

新/工/时/制/休/闲/丛/书/

山|水|的|寄|情|

旅



中央民族大学出版社

·新工时制休闲丛书·

路远志 韩建民 马德生 主编

山水的寄情——旅游

马德生 王丽琴 韩建民 编著

中央民族大学出版社

〔京〕新登字 184 号

责任编辑: 皖 兰 邱 立

封面设计: 世 良

新工时制休闲丛书

路远志 韩建民 马德生 主编

山水的寄情——旅游

马德生 王丽琴 韩建民 编著

*

中央民族大学出版社出版

(北京西郊白石桥路 27 号)

(邮政编码: 100081)

新华书店北京发行所发行

邯郸新华印刷厂印刷

787×1092 毫米 32 开 7.5 印张 159 千字
1995 年 5 月第 1 版 1995 年 5 月第 1 次印刷
印数: 01—6000 册

ISBN7—81001—988—0/C·57

定价: 8.40 元

内容简要

社会的前进,生产的发展,生活水平的提高,劳动强度的降低,为现代生活提供了更多的闲暇时间。于是,如何休闲便顺理成章地成了人们的热门话题。

人生在世,谁都有自己的兴致和情趣。游山玩水,赏心悦目,却乃人所共好。旅游作为一种高尚的文化活动,或欣赏山水风光,或游览名胜古迹,或改善生活环境,都能得到一种高层次的精神享受。而且通过旅游长智、长识、长胆、长才、长志、长技,包括增强体质和毅力。故此,旅游已越来越成为现代生活中的一种需要,成为现代人们休闲的最佳方式之一。寄情于山水,不仅能得到积极的休息,得到充沛的体力、旺盛的精力,更能获得更充实的人生。

本书是奉献给广大旅游爱好者的一本通俗读物。全书介绍了旅游的基本常识、交通工具的选择、分类,介绍了我国丰富的旅游资源及去处和旅游的健康知识,同时,还介绍了我国著名古迹名胜的传说故事和古代伟大的旅行家,并附有 50 条世界旅游之最。

本书集实用性、知识性、趣味性于一体,内容丰富多彩,文字浅显流畅。若能对广大旅游爱好者有所帮助,我们将感到莫大欣慰。

由于本书涉及面较广,内容比较繁杂,难免有缺点和错误,希望读者不吝赐教。

序

新工时制的实施,闲暇时间开始增多。于是,休闲便成为人们的一个热门话题。

现代生活是丰富多彩的,现代人也是全面发展的,既要事业,又要生活;既会工作,又会娱乐,这已成为越来越多的人,特别是青年朋友追求的目标。花钱买休闲已成为一种时尚。

然而,花钱能否买到身心舒畅,却需要每个人根据自己的实际情况仔细琢磨一番。也就是说,如何休闲并不是人人都懂,人人都会。休闲是一种情操,一种境界,更是一种文化,也是一门值得探讨的学问。真正的休闲,不仅能使人获得积极的休息,而且还能增长知识,开拓视野,陶冶性情,提高审美情趣。而休闲不得法或不会休闲,则很难尽如人意,甚至会导致休闲的“负效应”。

休闲作为社会的一大进步,不仅日益成为现代生活的一种需要,而且休闲品位的高低,亦与人们的修养、素质、情趣、爱好密切相关。因此,人们必须以现实条件为基础,尽可能地丰富休闲的内容和文化意蕴,采取适合自身发展需要的休闲方式,注重休闲的高雅品位和精神效益。这样才能使休闲发挥真正的作用,达到预期的目的,从而使休闲成为人生的一种财富。

鉴于此,我们组织编写了《新工时制休闲丛书》。这套丛书共分10册,它们是“养花、钓鱼、品茶、饮酒、旅游、烹饪、集邮、收藏、美容、宠物”。走进这一座座休闲别墅,你既能寻觅到身

