



行走天下

逃离北京

放纵心灵的护照



图书在版编目(CIP)数据

逃离北京 / 李鹤, 蔡鹏主编. —北京: 中国轻工业出版社, 2010.1
(悠生活·旅游大玩家)
ISBN 978-7-5019-7138-1

I. ①中… II. ①李… ②蔡… III. ①旅游指南—中国 IV. ①K928.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第169567号



责任编辑: 韩慧琴 刘忠波
策划编辑: 韩慧琴 刘忠波 责任终审: 张乃东 装帧设计: 刘 微
版式设计: 王 卓 责任校对: 吴大鹏 责任监印: 胡 兵
设计制作: 北京灵思舞意平面设计有限公司

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:

经 销: 各地新华书店

版 次: 2010年1月第1版第1次印刷

开 本: 889×1194 1/16 印张: 20

字 数: 950千字

书 号: ISBN 978-7-5019-7138-1 定价: 59.80元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 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邮购联系调换

80569S5X101ZBW

目录 Contents

逃离北京

2

线路01 北京⇌昌平区“明十三陵”——寻访永安镇的寂寞皇陵

北京市马甸桥八达岭高速公路入口→昌平西关出口→昌平西关环岛→110国道→十三陵景区公路→十三陵石牌坊→神路园→定陵→长陵→野陵区→原路返回北京市

6

线路02 北京⇌怀柔区“琉璃庙镇”——悠游京城后花园

北京市五环路京承高速公路收费站入口→杨雁路（杨宋到雁栖）→中影杨宋收费站→雁栖开发区→云蒙山风景区→京北第一漂→琉璃庙→戏水鲟鱼养殖基地→崎峰山→原路返回北京市

10

线路03 北京⇌门头沟区“爨底下村”——京西布达拉宫

北京市定慧寺桥西→109国道→头城子大街→下苇路→东方红隧道→芹峪口→珍珠湖→双龙峡→挺进军司令部→爨底下村→“一线天”峡谷景区→柏峪村→黄草梁风景区→原路返回北京市

14

线路04 北京⇌顺义区“焦庄户地道战遗址纪念馆”——重温一场红色记忆

北京市三元桥京顺路→枯柳树环岛→彩虹桥→杜庄→焦庄户地道战遗址纪念馆→原路返回北京市

17

线路05 北京⇌河北省坝上——游牧民族的T型台“京北第一草原”

北京市三元桥→火神营→枯柳树环岛→牛栏山路口→开放环岛→富乐环岛→幽谷神潭→汤河口路口→满族民俗村→丰宁县→土城→喇嘛山→大滩镇→坝上→京北第一草原

22

线路06 北京⇌河北省衡水市——华北地区唯一湿地保护区“衡水湖”

北京市南三环环三环家具城→京开高速公路→榆垓收费站→固安大桥→106国道固安收费站→霸州市区→文安收费站→任丘收费站→献县界→献县收费站→泊头界→衡水界→五邑收费站→衡水市区→从衡水市红旗大街南行约10公里，即可到达衡水湖→原路返回北京市

27

线路07 北京⇌黑龙江省大海林双峰林场——中国第一雪乡

北京市京沈高速公路白鹿收费站→香河→山海关→沈阳→舒兰→平安县→金马县→向阳镇→双峰林场（雪乡）→由此为返程路线→东六红林场→奋斗林场→舒兰县→长春→沈哈高速公路→沈阳→辽宁→香河→北京市京沈高速公路白鹿收费站

35

线路08 北京⇌吉林省长白山——雪域世界探秘

北京市京沈高速公路白鹿收费站→山海关→沈阳→靖宇→抚松→长白县→抚松→由此为返程路线→集安→通化→抚顺→沈阳→京沈高速公路→辽宁→山海关→香河→通县→北京市京沈高速公路白鹿收费站

43

线路09 北京⇌内蒙古兴安盟阿尔山市——生态文明体验区

北京市八达岭高速公路清河收费站→康庄收费站→张家口地界→张石高速公路→张北收费站出口→207国道→三号地收费站→哈比日嘎收费站→省际大通道→桑根达莱收费站→辉腾梁收费站→锡林浩特收费站→二连油田→额和宝力格收费站→乌里亚斯太收费站→东乌旗镇→宝拉格苏木→边境草原小路→大兴安岭山脉→五岔沟→阿尔山市→伊尔施镇→阿尔山森林公园门口→阿尔山市

52

线路10 北京⇌内蒙古锡林郭勒盟二连浩特——神秘的亚细亚恐龙墓地

北京市八达岭高速公路清河收费站→康庄收费站→戴家营收费站→张家口收费站→张家口服务区→东洋收费站→集宁收费站→310省道→察哈尔右翼中旗→四子王旗→查干补力格→苏尼特右旗→转入208国道→二连浩特→208国道→集宁→东洋收费站→张家口收费站→戴家营收费站→康庄收费站→北京市八达岭高速公路清河收费站

57

线路11 北京⇌辽东半岛长海县——全国唯一的海岛边境县

北京→本溪→丹东→长海县→大连→北京

66

线路12 北京⇌山东——畅游中国古文化的发祥地

北京→河北→山东→泰安→曲阜→薛城→微山→原路返回北京市

74

线路13 北京⇌内蒙古西额济纳旗——绿色净土之旅

北京市八达岭高速公路清河收费站→张家口→呼和浩特→包头→临河东→临河西→贺兰山→银川→武威→嘉峪关→额济纳旗→乌海→临河西→临河东→包头→北京市八达岭高速公路清河收费站

逃离北京



线路 01

北京 ⇌ 昌平区 “明十三陵”

——寻访永安镇的寂寞皇陵

☺ 推荐人：蔡 鹏

推荐人描述：长期以来，距离北京市区较近的昌平区一直被称为北京的“后花园”，这里有着市区难以比拟的高森林覆盖率，并拥有温榆河、小汤山等众多自然山水资源。除此之外，昌平在古时还被称为“永安镇”，即首都的北大门，素有“京师之枕”的美誉。该地区现有文物保护单位约 78 处，其中包括全国重点文物保护单位 3 处、北京市重点文物保护单位 3 处、昌平区重点文物保护单位 72 处。

▶▶北京市马甸桥八达岭高速公路入口 ⇨ 昌平西关出口 ⇨ 昌平西关环岛 ⇨ 110 国道 ⇨ 十三陵景区公路 ⇨ 十三陵石牌坊 ⇨ 神路园 ⇨ 定陵 ⇨ 长陵 ⇨ 野陵区 ⇨ 原路返回北京市

