

王爱祖 主编  
重庆旅游控股集团 编著

重庆旅游全攻略  
A FULL GUIDE OF CHONGQING

# 游在重庆

Tour In Chongqing

重庆出版集团  重庆出版社

重庆旅游全攻略

A FULL GUIDE OF CHONGQING

# 游在重庆

Tour In Chongqing



编委会主任：谭栖伟

主 编：王爱祖

编 委：孙逸民 李运光 罗兹伯 黎和生 李海洲

图书在版编目(CIP)数据

重庆旅游全攻略·游在重庆/王爱祖主编.—重庆:重庆出版社,2008.12  
ISBN 978-7-229-00370-8

I.重… II.王… III.①旅游指南—重庆市②名胜古迹—  
简介—重庆市③风景区—简介—重庆市 IV.K928.971.9 K928.707.19

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第202925号

---

## 重庆旅游全攻略·游在重庆

CHONGQING LUYOU QUANGONGLUE · YOUZAICHONGQING

王爱祖 主编 重庆旅游控股集团 编著

---

出版人: 罗小卫


策划: 重庆旅游局 重庆旅控集团

责任编辑: 彭丽莉 熊海群

责任校对: 郑葱

装帧设计: 李容 谭可 向贵川 蒋畅 王炳辉

---

 重庆出版集团 出版  
重庆出版社

重庆长江二路205号 邮政编码: 400016 <http://www.cqph.com> <http://www.btbook.com>

重庆建新印务有限公司制版印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

---

开本: 130mm × 210mm 1/32 印张: 8

2008年12月第1版 2008年12月第1次印刷

印数: 1 ~ 10 000册

ISBN 978-7-229-00370-8

定价: 32.00元

---

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-68706683

---

版权所有 侵权必究

## 开启激情重庆的金钥匙——《重庆旅游全攻略》总序

旅游是一种身心皆宜的快乐行动，吃、住、行、游、购、娱，亲历亲为，便能领略其中的妙处。打开这套《重庆旅游全攻略》，扑面而来的，不仅有引人入胜的图文，更有曲径通幽的享受。

得自然的恩泽和历史的眷顾，8.2万平方公里的重庆，文化厚重，景致独特。在这里，两江交汇、三峡媲美、乌江旖旎、武陵雄奇。山城、江城、不夜城交相辉映，美景、美食、美温泉活色生香。在这里，神女泣血、白帝托孤、大足造佛可追踪历朝精彩故事，铜梁龙舞、綦江版画、秀山花灯都展露浓郁地方风情。在这里，由大禹“三过家门而不入”，到巴将军“割头取义”、钓鱼城“上帝折鞭”，再到大轰炸下的记忆之城、歌乐山上的铁窗忠魂，尽显这座城市和人民的英雄豪气。三为国都，四次筑城，七次大规模移民，不同的时代，都演绎出雄浑、瑰丽的历史大剧。巴渝文脉由此薪火相传。你想揽胜探幽、凭吊追故、益智健体、休闲度假，均可在此各得其所。

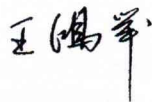
沧海桑田。直辖十年，巴渝大山大水都表现出一种前所未有的激越。近几年，围绕旅游兴市，实施大项目、推动大投入、策划大营销，旅游发展迈上了新的台阶。“十个一”工程，就是很有成效的“吆喝”。一套丛书、一张光碟、一本画册、一幅地图、一份报刊、一首歌曲、一台演出、一家网站、一个标识、一句口号，展现的不仅仅是旅游产品，还反映当代重庆人的一种价值取向和精神风貌。

潮涌巴渝。新时期的重庆，机遇汇集，宏图渐展。朝着西部地区重要增长极、长江上游地区经济中心和城乡统筹发展直辖市的目标，“宜居重庆”、“森林重庆”、“畅通重庆”、“健康重庆”、“平安重庆”逐次呈现，既丰富着旅游内容，又提升着旅游档次；既刺激消费，也彰显软实力。作为科学发展的有机组成部分，作为支柱产业之一，重庆旅游当有大作为。

