

中国
篇

人生必去的101个地方

高春花/潘亮 编著

故宫·承德·开平碉楼
周庄·大理·平遥古城
每一天都抒写着生命的奇迹
每一幅篇章都呢喃着今古絮语

桂林·阳朔·鼓浪屿
一花一世界
一步一风情

天池·香格里拉
稻城·可可西里

来一次心的旅行
聆听大地的足音

300多张绝美高清照片

400多条贴心的旅游资讯

最佳旅游季节、最美看点、最具特色的美食和旅游纪念品……

龍門書局

高春花/潘亮 编著

世界印象 人生的101个地方 必去的

中国篇

龍門書局

图书在版编目 (CIP) 数据

人生必去的 101 个地方. 中国篇 / 高春花, 潘亮编著. —北京:
龙门书局, 2011. 11

(世界印象)

ISBN 978-7-5088-3385-9

I. ①人… II. ①高… ②潘… III. ①旅游指南
—中国 IV. ①K919

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 236910 号

责任编辑: 张 丹 穆 莉 / 责任校对: 杨慧芳
责任印刷: 新世纪书局 / 封面设计: 彭 彭

龍 門 書 局 出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

中国科学出版集团新世纪书局策划

北京天颖印刷有限公司印刷

中国科学出版集团新世纪书局发行 各地新华书店经销

*

2012 年 1 月第一版

2012 年 1 月第一次印刷

开本: 小全开

印张: 18.75

字数: 450 000

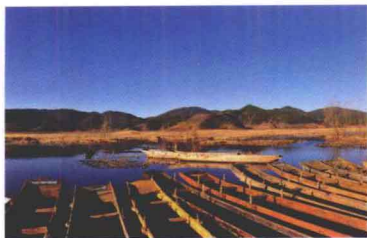
定价: 49.90 元

(如有印装质量问题, 我社负责调换)

前言

从风景中体验人生的况味

Traveling to taste life



“人生就像一场旅行，不必在乎目的地，在乎的是沿途的风景以及看风景的心情。”

其实，将这句话反过来：每一次旅行，何尝不是对人生的一种体验与揣味？中国古代的圣人说：“仁者乐山，智者乐水。”西方的哲学家则信奉：“相比于单纯的风景，更愿意行走在文化和人生的体验中，正是这样的体验才让风景有了意义。”

徐霞客或者马可·波罗背上行囊之时，他们一定是在摒弃自己过往的人生而进入另一种境界。当然，绝大多数的现代人，不可能像职业旅行家那样，始终都保持在路上的状态。但是，每一次旅游，都会像闪亮的碎片，像灿烂的星星，镶嵌在我们的人生，使其熠熠生辉。

于是就有了《世界印象·人生必去的101个地方》，分为中国篇和外国篇两本。与其说这是在介绍全世界202个值得游览的景点，不如说是在展示202种人生的可能。

在这本《世界印象·人生必去的101个地方（中国篇）》里，“人生必去”绝对不是装腔作势的噱头。全书通过优美细腻的笔触，从人生的角度梳理中国101个景点，突显风景对于人生的独特“意义”：优乐情怀、享受浪漫、欢享繁华、品读历史、雕刻时光、逃离喧嚣、洗涤心灵、挑战自我、感恩生命……

全书秉承美图美文的理念。每一篇文章和每一幅图片，都一定能带给读者阅读的愉悦，都一定能带给读者视觉盛宴的享受。当然，贴心的服务也是本书的亮点，每篇文章都设有tips，根据tips，读者可以轻松出游，快乐行走。

