

最美中国系列丛书

国家人文地理经典读本



中国最美的88个 自然风光旅游地

《旅游圣经》编辑部

十余位资深背包客，五年时间走遍中国，寻找最美的地方

所有地方均经过作者实地采线，所有文字均为作者原创

本书适合

没有勇气走出去的人·有诸多借口走不出去的人
喜欢旅行，懂得生活，珍爱生命的人



北京航空航天大学出版社
BEIHANG UNIVERSITY PRESS



内容简介

“最美中国系列”丛书是旅游圣经团队历经数年发展、走遍中国后推出的巅峰之作。团队组织所有优秀作者撰写本系列，可谓十余位资深背包客视野中的“最美中国”。本系列丛书共三本：《中国最美的88个人文旅游地》、《中国最美的88个自然风光旅游地》、《中国最美的88个特色旅游地》。《中国最美的88个自然风光旅游地》一书介绍了中国最美的88个自然风光旅游地，包括最美的13座名山、最美的15个湖泊、最美的12处江河和峡谷、最美的12座森林、最美的6个草原、最美的8个瀑布、最美的7处海滨、最美的15处地貌。本书内容系作者原创，是他们心灵的真实感悟；照片系作者亲自拍摄，是对美的瞬间永恒的诠释。饱含人文底蕴的文字配上震撼人心的精美照片，定会给读者带来极致美好的心灵慰藉。

图书在版编目（CIP）数据

资深背包客带你游天下：中国最美的88个自然风光
旅游地 / 《旅游圣经》编辑部著. --北京：北京航空航
天大学出版社，2011.02

ISBN 978-7-5124-0242-3

I. ①资… II. ①旅… III. ①旅游指南—中国 IV.
①K928.9

中国版本图书馆CIP数据核字（2010）第201248号

版权所有，侵权必究。

中国最美的88个自然风光旅游地

《旅游圣经》编辑部 编著

策划编辑：谭 莉

责任编辑：王苗苗

*

北京航空航天大学出版社出版发行

北京市海淀区学院路37号（邮编100191）<http://www.buaapress.com.cn>

发行部电话：(010)82317024 传真：(010)82328026

读者信箱：bhpress@263.net 邮购电话：(010)82316936

有限公司印装 各地书店经销

开本：700×1000 1/16 印张：19 字数：460千字

2011年2月第1版 2011年2月第1次印刷

ISBN 978-7-5124-0242-3 定价：39.80元



前言

多年前，《中国国家地理》杂志以偏重地理知识的权威角度发布了选美中国专辑，也引发了很多关于到底谁最美的争论，其实所谓最美的标准有不同的视角，不同的侧重，不同的选择层面，谁也无法给出一个满分的答案。

旅游圣经团队成立于2005年春天，在数年的时间里，委派十余位资深背包客走遍了全国，从美丽的江南到神秘的西藏，从碧水银沙的海南到白山黑水的塞北，都印上了团队作者的足迹。“最美中国系列”丛书中的所有地方均经过作者实地采线，囊括了数年来走遍中国的丰富经历，浓缩了经典的人文寻踪和最新的时尚采风，是旅游圣经团队铺陈已久的一次重量出击，也是对数年全国采线的一次圆满总结。

秉承旅游圣经团队一贯实地采线的原创风格，“最美中国系列”丛书中的所有文字并不是来自于网络的拼凑之言，全部是作者亲身体验的原创之笔。团队的十余名作者来自于祖国的大江南北，文字中既有作者对于美丽小城的深深眷恋，也有对旅途难忘瞬间的感悟，融入了鲜活丰满的真情实感。“最美中国系列”丛书的写作历时数年之久，其间主编、编辑部成员及作者多次聚会沟通，内容文字经过层层筛选落实，力求交出让读者满意也让作者心安的最美答卷。

“最美中国系列”丛书是来自民间视角的一次选美集合，我们不强调任何专业的权威代表性，也绝不是强加给读者任何照本宣科的旅游概念，而是提供一种指引，一种启发。每个人都有自己心中的最美，通过本套丛书，你可能有一些共鸣发现了某些曾被遗忘的美丽角落，又或者也根据自己的评判选出了心目中的最美榜单，那么恭喜你，这是你最大的阅读收获，也是对我们精心写作“最美中国系列”丛书的最好回报。

