

♥♥♥家庭生活  
快易通 25

# 中国 绝美古镇 31地

《家庭生活快易通》编委会◎编著



身未动，心已远

详细描述了中国古镇的无限风光  
全面揭示了古镇特有的精神价值和深层底蕴

上海科学普及出版社



丨家庭生活快易通丨

---

# 中国绝美 古镇31地

---

《家庭生活快易通》编委会◎编著

上海科学普及出版社

## 第一章 民族风味和历史韵味悠远的村镇

- 丽江大研——琵琶弦上说相思 / 4
- 西江苗寨——天下第一大吊脚楼苗寨 / 8
- 肇兴侗寨——歌声飘扬的侗族乡 / 10
- 丹巴藏寨——青山绿水怀抱下的空谷 / 12
- 元阳哈尼村落——见证大地的雕塑 / 16
- 皇城村——群山深处的风水宝地 / 18
- 凤凰古城——静谧古韵的南方小镇 / 21
- 于家石头村——石头堆砌而成的村落 / 24
- 平遥古城——繁荣商业流传千古之重镇 / 26
- 开平碉楼与古村落——百年沉淀的心灵家园 / 30



## 第二章 古色古香的怀旧古镇

- 青岩——三教共存的边陲古镇 / 34
- 正定——京外千年留存的雄镇 / 38
- 阆中——中国建筑风水学的范本 / 40
- 郎木寺——甘南上的香巴拉 / 42
- 屯溪——真实世界里的《清明上河图》 / 44
- 扬州——明月依旧照烟波 / 48

## 第三章 气势恢宏、壮观的瑰丽宝镇

- 福建客家土楼——庞大外观的堡垒式古镇 / 50
- 北极村——金鸡冠上的寒极 / 52



- 景德镇—瑶里——中国瓷业的摇篮 / 56
- 大芬油画村——中国油画第一村 / 60
- 朱仙镇——神仙居住的灵山宝地 / 62

## 第四章 宁静致远的清幽古村镇

- 黄龙溪——蜀汉第一古镇 / 64
- 西递—宏村——天造地设的桃花源 / 68
- 黄姚——历经千年沧桑的桂南古镇 / 73
- 婺源——中国最美丽的乡村古镇 / 76
- 禾木图瓦村——在水一方的人家 / 78
- 白帝城——三国英雄之遗恨地 / 80
- 乌镇—西塘——小桥流水人家 / 82
- 周庄—同里——桥连桥聚集所 / 86
- 角直——神兽降临的地方 / 90
- 南浔——桑蚕吐出的南国富镇 / 93



# 民族风味和历史韵味 悠远的村镇



玉龙雪山下的丽江古城

## 丽江大研

——琵琶弦上说相思

- 地理位置 云南省丽江市
- 关键词 木府/福国寺五凤楼
- 小有名气 高原姑苏、东方的威尼斯

**丽**江古城是一座驰誉世界的少数民族古城，精华所在就是大研镇，海拔2600米，冬暖夏凉。它西枕狮子山，北依象山、金虹山，可远眺玉龙雪山十三峰。金沙江古称“丽水”，从此流过，因此古城得美名“丽江”。大研即大砚，状若一方碧玉大砚，故又有“大砚”之称。

玉泉水自北向南汨汨滔滔奔泻而来，到双石桥一分为三，三再分为无数，穿街走巷，入院过墙，状若蛛网，密布全城。在这张水网上镶嵌着354座桥梁，平均每平方千米93座，其密度居全国之冠，堪称“桥城”。其中

以大石桥最负盛名，因为在晴天可以清晰地从桥下看到玉龙雪山的倒影，故又名“映雪桥”。“城依水存，水随城在”，古城充分利用玉泉水源，造就“家家泉水绕诗咏，户户垂柳入画图”的桃花源，既有水乡之容，又具山城之貌，充溢着“雪山、绿地、小桥、流水、纳西人家”的诗情画意，被誉为“高原姑苏”、“东方的威尼斯”。