G 优乐情怀 Good emotion

8 长江三峡

山水画卷里的人文精彩

10 洞庭湖

气象万千的悠远意境

12 恒山

悬空寺里倚栏抒怀,任思绪纷飞

14 衡山

中南大地的福寿仙山

17 华山

华夏奇险第一山

20 黄果树瀑布

大自然的激情让每个细胞都震颤

22 黄山

集大成之美的天下第一山

25 庐山

匡庐奇秀甲天下

28 楠溪江

诗意山水如画铺展

31 泰山

捕捉天下第一山的刹那风华

34 五大连池

在药泉圣水中沐浴灵魂

37 武陵

北纬30°的山水传奇

40 武夷山

丹山碧水,像柳永一样浅吟低唱

42 雁荡山

自有奇秀荡心胸

49 鼓浪屿

飞翔在钢琴的音符里

52 桂林

缠绵在爱情的河流上

55 呼伦贝尔草原

与爱人策马,风在耳边跑……

58 丽江

或许,有一种美丽邂逅在等你

61 泸沽湖

在“女儿国”的传奇中简单爱

64 漠河

吻她,在北极光的浪漫背景下

67 三亚

因为爱,陪你到天涯海角

70 石塘

石头小镇,与恋人一起听海

72 乌镇

江南水乡,浸润着中国式爱情

75 西湖

断桥边,谁在坚守前世之约

78 西双版纳

月光下,凤尾竹,葫芦丝声声相思

E 欢享繁华 Enjoy prosperity

82 澳门

东方赌城,浮生总有一次放纵

85 北京

行走在光影的璀璨里

88 成都

闲适慢生活,浸泡在盖碗茶里

91 大连

风尚城市的“洋气”表情

94 哈尔滨

冰雪之城的瑰丽风情

97 杭州

西子湖畔,那温婉的江南气质

100 青岛

啤酒与帆船的海滨风情

102 上海

“东方魔都”的繁华圆舞曲

105 台北

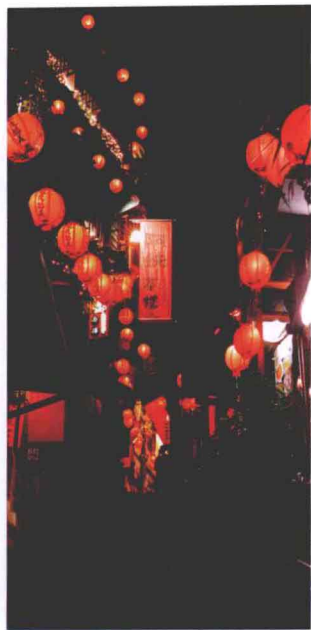
在101大楼俯瞰时尚都会



E 享受浪漫 Enjoy romance

46 北海

碧海银沙与火山岛,如此柔情蜜意



108 香港
东方之珠，夜色璀璨

T 品读历史 aste history

- 112 北京故宫
东方古国的皇家气派
- 115 长城
隆起于华夏大地的脊梁
- 118 承德避暑山庄
一座山庄，半部清史
- 121 大足石刻
跨越千年的瑰丽石刻
- 124 都江堰
先民智慧哺育着天府之国
- 126 孔庙
至圣先师的宗庙，华夏文明的命脉
- 129 龙门石窟
伊水之岸，石刻艺术奇葩

- 132 明十三陵
回眸一个王朝的背影
- 134 莫高窟
盛开在崖壁上的信仰之花
- 136 秦始皇陵兵马俑
大秦帝国的梦想与荣光
- 138 天坛和地坛
中国古代社稷的象征
- 141 颐和园
皇家园林里的绝代风华
- 144 殷墟
华夏文明的根，深埋在这片土地
- 146 圆明园
断壁残垣，戳痛民族的记忆
- 149 云冈石窟
旷世无双的石雕艺术

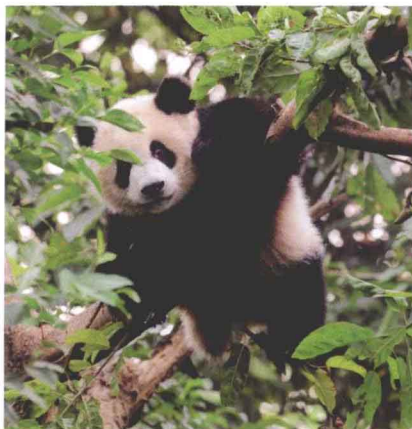
C 雕刻时光 arve time

- 152 爨底下村
帝都之西，石头古村的祥和
- 155 大理
懒散在古意中的风花雪月
- 158 凤凰古城
在边城，像沈从文一样怀旧
- 161 福建土楼
方圆之间，家族文化传承
- 164 开平碉楼
古老碉楼，讲述华侨旧事
- 167 平遥古城
千年“龟城”，重读晋商风华
- 170 乔家大院
黄土高原中蕴藏的民间富贵
- 173 苏州园林
精巧雅致的江南意境
- 176 婺源
中国最美乡村的沧桑古意

- 179 西江苗寨
枫林苗寨，叙说光阴的故事
- 182 周庄
每一段往事，都在寻找当年印记

E 逃离喧嚣 scape noise

- 186 稻城亚丁
灵魂休憩的地方
- 189 九寨沟
五彩斑斓的童话世界
- 192 喀纳斯湖
上帝的绚烂调色板
- 195 纳木错
雪山圣湖的宁静时光
- 198 青海湖
那片水晶蓝，让心变柔软
- 201 山南
神山圣湖，藏文化滥觞之地
- 204 天山天池
天镜浮空，照见灵魂
- 206 香格里拉
在天堂秘境，寻找“心中的日月”
- 209 元阳梯田
将心沉淀在农耕文明



212 月牙泉·鸣沙山

黄沙与碧水的温柔缠绵

214 张家界

云雾之间的武陵仙境

P 洗涤心灵 Purify minds

218 白马寺

聆听佛教祖庭的梵音

220 布达拉宫

佛光普照,带着虔诚合拢双手

223 峨眉山

在佛光中看见另一个自己

226 梵净山

红尘之中自有极乐境界

229 九华山

地藏道场,感悟生命轮回

232 龙虎山

碧水丹崖,感悟道家空灵

235 普陀山

海上仙山,聆听菩提妙语

238 青城山

幽甲天下的道家圣地

241 嵩山

少林武术,佛家的霹雳手段

243 五台山

大智大慧的清涼境界

246 武当山

道家圣地,“圆”的智慧

C 挑战自我 Challenge yourself

250 虎跳峡

徒步险境,做一头自虐的“驴子”

