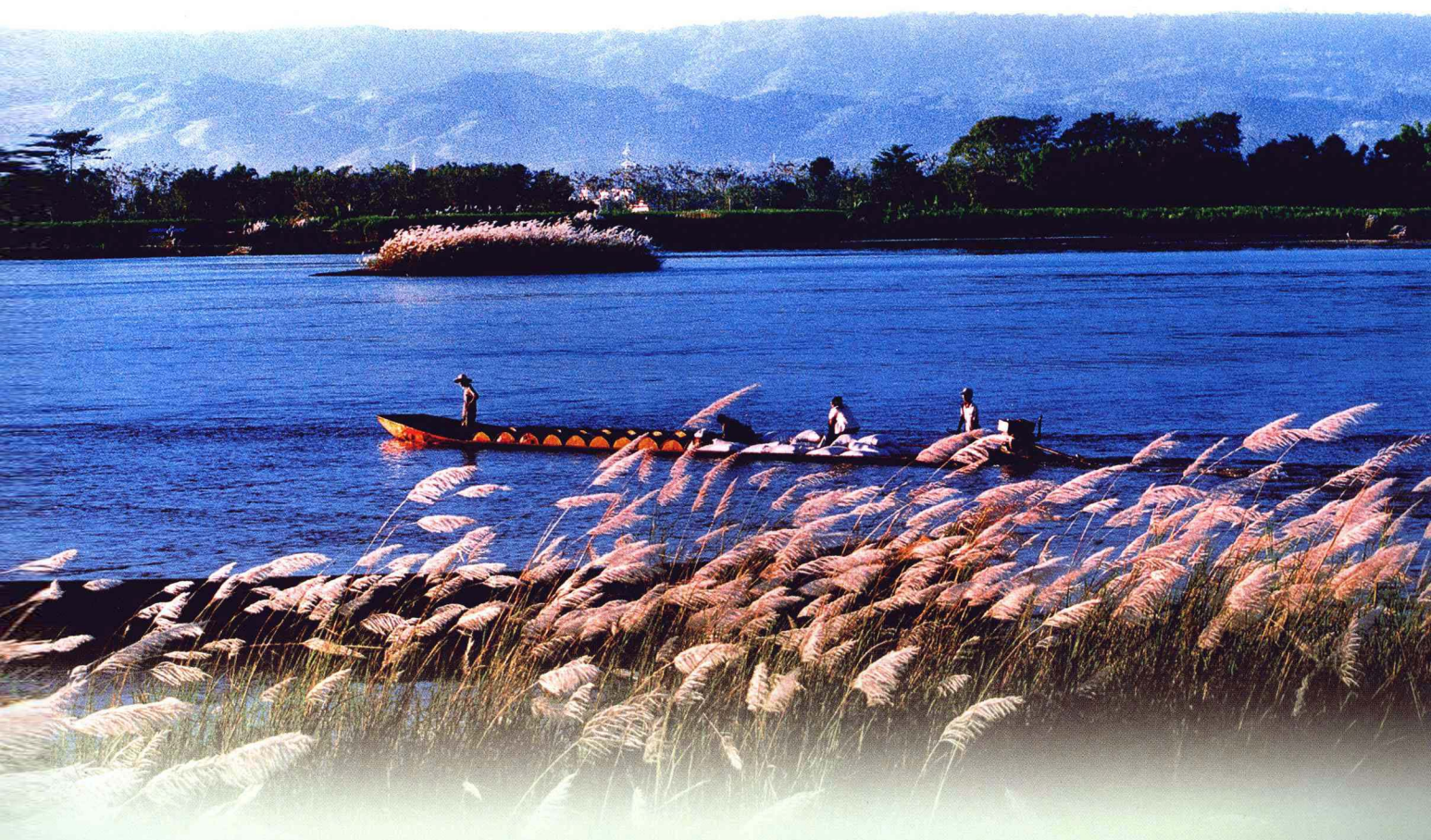


这是一个美丽的地方
这是让心休息的地方
这是康体养生、修身养性的天堂

有一箇美丽的地方

中共德宏州委宣传部 编

有一个美丽的地方



中共德宏州委宣传部 编
德宏民族出版社 出版

图书在版编目 (CIP) 数据

有一个美丽的地方 / 中共德宏州委宣传部 编. — 德宏:
德宏民族出版社, 2008.07

ISBN 978-7-80750-100-8

I. 有... II. 中... III. 德宏傣族景颇族自治州——概况

IV. K927.42

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第110789号

- | | |
|------|-------------------------------|
| 书 名 | 有一个美丽的地方 |
| 作 者 | 中共德宏州委宣传部 编 |
| 出 版 | 德宏民族出版社 |
| 发 行 | 潞西市勇罕街1号 |
| 社 址 | 潞西市勇罕街1号 |
| 邮 编 | 678400 |
| 电 话 | 0692-2124877 |
| 网 址 | www.dmpress.cn |
| 责任编辑 | 童荣云 |
| 责任校对 | 梅罕冷 赵洪亮 |
| 版式设计 | 王宏伟 杨文何 |
| 开 本 | 大16K |
| 印 张 | 7 |
| 字 数 | 20千 |
| 书 号 | ISBN 978-7-80750-100-8/K · 20 |
| 版 次 | 2008年7月第1版 |
| 印 次 | 2008年7月第1次 |
| 印 数 | 1-4000 |
| 印 刷 | 昆明五彩印务有限公司 |
| 定 价 | 98.00元 |



