



星球大观
GLOBAL VILLAGE

UNIVERSAL EXPLORATION
环球地理系列

自由是一个美丽的梦
旅行是现实梦境的入口
我们的心 万水千山走遍
身未动 心已远

中国极致之美 100地

星球大观·环球地理编委会 编著

中国林业出版社

 星球大观
GLOBAL VILLAGE

环球地理系列

20 处人间仙境

星球大观·环球地理编委会 编著

图书在版编目 (CIP) 数据

20处人间仙境 / 星球大观·环球地理编委会

编著. —北京: 中国轻工业出版社, 2009. 1

(星球大观·环球地理)

ISBN 978-7-5019-6825-1

I. 中... .星... .名胜古迹 - 简介 - 中国 . K928.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 001178 号



环 球 地 理 系 列

责任编辑: 刘忠波 王恒中 责任终审: 张乃柬 责任监印: 胡 兵 张 可
装帧设计: 刘金华 旭 晖 文案统筹: 瑞 雅 美术编辑: 杨 帆

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京圣地纸艺印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2009年1月第1版第1次印刷

开 本: 787 × 1092 1/16 印张: 12

字 数: 250千字

书 号: ISBN 978-7-5019-6825-1 定价: 19.80元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85113293

发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

81360S5X101ZBF

天堂，并非遥不可及

20处人间仙境

- 1 张家界景区
人间仙境，世外桃源
- 3 日喀则
最如意美好的庄园
- 5 “鸟巢”、“水立方”
设计大师为北京奥运的献礼
- 7 冈仁波齐·玛旁雍错
不可战胜的神山和圣湖
- 9 泸沽湖
摩梭人的母亲湖
- 11 五大连池风景区
世界上最密集的火山群
- 12 塔里木河
我国最长的内陆河
- 13 大理
东方的日内瓦
- 15 清江
土家族的母亲河
- 17 崇左
抽象艺术之都
- 19 蜀南竹海
最大的原始绿竹公园
- 11 天山天池
西王母洗浴之瑶池
- 13 盘龙峡景区
广东最美的地方



- 14 鼎湖山
岭南第一名山
- 15 富春江·新安江景区
一江春水串起柔情似梦
- 17 安顺·织金洞·龙宫
多少奇景人未识
- 19 长白山天池
发怒的火山、湛蓝的瑶池
- 21 西双版纳
理想而神奇的乐土
- 23 洞庭湖·岳阳楼
洞庭天下水，岳阳天下楼
- 25 华山
奇险天下第一山



天堂，并非遥不可及

——20处人间仙境

张家界景区的旅游景点极为丰富，由张家界国家森林公园、索溪峪风景区、天子山风景区和杨家界风景区组成。

天子山一度蒙着一层神秘的面纱，羞答答地躲藏在张家界的角落里。直到1999年，来自9个国家的15名世界特技飞行大师驾驭11架飞机激情穿越天子山顶的天门洞，生死时速，震惊了世界，天子山才“养在深闺人终识”，现被誉为“峰林之王”。天子山景色奇佳，站在各观景台放眼望去，但见一大片洼地中千奇百怪的石峰挺拔突兀，让人陡生“天子山独尊”的感慨。

位于索溪峪的黄龙洞被称为地下迷宫，洞口迷雾重重，洞内钟乳悬浮，石柱、石笋林立，还有石帘、石幔、石花异彩纷呈，令人目不暇接。更有洞外洞、楼外楼、山外山盘根错节。黄龙洞可分4层，从最低阴河至最高穹顶，垂直高度差有100多米，洞内还有黄龙水洞、水晶河、天水瀑、龙舞宫、迷入宫、游廊等形态各异的景致，其中最大的厅堂有12000平方米，可容纳万人。进入黄龙洞，就像进入了魔幻迷宫。

激流回旋位于索溪湖的天然瀑布下，具有新奇刺激、互动性强等特点，可使游人在短时间内放松身心。张家界的激流回旋地还是2008年北京奥运会激流回旋训练基地，河道全长600余米。

天门山寺是一座古庙，鼎盛时期有“三进堂，六耳房，铜墙铁锅大如塘”之势，据说每日香客超过3000人。当年著名歌手李娜以《青藏高原》《嫂子颂》《好人一生平安》等歌曲唱红大江南北之后，却突然和天门山结缘，在此日夜与小木屋为伴。小住一段时间

后前往五台山剃发修行。如今，那座小木屋已成为天门山“空中花园”的入口标志，掩映在奇峰峻岭之中。

天下第一桥之称的天然石桥也属张家界景点之精

最美理由

俗话说“九寨看水，张家界看山”。的确，张家界以峰称奇，数量众多、形态多变而且美感不一。它集泰山之雄、黄山之奇、庐山之秀、华山之险于一身，有“奇峰三千”的美誉。张家界景区山美水也美，触目即景，移步换景。一进景区，你便无可救药地开始沦陷。体验江漂流，感悟普光禅寺、品味茅岩河——百里画廊，日暮西下之际，黄龙洞、凤凰古城还在向你招手。