★黑龙潭五凤楼

古城始建于南宋末年。明朝末年，徐霞客到丽江所见即“民房群落，瓦屋栉比”、“宫室（土司木府）之丽，拟于王者”。古城没有修建城墙和城楼，因为丽江世袭统治者姓木，忌讳“木”字变成“困”字。丽江古城未受“方九里，旁三门，国中九经九纬，经途九轨”的中原建城规则的制约。城中建筑依山傍水、错落有致，无规矩的道路网，无森严的城墙，在我国现存

古城中是极为罕见的。四方街是古城的中心，模拟“知府大印”的形状，象征“权镇四方”。它是由成排连接的铺面围成的一个方形广场。从四方街四角延伸出四大主街，又从四大主街岔出众多街巷，相互交织、四通八达。这些街道依山顺势，不求平直。街巷的路面用五花石铺就，旱季不飞灰，雨季不泥泞，可以用高出街面的西河水冲洗街道。

古城民居结合了中原古建筑以及白族、藏族民居的特点，充分发挥抗震、遮阳、防雨、通风、装饰等功能，形成了古朴、科学、独具纳西族特色的民居风格。1996年丽江大地震时，一批钢筋混凝土建筑顷刻间轰然倒塌，而老街上的传统民居却少有

## 绝美赏析

**木府：**木府即丽江世袭土司木氏衙署，被称为“凝固的丽江古乐”，坐西向东，沿中轴线依地势建有忠义坊等15栋楼阁，大小162间。衙署内挂有历代皇帝钦赐的11块匾额，上书“忠义”、“诚心报国”、“辑宁边境”等。木府建筑气势宏大，雕梁画栋，由西向东巍然而立。殿枕西山，以聚元气，坊迎玉水，生太极之脉，北列玉龙，南啸神虎，布秀呈奇，一派祥和富贵之气。

**福国寺五凤楼：**位于黑龙潭公园北端，楼高20米，共分三层。24个飞檐，就像五只彩凤展翅来仪，故名“五凤楼”。它具有汉族、藏族、纳西族等民族的建筑艺术风格，是中国古建筑中的稀世之作。

损毁。民居全部是土木结构的瓦屋楼房，布局形式为三坊一照壁、四合五天井；注重房屋装饰，特别是门窗格扇均雕饰各种精美的图案。居民十分喜欢种花植草栽樱桃，春夏季节，百花齐放，垂柳依依，红樱桃挂满树，不是江南，胜似江南。在小城中依稀可见几百年前的生活情景，许多居民依旧穿着绣满花边的纳西族服装，骑着自行车或推着手推车，游走于大街小巷。这也就是画册上看到的丽江风光。这里保留着“活着”的纳西人的生活状态。

★纳西族人身着“七星羊皮”盛装过节



丽江古城水声淙淙，清风习习。白天行走在街上，你会感受不到时光的流失。商铺里琳琅满目，会让你眼花缭乱。普洱茶、红茶、雪茶、饰有东巴文字的守护神木雕、绚烂的扎染、漂亮的银器会让你眼睛发亮。很多风味小吃也千万不要错过。野生菌尤其是鸡枞菌，不能不尝。粑粑色泽金黄，香气扑鼻，酥脆可口。用鸡碗豆磨面沥浆后做成的鸡豆凉粉，暑吃凉、冬吃热，且凉吃可拌香油、葱花、蒜末、醋等调料，酸辣可口。

丽江的酒吧风情万种，让人流连忘返。可任选一家酒吧点一杯酒，边欣赏窗外的玉龙雪山，边沉思默想；也可坐在窗外潺潺的小溪边，边饮酒边看街上熙来攘往的人群。

定期的篝火晚会是丽江古城夜生活中的重要环节。晚上七八点钟，篝火燃起来，歌声响起来，来自五湖四海的游客在纳西族小伙子和姑娘们的带领下，手拉着手围成一个又一个的圈，尽情舞蹈，那里立即成了欢乐的海洋。火堆渐熄，人潮渐散，白日里的喧嚣悄然退去。夜晚，小镇的轮廓异常地清晰，如水的月色更增添了小镇的神秘和魅力。长夜漫漫，无心睡眠，何不做一次小镇夜游？悠长而静寂的小巷里，光滑的五花石路泛着淡淡的清光，不禁让人遐想，这条美丽的小巷曾经过往了多少人啊，又曾发生过多少动人的故事。月色下，寂寥的小巷足以让你冲动，让你激情澎湃。一个人可以跟着心灵的节拍舞蹈。此时此刻，这是一个完全属于自己的世界，心灵无拘无束、自由自在。

