

图说
天下
国家地理系列

最远的旅程
是从自己的身体到自己的心

今生要去的 100个地方

中国卷

四川人民出版社

图说天下·国家地理系列

今生要去的 100个地方

中国卷

马军艳 邢晔◎著

 四川人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

今生要去的 100 个地方. 中国卷 / 马军艳, 邢晔著

. — 成都 : 四川人民出版社, 2019. 1

(图说天下. 国家地理系列)

ISBN 978-7-220-10927-0

I. ①今… II. ①马… ②邢… III. ①旅游指南—中国 IV. ①K919

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 181332 号

JINSHENG YAO QU DE 100 GE DIFANG ZHONGGUO JUAN

今生要去的100个地方. 中国卷

马军艳 邢晔 著

责任编辑	叶 驰
封面设计	蒋碧君
版式设计	刘晓东
责任校对	袁 璐 申婷婷
责任印制	李 剑

出版发行	四川人民出版社 (成都市槐树街 2 号)
网 址	http://www.scpph.com
E-mail	scrmcbs@sina.com
新浪微博	@ 四川人民出版社
微信公众号	四川人民出版社
发行部业务电话	(028) 86259624 86259453
防盗版举报电话	(028) 86259624
照 排	
印 刷	艺堂印刷 (天津) 有限公司
成品尺寸	170mm × 240mm
印 张	12.5
字 数	210 千字
版 次	2019 年 1 月第 1 版
印 次	2019 年 1 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-220-10927-0
定 价	29.90 元

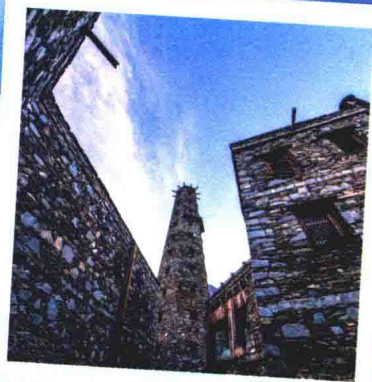
版权所有 · 侵权必究

本书若出现印装质量问题, 请与我社联系调换

电话: (010) 82021443

目录 CONTENTS

今生要去的100个地方 中国卷



4 Chapter 01

坐看红树不知远

10处最宜人的世外桃源

香格里拉 寻找消失的地平线 / 6

九寨沟 此景只应天上有 / 10

西双版纳 五彩风情 / 14

西湖 水光山色两相宜 / 18

洱海 难以言说的温柔情怀 / 22

稻城 又见香格里拉 / 26

扎龙 飞翔的伊甸园 / 30

大兴安岭 北方最后一片净土 / 33

卧龙 大熊猫的天堂 / 36

呼伦贝尔草原 不可抗拒的和谐 / 39

专题：送你一场舌尖上的旅行 / 42



44 Chapter 02

造化钟神秀

10处不可错过的大地杰作

黄果树瀑布 天上仙泉落人间 / 46

壶口瀑布 千里黄河一壶收 / 50

乌尔禾魔鬼城 魔鬼出没的地方 / 54

石林 天下第一奇观 / 57

泰山 辉煌的荣光 / 60

黄山 上帝的盆景 / 64

庐山 千古文化名山 / 68

纳木错 与神耳语的地方 / 72

青海湖 雪域高原的一面镜子 / 76

阿里 离天最近的地方 / 80

专题：路线规划，有的放矢——让旅途更轻松 / 84

10个最适合探险的地方



- 珠穆朗玛峰 心灵的守望 / 88
- 乔戈里峰 难以企及的仰望 / 92
- 贡嘎山 雪域高原上的神山 / 95
- 梅里雪山 飞扬的灵魂之光 / 98
- 雅鲁藏布大峡谷 未知与期待 / 102
- 神农架 秘境探幽 / 106
- 腾冲 最热情的土地 / 110
- 四姑娘山 阳光在冰雪中跳跃 / 114
- 长江三峡 瑰丽绝妙的画廊 / 118
- 怒江大峡谷 中国最神秘的大峡谷 / 122