心休憩的乐园,也能找到精神轻松的场所;既能妆饰美的容颜,再现青春的风采,又能寄情山水园林,洗涤郁闷的心灵;既能举杯把盏品味生活的甘苦,又能采撷艺术,展现时代的履痕等等。总之,在这套丛书的编写过程中,我们力求结合我国文化传统中的人文理想和现代人的情趣爱好,展现健康高雅的、丰富多彩的休闲生活,并力求做到实用性、趣味性、科学性、知识性的统一。本套丛书旨在缓解和摆脱人们在工作中的紧张和烦恼,丰富和充实现代人的精神世界,从而使生活更愉快、更舒畅、更完美。衷心希望她能成为人们在新工时工作之外高雅而有趣的休闲礼品。

本套丛书由路远志、韩建民、马德生担任主编,路远志对该丛书稿最后进行了审阅和定稿,中央民族大学出版社的同志为本套丛书做了大量的工作。同时,在编写过程中,我们参阅和借鉴了有关报刊书籍中的一些内容,在此一并向各位表示诚挚的谢意。

由于水平有限,时间仓促,本套丛书难免有错谬之处,请读者批评指正。

本书编写组

1995年2月于河北大学

目 录

山水寄情话旅游

醉翁之趣不在酒	(2)
足未出户细准备	(9)
途中问路有学问	(16)
掌握时间宜合理	(20)
兴味盎然方法多	(23)
独坐看山两不厌	(31)
宗教知识需了解	(38)
入乡随俗即是客	(43)

交通工具巧选择

快速雅静的航空旅游	(50)
平稳舒服的乘船旅游	(54)
准确方便的火车旅游	(59)
周转灵活的汽车旅游	(63)
逍遥自在的自行车旅游	(67)

寻美觅奇好去处

雄奇险秀的神州名山	(73)
迷人多姿的江湖海岸	(81)
神秘瑰丽的自然奇观	(87)
雄伟精巧的古代建筑	(96)
巧夺天工的园林艺术	(103)
规模宏大的帝王陵墓	(111)
壮观精美的石窟造像	(116)
世界著名的名胜古迹	(122)

衣食住行重保健

着装要适宜轻便	(133)
饮食要卫生合理	(135)
住宿要清洁舒适	(140)
行路要注意安全	(146)
旅游常见疾病的救护方法	(152)
旅游保健小药箱	(159)

传说典故添乐趣

名山奇峰的由来	(165)
江河湖泊的传说	(174)

寺庙楼塔的典故·····	(182)
地方风物传说·····	(190)
古代文人轶事·····	(195)

名留青史旅行家

丝绸之路的开拓者 张骞·····	(206)
“无韵之离骚”的作者 司马迁·····	(207)
追源探流的水文学家 酈道元·····	(209)
忘身求法的高僧 法显·····	(211)
西天取经的高僧 玄奘·····	(212)
六渡东瀛的高僧 鉴真·····	(213)
“一生好入名山游”的诗人 李白·····	(215)
七下“西洋”的航海家 郑和·····	(217)
“天下第一奇人” 徐霞客·····	(218)

附：世界旅游之最

山水寄情话旅游

旅游是社会生产力发展到一定阶段、社会文化发达到一定程度才出现的一项人类活动。它可以使人陶冶性情、丰富知识、锻炼体魄、增添乐趣。因此，令人向往和追求。特别是随着现代生产的发展，人们物质文化生活水平的不断提高，交通条件的改善，人们闲暇时间的增多，旅游越来越成为现代生活中不可缺少的一种高尚文化活动。

的确，我们伟大的祖国，地域辽阔，历史悠久，文化灿烂，民族众多。无论是险峻挺拔的高山，还是秀丽多姿的湖光山色；无论是风景如画的避暑胜地，还是阳光和煦的海滨浴场；无论是雄伟壮观的古代建筑，还是历史悠久的帝王古都；无论是珍贵罕见的历史文物，还是绚丽多姿的民俗风情。这些丰富的旅游资源，都无不吸引着人们去游览、观赏。

旅游从目的来说，一般有观光旅游、宗教旅游、探险旅游、文化旅游、民俗风情旅游、探亲访友旅游等。观光旅游是指旅游者被异国异乡的风土人情、风景名胜所吸引，通过旅行达到美的享受，获得愉快和休息。它是当前最主要的旅