### 精华阅读

在20世纪80年代中期，当东南沿海地区如火如荼地建造现代化城市的时候，丽江却因缺乏资金而波澜不惊。也正因为如此，这个在中国几乎是独一无二的建筑艺术瑰宝才得以保存下来。丽江古城被列入《世界文化遗产保护名录》的关键在于这里保留着“活着的文化”——活着的纳西人的生活状态。现在，联合国教科文组织专家对丽江古城文化现状深表担忧：“外地人取代本地人的现象，使丽江古城文化面临危机。”

★丽江古城的老水车





★西江风雨桥

## 西江苗寨

——天下第一大吊脚楼苗寨

- 地理位置 贵州省雷山县
- 关键词 雷公坪
- 小有名气 中国最大的苗寨

**西**江苗寨，是中国仅有、世界无双的苗族聚居区，有1000多户人家，上万人人口，11个自然村，号称“天下第一苗寨”，素有“苗都”之称，可谓“看西江知天下苗寨”。西江，是苗语音译，意为苗族西氏支系居住的地方。千百年来，自称蚩尤后代的苗人生于此，长于此。

西江苗寨坐落于河谷中，源于雷公坪的白水河，蜿蜒流淌，穿寨而过，将西江苗寨一分为二。四面群山环抱，重峦叠嶂，谷底是一片阡陌纵横的水稻田。河两岸 $30^{\circ} \sim 70^{\circ}$ 的山坡上，层层叠叠的吊脚木楼自山顶直铺到山脚，将整座山严严实实地包裹起来。与其说这是个村寨，不如说是一片吊脚木楼的森林。西江吊脚楼高三层，第一层饲养牲畜，第二层居住，第三层储存粮食、晾晒衣物等。第二层正中是堂屋，朝南的一面向外凸的凉台木栏杆，苗家称之为“美人靠”，是苗族大姑娘梳妆打扮和休憩的地方。

倚窗凭栏，远眺风景，近观邻家，通风采光都很不错。

清晨，淡淡的雾从山脚下爬上来，晨光把吊脚木楼的影子投在屋前那片金黄的稻田里，大片的农田夹着小溪，春意浓浓，翠绿欲滴。黑色屋瓦静静地沐浴在旭日的的光辉里，炊烟袅袅，似乎意味深长。入夜，望着满村满山的灯光，还有更远的依稀的星辰，不禁让人喃喃念起海子的那首诗：“和所有以梦为马的诗人一样，我借此火得度一生的茫茫黑夜。”

行走在这层层叠叠、高低错落的吊脚木楼之间，觉得每处都隐藏着诸多传奇和神秘。据说，西江苗族是蚩尤第三个儿子的后裔。蚩尤同黄帝大战败北后，不得不离开自己聚居的平川坝子，躲入深山中。其中一支苗人在蚩尤的三儿子的带领下开始了艰苦的长途迁徙，找到了水土丰美的西江，于是在这里定居下来，过着远离尘嚣、与世无争的生活。据说，蚩尤被杀后，桎梏被行刑者取下弃之山野。这副桎梏本来已在长途押解中渗满血迹，此刻更是

鲜血淋漓。它很快就在弃落的山野间生根了，长成一片枫树，如血似火。至今，寨内枫树成林，枫香扑鼻。

西江有个远近闻名的银匠村，银匠村80%的人都会做银饰，该地区苗族少女盛装时佩戴的银饰品，大多出自这个村子。这里的苗族女人盛装的银冠、银角和银凤雀等头饰雍容华贵，连小女孩都头戴华丽的银冠，令人大饱眼福。

## 绝美赏析

雷公坪是古代苗族人练兵的地方。从雷公坪俯瞰苗寨，村落的轮廓尽收眼底，层层叠叠的吊脚木楼自山顶直铺到山脚，将整座山都严严实实地包裹起来。附近的山坡上密密麻麻地长满了枫树，层林尽染的时候，雷公坪是看“枫”景的绝佳地点。



