

●全彩攻略增强版

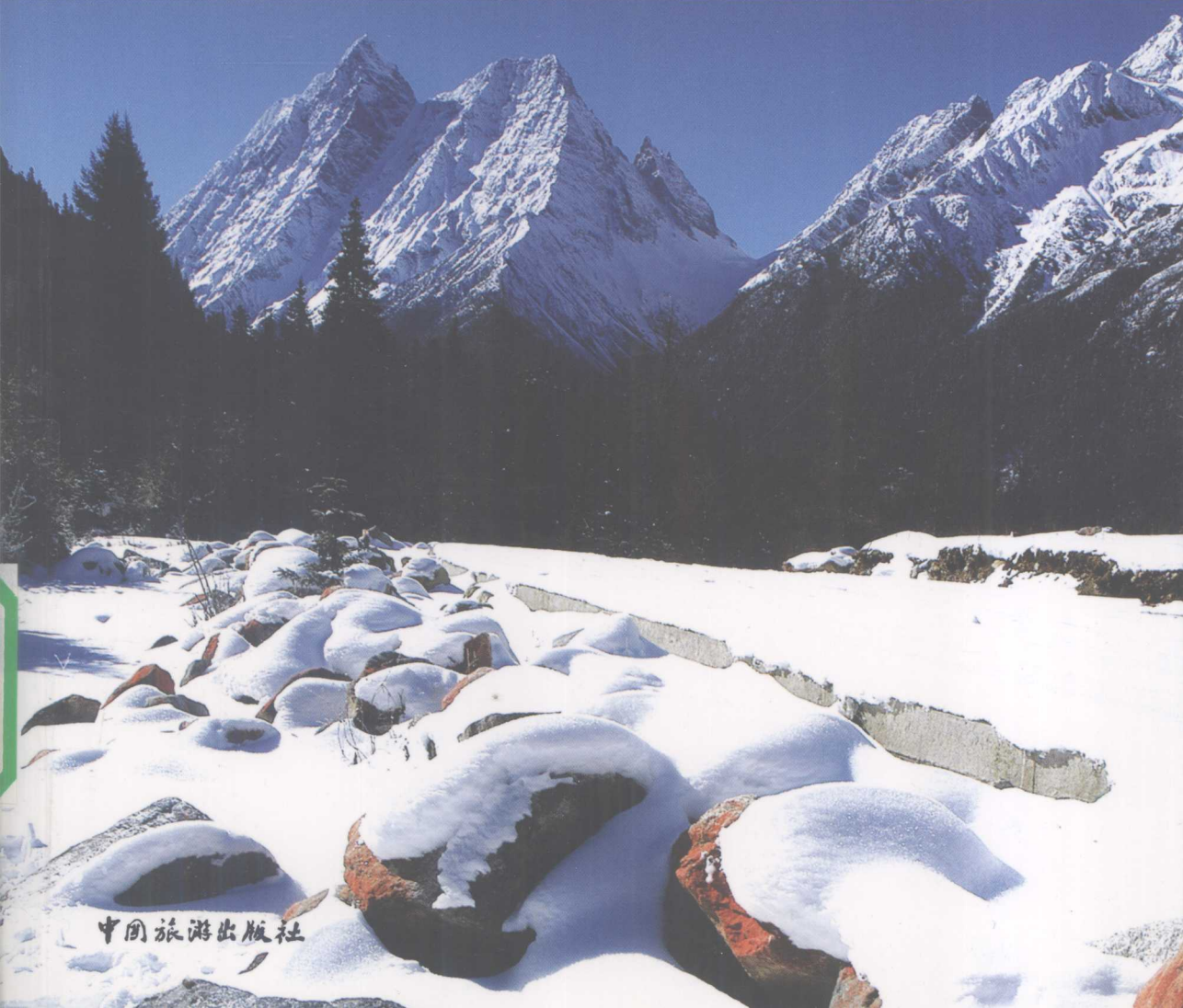


最美中国

《最美中国》
编辑部 编著

中国最美100个 度假地

100 most beautiful resorts of China



中国旅游出版社

项目统筹: 付 蓉

责任编辑: 王 颖

图片编辑: 孙晓鸥

文 字: 《最美中国》编辑部 王彬彬 张 娜

图片提供: CFP 图片库 黄 橙 王彬彬 张 娜 阿 文 全景图片库

装帧设计: 东至亿美 九雅制作

责任印制: 闫立中

图书在版编目(CIP)数据

中国最美 100 个度假地 / 《最美中国》编辑部编著.

