
旅游知识 (十三)

黄兵明 主编

北京银冠电子出版有限公司

目 录

鸡公山.....	1
缙云山.....	2
麦积山.....	3
天山天池.....	4
井岗山.....	7
花山风景区.....	8
栖霞山景区.....	1 1
龙虎山风景区.....	1 2
南岳衡山.....	1 3
恒山.....	1 4
嵩山.....	1 6
雁荡山风景区.....	1 7
崂山.....	1 7
苍岩山.....	1 9
花果山风景区.....	2 3
天台山.....	2 5
琅琊山.....	2 6
清源山.....	2 7
太姥山.....	2 9
三清山风景区.....	3 3
大洪山.....	3 5
韶山.....	3 7
西樵山风景区.....	3 8

丹霞山.....	3 9
贡嘎山.....	4 3
金佛山风景区.....	4 5
周口店猿人遗址.....	4 6
国子监.....	4 8
古观象台.....	5 0
大葆台西汉墓博物馆.....	5 0
抗日战争纪念馆.....	5 1
军事博物馆.....	5 3
北京自然博物馆.....	5 4
博物馆大厦.....	5 5
白龙潭.....	5 6
百花山.....	5 8
北京其他著名长城.....	5 9
北京植物园.....	6 1
虎峪风景区.....	6 2
京杭大运河.....	6 3
灵山.....	6 4
龙庆峡.....	6 5
卢沟桥.....	6 6
上方山·云水洞.....	6 8
密云水库.....	7 0
十渡.....	7 1
石花洞与银狐洞.....	7 2
香山.....	7 3
北京世界公园.....	8 1

社稷坛(中山公园).....	8 3
天安门广场.....	8 6
故宫.....	9 7
北京大观园.....	9 9
恭王府.....	1 0 7

鸡公山

鸡公山雄踞武胜关、平靖关、九里关之间，是大别山的一支余脉，西与桐柏山相接，南距武汉 174 公里，

北距郑州 340 公里，面积达 27 平方公里。

鸡公山主峰海拔 811 米，报晓峰海拔 744.4 米。鸡公山素有“青分楚豫”之称，是我国南北方天然分阶界线。

鸡公山是全国四大避暑胜地之一，早在本世纪初就与北戴河、庐山、莫干山齐名。古人“三伏炎蒸人欲死，清凉到此顿疑仙”的诗句，就是鸡公山清凉宜人的生动描绘。三伏盛夏，山外挥汗如雨，燠热难当，山上则午前如春，午后如秋，夜如初冬。

鸡公山还是天然的动植物园，这里植被丰茂，种类繁多，1700 多种植物在这里安家落户，针叶树、阔叶树、山花、异草争繁斗茂，参差相杂。山上可入药的植物有 600 多种，珍贵的有灵芝、九死还阳草、马蹬草、何首乌、七叶一枝花等。

鸡公山种类繁多的森林植被为各种珍禽异兽提供了繁衍栖息的天然场所，仅野生鸟类就有 17 目、109 种之多，野兽类有豹、鹿、野羊、赤狐、豹猫、花面狸等。

鸡公山的石，具有怪、美、巧、奇、的特点。报晓峰突兀拔起，酷似引颈欲啼的雄鸡。骆驼峰、狮子峰、狮头崖、狼牙山、将军石、恋爱石、宝剑石等形象逼真、栩栩如生。

缙云山

缙云山，“山如碧玉水如黛，云在青大月在松”，它雄峙于嘉陵江小三峡之温汤峡之西岸，与北温泉相邻，山上奇峰耸翠、林海苍茫、古木参天、古刹林立，集雄、险、奇、幽于一身，素有川东小峨嵋之称，为全国首批 44 个重点风景名胜区之一。缙云山风景秀丽、名胜古迹众多。有横亘数十里，峥嵘突兀，纷呈异姿香炉峰、狮子峰等九峰；有始建于公元 423 年缙云寺等八寺；

