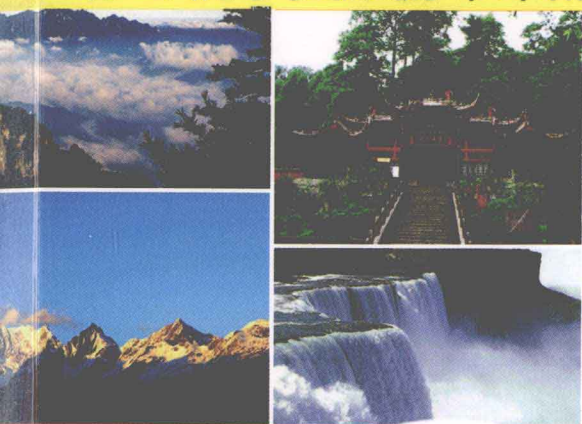


游遍祖国山川、感受各地山水之情

NEW
全新推出

体验风俗人情、品味当地特色美食
让你尽情享受旅游带来的快乐。



畅游 最美的66个 名山大川

杨元敏◎编著



畅游祖国山川的必备攻略，定会让你找到无限乐趣

66 + 173 + 207

雄伟的山

雾灵山、五台山、华山、泰山、崂山、黄山、庐山、九华山、云台山、峨眉山、青城山

秀美的水

五大连池、松花江、鸭绿江、秦淮河、日月潭、西湖、鄱阳湖、九寨沟、泸沽湖、漓江

人气美食

板栗、崂山鲍鱼、烤羊腿、奶酪、黄金肉、庐山石鸡、西湖醋鱼、西湖牛肉羹、毛家红烧肉

清华大学出版社



畅游

最美的66个 名山大川

杨元敏◎编著



清华大学出版社
北京

内 容 简 介

本书主要介绍了66个国内最美的名山大川,内容包括山水简介、著名景点、特色美食等,全书图文并茂、内容全面、实用性强。

本书共分为7章,主要内容包括行前准备篇、北国山水之华北地区篇、北国山水之东北地区篇、北国山水之西北地区篇、南方山水之华东地区篇、南方山水之中南地区篇、南方山水之西南地区篇以及中国旅游网站一览表等内容。

本书适合作为广大旅游爱好者出游时的指南,也可供普通读者休闲阅读使用。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

畅游最美的66个名山大川 / 杨元敏编著. --北京:清华大学出版社, 2013
ISBN 978-7-302-30548-4

I. ①畅… II. ①杨… III. ①山—介绍—中国 ②水—介绍—中国 IV. ①K928

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第260237号

责任编辑:汤涌涛

封面设计:汉 非

责任校对:李玉萍

责任印制:沈 露

出版发行:清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址:北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编:100084

社总机:010-62770175 邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

课 件 下 载: <http://www.tup.com.cn>, 010-62791865

印 装 者:北京嘉实印刷有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:170mm×210mm 印 张:12.25 字 数:290 千字

版 次:2013 年 2 月第 1 版 印 次:2013 年 2 月第 1 次印刷

印 数:1~4000

定 价:46.00 元

前言

Preface

您 是否有那么一瞬间，想要关上手机，背上行囊，去一些陌生而美丽的地方。有人说，旅行就是从自己待腻的地方到别人待腻的地方去，尽管如此，我们还是对自己的旅程充满着无限期待和憧憬。

生活在21世纪的今天，个性化旅游需求日趋明显，本书贴心为您准备了中国名山大川的旅游全攻略，并通过实地考察整合大量的“食、住、行、游、购、娱”等方面的第一手旅游资讯素材，力争带您看遍中国的湖泊瀑布、名山峡谷、桃源仙境，近距离接触当地的名胜古迹，领略不同的民族风情，感受不同民族的文化氛围，并且为您搜录最地道的美食，在欣赏美景的同时亦可享受美食，让您真正畅游中国，真正爱上旅游，享受一个神奇美妙的快乐旅程！

