



藏羚羊自助旅行手册

福建 江西

www.chiru.com.cn



福建 江西

陈 兵 王淑儿



图书在版编目(CIP)数据

福建·江西 / 陈 兵, 王淑儿编著. — 广州: 广东旅游出版社,
2002.5

(藏羚羊自助旅行手册)

ISBN 7-80653-312-5

I. 福... II. ①陈... ②王... III. ①旅游指南—福建省②旅
游指南—江西省 IV. K928.95

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第016872号



藏羚羊自助旅行手册

福建 江西

陈 兵 王淑儿 编著

出版发行: 广东旅游出版社

地址: 广州市中山一路30号之一

邮编: 510600

印刷: 南海市彩印制本厂

版次: 2002年5月第1版 2002年5月第1次印刷

开本: 787 × 1092毫米 32开

印张: 8印张

插页: 6

字数: 130千字

印数: 1-10000册

定价: 22.00元

作者 陈兵▶ 本书福建卷作者，祖籍厦门。曾先后就读于厦门大学、福建医科大学。陈兵多年来利用假期到全国各地旅行，喜欢人文地理以及旅途中自由的感觉。由于生长于斯，他对福建的地域文化有着深入的理解，书中介绍的大多数景点，都曾亲自造访过两次以上，更深入许多外人少至的地区，使这本书里的福建充满了新鲜之感。



负责本书福建
卷全部内容的提供

作者 王淑儿▶ 本书江西卷作者，北京人，新闻专业毕业，喜爱历史和宗教，游历过大江南北，曾在1999年底至2000年一年间数次深入藏区，足迹遍及西藏、甘肃、青海、四川、云南等我国藏民族主要聚居地。2001年为撰写本书江西卷，又专程对江西这块红色土地进行了广泛的探访。



负责本书江西
卷内容的提供

“读万卷书，行万里路”是一生不变的追求。

特约编辑 伍红▶ 负责本书文字编辑工作，毕业于南开大学旅游学系，多年来辗转于许多地方，喜爱阅读、行走和所有有趣的事物。

感谢▶ 本书江西卷婺源一章由八朗撰写。

► 我们的团队

张瑾是项目总协调人兼主编，从团队组建时开始，负责各环节总体协调及沟通，并负责第一辑的《广西》《海南》的后期责任编辑，第二辑的《西藏》，第三辑《山西》的责任编辑；

高宏松是第一辑的《四川重庆》《甘肃宁夏》，第二辑的《新疆》《青海》，第三辑《湖南湖北》《贵州》的责任编辑，其中《四川重庆》一书中的重庆部分是她亲自采写并撰写；

伍红是第三辑《陕西》《福建江西》的责任编辑；

刘德安负责本套丛书的品牌及市场推广；

朱丽娜负责本套丛书的印前监制；

刘波负责图书发行；

马骅是我们的编辑顾问，同时还负责第一辑的《江苏浙江》《云南》的编辑工作；

另外我们得到很多专业人士的关怀与帮助，在此一并表示真诚的谢意。他们是：著名旅行家宋小南，青年登山家曹俊，青年摄影师赵嘉，自助户外运动早期倡导者王寅浩（咳嗽），保险专家武力，攀岩专家徐晓明，还有与天共渺、川藏悲情、布鲁狼、北工大登山队队长陈颜等。

► 我们的联系方式

<http://www.chiru.com.cn> <http://www.gdtravel.com>
责任编辑：020-87347112 87347550 gdtravel@public.gz.gd.cn
特约编辑：010-64039905 bianji@chiru.com.cn
市 场：010-64039905 shichang@chiru.com.cn
发 行：010-64039905 faxing@chiru.com.cn
020-85558066 85548298
注：“chiru”为藏羚羊英文专有名词

► 版式设计 龙马工作室

► 排版 北京春辰轩图文设计有限公司

► 地图制作 北京强音世纪文化交流有限责任公司

► 封面图片 imaginechina.com

给自助旅行者

独自去远方，去寻找梦想——倡导自助旅行

近年来，在中国广袤无垠的大地上，尤其是那些以前人们很少涉足的偏远省份和山区，开始出现这样一群人，他们独自或三五成群地来到这里，背上十几公斤重的旅行包，他们完全不同于那些传统意义上的旅游者。他们通常年轻，友善，好奇，吃苦耐劳，为了环保随身带着垃圾袋。他们边走边看，边走边问，他们直接与当地人接触，捕捉那些在他们眼里陌生的，新鲜的，美好的事物，他们被称为“自助旅行者”。

