



藏羚羊旅行指南编辑部 编著

在100个风光旖旎的名胜，
驰骋眼睛，徜徉心灵，
感受最彻底的中国之美！



中国最美的 100个地方

Top 100 Places



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个地方

人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

中国最美的100个地方 / 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 978-7-115-29762-4

I. ①中… II. ①藏… III. ①旅游指南—中国 IV.
①K928.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第253089号

内 容 提 要

本书甄选了100个风景绝佳的地方, 将带领读者游目骋怀, 神游中华大地。跟随本书, 您可以感受壶口瀑布的壮怀激烈, 可以领略青海湖畔油菜花田的静谧安逸, 也可以聆听丽江纳西古乐的神秘悠扬, 领略独特的中国之美, 东方之美。

最美中国

中国最美的 100 个地方

-
- ◆ 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>
北京捷迅佳彩印刷有限公司印刷
 - ◆ 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 978-7-115-29762-4

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

人生在世，如大文豪苏东坡所云：“寄蜉蝣于天地，渺沧海之一粟。”怎样以有限的生命，投入到无限的对世界的认知当中去，也许是所有人毕生探索的主题。而旅行，无论是背起行囊身体力行，还是捧读一本书籍做一次眼睛和心灵的徜徉，都算得上其中非常有效的两种方式。从玉壶飞瀑，到碧树草原；从沙漠胡杨，到深峡秘洞；从滨海岛屿，到巍巍其山；从古镇乡村，到都市风情……世界呈现出它的丰富性和多样性，而当你的眼光流转其间时，心里定会为一个主题而深深折服，那就是这纷繁万象的共性——美。雕塑家罗丹说，这世界从来不缺少美，缺少的是发现美的眼睛。发现美，欣赏美，汲取美，进而使自己变成美的一部分，这个世界才会变得更加美好。

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，酌选出最受专业机构、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。





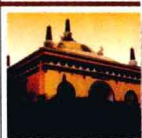
1 玉湖飞瀑/动静相宜	10
喀纳斯湖	12
长白山天池	14
西湖	16
壶口瀑布	18
青海湖	22
黄龙	26
九寨沟	30
纳木错	36
羊卓雍错	40
然乌湖	42
泸沽湖	44
三江并流	50
黄果树瀑布	52
德天瀑布	56

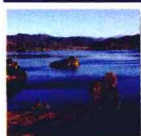


2 水何澹澹/山岛竦峙	59
北戴河	60
獐子岛	62
石岛	64
南麂列岛	66
鼓浪屿	68
亚龙湾	72
蜈支洲岛	74
西沙永兴岛	76

3 巍巍其山/如入画里 78

云台山.....	80
华山.....	84
五台山.....	88
泰山.....	92
普陀山.....	96
武夷山.....	100
九华山.....	102
黄山.....	106
三清山.....	110
庐山.....	112
武当山.....	114
天门山.....	116
衡山.....	118
梵净山.....	120
四姑娘山.....	122
峨眉山.....	124
贡嘎山.....	128
玉龙雪山.....	130
珠穆朗玛峰.....	132
冈仁波齐峰.....	134

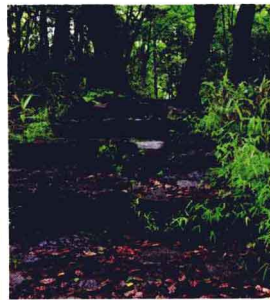




4 森森碧树/茵茵草原	136
大兴安岭	138
扎龙自然保护区	140
乌兰布统草原	142
呼伦贝尔草原	144
那拉提草原	146
巴音布鲁克草原	148
神农架	150
热尔大草原	154
卧龙自然保护区	156
西双版纳热带雨林	158



5 胡杨屹立/泉映沙山	160
雅丹魔鬼城	162
巴丹吉林沙漠	164
额济纳胡杨林	166
鸣沙山·月牙泉	168
沙坡头	170
塔克拉玛干沙漠	172



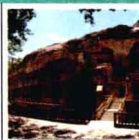
6 深峡秘洞/别有洞天 174

怒江大峡谷.....	176
金沙江虎跳峡.....	178
云南石林.....	180
长江三峡.....	182
织金洞.....	184
雅鲁藏布大峡谷.....	188



