

北京·密云旅游文化丛书之六

北京小黄山

——云蒙山国家森林公园

黄松柏 张生军 编著

经济管理出版社

图书在版编目(CIP)数据

密云旅游文化/向德春,吴成全主编。—北京:经济管理出版社, 2005

ISBN 7-80207-282-4

。 密 ...

· 向... 吴...

· 旅游—文化—密云县

· F592.713

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第035131号

丛书名:密云旅游文化丛书之六

责任编辑:张艳 陈力

技术编辑:晓成

责任校对:静洁

出版发行:经济管理出版社

北京市海淀区北蜂窝8号中雅大厦11层 邮编:100038 电话:(010)51915602

经 销:新华书店

印 刷:北京晨旭印刷厂

开本:850×1168mm/32

印张:4.125

字数:60千字

版次:2005年6月第1版

印次:2005年6月第1次印刷

ISBN 7-80207-282-4/F·271

总定价:64.00元

单册定价:8.00元

· 版权所有 翻印必究 ·

序

密云地处京师东北，左瞰沧海，右枕居庸，南当怀顺，北倚长城，山河奇伟，人杰地灵。渔阳故地，古风犹在；京师锁钥，浩气长存；八景点缀，妩媚妖娆；长城巍峨，雄关峥嵘，数千载荣辱兴衰，尽写历史沧桑。今逢盛世，古郡腾飞，43万密云儿女，凯歌高奏，大路朝阳。

密云县山川壮美，人文荟萃，古迹众多，民风纯朴。“长城为头，青山为体，碧水为魂”的密云大地，物华天宝，美景天成，自然景观与人文景观相互媲美，历史文化与时代精神交织成辉。这里春花如海，夏绿如潮，秋林尽染，冬舞银蛇，是游客春来赏花，夏季避暑，秋观红叶，寒冬踏雪的旅游观光、寻古览胜之绝妙佳地，被旅游专家盛赞为“北京山水大观，首都郊野公园”。

随着时代的发展，我们愈加认识到：文化是旅游的生命，没有文化的旅游就没有可持续发展的生命力。在旅游中感受文化，在文化中享受旅游，这是当代人践行和追求的时尚境界。我

们必须尽快适应“从旅游文化到文化旅游”的发展大潮，让旅游、文化密切结合，产生出广泛的社会效应和理想的经济效果。为此，在密云县委宣传部的主持及有关部门的努力下，《北京·密云旅游文化丛书》应运而生了。此套丛书分为《龙潭漱玉——白龙潭胜景
钥——古北口文化文物景区
最——司马台长城风景区
名胜黍谷山

飞瀑——黑龙潭及周边景区

影》八册，它从各景区的自然风光、名胜古迹、传说典故、古今诗文、民俗风物，多角度、多侧面展示了密云悠久的历史与灿烂的文化，展示了密云无处不景、无景不美的壮丽风光，为挖掘密云文化内涵、感受景区文化魅力、打造旅游文化品牌做了有益的尝试和探索。丛书简明扼要、图文并茂、文笔优美、趣味横生，有一定的可读性和知识性，诸君不妨展目一阅，定有所获。

而今，密云县正按照首都对密云的功能定位，举全县之力，集全民之智，发展生态经济，打造生态环境，构建生态文化，创建国家级生态县。这一切使密云旅游文化的发展拥有了更广阔的前景，在天时、地利、人和兼得之机，《北京·密云旅游文化丛书》的出版恰逢其时。“密聚世上景，云集天下客。”密云把此套旅游

文化丛书献给远方的客人，献给国内外朋友，愿您在这秀美祥和的天地里，感受到文化的魅力，感受到幸福与美好的生活，是为序。

2005 年 5 月

《北京·密云旅游文化丛书》编委会

目 录

“ 黄山缩影 ” 云 蒙 山	1
----------------------	---

峰林潭瀑呈锦绣 雾霭山岚显奇观

林海奇观	5
峰林雄奇	8
飞瀑流泉	11
云海崖松	14
人文景观	19
旅途看点	22

旷古幽情入胸怀 云蒙传说到古今

云蒙山的传说	25
孙膑庙	28
蒺藜、蛇和蜘蛛	31
八路军到对家河	34

“鸡毛信”飞云蒙山	39
-----------------	----

美景造化钟灵秀 羁旅情深留诗文

游云蒙山国家森林公园	43
云蒙山拾韵	51
云蒙山游踪	56
云蒙山恋歌	58
走进云蒙山	60
随雨策杖走云蒙	64
云蒙画绿	74
北京之旅——云蒙有感	78
驾车郊游北京“小黄山”	82
“云蒙之约”是我们心中永远的 主题	84
策杖云蒙	88
云蒙行（节选）	93
登云蒙山鬼谷峰感怀	97
云蒙山行记	101
对云蒙山自然保护区开展生态旅游的 初步认识	108
云蒙山生物多样性保护初探	116

