

K N O W L E D G E F O R S T U D E N T S

VISION  BOOKS

KNOWLEDGE FOR STUDENTS

中国最美的

100 MOST BEAUTIFUL SCENERY OF
THE CHINA
个地方 Volume One 上

总策划 / 邢 涛 主 编 / 龚 勋

 云南出版集团公司
 云南教育出版社

中国最美的 *Most Beautiful Scenery Of The* China 100 个地方

上

Volume One

总策划/ 邢 涛 主 编/ 龚 勋



云南出版集团公司
云南教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国最美的100个地方 / 龚勋主编. — 昆明: 云南教育出版社, 2010.8 (2010.10重印)

ISBN 978-7-5415-4674-7

I. ①中… II. ①龚… III. ①名胜古迹—简介—中国
IV. ①K928.7

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第132670号

中国最美的100个地方。

总策划 邢涛
主编 龚勋
文字统筹 贾宝花
编撰 谌媛媛 喻寒菊

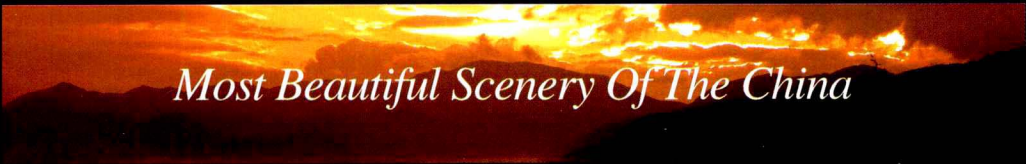
出版人 李安泰
责任编辑 黄强 邹悦悦
设计总监 韩欣宇
装帧设计 赵天飞
美术编辑 安蓉 周辉忠 邹或
图片提供 东方IC 全景视觉

出版 云南出版集团公司
云南教育出版社
地址 昆明市环城西路609号
网站 <http://www.yneph.com>
经销 全国新华书店
印刷 北京丰富彩艺印刷有限公司

开本 889×1194 1/16
印张 21
字数 170千字
版次 2010年8月第1版
印次 2010年10月第2次印刷
书号 ISBN 978-7-5415-4674-7
定价 98.00元 (全三册)

●本书中参考使用的部分文字及图片, 由于权源不详, 无法与著作权人一一取得联系, 未能及时支付稿酬, 在此表示由衷的歉意。请著作权人见到此声明后尽快与本书编者联系并领取稿酬。联系电话: (010) 52780202

中国最美的100个地方



Most Beautiful Scenery Of The China

Foreword 前言



我国是一个历史悠久的、统一的多民族国家。在幅员辽阔的中国大地上，那壮丽的山河湖海，丰富的文物古迹，绚丽多姿的民族风情，无不让人驻足流连，让人不断回味，然后在记忆里沉淀为一张张精美的图画。而我们让您记忆里的图画汇成灵动鲜活的旅游指南。

本书分为3卷，共9章，网罗了中华大地上100个最美的旅游胜地，以地理位置为顺序，通过图文并茂的生动形式向您展现精彩纷呈的自然风景、民族风情。张张精美的图片可以让您体会身临其境的炫目，篇篇精彩的文字帮您了解更多风景背后的故事。此外，书中还设置了“直击美景”和“排行榜”两个环节，前者可以让您用最快的方式了解一个地域、一个景点最鲜明的特色；后者采用固定的形式对该主题进行简单又全面的介绍，让您对其了然于胸。

不管是名山大川还是宫殿陵寝，不管是园林苑囿还是古迹文明，我们追求外在的精美和内在的华彩，并用尽善尽美的标尺力求编撰一本秀外慧中的书籍。让美轮美奂的月亮湾、小桥流水的木屋竹栏、古道西风的车轮石印为您诠释整套书的精华，给您的旅行提供参考。

