

自驾无疆 色影无语 通联无限 思绪无羁

西南 的 绯艳与颤栗

——感悟自驾游最经典路线之西南风光

张适哲 王平 张玉秀 张焱 著

 人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

自驾无疆 色影无语 通联无限 思绪无羁

西南的

非
艳与颤栗

——感悟自驾游最经典路线之西南风光

张适哲 王平 张玉秀 张焱 著



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

图书在版编目(CIP)数据

西南的绯艳与颤栗：感悟自驾游最经典路线之西南
风光 / 张适哲等著. — 北京：人民邮电出版社，
2014.10

ISBN 978-7-115-36913-0

I. ①西… II. ①张… III. ①旅游指南—西南地区
IV. ①K928.97

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第196665号

内 容 提 要

本书通过清新的风格、明快的色调、优美的语言、精美的图片、详细的地图，介绍了从北京出发自驾去我国西南地区的沿途风光和好玩的景点。书中提供了多条经典路线和费用、餐饮、住宿等大量旅行实用信息，对沿这条路线的自驾出行者有很高的参考价值和指导意义。

-
- ◆ 著 张适哲 王 平 张玉秀 张 焱
责任编辑 郑冬松
责任印制 周昇亮
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京捷迅佳彩印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本：690×970 1/16
印张：17.75 2014年10月第1版
字数：284千字 2014年10月北京第1次印刷
-

定价：68.00 元

读者服务热线：(010)81055296 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

广告经营许可证：京崇工商广字第0021号



一个经常私奔的自驾旅行者
一个视觉独特的摄影发烧友
一个醉来信手两三行的笔者
一个传播业余无线电爱好者

张适哲

网名：窝窝头

年龄：男人四十一枝花

个性展示：自驾无疆！色影无语！通联
无线！思绪无羁！

资深网民，在虚拟的网络空间，以“皮碗”、“Land 上校”、“窝窝头”、“红喜珠”、“天生你无赖”、“抚色沉香”等不同的昵称，活跃在各大网站上，曾在某网站担任某板块专业论坛版主、管理员等。

王 平

从事自驾游活动 20 余年，时常奔波、跨越全国各省市城际之间。热衷于野外救护公益事业。网名“草上飞”。业余无线电爱好者，旅游景点门票收藏是其最大的快乐与亮点。

目 录

第一章 风景览胜人文润秀巴蜀 诗情画意醉色艳梦天堂

- 筹划出行与“备课”/12
天下第一福地——楼台观/14
江峡映峭壁 栈道剑门关 /15
绵阳同学把酒盏 李白故居抖诗篇/15
见过“三星堆”/16
岷江雨雾凌云处 大佛脚下汇三江/16
雨雾镇镇峨眉山 道场佛香望尘缘/18
滌海井深深千米 自贡盐业千年/19
西秦会馆与会馆文化/20
初访夕佳山古民居/21
蜀南竹海翡翠廊 七彩飞瀑高崖悬/22
游天下第一漏斗 “晃”出文兴石海/23
夜袭古蔺情聚战友 赤水丹心醉酒几回/24
深度自驾龙脑桥 盘旋几度玉蟾山/25
沧桑都江堰/27
雨雾来探报恩寺 求签进香显行踪/28
梦幻九寨沟/29
诺日朗瀑布/31
羌寨碉楼/32
黄龙迎飞雪 高山踏彩池/33
更喜岷山千里雪/37
若尔盖高原上的沼泽湿地草原/38
九曲黄河第一湾/40
过郎木寺镇/41
藏传佛教之拉卜楞寺/44
狂风暴雨战归途/45
九寨云雨黄龙飞雪 赤水丹霞竹海情深——16日自驾游路书/46
九寨沟、黄龙、赤水之旅自驾游路线示意图/53

