

一、旅游常识

(一) 旅游概述

1. 旅游简述

旅游，是一种社会经济文化现象，是人们在短期内的特殊生活方式，具有异地性和享受性的特点。

中国是世界古代文明的摇篮之一，是举世皆知的经济、文化最为发达的文明古国。中国旅游的历史渊源流长，汉民族的始祖黄帝，就是一个一生好游名山胜水之人。古代旅游约有以下几种形式。

帝王巡游：如秦始皇五巡天下；武则天数游嵩山；乾隆皇帝六下江南等。

经商旅游：如张骞出使西域，打开了沟通欧亚大陆的“丝绸之路”；郑和七下西洋，为中国和南洋、西亚、北非的经济文化交流作出了卓越的贡献。

文人、学者的漫游：如孔夫子周游列国；司马迁漫游华夏；诗人李白、杜甫、苏东坡等人更是遍游神州，为后世留下

了璀璨华章；至明代旅行家徐霞客则将漫游发展为科学考察，撰成巨著《徐霞客游记》。

宗教旅游：指以朝觐、求法、传道为目的的旅游活动。如唐玄奘西游印度；高僧鉴真六渡东瀛等。

无数的历史记载可以证明，华夏民族是一个酷爱旅游的民族。但旅游成为一种大众化的社会活动，走入寻常百姓家，还是近百余年的事情。新中国成立后，中国的旅游业虽然也建立发展起来，但由于种种客观原因，一直未能普及和繁荣。改革开放后，旅游业才真正地蓬勃发展起来。

所谓衣食足，思旅游。随着近年来人民生活水平的不断提高，越来越多的人开始将视线投向丰富多彩旅游活动。

也许还有人以为，旅游不过是四处走走，游山玩水，拍几张照片，买一些特产而已。这种观点是很肤浅的，现代化旅游已发展成为一门科学，没有一点常识和准备就贸然出门，匆匆来回的旅游者，是无法领会旅游中的深厚的文化内涵和乐趣的。

那么，如何才能深层次、全方位地享受旅游乐趣呢？最基本的一点是：学一些旅游常识。因为旅游涉及到交通、住宿、饮食、通讯、金融、商业、娱乐等一系列行业，是一项高度综合的活动。其中一个环节有误，就可能会影响旅游者的全部行程安排。

所以说，只有未雨绸缪，先将一切围绕旅游的巨细事务统作准备，才能去得放心，游得开心，回得安心，尽情尽兴地享受旅游无限乐趣。

2. 旅游的三要素

旅游的三个基本要素：旅游的主体（即旅游者）、旅游的

客体（指旅游资源）、旅游的依托和媒介（指旅游交通设施、旅游膳宿设施和旅行社等）。

旅游者是指从事旅游活动的人。旅游者外出旅游，必须具备一定的条件。首先是个人的经济条件。经济条件决定了旅游的可能性、旅游的消费水平和旅游目的地选择。其次是时间条件，即不受其他条件限制，能够完全根据个人意愿自由支配的闲暇时间。有了金钱和时间，旅游者外出旅游还受其他社会因素的限制，这其中包括政治环境因素、文化信息因素及科学技术发展因素。

旅游资源，又可称为旅游景观，具体是指那些对旅游者有吸引力的各种自然景观和社会景观。事实上，自然景观和社会景观往往互相结合，相互辉映，形成综合性景观。如都市风光、乡村田园风光等。

旅游活动的依托和媒介。在旅游者和旅游资源之间，必须要有能实现旅游活动的物质条件（旅馆、交通等）和与之适应的旅游服务作为依托和媒介。如交通运输设施，它帮助旅游者实现空间转移，解决旅游者住宿地和观光景点之间的地理差距。目前的旅游交通工具主要是火车、飞机、轮船、汽车。还有旅游膳宿设施，它能解决旅游过程中旅游者食宿的基本要求，使旅游者得以放松精神，将大部分精力用于观光和游览。

3. 现代旅游的种类

1985年，有个叫罗布斯的美国人三次独自驾船深入著名的恐怖地带——百慕大三角洲海域。他将所见全部记录下来，汇编成一本叫做《百慕大探险》的书，风靡一时。这就是典型的探险游。

不同阶层、不同层次、不同职业者对旅游形式、方法的要

求也是各有不同的。总体来说，现代旅游的种类约有 30—40 种，以下列种类为多：观光型、健身型、文化型、娱乐型、寻根探险型、猎奇型；特种旅游有海滨游、阳光游、宗教游、民俗风情游等等。

同旅游资源相同，旅游种类在实际操作中大多也非单一运用，而是以多样化和综合性为多，如所谓购物旅游，并非是旅游者仅仅为了买些特产，而是集游览、娱乐、观光于一体而以购物为主的多种旅游种类的综合。

（二）旅游必知

1. 如何设计旅游线路

外出旅游，首先应该确定旅游地点。现代人大多公务繁忙，要挤出一点时间十分不易，所以许多人一旦决定旅游，大多是要一次将“万水千山走遍”的，即一下子游览几个景点。这就牵涉到如何设计旅游线路的问题。

设计旅游线路，首先要避免走重复路线。可以取出地图，将几个旅游景点以线连结，最好不要画成来去一条路的直线型，为了增加新鲜感，可将各景点路线设计成弧线或其他图案线，这样，来回各有新路。

还要注意少乘长途汽车。如果路程长，而汽车又缓慢，很容易令人疲劳，减少游兴。应尽量乘火车，可以先在旅游地图上仔细观看所定景点是否通火车。

最后一点是，尽可能地一线多点，尽量选择景点多的旅游线路，这样可以一次旅游，多种收获。

2. 怎样旅游能省钱

旅游除了确定景点，还必须料理住宿和饮食。由于目前消费水准不断增高，出门一趟，动辄成千上万，这并非大多数人可以承受的。旅游者总是希望在旅途中玩好、吃好、住好，一般而言，能达到这样标准的至少是二星级或二星级以上宾馆。下面有两个简单的例子（下面 2 例所发生的费用仅供参考，旅游者应根据当地当时的实际价格进行计算）。

赵先生夫妇欲从广州赴昆明一周，观游民俗风情，他们算了一笔细账。

广州——昆明 乘飞机来回

每人 1010（元）× 2（人）× 2（来回）= 4040（元）

拟住二星级宾馆 6 天

每天 180（元）× 6（天）= 1080（元）

每日吃饭费用（含品尝当地特产风味费）

100（元）× 6（天）= 600（元）

那么全部费用至少是 5720 元，这还不包括各景点的门票及节目费。

而参加旅行社组织的云南风情六日双飞团，每人的费用是 2380 元，吃、住、飞机票、各景点门票及车费全包，两人共计 4760 元。

另外一个例子是王小姐。她要到泰国去旅游，她打算从广州启程赴曼谷，再到芭堤雅，一周时间来回。她算了一下：

机票 2700（元）× 2（来回）= 5400（元）

吃住在三星级酒店 6 天

每天 450（元）× 6（天）= 2700（元）

再加上其他开支，至少也要上万元。后来，王小姐参加了

某旅行社的泰国六日游，节约了不少旅游费用。

旅行社之所以价格低廉，是因为其与交通部门、宾馆酒店、旅游景点有优惠合同。一般而言，旅行团乘飞机可以打 5—8 折，住三星级或更高级别宾馆可享受 4—6 折的优惠价，而个人就享受不到这些优惠条件，旅游费也就相应增加了。

所以说，出门旅游要想省钱，以参加信誉好、价格合理的旅行团为宜。但旅行团一般行程安排很紧，不适合老年人及儿童，这点应该注意。

3. 怎样选择旅行社

当今，国内、国际旅游需求增长，各个城市的旅行社如雨后春笋般涌现，但是，其中鱼龙混杂、良莠不齐。旅游者外出旅行时，选择旅行社一定要慎重。

有些旅行社为了招徕客源，扩大业务，采取不正当手段欺瞒游客、移花接木、缩短行程。如果事先不做充分选择，一旦踏上这种旅行社的“骗、换”之旅，将后悔莫及。

一般而言，选择旅行社应先看其营业执照，再看其经营规模及工作人员的行为举止。尤其是欲参加出国旅行团的人，更应该多询问、细考察，须知，目前国内可经营公民出国旅游业务的旅行社少之又少，有的省份只有一家。那些大卖广告的旅行社有不少是“二道贩子”，他们赚的主要是手续费。

如果一时不慎，被一些不具备资格办理出国旅游的旅行社收了钱，可向当地旅游局投诉，追回损失。

附：特许经营中国公民自费出国旅游业务的旅行社名单（国家旅游局于 1997 年 7 月 1 日发布）

中央社

中国国际旅行社总社

地址：北京市复兴门内大街 103 号

中国旅行社总社

地址：北京市北三环东路 2 号

中国青年旅行社总社

地址：北京市东交民巷丙 23 号

中国康辉旅行社总社

地址：北京市西城区地安门西大街 57 号

中国招商国际旅游总公司

地址：北京市朝阳区东三环北路 19 号华鹏大厦

中国妇女旅行社

地址：北京市东四南大街 103 号

北京市

北京海外旅游公司

地址：北京市朝阳区建国门外大街 28 号

北京中国国际旅行社

地址：北京市朝阳区建国门外大街 28 号

北京市中国旅行社

地址：北京市朝阳区建国门外大街 28 号

北京北辰国际旅游公司

地址：北京市朝阳区安慧里三区 10 号

中国和平国际旅游公司

地址：北京市朝阳区门南大街 14 号

广东省

广东海外旅游总公司

地址：广州市环市西路 179 号

广东省中国旅行社

地址：广州市侨光路 10 号

汕头市旅游总公司

地址：汕头市跃进路 136 号

深圳市旅游（集团）公司

地址：深圳市迎春路中山大厦

广州市旅游公司

地址：广州市环市西路 155 号

珠海经济特区环球国际旅行社

地址：珠海市拱北莲花路 7 号 2 楼

上海市

上海中国国际旅行社股份有限公司

地址：上海市北京西路 1277 号国旅大厦

上海市中国旅行社

地址：上海市延安中路 881 号

上海中国青年旅行社

地址：上海市衡山路 2 号

上海锦江旅游有限公司

地址：上海市广东路 51 号 5 楼

上海华亭海外旅游公司

地址：上海市乌鲁木齐北路 505 号

福建省

福建省旅游公司

地址：福建省福州市东大路 73 号

福建海外旅游实业总公司

地址：福州市五一北路 1 号力宝天马广场 9 楼

福建省中国旅行社

地址：福州市五四路中旅大厦

福建省中国国际旅行社

地址：福州市东大路 73 号

厦门市旅游总公司

地址：厦门市新华路 78 号 15 楼

江苏省

江苏海外旅游公司

地址：南京市中山北路 255 号

江苏省中国旅行社

地址：南京市中山北路 313 号

南京海外旅游公司

地址：南京市南东瓜市 4 号 7 楼

苏州海外旅游公司

地址：苏州市十全街 115 号

无锡市海外旅游公司

地址：江苏省无锡市新生路 7 号

辽宁省

大连市海外旅游总公司

地址：大连市西岗区畅通街 1 号

辽宁海外旅游总公司

地址：沈阳市黄河南大街 113 号

沈阳市中国旅行社

地址：沈阳市市府大路 189 号 1 楼

浙江省

浙江海外旅游公司

地址：杭州市宝淑路 231 号

杭州海外旅游公司

地址：杭州市曙光路 45 号

浙江中国旅行社

地址：杭州市光复路 200 号

山东省

山东省中国国际旅行社

地址：济南市经十路 88号

青岛中国国际旅行社

地址：青岛市南海路 9 号

四川省

四川海外旅游公司

地址：成都市人民南路二段 65 号

成都海外旅游公司

地址：成都市武侯大街 258 号

云南省

云南海外旅游总公司

地址：昆明市东风东路 154 号

昆明中国国际旅行社

地址：昆明市环城南路 218 号

陕西省

西安中国国际旅行社

地址：陕西省西安市长安路北段 32 号

陕西省中国旅行社

地址：西安市兴庆路 45 号

吉林省

吉林省海外旅游总公司

地址：长春市新民大街 14 号

黑龙江省

黑龙江海外旅游总公司

地址：哈尔滨市西大直街 124 号

湖北省

湖北海外旅游总公司

地址：武汉市汉口江汉一路 48 号

武汉市海外旅游总公司

地址：武汉市桥口区宝丰路 48 号

广西壮族自治区

桂林中国国际旅行社

地址：桂林市榕湖北路 14 号

重庆市

重庆市海外旅游公司

地址：重庆市渝中区人民路 175 号

天津市

天津中国国际旅行社

地址：天津市河西区友谊路 22 号

河北省

河北海外旅游总公司

地址：石家庄市育才街 22 号

山西省

山西省中国国际旅行社

地址：太原市平阳路 38 号

内蒙古自治区

内蒙古自治区中国旅行社

地址：呼和浩特市新城区艺术大厅南街 95 号

安徽省

安徽海外旅游总公司

地址：合肥市梅山路 8 号

江西省

江西省海外旅游总公司

地址：南昌市江西宾馆院内

河南省

河南省旅游总公司

地址：郑州市城东路 288 号

湖南省

湖南中国国际旅行社

地址：长沙市五一东路晓园大厦 11 楼

海南省

海南省中国国际旅行社

地址：海口市海府路 6 号

贵州省

贵州海外旅游总公司

地址：贵阳市延安中路 11 号

西藏自治区

西藏旅游总公司

地址：拉萨市北京西路 208 号

甘肃省

甘肃省丝绸之路国际旅行社

地址：兰州市天水路 361 号

青海省

青海旅游总公司

地址：西宁市黄河路 156 号

宁夏回族自治区

宁夏中国国际旅行社

地址：银川市解放西街 150 号

新疆维吾尔自治区

新疆中国国际旅行社

地址：乌鲁木齐市新华北路 51 号

4. 旅行必备物品

准备外出旅行的人，应将所到地区的地理位置、气候及可能出现的种种情况作全盘考虑。有时，在旅途中可能会有些意想不到的事情发生，如果准备工作不全面，也许会导致比较严重的后果。

例如墨镜，它既是炎炎夏日避免直视夏日强烈的阳光，起到一种心理降温的作用的保护品，又是隆冬雪地保护眼睛的重要工具。有些人到雪地雪山旅游，由于没有准备墨镜，而当时当地又买不到，硬着头皮看雪景，致使强烈的紫外线射入眼睛，形成“雪盲”。

外出旅游，应该备齐的物品有以下几种：指南针。万一迷路，它是最好的向导。手电筒。有些景区重峰迷叠，天黑得早，一旦迷路，后果不堪设想，所以手电筒是必不可缺的。还有小刀、打火机。万一身陷险境，可用打火机点燃树枝，一来可防野兽、毒蛇，二来可用作呼援的标志。除此之外，还有一些旅途中常用的东西，例如地图、充足的胶卷、相机等等。如果是进行一些有探奇探险性质的旅游，在活动前，还应备齐饮用水和咸饼干。饮用水以矿泉水、纯净水为上，最好不要是碳酸类饮料。若探奇探险的活动时间超过 4 个小时，则应在饮用水中加少许盐，以防脱水和乏力。

以上所言，都是旅行中必不可少的物品。还有些特殊旅游，须在出发前向有关人员咨询，备齐物品，方能上路。

5. 怎样选择旅游地和旅游季节

中国地大物博，有众多的旅游景区可供选择。选择旅游地点，也是一门学问。

老年人和儿童不适宜在炎炎盛夏和冰天雪地的冬天外出旅

游。因为对老年人和儿童而言，身体的抵抗力和免疫力都不比青壮年人，一旦在外染上疾病或是由于疲劳而生病，是非常不便和痛苦的。俗话说“在家千日好，出门一日难”讲的就是这个道理。

对于身体健康的人来说，出外旅行固然是一桩有利于身心健康的好事，但如果事先未根据自己的客观状况选择相宜的时期和地点而引发某些潜在的疾病，中途折返就医，就得不偿失了。如北方人都是生长在空气干燥的环境中，并不适宜南方浓重的湿气，如果在南方梅雨绵绵不绝的时候去旅游，那后果不言而喻。同样，北国的冰天雪地，也深深吸引着南方的年轻人，特别是冰上运动、雪地节目更令人跃跃欲试。但这时如果不注意保护身体的关节部位，则会令寒气入骨，种下危害健康的终生隐患。

那么，应怎样选择旅游景区和季节呢？一般来说，老年人和儿童冬夏两季以家居为好。如要旅游，应选在春光明媚的春季和秋高气爽的夏秋两季交接的时节。青壮年人外出旅游，也应先考虑自己的身体状况，条件许可的话，最好先做一个全面体检。

现代生活节奏快，压力重，许多年轻人有胃肠方面的疾病，尤其以胃溃疡为多。对这些人而言，秋冬和冬春交接季节不宜外出，因为这个时候无论南方还是北方，都是雨水稀少，气候干燥，最易引发溃疡病。

有些人皮肤敏感，不适宜在百花盛开的春天外出，一旦引发花粉并发症，得不偿失。

还有眼睛不好的人，不适宜到雪山雪地旅游；高血压及心脏病病人切不可去高原或上高山旅行，只能去气候温和，地势平

坦的地方。

总之，旅行之前应根据自己及同行者的身体状况选择合适的地点及季节。

6. 旅行饮食须注意的几点

俗话说“病从口入”，人体的很多疾病是由于饮食不卫生造成的。所以，在旅途中更应格外注意饮食卫生。

首先是饮水卫生。旅途饮水以开水和消毒净化过的自来水为宜。万不可饮生水或江、湖、河水，尤其是在一些曾发生过传染病的地区。如无可放心饮用的水，可用瓜果替代解渴。现在的瓜果几乎无一不受农药污染，所以在吃瓜果时，应将皮削去。

还有，吃不可马虎。切不可饥不择食，随便选一些卫生不合规定要求的路边小店就餐。车站码头推车卖的熟食大都不卫生，如果随意进食，轻则腹泻肚痛，重则中毒。所以一定要记住，小摊小贩的食物不能随便去碰。

在飞机和火车轮船上，不要吃得过饱。因为这些地方大多没有运动条件，如不节制饮食必然会导致肠胃不适。而在车船行进中饮酒，更是不合科学的行为。酒精会令血管扩张，使全身燥热，心跳加快，令人兴奋和失眠。

在旅途中吃饭，还要注意少荤多素，吃过多油腻食物会引起便秘和消化不良。

最后一点则是学会鉴别饮食店的卫生是否合格。合格的一般标准是：有卫生许可证，有清洁的水源，有防尘和消毒设施，无蚊蝇。凡是不符合以上卫生准则的饮食店，应敬而远之。

7. 旅行穿戴有学问

之一：冬装勿太厚

过去，每当冰天雪地的冬季来临，人们总是穿上厚重的棉衣御寒，出门则更是穿了一层又一层，惟恐不够暖和，根本不去考虑轻便与否，结果直至将自己裹得似皮球一般才能放心地出门远足。

现在可谓是冬依旧，衣不同。随着科技的发展和人们生活水平的普遍提高，各种皮革服装、羽绒衣等冬服已逐渐地取代了传统上的棉衣。从质料上讲，皮革服装、丝棉衣等御寒效果强，花色品种多，且轻便、耐穿、美观，便于携带，应为冬季出游的首选，要避免厚重、笨重的冬装。

因为人体自身具有一定的调节体温的能力，当然，这种能力并不是无限度的，于是人们便通过穿衣这一途径，使人体与外界环境相适应。如果穿衣太多、太厚，人体热量散不出去，热量增大，皮肤血管扩张，流向皮肤的血液就会增多，从而降低了机体对外界温度变化的适应能力，可能会引发或被传染各种疾病。冬装过厚固然增强御寒效果，但也可能因此而降低人体的抵抗力，使人染上如流感等传染途径较广、较强的疾病。

另一方面，服装也有一定的重量，人穿衣服就要承担这一部分重量。服装对人体通过自身的重量产生压力，这些压力主要由肩部和腰部来承担。冬装太厚，必然会增加肩、腰部的负担。若负担过重，则可能直接影响人体健康，引发某些疾病或造成身体不适。

此外，过多过厚的冬装对出门旅行的人而言，会造成诸多的行动不便，有时会因负担过重，而使旅行者不能尽兴玩乐。

那么，冬季出门的服装以多少重量为宜呢？据服装专家研

究，男士冬装的重量应以 3 公斤左右为宜，女士则为 2 公斤。这不包括帽子、手套与鞋袜。冬季出门，帽子与手套都是必备的，这两件东西以皮制品为好，既保暖，又轻便、耐脏。

总之，冬季旅游最好“轻装上阵”。

之二：夏季出游重“散热”

夏季出游应选择什么样的服装呢？一般而言，夏季旅行应注意选用那些透气性好，穿着凉爽不腻身的面料制成的服装。如真丝面料的衣服，具有轻薄飘逸、垂性良好的特点，但由于其不耐皱，洗熨麻烦，所以只适合短途旅游者。

亚麻服装则既有真丝服装的优点，又有挺括显型、不易皱的长处，是长线旅游者的首选。还有纯棉类服装，穿着舒服，吸汗通气，且易于携带，但毕竟还不太适合穿到正式场合去。

所以夏季出游者，应准备 2 套纯棉服装和至少 1 套亚麻服装，这样既能轻松玩乐，又能应付比较正式的场所。

女性在盛夏季节外出，应尽量不要穿超短裙和西裙，前者不适合许多游乐项目，极易“走光”，后者约束性强，不宜出游。不妨带两条棉质的短裤，这样活动自如，又显得青春潇洒。年长些的女性可着长裤或是下摆宽松的长裙。

夏季出游，必备品还有遮阳帽和墨镜，如是到海边游玩，还应准备好防晒油和宽檐大草帽，以防被强烈的阳光灼伤肌肤。

之三：秋季出游着装说

秋季，空气干爽，不冷不热，是外出旅游的好时节。

秋天的衣服品种多，选择面也广。俗语说春秋时节乱穿衣。人们在这种时候，既可穿毛衣也能穿衬衣，女孩子更是花枝招展，有些还不舍得夏季的长裙，有些则早已是绒衣绒裤满

身秋韵了。

一般来说，秋季出游的服装极易选择和搭配，牛仔裤配毛衣当然潇洒，一件短短的皮衣加一条绒质的紧身裤也同样漂亮。所以，秋季出游选择服装时应注意前往景区的气候。如果是到西安、北京等北方城市，应穿深色调的服装，因为北方的秋与冬并没有很明显的界线，天气往往说变就变，有时上午还是阳光普照一派暖洋洋的感觉，下午会忽然飞沙走石，寒气突至，所以到这些地方去玩，要多备一两件防寒的衣服，但应注意不要将毛衣外穿，因为那里多风沙，毛衣易脏且不挡风。而到南方城市，则可穿那些色彩明丽，质地轻薄的棉、绒服装，因南方城市大多潮湿，这类服装防湿气，又穿着舒服写意，所以多带两套备换未尝不可。

秋季出游者，无论是到北方还是南方，男性不妨备一顶软檐便帽，女性则应备好一条色泽鲜丽的丝巾，既能挡住北方的风沙又能使你的头发不被南方的潮湿空气浸得湿漉漉的。何乐而不为呢。

之四：春风春雨话春衣

春天，天蓝水碧，乍暖还寒。人说“一年之际在于春”，春天，是一个美好的季节。许多人喜欢在春光明媚的季节外出旅游，放松身心。

早春时节，寒冬的冰雪刚刚融化，空气中还有一股拂之不去的寒气。在这个时候出门，要带的服装恐怕比冬天还要多，既要防寒，又要防暖——天热起来，没有一两套毛衣外套怕是不行的。所以，这个时候出门并不是最好的选择。三月份，春暖花开，寒气尽退，正是远足游玩的好时节。带一两套薄呢衣服或是轻松舒适的夹克、牛仔衣，已经足够了。

但是春风刺骨，有时人表面上感觉不到，其实已中了风寒，古人所云“春风如针”讲的就是这个道理。所以春季出游，要尽量穿得暖，宁可热，不能冷，尤其是老人和少儿，更要注意防寒保暖。

“春雨贵如油”是一句人人皆知的话，正因为这样，许多人春季外出，根本不将防雨放在心上。殊不知，春雨同春风一样，都是极易伤人的。冬雨寒，下雨烈，但一般来讲，都不会令人生病中寒，但春雨不同，有些老人春天淋了雨，极易落下头痛和腰酸腿痛的病根，难于根除。所以，春季外出，一定要带雨具，有条件的不妨带件风衣。

总之，春季旅行，切记防风防雨，春风吹不得，春雨淋不得。

之五：行前要加固裤线和扣子

裤裆缝开线是一件极易发生在每个人身上的尴尬事。平时人们两点一线来往于家庭和单位，偶有应酬也不过是聚餐或上歌舞厅走上几步，并不至于发生这种事。而出门远行则不同，人体活动量的加大会使并不坚固的裤裆线经受考验，有些人在绝妙的风景前或在剧烈的娱乐活动中，少不了要上蹦下跳，扭来扭去，试想一下，如果这时只听“嗤嗤”两声，裤裆开线，岂不贻笑大方。

还有钮扣，相信许多人都看过一部叫《废品的报复》的喜剧电影，剧中主人公因钮扣不牢，在跳舞时导致衫开裤脱落，出尽了洋相，几乎为此而错过了一桩好姻缘。当然，这是艺术夸张，但现实生活中尤其是在出门游玩的途中，一枚小小的钮扣有时也会令你烦恼。

所以，出门前，切切记得要将所有的衣裤钮扣加固一下。

别小看了这点功夫，也许会为你免去许多不必要的麻烦。裤裆线的“加固”则可实施“双保险”，即多加一条，使裤裆线变为两条，这样任你如何跳跃运动，裤裆都绝不会开线。

这两项工作完成后，不妨将针同线也一并放入行囊，小东西不占地方，但一旦有“情况”用处可大着呢。

二、旅乐融融话保健

（一）旅行前后的健康检查

健康的人能从旅游中获益良多。即使是对于患有某些疾病的人，适度的旅游也是有利的，甚至能够起到一定的治疗作用。如患有神经衰弱、肥胖症、轻度心脏病和轻度高血压的病人。但是，并非人人都适合外出旅游，尤其是一些十分耗费体力的长途旅行。凡有下述情况的患者应暂停外出旅行：患急性病未愈者；患有较严重的心血管、肝、肺、肾等重要脏器疾病者；处于各种传染病和炎症发作期的患者；患有慢性疾病正处于急性发作期或活动期者；各种原因所致的严重贫血患者；新近发生脑血管意外，病情尚未稳定者；以及大中型手术后，处于恢复期的病人等等。

要确保旅行能够轻松愉快，旅行者首先要了解自身的健康状况。因为健康的身体，才能胜任旅途中的种种辛苦与突发变化。有的人自以为健康，其实体内已潜有隐患而不自知。在旅途中，由于精神紧张、疲劳、生活无规律等，这些隐患极易发

作，不仅给旅行带来一些意想不到的麻烦，而且会伤害身体，延误病情。因此，为了能愉快地度过旅行生活，旅行者在行前进行健康体检，不但能全面了解自身的健康状况，还能对如何防病等问题作一次咨询，以确保旅途的健康和安全。

健康检查除了检查是否患有某些传染病，如霍乱、传染性肝炎、活动性肺结核等等，还要作常规的内科、外科及五官科检查。老年人需要查眼底，以确定有无脑急症的先兆；还要进一步查血脂、血糖，以排除高血脂症与糖尿病等。

不仅旅行前需要检查，旅行归来后也很有必要做健康检查。了解旅行中有否感染疾病，特别是对旅行地的流行病和多发病，进行有针对性的检查，利于及时采取治疗措施。一些原有的慢性疾病，有可能会因为旅途劳累而产生新的变化，旅行后复查，有助于了解病情新的发展，调整治疗方案。

在长途旅行归来后，通常一周左右，大多数人都能感到疲惫尽消，身体恢复到原来的状况。若两周后仍感不适，则不应大意，要抓紧时间去医院做各方面的检查，早查出疾病早治疗。

（二）旅游常见病的防治

1. 如何消除旅途中的疲劳

不少外出旅游或出差的人，会因为长时间乘坐交通工具而感到不适。这主要是因为人的肌肉在长时间不运动的状态下，会产生一种不必要的张力而令人感到疲劳。

睡眠是消除舟车劳顿的好办法。到达目的地后，稍作休憩，能有效地消除疲劳。另外，快步走路能够促进全身肌肉的

运动，使身心得到放松，达到消除疲劳的目的。要注意的是，必须是快步且持续 15 到 20 分钟，才会达到预期的效果。像做操一样轻柔地舒展四肢、颈部、肩部、腰腹也能起到使疲劳顿消的健身效果，但忌动作过猛，以轻松舒适为度。

2. 晕动病的防治

晕车、晕船和晕飞机在医学上统称晕动病，又叫运动病。主要是因为乘坐交通工具时，显著的颠簸、升降及旋转使人体的位置也随之不断变化，而有些人的平衡器官不能适应这种频繁的变化，其内耳前庭神经功能会出现暂时的紊乱，再加上恐惧、烦躁和内脏受到颤动等因素，会出现头晕、头痛、恶心和呕吐的现象。晕动病在严重时，甚至会发生虚脱、休克，因此不可大意。

对于晕动病，应以预防为主。首先要保持心情愉快，任何不开心与不稳定的情绪都可能诱发及加重晕动病。在乘行前，不要饮酒，勿过饱或过饥。有可能的话，尽量选择车船中重心较稳的地方——中部。保持与车船前进的方向一致，并避免视线与窗外移动的景物接触。在防治晕动病的药物中，常用的有晕海宁、东莨菪碱、安定、复方颠茄片、乘晕宁、敏可静等，一般可在乘行前半小时先服一片（在上述药物中任选 1—2 种），3—4 小时后再服一次。如果是长途旅行，可日服三次，一次一片。另外还可以在太阳穴涂驱风油或清凉油；在口中含话梅、陈皮；在肚脐上贴一块风湿止痛膏。取鲜姜 2 片，贴在内侧手腕的内关穴上，用胶布贴牢，或含在嘴里，都能够起到预防及减轻症状的作用。

如果已发生晕动病，要立即采取措施。用冷毛巾敷面部和胸部；把视线固定在一个远处不动的目标上凝视；如果恶心

吐，尽量吐得干净为好；若是在车上，不要坐在车的后部，要打开车窗，吹吹新鲜的风；如果是晕机，应张口呼吸，嚼一块糖也能收到较好的效果。

3. 旅途失眠怎么办

不少人会在旅途中失眠。生活规律被打乱、环境的更改、白天旅途的见闻令大脑兴奋等等都可能引起失眠。要减少和避免旅途中的失眠，睡前不要喝茶、抽烟；不要和旅伴聊天聊得太久太兴奋；尽量让被褥、枕头的厚薄高低和自己平时所习惯的相似；洗温水澡或泡热水脚都能促进睡眠；在晚餐时饮少量的酒或睡前饮热牛奶都有很好的帮助作用。

如果一旦失眠，要尽力保持情绪安定。越焦躁越不易入睡，不停地看时间只会人为地制造紧张感，使人因担心失眠而失眠。尽量找一个舒适的姿势，令全身肌肉放松，思绪平静，慢慢培养睡意，直至感到眼皮沉重而自然入睡。即便一时难以入睡，闭目养神，也比翻来覆去，烦躁不安要好很多。

另外，服用安眠药也是办法之一。常用的药有利眠宁、安定等。每次一至两片，睡前服用。但是，旅行中的失眠并非病态，不到不得已时不要以服药来帮助入睡。

4. 旅行便秘怎么消除

在旅行中，由于平日的饮食起居规律被打乱，不少人会产生暂时的便秘现象。便秘会引起上腹胀饱、嗝气、反胃，甚至恶心、腹痛、痔疮发作，并且因此造成行动不便、胃口不开、精神不振，影响游兴和情绪。

要预防便秘，首先要多吃新鲜蔬菜和水果，如青菜、苹果、香蕉、柿、梨等。因为其中含有丰富的维生素和纤维素，即有营养，又利于通便。另外，还应多喝开水，或以温水冲蜂

蜜饮用，都有利于排便。

如果便秘已经发生，可采用按摩法、按压穴位法、热水坐熏法来治疗。以按摩的方式刺激排便，可仰卧在床上，松开裤带，双膝屈曲，双手叠放在一起，以肚脐为中心，用手掌顺时针方向不断按揉，力度由小渐加大。5分钟后坐起身，两手轻拍骶部 10 至 20 下，以此加强胃肠蠕动，促使迅速排便。使用按压穴位的方法，一种是按压肚脐旁左边 3 厘米，直下 1 厘米的天枢穴。用中指或食指用力按压左侧天枢穴，至有酸胀感后按住不动，数十秒钟后，会有便意。一次不行可重复几次，当能奏效。另一种是按压迎香穴，便前或便时用手指按压鼻翼两侧凹陷处的迎香穴，一般在数分钟后能顺利通便。如果是采用热水坐熏的方法，则取一只高脚痰盂或小口的木盆，注入七八十度的热水（不要注满容器），然后坐上熏蒸。这种方法是利用热气来刺激肠壁，加快肠胃的蠕动并使干燥的粪便软化，通常熏 20 分钟便能收到较好的效果。

便秘时不要轻易求助于药物，防止产生依赖性。长期服泻药会养成不良习惯，非泻药不能排便。如上述方法均无效，可吞服麻仁丸，每日 2 次，1 次 1 粒。亦可外用开塞露或肥皂来帮助通便。

5. 旅途中腹泻怎么办

腹泻可以说是旅游中最常见的疾病，尤其在夏秋季节，极易发生。旅行中急性腹泻的致病病原体主要是产肠毒素大肠杆菌和轮状病毒。这两种病原体都是通过对食物和水源造成污染后才得以传播并感染的。产肠毒素大肠杆菌引起的急性腹泻以一日多次腹泻、呕吐、腹痛、发热为主；轮状病毒引起的急性腹泻除了会腹痛、腹泻外，还有普通感冒的症状。但两者都是

起病急、排水状便，且都能导致病人虚脱。

要预防腹泻，首先要注意饮食卫生，养成良好卫生习惯，严防病从口入。在旅途中，还可以适量服用黄连素等药物预防腹泻的发生。

如果染上急性腹泻，又未能及时治疗，则极易转变成慢性肠炎。慢性肠炎虽不至危及生命，但很难根治，常反复发作，甚至伴病人一生。因此及时采取措施，急症急治是十分必要的。主要采取药物治疗，可口服黄连素、痢特灵、易蒙停等药。若没有随身携带药物，也可以采用按摩的方法来治疗，让病人俯卧在床上，双肘支撑，双掌托腮，用枕头垫在靠近膝盖的大腿下使腰部弯曲；另一人用两个拇指按在病人第二腰椎棘突（即脊梁骨上用手能摸到的隆起骨）的两侧，大力朝脚的方向按压二三分钟；重复一次即可止泻。

急性腹泻使人全身发软，乏力虚弱，除治疗外，尚需卧床休息，多喝糖水、盐水，还可以进食少量流质食物，并避免吃不易消化的东西。

6. 旅游睡眠防落枕

落枕，即颈部扭伤，医学上称之为颈部急性软组织损伤。多因睡姿不当，枕头高低不适，睡眠时颈肩部受风着凉或突然转动头部等原因，使头部在直接或间接受外力作用时，颈部的过度偏转，造成肌肉、韧带或筋膜拉伤所致。

病人常在一觉醒来，发现颈部一侧或两侧肌肉紧张疼痛，颈部活动受限，疼痛感向肩部甚至上臂扩散。

此病的治疗法很多，下面便介绍几种简单且见效快的疗法。按摩法，用手轻轻在患处的痛点处按摩，逐渐加重到大力揉搓，同时缓缓转动头部，每日二至三次。热敷法，用热毛

巾敷患处。指压法，找准承山穴（俯卧，将脚跟向上抬，承山穴就位于腓窝中央到脚跟连线的正中），如左侧落枕，按压右承山穴；如右侧落枕，则按压左承山穴。用病人所能忍受的力度，大力按压 5 分钟左右，同时病人缓缓活动头部。如一次未能奏效可反复按压，一日数次。用针刺合谷穴，每日二次，也能很快治愈落枕。合谷穴位于虎口的凹陷处，如无针用手指掐亦可，一边掐一边让患者活动头部。

上述的任何一种方法，通常都能在两天内解除落枕带来的痛苦，但是，要注意勿使头颈部受凉。另外，调整枕头的高度，改变不当的睡觉姿势，也是很有必要的。

7. 鼻出血时莫惊慌

旅行者在秋冬季干燥时，或是到了多风沙的地区，鼻粘膜会因干燥而出血。另外，维生素摄取不够、外伤、鼻炎、局部肿瘤、高血压、心脏病、血液病等，均能引起鼻出血。

旅行中出现鼻出血，要尽快设法止血。首先解开衣领，头向前微倾，用手指捏紧两侧鼻翼，压迫鼻中隔前部的出血点，保持 10 分钟，通常能使出血停止。或者，采用冷敷法，用冰水、冷水泡湿毛巾，敷于头额。如果随身带有脱脂棉、卫生纸，可将其揉成小团，填塞鼻腔以止血。如用以上方式均未奏效，可把鼻眼净、滴鼻净、0.1% 肾上腺素等收缩血管药物滴在棉球上，再塞入鼻孔。如仍没有好转，且出血量大，反复流鼻血时，应尽快送往医院治疗。

8. 妙法去牙痛

牙痛是旅行中常见的口腔疾病，发病原因有很多。因龋齿病变引起的牙痛，对冷、热、酸、甜的刺激有明显疼痛感，若刺激消失则疼痛亦消失，检查时可发现龋洞。由牙髓炎引起的

牙痛，剧烈难忍，夜间痛于白天，且疼痛会放射到半边头部。初期，会因冷热的刺激而加剧，但在化脓期，冷水反而能减轻疼痛。根尖周围炎引起的牙痛，是一种持续性的钝痛，与冷热等刺激无关，咀嚼时会加剧，能见到牙齿根部的软组织红肿、化脓，有时会出现面部肿胀。牙周炎引起的牙痛，也是持续性的，同时易出血，牙齿松动，齿龈红肿。

无论是哪一种原因引起的牙痛，都是令人难以忍耐的。俗语说“牙痛不是病，痛起来要人命”。要预防这“要人命”的牙痛，首先要保持口腔的卫生，养成早晚刷牙的好习惯。尽量使用含氟牙膏，以增加牙质的硬度，增强抗酸、抗腐蚀的能力。平时常用生理盐水或淡盐水漱口，避免进食刺激性强及粗硬的食物，也能起到预防的作用。

当牙痛发作时，可针刺或按压合谷、下关等穴位。用棉球浸十滴水、牙痛水、风油精、丁香油置于患处，也有明显的止痛效果。在口服去痛片、牙痛散、牙痛一粒丸等的同时，不要忘记服用一定的消炎药，因为只有炎症消除了，疼痛才能最终被止住。若随身没有携带药物，一种操作简单的按压法能使较轻的牙痛手到病除。用拇指按压两耳耳垂的下边，能很快见效；对于较重的牙痛，先张开嘴，用拇指对准耳垂下边出现的凹坑，然后合上嘴，拇指用力按压 1 分钟，停一会儿，再重复上述动作，如此反复数次，直到疼痛缓解。

9. 话说旅行性头痛

引起头痛的原因有很多，如感冒、鼻炎、中耳炎、扁桃腺炎、脑炎、脑血栓、高血压、偏头痛、癫痫、尿毒症等。头痛的病因复杂，若不除病因很难彻底治愈。对于旅行中发生的一般性头痛，不要轻易服用镇痛药物，特别在病因不明的情况

下。如果是阵阵作痛的慢性头痛，则更不宜随便服用止痛药。最好采用治疗简易、无副作用的非药物方法。

用双手慢慢按摩头部，寻找触痛点或压痛点（通常在后颈部和靠近耳朵上方的部位），用一小块风湿膏，粘住一个火柴头或一粒米或一粒仁丹，贴在痛点的中央，就能止住头痛。或者让病人坐下，另一人站在其侧面，一只手撑住病人的后脑勺，向前方轻轻推动颈椎，另一只手的拇指和中指从左右两方分别按压太阳穴、鬓角、耳朵上方。让病人将头向后仰并深呼吸数次，再还原到开始时的状态。如此反复三四遍。这种按压推摩的方法，可调整脑压和脑充血，使头痛得到缓解。另外，有一种自疗法，也很有效。病人将双手交叉放在颈后，张开嘴，可两只手腕紧勒后颈部和下巴，把头向上方拉，同时深呼吸数次。如此重复三遍。然后，用手掌（掌心虚空）由上至下，轻轻敲打头皮，使头皮松弛，以达到解除头痛的目的。

10. 旅途中出现高热时

口腔温度超过 39 以上，便称之为高热。高热不仅会加快机体新陈代谢，增加营养物质的消耗，还会增高中枢神经的兴奋性，令病人烦躁不安、头痛，甚至产生幻觉、呓语等。在自备有退烧药的情况下，服用 APC、安乃近等，可快速将体温降下来。若在旅行中遇到有人发热，身边又无药可用，下面介绍的几种物理降温法，也有很好的效果。

温水浴，将病人全身浸在 32 至 36 的温水中，由他人帮助擦浴。病人的毛细血管在温水的刺激下，血流加快，散热增加，并且汗腺得到了扩张，易于出汗，体温得以迅速降低。一般浸浴时间以不超过 10 分钟为宜，若是病发在冬季，这种方法就不合适了。可采用酒精或白酒对水来擦身。酒精是高挥

发性的液体，它在皮肤上迅速蒸发，并将体表大量的热吸收带走。同时它可使体表皮肤毛细血管扩张，散热增加，迅速降温。用于擦浴的酒精浓度为 30% 左右，如 75% 的酒精可兑 1 倍的水，90% 以上的纯酒精要兑 2 倍的水。没有酒精时，用白酒加水，兑成低度酒，也能使用。擦浴的方法是用纱布、手帕或小毛巾蘸配好的溶液，自上而下，均匀地擦浴并按摩全身，腋窝、掌心、腹股沟、脚心、颈前部和左右两侧血管丰富的部位要用力多擦。要注意，胸腹部、后颈部禁止擦浴；体质弱且怕冷的病人和风湿患者禁擦；擦时室温要保持在 20 至 25℃ 之间。

冰，也是一种很好的降温材料。将冰块砸成乒乓球大小，用水冲溶去锐角，和适量冷水一起放入双层塑料袋中，压出空气后，扎紧袋口，裹上毛巾。将冰袋放在高热病人的前额、颈部两侧、腋窝、腹股沟等处，可迅速达到散热降温的目的。除用冰袋敷外，还可用冰水浸透毛巾，再拧至半干，敷在上述部位，也有较好的效果。但要准备数块毛巾，交替使用，每 2 分钟换 1 次，连续敷至少 15 分钟。

11. 快速消除麦粒肿两法

麦粒肿是眼睑腺体感染细菌而引起的急性炎症，又叫睑腺炎，俗称“针眼”。患者的眼睑边缘靠近睫毛的皮内有一麦粒似的肿物，使眼睑红肿疼痛。病情较重的会伴有耳前、颌下淋巴结肿大及压痛，全身畏寒、发热。

麦粒肿的药物治，主要是局部使用抗生素眼药水或眼药膏。如氯霉素、新霉素、庆大霉素、卡那霉素眼药水和金霉素、土霉素眼药膏。出现发热、淋巴结肿大的病人还可以口服抗生素药。一些清热解毒的中成药，上清丸、银翘解毒丸、明

目蒺藜丸等也有一定的帮助。

下面介绍两种不需药物的自疗法，以备旅途中缺医少药时使用。

患者仰卧，取若干食盐填入肚脐眼内，以略隆起为度，拿纸片或布片盖住，然后贴一块伤湿止痛膏固定，每隔 24 小时换一次盐，一般二三天后可消肿痊愈。

还有一种民间疗法。把木梳的背脊在草垫上用力摩擦至发热，把梳背放在麦粒肿的眼睑烫 10 秒钟，然后再摩擦、再烫，重复 20 次左右，早晚各照此法治一次，轻症状的也能在二三天内痊愈。

要防麦粒肿，就要重视眼部的卫生，保持眼部清洁；眼痒或眼内进异物时，不要用手揉；在风沙大的季节外出旅游，最好戴上保健眼镜。

12. 旅行慎防红眼病

红眼病在医学上叫作急性结膜炎，民间称为火眼。多因结膜充血或出血引起，也可由角膜炎、化脓性眼内炎、全眼球炎、眼手术后严重化学性损伤等引起。红眼病的传染性极强，属接触性传染，健康的人碰到患者的毛巾、手接触过的地方，就很容易被传染上。染上红眼病的人，起初眼睛发痒，不久出现结膜充血、眼睛红肿、疼痛、畏光、流泪、分泌物增多、视力模糊等，部分患者还会有耳前淋巴结肿大的现象。

预防红眼病，要做到起居适时，不过度疲劳熬夜，不使用不干净的毛巾，不触摸他人用过的东西，尤其是红眼病患者用过的毛巾、面盆等。在车船上洗脸时，用双手捧水泼洗，尽量不要用洗脸池；不要把自己的毛巾和他人的挨在一起。下榻时，洗澡不要用盆浴，也不要随便去游泳池游泳。如感到眼睛

不适，最好用纸巾，而不是用手直接揉搓。

旅行中染上红眼病，用 0.25% 氯霉素眼药水滴眼，每隔两小时滴二三滴，一两天内就能控制病情。对炎症性结膜红肿还可用生理盐水湿敷眼部，在睡前用红霉素眼药膏涂双眼，同时口服抗菌素的药物等。但通常需几日才能痊愈，因此最好做好预防工作，只要预防得当，一般是不易染上红眼病的。

13. 荨麻疹的疗法

荨麻疹，俗称风疹块。是人体皮肤因某些因素而起的过敏反应。在旅行中，常见的致敏原因是接触花粉、动物羽毛、风吹日晒或吃鱼、虾、蟹，发作时可服用阿司匹林或磺胺类药物。

荨麻疹的起病主要表现为皮肤瘙痒。大大小小的红色或白色风团凸起在皮肤上，过几个小时风团自行消失，但一日内可反复发作多次。有的人发于全身，有的人只发于局部；有的人发在表面皮肤上，有的人发在胃肠道粘膜或呼吸道等部分。发生在胃肠道粘膜或呼吸道的荨麻疹，极易引起其他症状，如呕吐、腹泻、呼吸困难，甚至窒息。因此，一旦荨麻疹发作于表面皮肤，就要采取迅速有效的方法治疗，以防进一步恶化。

患过荨麻疹的人在某些环境或因素的刺激下常常复发，外出旅行时带上扑尔敏、息斯敏等抗过敏药，病发时立即服用，疗效很好。

在没有药的情况下，可以把一个萝卜和少许糖、食醋一起捣成泥状，用布包起贴敷在患处。干了之后，换上新鲜湿润的萝卜泥再敷，反复多次。症状较轻的能很快痊愈。

通常只要治疗得及时，不会发生在呼吸道。但是如果荨麻疹发作于呼吸道，且出现胸闷、呼吸困难等情况，要立即送往

医院救治。

14. 莫被痔疮扰游兴

痔疮是常见的肛门直肠病之一。临床上分为内痔、外痔和混合痔。在旅途中发作时，会令患者坐、卧、站、排便都发生困难。要预防痔疮的发作，首先要调理饮食，多吃蔬菜、水果，多饮水，不吃辛辣刺激的食物，戒烟酒。保持肛门清洁及大便通畅。另外，经常性地提肛运动（紧缩肛门的动作），可使痔静脉的瘀血得到代谢，消除肿胀，从而起到预防的作用。

在痔疮轻微发作的时候，用温水或 1:1000 的高锰酸钾溶液坐浴，每日一二次，每次 15 分钟，可消肿止痛。严重发作时，除坐浴外，再加用捶打法和熏烤法。让病人俯卧，以臀部的最高点为中心，用大拇指强力旋转按压，必可按到一个疼痛点，之后用拳头捶打疼痛点 20 次。这是通过捶打痔核来止痛。用艾条或香烟熏烤穴位，也是旅行中简便易行的方法。具体做法是先烤百会穴（位于头顶正中微凹处），再烤孔最穴（位于前臂桡侧，腕横纹上七寸处），最后烤至阴穴（位于小脚趾甲外侧，甲沟往上近第一关节处）。烤时勿太近，以感觉较热为适。

有痔疮史的人外出旅行时，随身携带内服外用的药，也是很有必要的。

15. 坐骨神经痛的简易疗法

坐骨神经痛是指在坐骨神经的通路上，包括腰、臀部、大腿后、小腿后外侧和足外侧发生的疼痛症状，以单侧为多见。在旅行中常出现的坐骨神经痛主要是全身或局部受凉、睡眠中受了风湿、白天运动中腰腿用力不当等原因引起的。也有的是由腰椎肥大、椎间盘脱出症等原发病诱发的。患者会因行走、

咳嗽、弯腰或用力而加剧疼痛。

发作的时候，可用去痛片、消炎痛、颅通定等药，或是有疏经导气、活血止痛功能的一些中成药。

虽然治疗坐骨神经痛的药不少，但在旅行中囿于环境，也许一时难以找到合适的药。下面介绍的一种按摩法，对症状较轻的患者很有效果，不过需要他人的相助，方法是：

患者仰卧在硬板床上，曲双膝贴进胸部。将感觉曲膝有困难的一条腿维持原状不动，另一条腿放下伸直。同伴将不易曲膝的腿尽量向患者胸部推，让病人尽力吸气；当吸气差不多时，一手推住膝部，另一只手从下向上猛地拍打弯腿一侧的臀部。轻症者能立刻见效，疼痛消失。

这里要提醒坐骨神经痛的患者，平时不要睡软垫床，注意腰部保暖，避免腰部负重过度。如果是患有腰椎肥大、椎间盘脱出症的，治好原发病是预防坐骨神经痛的关键。

16. 旅途中的突发性昏厥抢救法

在旅途中有人会突然晕倒或休克。昏厥是因为大脑暂时缺氧而发生的一种短暂的意识丧失状态。如果是因为从躺、坐、蹲的姿势突然起立，脑部升高，血液未能及时充分地到达脑部而引起的昏厥，是属于血管性昏厥；如果是因为紧张、饥饿、疲乏或长途跋涉导致心慌、饥饿、多汗、乏力等低血糖反应而发生昏厥的，则属于低血糖性昏厥。对于前者的预防，要注意在身体位置变动时，动作尽量放缓。对于后者的预防，以饥饿时及时就餐，适时补充糖分为主。

对于晕倒的病人，应立刻让其躺平，下肢抬高，让较多的血液集中在重要器官，以改善脑部的血流供应。同时解开病人的领口、腰带，如处于室内，还要打开窗户，使空气流通。如

果是因低血糖引起的昏厥，喂服糖水、巧克力等高糖食品，通常能使病人迅速恢复。若上述两种方法均未能令病人苏醒，可取用火消毒过的针刺其人中穴和十指尖端的十宣穴，稍放出一滴血，即能奏效。针刺之后仍不能苏醒的，要迅速送往医院诊治。在病人情况严重，已停止呼吸和心跳的时候，必须马上进行人工呼吸和心脏按压，等病人苏醒后，再送医院。在送院途中，要让病人的双脚高于头部，用毛毯等物品裹住身体保暖。有一点须注意，如果病人是因为脑外伤、脑中风而引起休克，则一定要将头部抬高一些。

对于反复发作而原因不明的晕厥，应在医院查明病因后对症治疗，避免频繁发作影响身心健康。

17. 旅途惊厥抢救法

惊厥是指部分或全身肌肉突然出现强直性或阵发性痉挛，不由自主地抽搐，引起关节异常动作，并伴有意识的障碍，俗称“抽风”。

引起惊厥的原因很多，如中枢神经系统疾病、循环系统疾病、炎症感染、代谢紊乱、婴幼儿高热或中毒，以及中暑、癫痫和癔病等。

惊厥发作前通常有先兆，患者有幻觉，或尖叫后神智丧失而摔倒。很快便出现全身强直性痉挛，接着面部、颈部、四肢阵阵抽搐，口唇青紫、瞳孔扩大，2分钟后就进入神智迷糊状态。如不及时抢救，会衰竭致死。

惊厥病人无力自治，必须依靠他人的帮助。在旅途中若一时难以找到控制痉挛的药物，如鲁米那、水合氯醛、硫酸镁等，至少要用清洁的纱布、手帕等塞在病人的上下牙齿之间，以防病人咬伤自己的舌头。保持病人的呼吸道通畅，加强护

理，防止外伤。如果连续发作并发生窒息，应立即施行人工呼吸。尽快把病人送往医院做进一步检查，查出病因，对症治疗。

18. 低血糖症的防治

旅途中，由于进食不足及劳累过度而发生低血糖现象，是常有的事。在人体内有一种降低血液中糖分的物质，叫胰岛素。当抗胰岛素的内分泌不足，加上旅行中来不及进餐，体内的糖分供应不足时，就会出现低血糖症。患者觉得头昏、乏力、颤抖、心慌、饥饿、多汗、脉搏快而无力，继而可出现幻觉，甚至晕倒在地不省人事。

要避免出现低血糖的现象，就一定要按时进食，保证必需的热量，不要过度疲劳，备几粒糖果或巧克力在身边，有心慌、饥饿感时，马上吃下，10分钟就能恢复正常。一些含糖分的饮料或食品也有帮助。如果旅伴因低血糖症而晕倒，让其平卧，松解衣扣和腰带，喂服含糖的流质饮食（浓糖水、果汁、甜饮料等），患者通常很快清醒过来。对于重症不醒的患者，应急送医院救治。

19. 旅行中风怎么办

中风又称脑溢血，是一种严重的脑部出血疾病，包括脑出血（脑出血、脑蛛网膜下腔出血）与脑缺血（脑血栓形成、脑栓塞）两大类疾病。它多发于有高血压、动脉硬化史的中、老年人。旅途劳累、精神紧张、休息不够、气候突变，或未坚持服药，引起血压波动而出现的脑中风前兆，如未能及时入院救治，则极易发生脑溢血。这一类患者在旅行中不慎跌倒，也很容易造成中风。

中风的起病急，来势凶。病人先是剧烈头痛，紧接着频频

呕吐，并迅速陷入昏迷状态，意识丧失、口角流水、呼吸有鼾声，脉搏慢而有力。严重者可突然呼吸停止而死亡。在旅行中一旦有人中风，切勿挪动病人。首先要保证呼吸道通畅，将其头部稍抬高，向后略偏仰，吸出病人口腔内的分泌液，并保持其下巴略向前突，这样做是为了防止分泌物或舌根后坠阻塞呼吸道而窒息致死。如能就近取得冰块（冰棒等冷饮亦能代替），将冰块放入塑料袋中，放置在病人头部两侧，使脑血管收缩避免出血加重。要是条件不具备，用冷毛巾敷也有一定的帮助。临时抢救之后，应以最快的速度送病人去医院。让患者平卧、头部稍高，不要摇晃，切忌搭乘拖拉机转送，因颠簸可能会致病人于死地。即便是搭乘汽车在平路上行驶，也要有一人抱住病人的上半身和头部，以保持稳定。

中风往往是突发的，一旦发生就十分危险。曾经有中风史的病人外出旅游，一定要有专人陪同。在旅途中要保持精神愉快，避免剧烈运动、过度用力，不要饮酒。对有动脉硬化、高血压病的患者，可口服华陀再造丸等药物，积极预防中风。

20. 心绞痛与心肌梗塞如何抢救

心绞痛多见于中、老年脑力劳动者。此病是因冠状动脉供血不足，急性暂时性心肌缺血、缺氧而引起的阵发性心前区或胸骨后疼痛。

发病者有明确的冠心病病史。在旅途中，因赶路、过度疲劳、精神兴奋、寒冷或饱餐等原因，都有可能诱发心绞痛。

以往曾有过心绞痛病史的旅行者，在旅行前应准备好抗心绞痛的药物。常用药物有：硝酸甘油、二硝酸异山梨醇、亚硝酸异戊酯、麝香保心丸等。这些药都能很快终止心绞痛的发作。

如果心绞痛持续 10 分钟以上并伴出冷汗，就要考虑是心肌梗塞的前期预兆。如果疼痛持续半小时以上，经休息和服药均无效，而且心神烦躁，面色苍白，恶心呕吐，心律失常，口唇发紫，说明心肌梗塞确已发生。这时患者身边的人要禁止患者活动，小心将其抬上担架或车上，取半卧位，松开衣领、皮带，尽快而平稳地送往医院抢救。如果出现意识丧失，呼吸心跳停止，要立即进行人工呼吸和心脏按压。

为了预防心绞痛发作及心肌梗塞的发生，冠心病患者一定要坚持服药，常用的预防药物包括二硝酸山梨醇、硝酸戊四醇酯、心得安、心得平、潘生丁、硝苯吡啶等等。旅途中避免剧烈运动和情绪激动，不要过饥过饱，应戒烟戒酒，保证充足的睡眠。处于心绞痛发作期的病人，不宜参加旅游。

21. 旅游防“流感”

流行性感冒简称“流感”，是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病。流感主要是通过病人或隐性感染者的飞速传播，属突发性流行疾病。可以在短短的一二日内有大量的病人在同一地区同时出现。

流感的起病急骤，患者畏寒高热、头痛、乏力、全身酸痛，并可有呼吸道和消化道症状。发热多在三四日内消退，但乏力感会持续两周以上。老年人与儿童的症状会更严重一些。

流感的治疗，主要以解热止痛、防止继发性细菌性感染为主。除了多休息、多饮水外，常用的感冒药有速效伤风胶囊、强力银翘片、感冒通等，补充适量的维生素 C 也有一定的辅助疗效。无论是对待流感，还是普通的感冒，早发现早吃药是一条能有效减轻症状的经验。旅行中带有板蓝根冲剂的，可以饮用，起预防作用。

在缺医少药的情况下，旅行者可以在感冒初期（24 小时内），采用热敷的方法来减轻甚至消除症状。将热水袋里注入热水，包上一层干毛巾或干布。病人俯卧，把热水袋放在腰骶部，敷 15 分钟；上移至腰背部，敷 15 分钟；再移到胸背部，敷 15 分钟。通过这种热敷法，刺激有关穴位和背部神经，增强机体的免疫力，可以使轻症状者在数小时后痊愈。

这里再介绍一种无需药物就能通鼻塞的方法。用手指按压后颈与头连接处的凹陷坑，每按压 5 秒钟停 3 秒，间歇进行。虽然需要点耐心，但是效果不错，而且简单易行。不仅是在旅游时，您在日常生活中，因感冒而鼻塞时，也能用得上。

22. 如何治疗急性扁桃腺炎

扁桃腺炎主要是因为受凉、过度疲劳、身体虚弱及烟酒过多而引起的。由于扁桃腺炎有可能会引致风湿病和急性肾炎等症的并发，所以一定要及时治疗，不可因大意而延误病情。

患者的主要症状是喉痛、咳嗽、发高热、全身乏力、吞咽困难，在扁桃体及咽弓的红肿表面上，可以看见黄白色的脓点，常伴有颌下淋巴结肿痛。

在旅途中患上急性扁桃腺炎，除了多休息、多喝水外，可口服抗生素药物（如先锋、乙酰罗旋霉素等）消除炎症，一些中药，像六神丸、牛黄解毒片、喉疾灵等也有较好的疗效，同时用双料喉风散、西瓜霜、冰硼散等喷喉，通常在几天内能够消除症状。

