
旅游知识 (二十九)

黄兵明 主编

北京银冠电子有限公司

目 录

马卡鲁峰.....	1
宿同卡寺.....	3
卡若遗址.....	4
强巴林寺.....	6
然乌湖.....	7
布托湖.....	9
江古城.....	9
束河茶马古镇.....	1 6
长江第一湾.....	2 4
黑龙潭公园.....	2 6
纳西古乐.....	3 4
老龙头.....	4 1
孟姜女庙.....	4 2
燕塞湖景区.....	4 4
山海关长城博物馆.....	4 5
北武当山旅游区.....	4 5
北武当山.....	4 6
北武当山.....	5 0
石路.....	5 1
本溪水洞.....	5 3
莫干山-剑池	5 4
泰山简介.....	5 6
本溪水洞.....	5 7

温泉寺.....	5 8
汤沟.....	5 8
关门山.....	5 9
铁刹山.....	5 9
老秃顶.....	6 0
莫干山-碧坞龙潭	6 1
孔府.....	6 1
青岛-海军博物馆	6 9
神农坛祭祖.....	7 9
香溪源.....	8 1
板壁岩.....	8 2
普陀山-普陀圣境	8 6
徒步跋涉虎跳峡.....	9 8

马卡鲁峰

海拔 8 4 6 3 米，是世界上排名第五位的高峰。位于东经 8 7 . 1 度，北纬 2 7 . 9 度，地处喜马拉雅山脉中段，位于珠峰东南方向 2 4 千米处，沿西北山脊和东南山脊为界，其北侧在中国西藏自治区境内，南侧属尼泊尔王国。马卡鲁山有五条主要山脊，分别为西北山脊、西南山脊、东北山脊、东南山脊和北山脊。北山脊上的卫峰名叫珠穆隆索峰，海拔高度为 7 8 1 6 米。西北山脊的卫峰为马卡鲁 2 峰，海拔 7 6 4 0 米。东南山脊的卫峰稍高，海拔 8 0 1 0 米。这些峰体上都覆盖着厚厚的冰雪，坡谷中分布着巨大的冰川，冰川上多锯齿形的陡崖和裂缝，冰崩、雪崩也十分频繁。1 9 5 4 年，法国登山队有 2 人登上了海拔 7 6 4 0 米的马卡鲁 2 峰（1 9 8 0 年又有 1 人登上此峰）。1 9 7 0 年，日本登山队有 2 人登上了海拔 8 0 1 0 米的东南卫峰。1 9 5 5 年 5 月，法国登山队 9 人首次沿尼泊尔境内的巴康冰川越过西北山脊鞍部，在中国境内的西北坡登上了顶峰。

绒布寺

绒布寺始建于 1 8 9 9 年，由红教喇嘛阿旺丹增罗布创建，海拔 4 9 8 0 米。尽管称不上多么古老，但它是世界上海拔最高的寺庙，所以景观绝妙。这里

曾一度住着 5 0 0 名僧侣，今天只剩下一共 5 0 名僧人与尼姑。1 9 8 3 年寺庙经历了大规模的修建。这里的壁画值得仔细观赏。

整个绒布寺依山而建，一共五层，现在仍在使用的只有两层。据说当初之所以把寺庙建得这么高，主要是图这里清静，便于休息。不过由于珠穆朗玛峰近些年来旅游越来越热，庙里的喇嘛们想清静也清静不起来，寺外白塔下的玛尼堆是当地佛教信徒们为自己祈求好运的一种形式，而现在，十字架和英文也出现在这里面。

夏鲁寺

夏鲁寺位于日喀则市东南 2 0 千米的丛堆山谷中。这是一座藏、汉合璧的建筑体。藏式殿堂，其墙全由不规则的石块砌成；汉式殿顶，上盖绿色琉璃瓦，具有元代的建筑风格。这座古寺有别于黄教各大寺庙的一个显著特点，就是格外的古朴与纯净。

