

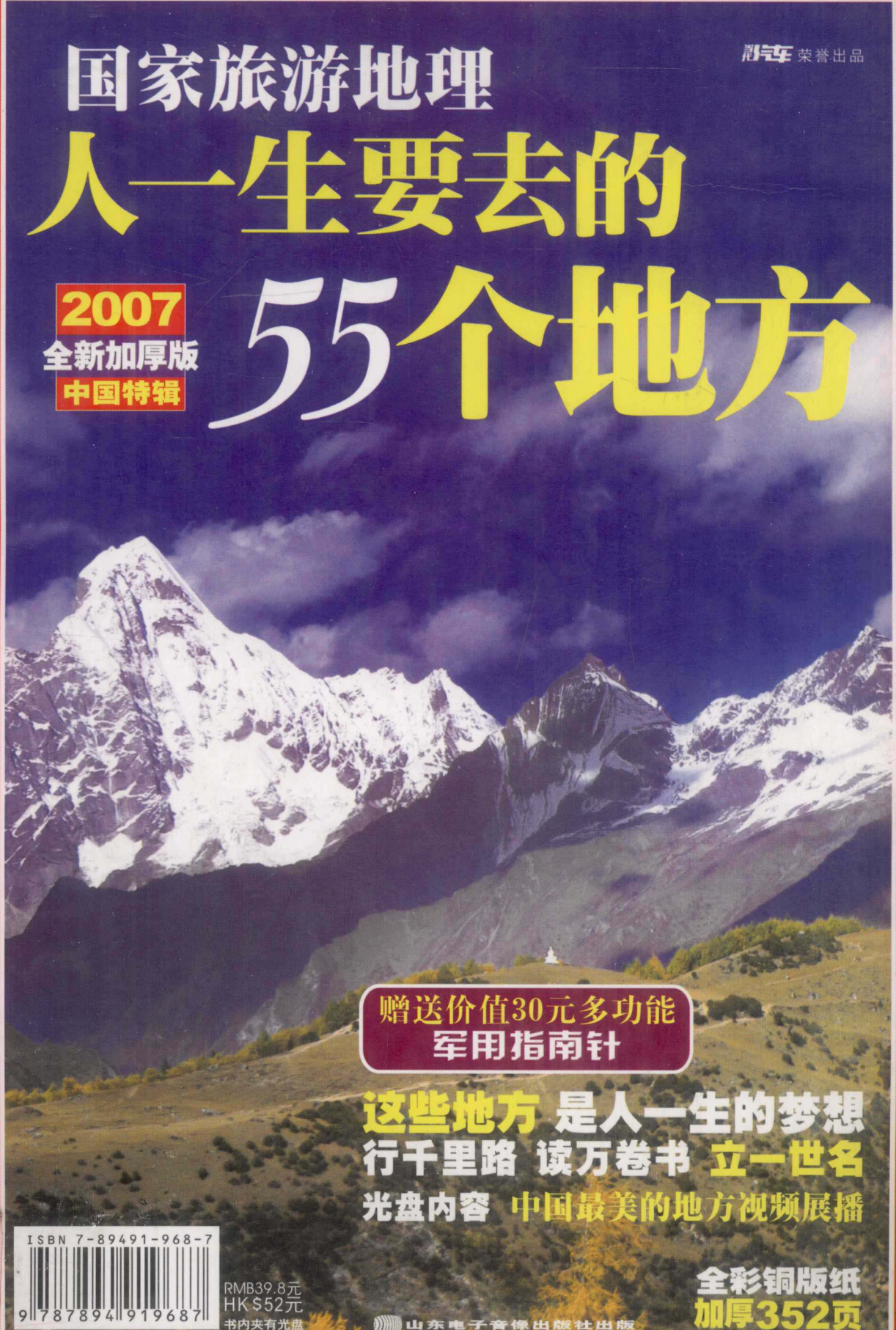
汽车 荣誉出品

国家旅游地理

人一生要去的

55个地方

2007
全新加厚版
中国特辑



赠送价值30元多功能
军用指南针

这些地方 是人一生的梦想
行千里路 读万卷书 **立一世名**
光盘内容 中国最美的地方视频展播

ISBN 7-89491-968-7



RMB39.8元
HK\$52元
书内夹有光盘

山东电子音像出版社出版

全彩铜版纸
加厚352页

人一生要去的 55个地方



名称 国家旅游地理——人一生要去的55个地方(中国特辑2007全新加厚版)
主编 罗应中
责任编辑 刁戈
执行编辑 何单 周俊
美术设计 何华成
编著 西川 浪迹天涯