第二章 雨雾山城落天坑 溶洞妩媚戏芙蓉

- 自驾风雨中/56
夜宿南阳/57
丝丝细雨安岳来 踏山大足石刻彩/58
只为白鹤梁而来/60
写意乌江/60

武隆“天生三桥”与天坑地缝/62
芙蓉江水望芙蓉 芙蓉妩媚戏洞中/63
艳遇观景台/64
武陵奇峰闪路旁 酉阳秀水景色赏/66
见过南长城/67
印象凤凰/67
芙蓉镇与王村牌楼/68
“挤”进黄龙洞/70
武陵源与天子山/71
意外荆州/72
大足石刻、天坑地缝及湘西凤凰经典之旅——9日自驾游路书/76
重庆湘西自驾游区域路线示意图/79

第三章 心醉梯田“光”艳景 高山瀑布“水”壮观

心醉情迷云贵高原 沙尘眷顾三天不醒/84
盘旋高原闯东川 红壤梯田映山峦/84
建水古城与文庙/86
红河山谷览胜元阳 碧水千层哈尼梯田/87
感悟旅途中的风光/89
罗平峰林与九龙瀑布群/89
赶场走贵州/90
登高俯瞰万峰林 地缝幽深马岭河/91
自然奇景绝妙 双乳峰林颇真/92
崖壁谷底水纵一线 高峡陡峭横跨山峦/93
黄果树瀑布风景区/93
织金洞/95
夜宴甲秀楼/95
遵义红色之旅/97
深度自驾游——访石宝寨/98
西南横断山脉褶皱之旅——11日自驾游路书/100
云贵高原自驾游区域路线示意图/105

第四章 驰骋横断山峦越峡谷三江 置身滇缅边境一步跨国门

夜奔襄阳 雾锁隆中/108
再进武陵源/109
云雾漫舞索道间 高登天门抚山峦/110
夕阳晚霞沱江畔 酒夜凤凰鼓惊天/111
走凯里望西江千户苗寨/112

从江篝火侗族歌邕沙苗寨抢送客/114
侗寨与增冲鼓楼/117
青岩古镇文化深邃 教堂寺庙兵城石磊/118
久违了已名声在外的24拐/119
西山龙门望滇池 安宁“天下第一汤”/120
翻越横断高黎贡 夜月盘旋降腾冲/121
村前池塘水 庄后银杏黄
——游江东银杏第一村/123
腾冲火山烟尽 黑鱼河水染无/125
秋高气爽云淡 田野鲜艳清香/126
热海大滚锅与景区温泉/128
和顺古镇与洗衣亭/129
过境探梁河 勐底望金塔/131
初到瑞丽识边城“一寨两国”/132
瑞丽国门口岸与畹町口岸/134
玉不掩瑕/136
夜游大理洋人街 风花雪月那点事/137
崇圣寺三塔朝霞辉映/138
独闯探游蝴蝶泉/141
石林的响亮/142
九乡溶洞走神田 雌雄瀑布魂惊天/143
飞归/147
穿越大西南 探秘滇缅边境之旅——22日自驾游路书/148
云贵高原自驾游区域路线示意图/157