北京: 中国旅游出版社, 2009.1

(最美中国)

ISBN 978-7-5032-3617-4

I. 中… II. 最… III. 旅游指南—中国 IV. K928.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 202041 号

书 名: 中国最美 100 个度假地

作 者: 《最美中国》编辑部

出版发行: 中国旅游出版社

(北京建国门内大街甲 9 号 邮编: 100005)

<http://www.cttp.net.cn> Email: cttp@cnta.gov.cn

发行部电话: 010-85166507 85166517

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 精美彩色印刷有限公司

版 次: 2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

开 本: 787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张: 14.25

印 数: 1-6000 册

字 数: 250 千

定 价: 39.8 元

I S B N 978-7-5032-3617-4

版权所有翻印必究

如发现质量问题, 请直接与发行部联系调换



最美中国

●《最美中国》编辑部 编著

BEAUTIFUL CHINA

100个度假地

中国旅游出版社



A 观鸟·红树林·湿地

P008~035

- 001 青海湖鸟岛 / 010
- 002 威宁草海 / 012
- 003 东寨港红树林 / 014
- 004 鄱阳湖 / 016
- 005 昆明翠湖 / 018
- 006 荣成天鹅湖 / 020
- 007 汕头南澳乌屿岛 / 022
- 008 肇庆星湖湿地公园 / 024
- 009 西双版纳热带雨林 / 026
- 010 南岭国家级自然保护区 / 028
- 011 海丰公平大湖自然保护区 / 030

- 012 深圳福田红树林鸟类自然保护区 / 032
- 013 湛江红树林国家级自然保护区 / 034



目录 CONTENTS

B 驰骋·自然

P036~047

- 014 海拉尔 / 038
- 015 扎龙自然保护区 / 040
- 016 卧龙自然保护区 / 042
- 017 甘南若尔盖 / 044
- 018 巴音布鲁克草原 / 046





