

中国最美的 100座 名山

第2版

最美中国



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

藏羚羊旅行指南编辑部 编著

中国最美的

100座名山

(第2版)

人民邮电出版社
北京

最美中国

图书在版编目 (CIP) 数据

中国最美的100座名山 / 藏羚羊旅行指南编辑部编著

— 2版. — 北京 : 人民邮电出版社, 2014. 6

(最美中国)

ISBN 978-7-115-35074-9

I. ①中… II. ①藏… III. ①山—旅游指南—中国
IV. ①K928.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第055312号

内 容 提 要

本书甄选了 100 座名山, 将带领读者游目骋怀, 神游中华大地。跟随本书, 您可以登上神秘幽远的雪山之巅, 可以探索不同地貌产生的神奇景观, 可以在青山绿水间拜佛问道, 也可以观四时景异, 听古老传说, 领略山的美与品格。第 2 版不仅更新了实用信息, 更加入了“100 名山游览月历”, 读者可以跟随四季的脚步走遍名山大川!

◆ 编 著 藏羚羊旅行指南编辑部

责任编辑 谢元琨

责任印制 周昇亮

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京精彩雅恒印刷有限公司印刷

◆ 开本: 690×970 1/16

印张: 17.75

2014 年 6 月第 2 版

字数: 284 千字

2014 年 6 月北京第 1 次印刷

定价: 39.80 元

读者服务热线: (010)81055296 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315

广告经营许可证: 京崇工商广字第 0021 号

藏羚羊旅行指南编辑部 编著

中国最美的

100座名山

(第2版)

人民邮电出版社
北京

最美中国

图书在版编目 (C I P) 数据

中国最美的100座名山 / 藏羚羊旅行指南编辑部编著

— 2版. — 北京 : 人民邮电出版社, 2014. 6

(最美中国)

ISBN 978-7-115-35074-9

I. ①中… II. ①藏… III. ①山—旅游指南—中国

IV. ①K928.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第055312号

内 容 提 要

本书甄选了 100 座名山, 将带领读者游目骋怀, 神游中华大地。跟随本书, 您可以登上神秘幽远的雪山之巅, 可以探索不同地貌产生的神奇景观, 可以在青山绿水间拜佛问道, 也可以观四时景异, 听古老传说, 领略山的美与品格。第 2 版不仅更新了实用信息, 更加入了“100 名山游览月历”, 读者可以跟随四季的脚步走遍名山大川!

◆ 编 著 藏羚羊旅行指南编辑部

责任编辑 谢元琨

责任印制 周昇亮

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京精彩雅恒印刷有限公司印刷

◆ 开本: 690×970 1/16

印张: 17.75

2014 年 6 月第 2 版

字数: 284 千字

2014 年 6 月北京第 1 次印刷

定价: 39.80 元

读者服务热线: (010)81055296 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315

广告经营许可证: 京崇工商广字第 0021 号

序

“水是眼波横，山是眉峰聚。欲问行人去那边，眉眼盈盈处。”名山大川，汇聚天下大美，自古便为文人雅士所流连赞咏。在交通以及游乐设施都极为不发达的古代，谢灵运、李白、徐霞客等人都能够遍访名山，留下佳话无数，那么在游赏条件已经空前便利的今天，我们又有什么理由蜗居一室、闭目塞听呢？从与中华文化关联紧密的“三山五岳”，到给人极端震撼的雪山圣峰；从碧水丹山，到喀斯特奇景；从陵墓宝地，到佛道名山……祖国的奇峰胜景，虽然展现出各具特色的风貌，但有一点是共通的，那就是——美！而美，正是我们认识世界最好的途径，也是我们人生修行的最终目的之一。

妄谈“最美”，于编者而言是心怀忐忑的，景观分门别类，而人的审美又各有偏好，哪有对于美的绝对标准呢？但我们希望做到的是，依据“藏羚羊”多年来做自助旅行攻略的经验，贴合主流审美倾向，筛选出最受专业机构、业内人士及驴友赞誉的景点景观，分门别类汇聚成册，以飨读者。挂一漏万的缺憾在所难免，所幸，本系列其他的图书会有所弥补。