华。大自然的鬼斧神工将一块厚约5米的天然石板横空架在两座山峰之上，将东西两峰连接起来，形成的天然石桥高350米，是张家界景区内最高的石桥，其高度、跨度和险度均为天下罕见，故称“天下第一桥”。登临桥上，但见苍松挺拔，桥下云雾荡漾，万丈深渊，四周悬崖绝壁，水滴飞溅，使

人/间/仙/境/，/一/世/外/桃/源/

张家界景区

绝美指数 /

绝美位置

张家界位于湖南省西北部，东接石门县、桃源县，南邻沅陵县，北抵湖北省的鹤峰县、宣恩县，境内旅游景点众多，风光秀美。

绝美季节

每年的4月份和10月份是张家界自然风光最美的时节，适合游玩。

人产生凌空御风之感。手扶栏杆仰视，青峰在云雾缭绕中摇摆，俯瞰，奇峰如雨后春笋，岩壑深谷中不时泛起团团轻烟，冉冉飘散。

土家风情园再现了土家族几千年来历史文化生活场景。园内房屋建筑以吊脚楼为主，进入园中还可了解土家族的兵器文化、耕种文化、婚俗文化、巫傩文化，甚至还可以亲身体验哭嫁、背新娘等婚俗表演，新奇有趣。

最美中的最美

金鞭溪是张家界景区内天然形成的一条美丽溪流，被称为“最富有诗意的溪流”。其具有的诗意体现在峡谷幽深、植被茂盛，还体现在点缀其中的朵朵奇花上。走近金鞭溪，满目青翠，连游者的衣服都被映成淡淡的绿色。阵阵凉风吹过，令毛孔紧缩，暑意全消；股股芬芳袭来，又使你不由得驻足细细品味。清澈见底、纤尘不染的碧水中，鱼儿们欢快地追逐着，红、绿、白各色卵石在水中闪亮。阳光透过林隙在水面洒

落点点斑驳的影子，给人无比安谧静美的享受。

花果山位于金鞭溪入口处，这里有挂瀑布从高山上倾斜而下，极为柔美、宏大。电视连续剧《西游记》就是以此处为花果山水帘洞外景拍摄地的。

④金鞭溪因流经金鞭岩而得名，全长5700米，穿行于绝壁奇峰之间。溪谷有繁茂的植被，溪水四季清澈，被称为“山水画廊”“人间仙境”。





日喀则

相传8世纪时,藏王赤松德赞请印度高僧莲花生进藏建桑耶寺,路经日喀则时,莲花生曾在此停留并修行讲经,传播佛法。15世纪中叶,达赖根敦珠巴在尼玛山下主持兴建了扎什伦布寺,此即为日喀则的建设奠定了基础。

如今,发展起来的日喀则景区甚多,素有“大城市、小农村”之称。这里到处都有强烈且鲜艳的色彩,金黄的油菜花、碧绿的草场以及覆盖着皑皑白雪的高山和一望无际的野花,每一个镜头都会深深刺激到访者的眼膜,从而引起其解读西藏社会发展痕迹的欲望。这里有以珠穆朗玛峰为首的冰

峰雪山,风景秀丽的原始森林带,交相辉映的神山、圣湖、草原,还有充满神秘、传奇色彩的名寺古刹,独具特色的后藏人文,数不胜数。

日喀则的古建筑既保持了藏式设计风格,

又吸收了汉族的建筑特点,其中尤以寺庙为最。1429年修建的俄尔寺、1447年修建的扎什伦布寺、1548年修建的安贡寺、11世纪修建的夏鲁寺、14世纪初修建的旧宗遗址等各具特色的多教派寺庙目前已有16座。藏式民宅也遍布城乡,风格独特多样,内涵丰富变化。

众多寺庙的修建和膜拜引发了藏民对神的崇拜和敬仰,他们每年都会

在扎什伦布寺庆祝展佛节、跳神节,也会在夏鲁寺庆祝西姆钦波节,并进行藏戏演出。

日喀则人以能歌善舞著称,他们的日常生活离不开歌舞,被誉为“歌舞之乡”。民间舞蹈堆谐、果谐、螺舞、谐青、甲谐等在全藏均享有盛誉;民歌有情歌、牧歌、酒歌、祝福歌等多种形式,在劳动和生活中男女老少随编随唱,自得其乐。