《旅游圣经》编辑部



中国最美的88个自然风光旅游地

88 most beautiful natural landscapes of China



最美的13座名山

1. 冈仁波齐峰 ——世界的中心 007
2. 梅里雪山 ——走进藏地秘境 010
3. 稻城三神山 ——莲花般绽放的仙境 014
4. 珠穆朗玛峰 ——与世界之巅对话 017
5. 黄山 ——北纬30度的传奇 019
6. 峨眉山 ——蜀国仙山避难处 022
7. 武夷山 ——曲曲山回转，峰峰水抱流 026
8. 三清山 ——清绝尘嚣第一仙峰 030
9. 泰山 ——会当凌绝顶，一览众山小 033
10. 青城山 ——此生愿做青城客 036
11. 太白山 ——愿乘冷风去，直出浮云间 040
12. 天柱山 ——久有凌云志 043
13. 华山 ——只有天在上，更无山与齐 046



最美的15个湖泊

1. 玛旁雍措 ——永远的圣湖之王 050
2. 错高湖 ——远离喧嚣的人间天堂 053
3. 纳木错 ——海拔最高的一滴眼泪 057
4. 羊卓雍措 ——我心停泊的地方 060
5. 喀纳斯 ——神仙居住的地方 062
6. 青海湖 ——高原上的一颗蓝色眼泪 066
7. 赛里木湖 ——这一刻的柔情似水 069
8. 博斯腾湖 ——西域的大海 072
9. 九寨沟 ——徜徉在童话世界 074
10. 神仙池 ——原始森林怀抱中的仙境 078
11. 长白山天池 ——时光凝驻地老天荒 081

12. 西湖 ——浓妆淡抹总相宜 084
13. 镜泊湖 ——湖光山色入镜来 088
14. 千岛湖 ——峰峦成岛屿，平地卷波涛 091
15. 瘦西湖 ——两岸花柳全依水 094



最美的12处江河和峡谷

1. 长江三峡 ——有一种地老天荒 097
2. 黄河壶口 ——黄河之水天上来 100
3. 雅鲁藏布江大峡谷 ——烙入生命的旅程 104
4. 怒江大峡谷 ——我行旅在云端，倾听你的声音 107
5. 虎跳峡 ——崇山峻岭之间的徒步 111
6. 雨崩河峡谷 ——苍凉险峻的秘境之旅 114
7. 京杭大运河 ——中国“人”的一捺 118
8. 独龙江 ——神秘的独龙族生活之地 122
9. 尼洋河 ——发源于神山的藏地秀水 126
10. 楠溪江 ——三百里田园牧歌 129
11. 秦淮河 ——桨声灯影下的六朝烟月 133
12. 遇龙河 ——桂林山水的小家碧玉 136



最美的12座森林

1. 阿尔山 ——森林腹地的魔戒之旅 141
2. 莫尔道嘎森林公园 ——穿越森林风景线 144
3. 海螺沟冰川森林公园 ——冰川世界泉水暖 148
4. 蜀南竹海 ——那一片无边无际的青翠 152
5. 色季拉森林公园 ——浪漫求婚地 156
6. 张家界国家森林公园 ——悠游湘西的那片嶙峋山峰 159

目录 CONTENTS

- 7. 神农架 ——走进神秘的野人传说 163
- 8. 额济纳胡杨林 ——万世不荒胡杨魂 166
- 9. 普达措国家森林公园 ——半湖青山半湖碧水 169
- 10. 小溪 ——明朗清幽的森林之旅 172
- 11. 五指山热带雨林 ——一起去雨林深处探险吧 176
- 12. 西双版纳原始森林 ——追寻彩云之南的风情 179

最美的6个草原

- 1. 呼伦贝尔草原 ——赴一场与大草原的约会 183
- 2. 若尔盖草原 ——那些最值得珍藏的美妙瞬间 186
- 3. 锡林郭勒草原 ——草原文化生生不息 190
- 4. 那拉提草原 ——美丽的人间温柔乡 193
- 5. 巴音布鲁克草原 ——天鹅栖息的地方 195
- 6. 甘南草原 ——请为我唱一曲原野牧歌 198

最美的8个瀑布

- 1. 黄果树大瀑布 ——万练飞空的自然奇观 202
- 2. 独龙江月亮大瀑布 ——中缅交界处的玉带 205
- 3. 井冈山瀑布 ——嬉戏身边的山间精灵 208
- 4. 庐山三叠泉 ——龙泉三叠来自天 211
- 5. 雁荡山大龙湫 ——水落千丈辨云烟 214
- 6. 德天瀑布 ——归春河上的仙女 218
- 7. 罗平九龙瀑布群 ——层层叠叠的山水画卷 221
- 8. 四川牟尼沟扎嘎瀑布 ——中国第一大钙化瀑布 224