《有一个美丽的地方》编委会

顾 问：赵 金 孟必光 李兴顺

编委主任：田大余

副 主 任：董家垠 朱明才

编委委员：田大余 谷忠寿 方桃明
董家垠 朱明才 彭文才
王明亮 陶 明 尚丽霞
张自达 何 华 沙政成
梁照佩 谷泉音 赵应艳
杨宏成

主 编：朱明才

执行编辑：杨文何

文 案：墨翰文化

摄 影：杨帮庆 何海燕 蔺以能
陆 杰 宋大明 杨文何
李向开

图片提供：中共泸西市委宣传部
中共瑞丽市委宣传部
中共陇川县委宣传部
中共盈江县委宣传部
中共梁河县委宣传部

设 计：王宏伟 杨文何

封面题字：张正华

这是一个美丽的地方
这是让心休息的地方
这是康体养生、修身养性的天堂

有一箇美丽的地方

中共德宏州委宣传部 编

此为试读, 需要完整内容请访问: www.erfengbook.com/

目录

CONTENTS



美丽德宏 康体天堂6

绿色德宏的诗意栖居8

自然风光·绿色氧吧

山水滋养的容颜24

——醉卧青山，嬉戏流水，让操劳过度的肺叶小憩片刻，在这里，你只需以皮肤和细胞呼吸！

品热带水果，享天然美餐50

民族风情·灵魂归宿地

感动连同舞姿荡漾56

——人之本性，每逢喜悦则手之舞之，足之蹈之，然而某一天，我们的身体遗忘了“手舞足蹈”的天性……栖居德宏，觅回作为人的本真！

山乡野趣 幽幽古风68

——沉浸在宁静祥和的氛围里，感悟人生的真谛，重拾激情和希望，回归心灵的纯真。

休闲运动·欢乐谷

激情挥汗如雨84

——没有经历过几次挥汗如雨的户外运动，没有感觉过几次心跳无限加速的刺激，没有感受过几次身处山之颠峰“一览众山小”的豪迈，那么，你的健康落伍了……

珠宝奇石购物·心灵栖所

一生的时间读懂一种依恋94

——流连于琳琅满目的珠宝奇石世界，感受大自然造物的神奇精妙……在这里，体验天人合一的静心休闲之乐，感觉自己的感觉，儒雅自己的儒雅！

美丽德宏 康体天堂

BEAUTIFUL DEHONG PA



PARADISE OF RECREATION



德宏山川秀美，风光旖旎，终年芳草吐翠，四季瓜果飘香，素有“头顶香蕉脚踩菠萝”、“插根筷子都会发芽”的美誉，是天然的森林公园，是纷乱尘世中难觅的休闲康体天堂……

凯歌。1956年，周恩来总理带着党中央、国务院对边疆人民的深切关怀来到瑞丽，在划定了中缅边界的同时，让浓浓的中缅胞波情永载史册。