本书主要分为七大章节，主要内容如下。

行前准备篇：主要介绍了国内旅游必要的注意事项与常规知识，以及必须随身携带的旅途物品，以便帮助您做好旅游前的一切准备，避免慌乱或遗漏，给旅途造成不必要的困扰。

Preface

北国山水之华北地区篇——主要介绍了华北地区的八大名山和四大秀水，让您领略无限美好的北国风光。

北国山水之东北地区篇——主要介绍了东北地区的三大名山和四大秀水，带您感受清风习习、景色宜人的祖国山水风光。

北国山水之西北地区篇——主要介绍了西北地区的五大名山和两大秀水，带您逃脱城市生活，开阔您的视野，体验悠然自得的桃源生活。

南方山水之华东地区篇——主要介绍了华东地区的十三大名山和八大秀水，让您感受南方山水的刚柔并济，体验那种雄伟中带着柔情的山水。

南方山水之中南地区篇——主要介绍了中南地区的六大名山和两大秀水，让您领略无限美好的南国风光，让您身临其境，沉醉其中。

南方山水之西南地区篇——主要介绍了西南地区的六大名山和五大秀水，让您能够了解南方山水的特点，并深深地融入到那美丽的山水中，其乐无穷。

如果您还没有制订自己的度假计划，可以阅读此书，我们将先带您认识和了解名山大川；如果您即将执行自己的度假计划，请阅读此书，我们将成为您最忠实的导游；如果您已经开始了自己的度假计划，您依然可以阅读此书，美好的“天堂”之旅，执手可握！

衷心祝愿您旅途愉快！

目录 Contents

01

行前准备篇

旅游选择三大方式

- 随团旅游 || 省钱省心的大众选择 4
- 自助旅游 || 自己做主自由自在 5
- 个性化出游 || 少数人的乐趣之选 6

旅行前的准备

- 认识祖国六大地区 || 了解不同发展史 10
- 预订机票须知 || 未雨绸缪 14
- 预订酒店须知 || 提防额外收费 16

旅行必备须知

- 必备物品 || 缺一不可 20
- 必备药品 || 为完美行程做好准备 21
- 常用行李 || 简便为主 22
- 必备常识 || 健康归家 23

旅行注意事项

- 防晒 || 必备护肤品 28
- 饮食 || 营养为主 28
- 住宿 || 量力而行 29
- 四个禁止 || 特殊环境须注意 30
- 四个务必 || 亲人朋友须照顾 30
- 三个注意 || 陌生环境须警惕 31
- 宗教 || 民族信仰要尊重 32
- 少数民族禁忌 || 行为举止要恰当 36

02

北国山水之 “华北地区”篇

雄伟的山

- 雾灵山 || 京东之首 42
- 盘山 || 京东第一山 43
- 五台山 || 中国佛教四大名山之一 46
- 恒山 || 塞北第一名山 49

秀美的水

- 壶口瀑布 || 世界第一黄色瀑布 56
- 呼伦湖 || 北方第一湖 58
- 额尔古纳河 || 金镶边 59
- 京杭大运河 || 世界上最早、最长的人工运河 62

