

中国旅游导航

国家4A级景区大搜索

总策划 / 何承伟

编辑执行 / 旅游天地杂志社

体验中国 4A 景区的人文自然
盘点各地最富风情的美食特产
囊括地理历史文化风俗
国内第一部 4A 景区分类搜索全书
为您收藏 31 道中国最美的风景

上海文艺出版社 · 故事会文化传媒有限公司

中国旅游导航

国家4A级景区大搜索

体验中国 4A 景区的人文自然
盘点各地最富风情的美食特产
囊括地理历史文化风俗
国内第一部 4A 景区分类搜索全书
为您收藏 31 道中国最美的风景



STORIES

故事会文化传媒有限公司 出品
(00022)

图书在版编目(CIP)数据

中国旅游导航：国家4A级景区大搜索 / 汤颐颖等著. — 上海：上海文艺出版社，(2006.12 重印)

ISBN 7-5321-3080-0

I. 中... II. 汤... III. 旅游指南—
中国 IV. K928.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 085090 号

中国旅游导航

国家4A级景区大搜索

总 策 划 何承伟
执 行 《旅游天地》杂志社
编 委 (按姓氏拼音顺序排列)
郝鹏飞 钱张帆 汤颐颖
王草倩 虞 宙 张 璐

装帖设计 颜 明

出版发行 上海文艺出版社

(200020 上海绍兴路74号)

印 刷 广州大一印刷有限公司
开 本 770×960 毫米 1/16
印 张 29.5
字 数 550,000
版 次 2006年8月第1版 2006年12月第2次印刷
印 数 8001-14300
书 号 ISBN 7-5321-3080-0/k · 228
定 价 58.00 元

本书批销、零售联系电话：021-54667902

国内第一部 4A 景区分类搜索全书， 为您收藏 31 道中国最美的风景

近些年来，“行与知”的旅游理念渐渐深入人心，旅游也越来越呈现出一种知性而善感的面貌，不再是为了“看风景”而行走，也不再是只为留念而购物，而是一种在“走”中体验生活，在“行”中颐养身心，收获沿途点滴风情。两者之间，可以是一次浪漫时光的悠长假期，一个随性而起的短暂旅途，也可以是一张照片，一枚邮票，或者是一册“恰到好处”的游走指南。

对于一次旅游，我们总是想要得到很多很多，不仅仅是风光与美食，也不仅仅是相片与记忆。一次出行要包含地理、历史、文化、风俗各个方面的综合洗礼，并在最有效的时间内，体验最丰富的旅游快乐，感受到最贴心的旅游服务。或许，是有那么一点点的“贪心”，一点点的“过度期许”。

而所有问题仅仅是在于选对一个地方。一个交通便利，不愁吃住，美景与文化同在，设施与服务齐备的地方。在哪里？在中国，应该没有比 4A 景区更好的选择了。

相信很多人都看到过“国家 AAAA 景区”，但是并不了解这个 4A 代表着什么。

国家 A 级景区是根据国家旅游局制定的《旅游景区质量等级的划分与评定》，通过层层推荐，逐级审批，最后经过专家和游客共同评选而出。从针对游客的文化价值、旅游交通、旅游安全、邮电服务、旅游购物，到针对景点环境保护、资源适度开发等多个方面，将全国两千多个景区旅游区质量等级划分为四级，从高到低依次评为 4A、3A、2A、1A 级旅游区。

一个景区若要被评为 4A 级，往往需要多年努力，经受全面评分考察。评分细则甚至精确到门票设计的美观程度。最后，综合景区的服务质量、环境质量、景观质量和游客意见，才可以“诞生”出一个合格的 4A 景区。每个 4A 景区都有其独一无二的入选理由，它们分别展示着中国最精华、最有趣、最具“玩点”的各地风情。

从 2000 年开始，国家首批通过了 187 个 4A 级景区，截至到 2006 年 7 月，我国共有 673 个 4A 级景区通过审批。这些景区囊括了中国所有值得一游的自然、人文景观，可以说是旅游出行“官方风向标”。

2006 年夏，我们把中国最适宜旅游的景区整理成可以随身携带的旅游大全，全新理念的中国旅游指南手册应运而生。本书以国家官方评定的 673 个 4A 景区为对象，集合了中国最有价值的各种景点，最浓缩华彩的文化价值，去除了空洞的抒情与重复描述，不受个人主观因素的影响，杜绝各类夸大宣传。以“风光指数、人文指数、养身指数、游乐指数、便利指数”为五大旅游坐标，内容涵盖景观特色、历史文化、风俗节庆、美食特产、住行指南等多个版块。

书中最大的特点，是首次将国内所有的 4A 级景区合理地划分为 31 个类别，您可根据自己对不同类别目的地的需要，随意查找，易如反掌。

根据类别划分的宗旨，本书在编排上打破了传统的按目的地所在省份、区域的编排顺序，而是依照类别，将所有 4A 景区分为自然景观和人文景观两大部分，再根据景点特征和游览价值进行下一级的编排，并在单个类别中按其地域的从北到南、从西到东的顺序排列。若在同一省份之中，则以该景点入选 4A 的时间为排列标准。最终形成“凸显景观类别，结合地理方位，并参照反映在入选时间上的重要性差异”的多级分类排列体系。当然，对于很多综合类型的景区，编排时只能偏重单一特征进行分类。为读者方便检索，本书于附录中增加了按省份分类的索引，可以实现对于单一省份的 4A 景区的全面盘点与定位。

