

· 影响一生的旅行计划 ·

# 中国最美的 100个地方

《知行天下》编委会 编◎  
蓝天出版社



TOP / 100 / PLACES / OF / CHINA

## 图书在版编目(CIP)数据

影响一生的旅行计划. 中国最美的100个地方 / 《知行天下》编委会编. —北京: 蓝天出版社, 2007.7  
ISBN 978-7-5094-0008-1

.影... .知... . 自然地理 - 中国 - 普及读物  
人文地理 - 中国 - 普及读物 .P942-49 K92-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第101372号

影 / 响 / 一 / 生 / 的 / 旅 / 行 / 计 / 划

# 中国最美的100个地方

责任编辑: 魏汉鑫 胡 敏

责任校对: 张春艳

封面设计: 夏 鹏

出 版: 蓝天出版社

社 址: 北京市复兴路14号(邮编: 100843)

制 作:  (www.rzbook.com)

印 刷: 北京汇昌印刷有限公司

开 本: 787 × 1092mm 1/16

印 张: 24

字 数: 220千字

版 次: 2007年10月第1版

印 次: 2007年10月第1次印刷

印 数: 1-13 000册

定 价: 48.00元



## 梦想没有极限， 用心去追逐

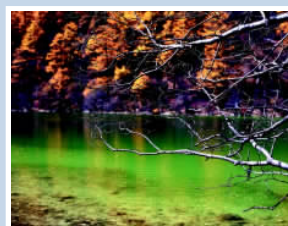
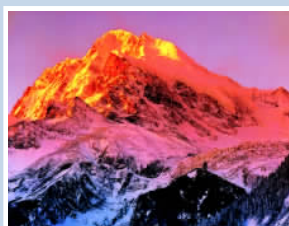
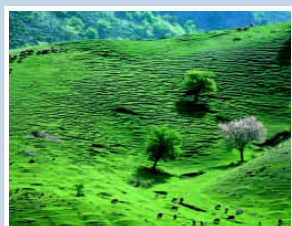
人的一生中会有很多能感受到美好的时刻，可以是喜极而泣的泪水，也可以是发自肺腑的放声大笑，可以是与家人紧紧拥抱，也可以是无拘无束地自由奔跑……

还可以是当你看到九寨沟海子中的一段残木，香格里拉草甸上烂漫的鲜花，黄山上吞吐朝阳的苍松，庐山瀑布四处飞溅的晶莹水珠，布达拉宫前被虔诚洗礼的石子路，龙门石刻中微笑着的大佛，婺源古镇上讲述着往事的马头墙……

我们精心打造了这两册《影响一生的旅行计划》丛书，本册《中国最美的100个地方》专为读者展现中华大地的各色美景。我们特别聘请了多位地理专家、资深的旅游爱好者及相关业内人士组成编撰组，以全新的视角从全国各地选取了100处最富有代表性的景观，它们有或雄奇、或秀美的山川美景，也有充满人文关怀的历史遗迹，饱经沧桑的文化古城……我们希望可以借此将我们脚下这片土地上各种臻于极致的“美”一一铺陈在您的面前。书中的图片从上万张摄影作品中披沙拣金、层层汰选而来，配合优美的散文诗式的文字，将带您展开激动人心的神游之旅。

有人说，人生是一出戏，你方唱罢我登场；也有人说，人生是一条漫长的路，要方向明确、直达终点，更要细细欣赏沿途的风景。本书为您介绍的100个地方正是由无数美丽各异的风景组成，必定值得您在匆匆路上驻足欣赏，流连其中。

