

六年全新修订
六年无限精彩

China

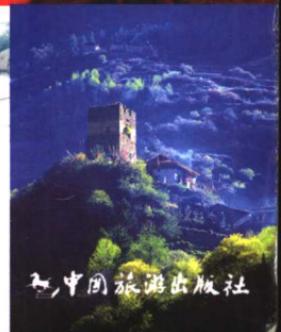
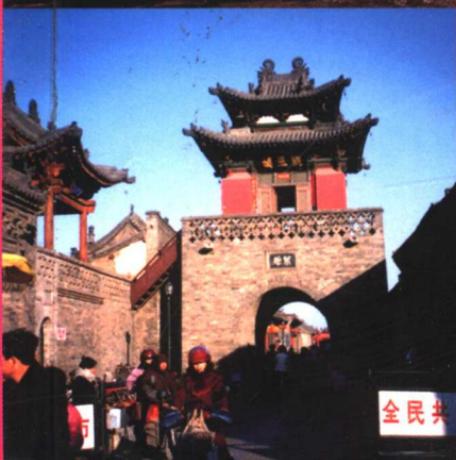
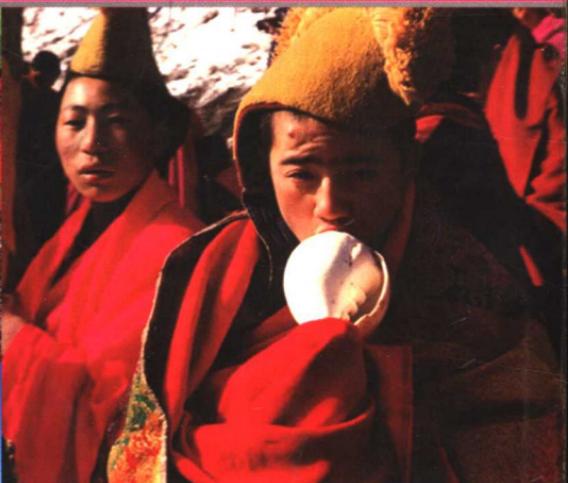
主编：《中国自助游》编写组
评审 绿野自助户外活动网站

2006最新版
连续6年旅游图书
销售排行榜冠军

中国自助游

资历最深、修订最多●最详细地图161幅●最精彩图片2375幅●最热门景点1682处

从2000年开创中国自助旅游先河的经典读本



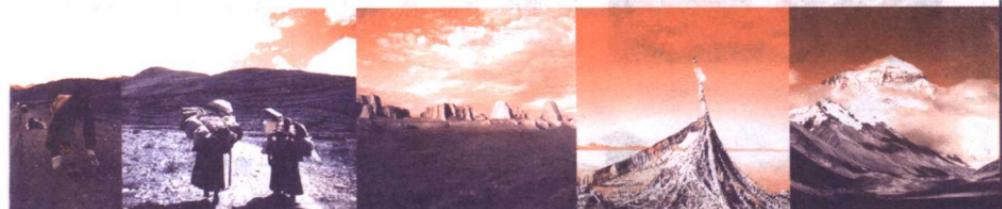
全民共

中国旅游出版社

从2000年开创中国自助旅游先河的经典读本

本书拒绝任何商业合作及馈赠促销等行为来误导读者
打破现今旅游图书只单纯地追求昂贵、华丽的媚俗包装
追求实用的旅游资讯及深度人文情怀，兼备实用与收藏
一本书适合一切成熟的旅行者

中国自助游



china 2006

主编：《中国自助游》编写组
评审：绿野自助户外活动网站

中国旅游出版社

责任编辑：潘笑竹
责任印制：闫立中

图书在版编目 (CIP) 数据

中国自助游：2006 版 / 《中国自助游》编写组编著. —北京：
中国旅游出版社，2006.1
ISBN 7-5032-2830-X

I . 中… II . 中… III . 旅游指南—中国
IV . K928.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 152433 号

书 名：2006 中国自助游

出版发行：中国旅游出版社
(北京建国门内大街甲 9 号 邮编：100005)
<http://www.cttp.net.cn> E-mail:cttp@cnta.gov.cn
发行部电话：010-85166504 85166517

排 版：北京兴上印图文公司

经 销：全国各地新华书店

印 刷：北京今典印刷有限公司

版 次：2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

开 本：787 毫米 × 1092 毫米 1/32

印 张：32.75

字 数：1500 千

定 价：39.80 元

ISBN 7-5032-2830-X/k · 1012

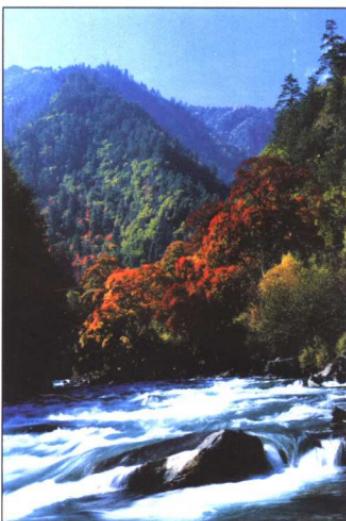
版权所有 翻印必究
如发现质量问题，请直接与发行部联系调换

大自然的细巧双手创造了众多的人间仙境。在那里，空间被重塑、时间被遗忘，山水林石失去了重量，变得轻逸空灵，人如置身于中国山水画中。在中国的西北和西南地区，人们得到大自然特别的厚爱，享受着诗一般的仙境生活。