赏心悦目好去处 旅游休闲到云蒙

住宿餐饮	123
旅游线路	127
景区的发展与规划	128
后记	135

“ 黄山缩影 ” 云蒙山

云蒙山，位于北京市区东北 87 公里处，密云县西北部，距县城 51 公里，是国家级森林公园，因其景色如黄山，故有“小黄山”和“黄山缩影”之称。

云蒙仙境

云蒙山属燕山山脉，是军都山的组成部分，形成于 1.23 亿年前。由于地壳运

动，岩浆喷发而成，山势巍峨，姿态万千，古称云梦山，因其云遮雾罩，阴霾多雨而得名云蒙山。云蒙山国家森林公园是云蒙山系的核心地段，总面积 2208 公顷，主峰海拔 1414 米。园内千峰竞秀，林木茂密，飞泉流瀑，野生动植物丰富，森林覆盖率达 91% 以上。据测定，这里的平均气温比市区低 6 ~ 7℃，空气湿度与通风条件优越，夏季气温一般维持在 20 ~ 24℃ 之间，最高气温 28℃ 左右。

云蒙山是一座具有山岳风光特征的京郊名山，是北京地区特有的中山地貌森林公园。云蒙山有四多：奇松怪石多，仙山古洞多，飞瀑流泉多，瑞木瑶草多。它集泰山之雄，华山之险，黄山之奇，峨眉之秀于一体，是一座以峰、石、潭、瀑、云、林取胜，以雄、险、奇、秀、幽、旷见长的名山，以景观优美著称于世。云蒙山的六大景观特色——奇峰、异石、潭瀑、烟云、森林、古迹构成了一幅动静变化的空间图画，给人以视听感的美学享受，使人心旷神怡，赞叹称绝，流连忘返。相传，战国时期的著名军事家孙臆、庞涓和纵横家苏秦、张仪当年就是在此拜鬼谷子为师学艺的，至今这里还有天外五峰（即鬼谷峰、孙臆峰、庞涓峰、苏秦峰、张仪峰）、鬼谷子仙人洞、孙臆庙遗址等景观，以及和他们相关的一些民间传

说故事。另外，这里还曾经是平北抗日根据地和“丰、滦、密”联合县政府所在地，著名的抗日英雄，人称“小白龙”的八路军晋察冀步兵十团团团长白乙化，也在此留下了许许多多的战斗故事和历史遗迹。

有“北京小黄山”之称的云蒙山国家森林公园，其特有的花岗岩地貌、丰富的森林植被、遍布的瀑布流泉，是产生空气负氧离子的重要资源。云蒙山国家森林公园的空气负氧离子浓度经专业部门测定比北京城区高6~30倍。北京城区一般在200个/cm³左右波动，而云蒙山国家森林公园内有些地点可高达1200~6390个/cm³左右。

空气负氧离子是空气分子在某种因素的作用下，外层电子摆脱原子核的束缚，跃出附着在某些气体分子或原子上而形成的。空气负氧离子通过呼吸系统进入人体，通过舒张气管，从而加快纤毛运动、调节神经系统和促进血液循环，对人体能起到镇静、催眠、镇痛、镇咳、利尿、改善心肌、增进食欲、降低血压、促进新陈代谢、增进健康的作用，达到延年益寿的效果。空气负氧离子应用于医学临床称之为空气负氧离子疗法，对神经系统、呼吸系统、循环系统、消化系统、五官、皮肤等疾病有辅助疗效，总有效率达89%。

云蒙山特殊的区位、气候、环境与人文景观，使得这座华北地区最大的国家级森林公园，成为人们旅游观光、避暑度假、健身疗养的理想胜地；同时，也是娱乐探险、科学考察的极佳场所；还是大、中、小学生进行野外动、植物考察，标本采集，野营学习和进行爱国主义教育的知识园地。

1995 年 11 月，云蒙山森林公园被国家林业部批准为国家森林公园，2000 年 3 月被市政府批准为市级风景名胜区和市级自然保护区。2000 年，公园被首都精神文明建设委员会评为“首都文明旅游景区”。2001 年被国家林业局评为“全国文明森林公园”。

