

文化
探访

神圣的雪山奇观，神秘的佛教圣地，悠远的巴蜀文化，让我们曾经迷茫的灵魂刹那间找到了寄托；如诗如画的美景，竞相绽放的奇花异草，隐藏山林的珍禽异兽，让我们曾经烦乱的心灵重新归于宁静……

ZHONGGUOZUIMEI
DEDIFANG

中国最美的地方

闫 琴 付 尧 尹桂淑 张一玲◎编著

北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

文化
探访

神圣的雪山奇观，神秘的佛教圣地，悠远的巴蜀文化，让我们曾经迷茫的灵魂刹那间找到了寄托；如诗如画的美景，竞相绽放的奇花异草，隐藏山林的珍禽异兽，让我们曾经烦乱的心灵重新归于宁静……

ZHONGGUOZUIMEI
DEDIFANG

中国最美的地方

闫 琴 付 尧 尹桂淑 张一玲◎编著

北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

中国最美的地方 / 闫琴等编著. — 北京 : 北京理工大学出版社, 2013. 4
(文化探访)

ISBN 978 - 7 - 5640 - 7002 - 1

I. ①中… II. ①闫… III. ①自然景观 - 介绍 - 中国 IV. ①K928.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 263989 号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (办公室) 68944990 (批销中心) 68911084 (读者服务部)

网 址 / [http:// www. bitpress. com. cn](http://www.bitpress.com.cn)

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京龙跃印务有限公司

开 本 / 710 毫米 × 1000 毫米 1 / 16

印 张 / 8

字 数 / 112 千字

版 次 / 2013 年 4 月第 1 版 2013 年 4 月第 1 次印刷

责任校对 / 周瑞红

定 价 / 18.00 元

责任印制 / 边心超

图书出现印装质量问题, 本社负责调换

前言

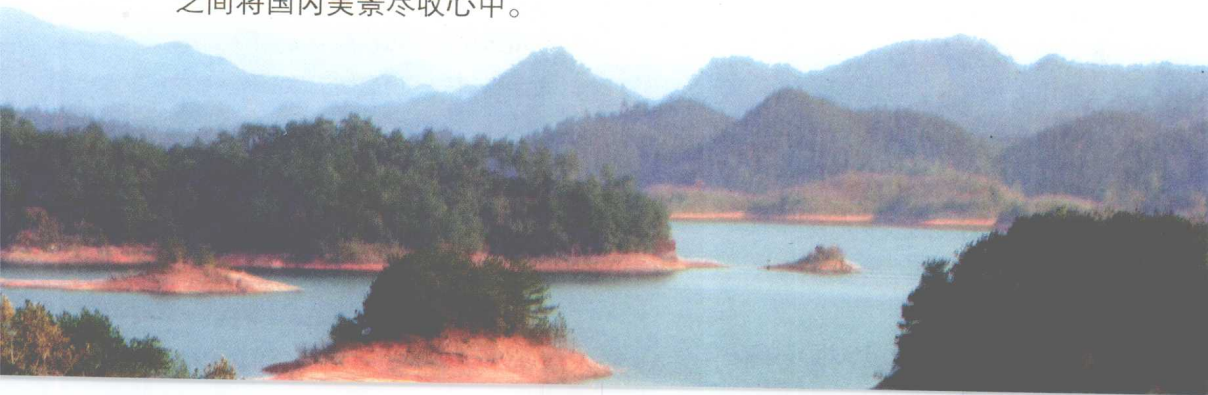
Preface

在生活中，人们有时候会感到心是压抑的，每个人都渴望有一天去亲近一下大自然，释放出心中郁积下来的这份压抑。将心爱的双肩挎包背上，从一条梦中想象了很久的小路出发，看四周的山路美景，听不远处的潺潺流水声，空气是那么的清新诱人，充满了青草的香味。跨出第一步的时候，我们就意识到将会和中国最美丽的山水相遇，和中国最悠久的历史碰撞。

不断地发现大自然的美丽，会让旅行者获得更加鲜亮的感觉和最意外的惊喜。当我们从呼伦贝尔大草原的青草中闻到泥土的气息时，从泰山俯瞰周围的平原时，从凤凰古城中获得生活的真谛时……我们就会发现，祖国大好的河山，每一处都散发着大自然的魅力，每一处都让蜗居在城市中的我们深深眷恋。

