

TRAVEL AROUND CHINA



全 新 改 版 ★ 给 力 呈 献

走遍中国

第
2
版

重庆

发现最美中国！领略灿烂文化！

12幅
权威旅游
地图

准备好时间，
完成一次深度完

- 游历闻名遐迩的山水名胜
探访独具特色的地方文化
- 用文化的眼光发现中国
用行者的脚步丈量华夏
- 人文解读文史地理
图文诠释民俗风情
- 达人攻略全景观光美食
一手资讯网尽住宿交通

中国旅游出版社



TRAVEL AROUND
CHINA

走遍中国

重庆

《走遍中国》编辑部

中国旅游出版社

出版总策划：黄金山
项目策划：高 瑞 王 颖
责任编辑：梁 媛
装帧设计：中文天地
责任印制：闫立中

图书在版编目（CIP）数据

重庆 / 《走遍中国》编辑部编著. -- 2版. -- 北京：
中国旅游出版社，2012.1
（走遍中国）
ISBN 978-7-5032-4329-5

I. ①重… II. ①走… III. ①旅游指南 - 重庆市
IV. ①K928.971.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第259680号

审图号：GS（2008）674

书 名：重庆

编 著：《走遍中国》编辑部

出版发行：中国旅游出版社

（北京建国门内大街甲9号 邮编：100005）

<http://www.cttp.net.cn> E-mail: cttp@ccta.gov.cn

营销中心电话：010-85166503

经 销：全国各地新华书店

排 版：北京中文天地文化艺术有限公司

北京红方众文咨询有限公司

印 刷：北京金吉士印刷有限责任公司

版 次：2009年1月第1版 2012年1月第2版第1次印刷

开 本：889毫米×1194毫米 1/32

印 张：5.5

字 数：132千

定 价：29.00元

I S B N 978-7-5032-4329-5

版权所有 翻印必究

如发现质量问题，请直接与发行部联系调换

以文化引导旅游，以旅游弘扬文化

文化是旅游的灵魂，旅游是文化的载体。二者的辩证关系，恰如人们形象比喻的那样：“没有文化的旅游缺少魅力，没有旅游的文化缺少活力”。因此，文化与旅游相结合，以文化引导旅游，以旅游弘扬文化，是相得益彰的大好事，也是二十一世纪中国文化大发展、大繁荣的重要途径之一。

中华民族文明发展史已延绵六千多年，从东部海滨低地，到西部青藏高原；从炎炎夏日的南疆，到白雪飘飘的北国，纵横 960 万平方公里的陆地和广袤的海疆，养育了各民族儿女，创造出丰富多彩的文化，并共同会聚成光辉灿烂的文明。如果对我国的旅游资源做一个大致的分类，便不难看出文化的不可或缺与极端重要性。从历史纵向看，数千年的中华文明史延绵不绝，从未被割断过，这在世界文明史上是仅有的。中华大地上演绎过多少改朝换代的历史剧幕，出现过多少历史名家与风流人物，留下过多少文明成果与历史遗迹。它是后人取之不尽、用之不竭的历史文化宝库。从现实横向看，由南到北，依次有热带文化、亚热带文化、温带文化等；从东到西，依次甚或交替有海洋文化、平原文化、丘陵文化、高原文化等。论民俗，56 个民族 56 枝花，各有各的习俗，各有各的装束。即便是同一个民族，也还是各有差别，正所谓“十里不同风，百里不同俗”。论专题，有世界自然与文化遗产，有巨量的非物质文化遗产，有宗教文化，有美食文化，有自然山水文化，有红色旅游文化……主题多样，繁花似锦。毫无疑问，无论是自然资源还是人文资源，文化始终是旅游的资源基础和精神支撑。