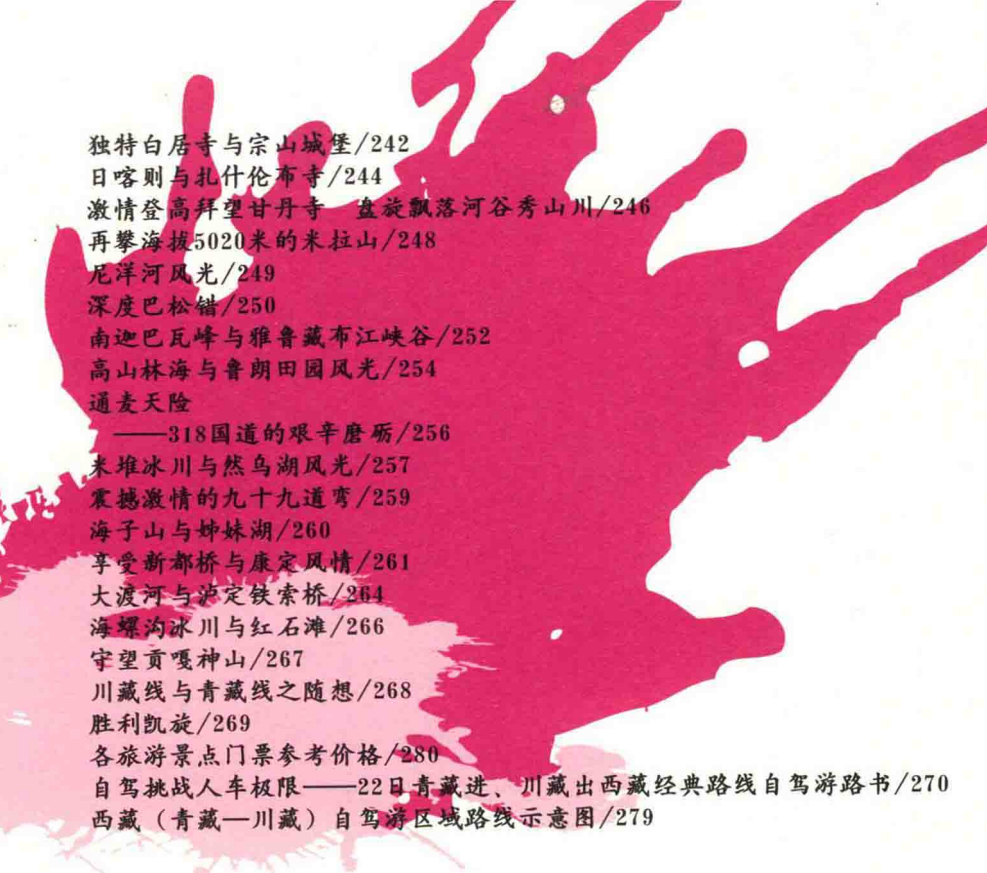
第五章 横断山虎跳越峡谷颤栗金沙江 北回归线神游打洛再跨出国门

心中的韶山/160
读岳麓书院 飞雪爱晚亭/161
避风雪越衡山急走桂林 达三江攀龙脊览胜梯田/162
大年初一走侗寨 风雨飘香程阳桥/164
北海银滩与百年老街/166
崇左斜塔江心舟 鳌头峰上降归龙/168
九大名关之友谊关/169
德天瀑布/170
旧州绣球艳景秀 鹅泉神秘水雾幽/171
识别普者黑/172
景真八角亭与打洛口岸/174
来到西双版纳/176
曼飞龙白塔与傣家村寨/177
不觉中已跨越北回归线/178
谁拿走了我的风光

——“惊”绕大理古城/180
玉龙雪山遥望 丽江古城夜忙/180
静静的拉市海/181
石鼓镇与“长江第一湾”/182
挑战虎跳峡与哈巴雪山/183
“惊艳”白水台/186
久违了，香格里拉/189
松赞林寺与独克宗古城/192
纳帕海与碧塔海/194
云南小九寨 秀美白水河/196
丽江寻美/197
喜州古镇与白族民居/198
黑井、黑盐与黑井古镇 /200
一见彩色沙林/201
再闯东川红土地 深山美景赏梯田/202
过境豆沙关/204
探秘香格里拉——西双版纳与香格里拉秘境之旅经典路线25日自驾游路书/208
西南边陲西双版纳与香格里拉经典自驾游线路示意图/217

第六章 奔赴西藏 挑战自我

这就去西藏/220
重过日月山/220
又见青海湖畔油菜花开时/221
茶卡盐湖/222
见识诺木洪/224
休整格尔木/225
黎明前探游昆仑神泉/226
阳光初上追光影 长焦锁定玉珠峰/226
过昆仑山口/228
呵护可可西里/229
第一次跨越海拔5010米
——风火山垭口 /230
长江之源
——沱沱河/231
逃离唐古拉山口（海拔5213米）/232
夜熬那曲
——高原反应/233
盘旋飞降 高原圣湖
——纳木错/234
国旗飘过布达拉宫广场/236
雄伟的布达拉宫建筑/236
云雾弥漫飘山谷 神奇隐显荡羊湖/238
擦肩走过卡诺拉冰川/240