发现了大自然的这种美，努力地融入进去，我们就会变得更加惬意，更能体悟最本色的人生。神圣的雪山、神秘的藏传佛教、悠远的巴蜀文化、让我们曾经迷茫的灵魂找到了刹那的寄托；九寨沟的如诗如画，各种奇花异草、珍禽异兽，让我们曾经烦乱的心灵有了短暂的宁静……尽管之后的我们还是要回归城市，但是在大自然中的一趟游历，已经让我们找到了人生的本质，改变了我们看待生活的眼光；从此我们不再抱怨，不再踟蹰。

本书汇聚我国山水古镇中最具代表性的美景，用精美的文字向您介绍它们的美丽所在，给您一幅大自然美丽的轮廓图，为您的亲身游历添加更多的细节。每位渴望亲近大自然的旅行者，阅览之际都可以在方寸之间将国内美景尽收心中。





目录

Contents

第一章 最美风光

- 呼伦贝尔草原——现代人的理想家园 / 2
- 丰宁坝上草原——京北第一草原 / 5
- 九寨沟——世界水景之王 / 9
- 雅鲁藏布大峡谷——地球最后的秘境 / 12
- 西双版纳热带雨林——最美的森林 / 15
- 神农架——梦幻中的童话世界 / 18
- 金沙江虎跳峡——世界最深峡谷 / 21
- 蜀南竹海——翠甲天下 / 24

第二章 最美江湖

- 杭州西湖——水光山色两相宜 / 28
- 纳木措——天之圣湖 / 31
- 喀纳斯湖——阿尔泰山中的明珠 / 33
- 青海湖——青色的海洋 / 36
- 羊卓雍措——世界上最美的水 / 39
- 日月潭——明珠之冠 / 41
- 滇池——高原明珠 / 44
- 千岛湖——最美人工湖 / 47
- 五大连池——火山上的镜子 / 50
- 洞庭湖——在水一方的天堂 / 52

第三章 最美名山

- 泰山——中华文明的圣地 / 55
- 黄山——山美水也美 / 58
- 嵩山——儒释道的圣地 / 61
- 衡山——秀美的仙子 / 64

- 华山——险峻之山 / 67
- 庐山——奇秀甲天下 / 70
- 恒山——绝塞名山 / 73
- 青城山——集天下之幽于一身 / 76
- 峨眉山——雄秀西南 / 79
- 武夷山——碧水丹山 / 82
- 普陀山——海天佛国 / 85

第四章 最美古镇

- 凤凰古城——湘西明珠 / 88
- 平遥古城——浓缩的历史 / 91
- 周庄——中国第一水乡 / 93
- 婺源——中国最美乡村 / 96
- 乌镇——最后的枕水人家 / 99
- 西塘——活着的千年古镇 / 102
- 大理古城——云彩之南的明珠 / 105

第五章 最美古迹

- 明十三陵——皇家的通神之地 / 109
- 颐和园——皇家园林博物馆 / 112
- 天坛——祭祀上天的神圣之地 / 114
- 万里长城——民族精神的瑰宝 / 117
- 苏州园林——婉转柔美总是情 / 120
- 大足石刻——佛道儒三教汇粹 / 123

第一章

01

最美风光

ZUIMEIFENGGUANG



最美风光小档案

面积: 93 000平方千米
特色: 风吹草低见牛羊
地理位置: 内蒙古呼伦贝尔市

呼伦贝尔草原

——现代人的理想家园

位于内蒙古呼伦贝尔市的呼伦贝尔草原，因草原上的呼伦湖、贝尔湖而得名，其地势东高西低，总面积约为93 000平方千米。呼伦贝尔草原是上天赐予的礼物，亦是大自然神奇造化的一方净土，还是人们在现实生活中不经意失去却又想极力找回的梦想之地。呼伦贝尔草原早已享誉海内外，它既是中国最美的草原，也是世界著名的三大草原之一。

