

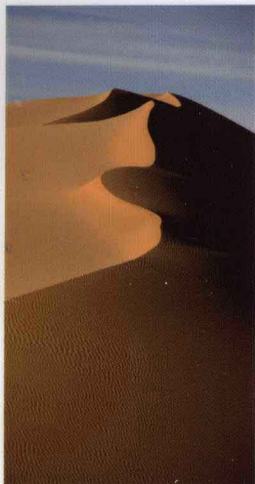
大美中国

你不容错过的 200个风景胜地

游遍中国的最好旅游书

多名背包客亲自走遍祖国的每个景点，精选最有观赏价值的200处风景胜地，配以精美的图片与文字进行详尽解说，向读者展示祖国的风采，为完美旅程做好充足的准备！

《大美中国》编辑部◎编著



▶ 最贴心的旅行信息

旅游路线情报
最佳旅游时节

▶ 最生动的景点介绍

背包客亲身经历
真实记录最美景点

▶ 最美的实景照片

青山绿水森林
沙漠洞穴海岸



中国铁道出版社

CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

大美中国

你不容错过的
100个风景名胜地

《大美中国》编辑部◎编著



中国铁道出版社

CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

内 容 简 介

本书以一个专业摄影师的拍摄视角辅以生动的文字说明，向读者展示 100 个风景名胜地的风光与传说。每一个地点都是作者的亲身经历，文字中有对绚丽风景的眷恋，有对难忘瞬间的感悟，生动地向读者展示着祖国山川的魅力。100 个必游的风景胜地，100 段属于景致的独特历史典故，通过精练的文字叙述，将您渐渐引入其中，陶醉在唯美的景色里。

本书适用于热爱旅行、懂得生活的广大旅友以及摄影爱好者。

图书在版编目 (CIP) 数据

大美中国你不容错过的100个风景胜地 / 《大美中国》编辑部
编著. — 北京 : 中国铁道出版社, 2012.9
ISBN 978-7-113-14571-2

I. ①大… II. ①大… III. ①风景名胜—介绍—中国 IV. ①K928.70

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第079880号

书 名 : 大美中国 你不容错过的 100 个风景胜地
作 者 : 《大美中国》编辑部 编著

策划编辑 : 王 宏
责任编辑 : 苏 茜
责任印制 : 赵星辰

读者热线电话 : 010-63560056

出版发行 : 中国铁道出版社 (北京市西城区右安门西街 8 号 邮政编码 : 100054)

印 刷 : 中国铁道出版社印刷厂

版 次 : 2012 年 9 月第 1 版 2012 年 9 月第 1 次印刷

开 本 : 700mm×1 000mm 1/16 印张 : 14.25 字数 : 290 千

书 号 : ISBN 978-7-113-14571-2

定 价 : 39.00 元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版图书，如有印制质量问题，请与本社发行部联系调换。

俗话说：“千里之行，始于足下。”想要拥有更多的学识和阅历，最好的学习方式之一便是旅游。试想着在绝美的景致中细细地品味人生的真谛，这是一种怎样的安逸和淡然呢？

中国是一个具有几千年历史的文化古国，每一处地方都有属于它的传说、文化习俗、最佳美景等，只要有一双善于发现的眼睛，便可惬意地遨游在祖国的大好河山中，感受旅途所带来的惊喜与感动。

本团队秉承服务于大众的宗旨，多年来委派数名背包客深入到景点深处，亲自走遍祖国的每处角落，经过反复的推敲、取舍，终于为广大的旅游爱好者们推出《大美中国 你不容错过的100个风景名胜地》。

本书介绍的景点分为五类，分别是奇山异岭、水月洞天、森林湿地、沙漠草原、峡谷海岸，这也是中国众多景点的类别汇总。山峰的险峻、湖水的清澈、森林的神秘、湿地的自然、沙漠的荒芜、草原的辽阔、峡谷的深邃、海岸的壮美，大量的图片展示向读者诉说着景致的绝美，文字的描述让读者犹如亲身经历般去体会。

本书中，更提供了当地的神奇传说、交通路线、门票价格、周边景点，让您在玩乐中毫无后顾之忧，真正做到贴心的细节帮助。

本团队不强调权威，不宣扬广告，每一处的叙述都是编者亲身的体会，也许通过对于文字的阅读，众多的旅游爱好者们可以找到共鸣，再一次背起行囊，踏遍大美中国的每处风景名胜地。