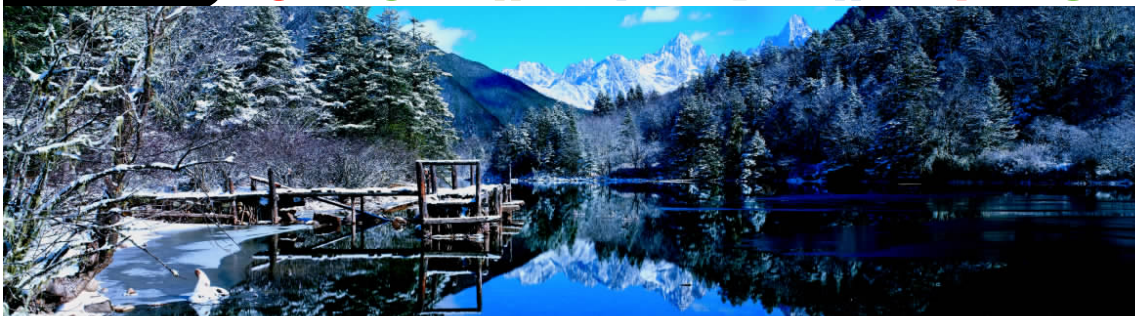
也许书中的有些地方您曾经到过，有些地方已经在您前往的计划里，有些地方您之前并未曾留意，于是，翻开本书，您或许会与书中的讲述产生共鸣，忆起那一段美好的时光；或许会从书中获得更多的信息，在脑海中勾画出一完美的旅行；更或许汲取到新的灵感，激发了心中的梦想，开启那尘封的心灵之门。如此种种取其一，本书制作者的一番苦心便得以报偿，无所他求。





目录 >>

C O N T E N T S



第1章 山河掠影 8-127

第2章 大漠·荒原 128-153

第3章 自然杰作 154-195

第4章 永恒的生命 196-229

第5章 人间乐土 230-299

第6章 不朽的神话 300-351

第7章 时间刻度 352-383





## 山河掠影

- 珠穆朗玛峰 / 9
- 贡嘎山 / 14
- 博格达峰 / 18
- 南迦巴瓦 / 20
- 乔戈里 / 22
- 梅里雪山 / 24
- 阿里 / 28
- 贺兰山 / 34
- 泰山 / 36
- 华山 / 42
- 峨眉山 / 46
- 五台山 / 50
- 庐山 / 54
- 黄山 / 58
- 武夷山 / 66



## 大漠·荒原

- 黄土高原 / 129
- 塔克拉玛干 / 132
- 巴丹吉林 / 138
- 将军戈壁 / 140
- 火焰山 / 142
- 罗布泊 / 144
- 乌尔禾魔鬼城 / 148
- 鸣沙山 / 152

- 阿里山 / 72
- 长江 / 76
- 黄河 / 82
- 雅鲁藏布江 / 88
- 塔里木河 / 92
- 淡水河 / 94
- 长白山天池 / 98
- 天山天池 / 104
- 纳木错 / 106
- 青海湖 / 110
- 喀纳斯湖 / 118
- 茶卡盐湖 / 120
- 三江并流 / 122
- 西沙群岛 / 126





### 自然杰作

- 雅鲁藏布大峡谷 / 155
- 怒江大峡谷 / 158
- 蛇岛 / 160
- 乐业天坑群 / 162
- 五彩湾 / 166
- 小寨天坑 / 168
- 德天瀑布 / 170
- 黄果树瀑布 / 172
- 壶口瀑布 / 176
- 钱塘江潮 / 178
- 野柳 / 180
- 织金洞 / 182
- 石林 / 184
- 祁连山草原 / 188
- 坝上草原 / 190
- ▲ 呼伦贝尔草原 / 192



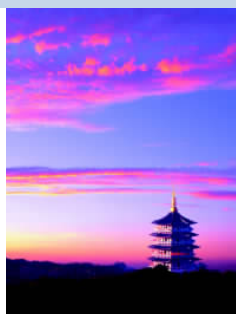
### 永恒的生命

- 大兴安岭 / 197
- 伊犁 / 200
- 神农架 / 204



### 人间乐土

- 西双版纳 / 208
- 四姑娘山 / 214
- 扎龙 / 218
- ▲ 卧龙 / 224
- 西湖 / 231
- 日月潭 / 234
- 苍山洱海 / 238
- 桂林山水 / 242
- 香格里拉 / 250
- 张家界 / 256
- 九寨沟 / 262
- 稻城 / 270
- 黄龙 / 276
- 天涯海角 / 284
- 鼓浪屿 / 286
- 亚龙湾 / 288
- 婺源 / 290
- 维多利亚港 / 294
- 外滩 / 296
- 海河 / 298



