

图说
天下

NATIONAL GEOGRAPHY COLLECTIONS

国家地理系列

见证地球的沧桑巨变 感悟自然的神奇华美



中国最美的

100度假天堂

《图说天下·国家地理》编委会 编

梦境中的，

炊烟、野意、鲜翠；

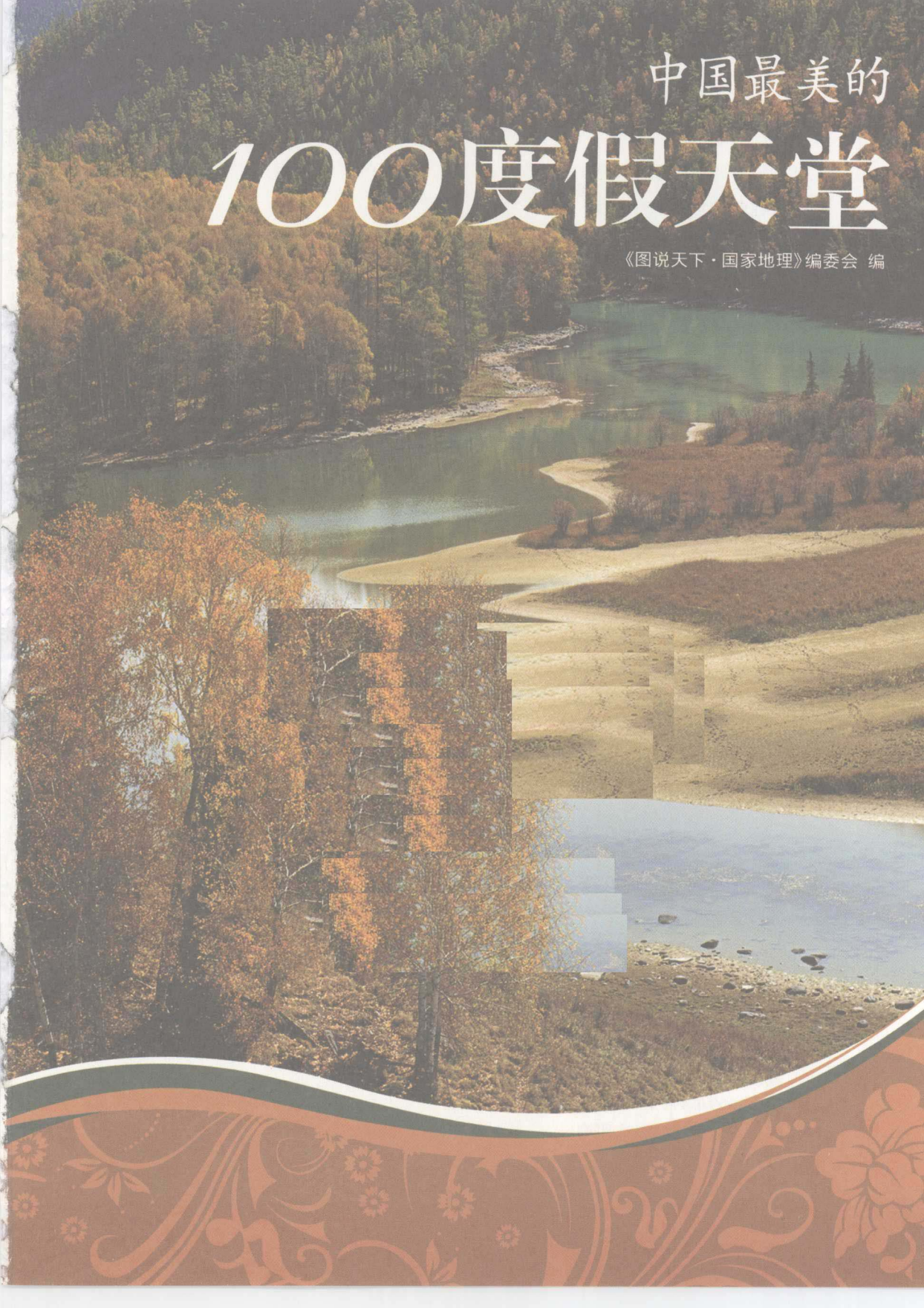
纵横于你绝美的心田，

浓缩成一段段华贵的赞美诗……

吉林出版集团有限责任公司

中国最美的 100度假天堂

《图说天下·国家地理》编委会 编





图书在版编目 (CIP) 数据

中国最美的 100 度假天堂 / 《图说天下·国家地理》编委会编. — 长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2009.2

