



2016

下一站

# 深呼吸

第一輯

next stop

deep breath

→ 100 佳深呼吸小城 旅游攻略

穹顶之下，最值得去深呼吸的百佳小城

独家避霾避暑旅游小城精选

新媒体同步推荐

那是你从未涉足过的人间仙境

主编◎柳忠勤



中国经济出版社

CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

下一站，  
请您深呼吸





2016

下一站

next stop

deep breath

深呼吸

第一輯



100 佳深呼吸小城 旅游攻略

主编◎柳忠勤



中国经济出版社

CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

· 北 京 ·

## 图书在版编目 (CIP) 数据

下一站深呼吸 / 魏玉祺, 柳忠勤主编.

北京: 中国经济出版社, 2016. 7

ISBN 978 - 7 - 5136 - 4277 - 4

I. ①下… II. ①魏…②柳… III. ①随笔—作品集—中国—当代

IV. ①I267. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 148100 号

责任编辑 杨莹 郑潇伟

责任审读 贺静

责任印制 巢新强

封面设计 任燕飞

出版发行 中国经济出版社

印刷者 北京艾普海德印刷有限公司

经销者 各地新华书店

开本 850mm × 1168mm 1/32

印张 4.75

字数 140 千字

版次 2016 年 7 月第 1 版

印次 2016 年 7 月第 1 次

定价 39.80 元

广告经营许可证 京西工商广字第 8179 号

中国经济出版社 网址 [www.economyph.com](http://www.economyph.com) 社址 北京市西城区百万庄北街 3 号 邮编 100037

本版图书如存在印装质量问题, 请与本社发行中心联系调换 (联系电话: 010 - 68330607)

版权所有 盗版必究 (举报电话: 010 - 68355416 010 - 68319282)

国家版权局反盗版举报中心 (举报电话: 12390)

服务热线: 010 - 88386794

## 下一站，请深呼吸！

当旅行成为一种生活方式时，我们在叹息没有更多的时间去追逐清新的绿荫，浩瀚的苍茫，我们只好在家门口守望孤独。于是乎，我们在面对喧嚣、浮躁的同时，却梦想着远方的诗意。

当深呼吸成为一种奢侈需求时，我们在负氧离子 80 和 8000 的对比数据中感知呼吸的自由与艰难，我们眼望着草原、雪山和大海，事实上，却忽略了身边的人、风景还有自由的空气！

2014 年 5 月，当百佳深呼吸小城榜单在深圳发布时，很多人惊讶，这份由中国国土经济学会百佳深呼吸小城课题组评价发布的榜单，竟然为我们在祖国各地的家门口寻找到了可以自由深呼吸的风景区，福建将乐、河北兴隆、甘肃两当等 100 座符合“五高一低”标准的小城成为都市群体追逐自由深呼吸的热门地点。这也恰恰印证了旅游的特性：我们不是没有美，而是缺少发现美！

2015 年和 2016 年度百佳深呼吸小城榜单的发布，以及将乐、兴隆等地“深呼吸小城旅游文化节”的成功举办，将深呼吸小城的文化旅游概念助推到大都市群体中去，越来越多的都市白领开始用脚步丈量名山大川，用眼睛和心灵，开始寻找自由和深呼吸！

我们将持续发布百佳深呼吸小城，并实行共建发展，努力使深呼吸小城成为“显山、露水、透绿、通畅”的全域旅游、善行旅游的最佳选择，让“深呼吸”成为气候旅游经济名片中的新常态。

旅行，请带上书本和梦想，下一站，请深呼吸！

全国政协委员、环境保护部原副部长

川建

两当

美丽陇南 魅力无限

MEILILONGNAN MEILIWUXIAN

## 两当兵变红色旅游景区

——国家AAAA级旅游景区

“两当兵变”是第二次国民革命战争时期，习仲勋同志在甘肃发动最早的一次武装起义。新建的“两当兵变”及红色革命文化园区是甘肃省委省政府为纪念习仲勋同志诞辰100周年而建的革命文化园区。“两当兵变”不仅为党锻炼和培养出了一大批革命骨干，同时打响了中国国民党向国民党在甘肃开展武装斗争的第一枪。在中国革命史上具有重要的历史地位。