目录 CONTENTS



第一章

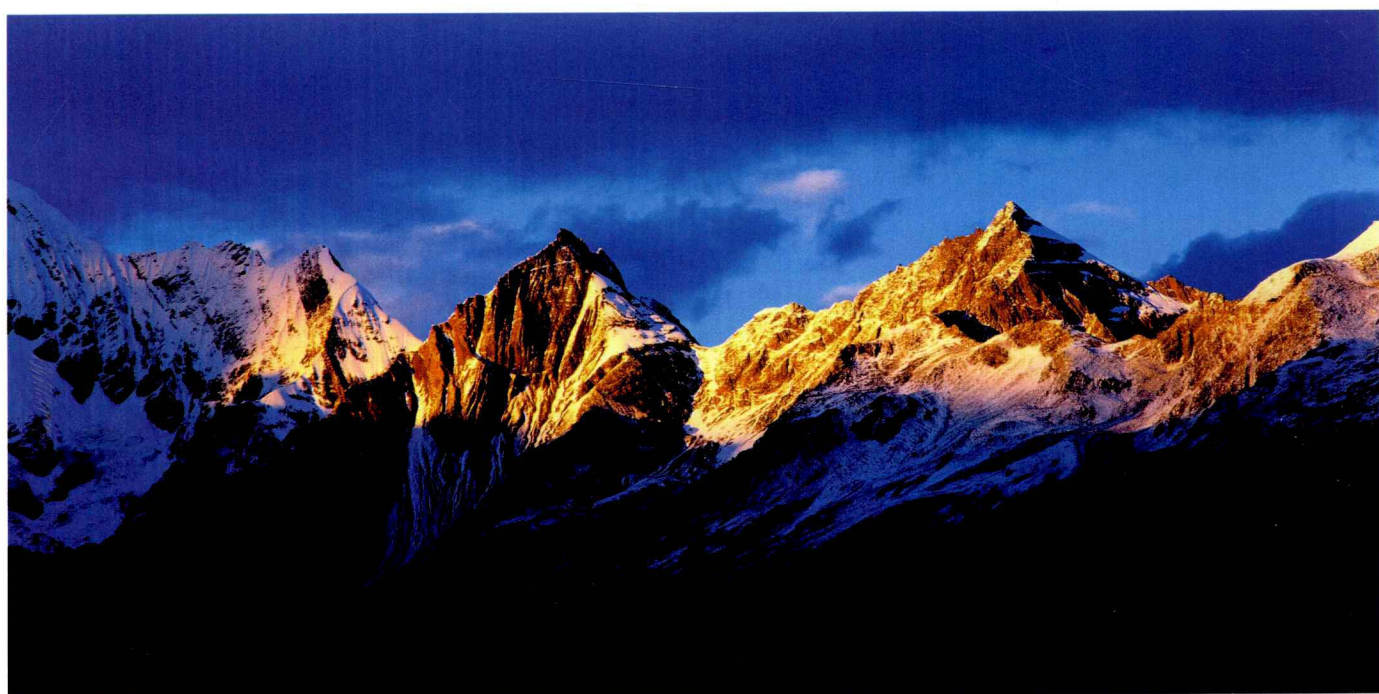
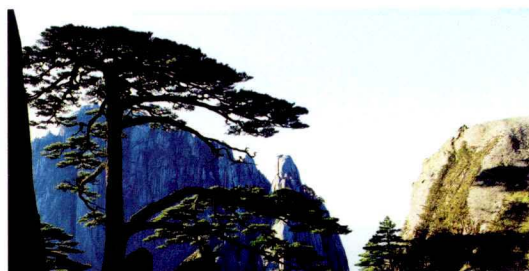
Part One

中国最美的山

6-59

明月出天山·····	8
五岳之首：泰山·····	12
玄岳武当山·····	14
四姑娘山·····	16
蜀山之王：贡嘎山·····	20
峨眉山佛影·····	24
诗画庐山·····	28
美感黄山·····	30
东南第一：雁荡山·····	34

珠穆朗玛峰·····	36
柔美武夷山·····	40
云南梅里雪山·····	44
绝塞名山五岳之恒·····	46
险峻太华山·····	48
禅宗胜地：嵩山·····	52
海天佛国普陀山·····	54
青城天下幽·····	56
玉龙雪山天下绝·····	58





第二章
Part Two
中国最美的水
60-III



哈纳斯变色湖·····	62	晋陕壶口瀑布·····	92
浓墨重彩青海湖·····	66	五彩澜沧江·····	94
风雅西湖·····	70	圣湖纳木错·····	96
泸沽湖女儿国·····	76	鹤舞鄱阳湖·····	100
百里画廊：漓江·····	80	黄果树瀑布群·····	102
南疆塔里木河·····	84	五百里滇池·····	106
长白山天池·····	86	德天瀑布·····	108
九曲黄河天上来·····	88		



