

• 漫步世界系列丛书 •

漫步世界编委会◎编著

看 漫 步 世 界 山 川

世界著名山峰，世界名川大河……

一路怀旧，一路探险，一路激荡，一路内心安宁。

95处极致奇观，让您重新拥抱自然
95段旅程，让您收获不同反响的惊喜

耸入云端的高山，仿佛俯瞰天下的巨人，

蜿蜒流淌的大河，是孕育生命与文明的摇篮，

登峰临海，聆听远古的召唤与心底深处的悸动。

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

漫步世界系列丛书

漫步世界编委会◎编著

看 山 川 漫 步 世 界



中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

漫步世界看山川 / 漫步世界编委会编著. —北京: 中国铁道出版社, 2015.3
(漫步世界系列丛书)
ISBN 978-7-113-18066-9

I. ①漫… II. ①漫… III. ①山-世界-通俗读物②
河流-世界-通俗读物 IV. ①K918-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第029734号

书 名: 漫步世界系列丛书
漫步世界看山川
作 者: 漫步世界编委会 编著

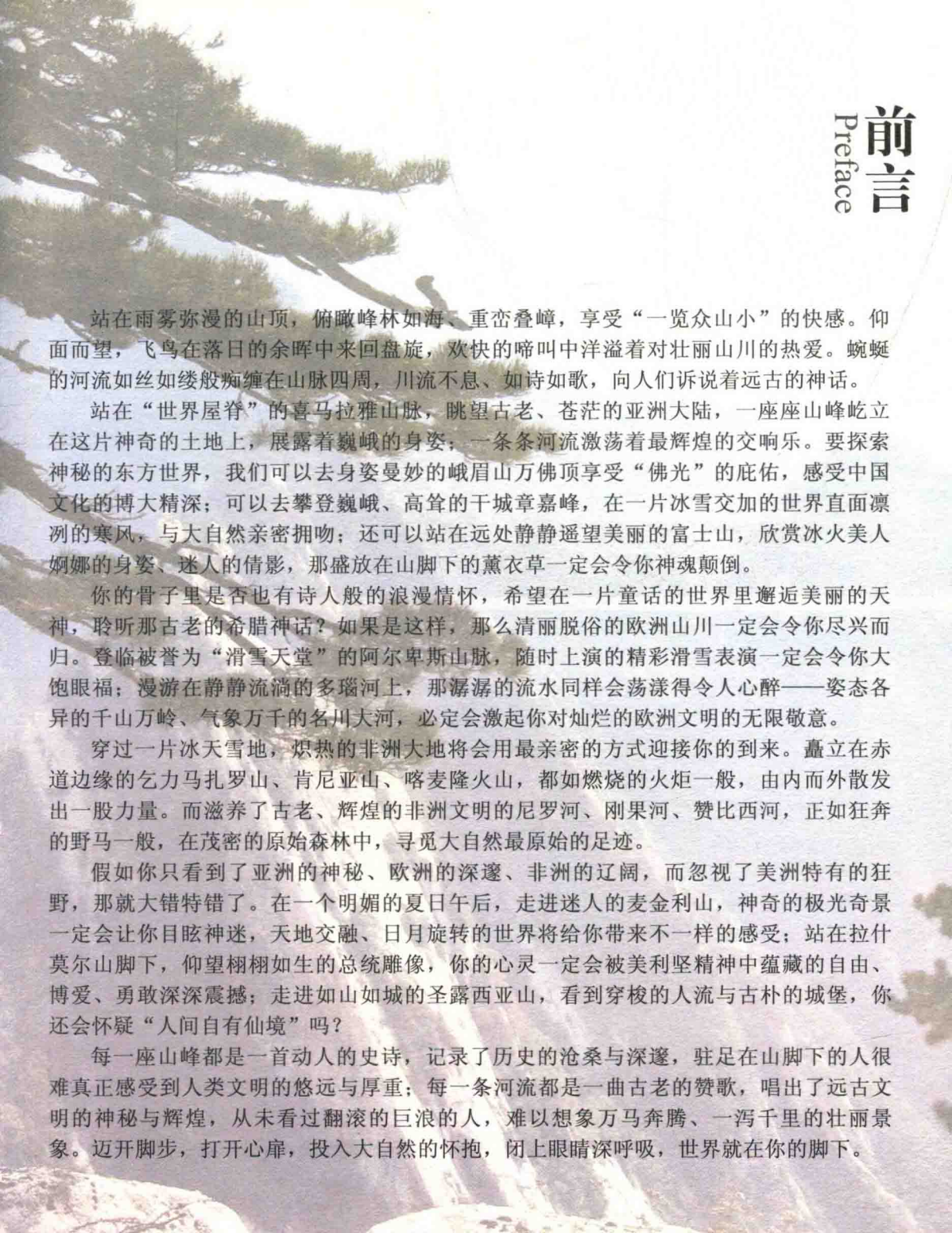
责任编辑: 郑媛媛 编辑部电话: 010-51873179
编辑助理: 陈 涛
封面设计: 王 岩
责任校对: 龚长江
责任印制: 赵星辰

