

图说
天下

NATIONAL GEOGRAPHY COLLECTIONS

国家地理系列

见证地球的沧桑巨变 感悟自然的神奇华美

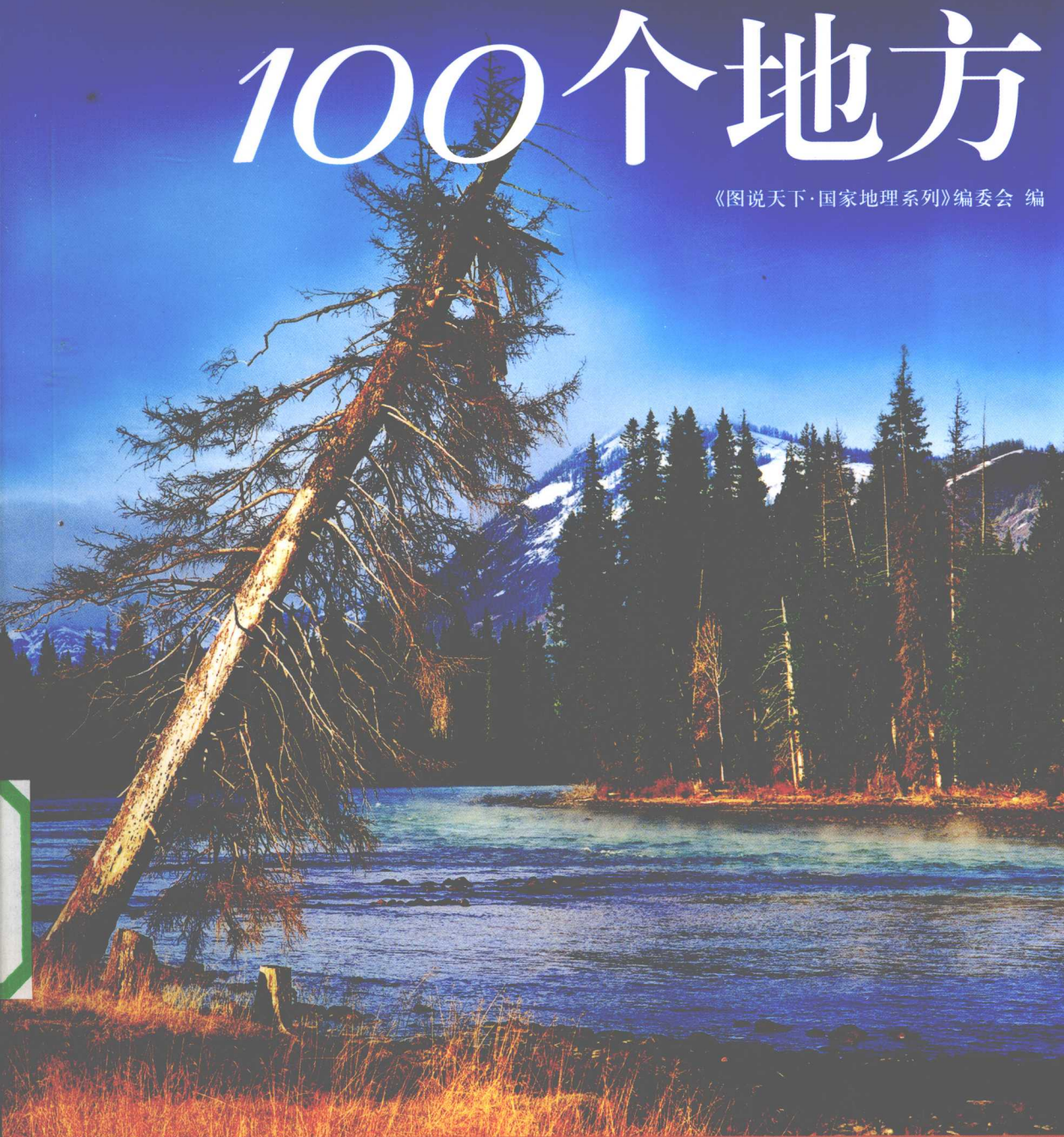


中国篇

人一生要去的 100个地方

九寨沟海子的一段残木，
香格里拉草甸的烂漫鲜花，那些
时间留下的分分印记，都需要用心去丈量。

《图说天下·国家地理系列》编委会 编



吉林出版集团有限责任公司

人一生要去的 100个地方

· 中国篇

《图说天下·国家地理系列》编委会 编





图书在版编目 (CIP) 数据

人一生要去的 100 个地方. 中国篇 / 《图说天下. 国家地理系列》
编委会编. — 长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2009.3
(图说天下. 国家地理系列)
ISBN 978-7-5463-0331-4

I. 人… II. 图… III. 旅游指南—中国 IV. K919

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 032750 号

人一生要去的



100 个地方 · 中国篇

出版策划 孙亚飞

责任编辑 李延勇

责任校对 许多娇

特邀审校 刘仁军

文图编辑 黄双红 高霁月

文稿撰写 邢 晔

美术编辑 张丽娟

装帧设计 阮剑锋 孙阳阳

图片提供 华盖创意图像技术有限公司

北京全景视觉图片有限公司

IMAGINECHINA

FOTOE.COM

出 版: 吉林出版集团有限责任公司 (www.jlpg.cn)
(长春市人民大街4646号, 邮政编码 130021)

发 行: 吉林出版集团译文图书经营有限公司
(<http://shop34896900.taobao.com>)

