

# 中国美景纪实

何世生/著

## 【江城子·呼伦湖】

天鹅构建呼伦湖。

汇沟渌，聚青菰。

玉滩宽广，潮湿润葫芦。

水势好如台上月，明色彩，展文图。

岸边山冈顺长途。

看美蚌，设香庐。

注目版画，舞会音乐淑。

赛马牧骑同展望，描大意，畅心舒。

光明日报出版社

The background of the cover is a traditional Chinese ink wash painting. It depicts a vast, misty landscape with rolling mountains in shades of blue and green. In the foreground, a small, dark boat with a single figure is on the water. Two birds are shown in flight above the mountains. The overall style is minimalist and atmospheric, typical of classical Chinese art.

# 中国美景纪实

何世生 / 著

光明日报出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

中国美景纪实 / 何世生著. — 北京: 光明日报出版社, 2014.10

ISBN 978-7-5112-7287-4

I. ①中… II. ①何… III. ①风景区—介绍—中国  
IV. ①K928.7

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第220347号

## 中国美景纪实

---

著 者: 何世生

---

责任编辑: 庄 宁

责任校对: 张 翀

封面设计: 李林中

责任印制: 曹 净

---

出版发行: 光明日报出版社

地 址: 北京市东城区(原崇文区)珠市口东大街5号, 100062

电 话: 010-67022197(咨询), 67078870(发行), 67078235(邮购)

传 真: 010-67078227, 67078255

网 址: <http://book.gmw.cn>

E-mail: [gmcbs@gmw.cn](mailto:gmcbs@gmw.cn) [zhuangning@gmw.cn](mailto:zhuangning@gmw.cn)

法律顾问: 北京市天驰洪范律师事务所徐波律师

---

印 刷: 北京天恒嘉业印刷有限公司

装 订: 北京天恒嘉业印刷有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

---

开 本: 710mm×1000mm 1/16

字 数: 238千字

印 张: 17.5

版 次: 2014年11月第1版

印 次: 2014年11月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5112-7287-4

---

定 价: 32.00元

版权所有 翻印必究

## 中国美景纪实

中华人民共和国乃世界著名大国。三十一个省市自治区，奇山秀水，景色优美；五十六个民族，人员盛多，意情满和。随着社会的发展，各地游客往来更多。亦像乔羽先生情歌：“五十六个民族，五十六朵花；五十六个民族，永远是一家；五十六个民族，同说一句话，爱我中华，爱我中华。”为此，本人挑选中国美景；其中，奇山峻岭 43 个，水池湖泊 29 个，古城名区 43 个，水岛石窟 9 个，寺庙陵林 11 个。内含有三山、五岳、四大佛教名山、十四大道教名山、两大天池、十大湖泊、十大瀑布、四大名楼、四大名园、四大石窟、古城名区等。并传有简介，拍有照片，写有诗词。供游客参考展望。



## 中国美景说明

三山：庐山、黄山、雁荡山。

五岳：东岳泰山、西岳华山、北岳恒山、南岳衡山、中岳嵩山。

四大佛教名山：峨眉山、普陀山、九华山、五台山。

十四大道教名山：龙虎山、齐云山、青城山、武当山、王屋山、三清山、茅山、崆峒山、终南山、崂山、九宫山、仙都山、冠豸山、千山。（罗浮山、巍山）

两大天池：天山天池、长白山天池。

十大湖泊：鄱阳湖、洞庭湖、太湖、呼伦湖、洪泽湖、纳木错湖、青海湖、微山湖、巢湖、镜泊湖。

十大瀑布：黄果树瀑布、九寨沟瀑布、银练坠瀑布、马岭河瀑布、壶口瀑布、庐山瀑布、镜泊湖瀑布、八里沟瀑布、黄果树瀑布、雁荡山瀑布。

四大名楼：岳阳楼、黄鹤楼、滕王阁、蓬莱阁。

四大名园：苏州拙政园、苏州留园、北京颐和园、承德山庄。

四大石窟：莫高窟、龙门石窟、云冈石窟、麦积山石窟。

古城名区：凤凰古城、平遥古城、台儿庄、陈桥、山海关、北戴河、延安、婺源、扬州、镇江、西递、宏村、赤壁、张家界、桂林、大连、三亚、西双版纳、嘉峪关、古隆中、老龙头、开封等较多。



