

白玉 等·编著

一路狂奔

寻访最美丽的四季风景



农村读物出版社



一路狂奔

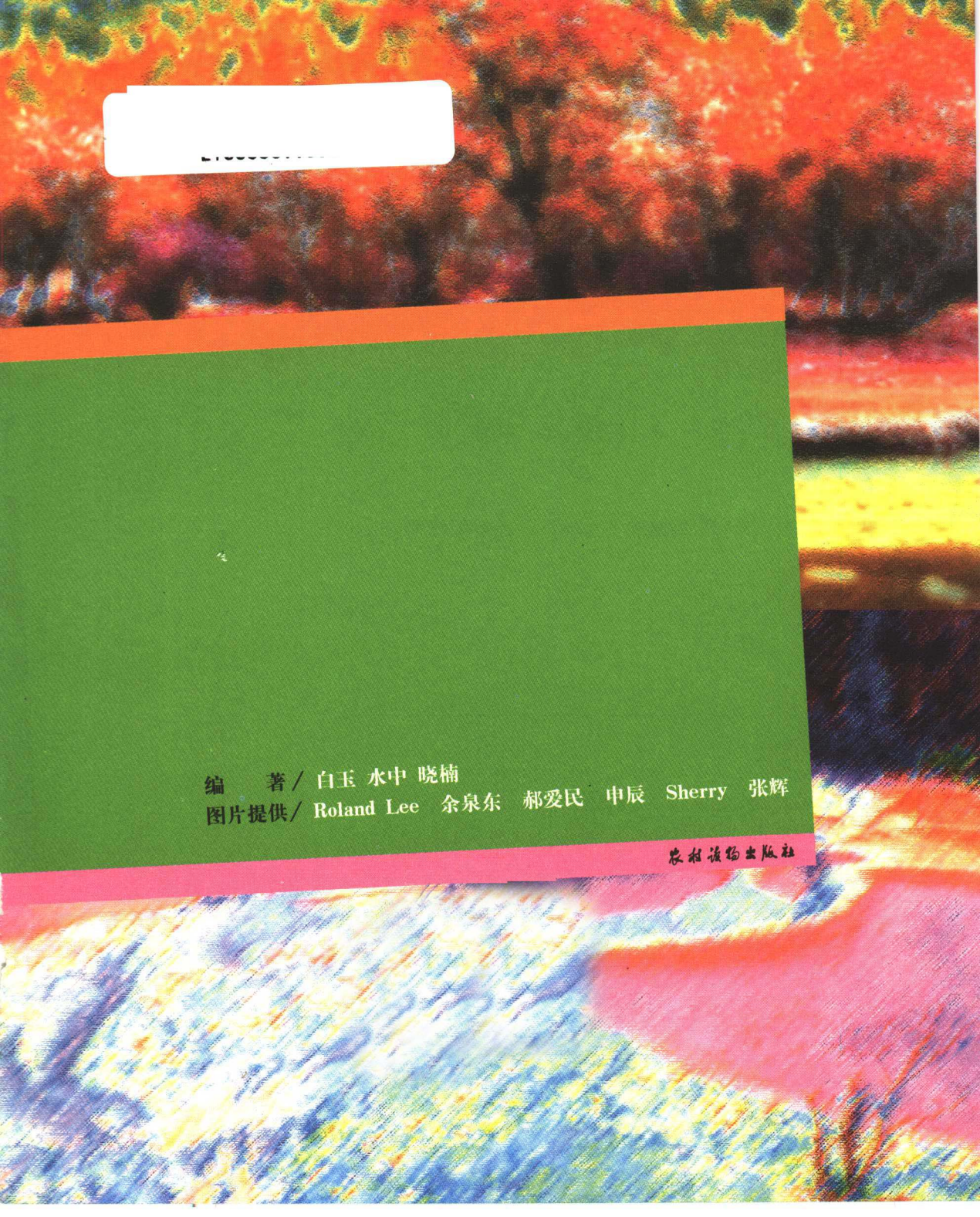
寻访**最美丽**的四季风景

不趁着大好时光，赏尽天下绝色风景，岂不是人生憾事？

一年有四季，四季不景同，出来旅行，一定要找到这个季节最极致的景色！

五一大假，你是否想踏着葱葱碧野去一个春色无边的地方将自己融化在那诱人的嫩绿色中？十一休息，你是否想在微微秋风中去一个层林尽染的地方将自己放逐在童话般的斑斓色彩中？而过春节时，你是想去北国冰封万里的银白世界？还是与之对应的热带海岛？如果你在出游时还没选好目的地，那么你看到这本书，就一定会从中找到答案！

精选春夏秋冬中最美的四十个地方，湘西古镇的温婉宁静，青藏高原的壮丽辽阔，热带海岛的碧波椰林包罗其中。数百张让你向往的风景图片，用散文式细腻的笔触抒写着每一个地方的美。精心挑选的多条非常适合自助旅行的经典线路，可以有助于您规划出一趟尽兴的自助之旅。而详细的交通、住宿、餐饮等全面实用的出游攻略，也将会给您带来一个轻松愉快的旅行。不管你是时尚小资，还是专业驴友，相信在这本书中都有一个美景让你心动。



编 著 / 白玉 水中 晓楠

图片提供 / Roland Lee 余泉东 郝爱民 申辰 Sherry 张辉

农村读物出版社

图书在版编目(CIP)数据

一路狂奔：寻访最美丽的四季风景 / 白玉等编著.

北京：农村读物出版社，2005.6

ISBN 7-5048-4725-9

I. 一... II. 白... III. 旅游指南—中国 IV.
K928.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 074557 号

出 版 人 傅玉祥
责任编辑 李 娜
出 版 农村读物出版社(北京市朝阳区农展馆北路2号 100026)
发 行 新华书店北京发行所