当你在繁忙的工作闲暇翻开本书，眼睛得到了愉悦，心灵得到了休憩，感受到了天地之广、世界之美，甚至心里有了一丝出去走走的冲动，这便会让我们无比的欣慰。希望所有的人，不止是匆忙行走在人生的路上，同时不要忘记欣赏路上的风景。





100名山游览月历	10
-----------------	----



1 三山五岳/锦绣遍野	14
-------------------	----

黄山	16
庐山	20
雁荡山	22
泰山	24
华山	28
衡山	30
嵩山	32
恒山	36

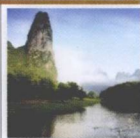


2 雪山圣峰/景行行止	38
-------------------	----

冈仁波齐峰	40
南迦巴瓦峰	42
珠穆朗玛峰	46
阿尼玛卿山	48
年保玉则山	52
夏格日山	54
贡嘎雪山	56
四姑娘山	58
西岭雪山	62
三怙主雪山	64
玉龙雪山	68
梅里雪山	70
白马雪山	72
博格达峰	74
慕士塔格峰	76

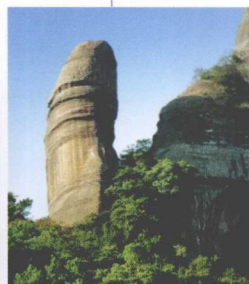
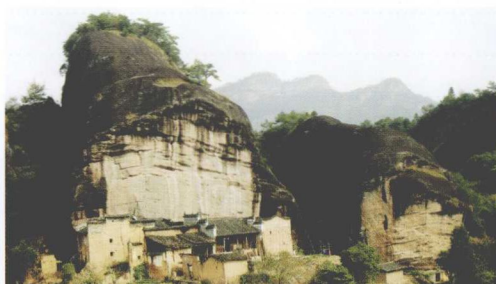
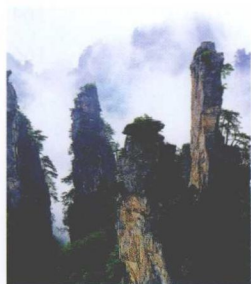
3 喀斯特名山/造化钟灵 78

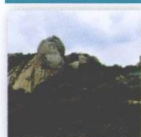
天桂山.....	80
云台山（河南）.....	82
仙女山.....	86
英西峰林走廊.....	88
九马画山.....	90
云台山（贵州）.....	92
阿尔金山.....	94



4 丹霞神韵/天赐奇景 96

卓尔山.....	98
江郎山.....	100
崑山.....	102
武夷山.....	104
冠豸山.....	106
五柱峰.....	108
天台山（四川）.....	110
公母山.....	112
丹霞山.....	114
四面山.....	116





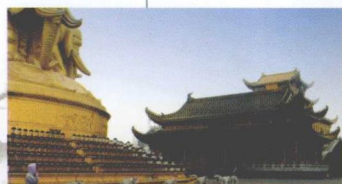
5 火山地貌名山/地球足迹 120

五大连池火山群.....	122
长白山.....	124
腾冲火山群.....	126
海口火山群.....	128
保亭七仙岭.....	130



6 宗教名山/晨钟暮鼓 132

千山.....	134
五台山.....	136
普陀山.....	142
天台山（浙江）.....	146
天目山.....	148
雪窦山.....	152
九华山.....	154
螺髻山.....	158
峨眉山.....	160
凌云山（乐山）.....	162
庐山.....	164
梵净山.....	166
麦积山.....	168

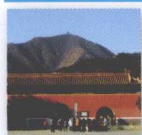


鸡足山·····	170
药王山·····	172
崂山·····	174
太白山·····	178
白云山·····	182
崆峒山·····	184
昆仑山·····	186
北武当山·····	188
天柱山·····	190
青城山·····	194
武当山·····	198
九宫山·····	200
龙虎山·····	204
三清山·····	206

