

典藏中国

100个您一生必游的中国名景

香格里拉



白水台
碧塔海

蓝天如洗，风景摇曳，这一片未受任何污染的净土，正慢慢撩开她神秘的面纱等候你一睹芳容。

湖泊如镜，草甸如毯，森林莽莽，流水潺潺。大自然之鬼斧神功造就“人间仙境”。奇特的地理地貌，传承先人的历史，衍生了淳朴的民风，多样的民情。

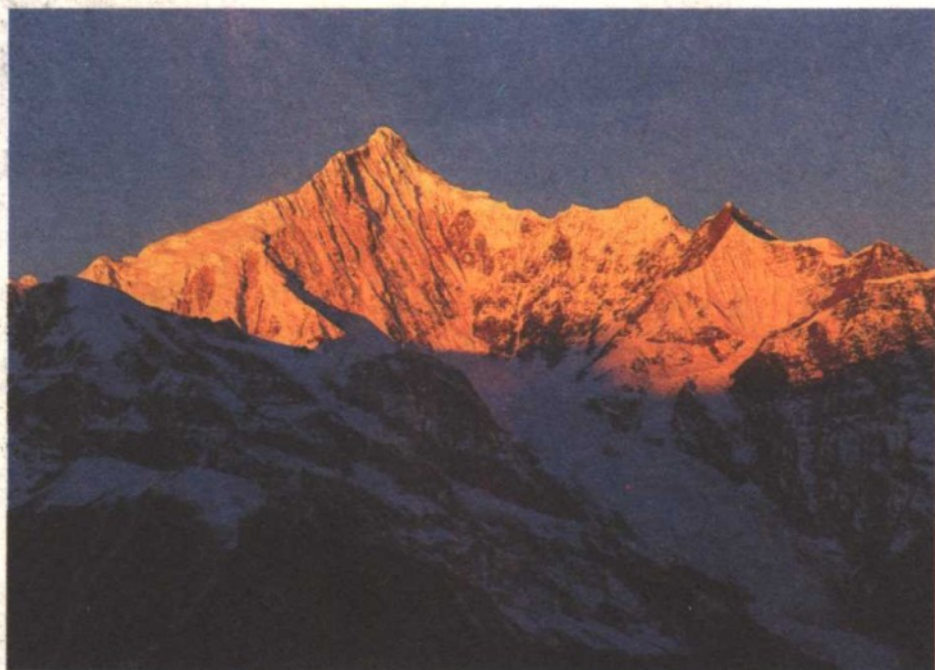
东方伊甸园



山东画报出版社

香格里拉草原被河流分割成八块，象征着八瓣莲花铺地，是一幅不可思议的画卷！雪山群峰错落有致，连绵起伏，终年积雪不化，与浓绿欲滴的林海草原相映，与蓝天白云相依，崇高而圣洁，雄浑而庄严。





