。從針對遊客的文化價值、旅遊交通、旅遊安全、郵電服務、旅遊購物，到針對景點環境保護、資源適度開發等多個方面，將中國兩千多個景區旅遊區質素等級劃分為四級，從高到低依次評為4A、3A、2A、1A級旅遊區。

一個景區若要被評定為4A級，往往需要多年努力，經受全面評分考察。評分細則甚至精確到門票設計的美觀程度。最後，綜合景區的服務質素、環境質素、景觀質素和遊客意見，才可以“誕生”出一個合格的4A景區。每個4A景區都有其獨一無二的入選理由，它們分別展示着中國最精華、最有趣、最具“玩點”的各地風情。

從2000年開始，國家首批通過了187個4A級景區，截至到2006年7月，中國共有673個4A級景區通過審批。這些景區囊括了中國所有值得一遊的自然景觀、人文景觀，可以說是旅遊出行“官方版風向標”。

我們以國家官方評定的673個4A景區為對象，集合了中國最有價值的各種景點，最濃縮華彩的文化價值，去除了空洞的抒情與重複描述，不受個人主觀因素的影響，杜絕各類誇大宣傳。以“風光指數、人文指數、養身指數、遊樂指數、便利指數”為五大旅遊座標，內容涵蓋景觀特色、歷史文化、風俗節慶、美食特產、住行指南等多個版塊。

本書是自然景觀部份。根據類別劃分的宗旨，我們在編排上打破了傳統的按目的地所在省份、區域的編排順序，而是依照類別，將所有4A景區分為自然景觀和人文景觀兩大部分，再根據景點特徵和遊賞價值進行下一級的編排，並在單個類別中按其地域的從北到南、從西到東的順序排列。若在同一省份之中，則以該景點入選4A的時間為排列標準。最終形成“凸顯景觀類別，結合地理方位，並參照反映在入選時間上的重要性差異”的多級分類排列體系。當然，對於很多綜合類型的景區，編排時只能偏重單一特徵進行分類。為讀者方便檢索，本書於附錄中增加了按省份分類的索引，可以實現對於單一省份的4A景區的全面盤點與定位。



摄影 / 梅生

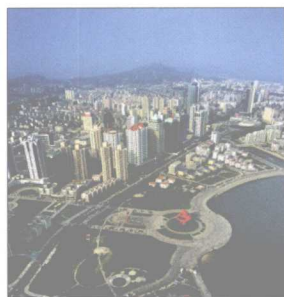
此为试读, 需要完整PDF请访问: [www.ertongbook.com](http://www.ertongbook.com)



## 名山

長白山 10  
天桂山 11  
五岳寨 12  
駝梁山 13  
白石山國家地質公園 14  
盤山 15  
崆峒山 16  
興隆山 17  
華山 18  
太白山 19  
翠華山 20  
恆山 21  
五台山 22  
泰山 23  
嶗山 24  
五龍口 25  
雲台山 26  
石人山 27  
萬仙山 28  
黃山 29  
九華山 30  
琅琊山 31  
天柱山 32  
齊雲山 33  
花果山 34  
狼山 35  
峨眉山 36  
四姑娘山 37  
縉雲山 38  
歌樂山 39  
武當山 40  
蓮花山 41  
普陀山 42  
雪竇山 43

天目山 44  
雁蕩山 45  
大明山 46  
仙華山 47  
衡山 48  
岳麓山 49  
廬山 50  
龍虎山 51  
三清山 52  
武夷山 53  
青雲山 54  
珠穆朗瑪峰 55  
玉龍雪山 56  
雞足山 57  
通海秀山 58  
圭峰山 59



## 江河

黃河遊覽區 61  
紅旗渠 62  
青天河風景名勝區 63  
秦淮河 64  
濠河 65  
黔江 66  
神農溪 67

長江三峽 68  
八里河 69  
楠溪江 70  
海寧鹽官觀潮 71  
灘江 72  
兩江四湖 73

## 湖泊

鏡泊湖 75  
松花湖 76  
天池 77  
哈納斯 78  
白洋淀 79  
燕塞湖 80  
沙湖 81  
南灣湖 82  
天目湖 83  
玄武湖 84  
林芝巴松措 85  
九寨溝 86  
東湖 87  
洪湖藍田生態風景區 88  
西湖 89  
千島湖 90  
南湖 91  
武陵源 92  
東江湖 93  
大金湖 94  
肇慶星湖 95  
惠州西湖 96

## 海濱

金石灘 98



青島海濱 99  
乳山銀灘 100  
北海銀灘 / 北海海底世界 101  
三亞 102

## 潭瀑

壺口瀑布 104  
漁灣 105  
牯牛降 106  
五泄 107  
五龍潭 108  
黃果樹 109  
九龍瀑布群 / 珠江源 110

## 溫泉

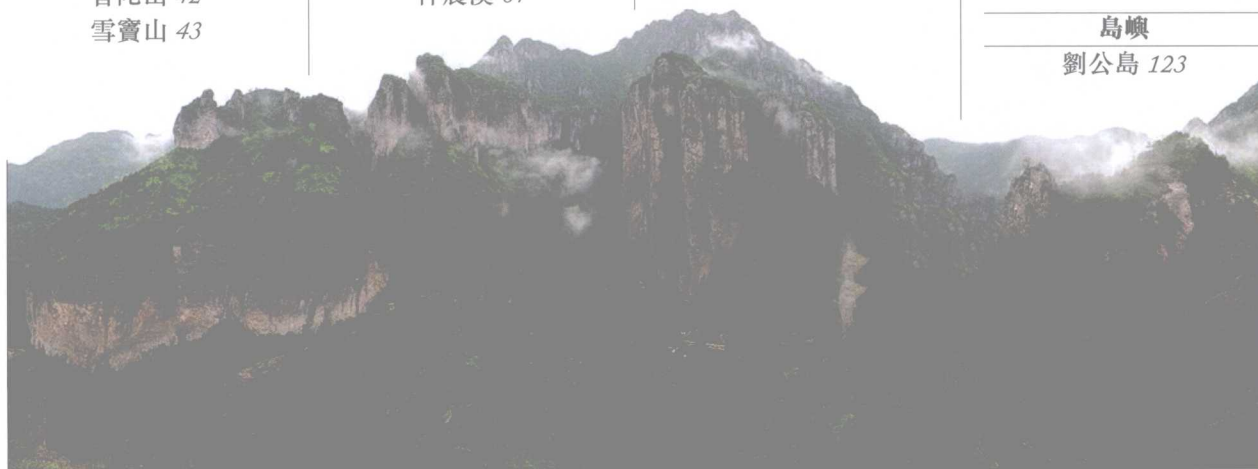
阿爾山聖泉 112  
湯池溫泉 113  
中國死海 114  
北溫泉 115  
匯龍 / 熱海 / 映月潭 116  
廣東三溫泉 117  
從化溫泉風景區 118