如果没有随身备药，这里介绍一种针刺放血法，十分简单易行。找准少商穴（位于大拇指外侧，指甲根部向下约 1 毫米处），用橡皮筋或绳子将拇指根部紧紧扎住，暂时使局部的神经麻痹，用消毒过的针刺少商穴，然后松开绳绑，向刺破的方

向挤血，尽可能多挤出些血，反复数次，便能收到很好的疗效。

23. 急性上呼吸道感染重在预防

急性上呼吸道感染有细菌性与病毒性两种。由细菌引起的急性上呼吸道感染，起病急，高热可达 40℃ 并伴有寒战，病人除了咽喉疼痛、扁桃腺与颈部淋巴肿大外，感觉全身酸痛无力。由病毒引起的又分为鼻炎型和咽炎型两种。其中鼻炎型又称伤风，是普通感冒的症状，而且发热不超过 39℃。咽炎型多发生在儿童身上，除扁桃腺与颈部淋巴肿大外，以咽部症状较重，但不发热。

在旅行中，如果感觉咽喉不适或有感冒迹象，只要立即服感冒药，通常能控制住病情。如果急性上呼吸道感染已经发作，要中止旅行，卧床休息两天。同时，根据自己的症状，判断是哪一种类型的感染。由细菌引起的可以服用感冒药加抗生素，由病毒引起的加用抗病毒药。如果高热不退或引起急性肺炎等并发症的，要马上去医院诊治，以免贻误病情。

预防上呼吸道感染，首先要避免旅途过于劳累，行程不宜安排得太紧凑。同时注意饮食与营养。旅行辛苦，需要摄取更多的营养以供消耗及增加抗病能力。其次要根据季节和气温的变化增减衣物，防止受凉。另外，用按摩穴位的方法，能有效预防上呼吸道感染。

方法一：两手各握住左、右耳，拇指与食指合力自上而下按揉耳廓 6 次，之后向下拉耳垂 3 次。

方法二：用两个食指在两侧鼻翼处上下摩擦 36 次，再用食指按压鼻翼两边的迎香穴，由外至内旋转按摩 18 次。

只要每天能坚持按摩二三次，基本上能保证不会在旅途中

患上呼吸道感染。

24. 旅行话肺炎

旅途中，常见的是细菌性或病毒性肺炎。往往因受凉、淋雨、疲劳、上呼吸道感染等诱发，而且发病急，病人高热、寒战、胸痛、咳嗽、咳血性痰、气短、力乏。严重的出现休克，甚至心力衰竭。

旅行者要预防肺炎，应避免受寒、过度劳累，戒烟酒，及时防治上呼吸道感染。一旦出现高热、胸痛、咳嗽的症状，就应立即去医院诊治。如诊断为肺炎，需住院治疗。通常使用抗生素类药，以及止咳祛痰、降温退烧的药物。同时要注意防寒保暖，卧床休息。

25. 急性化脓性中耳炎的自疗法

急性化脓性中耳炎多因抠鼻不当、游泳呛水或鼓膜外伤而引起。细菌通过咽鼓管进入中耳，引起化脓性炎症。

患者除了发热外，感觉耳痛、听力减退。鼓膜穿孔后，会有血水样的分泌物或脓液流出耳朵。发病早期以服用抗菌素类药物为主，鼓膜未穿孔的可用酚甘油点耳。如果病情较重，最好肌肉注射或静脉点滴抗菌素，同时口服黄连上清片、当归龙荟丸等中成药。鼓膜已穿孔的，可用金霉素、卡那霉素、氯霉素点耳液点耳。

预防此病的方法是比较简单的，只要不过分用力地抠鼻、不用尖锐物挖耳朵，游泳时带上耳塞，基本上不会给病菌以入侵的机会。

26. 当旅行中出现急性腹痛时

腹痛是腹部疾病最常见的症状，也是旅行中的常见急症。腹痛是腹部某部分内脏发生疾病的情报，它的病因很多，临床

表现也较为复杂。凡是急性剧烈的腹痛，医学上称之为急腹症。在旅游中出现急腹症时，要有一定的警惕。因为有的急腹症的原因是阑尾炎、十二指肠溃疡穿孔或肠梗阻等，是必须紧急抢救的。

急腹症有一些特殊的症状可以与其他一般性腹痛区别，如果腹痛伴有腹胀、呕吐；腹痛伴有呕血、黑大便；腹痛伴有皮肤、眼发黄；腹痛伴有脸色苍白、大汗淋漓；或者腹痛位置固定，用手压疼痛加剧，松手的瞬间疼痛更厉害，且腹部肌肉僵硬的现象，都是急腹症的危险信号。这时，不能滥服止痛药，不能按摩或热敷腹部，必须立即送医院就诊。

在旅途中突发腹痛时，当弄不清为哪一种腹痛或什么原因引起的腹痛，千万不要随便服止痛药，以免掩盖症状，贻误病情。

不同的病因有不同的腹痛反应。如果是急性胃炎和溃疡病引起的腹痛在上腹部，是阵发性的痉挛性疼痛；胃穿孔的疼痛也在上腹部，是持续性的疼痛；阑尾炎发作时，有人只是出现阑尾炎反射所致的胃痛，再出现右下腹痛。由输尿管结石引发的腹痛是腹部一侧阵发性绞痛，且伴有腰痛、血尿、尿频等症状。

如果腹痛的病人出冷汗、脸色发青，剧痛持续并出现发热、口区吐的现象，说明病情严重，要尽快送医院治疗。

27. 急性胃炎的发病原因及疗法

急性胃炎多是由饮食不当造成的。旅行者暴饮暴食、酗酒、服用止痛片等刺激肠胃的药物等等，都可能引起急性胃炎的发作。

通常在饮食不当 24 小时内发病。上腹疼痛、恶心呕吐、

暖气，伴有腹泻水样便、脐周围痛等急性肠炎的症状。严重的会出现脱水、酸中毒、休克或上消化道出血。

患者应卧床休息，对症用药。腹痛者可服用普鲁本辛、颠茄片；呕吐者可服用胃复安、吗丁啉；腹泻者可服用吡哌酸、黄连素。如果出现上述严重症状，应及时送医院治疗，纠正脱水、酸中毒等现象。

只要旅行者注意饮食卫生，不酗酒，不滥服止痛药，急性胃炎是可以预防的。

28. 当急性阑尾炎发作时

急性阑尾炎是外科常见的急腹症之一。在旅途中发生的阑尾炎，多是因为旅行者暴饮暴食、酗酒、过度疲劳或餐后剧烈活动而引起的。

患者的发病较急，先是上腹、肚脐周围痛，数小时后转为右下腹持续性疼痛，并阵发性加剧，伴有恶心、呕吐、发热等症状。腹部肌肉紧张僵硬，按压时痛，放松的瞬间更痛。此时，不能乱用热敷法，否则会加速炎症的发展，也不要服用止痛药，应立即送往医院，进行手术治疗。若采用非手术治疗，中药大黄牡丹皮汤效果较好。

29. 慎选旅游地，避开病毒性肝炎

病毒性肝炎是常见的肠道传染病。在中国南方各省中，以甲型肝炎发病率最高，其次是乙型肝炎。上海地区历史上记载已发生过 6 次肝炎灾害性流行，仅 1988 年就有 30 万人患此病，而且 6 次暴发流行的都是甲肝。其流行途径是病毒随粪便排出体外，再随食物入口。秋季是这一地区甲肝流行的旺季，旅行者要提高警惕。如果是短期旅行，可以注射免疫球蛋白来预防，有大约 1 个月的保护期。要想有更长时间的免疫力，接

种甲肝疫苗是简单又高效的方法。

在近期内与肝炎患者有过接触，或到过肝炎流行区旅游的人，一旦发现自己体温升高、全身无力、食欲减退、腹胀、肝区痛、脸色发黄，就应尽快找医生确诊是否患上甲型肝炎。

欲防范肝炎，要做到尽量不在肝炎流行的季节旅游，不到肝炎流行地区旅游。若途经肝炎流行区，最好随身携一瓶75%的酒精棉球，在饭前对餐具和双手进行消毒；同时口服板蓝根冲剂预防。在旅途中注意饮食、水源及个人卫生。尤其应避免吃生的或未完全煮熟的海产品。

已经染上肝炎的人要多多休息，戒酒，多进食高热量低脂肪的食品，补充足量的维生素，在医生的指导下服用护肝的药物。切勿与家人共用餐具或在公共场所进餐，以免传染他人。病情较重的患者应住院治疗。

30. 饮食卫生防霍乱

霍乱是由霍乱弧菌引起的烈性肠道传染病，发病急，传播快，属国际检疫传染病。霍乱的传染源是患者和带菌者，它主要是通过水、食物、苍蝇及人的日常生活接触面造成传播。

患病者多是在病发一周内到过流行疫区，和霍乱患者接触过，或饮用了被污染的水、吃过被污染的食物。病人先是频繁剧烈腹泻，后有反复呕吐，大便呈黄水样，渐转为米泔水样，或血水样便。很快便出现口渴、脱水的现象，严重的出现肌肉痉挛、循环衰竭、代谢性酸中毒和急性肾功能衰竭等。如不及时治疗，可危及生命。

霍乱与其他急性肠道传染病的主要区别是患者先泻后吐，上吐下泻，无腹痛症状。旅行者在归来后，如发现自己有上述症状，要及时诊治，一经诊断为霍乱，必须住院隔离治疗。除

了确诊的病人外，可疑病人也需隔离检疫，与病人有过接触的人也要被隔离观察五日，待隔日所做的粪便培养，三次均为阴性，才能解除隔离。

对付霍乱这样的烈性传染病，重在预防。建议不要到疫区旅行，凡是到流行区去的旅游者，最好先进行霍乱疫苗预防接种；途中应加强个人卫生，不饮生水，不食不洁的食物，随身携带痢特灵、氟哌酸、氯霉素、黄连素等药物预防及治疗。

（三）旅游中特殊地区病与季节病的防治

1. 高原反应的防治

当旅游者去海拔 3000 米以上的高山或高原地区旅游，由于高原气压低、氧气少、日温差大，人体因缺氧而产生高原适应不全症，又称高山旅游病或高原反应。高山病分高原反应、高原肺水肿和高原昏迷几种。

初入高原的人，往往出现头昏、头痛、失眠乏力，重者恶心、呕吐、面部水肿、口唇轻度紫绀、手足发麻、血压升高等。轻症者会在一至两周内自愈；较重者可给予吸氧，或口服镇静、止吐药物。高原肺水肿多在进入海拔 4000 米以上的地区后发病。病人除头痛、胸闷外，还会咳嗽、咳泡沫样痰、胸痛、呼吸困难、心率加快等。对高原肺水肿病人的抢救，包括吸氧、镇静、利尿、强心、扩张血管、运用皮质素及抗感染药等，待病情稳定后再转送医院抢救。至于高原昏迷的病人，多是因为初次急速进入 3000 米以上地区而发病。病人表现为明显紫绀、呼吸急促、头痛剧烈，并有恶心、呕吐等颅压增高现象，患者可能在兴奋等精神症状后逐渐进入昏迷状态。出现高

原昏迷，要及时送往医院抢救。包括吸氧、降低颅内压、给予能量合剂、脑细胞营养剂等。

其实，高山病是完全可以预防的。首先，在去高原地区旅行前，应进行体格检查，对有严重心血管疾病、严重支气管炎、肺病、血液病、癫痫以及孕妇和小儿等，一般不宜前往。即使健康人，在临行前也要做好充分的准备。先要了解有关高原环境、特点和医疗保健的知识，同时加强体质锻炼。在进入高原前近海拔 2000 米左右时，可住宿几日，进行一些如登山、长跑等锻炼，以增加肺活量，增强适应能力。还要注意防寒保暖，避免上呼吸道急性感染。在饮食上，多吃含高糖、高蛋白的食物，禁烟酒以减少氧的耗散。口服维生素 C、参麦片、复方党参片、黄芪茯苓片、苯海拉明等药，也有预防和减轻症状的作用。有条件的旅游者，还可以配备氧气袋以应急。

高原地带气候干寒，空气稀薄，紫外线特别强烈，容易引起皮肤皴裂、脱皮和因强光刺目而造成“雪盲”，因此，应多擦些防晒霜及防裂膏，并带上白色的帽子和墨镜。

2. 血吸虫病的症状及疗法

血吸虫病是由于血吸虫寄生于人的门静脉或肠系静脉及其分枝所致的传染病。主要流行于东亚、非洲与拉丁美洲的广大地区。它的传染源主要是病人、带虫家畜和野生动物。而传染途径必须具备粪便入水、钉螺的存在和接触疫水。中国长江流域的河网湖沼地带是主要的发病区。

血吸虫病临床上分为急性、慢性与晚期血吸虫病。其潜伏期多在 1 个月左右。病人通常是在发病前的数周到过流行区，接触过疫水。一旦病发，表现为发热、荨麻疹、血管神经性水肿、腰痛、腹泻、淋巴结肿大，重者肝脾肿大、有脓血粘液

便，甚至可发展为门脉肝硬化伴明显的门脉高血压、巨脾与腹水。

预防血吸虫病的关键是不要在疫区接触疫水，而疫区当地应普查患者与带虫病畜，严格管理粪便，查钉螺灭钉螺，保护好水源。如不慎被传染患病，可采用吡喹酮、硝硫氰胺、呋喃丙胺等抗血吸虫的药物治疗。在高热不退的情况下，可口服退热药等。

3. 游三峡，慎防肺吸虫病

长江三峡的美丽风光吸引了无数游客纷沓而至。但很少有人知道，三峡库区及移民区正是肺吸虫病的流行区。在三峡山峦间的溪涧里生活着当地居民十分喜爱的一种河鲜——石蟹。人们常将它用白酒浸泡成“醉蟹”吃或直接生食。而石蟹正是肺吸虫病的感染源，携带有对人畜具感染力的肺吸虫的囊蚴。据当地卫生工作者的调查，在海拔 700 米以下的溪涧中，携有肺吸虫囊蚴的石蟹竟占有八成。

被传染上的病人多是去三峡旅游时吃过生石蟹或半生的石蟹。病发多表现为咳嗽、胸痛、气短及皮下出现包块，经“肺吸虫抗原皮内试验”检查，呈阳性反应。如被确诊为肺吸虫病，要用吡喹酮、别丁等特效药来治疗。只要旅游者做到在疫区旅游时不吃生石蟹，不喝生溪水，要预防肺吸虫病也不是一件难事。

4. 登革热的多发病区及症状

登革热是因登革病毒引起的，由伊蚊传播的急性传染病。以热带、亚热带地区流行较多，在中国，登革热多发于海南与广东地区的夏秋季。

发病者多是在两周内曾到过流行区。起初是畏寒、高热，

到第五天左右温度下降，但很快复发，成为双相热；伴有剧烈头痛，眼球后痛，全身肌肉与关节痛，牙龈出血，结膜充血，面颈皮肤红肿；全身表浅淋巴结肿大，以及全身出现皮疹。再次感染的患者，除了上述症状，还会有休克、出血的倾向。

预防登革热的关键在于灭蚊、防蚊，不要在夏、秋季到流行区旅游；途经流行区时宜备上防蚊的药物。

登革患者必须住院隔离治疗。多休息，多饮水，进食流质食物，补充维生素和热量，保持皮肤与口腔的清洁。同时中西药配合，对症治疗，降温、输液、止血、止痛等。大部分病人经过一周左右的积极治疗后，能恢复正常。

5. 春季旅游要防花粉症

花粉症是一种过敏性疾病，是春季旅游的易发病，特别是对于一些有接触花粉病史的人。一些种子树木，如法国梧桐、蓖麻、柏树等，其花粉在空气中的含量很高，过敏体质的人吸入后极易引起过敏反应。

初时觉得鼻痒，连续打喷嚏，并流清水样的鼻涕；大部分人会很快起风疹块，又叫荨麻疹，皮肤搔痒难忍；严重的病人会呕吐、腹泻、呼吸困难，甚至休克、死亡。因此轻症状者只要离开致敏环境，可不治自愈；而重者必须及时送医院治疗。

有花粉病史的人在春季外出旅游时最好带上抗过敏药，如扑尔敏、息斯敏、去敏灵、强的松等。如病发并起风疹块的患者，可用肤氢松软膏外擦患处；引发过敏性鼻炎的人可用扑尔敏麻黄素液、可的松麻黄素液滴鼻。如情况严重，引起血管性水肿并出现窒息者，应立即送医院抢救。

6. 夏季出游防中暑

在夏季外出旅游时，由于高温和烈日暴晒，有可能引起人

体体温调节功能紊乱而出现中暑的情况。特别是在热带或潮湿的环境中旅行时，人体散热困难，而热量在体内蓄积不散，会导致机体发生一系列变化，出现头痛眼花、耳鸣心慌、恶心呕吐、高热抽搐，甚至昏迷、惊厥和呼吸循环衰竭等危急状况。体质虚弱的人和老年人更容易在夏季旅游时中暑。

一旦旅伴中有人因高温而头昏眼花，突然晕倒；或自己因炎热日晒而感觉不适，有中暑的迹象，都应该立即采取紧急措施。首先要迅速转移到阴凉通风的地方，松解衣服，静卧休息。用冷毛巾敷头部，冷水擦身。因为大量出汗时体内的盐丢失太多，必须尽快补充水分和盐分，喝些淡盐水或清凉饮料，使体温恢复正常。然后口服仁丹、十滴水、藿香正气丸（水）；在前额、太阳穴、人中穴擦少许清凉油或驱风油等。

如病人体温过高，最好用冰水擦洗全身。要擦至皮肤发红，表皮血管扩张，才能起到散热的作用。如没有冰水，也可用井水、泉水代替。如已经昏迷，首先应使病人侧卧，头向后仰，以保证呼吸道畅通；然后用拇指掐或用针刺人中穴、十宣穴（十个手指尖），或者淋冷水以刺激其尽快苏醒。待苏醒后，应尽快转送附近医院做进一步治疗。

中暑的情形一旦发生，往往十分危急，因此夏游时，一定要做好预防中暑的工作。穿宽松、吸汗的浅色衣服，戴太阳帽，随身携带驱风油、仁丹、十滴水等备用，在旅途中注意及时补充水分和盐分，不要在高温又无风的地方逗留太久，不要在炎热的天气进行长途徒步游，如感到不适，应尽快走到阴凉的地方，休息一会再继续旅程。

7. 秋游防燥咳

秋季气候干燥，旅行者因此而致的咳嗽，叫秋游燥咳。

患者口舌干燥，咽喉红痛，鼻燥咽干，干咳无痰，或是少痰中带有血丝，大便干结。这时，要多饮茶水，多吃蔬菜和水果，尤其是清润止咳的雪梨。戒烟戒酒，少食煎、炸、辛辣刺激的食物。咳嗽较重的患者，可选择咳必清、蛇胆川贝液、川贝枇杷膏、梨膏、二母宁嗽丸等口服药。如伴有恶风发热症状的，还需加服抗生素类药。

8. 冬季旅行防冻伤

冬季旅游，由于气候寒冷，保暖不当，人体受低温侵袭所引起的损伤，就称之为冻伤。根据损伤的程度，又分为冻疮、局部冻伤、全身冻伤三种。

在冷湿的条件下，肢体末端（手、足），耳、鼻等暴露在外的皮肤好生冻疮。局部皮肤会出现红、紫、水肿，感觉灼痒、胀痛，较重的会有水疱，并糜烂或结痂。除了这些部分要加强保暖外，可每日用温热水浸泡后涂上冻疮膏；平时多加按摩、促进血液循环。

局部冻伤是由于在寒冷的环境中停留太久，四肢及面部冻伤。受冻部位冰凉、苍白、感觉麻木或感觉丧失，严重的可造成伤残。治疗时，首先将患处放在 38°C — 42°C 的温水中浸泡复温，不要超过 20 分钟，再用煮沸过的温盐水冲洗，然后用干净的毛巾、布擦干后局部消毒，并涂上冻伤膏，包扎好并送医院治疗。如出现感染症状，要加用抗菌素防治感染。

全身冻伤的患者多全身僵硬，要立即将患者移到温暖避风的环境，并迅速用温水复温。待其神志清醒后，继续浸泡 10 分钟，然后在保温的状态下，急送医院抢救。要强调的是，对冻伤的伤员，严禁雪搓、火烤，必须采用温水复温的方式现场急救。

在冬季外出旅行的朋友们要注意防寒保暖，并随身携带冻疮膏、冻伤膏备用。在野外低温的环境中不可长久逗留，若手足冻僵麻木，忌用火烤、热水泡，一定要先活动手足，再用温水泡。如果是去雪地旅行，为防止强光刺目，造成“雪盲”，要戴上淡黄绿色或淡茶色的眼镜护目。虽然雪盲不会致盲，也要一天后才能好转，痊愈则需要一周的时间。如患上“雪盲”，又无药物可利用，人乳和鲜牛奶可代替地卡因眼药水和抗生素眼膏。滴乳汁后，再用冷毛巾敷眼，能较快地消除症状。

9. 夏秋季旅行慎防痢疾

旅行中常见的痢疾有两种。一种是细菌性痢疾，由痢疾杆菌所致的肠道传染病。一种是阿米巴痢疾，由溶组织阿米巴原虫侵入人体结肠壁后使肠壁产生炎症和溃疡的一种肠道传染病。两种都是夏、秋季发病率最高。

细菌性痢疾的痢菌存在于病人和带菌者的粪便中。通过被污染的食物或水源传播，容易引起暴发性流行。

典型的细菌性痢疾起病急，患者畏寒、发热、腹泻。起初为稀便，一两天后转为脓血便，重者排水便，并伴有左下腹压痛等。7岁以下的儿童则易出现中毒型菌痢，出现休克、脑水肿等危险症状。

本病应及时治疗，以免转化为慢性痢疾。患者要卧床休息，进食流质、无刺激的食物，以富有营养又易消化的为宜，同时注意补充液体。口服氟哌酸、痢特灵、黄连素、吡哌酸等治疗急性菌痢的药物。如果出现中毒型菌痢，应送医院抢救。

阿米巴痢疾多发于男性青、壮年患者。受感染者大多起病缓慢。开始只觉得疲倦、食欲不振，渐转为下腹部疼痛和腹泻，稀便中带脓血和粘液，有特殊的腥臭味。极少数患者起急

性症状：起病急、畏寒、高热、腹痛，一日腹泻数十次，甚至失禁。病情变化快的会在几小时内出现周围循环衰竭现象。患上阿米巴痢疾如果治疗不及时，很有可能并发其他阿米巴病。

这两种痢疾的预防措施基本相同，以切断传播途径为主，消灭苍蝇，加强水源、粪便、垃圾的管理。旅行者除了有个人良好的卫生习惯外，要严防病从口入。

（四）旅游中的意外伤害及应急处理

1. 对溺水者的抢救

溺水是指呼吸道和肺部被水、污物堵塞后，引起窒息和机体的缺氧状态；或因落水后，受寒冷刺激，引起喉头痉挛，气体不能进出而引起的缺氧、窒息。严重者可因呼吸衰竭及心跳停止而死亡。

遇到有人溺水，抢救者不要慌乱，会游泳的人，应脱去鞋袜及厚重的衣服下水救人；不会游泳的人，除了呼喊他人外，应赶快将木板、竹竿等物体抛向溺水者，让他抓住后再拖他上岸。溺水者被救上岸后，多已神志不清、四肢冰冷、面色青紫、口腔、鼻腔充满血性泡沫，甚至呼吸停止、心跳微弱或完全停止。因此，现场人员必须争分夺秒地进行及时抢救。首先以最快的速度撬开口腔，除去口鼻的泥沙、杂草等污物，将舌头拉出口外，松解衣带。救护的人取半跪的姿势，将溺水者的腹部放在膝盖上，头朝下，拍打背部，以倒出呼吸道及肺部的积水。如溺水者还不能恢复呼吸，要立即施行人工呼吸；如果没有脉搏，须立即同时进行心脏按压，应持续二三个小时。人工呼吸和心脏按压的具体方法，参见《对呼吸停止的抢救——

人工呼吸》、《对心脏停止的抢救——心脏按压》。

经过抢救，患者神志清醒，呼吸和心跳恢复后应注意保暖。换上干衣，按摩四肢以促进血液循环，并让他饮用一些热姜汤、热茶、热酒等，同时合理使用抗生素、肾上腺皮质激素等严防发生并发症。溺水时间较长的患者，往往会并发肺水肿、急性肾功能衰竭、溶血，故复苏抢救成功后仍应送医院进一步抢救观察。

溺水是完全可以预防的。旅游者在湖泊、海岸观赏风光时，要注意足下安全。不会游泳的人最好不要参加游泳，要下水也应有人陪同并备有救生圈。游泳前做一些必要的准备动作，游泳时间不宜太长，患有心肺病、脑血管或过于疲劳饥饿的人都切勿下水游泳，避免发生意外。

2. 当人体触电时

因电流通过人体引起的损伤，称为电击伤，俗称触电。旅途中，若不安全用电、电器漏电或在野外碰到高压电、雷雨季节被雷电击伤等，均可造成电击伤。

通常情况下，并非人一碰到电就会立即死亡。触电对人体造成的损伤程度，随电流的强弱、身体导电情况和接触电流时间长短而不同。轻者头晕、疲乏；重者肌肉痉挛、口唇青紫、血压下降，呼吸、心跳停止，若抢救不及时会有生命危险。

触电的人本身是不能自救的，只有依赖他人。救人的人要冷静分析情况，做到既能救人又不会发生连环触电，危及自身安全。救护者应穿上胶底鞋，或将干燥的绝缘物垫在脚下，然后拉下电闸。如果一时找不到电闸，要用干燥绝缘的木条、棍、杆等工具，挑开触电者身上的电线。若无法将电线挑开，可用干的绳子套住触电者身上的某个部位，把他拉离电线。然

后检查触电者的伤情：轻者离开电源后，应卧床休息，并严密观察，是否会发生迟发性假死状态，一旦发生要进行心肺复苏抢救。如触电者被电灼伤，要立即送往就近医院。如果已发生呼吸和心跳停止，应马上进行人工呼吸和心脏按压，同时向医护人员求救。待其心肺复苏，自主心律恢复后，还要预防脑水肿、急性肾功能衰竭等并发症。

要预防触电，关键在于旅游者要重视安全用电。不要用潮湿的手触摸裸露的电线或插座，在用电不安全的地方要穿胶底鞋。旅游时如遇到雷雨天，不可在大树下或电线杆旁避雨，以防雷电击伤。打雷时如在室内，屋子正中是最安全的地方。

3. 烧伤的急救

烧伤是热力（火焰或灼热的气体、液体、固体）或化学物质（酸、碱）作用于人体，所造成的皮肤、粘膜、组织或内脏的一种特殊性损伤。旅途中，常见的是热力烧伤，包括火焰烧伤、开水烫伤、蒸汽烫伤等。医学上把皮肤表面发红、微肿痛、无全身反应、不发生感染的烧伤定为一度烧伤；出现明显水肿，有剧痛、出水泡的烧伤为二度烧伤；全部皮肤坏死，甚至波及皮下组织、肌肉与骨骼的烧伤为三度烧伤。

烧伤的现场急救对减轻伤势，抢救生命十分关键。首先，迅速将伤员脱离热源，用就地卧倒翻滚的方法灭火，脱去着火或被高温液体浸湿的衣服。然后，立即用冷水冲淋或浸浴患处，来降低局部温度，减轻痛楚。一般来说，冲洗的时间长，所以减轻组织损伤，缩短愈合的时间。应一直冲到伤面无疼痛感觉为止。对于小面积轻度烧伤，可在局部清洁消毒后涂烧伤膏、红花油、风油精、京万红膏等，或用鸡蛋清涂敷创面。但是在大面积烧伤且皮肤已破损的情况下，不宜用冷水冲洗。最

重要是保护烧伤创面，将未能脱去的衣物剪开，用清洁纱布或衣物覆盖于创面，不要挑破水泡，也不要揭扯创面的附着物，以免增加污染及损伤，并立即送医院抢救。运送时伤面勿受压，并注意保暖。可以使用镇静止痛的药物防止疼痛性休克，但有呼吸道烧伤或颅脑损伤时禁止使用。重度烧伤或大面积烧伤的病人体内的水分损失较多，要给病人喝些含盐（100 毫升水中加 300 毫克盐）和小苏打的水。但不宜饮用单纯的白开水，以避免脑水肿的危险。

如果是被强酸（硫酸、硝酸、盐酸等）烧伤，应立即用大量流水冲洗创面，彻底冲洗后用 2%—5% 的碳酸氢钠液中和，再用清水冲洗。如果被强碱（氢氧化钠、氨、石灰等）烧伤，用流水彻底冲洗伤处后，用弱酸液体（0.5%—5% 的醋酸、5% 氯化氨、10% 枸橼酸液体）中和，再用清水冲洗。被磷烧伤，除用大量流水冲洗外，还要用湿布包扎伤口，将空气隔离，以免继续烧伤。无论被哪一种化学物质烧伤，在经过上述处理后，都必须保护创面，并迅速送医院做进一步救治。

4. 骨折的急救

旅行中的意外事故有可能引起骨折。骨折分没有伤口的闭合性骨折和有伤口、有肌肉断裂、甚至断骨暴露于伤口外的开放性骨折两种。骨折处最常见的症状是剧烈疼痛和肿胀，不能触摸，肢体也不能如常动作。而且剧烈疼痛或出血过多，也会引起休克。

若伤员休克，应立即让其平卧，骨折处要保暖防凉，并给伤员服用止痛及镇静药物。开放性的骨折首先要止血。若出血量少，用干净的布扎住伤口即可；若出血量大，必须在上臂或大腿上方用带子扎紧，每 20 分钟解开带子放松 2 分钟，直至

血止住。若骨折是在非四肢的部位，要用手拍压住血管的上部（靠近心脏的部位），阻住血的来源，直至血止住。

脊椎骨折时，要防止因搬动不慎，损伤脊髓而引起瘫痪。搬运伤员时，不能让骨折处有丝毫移动。由三人同时搬运，一人夹住伤员的两腋，使其上身不动，一人抬双脚，一人托腰部和腹部，三个人同一水平，步调一致，将伤员搬上担架。如果是颈部骨折，需有一人捧住伤员的头，防止头部摆动。再送往医院救治。

四肢骨骨折后，为避免损伤局部的肌肉、血管、神经等，要防止骨折端错动，也不要勉强去复位。对骨折端露出伤口外的，为免感染，可用干净的手帕、毛巾覆盖后再予以固定。如无夹板，可用木板、竹条等代替；在夹板和肢体间垫上毛巾、软布等，再用绷带或布条把伤肢绑上。如找不到用作固定的材料，可以把伤肢绑在躯干上（上肢骨折），或将两条腿绑在一起（下肢骨折）。在为伤肢进行固定时，为减轻骨折错位所造成的损伤，应在骨折的下方牵拉，直至包扎完毕。经过临时包扎后，应立即设法转送到医院救治。

5. 眼、耳异物怎样取出

眼部异物，俗称“迷眼”。若是表浅的异物会被泪水冲洗掉。泪水冲不出的异物，可用生理盐水冲洗，或用湿棉签、干净的手帕轻轻拭去，然后滴入氯霉素眼药水，闭目休息一会。嵌入睑结膜内的异物，要翻开眼皮才能去除，让患者朝下看，用拇指与食指捏住上眼皮，轻轻向下翻转，异物拭去后，也要滴眼药水以防感染。如果异物感很强，翻开眼皮也找不到，应用纱布或干净手帕轻轻捂住眼部，并尽快找医生处理。被石灰等化学性异物迷眼，要马上用净水冲洗 5 分钟至 10 分钟，再

到眼科进一步处理。

耳内异物通常是小昆虫、蚂蚁等，或游泳进入的生水，不小心留下的棉球等。对于活的异物，利用昆虫的向光性，用手电筒照射耳部，昆虫会向着亮光爬出来或飞出去。或是向耳内滴几滴白酒，将其杀死后再夹出来。滴食油也有同样的效果，因空气被隔绝，昆虫会窒息而死。耳内进生水很易引起外耳道感染，可用干手帕、干布条等纤维织品拧成细条送入耳内，拧转末端，即可将水吸出。若是其他异物，自己用小钳子又无法夹出，要请医生来取。无论是什么样的异物进入耳朵，切忌挖耳朵，因为这样既不能取出异物，更可能会造成不良后果。试用上述的方法，如不成功，则一定要请医生帮忙。

6. 腰部扭伤怎么办

急性腰部扭伤俗称“闪腰”，是旅行中常发生的伤病。多在弯腰提举重物、猛然转换体位、失足踏空等瞬间发生。腰部的肌肉、筋膜、韧带等软组织猛然强力收缩，引起痉挛，致使腰肌筋膜或肌纤维撕裂，或是腰骶部的小关节扭挫。

腰扭伤的患者会感到腰部有撕裂样的剧痛，当即不能活动，只能僵持不动，甚至翻身都困难，连咳嗽、打喷嚏、深呼吸也会加重疼痛。这时，要让患者安静地躺在硬板床上休息；局部用冷水敷，以减轻疼痛和水肿；或用活血散瘀的药膏外贴患处；疼痛剧烈的伤者还可以口服止痛药物。

如果上述方法难以使患者的痛苦减轻，这里再介绍几种按摩、推拿、按压痛点等疗法，不仅效果好，也适于在旅途中尤其是不具备药物的情况下采用。

压迫脊柱法。让患者脱去上衣俯卧，施治者用手掌自上而下按压脊柱两侧的胸椎、腰椎、骶椎。先轻轻按压三次，再大

力按压三次，如此反复操作数十次，直至患者腰部疼痛缓解。因为这种方法颇耗体力，可以中途换人按压，或用脚跟按压，但要注意用脚跟时力度要适中。

按压痛点法。病人仰卧在床，两腿伸直，向外叉开。施治者在病人脚脖子内踝上的筋上找到一个疼痛点，用拇指大力按压，直到病人痛得吃不消再放开手。然后让病人俯卧，双腿仍伸直叉开，在病人腘窝（膝关节窝）的横线上稍靠外处找到一个疼痛点，施治者以普通的力量按住疼痛点并向腰的方向推压数次，基本上能解除病人的痛苦。

按摩法。在人的手掌上有 2 个腰疼穴，位于第三根掌骨（通向中指的一根掌骨）的两侧，靠近手指 2 厘米左右的地方，可用手拍在第三根掌骨的两边移动按压，有明显酸胀感的地方即是腰疼穴。方法是用指尖按摩、点压，或用消过毒的针刺穴位，效果更好，病人同时要配合施治者，轻轻旋转活动腰部。此法可以在较短的时间内止痛。

7. 爬山当防踝关节扭伤

旅行中，爬山、在凹凸不平的路上行走或穿高跟鞋上下台阶等，往往会发生踝关节扭伤，又称“崴脚”。扭伤后，踝关节行动不便，局部肿胀，皮下瘀血，走路时疼痛加剧，影响行程的继续。

发生踝关节扭伤后，要赶快治疗。在治疗过程中，要抬高患肢。先用冰袋或冷毛巾敷，以减轻疼痛和皮下出血；然后用活血散瘀的药膏外贴患处。

如果有干胶布，可以将胶布自内踝关节上 20 厘米处垂直绕过脚跟部，拉紧，再粘贴在外踝关节上 20 厘米处。然后再用几条胶布横向从踝关节向上固定，注意只能贴大半圈，以保

血液回流通畅。轻度扭伤的病人休息一会，就可以下地行走，10天后再将胶布去掉，基本能痊愈。

要是旅途中既无药物又无胶布，还可以用一手握住扭伤的脚踝，另一手抓住脚趾，由外向里摇晃，再让脚趾尽量向下弯曲，然后使脚尖尽量向上弯曲，反复多次，会有所好转。有条件的话，用热盐水泡泡伤脚，再用白酒把云南白药调成糊状涂在扭伤的部位，拿纱布、手帕等包扎上，效果更好。

如果是严重扭伤，如韧带完全撕裂、踝关节不稳定者，严禁乱按乱揉，要立即送医院做石膏靴固定治疗。

8. 当小腿抽筋时

小腿抽筋在医学上被称为腓痉挛，是因为腿肚的腓肠肌痉挛而引起腿部抽筋，并伴有剧痛，令人暂时不能动弹。若是发生在游泳时，是很危险的。旅行时，由于路比平时走得更多（尤其是登山旅行），腓肠肌过度疲劳，小腿抽筋是常有的事。

治疗的方法较多，也简单易行，都是以放松局部肌肉来达到缓解疼痛的目的。旋转法，起身而坐，伸直抽筋的腿，用手握住前脚掌，向外侧旋转踝关节，只要动作连贯有力，通常能立即止住剧痛。扳脚法，取坐姿，一手用力压迫痉挛的腿肚肌肉，一手抓住足趾向后扳脚，使足部背曲，再上下活动一下脚，抽筋就能得到缓解。按压法，在膝关节内侧腓窝两边有硬而突起的肌肉主根，腓肠肌头神经根便附着在里面，用大拇指强力按压此处，异常兴奋的神经就会镇静下来，从而达到停止抽筋，消除疼痛的目的。按摩法，用双手交替顺静脉的走向，由下至上轮流按摩腿肚肌肉。也可以把小腿肌肉放在手掌中轻轻滚动摇晃，或从侧面轻拍肌肉。以此使腿肚肌肉放松，并恢复正常的血液循环。如果上述方法未能完全解除症状，可改用

热毛巾、热水袋敷于腿肚处，热敷法能有效地促进肌肉的血液循环，缓解痉挛。若是在游泳时发生抽筋，将大腿尽量向前伸直，脚跟向前蹬，用手使劲往身体方向扳脚拇趾，反复数次，直至症状消除。但在每一次扳脚之前，都要深吸一口气再潜入水中。

小腿抽筋的预防是比较简单的，在活动前、活动后、睡前按摩腿肚肌肉即可。常常抽筋的人可在游泳前将捣烂的生姜渣汁涂在腿肚上，充分按摩，便能收到很好的预防效果。

9. 旅途中，请慎防破伤风

在旅行中，被铁钉、竹签等锋利物扎伤的事时有发生，旅行者也不太在意这样的小伤口。但是，这样的小小伤处很可能隐藏着一种死亡率很高的创伤继发病——破伤风。

破伤风杆菌从人的伤口入侵人体，伤口越深越小，厌氧的破伤风杆菌越能迅速繁殖，并且在里面放出大量毒素。破伤风的潜伏期约为一二周。发病初期的患者感觉四肢无力、头晕、头痛、伤口疼痛。很快便发展为全身抽搐，每一次抽搐的时间都不长，但反复发作，对人的生命有很大的威胁。

在旅行中被铁钉等扎伤时，不要因伤口小而大意。首先要将钉子拔出，然后从伤口往外挤血，或用口吸血，使细菌随着血被吸出一部分。然后用碘酒等消毒后包扎起来。在被扎伤后12小时内去医院注射破伤风防疫针，这样，破伤风杆菌就无法伤害到你了。

10. 脑外伤者应立即送医院

旅行中的脑外伤多是因为交通事故或游玩时不慎从高处落下而造成的。

脑震荡是一种较轻的脑部受伤，伤者通常在十几分钟的昏

迷后清醒过来。之后送医院接受医生的观察即可。

有的脑外伤是十分危险的，伤者可能会因救治不及时或运送过程不当，而有生命危险。一旦发生以下描述的几种情况，必须在医务人员的陪同下，尽快将伤者送往医院急救。

如果伤者的头部有凹陷，频繁呕吐或出现意识障碍，瞳孔一大一小，说明是颅骨骨折、颅内出血或脑挫伤等危重的脑外伤。如果伤者头部着地并昏迷不醒，可能是颅脑外伤。如果伤者的耳鼻流出水或淡血水，说明是开放性颅底骨折。为防止细菌进入引起颅内感染，只能用酒精棉签消毒外耳和清除鼻痂。如果是皮肤破裂的开放性颅骨骨折，先剪去伤口附近的头发，然后轻轻盖上干净的毛巾等物。及时送往医院，争取抢救的时间，对脑外伤患者来说是十分关键的。

小孩头部受伤，情况严重的和大人一样处理。如果只是头部起包，用冷敷法减少出血和疼痛就可以了。但是，一周后仍不好转的，要请医生诊治。

11. 胸外伤的“明”与“暗”

胸外伤分暗伤与明伤，如果处理的不好，两者都有一定的危险。

胸部暗伤是指肋骨骨折、挫伤和震伤，外表无破皮流血。如果肋骨骨折处的断头未插伤内脏器官，伤者可以自行去医院医治。在旅行中胸部受暗伤，伤者应先服云南白药止血散瘀，如果伤势较重，应先服下瓶内的保险子一粒，然后侧卧于担架上，立刻送医院救治。

胸部明伤是指破皮流血或见骨的伤。明伤中以开放性气胸和张力性气胸最危险，多是利器刺伤胸部所致。两者都会令呼吸困难，引起呼吸和血液循环功能衰竭、缺氧而死亡。急救这

类明伤的关键是尽快用干净的毛巾堵塞伤口，用手捂住毛巾，然后运送伤者去医院救治。运送时，要让伤口在下边，即如果右侧有伤口，伤者就向右侧卧。若伤者有呼吸困难的迹象，应将其上身垫高一些。

12. 腹部受伤万莫忽视

腹部有很重要的器官，最容易受伤的是肝、脾、肠。因此，一旦腹部受伤，多是需要立刻救治的重伤。

如果腹部外伤，肠子或其他内脏从裂口露出来，千万不要用手摸。取纱布或干净的毛巾用温开水或温茶水浸湿后，盖在脱出的内脏上，并扣上一只碗或小盆在伤口上。然后迅速送往医院。

如果腹部剧痛，又无表面伤口，可能是肝脏和脾脏破裂，这类破裂伤会引起大出血，必须急送医院作手术并大量输血。在运送途中，让伤者屈膝卧，可以做腹部冷敷，以减轻疼痛、预防发生休克。伤时呕吐后，要及时清理口中的呕吐物，避免堵塞呼吸道。

如果伤者出现呼吸或心跳停止，要立即进行人工呼吸、心脏按压，直至其苏醒或抵达医院。

13. 酒精中毒可以致命

酒精中毒，又叫急性乙醇中毒，是由于大量的一次性饮酒后，引起中枢神经系统兴奋及抑制，俗称“醉酒”。急性中毒一般分为兴奋期、共济失调期和昏睡。早期多处于兴奋状态，面潮红或苍白、眼部充血、脉搏快、情绪激动、言多语失，到了共济失调期，会表现出动作笨拙，步态不稳，并伴有恶心、呕吐的症状。重者很快进入昏迷状态，脸色苍白、皮肤湿冷、口唇青紫、心跳增快、血压体温下降、大小便失禁，甚至可因

呼吸循环衰竭而死亡。

对于轻度中毒者，一般无需特殊治疗。让其卧床休息，由于皮肤血管扩张，要注意保暖，再饮用些淡醋水，吃些新鲜水果（瓜、梨等），可逐渐恢复正常。对重度酒精中毒者，如在 2 小时以内，要迅速刺激咽部催吐，或用 1% 碳酸氢钠液洗胃。超过 2 小时的，马上送医院静脉注射 50% 葡萄糖和胰岛素，同时补充维生素 B₁、B₆、C 等，再用利尿剂促进乙醇排泄。严重的要考虑进行血液透析。如患者烦躁不安、过度兴奋，可肌肉注射安定或利眠宁；昏迷不醒的可注射中枢神经兴奋剂。病人呼吸深度抑制时，给予呼吸中枢兴奋剂并吸氧。

酒可以助兴，更可以伤人。在旅途中，不应过量饮酒，更不应空腹饮酒或饮烈性酒。

14. 饮食卫生与细菌性食物中毒

细菌性食物中毒是由于进食被细菌或细菌毒素污染的食物而引起的急性感染中毒性疾病。包括沙门氏菌、嗜盐菌、变形杆菌、葡萄球菌与肉毒杆菌食物中毒。

患者发病的速度与症状可因细菌及其毒素的不同而各异。有的起病急，以急性肠胃炎为主要表现，如恶心、呕吐、腹痛、腹泻、发热，如果一日腹泻数次，甚至数十次，正是典型的沙门氏菌食物中毒。有的除了具备急性胃肠炎的症状外，腹绞痛，且大便呈血水样，这是嗜盐菌食物中毒。还有的中毒以神经症状为主，患者先是全身无力，头晕头痛，继而出现视力模糊、瞳孔扩大、眼睑下垂，重症者可出现吞咽困难、讲话不清、甚至呼吸困难，若不及时抢救可危及生命。这是肉毒杆菌食物中毒的症状。

预防细菌性食物中毒关键在于不吃不洁净的食物、腐烂变

质的食物、未经煮熟的肉类和变质的罐头食品。一旦患病，应立即去医院治疗，针对不同的病因，选用不同的药物。常用的有氯霉素、黄连素、藿香正气丸、葛根芩连片等。腹泻严重的要补液，以纠正脱水和酸中毒。如果发病的症状属神经性食物中毒，应携带所吃的食品去医院，若确认为是肉毒杆菌所致的食物中毒，立即用 5% 碳酸氢钠或 1:4000 高锰酸钾溶液洗胃，同时口服泻剂与清洁灌肠，以清除毒素，在发病 24 小时内注射多价肉毒血清（先做皮试！），呼吸困难的，要给予吸氧，必要时人工辅助呼吸。

旅行者如果怀疑自己吃下了不洁的食物，而又尚未发病的，可以服用黄连素或藿香正气丸来预防。

15. 毒蘑菇，万不能采食

蘑菇味道鲜美，营养丰富，是大多数人都喜爱的菜肴。但是，一般人很难分辨哪些蘑菇是有毒的，哪些是无毒的。一旦误食了毒蕈，后果是十分严重的。毒蕈的毒性剧烈，即使少量毒素被吸收，也会引起严重中毒反应，甚至死亡。

通常在进食毒蕈 2 小时内，就会出现剧烈呕吐、腹痛、腹泻、流涎，甚至抽搐。严重者产生幻觉，呓语、昏迷。一经发现毒蕈中毒，要立即抢救。先催吐，吐出胃里的容物。呼吸停止者要马上进行人工呼吸，并速送医院。同时进食蘑菇的人，即便没有发病，也要一并送医院观察。

在旅途中，不要在大排档、小食店里吃蘑菇；野外旅行，不要采摘和煮食蘑菇。能做到这两项，毒蕈中毒的机会就微之又微了。

16. 被毒蛇咬伤的急救

毒蛇对人类的伤害是因其蛇毒的毒性，其中以神经毒素、

心脏毒素和出血毒素最厉害。夏、秋季节在野外旅游，如不慎被毒蛇咬伤，蛇毒随淋巴循环进入体内，或直接入血，致死率极高。

被毒蛇咬伤后，首先要保持镇静，勿走动，5分钟内原地做好急救处理。惊慌、奔跑只会加快血液循环，加速毒液的扩散和吸收。应马上用绳、布带、植物纤维、头发等结扎伤口的上方（近心脏的一端），以阻断淋巴和静脉回流为度，不宜太紧；每隔15分钟放松一次，以免组织坏死。结扎完毕后，要尽快将毒液挤出，可用手挤、口吸（口腔内必须毫无破损）、用火罐拔、用吸奶器吸，必要时用小刀在毒牙痕处切十字形口，扩大伤口排毒，一直要吸到血为鲜红色为止。然后使用解毒剂，抑制蛇毒毒性，如南通蛇药、广州蛇药、上海蛇药、季德胜蛇药片、云南蛇药等。用药要早，用量要大，内服外敷兼用。将药片等捣碎化成糊状，涂在伤口周围（勿堵住伤口）。即便伤口已封住，也要将其挑破，以利毒液外流。

中国民间治疗毒蛇咬伤的草药很多，也可以就地取材，将草药捣烂取汁，内服外敷。常见的有八角莲、半边莲、七叶一枝花、万年青、蛇舌草、两面针、蛇参等。但不识草药的人，不要乱用此法，以防不测。

经过初步处理后的伤员，应速送附近医院抢救，注射抗蛇毒血清。因为被毒蛇咬伤的人全身中毒症状会在数日内日渐加重，只有留院观察、救治，才能彻底解除蛇毒的危害。

为了防毒蛇，在野外旅游时，要穿长裤和鞋袜；穿行山林时要戴草帽；不要在野草丛生、溪边等毒蛇出没的地方步行、休息；夜间行走要带上手电筒、火把等照明工具。必要时，应携带蛇药备用。

17. 被毒虫蜇伤的急救

除了毒蛇外，蝎子、蜈蚣、毒蜘蛛、松毛虫、蜂等的毒性也很厉害。在旅途中不幸被这些毒虫蜇伤或咬伤时，如未能及时救治，后果也是相当严重。对付不同的毒虫蜇伤有不同的方法，下面便一一介绍给读者：

蝎子蜇伤。蝎子是一种胎生的节肢动物，生活在温、热带，有畏光性，毒性大小因种类而不一。蝎子蜇人时，其尾部的弯钩刺入人体注入毒液，刺伤处有烧灼样疼痛，2 小时左右便会出现烦躁不安、出汗、恶心、呕吐、气喘、发热、口渴、腹痛等症状，严重的会抽搐、昏迷，甚至危及生命。急救的方法与治疗毒蛇咬伤类似，但因为蝎毒是酸性毒液，用肥皂水冲洗伤口，可以中和毒液。再涂上红药水，用纱布包扎，服抗菌素以防感染。中毒严重的，应找医生救治。

蜈蚣刺伤。蜈蚣常在潮湿闷热的夜晚，尤其是夏季雷雨前出来活动。人在野外活动或露营时易被蜈蚣刺伤。蜈蚣的毒性与大小成正比，刺伤后会红肿热痛，有发生淋巴管炎和淋巴结炎的危险。严重中毒的会恶心、呕吐、发热呓语、抽搐、昏迷。被刺伤的若是儿童，可能危及生命。蜈蚣的毒液同样是酸性的，用肥皂水或石灰水冲洗中和后，服用蛇药。症状较轻的，可剪下伤者的一缕头发，烧着后烟熏伤口，能去毒。儿童在经过初步处理后，仍需送医院治疗。

毒蜘蛛咬伤。蜘蛛大约有 3 万多种，具备毒蜇与毒腺的也多以捕食、自卫为主。对人类危害最大的，主要是“黑寡妇”蜘蛛、狼蛛等，毒性很大，毒液中含有的神经性毒蛋白可使运动神经中枢麻痹，能致人畜于死地。被毒蜘蛛咬伤后，除对伤口消毒外，应用小刀切“+”字形口排毒，用拔火罐、吸奶器

等吸出毒液，以石炭酸烧灼后再包扎，口服蛇药，若中毒严重应送医院注射蛇药针剂解毒。

蜂蜇伤。蜂的种类很多，如蜜蜂、马蜂、黄蜂、土蜂、狮蜂等。蜂的腹部末端有与毒腺相连的蜇剂，毒力不一，以蜜蜂毒力较弱，而黄蜂的毒力则很强。因此被蜂蜇伤，有的几日能自愈，有的却很快一命呜呼。蜂刺入后，可能将刺留在伤口里，要先将刺挤压出来，再用肥皂水冲洗中和。如是黄蜂蜇伤，不能挤压伤口，为免毒液扩散，要将刺挑出来，再用醋冲洗伤口（黄蜂毒是碱性的）。无论被什么蜂蜇伤，待刺取出后，可用青苔捣烂外敷。马齿苋（又名瓜子菜、猪沙沙草）也是蜂的克星，而且有蜂的地方通常会有马齿苋生长，揉碎后敷伤口能止痛消肿。切片的蒜头、揉烂的韭菜叶都有类似的疗效。同时大量饮水，加速毒液的排泄。有过敏反应的可服用息斯敏、扑尔敏等抗过敏药。若蜂蜇伤有全身反应的，要送医院治疗。

松毛虫蜇伤。松毛虫又叫刺毛虫，它的毒毛碰到人能引起皮炎，毒腺细胞放出的毒素能致松毛虫病。主要症状是骨关节肿痛或非骨关节部位软组织出现肿块。松毛虫多生在马尾松上，进入有马尾松的园林要尽量减少身体的暴露部分，避免接触到毒毛。如被松毛虫蜇伤或碰到毒毛，要尽快用肥皂水冲洗，再拔掉毒毛。最好服用些清热解毒、消炎、消肿的药及抗过敏药，以免发生全身反应。

18. 乡野旅游慎防被狗咬伤

旅行者被狗咬伤的机会并不大，虽然在旅途中经过乡间、小镇、僻径时容易遇到狗。但一旦被狗咬伤，可能会产生非常严重的后果——狂犬病。狂犬病是狂犬病病毒引起的人和动物共患的急性接触性传染病。其实被疯狗咬伤，被传染的机会只

有大约两成，但是一旦患有狂犬病，死亡的机率几乎是百分之百。因此被狗咬伤，绝不能大意。首先要用绳、带、手帕等迅速将伤口上部和下部分别扎住，用刀把伤口稍微扩大，尽量把伤口内的局部血液吸出。然后用清水或肥皂水清洗伤口，再速去医院注射疫苗。在被咬伤的 3 天内一定要注射狂犬病血清（注射前需做皮试），之后的第 2 天再注射狂犬疫苗。若不幸再次被狗咬伤，必须再次注射疫苗。

防止狗咬伤的有效措施是避免与狗接触。遇到狗向你狂叫时，要镇定自若，按原路行走，若慌张乱跑，狗就会追着咬人。经过有狗的地方，可手持棍棒（不要舞弄，也不要指向狗），狗见了棒只敢吠，不敢近人。还有，见了狗不要往地下蹲，因为一两次或许有效，之后再用地招，狗不仅不会吓退，还会扑上来追咬。

如果遇上疯狗，千万要避免。疯狗和普通健康狗有明显的差异，疯狗通常易怒易躁，尾巴下垂，流口水，乱跑乱叫乱咬，跑时低着头，并发出含糊的声音。狗患上狂犬病，通常一星期左右就会死。

19. 旅游与交通事故

汽车相撞、火车脱轨、飞机失事是乘行中有可能发生的意外事故，也是造成旅行者伤亡的主要原因之一。旅行者如果能够了解一些交通意外时危急应变措施，可以有效地将事故对人造成的伤害大大减低。

坐在汽车上，如果有安全带，应扣上安全带。两手摆放在前排座的靠背顶上，以备急刹车时，可以随时推或抓住前排靠背，减缓向前的冲力。站在车上时，重心要放在前脚掌，脚跟部略悬起，两膝略弯曲。这种姿势能缓冲车身弹跳摇摆引起的

身体振动和急刹车时的前冲力，而且发生事故时，不易摔伤、撞伤。要是坐在驾驶室的后面，还应考虑如何避免撞车时驾驶室与车厢之间的支柱、横杠等对人可能造成的伤害。

在火车上，一旦觉察到列车有异常现象或紧急刹车，应迅速离开车门或车窗，抵靠在牢固的物体上，手抓紧车厢内的稳固物，低下下巴贴胸，若来不及离开门、窗，可以就地趴下，并抓住稳固物。这样做是为了避免头部被撞伤，或人被惯性抛出车外。当列车就要冲出轨道或发生其他事故时，先将自己稳住车内较安全的部位，千万不要跳车；列车停下后，只要未起火或淹在河流中，都不要乱走动，留在相对安全的地方等待救援。

乘搭飞机的旅客在发生紧急情况时，一定要保持镇静，听从机组人员的指挥。他们均受过严格训练，经验丰富，知道怎样应付紧急事故。旅客应将眼镜和假牙摘掉，衣裤带里的尖利物品（如笔、钥匙等）都要拿出，女士脱去高跟鞋。这样可以避免飞机控制失灵后，旅客在机舱内互相挤撞时发生意外。万一有失事的报警，赶紧准备一条湿毛巾，以备机舱起火或灌进浓烟时窒息而死。了解一些应急措施，只是尽可能增加点安全系数，并非能确保平安。

在发生交通事故时，冷静是最宝贵的，因为越是慌乱无措，越是危险。

20. 大、小外伤的止血方法

旅途中不幸因外伤而出血，应尽快止血。止血的方法有很多，小伤口出血，且伤口内又无异物的，可采用局部按压法。就是用手帕、纱布等直接盖在伤口上用手压住，把伤肢放在高过心脏的位置，便能很快止血。或者用手掌稍用力拍打两脚的

跟腱，各拍数次，亦能止住小伤口流血。如果用药物止血，云南白药是首选良药。在遇到外伤出血时，清洗伤口后，撒上云南白药，再加压包扎好伤处，很快便能奏效。还有一种指压动脉法，即用手指将伤口附近靠近心脏一端的动脉血管压住，可以临时止血。但要注意，压迫的时间不可过长，不宜超出 15 分钟。

如果是四肢较大较复杂的伤口出现，可采用止血带来止血。止血带是指弹性很好的橡胶带。旅行时可用手帕、毛巾、领带、围巾等代替。方法是止血带用力绑扎在伤口靠近心脏的一侧，以伤口没有新鲜血外流为度。每隔 1 小时松开几分钟，再绑扎。上止血带一般不超过二三个小时，以免肢体坏死。在止血过程中，要保持伤肢高于心脏的水平线，这样做是为了加强止血的效果。

无论是大伤口出血，还是小伤口出血，都不要用香灰、烟丝等物敷伤口止血。要保证伤口的清洁，以防感染。严重者，在经过初步的止血处理后，应尽快送往医院做进一步抢救。

21. 对呼吸停止的抢救——人工呼吸

无论是意外事故，还是疾病发作，只要患者呼吸停止持续 4 分钟，就会因脑组织缺氧坏死而死亡。人工呼吸是在患者不能进行自主呼吸时，向其提供所需氧气的最快速有效的方法。及时的人工呼吸可以救人一命。具体的方法是：

第一，抢救者处于患者的左侧或右侧，一手捏住患者的鼻孔，以防吹气时气从其鼻孔漏出；另一手托起患者的下巴，以防舌根后坠，同时阻止气体进入胃里，确保呼吸道通畅。

第二，用自己的嘴对准并包绕封住患者的嘴，要完全堵住，不让吹出的气从口周围漏掉。

第三，深呼吸后，对准患者的口快速有力地将气吹入，到患者胸部扩张，鼓起来后停止吹气，让其胸部自然缩回，肺内气体自行逸出。反复进行，直到病人呼吸恢复为止。

上述方法，对于成人每分钟进行 14—18 次，儿童每分钟进行 20—25 次。如果患者同时心跳停止，在人工呼吸的同时，还要进行心脏按压。

当患者恢复了微弱的自主呼吸后，抢救者仍然要按他的呼吸节律继续吹气，或隔一二次进行一次人工呼吸予以辅助，直至医护人员赶到或患者的呼吸完全恢复正常。

22. 对心跳停止的抢救——心脏按压

当患者因事故或疾病以致心跳停止时，及时地进行心脏按压，很有机会使生命复苏。这是一种从体外压迫停跳的心脏，人为地建立血液循环并激发心脏恢复跳动的一种急救方法。具体步骤如下：

第一，找到按压的正确位置，即胸骨正中 $1/3$ 的地方，并非压胸部。

第二，确定心跳已完全停止，否则按压心脏会适得其反。

第三，将患者放在硬板床、硬木板或平整的地面上，仰卧。不要选择软床、软垫，会降低按压的效果。

第四，抢救者站在患者的一侧，两手掌重叠放在其胸骨正中 $1/3$ 处，用力向下按压，使胸骨下陷 3—5 厘米，然后迅速完全放松，胸廓恢复到原位。然后再按压，再放松、反复进行，直至恢复心跳或医护人员到来或送抵医院为止。

