

· 重庆日报倾情推荐 ·

选美重庆

重庆40处最值得探访的风景

李元胜 喻为民 编
吴国红 蒋春光



重庆大学出版社

<http://www.cqup.com.cn>

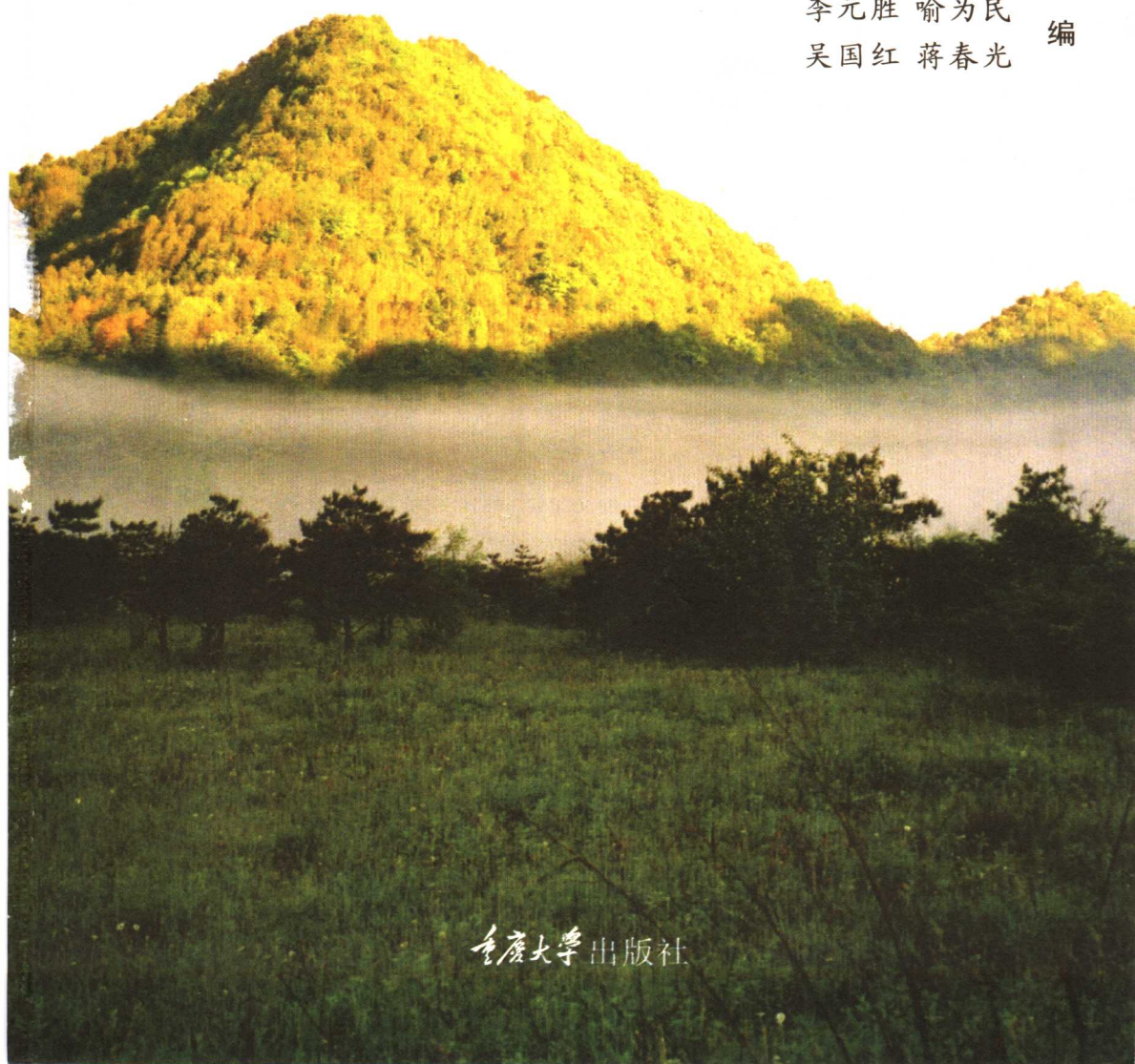
· 跟我游重庆丛书 ·



选美重庆

重庆**40**处最值得探访的风景

李元胜 喻为民
吴国红 蒋春光 编



重庆大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

选美重庆：重庆 40 处最值得探访的风景 / 李元胜等编.
重庆：重庆大学出版社，2007. 4
(跟我游重庆丛书)
ISBN 978-7-5624-3984-4