制 作:  (www.rzbook.com)

印 刷: 廊坊市兰新雅彩印有限公司

开 本: 787×1092mm 1/16

印 张: 12

字 数: 160千字

版 次: 2009年4月第1版

印 次: 2009年4月第1次印刷

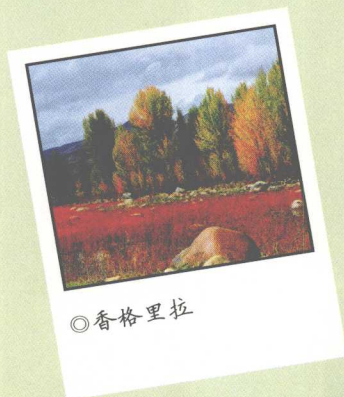
定 价: 19.80元



FOREWORD



前言



出于一种好奇的习惯，我们内在的眼睛常常越过身体所在的位置向外观望，有时是无尽的天空，有时是涌动的汪洋，还有时是风沙弥漫的广漠。灵魂因为太入迷而走失在这片奇妙视域的尽头，一些问题开始没有头绪地跃然脑际——在世界的另一边，会有什么样子的山川？人群又怎样？在他们的信仰里，住着怎样的神明？

居于一隅，却可以凭心情在世界版图上幸福行走的人生是快乐的。且不说地球46亿岁的高龄可以换算成人类的几度轮回，单单看它一路奉上的绝世珍品，就够我们用呼吸，用心灵，用梦想去追逐，去探寻，去回味了。所以，我们应该再把脚步放缓些，放轻些，因为，自然的神奇是无限的，总在不经意间给我们制造一些或大或小的惊喜——除却这些人人耳熟能详的经典坐标，其实，我们的前方还无限广阔，100、1000，甚至更多的地方，等待我们去放飞梦想。于是，就有了这辑《人一生要去的100个地方》。

本书共分为两卷，分别向心怀远方的人们提供了100处中国和全世界值得远游、值得驻足的风景。这些文字或许不是最美丽的，最美丽的文字存乎突然涌上人们心头的感动；这些图片或许也不是美丽的，最美丽的图片存乎人们面对着风景时候的眼睛。书籍仅仅如同一粒种子，从它的胚芽上就可以看见旺盛的绿色；仅仅是一张车票，从这一刻你要踏上新一站的旅程；或者说梦想并不在封闭的屋子里面凭空制造，当它不经意地“剥剥”地敲响了你的屋门，而这本书则是让你洞察并靠近梦想的一扇窗。