C 看海·潜水·冲浪

P048~069

019 北海银滩 / 050

024 海陵岛 / 060

020 亚龙湾 / 052

025 野柳 / 062

021 涠洲岛 / 054

026 成山头 / 064

022 南麂岛 / 056

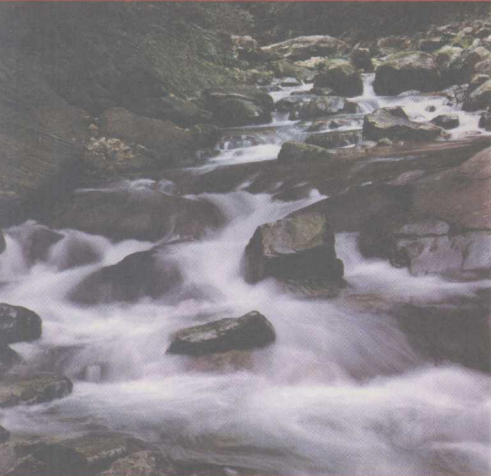
027 鼓浪屿 / 066

023 大嵛山岛 / 058

028 黄河入海口 / 068

D 赏景·桃源·仙境

P070~091



029 黄龙 / 072

030 稻城亚丁 / 074

031 九寨沟 / 076

032 武陵源 / 078

033 香格里拉 / 080

034 北极村 / 082

035 喀纳斯 / 084

036 轮台胡杨林 / 086

037 泸沽湖 / 088

038 蜀南竹海 / 090





E 登山·探险·徒步

P092~117

039 四姑娘山 / 094

040 冈仁波齐 / 096

041 珠穆朗玛峰 / 098

042 墨脱 / 100

043 虎跳峡 / 102

044 长江三峡 / 104

045 怒江大峡谷 / 106

046 泰山 / 108

047 庐山 / 110

048 黄山 / 112

049 梵净山 / 114

050 云台山 / 116

F 泛舟·漂流·赏水

P118~131

051 楠溪江 / 120

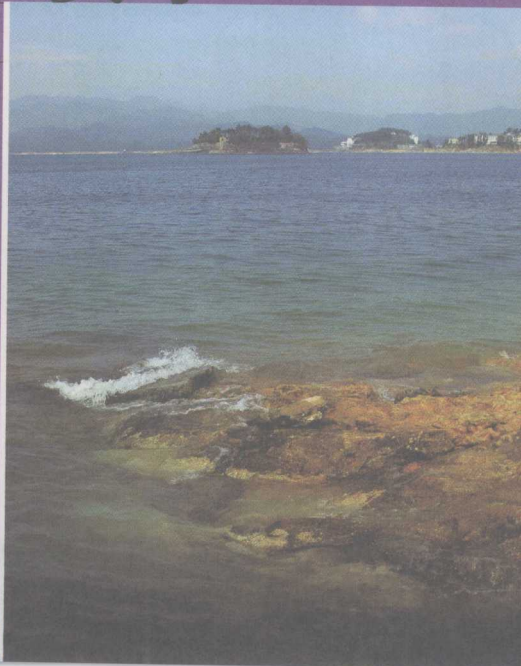
052 太湖 / 122

053 千岛湖 / 124

054 猛洞河漂流 / 126

055 黄河壶口瀑布 / 128

056 黄果树瀑布 / 130



G 访古·探幽·古镇

P132~159

057 周庄 / 134

058 同里 / 136

059 西递 / 138

060 宏村 / 140

061 南屏 / 142

062 乌镇 / 144

063 平遥 / 146

064 凤凰 / 148

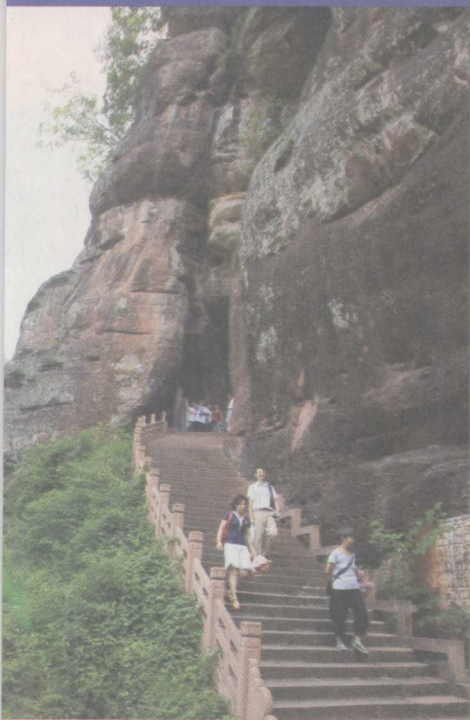
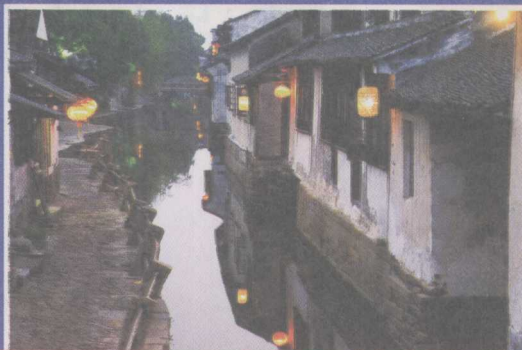
065 南浔 / 150