(图说天下·国家地理)

ISBN 978-7-5463-0210-2

I. 中… II. 图… III. 旅游点—简介—中国 IV. K928.70

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 019606 号

中国最美的



100 度假天堂

出版策划 孙亚飞

责任编辑 赵晓星

责任校对 徐海姣

特邀审校 傅马利

文图编辑 马青田

文稿撰写 陶涛 孙玉梅 赵晓玉

哈琳 崔庆文 罗翠华

美术编辑 李树香

装帧设计 阮剑锋

图片提供 达志影像 FOTOE.COM

IMAGINECHINA

华盖创意图像技术有限公司

北京全景视觉图片有限公司


邓立亚 徐雄洋

出版: 吉林出版集团有限责任公司 (www.jlpg.cn)

(长春市人民大街4646号, 邮政编码 130021)

发行: 吉林出版集团译文图书经营有限公司

(http://shop34896900.taobao.com)

制作:  (www.rzbook.com)

印刷: 廊坊市兰新雅彩印有限公司

开本: 787×1092mm 1/16

印张: 14

字数: 180千字

版次: 2009年4月第1版

印次: 2009年4月第1次印刷

定价: 19.80元



FOREWORD



前言



有一些地方，让我们所有人向往：日月星辰在那里自然地轮转，飘荡的云彩更愿意在那里逗留，还有灿烂的阳光、碧绿的田野、可爱的花朵、潺潺的河流，如同喃喃柔情的欢歌，无待人，又无拒人地日月轮回……

高高的天山上，似乎有人在问：“是谁？是谁裁剪出如此烂漫的乡野？是谁创造了这绝美的世外桃源？”一阵南风拂过，心底仿佛传来轻轻的答案：或许是漫天的星空吧。在寂静的夜，天使偷偷地将眸光洒向人间；或许是绵延的大山吧，带着大地的心动，赠予世间一方净土，让我们禁不住虔诚仰望，仰望那漫漫天河里的灿灿星斗，仰望那茫茫绿野上的群群牛羊，在这里寻找灵魂深处的宁静与畅然。

犹记得泸沽湖旁，腼腆少女低声的嘱咐；犹记得额尔古纳河边，迷人的风光；闭上眼，耳边仿佛还能听见鸣沙山上的“隆隆”雷声，以及魔鬼城中传来“魔鬼”的声响；只是不知大理那条不知名小河的波光，是否还在闪耀，不知三清山上看过的那朵娇弱的小花，是否还在开放……

放开吧，放开日夜的繁忙、偶尔的争抢，放开紧闭的心房，沏上一壶清茶，让思绪在画里乡村飞翔，去寻找传说中绝美的世外桃源，去探索儿时快乐玩耍的天堂。不用颠簸流离，不用苦思彷徨，《中国最美的100度假天堂》，就能实现你的梦想。

是的，上述的美景，还有更多更多，可以让你在春夏秋冬随意地和天地人文交融休闲，让你领略浪漫乡野的多情，让你的思绪随着旷达的山川而飘飞渐远，让你能在走过、经过之后，获得一份永久的内心的虔敬——精心的图片，俊美的文字，都在娓娓道来……