I. 选… II. 李… III. 风景区—简介—重庆市 IV.
K928. 707. 19

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 025006 号

选美重庆

重庆 40 处最值得探访的风景

李元胜 喻为民 编
吴国红 蒋春光
责任编辑：梁 涛 版式设计：刘 琦
责任校对：方 正 责任印制：张 策

*

重庆大学出版社出版发行
出版人：张鸽盛
社址：重庆市沙坪坝正街 174 号重庆大学 (A 区) 内
邮编：400030
电话：(023) 65102378 65105781
传真：(023) 65103686 65105565
网址：<http://www.cqup.com.cn>
邮箱：fxk@cqup.com.cn (市场营销部)
全国新华书店经销
重庆升光电力印务有限公司印刷

*

开本：787 X 960 1/16 印张：9.75 字数：140 千
2007 年 4 月第 1 版 2007 年 4 月第 1 次印刷
印数：1-4000
ISBN 978-7-5624-3984-4 定价：25.00 元

本书如有印刷、装订等质量问题，本社负责调换
版权所有，请勿擅自翻印和用本书
制作各类出版物及配套用书，违者必究

编者的话

2006年，重庆日报编辑部、华蓥山旅游区联合主办了“选美重庆”大型公益活动，由专家和网友，共同推举出重庆境内最美的自然、人文景观。由于《重庆日报》的广泛宣传，引起了读者的浓厚兴趣，专门开通的选美重庆官方网站，访问人数达到数十万次。经过数月热烈的评议、投票，最终产生了40个重庆最美的景点。这是结合专家和读者观点，对重庆自然、人文景观进行的一次全景扫描、评估。活动结束后，我们迅速约请数十位作家撰写文稿，编辑成书。考虑到全书体例的简明，我们以专家榜为主，网友人气榜仅作为补充——不单独刊载，与专家榜重叠的也不再标明。相信这些图文，对有兴趣了解重庆或爱好旅游的朋友都有着很大的参考作用。