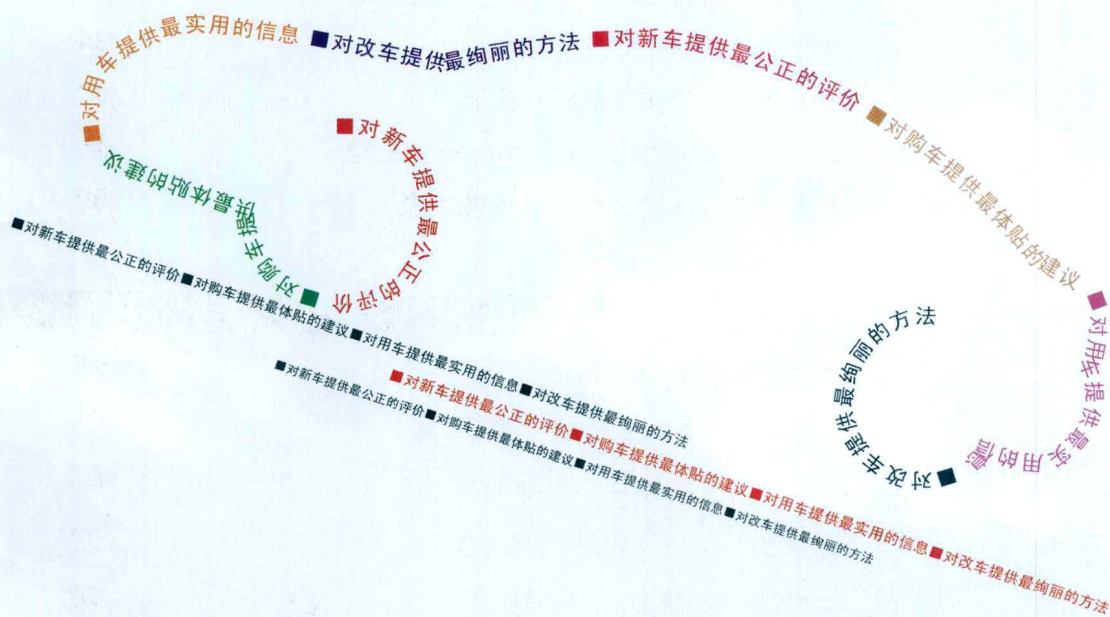
出版单位 山东电子音像出版社
地址 济南市胜利路大街39号
邮政编码 250001
技术支持 (023) 63658888-13093
邮购地址 重庆市渝中区双钢路3号《当代汽车》杂志社
网站 <http://www.autodiy.com.cn>
邮政编码 400013
电话号码 (023) 63658888-39093
网上购买 <http://shop33774052.taobao.com>

版权申明 本手册中有个别因地址不明而未支付稿费的作者，
请与重庆市版权保护中心联系，由其代为转交支付。

电话 (023) 67708230 67708321

版权所有 盗版必究
未经许可 不得以任何形式和手段复制或抄袭

电话 (023) 63658888-12
传真 (023) 63659779
经销 各地新华书店、报刊亭
CD生产 苏州新海博数码科技有限公司
文本印刷 重庆市蜀之星包装彩印有限责任公司
开本规格 787mm×1092mm 1/16 印张22 250千字
版本号 ISBN 7-89491-968-7
版次 2007年4月第1次印刷
定价 39.8元(1CD附赠手册)



重庆凯瑞汽车文化传播有限公司

邮发代号: 78-101 ISSN 1005-0744 CN 50-1104/U
网上购买: <http://shop33774052.taobao.com>

地址 重庆市渝中区双钢路3号科协大厦10楼
电话 023-63658888-39093
传真 023-63658965

01

CONTENTS 目录

文化名镇

丽江——有一段时光叫丽江	02
腾冲——极边第一城	12
喀什——丝路明珠	18
伊犁——塞外江南	23
徽州——风雅山水田园，徽派古建长廊	28
凤凰——沈从文笔下的边城	34
日喀则——最如意美好的庄园	40
绍兴——历史文化之邦，名人荟萃之地	46
曲阜三孔——儒学之源，儒教之根	52

野外探险

喀纳斯——云间部落	56
阿里——千山之巅、万川之源	61
塔克拉玛干沙漠——神秘瀚海	67
海螺沟——冰川森林公园泡温泉	72
三江源——母亲河的“母亲”	76
雅鲁藏布江大峡谷——人类最后的秘境	82
怒江——神秘的东方大峡谷	85
德天瀑布——中国最美的瀑布	92
黔东南——真山、真水、真情	95
神农架——野人出没的地方	102
壶口瀑布——黄河之水天上来，奔流到海不复回	107