甘肃·两当

此为试读,需要完整PDF请点击: [www.cr1.com/ban](http://www.cr1.com/ban)

## 2016 百佳深呼吸小城榜单

01. 深绿一派 清新满邑——福建省三明市将乐县
02. 徽风赣韵 婺水清醴——江西省上饶市婺源县
03. 金银之峡 珍宝之岸——吉林省白山市临江市
04. 世界佤乡 澜湄圣境——云南省临沧市沧源佤族自治县
05. 田园酷美 农耕首善——黑龙江农垦红兴隆管理局
06. 云屏三峡 碧玉两当——甘肃省陇南市两当县
07. 贵州龙城 世界峰林——贵州黔东南州兴义市
08. 京东首山 燕赵爽邑——河北省承德市兴隆县
09. 奇峰三千 幽峡百里——湖北省宜昌市五峰土家族自治县
10. 壮瑶连理 潇粤藏源——广东省清远市连山壮族瑶族自治县
11. 雄鸡引冠 天马行空——内蒙古自治区呼伦贝尔市额尔古纳市
12. 钱塘古源 歙饶屏障——浙江省衢州市开化县
13. 牯牛哞天 祁红扬茗——安徽省黄山市祁门县
14. 山山奇石 峰峰灵境——广东省惠州市博罗县
15. 吴兴净土 华夏竹都——浙江省湖州市安吉县
16. 秦巴花榭 嘉源氧仓——陕西省宝鸡市凤县
17. 七仙出浴 雨林送爽——海南省保亭黎族苗族自治县
18. 百年红都 千秋绿谷——江西省吉安市井冈山市
19. 丹峰雄峽 茂林奇境——福建省三明市泰宁县
20. 夏似春水 寿比南山——吉林省延边朝鲜族自治州珲春市
21. 不夜边陲 吸氧圣地——黑龙江省大兴安岭漠河县
22. 人参老家 立体宝库——吉林省白山市抚松县
23. 小吃名都 崇绿乡土——福建省三明市沙县
24. 清澄感触 纯净体验——云南省保山市腾冲县
25. 南岭神曲 锦绣瑶乡——广东清远市连南瑶族自治县
26. 西口绿洲 天鹅归隐——山西省朔州市右玉县
27. 茗桂蛩鹭 黄金汤观——河南省信阳市商城县
28. 太阳转身 两洋分水——云南省临沧市双江拉祜族佤族布朗族傣族自治县
29. 兴安鹿鸣 北极狍欢——黑龙江大兴安岭地区塔河县
30. 山涌千瀑 水映万丹——贵州省遵义市赤水市
31. 京北雪原 坝上夏都——河北省张家口市崇礼区
32. 汉家旧县 江左名邦——安徽省宣城市泾县