目录

重庆最美的山

巫山十二峰	1
秀色缙云山	7
寻幽览胜四面山	9

重庆最美的峡谷

山水明珠，乌江画廊	15
轻舟走瞿塘	18
超凡脱俗小三峡	22
金刀峡走笔	27

重庆最美的温泉

神清气爽北温泉	30
文人偏爱统景	32
青春岁月的见证——南温泉	35
裸奔的东温泉	38

重庆最美的古镇

乌江第一镇：龚滩古镇	40
龙潭古镇：穿越时空的回响	43
去中山镇坐坐	45
走龙兴	49
雨中偏岩古镇	54



重庆最美的瀑布

- 青龙瀑布游 57
- 天下奇瀑——巫溪白龙过江 61

重庆最美的湖泊

- 长寿湖 63
- 深山明珠小南海 66
- 去双龙湖看月亮 69

重庆最美的森林

- 穿越九重山 72
- 人间春色——天池森林公园 76
- 梨子坪森林公园 79
- 诗意大风堡 83

重庆最美的溶洞

- 神秘美丽的芙蓉洞 87
- 丰都雪玉洞探秘 89
- 迷人的张关水溶洞 92

重庆最美的桥

- 玉树临风的大佛寺大桥 94
- 清泉廊桥：百年风雨从头越 96
- 天生三桥——大自然的神奇造化 101

重庆最美的两江支流

- 酉水：土家族的母亲河 103
- 巫山神女溪 106
- 山清水秀芙蓉江 110

重庆最美的草地

- 雨中仙女山 113
- 红池坝的夏天 117
- 黄安坝，草原之夜 121
- 千野草场一碧万顷 128

重庆最美的山路

- 瞿塘栈道行 131
- 哦，黄葛古道 134
- 华蓥山路 138

美色华蓥山

141

评委资料

148

巫山十二峰

WU SHAN SHI ER FENG

文 / 周亚玲 图 / 吴剑波 周亚玲

江北六座（自西向东）

登龙峰

海拔高度 1 130 米，位于县城东 15 千米处的横石溪西侧。其山之高处，若一个昂首的龙头。“龙头”后的山势，又如起伏的龙身。逶迤三十里，气势雄伟，层叠而起，像一条长龙跃跃欲飞，疑上九天。彩云缭绕峰间，长龙仿佛在空中狂舞，壮观之极。清朝诗人沈鸿逵写诗赞美登龙峰云：“极目层峦似卧龙，就中高处彩云丛。”



登龙峰



圣泉峰

圣泉峰

海拔高度 870 米，圣泉峰位于巫山县横石溪东侧与登龙峰各踞东西。又名大丹山。这里也有古诗赞云：“止水一泓澄道岸，飞流万派浸书田。”在其错落参差的山势中，有一个形若狮状的山头。山头前有一块银白色的光洁岩石，如同一块银牌挂在“雄狮”的颈上，当地人称之为：“狮子挂银牌”。峰下有一股长流不断的清泉，其味甘美清冽。泉随山势而下，好看之极。山以泉名，称为“圣泉峰”。

朝云峰

海拔高度 820 米，位于江北的箭穿峡口，其峰势宏阔。每天清晨，日出之前，峰顶氤氲缥缈；日出之时，彩云环绕，时聚时散，变幻出各种图景，仿佛仙山，因而得名“朝云峰”，最妙的是云光彩霞。可领略到“除却巫山不是云”的神奇景色。古人咏此峰时写到：“看山可以咏今朝，最爱云峰在碧霄。不羡夕阳成彩笔，露浓五色半岩浇。”说出了朝云峰的云雾之奇。



朝云峰



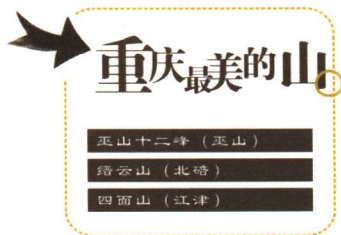
神女峰

望霞峰（神女峰）

海拔高度 860 米，是自然界最有诗意的一块石头。位于巫峡北岸，离县城 15 千米处，西临朝云峰，东界松峦峰。峰顶内侧兀立着一个人形般的石柱，高 6.4 米，宛如一位婀娜多姿、亭亭玉立的少女，她明如秋水的眼睛，在那里望断长江、迎送舟帆。在巫山云雾缭绕中，更显得神奇而美丽。每当晨曦初露或夕阳西沉，这就是神话传说中的巫山神女瑶姬的化身——神女峰。关于神女峰的传说，在巫山广为流传。春秋战国时期，楚国伟大爱国主义诗人屈原作《九歌·山鬼》记叙了神女的故事。宋玉也在《神女赋》、《高唐赋》中记载了楚怀王与神女相会的情景。唐刘禹锡在《巫山神女庙》中也写下了“巫山十二郁苍苍，片石亭亭号女郎。晓雾乍开疑卷幔，山花欲谢似残妆”的句子。当然，这些众多的故事里，最动听的要数民间传说了。三峡人民为了纪念心目中的“神女”，尊



松峦峰



重庆最美的山

巫山十二峰 (巫山)

缙云山 (北碚)

四面山 (江津)