|              |    |
|--------------|----|
| 中国美景纪实.....  | 01 |
| 中国美景说明.....  | 02 |
| 美景一：奇山峻岭     |    |
| 庐山.....      | 1  |
| 庐山游望.....    | 2  |
| 黄山.....      | 3  |
| 水调歌头·黄山..... | 4  |
| 雁荡山.....     | 5  |
| 浪淘沙·雁荡山..... | 6  |
| 泰山.....      | 7  |
| 登泰山.....     | 8  |
| 华山.....      | 9  |
| 踏莎行·登华山..... | 10 |
| 衡山.....      | 11 |
| 沁园春·衡山.....  | 12 |
| 恒山.....      | 13 |
| 浪淘沙·恒山.....  | 14 |
| 嵩山.....      | 15 |

|              |    |
|--------------|----|
| 沁园春·嵩山.....  | 16 |
| 峨眉山.....     | 17 |
| 太常引·峨眉山..... | 18 |
| 普陀山.....     | 19 |
| 普陀山.....     | 20 |
| 九华山.....     | 21 |
| 九华山.....     | 22 |
| 五台山.....     | 23 |
| 五台山.....     | 24 |
| 龙虎山.....     | 25 |
| 龙虎山.....     | 26 |
| 齐云山.....     | 27 |
| 一剪梅·齐云山..... | 28 |
| 青城山.....     | 29 |
| 行香子·青城山..... | 30 |
| 武当山.....     | 31 |
| 醉花间·武当山..... | 32 |
| 王屋山.....     | 33 |

|               |    |
|---------------|----|
| 临江仙·王屋山.....  | 34 |
| 三清山.....      | 35 |
| 水调歌头·三清山..... | 36 |
| 茅山.....       | 37 |
| 小重山·茅山.....   | 38 |
| 崆峒山.....      | 39 |
| 崆峒山.....      | 40 |
| 终南山.....      | 41 |
| 少年游·终南山.....  | 42 |
| 崂山.....       | 43 |
| 崂山感望.....     | 44 |
| 九宫山.....      | 45 |
| 九宫山.....      | 46 |
| 冠豸山.....      | 47 |
| 冠豸山.....      | 48 |
| 仙都山.....      | 49 |
| 唐多令·仙都山.....  | 50 |
| 千山.....       | 51 |
| 鹧鸪天·千山.....   | 52 |
| 罗浮山.....      | 53 |
| 罗浮山.....      | 54 |
| 巍山.....       | 55 |
| 巍山.....       | 56 |
| 太行山.....      | 57 |
| 过太行山.....     | 58 |

|               |    |
|---------------|----|
| 嵯峨山.....      | 59 |
| 嵯峨山.....      | 60 |
| 云台山.....      | 61 |
| 定风波·云台山.....  | 62 |
| 鸡公山.....      | 63 |
| 鸡公山感怀.....    | 64 |
| 梁山.....       | 65 |
| 小重山·梁山.....   | 66 |
| 花果山.....      | 67 |
| 花果山.....      | 68 |
| 天柱山.....      | 69 |
| 天柱山.....      | 70 |
| 武夷山.....      | 71 |
| 唐多令·武夷山.....  | 72 |
| 玉龙雪山.....     | 73 |
| 玉龙雪山.....     | 74 |
| 火焰山.....      | 75 |
| 火焰山.....      | 76 |
| 长江三峡.....     | 77 |
| 西平曲·长江三峡..... | 78 |
| 丹霞山.....      | 79 |
| 唐多令·丹霞山.....  | 80 |
| 贺兰山.....      | 81 |
| 贺兰山.....      | 82 |
| 四姑娘山.....     | 83 |

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 鸕鸕天·四姑娘山.....   | 84  |
| 井冈山.....        | 85  |
| 井冈山.....        | 86  |
| 美景二：水池湖泊        |     |
| 天山天池.....       | 87  |
| 江城子·天山天池.....   | 88  |
| 长白山天池.....      | 89  |
| 长白山天池.....      | 90  |
| 华清池.....        | 91  |
| 华清池.....        | 92  |
| 微山湖.....        | 93  |
| 微山湖.....        | 94  |
| 鄱阳湖.....        | 95  |
| 鄱阳湖.....        | 96  |
| 千岛湖.....        | 97  |
| 水调歌头·千岛湖赏析..... | 98  |
| 太湖.....         | 99  |
| 沁园春·太湖游望。.....  | 100 |
| 镜泊湖.....        | 101 |
| 镜泊湖.....        | 102 |
| 青海湖.....        | 103 |
| 青海湖.....        | 104 |
| 白洋淀.....        | 105 |
| 白洋淀.....        | 106 |
| 巢湖.....         | 107 |