● 总里程数：单程约 48.4 公里，往返约 96 公里。如果前往十三陵水库环湖路，大约还需再增加 18 公里车程

● 总路费：全程往返 30 元

● 适用车型：此驾车路线适用于各种车型，即家用轿车、SUV、专业越野车，为省油建议使用家用轿车

● 推荐人所使车型：六缸切诺基



☀ 最佳游季：旅游佳期为春秋两季。

📅 推荐出游天数：如果只游览明十三陵核心景区，1～2 天皆可；若想将昌平地区的旅游资源全部游览完，则需要 4～5 天。



路况指示



由于十三陵成功申请了“世界文化遗产”，因此整个景区很重视道路修建、环境与古迹保护；其整个核心景区的路况良好，偶尔有小段碎石路面；行车途中，需留意马路右边岔道，有少数陵墓比较隐蔽，较容易错过。

住宿提示



明十三陵景区周边的“老北京风情街”可提供住宿。

加油指示

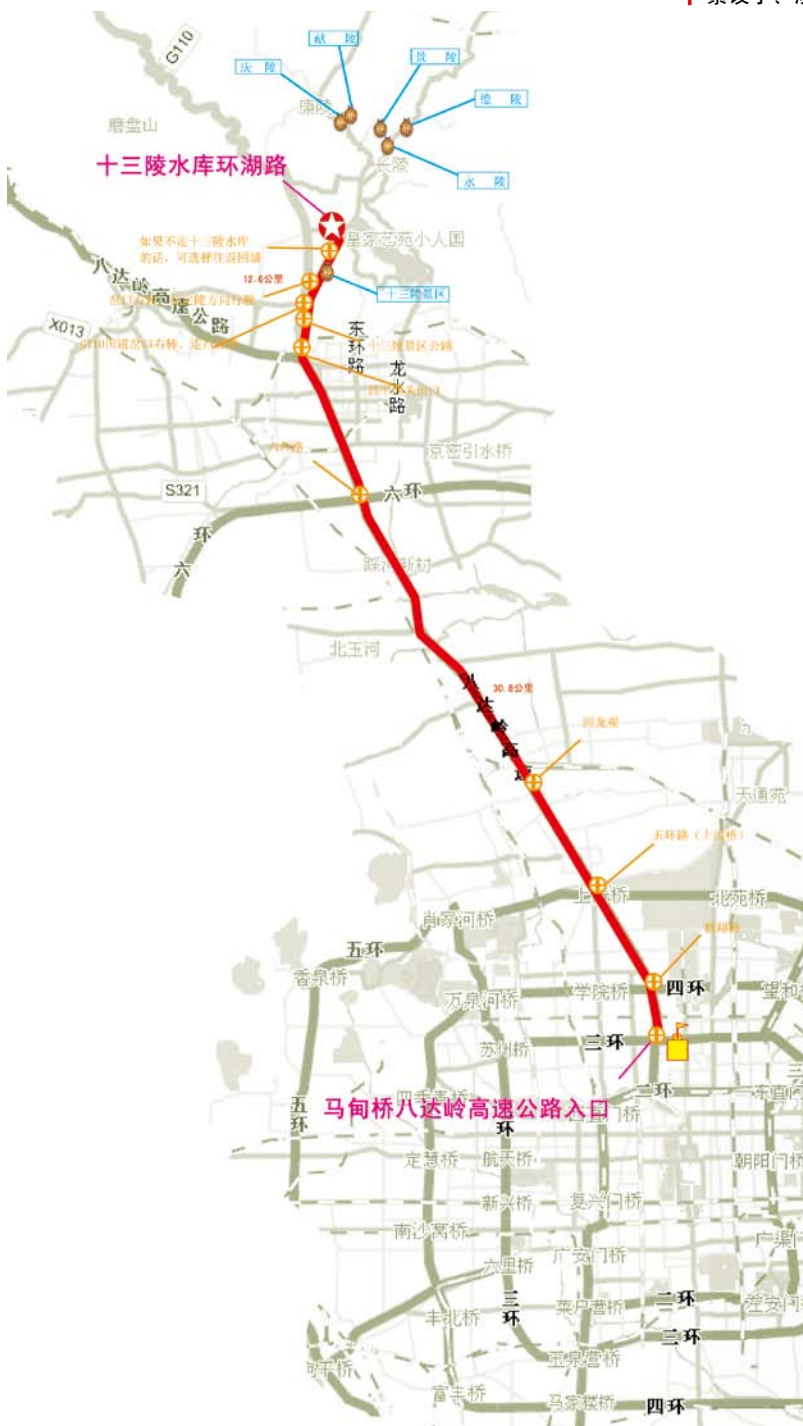


建议出发时在北京城区将油箱加满，在昌平十三陵路口处设有“中石油十三陵加油站”，里面供应 90 号、93 号、97 号汽油，如找不到可直接给油站致电，电话 010-69741689。

美食提示



在明十三陵景区周边有“老北京风情街”，这里汇集了多种老北京风味小吃，例如糙豌豆黄、细豌豆黄、艾窝窝、酸梅汤、荤素饺子、汤饺等。



“明十三陵”详细路书

▶▶ 由三环路马甸桥驶入京昌（八达岭）高速公路（车队在此集结，并将里程表归零）→ 约 30.8 公里处抵达昌平西关出口，收高速费 15 元 → 驶出高速公路 → 昌平西关环岛直行 → 驶入 110 国道（明皇蜡像馆就在路左侧）→ 约 34 公里处到达三岔口处，向右转（有明显的指示牌）进入十三陵公路 → 约行驶 200 米，于马路右侧就能看到十三陵的石牌坊，公路两侧都是苹果园，在秋天能看到很多农民摆摊卖水果 → 继续沿公路前行可看到神路 → 约 43.4 公里处是一个丁字路口 → 直行约 5 公里到达定陵、长陵和野陵景区 → 丁字路口右转是十三陵水库环湖路，环湖路全程 18 公里（可依照个人爱好选择直行或右转）→ 如果不走十三陵水库的话，往返的里程数约 96 公里



石像生

车友指南

以下给车友们提供一些机构的联系方式，以便处理应急事件。

昌平交通支队

联系电话：010-68397260

办公时间：8:00 ~ 11:30、13:30 ~ 17:30

办公地点：昌平区政府学路 11 号（东关红绿灯向西 250 米路北）

昌平旅游局

联系电话：010-69744656

办公时间：8:00 ~ 17:00

办公地点：昌平科技园区创新路 8 号

官方网址：<http://www.chply.com/>

昌平区中医医院急救中心

联系电话：010-69715599

办公时间：全天 24 小时



地宫内景

●定陵

为万历皇帝朱翊钧和他的两位皇后的陵墓，建于 1584 年至 1590 年。明楼檐下石榜刻有“定陵”二字，四角及台阶都用巨石拼砌而成。明楼内石碑上刻有“大明”、“神宗显皇帝之陵”字样。地宫是陵墓的主体，位于明楼的正后部。