第五，压力放松时，手不要挪位，不要离开患者胸部。按压的频率是成人 60—80 次/分，儿童 80—100 次/分，婴儿 100 次/分。成人按压需两只手；对儿童进行心脏按压，只用一只

手，压力为成人的一半；婴儿只能用两个手指来按压，压力为儿童的一半。

有时，患者会呼吸与心跳同时停止，只有一个人在场的时候，必须既做人工呼吸又做心脏按压。先口对口吹气两次，接着用拳头捶击患者胸骨正中 $1/3$ 处三四次，看心脏是否恢复跳动，如无反应，则开始连续做两次人工呼吸，再连续做 15 次心跳按压，并以此步骤反复耐心地操作，直到抢救成功或医护人员到来。

如果有两个人在场，可以配合急救。甲做一次人工呼吸，乙接着做 5 次心脏按压。甲应在乙第 5 次按压末，停止加压的一瞬间，立即吹气。两人要配合默契，耐心地反复操作；直至抢救人员到达为止。在抢救的过程中，只要患者心跳一恢复，就立即停止心脏按压。

现场急救之后，应尽快送病人去医院做进一步救治。

（五）老年人、妇女、儿童的旅途保健

1. 老年人的旅途保健

对于老年人来说，外出旅游既是一种很好的消遣，也是一种积极的锻炼。但是老年人的体质比较弱，有的还患某些慢性疾病，因此旅游保健知识对老年人尤其重要。

老年人行前要健康检查

有的老年人自我感觉十分健康，但并非真的什么病都没有。在外出旅行前，检查一下身体，以判断是否有自己未曾发觉的疾病存在是十分必要的。检查的内容主要包括测量体温和血压、脉搏、查眼底、查心肺肝脾肾，复查过去的病史等。一

一旦查出有疾病，要征求医生的意见，是否适宜出外旅游，或者应在旅行中注意哪些事项。

有一些病人是禁止参加旅行的。如高血压迹象、近期发生过心肌梗死或心绞痛的、充血性心力衰竭未纠正者、新近发生过脑出血或脑梗塞的、肝硬变腹水、支气管哮喘发作期、消化道出血、严重贫血患者、慢性肾功能衰竭、各种晚期癌症患者、新近动过大中手术尚处于恢复期的、或是带病的高龄老人等，旅行对他们来说，是十分危险甚至致命的。

老年人旅游宜结伴而行

老年人不能单独旅行，一定要有人陪伴，尤其是本身患有某些慢性疾病的老人。最好是参加组团旅游，因为组团旅游的衣、食、住、行都有专人负责安排，旅游者不必为了这些事去劳累操心。而且，人多也可以互相照应。一旦疾病发作或出现意外，会有团队的其他人员在老人身边及时处理。

老年人在旅行中要尽可能和家人多保持联系，让家人多了解自己在外的情况，尤其是身体状况，以免家人担忧。

老年人旅游中的穿戴

老年人的平衡机能减退，反应不敏捷，除了尽可能拄手杖来增强身体的支撑能力外，选择合适的鞋是很重要的。与青年人不同的是，老年人不适合穿旅游鞋旅行。因为人脚的内侧肌肉群和韧带的应变能力随着年龄而越来越弱，足弓趋于平缓，弹性变小，脚的负重能力和抗震力也随之逐渐下降。老年人穿平底的旅游鞋，会因为自身体重和地面冲击力而引致足痛、腿痛、髋关节痛，甚至腰痛。老年人应选择 2 厘米左右的低跟鞋，并且要防滑、轻便而柔软。这种既能保护脚，又能维持正常活动，不会因为穿了不合适的鞋而带来不必要的痛苦。

去寒冷的地方要注意防寒保暖，选择又轻软，防寒性又好的衣服。而夏季出游，要穿着透气吸汗而又宽松的浅色衣服，戴太阳帽、太阳镜，最好再备一把扇子。

老年人更应注意饮食卫生

老年人的抵抗能力差，在旅行中要特别注意饮食卫生，饮食要有节制。

多吃些有营养、清淡又易消化的食物。少食煎、炸、油腻、刺激的食物，更不要暴饮暴食，或食用生冷不洁的东西。否则，很容易引起急性肠胃炎，不仅伤身体，也会影响旅程。老年人为预防便秘，还应多吃蔬菜、水果，补充足够的维生素。如果有的病需忌口，就一定要严格遵守。同时要注意少吸烟、少喝酒。

老年人慎乘飞机

老年人只要身体状况好，心脏功能没有明显的障碍，也没有心脏急症的发生先兆，是可以坐飞机旅行的。不过只能乘坐大中型客机，绝对不能选择小型客机。因为大中型客机的飞行高度在 9 千米以上，机舱内的气压与地面气压相差不远，氧气含量也与地面相似，再加上噪音小，起降飞行都很平稳，老年人不会感觉不适。而小型客机飞行高度在 7 千米左右，噪音大，机舱小，机身受气流冲击时波动明显，机舱的压力较低，空气含氧也不足，会令老年人感到不舒服，甚至诱发急症。

但是带起搏器的老年人，不宜乘飞机旅行。因为飞机上可能产生的感应电流、来自雷达和电子设备的电磁波，对起搏器会有干扰，并有可能使起搏器失灵而导致心脏停止跳动。

老年人出游应慎防短暂性脑缺血

短暂性脑缺血多发生在年龄 50 岁以上，有动脉硬化、高

血压、糖尿病、低血压或颈椎病等病史的人。此病是由暂时性脑缺血而引起的局限性脑功能障碍，发作的时间不超过 24 小时。

患者会突然眩晕，随后言语不清、眼前黑朦、身体麻木，甚至瘫痪在地。此病会反复发作，但在间歇期内又比较正常。如果在 24 小时内难以与脑血栓患者区分，可以先按脑血栓治疗。

有缺暂性脑缺血发作病史、反复发作的人，可服用潘生丁、丹参片等预防。要避免操劳，保持情绪稳定，保证睡眠充足。旅游者进行健康检查，如有高血压、心脏功能不全、颈椎病等原发病的，要及时治疗。因为只有治好了这些原发性，才能从根本上防止短暂性脑缺血的发作。

除上面所说的几点外，老年人外出旅游的行程安排不能太紧，要有充分的时间休息、睡眠。旅途中，避免过度兴奋、激动、或忧虑，保持稳定的情绪和快乐轻松的心情。患有某些疾病的老人要带上自己平时必用的药物，即便是身体状况不错的老人，也应随身备上药物，以防万一。陪伴老人的子女或亲友不仅要细心照料老人在旅行中的起居饮食，更要时刻注意老人的身体状况，适时调整旅行计划。

2. 妇女的旅途保健

妇女外出旅行，会碰到不少问题，如在旅行期间月经来潮、怀孕期出去旅游或是蜜月旅行等等，有很多特别的事项需要注意，因此，旅途保健是不可忽视的。

怎样推迟月经期

女性在月经期内，身体的抵抗能力较弱，有的女性还会伴有疲倦、头晕、痛经等症状。再加上旅途辛劳、生活没有规

律，对行经的女性不利，因此，建议尽量不要在月经期旅游。

如确实要在经期出行的，应避免过度劳累和寒冷刺激，保证休息时间。每天用温热水清洁外阴，洗澡要使用淋浴，以防感染。有痛经史的人应备有止痛药。如果发现经血过多，且有发热症状的，要去医院诊治，必要时中止旅行。

为了避免月经来潮给旅行带来的种种不便，旅行者可以口服避孕药来推迟月经期。方法是从旅行前的一次月经来潮第 5 天起，每天口服避孕药 1 号或 2 号 1 片，一直服用到旅行结束为止。通常月经会在停药后的几天内来潮。这种方法偶用一两次对身体健康并无影响，但是也有可能扰乱正常的月经周期，因此不提倡使用。

孕妇出游须知

孕妇并非一定不能旅行。但是，旅途中的劳累、紧张会对胎儿和母体有一定的影响。而且孕妇在旅途中染病的机会较大，一旦生病吃药，尤其是抗菌素类药，很有可能导致胎儿的畸形或发育缺损。因此，不主张孕妇参加旅游。

如果一定要外出，要选择适当时机、地点和交通工具。孕妇旅行的安全时期是怀孕的第 4 至第 6 个月之间。此时，妊娠反应已过，大部分产前检查也已完成，沉重的大腹又尚未出现，是出门最适宜的时机。在行前，要向产科医生请教必须注意的事项；准备宽松舒适的衣物，带一个软枕或软垫，乘坐交通工具时可以垫在腰后；必须有人陪同，沿途照料，以保安全。

孕妇旅行，以飞机为首选交通工具。航空飞行对孕妇及胎儿的健康均无伤害。但临近产期的孕妇是禁止乘坐飞机的。孕妇应尽量坐在靠近走廊的位子，每隔 1 小时起来走动一下，可

以减轻疲劳感，促进腿部的血液循环。火车卧铺和内河轮船的一二等舱是孕妇的次选，而长途汽车是极不适宜的。

如果孕妇在旅途中突然阴道出血、下腹疼痛，有可能是流产。感冒发热、腹泻、脱水都有可能引起流产。同行者要尽快请来妇产科医生或急送医院救治。同时，用冰袋或塑料袋包住的雪糕放在下腹冷敷，以止血、止痛。并把下肢抬高以防休克。孕妇大出血会危及生命，因此急救处理要十分迅速，稍微耽搁，都有可能发生不幸。

蜜月旅行 悄悄话

不少新郎新娘喜欢以蜜月旅行的方式来度过婚姻生活最初的甜蜜时光。但是，有的小夫妻旅行归来后，新娘却得了蜜月病。在蜜月病中最常见的是尿路感染，又称新婚尿路感染。

新婚期内，男女双方的性欲一般都比较旺盛。为了保证健康，不影响旅游，双方都必须加以节制，力戒旅游途中频繁的性生活。通常一周二三次是正常的，如果旅途劳累，间隔时间应长一些。注意劳逸结合，留有充分的休息时间，保证睡眠。

行房前一定要清洗外阴、会阴部和肛门。男性还应清洗阴茎冠状沟内的污垢，因为冠状沟内可潜藏大量的细菌，是引起女性尿路感染的主要原因之一。性生活后，女性应立即排尿一次，这样可以减少尿路感染的机会。另外，采用避孕套性交，除了避孕作用，还助于预防性病。

新婚妻子如果月经来潮，应严格避免性生活。否则会引起子宫内膜炎、阴道炎或盆腔炎等病症，严重的会因为输卵管发炎堵塞，造成终生不孕。

女性在初次性交处女膜破裂时，通常只会流少量的血。如果因男方动作粗暴而造成会阴部或阴道壁破裂以致大量出血，

要马上用消毒纱布或药棉压迫止血。若血流不止，必须立即去医院缝合止血。

蜜月旅行归来后，新娘如果感到排尿反常，如尿频、尿急、尿痛、尿液混浊、血尿，或有下腹疼痛和尿道烧灼感，极有可能已患上尿路感染。这时要立即求医服药，避免受寒、过劳，禁止性生活。

只要新婚夫妇在旅行前适当了解一些新婚生理卫生知识和卫生防病知识，“蜜月病”是完全可以预防的。

夏游要防晒

女性在夏季外出旅游时，长时间处于烈日下，晒伤的机会特别高。在太阳的 A、B、C 三种紫外线中，影响我们肌肤的是 UV-A 和 UV-B。在没有防晒措施的情况下，紫外线直透皮肤下层，刺激皮下黑色素积聚，使肤色加深，变红变黑，皮肤失去弹性，产生皱纹。严重晒伤的皮肤还会出现水肿性红斑和水疱。

要避免紫外线对皮肤造成的伤害，女性在炎炎夏日出门不要忘了带上遮阳伞（帽）和防晒护肤品。在购买防晒护肤品时，要根据不同的需要选择不同防晒系数的产品。防晒系数简称 SPF，即 SUN PROTECTION FACTOR（阳光防御要素），是使延长皮肤受阳光暴晒引起泛红反应所需时间的倍数。如果皮肤在阳光下 15 分钟后会被晒红，在涂上标有 SPF15 的防晒品后，可使皮肤在 3 小时 45 分钟内不会被太阳晒红或晒伤。

通常的户外活动，选择 SPF15 的防晒品已可以抵挡紫外线了；如在海边游泳，应选择 SPF30 以上的防晒品，并且是具有防水作用的，否则涂了也是白涂。若是长时间处于户外，为了保证防晒的效果，要每隔 3 个小时再涂抹一次。即便您想要晒

成健康的古铜色肤色，也不能舍弃防晒品，可以选用 SPF 值较低的防晒护肤品。

如果皮肤已经被晒伤，用冰水浸敷或用西瓜皮涂擦患处，能起到消肿止痛的作用。淋浴时不要用肥皂大力擦拭。浴后用润肤液或晒后恢复霜等涂于灼伤的肌肤上。如长出水疱，不要用手挤，以免感染。若使用药物治疗，请接受医生的指导为妥。

3. 儿童的旅途保健

儿童对于外面的世界充满了好奇，他们认识新事物，接受新事物的能力也较强。携带儿童外出旅行不仅能使他们增长知识、开阔视野，而且可以增进家庭成员之间的感情。但是，携带儿童出门旅行并不是一件轻松的事，家长要在很多方面格外多加注意，以确保儿童和大人都能享受到健康、快乐的旅行。

首先，在行前要做必要的体格检查，如果查出有不适宜外出旅游的疾病，家长要遵从医生的建议。三周岁前的幼童抵抗疾病的能力弱，适应调节能力也较差，一般不宜参加旅游。可以出行的儿童必须有成人的陪同。家长不要带孩子去有传染病流行的地区旅游。在旅途中，要特别注意儿童的饮食卫生和安全问题。携带必要的药品，以备急时之需。

旅行交通与儿童

乘坐飞机的时候，如果是较小的幼儿，要抱他坐在大人的膝盖上，而不是把他用安全带固定在位子上。略大一些的儿童方可以让他一个人坐在座位上。飞机起降时，机舱里的气压变化会令婴儿和儿童的耳朵感到不适；机身因气流碰撞而产生的颠簸让儿童觉得不舒服。遇到这样的情况，可以给婴儿塞上奶瓶，而大一些孩子让他们嚼口香糖，因为咀嚼、吞咽有助于内

耳与外界压力的平衡。

坐车外出旅行时，让儿童在出发前和途中少吃些食物，多喝些水，以防晕动病。在车内不要看书，对眼睛有很大伤害。让儿童坐在靠近窗的位置，观看沿途窗外的风景，家长可以做一些适当的讲解，说一些小故事。如果儿童已有晕动的感觉，尽量分散他的注意力，和他唱唱歌、做做游戏。打开车窗，保持车厢内空气流通。

野外旅行与儿童

参加野外旅行的儿童必须是大龄儿童。在出发前，大人要先向儿童讲述一些野外旅行的注意事项，明确哪些是能做的，哪些是被禁止的，以及处理意外事情的一些方法。

让儿童穿宽松耐磨的长袖衣、长裤，适合长途行走的鞋，戴上遮阳帽，背简单的行囊（内有食物、水、哨子等）。告诉儿童，如果不慎与大人走散，要留在原地。同时吹哨子说明自己的方位，利于大人寻找。

如果儿童误食了不知名的植物或浆果，大人首先用刺激咽部的办法让儿童将吃下去的东西尽量吐出来，然后带上实物交给医院专家，以便及时抢救。

旅游疾病、意外与儿童

儿童的自我保护意识较差，在旅途中往往比成年人更容易生病或发生意外。随行的家长不仅要格外小心，而且要了解一些儿童保健知识及意外发生的急救方法。有些适合成人的方式也适合儿童，有些状况则有儿童的特殊性，要区分对待。

儿童旅行腹泻的症状与治疗

儿童旅行腹泻是儿童在旅行中的常见病。儿童爱玩又好奇，在旅行中往往一双手摸摸这儿，又摸摸那儿，不知不觉中

接触到一些细菌，如果没有及时洗手，再加上在饮食卫生上不像成年人那么小心注意，患上旅行腹泻的机会很大。

而儿童一旦发生腹泻，很容易脱水，情况也比成年人危急。如果发现儿童腹泻次数多，排泄物中带血、发热、神情呆滞，家长要立刻送小儿去医院，请医生及时诊治。

为了预防儿童旅行腹泻，家长要常提醒儿童注意旅行中的个人卫生与饮食卫生，饭前便后勤洗手，不吃不洁净的食物，不喝生水。在儿童的饮料中加一点盐，也有一定的防治作用。

当儿童将异物吸入气管时

气管是气体进出人体的通道。如果有东西吸入，会引起强烈的刺激性咳嗽，如果气管被东西完全堵住，人会因为缺氧而窒息死亡。

比起成年人来说，儿童更容易发生气管异物的意外，特别是在吃东西的时候讲话、大笑、大哭，很容易不慎将异物吸入气管内。如果异物较大，堵住了气管，患儿可能会在几分钟内窒息而死。因此，家长不要因急于送患儿去医院而忽视了争分夺秒的现场抢救。

让患儿头朝下，大人用一手抱住其腹部，一手拍打其腹部的正中数次，以使异物排出。如无效，应立即让其平卧，大人跪在患儿右侧，将手掌放在其肚脐与肋缘之间的中线上，迅速连续用力地挤压腹部，直至异物排出。如果患儿在异物排出后呼吸、心跳停止，要马上进行口对口人工呼吸及心脏挤压，并尽快送医院抢救。

当儿童的胳膊“脱臼”时

桡骨小头脱位是5岁以下小童常见的意外。当手臂伸直向前推掌时，位于前臂外侧的就是桡骨。儿童在旅行中发生桡骨

小头脱位，家长完全可以自行将其复位。

如果小孩右桡骨小头脱位，家长可用左手拇指在脱位肘关节处向后内压迫肘关节处的桡骨小头，右手托住脱位肢的手腕，屈曲脱位的肘到 90 度，将患儿前臂稍向远端牵拉并做旋后动作，此时可听到复位的轻微弹响声，即复位成功。小孩的肘部疼痛立即消失，可以如常活动。

儿童被烫伤的应急疗法

儿童不小心被烫伤，要立即将伤处放在 20℃ 以内的凉水内浸泡。如果有条件，最好是在自来水龙头下冲半小时以上，直到局部没有疼痛感。及时经冷水冲洗或浸泡的伤面一般不会起水泡，水肿的程度也轻。然后再在伤面涂上清凉油、红花油、烫伤膏等药。已经起了水泡的不要挑破它，以免感染。如果疼的厉害可以适当服用止痛药。

只要不是严重的烫伤，经过上述处理后，一般不需要去医院诊治。

（六）旅行小药箱

1. 抗生素类药物

头孢氨苄胶囊：青霉素类药物，对各类球菌与杆菌有明显杀灭作用，用于各种炎症。孕妇禁用，肾功能不良者减量。

麦迪霉素（麦地霉素、美地霉素）：用于金黄色葡萄球菌、链球菌、肝炎双球菌、淋球菌引起的各种炎症和肿毒。大剂量时有胃肠道反应。

氟哌酸胶囊：用于呼吸道、泌尿道、消化道、妇科、皮肤、五官和软组织等器官和部位的感染。

红霉素：用于抗革兰氏阳性菌感染，大剂量时有胃肠道反应。

四环素片：广谱抗菌药，用于呼吸道、肠道、泌尿道感染。孕妇及 8 岁以下儿童禁用；有消化道反应。

乙酰螺旋霉素片：用于金黄色葡萄球菌、链球菌、肺炎双球菌、淋球菌、梅毒螺旋体所引起的感染，也可用于支原体肺炎。

土霉素：广谱抗菌药，用于各种感染，有消化道反应。

磷霉素：广谱抗菌药。

复方新诺明（百炎净片）：广谱抗菌药，用于呼吸道、泌尿道、肠道感染。对磺胺过敏者、肝肾功能不全、孕妇禁止。

磺胺嘧啶：广谱抑菌药，用于流脑及多种细菌所致的感染。用药时多饮水，可与等量小苏打同服，注意过敏反应。

呋喃坦啶：用于尿路感染。肾功能不全者、10 个月以下婴儿禁用。

强力霉素：广谱抗菌药，用于各种感染。有消化道反应。

吡哌酸：用于尿路感染、菌痢、肠炎。有消化道反应。

黄连素片：用于肠道感染。孕妇慎用。

黄连上清片：清热解毒、抗菌消炎，用于咽炎、牙龈炎、通便。

牛黄解毒片：清热解毒、抗菌消炎，用于咽炎、扁桃腺炎、牙龈炎、口腔溃疡、急性结膜炎、疖肿。用量多时能引起腹泻。

藿香正气丸：治疗风寒感冒与胃肠炎。

百多邦软膏：用于各种细菌性皮肤感染。

2. 抗病毒药物

金刚胺：用于病毒性感染，抗亚洲甲 II 型流感病毒及其他

病毒。老年人及孕妇慎用。

病毒灵（吗啉双胍）：对多种病毒有抑制作用，多用于感冒。

板蓝根：清热解毒，有抗病毒作用，主要用于感冒、上呼吸道感染和咽炎。

感冒清胶囊：抗流感病毒，用于流行性感冒、伤风发热、咳嗽、喉痛、外感头痛等。

3. 解热、镇痛药物

阿司匹林：有解热、镇痛、抗风湿等作用。孕妇与溃疡病患者慎用。

扑热息痛：解热止痛，用于各种钝痛。不可过量服用。

消炎痛：用于关节炎等炎症型疼痛。孕妇、溃疡患者禁用，有消化道反应。

颅通定：用于各种慢性疼痛。

去痛片：解热、止痛。

吡罗喜康（炎痛喜康）：有消炎、镇痛、退热的作用。有血液病、胃溃疡史的患者慎用。

必理痛：退烧、止痛。一次服用剂量过大，可能严重影响肝功能。

牙痛一粒丸：牙痛或龋齿痛时，用一粒填在牙痛处。

元胡止痛片：治疗头、胃、肋痛及痛经。

丹七片：用于瘀血、胸痛、痛经。孕妇忌服。

失笑散：用于瘀血型心痛、痛经。血虚者禁用。

良附丸：用于气滞寒凝之胃痛、痛经。

乌鸡白凤丸：用于痛经、月经不调、崩漏带下、少冷痛。

4. 消化系统常用药

雷尼替丁：抗酸，保护溃疡面，用于慢性胃炎、胃酸过多、胃溃疡与十二指肠溃疡。

氨氰脒胍：用于上消化道出血、十二指肠溃疡。需经医生指导用药。

普鲁本辛：解除胃肠痉挛，多用于胃痛、胃酸过多、胃溃疡。青光眼及心脏病患者慎用。

胃舒平：抑制胃酸，保护溃疡面，用于胃酸过多、胃炎、胃溃疡。不宜与四环素同用，青光眼患者忌用。

胃复安：用于胃肠疾病引起的呕吐、嗝气、胃酸过多、胃胀。孕妇忌用。

颠茄浸膏片：用于胃肠痉挛性疼痛。青光眼患者忌用。

多酶片：帮助消化，增进食欲。

痢特灵（呋喃唑酮）：用于治疗细菌性痢疾、消化道溃疡、伤寒、副伤寒、尿路感染。有消化道反应。

次碳酸铋：用于慢性胃肠疾病引起的腹泻。发热及三岁以下小儿禁用。

三九胃泰：用于慢性胃炎。

左金丸：用于肝郁胃痛、泄泻。

十香止痛丸：用于寒性胃痛、腹痛。孕妇忌用。

枳实导滞丸：用于腹胀、泄泻、痢疾。

易蒙停胶囊：用于各种病因引起的急、慢性腹泻。

葛根芩连片：用于湿热、泄泻、痢疾。虚寒下利者忌用。

木香顺气丸：用于食积腹痛。孕妇慎用。

保和丸：用于各种食积、消化不良。

大黄清胃丸：用于热积便秘、目赤肿痛。孕妇慎用。

麻仁润肠丸：用于习惯性便秘。孕妇忌服。

果导片（酚酞）：有缓泻作用，用于习惯性便秘。不宜长期服用。

甘油栓：用于便秘。

开塞露：用于便秘。

5. 呼吸系统常用药

速效伤风胶囊：用于感冒发热。血液病患者慎用。

银翘解毒丸（片）：用于风热感冒、咽痛。

桑菊感冒片：用于风热感冒、咳嗽。

藿香正气丸：用于风寒感冒与肠胃炎。

羚翘解毒丸（片）：用于风热感冒、疔腮。

咳必清：用于无痰干咳。

通宣理肺丸：用于风寒咳嗽。

复方甘草片：镇咳祛痰。不可长期服用。

复方川贝片：镇咳祛痰，用于热咳。

小青龙冲剂：用于风寒咳嗽、哮喘。孕妇慎用。

维 C 银翘片：用于流感、急性热病发作、头痛咳嗽、四肢倦怠、咽喉肿痛。

清气化痰丸：用于风热咳嗽、哮喘。孕妇忌服。

蛇胆川贝散：用于肺热咳嗽。

三蛇胆川贝末：用于肺热咳嗽。

喘定：用于支气管哮喘。

喉痛灵：用于急性化脓性咽喉炎、扁桃腺炎、感冒发热、上呼吸道感染、疔疮。

喉疾灵：清热、解毒，散肿止痛，用于腮腺炎、扁桃腺炎、急性咽炎、慢性咽炎急性发作。孕妇慎用。

牡荆油丸：镇咳、祛痰、平喘，用于慢性支气管炎和支气管哮喘。

六神丸：清肿解毒，用于急性扁桃腺炎、咽炎、痈疽、疮疖等，内服外敷。孕妇禁用。

牛黄解毒丸：用于咽喉炎、口疮，目赤。孕妇忌用。

牛黄上清片：用于咽喉炎、口疮、目赤。孕妇忌用。

草珊瑚含片：抗菌消炎、止血止痛，用于口腔及咽喉炎症。

西瓜霜含片（喷雾剂）：清热解毒、消肿止痛、利咽祛腐，用于口舌生疮、牙痛、急慢性咽喉炎、扁桃体炎、口腔炎。

6. 镇静、安眠类药

安定：抗焦虑，用于镇静、安定神经，帮助睡眠。婴儿及青光眼患者慎用，老人酌减。

利眠宁：有镇静、安定神经、松弛肌肉的作用。老人酌减。

氟安定：有效帮助睡眠。服用时避免饮酒。

速可眠：短效安眠药。

多虑平：抗抑郁、抗焦虑。

7. 心脏、血管类药

硝酸甘油：用于心绞痛发作。

硝酸甘油膜：用于心绞痛发作。

心痛定：用于心绞痛、高血压。

消心痛：预防心绞痛发作。

心得安：用于心绞痛、心动过速、高血压。

双氢克尿噻：用于轻度高血压。

正天丸：用于血管性头痛。

8. 防晕动病药物

乘晕宁（茶苯海明）：用于预防晕动病。

乘晕静：用于预防晕动病。

晕海宁：用于预防晕动病。

敏可静（氯苯甲嗪）：用于预防晕动病。

牙莨菪碱：用于预防晕动病。

安定片：用于预防晕动病。

9. 抗过敏药

扑尔敏：用于各种过敏性疾病。

赛庚啶：用于各种过敏性疾病。

息斯敏：用于各种过敏性疾病。

强的松：抗过敏、抗风湿。在医生指导下服用。

防风通圣丸：用于皮肤过敏、痢疾。

10. 防暑药

暑症丸：清热解暑、防止中暑。

藿香正气丸：消暑化湿，用于中暑头痛。

仁丹：清热解暑，防中暑。

十滴水：清热解暑，防中暑。

风油精：用于暑热头痛。

白花油：用于暑热头痛。

清凉油：清热解暑，防中暑。

莪术油：用于暑热痧症。

11. 外伤科药

正红花油：用于跌打刀伤、扭伤瘀肿、烫伤烧伤、风湿痛、腰酸骨痛、头风胀痛、蚊虫叮咬等。

驱风油：用于感冒、风寒、霍乱吐泻、胃痛、腹痛、风火

牙痛、蛇咬虫蜇、烫伤烧伤、晕动病等。

百花蛇胆油：用于风湿骨痛、关节疼痛、腰痛背痛、手脚酸软、抽筋麻痹、跌打肿痛、牙痛肚痛、头眩腹痛。

莪术油：用于感冒、霍乱吐泻、暑热痧症、中风、头痛、风火牙痛、寒热腹部、腰背四肢痛、疥疮、无名肿毒、跌打损伤、烫伤烧伤、蛇咬毒虫蜇伤、外伤出血等。

云南白药：用于刀枪跌打诸伤、内外出血、妇科各症、毒疮、咽喉肿痛、慢性胃炎。如遇较重之跌打损伤，可先用酒送服瓶内保险子一粒。服此药一日内忌食蚕茧、鱼类、酸冷食物，孕妇忌用。

白花油：用于跌打外伤、蚊虫叮咬、头痛眩晕。

三、锦绣中华（内地部分）

（一）特色旅游线路精选介绍

1. 长江三峡游

长江三峡风景壮丽，景观迷人，是驰名世界的旅游路线。游三峡有多条路线可供选择。

线路一：重庆——宜昌（下水 3 日）

第一天：抵达重庆，游览参观：市容、白公馆、渣滓洞，下午上船。

第二天：游丰都鬼城、石宝寨或张飞庙。

第三天：游大宁河小三峡或白帝城，过葛洲坝，至宜昌。

线路二：宜昌——重庆（上水 4 日）

第一天：抵达宜昌，游三游洞，晚上船。

第二天：观赏长江三峡，游小三峡。

第三天：游丰都鬼城或张飞庙。

第四天：抵重庆。

线路三：重庆——岳阳（下水 4 日）

前三天同线路一，第四天抵岳阳，游岳阳楼。

线路四：岳阳——重庆（上水 5 日）

第一天：抵岳阳，游岳阳楼，下午上船。

第二天：游荆州古城、葛洲坝。

第三天：游大宁河小三峡，观赏长江三峡。

第四天：游丰都鬼城。

第五天：抵重庆，游红岩村、白公馆等。

线路五：重庆——武汉（下水 4 日）

前三天同线路一，第四天抵武汉。

第五天：游黄鹤楼、归元寺、东湖、古琴台、长江大桥等。

线路六：武汉——重庆（上水 5 日）

第一天：抵武汉，游黄鹤楼、归元寺、古琴台、东湖等。

第二天：抵宜昌。

第三天：游小三峡，观赏长江三峡。

第四天：游丰都鬼城。

第五天：抵重庆，游红岩村、白公馆、渣滓洞、市容。

以上所特别介绍的是游长江三峡的典型线路。如果时间比较多，想多游几个地方，可以先抵成都，游览成都景点后，再乘火车至重庆；抵岳阳后，可以乘火车去长沙一游；抵武汉后，也可以去九江，上庐山观光。

2. 丝绸之路游

丝绸之路游独特的风情和历史文化吸引着无数游客。如果想游览丝绸之路，可以有多种安排，既可游览全线，也可游览其中一部分，还可以走不同的路线。下面介绍几条游览路线。

线路一：北京——西安——兰州——吐鲁番——乌鲁木齐

——喀什

这是一条比较典型的丝绸之路路线。游客可以在西安游览秦兵马俑博物馆、华清池、大小雁塔、陕西历史博物馆、西安碑林、乾陵及永泰公主墓；在兰州可游览白塔山、炳灵寺石窟；敦煌则有举世闻名的莫高窟、鸣沙山、月牙泉可供观光；到了吐鲁番可游玩火焰山、高昌古城、交河古城、苏公塔、克里克孜千佛洞；至于乌鲁木齐，当然首选是距其不远的天池了；还有喀什的香妃墓、艾提尕尔清真寺、巴扎等景点都会令游客感到不虚此行的。但是，这条线路缺了几个游览地：宝鸡、天水、张掖、武威、嘉峪关和酒泉。如全部游下来，至少需要再增加 5 天时间。

此线路有飞机和火车两种选择。分别需要 10 到 14 天（不包括遗漏的宝鸡等地）。

线路二：北京——西安——敦煌

这是一条短线，乘飞机 6 天可游览丝绸之路的精华。如时间不允许作半个月或更长时间的旅游，可选择这条线路。

线路三：北京——西安——西宁——兰州——敦煌

这条线路的特色是有西宁游，西宁有不少较精彩的景点，如塔尔寺和青海湖等。

3. 桂林山水游

桂林是中国自然风光秀丽奇异的旅游区，桂林游的线路可安排 3 日。

第一天：到桂林，游芦笛岩、伏波山、象鼻山。

第二天：游漓江、抵阳朔。游大榕树。

第三天：回桂林。游七星岩、叠彩山，游市容、购物。

这条线路比较紧凑，较适合工薪阶层作周末活动之选。如

时间充裕，又想充分领略桂林奇异的地貌及当地民俗风情的话，可将游程延至 5 天或 6 天。即游完阳朔后，去游资江（距桂林不远的的一个风景秀丽的县），在这里可以参加资江漂流活动，或游融水（苗寨民俗风情）及龙胜（壮族及瑶族民俗风情）。

4. 奇山奇水张家界游

张家界山奇、水奇、石奇、树奇，被公认为举世奇山。

去张家界游览可乘飞机或火车。

北京、长沙、成都、重庆、广州、贵阳、深圳、武汉、厦门、宜昌、郑州有航班飞往张家界。从张家界机场乘汽车进山约 1 个小时。

乘火车则可从北京、长沙、怀化、广州、郑州、洛阳、宜昌等地前往。

游张家界一般用 4 天时间。

第一天：游黄狮寨、松林幽径、南天柱、望郎峰。

第二天：游金鞭溪、水绕四门、十里画廊、天台、西海。

第三天：游贺龙公园、仙女散花、南天门、索溪峪、黄龙洞。

第四天：市内观光，乘飞机或火车返回。

如欲游览芙蓉镇或猛洞河，则需多加 2 天时间。

5. 黄果树瀑布游

黄果树瀑布位于贵州西部的安顺地区，是我国最大的瀑布之

黄果树距贵阳 150 公里，有高等级公路相通。黄果树瀑布游的游程可安排 3 天。

第一天：游览黄果树瀑布、水帘洞、天星桥景区。

第二天：游览天池龙宫。

第三天：离开安顺。

如回贵阳转机或乘火车，可顺游红枫湖。如去昆明，可乘车，约 10 余个小时的路程。

6. 东北冰雪游

冬季外出旅游，有两种选择，一是到南方如温暖的广东、海南是避寒的好地方；再就是往北，到黑龙江去看冰灯和观赏千里冰封，万里雪飘的北国风光。

到黑龙江观雪需 4 天时间。

第一天：抵达哈尔滨，黄昏降临时去兆麟公园看冰灯。

第二天：去太阳岛赏雪，观看冬泳；去冰上游乐园参加各种冰雪活动。

第三天：去亚布力滑雪。亚布力距哈尔滨不远，当晚可住亚布力。

第四天：返回哈尔滨，乘飞机或火车返回。

7. “童话世界”九寨沟游

九寨沟在四川北部的崇山峻岭中，这里保存着具有原始风貌的自然景观，被国内外游客誉为“美丽的童话世界”。

去九寨沟，一般是从成都出发。沿途可观赏诸多景区，行程约需 8 天。

第一天：从成都出发，经茂汶到松潘，住松潘。

第二天：从松潘至黄龙。

第三天：游览黄龙。

第四天：从黄龙至九寨沟。

第五、六天：游览九寨沟风貌。分别到日则景区、剑岩景区、长海、树正、宝镜岩景区游览。

第七天：离九寨沟，经南坪至平武。住平武。

第八天：从平武经江油、绵阳回成都。

除了从成都出发这一条路线外，从四川广元和甘肃天水出发，都可以到九寨沟。因九寨沟风貌原始，重峰迷叠，加上沿途中转颇多，故不易独身前往旅游。最好随旅行团出发，这样沿途食宿有保证，有导游领路，不至于迷路和被有些不法商贩的“黑店”猛宰。

8. 海南岛热带风光游

海南岛以其旖旎多彩的热带风光，吸引着无数的海内外游客。

到海南岛旅游，4天时间就够了。

第一天：从海口乘汽车沿海南东线高速公路到兴隆，参观热带植物园。晚上住温泉宾馆，可洗温泉浴及选购热带土特产。

第二天：从兴隆到三亚。途经陵水县参观珍珠养殖场和猕猴自然保护区。晚上住三亚，吃海鲜。

第三天：游览天涯海角。到通什市参观民俗文化村，看民族歌舞表演。

第四天：从通什乘车北上，沿途参观琼山马鞍岭火山口。傍晚抵海口。

如时间充裕，可在海口的度假村住上几天，游览海口各景点及夜市。

9. 草原、沙漠风情游

“天苍苍，野茫茫，风吹草低见牛羊”，这是千里无穷的大草原的写照。许多久居城市的人，对草原风情心向往之，但由于时间等客观因素的制约，许多人未能亲临草原，欣赏风光。

其实，现在内蒙古已开辟了好几处草原、沙漠风情游景点，如果乘火车从北京出发，游程只需 3 天。

第一天：清晨抵达呼和浩特。早晨后乘汽车到四子王旗的草原游览点。在这里可以在草原上骑马、骑骆驼、采野花、照相。晚上观看蒙古族歌舞，举行篝火晚会。住蒙古包。

第二天：清早起床后到草原上观日出。之后返呼和浩特午餐，参观五塔寺、博物馆、昭君墓等。住呼和浩特。

第三天：乘火车中午到包头。乘汽车过黄河大桥赴库布其沙漠，游览中国三大响沙之一的神奇响沙湾。下午返包头。

当晚可以乘火车返北京或其他地方。

10. 少数民族风情游之一：西双版纳

西双版纳在云南省南部，是傣族自治州。这里有特别的民族节目——泼水节，还有色彩斑斓的民族服装和旋律欢快的傣族歌舞。

去西双版纳可从昆明乘飞机前往。日程如安排合理，需 6 天时间。

第一天：抵昆明，游览市内的圆通寺、圆通山、黑龙潭、金殿。

第二天：游览距昆明 120 多公里的“天下第一奇观”石林。当天返昆明。

第三天：游览西山华亭寺、大华寺、三清阁、聂耳墓。

第四天：乘飞机去西双版纳。参观傣家阁楼及佛塔、佛寺。晚观民族歌舞。

第五天：游览云南热带植物园。购物。

第六天：返回昆明。

11. 少数民族风情游之二：贵州苗族侗族自治州

参观贵州东南的苗族侗族自治州，可从贵阳出发乘火车约4个小时路程。

在贵阳可先游览花溪、黔灵山。次日乘火车去苗族侗族自治州首府凯里，参观村寨，购买具有民族风情的装饰品。当晚住凯里。第三天可去镇远游览舞阳河和青龙洞。第四日即可乘车返贵阳。

12. 深圳、珠海特区游

深圳和珠海坐落在广东中部珠江口外。这两个城市都有国际机场，交通方便。游览这两个特区，也可从广州出发。

游深圳需2天时间，景点有世界之窗、民俗文化村、仙湖植物园、小梅沙等。之后可从深圳乘船往珠海，游览珠海游乐场、珠海度假村、唐家湾公园、圆明新园等景点。在珠海游玩后，可乘飞机返回，也可乘车到广州再转乘火车或飞机返回。

13. 神秘西藏游

过去由于交通不便，进入西藏有不少艰难险阻，故而西藏在世人眼中，一直充满了神秘的色彩。现在，去西藏十分方便，乘飞机可直拉萨，走陆路有青藏和川藏两条公路可进入西藏。游西藏约需9天时间。

第一天：抵拉萨。因拉萨海拔高，空气稀薄，故当日应多休息以适应此地气候，不宜进行活动。

第二天：游览布达拉宫、小昭寺、八角街。

第三天：游览罗布林卡、哲蚌寺、色拉寺。

第四天：去西藏第二大城日喀则游览夏鲁寺、扎什伦布寺等景区。

第五天：游览位于山顶的日喀则宗。

第六天：去日喀则地区的江孜县参观旧贵族庄园帕拉庄园。

第七天：回拉萨。

第八天：去距拉萨市 20 公里的雄巴拉曲民俗度假村，观看传统藏戏和舞蹈。

第九天：去距拉萨 100 公里的西藏三大圣湖之一的羊卓雍湖游览。

之后，可从拉萨乘飞机返回，也可乘车从川藏公路至四川转车或转机。

（二）区域旅游

1. 京津旅游区（北京、天津、河北）

北京

北京历史悠久，50 万年前，中国猿人“北京人”就出现在这里。12 世纪初，金朝打败辽国，将当时称为燕京的北京改为中都。元朝建立后，北京成为首都，定名大都。1368 年，朱元璋建立明朝，改大都为北平。1420 年，明成祖朱棣从南京迁都北平，改名为北京。以后又成为清朝的都城。北京位于华北平原北端，西、北依太行山和燕山，是华北与东北及内蒙古的交通要冲，文物古迹丰富，自然条件和地理位置优越。北京成为国外旅游者到中国旅游的标志，而游北京则成为众多国内旅游者的宿愿。

故宫。位于北京城中心，周围 6 公里，占地 72 万平方米。因周围有墙围住，故又称紫禁城。城墙四隅有建筑奇特的角楼，城内有宫室 9000 余间，雕梁画栋、精巧别致、巍峨壮观。

始建于明永乐四年至十八年间（1406—1420 年），是明清两代的皇宫，有 24 代皇帝先后居住于此，已有 500 多年历史。是中国现存规模最大，保存最完整的宫殿建筑群，亦为世界最大的皇家宫殿。

城内建筑分两大部分，分别是“前朝”和“内庭”。前朝以太和殿、中和殿、保和殿三大殿为中心，文华殿、武英殿为两翼，是封建皇帝举行大典和处理政务的场所。三大殿是故宫著名的三大建筑。太和殿是皇帝登基、发诏、庆典之地；中和殿是皇帝休息之地；保和殿是末殿，除夕，皇帝在此宴外藩王公。主殿太和殿俗称金銮殿。

保和殿北的乾清门是前朝与内庭的分界线。内庭有乾清宫、交泰殿、坤宁宫、御花园，两侧为东、西六宫，是皇帝日常活动和嫔妃皇子居住、游玩和祭神的地方。建筑规模宏大，布局精美，金碧辉煌。东路宫殿有九龙壁、皇极殿、宁寿宫、斋宫和后妃宫室。后妃宫室已开为艺术综合馆。西路宫殿有养心殿、永寿宫、太极殿、体元殿、长春宫等。自清雍正开始，历代皇帝都居住在养心殿。统治中国达 48 年之久的慈禧太后居住在储秀宫和长春宫。

故宫收藏历代文物 90 多万件，集中保存了明清两代档案资料 900 多万件，是中国封建社会的历史佐证和艺术宝库。

天安门广场。天安门是故宫前一座木质结构九间双层城楼，皇宫的正门，皇帝登基和册封皇后的仪式在此举行。天安门广场是世界上最大的广场之一。广场中央矗立着人民英雄纪念碑和毛主席纪念堂；东面是中国革命博物馆和中国历史博物馆；西面是人民大会堂。整个建筑宏伟、壮丽，凝聚了中国的灿烂文化和新中国的建筑风格。

北海公园。位于市中心，是北京现存一座最悠久的皇家园林。园内布局依中国古代海上三仙山的神话故事而设计，以琼岛为中心布景。岛上树木茂盛，殿宇纷呈，有乾隆皇帝亲笔书写的“琼岛春荫”碑文，还有白塔、五龙亭、天王殿、九龙壁、仿膳饭庄等为著名。

景山公园。景山是建故宫时堆起的人工山，又被当作宫廷的“镇山”，或称万岁山。山上有崇祯皇帝自缢处。

天坛。位于市区东南，是我国现存最大的坛庙建筑。建于1420年，是明、清两代皇帝祭天、祈祷丰收的地方。主要建筑有祈年殿、皇穹宇和圜丘。祈年殿是矗立在圆形白石台上木质抬梁式构架三重檐的圆形大殿，38米高，由28根木柱擎起。内四柱表示四季，中12柱表示12个月，外12柱表示12时辰。深顶、红柱，鎏金宝顶，金壁彩画。皇穹宇是深蓝琉璃瓦圆殿，放“皇天上帝”牌位用，祭天时取出放在圜丘山祭祀。还有著名的回音壁和三音石。天坛，尤其是祈年殿的建筑和造型具有高度科学和艺术的价值，是中国古建筑中的杰作，并且享有极高的国际声誉。

皇家园林。主要有圆明园、畅春园、静宜园（香山）、静明园（玉泉山）、清漪园（万寿山、颐和园）。颐和园是保存比较完整的清代皇家园林，始建于1750年，原为清皇室的避暑行宫。光绪十四年（1888年）慈禧挪用海军经费重建，并在园中度过晚年。

颐和园位于西山群峰之麓，占地3.4平方公里，水面占3/4，湖光山色，岛屿耸峙，群山连绵，散布着大小建筑3000余处，主体建筑佛香阁在万寿山半山间，相映园外的西山群峰和玉泉山宝塔，使园林看上去无限深远。走廊全长1.5公里，

曲折、精美，是全国工艺最好、长度最长的游览长廊。昆明湖上的十七孔桥是中国古代最长、最大的装饰性桥梁。后山的香岩宗印之阁喇嘛庙是北京惟一的藏式庙宇建筑。铜铸宝云阁重 40 万斤，绝世珍品。其他胜景还有仁寿殿、谐趣园等。

明十三陵。明陵位于北京昌平县天寿山南，明代共 16 个皇帝，13 个埋在这里，故称“明十三陵”。陵区三面环山，山下各有一座红墙金顶的明楼和殿阁，主从有序，绿树浓荫，壮丽无比。陵区南端起点有石碑坊，五门六柱，雕工精湛。中轴线上神道两侧有石兽 24 个，石人 12 个，形象生动，神态逼真，是全国石像中最上之作。已打开的定陵墓，是一座雄伟的地下宫殿，巨石筑成的五大殿堂，面积达 1195 平方米，出土的百子衣、织锦、皇冠、凤冠、金壶、玉碗、瓷瓶等文物 3000 多件。

宗教建筑。游览区主要的佛教寺庙有卧佛寺、广济寺、法源寺、碧云寺等。法源寺最具特点，有唐、辽、金、明、清碑刻，经幢，并保存有玄奘法师的译著和有关资料，也是中国佛学院宗教活动的地方。

雍和宫位于市内东城区，建于 1694 年，是北京最大的喇嘛庙。原是雍正的亲王府。庙内殿宇重叠，兼容汉藏风格，一派皇家寺院的气象。主要有三座精致的牌坊和五座宏伟的大殿组成。内存历朝皇帝的赐品和佛门珍奇。

游览区主要的伊斯兰教清真寺有牛街清真寺和东四清真寺。牛街清真寺建于北宋，由望月楼、大殿、讲堂、碑亭、邦克楼、沐浴室组成，带有浓厚的伊斯兰教建筑的阿拉伯风格。

游览区主要的道教建筑是白云观，是全国道观中保存最好的。保存了道教全真派始祖邱处机之塑像和 5000 余卷道藏。

游览区著名的佛塔有广安门的天宁寺塔，阜成门的慈寿寺塔，西山碧云寺金刚宝座塔，大正觉寺金刚宝座塔。

长城。游览区内有八达岭、居庸关和慕田峪。八达岭长城位于北京西北约 75 公里的军都山上，是全国长城中最有代表性的一段。依山而筑，曲折逶迤，气势壮观。用巨型花岗岩条石和大型城砖砌成，墙上可容 5 马或 10 人并进。八达岭附近的青龙桥建有詹天佑铜像和纪念馆。八达岭是居庸关的前哨。居庸关是长城的一个重要关口，距北京市区 50 多公里，城内的中心建筑是云台，由汉白玉雕琢砌筑而成，台上有石栏，台下有涵洞，可通车马。涵洞内石壁上布满元代石刻浮雕。居庸关周围林木繁盛，层峦叠嶂，成为有名的燕京八景之一“居庸叠翠”。慕田峪长城位于怀柔县境内。八达岭景点和十三陵相距很近。

卢沟桥。是中国北方最大的古代石桥，位于北京西南的永定河上，建于金朝，重修于清康熙三十七年（1698 年）。桥上石栏雕柱上的狮子最吸引人。桥端有石兽和精刻的华表。

周口店北京猿人遗址。距今 69 万年的北京猿人在此藏身。半个多世纪的发掘，先后发现了北京猿人、新洞人和山顶洞人 3 种古人类化石和文化遗物。是世界上古人类遗址中最全面、最丰富和完整的一个。

西山风景区。包括香山公园、碧云寺、卧佛寺和樱桃沟花园。香山公园有昭庙、香山寺、琉璃塔、西山晴雪、香炉峰等。碧云寺有孙中山的衣冠冢。卧佛寺有长 5 米、重 50 吨的卧佛。樱桃沟以产樱桃多而名。此处亦是深秋看红叶的最佳处。

其他景点。八大处、十渡、龙庆峡、白龙潭、大钟寺、大

觉寺、潭柘寺、戒台寺等。

天津

天津位于华北平原东北部，濒临渤海，与北京毗邻。自古为“畿辅门户”、“河海要冲”。隋炀帝开凿大运河，使天津成为军事、交通要地。金、元、明时代，天津已为漕运枢纽，滨海名城。如今，天津是华北最大的工业城市和外贸港口，首都和华北地区的重要门户。

水上公园。面积约 160 公顷，水面占 100 公顷，是天津最大的一个综合性公园。园中有三湖九岛，由桥和柳堤相通，亭、台、楼、阁点缀其间；既有江南水乡特色，又有北方韵味。是游玩、漫步、赏景、探幽觅胜的好去处。

盘山。在天津蓟县西北，方圆 20 多平方公里。景色秀丽，奇石峥嵘，林木繁盛，泉水清冽，山、水、草、木浑为一体。以“五峰”、“八石”、“三盘”闻名。上盘之松、中盘之石、下盘之泉为盘山三胜。相传东汉末年田畴曾隐居此，到唐朝成为佛教胜地。唐太宗亦曾宿于此。清代乾隆皇帝在此修建行宫，名“寂静上庄”。山间还有舍利塔、天成寺等众多古迹。

文庙。是天津市最大、保存较完整的古建筑群。始建于明朝，经历代修缮扩建，气势雄伟，金碧辉煌。主要由棂星门、殿门、大成殿、崇圣祠、泮池等组成。庙外有一处闻名的二柱三楼结构的木质过街牌楼。

天后宫。位于天津市内三岔河口岸，俗称娘娘庙。始建于元代，为天津最古老的建筑。天后是民间传说的护航女神，可保佑出海船工的平安。天后宫现为民俗博物馆。

独乐寺。位于蓟县城内，又称大佛寺，始建于唐，是著名的古代佛教建筑，也是古代木结构的杰作。主建筑为山门、观

音阁和东西配殿。山门屋顶，是中国现存最早的庑殿顶山门。观音阁是中国现存最古老的木结构高层楼阁，其建筑手法在中外建筑史上极富盛名。观音阁内观音菩萨像，通高 16 米，是中国最大的泥塑造型之一。寺内的辽代彩画、明代壁画都是文化珍品。

游览区内还有孔庙、塘沽新港、广东会馆、天津市艺术博物馆、旧中国外国租借地遗留下来的西方建筑等。

秦皇岛

秦皇岛位于河北省东部，是著名的海滨城市，北靠燕山，前为渤海。秦始皇曾在此派人渡海求长生不老之药，故名以“秦皇”二字。三国时曹操北征乌桓时路过这里，写下《观沧海》著名诗篇。

山海关。位于市东北 15 公里，北依燕山，南临渤海，是东北、华北间的咽喉要冲，有“京都锁钥”之称。山海关，建于明代，是万里长城东端的重要关隘。万里长城沿关城两翼蜿蜒伸展，关城东门城楼有“天下第一关”的题额。关城周长 4 公里多，高 14 米，宽 7 米，为土筑砖包结构，城中心有钟鼓楼，关周有军事设施。城楼内现陈列有古代兵器、战服等，以青龙偃月刀（重 83 公斤）最出名。

山海关城东有孟姜女庙，庙建在岗上，登 108 级石阶可达，是后人根据“孟姜女哭长城”的故事而建造。庙内有孟姜女彩色泥塑像、望夫石、振衣亭等，庙周有钟、鼓楼，渤海中有孟姜女坟墓。庙内还有清代康熙、乾隆皇帝等的题诗、碑文。

山海关南有深入渤海 23 米的老龙头，好像长龙探海。清代康熙、乾隆等皇帝每回奉天（今沈阳）祭祖，都在此登城观

海。老龙头上筑有城。

北戴河海滨。位于市西南 15 公里，是国内外著名的游览、疗养、避暑胜地，也是国家重点风景名胜区。海滨长约 10 公里，宽约 2 公里，平缓曲折，沙软潮平，海水清冽；春无风沙，冬无严寒，盛夏平均温度仅 23℃；沿海岸线分布着成串的天然海滨浴场。海滨风景秀丽，林木葱郁，山峦跌宕。

清光绪二十四年（1898 年）正式辟为避暑区。名胜古迹共有 24 景，较有名的有南天门、通天洞、骆驼石、老虎石、观音寺、莲花石公园等，各有韵味，引人入胜。

海滨有 5 个海滨公园，大量的楼房、别墅、疗养场所或临海岸，或藏于绿荫中。

昌黎海滨。位于市西南 45 公里，总面积 376 万平方米，海滨与北戴河海滨特点相当。昌黎海岸带分布着与海岸线平行的数列高大海岸沙丘，高 20—100 米，蜿蜒数十公里，十分壮观。附近还有碣阳湖、碣石山，有“碣石观海”的胜景。海滨是疗养、海水浴、游览、进行水上运动的好地方。

承德

承德位于河北省北部，国家级历史文化名城。坐落于燕山山脉环抱之中，四周名山罗列；武烈河流过市区，并有热河泉涌出，环境秀美，气候温和，是一个避暑胜地。承德以有我国现存的最大皇家行宫“避暑山庄”和山庄外围的宏大喇嘛庙群“外八庙”而著称于世。

避暑山庄。又称承德离宫或热河行宫，建于清康熙四十二年（1703 年），乾隆五十五年（1790 年）竣工。占地 564 万平方米，是北京颐和园的两倍。山庄中古建筑 110 多处，是清代皇帝避暑和处理政务的地方，是我国现存最大的古代帝王宫苑。

和皇家园林。

山庄分宫殿区和苑景区。宫殿区有正宫、松鹤斋、万壑松风、东宫四部分。正宫是皇帝处理政务和帝后起居之地；松鹤斋是乾隆母亲和嫔妃居住的地方，以院中古松和仙鹤得名；万壑松风是最早的一组建筑，布局灵活，独具风格，是皇帝批奏章、召见百官和望景的地方；东宫现已不存。苑景区分湖区、平原、山峦 3 个景区。湖区有江南水乡的特色；平原隐有蒙古草原的风光；山峦有东北山林的气息。集南北建筑之风格，聚集了各地建筑艺术精华。

外八庙。位于避暑山庄的东、北山麓，是一组喇嘛庙群，供前来觐见皇帝的各少数民族代表观瞻、居住和进行宗教活动。外八庙雄伟壮观，寺庙建筑融入园林特色，吸收了我国各民族宗教建筑艺术之大成，反映了我国多民族文化的交流、融合。

外八庙现存七座，有溥仁寺、普宁寺、安远庙、普乐寺、普陀宗乘之庙、殊象寺和须弥福寺。溥仁寺建筑最早，依山傍水，景色秀丽，为汉族庙宇式样，寺内有康熙御制溥仁寺碑，塑像、雕刻均匠心独运。普宁寺前面为汉族常规庙宇，后半部依西藏三摩耶庙寺兴建；主建筑大乘之阁高 36.75 米，阁内有 22.23 米的千眼千手观音菩萨贴金立像，重约 110 吨，是国内最大的木雕佛像之一；阁周有塔、台等藏式建筑，景色绮丽。安远庙仿照伊犁固尔扎庙形制，现存主建筑普渡殿，殿内壁画生动，殿前有以满、汉、蒙、藏四体文字镌刻的乾隆御笔卧碑一通。普乐寺前部为汉族寺庙传统形式，后部是藏式阁楼；阁楼墙有三重，两层正方形的高大城台；第一层四周有琉璃喇嘛塔 8 座，第二层中央矗立雄伟的旭光阁。普陀宗乘之庙，是藏

语布达拉的汉译，也是仿拉萨布达拉宫而建，庙内庄严华丽。须弥福寿是扎什伦布的汉译，该庙仿日喀则扎什伦布寺而建。

避暑山庄三十六景。指康熙以四字题名的三十六景和乾隆以三字题名的三十六景，均散布于避暑山庄的宫殿区和苑景区。各景随四季而变，以山、水、林、泉等自然景观命名，综合各地建筑艺术风格和园林特色。有万树园、水心榭、观莲所、丽正门、沧浪屿、松鹤斋、烟雨楼、万壑松风、云山胜地、无暑清凉、月色江声、水芳岩秀、四面云山、芝径云堤、金山、金莲映日、南山积雪、烟波致爽、锤峰落照等较为有名。

承德其他景点还有罗汉山、鸡冠山、僧冠峰、热河泉、蛤蟆石、磬锤峰等。

保定

保定位于河北省中部，国家级历史文化名城。

莲花池。位于市中心人民公园，总面积 24000 多平方米，池水面积 7900 多平方米，布局严谨，风景秀丽，集我国南北园林之精华，融建筑和园林为一体，是游乐、赏景的好地方。

它始建于元代，明清两代在此建了帝后行宫，清雍正又建了莲池书院。园林规模巨大，景点众多，较出名的有临漪亭、藻咏厅、观澜亭、响琴榭、寒绿轩、高芬轩、水东楼、濯锦亭、君子长生馆等，各具特色，景色诱人。

书院的碑刻长廊有历代中国著名书法家的碑刻，像王羲之、颜真卿、王阳明、董其昌等人。

大慈阁。位于市中心，始建于元代。阁通高 31 米，3 层，翘角飞檐，凌窗欲飞，旧有“市阁凌霄”的美称。阁周还有门殿、钟楼、鼓楼等建筑，组成一组和谐的古建筑群。

清西陵。位于保定市易县西 15 公里的永宁山下，是清朝皇室墓群之一，距北京 120 多公里。陵区四周重峦叠嶂，地势开阔，区内林木繁茂，鸟语不断，流水潺潺。

陵区规模宏大，范围 100 多公里，内围墙约 21 公里；共有陵墓 14 座，葬 76 人；殿宇 1000 多间，石建筑和石刻 100 多座。有帝陵四座：泰陵（雍正）、昌陵（嘉庆）、慕陵（道光）、崇陵（光绪）；后陵三座：泰东陵、昌西陵、慕东陵；王公、公主、妃嫔陵 7 座。以雍正帝的泰陵最大，是西陵的中心。

开元寺塔。位于保定南定县，建于北宋，又名料敌塔，塔建于高台之上，8 角、11 层，高 84 米，是我国最高砖塔。

白洋淀。位于距保定 45 公里的安新县，有大、小淀 92 个，面积 300 多平方公里，是华北大型天然淡水湖。景色秀丽，沟渠纵横，物产丰富，还具有革命传统。

石家庄

石家庄是河北省省会，京广铁路路过此地。

华北军区烈士陵园。位于市内，面积 21 万平方米，为纪念战争时期牺牲的革命烈士而建。这里有白求恩、柯棣华的墓，也有建国前牺牲的马本斋等团级以上干部和战斗英雄 229 位，还有建国以后的 500 多位烈士。