## 濕地

鶴城“扎龍” 120  
黃龍 121

## 島嶼

劉公島 123



龍頭渚 124  
西山 125  
江心嶼 126  
鼓浪嶼 127  
湄洲島 128  
南澳島 / 大角灣 129

### 森林

吉林綠色公園集合 131  
皇家獵苑 132  
跑馬嶺 133  
白雲山國家森林公園 134  
洛陽森林群 135  
佘山國家森林集合 136  
東平國家森林公園 / 上海共青森林公園 137  
神農架三大景區 138  
海螺溝冰川森林公園 139  
福建森林公園 140  
牛姆林 141

### 怪石

阿斯哈圖花崗岩石林 143  
石海洞鄉 144  
柯岩 145  
江郎山 146  
龜峰 147  
風動石 148  
石林 149  
象鼻山 150

### 洞穴

本溪 152  
雞冠洞 153  
善卷洞 154  
太極洞 155  
芙蓉洞 156  
雙龍洞 157  
長嶼洞天 158  
瑤琳仙境與垂雲通天河 159  
貴州龍宮 160  
桃源洞 161  
龍硿洞 162  
九鄉風景區 163  
阿廬古洞 / 彩色沙林 / 燕子洞 164  
蘆笛岩 165



七星公園 166

### 峽谷

大青溝 168  
野山坡百里峽 169  
太行山大峽谷 170  
巫山小三峽 171  
黑山谷 172  
西陵峽 173  
三峽人家 174  
柴埠溪峽谷 175  
浙西大峽谷 176



### 奇觀

大連冰峪 178  
長壽山 179  
嶂石岩 / 崆山白雲洞 180  
鳴沙山 / 月牙泉 181  
采石磯 182  
樂山大佛 183  
都江堰 / 青城山 184  
天生三橋風景區 / 石林風景區 / 雪玉洞 185  
冠豸山 186  
丹霞山 187  
鄂爾多斯響沙灣 / 瀋陽怪坡 188

### 生態休閒

丹東休閒遊 190  
甘肅風景區集合 191  
沙波頭 / 蘇峪口 192  
龍門天關 / 白草畔 193  
河北鄉野自然遊 194  
石花洞 / 十渡風景 195  
北京郊區生態遊 196  
紅葉谷 197  
嶺岢山 198  
雞公山 199  
花山謎窟 / 翡翠谷 200  
安徽休閒樂園群 201  
江蘇遊湖觀景 202  
蜀南竹海 203  
碧峰峽 / 蒙頂山 204  
華蓋山 / 寶圖山 205  
滕頭村 206  
雙溪竹海漂流 / 富春桃源景 207

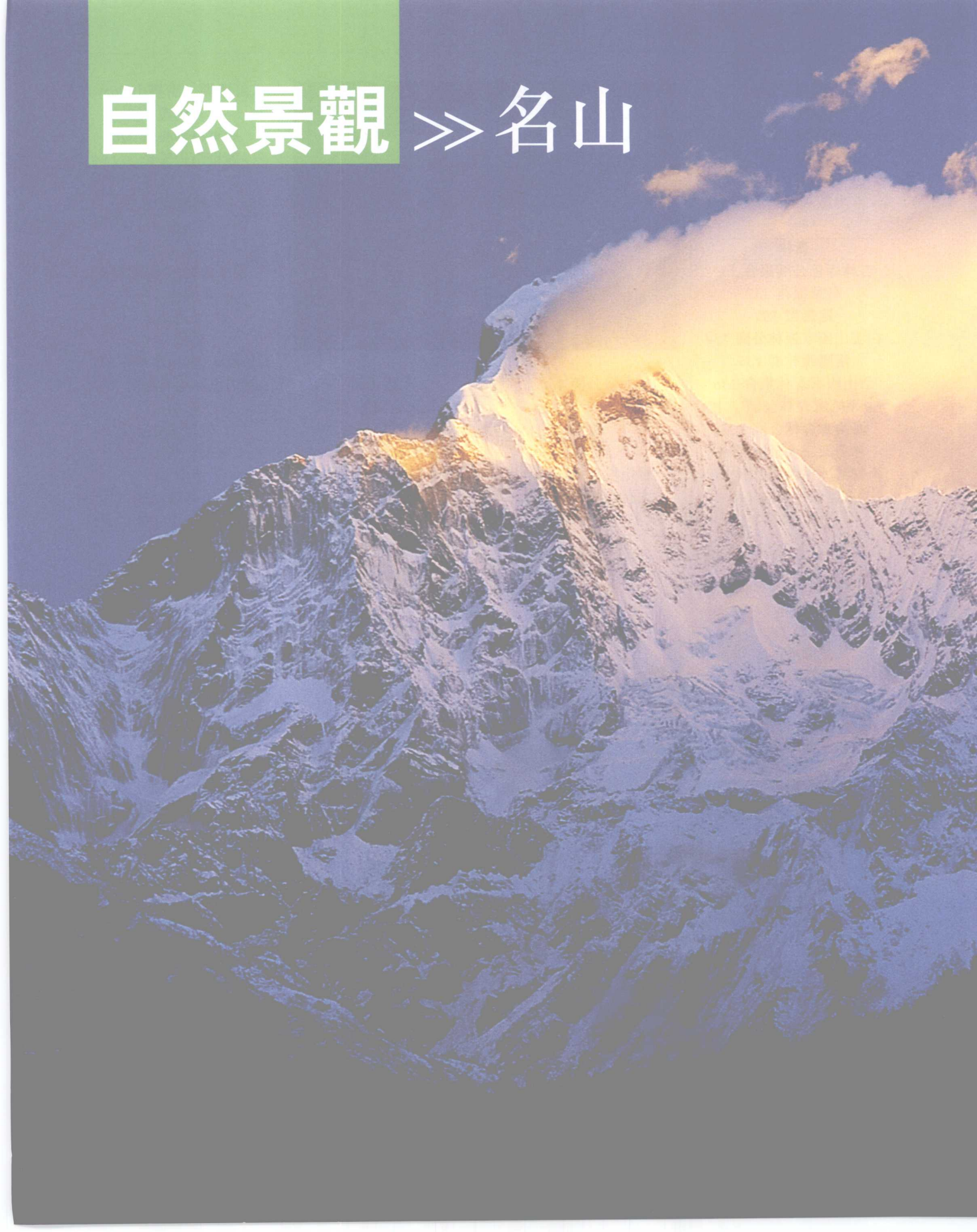
紅楓湖 / 黔靈山 208  
世外桃源 209  
廣東植物風情 210  
廣東山岩風光 211

### 傳說故地

棋盤山 213  
嫫皇宮 214  
秦皇求仙入海處 215  
華清池 216  
綿山 217  
蓬萊 218  
成頭山 / 赤山法華寺 219  
神農壇風景名勝區 220  
王屋山 221  
姜里城 222  
金山 / 焦山 223  
茅山 224  
雷峰塔 225  
虎丘山 226  
孔望山 227  
隆中風景區 228  
桃花源 229  
蘇仙嶺 230  
君山 231  
仙都山 232  
天台山 233  
仙女湖 234  
附錄一：中國的世界遺產 235  
附錄二：4A 景點省份索引 239



