



周沙生編

中國展望出版社

内 容 提 要

本书是在中国旅行的必备手册，实用价值很高。它一开始就明确告诉读者，在中国旅行的目的首先是去认识它的大自然，接着详细写到怎样去进行旅行活动，以及出发前应做好那些准备工作，并对在旅途中应注意事项和到达旅行目的地后如何进行活动，具体提出了有益可行的办法。最后介绍了中国古代六位旅行家的事蹟，作为旅行者学习的典范。阅读本书，令你感到它是一个百宝箱，关于旅行知识又全面，又详细。

中 国 旅 行 必 备

周 沙 尘 主 编

中国地质出版社出版

(北京西城区白塔寺太平桥大街4号)

北京市朝阳区展望印刷厂印刷

北京市新华书店发行

787×1092毫米 印张：4¹/₁₆ 插页：2 86.5千字

1982年7月第1版 1982年7月 第1次印刷 1—38,000册

统一书号：17271.015 定价：0.50 元

目 次

中国主要旅行点示意图 (彩色)	沈行健绘
旅行交通路线图	崔有利绘

第一章 认识中国的大自然

孕育中华民族文化的大河大江	柳 莘 (1)
巍巍群山 无限风光	周沙尘 (11)
地大物博与乡土风采	金 涛 (17)
领土广袤 海域辽阔	施 迟 (21)

第二章 关于怎样做旅行计划

叶 寒 (29)

怎样做个人旅行计划	(30)
怎样组织团体旅行	(32)
怎样徒步旅行	(34)
长途旅行应注意事项	(36)

第三章 旅行之前应做的准备工作

认真选择旅行地点准备基本情

况资料	高 庄 (39)
-----------	------------

准备好轻便实用的行装·····	向隆章 (40)
旅行必备药品及其应用·····	北京医院 王敏清 (42)
选择最节约的旅行路线·····	岳 北 (46)

第四章 在旅途中

旅行卫生·····	张 朔 (49)
乘火车应有的知识·····	李全珍 (56)
在内河和海上航行注意事项·····	赵植林 (59)
乘公共汽车旅行注意事项·····	赵植林 (62)
途经陌生的地方应注意事项·····	康 南 (65)
旅途中急重症处置知识·····	北京医院 庾维仁 (66)
到达旅行目的地前后·····	楚 语 (73)

第五章 在旅行目的地进行多种有益活动

天涯何处无芳草	
——漫谈风景欣赏·····	柳 莘 (75)
旅行写生·····	吴冠中 (79)
谈谈旅行摄影·····	陈 勃 (84)
注意在旅行中寻找动植物化石·····	陈康德 (89)
收尽见闻识山河	
——谈谈旅行中搜集资料的体会·····	方 辰 (93)
漫谈游记·····	子 冈 (98)

第六章 古代旅行家功绩简介

凿空旅行家张骞·····	郑 平 (102)
--------------	-------------

游踪极广的司马迁·····	朱肇本 (107)
历尽水陆艰辛的法显·····	刘道远 (109)
旅行西天取回真经的玄奘·····	杨牧之 (112)
郑和远航西洋·····	胡晓谕 (116)
足迹遍及大半个中国的徐霞客·····	方 地 (120)

第一章 认识中国的大自然

孕育中华民族文化的大河大江

柳 莘

中国古代创世神话，谈到江河的形成，有这样一个故事：说是从前开天辟地大神创造的世界，整个大地本是平平正正的。后来由于恶神共工氏想争夺上帝的宝座失败，一怒用头猛力撞在不周山上。不周山是西北方一根擎天大柱，被共工氏撞塌了半截，弄得天也歪了，地也斜了。天是向西歪的，所以太阳、月亮和星总是向西滑行；地是向东倾斜的，所以江河里的水总是向着东流。

我国地处欧亚大陆东南，西有号称世界屋脊的珠穆朗玛峰，东临大海，自然形成了西高东低的特性。翻开中国地图一看，从南到北密布着一条条大小河川，大致都是顺着由西往东的走向。我们的祖先生活在这片广袤的土地上，凭着人类幼年时代的天真，对大自然作了如上的有趣解释，这是理所当然的。不过神话毕竟是神话，要它对如此辽阔的幅员，如此复杂的地形，如此众多的河流，一一概括无遗是不可能的。综观我国河流的分布，应该分为外流和内流两个区域。外流占全国总面积的三分之二，最主要的如黑龙江、黄河、