10个最适合怀旧的地方



- 丽江古城 东方威尼斯 / 128
- 乌镇 中国最后的枕水人家 / 132
- 平遥古城 乱世佳人 / 136
- 桃坪羌寨 神秘的东方古堡 / 140
- 周庄 中国第一水乡 / 142
- 凤凰古城 梦之故乡 / 146
- 安徽民居 水墨田园 / 149
- 福建土楼 凝固的旋律 / 152
- 开平碉楼 中西建筑文化的完美结合 / 154
- 阆中古城 建筑文化的奇观 / 158

10处最该领略的先人瑰宝

- 万里长城 中华民族的脊梁 / 162
- 北京故宫 殿宇之海 / 166
- 布达拉宫 净化心灵的圣地 / 170
- 都江堰 滋养生命的桃花源 / 174
- 乐山大佛 山佛一体的凌云大像 / 178
- 苏州园林 诗意的栖居地 / 182
- 龙门石窟 信仰与人欲 / 186
- 云冈石窟 飞翔的石雕 / 189
- 大足石刻 雕刀刻下最后的辉煌 / 192
- 武侯祠 蜀相风骨，长留我心 / 196

前言 Foreword

出于一种好奇的习惯，我们的眼睛常常越过身体所在的位置向外观望，有时是无尽的天空，有时是涌动的汪洋，有时还是风沙弥漫的广漠。灵魂因为太入迷而走失在这片奇妙视域的尽头，一些问题开始没有头绪地跃入脑际——在世界的另一边，会有什么样的山川？人群又怎样？

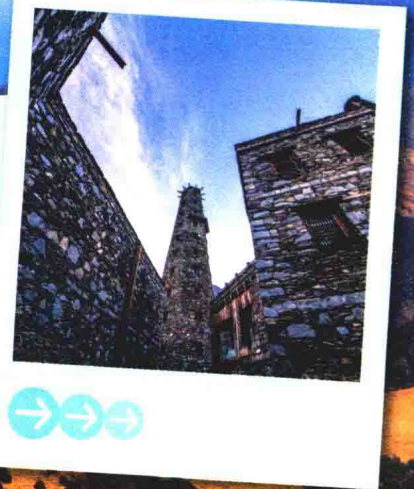


居于一隅，却可以凭心情在世界版图上幸福行走的人生是快乐的。且不说地球46亿岁的高龄可以换算成人类的几度轮回，单单看它一路奉上的绝世珍品，就够我们用呼吸、用心灵、用梦想去追逐，去探寻，去回味了。我们应该再把脚步放缓些，放轻些，因为，自然的神奇是无限的，总在不经意之间给我们制造一些或大或小的惊喜。除却那些耳熟能详的经典坐标，其实，我们的前方还无限广阔，100、1000，甚至更多的地方，等待我们去放飞梦想。于是，就有了这一辑《今生要去的100个地方》。

《今生要去的100个地方》分为中国卷和世界卷，其中包括50处中国及50处世界值得远游和驻足的风景地。这些文字或许不是最美丽的——最美丽的文字存在于突然涌上人们心头的感动；这些图片或许也不是最美丽的——最美丽的图片存在于人们面对风景时的眼睛里。书籍是一粒种子，从它的胚芽上就可以看见旺盛的绿色；书籍是一张车票，从这一刻你要踏上新的旅程。梦想并不在封闭的屋子里面凭空制造，它会不经意地敲响你的屋门，而这本书则是让你洞察并靠近梦想的一扇窗。

目录 CONTENTS

今生要去的100个地方 中国卷



4 Chapter 01

坐着红树不知远

10处最宜人的世外桃源

- 香格里拉 寻找消失的地平线 / 6
- 九寨沟 此景只应天上有 / 10
- 西双版纳 五彩风情 / 14
- 西湖 水光山色两相宜 / 18
- 洱海 难以言说的温柔情怀 / 22
- 稻城 又见香格里拉 / 26
- 扎龙 飞翔的伊甸园 / 30
- 大兴安岭 北方最后一片净土 / 33
- 卧龙 大熊猫的天堂 / 36
- 呼伦贝尔草原 不可抗拒的和谐 / 39
- 专题：送你一场舌尖上的旅行 / 42