编者

2012年2月

目录

CONTENTS



Chapter

01

奇山异岭

- 02/ 黄山——天下第一奇山
- 04/ 东岳泰山——会当凌绝顶，一览众山小
- 06/ 西岳华山——奇险天下第一山
- 08/ 中岳嵩山——卧倒的眠龙气势
- 10/ 北岳恒山——人天北柱、绝塞名山
- 12/ 南岳衡山——南岳独秀
- 14/ 庐山——天然的山水画卷
- 16/ 峨眉山——唯“雄秀”二字才可概括
- 19/ 五台山——华北屋脊
- 22/ 普陀山——人间第一清净地
- 24/ 九华山——江南第一山
- 26/ 鸡公山——河南避暑胜地
- 28/ 梅里雪山——太子十三峰的巍峨
- 30/ 冈仁波齐峰——中国最美的十大名山之一
- 32/ 南迦巴瓦峰——不可多得的自然博物馆
- 34/ 贡嘎雪山——蜀山之王
- 36/ 武夷山——碧水丹山
- 38/ 长白山——关东第一山
- 40/ 玉龙雪山——绿雪奇峰的自然景观
- 42/ 武当山——天下第一仙山
- 44/ 阿里山——观景、避暑最理想
- 46/ 崂山——海上第一名山
- 48/ 井冈山——缅怀先烈，万古长青

- 50/ 龙虎山——道教祖庭的风景特色
- 52/ 四姑娘山——东方的阿尔卑斯

Chapter

02

水月洞天

- 56/ 杭州西湖——浓妆淡抹总相宜
- 58/ 洞庭湖——拥有传说最多的湖泊
- 60/ 千岛湖——天下第一秀水
- 62/ 桂林——山水甲天下
- 65/ 长江三峡——人杰地灵的壮丽山水
- 68/ 日月潭——宝岛明珠
- 70/ 月牙泉——沙漠第一泉
- 72/ 洱海——大理“风花雪月”之洱海月
- 74/ 纳木措——圣洁的天湖
- 76/ 天山天池——瑶池，天池
- 78/ 青海湖——中国最大的咸水湖
- 80/ 九寨沟——童话世界中的仙境
- 84/ 吉林雾凇——江寒水清，两岸琼花凝
- 86/ 钱塘江大潮——属于自然的无穷魅力
- 88/ 黄果树瀑布——中华第一瀑
- 90/ 蝴蝶泉——迷离蝶树千蝴蝶
- 92/ 趵突泉——天下第一泉

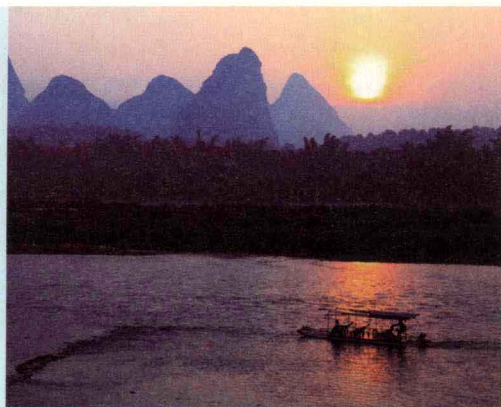
- 94/ 天涯海角——爱情的栖息地
- 96/ 芙蓉洞——天下第一洞
- 98/ 本溪水洞——钟乳奇峰景万千
- 100/ 云南石林——天下第一奇观
- 102/ 雪玉洞——飘雪向美玉的奇迹过渡
- 104/ 织金洞——天下第一奇观
- 106/ 黄龙洞——中国最美旅游溶洞

Chapter

03

森林湿地

- 110/ 西双版纳热带雨林——探秘原始森林
- 112/ 白马雪山杜鹃林——高山上的花海奇观
- 114/ 蜀南竹海——翠甲天下
- 116/ 雪岭云杉——天山森林的精华
- 118/ 兴安落叶松林——东北的特色林木
- 120/ 轮台胡杨林——第三纪活化石
- 122/ 荔波喀斯特森林——千姿百态的自然情调
- 125/ 长白山红松阔叶混交林——世界最大瀑布群
- 127/ 尖峰岭热带雨林——热带北缘的天然物种基因库
- 130/ 波密岗乡林芝云杉林——一年有四季，四季不重天
- 132/ 扎龙湿地——鹤舞之乡，天然乐园
- 134/ 巴音布鲁克湿地——天鹅之乡



