



SXBC
陕西广播电视台

七女秀 陕西

县域之美

吴军安 高峰 主编



陕西师范大学出版总社有限公司
SHAANXI NORMAL UNIVERSITY GENERAL PUBLISHING HOUSE CO., LTD.

县域之美 七女秀 陕西

吴军安 高峰 主编



陕西师范大学出版总社有限公司
SHAANXI NORMAL UNIVERSITY GENERAL PUBLISHING HOUSE CO.,LTD.

图书代号 ZH13N0831

图书在版编目 (CIP) 数据

七女秀陕西：县域之美 / 吴军安，高峰主编. —西安：陕西师范大学出版总社有限公司，2013.8

ISBN 978-7-5613-7187-9

I. ①七… II. ①吴… ②高… III. ①电视节目—介绍—陕西省②旅游指南—陕西省 IV. ①G229.274.1②K928.941

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第166853号

七女秀陕西：县域之美

主 编 / 吴军安 高 峰

责任编辑 / 张建明

责任校对 / 童艺敏

装帧设计 / 鼎新设计

出版发行 / 陕西师范大学出版总社有限公司

(西安市长安南路199号 邮编 710062)

网 址 / <http://www.snupg.com>

经 销 / 新华书店

印 刷 / 西安创维印务有限公司

开 本 / 720mm × 1020mm 1/16

印 张 / 15.75

插 页 / 1

字 数 / 215千

版 次 / 2013年8月第1版

印 次 / 2013年11月第1次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5613-7187-9

定 价 / 45.00元 (附光盘)

读者购书、书店添货或发现印刷装订问题，请与本社营销部联系、调换。

电话：(029) 85307864 85303622 (传真)

创作团队

编委会

主任

黄寿先

副主任

林焰 刘晓兵 崔玉田

委员

周新丽 戴丽英 魏 沅 刘天鹏 吴军安

朱 毅 余 莹

编写人员

主 编

吴军安 高 峰

参编人员

吕 云 王 戈 张 辉 李勇刚 马培敏

李 鉴 刘权锋 张知遇 杨 旭 孙 伟

杨卫东 张秦尉 刘 毅 荆 星 张大林

关广义 冯 喆 杨泾茂 魏 佳 李超越

陈 露 张 博 丁辰龙







因旅游热爱生活

说实话，这本书一开始我是不同意编写的。一档开办刚一年多、还在不断改进中的电视节目，在观众中也没有多大的名气，出书就早了点吧。可节目的主管主任和制片人一再跟我说，大家出书的目的，只是想尝试一档有独特视角的电视旅游服务类节目能否在电视之外延续发力，被观众、读者认知，服务于人们的旅游需求。既然如此，我说看看节目、看看书的内容再说。

先说这档电视节目。

《七女秀陕西》开办于2012年8月，当初开办的原因：一是为了配合省委省政府大力发展旅游产业的政策和要求；二是考虑到私家车多了，自驾游多了，驴友也多了，给观众提供有用的旅游资讯服务也是媒体的责任。这样，就有了每天30分钟的旅游服务节目《七女秀陕西》。节目主持人由陕西广播电视台新闻中心的7位美女主播担当，做穿针引线的导游，“秀”陕西各地的美景。它以电视为平台，美景为内容，时尚为元素，艺术为手

段，为观众展现多彩多姿、风情万种的陕西自然景观，服务于广大观众的旅游需求。开播一年多来，已经播出了300多集，陕西各地的自然景观、人文历史、民俗风情、旅游特色以及出行攻略，陆续在节目里得到了呈现。它的内容、风格、影响力等得到了旅游界、电视界、新闻界的认可。现在，通过百度搜索《七女秀陕西》栏目名称，可以得到的有关它的信息超过了21万条，有完整清晰视频节目的网站超过了100家，包括新浪、搜狐、土豆、西部网等。