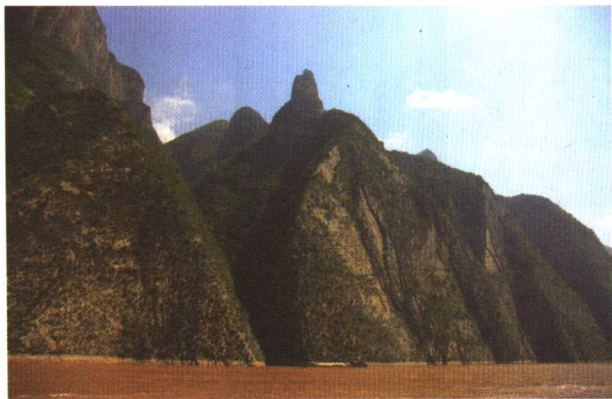
她为“妙用真人”，并在飞凤峰旁修建了“神女庙”，把飞凤峰山腰的一个平台称为“授书台”。“神女本是人间石”，广大游客把她当成了“东方女神”是一点也不过分的，因为她亭亭玉立在巫峡之巅，确实给游人许多联想和陶醉。

松峦峰

海拔高度 820 米，松峦峰位于巫峡北岸、紧挨神女峰东侧。峰顶成圆形，苍松环盖，枝叶茂盛，形状像帽盒。又称帽盒峰。松峦峰以松盖峦得名，昔日古松遍地，莽莽苍苍，一片林海。每遇山风起，林涛阵阵，如潮如浪。人入其中，犹如置身惊涛骇浪的大海。若遇明月当空，松林静穆，归鸟倦睡，又有一番恬静的悠闲，如登仙界。古人做诗颇多，赞美此峰胜景。其中一首这样写到：“节彼层峦翠万重，何年蟠结几株松。苍烟日午高冲雁，老干春深欲化龙。啸雨半空声谡谡，吟风长峡韵淙淙，岁寒劲节历千古，不羡桃园挹露浓。”盛赞了古松遒劲耐寒的气节和松林的气势。

集仙峰

海拔高度 840 米，位于巫峡北岸，紧靠松峦峰东侧。峰高入云，峰顶石林环列，参差矗立，如一群神仙相聚。故名集仙峰。又因峰顶自然分开，



集仙峰

恰似一把张开的剪刀，又称为剪刀峰。集仙峰的独特之处在于峰高峥嵘，石林环绕，极像九天众仙相聚之状。相传每年八月十五日明时，峰上有丝竹之声，猿鸣达旦，好像天宫古乐

飘飘，猿啼鹤鸣，一派仙风道俗之景。峰旁因雨水长期侵蚀切割，形成深沟，更使峰势挺拔突出，直插云霄，又增加了它的神秘感。正如诗人描写的那样：“维石岩岩降列仙，置身高近五云边，不于蓬莱消灵蜕，来共巫峰证旧缘。”诗句惟妙惟肖地展现了集仙峰的美景。

江南六座（自西向东）

飞凤峰

海拔高度 740 米，位于南岸青石镇西，神女溪对岸。山势从西向东延伸，形如一只凌空翱翔的飞凤，直下江中饮水。因而得名飞凤峰。神女将一只金凤变成了一座山峰，留到了巫峡，成了一道美景，与神女朝夕相伴。这就是现在的飞凤峰。

翠屏峰

海拔高度 740 米，位于江南岸，青石小镇的后面。此峰突起于缓缓山坡之下，漫山苍翠，郁郁葱葱，超然卓立，形如一道绿色的大屏风。因此得名翠屏峰。关于翠屏峰的美丽，也有历代诗人咏唱赞颂。其中一首较为典型：“巫山四面屏无二，却望东南欲滴翠。碧色分明云母光。清辉掩映

琉璃器。”很形象地描绘了翠屏峰苍翠欲滴、五色斑斓的图画般景色。



飞凤峰

聚鹤峰

海拔高度 820

米，位于翠屏峰

东面，峰顶怪石嵯峨，四时松杉茂密，长青不败。传说夜间有千百只白鹤聚集在此峰，故取名聚鹤峰。这些白鹤朝而往，暮而归，形成三峡的又一

胜景。每当明月星稀或凄风冷雨之时，白鹤引颈长啸，与猿啼接应，最是销魂断肠的场景，使无数游子过客洒泪沾襟，思乡不已，产生了一种感伤。有诗曾经这样描绘此峰：“猿声巫峡愁漂泊，别有高峰招野鹤。松径兰崖任往还，雪翎砂顶相依托。”这诗刻画了聚鹤峰的景致和表达了游聚鹤峰的心情。