253 罗布泊

穿越戈壁大漠,寻找楼兰古国

255 梅里雪山

从未被征服的处女峰

258 帕米尔高原

跟着玄奘的脚步,翻越亚洲屋脊

261 秦岭

中国南北气候的分界线

264 三江源

跋涉在中华文明的源头

267 神农架

云雾弥漫间,寻找“野人”的脚印……

270 乌尔禾魔鬼城

虽没有魔鬼,却比魔鬼更恐怖

273 喜马拉雅山

最接近天际的风景

276 雅鲁藏布江

激荡在天际的大河

C 感恩生命 Cherish lives

280 巴音布鲁克

茫茫草原,天鹅轻歌曼舞

283 长白山

积雪千年的火山,恩养生命的土地

286 额济纳

最绚烂的胡杨林,最壮烈的生命

289 可可西里

生命禁区的美丽精灵

292 沙湖

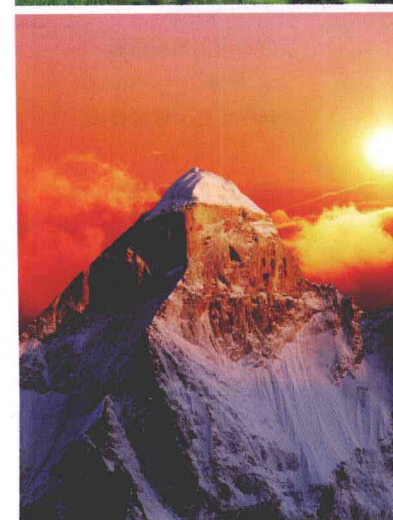
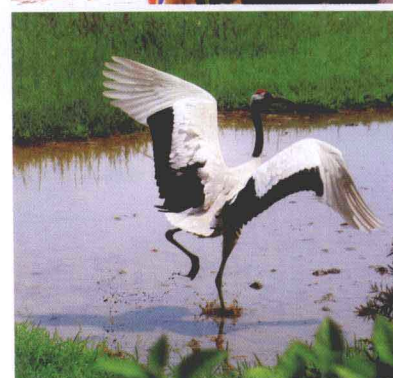
沙与水相依,生与死对决

295 卧龙

心宽体胖,大熊猫的生活境界

298 扎龙湿地

谁的生命,像仙鹤般自由翩跹



G 优乐情怀 Good emotion

■ 仁者乐山，智者乐水，在山与水之间，感受自然的美丽与智慧，浇胸中块垒……



长江三峡

山水画卷里的人文精彩

🏠 优乐美地：长江三峡

长江三峡是万里长江上一段山水壮丽的大峡谷，它西起重庆市奉节县的白帝城，东至湖北省宜昌市的南津关，全长近200公里，由瞿塘峡、巫峡、西陵峡组成。除了美丽的自然风光，三峡还有众多的名胜古迹。

🌿 优乐旅游季：全年

🔑 优乐关键词：壮丽

👥 优乐人群：喜爱壮美景观的人、为三峡工程激动的人

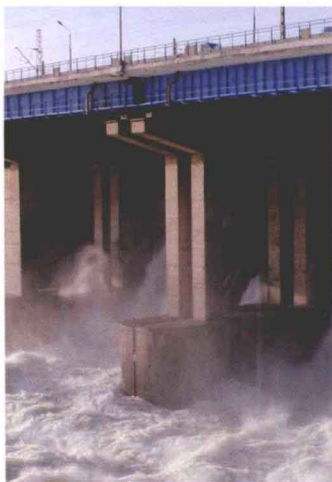
万里长江美景无数，而这其中最为壮美雄奇的无疑是三峡。作为长江风景线上最为集中的山水画和文明走廊，三峡之名早已深深刻入了人们心里。唐朝著名诗人李白经过这里，留下了脍炙人口的诗句：

“朝辞白帝彩云间，千里江陵一日还。两岸猿声啼不住，轻舟已过万重山。”

长江三峡由瞿塘峡、巫峡、西陵峡组成。三段峡谷各有各的风姿，各有各的韵味，共同组成一派浑然天成的瑰丽之景，以无穷的魅力吸引着八方游客。

瞿塘峡长仅8公里左右，在三峡中最短，却最为雄伟。两岸峭壁相逼，宽不过百余米，最窄处仅几十米。夔门为瞿塘峡之西门，堪称天下雄关。两岸的赤甲山和白岩山如刀砍斧劈般夹江而立，形同门户，峡中水流湍急，惊涛拍岸，令人屏息。难怪古人称赞其“锁全川之水，扼巴蜀咽喉”。