随着中国第一部 4A 景区分类搜索全书的诞生，读者对国内旅游目的地的搜寻将变得异常轻松。

愿我们的努力能为读者提供所需的旅游导航，也为更好了解中国人文地理开拓一个新的视角。在此，我们衷心地期待广大读者对本书的任何批评、意见和建议。





自然景观

名山

- 长白山 10
- 天桂山 11
- 五岳寨 12
- 驼梁山 13
- 白石山国家地质公园 14
- 盘山 15
- 崆峒山 16
- 兴隆山 17
- 华山 18
- 太白山 19
- 翠华山 20
- 恒山 21
- 五台山 22
- 泰山 23
- 崂山 24
- 五龙口 25
- 云台山 26
- 石人山 27
- 万仙山 28
- 黄山 29
- 九华山 30
- 琅琊山 31
- 天柱山 32
- 齐云山 33
- 花果山 34
- 狼山 35
- 峨眉山 36
- 四姑娘山 37
- 缙云山 38
- 歌乐山 39
- 武当山 40
- 莲花山 41
- 普陀山 42
- 雪窦山 43

天目山 44

雁荡山 45

大明山 46

仙华山 47

衡山 48

岳麓山 49

庐山 50

龙虎山 51

三清山 52

武夷山 53

青云山 54

珠穆朗玛峰 55

玉龙雪山 56

鸡足山 57

通海秀山 58

圭峰山 59



江河

- 黄河游览区 61
- 红旗渠 62
- 青天河风景名胜区 63
- 秦淮河 64
- 濠河 65
- 黔江 66
- 神农溪 67

三峡大坝二游 68

八里河 69

楠溪江 70

海宁盐塘观潮 71

漓江 72

两江四湖 73

湖泊

- 镜泊湖 75
- 松花湖 76
- 天池 77
- 哈纳斯 78
- 白洋淀 79
- 燕塞湖 80
- 沙湖 81
- 南湾湖 82
- 天目湖 83
- 玄武湖 84
- 林芝巴松措 85
- 九寨沟 86
- 东湖 87
- 洪湖蓝田生态风景区 88
- 西湖 89
- 千岛湖 90
- 南湖 91
- 武陵源 92
- 东江湖 93
- 大金湖 94
- 肇庆星湖 95
- 惠州西湖 96

海滨

- 金石滩 98
- 青岛海滨 99



乳山银滩 100

北海银滩 101

北海海底世界 101

三亚 102

潭瀑

- 壶口瀑布 104
- 渔湾 105
- 牯牛降 106
- 五泄 107
- 五龙潭 108
- 黄果树瀑布 109
- 九龙瀑布群 / 珠江源 110

温泉

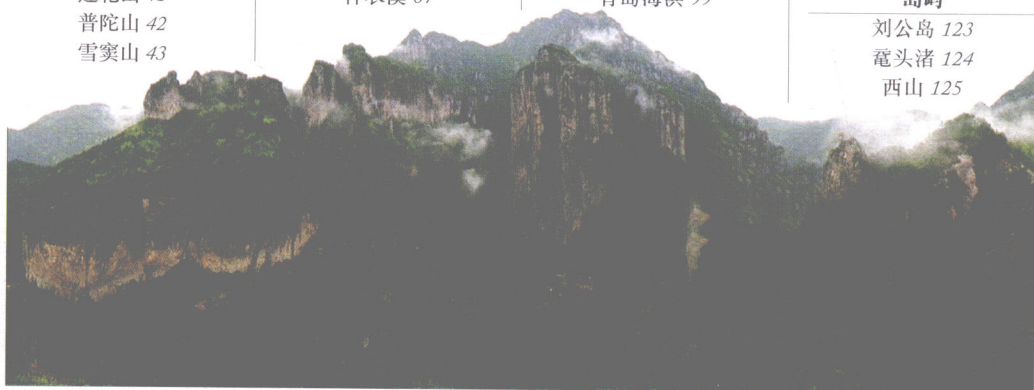
- 阿尔山温泉 112
- 汤池温泉 113
- 中国死海 114
- 北温泉 115
- 汇龙 / 热海 / 映月潭 116
- 广东三温泉 117
- 从化温泉风景区 118

湿地

- 鹤城“扎龙” 120
- 黄龙 121

岛屿

- 刘公岛 123
- 龟头渚 124
- 西山 125



江心屿 126
鼓浪屿 127
湄洲岛 128
南澳岛 129
大角湾 129

森林

吉林绿色公园集合 131
皇家猎苑休闲游 123
跑马岭 133
白云山国家森林公园 134
洛阳森林集合 135
佘山国家森林公园 136
东平国家森林公园 137
上海共青森林公园 137
神农架三大景区 138
海螺沟冰川森林公园 139
福建森林公园 140
牛姆林 141

怪石

阿斯哈图花岗岩石林 143
石海洞乡 144
柯岩 145
江郎山 146
龟峰 147
风动石 148
石林 149
象鼻山 150

洞穴

本溪 152
鸡冠洞 153
善卷洞 154
太极洞 155
芙蓉洞 156
双龙洞 157
长屿硐天 158
瑶琳仙境与垂云通天河 159
贵州龙宫 160
桃源洞 161
龙硿洞 162
九乡风景 163
阿庐古洞 164
芦笛岩洞 165
七星公园 166



峡谷沟

大青沟 167
野三坡百里峡 169
太行山大峡谷 170
巫山小三峡 171
黑山谷 172
西陵峡 173
三峡人家 174
柴埠溪峡谷 175
浙西大峡谷 176



奇观

大连冰峪 178
长寿山 179
嶂石岩 / 崆山白云洞 180
鸣沙山 / 月牙泉 181
采石矶 182
乐山大佛 183
都江堰 / 青城山 184
天生山桥风景区 / 石林
风景区 / 雪玉洞 185
冠豸山 186
丹霞山 187
鄂尔多斯响沙湾 / 沈阳
怪坡 188

生态休闲

广东植物风情 210
广东山岩风光 211

人文景观

寺庙

武当召 214
南寺 215
玉佛苑 / 千山弥勒大佛 216
北普陀山 / 大笔架山 217
云居寺 218
红螺寺 219
潭柘寺 / 戒台寺 220
独乐寺 221
普宁寺 222
宗乘之庙 223
隆兴寺 224
塔尔寺 225
拉卜楞寺 / 武威文庙 / 张掖大佛寺 / 肃南马蹄寺 226
大慈恩寺 227
法门寺 228
南山 229
灵岩寺 230
五莲山 231
白马寺 232
少林寺 233
大相国寺 234
布达拉宫 235
大昭寺 236
扎什伦布寺 237
桑耶寺 238
灵山大佛 239
大明寺 240
归元禅寺 241