美丽的自然风光

来到呼伦贝尔才会发现，它的美处处可见，每一个细节都令人回味无穷。每一个小坡、每一个低谷都是柔和的，那么的舒缓、自然，整个草原永远都是那么的恬静而恢弘。在无边

无际的大草原上，绿草如茵，流淌着蜿蜒曲折的清泉，散落着成群结队的牛羊和星星点点的蒙古包……

呼伦贝尔草原是辽阔宽广的，抬眼望去似乎到了天的尽头，这里仿佛能装得下全国的牛羊；呼伦贝尔草原是美丽的，在她的身上有很多美丽的传说，令每一个来此游玩的人神思飞扬，令每一个未曾来到的人心生向往。只要来到美丽的呼伦贝尔草原，你会感到果然如歌词中所描绘的那样，辽阔的草原就在天空的边际，宁静的河边散落着洁白的蒙古包……每逢盛夏，草原上鸟语花香、空气清新；星星点点的蒙古包上升起缕缕炊烟；微风袭来，青草摇曳；蓝天白云之下，一望



无际的草原、奔腾的骏马，牧民挥动马鞭策马驰骋的英姿和成群的牛羊，处处都是一幅“风吹草低见牛羊”的景象。呼伦贝尔草原是消夏避暑的好地方。

呼伦湖：来到呼伦贝尔草原就绝对不能错过呼伦湖。站在呼伦湖岸边远望，一眼看去，没有什么边际，像大海一样辽阔多姿。呼伦湖的天气复杂多变，时常会遇到晴空万里的天气瞬间就狂风大作的情形，而此时西方的太阳尚未褪去，就成了一场城市人难得一见的“太阳雨”。一面夕阳洒辉娇红醉脸，一面电闪雷鸣飞沙走石。这时，你会惊喜地看到呼伦湖上空高高地架起一座彩虹桥，色彩绚丽，跨度长远，这叫“出双虹”，是好兆头，草原正以最隆重的礼节为你祝福呢！大雨之后会出现另一番美景，落日会洒出金色的光辉，万丈金芒倾泻在无边的大草原上，湖水泛着金色的波浪，此时的景色美不胜收。

人文风情

祭敖包：当地蒙古民族举行的一种祭祀活动。祭祀的时候，敖包大都会设在丘陵或高山上，用石头堆成一座圆锥形的实心塔，顶端插着一根长杆，杆头上系着经文布条和牲畜毛角，四周则放着用于烧柏香的垫石。而且还会在敖包旁插满树枝，摆上奶酪、马奶酒、黄油以及整羊等。

射箭：蒙古族历来重视骑射，早

旅游小贴士

呼伦贝尔南部以草原为主。每年的6月是呼伦贝尔草原最美好的时候，6月底至7月底，呼伦贝尔草原正是牧草茂盛的时候，到此游览可以看到美丽的风景，尽情纵马奔驰。一到8月，当地牧民就开始收割牧草为过冬做准备了，草原上秋色渐浓，尤其是9月中旬开始，白桦林叶子变黄，美景无限。而且9月时天气不冷不热，游客也不太多。11月至次年2月中旬是冰雪游的最佳时节。这个时候当地的气温非常低，前去旅游的时候一定要备足御寒的衣物，以免受寒。

在700多年前，蒙古民族就以能骑善射而扬名世界，在古代，蒙古族人无论是狩猎还是征战，都离不开弓箭。自从进入现代文明社会，射箭慢慢地



从武器发展成为一种风格特异的体育活动，也因此成为当地独具一格的人文景观。

斡日切舞：“斡日切”翻译成汉语是“天鹅”的意思。斡日切舞是鄂



温克族民间娱乐性的舞蹈。斡日切舞跳的时候不限人数，不管男女老少都能够参加，大都是二人对舞，其他人围观助兴，到了高潮时男女可一起下场，多人齐舞。斡日切舞能够很快调动人们的热情，形成浓厚的气氛。

呼伦贝尔草原特殊礼俗

爱畜：在草原遇到牲畜的时候不管是行走还是开车，都要绕路，不要径直从畜群中穿过，否则会被当地人认为是对畜主的不尊重。在驾车行驶时，如果碰到畜群要早早地鸣笛，不要走到跟前再鸣笛，不然的话会使得牲畜受惊急跑，会掉膘。

进包：在草原上无论是参观蒙古包，还是去当地人家做客，进门之后要从火炉左侧走，要坐在蒙古包的北侧或西侧，因为东侧是主人的起居处。

坐下的时候，不要挡住北面“墙”上挂着的佛像。走进蒙古族人家，无论是砖瓦房还是蒙古包，都要注意门槛，不要踩也不要坐，否则会被认为不尊重当时习俗，引起不必要的麻烦和误解。

