



山之雄奇如黄山，七十二峰观云海；
山之奇险如华山，自古西岳一条路；
山之伟岸如喜马拉雅，千里绵延亘古冰；
山之温婉如西樵，飞瀑流云更胜雪；
山之秀美如青城，幽林深处传晚钟；
山之沉深如嵩山，冷眼坐看天子禅。

赏华夏之美景，
寻千古之胜境，
觅峰峦之奇绝，
探溪谷之奥秘，
尽在中华名山。

一册在手，可尽览中华名山之美

中国名山览胜

郭炫 郭煜 等编著
广东旅游出版社



中国名山览胜

郭炫 郭煜等编著
广东旅游出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

中国名山览胜/郭煜, 郭炫编著. —广州: 广东旅游出版社, 2010. 7

ISBN 978 - 7 - 80766 - 221 - 1

I. ①中… II. ①郭… ②郭… III. ①山—简介—中国 IV. ①K928. 3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 095248 号

文字作者: 郭 炫、郭 煜、梁穗雅、李晓雪、杨晓雯、黄 虹、李惠峰

图片作者: 中国图片网、郭 煜、郭 炫、李伟坚、翟佩莲、张 捷、赵 渝、方千里、梁悦明

余建成、丁 聪、曾卓凡、廖俊沅、曾深加、易 钢、刘 文、张志刚、云台山管理局

手绘地图: 陈 杰、郭子儒、黄 湘、郭 煜

封面、封底、环扉摄影: 陈立稳

责任编辑: 黄柏莉

封面设计: 何 阳

责任技编: 刘振华

广东旅游出版社出版发行

(广州市中山一路 30 号之一 邮编: 510600)

邮购电话: 020-87347994

广东旅游出版社图书网

www. tourpress. cn

东莞新丰印刷有限公司印刷

(东莞市凤岗镇天堂围区)

787 毫米 × 1092 毫米 16 开 25 印张 170 千字

2010 年第 1 版第 1 次印刷

定价: 45.00 元

[版权所有 侵权必究]

本书如有错页倒装等质量问题, 请直接与印刷厂联系换书。
本书所提供的地图仅为旅游示意图, 不作区分界线之用。

中国名山全景示意图



目录CONTENTS

出版人语 8

第一章 世界名山 10

名山典范—— 黄山	12	含黛隐貌—— 庐山	34
精彩黄山	12	精彩庐山	34
经典黄山	14	经典庐山	36
传奇黄山	16	传奇庐山	37
景色黄山	20	景色庐山	38
黄金指引	28	黄金指引	42

第二章 中华五岳 48

如坐东岳—— 泰山	50	如立西岳—— 华山	64	如行北岳—— 恒山	78
精彩泰山	50	精彩华山	64	精彩恒山	78
经典泰山	52	经典华山	66	经典恒山	80
传奇泰山	53	传奇华山	67	传奇恒山	81
景色泰山	56	景色华山	70	景色恒山	82
黄金指引	60	黄金指引	74	黄金指引	86

如飞南岳—— 衡山	88	如卧中岳—— 嵩山	98
精彩衡山	88	精彩嵩山	98
经典衡山	90	经典嵩山	100
传奇衡山	91	传奇嵩山	101
景色衡山	92	景色嵩山	104
黄金指引	96	黄金指引	108

第三章 佛教名山 112

蜀国仙山——峨眉山 114

精彩峨眉山	114
经典峨眉山	116
传奇峨眉山	117
景色峨眉山	122
黄金指引	124

莲花佛国——九华山 130

精彩九华山	130
经典九华山	132
传奇九华山	133
景色九华山	136
黄金指引	144

海上仙山——普陀山 148

精彩普陀山	148
经典普陀山	150
传奇普陀山	151
景色普陀山	153
黄金指引	154

梵音秘境——五台山 158

精彩五台山	158
经典五台山	160
传奇五台山	161
景色五台山	164
黄金指引	168

第四章 道教名山 172

神仙都所——龙虎山 174

精彩龙虎山	174
经典龙虎山	176
传奇龙虎山	176
景色龙虎山	178
黄金指引	182

清幽洞天——青城山 184

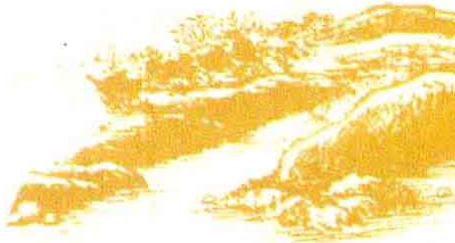
精彩青城山	184
经典青城山	186
传奇青城山	187
景色青城山	188
黄金指引	190