丹东休闲游 190
甘肃风景区集合 191
沙波头 / 苏峪口 192
龙门天关 / 白草畔 193
河北乡野自然 194
石花洞 / 十渡风景 195
北京郊区生态游 196
红叶谷 197
嶂岬山 198
鸡公山 199
花山谜窟 / 翡翠谷 200
安徽休闲乐园集合 201
江苏游湖观景 202
蜀南竹海 203
碧峰峡 / 蒙山顶 204
华蓥山 / 窦圉山 205
滕头村 206
双溪竹海漂流 207
富春桃源景 207
红枫湖 208
世外桃源 209





开元寺 243
清水岩 244

建筑

- 沈阳故宫博物院 245
东鸡冠山 246
天坛公园 247
银山塔林 248
苍岩山 249
晋祠 250
王家大院 251
皇城相府 252
乔家大院 253
开封府 254
嵩山书院 / 康百万庄园
/ 中岳庙 255
棠樾牌坊群 / 鲍家花园 256
阅江楼 257
石宝寨 258
黄鹤楼 259
天一阁 260
大慈岩 261
上海金茂大厦 / 东方明珠



- / 城市规划馆 / 世纪公园 262
岳阳楼 263
滕王阁 264
金殿 265
南甸宣抚司署 266

园林

- 承德避暑山庄 268
颐和园 269
香山公园 270
北海公园 / 景山公园 271
八大处公园 272
陶然亭公园 273
大明湖公园 / 趵突泉公园
/ 千佛山风景名胜 274
罗布林卡 275
龙亭公园 276
铁塔公园 / 翰园碑林 277
拙政园 278
瘦西湖 279
虞山 / 尚湖 280
狮子林 281
留园 282
网师园 283
静思园 / 亭林园 / 锦溪古镇 284
个园 / 何园 / 薛福成故居 285
豫园 286
上海大观园 / 古猗园 287
宝墨园 288
越秀公园 289

传说故地

- 棋盘山 291
娲皇宫 292

- 秦皇求仙入海处 293
华清池 294
绵山 295
蓬莱 296
成头山风景区 / 赤山法华寺 297
神农坛风景名胜 298
王屋山 299
姜里城 300
金山 / 焦山 301
茅山 302
雷峰塔 303
虎丘山 304
孔望山 305
隆中风景区 306
桃花源 307
苏仙岭 308
君山 309
仙都山 310



- 天台山 311
仙女湖 312

古城

- 金源文化旅游区 314
赫图阿拉 315
兴城古城 316
元大都遗址公园 317
白帝城 318
荆城古城二游 319

- 崇武古城 320
丽江古城 321

乡村古镇

- 同里 323
周庄 325
木渎 326
西递 / 宏村 327
江村 328
朱家角 329
乌镇 330
南浔 331
仙居 332
西塘 333
八卦村 334
婺源 335
景德镇 336

城墙

- 八达岭 338
慕田峪 / 居庸关 / 司马台 339
黄涯关 340
山海关 341
金山岭长城 342
嘉峪关 343
西安城墙 344
盘门 345
江南长城 346

石窟

- 麦积山 348
云冈石窟 349
龙门石窟 350
龙游石窟 351





大足石刻 352
通天岩 353

陵墓

- 高句丽 355
成吉思汗陵 / 喀喇沁旗王府 356
清西陵 357
清东陵 358
满城汉墓 359
明十三陵 360
秦始皇兵马俑及皇陵 361
黄帝陵 362
中山陵 363
炎帝陵 364

民俗风

- 塔根塔拉 366
吴桥杂技 367
互助土族故土园 368
丰都鬼城 369
张家界土家族风情园 370
客家土楼 371
云南民族村 372
崇圣寺三塔 / 南诏风情岛 373
丽江玉水寨景区 / 丽江束河古镇 374
傣族园 / 野象谷 / 勐巴娜西珍奇园 / 莫里热带雨林 375

历史文化

- 五女山 377
抱犊寨 378
古文化街 379
昆仑文化旅游区 380
骊山 381
洪洞大槐树寻根祭祖园 / 尧庙—华门 / 芮城县永乐宫 382
沂蒙山 383

云梦山 384

大伾山 385

八公山 386

锡惠园 / 宝华山 / 马陵山 387

南京总统府 / 朝天宫 / 镇江博物馆 / 沙家浜 388

三星堆 389

鲁迅故里 / 兰亭 / 会稽山 / 新昌大佛寺 390

瑞云山 / 石竹山 391

桂平西山 392

西樵山 393

白云山 394

革命圣地

- 雨花台 396
聂荣臻元帅陈列馆 / 重庆人民大礼堂 / 歌乐山烈士陵园 / 红岩革命纪念馆 397
井冈山 398
孙中山故居 / 中山纪念堂 / 东莞鸦片战争纪念馆 399
全国革命旧址 400

名人故居

- 曲阜“三孔” 402
近现代名人纪念馆 403
古代名宿怀思 404
刘氏庄园 405

博物馆

- 伪满皇宫博物馆 407
辽宁博物馆集 408
北京展览馆集 409
陕西四大博物馆 410
北京博物馆二馆 411
山西平遥博物馆 412
啤酒博物馆 413
鄱陵国家花木博览园 414
河南博物馆荟萃 415
上海博物馆 / 上海科技馆 416
西藏博物馆 417
自贡恐龙博物馆 418