长江、珠江等，正如神话所说，都是向东流入太平洋的。此外虽然还有西南的雅鲁藏布江、怒江等注入印度洋，西北的额尔齐斯河注入北冰洋。但所占面积只为外流区域的十分之一。分布在西北一隅的，如塔里木河、额济纳河、疏勒河、柴达木河等，走向或东或西，则都是些没有海口的，属于内流区域。

在这篇短文里，无法对祖国千姿百态的江河面貌，作出全面的叙述。因此我只想谈谈孕育中华民族文化的两条最大的河流。

九曲黄河万里沙

提起灿烂的中国文化，首先让人联想到的就是洪流滚滚的黄河。距今八十万年以前，黄河附近便出现了原人的足迹。从被发现的两千多处原始村落的遗址证明，进入新石器时代，我们的祖先已在沿黄河两岸广阔的地带定居。三千五百年前位于其中下游的商王朝，更是与古埃及、古巴比伦同时期的三个强大帝国之一。从殷商到北宋，黄河流域一直是我国政治、经济文化的中心。因此素有中华民族的摇篮之称。

黄河发源于青海省雅拉达泽山东面的约古宗列盆地。这个盆地海拔高度超过 4500 米，早期原是一个巨大的湖泊。在湖区气候变化，湖水日渐干涸后，目前还残留得有一百几十个小湖。这些小湖被盆地西南边缘一股从地下涌出来的清泉串联起来，汇集成一条涓涓细流。奔腾澎湃的黄河，就是从这里开始它的远征的。居住在盆地一带的藏族同胞，把这条小河取名叫“玛曲”，译成汉语，就是孔雀河的意思。

美丽的玛曲，吉祥的玛曲，向东穿过星宿海，穿过白唇鹿的家乡扎陵湖，穿过黑颈鹤的家乡鄂陵湖，一直流到川、青交界的松潘高原。由于受到岷山的阻挡，转了个一百八十度的大弯。然后穿过青海东部一系列峡谷，又转一百八十度的大弯，向东流入龙羊峡，构成了九曲黄河的第一曲。

黄河在龙羊峡以上，接纳了黑河、白河等支流，年平均流量已经达到 150 亿立方米。从青龙峡到宁夏青铜峡的一千多里的途程，又接纳了大夏河、洮河、大通河、湟水等支流，流量猛增到 300 亿立方米以上。而这一段坡陡流急，落差 1000 多米。加上上游流经的都是些高山草原，水里含沙量也不算大。人们把它誉为水力资源的宝库，是一点也不夸大的。据有关部门测算，黄河蕴藏的总发电能力大约有 2600 多万千瓦，而这一段河道竟占了它的一半。解放后，人民政府先后在刘家峡、盐锅峡、八盘峡建起了水电站。现在又修建了龙羊峡水利枢纽工程。黄河第一个 S 型大转折处，由原来人烟稀少的险滩荒谷，一跃变成了黄河上游的一颗明珠。

河水从甘肃兰州穿过“黄河第一桥”，向北流进宁夏回族自治区。这里两面是山，中间有一块由窄渐宽的冲积平原，它就是黄河著名的河套西套。西套山舒水缓，土层深厚，早在两千年前，秦将蒙恬驻守这里时，就修建了大型的引黄灌溉渠道。迨后历代续有新渠修建。两岸绿树平畴，一望无际，真不愧是塞上的江南！过了西套不远，河水受北面阴山的阻挡，转而向东，又构成河套后套和前套。蒙语称后套为包尔套海——即紫色的河湾，它也是我国古老的灌区之一，一直被称为内蒙古的粮仓。六十年代初期兴建了三盛公水利枢纽以后，纵横交错的水渠，浇灌着五百八十多万亩农田，年产商品粮上升至九亿斤以上。下游的前套，水草丰