第一章

Part One 中国最美的

6-59

山



中国名山众多，它们或雄、或奇、或灵、或秀，各具特色。仅仅在五岳之中，就有泰山之雄伟、华山之险峻、恒山之奇崛、嵩山之翠秀，它们百态千姿，各怀绝景。这些名山胜景历来就备受佛家、道家的推崇，因而也成就了以佛、道名扬天下的山峦美景，如峨眉山、普陀山、武当山、青城山。与东部名山相比，西部巍峨的珠穆朗玛峰、挺拔的梅里雪山、纯美的四姑娘山……无不抒发着当地壮美的个性情怀。除此之外，那些或喜或悲，或怒或怨的美丽传说，使这一座座山川充满了灵性，而历代名人留下的诗词题赋则为这些名山增添了厚重的文化底蕴，让人们遐想联翩。

直击美景：

雄伟的天山，把新疆分成了南疆和北疆。它西起中哈边境，东至星星峡，东西横亘2500千米，南北宽约250~300千米。古诗有云：“却出长城万余里，东西南北尽天山”，道出了天山的广大。天山山脉有现代冰川近7000条，是我国最大的冰川区。莽莽雪山下，巍巍丘壑间，银龙游舞，蜡象竞逐，熠熠生辉，蔚为壮观。

THE BILLBOARD

排行榜 中国最美的山

星等/ ★★★★★

美地/ 天山

方位/ 横贯新疆中部

特点/ 我国最大的冰川区

盛誉/ “固体水库”

明月出天山

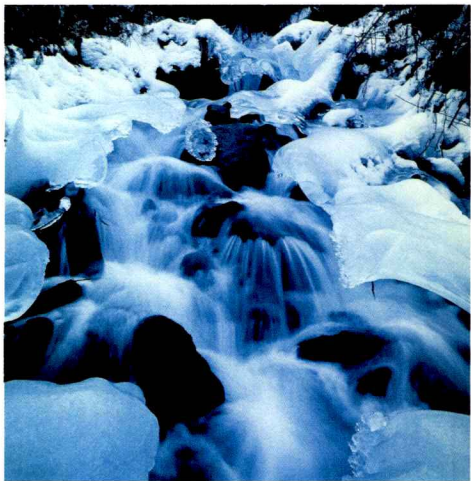
MINGYUECHU TIANSHAN

“明月出天山，苍茫云海间。长风几万里，吹度玉门关。”李白的一首《关山月》让人不禁对中国边疆的白头雪山——天山神往不已。那里有清凉群山和皎皎圆月，有宁静原始的美丽风光……

天山山体由山地、山间盆地和山前平原三部分组成，形成于二三百百万年前，最高峰为托木尔峰，在维吾尔语中有“铁峰”之意。它海拔7443米，位于中苏界峰汗腾格里峰西南约20千米的温宿县境内，周围有海拔6000米以上的高峰十余座相伴而立，形成了一个高峰群。除汗腾格里峰之外，这里还有形似花朵的雪莲峰、山顶覆盖白雪的阿克塔什峰（白玉峰）、形似卧虎的却勒博斯峰（卧虎峰）以及博格达峰等，它们座座形似利剑，直刺青天。在博格达峰的山腰上，有一个碧波荡漾，风光如画的湖泊，它便是著名的天山天池。这里风光旖旎，宛若仙境，自古以来就有“瑶池”的美誉。

一万多年前，天山被冰雪所覆盖，冰川延伸到了

天山是冰川的王国。
冰雪化流，滋养着万物生灵。▶





天山横贯新疆中部，西端伸入哈萨克斯坦，峰顶白雪皑皑。新疆的三条大河——锡尔河、楚河和伊犁河都发源于这里。❏

海拔1000米以下的地方。因此，天山境内有很多由古冰川侵蚀与堆积形成的地貌，如V形谷、冰斗、悬谷、角峰、冰围场、冰漂砾、冰碛垄等，比比皆是。即使到了今天，天山也是规

