



藏羚羊旅行指南编辑部 编著

高山仰止，景行行止
登上100座钟灵俊秀的山峰，
体验一览众山小的感觉！



中国最美的 座名山 100

Top 100 Mountains



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

最美中国

藏羚羊旅行指南编辑部 编著

中国最美的

100座名山

人民邮电出版社

北京

最美中国

图书在版编目 (C I P) 数据

中国最美的100座名山 / 藏羚羊旅行指南编辑部编著

— 北京 : 人民邮电出版社, 2013. 1

(最美中国)

ISBN 978-7-115-29677-1

I. ①中… II. ①藏… III. ①山—旅游指南—中国

IV. ①K928.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第240142号

内 容 提 要

本书甄选了100座名山, 将带领读者游目骋怀, 神游中华大地。跟随本书, 您可以登上神秘幽远的雪山之巅, 可以探索不同地貌产生的神奇景观, 可以在青山绿水间拜佛问道, 也可以观四时景异, 听古老传说, 领略山的美与品格。

最美中国

中国最美的 100 座名山

◆ 编 著 藏羚羊旅行指南编辑部

责任编辑 谢元琨

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街14号

邮编 100061 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京瑞禾彩色印刷有限公司印刷

◆ 开本: 690×970 1/16

印张: 17.5

2013年1月第1版

字数: 280千字

2013年1月北京第1次印刷

ISBN 978-7-115-29677-1

定价: 39.80元

读者服务热线: (010) 67172489 印装质量热线: (010) 67129223

反盗版热线: (010) 67171154

广告经营许可证: 京崇工商广字第 0021 号

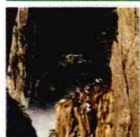
序

“水是眼波横，山是眉峰聚。欲问行人去那边，眉眼盈盈处。”名山大川，汇聚天下大美，自古便为文人雅士所流连赞咏。在交通以及游乐设施都极为不发达的古代，谢灵运、李白、徐霞客等人都能够遍访名山，留下佳话无数，那么在游赏条件已经空前便利的今天，我们又有什么理由蜗居一室、闭目塞听呢？从与中华文化关联紧密的“三山五岳”，到给人极端震撼的雪山圣峰；从碧水丹山，到喀斯特奇景；从陵墓宝地，到佛道名山……祖国的奇峰胜景，虽然展现出各具特色的风貌，但有一点是共通的，那就是——美！而美，正是我们认识世界最好的途径，也是我们人生修行的最终目的之一。

妄谈“最美”，于编者而言是心怀忐忑的，景观分门别类，而人的审美又各有偏好，哪有对于美的绝对标准呢？但我们希望做到的是，依据“藏羚羊”多年来做自助旅行攻略的经验，贴合主流审美倾向，筛选出最受专业机构、业内人士及驴友赞誉的景点景观，分门别类汇聚成册，以飨读者。挂一漏万的缺憾在所难免，所幸，本系列其他的图书会有所弥补。

当你在繁忙的工作闲暇翻开本书，眼睛得到了愉悦，心灵得到了休憩，感受到了天地之广、世界之美，甚至心里有了一丝出去走走的冲动，这便是我们无比的欣慰。希望所有的人，不止是匆忙行走在人生的路上，也同时不忘欣赏路上的风景。





1 三山五岳/锦绣遍野	10
黄山	12
庐山	16
雁荡山	18
泰山	20
华山	24
衡山	26
嵩山	28
恒山	32

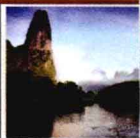


2 雪山圣峰/景行行止	34
冈仁波齐峰	36
南迦巴瓦峰	38
珠穆朗玛峰	42
阿尼玛卿山	44
年保玉则山	48
夏格日山	50
贡嘎雪山	52
四姑娘山	54
西岭雪山	58
三怙主雪山	60
玉龙雪山	64
梅里雪山	66
白马雪山	68
博格达峰	70
慕士塔格峰	72



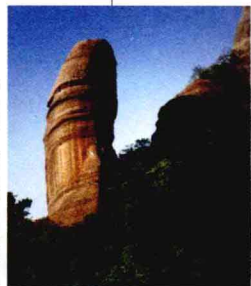
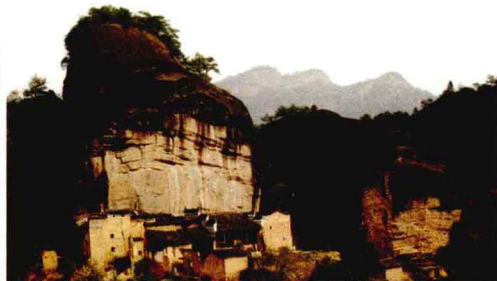
3 喀斯特名山/造化钟灵 74

天桂山.....	76
云台山（河南）.....	78
仙女山.....	82
英西峰林走廊.....	84
九马画山.....	86
云台山（贵州）.....	88
阿尔金山.....	90



