

100 PLACES ONE NEEDS  
TO GO IN HIS LIFE

人一生要去的  
100个  
地方

陆芳 肖航 编著

万卷 万卷出版公司



## 图书在版编目(CIP)数据

人一生要去的100个地方 / 陆芳, 肖航编著.  
沈阳: 万卷出版公司, 2006.6  
ISBN 7-80601-735-6

I. 人… II. ①陆…②肖… III. 旅游指南—世界  
IV. K919

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 060407 号

---

出 版 者: 万卷出版公司

地址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号

邮编: 110003

联系电话: 024-23284442

邮购热线: 024-23284448

E-mail: vpc@mail.lnpgc.com.cn

北京外文印刷厂

各地新华书店发行

幅面尺寸: 160mm × 240mm

印 张: 26.5

字 数: 350 千字

2006 年 9 月 第 1 版

2006 年 9 月 第 1 次印刷

责任编辑: 丁建新

封面设计: 唐文广

图文制作: 刘增权 谭天鹏

设计总监: 子 木

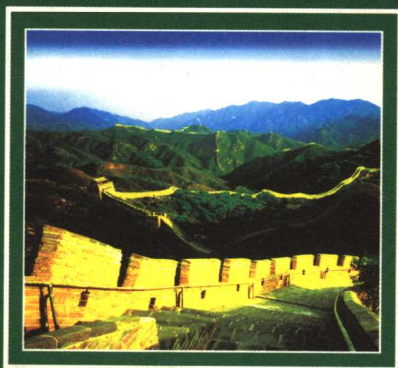
责任校对: 贾 娟 厉希开

图片提供: [www.imaginechina.com](http://www.imaginechina.com)

[www.quanjing.com](http://www.quanjing.com)

---

定价: 48.00 元





---

100 PLACES ONE  
NEEDS TO GO IN HIS LIFE

---

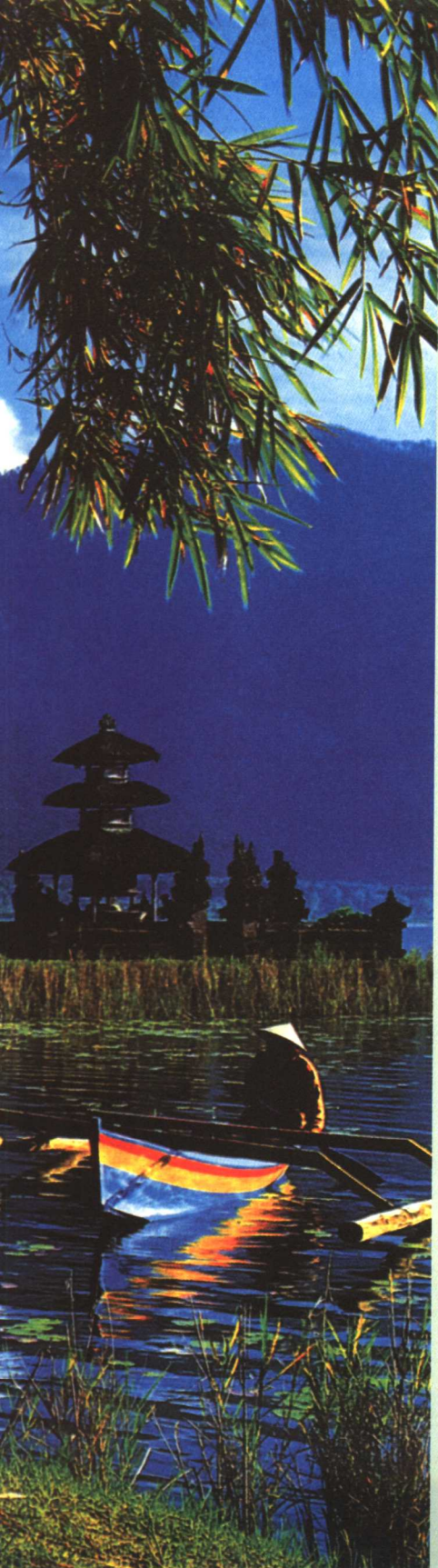
人一生要去的  
100个  
地方

陆芳 肖航 / 编著

 万卷出版公司

---





# 前言

Preface

人生是一次时光和地域交织、情感和经历融汇的旅途，每个人都期待这次旅途精彩而绚烂。

世界上很多地方是人生旅途不可错过的，是一个人需要付出努力去到达，并且停下脚步和心灵来欣赏、感悟和享受。这些由自然、历史、人文沉积而成的人间仙境，是人们期待许久，寄放在心灵深处的梦幻之地，是召唤生命和生发梦想之地。《人一生要去的100个地方》就是一本帮您实现这一梦想的书。