独特白居易与宗山城堡/242
日喀则与扎什伦布寺/244
激情登高拜望甘丹寺 盘旋飘落河谷秀山川/246
再攀海拔5020米的米拉山/248
尼洋河风光/249
深度巴松错/250
南迦巴瓦峰与雅鲁藏布江峡谷/252
高山林海与鲁朗田园风光/254
通麦天险
——318国道的艰辛磨砺/256
米堆冰川与然乌湖风光/257
震撼激情的九十九道弯/259
海子山与姊妹湖/260
享受新都桥与康定风情/261
大渡河与泸定铁索桥/264
海螺沟冰川与红石滩/266
守望贡嘎神山/267
川藏线与青藏线之随想/268
胜利凯旋/269
各旅游景点门票参考价格/280
自驾挑战人车极限——22日青藏进、川藏出西藏经典路线自驾游路书/270
西藏（青藏—川藏）自驾游区域路线示意图/279

后 记/282

自驾无疆 色影无语 通联无限 思绪无羁

西南的

非
艳与颤栗

——感悟自驾游最经典路线之西南风光

张适哲 王平 张玉秀 张焱 著



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

图书在版编目(CIP)数据

西南的绯艳与颤栗：感悟自驾游最经典路线之西南
风光 / 张适哲等著. — 北京：人民邮电出版社，
2014.10

ISBN 978-7-115-36913-0

I. ①西… II. ①张… III. ①旅游指南—西南地区
IV. ①K928.97

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第196665号

内 容 提 要

本书通过清新的风格、明快的色调、优美的语言、精美的图片、详细的地图，介绍了从北京出发自驾去我国西南地区的沿途风光和好玩的景点。书中提供了多条经典路线和费用、餐饮、住宿等大量旅行实用信息，对沿这条路线的自驾出行者有很高的参考价值和指导意义。

◆ 著 张适哲 王 平 张玉秀 张 焱

责任编辑 郑冬松

责任印制 周昇亮

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京捷迅佳彩印刷有限公司印刷

◆ 开本：690×970 1/16

印张：17.75

2014年10月第1版

字数：284千字

2014年10月北京第1次印刷

定价：68.00元

读者服务热线：(010)81055296 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

广告经营许可证：京崇工商广字第0021号

自序

谨以此书奉献给那些已经“走在路上”的人们，这些人可谓是在人生之路上奔波了许多年的勇敢者和挑战者，为实现自我的那点“自由”，在人生的间隙里寻找快乐，在心灵深处寻得舒展与滋味。尽管“自驾游”终究构不成人生的主旋律，但在那里有我们自己想要的一种生活，可以让我们寻觅到真正的自我。

我怀着一种耕耘后的喜悦与眷顾，相继完成了《西域的狂野与妩媚》、《塞北的惊艳与无羁》和《江南的柔婉与妙曼》的写作与出版，之后多少有些江郎才尽与空疏的感觉。然而，自从云贵川归来，尤其是去过西藏以后，我重新青春勃发，一种疯狂的感觉油然而生，那里才是自驾游的天堂。于是，满怀着激昂与秋的收获，我多次往返大西南，无一例外地被那里绚丽的自然风光和多彩的人文习俗所吸引。因此，有了这本《西南的绯艳与颤栗》。我忽然发现，写作出书仅是我人生诸多光彩中的又一瞬，是一种快乐，一种愉悦。能为别人照亮道路，自己也必放出光芒——这就是人生最大的幸福。

