

# 中国西部

# 旅游

旅游观光指南

自助旅行手册

美丽的彩云之南

一望无垠的塞外沙漠

雪域高原的神秘色彩

.....



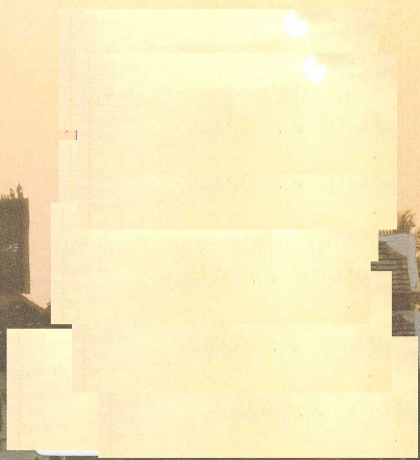
成都地图出版社  
CHENGDU DITU CHUBANSHE

129.28.94  
6

P

# 中国西部旅游

Zhongguo Xibu Luyou



成都地图出版社

Chengdu Ditu Chubanshe

责任编辑：胡 伦

编辑设计：胡 伦

撰 文：王建国

电脑制作：李晓玲 张元君

校 对：何令达 徐兴成 钟官福 蒙 荣

摄 影：李 丹 龙绪明 陈 洋 罗娅玲

戴昌礼 唐世孝 黄晓凤 周 社

杨瑛毅 杨毅恒 林 萌 陈英健

侯小军 陈克勤 刘建明 刘建华

肖泽金 赖庆民 甄国祚 郭春生

万 邦 赖 勇 潘 健 胡 伦

(宁夏回族自治区中卫旅游局提供部分照片)

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

中国西部旅游 / 成都地图出版社编著. —成都:  
成都地图出版社, 2001. 6

ISBN 7-80544-623-7

I. 中... II. 成... III. ①旅游指南 - 西北地区  
②旅游指南 - 西南地区 IV. K928. 9

中国版本图书馆CIP数据核字 ( 2000 ) 第88310号

---

成都地图出版社出版 发行

成都地图出版社印刷厂印刷

(地址: 成都市龙泉驿区 邮政编码: 610100)

1092 × 787 1/24开 6印张 180千字

2001年6月第1版

2001年6月第1次印刷

印数: 00001~10000

定价: 24.00元

审图号: GS ( 2001 ) 037号

---

本图册中国国界线系按照中国地图出版社1989年  
出版的1:400万《中华人民共和国地形图》绘制。

## 前 言

200多万年前，大宁河流域的巫山人就在开始制作劳动工具，将自己与纯粹依赖自然生活的动物们区别开来。170多万年以前，元谋人高举火把，照亮了人类文明新的历程。100多万年前的蓝田人开创了“石斧文化”的新世纪，西安半坡人烧制的土陶上有美丽的花纹，东昆仑山下的陶片上记载我国五千年前的舞蹈图形，珠穆朗玛自然保护区内，有世界上海拔最高的新石器时代的遗物，人类文明的火花，在远古时就绽放于这块亚洲腹地。

在今天，敦煌莫高窟、秦始皇陵及兵马俑从葬坑、布达拉宫、乐山大佛、大足石刻、丽江古城、峨眉山、九寨沟、黄龙、青城山、都江堰等均一一列入了《世界文化遗产名录》、《世界自然遗产名录》或《世界文化和自然遗产名录》；有海螺沟海洋冰川公园等45处列入了国家或省级重点风景名胜区；有72处列入了国家或国际组织公布的自然生态及环境保护区。仅仅这些数据就可以证明，中国西部的旅游资源是全球旅游资源最丰富的地区之一。何况，象雅鲁藏布大峡谷，香格里拉风景名胜区、火焰山五湾大漠图景、50多个民族风情等，虽然未列入其中，但以旅游景观而论，也的确让人心醉。

本书重点介绍的是我国西北、西南地区丰富的旅游资源及其旅游特色，但因篇幅所限，不可能将西部的旅游景观一一列出。同时，本书所涉及的“西部”仅是一个纯地理概念，与西部大开发的“西部”概念尚有一定区别。望读者在阅读时能正确理解。

