

XIUXIANDUJIA

BIQUDESISHIGEDIFANG



中国休闲度假金卡



凭海临风
寄情于水

休闲度假

必去的40个地方

智者乐山



玉泉仙踪

时尚一族必备
休闲度假旅游指南

湖南地图出版社



凭海临风
pinghailinfeng



寄情于水
jiqingyushui



智者乐山
zhizheleshan



玉泉仙踪
yuquanxianzong

图书在版编目(CIP)数据

休闲度假必去的 40 个地方 / 曹存语编著. —长沙: 湖南地图出版社, 2004.1

ISBN 7-80552-503-X

I. 中... II. 曹... III. 旅游点 - 简介 - 中国

IV. ① F592.99 ② K928.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 118672 号

休闲度假必去的 40 个地方

编 著: 曹存语

主 编: 韩建中 周建平

责任编辑: 银 波

装帧设计: 林建平 肖梅华

出版策划: 湖南地图出版社

出版发行: 湖南地图出版社 (地址: 长沙市韶山中路 693 号 邮编: 410007)

经 销: 新华书店

印 装: 湖南东方速印股份有限公司

开 本: 1/16 印张 12.5 字数 280 千字

版 次: 2004 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印 数: 1-10000 册

书 号: ISBN 7-80552-503-X/K · 499

定 价: 48.00 元

图片提供: CNN 图片网 (www.ccnpic.com)

(因各种原因, 部分图片作者无法联系, 请有关人士与出版社联系, 以便支付稿酬)

(感谢浙江淳安千岛湖和云南玉溪抚仙湖等旅游度假区为本书提供资料)

XIUXIAN DUJIA BIQU DE SISHI GE DIFANG

休闲度假

必去的 40 个地方



B1286699

纵情天下

zongqingtianxia

纵情天下

大海的辽阔壮美与澎湃不息，似乎是在叩问生命的真意。潮涨潮落的变化，寓意生活的循环往复却始终热情如初；

湖泊的恬然清秀，如此别致而多情，它外表平静，内心却激流涌动，示意淡泊宁静而泰然的处世之学；

线条粗犷的山川，是大地的坚实脊梁，富于变化的坚强与伟岸姿态，也如同人类不屈不挠的意志和坚贞不渝的品格；

灵异神奇的仙泉，在大地母亲的身体里汹涌激荡，如同充满爱意的乳汁酝酿已久，终于以最矜持而温柔的姿态流露出来，缓缓溢于地表。

现实生活世界，自然之美总在不时地将我们饱受世俗浸染的灵魂进行洗礼，让它拥有最初的纯真与美好。不论是“山风朝雨午后秋”、“湖光山色两相好”，还是“碧海蓝天半日闲”，对于久居都市的人们来说，均为理想中的美丽田园。漫步沙滩，沉迷于一缕阳光的浪漫；僻居乡壤，惬意着撑一支长篙的悠然；跋山涉野，体验极致探险的刺激；沐浴温泉，享受身体里每一个细胞都“闭目养神”的舒适……

这样的经历，是《休闲度假必去的40个地方》送给人们的礼物。中国目前12个国家级旅游度假区以及从其他度假区中挑选的28个省级旅游度假区，将在书中以滨海、滨湖、山地、温泉四种形式，将休闲度假的各种感受全面地呈现给人们。它不再是“只可远观而不可亵玩”般的走马看花，潜水、冲浪、帆板、摩托艇等海上运动的轻松，观鸟、垂钓、高尔夫球、野营的悠闲，登山、攀岩、滑翔、漂流、蹦极、滑雪的刺激，是真正全新的出游体验！

于清晨的沙滩看大海熟睡的酣态，等待夏日的黄昏来一次太湖畔的漫步，于秋日的午后品一杯香茗，在深宵的郊外燃上篝火，围坐夜话出游的故事……





目 录 CONTENTS

纵情天下

凭海临风

潜水 / 摩托艇 / 帆板 / 冲浪

- 15 海南三亚亚龙湾国家旅游度假区
风韵亚龙湾
- 20 山东青岛石老人国家旅游度假区
年轻的面孔——青岛
- 25 辽宁大连金石滩国家旅游度假区
约会金石滩
- 29 福建莆田湄洲岛国家旅游度假区
缘结湄洲岛
- 33 广西北海银滩国家旅游度假区
银滩妙履
- 37 河北秦皇岛南戴河海滨旅游度假区
南戴河的欢歌笑语
- 43 上海南汇滨海旅游度假区
美丽上海
- 47 山东烟台金沙滩旅游度假区
金沙滩的风景
- 51 广东阳江海陵岛旅游度假区
浪漫阳江行
- 55 山东乳山银滩旅游度假区
亲近乳山
- 59 专题推荐：广东省的滨海休闲度假之旅