然乌湖

然乌湖仿佛是瑞士阿尔卑斯山的雪峰、冰川和九寨沟的溪水的完美结合，让人的心变得纯洁和宁静。



米亚罗秋林映山溪

米亚罗的三千三百道沟，沟沟有红叶，红叶与红叶深处藏族和羌族人的石寨古堡，淳朴的习俗及风情，构成了神奇的梦幻走廊。



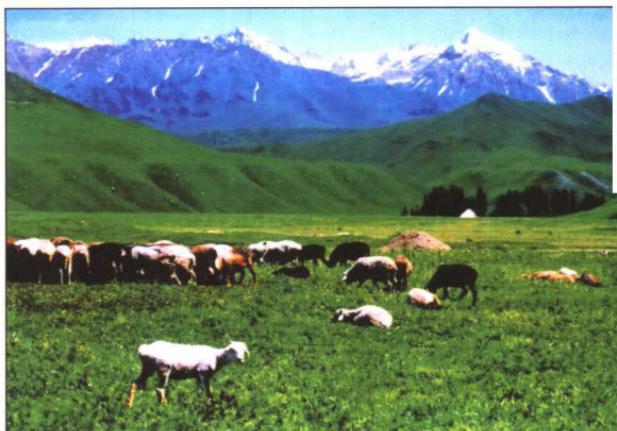
元阳梯田

云南哀牢山的人们开垦了规模庞大的梯田，其中以元阳梯田最具代表性。大片的梯田层层叠叠，如从人间登上天堂的天梯。



新路海

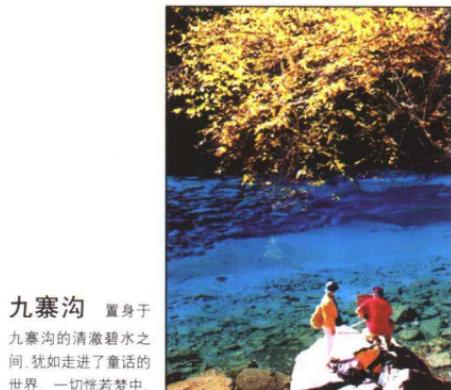
藏语名为玉龙拉措，即“心倾神湖”。相传格萨尔的爱妃珠牡被秀丽的湖光山色所吸引，徘徊忘返，心沉海底。



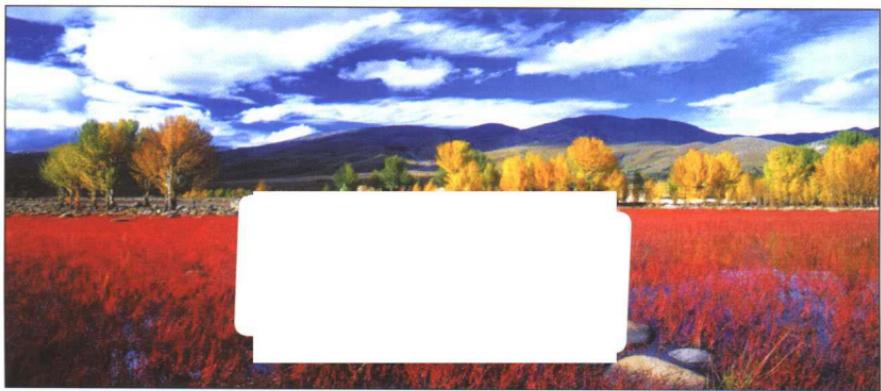
天山牧场 在绿草的怀抱中，牛羊如天上的五彩云朵漂浮游移，与远处天山的白雪辉映，宛如一曲天堂的牧歌。



哈那斯湖 这里的水呈灰蓝色，水越深颜色越蓝。湖四周雪峰耸峙，绿坡墨林。盛夏时一天内可以领略到春夏秋冬四季风光的变换。



九寨沟 置身于九寨沟的清澈碧水之间，犹如走进了童话的世界，一切恍若梦中。



稻城亚丁 天堂有的颜色。你在稻城都可以找到，这绝不是小说家和诗人的夸张。那里的蓝天白云，树林草甸和每一滴水，仿佛都具有神咒般的诱惑力。

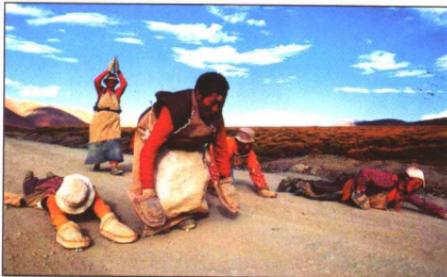
在中国辽阔的土地上，不同的地理、历史和文化传承孕育出了不同的人，他们说着不同的话语，有不同的习俗，穿着不同的服饰，甚至脸上的表情和走路的步态也那么不同。用心去探寻和交流，你就会发现，那是一个美丽的新世界，其中的一些细节会在不经意间叩开你的心扉。



转山的藏民 转山是藏民的一个习俗，他们认为绕着神山转一圈，就可以洗涤自身的罪孽，得到身心的升华。



苗族的木鼓舞 木鼓舞是苗族先辈部落的一种祭祀性集体舞蹈，舞姿古朴粗犷，具有原始宗教色彩，其中以贵州台江县苗族的木鼓舞最为有名。



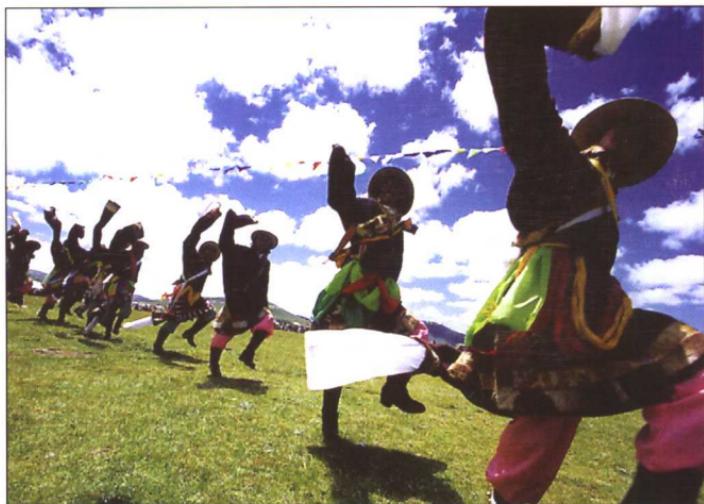
朝圣的藏民 朝圣是藏民生活中不可空缺的主题。到拉萨朝圣，磕长头，并在所有圣地、圣像前献上供品，是藏民一生至高无上的行动和最大的抱负。



