

西藏/云南/贵州

广西/重庆/四川

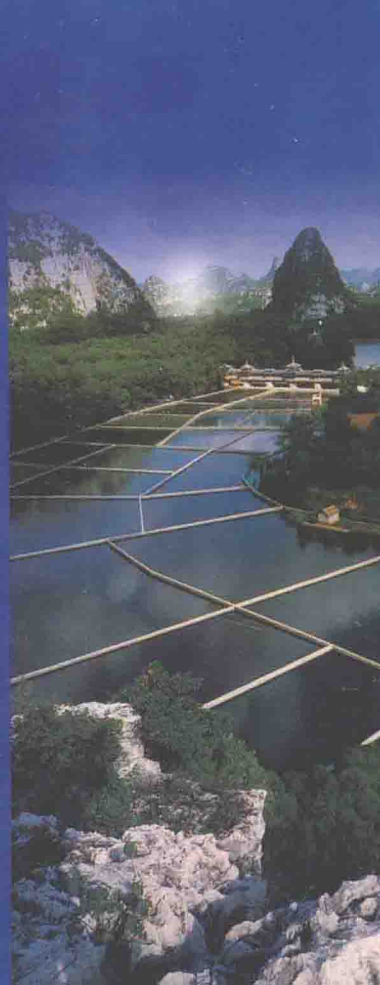
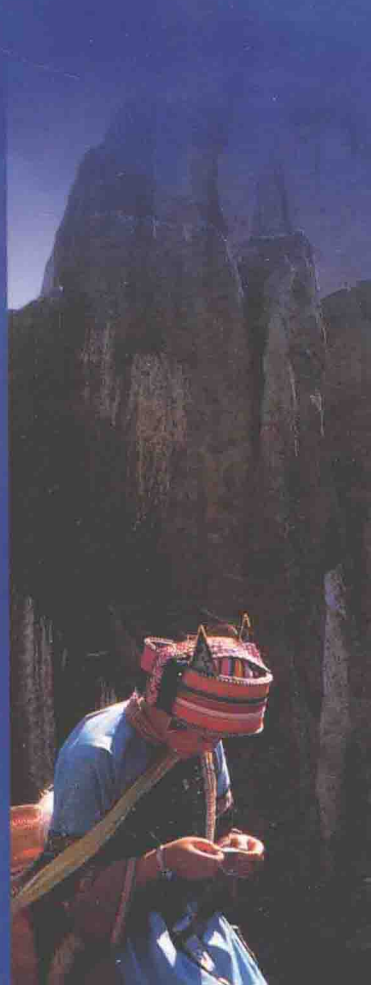
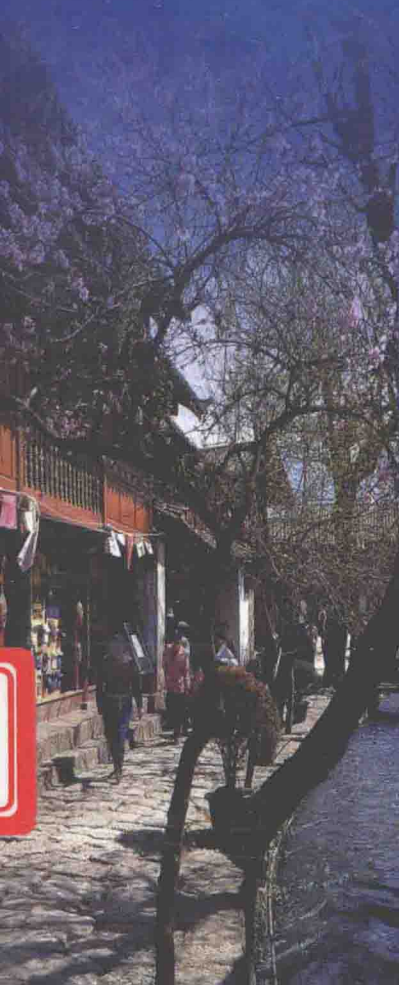
行走天下