**chapter 6**

**不朽的神话**

- 万里长城 / 301
- 北京故宫 / 306
- 天坛 / 310
- 布达拉宫 / 314
- 避暑山庄 / 318
- 武当山古建筑 / 322
- 云冈石窟 / 326
- 龙门石窟 / 328
- 大足石刻 / 330
- 苏州园林 / 332
- 颐和园 / 336
- 都江堰 / 342
- 京杭大运河 / 346
- 元阳梯田 / 348

- 福建土楼 / 370
- 乌镇 / 374
- 屯溪老街 / 376
- 周庄 / 378
- 澳门古城区 / 382

**chapter 7**

**时间刻度**

- 山西民居 / 353
- 平遥古城 / 356
- 凤凰古城 / 360
- 丽江古城 / 362
- 皖南古村落 / 366



# Dao Cheng

▲ 全称：稻城

🏠 所在地：四川

## 稻城

梦 开 始 的 地 方



仙乃日山峰前，镶嵌着碧蓝如玉的珍珠海。雪峰周围，角峰林立，大大小小共有30多座。

## 彩林、雪峰、清溪、草甸、高山湖泊、原始森林……

**彩**林、雪峰、清溪、草甸、高山湖泊、原始森林……共同构成自然风光迷人的稻城亚丁。

自从英国作家詹姆斯·希尔顿的小说《消失的地平线》问世以来，作品中所描绘的永恒和平宁静的土地——香格里拉曾引起了世人的无限向往。而香格里拉的具体所在，长期以来也是人们争论的焦点。1997年，云南省宣布香格里拉在云南迪庆。然而，在四川省境内，还有一个地方，也被许多人认定是传说中的香格里拉，那就是著名的稻城亚丁。不管它是否真的是香格里拉，它那丝毫不逊色于迪庆的迷人风光的确令人无法忘怀。



▲雪山环抱的稻城亚丁，四周是冰封雪国，谷底却是绿草茵茵，温暖如春。

稻城县位于四川西南边缘、甘孜藏族自治州南部，地处青藏高原东南部、横断山脉中南部的高山深谷中，距成都791千米。稻城东南与凉山州木里县接壤，西与乡城县、云南省香格里拉毗邻，北连理塘县，南北长174千米，东西宽63千米，面积7324平方千米。

### 入选理由

**TOP 100** 1997年，云南省宣布香格里拉在云南迪庆。然而，在四川省境内，还有一个地方，也被许多人认定是传说中的香格里拉，那就是著名的稻城亚丁。不管它是否真的是香格里拉，它那丝毫不逊色于迪庆的迷人风光的确令人永远无法忘怀。

## 中国最美的

TOP 100 [ 100 个地方 ] PLACES OF CHINA



▲ 稻城的3座雪峰，终年冰雪皑皑，纤尘不染。雪峰上交错着条条冰川，其间生长着繁茂的森林和肥美的草原。

▼ 稻城拥有国家级自然保护区亚丁和省级自然保护区海子山，昔日不为人知的小县逐渐成为世人瞩目的焦点。



稻城，古名“稻坝”，藏语意为“山谷沟口开阔之地”。清光绪三十三年（1907年），曾在境内试种水稻，为预祝成功，取名“稻成”，后置“稻成县”。1939年，改名“稻城县”。现全县人口近3万，其中藏族占96%以上，此外还有汉、纳西、回、彝、羌等民族。

稻城地处川西丘状高原山区，主属横断山系沙鲁里山中段，贡嘎雪山和海子山纵贯县境南北，约占全县面积的1/3。其地势西北高、东南低，北部高原宽谷区，草原辽阔，中部为山原区，南部是高山峡谷区。境内最高海拔6032米，最低海拔2000米，垂直高差达4032米。北部的海子山，是青藏高原最大的古冰体遗迹，被地质学家称为“稻城古冰帽”，南北长93千米，东西宽47千米，面积达3287平方千米，1145个冰蚀湖（海子）在高原上星罗棋布，随处可见，其规模和数量在中国都属独一无二，是研究第四纪冰川地貌的重要基地。

