

最美书系  
ZUIMEI SHUXI

# 中国最美四季

*Zhongguo Zuimei Siji*

良卷文化 编著



重庆大学出版社

<http://www.cqup.com.cn>

最美书系  
ZUI MEI SHUXI

# 中国最美四季

*Zhongguo Zui mei Siji*

良卷文化 编著



重庆大学出版社

## 内容提要

“在最美的季节，去最美的地方”，本书秉承这样的理念，以季节为线索，将全国范围内每个季节中最美的风景呈于眼前。春季，婺源金色的油菜花，大金川的梨花；夏季，伊犁的草原花海，鼓浪屿的蔚蓝风情；秋季，额济纳的胡杨林，稻城亚丁的绚烂秋色；冬季，哈尔滨的冰雕魅力，海螺沟的冰川……阅读本书，相信每位读者都会经历一场美不胜收的心灵之旅。

### 图书在版编目（CIP）数据

中国最美四季/良卷文化编著. — 重庆：重庆  
大学出版社，2014.1

ISBN 978-7-5624-7793-8

I. ①中… II. ①良… III. ①风景区 — 介绍 — 中国  
IV. ①K928.7

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第260775号

## 中国最美四季

良卷文化 编著

责任编辑：沈 静 版式设计：沈 静  
责任校对：谢 芳 责任印制：赵 晟

\*

重庆大学出版社出版发行

出版人：邓晓益

社址：重庆市沙坪坝区大学城西路21号

邮编：401331

电话：(023) 88617190 88617185（中小学）

传真：(023) 88617186 88617166

网址：<http://www.cqup.com.cn>

邮箱：[fxk@cqup.com.cn](mailto:fxk@cqup.com.cn)（营销中心）

全国新华书店经销

重庆华林天美印务有限公司印刷

\*

开本：787×1092 1/16 印张：16 字数：495千

2014年1月第1版 2014年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5624-7793-8 定价：45.00元

---

本书如有任何印刷、装订等质量问题，本社负责调换

版权所有，请勿擅自翻印和用本书  
制作各类出版物及配套用书，违者必究

在最美的季节，

邂逅

最美的风景



“如何让我遇见你，在我最美丽的时候”，这个句子曾经被很多恋爱中的男女引用。

其实，旅游与爱情也有几分类似：怦然心动的邂逅，天长地久的牵挂……在最美的时刻，邂逅最美的风景，对旅游者来说，这样的浪漫不亚于一次刻骨铭心的恋爱。

那么，何时才是风景最美的时候？古时曾有诗歌：“春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪，若无闲事挂心头，便是人间好时节。”这句话其实可以用直白的现代汉语来表达：一年四季都有美丽的风景，关键在于你有无一颗随风景而感动的心灵。

于是就有了这两本姊妹书籍：《中国最美四季》《世界最美四季》。这两本书以时间为序，按照春、夏、秋、冬四季，各自梳理出48个最美的景点。时令变迁，季节更换，花开雁归，叶黄雪飘……大自然仿佛一只奇妙的手，总能拨动人心里最敏感的琴弦！

本书秉承美图美文的宗旨。无论是优美的文章，还是绚丽的图片，都能带给读者身心愉悦的感受。即使读者并不去实地旅游，阅读本书也能体验到古人说的：“卧游天下，神舒意驰。”

如果读者阅读本书后，萌发来一次“说走就走的旅行”的冲动，那么本书设计的旅游攻略则极具实用价值。这些旅游攻略包括交通、住宿、美食、购物、娱乐……读者可以一书在手，出行无忧。

本书图片由Shutterstock、微图，以及摄影家郑意坤、苏凯、陈永洪、庞卫国、周昌好提供。感谢本书的作者和摄影师，正是他们的付出，才有了这两本精彩的书籍，才让我们能够在最美的季节，邂逅最美的风景……