有晚唐石照壁、宋代洛阳桥、相思岩、明代石坊、清代那伽窟等文物古迹；有八角井、碑亭、华昌亭、南北高观音、九龙寨、青龙寨等人文景观和海螺洞、桂月中秋、狮峰观月、香炉凌空、竹海探幽等自然景观。还有银杏、水杉、飞蛾树、红豆树、缙云四季照等珍稀和稀有植物，是重庆市植物园，全国 28 个自然保护区之一，是周末度假。避暑、游览理想之地。

麦积山

麦积山风景名胜区在西秦岭北支脉的东段，总面积 215 平方公里，包括麦积山、仙人崖、石门、曲溪四大景区和街亭古镇。其中，以麦积山石窟最为著名。麦积山为典型的丹霞地貌，因形如农家麦垛而得名，山崖拔地而起，高 80 米，山势险峻，周围绿树成林，环境清幽。西汉末年，麦积山已成为天水名将隗嚣的避暑宫。十六国后秦（公元 384-417 年）时期，始修凿石窟，后经北魏、西魏、北周、隋、唐、五代、宋、元、明、清十多个朝代，1500 多年的开凿重修，已成为我国著名的大型石窟群之一。

麦积山石窟有洞窟 194 个，泥塑和石刻造像 7200 余身，壁画 1300 多平方米，尤以泥塑艺术见长，被誉为“东方雕塑艺术馆”。麦积山石窟是中国诸多石窟寺庙中风景最为秀丽的一座，以七佛阁、万佛洞、牛儿堂、寂陵等最为著名。泥塑以形传神，神形兼备，反映的内容具有彻底的世俗和浓厚的生活情趣。塑绘手法是上彩不重彩，特色显明。麦积山景区有一植物园可供参观游览。

麦积山石窟是中国四大名石窟之一，于一九六一年被国务院公布为第一批全国重点文物保护单位。并和仙人崖、石门、曲溪、街亭温泉一起于一九八二年

被国务院公布为第一批重点风景名胜区。

天山天池

天池，地处天山博格达峰北侧，位于阜康市南偏东 40 余公里，距乌鲁木齐市 110 公里。"天池"一名来自乾隆 48 年(公元 1783 年)乌鲁木齐都统明亮的题《灵山天池统凿水渠碑记》。

天池湖面海拔 1900 余米，南北长 3000 余米，东西最宽处 1500 余米，旺水时面积达 4.9 平方公里，最深处 105 米，总蓄水量 1.6 亿立方米。这是一座 200 余万年以前第四纪大冰川活动中形成的高山冰碛湖，其北岸的天然堤坝就是一条冰碛垅。

天池是世界著名的高山湖泊。1982 年，被列为第一批国家重点风景名胜区。

天池四季，景色俱佳。古往今来，文人墨客多吟诗赋文，备极赞誉。传说 3000 余年前穆天子曾在天池之畔与西王母欢筵对歌，留下千古佳话，今天池赢得"瑶池"美称。七十年代初，郭沫若陪同西哈努克亲王旅游，临湖吟出"一池浓墨沉砚底，万木长毫挺笔端"的佳章。清代，天池周围曾修建过铁瓦寺、娘娘庙等"八大庙"，现已荡然无存。娘娘庙后经人募捐修复供香客使用。天池周围，还有诸如石门(石峡)、西小天池、东小天池、灯杆山、"定海神针"等景点，

可佐游兴。

天池风景区，它以天池为中心，融森林、草原、雪山、人文景观为一体，形成别具一格的风光特色。它北起石门，南到雪线，西达马牙山，东至大东沟，总面积达 160 平方公里。立足高处，举目远望，一片绿色的海浪，此起彼伏，那一泓碧波高悬半山，就像一只玉盏被岩山的巨手高高擎起。沿岸苍松翠柏，怪石嶙峋，含烟蓄罩；环山绿草如茵，羊群游移；更有千年冰峰，银装素裹，神峻异常，整个湖光山色，美不胜收。