★ 妙龄苗族少女着盛装，并以银冠装饰



◆ 肇兴民居，吊脚楼鳞次栉比，鼓楼耸立其间

## 肇兴侗寨

——歌声飘扬的侗族乡

- 地理位置 贵州省黎平县西南部，距黎平县城70千米
- 关键词 抬官人
- 小有名气 侗乡第一寨

**走** 在被溪流环绕分割的寨子里，沿途高高的鼓楼、鳞次栉比的吊脚木楼，渐次呈现在眼前，让你找不到方向、望不到尽头。这就是肇兴侗寨给人的最初印象。侗寨四面环山，一条清澈的小河穿过寨子。寨门口悬挂着著名作家冯骥才题写的“侗乡第一寨”横匾。肇兴侗寨有800多户人家，住着4000多人，是最大的侗族寨子。侗寨的居民全为陆姓侗族，分为5个自然村。

侗族鼓楼是侗族特有的，是侗族文化的象征，当侗族人民遇到重大事件时，击鼓聚众，在此商议。毫不夸张地说，有侗族的地方就会有鼓楼。侗族人把他们所有的艺术成就都淋漓尽致地表现在了鼓楼上。鼓楼吸取了汉族古代建筑的精髓，又突破了塔楼的常规设计。更神奇的是，这些鼓楼在建造的过程中，竟然不用一钉一铆，全部用木榫穿插而成。肇兴有5座鼓楼，仁

团、义团、礼团、智团、信团各一座。智团鼓楼是五座鼓楼中最美的一座。

侗族人住在建造奇特的吊脚楼中，这些吊脚楼多建在山坡上或者水边。寨中巷道弯弯曲曲、宽窄不一，两旁多是根据地形由几户共同建筑的带状吊脚楼群。吊脚楼是全木制结构，一般是三层，底层用来关牲畜，第二层住



★侗族风格的风雨桥

人，第三层存放生产工具和生活用品等。侗家吊脚木楼最大的特点是，第二层在第一层的基础上宽出约60厘米，依此类推，形成“上大下小”的倒金字塔形状。据说吊脚楼是巢穴居住留下的遗风。古时为了防止猛兽的袭击和地面潮湿对人体的侵害，侗族人就选择在树上筑巢造屋，后来演变成今天的吊脚楼。如今，大多数人由住第二层改为住底层，屋的前半部为敞开式宽阔的长廊，也叫敞廊，侗语叫“干栏”，是居家生活、待客、纺织、刺绣的场所；后半部则是卧室和厨房。少数人家还建起四合院，窗户宽大明亮。

侗族的文化和民族风情独具一格，在新时代散发出了奇异的光辉。其中的侗族大歌令人叹为观止。侗族大歌是一种无指挥、无伴奏，以合唱为主的歌唱形式，它以曲式复杂、声部组合多变而著称。侗家人认为：“饭养身，歌养心，人不唱歌会变老。”

## 绝美赏析

抬官人是侗家人的娱乐活动，已有300年的历史，抬官人侗语叫做“店宁蒙”。所谓的抬官人，实际上就是抬智者，是值得信赖的人，官人还有一个意思就是当官的人，从该活动中反映出侗族人民对智者和文化的尊重。如果将整个程序进行完整的表演，需要3天才能完成。

人们通过互联网了解到肇兴侗族人民远离现代文明的农耕文化，于是纷至沓来，给生活在寨子里的人们带来了新的观念。如今的侗寨，旅游业兴旺发达，在当地经济中发挥着重要作用。当地有句顺口溜，“肇兴一大怪，八十老太追老外”，描述的是当地居民向外国游人兜售纪念品的情景。



★林泉、碧野中的丹巴

## 丹巴藏寨

——青山绿水怀抱下的空谷

- 地理位置 四川省甘孜藏族自治州丹巴县
- 关键词 墨尔多山/党岭秋色
- 小有名气 盛产美女的千碉之国

**树**木葱茏的峡谷，纯净幽蓝的天空，一座座藏寨散落在青山绿水旁，蜿蜒的山路上游走着美丽端庄的卓玛，这一定是你梦里都想去的地方。丹巴就是这样一个地方。

丹巴藏寨位于四川省甘孜藏族自治州的丹巴县境内，是嘉绒藏族的聚居地。这里到处是高山峡谷和湍急的江流组成的壮美景观。在冰川雪线之下，散布着许多藏族村落，不同村落的建筑风格各有特色。