旅游是惬意的，而旅游工作者并不轻松。作为一个产业、一项工作，旅游既要有想象力，又要有穿透力；既要“泼墨写意”，又要“工笔写实”。作为旅游宣传“十个一”工程的重要成果，《重庆旅游全攻略》从立意到布局，从思想到内容，都不乏创新之处。作者中，既有全国的知名作家，也有旅游行业的专家学者，还有旅居重庆的国际友人，使这套丛书既有全球眼光，又有重庆特色；既是旅游宣传册，更是旅游教科书。一个完全不了解重庆的人，藉此可以成为一个“重庆通”；一个土生土长的重庆人，藉此也会为自己是重庆人而自豪。

激情重庆，创意无限。愿天下朋友，用这把金钥匙，洞开重庆神奇隽永、清新怡然、活力澎湃的旅游之门！

重庆市人民政府市长





# 你不知道的绝色重庆

## An Overview of Tour in Chongqing

文/杨顺华

重庆对于大多数人而言，是一个熟悉又陌生的城市。

它的名气如此大，然而真正了解它的人，又如此少。大部分人只看到重庆最火辣和炫目的特点：它的夜景，它的美女，它的火爆……却被亮点闪花了眼，不知道，在这个中国最大的直辖市中，还有无数的宝藏值得去挖掘和关注。

### 北纬30° 的神秘宝地

重庆就像气宇轩昂的将军，守在四川盆地的东面，长江，从它的中心流过，再向东去。虽然中国地势西高东低，虽然处于青藏高原与长江中下游平原的过渡地带——重庆本身的地形，却是从西向东逐渐升高，就像大山随长江东去之时，在这里回望高原的天空。

重庆的地形既复杂，又简单。

复杂的是数据型的描述：重庆以主城为依托，19个区和21县形如众星拱月，构成了中国目前行政辖区最大、人口最多、管理行政单元最多的特大型城市。在这片富饶而美丽的土地上，全市总人口逾3150万，在全国34个省级行政单位中，排名第20位。土地面积82400平方公里，排名第25位。

简单的，却是人们最形象的比拟：它像一只振翅欲飞的凤凰。地图上可以简单地从三个方向去划分重庆：渝东部，是中国大地上少见而神奇的平行岭谷；渝中部，是温泉用1600年时间来浸润的起伏丘陵；渝西部，是一些没有成长起来的山脉——如一个个小小的“平原”躺在大山的怀抱中。各具特色的地理特征，孕育出重庆移步换景的绝色风景：峰峦叠翠，大山环绕——北有大巴山，东有巫山，东南有武陵山，南有大娄山；江河纵横，流淌着长江干流及其支流嘉陵江、乌江、綦江、大宁河等多条河流。

### 灿烂悠久的巴渝文化

重庆人的故事，可以追溯到你无法想象的久远。

重庆地区的三峡腹地，1986年一项惊人的考古发现令世界考古界瞩目，中国科学院黄万坡教授等在重庆巫山县大庙区龙骨坡发现了古人类化石，经科学上的 $C_{14}$ 测定法检测，属于距今204~201万年前的猿人化石。这一轰动全球的考古发现表明，200多万年前“巫山人”就在这里生活繁衍，他们是迄今考古发现的地球上最远古的原始人类之一。这一发现也改变了非洲是人类唯一起源地的定论。这样的假设也不无道理：第一个中国人乃至第一个亚洲人，或许是从重庆巫山的三峡深处走出来的。

重庆是巴渝文化发祥地，渝东“大溪文化”和西部的“铜梁文化”就是旧石器文化和新石器文化的典型代表。考古发掘出的马王场旧石器时代遗址、万州新石器时代文化遗址、巫山大溪文化遗址等，以及涪陵虎纽罽于、曾侯乙钟、摇钱树、船棺、明玉珍睿陵遗物、乌杨阙等巴渝文化遗物，充分展示了巴渝文明的辉煌历史。重庆巴南区冬笋坝发掘出战国时期巴人船棺墓葬20多座，出土大批巴人兵器，巴人铸刻在青铜器上独特的图像文字符号多达100多个，至今尚待解读。而作为晚唐两宋石刻造像艺术代表的大足石刻，则是巴渝文化艺术的登峰造极之作。