|                |     |
|----------------|-----|
| 巢湖.....        | 108 |
| 洪泽湖.....       | 109 |
| 洪泽湖.....       | 110 |
| 纳木错.....       | 111 |
| 纳木错.....       | 112 |
| 呼伦湖.....       | 113 |
| 江城子·呼伦湖.....   | 114 |
| 九女仙湖.....      | 115 |
| 九女仙湖.....      | 116 |
| 壶口瀑布.....      | 117 |
| 满江红·壶口瀑布.....  | 118 |
| 黄果树瀑布.....     | 119 |
| 眼儿媚·黄果树瀑布..... | 120 |
| 天星桥银练坠瀑布.....  | 121 |
| 天星桥银练坠瀑布.....  | 122 |
| 马岭河瀑布.....     | 123 |
| 马岭河瀑布.....     | 124 |
| 德夯流沙瀑布.....    | 125 |
| 德夯流沙瀑布.....    | 126 |
| 八里沟.....       | 127 |
| 八里沟.....       | 128 |
| 九寨沟.....       | 129 |
| 九寨沟.....       | 130 |
| 大运河.....       | 131 |
| 大运河.....       | 132 |

|               |     |
|---------------|-----|
| 富春江.....      | 133 |
| 富春江观望.....    | 134 |
| 丹江大观苑.....    | 135 |
| 丹江大观苑.....    | 136 |
| 黄河九曲第一湾.....  | 137 |
| 黄河九曲第一湾.....  | 138 |
| 月牙泉.....      | 139 |
| 月牙泉.....      | 140 |
| 黄河石林.....     | 141 |
| 南乡子·黄河石林..... | 142 |
| 都江堰.....      | 143 |
| 鹧鸪天·都江堰.....  | 144 |

### 美景三：古城名区

|               |     |
|---------------|-----|
| 台儿庄.....      | 145 |
| 台儿庄.....      | 146 |
| 凤凰古城.....     | 147 |
| 江城子·凤凰古城..... | 148 |
| 平遥古城.....     | 149 |
| 平遥古城.....     | 150 |
| 陈桥.....       | 151 |
| 陈桥.....       | 152 |
| 山海关.....      | 153 |
| 山海关.....      | 154 |
| 北戴河.....      | 155 |
| 北戴河.....      | 156 |

|                |     |
|----------------|-----|
| 围场坝上.....      | 157 |
| 围场坝上.....      | 158 |
| 日照.....        | 159 |
| 鹧鸪天·日照东海游..... | 160 |
| 延安.....        | 161 |
| 延安游感.....      | 162 |
| 婺源.....        | 163 |
| 婺源游记.....      | 164 |
| 扬州.....        | 165 |
| 少年游·扬州游望.....  | 166 |
| 镇江.....        | 167 |
| 镇江.....        | 168 |
| 江南水乡.....      | 169 |
| 江南水乡.....      | 170 |
| 西递、宏村.....     | 171 |
| 西递、宏村.....     | 172 |
| 赤壁.....        | 173 |
| 行香子·赤壁感怀.....  | 174 |
| 韶山.....        | 175 |
| 韶山有感.....      | 176 |
| 张家界.....       | 177 |
| 张家界.....       | 178 |
| 桂林.....        | 179 |
| 桂林游感.....      | 180 |
| 大连.....        | 181 |

|               |     |
|---------------|-----|
| 大连游感.....     | 182 |
| 绥芬河市.....     | 183 |
| 绥芬河市.....     | 184 |
| 三亚.....       | 185 |
| 巫山一段云·三亚..... | 186 |
| 西双版纳.....     | 187 |
| 西双版纳游望.....   | 188 |
| 嘉峪关.....      | 189 |
| 嘉峪关.....      | 190 |
| 岳阳楼.....      | 191 |
| 岳阳楼感赋.....    | 192 |
| 黄鹤楼.....      | 193 |
| 唐多令·黄鹤楼.....  | 194 |
| 滕王阁.....      | 195 |
| 太常引·滕王阁.....  | 196 |
| 蓬莱阁.....      | 197 |
| 临江仙·蓬莱阁.....  | 198 |
| 光岳楼.....      | 199 |
| 鹧鸪天·光岳楼.....  | 200 |
| 苏州拙政园.....    | 201 |
| 苏州拙政园.....    | 202 |
| 留园.....       | 203 |
| 鹧鸪天·留园.....   | 204 |
| 颐和园.....      | 205 |
| 颐和园.....      | 206 |