印 刷 中国农业出版社印刷厂
开 本 889mm × 1194mm 1/24
印 张 10
字 数 200 千
版 次 2005 年 8 月第 1 版 2005 年 8 月北京第 1 次印刷
印 数 1~8 000 册
定 价 32.00 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误，请向出版社发行部调换)

春

日出而作，日落而息——德夯苗寨（湖南） 10

春憩凤凰城（湖南） 16

吉祥照在身上——拉卜楞寺（甘肃） 24

香山静水的纯净天地——北碚（重庆） 29

透蓝纯白的世界——长坪沟（四川） 34

美得让老外和小资扎堆的地方——郎木寺（甘肃） 38

静如处子大青沟（内蒙古） 44

菩萨都会喜欢的地方——塔公草原（四川） 50

春天，放逐自己在盐水沟（新疆） 54

听丹巴的美人唱歌（四川） 60

夏

草原上的美丽大海——达里诺尔湖（内蒙古）	68
青青碧草中的壮美长城——箭扣（北京）	74
风土断人肠的交河故城（新疆）	80
大漠龙头响沙湾（内蒙古）	85
神秘美丽的喀纳斯（新疆）	90
最美的避暑胜地——那拉提草原（新疆）	99
碧水芳洲向“黔”走——荔波樟江（贵州）	105
灵动的绿宝石——若尔盖（四川）	110
海景山色苏马湾（江苏）	117
美丽悠久的锡林郭勒（内蒙古）	120

秋

醉人秋色坝上行（河北）	126
林芝，净土中的宝石（西藏）	132
天山脚下的美丽童话——巴音布鲁克（新疆）	136
黄龙上空有最纯粹的蓝色（四川）	141
秋水共长天的唐克（四川）	147
金秋时节赏雾灵（北京）	152
水墨淡彩中的幻境——宏村（安徽）	159
妖娆的花湖秋色（四川）	165
秋色醉人的伊宁（新疆）	171
最后的香格里拉——亚丁（四川）	177
山外秋色山中春——白羊沟（北京）	184
天高气爽在红原（四川）	189