BOOK
广东旅游出版社

中国西南精华游

ZHONGGUOXINANJINGHUAYOU

曹凤英 著



西藏/云南/贵州

广西/重庆/四川

行走天下

BOOK
广东旅游出版社

中国西南精华游

ZHONGGUOXINANJINGHUAYOU

曹凤英 著



目 录

第一卷 巴蜀演义

第一篇 四川行知书

◆ 第一部分 全景四川 / 10

精彩四川——行走四川的N个理由 / 11

四川天地 / 11

四川故事 / 12

四川人文 / 13

◆ 第二部分 出行四川 / 16

最佳旅行季节 / 16

四川住宿餐饮及其他 / 16

四川交通 / 17

四川旅游线路 / 17

◆ 第三部分 成都及周边地区 / 18

成都故事 / 18

成都天地 / 18

成都气候 / 19

成都方言 / 19

成都物语 / 19

成都交通 / 20

成都住宿 / 21

成都饮食 / 21

青城山 / 22

文殊院 / 22

青羊宫 / 22

杜甫草堂 / 22

永陵 / 22

武侯祠 / 23

都江堰 / 23

广汉三星堆 / 23

◆ 第四部分

阿坝藏族羌族自治州 / 24

阿坝州概况 / 24

阿坝州交通 / 25

阿坝州的独特民族节日 / 25

九寨沟 / 26

大录神仙池 / 28

牟尼沟景区 / 29

黄龙景区 / 29

雪宝顶 / 30

郎木寺 / 31

卓克基土司官寨 / 31

嘉绒民居 / 32

三奥雪山 / 32

四姑娘山景区 / 33

◆ 第五部分

川中南——峨眉山、乐山 / 36

峨眉山 / 36

峨眉山高山滑雪场 / 36

乐山大佛 / 37

凌云山碑林 / 37

沙湾——郭沫若故居 / 37

◆ 第六部分 凉山彝族自治州 / 38

凉山州概况 / 38

凉山州交通 / 39

凉山州住宿 / 39

凉山州餐饮 / 39

凉山州婚俗节庆 / 40

泸沽湖风景名胜区 / 40

木里寺 / 41

螺髻山——邛海风景名胜区 / 42

◆ 第七部分 甘孜藏族自治州 / 43

甘孜州概况 / 43

甘孜州交通 / 44

甘孜州餐饮 / 45

甘孜州住宿 / 45

海螺沟冰川公园 / 46

五须海 / 46
党岭风光 / 47
甲居藏寨 / 47
梭坡、蒲角顶和中路碉楼群 / 48
窝公乡的木仁错 / 50
新路海 / 50
雀儿山 / 51
德格印经院 / 51
巴格玛尼墙 / 52
更庆寺 / 53
色须寺 / 54
海子山自然保护区 / 55
亚丁自然保护区 / 56

长青春科布寺 / 58
格聂神山 / 58

第二篇 重庆行知书

重庆概况 / 60
重庆交通 / 61
重庆美食 / 62
重庆住宿 / 62
朝天门 / 63
巴蜀古文化中心 / 63
渣滓洞和白公馆 / 63
解放碑 / 63
大足石刻 / 64

第二卷 情韵广西

◆ 第一部分 全景广西 / 74

精彩广西——自游广西的N个理由 / 75
广西故事 / 76
广西天地 / 77
广西人文 / 77

◆ 第二部分 出行广西 / 80

最佳旅游季节 / 80
广西交通 / 81
广西住宿 / 82
广西饮食 / 82
广西旅游行程设计 / 83
广西费用预算 / 83
广西民族禁忌 / 83
广西证件和手续 / 83

◆ 第三部分 桂林及周边地区 / 84

桂林故事 / 84
桂林人文 / 85
桂林交通 / 86
桂林住宿 / 86
桂林饮食 / 87
桂林徒步旅游行程设计 / 87
漓江 / 88
芦笛岩 / 89
象鼻山 / 89

叠彩山 / 89
七星岩 / 90
伏波山 / 90
冠岩 / 90
天圣山 / 91
阳朔县 / 91
阳朔饮食 / 91
阳朔旅游行程设计 / 91
杨堤 / 92
月亮山 / 92
河边小别墅 / 93
竹兜寨VS徐翠华家 / 93
遇龙桥 / 94
兴坪 / 94
渔村 / 95
西街 / 95
兴安县 / 96
猫儿山 / 96
灵渠 / 97
宝鼎瀑布 / 97
八角寨 / 98
龙胜县 / 98
龙胜梯田 / 98
龙胜住宿 / 100
龙胜饮食 / 100

◆ 第四部分

柳州及周边地区 / 101

- 柳州故事 / 101
- 柳州物语 / 101
- 柳州人文 / 102
- 柳州住宿 / 102
- 柳州饮食 / 103
- 柳侯公园 / 103
- 鱼峰公园 / 104
- 三江侗族自治县 / 104
- 程阳风雨桥 / 104
- 马胖鼓楼 / 105
- 金秀瑶族自治县 / 105
- 圣堂山 / 105
- 融水苗族自治县 / 106
- 贝江 / 106