湖北省博物馆 419

武汉博物馆三游 420

安吉竹子博览园 421

湖南省博物馆 422

云南植物大观 423

人文主题园

黑龙江休闲盘点 425

雁栖湖 449

北京十大游乐园盘点 450

天津海滨旅游度假区 / 热带植物园 / 天塔湖风景区 / 水上乐园 451

烟台张裕酒文化博物馆 / 金沙湾海滨公园 / 蓬莱海洋极地世界 452



- 吉林娱乐集合 426
河北仿古景区 427
淄博二景 428
甘肃休闲乐园集合 429
清明上河园 430
濮阳二景 431
徽园 432
宁波娱乐休闲盘点 433
天香园 434
福建乐园集锦 435
广西休闲景点 436
柳州公园三景 437
广东人文游 438
环游全国 4A 影视城 439

户外娱乐

- 亚布力滑雪场 441
二龙山风景区 442
内蒙古户外休闲集合 443
京北第一草原 / 万龙滑雪场 444
老鹤河漂流风景区 445
四地玩转高尔夫 446

现代乐园

辽宁乐园集锦 448

- 郑州世纪欢乐园 / 京华园 453
苏州乐园 / 中华恐龙园 454
上海野生动物园 455
杭州宋城 / 杭州乐园 / 未来世界 / 东方文化园 456
长沙世界之窗 / 长沙天心公园 / 益阳奥林匹克公园 457
愚自乐园 458
华侨城 459
兴隆热带植物园 / 海南热带海洋世界 / 陵水南湾猴岛 460
各地 4A 海洋馆 461
各地 4A 动植物园集合 462



自然景观 >> 名山





长白山

4A 入选时间 / 2001 年国家首批入选。**4A 入选理由** / 中国八大名山之一，人称“千年积雪万年松，直上人间第一峰”。

风光指数★★★★★ / 人文指数★★★★★ / 游乐指数★★★★★ / 养身指数★★★★★ / 便利指数★★★★

不可不知

长白山自然保护区位于吉林省的东南部，地跨延边朝鲜族自治州的安图县和浑江地区的抚松县、长白县，是一个以森林生态系统为主要保护对象的自然综合体自然保护区。

长白山以其独特、神秘的原始森林、冰雪、云雾、熔岩林群、垂直林带等富有北国情趣的冰雪风光，吸引着世界各地的游客，是中国八大名山之一，人称“千年积雪万年松，直上人间第一峰”。因其主峰白头山多白色浮石与积雪而得名，是中朝两国的界山，有“关东第一山”之称。历史上的长白山一直是关东人民生息劳作的场所，也是满族的发祥地，所以在清代有“圣地”之誉。邓小平曾登上长白山顶，在此发出感叹：“不登长白山，终生遗憾！”

1980 年被联合国教科文组织 (UNESCO) 纳为“人与生物圈”成员之一，是我国加入该组织的 15 个自然保护区最早加入者之一。1992 年被世界自然基金会 (WWF) 列为世界 A 级自然保护区，是世界 40 个 A 级保护区之一。

登山门票：60 元 / 人。**瀑布门票**：15 元 / 人。**小天池、地下森林通票** 10 元 / 人。

不可不游

长白山 / 是欧亚大陆北半部最具有代表性的典型自然综合体，是世界少有的“物种基因库”和“天然博物馆”。据统计，这里生存着 1800 多种高等植物，栖息着 50 多种兽类，280 多种鸟类，50 种鱼类以及 1000 多种昆虫。长白山也是松花江、图们江、鸭绿江三江的发源地。

天池 / 又称白头山天池，是中国和朝鲜的界湖。自 16 世纪以来长白山爆发了 3 次火山，火山爆发喷射出大量熔岩在火山口处形成盆状，时间一长，便成了现在的水池。有时还会出现池东日出池西雨，山上大雨山下晴的奇异景观。

长白山大瀑布 / 位于天池北侧，乘槎河尽头。乘槎河是白头山天池从北部的天文峰与龙门峰之间的缺口间中流出形成的水流平缓的通天河。河水在流经 1 公里之后，忽而有一大的落差，于是便形成了高达 68 米，飞流直下的长白山大瀑布。

不可不留

长白山是东北三宝人参、貂皮、鹿茸的主要产地，山上还有许多稀有的生物和动物资源，如美人松、山葡萄、野蘑菇、金达莱、不老草和东北虎、丹顶鹤等。

不可不尝

长白山区的饮食特色以东北风味和朝鲜风味为主。

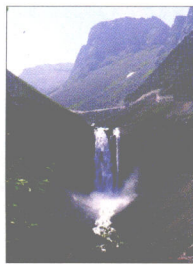
朝鲜泡菜 / 非常有名，多以桔梗、蕨菜、白菜、萝卜、黄瓜、芹菜等为原料，吃来清爽爽口，辣得恰到好处。



长白山珍宴 / 长白山最具特色的风味菜肴，采用长白山的山珍——人参、鹿茸、熊掌、飞龙、雪蛤、松茸等数十种珍稀产品为原料制成，共分六道大菜，做法精致，注重色泽，特点是药、膳结合。

打糕 / 朝鲜族最著名的传统风味食品，因为它是在槽子里用木槌砸打成，故得此名。

交通 / 周边城市中长春、通化、吉林、延吉都有机场，其中尤以延吉机场为最近，延吉机场位于延吉市西部。从延吉市乘汽车抵达长白山，车程约 4 小时。



可先坐车到离长白山景区最近的白河站，那里有发往长春和通化的列车。

到长白山必先先到白河镇，走 201 国道。202 省道经过白河镇。从敦化走 201 国道，从延吉走 202 省道，从通化走 201 国道都可到白河。

山内交通——登长白山有两条路，一般从延吉方向来需从北坡登山，从沈阳、长春等地到白河需从南坡登山。从南坡登山，可以二到白河镇作为落脚点；从西坡登山，可以松江河镇为落脚点。