德宏处于世界南北向和北西向两大宝石成矿构造带的北延交会部位，盛产珠宝玉石，是我国五大宝石主产地之一，是举世公认的“翡翠之乡”、“宝石之乡”。玩转于德宏琳琅满目的珠宝世界里，感受大自然的奇妙造化，领悟天地万物苍桑变化，自可怡情养性。在这里，人们可以去除一切伪装，让心灵暂得休憩……

挑一个时节，栖居德宏，品尝世外桃源般的生活。或探秘铜壁关原始森林，或感受大盈江漂流的刺激，或领略莫里热带雨林的神奇，或自驾车玩转中缅两国边境，或享受高尔夫动运带来的乐趣、或体验“男女共浴一池水”的温泉浴之美妙，在德宏的青山绿水间，在如诗如画的景致中，你可以找到最佳的方式尽情挥洒汗水，展现率真……

旅游产业是人们物质文化生活的重要组成部分，是国民经济的强力支撑。相关数据表明：一个国家的人均GDP超过2000美元后，人们对“健康、愉快、长寿”和更高层次精神生活的追求会越来越强烈，强调品质感和舒适度的度假休闲游、强身健体游将成为旅游消费的主流。随着现代生活节奏的不断加快，“亚健康”人群日渐增多，花钱寻找“人间净土”、“康体乐园”也成为一种时尚。

中共德宏州委、州人民政府在认真总结过去旅游产业发展经验的基础上，以世界旅游发展的大趋势为切入点，紧紧把握住现代人追求健康、环保的消费需求，从发展大旅游的层面出发，立足于德宏“边、情、绿、宝”的独特风情，顺势而谋，确立了打造“美丽德宏、康体天堂”旅游品牌的战略，着力把德宏的旅游业推向一个全新的发展阶段。这既是对做大做强德宏旅游产业的感召，又是对新的旅游品牌内涵的全新定位。

美丽德宏康体天堂内容极其丰富，很难用简短的语言和几幅图片诠释清楚。我们编辑该书的目的，旨在从一个层面向广大热爱德宏这诗画般风光的人们作个简略介绍。一切企盼来德宏观光旅游、休闲度假、高品质品味生活的人们，只有真正置身于德宏，你才能真正感受和体会到美丽德宏的真正含义和无限魅力。从而荡漾在无限美好的生活情趣中。

有一个美丽的地方——德宏欢迎您！

美丽德宏 康体天堂

德

宏地处祖国西南边陲，与缅甸接壤。这里四季如春的宜居自然气候、满目翠绿的原始森林、如诗如画的田园风光、多姿多彩的民族风情文化、历史久远的中缅胞波情结、和谐安宁的边境异国风情，随着，有一个美丽的地方，优美动人的旋律唱响全国，德宏这张在全省、全国乃至世界响当当的旅游名片已飞向祖国大江南北，到德宏观光旅游、休闲度假已成为众多旅游观光爱好者的首选。

德宏傣族景颇族自治州成立于1953年7月，总面积11526平方公里，三面与缅甸接壤，国境线长503.8公里，有28个渡口、64条通道、9条公路通往缅甸，辖潞西市、瑞丽市、陇川县、盈江县、梁河县，总人口117万。其中少数民族人口占11.7%，主要有傣族、景颇族、阿昌族、傈僳族、德昂族等。