巫峡全长约45公里，以幽深秀丽名扬天下。峡中江水九曲回肠，曲水通幽，两侧奇峰突兀，怪石嶙峋，绵延不断，可谓处处有景，景景相连。峡两侧的巫山十二峰高耸



汹涌的江水从雄伟的三峡大坝澎湃而出。

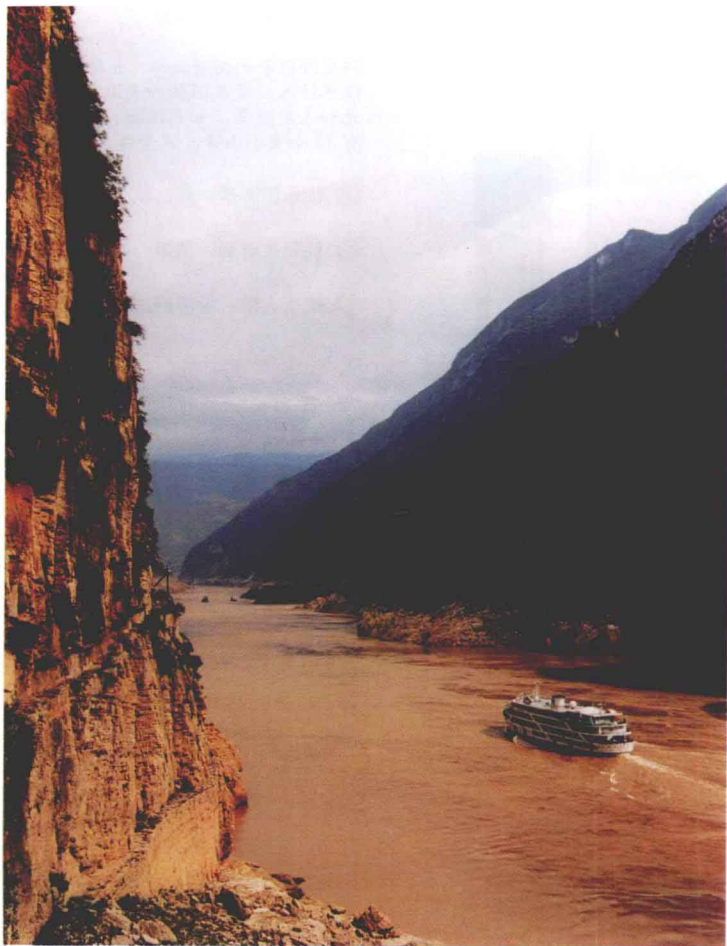
入云，各具特色，其中又以神女峰最为俏丽，每当云雾缭绕峰顶，更显其脉脉含情、妩媚动人之美。而峡中云雨之多、变化之频、云态之美、雨景之奇，让人颇感神奇。这是由于峡区山高谷深，日照时短，蒸郁不散的湿气沿山坡冉冉上升，一会儿便云雾缭绕，朦胧中透着难以言喻的诗情画意。楚王与巫山神女之间的故事，“曾经沧海难为水，除却巫山不是云”的诗句，不知牵动了多少人的心。



西陵峡宽广浩荡，以“险、奇”著称，是三峡中最长也是最宽的峡谷。峡中有峡，大峡套小峡；滩中有滩，大滩含小滩。整个峡区有声名远播的“西陵四峡”，自西向东依次为兵书宝剑峡、牛肝马肺峡、崆岭峡、灯影峡四个峡区。兵书宝剑峡为一叠层次分明的岩石，好似一堆兵书，又有一上粗下尖的石柱宛若一把宝剑，相传此处为三国时诸葛亮存放兵书和宝剑的地方。灯影峡虽不长，但景致非凡。江水瑟瑟，岸壁陡峭，飞泉溯玉，明净可人，可谓“无峰非峭壁，有水皆飞泉”，令人心旷神怡。其南岸的马牙山上有四块奇石，酷似《西游记》中的唐僧师徒四人，惟妙惟肖，妙不可言。

而绝美的长江三峡，又岂止是美在自然风光，作为中国古文化的发源地之一，这里的历史人文景观同样闪耀着耀眼的光华。白帝城乃是观“夔门天下雄”的最佳地点，城中明清建筑甚多，又因历代诗人登临白帝所留下的大量诗篇而使这里获得了“诗城”之美誉；秭归，屈原的故里，修建于此的屈原庙表达着人们对这位爱国诗人的无限缅怀；还有以奇特建筑和有趣传说闻名世界的石宝寨，以及被称作“文藻胜地”的张飞庙……

当年，毛泽东曾以浪漫笔调写道：“神女应无恙，当惊世界殊。”而今，由于三峡大坝的建成，长江三峡呈现出“高峡出平湖”的奇景。



两岸青山峭壁遥相呼应，游船驶过瞿塘峡。

tips >>>

 从重庆市或湖北省宜昌市乘船游览三峡。

 西陵峡、巫峡、瞿塘峡的壮丽风光，还有白帝城、秭归等历史人文景观，以及三峡大坝。

 这里有张飞鱼、泥鳅钻豆腐、砂锅炖狗肉等。

 当地的西陵彩陶、文房四宝非常有名，此外，三峡的柑橘、猕猴桃也颇受欢迎。

洞庭湖

 优乐美地：洞庭湖

洞庭湖位于湖南省北部，北衔长江，南面和西面分别有湘江、资水、沅江、澧水注入，是我国第四大湖泊，第二大淡水湖。洞庭湖有着优美的自然风光和人文胜景，如岳阳楼、君山、杜甫墓等。湖中最著名的是君山，岛上有72个大小山峰，风景极其秀丽。