盛，“风吹草低见牛羊”的著名诗句，便是这片天然牧区最好的写真。河套不仅是个美丽富饶的大草原，而且埋藏着大量的铁矿石。如今黄河北岸的包头市，已建成了我国有名的钢城。

过了内蒙古河套平原，黄河受吕梁山所阻，掉头向南，穿行晋陕边界的峡谷中。众多的支流，把峡谷两岸黄土高原成十亿吨泥沙带了进来。根据近年实测，这里河水每立方米平均含沙量高达 37.6 公斤。黄河真正成为名符其实的“黄”河，就是从这一段河道开始的。这段河道犹如一把利剑，生生地把黄土高原劈开两半。河深水急，十里九滩，形势非常险峻。传说当年大禹治水，便是先从这里的壶口、龙门一段着手的。

黄河流出晋陕峡谷，接纳了汾水、洛水和泾水、渭水。同时却受到南面华山的阻挡。只得折而向东，穿过三门峡，进入肥沃的华北大平原。

三门峡夹峙在中条山脉和崤山山脉之间。两岸壁立，河中水道被两座石岛分开，形成三股湍流，南面一股叫鬼门，中间一股叫神门，北面一股叫人门，只有人门勉强可以行船。而出口处又有一块名叫“中流砥柱”的巨石屹立河心，舵工们稍一不慎，船身就会被撞得粉碎。为了防治水害，开发水利资源，我国政府于 1957 年 4 月动工，化了三年多的时间，建成了有名的三门峡水利枢纽工程。又在它的下游加固了堤坊，兴建了人民胜利渠和一些滞洪、蓄洪设施，暴戾的黄河才被初步制伏了。

出了三门峡，过了孟津，由于地势平坦，流速减缓，黄河水中挟带的泥沙，到这里已有“一石河水六斗沙”的说法。泥沙大量沉积下来，河床日益淤塞抬高，河面终于超过

了两旁的地面。整个河身被高高的堤防紧束着，宛如一条悬空的渡槽，以致被当地人民称之为“悬河”，真可说是蔚为奇观了！正因为它是一条悬河，一旦堤防决口，就不可收拾。一泻千里的洪水，无法再回到高耸的旧河床里去。因此每决口一次，往往就要改道一次。四千年来，下游河道老是在天津和苏北之间摆动，便是这个原故。今天的河道已经被固定下来。它在郑州北面穿过京汉路大桥。郑州这座“二·七”名城，不但是中国工人阶级的革命圣地，而且是东方最古老的都城之一。考古工作者在这里发现了大片的商代遗址，它建城的时间尚早于安阳小屯的殷墟，面积也较殷墟为大。郑州北郊大桥下游的花园口，沿岸绿油油的稻田，一排排的红砖瓦房，就坐落在当年的黄泛区之上。今昔对比，能不发人深省！

离开花园口，东行一百五十里，到了黄河著名的险工坝段。这里河床比南岸开封市内的地面高出七米多。多少年来，开封人民吃尽了黄河的苦头。开封城北铁牛村的铁牛，便是这一带水祸频仍的最好见证。然而今天的黄河河水，除驯服地向下流去，还被人工引进市区，为古城人民征服风沙，绿化家园出力了。

过了开封不远，黄河于东坝头折向东北，直至孙口的四百里流程，河面宽阔，有时南北两岸河堤相距达四十余里。这里水流缓慢散乱，人称“黄河铜头、铁尾、豆腐腰”，此处正是它的“腰”。

过孙口四十余里，黄河进入山东省境，随后在东平湖区与大运河相交。东平湖就是过去梁山好汉宋江等人的集义所在，如今黄河鲤鱼在湖中落了户，一些珍贵的水生植物，如鸡头莲、菱角、藕……也在这里安了家。

黄河过东平湖，奔驰在齐鲁大地，北岸一片平原，南岸山峦起伏。这样迤逦东行，不远就到了山东的省会济南。济南是座有名的泉城，地下溶洞甚多，水遇裂缝夺地而出，形成不少的涌泉。诸泉汇集，注入市中心的大明湖，形成了一处游观胜地。游船往来湖中，“四面荷花三面柳”为黄河入海之前，缀上了一块晶莹的宝石。

