

现代人智慧生活丛书

(XIANDAI REN ZHI HUI SHENG HUO CONG SHU)

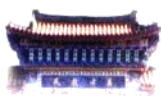
探索发现之旅



中国自助游 旅游者大全

怎样快乐游遍中国名胜古迹

自助游编辑室 © 编写



- 世界遗产在中国 神州风采游
- 中国六大古都城市游
- 北京周边时尚驾车游
- 全国各省休闲自助游
- 中国乡村古镇游
- 旅游者出行常识

吉林音像出版社
吉林大学出版社



2004专版
好山河
旅游书系

K928.7
7
现代人智慧生活丛书

XIANDAI REN ZHI HUI SHI HONG SHU 103379

探索发现之旅

中国自助游 旅游者大全

怎样快乐游遍中国名胜古迹

自助游编辑室◎编写



- 世界遗产在中国·神州风采游
- 中国六大古都城市之旅
- 北京周边时尚驾车游
- 全国各省休闲自助游
- 中国乡村古镇游
- 旅游者出行常识

吉林音像出版社
吉林大学出版社

2004专版

好山河
旅游书系

策 划:王霖
编 者:郑成刚 吴瑞
责任编辑:云梦泽

现代人智慧生活丛书

《中国自助游旅游者大全》

出版:吉林音像出版社

发行:吉林音像出版社

吉林大学出版社

吉林大学出版社

开本:880×1230毫米

印数:5000 大32开 15印张

2004年3月第一版

ISBN7-5601-2541-7/G·278 定价:26.80元

目

录

SAC58/4/01

一、世界遗产在中国——神州风采游



北京故宫	/3
万里长城	/3
北京周口店	/4
颐和园	/5
北京天坛	/5
明清皇家陵寝	/6
北京明十三陵	/6
湖北钟祥市明显陵	/7
江苏南京明孝陵	/8
河北遵化县清东陵	/9
河北易县清西陵	/10
河北承德避暑山庄	/11
河北承德外八庙	/12
山西平遥古城	/13
大同云冈石窟	/14
苏州古典园林	/14
安徽黄山	/17
安徽西递	/17
安徽宏村	/18
福建武夷山	/19
江西庐山	/20
山东泰山	/22
山东曲阜三孔	/23
武当山古建筑群	/24
秦始皇陵	/25
甘肃敦煌莫高窟	/26
张家界武陵源风景区	/27

重庆大足石刻	/28
四川九寨沟	/29
四川黄龙风	/30
四川峨眉山	/31
四川乐山大佛	/33
四川青城山	/34
四川都江堰	/34
洛阳龙门石窟	/35
西藏布达拉宫	/35
西藏拉萨旧城大昭寺	/36
云南丽江古城	/37
云南“三江并流”	/38

二、北京周边自驾游



自驾游安全锦囊	/43
六条大道危险点段	/44
怀柔景区	/45
宽沟 小西湖浪漫游 神堂峪 响水湖 喇叭沟门 慕田峪长城 青龙峡	
延庆景区	/52
松山 妫河漂流 康西草原 八达岭野生动物的世界	
密云景区	/56
司马台长城 黑龙潭 回归大自然,走进云蒙山 冬季滑雪戏雪,尽在南山	
清凉谷水帘洞 云岫谷自然风景区 白龙潭 京都第一瀑	
门头沟景区	/63
金顶妙峰山 顺义景区	/65
莲花山滑雪场 焦庄户地道战遗址纪念馆	



- 乡村赛马场 乡村高尔夫球场
大龙世界水上游乐场
大兴景区 /68
星明湖 北臧村 北普陀影视城
团河行宫 恭勤夫人谢氏墓
东方骑士乐园
昌平景区 /71
碓臼峪 九龙游乐园 铁壁银山
蟒山森林公园 百仙神洞
和平寺 长峪城
河北——丰宁坝上草原景区 /75
山西——五台山景区 /76
内蒙古——辉腾锡勒草原景区 /78
塞罕坝国家森林公园 /79
自驾游行车注意事项 /81