日喀则也被看做藏戏的发源地,藏戏创始人汤东杰布为藏戏始祖。优秀藏戏节目《文成公主》《朗萨姑娘》《诺桑王子》等不仅在西藏演出长久不衰,在国内外也深受欢迎。日喀则的

民间故事和传说源远流长,起着活跃生活、告诫后人的作用。

日喀则的农民,一年要过4次年:公历的元旦、农历的春节、西藏的藏历年和后藏的藏历年。生活在年楚河谷的农民,

最看重的还是后藏的藏历年,过得最为隆重、热闹。

最美中的最美

寺庙通常是色彩的堆砌和绘画的展览,白居寺和扎什伦布寺更是如此。

白居寺有“西藏塔王”之美誉。其面积不大,外墙是少见的白色,主体建筑是一座结构独一无二的佛塔。佛塔是由上百间矮小的佛殿层叠堆砌而

最美理由

日喀则已有五六百年的历史,目前为西藏的第二大城市,是当年后藏的政教中心,也是历代班禅的驻锡之地。这里日光充足,又地处河谷地带,故农业发达,是“西藏的粮仓”。世界第一高峰——珠穆朗玛峰与之相伴相随,美丽旖旎的自然风光是其华美的外衣,热烈的歌舞是其奔放的豪迈。日喀则,是神灵的驻扎地。

绝美指数 /

绝美位置

日喀则市地处西藏自治区南部,位于雅鲁藏布江和年楚河的交汇处,与尼泊尔、不丹、锡金等国家接壤。

绝美季节

每年的5~7月间日喀则以晴天居多,天上白云翻滚、地上油菜花成片,各种美景竞相呈现,是旅游的最佳时节。



成，形成金字塔形，不但每层顶部都有彩绘图案，而且每个小房间内的墙壁上也都画满了佛像，没有半点留白。朝拜的信徒来此必会走完每个殿，无论大小，边走边给酥油灯添加酥油。在白居寺的背上，屹立着一座城堡，这便是有名的宗山堡，即闻名中外的宗山抗英遗址。至今此处仍保留着1904年江孜军民保卫祖国领土的抗英炮台。

扎什伦布寺是日喀则的象征，就如布达拉宫之于拉萨一样重要。这里是历代班禅的驻锡地。扎什伦布寺建在日喀则的中心，虽依山而建，但坡度不大，一路缓缓上升。扎什伦布寺是一座保存得很好的古老寺庙，在多得难以数清的宫殿中，有一些需要蹬着木头扶梯才能上去，木头扶梯已被游客和信徒磨得又黑又亮，光可鉴人，是岁月之印痕。殿外低矮的回廊里有精细的雕刻和早已褪色的彩绘，早晨

在阳光照射下努力发着若有若无的光，仿佛想重温一下当年的辉煌。班禅、菩萨们的大殿，依然浓墨重彩、金碧辉煌，可以想象当年的奢华。

当欣赏完大铜佛像及班禅大师灵塔后，你一定会获得前所未有的艺术灵感和视觉上的满足。这些建筑外边墙壁一律是鲜艳的藏红色，红得醒目。进入寺庙内部，地上镶嵌着价值不菲的宝石，玛瑙、松石、水晶……排成一个等身長头的图示。寺内的壁画也保存得很完整，只是被酥油灯熏得略显凝重。

④白居寺位于日喀则江孜县西北的宗山脚下，是一座白色塔形建筑，兼容萨迦、噶举、格鲁三个教派，因而寺内供奉及建筑风格也兼收并蓄，博采众长。

⑤扎什伦布寺坐落在尼玛东山尾，是藏传佛教格鲁派（黄教）的四大寺院之一。



鸟巢 · 水立方

绝美指数 /

绝美位置

“鸟巢”总建筑面积 8.1 万平方米，馆内体积 51 万立方米，最多可容纳 9 万名观众；“水立方”的建筑面积为 7.9 万平方米。二者皆位于北京奥林匹克公园中心区。

绝美季节

参观“鸟巢”和“水立方”一年四季均可，但最美是在晚上，灯光旖旎、喷泉涌动，美不胜收。

北京奥运会的场馆创造了两个世界之最：第一是跨度最大的钢结构建筑——“鸟巢”（国家体育场），第二是最早基于气泡理论建造的多面体钢架结构建筑——“水立方”（国家游泳中心）。这两个缺少现成技术标准作为参考的、完全为我国首创的世界之最遥相呼应。

“鸟巢”即国家体育场，形态如同孕育生命的“巢”，或者说更像一个摇篮，寄托着人类对未来的期望。这里是 2008 年第 29 届奥林匹克运动会和第 13 届残疾人奥运会的主体育场，开闭幕式、田径比赛、足球比赛决赛都在这里举行。

该工程总投资 4.5 亿美元，是目前世界上投资最大的体育场馆，也是

迄今为止世界上最具现代化和人性化的体育场馆。

“鸟巢”的主体结构是由一系列辐射式的钢结构旋转而建成的，其建筑顶部呈马鞍

型，长轴为 332.3 米，短轴为 297.3 米，是目前为止世界上跨度最大的钢结构建筑。奇特的是，“鸟巢”的结构跨度虽然最大，但它是完全依靠自身的力量（不是外力）而支撑起了全部重量。这绝对可以称得上是建筑史上的奇迹。