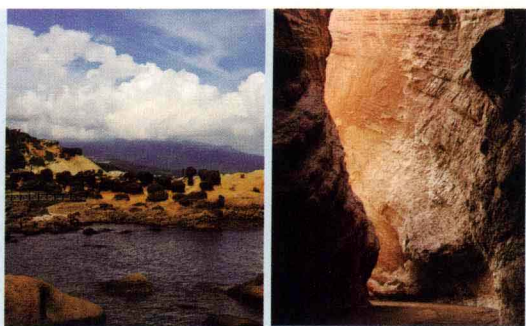
- 136/ 黄河三角洲湿地——百鱼之乡，百鸟乐园
- 138/ 肇庆星湖湿地公园——动植物多样化的生活环境
- 140/ 卧龙自然保护区——天然的动植物园
- 142/ 额尔古纳湿地——人类的无价之宝
- 144/ 若尔盖湿地——奇珍异兽的聚集区

Chapter

04

沙漠草原

- 148/ 塔克拉玛干沙漠——中国最大的沙漠
- 150/ 古尔班通古特沙漠——中国第二大沙漠
- 152/ 沙坡头——中国最美的沙漠之一
- 154/ 巴丹吉林沙漠——沙漠珠穆朗玛峰
- 156/ 敦煌鸣沙山——倾听自然界演绎的乐章
- 158/ 浑善达克沙地——塞外江南、花园沙漠
- 160/ 库布奇沙漠——中国第六大沙漠
- 162/ 腾格里沙漠——中国的四大沙漠之一
- 164/ 呼伦贝尔草原——中国最美的草原之一



- 168/ 坝上草原——京北第一草原
- 170/ 祁连山草原——天然聚宝盆
- 172/ 伊犁草原——风景这边独好的“湿岛”
- 174/ 锡林郭勒草原——风吹草低现牛羊
- 176/ 川西高寒草原——中国最美的六大草原之一
- 178/ 科尔沁草原——牧民的天堂
- 180/ 那曲高寒草原——独创的藏北草原
- 182/ 木兰围场——皇家的猎苑

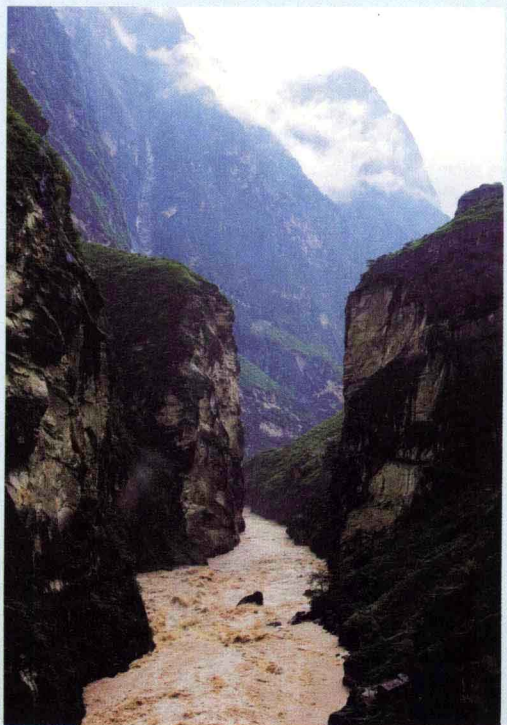
- 198/ 黄河晋峡大峡谷——中国最美的十大峡谷之一
- 200/ 大渡河金口大峡谷——世间最具魅力的天然公园
- 202/ 天山库车大峡谷——独特的旱地自然景观
- 204/ 蓬莱海岸——神奇的人间仙境
- 206/ 大鹏半岛——属于深圳的桃花源
- 208/ 海南亚龙湾——天下第一湾
- 210/ 维多利亚港——繁华与时尚的沉沦
- 212/ 野柳——中国的八大海岸之一
- 215/ 成山头——太阳启升的地方
- 217/ 清水断崖——台湾省八大奇景之一
- 219/ 大连金石滩——东北小江南