●献陵

为明仁宗朱高炽的陵墓，建于 1426 年。仁宗是明朝第四位皇帝，在位不足九个月。献陵分为前后两组建筑，前部分建陵门，祔恩殿成一院落，后一院落则由三座门起始，由二柱门、石供案、明楼、宝城等组成。

●景陵

为宣宗皇帝朱瞻基（1426 — 1435 年在位）与继后孙氏的合葬陵，建于 1435 年。

●裕陵

为英宗朱祁镇（1436 — 1449 年，1457 — 1464 年）的陵墓。英宗九岁即位，1449 年亲征瓦剌被俘，史称“土木之变”；一年后返回北京，七年后利用“夺门”复辟，重登帝位。

●茂陵

为宪宗朱见深与三个皇后的合葬墓。朱见深（1465 — 1487 年在位）是英宗长子，在位二十二年。

●康陵

为武宗朱厚照与皇后夏氏的陵墓。武宗（1506 — 1521 年在位）14 岁即位，在位十六年。

●永陵

为世宗朱厚熜（1522 — 1566 年在位）的陵墓，始建于 1536 年。

DESTINATION

目的地“明十三陵景区”



●明十三陵

所获荣誉：国家 AAAA 级景区、世界文化遗产、国家水利风景区、国家重点风景名胜区、重点文物保护单位

明十三陵位于北京西北方 40 多公里处的一个著名陵墓区，这里青山环抱，方圆约 40 平方公里的小盆地中，错落有致地分布着明代 13 个皇帝的陵墓，后人称其为“明十三陵”。其中包括长陵（成祖）、献陵（仁宗）、景陵（宣宗）、裕陵（英宗）、茂陵（宪宗）、泰陵（孝宗）、康陵（武宗）、永陵（世宗）、昭陵（穆宗）、定陵（神宗）、庆陵（光宗）、德陵（熹宗）、思陵（思宗）共 13 处，统称明十三陵。通常人们主要游览其中的两个陵墓，一个是建筑规格宏伟的长陵，另一个是将地下宫殿发掘出来的定陵。

●长陵

建成于明永乐十一年（1413 年），是明朝第三帝朱棣的陵墓，也是十三陵中最早、最大的一座，是我国现存最大的木结构大殿之一。在明楼的匾额上写有“长陵”二字，碑上刻有“大明成祖文皇帝之陵”字样，高耸的明楼是长陵的标志。

武宗无子，世宗以堂弟身份继位，在位四十五年。

●德陵

为熹宗朱由校与皇后张氏的合葬墓。朱由校(1621—1627年在位)是光宗第一子，15岁即帝位，在位七年。

●思陵

为明末崇祯帝朱由检(1628—1644年在位)的陵墓。崇祯帝17岁即位，于1644年李自成进京，他吊死在煤山，后由义军葬于此。



十三陵水库

SCENIC SPOTS 周边好去处

●银山塔林

所获荣誉：国家AAAA级景区、国家重点风景名胜、国家重点文物保护单位

银山塔林位于北京市昌平区海子村、西南银山南麓古延寿寺遗址处。银山因秋去冬来、瑞雪纷飞、山峦银装素裹、冰雪层积而得名；又因山体的颜色黑如铁，称“铁壁”，并合称为“银山铁壁”。唐朝高僧邓隐峰，曾在此山讲经说法，距今1300余年，曾建有华严寺。辽代于山前建有宝岩寺，金天会三年(1125年)该寺被改建为大延圣寺，明正统十三年(1148年)重建，钦赐寺名“法华禅寺”。银山塔林是今天研究当时佛教艺术，以及砖石建筑技术的珍贵实物资料，被国家确定为全国重点文物保护单位。

门票：15元(淡季每年11月1日至次年3月31日，旺季每年4月1日至10月31日)

景区管理处电话：010-89726426

地址：北京市昌平区海子村银山南麓



●菩萨山自然风景区

所获荣誉：国家AAA级景区

菩萨山自然风景区位于北京市昌平区流村镇，距离北京城区约50公里；菩萨山境内峰峦叠嶂，古木参天，奇花异草遍野，素有“京都西北第一沟”之美誉。

车友指南

乘坐公交车前往景区指南

可以坐城铁到立水桥站，然后换乘小22路前往神路、定陵、昭陵，或者在德胜门乘345路公交车到昌平北站，或乘345快到昌平东关，然后再换乘314路公交车到神路、定陵、长陵。

门票：30元

电话：010-87894707/87894748

地址：北京市昌平区流村镇

●昌平碓臼峪

所获荣誉：国家A级景区

碓臼峪位于北京昌平区军都山南麓长陵乡境内，在十三陵游览区西北约4公里，距离北京市区约50公里。风景区在一条长达约3公里的峡谷中，南起碓臼峪村，北至下房子村。沟内遍布奇花异草、奇峰怪石。风景区由南往北可划分为琴曲迎宾、高峡平流、金峡胜境和龙潭幽谷四个景区，是生态旅游、科普学习的佳地。

门票：成人20元、团体18元、学生10元

电话：010-89722496

地址：北京市昌平区军都山南麓长陵乡境内



●老北京风情街

老北京风情街位于北京市昌平区境内，坐落在全国最著名的八达岭、十三陵景区之间，以动感形式展现明清时期的文化、民俗、民风，是中国首家推向国内外旅游界的活动项目。传说当年历代皇帝每年都要去十三陵祭祖，从紫禁城到十三陵有50多公里路，过去的交通工具只有马车和轿子，这么远的路需要设好几个驿站，最后一个驿站就是老北京风情园。由于皇上的停留，使这里逐渐形成一个有特色的集镇；景区内有着明清服饰的宫女、店小二、跑堂的，还能看到明清时期的天桥“八大怪”表演、各种杂耍、大型少林武术表演，以及品尝到老北京风味小吃。

门票：20元

电话：010-69771864

地址：北京市昌平区南口镇

线路 02

北京 ⇌ 怀柔区 “琉璃庙镇”