本书综合《美国国家地理》、《中国国家地理》的权威推荐和新浪网网上调查结果等选出人一生最应该去的100个地方，用简洁生动的文字全面介绍每个地方的必去理由、著名景点、地方特色、文化古迹和风俗民情等，同时配以500余张精美图片，通过和版式设计的有机结合，为读者营造出一种身临其境的阅读感受，不仅为读者实施真正意义上的旅行提供指导，而且引领您开始一次彩色的精神之旅。



## 神秘奇绝的大自然造化

- |   |    |
|---|----|
| <b>No.1</b> / 印度文明的摇篮 恒河 .....          | 12 |
| <b>No.2</b> / 自然界的奇景 尼亚加拉大瀑布 .....      | 14 |
| <b>No.3</b> / 最美的画廊 长江三峡 .....          | 17 |
| <b>No.4</b> / 天山的精魂 天山天池 .....          | 21 |
| <b>No.5</b> / 跌落在阿尔泰山的天庭翡翠 喀纳斯湖 .....   | 25 |
| <b>No.6</b> / 壮丽与柔美的绝佳和声 黄河壶口瀑布 .....   | 30 |
| <b>No.7</b> / 雷霆万钧的亚洲第一瀑 黄果树瀑布 .....    | 34 |
| <b>No.8</b> / 永恒的奇山 阿尔卑斯山 .....         | 37 |
| <b>No.9</b> / 集自然之精华于一身 加拿大洛矶山 .....    | 41 |
| <b>No.10</b> / 日本人的精神“圣岳” 富士山 .....     | 46 |
| <b>No.11</b> / 奇伟瑰丽的自然景观 科罗拉多大峡谷 .....  | 50 |
| <b>No.12</b> / 宝山雪峰，造化独钟 长白山 .....      | 54 |
| <b>No.13</b> / 秀外慧中的南国佳丽 武夷山 .....      | 58 |
| <b>No.14</b> / 只有传说没有历史的世界 神农架 .....    | 62 |
| <b>No.15</b> / 世外桃源，人间仙境 张家界 .....      | 66 |
| <b>No.16</b> / 神奇的人间天堂 九寨沟 .....        | 70 |
| <b>No.17</b> / 神秘圣洁的地球第三极 珠穆朗玛峰 .....   | 74 |
| <b>No.18</b> / 险峻神秘的世外桃源 雅鲁藏布江大峡谷 ..... | 79 |
| <b>No.19</b> / 美丽的世界画廊 东非大草原 .....      | 82 |
| <b>No.20</b> / 风吹草低见牛羊 呼伦贝尔草原 .....     | 84 |
| <b>No.21</b> / 地球的绿色心脏 亚马逊丛林 .....      | 88 |



No.22	/ 冰川、海水和火焰 挪威海岸 .....	91
No.23	/ 全世界最大的珊瑚礁群 大堡礁 .....	96
No.24	/ 探险者的乐园 撒哈拉大沙漠 .....	100
No.25	/ 镌刻在生命里的神秘 罗布泊 .....	103

## 欢愉忘忧的人间天堂

No.26	/ 和平之都 日内瓦 .....	108
No.27	/ 豪赌世界不夜城 拉斯维加斯 .....	113
No.28	/ 澳洲第一名城 悉尼 .....	116
No.29	/ 中国古典园林的典范 苏州 .....	120
No.30	/ 美妙的天堂 杭州 .....	126
No.31	/ 海外游子的梦中故乡 厦门 .....	130
No.32	/ 春城无处不飞花 昆明 .....	134
No.33	/ 亚洲文化十字路口的古都 大理 .....	138
No.34	/ 南海碧波边的奇观仙境 三亚 .....	143
No.35	/ 太平洋上的人间乐土 夏威夷 .....	146
No.36	/ 从童话到神话 迪斯尼乐园 .....	153
No.37	/ 阳光、雨林、黄金海岸 昆士兰海滩 .....	156
No.38	/ 奇美海滨 北戴河 .....	160
No.39	/ 奇山奇水甲天下 桂林 .....	162
No.40	/ 小桥流水人家 周庄 .....	166
No.41	/ 天下名景第一山 黄山 .....	170
No.42	/ 匡庐奇秀甲天下 庐山 .....	174
No.43	/ 梦幻之地，孔雀之乡 西双版纳 .....	179
No.44	/ 永远的伊甸园 香格里拉 .....	182
No.45	/ 神奇的东方女儿国 泸沽湖 .....	187
No.46	/ 海外别有一洞天 日月潭 .....	191