再说这本书。

《七女秀陕西》的拍摄和制作人员大部分是从新闻采访一线转过来的青年记者、编辑。纯粹从新闻的视角做旅游文化节目肯定不行，但是善于发现和年轻这两个优势让他们对景区、遗迹、文化等有了独特的理解和表现，也能更多更好地服务观众。一些喜欢阅读的旅游爱好者看了节目后，建议辑成册子，把一些精彩镜头定格做成图片，就好像按下节目的暂停键，让精彩的画面在更多人中传播，同时，也利于人们通过书来仔细琢磨和利用那些在电视里一晃而过的旅游攻略。县区旅游界人士也说，他们去参加全国性、全省性的旅游展会、推介会、发布会等，大多都会带上《七女秀陕西》播出的关于当地的视频在大会上播放，如果有配合推介的册子，会与视频推介相得益彰。所以，把这些带有新闻视角的、为人们旅游服务的节目，系统地整理成册，就有了必要性。

既然是这样，那就出这本书，让它更多地为人们的旅游延伸服务。在这篇也算是“序”的文字里，我还想说的是，书里那些凝固的图片背后，都是活动的影像，那些活动的影像背后，却又凝固着制作节目的小伙子们的汗水和姑娘们的泪水。他们爬高走低，让我在看节目时往往手心都出汗，为他们的安全担心；他们不畏劳苦，用职业的精神为人们呈现出各地的美景和文化。他们还在成长，节目也随着他们的努力在成长。

衷心地希望读者们因这本书认识栏目，因栏目喜欢旅游，因旅游热爱生活。

陕西广播电视台副台长



2013年10月22日

读书行路远 美景心中寻

吴军安 高峰

翻开这本书，细看每一页，都是一年岁月的定格，更是节目创作团队的激情留痕。

《七女秀陕西》是一档新节目，这个“新”不仅体现在形态上，还承载着新闻中心一份“变”的期待。有宣传职能的我们，想用艺术的手法“秀”出新陕西；有服务观众愿望的我们，想踏上旅游消费时代的节拍，接轨社会需求和市场；有创新传播理念的我们，期待节目能撩动心弦，让人喜闻乐见。

为了这样的改变，新闻中心吹响“集结号”，来自策划部、采访部、播音科、节目部、技术部、综合部的部分人员组成了一个新的团队。相比其他成熟部门而言，这个团队就像是一群聚在山下的驴友，没有人知道山那边的风景到底如何，但有一点可以深信，那就是穿越也是收获，登顶就是目标，而前进的路就在脚下。

2012年8月18日，《七女秀陕西》伴随着陕西一套改版与观众见面。从此，7位新闻女主播、19名记者带着激情和勇气踏上了跋山涉水、追古抚今的发现之旅。一年多来，我们在山水秦岭、黄土高原和九曲黄河上留下匆匆身影，在周秦汉唐到红色传奇的历史遗迹旁驻足畅想，在三秦民俗美食风情中体验地域生活，在为本土观众认识陕西打开一扇窗的同时，我们也在行进的人生旅途中对脚下的这片土地有了更多的了解和思考。

本书选取了《七女秀陕西》栏目最初制作的部分节目内容。制作节目的那段日子让人难忘，也至今仍让人怀念。从“主播台”到“山水间”，张昀、慕怡、陈洁、谈秋月、邹



阳、李昱菲、刘睿等7位女主播展示出了美丽的另一面——坚强，她们克服劳累引起的不适，将台里上节目和外拍“动静”结合，马不停蹄地“上山下乡”。而由19名新老记者组成的节目主创团队更是在坚守中前行，尽管大家过去多是从事主题报道、社会新闻采写的记者，对制作旅游节目而言属于门外汉，尽管每个人都有跋山涉水的困倦，有彻夜写稿剪辑的煎熬，有创新求变的紧迫压力，但没有人退缩抱怨，面对眼前这“漫漫山路”的困难挑战，大家互相帮助，彼此包容，在黄寿先副台长的支



持、亲人的鼓励和孩子等待的眼神中尽力做到更好。

由习惯做两三分种的新闻到制作30分钟的节目，改变的不仅是长度，在这条从未走过的路上，大家也有从未有过的收获。在四楼制作机房的每次审片都是大家期待的，因为黄寿先副台长审片更像是业务的深度切磋。从镜头的意境到画面的剪辑，从语言的表述到悬念的设置，每次交流都激发着大家创新的冲动，让我们懂得在奔跑中学会调整呼吸，用灵感点燃创新求变的火花，在实践中感受“生活从来都不缺少美，只是缺少发现美的眼睛”的真谛。