——悠游京城后花园

☺ 推荐人：蔡 鹏

推荐人描述：怀柔具有悠久的历史，春秋战国时期，著名的渔阳郡即在怀柔；于 1368 年开始，正式有了现今怀柔县的建制。1995 年 9 月，联合国第四次世界妇女大会 NGO 分会在怀柔举行。怀柔城区距北京市区约 50 公里，距首都机场约 30 公里，距天津港约 170 公里，可通过 101 国道和已通车的京承高速直达市区；京承高速在怀柔境内设有三个进出口，开车仅 30 分钟就可从北京城区抵达怀柔。除此之外，其境内还有 11 条干线公路密集成网，京承、京辽、大秦三条铁路穿境而过。

▶▶北京市五环路京承高速公路收费站入口 ⇨ 杨雁路（杨宋到雁栖） ⇨ 中影杨宋收费站 ⇨ 雁栖开发区
⇨ 云蒙山风景区 ⇨ 京北第一漂 ⇨ 琉璃庙 ⇨ 戏水鲟鱼养殖基地 ⇨ 崎峰山 ⇨ 原路返回北京市

● 总里程数：单程约 92 公里，往返约 186 公里

● 总路费：单程 25 元，往返 50 元

● 适用车型：此驾车路线建议使用 SUV 车；家用轿车也能勉强使用；除琉璃庙村内有部分砂石路面外，其余路况均适合家用轿车行驶

● 推荐人所使车型：六缸切诺基



☀ 最佳游季：每年 8 月中旬至 10 月

☀ 出游天数：建议 1 ~ 2 天



路况指示



由北京五环路驶入京承高速公路, 这段是 36 公里的高速柏油路段, 出高速后再行驶 20 公里的柏油路后进入山路; 山路部分路况还算不错, 但沿途的大货车较多, 且行驶速度较快, 朋友们在超车时注意安全。进入怀柔境内走 111 国道(怀丰路), 111 国道是沟通北京与河北、内蒙古东部的重要通道, 这条路贯通怀柔深山区南北, 串起了喇叭沟门、琉璃庙等 5 个镇乡及怀北滑雪场、幽谷神潭、云蒙山、原始次生林等景区和众多的虹鳟鱼、鲟鱼烧烤垂钓点。因此, 旅游与运输的车辆特别多。进入琉璃庙村后, 大部分为砂石路面, 比较颠簸。



美食提示



琉璃庙镇最值得推荐的美食有两样, 一个是火盆砂锅宴, 另一个就是鲟鱼全宴。当然, 除了这两样特色菜之外, 其余基本为地道的原生态农家菜。“火盆砂锅宴”是琉璃庙镇政府为当地冬季民俗旅游特地开发的风味美食, 以一个主锅为主, 另配有四个小砂锅, 主锅以三色豆腐为主(白豆腐、黑豆腐、绿豆腐), 同时配有炸豆泡、五花熏肉片, 在品尝的过程中随时可以放入各种青菜。主锅的汤是多种营养配料熬制而成, 具有强身健体的保养功能。四个砂锅为两荤两素, 分别配有 2~8 个小凉菜, 主食是粥、汤以及各种小吃, 不含酒水, 通常这样一桌约每人 20 元(根据人数的多少增减菜量, 最低限 6 位)。接下来再说说这里的鲟鱼全宴, 一条鲟鱼极致地贡献了自己的全部, 鱼唇、鱼头、鱼肉、鱼皮、鱼骨、鱼鳃处处入菜, 其做法有红烧、清蒸、滑溜、煨汤、火锅, 可谓五花八门。这里的鲟鱼大约 80 元/公斤, 一般 2 公斤的鲟鱼能做出 6~10 种的吃法, 价格约 200 元。



加油指示



京承高速公路及 111 国道均设有加油站点, 且能保证质量。



住宿提示



如果朋友们打算在这边与家人、朋友度周末的话, 可选择金驼峰度假村, 其 500 亩面积的度假村, 在怀柔整个山区内绝无仅有, 没有一家有如此开阔面积的山谷平地。京郊的著名景点“金驼峰”也在度假村内。在度假村内有一展车技的越野车道, 还有淘金乐园, 能满足每一个人的淘金梦。金驼峰度假村的驾车路线极为简捷, 走京承高速, 在通往怀柔的第 13 个出口驶入京密路, 到开放环岛转向丰宁方向行驶至雁西环岛, 由此可以选择两个方向抵达度假村; 可向西往神堂峪方向直行, 过山吧一直沿路往前, 看到往四海方向的路牌后沿路左转, 约 4 公里即可看到金驼峰指示牌; 另一条路是从雁西环岛直行往琉璃庙镇方向行驶, 沿路行至四海方向路口, 右转至金驼峰度假村。

房价: 标准间门市价 130 元/天, 会员价 110 元/天

电话: 010-61617090/61617091

地址: 北京市怀柔区琉璃庙镇杨树底下村

ESSENTIALS

特别提示



- 琉璃庙有 2 个市级民俗旅游专业村, 其中包括后山铺村、青石岭村; 区级民俗旅游专业村 1 个, 为西台子村。
- 后山铺村市级民俗旅游专业村距离怀柔城区约 36 公里, 全村有民俗接待户约 97 家, 日接待量能达到 2500~3000 人次, 携家人、朋友驾车前往的朋友们可以在这里享受淳朴的农村风土人情, 并品尝农村火盆砂锅宴、二八席、山野小菜、杂粮小吃, 以及各种冷水鱼烧烤等食品, 住宿舒适有火炕, 环境卫生好, 空气清新。
- 青石岭市级民俗旅游专业村距离怀柔城区约 50 公里, 全村有民俗接待户约 25 家, 日接待量可达到 250 人次, 村北是摩天岭、南是云蒙山, 中有涛涛白河长流水, 村东面是一大片人造平原, 一年四季的景色千变万化, 其中还包括历史上唐宋时期作战的古战道, 并留下了很多名人古迹。
- 西台子民俗旅游专业村位于琉璃庙镇西南部, 距离怀柔城区大约 55 公里, 全村有民俗接待户 17 家, 日接待量可达到 170 人次, 交通便利。村内现有果树 3 万余棵, 主要以板栗、核桃、红果为主, 因西台子村地处深山区, 所以这里环境优美, 拥有常年不断的山泉水, 水资源丰富, 是旅游度假的理想地方。
- 琉璃庙镇的旅游路线是: 怀柔城区→后山铺村→琉璃庙镇政府(后山铺村到琉璃庙镇政府之间需要路过三个村, 梧桐岭、栢查子村、龙泉峪村。)
- 琉璃庙镇旅游服务中心的电话: 010-61618096。