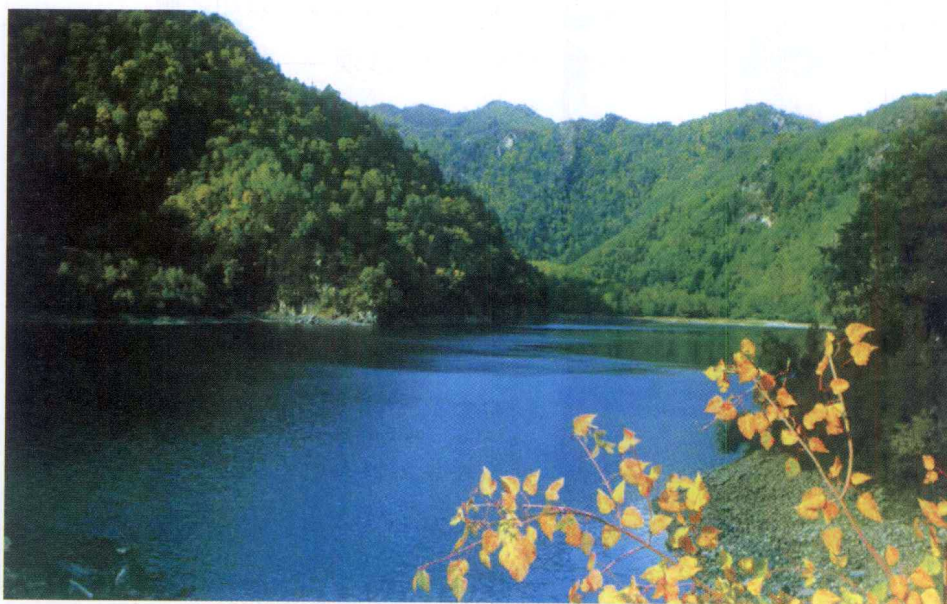


CONTENTS 目录



人间天堂

香格里拉——世外桃源	112
西湖——东方明珠	122
塔什库尔干——冰山上的来客	128
丹巴——美人谷	134
林芝——西藏江南胜过江南	140
槁埋·亘一——天堂的颜色	148
黄姚——诗境家园	155
蜀南竹海——蜀南竹海翠天下	160
阳朔——天上人间旅游乡	165
甘南——洗涤人心灵的地方	178
客家土楼——中国南方山中的传奇	186
婺源——江南曲阜，山里书乡	191



03

CONTENTS 目录



巧夺天工

- | | |
|----------------------|-----|
| 山南——藏族发祥地 | 196 |
| 九寨沟——美丽的童话世界 | 203 |
| 青海湖——地球上的一滴眼泪 | 212 |
| 辉腾锡勒草原——风吹草低见牛羊 | 219 |
| 长白山——关东第一山 | 223 |
| 泸沽湖——东方女儿国 | 228 |
| 华山——奇险天下第一山 | 239 |
| 黄山——五岳归来不看山，黄山归来不看岳 | 248 |
| 四姑娘山——东方的阿尔卑斯山 | 255 |
| 三峡——截断巫山云雨，高峡出平湖 | 261 |
| 亚龙湾——三亚归来不看海，除却亚龙不是湾 | 268 |



千年城池

西安——千年古都	274
南京——六朝金粉地，金陵帝王州	279
北京——举世无双的皇家建筑	284
苏州——苏州园林甲天下	290
大理——风花雪月地，山光水色城	295
澳门——东方的“拉斯维加斯”	301

文明奇迹

德格——藏族地区璀璨的文化明珠	306
都江堰——“天府”富庶之源	311
拉萨——西藏的象征	316
西夏王陵——东方金字塔	325
云岗石窟——东方艺术宝库	331
敦煌——东方艺术明珠	337
附录：军用指南针简易指南	343