冬

神泉雪城阿尔山（内蒙古）	
美丽的雪山少女——党岭（四川）	196
感受苍凉之美——魔鬼城（新疆）	202
美丽神秘的太白山（陕西）	208
在蜈支洲岛抚摸冬日阳光（海南）	213
云中雪域巴朗山（四川）	218
无限风光在险峰——四姑娘山（四川）	226
冬日里的童话世界——新都桥（四川）	230
	237

Spring

春

春日的出游，往往带着不由自主的诗情画意。北方正是“春江水暖鸭先知”的冰雪渐消景色，南方却早已是一片繁花似锦的“红杏枝头春意闹”。

青幽山谷中的德夯苗寨，会让你感觉到春草盈盈与世隔绝的桃源之美；而沈从文先生笔下的边城凤凰，则会让你在蒙蒙春雨中，用心去聆听那份浓厚而又精致的湘西风情；而神秘壮美的拉卜楞寺，则会让你在春晓时分欣赏到亦真亦幻的别样景色。你能想像有多美，这里的春天就有多美。

春季郊野，万木吐翠，芳草茵茵，阳光和煦，空气清新，置身于这如诗如画的环境中，心胸自然会变得开阔豁达，疲劳之感也会骤然消失，精神振奋。而新鲜的氧气，还能促进细胞的新陈代谢，改善血液循环，增加腰腿肌肉的活动，加强心脏和肺的功能，可降低血脂、血压、防治心血管病，因而，春季出游具有特殊的保健作用。但空气湿度较大，对于患有风湿病、关节炎、腰腿病以及皮肤病的人来说，春季出游则需谨慎。

清晨，云雾在青山翠谷中缭绕，不知名的鸟儿悠闲地哼鸣，溪水澎湃的声音兀自在山谷中回荡，不时传来嘹亮鸡叫，苗女们开始了一天的劳作，在河边洗衣、洗菜、淘米。恍惚间，仿佛时光倒转。

日出而作，日落而息

——德夯苗寨（湖南）



宛若画中的苗寨民居



德秀，苗语意为“美丽的峡谷”。地处武陵山脉与云贵高原相交形成的大峡谷间，离吉首有二三十公里的路程。德秀以矮寨为中心，东到堂乐洞，西到大龙洞，南从武山、莲台山开始，北到流纱瀑布、小龙洞。

悬崖如削——盘古峰

古时相传，盘古峰顶有沉香木，乃木中珍品，名扬四海。洞庭君山寺方丈和尚闻讯后，千里迢迢专程寻找至盘古峰下，但因峰高入云，无路可攀，只好望而空叹，拱手谒拜道：“此乃盘古峰也。”

上山途中要经过青石铺成的巷道，巷中常传来孩童嬉笑泼水的声音。这里家家户户的门都敞开着，里面黑乎乎的仿佛没有人在。偶有大门门槛前放着一炉纸钱几支香，清烟在门前袅袅飘荡。这是在告诉人们这户人家今天将来贵客。在客人入屋之前，先得绕香炉一周，去除身上的晦气同时给他带来好运，随后才能被请进屋里，这叫“洗尘火”。

转过巷子，溪水缠绕山寨，走过接龙桥，再

走几步便是村内蜿蜒的石阶小路，随即上山，在青翠欲滴的竹林间穿行，在视觉疲乏之时总有亭台恰到好处地出现。愈往上走，山愈俊美，也愈发陡峭，石梯就架在悬崖之间，扶摇直上。峰颠云雾蒸腾，古林幽深，山风寒气逼人。峰顶是一片原始森林，面积40多亩，覆盖着葱茏的古树，幽幽静静，千百年的古木奇干怪枝，藤萝翳漫，自生自灭。

惊喜的是山顶居然有简陋的小木屋，三个房间，一间杂货店，一间画屋，到处摆放着的画上有已完成或未完成的墨迹。主人在山下住了十五年，后来搬到山顶上来，他有瘦削的身体，清淡的笑容，隐隐有道士飘逸之风。在这里，极目四望，俯瞰山谷，山川河流尽收眼底。