Chapter

05

峡谷海岸

- 186/ 金沙江虎跳峡——险中之美
- 188/ 雅鲁藏布大峡谷——地球上最深的大峡谷
- 190/ 怒江大峡谷——东方大峡谷的奇观
- 192/ 澜沧江梅里大峡谷——地势险要的奇观
- 194/ 太鲁阁峡谷——鲁阁幽峡
- 196/ 太行山大峡谷——东方的科罗拉多



Chapter

01

奇山异岭



黄山

View article

天 / 下 / 第 / 一 / 奇 / 山



名称	黄山
盛誉	天下第一奇山
面积	1200平方公里
主要看点	地质、人文、黄山四绝

黄山，位于安徽省南部黄山市境内，是道教圣地，相传轩辕皇帝曾在此炼丹。黄山也是著名的避暑地，是中国最美、最令人震撼的十大名山之一。

被誉为“天下第一奇山”的黄山，原名黟山，古代别名岗山。唐天宝六年，唐玄宗根据轩辕黄帝在这里采药炼丹得道升天的传说，改其名为黄山。它是我国著名的旅游景点，山川壮丽、风景迷人是它的主要特点，这里年均气温8℃，夏季最高气温27℃，冬季最低气温-22℃，属亚热带季风气候，适合避暑游玩。

黄山主要是由于漫长的地壳运动而形成的，群峰林立，有七十二峰，素有“三十六大峰，三十六小峰”之称，主峰莲花峰海拔高达1864.8米，与平旷的光明顶、险峻的天都峰一起，有机地组合成一幅有节奏旋律的、气势磅礴、令人叹为观止的立体画面。就连著名的地理学家徐霞客都曾说：“五岳归来不看山，黄山归来不看岳。”可见他对于黄山的喜爱，也从侧面说明了黄山的魅力。





▲冬季来临时，黄山的雾凇景色一直是它的一大看点。



▲迎客松是黄山上一处十分奇特的景观，生长于峭壁之上，十分具有观赏价值。

黄山以“四绝”最为著名：奇松、怪石、温泉、云海。另外，还有黄山三瀑、雾凇雨凇。这样独特的风景特点，也是每年最为吸引游客前来观看的原因。黄山是我国第一个同时作为文化、自然双重遗产列入名录的景点。

在黄山北海散花坞左侧，有一孤立石峰，形同笔尖朝上的毛笔，峰顶巧生奇松如花，故名“梦笔生花”。相传有年春天，诗人李白来到黄山，偶遇狮子林禅院的长老。长老以礼相待，两人喝酒畅谈，李白深感长老待人诚恳，意欲草书诗作相赠，以作答谢之礼。李白趁着酒兴，奋笔疾书。长老及小和尚们分别站两旁，目睹那道劲的大字，赞叹不已。李白写毕，还有三分酒意，便将毛笔顺手一掷，那毛笔翻翻摇摇，从空中落下插入土中，李白这才告辞长老而去。长老送走李白，回过头来，不禁大吃一惊，刚才李白掷下的毛笔已化成一座笔峰，笔尖化成了一棵松树，矗立在散花坞中。这就是如今见到的“梦笔生花”。

其实，黄山也是一个卧虎藏龙之地，像是宋代的毕升、朱熹，明清的许国、鲍漱芳，著名戏剧家汪道昆，哲学家戴震，近代教育家陶行知、胡适，甚至詹天佑、郑复光等，都是安徽人，可见安徽也是一个具有地方特色的文化宝库。重游著名学者的出生成长之地，相信对于游客来说，也是别有一番情调的。

另外，在黄山，有古色古香的亭台寺庙，还有民间舞蹈：仗鼓舞、跳钟馗，或是叠罗汉、目莲戏。买一些土特产回家，也是不错的选择。

🔍 小贴士

注意事项

1. 老年游客游览黄山时，建议上下山都乘坐缆车，因为上下山的路程比较长。（在2003年的时候，一位80岁的老人游览黄山，上山时是坐缆车，但下山时由于排队坐缆车要等候很长时间，并且认为下山走路比较省力，因此步，差一点累倒。
2. 黄山上下住宿差别很大。山下有各种星级的酒店可供食宿，但到了山上，住宿资源紧缺，一般都是4-8人一间，有的房间还是上下床。
3. 黄山属于南方的温暖地带，除了冬天之外，不需要携带太多衣物。