三、六大古都城市游

- 北京市 /85



天安门 故宫 中山公园 红楼
景山 恭王府 雍和宫 国子监
北京孔庙 都城九门 白塔寺
广济寺 琉璃厂 法源寺
牛街清真寺 白云观 大钟寺
十三陵 长陵 定陵地宫
长城——八达岭 居庸关
圆明园遗址 颐和园 香山公园
西山八大处 碧云寺 樱桃沟
卧佛寺 大觉寺 法海寺 戒台寺
潭柘寺 卢沟桥 周口店
云居寺塔 云水洞 红螺寺 世界公园

- 西安市 /102



西安城墙 西安钟楼 西安鼓楼
大雁塔 小雁塔 西安文庙 碑林
卧龙寺 八仙庵 阎极寺 东岳庙
西安东大寺 西安西大寺 广仁寺
半坡村遗址 华严寺 杜公祠
香积寺 终南山 南五台 华山

- 南京市 /108



南京鼓楼 鸡鸣寺 王府 中山陵
南京中华门 报恩寺 雨花台
朝天宫 明孝陵 栖霞寺和舍利塔
玄武湖 莫愁湖 燕子矶
普觉寺唐塔 灵谷寺 古林寺
扫叶楼 瞻园

- 杭州市 /113



西湖 苏堤 白堤 三潭印月
岳庙和岳坟 黄龙洞 刘庄
花港公园 龙井泉 湖心亭
孤山 中山公园 平湖秋月
放鹤亭 虎跑泉 韬光寺
灵隐寺 飞来峰 灵峰寺

清涟寺 玉泉 烟霞洞
净慈寺 张苍水祠 苏小小墓
文澜阁 理安寺 天竺三寺
六和塔 保俶塔 法相寺 八卦田

洛阳市 /121



洛阳 洛阳牡丹 王城公园
关林 白马寺 龙门石窟

开封市 /123



龙亭 铁塔 繁塔 相国寺
禹王台 延庆观玉皇阁

四、全国各省休闲自助游

陕西 /127

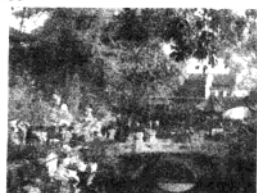


宝鸡 磻溪钓鱼台 神农祠
炎帝陵 大散关 天台山 延安
延安革命旧址 清凉山 宝塔山
黄帝陵 壶口瀑布 汉中
汉台·市博物馆 褒斜道 拜将台
武侯祠 定军山·武侯墓

甘肃 /134

兰州 白云观 五泉山 白塔山
黄河铁桥 天水 伏羲庙
麦积山石窟 石门山 敦煌
莫高窟 鸣沙山-月牙泉 西千佛洞
阳关故址 玉门关故址 嘉峪关
嘉峪关城 悬壁长城 长城第一墩
魏晋墓壁画 酒泉

江苏 /144



苏州 拙政园 虎丘 狮子林
枫桥景区 寒山寺 留园 沧浪亭
网师园 怡园 无锡 太湖·鼋头渚
锡惠公园 梅园 蠡园 镇江
北固山 焦山 金山 天下第一泉
扬州 蜀冈 瘦西湖 何园

浙江 /154



千岛湖·富春江 普陀山 雁荡山
灵峰景区 灵岩景区 大龙湫景区
三折瀑景区 雁湖景区

宁夏 /160



银川 承天塔 南关清真大寺

西夏王陵 贺兰山岩画 中卫高庙
同心清真寺 须弥山石窟

青海 /165



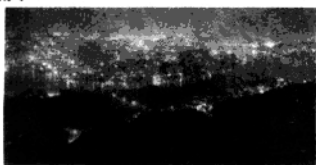
西宁游览区 北禅寺 东关清真大寺
塔尔寺 青海湖 青海湖 鸟岛
日月山 金银滩草原 龙羊峡
格尔木与三江源地区 察尔汗盐湖
万丈盐桥 长江源头