我们乘本书出版之际，特别感谢支持本书出版的有关单位和朋友。他们在本书编辑过程中，有的提供资料，有的专门陪同我们深入到一些景点，做了大量的工作。他们为本书所作出的贡献是令人难忘的。

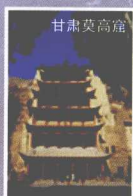
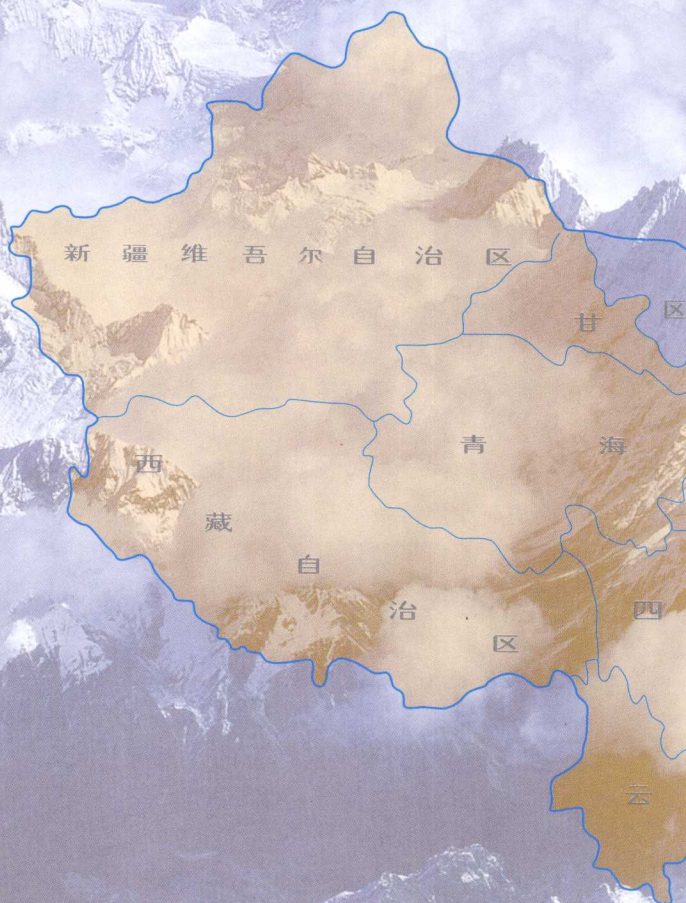
由于种种原因，本书可能存在不能完全满足读者愿望的地方，希读者来电来函，与我们沟通，以便我们再版时改进。

本书仅为普通参考性读物，所涉及内容不得作为计价、决策或行动依据。

编 者

2001年5月

# 走进西部



甘肃莫高窟



宁夏西夏陵



西藏布达拉宫



青海鸟岛



云南大理三塔



新疆天山牧场



重庆大礼堂之夜



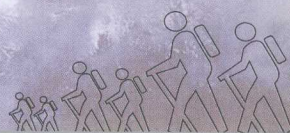
贵州黄果树瀑布



陕西兵马俑



四川九寨沟



## 目 录



### 总图

|           |     |
|-----------|-----|
| 中国政区····· | 1-2 |
| 中国地势····· | 3~4 |
| 中国铁路····· | 5~6 |
| 中国公路····· | 7~8 |



### 重庆市

|                  |       |
|------------------|-------|
| 重庆市·····         | 9~10  |
| 重庆市区·····        | 11~12 |
| 重庆市区、长江三峡之旅····· | 13~14 |
| 名胜古迹、自然风光之旅····· | 15~16 |
| 民族风情之旅·····      | 17    |
| 交通、旅游参考·····     | 18    |



### 四川省

|                     |       |
|---------------------|-------|
| 四川省·····            | 19~20 |
| 成都市区·····           | 21~22 |
| 成都市区、市郊之旅·····      | 23~24 |
| 大熊猫故乡之旅、川西高原之旅····· | 25~28 |
| 川西北高原之旅·····        | 29~30 |
| 川南之旅·····           | 31~34 |
| 攀西之旅、古蜀道之旅·····     | 35~36 |
| 民族风情之旅·····         | 37~38 |
| 川菜、火锅、土特产·····      | 39    |
| 交通、旅游参考·····        | 40    |