东岳泰山 *View article*

会 / 当 / 凌 / 绝 / 顶 ， 一 / 览 / 众 / 山 / 小

泰山是“五岳”之一，位于山东省中部，经过数千年的洗礼与文化渲染，泰山真正成为了孔子口中的“登泰山而小天下”的著名风景地。

泰山是中国最美、最令人震撼的十大名山之一，有着“天下第一山”的美誉，它位于山东省泰安市，北依济南，南临曲阜，东连“齐都”淄博；西滨黄河，南靠汶河，可谓是依山傍水的绝佳观光地点，是要登山观光者的首选之地。它雄伟壮丽，是五岳之首，连杜甫都忍不住感叹：会当凌绝顶，一览众山小。

因其位于古中原地区最东部，泰山也被称为中华文明发祥地之一，备受历代文人墨





名称	泰山
盛誉	天下第一山
海拔	1532.7米
主要看点	书法石刻、岱庙、日出

客、政治名家的景仰，纵观历史，共有12位皇帝来泰山封禅。而随着帝王封禅，全国各地遍建东岳庙、泰山宫、泰山寺庙、东岳祠、奶奶庙、泰山奶奶庙、碧霞祠庙，泰山渐渐被神化了。

传说，在很早很早以前，世界初成，天地刚分，有一个叫盘古的人生长在天地之间，天空每日升高一丈，大地每日厚一丈，盘古也每日长高一丈。如此日复一日，年复一年，他就这样顶天立地生活着。经过了漫长的一万八千年，天极高，地极厚，盘古也长得极高。他呼吸的气化作了风，他呼吸的声音化作了雷鸣，他的眼睛一眨一眨，闪出道道蓝光，这就是闪电，他高兴时天空就变得艳阳晴和，他生气时天空就变得阴雨连绵。后来盘古慢慢地衰老了，最后终于溘然长逝。刹那间巨人倒地，他的头变成了东岳，腹变成了中岳，左臂变成了南岳，右臂变成了北岳，两脚变成了西岳，眼睛变成了日月，毛发变成了草木，汗水变成了江河。因为盘古开天辟地，造就了世界，后人尊其为人类祖先，他的头部变成泰山。所以，泰山就被称为至高无上的“天下第一山”，成了五岳之首。

此类传说虽然只是神话，但对于泰山的仰慕却从未让游人停止脚步，从山脚泰安市中心，游帝王行宫岱庙，过孔子登临处，穿红门，到明朱棣所建万仙楼，看北齐经石峪金刚经石刻，越中天门，看望人迎客松，走龙门，过升仙坊，登十八盘，到元忽必烈始建南天门，逛天街，游宋朝皇家碧霞祠，阅唐玄宗大观峰石刻，登观日峰，后山天烛峰看姊妹松，尧观顶，拜高山第一孔子庙，回看五岳独尊，登临玉皇顶，看秦皇汉武无字碑，炎黄古封禅台。仰玉皇极顶对联：“地到无边天做岸，山登绝顶人为峰！”遥望黄河，看东方日出，祈福国泰民安！体会一览众山小！