新疆 /172



乌鲁木齐 红山 南山白杨沟
天山天池 巴音布鲁克天鹅湖
吐鲁番 苏公塔 柏孜克里克千佛洞
坎儿井 火焰山 葡萄沟 高昌故城
喀什 艾提尕清真寺 香妃墓
卡拉库里湖 石头城 伊犁地区
果子沟 赛里木湖 伊犁河
惠远古城 北疆地区 魔鬼城
哈纳斯图瓦村 乌伦古湖 蝴蝶沟

重庆 /182



中美合作所旧址与歌乐山烈士陵园

解放碑 朝天门 红岩村 缙云山
大足石刻

四川 /186



成都 杜甫草堂 武侯祠 青羊宫
望江楼 九寨沟·黄龙寺 九寨沟
牟尼沟 黄龙寺景区 康定
贡嘎山 海螺沟

安徽 /193



合肥 包公祠 逍遥津 教弩台
蜀山风景区 天柱山 琅琊山 黄山
黄山风景名胜区 屯溪老街 翡翠谷
芙蓉岭 齐云山

贵州 /200

贵阳 甲秀楼 黔灵山 天河潭
红枫湖 安顺 黄果树景区 龙宫

西藏 /206



拉萨 布达拉宫 大昭寺 八角街
小昭寺 罗布林卡 哲蚌寺 色拉寺
日喀则 扎什伦布寺 萨迦寺
夏鲁寺 山南 桑耶寺 雍布拉克

吕珠寺 藏王墓 拉姆纳错

云南 /214



昆明 世界园艺博览园 云南民族村
圆通寺 滇池 西山 石林 大理
大理古城 蝴蝶泉 洱海 鸡足山
南诏德化碑 周城白族民俗旅游村
石宝山风景区 苍山 丽江
丽江古城 束河 玉峰寺与玉峰寺山茶
北岳庙 玉龙雪山 虎跳峡
泸沽湖 里格村-小洛水-大嘴村专线游
落水村 里格村 中甸 松赞林寺
纳帕海 碧塔海 白水台 哈巴雪山
千湖山 碧让峡谷 西双版纳
民族风情园 曼飞龙佛塔 橄榄坝
勐仑热带植物园 曼崩铜塔
景真八角亭 打洛镇

福建 /228



福州 鼓山 西湖 开元寺铁佛
太姥山 桃源洞-鳞隐石林 厦门
鼓浪屿-万石山 南普陀寺
胡里山炮台 泉州 开元寺
天后宫 清源山 武夷山
武夷山风景名胜 区 金湖

江西 /236

南昌 八一起义总指挥部旧址
滕王阁 九江 庐山 浔阳楼

秀峰 石钟山 鄱阳湖 景德镇
景德镇陶瓷历史博物馆
祥集弄民宅 景德镇古窑址
井冈山 井冈山革命根据地旧址

山东 /243



济南 千佛山 大明湖 趵突泉
泰安·泰山 泰山 曲阜 孔庙
孔府 孔林 孟庙 青岛 栈桥
小青岛 八大关 琅琊台 崂山
烟台 烟台公园 芝罘岛 西炮台
养马岛 蓬莱 蓬莱阁 水城 长岛
威海 环翠楼 石岛 刘公岛