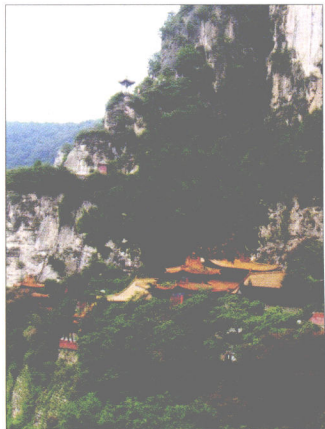
长白山瀑布——天池——长白山谷底林海——天女浴躬池——小天池——温泉群——长白山大峡谷——长白山冷泉——长白山高原冰雪运动训练基地

朝鲜族民居 / 长白山区是朝鲜族聚居区，这里民族风情浓郁。当地有很多具有民族特色的小旅馆，既干净又便宜，在这里可以体验到朝鲜族生活的一个侧面，了解到当地的风土人情。

山内宾馆 / 山门以内沿旅游线路深入到保护区核心区的宾馆在区内是最高档的，也是入住率最高的，如果是在旅游旺季来这里，需要提前预定。共有五家，它们是：运动员村、杜鹃山庄、大字宾馆、天上温泉和国际宾馆。

山外宾馆 / 旅游区外服务是指分布在长白山山门以外的服务设施，这里的住宿设施有：天池宾馆、长白山大酒店、长白山民俗村等。





天桂山

4A入选时间 / 2001年第二批入选。 **4A**

入选理由 / 是集历史古建筑和自然风光为一体的山岳古刹型风景名胜，四季如春，素有“北方桂林”之称。山上峭壁镌刻的“归”字是世界上最大的汉字。

风光指数★★★★★ / 人文指数★★★★★
 / 游乐指数★★★★★ / 养生指数★★★★ / 便利指数★★★

不可不知

天桂山原名“三门寨”，在河北省平山县城西50公里处，主峰海拔1270米，景区面积60平方公里，分为青龙观、万佛岩、玄武峰、滴翠谷、银河洞、望海峰等八个小景区。

景区一带分布了大面积石灰岩、白云岩、碳酸盐岩等，形成了喀斯特地貌景观，以山奇、洞异、水清为特色。因自然风光颇具广西桂林山水神韵，故天桂山又有“北方桂林”之称。

1997年，为庆祝香港回归，天桂山一百多米高的峭壁上镌刻了一个巨大的“归”字，字高97.71米，宽49.1米，是世界上最大的汉字。

¥20元/人

不可不游

青龙观景区 / 天桂山八大景区之一，位于天桂山景区内。

明末太监清德为崇祯皇帝在此修建行宫避难，崇祯死后，改行宫名为青龙观。该观历史悠久，规模宏大，为北方著名的道教圣地，有“北武当”之称。

山上有真武殿、玉皇殿、大光明殿、苍岩殿、魁星阁等古建筑30余处。景区

内洞泉遍布，著名的有真武修仙洞、白毛仙姑洞、槐泉、明珠井等。

天桂山百丈危崖上镌刻的“归”字，为世界第一大汉字。

玄武峰景区 / 天桂山八大景区之一，位于青龙观景区峰顶，由天然盆景园、天街、灵霄圣境三部分组成。

天然盆景园里古木参天，怪石嶙峋，苍龙伏地、群象演阵、金龟望月等形象逼真，石林、云屏、瑶台、傲骨、真假山等造型奇特。沿盆景园向上，可达海拔1000多米的玄武峰顶。这里平坦宽阔，景象迥异。

天街建于山脊，街面宽约五米，平板山石铺就，两旁有青松翠柏，幽静清逸。

灵霄圣境上垒砌三层高达数丈的巨石云台，四周石垛均衔二十八星宿。第二层云台中立太级八卦图碑。三清殿在三层云台之上，殿内设三清塑像。

望海峰景区 / 天桂山八大景区之一，位于天桂山东峰，与玄武峰咫尺相对。主要有剑谿岩、望海峰、小石林等景观。剑谿岩由东西分玄武峰、望海峰。南北界前山、后山，为天桂山前后山之间的唯一通道。

从剑谿谷登东峰，东行转北便是望海峰，形为掌状，海拔千余米，终年云雾缭绕，突兀险峻。山顶树木葱郁，奇石掩映，四周护墙蜿蜒，是聆听松涛和观赏日出的最佳去处。

望海峰东的小石林，大约十余亩，2—10米高的巨石密集，有云南石林的风韵。

银河洞自然风景区 / 天桂山八大景区之一，位于天桂山西麓。

主景点银河洞原为五亿年前寒武纪时期一条巨大的地下暗河，成因极其罕见。

长度约2000米，洞下有洞、洞中套洞。由于洞顶圆穹犹如满天繁星，故名“银河洞”。洞内共有银河落天、天外星云等十大景观，已命名的景观有落霞漫天、北斗七星、天锅反扣等40多处。

景区内的大天桥位于银河洞洞西，是华北地区自然形成跨度最大的天生桥。长160米，高120米，宽5米，在两座高峰之间，下临深渊，惊心动魄。此外，还有仙人居、野人谷、回音壁等景点多处。

不可不留

雪花梨 / 个大味甜，皮色金黄，肉质洁白是梨中佳品。石家庄周围的藁城、晋县、宁晋等县出产，其中尤以赵县雪花梨品质为佳。

不可不尝

石家庄扒鸡 / 色泽金黄，鸡肉软嫩，料味深入，醇香浓郁，肉易脱骨，但不抖不散。

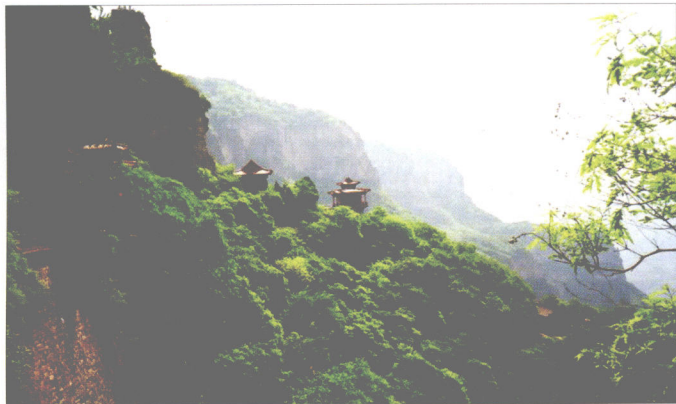
雪桥八仙 / 石家庄特色菜。

蛋清做成桥状，桥两头用黄瓜或冬瓜作为桥柱，盘内摆有赵县雪花梨和橘子、萝卜，再点缀樱桃、青梅、桂圆肉、葡萄干、银耳，蒸熟，浇汁。此菜景中有味，口味纯甜，且具有多种水果的香味。