在“鸟巢”顶部的网架结构外表面还贴有一层乳白色的、半透明的聚四氟乙烯（ETFE）充气塑膜。这种膜的主要作用是能使阳光通过漫反射进入

体育场内，光线柔和，由此形成的漫射光还有助于场内草坪的正常生长，同时，还能为场内坐席遮风挡雨。

“鸟巢”内部有观众坐席 91000 个，其中临时坐席约 11000 个。这些坐席的设计也充分体现了“人文奥运”的理念：设计成环抱赛场的收拢结构，上下层之间错落有致。这样，无论观众坐在哪个位置，和赛场中心点之间的视线距离都在 140 米左右。“鸟巢”在建筑结构以及外部装饰上均独具匠心，使其成为我国新十大建筑奇迹之一。

如此一个庞大的建筑，以其别具一格的外形、领先的科学技术和独特的设计理念，不仅为 2008 年奥运会建立了一座历史性的标志性建筑，而且在世界建筑发展史上也具有开创性意义。

毗邻“鸟巢”，有一个晶莹剔透的奥运场馆，那就是“水立方”——国家游泳中心。童话里才有的水晶宫在现实里出现了，它不仅造型完美，还充分表

最美理由

“鸟巢”与“水立方”只有一路之隔，一圆一方、一红一蓝，形成了微妙、均衡的关系。精彩的 2008，美妙绝伦的北京奥运会就在这里举行。观众激动的呐喊、运动员奋力的拼搏，都深深刻在这“天圆地方”的奇迹中。“鸟巢”，见证了中国的宽阔胸怀；“水立方”，演绎着梦幻般的神话。

现了建筑师们，享受大自然浪漫空间的设想。“水立方”淡蓝色的“泡泡”晶莹剔透，在蓝天白云的映衬下，如诗如画，让人有种想与之溶为一体的欲望，故又有人称之为“水魔方”。“水立方”外表采用了同“鸟巢”顶部一样材质的 ETFE 膜结构，这种结构自身就具有排水和排污以及去湿、防雾功能，对游泳运动非常重要。另外，该膜是一种轻质新型材料，具有很强的



热学性能和透光性，可以自动调节室内环境。更神奇的是，如果ETFE膜破了一个洞，那也不必整块更换，只需在洞上打个补丁，不久它便会自动愈合，过一段时间就会恢复原貌。

“水立方”内可容纳观众1.7万人，奥运会期间，这里主要进行了游泳、跳水、花样游泳、水球等比赛。流光溢彩的“水立方”不仅是一幢优美且复杂的建筑，更是一股能激发人们灵感和热情的源泉。

最美中的最美

2008年8月8日，万人瞩目的第29届奥林匹克运动会终于在北京拉开了帷幕。那一刻，掌声雷动；那一刻，人声鼎沸！

在“水立方”里，有多少项世界纪录永久“作古”，除了令人匪夷所思

的菲尔普斯，其他顶级选手也在这里找到了双份喜悦——金牌+新纪录！我国的跳水“梦之队”更是不负众望，屡屡夺金，为国争光。惊叹之余，奇迹不断发生。“鸟巢”里，飞人博尔特、自信满满的罗伯斯……一大批健儿在此实现了自己的梦想。北京第29届奥运会虽然已结束，可那熊熊燃烧的火炬仍辉映在所有人心中，久久不灭。中国军团取得金牌总数第一的好成绩是对祖国的最好回报，也为“鸟巢”和“水立方”添了一笔浓重的金色。

④ 水立方”是一个纯净得无以复加的长方体，灯光闪烁、如梦似幻，与背后的盘古大厦相辉映。

④ 夜色中的“鸟巢”，在路灯的映衬下越发雄壮，美得让人不忍离去。



冈仁波齐·玛旁雍错

绝美指数 /

绝美位置

冈仁波齐山和玛旁雍错湖位于西藏阿里高原上，冈仁波齐是冈底斯山的主峰，海拔6638米。玛旁雍错位于冈仁波齐峰东南20千米处，海拔4588米，是世界上海拔最高的淡水湖之一，面积400多平方千米。

绝美季节

每年的5~7月初以及9~10月是游览神山圣湖的最佳时间。

每位有宗教信仰的人心中都有佛或者神，那是一种虔诚的敬仰，是一种神圣的使命。这种敬仰和使命，最终会以一种实体出现在一心向佛的众生面前，这种实体扮演被朝拜的角色，朝朝暮暮、年年岁岁给予那些向善之人以心灵的慰藉。

在无处不神的西藏，“神山圣湖”是一个专有名词，特指冈仁波齐和玛旁雍错，它们就是被崇拜的实体。教徒们相信，围绕冈仁波齐转一圈可以消除一生的罪恶，转满108圈则可立地升仙；绕玛旁雍错一圈功德无量，用湖水净身能洗去烦恼、妄念和罪孽。