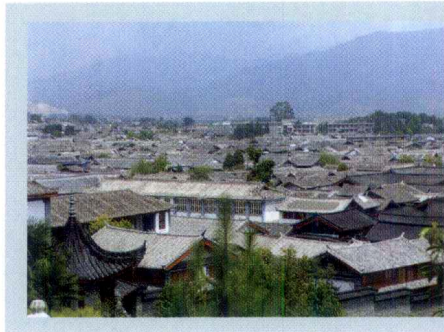
国家旅游地理

丽江

有一段时光叫丽江

不在晒太阳，就在酒吧，不在酒吧，就在去酒吧的路上……

——驴友中流传的一句话



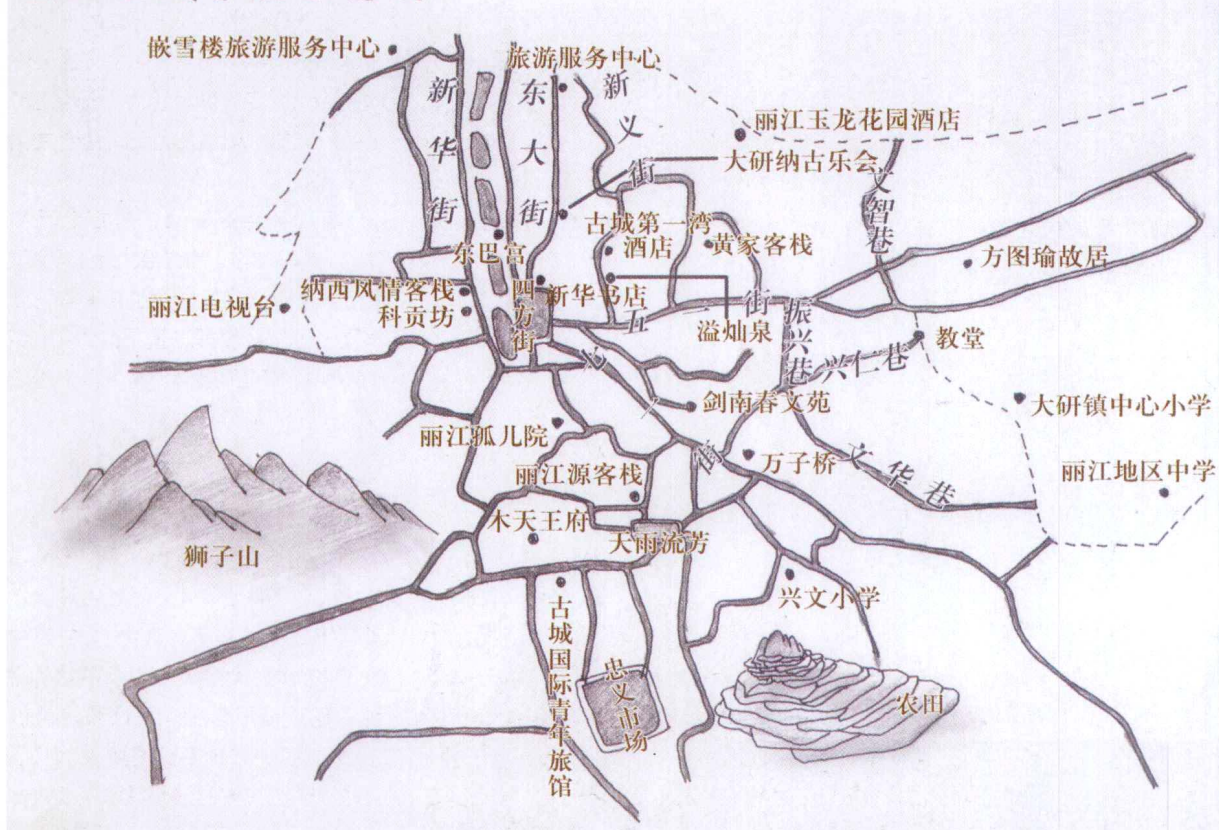
有人说，丽江是上帝遗留在这个世界上唯一的一块人间仙境，那里瑞云缭绕、祥气笼罩，鸟儿在蓝天白云间鸣啭，牛羊在绿草红花中徜徉，人们在古桥流水边悠闲，阳光照耀着生命的年轮，雪山涧溪洗涤着灵魂的尘埃。在那里，只有聆听、只有感悟、只有凝视人与自然那种相处的和谐、那种柔情的倾诉、那种深深的依恋，

把这些统统加在一起，告诉你，这，就是丽江。

丽江古称丽水，因地处万里长江第一湾河套地区而得名，纳西语称其为“依古堆”，意为金沙江转弯的地方。古人用“玉壁金川”形容丽江，实不为过。玉壁，指玉龙雪山；金川，指的就是金沙江。

丽江地处青藏高原东南、横断山脉东部，云南省西北部。是中国历史文化名城之一，是国家重点风景名胜区。辖古城区及玉龙、永胜、宁蒍、华坪四县，全市面积20600平方公里，人口115万。丽江地处我国西部季风气候区，属低纬度、高海拔地区。全年季节性差异明显，气候类型丰富多样，有北亚热带、中温带和高原气候的特点，具有“一山有四季，十里不同天”的垂直

丽江古城手绘示意图





丽江一角



丽江乡居



丽江古镇

气候特征。年平均气温 $12.6^{\circ}\text{C} \sim 19.9^{\circ}\text{C}$ ，年平均日照数为 $2321 \sim 2554$ 小时，年平均降雨量 $910 \sim 1040$ 毫米。

丽江以风景秀丽著称，有“高原姑苏”之誉。它拥有著名的世界文化遗产“丽江古城”和玉龙雪山国家级风景名胜区，世界自然遗产“三江并流”、万里长江第一湾、虎跳峡，以及被称为“世界植物基因库”的老君山、黎明丹霞风光及具有“蓬莱仙境”之称的泸沽湖。并且毗邻世界著名的香格里拉、历史文化名城大理，成为人们理想的游憩之地和观光中转之地。

丽江不但风景秀美，而且具有独特的民族文化世界记忆遗产——东巴文化。东巴文化同世界上其他民族的古文化一样，也是一种宗教文化，是由东巴世代传承下来的纳西族古文化。东巴文是目前世界上唯一存活着的象形文字，被称为人类社会文字起源和发展的“活化石”。在美丽的泸沽湖边还有世界上独一无二的母系大家庭和古老的“走婚”习俗。这里因此被海内外专家学者称为“地球上最后的女儿国”和“人类母系社会文化的活化石”。

丽江旅游业发达，是古老而神秘的“茶马古道”的必经之地。同“丝绸之路”一样，茶马古道在中华民族发展史上曾经发挥过重要的作用，但随着现代文明的涤荡，这条古道逐渐湮没于历史的尘埃之中。

■ 丽江古城

丽江古城位于中国西南部云南省的丽江纳西族自治县，丽江古城又名大研镇，坐落在丽江坝中部，它是中国历史文化名城中唯一没有城墙的古城，据说是因为丽江世袭统治者姓木，筑城势必如木字加框而成“困”字之故。丽江古城的纳西名称叫“巩本

知”，“巩本”为仓廩，“知”即集市，可知丽江古城曾是仓廩集散之地。丽江古城始建于宋末元初（公元13世纪后期）。古城地处云贵高原，海拔2416米，全城面积达3.8平方公里，自古就是远近闻名的集市和重镇。古城现有居民6200多户，30000余人。其中，纳西族占总人口的绝大多数，有30%的居民仍在从事以铜银器制作、皮毛皮革、纺织、酿造业为主的传统手工业和商业活动。