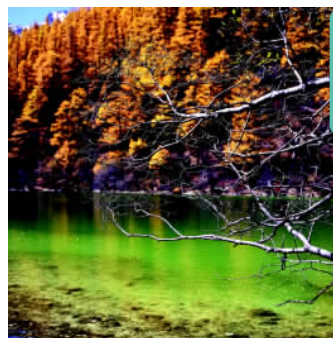
海子山怪石林立，大小海子星罗棋布，自然景色绚丽磅礴，是喜马拉雅山造山运动留给人类的古冰体遗迹。海子山海拔3600~5020米，方圆3287平方千米。站在海子山上，极目远眺，天地无止无境，景象壮观，撼人心魄。海子山又是个天然的石雕公园，山内的天然石雕铺天盖地，千姿百态而又形神兼备，令人叹为观止。海子山还曾是恐龙生息繁衍的地方。1982年，科学家们在海子山中部发现恐龙牙齿化石和桫椤化石，说明几千万年前，恐龙曾生存在这个地方。

稻城南部耸立着巍峨的高山——俄初山。它海拔5140米，藏语中意为“闪光的山”。俄初山高峻而巍峨，挺拔却不失俊俏，像一位美貌仙子端坐云霓。俄初山山形平缓、森林广袤，山上风云变幻莫测。秋季，俄初山层林尽染，万山红遍，正如它美

丽的名字，在阳光下闪闪发光，在俄初山顶远眺贡嘎日松贡布雪峰，景色十分壮观。俄初山东南是驰名藏区的佛教圣地——亚丁自然保护区。亚丁藏语意为“向阳之地”，景区核心为在世界佛教二十四圣地中排名第十一位的三怙主雪山：“属众生供奉朝神积德之圣地。”

三怙主雪山为鼎立而峙的3座雪峰，北峰仙乃日，意为观世音菩萨，慈善安详，温馨平和，海拔6032米，为稻城第一高峰；南峰央迈勇，意为文殊菩萨，端庄娴静，冰清玉洁；东峰夏诺多吉，意为金刚手菩萨，英俊刚烈，神采奕奕。3座雪峰呈“品”字形，雪峰周围群峰林立，大大小小共30余座，千姿百态，十分美丽壮观。

亚丁自然保护区位于稻城县日瓦乡境内，总面积560平方千米。250万年前，由于受新构造的影响，这个地区发生了强烈的抬升和断裂。从亚丁自然保护区北部海拔2909米的康古，至



▲ 稻城珍珠海的秋色

▼ 稻城桑堆的红草地上，湖水里、沼泽边生长的秋草，在周围或黄或绿的青杨树、白杨树的衬托下，更显炽烈和鲜艳，与远处的山峦、蓝天、白云一起，构成稻城的又一幅绚烂图画。



## 中国最美的

TOP 100 [ 100 个地方 ] PLACES OF CHINA



▲ 稻城的儿童，有着与这里的天空一样纯净的面容。

▽ 稻城之名得于光绪三十三年（1907年）在此试种稻谷成功，设“稻成县”，后改为“稻城”。现在，稻谷仍是这里的主要农作物之一。

仙乃日主峰直线距离仅18千米，相对高差却达3132米，巨大的垂直高差形成了幽谷深邃、千仞壁立的高山峡谷景观。独特的地质地貌与气候条件，使亚丁自然保护区至今还保存着原始的自然生态系统，保存了大量第四纪以来（距今250万年）多数地区已绝迹的珍稀动物、植物、昆虫等活化石，成为世界上重要的地质历史博物馆和物种基因库，同时也成为全球生物地理区域中最具代表性的地区之一，具有极为重要的保护价值和科学研究价值。

亚丁自然保护区生物种类繁多，自然生态系统保存完整。每年9月下旬，稻城亚丁自然保护区内，各种变叶植物便在秋风的吹拂下由翠绿变成金黄、艳红，五彩缤纷，亚丁显得更加妖娆和美丽。