游形式。宗教旅游是指人们为了了解宗教历史沿革、观摩宗教活动、欣赏寺庙或教堂建筑艺术的一种旅游。探险旅游是指人们为了探索某种奥秘、寻找某一答案、观赏某种奇景，或为了运动等目的所进行的旅游。文化旅游是指为了加深对某种文化的理解，请专家随行，一边参观一边倾听专家对有关问题的讲解和评论的有趣旅游。民俗风情旅游是指亲自参与并体验某地民俗风情的旅游。探亲访友旅游是指回到祖籍怀故或探亲访友的一种特殊旅游。

热爱生活、热爱事业的朋友们，让我们在工作之余的闲暇时间里，抬起脚，走出去，于祖国的青山绿水间，获取积极的休息和人生的充实吧！

醉翁之意不在酒

北宋大文学家欧阳修在他的《醉翁亭记》中写道：“醉翁之意不在酒，在乎山水之间。”这句千古传颂的名句，可以说是人们寄情于山水的最好说明，道出了旅游活动的真谛。的确，面对钟灵毓秀的山光水色，沐浴在大自然的泽惠之中，人们的精神会呈现出一种亢奋的愉悦，现实生活中的许多烦恼和忧愁，这时也都会化作缕缕轻烟随风逝去。

提起旅游，我们过去传统的看法是，旅游是公子王孙和文人墨客的风雅韵事，他们或是官场失势，或是仕途失意，于是寄情于山水，流连于风景，以示自己的超脱和清高。其实，人们之所以把旅游看作是单纯的游山玩水，是有其社会历史根源的。但是，在我们社会主义国家，旅游活动的主体发生

了变化，劳动人民成为旅游活动的主要参与者，因此旅游活动的本质和社会意义与过去有着根本的不同。

我们知道，人们的需求是有规律的。当人们满足了衣、食、住、行的基本生活需要后，就会产生更高一级的物质和精神生活的需求，旅游便是人们需求层次提高的一种表现。实践证明，随着我国人民物质生活水平的不断提高，劳动条件的改善，闲暇时间的增多，旅游这种高层次的精神需求，将越来越成为人们物质文化生活的一项重要内容，成为生活在大都市中人们向往的一件快事。

旅游作为现代生活中一种高尚而有意义的文化活动，其目的尽管是多种多样的，或者是游山玩水，欣赏山水风光；或者是观光名胜古迹，了解本国和异国文化；或者是改变一下生活环境，以求精神上的愉快；或者是探亲访友，寻根究源等等，但概括起来，是为了寻求物质和精神上的享受，其作用主要表现有四个方面。

1. 旅游能使人恢复体力，调节精神，促进身心健康

多年来，人类一直在探索着通向健康长寿之路。经过大量研究证实，欲达此目的，最首要的问题，一是经常运动，二是环境好。而旅游活动将这二者有机地结合在一起，所以说它是通往健康长寿的一条有益途径。

生命在于运动，适当的运动可以促使人体内各个器官的组织机能状况更为良好，从而使人精力充沛，工作效率提高。然而，由于科学技术的发展，机械化和自动化程度的提高，使生产的劳动过程发生了根本的变革，体力劳动在缩减，而精神负担在增加。特别是脑力劳动者大部分时间是在办公室和实验室度过，活动很少。这样，久而久之就会使身体逐渐衰

弱，容易生病。同时，由于生活条件的改善，现代交通和通讯工具的使用，客观上也促使了人们普遍以比较消极的形式打发闲暇的时间。比如：有事可以打电话而代替跑一趟，常坐在电视机旁可以少去看电影等等，这样就造成身体的适应性衰退。以上这些正是越来越多的人乐于走出家门出外旅游的重要原因，而且旅游往往是游览观光，消遣娱乐，没有激烈的竞争性，因此人们在休息和娱乐中达到了活跃健康肌体各系统功能的目的。