1. 古街

丽江街道依山势而建，顺水流而设，以红色角砾岩（五花石）铺就，雨季不泥泞，旱季不飞灰，石上花纹图案自然雅致，质感细腻，与整个城市环境相得益彰。

四方街是丽江古街的代表，位于古城的核心位置，不仅是大研古城的中心，也是滇西北地区的集贸和商业中心。四方街是一个大约100平方米的梯形小广场，五花石铺地，街道两旁的店铺鳞次栉比。其西侧的制高点是科贡坊，为风格独特的三层门楼。西有西河，东为中河。西河上设有活动闸门，可利用西河与中河的落差冲洗街面。

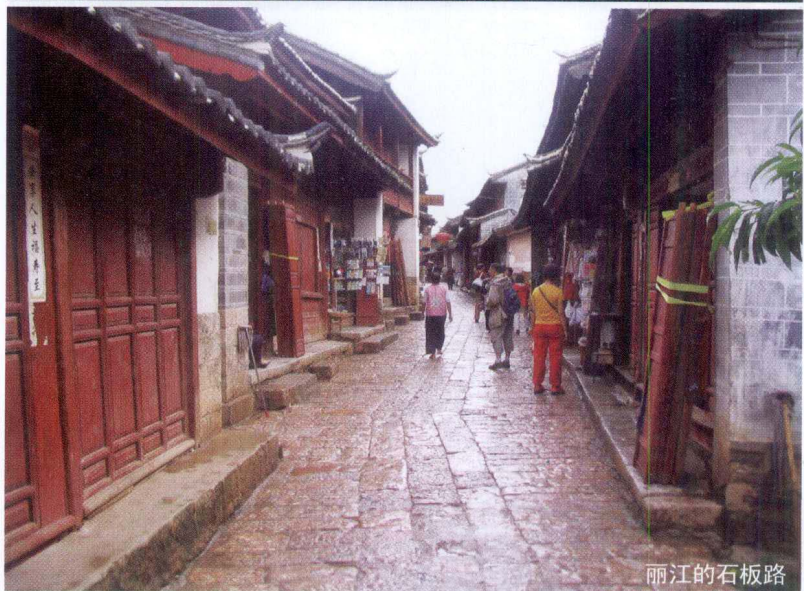
从四方街四角延伸出四大主街：光义街、七一街、五一街、新华街，又从四大主街岔出众多街巷，如蛛网交错，四通八达，从而形成以四方街为中心、沿街逐层外延的缜密而又开放的格局。

2. 古桥

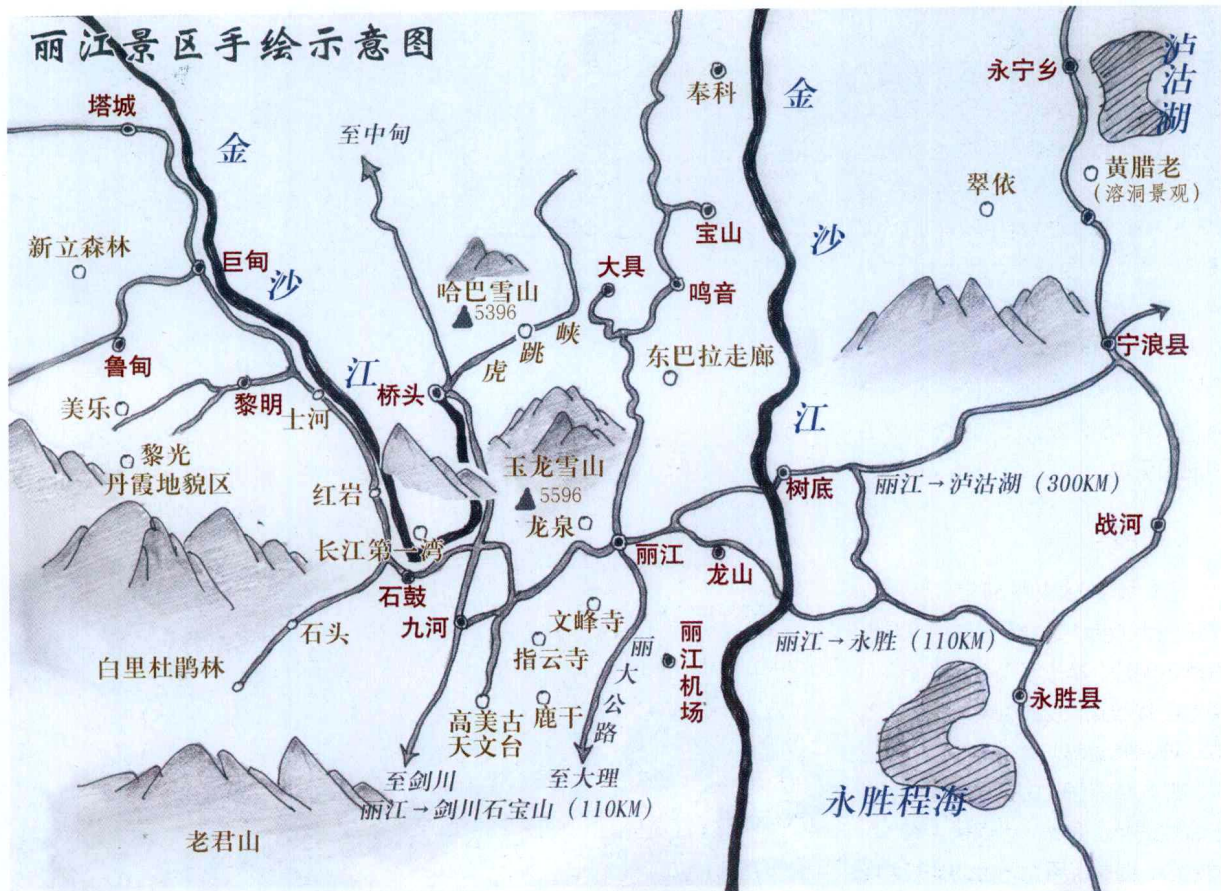
在丽江古城区内的玉河水系上，飞架有354座桥梁，其密度为平均每平方公里93座。形式有廊桥（风雨桥）、石拱桥、石板桥、木板桥等。较著名的有锁翠桥、大石桥、万千桥、南门桥、马鞍桥、仁寿桥，均建于明