7 仙山幻境/传说相伴 ····· 208

火焰山·····	210
医巫闾山·····	212
鸡公山·····	214
茅山·····	216
花果山·····	218
绵山·····	220
缙云山·····	224
神农架·····	226
五指山·····	230
五莲山·····	232





8 陵寝名山/风水宝地 234

天寿山.....	236
骊山.....	238
桥山.....	240
贺兰山.....	242
钟山.....	244
九嶷山.....	248



9 奇峰秀水/四时景异 250

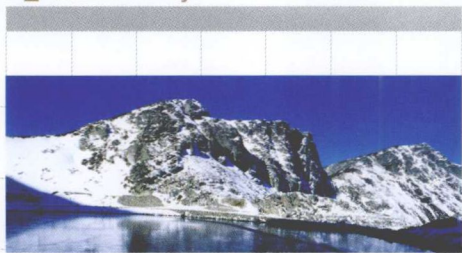
香山.....	252
妙峰山.....	256
雾灵山.....	258
盘山.....	260
灵空山.....	262
岳麓山.....	264
天门山.....	268
光雾山.....	272
二郎山.....	274
雷公山.....	276
猫儿山.....	280
井冈山.....	282

▼ 崑山風景 西夏主攝 微圖提供



100名山 游览月历

1 月 January



2 月 February



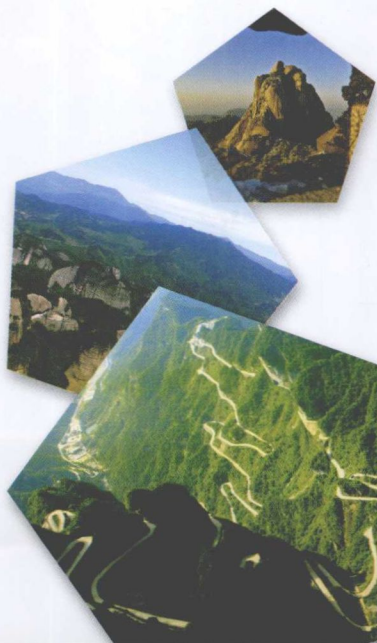
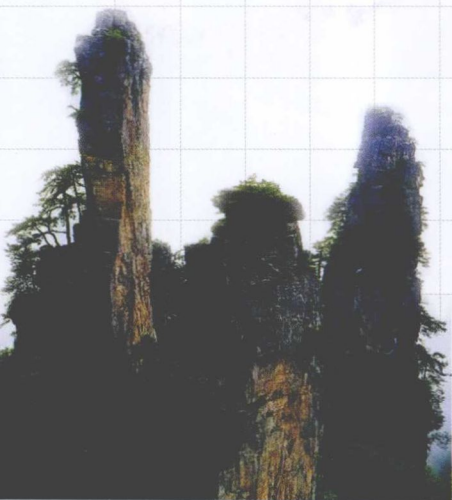
3 月 March