7 古建奇观/造法自然 190

故宫.....	192
颐和园.....	194
八达岭长城.....	196
避暑山庄.....	198
云冈石窟.....	200
悬空寺.....	204
敦煌莫高窟.....	206
嘉峪关关城.....	210
秦始皇陵与兵马俑.....	212
坎儿井.....	216
乐山大佛.....	218
大足石刻.....	220
拙政园.....	222
福建土楼.....	224
布达拉宫.....	226





8 古镇乡村/淳味悠长 228

漠河北极村.....	230
白哈巴.....	232
平遥古城.....	234
周庄.....	236
乌镇.....	238
阳朔.....	240
婺源理坑.....	242
西江千户苗寨.....	246
凤凰古城.....	248
和顺侨乡.....	250
丹巴藏寨.....	252
丽江古城.....	254



9 城市风情/标新立异 256

哈尔滨中央大街.....	258
鸟巢、水立方.....	262
什刹海.....	264
天津五大道.....	266
上海外滩.....	268
汉口租界.....	270
南京秦淮河夫子庙.....	272
宽窄巷子.....	274
澳门历史城区.....	276



“

水可以居高山之巔，可以處峽谷之深，可以大隱于喧器鬧市，可以避世于雪域聖城。玉壺飛瀑，或溫靜如玉，或斑斕如虹，或飛流直下，或雷霆萬鈞。正如道家所云，是為上善若水。

”



玉湖飞瀑

.....
动静相宜



请注意 / 湖怪出没

喀纳斯湖

Ka Na Si Hu



 新疆维吾尔自治区布尔津县禾木喀纳斯蒙古族乡

 喀纳斯年平均气温仅4℃，即使夏天前往也要准备一些保暖性较好的衣物。6月的喀纳斯是一片花海，而9月金秋时节，湖畔层林尽染，色彩斑斓，最是美丽

 由布尔津北上喀纳斯湖，沿途是戈壁荒野，路况较差，目前不通班车，最好租用越野车前去。红旗乡，地图上叫“冲乎尔”，是离喀纳斯最近的通班车的地方，这里到布尔津有班车，每天一趟。或者经哈巴河县城，再向白哈巴边防站行驶，也可到达喀纳斯湖，沿途有飘香的野牡丹和景色怡人的那仁夏牧场

被誉为“人间净土”的喀纳斯国家级自然保护区，地处新疆北部的阿尔泰山中段，而声名显赫的喀纳斯湖，就是保护区的精华景区。喀纳斯湖经第四纪冰川期的巨大复合山谷冰川刨蚀而形成，湖面海拔1375米，南北长24.5公里，形如一叶长豆荚。湖边自然生态环境仍保持着原始的状态，松、杉、桦、柳茂密，豹、鹿、鱼、鸭嬉戏。元代耶律楚材经过喀纳斯湖时曾作诗曰：“谁知西域逢佳景，始信东君不世情。圆沼方池三百所，澄澄春水一池平。”

喀纳斯湖是有名的变色湖。春夏时节，湖水会随着季节和天气的变化而变换颜色。5

▼ 喀纳斯湖的清晨



▼ 喀纳斯湖





▲ 喀纳斯湖

月，冰雪消融，湖水呈青灰色；6月，随着周围山上的植物泛绿，湖水呈浅绿或碧蓝色；7月以后是洪水期，上游白湖的水大量补给，湖水由碧绿色变成微带蓝绿的乳白色；8月，受降雨的影响，湖水呈现墨绿色；进入9月，湖水的补给明显减少，周围的植物色彩斑斓，一池翡翠色的湖水光彩夺目。

在喀纳斯湖最北端的入湖口，有一条“公里枯木长堤”。洪水时枯木长堤会漂起来，却不会向下游漂走，而是横列在喀纳斯湖的最上游六道湾。它们是在洪水季节由河水从上游裹挟进入湖口的。

喀纳斯湖是一个散发着神秘气息的地方。喀纳斯湖南岸2~3公里处的喀纳斯河谷地带，是古老的图瓦人村落。千百年来，湖畔的图瓦人延续着游猎的生活，似乎时间的流逝与他们并无太大的关联。据他们的民间传说，喀纳斯湖中有巨大的怪兽，能喷雾行云，常吞食在湖边饮水的牛羊，生活在湖边的图瓦人的祖辈曾组织过两次捕杀湖怪的行动，均以失败告终。有专家称，湖怪可能是那些喜欢成群结队活动的大红鱼。不过，这个说法终究没有得到确认。再者，每当大雨过后，清晨登高远眺，可见喀纳斯湖上空云海翻腾，有时可看到如同峨眉山金顶佛光那样的奇观，随着云雾的浓淡变化，光环色泽也时深时浅，时明时暗。远近的山峰、亭阁以及自己的身影，在彩色光环的衬托之下，光彩夺目，给人以神佛欲显、飘飘欲仙的感觉。佛光仅可持续一刻钟左右，不过若有幸得见，必至终生难忘。

