

图说
天下®

畅销经典 王者再现

见证地球的沧桑巨变 感悟自然的神奇华美

出发，让脚步追上理想

谁在你的心底欢唱
谁在你的记忆里回放
生命里总有些片断
在过往的岁月里延绵不绝

国家地理
系列

今生的100个 完美假期



NLIC2970859363

用你的眼，或者心，阅读最美的地球

中国篇

《图说天下·国家地理系列》编委会 编著



北京联合出版公司

国家地理系列

图说天下®

畅销经典 王者再现



今生的100个

完美假期

中国篇

《图说天下·国家地理系列》编委会 编著

北京联合出版公司



NLIC2970859363





图书在版编目 (CIP) 数据

今生的 100 个完美假期·中国篇 /《图说天下·国家地理系列》编委会编
著. —北京: 北京联合出版公司, 2012.12
(图说天下·国家地理系列)

ISBN 978-7-5502-1021-9

I. ①今… II. ①图… III. ①旅游指南—中国—通俗读物 IV. ①K919.49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 229860 号



今生的100个完美假期

中国篇



NATIONAL GEOGRAPHY COLLECTIONS

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京艺堂印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数 120 千字 787×1092 毫米 1/16 14 印张

2013 年 1 月第 1 版 2013 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5502-1021-9

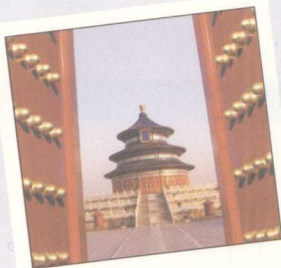
定价: 19.90 元

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本社图书销售中心联系调换。

电话: 010-82082775

前言



◎天坛祈年殿

这是最好的时代，也是最坏的时代。这是一个灵魂和自我都变得更加自由却更加平庸的时代。每一天，从晨光熹微到夜色阑珊，我们需要面对太多诱惑和考验。对物质不可抗拒的沉溺，让你我难以看到生活的本来面目。

当代女诗人翟永明有一首诗叫做《在古代》：“在古代/青山严格地存在/当绿水醉倒在他的脚下/我们只不过抱一抱拳/彼此/就知道后会有期。”这样悠

然见南山的心境着实羡慕了奔忙在琐事之中的现代人。

幸好，我们还有旅行。

在这个大众传媒无孔不入的年代里，我们的生活被碾压成一个平面，只有尝试着偶尔断开日常生活的锁链，才能在庸庸碌碌中寻回灵魂的本真。把自己置身于一个陌生的时空，在新鲜的空气和阳光里，素未谋面的风景里，那覆盖在心上的尘埃不经意间就被温柔的南风吹散了。在这样的时刻，一切都回归纯真质朴。晨昏昼夜不再颠倒，相爱的人不该分离，人间烟火简单温暖……是旅行，让我们发现生活本该如此。

孔子说：“信而好古。”流浪的达摩把弟子扔进泥潭。圣贤对于宇宙人生的通达，并非杜撰或聆听谁的说教，他们只是谦卑地感受自然规律，并且相信这些比自己更加古老的天赐的哲学。旅行之于我们，就是这样的修行。

不为高原上的皑皑雪峰止步不前，只因前方有奔腾的雅鲁藏布江；不为消失在艳阳中的彩虹而惋惜，只因蓬莱蜃景就要出现；不为玲珑的水乡而流连，只因大海的胸怀更加宽广。做一个行者，乘兴而来，兴尽而归。这份惬意与豁达，便是旅行带给我们最好的礼物。