# 古代文明的斑驳遗痕

- No.47 / 千年名城，永恒之城 **罗马** ..... 196
- No.48 / 爱琴海上的明珠 **雅典** ..... 201
- No.49 / 历史的化身 **庞贝古城** ..... 204
- No.50 / 过去与现在的完美结合 **普罗旺斯** ..... 209
- No.51 / 印加文明的宿命和智慧 **马丘比丘** ..... 213
- No.52 / 古老文化的覆灭与重生 **玛雅蒂卡尔** ..... 219
- No.53 / 众神创造的城市 **特奥蒂瓦坎** ..... 223
- No.54 / 约旦古国的玫瑰城 **佩特拉古城** ..... 227
- No.55 / 朝圣者永远的归宿 **拉萨** ..... 231
- No.56 / 丝绸之路上的重镇 **吐鲁番** ..... 236
- No.57 / 高原姑苏 **丽江古城** ..... 239
- No.58 / 明清边镇风貌的完整遗存 **平遥** ..... 242
- No.59 / 天主教的中心 **梵蒂冈** ..... 247
- No.60 / 三教同拜的圣地 **耶路撒冷** ..... 249
- No.61 / 全世界穆斯林朝拜的中心 **麦加** ..... 253
- No.62 / 雕刻出来的城市 **吴哥窟** ..... 255
- No.63 / 璀璨的东方艺术明珠 **莫高窟** ..... 263
- No.64 / 儒家文化的圣地 **曲阜三孔** ..... 265
- No.65 / 若即若离的神秘境界 **武当山** ..... 269
- No.66 / 秀绝北国的佛教圣地 **五台山** ..... 273
- No.67 / 人类文明的绝唱 **金字塔** ..... 278
- No.68 / 东方的金字塔 **婆罗浮屠** ..... 284
- No.69 / 爱情的丰碑 **泰姬陵** ..... 288
- No.70 / 世界的肚脐 **复活节岛** ..... 291
- No.71 / 中华民族精神的丰碑 **长城** ..... 294
- No.72 / 深埋地下的煊赫军威 **秦陵兵马俑** ..... 296
- No.73 / 天下第一名刹 **嵩山少林寺** ..... 301
- No.74 / 巍峨天下数第一 **泰山** ..... 305
-

No.75	/ 虽有天在上，更有山与齐	华山	309
No.76	/ 佛教名山秀天下	峨眉山	314
No.77	/ 水文化的摇篮	都江堰	318
No.78	/ 万里商道与千年文化纽带	茶马古道	322

## 历史与现代的都市交响

No.79	/ 艺术之都	巴黎	329
No.80	/ 古老而现代的城市	伦敦	335
No.81	/ 大师辈出的城市	都柏林	340
No.82	/ 凝固的历史	莫斯科	343
No.83	/ 俄罗斯文化的博物馆	圣彼得堡	348
No.84	/ 尼罗河送给埃及人最珍贵的礼物	开罗	352
No.85	/ 铭记印度兴衰荣辱的城市	德里	356
No.86	/ 荟萃东西方文明精华的跨洲城	伊斯坦布尔	361
No.87	/ “一千零一夜”讲不尽的沧桑	巴格达	366
No.88	/ 天使之城	曼谷	369
No.89	/ 传统与现代共舞的古都	北京	373
No.90	/ 中华千年古都	西安	376
No.91	/ 江南女儿国中的雄奇男儿	南京	380
No.92	/ 华尔兹的故乡	维也纳	387
No.93	/ 亚得里亚海边的璀璨明珠	威尼斯	390
No.94	/ 美丽的翡冷翠	佛罗伦萨	395
No.95	/ 一座活的建筑博物馆	巴塞罗那	398
No.96	/ 后现代美国的缩影	纽约	401
No.97	/ 到好莱坞寻梦的地方	洛杉矶	404
No.98	/ 感受南美风情的最佳去处	里约热内卢	408
No.99	/ 最理想的购物天堂	香港	413
No.100	/ 中国的曼哈顿	上海	417