模最大的现代冰川中心之一。在这里，海拔4000米以上都是银装素裹的冰雪世界。

天山境内有高山冰川近7000条，冰雪覆盖面积近一万平方千米。在天山最高峰托木尔峰地区，冰川数量多达800多条，最长的就是托木尔峰北部的汗腾格里冰川，它长达60千米，是世界八大冰川之一。在这条冰川的冰面上，覆盖着大小不等的石块，人可以行其上。这里有无数深不可测的冰面湖、数百米深的冰裂缝，还有浅蓝色的冰融洞、冰钟乳、水晶墙、冰塔、冰椎、冰蘑菇、冰桌和冰下河等冰川奇景。而且，汗腾格里冰川地区天气多变，即便是在晴空万里之时，也会突然听到霹雳一声震天响，抬头望去，不远处已经是雪尘滚滚，飞泻而下，掀起数十米甚至上百米高的雪浪。最后，腾空而起的雪雾会像蘑菇云那样上升、扩散，景色十分壮观。

在天山宽阔的胸怀里，环抱着许多大型的山间盆地，如伊吾盆地、巴里坤盆地、哈密盆地、吐鲁番盆地、鄯善盆地、托克逊盆地、大小尤鲁多斯盆地、拜城盆地、伊犁盆地等。这些山间盆地东西长、南北窄，与天山展开的方向大体一致。另外，山间盆地分布的高度比较悬殊，比如吐鲁番盆地，它的最低点在海平面以下154米，而大小尤鲁多斯盆地的海拔则在2400米以上。因为山间盆地是风化物质的堆积场所，也是地表水、地下水的归宿地，所以，这里土地肥沃，水

天山天池 ❏





天山山脉东西绵延2500余千米，真可谓“明月出天山，苍茫云海间”。

天山有着丰富的森林资源，这里的云杉和塔松四季常青。

位于天山脚下的巴音布鲁克草原是全国第二大草场，这里水草丰美，出产著名的伊犁马。

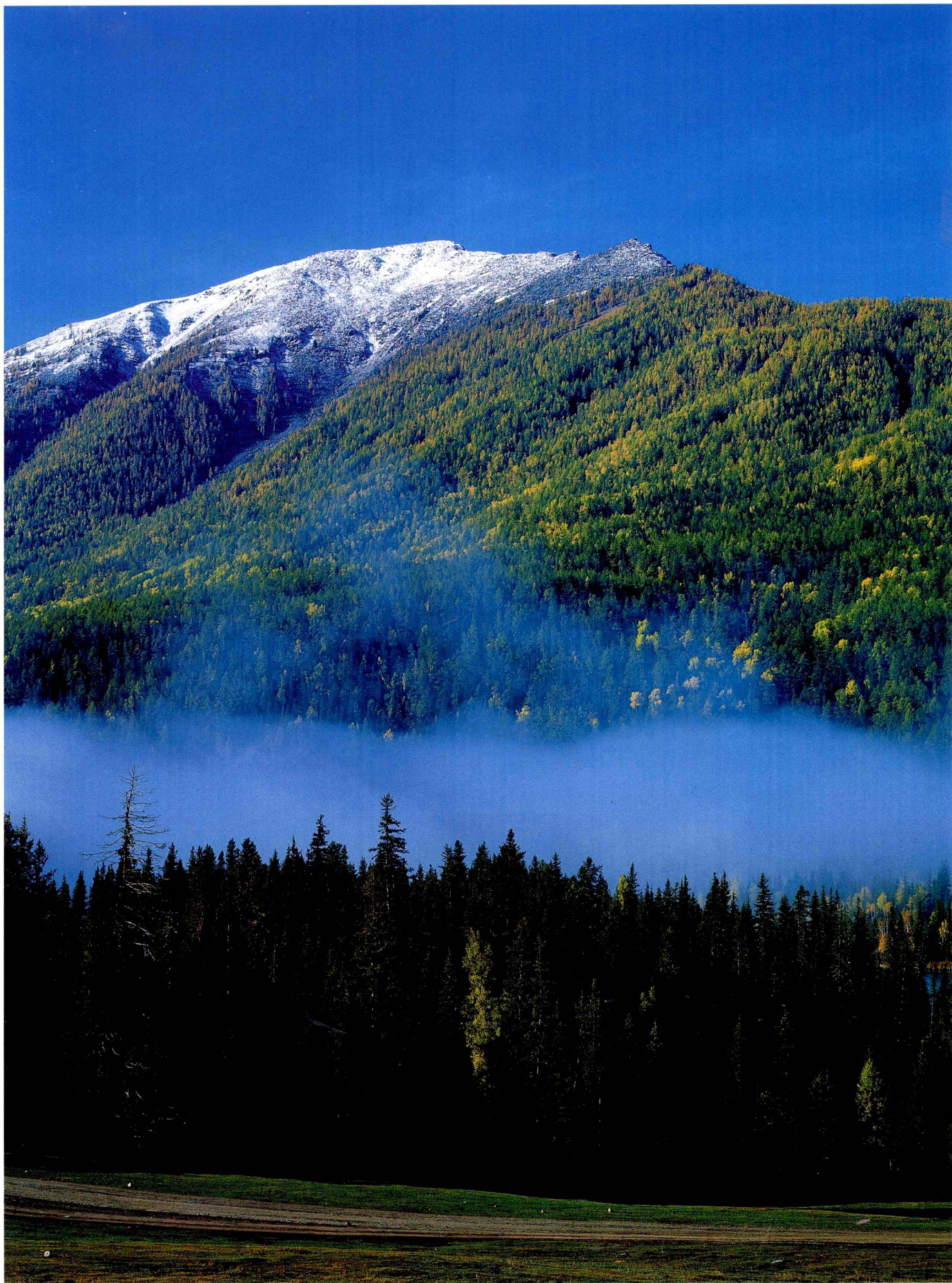
草丰茂。比如，大小尤鲁多斯盆地内就有著名的巴音布鲁克草原，它是全国第二大草场，哺育着近百万头牲畜。这里出产的伊犁马、焉耆马结实健壮，形体优美，敏捷善走，有“天马”、“龙种”之称。