出版发行: 中国铁道出版社(100054, 北京市西城区右安门西街8号)

网 址: <http://www.tdpress.com>
印 刷: 北京精彩雅恒印刷有限公司
版 次: 2015年4月第1版 2015年4月第1次印刷
开 本: 720 mm × 880 mm 1/16 印张: 15.75 字数: 301千字
书 号: ISBN 978-7-113-18066-9
定 价: 39.80 元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版图书, 如有印制质量问题, 请与本社读者服务部联系调换。电话: (010) 51873174(发行部)
打击盗版举报电话: 市电(010) 51873659



Preface 前言

站在雨雾弥漫的山顶，俯瞰峰林如海、重峦叠嶂，享受“一览众山小”的快感。仰面而望，飞鸟在落日的余晖中来回盘旋，欢快的啼叫中洋溢着对壮丽山川的热爱。蜿蜒的河流如丝如缕般痴缠在山脉四周，川流不息、如诗如歌，向人们诉说着远古的神话。

站在“世界屋脊”的喜马拉雅山脉，眺望古老、苍茫的亚洲大陆，一座座山峰屹立在这片神奇的土地上，展露着巍峨的身姿；一条条河流激荡着最辉煌的交响乐。要探索神秘的东方世界，我们可以去身姿曼妙的峨眉山万佛顶享受“佛光”的庇佑，感受中国文化的博大精深；可以去攀登巍峨、高耸的干城章嘉峰，在一片冰雪交加的世界直面凛冽的寒风，与大自然亲密拥吻；还可以站在远处静静遥望美丽的富士山，欣赏冰火美人婀娜的身姿、迷人的倩影，那盛放在山脚下的薰衣草一定会令你神魂颠倒。

你的骨子里是否也有诗人般的浪漫情怀，希望在一片童话的世界里邂逅美丽的天神，聆听那古老的希腊神话？如果是这样，那么清丽脱俗的欧洲山川一定会令你尽兴而归。登临被誉为“滑雪天堂”的阿尔卑斯山脉，随时上演的精彩滑雪表演一定会令你大饱眼福；漫游在静静流淌的多瑙河上，那潺潺的流水同样会荡漾得令人心醉——姿态各异的千山万岭、气象万千的名川大河，必定会激起你对灿烂的欧洲文明的无限敬意。

穿过一片冰天雪地，炽热的非洲大地将会用最亲密的方式迎接你的到来。矗立在赤道边缘的乞力马扎罗山、肯尼亚山、喀麦隆火山，都如燃烧的火炬一般，由内而外散发出一股力量。而滋养了古老、辉煌的非洲文明的尼罗河、刚果河、赞比西河，正如狂奔的野马一般，在茂密的原始森林中，寻觅大自然最原始的足迹。

假如你只看到了亚洲的神秘、欧洲的深邃、非洲的辽阔，而忽视了美洲特有的狂野，那就大错特错了。在一个明媚的夏日午后，走进迷人的麦金利山，神奇的极光奇景一定会让你目眩神迷，天地交融、日月旋转的世界将给你带来不一样的感受；站在拉什莫尔山脚下，仰望栩栩如生的总统雕像，你的心灵一定会被美利坚精神中蕴藏的自由、博爱、勇敢深深震撼；走进如山如城的圣露西亚山，看到穿梭的人流与古朴的城堡，你还会怀疑“人间自有仙境”吗？