冈仁波齐在梵文中意为“湿婆的天堂”（湿婆为印度教主神）。相传苯教祖师敦巴辛绕从天而降，落在此山，故苯教便发源于此。苯教发展的1000多年来，早已奠定它神山的地位，因此每年都有来自印度、尼泊尔、不丹以及我国各地的朝圣队伍前来朝拜。为了入乡随俗，同时也为了表示尊敬，多数来到神山的游客也会同众多教徒一起，通过“转山”来表达自己对神山的敬仰。众多虔诚的朝拜者从转山的起点——山脚下的塔钦开始，一步一叩首，额头是茧，鼻尖是土，虔诚地靠近神山。

冈仁波齐山被称为神山，四壁非常对称，白云缭绕，很难目睹其真面目。峰顶终年积雪，威凛万峰之上，从视觉到心灵都极具震撼力。几个世纪以来，冈仁波齐一直是朝圣者和探险家心目中的神往之地，但遗憾的是，至今还没有人征服这座神山，或者说至今还没有人胆敢触犯这座神灵的中心。

玛旁雍错是雪山环抱下一汪蓝色的清水，在诸多古经书中被称为“圣湖之王”，玄奘甚至在《大唐西域记》中称此湖为“西天王母瑶池所在”。玛旁雍错在藏语中意为“永恒不败的碧玉湖”。该名字源于11世纪在湖畔进行的一场宗教大战，结果是藏传佛教噶举派大胜外道黑教，“玛旁”就是纪念佛教的胜利。

无论是谁，第一眼看到圣湖都会被灵气从头到脚浸染，身心清爽。这里有无法比拟的蓝天，天空像是融化在湖水里的精灵，那么透彻玲珑。湖水清幽，泛着冷玉一般的晶莹光泽，带些旷古留传的微凉气息。在神山圣水之间，人就像一小粒尘埃那么微不足道。

白色的鸟儿在湖面滑翔，明澈如玉的湖水可见鱼群游动，能见度达几十米。抬起头来，云天浩渺，似乎这清亮和深沉的湖水已包容了整个世界。佛教徒认为，玛旁雍错是最圣洁的湖，是胜乐大尊赐予人间的甘露，这甘露可以清洗凡人心中的孽障，让凡

最美理由

走进阿里，就如走进一个开阔浩瀚的世界。这里辽远、空灵、超凡脱俗，有亘古不变的景致和别具一格的荒野之美。圣湖玛旁雍错，如镶嵌在这悠远意境中的宝石，守护着这座万人朝拜、千人敬仰的冈仁波齐神山，千百年不变。苍阔的天地始终如一，折报了一代又一代人，因为在漫长的人生路上，这是一种生生不息的信念。

会被灵气从头到脚浸染，身心清爽。这里有无法比拟的蓝天，天空像是融化在湖水里的精灵，那么透彻玲珑。湖水清幽，泛着冷玉一般的晶莹光泽，带些旷古留传的微凉气息。在神山圣

水之间，人就像一小粒尘埃那么微不足道。

白色的鸟儿在湖面滑翔，明澈如玉的湖水可见鱼群游动，能见度达几十米。抬起头来，云天浩渺，似乎这清亮和深沉的湖水已包容了整个世界。

佛教徒认为，玛旁雍错是最圣洁的湖，是胜乐大尊赐予人间的甘露，这甘露可以清洗凡人心中的孽障，让凡



人心明如镜。圣湖已幻化成宇宙中真正的天堂，是万物之极乐世界，是尽善尽美的代名词。

最美中的最美

神山圣湖名不虚传。且不说那些充满传奇的神话传说，也不说其独特的地理位置，单是它们超凡脱俗的秀丽景色就足以令每位经过沿途跋涉之苦的人心醉神迷、豁然开朗。

冈仁波齐周围共有5座寺庙，年日寺为转山第一站，后依次为止拉浦寺、松楚寺（也称幻变寺）、江扎寺和赛龙寺。这5座寺庙都有不少脍炙人口的传说故事，并留存有丰富的雕刻、塑像、壁画等文物，精美绝伦。但可惜得是，如今这些人物都有不同程度的破坏。

在印度的神话中，玛旁雍错是一

位神仙用意念形成的，因为他的儿子在冈仁波齐苦行后需要一个地方洗澡，因此，创造了此湖。现在，印度教徒通常都会在转湖途中到湖中洗浴，而藏民一般只是步行或磕长头转湖，并不下水。至于多数旅行者，虽然湖水一年四季都很凉，而且湖边的风很大，但还是想借此洗清一路的风尘，并让灵魂得以洗礼。浴后还一定会取些许圣水回家，赠送友人。

④浩瀚、宁静、清澈的玛旁雍错是世界多个宗教认定的圣湖，湖边的水草丰富富足。

⑤冈仁波齐终年积雪，其峰顶在阳光的照耀下闪耀着奇异的光芒。





泸沽湖

泸沽湖素有“高原明珠”之称，景色优美、特产丰富。这里不但生活着歌声悠扬婉转的鸟儿，还养育着安闲自在的放牧人。来到泸沽湖，任思绪飘扬，一切想象到的和想象之外的东西都能在这里找到原型。走进泸沽湖，也就走进了一个神奇的世界，被海水般湛蓝的湖水拥抱着，敞开胸怀，感受这梦中香格里拉的独特。