德宏州地处横断山脉西南部，由高黎贡山脉南延的“三山”与“三江四河”构成，分布着28个面积大小不等的河谷坝子，大部分海拔在800至2100米之间，分布有热带、亚热带、温带森林，森林覆盖率高达62%，为典型的南亚热带季风气候，常年雨量充沛，冬无严寒，夏无酷暑。境内山峦起伏，森林密布，有纵横交错的江河湖泊，星罗棋布的温泉，有奇异的亚热带雨林和千姿百态的植物，更有充沛的阳光、富足洁净的氧气，11000多平方公里的版图，就是一片绿色的海洋，德宏绿色的山岗，绿色的田园，绿得让人心醉；清清的江水，摇曳的凤尾，美得让人心颤……终年芳草吐翠，四季瓜果飘香，素有“头顶香蕉脚踩菠萝”、“插根筷子都会发芽”的美誉，是天然的森林公园。这一切美伦美奂的景色，组成了一幅世外桃源般的画卷。到这里，可以感受美丽、感受舒缓，可以参加各类康体活动，从而达到赏心悦目、吐故纳新、冲刷疲惫、减轻负重、振奋精神的目的。

德宏是“滇越乘象国”的故地，是人类古文明的发祥地之一。民族风情浓郁。以傣族、德昂族的泼水节，景颇族的目瑙纵歌节、阿昌族的阿露窝罗节、傈僳族的阔时节为代表的民族节日活动，营造了多个万人欢舞的热烈场面，把德宏装点成了一个狂欢释放的快乐天堂。这里古风犹然，民风淳厚，各民族和谐安宁，生活悠闲自得，在中缅边境创造了一坝两国、“一寨两国”、“一户两国”等唇齿相依的独特边境和谐胜景。抗日战争、解放战争期间在这里谱写了一曲曲壮怀激励、可歌可泣的动人

绿色德宏 的诗意栖居

Green Dehong's poetic dwelling

野 芳发而幽香，佳木秀而繁荫，朝而往，暮而归。四时之景不同，而乐趣无穷也！……
1000年前，欧阳修怡情山水，陶醉于野花的芬芳，流连于森林之秀美，尽享山野树木花草四时变化之乐趣。今天，我们奔命于物欲横流的世界，偶有闲暇了，就应像候鸟一样选择短暂的栖居生活。

栖居是一种随意而烂漫的生活方式，它游离于世俗之外，纯粹而干净，从容而闲适，“无丝竹之乱耳，无案牍之劳形”。它属于自己，属于内心……

所谓良禽择木而栖，既为候鸟，既想栖居，自然就得选择一个美妙的所在。如此所在，必得树木葱茏，溪流涓涓；有广袤无垠的绿野，如诗如画的田园风光；人们与山水为伴，与花草为邻，看日出而作，日落而栖。