虽然天山山系中的众多雪峰终年被冰雪覆盖，但在3000米雪线之下，同样有着丰富的动植物资源。在托木尔峰和博格达峰的山麓与河谷地区，漫山遍野都是云杉和塔松，四季常青，是新疆的主要木材产区之一。这里还出产大量的药材，各种药用植物多达80余种。在草原上，你可以看到贝母、紫草、天仙子、黄精、荆芥、益母草、大黄等；在云杉林中，你可以看见野蔷薇、党参等；在亚高山草甸带，一片片金莲花迎风开放，花枝招展；在雪线附近的乱石堆中，风姿绰约的雪莲散发着幽幽清香。远远望去，一株株雪莲宛若一只只玉兔，为这片冰天雪地

的世界带来了勃勃生机。此外，天山地区还是优良牧草的基因库，这里已发现的禾木科植物就多达55种，其中的羊茅、草地早熟禾、垂穗披碱草、西伯利亚三芒草、沙生针茅、野燕麦、野黑麦等，还有豆科的野生紫花苜蓿、草木樨等，都是优良的牧草，对发展畜牧业具有重要作用。

天山，地处中华人民共和国西北边陲，自古以来就是我国与中、西亚地区进行联系的重要通道，位于托木尔峰东部的南、北木扎尔特河谷，便是古代丝绸之路的一个重要支线。早在唐太宗时期，政府就在博格达峰下设立“瑶池都护府”，管理天山地区。清朝乾隆年间，当时的新疆都统曾登临博格达峰和天池一带，勘察地形，开山引水。过去，天山地区还修建过十几座佛门古刹。岁月悠悠，这些名胜古迹与自然风光一起，为天山增添了动人的魅力。





直击美景：

泰山，原名岱山，亦名岱宗。它雄峙于山东省中部，占地426平方千米。主峰玉皇顶，海拔1532米。在我国古代的神话传说中，天地万物之祖——盘古氏死后，头部便化作东岳泰山。从此，泰山成为五岳之首。

五岳之首：泰山

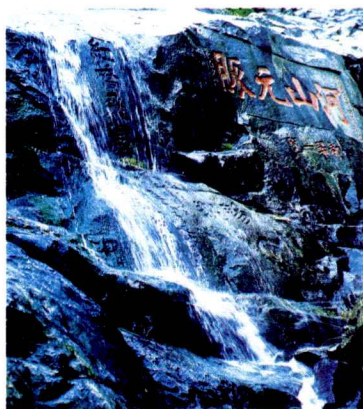
WUYUEZHISHOU TAISHAN

东岳泰山，高度居五岳中的第三位，但自古便被人们尊为“五岳之首”，这主要是因为它雄踞东方，而东方正是太阳升起的地方，是万物交替、循环往复之始，所以它备受古人的推崇。泰山风景以壮丽著称，那重叠的山势，厚重的形体，苍松巨石的烘托，云烟的变化，使它在雄浑中兼有明丽，静穆中透着神奇。