目录

中·国·最·美·的
100 度假天堂

● You Are Not Dreaming

悠游42处休闲美境

Chapter 01

离梦想最近
的地方

8

春光潋滟晴方好

泸沽湖/10

——仙归之处，云起之乡

大理/12

——梦想开始的地方

西双版纳/14

——十二万亩之田

漓江/16

——放棹漓江上

丹霞山/18

——万古丹霞冠九州

峨眉山/20

——天下秀奇在此中

苏州园林/22

——咫尺之内再造乾坤

太湖/24

——水光山色

三峡/25

——众水尽朝东

张家界/28

——三千翠微山，八百琉璃水

香港迪斯尼/31

——美轮美奂的童话世界

野柳/32

——名柳非柳的女王

夏日寻芳

荔波/34

——地球腰带上的绿宝石

武夷山/36

——九曲溪流青嶂里

太鲁阁/38

——鲁阁幽峡万丈情

阿里山/42

——云雾中的仙境

神农架/45

——中华屋脊





石林/46
——妙造自然，伊谁与裁

庐山/48
——匡庐奇秀甲天下

扎龙自然保护区/50
——鹤的家乡

黄山/53
——天下第一奇山

青岛海滨/56
——美丽的北国之滨

大连金石滩/58
——金色的东北小江南

北戴河/60
——名人志士的度假胜地

好一派日园秋声·

九寨沟/62
——人间天上

然乌湖/65
——静安之所在

伊犁/66
——阳光灿烂的塞上江南

阿尔泰白哈巴/68
——中国西北第一村

香格里拉/70
——心中的日月，梦想的天堂

三清山/74
——江南第一仙峰

日月潭/76
——万山丛中，突现明潭

坝上/78
——风吹草低见牛羊

上海外滩/80
——繁华落尽见真淳

德天瀑布/82
——桃源境中看飞流

冬日里的暖阳·

长白山/84
——关东第一山

额尔古纳河/87
——蒙古的摇篮

海螺沟/90
——冰川上的阳光与月光

西湖/92
——江南烟水销魂处

三亚/94
——大自然最恩宠的仙子

鼓浪屿/96
——天风海涛，鼓浪洞天

深圳大梅沙/97
——都市海滨“美中城”

杭州东方文化园/98
——都市禅地

Right Here Waiting

真爱携手17处浪漫乡野

Chapter 02

尚待实现
我有诺言

100

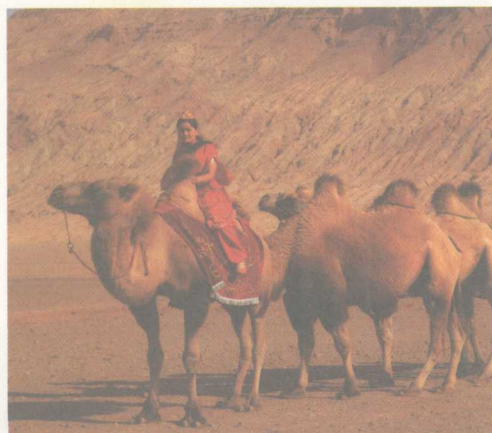
婺源/102
——天堂跌落人间的花园

宏村/105
——古墨飘香，画里乡村

西递/108
——暗恋桃花源

绍兴/110
——古越宝地

- 泰顺/112
——悠悠廊桥，前生遗梦
- 乌镇/114
——花样年华，水样古镇
- 西塘/116
——那桥，那廊，那石弄
- 阳朔/119
——悠扬山歌，柔情漓江
- 黄姚/122
——石板老街，诗香漫步
- 周庄/124
——梦里水乡
- 德夯苗寨/126
——唱支山歌给你听
- 西江千户苗寨/128
——苗族历史博物馆



- 元阳梯田/130
——大地的精美艺术
- 罗平油菜花/132
——梦幻的罗曼蒂克
- 龙胜梯田/135
——盘旋的龙之脊
- 凤凰/138
——水墨山水里的小城
- 丽江/141
——世外桃源的追寻

● *As Long As You Gone*
任思绪飘飞的12处旷达所在

Chapter 03

心潮逐浪高

144

- 泰山/146
——天下第一山
- 黄果树瀑布/148
——水墨丹青画
- 华山/150
——奇险秀丽的西岳
- 壶口瀑布/152
——黄河第一大瀑布
- 辉腾锡勒草原/153
——瑰丽多姿的印象画
- 呼伦贝尔草原/154
——绿色净土，北国碧玉
- 巴音布鲁克/156
——天鹅湖边的美丽
- 祁连山草原/158
——温情的色彩
- 巴丹吉林沙漠/160
——沙漠珠峰，漠中江南
- 火焰山/161
——火山绿壑
- 塔里木河/164
——胡杨林的生命乐园
- 塔克拉玛干沙漠/166
——迷失死亡之海