◆ 第五部分

南宁及周边地区 / 107

- 南宁故事 / 107
- 南宁人文 / 107
- 南宁节庆 / 108
- 南宁住宿 / 108
- 南宁物语 / 109
- 青秀山 / 109
- 民族文物苑 / 110
- 龙虎山自然保护区 / 110
- 德天瀑布 / 110
- 公路画廊 / 111
- 明仕田园 / 111
- 绿岛行云 / 111
- 花山崖壁画 / 111
- 友谊关 / 112

◆ 第六部分

梧州及周边地区 / 113

- 梧州故事 / 113
- 梧州住宿 / 114
- 梧州饮食 / 114
- 龙母太庙 / 114
- 西竺园 / 115
- 黄华河 / 115

太平狮山 / 115

谢鲁山庄风景名胜区 / 115

真武阁 / 116

西山 / 116

◆ 第七部分

百色及周边地区 / 117

- 百色故事 / 117
- 百色人文 / 117
- 百色住宿 / 118
- 百色饮食 / 118
- 百色旅游行程设计 / 118
- 百色起义纪念馆 / 118
- 解放街 / 119
- 澄碧湖 / 119
- 凌云县 / 119
- 纳灵洞 / 119
- 五指山 / 120
- 感驮岩 / 120
- 靖西县 / 120
- 通灵大峡谷 / 120
- 爱布瀑布群 / 121
- 隆林县 / 122
- 天生桥 / 122
- 雪莲洞 / 122

◆ 第八部分

北海及周边地区 / 123

- 北海故事 / 123
- 北海天地 / 124
- 北海人文 / 124
- 北海交通 / 124
- 北海住宿 / 125
- 北海饮食 / 126
- 北海旅游行程设计 / 126
- 北海费用预算 / 126
- 星岛湖 / 127
- 北海老街 / 127
- 北海银滩 / 127
- 涠洲岛 / 128
- 斜阳岛 / 128
- 话说越南 / 129

第三卷 精彩贵州

◆第一部分 全景贵州 / 140

精彩贵州——行走贵州的N个理由 / 141

贵州故事 / 141

贵州天地 / 142

贵州人文 / 143

◆第二部分 出行贵州 / 146

贵州最佳旅游季节 / 146

贵州交通 / 146

贵州住宿 / 147

贵州饮食 / 148

贵州行程设计 / 148

贵州费用预算 / 149

◆第三部分

贵阳及周边地区 / 150

贵阳故事 / 150

贵阳人文 / 151

贵阳住宿 / 152

贵阳饮食 / 152

花溪风景区 / 153

青岩古镇 / 153

镇山村 / 154

红枫湖 / 154

阳明祠 / 154

甲秀楼 / 155

黔灵公园 / 155

文昌阁 / 155

◆第四部分

安顺及周边地区 / 156

安顺故事 / 156

安顺人文 / 156

安顺物语 / 157

黄果树瀑布 / 157

灞陵桥瀑布 / 158

螺丝滩瀑布 / 159

石头寨 / 159

龙宫风景区 / 159

天星桥风景区 / 159

天星洞景区 / 160

油菜河 / 160

云山屯 / 161

天台山 / 161

◆第五部分

黔东南及周边地区 / 162

黔东南故事 / 162

黔东南人文 / 162

黔东南最佳旅游季节 / 165

黔东南住宿 / 165

黔东南旅游行程设计 / 166

凯里市 / 166

凯里饮食 / 166

凯里住宿 / 167

香炉山 / 167

平良古峡 / 167

金泉湖公园 / 168

麻江下司古镇 / 168

舟溪芦笙堂 / 169

麻塘革家 / 169

镇远县 / 169

青龙洞 / 169

铁溪风景区 / 170

四官殿 / 170

天后宫 / 171

傅家四合院 / 171

潯阳河 / 171

下潯阳风景区 / 172

诸葛峡 / 172

老洞峡 / 172

龙王峡 / 172

雷山县 / 173

西江苗寨 / 173

郎德上寨 / 173

新桥村 / 174

排卡村 / 174

三宝侗寨 / 175

从江县 / 175

增冲侗寨鼓楼 / 175

荔波县 / 176

漳江风景区 / 176

小七孔 / 176
大七孔及水春河 / 177

◆ 第六部分

遵义及周边地区 / 178

遵义故事 / 178
遵义人文 / 179
遵义住宿 / 179
遵义会议会址 / 180
娄山关 / 180
赤水市 / 180
十丈洞瀑布 / 181
四洞沟 / 181
竹海国家森林公园 / 181