"丛堆"意为商市，此地在吐蕃时期曾经是西藏十大商市之一，元朝时是西藏十三万户中著名的一个，后来渐渐萧条，现在仍能依稀看到当年夏鲁万户府的城墙。

夏鲁寺于宋元祐二年（1 0 8 7 年）由僧人吉尊西饶琼乃创建。1 0 世纪是西藏宗教史上的非常时

期，最后一代吐蕃赞普朗达玛排斥和压制佛教，佛教几乎销声匿迹，直到 11 世纪才开始复苏，夏鲁寺就是在这背景下建成的。

夏鲁寺原由夏鲁神殿和 4 个扎仓组成，散布于神殿周围的 4 个扎仓，现今已成为民居。占地 1500 多平方米的神殿上下有大小房子 49 间。底层大殿供奉释迦牟尼佛像和八大弟子塑像，两边的经堂内分别供奉着大藏经《丹珠尔》和《甘珠尔》。第二层是汉式的四合院建筑，正面神殿供奉释迦牟尼和布顿·仁钦珠的塑像，左右配殿和坛城殿，前殿供奉慈尊佛像和十六罗汉。

夏鲁寺的壁画年代久远，欣赏价值极高。1965 年，夏鲁寺被列为西藏自治区重点文物保护单位之一。

宿同卡寺

公元 1473 年创建的八宿同卡寺为西藏政府四大摄政中功德林所属的一座寺庙。它为祖国的统一、藏汉民族的团结，加强藏汉文化交流方面曾做出了突出的贡献。尤其是该寺第七世活佛罗桑巴登江村出任北京雍和宫堪布以来，与内地的宗教文化交往更加频繁。

八宿同卡寺至今珍藏着大量的文物，既有古印度

铸造的佛像，也有吐蕃时期藏族工匠铸造的佛像，更有内地工匠铸造的佛像。离寺庙 1000 米处有一佛塔，呈四方形、高约 25 米多，是昌都地区最高的古塔之一。

“大脚印”奇观

昌都镇至帮达机场的公路 40 千米左右的路边，有一处被当地人称为“大脚印”的奇观。在路旁一处近乎陡直矗立的石壁之上，有几个模糊不清的状如人脚印的痕迹高悬在峭壁上，仔细看去每一个“脚印”都巨大如斗。这是什么“人”留下的这么大的“脚印”？这些脚印又是怎么会印在这几乎垂直的石壁上的？和模糊的“脚印”一样，当地有关部门用红漆在石壁下方写的一行既像是解释又像是该处景观名称的一行字“侏罗纪早中期距今一亿五千万年前古脊椎动物活动遗迹”，也让人看得是模模糊糊的，心里更生无穷疑问。倒是当地老乡早已虔信这是一处圣迹，并用自己的方式来为此作了解释和结论-那就是石壁下那些老乡献上的哈达和风马旗。

卡若遗址

位于距离昌都镇以西约十二千米的昌都水泥厂附近。1977年，水泥厂在施工中发现了大量的石斧、石锛和陶罐等原始文物和工具。1979年正式

发掘，发掘面积 1 8 0 0 平方米，发现房屋遗迹 3 1 处，出土石器、骨器和陶片等共计上万件的文物，以及大量的动物骨骼和粟米，经测定这些物品均出自 4 千到 5 千年前的“新石器时期”。

卡若遗址占地面积约为一万平方米，文物种类繁多，古文化堆积层丰富，被考古界和古人类学研究者认为西藏的三大原始文化遗址之一。该遗址的发掘出土，在西藏的历史和考古上具有划时代的意义。它将西藏的历史提前到了距今约五千年以前，并以大量的出土文物证明早在四五千年以前，卡若遗址文化就与黄河上游甘、青地区的古文化以及云南境内的元谋文化有着千丝万缕的联系。

一个现代的工业废墟和古人类村落遗址夹杂在一起，让人颇觉有些“后现代”的意味了，很是有趣。但如果你不是对古人类学和考古特别的有研究和有兴趣的话，建议这个著名的遗址可以不用专程去参观，因为面对那荒草地，你大概也和我一样实在找不到那“著名”的感觉的。个人建议：与其来看这片荒地，不如再多花些钱继续顺公路往前去看那“大脚印”，毕竟那些东西的神秘和玄妙，更能让你我这样的普通人着迷，虽然在“大脚印”那儿你可以用十分钟就看完所有的脚印。