最美的7处海滨

- 1. 三亚亚龙湾 ——去那片海，像鱼儿一样无忧 228
- 2. 北海银滩 ——天下第一滩 231
- 3. 蓬莱海滨 ——恍如隔世的海上仙境 233
- 4. 厦门海滨 ——海上花园的美丽和浪漫 236
- 5. 威海海滨 ——浅蓝色的浪漫 239
- 6. 青岛海滨 ——红瓦绿树下的海上都市 242
- 7. 浅水湾 ——去海边吹吹风 245



最美的15处地貌

- 1. 札达土林 ——阿里荒原上的极致苍凉 248
- 2. 五大连池地质公园 ——火山演绎的亘古传奇 252
- 3. 库车大峡谷 ——大自然的鬼斧神工 256
- 4. 乌尔禾魔鬼城 ——大风雕琢出的废墟城堡 260
- 5. 云南石林地质公园 ——喀斯特地貌里的爱情故事 263
- 6. 云台山地质公园 ——唐诗中的豫北仙山 267
- 7. 五彩湾 ——日落时分的世间绝景 271
- 8. 嵩山地质公园 ——“五世同堂”的奇迹 274
- 9. 普者黑 ——美丽的喀斯特田园风光 278
- 10. 奉节天坑地缝 ——天地之间的造化 282
- 11. 腾冲火山地热地质公园 ——揭开火山神秘的面纱 286
- 12. 广东丹霞山地质公园 ——色如渥丹，灿若明霞 290
- 13. 龙虎山地质公园 ——道教第一仙境 293
- 14. 漳州滨海火山地貌地质公园 ——东海和南海交汇处的奇迹 297
- 15. 黄龙地质公园 ——原始森林中的美丽彩池 300



最美的 13座名山

- | | |
|-------------|------------|
| 1 冈仁波齐峰/007 | 8 三清山/030 |
| 2 梅里雪山/010 | 9 泰山/033 |
| 3 稻城三神山/014 | 10 青城山/036 |
| 4 珠穆朗玛峰/017 | 11 太白山/040 |
| 5 黄山/019 | 12 天柱山/043 |
| 6 峨眉山/022 | 13 华山/046 |
| 7 武夷山/026 | |

Gangrenboqifeng

冈仁波齐峰

——世界的中心

摇摇晃晃走在冈仁波齐脚下的山路上，狂风暴雨过后的天空尤其安详，夕阳的光辉洒在前方的塔尔钦村庄和左边的纳木那尼雪山之上，一切都笼罩在金色光芒之中。

交通指数：★

当地美食指数：★

当地住宿指数：★

地点：西藏自治区阿里地区普兰县

资深背包客推荐：藏传佛教、印度教、苯教、耆那教等几大宗教认可的“世界的中心”。据说转山一圈，可以洗清这个轮回的罪孽，转百圈则能立地成佛。

主要看点：经幡广场、天葬场、卓玛拉山口

最美时间：夏季

最美的13座名山
● 冈仁波齐峰

位于西藏阿里腹地的冈仁波齐是世界公认的神山，同时被印度教、藏传佛教、苯教以及耆那教认定为世界的中心，每年都有数不清的信徒从世界各地赶来朝拜神山。依据藏传佛教的解释，转此山一圈可洗清一生的罪孽，转山十圈可在五百轮回中免受下地狱之苦，转山一百零八圈即可今世成佛，最虔诚的转山方式是磕等身长头。很多藏族人一生的梦想就是能来到冈仁波齐的脚下，哪怕历尽千辛万苦，哪怕卒于朝拜之路。

虽然我不是信徒，但自多年前在梅里雪山的明永冰川前被感动的瞬间开始，我便敬仰并尊重他们。带着虔诚的心来到冈仁波齐，尽最大的努力去亲近它，这是我多年的愿望。

第一天的朝拜之路轻松而惬意。沿途都是大小的玛尼堆，有的玛尼石上还放置着完整的牛头。从经幡广场开始，冈仁波齐就露出面容。天气晴朗，蓝天白云下的能见度极高，灰黑色的金字塔形的山体被洁白的雪所包裹，在阳光下发出冷峻的色泽。