03

北国山水之 “东北地区”篇

雄伟的山

- 医巫闾山 || 东北三大名山之首 68
- 长白山 || 东北屋脊 69
- 天华山 || 旷世佳境，万景奇山 72
- 千山 || 东北明珠 75

秀美的水

- 净月潭 || 绿色明珠 80
- 五大连池 || 圣水 82
- 松花江 || 天河 85
- 鸭绿江 || 抗战之江 88

04

北国山水之
“西北地区”篇

雄伟的山

华山 || 奇险天下第一山 94

敦煌鸣沙山 || 沙角山 97

麦积山 || 秦地林朱之冠 98

火焰山 || 红山 101

秀美的水

黄河 || 母亲河 104

喀纳斯湖 || 东方瑞士 106

沙湖 || 高原宝镜 110

钟山 || 金陵毓秀 160

井冈山 || 郴衡湘赣之交，千里罗霄之腹 162

三清山 || 天下第一仙峰，世上无双福地 165

雁荡山 || 寰中绝胜 168

太姥山 || 海上仙都 170

清源山 || 闽海蓬莱第一山 174

秀美的水

新安江 || 清凉世界 180

巢湖 || 中国五大淡水湖之一 183

秦淮河 || 南京第一大河 185

楠溪江 || 中国山水画摇篮 187

日月潭 || 海外别一洞天 191

西湖 || 人间天堂 194

鄱阳湖 || 中国第一大淡水湖 198

05

南方山水之
“华东地区”篇

雄伟的山

成山头 || 中国好望角 118

泰山 || 天下第一山 119

沂山 || 东泰山 125

崂山 || 海上第一名山 129

黄山 || 天下第一奇山 133

庐山 || 匡庐奇秀甲天下 137

普陀山 || 海天佛国 142

天柱山 || 江淮第一山 146

九华山 || 东南第一山 150

武夷山 || 丹山碧水 155

06

南方山水之
“中南地区”篇

雄伟的山

嵩山 || 中国五岳之一 206

武当山 || 亘古无双胜境，天下第一仙山 209

衡山 || 南岳独秀 212

韶山 || 天然大氧吧 216

岳麓山 || 南岳衡山72峰之一 220

西樵山 || 广东四大名山之一 224

丹霞山 || 广东四大名山之一 225

云台山 || 北方岩溶地貌 229

秀美的水

张家界大峡谷 || 飞瀑神泉 234

南方山水之 “西南地区”篇

雄伟的山

峨眉山 秀甲天下	240
四姑娘山 东方的阿尔卑斯山	243
玉龙雪山 中国最南的雪山	247
巫山 渝东门户	249
青城山 青城天下幽	252

秀美的水

九寨沟 童话世界	258
泸沽湖 高原明珠	263
漓江 世界上规模最大、风景最美的 岩溶山水游览区	266

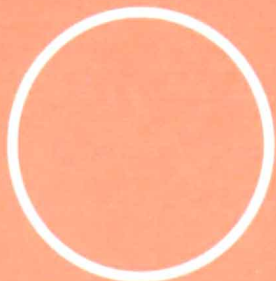
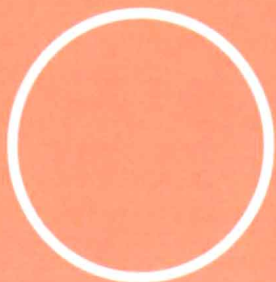
青龙瀑布 亚洲第一瀑	270
嘉陵江小三峡 御临峡	273
黄果树瀑布 中华第一瀑	275