长相守 / 到白头

长白山天池

Chang Bai Shan
Tian Chi >>>



 吉林省白山市

 4月下旬~7月宜赏花；7月~9月最美，也宜避暑；9月末~10月初宜观林海；12月~次年3月则是赏雾凇和滑雪的好时候

 可以直接从北京或长春飞长白山西坡的松江河镇。或者乘飞机到延吉，由延吉坐车到松江河镇。从沈阳和长春有车直达北坡的二道白河镇

齐豫唱道：“有人说，高山上的湖水，是淌在地球表面的一颗眼泪。”如此说来，高踞长白山主峰白头山之巅的天池，就是神为炽热的长白山火山口而流下的一滴抚慰之泪。

长白山天池是中朝两国的界湖，松花江的发源地。湖面呈椭圆形，周长逾13公里，它

▼ 长白山



▼ 天池



是中国最深的湖泊，平均水深204米，有数据称湖心深处达373米。天池四周峭壁百丈，16座山峰环绕，天池宛如一块碧玉镶嵌其间。这里气候多变，天朗气清时，青峰白云倒映在碧水之中，色彩缤纷。云雾弥漫时，缥缈宛若仙境。曾有段时间，坊间盛传天池水中有怪兽，至今仍为一谜。

相传，天池原来是天上神仙太白金星的一面镜子。王母娘娘有两个花容月貌的女儿，谁也难辨姐妹俩究竟谁更美丽。在一次蟠桃盛会上，太白金星掏出宝镜说，只要用它一照，便知分晓。小女儿先接过镜子一照，便羞涩地递给了姐姐。姐姐对着镜子照了又照，怎么看怎么觉得自己漂亮。宝镜最后说话了：“是妹妹更漂亮！”大女儿听罢此话，非常气愤，当即将宝镜抛下天界。宝镜落到长白山，变成了现在的天池……关于天池还有一个传说，说的是长白山上曾有一个喷火的妖怪，每天喷火吐烟，满山寸草不生，终日不见太阳，周围的百姓苦不堪言。后来有个名叫杜鹃的姑娘，为了拯救百姓抱着冰块钻入妖怪的肚子。妖怪死了，变成了山上的一池水，烟散了，太阳又出来了。后来，长白山上开满了白色的杜鹃，据说它们就是杜鹃姑娘变化而来的。

在长白山有两个天池，一个就是主峰的天池，还有一个小天池，这两个天池都很神奇。大天池只有出水口没有进水口，但是水从来不见少，始终保持在一定的位置，唯一的出水口到了山中间就成了长白山瀑布。小天池在瀑布的下游，有12个进水口，却没有出水口，但是水从来也不会溢出来。

在断桥上 / 等一个人

西湖

Xi Hu

 浙江省杭州市

 西湖风姿四时不同。2月西湖雾蒙蒙，4月西湖雨纷纷，10月最宜观赏西湖夜色，12月里若能见雪中西湖更是不虚此行

 可由国内主要城市搭乘飞机至杭州萧山国际机场。或者经杭沪线、杭宁线、浙赣线、杭甬线、杭温线等铁路线在杭州站下。市内通往西湖的公交车比较多

西湖至美，古有盛名。大文豪苏东坡的一阕“欲把西湖比西子，淡妆浓抹总相宜”，成为人们对西湖柔婉与清新脱俗气质的经典印象。

西湖旧名金牛湖、钱塘湖，也称西子湖。其湖水三面临山，一面临城，湖面约6.3平方公里，环湖15公里。以西湖为中心的杭州西湖景区，是中国十大风景名胜之一。

西湖的魅力，既得益于造化之神奇，更兼人力疏浚之功。是自然与人工的巧妙结合，成就了湖山与人文的交相辉映。白堤、苏堤把西湖分成外西湖、里西湖、西里湖、岳湖和小

▼ 西湖



▼ 西湖夜景