● 冈仁波齐的金字塔形山体呈现出来



迎面遇见的马帮

这一日的行走多在高山草甸上，虽说海拔由4,600米左右开始上升，但总体来说都在比较平缓的山谷中，两旁是峻峭的巨大山石，其上不生任何植物，偶有残雪，极其壮观。山路在山谷中蜿蜒，时常有溪流相伴，还有悠闲的成群牛羊。遇到对面过来的牦牛队驮着货物从身边经过，几匹骏马在湿地上悠闲地吃草，背景是晶莹剔透的雪山在阳光下熠熠生辉，那情景让我几乎忘了赶路。

中途休息过两次，向路边帐篷里的藏民要了酥油茶果腹。他们会说简单的汉语，自豪地说起神山的故事，我边喝酥油茶边仔细地听，看着转几十次神山的大叔安静地坐在简陋的帐篷里，对于他们来说，信仰才是最大的财富。

下午到达哲热普寺后住下，准备休息一夜，次日翻越最高的垭口。哲热普寺海拔约5,200米，修建在卓玛拉垭口脚下，有一条小河流过寺前。我住在寺里唯一的一排砖房，打开窗户，冈仁波齐完整而清晰地呈现在眼前，真有些不敢相信已与神山如此接近。

第二日的转山，神山在展现神秘的同时，也让我见识了它的威力。早起就发现天气已变，前一天的晴朗不见了踪影，取而代之的是阴霾的低沉天空。出发不久开始爬坡，蜿蜒的山路上布满碎石，陡峭的坡度让人不敢抬头往前看，一同从哲热普寺出发的人有20来个，一个接一个以蛇形走在山脊之上。真正考验人的时候到了，背夫们开始展现出他们超人的实力，背着庞大的背包健步如飞，蹭蹭蹭地走到了队伍最前头。出发时我在队伍中间，但担心自己丧失斗志，试图紧跟在背夫们身后，每走一步都先用登山杖探路，然后将身体重量转移到杖上再移动步伐，渐渐地我超过了许多人，一个人走在了转山路上，体验着艰难而孤独的历程。

海拔越高，雾气越重，坡时而陡峭时而平缓，让人能够喘口气。我在快到山口的天葬场停留了很长时间，把陪伴了我5年的一条快干裤留在了那里，据说，这象征一次死亡，可以免受一次轮回之苦。空旷的山梁上只有我一个人，还有一只不知何时跟随我一同转山的大狗。举目四望烟雾缭绕，到处是衣物和鞋子等物品，都是朝拜者随身脱下的。那一刻，我把所有的尘事都忘记。

很快到了垭口，海拔5,600多米的高度上堆了若干个玛尼石，巨大的经幡色彩鲜艳，在灰黑的山峰和白雪的映衬下让人震撼。我默默看着转山的人们跪拜、磕头。还有从另外一头翻山过来的苯教徒，他们走的是逆时针的路线。

从垭口下撤，地上有成片的紫色小花，看上去似乎是雪莲，迎着料峭的风茁壮盛开。右下方

的托吉错，被称为慈悲湖，传说在此湖中沐浴，能洗净身上的污垢和孽障，我没有时间走到那湖边，但只远眺碧绿如玉的湖水，便觉身心的疲惫顿时消散。

再往下有很长一段很陡峭的碎石路，放眼望去，远处矗立着形状各异的山峰，山巅上尚未融化的雪块反射着太阳的光芒，苍凉而壮美。脚下的碎石路向四周蔓延开去，辐射开去，没有尽头，行走在前的人的身影在碎石上蹒跚而行，在天空和山峰之下那么渺小和无助。

到达山脚下的河谷以后，天气更糟糕了，狂风肆虐，大雨骤降。穿上冲锋衣裤，戴上帽子，套上雨衣，义无反顾地走到帐篷之外的风雨之中。我们还有21公里要走。

整整六个小时以后，先是看到了前面远处地平线上的阳光，然后是光芒笼罩下的纳木那尼雪山，终于看到希望。摇摇晃晃走在冈仁波齐脚下的山路上，狂风暴雨过后的天空尤其安详，夕阳的光辉洒在前方的塔尔钦村庄和左边的纳木那尼雪山之上，一切都笼罩在金色光芒之中。一切如此祥和宁静，迎接我们归来。