环境好是祛病延年不可缺少的重要因素，而恶劣的环境对人的健康有着十分严重的影响，其中噪音和空气污染是两个重要的方面。我们知道，现代化大生产虽然减轻了人们的体力消耗，却使人们与大自然严重隔离，从而使学习、工作、生活变得单调、枯燥，特别是日益严重的噪音、空气污染等公害更加重了人们的苦恼，加之城市生活日常休息环境的日趋恶化。于是，人们要求暂时摆脱机械、单调的操作程序的束缚，希望暂时摆脱嘈杂、污染的生活环境的羁绊，以获得一个安全、舒适和清新的精神文化生活的愿望就自然地产生了，而旅游则使这个美好的愿望变成了现实。

近年来，出于追求健身和改善环境的愿望，越来越多的人利用节假日去旅游，或邀三五知己，做短时间郊游，或每年到祖国的名山大川、林区海滨作长途旅行。这样，换一换新鲜空气，望一望青山绿水，听一听柔和的风声，游一游宁静的山林古寺，都会使身心得到充分休息，改善体力和增进健康。正因为旅游能使人们享受充足的阳光、洁净的空气和大自然的美景，起到恢复体力、调节精神、促进身心健康的作用，有人称旅游是“现代社会的补偿现象”。

2. 旅游是人们洞察世界、探索奥秘、获取知识的一条途径

清代名士廖燕说：“无字书者，天地万物是也。”大自然是一本无所不包的百科全书，人类社会更是一所包罗万象的综合性课堂。到自然界旅行，就好像无意中闯进了敞开大门的科学殿堂，让你恣情地探索大自然的奥秘；到民间采风，又无异于打开了认识世界的窗口，从这里可以洞察五光十色的大千世界。特别是随着各民族的文化、科学、道德以至习俗知识的广泛传播，人们的求知欲望就愈益广泛而且迫切。人们总是倾向于去某一地区或某一个国家寻求自己所需要的知识，以利于自己的学习和工作。

我国古代有句名言：“读万卷书不如行万里路。”它形象地说明了旅游在增进学识方面的地位和作用。古往今来的中外知名人士始终把旅游活动作为获取知识的一个重要途径而加以身体力行。达尔文在自传中写道：“贝格尔舰的航行在我一生中是极其重要的一件事；它决定了我的整个事业，……根据我的观点看来，再也没什么事情会比长途旅行更加能够使青年科学家得到进步了。”我国北宋时期的文学家王安石也曾说过：“古人之观于天地、山川、草木、虫鱼、鸟兽，往往有所得，以求思之深而无不在也。”这些都对我们今天的旅游具有指导意义。旅游不单是玩玩而已，更重要的是通过游览要“有所得”，这样把观赏景物和做学问、长知识结合起来的旅游才有意义。

我国春秋战国时代诸子百家学说的繁荣和古希腊哲学的发展都离不开当时知识分子的游历活动，英国资本主义萌芽时期盛行一时的年青人争赴欧洲大陆“大旅游”，对英国社会文化的发展具有深远的影响。今天，太空馆、文化中心等现

代化旅游项目在普及教育、传授知识方面已发挥着越来越大的作用。

我国幅员辽阔，历史悠久，处处遍布着寓考察、学习、教育于旅游之中的天然课堂，漫游神州大地，随时随地可以向大自然学习，到民间采风，从而加深对书本知识的理解，甚至还可以学到许多书本上学习不到的知识。同时，在我国辽阔的大地上旅行，还可以追寻五千年来炎黄子孙在神州大地上建功立业而留下的鲜明足迹，不仅有助于开拓眼界，深化历史知识，而且有助于接受中华文明和灿烂文化教育，增强民族自豪感。

正因为旅游能够丰富阅历，渊博知识，无数中外科学家通过旅游实践来调查研究，有所发现、有所突破地取得了一系列重大科研成果，对人类科技的发展做出了卓越的贡献。正因为旅游能够启迪智慧，丰富灵感，无数中外文学大师和艺术巨匠通过旅游实践获得了丰富多彩的题材和源源不尽的灵感，创作出了万古不朽的画卷、乐曲、文章和诗篇，极大地丰富了世界文化宝库。