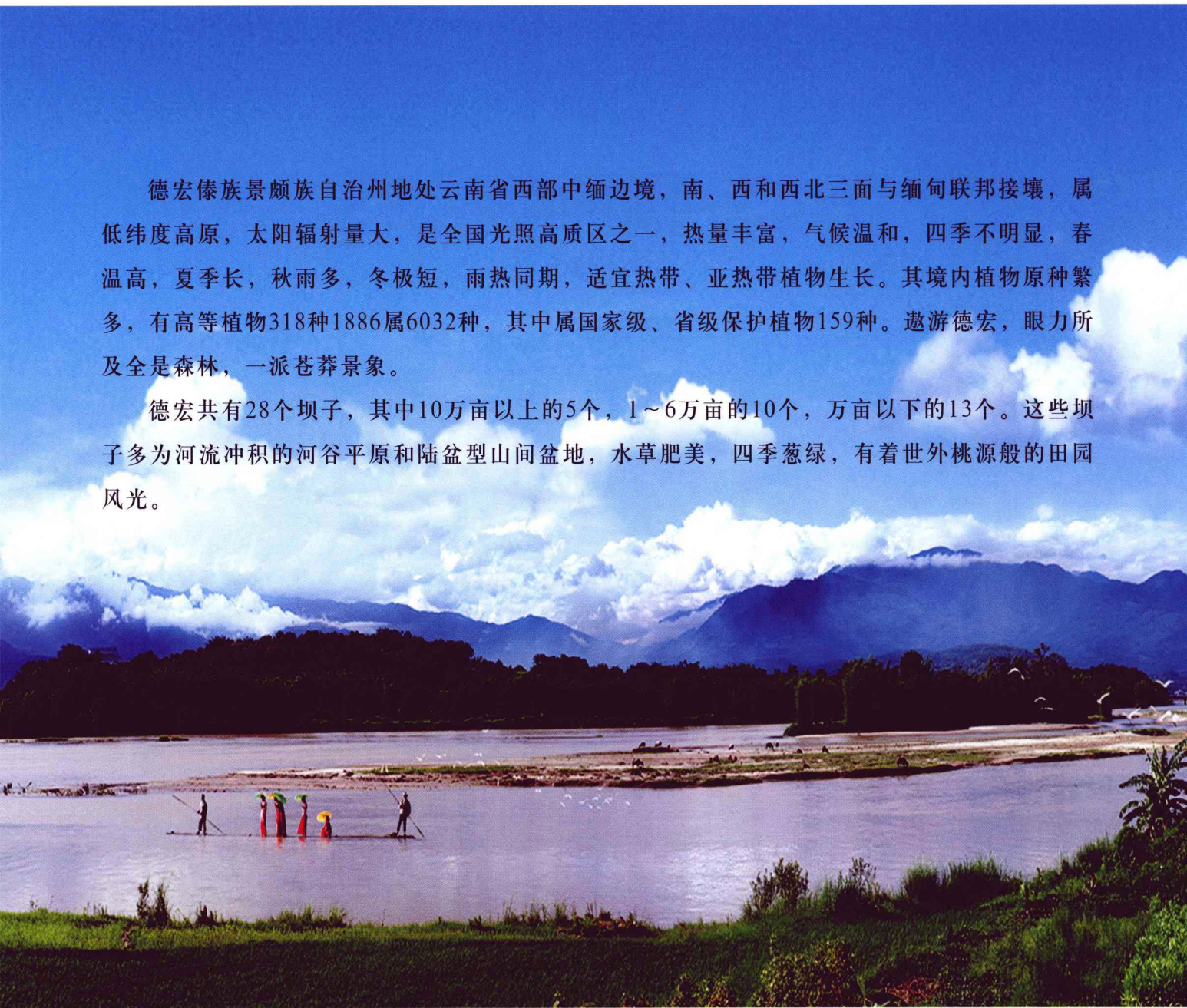
如此，栖居自然也成为了一次康体之旅，呼吸着异乡新鲜的空气，浸泡在异乡湿润温和的气息中，没有身在异乡为异客的惆怅，只有忘却烦恼的惬意和舒坦。

而这一切，尽在康体天堂德宏。



德宏傣族景颇族自治州地处云南省西部中缅边境，南、西和西北三面与缅甸联邦接壤，属低纬度高原，太阳辐射量大，是全国光照高质区之一，热量丰富，气候温和，四季不明显，春温高，夏季长，秋雨多，冬极短，雨热同期，适宜热带、亚热带植物生长。其境内植物原种繁多，有高等植物318种1886属6032种，其中属国家级、省级保护植物159种。遨游德宏，眼力所及全是森林，一派苍莽景象。

德宏共有28个坝子，其中10万亩以上的5个，1~6万亩的10个，万亩以下的13个。这些坝子多为河流冲积的河谷平原和陆盆型山间盆地，水草肥美，四季葱绿，有着世外桃源般的田园风光。





在德宏，美得如此动人，如此令人震撼的田园风光一年四季都能见到、它不仅为生活在这块土地上的各个民族孕育了辉煌的物质文明，也以其博大、宽厚，铸就了他们独具风格的民族个性。





瑞丽独树成林



榕树王位于盈江县铜壁关热带雨林，树高40余米，树龄500余年，树冠覆盖面积达9.2亩，由300多支气根组成，是目前在我国发现的最大的榕树。