小贴士

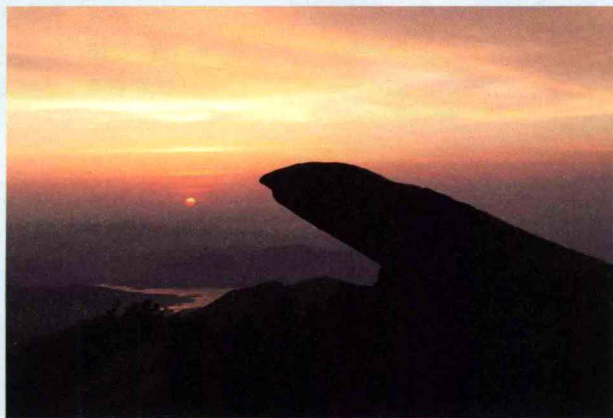
交通

1. 泰安普通3路车或K3路，在总站下。
2. 19路公交车（天外村站、红门站）。

旅行时机

游泰山，5月~11月为佳，观日出则以秋季为最佳，在雨天，不要轻易放弃登山，有时会遇见云海奇观。

▼泰山的日落景观是绝美的，夕阳的金色将泰山包裹其中，十分耀眼。





西岳华山

View article

奇 / 险 / 天 / 下 / 第 / 一 / 山



名 称	华山
盛 誉	奇险天下第一山
海 拔	2154.9米
主要看点	苍龙岭、石刻、道观

华山，位于陕西省华阴市境内，以其险峻的山峰而闻名，同时也是民间传说最为广泛的山峰之一，是我国著名的风景旅游胜地。



山是我国五岳之一，位于陕西省华阴市境内，最初华山叫“物山”，后因帝王建都洛阳，华山位于西侧，才有“西岳”的称法。

小贴士

交通

玉泉院——五里关——莎萝坪——毛女洞——青柯坪——回心石——千尺幢——百尺峡——老君犁沟——北峰——擦耳崖——苍龙岭——五云峰——金锁关。到达金锁关后，才可上中峰游览，并以环线游览东、西、南三峰。

旅行时机

每年的4月到10月（农历三月十五日是朝山日，会有盛大的庙会 and 庆祝活动）。

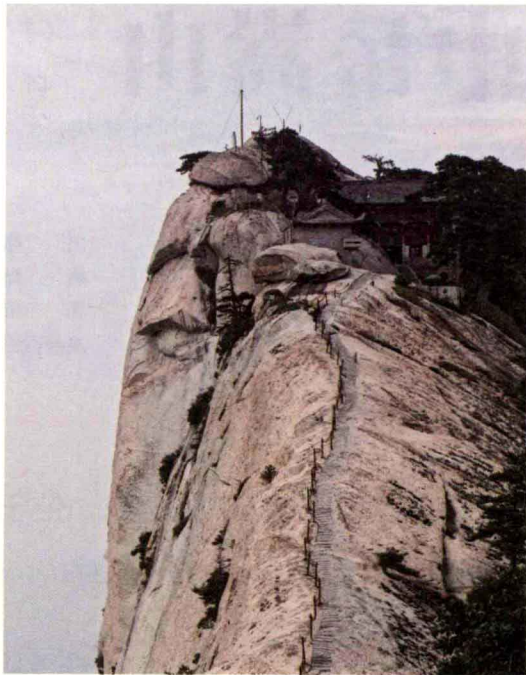
华山四季景色神奇多变，春季——云华山；夏季——雨华山；秋季——雾华山；冬季——雪华山。