黑发亮。屋前砌有青石板小坪，搁有农具，屋前屋后栽有凤尾竹、枫香树或芭蕉林。

来往的苗家姑娘身着绿色的短襟小褂，绶着月白的边，下面是黑色的百褶短裙，一条又粗又黑的辫子垂在身后。一举一动都很婀娜。

寨子里有一条夯峡溪，全寨的男女老幼都在这条溪里洗澡，女的在上游，男的在下游，下午5点就有人在那儿洗了，初次来的游客都很

飞流直下三千尺——流沙瀑布

沿着溪水，在山谷中行走。青石路旁，初春时节的稻田水汪汪的，深吸一口气，稻苗的清香荡气回肠。走累了，悠闲地坐在溪水边，把双脚放入水中，打着水花聊天。

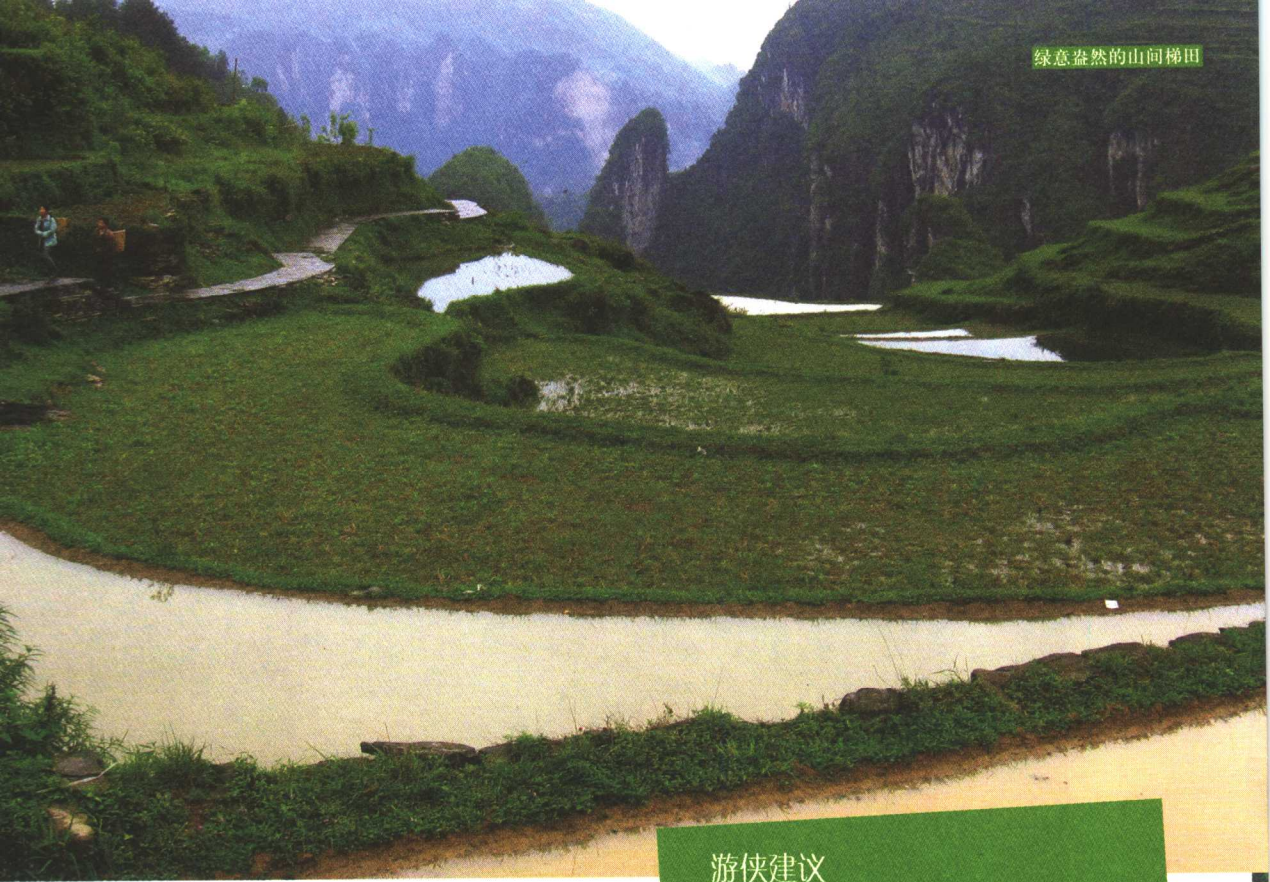
接着走，转过一个弯，那条壮美的飞瀑突然出现在眼前，清凉扑面。流沙瀑布气势磅礴，激流从100多米高的崖上飞驰而下，末了，却轻柔地拍打在崖下的岩砾堆上，如飞珠溅玉，更似大漠流沙。论气势它可能比不过黄果树，但它的姿态却具有独特的魅力。