“琉璃庙镇”详细路书



►► 五环路京承高速公路收费站入口（车队在此集结，并将里程表归零）→ 约 36 公里处到达杨雁出口 → 在中影杨宋收费站出口出高速公路，收费 25 元 → 出高速右转，然后直行往雁栖开发区方向行驶 → 约 48 公里处到达丁字路口，在此左转，继续直行 → 遇到丁字路口之后再右转 → 直行 56 公里处进入山路 → 约 72 公里处过“云蒙山风景区” → 约 78 公里处过“京北第一漂” → 约 83 公里处到达琉璃庙双燕雕塑岔口，由此左转 → 约 85.2 公里处左转 → 约 89.7 公里处到达戏水鲟鱼养殖基地 → 约 106 公里处到达崎峰山 → 约 113 公里返回琉璃庙双燕雕塑岔口 → 顺原路 186 公里返回市内



DESTINATION

目的地“琉璃庙镇”



京郊怀柔，被称为北京人的“后花园”，而后花园里的琉璃庙镇，则是水美、山美、林美。除此之外，这里还是鲟鱼养殖基地。而琉璃庙镇之所以成为鲟鱼养殖基地，据琉璃庙镇政府介绍说，正是因为这神奇的琉璃河。

琉璃河一年四季不断流，即使冬季也不结冰，相对恒温的流水正好符合鲟鱼的生长环境。在每年农历正月十六，琉璃庙镇杨树底下村的妇女们都会在村口支上大锅，熬粥做饭，然后全村人共吃一锅饭，共同庆祝新年的开始。这顿饭就叫做“斂巧饭”。这斂巧饭，正是琉璃

庙镇流传下来的古老风俗，自清代嘉庆、道光年间（1821 年）建村时起，至今已有 180 多年的历史。待正月十六这天，锅内放入针线、铜钱等物。食之者，便证其祈到巧艺及财运。另外，巧字是当地人对麻雀、山雀等鸟儿的别称。在人们吃斂巧饭之前，要扬饭喂“巧”，即扬饭喂雀儿。这一习俗，是来源于雀儿叨啄谷种的传说。

在人们扬饭喂雀儿（巧）时，口念吉祥之词，一是为向雀儿谢恩，二是为祈求来年丰收之意。饭后，人们还要在冰上行走，曰走百冰（病），即去掉百病。每到此时，还有戏班及花会助兴演出。因为斂巧饭，杨树底下村名气越来越大，并且正在申报国家级非物质文化遗产。对民俗感兴趣的朋友们，不妨适时前往，与村民们一道参加“斂巧饭”这一民俗节日。

车友指南

琉璃庙镇民俗活动和地点

1. “斂巧饭”祭拜表演活动（村南河套神雀台）
2. 唱大戏、戏曲（传统戏）（村南河套古戏台）
3. 高 表演、小车会表演、秧歌表演（村南古戏台前广场）
4. 斂巧饭、民间小吃制作、品尝（村南古戏台西侧广场）
5. 童趣体验区：抽地扭儿、踢 子、跳山羊、推铁圈、骑“驴”、撞老爷、碰拐、沙包、打方宝等（村南河套）
6. 趣味竞技区：斗鸡、斗羊等（村南河套）
7. “走百冰，去百病”活动：溜冰、滑冰车（村南河套）
8. 农作物加工、体验（村内主街道）



SCENIC SPOTS 周边好去处

●京北第一漂

京北第一漂（龙潭涧漂流）是目前北京地区唯一的天然河漂流项目。全程约 10 公里。河谷蜿蜒，水流湍急，顺河漂下，跌宕起伏，有惊而无险。漂流的竹筏和皮筏可以一个人独自乘坐，也可以三五人结伙，特别适合青年人。在漂流的沿途古迹很多，有巾帼女将穆桂英的上马石遗址、古栈道遗址、石人、石缸等景观。

 交通：如果选择乘车的话，可以从东直门长途汽车站乘 916 路，到怀柔汽车专乘中巴即可直达怀柔京北第一漂；自驾车前往，可以由怀柔区沿怀（柔）丰（宁）公路（111 国道）



行驶，约 45 公里到前安岭村，然后向右至青石岭，约行驶 3 公里即可到达怀柔京北第一漂。

 门票：100 元

 电话：010-61618140/61618157

 地址：北京市怀柔区琉璃庙镇东峪村云梦仙境自然风景区

6. 如遇翻船，完全不用慌张，要沉着，因为穿有救生衣。

7. 建议不要随便下船游泳，即使游泳也应按照船工的意见在平静的水面游，建议不要远离船体独自行动。

8. 由于全程跌水区及大落差区很多，建议不要携带怕水的物件，以避免掉落或损坏。戴眼镜的朋友，建议找皮筋系上眼镜。

●鬼谷庐

鬼谷庐是鬼谷子隐居、修道的地方。鬼谷子（王禅老祖）是一位很神秘的古人，也是一位在书法、武术、奇门八卦等多方面具有影响力的人物。其人、其书在历代学术界既被重视，又众说纷纭，有着很不同的意见。关于鬼谷子这个人，历史上的记载并不多，而民间的传说却不少，宗教方面说他是仙人，因此，对鬼谷子这个人就不能只从一个方面来看，而应该从三个方面来看（历史上的鬼谷子、传说中的鬼谷子、宗教中的鬼谷子）。在 2005 年鬼谷子庙重修后，前来瞻仰进香的游客更是络绎不绝。

 门票：30 元

 地址：北京市怀柔区琉璃庙镇东峪村云梦仙境自然风景区

●龙潭涧

龙潭涧自然风景区，地处北京怀柔区琉璃庙镇，距北京城区 80 余公里。龙潭涧自然风景区被誉为北方的张家界，京北最美的风景区，还被北京市评为“京郊十佳好去处”之一。景区以奇、险、秀、野、清为特色。龙潭涧长约 4 公里，由形状各异、泉水清澈见底的 36 个水潭蜿蜒相连而成，走进涧内泉水丁冬响，百花交替开，鸟叫蝉儿鸣，万类霜天竞自由。在约 16 平方公里的景区内奇峰林立、怪石嶙峋、飞瀑白丈、林木遮日，可谓景中有景，是山野旅游的理想选择。

 门票：100 元

 地址：北京市怀柔区琉璃庙镇东峪村云梦仙境自然风景区



漂流基本常识

探险性漂流与一般景点内的漂流不同，应注意两方面：首先，现在国内较为多见的漂流主要为竹筏漂流、橡皮筏漂流，还有一些较为特殊的，如黄河陕西、甘肃段羊皮筏漂流，和浙江天目溪近日推出的龙舟漂流等。所谓漂流，显然是离不开水的。所以在穿着上尽量简单、易干，但不要太过薄或色彩太淡，万一掉进水里会很 的，建议选择凉鞋，运动鞋浸水短时间是干不了的，脚上的皮肤往往会被浸得肿胀。还有一点应该早有准备，身上少带值钱且又怕水的物件，比如相机、手机等。如果一定要带，事先最好准备一个密封性较好的塑料袋，肯定能派上用场。许多景点漂流处基本设有物品寄存处。