目录

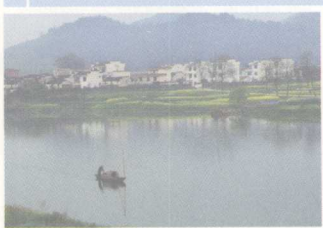
contents



Chapter 01 坐看红树不知远

—— 13 处最宜人的世外桃源

- | | |
|-----------|-------------|
| 香格里拉 / 8 | 稻城 / 31 |
| 九寨沟 / 12 | 婺源 / 34 |
| 西双版纳 / 16 | 伊犁 / 38 |
| 阳朔 / 20 | 扎龙 / 42 |
| 西湖 / 24 | 大兴安岭 / 45 |
| 洱海 / 28 | 卧龙 / 48 |
| | 呼伦贝尔草原 / 52 |



7~54

Chapter 02 造化钟神秀

—— 11 处不可错过的大地杰作

- | | |
|-------------|----------|
| 黄果树瀑布 / 56 | 纳木错 / 84 |
| 壶口瀑布 / 60 | 青海湖 / 88 |
| 鸣沙山 / 64 | 阿里 / 92 |
| 乌尔禾魔鬼城 / 66 | |
| 石林 / 69 | |
| 泰山 / 72 | |
| 黄山 / 76 | |
| 庐山 / 80 | |

55~94



Chapter 03

我本楚狂人

——10个最适合探险的地方

珠穆朗玛峰 / 96

四姑娘山 / 122

乔戈里峰 / 100

长江三峡 / 126

贡嘎山 / 104

怒江大峡谷 / 130

梅里雪山 / 107

雅鲁藏布大峡谷 / 110

神农架 / 114

腾冲 / 118

95~
132



Chapter 04 此情可待成追忆

——8个最适合怀旧的地方

丽江古城 / 134

乌镇 / 138

平遥古城 / 142

周庄 / 146

凤凰古城 / 150



安徽民居 / 153

福建土楼 / 156

开平碉楼 / 158

133~
160

contents



Chapter 05 雕栏玉砌应犹在

——8处最该领略的先人瑰宝

万里长城 / 162

北京故宫 / 166

布达拉宫 / 170

都江堰 / 174

苏州园林 / 178

龙门石窟 / 182

云冈石窟 / 185

大足石刻 / 188

161~
191





Chapter 01



❖ 坐看红树不知远

——13处最宜人的世外桃源

〔香格里拉〕

〔九寨沟〕

〔西双版纳〕

〔阳朔〕

〔西湖〕

〔洱海〕

〔稻城〕

〔婺源〕

〔伊犁〕

〔扎龙〕

〔大兴安岭〕

〔卧龙〕

〔呼伦贝尔草原〕



寻找消失的地平线

香格里拉

选择它的理由



香格里拉显然是不属于人间的，它是一方七色乐土，丰裕恬美，让你膜拜顶礼；它是一座旷古迷境，梦幻神奇，让你痴醉沉迷；它是一片离尘净土，纯朴透明。美丽、明朗、安然、闲逸、悠远、知足、宁静、和谐……城市之外、乡村之外、文明之外，终归是红尘之外的香格里拉，天蓝水幽云淡的世外桃源，在层层叠叠的怀旧的暗金色氛围中，沐浴着远古纯净的光辉，洋溢着原初圣洁的意韵。

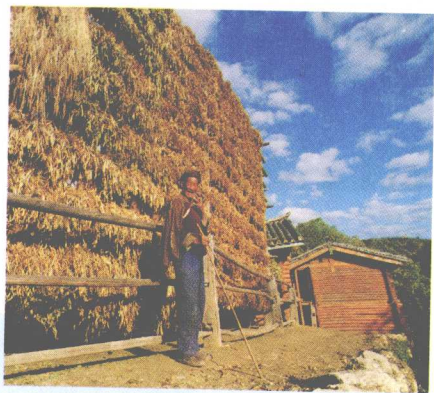


1933年，詹姆斯·希尔顿在其长篇小说《消失的地平线》中，首次描绘了一个远在东方群山峻岭之中的永恒、和平、宁静之地“香

格里拉”：皑皑的雪山、广阔无垠的草原、鲜红的茛苕花、神秘的喇嘛寺院、波光粼粼的湖泊和与世无争的村庄……这个只有在天堂能出现的地方就是中国云南迪庆藏族自治州。香格里拉在藏语意为“心中的日月”，它源于唐宋时期建置的“月光城”和“日光城”，日月两城遥相辉映，千古流传，成为佳话。