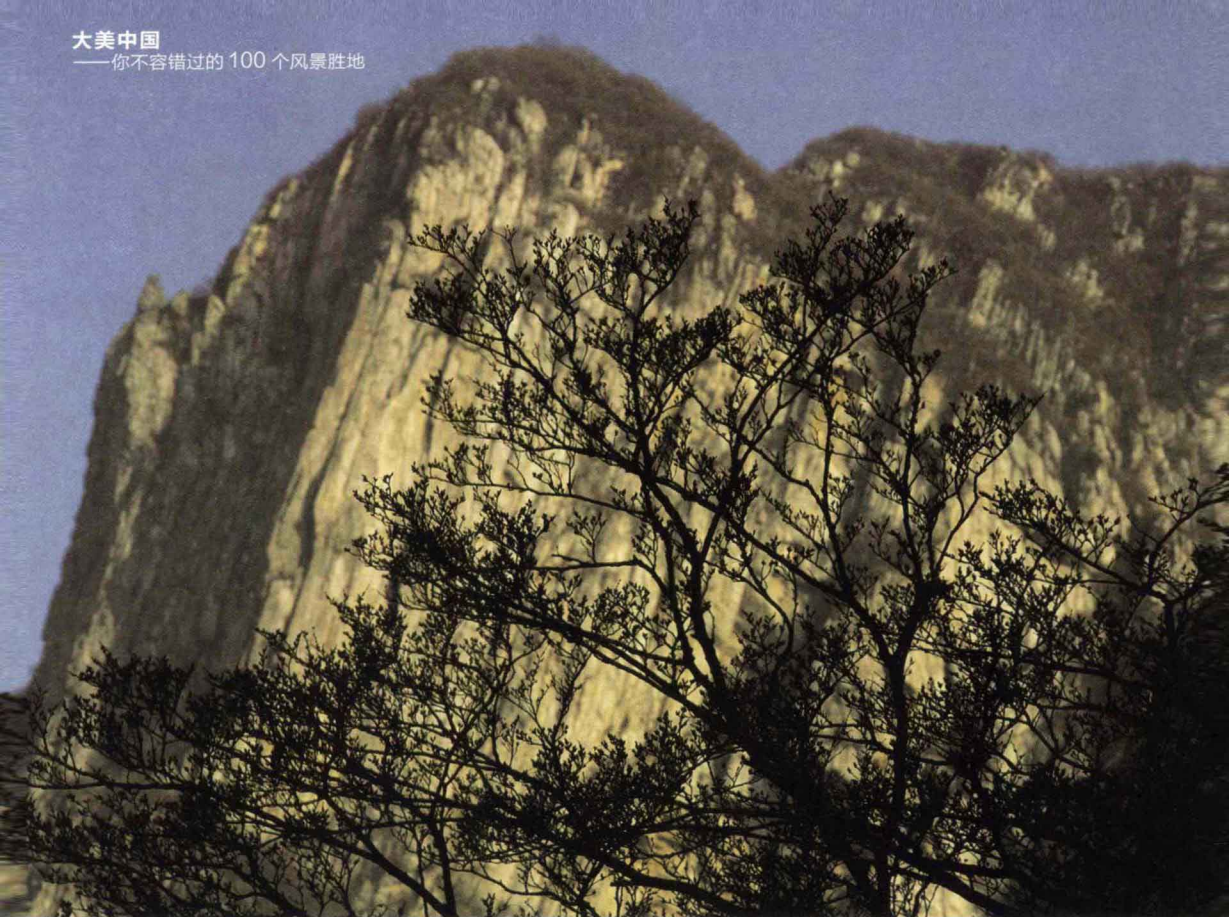
▼华山的峭壁十分险峻，这也显露了它的挑战性，这里也是著名的道教盛行之地。

华山因其险峻在唐代以前是很少有人前来游览的，直至唐代道教的盛行，道徒开始居山建观，逐渐在北坡沿溪谷而上开凿了一条险道，形成了“自古华山一条路”。这才开启了华山旅游的先河。山上的观、院、亭、阁，都是依山势而建的，恰似空中楼阁，而且有古松相映，更是别具一格。这样奇妙险峻的山峰、潺潺的流水常常让登山者在观赏时，因其形象各异，而把其想象成动人的画面，像是韩湘子赶牛、金蟾戏龟、白蛇遭难等等。其实，华山边侧的渭河平原，海拔仅330~400米，相比于华山的2154.96米，相差大约1700米，这样强烈的反差，使华山看起来像是突兀而起，更显其挺拔巍峨。

华山可分为“东西南北中”五峰来进行游览，各峰景致不同，例如：东峰上有一平台，人称“朝阳台”，是观赏日出的好去处；西峰又称“莲花峰”、“芙蓉峰”，主要因其为一块完整巨石，而形状又酷似莲花瓣，因此得名；南峰是华山最高峰，古人称其为“华山元首”，宋代名相寇准曾说“举头红日近，俯首白云低”来形容南峰的高险，此外南峰上还有著名的栈道，此道开于南峰腰间，上下皆是悬崖峭壁，因此当地人有“小心小心九厘三分，要寻尸首，洛南商州”之说。对于胆小的游客来说，稍作观望即可；北峰四面悬绝，上冠星云，下通地脉，巍然独秀，有若云台，因此又名云台峰，因在1949年我国解放军解放华阴时，创造了英雄智取华山的事迹，而成为对青少年进行爱国主义教育的现场课堂。再向南折，经擦耳崖，过上天梯，便有一长岭呈现眼前，此岭称为“苍龙岭”，在这里遥望青松白云，耳听风声大作，令人心惊目眩，若是夜晚登山，遥望苍龙岭，只见到远远无数灯点排成笔直一线，斜向天际，慢慢向上移动，是游人打着手电或头灯在岭上攀登，看去宛如登天。中峰是依附在东峰西侧的一座小峰，山上景点大多与“萧史弄玉”有关，因此又称“玉女峰”。