上升峰

海拔高度 780 米，位于神女溪东岸 6 千米处，七里塘东侧。上升峰山势险峻峭拔，尖峰高突，巍然屹立。其一角斜上，飘飘欲飞，直上云霄，犹如巨鸟飞升九天。因此得名上升峰。又因峰形似鲲鹏展翅，扶摇直上，当地百姓又称它为老鹰岩。到达上升峰顶，可以远看万里长江，截断巫山云雨，一水奔腾，万峰峭拔。还可看到大宁河从莽莽群峰间穿行，犹如飘在群山间的银带。



聚鹤峰



上升峰



起云峰

起云峰

海拔高度 720 米，位于青石镇东侧约 8 千米处，从蓝厂岩神女溪前行，过七里塘便到了起云峰。起云峰常年云雾缭绕，云雾常从山腰由下而上渐次腾起，变幻无穷，是观云海雾山的好去处。因此该峰取名起云峰。



翠屏峰

历代诗人描写此峰最多，如其中一首是这样描写的：“极目烟岚欲烧空，荡胸石壁疑翻水。地云云复起奇峰，变幻无端从此始。”由此可见起云峰的美妙壮观之处了。

净坛峰

海拔高度 1 020 米，位于巫峡南岸神女溪南约 5 千米处的南广岩。离青石镇约 15 千米。万壑群山之间，一峰独秀而立，高数百丈，周长不过千米。山峰犹如一个静坐神坛之上默诵佛经的仙人。峰下有一泓清潭，水波微微，清冽甘甜，峰上有一个大平台，很像一处洁净的祭坛放在龙宫之上。取名净坛峰，有诗人赞美净坛峰：“三清世界翠微颠，谁筑仙坛不计年。自有层城瞻紫气，更无纤翳累丹田。”为了永葆百姓的安宁，观音菩萨就把空瓶放在七里塘上面，天长日久，空瓶就化作了一座山峰。老百姓遇到什么灾祸，只要在观音庙对面的空瓶山峰烧几炷香，磕几个头，灾祸就自然消除。久而久之，百姓年年朝拜，这里就变成了一个求神的法坛。

线路：在朝天门乘坐到宜昌方向的旅游船。



净坛峰

秀色缙云山

XIU SE JIN YUN SHAN

文 / 万启福 图 / 李元胜

缙云山位于重庆市北碚区境内，雄峙于嘉陵江温塘峡西岸，距重庆市中区约 60 千米，距北碚城区约 15 千米。海拔 350~951.5 米，最高峰甘家山。缙云山为华蓥山脉一个分支的一段，东西长约 6 千米，南北宽约 3 千米。

缙云山名源说古老。据郡志载，宋灵成侯庙碑云：“此山出于禹辟九州之前，黄帝时有缙云氏不才子曰混沌……以御魑魅，名基于此。”故得山名。清乾隆巴县知县王尔鉴评渝州十二景，有《缙岭云霞》诗，其序云：“缙云山九峰争秀，色赤如霞，缙，赤色也。”缙云山山高林密，朝朝暮暮，云蒸霞蔚，云霞变化，色赤如火，红晕缤纷。这两种述说，一虚一实，传说与实景交织，将缙云山名渲染如妙手丹青，鲜活奇妙。

缙云山风景幽美，集萃于九座峰。九峰排空峥嵘，从东向西序列，分别为朝日峰、香炉峰、狮子峰、聚云峰、猿啸峰、莲花峰、宝塔峰、玉尖峰、夕照峰。狮子峰海拔 854 米，突兀峥嵘，峰顶侧邻香炉峰，旁有古寨遗迹；峰顶筑有太虚台，登台远眺，远山近水，幽谷新城，“无尽江山胜，都归一览中”。