红石福地——齐云山 192

精彩齐云山	192
经典齐云山	194
传奇齐云山	194
景色齐云山	196
黄金指引	200

真武圣地——武当山 202

精彩武当山	202
经典武当山	204
传奇武当山	205
景色武当山	206
黄金指引	210





第五章 旅游名山 214

万山之王——冈仁波齐山	216	岭南福地——罗浮山	306
神选之地——红山和药王山	222	红石花园——丹霞山	314
极地圣山——喜马拉雅山	228	碧水丹山——武夷山	322
玉壁金川——玉龙雪山	234	海上仙都——太姥山	332
雪域天尊——梅里雪山	242	金陵秀山——栖霞山	342
滇中闺秀——西山	248	红色摇篮——井冈山	350
奇秀幽境——鸡足山	254	赣中奇峦——三清山	358
蜀山之王——贡嘎山	260	学府摇篮——岳麓山	366
蜀山之后——四姑娘山	268	奇幽胜境——武陵源	374
渝中宝地——缙云山	274	清凉妙境——鸡公山	384
梵石净土——梵净山	280	造化神工——云台山	390
南国翡翠——西樵山	290	人间仙境——白云山	398
绿色宝库——鼎湖山	298		





出版人语

山乃精灵。

山之灵秀如精灵。采百川之大气，聚大地之风骨。山之雄奇如黄山，七十二峰观云海；山之奇险如华山，自古西岳一条路；山之伟岸如喜马拉雅，千里绵延亘古冰；山之温婉如西樵，飞瀑流云更胜雪；山之秀美如青城，幽林深处传晚钟；山之沉深如嵩山，冷眼坐看天子禅。

山之灵幻如精灵。山不在高，有仙则名。山傲然天地间，聆听神灵之声，云海缭绕，山水相依，灵幻神奇如神仙居所。黄山七十二峰掩映黄帝飘然登仙的身姿，峨眉千年古刹回荡普贤菩萨声声传教，普陀山观音道场弥漫袅袅香火，嵩山封禅台前迎来天子帝王封禅祭天，五台山黄墙青瓦记载东西佛徒几番论争。

山之灵慧如精灵。“横看成岭侧成峰，远近高低各不同”。山灵动睿智，远读可知其苍茫，近读可识其清幽，精读可晓其豪放，细读可品其深沉。有道是：仁者乐山，文人恋山。虽各领神韵，乃情趣其中。登高则情满于山，古往





今来，这才有了李白与敬亭山的“相看两不厌”，这才有了徐霞客“五岳归来不看山，黄山归来不看岳”的叫绝赞叹，这才有了慧远对庐山“妙同趣自均，一悟超三益”的超然感悟，这才有了朱熹“欲识个中奇绝处，棹歌闲听两三声”的物我两忘。云山苍茫，高山仰止，读山品山，意味深长。

山有大美境界，游山恋山，贵在悟山。这本名为《中国名山黄金指引》的图书以世界名山、中华五岳、佛教名山、道教名山、旅游名山为纲目，又以精彩名山、经典名山、传奇名山、景色名山、黄金指引为纲要，全面收录中国 41 座名山，堪称迄今为止最全面最完整的全景式收录。既用客观资料全景式地展现中华名山的自然景观概貌，又将知识性与鉴赏性巧妙结合，细致描述中华名山丰厚的人文历史积淀，带你领略中华名山深厚的历史底蕴与超卓风骨。本书还特别以黄金指引形式，为你提供最具黄金价值的出行实用资讯，一册在手，你尽可轻松畅游中华名山，细赏它灵秀奇绝的万千气象，感悟它灵慧睿智的气质神韵，体味它孤傲卓绝的超然风骨。



黄山归来不看岳，
七十二峰观云海。
不识庐山真面目，
只缘身在此山中。

黄山、庐山
秀美与奇险兼具，
堪称世界名山典范。



精彩黄山

“五岳归来不看山，黄山归来不看岳”，在古人眼中，黄山之美绝无仅有，它屹立于茫茫云雾深处，吞吐风云、笑傲天下，历经古往今来无数丹青笔墨的洗礼，成为中国名山之典范。登绝顶而纵览，奇峰荟萃，峭壁如削。奇松舒展于绝壁，怪石嶙峋于峰顶，烟云弥漫于谷壑，霞彩流溢于清泉，造物之奇，曾令大旅行家徐霞客油然而生“登黄山天下无山，观止矣”之感。