元朝末年的农民领袖明玉珍在重庆称帝建都，史称大夏国。也正是因为这次不为

普通人所知的建都，使重庆成为了“三都之地”。在近代发展史上，1891年重庆成为中国最早对外开埠的内陆通商口岸。1929年重庆正式建市。1937年至1946年，日本向中国发动侵略战争，国民政府移驻重庆，重庆成为中华民国战时陪都，是当时全国抗日战争和反法西斯的最高指挥部，也是同盟国中缅印战区的统帅部以及中国大后方的政治、军事、经济、文化中心，重庆由一座偏居中国内陆的普通城市跃上世界政治大舞台，与当时的华盛顿、伦敦、巴黎一起，受到世界各国的高度关注。

漫长而精彩的历史，在时间的旅途中层层积淀。重庆现有全国重点文物保护单位13处，其中大足石刻列入世界文化遗产，武隆天生三硤与云南石林和贵州荔波共同列入“中国南方喀斯特”世界自然遗产名录。合川钓鱼城等古战场堡垒，阻击蒙古军36年，为世界防御战史之最，被欧洲人誉为“上帝折鞭处”、“东方麦加城”；中共中央南方局驻地、八路军办事处和歌乐山烈士陵园，凝聚着中华儿女惊天动地泣鬼神的“红岩精神”；石柱、黔江等地土家族竹木吊脚楼村和摆手舞，保留着古代巴人的流风遗韵；巴蔓子、秦良玉、邹容、卢作孚、赵世炎、杨闇公、刘伯承、聂荣臻等数百历史名人，光照史册；重庆中国三峡博物馆收藏着几万件巴渝出土文物，传承并延续着历史的文脉。全市公共图书馆藏书量1000余万册，重庆图书馆(原名罗斯福图书馆)以古籍线装书、抗战时期出版物和联合国资料著名，有藏书近400万册。近年来，重庆成功举办多项国家级节庆活动，川剧《金子》等获多类全国奖项。渝派演艺名家创作演出剧目240余部，在全国产生很大影响……

#### 4+1旅游精品，丰富的旅游资源

山川巍峨，钟灵毓秀的重庆，众多的山、水、林、泉、瀑布、洞以及天坑地缝等，淋漓尽致地展现了大自然的雄、奇、险、幽。重庆拥有十分丰富的旅游资源，是众多游客喜闻乐往的旅游胜地，拥有4+1旅游精品：集千山之灵万水之美的长江三峡游、精美绝伦的大足石刻游、风情万种的山水园林城市游、乌江画廊及苗族和土家族民俗风情游于一体，还有如神仙之境的武陵风光。

风光无限的长江三峡旅游线是大自然的恩赐，在中国西高东低的第二级台阶，历经亿万年间地球数次造山运动，打造出惊世骇俗的自然奇观长江三峡，重庆境内就有瞿塘峡、巫峡，这两段峡谷是蜚声海内外的长江三峡风光带的主体部分。美伦美奂的大足石刻，也是华南地区最大的石刻群。大足石刻兴于晚唐而盛于两宋，境内宝顶山、北山、南山、石门山、石篆山石刻等分布40多处，现存唐宋摩崖造像5万余尊，其艺术价值足以媲美我国黄河流域著名的云岗和龙门石窟。重庆还是魅力十足的山水园林都市。在长江与嘉陵江交汇之处，两条巨流浑然托举出一座世界超大型的内陆山水城市，这就是山环水绕的重庆主城。重庆人枕流而居，临江筑城，推门见山。重庆还拥有古朴原始的乌江文化。涪陵港，对于重庆而言非常特殊。因为在这个位于重庆主城以东120公里的地方开始，长江水域中就混入了千里乌江的灵魂。而最新的精品武陵风光，以“仙山”武陵山为核心，纳入周边景区：丰都南天湖、仙女山、小南海等美景之地。