纳西古乐 道教法事音乐、儒家典礼音乐，甚至唐宋元朝的词曲牌音乐，奇迹般地融汇在纳西古乐的旋律中，形成独特的纳西民间音乐的神韵。



哲蚌寺晒大佛 晒大佛是藏传佛教最重要的宗教仪式之一，它不仅是巨幅唐卡一年一度的晾晒、展览的仪式，而且是藏民表达自己虔诚信仰的隆重集会。



藏族的舞蹈

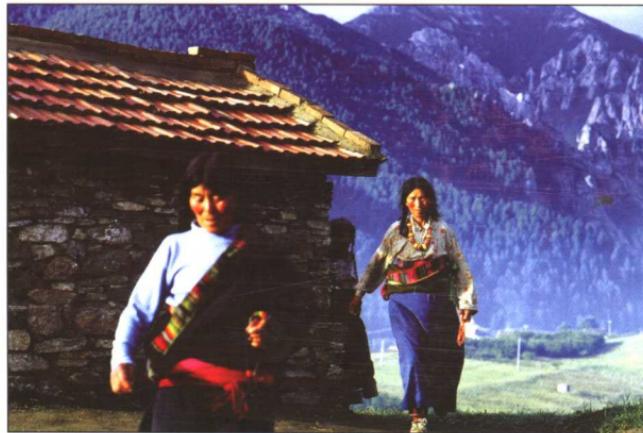
长袖的藏式长袍为藏族的民间舞蹈增添了“一顺边”的美。那是高原造就的独特步态，虔诚的宗教心理在舞蹈的欢快中融入了庄重和严肃。



石渠刻经工 藏民将佛经的一段、六字真言或佛像刻在石头上，日积月累而成玛尼堆。信徒每经过一个玛尼堆必丢一颗石子，等于念诵一遍经文。



大昭寺内添神火 藏民们在每年的一定时候千里迢迢赶到大昭寺，往酥油灯里添上在家自制好的酥油，为佛祖献上他们的崇敬和虔诚。



郎木寺转经人

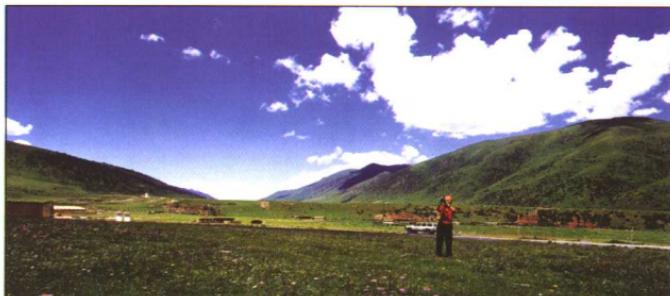
在藏区旅游，你会觉得似乎所有的藏民每天都行色匆匆地在转经路上，那是他们生活中不可缺少的一部分。

主题 Travel 之旅

从不同的角度去发现世界。不再浮光掠影漫无目的，而是追寻你心灵的最深最柔软之处，选择一个游历世界的方式和角度，对你游历的世界抽丝剥茧，细细玩味。你不再只是一个普通的旅游者，而成为一个真正的旅行家。

摄影游

自然和人类造就了千变万化的景观，将种种奇幻、散发诱惑力、令人倾倒的美景记录在胶片上，是对跋山涉水、风餐露宿的最佳补偿。



徒步游

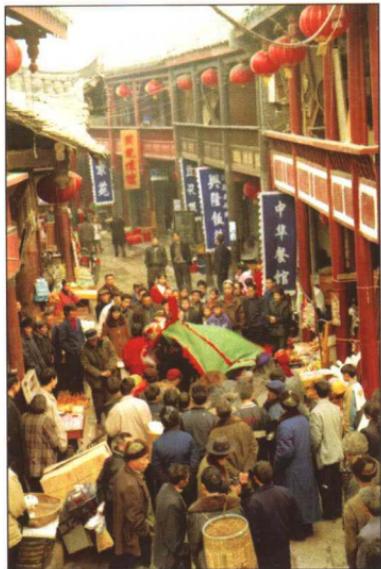
徒步旅行是亲近自然的行动，不仅锻炼被都市生活束缚的肌肉，而且是一次不可替代的对世界的亲身探索。



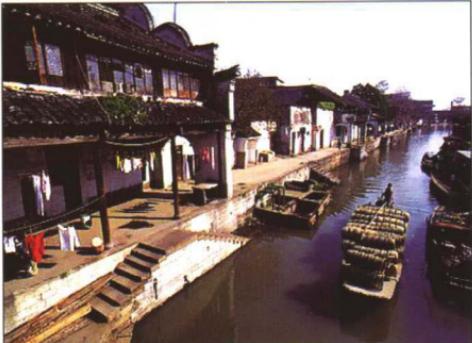
漂流游 漂流可以领略大自然的鬼斧神工，又可以体验与浪共舞、穿激流过险滩的澎湃激情。