广东 /256



广州 越秀山 五仙观 白云山
深圳 锦绣中华 中华民俗文化村
蛇口水上世界 世界之窗

广西壮族自 治 区 /262



南宁 南湖 宁明花山 桂林
七星岩 叠彩山 独秀峰 漓江
阳朔 北海 银滩 涠洲岛

英罗红树林

海南 /268



三亚 鹿回头 大东海 天涯海角
亚龙湾 海口 五公祠
东寨港红树林 万泉河
博鳌镇及亚洲论坛会展中心
南湾猴岛 五指山 番茅黎寨
毛岸苗村 五指山风景区

湖南 /276



长沙 岳麓山 桔子洲 韶山
张家界 武陵源 猛洞河 黄龙洞
芙蓉镇 茅岩河漂流 岳阳
岳阳楼-洞庭湖 君山
汨罗屈子祠

湖北 /283



武汉 东湖 黄鹤楼 归元寺
古琴台 武昌起义军政府旧址
汉口天津路 武当山 古隆中
神农架 最佳旅游路线 景区气候

河南 /289



黄河游览区 商城遗址
郑州城隍庙 安阳 殷墟 文峰塔
里城遗址 红旗渠 三门峡
仰韶文化遗址 虢国墓地 函谷关
宝轮寺塔 三门峡大坝

天津 /295



古文化街 天后宫 宁园 天塔
广东会馆 大沽口炮台

河北 /298



石家庄 毗卢寺 隆兴寺 赵州桥
西柏坡 白洋淀 秦皇岛 山海关
老龙头 黄金海岸 碣石山 承德
避暑山庄 外八庙 棒锤山
雾灵山 木兰围场

山西 /306

太原 双塔寺 晋祠 天龙山石窟
卦山 北武当山 平遥 平遥古城
双林寺 镇国寺 大同 善化寺
华严寺 云冈石窟 应县木塔
忻州·五台山 五台山风景区



显通寺 塔院寺 碧山寺
龙泉寺 南禅寺

内蒙古自治区 /315



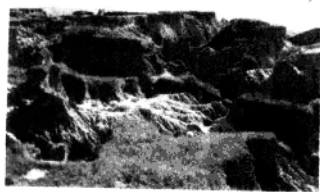
呼和浩特 五塔寺 格根塔拉草原
昭君墓 锡林浩特
锡林郭勒大草原 元上都遗址
洪格尔岩画群

辽宁 /320



沈阳 沈阳故宫 东陵 北陵
永陵 大连 老虎滩 旅顺口
老铁山·蛇岛 金石滩 棒棰岛

吉林 /327



长春 “八大部”——净月潭
农安黄龙府 吉林 北山 松花湖

雾凇 滑雪去处 延吉 长白山

黑龙江 /333



哈尔滨 太阳岛 冰雪大世界
周边滑雪场 黑河 五大连池
齐齐哈尔 扎龙自然保护区
牡丹江 镜泊湖 吊水楼瀑布
地下森林

上海 /340



豫园·城隍庙 东方明珠广播电视塔

香港 /343



海洋公园 宋城

澳门 /345

妈祖阁 大三巴牌坊

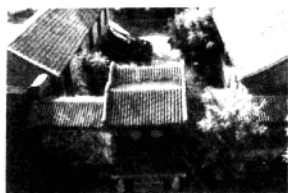
台湾 /347

中山博物院 日月潭 阿里山

五、乡村古镇游

安徽 /351

细说黟县 细说西递 西递精华
细说宏村 宏村精华 细说卢村



细说南屏 南屏精华 细说屏山 屏山精华 细说唐模 唐模精华 细说呈坎 呈坎村精华 细说歙县 棠樾精华 细说屯溪 屯溪精华 细说绩溪 坑口精华 细说上庄 上庄精华 细说泾县 陈村精华 细说三河 三河精华

浙江 /367



细说西塘 细说乌镇 乌镇精华 细说南浔 南浔精华 细说龙门 细说廿八都 廿八都精华 细说溪口 溪口精华 细说前童 前童精华 细说岩头村 岩头村精华 细说临海 临海精华 细说石塘 石塘精华