33. 冬奥胜地 世园花都——北京市延庆区
34. 开门见绿 满眼入画——江西省九江市修水县
35. 韶乐传地 红歌起处——湖南省湘潭市韶山市
36. 绿意千番 翠波万顷——福建省龙岩市长汀县
37. 林海雪原 菌园耳乡——黑龙江省牡丹江市东宁县
38. 关上胜景 和平古道——陕西省宝鸡市太白县
39. 六水照月 千橈戏雪——贵州省六盘水市钟山区
40. 瀑飞龙潭 莲拥金铙——福建省三明市建宁县
41. 万顷奶源 百年牛城——黑龙江省绥化市安达市
42. 有位佳人 在水一方——云南省昆明市晋宁县
43. 六盘入画 百泉响琴——宁夏自治区固原市泾源县
44. 乌孙记忆 八卦边城——新疆维吾尔自治区伊犁市特克斯县
45. 毕昇故里 丝茶天堂——湖北省黄冈市英山县
46. 鸭绿淌翠 桃花盛开——辽宁省丹东市宽甸满族自治县
47. 京铜古港 龙门离宫——云南省昭通市绥江县
48. 东海绿洲 蝶岛榕盖——福建省漳州市东山县
49. 爱河情谷 雄关美峡——山西省长治市壶关县
50. 天眷兴京 辽宁屋脊——辽宁省抚顺市新宾满族自治县
51. 雪花添天 廊桥畲梦——浙江省丽水市景宁畲族自治县
52. 九阜幽峡 五彩梯垆——福建省三明市尤溪县
53. 紫衫王国 湿地名城——云南省文山州丘北县
54. 轩辕祖脉 仙霞飘带——浙江省丽水市缙云县
55. 松花藏源 鸭绿涵春——吉林省长白山池南区
56. 烟云树海 溪江画廊——广东省梅州市大埔县
57. 甘粟万壑 渔夫千竿——河北省唐山市迁西县
58. 洗肺洗胃 高氧高绿——黑龙江省黑河市五大连池市
59. 绿冠百越 梦寄黄姚——广西自治区贺州市昭平县
60. 牡丹之州 道学之望——四川省成都市彭州市
61. 诗意图居 霞游开篇——浙江省宁波市宁海县
62. 物种仓廩 鄱峰桃源——湖南省株洲市炎陵县
63. 文房传典 徽脉发祥——安徽省黄山市歙县
64. 绿海参都 长白药源——吉林省通化市通化县
65. 燕云洞幽 歌红花好——贵州省黔南州惠水县
66. 天山碧玉 玛河酒庄——新疆维吾尔自治区昌吉回族自治州玛纳斯县

67. 花坪银杉 龙脊梯田——广西壮族自治区桂林市龙胜各族自治县
68. 中原肺叶 嵩栾方舟——河南省洛阳市栾川县
69. 龙翼行天 祖荫福地——河北省秦皇岛市青龙县
70. 平原林海 苏北桃源——江苏省宿迁市泗阳县
71. 客家启宗 赣江开源——江西省赣州市石城县
72. 鼓楼花桥 侗歌笙舞——湖南省怀化市通道侗族自治县
73. 红军故乡 将军摇篮——河南省信阳市新县
74. 贵妃芳井 都峤洞天——广西自治区玉林市容县
75. 伏牛心田 天然药典——河南省南阳市西峡县
76. 三乡葱郁 两盘流翠——贵州省黔西南州册亨县
77. 邦溪坡鹿 坝王虎头——海南省白沙黎族自治县
78. 碧水丹山 卧佛客邑——广东省梅州市平远县
79. 女真古脉 北国首漂——辽宁省抚顺市清原满族自治县
80. 豫西神漂 熊耳天浴——河南省三门峡市卢氏县
81. 湟峡地罅 红沙天湖——广东省清远市连州市
82. 仙方山水 天上林田——江西省赣州市崇义县
83. 土楼原著 树海古瀑——福建省漳州市南靖县
84. 鄂西林海 腾龙地宫——湖北省恩施州利川市
85. 辽宁水缸 生态伙房——辽宁抚顺市抚顺县
86. 森林银行 醉氧宝地——江西省抚州市资溪县
87. 百山祖海 仙菇温床——浙江省丽水市庆元县
88. 千载白茶 百年工夫——福建省南平市政和县
89. 仙桥天乐 古道铁杉——湖南省郴州市桂东县
90. 万佛齐修 炎黄共望——陕西省延安市黄陵县
91. 竹海笋都 菌山栗乡——福建省南平市建瓯市
92. 碧海天柱 赤霞九龙——江西省宜春市铜鼓县
93. 蛟湖幽渊 石壁客典——福建省三明市宁化县
94. 一城两国 四季百花——云南省临沧市镇康县
95. 举目明月 低头春乡——江西省宜春市袁州区
96. 云山幻影 红叶岚霞——山西省晋城市陵川县
97. 匡庐镇海 神雾隐圣——江西省九江市武宁县
98. 栈道风云 紫白游龙——陕西省汉中市留坝县
99. 车溪阆苑 磨基叠嶂——湖北省宜昌市点军区
100. 翠岭迷彩 灵空寄梦——山西省长治市沁源县