漂流注意事项

1. 漂流的最佳时期为每年 5 月至 10 月。
2. 出发时最好携带一套干净的衣服，以备下船时更换，同时最好携带一双塑料拖鞋，以备在船上穿。
3. 上船第一件事就是仔细阅读漂流须知，听从船工安排，穿好救生衣，找到安全绳。
4. 在气温不高的情况下参加漂流，建议在漂流出发地购买雨衣。
5. 漂流船通过险滩时要听从船工的指挥，建议别随便乱动，抓紧安全绳，收紧双脚，身体向船体中央倾斜。

线路 03

北京 ⇌ 门头沟区 “爨底下村”

——京西布达拉宫

☺ 推荐人：蔡 鹏

推荐人描述：门头沟的主要景点简称为三山两寺一河一湖，三山，即灵山、百花山、妙峰山；两寺，即潭 寺、戒台寺；一河即永定河；一湖即珍珠湖。另外，门头沟还有两条国家标准级公路，一条 108 国道（京源路），另一条 109 国道（京兰路）；而门头沟几乎所有的景点都在这两条国道附近。

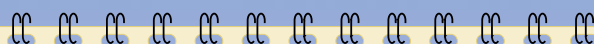
▶▶北京市定慧寺桥西… 109 国道… 头城子大街… 下苇路… 东方红隧道… 芹峪口… 珍珠湖… 双龙峡… 挺进军司令部… 爨底下村… “一线天”峡谷景区… 柏峪村… 黄草梁风景区… 原路返回北京市

● 总里程数：单程约 85 公里，往返约 170 公里

● 总路费：无路费支出

● 适用车型：此条驾车路线适用于各种车辆，为省油，建议使用家用轿车

● 推荐人所使车型：六缸切诺基



☀ 最佳游季：门头沟的最佳旅游季节在秋季，每年金秋来临，此地区山上长满了柿子、山楂、秋梨等果树；可谓是漫山红遍，层林尽染。

☀ 出游天数：建议一至两日。虽然车程很短，但这一带的自然景观及人文景观，确实值得用一个周末的时间来慢慢感受；如果时间充裕可将爨底下村作为基地，好好游玩周边其他景区，如黄草梁、灵山、妙峰山等。



路况指示



全程大部分行驶于 109 国道，从爨底下村前往黄草梁风景区，这段为砂石路面；进山后由于弯道较多，建议控制好行车速度；需要特别提醒的是，自门头沟军庄至市界为 94.7 公里的山区公路，这里是危险点相对集中的路段。突出表现在小龙门和黄土台两道山梁上；其中 105 至 119 公里处的小龙门在 14 公里长的路段内有 55 个弯道，仅急转弯就有 26 个；另外在 67、73 和 106 公里处，有三座与公路不成线性的桥梁，均为桥头急转弯，需格外小心慢行，并掌握好转弯角度。