• *Wandering Sky, Wandering Tale*
让心灵回归宁静的29处朝圣地

Chapter 04

天地
奇情
美殇

168

谁的眼泪滑落人间·

- 喀纳斯湖/170
——上帝的后花园
- 天山天池/172
——美丽的天山明珠
- 纳木错/175
——奇异多彩的神湖
- 雅鲁藏布江/178
——西藏的母亲河
- 三江源/180
——神奇瑰丽的雪域圣地
- 青海湖/182
——色彩斑斓的圣湖
- 黄龙/184
——叹为观止的人间瑶池

逡巡神圣路·

- 稻城/186
——五彩斑斓的川西画卷
- 丹巴藏寨/188
——千碉之地
- 亚丁/190
——最后的香格里拉
- 甘南/192
——中国的麦加
- 阿坝/195
——神秘的雪山草地

- 拉萨/196
——日光之城
- 那曲/199
——帐篷的城市
- 林芝/200
——西藏的瑞士
- 日喀则/202
——和谐完美的世外桃源
- 山南地区/203
——西藏民族文化的摇篮
- 阿里地区/204
——世界屋脊的屋脊

用来证明高度·

- 南迦巴瓦峰/205
——中国最美的山峰
- 珠穆朗玛峰/206
——世界上最高的风向标
- 乔戈里峰/207
——冰山之父
- 四姑娘山/208
——中国的阿尔卑斯山
- 梅里雪山/210
——膜拜雪山太子
- 玉龙雪山/212
——雄奇壮丽的雪国

天与地的魔音·

- 五彩湾/214
——怪异神秘的湖相岩层世界
- 魔鬼城/216
——诡异的地带
- 鸣沙山/218
——千古奇绝的沙唱
- 甘肃雅丹/220
——丝绸之路上的明珠
- 芙蓉洞/222
——瑶池美景哪里寻