每一座山峰都是一首动人的史诗，记录了历史的沧桑与深邃，驻足在山脚下的人很难真正感受到人类文明的悠远与厚重；每一条河流都是一曲古老的赞歌，唱出了远古文明的神秘与辉煌，从未看过翻滚的巨浪的人，难以想象万马奔腾、一泻千里的壮丽景象。迈开脚步，打开心扉，投入大自然的怀抱，闭上眼睛深呼吸，世界就在你的脚下。





C 目录 CONTENTS

上卷 世界著名山峰——征服天下的高度

第一章 亚洲名山

喜马拉雅山脉——世界屋脊.....	2	阿里山——宝岛上璀璨的明珠.....	31
珠穆朗玛峰——世界之巅.....	5	富士山——冰火两重天.....	34
泰山——雄奇的山中泰斗.....	8	阿苏山——熊熊燃烧的火炬.....	36
华山——天下奇险第一山.....	11	兴都库什山脉——巨大的人间宝库.....	39
恒山——绝塞名山.....	14	金刚山——深藏在群峰中的金刚石.....	42
峨眉山——身穿天国嫁衣的新娘.....	16	亚当山——挑战与激情并存.....	44
黄山——遗落人间的灵石.....	19	马荣火山——绽放的锥形玫瑰.....	46
梅里雪山——神秘的雪山太子.....	22	喀拉喀托火山——盛放在水中的火焰.....	48
昆仑山脉——盘踞在西部边陲的巨龙.....	25	默拉皮火山——巨人般的力量.....	50
唐古拉山脉——站在高原上的巨人.....	28		



第二章 欧洲名山

阿尔卑斯山脉——大自然的宫殿.....	54
喀尔巴阡山脉——半圆形的桂冠.....	57
高加索山脉——巨大的天然屏障.....	60
厄尔布鲁士山——双顶巨人.....	63
勃朗峰——飘舞的白色旗帜.....	66
圣米歇尔山——永不沉没的天使航船.....	68
奥弗涅火山——沉睡千年的公主.....	71
比利牛斯山脉——动植物的王国.....	74

黑林山——天堂之都.....	77
楚格峰——最神圣的献礼.....	80
乌拉尔山脉——平原上飘动的绸带.....	82
亚平宁山脉——光怪陆离的岩石之乡.....	84
阿索斯山——绅士的乌托邦.....	87
埃特纳火山——燃烧着的山峰.....	90
蒂塔诺山——圣马力诺的传说.....	92
霍尔门考伦山——世界滑雪乐园.....	94



第三章 非洲名山

- 乞力马扎罗山——上帝的宝座..... 98
- 肯尼亚山——植被广袤的翡翠..... 101
- 阿特拉斯山脉——滋养人类的家园..... 104
- 鲁文佐里山——赤道雪冠..... 106
- 德拉肯斯山脉——蜿蜒的蛟龙..... 108
- 恩戈罗恩戈罗火山——非洲的伊甸园..... 110