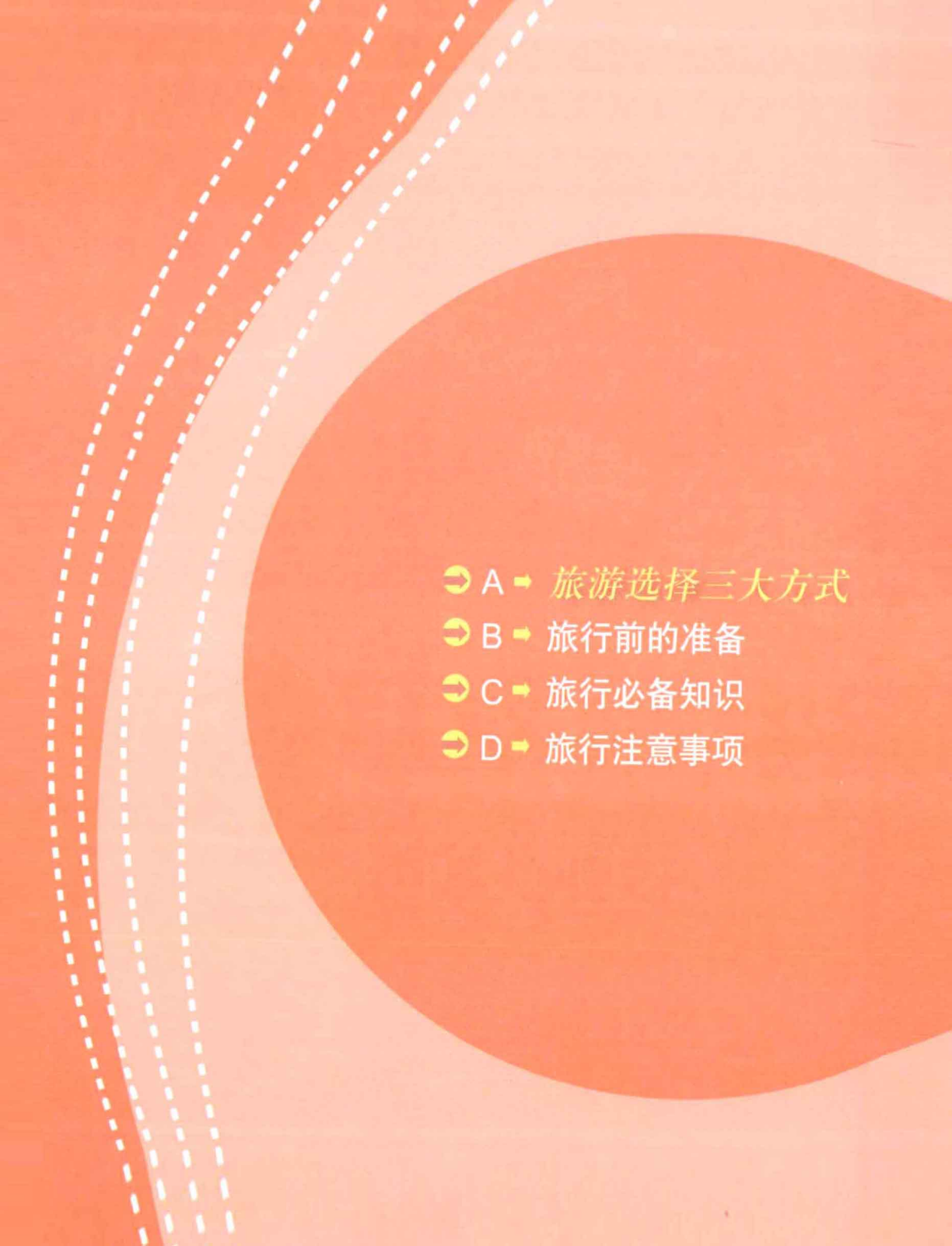
附录

中国旅游网站一览表	280
-----------	-----

Chapter 01

行前准备篇





➡ A ➡ 旅游选择三大方式

➡ B ➡ 旅行前的准备

➡ C ➡ 旅行必备知识

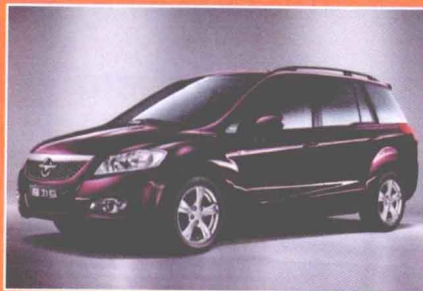
➡ D ➡ 旅行注意事项



专栏追踪



旅游选择三大方式



- 01 随团旅游
- 02 自助旅游
- 03 个性化出游

随团旅游 || 省钱省心的大众选择

[游玩攻略]

游玩备注：游客选择随团旅游，需要注意以下事项。

一、选择正规的旅行社。看其有没有工商管理部门颁发的《法人执照》和省旅游局颁发的《旅游经营许可证》。

二、在报名参团时，对于报价要货比三家，尽量减少开支。

三、选择服务信誉好的旅行社。

四、认真了解旅游合同，特别是关于食、宿、游、交通方面的内容，若遇违约行为，可以凭《旅游合同》投诉该旅行社。

五、关注旅游保险。旅游保险分为旅行社责任保险和个人保险。

六、注意旅游购物问题。选择没有安排购物的线路，并在合同中注明，一旦在旅游行程中发生购物情况，可凭合同投诉该旅行社。

我国幅员辽阔，不管是东北、华北、西北，还是华东、中南、西南，每个地区都有很多山脉河流，每一座山脉、每一条河流又有很多不同景点，都有其自己独特的魅力，游客去旅游，想要既省心又省钱，那么选择随团旅游无疑是最好的方式。如果旅游时间较长，还可以选择全跟团，这样旅途中的大小事情几乎都不用自己操心，我们只需要养足精神一路吃喝玩乐就可以了。在费用方面，由于随团旅游属于集体消费，因此在机票、酒店、用车及吃饭、门票等方面的费用均相对较省，而且在当地还会有地接旅行社接待，费用可以降至更低。同





时，旅行社会合理地安排旅游行程，在景点的选择上通常以精华部分为主，还会适当安排游客自行游览，既满足了大众需求，又不会忽视个人的喜好。

关于随团旅游，我们在旅游前务必要选择好最佳的旅游线路以及选择一家价格合理、态度良好、有信誉的旅行社，这样才可以畅游祖国大好河山！



01

自助旅游 || 自己做主自由自在



自助旅游的特点是：吃、住、行、游、购、娱，所有事情全由游人自己做主。这种旅行方式尽管相对来说更加自由自在，但是也存在着一定的缺陷和麻烦。

选择自助旅行游览祖国山川是具有一定挑战性的，首先机票、车

票的购买，住宿问题以及旅行线路和旅游景点都需要自己事先安排好，特别是在旅游旺季，这些问题就显得更加烦琐；其次，有些自然景点线路比较复杂，如果是独自自助出行，一定要事先对景点内的线路了解清楚，以防造成不必要的麻烦。

自助旅行虽然有些麻烦，但是却能让游客更加轻松自在，一些风光秀丽和文化底蕴深厚的景点，游客可以有充足的时间去欣赏、品味。

[游玩攻略]

游玩**备注**：选择自助出行的游客需要注意以下几点。

- 一、避开旅游热点地区，选择风光秀美的“冷点”地区旅游。
- 二、出行前安排好旅途时间，提前订票、订房。
- 三、最好结伴同行，这样旅途不寂寞，互相有照应，也可以节省不少费用。结伴同行一定要选出一名精明能干的带头人，统一负责大家的吃、住、行等问题。
- 四、游客可以采取半自助方式，就是通过旅行社购买机票和车票，到达旅游地点后，自己解决吃、住、游等其他问题。

