胡永生 丛书主编

中老年人现代生活百科

玩

颐乐园

颐乐园

内蒙古人民出版社

颐乐园

揽胜楼 游山玩水

Z228.3
5

颐乐园

中老年人现代生活百科

揽胜楼

游山玩水

丛书主编　胡永生

分册主编　孙和平　王绍林

编　　委（以

王天晓　王绍林　王耿磊

华晓隽　孙和平　陈万琴

李　强　胡永生　郭锡悌

曹金枝　黄　辉

内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

颐乐园：中老年人现代生活百科／胡永生主编. －呼和浩特：内蒙古人民出版社，2002.9
ISBN 7-204-06536-0

Ⅰ.颐… Ⅱ.胡… Ⅲ．①中年人－生活－普及读物 ②老年人－生活－普及读物 Ⅳ.TS976.34-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 067782 号

颐乐园·中老年人现代生活百科
（揽胜楼——游山玩水）
胡永生 主编
内蒙古人民出版社出版发行
（呼和浩特市新城西街 20 号）
南京甲骨文文化传播有限公司排版
内蒙古新华书店经销 南京新州印刷有限公司印刷
开本：850mm × 1168mm 1/32 印张：11.75 插页：2 字数：158 千字
2002 年 9 月第 1 版 2002 年 9 月第 1 次印刷
印数：0,001－10,000 册
ISBN 7-204-06536-0/Z·227 全套总定价：166 元

永不寂寞的欢歌

退休，意味着什么？

意味着不用朝九晚五掐时间，不要废寝忘食赶任务，更不必隐藏真我作笑颜……意味着功成身退后的轻松、自由、率真和怡然自得。

然而，随着时间悄悄流逝，您是否闻到一点寂寞的气息由远而来，给您增添了几丝不快、几分失落呢？

我们就是冲着这个来的。我们给您带来一座精巧雅致而又有现代气息的小园子：颐乐园。徜徉其间，您会惊喜地发现——退休是一首永不寂寞的欢歌。

健康是福。到颐养堂来坐坐吧。这里有百岁寿星告诉您健康的秘诀，有健康专家提示您保健的方法。合理的营养搭配令您更显精神焕发，必要的医疗常识让您更易自我照顾。还有许多老兄弟老姐妹一起做做操、打打拳、扭扭秧歌……热闹着呐。

静以修身。陶然亭是修身养性的好去处。琴棋书画古玩茶道花鸟虫鱼一应俱全，有品味、有乐趣，您爱哪样就看哪样。得闲暇时读来消遣，来兴致时亲自试试。以前工作忙忙碌碌，没工夫伺候自己，现在有时间了，得好好琢磨琢磨。自然界的花花草草都是有灵性的，古色古香的什物充

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

满无穷韵味。日子久了，人也就豁达了，有悟性了。所谓修身养性也就是这么个理。

快乐是真。您快乐吗？凭啥现代年轻人那么多乐子？时尚呀，流行呀，我们跟不上？您别这么想，您青山不老，您该比他们还自在。瞧，迎春台这边都给备着呢，您就尽情享受现代生活吧。科学理财，美化居室，大厨烹饪，学点英语，网上冲浪……老年生活精彩着哩。不信，到这儿瞧瞧名人的退休生活吧！

寄情山水。年轻人这样无奈地感叹："我想去桂林，可有时间的时候我却没有钱；我想去桂林，可有钱的时候我却没时间……"。是啊，囊中羞涩，分身乏术，他们该有多羡慕您呐。您背起行囊，说走就走，到天南海北，到五洲四海。揽胜楼上，我们为您度身定制了各种旅游方案，全程设计，细致周到，方便实用。踏遍青山人未老，愿

您留下欢笑，带回美好的记忆。

寓趣奇文。您如果对奇文趣诗感兴趣，那搜奇斋您是来对了。精美诗文，奇妙对联，幽默故事，古今谚谣……让您大开眼界，够您细细品赏。天下奇珍异宝数不胜数，我们特地挑选了精品中的奇品、奇品中的精品奉献给您，愿您笑一笑，十年少。

追根溯源。文渊阁里宝藏多。您不妨顺着文化的长河，逆流而上，看看各种文化源头的绚丽和神奇。成语、典故、节日、民俗、传统、宗教、姓氏……在这里，您是智慧的拥有者，更是智慧的开拓者。