## 神秘奇绝的大自然造化



恒河 / 尼亚加拉大瀑布 / 长江三  
峡 / 天山天池 / 喀纳斯湖 / 黄河  
壶口瀑布 / 黄果树瀑布 / 阿尔卑  
斯山 / 加拿大洛矶山 / 富士山 / 科  
罗拉多大峡谷 / 长白山 / 武夷山 /  
神农架 / 张家界 / 九寨沟 / 珠穆  
朗玛峰 / 雅鲁藏布江大峡谷 / 东  
非大草原 / 呼伦贝尔草原 / 亚马  
逊丛林 / 挪威海岸 / 大堡礁 / 撒  
哈拉大沙漠 / 罗布泊

〔必去理由〕孕育了一个伟大的民族，已成为一个宗教象征，并被冠以神圣之名的河流

〔适宜季节〕冬季

〔适宜人群〕精神上的朝圣者

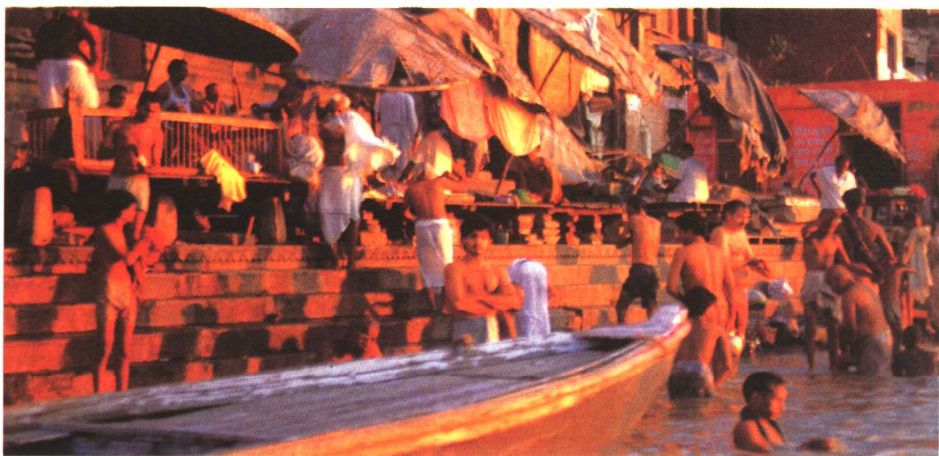
## 01

### 印度文明的摇篮

# 恒河

印度圣河——恒河是印度的灵魂。宗教传统成为印度文明的一个重要部分。恒河之于印度教徒，就如麦加之于穆斯林，耶路撒冷之于犹太人，梵蒂冈之于天主教徒，是最为神圣的象征。身为印度教徒，一生至少必须到恒河净身一次。所以千百年来，朝圣者的足迹遍布了恒河两岸，诗人、歌手常常行吟于河畔。至今，恒河沿岸仍是印度的精粹所在。

恒河蜿蜒流过印度北方的各邦和孟加拉，其中最神圣的一段是瓦拉纳西古城旁的河岸。沿着弯弯的河流，河沿西岸建造了一大片阶梯，紧接背后是一大排古香古色的房屋和庙宇，看不到多少现代气息。再加上河面上一艘艘小木船，浸泡于河里的信徒，岸上打坐的僧人，石阶上火葬仪式的迷烟，虚幻般的情景，