……

道不完的重庆城，说不完的重庆美景。这座城市，除了你知道的，还有99%是你不知道的；而其中，绝色之处众多。复杂又神秘动人的绝色景致，三千年甚至更久远的文化滋养，两江流水之灵气，现代便捷的都市……无数惊奇，无数惊喜。

# CONTENTS

## 目录

### 第一章 峡谷传奇

- |                  |     |
|------------------|-----|
| 长江三峡：世界级的山水画廊    | 002 |
| 大宁河小三峡：不是三峡，胜似三峡 | 012 |
| 金刀峡：峡险水幽的野性之美    | 018 |
| 黑山谷：渝黔生物基因库      | 022 |
| 铜鼓滩：渝黔第一漂的山水乐趣   | 026 |

### 第二章 罕世岩溶

- |                     |     |
|---------------------|-----|
| 芙蓉洞：中国地下最美丽的地方      | 032 |
| 雪玉洞：世界罕见的“汉白玉雕塑博物馆” | 036 |
| 天生三桥：世界地质奇观         | 040 |
| 奉节天坑地缝：世界上最大的岩溶“漏斗” | 044 |

### 第三章 名江美湖

- |                  |     |
|------------------|-----|
| 乌江：千里画廊的绝美风情     | 050 |
| 芙蓉江：野生动植物的天堂     | 054 |
| 长寿湖：西南地区最大的人工淡水湖 | 058 |
| 小南海：高山淡水堰塞湖      | 060 |
| 龙水湖：岛屿众多的绿玉翡翠    | 062 |

### 第四章 奇山秘境

- |                         |     |
|-------------------------|-----|
| 缙云山：七千万年前造就的“背斜”山岭      | 066 |
| 南山：山城的绿色屏障              | 070 |
| 金佛山：马可波罗记载的雄、奇、险、峻      | 074 |
| 四面山：地球同一纬度地区唯一的原始常绿阔叶林带 | 078 |
| 仙女山：南方独特的高山草场与林海雪原      | 082 |
| 巫山十二峰：时隐时现的人间仙境         | 086 |
| 歌乐山：英雄山脉的幽美风光           | 090 |
| 武陵山：五步一景四季不同的朝山问道圣地     | 092 |



## 第五章 千年温泉

- |                    |     |
|--------------------|-----|
| 统景温泉：全国最大的生态温泉浴场   | 096 |
| 天赐温泉：来自地下三公里的57℃温暖 | 100 |
| 北温泉：1600年前的“第一泉”   | 104 |
| 南温泉：离市区最近的温泉“十二景”  | 108 |

## 第六章 绝美瀑布

- |                   |     |
|-------------------|-----|
| 青龙瀑布：中国瀑布之王       | 114 |
| 四面山瀑布：丹霞地貌上的百瀑争艳  | 116 |
| 黑山谷瀑布：跌宕纵横的多级瀑布景观 | 118 |

## 第七章 精神领地

- |                        |     |
|------------------------|-----|
| 解放碑：精神堡垒的前世今生          | 122 |
| 大礼堂：世界级的经典东方建筑         | 126 |
| 歌乐山革命纪念馆：爱国主义教育基地      | 130 |
| 钓鱼城：千年古战场，上帝折鞭处        | 132 |
| 秦良玉陵园：中国唯一载入历史的巾帼英雄安息地 | 134 |

## 第八章 人文遗迹

- |                            |     |
|----------------------------|-----|
| 大足石刻：代表晚期石窟艺术的世界文化遗产       | 138 |
| 丰都鬼城：中国神曲之乡                | 142 |
| 湖广会馆：“湖广填四川”的移民文化标志        | 146 |
| 大韩民国临时政府旧址陈列馆：韩国独立运动史专题博物馆 | 150 |

## 第九章 名人遗踪

- |                                 |     |
|---------------------------------|-----|
| 赵世炎故居：中国共产党早期著名领导人的出生地          | 154 |
| 杨闇公、杨尚昆旧居：革命兄弟的出生地              | 156 |
| 刘伯承故居：建国元帅的故居                   | 158 |
| 聂荣臻元帅陈列馆：最后辞世的建国元帅的陈列馆          | 160 |
| 宋庆龄故居：宋庆龄在重庆的居住地                | 162 |
| 史迪威将军博物馆：二战时，中国战区盟军参谋长官邸        | 164 |
| 邹容纪念碑、陈独秀旧居、卢作孚旧居、老舍旧居、邱少云纪念馆…… | 165 |