滑雪游 滑雪是回归自然最贴切的体验。那独特的环境，风驰电掣的速度所带来的强烈刺激感受总会令人着迷。





购物游 将琳琅满目的商品搜罗一空，心情会更加舒畅，这是狂欢，也是可以珍藏展示的体验。



古镇游 游古镇需要寻觅和感受。文化遗韵，民俗渊源，自然野趣，历史沧桑，会让你迷恋陶醉，也让你茫然感伤。



美食游 吃遍天下美食乃人生一大快事，从中可以品尝出不同地域的万千滋味以及浓厚的文化底蕴。



自驾车游 自由的驰骋带你穿越常人无法触及的地域，领略最淳朴的民风和未遭破坏的原始自然风光，沿途的美景时常会让你眼睛一亮。

人潮涌动的游线和景点，貌似新潮，其实不过是追逐潮流的旅游方式，对一般的人已经没有吸引力了。他们开始选择去一条没有名字的胡同散步，或去欣赏一出表情已久的民间戏剧，或为了一场新潮的演出或聚会而驱车千里。他们从不认为自己是另类，却成为真正的另类。



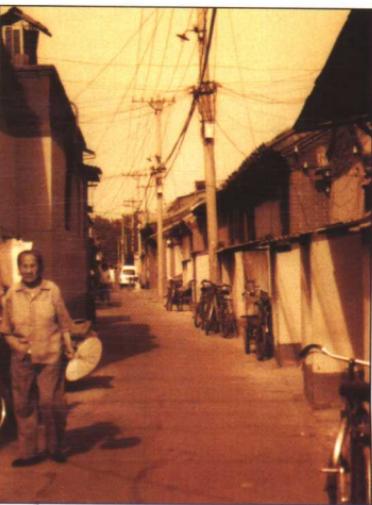
听藏戏 哪怕只是听一出藏戏，到西藏也是值得的。藏戏又叫“阿吉拉姆”，其歌舞的粗犷是你从其他戏剧中无法体会的。



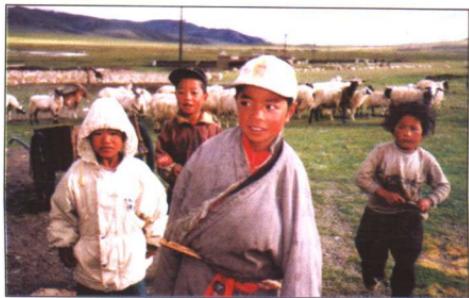
酒吧摇滚 北京的酒吧是摇滚的工厂。在那里，你可以听到最前卫的摇滚乐，其中大部分永远不可能在过度商业化的流行音乐浪潮中出现。



雕刻时光 坐在宁静的酒吧里，品尝经历采摘焙烧研磨和巧煮的咖啡，你可以雕刻自己所经历的和将经历的生命时光。



胡同漫步 漫步在北京后海一带的胡同，你会在现代都市的中心体验到久违的古老和安逸。



牧歌生活 深入到草原深处，在那些最普通的角落，你会体验到最真实的、原汁原味的、未受浸染的牧歌式生活。

中国最佳线路及游季



走进香巴拉

线路：成都→郎山→理塘→雅江→海子山→稻城→冲古→稻城→乡城→中甸→丽江玉龙雪山→泸沽湖→大理→昆明

旅行要点：处处景色怡人，特别是香格里拉。香格里拉意为“遥远而迷人”的地方，使人们洗去都市尘埃，净化浮燥的灵魂，升华生命的价值，走进香巴拉，感受世外桃源的纯净。



从甘南到川西

线路：兰州→临夏→夏河→合作→碌曲→若尔盖→红原→九寨沟→松潘→黄龙→牟尼沟→叠溪海子→汶川→桃坪羌寨→卧龙→巴郎山→四姑娘山→成都

旅行要点：拍摄草原、高山、冰川等自然风光，拍摄熊猫和藏民族风情。



聚焦陕北

线路：太原→柳林→佳县→榆林→米脂→绥德→延安→壶口→临汾→平遥→祁县→太原

旅游要点：沿途交通不便，条件较艰苦。

春

季(3—5月)春天是万物复苏的时候，积蓄了整个冬天的活力突然爆发。去杭州西湖看看春花、看看江浙一带古镇春色或者到广西龙胜看看漫山遍野的金灿灿的油菜梯田。而少雨雪的藏北地区正是路况最好的时候，如果能去转神山、乘车穿越藏北无人区则算得上是最酷的春季之旅。

夏

季(6—8月)夏季是避暑的时候，河北承德的避暑山庄连皇帝都满意，何况你我。至于到山东的长岛、厦门的鼓浪屿、辽宁的大连、广西的北海、海南岛的海滨嬉水更是连皇帝都没有享受到的乐趣。著名的五岳诸山更是名声在外，不过作为自助旅行者不妨去南溪江、漓江作一次轻松的徒步旅行。要不就在夏初的时候去青海湖看油菜花儿，以及湖水那养眼的蓝色。

试读结束：需要全本请[点此购买](#)

路及游

冰雪风光游

线路：沈阳故宫→北陵→丹东青山沟→哈尔滨冰灯冰雕→桃山狩猎滑雪→亚布力滑雪场→吉林雾凇→长青净月潭森林公园
旅游方式：东北三省的冬季茫茫雪原、玉树琼花、冰雕晶莹、滑冰、滑雪、打雪仗、骑马、狩猎，更使人流连忘返。



自驾车前往青藏高原

线路：西宁→日月山→青海湖→鸟岛→茶卡盐湖→
格尔木→那曲→拉萨

旅游要点：自驾车越野青藏高原，看青海湖边油菜花开得正盛；茶卡盐湖如雪，一望无际；探黄河源头——沱沱河，领略藏北草原风光；赏雪山圣湖纳木错；观赏藏族最隆重的节日之一——晒佛节。



江南寻觅小镇

线路：上海→甪直→同里→周庄→南浔→西塘→乌镇→尘溪→新安江千岛湖→富春江→桐庐天目溪→临安天目石谷→太湖源头（小九寨沟）→水上森林青山湖→浙江大峡谷→瑞晶石花洞→杭州