旅游是人类社会发展到一定阶段的产物，不同的历史时期，有不同的旅游特点。远的不说，改革开放以前三十年，由于内外环境与经济水平制约，社会流动不便。外面的世界很精彩，封闭的环境很无奈。那时，走出闭塞的乡村与蜗居的城市，探寻大千世界，曾是多少人的渴望与梦想。改革开放以后三十余年，中国社会发生了巨变，富裕起来的中国人走出家门，走出国门，拥抱自然，拥抱世界，骤然迸发的全民旅游大潮成为中国乃至世界旅游史上一道奇特而壮观的风景。

当然，初期阶段的旅游是简单与浅层次的，旅游条件设施跟不上，出游人数庞大而集中，黄金周的景区人流如“过江之鲫”，拥挤不堪；旅游指南书品种很少，内容浅陋；旅游内容也单调乏味，“白天看庙，晚上睡觉”，更多的是走马观花的浮躁。现阶段的旅游特征已经与初期阶段明显不同，人们已经将旅游作为知行体验与休闲度假的生活内容与生活方式之一。各类旅游指南读物琳琅满目，充斥书架。人们开始行前做功课，途中重发现、重体验，归来做整理、重回味，享受旅游和文化结合带来的快乐。试想，当你站在泰山之巅，体味孔子“登泰山而小天下”心境的时候；当你面对秦始皇兵马俑那强大的军阵，遥想当年秦人秋风扫落叶般统一六国的时候；当你进入故宫，参观封建王朝的核心与建筑奇迹的时候；当你置身大研古乐演奏现场，聆听那群耄耋之年的老乐手弹奏古唐乐曲的时候；当你围在篝火堆旁，听那蒙古汉子高亢奔放的歌声，跳起欢快的草原舞蹈的时候；当你来到雪域高原，看着那些信徒磕长头磕到衣衫褴褛，灰头土脸，眼神却纯净安详、震撼心灵的时候；当你身在万里长城、嵩山少林寺、武当山、苏州园林、新疆大巴扎……的时候，你不能不为中华文明的博大精深慨叹，不能不为文化给旅游增添的魅力喝彩。旅游使目的地的社会文化得以活化并更大范围地传播推广。

《走遍中国》分省旅游指南系列丛书倡导“以文化引导旅游，以旅游弘扬文化”的理念，旨在为旅游者提供一套更多、更高文化含量的出游指南与阅读服务图书。该系列共30卷，全面涵盖了全国31个省、市、自治区和香港、澳门2个特别行政区及台湾省。本丛书除了具备一般旅游指南书的基本要素外，为了便于读者行前或途中对旅游目的地有深度了解，特设有重要的“解读”板块，系统解读该省的地理、历史、人文等知识，作为读者深度旅游的知识储备。文化与旅游相结合，是本套丛书的特点与亮点。

携带本书上路，你就是目击者、发现者和深度旅游者。



中国旅游出版社前总编辑

倡导个性环保的旅行方式

本书导读

作为一套以实用信息为主的自助旅行丛书,《走遍中国》尽可能地向读者提供最全面的信息,包括出发前需要了解的相关的人文地理知识,准备出发时所应掌握的衣、食、住、行的资讯以及大量来自“当地人”的景点推荐和特别提醒。



1 解读重庆

决定到重庆旅行,一定是因为那里的风光、民俗,或者独特美食的吸引。“解读重庆”板块的设置就是想通过图文对照的方式,对重庆的人文地理进行梳理,以建立对重庆的感性认知。

2 准备出发

季节是影响旅行的关键因素之一,在不同的季节和不同的气候,风景会呈现出不同的韵味。此外,交通工具、交通状况、住宿条件和当地的美食风味,都是旅行者出发前最为关心的细节,因为这将决定旅行时间、行程安排甚至所需携带的衣物。至于花费,旅行专家们已经给出了一个建议性的预算方案。