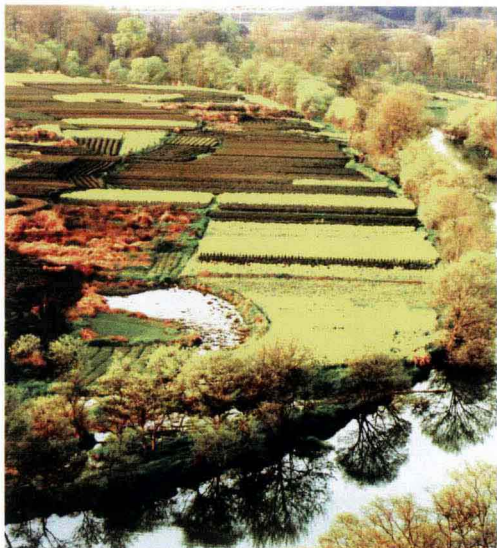
# 目录

春

Spring

- 002 **婺源**  
中国最美乡村的妩媚画卷
- 008 **青海湖**  
镶嵌于高原之上的蓝宝石
- 014 **林芝**  
粗犷藏地的婉约春光
- 020 **大金川**  
梨花掩映下的古国遗韵
- 026 **乌镇**  
江南水乡的完美意境
- 033 **药王谷**  
雪域高原的粉色迷醉
- 038 **桂林**  
灿烂春光中的迷离山水
- 044 **武汉**  
樱雨纷飞的硬朗江城

- 048 **罗平**  
春风吹过的金色花海
- 052 **毕节**  
绵延入心灵的尘世花海
- 058 **大理**  
千年古城的温婉时光
- 065 **扬州**  
唐诗宋词中的婉约江南



夏

Summer

- 072 伊犁  
塞外江南的草原花海
- 076 山南  
在夏日邂逅自己的灵魂
- 080 呼伦贝尔草原  
每一口呼吸都伴着青草香味
- 086 可可西里  
生命禁区，静静微笑的美少女
- 089 泸沽湖  
女儿国的宁静时光
- 093 西湖  
荷香中的江南背影
- 099 京族三岛  
中国唯一海洋民族的风情
- 107 拉萨  
在雪域高原，细看云白天蓝
- 113 丽江  
玉龙雪山下的古意时光
- 119 北海  
碧海银沙中的清凉世界
- 123 鼓浪屿  
音乐与阳光飞扬的蔚蓝海面

129 漠河

绚烂极光下的浪漫



秋

Autumn

- 134 额济纳  
胡杨林的生命传奇
- 140 布尔津  
阿尔泰山永不孤寂的眼
- 147 九寨沟  
绚烂彩林间的山水传奇
- 153 稻城亚丁  
雪山守护的神秘净土
- 159 腾冲  
丝绸之路，银杏飘落

163 大兴安岭

绵延斑斓的秋日物语

167 西溪湿地

惆怅帝王牵念的水乡

171 盘锦红海滩

河海交汇处的火红秋色

175 吐鲁番

西域火焰山中的花果坞

179 扎龙湿地

丹顶鹤与芦苇荡的恋歌

183 长江三峡

烟雨氤氲的山水传奇

189 张掖丹霞

沧桑大地的斑斓表情

冬

Winter

194 三亚

阳光与碧海酿造暖冬的幸福

200 哈尔滨

冰雪雕刻的童话之城

206 元阳

农耕文明的美丽印痕

210 庐山

圣洁包裹的奇险瑰丽

215 西双版纳

彩云之南的缤纷宝库

219 日月潭

宝岛掩藏的晶莹明珠

223 海螺沟

寒意森森的冰川之魅

227 吉林

雾凇的柔美与婉约

231 南京

六朝古都的雪影梅香

235 仙女山

高山雪场上的欢愉冬日

238 壶口瀑布

壮美冰瀑摄人心魄

243 长白山

休眠火山的冰雪柔情



Spring

春





Wuyuan

# 婺源

## 中国最美乡村的妩媚画卷

📍 最美地点 江西·婺源

婺源位于江西东北部，东部、北部为山区，中部、南部多丘陵、盆地。婺源自唐玄宗时期建县以来，历史上长期为安徽管辖，所以有着强烈的徽派文化气息。婺源被很多旅游者视为中国最美乡村。

🌸 最美季节 春季

👁️ 最美看点 金灿灿的油菜花，古老的徽派建筑，跌宕起伏的梯田，深厚的茶文化……

🌟 最美星级 ★★★★★





▲ 散落山野的白墙青瓦与周围环境相得益彰，构成了一幅和谐美丽的乡村油画。

## 江西·婺源

油菜花开放的时候便是整个婺源最美的季节。朵朵粉红的桃花，洁白的梨花点缀在漫山遍野金黄色的油菜花中，掩映着白墙灰瓦的徽派建筑。

漫步在婺源的梯田上，大片大片的油菜花在阳光下发出金灿灿的光芒。远处白墙灰瓦的徽派建筑在花毯中若影若现。婺源的春季细雨缠绵，令人心醉。那些徽派建筑在一片雨纱中变得朦胧、虚幻……