第四章 南北美洲名山

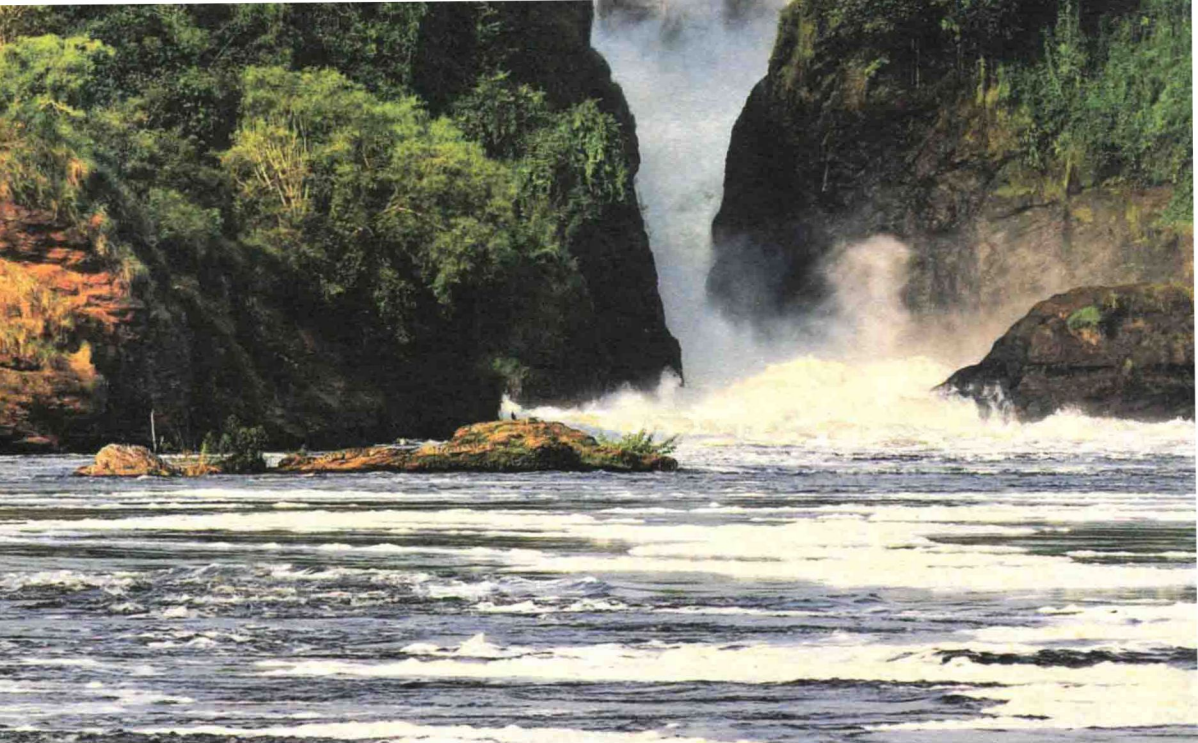
- 安第斯山脉——盘踞的巨蟒..... 114
- 落基山脉——北美洲的脊骨..... 117
- 阿空加瓜山——巨人的瞭望台..... 120
- 麦金利山——太阳之家..... 122
- 阿拉斯加山脉——极地冰蛇..... 124
- 内华达山脉——淘金者的天堂..... 126
- 佐治亚石山——孤丘石雕..... 128
- 基拉韦厄火山——永恒火焰之家..... 130
- 冒纳罗亚火山——燃烧的火宫..... 132
- 阿巴拉契亚山脉——旅行者的心灵征途..... 135
- 圣海伦斯火山——沉睡的火舌..... 138
- 锡安山——上帝的天城..... 140
- 马埃斯特腊山——神圣的革命摇篮..... 142
- 圣露西亚山——空中花园..... 144
- 委内瑞拉平顶山区——遗落的世界..... 146