黄河从济南城北穿过京浦路大铁桥，继续前行两百多里，至惠民专区所在地北镇，到了可以通航河段的终点。再往下进入利民县境，便分成数股流入渤海，结束了它滔滔的万里行程。

不尽长江滚滚流

如同黄河一样，长江也是伟大的中华民族的象征。它源远流长，雄伟壮丽。它的经济潜力，世界河流少有能与之相比。它每年平均输送入海的总水量约有一万亿立方米，为欧洲最大河流伏尔加河的四倍。航道终年不冻，干流六千里可以航行江轮。蕴藏的水力资源达二亿三千万千瓦，等于美国、加拿大、日本的总和。两岸山区森林密茂，平原都是鱼米之乡。所产大米驰誉天下。而且地下宝藏丰富，除钨、锑以外，还有石油、金、铜、铁、锰等矿。早在旧石器时代，我们的祖先就在这块宝地上留下了生活的遗址。湖北黄陂盘龙城的考古发掘证明，至少在三千年以前，这里已经发展了与黄河流域商文化相同的文化。

长江发源于青藏高原的腹地，那儿有一座各拉丹冬雪山，海拔6600米。它是唐古拉山的主峰。山顶终年积雪，顺着山谷伸出一条条巨大的冰川。这些冰川延伸到了雪线以

下，融化成一股股细流，顺着砾石潺潺而下。许多股这样的细流汇集起来，流成一条沱沱河，它就是长江的源头。古人曾有“黄河之水天上来”的诗句，用之来形容长江，则更恰当和形象得多！

沱沱河经过七百多里的流程，到了当曲口以东，改称通天河，这时它已发育成一条水量可观的河流了。通天河在青藏高原上缓缓走过了1600多里的行程，到玉树县境以下，进入横断山区。它东面被四川的沙鲁里山，西面波西藏的宁静山紧紧夹峙着，象一条穿行在两堵高墙下的深沟。这条落差大，一泻千里，奔腾吼啸的深沟，自古就是我国沙金的产地，因此又以金沙得名，被称为金沙江。

金沙江不象横断山区的其他河流，一直向南流入印度洋。它在云南石鼓地方忽地拐了几个急弯。石鼓以下七十里，金沙江进入了世界最雄奇的峡谷——虎跳峡。原来几百米宽的河道，骤然被紧束在三、四十米宽的河床中。两岸对峙的哈巴雪山和玉龙雪山，峭壁耸立，高起约3,000米，有如刀砍斧劈一般。河水在峡谷中连续从七个陡坎下跌。二十多里的行程间，猛降170余米，真如饿虎下山，势不可挡。这里不仅有巨大的水利资源，而且有难得的自然景色。它比美国西部的科罗拉多大峡谷，还要壮观得多！

金沙江摆脱了横断山脉，傍切云贵高原北麓，象一条矫健的游龙，穿过成昆线上的金沙江大铁桥。然后顺着川滇边界，蜿蜒从宜宾攒进四川盆地。到这里它不仅走完了整个长江的一半旅程，而且南面接纳了从滇池流来的普渡河，北面接纳了号称小金沙江的雅砻江及其他许多小支流，声势更加壮大。

据地质学家研究，四川盆地原来是古代一个很大的内陆

湖泊。金沙江当时不过是流入这一湖泊的众多河流之一。后来湖水从较低的巫山方面，打开一个缺口，以瀑布的形态掀泄出。积年累月，缺口越冲刷越大、越深，加上地壳的运动，瀑布变为急流，急流变为大江。湖底渐渐露出，成了盆地。金沙江和荆江才连成一气，形成了今天的万里长江。而原来的湖区，也就变成今日的“天府之国”了！

长江流经四川盆地的一段，习惯上又称为川江。它弯弯曲曲，掠过泸州、重庆、涪陵、万县等城市。沿途纳进岷江、沱江、嘉陵江，及来自南面贵州的黔江，越发变得波澜壮阔。终于以雷霆万钧、锐不可当的气势，穿巫山三峡而出。三峡西起四川奉节的白帝城，东迄湖北宜昌的南津关，全长四百里，包括瞿塘峡、巫峡、西陵峡三段峡谷。这一带诚如《水经注》作者描写的那样：“两岸连山，略无阙如。重岩叠嶂，隐天蔽日。”船行走在峡中，俨然进入了一条绝妙的画廊，所以历来赢得了许许多多诗人的题咏。而三峡之中，最为迷人的还要数巫峡。巫峡两岸聚集着十二座秀丽挺拔的山峰，其中北岸的神女峰，峰顶奇石矗立，远望宛如婷婷少女，极能勾起人们的幻想。所以自古流传着关于它的种种神话和传说。