江西·修水

# 修身养性 乐山乐水



- 全国百佳深呼吸小城
- 中国书法之乡
- 中国名茶之乡
- 国家卫生县城
- 国家园林城
- 省级文明城市
- 省级生态示范县
- 黄庭坚故里
- 陈寅恪故里
- 第一面军旗升起的地方
- 秋收起义主要策源地
- 黄龙宗发祥地

地址 | 修水县南城区行政中心政协四楼

电话 | 0792-7225969

网址 | [ly.xiushui.gov.cn](http://ly.xiushui.gov.cn)

# CONTENT 目录

## 华北地区

- 1 | 河 北 · 兴隆
- 7 | 山 西 · 壶关
- 13 | 内 蒙 古 · 恩格贝
- 18 | 内 蒙 古 · 额尔古纳

## 东北地区

- 24 | 黑 龙 江 · 五大连池
- 29 | 吉 林 · 长白山池南区
- 34 | 吉 林 · 临江
- 39 | 辽 宁 · 清原

## 东南地区

- 44 | 浙 江 · 缙云
- 49 | 浙 江 · 景宁
- 55 | 福 建 · 将乐
- 61 | 福 建 · 东山
- 66 | 福 建 · 建宁
- 71 | 福 建 · 沙县
- 76 | 福 建 · 泰宁
- 81 | 福 建 · 尤溪

## 华中地区

- 87 | 江 西 · 石城
- 92 | 江 西 · 铜鼓
- 97 | 江 西 · 资溪

## 华南地区

- 102 | 广 东 · 大浦
- 107 | 广 东 · 连山
- 112 | 广 东 · 平远
- 117 | 广 西 · 龙胜

## 西南地区

- 123 | 贵 州 · 册亨

## 西北地区

- 128 | 陕 西 · 凤县
- 133 | 宁 夏 · 泾源
- 138 | 甘 肃 · 两当



# 兴隆

雾灵封山 后龙闹豹

# 河北·兴隆

名称 | 兴隆

八字锦言 | 雾灵封山 后龙闻豹

区号 | 0537

邮编 | 272207

面积 | 55.54km<sup>2</sup>

人口 | 4.08 万

旅游投诉受理电话 | 0314-2023502

旅游局电话 | 0314-5059611



■ 雾灵山

## 游

雾灵山 ★★★★★

有着“山下飘桃花，山上飞雪花”，“山下阴雨连绵，山上阳光明媚”“素有三里不同天，一山有三季”之称。年平均温度 7.6℃，最热月平均气温 17.6℃，是华北“热海”中的“避暑凉岛”。雾灵山非常大，包含四个景区：仙人塔景区、清凉界景区、龙潭景区和五龙头景区。

① 河北省承德市兴隆县境内

② 交通

火车、汽车及公交：

正门：先坐火车或者长途汽车到达兴隆县。兴隆火车站前 50 米处雾灵山接待站在旅游旺季有专车前往正门；或者坐 2 路公交东梅寺村下，再拦出租车去正门。

北门：先坐长途汽车到密云县。密云县换乘到东小白旗的长途汽车，在密云县新城子乡曹家路黑关村下车，步行

## 快速攻略

旅游线路 1

雾灵山→兴隆溶洞→六里坪国家森林公园→九龙潭

旅游线路 2

双石井景区（十里画廊）→六里坪国家森林公园→国家天文台兴隆站→兴隆奇石谷

## 行

语言 金乡话

气候 温带季风气候

最佳旅游季节 四季皆宜 春秋最佳

推荐游玩天数 2 天

交通

汽车总站：0314-5052359

火车站：0314-9510510

约 500 米即到雾灵山北门。(不过到东小白旗的长途汽车班次极少,若赶不上,可乘坐密云 52 路公交,“雾灵山北门”站下。)