敬茶：当主人给宾客上茶的时候，宾客要稍微向前起身，用右手或双手去接主人递过来的茶碗，千万不要用左手去接，否则会被认为是不懂礼节。当宾客不想喝茶或不习惯喝茶的时候，用碗边轻轻把勺或壶嘴一碰，这样主人就会明了客人的意思，作出相应的调整。

扩展阅读

“呼伦贝尔”名称来历有一个优美的传说。相传很久之前，在大草原上有一对情侣，男子天生神勇，能骑善射，叫贝尔；女子唱歌跳舞样样精通，貌美如花，叫呼伦。后来妖魔来到大草原，危害到了蒙古族的生存，两人为了拯救草原，和妖魔展开了搏杀，呼伦化作湖水淹死了众妖，贝尔为寻找呼伦勇敢投湖。就这样，他们用自己的生命挽救了草原上的众生，化作了呼伦、贝尔两湖，滋润着世代在草原上生活的蒙古人民。

最美风光小档案

面积: 350平方千米
特色: 靠近都市的后花园
地理位置: 河北省丰宁满族自治县

丰宁坝上草原

——京北第一草原

丰宁坝上草原又名坝上草原，坐落于河北省丰宁满族自治县的西北部，总面积约350平方千米。坝上草原距离北京285千米，是首都周边最近的天然大草原。自从坝上草原被发现以后，此地就成为北京人休闲的“后花园”，被誉为“京北第一草原”。

气候特征

坝上草原属于大陆性季风性高原气候，春秋两季时间比较短，气候比较干燥，降雨相对也比较少；冬季时间偏长，气候严寒，多风；夏季气温则比较低，没有暑热，非常清凉宜人，7月份平均气温17.4℃，一年中最高气温不超过24℃，不失为避暑休闲的好地方。

美丽的自然风光

在蒙古语中，坝上草原被称为“海流图”，意指一个水草肥美的地方。草原平均海拔高度为1487米。站在高处仰望苍天，会有天穹压落、云欲擦肩的感觉。放眼望去，滩地和沼泽组成的无边原野，烟雾迷漫，牧草飘

动，繁花似锦，禽鸟飞鸣，还有神骏的马儿欢快奔跑。此情此景，会让长时间生活在都市的人们心情豁然开朗，一扫郁闷之情。

坝上草原风景秀丽，各种花卉种类很多，从5月至8月，无论在什么时候来，都能欣赏到美丽的花朵：5月份会有金针花开放，6月野罂粟异



常美丽，7月的干枝梅别具特色，8月的金莲花楚楚动人，备受人们喜爱。

除了美丽的草原风景，这里还有很多草原动物。每年端午节前后，百灵鸟会在花草中产卵孵化。到了10月，成百上千的南徙大雁在这里短栖。豹、狐、鼯鼠和野兔等草原动物，经常在坡地草丛中出没。在坝上草原既可欣赏到花儿的万紫千红，又可观赏到动物们的矫健身姿，真是别有一番滋味在心头。

坝上人文景观

草原歌舞：生活在坝上草原的游牧民族能歌善舞，他们的歌声含蓄浑厚、舞蹈舒展豪迈，往往给人一种“弯弓射大雕”的豪情。坝上草原有一种盅碗舞，是当地女性跳的独舞，这种女性独舞具有古典舞蹈的风格。跳舞的人头上顶着瓷碗，手里拿着双盅，伴随着音乐，按盅子碰击的节奏，双

旅游小贴士

坝上草原的交通非常便捷。从北京去坝上草原，会经过“四口”——东面从喜峰口上围场，全程大约380多千米的路程；从北京向西经古北口通丰宁。另外经张家口北部的207国道到张北或者从居庸关出独石口上沽源往蓝旗。这四口通往坝上草原的道路早在元、清的时候就形成了，当时就被称为四口“御道”。

臂不断地舒展屈收，身体或前进或后退，意在表现蒙古族妇女端庄娴静、柔中有刚的性格气质。坝上草原的盅碗舞，舞姿质朴简洁，简单而又充满了趣味，随心而动，非常吸引人。

摔跤：坝上草原有一种蒙古族人民特别喜爱的体育活动，也是那达慕上必不可少的比赛项目，这就是摔跤。蒙古族特有的服装“昭德格”会被青年男子摔跤时穿在身上。其坎肩多用香牛皮或驼皮、鹿皮制作，皮坎肩上有泡钉，亦称镶包，以银或铜制作，为的是便于对方抓紧。最吸引人的地方是，摔跤手的皮坎肩中央位置上都饰有美丽的图画，诸如怪兽、花、鸟、龙等，给人一种古朴庄重之感。摔跤手下面穿的裤子则是用各色绸料或