在近千年的宗教文化影响下，稻城的大寺院建筑遍及全县，体现出浓郁的宗教色彩。纷呈各异的民俗风情，节日、婚丧嫁娶、喜庆仪式、服饰、音乐歌舞等无不受到宗教文化影响，散





发出让人难以抗拒的魅力，使雪域之外的人们也纷纷走进这片圣地，领略它那古朴独特的文化气息。

海拔3880米的冲古寺是稻城名寺之一，位于仙乃日雪峰脚下。寺院毁坏严重，一片残垣断壁，建寺年代已无从考察。冲古寺隶属贡嘎郎吉岭寺，根戈活佛派有扎巴在此念经诵佛，小经堂内供有泥塑释迦。传说，高僧却杰贡觉加错为终身供奉神山、弘扬佛法，在此修建寺庙，因动土挖石而触怒神灵，灾祸降临四周百姓，麻风病流行。却杰贡觉加错终日念经诵佛，施展法力，乞求神灵降灾于自己，免除百姓之灾。他的慈悲举动感动了神灵，百姓平安，他则身患麻风病圆寂。现在，却杰贡觉加错的灵骨还葬在他自己建造的寺院内，寺院僧人每日薰香念经，纪念他的大功大德。

稻城是大自然的杰作，是世界的风光宝库，是野生动物、植物的天然乐园，更是由衷喜爱这里的人们心目中最后的香格里拉。

▲ 在稻城亚丁，保持了最原始的自然生态风貌，这里的民居由石头垒砌而成，屋顶也是用扁平的石片覆盖。

▼ 稻城属康巴文化区，县域内宗教为藏传佛教的喇嘛教，教派齐全、寺庙众多。



# 稻城

# Huanglong

全 称 : 黄龙

所 在 地 : 四川

## 黄龙

人 间 瑶 池



### 黄

龙以巨型地表钙华景观为主景,以彩池、雪山、峡谷、森林“四绝”著称于世。

▼ 黄龙钙沟周围高山上的冰雪融水和地表水渗入冰碛之下,在石灰岩层下部形成浅层潜流,并溶解了石灰岩中大量的碳酸钙物质。流出地表后,碳酸钙结晶析出,形成钙华。

黄龙风景区位于四川省阿坝藏族羌族自治州松潘县境内,由黄龙本部和牟尼沟两部分组成。黄龙本部包括黄龙沟、涪江上游丹云峡和雪栏山峰丛区、红心岩峰丛区及雪宝鼎、雪山梁等,面积 600 平方千米;牟尼沟部分包括扎嘎瀑布景区与二道海景区,面积 100 平方千米。



## 入选理由

**TOP 100** 黄龙，山如其名，褐黄色的山体犹如一条金龙，盘卧在松潘的崇山峻岭之中。地质学家称为钙华地貌的自然景观，在这里体现得淋漓尽致。

黄龙雄奇的山岳景观、险峻的峡谷地貌、绚丽的草原风光、浩瀚的森林海洋、独特的民族风情、丰富的动植物资源相互映衬，浑然一体，具有极高的生态价值、科学价值和美学价值。

黄龙奇特的地质形态是在漫长的地质变化中逐渐形成的。在地质构造上，黄龙处于扬子准台地、松潘 - 甘孜褶皱系与秦岭地槽褶皱系3个大地构造单元结合部，空间位置的过渡状态，造成区内地理状况的复杂多样，其钙华景观不仅规模宏大、结

构奇巧、色彩丰艳、环境原始，而且类型繁多、齐全。钙华边石坝彩池、钙华滩、钙华扇、钙华湖、钙华塌陷坑以及钙华瀑布、钙华洞穴、钙华台、钙华盆景等一应俱全，是一座名副其实的天然钙华博物馆。