寄情于水

观鸟 / 高尔夫球 / 野营 / 垂钓

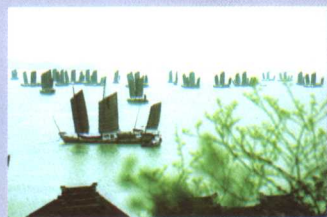
- 68 江苏无锡太湖国家旅游度假区
人间最美是太湖
- 72 广东广州南湖国家旅游度假区
悠闲南湖

- 75 江苏苏州太湖国家旅游度假区
寒山远去恋姑苏
- 79 云南昆明滇池国家旅游度假区
人间胜地——滇池
- 83 浙江杭州之江国家旅游度假区
特写之江
- 87 山东荣成天鹅湖旅游度假区
美丽的天鹅湖
- 91 云南玉溪抚仙湖旅游度假区
天然图画胜西湖——抚仙湖
- 95 江苏溧阳天目湖旅游度假区
清新溧阳
- 99 贵州贵阳红枫湖旅游度假区
高原明珠——红枫湖
- 103 浙江淳安千岛湖旅游度假区
锦山秀水聚淳安
- 107 特别推荐：岳阳南湖 / 西安曲江 / 南国星岛湖 / 萧山湘湖 / 阳宗海 / 泸沽湖

智者乐山

登山 / 滑翔 / 攀岩 / 蹦极 / 滑雪 / 漂流

- 117 上海佘山国家旅游度假区
窈窕松江
- 121 福建武夷山国家旅游度假区
只忆武夷山色好
- 125 山东泰山旅游度假区
饱享东岳风韵
- 129 江西庐山旅游度假区
匡庐胜景
- 133 安徽黄山旅游度假区
天下绝色黄山
- 137 云南玉龙雪山旅游度假区
款款丽江行
- 143 广西桂平西山旅游度假区
平静的桂平





目 录 CONTENTS

- 147 广东南海西樵山旅游度假区
情韵西樵
- 151 广西玉林佛子山旅游度假区
玉林闲语
- 155 浙江绍兴会稽山旅游度假区
悠悠绍兴
- 159 专题推荐：国内滑雪好去处

玉泉仙踪

温泉种类 / 温泉沐浴法 / 其他浴法 / 如何泡温泉 / 温泉浴须知

- 164 广东从化温泉旅游度假区
美丽从化
- 167 广西龙胜温泉旅游度假区
精彩龙胜
- 170 云南保山腾冲旅游度假区
古老的保山
- 174 海南兴隆温泉旅游度假区
兴隆情致
- 177 浙江宁海南溪温泉旅游度假区
轻松走宁海
- 181 四川峨眉山温泉旅游度假区
震旦第一泉
- 185 广东清新温矿泉旅游度假区
美丽清远
- 189 广东珠海御温泉旅游度假区
精致灵泉
- 193 江苏南京珍珠泉旅游度假区
话语珍珠泉
- 196 北京昌平小汤山温泉旅游度假区
游在小汤山
- 199 特别推荐：遵化皇家汤泉旅游度假区/长白山温泉旅游度假区
/安宁温泉旅游度假区/四川海螺沟温泉/云南金平勐
拉温泉/西藏德宗温泉/息烽温泉/蜀南温泉



pinghailinfeng



凭海临风

大海，是成熟、丰富、渊博的象征。海的宽广、博大、神秘让人类对它充满向往。在没有见到大海的样子之前，人们常常将自己比喻成一条历经千曲百折后、归纳海之胸怀的河流，这就已经能够表达出人们在心底里对大海存在与生俱来的依恋。我们常常将一次黄昏海滩上的漫步、凭海临风的守候、潮起潮落时的凝神远望、海天一色时的宽阔气概都当成了精神境界的一种追求。灿烂的阳光、和煦的海风、迷人的沙滩，是人们想起大海时就会在脑海中出现的景象。