试想我们整天那么辛辛苦苦地努力工作，决不仅仅是为了变成土豪，工作是为了更好地享受生活。旅行也好，旅游也罢，我倒是比较喜欢赞同用“出走”一词，更有那么点意境与氛围。一个人在一个地方待久了，就会懈怠，甚至厌倦、烦躁，渐渐地也就失去了激情与灵感，而“出走”恰恰是寻回激情与灵感的灵丹妙药。

一本自驾游手记，表述和传达的仅是笔者内心的感悟与情怀，并不同于地域范围内的常规景点介绍，更不像史籍、典故、教材那么严肃。旅行让我豁达，并告诉我可以用不同的方式来生活。尤其是回眸往事，在路上的那些“碎片”总能让人有一种憧憬和满足，一种幸福感油然而生。笔者最大的心愿就是讲述并传播快乐，与读者分享旅途中的喜悦，也力图在思维、文字和图片上摆脱一些框范，让读者在茶余饭后拥有无限的遐想和乐趣，并早日踏上自驾游之路。

出发的感觉真好！

作者：张适哲

2014年春节于西双版纳



目 录

第一章 风景览胜人文润秀巴蜀 诗情画意醉色艳梦天堂

- 筹划出行与“备课”/12
天下第一福地——楼台观/14
江峡映峭壁 栈道剑门关 /15
绵阳同学把酒盏 李白故居抖诗篇/15
见过“三星堆”/16
岷江雨雾凌云处 大佛脚下汇三江/16
雨雾镇锁峨眉山 道场佛香望尘缘/18
桫欏井深深千米 自贡盐业千年/19
西秦会馆与会馆文化/20
初访夕佳山古民居/21
蜀南竹海翡翠廊 七彩飞瀑高崖悬/22
游天下第一漏斗 “晃”出文兴石海/23
夜袭古蔺情聚战友 赤水丹心醉酒几回/24
深度自驾龙脑桥 盘旋几度玉蟾山/25
沧桑都江堰/27
雨雾来探报恩寺 求签进香显行踪/28
梦幻九寨沟/29
诺日朗瀑布/31
羌寨碉楼/32
黄龙迎飞雪 高山踏彩池/33
更喜岷山千里雪/37
若尔盖高原上的沼泽湿地草原/38
九曲黄河第一湾/40
过郎木寺镇/41
藏传佛教之拉卜楞寺/44
狂风暴雨战归途/45
九寨沟雨黄龙飞雪 赤水丹霞竹海情深——16日自驾游路书/46
九寨沟、黄龙、赤水之旅自驾游路线示意图/53

第二章 雨雾山城落天坑 溶洞妩媚戏芙蓉

- 自驾风雨中/56
夜宿南阳/57
丝丝细雨安岳来 踏山大足石刻彩/58
只为白鹤梁而来/60
写意乌江/60

武陵“天生三桥”与天坑地缝/62
芙蓉江水望芙蓉 芙蓉妩媚戏洞中/63
艳遇观景台/64
武陵奇峰闪路旁 酉阳秀水景色赏/66
见过南长城/67
印象凤凰/67
芙蓉镇与王村牌楼/68
“挤”进黄龙洞/70
武陵源与天子山/71
意外荆州/72
大足石刻、天坑地缝及湘西凤凰经典之旅——9日自驾游路书/76
重庆湘西自驾游区域路线示意图/79

第三章 心醉梯田“光”艳景 高山瀑布“水”壮观

心醉情迷云贵高原 沙尘眷恋三天不醒/84
盘旋高原闹东川 红壤梯田映山峦/84
建水古城与文庙/86
红河山谷览胜元阳 碧水千层哈尼梯田/87
感悟旅途中的风光/89
罗平峰林与九龙瀑布群/89
赶场走贵州/90
登高俯瞰万峰林 地缝幽深马岭河/91
自然奇景绝妙 双乳峰林颇真/92
崖壁谷底水纵一线 高峡陡峭横跨山峦/93
黄果树瀑布风景区/93
织金洞/95
夜宴甲秀楼/95
遵义红色之旅/97
深度自驾游——访石宝寨/98
西南横断山脉褶皱之旅——11日自驾游路书/100
云贵高原自驾游区域路线示意图/105