自助旅行是一种很有新意的生活方式，甚至是价值观。对自助旅行者来说，它是一个自我实现和完成梦想的过程。用自己的眼睛去发现，用自己的眼睛去寻找，“旅行不是旅行本身，它是一个人的梦想”。以年轻人为主体的自助旅行行为，正在慢慢被人们所接受。

我想去，但我需要帮助——《藏羚羊自助旅行手册》的由来

在西方，自助旅行几乎是每一个年轻人的必修课，它不光是一种体味生命意义的方式，更是成长的必须，各地都有专门为自助旅行的年轻人设立的服务机构，旅行工具书更是品种繁多，信息详尽。而受各种条件和文化背景所限，中国的自助旅行服务系统还刚刚起步，阻碍人们自己出门旅游的主要原因之一是信息的匮乏。人们要实现一次自助旅行计划所需要的信息帮助非常迫切。网络和俱乐部已经并正在某种程度上起到一些作用，但一本完整和实用的工具书始终未能面市。

基于这样的现状和基础，2000年底，我们开始探讨和酝酿为中国的自助旅行者提供一系列旅行工具书的可能性。这个过程不可谓不艰难，我们发现要将一项仍未成型的東西系列化和标准化是一件非常非常艰难的事情，所有能够寻找到的资料几乎都是个性化的，而能够提供稿件的作者也往往风格迥异。

MA058/03

艰辛只为小小的梦想——团队让我们成功

经过将近一个月的思考、争论，终于在2001年1月初，我们《藏羚羊自助旅行手册》工作团队正式组建。同时一个工作计划雏形开始形成。编辑、作者、顾问是内容完善不可或缺的因素。作者都是中国资深的自助旅行者，在春节前后的一个多月里，他们重新走过自己熟悉的地方，在全国各地的偏远地域，负责亲自采集最新的一手信息。编辑则在后方就内文结构和所有所需的信息细节进行标准化研究。顾问都是随叫随到地帮助解决各种问题。不得不承认这是极具挑战性的工作。在艰难的工作进展中我们越来越体会到，团队精神是完成目标的唯一保障。

支撑我们的，是大家心目中的共同梦想：作为自助旅行者中的一员，我们的工作能够对像我们一样的朋友有所帮助。

变梦想为现实——如何成为一个合格的自助旅行者

自助旅行者的特征已经很清楚了，但在每一个具体的自助旅行计划中，还是会有很多应该值得注意的地方。

一个合格的自助旅行者首先要身体健康，我们建议那些准备上路的朋友首先要确认自己的健康状况，在旅途中生病可能是最大的危险了。然后，认真计划你的旅途，做一些必要的信息搜集和分析，根据自己的情况选择具体方式，例如找人搭伴，经费预算，路线安排，装备安排等。一切准备好以后，你就可以背起行囊，上路了。本书大部分介绍的目的地是一些未开发的地区，民风纯朴，你一般会得到很热情的招待，在路上重要的原则是保持尊重的心，当然还有很重要的一点也别忘了——注意安全。

其实，只要你怀着一颗热爱自然的心，拥有不怕困难、乐观执着的精神，不用花很多钱，也用不着吃很多苦，更不必有多么强壮的身体，只要一路细致安排，精心打算，就能体会外出旅行的无穷乐趣。

众人拾柴火焰高——坚决反对盗版

说到这里，我们不得不谈到版权的问题，在这套丛书出版之

前，自助旅行出版市场面临这样的现状：一些已经出版的自助旅行书籍，未经作者允许擅自采用网上作品，使许多作品的版权受到严重侵害。我们都很清楚，网上自助旅行的攻略是背包客们出于互相帮助的目的撰写的，盗版不仅严重违背自助旅行的原则，也伤害了出版业的健康环境。

对于这个问题，我们郑重向广大读者承诺：《藏羚羊自助旅行手册》所有文字图片均来自合法渠道，希望读者朋友共同监督。

之所以把这套丛书起名为藏羚羊，是因为自助旅行者都像藏羚羊一样热爱自由与生命的奔放。那是我们的理想，在高原和山间自由地栖息、奔跑，用自己的心灵去贴近自然。

关于内容更新

由于我们提供的各种使用信息时效性强，我们的手册将定期更新，欢迎任何自助旅行爱好者提供新的旅途信息，您只需按照本书提供的方式与我们联系。一经采用，我们将给您相应报酬。