十五六尺（1市尺=0.3333米）长的白绸子做成，宽大多褶，裤套前面双膝部位绣有别致的图案，有火、孔雀羽和其他吉祥图形等，底色往往都很鲜艳，呈现出五彩之色。脚上穿的是马靴，腰缠绸带或者皮带。

酥油抹额：酥油抹额是蒙古族的待客礼俗，每逢重大节日或贵客到来设宴，主人送上一瓶酒而先不上酒杯。瓶口上抹有酥油，先由长者或上座客人用右手手指蘸少许酥油自抹其额，再依长幼之序递抹，抹额完毕后，主人才拿来杯子斟酒敬客。

坝上草原美食

莜面：莜面是坝上草原特有的，是由裸燕麦加工而成的面粉。坝上是

莜麦的重要产区之一，一直广为种植。莜面的颗粒通过筛选、清洗、熟化后，可制成莜麦面粉、麦片等，是当地人喜好的食品。

莜面窝窝：这种窝窝是莜面磨成粉之后的一种制成品，它的做法是先将和好的面取三两左右，背在右手背上，用中指和食指掐一个小面球，再推成特别薄的面片，将其卷起并且竖着放入笼屉中，就是这样连续一个又一个地把它们摆放好，就像是蜜蜂的蜂窝。快频率的动作与程序，简直就是一种艺术表演，令人大开眼界，味道也非常好，香气扑鼻，口感绝佳。

坝上草原口蘑：生长在海拔800~1500米的深山峡谷中，没有任何污染，是一种难得的纯天然食用



菌。其风味独特，富含谷物所缺乏的赖氨酸、氨基酸以及蛋白质。口蘑营养价值极高，已经到了所谓的“野生食品的顶峰”，是非常难得的健康食品。

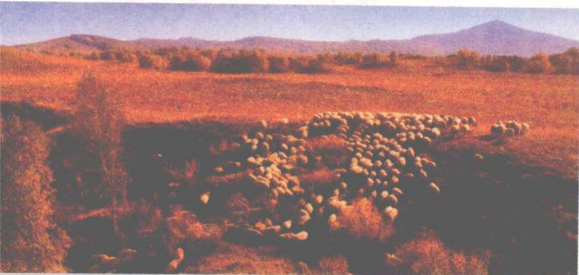
蕨菜：蕨菜，又名长寿菜，产自深山，营养丰富，富含维生素C、胡萝卜素及多种矿物质，有“山菜之王”的美称。此菜既可鲜吃，也可腌制后食用。坝上草原地区是我国蕨菜的重要产地之一，这里的蕨菜不仅闻名国内，而且受到国外宾客的赞誉。

坝上草原涮羊肉。这道美食的原料选自大尾绵羊的羊尾、后腿、外脊等部位。将羊肉切成薄片，然后放入火锅沸汤中轻涮，再取备好的虾油、姜丝、葱花、韭菜花、腐乳、麻酱等作佐料。涮出来的羊肉既不膻也不腻，鲜嫩可口，是到坝上草原的必品名菜。

烤全羊：将羊宰杀，处理干净之后，人们在羊的胸腔内放入各种佐料，然后将羊的四肢向上，羊背朝下，用铁架子吊起来，放在炉上烘烤。等到全羊半熟的时候，对着羊身进行改花刀撒调料，直到羊全身烤成焦黄色为止。这样烤出来的羊，腹中的佐料味逐渐渗透于羊肉之内，味道鲜美，口感外酥里嫩，是非常难得的坝上美食。