中国拥有绵长而富于变化的海岸线，众多的海滨城市在这里构成了一道道独特而靓丽的风景线。丰富的海滨度假休闲活动为在繁忙工作和学习中的人们提供了一个真正完全轻松的氛围。多姿多彩的海滨风情、丰富的海滨胜迹、各种各样的海滨休闲活动与海上运动的滨海休闲的主要内容，尤其是海水浴、日光浴、潜海观光、沙滩球类、海上竞赛运动等，深得游人的青睐。

1994/27/01

潜水



潜水活动从性质上可分专业潜水和休闲潜水两种。专业潜水是指专业潜水人员对水下工程、水下捞救、水下探险而进行的潜水运动。我们所要讲到的是以水下观光、娱乐休闲为目的的休闲潜水活动，一般有浮潜与水肺潜水之分。

浮潜 (Skin Scuba Diving) 是利用水镜、潜水镜、蛙鞋等基本潜水用具，进入5~10米深的水下活动。这种潜水方式比较简单。利用空气筒、自动呼吸调节器，潜入更深的水域进行更长时间的潜泳，是指水肺潜水 (Scuba Diving)，其规定水深30米。这样，你不仅可与鱼群同乐，还可见到奇异的水下世界。而且通过潜水练习，你会发现自己的精神状态大有改善，呼吸顺畅，肺活量变大，对中年人健康尤为有益。

潜水必学技巧

1. 使用呼吸管与调节器的交换练习。
2. 两人共用一个调节器的练习。这是当发生其中一人空气筒用完或故障时之处理方式。
3. 将调节器内的水排除的方法。
4. 水面上的休息法 (面罩可拿下来)。长时间的潜水，易让眼睛疲劳 (高压下)。
5. 面罩排水法。
6. 调节器的呼吸法。
7. 危难时，紧急的上升法。若在水中因故或被异物绊住，将空气筒及配重带除去，紧急浮上水面的方法。请勿独自一人练习。

潜水入水姿势

正面直立跳水：水深需在1.5米以上，双脚前后开立，一手按住面罩，一手按空气筒背。

背向坐姿入水：面向里坐于船帮上，向后仰面入水。

正面坐姿入水：适合初学者使用。

侧身入水：在橡皮艇上浮卧滚身入水。

潜水必备装备

面镜 其镜片通常使用强化玻璃镜片。因其即使破裂，也只是碎成一些小碎块，不会形成尖锐碎片造成危险。

选择面镜的测试方式：

1. 将面镜带移开或移至镜片的前方；
2. 眼镜向上看并将面镜轻轻地放在脸上；
3. 由鼻子轻轻地吸入空气；
4. 轻轻地拉扯或是用力地摇头，如果面镜始终维持在稳定的位置上，那么它是最合适的。



价格: 国产一般 100 元左右, 进口 260 元上下。

潜水服 不仅能起到保暖作用, 同时能保护潜水员免受礁石或有害动植物的伤害。一般水温在 20℃ 以上可不穿潜服, 低于 20℃ 穿湿式潜水服, 水温在 10℃ 以下则需要穿干式潜服。选择潜水服最重要的是合身。

价格: 850 ~ 1400 元之间

蛙鞋 能增强打水的效果, 让潜水员在水中更有效率地游动。其样式分可调整式及套脚式两种。可调整式的蛙鞋其外型较大而且可以提供较大的推进力, 适合装备潜水及逆流时使用。

试穿蛙鞋注意:

1. 当潜水员摆动脚时, 蛙鞋不可以太紧或太松;
2. 潜水员应确定能轻易地调整皮带;
3. 潜水员应确定能轻易地将蛙鞋调整皮带向后拉到套鞋脚后跟适当的位置。

价格: 潜水靴 260 元, 蛙鞋 200 ~ 400 元不等。

呼吸管 它可以让潜水员在水面呼吸而不必频频将头从水中抬起。它的构造十分简单, 就是一根弯管, 一端让潜水员含在口中, 一端通到水面。选择呼吸管, 需要考虑自己的肺活量、体形等因素。许多呼吸管的咬嘴都有偏差角度设计, 有的甚至可以旋转咬嘴, 供人自行调整角度以达到最适当的位置。