旅游以它特有的方式磨炼人的意志，开阔人的视野，丰富人的知识，陶冶人的性格，培养人的事业心。所以，随着社会生活的不断进步，人们精神的需求不断扩大，旅游越来越成为人们学习研究、探求知识的重要阶梯。

3. 旅游可使人心情愉快、乐趣无穷，并对情操的陶冶有积极的作用

从广义上说，整个旅游消费都具有享乐的共性，而有些旅游活动更带有娱乐和享受的特点。有些旅游者进行旅游的主要目的就是为了解乐而不是其他，如在旅游地滑雪、划船、

游泳、狩猎、观看体育表演、参加游乐活动、购买旅游纪念品、品尝具有地方特色的风味小吃等等，充分地享受娱乐、消遣和度假的乐趣。

这种享乐旅游实际上也是发展现代劳动力再生产的一种需要。社会的进化，生产的发展，为人们提供了更多的娱乐闲暇时间，于是人们便生出更强烈的娱乐欲望。通过旅游，人们获得了积极的休息，享受了乐趣。而这种愉快的休息和满足，又使人们以更充沛的体力、更旺盛的精神、更高昂的热情去参加社会活动，做好本职工作，致力于自己的事业。因此，为了适合旅游者娱乐与享受的需要，目前各国不惜耗费巨资，兴建各种不同形式与内容的游乐园，比如美国佛罗里达州奥兰多市的迪斯尼世界，就是利用现代科技向人们提供理想去处的一个大型综合性游乐园。近年来，我国也相继兴建了一些大型游乐园、游乐场等。这些游乐园都为人们的身心健康和娱乐享受提供了理想的去处。

旅游作为一种审美实践，对于陶冶人们的情操、激发人们的爱国主义热情有积极的作用。因为人们旅游所到之处一般为祖国的名山大川、江河湖泊、名胜古迹，这些地方山清水秀、风光旖旎、气象万千，它可以使人得到特殊的美感享受。

爱国主义是一种崇高、美好的感情，它深深地植根于一个民族的心灵之中，表现为民族的自豪感和自尊心，往往成为政治上和道义上的一种巨大力量。而要培养爱国主义情感，必须以深刻的认识作为基础，唯有对自己的民族、自己的国家知之甚深，才能爱之愈切。旅游在一定意义上，就具有这一方面的社会功能。我国历代的诗人和作家，写下了不少游

记、诗词，抒发了自己对祖国的热爱之情，成为了流传千古的名篇。陆游对祖国“三万里河东入海，五千仞岳上摩天”的大好河山无限热爱，因而当祖国被异族侵略而报国无门的时候，写出了“楚虽三户能亡秦，岂有堂堂中国空无人”的诗句，慷慨激昂，掷地有声，至今仍催后人奋进以便报效祖国。可见，通过旅游，使人们从祖国的壮丽河山、名胜古迹和民族传统中激发起强烈而深沉的爱国主义热情，培养了人们高尚的生活情趣，增强了对中华民族的骄傲和自豪感。

4. 旅游是人们进行社会交往的一种形式

在德语中，旅游一词，是由“陌生”和“交往”一词复合而成的。可见，旅游与交往是分不开的，旅游为社会交往提供了一个契机。这正如有的人所说，旅游不能仅仅局限于休息和轻松，而应作为寻求友谊、结交新朋友的良好时机。

我们知道，人们在现实社会中生活，必然要相互交往。特别是在当今信息社会里，社会交往的能力成为现代人素质的一个重要方面。交往既是一种手段，也是人们获得满足、尊敬、声望、地位的途径。交往是信息和对象的相互作用，在这种相互作用过程中表现和形成人际的相互关系，但交往不仅是信息和对象的相互作用，它伴随着情绪状态的交换，因此也产生、建立情绪的接触和满足交往的需要，从而使人们之间建立起友谊。

旅游者来自异国他乡，来到一个陌生的环境，此时，无论是旅游者之间的交往，还是旅游者与导游、接待等服务人员之间的交往，都显得十分迫切而重要。因为他们那种美好的愿望、寻求新奇的理想、获得欢乐与享受的目的，若不与入进行交往或建立友谊，在很大程度上是不能实现的。