发现之旅

香格里拉的来历

香格里拉这个词，最早是源于1933年出版的英国作家詹姆斯·希尔顿的长篇小说《失去的地平线》。

香格里拉的简介

迪庆的藏语意思是“吉祥如意的地方”，香

格里拉意思是“心中的日月”。

香格里拉的自然资源

迪庆生物资源丰富，高等植物有2180多种，药用植物有960多种，国家一、二类野生保护动物有60多种。

香格里拉的宗教文化

迪庆香格里拉境内的纳西族，普遍信奉东巴教。因该教的祭师被称为“东巴”，故名。

香格里拉的旅游概况

人间仙境的香格里拉，能同时看到巍峨的雪山、险峻的峡谷、纯净的湖泊、广阔的草甸和融东西方文化为一体的壮丽景象。





金沙江的传说

24

传说，在很久很久以前，金沙江是个聪明美丽的姑娘。她有两个姐姐，大姐叫怒江，二姐叫澜沧江……

主题特写

香格里拉 寻梦记

29

人说，香格里拉是个人们用心营造的梦境，是个令人向往却又始终无法达到的憧憬。在那里，灿烂的阳光推动着生命的年轮……

风景游历

彩云之南第一峰——卡格博峰 40

“卡格博”，在藏语中的意思是“白色的雪山”，但当地人将它们称为“雪山之神”。

虎跳惊魂三部曲——虎跳峡 45

全长 20 公里的虎跳峡是世界上最著名的大峡谷，与上游的海拔高差竟达 3900 多米，峡谷之深也是世界之最。

梦中瑶台天外来——白水台 48

白地瀑布临空飞挂，随风飘动，千姿百态的飞流，在灿烂的阳光下不时飞架起一道道绚丽的彩虹。



香火鼎盛，在百里之外遥看，光彩夺目。

高原明珠塞外画—— 纳帕海 54

每年5月，纳帕海草原绿草如茵，就像是巨大的绿地毯一直挂到遥远的天边。6月来临，绿毯上野花竞放，各种奇花异草争艳斗奇。

别具一格的洋教堂—— 茨中天主教堂

整座教堂坐西向东，是法国

哥特式砖石结构，建筑都以教堂为中心，
配套组合成一个完整的院落。 56

香格里拉峡谷 58

走进香格里拉峡谷如走进一条蜿蜒曲折的深巷，峡谷最宽处80米，最窄处仅10余米，几欲相撞。

天女仙境落人间——碧塔海 50

鱼儿食杜鹃后如喝醉酒般的躺在湖面上随波飘荡，这种神奇的景象就是碧塔海著名的绝景“杜鹃醉鱼”。

小布达拉宫——松赞林寺 52

噶丹松赞林寺又称“归化寺”，气势恢宏，



东竹林寺

60

新建的东竹林寺建筑井然有序,布局合理。远远望去,赫墙排列,褐窗密布,平顶楼房鳞次栉比,俨然一座城镇。



资讯情报

风味饮食

62

迪庆的牦牛因常食许多野生药材如贝母、虫草等,所以其肉鲜美无比。有红烧、清炖或晒成干巴等多种食法。

住宿和交通

63

以滇藏公路、川藏公路和康藏公路为干道,以省内公路为主道,形成沟通康巴地区和内地便捷的交通网。

购物推荐

63

冬虫夏草,又名冬虫草或虫草,是一种菌和虫的复合体。富含蛋白质、虫草酸等和多种氨基酸。

典藏中国

NO.18

香格里拉

100个您一生必游的中国名景

图书在版编目(CIP)数据

香格里拉——东方伊甸园 / 徐家国著. — 济南: 山东画报出版社, 2004.1

(典藏中国丛书)

ISBN 7-80603-865-5

I.香... II.徐... III.旅游指南—迪庆藏族自治州 IV.K928.947.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第107576号

总策划/王仁定

策划执行/张芸

主编/刁兆彦

撰文/徐家国

摄影/陆江涛 石明 郑义 中国图片网

责任编辑/曹凌志

特约编辑/周峥嵘

版式设计/高静芳 熊俊

插图/刘琼 刘娟

制版/秋雨印刷(上海)有限公司

印刷/上海照相制版厂

出版发行/山东画报出版社

地址/济南市经九路胜利大街39号

邮编 250001

电话/总编室(0531)2060055-5420

市场部(0531)2053182(传真)