像菜花一样灿烂，像梯田一样婉约

当春踏着柔和的节拍步入婺源时，满山的油菜便已作好了迎接的准备。饱满的花骨朵只等着那一阵春风来唤醒。当春风吹过时，它们便颤颤地打开面容，轻轻地摇摆着身躯。一朵又一朵花儿开放了，接着整个山头的梯田都被一层厚厚的金色花毯覆盖。其间还有红色的杜鹃、白色的梨花、绯红的桃花掺杂，让婺源的色彩不显单一，更添几分美艳。

江西婺源被称为“中国最美的乡村”，使得每个在城市喧哗中的人都能找到心灵的归宿。金黄油菜花，雪白墙粉黛，遍山红杜鹃，青翠沁心泉，难怪会有“五岳归来不看山，婺源归来不看村”的说法。

婺源作为“中国最美的乡村”，不止花美，那山坡上的梯田也别有一番滋味。坐落在高山上的梯田如链似带，层层叠叠，高低错落，壮丽雄奇；梯田下

面、山窝里藏着粉墙黛瓦的民窑，显得温柔婉约。

婺源梯田有宽有窄，最窄的梯田只有一件蓑衣大小。看婺源的梯田，最佳的视野便是从江岭村向下看，只见层层梯田、曲折的线条、山谷盆地中的小河、河边聚集的三四个村庄、四周围绕着的青山，构成了一幅极美的农村风光画卷。春天的梯田，在油菜花的装饰下，似是铺了金色地毯的层层阶梯，那些优美蜿蜒的田埂线细微而婉约，仿佛心底那些小小的思绪……

徽派古建筑，流溢厚重的书香气息

在婺源，灰墙白瓦的徽派建筑、苍老的马头墙在向世人诉说着历史。马头墙下斑驳的墙壁，沧桑的门窗，是百年文化的沉淀。春日，它们零星地点缀在油菜花或桃红李白之间，粼粼的河水倒映着它们落寞孤寂的身影，微风偶时吹散那一幅落幕繁华的倒影画。村里的房子都沿河而修，形成一条类似于威尼斯的水街。到了春季，婺源的水便绿得令人心醉，婺源的美景倒映在潺潺的溪流中，仿佛顺着清凉的碧水缓缓流向远方。乘船顺水而下时，水街边的窗户里往往藏着







▲在婺源，徽派民居早已成为当地的建筑主调，青山绿水间糅合些许灰白水墨，统一不失单调。

一张美丽的脸庞。那些临河梳妆的姑娘，有着油菜花一样灿烂的青春，也有着水波一样沉浮不定的心事……

婺源一直被人们称作“书乡”，历史上这里曾出状元二百多人，进士五百多人，著作3 100多部，其中还有172部入选《四库全书》。村里的粉壁黛瓦，隐藏着浓厚的文化气息。小姐楼、尚书第、崇德堂、敦复堂、官厅……120余幢古建筑保存完好。踩着长

满青苔的古台阶，走入这些古屋，推开镂花的门窗，翻开贩黄的旧书，眼前似乎出现了古时书生窗前苦读的景象：春日的阳光从镂空的窗射进来，暖暖地照在他身上……

著名的文学家朱熹当年为自己家乡婺源写的一首诗：“郁郁层崖夹岸青，春溪流水去无声。烟波一棹知何处，鸚鵡两山相对鸣。”在古屋门前摆砚读写，不远处是金色的油菜花，梯田蜿蜒着妩媚的线条，小



▲ 翠绿的水面仿佛一面镜子，把石拱桥照得更加清晰、秀丽。

溪边上的桃李随风娇颤，层层青山倒映在清溪中，两重山外传来了鸳鸯相合的声音。此情此景，怎能不触动朱熹的心呢？

捧一杯清茶，感受唐诗宋词中的意境

茶是婺源不可缺少的饮料，待客用茶，欣赏美景需要茶，吟诗作对更是不能少了茶。婺源的茶畦曲曲折折，宛如游龙，茶树却是整齐成排，错落有致。

绿茶是婺源的特产。每到春茶成熟时，整片茶山迷蒙在雾霭中，采茶的姑娘们头戴斗笠，腰挎小篓，手指在朦胧的绿色中穿插。她们宛如一只只蝴蝶在上下舞动，时不时还传出几声欢歌笑语。

太阳升起时，婺源的上空会铺满万道金光，茶园也被染上一层金色，采茶姑娘们站立在绿叶中，绿树映衬着秀美的身影，构成一幅美丽动人的图画。此情此景，真正是：“彩蝶翩翩舞翠丛，纤纤巧手快如风。细芽嫩叶筐筐满，缕缕茶香情意浓。”