三峡虽美，然而也是一条滩多水险，船工视为畏途。白帝城下的瞿塘峡口，原来有块方圆七米多的大礁石，名叫滪滩堆，兀立江心，是个天生的水文标记。古时有首歌谣说：

“滪滩大如马，瞿塘不可下；滪滩大如猴，瞿塘不可游；滪滩大如龟，瞿塘不可回；滪滩大如象，瞿塘不可上。”滪滩大如象，表示江中水小；滪滩大如龟，表示江中水大。从这首歌谣看出，水大水小，在三峡行船都是极端危险的。解放后炸掉了滪滩堆和峡中其它一些礁石，航道已经大大改

善。最近又在宜昌江面建起了一座全长2561米的拦河大坝——葛洲坝。这个宏伟的水利工程不仅为根治长江奠定了牢固的基础，而万吨巨轮，从此可以通过大坝，直航重庆。竣工后仅这一座水坝发出的电力，就将为1949年全国总发电量的三倍。它为祖国“四化”所起的作用，确是无与伦比的。

过了葛州坝，长江进入荆江河段。这里江流减缓，河道弯曲，因此洪水季节经常泛滥成灾。为了确保两岸人民生命财产的安全，人民政府于兴建荆江分洪工程的同时，修整加固了西起江陵，东到监利的四百里长堤。这条巍然屹立的水上长城，有的地方宽达30米，堤边还种有两行护坡林带，为壮伟的长江平添了不少秀色。在荆江东端，紧贴着一个巨大的湖泊，茫茫湖水，一望无际，它就是有名的洞庭湖。登上洞庭湖口东岸的岳阳楼，俯瞰“八百里洞庭”的潋滟湖光，真令人有“吴楚东南坼，乾坤日夜浮”之感！

长江由洞庭湖接纳了湘、资、沅、澧四水又在下游接纳了汉水。汉水是长江一条最大的支流，它输入长江的年平均水量，比黄河入海的水量还多。在它与长江的会合口，鼎立着三座城市，即向称“武汉三镇”的武昌、汉口和汉阳。历史上这里享有“九省通衢”的盛誉。解放后建起了横跨长江的铁路大桥，并在市郊发展了冶金、机械电力、化学、轻工、纺织等七个工业区。它在国民经济中的地位，就较前更加重要了。

长江流出武汉以后，一路滔滔直下。先在九江以东的湖口，和我国第一个大淡水湖鄱阳湖相通，从那里接受了赣江的水源，然后折向东北，进入安徽。在安徽境内，长江两岸也分布着好些湖泊，其中最主要的是北岸的巢湖。在芜湖附

近，还有青弋江流入长江。再往下，穿过南京大桥，就到了祖国古都之一的南京。南京长江大桥全长 6700 多米，为武汉长江桥的四倍，是一座双线双层的铁路、公路两用桥。南来北往的列车，可以同时对开；上层公路桥面宽阔，可以并列行驶四辆大型卡车。桥栏整齐地排列着一百五十对玉兰花灯组，远远望去，如一条横跨大江的银龙，把江面装点得格外好看。

南京以东，长江在镇江与大运河相交，此后便进入了沃野千里的长江三角州。虽然偶尔也能看见几座孤立的小山包，但一般地面都超不过 10 米。尤其南岸港汊密布，河流大都与太湖相通。太湖位于江、浙两省之间，我国的第三大淡水湖。大约在六千年前，太湖还是一个大海湾。后来由于被江水带来的泥沙淤积，才成为一个内湖的。这一带人口密集，物产丰饶，是全国最富庶的地方。