从北京、郑州、长沙、广州、南京、上海等地区可直接乘飞机至石家庄，再转坐开往平山的长途汽车即可到天桂山。到石家庄火车站下，转坐开往平山的长途汽车即可到天桂山。至石家庄长途汽车站下，转坐开往平山的长途汽车即可到天桂山。

景区内内有高、中、低档宾馆、饭店十几家，床位500多张，大约10-40元/床。推荐天宛山庄、天桂山宾馆。



五岳寨

4A入选时间/2004年入选。**4A入选理由**/“这里是太行山区保存最完好的森林生态系统”，著名的“燕赵第一瀑”是北方最大的瀑布。

风光指数★★★★★/人文指数★★★★/游乐指数★★★★★/养身指数★★★★★/便利指数★★★

不可不知

五岳寨位于河北省灵寿县西北部山区，分别由小泰山、小嵩山、小恒山、小衡山、小华山等五座山峰组成，北与佛教圣地五台山隔山相望，是集旅游观光、健身疗养、避暑消夏、寻奇涉幽、登山探险、科学考察为一体的自然风景区。

分为三大景区，包括观音峰、罗汉峰、七女峰、达摩面壁、鸳鸯石、修女归山、天马回首等数百个景观。景区内最为著名的是“燕赵第一瀑”，景色十分壮观。五岳寨原始自然生态极为完好，“是太行山区保存最完好的森林生态系统”。已发现植物近百科，野生动物60余种，昆虫类300余种，人参、灵芝、党参等珍贵药材50余种。

五岳寨八大乐事/雨天观瀑，松海听涛，信步登山，草甸露营，绝顶看日出，五月品冰雪，溪边搞野餐，林中听鸟语。
¥50元/人

不可不游

奇峰异石/五岳寨主峰呈五峰独立之势，山势险峻。东南侧陡崖深达数百米，顶峰有一个仅十几平方米的岩石平台，三面万丈悬崖。在峰顶远望，有“会当凌绝顶，一览众山小”之感。山上有猴头峰、骆驼峰、鸳鸯石、将军石等奇峰异石，栩栩如生。



寨口巨石形似狮子，据说为镇山之宝，可以避邪，护佑当地的美景和山民。猴头峰是一座独立的山峰，峰顶形似猴头，五官清晰。

天然空调/五岳寨属于温带大陆性季风气候。夏季凉爽宜人，7月平均气温19.1℃，年降水量为700—850mm，且昼夜温差大，因此当地有“伏天还把被子盖”的说法。冬天冰雪可存留长达210天以上。这里的气候又称“康乐气候”，空气清新洁净，而且能杀菌除污，具有抗炎、抗癌性能，可调节内脏活动，抑制精神焦躁，且空气中饱含的负氧离子，对治疗高血压、神经衰弱、糖尿病等有一定作用。

故五岳寨有“天然大空调”和“省会后花园”之誉。

生态奇观/五岳寨“是

太行山区保存最完好的森林生态系统。”

景区植被覆盖率达98%，且种类繁多。其中40%以上是原始次生林。落叶松林、油松林、白桦林、核桃楸林遍布整个园区。这里分布的河北省特有植物有：东陵绣球、木香薷糖叶、黄芪、花椒等，属于国家重点保护的有紫椴、核桃楸、刺五加等。

区内共有陆生脊椎动物159种，隶属17目、56科、102属，其中被列为国家重点保护动物的有：金钱豹、斑羚、金雕、雀鹰等14种。被列为国家保护的有益的或者具有重要经济、科学研究价值的动物有108种。

水乡飞瀑/五岳寨中有大小瀑布百余条，大瀑布要数连天飞瀑和燕赵第一瀑。连天飞瀑由三节瀑布组成，从最高处飞泻而下，蔚为壮观。著名的“燕赵第一瀑”是北方最大的瀑布，落差108米，四季水流不断，奔流急促，瀑底水雾升腾。

此外还有雄狮瀑、孔雀瀑、秀发瀑、琴台瀑等无数形态各异的潭瀑，让人目不暇接。

此地属磁河发源地，受地质、生物、降水的共同作用，故而形成无数泉、溪、潭、瀑，常年不绝，且水质极佳，清凉甘甜。

不可不游

五岳寨土特产，推荐：黄花、蕨菜、板栗、核桃、猕猴桃、茶叶、土豆及灵寿杖等。

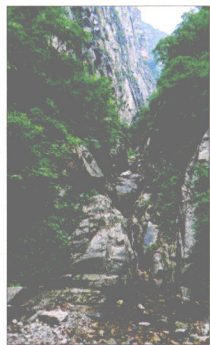
不可不尝

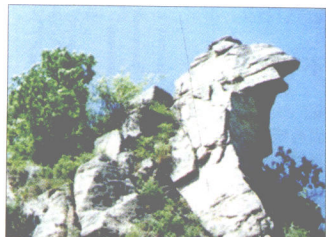
当地小吃花样繁多，推荐：山黄花、山蘑菇、蕨菜、笨鸡蛋、锅贴饼子、煮小鱼等。



一日游/早晨从石家庄市出发抵达五岳寨，游余才石—铁链桥—通岳峡—观景亭—观瀑亭—燕赵第一瀑—铁链桥，下午返回石家庄市。**二日游**/同上，当日晚住宿五岳寨，第二日游七女峰—古皇道—坨梁，下午返回石家庄市。**三日游**/同上，第三日游通岳峡—观景亭—白桦林—鸳鸯石—隐士观松—五岳寨主峰（返回）—白桦林—燕赵第一瀑—铁链桥，下午返回石家庄市。可乘飞机、火车、长途汽车至石家庄市，再从市区内乘公交车前往。**1**石家庄客运总站—正定—灵寿县—五岳寨；**2**石家庄运河桥站—正定—灵寿县—五岳寨。自驾车：走京石高速到石家庄，再沿“石家庄—一百尺杆（西柏坡方向）—平山苏家庄—灵寿寨头—五岳寨”线路行驶。