# 自然景觀 >> 名山





# 長白山

**4A入選時間** / 2001年國家首批入選。**4A**

**入選理由** / 中國八大名山之一，人稱“千年積雪萬年松，直上人間第一峰”。

風光指數★★★★★ / 人文指數★★★★★ / 遊樂指數★★★★★ / 養身指數★★★★★ / 便利指數★★★★

## 不可不知

長白山自然保護區位於吉林省的東南部，地跨延邊朝鮮族自治州的安圖縣和渾江地區的撫松縣、長白縣，是一個以森林生態系統為主要保護對象的自然綜合體自然保護區。

長白山以其獨特、神秘的原始森林、冰雪、雲霧、熔岩林群、垂直林帶等富有北國情趣的冰雪風光，吸引着世界各地的遊客，是中國八大名山之一，人稱“千年積雪萬年松，直上人間第一峰”。因其主峰白頭山多白色浮石與積雪而得名，是中朝兩國的界山，有“關東第一山”之稱。歷史上的長白山一直是關東人民生息勞作的場所，也是滿族的發祥地，所以在清代有“聖地”之譽。鄧小平曾登上長白山頂，在此發出感嘆：“不登長白山，終生遺憾！”

1980年被聯合國教科文組織（UNESCO）納為“人與生物圈”成員之一，是中國加入該組織的15個自然保護區最早加入者之一。1992年被世界自然基金會（WWF）列為世界A級自然保護區，是世界40個A級保護區之一。

■山門門票：60元 / 人。瀑布門票：15元 / 人。小天池、地下森林通票 10元 / 人。

## 不可不遊

**長白山** / 是歐亞大陸北半部最具有代表性的典型自然綜合體，是世界少有的“物種基因庫”和“天然博物館”。據統計，這裏生存着1800多種高等植物，棲息着50多種獸類，280多種鳥類，50種魚類以及1000多種昆蟲。長白山也是松花江、圖們江、鴨綠江三江的發源地。

**天池** / 又稱白頭山天池，是中國和朝鮮的界湖。自16世紀以來長白山爆發了3次，火山爆發噴射出大量熔岩在火山口處形成盆狀，時間一長，便成了現在的天池。有時還會出現池東日出池西雨，山上大雨山下晴的奇異景觀。

**長白山大瀑布** / 位於天池北側，乘鯀河盡頭。乘鯀河是白頭山天池從北部的天文峰與龍門峰之間的缺口龍門中流出形成的水流平緩的通天河。河水在流經1公里之後，忽而有一大的落差，於是便形成了高達68米，飛流直下的長白山大瀑布。

## 不可不留

長白山是東北三寶：人參、貂皮、鹿茸的主要產地，山上還有許多稀有的生物和動物資源，如美人松、山葡萄、野蘑菇、金達萊、不老草和東北虎、丹頂鶴等。

## 不可不嚐

長白山區的飲食特色以東北風味和朝鮮風味為主。

**朝鮮泡菜** / 非常有名，多以桔梗、蕨菜、白菜、蘿蔔、黃瓜、芹菜等為原料，吃來清脆爽口，辣得恰到好处。



**長白山珍宴** / 長白山最具特色的風味菜餚，採用長白山的山珍——人參、鹿茸、熊掌、飛龍、雪蛤、松茸等數十種珍稀產品為原料製成，共分六道大菜，做法精緻，注重色澤，特點是藥、膳結合。

**打糕** / 朝鮮族最著名的傳統風味食品，因為它是在槽子里用木槌砸打製成，故得此名。

📍：☒ 周邊城市中長春、通化、吉林、延吉都有機場，其中尤以延吉機場為最近，延吉機場位於延吉市西部。從延吉市乘汽車抵達長白山，車程約4小時。

☑ 可先坐車到離長白山景區最近的白河站，那裏有發往長春和通化的列車。

🚌 到長白山必先先到白河鎮，201國道、202省道都經過白河鎮。可從敦化走201國道、從延吉走202省道、從通化走201國道到白河。

**山內交通** / 登長白山有兩條路，一般從延吉方向來需從北坡登山，從瀋陽、

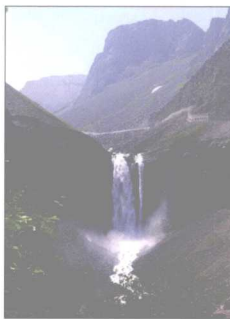
長春等地到白河需從南坡登山。從南坡登山，可以白河鎮作為落腳點；從西坡登山，可以松江河鎮為落腳點。

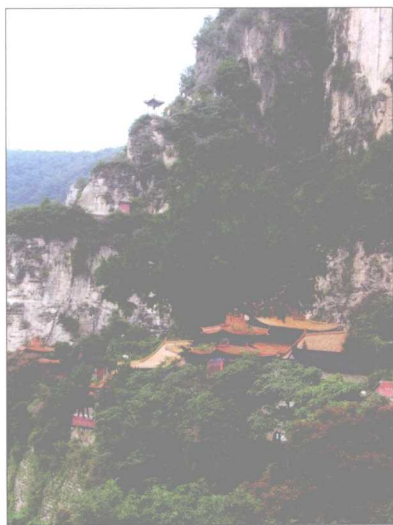
🏞️ 長白瀑布→天池→長白山谷底林海→一天女浴躬池→小天池→溫泉群→長白山大峽谷→長白山冷泉→長白山高原冰雪運動訓練基地

🏠 **朝鮮族民居** / 長白山區是朝鮮族聚居區，這裏民族風情濃郁。當地有很多具有民族特色的小旅館，既乾淨又便宜，在這裏可以體驗到朝鮮生活的一個側面，瞭解到當地的風土人情。

**原始森林** / 山門以內沿旅遊線路深入到保護區核心區的賓館在區內是最高的，也是入住率最高的，如果是在旅遊旺季來這裏，需要提前預定。共有五家，它們是：運動員村、杜鵑山莊、大字賓館、天上溫泉和國際賓館。

🏠 **帳篷** / 旅遊區區外服務是指分佈在長白山山門以外的服務設施，這裏的住宿設施有：天池賓館、長白山大酒店、長白山民俗村等。





# 天桂山

**4A入選時間** / 2001年第二批入選。 **4A入選理由** / 是集歷史古建築和自然風光為一體的山岳古剎型風景名勝區，四季如春，素有“北方桂林”之稱。山上峭壁鐫刻的“歸”字是世界上最大的漢字。

風光指數★★★★★ / 人文指數★★★★★ / 遊樂指數★★★★★ / 養身指數★★★★★ / 便利指數★★★★★

風光指數★★★★★ / 人文指數★★★★★ / 遊樂指數★★★★★ / 養身指數★★★★★ / 便利指數★★★★★

## 不可不知

天桂山原名“三門寨”，在河北省平山縣城西 50 公里處，主峰海拔 1270 米，景區面積 60 平方公里，分為青龍觀、萬佛岩、玄武峰、滴翠谷、銀河洞、望海峰等八個小景區。