简单生活——苗寨民居

德夯居住着一寨苗族，他们讲苗语、穿苗服，以歌为媒，自由恋爱。日出而作，日落而息。种田养蚕，纺纱织布，手工织品巧夺天工。苗族民居多就地取材修筑，黄土墙黑瓦房和古香古色的吊脚是主要式样；木板房上盖小青瓦，梁柱板壁全用桐油反复涂抹，风吹日晒，乌



飞流直下的流沙瀑布



难为情，如果想去，可以晚些，等夜幕降临，周围有夜色中的群山，仰脸看到天上大颗的星星，溪水从脚下流过，水草缠绕，萤火虫在草丛间飞舞，高兴得会大声唱起歌来。

洗完澡回去，篝火晚会还在热闹着。跳竹竿舞，观拦门对歌，在歌舞声中感受苗家人的爱情和生活，入夜回到风雨飘摇的楼上听着木叶声入睡。这样的德夯，让人向往和怀念。

游侠建议

衣：春天去的时候，气温大概不到 20℃，长衣长裤即可。

食：苗寨的饮食多喜欢腌酸，春芽酸、胡葱酸、蕨菜酸、豆类酸、酸肉、酸鱼，有一百多种。住在高山上的苗家，山里野味是苗家菜的另一特色。各种蘑菇、野菜、苔藓、野果、野猪、狗獾子、刺猬等，这些山珍野味色香味美，敢尝试的人可以一饱口福。还有一种东西叫桃花虫，号称吃了便有桃花运。

住：德夯山庄，因为独此一家，设备、服务一般。打折后房价从每人 15 元到 60 元不等。特别提醒，最好自备各类防蚊虫药物。

石阶小路，尽头之处便是天问台。

其他事项

1. 德夯门票 48 元，晚上篝火晚会 25 元。
2. 如果需要导游，建议要找正规的导游，以免上当受骗。
3. 德夯苗寨及周边处在群山之中，手机没有任何信号，也很少有公用电话，暂时与外界联络不便。

驴友点评：德夯好在未过度开发，很是原汁原味。



石板路旁的绿色田地

经典路线

德夯位于湘西吉首东 10 公里处，要到德夯，可以先到湖南省吉首市或张家界、凤凰，从吉首或张家界、凤凰的汽车站都有班车可达德夯。在凤凰汽车站坐凤凰到吉首的汽车（8 元/人，约 90 分钟车程），在吉首火车站有到德夯的旅游专线车（5 元/人，40 分钟车程），包面的 40 元/台。

去德夯有三条游览线路，分别去往流沙瀑布、玉带瀑、天问台和瀑布群（每个线路来回约 2 个小时）。

意犹未尽

湘西有很丰富的旅游资源，还可以就近去凤凰、芙蓉镇、张家界一游，喜欢漂流的朋友可以去猛洞河。

相传古印度神鸟“菲尼克司”满五百岁后，集香木自焚。后从死灰中复生，鲜美异常，不再死。这种鸟就是凤凰。现在，这只非梧桐不栖的鸟，悄无声息地落在湘西的苗家角隅，已成多少人的惆怅和梦想。

春憩凤凰城（湖南）



凤凰全景