### 贵州省

|              |       |
|--------------|-------|
| 贵州省·····     | 41~42 |
| 贵阳市区·····    | 43~44 |
| 自然风光之旅·····  | 45~48 |
| 黔东南风情之旅····· | 49~52 |
| 黔东南示意图·····  | 53    |
| 交通、旅游参考····· | 54    |



### 云南省

|                       |       |
|-----------------------|-------|
| 云南省·····              | 55~56 |
| 昆明市区·····             | 57~58 |
| 昆明市区、市郊之旅·····        | 59~60 |
| 大理、丽江之旅·····          | 61~62 |
| 香格里拉之旅·····           | 63~64 |
| 西双版纳之旅·····           | 65~66 |
| 地热、火山、喀斯特奇观、边境之旅····· | 67~68 |
| 民族风情之旅·····           | 69~70 |
| 土特产、交通、旅游参考·····      | 71~72 |

## 西藏自治区



|                  |       |
|------------------|-------|
| 西藏自治区·····       | 73~74 |
| 拉萨市区·····        | 75~76 |
| 宗教、民俗之旅·····     | 77~78 |
| 古迹遗址、自然风光之旅····· | 79~80 |
| 登山、探险·····       | 81    |
| 交通、旅游参考·····     | 82    |

## 陕西省



|              |       |
|--------------|-------|
| 陕西省·····     | 83~84 |
| 西安市区·····    | 85~86 |
| 名胜古迹之旅·····  | 87~90 |
| 黄土高原之旅·····  | 91~92 |
| 名山大川之旅·····  | 93~94 |
| 民俗风情之旅·····  | 95    |
| 交通、旅游参考····· | 96    |

## 宁夏回族自治区



|                     |         |
|---------------------|---------|
| 宁夏回族自治区·····        | 97~98   |
| 银川市市区·····          | 99~100  |
| 宗教、民俗、文物古迹之旅·····   | 101~102 |
| 大漠、黄河风情之旅·····      | 103~104 |
| 塞上江南之旅、交通、旅游参考····· | 105~106 |

## 甘肃省



|                  |         |
|------------------|---------|
| 甘肃省·····         | 107~108 |
| 兰州市区·····        | 109~110 |
| 名胜古迹之旅·····      | 111~112 |
| 宗教民俗、甘南草原之旅····· | 113~114 |
| 丝绸之路之旅·····      | 115     |
| 交通、旅游参考·····     | 116     |

## 青海省



|                |         |
|----------------|---------|
| 青海省·····       | 117~118 |
| 西宁市区·····      | 119~120 |
| 宗教、民俗之旅·····   | 121~122 |
| 大草原之旅·····     | 123~124 |
| 长江源、黄河源之旅····· | 125     |
| 交通、旅游参考·····   | 126     |

## 新疆维吾尔自治区



|               |         |
|---------------|---------|
| 新疆维吾尔自治区····· | 127~128 |
| 乌鲁木齐市·····    | 129~130 |
| 名胜古迹之旅·····   | 131~132 |
| 自然风光之旅·····   | 133~134 |
| 宗教民俗之旅·····   | 135     |
| 交通、旅游参考·····  | 136     |

# 中国政区



## 中国西部

中国西部，位于亚洲大陆中部，地球上的制高部位。地域大于半个欧洲，地貌汇集沙漠、戈壁、荒原、草场、深谷、盆地、湖泊、冰川、高原和极高山群。大自然卖弄鬼斧神功的手段，在这一带创造出世界上绝无仅有的景象与奇观。