黄山融泰山之雄伟、华山之险峻、恒山之烟云、庐山之飞瀑、雁荡之巧石、峨眉之秀丽于一体，以“奇松、怪石、云海、温泉”四绝而闻名天下，以“日出、晚霞、佛光、雾凇”四异而著称，是我国首批国家重点风景名胜区，亦是世界知名的旅游胜地。1990年黄山被联合国教科文组织列入《世界自然与文化遗产名录》，2004年6月被联合国评为世界地质公园，2005年被《中国国家地理》杂志评为中国最美十大名山之一，可谓当之无愧。





登黄山绝顶而纵览，奇峰荟萃，峭壁如削。(中国图片网提供)

经典黄山

黄山雄踞在中国安徽省南部，盘亘于歙县、黟县、太平县、休宁四县之间，方圆250平方公里，精华部分占154平方公里，也就是现今的黄山风景区所在。黄山古代称作黟山，因传说轩辕黄帝曾在此修身炼丹，而于唐天宝六年（747年）改名为黄山。

黄山山脉绵延250公里，呈东北—西南走向。千米以上的高峰有77座，山势险峻，千峰竞秀，万壑峥嵘，被誉为“中国第一奇山”。三大主峰“莲花峰”、“光明顶”、“天都峰”均在海拔1800米以上，巍峨峻峭，峥嵘秀丽。如此的峰林地貌是经历漫长的造山运动、冰川洗礼、自然风化所形成的。如今在黄山还能找寻到第三、第四纪冰川留下的遗迹。苦竹溪、逍遥溪是由于冰川移动侵蚀而成的“U”形谷；眉毛峰、鲫鱼背等处是两条“V”形谷和冰川侵蚀残留的刀脊；天都峰顶是三面冰斗侵蚀遗留下来的角峰；百丈泉、人字瀑为冰川谷和冰川支谷相汇成的冰川悬谷。如此多的地质遗迹，无怪黄山被联合国列入首批世界地质公园名单之首。

黄山不但地质遗迹丰富，植物资源也甚为丰富和珍稀。黄山森林覆盖率达86.6%，植物有近1500种，林木茂密，古树繁多。最常见也最奇特的树种当数黄山松。“峰奇石奇松更奇”，遍布峰壑的黄山松破石而生，或盘结于危岩峭壁之上，或挺立于悬崖深壑之中，雄壮挺拔，婀娜多姿，显示出顽强的生命力。最著名的有迎客松、陪客松、卧龙松、探海松、黑虎松等30余株。多少年来，它们抵御风吹雨打、霜剑冰刀，吸取岩石中的点滴水分和营养，迎着阳光稳稳地屹立于峰崖之巅。黄山松不正是中华民族精神的象征吗？

黄山不仅以奇伟壮美、灵秀多姿著称于世，它还是资源丰富、生态完整、具有重要科学和生态环境价值的国家级风景名胜区，属世界文化与自然遗产，被称为“国之瑰宝”、“世界奇观”。

黄山以奇伟壮美、灵秀多姿著称于世。(中国图片网提供)



经典黄山

传奇黄山

黄帝炼丹成仙

黄山在古代因其山石具有黑黝黝的光泽而得名黟山。据《黄山志》记载：上古时代，轩辕黄帝打败炎帝、统一北方后，开始追求长生不老之道，于是向道人容成子、浮丘公请教练丹之术，以求长生不老。浮丘公对他说：“炼成金丹，必资山水。山水灵秀，丹药易成。臣尝遍历名岳，唯黟山为神仙都会，山高林茂，可资炭炼药，灵泉甘美，能煮石成丹。”黄帝听后大喜，遂携同容、浮二人同往黟山炼丹。他们在炼丹峰上炼了八个甲子年（即 480 年），终于炼成长生金丹。黄帝服下 7 颗金丹后，身轻体爽，白发变黑。这时天降白龙，黄帝及容、浮二人飘然登仙。

在古籍《周书异说裸神仙传》中也记载了这个黄帝炼丹成仙的传说。据传，唐开元盛世时期，道教盛行，唐玄宗黄帝看了这本书后深受感染，在唐天宝六年（747 年）下令改“黟山”为“黄山”。据统计，黄山七十二峰（黄山三十六大峰和三十六小峰）中近乎 1/3 的峰名都由这个神话传说演绎而来，如：炼丹峰、浮丘峰、容成峰、朱砂峰、天都峰、轩辕峰、仙都峰、上升峰等等。

黄山笔架山（中国图片网提供）