天池共有三处水面，除主湖外，在东西两侧还有两处水面，东侧为东小天池，古名黑龙潭，位于天池东 500 米处，传说是西王母沐浴梳洗的地方，故又有“梳洗涧”、“浴仙盆”之称。潭下为百丈悬崖，有瀑布飞流直下，恰似一道长虹依天而降，煞是壮观，帮成一景曰“悬泉瑶虹”。西侧为西小天池，又称玉女潭，相传为西王母洗脚处，位于天池西北两公里处。西小天池状如圆月，池水清澈幽深，塔松环抱四周。如遇皓月当空，静影沉壁，清景无限，因而也得一景曰：“龙潭碧月”。池侧也飞挂一道瀑布，高数十米，如银河落地，吐珠溅玉，景称“玉带银帘”。池上有闻涛亭，登亭观瀑别有情趣。眼可见帘卷池涛，松翠水

碧；耳可闻水击岩穿、声震裂谷。

天池以西三公里处是灯杆山，海拔 2718 米，山体长 3 公里许。老君庙、东岳庙就建于此。当年道士在山顶立一松杆，上挂天灯，昼夜不灭，当年乌鲁木齐的百姓都以天灯为神喻，只要灯长明不灭就预示世道太平，故该灯又称太平灯。由灯杆山西眺，乌鲁木齐可尽收眼底，尤其在华灯初上之际，远看乌鲁木齐万家灯火，其乐无穷。

天池西南两公里处，有马牙山，海拔 3056 米，山体长 5 公里，山顶断崖崖嵬，巨石林立，形似一排巨大的马牙，因而得名。马牙山石林是天池景区的一绝，那些巨石在风的剥蚀下，形成厅特的马牙景观，其石厅形怪状，形态各异，或巨齿獠牙，如同猛兽血口，或层层翻卷如大海波涛。其中有一石极像古代牧人，头着毡帽，神态安然。走进石林总让你遐想联翩。在马牙山顶，北望天池，满目锦绣；东看博格达，雪海三峰尽收眼底；西眺乌鲁木齐，庐舍田庄，历历在目。

天池美景确是人间罕有，古往今来吸引了多少文人墨客，如大诗人岑参、郭沫若、学者纪昀、宋伯鲁、王树楠等曾到此留下许多诗词题咏。现在想来，那王母娘娘也确有眼光，选了这样一个美妙去处供自己居

住。今天去天池作一次仙游，体验一下做神仙的感觉，真可谓一件妙事。

井冈山

井冈山于湘赣边界、罗霄山脉中段，山势高大，地形复杂，主要山峰海拔多在千米以上，最南端的南风面海拔 2120 米，是井冈山地区的最高峰。

井冈山山高林密，沟壑纵横，层峦迭峰，地势险峻。其中部为崇山峻岭，两侧为低山丘陵，从山下往上望，巍巍井冈就如一座巨大的城寨堡，五大哨口是进入“城堡”必经的“城关”把守此地，有“一夫当关，万夫开”之势。

1927 年秋，毛泽东、朱德等中国共产党人率领中国工农红军，在这里创建了第一个农村革命根据地，为中国革命开辟了一条以农村包围城市最后夺取城市的正确道路。因而井冈山以“革命摇篮”而饮誉海内外。1982 年，这里被列为国家重点风景名胜区，1991 年被评为“中国旅游胜地四十佳”，1994 年又定为全国爱国主义教育基地和国家园林城。

井冈山风景名胜区的面积有 213.5 平方公里，占全市总面积的 32.4%。经初步勘察，有风景点 60 多处，景物景观 320 多处。

这里有很多的革命人文景观，是土地革命初期中

国工农红军革命遗址最集中的地方。保存完好的革命旧居旧址有几十处，其中国家级重点文物保护单位 10 处，省级重点文物保护单位 2 处，市级重点文物保护单位 17 处。井冈山的自然景观同样令人叹为观止。景区内峰峦叠嶂，峪壑幽深，溪流澄碧，林木蓊郁。主要景观的类型有：峰峦、山石、瀑布、溶洞、气象、高山田园风光、次原始森林和珍稀动植物、温泉等八类。具有“雄、险、秀、幽、奇”的特色。可以春赏杜鹃、夏观云海，秋眺秀色，冬看雪景。尤以雄险的山势、奇特的飞瀑、磅礴的云海、瑰丽的日出、烂漫的杜鹃花而蜚声中外。目前，一个融革命传统教育与风景旅游揽胜为一体的新型旅游区已经形成。