景區一帶分佈了大面積白石灰岩、白雲岩、碳酸鹽岩等，形成了喀斯特地貌景觀，以山奇、洞異、水清為特色。因自然風光頗具廣西桂林山水神韻，故天桂山又有“北方桂林”之稱。

1997 年，為慶祝香港回歸，天桂山一百多米高的峭壁上鐫刻了一個巨大的“歸”字，字高 97.71 米，寬 49.1 米，是世界上最大的漢字。

¥ 20 元 / 人

## 不可不遊

**青龍觀景區** / 天桂山八大景區之一，位於天桂山景區內。

明末太監林清德為崇禎皇帝在此修建行宮避難，崇禎死後，改行宮名為青龍觀。該觀歷史悠久、規模宏大，為北方著名的道教聖地，有“北武當”之稱。

山上有真武殿、玉皇殿、大光明殿、蒼岩殿、魁星閣等古建築 30 餘處。景區

內洞泉遍佈，著名的有真武修仙洞、白毛仙姑洞、槐泉、明珠井等。

天桂山百丈危崖上鐫刻的“歸”字，為世界第一大字。

**玄武峰景區** / 天桂山八大景區之一，位於青龍觀景區峰頂，由天然盆景園、天街、靈霄聖境三部分組成。

天然盆景園里古木參天，怪石嶙峋，蒼龍伏地、群象演陣、金龜望月等形象逼真，石林、雲屏、瑤台、傲骨、真假山等造型奇特。沿盆景園向上，可達海拔 1000 多米的玄武峰頂。這裏平坦寬闊，景象迥異。

天街建於山脊，街面寬約五米，平板山石鋪就，兩旁有青松翠柏，幽靜清逸。

靈霄聖境上壘砌三層高達數丈的巨石雲台，四周石垛均銜二十八星宿。第二層雲台中立太極八卦圖碑。三清殿在三層雲台之上，殿內設三清塑像。

**望海峰景區** / 天桂山八大景區之一，位於天桂山東峰，與玄武峰咫尺相對。主要有劍豁岩、望海峰、小石林等景觀。劍豁岩由東西分玄武峰、望海峰。南北界前山、後山，為天桂山前、後山之間的惟一通道。

從劍豁谷登東峰，東行轉北便是望海峰，形為掌狀，海拔千餘米，終年雲霧繚繞，突兀險峻。山頂樹木蔥郁，奇石掩映，四周護牆蜿蜒，是聆聽松濤和觀賞日出的最佳去處。

望海峰東的小石林，大約十餘畝，2-10 米高的巨石密集，有雲南石林的風韻。

**銀河洞自然風景區** / 天桂山八大景區之一，位於河北省平山縣西南部天桂山西麓。

主景點銀河洞原為五億年前寒武紀時期一條巨大的地下暗河，成因極其罕見。

長度約 2000 米，洞下有洞、洞中套洞。由於洞頂圓穹猶若滿天繁星，故名為“銀河洞”。洞內共有銀河落天、天外星雲等十大景觀，已命名的景觀有落霞漫天、北斗七星、天鍋反扣等 40 多處。

景區內的大天橋位於銀河洞西，是華北地區自然形成跨度最大的天生橋。長 160 米，高 120 米，寬 5 米，在兩座高峰之間，下臨深淵，驚心動魄。此外，還有仙人居、野人谷、回音壁等景點多處。

## 不可不留

**雪花梨** / 個大味甜，皮色金黃，肉質潔白是梨中佳品。石家莊周圍的橋城、晉縣、寧晉等縣出產，其中尤以趙縣雪花梨品質為佳。

## 不可不嚐

**石家莊扒雞** / 色澤金黃，雞肉軟嫩，料味深入，醇香濃郁，肉易脫骨，但不抖不散。

**雪橋八仙** / 石家莊特

色菜。蛋清做成橋狀，橋兩頭用黃瓜或冬瓜作為橋柱，盤內擺有趙縣雪花梨和橘子、蘿蔔、再點綴櫻桃、青梅、桂元肉、葡萄乾、銀耳，蒸熟，澆汁。此菜景中有味，口味純甜，且具有多種水果的香味。



✎ 從北京、鄭州、長沙、廣州、南京、上海等地區可直接乘飛機至石家莊，再轉坐開往平山的長途汽車即可到天桂山。✎ 到石家莊火車站下，轉坐開往平山的長途汽車即可到天桂山。✎ 至石家莊長途汽車站下，轉坐開往平山的長途汽車即可到天桂山。

✎ 景區內有高、中、低檔賓館、飯店十幾家，床位 500 多張，大約 10-40 元/床。推薦天宛山莊，天桂山賓館。



# 五岳寨

4A入選時間 / 2004年入選。4A入選理由 / “這裏是太行山區保存最完好的森林生態系統”，著名的“燕趙第一瀑”是北方最大的瀑布。

風光指數★★★★★ / 人文指數★★★★ / 遊樂指數★★★★★ / 養身指數★★★★★ / 便利指數★★★

## 不可不知

五岳寨位於河北省靈壽縣西北部山區，分別由小泰山、小嵩山、小恆山、小衡山、小華山等五座山峰組成，北與佛教聖地五台山隔山相望，是集旅遊觀光、健身療養、避暑消夏、尋奇涉幽、登山探險、科學考察為一體的自然風景區。

分為三大景區，包括觀音峰、羅漢峰、七女峰、達摩面壁、鴛鴦石、修女歸山、天馬回首等數百個景觀。景區內最為著名的是“燕趙第一瀑”，景色十分壯觀。五岳寨原始自然生態極為完好，“是太行山區保存最完好的森林生態系統”。已發現植物近百科，野生動物 60 餘種，昆蟲類 300 餘種，人參、靈芝、黨參等珍貴藥材 50 餘種。

**五岳寨八大樂事** / 雨天觀瀑，松海聽濤，信步登山，草甸露營，絕頂等日出，五月品冰雪，溪邊搞野餐，林中聽鳥語。  
¥ 50 元 / 人

## 不可不遊

**奇峰異石** / 五岳寨主峰呈五峰獨立之勢，山勢險峻。東南側陡崖深達數百米，頂峰有一個僅十幾平方米的岩石平台，三面萬丈懸崖。在峰頂遠望，有“會當凌絕頂，一覽眾山小”之感。山上有猴頭峰、石駝峰、鴛鴦石、將軍石等奇峰異石，栩栩如生。

**一日遊** / 早晨從石家莊市出發抵達五岳寨，遊餘才石—鐵鏈橋—通岳峽—觀景亭—觀瀑亭—燕趙第一瀑—鐵鏈橋，下午返回石家莊市。**二日遊** / 同上，當日晚住宿五岳寨，第二日遊七女峰—古皇道—坨梁，下午返回石家莊市。**三日遊** / 同上，第三日遊通岳峽—觀景亭—白樺林—鴛鴦石—隱士觀松—五岳寨主峰（返回）—白樺林—燕趙第一瀑—鐵鏈橋，下午返回石家莊市。☎可乘飛機、火車、長途汽車至石家莊市，再從市區內乘公共汽車前往。  
① 石家莊客運總站—正定—靈壽縣城—五岳寨；② 石家莊運河橋站—正定—靈壽縣城—五岳寨。自駕車：走京石高速到石家莊，再沿“石家莊—百尺杆（西柏坡方向）平山蘇家莊—靈壽寨頭—五岳寨”線路行駛。