还有很多游客游览华山，主要是受了金庸小说的影响，来看看这个“华山论剑之地”，以及“沉香劈山救母”的经典传说之地。





中岳嵩山

View article

卧 / 倒 / 的 / 眠 / 龙 / 气 / 势



名称	嵩山
盛誉	外方、高高、崇高
面积	450平方公里
主要看点	中岳庙、少林寺、瀑布

嵩山由太室山和少室山组成，位于我国河南省西部，东西绵延60多公里，犹如一条起伏的睡龙，因此，有“华山如立，中山如卧”的说法，是我国著名的风景旅游胜地。



嵩山位于我国河南省西部，曾用名：外方、嵩高、崇高，是我国文明的发源地，也是著名的风景旅游胜地，入选世界地质公园、世界文化遗产名录。据地质学家考察，嵩山身处之地，曾是一片无际的大海，后经23亿年的地壳运动，嵩山地区受到南北方向的推挤，从而形成了今天的山势地貌。

嵩山主要由太室山和少室山两座山峰组成，起伏的山势给人一种震撼的美感，历代的文人墨客在登嵩山时，也根据山峰的形态为其赋予了名字，因此也有了72峰之说，两座山峰各有36座。相传，太室山和少室山是根据禹的两个妻子而命名的，由此即可看出嵩山历经年代的久远，同时，我们也可根据山上的人文建筑看出，嵩山也是我国文明的发源地，像太室山下的中岳庙，始建于秦朝，原名“太室祠”，北魏时改称“中岳庙”，是嵩山道家的象征。明崇祯十七年毁于大火，清朝多次重修。虽保留了当时的宏伟规模，但颇具有明清官式建筑规模格局和风格特点。

太室山南麓的高阳书院，原名“嵩阳寺”，初为佛教活动场所，僧人多达数百，在隋炀帝大业年间，更名为“嵩阳观”，改为道教活动场所，是中国古代四大书院之一，直至清代末年，废除科举制度，设立学堂，经历千余年的书院教育走完了它的历程。但仍然在中国古代的教育事业上做出了巨大的贡献。另外书院内还有很多不得不看的“将军柏”，自西汉武帝授予其封号至今，已有两千多年的历史，虽然树皮斑驳，老态龙钟，却生机旺盛，犹如雄鹰展翅，每当山风吹起，枝叶摇动，如响环佩，犹闻丝竹之音。

少室山中以少林武术闻名于天下的少林寺，位于少室山中部，是游客在登山途中可作休息观赏之用的地点，是嵩山释家的象征。据

传，印度名僧菩提达摩禅师曾驻锡于此。唐初，少林寺十三棍僧救过秦王李世民，而这一情节也成为电影《少林寺》的主要历史根据，不仅捧出了“功夫皇帝”李连杰，也使少林寺扬名海外。

嵩山的水量不大，却能拥有奇特的灵性，泉水汇集潭，更有著名的卢崖瀑布，最为壮观。

🔗 小贴士

交通

少林寺景区：登封西客车站乘登封至少林班车或沿207国道西行可达。

中岳庙、嵩阳书院、卢崖瀑布、太室山、法王寺：登封市区乘2路公交车至中岳庙下车即可。

观星台景区：阳城路南乘告成班车可达景区。少室山景区：在市区乘3路公交车或沿207国道至耿庄，沿旅游公路可达景区。

▼少林寺的宝塔十分庄重，因此修建得极为严格。





北岳恒山

View article

人 / 天 / 北 / 柱、绝 / 塞 / 名 / 山



名称	恒山
盛誉	元岳、紫岳、大茂山
海拔	2016.8米
主要看点	天峰岭、龙泉馆、悬空寺

恒山，人称“北岳”，又名“太行山”，位于我国山西浑源县，距大同市62公里，是塞外高原通向冀中平原之咽喉要冲，自古是兵家必争之地，有“天下第二山”之称。