Chapter 01

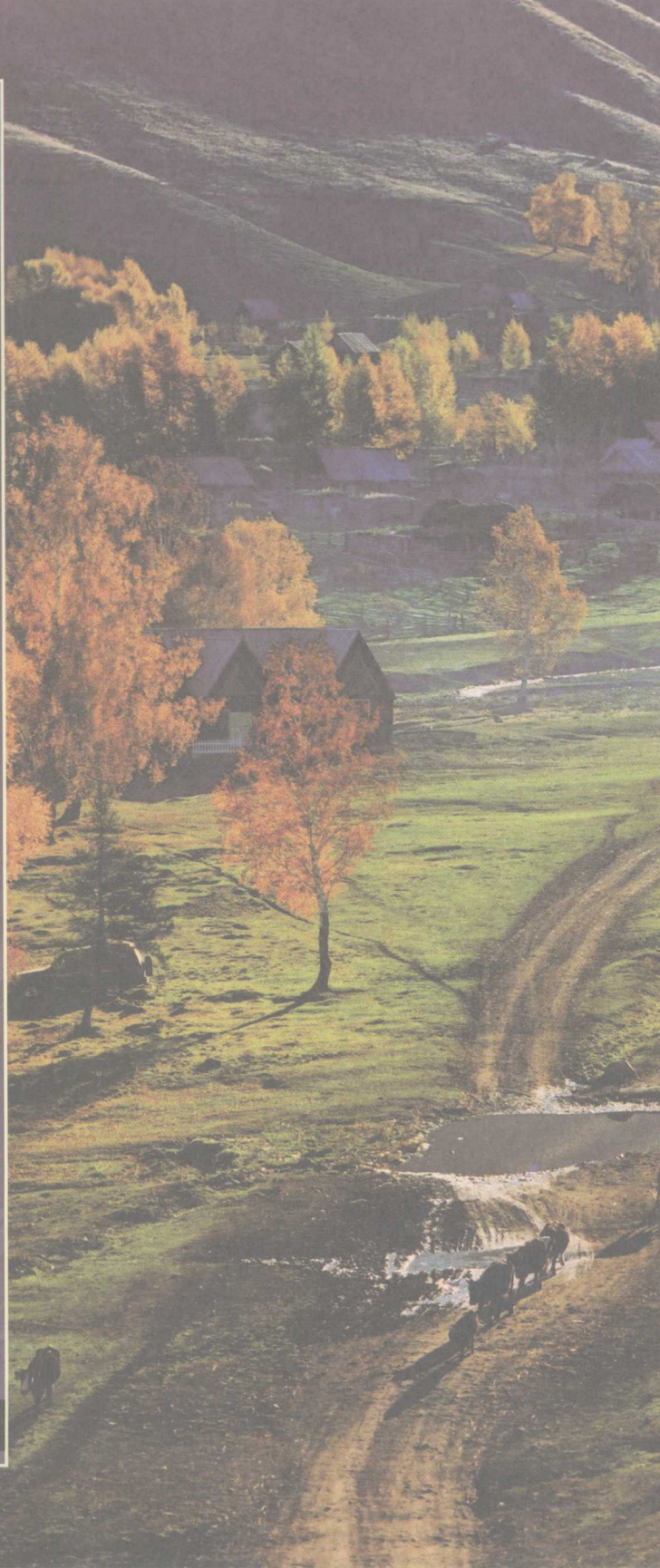
离梦想最近的地方

悠游

42

处休闲美景

Paradise







泸沽湖

仙/归/之/处，云/起/之/乡

“那一泓高山之间的湖水，是女神流淌在地球表面的一颗眼泪。如镜般的幽蓝澄澈，仿佛天地间最美丽的布景，神隐仙居的所在。”

心动理由

川 滇边界的崇山峻岭中，隐藏着一泓幽蓝如镜的高原湖泊，那是强大、绝美而又任性的格姆女神所庇佑的蓝色天堂——泸沽湖。

雨后烟鬟净，云中螺碧幽，泸沽湖无愧为气候宜人的度假圣地。进入雨季，时时有云雾缭绕的湖，根本不似人间。天明云起，日暮渐开，住在湖畔的木楼里，等待天青色烟雨，心会充满说不清的柔软思绪。“泸湖秋水间，隐隐浸芙蓉”，海藻花如繁星点缀湖面，独木舟无声滑过，留下摩梭人悠长缠绵的情歌余韵。

环绕在泸沽湖四周的山，有种介于粗糙与纤细之间的美，既不刀劈斧立，又不柔缓平和。

美国地理学家洛克曾说，笼罩这里的是安静平和的奇妙感觉，小岛像船只一样浮在平静的湖上，一切如此静穆，是一个适合神仙居住的地方。

沿湖居住着至今仍遵循母系社会传统的摩梭人，原始、神秘而又美丽。孔雀一样骄傲的摩梭男子，爱戴大檐儿马帽，穿粗线织毛皮大氅，用风格粗犷的银饰装扮满身。而爽朗俊俏的摩梭女人，红色头巾配上白色长裙，像山杜鹃盛开在谷中。他们不论男女，都能歌善舞，喜欢喝酒说笑。