5五岳寨景区现有高、中、低档宾馆60余家，推荐→**高档宾馆**/南溪宾馆（二星级）、五岳寨宾馆、翰森宾馆。**中档宾馆**/灵溪山庄、水利宾馆、五云宾馆。**普通宾馆**/五岳寨招待所、温馨宾馆、人和宾馆、春都宾馆、友谊宾馆、雅士宾馆、后花苑、五岳人家、岳溪宾馆。





驼梁山

4A 入选时间 / 2004 年入选。**4A 入选理由** / “一山苍翠，百溪乱渡，万瀑齐飞。”在当地被称为“小泰山”，素有“省会屋脊”之称，享有“清凉极地”、“太行绿宝石”的美誉。

风光指数★★★★★ / 人文指数★★ / 游乐指数★★★★★ / 养身指数★★★★ / 便利指数★★★★

不可不知

驼梁山自然风景区位于河北省平山县西北部，为河北省五大高峰之一，在当地被称为“小泰山”，素有“省会屋脊”之称。景区东自峰脊，西至山西省界，宽约4公里，总面积约为22平方公里，主峰海拔2200多米，是平山、阜平、山西五台三县的分水岭。

驼梁之名，是因山顶两峰此起彼伏，形如骆驼峰脊而得名。驼梁山体属典型的变质岩地貌结构，以奇、秀、高、远著称，更以凉、幽、静、野而驰名华北，久享“太行绿宝石”美誉。

驼梁山上茂密的原始森林和连绵不断的瀑布构成了景区最具特色的景观：原始森林三万多亩，约有680多种植物和100多种野生动物；密林中飘舞着数百条千姿百态的瀑布。云顶草原为景区特色景观。

■旺季50元/人，淡季35元/人。

驼梁胜景

森林草原 / 驼梁山植被覆盖率达90%以上，拥有数万亩郁郁葱葱的原始森林，呈典型的垂直地带性分布。景区有几百种蕨类、裸子类和被子类植物，自山谷到峰顶分布着落叶阔叶林带、针阔混交林带、桦树林带、落叶松林带、亚高山草甸及多种灌木草本植物，生有野玫瑰、野丁香、金莲花、杜鹃花、毛金花、山丹花等近百种常见野花和无数种中草药。

位于海拔2000多米的云顶草原，绿草如茵，花海似锦。草原上的“马刨泉”，旱不竭，涝不溢，实属人间稀有。整个草原充满异域风情，使人仿佛置身塞外草原，

梦游天山风光，堪称大自然的杰作。

万瀑齐飞 / 驼梁山景区有数百条瀑布，有“一山苍翠，百溪乱渡，万瀑齐飞”之誉，在北方景区中可谓独领风骚。

从谷底到山巅，分布着大大小小的瀑布。有人字瀑、白龙瀑、三叠瀑、五指瀑、通天瀑……千姿百态，飞珠溅玉。其中最著名的当数驼梁“六月冰瀑”，冰川映红花实为人间稀有，每年6月底，暑夏时节将近时期，冰瀑才彻底消失。

自然野趣 / 驼梁茂密的原始森林和良好的生态环境是众多野生动物的栖息佳地。景区内有关兔、蒙古兔、松鼠和其他鼠类、山羊、狗子、野猪、斑鸠、狐狸、狼等28种野兽，苍鹰、山斑鸠、夜莺、山雀等80多种鸟类，为驼梁平添许多自然野趣。

清凉极地 / 驼梁山空气新鲜，气候凉爽宜人。每年7月平均气温只有19℃左右，三伏如秋。当地农民白天披衫，夜里拥棉。因此景区久享“清凉极地”美誉，为避暑消夏的绝佳胜地。