欲登泰山，必先游览山下的岱庙。岱庙是祭祀泰山神的地方，为泰山主庙，历代君王登临泰山，必先到岱庙祭祀瞻拜。岱庙创建于秦汉，拓修于唐宋，主殿天贶殿建于宋代，重檐庑殿，金碧辉煌，与北京故宫太和殿、山东曲阜大成殿并称为“中国古代三大宫殿建筑”。殿内正中奉祀“东岳泰山神”像，壁画为“东岳泰山神出巡图”，生动地描绘了东岳大帝出巡的浩大场面，为古代绘画艺术之瑰宝。

泰山雄踞东方，所以它备受古人的推崇。▶

千百年来，无数的文人墨客给泰山留下了琳琅满目的碑碣、楹联和摩崖石刻。▶



THE BILLBOARD

排行榜 中国最美的山

星等/ ★★★★★

美地/ 泰山

方位/ 山东中部

特点/ 雄踞东方，气势高旷

盛誉/ “五岳之首”



泰山十八盘

遥望玉皇顶，玉皇庙就位于此，它是泰山地势最高的建筑物。

中天门正处泰山半腰，亦称“二天门”，是泰山中、西两路的交会处，为泰山主峰的屏障。在这里仰望岱顶，只见莲花峰前危崖万仞，南天门形如天阙；俯瞰山下，龙潭、虎山水库就像是镶嵌在群山间的翡翠。

碧霞祠位于岱顶天街东端的高崖之上，是祭祀泰山女神碧霞元君的庙宇。它修建于宋大中祥符年间，正殿内供奉碧霞元君铜像。大殿前有明代铜碑两座，祠内有铜铸千斤鼎、万岁楼和歌舞楼。整个建筑布局周密，结构严谨，玲珑精巧，金碧辉煌，在云雾中时隐时现，胜似天上宫阙。

南天门之下就是摩天云梯，俗称十八盘。十八盘是登泰山最艰苦的一段行程，它长达千米。盘道两旁，山峰耸入云霄，如壁直立。摩天云梯高挂天门，矗立于悬崖之间，化天险为通途，使游人得以攀登而上，直达天门。

玉皇顶旧称太平顶，也叫天柱峰，玉皇庙就建于此。它是泰山地势最高的建筑物，由山门、玉皇殿、迎旭亭、望河亭和东西禅房组成，主殿供奉玉皇大帝铜像。在庙宇的西北侧，有一个古登封台碑，相传古代帝王登山祭天，便在此处设置祭坛。

泰山凌驾于齐鲁丘陵之上，与周围的平原、丘陵相比，形成了“一览众山小”的高旷气势。此外，历代帝王到泰山祭告天地，加之儒家释道、传教、授经，文化名士登攀鉴胜，也给泰山留下了琳琅满目的碑碣、楹联和摩崖石刻。泰山，就这样将自然和文化融为一体，以自己的独特屹立于世界遗产之林。

直击美景：

武当山又名太和山、玄岳山，位于湖北省西北部的丹江口市西南，北通秦岭，南接巴山，主峰天柱峰，海拔1612米，被世人赞为“万山来朝”。有人说：“天下名山佛占尽”，唯武当山由道教宫观所主宰。这里景色秀美，建筑瑰丽，被称为“道教第一名山”。



冬日武当，更具仙山之美。▲

玄岳武当山

XUANYUE WUDANGSHAN

自古以来，武当山就被世人尊称为“仙山”、“道山”，它背倚苍茫千里的神农架原始森林，面临碧波万顷的丹江水库，高峰林立，景致幽深。此外，武当山还是真武大帝的道场。据《太和山志》记载，“武当”二字源于“非真武不足当之”，意谓武当乃中国道教敬奉的“玄天真武大帝”的发迹圣地。因此，千百年来，武当山是作为道教福地、神仙居所而名扬天下。