苍岩山。位于市郊井陘县西南。重峦叠嶂，峭壁林立，苍松翠柏，怪石嶙峋，楼、台、殿、阁掩映于山麓古木之中。自然风光秀美，古建筑颇具特色。享有“五岳奇秀揽一山，大行群峰唯苍岩”的赞誉。

山上有石磴道 360 多级，悬崖峭壁上飞架三孔石桥，两座山上建天王殿、桥楼殿，景象壮观，登殿而望，心旷神怡。山上的古建筑有南阳公主祠、苍山书院、峰回轩、藏经楼、万仙堂

等。山上还有 16 景，较有名的是岩关锁翠、风泉漱玉、山腰绮柏、峭壁嵌珠、炉峰夕照、空谷鸟语等。

安济桥。位于赵县城南 2.5 公里，跨洺河之上。赵县古为赵州，故安济桥又名赵州桥。是隋朝工匠李春设计建造，是世界上现存最早的大型单孔石拱桥。桥长 64.4 米，宽 9 米，由 28 道独立石拱砌筑，净跨 37.02 米，在大桥拱肩上各建 2 个小拱。构思巧妙，设计独特，是世界桥梁史上的创举。

毗卢寺。位于市郊上京村，始建于唐，历代均有修葺，现仅存释迦殿和毗卢殿。释迦殿中有释迦坐像，四壁有壁画。毗卢殿是正殿，建筑雄伟壮观，以四壁的壁画而闻名；壁画分天堂、地狱、人间三种题材，各种人物故事组画 122 幅 500 多人，每幅皆有潇洒的题字，光彩绚丽。东壁的玄天上帝画和南壁的元代地方官吏色目人宣读告示画，具有元代的鲜明特征和极高的艺术价值。

邯郸

邯郸位于河北省南部，著名的文化名城。

丛台。位于市人民公园内。相传是战国时期赵武灵王为阅兵和看宫女歌舞而建。主要建筑有武灵馆、如意轩、回澜亭、据胜亭等。台西有小湖；台北有七贤祠，内有燕赵名人的塑像。

响堂山石窟。位于市峰峰矿区，分南北两窟，相距约 15 公里。始建于北齐（550—577 年），后历代均有增筑。南北共有石窟 16 座，大小造像 4300 多尊。石洞构思巧妙，造形优美，千姿百态，栩栩如生。周围的殿、阁、亭、楼依山而筑，层次分明，雄伟壮观，是我国古代佛教、建筑、雕刻、书法、绘画艺术的宝贵遗产。

邯郸其他景点。学步桥、黑龙洞、黄粱梦等。

清东陵

清东陵位于河北省遵化县马兰峪，距京津地区较近。是清代帝王另一大型陵墓群，也是我国现存规模宏大，建筑体系完整的皇室陵寝。

陵区以昌瑞山为中心，长约 125 公里，宽约 20 公里；陵寝依山而筑，群山环列，中间是约 50 平方公里的开阔地。

东陵有帝陵五座：孝陵（顺治）、景陵（康熙）、裕陵（乾隆）、定陵（咸丰）、惠陵（同治）；后陵四座；公主、妃嫔楼六座。共埋葬五帝、十五后、一百四十一个妃嫔等。

2. 长江中上游旅游区（四川、湖南、湖北）

位于长江上游流域，包括四川、湖南、湖北三省，面积约 96 万平方公里。

成都

成都是四川省省会，简称“蓉城”。位于四川省中部，川西平原东南，为成渝、宝成、成昆、成灌等铁路交点。市区面积为 1404 平方公里，是一座历史悠久的文化名城。三国时蜀汉、五代时前蜀、后蜀都曾在此建都。

杜甫草堂。坐落在成都市西郊浣花溪畔，是我国唐代大诗人杜甫在成都的故宅旧址。杜甫在此居住了近 4 年，写下了流传千古的《春夜喜雨》、《茅屋为秋风所破歌》等 240 余篇。

草堂的纪念性建筑有大解、史诗堂、工部祠、草堂书屋等。现草堂的建筑物多为清代遗物。

武侯祠。位于成都市南郊，是纪念三国时蜀汉丞相诸葛亮的祠堂，始建于公元 6 世纪。明初武侯祠并入刘备的昭烈庙，

现存的殿宇乃清康熙十一年（1672年）重建。有大门、二门、刘备殿、过厅、诸葛亮殿等五重殿宇。祠内有蜀汉人物塑像四十多尊，碑碣四十余块，匾联三十余件及一些其他文物。布局严谨，建筑宏伟。其中尤以由唐代著名宰相裴度撰写碑文，书法家柳公绰书写，鲁建刻字的石碑最为珍贵，因文章、书法、镌刻极为精湛而被世人称为“三绝碑”。

重庆

重庆是我国四个直辖市之一，也是我国西南最大的工商业中心和长江上游水陆交通枢纽。古称渝州，简称渝。它位于四川省东南部，市区三面环江，形如半岛，依山而建，面积约1534平方公里。重庆历史悠久，市境风光迷人，尤以山城夜景著称。

位于市区西北60公里处的缙云山，素有“小峨眉”之称。今存庙宇为清康熙二十二年（1683年）重修。山有九峰，风景秀美，林木茂盛。其中以狮子峰最为壮观，登峰顶的太虚台可观日出。

位于市区西北160公里的大足县为著名石刻之乡。著名的有北山、宝顶山、石门山、石篆山、小佛湾、南山等石刻。其中宋代雕刻最有特色。千手观音像，实有1030只手，如孔雀开屏般纤美细柔，百态千姿。

中美合作所集中营旧址。位于重庆市歌乐山麓，这是一个既替国民党训练和派遣特务、直接进行恐怖活动的特务机关，又是一个屠杀共产党人、进步人士的集中营。特区内有二十余所牢狱，其中以白公馆和渣滓洞为最大的两个。1949年，重庆解放前夕，国民党对囚禁在狱中的三百多位革命志士，进行了集体大屠杀，制造了震惊中外的“一一二七”大血案。

青城山

青城山为中国道教发祥地之一。它位于四川省灌县境内，背靠岷山雪岭，面向川西平原，四周密林青翠，岁寒不凋，诸峰环绕。主峰海拔 1300 米，以幽古闻名，素有“青城天下幽”之誉。

青城山古称丈人山，相传因黄帝封其为五岳丈人而得名。山内现存道观 38 处，著名的有建福宫、天师洞、朝阳洞、上清宫、三岛石等。建福宫为游览青城山之起点，盘山道上的一系列风景建筑，颇富特色。天师洞三面环山，一面临涧，东汉末年，道教创始人张道陵在此设坛布道，留下不少传说古迹，被后人尊为天师。天师洞附近景观奇幽，北有巨石耸立的三岛石，南有古木参天的大面峰，下有虚谷生寒的海棠溪，外有深达 60 多米的掷笔槽。

上清宫位于青城山主峰老霄顶，现存殿宇建于清同治年间。大殿祀李老君像，山门外有“天下第五名山”、“青城第一峰”石刻。登峰顶呼应台，可观赏日出、云海、神灯三大自然奇观。

都江堰

都江堰位于四川灌县西北，距成都 59 公里，是建筑在岷江上的我国一项有两千二百多年历史的水利工程。该工程结构严谨，布局合理。为战国秦昭王时蜀郡守李冰率众兴建。此堰工程由鱼嘴、飞沙堰、宝瓶口三部分组成。其附属古迹有二王庙、伏龙观（离堆）、安澜桥等。

二王庙。是纪念都江堰的开凿者、秦蜀郡守李冰及其子二郎的祀庙。创建于南北朝，现有建筑为清代重修。它面对都江堰，依山取势，层层而上，高约 40 米。大殿正中为李冰石像，

高 2.9 米，重约 4 吨。

伏龙观。建在离堆上，传说李冰治水时在此降伏孽龙，现有殿宇三重，系清代重修。大殿正中陈列着李冰石刻像，高 2.9 米，重约 4 吨，系东汉灵帝初年雕造，是我国最早的圆雕石像。

安澜桥。在内江和外江的分水处。宋代前称“珠浦桥”，后称“平事桥”，明末毁于战火，清嘉庆八年（1803 年）重建，现桥为修建外江水闸时新建。桥身长 240 米。漫步桥上，西望岷江，东望都江堰，江水奔腾澎湃，水渠纵横交错。

峨眉山

峨眉山又名光明山，为中国四大佛教名山之一，相传是普贤菩萨显灵说法的道场。它位于四川省乐山地区峨眉县境内，主峰万佛顶海拔 3100 米，山势雄伟高大，山脉绵延曲折。

明代有诗云：“峨眉高，高插天，百二十里方烟连，盘空鸟道千万折，奇峰朵朵开青莲。”峨眉二字，便是针对山势高度和其巍峨奇秀而言。从山麓至峰顶，处处叠峰层峦，秀丽挺拔，巧石异洞，古树奇花，山间流泉飞瀑，浮云迷雾，处处皆景，难怪唐代大诗人李白赞誉它“蜀国多仙山，峨眉邈匹敌”。

峨眉山为平畴突起的断决山，东部势如锦屏，中部群峰如笋，西部山势巍峨，其形“如螭首蛾眉，细而长，美而艳”，登峰顶可观云海、日出、佛光、圣灯四大奇观。山间生活着多种珍贵动物和生长着数千余种植物，故有“自然博物馆”之称，主要景点有报国寺、伏虎寺、万年寺、清音阁、洗象池等处。

报国寺。是游山的出入门户，原名会宗堂，始建于明万历年间，寺中有明代的巨型瓷佛和紫铜华严塔。主要殿宇有弥勒

殿、大雄殿、七佛殿、藏经楼等，自前向后逐级升高，建筑宏伟，气宇轩昂，各殿佛像金灿夺目。

伏虎寺。位于报国寺西约 1 公里，始建于唐。因寺后山形如蹲伏之虎而得名。寺周古木参天，寺前溪水奔流，清幽秀丽。自伏虎寺上行，经凉风桥、纯阳殿可达因玉液泉而闻名的神水阁，这里泉澈甘冽，终年不涸。

清音阁。位于牛心岭下，为峨眉山胜景之一。此处山水环绕，飞阁流云，风景秀丽。阁下有接王亭、双飞桥、牛心亭，牛心石等名胜。阁上为黑龙江栈道及“一线天”。两山壁立如削，绿荫蔽日，天光一线，景色幽奇。千佛庵内有千佛灯。千佛莲灯高两米，灯上雕刻佛像三百余，精致美观。

洗象池。明代称初喜庵，清朝扩建为寺。传说普贤骑象飞升，在此池中洗过象。这一带是猴群、岩鸡、白鹇鸡生活的地方。这里的猴子常拦截、尾随游客，索要食物，十分有趣。

金顶。为峨眉山顶峰，海拔 3077 米。寺庙建于东汉，称普光殿。寺内有明代铜碑、铜佛、铜门等。峰顶设有“睹光台”，清晨登台，可观日出奇景。午后初霁，往往可看到以自己头影为中心的七彩光环，即“佛光”，“光环随人动，人影在环中”，为峨眉山一大奇观。

长江三峡

长江在川东以雷霆万钧之力，劈开巫山，冲破夔门，奔腾东流，形成险峻奇秀的长江三峡，这一段长江，又叫峡江。它西起四川奉节白帝城，东迄湖北宜昌南津关，全长 193 公里。由瞿塘峡、巫峡、西陵峡三部分组成。整个三峡河谷地形，峡谷与宽谷相同。宽谷地段，江面开阔；峡谷地段两岸群山摩天，幽邃峻峭，宽谷、峡谷交错，江水蜿蜒逶迤，穿峡而过，

一泻千里。

在三峡中，巫峡以其山奇水秀，风光绮丽为三峡之首，巫峡中的十二峰是最秀丽迷人的胜景，而神女峰又是十二峰中最为婀娜挺拔的山峰，它在峭拔的群峰之间，如婷婷玉立的少女般日复一日，年复一年，迎朝霞，送晚霞，因而又有“望霞峰”之称。

乐山大佛

乐山大佛位于乐山大佛寺前，为石刻弥勒佛坐像，为唐开元元年（713年）创建，费时约90年。大佛高71米，肩宽24米，头长14.7米，耳长7米，眼长3.3米，依岩而坐。雍容大度，气魄雄伟。大佛头与山齐，脚踏大江，是世界上最大的石刻佛像。

黄龙寺—九寨沟

九寨沟位于四川南坪县境内，是岷山山脉万山丛中一条纵深40公里的山沟谷地，平均海拔2000—3000米。沟端和东西两侧罗列着数十座终年积雪的山峰。翠湖、彩林、叠瀑、银峰、藏情为九寨沟风景的五绝，素有“人间仙境”和“童话世界”之称。

黄龙寺。黄龙的主要景区为岷山主峰雪宝顶（海拔5588米）及其北麓的黄龙沟。进入沟内，可见一条宽近百米的黄色石灰岩河床，在苍松翠竹的环抱中伸向远方，宛如一条巨龙蜿蜒翻腾于蓝天白云间。玉峰山麓有建于明代的古刹黄龙寺，寺后有黄龙洞，内有石佛三尊。每年农历六月十六日为庙会期，热闹非凡。

武汉

武汉为湖北省省会。位于湖北省东部，长江和汉水交汇

处，是我国内地水陆交通枢纽。市区面积 1610 平方公里，由武昌、汉口、汉阳三部分组成。市内有著名的古建筑黄鹤楼。黄鹤楼位于武昌江边的黄鹤矶上，历代不少文人骚客到此摹景抒怀，尤以唐人崔颢题《黄鹤楼》一诗，更名闻千古。现存黄鹤楼为新建的仿木结构建筑。

东湖。位于武汉市武昌东部，面积约 87 平方公里，水面面积为 33 平方公里，约为杭州西湖的 6 倍，湖岸曲折参差，有 99 湾之称。南岸山峦吐秀，校舍林立；东岸丛林飞翠，疗养佳境；北岸荻芦含碧，渔舍井然；西岸林木葱郁，亭阁相望，金碧交错，争芳竞艳。有水云乡、听涛轩、行吟阁等风景小区。

东湖风景名胜的集中之地为洪山，洪山南麓的宝通寺依山而建，寺中有大雄宝殿、祖师殿、禅堂、铁佛殿。寺内有一口南宋时铁铸大钟，号称“万斤钟”。寺半山坡上的洪山宝塔高 13.7 丈，八面七层，内石外砖，始建于元代初年。宝通寺西侧有一无影塔，建于南朝梁元帝承圣年间，为七层八面之石塔，每层各面均有小龕，嵌刻有菩萨、罗汉、力士等浮雕像，形象浑朴生动。

襄樊

襄樊位于湖北省西北部，汉水之滨，由襄阳和樊城两座古城组成。市区面积为 363 平方公里，汉丹、焦柳、襄瑜三线铁路在此交汇。自古为我国古代南北交通要道，有“襄隘道门户”之称，是古代兵家必争之地。襄樊最负盛名的古迹为古隆中。

古隆中。位于襄阳城西 15 公里处的隆中山中，三国时期杰出的政治家、军事家诸葛亮曾隐居于此，刘备三顾茅庐的故

事就发生在这里。

诸葛亮（181—234 年），字孔明，山东琅琊阳都（今山东沂南）人。17 岁随叔父移居隆中，躬耕苦读，留意世事，被称为“卧龙”。207 年，刘备求贤若渴，三顾茅庐，诸葛亮就当初时局，提出了一统天下之谋略，即著名的《隆中对》，辅佐刘备奠定了“三分天下”的基业。现存古迹有三顾堂、武侯祠、三义殿、草庐亭、小虹桥、梁父岩、抱膝石等。

神农架

神农架位于湖北省西部，三峡以北的长江和汉水之间，面积 3250 平方公里，地势由西南向东北倾斜，海拔超过 3 千米的高峰就有 6 座。位于大巴山东段的神农顶是其主峰，海拔 3105.4 米，亦是我国中部最高峰，有“华中屋脊”之称。相传远古时代神农氏（炎帝）曾在此定居耕田，遍尝百草，医治百病，由于山峰陡峭，只好搭架上下采药，故名“神农架”。

神农架地区由于山高林密偏远荒僻，至今还保存着大片原始森林，林中藏匿着许多珍禽异兽，生长着多种稀少植物，是一座巨大的森林公园和天然动物园。

近几年来，不断盛传“野人”、“长毛人”的故事，使神农架更具神秘色彩。

神农架，有得天独厚的地理条件，有优美动人的神话传说，有数不尽的诱人宝藏，有山川交错的奇丽景色。远眺：云山茫茫，烟树苍苍；近看：古树参天，花草竞艳。万宝山——神农架。

赤壁之战故址

赤壁之战故址在湖北蒲圻县西北 36 公里的长江南岸的南屏山上，古名石头关。208 年，曹操率军南下，欲统天下，孙

权、刘备联合抗曹，设计火攻大败曹军。当时火光冲霄，南岸崖壁一片通红，故名“赤壁”。赤壁之战是历史上以少胜多、以弱胜强的著名战例。

江边峭壁上镌有“赤壁”二字，每字长 150 厘米，宽 100 厘米。南屏山顶，传说是当年诸葛亮祭东风之地，建有供着诸葛亮、刘备、关羽和张飞塑像的“武侯宫”，又名拜风台。宫旁东风阁里，陈列着三国时期的箭镞、刀枪、斧钺、钱币等二千多件文物。

长沙

长沙是湖南省省会。位于湘江下游东岸，东有浏阳河汇入湘江，西有岳麓山隔江峙立，南北有京广线纵贯。市区面积 352 平方公里。其名始于西周，是座历史文化名城，境内风景秀丽，名胜古迹甚多。

岳麓书院。位于湖南长沙岳麓山东。岳麓山是南岳七十二峰之一，山峰海拔多在二百米左右，群峰列峙，林木葱茏，山色秀美，古迹很多。岳麓书院则为岳麓山脚古迹之一，它建于 976 年，是中国古代四大书院之一。南宋理学家张栻、朱熹都曾在此讲学著书。天禧二年（1018 年）真宗赐以“岳麓书院”门额，书院内还有文庙、六君子堂、湘水校经堂等古建筑。现存建筑为清代重建。

岳阳楼

岳阳楼位于湖南岳阳市西门城楼上，滨临洞庭湖。是中国著名的江南三大楼阁之一，素有“洞庭天下水，岳阳天下楼”之称，相传三国时东吴鲁肃在此设阅兵台，训练水兵，又名阅军楼。唐开元四年（716 年），岳州太守张说对楼台进行扩建，正式定名为岳阳楼。唐代著名诗人都曾来此吟诗作赋，如杜甫

的“昔闻洞庭水，今上岳阳楼。吴楚东南坼，乾坤日月浮”。就是脍炙人口的佳句。

现在的岳阳楼主楼建于清光绪六年（1880年），三层三檐木结构，总高19.72米，为中国现存最大的盔顶建筑。其右侧有“三醉亭”，左侧有“仙梅亭”，楼内有清乾隆时书法家张照的木雕屏，和范中庵名著《岳阳楼记》。文中“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”成为千古传诵之佳句。

洞庭湖

洞庭湖位于湖北省北部岳阳城西，它北连长江，南接湘、资、沅、澧四水，面积2820平方公里，号称“八百里洞庭”，是中国第二大淡水湖。洞庭湖烟波浩淼，港汊纵横，渚清沙白，芳草如茵，千百年的名胜岳阳楼、慈氏塔、鲁肃墓、二妃墓、君山、柳毅井等散布在湖畔。泛舟湖上，只见碧波万顷，浩瀚无边。东望：岳阳楼在万绿丛中光彩夺目，西看：秀丽的君山在云水迷茫中若浮若沉。

君山。又名湘山，也叫洞庭山。位于洞庭洞中，面积近一平方公里，共有大小72个山头，这里气候温和，风景秀丽，古迹很多。现存的有二妃墓、香炉山、酒香亭等。山中异竹丛生，各具特色。君山茶茶叶茶味清香，被誉为“茶中极品”。

武当山

武当山为中国四大道教名山之一。位于湖北省均县西南，峰奇谷险，洞室幽邃，层峦叠嶂，涧水长流，为乾坤秀萃之所。它长260多公里，平均海拔1000米，主峰天柱峰海拔1612米，是云母石英片岩，在阳光下闪闪发光。人称“一柱擎天”。

山中胜景，有七十二峰、三十六岩、二十四涧、十一洞、

九泉、三潭、十池、九井、十石、九台，以及上、下“十八盘”险径。相传真武大帝曾在此修炼成仙。从古均州城至天柱峰一线 70 余公里间，分布着数十组元、明、清历代古建筑群，“五里一庵十里宫，丹墙翠瓦望玲珑”，有的位于高山之巅，有的嵌入陡崖峭壁，有的隐现于山麓、涧谷、石洞之中，精美的建筑，独特的地形，浩大的工程，精湛的工艺，成功地体现了“仙山琼阁”的意境。被誉为“太岳仙山”。现存的主要建筑有天柱峰金殿、紫霄宫、复真观、磨针井、玄武门等。

天柱峰金殿。金殿建于金顶，是武当山古建筑之精华，其构件均为铜铸，插榫安装并焊接镏金，是一个四坡垂檐式大殿。金殿外镏赤金，没有铸凿的痕迹。殿壁焊接严密，不透风，殿内栋梁和藻井都有精细花纹图案。殿内的陈设都是铜质金饰。宝座上的“真武”铜像重达 10 吨。殿基为花岗岩砌石台，围绕石雕栏杆，庄严凝重。

紫霄宫。是武当山上保存最完整的主要建筑之一。建于明代，清代重修扩建。殿内正中是昊天上帝的塑像，殿后是展旗峰，峰下有一天然石洞——太子岩。

衡山

衡山，位于湖南省中部，衡阳市以北，衡山县城以西，崛起于湘江之滨，盘亘于平畴之上，它南以衡阳的回雁峰为首，北以长沙的岳麓山为足，绵延 800 里，共有 72 峰，总面积约有 130 多平方公里。

衡山山势雄伟，风景秀丽，自古有名。相传舜帝南巡，大禹治水，都曾到过这里。它虽然在五岳中海拔最低，但相对高差大；它虽然缺少巨大的悬崖峭壁、危岩奇峰，但山峦重叠林木葱茏，珍稀古树参天，异花奇草遍地，名胜古迹很多。人们

传颂南岳有四绝：“祝融峰之高，藏经殿之秀，方广寺之深，水帘洞之奇。”因而，它一直是游人景仰向往之圣地，素有“五岳独秀”、“秀冠五岳”之美称。

祝融峰。南岳衡山之主峰，海拔 1289.8 米，登上峰顶极目远眺，只见群峰奔腾起伏，云雾缭绕，湘江逶迤北去，烟波浩渺，“南岳”果真“独如飞”，有人说，游南岳，只有登上祝融峰顶才算不虚此行。

祝融峰顶祝融殿，原名老圣常殿，石墙铁瓦，灯火通明。上封寺后的山上有个观日台，可观日出佳景，由于每天天气变化不同，日出的情景也千姿百态，各呈异彩。

藏经殿。位于祥光峰下，始建于南陈，明代太祖朱元璋曾赐《大藏经》一部藏于该寺，故名。这里树多、花多、水多、鸟多、名胜古迹多，素有“藏经殿之秀”的誉称。

方广寺。位于南岳区莲花峰下。寺名方广，取佛说十方广布之意。始建于南北朝梁天监二年（503 年），寺中有宋徽宗写的“天下名山”四字。寺周林泉、山峦秀美，环境幽静深邃，游人至此必有一种“幽深”之感，有“不至方广，不足以知其深”之说。

水帘洞。位于紫盖峰下。峰上泉水，汇集为三支，注入谷地，谷地里有许多泉眼，深不可测。泉水从石壁上一泻直下，形成瀑布，高达数十米，宛如水帘悬挂九天。每逢晴日当空，水帘上面，飞虹耀目，五彩缤纷，琼浪翻涌，声若雷鸣，奇景奇情，颇为壮观。现水帘洞上面的谷地，已修成一座大水库，为“水帘洞之奇”又新增一景。

桃花源

桃花源在湖南桃源县城西南 15 公里水溪附近。相传因东

晋诗人陶渊明所写的《桃花源记》和《桃花源诗》而得名。桃花源三面临山，山上古木参天。山顶的桃花观为桃花源中心建筑。观左为延至馆，右为息机别馆，躡风亭。其他古迹尚有桃源佳致碑、菊圃、方竹亭、探月亭、水源亭、集贤祠、缆船洲以及历代诗人的题咏和碑刻等。

韶山

韶山位于湘潭县城西 40 公里。山上有凤音亭，其南有东台洞和桃花洞。山麓有毛泽东故居。另有他在少年时代读书的私塾旧址、1925 年创办的农民夜校旧址和 1927 年考察湘潭农民运动的旧址等。

苏仙岭

苏仙岭位于湖南省郴州市东 2.5 公里处。名胜古迹有苏仙观、白鹿洞、三绝碑等。山麓有玉溪和玉溪山庄。

3. 东北旅游区（辽宁、吉林、黑龙江）

东北旅游区包括黑龙江、吉林和辽宁三省。本区重工业发达，交通便利，有丰富的旅游资源。秀美的山川河流，火山溶岩奇观，茂密的森林，大量的野生动、植物，丰饶的东北平原，奇异的北国冰雪世界，众多的文物古迹和少数民族风情。

长白山自然保护区

位于吉林东部的延边和通化两地区。山区原始森林分布广泛，山体巍峨，主峰白头山，海拔 2155 米，山上有火山口形成的高上湖泊——天池；在天池北面还有长白山温泉和长白山瀑布。天池又是鸭绿江、图们江和第二松花江之源。整个景点风光秀丽，呈献多彩的自然景观，是游览胜地。以天池为中心的 20 多万顷森林被辟为国家自然保护区，也是联合国教科文组织“人与生物圈”计划自然保护网之一。保护区内有植物

1400 多种，脊椎动物 300 多种，其中有多种珍贵的动植物。植物由山下至上呈垂直分布，有很多独特、名贵的树种，并且生长有多种名贵药用植物、人参、长白瑞香、平贝母、杜香、草苈蓉等。动物有鹿、狍、麝、东北虎、金钱豹、猓獾、黄腰柳莺、紫貂、小鲵、黄鹡、蓝大胆、大杜鹃等。

扎龙自然保护区

扎龙自然保护区距齐齐哈尔约 30 公里，总面积约为 21 万公顷。沼泽地广布，水草茂盛，湖水清冽，是水禽生活的好地方。集聚了丹顶鹤等珍贵水禽百余种，有“百鸟园”之称。既是避暑观鸟的胜地，又有独特生态系统的科研价值。

千山

千山为长白山向辽东半岛的延续。位于鞍山市东 20 公里的千山，海拔 700 多米，有峰峦 999 座，最高峰为仙人台，第二高峰为五佛顶，是著名的旅游胜地。拥集了众多的寺庙、山石和园林，有东北“诸山之冠”之称。寺院中以祖越、龙泉、中会、大安、香岩五大禅寺和道教无量观最有名。

千山北部景区名胜多，景点密，有卧虎峰、卧象峰、夹扁石、一步登天、天上天、一线天、罗汉洞等景点；还有无量观、祖越寺、龙泉寺等寺院。五佛顶也在此。

南面景区以丛林、山涧和古寺为突出。有中会寺、五龙宫、慈祥观、圆通观、木鱼庵、大安寺、香岩寺、仙人台等。

医巫闾山

医巫闾山又称闾山，位于辽西丘陵地带北镇县内，是过去的东北三大名山之一。最高峰海拔 879 米，至峰顶可瞭望大海。山上有诸多的名胜古迹，是观光游览的好去处。

镜泊湖

镜泊湖位于黑龙江省宁安县南部群山中。由火山溢出熔岩堵塞牡丹江河道而形成，是我国最大的堰塞湖。群山环抱，湖水漪涟，风景优美，是理想的游玩避暑胜地。著名的景点共 8 处，为吊水楼瀑布、白石砬子、大孤山、小孤山、城墙砬子、珍珠门、道士山和老鸱砬子。

吊水楼瀑布在湖的出口处，落差 20 多米，宽 40 多米。气势磅礴，水雾蒸腾，声如惊雷，闻及数里，是我国著名的大瀑布之一。其他七景均在湖中。

地下森林和熔岩洞

地下森林和熔岩洞位于黑龙江宁安县张广才岭南坡，距镜泊湖 45 公里，现二者已成为一个景区。由于火山口内生长出茂密的丛林而形成。火山坑一般直径 50—500 米，深 40—145 米，壁峭，共有 6 处地下森林，可从峰顶鸟瞰，也可顺小径至谷底，无不赞叹大自然造化的奇妙。

火山坑的岩壁上有熔岩隧道，高约 3 米，宽约 5 米，最大洞径可达 10 米，有的洞穴长数公里。游人可出入其间。洞内天然形成了各种造型，形态各异，妙趣横生。

五大连池

五大连池位于黑龙江省北部，小兴安岭南麓。由 5 个相连的火山熔岩堰塞湖组成，同时包含 14 座火山堆，以及古代盾形火山一些遗迹。

五大连池纵长约 20 公里，最深达 100 多米，面积约 40 平方公里，分别为头池、二池、三池、四池和五池。以三池面积最大、最深，湖水清澈，景色秀丽。头池和二池的西岸的石龙背上，是温泊，冬日里池水不冻，会出现“温泊云雾”的胜景。

五大连池地区火山地貌丰富完整，中、近期 14 座火山喷发溢出的熔岩形成的地貌景观，千姿百态，景象壮观，是游览和科学考察的宝贵实地资料。被称为“火山地质博物馆”。

五大连池还产生丰富的矿泉水，当地人称为“圣水”。研究发现，此地的矿泉水对消化系统疾病有良好效果，对牛皮癣、皮炎等皮肤病亦有效。至此旅游者无不痛饮或沐浴。每遇端午节，当地人拥聚泉水边，狂欢，称为“饮水节”。

蛇岛

蛇岛位于旅顺口西北，又称蟒岛、小龙山岛。岛上无酷暑及严寒，草木旺盛，岩缝和洞穴多，人迹罕至，春秋季节有大量的候鸟。岛上生长了大量的黑眉腹蛇。腹蛇的毒汁可以治病。

老铁山

老铁山位于辽东半岛南端。春秋季节，大量南北迁的候鸟在此停留，形成了一个鸟的世界。约有 200 多种，数十万只。还有很多珍稀鸟类，像丹顶鹤、虎头海雕等。

沈阳

沈阳是辽宁地区政治、经济、文化的中心。

沈阳故宫。与北京故宫齐名。位于市内，始建于后金（1625 年），是清太祖努尔哈赤、清太宗皇太极营建的皇宫。是我国现存仅次于北京故宫的最完整的皇宫建筑。整个建筑具有较高的工艺，并富有满、汉两族建筑风格，富丽堂皇，雄伟壮观。主要建筑为崇政殿、大政殿、文溯阁。崇政殿最有特色，为正八面体木质五间九脊硬山式结构，殿身雕绘神仙、流云火焰、走兽。色彩华丽。大政殿为八角垂檐亭子建筑，门前两圆柱上各雕一生动的金龙。殿前两翼，10 座方亭雁翅排开。

永陵、福陵、昭陵。为清初三陵，又称关外三陵。福陵

（东陵）位于市东部，是清太祖努尔哈赤和皇后叶赫那拉氏的陵寝。昭陵（北陵）位于市北郊，规模最大，是清太宗皇太极和皇后的陵寝，是我国现存完整的古代帝王陵墓之一。永陵在辽宁新宾县永陵镇。

太清宫。位于市西顺城街北口，始建于清康熙二年（1663年），是道教龙门派一座大型道观。主要建筑有灵宫殿、关帝殿、志君殿、玉皇阁。

抗美援朝烈士陵园。在市北陵公园东北，占地 12 万平方米。安葬抗美援朝战争中牺牲的英雄 124 名。像黄继光、杨根思、邱少云、孙占元、杨连弟等。烈士纪念碑正面有董必武题字：“抗美援朝烈士英灵永垂不朽”。

抚顺

大伙房水库。位于市区东 15 公里，浑河上游，是我国大型水库之一。库区群山环抱，水面宽阔，名胜古迹众多。水库东北有元帅林，原为奉系军阀张作霖的陵园，后遗骸未得迁于此。陵园现陈列明、清两代的石刻和影壁浮雕，石雕精美，造型生动。水库东南为萨尔浒山，是明朝与后金的萨尔浒大战古战场。该战中努尔哈赤歼灭明军四万余人。山上的萨尔浒山城是努尔哈赤在大战后建的临时都城。水库东南铁背山上还有后金界藩城的遗址。

高尔山山城。位于市浑河北岸高尔山上，又名贵瑞城。城四面环山，附近有辽代的砖塔和明朝的观音阁。

本溪

铁刹山。位于市郊，又名九顶铁刹山。山势峥嵘，流水潺潺，松柏蔽日。山有众多的奇峰和岩洞，洞内有天然的石物造型。以八宝云光洞最有名。主要建筑有郭祖塔、天官庙、三清

观。该山是东北地区道教创始地。

本溪水洞。位于市东约 30 公里的谢家崴子村。是我国较大的一处充水溶洞。洞内结构奇特，钟乳石、石笋、石柱成群涌现；洞水清冽，可以行舟。是游玩、观光的好地方。

大连

大连位于辽东半岛南端，依山濒海，景色秀丽，气候宜人，是著名的避暑旅游胜地。

老虎滩公园浴场。沙软水清，游鱼可数，环境优雅，建筑各异。

龙王塘海水浴场。水天一色，观潮赏石，戏水拾贝。

夏家河子海水浴场。滩浅水暖，尤宜老年人、儿童海水浴。

星海公园海水浴场。项目更多，可游泳、垂钓，也可乘游艇，扬帆船。

旅顺口。有万忠墓、日俄战争遗迹、旅顺博物馆和中苏友谊纪念塔。万忠墓是甲午中日战争中 2 万死难同胞合葬地，建于 1897 年。东鸡冠山上有 1904 年日俄战争遗址的堡垒和炮台。

辽阳壁画墓群。在辽宁辽阳市北棒台子、北园一带。为汉、魏晋时期的壁画墓。画面形象，以车骑、仪仗、乐舞、杂技、宴饮、仓廩等为独特。属重点名胜。

鞍山汤岗子温泉。位于辽宁鞍山市南汤岗子。泉水从地下花岗岩缝中涌出，水温 57 至 65℃。是疗养、旅游、泉水浴的胜地。

长春

长春是吉林省省会。东北文化名城，有“塞外青城”之

称。市人民广场中心有苏军烈士纪念塔。市东北有吉林省博物馆，原为伪满洲国皇宫；皇宫内廷东院有同德殿，西院有缉熙楼；皇宫外廷有勤民楼、怀远楼、嘉乐殿。

吉林市

龙潭山高句丽山城。位于吉林省吉林市东郊。约建于高句丽四世纪至五世纪左右，为一军事城堡遗址。城内的龙潭（又称水牢）和旱牢也很有名。

北山。位于市区西北，山峰和湖泊相映。东面山上有清朝修建的玉皇阁、药王庙、坎离宫、关帝庙；西面山上有旷观亭。山下有人工湖。冬日下雪结冰后，可滑雪、滑冰。松花湖畔的优良滑雪场是滑雪者的乐园。

哈尔滨

哈尔滨是东北重要的工业城市和铁路交通枢纽。松花江贯穿市区。

太阳岛。太阳岛在市区松花江中，面积约 1000 多公顷。岛上林木繁盛，景色秀丽，有二十多个风景点。附近许多小岛和沙洲也柔和靓丽。隔江是秀美的斯大林公园。太阳岛是疗养、避暑、游览、游泳的好地方。

市南岗东大直街有佛教建筑极乐寺，其东有七级浮屠塔。还有位于南岗区的东北烈士纪念馆。道里区松花江畔的兆麟公园，有李兆麟将军墓，而且每年 1、2 月份的冰灯游园会颇负盛名。一到冬天，市内冰场遍布，冰上运动乐趣无穷。

4 长江中下游旅游区（上海、江苏、浙江、安徽、江西）

长江中下游旅游区，为中国旅游热区。全区土地面积为 50 万平方公里。气候除淮河以北属暖温带外，大部分位于亚热带季风范围内。冬无严寒，夏无酷暑，温暖湿润，四季分

明，呈现一派山青水秀、鸟语花香的自然风光，为中国名山胜水集中地。

上海

上海是中国 4 个直辖市之一。位于太平洋西岸，中国大陆海岸中部，长江入海口，它是全国最大的经济中心，世界著名的港口城市。市区面积 376 平方公里。上海历史悠久，可供参观的纪念场所、名胜古迹有 50 余处。

外滩。是上海城市的象征。西洋古典建筑是其特色，外滩的每一幢楼都有各自不同的风格和经历，这种各具特色、规模宏大的古建筑群在世界各地实属罕见。站在黄浦江畔的人行天桥上，居高鸟瞰，只见江面上百舸争流，桥下车流如潮，北向而视，外滩景色尽收眼底，好一幅奇特的异国画卷。

南京路。是一条闻名中外的十里长街，也是上海最大的商业街。原为一条小巷，叫花园弄，公元 1865 年改名为南京路，迄今已有一百多年的历史。

豫园。位于上海城隍庙附近，是一座保存较为完整的古代园林。原为明代官僚潘允瑞的私人花园。距今已有四百多年的历史。整个豫园以龙墙为界，占地 70 余亩，蜿蜒曲折，幽静雅致，亭台楼阁，小桥清流。园中大假山高十余米，仿佛真山，是当今江南地区保存的明代假山中结构最新奇、气势最雄伟的一座，可谓是江南一带的假山之魁。大假山以东，著名的小刀会遗址——点春堂，是豫园里旧式园林中的中心建筑，它宏伟秀丽，别具一格，是全国建筑之精华。玉华堂中有江南四大名石之一的玉玲珑，据传为北宋花石纲遗物，具有瘦、皱、漏、透之特点，堪称石中极品。

玉佛寺。位于上海市区的江宁路安远路口，建于清光绪年

间。寺内有弥陀殿、卧佛殿、大雄宝殿和玉佛楼等建筑，卧佛宝堂里释迦牟尼玉雕卧像，半躺于红木榻上，神态自若。玉佛楼中间供奉有玉佛坐像，高 1.9 米，线条流畅、神情庄严，是近代佛教艺术的珍品。

龙华塔。位于上海市西南的龙华镇附近，龙华是以桃花、宝塔和古刹闻名的风景区。塔始建于公元 247 年，为七层八面的砖木结构，系楼阁式，高约 40 米，层层檐角挂铃。每层塔身上有檐，下有廊，造型玲珑秀丽，是上海地区保留最好的古塔之一。塔北为龙华寺，该寺为五代吴越王钱俶所建，它是一组完整的寺庙建筑群，有大雄宝殿、三圣殿、弥勒殿和方丈殿。

崇明岛。是中国第三大岛，又称古瀛洲，是长江口的一个沙岛。宋代这里是天赐盐场，到明万历十一年（1588 年），地势趋于稳定。整个岛屿三面环江，东临大海，东西长 76 公里，南北宽约 15 公里，面积为 1083 平方公里。

无锡

无锡位于江苏南部的京沪铁路沪宁段上，市区面积 397 平方公里，它西枕惠山，东临太湖，山青水秀，风景如画，物产丰富，素有“鱼米之乡”之称，是太湖之滨的一颗明珠。

无锡历史悠久，是中国江南的一座古城。相传秦将王翦带兵路过无锡西部的锡山，见锡矿已采尽，定名无锡。因境内有条梁溪河，故别称梁溪。

无锡有得天独厚的自然风光和为数甚多的名胜古迹。气势雄伟、烟波浩渺的太湖，优美的锡惠公园，明代的寄畅园和龙光塔等，均吸引了大量的中外旅游者。

五里湖。古名蠡湖。是太湖的内湖，因越国大夫范蠡偕西

施泛舟湖上而得名。蠡湖的湖光山色，具有四时之美：春水碧波、夏日荷风、秋山红叶、冬梅残雪。现有蠡园、渔庄、陈家花园、茹经堂等景点。

鼋头渚。位于无锡市西南充山半岛前端，距市区十多公里，是欣赏太湖最理想之地。以“天然画卷”著称。因其山渚升入太湖之中，形若鼋头，故名。建于半山的主要建筑澄澜堂，在堂中居高临下，可一面品茗，一面欣赏美丽湖景，堂中对联曰：“山横马迹，渚峙鼋头，尽纳湖光开绿；雨卷珠帘，云飞画栋，此间风景胜洪都。”洪都为南昌别称。

三山。又称乌龟山，由东鸭、西鸭和三峰三个小岛组成。是无锡的湖上公园。民间传说，三山为神龟所变。登三山主峰，“三峰”缥缈可见太湖七十二峰，山水相连，重峦叠翠，山妩水媚。

梅园。位于无锡西郊许山上，遥临太湖，背倚龙山，以梅饰景，依山而建。其赏梅点有：天心台、香雪海、念劬塔（梅塔）。

马迹山。位于无锡市西南太湖之滨。俗称马山，有三十八个山湾，五十七个山峰，是太湖第二大岛，整座岛重峦叠嶂，气势雄伟，为古来兵家必争之地。战国时吴王夫差击败越王勾践在此；南宋初年，爱国军民在此抗击金兵。

锡惠公园。位于锡山和惠山山麓，距无锡市 2.5 公里。

太湖

古称震泽，又名具区。地跨江苏、浙江两省，为长江和钱江下游泥沙堰塞古海湾而成。西南纳苕溪、荆溪诸水，东由浏河、吴淞江、黄浦江注入长江，湖面海拔 3 米，平均深度 2 米，面积 2420 平方公里，为我国五大淡水湖之一。湖中有大

小岛屿 48 个，连同沿岸的山峰，号称七十二峰。以南独山、三山、马迹山、洞庭东山、西山等处风光最为瑰丽。

与杭州西湖相比，太湖更具气势与魄力，它有不带雕琢的自然美。沿岸古迹星罗棋布，民间传说丰富多彩，组成了一幅山外有山，湖中有湖，景中有景，山峦连绵，层次重叠的壮丽的天然图画。素有“太湖天下秀”之说。

苏州

苏州，是江南水乡城市，素有“东方威尼斯”之称。位于江苏东南部、太湖东侧、长江三角洲的中部。市区面积 119 平方公里。它以拥有众多的园林而闻名。悠久的历史、数以百计的园林，使苏州历来都有“园林之城”的美名。最有代表性的园林为分别代表宋、元、明、清不同建筑风格的沧浪亭、狮子林、拙政园和留园。除四大名园外，还有虎丘及寒山寺等名胜。

沧浪亭。在苏州城南元元坊附近，是苏州园林史上最久的一处。始建于五代末年，南宋时被誉为“苏州第一名园”。沧浪亭的假山，不取堆石之法，而是利用原有土山，杂以湖石，堆土垒石而成。山上乔木参天，古朴蓊郁，园中建筑皆环绕山林，曲折错落，清幽自然，自有山势林色之美。

狮子林。为苏州四大名园之一，位于苏州市园林路，始建于元代（1350 年左右），以假山洞壑著称，穿洞越谷，如入迷宫。全园长廊回绕、楼台隐现。假山在园中占面积不大，由于堆叠有方，咫尺之间，可望而不可及。珍贵的湖石有许多美丽的名称：含晖、吐月、玄玉、昂霄等，园内廊壁上嵌有石刻 67 块，摹刻前代各书法家书法，并有文天祥诗碑、御碑等。

拙政园。位于苏州市娄门内东北街。是苏州园林中最有代

表性的园林。建于明代正德八年。它的最大特点是水多地少，水面约占全园面积的五分之三。水多故而桥多，远远望去，桥面如同浮于水面，倒影楚楚，人行其上，实有凌波微步、罗袜生尘之感。

园中精华有包香堂、香洲、见山楼、小飞虹等建筑及四周如画的水景。远香堂三开间，单檐歇山，回抱于水池之间。相传太平天国忠王李秀成曾在此居住。小飞虹是一座带有回廊的桥，因倒影如虹而得名，是苏州园林中惟一的廊桥。三面临水的香洲，是一组颇具特色的建筑，从北望去，很像一艘泊岸的画舫楼船。西面最高处是一座两层楼阁，叫澱观楼，粉墙花窗，像是船楼部分；东面是一个三面透空的茶亭，平台开敞，像是船首的甲板；中间较低的连接部分便是厅香洲，两侧支窗格扇，像是船舱部分；两边的空廊靠椅，又像是可供远眺的船舷。

留园。位于苏州市阊门外，为清代建筑。占地约 30 亩。设计者在结构上采纳了前代各园之长，布局紧凑，华艳繁密，整个留园显示出华贵与朴素、浓密与疏淡的对比统一了。

留园中有两处厅堂为他处所少见。一为“五峰仙馆”，又称楠大厅，是目前苏州园林中最大的厅堂，内部装修甚为精美，厅南庭中矗石峰五座。另一处称“鸳鸯厅”的“林泉耆硕之馆”，馆内利用精工雕花的落地罩，把厅堂一分为二，中间有二雕花门相通。鸳鸯厅北院有湖石“冠云峰”，高 6.5 米，清瘦挺拔，闻名全国。

虎丘。在苏州城阊门外西北 3.5 公里处，旧名海涌山，素有“吴中第一名胜”称誉。相传吴王夫差葬其父阖闾于此，葬后 3 日，有白虎踞其上，故名。虎丘是一个山丘，高约 40 米，

山顶上的虎丘塔，原名云岩寺塔，始建于五代末年，完成于北宋初。塔高 47.5 米，七级八面，内外两重，全为砖砌，不用寸木，却有木结构的外形。山上除云岩寺塔、拥翠山庄、冷香阁等古建筑外，真娘墓也为游人瞩目。

寒山寺。在苏州城西 10 里枫桥镇，旁有古老的江村桥。溯流而北上三四百米，是驰名中外的枫桥。枫桥为一石砌拱桥，横架溪上。寺建于梁代，名为“妙利普明塔院”。1906 年，日本友人募铸青铜钟一口，现悬在大雄宝殿内右侧。碑廊内有宋、元、明、清各代名人诗文碑刻。

玄妙观。著名道观，位于苏州市中心。始建于晋，名“真庆道院”，元朝改名为“玄妙观”。正中的“三清殿”是江南仅存的南宋殿宇建筑。殿内有巨型造像 3 尊，高十数米，神采俨然。殿前石栏杆的浮雕是南宋遗物，有很高的艺术价值。

灵岩山。位于苏州城西南 15 公里，木渎镇西北。因山上多奇石，其中有块灵芝石最突出，故名“灵岩山”。

灵岩山山势奇拔挺秀，多球状的奇岩怪石，其主要特色是吴宫遗迹多，且均与西施有关。山上有继庐亭、迎关亭、落红亭。落红亭西有西施洞。灵岩山顶有灵岩洞。灵岩塔高九级，是苏州古塔之一。寺左有井，井前有玩花池，相传西施在此赏月、照镜。

太平山。位于灵岩山东北约 3 公里，也称白云山，是苏州惟一奇山。它以自然风光取胜，石、泉、枫称为天平三绝。山西侧有庙堂 3 间，中置彩塑范文正公坐像。山前古枫至今已历 400 余年，森森然参天而立，每当深秋，遍林红叶，烂如云霞，是江南胜景。

洞庭东山。距苏州 40 公里，因山中广种花果，又有“花

果山”之称。紫金庵为山中主要名胜，建于唐朝，以古塑罗汉像闻名。现庵内的 16 尊彩塑罗汉，据传是南宋时民间艺人雷潮夫妇的作品。镇东北的柳毅井，相传为神话故事柳毅传书之处。井水清冽，久旱不涸，是东山名泉之一。

洞庭西山。西山屹立湖中，是太湖最大的岛屿。自春秋战国时的吴国起，历代许多明人隐居于此。山上有号称天下第九洞天的林屋洞，洞深数百米，传说是大禹治水的遗迹，内有不少古代碑刻。石公山突屹于西山东南隅。三面环水，风景极佳，传说当年吴王在此赏月、避暑。

扬州园林

个园。位于扬州市东关，清初称寿芝园。个园以叠石胜，用石笋、湖石、黄石、丘石等各色石料制作四季假山，配以四季花木，构成春夏秋冬四时景色，匠心独运。

何园。位于扬州市徐凝门街，亦称寄啸山庄。何园以开敞雄伟见长，园内四周建有串楼，逶迤曲折，长达 400 余米，构成多层次赏景格局。现为扬州市最大的庭园。

瘦西湖

瘦西湖位于扬州市西北部，长 4 公里，是扬州最著名的风景区，原名保障河、长春湖，因其狭长、清瘦秀丽而得名。它原为自然河道，经多年人工的经营，成为扬州有名的风景胜地。有长堤、徐园、小金山、吹台、月观、五亭桥、岛庄、白塔等名胜。

大明寺、平山堂

大明寺、平山堂位于扬州西北部的蜀岗上。

大明寺建于南朝刘宋年间，中国唐代高僧鉴真大师曾长期住持大明寺，并从这里东渡日本，该寺因而盛名天下。

寺前有“栖灵遗址”的牌楼，入内有大雄宝殿，殿内供奉着鉴真大师的楠木像，背后墙上绘制了波涛汹涌的锦画。宋代文学家欧阳修筑的平山堂在寺的西侧。每逢天气晴朗之时，从堂前远眺江南诸山，历历在目，似与此平堂相平，故称平山堂，秦观诗中称平山胜景为淮东第一。

文峰塔

文峰塔位于城南古运河东岸，是江南航船进入扬州所见的突出景物，因此，文峰塔成了扬州的标记。

文峰塔建于明万历十年（1582年），为砖木结构，计七级八面，最底层的外檐向外伸展，坚实庄重。登上塔顶，可一览扬州远近风光。

普哈丁墓园

普哈丁墓园俗称回回堂。建于13世纪的南宋末年。

普哈丁是中古时期的阿拉伯人，相传是伊斯兰教创始人穆罕默德第16世孙，来扬州传教近十年，1275年病死在返回扬州的途中。

普哈丁墓按其遗嘱建在扬州古运河东岸，整个建筑风格为阿拉伯式，在中国古建筑中别开生面。它是中国与西亚文化交流的见证。

此外，扬州城西北有扬州故城、隋炀帝墓等主要古迹。

宜兴

宜兴位于江苏省南部太湖西岸，山川明媚，风景秀丽，以善卷洞和张公洞而名扬天下，素有“善卷张公天下奇”之誉，后来探明的灵谷洞又为宜兴增添了奇妙色彩。因而宜兴又被誉为“江南第一古迹”。

善卷洞。位于宜兴城西南25公里的螺岩山中，面积为

5000 平方米，它是一座古老华丽的石灰岩溶洞。相传 4000 多年前，有一名叫善卷的诗人避虞舜禅让，在此隐居，故而得名。但史料记载，此洞发现于春秋时代，以洞形卷曲而得名。众说不一。

善卷洞分上、中、下三层，洞口在中洞。中洞面积为 1000 平方米，顶大而宽敞，上面挂满各色石钟乳，景色奇异。上洞的规模比中洞大，洞长为 70 米，宽、高各 30 米，洞内终年云雾弥漫，冷暖适中，恒度 23 左右，因而又有“暖洞”之称。这里牙石如麻，摄入魂魄。下洞和水洞为善卷之奇中之奇，下洞长 180 米，宽 18 米，高 22 米，洞外飞瀑，直泻壑底。水洞为一长 120 米的地下河，河面宽达 6 米，可常年通舟，供游人随意畅游。出善卷洞到后院，称碧鲜庵，相传梁山伯与祝英台的故事就发生在这里。山下祝陵村，就是祝英台埋骨处。

张公洞。位于宜兴城西南 22 公里的孟峰山中，此洞之妙，是洞中有洞，洞中复有洞，洞中复有洞中洞。72 个大小洞穴，洞洞不同，洞洞有奇。海王厅是其精华所在。它像一座海底宫殿，穹顶上云雾缭绕，倒挂下奇岩异石，琳琅满目，厅中央有水池，可映出洞中奇景，厅两侧有许多小洞，洞洞相通，犹如洞天世界。登上孟峰山顶，可见“海内奇观”石刻，此系元代书法家杨维桢书。

灵谷洞。位于宜兴城西南 30 公里的石牛山南麓莪茶场境内，全洞总面积约 2413 平方米，总长 347 米。洞壁上有唐以后历代游人留题，还发掘到古人类化石等珍贵文物。

连云港

连云港位于江苏省东北部，海州湾的南岸，是中国重要海

港之一。因其前临连岛，背依云台山而得名。

连云港市气候宜人，风景秀丽，是一座新兴的现代化城市。

云台山、花果山

云台山在连云港市之东，原名郁洲山，在古代为浅海中一系列岛屿。云台山从西到东分前、中、后三个部分。其中，前云台山范围最大，地势最高，主峰望海楼高达 640 米，是江苏省全境最高峰。这里的花果山驰名中外，传说古典名著《西游记》所描写的“花果山”、“水帘洞”，就是以云台山为背景来抒写的。

花果山位于前云台山北部，海拔 400 多米，群山环抱，林木茂盛。各种果树铺天盖地，硕果累累挂满枝头。二龙洞西侧，照海亭北，有一处“丹崖怪石”“削壁奇峰”，相传是石猴出世之地。而《齐天大圣》的府弟——水帘洞则位于三元宫西侧山上。洞内有一口盛满清水的古井，井口有石缝，山上流水，从石缝渗出，如断线珍珠滴滴直落井口，犹如珠帘。出水帘洞折而东行，相传是孙悟空擒妖捉怪的七十二洞，洞中有洞，洞洞有奇。

三元宫、团圆宫、玉皇宫三殿是花果山附近依山而建的三座上下相连的庙宇。三元宫为历史上有名的“南瞻步洲”的佛教圣地。

云台山岩石奇特，南麓的东磊，一块块巨石千姿百态，特别是有一处像房子大的三块巨石垒叠在一起，形成一个“磊”字，故名东磊。

海清寺、阿育王塔

位于连云港市云台公社，建于宋天圣四年（1026 年）。塔

形九级八面，高约 40 米，是苏州最大的一座古塔。

古代岩画遗迹。位于连云港市西南 9 公里的将军岩下。在这块长 22.1 米，宽 15 米的黑色岩石上，刻有人面、农作物、兽面以及各种符号，线条粗犷，作风原始。这是目前我国发现的惟一反映农业部落社会生活的石刻画面，极有研究价值。

云龙山

云龙山位于徐州市西南，是徐州名胜最多之地，山高 140 米，绵延 6 里，状若游龙。云龙山东有岩刻释迦牟尼半身像，高 9 米，方面大耳，气度慈祥，是北魏遗物。山上有石佛寺，建于南北朝，为护石佛而建。山顶有放鹤亭、饮鹤泉和张山人故居。张山人，北宋人，与当时徐州太守苏东坡交厚，在山顶以驯鹤为乐。云龙山北头峰顶有招鹤亭，可登临极目。

云龙湖

云龙湖位于云龙山西，是解放后建成的人工湖，面积 660 万平方米。三面环山，东为云龙山，西为韩山，南为泉山、五老峰等，峦影波光，美丽如画。

南京

南京，江苏省省会。位于长江南岸。市区面积 430 平方公里，是一座名震江南的历史文化名城。三国吴、东晋、南朝、宋、齐、梁、陈在此建都，素有六朝故都之称。后有南唐、明、太平天国，中华民国建都于此，故又有十朝都会之誉。

中山陵。钟山又称紫金山，位于南京东北郊，属宁镇山脉西段的中支。它平地拔起，势如盘龙。中山陵位于其南麓，前临平川，后拥青峰，坐北朝南，占地面积两千多亩，是为安放孙中山先生遗体修建的规模宏大的陵墓。自墓道至祭堂有石阶 392 级。墓室内陈列孙中山先生的大理石像，下面墓穴为紫铜

灵柩所在。中山陵的整体结构是一组中西结合，具有中国传统风格的建筑群。

灵谷寺。与中山陵为邻，在中山陵的东侧。是一座规模宏大的寺院，现除无量殿外，其余均为清代所建。无量殿也称无梁殿，位于灵谷寺西头，宽 40 米，高 20 米，有五孔石门，全部建筑为石料和砖砌成，至今已有 600 年历史；为中国无梁殿之首。无量殿后有灵谷塔，是 1929 年为纪念北伐死难将士而建。

明孝陵。在中山陵西，与中山陵、灵谷寺同在钟山南麓，为钟山名胜之一。埋葬着明代开国皇帝朱元璋及皇后马氏，是明代皇陵中规模最大的一座。在进入陵墓的林荫路旁有梅花山，相传为三国时期吴国第一个皇帝孙权墓地。

玄武湖。是南京最大的湖泊。位于南京城东北，湖周约 15 公里，总面积 6660 亩，其中岛屿面积占十分之一。玄武湖古称桑泊，南朝宋元嘉中，改名玄武湖。湖中有五岛，称“五洲”：环洲、樱洲、梁洲、翠洲和菱洲，水面辽阔，景色宜人，古松参天，翠草如茵。

莫愁湖。在南京城水西门外，是古代南京名胜。相传，莫愁是南齐（479—502 年）时的贫家女，原住洛阳，15 岁卖身葬父而到建康（今南京），莫愁湖中的郁金堂就是她居住过的地方。

栖霞山。位于南京城东北 20 公里。古称摄山。栖霞寺是座驰名全国的古刹，它以枫叶和千佛岩著称，与山东长清灵岩寺、湖北当阳的玉泉寺、浙江天台的国清寺，并称我国佛教四大丛林。

雨花台。在南京中华门外约 1 公里，是一片由沙砾组成的

平缓土岗。相传，南朝梁代和尚云光禅师，在此讲经，感动了佛祖，天上落花如雨，故名。雨花台土层中的雨花石，五颜六色，使人爱不释手。台东岗有泉，称江南第二泉。

十里秦淮。秦淮河是一条只有 100 多公里的小河。但它却是历史上最繁华之地。南京城的形成与发展无不与它有着密切的关联。东晋时王导、谢安两大家族就居住在秦淮河畔的乌衣巷，乌衣巷就在今天的夫子庙附近，夫子庙是秦淮河畔的明珠，其建筑古朴雄伟。庙前以秦淮为泮池，南岸大照壁全长 110 米，是我国现存最长的一座照壁。

镇江三山

金山。在镇江市京口区西北，山高 43 米，以金山寺而闻名。《白蛇传》中的“水漫金山寺”即为大家所喜闻乐见的神话故事。金山寺是一古老的寺庙，建于东晋。现山顶存一宝塔，名曰慈寿塔、金山塔。该塔建于清末，为仿宋式砖木结构。山上有几个石洞，其中有白龙洞和法海洞，均与《白蛇传》故事有关。

北固山。位于镇江市东侧江边，高 48 米。登山顶的多景楼远眺，只见长江浩荡，焦山浮沉，山上古迹皆与三国时孙权、刘备联盟有关。多景楼后有刘备到东吴招亲的甘露寺。最高峰凌云亭是刘备死后，孙尚香祭奠投江之处。

焦山。屹立在镇江市东北的长江中，高 150 米，峭壁嵯峨，竹树葱茏。相传东汉隐士焦光曾隐居于此。裹于其中的焦山寺珍藏着历代碑刻 300 余方，其中《瘞鹤铭》为碑中之王，被推崇为“大字之祖”