 优乐旅游季：夏、秋 优乐关键词：浩渺 优乐人群：希望舒放情怀的人、喜欢观赏湖光山色的人

千百年来，800里的洞庭湖总是以磅礴的姿态出现在中国人的华彩诗章中。无论是“衔远山、吞长江，浩浩汤汤，横无际涯，朝晖夕阴，气象万千”的雄浑，还是“洞庭波涌连天雪，长岛人歌动地诗”的悠远，抑或“遥望洞庭山水翠，白银盘里一青螺”的精致，都让洞庭湖超越普通的湖泊，成为中华文明中一方悠远的意境。

历史上洞庭湖曾是云梦泽的一部分。云梦泽虽已消失在历史的变迁中，但洞庭湖风采依旧。浩瀚的水面烟云浩渺，湖光粼粼。浮出水面的草滩上，嫩草茵茵，随风摇摆，荡起青葱色的波浪。

据说，舜帝南巡，娥皇、女英随之而来，船被大风阻于湖中，二妃突然听到舜帝已死于苍梧，悲痛欲绝，泪水洒于青竹之上，遂成斑竹。不久，二妃忧郁成疾，死于洞庭湖，葬于山之东麓。而屈原在《九歌》之中称二妃为“湘君”、“湘夫人”，所以后人将二妃所葬的岛屿命名为君山。君山自然风光秀丽，名竹极多，有湘妃竹、罗汉竹、方竹等。湖光与山色相映成趣，临君山观洞庭秋月，别有韵味。此外，

君山文化底蕴深厚，历代文人墨客都曾留下遗迹。

现今君山之上的二妃墓，是1979年重修的。墓为石砌，前立石柱，上雕麒麟、雄狮、大象等，墓碑题有“虞帝二妃之墓”字样。墓前10米处有一对石引柱，上刻一副楷书对联：“君妃二魄芳千古，山竹诸斑泪一人”。舜帝与娥皇、女英的故事流芳百世，除二妃墓，还有湘妃祠。湘妃祠又称湘山祠，位于君山东侧，是湖南最早的祠建筑之一。《史记·秦始皇本纪》记载：“始皇二十八年……浮江至湘山祠。”可见秦代之前已有湘妃祠，供奉娥皇、女英二妃了。历史上，湘妃祠多次被毁，又多次被重修。

湘妃祠素雅古朴。白粉院墙，青瓦屋面，与青山遥相呼应，白墙与蓝天绿树，相映成趣。祠的大门采用红墙，墙上由两条龙捧着“湘妃祠”三个金色大字，雕有精美的日月同辉图，顶端铺金黄色琉璃瓦，白色拱门，门前一对汉白玉石狮，整个建筑大气恢弘。门前更有清朝湖广总督张之洞撰写的长联，全联共400字，号称天下第一长联。

除了娥皇、女英的故事，君





碧蓝的湖水微波粼粼，湖中那丛丛金黄的茅草与湖水映衬，显得意境悠远。

山还跟另一端浪漫爱情有关。唐传奇《柳毅传》讲述了书生柳毅为受丈夫与公婆虐待的洞庭龙女传递家书，并对其生爱慕之心，最后二人终成眷属的故事。柳毅井亦称桔井，位于君山龙口内。据说，柳毅按龙女指示，敲击井边橘树三下，守门的巡海神便带他进入龙宫。

吕洞宾三醉岳阳楼的故事，将云雾间的神仙拉到现实的大地上，充满世俗的情趣。传说吕洞宾醉饮岳阳楼后，曾于君山醉卧而眠。后人于他醉眠之处，建朗吟亭以纪念这位放浪形骸的道家上仙。朗吟亭位于君山龙口左侧的龙髯山顶，下临洞庭湖，遥对岳阳楼公园的三醉亭。亭高约15米，呈方形，顶盖金色琉璃瓦，翘首俯鳖鱼戏风。墙壁上有吕洞宾题诗：“朝游北越暮苍梧，袖里青蛇胆气粗。三醉岳阳人不识，朗吟飞过洞庭湖。”登上朗吟亭，