福建

精彩福建	2
话说福建	3
历史	3
地理	3
气候	4
政区	4
人文	4
民族	7
出行指南	8
最佳旅行季节	8
到达与离开	8
区内交通	9
住宿	10
餐饮	10
特产	10
语言	10
装备	11
预算	12
安全	12
环保	13
实用信息	14
图书	14
邮政	14
电信	14
网吧	14
银行和ATM	15
医疗设施	15
媒体	15
摄影	15
潮水	15
旅行投诉	16
福州地区	17
精彩福州	17
话说福州	17
出行指南	19
实用信息	24
福州市区	24
福州周边	27
海坛岛(平潭)	30
湄洲岛	32
闽南地区	35
精彩闽南	35
话说闽南	35
出行指南	37
漳州地区	38
漳浦县地区	40
东山岛	40
泉州市区	42
泉州市郊	46
惠安崇武	48
厦门岛	50
鼓浪屿	53

正文目录 闽西地区	57
精彩闽西	57
话说闽西	57
出行指南	59
实用信息	63
泰宁	63
闽北武夷	76
精彩武夷	76
话说武夷	76
出行指南	79
实用信息	83
武夷山自然保护区	84
九曲溪风景区	87
东岸古文化游览区	90
闽东地区	94
精彩闽东	94
话说闽东	94
出行指南	97
实用信息	99
太姥山风景区	100
廊桥	101
宁德霍童镇	104
鲤鱼溪	106
三都澳	106

江 西

精彩江西	110
话说江西	111
历史	111
地理	111
气候	112
政区	112
人文	112
民族	114
出行指南	115
最佳旅行季节	115
到达与离开	115
区内交通	116
住宿	116
餐饮	116
特产	117
装备	118
预算	119
安全	119
环保	119

实用信息	120		
地图与书籍	120	银行和 ATM	120
邮政	120	医疗设施	120
电信	120	媒体	121
网吧	120	旅行投诉	121
赣北地区	122		
精彩赣北	122	九江及周边	135
话说赣北	122	庐山	137
出行指南	123	鄱阳湖	139
实用信息	130	景德镇	142
南昌及周边	131		
婺源	145		
精彩婺源	145	北线	153
话说婺源	145	东线	159
出行指南	147	西线	161
实用信息	151	县城及周边	163
赣东地区	164		
精彩赣东	164	上饶·鹅湖	171
话说赣东	164	圭峰	172
出行指南	164	龙虎山	173
实用信息	168	流坑	175
三清山	169		
赣南地区	178		
精彩赣南	178	聂都	185
话说赣南	178	大余梅关古道	186
出行指南	179	三百山	185
实用信息	183	客家土围	187
赣州古城	183	红都瑞金	188
赣西地区	191		
精彩赣西	191	吉安	194
话说赣西	191	井冈山	196
出行指南	191	萍乡	200
实用信息	194	樟树	201

附录	203
走之前，别忘了保险	203
我们的经销商	217
装备	205
推荐旅游 / 户外网站	231
国际青年旅舍	212
推荐旅游相关杂志	233
索引	235

地图目录

福建江西旅行交通图	1
-----------------	---

福 建

福州地区	7
------------	---

福州地区旅行交通图	19	平潭岛景点示意图	31
福州市城区图	21	湄洲岛景点示意图	32
三坊七巷示意图	25		

闽南地区	35
------------	----

漳州地区旅行交通图	39	泉州地区旅行交通图	46
泉州市城区图	42	厦门周边示意图	50
泉州开元寺景点示意图	43	厦门市城区图	52
泉州清源山景点示意图	45	鼓浪屿景点示意图	54

闽西地区	57
------------	----

闽西地区旅行交通图	61	冠多山景点示意图	70
泰宁县城图	63	永定、南靖交界	
永安市城区图	65	土楼示意图	71
连城周边景点示意图	68		

闽北武夷	76
------------	----

武夷山旅行交通图	81	黄岗山徒步路线图	85
武夷山保护区景点图	84	武夷山九曲溪示意图	88

闽东地区	94
------------	----

闽东地区旅行交通图	97	寿宁县城图	102
廊桥示意图	101	霍童溪中游示意图	104

江 西

赣北地区	122
------------	-----

南昌市城区图	132	庐山景点示意图	137
九江市城区图	136	景德镇市城区图	143

婺源	145
----------	-----

里村车站示意图	148	紫阳镇城区图	151
---------------	-----	--------------	-----

婺源景点示意图	153	沱川理坑景点示意图	155
清华镇城区图	154		
赣东地区	164		
三清山景点示意图	169	鹰潭市城区图	174
上饶市城区图	172	流坑景点示意图	175
龙虎山景点示意图	173		
赣南地区	178		
赣南旅行交通图	182	三百山景点示意图	186
赣州市城区图	184		
赣西地区	191		
吉安市城区图	195	井冈山景点示意图	198
井冈山市城区图	197	萍乡市城区图	200