为了让尘封的历史有趣起来，王戈、张秦尉钟情古装，开创“时空穿越法”；为了让空旷的风景更有历史沧桑感，马培敏、张大林爱上夕阳，大胆使用“定点逐格延时拍摄法”；为了让山水更有味道，魏佳、李超越积极尝试“山歌对唱、民俗体验法”；为了让节目更有趣，李鉴、张知遇、孙伟不断琢磨如何在“玩”字上找突破，把“静”的东西做“动”；为了让节目选题更广泛，荆星、关广义、刘权锋、冯喆、丁辰龙总是抢着尝试挑战新领域，一次次让平淡的选题更有味道；为了缩短制作周期，早日实现节目全数字化，张辉、刘毅率先进入“卡”时代，用自主创新精神打破软件和技术层层壁垒；为了展示更多细节，让节目更有悬念，吕云、杨卫东、李勇刚始终坚持做足功课、踩点先行，用“记者走基层”的态度践行着“读书行路”的“文化苦旅”……更贵重的还有与新节目同步起跑的顾菁、曾英、吴震东、吴竹青和杨阿婷5位实习生，他们用朝气和奉献陪伴节目一天天成长。

然而，这些创新与突破只是我们带着几分新鲜感的“旅游初体验”，回望走过的旅程，有跨过种种难关坎坷的收获，但更多的是看清了自身的不足：我们是“导游”，却少了些独特的发现、通俗幽默和充满悬念的表达，淡忘了“文似看山不喜平”；我们是“游客”，却少了些旅游者的兴奋和纵情山水的人生感悟，忽视了“别样美景心中寻”；我们是“主播”，却少有深度真实体验，少了些撩动观众心弦的互动交流；我们去“品味”旅行，却常常急着“赶路”，习惯以往浮躁的工作模式，少了些时间静心读书，观察思考……

面向未来，“中心有女初长成”的《七女秀陕西》仍在登山的途中，坚持向前走，可能遇到的是“悬崖谷底”，可能遇到的是“天梯绝壁”，但前面走过的路已经让这个团队懂得，只要我们一心向前，不断创新，脚下的路不会白走，即使无缘登顶“一览众山小”，也能“闻得百花香，足过清泉流”。“读书行路”是《七女秀陕西》创作团队在工作中凝结出的工作方法和工作态度，也是每位创作人员的快乐源泉，而由节目内容汇集成的这本书，不仅是大家走过这一年的最好青春纪念，它在勾起每一位主创人员回忆的同时，也必将激励大家继续创新前行。

一年来，除陕西县域旅游外，《七女秀陕西》还创作了文物、美食、大美林业等一系列旅游专题节目，这些内容将在今后陆续结集出版，希望通过我们不断的努力，为提升陕西各地旅游资源的知名度和服务喜欢陕西的旅游者提供更多帮助。