颐乐园里风光独特！您的满意和快乐，就是我们的追求和骄傲。我们竭尽全力装点着这个小园子，为的是全心全意为您服务，让您的生活快乐无限。

这套丛书是我与我所任教的编辑出版专业99级、00级丁婷婷、王绍林、陆振华、林青松、赵晶、林玲、常琳、陈元立、朱岩、王军燕、叶昕、张宏莲、王晓霞、邵爱云、杜慧、李文等84位同学共同策划的。我感谢他们，也祝贺他们。同时，我还要向顾复生、冯云青、闵龙华、程杰、唐子黔、吴新江等专家致谢，他们给了我许多的关心和帮助。当然，我更要感谢本丛书各分册的主编和编委，正是这些各个行业的精英一丝不苟的辛勤劳作，才能将这一套具有一定品味而又实用的礼品图书奉献给您。

该书的编写，吸收了国内外不少大量的最新成果和资料。有些资料的作者我们暂时无法查核，恳请有关朋友见书后主动与我们联系（联系人：南京师范大学文学院吴新江先生，邮编210097，电话：025－3722542），以便酬谢。

由于我们学识和条件的局限，本丛书难免存在这样那样的不足乃至失误，热忱盼望读者诸君将阅读中发现的问题告诉我们，以便修订再版时加以改正，使之趋于完善。

胡 永 生

2002 年 9 月于南京师大古月书坊

E-mail:nj-gysf@sohu.com

登揽胜楼看山水

旅游是现代生活中不可或缺的一部分。

旅游，不是年轻人的专利，而是中老年生活面对的一个现实问题。

退休了，终于卸下了工作的责任和抚养子女的负担，有条件去回应大山的呼唤和大海的激情，可以真诚而又轻松地接受大自然的邀请，投向她那纯真阔大的怀抱，去享受那份生活的欢乐和情趣。

《揽胜楼》不仅对我国的世界自然文化遗产进行了具体的介绍，也有选择地对世界著名景点

作了推介；还从旅游前的准备、旅游方式的选择、旅游路线的设计、旅游中的种种注意事项等进行具体的指导。这不仅是一本实用的旅游手册，也是以中国为主、兼顾全球的深含文化意蕴的读本。

胡永生

2002年9月

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

目 录

不到长城非好汉
——不能不到的景点……1
黄山……3
故宫——景山——北海……6
西安——兰州——敦煌……9
蓬莱——烟台——威海……12
千岛湖——瑶林——杭州……15
神农架……18
桂林山水……21
西双版纳……24
张家界——武陵源……27
武夷山——厦门——鼓浪屿……30
文昌椰林——三亚鹿回头——天涯海角……33
前门——颐和园——圆明园……36
承德避暑山庄——北戴河……39
蜀南竹海——九寨沟——黄龙……42
昆明——大理……45
长白山风景区……48
大连……51
乌鲁木齐水磨沟风景区——吐鲁番——鸣沙山……54
曲阜……57
香港……60

烟花三月下扬州
——四季旅游跟我走……63
黄山……65
武夷山——厦门——鼓浪屿……69
杭州——瑶琳——千岛湖……74
蓬莱——烟台——威海……79
乌鲁木齐水磨沟风景区——吐鲁番……83
张家界——武陵源……88
桂林山水……92
文昌椰林——三亚鹿回头——天涯海角……97
颐和园——圆明园……101
故宫——景山——北海……106
承德避暑山庄——秦皇岛北戴河……111
蜀南竹海——九寨沟·黄龙寺……116
长江三峡……121
昆明——大理……127
西双版纳……132
黄果树——侗乡建筑……137
长白山风景区……141