## 第十章 绝色古镇

磁器口古镇：主城区内的千年古镇	168
中山古镇：江南水乡风格的悠闲时光	172
大昌古镇：袖珍古城	176
龚滩古镇：保存完好，颇具规模的明清建筑群	180
双江古镇：庭院深深的巴蜀建筑	182
宁厂古镇：依山傍水的上古盐都	184
涪滩古镇：首批“中国最美的村镇”	186
龙潭古镇：人杰地灵的“小南京”	188
路孔古镇：小桥流水的文化名镇	190
偏岩古镇：华蓥古道上的恬淡美镇	192
松溉古镇：千年古镇的“三清”、“七绝”	194

## 第十一章 无双古刹

双桂堂：江南韵味的寺庙	198
慈云寺：僧尼合庙的佛教寺院	202
罗汉寺：拥有524尊罗汉的罗汉堂	206
华岩寺：充满诗情画意的川东名刹	208
张飞庙：纪念将军张飞和诗人杜甫的文武合庙	210
缙云寺：一千五百年的佛教圣地	212

## 第十二章 文博藏馆

重庆中国三峡博物馆：拥有30万件馆藏文物的大型博物馆	216
重庆抗战遗址博物馆：抗战遗址与原生态自然景观结合的爱国教育基地	218
重庆红岩革命纪念馆：抗战时，中共中央南方局活动基地	220

## 第十三章 民族风情

石柱：三峡库区唯一的少数民族自治县	224
彭水：静谧的大河之美	226
酉阳：世外桃源里的“太古藏书”	228
秀山：“一脚踏三省”的湘西风情	230
黔江：国家级地质公园和原始峡谷风貌	232

## 经典旅游线路

# 峡谷传奇

Gorge Scenery

- 长江三峡
- 大宁河小三峡
- 金刀峡
- 黑山谷
- 铜鼓滩
- 其他

峡谷对于重庆而言，意味着山和水的真正碰撞，可以说，重庆大山之美和大水之美的真正结合点——正是这些让世人叹为观止的峡谷。

# 长江三峡

Three Gorges

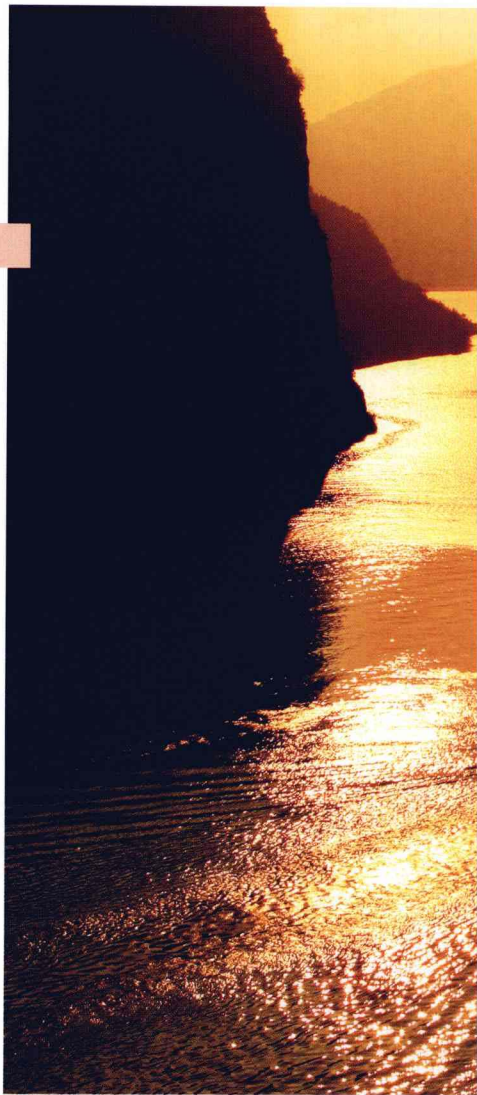
世界级的山水画廊



三峡西起重庆市奉节夔门，东至湖北省宜昌市南津关，全长近200公里。三峡包括瞿塘峡、巫峡、西陵峡，是世界上唯一可乘船游览的大江峡谷。其中巫峡更是巴渝文化与荆楚文化的融合地。