小贴士 TIPS



作者手记

●山下的村庄塔尔钦有多个旅馆，转山途中可住在寺庙的旅馆，价格一般在20—40元/人。塔尔钦最多的饭店是川菜馆，也有东北餐馆，转山途中有藏族人的帐篷，提供酥油茶和开水以及方便面饼干等食物。应自带高能量食品和葡萄糖。

●建议带上登山杖和睡袋（至少卫生睡袋）。即使是夏天，服装也需要冲锋衣裤、抓绒衣和快干衣裤，还应携带雨衣。

●转山全程大约57公里，通常需要2—3天时间，路线如下：塔尔钦—经幡广场—拉曲峡谷—曲谷寺—哲热普寺—天葬场—卓玛拉山口—尊最普寺—塔尔钦。



到达

可先到西藏阿里地区首府狮泉河，再找顺路车前往塔尔钦，没有直达的班车，找车难度比较大。大多数人选择从拉萨包车一路游览。



周边景点

玛旁雍错、纳木那尼峰

转山途中，神山始终在那里，山顶的终年积雪在阳光下熠熠生辉。

最美的13座名山 2

梅里雪山

Meilixueshan

——走进藏地秘境

莲花寺前的一株桃树已经开花，站在云雾缥缈之中，看着眼前灿烂绽放的桃花，晶莹剔透的明永冰川，喇嘛庙上迎风招展的风马旗，隐藏于皑皑白雪之中的太子十三峰，我的心被一种渴望击中。

■ 交通指数：★★

■ 当地美食指数：★

■ 当地住宿指数：★

地点：云南省迪庆藏族自治州德钦县

资深背包客推荐：世界上最美丽的雪山，藏传佛教八大神山之一。有着金字塔形的卡瓦格博峰、壮美的低纬度低海拔冰川以及雪山环抱的村庄。

主要看点：飞来寺、明永冰川、雨崩

最美时间：4至5月、9至11月

明永村，我住在一户村民家里。记不清是因为停电还是村子那时候根本就不通电，夜里我们围坐在火塘前喝酒，除了主人和我，还有村里几个年轻人。盛着青稞酒的银酒杯总是溢满，他们说面前摆着不满的酒杯不吉利。这一夜喝酒聊天的结果是，有个第二天要上莲花寺的小伙子自告奋勇给我带路，他说那年是他的本命年，要上山进香。

次日出发时下着雨，我们徒步上山，山路两旁开始有幽香的兰花，后来满是盛开的杜鹃。雪也下来了，越往高处走，雪花飘洒得越密集。到太子庙，我已经浑身湿透。休息喝茶的间隙，小伙子为我找来一匹马，我就骑着马到了莲花寺。

那场景我永远记得。莲花寺前的一株桃树已经开花，站在云雾缥缈之中，看着眼前灿烂绽放的桃花，晶莹剔透的明永冰川，喇嘛庙上迎风招展的风马旗，隐藏于皑皑白雪之中的太子十三峰，我的心被一种渴望击中。从那一刻起我方知为什么会有那样虔诚的信仰，才理解了每年一步一叩首前来朝拜的信徒。

下山路轻松许多，小伙子跟我说了许多雪山的故事。他说，他们本把这雪山叫太子雪山，日本人来了才叫梅里雪山，所以很多当地人不知道梅里雪山这名字。他又说，你去过雨崩吗？到那里的路很难走，但那个村子太美了，我去过两次了，我们转山都要去那里，西藏每年都有一卡车一卡车的人来转山，都要去雨崩。你没去过啊，没时间去了啊，那下次来一定要去，雨崩神瀑一定要去。

小伙子这番话注定我日后再行梅里。梅里雪山是云南最壮观的雪山山群，绵延数百里的雪岭雪峰，占去德钦县面积的三分之一，金沙江、澜沧江和怒江从它的脚畔流过，山和水的富饶共同孕育了方圆几百公里内的若干个村庄。作为藏传佛教八大神山之一的梅里共有十三座6,000米左右的雪峰，主峰卡瓦格博海拔6,740米，被藏民奉为庇护神明。西藏、四川、云南、青海和甘肃等地的信徒每年都会前来转山朝觐，尤其藏历羊年更是如此，朝圣者们渴求能够见到云雾缥缈下的金字塔状的山体。

又一年，在德钦城外的飞来寺，住满了期待一睹卡瓦格博真面貌的人们，我也跟大家一样，祈愿自己是有缘之人。这里本是藏民们祈福的烧香台，因为正对着卡瓦格博加之地势开阔，已成为观赏雪山的经典之地。