西门:先坐长途汽车到密云县。密云县换乘往大角峪方向的长途汽车,在曹家路下车;或者乘坐密云 52 路,38 路,39 路公交“曹家路”站下。曹家路往东 5 公里是雾灵山北门,往南 6 公里是雾灵山西门。

⑤ 成人票 120 元,60~70 岁老人凭有效证件半票,1.2 米以下儿童、70 岁以上老人、革命伤残军人凭有效证件免票。索道单程 50 元,双程 80 元。

⑥ 雾灵山每年冬季会封山,2014 年到 6 月 1 日开放,封山解除后景区是全天开放的,到了冬季何时再封山每年都不一样,具体日期可打景区电话咨询。

☎ 0314-5082238

Tips:除了龙潭景区内不通公路需靠脚走外,其余的三个景区内都有公路。徒步的话很少有游客能一次性把四个景区全部玩完,其中五龙头景区因为是顶峰(最高峰)所在,所以必去,剩下的三个景区里再挑两个自己想去的,总共游览三个景区是比较合理的安排;想要多玩些景点还是自驾比较好。

### > 九龙潭自然风景区 ★★★★★

九龙潭自然风景区面积约 30 平方公里,动植物资源十分丰富,曾是清东陵“后龙风水禁地”的后封山,山上为半原始森林次生状态,有“京东绿色宝库”的美称。这里山高林密,峰奇石秀,峡谷纵横,溪潭珠联,曲径通幽,景色宜人。景区分为一奇、三峡、九潭、八大景观,五十多个景点。比较著名的太极八卦井深 8.6 米,无水,堪称九龙一奇。严冬,井内酷热如蒸;炎夏,井内凝寒结冰。



■ 天子山



■ 六里坪国家森林公园

兴隆县城南 13 公里处

📍 蓟县往北 津兴公路快到兴隆右拐

💰 55 元 / 人

☎ 0314-5520392

➢ 六里坪国家森林公园 ★★★★★

与雾灵山国家自然保护区和北京天文台相邻，总面积 1500 公顷。六里坪森林公园在清朝顺治年间被划为后龙风水禁地，专有清兵管护，封闭达 270 多年。园内山高、林密、水清、石美。有自然、人文景观 30 多处。奇异的石瀑君为六里坪森林公园的一大特色。

📍 河北省承德市兴隆县东南 13 公里

🚌 景区距兴隆县 15 公里，可从兴隆包车前往。

🎫 门票 50 元（套票 120 元）

🕒 全天开放

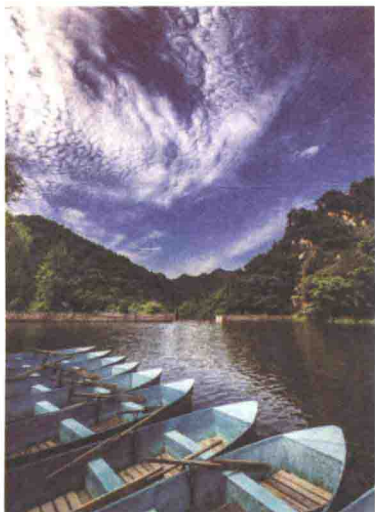
☎ 0314-5520392

## 吃

特色美食

➢ 兴隆血肠

兴隆县在饮食风俗上最具特色的莫过于吃血肠了。所谓吃血肠，实际是请



■ 六里坪国家森林公园

人吃肉的谦词。血肠，就是将猪血灌在猪肠里的一种吃法。

### > 烙糕

烙糕是承德人用当地所产谷米磨成面，再经烙制而成的具有浓厚香土气息的传统风味食品。它与年糕、豆包、煎饼一起被誉为“吉祥四糕”每当腊月农闲季节，承德山区百姓便家家户户做烙糕。做好的烙糕外焦内嫩、味香适口。