从岁月深处走出的香格里拉并不遥远，她就是我们的家乡。那里四季常青，那里鸟语花香，那里没有痛苦，那里没有忧伤，那里传说是神仙居住的地方……走进香格里拉就走近了生命的本质，还原了世俗的一切。在这片宁静的土地上，苍穹湛蓝明净、草甸茂盛多彩、湖水澄明清澈，村户炊烟、帐篷牦牛处处风光绝丽，雪山、湖泊、神圣的寺院、淳朴的康巴人犹如颗颗璀璨的明珠，在那片神秘美丽的土地上，交相辉映、熠熠闪光……

夹在山脉之间的坝子连绵不断地向前延续着，层层叠叠开垦在山坡上的嫩绿田园，不时在半山腰弯出一道道优美的弧线；碉楼式的藏式建筑随意点缀在丰收的田野里。高大笔直的冷杉、云杉直入云霄，林间清澈见底的溪水，草原上漫山遍野地盛开着各种色彩的小花，草甸上悠闲吃草的牦牛、牧马和羊群，放牧藏民脸上淳朴而明媚的笑容，一切都好像静止在画中一样。你的来，你的去，都完全不



香格里拉纳西村的老人站在他晒的烟叶前，满脸洋溢着丰收的喜悦和满足的笑容。

INFORMATION

Location

地理位置

位于云南省西北部迪庆藏族自治州，金沙江、澜沧江中上游，北接西藏昌都地区，东邻四川甘孜藏族自治州，南与丽江地区毗邻，西与怒江州相连。迪庆的自然地理特点可以概括为“三山两江一坝”。“三山”即怒山山脉、云岭山脉、雪山山脉，纵贯南北，平行并列；梅里雪山、白茫雪山、哈巴雪山三山耸立于群峰之上。“两江”，即金沙江、澜沧江；“一坝”，即大小中甸坝子。

Climate

气候特征

垂直气候明显，平均气温低，日照时间长，昼夜温差大。年平均气温 5.4°C 。

Best Choice

最佳推介

☀ 时间：5、6月份

♥ 心情：纯净平和

👫 旅伴：爱人



迪庆依拉草原的
玛尼堆与白塔

于苍茫和寥廓的大地。

会改变它们平静的世界。高高悬挂的经幡随风飘动，当地的喇嘛念念有词，脸上写满神圣的神情……这里没有纷争，没有罪恶，没有欲念，没有虚伪。大约只有那么纯净的地方，才会生出那样纯净的心来。伫立在湖边，只想让生命在这里简简单单却也永永远远地延续下去。

香格里拉不会把美丽专属于一个地方，它将人们的幻想实现在各个角落。高原之地湖水空灵，一颗颗蓝宝石一样的高山湖泊掩映在雪山林海深处，高山临湖，湖映山影。那一泓泓碧水幽深宁静，清澈凛冽。走在高原上你会被许许多多不知名的湖泊征服，这些湖泊有的圆若明镜，有的弯似月牙，有的长似游鱼，有的似珠玉成串，有的水色深沉似无底深渊。它们是高原上的精灵，只属

香格里拉显然是不属于人间的，它是一方七色乐土，丰裕恬美，

不可不看的地方

1 look >> 噶丹松赞林寺：

又称为“归化寺”，距香格里拉县城5千米。该寺为云南规模最大的藏传佛教寺庙，被誉为“小布达拉宫”。屋顶属新金瓦殿，金光闪耀，灿烂夺目，“远近百里如见佛光”。



2 look >> 虎跳峡：

金沙江从石鼓镇突然急转北流约40千米后，在香格里拉县虎跳峡镇闯进玉龙雪山和哈巴雪山之间，形成一个世界上最窄、最险的大峡谷——虎跳峡。虎跳峡分为上虎跳、中虎跳、下虎跳3段，共18处险滩。