4 丹霞神韵/天赐奇景 92

卓尔山.....	94
江郎山.....	96
茆山.....	98
武夷山.....	100
冠豸山.....	102
五柱峰.....	104
天台山（四川）.....	106
公母山.....	108
丹霞山.....	110
四面山.....	112





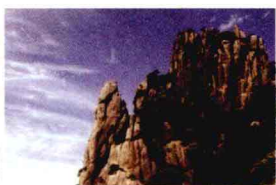
5 火山地貌名山/地球足迹 116

五大连池火山群·····	118
长白山·····	120
腾冲火山群·····	122
海口火山群·····	124
保亭七仙岭·····	126



6 宗教名山/晨钟暮鼓 128

千山·····	130
五台山·····	132
普陀山·····	138
天台山（浙江）·····	142
天目山·····	144
雪窦山·····	148
九华山·····	150
螺髻山·····	154
峨眉山·····	156
凌云山（乐山）·····	158
庐山·····	160
梵净山·····	162
麦积山·····	164

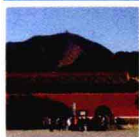


鸡足山·····	166
药王山·····	168
崂山·····	170
太白山·····	174
白云山·····	178
崆峒山·····	180
昆仑山·····	182
北武当山·····	184
天柱山·····	186
青城山·····	190
武当山·····	194
九宫山·····	196
龙虎山·····	200
三清山·····	202

7 仙山幻境/传说相伴 ····· 204

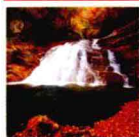
火焰山·····	206
医巫闾山·····	208
鸡公山·····	210
茅山·····	212
花果山·····	214
绵山·····	216
缙云山·····	220
神农架·····	222
五指山·····	226
五莲山·····	228





8 陵寝名山/风水宝地 230

天寿山	232
骊山	234
桥山	236
贺兰山	238
钟山	240
九疑山	244



9 奇峰秀水/四时景异 246

香山	248
妙峰山	252
雾灵山	254
盘山	256
灵空山	258
岳麓山	260
天门山	264
光雾山	268
二郎山	270
雷公山	272
猫儿山	276
井冈山	278



「

“

三山五岳屹立于神州大地，它们都算不上特别高的山，但因为大抵高耸在平原或盆地之上，所以就显得格外险峻。它们更因为与中华传统文化的息息相关，而成为中国名山的代名词。

”





三山五岳

锦绣遍野



登黄山天下无山

黄山

Huang Shan



安徽省黄山市黄山区



四季皆宜。4月时，黄山花香遍野；7月左右黄山晴朗时易观日出日落；冬季（12月～次年2月）雪景最难忘怀，且淡季票价实惠



屯溪汽车站和火车站门口均有发往汤口（黄山大门口）的客车

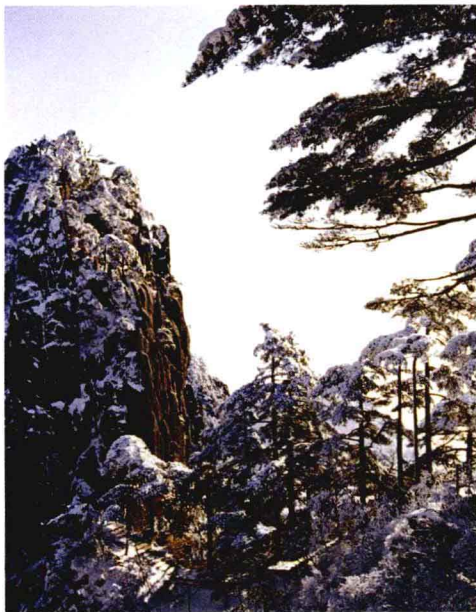
黄山是三山五岳中的三山之一，既有泰山的雄伟、华山的险峻、衡山的烟云，又有庐山的飞瀑、雁荡山的巧石、峨眉山的清凉，可谓集众山之长。徐霞客两游黄山，赞叹说：“登黄山天下无山，观止矣！”

黄山有“天下第一奇山”之称，可以说无峰不石，无石不松，无松不奇，并以奇松、怪石、云海、温泉“黄山四绝”著称于世。游过黄山的人都说：黄山的“主旋律”在云雾中。当人们在高山之颠俯首云层时，看到的是漫无边际的云，如临于大海之滨，波起峰涌，浪花飞溅，惊涛拍岸。黄山云海，特别奇绝。漫天的层积云，随风飘移，时而上升，时而下降，时而回旋，时而舒展，构成一幅千变万化的奇特的云海大观。