下卷 世界名川大河——源远流长的文明摇篮

第五章 亚洲名川

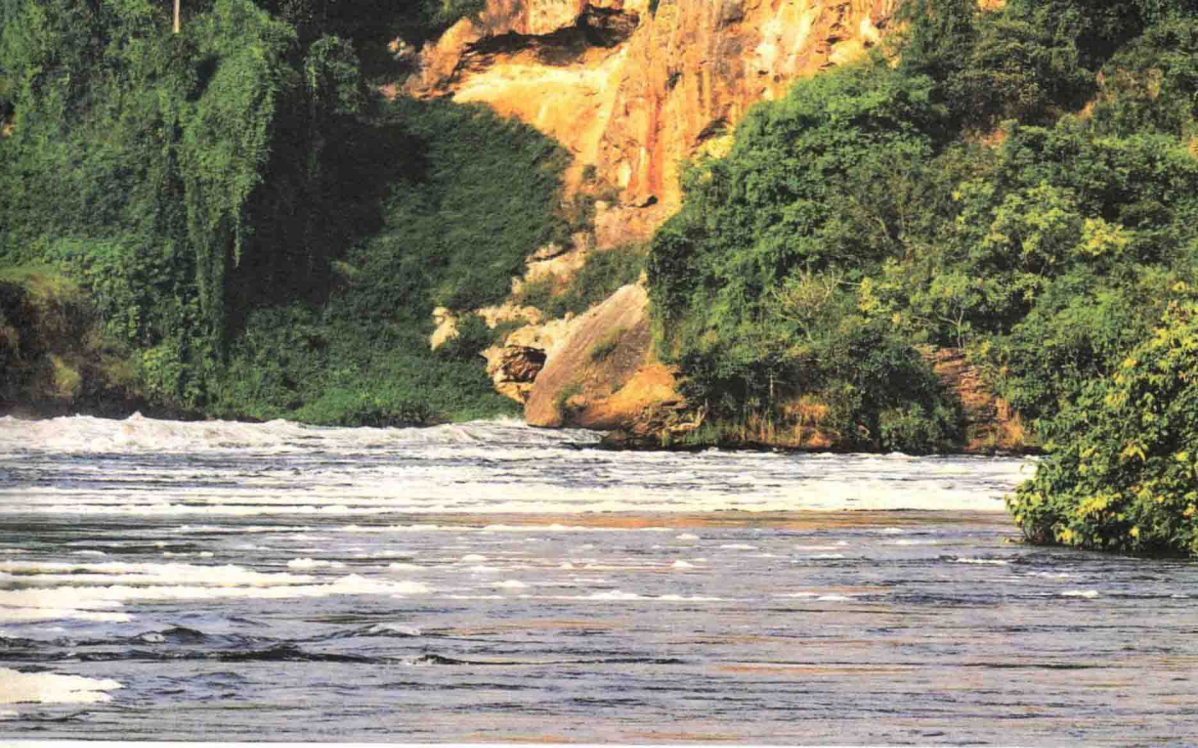
长江———南国古老的风景.....	150	澜沧江———美丽的东方多瑙河.....	162
黄河———中华文明的摇篮.....	153	恒河———孕育印度文明的长河.....	164
京杭大运河———千里绵延的繁华遗梦.....	156	约旦河———死海的源泉.....	166
怒江———百转千回的动人乐章.....	158	幼发拉底河———美索不达米亚平原的精灵...	168
雅鲁藏布江———圣洁的雪域天河.....	160	底格里斯河———新月沃地的孪生子.....	170



第六章 欧洲名川

伏尔加河	——大地的母亲.....	174
顿河	——森林中浅蓝的原野.....	176
鄂毕河	——狂奔的野马.....	178
多瑙河	——布达佩斯的灵魂.....	180
莱茵河	——水上的高速公路.....	183
罗纳河	——绵延的走廊.....	186

泰晤士河	——流动的历史.....	189
塞纳河	——巴黎之歌.....	192
卢瓦尔河	——浪漫之旅.....	194
伏尔塔瓦河	——漂流的玉带.....	196
奥得河	——历史的史诗.....	198
台伯河	——装载希望的船只.....	200



第七章 非洲名川

尼罗河	——古老的赞歌.....	204
赞比西河	——通天的云梯.....	207
刚果河	——永恒的主动脉.....	210
尼日尔河	——涌动的血液.....	212
林波波河	——流动的音符.....	214
苏伊士运河	——东方的天堑通途.....	216
沃尔特河	——流淌着的色彩.....	218

第八章 南北美洲名川

巴拿马运河	——世界桥梁.....	222
北布拉沃河	——拉丁美洲的母亲河.....	224
科罗拉多河	——红色之河.....	226
俄亥俄河	——阿巴拉契亚之子.....	228
密西西比河	——河流之父.....	230
哥伦比亚河	——力量的源泉.....	232
马更些河	——高纬度的传奇.....	234
拉普拉塔河-巴拉那河	——阿根廷的母亲河....	236
内格罗河	——黑色的绸带.....	238
亚马逊河	——生命王国.....	240