强巴林寺

昌都强巴林寺，位于昌都镇昂曲和杂曲两水交汇处一处如雄鹰盘踞的台地上。占地面积三百余亩，寺内主供奉强巴大佛，所以寺名为强巴林寺。传说格鲁派宗师宗喀巴 16 岁时由青海到拉萨学经途中，路过这两水交汇的秀美之地时预言这里将是弘扬佛法之地。后在 1444 年由宗喀巴的晚年弟子西饶桑布在此历时八年建成。建寺时西饶桑布在一千户家去讲经化缘，该千户就将自己家的草场奉献了出来作建寺之址。据说现在寺庙五大扎仓之一的桑堆扎仓的位置，就是当年千户搭牦牛帐篷的地方。

寺庙内主要的建筑部保存完好，佛像、壁画和唐卡精美。但总的来说也和你去西藏其它藏传佛教寺院里看到的大同小异。强巴林寺最值得一看的应该是它的神舞，这是在每年的“觉阿却巴”也就是酥油花节期间（时间在藏历年左右，即公历新年后一个月左右）才表演的一种神舞，表演主要由动作大气、场面宏大、舞蹈者都戴着狰狞逼真而具表演的“古庆”神舞和服饰华丽舞姿古朴的钺舞组成。这是在西藏高原享有盛名的一种神舞，真的很值得一看！

该寺所处之地为昌都镇地势最高的台地上，所以站在大门口你就能看到昌都镇的全貌，看到昂曲和杂

曲在寺庙下面的山脚处交汇,合并成了著名的澜沧江向南奔腾而去,这样的地方会让你不由得感叹高僧大德们对于寺庙选址的精妙和独到。

然乌湖

然乌湖位于昌都地区八宿县境内西南角,距离县城白马镇约90千米的然乌乡。形成因是由于山体滑坡或泥石流堵塞河道而形成的堰塞湖。在地质运动活跃的藏东南一带有很多这样形成的堰塞湖,然乌湖因为紧靠川藏公路而为许多走川藏线旅行的旅行者所熟知。

然乌湖湖面面积为22万平方千米,湖面的海拔高度为3850米。湖畔西南有岗日嘎布雪山,南有阿扎贡拉冰川,东北方向有伯舒拉岭,四周雪山的冰雪融水构成了然乌湖主要的补给水源,并使湖水向西倾泻形成西藏著名河流雅鲁藏布江重要支流帕隆藏布的上源之一。然乌湖的湖边是一大片碧草如茵的草甸,和着碧蓝的湖水、白雪皑皑的雪峰,景色如诗如画。狭长的阿木错湖向西蜿蜒十余千米逐渐收缩成一道河谷,随季节的不同,河水也呈现出或碧蓝或青绿等数种颜色。河道中许多岩石和小岛点缀其间,湖面上春季树影婆娑秋冬薄雾弥漫,四季美景都会使人如进梦幻之境。

沿帕隆藏布一路向西，离然乌镇十千米处有一村名“瓦村”。村里的房屋是典型的藏东南林区建筑，大量采用木材建造，连屋顶都是用木材铺就。晨昏时分，斜射的阳光下黑亮的木屋顶反射着光线，村落里弥漫着浓郁的藏家韵味，是拍摄的好地方。唯一需要提醒的就是：当心村里的狗！

旅行者很容易被然乌镇西面的漂亮湖泊所吸引，虽然在许多的地图上该湖也称作然乌湖，但当地人一般称其为“阿木错”（音）。当地人称作然乌湖的湖泊是在小镇以东往察隅去的然 - 察公路旁边。地图上这样标注大概是因为两湖之间有水道相连，且相距不远的原因吧。

生钦朗扎神山

据藏文史料记载，康区有 25 座著名的神山，其中大部分座落在昌都境内。位于江达岗托的生钦朗扎神山是著名宗教大师莲花生及宁玛派和噶举派的高僧德青·秋吉林巴、嘎玛巴希等修行和朝拜过的地方，故信教群众极为推崇。

每当藏历 6 月 15 日，远近的群众穿上节日的盛装，带上可口的食物美酒，扶老携幼，全家出动朝拜神山。他们或是沿转经路上的圣迹手印朝拜，或是向精美的石刻佛像叩头抹酥油；无论是为了祈求丰收人