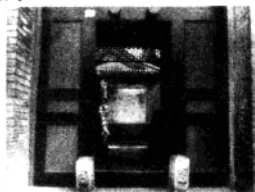
江苏 /376



细说同里 同里精华 细说用直 用直精华 细说木渎 木渎精华 细说光福 光福精华 细说锦溪

锦溪精华 细说沙溪 沙溪精华

上海 /381



细说朱家角 朱家角精华 细说金泽镇 金泽精华

湖南 /383



细说凤凰 凤凰精华 细说芙蓉镇 芙蓉镇精华 细说滩头 滩头精华 细说洪江

湖北 /386



细说鱼木寨

江西 /386



细说婺源 婺源精华 细说流坑 流坑精华 细说乐平 细说景德镇 景德镇精华 细说龙南 龙南精华

山西 /391



细说常家大院 细说渠家大院
细说乔家大院 细说平遥
平遥精华 细说王家大院
细说碛口 碛口精华

河北 /396



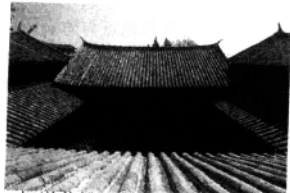
细说正定 正定精华 细说鸡鸣驿

陕西 /398



细说党家村 细说米脂 米脂精华
细说榆林 榆林精华

广西 /400

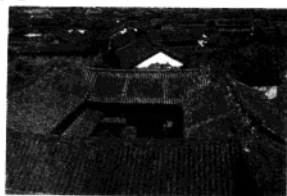


细说黄姚 细说兴坪 细说扬美
扬美精华 细说大圩

广东 /403

细说大旗头 细说黄埔 黄埔精华
细说逢简 逢简精华 细说钱岗
钱岗精华 细说塘口 塘口精华
细说赤坎 赤坎精华

福建 /409



细说培田 培田精华 细说芷溪
细说华安二宜楼 细说赵家堡
细说崇武 崇武精华 细说坂东镇
坂东精华 细说和平 和平精华

云南 /415



细说巍山 巍山精华 细说剑川
剑川精华 细说沙溪镇 沙溪精华
细说黑井 细说石屏 石屏精华

贵州 /419



细说青岩 细说屯堡 细说石头寨
细说雷山 细说西江 细说肇兴
肇兴精华

四川 /422

细说黄龙溪 黄龙精华 细说洛带
洛带精华 细说罗泉镇 罗泉精华
细说云顶寨 细说平乐 平乐精华



细说上里

重庆 /426

细说偏岩 偏岩精华 细说塘河
塘河精华

六、旅游常识



- 1 旅行途中巧藏钱 /431
- 2 旅行时注意的几个问题 /431
- 3 旅游如何省钱 /432
- 4 旅游前的准备 /432
- 5 旅游购物四大秘诀 /433
- 6 野外鞋袜的选择 /433
- 7 旅行中旅游食品的选择 /434
- 8 旅途喝水有学问 /434
- 9 怎样实现轻装旅行 /434
- 10 识破旅游中常见的八大障眼法 /437
- 11 出国游前怎样带零花钱 /439
- 12 克服长途飞行带来的不适 /440
- 13 飞机旅行防病须知 /441
- 14 老年旅游有讲究 /441

- 15 夏季驾车旅游应注意啥 /442
- 16 旅行时应注意哪些安全 /442
- 17 防晒试用八问 /443
- 18 外出旅游谨防中暑 /444
- 19 赴青藏旅游注意事项 /445
- 20 出门旅行的五大要素经验 /445
- 21 出门旅行对付雨天的小常识 /446
- 22 自助游中的学问 /446
- 23 出门旅行中如何护理双脚 /447
- 24 夏季外出旅游谨防食物中毒 /447
- 25 外出旅游省钱的八大窍门 /448
- 26 外出旅游注意补足营养 /448
- 27 郊游谨防地质灾害 /449
- 28 自助旅游者注意事项 /450
- 29 与旅行社打交道注意事项 /450
- 30 怎样找旅行社? /453
- 31 购买便宜机票经验谈 /453
- 32 如何在夜间估计距离 /454
- 33 如何在旅游中观测气象 /454
- 34 如何在旅行中科学负重 /454
- 35 如何在旅行时保护贵重首饰 /455
- 36 怎样使用旅行支票 /455
- 37 怎样利用地物判定方位 /455
- 38 选择旅行时机和地点与防病 /455
- 39 旅游中的美容知识 /456
- 40 旅游四宝 /456
- 41 旅游六要素 /456
- 42 旅游方法 ABC /457
- 43 旅行度假十忌 /458
- 44 旅行八要 /458
- 45 爬山时应注意的问题 /458