让你膜拜顶礼；它是一座旷古迷境，梦幻神奇，让你痴醉沉迷；它是一片离尘净土，纯朴透明。美丽、明朗、安然、闲逸、悠远、知足、宁静、和谐……城市之外、乡村之外、文明之外，终归是红尘之外的香格里拉，天蓝水幽云淡的世外桃源，在层层叠叠的怀旧的暗金色氛围中，沐浴着远古纯净的光辉，洋溢着原初圣洁的意韵。这是人类理想的归宿，梦想中的世外桃源，它收留了无数迷路的孩子，指点他们找到了“心中的日月”。

香格里拉，那人间的天堂，又何必止步于一个地方，其实，它缘自所有人心中最宁净圣洁的那片思想，它如同阳光一直都在，只是需要我们去用心寻找。

湖泊犹如明珠，
铺洒在这片美丽的
土地上，与周围红艳
艳的植物相得益彰。





Jiuzhaigou

此景只应天上有

九寨沟

选择它的理由



九寨沟的色彩，缤纷、奇特、变幻无穷；九寨沟的水景形态极美，湖、瀑、滩、泉，异彩纷呈，收尽天下水景之美态。九寨沟，一个五彩斑斓、绚丽奇绝的瑶池玉盆，一个原始古朴、神奇梦幻的人间仙境，一个不见纤尘、自然纯净的“童话世界”！



每个人的内心都充满了对童年的怀念，都隐藏着一个童话世界。如果你走进九寨沟，相信你的内心就会得到释放，因为那是个自由澄净的世界。



九寨沟，山水相依，水树交融，动静有致。这里山清水秀，湖、瀑一体，山、林、云、天倒映水中，更添水中景色。水色使山林更加青葱，山林使水色更加娇艳。梯湖水从树丛中层层跌落，形成林中瀑布，湖下有瀑，瀑泻入湖，湖瀑孪生，层层叠叠，相衔相依。宁静翠蓝的湖泊和洁白飞泻的瀑布构成了静中有动，动中有静，动静结合，蓝白相间的奇景。远望雪峰林立，高耸云天，终年白雪皑皑，加上藏家木楼、晾架经幡、栈桥、磨房，显现出自然的美，令人遐想无限。九寨沟的雪峰、彩林、翠海、叠瀑和藏族风情被称为“五绝”。

九寨沟的春天，冰雪消融，春水泛涨，山花烂漫；夏天，九寨沟掩映在苍翠欲滴的浓阴之中，流水梳理着翠绿的树枝与水草，银帘般的瀑布抒发四季中最为恣意的激情；秋天是九寨沟最为灿烂的季节，五彩斑斓的红叶、彩林倒映在明丽的湖水中，缤纷的落英在湖光流韵间漂浮；冬天，九寨沟变得尤为宁静，尤为充满诗情画意，山峦与树林银装素裹，瀑布与湖泊冰清玉洁，湖面的冰层在日出日落的温差中，变幻着奇妙的冰纹。

九寨沟的湖泊很具特色，湖水终年碧蓝澄澈，明丽见底，而且随着光照变化、季节推移，呈现不同的色调与水韵。秀美的，玲珑剔透；雄浑的，碧波不倾；平静的，招人青睐。每当风平浪静，蓝天、白云、远山、近树，倒映湖中，“鱼游云端，鸟翔海底”的奇特景色层出不穷，水上水下，虚实难辨，梦里梦外，如幻如真。

九寨沟沟口至荷叶坝 7000 米处为九寨沟的序幕，林木葱茏，溪流欢唱，芦苇丛生，鸟语花香。荷叶坝到树正景区，空间顿开，奏起了景观序列中的第一乐章。金光灿灿的火花湖，多姿多彩的盆景滩，神奇诡秘的卧龙湖，大小 19 个碧树相绕、群瀑飞泻的树正群湖和树正群瀑，原始水磨和小木桥点缀其间的树正滩流和高 25 米、宽 82 米，似白练从空中降落的树正瀑布，呈现在眼前，使人目不暇接，惊叹大自然造景之神奇。