扩展阅读

坝上草原有一处名叫“塞罕庙”的景点，流传着一段美丽的传说。相传清朝时，康熙皇帝率领着数万士兵前来坝上围猎，但是天公不作美，连日秋雨霏霏，围猎队伍行进缓慢。于是有人向皇帝进言，建议等到雨停了之后再前行。康熙看看天，说：“就是下红雨也得走！”皇帝刚刚说完，天空中竟然真的飘起了红色的雨。康熙皇帝沉思片刻，觉得肯定有什么东西想讨封。这样想着，康熙眼前一亮，发现前面几步路外出现了一个小池塘，一只三足金蟾趴在池中的石头上。康熙皇帝暗暗吃惊，对金蟾说：“假如你能让雨停下来，朕便封你为这塞北的灵验佛。”话音刚落，金蟾隐身而去，转瞬雨过天晴。于是康熙皇帝便下令在此修建了一座小庙，赐名“塞北灵验佛”，又称塞罕佛。正是因为有了这段美丽的传说，当地人都认为此佛很灵，据说假如有人在森林中迷失了道路，拜拜金蟾就可以找到回家的路。



九寨沟

——世界水景之王

最美风光小档案

面积: 62平方千米
特色: 世界最美水景
地理位置: 四川省阿坝藏族羌族自治州九寨沟县

九寨沟位于四川省阿坝藏族羌族自治州九寨沟县漳扎镇，属于白水沟上游白河的支沟，因为区域内分布着九个藏族村寨而得名。九寨沟各地段海拔均在2 000米以上，里面原始森林茂密，并分布有108个湖泊，风景非常美丽。九寨沟为全国重点风景名胜区，并被列入世界遗产名录，2007年被国家旅游局批准为5A级旅游景区。

美丽的自然风光

九寨沟景区主要由牟尼沟和黄龙本部两部分组成。高大巍峨的岷山主峰雪宝顶下面就是九寨沟的主景区黄龙沟，景区之内有闻名世界的藏情、森林、峡谷、雪山、彩池，并称为“五绝”，是我国现存完好的唯一湿地景观。有道是“九寨归来不看水”，可以说水是九寨沟的灵魂所在，也是九寨沟中的精灵，它将滩、瀑、泉、湖连为一体，静谧与飞动结合，温柔与刚烈相济。

黄龙沟：黄龙沟位于松潘县东大约35千米的地方，有一条玉翠山中南北走向的沟谷，长度大约有7.5千米，和九寨沟只有一山之隔。在参观九寨沟之时，千万不要忘记去黄龙沟游览

一下，这条沟的奇妙之处是沟底的岩石，晶莹光滑，和石灰岩溶洞中的钟乳石有些类似，岩石跌宕起伏，顺着山沟，蜿蜒曲折，远远望去像一条盘旋而上的黄龙，故而有“人间瑶池”、“黄龙天下绝”的美名。



日则沟区段：日则沟区段从九寨沟原始森林至诺日朗瀑布，这一段长度大约有9千米，景色非常优美，游览此处一定要细细品味。这一段主要的景色有原始森林、孔雀海、孔雀河、箭竹海、熊猫海、高瀑布、诺日朗、五花海和珍珠滩瀑布等。这些景点中又以五花海、高瀑布、孔雀海、孔雀河和珍珠滩瀑布最为有名。尤其是珍珠滩瀑布，好似一面巨大的珍珠垂帘，从险峻的断层之上奔驰而下。游人站在这滩中，仿佛置身于仙境，脚踩珠花，万顷碧波任驰骋。



树正景区：树正景区是九寨沟风光的代表，全长13.8千米，主要由树正沟上端的几大景点犀牛海、树正群海、卧龙海和火花海等组成。树正景区有大小湖泊40多个，占整个九寨沟湖泊的40%。这40多个湖泊，就像40多面晶莹的宝镜，顺沟叠延5~6千米。水光潋滟，粼粼水波，鸟雀鸣唱，芦苇摇曳……步入这段景区，可谓一路碧水、一路瑶池、一路美景、一路

旅游小贴士

九寨沟海拔比较高，大都在2000米以上，属于高原湿润气候，每年的春天气温较低而且变化较大，平均气温多在 $9^{\circ}\text{C} \sim 18^{\circ}\text{C}$ 之间。夏季气温回升且较稳定，平均气温 $19^{\circ}\text{C} \sim 22^{\circ}\text{C}$ ，夜晚的时候气温会比较低，所以要备好相应的薄毛衣御寒。秋天的时候气候比较宜人，但昼夜温差很大，特别是10月后的深秋，白天游览的时候穿单衣，夜晚就要穿上羽绒服了。九寨沟一年四季均可旅游，尤以秋季为最佳，10月中下旬是九寨沟最夺目的季节，在这个季节中前往，会充分领略到九寨沟的神奇之美。