喜马拉雅山上的鱼龙化石证明，新生代以前，这里还是一片汪洋大海。那时的海底，现在却挺立着地球上的最高峰。

古尔班通古特沙漠中的恐龙化石和硅化木，无言地诉说着在那个令人难以置信的时代，现今的茫茫戈壁，在当初有莽莽林木；漫漫沙漠，原是一派茵茵的沼泽。

云贵高原上的石林，是海底露出地面后风霜刀剑挥洒的杰作。这一地区的黄果树大瀑布，是河床断落形成的神奇结果。





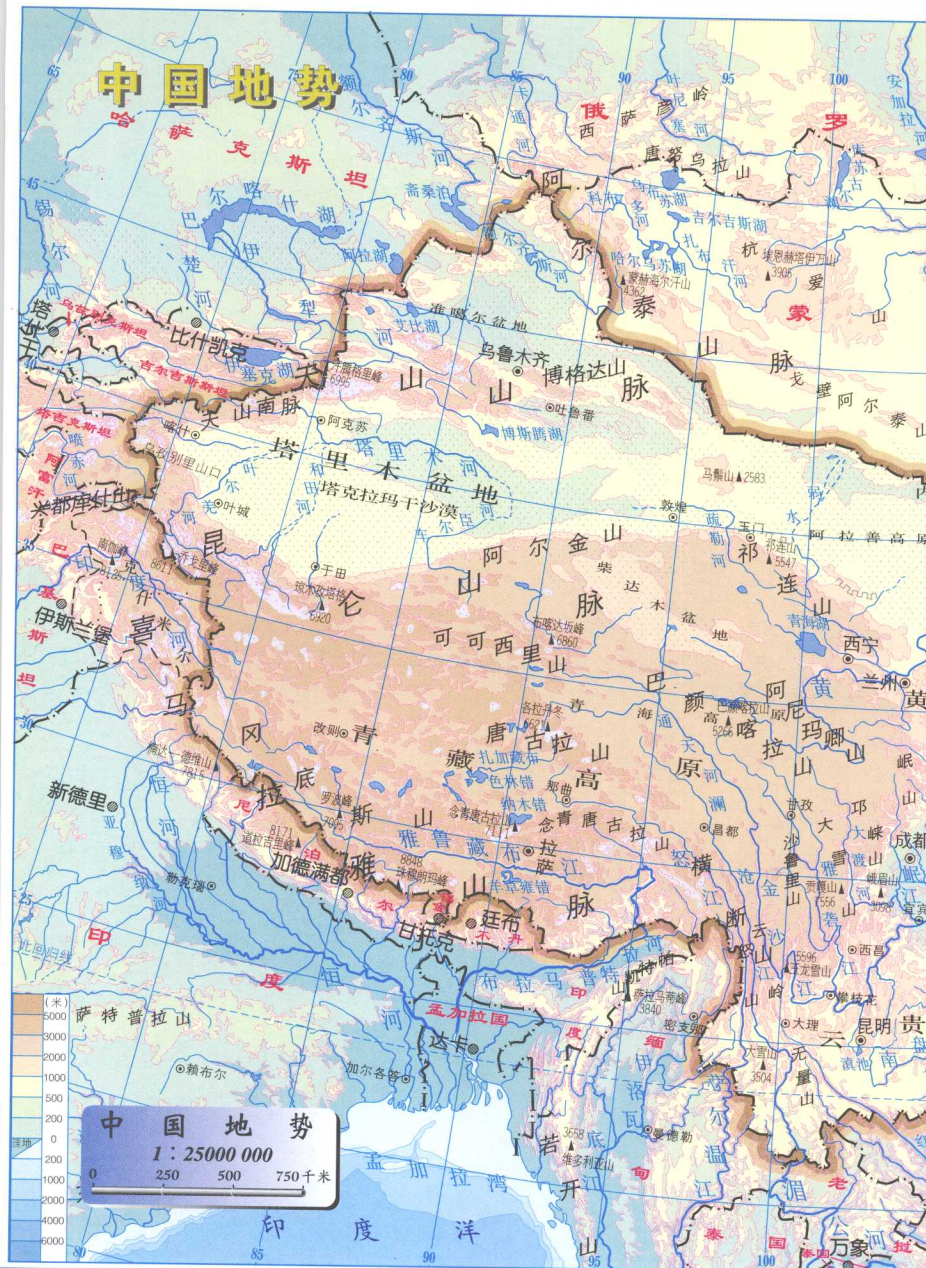
雅鲁藏布大峡谷，显现了柔弱的江水对大山阻挡所表示的态度。

横断山中的三江并流，展现出高原之水一心奔向大洋的毅力与雄姿。

山山水水中更有九寨沟、峨眉山这样精雕细刻的艺术作品。大自然的美学修养，不仅仅让人类敬佩一大熊猫生存不选择别的地方，这里面一定有其深刻的缘由。

丝绸之路上的悠悠驼铃，已被汽笛长鸣的时代列车代替；秦始皇陵、敦煌石窟、布达拉宫、丽江古城、乐山大佛、大足石刻等，这些罕有的文化结晶列入了《世界遗产名录》，举世闻名。而这一带50多个民族的民族风情，其实更为丰富多彩，显现出勃勃生机。他们在中国西部大开发中将要表演的歌舞，正在引起全世界的关注。

# 中国地势



中国地形总体上为西高东低，呈阶梯状分布。第一阶梯上的青藏高原，平均海拔4000米以上，是地球上最高的地方。北部与东部边缘分布有昆仑、祁连、横断山脉，这一线也就是一、二级阶梯的分界线。

第二阶梯上分布着大型盆地(准噶尔、塔里木、四川盆地等)和四大高原(帕米尔、内蒙古、黄土、云贵高原)，平均海拔1000~2000米。其东部大兴安岭、太行山脉、巫山、雪峰山一线，是二、三级阶梯的分界线。

第三级阶梯上分布有广阔的平原(东北、华北、长江中下游平原)，其间有丘陵和低山(东南丘陵、长白山、泰山、大别山、武夷山等)。海拔多在500米以下。