井冈山旅游最佳旅游时间为每年的 4 - 10 月份。而最精彩的莫过于每年的 4、5 月份，十里杜鹃傲然开放，正是游览井冈山的绝佳时机。目前，杜鹃已被评为井冈山市的市花。

花山风景区

花山风景名胜区，位于广西壮族自治区南宁地区西南部的宁明、龙州两县境，以古代壮族的大批山崖壁画为主要景观，分布于 2800 多平方公里范围之内，大壁画有 64 处，最集中的是花山和明江两处。花山风景名胜区风光分布在地域上具有连续性条带状的

特点，200 里沿江风光带以左江古崖壁画为主体；500 里公路沿线山水田园带以穿行于石灰岩峰丛、峰林洼地、河谷之间的风光为内容；100 里南疆边关风光带以凭祥友谊关、大新德天大瀑布等景观为重点。明江，发源于十万大山，全长 172 公里，流到宁明县城，注入左江就不远了。明江之水流宁明城数里，风光大异，奇峰排列、峭壁临江，一会挡拦弯曲江水的去路，一会弯成 90 度角，诱导江水向右回流。从珠山到花山，仅有 10 多公里水程，江水就弯了 9 道弯。每转一道弯，江水都被峭壁拦截去路，令人感到山重水复无流处，船到崖壁又一川。这是明江江水之妙！左江呢？江流的妙处，依然是“弯”，所不同的，左江的水弯多呈“S”形流向，行船徐进，崖壁、山峰连绵不绝。山峰特别有个性，雄浑庄重。也有地壳运动留下的“折叠”状的。明江和左江的江水之妙，崖壁之奇，为世人涂抹上一层神秘色彩。山崖壁画更是千古之谜。五百年前，明代黄定宜曾对两壁画进行过调查。他在《考辨随笔》中记载：“沿溪三十六峰，皆山崖壁画也。”中华人民共和国成立后，有关部门进行多次考察证实明江、左江的山崖上有大壁画 64 处，其中花山临江的一幅画面全长约 200 米，高约 40 米，有各种人物图像 3100 余幅。人像最大的

高达 3 米，最小的只有 30 厘米。这些崖壁画，或三五为组，或千百为群，多画在下临深渊、上难攀援的河道拐弯绝壁之上。并有各种鸟兽和圆形图案。全部画像是用赭红色单线色勒，线条粗犷，形象传神。古人是怎样上去作画的，令人费解。

花山崖壁画花山整座峭崖画满了各种呈土红色的人像和物像。人像中有正面和侧面两种姿势。正面人像两手高举、两脚叉开成立马式。侧面人像两手平伸、两腿微蹲成跳跃式，既像练兵习武，又如狂舞欢歌。物像中有似马似狗的，有像藤牌、锣鼓、太阳的。画像中的人物线条粗犷，栩栩如生。正画人像中有佩刀剑的，有戴桂冠的，是这些人物中的头人或指挥者。其周围都有一群“小人物”朝着他，组成了一幅幅神情各异的画面。有关资料记载，花山崖壁画宽 220 米，高 45 米，人物图像 1800 多个，绘画年代在东汉以前，距今已有 2000 年以上的历史了，观瞻者无不击节赞叹：神奇啊，花山！

花山崖壁画的创作年代，为春秋战国时期，距今已 2000 多年了。壁画所体现的社会内容，许多历史学家和社会学家进行过多次考察和论证，有说是壮族先民骆越人庆祝征战的胜利，有说是骆越人庆祝丰收，有说是古人祭祀水神，众说纷纭，莫衷一是。总