## 夔门

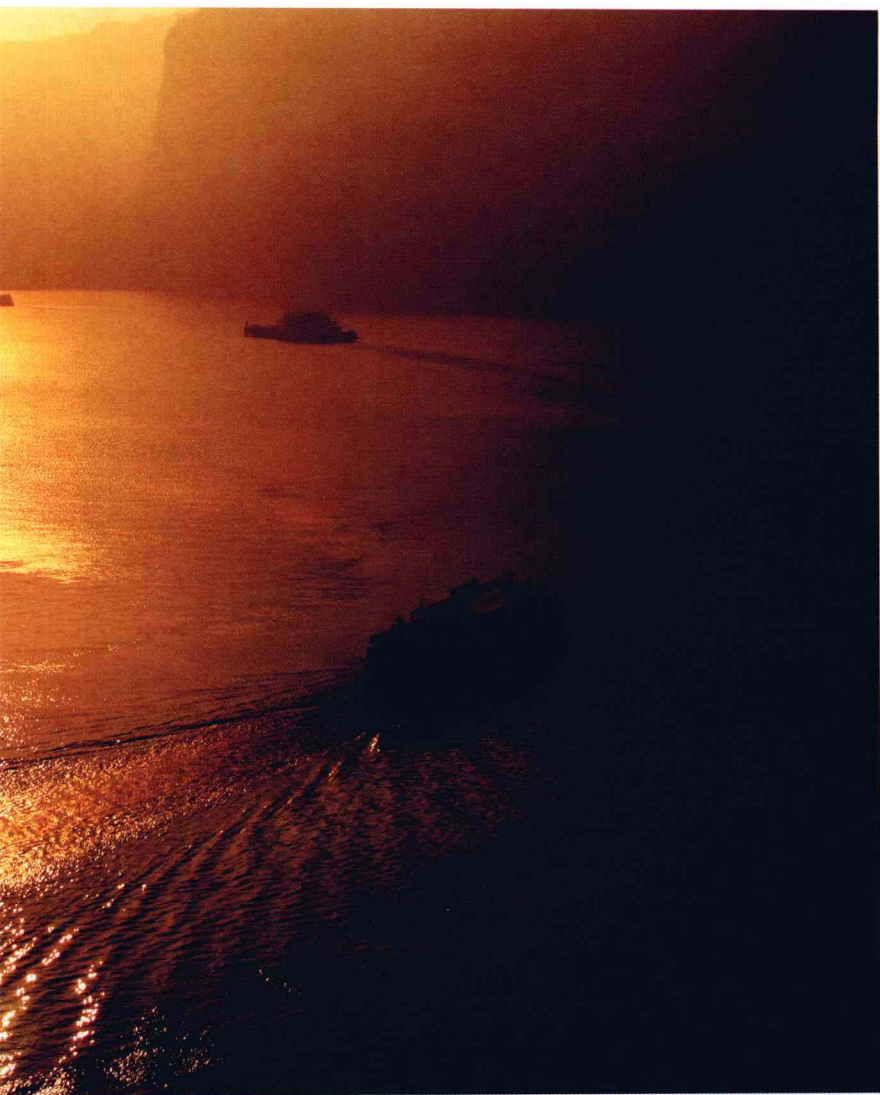
三峡第一峡瞿塘峡的起始，是夔门。所谓夔门，实际像是一座山被凭空劈开一道门，而长江水在四川盆地九曲十八弯之后，自门中呼啸而出，一路向东扬长而去。这夔门虽说是形状貌似劈山而成，但也许是当年的阴差阳错，