黄龙沟连绵分布的钙华段长达3600米，最长的钙华滩长1300米，彩池多达3400余个，边石坝最高达7.2米，其中扎尔钙华瀑布高93.2米，这些都属中国之最。

除钙华之外，黄龙的其他景致也是美丽动人，充满神秀。黄龙飞瀑位于入山后不远处，但见千层碧水冲破密林，



▲“金沙铺地”长约1500米，宽70~120米，是目前世界上发现的同类形态中最壮观、最长、色彩最丰富的钙华流。



## 中国最美的

TOP 100 [ 100 个地方 ] PLACES OF CHINA



▲千万年以来积淀形成的钙华围堤随地形起伏层层叠叠，围堤内的池水宛如传说中的瑶池。

▼层层叠叠的梯湖，依地势高低排列成大小不等的彩池，色泽明暗变化，引人入胜。



顺坡而下，突然从高约10米、宽约60余米的岩坎上飞泻而来。几经起伏跌宕之后，形成了数十道梯形瀑布，景象壮观之极。有的如珍珠断线，自半空之中滚落而下，银光闪烁；有的如水帘高挂，雾气升腾，云蒸霞蔚；有的如丝匹流泻，舒卷飘逸，熠熠生辉；有的如珠帘闪动，影影绰绰，姿态万千，令人神往。

黄龙洞位于黄龙古寺山门左侧10米处，又称归真洞或佛爷洞。传说黄龙洞是黄龙真人修炼的洞府，在此处“真人”

“佛爷”合二为一，道教佛教融为一体，是探求宗教奥秘的罕见珍品。黄龙洞室是一处地下溶洞，洞内幽静深邃，只听见弹琴般的滴水声和地下河低沉暗哑的流动声，彼此唱和，和谐生动，仿佛一曲传自远古的音乐。溶洞之内，钟乳石比比皆是，千姿百态，给人以神秘而圣洁的感觉。洞内寒气逼人，即便盛夏也会有刺骨的寒意。

黄龙沟，位于松潘县东面56千米处的黄龙乡，南起海拔3658米的望多台，北止于海拔3150米的涪江河谷，全长35千米。其地势起伏多变，瀑布众多，大小湖泊数以千计、层层叠叠。这些湖泊上下相依，构成奇特壮观的梯状湖群。

黄龙沟的彩池多达3400余个，沿沟谷向上，聚集成8群，每群各具特色。千层碧水从岩坎飞泻而下，形成数十道梯形瀑布。瀑布后陡崖为片状堆积钙华，色泽金黄，在霞光照射下，反射出不同色彩，远望如天降彩霞。

黄龙沟土质特别，沟中、湖底均没有泥沙和砾石，即使被洪水冲击下一些砂石或树皮、树枝，不到两三年也都被湖底吞噬了。黄龙寺后的一对明代建的石塔和两块石碑以及一座石屋，现就已被吞入彩池中大半，只有1/3露出水面。其原因主要是

由于钙华堆积使黄龙沟谷底不断抬高、加宽和填平，从而形成了世界上独特的奇观景象。

黄龙沟外，原始森林枝繁叶茂，沟口狭窄，但一入谷口，里面则豁然开朗。两侧山坡上，翠林层层，繁茂葱郁。沟谷中，瀑布如水帘悬挂，梯湖层叠而上。湖的形状千奇百怪，“珍珠池”、“转花池”、“洗花池”、“荷花池”、“簸箕海”，通称“五彩池”，在阳光照射下，闪耀出红、黄、蓝、白、黑各种色彩。沟底两侧，洼地积水，形成一片小小池塘，池塘中藻类丛生。沟谷向上是急流飞泻的瀑布，上端有湖，名为“裕褛海”。沟谷顶端则是终年积雪不化、一片银白的神女峰，也称雪宝鼎。

雪宝鼎，藏语为“哈肖科日”，意为“东方海螺山”，位于松潘县城东25千米、大寨乡与黄龙乡交界处，是岷江和涪江的分水岭。由于山高气寒，附近的山坡都不长树，只有绿茸茸的草坡随山势起伏绵延无尽，红、黄、蓝、白各色野花点缀其间。



▲黄龙沟的钙华台

▼钙华堆积使黄龙沟谷底不断抬高、加宽和填平，明代建的石塔已被吞入彩池大半。