吴军安 陕西广播电视台新闻中心副主任

高峰 陕西广播电视台新闻中心策划部主任、《七女秀陕西》制片人

contents

目 录

1 奇秀彬县

千年奇观 佛地洞天——彬县大佛寺 / 1

千年洞窟 点灯传奇——彬县花果山 / 4

农家美食 凉皮始祖——彬县玉面 / 5

“高原明珠”——侍郎湖 / 6

主创感言：恋上被忽略的美 / 7



9 山水岚皋

神奇秀美南宫山 / 10

万亩高山草甸神河源 / 12

“九寨幺妹”千层河 / 14

珠帘如玉挂百尺 / 15

岚皋夜之魅 / 15



18 绿色宁陕

探秘城隍庙 / 19

宁陕漂流 / 20

宁陕土特产 / 22

主创感言：行走的意义 / 26



28 大气蒲城

西北军总指挥杨虎城故居 / 28

清王朝军机大臣王鼎故居 / 30

十大帝王陵墓之一桥陵 / 31

黑峡谷风景旅游区 / 33

美食推荐：水盆羊肉 / 35

蒲城特产 / 36



37 金城潼关

大河情怀 涤荡心灵——潼关黄河风景区 / 37

探秘炼金 观赏工艺——潼关黄金之旅 / 41

绝妙小吃 精彩民俗——品味潼关 / 44

主创感言：我一直在路上 / 47



49 龙乡黄陵

黄帝陵 / 49

黄陵面花 / 54

龙乡怡情农家乐 / 56

万安禅院石窟 / 56



58 壮美宜川

黄河奇观 民族精魂 / 58

宜川民俗 / 62

绿色明珠——蟒头山森林公园 / 63

大禹治水之地——孟门山 / 64



66 红都子长

瓦窑堡会议旧址 / 66

三千多岁的陕北说书 / 69

子长人的最爱——煎饼 / 70

龙虎山风景区 / 72

主创感言：把每一集都做得更有意义 / 73



75 水韵灞桥

湿地美景 天人合一 / 75

霸道面 艺术区 / 78

先祖智慧 震撼世人：半坡遗址 / 81



85 传奇旬邑

唐家大院 / 85

石门山国家森林公园 / 88

大象化石 / 90

马栏纪念馆 / 92

旬邑民间艺术 / 92



94 人文白水

仓颉与仓颉庙 / 94

杜康与杜康酒坊 / 100

白水特色小吃 / 101



103 养生宜君

- 宜君福地湖 / 103
- 宜君剪纸与农民画 / 105
- 宜君小吃 / 107
- 养生宜君 / 108



110 太极旬阳

- 古树铜碑 / 110
- 汉江奇石 / 113
- 黄金水道上的传奇——蜀河古镇 / 113
- 世外桃源——羊山 / 116
- 主创感言：太极style / 119



121 古韵富平

- 富平老县城 / 121
- 富平小吃 / 123
- 富平老鼓与阿宫 / 124
- 陶艺村 / 126
- 富平墨玉 / 128
- 主创感言：做旅游节目的各种滋味 / 129



131 灵秀石泉

- 燕翔溶洞 / 132
- 熨斗古镇 / 134
- 中坝大峡谷 / 137
- 金蚕故乡 / 138



141 红色志丹

- 永宁山寨 / 141
- 志丹陵园 / 142
- 九吾山森林公园 / 143
- 九吾山道士真身坐化泥塑 / 144
- 三台山 / 145
- 志丹羊肉 / 146



148 豪迈清涧

- 《沁园春·雪》 / 148
- 太极湾 / 149

清涧红枣 / 150

清涧文化 / 153



155 别样临潼

骊山故事 / 155

农家体验 / 159



162 腹地泾阳

大地原点 / 162

崇文塔 / 163

郑国渠与李仪祉纪念馆 / 164

安吴青年培训班旧址 / 165

泾阳民俗 / 167

泾阳小吃 / 169



170 七彩凤县

嘉陵江源头风景区 / 170

凤县消灾寺景区 / 172

凤县灵官峡景区 / 173

凤县紫柏山 / 174

凤县羌族文化旅游示范区 / 176

主创感言：用梦想照亮前行的路 / 179



181 雄奇延川

延川乾坤湾 / 181

延川民俗 / 184

延川小吃 / 186



188 风情神木

红碱淖风景名胜 / 188

二郎山 / 192

白家大院 / 193

陕北民俗文化大观园 / 194



196 “三国”勉县

定军山 / 197

武侯墓 武侯祠 / 198

勉县小吃 / 200

云雾山 / 201



203 塞北府谷

府州古城 / 203

折氏陵园 / 205

土长城遗址 / 207

府谷特产与民俗 / 208

主创感言：行走府谷 / 210



212 果乡洛川

洛川苹果 / 212

洛川会议旧址 / 214

黄土地质公园 / 215

相思川森林观光区 / 216

洛川美食与民俗 / 217

主创感言：果乡洛川 / 220



222 巍巍宝塔

山地苹果 / 222

民俗文化影视城 / 224

特色小吃 / 224

“参加”延安保卫战 / 225

主创感言：人是需要旅行的 / 227



229 神秘“小河”