关于泸沽湖，有一个浪漫凄美的女神造湖故事。

美丽的格姆女神拥有无数情人，远方的山神只能在夜晚与女神相会。

INFORMATION

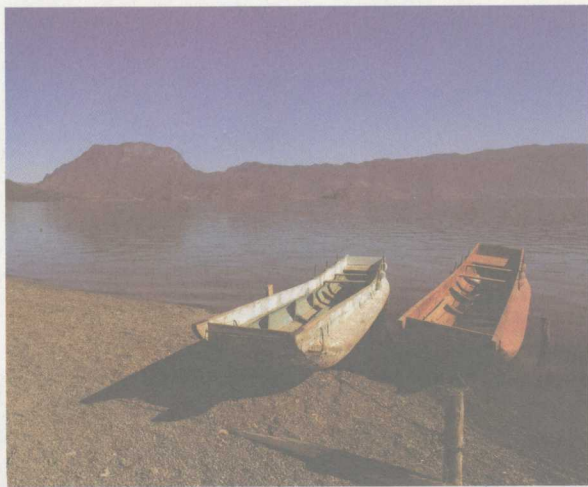
地理位置

云南/四川

名片

最纯净的山水
最奇特的走婚

✿ 纯净的泸沽湖边静卧的木舟



英俊的瓦如普山神长途跋涉来访女神，路上花去了太多时间。因为女神的恋恋不舍和缱绻风情，居然忘记了禁忌，直到天明才匆匆离去，他被清晨第一缕阳光照到，变成一尊石像。女神为情人万分伤悲，流下的泪水汇成了湖泊，而湖中散落的岛屿，则是她为哀痛这位“阿夏”扯断了自己的珍珠项链撒入湖中化成。

从此，入夜相会，日出前必须离去，成为了摩梭人“走婚”必须遵循的准则。如果你在清晨来临前，无意中发现了伴随着一抹灯光的走婚人影，必须依照古老的礼仪立刻藏起来，既不让自己的存在使对方尴尬，又要装作什么都不曾看到而守口如瓶。

不知今夜，谁会是格姆女神温柔的情人，下一个清晨，谁又会迷醉在这片湖水的蓝中成为雕像，永远停留在这片天堂……

A photograph of a sunset over a large body of water. The sun is low on the horizon, creating a bright orange and yellow glow. The sun's reflection is visible on the water's surface. In the foreground, a person is silhouetted in a small boat on the water. The background shows dark, silhouetted hills or mountains under the twilight sky.

渔舟唱晚。泸沽湖以自己的独特美丽让人凝神屏息。



大理

梦/想/开/始/的/地/方

“雨后初晴，苍山山腰出现了朵朵白云，飘到山之巅幻化成为千万朵洁白的雪莲，点缀得山水相连，天水相衔……”

心动理由

INFORMATION

地理位置

云南

名片

大理三塔 苍山雪 洱海月

因着金庸老先生的《天龙八部》，人们想像大理是一部现世安稳、岁月静好的传奇。蝴蝶泉边蝶舞芳菲，讲述着阿鹏和金华纯洁的爱情；古色古香的大街小巷，清风明月相伴，小城诉说着旧事遗梦。天空蓝得透明，播撒下惬意的阳光；夕阳西下，任古城墙引领我们通往远古的路……大理是那么真实，无为，宽容，和谐。

走进大理，不能不说又被人说得几近凡俗的，当然是崇圣寺三塔、苍山雪、洱海月。但还有一处，也许更能带你走进大理最真实的心音，那就是蝴蝶泉。

走近蝴蝶泉，就走进了大理白族的爱情伊甸园。蝴蝶泉“三绝”——泉、蝶、树——构筑了青春的伊甸园，三者缺一不可：泉水水质清冽，很难相信它已经流淌了几百年；阳春三到五月间，成千上万只蝴蝶“连须钩足，自树巅倒悬而下及于桌面”，缤纷络绎，五色焕然；泉边的合欢树白天花瓣张开如一只只蝴蝶，夜晚又合拢吐出阵阵清香。蝶花相映，如痴如醉，如梦似幻。时至今日，四方白族青年男女都要到这里“丢个石头试水深”，用歌声寻找自己的意中人。