1 ~ 38



世界遗产在中国

——神州风采游



《中国自助游旅游者大全编辑室》全体工作人员恭祝每位游客新年好运！

过年啦！

你的选择一下子多了起来——回家、旅行、独处、充电、继续当工作狂
只不过，在今年，我们的口号是：与陌生人一起过大年。

在北京、在上海、在广州、在哈尔滨、在中国的任何一处地方，
你会发现全新的过年乐趣。

过大年

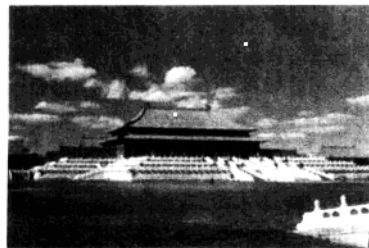
北京故宫



北京故宫博物院,是明清两朝的皇宫。位于北京城的中心。明清时称紫禁城,1925年始称故宫。占地面积2万平方米,现存建筑980余座,有屋8700余间,建筑面积15万平方米。是全世界规模最大、保存最完好的古代皇宫建筑群。也是中国古代建筑最高水平的杰作。1961年中华人民共和国国务院公布为全国重点文物保护单位。1987年被联合国教科文组织列入《世界遗产名录》。

明清故宫的建筑与规划,继承了中国古代宫殿的传统,并有所发展和创新。

古代中国为了显示皇权的至高无上,有将皇宫建在都城中央的传统,但实际上大都只是将其建在都城的南北中轴线上。

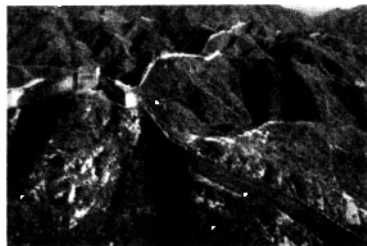


紫禁城内的皇宫建筑分为南部前朝部分和北部后寝部分。前朝有太和、中和、保和三大殿,是皇帝上朝接受朝贺、接见群臣和举行大型典礼的地方,这三座殿宇也是故宫中最高大的建筑物,表现出它们不同

凡响的崇高地位。后寝是皇帝和皇后、嫔妃居住的地方,皇帝和皇后居住在中轴线上的宫室中,左右各有六处宫院称东六宫和西六宫,供嫔妃居住。前朝后寝,分工明确,不得随便逾越,体现了中国自古以来等级分明、内外有别的伦理观念。

万里长城

长城东起山海关,西到嘉峪关,全长约6700公里。长城的修建从公元前7世纪开始,至明代持续了两千多年。长城大都建筑在崇山峻岭之上,显得雄奇险峻,气势磅礴,宛如腾飞的巨龙,堪称中华民族的象征。历经2000多年的修建,是世界最长的人工建筑,也是世界七大迹之一。



1987年被联合国教科文组织世界遗产委员会列为世界文化遗产。

“不到长城非好汉”

在历史上,长城曾经被多次重建和修复,其中最大的重建工程是在明朝。北京地区现存的长城,修建于明代(公元1368~1644),因捍卫京师及明祖宗陵墓,故十分重视。蓟镇长城,犹如一条巨龙,蜿蜒奔腾于崇山峻岭之中,令人胸襟开阔,思绪万千。