3 图示

《走遍中国》有众多的图示代表门票、开放时间、地址、电话、交通、特别提醒等信息,这样能使版面更加清新、美观,同时也便于读者阅读。

特别提醒

开放时间

交通

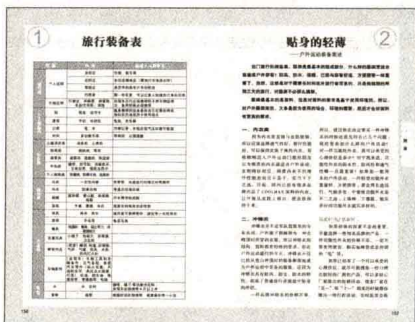
电话

门票

地址

美食

网址



4

读者来电

《走遍中国》编辑部总能收到读者从不同地区发来的信息，有关新景点开放的、实用信息更新的，也有关于景点内容更正的。本丛书分册选择性地做了摘录，并进行了更正。

5

附录

旅行与装备、旅行与住宿是旅行者在旅行中会普遍遇到的问题，附录里会进行相关提示。

内文地图图例

- | | | | | | |
|--|--------|--|--------|--|--------|
| | 高速公路 | | 湖泊水系 | | 汽车站 |
| | 国道及编号 | | 垭口 | | 码头 |
| | 省道和县乡道 | | 山峰 | | 停车场 |
| | 铁路 | | 隧道 | | 机场 |
| | 主街道 | | 首都 | | 饭店 |
| | 辅街道 | | 省级政府驻地 | | 饮品和酒吧 |
| | 小街 | | 市级政府驻地 | | 火车站 |
| | 小巷和小路 | | 县级政府驻地 | | 商店 |
| | 地铁和轻轨 | | 村镇 | | 银行 |
| | 索道和滑道 | | 旅游景点 | | 影剧院 |
| | 徒步路线 | | 宾馆、客栈 | | 政府机关 |
| | 国界 | | 医院 | | 学校 |
| | 省界 | | | | 其他重要地点 |
| | 市界 | | | | |
| | 长城 | | | | |
| | 城墙 | | | | |