◆ 第七部分

毕节及周边地区 / 182

毕节故事 / 182
毕节人文 / 182
毕节饮食 / 183
草海 / 183
织金县 / 184
奢香墓 / 184

织金洞 / 184
大屯土司庄园 / 185
十里溶洞 / 185

◆ 第八部分

兴义及周边地区 / 186

兴义故事 / 186
兴义人文 / 187
兴义住宿 / 187
兴义饮食 / 187
三岔河风景区 / 188
泥凼石林 / 188
马岭河峡谷 / 189

◆ 第九部分

铜仁及周边地区 / 190

铜仁故事 / 190
铜仁人文 / 190
铜仁住宿 / 191
铜仁饮食 / 191
梵净山 / 191
黑河湾风景区 / 192
九龙洞 / 192

第四卷 千色云南

◆ 第一部分 全景云南 / 202

精彩云南——行走云南的N个理由 / 203
云南故事 / 203
云南天地 / 204
云南人文 / 204

◆ 第二部分 出行云南 / 206

云南最佳自游时间 / 206
云南交通 / 207
云南住宿 / 208
云南餐饮 / 209
云南电信 / 209

◆ 第三部分 昆明地区 / 210

昆明天地 / 210
昆明故事 / 211
昆明物语 / 212

昆明交通 / 212
东寺塔、西寺塔 / 213
滇池 / 213
大观楼 / 214
西山 / 214
金马、碧鸡坊 / 214
翠湖公园 / 215
云南民族村 / 215
世博园 / 215
石林 / 216

◆ 第四部分 大理地区 / 217

大理天地 / 217
大理印象 / 218
大理历史 / 218
大理人文 / 219
大理最佳旅游季节 / 220

大理交通 / 220
大理住宿 / 221
大理古城洋人街 / 221
苍山 / 221
洱海 / 222
大理崇圣寺三塔 / 223
蝴蝶泉 / 223
三塔倒影公园 / 223
喜洲民居 / 224
周城 / 224
大理白族自治州博物馆 / 224

◆第五部分 丽江地区 / 225

丽江全景 / 225
丽江人文 / 226
丽江交通 / 226
丽江住宿 / 227
丽江通讯 / 227
丽江古城 / 227
四方街 / 228
木府 / 229
望古楼 / 230
长江第一湾和石鼓镇 / 230
拉市海 / 230
纳西古乐 / 231
玉龙雪山 / 231
干海子 / 232
云杉坪 / 232
牦牛坪 / 232
白水河和黑水河 / 233
虎跳峡 / 233
泸沽三岛 / 234

◆第六部分 迪庆地区 / 235

迪庆(香格里拉)印象 / 235
迪庆人文 / 236
迪庆最佳旅游季节 / 236
迪庆交通 / 237
迪庆餐饮 / 237
迪庆住宿 / 237
噶丹松赞林寺 / 238
碧塔海 / 238
纳帕海 / 239
碧壤峡谷 / 239

白水台 / 240
德钦县城 / 240
奔子栏 / 241
噶丹东竹林寺 / 241
梅里雪山 / 241
飞来寺 / 242
明永冰川 / 242
白茫雪山 / 243

◆第七部分 红河地区 / 244

元阳梯田 / 244

◆第八部分 怒江地区 / 245

怒江全景 / 245
怒江交通 / 245
怒江住宿 / 246
怒江 / 246
怒江大峡谷 / 247
独龙江峡谷 / 247
怒江第一湾 / 248
三江并流风景区 / 248

◆第九部分 西双版纳地区 / 249

版纳全景 / 249
版纳泼水节 / 250
版纳交通 / 250
主要民族风味餐饮点 / 250
“黎明之城”景洪 / 250
民族风情园 / 251
绿石林 / 251
勐仑植物园 / 252
曼听公园 / 252
野象谷 / 253
大勐龙 / 253
边镇打洛 / 253
勐腊 / 254
曼回蝴蝶谷 / 254
景真八角亭 / 254
橄榄坝 / 255

◆第十部分 罗平地区 / 256

罗平交通 / 256
罗平住宿 / 256
油菜花 / 256

第五卷 雪域西藏

◆第一部分 全景西藏 / 264

- 精彩西藏——行走西藏的N个理由 / 265
- 西藏天地 / 266
- 西藏故事 / 267
- 藏传佛教 / 269
- 西藏原始宗教——苯教 / 275
- 西藏服饰 / 276
- 藏历和节日 / 277
- 西藏歌舞 / 278
- 西藏礼仪 / 278
- 西藏禁忌 / 279
- 西藏藏戏、跳神 / 279
- 西藏丧葬 / 280
- 西藏语言 / 280