(0531)2906847

网址/http://www.sdpress.com.cn

电子信箱/hbcb@sdpress.com.cn

规格/112 × 175 毫米

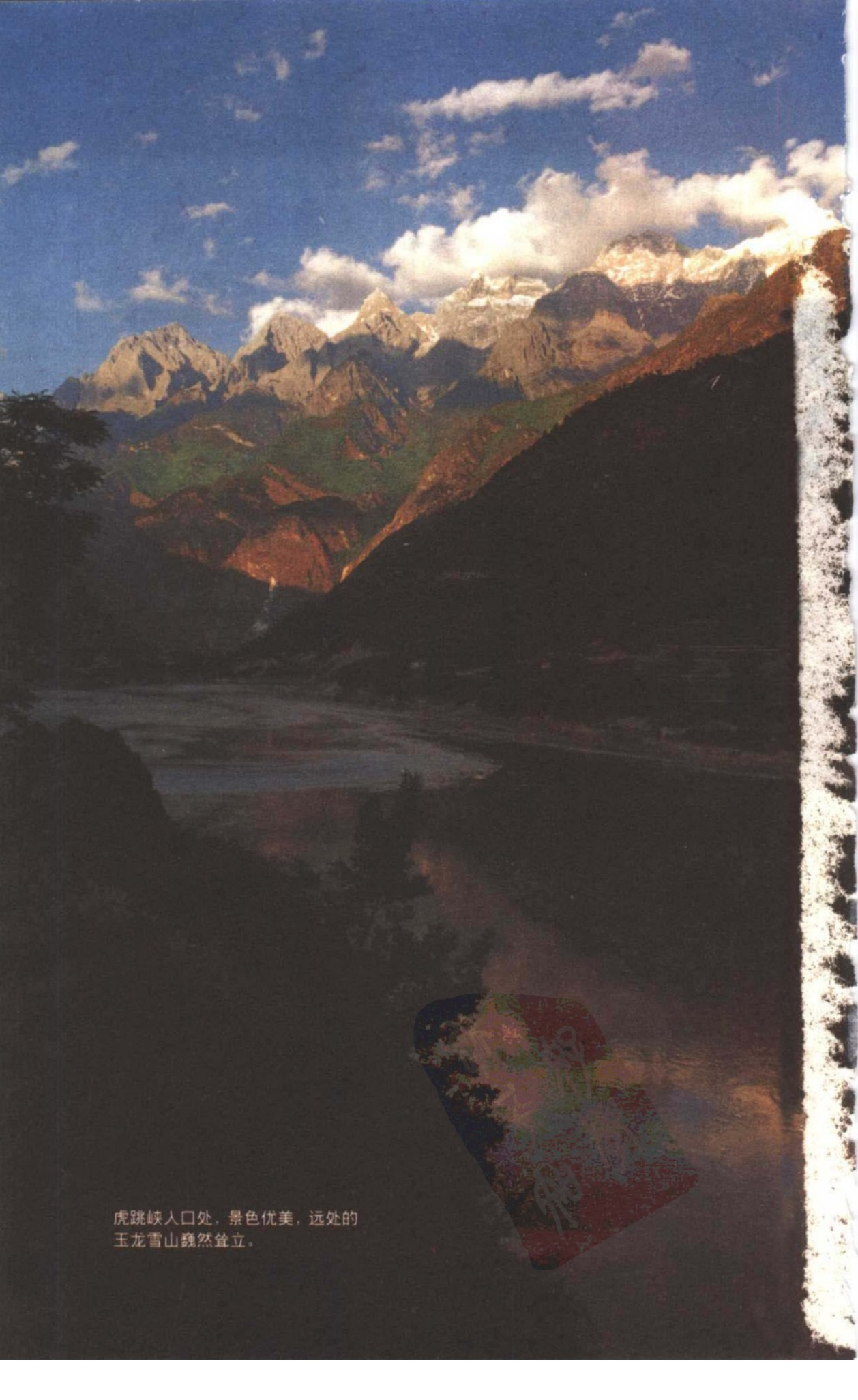
印张/2

版次/2004年1月第1版

印次/2004年1月第1次印刷

印数/1-7,000

定价/8.00元



虎跳峡入口处，景色优美，远处的
玉龙雪山巍然耸立。



天阔云低，牧场风光

典藏中国 发现之旅

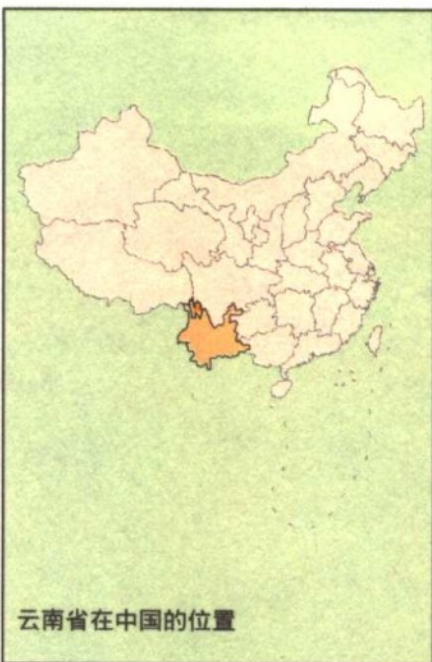
香格里拉的来历

据说香格里拉这个词，最早是源于1933年由英国作家詹姆斯·希尔顿出版的长篇小

说《失去的地平线》中提到的一个美景圣地。希尔顿在书中描绘了几名飞行员在飞越中印

航线时坠落在中国某一地区，那是一个峡谷，峡谷中鸟语花香，田舍错落有致，人们安居乐业，一派世外桃源景象。他们问当地的人，这里是什么地方？当地人说是香格里拉！

《失去的地平线》一书中所描写的那片有着雪山、草原、藏民、红土高原、三江并流、无色雪茶、喇嘛寺的永恒、和平、宁静之地，一直是人们考证神秘的“香格里拉”时的重要依据。现今有关专家研究考证，香格里拉一词，在藏语中是“圣境太阳”的意思。藏文书写的香格里拉，在藏文献中早有记载，在六世班禅的文集中就隐含有这一词汇。汉语的香格里拉是从藏文音译过来的。