奇险的山水，
厚重的巴文化，
热辣的民风，
是这里诱人的符号。



目录

Contents



卷首语/2

本书导读/4

长江沿岸的城市/2

重庆基本档案/4~17

地理/4

历史/10

大事记/16

解读

重庆五大魅力速写/18~41

长江三峡文化/20

战时陪都/26

重庆火锅：火辣奔放的城市性格/32

重庆美女/36

山城“棒棒军”/40

焦点

重庆十大必访/42

重庆特色旅游线路推荐/45

准备出发/47~54

旅行与季节/48

到达与离开/50

住在重庆/51

吃在重庆/51

预算/53

特别注意事项/54

重庆市区及周边/55~92

行程推荐/58

预算/58

渝中

重庆人民解放纪念碑/59

洪崖洞/59

罗汉寺/60

朝天门码头/60

山城夜景/61

城市规划展览馆/63





重庆湖广会馆/63

旧城门/64

东水门/65

白象街/65

基督教联合礼拜堂/65

天主教若瑟堂/65

重庆市人民大礼堂/66

红岩革命纪念馆/66

三峡博物馆/68

宋庆龄旧居陈列馆/68

佛图关·鹅岭公园/68

南岸

南山公园/70

南山一棵树/70

南滨路/71

重庆抗战遗址博物馆(蒋介石官邸)/71

老君洞/72

慈云寺/72

洋人街/73

沙坪坝

磁器口古镇/74

歌乐山/74

林园/75

白公馆、渣滓洞/76

重庆大学/76

九龙坡

三多桥白鹭园/77

华岩风景区/77

走马古镇/77

巴南

重庆南温泉/78

孔公馆/78

重庆东温泉/79

丰盛古镇/79

渝北

龙兴古镇/80

统景温泉/80

北碚

北碚老舍旧居/81

缙云山/81

重庆北温泉/81

张自忠将军墓/82

偏岩古镇/82

金刀峡/83

实用资讯

交通/84

住宿/87

餐饮/88

娱乐/91

购物/92



渝南地区/93~106

行程推荐/96

预算/96

江津

中山古镇/97

塘河古镇/97

四面山/98

长寿湖/98

綦江

东溪古镇/100

古剑山—清溪河旅游区/100

万盛

黑山谷/101

万盛石林/101

南川

金佛山/102

实用资讯

交通/104

住宿/104

餐饮/105

购物/105

渝东南地区/107~124

行程推荐/110

预算/110

涪陵

乌江画廊/111

石夹沟/112

周易园/112

武隆

芙蓉洞/113

芙蓉江/113

天生三桥/114

龙水峡地缝/114

黔江

蒲花河、濯水老街/115

阿蓬江/115

武陵仙山/116

小南海/117

古枫寨(桥梁村)/118

酉阳

龙潭古镇/119

龚滩古镇/120

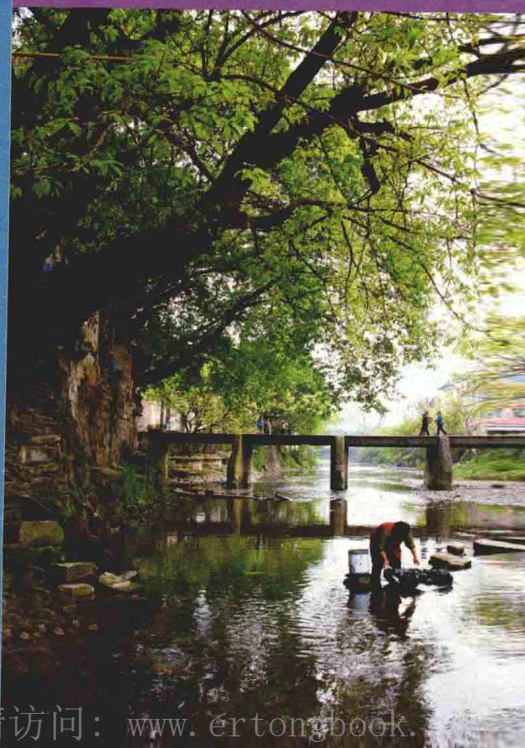
桃花源/121

实用资讯

交通/122

住宿/123

餐饮/123





长江沿线地区/139~154

行程推荐/142

预算/142

丰都鬼国神宫/143

忠县石宝寨/144

梁平双桂堂/144

万州青龙瀑布/145

云阳张飞庙/145

天坑地缝/146

白帝城/146

巫山小三峡/147

长江三峡/147

三峡游船/150

大昌古镇/151

实用资讯

交通/152

住宿/152

餐饮/154

渝西北地区/125~138

行程推荐/128

预算/128

永川

重庆野生动物世界/129

茶山竹海/129

松溉古镇/130

荣昌

路孔古镇/131

大足

大足石刻/132

潼南

双江古镇/133

潼南大佛寺/133

青云湖/133

合川

钓鱼城/134

涪滩古镇/134

实用资讯

交通/136

住宿/136

餐饮/138

购物/138

附录

①旅行装备表/156

②贴身的轻薄/157

③在旅途中给自己找个“临时的家”/163

地图目录

重庆市市区及周边旅行交通示意图/57

解放碑中心地区示意图/59

丰盛古镇景点示意图/79

金刀峡景点示意图/82

重庆轻轨交通图/86

渝南地区旅行交通示意图/95

四面山景点示意图/99

渝东南地区旅行交通示意图/109

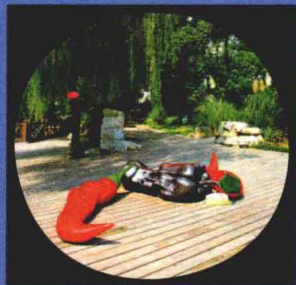
渝西北地区旅行交通示意图/127

长江沿线地区旅行交通示意图/141

长江三峡景点示意图/149

重庆

Chongqing



区域面积: 8.24 万平方公里

人 口: 3235.32 万

区 号: 023

邮 编: 400000

传统节日: 黔江土家族摆手节、茶山竹海风情节、铜梁龙灯闹新春、牛大王节、赶年节

气 候: 四季分明，空气湿润，降水丰沛。“春早气温不稳定，夏长酷热多伏旱，秋凉绵绵阴雨天，冬暖少雪云雾多。”