第四章 驰骋横断山峦越峡谷三江 置身滇缅边境一步跨国门

夜奔襄阳 雾锁隆中/108
再进武陵源/109
云雾漫舞索道间 高登天门抚山峦/110
夕阳晚霞沱江畔 酒夜凤凰鼓惊天/111
走凯里望西江千户苗寨/112

从江篝火侗族歌邑沙苗寨抢送客/114
侗寨与增冲鼓楼/117
青岩古镇文化深邃 教堂寺庙兵城石磊/118
久违了已名声在外的24拐/119
西山龙门望滇池 安宁“天下第一汤”/120
翻越横断高黎贡 夜月盘旋降腾冲/121
村前池塘水 庄后银杏黄
——游江东银杏第一村/123
腾冲火山烟尽 黑鱼河水染无/125
秋高气爽云淡 田野鲜艳清香/126
热海大滚锅与景区温泉/128
和顺古镇与洗衣亭/129
过境探梁河 勐底望金塔/131
初到瑞丽识边城“一寨两国”/132
瑞丽国门口岸与畹町口岸/134
玉不掩瑕/136
夜游大理洋人街 风花雪月那点事/137
崇圣寺三塔朝霞辉映/138
独闯探游蝴蝶泉/141
石林的响亮/142
九乡溶洞走神田 雌雄瀑布魂惊天/143
飞归/147
穿越大西南 探秘滇缅边境之旅——22日自驾游路书/148
云贵高原自驾游区域路线示意图/157

第五章 横断山虎跳越峡谷颤栗金沙江 北回归线神游打洛再跨出国门

心中的韶山/160
读岳麓书院 飞雪爱晚亭/161
避风雪越衡山急走桂林 达三江攀龙脊览胜梯田/162
大年初一走侗寨 风雨飘香程阳桥/164
北海银滩与百年老街/166
崇左斜塔江心舟 鳌头峰上降归龙/168
九大名关之友谊关/169
德天瀑布/170
旧州绣球艳景秀 鹅泉神秘水雾幽/171
识别普者黑/172
景真八角亭与打洛口岸/174
来到西双版纳/176
曼飞龙白塔与傣家村寨/177
不觉中已跨越北回归线/178
谁拿走了我的风光

——“惊”绕大理古城/180
玉龙雪山遥望 丽江古城夜忙/180
静静的拉市海/181
石鼓镇与“长江第一湾”/182
挑战虎跳峡与哈巴雪山/183
“惊艳”白水台/186
久违了，香格里拉/189
松赞林寺与独克宗古城/192
纳帕海与碧塔海/194
云南小九寨 秀美白水河/196
丽江寻美/197
喜州古镇与白族民居/198
黑井、黑盐与黑井古镇 /200
一见彩色沙林/201
再闯东川红土地 深山美景赏梯田/202
过境豆沙关/204
探秘香格里拉——西双版纳与香格里拉秘境之旅经典路线25日自驾游路书/208
西南边陲西双版纳与香格里拉经典自驾游线路示意图/217

第六章 奔赴西藏 挑战自我

这就去西藏/220
重过日月山/220
又见青海湖畔油菜花开时/221
茶卡盐湖/222
见识诺木洪/224
休整格尔木/225
黎明前探游昆仑神泉/226
阳光初上追光影 长焦锁定玉珠峰/226
过昆仑山口/228
呵护可可西里/229
第一次跨越海拔5010米
——风火山垭口 /230
长江之源
——沱沱河/231
逃离唐古拉山口（海拔5213米）/232
夜熬那曲
——高原反应/233
盘旋飞降 高原圣湖
——纳木错/234
国旗飘过布达拉宫广场/236
雄伟的布达拉宫建筑/236
云雾弥漫飘山谷 神奇隐显荡羊湖/238
擦肩走过卡诺拉冰川/240