八达岭长城是明长城中现今保存得最好的一段,也最具代表性。这段长城用巨型花岗岩条石和大型城砖砌成,墙身高大坚固,城墙高8.5米,下宽6.5米,上宽5.7米,可容纳四匹马并行,10人并进。沿山脊建筑,随山势起伏而曲折,气势磅礴。八达

岭长城是万里长城重要关口居庸关的前哨,这里有南、北两处高峰,最高点海拔约1000米。站在长城的峰顶上,极目远眺,群峦耸立,连绵不断,长城从远方云岗深处奔腾而来,又朝天蜿蜒而去,不见首尾。西望怀来盆地绿茵萋萋,官厅水库闪闪波光,南眺北京,天气晴好时,可看到楼海无尽,北边山谷中,公路如线,逐渐消失在群山之中。真可谓山河壮丽,气象万千。

八达岭长城,地势险峻,依山而建,是明朝京城的北大门和军事要地,它包括关城和城体及敌台、墙台、烽火台等,关城总面积约5000平方米。这一段长城墙身高大坚固,重要隘口修筑有“内三关”、“外三关”,为驻防重地。墙顶外侧筑有高1.7米的垛口,上有眺望孔,下有射口。内侧筑有起护栏作用的宇墙,城墙每300~500米筑有堡垒工的方形城台,有的为楼层建筑,上有眺望孔和射口,下层有券洞,供守城军士住宿,储存军械食粮。在长城沿线的险要处和交通要道上筑有碉堡、烽火台。遇到敌情,烽火台可传递情报,发号施令。

八达岭海拔1000米,绵延曲折的长城如巨龙腾飞于崇山峻岭之上,这座巨大、浩瀚的工程,它不仅是中华民族勤劳、智慧的结晶,也是古代建筑工程的杰出代表。

在八达岭南10多公里有居庸关,是著名古关城。居庸关位于北京北郊昌平区南口以北,距北京市区约50公里。它是太行山八大关隘之一,东接燕山支脉军都山。这里早在汉代已是通向蒙古高原的交通咽喉,公元5世纪时北魏在此建城筑关。明代在此构筑关城并设水、陆两道关门派重兵把守,现存明代人工关城和关门以及元代城中塔基,它是用汉白玉筑成的,远望如云,故后人称云台。台顶长25.8米,宽12.9米,其上有大殿柱,其四周有汉白玉火焰柱栏,栏下有排水装两用的石雕龙台。台下券洞门口有童国骑兽、金翅鸟、蟠龙、鲸鱼、

大象等浮雕,门洞内布满精美的千佛、天王等浮雕,以及珍贵的梵、蒙、维、汉、西夏等六体经文。关北有阅兵武场遗址。附近青龙桥火车站有我国铁路工程师詹天佑墓园、纪念馆。

北京周口店



周口店北京人遗址位于北京市房山区周口店龙骨山。因本世纪20年代出土了较为完整的北京猿人化石而闻名于世,尤其是

1929年发现了第一具北京人头盖骨,从而为北京人的存在提供了坚实的基础,成为古人类研究史上的里程碑。到目前为止,出土的人类化石包括6件头盖骨、15件下颌骨、157枚牙齿及大量骨骼碎块,代表约40个北京猿人个体。为研究人类早期的生物学演化及早期文化的发展提供了实物依据。

根据对文化沉积物的研究,北京人生活在距今70万年至20万年之间。北京人的平均脑量达1088毫升(现代人脑量为1400),据推算北京人身高为156厘米(男),150厘米(女)。北京人属石器时代,加工石器的方法主要为锤击法,其次为砸击法,偶见砧击法。北京人还是最早使用火的古人类,并能捕猎大型动物。北京人的寿命较短,据统计,68.2%死于14岁前,超过50岁的不足4.5%。

在龙骨山顶部于1930年发掘出生活于2万年前的古人类化石,并命名为“山顶洞人”。1973年又发现介于二者年代之间