最佳旅行季节: 夏季的重庆是著名的火炉，冬季虽然不太冷，但是云雾天气较多，雾都的景象终日萦绕。而春季来得比较早，气候宜人，秋天风和日丽，是旅游的最佳季节。

特 产: 磁器口的麻花、灯影牛肉、江津米花糖、合川桃片、涪陵榨菜

特色小吃: 小面、老麻抄手、罐罐鸡 / 鸭

长江沿岸的城市

文 刘乾坤

重庆，雄奇的山水和厚重的巴文化造就的城市，一方神奇土地。沿江的城市与村落大多是巴国的文明中心，或为重镇或为都城，既是巴蜀文化的走廊，也是中国东西文明交会的驿站。





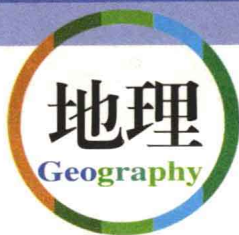
浩浩荡荡的长江自重庆西南部的江津市朱沱乡进入，向东北方穿行，串接着两岸众多的城市——江津、南岸区、渝中区、涪陵、丰都、忠县、万州、云阳、奉节。这些城镇有着悠久的历史，是溯江迁徙的巴人、楚人最初的聚落所在，也是后来蜀人出川与荆楚之地和中原经商的商埠，这些城镇在风雨中见证了人类的迁徙文明和后来的商业文明，走近它们，便能感受到山城火辣辣的热情与险绝的风光。

江津秀美、质朴，自然景观呈现小家碧玉般的玲珑之态，如四面山、黑石山和骆来山，而隐在苍翠山峦中的古镇——中山和塘河优美而恬静，是写在大地上的田园诗行，固守着传统的田园牧歌。沿着快捷的高速公路，山城重庆的夜色迷离而浪漫，白昼的豪情变幻成江风浩荡中的婉约风景。朝天门码头依然人头攒动，与朝天门并存的还有九个古城门，通远门、千厮门、临江门、望龙门、储奇门……在现代的建筑中彰显古代建筑艺术的瑰丽之光。万里长江为这座山城创造了灿烂的巴文化和码头文化，火锅源出码头文化，今天的城市品格依然流淌着巴人的血脉，延续着码头川江号子的雄浑浩荡之风。

沐浴着浩荡之风沿江而下，直达涪陵。源于贵州大娄山的乌江在这里汇入长江，绵延的乌江画廊与长江的险峻融为一体，也托起了一个小食品大产业——享誉全球的涪陵榨菜。行走涪陵，除了饱览乌江画廊的美景之外，还有世界一绝的水底碑林白鹤梁，闻名遐迩的巴国故里小田溪，理学圣地点易洞，全国罕见、重庆唯一的野生植物带石夹沟景区。

涪陵下游数百公里是名城丰都，鬼城的知名度和丰都战役的影响力，使之成为三峡之旅必游的景点。忠县是一个历史文化深厚的县城，石宝寨盛名远播，山水间散落有汉代的阙和墓，都是精美的艺术品，也是历史的印迹，还有建于宋代的皇华城、太保祠。万州、云阳和奉节展现的是古老的三国蜀汉文化，蜀国大将张飞曾在此征战，刘备经由此地伐魏，西晋大将羊祜由此出川一统长江中下游，万州天子城、云阳张飞庙、奉节白帝城都是有名的景点。这一地带的江峡雄浑，三峡水库竣工后出现高峡平湖的壮丽景致，而在长江两岸的山地之中，是茂密的丛林，让群山秀丽、让人文绵长，十余个国家级、省级森林公园和地质公园丰富了自然景观，历史的厚重与自然的秀美雄奇融为一体。