人数 时间

Chapter 01 偷得浮生三日闲 ▶

Chapter 02 七日放风 ▶



Part 01
一个人的假期
也完美

海宁钱江潮

激情怒放····· 8

蒲州古城

远逝的盛唐之音····· 10

洛带

西部客家第一镇····· 12

黔东南岜沙

中国最后一个带枪的部落·· 16

白玉

半城半寺····· 18

云台山

仙境般的山水画卷····· 20

Chapter 01 偷得浮生三日闲 ▶

Chapter 02 七日放风 ▶



Part 02
两个人的旅行,
有爱相伴

上海外滩

早安上海····· 62

维多利亚港

你是我流浪过的一个地方·· 66

沂水

地下王国····· 72

泰顺廊桥

结庐人境外····· 74

荔波

水上森林····· 78

千岛湖

杭州“后花园”····· 82

苍山洱海

风花雪月····· 86

康定跑马山

大地情歌····· 92

Chapter 01 偷得浮生三日闲 ▶

Chapter 02 七日放风 ▶



Part 03
孩子们爱去的
那些地方

承德

塞外官廷····· 130

南京

帝王之都····· 134

大连

一起去看海····· 140

香港

一朵云····· 142

井冈山

红色理想····· 148

西安

前无古人，后无来者····· 152

开封

遥远的王朝····· 156

Chapter 01 偷得浮生三日闲 ▶

Chapter 02 七日放风 ▶



Part 04
合家欢

无锡

多少楼台烟雨中····· 182

山东蓬莱阁

仙境传说····· 186

上海朱家角

都市水乡····· 190

浙江楠溪江

灵动之美恒久远····· 194

扬州

遗世独立····· 198

哈尔滨

异国之旅····· 202

拉萨及周边地区

天堂近在咫尺..... 26

内蒙古草原

青草醉人..... 30

贺兰山麓

铁骨铮铮..... 36

长白山

梦境之旅..... 42

Chapter 03 半个月，在路上 ▶

岳阳君山岛

烟雨蒙蒙好时光..... 96

丽江古城

一米阳光..... 98

桂林

如歌的行板..... 104

Chapter 03 半个月，在路上 ▶