价格: 260 元左右

调节器 是“需求式调节器”, 它是藉由潜水员简单的吸气与吐气而自动开关, 以供应空气。现代调节器不仅能把空气从气瓶中传到潜水员的嘴中, 还可以直接与仪表、浮力调整装置及使用气源连接。

价格: 2600 ~ 2400 元之间

浮潜

漂浮于碧海之间, 只要穿一套泳装, 戴一副潜水镜, 含一支呼吸管, 着一副蛙鞋, 就能轻松自如地欣赏神秘的海底景观, 享受与鱼类同游的快乐。浮潜比较简便, 穿戴上面镜、呼吸管、蛙鞋和救生衣, 由浮潜导游讲解有关知识和注意事项后, 和浮潜导游一起下水, 漂浮于碧海之间。一般海水能见度均在 8 米以上, 有许多海域 1 米以下珊瑚和鱼类相伴成群, 使您透过面镜轻松自如地看到神秘的海底世界。

海底漫步

穿上潜水服、浮力背心, 戴上潜水镜, 套上蛙鞋, 身背水肺氧气瓶, 身上还要绑上铅块等“行头”, 打扮得像个太空宇航员一样, 然后在潜水教练的帮助和指导下, 一直潜到水底, 长时间地在海底里自由自在地游弋, 与鱼共舞, 亲身体验人类“内太空”的神奇美丽, 直至氧气将要用完, 再浮回到海面。

三亚众多潜水公司均有此项服务, 水肺潜水价格: 320 元/人。

下列病患不适合从事潜水运动:

- | | |
|-----------|-------------|
| 1. 酒(醉)后。 | 6. 气喘。 |
| 2. 心脏病。 | 7. 糖尿病。 |
| 3. 羊癫疯。 | 8. 高(低)血压。 |
| 4. 感冒。 | 9. 有关耳鼻喉疾病。 |
| 5. 神经过敏症。 | |



摩托艇

摩托艇是驾驶动力艇在水上行进的一项体育运动，是集观赏、竞技和惊险刺激于一体，极富现代高科技特征的高速水上运动。

该项运动起源于19世纪末。1886年，德国人建造了世界上第一艘摩托艇。1992年，国际摩托艇联盟在比利时成立。它的起航区长100米，起航线用黑白方格旗表示，绿色旗表示起航区前端。摩托艇起航可分原地起航、行进起航两种。

摩托艇艇底呈“V”字型，当其高速行驶时，艇首高昂，艇体时常腾空而起，螺旋桨激起的浪花，如挂在艇尾的一条白色飘带，场面壮观激烈，惊心动魄。摩托艇运动极富刺激性和冒险性，使人们能在水上飞行，已成为年轻人进行户外健身、休闲的新时尚。



帆板

帆板，即Windsurfing（滑浪风帆），是介于帆船和冲浪之间的新兴水上运动。它是古老的帆船的缩影，是世界上最简单、最小的帆船。人们将帆船、滑水、冲浪运动的特点结合起来，站在形如墨鱼骨似的玻璃板上，借助风力操纵帆杆而行进在蓝色的海上。在体育赛事中，帆板是帆船运动中一个级别的比赛，实际上是一个独立的体育项目。1974年，第一届世界帆板锦标赛举行，此后一年一度从不间断。现在的帆板运动器材已具有多种型号和级别，一般分翻波级（冲浪型）、竞赛级Windsurfing温得巴费尔、Receboard竞赛级、Mistral米斯特拉级。

帆板运动由于具有新奇性、惊险性、娱乐性和动态的美感，使之成为一种较容易普及的运动。当你驾着一叶风帆在江湖水面上滑行，流连着湖光色彩，是多么地赏心惬意；当你驾着一叶风帆在大海的波浪里冲浪跳跃是多么地惊险刺激！





冲浪

冲浪是冲浪人站在一块窄长的冲浪板上，乘着浪峰掠过水面的一项非常紧张刺激的水上运动。早在库克船长1778年抵达夏威夷群岛时，这种紧张刺激的水上运动就已经存在。1957年，轻型的冲浪板诞生，冲浪运动从此得到蓬勃发展。1961年，美国的冲浪协会创立，以夏威夷和加州海岸为中心的冲浪运动一下子风靡澳大利亚、日本、南非、巴西、秘鲁和欧洲诸多国家。