01

个性化出游 || 少数人的乐趣之选



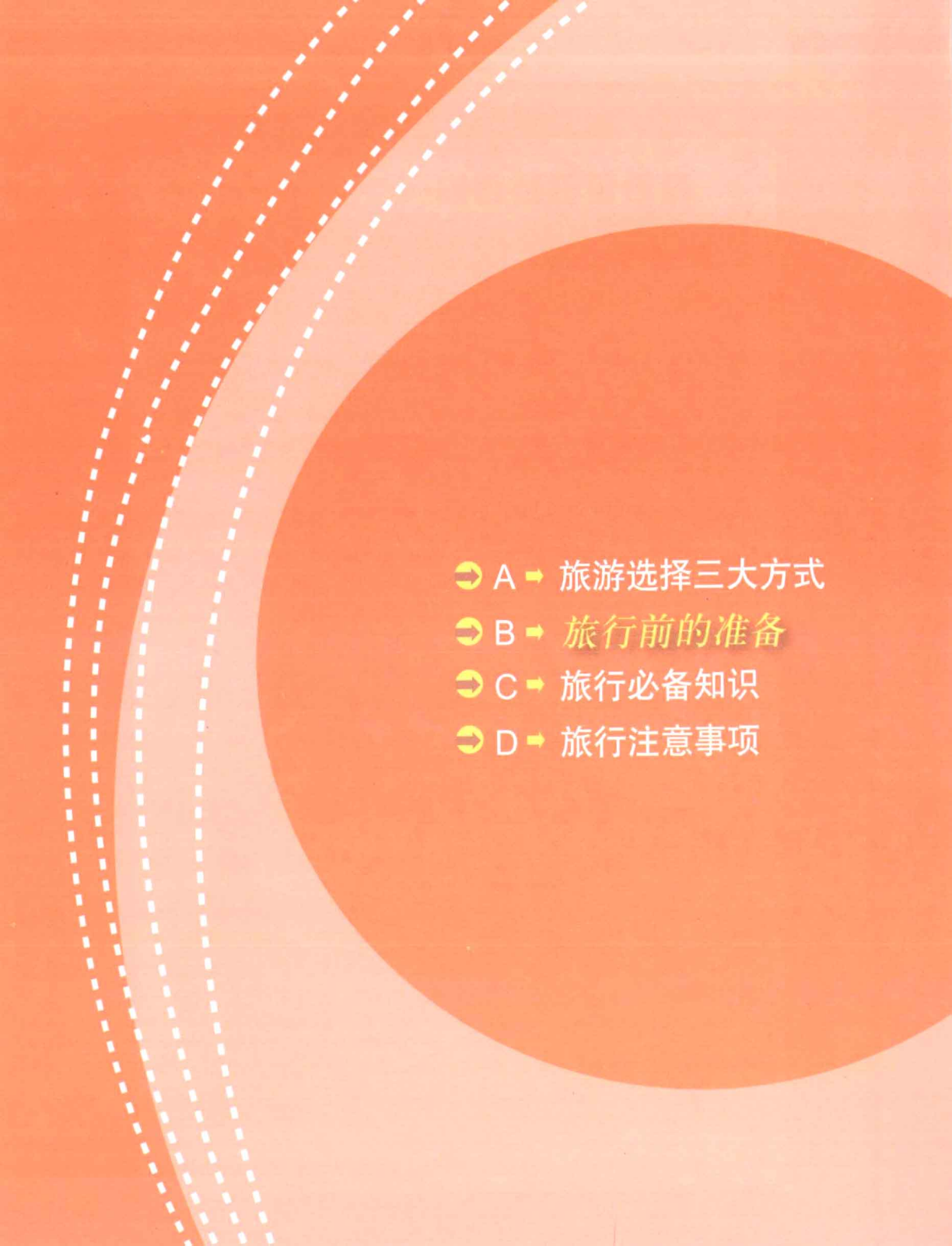
自驾车出游有自备车和租车两种形式。一般情况下，游客应先到旅行社咨询相关情况，比如线路、里程、时间安排以及价格等，之后再开始自驾车出游。

对于选择畅游祖国大好河山的游客来讲，距离目的地较远

的景点是不适合选择自驾车出游的，长时间开车不仅会增加不安全因素，同时也容易迷路。我们选择自驾车出游，最好是结伴而行，途中相互交替开车，这样既安全，又增加了旅游的乐趣。



1 2 3 4 5 6 7



➡ A ➡ 旅游选择三大方式

➡ B ➡ 旅行前的准备

➡ C ➡ 旅行必备知识

➡ D ➡ 旅行注意事项



专栏追踪

B>>

旅行前的准备



01 认识祖国六大地区

02 预订机票须知

03 预订酒店须知