③ 五岳寨景區現有高、中、低檔賓館 60 餘家，**推薦—高檔賓館** / 南溪賓館（二星級）、五岳寨賓館、翰森賓館。**中檔賓館** / 靈溪山莊、水利賓館、五雲賓館。**普通賓館** / 五岳寨招待所、溫馨賓館、人和賓館、春都賓館、友誼賓館、雅士賓館、後花苑、五岳人家、岳溪賓館。



寨口巨石形似獅子，據說為鎮山之寶，可以避邪，護佑當地的美景和山民。猴頭峰是一座獨立的山峰，峰頂形似猴頭，五官清晰。

**天然空調** / 五岳寨屬於溫帶大陸性季風氣候。夏季涼爽宜人，7 月平均氣溫 19.1℃，年降水量為 700-850mm，且晝夜溫差大，因此當地有“伏天還把被子蓋”的說法。冬天冰雪可存留長達 210 天以上。

這裏的氣候又稱“康樂氣候”，空氣清新潔淨，而且能殺菌除污，具有抗生、抗炎、抗癌性能，可調節內臟活動，抑制精神焦躁，且空氣中飽含的負氧離子，對治療高血壓、神經衰弱、糖尿病等有一定作用。

故五岳寨有“天然大空調”和“省會後花園”之譽。

**生態奇觀** / 五岳寨“是

太行山區保存最完好的森林生態系統。”

景區植被覆蓋率達 98%，且種類繁多。其中 40% 以上是原始次生林。落葉松林、油松林、白樺林、核桃秋林遍佈整個園區。這裏分佈的河北省特有植物有：東陵繡球、木香薷糖葉、黃芪、花楸等，屬於國家重點保護的有紫椴、核桃楸、刺五加等。

區內共有陸生脊椎動物 159 種，隸屬 17 目、56 科、102 屬，其中被列為國家重點保護動物的有：金錢豹、斑羚、金雕、雀鷹等 14 種。被列為國家保護的有益的或者有重要經濟、科學研究價值的動物有 108 種。

**水鄉飛瀑** / 五岳寨中有大小瀑布百餘條，大瀑布要數連天飛瀑和燕趙第一瀑。連天飛瀑由三節瀑布組成，從最高處飛瀉而下，蔚為壯觀。著名的“燕趙第一瀑”是北方最大的瀑布，落差 108 米，四季水流不斷，奔流急促，瀑底水霧升騰。

此外還有雄獅瀑、孔雀瀑、秀髮瀑、琴台瀑等無數形態各異的潭瀑，讓人目不暇接。

此地屬磁河發源地，受地質、生物、降水的共同作用，故而形成無數泉、溪、潭、瀑，常年不絕，且水質極佳，清涼甘甜。

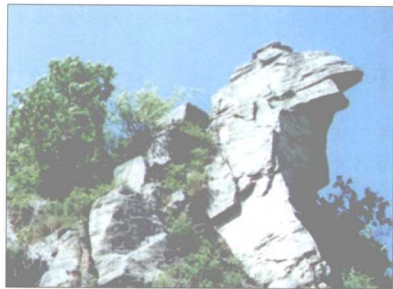
## 不可不留

五岳寨土特產，推薦：黃花、蕨菜、板栗、核桃、獼猴桃、茶葉、薯仔及靈壽杖等。

## 不可不嚐

當地小吃花樣繁多，推薦：山黃花、山蘑菇、蕨菜、笨雞蛋、鍋貼餅子、煮小魚等。





# 駝梁山

**4A入選時間** / 2004年入選。 **4A入選理由** / “一山蒼翠，百溪亂渡，萬瀑齊飛。”在當地被稱為“小泰山”，素有“省會屋脊”之稱，享有“清涼極地”、“太行綠寶石”的美譽。

風光指數★★★★★ / 人文指數★★★ / 遊樂指數★★★★★ / 養身指數★★★★ / 便利指數★★★★★

## 不可不知

駝梁山自然風景區位於河北省平山縣西北部，為河北省五大高峰之一，在當地被稱為“小泰山”，素有“省會屋脊”之稱。景區東自峰脊，西至山西省界，寬約4公里，總面積約為22平方公里，主峰海拔2200多米，是平山、阜平、山西五台三縣的分水嶺。

駝梁之名，是因山頂兩峰此起彼伏，形如駝峰脊脊而得。駝梁山體屬典型的變質岩地貌結構，以奇、秀、高、遠著稱，更以涼、幽、靜、野而馳名華北，久享“太行綠寶石”美譽。

駝梁山上茂密的原始森林和連綿不斷的瀑布構成了景區最具特色的景觀：原始森林三萬多畝，約有680多種植物和100多種野生動物；密林中飄舞着數百條千姿百態的瀑布。雲頂草原為景區特色景觀。

旺季50元/人，淡季35元/人。

## 不可不遊

**森林草原** / 駝梁山植被覆蓋率達90%以上，擁有數萬畝鬱蔥蒼茫的原始森林，呈典型的垂直地帶性分佈。景區有幾百種蕨類、裸子類和被子類植物，自山谷到峰頂分佈着落葉闊葉林帶、針闊混交林帶、樺樹林帶、落葉松林帶、亞高山草甸及多種灌木草本植物，生有野玫瑰、野丁香、金蓮花、杜鵑花、毛金花、山丹花等近百種常見野花和無數種中草藥。

位於海拔2000多米的雲頂草原，綠草如茵，花海似錦。草原上的“馬刨泉”，旱不竭，澇不溢，實屬人間稀有。整個草原充滿異域風情，使人仿佛置身塞外草原，

夢遊天山風光，堪稱大自然的傑作。

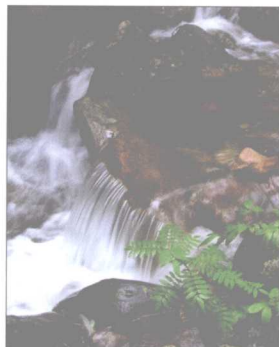
**萬瀑齊飛** / 駝梁山景區有數百條瀑布，有“一山蒼翠，百溪亂渡，萬瀑齊飛”之譽，在北方景區中可謂獨領風騷。

從谷底到山巔，分佈着大大小小的瀑布。有人字瀑、白龍瀑、三疊瀑、五指瀑、通天瀑……千姿百態，飛珠濺玉。其中最著名的當數駝梁“六月冰瀑”，冰川映紅花實為人間稀有，每年6月底，時節將近時期，冰瀑才徹底消失。