放眼烟波浩渺的洞庭湖，水天一色，涤荡心境。近处二妃墓、飞来钟、柳毅井、龙涎井等一幅幅画图美景尽收眼底。听洞庭水惊涛拍岸，便知古云梦泽宽宏博大的气魄。

岳阳楼是洞庭湖最有历史底蕴的所在。岳阳楼耸立在岳阳市西门城头，紧靠洞庭湖畔，始建于公元220年前后，前身为三国时期东吴大将鲁肃的阅军楼，与黄鹤楼、滕王阁并称“江南三大名楼”，千百年间屡毁屡建。岳阳楼为四柱三层，纯木结构，檐牙高啄，气势恢弘，金碧辉煌。远远望去，恰似一只凌空欲飞的鲲鹏。登楼临眺，八百里洞庭，湖光山色尽收眼底。湖水微微，荡人心魄，君山如黛，风吹过，耳畔似乎还有那个声音：“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐……”

tips >>>

 在湖南省岳阳市火车站外，乘坐2路或9路公交车抵达岳阳楼，岳阳楼边城陵矶港可以乘船游洞庭湖。

 岳阳楼、三醉亭、君山、二妃墓、湘妃祠、柳毅井等。

 君山银针、巴陵全鱼席、湘莲、麻香糕、柑橘、白沙长河银鱼。

 羽毛扇、工艺扇以及名茶君山银针。

恒山

悬空寺里倚栏抒怀，
任思绪纷飞

🏠 优乐美地：恒山

恒山西衔雁门关，东跨太行山，南障三晋，北瞰云、代二县，莽莽苍苍，横亘塞上，气势雄伟。恒山风景以“奇”闻名，有奇山怪石、奇花异草，更有世人称奇的悬空寺。

🌿 优乐旅游季：春、夏

🎯 优乐关键词：雄险

👤 优乐人群：在青山碧水间沉静自我的人、好奇悬空寺建筑奇迹的人

在漫长的地质年代中，巍峨的恒山慢慢在海洋中隆起，这沧海桑田的巨变唯大自然的伟力才能造就。举目四望，众峰起伏；高空俯瞰，山巅之上一片开阔，无限风光尽收眼底。山林中点缀着庙宇宫观，云雾缥缈中若隐若现，悠远的钟声飘飘荡荡，而久远的传说依然清晰地铭刻在人们心里……

岩峦叠万重，诡怪浩难测

人称恒山为北岳。恒山又名太恒山、元岳、紫岳、大茂山，西汉时因避汉文帝刘恒讳，一度改称为常山。北宋画家郭熙曾说：“泰山如坐，华山如站，嵩山如卧，常山如行。”整个恒山山脉东西绵延近150公里，犹如自西南向东北奔腾而来。一座座海拔2000余米的山峰如比肩而立，重重叠叠，气势磅礴。

恒山主峰分东西两峰，东为天峰岭，西为翠屏峰。两峰对望，耸入云霄，万年如一日的沉默摒弃了人世的滚滚红尘。两峰之间是金龙峡，峡谷幽深，最窄处不过三丈，浑水在峡中奔流。这里自古为兵家

必争之地，北魏时道武帝发兵数万人，在此劈山凿道据守，作为进退中原的门户；宋代杨业父子于此以险为凭，抵抗辽兵。

苦甜井是恒山的奇迹。苦甜井位于恒山半腰，两井只相隔一米，水质却截然不同。一井水甜美清凉，称为甜井；一井水苦涩难饮，称作苦井。甜水井井深数尺，却取之不尽。唐代时，唐玄宗曾赐匾甜井为“龙泉观”。这一甜一苦仅一米之遥却有着天壤之别，或许，这就是人生必尝的两种滋味。一念之差，便是悲与喜两种心情。

悬空寺的建筑奇迹

除了山峰雄伟，林壑幽美，恒山还有星罗棋布的文物古迹。西汉初年，恒山就建有寺庙，到明清时便已寺庙群居，香火鼎盛。悬空寺、北岳庙、应县佛宫寺、圆觉寺、永安寺……在我国古建筑史上都占有重要地位。

镶嵌在万仞峭壁之间的悬空寺，堪称奇中之奇。悬空寺坐西面东，采用凿洞插木的方法悬建在翠





赤柱金檐的悬空寺如同雕刻在嶙峋陡峭的山壁之中，在苍云古风间感悟千年的沉静。

屏峰的山崖之上，岩壁内凹护卫楼宇，犹如母亲怀抱婴儿一般。它离地百余尺，背倚陡峭绝壁，下临深谷，似虚而实，似危而安。全寺建有儒、释、道教殿宇楼阁40间，表面看上去支撑它们的是十几根碗口粗的木桩，事实上木桩根本不受力。关于悬空寺的奇险，当地有民谣说：“悬空寺，半天高，三根马尾空中吊。”

悬空寺历经上千年风吹日晒，却依然巍然屹立，远远望去，宛如玲珑剔透的玉雕悬于一幅巨大的屏风上，古人的想象力与毅力着实让人佩服。

现世的洞天福地，奇异的神仙传说

北岳恒山，与其他四岳一样成为中国江山社稷的象征。历史上，恒山引得无数帝王来此封禅祭祀，

祈求社稷平安。

早在远古时代恒山就被祖先作为图腾崇拜。他们认为这雄奇博大的恒山深处有一个万能的神，主宰着人世间的一切。后来，恒山便成了神灵栖居的“洞天福地”，帝王们开始对这高大而又极有灵气的山