镇江南郊有招隐寺、竹林寺、鹤林寺等名胜，鹤林寺有宋代画家米芾墓。

杭州

杭州，浙江省省会。位于钱塘江下游北岸，京杭大运河南端。市区面积 430 平方公里，为我国六大古都之一。

“上有天堂，下有苏杭”。自古以来，杭州就以湖光山色著称，是全国重点风景旅游城市，其风景名胜多集中在西湖及其四周，分布集中，距市区也近。

西湖。西湖因位于杭州城西面而得名。湖南北长 3.3 公里，东西宽 2.8 公里，湖体轮廓近似椭圆形，面积 6.03 平方公里，湖岸周长 15 公里，湖底较平坦，平均水深约 1.5 米，旧称武林水、钱塘湖、西子湖。

湖上有苏堤和白堤，湖面分割为外湖、里湖、岳湖、西里湖、小南湖五部分，湖中有孤山、小瀛洲、湖心亭、阮公墩四岛。环湖山峦迭翠，花木繁茂，湖光山色，风景如画。放眼整个湖山，明媚秀丽，名胜密布，以西湖为中心的 49 平方公里范围内园林风景名胜 40 多处，有重点文物古迹 30 多处。宋代著名文学家苏东坡曾把西湖比作我国古代美女西施，“水光潋滟晴方好，山色空濛雨亦奇。若把西湖比西子，淡妆浓抹总相宜。”

相传古时候天上的玉龙和金凤把宝石琢磨成一颗滚圆璀璨的明珠，光芒四射，照到哪里，哪里就山青水秀，百花盛开，变成阆苑仙境。西湖就是这块宝石掉下来变成的明珠。其实，西湖在 7000 多年前，是个浅海湾，并同钱塘江相连，它的形成，是由于长江、钱塘江和西湖周围群山中的溪流带来的泥沙不断堆积的结果，是大自然的赐予，同时又是千百年来劳动人民辛勤治理的结果。

西湖的山山水水，春夏秋冬四季，各有其特色，晴雨风雪

四时，各有其情趣。

湖滨公园。位于西湖东面，由几块大小不等的园地连缀而成，全长约 1 公里，一面濒临秀丽的西湖，一面紧贴绿树成荫的湖滨路。

柳浪闻莺。“西湖十景”之一，位于西湖东南岸。每当烟花三月，万树柳丝迎风摇曳，宛如翠浪翻空，那望不尽的浓荫深处，时而传来啾啾莺鸣，清脆悦耳，“柳浪闻莺”由此得名。过去的钱王祠现已改建为一座精巧的园林，沿用宋时旧名“聚景园”。

三潭印月。为“西湖十景”之一。始建于明代，是西湖外湖三岛之一，面积 105 亩，其中水面占三分之二，是一处湖中有岛，岛中有湖的名胜。岛南湖中有三个亭亭玉立的石塔，塔高 2 米，造型优美，塔内中空，有 5 个圆洞。月夜泛舟，可见到“月光映潭，影分为三”，三潭印月名出于此。

断桥残雪。“西湖十景”之一。断桥，是白堤的起点。现在的断桥是一座独孔环洞桥，两边有青石栏杆。桥东北，有“断桥残雪”碑亭。民间故事《白蛇传》中，白娘娘和许仙曾在此相会。

苏堤春晓。苏堤，自南而北横贯西湖，全长 2.8 公里，堤上建造“映波”、“锁澜”、“望山”、“压堤”、“东浦”、“跨虹”六座石拱桥，人们为纪念苏东坡这一伟大功绩，便叫这条长堤为苏堤。“苏堤春晓”为“西湖十景”之首。

玉泉。原名清涟寺，与虎跑泉、龙井泉，合称为西湖三大名泉。玉泉是一个长约 13 米，宽约十米的长方泉池，较深，明净的泉水自池底涌出，晶莹如玉，故名。明朝著名书法家董其昌所写的“鱼乐国”三字匾额，高悬于池畔的亭廊之上。

灵隐寺。位于西湖西面群山之中。建于东晋咸和元年（326年），灵隐寺最前面是天王殿，上悬“云林禅寺”匾额，是清代康熙的手笔。寺内有大雄宝殿，殿后壁有“慈航普渡”的“五十三参”佛山一座。龙泓洞口的理公塔，为慧理骨灰埋葬处。

飞来峰。又名灵鹫峰。它低矮瘦削，海拔仅 209 米，山岩突兀，洞壑幽深，漫山林木葱郁，同周围诸山外貌确实不同，确有飞来之感。飞来峰景点有：玉乳洞、青林洞、龙泓洞、藏六洞、香林洞、射旭洞等。山上亭台巧雅，景致极佳，尤以翠微亭为世人所传诵，翠微亭位于飞来峰半山腰，为南宋抗金名将韩世忠为纪念岳飞所建。

富春江、新安江

富春江、新安江位于钱塘江中上游，它宛如一幅清丽俊秀的山水长卷，蜿蜒曲崎于秀丽的村庄、集镇之间。

富春江。“天下佳山水，古今推富春”，这是元代李桓《富春舟中》的名句。富春江指钱塘江中游河段，上游自梅城始，下游至萧山闻家堰止，河段长达 110 公里，是钱塘江的主要航道，它上通千岛湖和安徽黄山风景区，下接美丽的杭州西湖，沿江名胜古迹棋布。

从梅城顺流而下，两岸青山夹峙，峭壁峥嵘，中嵌碧流，风光幽深秀丽，你可看到“小三峡”即“泷中乱峰高插天，泷中急水折复旋，泷中竹树青如烟。白龙倒垂尾蜿蜒，泄云喷雾为飞泉。晴光一线忽射穿，两点白昼打客船。船行无风七十里，一日看山柁楼底”的奇情绝景。

富春江沿岸景色妩媚秀丽，著名的有严子陵钓鱼台，子胥渡口，伍子胥别庙、桐君山、瑶林洞、龙门古镇、鹤山等诸

胜迹。

新安江。是钱塘江最大的支流，它上接安徽黄山，下连富春江，全长 293 公里，素有“锦岭 嵒岭，山水之乡”的美称。新安江之水有“清、凉、雾”三绝。

相传黄巢起义时，遭官兵追杀，逃至江边，恰遇一白纱姑娘在江边浣纱洗布，正当其走投无路之际，白纱姑娘拎起白纱布向对岸抛去，顷刻间白纱布化作一条石桥，黄巢由此脱险，可姑娘却遭官兵杀害，后人把这一带叫“白沙滩”，此镇叫白沙镇。镇东有一条长 362 米的六孔石拱桥，叫“白沙桥”。

新安江东流至梅城，相传梅城为严子陵修筑，这里古迹很多，其中尤以“双塔凌云”一景最为著名，双塔亦称夫妻塔。

钱江观潮

钱塘江发源于安徽南部黄山地区的青芝埭尖，流经 14 个县市，注入杭州湾。它全长 500 公里，是浙江省最大的河流。钱塘江河口的涌潮，自古以来被称为天下奇观。

钱江观潮，历史上起于汉魏，盛于唐宋，历经 2000 余年，至今犹为胜事。每年农历的八月十八日为传统的观潮佳节，每逢中秋节前后，常有约 10 万人聚集于此，形成人潮、海潮齐涌，热闹非凡。当大潮来时，首先映入眼帘的是一条白练横卧于水天相接之处的江面上，继而可听到一阵阵隆隆的闷雷声响，刹那间，江潮由远及近滚滚而来，巨浪汹涌澎湃，气势磅礴，潮声震天动地，势如千军万马横江翻腾而来，大有“翻江倒海山为推”之势。最大潮差曾达 8.91 米。

观潮的最佳胜地有三处，每处潮景各异。在盐官，可看到银涛滚滚的一线潮；在盐官东 8 公里处的八堡，可看到东西两股潮头相撞，掀起万座冰山、千座雪峰的壮观景象；而在盐官

西 11 公里处的老盐仑，则可看到潮头窜上 18 层石阶的塘顶，浪涛壁立，冲向天际的“返头潮”。

苏东坡有诗云：“八月十八潮，壮观天下无；鲲鹏上击三千里，组练长驱十万夫，红旗青盖互明火，黑沙白浪相吞屠。人生今合古难必，此景此行那两得！”

莫干山

莫干山位于浙江德清县城西北部，距杭州 82 公里。它东西约 15 公里，南北相距 12.5 公里，山体坐西北朝东南。在 2.6 平方公里山林中，有 1 平方公里左右的竹林。塔山是其主峰，海拔 718.9 米，因峰顶上原有五代的一座石塔而得名。登上塔山，可观日出，赏日落，北望浩瀚的太湖，东眺桑田阡陌的杭嘉湖平原。夏季翠竹遮野，泉瀑、云雾满谷，环境清幽，凉爽如秋，是驰名中外的避暑胜地。剑池飞瀑是莫干山的精典部分，它白浪翻滚，彩虹如霞。位于荫山山谷深处。

剑池瀑布的上、中、下三叠是由岩石裂缝冲刷而成的天然景观。剑池旁的一块大石，称为“磨剑石”，观瀑桥上方一块巨大的岩石，称为“试剑石”，池边的石壁上刻有“周吴莫邪干将磨刻处”等字样。相传春秋末年，能工巧匠干将与其妻莫邪，奉命来莫干山铸剑，历尽艰辛，用毕生精力终铸成雌雄二剑，一剑曰莫邪，一剑曰干将。后人为纪念二人功绩，取此山为莫干山，当年干将刻苦磨剑的地方，即为现在的剑池。

普陀山

普陀山位于浙江省普陀县，是舟山群岛中的一个小岛，全岛面积为 12.76 平方公里，最高峰佛顶海拔 290 多米。它四面环海，群岛罗列，碧海蓝天，风景奇特，为中国四大佛教名山之一。素有“海天佛国”之称，是一座山、海、林、泉皆胜的

海岛名山。

唐咸通四年（863年），日本僧人慧萼从五台山奉引观世音像回国，因风浪所阻，在潮音洞上岸，首建“不肯去观音院”，成为普陀佛教开山之起始。宋宁宗嘉定七年（1214年），正式定普陀山为观音菩萨道场，经元、明、清各代不断修建，民国初年普陀山达到鼎盛，建有普济、法雨和慧济三大寺，其规模宏大，建筑考究，是我国清初寺庙建筑群的典型。

普陀山自然景观独特，晨夕各异，四时景迁。全岛旧有“二十六山、十八峰、十五岩、十三洞、八泉、六洞”之数，还有十多个海滩沙地，错落有致，构成许多天然美景。浩瀚波涛之间，时而海光佛火，时而海市蜃楼，动静皆备，壮悠俱全。

普陀山作为东南佛国，人文景观十分丰富。如建于元代的多宝塔，至今依然雄秀挺拔，完美无缺；明代故宫遗物——九龙藻井，至今依然金碧辉煌。普陀山还完整地保存着阎立本唐拓片明刻杨枝观音像，以及清康熙年间名将兰理为复兴普陀山留下的史迹等，这些珍贵的史料和动人的传说，使普陀山秀丽的海光山色更添神韵。

每年农历的二月十九日和九月十九日，为观音诞辰。成道、涅槃的节日，普陀山都要举行盛大的宗教活动。

雁荡山

雁荡山又名北雁荡。因雁湖岗顶雁湖内芦苇丛生，结草成荡，秋雁常栖宿湖中，故名雁荡山。它位于浙江乐清县东北部，群峰竞秀，怪石峥嵘，层峦叠峰，泉瀑雄奇，古有“寰中绝胜”之誉。

雁荡山东起湖雾羊角洞，西至芙蓉白岩，相距 25 公里；

南起筋竹涧，北至仙姑洞，相距 18 公里；面积约 450 平方公里。主峰百岗尖海拔 1150 米。灵峰、灵岩、大龙湫为全山风景中心，人称“雁荡风景三绝”。大龙湫瀑布高达 198 米，直泻龙潭。全景区共有胜景 380 余处，其中以 102 峰、64 岩、46 洞和 18 瀑布、18 古刹、16 寺、10 院、8 门为著名。站在雁湖岗顶眺望东海，只见水天一色，浩渺无际，这里历来是观赏日出和云海的绝佳处。

雁荡山的岩石，由中生代侏罗纪的流纹岩组成，距今已有 1.3 亿年。由于山体的流纹岩断裂发育，经风化作用而形成就地拔起的岩峰、石柱、石墩，景色奇特，故有“地貌造型博物馆”之称，历代名人多有雁荡之游，无不称奇叫绝。

合肥

合肥，安徽省省会。古称庐州。位于皖北江淮丘陵地区中部，市区面积 458 平方公里，有史以来，合肥附近曾发生过数次大规模战斗，如今，合肥已成为全国政治、经济、文化、交通的中心。

教弩台。位于合肥市淮河路东段，俗称曹操点将台，高约 5 米，面积 3700 多平方米，略呈正方形。台上有井，井口高出街道平房屋脊，称高井或屋上井，系西晋泰使五年（269 年）遗物。

逍遥津。位于合肥市中心东北，215 年孙权率 10 万大军攻合肥，合肥守将张辽只有 7000 人，当时曹操主力又在汉中，无法救援，在敌众我寡的情况下，名将张辽乘孙权到逍遥津的第一天晚上，立足未稳时，率勇士 8000，星夜出城，突入敌营，大歼吴军。

黄山

黄山位于安徽省南部，太平、黟县、休宁、歙县交界处。为峰林状花岗岩高山构成的山岳风景名胜区。秦代称为黟山，唐代改名为黄山。它南北长约 40 公里，东西宽约 30 公里，总面积 1000 多平方公里，山体雄伟奇特，玲珑巧石，万姿千态。共有七十二峰、二十四溪、三瀑、二湖以及众多的岩、洞、潭、泉，其中尤以“怪石、奇松、云海、温泉”四绝为游人所赞叹。

黄山有三大主峰，海拔高度均在 1800 米以上。主要景点有北海、西海、天都峰、玉屏楼、云谷寺等。

黄山怪石遍布，形态各异，造型生动，奇妙有趣。有的岩石在不同地点观赏，由于观者角度不同，会产生不同形象，如天都峰侧的“金鸡叫天门”，到门坎回首东望，则变成了“五老上天都”；石门溪旁的“喜鹊登梅”，从皮蓬入口处看，则变成了“仙人指路”。有的岩石与松巧妙地组合在一起，形成了形神兼备的美妙景象，给黄山增添了无尽的风光。

黄山松乃黄山特有的松类，落根于奇峰怪石之中，星罗棋布，千姿百态，或仰或卧，或曲或伸，“无峰不石，无石不松，无松不奇”。盘挂相间，各具风采。

黄山之“神韵”在于云海。一年中，山上有 200 多天云雾日，每当雨过天晴，或在日出之前，云蒸霞蔚，涌金流银，波澜壮阔，浩瀚无际，那种似海非海、如烟非烟、五光十色、气象万千之景，真是奇妙无比。

温泉又名汤泉、汤池，古称朱砂泉，是经由黄山大门进入黄山的第一站。平均每小时出水量为 48 吨，常年水温 42℃，清澈洁净，水味甘美，可饮可浴。

九华山

九华山初名九子山，位于安徽省青阳县境内，因李白之诗句“遥望九华峰”而更为今名。唐末辟为金地藏王道场后，千百年来，山中古刹林立，香烟缭绕。是我国四大佛教名山之一，其方圆约百公里，共有九十九峰，尤以十王、云外、七贤、天台、五老、天柱、莲花、独秀、蜡烛等九峰气势雄伟，故有“九峰竞秀”之誉。主峰十王峰海拔 1342 米，奇峰峭壁，苍翠峥嵘，素有“东南第一山”之称。

早在 1500 多年前，佛教寺庙就在此建立，至清代前期，全山大小寺庙已有 300 余座，僧尼 5000 余众，今存古刹名寺尚有 50 多座，大小佛像 6000 多尊。其中有建于东晋的化城寺，寺内保存有九华山佛教徒刺指血掺朱砂耗时八年而成的“血经”；规模为全山寺院之冠的祇园寺以及无瑕大师坐化后的真身贴金坐像的“百岁宫”。

化城寺。位于九华街正中，因其所在九华盆地，东岩西岗环绕如城，得名。它东有东崖，西为神光岭，南对芙蓉峰，北倚白云山，依山而建，前后四进，随地势逐级升高，气宇轩昂，庄严古朴，为九华山开山寺，著名丛林。

百岁宫。位于九华街东北。相传，明代僧人明海玉，字无暇，在九华活到 120 岁，死前三个月点滴不食，盘腿坐化而终。后众僧将其浑身涂金，制成中国式的“木乃伊”，这具真身菩萨距今已有 350 年的历史。宫中尚存血经一卷。

天台峰，也称天台正顶，为九华山主峰，海拔 1325 米。从九华街取道回香阁、中闵园，登九华山峰顶，可北望长江，南望黄山，环顾四周，可见群峰峭峻挺拔，环拱于天台膝下，只见莲花、天华、芙蓉诸峰，如朵朵莲花般朝天怒放。

著名的九华十景分别为：天台晓日，桃岩瀑布，舒潭印月，九子泉声，莲峰云海，平冈积雪，东岩晏坐，天柱仙迹，化城晚钟，五溪山色。

郎琊山

位于安徽省滁州市城西。最高峰 317 米。相传西晋伐吴，琅琊王司马佑率兵出滁中，常驻此，得名。山中有唐建琅琊寺、宋建醉翁亭等古建筑群，唐、宋以来摩崖、碑刻数百处，以及酿泉、归云洞、雪鸿洞、石上松、无梁殿、南天门诸胜迹。其俊秀异常的景色自古就赢得了“蓬莱之后无别山”之称誉。成为历史上有名的风景区。

琅琊寺。位于琅琊山中，原名宝应寺、开化寺、开化律寺，为我国佛教胜地之一。寺内有大雄宝殿、藏经楼、悟经堂、明月观、三友亭、翠微亭、无梁殿、拜经台等建筑，建于唐代。寺外有归云洞、雪鸿洞、濯缨泉等胜迹，唐、宋、明、清各代摩崖、碑刻遍布其间。

醉翁亭。位于琅琊山中，相传北宋庆历六年，欧阳修登亭饮酒，“饮少辄醉”，故名，自号“醉翁”，并撰写脍炙人口之作《醉翁亭记》以记其事。醉翁亭布局严谨小巧，曲折幽深，极富诗情画意，亭内有宝宋斋，用于保护苏轼手书《醉翁亭记》著名石刻，亭下有一泉，名曰“酿泉”，原名玻璃泉，泉水清澈寒冽，甘醇可口，四季不竭，“酿泉秋月”为滁州十二景之一。亭周还有二贤堂、冯公祠、古梅亭、怡亭、意在亭、九曲流觞、醒园等胜迹。

天柱山

位于安徽省潜山县西北部，与皖南黄山隔长江相望。景区面积 54 平方公里，主峰天柱峰海拔 1751 米。相传周武王封大

夫皖伯于潜山，故又名皖山。安徽省简称为皖，也源于此。汉武帝元封五年（106年）登临，曾封为南岳，道家尊为第十四洞天，盛极一时。这里群峰兀立，危崖罗列，怪石嵯峨，清泉潺湲，古径幽深，洞穴曲折，奇花异草弥漫山谷，雾潮云海苍茫无际，集雄、奇、灵、秀于一身。共有天柱、飞来、天狮等42峰，麒麟、熔药等16岩，以及53怪石、17崖、18岭、25洞、8关、7池、48寨。现已划分为梅城、野寨、玉镜、马祖、良药、东关、飞来、主峰八个风景区。

天柱峰。天柱山之主峰，又名司命峰，因峰陡如层塔，直如笋尖，故俗称笋子尖。峭壁巉岩，突起如柱。万山拱卫，屹然独尊，为淮南、江北诸峰之冠。

飞来峰。位于天柱山飞来区，高约600米，为天柱山第二主峰，峰顶有巨石，形若石冠，呈虎卧之势，四周约70米，高3米，似从天外飞来，故名飞来石。上有天池，下有雷公洞、乌龙井。

天狮峰。位于天柱山东关区。为天柱山第三高峰。峰顶平坦，峰下有洞，可通千丈崖。与覆盆峰之间，中开一线，曰“剑门”，门外奇峰危崖，恍如蓬莱仙境。整个山峰形若猛狮，昂首如顾。

南昌

南昌，江西省省会。位于鄱阳湖滨，赣江下游东岸。市区面积617平方公里。境内湖泊众多，构成辽阔的河湖平原。南昌历史悠久，早在西汉时代，就已是“江南昌盛之地”，南昌是革命历史名城，中国共产党领导的“八一南昌起义”就是在这里发动的。

八一公园。位于南昌城内，原为清代的贡院，西边为东

湖，东湖西岸是闻名的百花洲。南昌起义时，八一公园乃起义军与国民党军队激战之地。

青云谱。位于南昌城南，原名太乙观。清顺治十八年（1661年）朱良月（即朱耷，号八大山人）隐居于此，后改名青云谱。谱中藏有八大山人字画，以及明代铜钟、铜瓶、铜炉等。

青云谱四周地势高耸，建筑掩映在一个小盆地内，中殿院内有罗汉松古树，大可合抱，树龄数百年，后殿有五株桂树，五尺以下分开，五尺以上合生为一，相传是唐代遗物。

梅岭。又名飞鸿山，在南昌市湾里区，相传西汉南昌尉梅福（字子真）曾弃官学道于此，梅岭之名由此而得。岭上有“梅仙坛”，其岭岗峦起伏，逶迤数里，秀木翠竹，素有“小庐山”之美誉，是南昌附近的疗养胜地。

鄱阳湖

古称彭蠡，亦称彭泽，是中国第一大淡水湖。它位于江西北部，有赣江、修水、鄱江、信江等河的汇入。鄱阳湖分南北两湖，湖水经湖口注入长江，面积 3583 平方公里，湖面海拔 21 米，最深达 16 米。湖滨上，水网密如蜘蛛，湖沼星罗棋布，河湖港汊之间，良田连片，阡陌纵横。每年十月，大量候鸟来此栖息越冬，曾发现世界最大的白鹤群，人称“珍禽的乐园”。

石钟山

位于鄱阳湖与长江交汇处，绝壁临江，洞穴遍布，水石相击，声如洪钟。石钟山自古乃兵家必争之地，素有“江湖铎”之称，历史上曾发生过多次大战。湖西岸星子县栗里是陶渊明故里。

龙虎山

位于江西贵溪县西南部，为我国道教胜山之一。这里风光旖旎，山色秀丽，有七重天、仙女散花、栈道等遗迹及多处摩崖石刻。山水岩，两山壁立，中流清澈，岩洞洞穴，旧称二十四岩。因而山水、道教、崖墓构成了龙虎山的特色景观。

龙虎山是道教正一派最重要的宫观，为道家四大名山之一。天师府位于芦溪上游的三清镇上，为历代张天师居住地。天师府东侧是原道教圣地上清宫遗址。

井冈山

位于江西、湖南交界处的罗霄山脉中段，面积 213.5 平方公里，山势高大，地形复杂，最南端的八面山海拔 2120 米，是井冈山区的最高峰。

井冈山属亚热带湿润气候，夏无酷暑，冬无严寒，峰、石、洞、泉、瀑、云、林等自然景观一应俱全。它有黄洋界、桐木岭、朱砂冲、八面山、双马石五大著名哨口。其中黄洋界最险。二万五千里长征以前，井冈山一直是中国革命的重要根据地，被称为“革命的摇篮”。因而“井冈山是英雄业绩和壮丽山河相互辉映的特殊的风景名胜区”。

三清山

位于江西、德兴县境内，面积 52 平方公里，为全国道教名山。三清山因玉京、玉虚、玉华三峰高峻挺拔，如道家三清列坐其巅，故名。主峰玉京峰海拔 1817 米，被誉为“江南第一仙峰”，三清宫是山上古建筑中心，梁柱、门窗、墙地都用花岗岩琢磨镶嵌建成，工艺高超，均为明景泰年间所建。以三清宫为主体，周围近处有飞仙台、龙虎殿、九天应元府、明治山詹碧云藏竹之所、风雷塔等古建筑，山上云雾缭绕，古木参

天，峰峦叠翠，景色绝佳。

玉京峰。三清山主峰，与玉虚、玉华鼎足而立。

庐山

庐山是一块地壳相对上升的地垒式断块山地，它位于江西省九江市南，东濒鄱阳湖，北临长江，共有 99 个山峰，主峰大汉阳峰海拔 1474 米。相传西周时，有匡氏兄弟 7 人，在此结庐隐居，周威烈王曾遣使邀他们出山，其避而不见，弃庐而去，在山上留下草庐数间，故名庐山，亦称匡山或匡庐。因其集雄奇与自然风光为一体，故素有“匡庐奇秀甲天下”之赞誉。

庐山风景有四大特色：雄、奇、险、秀。位于五老峰东的三叠泉，瀑布分三级挂落于铁壁峰前，落差 120 米，山上有仙人洞、三宝树、龙首岩、含鄱口等景点。

五老峰。位于庐山东南，海拔 1358 米。五峰并列，如同五位老人并列在一起，故名。它们有的像渔翁垂钓，有的如老僧盘坐；嶙峋骨立突兀凌霄，断续相连，唐代大诗人李白曾在此写下了“庐山东南五老峰，青天削出金芙蓉，九江春色可揽结，吾将此地巢云松”的著名诗句。

大汉阳峰。位于五老峰西南，是庐山第一高峰，峰顶有汉阳台，汉阳台前之悬崖，形如靠椅。据说大禹治水时曾坐此望着滚滚长江思考疏江治水之法，因而当地称为之禹王崖。庐山不仅处处奇秀，各有千秋，且常云雾密布，诡谲变幻，神奇莫测，它平均每年有 190 多个云雾日，有时云雾弥漫，使眼前茫茫一片，有时轻岚薄霭，使峰峦忽隐忽现，历代文人学士游历庐山，无不为其奇妙无比的云雾景观所陶醉，纷纷吟诗作赋，著文绘画，留下了丰富的文化遗产。

三叠泉。位于庐山东谷会仙亭，也叫三级泉、水帘洞。瀑布全长近百米，依山势分上、中、下三叠，凌空飞泻，极为壮观。

仙人洞。中国神话传说中的八仙之一吕洞宾，就在此修道成仙。洞内有身背宝剑的吕洞宾塑像，洞附近还有竹林寺遗迹。

三宝树。指三棵古树：两棵柳杉，一棵银杏。相传，三棵大树是 1500 年前晋代僧人昙诜自西域带回树苗，并亲手栽植的。三宝树以下有黑龙潭和黄龙潭。

含鄱口。因含鄱岭东南巉岩天开，形成一个大缺口，正好对着鄱阳湖而得名。含鄱亭在含鄱岭山顶，伫立此处，既可眺望湖天奇景，又可观云海日出。

5. 华南旅游区（福建、广东、海南）

华南旅游区位于东南沿海，本区山地、丘陵占总面积的四分之三以上。是华南重要的自然旅游资源。

广州

广州，广东省省会。位于珠江三角洲北部，跨珠江两岸。是中国南方最大的海港和对外贸易中心，市区面积 1444 平方公里。

广州是全省交通中心，京广、广深、广三铁路在此交汇，主要公路干线连接省内外和港澳地区，并拥有现代化的白云国际机场。

广州历史悠久，名胜古迹很多。自古有五羊城、羊城、穗城之称。相传周夷王时，有五位仙人身穿五彩衣，胯骑五彩羊，携带谷穗降临到此，祝福这里五谷丰登、六畜兴旺。后五位仙人腾空而去，留下五只仙羊镇守该城。现在广州越秀山木

壳岗上有一座五羊石像，正中的公羊口衔谷穗、昂视前方，极富神奇色彩。

花市。广州气候温暖湿润，长夏无冬，每当北国冰封雪飘、万木凋零之时，它仍繁花似锦，温暖如春。你如在春节来到广州，可看到一年一度的迎春花市，桃花、腊梅、鸡冠、冬菊、金橘、水仙、玫瑰、木棉、山茶……，群芳聚会，姹紫嫣红，广州仿佛融进了花的海洋。除夕之夜赏花，已成为广州人的习俗。

白云山。位于广州市北部。面积 28 平方公里，由三十多座山峰组成，每当秋霁，白云蓊郁而起，山间云烟缭绕。主峰摩星岭海拔 382 米，伫立岭顶，远望则城乡云树，莽莽苍苍，广州全景，历历在目；近观则群山献翠，泉石萦回。“白云松涛”即为羊城八景之一。山上古迹有蒲涧，相传为秦代郑安期筑室隐居之所；九龙泉，相传发现于秦代，均有二千多年的历史。还有滴水岩、云岩、白云晓望、白云晚望、天南第一峰、明珠楼、水月阁等众多名迹胜景。

光孝寺。广州有五大丛林：光孝寺、华林寺、海幢寺、长寿寺、大佛寺。其中光孝寺是最古老的建筑。它位于广州市光孝路，原为西汉南越赵建德故宅，三国时改作寺院。唐时高僧慧能在此受戒开创佛教南宗，是为“禅宗六祖”。现存有天王殿、大雄宝殿、六祖殿、伽蓝殿等建筑。还有五代南汉时铸造的东西两座铁塔。这是我国至今所见的两座最古老的铁塔。

南海西樵山。位于南海县西，距广州约 86 公里，海拔 346 米，共有七十二峰、三十六洞、二十一岩、三十二泉、二十八瀑之胜。

西樵山西北部主要有白云洞和云泉仙馆等。白云洞是一个

马蹄形的山谷，谷中绿树婆娑，秀雅的亭阁点缀其间，瀑布飞泻、泉水淙淙。从望瀑亭可观大云瀑三级瀑布第二级的云外瀑，瀑布高 20 多米。它上面是龙廷瀑，下面是飞流千尺。

西樵山东北部主要为岩洞集中地。石燕岩是这一带最大的岩洞，石燕岩附近的石屏风是一个壁立的石墙，高约 20 米，长数十米，宽仅 1 米。石燕岩南的石祠堂，又名清暑岩，洞室高敞、凉气森森。

西樵山东北部有全山最大的瀑布玉岩飞瀑，东南部有一处清凉甘冽的山泉。清乾隆年间建井，终年溢流的泉水不断将井口上的落叶冲走，故被称为无叶泉。

西樵山是一座死火山。地质历史上曾有过三次喷发，山上留有火山遗迹。

肇庆星湖

肇庆星湖位于肇庆市北郊，湖区面积约 8 平方公里，比杭州西湖还大。湖光潋滟，石山错落，兼有“桂林山，西湖水”之美。弯弯曲曲的湖堤将全湖分成波海湖、中心湖、东湖、湖光湖、青莲湖和里湖 6 个湖区。湖荷岸柳，山水相映，山花秋实，美景如画。七座峭拔挺秀的石峰，错落分布在湖水之间，状若夜空中的北斗七星，故名七星岩。即阆风岩、玉屏岩、石室岩、天柱岩、蟾蜍岩、仙掌岩、阿坡岩。其中石室岩的岭西第一洞，高 30 余米，洞顶悬吊着千姿百态的钟乳石，洞下部为湖水，水道宽敞，曲折幽深。整个湖区有摩崖石刻三百多条，均为珍贵的历史文物。

鼎湖山。位于肇庆城北 19 公里处，包括鼎湖、三宝、风来、鸡笼、伏虎、青狮等十多座山峰。主峰鸡笼山海拔约 1000 米。层峦叠嶂，为岭南四大名山之一。山间林木葱茏茂

盛，飞瀑从 30 多米高的峡谷倾泻而下，水声如涛，山中还有一千年古刹白云寺，为唐代佛教禅宗六祖慧能的弟子智常创建。寺内有千年古梅、古桂；寺外有涅槃台，台下刻有“正法眼藏，涅槃妙心”八个大字，传说是智常手迹。

丹霞山

丹霞山位于广东省仁化县境，为广东四大名山之一，是地理学上“丹霞地貌”的典型代表。

罗浮山

罗浮山位于广东省博罗县境内东江之滨，亦称东樵山。罗浮山共有山峰 72 座，飞瀑幽泉 980 多处，石室 72 个，山峦秀丽，名胜颇多，有“岭南第一山”之称。

罗浮山数百座山峰千姿百态，形态各异，气象万千，变幻无穷。飞云顶为其主峰，海拔 1282 米，山顶烟霞霞影，景色瑰丽。近千个瀑布，水声隆隆，一泻千丈。著名的瀑布有黄龙瀑布、白石漓瀑布、白水门瀑布等。朱明洞是罗浮山最大的洞，洞中流水潺潺，花草茂盛，有冲虚古观、葛洪炼丹遗迹“稚川丹灶”，葛洪洗药池、东坡亭、桃源洞天、蓬莱径、登云梯、飞来石等名胜古迹。

惠州西湖

惠州西湖位于惠州市西，湖周青山环抱、林木苍苍，湖上堤绕桥连、亭榭掩映，自然景色幽雅秀丽。

如带的堤桥把惠州西湖一分为五：即丰湖、鳄湖、平湖、菱湖和南湖，五湖水相通。湖面最大的平湖在湖区东北方，北有平湖堤，南卧苏堤。相传苏堤为苏东坡在惠州为官时所修，堤上西新桥也叫苏公桥、丰乐桥，号称西湖第一桥。点翠洲在平湖西南，洲上建有翠洲亭，风景可与杭州西湖“三潭印月”

媲美。红棉水榭在平湖东，与点翠洲隔湖相对。几株木棉挺立岛上，春天满树红花，红艳如火。西湖还有泗洲塔、朝云墓、飞鹅岭、九曲桥等胜景，令人目不暇接，流连忘返。

清远飞来峡

飞来峡位于清远县北部，又称清远峡，是北江上一段雄奇峻美的峡谷。全长约九公里，曲折幽深，两岸层峦叠嶂，名胜颇多。

峡谷下游西岸离峡口不远处，有一座飞来寺，迄今已有一千四百六十多年的历史。其香火鼎盛时，寺中曾有上千和尚。相传这个寺是由安徽舒州飞来，故名飞来寺，飞来峡也就因飞来寺而得名。

飞来寺依山临江，景色优美，附近有飞泉亭、交影亭、狮子洞、旧猿洞等诸名胜。在飞来峡中部的象山狮山上还有藏霞洞和飞霞洞两座规模宏大的宗教洞府，建筑十分宏伟壮观，藏霞洞是一处道观，飞霞洞是儒、佛、道三教合一的洞府。山中还有许多楼亭祠塔、奇岩幽林。

岭南园林

清晖园。位于广东省顺德县大良镇华盖里，是粤东四大名园之一，创于清乾隆年间。是一座别具一格的庭院式建筑。园内建筑玲珑别致，结构新颖，雕刻精美，亭榭错落，花木奇石。

“船厅”为全园主体建筑，又称“小姐楼”。造型是仿昔日珠江河上的紫洞艇。凭栏远眺，莲池水榭，山石花木，尽收眼底。厅门两旁有 96 个木雕“寿”字，人称“百寿图”。

草堂左侧池塘边有六角亭，池亭相映，如入画中。

可园。坐落在广东省东莞县城西博夏村，为粤东四大名园

之一。始建于清道光末年。园中建筑、山池、花木等景物十分丰富。

园门前有一片莲塘，入门来到擎红小榭后，雄奇、幽深的园景便逐渐展现在眼前。园中主景为可楼，共四层，底层为桂花厅和双清室。顶层称“邀山阁”，檐高 15.6 米，雕梁画栋，造型柔丽。登临此处，园中胜景一览无余；纵目远眺，博夏一带山川秀色尽收眼底。

福州

福州，福建省省会。位于福建省东部，闽江下游，京福铁路终点。市区面积 1043 平方公里，是一座具有两千多年历史的古城。

福州之名始于唐开元十三年（725 年）。一千多年前，闽王王审知扩建福州城，将屏山、乌山和于山围入城内。因而福州也有“三山”的别称。九百多年前，福州太守张伯玉鼓励居民在城内广种榕树，榕荫如盖，满城青翠，所以福州又有“榕城”之称。

福州气候温和，四季常青，景色宜人。全市分为鼓楼、台江、仓山、环城和市郊五个区。

于山。又名九仙山，在福州市中心。鳌顶峰为其最高处，伫立此处，可饱览全城景色。于山以“二十四景”而闻名，山脚下著名的白塔寺，为福州最高建筑，塔高为 41 米，七层八面，是一座内砌砖轴、外环楼阁的木塔。塔南的法雨堂，为清末及民国初年中国著名学者严复读书处。塔东的戚公祠是为纪念明代军事家戚继光抗倭功绩而建的。

乌山。在乌山路北，又名乌石山。山南华严岩有唐代书法家李阳冰“般若台记”摩崖石刻，是三山最老最珍贵的刻记。

马山以山中三亭而闻名，即道山亭、黎公亭、先署亭。道山亭位于乌石山天香台附近，其间，奇石峭岩，斑驳狼藉，有天台桥、一线天等名胜。黎公亭是为纪念明代抗倭将领黎鹏举而建，先薯亭则为纪念明代引种番薯到我国的华侨陈振龙和推广种植番薯卓有成效的福建巡抚金学曾而建的。乌山南麓与白塔对峙有一乌塔，八角七层，高 31 米，每层塔壁均有浮雕佛像，共 46 尊。塔壁上，第四层有“塔名”碑，第五层有“塔记”，第七层有“祈福题名”碑，据记载建于五代闽永隆三年（941 年）。

鼓山。位于福州市东，距市区约 12 公里。海拔 1004 米。鼓山山顶有一形如鼓的巨石，当风雨来临之时，山上岩洞中的回音宛如鼓鸣，故名鼓山。其主体建筑为涌泉寺，相传因寺前有一泉自地面涌出而得名。寺前有两座高达七米的宋代千佛陶塔，寺中供奉的有白玉卧佛和历代藏经，寺后有路直通山巅，山顶有“天风海涛”石刻和亭子。山林幽美，殿宇辉煌。自古为福州第一胜地。

泉州

泉州，位于福建省东南部晋江下游，闽南厦、漳、泉三角地带，与台湾隔海相望。市区面积 530 平方公里。市内有开元寺、双塔、清净寺等，北郊有国家级风景名胜区清源山，西郊有以摩崖石刻著称的九山，东南各有建于宋代的著名桥梁洛阳桥和安平桥。

开元寺。也称铁佛寺，始建于南朝梁太清三年（549 年），占地面积约 50 亩，是福建最大的佛教寺院。相传，寺院的前身是一财主的大桑园，有个和尚要这桑园建佛寺，园主不便拒绝，便提出一苛刻条件，须园内桑树开出白莲花才予准许，结

果真的爆出奇迹，桑开白莲。所以又叫“莲花寺”。寺内现存珍贵文物为铁佛殿里的一尊铁铸阿弥陀佛像，俗称铁佛，铁佛叠掌盘坐在莲花座上，连座总高 5.3 米，宽约 4 米，身躯中空，头部为实心，是我国东南各省最大的一尊铁佛。

双塔。开元寺前相距 200 米处，东西各有一塔，东塔叫镇国塔，西塔叫仁寿塔，都是仿木结构的八角形五层楼阁式建筑，石塔山下有许多浮雕，700 多年来，任凭风吹雨打，地震撼摇，两塔仍凌空高耸，巍然对峙，昂首挺立，实在为我国古代石构建筑的瑰宝。

清净寺。为我国现存最古老的伊斯兰教寺。寺门分外、中、内三层，均为圆穹尖顶，具有浓郁的异国情调。寺门西侧的“奉天坛”是教徒礼拜之处，寺北的“明善堂”，墙壁上嵌有宋、元时代的阿拉伯文石刻多方。

清源山。又名齐云山、泉山、北山，位于泉州北 3 公里。山中流泉飞瀑、怪石嵯峨，松柏苍翠、花木繁多，古人称其为“闽海蓬莱第一山”。著名的古迹有老君岩、千手岩、弥陀岩、赐恩岩、瑞像岩和清源洞等。

老君岩因有一老君石像而得名。石像为宋代巨型石刻，高 5.1 米，厚 7.2 米，宽 7.3，由一块天然岩石雕琢而成。其慈祥安乐，神态逼真，充分体现宋代石刻精湛的功力和独特的风格。

千手岩又称观音岩。寺内有石刻观音坐像一尊。千手岩上方为弥陀岩，从山门向上，有“泉窟观瀑”、“天风海月”等名胜。

清源山中峰顶端为清源洞，又名纯阳洞，历来为游人登高览胜之处，沿途可见小憩亭、碧霄岩、紫泽宫遗址等名胜。

武夷山

武夷山位于福建省崇安县境内，面积约 60 平方公里，是由“丹霞地貌”为特征构成的风景名胜区。风景区内最高峰为三仰峰，海拔 717 米。这里山奇岩秀，水碧景幽，素以碧水丹山的天然美景而闻名于世，被誉为“东南第一名山”。“三三秀水清如玉，六六奇峰翠插天”，“三三”者，为一碧如染的九曲山溪；“六六”者，为秀拔多姿的三十六峰，山川秀丽，处处景奇，所以，又有“奇秀甲于东南”之称。九曲溪每曲自成异境，大王峰、玉女峰、天游峰为武夷第一胜地，接笋峰、水桃源、水帘洞、流香涧、一线天各有其胜。山脚有一武夷宫，最初是汉武帝在此设坛祭祀武夷君。

九曲溪。自崇安西北流来，横贯武夷山，因河水萦回九折，故名。九曲溪澄碧清澈，穿山而流，两岸千峰竞秀，万木峥嵘。一曲畅旷豁发，二曲幽谷丹霞，三曲虹桥奇观，四曲媚水秀山，五曲深幽奇险，六曲天游览胜，七曲三仰雄伟，八曲奇峰美莲，九曲锦绣平川。真可谓“曲曲山回转，峰峰水抱流”。

三仰峰。位于武夷六曲桃源洞的北面，因其由三层巨大的岩层错落相叠向东仰起，故名。

大王峰。位于九曲溪口、武夷宫北面，是进入武夷第一峰，其百丈危梯，是“武夷三大险径”之一，峰顶地势平旷，古树参天，积叶遍地，登高远眺，武夷山水尽收眼底，风光无限。大王峰下的武夷宫是武夷山风景区最大的道观，观内有两棵宋代的桂花树，高大古老，姿态优美，颇博游人青睐。

天游峰。位于武夷五曲隐屏峰后，山峰高耸，云雾缠绕，登山如游天，故名。登天游峰须爬 800 多级石阶，道艰途险。

但山顶那九曲蜿蜒、千峰竞秀的天然图画，会令你神清气爽，倦意顿消。明代旅行家徐霞客曾说：“不临溪而能尽九曲之胜，此峰固应第一。”

玉女峰。位于武夷二曲南岸，亦为武夷名峰，它伫立溪边，亭亭玉立，如淑女般窈窕婀娜，被视为武夷山水之象征。峰下的浴香潭、峰侧的“镜台”石，每一处都有动人的故事，为武夷美妙的景色增添了神话色彩。

无怪乎人们赞叹：武夷之胜，兼有峨眉之清秀，匡庐之壮丽，黄山之雄奇，以及桂林山水之诗情画意！

鼓浪屿

鼓浪屿位于福建省厦门岛西南，面积约 2 平方公里，鼓浪屿西南海边有一块岩石矗立，称为鼓浪石。鼓浪屿山岩奇巧，绿树成荫，主要名胜有日光岩和菽庄花园。

日光岩为鼓浪屿龙头山的峰顶，也称晃岩，山脚日光寺中有一个太阳浮雕。寺后的巨石上有“天风海涛”、“鼓浪洞天”、“鹭江第一”等题刻。

菽庄花园又称前哨花园，园中草绿树青，景色清幽。园外的港仔后海滩，又名金带水，是一处理想的海滨浴场。

海口

海口，海南省省会。位于海南岛北端，隔琼州海峡与雷州半岛相望。市区面积 218 平方公里，这里椰林常绿，四季花香。附近有不少名胜古迹。

五公祠。位于海口市近郊，又名海南第一楼，建于清光绪十五年（1889 年），是一座两层木结构的建筑。该祠楼阁轩敞，树木葱郁，颇有气派。五公祠是为纪念唐宋时期被贬到海南岛上的李德裕、李纲、赵鼎、胡铨、李光而建的。祠中珍藏

有汉代大铜鼓，明代铜钟等文物。

琼园。坐落在苏公祠左侧，占地面积 10 亩，主要由浮粟泉、粟泉亭、洗心轩、仙游洞组成“琼园四景”。园内凉亭、敞轩、假山、曲径，错落有致，绿树成荫。相传浮粟泉是苏东坡带人挖的井，井口方形，大如桌面，井水清醇，因泉水涌出时，水面上有粟米浮起，故名。

红树林自然保护区。位于琼山县东北部。是我国面积最大的海涂森林之一，占地面积达 60000 多亩，当海水涨潮时，海滩被水淹没，树干浸泡其中，只有茂密的树叶浮在海面上；退潮后，泥泞的树干露出海面，盘根错节，犹如一片原始森林，被誉为“海上森林”。

三亚

三亚位于海南岛南端，一派秀丽的热带风光，是华南著名的避寒胜地。这里分布着鹿回头、大东海、天涯海角、牙笼湾、落笔洞、小洞天 and 南湾猕猴保护区等十多处游览点。鹿回头位于三亚市南 6 公里处的一座山腰上，是海南八大景之一。因这座山貌似一只金鹿站立海边回头观望而得名。鹿回头三面碧波围绕，一面依傍青山。山上岗峦起伏，山下椰林成荫。位于三亚以西 26 公里处，临海有一座山叫马岭，也称下马岭，在岭前的海岸上，无数崔嵬巨石如覆舟，如屏风，如床如几，可卧可坐，可立可依，构成了石的森林，石的世界。磊磊奇石是经过千万年海浪拍打、风雨侵蚀而形成的。怪石之中，有两块特别引人注目的巨石，分别刻有“天涯”、“海角”，相对而立，在“天涯”巨石左边约三百米处，又有一块约 7 米高的、状如钢柱的巨石，上边刻着“南天一柱”四字，更增添了“天涯海角”顶天立地的气势。

“天涯海角”背倚椰林葱郁的青山，面向烟波浩淼的大海，一派绚丽壮观的山海胜景。可这里古时候却交通闭塞、人烟稀少，一直成为封建王朝流放“犯人”之地，记录了不少古代历史悲剧。自然风光与历史陈迹的结合，使这里成为充满传奇色彩的游览胜地。

五指山。耸立在海南岛中南部，最高峰海拔 1879 米，因山峰此起彼伏，状如锯齿，形似五指而得名。雄伟挺拔的五指山为花岗岩山体，它五峰高耸，气候独特，晨凉、午热、夕暖、夜寒，一日有“四季”。站在一指峰上，只见云海茫茫，变幻莫测，海天相连，白浪滔天。登上二指峰顶，只觉云从脚下生，人在太空游，大、小吊罗山、黎母岭、加铁岭、鹦鹑岭，群峰环绕，犹如众星捧月。三、四、五指峰依次在二指峰东部排列，起伏相连。山北有牡涛水库一座，水清质纯，犹如明镜。

6. 西北旅游区（甘肃、新疆）

西北旅游区包括甘肃省和新疆维吾尔自治区，面积广大，少数民族成分较多；经济不够发达，交通不便，旅游资源开发较少。对西部的开发和旅游，充满着神秘感，富有刺激；有诸多景观奇特的地方和新开发的地方，值得一游。该区有漫长的国境线，绚丽多姿的民族风情，又是丝绸之路的重要地段。

兰州

兰州是甘肃省省会，依山傍河，地势险要，西北军事重镇。黄河纵贯市区，景色优美，文物古迹颇多。

五泉山。位于市南，因山有甘露、掬日、摸子、惠、蒙五泉而得名。山峰峭立，乔木蔽天，瀑布飞流。山上古建筑很多，主要有崇庆寺、千佛阁、嘛尼寺、地藏寺、三教洞等；以

崇庆寺的泰和铁钟和金钢殿内接引寺铜佛最有名。现已辟为公园。

五塔山。位于市黄河北岸，山上有白塔，建于元代，七层八面，约 17 米。还有一、二、三台建筑群，殿、阁、塔、寺众多，错落有致。登殿阁望黄河，气象万千。

黄河铁桥。位于市白塔山下，建于明代，为黄河第一桥。

麦积山石窟。位于兰州东天水市东南山中。麦积山形似麦垛，故名。这里冬暖夏凉，山青水秀。石窟始建于后秦，北魏时已具规模，唐、宋、明、清各代均有增建。现存共有洞窟 195 个，7000 多尊泥塑像、石雕像，1300 多平方米壁画。

石窟以泥塑为主要特征，泥塑像形象生动，别具一格，栩栩如生，生活气息浓。壁画也采用“薄肉塑”方法，把绘画与浮雕结合。

麦积山石窟是我国著名石窟，尤其保存了北魏时期的众多泥塑，别处很少见。

刘家峡水库及炳灵寺石窟。位于市西南永靖县。是著名的游览胜地和著名的石窟。

刘家峡水库在黄河峡谷中，是黄河的大型水库，集防洪、灌溉、养殖、游览为一体。并建有大型的水电站。黄河水清澈、洁净，两岸奇峰林立，水天一色，景色秀丽；溯黄河而上，至库尾便是炳灵寺石窟。

石窟佛像凿于南北两岸姐妹峰峭壁上，上、下两层，长约 2 公里；始建于西秦，以后各代均有增建。现存窟 34 个、龕 149 个，大、小石雕佛像 694 尊，泥塑 82 尊，壁画 900 平方米。其中 $\frac{2}{3}$ 属唐代作品，艺术精湛，造型生动，装饰华丽，充满朝气和活力。该窟代表了我国不同时代的石窟艺术发展。

雁滩。位于市东北，原为黄河中 18 个沙岛，滩上有黄河的三个支流，现为雁滩公园，是兰州的游览胜地。

嘉峪关

本游览区位于甘肃省西部，是丝绸之路的咽喉通道，也是长城重镇。名胜古迹颇多，有丁家闸壁画墓等；而以酒泉最有名。

酒泉。酒泉原名金泉，相传汉骠骑将军霍去病倾御酒于泉中与将士同饮而改名酒泉；泉水清澈，景色秀美。酒泉最为诱人的是名产夜光杯，它用祁连山的老山玉、新山玉、河流玉雕琢而成，色彩绚丽，雕工精细，晶莹泛光；对日映照，光辉异常。夜光杯历史久远，盛名数千年不衰。

嘉峪关。位于市西南，万里长城西端的终点，南有祁连山，北有黑山，是河西走廊最狭窄处。它建于明朝，因在嘉峪山麓而名。关城周长 733 米，高 10 米，面积 33500 平方米。城楼三层五间，四隅有角楼。东西城垣开门，有东西城楼，外筑瓮城；城外有城，重关重城。瓮城外有文昌阁、关帝庙、戏楼等古建筑，西门外有刻“天下雄关”的石碑。

黑山石刻画。位于市西北峡谷中，峡谷陡峭，峭壁上散布着石刻画像共 153 处。画面粗糙，人物粗犷有力，风格奇异，大小不一。内容有军事操练、舞蹈、动物等，可能为早期甘肃少数民族的文化遗存。

魏晋壁画墓。位于市东北的新城戈壁滩上。古墓成群，壁画墓很多，多数一砖一画，有的是大幅壁画，内容多取材于现实生活。

昌马石窟。位于市西南的玉门镇，群山环抱，与外界一径相通。现存较少，仅第二、第四窟保存较完整，保留着早期造

像和宋初壁画。

敦煌

敦煌在历史上是草木繁茂的地方，“敦煌”之意即为“非常兴盛”，西汉时在此设郡并修筑长城。敦煌现处于荒漠之中，古迹、景点众多，均负盛名。

莫高窟。又称千佛洞，位于市东南 25 公里的鸣沙山断崖上。南北长 1600 多米，上下五层，错落有致。莫高窟是一处由建筑、绘画、雕塑组成的巨大艺术长廊。是世界上现存最宏大的佛教艺术宝库和东西方文化交流“丝绸之路”上一颗璀璨的明珠。它以其永恒的魅力吸引着众多的中外学者和游人。

莫高窟现存洞窟 492 个，彩色塑像 2415 尊，壁画 45000 多平方米，唐、宋木质建筑五座，莲花柱石和铺地花砖数千块。窟最大者，高 40 多米，宽 30 多米；最小者高不到 1 尺。佛像最大者 33 米，小者 10 米。

敦煌石窟由于建造的历史时期不同，表现出不同时代独特的艺术风格。可以看到从南北朝至元代各个时期我国佛教艺术的发展演变，以及对外来艺术和表现方法的吸收融合。

敦煌艺术宝库以壁画成就最高，虽经千年风沙侵蚀，依然绚丽夺目，在学术上和艺术上有巨大的研究价值。

莫高窟第 17 洞是有名的藏经洞，1900 年在此发现了大量的经卷、文书、织绣、画像共五万多件，引起国内外的极大关注，并形成了敦煌学。

鸣沙山。位于城南 6 公里，长 40 公里，宽 20 公里，高数十米，山峰峭立，北麓有月牙泉；沙丘林立，沙砾可随人体下滑，鸣声不断。月牙泉泉水清冽，水草丛生，风起流沙不落泉内。

玉门关。位于城西北 80 公里的戈壁滩上，是古丝绸之路北路必经关隘，现存建筑仅有城堡遗址和烽燧，但仍以“春风不度玉门关”而闻名。

阳关。位于城西南 70 公里的古董滩上，是古代中外陆路交通咽喉之地，也是古丝绸之路南路必经关隘。现古城已不存在，但仍以“西出阳关无故人”而闻名。

张掖

张掖位于甘肃省中部，国家级历史文化名城，是古丝绸之路上的重要城市。

大佛寺。位于市内，始建于西夏，现存大佛殿、藏经阁、土塔。殿楼面阔 9 间，深 7 间，面积 1370 平方米；殿内正中有木胎泥塑释迦牟尼涅槃像，身长 34.5 米，金装彩绘，柔和丰满，神情自然，是全国最大的室内卧佛。大佛寺是甘肃省境内最大的西夏建筑遗存。

西来寺。位于市西南，现存观音殿，建于时代。殿内顶部有圆形藻井，天花板满绘图案，绚烂多彩，很有特色。

鼓楼。位于市中心，始建于明代。建于台上，两层，重檐四面坡，攒尖顶。东、西、南、北有门，贯通四条大街。楼上有唐代铜钟一口，高 1.3 米，直径 1.1 米，上铸飞天、朱雀、玄武等图案。

其他古迹：黑水国汉墓群、黑水国城堡遗址等，对研究古丝绸之路的演变有重要价值。

武威

武威位于甘肃省中部，兰州以西，张掖以东。国家历史文化名甲。

武威古称凉州，古“丝绸之路”必经关口，古代中原与西

域经济、文化交流的重镇。我国文学史上著名的凉州词、曲就形成于这里。

大云寺铜钟。位于城东北角，铸于唐代，合金制成，形式古朴；高 2.4 米，厚 10 厘米，下口直径 1.45 米。钟体装饰图案有戴花冠飞天、天王鬼族、龙等。艺术价值颇高。

文庙。位于市东南角，始建于明代。现存主建筑有大成殿、尊经阁、文昌祠等。其内苍松翠柏，建筑宏伟，碑石林立。以西夏碑最有名。

西夏碑，又名重修护国寺感应塔碑，高约 2.6 米，宽 1 米，厚 30 厘米；正面刻西夏文，背刻汉译文，是我国保存最大最完好的西夏文碑。

雷台。位于市北门外雷台湖，高 8.5 米，长 106 米，黄土垒筑，上有雷祖庙，周围多泉。以台下大型砖室汉墓而闻名，从墓中出土文物 230 多件，其中铜制奔马为珍品。

其他古迹。海藏寺、罗什塔，均为武威胜景，西宁王忻都公神碑、高昌王世勋碑，均有极高的历史研究价值。

乌鲁木齐

乌鲁木齐是新疆维吾尔自治区首府，维语意为“优美的牧场”。南临天山，东望博格达雪峰，乌鲁木齐河流经市区，夏季凉爽，雨水较多，7 月份平均气温 14.7℃。

红山。位于市中心，雄伟壮观，山岩呈赭色故名红山。山巅有塔，登塔远眺，可览全市。红山是乌鲁木齐市的象征。

水磨沟。位于市东北，是著名的风景区。这里山泉众多，草木繁茂，风光旖旎；泉水温，含硫、磷等矿物质，是温泉疗养的好地方。

燕尔窝。位于市南郊，北有红雁池水库，南有乌拉泊古城

和乌拉泊水库，东有乌鲁木齐革命烈士陵园、工人疗养院及干部疗养院等疗养场所。这里风光秀美，碧草如茵，是久负盛名的自然风景区和游览、避暑胜地。

柴窝堡湖。位于市南 40 公里峡谷中，南北有高山雪峰，北有柴窝堡林场，东有汉、晋时期古代游牧民族古冢。湖水清冽，富有天然野趣，是有名的游览景点。

天池。位于乌鲁木齐西北阜康县的天山博格达峰山腰，从乌鲁木齐乘车可直达山上，是我国著名的高山湖泊和游览胜地。

天池海拔 1980 米，古称瑶池，天镜、神池之意；湖深 90 米，雪峰环抱，山上遍布云杉；湖水、雪山、云杉互相辉映，景色十分秀丽。冬季是优良的高山冰场，7 月份平均气温 14.5℃。各种旅游设施、毡房、别墅遍布。

博格达山雪峰。其西北坡即为天池。博格达山海拔 5445 米，山上积雪终年不消，雪海极为壮观；交通方便，危险小，是游览、登山的好地方。

南山牧场。位于乌鲁木齐南天山东段的山间盆地与谷地，这些地方雨量充沛，是交通要道，也是景色秀丽独特的绿洲和牧场。绿草如茵，花团锦簇，畜牧发达；点缀哈萨克毡房，生机勃勃，趣味无穷；民族活动诱人，国内外游人云集。最为有名的是白杨沟、菊花台。

石河子。位于乌鲁木齐西，这里是一片肥沃的绿洲，是解放后大力发展军垦的地方，并逐渐成为一座城市 and 新疆粮食、水果生产基地。

玛纳斯。位于石河子和乌鲁木齐之间，这里也是一片沃土，有玛纳斯河水浇灌。是北疆重要农业基地。

克拉玛依。位于石河子以北，以大型石油基地而闻名。环境恶劣，附近有“魔鬼城”，百里戈壁，狂风呼啸，飞沙走石，声音凄厉。

吐鲁番

吐鲁番距乌鲁木齐不远，位于吐鲁番盆地，这里的许多自然景观和人文景观在全国以至全世界堪称独特，吸引了大批的中外旅游者。

火焰山。位于盆地中部，东西长达 90 多公里，海拔 800 多米。《西游记》中孙悟空斗铁扇公主所过的火焰山即以此为背景。

吐鲁番盆地中心 7 月份平均气温 40°C ，是著名的“火洲”；沙表最高温度曾达 82.3°C ；年降水量极少。昼夜温差大，“早穿皮袄午穿纱”即指这里。由此，夏日阳光照射在火焰山山势曲折的红色山岩上，红光闪烁，烟云蒸腾，的确似火焰。