畜平安的祭祀活动，还是表示欢悦之情的跳舞；无论是采撷用于焚香祭祀的植物叶子，还是插上经幡或献上牛羊头六字真言，都无不形象地反映了藏族人民渴望风调雨顺，人畜平安的古老愿望。

布托湖

布托湖是两个不同面积的高山湖泊的通称，位于丁青县城北约 25 公里处，不通汽车。

布托湖是澜沧江支流色曲河的两个平行排列的高山湖泊，海拔 4560 米至 4600 米，两湖相隔约 5 公里。布托措青湖面积约 9 平方公里，布托措穷湖位于措青湖的东面，面积约 6 平方公里。

布托两个大小湖泊的水来源于附近雪峰林立的冰川，湖四周的地势为高谷盆地，地势开阔，牧草丰盛，是丁青一带最为难得的夏季牧场。两湖的渔业资源也很丰富。每当夏季，宽阔的草场水草丰美，野花艳艳。牧民的帐篷斑斑点点散落在草原上，肥壮的牦牛和雪白的绵羊如繁星般点缀其间，高原牧场风光十足。

江古城

经国务院和云南省人民政府批准，丽江市古城区于 2003 年 4 月 1 日正式设立。

丽江市主城区是举世罕见的拥有三项世界遗产（丽江古城世界文化遗产，“三江并流”世界自然遗产，东巴典籍文献世界记忆遗产）的地方。

主城区位于云南省西北部横断山脉向云贵高原过渡地带，区政府所在地海拔 2400 米，属低纬高原季风气候，年均气温摄氏 12.6 度，年均降雨量 950 毫米，雨量丰沛，夏无酷暑，冬无严寒，四季如春，气候宜人。全区幅员面积 1255.4 平方公里，下辖大研、金山、七河、金江、龙山、大东等 6 个乡镇 53 个村（居）委会。主城区总人口 14.2 万人，有纳西、汉、白、藏、彝、普米等 10 余个民族，其中纳西族人口有 8.6 万人，占总人口的 60.22%

主城区地处滇、川、藏交通要冲，自古以来是汉、藏、白、纳西等世族文化、经济交往的枢纽，是南方丝绸之路和“茶马古道”的重镇及军事战略要地。长期的民族交融、多种文化的汇交、悠久的历史积淀，形成了独具特色的以纳西文化为代表的民族文化。境内名胜古迹随处可见，自然景观多姿多彩，民族文化璀璨夺目。

世界文化遗产丽江古城。具有 800 多年历史的丽江古城，座落在丽江坝子中部，面积约 3.8 平方公里，始建于南宋末年。是元代丽江路宣抚司，明代丽江军

民府和清代丽江府驻地。丽江古城选址独特，布局上充分利用山川地形及周围自然环境，北依象山、金虹山，西枕猴子山，东面和南面与开阔坪坝自然相连，既避开了西北寒风，又朝向东南光源，形成坐靠西北，放眼东南的整体格局。

发源于城北象山脚下的玉泉河水分三股入城后，又分成无数支流，穿街绕巷，流布全城，形成了“家家门前绕水流，户户屋后垂杨柳”的诗画图。街道不拘于工整而自由分布，主街傍水，小巷临渠，300多座古石桥与河水、绿树、古巷、古屋相依相映，极具高原水乡古树、小桥、流水、人家的美学意韵，被誉为“东主威尼斯”、“高原姑苏”。充分利用城内涌泉修建的多座“三眼井”，上池饮用，中塘洗菜，下流漂衣，是纳西族先民智慧的象征，是当地民众利用水资源的典范杰作，充分体现人与自然和谐统一。

城中的木氏土司衙署则呈现出一派“宫室之丽，拟于王者”的非凡景象。古城心脏四方街明清时已是滇西北商贸枢纽，是茶马古道上的集散中心。抗日战争时期，因古城处在上通西藏、印度，下达大理、昆明的咽喉位置而成为抗战物资运转的要津，商贸活动一时盛极，至今商贾云集。