古城全景



丽江的石板路



清时期。

大石桥为古城众桥之首，位于四方街东向100米，由明代木氏土司所建，因从桥下河水中可看到玉龙雪山倒影，又名映雪桥。该桥系双孔石拱桥，拱圈用板岩石支砌，桥长10余米，桥宽近4米，桥面用传统的五花石铺砌，坡度平缓，便于两岸往来。

3. 木府

纳西族首领木氏自元代世袭丽江土司府以来，历经元、明、清三代22世470年，在西南诸土司中以“知诗书好礼守义”而著称于世。木府位于古城西南隅，明代其建筑气象万千，徐霞客曾叹木府曰：“宫室之丽，拟于王者”。可惜大部分建筑毁于清末兵火，幸存的石牌坊也毁于“文革”。1996年大地震后，世界银行慧眼识宝，贷巨款相助重建木府，丽江俊杰

精心设计施工，经三年艰辛备至的努力，使木府如“凤凰涅槃”般再现于世。

修复重建的木府占地46亩，坐西向东，沿中轴线依地势建有忠义坊、义门、前议事厅、万卷楼、护法殿、光碧楼、玉音楼、三清殿、配殿、阁楼、戏台、过街楼、家院、走廊、官驿等15幢，大大小小计162间。衙内挂有几代皇帝钦赐的十一块匾额，上书“忠义”、“诚心报国”、“辑宁边境”等。有人评价：“木府是凝固的丽江古乐，是当代的创世史诗。”

木府是一座辉煌的建筑艺术之苑，它充分反映了明代中原建筑的风采气质，同时保留了唐宋中原建筑古朴粗犷的流风余韵，而其座西朝东，府内玉沟纵横，活水长流的布局，则又见纳西族传统文化之精神。

木府又是纳西古王国名木名树、

奇花异草汇聚的一所园林，将天地山川的清雅之气与王宫的典雅富丽融为一体。

巍巍木府，得雪域之灵气、玉水之精魂；一游木府，纳西古国之秘境，尽收眼底。

4. 福国寺五凤楼

五凤楼（原名法云间），位于黑龙潭公园北端，始建于明万历二十九年（公元1601年），1983年被公布为云南省重点文物保护单位。楼高20米，为层叠三重檐结构，基呈亚字形，楼台三迭，屋担八角，三层共24个飞檐，就象五彩彩凤展翅来仪，故名五凤楼。全楼共有32棵柱子落地，其中四棵中柱各高12米，柱上部分用斗架手法建成，楼尖贴金实顶。天花板上绘有太极图、飞天神王、龙凤呈祥等图案，

玉龙雪山



线条流畅，色彩绚丽，具有汉、藏、纳西等民族的建筑艺术风格，是中国古代建筑中稀世珍宝和典型范例。

5. 白沙民居建筑群

白沙民居建筑群位于大研古城北8公里处，大研曾是宋元时期丽江政治经济文化的中心。白沙民居建筑群分布在一条南北走向的主轴上，中心有一个梯形广场，四条巷道从广场通向四方。民居铺面沿街设立，一股清泉由北面引入广场，然后融入民居群落，极具特色。白沙民居建筑群形成和发展为后来丽江大研古城的布局奠定了基础。

6. 束河民居建筑群

束河民居建筑群在丽江古城西北4公里处，是丽江古城周边的一个小集市。束河依山傍水，民居房舍错落有致。街头有一潭泉水，称为“九鼎龙潭”，又称“龙泉”。青龙河从束河村中央穿过，建于明代的青龙桥横跨其上。青龙桥高4米，宽4.5米，长23米。是丽江境内最大的石拱桥。桥束侧建有长32米、宽27米的四方广场，形式与丽江古城四方街相似，同样可以引水洗街。