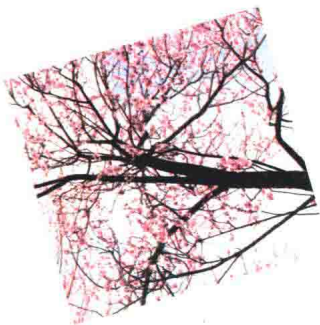
44 Chapter 02

造化钟神秀

10处不可错过的大地杰作

- 黄果树瀑布 天上仙泉落人间 / 46
- 壶口瀑布 千里黄河一壶收 / 50
- 乌尔禾魔鬼城 魔鬼出没的地方 / 54
- 石林 天下第一奇观 / 57
- 泰山 辉煌的荣光 / 60
- 黄山 上帝的盆景 / 64
- 庐山 千古文化名山 / 68
- 纳木错 与神耳语的地方 / 72
- 青海湖 雪域高原的一面镜子 / 76
- 阿里 离天最近的地方 / 80
- 专题：路线规划，有的放矢——让旅途更轻松 / 84

10个最适合探险的地方



- 珠穆朗玛峰 心灵的守望 / 88
- 乔戈里峰 难以企及的仰望 / 92
- 贡嘎山 雪域高原上的神山 / 95
- 梅里雪山 飞扬的灵魂之光 / 98
- 雅鲁藏布大峡谷 未知与期待 / 102
- 神农架 秘境探幽 / 106
- 腾冲 最热情的土地 / 110
- 四姑娘山 阳光在冰雪中跳跃 / 114
- 长江三峡 瑰丽绝妙的画廊 / 118
- 怒江大峡谷 中国最神秘的大峡谷 / 122

10个最适合怀旧的地方



- 丽江古城 东方威尼斯 / 128
- 乌镇 中国最后的枕水人家 / 132
- 平遥古城 乱世佳人 / 136
- 桃坪羌寨 神秘的东方古堡 / 140
- 周庄 中国第一水乡 / 142
- 凤凰古城 梦之故乡 / 146
- 安徽民居 水墨田园 / 149
- 福建土楼 凝固的旋律 / 152
- 开平碉楼 中西建筑文化的完美结合 / 154
- 阆中古城 建筑文化的奇观 / 158

10处最该领略的先人瑰宝

- 万里长城 中华民族的脊梁 / 162
- 北京故宫 殿宇之海 / 166
- 布达拉宫 净化心灵的圣地 / 170
- 都江堰 滋养生命的桃花源 / 174
- 乐山大佛 山佛一体的凌云大像 / 178
- 苏州园林 诗意的栖居地 / 182
- 龙门石窟 信仰与人欲 / 186
- 云冈石窟 飞翔的石雕 / 189
- 大足石刻 雕刀刻下最后的辉煌 / 192
- 武侯祠 蜀相风骨，长留我心 / 196

Chapter

中国最美的100个地方·中国卷

01 坐看红树不知远 10处最宜人的世外桃源

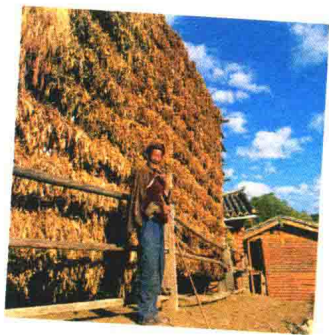


在鸟声啾啾中睁开惺忪的睡眼
寻找这世外天堂的第一缕霞光
宁静的海面，微凉的海风
然后是渐渐晕开的云层
彼时彼刻，你是真的醉了吧



寻找消失的地平线

香格里拉



香格里拉显然是不属于人间的，它是一方七色乐土，丰裕恬美，让你顶礼膜拜；它是一座旷古迷城，梦幻神奇，让你痴醉沉迷；它是一片离尘净土，纯朴透明。美丽、明朗、安然、闲逸、悠远、知足、宁静、和谐……城市之外，乡村之外，文明之外，终归是红尘之外的香格里拉，似天蓝、水幽、云淡的世外桃源，在层层叠叠的怀旧的暗金色氛围中，沐浴着远古纯净的光辉，洋溢着原初圣洁的意韵。