劈开后，江北的山是红色，江南的山却是白色。江北石红似血，山名赤甲，江南岩白如雪，山名白盐。

自夔门开始，风景陡变。原本浩浩荡荡的江水，被硬挤入不到几十米宽的峡谷中，难免不会有些怨言，于是山崩地裂、排山倒海。很多古人都有诗写这里的景色，白居易说：“崖似双屏合，天如匹练开。”杜甫说：“瞿塘险过百





牢关。”张问陶说：“便将万管玲珑笔，难写瞿塘两岸山。”杜甫又说了：“众水会涪万，瞿塘争一门。”王士禛说：“赤甲白盐相向生，丹青绝壁斗峥嵘。”很多近代人也与夔门结缘，冯玉祥就曾提出口号：踏出夔门，打走倭寇。孙云良写诗赞美它：夔门天下雄，舰机轻轻过。虽然文风不一，但表达的意思都是：夔门瞿塘很险很陡峭。



## 瞿塘峡



瞿塘峡在雄险中还带着几分柔情，入峡不远的南岸，有一巨大石钟乳，斜插入岩，花草装饰下，与凤凰神似。巧的是，“凤凰”嘴边还涌出一股清泉顺脖颈流下，当地起名为：凤凰饮泉。在长江南岸瞿塘峡的绝壁上，有人工凿的方形石孔，自上而下成“之”字形排列，如同阶梯，这是“孟良梯”。紧靠孟良梯附近的绝壁上，有一奇石突出，很像光头赤足的和尚倒挂在悬崖上，人形上还露出一个肚脐眼，生长着一蓬草，人们叫它“倒吊和尚”。这是从石灰岩的裂缝中流出的含有碳酸钙的地下水在适当的条件下，水分析出，钙质沉淀下来而形成的钟乳石。

相传，北宋抗辽名将杨继业被奸臣害死，他的尸骨埋在白盐山腰的望乡台上。他的亲信勇将孟良，决心将杨继业的尸骨盗回，就悄悄地架着小舟进入瞿塘峡，每天夜晚，在绝壁上凿石穿孔，插入铁钎，架木为梯，攀援而上，直到天色微亮方才停止。当孟良深夜凿孔到

了山腰，对岸白帝庙的老和尚发现了孟良的秘密行动，老和尚假装鸡叫，引起了白帝城的雄鸡都叫了起来，孟良认为天快亮了，怕人知晓，就停止凿孔，前功尽弃，尸骨也未取到。孟良知道后一怒之下，便把老和尚杀了，倒吊在岩壁上。形成了倒吊和尚。

瞿塘峡的终点是大溪镇，位于黛溪汇入长江的台地之上，此处就是赫赫有名的大溪文化最早发祥地。而大溪文化则处于母系氏族晚期至父系氏族的萌芽阶段的典型时期。











## 巫峡

行过巫山县城，北岸有大宁河汇入长江，自此始，进入巫峡。巫峡因巫山而得名，巫山，因江南南陵山形似“巫”字而得名。但观山形，并不像巫字的现代写法，反而与巫字甲骨文接近。

入巫峡，西口横石溪附近一段峡谷，山崖满布灰白的褶皱，很像古代武士的银甲，而山崖顶上岩石又因长期氧化成金色，极像古代武士的金盔。因此这段峡谷，就叫“金盔银甲峡”。再至铁棺峡之间，巫山十二峰汇聚于此，号称长江三峡山景之最。铁棺峡西，北岸有边城溪，是重庆与湖北的界河，溪口刻“楚蜀鸿沟”四个大字，然而，现在已经被淹没。如今的巫峡口，可见一座彩虹般的大桥——巫山长江公路大桥。此桥是目前世界上第一大跨径的钢管混凝土中承式拱桥，桥长612.2米，宽19米，净跨460米。它被誉为重庆门户“渝东第一桥”。

虽然说三峡的三个峡谷风景各有千秋，但巫峡风景最胜。巫峡最精华的部分就是巫山十二峰。但巫山十二峰如果只是坐在船上，是不能尽收眼底的。只能看到九座。如果不想心生遗憾，则需在江南的青石镇登岸，请当地人带路指点，才能将南六峰、北六峰看全。从巫