北京

万千宠爱于一身..... 160

台湾

人间烟火..... 166

宁夏沙湖

美丽的误会..... 170

Chapter 03 半个月，在路上 ▶

宜宾蜀南竹海

碧波连九天..... 206

庐山

夜宿浔阳..... 208

长春

拥抱冬季..... 210

西藏

旅行的意义..... 48

大香格里拉

梦里不知身是客..... 54

天山山麓

四季皆有情..... 58

Chapter 04 悠长假期 ▶

江南水乡的小镇

水的遐思..... 110

杭州

相思梦..... 116

昆明

花香弥漫的天堂..... 122

Chapter 04 悠长假期 ▶

漠河北极村

极光之城..... 174

长江三峡

浸泡在诗里的地方..... 176

Chapter 04 悠长假期 ▶

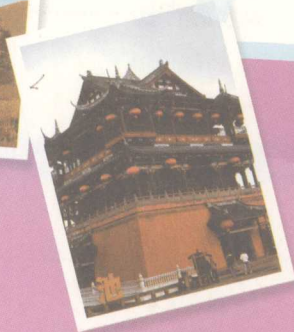
九寨沟风景区

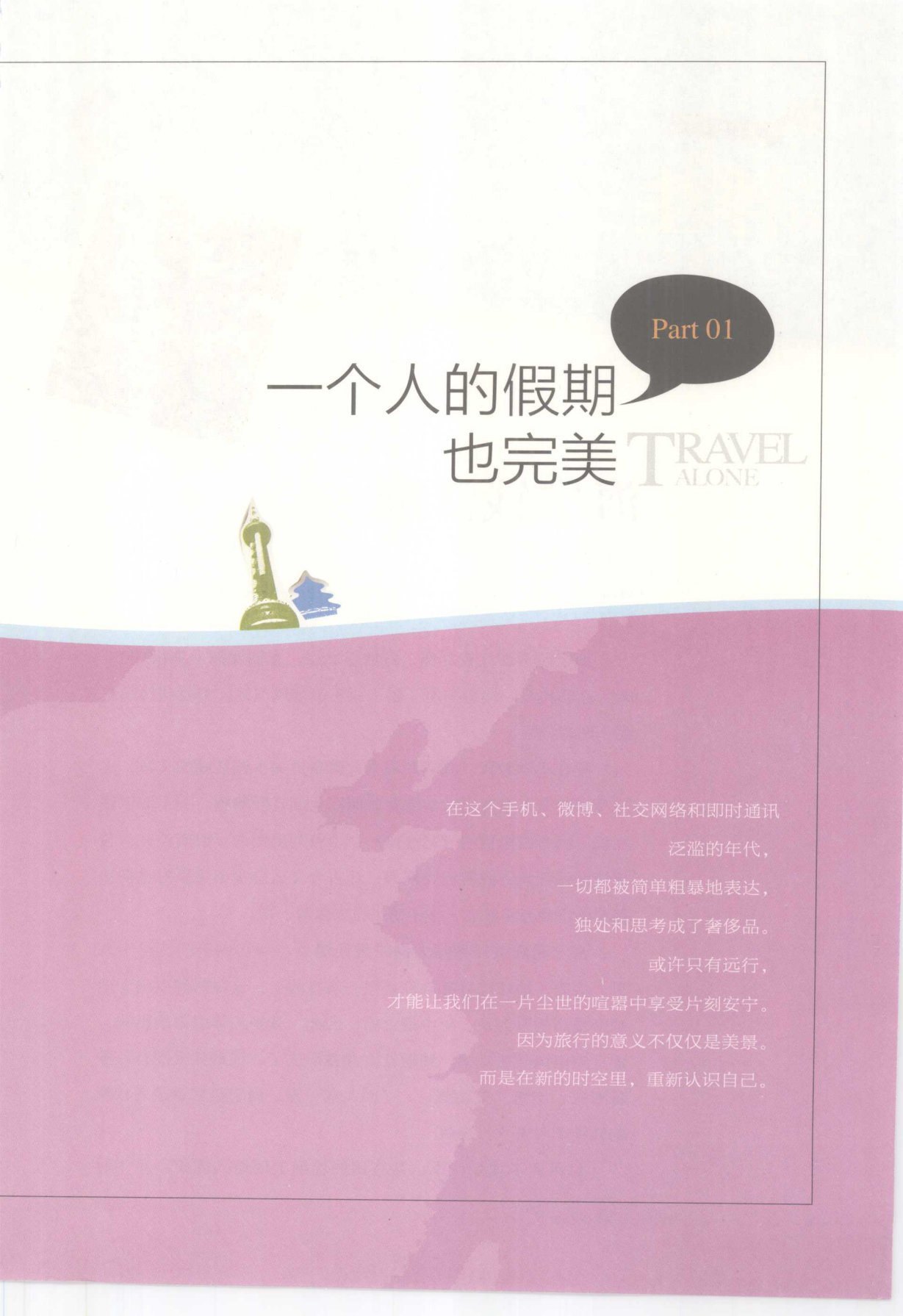
五彩仙境..... 212

海南岛

南国明珠..... 218

HOLIDAY & TRAVEL





Part 01

一个人的假期 也完美

TRAVEL
ALONE



在这个手机、微博、社交网络和即时通讯

泛滥的年代，

一切都被简单粗暴地表达，

独处和思考成了奢侈品。

或许只有远行，

才能让我们在一片尘世的喧嚣中享受片刻安宁。

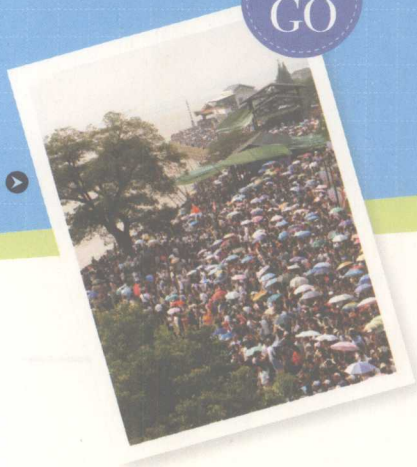
因为旅行的意义不仅仅是美景。

而是在新的时空里，重新认识自己。



偷得浮生三日闲

SNATCH THREE DAYS FROM A BUSY LIFE ▶ ▶ ▶



海宁钱江潮 *Hangzhou Qiantang Tide* 激情怒放

海宁位于浙江省北部，钱塘江北岸，东面距离上海仅100千米，西临杭州。地势平坦，属于亚热带季风气候，雨量和日照充足，四季分明。

早在小学时代，我们在课本上就学过关于钱江潮的文章，古往今来的文人墨客也常常借着钱塘江大潮直抒胸臆。关于海宁钱江潮，既有白居易的《忆江南》，也有刘禹锡的《浪淘沙》，若想知道钱江潮到底有何等魅力，让古今文人总少不了面对这浩浩荡荡的奇观抒怀咏志，你不妨亲自来体验一番。