066 西塘 / 152

067 前童 / 154

068 婺源 / 156

069 禾木 / 158



H 朝圣·听禅

P160~181

070 五台山 / 162

071 九华山 / 164

072 普陀山 / 166

073 峨眉山 / 168

074 武当山 / 170

075 华山 / 172

076 龙虎山 / 174

077 齐云山 / 176

078 青城山 / 178

079 三清山 / 180



温泉·滑雪

P182~205

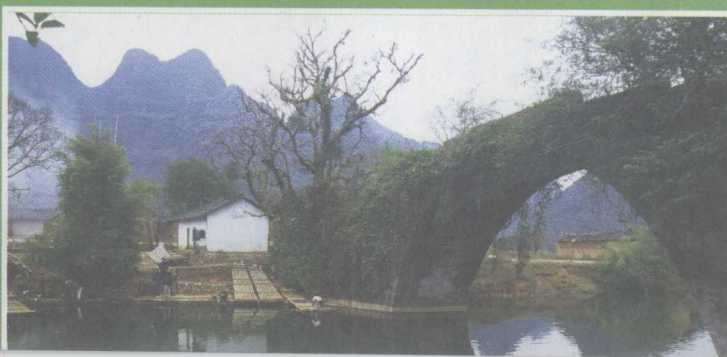
- 080 海螺沟温泉度假区 / 184
- 081 皇家汤泉旅游度假区 / 186
- 082 从化温泉旅游度假区 / 188
- 083 清新温矿泉旅游度假区 / 190
- 084 御温泉旅游度假区 / 191
- 085 昌平小汤山温泉旅游度假区 / 192
- 086 长白山滑雪场 / 194
- 087 亚布力旅游度假区 / 196
- 088 玉龙雪山滑雪场 / 198
- 089 二龙山滑雪场 / 200
- 090 月亮湾滑雪场 / 202
- 091 塞北滑雪场 / 204



享乐·休闲·城市

P206~227

- 092 什刹海 / 208
- 093 西子湖畔 / 210
- 094 苏州园林 / 212
- 095 维多利亚港 / 214
- 096 欢乐迪斯尼 / 216
- 097 小资丽江 / 218
- 098 大连滨海 / 220
- 099 漓江风景 / 222
- 100 别样拉萨 / 224





A 观鸟·红树林·湿地

P008~035

001 青海湖鸟岛	010
002 威宁草海	012
003 东寨港红树林	014
004 鄱阳湖	016
005 昆明翠湖	018
006 荣成天鹅湖	020
007 汕头南澳乌屿岛	022
008 肇庆星湖湿地公园	024
009 西双版纳热带雨林	026
010 南岭国家级自然保护区	028
011 海丰公平大湖自然保护区	030
012 深圳福田红树林鸟类自然保护区	032
013 湛江红树林国家级自然保护区	034

青海湖鸟岛

最美理由：

青海湖是中国最大的内陆湖泊，也是国内最大的咸水湖，以高原湖泊为主体，兼有草原、雪山、沙漠等景观。湛蓝的湖水带来盎然生机，湖边牛羊漫步，湖内鸟飞鱼戏，一派牧歌图景。青海湖盛产湟鱼，是丰饶的天然渔场。与此同时，每年春天，大批海鸟从印度、尼泊尔等地千里迢迢来到青海湖的鸟岛繁衍生息，形成独特景观。随着环保意识的加强，青海湖已经开展了专门的鸟类保护工作，环青海湖徒步和自行车运动已经成为青海湖吸引天下客的“绿名片”。

最美季节：8~9月，青海湖北岸有大片的油菜花开放，成为青海湖的一处主要景点。如果观看鸟岛5月份为最佳

最美看点：鸟岛

最美搜索：青海

青海湖东西长106公里，南北宽63公里，环湖一周360余公里，湖水面积4500平方公里。原是一片汪洋大海，2000多万年前，由于地壳运动，大陆板块挤压，海底向上隆起而使青海湖地区断层陷落，形成了一个巨大的盆地湖泊。早在汉代以前，羌族先祖就在这里放牧，称此湖为“鲜卑羌海”；汉文献中称之为“鲜水”、“仙海”，民间称“西海”，蒙古语称“库库诺尔”，藏语称“错温布”，意即为“青蓝色的海”；北魏开始称“青海”，青海省由此得名。

青海湖中盛产无鳞湟鱼，肥嫩鲜美。由于湖中各处深浅不一或因流入河水水文特征的差异，或是不同季节天气状况的变化，即使在同一天的早、中、晚间，湖水的颜色都会发生急剧的变化，给人以神秘莫测之感。湖中5座小岛（海西山俗称“蛋岛”、海西皮、海心山、沙岛、三块石岛），不同的形态形成各自独有的风光。每年4月，来自我国南方云贵一带及印度洋岛国的斑头雁、鱼鸥、棕头鸥和其他数十万余只候鸟在湖中岛上筑巢栖息，遮天蔽日，鸟声喧嚣，声闻数里之外。