3~5月 峨眉山、二郎山、鸡公山、鸡足山、九华山、九嶷山、凌云山（乐山）、茅山、妙峰山、千山、嵩山、天门山、天台山（四川）、武当山、钟山、江郎山

3~8月 花果山、灵空山、仙女山

3~10月 崑山

3~11月 三怙主雪山、四面山、天柱山、武夷山、雾灵山、云台山（贵州）



4月 April

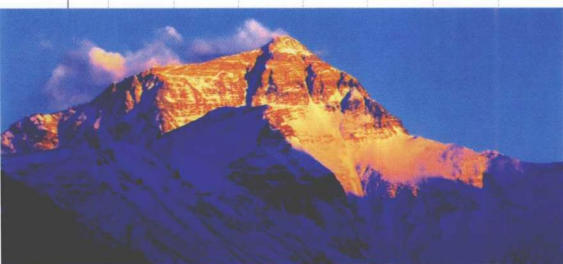
4月 骊山

4~5月 崂山

4~6月 井冈山、螺髻山、珠穆朗玛峰

4~10月 丹霞山、恒山、华山、绵山、太白山、天台山（浙江）

4~11月 黄山、猫儿山



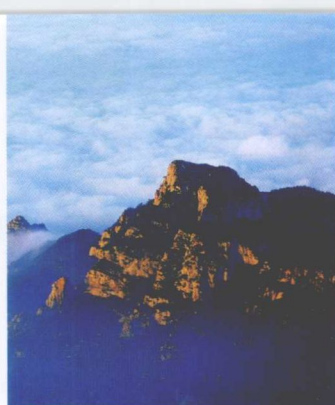
6月 June

6~8月 博格达峰、庐山、慕士塔格峰、青城山、五台山、雪窦山、雁荡山

6~9月 天目山、药王山

6~10月 龙虎山、神农架

6~11月 阿尔金山、白马雪山、白云山、梵净山、崆峒山、雷公山、麦积山、腾冲火山群



5月 May

5月 桥山

5~6月 冈仁波齐峰、五莲山

5~9月 五大连池火山群、医巫闾山

5~10月 冠豸山、贺兰山、九宫山、盘山、五柱峰

5~11月 九马画山、泰山、英西峰林走廊

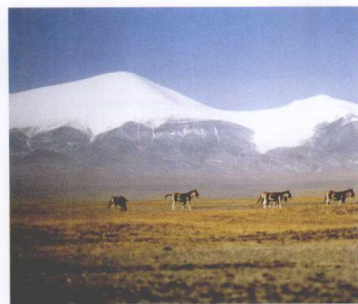


7月 July

7月 天桂山

7~8月 阿尼玛卿山、昆仑山、卓尔山、四姑娘山

7~9月 长白山、火焰山、缙云山、年保玉则山、普陀山、夏格日山



8月 August

8~9月 庐山

8~10月 衡山、云台山（河南）

9月 September

9月 桥山

9~10月 天寿山、珠穆朗玛峰

9~11月 北武当山、光雾山、南迦巴瓦峰、三清山、香山、岳麓山、五莲山、峨眉山、二郎山、鸡公山、鸡足山、九华山、九嶷山、凌云山（乐山）、茅山、妙峰山、千山、嵩山、天门山、天台山（四川）、武当山、钟山

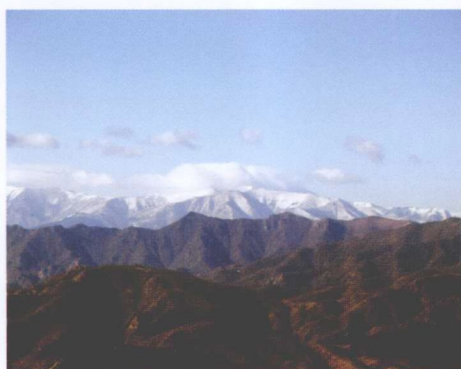
9~次年2月 玉龙雪山



10月 October

10~11月 四姑娘山

10~次年5月 贡嘎雪山



11月 November

11月 江郎山

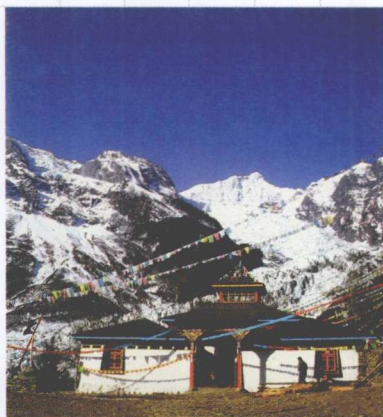
11~次年3月 公母山

11~次年4月 保亭七仙岭、海口火山群、五指山

11~次年5月 梅里雪山

12月 December

12~次年2月 西岭雪山



「

“

三山五岳屹立于神州大地，它们都算不上特别高的山，但因为大抵高耸在平原或盆地之上，所以就显得格外险峻。它们更因为与中华传统文化息息相关，而成为中国名山的代名词。

”