四方街以彩石铺地，清水洗街，日中为市，薄暮

涤场的独特街景而闻名遐迩。其四周 6 条五彩花石街依山随势，辐射开去，街巷相连。四通八达，交通极为便利。置身其中，令人仿佛步入了“清明上河图”的繁华景象。古城中至今依然大片保持明清建筑特色，“三坊一照壁，四合五天井，走马转角楼”式的瓦屋楼房鳞次栉比，既突出结构布局，又追求雕绘装饰，外拙内秀，玲珑清巧，被中外建筑专家誉为“民居博物馆”。更值得一提的是，古城居民素来喜爱种植花木培植盆景，使古城享有“丽郡从来喜植树，山城无处不飞花”的美誉。

丽江古城文物古迹众多，文化蕴含丰厚独特，是我国保存最完整、最具民族风格的古代城镇。1986 年国务院公布为中国历史文化名城；1997 年 12 月 4 日，被联合国教科文组织正式批准列入《世界遗产名录》清单，成为全国首批受人类共同承担保护责任的世界文化遗产城市；2001 年 10 月，被评为全国文明风景旅游区示范点；2002 年，荣登“中国最令人向往的 10 个城市”行列。

灿烂神秘的纳西东巴文化。大智大慧的纳西先民，在漫长的社会实践和生产劳动中，创造了光辉灿烂的东巴文化。东巴文化以东巴教为载体，以东巴经为主要纪录方式，它是伴随着纳西族漫长历史发慌逐

步形成和演化的活形态文化，约形成于唐宋时期，有近千年历史。

东巴教是纳西族原始宗教，且兼收并蓄其他宗教，笃信万物有灵，为多神教。东巴文是一种兼备表意和表音成分的图画象形文字。纳西象形文字只有 1400 多个单字，但词语异常丰富，能充分表达细腻的情感，也能记叙说明复杂的万事万物，还能写诗作文章，是目前世界上唯一“活着的象形文字”。用象形文字书写并保留下来的经文共有两万余册。卷帙浩繁的经书，内容丰富多采。涉含哲学、历史、天文、宗教、巫医、民俗、文学、艺术等各方面，堪称纳西族古代社会的百简科全书。东巴文化以其自己独特的科研价值和艺术价值，几百年来始终吸引着许多中外学者和有志之士，前来研究翻译和观赏。东巴文化是纳西人民对世界人类的伟大贡献。

音乐瑰宝丽江纳西古乐。纳西古乐是古城文化的灵魂与象征，是丽江古城一道典雅的风景。纳西古乐是唐宋以来的一些词牌和曲牌音乐。在洪武年间（公元 1368 年）以后，这种音乐就陆续地传到了丽江。这种音乐在中原地区早已成为绝音，但自传至丽江后被广泛地传播开来，在乡村在小镇随处都听到这美妙的声音。纳西古乐保存至今，还有 22 个曲目，其中

有的融进了纳西族自己的思想感情和演奏风格。纳西古乐被中外学者和广大音乐爱好者称为“音乐活化石”、“和平之音”、“仙乐天音”。聆听纳西古乐使人真正感受到“此曲只应天上有，人间能有几回闻”的意境。

经过近二十年的弘扬与宣传，纳西古乐已走出国门走向世界，在世界乐坛上找到了自己应有的位置。1995 年大研古乐会出访英国引起轰动；1997 年 2 月在香港艺术节演出受到高度评价；1998 年在被称为中国最高音乐殿堂的北京音乐厅演出，进一步证明了纳西古乐的艺术价值；1998 年 5 月受挪威国王的邀请，在挪威国庆节上隆重演出；之后，相继前往法国、比利时、瑞典、台湾、美国等国家和地区演出，受到了热烈欢迎和高度评价。纳西古乐以其独特的艺术魅力放射出灿烂的光辉，日益为世界所认识和青睐。

国家 AAA 级名胜区黑龙潭。黑龙潭不仅是丽江古城最重要的活水源头，也是古城区重要的旅游景点。以高耸洁白的玉龙雪山为背景的黑龙潭清澈见底，四周中绿树婆娑，五凤楼、解脱林、龙神祠、锁翠桥等古建筑掩映其间。位于黑龙潭中央的得月楼上，悬挂有郭沫若先生亲笔题写的楹联：“龙潭倒映十三峰，潜龙在天，飞龙在地；玉水纵横半里许，墨玉为体，