缙山人文底蕴深厚，尤其是宗教文化源远流长。山中有缙云寺、石华寺、复兴寺等佛寺及绍龙观、白云观等道观。缙云寺始建于南朝刘宋景平元年（公元 423 年），已有 1 500 多年历史。寺门前建有迦叶道场石碑坊，建于明万历年间，牌坊前有石照壁，建于晚唐，缙云寺北 200 米处有宋代的相思岩石刻。唐大中元年，宣宗皇帝赐其名曰“相思寺”；唐大中三年，诗人李商隐乘舟途经嘉陵江小三峡，写有传颂千古的《夜雨寄北》诗，内有“巴山夜雨涨秋池”之句，诗中的巴山据称即缙云山。宋宣和状元冯时行年少时就读于缙云寺，抗疏被贬后长期居于缙云山下村。1932 年，太虚法师在寺中开设世界佛学苑汉藏教理院。从古至今，缙云山如山阴道，香

客纷至沓来，名人往来不绝；抗战时，郭沫若、田汉等都题咏过缙云山。

缙云山有林地 1 418 公顷（21 276 亩），森林异常葱郁，物种十分丰富。山中有高等植物 244 科、973 属、1 861 种，这数字几乎与安徽黄山植物种类持平。缙云山植物起源古老，可溯自第四纪冰川期之前，珍稀濒危植物较多，属国家级保护植物有 45 种，其中，国家一级保护植物有 11 种，如桫欏、水杉、秃杉、珙桐、银杉、金花茶、苏铁、红豆杉、南方红豆杉等。此外，缙云山古树名木甚多，现已列入重庆市古树名木名录的就有 49 种，其中，石华寺大桂花树胸围 230 厘米，树龄 350 年；石华寺大银杏树胸围 357 厘米，树龄 450 年；复兴寺大的那株南方红豆杉胸围 427 厘米，树龄 450 年；石华寺桂花号称千年古桂，枝繁叶茂，年年开花，香飘十里。

抗战时迁驻北碚的国民政府海外部部长、岭南画派宗师之一的陈树人的《缙云山写景》诗云：“不负蜀中好山水，大峨眉又小峨眉。”俨然将缙云山与峨眉山相提并论。缙云山已然成为国家级风景名胜，它不但展示出巴山渝水幽、险、雄、奇、秀的特色，还以它的青翠林海、丰富植被以及厚重的人文积淀被广泛誉为嘉陵江畔明珠、重庆主城之肺。

线路：1. 自驾车（从渝中区经渝武高速，在缙云山下高速）。

2. 乘车自北碚团山堡，坐旅游索道上山。

3. 步行上山，多处可选。



缙云山丰富的植被

寻幽览胜四面山

XUN YOU LAN SHENG SI MIAN SHAN

文 / 施迎合 图 / 李元胜

“青山不语花常笑，绿水无音鸟作歌”，这就是绿色明珠四面山，是地球上同纬度硕果仅存，规模最大，保护最完好的亚热带常绿阔叶林区。走进四面山，嗅到的是淳朴清新的自然气息，领略的是苍茫林海的无穷魅力。这里有山的清幽，峰的雄奇，水的秀雅，瀑的流韵。

国家重点风景名胜区四面山距重庆市区 142 千米，与四川合江佛宝森林公园、贵州赤水国家重点风景名胜区和国家桫欏保护区毗邻，得天独厚的地理条件，使这片广阔的优质生态环境连成一体，从而组合成全国罕见的渝、川、黔旅游金三角。

1 亿年前的白垩纪时期，地球发生了一场惊天动地的变化——喜马拉雅造山运动，地壳在这里的 3 次间歇性抬升、切割，营造出四面山千峰竞秀、万壑纵横、百瀑飞悬、十湖潋滟的旖旎仙境。在四面山苍茫浩瀚的百里森林中，一年四季都有不谢的花朵，常青的树木，翱翔的飞鸟。典型丹霞地貌演化出的峭壁陡崖，犹如淡淡的水墨画卷徐徐展开。