当地的白族人民，世代讲述着关于蝴蝶泉的美丽传说。他们说，这些彩蝶是忠于爱情的古代青年男女变化而成的。而蝴蝶泉，则是爱情的泉水，那淙淙作响的水声，



无论带着怎样的忧愁和不快来到这里，大理总会消释你的这些情绪，给你以期待中的欢乐和闲适。

YOU ARE NOT DREAMING

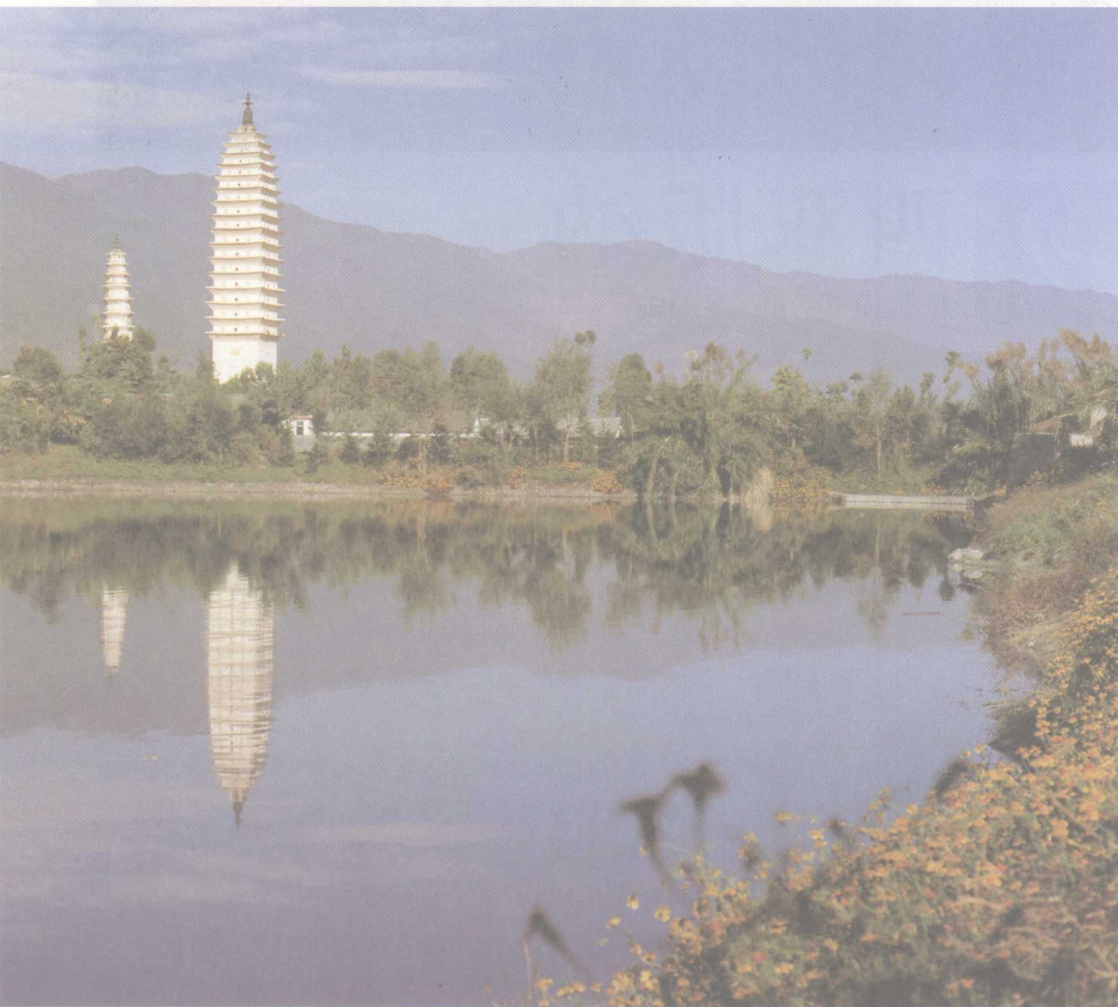


是情人的低声絮语，在古老的土地上经营着他们亘古不变的爱情。每年4月15日蝴蝶会期间，四面八方的青年男女信守着古老的爱情法则，以天地为鉴，蝴蝶泉为证，彼此表情达意，互诉衷肠。

蝴蝶是会飞的花，花是梦中的蝶。是花是蝶，已然分不清楚。化蝶是人性的回归，是古往今来芸芸众生最热切的梦想。在骚人墨客诗意的慧眼中，蝴蝶泉是庄周化蝶烂漫起舞的性灵之地。梦之蝶摆脱了尘世的纷扰和羁绊，飘飘乎遗世而独立，逍遥于自由的伊甸园。想必爱情就是从尘世开出的自由的花朵。