冬天的清晨早起，准备好相机电池和胶卷，扛着三脚架出了客栈，门外平台上已经很热闹，全副武装的人们多数手持相机，等待太阳的第一缕光芒照在雪山上。不远处的白塔被青烟缭绕，五色风马旗在凛冽的风中飘扬，朝圣者在塔的四周虔诚祈福。天色渐渐亮了，天空很干净，没有一丝云彩，很通透的蓝色，整座山峰一览无余地呈现在眼前，山体明亮。快门声此起彼伏，日照金山的场景也是难得。

即便如此，我仍然庆幸自己遇上晴朗的日子，不用在阴霾里无望等待。日上三竿以后，拍照已不合适，便坐在梅里往事的大露台上泡茶，聊天，看着近在咫尺的卡瓦格博发出耀眼的光芒，空气通透得雪山仿佛触手可及。

接下来的几天，我们按大叔的指引，从飞来寺出发，沿着澜沧江徒步到了西当温泉，然后进入了雪山脚下那个与外界隔绝的小村子，传说中祥和而美丽的雨崩村。

落脚的客栈在雨崩中村，那几日我得闲便坐在露台上的木凳子上晒太阳，享受着大队人马离开以后的安静，守着朝阳的光芒一点点挪动，等待它照射到山谷里的雨崩下村。青烟缭绕在屋顶和田野上空，直到整个村庄笼罩在金色阳光之中。而神女峰缅次姆就在正对面近在咫尺之处，传说中她是卡瓦格博美丽的妻子，但在雨崩，她展示在人们眼前的更多是母性的一面，庇护着雪山脚下的村庄。

客栈的主人是两个英俊的兄弟和他们贤淑俏丽的妻子，兄弟俩一个主外，一个掌内，哥哥特别健谈，常常跟我们聊天说起他们的生活。如何牵马驮货物，翻越垭口，为了方便大家休息在垭口上建了个茶馆。如何上山采菌子、寻虫草，新鲜的菌子自然有人来收，也可以送到集市上换个好价钱。如何在澜沧江边种葡萄，酿了葡萄酒主要自家喝。我尝过颜色浓重的果酒，浓郁的葡萄香让人想起夏天的葡萄院。



●梅里主峰的日照金山

我去了当年明永村的小伙子所说的神瀑。从客栈出发，走过下雨崩前的小溪，走过挂满经幡的松树林，走过牛羊撒欢的牧场，走过蜿蜒陡峭的盘山路，一个人虔诚地走在朝拜的路上。差不多四个小时之后，从缅甸姆的千米悬崖倾泻而下的雨崩神瀑出现在眼前，这是藏民们心中的圣水，沐浴其中是朝觐者的最大心愿。只是冬天冰雪尚未融化，神瀑水量变小，我用随身携带的瓶子接了一瓶圣水，然后便站在山崖上凝视着皑皑白雪的山峰，我想，这已是一种眷顾了吧。



作者手记

●飞来寺是欣赏梅里雪山太子十三峰和观梅里日出

日落的最佳角度，强烈建议在此住宿一晚。飞来寺的客栈里都提供

餐饮，其中梅里往事和季候鸟的餐饮是一流的。尤其是梅里往事的咖啡号称最好的云南咖啡。

●从明永村到冰川的上山路有8公里，是煤渣路，徒步线路和马道一左一右。究竟选择骑马还是徒步，要在明永村就决定好。否则，途中体力不支时，一般没有马可骑。明永村的马都是各家按号排队，由马队长队长统一安排。

●雨崩村分为雨崩上村和雨崩下村。雨崩中村只是游客戏称的介于雨崩上村和下村之间的地方，实际上只是个有几家客栈的中转站。由西当温泉徒步，先到达的是雨崩上村；过河之后是雨崩下村。如果想先去大本营和冰湖，则选择在雨崩上村住宿；如果要先去神瀑和神湖，则建议住雨崩下村。或根据自己的体能决定。雨崩的景点主要有大本营、冰湖和神瀑、神湖。一般旅行者在到达后都比较疲劳，需要休整一晚，第二天再徒步或租马前往上述景点。由雨崩上村徒步或骑马去笑农大本营约需两三个小时；由雨崩下村徒步或骑马前往神瀑也约需两个小时。如果是先游览雨崩，则可在出山后继续前往明永冰川。