加油指示

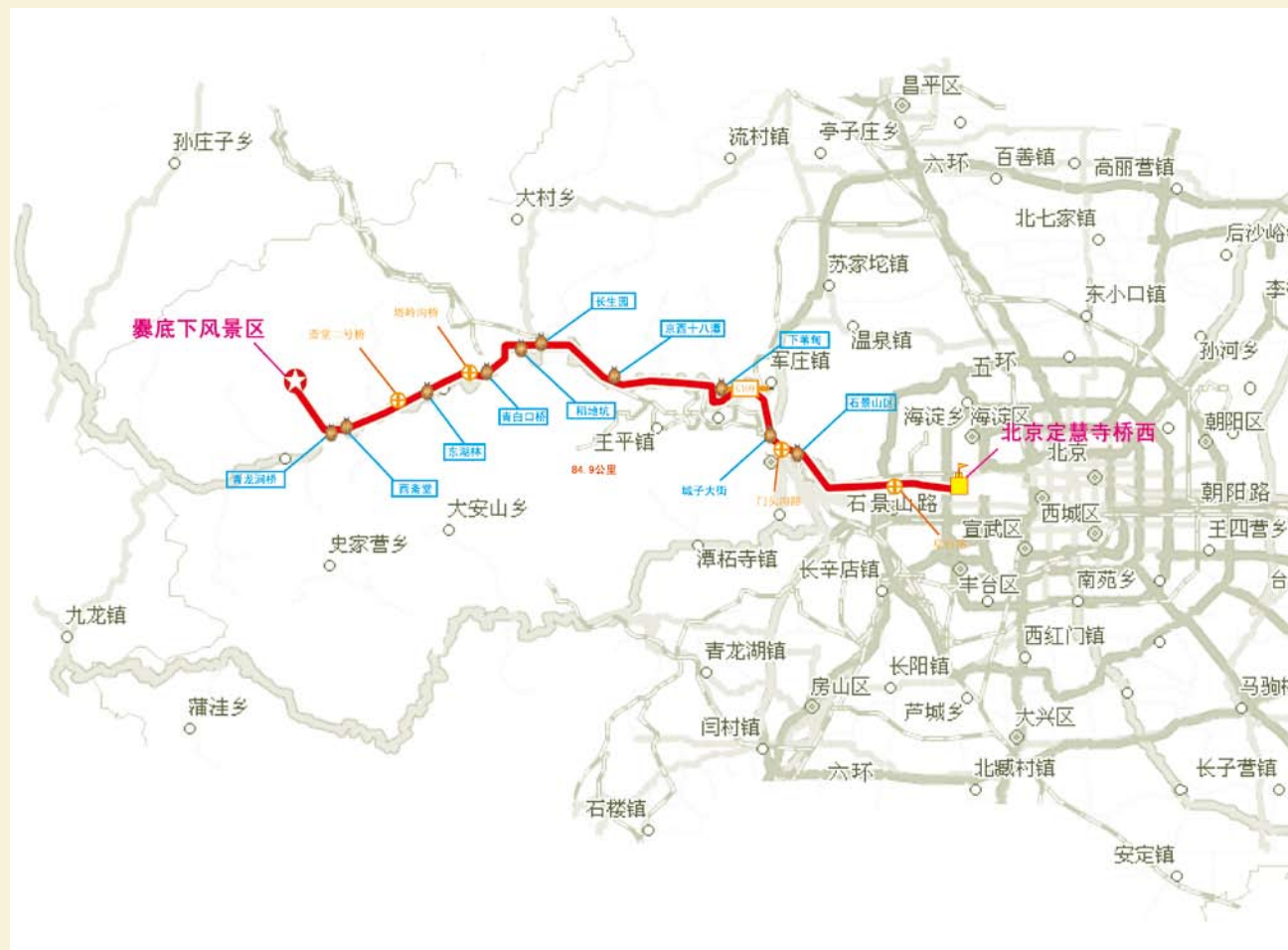


在 109 国道每隔几公里就有一个加油站，因此，无须担心加油问题。



“爨底下村”详细路书

▶▶ 定慧寺桥西（车队在此集结，并将里程表归零）...向西直行，顺路过铁道左转...见路口右转往门头沟方向行驶...沿 109 国道顺行...至头城子大街右转...约 25 公里处驶入山路...在下苇路岔口右转（左转也能到达）...约 35 公里处进入东方红隧道...出隧道后下坡，弯急慢行...约 48 公里处芹峪口顺路右转...约 56 公里处到达珍珠湖岔口（从岔口行驶约 16 公里抵达珍珠湖）...约 68 公里处到达双龙峡岔口，继续直行（从岔口行驶约 6 公里抵达双龙峡景区）...约 71 公里处到达挺进军司令部岔口...约 72 公里处爨底下村岔口右转...约 78 公里到达爨底下村...约 80 公里到达“一线天”峡谷景区...约 83 公里抵达柏峪村...约 85 公里抵达黄草梁风景区...顺原路返程（有路牌指示）约 170 公里返回市内



美食提示



在爨底下村，集中了斋堂镇的各种新鲜美味，有山野菜、蔬菜以及各种粮食作物等，每一样都是地道的山里货；这里的柴鸡、山羊、野兔，每只都是吃粮食、绿草长大的；而煎、炒、烹、炸，每一道烹制方法都是爨底下的独特手法。这里的农家菜不仅味道好，价格也不贵，平均每人 50 ~ 70 元足矣。推荐热菜有香椿炸鱼、木兰花儿、蒜泥土豆、香椿炸鸡蛋、野蘑菇炖柴鸡、炸糕、蕨菜炒肉等；主食有贴饼子、棒渣粥、红豆米饭。

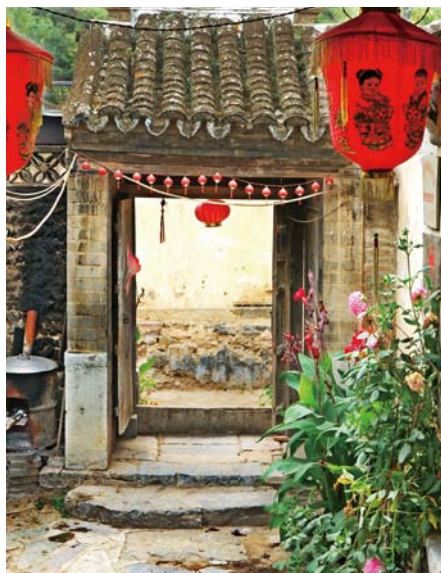
住宿提示



可选择爨底下古迹山庄（老村长家），这里包吃包住的价格为 30 ~ 50 元 / 人。推荐理由就是，老村长那抑扬顿挫的解说很有意思，这村子的来历与历史，老村长都会不厌其烦地讲述给来客，而且，前往黄草梁、灵山，都可以从他家中转，很方便。

电话：010-69816398 或 13716126645。

地址：北京市门头沟区斋堂镇爨底下村“古风苑”。



DESTINATION

目的地“爨底下村”



京西门头沟区斋堂镇，距北京城区约 90 公里，正处在北京通往塞外的一条古道上。在斋堂镇西北方向的群山环抱中，有一个名为“爨底下”的古村落。这座村庄至少已有 400 多年历史，为我国保存比较完整的山村古建筑群，属北京市级文物保护单位，市级民俗旅游专业村。2003 年 11 月 27 日，爨底下被国家建设部和国家文物局评定为“中国历史文化名村”；2004 年 6 月 1 日正式挂牌，是北京市唯一入选村镇。

根据辞书记载，爨音 cuàn（篡），释为烧火做饭，或者烧火做饭的炉灶，另外还有一解则是古代的一个姓氏。因其笔画繁多，难写难认，教书先生就为它编了个顺口溜，叫作“兴（興）字头，林字腰，林字下面大火烧”。在 1958 年“大跃进”时期，为了书写及识别方便，把“爨”字改成了易写、易记的“川”字，这样一来，“爨底下”有时也就变成了今天的“川底下”。

● 广亮院

广亮院落位于村落中轴线的最高点，是古村四合院中等级最高院落，门楼为中型如意门，七级台阶，门口地面两块石板铺砌，一块青石喻“脚踏青云”，一块紫石喻“紫气东来”。正房五间，其建筑装饰非常精美，充分体现了当时主人的家庭地位。

● 古驿道客栈

古驿道客栈属“双店式”四合院，其临街而建，为昔日过往商旅的落脚之地。集居住、商业、货物仓储为一体的组合院落，各院分区明确，互不干扰；临街的铺面，三开间倒座房，明间前后均由四扇大门组成，设置很有特色。

● 关帝庙

关帝庙位于村东半山之上，建于清康熙五十四年（1715 年），是村民们祈雨、祭天、转灯、游庙等多种活动的场所。大庙的建筑等级也是村中最高的，有高大的台基和檐廊，建筑十分精良。

● 南坡梁

南坡梁是村前一座景色俊美的山梁，沿山石铺砌的步道，登上山梁，可俯瞰古村全貌，还可观看到金蟾望月、神龟啸天和蝙蝠献福等自然景观。在第二次世界大战时期，南坡梁曾是击退日本鬼子进攻的战场，现为爱国主义教育基地。