第四级为海岸大陆架。广阔的海域上分布有台湾岛、海南岛、南海诸岛等6000多个大小岛屿。其中台湾岛面积最大，岛上玉山海拔3997米，是中国东部最高峰。



中国西部地跨第一、第二阶梯；大致成东西走向的喜马拉雅弧形山脉，平均海拔6000米以上，主峰珠穆朗玛峰海拔8848.13米，为世界最高峰。大体上与之平行的冈底斯山在喜马拉雅山北面，在其西面的念青唐古拉山东延后转为南北走向的横断山系，这一山系东连云贵高原。青藏高原北缘的昆仑山脉，其西段有世界第二高峰乔戈里峰，海拔8611米。东段分为三支：北支祁漫塔格山北望阿尔金山；中支阿尔格山东延为阿尼玛卿山直至川西北高原；南支可可西里山东延为巴颜喀拉山，直到川西山地。整个昆仑山系和喜马拉雅山系中的冰川，是无数大型固体水库，是长江、黄河、雅鲁藏布江、怒江、澜沧江的水源。新疆三山夹两盆的地势连接着祁连山，祁连山以东是黄土高原，东北为蒙古高原。中国西部尽得山水之利，峡谷之险，洞谷之幽，草原、戈壁的广阔空间。复杂的地理环境和多种多样的气候条件孕育出丰富多彩的自然植被，从而形成独特的生态环境，奇异的自然景观。

# 中国铁路

## 中国铁路

中国铁路，东部密如蛛网，西部稀疏有致。纵贯南北的主要铁路干线有：

1. 京九线：起于首都北京，终于香港九龙。交石德线于衡水，邯济线于聊城，新兖线于菏泽，陇海线于商丘；在阜阳、潢川、九江、南昌、东莞分别与阜淮、信肥、大九、浙赣、梅汕、广九等线相交。

2. 京广线：起自北京，终于广州。交石太线于石家庄，邯长线于邯郸，太新线于新乡，陇海线于郑州；在漯河、武汉、长沙、株洲、衡阳分别与漯宝、襄汉、黄石、石长、浙赣、湘黔、湘桂等线相交。向南延伸于珠海，西连三茂线达雷州半岛的徐闻。