上卷：世界著名山峰 ——征服天下的高度

第一章 | 亚洲名山

在这片世界最广袤的陆地上，无数座山峰拔地而起，耸入云霄，或巍峨雄伟，或峻拔峭立，每一座矗立在亚洲大地上的山峰都彰显了独特的东方魅力，站在山巅，头顶云端，在九霄云外的高度上，向全世界献上最崇高的敬意。那千姿万态的山峰将向世人展示异彩纷呈的亚洲文化，妙趣横生的山峦将带你探寻神秘的东方世界。

喜马拉雅山脉 Himalaya Mountains

世界屋脊

鸟瞰喜马拉雅山脉，犹如一条盘踞在凡间的巨龙，俯视着它的子民，福泽人类、保佑世人。它以绝对的优势在群山之中称王称霸，“世界屋脊”的美誉当之无愧，人们对它充满向往，崇拜它的雄伟、巍峨、气势磅礴。

✈ 位置：中国与尼泊尔的交界处，青藏高原南缘

🌐 经度：东经 $74^{\circ}35'24''$ ~ $95^{\circ}03'31''$

📏 海拔高度：8 125米

📏 全长：2 400千米

📍 纬度： $29^{\circ}37'51''$ ~ $35^{\circ}14'21''$



▲ 恍若近在眼前的喜马拉雅，尽显空灵之美。

喜马拉雅山脉是世界上最最大、最雄伟的山脉。它的平均海拔高达6 000米，拥有110多座海拔超过7 350米的世界高峰，其中珠穆朗玛峰以8 848.43米的高度稳居世界之首，希夏邦马峰、南迦巴瓦峰、卓奥友峰也不甘落后。这些山峰常年积雪，因此，喜马拉雅的藏语又意为

“冰雪之乡”。它东西绵长2 400千米，南北宽约200~300千米，总面积约为594 400平方米。喜马拉雅山脉拔地而起，扶摇直上的庞大身躯并不是一蹴而就，而是亚欧板块与印度洋板块经过几千万年的不断冲突、磨合，相互包容而形成的。

喜马拉雅山脉最典型的特征是扶摇直上的高

度，在一侧有着陡峭参差不齐的山峰，令人惊叹不止的山谷和高山冰川，被侵蚀作用深深切割的地形，深不可测的河流峡谷，复杂的地质构造，表现出动植物和气候不同生态联系的系列海拔带。从南面看，喜马拉雅山脉仿佛一弯硕大的新月，主光轴超出雪线之上，雪原、高山冰川全部向低谷



▲ 遥望群山，若隐若现的雪峰，美若仙境。

冰川供水，从而使低谷冰川成为了大多数喜马拉雅山脉河流的源头。

喜马拉雅山脉大致可分为四条平行的纵向的不同宽度的山带，每条山带都具有鲜明的地形特征和历史。从南至北依次被命名为：外或亚喜马拉雅山脉；小或低喜马拉雅山脉；大或高喜马拉雅山脉；特提斯或西藏喜马拉雅山脉。

喜马拉雅山脉惊人的高度造就了复杂的地形地貌。一侧是参差不齐的山峰，另一侧成了令人惊叹的山谷。深不可测的河流峡谷，险象环生的高山冰川，水流侵蚀，大规模的山崩……出其不意、变化多

端正是它的迷人之处。喜马拉雅山脉的气候更是变化莫测。山脉的不同坡向，气候也是不同的。来到这里，你将进入一个“冰火两重天”的世界，“东边日出西边雨”是常有的现象。喜马拉雅山脉有四个植被带：热带、亚热带、温带及高山带，在如此复杂的地形和气候条件下，自然拥有各种各样的动植物资源。生长在石质上的栗树、栎树，能产木材和树脂的常绿龙脑香科森林；象、野牛和犀牛大部分生活在沼泽、湿地，印度犀牛曾大量存在，雪豹、赤熊猫（即小熊猫）和西藏牦牛在树线以上更高的地方偶能一见。喜马拉雅山