旅行方式：适合自助旅游

东方夏威夷—海南自驾车之旅

线路：海口→尖峰岭→南山旅游区→三亚热带动物—猴鸟→大东海→亚龙湾→回头→牛岭观海→兴隆热带植物园→东山岭→万泉河→五公祠→海口



旅行方式：自驾海南马自达、捷达或同级汽车。

秋

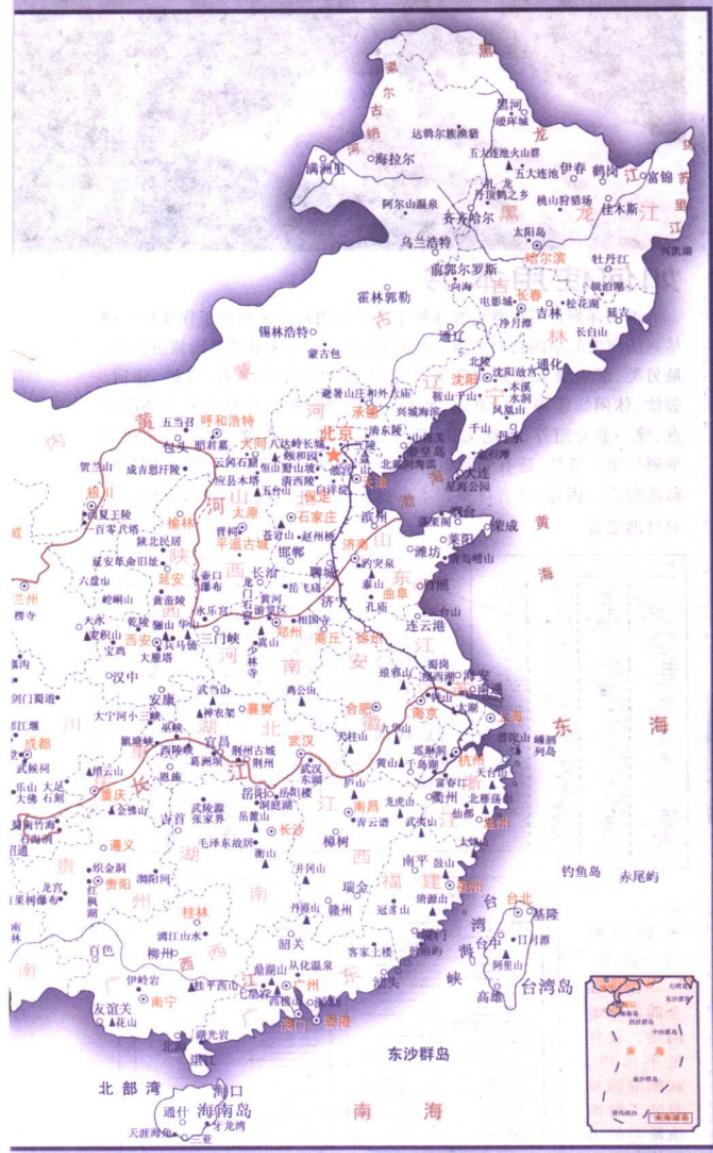
季（9—11月）：秋季是最美的季节，北京的秋天被朱自清淡淡的道来，自然是美的。不过去长白山看看红叶；去中甸看看雪山；去大理、丽江小住几天；再选择几条穿越雪山森林的经典徒步路线；或者去敦煌看莫高窟还有那神圣的西藏。千万别浪费了这美丽的季节。

冬

季（12—次年2月）：冬季一定要去看雪，就去东北漠河、乌苏里江、大小兴安岭众多的林海雪原、哈尔滨的冰岛站、太阳岛的雾凇。要不就去海南岛，顶着12月的烈日度个完美的假期。

中国旅游全图





关于本书

中国自助游 编写组

策划

冯皓

文字编辑

黄莉 吴钰 秦永华
刘娟 黄玲颖 程旋

图片编辑

黄平 李莉

主要图片提供

中国图片网

photocom

部分图片提供

黄立 杨颖
曾颖 徐霁

绘图

秦颖 高运生

版式设计

北京巅峰旅图文化书装部

电脑制作

北京兴上印图文公司

电子邮件

zgzzysina.com

版权所有·翻印必究



主要参考地图书目：

- 《中国名胜图册》
《新世纪中国旅游地图册》

鸣谢：

- 新浪论坛
携程旅行网
中华行知网
金雅旅途网
锦绣中华图片库
《旅行家》杂志社
《中国旅游》杂志社



如何使用本书

本书详列各资深背包客详细丰富的实用资讯，有助于你规划一趟尽兴的深度的中国自助之旅。全书内容以近一年来最新自助旅游热点，最另类、最边缘人文景观为重点介绍，辅以详细的交通、气候、住宿、餐饮、休闲娱乐等实用资讯，此外，对特别富有创意及人文关怀的景点，除一般介绍外，还把文化、历史以及当地趣闻、备忘、旅游秘诀等单列出来。另外，还有专题旅游线、特殊旅游线，引领读者深入探访精彩旅游点。因此，读者可根据本书提供的以上情况，规划你轻松快乐的自助之旅。