**自然野趣** / 駝梁茂密的原始森林和良好的生態環境是眾多野生動物的棲息佳地。景區內有草兔、蒙古兔、松鼠和其他鼠類28種，山羊、狗子、野豬、獾、狐狸、狼等野獸，蒼鷹、山斑鳩、夜鶯、山雀等80多種鳥類，為駝梁平添許多自然野趣。

**清涼極地** / 駝梁山空氣新鮮，氣候涼爽宜人。每年7月平均氣溫只有19℃左右，三伏如秋。當地農民白天披衫，夜裏擁棉。因此景區久享“清涼極地”美譽，為避暑消夏的絕佳勝地。

此外，每年7月份駝梁山會舉辦聲勢較大的“生態旅遊節”，吸引了眾多遊客。



## 不可不留

**板栗** / 平山縣特產，味道甘香，營養豐富，具有養脾、補肝的功能。

**羊油茶** / 用羊油熬煎的食品。色微黃，冷卻時成塊狀，吃時將其切碎，放入開水鍋攪拌即成。

## 不可不嚐

太行山風味小吃系列，推薦美食：苳

麵、烙餅、年糕、大鍋菜、鍋貼餅子等。

**苳麵** / 當地家常小吃，以小麥麵加水攪成粥狀，加小葱或韭菜、食鹽少許，在鍋內攤成薄餅狀加熱製成。蘸醋蒜吃，味美開胃。

**年糕** / 當地農家傳統的節日食品，以黍米麵或黏大米麵或高粱麵加紅棗，分層放在鍋上做熟，或切成片吃用。吃起來黏甜可口，味道獨特。

**厚煎餅** / 俗稱餅折，以小米麵、稷麵或玉米麵用水調成糊狀，稍發酵，攤在鍋內加熱製成，折成半月形。俗稱餅折。

**薄煎餅** / 用綠豆麵加水成糊狀攤製，呈薄狀圓形，切片和菜煮湯，味鮮香。

**鍋貼餅子** / 用玉米麵貼在鍋邊蒸熟，一面焦，一面黃，焦的那面焦脆，黃的那面鬆軟。與熬小魚、棒渣兒粥等食品配套食用滋味尤佳。

石家莊“三大寶”中的二寶：燒餅、大山藥（紅薯）。

**缸爐燒餅** / 石市特色，堪稱華夏一絕。外焦內嫩、香脆可口。

**紅瓢大山藥** / 特點是香、甜、麵、沙，味道頗好。

可在石家莊附近轉石太

高速公路，在石青路口下（石家莊）走石門路，至平山縣城，再按路標指示到達駝梁山景區。

乘火車到石家莊北站下，北站客運站有旅遊班車直通景區。旅遊旺季7、8、9月份將增開旅遊專線。

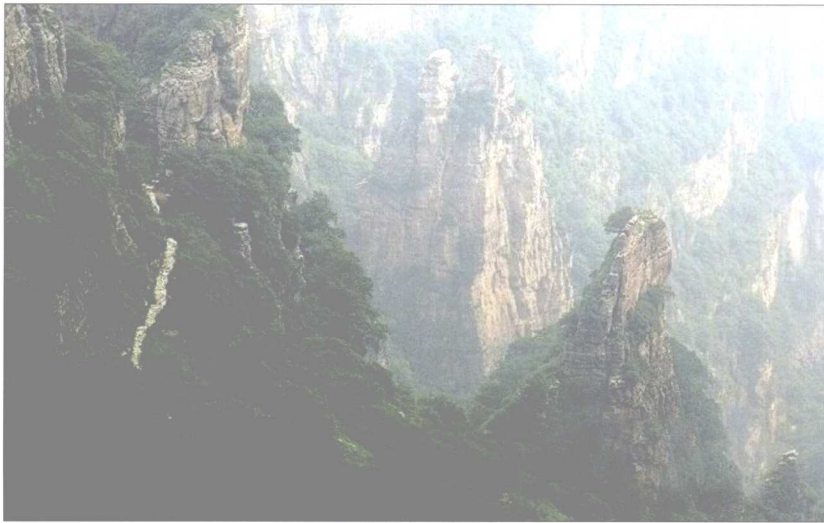
景區內有中高檔賓館多家，推薦→駝梁旅遊賓館、假日賓館、長壽度假村。另外還有為數眾多的家庭旅館可供選擇。



# 白石山國家地質公園

**4A入選時間** / 2005年入選。**4A入選理由** / 是中國古代“三十六洞天福地”之一，有“小黃山”之稱，是中國惟一的大理岩峰林地貌，其內的拒馬河是中國北方最長的不結冰的河。

風光指數★★★★★ / 人文指數★★★★ / 遊樂指數★★★★ / 養身指數★★★★ / 便利指數★★★★



## 不可不知

白石山風景區又稱白石山國家地質公園，位於河北省涞源縣境內。

此山素有“小黃山”之稱，因山中多白色大理石而得名。它有“三頂、六台、九谷、八十一峰”，是華北平原西北隆起之龍首。其峰林地貌帶，高差大，密度大，是中國惟一的大理岩峰林景觀。

白石山地貌奇特，結構複雜，景觀齊全。有花崗岩峽谷中的溪流飛瀑、北麓保存完好的明長城和涞源縣城中的泉群等，集峰林、怪石、絕壁、峽谷、瀑布、森林、雲海、佛光、長城、廟觀等於一體，主要景點包括白石山、十瀑峽和拒馬源。

白雲岩蓋層形成於 10 億年前的海洋環境，在億萬年歲月里，岩層經風化作用變成了根根柱立的奇峰。而且這些奇峰又正好佇立在穩固的花崗岩基座上，因此能夠在不斷的地質運動中保留下來。

■白石山 50 元 / 人，十瀑峽 35 元 / 人。

## 不可不遊

**白石山** / 白石山在太行山最北端，是中國古代“三十六洞天福地”之一。動植物種類繁多，包括純紅樺林、華北豹及獾、狍、錦雞、山兔等。最壯觀的景致是核心部位的大理岩峰林，為中國惟一的大理岩峰林地貌，是中國峰林地貌的一種新的類型。

大理岩峰林由 100 多座高低錯落、相對獨立的山峰組成。主峰高出周圍群山

數百米，奇峰林立，巨壑縱橫，堪稱山岳景觀中奇與險的代表，被讚為“集黃山之奇，華山之險，張家界之秀”。

因白石山形韻酷似黃山，故又被稱為“小黃山”。此外還是中國北方夏季出現雲霧機會最多的山之一，經常有“佛光”出現。

**十瀑峽** / 是花崗岩構造的大峽谷。十瀑峽花崗岩地貌與瀑布流水，構成了“泉、瀑、石、松”集一體的絢麗景觀。

瀑水由山上龍虎泉涌出，順山勢而下，常年流水不息。“雙龍瀑”是第一疊瀑水落入潭中，折轉 90 度再次跌落，姿態別致優美，為瀑布中的上品。“飛龍潭”瀑面開闊，散落飄灑，飛珠濺玉。“無聲瀑”溪水從石板上滑落，亦動亦靜，無聲無息。

**拒馬源** / 拒馬源泉群面積達 6 平方公里，有泉水、綠地、小橋、人家，山水相映，環境十分清幽，一派水鄉風光。

拒馬源的水溫與外界溫差大，因此霧氣蒸騰。拒馬河是中國北方最長的不結冰的河。

在涞源縣境內，有許多泉源，水量也很大。已知泉眼有 102 處，流量大於 2 升 / 秒的就有 30 餘處。在中國許多名泉相繼乾涸之際，拒馬源泉仍舊汨汨翻湧，是名副其實的泉城。