●强烈建议出发去冰川和雨崩前，将自己的大行李寄存在飞来寺或德钦的客栈里，否则路上会吃不少苦头，除非花钱租马。



到达

从昆明乘车到德钦县城，再沿214国道西行10公里即到飞来寺观景台。从德钦客运站乘坐发往明永村的中巴车或包车到达明永村，约需2小时，由明永村开始徒步或骑马上山到达明永冰川，约需1.5小时。从德钦客运站乘坐发往西当村的中巴车或包车到达西当温泉，约需2小时，由西当温泉开始徒步或骑马前往雨崩，约需5小时。游览明永冰川后，也可直接去西当温泉和雨崩。



周边景点

金沙江第一湾、东竹林寺、茨中教堂

最美的13座名山 3

稻城三神山
Daochengsanshenshan
——
莲花般绽放
的仙境

在挨过了牛场帐篷中潮寒湿冷的一个夜晚，挨过了黎明前最黑暗的一刻，挣扎着说服自己顶着露水走过了泥泞的湿地，在通向牛奶海的路上，你其实已经走在了文殊菩萨的脚下。

交通指数：★★

当地美食指数：★★

当地住宿指数：★★

地点：四川省甘孜藏族自治州稻城县

资深背包客推荐：亚丁藏民的守护神山，三位菩萨的道场以雪山的圣洁、高山湖泊的澄澈，带给你一次心灵升华之旅。

主要看点：央迈勇、仙乃日、夏诺多吉、冲古寺、珍珠海、牛奶海、五色海

最美时间：秋季

亚丁的三座神山是眷顾早出晚归的人们的。那些一日匆匆往返的游客只好在阴雨连绵的无奈中离去，央迈勇的头上遮着厚厚的云层，仙乃日和夏诺多吉甚至找寻不到一丝踪影。

然而，也许只要在凄风冷雨中再多等一刻，可能天空就会乍现彩虹，顷刻间万里长空放晴，乌云散去，三座神山依次露出仙容。这也许是戏剧性的，也许就是偶然之中的必然。这个黄昏留在洛绒牛场的人们都有幸见证了这一切，在浓密的乌云缓缓远去的飘移中，在文殊菩萨雪白的面容映现蓝天的一刻，我们经历了安慰的谎言、焦急的期盼、惊艳的欢呼直至肆无忌惮的享受一



●亚丁央迈勇神山



●亚丁夏诺多吉神山

切。仙乃日的峰顶直插云际，它背后观音的宝瓶仿佛射出神光，将云层劈开了裂缝。威武的夏诺多吉披上了金甲，英姿咄咄，意气风发。前一秒钟的失落，后一秒钟的灿烂，时间的分水岭总是如此神奇，我们在享受一份仙境般的美景，也更享受了一份大自然给予我们苦尽甘来的最高精神赏赐。

亚丁的三座雪山，就是著名的“念青贡嘎日松贡布”，藏语意为终年积雪不化的三座护法神山圣地。这三座雪山在佛教中分别代表佛的身、语、意，也是众生身体、思想、心灵的三种依怙，所以人们也称之为“三怙主”雪山。据载，8世纪，莲花生大师为贡嘎日松贡布开光，以佛教中除妖伏魔的三位菩萨观音、文殊、金刚手分别为三座雪山命名。

“文殊菩萨”，在刚进亚丁走出冲古寺后的密林时，一个牵马的小姑娘轻声告诉我。“指神山时一定要用三个手指”，那稚嫩的童声里丝毫不减膜拜的敬意。

于是，在挨过了牛场帐篷中潮寒湿冷的一个夜晚，挨过了黎明前最黑暗的一刻，挣扎着说服自己顶着露水走过泥泞的湿地，在通向牛奶海的路上，你其实已经走在了文殊菩萨脚下，雪山也毫不吝啬地向你展示她的威严和神圣，这一刻，所有经历的苦难和挫折都会是值得的，在如此亲密接触的顶礼膜拜中，在密密麻麻迎风飞舞的彩色经幡下，我流下的是欣喜而感激的泪水。

太阳虽未初升，已有一道月牙形的金光挂在了雪白的山顶之上，仿佛微笑，微笑地面对一切平等的生灵，无论卑微、贫穷、懦弱，或者贪婪、妒嫉、愤怒、仇恨……所有狭隘的思维，所有沉重的生活面具，所有忧心忡忡的躲闪、小心翼翼的掩藏，在菩萨目光的注视下，如烟飞散，留下的是如同山顶白雪般纯净的凝视，莲花般绽放的遐思。或许这不单单叫做一种美，而是一种来自自然的震撼，一种难得脱俗的体验，一份生命宝贵的领悟。