此外，每年7月份驼梁山会举办声势较大的“生态旅游节”，吸引了众多游客。

不可不留

板栗 / 平山县特产，味道甘香，营养丰富，具有养脾、补肝的功能。

羊油茶 / 用羊油熬煎的食品。色微黄，冷却时成块状，吃时将其切碎，放入开水锅搅拌即成。

不可不尝

太行山风味小吃系列，推荐美食：莜

面、烙饼、年糕、大锅菜、锅贴饼子等。

莜面 / 当地家常小吃，以小麦面加水搅成粥状，加小葱或韭菜、食盐少许，在锅内摊成薄饼状加热制成。蘸醋蒜吃，味美开胃。

年糕 / 当地农家传统的节日食品，以黍米面或粘大米面或高粱面加红枣，分层放在锅上做熟，或切成片吃用。吃起来粘甜可口，味道独特。

厚煎饼 / 俗称饼折，以小米面、稷面或玉米面用水调成糊状，稍发酵，摊在锅内加热制成，折成半月形。

薄煎饼 / 用绿豆面加水成糊状摊制，呈薄状圆形，切片和菜煮汤，味鲜香。

锅贴饼子 / 用玉米面贴在锅边烤熟，一面焦，一面黄，焦的那面焦脆，黄的那面松软。与熬小鱼、棒渣儿粥等食品配套食用滋味尤佳。

石家庄“三大宝”中的二宝：烧饼、大山药（红薯）。

缸炉烧饼 / 石市特色，堪称华夏一绝。外焦内嫩，香脆可口。

红瓢大山药 / 特点是香、甜、面、沙，味道颇好。

📍可在石家庄附近转石太

高速公路，在石青路口下（石家庄）走石闫路，至平山县城，再按路标指示到达驼梁山景区。

🚗乘火车到石家庄北站下，北站客运站有旅游班车直通景区。旅游旺季7、8、9月份将增开旅游专线。

🏠景区内中有高档宾馆多家，推荐→驼梁旅游宾馆、假日宾馆、长寿度假村。另外还有为数众多的家庭旅馆可供选择。



白石山国家地质公园

4A入选时间 / 2005年入选。**4A入选理由** / 是我国古代“三十六洞天福地”之一，有“小黄山”之称，是我国唯一的大理岩峰林地貌，其内的拒马河是我国北方最长的不结冰的河。
风光指数 ★★★★★ / **人文指数** ★★★ / **游乐指数** ★★★★★ / **养身指数** ★★★ / **便利指数** ★★★



不可不知

白石山风景区又称白石山国家地质公园，位于河北省涞源县境内。

此山素有“小黄山”之称，因山中多白色大理石而得名。它有“三顶、六台、九谷、八十一峰”，是华北平原西北隆起之龙首。其峰林地貌带，高差大，密度大，是我国唯一的大理岩峰林景观。

白石山地貌奇特，结构复杂，景观齐全。有花岗岩峡谷中的溪流飞瀑、北麓保存完好的明长城和涞源县城中的泉群等，集峰林、怪石、绝壁、峡谷、瀑布、森林、云海、佛光、长城、庙观等于一体，主要景点包括白石山、十瀑峡和拒马源。

白云岩盖层形成于10亿年前的海洋环境，在亿万岁月里，岩层经风化作用变成了根根柱立的奇峰。而且这些奇峰又正好伫立在稳固的花岗岩基座上，因此能够在不断的地质运动中保留下来。

■ 白石山 50元/人，十瀑峡 35元/人。

不可不游

白石山 / 白石山在太行山最北端，是我国古代“三十六洞天福地”之一。动植物种类繁多，包括纯红桦林、华北豹及獾、狗、锦鸡、山兔等。最壮观的景致是核心部位的大理岩峰林，为我国唯一的大理岩峰林地貌，是我国峰林地貌的一种新的类型。

大理岩峰林由100多座高低错落、

相对独立的山峰组成。主峰高出周围群山数百米，奇峰林立，巨壑纵横，堪称山岳景观中奇与险的代表，被誉为“集黄山之奇，华山之险，张家界之秀”。

因白石山形韵酷似黄山，故又被称为“小黄山”。此外还是我国北方夏季出现云雾机会最多的山之一，经常有“佛光”出现。

十瀑峡 / 是花岗岩构造的大峡谷。十瀑峡花岗岩地貌与瀑布流水，构成了集“泉、瀑、石、松”于一体的绚丽景观。

瀑水由山上龙虎泉涌出，顺山势而下，常年流水不息。“双龙瀑”是第一叠瀑水落入潭中，折转90度再次跌落，姿态别致优美，为瀑布中的上品。“飞龙潭”瀑面开阔，散落飘洒，飞珠溅玉。“无声瀑”溪水从石板上滑落，亦动亦静，无声无息。

拒马源 / 拒马源泉群面积达6平方公里，有泉水、绿地、小桥、人家，山水相映，环境十分清幽，一派水乡风光。

拒马源泉的水温与外界温差大，因此雾气蒸腾。拒马河是我国北方最长的不结冰的河。

在涞源县境内，有许多泉源，水量也很大。已知泉眼有102处，流量大于2升/秒的就有30余处。在全国许多名泉相继干涸之际，拒马源泉仍旧汩汩翻涌，是名副其实的泉城。

不可不留

涞源县盛产许多绿色食品，如山蘑、

榛子、核头、小米、柴鸡蛋，味好质佳。

不可不尝

涞源县美食 / 有虹鳟鱼、涞源豆腐、涞源煎饼、黄米年糕、荞面凉粉、莜面卷等几十种，此外还有许多山野菜。每天都可以吃点新鲜的。

虹鳟鱼 / 是原产美国西海岸加利福尼亚夏思塔山的名贵鱼种，因鱼体两侧有条纵带似彩虹而得名。营养极为丰富，蛋白质含量高，氨基酸含量全，肉质细嫩，口感好。尤以清炖虹鳟鱼最为鲜美。

涞源豆腐 / 涞源豆子的蛋白质含量高，水质好，豆腐用酸浆点制，味道微酸、鲜嫩，口感好，是纯绿色食品。

涞源煎饼 / 以小米、玉米、豆子为原料，佐以葱、花椒等，直径半米以上，色泽金黄，又薄又香。

黄米年糕 / 用涞源盛产的黍子，磨成黄米面加上枣子、芸豆做成，很有特色。

● 观瀑——看云海——看佛光——登山

● 涞源境内有国道108线、112线、207线和省道涞涿线等干线公路，并有京原铁路横贯全境。游客一般是先到涞源县城，再从县城去白石山。● 从北京南站乘坐7095次列车直达。在旅游旺季（4月中旬—10月中旬）有北京至涞源的全空调旅游专列。

● 河北省各大城市均有发涞源县的班车。●

线路1 / 走京深高速，河北高碑店下高速，向西走112国道，经涞水、易县、清西陵、紫荆关，到涞源。**线路2** / 走112国道，或津保高速，向西经霸州、高碑店、易县、涞水、清西陵、紫荆关，到涞源。**线路3** / 走涞涿公路，经满城、川里、走马驿，到涞源。**线路4** / 走112国道，向南经浑源、恒山、灵丘、水堡，到涞源，200公里。

● 涞源大酒店，桃源宾馆，华怡宾馆，工商宾馆，白云宾馆，涞源宾馆，涞源旅游接待中心。