泸沽湖状若马蹄，清澈的湖水中藻花斑斑，缓缓滑行于碧波之上的猪槽船和悠扬飘浮于水天之间的摩梭民歌，使泸沽湖更添几分古朴、几分安闲。每逢晴天，蓝天白云倒映湖中，水天一色，难以分辨水天之界线。这是一个远离闹市、未被污染的处女湖，有

“东方第一奇景”、“蓬莱仙境”等美称。

泸沽湖不仅水清，而且岛美。湖四周崇山峻岭挺立，众多岛屿罗列湖中。最突出的要数东北方那条蜿蜒而下的山梁，直插湖心，似苍

龙俯卧湖中吸饮甘泉，形成泸沽湖上一个美丽而著名的半岛，几乎将广阔的湖面一分为二。半岛尖端与对岸相距仅2千米，成为湖面最狭窄的地方。其他众多沙滩、海湾也凌乱地罗列着，远看像一只只绿色的船漂浮在湖面。

据说，在远古时代有一部分古羌人的后代因为躲避战乱行走至此，被这里美丽的自然景色吸引，于是定居

下来，形成现在的摩梭部落。斗转星移，几千年一晃而过，他们一直遵循祖辈传下来的习俗，在这里过着平静而祥和的生活。

生活在这美妙的湖光山色之间的摩梭人，至今保持着崇母尊女的文化传统，最显著的特征就是以母系血缘为纽带的大家庭还有显赫牢固的地位，风情万种的女儿国依然存于世间。母系家庭由母亲主持家政，家庭成员只有女儿。儿女的婚姻生活采取“男不娶女不嫁”的女方住居走婚制。具体是指：每到深夜，男方即到女方家留宿，太阳出来之间必须离去，形成“暮合晨离”的特殊民情。男女之前重感情，他们的结合不受任何人的支配，但

也不随便交往和离异。平时，双方各自住在自己母亲的大家庭里，如果有了孩子，则归女方。这一切，为本就神秘的泸沽湖更增加了几分神秘色彩。好一个纯美的女神领地！

《西游记》

中的女儿国曾征服了无数向往神秘的人，今天泸沽湖女儿国轻挑面纱，便使世界各地的游客纷至沓来，泸沽湖风情之美、自然之美名扬天下。

现泸沽湖沿岸居住有摩梭人和彝、汉、纳西、藏、普米、白、壮等不同民族，各民族和谐共处，宛若一家。

古今中外很多文人墨客，因得益于泸沽湖的空灵、幽静而写下无数佳诗

最美理由

泸沽湖宛如一颗玲珑剔透的珍珠，镶嵌在我国滇西北高原的万山丛中。它那如诗如画的旖旎风光、亘古独存的母系氏族民俗和基督教中“诺亚方舟”的实体——猪槽船，一切都充满迷幻色彩。这里是一方只能让人想象的沃土，想神灵，想母亲，想灵魂的舞动，想人生的轮回……这潭有灵性的湖水，一直静静地接受着摩梭人的膜拜。

绝美指数 /

绝美位置

泸沽湖是川滇两省界湖，为四川、云南两省共有。四川境内的部分约占总面积的2/3，云南则占总面积的1/3，处于云南省宁蒗县与四川省盐源县交界处。

绝美季节

到泸沽湖的最好时间是春夏两季，那时青山翠绿、百鸟欢歌且春意盎然。



佳句。明代诗人胡墩赋诗赞泸沽湖云：“泸湖秋水间，隐隐浸芙蓉。并峙波间鼎，连排海上峰。倒涵天一游，横锁树千里。应识仙源近，乘槎访赤松。”清代川南诗人曹永贤赋诗云：“祖龙求神仙，三山渺何处。不知汉武帝，开凿南来路。灵鳌鼎足蹲，缥缈凝飞渡。莫载欲人俱，恐为风引去。”这里的一切都是静穆的，真是一个神仙居住的地方。

泸沽湖附近还有天堂水瀑布、阿夏瀑布、女儿河、老僧面壁、菩萨洞等景点，风情无限。

最美中的最美

泸沽湖湖岸曲折，岸上森林密布，湖中小岛又给人以无限悠远的遐想空间。这是我国西南高原上风情尽览的明珠，摩梭人称它为“谢纳米”，意思

是“母湖”，即“母亲的湖”。它像一位高雅、宁静的睡美人，慵懒地躺在青山的怀抱之中；又像造物主藏在这里的一块硕大蓝宝石，总在不经意间发出慑人心魄的光芒。

顺着幽幽的山谷，一条逶迤的小路会把你带到一个两山夹峙、壁立千仞的深谷之中，这就是著名的泸沽湖大峡谷——阿夏幽谷。摩梭人称阿夏幽谷为“阿王摩龙”，意思为神灵居住的地方，是泸沽湖中最美、最幽的地方。这里有高山流水、猿鸣兔跃，还有山珍异宝（松茸等）福地洞天。这里曾经是摩梭人祭祀祈福的圣地。