1933年，英国作家詹姆斯·希尔顿在其长篇小说《消失的地平线》中，首次描绘了一个远在东方崇山峻岭之中的永恒、和平、宁静之地“香格里拉”：皑皑的雪山、广阔无垠



香格里拉的天空，美丽高远，拂去都市的喧嚣，拥抱一抹幽静的蓝。

的草原、鲜红的茛苕花、神秘的喇嘛寺院、波光粼粼的湖泊和与世无争的村庄……这个只有在天堂才能出现的地方就位于中国云南省迪庆藏族自治州。香格里拉的藏语意为“心中的日月”，它源于唐宋时期在此地建置的“月光城”和“日光城”，日月两城遥相辉映，千古流传，成为佳话。

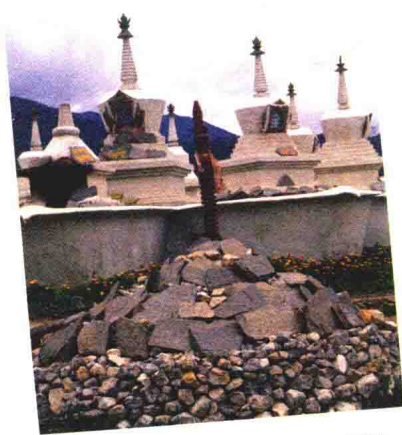
从岁月深处走出的香格里拉并不遥远，它就是我们每个人心中的家乡。那里四季常青，那里鸟语花香，那里没有痛苦，那里没有忧伤，那里传说是神仙居住的地方……走进香格里拉就走近了生命的本质，还原了世俗的一切。在这片宁静的土地上，苍穹湛蓝明净、草甸茂盛多彩、湖水澄明清澈，村户炊烟、帐篷牦牛，处处风光绝丽。雪山、湖泊、神圣的寺院、纯朴的康巴人犹如颗颗璀璨的明珠，在那片神秘美丽的土地上，交相辉映、熠熠生辉……

夹在山脉之间的坝子连绵不断地向前延续着，层层叠叠开垦在山坡上的嫩绿田园，不时在半山腰弯出一道道优美的弧线；碉楼式的藏式建筑随意点缀在丰收的田野里。高大笔直的冷杉、云杉直入云霄，林间清澈见底的溪水，草原上漫山遍野开着的各色小花，草甸上悠闲吃草的牦牛、牧马和羊群，藏族人民脸上纯朴而明媚的笑容，一切都好像静止在画中一样。你的来

去，完全不会改变这平静的世界。高高悬挂的经幡随风飘动，当地的喇嘛念念有词，眼神中溢满神圣的光芒……这里没有纷争，没有罪恶，没有欲念，没有虚伪。可能只有这么纯净的地方，才会生出那样纯净的心来。伫立在湖边，只想让生命在这里简简单单却也永永远远地延续下去。

香格里拉不会把美丽专属于一个地方，它将人们的幻想实现在各个角落。高原之地湖水空灵，一颗颗蓝宝石一样的高山湖泊掩映在雪山林海深处，高山临湖，湖映山影。那一泓泓碧水幽深宁静，清澈凛冽。走在高原上，你会被许许多多不知名的湖泊征服，这些湖泊有的圆若明镜，有的弯似月牙，有的长似游鱼，有的似珠玉成串，有的水色深沉似无底深渊。它们是高原上的精灵，只属于苍茫和辽阔的大地。