青海湖西北部布哈河三角洲，西边的一个小岛叫海西山（实为半岛），



攻略

面积仅 0.27 平方公里，就有十余万只鸟类在此筑巢栖息。产卵之季，鸟蛋遍地，故又称为“蛋岛”。距海西山岛东 1000 米是海西皮岛，海西皮岛悬崖峭壁以东，只隔十多米有一巨石矗立在湖中，面积不足 30 平方米，其上筑满了鸬鹚窝巢，数以万计的鸬鹚在此栖宿，俨然一座“鸟的城堡”。通常把海西山和海西皮这两个岛合称为“鸟岛”。

■地址：位于青海省海南藏族自治州北部和海北藏族自治州南部。青藏铁路、109 国道、315 国道、一级公路都从境内经过。距西宁市 151 公里。

■门票：青海湖 30 元，游船 45 元，日月山 15 元；海滩门票 22 元；鸟岛门票 38 元。

■特产：无鳞湟鱼、毛毯、绒毛画、裘皮、酥油花、青海地毯、毛毯。



度假地

002 WEININGCAOHAI

威宁草海

最美理由：

贵州威宁草海是世界十大“观鸟圣地”之一，也是我国重要的高原湿地生态系统保护区。每年秋冬季节，有10万只近180种鸟类在此越冬，尤其是黑颈鹤的到来，为这里增添了几分贵气。无论是在湖中，还是田地里，鸟类是草海的主人。草海秋冬观鸟，夏日避暑，春天赏花，这里是人禽共生、和谐相处的世界。

最美季节：冬天是观赏黑颈鹤的最佳时节，春天观赏杜鹃花，秋天草海最美

最美看点：黑颈鹤

最美搜索：贵州



贵州威宁草海位于乌蒙山麓的威宁彝族回族苗族自治县内。它地处云贵高原东部，平均海拔2200米，是“贵州屋脊”。威宁也是一座“阳光城”，年日照1700~1945小时，造就了这里得天独厚的自然风光，其草海被称为“物种基因库”、“天然博物馆”、“鸟的王国”。

贵州威宁草海是国家级自然保护区，全球十大最佳湿地观鸟区之一和鸟类研究的重要基地。草海属长江水系，是贵州高原上最大的天然淡水湖泊，以水草繁茂而得名。草海水面广阔，四面青山环抱，林木茂密。东南海面有六洞桥长堤卧波，沿桥烟柳长堤，垂柳依依，长堤东端有寺庙，相传吕洞宾曾到此一游。西海水域有孤岛“阳关山”突兀而起，岛上竹篱茅舍，鸡犬相闻，一派世外桃源之景。

草海是鸟的乐园，主要保护以黑颈鹤为主的湿地鸟类。共有鸟类100余种、珍稀鸟类70余种，特别珍稀的鸟类有黑颈鹤、灰鹤、丹顶鹤、黄斑苇雉、黑翅长脚



攻略

鹳和草鹭，仅国家一级保护鸟类就有黑颈鹤、金雕、黑鹤、白尾海雕等7种，还有大量的大雁和野鸭。黑颈鹤是世界上15种鹤中最晚被发现的一种，仅存5000只，也是世界上唯一生活在高原沼泽的鹤类。每年初冬时节，生活在我国青海省、西藏南部和四川北部高原地区的黑颈鹤举家南迁，飞往草海越冬。草海优良的水质、茂密的水草、众多的鱼虾，成为黑颈鹤栖息密度最大的越冬地，簸箕湾是黑颈鹤的栖息地。

草海盛产鱼虾、水禽、蒲草等水生动植物，为鸟类提供了丰富的食物。暮春时节，草海被杜鹃花所覆盖。每年端午节，彝族人在草海举行赛马，青年男女在芦笙山歌中翩翩起舞，眉目传情。秋天的草海，湖中的水草开出一朵朵、一串串、一片片的各色花儿，船行其中，与花同行。冬季的草海，气候温润宜人，则是观赏黑颈鹤等300余种鸟类的最好季节。观鸟是一件赏心悦目的事，鸟儿在草海里或鸥翔鹤舞，或围着你啾啾，或悠闲啄食，或立枝头欢唱……每年观鸟时节，世界各地的鸟类专家和爱鸟人士纷至沓来，草海被国际社会誉为“世界最佳观鸟区”。