## 不可不留

涞源縣盛產許多綠色食品，如山蘑、

榛子、核頭、小米、柴雞蛋，味好質佳。

## 不可不嚐

**涞源縣美食**眾多，有虹鱒魚、涞源豆腐、涞源煎餅、黃米麵糕、蕎麥涼粉、苡麵卷等幾十種，此外還有許多山野菜。每天都可以吃點新鮮的。

**虹鱒魚** / 是原產美國西海岸加利福尼亞夏思塔山的名貴魚種，因魚體兩側有條縱帶似彩虹而得名。營養極為豐富，蛋白質含量高，氨基酸含量全，肉質細嫩，口感好。尤以清燉虹鱒魚最為鮮美。

**涞源豆腐** / 涞源豆子的蛋白質含量高，水質好，豆腐用酸漿點製。味道微酸、鮮嫩，口感好，是純綠色食品。

**涞源煎餅** / 以小米、玉米、豆子為原料，佐以蔥、花椒等，直徑半米以上，色澤金黃，又薄又香。

**黃米麵糕** / 用涞源盛產的黍子，磨成黃米麵加上棗子、芸豆做成，很有特色。

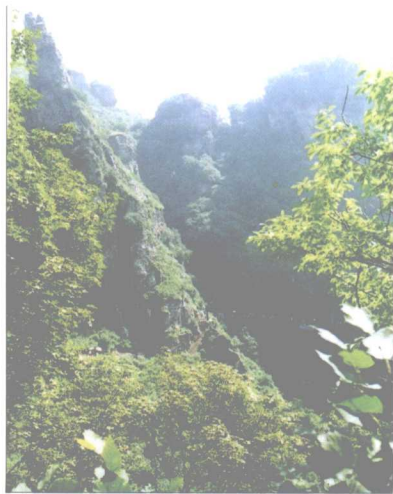
## 觀瀑一看雲海一看佛光一登山

■涞源境內有國道 108 線、112 線、207 線和省道保涞線等幹線公路，並有京原鐵路橫貫全境。遊客一般是先到涞源縣城，再從縣城去白石山。■從北京南站乘坐 7095 次列車直達。在旅遊旺季（4 月中旬 - 10 月中旬）有北京至涞源的全空調旅遊專列。

■河北省各大城市均有發涞源縣的班車。■

**線路 1/** 走京深高速，河北高碑店下高速，向西走 112 國道，經涞水、易縣、清西陵、紫荊關，到涞源。**線路 2/** 走 112 國道，或津保高速，向西經霸州、高碑店、易縣、涞水、清西陵、紫荊關，到涞源。**線路 3/** 走保涞公路，經滿城、川里、走馬驛，到涞源。**線路 4/** 走 112 國道，向南經渾源、恆山、靈丘、水堡，到涞源，200 公里。

■涞源大酒店，桃源賓館，華怡賓館，工商賓館，白雲賓館，涞源賓館，涞源旅遊接待中心。



# 盤山

**4A入選時間** / 2004年入選。**4A入選理由** / 因其雄踞北京之東，故有“京東第一山”之譽。景色幽古，曾入中國15大名山之列。  
風光指數★★★★ / 人文指數★★★★ / 遊樂指數★★★★ / 養身指數★★★★ / 便利指數★★★★

## 不可不知

盤山風景名勝區，位於天津市薊縣西北15公里處，又因其雄踞北京之東，故有“京東第一山”之譽。相傳東漢末年，無終名士田疇不受獻帝封賞、隱居於此，因此人稱田盤山，簡稱盤山。

盤山是燕山山脈南緣的一段，東西長20公里，南北寬10公里，雄偉多姿，景色幽古，曾入中國15大名山之列。

盤山景區面積106平方公里，有“五峰”、“八石”、“三盤”之勝，還有天成寺、萬松寺、雲罩寺、舍利塔等古代建築。歷代皇帝及文人墨客遊山逛景，在盤山鐫刻題記，渲染其秀麗。佛像石刻有千像寺周圍崖壁上，鐫刻站佛、坐佛數百尊。寺後搖動石淺刻如來佛像。

此外，靜寄山莊、土方寺、古中盤亦有佛雕，書法石刻。靜寄山莊以及天成寺、萬松寺等寺廟中著名書法石刻不下60處。古樹有天成寺內樹齡800年的兩株雌性銀杏樹，古舍利塔前千年古柏，入勝口至天成寺路上的迎客松，樹齡800年。

¥26元/人

## 不可不遊



**三盤** / 自來峰為上盤，上盤松勝，勁松蒼翠，蟠曲翳天；古中盤為中盤，中磬石勝，巨石嵯峨，千姿百態；晾甲石為下盤，下盤水勝，巨泉響澗，潑玉噴珠。

**五峰** / 分別為掛月峰、自來峰、紫蓋峰、九華峰、舞劍峰。此五峰號稱“東五台”。

掛月峰，海拔864米，形似竹筍，峰巔有塔，名定光佛舍利塔。掛月峰南有紫蓋峰，因峰形如傘蓋，故名。北有自來峰，為盤山第二高峰，海拔857米，舊時峰上有黃龍祖師殿。東為九華峰，山峰陡峭如削，又名削玉峰、東台、蓮花峰。西側為舞劍峰，相傳唐將李靖曾在此舞劍，故名，又稱西台。

**八石** / 多為花崗岩“球狀風化”的巨大石塊，據外形予以命名。其中著名的有懸空石、搖動石、晾甲石、將軍石、夾木石、天井石、蛤蟆石、蟒石，俗稱“八石”。由“三盤”、“五峰”、“八石”等組成的奇麗景色，形成“山秀石多怪，



林深路轉奇，三盤無限意，幽絕少人知”的人間仙境。

**天成寺** / 又名福善寺、天成法界。在翠屏峰南，俯瞰林壑，天成圖畫，故名。始建於唐，遼、明、清擴建重修。主要建築有大殿、配殿、三間殿、江山一覽閣等。

大殿西側聳立着遼代天慶年間建造的舍利塔，為密簷十三層磚塔，斗拱和門窗均為仿木結構磚雕，簷角上懸掛銅鈴，玲瓏素雅，氣勢巍峨，是盤山中最高大的古代建築。

**靜寄山莊** / 又名盤山行宮，在盤山南麓，佔地約40公頃，山莊由前宮、中宮、後宮、石佛閣、步雲樓、捉雲亭以及外八景、內八景、新六景組成。內八景有靜寄山莊、太古雲嵐、層岩飛翠、清虛玉宇、鏡園常照、眾音松吹、四面芙蓉、貞觀遺蹤。新六景有半天樓、池上居、農樂軒、雨花室、會然閣、小普陀。

## 不可不嚐

**崩豆張** / 主要品種有糊皮正香崩豆、去皮甜崩豆、玉帶豆、夾心崩豆、冰糖奶油豆等，共計16大類76個品種。特點為脆而不綿、不硬、不含膽固醇、久嚼成漿，濃香滿口。

**棒槌果子** / 津門傳統早點食品，因成品呈棒槌形，所以得名。棒槌果子製作講究，反覆揉勻捋透，用刀逐一開成長條，抻長成型。放入熱油中炸透後即可食，鹹、香、脆俱佳。一般早晨的街邊都有出售棒槌果子的小攤。

**大福來鍋巴菜** / 是天津的一道家常菜，以攤好的煎餅為主料，煎餅的主要原料是綠豆、小米、蝦皮、香料和水。煎餅攤好後，切成柳葉條形狀，放在滷鍋（一直不斷火）內稍加攪拌，連滷盛碗，再加上腐乳汁、芝麻醬、香菜、辣子等佐料，成品既脆又酥，味道鮮美。