1 景点、地图索引

为了便于读者快捷地寻找所去景点与该地示意地图，书后特别列出索引一览表，检索即得，十分方便。

2 旅游网站一览表

详细而全面的旅游网站，让你足不出户，就能准确及时的了解当地最新的出行信息。

序号	景点名称	所在地区
1	珠穆朗玛峰	西藏自治区
2	喜马拉雅山	西藏自治区
3	长白山天池	吉林省
4	阿尔泰山	新疆维吾尔自治区
5	祁连山	甘肃省
6	天山	新疆维吾尔自治区
7	昆仑山	青海省
8	横断山脉	四川省
9	大兴安岭	内蒙古自治区
10	小兴安岭	黑龙江省
11	长白山	吉林省
12	武夷山	福建省
13	九寨沟	四川省
14	黄龙	四川省
15	阿尔金山	青海省
16	祁连山	青海省
17	天山	新疆维吾尔自治区
18	阿尔泰山	新疆维吾尔自治区
19	祁连山	甘肃省
20	横断山脉	四川省
21	大兴安岭	内蒙古自治区
22	小兴安岭	黑龙江省
23	长白山	吉林省
24	武夷山	福建省
25	九寨沟	四川省
26	黄龙	四川省
27	阿尔金山	青海省
28	祁连山	青海省
29	天山	新疆维吾尔自治区
30	阿尔泰山	新疆维吾尔自治区
31	祁连山	甘肃省
32	横断山脉	四川省
33	大兴安岭	内蒙古自治区
34	小兴安岭	黑龙江省
35	长白山	吉林省
36	武夷山	福建省
37	九寨沟	四川省
38	黄龙	四川省
39	阿尔金山	青海省
40	祁连山	青海省
41	天山	新疆维吾尔自治区
42	阿尔泰山	新疆维吾尔自治区
43	祁连山	甘肃省
44	横断山脉	四川省
45	大兴安岭	内蒙古自治区
46	小兴安岭	黑龙江省
47	长白山	吉林省
48	武夷山	福建省
49	九寨沟	四川省
50	黄龙	四川省
51	阿尔金山	青海省
52	祁连山	青海省
53	天山	新疆维吾尔自治区
54	阿尔泰山	新疆维吾尔自治区
55	祁连山	甘肃省
56	横断山脉	四川省
57	大兴安岭	内蒙古自治区
58	小兴安岭	黑龙江省
59	长白山	吉林省
60	武夷山	福建省
61	九寨沟	四川省
62	黄龙	四川省
63	阿尔金山	青海省
64	祁连山	青海省
65	天山	新疆维吾尔自治区
66	阿尔泰山	新疆维吾尔自治区
67	祁连山	甘肃省
68	横断山脉	四川省
69	大兴安岭	内蒙古自治区
70	小兴安岭	黑龙江省
71	长白山	吉林省
72	武夷山	福建省
73	九寨沟	四川省
74	黄龙	四川省
75	阿尔金山	青海省
76	祁连山	青海省
77	天山	新疆维吾尔自治区
78	阿尔泰山	新疆维吾尔自治区
79	祁连山	甘肃省
80	横断山脉	四川省
81	大兴安岭	内蒙古自治区
82	小兴安岭	黑龙江省
83	长白山	吉林省
84	武夷山	福建省
85	九寨沟	四川省
86	黄龙	四川省
87	阿尔金山	青海省
88	祁连山	青海省
89	天山	新疆维吾尔自治区
90	阿尔泰山	新疆维吾尔自治区
91	祁连山	甘肃省
92	横断山脉	四川省
93	大兴安岭	内蒙古自治区
94	小兴安岭	黑龙江省
95	长白山	吉林省
96	武夷山	福建省
97	九寨沟	四川省
98	黄龙	四川省
99	阿尔金山	青海省
100	祁连山	青海省
101	天山	新疆维吾尔自治区
102	阿尔泰山	新疆维吾尔自治区
103	祁连山	甘肃省
104	横断山脉	四川省
105	大兴安岭	内蒙古自治区
106	小兴安岭	黑龙江省
107	长白山	吉林省
108	武夷山	福建省
109	九寨沟	四川省
110	黄龙	四川省
111	阿尔金山	青海省
112	祁连山	青海省
113	天山	新疆维吾尔自治区
114	阿尔泰山	新疆维吾尔自治区
115	祁连山	甘肃省
116	横断山脉	四川省
117	大兴安岭	内蒙古自治区
118	小兴安岭	黑龙江省
119	长白山	吉林省
120	武夷山	福建省
121	九寨沟	四川省
122	黄龙	四川省
123	阿尔金山	青海省
124	祁连山	青海省
125	天山	新疆维吾尔自治区
126	阿尔泰山	新疆维吾尔自治区
127	祁连山	甘肃省
128	横断山脉	四川省
129	大兴安岭	内蒙古自治区
130	小兴安岭	黑龙江省
131	长白山	吉林省
132	武夷山	福建省
133	九寨沟	四川省
134	黄龙	四川省
135	阿尔金山	青海省
136	祁连山	青海省
137	天山	新疆维吾尔自治区
138	阿尔泰山	新疆维吾尔自治区
139	祁连山	甘肃省
140	横断山脉	四川省
141	大兴安岭	内蒙古自治区
142	小兴安岭	黑龙江省
143	长白山	吉林省
144	武夷山	福建省
145	九寨沟	四川省
146	黄龙	四川省
147	阿尔金山	青海省
148	祁连山	青海省
149	天山	新疆维吾尔自治区
150	阿尔泰山	新疆维吾尔自治区
151	祁连山	甘肃省
152	横断山脉	四川省
153	大兴安岭	内蒙古自治区
154	小兴安岭	黑龙江省
155	长白山	吉林省
156	武夷山	福建省
157	九寨沟	四川省
158	黄龙	四川省
159	阿尔金山	青海省
160	祁连山	青海省
161	天山	新疆维吾尔自治区
162	阿尔泰山	新疆维吾尔自治区
163	祁连山	甘肃省
164	横断山脉	四川省
165	大兴安岭	内蒙古自治区
166	小兴安岭	黑龙江省
167	长白山	吉林省
168	武夷山	福建省
169	九寨沟	四川省
170	黄龙	四川省
171	阿尔金山	青海省
172	祁连山	青海省
173	天山	新疆维吾尔自治区
174	阿尔泰山	新疆维吾尔自治区
175	祁连山	甘肃省
176	横断山脉	四川省
177	大兴安岭	内蒙古自治区
178	小兴安岭	黑龙江省
179	长白山	吉林省
180	武夷山	福建省
181	九寨沟	四川省
182	黄龙	四川省
183	阿尔金山	青海省
184	祁连山	青海省
185	天山	新疆维吾尔自治区
186	阿尔泰山	新疆维吾尔自治区
187	祁连山	甘肃省
188	横断山脉	四川省
189	大兴安岭	内蒙古自治区
190	小兴安岭	黑龙江省
191	长白山	吉林省
192	武夷山	福建省
193	九寨沟	四川省
194	黄龙	四川省
195	阿尔金山	青海省
196	祁连山	青海省
197	天山	新疆维吾尔自治区
198	阿尔泰山	新疆维吾尔自治区
199	祁连山	甘肃省
200	横断山脉	四川省
201	大兴安岭	内蒙古自治区
202	小兴安岭	黑龙江省
203	长白山	吉林省
204	武夷山	福建省