惊奇。最令人叫绝的是树正群海下端的“水晶宫”，水深四五十米，而水面也有近千亩，站在湖岸远眺，但见阔水茫茫，一派云雾缭绕景象。仔细观察你会发现，在距离水面约10米的湖心深处，有一条乳黄色的碳酸钙堤埂，仿佛一条长龙横亘湖底。山风掠过湖面，碧波荡漾，犹如一条卧龙在蜷曲蠕动，摇头摆尾，想要跃出水面

一般。此景可谓世界奇观，是游览九寨沟的必去之处。

多姿多彩的民俗

除了美丽的自然风光，九寨沟周边也有着多姿多彩的民俗。游览于此，在欣赏瑰丽景色的同时，千万不要忘记体验一下当地特有的风土民俗。

请山神：在藏历正月十五这一天，人们为了预知新的一年景象，九寨沟周边村寨都会举行隆重的请山神活动，这个活动既可以在白天举行，也可以在晚上举行。请山神的时候，人们都会拿着一根交叉结实的“Y”字形木杈。等活动结束的时候，全寨的村民还会围成一个大圆圈，然后通宵达旦欢歌起舞。在这里的民俗中，圆圈代表着团结、团圆，用圆圈能够汇成的强大力量，凝聚着世代代的九寨沟人团结互爱、勤劳勇敢的精神。来到这里如果能赶上请山神的活动，不妨亲自体验一下，会为自己的旅途留下美丽的一篇。

新年背水：每年的藏历新年，藏族人民会在除夕晚上去海子边背水，当村寨中第一声鸡鸣响起的时候，各寨中的人们就会争先恐后地赶到水源地，先烧香泼水，然后背回新年的第一桶水，也背回了新年的美好希望和祝福。

桑烟：又称熏香，多用在盟誓上，就是让天上的神灵作证的意思。村寨



中的桑眼都是为了自己和家人以及亲朋等祈福。这一民俗和宗教有关，至今已有3 000多年的历史，是当地藏族人民最普遍的一种宗教祈愿礼俗。

扩展阅读

九寨沟有一个美丽动人的传说。相传很久之前，有一个名叫达戈的男神，他爱上了美丽纯情的女神沃洛色嫫。有一次，达戈为了表达自己的爱意，用风月磨成了一面宝镜，送给一直爱慕着的女神沃洛色嫫。但不幸的是，因为魔鬼从中作梗，女神不慎打碎了宝镜。这面宝镜的碎片因此散落在凡间，变成了114个晶莹的海子，像宝石一样镶嵌在山谷幽林之中。从那以后就有了现在美丽的九寨沟，如童话中的幻境一般展现在人们眼前。

最美风光小档案

面积: 约9 600平方千米
特色: 神秘险峻
地理位置: 西藏雅鲁藏布江下游地区

雅鲁藏布大峡谷

——地球最后的秘境

雅鲁藏布江大峡谷位于西藏雅鲁藏布江下游地区，是世界上最深的峡谷。大峡谷最中间的无人区河段的河床上有世界罕见的四处大瀑布群，其中一些主体瀑布落差都在30~50米。雅鲁藏布大峡谷生物资源异常丰富，只有身在其中，才知道什么叫动植物的天堂，堪称中国最原始、最纯洁的地方。

成因及气候

雅鲁藏布大峡谷是由江水和喜马拉雅山运动的冲刷形成的。该地区形成的直接原因是地壳近300万年一直在抬升，近15万年以后，该地区的抬升速度达到了30毫米/年，是世界抬升最快的地区之一。

雅鲁藏布江大峡谷因为相对地势比较低，所以成为青藏高原上最大的

旅游小贴士

雅鲁藏布大峡谷最佳徒步时间为每年的6月初至10月中旬，这期间人们能够徒步穿越雅鲁藏布江大峡谷的任何地段。10月以后由于大雪，墨脱会封山至来年6月，无法进出。每年中的4月和10月是进入墨脱的最好季节，而且这两个月里雅鲁藏布峡谷一带降雨较少，没有什么泥石流和塌方的危险，而在6月至8月的雨季中，进出墨脱的一些小路却是危机四伏，所以前往雅鲁藏布大峡谷最好选在4月和10月这两个月份，保证自身安全。