■地址：位于贵州省威宁县城旁。

■门票：30元。

■开放时间：全天。

■特产：草海细鱼（鱼包虾）、红虾、草海银鲫鱼。



度假地

003 DONGZHAIGANGHONGSHULIN

东寨港红树林

最美理由：

位于海口市琼山区东北部的东寨港，绵延 50 公里，面积 4000 多公顷，是我国建立的第一个红树林保护区。红树林是世界上仅有的以胎生方式繁衍生息的植物。全世界的红树林有 24 科 82 种，其中，海南就有 23 科 41 种，东寨港红树林有 15 个科 29 种，占全国红树种类的 60% 以上。因其树冠千姿百态，并生长在海边滩涂上，故有“海上绿洲”、“海上森林公园”之美称。东寨港红树林不但有很高的科研价值和观赏价值，而且还有重要的实用价值，有利于平衡海洋生态系统。

最美季节：11 月~次年 4 月

最美看点：鸡笼罩 野菠萝岛 海底村庄

最美搜索：海南



攻略

■地址：位于海南省海口市琼山区演丰镇，距离府城镇约 30 公里。

■门票：10 元。

■开放时间：8:30~17:00。

红树林是热带、亚热带滨海泥滩上特有的常绿灌木或乔木植物群落，具有很多其他植物所不具备的生命力。大部分树种属于红树科，树皮呈红褐色，树叶墨绿，其根、枝像交错的蛛网，十分发达，生态学上通称为红树林。红树林有个奇特的功能，它的根、叶可以滤去使植物死亡的咸水，因而是唯一能生长于热带地区沿海滩泥和海水中的绿色灌木。

东寨港红树林生长茂密，最高达 10 米。涨潮时分，红树林几乎全被潮水淹没，只露出翠绿的树冠随波荡漾，成为壮观的“海上森林”。你可乘小舟深入林中，四周全是一丛丛形态奇特而秀丽的绿树冠，中间是一长



条迂回曲折的林间水道。红树的气根有的如龙头猴首，活灵活现；有的像神话中仙翁，老态龙钟，颇具诗情画意。

东寨港红树林也是观鸟爱好者的新天堂。每年秋冬，一批批候鸟沿着它们祖先所开辟的航线，不远千里飞来东寨港。这里有大天鹅、小天鹅、鹤类、鸕类、海鸥、海鸡、水鸭和其他鸟类共几十种上万只，它们的出现给红树林区景观增添了无限生机。

红树林是热带海岸的重要标志之一，如同绿色的海上长城，它的根深深扎在泥土里，有效地防止海潮大风对农舍和田地的侵袭，它的落叶掉入海中，经过一段时间的腐烂，可转化为养分丰富的食料，供鱼虾等食用。红树林对生长环境要求非常高，海水是否污染直接决定其是否成活，因此，它也是海水质量的天然监测器。

由于胎生红树是植物界的特殊景观之一，世界上有红树林的几个国家都把红树林列为生态保护区，把红树林当做可贵的自然资源来保护。国际上现已成立红树林学会，定期举行学术交流，促进红树林的保护和发展。

鸡笼罩：红树林每棵树头的四周都长着数十条扭曲的气根，交叉地插入淤泥之中，形似鸡笼，当地人称为“鸡笼罩”。

野菠萝岛：快艇从码头出发，十几分钟后就到了野菠萝岛。岛的一半是人工种植的像茶树一样的红树林，生机盎然，一望无际，岛的另一半是野菠萝林，野菠萝树的气根露出土壤外2米高，根和枝干相连，盘根错节，奇形怪状。

海底村庄：据《琼州府志》和琼山市演丰镇、演海镇的一些地方族谱记载，东寨港原来只是一条约3米宽的浅沟，人们来往可涉水而过。明万历三十三年五月二十八日（1065年7月13日）发生7.5级的琼州大地震，震中就在现在的东寨港，烈度达10度。刹那间陆陷成海，72个村庄沉没，形成今日汪洋一片的东寨港。现在遇上风平浪静，海水清澈，还可以看到沉陷在水底的村庄遗存的水井、白椿、坟墓、牌坊和过往的石桥等。