● 一线天

一线天是古驿道上的一处景观，全长约 150 米，大道直通其中，周围有双龙洞、八奇潭和九柏九石阵等自然景观。

门票：20 元（老年人持老年证、大中小学生（不含成人教育）持有效证件半价优惠，1.2 米以下儿童免票）

ESSENTIALS

特别提示



进入爨底下景区要主动购票，并保存好自己的门票，以便村里的工作人员随时检查。

建议不要让陌生人代买门票，防止上当受骗。

不要随同拉客的车辆无票进入景区，否则一经查出来，会加倍补票。

建议不要随地吐痰，不要乱扔果皮纸屑，爱护文物及花草树木。

爨底下景区内严禁骑马、开车游览。

如果需要帮助的话，可以和爨底下旅游管理委员会联系，电话是 010-69819333 或 010-69819090。

SCENIC SPOTS 周边好去处

● 双龙峡风景区

双龙峡自然风景区位于门头沟区斋堂镇火村南约 2.5 公里的青山翠谷中，距离爨底下村约 9 公里，是典型的原生态风景区。景区水资源丰富，小流域气候温暖湿润，林木繁茂，动植物品种丰富多样。整个景区植被覆盖率达到 95%。最高峰老龙窝海拔约 1646 米，形成 29 米以上的大瀑布有两个，几米以下的小瀑布近百个，天河、水潭、绿谷、红岩组成一幅幅靓丽的美景。在这里，既可以体验惊险刺激的原始森林登山探险，又可以乘坐独特的森林小火车徜徉于山间。

除观赏自然风景外，每年 6 月底至 7 月初有火村的特产“大红杏”，以及九月份的 3000 余棵核桃可以供游客采摘，“十一”过后，漫山遍野的红叶最为引人入胜。除此之外，这里有非专门的越野车道，喜爱自驾车的朋友们，可以在这里一展车技，但要注意安全。

 交通：如果是自驾车前往的话，可沿阜石路从门头沟或石景山至三家店，沿水库顺 109 国道行驶，经军庄、下苇甸、王平村、芹峪口、珍珠湖路口、军响、西胡林到火村双龙峡景区，约 80 公里车程。如果选择乘公交车前往的话，可在苹果园地铁站往西约 200 米乘坐 929 路支线公共汽车，在火村口下车，下车后步行约 3.5 公里即可到达双龙峡风景区。

 门票：40 元（其中包括 20 元门票、20 元森林小火车往返票）

 电话：010-69819310

 地址：北京市门头沟区斋堂镇火村双龙峡自然风景区

双龙峡风景区美食提示

餐饮以山珍、野味、农家饭、原生态绿色蔬菜为主，同时也兼营各类烧烤。许多农家院均提供美食。

● 黄草梁风景区

黄草梁位于北京市门头沟区，因有一个很开阔的草甸而得名。这里夕阳下的残长城、金黄的草甸，无疑都带有一种伤感的美。由于这里灌木丛生，所以严禁使用篝火。黄草梁风景区有很多穿越路线，喜欢野外徒步的朋友们，可根据情况选择。

从爨底下前往黄草梁约 5 公里车程，如果不愿意驾车的话，从爨底下村向村后的大山徒步走去，沿公路尽头的羊肠小道向上爬 5~6 小时即可到达黄草梁风景区，这样则需要用两天时间来游览这一带景点。

 交通：如果选择坐公交车的话，可以从苹果园换 929 支线至斋堂下车，或从苹果园乘 326 路至问滩，然后换乘长途汽车到斋堂下车，打面的（约 15 元）可至景区。如果是自驾车前往，可以从市区出发，沿 109 国道向西行驶即可。

 门票：10 元

 地址：北京市门头沟区斋堂镇北约 14 公里处

● 灵山西藏博物院

灵山西藏博物院是由著名生态科学家徐凤翔女士于 1995 年 12 月于灵山脚下建立的。徐女士 1955 年毕业于南京林业学院，1978 年进藏，以 18 年的心血开创了西藏高原生态研究所。她 1995 年退休告别西藏，在灵山建立了一所西藏博物院，引种西藏特有植物。同时，还在此建立一个研究基地，让去过西藏的人重温旧梦，还让没去过西藏的人梦想高原。现在，这里已逐步建成一个展示高原植物的小型博物馆。

 交通：如果坐公交车，可在地铁苹果园乘 336 路到河滩，然后换乘去灵山方向的中巴车，在西藏博物院站下车。

 地址：北京市门头沟区灵山脚下



● 潭柘寺

潭柘寺始建于晋代，是北京地区规模最大、历史最悠久的皇家寺院。素有“先有潭柘寺，后有幽州城”之说。因寺后有龙潭，庙前有柘树而得名。进入潭柘寺的山门，要经过一座看似普通，但名字却不同凡响的石拱桥“界凡桥”。传说桥的南面是凡人世间，走进山门，便是神仙境界了。过了界凡桥进入寺内，可按中路、西路、东路的顺序游览寺内景观。中路山门门额“敕建岫山禅寺”为康熙帝手书。天王殿前，有直径 1.85 米，深 1.1 米的炒菜用锅，直径 4 米，深 2 米的粥锅。据说一次煮粥能放米十石，煮 16 小时，粥既黏且香，这两口锅都有漏砂不漏米之说。天王殿后面，便是全寺建筑之冠的大雄宝殿，上檐额“清静庄严”为康熙帝手书，下檐额“福海珠轮”是乾隆帝御笔。西路的建筑有戒台、观音殿、公主拜砖、龙王殿等古迹。

 交通：乘地铁到苹果园站下车，然后换乘 931 路车，到潭柘寺站下车。

 门票：35 元（学生半价）

 开放时间：8:00 ~ 17:00

 电话：010-60862505

● 庄士敦别墅（庄士敦，末代皇帝溥仪的英国老师）

庄士敦为《紫禁城的黄昏》一书作者，同时，既是中国历史上第一个，也是最后一个外国籍帝师，而庄士敦故居就坐落在京西门头沟地区的樱桃沟村。

由于不是官方景点，加之那几近破烂的房子非常难找，建议有兴趣的朋友们询问一下爨底下村的村民，或许可从他们那里打听到。但是，那几间破屋更有可能让你失望，因为所谓的庄士敦“别墅”仅仅就是几间破旧的房屋而已。驾车去需要将车停在山腰处，然后徒步爬一小坡方可到达通向别墅的台阶。上了台阶，就可以看到文物单位的保护标志，石墩上赫然写着“庄士敦别墅”字样。

别墅共正房 5 间，门窗墙垣都已破烂不堪，通过房顶上的枕木才依稀可辨这应该就是当年原屋原址。屋内地面还能看到是旧时的青砖地，凌乱散落地上有些之前住户的垃圾，墙上贴的报纸上报道的是神舟飞船登陆的新闻，最近的一张是 2007 年 3 月的，可能是之前这里的住户刚刚搬走。由于住所前院土地已经被改造成樱桃园基地，后院是村委会和一个未完工新别墅小区，这几间“破屋”在这个山谷中是孤寂的。只有一柳树和一柏树左右相望，缄默无语。

 交通：前往妙峰山的南道公路前停车即到。距北京市区约 50 公里

 门票：无

 地址：北京市门头沟区妙峰山南樱桃村