火焰山川谷中有一条曲折的绿地，林木繁茂，田园苍翠，盛产葡萄瓜果，是盆地内最富庶地。

沙疗养院。由于地表温度高，沙中含铁带有磁性，埋沙疗法对关节炎、神经疼、腰腿疼有较好的效果。

坎儿井。由于吐鲁番盆地多风，且多强风，气温高，地势低，当地劳动人民采用了独特的灌溉方式：坎儿井，即用竖井和地下渠道的方法引流水，能防止蒸发。坎儿井是当地主要的旅游资源之一。

葡萄沟。位于火焰山西段一段沟谷。吐鲁番以哈密瓜、葡萄驰名中外，葡萄沟也成为旅游者必到的参观点。这里水渠纵横，林木繁茂，凉爽宜人，既盛产葡萄，也是避暑胜地。

高昌故城城址和交河故城城址。均为汉代至元代屯垦并形

成城市的遗址。

柏孜克里克千佛洞。创建于南北朝末期，迄于元代，是古代高昌地区保存完好、内容最丰富的石窟。现存共 64 窟，有的采取开凿石崖与土坯砌建并用。

阿斯塔那——哈拉和卓古墓群。位于市东南约 40 多公里。出土干尸百具以上，还有大量的文物和珍贵墓画，多为高昌国以后遗物。

苏公塔。位于城东南 6 公里，建于公元 1779 年，青砖砌成，塔内无木料，由一砖砌螺旋形中心支柱承担塔身重量，富有艺术性和科学性。

库尔勒

库尔勒位于乌鲁木齐南方，吐鲁番至库尔勒有铁路相通。靠近博斯腾湖，又是解放后建设兵团大规模军垦的地方。

博斯腾湖。面积 1019 平方公里，水深 8 至 15 米，从开都河流入，自孔雀河流出，是我国最大的内陆淡水湖。该湖景色秀丽，资源丰富，常有飞鸟翔集，有“瀚海明珠”之称，能与江南水乡媲美，是游览胜地。

巴音布鲁克天鹅保护区。位于库尔勒西北和静县境，以小尤尔都斯和大尤尔都斯草原为主，面积约为 1 万平方公里。区内鸟类有 70 多种。区内天鹅湖长 30 公里，宽 10 公里，湖水清澈，花草繁茂；每年春天，数以万计的天鹅来此栖息繁衍。

喀什

喀什位于新疆西部，是我国最西部边境城市之一。属喀什噶尔河上游的绿洲，是古丝绸之路重镇。喀什，突厥语意为“雕刻的瓷砖”。国家历史文化名城。居民多为维吾尔族，建筑形式和生活方式等都保持其民族传统。

艾提尕清真寺。位于市中心，建于清代。大寺长 140 米，宽 120 米，是新疆最大的清真寺，也是全疆伊斯兰教活动中心。寺分礼拜寺和教堂两部分。

阿帕克和卓麻扎（墓）。位于市东北郊，始建于 17 世纪，是喀什伊斯兰教白山派首领阿帕克和卓及家族陵墓。具有浓郁的维吾尔族色彩。

公格尔山、公格尔九别峰、慕士塔格山。均位于喀什南部，是登山的好地方；喀什也成为登山活动的集散地和供应地。

其他景点。三仙洞、玉素甫、哈斯、哈吉甫麻扎（墓）等。

伊宁

伊宁位于新疆西部伊犁河流域，哈萨克族居住区。

伊宁市环境优美，少数民族能歌善舞，家园犹如花园，令游人流连忘返。

伊犁河风光旖旎，两岸为优质牧场，至此可观赏赛马及马术表演，也可狩猎或垂钓。

库车

库车位于库尔勒西部，汉代是龟兹国国都，古丝绸之路重镇，是著名的歌舞之乡。这里古迹众多，居民以维吾尔族为主。

克孜尔千佛洞。位于克孜尔镇木扎特河谷北岸悬崖上。始建于东汉末，至唐代废弃，现仅存 74 窟，保存部分精美壁画，塑像多数已毁。壁画以凹凸画法驰名。壁画内容丰富，以因缘、佛传和本生故事画为主；还有古代龟兹歌舞的大量生动形象，更为珍贵。它是我国最早的大型千佛洞。

玛扎伯哈千佛洞、克孜尔尕哈千佛洞、库木吐喇千佛洞、森木塞姆千佛洞。均位于库车，现存不同数量的石窟和壁画。

大故城、皮朗古城、唐王城，均为古迹，位于库车。

和田及于田

和田及于田位于新疆南部，古丝绸之路的南道。历史悠久，古迹众多，以盛产美玉驰名中外。

和田玉产自白玉川、黑玉川，分为白玉、黄玉、碧玉、玛瑙等，质地纯洁，美名远扬。和田是我国重要的玉石产地。

和田还以盛产绸绢、毡毯、刀剑等传统民族工艺品而闻名。

7. 黄河中下游旅游区（陕西、山西、河南、山东）

本区包括陕西、山西、河南与山东。大多属黄河流域，是中华民族的摇篮。

西安

西安位于关中平原中部，南有秦岭，北有渭河、泾河，东望华山、骊山。西安是举世闻名的文化古都，先后有西周、秦、汉、西晋、前赵、后秦、西魏、北周、隋、唐等 11 个朝代在此建都；也是古“丝绸之路”的起点。整个城市犹如一个巨大的历史博物馆。

秦始皇陵和秦兵马俑。位于西安市 36 公里远的临潼县。陵墓南靠骊山，北临渭河，冢高 55.05 米，周长 2000 米。规模宏大，动用了 70 万人力，用了 36 年建成。是中国最早的帝王陵。其东侧 1.5 公里处有 3 个兵马俑坑，坑内有大量与真人真马等同大小的陶制彩绘兵马俑和实战使用的各种兵器。一号俑坑最大，东西长 230 米，南北长 62 米，深约 5 米。俑像生动英武，神情各异，阵容庞大。兵马俑被誉为“世界第八奇迹”。

骊山。在西安东 25 公里处，是著名的风景区和疗养区。山上草木繁茂，苍松翠柏，山顶有烽火台遗址。山下有华清池，水温 43 左右，含有多种矿物质。唐玄宗和杨贵妃每年到此过冬、沐浴。华清池是中国古代园林的杰作，湖光山色，华丽雄伟的唐式建筑群，主要景点有莲花汤、海棠汤、龙吟榭、日华门、月华门、九龙汤、石舫、飞霞阁、杨妃池、望河亭等。另外，“骊山映照”是关中八景之一；半山腰还有“捉蒋亭”。

西安城墙、鼓楼、钟楼。城墙建于明代，是中国著名的城垣建筑，保存完整。墙高 12 米，顶宽 12—14 米，底宽 15—18 米，周长约 12 公里，有四座城门，四个角楼。鼓楼在西大街北，为歇山顶重檐三滴水木质结构；楼座用青砖砌成；楼身高 33 米，楼座高 7.7 米。钟楼位于东、西、南、北四大街交汇处，楼高 36 米，登楼可望全城。二楼均建于明代。

大雁塔。位于市南慈恩寺内。7 层，高 64 米，气势雄伟。寺是唐高宗为其母而建。两侧有唐太宗父子撰文、书法家褚遂良写的碑。唐玄奘西天取经归来后，在寺内译经。

小雁塔。位于市南荐福寺内，塔高 43 米，13 层，造型玲珑、精巧，有独特的密檐砖砌结构，为唐代又一秀美建筑。

茂陵。距西安约 45 公里兴平县境内，为汉武帝刘彻墓，是西汉帝陵中最大的一座。陵园规模宏大，殉葬品也极为丰富。其东 500 米处是霍去病墓，墓前有大型石刻 16 件，石刻简练、新颖、生动。

昭陵。西安市西 60 公里的礼泉县九嵎山上，是唐太宗李世民的墓。陵园有墓冢 200 多座，是一个陪葬墓群，多为初唐时的诸王和名臣。李勣墓也是昭陵的一个陪冢。

乾陵。位于距西安 80 公里的乾县梁上山。是唐高宗李治与女皇武则天的墓。为唐十八陵中最具有代表性，规模宏大，保存完好。陵前石刻有华表、石马、石人、鸵鸟、石狮、人物石刻像等。

碑林。位于市内三学街，始建于北宋，经历代增添。收集了自汉至清各代碑碣约 2300 多件，有历代著名书法家手迹石刻，是一座石质书法艺术宝库。

半坡博物馆。位于市东郊半坡村，是距今 6000 年左右原始社会村落遗址，展示了当时房屋建筑和布局，以及大量出土的生产、生活用具。

灞桥。位于市东 10 公里灞水上。是一座秀美而富含社会韵味的古桥。古时，这里设有驿站，人们多在桥头送别亲友，因此多为文人墨客引用。

兴庆公园。原为唐兴庆宫遗址，是一富丽庞大的建筑群，现存的古建筑还有沉香亭、花萼相辉楼、溥龙堂、南薰水榭等。

其他有名的寺庙及古建筑。它们是兴教寺的玄奘、窥基、圆测三座墓塔，草堂寺的“草堂烟雾”景以及西安最大清真寺化觉巷清真寺。

延安

延安是具有 1300 多年历史的古城，地势险要，南有宝塔山、凤凰山，东有清凉山，延河穿城而过。延安是 1937—1947 年中共中央所在地，国家级历史文化名城。

王家坪旧址。位于市西北，是中共中央革命军事委员会和八路军总部所在地。主要建筑有军委礼堂，毛泽东、王稼祥、彭德怀、朱德、叶剑英等中央领导的旧居。

延安宝塔。位于市东延河边的土山上。建于明代，清代多次修葺，九层，高 44 米。是延安革命圣地的象征。

枣园旧址。位于市西北 10 公里。是 1940—1942 年、1944—1947 年中共中央书记处所在地。主要建筑有中央小礼堂、作战研究室、机要办公室以及毛泽东、周恩来、朱德、任弼时、刘少奇等领导人的旧居。

清凉山。位于市东北。山上有唐、宋时的石窟寺万佛洞，内有神态各异、形象生动、成千上万的石刻佛像、菩萨等。还有历代名人学士摩崖题刻 50 多处的诗湾。还有别的一些古迹。

黄帝陵。位于陕西黄陵县，去延安途中经过此地。陵园位于桥山上，是轩辕皇帝的墓冢，高 3.6 米，周围 48 米。是全国重点保护古墓。

榆林

榆林是国家级历史文化名城。沙漠城市。

红石峡。位于市北约 3 公里的红石崖上。明代在此凿石为渠，引水西下人无定河，并建大石桥。峡壁上古代题刻颇多，崖东石壁上由所凿十多孔组成雄山寺，地势险要，山雄、水急、寺险，壮观无比。

新明楼。位于市南大街，建于明代，清代有修葺，楼高 45 米，为重檐八角，是榆林城著名古迹。它与北大街的钟楼相对映。

戴兴寺。位于市东驼峰山上，建于明代，清代有修葺。殿内壁画精美，寺内还有大小明清铜佛 90 多尊，铁罗汉 16 尊。

镇北台。位于市北 7.5 公里处，是明代长城上的一个烽火台。高三层，有明万历年间涂宗濬题刻。

榆林至今仍有边关要塞的风采，其他古迹很多，像万佛

塔、易马城、青云寺、永济桥等等。是探古、游览的好地方。

韩城

韩城位于陕西省东部，国家历史文化名城。

文庙。位于市内东学巷内。建立元代，明代重修。整个建筑具有明代建筑风格，是陕西省具有代表性的古建筑群之一。

龙门。位于市北约 30 公里，是黄河著名的峡口。龙门山东西对峙，黄河奔流中间，汹涌澎湃。相传大禹治水曾至龙门。

司马迁祠。位于市芝川镇上，建于晋朝，为纪念史学家司马迁而建。为四层高台，石阶上下沟通。主要古建筑有庙门、献殿、寝殿等。祠内历代游人、学士题咏的碑石很多。

其他古迹。城隍庙、魏长城、汉墓群、金代砖塔、普照寺等。

大同

大同位于山西省北部，是国家级文化历史名城与边防重地，京师西北屏障，北控大漠，南扼内地。曾为北魏的都城，辽、金时期的陪都，古称云州、西京。

云冈石窟。位于市西 16 公里处的武周山南麓，依山而凿，绵延 1 公里。始凿于北魏，经历代修缮。主要洞窟 53 个，石雕造像 51000 多个，气魄雄伟，景象壮观，内容丰富。佛像最高者 17 米，最小者几厘米。各类造型生动细腻，风格独特。雕技继承、发展了秦汉以来的艺术传统并吸收了外来文化的精华。以昙曜五窟最有名，第五、第六窟是云冈艺术的精华。云冈石窟是中国最大的石窟群之一，也是世界闻名的珍贵的文化艺术宝库。

九龙壁。位于市区东大街，为明朝朱元璋第十三子朱桂代

王府前照壁，距今 600 多年。壁长 45.5 米，高 8 米，厚 2 米。用彩色特制的琉璃瓦拼砌而成，斑斓壮观。壁面为波涛汹涌的云海中翻腾的九条巨龙，呼之欲出。

华严寺。位于市区西部。始建于辽，后历代增修。以建筑、塑像、壁画著称于世。分上、下两寺，上寺以金建大雄宝殿为中心，配以山门、过殿、观音阁、地藏阁及廊庑；下寺以辽建薄伽教藏殿为中心，配以辽代塑像、楼阁式藏经柜、石经幢及天宫楼阁。大雄宝殿，是中国现存最大的佛殿，面宽 9 间，深 5 间，面积 1559 平方米；内有明代的五方佛和二十诸天等塑像。大雄宝殿内还有清代的壁画，画面高 6.4 米，面积 887.25 平方米，金碧辉煌，色彩艳丽，保存完好。

薄伽教藏殿有 31 尊形象生动的辽代泥塑，四壁列重楼壁藏 38 间，结构复杂，壮观无比，内藏明清藏经 1700 多函，共 18000 多册，保存完好。

善化寺。位于市南，又称南寺。始建于唐，后毁于兵火，经辽、金及后代重修。主要建筑是山门、三圣殿、大雄宝殿、普贤阁。善化寺是全国辽金寺院中保存最完整的一个。

太原

太原是山西省省会，濒临汾河，古称晋阳。

晋祠。位于市西南 25 公里悬瓮山下晋水发源处。始建于北魏前，为纪念周武王次子唐叔虞而建。北宋为叔虞之母邑姜修建了规模宏大的圣母殿。以后，历代都有重修。

圣母殿建筑雄伟，体现了宋代的建筑风格。鱼沼飞梁的设计在我国桥梁史上独放异彩，是国内规模较大的一座宋代建筑。殿内有 43 尊宋代彩塑，主像为圣母，是中国宋塑的精品。

主要景点有圣母殿、唐叔虞祠、老君洞、关帝庙、水母

楼、智伯渠、难老泉、文昌宫等。难老泉、周柏与宋塑侍女是“晋祠三绝”。较出名的还有金人台、献殿、鱼沼飞梁、晋祠的铭和序碑等等。

天龙山石窟。位于市西南的天龙山腰。石窟分布在天龙山东西二峰，共 21 窟，自东魏至唐各代均有开凿，以唐代最多。石雕生动、优美，以第九窟的弥勒大佛最有名。

双塔寺。位于市东南，建于明朝。现存主要建筑是大殿及东西配殿，以寺侧的二座砖塔最有名，13 层，高 54.7 米，至顶可望市区风光。双塔是太原市的标志。

奉圣寺。位于晋祠南侧。寺内浮屠院有隋朝建的舍利生生塔，八角七层，高 30 多米。“宝塔披霞”为晋祠外八景之一。

纯阳宫。位于市五一广场。始建于明，清乾隆年间有增修。主要建筑有吕祖殿、方形单间回廊亭、巍阁等。

大佛寺。位于市西北，东临汾水。始建于北齐，明、清多有重修。主要建筑有天王殿、东配殿、大雄宝殿、罗汉殿、地藏殿等。寺侧还有明朝建的楼阁及土洞深邃内供奉的一佛二菩萨。寺旁古柏奇异。

龙山石窟。位于市西南龙山山巅，山景秀丽。石窟始建于元初，是道教石窟艺术的典范。

平遥

平遥位于山西省中部，国家级历史文化名城。

城墙和街道。建于明代，是中国古代具有代表性的小型城池建筑。现保存完好，市内街道、市楼、店铺商号多保留明清时代的旧有样式。城为方形，墙高 12 米左右，上有垛口，墙外有护城河。

镇国寺。位于市北郝洞村。始建于五代，清嘉庆年间重

修。殿堂林立，塑像生动逼真，古迹诱人。

双林寺。位于市西南桥头村。始建于北魏，明代多次重修。现有殿宇 10 座，各殿布满彩塑造像，共计 2052 尊。彩塑中以金刚、罗汉、观音菩萨等最精美。是一座历代彩塑艺术的宝库。集宋、元、明、清彩塑之大成。

其他还有文庙、慈相寺等古迹。

芮城

芮城位于山西省东部，以永乐宫而著称于世。

芮城相传是八仙之一吕洞宾的故乡，永乐宫即为之修建。始建于唐，宋、元有大规模的重建和修葺。宫殿规模大，雄伟壮观，主要建筑有宫门、龙虎殿、三清殿、纯阳殿、重阳殿，以三清殿最大。体现了元代的建筑风格。

各殿内有精美的元代壁画，总面积达 1000 平方米，内容丰富，技法高超，富有宗教特色，又有生活气息，精妙别致，变化万端，是我国绘画史上的杰作。

另外，芮城古迹众多，较有名的还有圣寿寺舍利塔、风陵渡、大禹渡、西侯度遗址、匭河遗址等。

济南

济南位于泰山穹窿北麓，山东省省会，以“泉城”而著称；文物古迹众多，国家级历史文化名城。

济南泉水。济南素称七十二名泉，实际上有一百多处。泉水清澈甘冽，温度约在 18℃ 左右。可大致分为趵突泉、黑虎泉、珍珠泉、五龙潭四大泉群。

趵突泉，宋代即名，三股泉水平地涌出，状如白雪三堆。周围有宋、元、明、清各代建的亭榭殿堂和众多名家的题刻碑石。趵突泉东漱玉泉畔建有宋代女词人李清照纪念堂。其余名

泉均有特点和诸多的名胜典故。

众泉汇成大明湖，位于城北，水面 40 公顷，湖光山色，景色迷人，古建筑遍布周围。湖北有元代北极阁，是一座高峻的道教庙宇，登阁可览全貌。湖南为遐园，建于清代，玉带河绕于园中，还建有浩然亭。湖东有纪念曾巩的南丰祠。还有建筑优美的铁公祠、辛弃疾纪念祠、小沧浪、汇波楼等名胜。大明湖成为济南胜地。

千佛山。位于市南郊，重峦叠嶂，古朴幽雅。山上有唐建的兴国寺，寺内千佛崖有隋、唐年间雕凿的多尊佛像，因名千佛山。兴国寺山上，有明代修建的览亭，可览明湖及泉城风光。登上至半北望，可见济南北部九山骈列，因此盘路有“齐烟九点”坊。

灵岩寺。位于市郊长清县东南山下，泰山西北麓。建于北魏，盛于唐宋。与浙江天台国清寺、南京栖霞寺、湖北江陵玉泉寺共称我国四大名刹。主要建筑有千佛殿、大雄宝殿、御书阁、辟支塔等，都各具特色，极负盛名。

千佛殿中有宋代的 40 尊高 101—120 厘米的彩色泥塑和无数高 30 厘米的木雕小佛，形态各异，生动逼真，被誉为“海内第一名塑”。

寺西有 167 座墓塔林，造型古朴，数量多，国内少见。

灵岩寺内外胜景诸多，情趣异常，是游济南、泰山的必到之地。

曲阜、邹县

曲阜有数千年的历史，古迹很多，以孔庙、孔府、孔林最为著名，还有“周公庙”、“少昊陵”、“鲁国故城遗址”。邹县距曲阜很近，因为孟子嫡裔居处与孟墓所在而闻名，有孟庙、

孟府、孟林，规模均小于“三孔”。

孔庙。公元前 478 年（孔子死后第二年），鲁哀公将其故宅改建为庙。后经历代扩建，成为一处规模宏大的古建筑群。

占地 327 亩，殿、阁、坊、庑 466 间。前后共九进院落，配以垣墙、角楼。庙内苍松翠柏，殿宇金碧辉煌，古迹众多。

庙内还有自两汉至民国 2000 多块碑刻，书体齐全，种类繁多，是我国的大型碑林之一。

孔府。与孔庙相邻，是孔子嫡系子孙居住处，如同官署。

占地 240 亩，楼房厅堂 463 间，九进院落。布局分三路，东路为家庙，有报本堂、祧庙、一贯堂、慕恩堂，接待钦差大臣的兰堂、九如堂等；中路是主体部分，前为官衙，后为住宅，再后是花园；西路为红萼轩、忠恕堂、安怀堂，是孔子后代读书学习的地方。孔府收藏了大批的历史文物，有许多的珍品。

孔林。是孔子后裔及族人的墓葬区。墓区古木参天、碑碣林立，石仪众多。保存 76 代完整谱系，延续 2000 多年的家族墓地，我国仅此一例。孔尚任墓地在孔林一角。

鲁国故城。鲁国历史悠久，文化发达，现存古迹保存较好的有 50 多处，故城遗址是著名的旅游胜地。

青岛

青岛位于山东省东南，濒临黄海，内含胶州湾，背靠大陆，山青水秀，气候湿润，航运便利，是著名的避暑、海浴和旅游胜地。市内花木品种繁多，整个城市就是一个巨大花园。素有“黄海明珠”之称。

前海栈桥。位于市南青岛湾中，与市内中山路成一直线，建于清代。全长 440 米，宽 10 米，桥头堤上建有二层的八角亭，名为回澜阁，登阁眺望，美景尽收眼底。桥北海岸有栈桥

公园，园内绿草如茵，廊亭遍布，秀美无比。“飞阁回澜”是青岛十景之一。

小青岛。位于青岛湾中，距岸边 720 米，有长堤相连，与前海栈桥隔海相望，面积不大。岛上山岩秀丽，林木繁茂，四季常青。最高处建有导航用的白色八角灯塔，夜晚灯光闪烁，被称为“琴屿飘灯”。常把小青岛和前海栈桥看作是青岛的标志。

八大关。位于市东，临黄海，湛山、太平山环列于北。景区地势起伏，花草秀美、繁多，建有大量的海滨疗养院，第二海水浴场也位于此；同时还有大片的别墅式楼房遍布，是游玩、生活、疗养的胜地。海滨还建有公园，更是散步、游乐、观海、听涛的好去处。

海水浴场。这里的海水浴场较多，各有特色，是海浴的好地方。以第一海水浴场最有名。

海产博物馆。位于汇泉湾西侧鲁迅公园内，分为标本陈列馆、水族馆两部分。展示各种海洋动物的生活，介绍海洋科学知识。

鲁迅公园沿海滨而建，石险林茂，有海滨小路，可见惊涛拍岸；可悬崖垂钓，情趣非凡。第一海水浴场也位于附近，夏季，游人可达数万。

汇泉湾附近还有中山公园，以“东园花海”而闻名，是赏花游园的好地方。

崂山。位于市东约 20 公里，东临崂山湾，南瞰黄海，海山一脉，山势高峻，林木繁茂，灵秀幽清，泉瀑、古洞、断崖、危岩、怪石遍布，集山、海、林、泉之胜为一体，是避暑、游览胜地。

崂山古称“神仙之宅、灵异之府”，现存古迹众多，是道家名山。建有九宫、八观、七十二庵，主要有太清宫、上清宫、太平宫、华楼宫、华严寺等现存。各寺观景色独特，古迹、古物众多，是游玩、观光的好地方。

蒲松龄的《聊斋志异》故事多以此地为背景。众多的文人墨客、王室显贵留碑刻于此。

崂山奇峰泉瀑胜景很多，以龙潭瀑、潮音瀑、靛缸湾为壮观之首。主峰名为巨峰，可登临观日出。崂山矿泉水驰名中外。

烟台

烟台是山东半岛北侧的一个秀美的海滨城市，有朴实的海滨风光和悠久的历史文明。

芝罘岛。位于市北，形若灵芝，一径通向陆地。碧海翠峦，风光独特；登临望日，更为奇景。岛上有秦、汉帝王的遗迹。

龙泉温泉。位于烟台东南牟平县昆嵛山北麓。是著名泉浴、疗养胜地。泉水最高温度达 52℃，可治疗一些皮肤病、关节性疾病及消化系统疾病等。

蓬莱阁。位于烟台市西蓬莱县丹崖山巅。下临大海，云蒸霞蔚，有“蓬莱仙境”的美称。蓬莱阁始建于北宋，高 15 米，阁南有几处宫殿。历代文人学士至此多留下观海述景的题刻，更增添了海天的韵味。阁东南有观澜亭，亭下即古水城（戚继光水师驻地），临亭可看沧海，观日出。相传八仙由此渡海。

登上蓬莱阁，看远山缥缈，海波万里，犹可见海市蜃楼的奇观。

菏泽

菏泽位于山东西部，以牡丹著称于世。牡丹主要集中在赵楼、何楼、李集、王李庄、洪庙等处。

牡丹国色天香，花开之时，十里飘香，娇嫣无比，游人如云。

开封

开封位于河南省东部，历史上也叫大梁、汴梁、汴京。春秋郑国定名开封，意为开拓封疆。有文字记载的历史已达 2300 多年。战国的魏，五代的后梁、后晋、后汉、后周和北宋、金及元末红巾军都建都于此，我国六大古都之一。开封作为北宋都城，达 168 年，是当时世界上最繁华的城市。众多的文物古迹吸引着中外游人。

龙亭。位于城内西北侧，原为北宋和金两代皇宫遗址，明代在此建周王府，康熙三十一年建万寿亭，后扩建为万寿宫，逢皇帝生日，文武官员来此朝拜，龙亭之名始于此。

龙亭坐北向南，亭内高台上是一座金碧辉煌的宫殿，正殿内雕龙大石墩，相传为宋赵匡胤的御座。龙亭前的潘杨二湖，湖水相通却分清浊，相传是北宋奸臣潘仁美和抗辽名将杨业的家宅，潘家湖湖水墨黑，杨家湖湖水清澈。

相国寺。位于市中心，是我国著名佛教寺院之一。始建于北齐天保六年（555 年），原名建国寺，唐扩建为相国寺。现在建筑为清代重建。寺内主要建筑有大雄宝殿、藏经阁等，布局开阔，结构壮观，装饰考究。

铁塔。位于市东北，现建有铁塔公园。塔高 56.88 米，八角十三层；塔身修长，高大雄伟，通体遍砌彩色琉璃砖，砖面饰以栩栩如生的飞天、佛像、花卉等 50 多种图案。被誉为“天下第一塔”。铁塔建成近千年，至今仍巍然屹立、坚

异常。

繁塔。位于市南，建于宋代，是开封最古老的建筑。塔高 30 米，六面三层；顶部明代又建七层小塔；故形式奇特。塔壁上有无数一尺见方的浮雕佛像砖，艺术水平较高。

禹王台。位于城东，原名古吹台，为春秋时晋国乐师师旷奏乐的地方。明代为纪念大禹治水改称禹王台，现存建筑多为明清遗物。

山陕甘会馆。位于市内徐府街。是清代山西、陕西、甘肃三省同乡会会址。此地有名的是石、砖、木的透雕、浮雕和琉璃制品。

洛阳

洛阳位于河南省西部，国家历史文化名城，历史上有东周、东汉、三国魏、西晋、北魏、隋、唐、后梁、后唐均建都于此，有“九朝古都”之称。

龙门石窟。位于市区南 13 公里伊水两岸的龙门山和香山的山崖上。建于北魏孝文帝太和十二年（488 年）至唐天宝年间。相继开凿 400 多年。现有龕 2100 多个，造像 10 万多尊，题记碑碣 3600 多块，佛塔 40 多座。

奉先寺为唐代开凿，是龙门石窟中规模最大，艺术精练，最具代表性的重要石窟，主像卢舍那佛像为最大的佛像，高 17.14 米，头高 4 米，耳长 1.9 米，面容丰满秀丽，双目宁静含蓄，姿态庄严慈祥，令人畏而不惧，堪称唐代造像一绝，被称为“皇后武则天”。

万佛洞中的 1.5 万尊 4 厘米小佛像形态各异，栩栩如生。西山窟龕密，东山古迹多。坐落在东山香山的香山寺和白居易墓都是龙门的重要古迹。

白马寺。位于洛阳城东 13 公里，背负邙山，南临洛河，是中国第一座佛教寺院。始建于东汉，已有 1900 多年的历史。因当年用白马从天竺驮回佛经而得名。

寺内高台崇阁，红墙碧瓦，苍松翠柏，文物古迹众多。

关林。关林是我国最宏伟的关帝庙之一，位于市南郊，相传是埋葬三国时名将关羽首级之处。建于明代，形式古朴，布局严谨；庙内古柏苍郁。在长廊内列有洛阳附近出土的东汉至明清时期的石刻墓志，成为洛阳古代艺术陈列馆。

洛阳古墓博物馆。位于市北郊邙山之巔。集中洛阳邙山发掘出土的古代陵墓 22 座，是一专项历史博物馆。

植物园。位于南昌路，内有各类植物、花卉 1000 多种，是中原地区较大的植物园。

洛阳牡丹。素有“洛阳牡丹甲天下”之美称，每年 5 月份的盛大牡丹花会，可饱眼福。

郑州

郑州是河南省省会，新兴的商业城市，交通发达。

二七纪念塔。为纪念近代京汉铁路“二七”大罢工而修建，结构呈双塔对峙，形式独特，登塔可观市容。纪念塔是该市标志。

邙山游览区。位于市北黄河岸边，山色秀丽，殿、亭、阁等建筑雄伟壮观，眺黄河滔滔，心旷神怡。新建黄河大观，融更多的自然和人文景观于一体，是游览、休闲的好地方。成为该市的旅游胜地。

登封县告成镇。位于郑州市西登封县，因武则天登封嵩山之礼告成而改今名。此地以“周公测景台”而闻名；元代于此建观星台，制《授时历》，非常精确。此地自古为天文观测

中心。

附近还有石淙河，景色秀丽，是游览的好地方。

巩县石窟寺。位于郑州市巩县，有北魏以后历代雕凿的 7700 多尊石雕。

汉霸二王城。位于郑州市西北古荥阳附近，传说是刘邦、项羽临涧对话的地方。附近有古鸿沟。

高山

嵩山是道、释、儒三教的荟萃之地。它位于河南省登封境内，东、西长达 60 公里，共有七十二峰，以少林河为界把嵩山截为两个山群，东为太室山、西为少室山，其主峰御寨山海拔为 1512 米，为嵩山最高峰。

太室山和少室山，两座高山层峦叠嶂，绵延起伏于黄河南岸。历代帝王将相、文人学士、高僧名道、拳豪义侠在此留下了大量的名胜古迹。那形态各异的百座古塔，数不胜数的石刻、壁画，景致幽雅的自然奇观以及众多的文物古迹，使嵩山成为一部奥博精深的文化史册和奇妙无穷的自然画卷。鸟瞰山麓，中岳庙、少林寺、嵩阳书院、元代古天文观星台，古迹棋布。

中岳庙。为道教著名洞天，位于太室山南麓黄盖峰下，是五岳中现存规模最大、最完整的古代建筑群，为中州祠宇之冠。

中岳庙始建于秦，原名太室祠，是祭祀太室山神的场所，唐玄宗时为其鼎盛时期。庙内主要建筑，从南到北，由低至高，共 11 重。最北以黄盖峰为终端，站在亭内可俯瞰中岳庙全景，远眺苍翠的群山。每年农历的三月和六月，中岳庙都一次盛大的庙会，你如此时观光旅游，就更会感到妙趣横生，

热闹非凡。

少林寺。始建于北魏，处于少室山阴密林之中，故名少林寺。包括少林寺（常住院）、塔林、初祖庵、二祖庵等。有“天下第一名刹”之美称，并被认为禅宗祖庭。少林武术名誉海内外。

寺中建筑古朴肃穆，塑像英武、生动，古迹众多。尤以唐代文物颇多珍贵。

塔林有不同时代的古塔 230 多座，是我国最大的古塔群。每座塔下都埋葬着一位少林高僧。基塔造型优美，形式多样。

嵩阳书院。始建于北魏，宋代理学家程颢、程颐曾讲学于此，与河南商丘睢阳书院、湖南长沙岳麓书院、江西庐山白鹿洞书院并称四大书院。

书院文物很多，以将军柏最著名，已经历 2000 多年仍生机盎然。

安阳

安阳位于河南省北部，是中国有文字记载的最早古都。

殷墟。位于市西北，中国商朝后期都城遗址。世界上最大的上古青铜器司母戊鼎（重 800 多公斤）和中国最早的文字甲骨文骨片，均在这里出土。

文峰塔。位于市内西天宁寺内，建于五代。造型奇特，底小上大，似伞状，共五层。

岳飞庙。位于安阳汤阴县。建于明代。现存殿宇 90 多间，石刻 140 多个，珍贵题刻也不少。

文王庙。位于汤阴县城北，由于周文王曾被囚禁于羑里城的原因，后人在此建庙以志纪念。羑里城是商代监狱，也是已知中国最早的国家监狱。

南阳

南阳位于河南省西南部，历史名城。

武侯祠。位于卧龙岗，始建于唐代，为纪念三国时蜀汉丞相诸葛亮的祠堂。因诸葛亮曾“躬耕于南阳”。祠内有古建筑和前人题刻，岳飞手书的诸葛亮前后《出师表》最有名。

医圣祠。位于市东温凉河畔。是纪念汉名医张仲景的祠堂。

汉画像馆。位于卧龙岗。有汉代画像石 2300 多块，内容丰富，风格独特，在我国艺术史上有重要地位。

鸡公山

鸡公山游览区位于信阳市南 8 公里，这里山明水秀，泉清林翠，气候凉爽，别有天地，是我国著名的游览避暑胜地之

鸡公山，古称鸡翅山，因整个山势酷似雄鸡昂首振翅而得名，其主峰海拔 811 米，登上“鸡公头”报晓峰，即可纵观全山风光，眺望豫鄂两省。鸡公山的最早开发始于明朝，1903 年（清光绪二十九年），美国传教士首先登山探奇，看到这里风景优美，遂贿赂信阳知州，在山顶建房，于是，先后有 20 多个国家的政客、商人、冒险家，中国的官僚、军阀蜂拥而来，建堂筑阁，避暑寻欢。如今，万绿丛中和秀峰之间、泉溪边、密林里，212 幢殊异的洋楼别墅、楼台馆舍似璀璨明珠缀满山峦，富有天国神秘幻觉，可谓建筑奇观。

鸡公山雄伟挺拔，风景秀丽，每当雨后初晴，红霞掩映，苍松翠柏，奇峰幽谷，点缀着色彩斑斓的楼台别墅，显得分外妖娆。

鸡公山之游，不受季节的限制，这里气候凉爽，夏季平均

气温 24 左右，满山云腾雾绕，葱茏碧绿；尤其在三伏盛夏，这里午前如春，午后如秋，夜如秋冬。冬季较长，银装素裹，冰楼高悬，蓝天白雪，千树万树梨花开，一派北国风光。

鸡公山有 8 个游览区，即登山栈道、颐庐、报晓峰、灵化山、南岗、北岗、避暑山庄、东沟瀑布游览区。

恒山

恒山，位于山西省北部浑源县境内，绵延 150 多公里，是一条呈东北—西南走向的山脉，它东跨太行山区，西衔雁门关，南接五台诸峰，北控塞北盆地。主峰东为天峰岭，西称翠屏山，海拔 2017 米，山势陡峭，两峰对峙，直耸云天。古代为兵家必争之地。早在南北朝时，北魏道武帝拓跋珪曾凿通磁峡口，守以重兵。北宋名将杨业镇守三关，在恒山上筑保营垒，架桥凿道，至今留有古城堡、烽火台等军事遗址。因北岳是帝王祭祀之地，故山上寺庙、道观、摩崖石刻也不少，并且危崖悬阁，奇险惊人，被誉为“绝塞名山”。自古便有“恒山十八景”之说，人称十八景之冠的悬空寺，建于金龙峡西侧翠屏峰悬崖上，上载危岩，下临深谷，凿石插梁，就岩起屋，楼阁悬空，分外壮观。

五台山

五台山又名清凉山，位于山西省五台县东北隅，由五座高耸的山岳组成，分别称东台、南台、西台、北台、中台，北台叶斗峰最高，海拔 3058 米，有“华北屋脊”之称。五台山是古老的花岗岩、片麻岩构成断块上升的山地，山顶平展如台，河谷溪流不断。相传这里是文殊菩萨显灵说法的道场，是中国四大佛教名山之一。

各具风姿的五台。东台有望海楼，传说登楼可东望大海，

故取名望海峰，登峰远眺，云海如涛，晨观日出，霞光万道；西台挂月峰山势峥嵘，群山围拱。每当皓月当空之时，银光泻地，意境清幽；南台锦绣峰山峰耸峭，繁花似锦；北台叶头峰拔地擎天，直插云天，中台翠岩峰上巨石堆积，碧翠生辉。五台之中，台台有峰，峰峰有景。

泰山

雄伟壮丽的泰山，为中国“五岳之首”。它位于山东省泰安市，山势挺拔，气势磅礴，巍然耸立于华北大平原东缘的齐鲁丘陵之上。主峰玉皇顶，海拔 1524 米，其高度居五岳第三位。

泰山成山最早，古称岱山，又名岱宗，是历代帝王在此封禅，奉之为与上天通接的圣地，被誉为露天的历史、艺术博物馆，这里有岱庙、普照寺、碧霞寺、经石峪刻石、灵岩寺等名胜古迹和中天门、南天门、观日亭、观月亭、鹰愁涧、古潭瀑布等景点以及许多的古树名木。登玉皇顶可观云海玉盘、黄河金带、旭日东升和晚霞夕照四大自然景观。

岱庙。亦名泰庙，位于泰山脚下的泰安城内西北角，是城中的主体建筑群，庙周环城墙高达 10 余米，共有大小八座门。总面积约为 9.6 万平方米。天贶殿是其主殿，始建于宋代，殿顶黄瓦覆盖，殿内雕梁画栋，彩绘斗拱，金碧辉煌。墙壁上画着高 2.3 米，长 6.2 米的名为《泰山神出巡图》壁画，布局周密，笔法流畅，结构严谨，形态生动，不愧为我国宝贵的民族遗产。庙内东侧有汉柏院，院内有古柏五株，传为汉武帝封泰山时栽植。院内不少碑碣。庙后院有明代铜亭、铁塔各一座。

玉皇顶。又称天柱峰，为泰山最高峰，这里有玉皇庙，庙东南的观日亭，可观旭日东升，庙院中央有极顶石，上刻“极

顶”二字。岱顶峰上刻有“五岳独尊”四个大字，站在此处，极目远眺，真是“一览众山小”。

华山

华山以奇险天下而著称。古称西岳，位于陕西省东部华阴县境内，主峰海拔 2154 米，北瞰黄河，南连秦岭，雄伟壮观。整个山体由东（朝阳）、西（莲花）、南（落雁）、北（云台）、中（玉女）五峰组成。山上庙宇古迹，天然奇景，名人遗迹，随处可见。各处庙宇别具风格；山峰耸立，高插云霄，云雾飞动，犹入仙境。

“自古华山一条路”，这条路不仅高峻挺拔，绝壁巍峙，而且还陡险难攀。

玉泉院。位于华山脚下，是游人登山必经之地。院内回廊曲折，溪水环绕，泉石如画，风景幽静。院内有清泉一股，特别清冽甘美，玉泉院由此而得名。

云台峰。华山之北峰。山势峥嵘，三面悬绝，险要异常。登上峰顶，如身入云中，有飘飘欲仙之感，俯瞰关中辽阔平原，无限风光尽收眼底。影片《智取华山》的故事就发生在此。

莲花峰。华山之西峰，是华山奇峰之一。笔立千仞，悬绝异常。峰顶有一巨石，名曰“斧劈石”，这就是传说中“劈山救母”的地方。

朝阳峰。华山之东峰。因居华山之东，峰顶有朝阳台，可观日出景色，故名。峰东北为石楼峰，仙掌崖。传说古代河神巨灵，左手托起华山，右足蹬去中条山，给黄河劈出一条入海的河道，排出洪水，拯救了万民，仙人掌即巨灵推山时留下的手印。峰上的甘露池、青虚涧、下棋亭、鹞子翻身等，都是险

景和胜迹。

落雁峰，华山之南峰。也是华山之最。峰上建有天金宫，峰顶有老君洞，洞北有太上泉，池水青绿，冬夏不竭，俗称仰天池。环池石壁刻有“太华绝顶”等字。此峰还有孝子峰，炼丹炉，八卦池，亦为华山胜迹。

玉女峰。华山之中峰。与东峰紧密相连，峰上名胜皆与玉女有关。如玉女祠、玉女洗头盆、舍身树等。

8. 西南旅游区（云南、贵州、广西）

包括云南、贵州两省和广西壮族自治区。面积约 80 万平方公里，是中国溶岩景观最集中的地区。

桂林

桂林，为广西省省会，位于广西东北部，桂江上游。市区面积 565 平方公里，是一座山青水秀，有着悠久历史的文化名城。

桂林的山、水、洞号称三绝，特别是桂林至阳朔间 80 余公里的漓江一带，奇峰罗列，绿水萦纡，宛如百里山水画卷，景色之美，无出其右，素有“甲天下”之誉。

独秀峰。位于桂林市中心，如擎天巨柱，平地拔起，悬崖峭壁之上刻着八个大字：“南天一柱”、“介然独立”。登上山顶，只见峰林四立，云山重叠，在朝霞或晚霞的照耀中，如披上紫袍金带，所以又叫紫金山。山麓有许多岩洞，最著名的是东麓的读书岩，岩洞里有天然的石窗、石榻。山北有独秀泉，其景色清幽秀丽。

象鼻山。在市区南部，漓江西岸。整座山犹如一头大象将长鼻浸入江中，汲取甘美之水，故名。山顶上有普贤塔，塔建于明代，为三层实心砖塔，因塔形状如宝瓶，又形似剑柄，所

以又叫宝瓶塔或剑柄塔。象鼻山的临江崖壁和水月洞外，有不少石刻，颇具观赏价值。

伏波山。位于桂林市东北面，是一个山奇洞美的游览胜地。伏波山麓有著名的还珠洞。试剑石是洞中一大奇景，上大下小长约一丈多的一个石柱自洞顶垂下，与洞底只有一寸左右的空隙，如被剑砍削一般，故名试剑石。洞中石刻也较为丰富，最著名的是宋代大书画家米芾的自画像、题名和诗人范成大的鹿鸣燕诗。

叠彩山。位于桂林市区北部，又称桂山或风洞山。主峰明月峰海拔 223 米。是市区中较高的山峰。登越亭可望漓江景色。叠彩山石刻很多，都是珍贵的历史文物。

七星公园。位于桂林市漓江东岸，这里七座山峰列峙，如北斗七星，故名七星山。北四峰名普陀山，南三峰称月牙山。公园入口处的花桥，是有名的古代建筑。

普陀山位于七星公园中心。傍山有普陀楼，登楼可远眺桂林山城，普陀山天矶峰上有摘星亭，亭亭相望，群峰环拱，山城似锦。

桂林“无山不洞，无洞不奇”。有的宽敞开朗，有的曲折幽深，形态不一，各呈异彩。七星岩在市东普陀山西侧山腰，洞分三层，下层为地下河，长年流淌。洞内钟乳石、石笋、石柱等景物丰富、形象维妙。唐刻《栖霞洞》、宋诗人范成大的《碧虚铭》、清代画家李秉绶的兰竹等题刻赋与了这座神仙洞以深湛的文化内涵。

芦笛岩。位于桂林市西北部的阳江岸畔，因附近山上长着一种芦草，这种芦草可做成笛子，故该岩洞叫芦笛岩。岩洞内有大量钟乳石、石笋、石柱、石幔、石花，琳琅满目，构成童

话般的奇景，人称之为“大自然的艺术之宫”。此外，岩洞内还保存着唐代贞元八年（792年）以来的壁书77则，大都是用墨笔在洞壁上题写的题名纪游。

南溪山。位于桂林市南的南溪边上。东西两峰并峙，秀丽挺拔。北山腰有白龙洞，洞内乳石密布，状物拟景，有盘龙柱、双狮石、玉笋迎春，白龙吐珠等景物。南溪山北麓为南溪公园，园内松竹青翠，芳草如茵，南溪山上建有亭廊式的南溪桥。

漓江。发源于桂林东北的苗儿山，流经桂林、阳朔，在梧州入西江，蜿蜒于峭拔的群峰之间，组成了秀丽的桂林山水。从桂林沿漓江顺流而下，83公里内的沿江风景令人目不暇接，有“山青、水秀、洞奇、石美”的四绝，还有“深潭、险滩、流泉、飞瀑”的佳景。漓江之外，市内市郊，山光水色，处处锦绣。

阳朔。桂林市南，距桂林以漓江水路计是83公里，阳朔山奇水秀、景物宜人，主要名胜有碧莲峰、书童山、阳朔公园、榕荫古渡、月亮山等。

灵川青狮湖。桂林市北灵川县青狮潭水库，亦称东湖、西湖、公平湖。整个湖区水面要比北京昆明湖大十几倍，烟波浩淼，碧波粼粼，景色瑰丽。

灵渠。位于桂林市北66公里的兴安县境内，是我国最古老的运河，开凿于公元前200多年，全渠长30多公里，规模之大，在当时是罕见的。

昆明

昆明，云南省省会，位于滇池盆地东北部，以“四季如春”闻名于世，市区面积2081平方公里，有汉、彝、回、苗、

白、壮、傣、纳西、哈尼、傈僳等 25 个民族。它三面环山，一面临水（滇池），是一座山水环抱、景色秀丽的历史文化名城。

滇池。位于昆明市西南，又称昆明湖，湖面约 340 平方公里，是中国第六大淡水湖，湖东是金马山，湖西是碧鸡山，两山对峙，风景佳丽，挺立在滇池西岸的西山，是昆明最负盛名的游览区。它由太华山、碧峽山、华亭山、罗汉山、观音山等诸峰构成，远望似一大汉席地而卧，亦名卧佛山。龙门是西山的最高处，与层楼叠宇的三清阁联在一起，俯瞰滇池，碧波万顷。

大观楼公园。在滇池之滨。初建于清康熙二十九年（1690 年）。园内楼阁耸峙，绿树成阴，湖光山色相映成趣。主要建筑有览胜阁、涌月亭、观稼堂、蓬莱别境等。

金殿。在昆明市东凤鸣山巅，又叫铜瓦寺。其阶基栏杆都是大理石砌造的，上面布满美丽的天然花纹。从山脚上到金殿，一路经过一天门、二天门、三天门，沿路松柏丛蔚，不见天日。

西山。位于滇池西岸，是一个丛林密布的森林公园，远远望去，它像一个巨人睡卧在地，所以又叫睡佛山。山中产茶花、白玉兰等名贵花卉，并有太华寺、华亭寺、三清阁、龙门等名胜古迹。

三清阁。位于西山罗汉山麓，原名罗汉寺。建于元代，是元代梁王避暑的宫殿。最高处为老君殿。层楼叠宇依山而建，气势宏伟。

大理

大理位于云贵高原西部，苍山南麓，洱海南岸，为云南白

族自治区首府。始建于 764 年，是唐朝时的南诏国（738—902 年）和宋朝时的大理国（937—1253 年）的都城。市区面积 1468 平方公里。主要名胜古迹有苍山、洱海、三塔寺、蛇骨塔、蝴蝶泉等。

苍山。是横断山脉中云岭山的一个分支，南北飞峙，绵延 50 多公里。主峰马龙峰海拔 4122 米，拔起于洱海之西，形成山海相映、景色明丽的自然景观。苍山东麓陡崖深谷，飞瀑流泉，有青碧溪等十八溪的名胜。山麓有千寻塔、观音堂、无为寺、罗刹阁、山神祠等寺庙。

洱海。南北长 40 公里，东西长 3.4—8.4 公里，其状如耳，故名。面积 251 平方公里，是云南第二大淡水湖，洱海名景由三岛、四洲、五湖、九曲构成。环湖绿柳成行，山青如玉，湖光山色辉映衬托，自然景色优美，人称“玉洱银苍”。

三塔寺。位于苍山脚下，原名崇圣寺，始建于唐。寺中最有名的是三塔。大塔高 69.13 米，南北两小塔高 43 米，成鼎足之势，白色的三塔在苍山、碧海、蓝天、绿野中，显得格外瞩目，成为大理文化的象征。

西双版纳

西双版纳位于云南省最南部，是傣族同胞聚居区，境内还有哈尼族、景颇族、汉族等多种民族，由于它有得天独厚的自然条件，常年平均温度 21℃，年降雨量 1200—1600 毫米，终年温暖而湿润，为热带、亚热带植物生长提供了优越条件。它以充满生机的热带季雨林、优美动人的傣族风情和风格独特的建筑形式而著称于世。

热带植物园。西双版纳的崇山峻岭到处覆盖着茂密的热带森林，种类繁多的热带经济作物随处可见，有橡胶、剑麻、金

鸡纳树、油棕榈、香茅草、咖啡、椰子、香蕉、菠萝、芒果等。还可见到许多稀有的野生动物，如象、大犀牛、野牛、绿孔雀、巨蜥等，是我国一个重要的自然保护区。

大勐龙佛塔。位于景洪县大勐龙乡曼飞龙山山顶上，由 9 座白塔组成，主塔高 21 米，四周 8 个小塔，高度均为 10 米。主塔的塔基下有一个较大的佛洞，每个小塔的塔座上也都有一个佛窟。

路南石林

路南石林位于路南彝族自治县境内，石林面积约 350 平方公里。分为大石林区和小石林区。石峰一般高 20—40 米，低的也有 5—10 米。大石林区中部峰顶上有一座望峰亭，登亭四望，只见石峰丛丛，如一片石的海洋。此外，大石林区内还有天生桥、芝云洞、莲花峰、莲花池、狮子亭等风景点。电影《阿诗玛》中，阿诗玛石化的镜头就是在小石林区拍摄的，小石林区还有“石簇擎天”、“咏梅石”等风景点。

玉龙雪山

玉龙雪山位于云南丽江纳西族自治县西北约 10 公里，全山十二峰，如擎天玉柱，并排耸立在金沙江东侧。主峰扇子陡海拔 5596 米，山顶终年积雪，经年不消，宛如一条玉龙横卧山颠。植物依不同海拔和气候分布，是经济林木、药用植物和观赏花卉的著名产地，有植物宝库之称。

腾冲火山群

腾冲火山群位居云南省腾冲县城周围，是中国保存最完好的新生代火山群之一。它环绕腾冲县城分布，火山口有二十多个。在龙龕山南麓，有由两个火山口形成的湖泊——青海和北海，北麓有两排十多个呈南北向的新月形火山锥。县城以西 6

公里的马鞍山，由葫芦状的 3 个破火山口组成，它的西南还有 3 个寄生火山口组成花边状的陵岗和火山绳。县城以南 10 公里的左所营，熔岩沿澡塘河古谷奔泻而下，形似一条黑色大蟒，称为火山蛇。

石钟山石窟

石钟山石窟位于云南省剑川县境内。主要景点为石钟山石窟及与之相应的紫色砂岩地貌。石窟地处海拔 2500 米左右的滇西横断山脉中部的石钟山中，为我国西南部罕见的古老石窟。目前已发现的共有三区 16 窟，计大小造像 139 尊，各类题记 44 处以及其他多种雕刻艺术作品。为中国佛教艺术的宝库。

贵阳

贵阳，贵州省省会。位于贵州省中部，乌江支流南明河北岸。是黔桂、川黔、湘黔、贵昆几条铁路的交会点。市区面积 2436 平方公里。贵阳风光秀丽，有“又一春城”之美誉，每逢民族节日，可以看到独特的民俗风俗风情。其主要名胜有南明河、黔灵山、甲秀楼和花溪公园等。

黔灵山。位于贵阳市西北 1.5 公里，由象王岭、檀山、白象山、大罗岭等群山连接而成。山上古木参天，泉石奇特。山前有麒麟洞、古佛洞、洗钵池等古迹，山后有圣泉，泉水长年不盈不竭，味甘而冽。山麓有黔灵湖，沿岸有石堤长廊和水榭楼台，湖水山映，景色优美，故有“黔南第一山”之称。

甲秀楼。位于贵阳市南明塘。明万历年间巡抚江东之于此筑堤连结南岸，并建一楼以培风水，名曰“甲秀”。楼立江中，右依观音寺、翠微阁，是云木萧疏、琳宫璀璨的“南部胜景”所在。高 20 余米，为三层三檐四角攒尖顶，底层有 12 根石柱

托檐，四周护以雕空石栏，别具风格。

花溪公园。位于贵阳市西郊。园内亭台阁榭，小桥流水，与周围布依族村寨、农田相衬托，显得妩媚动人。另外还有麟山、旗亭、柏岭、桃花洲、放鸽桥、碧云窝、坝上桥等胜景。

黄果树瀑布

黄果树瀑布位于贵州省西南部镇宁布依族苗族自治县境内，是中国最大的瀑布，也是世界著名瀑布之一。

黄果树大瀑布为一九级十八瀑和四个地下瀑布组成的岩溶大瀑布群。黄果树瀑布是九级瀑布中最大的一级，瀑布高 60 余米，宽 30—40 米，最大洪峰流量为 2000 立方米/秒。瀑布倾下，烟雾弥漫，声震四野，气势磅礴。汹涌澎湃的水流跌入三面环绕悬崖的潭水中，旋以激起巨大的浪花和水珠，若云若雾，每当太阳西斜，经常在瀑布中出现五彩缤纷、鲜艳夺目的彩虹，使这壮丽的景色更加绚丽多彩。此外，还有陡坡塘瀑布、天星桥瀑布、华石哨瀑布、龙潭洞瀑布、千层岩跌水等，各有其独特风韵。

织金洞

织金县处于一个南北向的长形盆地之中，织金河呈南北向穿过县城。织金洞是 20 座奇特岩洞的总称。在这 20 座岩洞中，打鸡洞为巨型溶洞，它是目前世界上已发现的、保留了最原始面貌、最完备景观的一个溶洞，也是第一流的旅游胜地。

红枫湖

位于贵州省清镇县西南。为贵州最大的人工湖。湖水面积 57 平方公里，湖中分布着 70 多个大小岛屿。湖边的溶洞内，钟乳石丛生，形态各异，洞中有洞，洞中有湖，为一处奇绝的旅游胜地。

梵净山

位于贵州省东北部印江、松桃和江口三县的交界处，是武陵山脉的主峰，海拔 2572 米。它山高谷深，角峰峥嵘，溪流密布，飞瀑悬泻，风岚漫天、林海蔽日。自古以来就有“天下众名岳之宗”之说，明代以来就是佛教信徒朝圣名山之一。

梵净山既有黄山之奇，又有峨眉之秀，是当今世界上中亚热带一个保存完好的自然景观区。

威宁草海

位于威宁彝族回族苗族自治县县城附近，是一天然湖。水域面积 45 平方公里，一般水深 2 米左右，碧波荡漾，景色秀丽。草海是由石灰岩溶蚀洼地积水而成，草海里出产各种鱼类，细鱼是这里的名贵特产。威宁城郊有观海楼，登楼眺望，可见草海浪静波恬，秀色迷人，宛如黔西高原上一颗晶莹剔透的明珠。

9. 高原旅游区（青海、西藏）

高原旅游区包括青海省和西藏自治区，大部分地区属青藏高原，面积辽阔，地势高，有“世界屋脊”之称。这里自然条件独特，生态环境与众不同；交通不便，地广人稀，到处充满神秘。

拉萨

拉萨为西藏自治区首府，海拔 3650 米，是世界上最高的城市。拉萨是座有 1300 多年历史的古城，有大量的文化艺术遗产，是西藏政治、经济、文化中心，佛教圣地。拉萨日照充足，有“日光城”之称，冬无严寒，夏无酷暑，多夜雨，终年无雾无阴霾。

大昭市。位于市中心，建于公元 7 世纪中叶，后历代修

建。过去每年正月在此举行“摩兰大法会”，即传昭大会，因此又叫“大昭市”（藏名祖拉康）。现存金殿 5 座，具有唐代建筑风格，并吸收了尼泊尔和印度建筑艺术特色。寺中雕塑、藏式壁画形象逼真，艳丽精美，有释迦牟尼镀金佛像和松赞干布、文成公主等塑像；还有唐以后的大量历史文物。寺前有唐柳和唐蕃会盟碑。

布达拉宫。位于拉萨市红山上，布达拉梵语意为佛教圣地，高 117 米，长 360 米，宽约 40 米；内有宫殿、佛堂、习经室、寝宫、灵塔殿等；群楼巍峨、金顶辉煌，雄伟壮观。是我国著名的宫堡式建筑群和藏族古建筑艺术精华。

布达拉宫分白宫和红宫两部分，白宫是宗教首领达赖处理政务和生活起居之处；红宫有金皮包裹、宝玉镶嵌的达赖喇嘛灵塔 8 座。各殿堂壁画细腻、丰富、绚丽，艺术价值很高。

宫内保存着大量的文物，包括历代中央政府敕封西藏政教领袖、僧俗官员的诏敕、封诰、印鉴、礼品和工艺品；经文献籍；各类佛像、唐卡、法器。

罗布林卡。位于市西郊，是历代达赖的避暑夏宫，现建人民公园，是西藏最著名的园林。始建于 1755 年，共占地 36 万平方米，主要建筑是格桑颇章、金色颇章、达旦明久颇章三组宫殿群。园内花草繁茂，宫殿庄严别致，亭台池榭曲折清幽；还饲有鹿、豹等禽兽，山林情趣极浓。

三大寺。包括哲蚌寺、色拉寺、甘丹寺。哲蚌寺位于市西郊山坡；色拉寺位于市北郊山麓；甘丹寺位于达孜县拉萨河南岸山坳。均建于明代，由西藏佛教格鲁派创始人兴建，为亚洲著名寺院。寺内楼阁重叠，雄伟壮观；雕塑，壁画精美。寺内还藏着大量的历史文物。

纳木错。位于市北面，藏语意为天湖，又叫腾格里海（湖）。面积 1920 平方公里，海拔 4718 米，是世界最高的大湖，我国仅次于青海湖的第二大咸水湖。湖水清冽，雪峰相映；湖中有岛；湖滨草茂。是较好的旅游地方。

羊卓雍错。位于市南浪卡子县，藏语意为天鹅之湖，面积 678 平方公里，西藏最大淡水湖。夏季有很多黄鸭、斑头雁、沙鸥等翔集于此。这里也是旅游的好地方。

龙王潭。又叫龙王堂、龙王塘，位于布达拉宫山后，建布达拉宫时在此取土而成。现建成公园。园内花草茂盛，成为拉萨园林之一。

日喀则

日喀则位于西藏中南部，国家历史文化名城。历史上，日喀则是班禅额尔德尼的居住地，后藏政教中心。

扎什伦布寺。位于尼色日山下，明正统十二年（1447 年）由西藏佛教格鲁派创始人宗喀巴弟子达赖一世创建。是班禅四世以后历代班禅从事宗教和政治活动中心。

寺依山傍水，金顶碧瓦，雄伟壮观；内有殿堂数十处，壁画风格迥异。寺中还有历代班禅灵塔，包裹银皮，镶嵌宝石，绚丽夺目。

寺中收藏大量文物，有佛像、唐卡、刺绣、珍玩、瓷器等；还有明清皇帝颁发的大量金玉印章、封诰敕书等。

萨迦寺。位于日喀则城西南 150 公里的萨迦县，建于北宋，由西藏佛教萨迦派创始、兴建。殿宇雄伟，富于元代建筑风格。寺内有大量元代的壁画、雕像、供器、刺绣以及经书。是西藏的藏书和写经中心之一。