从树正景区上行为清澈透明、水面宽阔的犀牛湖，给人以美丽



色彩绚丽的红叶与背景上银光闪烁的雪山给人以强烈的视觉冲击。

Information

Location

| 地理位置

位于四川省西北部的阿坝藏族羌族自治州境内的九寨沟县中南部，距成都市区400多千米，与甘肃省接壤。因沟内有荷叶、树正、则查洼等9座藏族村寨而得名。沟内有大大小小118个高山湖泊，它们星罗棋布地点缀其中。

Climate

| 气候特征

属高原湿润气候，山顶终年积雪。春天气温较低而且变化较大，平均气温多在

9~18℃之间。夏季气温回升且较稳定，平均气温19~22℃。秋季气候宜人，但昼夜温差很大。冬季较寒冷，气温多在0℃左右。九寨沟降雨较少且多集中在7~8月。

Best Choice

| 最佳推介

☀ 时间：5~10月

♡ 心情：美妙纯净

👨 旅伴：家人、爱人、伙伴

而宁静的感受。过了犀牛湖，宽阔的诺日朗瀑布似悬挂于绿色树林中的白色幕帘，展开了乐曲的精彩华段。四周群山环抱，雪峰皑皑，森林茂密，壮观奇丽。镜湖水平如镜，蓝天、雪峰、远山、近树尽纳湖中，景色奇幻。五花海的湖水最为艳丽，五彩斑斓，似色彩鲜艳、变幻莫测的万花筒。五彩池池水翠蓝，犹似镶嵌于墨绿色森林中的瑰丽宝石。天鹅海和草海的碧水、清溪、草滩、鲜花在岩壁和森林的映衬下，更显得原始、自然、幽深、宁静，置身其中，如入“仙境”。这是乐章中的高潮。

在九寨沟里，沿着水流步行是一种无与伦比的美妙享受。从皑皑的积雪到淙淙的溪水，从纷乱的瀑布到静守的湖泊，无论多么清纯的溪流走的也是如大江大河一样坎坷的生命之路，在九寨沟当你看见水穿林过滩悠悠地流来时，那种纯净的颜色让你心都醉了。

犀牛海是九寨沟内景色变化最多的海子，其倒影似幻似真，与天地、树林连成一体，绵软的水草只需轻轻抖动几下腰身，就让那蓝和绿幻化出无限神秘。

九寨沟的色彩，缤纷、奇特、变幻无穷；九寨沟的水景形态极美，湖、瀑、滩、泉，异彩纷呈，收尽天下水景之美态。九寨沟，一个五彩斑斓、绚丽奇绝的瑶池玉盆，一个原始古朴、神奇梦幻的人间仙境，一个不见纤尘、自然纯净的“童话世界”！

“五岳归来不看山，九寨归来不看水”。九寨沟是一个真正的童话世界。



九寨沟的净子，终年碧蓝澄澈，明丽见底。净子中的鱼儿在落叶间嬉戏。



Xishuangbanna

五彩风情

西双版纳

选择它的理由



野象、孔雀、竹楼、神秘的雨林、婀娜的傣家风情、月光下的凤尾竹，还有那掩映在凤尾竹下的庄严佛塔……这就是西双版纳，绚丽而又纯净。来到西双版纳，你会被一种莫名的震撼所俘获，久久不能忘怀。



有人说，任何地方都有自己的色彩，色彩中沉浸着它的故事。野象、孔雀、竹楼、神秘的雨林、婀娜的傣家风情、月光下的凤尾竹，还有那掩映在凤尾竹下的庄严佛塔……这就是西双版纳的色彩，绚丽而又纯净。来到西双版纳，你会被一种莫名的震撼所俘获，久久不能忘怀。

西双版纳，傣语意为“理想而神奇的乐土”。根据2000年第五次全国人口普查统计，在这片乐土上居住了40多个少数民族，除傣