205	九寨沟	四川省
206	黄龙	四川省
207	阿尔金山	青海省
208	祁连山	青海省
209	天山	新疆维吾尔自治区
210	阿尔泰山	新疆维吾尔自治区
211	祁连山	甘肃省
212	横断山脉	四川省
213	大兴安岭	内蒙古自治区
214	小兴安岭	黑龙江省
215	长白山	吉林省
216	武夷山	福建省
217	九寨沟	四川省
218	黄龙	四川省
219	阿尔金山	青海省
220	祁连山	青海省
221	天山	新疆维吾尔自治区
222	阿尔泰山	新疆维吾尔自治区
223	祁连山	甘肃省
224	横断山脉	四川省
225	大兴安岭	内蒙古自治区
226	小兴安岭	黑龙江省
227	长白山	吉林省
228	武夷山	福建省
229	九寨沟	四川省
230	黄龙	四川省
231	阿尔金山	青海省
232	祁连山	青海省
233	天山	新疆维吾尔自治区
234	阿尔泰山	新疆维吾尔自治区
235	祁连山	甘肃省
236	横断山脉	四川省
237	大兴安岭	内蒙古自治区
238	小兴安岭	黑龙江省
239	长白山	吉林省
240	武夷山	福建省
241	九寨沟	四川省
242	黄龙	四川省
243	阿尔金山	青海省
244	祁连山	青海省
245	天山	新疆维吾尔自治区
246	阿尔泰山	新疆维吾尔自治区
247	祁连山	甘肃省
248	横断山脉	四川省
249	大兴安岭	内蒙古自治区
250	小兴安岭	黑龙江省
251	长白山	吉林省
252	武夷山	福建省
253	九寨沟	四川省
254	黄龙	四川省
255	阿尔金山	青海省
256	祁连山	青海省
257	天山	新疆维吾尔自治区
258	阿尔泰山	新疆维吾尔自治区
259	祁连山	甘肃省
260	横断山脉	四川省
261	大兴安岭	内蒙古自治区
262	小兴安岭	黑龙江省
263	长白山	吉林省
264	武夷山	福建省
265	九寨沟	四川省
266	黄龙	四川省
267	阿尔金山	青海省
268	祁连山	青海省
269	天山	新疆维吾尔自治区
270	阿尔泰山	新疆维吾尔自治区
271	祁连山	甘肃省
272	横断山脉	四川省
273	大兴安岭	内蒙古自治区
274	小兴安岭	黑龙江省
275	长白山	吉林省
276	武夷山	福建省
277	九寨沟	四川省
278	黄龙	四川省
279	阿尔金山	青海省
280	祁连山	青海省
281	天山	新疆维吾尔自治区
282	阿尔泰山	新疆维吾尔自治区
283	祁连山	甘肃省
284	横断山脉	四川省
285	大兴安岭	内蒙古自治区
286	小兴安岭	黑龙江省
287	长白山	吉林省
288	武夷山	福建省
289	九寨沟	四川省
290	黄龙	四川省
291	阿尔金山	青海省
292	祁连山	青海省
293	天山	新疆维吾尔自治区
294	阿尔泰山	新疆维吾尔自治区
295	祁连山	甘肃省
296	横断山脉	四川省
297	大兴安岭	内蒙古自治区
298	小兴安岭	黑龙江省
299	长白山	吉林省
300	武夷山	福建省
301	九寨沟	四川省
302	黄龙	四川省
303	阿尔金山	青海省
304	祁连山	青海省
305	天山	新疆维吾尔自治区
306	阿尔泰山	新疆维吾尔自治区
307	祁连山	甘肃省
308	横断山脉	四川省
309	大兴安岭	内蒙古自治区
310	小兴安岭	黑龙江省
311	长白山	吉林省
312	武夷山	福建省
313	九寨沟	四川省
314	黄龙	四川省
315	阿尔金山	青海省
316	祁连山	青海省
317	天山	新疆维吾尔自治区
318	阿尔泰山	新疆维吾尔自治区
319	祁连山	甘肃省
320	横断山脉	四川省
321	大兴安岭	内蒙古自治区
322	小兴安岭	黑龙江省
323	长白山	吉林省
324	武夷山	福建省
325	九寨沟	四川省
326	黄龙	四川省
327	阿尔金山	青海省
328	祁连山	青海省
329	天山	新疆维吾尔自治区
330	阿尔泰山	新疆维吾尔自治区
331	祁连山	甘肃省
332	横断山脉	四川省
333	大兴安岭	内蒙古自治区
334	小兴安岭	黑龙江省
335	长白山	吉林省
336	武夷山	福建省
337	九寨沟	四川省
338	黄龙	四川省
339	阿尔金山	青海省
340	祁连山	青海省
341	天山	新疆维吾尔自治区
342	阿尔泰山	新疆维吾尔自治区
343	祁连山	甘肃省
344	横断山脉	四川省
345	大兴安岭	内蒙古自治区
346	小兴安岭	黑龙江省
347	长白山	吉林省
348	武夷山	福建省
349	九寨沟	四川省
350	黄龙	四川省
351	阿尔金山	青海省
352	祁连山	青海省
353	天山	新疆维吾尔自治区
354	阿尔泰山	新疆维吾尔自治区
355	祁连山	甘肃省
356	横断山脉	四川省
357	大兴安岭	内蒙古自治区
358	小兴安岭	黑龙江省
359	长白山	吉林省
360	武夷山	福建省
361	九寨沟	四川省
362	黄龙	四川省
363	阿尔金山	青海省
364	祁连山	青海省
365	天山	新疆维吾尔自治区
366	阿尔泰山	新疆维吾尔自治区
367	祁连山	甘肃省
368	横断山脉	四川省
369	大兴安岭	内蒙古自治区
370	小兴安岭	黑龙江省
371	长白山	吉林省
372	武夷山	福建省
373	九寨沟	四川省
374	黄龙	四川省
375	阿尔金山	青海省
376	祁连山	青海省
377	天山	新疆维吾尔自治区
378	阿尔泰山	新疆维吾尔自治区
379	祁连山	甘肃省
380	横断山脉	四川省
381	大兴安岭	内蒙古自治区
382	小兴安岭	黑龙江省
383	长白山	吉林省
384	武夷山	福建省
385	九寨沟	四川省
386	黄龙	四川省
387	阿尔金山	青海省
388	祁连山	青海省
389	天山	新疆维吾尔自治区
390	阿尔泰山	新疆维吾尔自治区
391	祁连山	甘肃省
392	横断山脉	四川省
393	大兴安岭	内蒙古自治区
394	小兴安岭	黑龙江省
395	长白山	吉林省
396	武夷山	福建省
397	九寨沟	四川省
398	黄龙	四川省
399	阿尔金山	青海省
400	祁连山	青海省
401	天山	新疆维吾尔自治区
402	阿尔泰山	新疆维吾尔自治区
403	祁连山	甘肃省
404	横断山脉	四川省
405	大兴安岭	内蒙古自治区
406	小兴安岭	黑龙江省
407	长白山	吉林省
408	武夷山	福建省
409	九寨沟	四川省
4		