恒河是印度教徒心目中的圣河，他们相信在此沐浴能净化心灵，驱除邪祟，故此河里有信徒沐浴。



正在恒河里沐浴的印度教徒

仿佛时光倒流了几百年。对岸大片渺无人烟的荒地，与密集的市区和热闹的西河岸形成强烈的对比。

因为印度教徒虔诚地把用恒河水“冲洗身上的过失”看成是莫大的安慰和荣幸，所以来此朝圣的人们络绎不绝。每天清晨，成千上万的印度教徒，或男或女，或老或少，既有本地人，也有外乡人，来到恒河边，怀着虔诚的心情踏进恒河，以求用圣水冲刷掉自己身上的污浊或罪孽，达到人生超脱凡尘、死后到天国永生的愿望。在黎明时分河岸边的活动已经开始踊跃，加上层层薄雾笼罩河面，更增添一份神秘感。信徒们顾不上河水冰凉刺骨，向东方朝拜后将身体浸没到圣水之中。男信徒一丝不挂地入水，女信徒则穿着五彩衣服。雾中只见河的浅水处影影绰绰全是人，但并不相互影响，都是各自祷告修行。

恒河两岸也很热闹，祷告、修行、洗衣、做饭互不干扰，还经常会见到一个一个的火化堆。外来者总不明白，即使上游正有火化仪式把骨灰撒下河，下游的信徒们也个个若无其事，各行其是，像是天经地义一般。

## 旅游小贴士

**气候：**印度分为三大季节：冬季（11~3月）、夏季（4~6月）、雨季（7~10月），冬季平均温度在15℃左右，气候干燥，凉爽宜人。夏季炎热，可前往高原避暑胜地旅游。

**货币：**印度的货币是卢比，1元人民币约为2.2卢比，兑换外币要去有牌的兑换处。凭兑换证明可在回国时将用剩的卢比换回。

**旅游购物：**印度以手工艺制品闻名，游客可选购的纪念品种类很多，大致可分为：手织制品——手绢、地毯、头巾、台布等；皮制用品——皮包、皮鞋；青铜银制品——浮雕、水瓶、泰姬陵模型等；木制雕刻品——檀木笔、乐器等；珠宝玉石饰物等等。

【必去理由】 雷神之水、雾中少女、蜜月之都的三重诱惑

【适宜季节】 5月~9月

【适宜人群】 情侣或者向往大自然、富有冒险精神的人

02

自然界的奇景

# 尼亚加拉大瀑布

尼亚加拉大瀑布位于纽约州西北部，横跨美国和加拿大两国边境，是世界上著名的自然景观。它由两个主流汇合而成，一是美国境内的“美国瀑布”，一是介于美、加边境的“马蹄瀑布”。这两个瀑布奔腾交织在一起，从高达35~38米的峭壁上倾注而下，一泻千里。

雄伟壮丽的尼亚加拉“马蹄”瀑布





## 瀑布溯源

尼亚加拉瀑布位于美加边界连接伊利湖与安大略湖的尼亚加拉河上。据测算，伊利湖水以每分钟1400万升的流量由长56千米的尼亚加拉河流入安大略湖，东西水位落差99米，流程的一半处正是尼亚加拉瀑布所在地，形成了尼亚加拉大斜坡最著名的自然景观——尼亚加拉瀑布。尼亚加拉大斜坡是最后冰川期留下的遗迹，它绵延起伏，东部向下倾斜，形成多岩石的陡坡。

尼亚加拉瀑布以山羊岛为界，分属加拿大和美国，由三股飞瀑组成。其中，在河东美国一侧悬挂二瀑，落差55米，叫“彩虹瀑”和“月神瀑”。在河西加拿大一侧的飞瀑最为壮观，其状若马蹄，称“马蹄瀑”，是世界上最宽的瀑布，落差54米，瀑布下面的水潭深56米。马蹄瀑与前两瀑相距约二三

## 旅游小贴士

**气候：**加拿大四季分明，寒冷的冬季温度经常在下十几度，外出时一定要穿上厚大衣，穿好靴子，带上帽子、手套。夏天温度则经常在30℃以上，这时短裤和T恤衫处处可见。

**饮食：**加拿大本地的传统菜系属于西餐类，有服务员服务的餐馆结账时应另付10%至15%的小费，并直接留给服务员或签卡。

**住宿：**旅客可选择多种不同的住宿方式，包括豪华酒店、普通酒店、汽车旅馆、家庭式度假村、猎场小住、钓鱼营房、农场或郊野度假屋等。

**交通：**加拿大交通十分方便，有公共汽车、电车、地铁等公共交通，高速公路四通八达，当乘坐游览车时，及时系缚好安全带，确保自身的安全，避免被警察罚款。在交通工具内一般不可吸烟。