◆第二部分 出行西藏 / 282

- 西藏最佳旅游季节 / 282
- 西藏高原反应 / 283
- 进藏费用 / 284
- 进藏路线 / 284
- 西藏交通 / 284
- 西藏饮食 / 285
- 西藏住宿 / 286

◆第三部分

拉萨及周边地区 / 287

- 全景拉萨 / 287
- 拉萨住宿 / 288
- 拉萨饮食 / 289
- 拉萨饮食私人地图 / 289
- 布达拉宫 / 290
- 大昭寺 / 292
- 八廓街 / 294
- 宗角禄康 / 295
- 罗布林卡 / 295
- 甘丹寺 / 296
- 哲蚌寺 / 297
- 热振寺 / 298
- 楚布寺 / 299
- 药王山 / 299
- 色拉寺 / 300

◆第四部分 山南地区 / 301

- 全景山南 / 301
- 山南交通 / 302
- 山南饮食 / 302
- 雍布拉克 / 302
- 贡布日山 / 303
- 敏珠林寺 / 303
- 桑耶寺 / 304
- 青朴修行地 / 305
- 拉姆拉错 / 305
- 羊卓雍错、桑丁寺 / 305

◆第五部分

日喀则、中尼公路 / 307

- 全景日喀则 / 307
- 中尼公路漫步 / 308
- 扎什伦布寺 / 309
- 班禅新宫 / 309
- 夏鲁寺 / 310
- 热拉雍仲林寺 / 310
- 萨迦寺 / 311
- 江孜县 / 312
- 江孜白居寺 / 312
- 宗山城堡抗英遗址 / 312
- 定日县 / 313
- 珠穆朗玛峰 / 313
- 聂拉木 / 314
- 樟木县 / 315
- 亚东县 / 316

◆第六部分

新藏线、阿里南北线 / 317

- 新藏线漫步 / 317
- 阿里故事 / 318
- 拉孜县 / 319
- 萨嘎县 / 319
- 仲巴县 / 319
- 帕羊县 / 319
- 霍尔县 / 320
- 巴噶县 / 320
- 普兰县 / 320

塔钦 / 321
 神山冈仁波齐 / 321
 玛旁雍错 / 322
 扎达县 / 323
 古格王国遗址 / 323
 托林寺 / 324
 桑桑镇 / 324
 二十二道班 / 325
 措勤镇 / 325
 改则县 / 325
 革吉县 / 325
 狮泉河镇 / 326
 班公错 / 326

◆第七部分

青藏线、藏北地区 / 327

全景青藏线、藏北地区 / 327
 安多县 / 327
 那曲 / 328
 孝登寺 / 329
 羌塘草原、藏北无人区 / 329
 尼玛 / 330
 文部——象雄王国遗址 / 330
 当惹雍错 / 331
 双湖特别区 / 331
 第三极冰原——普若岗日 / 332
 申扎 / 332
 色林错 / 332
 班戈县 / 333
 比如县 / 333
 骷髅墙 / 333
 当雄县 / 334
 纳木错 / 334
 念青唐古拉山 / 335
 羊八井温泉 / 335
 唐蕃古道 / 336

◆第八部分 滇藏线 / 337

全景滇藏公路 / 337
 盐井自然保护区 / 338
 盐井拉贡教堂 / 338

◆第九部分

川藏南北线、林芝地区 / 339

全景川藏南北线、林芝 / 339
 昌都全景 / 339
 昌都人文 / 340
 强巴林寺 / 341
 噶玛寺 / 342
 类乌齐县 / 342
 类乌齐寺 / 342
 丁青 / 342
 巴青 / 343
 理塘 / 343
 索县 / 344
 巴塘 / 344
 芒康 / 344
 左贡 / 344
 邦达 / 344
 八宿 / 345
 然乌湖 / 345
 帕隆藏布峡谷 / 346
 察隅 / 346
 波密 / 347
 岗乡自然保护区 / 347
 易贡湖 / 348
 林芝 / 348
 八一镇 / 348
 尼洋河 / 349
 米林 / 349
 墨脱 / 349
 派镇——墨脱徒步路线 / 350
 雅鲁藏布大峡谷 / 350