▶ 福 建

精彩福建

福建，是一曲浪漫的乐章，她有时欢快激昂，有时则婉转悠扬，她以独具风貌的文化积淀和自然景观，迎接来自异乡的客人。

福建的北部，矗立着一座以山花色彩命名的山峰——黄岗山。每当夏季雨后，金针花竞相开放，仿佛给山顶披上了一件衣裳。浩瀚的原始森林围绕着这座华东屋脊，守护着这片举世闻名的自然生态遗产地。在伟岸的山峰下，平展着方圆 70 平方千米的丹霞地貌，那就是奇秀甲东南的武夷山九曲溪风景区。五夫、下梅、城村这些古朴而恬静的村庄散落在秀丽山间，尚不为外人所知。闽北，是一片充满山水风光和乡土气息的地方。

福建的西部，金湖、桃源洞、冠豸山这些碧水丹山的“小武夷”构成了一条美丽的风景线。连绵秀美的山地还使客家人停止了长途迁徙的步伐，在此安家落户。客家人创造了神话般的土楼，现在，这些“天上落下的飞碟”分布在永定、南靖的山林间，让大地也变得神秘。闽西，还是一片有着悠久传统的革命老区。

福建的南部，蔚蓝色的大海向她敞开胸怀。“东方第一大港”曾是泉州的骄傲，海上丝绸之路从这里起锚。厦门，这座栖息着成群白鹭的岛城，被人们称作“海上花园”，它有全国大城市中最新鲜的空气，无车马之喧且充满异国情调的鼓浪屿，还将为你的旅途写下浪漫一笔。

福建的东部，是一片未受打扰的旅行处女地。古老的村镇仍然沉睡在霍童宁静的山水画廊间；廊桥，这段被湮没的历史，尘封在寿宁、屏南那些失落的山谷里；鲤鱼溪，构成了人与自然最和谐的一幕；如果你留意，你会听见山中茶园飘荡着畲民的歌，海边教堂里回响着神父仁爱的话语。闽东，是一块还未曾发光的宝藏。

靠近福建的中间，坐落着福州和莆田，喧闹的城市中，隐藏着许多深邃的坊巷和名山古刹，诉说着福州 2200 年的历史。莆田湄洲岛，更是一座拥有全世界 1 亿妈祖信徒的圣地。

到福建旅行，你准备好了吗？

区 号	→ 0591
邮政编码	→ 350000
区域面积	→ 陆地 12.14 万平方千米
	海域 13.6 万平方千米
人口	→ 3470 多万
省会	→ 福州

话说福建

历史 一福建的历史，可谓几经风霜。

上古的福建先民来自何方，至今还是一个未解之谜。也许早在数万年前，一群从南太平洋漂泊而来的马来人偶然抵达这里，他们在福建沿海渔猎为生，并与迁徙到福建的中原先民通婚，逐渐形成了氏族部落。

公元前221年，秦始皇统一中国后，设立了闽中郡。从此，福建第一次作为行政区划出现在中国的版图上，也是我国历史上第一个地方少数民族自治建制。汉初，闽越王在福州和武夷山两地建立了都城，闽越文明一度繁荣。可是好景不长，随着战争和被迫迁徙，闽越文明几近消失。

沉寂数百年之后，由于西晋末年中原战乱频繁，中原八姓子民入闽，福建地区经济文化渐渐复苏。至唐朝，福建海外贸易开始兴起，泉州成为重要贸易口岸。战乱频仍的五代十国时期，王审知统治福建，采取了一系列卓有成效的措施，使福建社会经济获得空前发展。

至宋元时期，泉州港已成为举世闻名的贸易大港、海上丝绸之路的起点。贸易的发达促进了手工业、文教的日益昌盛。这一时期人才辈出，先后涌现了军事家李纲、哲学家朱熹、政治家蔡襄、词人柳永等名人，堪称福建封建社会时期最为繁荣发达的时代。

明朝闭关锁国的政策使福建再度沉寂。此时，著名地理学家徐霞客开始多次进入福建，并写下脍炙人口的《闽游日记》，介绍了福建武夷山、玉华洞、桃源洞、石竹山等地的山海风景。从此，隐匿在福建山中的秀美风光广为世人所知。

至清末民初，福建出现了人才辈出的高潮，先后涌现出严复、林则徐、萨镇冰、林觉民、陈嘉庚、冰心等一大批爱国人士，为中华民族的复兴做出了重大贡献。

地理 一福建地处祖国东南沿海，与台湾省隔海相望。全省人口3470万，土地面积12.14万平方千米，东西宽约540千米，南北长约550千米。海域面积13.6万平方千米，海岸线长3000多千米，居全国第二，有大小岛屿1000余个；山地丘陵面积占总土地面积的90%以上；森林覆盖率达57.3%，居全国首位。