而在纷扰的节奏中，花上十天半月细细揣摩，你就能读懂并享受大理的祥和、温暖与宁静——如果你是懂得的人。

✦著名的大理崇圣寺三塔





傣族泼水节上，水光
掩映成欢乐的海洋。



西双版纳



十/二/千/亩/之/田

“在北纬21° 08' 至22° 36' 之间，有一个奇妙的现象：地球同一纬度几乎都是浩瀚的沙漠与戈壁，如一条粗糙带子，然而在这条带子上，却有着一块令人欢喜的绿色，这就是云南南部的西双版纳傣族自治州。”

心动理由

西双版纳名称的由来，是因明朝时宣慰司把这里分为十二个版纳。“版纳”在傣语是“千亩之田”，而“十二”的傣语是“西双版纳”。“西双版纳”，意思就是“十二千亩之田”或“十二千块田”。

这里是任何时候都适合旅游的地方，终年无雪，只有雨季与旱季。这里的森林覆盖面积达到60%，生长着许多神奇的植物，如可制高级香料的依兰香，千年的古茶树，还有经常出现在小说里的箭毒木，它的树汁见血封喉……

这里的森林是如此的广大，因而成了动物们栖息的乐地。以至于你在这里漫游时，能看到大象慢悠悠地走着，羚羊和野

INFORMATION

地理位置

云南

名片

泼水节 美丽的风光

牛奔过，犀鸟、白鹇在林间翻飞，孔雀展开华丽的羽毛。它们是这里真正的主人。

傣族世代居住在这里，他们创造了傣文、傣历。他们信奉小乘佛教，建造了许多佛寺与佛塔。他们热爱音乐与舞蹈。男子身上有纹身，用那艳丽的图案展示他们的勇敢与英俊。

泼水节是傣族一年中最隆重的盛会与节日。这个节日的由来有着一个动人的神话传说。很久以前，天神捧玛点达拉乍无视捧玛乍制定的法则，使四季颠倒，晴雨互换，以致庄稼无法生长，人畜都染上了瘟疫。天王英达提拉得知后，为了惩处神通广大的捧玛点达拉乍，扮成英俊的小伙子，到他家里去串姑娘（类似走婚）。他在那里见到了被捧玛点达拉乍关禁在深宫的7个女儿。姑娘们为了拯救人类，大义灭亲，探知了杀死父亲的唯一方法：用他自己的头发。她们灌醉了捧玛点达拉乍，剪下他的头发，做了一张心弦弓，弓弦对着捧玛点达拉乍时，他的头颅就落了下来。可是头颅却喷出了冲天魔火，姑娘们不顾生死把头颅抱在怀里，魔火就灭了。为了彻底灭掉恶魔，她们轮流把头颅抱在怀里，直到它腐烂为止。而每轮换一次，就互相泼一次水，冲洗身上的污秽与遗臭。后来，人民在傣历六月辞旧迎新的年节里，就相互泼水，以纪念这7位大义灭亲的姑娘，并驱邪除秽，吉祥如意……





漓江

放/棹/漓/江/上

“韩愈说：‘江是青罗带，山如碧玉簪’；袁枚说：‘分明看见青山顶，船在青山顶上行。’”

心动理由

无数桂林山，不尽漓江水。漓江，这条发源自广西兴安县猫儿山的河流，一路山水清佳如画。而自桂林到阳朔的83千米的水程，更是天下河川中最秀美的一段，是桂林风光最让人驻足的一章。

奇峰岌前转，茂树隈中积。伏波山、叠彩山、象山、塔山，桂林至阳朔，秀山丽峰奇岩沿途而立。漓江水随山转，仿佛一条碧带蜿蜒其中，让人领略无限美景。

泛舟漓江之上，天晴无云时，可见碧波澄静如练，两岸峻伟的奇峰异山倒映水中，清晰如水墨丹青。舟船从中划过，仿佛仙人自神境中游。烟雨朦胧时，两岸山上，轻薄似纱的烟岚

INFORMATION

地理位置

广西

名片

最纯净的山水
最无双的凡尘

✦到了这里，才真正到了天地的神奇怀抱。