夏鲁寺。位于城东南，建于北宋，是藏汉建筑形式结合的

寺院。寺内有元代壁画和八思巴文文告。

其他古迹。城北有日喀则宗，附近的江孜县有白居寺、江孜宗山炮台等名胜。

西宁

西宁位于青藏高原东北部的湟水谷地，是青海省省会，内地与西北、西藏之间的重要交通枢纽。名胜古迹众多，夏季凉爽，可供避暑。

塔尔寺。位于市南 20 公里的湟中县，藏语意为“十万佛像”，是黄教创始人宗喀巴的诞生地。始建于明代，占地 40 万平方米，是我国喇嘛教最大寺院之一，是藏族、蒙古族等喇嘛教徒朝觐的“圣地”，是西北地区佛教活动中心，在全国和东南亚一带享有盛名。

塔尔寺由数十座殿塔组成，依山而筑，规模壮观，是一组藏汉结合的古建筑群。以大经堂、大金瓦寺、小金瓦寺最为有名。各殿内塑像生动，其塑油花、壁画、堆绣极其诱人，为塔尔寺“三绝”。

青海湖。位于西宁西 100 多公里，蒙古语意为青色的湖，面积 4500 多平方公里，湖面最长处 106 公里，最宽处 63 公里，是我国最大的内陆咸水湖。

湖水一望无际，静谧、犷野，境意超凡。湖中岛，情趣更加诱人，每年春天有无数的斑头雁、天鹅、棕头鸥等聚集于此，成了鸟的世界。

五屯寺。位于西宁附近的同仁县隆务镇。是西藏佛教寺院，藏汉结合建筑，“五屯艺术”的发源地。以精细的壁画和泥塑而著称于世，是中外文化交流的一个组成部分。

瞿昙寺。位于西宁附近乐都县境内，建于明代，是典型官

式宫殿。以 51 间壁画廊的巨幅彩色壁画而驰名，该画是艺术精品。

10. 北疆旅游区（内蒙古、宁夏）

北疆旅游区包括内蒙古自治区和宁夏回族自治区，大部分地区属内蒙古高原，是蒙古族和回族分布集中的地区。该旅游区以草原风光和民族风情为特点。

呼和浩特

呼和浩特为内蒙古自治区首府，国家历史文化名城，蒙语意为“青色城市。”这里古建筑众多，城内有 11 座喇嘛庙宇。

昭君墓。位于市南大黑河南岸，又称“青冢”。“青冢拥黛”为呼和浩特有名的景点。昭君墓是汉代远嫁匈奴的王昭君死后所葬墓地。附近陈列室展有昭君有关文物。

席力图召。位于市石头巷，始建于明代。大殿为藏式结构，四壁有彩色琉璃砖包镶，殿顶有铜铸鎏金饰物，绚丽无比。大殿前有康熙御制平定噶尔丹纪功碑。殿侧有高 15 米白石雕砌的喇嘛塔，是内蒙古现存喇嘛塔中第一大塔。

万部华严经塔，又叫白塔，位于市东白塔村，始建于辽代。塔为砖木结构，八角七层，高约 50 米。第一、二层外嵌砖雕佛、菩萨、天王、力士像，生动、流畅。塔内有金代石碑及古人书写的各种民族文字的题记。

五塔寺。位于市内五塔寺街，建于清代，五塔并立，砖石结构，塔身上有形态各异的千佛浮雕。尤以塔后壁上标有蒙古文的石刻天文图而闻名。

草原景点。乌兰图格位于市北 80 公里；灰腾锡勒位于市北 120 公里；白音忽少位于市北 170 公里；这些均为著名的草原风景区，有辽阔坦荡的草原风光，有清洁的空气，有热情慷

悍喜舞的少数民族，吸引着众多的中外游人。

包头

包头位于呼和浩特西北，蒙语意为“有鹿的地方”。

五当召。位于市北约 50 公里，蒙语意为“柳树庙宇”，又叫巴达嘎尔庙，藏语意为“白莲花”。建于清代康熙年间，是内蒙古最大的召。

响沙。位于市南库布其沙漠，高 40 米，宽 60 米。用手拨动此地的沙子或从沙丘下滑，可闻及沙子发出的轰鸣声响，非常诱人。

土默川。位于市东，呼和浩特以南，林格尔以北。古称“敕勒川”。是主要的草原游览胜地，是至内蒙古旅游者的必到之处。

成吉思汗陵。位于包头市南 200 多公里的伊金霍洛旗。陵建筑面积 1500 多平方米，规模宏大，雄伟壮观，金碧辉煌，采用蒙古包式穹庐顶，极富民族特色。是成吉思汗夫妇和其孙贵由夫妇的陵墓。内保存有成吉思汗的遗物及其他珍贵历史文物。

锡林浩特

锡林浩特位于阿巴哈纳尔旗锡林郭勒草原上。这里草原风光极美，是游览观光的好地方。

贝子庙。建于清代，原有多座大殿及喇嘛塔，是草原上最大的喇嘛庙，现仅有古迹及部分殿宇，建筑富有民族色彩。

元上都城遗址。位于正蓝旗，始建于元宪宗六年（1256 年），又叫上京、滦京。现仅存古建筑物台基。这里曾是蒙哥汗执政的地方，也是忽必烈继大汗位并南进中原的地方。

银川

银川为宁夏回族自治区首府，国家历史文化名城。曾为西

夏国都，古迹众多。

西夏王陵。位于市区西部贺兰山东麓，是西夏历代帝王的陵墓。陵区南北长 10 公里，东西 4 公里，有帝王陵园 8 座，陪葬墓 70 多座，雄伟壮观，肃穆幽雅，金碧辉煌，被称为中国的金字塔。

承天寺塔。位于市内，始建于西夏。外观八面体 11 层，高 64.5 米，高耸峭丽，内有塔梯至顶。周围林木繁茂，景色诱人。

海宝塔。位于市北郊，据传建于 5 世纪。塔高 53.9 米，11 层，方形，阁楼式，线条简洁，层次丰富。独特的建筑风格在我国数千座古塔中仅见。

玉皇阁。位于市内，始建于明代，是宁夏著名的古建筑。主建筑玉皇阁，高 22.1 米，两层，翘角重檐，造型精美，雄伟壮观。

一百零八塔。位于青铜峡县黄河岸的陡峭山坡上，依山势从上至下排列 12 行，共 108 座。塔形像元代所用尼泊尔塔型式，是我国惟一的大型古塔群。

须弥山石窟。位于固原县，始建于北朝，以后历代均有增建。西靠须弥山，南有六盘山，景色秀美，环境幽静。现存 20 多窟。

高庙。位于中卫县，始建于明代。是一处规模较大的古建筑群，殿宇雄伟壮观，布局合理。

其他景点。银川市内还有南关清真寺、拜寺口双塔等；固原县附近的战国秦长城遗址，中卫县有明长城等以及贺兰山、阴山。

四、港、澳、台风光

（一）东方之珠——香港

1. 香港简介

东方之珠香港，是个名闻世界的自由港，经济非常繁荣。其名之由来，乃由香港仔而起。古时香港附近盛产莞香（高级香料），南运至旧名香步头的尖沙咀，再集中至右排湾，转运至广州。集散莞香之地，便称香港，故香港仔又名香港村，而后逐渐成为整个香港岛及九龙、新界的总称。这个珠江口外的小岛，风景秀丽，传统中国风格中夹杂着英国殖民风格，东方文化与西方文化交错混合，风格特异。游客到香港，除了赏景，最主要的还是购物。在这儿，你可买到世界各地的舶来品，而且价格合理，谓其购物者的天堂，实在不为过。同时香港夜生活的多彩多姿也闻名于世，美食世界更是中外皆知。

2. 地理概论

香港位于陆地部分，接广东省，突出于南中国海，岛屿部分则位变形半岛的南端。

这是典型滨海丘陵地，全境面积有 1070 平方公里，包括香港岛、九龙半岛、新界及离岛四部分。香港岛面积 77.5 平方公里。东西稍长，有 18 公里，南北约 8 公里。九龙半岛面积约 12 平方公里，与香港岛隔 1.6 公里的海峡相望。半岛以狮子山、飞鹅岭等山脉为界，其北直至罗湖桥的大块陆地即为新界，面积约为 738 平方公里。离岛则大部位于香港岛外围，共约二百余个。香港在古代，是华夏陆块的一部分，今日境内丘陵仍多，平地较为少见，而大部分沿海平地为近百年填海结果。其地形主要是以两大山脉为主干：一为大帽山，一为起自乌鞍山，经狮子山而抵笔架山的绵长山脉。二山脉平行，呈东北至西南走向，由于山脉逼临海岸，致使海岸线曲折，湾深且形势险要，造就了优良港口。

全区土壤贫瘠，无名湖大川，建筑多依山而建。地小人稠，寸土寸金，主要市区集中在香港岛北岸峡长地带和九龙半岛。

3. 历史背景

香港原为中国广东省宝安县的一个小岛，1842 年中英鸦片战争，清廷战败，签订南京条约，其中一项为割让香港。1860 年中英北京条约，割让九龙。1898 年，英国再以防卫为理由，借租界街以北至深圳河一带及其邻近岛屿，称其为“新界”，为期 99 年，于 1997 年 8 月应回归中国。

香港在被英国侵占以前，农业、渔业、航海业、制盐业和文教事业等已经有了一定程度的发展。史料记载，在 1841 年英国军队侵占香港时，仅香港岛就已有居民 7450 多人，港岛南赤柱已是一个有 2 千多人的市镇。

20 世纪初，香港进入转口贸易时代，经济稳定发展，电

力公司、电车公司及九广铁路的成立，大大助益了香港经济的开发。中区填海工程的完成、弥敦道的修建、新界公路的规划等，各方面的建设都使这颗明珠越来越光辉。华人于此一时期也迅速崛起，凭着中国人的聪明才智与耐劳精神，在各行各业展露头角，争取应有的权利与自由，使英政府不得不一再修改对港的殖民统治方式。

太平洋战争爆发后，日军登陆香港，英军投降，香港在日军统治下，百业凋零，人命如草，香港不但成为死港，人口也由 160 万减到 60 万，可谓历史空前浩劫。1945 年 8 月 14 日，日本无条件投降，英人重返香港，百废待兴。由于自由贸易的政策，各方资金再度的流入，使得工商业能迅速恢复过来。战后香港为加工工业时代，棉纤、毛纤、塑料、制衣等工业基础，便是此一时期所奠定的，其他各项事业也展翅欲飞。

六七十年代，世界科技突飞猛进，香港以其本身的良好条件及东西双方经营管理方式的结合，使其经营迅速起飞，人民生活条件好转。今日之香港，已成为东西海空交通的重要枢纽，也是世界贸易的港口，全世界人心目中的购物天堂，亦中西亦西的文化特点，使香港泛着奇异而瑰丽的色彩。

香港由于经济的蓬勃发展，有亚洲四小龙之称，经济成长居亚洲之冠，人民平均所得在亚洲居第三位，次于日本、新加坡。香港的经济成就，已是世界瞩目。

香港本身有纺织、电子、制衣、塑料、电器、科学或专业器材等工业，贸易则居世界前 20 名内，许多工业的出口总值皆居世界之冠。

资源虽缺乏，但因本身是自由港，又无外汇管制，并采低税率制，使香港具有极优良的投资环境，如今已是仅次于纽

约、伦敦的世界第三金融中心。

4. 香港名胜

上环与西营盘。上环指急庇利街到东边街，南及般含道一带；西营盘则西及山道，西营盘也叫西环。上环与西营盘在中西区的上端，介于中环及石塘咀间，为香港开埠时华人的聚集之所；其纵横交错的街道，旧式的矮屋及商店、码头、露天市场和斜斜的街巷，都能让人体会到昔日香江的风貌和情怀。西区由于接近维多利亚港西面入口，占有地理优势，不少货柜船也在此泊停。旅客可以走访区内的商店、茶馆、中药店、古玩店、图章雕刻摊贩和售卖鸡蛋的店铺，还可以看到许多有趣的事物。

坚尼地城。石塘咀转折向西南便是坚尼地城，是港岛西侧最后一个街市。坚尼地是港岛第七任港督在任时填海形成的。所有的屠宰场、殡仪馆、垃圾焚化炉，及蔬菜批发市场等劳力市场皆集中于此。

摩星岭。在坚尼地城之西南边，有一外观如锅反覆，高 270 公尺的摩星岭，由于地理位置特殊，向来位居军事要塞，过往虽曾是英军炮台，现今除了残留的吉普车道外，已不复往日尘迹，然而人们对登山的热衷，由仅有的西南边的军车路，继之因水库兴建，沟通了军车路，使民众能利用此两条路线，登山览胜，调剂身心。在山顶，除设有电离层研究外，更有设施完善的郊野公园，是各家共温天伦之乐的好去处。

香港大学。香港大学是全港历史最悠久的大学，位在薄扶林道，采维多利亚式的建筑，为相当优秀的学府，建于 1911 年，前身是西医学院。当年，国父在此求学时，成绩特优而冠全校，直至该书院归并到香港大学为止，尚无人能出其右者，

这是该校一直引以为荣的一段佳话。

摩罗街。早期因有印度人聚居此地，而香港称印度人为摩罗是梵语，故称摩罗街。过去是赶集市场，目前则是各式饰物及古玩家具店的集中地。

乐古街。从前是海员公寓及妓院林立的地方，亦是罪犯窝藏之所，现时演变成古董和杂货市场。

文华里。文华里是购买图章的好地方。在 20 年代时已有刻章师傅在此经营，现在仍有人喜欢用图章代替签名，而精美的图章也是体面、典雅的礼品。图章的体积和质料繁多，有用象牙、玉石、兽骨及硬石雕成的，而且雕刻过程大约只需一小时即可。

永胜街。永胜街又名鸭蛋街，街旁尽是蛋行，蛋类批发在此集中处理，鸡蛋由内地进口，经灯光照射挑选后，送到市场发售。店内堆积如山的咸蛋、皮蛋，成为此街特色。

文咸街与永乐街。文咸街是蛇类的批发地，蛇羹、蛇胆是冬令进补佳品，据说对风湿症也具有疗效。永乐街则是中药、茶叶的集中地。在这些横街窄巷中穿梭，颇有怀旧的情调，也能领略昔日香港的传统特色。

文武庙。文武庙建于 1848 年英人统治初期，为香港最古老的中国寺庙，位于荷李活道靠近楼梯街的地方；里面奉祀着文昌君及关帝君，所以称之文武庙。

西环干货。香港干货铺可说是三步一家、五步一店，所贩卖的南北干货一应俱全，如干贝、海参、鲍鱼等海味在台湾虽很普遍，但在香港买的国产货更货真价实，西环可说是最佳选择地。买一些回去自家补身，或赠送亲友皆相宜。

西港城。位于上环干诺道中的西港城，是由上环街市改建

而成，建筑外观富爱德华时代建筑的古典风味。内有贩卖传统中国工艺品的商店、绸缎布庄及各种纪念品的商店，不论怀旧珍藏或时尚精品，均可在此找到。

冯平山博物馆。冯平山博物馆设于香港大学的东部，1953年成立，以展出中国陶瓷、铜器等艺术精品的冯平山博物馆，是香港最早建成的博物馆，馆内收藏的467件元代青铜器，是全球最大一批同类铜器。展览品中还有公元前3000年时出土的彩陶，极其珍贵。另有竹器、玉器、漆器、绘画及来自印度的佛教雕刻品。内容十分丰富，颇值一游。

5. 旅游指南

中环。中环位香港中西区之东北角，为政治、经济中心及最早开发之地区，其人文景观具有浓厚的维多利亚色彩，经若干年的开发与建设，使东北角形成繁华的金融、商业区，大厦栋栋林立，与西区的旧情调成鲜明对比，各有其特色。但仍有一些公园及殖民色彩浓厚的建筑物穿插其中。

中国银行大厦。位于皇后道中，与汇丰银行总行隔街对峙。楼高70层，是香港最高的建筑物，居世界第六。造型锐利呈笔直的三角形，如一把尖刀插入云霄。由世界名建筑师贝聿铭所设计，内有台湾名雕刻家朱铭的手笔。楼面上几何设计的明暗神奇变化，反射出多重层次，在香港每个角落都可欣赏到它的风采。

兰桂坊。兰桂坊是中环德忌立街旁的一条L型圆石小路，路的两旁有意大利、法国、美国、日本、泰国等各国特色美食名店。另有美、英、港式不同格调的酒吧林立，每到夜幕低垂时，这里又变成迪斯科舞厅的世界，许多年轻人聚集至此，夜夜笙歌，热闹非常，是个充满国际风味的餐饮街道。

香港动植物公园。位于上亚厘毕道的动植物公园（兵头花园），为该岛最具历史的公园。园内遍地种植各种热带植物，每逢3月，杜鹃花齐放，与台湾阳明山花季之盛况，毫不逊色，加以园内各种珍禽及小动物，配之以精致人工造园景观，颇有物我合一之感。公园是由一位酷爱大自然的港督设计，占地6公顷。于1864年建成的香港动植物公园，是个充满维多利亚色彩的园林，景观典雅，煞是赏心悦目。另有一座特殊的铁音乐台，提供艺文活动的欣赏。

立法局大楼。这栋大楼的前身为最高法院，位于皇后像广场的东面。典雅的花岗岩屋柱和手持天秤、遮掩双眼的神肖像，是属于维多利亚女王时代晚期殖民地典型的建筑物，但大楼的天花瓦片却极富中国色彩。

香港公园。香港公园邻近动植物公园及金钟地铁站，位于香港繁华商业中心内，占地十公顷。园内的霍士杰温室是东南亚最大的温室，培植有2000多种罕见且濒临绝种的植物品种。尤德观鸟园内设有高架行人天桥，便利游客观赏场面壮观的百鸟飞翔，其内尚有室内运动场、儿童游乐场、视觉艺术中心等设施，是个难得的休闲胜地。

太古广场。由金钟地铁站出来，即见一栋建筑雄伟富丽的购物中心——太古广场，金钟地铁的出口就设在广场内。其地上三层楼有戏院、游乐场所等设施，世界各名牌商店林立，商品琳琅满目；地下一层为餐饮区，各式餐厅、饮食应有尽有。

其周边有三个五星级的国际酒店，分别是万豪酒店、港丽酒店和港岛香格里拉大酒店，它们各有出入口与太古广场相通，是金钟地区最热闹的商业中心之一。

在太古广场过街处，就是香港公园，占地广大，是难得的

闹中取静之处。

香港交易广场。位于中环巴士总站旁的香港交易广场，内有两幢五十层方柱形和半圆柱形结构组合的现代大厦，屹立于广场，大厦系半玻璃幕墙，在阳光下，更显耀眼夺目。此外有一幢三层石砌的室内广场，厅内布置了许多现代雕饰，底下为停车场。整个交易广场，充溢着庭园的气氛，加以人工瀑布等设计，不妨驻足小憩。

港督府。港督府与香港动植物公园隔着上亚厘毕道相邻，建于 1855 年清咸丰年间，竣工迄今，随着历史转移，由原有之英式建筑，渐改为皇冠的屋顶。府内种植的杜鹃花和石楠远近驰名，港督府在平时不开放参观，但香港政府在每年春季时，定其中某星期日开放庭院供市民参观，此时花园中杜鹃花盛开，参观人潮络绎不绝，喜爱赏花的朋友们，来此一游时，不妨一览为快，会令你有另一番领略。

香港艺术博物馆。香港艺术博物馆创建于 1962 年，本来位于香港大会堂之 10、11 楼内，现已于 1991 年 9 月迁往香港文化中心。

本馆展列项目，除当代香港之雕刻品、绘画、艺术复制品等，还包含了中国历代铜、陶、玉器刺绣等代表作，此外对保存文物之努力，亦不遗余力，包括石版印刷物、雕刻品及十八九世纪时中央契约文件等等。馆方每年及每隔一个月皆举办定期的展览。该馆采取免费入馆参观。

香港大会堂。位于天星码头之东面，海滨爱丁堡广场旁，是一座现代化的建筑物，结构非常简洁大方，占地广大，分为高座与低座楼斜角相对，低座以展览场馆为主，高座则设有图书馆、音乐厅以及香港艺术馆。

香港会所。遮打道皇后像广场之北广场（纪念碑广场），隔昃臣道之香港会所，有维多利亚时代的风貌，外观好似蛋糕，令人唾涎欲滴，此地原是白种人的居所，随着大英帝国的没落，上流社会的中国人也可人住此处，这会所虽然古老，但终究是历史的象征。

置地广场。置地广场在中环德辅道中，是三层楼之室内广场，空间广大，为商店之五至六倍，加以豪华的地毯、壁画、喷水池、厨窗、装饰等人工设计，给人气派非凡之感。

广场不仅是各名牌店云集之处，各高级商店也森然罗列，钟表、摄影机、首饰、工艺品等商店因应游客之需而生。巨型自动扶梯，通二、三楼的餐厅。附近皇后大道中之新世界中心，周围三层的商店、咖啡店，布置典雅辉煌，商品琳琅满目，令你目不暇接。

高等法院。位于德辅道皇后像广场之高等法院建于清光绪年间，建筑特色含有圆柱拱门，圆拱楼以及金字顶殿堂式，为一具有古罗马希腊风格之三层楼建筑物，给人庄严肃穆感，现已迁金钟道南边的新厦办公，原址已改为两局议员之办事处。

皇后像广场。广场是根据早期香港上海汇丰银行一位总经理命名的，他的铜像矗立在广场上。被遮打道分割为南北两部分的皇后像广场，遮打道以北为纪念碑广场（铜像广场），其南面为皇后像广场。

该广场附近历来是香港公开活动的中心，尤其是每逢星期天，以该广场为中心，与台湾的假日广场诸如：西门町、来来广场等颇为类似，举办各类活动，一方面不仅解决了大都会假日交通问题，另一方面又增加了民众休闲活动场地，更提高了人民的生活素质。

汇丰银行大厦。坐落德辅道口附近之汇丰银行，初建于清朝，至今经三度改建。楼高三十余层，正看如一座巨大的火箭，两侧石墙，中央玻璃幕帷，大厦线条刚劲雄浑，展现高科技太空时代的构想，此大厦不仅是世界十大建筑之一，其造价亦颇可观。大厦正门，有两只铜狮，显现东方文化的风格，耐人寻味。

湾仔与铜锣湾。湾仔区是指诺道中，夏慤道、告士打道一带。此区已有相当历史，曾为外国观光客的红灯区，今已有新的商业贸易中心及文化展览中心，商场和餐厅，与该区保留的许多酒吧、餐厅、会所及旧式住宅形成强烈对比。铜锣湾区是指东到永兴街，西至马师道一带，是一个极具特色的购物中心及游乐中心，尤其是港九过海隧道的完成，使其更加繁华、充满活力。喜欢购物、逛街的旅客，至铜锣湾可尽兴一番。

跑马地。位于湾仔与铜锣湾之间，包括了湾仔以南的一大片山岭，其东以乐活道为界。名为跑马地，是因其有赛马场之故。跑马地的赛马场是香港最大的赌场，其全名为快活谷赛马场。每年 10 月至第二年 5 月为赛马季，这儿挤满了成千上万的疯狂赌马迷，非常刺激、热闹。

中环广场。位于湾仔湾道的中环广场，是世界著名的摩天大厦。楼共高 374 公尺，共有 78 层，不仅是亚洲最高的大厦，在全球亦排名第四。

香港皇家游艇会。位于铜锣湾的尖端临海地方，其前有过海隧道入口。海岸停靠的游艇都非常富丽堂皇，甚是美观。周末，有钱的香港人会驾着自用的游艇由此处驶往各离岛。游客来此欣赏各艘美丽的游艇也别有一番乐趣。

铜锣湾避风塘。这个优美的避风塘，停泊了许许多多的舢

舢、帆船。远处海面，可轻舟帆影，悠然自在。夕阳落日，霞光倒影，更是美观。可得小艇于海面上欣赏海景，看渔火点点，拂徐徐凉风，非常畅快。饿了，有艇户贩卖生猛海鲜，想听曼妙小曲，则有歌唱小艇，真是惬意。租此小艇有专人服务，名为渡船河。

香港演艺学院。位于湾仔告士打道、分域街附近，为演艺界台前幕后的新秀提供专门训练，并经常举办公开的表演。其场地设备齐全，而建筑的设计颇富艺术色彩。

铜锣湾东。铜锣湾东位于香港本岛东区之最西部，此地有个特征，那就是某些街道的名称，与当地原设之工厂，有若干相关的联系，如油街便是如此，饶富趣味。该区的虎豹别墅、维多利亚公园以及金督驰马径等地，为一般观光客必定前往之最佳游玩去处，值得一探真相。

香港会议展览中心。位于湾仔海旁，拥有全球最大的玻璃幕墙，设有会议厅、展览场、两家旅馆、行政办事处、贸易中心及住宅大楼等，是绝佳的建筑艺术创造物。

海洋公园。海洋公园位于香港仔黄竹坑南朗山的北面山上，占地 170 亩，是东南亚最具规模的休闲游乐中心。自 1977 年 1 月 10 日正式开幕以来，一直是香港居民与海外观光客最喜爱的地方。

公园分为低地与高地两部分，低地为黄竹坑公园，高地则为南朗山公园。两座公园间的交通是以吊车为主，另车线总长 1.4 公里，由黄竹坑公园直上 200 公尺，再降到 120 公尺的南朗山公园，全程 6—7 分钟，桶型览车可坐 6 人。

这座由皇家香港赛马会投资 1.5 亿港币兴建的海洋公园，完全以海为主题，不但景色造型美丽，它的表演及游乐设施更

是令人一而再，再而三地欣赏、游乐，并且十分令人回味无穷。

浅水湾。浅水湾为香港最著名的海滩之一，号称天下第一湾，位于港岛南部，湾呈弯月型，后背山，滩线长，滩面宽，沙细水深，坡度缓，景色极为美丽，公认为香港之冠。

浅水湾除天然条件极为优良外，其交通也极为方便。海滩上的设备完善，除餐厅、泳棚等海滩必备设施外，滩东林阴下的烧烤区东有镇海楼公园，富东方色彩，泥塑观音像，石雕小佛像，一片神话世界。

海滩的最东面为香港救溺总会，是一座传统的中国式建筑。附近并有深湾、中湾和南湾，都是海浴胜地，也是游客常去的好地点。

在浅水湾可以享受舒适的海浴及刺激的风帆，黄昏时分，静躺沙滩，看落日红霞，非常美丽。

太平山与扯旗山。太平山为香港岛第一高峰，一直被视作香港的标志。登太平山顶可欣赏到香港迷人的夜景（香港夜景被列入世界四大夜景之一），山上游乐休息设备齐全，不但观光客至此必游，就连本地人亦乐游不倦。这座高 554 公尺的峻岭，交通方便，白天赏玩山色，夜晚静观夜景，是极佳的游览点，游客万万不可错过。

缆车大楼。位于山顶缆车总站旁，建筑宏伟，呈椭圆型，极具特色，大楼内设有商店、茶室、酒楼及瞭望台。游客至此可于瞭望台上眺望港九美丽风光。瞭望台位大楼阳台上，在海拔 400 公尺左右，尽观美景。可欣赏到维多利亚港上海港风光，也可寻觅到香港几座有名的大厦，极目远眺，青绿宁静的海岛是大屿山岛。此外，九龙、新界也尽收眼底。站在瞭望台

上，凉风徐来，自是人间是非何争于我。

山顶餐厅。位于山顶缆车总站对面，历史较为悠久，格调幽雅。餐厅分室内及露天两部分，室内气氛雅致，露天餐厅则最具特色，餐桌位于热带花树丛中，远眺可观得薄扶林水塘、南丫岛、长洲岛风光，黄昏时分，落日美景令人陶然。

山顶公园。这是香港海拔最高的公园，沿柯士甸道步行约 20 分钟即可抵达。这个位于太平山群峰围抱的长形谷地中的公园，景致自然，范围广阔，草地、灌木、儿童游乐设施、争奇斗艳的花木、通幽的小径、荷池、凉亭，真可谓太平山上的乐园。

香港仔。香港仔位于香港岛的西南沿岸，隔香港仔海峡与鸭利洲相望，为一古老的小渔村，尽管如此，但随着工商业的发展，香港仔在传统生活中亦不失为一个新兴的商业城市。

天后庙。位于香港仔大道上之天后庙，为香港仔颇具历史的古迹之一。此庙天后与传统之妈祖，皆是在中国社会中出海人的守护神。在香港仔，每年 4 月间与在台湾每年农历三月下旬所举行的庆典，虽地异，然而场面依然盛大。除了一览天后庙雅致外，在大道上之渔人会所，或许在览胜之余，有另一种收获。

海鲜画舫。在香港仔，闻名于世的特殊景观除水上人家之外，莫过于此地的海鲜及水上餐厅，餐厅设在海上，当地的自然景色，再加上人工的美化，布置得金碧辉煌，每间餐厅皆门庭若市，著名的包括：海角皇宫、太水上餐厅、珍宝海上餐厅等。其中以珍宝海上餐厅客席最多。游客访此，可饱尝自然的乡宴。

海鲜画舫是由两三层的轮船改建成的中国宫殿式酒楼，停

泊在海面上，显得豪华壮丽，尤其到了夜晚，灯彩牌楼倒映水中，璀璨如幻，真如海上皇宫；当然最迷人的，还是此地鲜美无比的珍馐佳肴、金杯醇酒。

筲箕湾。筲箕湾东以门公岩、大潭道口为界，原为古老渔村，过去曾是海盗出没的地方。名为筲箕，乃因其海湾形如筲箕之故。街区屋舍低矮，交通并不十分方便，部分地区有新建屋村，但绝多地区仍保持原本渔村风貌，著名的街道有金华街与望隆街。有一谭公庙，庙前深嵌有一块谭公石，据说极具有灵气。

柴湾。柴湾及指大潭口道以东的一个小海湾，住宅区位填海地。名为柴湾，乃因树木甚多，找柴非常容易，故名。区内多新型工业与住宅区，是正在发展的地方。罗屋村有民俗博物馆，为 18 世纪的老屋，有历史价值。

鲗鱼涌。鲗鱼涌西起糖厂街，东至太古城道，此区本为海湾，故海岸街道多是填海而成。

大坑与扫杆埔。大坑及扫杆埔区位于香港岛铜锣湾的南边，邻近跑马地与铜锣湾东，包括有渣甸山、大坑、扫杆埔及南越黄泥涌峡等。

此区的街道十分窄小，但相当整齐，有许多汽车修理厂。居民大多聚居在铜锣湾道以南和半山大坑一带。因有水渠流经毕拿山麓而出海毕球场。

大坑半山房的房宇区多称之为台，为依山势而筑的高级住宅，大坑道绕大坑半山，成一之字形，可直通介于大坑及黄泥涌两谷间的渣甸山。

扫杆埔是加路连山下的谷地，在礼顿道的东南方。此区有许多体育馆、球场和医疗福利机构，周围学校不少，深具浓厚

的文教气息，绿地宽广，幽雅清静。

北角。北角乃指西起长康街，东到糖厂街一带。最原始的北角是指香港岛突入海中最北面的岬角。

此区街道屋村多属中下阶层，以春秧街的露天街市、干货市及马宝道的女饰服装最为有名。

北角东旧名七姐妹，传闻古时有结拜姐妹七人，感情极好，立誓终身不嫁，但其中一人被家人逼嫁，在其结婚前，七人一同投海自尽，化成海畔七石，故事至为凄凉。北角东一带以前至为繁华，今已没落。

北角是一个有传统香港、上海华人生活模式的地方，不像中环、铜锣湾一带的欧、日味道浓烈，可说是一个让中国人觉得亲切的地方。

赤柱。赤柱半岛是香港最南的半岛，在浅水湾东南。其南为禁区，设有赤柱炮台及卫星通讯站，北边设有赤柱监狱及电视转播站，东西两边则有一连串的海滩。名为赤柱，乃因日出时分，半岛在海面上好像红柱，因名为赤柱。

赤柱是个美丽的半岛，赤柱村一带富欧洲风味，环境雅致，赤柱市场（指赤柱新街及赤柱市场道露天摊）多售富中国民族特色的产品，价格合理。

赤柱海滩是赤柱最吸引人的地方，滩阔水清，是赏景海浴的好地方。赤柱东湾（位半岛东面北端）较近市区且交通方便，游客较多。赤柱湾设备虽齐全，然而离市区较远，游客较少。龟背湾（位赤柱东湾北，白笔山下）湾景美丽，但交通不太方便。

九龙之旅。九龙是一个面积约 12 平方公里的小半岛，名为九龙，乃因绵亘的山脉好像九条大龙云舞，古称此为官富之

场，谓其为官家积聚财富之地也。

九龙是 1858 年中英第二次鸦片战争后，清廷割让给英国的。二次世界大战后，香港经济迅速成长，九龙也因此渐繁荣起来，尤其龙嘴的尖沙咀，更是异常繁荣，不但该地地价高得吓人，且使位于其侧身的弥敦道成为香港最重要的购物中心。

九龙是个令人迷惑及新奇的地区，美观的摩登建筑有之，一流的现代化设备有之，但古街窄巷、阴暗狭窄的公寓也很普遍。属于阳光的光鲜与属于阴秽的罪恶并存着，构成一个奇特的地区。

尖沙咀。尖沙咀位于九龙半岛南端，其范围是弥敦道头至柯士甸道，可分为尖沙咀及尖沙咀东两地段。

尖沙咀与香港隔 1300 米相对，海运、铁路交通方便，很早就有高度发展。酒店占香港酒店总数之半，非常繁华，谓观光客的天堂并不为过。观光客可充分满足购买欲，也可瞧尽九龙的五光十色。区内的大厦高度规定不得超过 17 层，是为了避免妨碍飞机安全降落启德机场。

这里交通地位非常重要，地价之高，令人咋舌。由于寸土寸金，显得拥挤不堪。以弥敦道为纵轴，东、西支线为巴金利大道，集中了各形各色的商店，是个使人散尽千金的地方。

弥敦道。这是一条极为繁华的大道，道路两旁布满各型高楼大厦、豪华酒店。这是九龙的黄金地段之一，您可找到银行、戏院、服装百货、电气用品店、艺术品店等，应有尽有。

弥敦道纵贯了九龙，全长约 3.5 公里，夜晚行人如织，摩肩接踵，非常热闹拥挤，各型各色商号灯光闪烁，夺目耀眼呈现一片华丽多姿的街景，真是让人流连忘返。凡观光客到九龙，必定不忘到弥敦道游逛购物。

香港历史博物馆。位于尖沙咀九龙公园内，是一个收藏有关香港历史、文化的博物馆。馆内展出有文献、文物、石刻、19—20 世纪的香港图片及香港昔日之农业生活、传统工艺、信仰等资料，观看完毕，可使旅客在短时间内对香港有个粗略的了解。

香港太空馆。香港太空馆是世界上设备最先进的太空科学馆之一。位于尖沙咀梳士巴利道，有两栋特殊建筑，一栋是灰色穹形石造建筑的太空馆，另一栋为极具现代感的香港文化中心。

太空馆内有可容纳 300 人的穹形天象厅及 100 平方米的展览厅，使民众可欣赏到最新的天文基本知识，体会自然的奥秘与神奇。在太阳馆则设有太阳镜，使您可就近观测到太阳。

香港文化中心。位于尖沙咀海旁，旧址的香港文化中心，是香港最大的演艺场馆，其滑梯式的屋顶设计别具特色。与太空馆同列两大特殊建筑物，且凹凸相反煞是有趣。馆内设有音乐厅、大剧院、实验剧场、展览馆、餐厅和酒吧等一流设施。音乐厅内更装置一座全东南亚最大的风琴。其六个展览厅珍藏了香港艺术博物馆（以前设于大会堂高座顶楼）的收藏品。

天星码头。位于海港城旁边，是香港最负盛名的渡轮服务，渡轮每天从清晨 6 时 30 分至晚上 11 时 30 分行驶于香港岛及九龙之间，这是来回港九两地最短的航程，亦是捕捉海港两岸迷人景致的理想工具。

香港科学馆。位于九龙尖沙咀东部的科学馆道旁，外观建筑宏伟新颖，夜晚在灯火通明下更醒目。馆内展出 500 多件科技产品，展览以全新的科技手法分别介绍有关机械人、电脑、能源、通讯及交通等相关主题的资料，而且大多数产品可供参

观者亲手触摸，能接触到时代尖端的最新资讯，让人觉得既新鲜又刺激。

香港体育馆。香港体育馆于 1983 年启幕，是香港最大的市内体育场，在亚洲亦属首屈一指。外型是倒金字塔，馆内无柱，可容纳观众 12500 人，又称红勘体育馆。场馆中央有巨大银幕，可随时播放正在进行的活动。这里经常举办各种国际性的体育项目及大型表演和展览。

大老山隧道。大老山隧道是专为疏导狮子山隧道及大埔道而设的高流量路线。全长 4 公里，是全港最长的行车隧道。可直接通往东区海底隧道，使港岛东区、东九龙及新界区的部分市镇连成一线，也是第六号干线的一部分。隧道 24 小时全日开放，收费站设于沙田的隧道入口处。

油麻地。油麻地是指紧靠尖沙咀北线的沿海一带。此地原为渔民，只居住有少量渔民，遍植油麻，故谓为油麻地。

此区街道整齐，店铺皆属小型，景象与弥敦道、尖沙咀的摩登大厦并不相同，而街道多采用中国地名，如甘肃、宁波、南京等。

这儿有著名的避风塘，由人工防波堤所围成，其内排列着数不清的帆船、舢舨，与香港仔一样，亦是水上人家生活的大本营。

旺角。旺角乃指界限街以南，东接铁路，西至塘尾道的地区。此一地带名为旺角，意指为闹市之角，可见其热闹程度，谓之为香港的圆环并不为过。

旺角居交通要津，商业地位非常重要，一切也都显得非常现代化。此区与尖沙咀俱是香港著名的购物中心，街区繁华拥挤，银行、商业大厦林立，店铺格局小巧精致，物品价格实

惠，弥敦道两侧为精华所在。

九龙城与黄大仙。九龙城位于太子道之北，东头村道之南以及正街之西。原本居民不多，1950年后，移民渐多，近山部分也居住了底层市民及贫民。九龙曾是罪恶的渊藪，犯罪的毒窟，目前已改善许多。

黄大仙位于九龙区中央，范围为竹园村以南、凤凰新村以北、凤舞街之东、沙田坳道之西。街道疏而曲折，在龙翔道地铁站有黄大仙商业中心，东侧有干货市场。商店多集中于屋村下层，至徙置区有小型店铺，至沙田圳道巴士总站，可见大排档区。

黄大仙的交通便利，游客不必因其地较偏远而有所顾虑。

黄大仙庙。位于黄大仙区内，是最有名的道教寺庙，供奉赤松子（即为黄大仙）。据说其非常灵验，香港人有句话：黄大仙——有求必应，可知黄大仙在香港人心中的地位。

寺庙建筑得非常宏伟、金碧辉煌、雕梁画栋，是摄影的好地方。庙周围还有花园环绕，环境优美。

这座拥有善男信女属全港之冠的道观，平时香火鼎盛，观光客也特别多，而这里的一百多位算命师有半数通晓英语、国语、闽南语甚至日语，可谓奇观。如遇祭祀节日，更是人山人海，非常热闹。

狮子山。位于半岛北端，以形似雄狮蹲踞而得名，高500公尺，地形耸峻，为喜爱登山及冒险者挑战的对象。

狮子山的危，在于其上半几全为岩石构成，有一面是悬崖峭壁，一不小心，极易发生意外。

鲤鱼门。鲤鱼门是指维多利亚岛东面的水道，为香港岛距九龙市区的最近点。这个最接近九龙市区的旅游点，风光明

媚，于海边乱崖上可欣赏到鲤鱼门的象征——灯塔，也是香港八景之一“鲤鱼夜火”的所在地。由灯塔东南行，可抵天后庙，建于清代，传言其为清代时海盗郑连昌所建，庙中古物颇多，是具历史价值的古迹。庙后有魔鬼山，高 221 公尺，又名炮台山，地势险要，山顶有二次大战时英军所建炮垒。

鲤鱼门除了有名胜可览，尚有美味海鲜，至此绝对不要错过尝鲜的机会。

深水埗。因其原海岸线由桂林街湾往长沙湾时，成直角，水很深、成为平直码头，故名深水埗。

范围是指九江街东南，巴城街至西洋菜街西北一带。此区无大的商业中心，如要购物，可至长沙湾道、荔枝角道，南昌街北侧、北河街、福华街及鸭脷街一带。

观塘。观塘区包括了观塘、牛头角、顺利、秀茂坪、蓝田、油塘等分区。

长沙湾。位于深水埗西北，指保安道、呈祥道以南，青山道、九龙巴士公司以东一带。此区为香港工业之发祥地，至今工厂仍极多。

长沙湾最著名的是公共屋村，建筑柔和、大方，让人赏心悦目，著名的有丽阁村、怡阁村等。村前设有街心花园，造景美观，屋村、花园，购成美丽画面，到此，不妨欣赏一番。

荔湾。荔湾位长沙湾西，是个美丽的小区，又称荔枝角，是到葵涌、丽景的交通孔道。

离岛介绍。香港离岛很多，但真正适合人居住的只有 11 个，其中大屿山、长洲、坪洲、南丫岛风景最为幽美，也是最具特色。对地小人稠的香港来说，这些岛屿的淳朴安逸，真可谓世外桃源。如果您厌倦了万丈红尘的喧闹烦乱，何不洗净

铅华，来个离岛之旅，洗涤您倦累的心？

长洲岛。位于大屿山东南，为香港离岛中人烟最密的一个。面积只有 2.4 平方公里，形似亚铃，为天然避风港。

坪洲。位于大屿山之东，面积小长洲一半，形似 C，是个宁静的美丽小岛，街区小巧整齐。岛上工业曾经蓬勃发展，现在，在码头附近有一些家私工场和金属管制造工厂，还有许多陶瓷及藤器手工精细的手工艺工厂。

漫步坪洲岛，闲逸轻松，静观渔村、庙宇，心情平静。岛上有一座 200 年历史的天后庙。由坪头旧码头可乘坐街渡前往熙笃会神学院的小牧场参观。

到此一定不可错过美味的海鲜；静静的气氛加新鲜的海产，滋味难忘。

南丫岛。位于香港岛南，古称博疗洲，为香港第三大岛，以岛中央的芦须城为准可分南北两部分。岛上高地多，耕地少，没有马路、汽车，却具有考古价值，因为远在新石器时代，已有人在此定居。

此岛居民不多，一片宁静，可游览的地点在榕树湾、洪圣爷湾、索罟湾、茅达湾村、山地塘、鹿洲湾。这里景色都非常幽雅怡人，尤其可戏水的海滩，即使盛夏，也不会万头攒动、人山人海，使您能畅快地在海滩上弄潮。

南丫岛物价便宜，在这儿享受一顿鲜美海鲜，价格远比香港便宜。这未经人工化破坏的小岛，是都市人向往的梦中天堂。

新界之旅。新界是指位于九龙半岛的境界线之北的地区。人口超过 200 万，绝大部分居住在粉岭、沙田、大埔、屯门、荃湾、元朗等。这些市镇设施齐全，文娱康乐一应俱全。

新界大部分地区仍是郊区，保留了许多古老村庄、鸭池、鱼塘等天然景致，一些名胜古迹也维持了原来风貌。政府把新界东部西贡，以至西部屯门区一带郊区，纳入不同的郊野公园范围，由全长 110 公里的麦理浩径连起来。

旅客可选择有空调的交通工具如火车、地下铁路或飞翔船，也可乘坐公共汽车。搭乘火车和汽车游览新界是最佳的方法。汽车比较方便，触角较广，搭火车则另有一番风味。

沙田。沙田位于尖沙咀北部，是一个自给自足的新市镇，人口近七十万。区内名胜古迹很多，有庙宇、古老围村和山间小径，还有全球最先进的赛马跑道。新的沙田商业发达，广场大厦、商场、娱乐场所林立，然其四周依然保存了古朴店院和寺庙。附近山坡道的摊贩店面也别具特色。在沙田，豆腐及海鲜最美味，来此旅游不可错过。

荃湾。荃湾是指东起大窝口，西到柴湾角，北到荃锦公路的市街区域。荃湾原名浅湾，原本只是滨海小镇，因得青山公路连通了新界西部和九龙长沙湾，地居要冲，遂逐渐发展至今日繁荣面貌，已成为香港重要工业城市。

现今虽已是工业化很高的区域，但是这已有千年历史的城市，仍保有许多名胜古迹，而其中芙蓉山便是一座佛教禅林，山上有竹林禅院、南天竺、观音岩、菩提园等静室。

元朗。元朗在古时是海面，日复一日，年复一年，淤积成今日元朗市街地带。

元朗区有六分区，有市街与郊区。街区过去非常杂乱，战后已大有改进，但仍保存下层城市的风貌，以元朗大马路最繁荣。长久以来，元朗区一直就是附近村落、农村、渔村的农渔业产品市场中心。

市郊。碧竹与灌溉水渠相映成趣，融合古今，尽是清新景象。

大埔。大埔历史古远，居民主要是邓姓与文姓二族，多以农、渔业为生。大埔共分 6 个小区，主要街区是大埔墟及大埔工业屯。

大埔墟一向为大埔区中心，仍保有昔年的旧市街风貌。大埔工业屯则是在填海地上兴建的私人工厂屋屯。

西贡。西贡半岛位于新界东部，地势偏远，风景秀丽，是个康乐活动的地方，适合远足、野餐与游泳。

西贡市中心以前是渔港和城镇，过了市中心便是郊野公园及海滩。西贡分为五区，有调景岭、坑口、白沙湾、西贡、西贡岛。市街不大，屋旧、街短窄。

（二）东方摩纳哥——澳门

1. 澳门简介

在这片看似中国式的景观里，不时会感到一些外来文化的气息与面貌。多年来，澳门被称为东方的摩纳哥，为亚洲出名的赌城。在步出纸醉金迷的赌场后，又发现澳门仍呈现出少女般温柔静美的恬静韵味，数个小岛处处散落着渔村风光。澳门，又岂只是赌城的表征而已。

2. 地理位置

澳门在香港西南方 40 里处，是由珠江三角洲南端的一个小半岛及附近两个葡属小岛所组成，总面积约 15 平方公里。位于半岛上的澳门市，面积约 5 平方公里，有 7 个小山丘。2 座小岛则有澳凼大桥和半岛连紧。

3. 历史背景

旧称镜濠的澳门，原属于广东省山县。当西方航海运动进行得如火如荼时，葡萄牙人来到东方，借居于澳门。1557年，因为助中国平定海盗有功，所以明朝皇帝便把澳门赐给葡人为封地。此后澳门便成为葡萄牙在东方的根据地，西方的天文学说和基督教也由这个管道渐渐传入中国。

4. 人文景观

从16世纪到现在，澳门由葡萄牙治理已有400多年的历史，因此澳门处处可见中葡文化混合的景象，房舍华洋并处，欧式建筑有浓厚的西班牙风格。不过居民仍是以华人居多，所以生活文化及内涵还是倾向于中国风格，礼神拜佛、迎神赛会及七爷、八爷巡行绕境等活动，无一不显示澳门的中国本质。

5. 澳门币制

澳门的币制单位为 pataca——元。由于当地币值与香港通用，所以持港币者不必换为澳币。因为1港币换1澳币，但1澳币却无法使用，为避免损失起见，到了澳门可以不必兑换澳币。

6. 食在澳门

到澳门可以吃到正宗的葡萄牙菜，还有当地人所吃的美味面食如沙虾面、汤糰等。此地的螃蟹非常肥美，大概是地理位置正值咸淡水交界之故。如果农历正月及九月到澳门的话，那时正值蟹肥时节，千万别忘记品尝这道人间美味。

7. 澳门住宿

澳门市内除了小型葡萄牙式旅馆外，其中葡京大酒店为国际性高级观光大饭店，内有赌场、6个餐厅、3个夜总会、店铺、保龄球馆、游泳池及四百多个房间等。另外还有澳门文华

东方酒店、圣地雅酒店、澳门总统酒店、皇都酒店和新丽华酒店等皆景色优美，舒适安静。

8. 澳门交通

对外交通：前往澳门主要是由香港栈桥搭喷射飞翼船，大约只要 50 分钟即可到达澳门外港码头。此外，搭乘喷射水翼船及豪华轮均可到达。

对内交通：澳门本地的交通有巴士、的士及三轮车。由于澳门面积不大，无论安步当车或是尝尝三轮车跑得快的滋味，都是一件非常惬意的事。

9. 娱乐活动

澳门的活动最著名的应该算是观光业和赌场。多年来，澳门被称为东方摩纳哥，因为这里的赌博活动包罗万象，赛车、轮盘、吃角子老虎、梭哈、纸牌等各式赌法一应俱全，到澳门的人十之八九是来此试一试手气的，尤其对于台湾的观光客更加具有吸引力。

澳门有很多葡萄牙欧风式的土产，包括：信风鸡皮饰、纺织品、欧式酒瓶饰物、咖啡杯，都是特色产品。小点心有蛋卷、蟠桃蜜饯等都是佳品。另外澳门的金制品非常便宜，但一定要杀价才不会买贵了。

10. 旅游指南

澳门一日游。在澳门观光通常一天来回便够，但若在香港观光旺季每年 9 月 10 日至 5 月 31 日间，可以考虑在澳门过夜，以疏解香港旅馆不足的困境。

澳门一天观光行程如下：早上 9 时乘船离开香港，约五十分后抵达澳门，到澳门后观光行程为国父纪念馆、主教山、观音堂、关闸、大三巴，中午在著名中式酒楼用餐，下午则于

澳门最大的赌场葡京大酒店玩乐，下午四时左右搭船返港。

澳门宿一夜的行程和一天的行程不同者，在下午 3 时左右入住葡京酒店或同级大酒店，晚上于著名酒楼用餐后自由活动，可以自费欣赏欧洲艳舞秀或试试手气，第二天上午 8 时左右享用丰富早餐，于 10 时左右乘船返港。

友谊大马路。从澳门的飞翼船码头出来后，就是友谊大马路，往右边走可以看到回力球场，这是一种西班牙式竞技场，在此地进行的比赛，不可避免地也染上一些赌博的色彩。

再往前走，可以看到澳门大赛车的弧形赛车跑道，右边就有阶梯式的观众席，每逢比赛总是座无虚席。

雅马拉纪念铜像。此铜像位于友谊大马路的最终端，一面靠海，一面对着葡京酒店。雅马拉是葡萄牙驻澳门的总督，有人说因为他在 1849 年澳门独立运动中殉职，所以后人立了这座他的骑马英姿铜像作为纪念。另有一说法则是当时人民生活困苦，而雅马拉总督的作风暴虐，常骑马践踏田园中的作物以为乐事，而葡萄牙政府认为这是统治者的最佳表征，故立像作为纪念。不过到 1999 年时，澳门将归还中国，所以葡萄牙政府已在 1991 年底将铜像标号拆除，运回葡萄牙再重新组合。所以在 1992 年以后到澳门的人无缘一睹这座铜像的风采了。

葡京娱乐场。澳门赌场林立，有四座全天候赌场，纸牌、梭哈、吃角子老虎、轮盘等各式各样的赌具应有尽有。各赌场中以葡京大酒店内的 CASION 和内港码头上的水上赌场澳门皇宫最受欢迎。来这除了试试运气、比比输赢之外，观看赌客们的众生相也是乐趣无穷的。

华士古铜像。从葡京酒店向前走，可看到华士古纪念铜像。华士古是葡萄牙航海家，因在 1497 年发现由欧洲通往印度的新航线，所以立铜像纪念他的功绩。铜像周围是座鸟语花香的花园，值得游客驻足观赏。

赛车场。澳门赛车每年 11 月在东望洋山下举行，跑道是环绕东望洋山而建，名叫东望洋环山圈，全长 3.8 英里，看台设在友谊大马路上。

每逢赛车季到来，全澳为之疯狂，场面热闹非凡，有如庆典一般，这样欢乐的气氛任谁都乐于陶醉其中。

东望洋山与松山灯塔。海拔虽只有 99 公尺，却已是全澳最高的一座山，位于华士古铜像东北方有座小山丘，名为东望洋山，因遍植松树，所以又叫松山。

山上有建于 1865 年的东望洋灯塔，据说早期它还曾经烧过煤油呢！

孙中山纪念馆。国父在 1890 年于澳门行医时的住所。现在馆内的陈设仍和当年一样。里面保有国父墨宝、照片及铜像。来此可想见当年革命志士们协商如何发动革命、推翻满清的情景。

亚洲最早医人庙。澳门最早的医院，是坐落在伯多禄局长街的圣非医院。由第一任主教贾尼罗于 1747 年创办。当时一般人笼统地称教堂为庙，而把这家医疗机构称为医人庙。

医人庙在昔日亚洲，是最早使用西医方式治病的机构。后因经费短缺于 1975 年宣告结束。今日院址，楼高三层，前临宽广花园，佳木浓荫，风景优美，曾是有医生、护士、职员三十多名的医疗机构。

西望洋圣堂及主教府。建于 1622 年的圣母堂位于澳门

湾之西端，宏伟端丽，庄严祥和，附近景色幽美，吸引不少游客前往此处游玩、赏景。

暮春时分，遇天主教节日，千百信徒便秉烛登山至圣母堂，景象壮观感人。圣母堂前有座圣母像，其下有路德圣母岩洞。

莲峰庙。莲峰庙建于 1602 年，经过三次的整修成为如今的规模。清道光年间，两广总督林则徐为办鸦片案曾亲临澳门巡视，驻扎在莲峰庙内。目前正殿仍保存当年林则徐办公的木案，供后人缅怀他当年烧鸦片救中国的苦心。

大炮台。大炮台在大三巴牌坊的右侧山坡上，相传古炮原为耶稣会教士所有，后来为澳督所夺。1622 年荷兰派遣八艘战舰攻取澳门，结果被此炮一一击沉。恰巧当天 6 月 24 日是圣徒约翰从天神助，所以在入口立一约翰雕像，并封为澳门守护神。炮台附近有幢葡式老宅，现为气象观测站之用。

望厦观音堂。位于孙中山纪念馆的北侧，堂中供奉澳门最大的观音菩萨像。从庐园朝荷兰园正街往北行，可以到达。

观音堂又名普陀禅寺，是在明末天启年间建造，现时寺内仍存有一块天启二年祀坛的老石碑。观音堂建筑雄伟，占地辽阔，庭园及山水林木皆有可观之处，尤其一株连理树，是港澳独一无二的古树。

观音堂东面的花园，乃中美第一个不平等条约签定之处，当时签约的圆形石桌及四张石凳仍完整地保留在原处，无言地诉说着这段沧桑的历史。

贾梅士公园与博物馆。位于澳门西部临海处，是全澳占地最广的公园。贾梅士是 16 世纪时葡萄牙精神在澳门写照。相传他曾在园内一石洞前吟诗，后来当局便在此立铜像。

博物馆位于其内，馆中古董名画部分是由葡人大律师、也是前利宵中学教师、名为文第士所收藏的珍贵文物，由当局向他女儿购买。其中古陶瓷、石湾古陶和明清国画都深具艺术价值。

大三巴牌坊与圣保禄大教堂。大三巴牌坊原先是圣保禄大教堂所在地，该教堂建于 1602 年，是一群受到德川幕府迫害的日本教徒潜逃来此后兴建的，据说是当时远东最大的天主教堂。

1830 年时，澳门发生一场大风暴，教堂被大火焚毁，仅余堂前的 68 级石阶及花岗石建成的前门而已。后经多次装修成为今日别树一帜的牌坊及观光胜景。天气晴朗时，从牌坊望去，广东省中山县的房舍景致历历在目，清晰异常。

澳门皇宫。在澳门西部内港码头里，是一座装饰非常华丽的水上饭店，张灯结彩、雕龙画凤宛如中国古代的皇宫。但在古色古香的外表里却存着澳门一大特色——赌场，其中骰子旋转、纸牌飞扬、时有喝叫么二三的声音。

赌场经过政府许可而公开，是澳门最著名的水上赌场，赌客们似乎不在乎一掷千金。

总督府及市政厅。位于南湾街，是 19 世纪时的建筑物，为非常典型的葡萄牙式府邸，澳门旅游中心就设于总督府内。

顺着龙嵩正街走可到市政厅，市政厅掌管澳门 30 万人口的行政事务。是 18 世纪末的建筑，有古典的天井，澳门图书馆也设于此处，馆里藏有精致的木刻艺术品，及四五百年前的珍本，是远东历史最悠久的图书馆。

澳凼大桥。澳凼大桥横跨澳门和凼仔岛。宽 9.2 公尺，长 2569.8 公尺，全桥由四段连续梁组成，其中最长的一段桥梁长

1056.4 公尺，据说是目前世界上最长的连续梁，看上去似乎很高陡，但汽车行走上面却没有陡峭的感觉。

凼仔岛。位于澳门南边，面积 3.5 平方公里，在澳门东南方，有澳凼大桥跨海和澳门相通。岛上胜地都是庙宇，如关帝庙、三婆庙、天后庙等，历史悠久，其中望海观音庙面海依山，景色优美，值得一游。另外菩提园为一禅院，堂内佛像雕刻精致，六祖殿中的佛像由真金塑成，价值不菲。岛上惟一的天主教堂位于嘉谟前地，辟有花园供人休息。

（三）美丽宝岛——台湾

1. 台湾简介

台湾自古以来就是中国的神圣领土。台湾的历史和中国的历史息息相关，不可分离。

早在公元 230 年的三国时期，吴主孙权就曾派遣军队到过台湾。隋朝时，隋炀帝杨广曾三次派使者到台湾。元朝政府于公元 1335 年，在澎湖设“巡检司”将台湾和澎湖正式列入中国行政区。

公元 1604 年，荷兰舰队入侵澎湖。至公元 1642 年，台湾沦为荷兰殖民地。

公元 1661 年 4 月，郑成功率军由福建厦门向台湾进发，与荷兰侵略军展开许多场激战。公元 1662 年 2 月，荷兰殖民者撤离台湾。这就是历史上著名的“郑成功收复台湾”。

公元 1885 年，清政府正式将台湾划为一个省即台湾省。清政府统治台湾 200 余年。公元 1895 年，清政府与日本签订了《马关条约》，割让台湾、澎湖给日本。

从 1895 年到 1945 年，日本侵略者占领台湾 50 年。1945 年，日本无条件投降，我国恢复了在台湾的主权。

台湾位于祖国大陆架东南缘的海上，东临太平洋，南界巴士海峡，是我国与太平洋地区联系的交通枢纽。台湾总面积为 36000.6 平方公里，全省由大小 88 个岛屿组成。台湾本岛是我国第一大岛。台湾是一个多山的海岛，山地占面积的三分之二。台湾地跨北回归线，北部属亚热带气候，南部属热带气候，中部则为两气候带之过渡气候。