**交通** / 乘坐火車到達天津火車站後，轉乘火車到薊縣，行程約3小時，到薊縣後乘專線中巴車可直達景區。 **自驾** / 從北京東三環出發，走京順路，過順義，走順平路，過金海湖，前行到薊縣羅莊子鄉王莊橋往右行沿津圍公路直達薊縣。行程88公里，沿途路況很好，過金海湖後是山路，路面較窄，注意車速。 **建議** / 盤山風景區面積較大，最好安排兩天行程，附近有旅店價格便宜。

**住宿** / 盤山風景區周圍有多家賓館和療養院所，還有許多農家院落均可投宿，其中“雲松閣”賓館是惟一家盤山風景區自主經營的四星級賓館。



# 崆峒山

**4A入選時間** / 2001年國家首批入選。**4A**

**入選理由** / “山川雄秀甲於關塞”，“西鎮奇觀”、“西來第一山”、“天下道教第一山”有北方山勢之雄，又兼江南山色之秀。

風光指數★★★★★ / 人文指數★★★ / 遊樂指數★★★★★ / 養身指數★★★★★ / 便利指數★★★★★

## 不可不知

崆峒山雄踞甘肅省天水平涼市西郊11公里處，是六盤山支脈。崆峒山為典型的丹霞地貌，峰林聳峙，危崖突兀，溝壑縱橫，東、西、南、北、中五台形似蓮花，四面展開。

崆峒山集自然美、歷史美、人文美、傳說美於一身，自然生態景觀和人文歷史景觀融為一體。山勢雄偉，似鬼斧神工造就，既有北方山勢之雄，又兼江南山色之秀。

崆峒山佛、道、儒三教並存已有1500多年的歷史。崆峒山佛、道兩教鼎盛時期，共有琳宮梵剎42處、房屋建築650間，著稱“八台九宮十二院”，堪稱中國古建築和文化藝術的代表之一。

自古以來，崆峒山就有“西鎮奇觀”、“西來第一山”、“天下道教第一山”的美譽，被宗教界譽為“十二仙山”、“七十二境地”

之一。崆峒山以人文始祖軒轅黃帝問道於廣成子而聞名於世，秦皇、漢武“慕黃帝事”，“好神仙”西登崆峒，《山海經》、《水經註》、《漢書》均有記載，《封神演義》着意描寫，並列為天下十二仙山之一。

明嘉靖初年，崆峒山被列為中國道教十二大“十方常住”之一，由全真龍門派第十代掌門苗清陽任全山主持。自此，道教在崆峒山上代代相傳，現已傳至第30代。

發祥於崆峒山的崆峒武術與少林、武當、峨眉、崑崙並稱為中國五大武術流派。著名作家金庸還曾為平涼首屆崆峒武術節題辭：“崆峒武術，威峙西陲。”

¥60元/人

## 不可不遊

**雷聲峰** / 是主峰馬鬃山向南延伸的一條支脈，宛如主峰的一條右臂，舒展而下，指向濤濤的前峽河水。這條山脊全長200米，最高處不過5米，整個山體均為丹色石質，其東西兩側下臨絕澗，南面的絕壁上有開鑿的石級，可通向棋盤嶺。古人這樣形容雷聲峰：“魚脊，鰲背，鶴膝，蜂腰”。

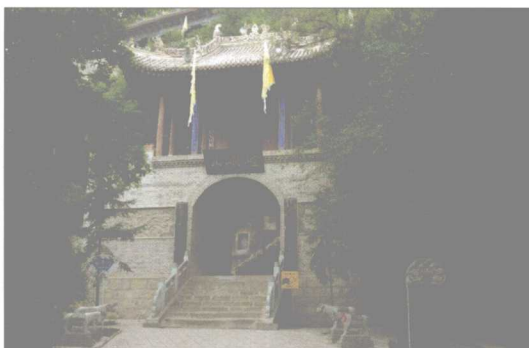
在雷雨時節雷聲在空谷依欄而望，崆峒激蕩，猶如山崩地裂，驚人心魄，故取名“雷聲峰”。

**朝陽洞** / 崆峒山有許多大大小小、或深或淺的石洞，有人認為崆峒山得名，與山上的石洞有很大關係，即取“空空洞洞”之意。朝陽洞是各色石洞里較有名氣的一個。

朝陽洞位於獅子嶺東側絕壁上，面臨一條溝谷，谷內長滿茂密的森林，隔谷與西台相望。據說早晨初升太陽的光芒，首先射入洞內，故名朝陽洞。當朝陽初升，光芒四射，在朝陽洞觀看美麗的朝陽和腳下秀美的林巒，那是一種別樣的感受。

## 不可不買

天水是林麝、青羊、毛冠鹿產地，木耳、生漆、板栗、核桃也很出名。以



黨參、當歸、紅芪、大黃為主的中藥材。

**天水雕漆器** / 既繼承了古代雕漆工藝，又推陳出新，頗富新意。其人物、花鳥、走獸文物等美不勝收。天水地毯、絲毯、武山鴛鴦玉雕等工藝品中外聞名。

**花牛蘋果** / 天水縣花牛寨的特產。果形碩大，外觀端正，五角突出，果色鮮紅，香甜脆口，其品質超過美國王牌蘋果——“蛇果”。

## 不可不嚐

**漿水麵** / 是漿水作湯，加上蔥花、香菜等製作的一種麵條。

漿水麵有清熱解暑、治療疾病之功效，可單獨作飲料。常食用漿水麵還能治一

些疾病，有高血壓的病患者經常吃些芹菜漿水，能起到降低和穩定血壓的作用。

**攪團** / 用玉米等雜糧做成。先將水燒開，再把玉米或其他雜糧細細撒入開水中，邊撒邊攪，用溫火熬煮，待結成團狀即成。

**釀皮** / 釀皮是天水市著名的地方風味小吃，天水各縣區的每條街巷都有賣釀皮子的小館、小攤，還有推車挑擔、串戶叫賣的。這種涼吃的食品，在夏秋炎熱天里，最受人們歡迎，食用者非常普遍。

✈：✈天水每周二、四有飛往蘭州、西安的班機，天水機場在市郊15公里處。🚉天水車站每天有客運列車十數對通過，可直達烏魯木齊、西寧、敦煌、嘉峪關、蘭州、西安、洛陽、鄭州、濟南、青島、寶雞、成都、石家莊、北京等地。

從天水到平涼每天有兩班客車，一早一晚。到平涼後，在市汽車西站前的2路車站有專線車發往崆峒山，可乘到山頂停車場。也可以乘2路車到終點站，再換乘三輪摩托車到崆峒山。

🏠**崆峒山莊**：隸屬於崆峒國際旅行社。**平涼賓館**：地處崆峒山下、絲綢之路東端重鎮——甘肅省平涼市中心，是平涼地委、行署的對外接待窗口。**欣亞賓館**：由甘肅省靈通電信傳輸有限公司平涼分公司興辦。