四面山之所以神奇，就在于她幽静秀丽，雄奇壮观的天然美景。大自



飞龙庙

然的鬼斧神工，在这里造化出数不胜数的生态资源和旅游胜景。

四面山独有的红色砂岩，冲破无边绿浪，裸露在青山翠峰之间，阳刚之美尽显其中。

绵亘百里的森林，清幽秀美，纯净雅致，温柔之美充盈其中。

碧水幽潭温润澄澈，如诗如画，宁静之美引人入胜。

流泉飞瀑千姿百态，飘洒自如，自然灵动之美让人遐想万千。

云雾烟岚薄如轻纱，柔似烟霞，风韵之美令人怡然陶醉。

四面山的人文景观奇绝，内容广博深邃，人类文明的深厚积淀，更给延绵百里的风景画廊平添了点睛之笔。

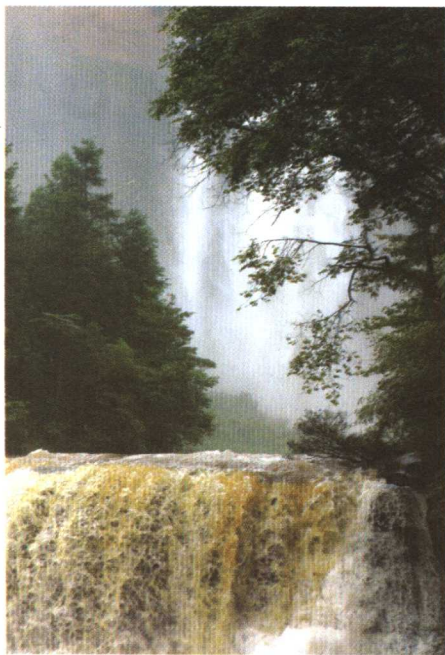
走进四面山，就仿佛走进了一个神话般的世界。

飞瀑流韵甲天下

重庆最美的瀑布

我曾经惊叹尼加拉瓜大瀑布的惊天气势，感叹黄果树大瀑布的粗犷雄浑。当我走进四面山置身于“飞瀑流韵”的奇妙景观中，眼睛为之一亮，身心顿觉清爽。那一道道银练，慢慢轻纱，凌空彩虹，更让我感觉到了四面山瀑布的雄奇秀丽和魅力无比的独特风韵。

“飞流直下三千尺，疑是银河落九天。”我以为古人咏叹庐山瀑布的诗句运用到四面山真是太美、太贴切不过了。四面山瀑布群举世罕见，在苍苍林海间，奇峰峭崖畔，常年分布着大小不一的瀑布有百余挂，其中落差100米以上的飞瀑有3挂，80米以上的有11挂，20



望乡台瀑布



水口寺瀑布

米以上的有32挂，四面山因而享有“瀑布之乡”的美称，代表四面山形象的“飞瀑流韵”景观也荣膺新重庆“巴渝十二景”而享誉全国。

置身四面山，飞瀑四面来。四面山众多的瀑布灵性不一，形态各异。她们有的像一群天真的少女，在千山万壑间荡发舒袖，扬声媚笑；有的则似织女弄梭，在大自然宽广的怀抱里织出匹匹素绢；有的奔腾翻搅如龙，挟卷起万丈波涛；有的天然温驯纯情如仙女，精致翩跹，飘若蝉翼。

在这众多的瀑布中，蔚为壮观当数望乡台瀑布。它宽40余米，以151.76米的瀑高独冠全国，比我国著名的黄果树瀑布高出1倍多，被誉为“神州第一高瀑”。

水口寺瀑布是四面山第二大瀑布，瀑高94.18米，垂挂在九倒拐盘旋而下的一个硕大的天然洞穴里。四周古崖陡立，藤树蔽日，苍苍荒野，恍若置身世外。在谷底仰望瀑布，但见一道百练从云雾中飞泻而来，水声如雷贯耳，回荡十里峡谷，若遇晴天丽日，太阳斜照，映在飞瀑上，如纱如霞的水雾里便闪动出七色彩虹，恰如一道彩桥，凌空悬挂，梦幻迷离，把整个峡谷点缀得多姿多彩。

跨进四面山，无不先观瀑。四面山的瀑布呵，恰似流动的画卷，飞舞的景致。它牵引着我们去领略大自然的神韵，去欣赏飞瀑流韵甲天下的壮美奇观。