●亚丁仙乃日神山

● 亚丁央迈勇神山——遗世孤美

溪水潺潺，逆流而上，铺天盖地的经幡在风中念诵不休，仿佛是进献在神山面前五彩的哈达。仙乃日如一尊慈善安详的大佛，端坐莲花台。他前面的山是金刚度母，左边金字塔般的山峰是白度母，右边飘着无数经幡的是绿度母，绿度母旁边林立的冰蚀角峰是众多降香母和妙音仙女，传说她们弹奏着天籁之音，传到仙乃日背后的地狱谷中，让地狱中的罪人听到仙律，能悟到真意，减轻痛楚，早日脱离苦海。夏诺多吉傲然耸立，在佛教中是除暴安良的神。藏族人民把对山的情感神化了，他们坚信，有佛缘的人敬奉朝拜三怙主雪山后，能实现今生来世之事业；转三次三怙主雪山，能消除屠杀八条人马的罪恶。

来到这里，便已是与神山有缘。

终点已经不是目的地，穿越卡斯沟的队伍已经走远了，消失在山脊之中。牛奶海边一大群五颜六色的冲锋衣还在不停地拍照。一个雪线上的高山海子，宁静而致远，但并非是世外罕见的绝代风姿，如果说长途跋涉仅仅是为了她而去的，那么一定会失望而归。只是，有一些收获比风景本身更加难能可贵，那是一份来自行走中的快乐，天涯海角的陌生人相遇而又相携而行的缘分，自己双脚踏出来的每个瞬间的感触，都清晰地刻印在记忆的胶片中，永恒难忘。

小贴士
TIPS



作者手记

- 可将主要行李寄放在稻城县城，背少量必需品进入亚丁，这样无论步行还是骑马都可以减轻重量。景区内物质很匮乏，要带一些食品，如方便面、饼干等。相机电池一定要充好电，并且带够备用电池。
- 至少应在亚丁景区内住宿一晚，一日往返太过匆忙。
- 景区内海拔高，前往牛奶海和五色海要量力而行。



到达

从稻城到亚丁只能包车前往，路上可顺路游览万亩白杨林、贡嘎岭吉朗寺。



周边景点

红草滩、蚌普寺、俄初山、茹布查卡温泉

珠穆朗玛峰

去珠峰吧，看那终年云雾缭绕的金字塔状峰顶是否会对你揭开神秘的面纱，那灿烂阳光穿透云层的一刻，那屏住呼吸凝神伫立的一刻，将会是你生命中最激动难忘的画面，这一刻你站在了与世界之巅对话的最近处。

■ 交通指数：★★

■ 当地美食指数：★

■ 当地住宿指数：★

地点：西藏自治区日喀则地区定日县

资深背包客推荐：世界最高峰，一生中最应当去的地方之一。

主要看点：珠峰、珠峰大本营、绒布寺

最美时间：春季和秋季

地壳变动形成的折皱隆起了世界之极，珠穆朗玛，不用多说，每个人听到这个名词都会热血沸腾。或许你早已从照片、画报、影视片断中无数次地感受过这片雪峰的美丽，盛赞过了，叹服过了，终其一生，你是不是也希望能真正地站在珠峰脚下，仰望这世界之至的神山真容？去珠峰吧，看那终年云雾缭绕的金字塔状峰顶是否会对你揭开神秘的面纱，那灿烂阳光穿透云层的一刻，那屏住呼吸凝神伫立的一刻，将会是你生命中最激动难忘的画面，这一刻你站在了与世界之巅对话的最近处。

珠峰的海拔高度仿佛淹没了这一地区的历史华章，仅存的一些有年代的寺庙都是早期佛教密宗传扬佛法途中遗留下来的，和布达拉宫、扎什伦布寺实在无法同日而语。到了近代，留下的史料中除了驱逐准噶和廓尔喀入侵的记录外，更多的则是人类一次次征服这个世界之巅的记录。确实，在珠峰这片区域，重峦叠嶂，海拔奇高，根本不适合人类居住，所以珠峰的历史其实就是一段攀登史、测量史和探险史。

确实，在珠峰这片区域，重峦叠嶂，海拔奇高，根本不适合人类居住，所以珠峰的历史其实就是一段攀登史、测量史和探险史。

● 在绒布寺看珠峰日落