第一卷

巴蜀演义

行走，继续行走。

至贡嘎山；

至甘孜州；

至秋天深处的黄龙九寨沟；

还有丹巴的美人谷和康巴汉子

无畏艰辛和险阻，

追求和发现自己心目中的——

香格里拉。



【巴蜀演义】





面孔

巴蜀山水，花样年华，迷失于

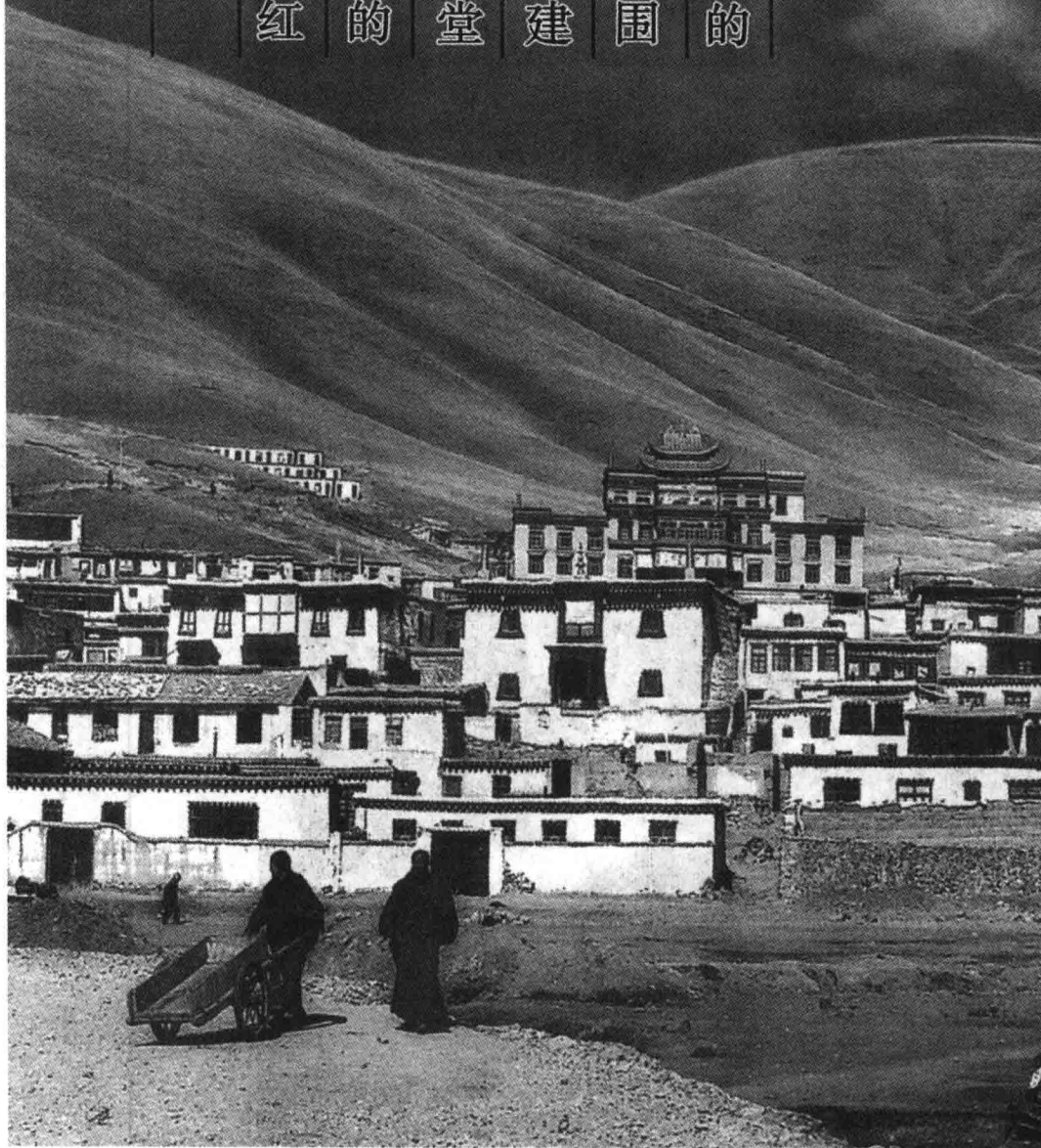
无边风月。



色须寺

很有意思的

一所寺院，周围
都是古朴的建
筑，惟有大经堂
的外墙石如此的
时髦，使用粉红
色的瓷砖。



【巴蜀演义】