云南省在中国的位置

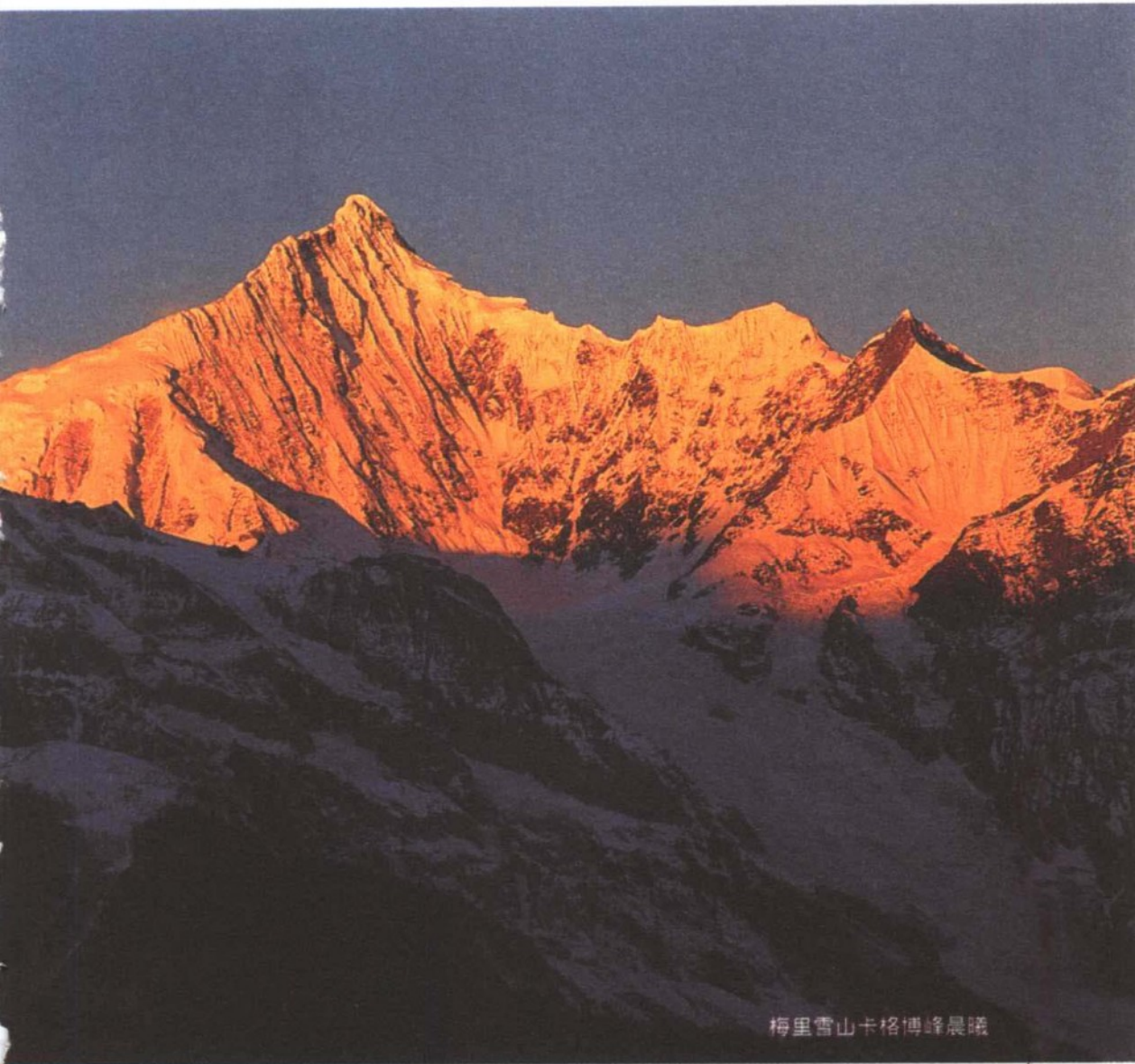
重要提示

位置：迪庆藏族自治州在云南省的西北部，位于滇、川、藏三省(区)的交界处。

特点：以自然风光见长，碧毯似的草原与蓝天、白云构成一个人间仙境。

必游名景：白水台、碧塔海、那帕海、茨中天主教堂。

气候：秋天的香格里拉是四季中最绚丽的季节。



梅里雪山卡格博峰晨曦

香格里拉的简介

迪庆的藏语意思是“吉祥如意的地方”，香格里拉意思是“心

中的日月”。现在，迪庆和香格里拉已成为不可分割的一个整体。



迪庆藏族自治州示意图

迪庆藏族自治州在云南省的西北部，位于滇、川、藏三省(区)的交界处。总面积23870平方公里，总人口为33.4万多人。是云南省惟一的藏族自治州，下辖香格里拉县(中甸)、德钦县和维西傈僳族自治县，州府设于香格里拉县的建塘镇。

迪庆藏族自治州在青藏高原的南面，处在横断山脉的西南腹地。地形呈纵深切割状，地貌以山地、峰岭和古高原为主，地势北高南低，澜沧江、金沙江自北向南贯穿全境。境内海拔4000米以上的山峰有200多座，最高海拔6740米，最低海拔1480米，相对高差达5260米，平均海拔3380米，为云南省海拔最高的行政区。气候属温带—寒温带气候，太阳辐射强烈，干湿季节分明，立体气候明显。

迪庆香格里拉地处高海拔地区，平均海拔有3300多米，又因横断山脉的环抱，因此地势复杂。一天之间温差很大，所以有

“一天有四季”之说。即使在8月份也有可能随时飘雪花，所以你去迪庆香格里拉时要带好衣物；

若在10月份以后去，更要带好防寒衣物。



迪庆藏族姑娘

香格里拉平均气温 (°C)

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
5.9	7.5	10.4	13.3	16.6	17.8	18.1	17.3	18.1	13.3	9.0	6.3



肥沃的土地造就了这片广阔的牧场

香格里拉的自然资源

独特的地理环境，形成了迪庆神奇的自然景观和丰富的自然资源，形成生物、森林、畜牧、矿产、水能和旅游六大优势。

迪庆生物资源丰富，高等植物有2180多种，药用植物有960多种，国家一、二类野生保护动物有60多种，菌类有140多种。此

外，迪庆的森林资源也非常丰富，森林覆盖率达36.4%，是云南省最大的林区之一，主要有云杉、冷杉、高山松和云南松以及种类繁多的杜鹃等。全州有草地面积910多万亩，可利用面积620多万亩，是云南最大的天然牧场。主要牲畜有牦牛、黄牛、羊和猪等，畜牧