■兴隆烙饼

### 推荐餐饮店

#### > 平泉正宗老三羊汤

羊汤很鲜，膻味不重，汤里面有羊肚、羊肝、羊肺、羊肠，吃的时候在放上点辣椒油和醋，那味道才是绝了。喜欢吃饼的朋友还可以配上芝麻饼，也很美味。

📍 河北省承德市双桥区山庄东路北兴隆街小区1号商业楼8号

☎ 25元 / 人

☎ 0314-2272283

### > 乔家满族八大碗

八大碗属于满汉全席中的下八珍，集中了扒、焖、酱、烧、炖、炒、蒸、熘等所有的烹饪手法。饭店门脸看上去中规中矩，装饰和食物风格均突出满族特色。

📍 河北省承德市双桥区丽正门大街15号（近山庄宾馆）

☎ 64元 / 人

☎ 0314-2031111

### > 巴特羊蝎子

一家蒙古味道的餐厅，做出自己的特色味道，羊蝎子很不错，炖的非常烂，而且没有膻味。

📍 河北省承德市避暑山庄丽正门对面

☎ 45元 / 人

☎ 0314-2029259

## 购物

### 特产

#### > 兴隆板栗

兴隆县是燕山板栗的故乡，栽培历



■兴隆板栗

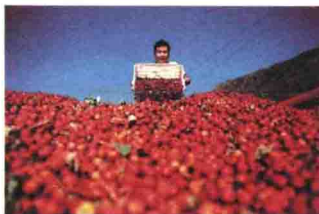
## 一城一品

### 兴隆山楂

兴隆是我国著名的山楂之乡。

山楂树适宜于年平均气温在  $4.7^{\circ}\text{C} \sim 16^{\circ}\text{C}$  的地区发展，最适宜的年均温为  $10^{\circ}\text{C}$  左右，兴隆县大部分乡镇属最适宜栽培区。这里海拔高，昼夜温差大，有利于干物质的积累，使山楂的含糖量提高，糖酸比也相应提高，山楂的口感比低海拔地区偏甜，适口性大大提高。

在兴隆县有许多企业把山楂进行加工，制成汁、露、糕、酱、蜜饯等，兴隆的山楂及其制品连续几年被评为省优产品，销售到国内 20 多个省市，并远销日本、美国、韩国、新加坡、俄罗斯、中国香港等十多个国家和地区。



史悠久。其果实大、皮薄、色泽鲜艳、外观整洁、果肉细腻，具有甜、香、糯，风味独特，高居食品栗之首。含 17 种人体不可缺少的氨基酸，可供人体吸收和利用的养分非常高。此外板栗性甘温，有健脾、补肝、强身壮骨的功效，其医疗保健作用强。

### > 兴隆香菇

兴隆香菇具有子实体菇质致密、紧实、子实体个大、肉厚、菇型圆正、柄短、不易开伞、产量高、品质好、色泽鲜艳；口感好、味纯正、清香、有韧性等特性。

## 住

### 推荐住宿

#### > 兴隆仟禧龙大酒店

距离雾灵山很近，周边餐馆很多，离商业区很近，有专用停车场，酒店餐厅的菜品不错价格适中。

📍 城西关红绿灯北 50 米

💰 148 元 / 人

☎ 0314-5058398

#### > 兴隆交通大酒店

酒店交通方便，干净整洁，性价比高。

📍 兴隆东大街一号农业银行对面

💰 100 元 / 人

☎ 0314-5954111



# 壶关

爱河情谷 雄关美峡