纳西古乐由《白沙细乐》、《洞经音乐》和皇经音乐组成(皇经音乐现已失传)，融入了道教音乐，儒教音乐，甚至唐宋元的词、曲牌音乐，被誉为“音乐化石”。演奏者多为年老艺人，乐器也很古老。

纳西古乐有着一套严格的传承方式，他们遵循以师带徒或父带子的方式，使古乐代代相传，并用工尺谱为媒介以口传心授的方法传教。师傅口唱工尺谱，一曲曲一句句地教，徒弟一曲曲、一句句地背。边背工尺谱边学习演奏一件乐器，然后逐渐实践，边学边奏，直至逐曲熟练。正是由于这种严格的传承方式，纳西古乐才得以流传至今。

纳西古乐汇集古老乐曲、古老乐器和高寿艺人为一体，被誉为稀世“三宝”。古乐会演奏的乐曲历史悠久，古朴典雅，最早可追溯至

■ 纳西古乐



小灯笼

唐代。而古乐会的成员中，有半数以上是年逾花甲的老艺人。乐队所用的古乐器有苏古笃、曲项琵琶、双簧竹管乐器波伯（芦管），还有竹笛、大提胡、中胡、小叫胡、三弦、五音云锣、中锣、小镲、铙、大钹、锣、板鼓、提手、木鱼、磬等等。

■ 东巴文化

约30万人口的纳西族在中国50多个民族中算不上是一个大民族，但是它的东巴文化却名扬中外，引起世人的兴趣和关注，已成为当今前往丽江旅游探秘的热点之一。

同世界上其他民族的古代文化一样，东巴文化也是一种宗教文化，即东巴教文化，同时也是一种民俗活动。

东巴教是纳西族原始宗教，其祭司叫“东巴”，意译为智者，是东巴文化的主要继承者和传播人。换言之，东巴文化就是东巴世代传承下来的纳西族古文化。

由于东巴文化是一种独特而丰富的民族文化，一个世纪以来，先后有法国、英国、美国、俄国、德国、挪威、意大利、加拿大、日本、瑞士、波兰等国家的学者，前来收集、调查、研究纳西族东巴文化。

东巴文是一种兼备表意和表音成分的图画象形文字。纳西象形文字只有1400多个单字，但词语异常丰富，能充分表达细腻的情感，也能记叙说明复杂的万事万物，还能写诗作文章，是目前世界上唯一“活着的象形文

字”。用象形文字书写并保留下来的经文共有两万册。卷帙浩繁的经书，内容丰富多样。涉及哲学、历史、天文、宗教、巫医、民俗、文学、艺术等各方面，堪称纳西族古代社会的百科全书。东巴经按经卷分类为：祭天经、祭风经、开丧经、超荐经、祭龙王经、除秽经、求寿经、零杂经、卜算经、诵经及跳神规程。

东巴经书是东巴文化的核心和内涵。国内外学者在研究东巴文化的过程中，也收集了相当数量的东巴经书，作为研究的资料。

由于东巴经是用原始图画象形文字书写的，一般人不易释读，所以，东巴经一直被视之为“天书”。云南省社会科学院丽江东巴文化研究所从八十年代初，就开始了翻译东巴经典的这项工程。在东巴老先生的配合下，研究所的研究人员经过十多年的努力，

终于完成了《纳西东巴古籍译注全集》的翻译工程，译稿已陆续由云南人民出版社编辑出版。它的出版，将让世界上更多的人了解这神秘的东巴文化，也将对纳西东巴文化的形成起积极的推动作用。

东巴经中最负盛名的是合称纳西族三大诗史的创世诗史《崇搬图》、英雄诗史《东埃术埃》和悲剧长诗《鲁搬鲁饶》。东巴经中的《蹉模》称之为舞蹈教科书，里面记载有近60种舞蹈。这些舞蹈优美传神，千姿百态，造型鲜明，气氛庄重，节奏舒缓，韵律丰富，体现了纳西民族的性格特征。

东巴画可分为木牌画、扉页画、纸牌画和卷轴画等。巨型轴画《神路图》是东巴画中的艺术珍品，是世界上最长的轴画。《神路图》用于纳西人的传统葬礼，画面内容为“地狱”、“人间”、“天堂”三部分。画长10多米、宽30厘米，场面宏大，刻画了300多个栩栩如生的不同人物形象和数十种奇禽异兽。