④ 泸沽湖四周崇山峻岭，一年有三个月以上的积雪期，而泸沽湖却如珍珠似翡翠，景色迷人。

⑤ 阿夏幽谷的夫妻瀑，永远相随相伴。





世—界—上—最—密—集—的—火—山—群—

— 五大连池风景区

五大连池风景区主要由5个火山堰塞湖(五大连池)、14座喷发年代不同的火山、60多平方千米的石龙(玄武岩台地)和具有很高医疗保健价值的低温冷泉组成。

五大连池是指5个串珠状排列的湖泊,湖区风景秀丽,附近的喷火口保存完好,熔岩表面流动痕迹仍清晰可见。5个水池之间有境河沟通,长20多千米,湖面可达40余平方千米,总容量为1.7亿多立方米。

景区内的14座火山呈“井”字形排列,其中的12座火山喷发年代较久远,最早的可达几万年、甚至几十万年前。五池盈盈碧水,镶嵌在14座曾经惊天动地的火山之间,与广阔的玄武岩台地结合在一起,绘成一幅独一无二的山、水、石景观画。

到五大连池景区,首先参观的一定是冰洞。这不是普通的冰洞,而是一条火山爆发时形成的地下冰河。走过三道用来保温的大门后,眼前会豁然开朗,一个空间很大的溶洞呈现在眼前,随之而来的是一股寒意,这就是冰洞给人的第一印象。现在,洞里专门在巨大的冰层上修建了木栈道,冰层最深处有十几米

甚至几十米,化了就是一道深渊,给人刺激和恐怖感。四周晶莹剔透的冰墙和各种各样的冰雕在彩色灯光的照耀下显露出迷幻的景象。

五大连池的雪洞和冰洞就如一母同胞,形成于同一条件,同为五大连池的奇观。雪洞全长350米,洞体成斜坡状,光滑如镜

的两壁挂满霜花,洞底却是万载寒冰。这里可以让游客体验“夏季里的冬天”之趣和“三伏赏冰雪”之妙,奇特无比。

五大连池不但自然景观独特,而且还蕴

藏着丰富的矿泉水,有神奇的医疗保健功效。在五大连池著名的药泉中,南泉、北泉、翻花泉、二龙泉治病效果最佳。饮用和洗漱用南泉水,有利于安神、生黑发;饮用北泉水,有利于调节消化系统;翻花泉又叫洗疮泉,对皮肤病有特别明显的疗效;用二龙泉洗脸,可以明目养眼。正因如此,药泉享有“神泉”、“圣水”的美誉。

⑤ 无比静谧的五大连池景区,是一个集游览观光、疗养休息、科学观察多种功能的名胜区。

最美理由

五大连池风景区内有的是高山湖泊,但其主要魅力不在水,而在于绝美的火山群。在1200平方千米的范围内,这里矗立着众多新老火山,既有史前200多万年形成的,也有近代280多年前喷发的。由于拥有世界上保存最完整、分布最集中、品类最齐全、状貌最典型的火山地质地貌,故这里被世人称为“天然火山博物馆”。



绝美指数 /

绝美位置

五大连池风景区位于黑龙江省五大连池市,坐落于小兴安岭西侧、讷谟尔河支流的白河之滨,也称五大连池风景名胜区。

绝美季节

到五大连池风景区的最佳时间是夏秋两季,温度适宜、景色奇美。



我 / 国 / 最 / 长 / 的 / 内 / 陆 / 河 /

塔里木河

“塔里木”在古突厥语中意为“注入湖泊、沙漠的河水支流”，它自西向东蜿蜒于我国最大盆地——塔里木盆地北部，覆盖了塔里木盆地的绝大部分土地。塔里木河是保障塔里木盆地绿洲经济、自然生态和各族人民生活

与和田河只有在洪水期才有余水流入塔里木河，而阿克苏河因有腾格里高山冰川融水的补给，水量非常丰富，是塔里木河的主要水源。

在这条历史上赫赫有名的河——塔里木河沿岸，还形成了沟通我国内地与外邦的天然陆路通道。塔里木河流

域是汉唐时期开辟的丝绸之路的最早路段，是古代丝绸之路南路与中路的必经之道。它环绕塔里木盆地，曾经有过异常繁忙的时期，商贾、使者、僧侣川流不息，西去的丝绸、瓷

最美理由

塔里木河由发源于喀喇昆仑山的叶尔羌河、发源于天山的阿克苏河以及和田河汇流而成，最终流入台特马湖，流域面积19.8万平方千米。若以叶尔羌河源起算，塔里木河全长2179千米，仅次于锡尔—纳伦河（2991千米）、阿姆—喷赤—瓦赫什河（2991千米）、乌拉尔河（2428千米）和伏尔加河（3530千米），为世界第五大、我国第一大内陆河。