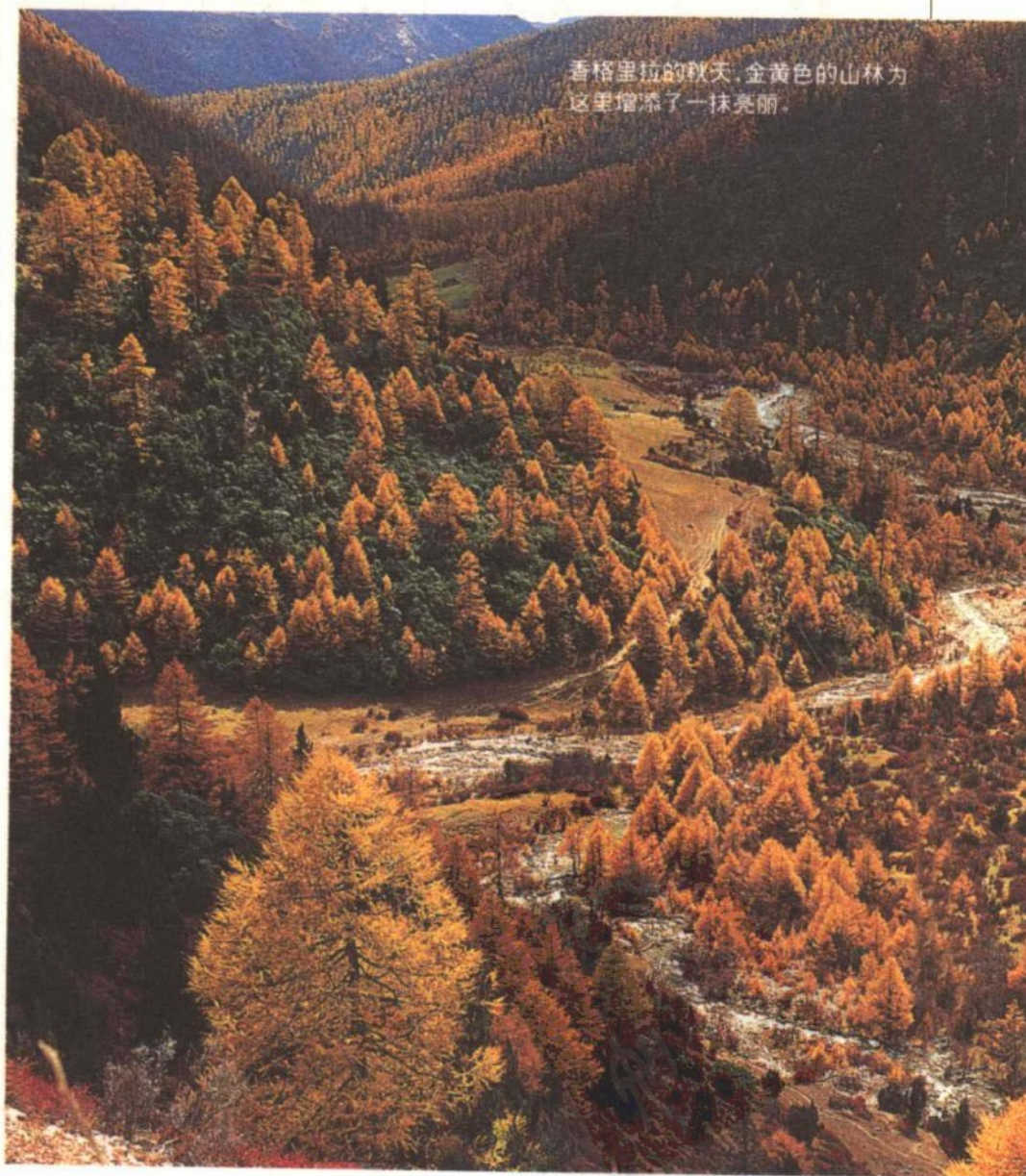
业发展前景广阔。

迪庆矿产资源也十分丰富，有24种矿，其中钨、铜、锰和金、银、铂等储量较大。州内江河源头植被完好，流量稳定，水能资源特别丰富。特别是境内的澜沧江和金沙江的流程有680公里，落差在800米以上，水能蕴藏量非常巨

大，开发条件十分优越。

迪庆所处的特殊地理位置造就了“迪庆香格里拉”神奇美丽的风光，著名的有虎跳峡、碧塔海、白水台、梅里雪山和碧壤峡谷等，与绚丽多姿的民族风情相辉映，构成了童话般的“人间仙境”和“世外桃源”。

香格里拉的秋天，金黄色的山林为这里增添了一抹亮丽。





秋天的牧场一片金黄



草原骑马是传统的交通方式，
在这里你可以感受一下扬鞭飞
驰的感觉。

香格里拉的宗教文化

迪庆香格里拉是个多民族合居、多种宗教并存，各种信仰和平共处的地方。这里遍布着藏式寺庙、道教宫观、儒家祠堂和基督教堂。

这里的藏民几乎全信仰藏传

佛教，其他一些少数民族也信奉藏传佛教，藏传佛教在藏民的心目中有着极其重要的地位。在藏区无论你走到哪里，都能看到金碧辉煌的寺院、随风飘动的经幡、

嘛尼堆寄托着藏族人民对信仰的虔诚