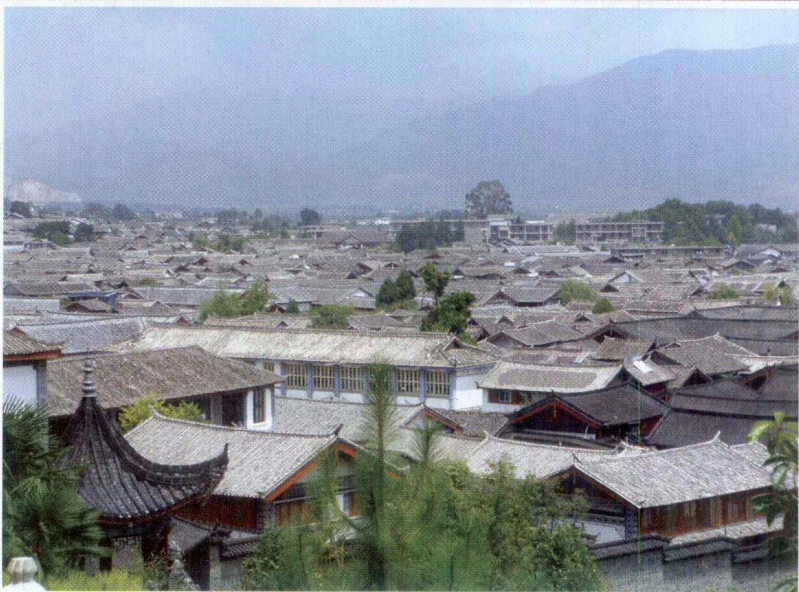
东巴文化以其自己独特的科研价值和艺术价值，几百年来始终吸引着许多中外学者和有志之士，前来研究翻译和观赏。东巴文化是纳西人民对世界人类的伟大贡献。

■ 玉龙雪山景区

纳西古王国的神山——玉龙雪山

玉龙雪山是北半球最靠近赤道的山脉，它处于青藏高原东南边缘，横断山脉分布地带，在大地构造上属横断山脉褶皱带。位于丽江市市区北面约15公里处。山势由北向南走向，南北长35公里，东西宽25公里，雪山面积960平方公里，高山雪域风景位于海拔4000米以上。

这里终年积雪，雪山山体高



耸，横亘排列着十三座山峰，形似玉龙，故得名。其主峰“扇子陡”海拔5596米，为诸峰之最。

玉龙雪山诸峰连绵起伏，由北向南排空飞来，足及丽江坝子的北端，是风景区的立体景观和中心。观看雪山，调个不同的位置，雪山所呈现的景色也就迥然不同了。若观看雪山西面景观，可以从芝山麓上文海村，可观赏龙山西北侧的黑雪山景观。又从龙山脚下的雪松村进山走中路，可纵览白雪山，也就是说可观赏扇子陡主峰的景观。若过雪山东麓，过云杉坪，或甘海子等处，可看龙山东侧的绿雪奇峰景观。站在鸣音观雪亭观看雪山，那是观看雪山东麓的最佳视角位置。而在大具又可观看龙山东北侧的景观，在中甸县境金沙江南岸观赏，龙山北面的景观尽收眼底。

玉龙雪山主峰扇子陡，位于龙山南麓，土人称为“拖斯般满动岩”，意为卜松毛卦峰，也称白雪山。由丽江市区看它，像是一座竖立起来的银铤。攀登上白雪山来看它，它像一把白绉折扇展开在那里，所以有扇子陡和雪斗峰的名称。现在由锦乡谷的草坪中仰望上去，它像一片白玉壳，三面作放射状指向天空，在碧天白云中闪闪发光。

整个雪山集亚热带、温带及寒带的各种自然景观于一身，构成独特的“阳春白雪”主体景观。雨雪新晴之后，雪格外的白，松格外的绿，掩映生态，移步换形，很像是白雪和绿松在捉迷藏。故有“绿雪奇峰”，雪不白而绿，蔚为奇观。

玉龙雪山是花的海洋。不曾到过玉龙雪山的人一定不能想象到它那遍地

白雪遍地鲜花的奇景！玉龙雪山的花，岂能一言说得尽？但独占花魁的自是杜鹃！这是雪山奇观之一，矮的只匍匐地面，一旦花开，连枝条都看不见一根。高的枝条矫捷地与乔木争高，细细碎碎地开了个满天星。红的像火，白的像雪，如紫绛纱的，如满斛明珠的，艳若桃花的，冷若冰霜的，大的花如牡丹，小的花如丁香，无一不是人间庭园的奇珍，在这个寂寞的雪山上任意开放！

玉龙雪山气势磅礴，造型清秀玲珑。其冰川类型为悬冰川和冰斗冰川。随着节令及气候变化，雪山景观也交替变幻，呈现出多姿多彩的画面。清代纳西族学者木正源曾形象地归纳出玉龙十二景，即：“三春烟笼”、“六月云带”、“晓前曙色”、“螟后夕阳”、“晴霞五色”、“夜月双辉”、“绿雪奇峰”、“银灯炫焰”、“玉湖倒影”、“龙甲生云”、“金沙壁流”、“白泉玉液”。从不同的角度生动描绘了雪山景色，体现了不同节令、不同时辰玉龙景致的变幻无常与千姿百态。

大面积的雪海是优良天然滑雪场。据专家考察论证认为：这里是世界上最长的滑雪场，也是最温暖的滑雪场。为方便游客，这里还建成了我国海拔最高的旅游客运索道。通过索道可以带你进入这个神奇的世界。

云杉坪——纳西族情人殉情之地

云杉坪，土语称“游午阁”，即“情死之地”，又名锦绣谷，海拔3240米，是一块隐藏在原始云杉林中的巨大草坪。每逢春夏之间，绿草如茵，繁花点点，云杉坪犹如一块翠绿地毯，铺展在玉龙雪山东麓的山箐间，坐落在雪山主峰的右下方。周围的原始云杉林紧紧包裹着这片翠绿的草坪，显得如此幽