小河会议旧址纪念馆 / 229

青阳岔与天赐湾 / 234

主创感言：改变由此开始 / 235



奇秀彬县

线路图



彬县是古丝绸之路上的重镇。位于彬县县城西北10公里处的“关中第一奇观”大佛寺，散发着神秘的气息，吸引着无数游人好奇和惊叹的目光！

这里有一座传说中的“花果山”，也有现实中的“水帘村”，从唐贞观年间到今天，千年民俗“石窝点灯”是今天“元宵点灯”的原创发源地。

《七女秀陕西》，美女带你游，本篇让我们跟随主播邹阳走进咸阳彬县，探秘佛地洞天，品尝有三千年历史的农家小吃，到高原淡水湖放松心情。

千年奇观 佛地洞天——彬县大佛寺



彬县·大佛寺

彬县大佛寺，始建于唐贞观二年，距今已经有1300多年的历史了，它是唐太宗李世民为了给幽州浅水原大战中阵亡的将士们祈福、超度而建的。

“大佛寺”石窟，依石山，凿岩为室，雕石成像，开凿石窟时慢慢在山下积累而成的堆土被建造成台，并有一个富有禅意的名字“明镜台”，台上筑有护楼，雄伟壮丽，大佛就在里面了。而在去见大佛的路上必经的千佛洞是不能错过。



主播 邹阳

◆千佛洞

在大佛窟东侧的千佛洞，我们可以看到龕里身姿多样，飘逸灵动的菩萨造像。可惜的是，受唐代灭佛运动的影响，这里的菩萨造像大多数是没有头的，即便保留了头部，也被损毁的不成样子。

◆大佛窟

走进千佛洞明镜台上的护楼，从看台平视过去，目光只能达到大佛衣领的高度，抬头看去，大佛的面容平和，正静静地俯视着前来参观的游客，不由让人惊叹这藏于山腹中的杰作。

彬县大佛自古就有“关中第一奇观”之称，是陕西第一大佛，整个佛坐像高是20米，算下来大概有七八层楼高，佛的肩宽是13米，手的长度是4.5米，佛的一根手指的长度就有2米，佛的手背可以容纳四五个人。另外，大佛造型还有一个很奇特的现象，那就是：从不同的角度看，大佛有不同的表情。关于大佛的表情，当地的老百姓一直流传着“佛有三看”的说法，即平视、仰视、俯视。

平视大佛，大佛的表情很平静、威严；站在大佛足底向上仰视大佛时，大佛的表情是最为温和、慈祥的；而如果站在高过于大佛头顶的地方俯视大佛，大佛的表情却稍有愠色。这是因为建造大佛的人们认为，佛祖的地位至高无上，俯视大佛，就是对大佛的不敬。所以一千多年前的能工巧匠们，就用精湛的雕琢艺术手法，让大佛的表情和人们的心理变化相对应，这让大佛显得更加神秘。

当地有个传说：大佛诞生之后有一年，泾河突发大水了，河两岸的庄稼、房舍、村庄都被淹毁了，老百姓叫苦连天，纷纷来到大佛脚下，焚香叩头，祈求得到大佛的保佑，佛事以慈悲为怀的，他就用无名指轻



在大佛窟拍摄



大佛窟的佛像





轻地朝泾水一点，洪水就消退了，但当无名指收回来时，洪水又是猛涨，大佛为了永远保护老百姓五谷丰登，风调雨顺，所以就将无名指指向泾河，直到今天。说来也怪，自从佛的手指朝前弯了以后，泾河真的再没有发过洪水。当然，这只是个传说，但它反映了老百姓祈求五谷丰登、风调雨顺的美好心愿。

在千佛洞里的佛像不是整个被损毁了就是头部没有了，但是大佛是完好无损的！大佛为什么会保存这么久，不是因为这个佛比较高、比较大、损毁不是那么容易。研究发现：大佛的面部是依照唐太宗李世民的形象塑造的，这可能是大佛免遭会昌法难的损毁的一个很重要的原因。

大佛寺景区外最具有地方特色的纪念品当数旋木制品了，从明清时，大佛寺村村民就开始利用当地老化的果树木头做“旋木活”，加工拐杖、擗面杖和木碗，这些小工艺品个个木质光滑、细腻，做工精巧，价格按用料的多少从几元到几十元不等，经济实用。