全书概览

本书周密详细的编辑方式,不仅对当今中国旅游现状做了一番清楚的解说,更能加深人们对我国雄奇诡异的自然风光的迷恋与向往。



7 风景图片

精彩而极具震撼力的摄影图片，能使你一览当地的民俗文化与日常生活。

6 醉人的 景致

以至少全页的篇幅介绍极具自助游的风光景点，令你沉醉于山水之间而忘其归返。



1 导语

此段描述每一地区的风景、历史、特色，披露该地特有的人情风貌及地域特征，展现今日其魅力所在。



2 区域导览示意图

在所有区域示意图中，所有值得一游的景点皆提供了详细的地理方位及沿线周边景点位置。



3 特別提醒

正文内容旁的提醒，来自过往游客千锤百炼的经验，让你在简洁明快的言语中，获得最有价值的细心关照。



4 深度趣味兼
具的专栏

精彩而有特色的人文旅游深入报导,提供读者不一样的体验。



目 录

Mu Lu

西 南

西 藏

拉 萨	19
布达拉宫/大昭寺/八廓街/罗布林卡/甘丹寺/哲蚌寺/色拉寺/纳木错	
曰喀则	28
扎什伦布寺/刚钦/夏鲁寺	
羊卓雍湖	33
宗山遗址/白居寺	
珠穆朗玛峰	34
拉孜	36
萨 迦	36
萨迦寺	
樟木镇	37
聂拉木	38
林 芝	39
错高湖/南迦巴瓦峰/墨脱/汗密瀑布/林芝巨柏林/雅鲁藏布大峡谷	

四 川

成 都	71
成都市区	73
武侯祠/杜甫草堂/青羊宫/望江楼/文殊院/昭觉寺/大熊猫繁殖基地	
都江堰	79
青城山	80
广汉三星堆	81
龙 池	82
西岭雪山	83
西岭雪山附近景点	85
花水湾温泉/大邑刘氏庄园/宝光寺/朝阳湖	
雅 安	86
蒙山碧峰峡/上里古镇	
九寨沟	90
神仙池/苔海子	
米亚罗	97
桃坪羌寨/红色走廊/古尔沟温泉/毕棚沟	
四姑娘山	101
卧龙/夹金山/达维喇嘛庙	

山 南

山 南	46
桑耶寺/雍布拉康/昌珠寺/藏王墓/拉姆纳措	

阿 里	50
狮泉河	52
神山冈仁波齐	54
玛旁雍错	56
古格王朝遗址	57
扎达土林	58
普 兰	59
昌 都	60

强巴林寺/卡若遗址/然乌湖	
---------------	--

藏 北	63
-----------	----

象雄王国遗址/比如骷髅墙/冲钦卡多草原/申扎自然保护区/当惹雍错/羌塘自然保护区	
--	--

松 潘

松 潘	106
-----------	-----

黄 龙	108
-----------	-----

黄龙沟	
-----	--

雪宝顶	110
-----------	-----

牟尼沟	112
-----------	-----

扎嘎瀑布/二道海/珍珠湖	
--------------	--

卡龙沟	114
-----------	-----

小寨子沟	115
------------	-----

康 定	116
-----------	-----

跑马山/二道桥温泉/木格措/八美草原	
--------------------	--

景区/新都桥/塔公草原/丹巴碉楼/五须海	
----------------------	--

海螺沟	120
-----------	-----

贡嘎山/田湾河/二郎山/泸定铁索桥	
-------------------	--

稻 城	125
-----------	-----

傍河与色拉/亚丁自然保护区/俄初山/西洛牛场/中古寺	
----------------------------	--

稻城沿途城镇	131
--------------	-----

雅江/理塘/乡城	
----------	--

得 荣	133
-----------	-----

太阳谷/金沙江第一湾/独特的下拥民宅	
--------------------	--