赶着春雨的脚步进入婺源，站在古屋窗前，眼眺不远处的马头墙，品着缕缕茶香，欣赏盛放的油菜花，舌尖上不由得绽放起唐诗宋词的意境……

■ 文/ 王海艳

## || Tips

### 交通▶

先坐火车到江西景德镇火车站，再坐公交到婺源县城便可，婺源境内的各景点都可包车前往。

### 美食▶

木心果、糊豆腐、蒸汽糕、粉蒸肉、酒糟鱼、糖醋鹅颈、李坑撰肉、野艾果、荷包红鲤等。

### 住宿▶

婺源有不少酒店，标间每晚价格为100~200元，旺季可能有50~100元的上涨幅度；还可以去当地村户家住，每晚价格为30~80元。

### 购物▶

婺源绿茶以“颜色碧而天然，口味香而浓郁，水叶清而润厚”著称，婺源茗眉更是其中的上品。除了绿茶，已有1200多年历史的龙尾砚也是不错的纪念品。

### 娱乐▶

婺源傩舞又称鬼戏，是一种古老的祭神、驱瘟避疫的娱神舞蹈。

Qinghaihu

# 青海湖

## 镶嵌于高原之上的蓝宝石

📍 最美地点 青海·青海湖

青海湖位于青海高原东北部，西宁市西北部，总面积达4 456平方公里，环湖周长360多公里，是我国最大的内陆湖泊和盐水湖。青海湖水面广阔，拥有多个岛屿，众多鸟类在此栖居。

🌸 最美季节 春季

👁️ 最美看点 清澈的湖水，蓝天白云下的油菜花海，散落湖中的岛屿，自由飞翔的鸟类……

🌟 最美星级 ★★★★★



## 青海·青海湖

蓝天白云下，众多河流流过湖边草甸，牧民赶着牛羊在草原上走过，人与自然的宁静让整个青海湖之春显得更加动人。



▲ 象征佛教的彩色经幡和如来塔。

在青海湖盆地内，一片神秘的湖水正静静地沉睡在冰封下，这便是有名的青海湖。随着春的脚步逼近，椭圆形的冰封湖面在阳光下闪烁着蓝光，湖四周的草甸与菜地渐渐复苏，远方的候鸟飞来，拉开这属于青海湖的春之序幕。

#### 沉睡冰湖的骤然复苏

春日刚至，在大通山、日月山、青海南山、橡皮山四座大山的怀抱中冰封着的一片广阔而耀眼的湖泊开始复苏了，这就是蒙语为“库库淖尔”的青海湖。青海湖是中国最大的内陆咸水湖，站在湖边遥望，这广阔冰层是几乎望不到尽头的。厚实的冰层一直延续至天边，静静地等待着一场盛大的仪式揭开其面纱，好将青色的水面呈现给世人。

开湖是青海湖的奇观之一，与龙吸水、海市蜃楼、湟鱼洄游并称。多少年来，多少人在每年4月执着地守在这里，只为一睹大自然的伟大力量。开湖是在夜间，分为“文开”和“武开”。文开是湖水一夜之间复苏：因为温度的缓慢上升，整个冰封的湖水在一夜间变薄、破碎，待第二天一早，呈现在眼前的便

是湛蓝的与天相接的湖水，湖水倒映出蓝天上缀着的几团白云，带着童话中的梦幻色彩，让心都变得柔软。与之相比，“武开”是壮烈的。突起的狂风使得冰层瞬间四散，在震天的啸声中，相互挤压的冰块被自然的力量掀成一块一块落在湖边，整齐地垒出一人多高到四五米的冰墙，其气势之雄浑，让人忍不住惊叹……

#### 文成公主失落的宝镜

青海湖东西长，南北窄，是一片镶嵌在海拔3260米高原的椭圆形湖泊。湖泊水质清透湛蓝，透明度可达8~9米。远远看去，像是青海高原上的蓝色眼睛，清澈明净，动人心魄。这片蓝色湖水，将春日晴朗的蓝天白云与四周的大山倒映其中。湖水平静无波时如一块明镜，烟波缭绕时水中影便化作揉碎在浮藻间的梦。青海湖平均水深21米左右，在这片蓄水量达1050亿立方米的水域里，湟鱼、冰鱼等著名鱼类自由生活，有时它们会跃出水面，带出一串晶莹水珠。

传说青海湖形成于文成公主之手。在1000多年前，远嫁吐蕃的文成公主走至此处，因思念家乡，便