据某杂志统计排名，在中国古镇古村中，丹巴藏寨美丽指数名列第一。当地人们都将其居住的村落称为“寨子”。这些寨子一般都修建在向阳的山坡上，每座寨子由几十户甚至上百户人家组成。

藏寨旧称碉楼寨房。碉楼和寨房原本是两类不同风格的建筑，藏寨把二者有机地结合在一起。外形上，它既有寨房的特征，又有碉楼的形态。藏寨

一般为三层，也有四层的，一侧配有厢房。底屋一般是家畜圈，往上依次为锅庄室、储藏室、居室、经堂及角楼（家碉），其中二、三层分别有天井和露天大阳台。

藏寨顶层外沿环围着黄、黑、白三种色带，并绘以日、月、星辰和宗教图案。远远看去，在充满灵气的山谷中，一幢一幢外形美观、风格统一的藏寨依着起伏的山势而建，高高低低、错落有致，与周围茂密的树林、清澈的溪流、皑皑的雪峰一起构成一幅田园牧歌式的乡村画卷。走进寨子，便见房前屋后遍布着苹果树、梨树、核桃树。若是秋天，一伸手便可以摘到一颗饱满的果实，这可是真正的绿色食品。

除远近闻名的藏寨外，丹巴县又有“千碉之国”的称号，古碉堡集中在梭坡乡。20世纪初的一个秋天，法国人斯廉艾先生沿大渡河溯流而上，突然大渡河对岸梭坡藏寨一座座林立的古碉映入他眼帘，就像当年哥伦布发现美洲新大陆一样，他俯视日夜奔流的大渡河，高呼：“奇迹！这是东方新大陆！”随后他不停地按照相机快门，拍摄了许多古碉照片。他的古碉摄影作品在法国里昂参展，一时间在法国引起轰动。

丹巴古碉形式多样，按功能大致可分为家碉和寨碉两类。家碉以户为单位，依房而建；寨碉以村或部落为单位，一般建在路口、山梁高处。寨碉又根据其作用可分为烽火碉、要隘碉、界碉、风水碉和战碉等。古碉拔地擎天，端正笔直，墙体用石块砌成，厚实而坚固。由于历尽数百年的沧桑岁月，有的已经开始倾斜，有的已经成了飞鸟的栖息之处，但丝毫磨灭不了那顶天立地的雄浑气势。

这里的人们世代居住在朴素的寨子中，他们日出而作，日落而息，劳作着，快乐着。和其他少数民族一

## 绝美赏析

**墨尔多山：**墨尔多山是藏族最古老的宗教——黑教的神山，为藏区四大神山之一，同时还是嘉绒藏族的文化中心，民族的象征。据《墨尔多神山志》记载，山上共有108个圣景，千余处景点。站在墨尔多山之巅，东可望见峨眉金顶，西可遥视卫藏冈底斯雪山，俯可览境内8条银色的河流，像8条洁白的哈达。

**党岭秋色：**每年10月上旬，党岭景区便笼罩在迷人的秋色之中。各种植物在秋风的吹拂下将翠绿换成金黄、艳红，在骄阳中，呈现出五彩缤纷的璀璨。高山海子（湖泊）一个连着一个，比九寨沟的海子还要漂亮。

样，丹巴人也都能歌善舞，锅庄舞、丹巴藏戏、嘉绒藏族歌曲都是非常值得欣赏的。在他们的传统节日里，如嘉绒藏历年、观花节、墨尔多山庙会、五月赛马节、燃灯节等，可以领略到原汁原味的藏族风情。

丹巴盛产美女，已是一个人人尽皆知的事实。在神秘的美人谷，女孩艳丽如玫瑰，娇媚似桃花。美人谷所在的墨尔多山，集山、水、林、崖、洞于一体，是一个“一日看四季，十里不同天”的所在。每当河谷地带的桃花含苞欲放时，山上却仍旧是雪花纷飞。令世人无限向往的美人谷就隐藏在这片山清水秀、美景如画的地方。谷中散布着无数漂亮的藏寨，美人们就出生在这些寨子里，游走在这片山水间。由于谷内道路崎岖，完全靠步行才能到达村寨聚集的地方，所以要访美人谷，一定要作好吃苦的准备。