出了奉节，便接近长江的中游平原，那里虽然视野开阔，却少了高峡的壮丽景观。



文 刘乾坤

重庆是历史上重要的水运重镇，是西南最大的水陆交通枢纽。正是长江和嘉陵江哺育了这座大都市，赋予了这座城市别样的地貌景观与文化特质。

解读山城与雾都

“山城”与“雾都”是重庆的地理别称，给人的印象是看不完的大山，走不完的坡坎，当然，还有体验不完的文化遗存与民俗风情。

说是“山城”，除了重庆市区本身是建立在起伏的山峦中之外，整个重庆直辖市也在群山的环抱之中。若是从空中俯瞰，会发现这是一个山区沙盘，那些城市乡村都藏在苍翠的山涧谷底和台地之上，这不是一座山城又是什么？这不是一座座山连镇缀的山城走廊又是什么？

从自然地理的角度来讲，重庆位于我国第二级台阶向第三级台阶过渡地带，重庆的西部有华蓥山、方斗山等山脉，起伏的山岭海拔落差不大，多在海拔 100 ~ 800 米，河谷相间，被地貌学家命名为川东平行岭谷。北、东、南三面分别是大巴山、巫山和大娄山，大多在海拔 1000 米以上，其间也有中高山，如湖北与重庆交界的乌云顶，海拔 2441 米，还有南川金佛山，海拔 2251 米。

重庆与南京、武汉和南昌并称为长江流域四大火炉。形成“火炉”的原因与重庆的地理环境有关。在夏季，重庆市及长江中下游地区受稳定的西太平洋副热带高压的控制和影响，气流下沉增温，天空万里无云的时候多，少云的天空让阳光直接触摸大地与楼宇，把地表烤得如同烤箱。加上重庆邻大江，四周被高大山峰包围着，使得重庆上空的空气密度、湿度明显增大，地面的热量不易向上空辐射，这样就形成了锅底闷热的气候特征。来自云贵高原的东南季风越过大娄山之后又急速下沉，给锅底的火炉城市再加一点温度——不热才怪！





而且重庆城市自身也难以调节闷热的气温，高楼林立，人口众多，空地少、绿地少，热空气无处可逃，再一次加强了“火炉”自身的热度。

重庆城市的夏季酷热难耐，周边的山区却是避暑天堂，如江津的四面山、南川的金佛山、临近中心城区的缙云山，都是不错的避暑胜地。

缥缈的缙云山位于嘉陵江温塘峡畔，是 7000 万年前燕山运动造就的产物。“山如碧玉水如黛，云在青天月在松”是古人对缙云山的描写，素有“川东小峨眉”之称。缙云山山高林密，满山苍翠，雾霭蒙蒙。山中一天的风云雨晴变幻莫测，若是天气好，赶上早晚的霞云，姹紫嫣红，又是一番难得的美丽景象。

缙云山有广阔的森林，生长着 1700 多种亚热带植物，仅竹子就有十多种，是著名的植物宝库和森林公园，其中有缙云琼楠、银杏和伯乐树等珍稀植物。这些珍稀的树种，长相奇特，极其罕见。山中还有世界罕见的活化石树——水杉，这是 1.6 亿年前就存在的生物物种。盛夏的午后，静下心来，漫步在云雾缭绕的缙云山蜿蜒曲折的小径中，任凭习习凉风吹拂脸庞，任凭清新空气扑入鼻孔，任凭心灵彻底地放松！

重庆每年的雾日达到 100 多天，冬春季节尤多。每当浓雾弥天之际，屋宇淹没，山色尽消，江岸不分，景物不辨，简直是“雾失楼台，月迷津渡”！于是这座古老而美丽的山城又被称为“雾都”。这也是地理环境造成的。

重庆四周群山环绕，风力微弱，来自太平洋和印度洋的水汽在这里堆积，高空常有逆温层存在，阻碍了水汽的去路，使水汽不易散失，每当早晚气温降低时极易形成雾。而且重庆地区人口稠密，生活生产多使用煤，空气中尘埃颗粒较多，更增加了雾的浓度。随着近年来重庆经济的发展，各种新能源出现并发挥着愈来愈大的作用，煤的使用逐渐减少，雾天渐少，浓度渐低，“雾都”之名渐弱。