海宁是观赏钱塘江大潮的最佳地点。每年农历的八月十八日，太阳、地球和月亮几乎处在一条直线上，这段时间里由于地球所受到的引力是一年中最大的，因此，受到天体引力的影响，加上东南风顺势吹拂，钱塘江大潮就形成了。钱塘江大潮有许多种形式，比如“交叉潮”、“回头潮”等。海宁盐官镇最为壮观的钱江潮叫做“一线潮”。

每年到了观潮佳季，盐官镇的堤坝上便游人如织。正午时

分，一线潮渐渐形成，这时候，那些在凉棚下打瞌睡、嗑瓜子的人们会“哗”的一下子涌向江堤。远远看去，江水还是平静如故，即使用高倍望远镜也只能看到在遥远的江心有断断续续的白浪向岸边涌来。转眼之间，这断断续续的白浪迅速连成一体，形成一道笔直而耀眼的白线向人们涌来，声音越来越大，潮水越涨越高，如同天降千军万马，奔腾而来。巨浪在江面上投下阴影，巨大的阴影渐渐移向人群，仿佛要吞没连绵的山脉，吞没人群和城市。高耸入云的巨浪壮观得令人不敢直视，紧接着，巨浪又以迅雷不及掩耳之势裹挟着泥沙，张牙舞爪地拍向堤坝，溅起数十米

高的水花，一浪高过一浪。可是浪潮退去之后，江水很快又恢复了平静，在日光的照耀下熠熠生辉，人们这时才缓过神来搜罗脑中最为壮美的词语来形容这大自然的奇迹，江面却宁静得如同从来没有经历过大潮的洗礼。这就是千百年来令人为之疯狂的海宁钱塘潮。

海宁除了每年农历八月的观潮节之外，每个月中旬受到月球引力的影响，也会产生蔚为壮观的大潮，此外这里还常常举办一些展示民俗、民风的庙会 and 市集，如果你正想一个人去散散心，感受大自然的绮丽风光，那么海宁一定是个不错的选择！





蒲州古城 *The ancient city of Puzhou*

远逝的盛唐之音

黄河是中华文明的重要发祥地，在黄河边有一座玲珑小城叫做蒲州。在这个小城里，星罗棋布地分布着许多历史遗迹，这里不仅有全世界最早出现的浮桥，有华夏子孙最初生活与生产的记录，还有孕育了《西厢记》一唱三叹的爱情传奇和“白日依山尽，黄河入海流”的千古绝唱。

从山西省永济市驱车西行15千米，便能找到这个与泱泱华夏5000年文明休戚相关的沉睡的古城。在遥远的部落文明时代，这

里蒲苇丛生，因此有了蒲州这个名字。由于它特殊的地理位置，蒲州古城一直是兵家必争之地。在大唐王朝将近三百年的历史中，蒲州古城两度被建为“中都”，与西都长安、东都洛阳和北都晋阳齐鸣。如今古城墙已是断壁残垣，沉睡在丛生的杂草中。