美人谷为什么有那么多的美人呢？据说这里曾经是历史上神秘消亡的东



★美人谷中美人望

女国所在地，“嘉绒”之意即“女王的河谷”。史书记载，西夏王朝灭亡之时，大批的皇亲国戚、后宫嫔妃从遥远的宁夏逃到气候温和、山清水秀、地处横断山脉深山峡谷里的丹巴。这些天生丽质的贵族，在这片充满灵气的土地上繁衍生息，就形成了今天的嘉绒藏族，也给这里的人们带来了美丽的基因。

大凡美人谷的女孩，不管身在乡村还是走出大山，即使不施粉黛、不用华丽的衣饰去装扮也显得很出众。她们不怕风吹，不惧日晒，在一天艰苦的劳作之后，只要稍加梳洗，便气韵毕现，曲线天成。劳动的打磨不但没有使她们粗糙、变形，反而更增加了一份健美。当然，她们并不拒绝盛装包裹，天生丽质衬以时尚的外表，更能凸显她们的天生丽质。从2001年开始，丹巴县每年都会举办丹巴嘉绒藏族风情节，又叫“选美节”，每年选出的丹巴美女被命名为“金花”、“银花”、“石榴花”等。届时，融歌舞、选美、民间婚俗等于一体的综合性节庆活动将在丹巴隆重上演。这时，美人谷的姑娘们身着盛装，将自身的美丽大方地展现给世人，整个丹巴都沉浸在欢乐的海洋中。

其实又何止美人谷的姑娘漂亮，在丹巴，无论走到哪里，都有可能遇上漂亮的女孩，只不过美人谷的美女比较多而已。天高云淡、水碧山青，一位头戴花头帕、身着红长裙的丹巴美女，从别致的藏寨中迈着优雅端庄的步子走出，浅笑着从你的身边掠过。这样的情景，恐怕你已分不清是梦境还是真了。

古东女国是由女人全面管理的国家，如今这里依旧保留着许多女国文化遗风，比如以女性为中心的婚姻形式和家庭组成，女性是家庭的中心，掌管财产的分配和其他家庭事务，最高的老母亲主宰家中的一切。每年五月，人们都会古寨碉下，为年满17岁的女孩举行盛大隆重的成人礼。全寨男女老幼都会给她们献上哈达，而男孩是没有这种待遇的。

## 精华阅读

“锅庄”是藏族的民间舞蹈。在节日或农闲时跳，男女围成圈，自右而左，边歌边舞。“果桌”（锅庄），与西藏奴隶社会和盟誓活动有关，后来逐步演变成为歌舞结合、载歌载舞的圆圈舞形式了。嘉绒藏族习惯夜间在草坪上燃着火堆跳锅庄，在跳场中间还会摆上杂酒，男女青年边跳舞，边喝杂酒，继而相互认识，并结交理想的异性朋友。



★元阳梯田是大地的雕塑

## 元阳哈尼村落

——见证大地的雕塑

- 地理位置 云南省元阳县
- 关键词 多依树日出
- 小有名气 世界上最美的梯田

世界上有这样一个地方，据去过的人说，站在它面前，一切的语言都是苍白的，只有呐喊、哭泣、跪拜才足以表达内心的感慨。这就是红河畔的哈尼族修建的梯田。

哈尼村落位于云南省元阳县境内，世代居住在哀牢山上的哈尼人，将这里建成了一个神话般的世界。村寨一般建在温暖向阳的半山腰上，房子棚顶用茅草搭成圆圆的形状，远远看去像极了一个个可爱的蘑菇。哈尼人的房屋设计非常合理，总共分三层，最底下的一层用来养牲畜，第二层住人，顶层则是仓库。大大小小的蘑菇房组成错落有致的村寨。上面是茂密的原始森林，山上的泉水流进寨子，为村民们提供了充足的生活用水。哈尼人喜欢这种与自然和谐相处的生活，他们除了偶尔到镇上采办些货物，其他大部分时间都生活在宁静的村寨里。