香格里拉显然是不属于人间的，它是一方七色乐土，丰裕恬美，让你顶礼膜拜；它是一座旷古迷城，梦幻神奇，让你痴醉沉迷；它是一片离尘净土，纯朴透明。美丽、明朗、安然、闲逸、悠远、知足、宁静、和谐……



迪庆依拉草原的玛尼堆与白塔



必看的地方

☑ 噶丹·松赞林寺：

又称为“归化寺”，距香格里拉县城5千米。该寺为云南省规模最大的藏传佛教寺院，被誉为“小布达拉宫”。屋顶为新金瓦殿，金光闪耀，灿烂夺目，“远近百里如见佛光”。

☑ 虎跳峡：

金沙江从石鼓镇突然急转北流约40千米后，在香格里拉县虎跳峡镇闯进玉龙雪山和哈巴雪山之间，形成世界上最窄、最险的大峡谷——虎跳峡。虎跳峡分为上虎跳、中虎跳、下虎跳3段，共18处险滩。



地理位置：位于云南省西北部迪庆藏族自治州，金沙江、澜沧江中上游，北接西藏昌都地区，东邻四川甘孜藏族自治州，南与丽江地区毗邻，西与怒江州相连。迪庆的自然地理特点可以概括为“三山两江一坝”。“三山”即怒山山脉、云岭山脉、雪山山脉，纵贯南北，平行并列，梅里雪山、白茫雪山、哈巴雪山三山耸立于群峰之上；“两江”，即金沙江、澜沧江；“一坝”，即大小中甸坝子。

气候特征：垂直气候明显，平均气温低，日照时间长，昼夜温差大。年平均气温 5.4°C 。

最佳推介：时间：5、6月；心情：纯净平和；旅伴：爱人。

城市之外、乡村之外、文明之外，终归是红尘之外的香格里拉，似天蓝、水幽、云淡的世外桃源，在层层叠叠的怀旧的暗金色氛围中，沐浴着远古纯净的光辉，洋溢着原初圣洁的意韵。这是人类理想的归宿，梦想中的世外桃源，它收留了无数迷路的孩子，指点他们找到了“心中的日月”。

香格里拉，那人间的天堂，它源自所有人心中最纯净圣洁的那片地方，它如同阳光般一直都在，只是需要我们用心去寻找。



湖泊犹如明珠，镶嵌在这片美丽的土地上，与周围红艳艳的植物相得益彰。

九寨沟

此景只应天上有



九寨沟的色彩，缤纷、奇特、变幻无穷；九寨沟的水景，形态极美，湖、瀑、滩、泉，异彩纷呈，收尽天下水景之美态。九寨沟，一个五彩斑斓、绚丽奇绝的瑶池王盆，一个原始古朴、神奇梦幻的“人间仙境”，一个不见纤尘、自然纯净的“童话世界”！

每个人的内心都充满了对童年的怀念，都隐藏着一个童话世界。如果你走进九寨沟，相信你的内心就会得到释放，因为那是个自由澄净的世界。

九寨沟，山水相依，水树交融，动静有致。这里山清水秀，湖、瀑一体，山、林、云、天倒映水中，更添水中景色。水色使山林更加青葱，山林使水色更加秀丽。梯湖水从

树丛中层层跌落，形成林中瀑布，湖下有瀑，瀑泻入湖，湖瀑孪生，层层叠叠，相衔相依。宁静翠蓝的湖泊和洁白飞泻的瀑布构成了静中有动，动中有静，动静结合，蓝白相间的奇景。远望雪峰林立，高耸云天，终年白雪皑皑，加上藏家木楼、晾架经幡、栈桥、磨房，显现出自然的美，令人遐想无限。九寨沟的雪峰、彩林、翠海、叠瀑和藏族风情被称为“五绝”。