但站在城墙脚下，凝神细看，轻轻抚摸城墙上那斑驳的字迹：

“叠嶂充光连华岳，长河天险空秦关”、“对酒对歌好寿句，临风相见理玄诗”。感受这字里行间流露出的恢弘气概和无穷的想象力，便不难想象，曾有身着宽大锦袍的诗人，面对城墙内熙来攘往的众生，站在盛唐时同样的落日下，举着一盏酒杯在此吟诗作赋。后来随着唐朝灭亡，宋朝的南迁，一度辉煌的蒲州也逐渐远离喧嚣，将大唐遗风永远封存在这古城遗梦之中。

独自一人登上城墙，古城昔日的恢弘依稀可见。城中有一座鼓楼，在一千三百多年的风雨洗礼中屹立不倒，但鼓楼上的匾额与对联已经残破不堪，在夕阳中更显苍凉。庄稼地和鱼塘将四方方的古城团团围住，从高处俯瞰如同一座孤岛。古城中建筑和街道向南北两侧延伸，城门再无卫兵把守，牧羊人穿着夹克，手拿柳条，悠闲地穿过城门，这一刻你不知历史在哪里结束，现实从哪里开始。

曾经盛极一时的唐中都就这样在历史的烟雨中渐渐睡去，只有城墙上的芳草，一年年变换着颜色，繁衍生息下去。



洛带 Luodai

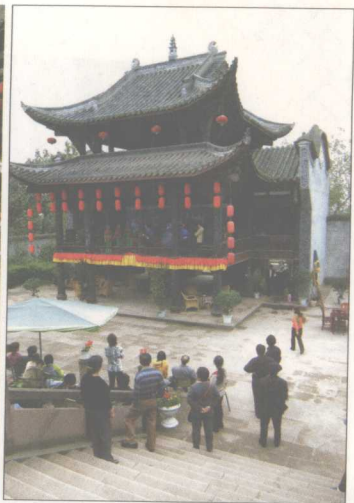
西部客家第一镇

洛带距离成都龙泉驿区很近，驾车只要10分钟。城市中隐藏着这样一个怡然僻静的所在，实在是成都人的幸运。小镇上的居民虽说多为勤勤恳恳的客家人，却深得四川人散漫惬意的生活哲学。放眼望去，洛带到处都是竹子搭建的小茶楼，人们三三两两闲坐在简易的茶楼里喝茶，“摆龙门阵”，仿佛有用不完的时间，即使是四处奔波的外乡人到了这里，看到

这幅景象，也忍不住用四川话大喊一句：“巴适的很哦！”

花上两三天时间，一个人来小镇发呆，实在是件奢侈的事情。迈着轻快的步伐，穿过洛带古镇的石牌坊，行走在这铺着青石板的老街上，一路走马观花地欣赏着独具客家特色的会馆和民居，随处可见的石器和水车，洛带的古风古韵便不经意间油然而生。





洛带的建筑颇有特色，古城里既有隋唐时期遗留下来的大而厚重的拱顶和圆顶，也有宋代时威严壮美的庑殿，明清时繁复奢华的琉璃瓦屋顶。各个朝代形态各异的建筑散落在古城中，由繁至简，又由简复繁，使得游走其中的人们目不暇接。小镇的街道由青石板铺成，经过岁月的洗礼已经变得凹凸不平。客家人的后代依然像他们的祖先一样，背着背篓行走在这条窄窄的老街上。

沿着客家老街走走停停，高大雄伟的广东会馆跃然出现在眼前。广东会馆也叫南华宫，高耸的院墙、暗红色的木门、门前的铜兽，无处不透出历史的沧桑韵味。走过会馆门前的小道，眼前豁然开朗。宽敞的院落中，一座精致的两层楼建筑便是会馆的全貌。流线型的屋顶上雕刻着复杂的花纹，墙壁上镶嵌有精致的砖雕，廊檐下挂满一排红灯笼，无处不彰显着当年广东商会在巴蜀地带的殷实家底。小楼内还有一处四四方方的天井，沿着天井的围栏，茂盛的吊兰和蕨类植物像绿色的瀑布一般倾泻而下。