山县顺流而下，行出15公里后，依次可见：江北登龙峰、圣泉峰、朝云峰、望霞峰、江南飞凤峰、翠屏峰、江北松峦峰、集仙峰和江南聚鹤峰，至于净坛峰、起云峰和上升峰则被完全挡住，在船上均不可见。登龙峰有金鸡对石鼓，圣泉峰有狮子挂银牌，朝云峰则可领略到绝世的巫山之云，望霞峰又名神女峰，非常值得关注，山顶有6.4米高的石柱，状似神女，亭亭玉立，飘飘欲仙，楚人宋玉、北宋苏辙均有诗词歌颂，毛泽东也曾在《水调歌头·游泳》中写下“神女应无恙，当惊世界殊”的诗句。

巫山十二峰中比较好辨认的是集仙峰，峰顶分叉，有点象一把张开的剪刀，所以也叫剪刀峰。有诗将十二峰串到了一起：

曾步净坛访集仙，朝云深出起云连；  
上升峰顶望霞远，月照翠屏聚鹤还。  
才睹登龙腾汉宇，遥望飞凤弄晴川；  
两岸不住松峦啸，断是呼朋饮圣泉。

十二峰是巫山群峰中出类拔萃的典型，靠近江岸，容易被人们见到。当船行至香溪，江面豁然开朗，便进入到西陵峡。





## 西陵峡

从秭归县香溪开始，已属于西陵峡。秭归香溪还是屈原和王昭君的故乡。整体来看，西陵峡西起秭归县香溪河口，东至宜昌市南津关，全长76公里，是长江三峡中最长的峡谷。峡中有三滩（泄滩、青滩、崆岭滩）、四峡（灯影峡、黄猫峡、牛肝马肺峡和兵书宝剑峡）等名峡险滩，还有黄陵庙、三游洞、陆游泉等古迹。

西陵峡以险出名，以奇著称，奇、险化为西陵峡的壮美。整个峡区都是高山、峡谷、险滩、暗礁。峡中有峡、滩中有滩，大滩含小滩，滩多水急，自古三峡船夫世代代在此与险滩激流相搏。西陵峡中滩滩都是鬼见愁。解放后，进行了航道整治，惊险万状的“崆岭滩”、“鬼见愁”、“鬼门关”已成为历史陈迹，数千吨的轮船都可以安然通过。

西陵峡中险峰夹江壁立，峻岭悬崖横空；奇石嶙峋，银瀑飞泻，古木森然，水势湍急，浪涛汹涌，景象万千。但很多礁石险滩已经得到整治，西陵峡中的兵书宝剑峡位于香溪东1.5公里、长江北岸的陡壁峭岩上，岩上石隙中有物叠置其间，状若书卷，名曰“兵书”，其右下方有条形岩石凸起，宛如巨剑直插激流，名曰“宝剑”。“兵书”实为巴人岩棺葬之遗迹。不过，蓄水后，兵书还在，宝剑却沉入水底了。从兵书宝剑峡向东过新滩不远，江北有岩壁，上有两块重叠下垂的赭黄色岩石，一块形似牛肝，一块形似马肺，故名牛肝马肺峡。莲沱至南津关间有灯影峡及黄猫



峡。灯影峡又名明月峡，峡虽不长，但景致不凡，可谓“无峰非峭壁，有水尽飞泉”。西陵峡南岸的马牙山上有四块奇石，很像《西游记》中唐僧师徒四人去西天取经，悟空探路，八戒牵马，唐僧合十，沙僧挑经。每当落霞晚照，从峡中远望，极似灯影戏中人物，故名灯影峡。黄猫峡一带，山形如黄猫蜷伏，风光绮丽。

南津关位于西陵峡东口，那里江窄崖陡。古人云：“雄当蜀道，威镇荆门。”一出南津关，便是“极目楚天舒”了。

三峡地区比较著名的人文景观有：张飞庙、白帝城、丰都鬼城、巫山小三峡、石宝寨以及三峡大坝等。