塔里木河河水流量因季节变化而差异很大。每当进入炎热的夏季，积雪、冰川纷纷溶化，河水急剧上涨，再加上其上游地区多为起伏不平的沙漠，来自于冰山的

融水含沙量大，猛水夹杂着沙粒滚滚而来，就像一匹无缰的野马奔腾咆哮着穿行在万古荒漠和草原上。曲折的河道、众多的汉流以及丛生的芦苇水草，共同形成了浩浩荡荡的水上迷宫景象。

塔里木河上游源流有三条河，分别是叶尔羌河、和田河、阿克苏河，三个支流在阿凡提县境内汇合后始称塔里木河，现在的水流大约是在17~18世纪形成的。三条支流中，叶尔羌河

器、造纸术、铸铁术，东传的药材、瓜果、珠宝、佛教等，都进行过频繁的交流，留下不少古代文明的遗址。

现在，通过塔里木河附近各族人民的辛勤耕耘，大河不再只有狂傲不羁：河上架上了80孔、混凝土结构、全长1600余米的大桥，昔日的荒漠变成了桑田，塔里木河两岸瓜果满园，稻花飘香。

④卷着泥沙的塔里木河水源源不断地涌来，是胡杨林的生命之源。



绝美指数 /

绝美位置

塔里木河位于新疆维吾尔自治区塔里木盆地北部。

绝美季节

塔里木河附近夏酷冬寒，故最佳游览季节为每年秋季。



大理

金庸先生的一部《天龙八部》让世人知道了“大理国”，书中那神奇的“一阳指”和“凌波微步”让好多人惊叹不已。其实，书中的“大理国”即今天位于云南省的大理白族自治州，在大理古城内，仍有部分断壁残垣见证着当年辉煌的大理段氏王国。

大理白族自治州是云南最早的文化发祥地之一。这里生活的人以白族为主，还有彝族、回族、傈僳族、苗族、汉族等民族，他们一起在这块美丽、富饶的土地上种植水稻，驯养家畜，从事采集、渔猎，创造了大理的远古文明。从1200年前建城起，大理就是云南的政治、经济、文化中心和大理国的都城所在地。

大理古城的建设是有规划的，城内建筑布局为棋盘式，从南到北有5条街，东西方向有8条巷。路面全是由青石板铺砌而成，街道两旁青瓦盖房，民居、商店、作坊整齐地排列，遍布大街小巷，一派古朴风貌。石铺小路曲折，石砌墙壁重重，整个古城处于极为宽松的环境之中。当地居民十分注重门楼的设计，大都飞檐翘角，斗拱上绘彩画，颇具特色；门窗、照壁多用剑川木雕，用大理石、彩绘和水墨画装饰，工艺精致，清新典雅，充分体现出当地特色。

大理不但古城设计独特，而且地方文化灿烂，民族风情浓郁。绚丽多姿的民族婚礼、意韵无穷的取乳名习俗、一驮谷子换一驮梨的古朴交易等，组成了特有的民族风俗“大观园”。

大理还荣摘国家级风景名胜区之桂冠。风景名胜区内主要包括苍山、洱海、白族风情以及巍山历史文化名城。有人说“大理家家有流水”，这些水就是苍山溪水，流过古城后最终注入洱海。流淌的溪水使过往之人倍感清新。

以大理为拍摄背景的电影《五朵金花》红遍中外之后，大理白族姑娘被统称为“金花”。不过，大理城内不光有“金花”，还有五颜六色的鲜花。大理人爱花，每家都养花，每到农历2月的朝花节来临，每家门前都摆满鲜花，搭成“花山”，招引四方游客到此欣赏。

值得一提的是，隐设在街巷深处的花园茶社是品“三道茶”的佳所。

到了大理，蝴蝶泉是非看不可的景点。蝴蝶泉位于滇藏公路西侧，苍山的云弄峰下，这里有郭沫若的亲笔题字。每当春末夏初之际，这里古树开花，花之形如彩蝶，且散发出阵阵清香。每每此时，蝴蝶便成群结队绕树飞舞，一只只连须钩足，从枝头悬至泉面，形成连而未连、断而未断的蝶串，像一条条五彩缤纷的彩带。这些蝴蝶，人不不惊，投石不散，只把驻足游人惊得忘记移动脚步。每年农历四月中旬，蝴蝶的聚

最美理由

大理是一座浓厚文化演绎而成的千年古城，安静、朴实，灵魂呼之欲出。没有华丽的装饰，没有做作的姿态，一切都那么自然，自然中展示出让人无法抗拒的清新美。是的，没有比大理更加使人安静的地方了，安静得让人不忍心打扰。勤劳朴实的白族人们在这里创造了独特的文化氛围，更为大理增添了浓厚的艺术气息。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com