3. 京沪线：北起北京，经天津、济南(接胶济)、徐州(交陇海)、南京(接宁芜)终点为上海，通行高速列车，为中国最繁忙的铁道线之一。

4. 京哈线：南起北京，经沈阳、长春等重要城市达哈尔滨。有京通线和通大线与之平行，有沈大、沈丹、滨绥、滨洲等线相交，可达朝鲜、俄罗斯、蒙古国口岸。

5. 自内蒙古二连到广西南宁的南北大干线，中经集宁、大同、太原、洛阳、襄樊、枝城、怀化、柳州。北出蒙古，南通越南，中跨黄河、长江、珠江三大水系。

6. 西部两大铁路南北干线：A. 从京包、包兰交汇的包头起，经东胜、榆林、延安、西安、安康、重庆到贵阳，与黔桂、贵昆等线相交。B. 自包兰线上的银川起，经中卫、固原、宝鸡、成都、西昌达昆明，南接昆河线，东南有南昆线，西接广(通)大(理)线。将来青藏、滇藏线修通，



京广线以西有4条南北向铁路干线。

东西向铁路主要干线有：

1. 秦皇岛经北京至兰州。此线由京秦线、京原线、京包线、包兰线组成。有兰青线接西端，与之相连的青藏线已建至南山口。
2. 连云港经西安、兰州、乌鲁木齐出阿拉山口，大体与古代丝绸之路平行。支线南疆线经库尔勒达喀什，沿途古迹和奇特景观甚多。
3. 上海至成都，途经南京、合肥、武汉、襄樊、安康，由襄渝线转达成线。
4. 福州至昆明，途经南昌、长沙、贵阳等地。
5. 广州经南宁至昆明。

# 中国公路



## 中国公路

中国公路通车总里程达100多万千米，由国道主干线、国道、省道和县乡道、林区公路和乡村公路共同组成庞大复杂的交通网。新开辟的景区内的公路有许多是由原林区道路扩建而成，但通向景区的道路的级别远高于林区内公路的级别。

中国国道主干线为“五纵七横”。

“五纵”即1.从黑龙江省的同江起至海南省的三亚；2.北京经天津、泰安至福州；3.北京经武汉至珠海；4.内蒙古二连浩特至云南河口；5.重庆直辖市至广东湛江。

“七横”即1.绥芬河至满洲里；2.丹东至拉萨；3.青岛至银川；4.连云港至新疆霍尔果斯口岸；5.上海至成都；6.上海至云南瑞丽；7.衡阳至昆明。



国道编号的原则是：以北京为中心的放射状为“1”字头，其中“112”为北京外环线（宣化-唐山-天津-涿源-宣化线）。由东向西顺序排列的纵向公路为“2”字头，由北向南顺序排列的横向公路为“3”字头。总计国道60条，其中与国道主干线重复部分为高速公路或达国家一级或二级公路标准。连接特大城市间的高速公路，400千米段内可一日往返，800千米段内可一日到达。

在中国西部，重庆、成都、昆明、西安、银川、贵州、新疆、兰州等地高速公路发展较快，尤其是在旅游地发展较快的地带，如成渝、成绵、成乐、成雅、成南、内宜、隆纳、贵黄、贵遵、大纳、宝西、渝万、西潼、平灵、北疆高速公路等。

# 重庆市

1:2530000



## 重庆市

重庆在古代为巴国故地，秦、汉时设巴郡，隋、唐时改为渝州，南宋时改重庆府，其时万州、涪陵皆为重镇商阜，抗战时，重庆又曾为陪都。作为西南最大的工商业都市，重庆现为中央直辖市，面积8.5万平方千米，人口3042万。辖14区4县级市18县4自治县。三峡大坝建成后，长江三峡库区回水直达江津，长约600多千米的巨型人工湖绝大部分在市域范围内。

鸟瞰全市，嘉陵江、綦江、乌江、大宁河等汇聚长江；华蓥山、四面山、金佛山、巫山龙蛇蜿蜒；成渝线、襄渝线、川黔线穿山跨河相聚；江北国际机场、梁平民航机场银鹰飞翔。

列入《世界文化遗产名录》的大足石刻群，艺术精品有“东方维纳斯”之称。