洛带不仅古韵悠然，这里还有许多各有特色的小店。桃木雕花的店门，又窄又长的小铺子，坐在蒲团或者靠垫上闲散的掌柜，有的卖旗袍，有的卖民族服饰，更多的是当地人花心思做的手工小玩意，没有人吆喝，也没有人讨价还价。走进一家小店，在二楼的窗口俯瞰整个洛带小镇，相比四处奔忙的都市生活，这实在是种太奢侈的享受。



Luodai



01

度假便利签

此地距离成都市区仅20千米，古城里住宿费用相对较高，游客可以选择在古城游玩一天后回到成都。

02

风景这边独好

洛带古城以客家文化而闻名，其中洛带古建筑群和各省会馆集中体现了客家文化，此外万景街和酒吧街如今已成为洛带的新地标，以多元的文化氛围吸引着年轻游客。

Luodai

地理位置：

洛带古城地处四川省成都市龙泉驿区境内。

名人名言：

现在，它只是静静地站着，幻化成客家人心中的丰碑。

——宋斯遥

完美绽放：

传说离我们很远，世外桃源却离我们很近。洛带，这个充满传奇的地方，正在青山绿水的环绕中，静静守候着你。

最佳旅行时间：

每年端午节前后，有洛带古镇水龙节。

度假指数：★★★★★





03

周边靓点 ☒

距离洛带不远，有中国著名宗教圣地峨眉山和青城山。此外洛带郊外的金龙湖景区也有良好的自然环境，在此疗养度假都是不错的选择。

04

别具特色 ☒

风味美食：客家九斗碗、伤心凉粉、烟熏油烫鸡、鸡肉菌全席

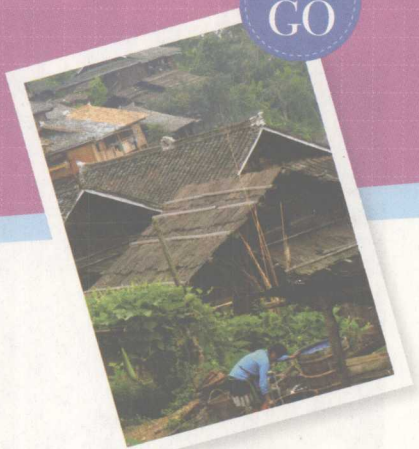
娱乐休闲：中国国际桃花节、客家水龙节、摘枇杷、坐黄包车

旅途购物：古城明信片、铁观音、绣花鞋垫、手工草鞋

HOLIDAY
&TRAVEL

七日放风

SEVEN DAYS IN FRESH AIR >>>

Must
GO

黔东南岜沙 *Qiandongnan Basha* 中国最后一个带枪的部落

很多人知道岜沙，是因为一组有名的摄影作品《最后的持枪部落》。岜沙在苗族的方言中是“草木繁多”的意思。

整个岜沙部落隐居在月亮山麓的茫茫林海之中，过着日出而作，日落而息的田园生活。岜沙至今还保存着浓郁的上古遗风。男子头顶挽着发髻，身着苗家特有的铜扣青布衣，宽敞的大裤管青布裤。这里的苗族女人蓄着及地的长发，而且她们会保留祖先的头发，岜沙女人在河边洗完头后，会将祖先的头发夹在自己的头发中，盘成发髻。

岜沙的几个村寨都建在月亮山上，依山势搭建起吊脚楼，高低起伏，犬牙交错，颇有黔东南地区的民族特色。吊脚楼从高处看去，已经布满地衣青苔，屋顶没有烟囱。到了中午和晚上，家家的炊烟从房檐四周袅袅升起，青烟淡淡，宛如白色的丝绒包裹着墨绿色的屋顶，这些柴烟和水蒸气暖暖地笼罩着整个村寨，让这时的岜沙看起来如同一块晚香玉，远远地避开尘世纷扰，温婉多情，遗世独立。到了丰收的季节，农民们将收获的稻谷捆扎好，