THE BILLBOARD

排行榜 中国最美的山

星等/ ★★★★★

美地/ 武当山

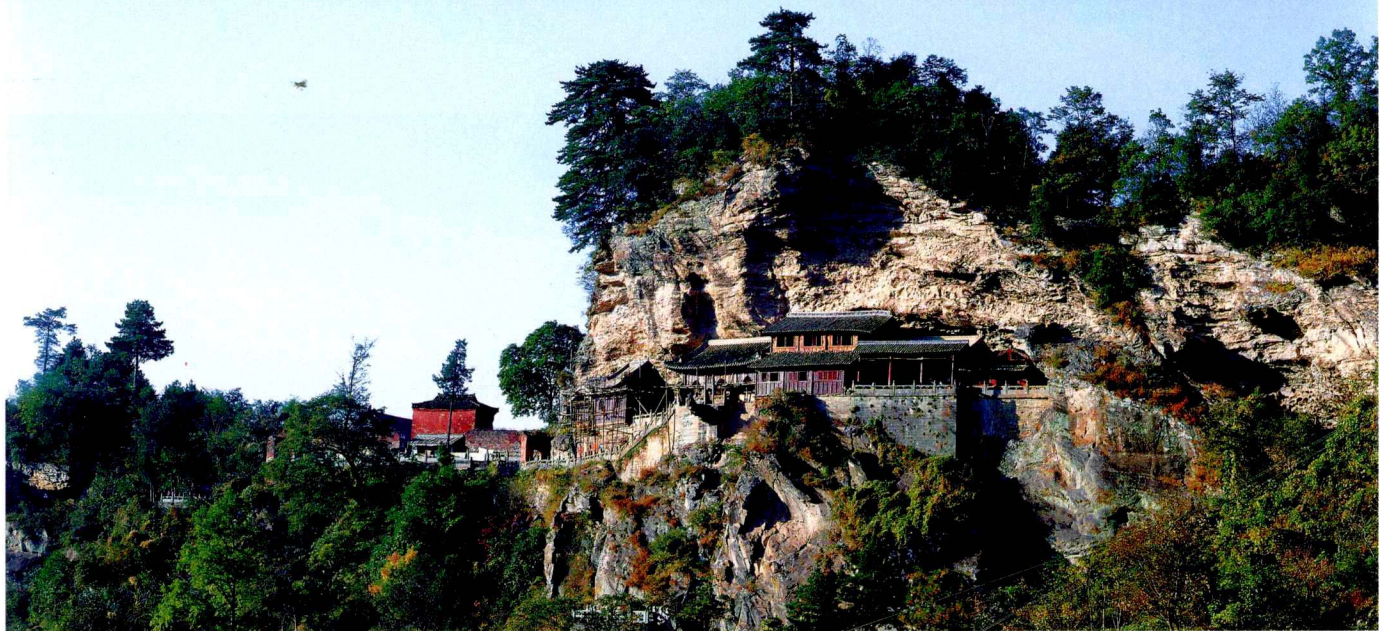
方位/ 湖北西北

特点/ 道教福地，建筑巍峨

盛誉/ “道教第一名山”

紫霄宫背依青山，颇具道家风骨。▼



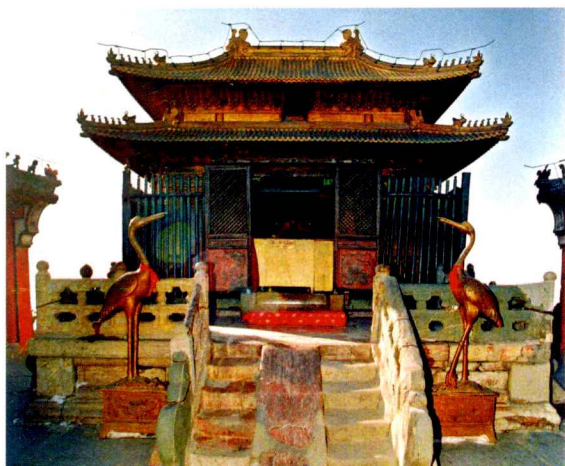


南岩宫所在的南岩，海拔964.7米，许多岩洞都是下临绝洞，峭壁千仞，真可谓“无限风光在险峰”。▲

武当山之盛名，得益于它那宁静、清秀、奇异的自然风光。登上海拔1612米的主峰“天柱峰”，置身于云端，仿佛所有的尘世烦忧尽消于足下。环顾四周，七十二峰凌耸九霄，它们无不俯身颌首，朝向主峰，宛如众星捧月，俨然“万山来朝”。元人有诗曰：“七十二峰接天青，二十四涧水长鸣。”武当山天柱峰一带，山高谷深，溪涧纵横，身入其境，会让人俗念顿消，心生出世之感。