峰林潭瀑呈锦绣 雾霭山岚显奇观

林海奇观

“造化钟神秀，自然孕神奇。”由于受特有的地理、海拔、气候、土壤、地形等因素的影响，云蒙山中的植被异常繁茂，

林海照片

郁郁葱葱，苍绿欲滴，绿海云涛，颇为壮观。

云蒙山峰峦叠翠，草木茂盛，由浅山丘陵到山岩陡峭的高峰，由灌木草丛到森林深处，形成了一个千姿百态的植物园。这里有二花六道、映山红、锦带花、丁香花、桦木、椴木、栎木、核桃、杏、板栗等等，深山处古松、古柏、古榆比比皆是。有一棵古榆叫娘娘榆，树干三个人都合抱不过来，遮荫面积达 800 平方米，树龄已有 300 多年了。她有美丽的传说和神话故事，人们称她为神树，给她烧香上供，祈福、求子、求吉祥。据统计，山区有高等植物 90 多科，1200 多种，森林覆盖率高达 91% 以上，其中多处属原始森林。四季的变化赋予了森林多彩的季相变化：春天里万物复苏，植被淡绿，山花烂漫，争奇斗艳，花映潭红；夏季绿阴如盖，山色如黛，万紫千红，气象万千；金秋天高，红叶如丹，层林尽染，秋实遍山，硕果累累；隆冬雪飘，翠柏苍松，巍然屹立，冬青花开，争报春讯，雪野无垠，素洁皓皓。

云蒙山山高林密，水源丰富，百草丰茂，为飞禽走兽创造了极好的生存条件，使云蒙山成为了野生动物的乐园。禽类中有野鸡、石鸡子、金雕、鹌鹑、鹦鹉等数千种，百鸟鸣唱，空谷传音；深山林密处，兽类有羚羊、金钱豹、狍子、野猪、

獐子等；在浅山地带有狐狸、獾、野兔、狼等，增添了云蒙山的活力。真可谓万类霜天竞自由！

云蒙山不愧为天然野生动植物园！

峰林雄奇

云蒙山为燕山山脉支系，因深受燕山构造断裂运动的影响，形成了峰林突起，峭拔如削，云崖万仞，雄浑壮观的奇峰异景。

云蒙山诸峰千姿百态，气势恢弘。有的像擎天宝剑，剑刺青天锷未残；有的像卧虎雄狮，扼守天关险境。“莲花峰”群峰耸立，层层环抱，犹如巨朵莲花。座座山峰的名字，就足以令人遐思：“众僧听经”、“群龟探母”、“金凤迎客”、“佛光顶”、“舍身崖”、“鹰嘴石”、“天狗守门”……真是活灵活现，各具名状，使人浮想联翩。

云蒙山五峰是云蒙山的制高点，也是京东屈指可数的高峰，人们称之为“五峰”；不是西天胜似西天，故而又称之为“小西天”。可见其雄奇险峻。

云蒙山诸峰中最有名的自然应属“天外天五峰”了。

五峰分别是：鬼谷峰、孙膑峰、庞涓峰、苏秦峰、张仪峰。这五峰之中最高的是鬼谷峰，海拔1414.7米，是云蒙山的顶峰；次于鬼谷峰的是庞涓峰，海拔

1402.8 米；其余三峰海拔也都在 1300 米以上。另外，凡是攀登小西天的人们都要途经一座“山神庙”，到此烧香上供，保登山一路平安。如今，山神庙的遗址尚存。

鬼谷峰是云蒙山最高峰，峰顶有块巨石称为“望京石”。站在望京石上极目四望，云铺云盖，云海翻腾，似坠云山雾海，飘飘似仙，朦胧之间，恍若云天之外。举目远望，京城轮廓依稀，俯瞰四周，如入画卷。层层峰林，或雄伟庄重，或陡峭险峻，或神奇怪异，如涛似浪，滚滚涌动，莽莽云山尽收眼底。

云蒙山岩崖错落，层峦叠嶂，山势险雄。大凡高山，说到特点总脱不开一个“险”字，但云蒙山山势虽险，却有不少山间小路可供通行。以小西天的望京石而言，它是云蒙山的顶峰，但也可攀登上去。这些小路看似崎岖难行，但一路登上去，大多山路都是有惊无险，使人感到一种特殊的乐趣。这正应了一句俗语：“有山就有路。”云蒙山的山崖沟壑曲折，山连山，壑连壑。远看只是一座绵延大山，到了跟前，就会发现它是山峰套着山峰，谷中有谷，壑中又有壑。这也正是八年抗战时期，它作为平北抗日根据地的可取之处。山与山相连，沟与沟相通，敌人从这条山沟进来，八路军就转移到那条山沟去