九寨沟的春天，冰雪消融，春水泛涨，山花烂漫；九寨沟的夏天，掩映在苍翠欲滴的浓荫之中，流水梳理着翠绿的树枝与水草，银帘般的瀑布抒发四季中最为恣意的激情；秋天是九寨沟最为灿烂的季节，五彩斑斓的红叶、彩林倒映在明丽的湖水中，缤纷的落英在湖光流韵间漂浮；冬天，九寨沟变得尤为宁静，充满诗情画意，山峦与树林银装素裹，瀑布与湖泊清透明澈，湖面的冰层在日出日落的温差中，变幻着奇妙的冰纹。

九寨沟的湖泊（当地人称“海子”）很具特色，湖水终年碧蓝澄澈，明丽见底，而且随着光照变化、季节推移，呈现不同的色调与水韵。秀美的，玲珑剔透；雄浑的，碧波不倾；平静的，招人青睐。无风时，蓝天、白云、远山、近树，倒映湖中，“鱼游云端，鸟翔海底”的奇特景色层出不穷，水上水下，虚实难辨，梦里梦外，如幻如真。

九寨沟沟口至荷叶坝7000米处为九寨沟景区的序幕，林木葱茏，溪流欢

九寨沟，山水相依，水树交融，动静有致。



唱，芦苇丛生，鸟语花香。从荷叶坝至树正沟，空间顿开，仿佛耳旁奏响了景观序列中的第一乐章。金光灿灿的火花湖，多姿多彩的盆景滩，神奇诡秘的卧龙湖，大小19个碧树相绕、群瀑飞泻的树正群湖和树正群瀑，原始水磨和小木桥点缀其间的树正滩流和高25米、宽82米，似白练从空中降落的树正瀑布，呈现在眼前，使人目不暇接，惊叹大自然造景之神奇。

从树正沟上行可见清澈透明、水面宽阔的犀牛湖，此湖给人以美丽而宁静的感受。犀牛海是九寨沟内景色变化最多的海子，其倒影似幻似真，与天地、树林连成一体，绵软的水草只需轻轻抖动几下腰身，就让那蓝和绿幻化出无限神秘。过了犀牛湖，宽阔的诺日朗瀑布似悬挂于绿色树林中的白色幕帘，展开了乐曲的精彩华段。四周群山环抱，雪峰皑皑，森林茂密，壮观奇丽。镜湖水平如镜，蓝天、雪峰、远山、近树尽纳湖中，景色奇幻。五花海的湖水最为艳丽，五彩斑斓，似色彩鲜艳、变幻莫测的万花筒。五彩池池水翠蓝，犹似镶嵌于墨绿色森林中的瑰丽宝石。天鹅海和草海的碧水、清溪、草滩、鲜花在岩壁和森林的映衬下，更显得原始、自然、幽深、宁静，置身其中，如入仙境。这是乐章中的高潮。

在九寨沟，沿着水流步行是一种无与伦比的美妙享受。从皑皑的积雪到淙淙的溪水，从纷乱的瀑布到静守的湖泊，无论多么清澈的溪流，走的也是如大江大河一样坎坷的生命之路，在九寨沟，当你看见水穿林过滩悠悠地流来时，那种纯净的颜色会让你心醉。

九寨沟，一个五彩斑斓、绚丽奇绝的瑶池玉盆，一个原始古朴、神奇梦幻的“人间仙境”，一个不见纤尘、自然纯净的“童话世界”！

地理位置：位于四川省阿坝藏族羌族自治州境内的九寨沟县中南部，距成都市区400多千米，与甘肃省接壤。因沟内有荷叶、树正、则查洼等9座藏族村寨而得名。沟内有大大小小118个高山湖泊，它们星罗棋布地点缀其中。

气候特征：属高原湿润气候，山顶终年积雪。春天气温较低而且变化较大，平均气温多在9℃~18℃之间。夏季气温回升且较稳定，平均气温19℃~22℃。秋季气候宜人，但昼夜温差很大。冬季较寒冷，气温多在0℃左右。九寨沟降雨较少且多集中在7~8月。

最佳推介：时间：5~10月；心情：美妙纯净；旅伴：家人、爱人、伙伴。