冲浪运动都是从人身冲浪的训练开始的。人身冲浪，即不使用冲浪板的冲浪运动。不管用什么样的方式，这种在海中乘风破浪的行为都需要勇敢紧张的心态、十分灵敏的反应能力。

冲浪注意事项

冲浪板放在地上时要轻放，风很大时摆在沙地上要用沙子盖在冲浪板上，避免被风吹走。拿着冲浪板朝海边走去时，冲浪板的角度要成直线，千万不可把浪板放在身体前面，防止海浪撞击浪板打到自己的身体。

冲浪板由外海冲回岸边距离水深约30厘米时，请立即下板，避免冲浪板直接冲击到石头上。冲浪板跟海浪在撞击的时候，千万不可用手去拉安全脚绳和冲浪板，以免手被拉伤。冲浪时每个人在海上的距离请保持两个冲浪板的长度。

当你是初级的冲浪手，请注意下水前要检查装备，蜡块打过没，安全绳、救生衣检查好，暖身运动做二十分钟后，始可下海冲浪。冲浪起程规定是以最靠近海浪崩溃点，且他的动作是第一个站立起来，旁边的冲浪手都要停止冲浪。如果你不管三七二十一冲下去的话，发生事故抢浪的人要负起一切的后果和赔偿责任。冲浪最好的浪形以中间崩溃往两边斜面推进的海浪最好，最危险且最不好的浪是以一排涌起瞬间崩溃的海浪，此时请上岸休息。在沙滩上做柔软体操时，海风此时吹得非常强，请赶快绑好安全脚绳，我们的身体要站在顺风方向的前缘，免得被自己的冲浪板打到受伤。

适合冲浪时机：台风来前三天至两天，过后三天至两天最适合冲浪。有低气压式锋面过境，九大行星交会都会有好浪出现。

海南三亚 亚龙湾国家旅游度假区

亚龙湾国家旅游度假区是国务院于1992年批准建立的全国十二个旅游度假区之一，是我国惟一具有热带风情的国家旅游度假区。度假区位于我国最南端的热带滨海城市三亚市东南20千米处，面积达18.6平方千米。豪华别墅、星级宾馆、海上运动中心、海底观光世界、游艇俱乐部、高尔夫球场、度假村、会议中心等，这里一应俱全。宜人的气候使亚龙湾成为人们避寒消暑的首选之地。连绵的青山将其从三面围抱，柔软沙滩呈月牙形向大海敞开胸怀，延绵伸展长达70千米，海水能见度近10米，海湾面积达66平方千米，被称为“天下第一湾”。





风韵亚龙湾

交通 乘海口至三亚的直达快车，再乘中巴至目的地。市区工人文化宫处坐到田独的专线车到田独镇终点站，再坐三轮车进亚龙湾旅游度假区。

优越的热带海洋气候与典型的热带海滨景观是亚龙湾的特色。保存完好的海底珊瑚礁、品种丰富的热带鱼、可容纳10万人的海滩嬉戏场地、优良的潜水点、保存完好的海岛植被、美味可口的海鲜珍品、惊险刺激的攀岩探险场所、多姿多彩的海岛风光、种类繁多的热带水果，以及独特的热带田园风光与浓郁的黎族风情，都是吸引人们不远万里而来的巨大魅力所在。

亚龙湾地处三亚市东南25千米处，距海南省省会海口市约325千米，东、西、北三面被山围抱，只有南面呈月牙形向南海敞开胸怀。传说，亚龙湾所在的地方原来被群山环抱，险峰峻崖将它和大海严严实地阻隔……

亚龙湾总面积达146平方千米，其中陆地面积约80平方千米，海域面积66平方千米。占地面积18.6平方千米的亚龙湾国家旅游度假区位于整个海湾的中心地带。在海湾远处，有五岛拱列。其中东、西排岛属玲珑可爱的弹丸小岛，海水之下有天然石堤相连；野猪岛上有形神俱妙的“五指山”与“蛙石”，其林木葱郁，风光迷人。海湾内地势平坦开阔，沙滩细软洁净，是天然的旅游场，现已正建设为集避寒、冬泳、竞赛、度假、疗养、观光为一体的国际性旅游中心。“三亚归来不看海，除却亚龙不是湾”，以“奇、绝、美、胜”为著的三亚景及“不是夏威夷，胜景夏威夷”的亚龙湾将为我们而敞开她的情怀抱。