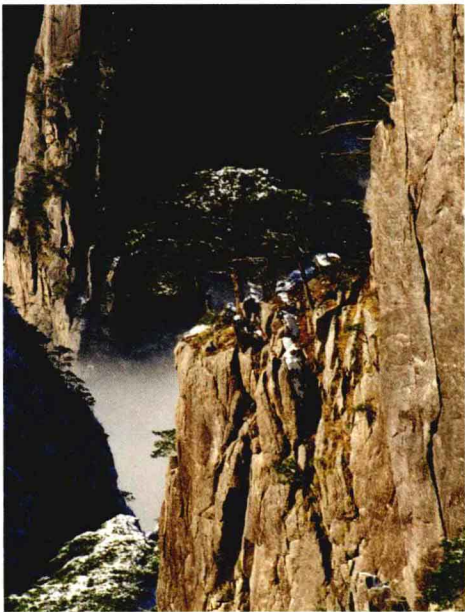
光明顶

不到光明顶，不见黄山景。黄山第二高峰光明顶，海拔1860米。明代普门和尚曾在顶上创建大悲院，现在其遗址上建有华东地区海拔最高的气象站——黄山气象站。因为这里高旷开阔，日光照射久长，故名光明顶。顶上平坦而高旷，可观东海奇景、西海群峰，炼丹、天都、莲花、玉屏、鳌鱼诸峰尽收眼底。光明顶由于地势平坦，所以是黄山看日出、观云海的最佳地点之一。

▼ 黄山



▼ 黄山



莲花峰

位于玉屏楼北，是黄山第一高峰，海拔1864米，峻峭高耸，气势雄伟，宛如初绽的莲花，故名。从莲花岭至莲花峰顶约1.5公里，这段路叫莲花梗，沿途有飞龙松、倒挂松等黄山名松及黄山杜鹃。莲花峰绝顶处方圆丈余，中间有香砂井。置身峰顶，遥望四方，千峰竞秀、万壑生烟，在万里晴空时，可东望天目山，西望庐山，北望九华山。雨后，纵观八面云海，更为壮观。

排云亭

过西海门即至排云亭，据说是黄山上看云海的最佳处，也是领略西海景区最好的观景台。站在亭前向对面望去，就是黄山的巧石博物馆，左起为：仙人晒靴、仙女弹琴、天狗听琴、负荆请罪、猫头鹰、武松打虎、文王拉车、仙人踩高跷、天女绣花。亭前深壑名为西海大峡谷，即梦幻景区。

西海大峡谷

位于西海群峰中，北起西海排云亭，南至白云景区步仙桥。“千峰划然开，紫翠呈万状”的黄山西海大峡谷是黄山又一绝胜处，将伟、奇、险、幽兼容并蓄，是游人仰望黄山的理想场所。

迎客松

由慈光阁登山，经天都峰，穿过渡仙桥与蓬莱三岛后，就可以见到大名鼎鼎的迎客松。这是玉屏楼首要的景观。迎客松树龄800年，高10米，是黄山的标志性植物。

黄山温泉

位列黄山四绝之一的温泉，位于紫石峰南麓，汤泉溪北岸，海拔650米。温泉主泉泉口的平均温度为42.5℃，副泉泉口水温为41.1℃，水温还随气温、降水量的变化而变化。



匡庐奇秀甲天下

庐山

Lu Shan

 江西省九江市庐山区

 四季均可，夏季最佳，自然风光最好，是国内著名避暑胜地

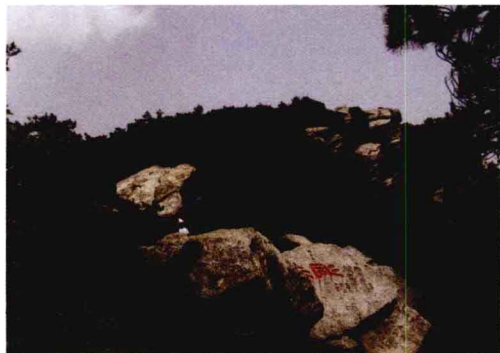
 1.离庐山最近的庐山机场位于九江市内，距市区33公里，距庐山南山门仅9.8公里。庐山机场较小，现已开通九江至北京、上海、广州、成都、深圳等航线。2.庐山周围有九江站、庐山站、南昌站等铁路站点。3.九江长途汽车站基本上半小时发一趟去庐山的班车

提到庐山，也许你随口就能吟出苏轼那首脍炙人口的《题西林壁》：“横看成岭侧成峰，远近高低各不同。不识庐山真面目，只缘身在此山中。”名噪天下的庐山胜景在这首诗中带上些许禅味，也许，每个登临庐山的人都会对庐山有自己的体会吧！

庐山，屹立于江西省北部的鄱阳湖盆地，北接长江南岸，南临南昌滕王阁，东靠鄱阳湖，西临京九大动脉，是一座以丰富的文化底蕴和美丽的自然环境并称的世界名山。

庐山的自然美景久负盛誉，素以“奇、秀、险、雄”闻名于世。庐山是一座地垒式断层山，与周边的河流、湖泊、缓丘等多种地形相连，长约25公里，宽约10公里，风景区总面积

▼ 庐山



▼ 庐山