峦顶礼膜拜。历史上曾有18位帝王亲临恒山朝拜，秦皇、汉武、唐宗、宋祖，如今帝王远去，恒山依旧……

像中国所有的名山一样，这样一座山峦，自然少不了迷人传说。果老岭、姑嫂岩、飞石窟、還元洞、虎风口、大字湾……无不充满神秘的色彩。

山上的果老岭，传说与八仙之一张果老有一因缘。果老岭由一块接一块的青石连接而成，好像人工铺设一般。青石表面有许多小石坑，酷似人的脚印和毛驴蹄印。相传张果老倒骑小毛驴从恒山上天，经此岭时因坡陡无法前进，无奈手牵毛驴步行而过。这斑斑石坑，正是张果老拉着毛驴爬坡的痕迹。

果老岭东侧的“舍身崖”直插云端。舍身崖据说是一对情侣殉情之处，他们死后化为百灵鸟。傍晚时分，瑰丽的落日晚霞辉映着诡奇万状的险峰怪石，百灵鸟儿飞绕山梁哀凄悲鸣，面对此情此景，这段悲壮动人的传说涌于心头……

tips >>>

 先从山西省大同市乘长途车到浑源县城，再改乘中巴到恒山。

 悬空寺、金龙峡、飞石窟、北岳庙、果老岭等。

 浑源莜面、浑源凉粉、浑源蚕豆，是到恒山必尝美食。

 浑源的恒山白酒、恒山黄芪和恒山松蘑菇、北芪蘑菇、神溪村芦苇工艺画等，都是恒山特产。

衡山



中南大地的福寿仙山

 优乐美地：衡山

衡山位于湖南省衡阳市境内，为“五岳”中的南岳。由于气候条件较其他四岳好，林密树茂，终年翠绿，自然景色十分秀丽，因而有“南岳独秀”之说。同时，衡山有着博大精深的福寿文化，又有“中华寿岳”之称。

 优乐旅游季：全年

 优乐关键词：秀丽、福寿

 优乐人群：祈盼多福寿的人、少林武术的仰慕者



衡山风光秀美，文化底蕴深厚，素来就有“南岳独秀”、“中华寿岳”的美誉。清代思想家魏源在《衡岳吟》中这样写道：“恒山如行，泰山如坐，华山如立，嵩山如卧，惟有南岳独如飞。”

关于“衡山”二字的来源，自古就有不少的说法。其中之一是说这名称与星宿有关。古人往往根据天空星象来进行占卜，正所谓“天则有星宿，地则有州城”。南岳对应的是二十八宿的轸星之翼，轸星据说能够称量天地之重，于是被命名为“衡山”。在轸星旁边，还有一颗主管人间寿命的“长沙星”，而衡山古属长沙，故而又有了“寿岳”之称。

形似寿桃的山峦巨石配上四个镶金大字，真有福寿绵绵之感。

衡山重峦叠嶂，绵延八百里，山势飘逸如飞。绿林如海，鸟语花香，恍若世外桃源。那七十二峰，峰峰秀丽，峰峰神奇。山巅祝融峰海拔1290米，集高峻、雄伟、秀美于一身。唐代文学家韩愈有诗云：“祝融万丈拔地起，欲见不见青烟里。”登临峰顶极目四望，万千景象尽收眼底，顿觉胸怀开阔无际。而待到无云的夜晚，在峰顶赏月别有一番意境。“人间朗魄已落尽，此地清光犹未低。”从这样的诗句中，不难想见月夜的清幽之境。

衡山的烟云非常有名，自古就为人们津津乐道，留有“衡山云，黄山松”之说。烟云四季变幻，各有不同。冬春时节的云，浓厚凝重，恍若软绵绵的白絮；夏日的云，悠悠荡荡，如飘在空中的羽毛般轻薄。



灵巧；到了秋季，云就变得调皮起来，总是不断变幻着自己的模样，令人捉摸不透。游人登山，遇到烟云可谓最大的福气，因为此时的衡山最有韵味。只见万物都变得扑朔迷离，时隐时现中透出一种朦胧婉约的美，就像一幅泼墨的山水画。站在山上，如临仙境，周身都被浮云所包裹，颇有腾云驾雾、飘飘欲仙之感。

衡山作为宗教名山，山中寺庙道观林立，佛道并存，同尊共荣。其中，较为著名的有福严寺、方广寺、藏经殿等。

福严寺规模很大，称为“南山

第一古刹”，寺右侧有一棵古银杏树，枝繁叶茂，据说已有1400余年的历史。方广寺位于莲花峰下，四周古树苍苍，流水潺潺，环境幽雅深邃，故而历来有“不至方广，不足以知其深”的说法。