在武当山，宫观道院、亭台楼阁遍布峰峦幽壑，历经千年而不倒，堪称人间奇绝。明永乐年间（1403~1424），明成祖朱棣诏令敕修武当宫观，曾役使30余万军民工匠，按照道教中“玄天真武大帝”修炼的故事，

金殿巍然屹立于武当山天柱峰绝顶上，全部用铜铸鎏金构件组装而成。▼



用10余年的时间建起了南岩、玉虚、紫霄等8宫及元和、复真等道观，集中体现了中国建筑艺术的最高水平，这其中又以玉虚宫、南岩宫、紫霄宫和金殿为突出代表。

玉虚宫是武当山建筑群中最大的宫殿之一，建于明永乐十一年（1413）。宫观前后崇台迭砌，规制谨严，左右院落重重，楼台毗邻，玉带河穿插其间，曲折萦回；四周红墙高垒，环卫玄宫，其宏伟气势与北京故宫太和殿相似，是武当山建筑群中的佼佼者。

南岩宫是山上36岩中风景最美的地方，相传为“真武大帝”舍身成仙之所，现仅存宫中石殿及其石雕仿木结构。殿内有“天子卧龙床”组雕和“三清”塑像，四面环立500尊铁铸灵官塑像，形态生动逼真。

紫霄宫建于明永乐十一年（1413），原建宫殿、廊庑、斋堂、亭台等860多间，是现存武当山古建筑群中保存最为完整的宫殿。它背依展旗峰，右为雷神洞，左为禹迹池，被明成祖封为“紫霄福地”。

金殿是我国现存最大的古铜建筑物，俗称金顶，镶嵌在武当山天柱峰绝顶上，全部用铜铸鎏金构件组装而成。殿中供奉有真武帝君，左右侍立金童玉女，它们仪态端庄，面目如生。500多年的雷轰电击并没有给金殿带来损伤，它依旧金碧绚烂，巍然屹立。

“亘古无双胜境，天下第一仙山”，这是后人对武当山的评价。历史悠久的道教文化、规模宏大的古建筑群、享誉海内外的武术拳法、绚丽多姿的自然风光，使武当山成为了文化遗产花园中的一朵奇葩。

直击美景：

四姑娘山被誉为“蜀山之后”，它由四座山峰组成，人们分别称之为大姑娘、二姑娘、三姑娘和四姑娘。其中，四姑娘峰最高。伫立在天地间的四姑娘山，如婉约的少女，又如威武的勇士。

远眺四姑娘山

四姑娘山

SIGUNIANG SHAN

四姑娘山，藏名为“斯各拉柔达”，意为大神山。它坐落在横断山脉东北部、邛崃山脉中段，这里原始古朴、幽静神秘，有陡峭险峻的山峰、苍翠茂密的森林、蜿蜒曲折的溪流、晶莹剔透的冰川、飘逸奔放的瀑布、含烟凝碧的湖泊，与秀美的南欧风光颇为相似，因此又被称为“东方的阿尔卑斯”。

去四姑娘山，中间必须经过高高的巴郎山垭口。巴郎山是邛崃山脉的一部分，藏语叫“巴郎拉”。巴郎山沿途的高山草甸，犹如一幅巨大的地毯覆盖山间。蓝天白云中，茫茫云海浮动山腰，将雄浑的山脉分成上下两部分：上面是野花缤纷的高山草甸，下面是神秘幽深的原始森林。巴郎山垭口峭壁嶙峋，岩石裸露，险象环生。难怪古人过巴郎山时这样写道：“立马秋风绝顶山，千崖万壑拥斑斓。拨开云雾依辰极，身在青霄紫气间。”从山顶回望，白云铺满了长长的峡谷，风起云涌时，只见一片波澜壮阔之景，气势极为壮观。

四姑娘山由四座山峰组成，其中又以四姑娘峰尤为险峻。

THE BILLBOARD

排行榜 中国最美的山

星等/ ★★★★★

美地/ 四姑娘山

方位/ 四川西部

特点/ 高度仅次于贡嘎山，
被称为“蜀山之后”

盛誉/ “东方的阿尔卑斯”