五大连池风景区……146
西安……150
兰州——敦煌……155

莫嫌天涯海角远
——走出国门开眼界……159
九条线路……161
应急外语……211
友情提醒……215
关于小费问题……216
附：国外的一些禁忌……218

众里寻它千百度
——旅行社完全手册……221
选好旅行社……223
精品旅行社……230
选旅行社故事……236
外出旅游的三大陷阱……241

不识庐山真面目
——擦亮眼睛把物购……243
购物有陷阱……245
土特产纪念品不可少……251
勿忘选礼物……253
精选购物场所……253

黄昏独坐海风吹
——自助旅游乐陶陶……257
自助注意事项……259
推荐自助旅游路线……285

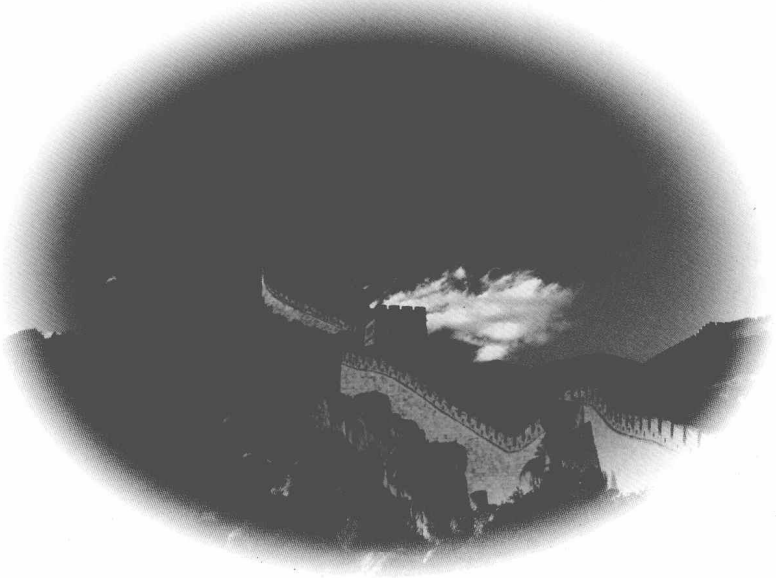
油伞一柄为远行
——行前未雨先绸缪……291
了解情况……293
行前准备……301
收拾行李……305
最后检查……317

夜泊秦淮近酒家
——饮食住宿巧安排……325
餐饮篇……327
住宿篇……339

天光云影人镜来
——自得其乐忙摄影……353

不到长城非好汉

——不能不到的景点



清平乐·六盘山

毛泽东

天高云淡，
望断南飞雁。
不到长城非好汉，
屈指行程二万。

六盘山上高峰，
红旗漫卷西风。
今日长缨在手，
何时缚住苍龙？

鉴赏 六盘山，是红军长征途中翻越的最后一座高山。《清平乐·六盘山》是毛泽东描写长征的著名词篇。上片写红军誓将长征进行到底的决心和气概。下片写红军定要“缚住苍龙”的力量和信心。

“不到长城非好汉”是一个响彻云霄的战斗口号，当时，曾鼓励红军完成长征、迎接抗日，随着时代的发展，这句话又被赋予了新的内容和含义。

黄　山

五岳归来不看山，
黄山归来不看岳。
——徐霞客

位置特色

通常所说的黄山是指黄山风景区，地跨歙县西北隅与太平县东南隅，面积为154平方公里，是黄山山脉中的一部分。

各方评价

现代著名旅行家徐霞客攀登过大江南北许多著名的山地风景区，但他登过黄山后，留下“五岳归来不看山，黄山归来不看岳”及“薄海内外无如徽之黄山，登黄山天下无山，观止矣”的衷心感叹。伟大的无产阶级文化巨匠郭沫若登黄山后留下了“深信黄山天下奇”的赞美之辞。1990年12月，黄山被联合国教科文组织列入“世界文

化和自然遗产”名录。

旅游者游记

黄山旅游归来，其美丽神奇的景色给我留下了终生难忘的印象，其中尤推奇松、怪石和云海这黄山“三奇”了。

在黄山玉屏楼左，我们瞻仰了久闻大名的迎客松的丰姿。她树干苍劲、翠叶如盖，伸出长长的枝臂，好像在热烈欢迎远道而来的游客。令人感到神奇、亲切而有情趣，真是名不虚传的“迎客”松。迎客松附近的陪客松、送客松，牛鼻下的蒲团松以及各具特色的卧龙松、黑龙松、麒麟松、凤凰松等古松，也是形态奇美。据介绍，在黄山，只要石缝有土，她便能生长。难怪我们在黄山不论何处，都可以一睹她的芳容倩影了。

在波澜壮阔的黄山峰海中，数不清的群峰怪石呈现出千姿百态、气象万千的景象，常常令我们驻足凝望，浮想联翩，留连忘返。你看，它们有的像身着霓裳霞羽的仙女，有的似刺破青天的宝箭，有的像破土欲出的春笋，有的如展翅欲飞的雄鹰。而最令人称奇的是“飞来石”。它独立山峰之上，而石的下部又是和山峰分开的，好似天

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com