脉上的生命是大自然赐予的精灵。

遥望喜马拉雅山脉，无论是前来膜拜的游客，还是准备攀登的登山者，谁不想征服那傲立在云端之上的珠穆朗玛峰呢？珠穆朗玛峰简称珠峰，别名圣母峰，是世界第一高峰。珠穆朗玛峰呈巨大的金字塔状，一柱擎天，站在峰顶，世间万物尽收眼底。珠峰上冰塔林立、晶莹剔透，冰湖交错分布，水蚀作用下形成的冰帘使这位冰山美人更加妩媚、动人。旗云是珠峰的一大奇观，它变幻多姿的形态不仅富于流动的美感，同时也是指示登山者天气变化的标志。若“旗云”自西南向东北飘动，云的顶部起伏波动大，表明高空风速小于15米/秒；若“旗云”自东向西飘动，则表明高空有偏东风气流，未来将有大雪伴随小风的天气。

在喜马拉雅山脉中段北坡，最雄伟壮丽、形态多姿的冰塔林是绝对不容错过的奇观。冰塔多为数米高，其形如丘陵、金字塔、高耸的城堡，又如刺向天际的宝剑；置身于冰林之中，犹如走进仙境。喜马拉雅山脉不仅是巨大的冰川宝库，而且是许多大江大河的发源地。雅鲁藏布江就发源于喜马拉雅山脉南坡北段的冰雪山岭。年径流量为1 400亿立方米，仅次于长江、黄河，河床在海拔3 000米以上，是世界最高的河。喜马拉雅山脉的岗巴拉山口，碧玉般的羊卓雍湖是山上的一颗明珠。

喜马拉雅山脉还是适宜人类生存的风

水宝地，因为这里有肥沃的耕地、辽阔的草原和森林、丰富的矿藏资源及易于驾驭的水力。印度次大陆曾有印-欧人集团、藏-缅人集团和达罗毗荼人集团聚居于此，主要靠放牧为生。距离喜马拉雅山脉最近的市区是博卡拉，在那里欣赏喜马拉雅山脉的日出日落，是旅游度假最激动人心的项目。

走进这座冰雪之乡，喜马拉雅山脉上的一山一水，一草一木都令人爱不释手。流连在冰塔林立的山谷，抚摸冰柱上的细小纹路，漫步在热带植被林中，亲吻棕榈树叶上晶莹的露珠，沿着雅鲁藏布江水溅起的水花，一路探寻着喜马拉雅山脉的足迹。在这座人间的天堂之中，尽情享受大自然赐予人类的盛宴。

旅游小攻略

旅游季节：秋季

平均气温：年平均气温-20℃

主要景点：珠穆朗玛峰、博卡拉、羊卓雍湖

交通路线：乘飞机到达拉萨贡嘎机场，然后坐机场巴士到拉萨西郊客运站，再租一辆车，约3天左右即可到达。

注意事项：进山途中，从新定日到大本营的车辆较少，建议最好从拉萨包车前往。租车前往珠峰或自驾车前往则一定要注意安全，多关注天气变化，注意服装搭配。在珠峰附近能居住的只有绒布寺，附近餐厅的老板不会汉语，但会用英语交流。

Mount Qomolangma

珠穆朗玛峰

世界之巅

仅仅一句“无限风光在险峰”不能完全表达出人们对珠穆朗玛峰的向往与赞美，面对这种天赐的礼物，感激之情无以言表，它的神圣和骄傲是那样令人心生敬畏，人们能做的唯有怀着崇敬的心去膜拜。

✈ 位置：中国西藏与尼泊尔交界处

■ 海拔高度：8 848.43米

📍 经度：东经86° 55' 31"

📍 纬度：北纬27° 59' 17"

🗣 别名：圣母峰、萨加玛塔峰



▲ 冰雪覆盖的珠穆朗玛峰，尤为壮美多姿。

藏语“珠穆朗玛”是“大地之母”的意思，当地人认为传说中的长寿五天女就居住在珠穆朗玛峰上，给人们带来吉祥、安康。尼泊尔人则将其命名为萨迦玛塔，意为“天空之女神”，从中不难看出人们对它的崇敬和喜爱之情。也许在想象之