长江三角州的东端，有一座屹立江心的崇明岛，岛的南面，长江与黄浦江相会处，便是中国最大的工业城——上海。解放前的上海，虽然也有一些轻纺工业，技术还是很落后的。重工业更十分薄弱，年产钢只有几千吨。它回到人民的怀抱以后，经过不断的改造和扩建，如今已成为门类比较齐全的新型现代化工业城市。上海市区离吴淞口只有五十多里，黄浦江下游的河槽既宽且深，万吨巨轮可以趁涨潮直达各个泊位。因此又是一个对外贸易的优良大港。

长江从各拉丹冬雪山出发，流经十个省市和自治区，到吴淞口入海，所走的路程比黄河还长了两千来里。它被列为世界三大河流之一，从各方面讲都是当之无愧的。

风物容君放眼看

黄河与长江的风貌虽然极不相同，但又确实各有千秋。两河沿岸名都、胜迹比比皆是。其中最享盛名的游览点，如黄河上游刘家峡附近的炳灵寺，石窟里就保存着大量的石刻和壁画。它和洛阳城南的龙门石窟，同为我国石窟艺术的宝库，真是“尽镌琢之奇，极金腹之巧”。黄河前套塞外草原上的青冢，掩埋着王昭君的丽骨，也是历来词人墨客不忘凭吊的地方。三门峡的大坝，开封的镇河铁牛，泉城济南的大明湖，以及长江三峡，葛州坝水利工程，武昌的黄鹤楼，南京的玄武湖……又何处不使你流连忘返呢？祖国的河流无处不美，至于可以观潮的钱塘，最好泛舟的漓江等等，不在本文叙述范围的，那就难以胜数了。

巍巍群山 无限风光

周 沙 尘

中国的山脉是世界闻名的。在中学学地理就知道，在九百六十万平方公里的国土上，条条走向不同的山脉，纵横全国，错综复杂。在这些巍巍群山中，我们的祖先创造了灿烂的文化，那些源远流长的文物古迹，至今仍比比皆是。它们可与世界上任何一个文明古国媲美，许多方面都有独特的成就。自然界赋予大地的丰富物产，山中就有许许多多。在多样的自然条件下，孕育的“活宝”——野生动物，真是千奇百怪，你如前往观赏，一定会乐趣无穷的。植物资源也最

丰富，据说，仅秀奇异彩的高等植物种类就有三万种。北半球寒、温、热多带植被的主要植物，在中国的巍巍群山中，几乎都有。在中国已经探得的一百三十二种矿产资源中，山里的储量也最大。你到哪里旅行，哪里就可能发现“皇冠上的明珠”——金刚石，发现孔雀蓝铜矿石，发现通体透明的水晶，发现稀土……中国的群山中具备这样良好的自然条件，如你想做一个科学旅行家，到山里去是大有可为的。

如果你的旅行动机是想欣赏巍巍群山的风光，你会看到千姿百态的山峰，是那么雄伟，那么壮丽。有的山象一把利剑，直插云霄；有的山终身披着冰雪，银装素裹，分外妖娆！有的山气势险峻，飞流倾泻，发出巨响，震荡着山谷，溅起的水珠，飞落在岩壁上，凝聚成一层象钟乳石那样的石灰华，形成著名的水帘洞。这是石灰岩区域的特有奇景，分外绚丽。

为了帮助旅行者认识山脉中的无限风光，我把中国复杂的山脉，大体归纳为三大类，按它们的走向，作一简要叙述，使你旅行时，有所选择。

中国山脉中最主要的一类是东西走向的。这一类主要包括阿尔泰山、天山、昆仑山、喀喇昆仑山、冈底斯山、喜马拉雅山、秦岭和南岭等大山脉。可以说，中国西部高大的山脉几乎都包括在内了。有一首诗形容天山说：“高如云气白如纱，远观日脚射银霞、横空一字横千里，照地连城及万家。”这描绘是很确切的，远古人们早已为之神往。传说，西王母所居的瑶池，就是指的天山山脉的博格多山上的博格多湖，即现今的天池。自从穆天子会西王母的故事流传以来，三千年间，瑶池一直成为中国人民梦想的、美丽的神仙世界。到天池旅行，每年夏季最适宜。立在湖边远眺，四周雪峰如