之，目前仍是个迷。

花山崖壁画不愧是壮族的艺术瑰宝。它那古朴粗犷的笔法和风格，那栩栩如生呼之欲出的人物神态，体现了古代壮族人民的审美情趣和高超的艺术水准。有关学者专家公认：左江花山崖壁画就其分布之广，作画地点之陡峭，画面之雄伟壮观，作画条件之艰险，都是国内外所罕见，在世界美术史上应享有崇高的地位。现在花崖壁画这一壮族艺术瑰宝已蜚声国内外。

栖霞山景区

栖霞山位于南京城东北 22 公里，又名摄山，南朝时山中建有“栖霞精舍”，因此得名。山有三峰，

主峰三茅峰海拔 286 米，卓立天外，又名凤翔峰；东北一山，形若卧龙，名为龙山；西北一山，状如伏虎，名称虎山。栖霞山驰名江南，不仅因为有一座栖霞寺，有南朝石刻千佛岩和隋朝名构舍利塔，还因为它山深林茂，泉清石峻，景色令人陶醉，被誉为“金陵第一明秀山”。深秋的栖霞，红叶如火，层林尽染，南京人尤喜举家游览，民间有“春牛首、秋栖霞”之俗。

龙虎山风景区

从上清乘竹筏往下游漂游 15 里，便到了当年祖天师结炉炼的龙虎山了。龙虎山原名去锦山，因山上一块高一百多米，宽过数百米的五彩山岸状若巨大的去锦而得名。《龙虎山志》卷二曰：去锦石，在正一观下，仙岩上流，崭然壁立数百余尺，红紫斑斓，照耀溪水，光彩如锦。当年祖天师行舟自鄱阳湖逆水而上，行至龙虎山时，便被龙虎山状观的云锦石所陶醉，便决定在此结炉炼丹，云锦山也因祖天师“丹成而龙虎见”更名为龙虎山了。

龙虎山的名称除与祖天师炼有关外，据说还有另一个出处，即“状若龙虎”，若下排上岸，在离主峰不远处往前看，就可见龙虎山有一山曲折盘旋如蟠龙，另一山背卧如伏虎，形成龙虎对峙、龙蟠虎踞的壮观景象。有道是“山不在高，有仙则名”，龙虎山因祖天师在此结炉炼丹，修建道观，使道教遍布天下，龙虎山也因此名扬海内外了。

龙虎山麓之下骨一开阔平坦处，它坐北朝南，而水背山，乃正一观旧址。第四代天师张盛从汉中携祖天师印剑符篆迁回龙虎山，就在这里建祠，祀祖天师。南唐建天师庙，宋改演法观，明嘉修正一观，建钟鼓楼。天师府迁上清后，正一观渐渐被冷落，最后成为

废墟。现正在修复当中。

从正一观继续往上走，便到了祖天师结炉炼丹的水帘洞、炼丹岩了。炼丹岩前临溪涧、峭石壁立，丹灶遗址尚存，草庐足迹仍在。水帘洞瀑布飞泻，状若珠帘，当年祖天师就是用此水炼成九天神丹的。据传宋祥符、永乐皇帝曾派员跟踪至此，捡到遗丹。今天虽然我们不能再到金丹，但到这里看看当年祖天师结绳为梯、结炉炼丹的艰辛，想想他克服千辛万苦、炼丹救人的专心致志，领悟一下他修心养性、求仙慕道的虔诚，对我们来说是很有意义的。

龙虎山对面有成片的天师板栗林，据说为当年祖天师亲手所植。天师栗个大香甜、淀粉丰富，是理想的果品和滋补品。李时珍《本草纲目》上说：“天师栗，唯西蜀青城山有之，乃张天师学道于此所遗。”张道陵是先到龙虎山后到青城山的，由此可见，青城山的板栗是从龙虎山带去的。祖天师活到123岁，其他早期的几位天师也都在百岁上下，据传是与他们长期修行炼志，爱吃板栗有关。

南岳衡山

南岳衡山是我国著名的五岳之一，位于湖南省中南部。它南以衡阳回雁峰为首，北至长沙岳麓山为足，巍峨七十二峰逶迤盘桓八百里，素有“五岳独