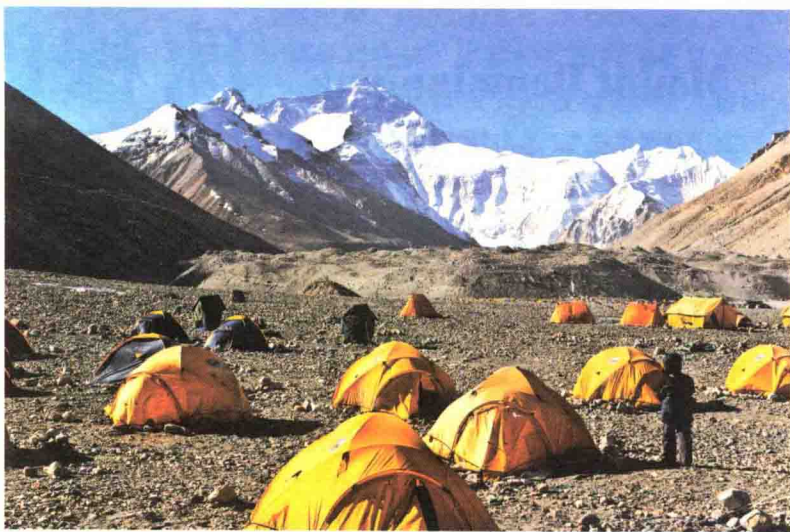
中，珠峰只是一片冰雪覆盖之地，但事实上，这里生长着多种动植物，如被子植物、裸子植物、蕨类植物，还有雪域高原上的牦牛、黄牛、山羊等等。它是天地孕育的大自然奇迹，它的威武雄壮、气势磅礴和美丽的自然风光，吸引了海内外无数游客，而复杂险峻的地形和变幻多端的气候更是令无数登山爱好者为之痴迷。

珠穆朗玛峰山体呈巨形金字塔状，山脊之间夹着陡壁，其间又分布着巨大冰川，最长达26千米。而大陆型冰川，即在大陆性气候条件下形成的冰川，总面积达1 457.07平方千米。千姿百态的冰塔林是珠峰上的一大奇观。冰塔林是大自然精雕

细刻的作品，因为只有在大陆型冰川上的中低纬地区才能使冰块在风、太阳辐射的作用下慢慢形成冰塔。冰塔林表面晶莹剔透，纵观犹如一片水晶雕刻而成的松林，在冰塔之间偶尔还会看见纵横交错的冰湖，在冰水的长期作用下又会形成冰帘、冰柱。除此

之外，高耸的冰陡崖、险暗的冰裂隙和冰崩、雪崩区都令人既心驰神往、恋恋不舍又充满着畏惧与不安。冰川消融时巨大的声响和壮烈的奇观足以震撼心灵。

在巍峨宏大、气势磅礴的珠峰周围群峰林立、重峦叠嶂。南面的洛子峰犹如一个青春懵懂、不谙世事的少女，在这个青春躁动的季节尽情地释放她的小任性。也许正因此，洛子峰的藏语意为“青色美貌的仙女”。这位“仙女”还被当地百姓称为“虎口”，它冰川密布，气候变幻无常，雪崩频繁，常有高空风，无数登山者都曾试图去征服这个顽劣的小家伙，但由于环境恶劣，国内外已有300多名勇士不幸长眠于此。珠峰



▲ 露宿珠峰脚下，勇攀珠峰的无畏者。

的东南面是世界排名第五的马卡鲁山，海拔8 463米。山峰被厚厚的冰层覆盖着，站在山脚下犹如一座冰雕矗立在眼前。在这两大山峰的衬托下，珠峰愈加显得傲世无双。

领略过珠穆朗玛峰的巍峨雄伟、群峰峭立以及冰塔瑰丽，还有那光怪陆离的冰柱、冰雕，我们不妨走到珠峰脚下，再细细地品味一番珠峰的壮美。珠峰旗云是珠峰上一种十分奇特的现象，也是不容错过的奇观之一。旗云的形成主要因为珠峰的高度和地理条件，以及气象的变化。旗云千姿百态，有时如碧波荡漾的湖水，宁静而悠远；有时如气急败坏的野兽，暴躁而冲动；有时又如袅袅的炊烟，偶尔还会看见旗云犹如一条银白色的丝巾轻轻地拂在