藏经殿隐于幽谷深处，因明太祖朱元璋赐给该寺一部《大藏经》而得名，它为一座宫殿式建筑，别致严谨，朴素淡雅，宛若镶嵌于丛林里的一颗秀丽明珠。

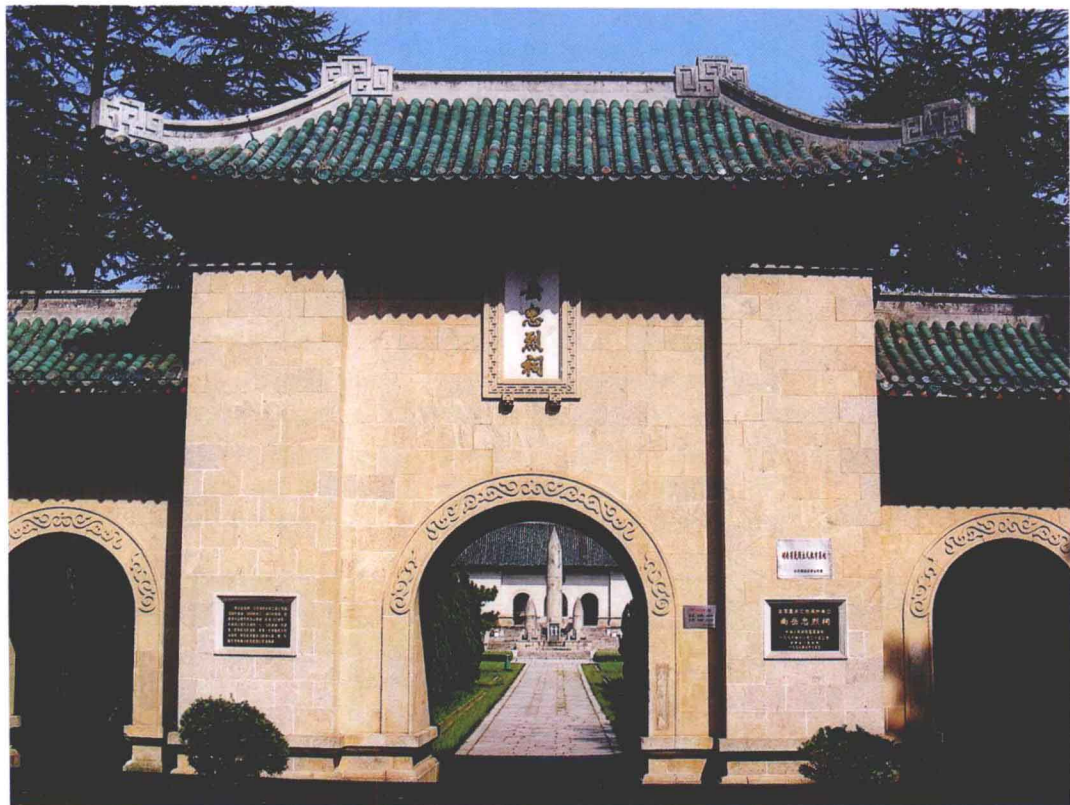
衡山最大的寺庙，则是位于山脚下的南岳大庙。它规模宏大，布局严谨，分为九进九重院落，四周围以红墙，角楼高耸，寿涧山泉，

绕墙流注，颇有北京故宫的风貌，故而享有“南国故宫”的美名。

被称为“寿岳”的衡山，福寿文化源远流长。汉代《天象赋》，唐代《步天歌》、《白莲集》等古籍，都有关于南岳“寿山”的记载。千百年来，人们都以“比寿之山”、“主寿之山”等称呼衡山，将其视为“长寿、昌荣”的象征，留下诗词歌赋无数。宋徽宗题写的“寿岳”石刻，笔法刚劲有力，堪称一绝。“南岳衡山”牌坊，其须弥座四周均为篆书“寿”字雕刻，表达出“寿岳”的主题；万寿广场，以“寿”字为设计理念，其万寿大鼎上铸有一万个中国书法



虽然祝圣寺随着岁月流逝而略显斑驳，但庄严肃穆的气氛依旧。



高大庄严的南岳忠烈祠掩映在森森松柏之中，这里安放着抗日将士的遗骸。

家、名人所题写的“寿”字；南岳大庙，集衡山寿文化之成，几乎满目是“寿”字，而御碑亭额坊上形态各异的古篆鎏金“寿”字更是令人赞叹不已。还有漫山的石壁上、寺庙旁、路径边，也随处可见与“寿”字相关的题刻。南岳衡山，已与福寿文化深深相融，密不可分。

“祈福上南岳，求寿登衡山”，人在其中，不禁为这样的氛围所深深感染，得到一种精神上的寄托，于是，内心安宁……

tips >>

 在湖南省衡阳市客运心汽车站，搭乘至南岳衡山的巴士可。一定要注意“南岳衡山”四个字，否则可能误乘去衡山镇的车。

 衡山主峰祝融峰、衡山的烟云、寺庙道观（如南岳大庙、福严寺、方广寺、藏经殿），以及代表着福寿文化的石刻、牌坊、广场等。

 南岳斋席、豆腐花、寿饼等。

 南岳云雾茶已有2000多年的历史，在唐朝就列为贡茶。观音笋肉质细嫩；猕猴桃味道甘美，营养丰富。