|                |     |
|----------------|-----|
| 承德.....        | 207 |
| 承德山庄.....      | 208 |
| 清明上河园.....     | 209 |
| 行香子·清园颂风.....  | 210 |
| 龙亭.....        | 211 |
| 龙亭.....        | 212 |
| 铁塔.....        | 213 |
| 行香子·铁塔擎空.....  | 214 |
| 禹王台.....       | 215 |
| 行香子·禹台春吟.....  | 216 |
| 开封府.....       | 217 |
| 行香子·包公仰忠.....  | 218 |
| 皇城相府.....      | 219 |
| 皇城相府.....      | 220 |
| 乔家大院.....      | 221 |
| 乔家大院.....      | 222 |
| 卢沟桥.....       | 223 |
| 鹧鸪天·卢沟桥.....   | 224 |
| 古隆中.....       | 225 |
| 一剪梅·诸公.....    | 226 |
| 桃花源.....       | 227 |
| 桃花源记.....      | 228 |
| 老龙头.....       | 229 |
| 眼儿媚·老龙头游望..... | 230 |

|               |     |
|---------------|-----|
| 美景四：水岛石窟      |     |
| 刘公岛.....      | 231 |
| 刘公岛上颂刘公.....  | 232 |
| 长岛.....       | 233 |
| 长岛.....       | 234 |
| 太阳岛.....      | 235 |
| 沁园春·太阳岛.....  | 236 |
| 莫高窟.....      | 237 |
| 莫高窟.....      | 238 |
| 龙门石窟.....     | 239 |
| 龙门石窟.....     | 240 |
| 云冈石窟.....     | 241 |
| 柳梢春·云冈石窟..... | 242 |
| 麦积山石窟.....    | 243 |
| 麦积山石窟.....    | 244 |
| 腾龙洞.....      | 245 |
| 腾龙洞.....      | 246 |
| 玉华洞.....      | 247 |
| 玉华洞.....      | 248 |
| 美景五：寺庙陵林      |     |
| 相国寺.....      | 249 |

|               |     |
|---------------|-----|
| 行香子·相国寺.....  | 250 |
| 香山寺.....      | 251 |
| 香山寺.....      | 252 |
| 天水伏羲庙.....    | 253 |
| 天水伏羲庙.....    | 254 |
| 孔庙.....       | 255 |
| 孔庙.....       | 256 |
| 岳飞庙.....      | 257 |
| 行香子·岳庙兴叹..... | 258 |
| 布达拉宫.....     | 259 |
| 柳梢春·布达拉宫..... | 260 |
| 秦始皇陵.....     | 261 |
| 秦始皇陵感赋.....   | 262 |
| 马嵬坡.....      | 263 |
| 马嵬坡.....      | 264 |
| 乾陵.....       | 265 |
| 一剪梅·武后赋.....  | 266 |
| 清东陵.....      | 267 |
| 清东陵.....      | 268 |
| 袁林.....       | 269 |
| 袁林感望.....     | 270 |

## 庐山

庐山是中国三大名山之一。位于长江中游南岸，江西省九江市南。该地奇、秀、险、雄，闻名于世。有山湖、仙洞、佛寺、瀑布、故园等十二大景区。素有“匡庐奇秀甲天下”的美誉。许多名人写有诗词；古今中外，游客常来。

美景一：  
奇山峻岭



## 庐山游望

心赏庐山景，盘凳四百旋。  
琴湖如彩镜，花径醉诗篇。  
天造仙人洞，飞流三叠泉，  
此来解梦语，喜结庐山缘。



## 黄 山

黄山乃中国三大名山之一。位于安徽省黄山市境内。以奇松、怪石、云海、温泉著称于世。其二湖、三瀑、十六泉、二十四溪相映争辉。人说：早望东山如海，夕望西岭轮月。不仅奇山秀美，亦传经典故事。登黄山，满心怀。



## 水调歌头·黄山

破晓解新梦，怡兴上黄山。绿荫漫绕石壁，处处袅青烟。仰望云龙飞马，俯首烟波浩瀚，万变瞬间。身在隙层里，观看九重天。

岩石美，谷岭峻，会名泉。顺行登上丹壁，遥望满奇观。昼觅清江击水，夜伴星移斗转，归隐效先贤。当复苏公韵，无语看波澜。



## 雁荡山

雁荡山史称东南第一山，为三大名山之一。位于浙江省乐清市境内。兴于唐，盛于宋，此时美。山顶有湖，芦苇茂密；结草为荡，秋雁南归，故名雁荡山。设有八景；以火山造型、摩天劈地、古洞石室、飞瀑流泉，奇闻天下。素有“寰中绝胜”“海上名山”之誉。也被称为世界地质公园。



## 浪淘沙·雁荡山

雁荡驾东风，显胜高峰。罗列百卉映山红，飞瀑曲流飘采道，游遍芳丛。

四季报长空，其乐无穷。仙桥交汇喜相逢。大洞岩石立美像，描丽情浓。