台湾人口为 2000 多万，是我国人口密度最大的省份之一。人口中 98% 以上是汉族，少数民族占全省人口的 2%。

台湾的通用语言是普通话和闽南话。大部分居民信奉佛教和道教。

2. 台北

台北市位于台北盆地中央，四周与台北县接壤。台北是台湾的政治、经济、文化中心，是台湾第一大城市。全市面积共 272 平方公里，人口为 270 多万。

台北是台湾最大的工业城市，也是台湾的文化教育中心。

台北有许多著名的旅游览区，旅游业十分发达。著名景区有台北城门、孔子庙等。

阳明山。位于台北市以北 16 公里处，原名草山，因此处盛产茅草。阳明山风光秀美，群山合抱，是著名的避暑胜地。

阳明山还是著名的“花山”。每逢花季，各色鲜花姹紫嫣红，分外妖娆，令游人往往置身其中，乐而忘返。

3. 高雄

高雄位于台湾岛西南，地处嘉南平原与屏东平原之间，是台湾第二大城市。

高雄是台湾最大的港口城市。全市面积为 153.6 平方公里。人口 140 多万。

高雄不仅是台湾南部的工商业中心，也是一座美丽的旅游城市。市区内遍布椰子树和凤凰树，郁郁葱葱，风光明丽。高雄的主要观光区有万寿山公园、西子湾浴场等。

4. 其他

台湾由于其独特的地势，形成许多著名的景观。这些景观大多远离城市，有的于崇山峻岭之中一展奇采，有的于烟波浩淼之中尽显异姿。现择几处略作介绍。

阿里山。阿里山于嘉义县东北，是大武峦山、尖山、祝山等 18 座山的总称。

阿里山林木众多，到处苍翠欲滴，景色迷人。阿里山的日出和日落是不可多见的奇观，吸引了无数的游客。

日月潭。日月潭位于南投县，是“台湾八景”中的绝胜。日月潭是台湾最大的天然湖，水域面积 900 多公顷。日月潭四周环山，重峰叠翠，“满目青山夕照明”是这里的著名景象。日月潭附近有文武庙、玄光寺等，红砖碧瓦，景色如画。

台湾有美丽宝岛之称，岛上遍布奇观，大自然的鬼斧神工将整个岛造化得如同一座美丽的海上花园。到处是景，景中有景，美丽的景观如海边之贝，多不胜数。最为著名的旅游景点除阿里山和日月潭外，还有被称为“天下绝景”的太鲁阁峡谷、气象万千的乌来山地景区和遍布珊瑚的垦丁公园等。

五、异国风情

(一) 国外旅游须知

1. 国外旅游线路精选介绍

去国外旅游，以随旅行团的人数为多，这样可以避免在语言不通的情况下的诸多不便。但也有不少人持有长期护照或是在国外有亲朋好友可以接待和安排食宿。以下的线路适合两种情况，无论是随团旅游还是自助旅游，均可参考以下的线路安排。

泰国 6 日游

一般来说，去泰国以从香港出发为宜，一来机票便宜，二来可顺道游览购物天堂香港及“东方摩纳哥”澳门。

第一天：从香港出发往泰国曼谷。

第二天：游览曼谷水上市场、湄南河、郑王庙、玉佛寺、大皇宫。

第三天：从曼谷乘汽车往芭堤雅游珠宝中心和鳄鱼潭。

第四天：游览芭堤雅的珊瑚岛、东巴乐园，观“人妖

表演”。

第五天：从芭堤雅回曼谷，游览金佛寺，参观毒蛇研究中心。

第六天：观曼谷街市风情，回香港。

应该说明的是，曼谷的交通状况居世界倒数第一位，堵车现象十分严重，旅游者应考虑这一情况。

东南亚三国 9 日游

东南亚三国是指新加坡、马来西亚和泰国。游完泰国后，可至新加坡游览圣淘沙岛、蜡像馆、鱼身狮面像等，一天即可。之后至马来西亚参观三宝井、荷兰教堂、葡萄牙城门、云顶高原及黑风洞、苏丹行宫，需两天时间。然后从马来西亚返香港。整个行程需 10 天。

澳大利亚 9 日游

第一天：出发地——香港——布里斯本。

第二天：游览布里斯本市容，乘车赴黄金海岸游玩。

第三天：游览黄金海岸的华纳电影世界、大海滩、朱庇特赌场。

第四天：飞赴悉尼，游览悉尼歌剧院、古石城、唐人街、达令港。

第五天：乘车至堪培拉，游览皇家铸币厂、大使馆区、喷泉、新国会大厦、战争纪念馆。晚上返悉尼。

第六天：进行悉尼海港游，购物。

第七天：抵墨尔本，参观葡萄园、希士维尔国家野生动物园。

第八天：游览墨尔本的国家文化中心、耶亚河大桥、疏分山淘金场。

第九天：可从墨尔本飞赴香港，也可直飞国内有国际机场的城市。

欧洲五国 10 日游

第一天：出发地——香港——慕尼黑。

第二天：游览慕尼黑的奥林匹克村、玛利亚广场、国家歌剧院。

第三天：慕尼黑至海德堡再至法兰克福。游览海德堡古城堡、歌德故居、保尔教堂、老城区。

第四天：法兰克福至波恩至科隆。

第五天：科隆至阿姆斯特丹。

第六天：阿姆斯特丹至扎达姆至布鲁塞尔。

第七天：布鲁塞尔至滑铁卢至卢森堡。

第八天：卢森堡至巴黎。

第九天：游览巴黎圣母院、圣心教堂、凡赛尔宫、卢浮宫。

第十天：从巴黎乘机往香港或直飞国内。

日本 8 日游

第一天：可从北京或香港飞东京。

第二天：游东京皇宫广场、新宿、明治神宫、银座、浅草观音寺、秋叶原电器街。

第三天：游览东京市容及迪斯尼乐园。

第四天：东京至箱根至山中湖。

第五天：山中湖至京都。

第六天：京都至大阪。游金阁寺、清水、平安神宫、岚山。

第七天：大阪至神户游览。返大阪。

第八天：大阪返回北京。

韩国 6 日游

第一天：出发地至香港至汉城至济州。

第二天：游览济州市区、龙头岩、神奇之路。

第三天：游览龙头公园至釜山至庆州。

第四天：游览庆州普门湖，民俗村，返汉城。

第五天：游览汉城万国博览会、景福宫、梨泰园赌场、战争博物馆等。

第六天：从汉城返香港。

俄罗斯 9 日游

第一天：赴哈尔滨办理免疫检查手续。

第二天：乘机飞哈巴罗夫斯克。

第三天：游览哈巴罗夫斯克市容、共青团广场、阿穆尔河风光。之后赴莫斯科。

第四天：游览莫斯科市容、阿尔巴特大街，参观克里姆林宫、红场等。

第五天：参观列宁山、莫斯科大学、高尔基公园、波罗济诺展览馆，晚乘火车赴圣彼得堡。

第六天：游览涅瓦河畔、军事博物馆旧址、“阿芙乐尔”军舰、冬宫。

第七天：游览波罗的海海滨风光。

第八天：参观尼古拉大教堂，游览彼得巴英罗要塞、斯摩尔尼宫等。乘飞机赴哈巴罗夫斯克。

第九天：购物。乘飞机返哈尔滨。

2. 出国旅游要注意的事项

出国旅游与在国内旅游不同，由于各国的风俗习惯不同，

加上语言不通，若不事先做充足准备，很可能会应付不了一些突发的情况。以下是出国旅游者应注意的事项。

第一，准备好行装及药品。许多人以为国外的饭店一定比国内的配备要全面精彩得多。错了！许多国家的饭店不配牙具和拖鞋。所以，这些小东西都是必带品。还有药品，先不说国外看一次医生如何价值昂贵，单是发起病来人生地不熟的要找到医院，也并非易事，所以一些常用药如感冒灵、晕车宁、息斯敏、去痛片及创可贴等应该早早地放入行囊。

第二，要了解旅游地的天气和民俗民风。由于地理位置不同，国外许多地方和我国气候大有差异。出发前应先了解当地气候以备齐服装，免得出现“冬更寒夏更热”的情况。还有，行前要了解一些当地的民俗民风，以免出现尴尬场面。例如在泰国不能摸小孩的头，在新加坡不能随地吐痰、乱扔纸屑……了解这些，您的旅途无异会顺利愉快得多。

第三，住饭店要了解其付费情况。国外许多饭店房间的某部分电视节目是要收费的。不了解这些难免会造成浪费。还有酒水、小食等，大多价值不菲，所以入住饭店时，应先问清楚。

第四，出门时拿一张饭店的卡片。饭店的卡片上印有饭店的地址和电话，万一迷路，可拿出卡片叫出租车送你回去。

第五，贵重物品勿放房间。国外一般的饭店总台，都有替客人保管贵重物品的保险箱。外出时，可将贵重物品免费寄存，切不可放在房间。如在房间遗失，饭店概不负责，这一点尤其应该注意。

第六，购物时要仔细考虑。任何地方都有假冒伪劣产品，所以买东西时应慎重，不可盲从于商家所言。一旦买了假货，

大多不能退换，所以应多看多比较再拿钱出来。

3. 出国旅游购物指南

亚洲

日本：时装、手袋、磁性项链、手工艺品。

印度：地毯、宝石、香料。

韩国：皮衣、人参、玩具

泰国：鳄鱼肉、糖果、宝石、手工制品。

新加坡：驱风油、鸡肉干。

菲律宾：首饰、银器、木刻制品。

马来西亚：豆蔻油、榴梿膏、蜡染品。

欧洲

英国：古玩、陶器、布料。

荷兰：钻石、陶瓷。

意大利：时装、皮具、丝绸。

德国：木刻、啤酒杯、攸人牌剪刀。

法国：香水、化妆品、时装、酒类。

瑞士：钟表、军刀、玩具、巧克力、音乐盒。

比利时：钻石、挂毯。

奥地利：皮革制品、水晶、手制布料、装饰木刻。

大洋洲

澳大利亚：袋鼠玩具、树熊玩具、鲍鱼干。

新西兰：羊毛制品、雕刻。

北美洲

美国：花旗参、各种纪念品。

加拿大：皮衣、木刻、印地安人工艺品。

4. 西餐礼仪简介

到欧美国家出游或探亲，少不了要拿起刀叉吃西餐。如果不事先略学一点有关吃西餐的讲究，难免会出现一些尴尬情形。下面，是一些最基本的“西餐学问”。

第一，进入餐厅时，女士优先。进入餐厅时，男士应先开门，请女士先行。如有侍者带位，也应请女士走在前面。入座、用餐，都应是女士优先。

第二，从椅子的左侧入座。最得体的入座方式是从左侧。当椅子被拉开后，身体在几乎要碰到桌子的距离站直，侍者会把椅子推进来，当腿碰到后面的椅子时，就可以坐下了。用餐时，臀部和背部要靠到椅背，腹部和桌子保持约三寸的距离。

第三，餐巾在用餐前可以打开。点完菜后，可以把餐巾打开，往内摺 1/3，让 2/3 平铺在腿上，盖满膝盖以上的大部分腿。最好不要把餐巾塞入领口。移动或离开座位时，应先将餐巾放在桌面。

第四，去餐厅要穿正式服装。欧美人很讲究穿着，去餐厅吃饭一定要穿着整齐，否则会被认为是失礼于人。如去高档餐厅，男士应穿西装打领带，女士要穿套裙和高跟鞋。

第五，刀叉的使用方法。基本原则是右手持刀或汤匙，左手拿叉。如有两把以上，应由最外面的一把依次向内取用。刀叉的拿法是轻握尾端，食指按在柄上。若感觉不便，可以换右手拿叉，但切忌频繁更换。吃体积较大的蔬菜时，可用刀叉来折叠，分切。

第六，吃东西时由左至右，边切边吃。用刀叉吃东西时，应以叉子将左边固定，用刀切一口大小，蘸上调味汁送入口中。吃完再切。

第七，面包的吃法。先用两手撕成小块，再用左手拿来吃。吃硬面包时，可用刀先切成两块，再用手撕着吃。切面包时可用手固定，以免发出声响。

第八，点菜。西餐的全套餐点菜顺序是：前菜和汤；鱼；水果；肉类；乳酪；⑥甜点和咖啡；⑦餐酒。点菜时不可只点前菜，最佳组合是前菜 + 主菜 + 甜点各一。点太多吃不完是很失礼的。

第九，喝酒的学问。喝酒时应倾斜酒杯，将酒缓缓送入口中。切忌像喝白酒一样吸着喝，要轻轻摇动酒杯，让酒香散发出来。不可以一饮而尽，也不能边吃东西边喝酒。总之，在欧美人看来，喝酒是很优雅的一件事，应浅斟慢品。

第十，休息时，刀叉的摆放方法。如果吃到一半想放下刀叉略事休息，可把刀叉以八字形状摆到盘中。用餐后，则应将刀叉摆成四点钟方向。

（二）各国名胜简介

1. 泰国

泰国原名暹罗，有近 4000 万人口。泰国临近赤道，属热带季风气候。泰国的气候及丰富多样的旅游资源使其成为一个四季皆宜的度假胜地，每年吸引着世界各国的人们前往观光览胜。

泰国物产丰富，锡之出口量居世界首位。大米、橡胶和木材是泰国三大特产。泰国是农业国家，农业人口占 80% 以上。近十多年来，泰国政府对旅游业大量投资，其旅游外汇收入已成为国家经济收入的主要支柱。

泰国是宗教国家，佛教为国教，全国 95% 的民众信佛。

泰国男子一生中一定要出家一次。泰国的音乐、舞蹈等艺术均带有浓厚的宗教色彩。泰国首都是曼谷，著名的旅游城市还有清迈、帕堤雅、普吉等。

泰国饮食以香辣为主要调味品，但并不是十分刺激。泰国三面临海，因而海产品丰富，海味是泰餐中的主要特色，泰国大米晶莹剔透，食后令人颊齿留香，回味悠长。泰国各旅游地遍布大小食档，可说是物美而价廉，但有些地方的卫生不合标准，旅游者应注意。

泰国的娱乐活动十分丰富多彩，各城市都有一些著名的歌舞餐厅，将味道正宗的泰餐与风姿曼妙的泰国民族歌舞结合起来，让旅游者大快朵颐之余又能一饱眼福。闻名世界的泰拳是泰国独有的拳击运动，几个大城市隔三岔五地常举办泰拳比赛，场面刺激惊险，有兴趣者不妨一看。

在泰国还有许多独特且价钱便宜的商品，这，同其优美的自然风光一样，也深深吸引着众多的游客。泰国皮革制品款式新颖，价钱低廉；服装则是设计上乘，质地过硬；而宝石和黄金饰品则以其图形优美和工艺精湛闻名于世。还有泰国特有的古董、木刻及黄铜制品更令人目不暇接，常常是不知不觉地倾囊而出。但在购买较为贵重的商品时，要向店主索取真品证明书及完整的票据，否则在出海关时会有麻烦。

泰国主要观光地简介：

曼谷

泰国首都曼谷是一个古老而又充满现代商业气息的文化都市。这里寺庙林立，一年四季鲜花盛开。主要游览点有：

大皇宫。又称大王宫，是泰国几代君主的宫殿。大皇宫建筑宏伟，金碧辉煌，面积约为 1 平方公里。皇宫各处的守护神

取自各种图腾崇拜，工艺精美。大皇宫门禁甚严，凡着短裤、短裙、拖鞋者不得入内。

四面佛。虽然曼谷寺庙众多，但传说最为灵验的则是四面佛。这里香火缭绕，信徒络绎不绝。此处有售各种镀金及 K 金四面佛像，有大师当场开光。

郑王庙。位于湄南河西岸，是为纪念华侨郑信而建。此庙规模宏大，建筑精湛。庙内有建于 1809 年的婆罗门式尖塔，塔高 86 米，为全国最高之塔。

玉佛寺。为皇家寺庙。寺中供奉的玉佛，与市内的金佛、卧佛并列为三大国宝，泰国国王每年都要亲自为玉佛更换袈裟。玉佛由一整块碧玉雕成，高 66 公分。去玉佛寺瞻仰要脱掉鞋方可入内。

卧佛寺。以佛塔和佛像驰名，又名“万佛寺”。建于 1793 年，历史久远。寺中供奉的卧佛高 15 米，长 46 米，通体包金，佛脚刻有如来佛像 108 尊。

鳄鱼园。在曼谷市以东 30 公里处，是世界最大的鳄鱼饲养场，有鳄鱼 3 万条左右。这里的驯鳄表演惊心动魄，惊险刺激。

玫瑰园。园内建有泰国最大的文化村，每天都有各种表演。园内还有大量的热带植物，尤以玫瑰为多。各种玫瑰争相怒放，各呈异姿，常令人恍如置身花之国，乐而忘返。

水上市场。是最具泰国风情的景观，许多商贩乘舢舨向倚水而居的家庭售卖各式水果、蔬菜，交易在水上完成。

帕堤雅

位于暹罗湾，距曼谷 147 公里。这里有长达 3 公里的沙滩和洁净美丽的海水，还有各种各样的水上运动和多姿多彩的夜

生活，是泰国最负盛名的旅游地之一。主要景点有：

东芭文化村。这里又称兰花园。每日都有传统文化和驯象表演。

兰岛。距帕堤雅海岸 10 公里的一座海中珊瑚岛。兰岛水质洁净，可透视水深数米之下的海底世界，也可租用潜水设备，下水与鱼类嬉戏。

帕堤雅还有诸多的夜总会和各具风情的酒吧。当然，最为吸引人的应该说是“人妖”表演了。“人妖”是男性通过手术和注射服食雌性激素而形成的一种畸性人。“人妖”大都浓妆艳抹，丰乳肥臀，比女性更女性，但“她们”不能开口说话，因为变性手术变不了“她们”的男性嗓音。帕堤雅的“人妖”表演比其他地方更具“文化气息”，帷幕拉开，但见“各式妙龄玉女”载歌载舞，节目丰富多彩。观看完演出，可以在剧院外与“人妖”合影留念。

清迈

清迈位于泰国北部山区，是全国第二大城市。清迈除了是著名的观光胜地，还是著名的柚木集散地。清迈已有七百多年的历史，曾长期为王国首都，至今仍保留着独特的文化，尤以佛教文化和山地少数民族风情引人入胜。清迈以其美丽的风光和独特的文化而得到了“北部之花”的美誉。清迈主要观光点是：

舍利子大佛寺。清迈的诸多寺庙中尤以舍利子大佛寺最为著名，可以说是寺中之寺。舍利子大佛寺又名“双龙寺”，石梯两边的栏杆由两条石龙组成，造型独特，巧夺天工。该寺位于海拔 1000 米的素贴山峰，建于 1393 年，据传院中金塔藏有佛祖舍利，寺名亦因此而得。

清佬洞。距市区 70 余公里，是一天然钟乳洞。洞中建有寺庙，岩壁凿满佛像。洞内凉气袭人，深不可测，是探险的好去处。

长康路。位于清迈市中心，是主要商业区，主要出售各类手工艺品。每日傍晚，中心广场有免费的少数民族歌舞表演。

英他龙山国家公园。距清迈市区 60 公里，园内有鳄鱼场、蛇园、蝴蝶园等供人观赏。据说此园的驯象表演为泰国之冠。

2. 狮城新加坡

新加坡意为狮城，以狮子作为国家的象征，新加坡为马来半岛南端的岛国，地处太平洋与印度洋航运要道马六甲海峡入口。全国土地面积 626.4 平方公里，是世界闻名的花园国家。

新加坡属热带海洋性气候，常年高温多雨，年平均气温 24℃—27℃，可以说是四季风光明媚，景色优美。

新加坡的经济传统以商业为主，包括转口贸易、航运、加工出口等。新加坡是东南亚最大的海港，重要商业城市和转口贸易中心，也是国际金融和重要航空中心。工业主要有造船、橡胶、电子、机械、纺织、加工装配和食品罐头。旅游业是支柱产业，为主要外汇来源之一。

英语、华语、马来语、泰米尔语为官方语言，马来语为国语，政府机关使用英语，英语为行政用语。

新加坡樟宜国际机场是世界上最繁忙的航空港之一，也是东南亚最大的机场。

新加坡的市内交通，地铁最为方便快捷。重要旅游景点附近都设有地铁站。

新加坡不同档次的宾馆、饭店很多，设备和服务都比较好

新加坡是购物者的天堂。这里商品种类繁多，应有尽有，许多人视到新加坡购物为一大生活乐趣。这里较有名的商品有：照相机、地毯、珠宝、玉器、黄金首饰、手表等。此外，各种各样的旅游纪念品也常令人目不暇接，还有瓷器、牙雕、贝雕等具有浓郁的东南亚风情，十分惹人喜爱。

在新加坡大的商店购物均“不二价”，一般不讨价还价。

新加坡餐饮业十分发达，供应的食物东西交融，各式各样，一应俱全。有中国菜、马来菜、泰国菜、印度菜等，还有地道的日本料理和西餐。街上有许多民族特色浓郁的家庭式小餐馆，还有许多物美价廉的大排档。

新加坡主要景点有：

圣淘沙岛。原为英军基地，与新加坡南岸世界贸易中心隔海相望。岛上的景点有蜡像馆、奇石馆、海事博物馆。还有亚洲最大的热带海洋生物馆。游客可以进入海洋深处百米长的透明通道，观赏绚丽神奇的海底世界。

岛上还有蝴蝶公园与高尔夫球场等各种运动场所。各种风味的大小餐馆更能满足不同游客的需求。

裕廊飞禽公园。位于裕廊山上，建成于 1971 年。占地 20 英亩，饲养飞禽 450 余种、5000 多只来自世界各地的珍禽异鸟，是东南亚规模最大的鸟类王国。公园模拟自然而建造了各种鸟类栖息地，空中是巨大的天网，景象十分美丽。

裕华园。又叫中国花园，建成于 1974 年。园中采用中国宋代传统园林手法，有景点 31 处。

虎豹别墅。位于西海岸的巴丝班让路，原是著名华裔商人胡文虎、胡文豹之私人产业，后对外开放。

鱼尾狮像。位于新加坡河入海口的鱼尾狮像公园内。现已

成为新加坡的标志和象征。像高 8 米，夜晚灯火通明。

新加坡动物园。以在模拟自然环境中养殖动物而闻名于世。1600 余头动物自由自在地生活在这里，与游人嬉戏。动物园有各种动物表演，十分引人入胜。

3. 马来西亚

马来西亚位于东南亚中心地带，紧临赤道，面积 33 万平方公里，海岸线长达 4800 公里，有 200 多座岛屿。领土包含两个部分，马来半岛南部称为西马，西马比较发达。婆罗州的沙巴和沙捞越两州则称为东马。东马仍保持着传统风貌。

马来西亚早在公元初就有羯荼、狼牙修等古国。葡萄牙、荷兰殖民者 16 世纪初相继入侵马来西亚。20 世纪初沦为英殖民地。沙巴、沙捞越原属文莱，后亦为英殖民地。二次大战时三地均被日军占领，战后复为英统治。1948 年成立马来亚联邦。1957 年在英联邦内宣布独立。1963 年同新加坡、沙捞越、沙巴组成马来西亚。1965 年新加坡退出，是为现在的马来西亚。

马来西亚是全世界锡、橡胶、椰油的最大生产国。主要产品还有石油、木材和辣椒。近年来从农业、矿产品出口转变为主要出口工业制成品的国家。重点是电子、电器、和汽车制造业。

马来西亚官方语言为马来文。伊斯兰教为国教。

马来西亚属热带雨林气候，终年潮湿炎热。经常下雨，首都都是吉隆坡。

吉隆坡

吉隆坡位于马来半岛西海岸中段。1957 年马来亚独立时定都于此。是马来西亚最大的城市，也是亚洲发达的大都市之

一。吉隆坡具有多种风格的古老建筑，与美观整洁的现代化建筑相互辉映，各呈异彩。

吉隆坡梳邦国际机场有多条航线连接世界各大城市，在吉隆坡乘巴士比较方便且便宜。

吉隆坡有各种不同档次的食、住设施。既有国际标准的豪华酒店，也有收费便宜的小旅舍。饮食则以马来菜为主。吉隆坡主要景点如下：

云顶高原。位于吉隆坡以北 50 公里，海拔 1700 多米，属中央山脉的一部分，有公路可达山顶。此处是马来西亚最负盛名的高原避暑度假胜地，也是东南亚最大的高原避暑胜地。山上温度保持在 16℃—21℃ 之间，空气清新凉爽，山上有马来西亚惟一合法的赌场。每年吸引众多的巨贾富商前来“潇洒玩一把”。除赌场外，云顶高原还建有酒店、人工湖、高尔夫球场、健身室等娱乐配套设施。

国家博物馆。参考马来西亚传统民居设计而成。馆内陈列诸多工艺品及出土文物。

国家回教寺。位于火车站西北。寺的外观采用超写实手法，整栋建筑为白色。最大的礼堂可同时容纳 8000 教徒前来膜拜。

福隆港。位于吉隆坡以北 100 公里，海拔 1500 多米，也是高原避暑胜地，有游泳池、网球场、高尔夫球场、游乐场等。

密马游乐园。位于吉隆坡以北 18 公里，于 1975 年开业。园内有小山、河流和森林，还有热带植物园、手工艺品中心和酒店等。

黑风洞。位于吉隆坡以北 11 公里，是印度教圣地。洞在

半山，山下有 272 级石级直达位于山腰的光、暗二洞。山下设有岩洞博物馆。

国家动物园。位于吉隆坡以东 13 公里的原始森林，其中有许多珍奇的动物。

雪兰莪州回教寺。位于雪兰莪州首府阿南，是东南亚最大的回教寺。该寺落成于 1988 年，规模宏大壮观。

槟城

槟城又名“槟榔屿”，是马来半岛西海岸对面的一座岛屿。槟城风光美丽，各种热带植物郁郁葱葱，摇曳生姿，尤以槟榔树为多。槟城全岛面积 285 平方公里，居民 100 万，以华人为多。槟城首府为乔治城。

槟城处处充满了浓郁的宗教色彩，有不少著名的佛教寺院和清真寺院。

槟城是个美丽迷人的海岛城市，食与住都很方便。许多小餐馆专卖海鲜，游客可当场选好交与店家烹调，味道十分鲜美。

在槟城购物，相对而言，要比其他城市便宜一些。这里有不少地方出售宝石、木雕、银器及各种装饰品。

槟城主要景区如下：

乔治城。位于岛的东北端，是槟城的首府和主要港口，市内有许多古老且著名的宗教建筑。

升旗山。全岛的最高点，海拔 700 米左右，是槟城著名的避暑胜地。

极乐寺。建于 1890 年，是东南亚最大最宏伟的佛教寺院之一。寺中有一座 7 层佛塔，在建筑上兼具了中国、泰国及缅甸三个民族的特征。塔内供奉了 1000 多尊贴金云石佛像，故

有“万佛宝塔”之称。

植物园。原为清水寺，又称“红毛花园”，距市区约 8 公里，园内有天然瀑布和茂盛的热带植物。

蛇庙。建于 1850 年的蛇庙是中国式寺庙。虽然寺内饲养了许多条毒蛇，但这些毒蛇从不伤人，游人完全可以放心游玩。

马六甲。位于马六甲海峡旁，是一个历史悠久的都市。马来王朝曾于 1402 年定都于此。19 世纪后，马来人、葡萄牙人、荷兰人和英国人都曾统治过马六甲。马六甲富庶且风光迷人。

三宝山。1406 年三宝太监郑和下西洋，曾到访过马来王朝。1460 年，明朝公主和亲至此，三宝山便成了公主随从的定居之处。三宝山至今尚有许多明代中国人的墓碑。

青云亭。建于 1406 年，是马来西亚最古老的中国庙宇，为纪念明朝使节而建。寺内供奉观世音和天后娘娘。

马六甲博物馆。建于马来王朝，曾经历葡萄牙、荷兰、英国统治的殖民时代。馆内收藏有各时代的遗物，可以说是历史的见证。

红屋。建于 1641 年至 1660 年，是东南亚最古老的荷兰建筑物。原为教堂，后为市政府，现在是马六甲博物馆。

4. 菲律宾

菲律宾是东南亚的群岛国家。全国共有大小岛屿 7107 个，面积为 29.97 万平方公里。菲律宾的众多岛屿中，以北部的吕宋岛和南部的棉兰老岛为大。吕宋岛是政治和贸易中心，也是首都马尼拉的所在地。

1521 年，西班牙航海家麦哲伦首先发现此岛，便以西班牙国王菲腊之名命名。西班牙统治了 200 多年后，1898 年独

立。后受日军及美军侵占，1946年，菲律宾在国际上正式独立。

菲律宾人口约 6000 多万。大部分居民信奉天主教。

菲律宾属热带海洋性气候，高温多雨，四季温差不大。

菲律宾是农业国，农业在国民经济中占有重要地位。盛产椰子及海产品。

菲律宾各岛之间的主要交通工具是飞机和海轮。马尼拉是中心港。

菲律宾各主要旅游城市除了有不同档次的酒店外，还有诸多的海滨度假村和别墅，如非旅游旺季，价格大多比较便宜。

菲律宾的饮食丰富多彩，世界各地的旅游者在此都可以尝到适合自己的菜肴。

菲律宾的商品种类繁多。主要有刺绣、铜器、银器及贝壳工艺品等。

马尼拉

菲律宾的首都马尼拉，位于吕宋岛的南部，面积 38.3 平方公里，人口约 200 万，华人约有 30 余万。马尼拉在二次世界大战中被严重破坏，1946 年重建。马尼拉主要景点有：

黎萨公园。黎萨是菲律宾的国父，民族英雄，深受人民爱戴。公园内有黎萨纪念碑和黎萨全身塑像。园内还有日本式花园、中国式花园及各种游乐场。

西班牙王城。距今已有 400 多年历史，位于马尼拉市中心，是亚洲现存最大、最完整的西班牙式古城。城内有圣地雅哥古堡、博物馆和天主教堂。

总统府。原为私人别墅，1825 年西班牙政府将其扩建为西班牙总督府。菲律宾独立后，此处为菲律宾总统府。历届菲

律宾总统及其家人都居于此处。马科斯是最后一位在此居住的总统。马科斯倒台后，这里向游人开放。有导游带领游客参观马科斯一家人的卧室及储藏室，其奢侈豪华往往令人惊叹。是个很值得一看的去处。

美军纪念坟场。为纪念二次大战中在菲律宾死难的美军而建。此地绿草茵茵中树立着数以千计的十字架。

碧瑶

碧瑶是位于吕宋岛西部的一座山城，南距马尼拉约 250 公里，海拔 1500 多米。气候凉爽，花木绚丽。碧瑶四面群山环抱，全城如一个巨大而美丽的花园。市区面积 49 平方公里，主要景区有：赖特公园、骑马场、亚仙温泉、水晶洞、情人谷等。

宿务

宿务位于菲律宾群岛中部，依山临海，是一个天然良港，也是菲律宾第二大城市。盛产粮食、水果、海产、椰子。

宿务既有发达的工商业区，又有古老的文化遗迹和美丽的海滨风光。市内有博物馆、古炮台、古堡等景点。值得一提的是市郊有一座道观，殿内供奉了一尊姜太公塑像。

百胜滩

距马尼拉 120 公里，是世界闻名的观光地。以“百胜滩巨瀑”而名传天下。旅游者可以看到阔 10 多尺的大瀑布悬空而下，气势壮丽；还可以乘一种梭形木舟逆水而上，其中万般惊险，非亲身经历者不能明白。

马容火山

位于吕宋岛南端的黎牙实备市。海拔 2416 米，周围 138 公里呈圆锥形，有“世界最完美的山锥”之称。白天，马容火

山不断喷出白色烟雾，聚几层厚厚的云遮住山头；夜晚，烟雾则成暗红色，十分瑰丽壮观。

观赏马容火山，一般只能止于山腰，再往上爬有危险。此处是一个探险家胜地。

5. 缅甸

缅甸位于中南半岛西部。国土面积 67 万多平方公里，人口 4000 多万，地处热带。80% 以上的居民信奉佛教。

缅甸是农业国，农业人口占全国人口的 75%。矿藏以宝石、玉石为多。主要出口产品是大米，木材。

缅甸国土上佛塔林立，处处可见，又被称为“佛塔之国”。

缅甸国土的东北部与我国接壤。我国云南的瑞丽和畹町都有口岸开放，可进入缅甸。

缅甸经济发展缓慢，高档的饭店比较少。旅游景区附近大都有私人开设的旅馆，价格便宜。

仰光

仰光位于伊洛瓦底江下游的三角洲上，距海 35 公里。全市人口 240 万。

仰光是一座充满东方民族色彩的城市。市区内既有鳞次栉比的现代化建筑，又有许多带有缅甸民族风情的低矮楼棚。仰光主要观光景点是：

仰光大金塔。位于仰光市区北部茵雅湖畔的丁固达拉岗上。是驰名世界的佛塔。它与印度尼西亚的“婆罗浮屠塔”、柬埔寨的“吴哥寺”齐名，早已成为佛教国缅甸的象征。

大金塔始建于 585 年。初建时高 66 英尺，经过历代多次修葺。到 1775 年，塔身已修高到现在的 326 英尺。

塔基周长 1420 英尺，塔顶用黄金铸成。塔身贴满纯金箔

1000 多张，所用黄金有 7 吨多重。塔有四门，门前各有一对石狮。大金塔金碧辉煌，蔚然壮观，是仰光第一景。

吉谛瑜佛塔。位于仰光市郊东面的群山丛中，这塔的神奇之处在于它既不是筑于地面也不是筑于山顶，而是耸立于一块活动着的巨大岩石上，而这块巨石则静立在 1097 米高的悬崖峭壁上。风一大，岩石和佛塔便会轻轻摇晃。

布格约克市场。是目前仰光最大的贸易市场，商品包罗万象，从工艺品、绘画到各种杂物应有尽有。

曼德勒

缅甸第二大城市。是缅甸故都和曼德勒省的省会。人口 40 多万。大陆性气候。曼德勒是缅甸的佛教中心，全市有 250 多座较大的佛塔及寺庙。

皇宫和皇城。位于市区的皇宫和皇城系 1857 年由敏东王所建。皇城为正方形，每边长 2 公里。皇城四个主门，八个边门，城中心即是皇宫，曾经巍峨壮丽，但可惜被毁于二次大战的炮火中。现在只余下四方形皇城、城楼和护城河供后人凭吊。

曼德勒山。山高 236 米，从山麓至山顶修有一条长廊供游客拾级而上。山腰有佛殿。山顶上则有八大寺院，每个寺院都供奉有金箔包身的佛像。山麓东南，有一座石经院。院内白塔如林，塔亭内镶置着 729 块石碑，碑上用巴利文镌刻着佛经。

蒲甘

蒲甘位于中部伊洛瓦底江东岸，曼德勒西南 129 公里。

蒲甘是缅甸著名的历史文化古城及佛教艺术圣地。蒲甘至今还保存着 2000 多座佛塔。蒲甘佛塔大多用砖砌成，造型各异，各具风格，集缅甸建筑艺术之大成。

蒲甘最著名的佛塔是“阿难陀”佛塔和瑞西光塔。“阿难陀”佛塔的底座是一印度式的四方形大佛窟。佛窟内外壁上有数千尊大小佛像和佛本生故事彩陶浮雕。塔的下部有 277 幅摩罗向乔答摩挑战的彩陶浮雕，276 幅众神仙和生灵向佛陀膜拜的彩陶浮雕。塔的建筑精工细作，宏伟壮观，是缅甸建筑艺术的精华。而瑞西佛塔中则供奉着 12 世纪锡兰国王送的 1 颗佛牙和 1 尊中国送的玉雕佛像，以及竺多般大帝珍藏的一幅佛陀额饰。

蒲甘时代的佛教艺术及其壁画，为缅甸历史之最。

6. 日本

日本位于太平洋西侧，间隔东海、黄海、朝鲜海峡、日本海，与中国、韩国、俄罗斯相望。与我国是一衣带水的邻邦。

日本各岛总面积 37.77 万平方公里。人口约 1.2 亿。

日本经济发达，旅游资源也较丰富。日本全国有 160 多座火山，温泉遍布各地。

日本的旅馆很多，服务也很好，但价钱偏贵。大城市则有许多高档观光饭店，饭店里有娱乐、商场及各种服务。

日本饮食是正宗的日本料理，生食较多，并不适合观光客。大部分的旅游景区附近有西餐厅和中国餐馆，比日本料理便宜。

日本的交通四通八达，有目前世界最先进的超高速铁路。在东京等大城市，搭乘地铁十分方便经济。

东京

东京是日本的首都。也是政治、经济、文化的中心。东京人口约 1200 万左右。

东京有许多著名的旅游景区，每年吸引着大批的国外

游客。

著名旅游点有：

浅草寺。浅草寺的正门，右有风神，左有雷神，所以被人称为“风神雷神门”。浅草寺建于江户时代，一派敦厚肃穆的古典风格，与东京的喧哗繁荣格格不入。这也许正是浅草寺的独特魅力所在。

迪斯尼乐园。占地 46 万平方米。园内以“灰姑娘城”为中心，分为探险乐园、西部乐园、世界集市、梦幻乐园、未来乐园共五个游乐场，园内还常常举办大型化妆表演及游行。这里是孩子们的天堂，也是许多成年人寻找旧时梦幻的乐园。

银座大街。这里是东京最繁华的所在，高楼大厦座座相连，霓虹灯将夜晚照得如同白昼。这里的商品更是以“高价位、高品质”而闻名世界。

大阪

大阪是日本第二大城市，是京都和奈良的门户，也是一座现代化的国际都市。

大阪是日本西部的工业和商业中心，古时被称为“商者之都”。

大阪最著名的游览点是海游馆。

这个美丽的“海底世界”从外表看，如一只振翅翩跹的彩蝶。它的内部由 14 个大小槽构成，展示“环太平洋火山带”的日本、北美、中美、南美、南极和澳大利亚等地海域的各种鱼类 380 种。其中有两条巨大的鲸鲨最为引人注目。

京都

京都位于大阪东 41 公里处，是日本历史古都、佛教中心、神道教圣地和文化艺术的摇篮。面积 610 平方公里，人口 160

多万。京都盆地气候温和，雨水充沛，是世界上著名的旅游胜地之一。

京都由于历史悠久，有许多古代建筑。京都古城建筑的突出特点是，同我国唐朝的洛阳和长安极为相似，这是因为京都建立之初时逢中国的盛唐时期，中日两国邦交密切。早在公元 8 世纪，京都分为东京、西京两部分，东京仿洛阳，西京仿长安。因而有些日本人爱将京都称为“洛阳”、“洛城”。

二次世界大战后，京都的工业发展迅速，成为与日本四大工业之一的大阪、神户工业区连接成片的城市。京都以纺织工业闻名，是日本最大的纺织工业中心。

京都的著名景点有：

岚山。欣赏枫叶的好地方。在岚山枫林的一块巨石上刻着周恩来总理写的“雨中岚山”四个苍劲的大字。

金阁寺。始建于 1394 年，原为一武将的官邸。寺内阁楼的二三层均用金箔装饰，显得富丽堂皇。

奈良

奈良位于日本岛中西部，坐落在奈良县北端，同京都、大阪略成等腰三角形方位，四面环山。

奈良是日本著名古城，日本古代文化发祥地之一。奈良城市面积 212 平方公里，人口 30 余万。作为古老的文化城市，奈良拥有众多的古寺神社和历史文物，享有“社寺之都”的称号，被日本国民视为“精神故乡”。奈良的重要名胜古迹有许多。

唐招提寺。为唐代风格的建筑，寺院东北部有鉴真和尚御庙，庙内有鉴真和尚陵塔。鉴真大师 6 次东渡，最后在奈良弘扬佛教，并圆寂于唐招提寺。

7. 韩国

韩国位于亚洲东部，朝鲜半岛的南半部。国土面积 99237 平方公里，人口 4327 万。属温带季风气候，海洋性特点明显。

韩国经济发达。在亚洲属领先地位。旅游业近十多年来蓬勃发展，年接待外国游客 300 多万。

韩国的几个旅游城市交通都非常发达，公共汽车和出租车与中国价钱基本相近。

韩国的高档大饭店半数以上集中在汉城，这些饭店服务周到，设施豪华，但价格十分昂贵，一般旅游者不宜问津。还有为数不少的韩式传统旅舍，专做游客生意。这种旅舍的价格大多在人民币 150—250 元之间。

韩国饮食有蒸、烤、汤、拌等多种烹饪方法。相对而言，比西餐及日本料理更接近中国人的口味。如冷面和泡菜，都早已为中国人熟悉和接受。

汉城

汉城是韩国首都。位于朝鲜半岛中部，是世界第十大城市。四周环山，绿水长流，是个历史悠久的古城。自 14 世纪朝鲜王朝建都以来，汉城一直是政治、经济和文化的中心。而 20 世纪 60 年代以来，韩国工商业发展迅猛，汉城更是高楼林立，流光溢彩。车水马龙的街道与古朴凝重的古建筑相互辉映，形成独特的景观。

汉城的主要景点有：

景福宫。它建于 1395 年，是创建朝鲜王朝的李成桂所建的第一所王宫。景福宫占地 126000 坪，亭台楼阁超过 200 个。勤政殿至今保存完好，这里曾是举行君王即位大典和文武百官朝礼仪式的地方。景福宫内现建有国立中央博物馆，内中珍藏

历代珍宝、文物超过 8 万件。

昌德宫。它建于 1405 年，作为朝鲜王朝的正宫长达 300 年。昌德宫的建筑手法颇具东方园林建筑艺术的神韵，以景映景，融此景于彼景，景景独立，又浑然一体。

曹溪寺。它是韩国佛教的最大宗派曹溪宗的总枢。寺内的大雄殿建于 1395 年，宏伟壮观。

韩国民俗村。它建于 1973 年，面积 23 万坪。所有建筑全部模仿 14 世纪至 20 世纪各种民宅、农舍、市场等。有大小 200 余座。

汉城综合体育中心。1988 年奥运会在此举办。占地 545000 平方米，有 2 个综合性体育馆，一个室内游泳场和一个棒球场。

大韩生命 63 大厦，号称韩国第一高楼。高 264 米，地上 60 层，地下 3 层。整个大厦全部使用双重反射的玻璃，灿烂生辉。

乐天大世界。它占地 33 万平方米，是世界最大的室内娱乐中心。有 250 多种最新型的机动游戏设备，还有民俗村、影剧院、运动中心及商店等。

济州岛

位于韩半岛南端，方圆 1825 平方公里，是韩国最大的岛。岛中央有海拔 1950 米的汉拿山，是韩国第一峰。

济州岛山青水秀，遍布佳景，是观光游览的好去处。

主要景区有：

万丈窟。熔岩洞穴，高度和宽度俱是 10 余米，长度却达 13.5 公里，是世界上最大的火山熔岩洞之一。洞内景观奇伟，钟乳石千姿百态，如同梦幻世界。

天帝渊瀑布。此景之奇在于瀑布是分三段沿绝壁飞流直下，第一瀑布从 22 米高处轰然飞泻形成 21 米深的水池，此池水又化成第二、三段瀑布奔腾咆哮飞泻大海。

济州民俗村。走到这里，游人会恍然觉得自己来到了 19 世纪末期的济州岛。这里的建筑完全参照百年前建造，服务人员也穿着传统的朝鲜土布衣，一派复古风情。

8. 印度

印度位于南亚次大陆。西北、东北和东面分别与巴基斯坦、中国、尼泊尔、锡金、不丹、缅甸和孟加拉接壤，东南临孟加拉湾，西南濒临阿拉伯海。

印度历史悠久，是印度教的发源地。《西游记》中的唐代高僧玄奘历经艰险而到达的取经之地“西天”，指的就是印度。

印度是农业国，人口众多，是排名中国之后的第二人口大国。印度的电影业十分发达，号称“电影王国”，年产电影 700 部以上。

在新德里等城市，交通便利。吃与住也比较方便，各种档次的饭店都有。但相对来说，印度的饮食比起中国菜而言，比较原始和粗犷，许多旅游者不能习惯。

新德里和德里

印度首都新德里位于该国西北部，坐落在恒河支流朱木拿河西岸。印度首都有时称德里，有时称新德里，这是因为德里本是一个古都，后来在古都旁边扩建了一座新的城市，这个新城区被称为新德里。

老德里历史悠久，建都公元前 1400 年，有许多闻名世界的名胜古迹。如库塔布塔，为伊斯兰奴隶王朝的古泰布丁王和伊尔泰米什王所建。是印度最高的塔，塔高达 72.5 米，全部

采用石块砌成。塔前有一清真寺遗址，内中竖着一根粗大的铁柱，高 7 米多，重约 6 吨。这就是著名的阿育王柱。此柱已历经 2000 多年的风吹雨淋，却毫无锈迹，不能不令人感叹古印度的冶金术之高明。

德里城内中心还有一座用来观测天体运动的天文仪器，这是一座巨型太阳钟，建于公元 1710 年。这座钟按南北方向建筑，曾经能够准确地显示出两个远东国家和两个欧洲国家的中午时间。

位于德里东北部的红堡，则是印度最大的古宫，全部用红色砂石建成，南北长 915 米，东西宽 548 米，一面临河，三面靠陆，四周城墙长约 2400 米。此宫富豪华丽，庄重肃穆，颇有王族风范。

新德里则是另一番景象。新城区是按统一规划修建的，交通发达，市容整洁。街头草坪如茵，喷泉四射，飞珠溅玉，一派繁华景象，

新德里的景点有印度门及总统府等。印度门是为纪念第一次世界大战中牺牲的印度和英国士兵而建。这是一座印度风格浓郁的建筑，全部用红砂石砌成，高 48.7 米。门的最高处有一直径为 3.5 米的圆石盆，内有灯油，每逢重大节日，火把昼夜通明。

印度总统府则是一座宏伟壮观的宫殿式建筑，面积达 2 万平方米。府内共有 340 个宫室，227 根画柱，35 个凉亭，37 个喷水池和一条长达 3 公里的长廊。总统府的花园是仿莫卧儿时代的花园建造的，园内各种奇花异草竞相开放，分外艳丽。

孟买

孟买是印度第二大城市，位于印度西部，临阿拉伯海。孟

买是印度的经济中心、工业基地和最大的海港所在地。

孟买倚山面海，景色秀丽。孟买不仅有印度教的庙宇，还有许多清真寺和基督教的教堂。孟买的电影城占地 2400 亩，堪与好莱坞一较高下。

泰姬陵

位于印度阿格拉城郊的叶木那河南岸。她以独特的建筑风格和艺术魅力以及那一段悲凉婉转的爱情故事而闻名于世，被誉为世界七大建筑之一。

据传，泰姬是印度莫卧儿王朝第五代帝王沙杰罕的王后，她聪明美丽，能歌擅舞，深得沙杰罕的宠爱。可惜天妒红颜，1631 年，她陪沙杰罕出巡时，死于布尔汉普尔，年仅 38 岁。沙杰罕悲哀无比，为她修建了这座世界上独一无二，空前壮丽的陵墓。

泰姬陵主体建筑从 1632 年动工，历时 22 年完成，据说其中的一件白色大理石透雕屏风的制作，就足足花费了 10 年时间。

泰姬陵外观呈长方形，东西长 580 米，南北宽 305 米。中央是一座白色大理石的正方形台基，台基上是一座白色大理石的圆顶寝宫，寝宫连同台基高 74 米。寝宫正上方有一鼓状石座，承托着一个圆顶。圆顶直径 17 米，顶端是一座配合巧妙，造型优美的小尖塔。

泰姬陵美伦美奂，明净典雅，是印度最著名的景点。可以说不去泰姬陵，等于没游过印度。所以印度游的首选便是泰姬陵。

阿旃陀石窟

位于马哈拉斯特拉邦北部文达雅山的悬崖上。是世界最著

名的石窟之一。据说开凿于公元前 273—232 年的阿育王时代。石窟开凿前后历经 1000 年之久，可以说是一项惊天地、泣鬼神的宏伟工程。

阿旃陀石窟共有 29 座窟环布在 100 米高、新月形山峰的山腰间。石窟内遍布着震惊世界的艺术精品，主要由壁画和石雕两部分组成。石像和廊柱都雕自整块岩石，巧夺天工。阿旃陀石窟是古代印度人民智慧和劳动的结晶，是印度的骄傲。

9. 德国

德国位于欧洲中部，是一个高度发达的资本主义工业国。

德国面积 35.7 万平方公里，人口 8180 万。绝大多数为德意志人。居民多信奉基督教。

德国是世界上最重要的工业和贸易大国之一，其经济总能力居世界第三位，进出口贸易占世界第二位。工业是德国的经济主导，其支柱产业为汽车、机械、化工和电器制造业。

德国也是一个旅游大国，每年接待的外国旅游者都在 1000 万以上。

德国文学在世界上享有很高的声誉，伟大的作家有歌德、席勒、海涅和格林兄弟等，这些名字不仅是德国的骄傲，也深深吸引着世界各地的游客前往德国寻迹缅怀。

德国的饮食极富特色，煎、煮、烤、炸各式的做法和口味能够满足亚洲人的需要。

在德国，各种档次的饭店多不胜数，有一些极具小城风情的小旅馆十分吸引游客。而最为方便和实惠的交通工具当属地铁。

德国有许多特产令人爱不释手，值得千里迢迢带回来的则不外乎以下几种：相机、刀具、皮制品、音乐盒、手表及不来

梅的手工艺品，还有小提琴。

柏林

柏林是德国首都，位于施普雷河注入哈韦尔河口处。面积 883 平方公里，人口约 340 万。柏林是欧洲的大都市和重要的国际交通枢纽之一。

柏林是一座历史古城。公元 13 世纪前，这里曾是斯拉夫人的居民点。从 1415 年起为勃兰登堡诸侯王国的首府，1701 年后为普鲁士王国的首都，1871 年成为德意志帝国的首都。第二次世界大战后，柏林分为东、西两个区，即东柏林和西柏林。东柏林为德意志民主共和国首都。1990 年 10 月 3 日，德意志民主共和国正式加入德意志联邦共和国，至此德国统一，东柏林和西柏林成为一座城市，即统一后的德国首都。

第二次世界大战曾使柏林遭到毁灭性的破坏，现在的柏林，则是战后重建的。柏林城风光优美，拥有闻名欧洲和世界的古建筑和现代化建筑。

柏林的主要观光点有：

柏林电视塔。塔高 365 米，是柏林最高建筑。电视塔建于 1965—1969 年，历时 4 年建成。塔的上半部装有电视转播设备，塔的下半部是一个全玻璃墙面的观光厅。在这里可以鸟瞰柏林城的全城风光。

勃兰登堡。它建 1789 年。仿古希腊神殿式样。5 个高大的拱门由 6 对巨大的花岗岩石柱撑起，上端的青铜古罗马战车气势逼人，在阳光下熠熠闪光。

菩提树大街。长 1.2 公里，宽 60 米，沿街全是德国最有历史意义的建筑。有柏林大教堂等。这条大街如同一座浓缩了德国历史的露天博物馆。

马克思广场。位于菩提树大街中央。马克思和恩格斯的青铜像矗立在广场西边，青铜像两边的石壁上镶着百年德国工人运动史的照片，广场中央是造型逼真的海神群像。

汉堡

汉堡是德国最大的港口城市，欧洲著名的历史古城。位于易北河、阿尔斯特河与比勒河 3 条河的汇合处。面积 750 平方公里，人口约 180 万。

汉堡是一座拥有 1000 多年历史的古城。市内河道纵横，许多楼房建在河面上，有“北方威尼斯”之称。

汉堡风光秀美，文化古迹众多，是国际著名的旅游城市。汉堡交通发达，有大小桥梁约 2400 多座。

汉堡主要景观是：

圣米歇尔教堂。始建于 1750 年，重建于 1907 年，是著名的巴罗克式建筑。教堂塔顶高 130 多米，可纵观全市风景。

圣保力红灯区。是欧洲闻名遐迩的色情区。在这块不到 1 平方公里的地方，有各类夜总会、色情酒吧、歌舞厅 600 余家，操此行业的女郎有 3000 多人，她们来自世界各地。每到夜晚，这里红灯闪烁，莺歌燕舞，是许多寻欢客的“乐园”。

汉堡的景点数不胜数，值得一看的还有素有汉堡明珠之称的阿尔斯特湖以及建于 1868 年的汉堡美术馆，还有圣凯琳教堂、俾斯麦纪念馆、历史博物馆、德国话剧院、哈根贝克隆动物园，等等。

波恩

波恩位于莱茵河中游两岸，扼莱茵河上游山地和下游平原之要塞，地理位置十分重要。

波恩是个小城，人口仅 30 多万，但波恩全市却有大小公

园、街心公园达 1200 多个。这就是波恩被誉为“绿色城市”的原因所在。

波恩虽小，却有悠久的历史和文化。莱茵河水哺育了无数的才子。伟大的音乐家贝多芬于 1770 年诞生于波恩市中心的一座三层楼房中，并在此处生活了 22 年。贝多芬的故居现已被辟为博物馆，馆内陈列着贝多芬当年的手稿、文献及乐器等。

建于 1786 年的波恩大学，是欧洲最古老的高等学府之一，校舍主楼是普鲁士时期的宫殿式建筑。马克思和著名大诗人海涅都曾在此学习过。

位于波恩市郊的七星山，更是一处翠色欲滴，鸟语花香的旅游胜地。七星山依山傍水，风景秀美，这里空气清新得如同已过滤，常令人流连忘返，不思归途。

慕尼黑

慕尼黑是德国著名古城，是拜恩州首府。慕尼黑位于阿尔卑斯山北麓，坐落在多瑙河支流伊萨尔河岸畔，水陆交通便利，是北欧进入中欧、南欧的交通要冲。

慕尼黑人口约 130 多万，是德国南部政治、经济、文化和交通中心，也是国际展览和会议的中心。

慕尼黑的一段灰色历史也令世人瞩目。二次大战前的 1918 年，希特勒来到慕尼黑，在此建立最初的法西斯武装组织：冲锋队和党卫军。同年 11 月 8 日晚，希特勒凭借他的冲锋队发动了政变，宣布推翻州政府，这就是历史上的“啤酒馆政变”。可以说，慕尼黑是法西斯头子希特勒的发迹地。1933 年希特勒上台。1938 年 9 月，英、法、德、意在慕尼黑签订了迫使捷克斯洛伐克割让给德国的《慕尼黑协议》。《慕尼黑协

议》的签订，纵容和助长了希特勒的侵略气焰，导致第二次世界大战爆发。在二次大战中，慕尼黑先后遭到盟军飞机轰炸 66 次，整个城市几乎被夷为平地。

今天的慕尼黑则是一片歌舞升平的和平景象，众多游客接踵而至，参观此市的一处又一处景点。

玛丽亚广场是全市的中心。广场上一座哥特式建筑的钟楼每天上午 11 点都会随着钟声缓缓转出许多彩色小铜人开始演练 1568 年威廉五世国王结婚典礼的隆重场面，这是慕尼黑传统艺术的杰作。

被视为慕尼黑象征的圣母教堂，建于公元 15 世纪。它是由两座造型完全相同、楼塔分离并肩而立，塔体合二为一的哥特式建筑。教堂外面镶嵌的有色玻璃是 15 世纪至 16 世纪的遗物，迄今仍色泽鲜亮。

慕尼黑的英国公园是热心天体运动的巴伐利亚人的活动中心，也是此地的著名景观。这里无论男女老幼皆裸体，他们或晒太阳或游水悠然自得。

慕尼黑的可观景点还有许多，如路易大街的凯旋门、州立现代艺术陈列馆、市区的 25 座陈列馆、博物馆及奥林匹克公园等。

科隆

科隆是德国重工业城市、重要河港。科隆位于威斯特伐利亚州，坐落在莱茵河西岸，地处欧洲东西北要冲。

科隆与波恩距离很近，同波恩一样，科隆也是一座著名的历史古城。

科隆有众多的名胜古迹，尤以教堂和博物馆闻名于世。

最著名的科隆大教堂位于市中心，始建于 1248 年，完工

于 1880 年，前后历时 630 多年。科隆大教堂是一座哥特式建筑，占地 8000 平方米，上下分为 5 层，正面的两座尖塔高 161 米，十分壮观。科隆大教堂是世界上最壮丽宏大的教堂之一，也是科隆的象征和骄傲。

科隆盛产香水，有一座科隆香水生产史博物馆。其他著名景点有安托尼特教堂、东亚艺术博物馆、科隆大学等等。

法兰克福

法兰克福是德国第五大城市，面积 249 平方公里，人口约 64 万。法兰克福是一个充满多元魅力的城市，同时也是世界十大商业城之一。它不仅是德国金融业和高科技的象征，也是欧洲的交通枢纽。

法兰克福拥有欧洲最大的飞机场和火车站。同德国的大多数城市不同，法兰克福高楼林立，大厦成群，充满了现代化气息。

法兰克福的旅游点如下：

歌德故居。德国最伟大的诗人、剧作家歌德于 1749 年 8 月诞生在这里。这里有不少原品家具以及诗人的部分作品。

保尔教堂。它是法兰克福和德国历史的一个组成部分，此地曾是 1848 年德国民主议会的会址，也是德国当年统一的象征。目前为歌德文学奖颁奖地。

老歌剧院。它是法国巴黎歌剧院的复制品，建成于 1880 年。开演当年威廉一世皇帝看了首场演出之后，大为感动，宣布说惟有法兰克福才能继承如此金碧辉煌。二次大战中成为废墟，70 年代末修复一新。每年的新年钟声开始敲响前几分钟，这里都施放节日焰火和千万响的礼花。

证券交易所。建于 1879 年，为新文艺复兴式建筑风格。

世界四大主要交易所之一。最独特的是交易所门口那对黄铜铸成的大牯牛，它那挺拔昂扬的形象，常给炒股者一种牛气冲天的好兆头感觉。

展览中心。建于 1967 年，由 10 个大厅组成，总面积 40 万平方米。是德国最重要的展览地，每年举办超过 50 个展览会。其中书展、汽车展和春秋两季消费品展是世界规模最大的。

10. 法国

法国位于欧洲西部，西濒大西洋，东南临地中海。国土面积 55.16 万平方公里，人口大约 5800 万。其中 90% 是法兰西人。大多数居民信奉天主教。

法国是发达的资本主义国家，也是旅游业兴旺发达的国家。

法国是欧共体主要发起国和成员国，工农业十分发达。其核能发电、航空航天、汽车工业皆居世界前列，其香料工业更是驰誉世界，法国香水被法国人视为国宝。

法国是世界著名的农产品出口国，是香槟和白兰地酒的故乡。

法国是世界上金融业最发达的国家之一，其对外贸易总额居世界前列。

法国还是全世界公认的电影发源地，也是传统的体育强国。

法国，是欧洲最浪漫的中心点，不论是历史建筑的文化内涵，还是原始古朴的乡情野趣，都深深地吸引着众多的游客。

法国的饮食文化可谓渊源流长，法式大餐驰誉世界。在法国，可以这么说，有人的地方，就有醇酒和佳肴。法国人极为注重生活品味。

巴黎

法国首都、世界繁华大都市巴黎，位于法国北部巴黎盆地的中央，坐落在塞纳河两岸，市内分为 20 个区，面积 105 平方公里，市郊周围有 7 个省，区和省构成大巴黎地区，又称法兰西岛，总面积 1.2 万平方公里。

巴黎市人口 220 多万，大巴黎地区人口约 1000 多万。

巴黎是一座繁华美丽的旅游名城，也是西欧的政治、经济、文化中心。

巴黎有许多世界闻名的历史遗迹和艺术建筑。

巴黎著名景观有：

巴黎圣母院。建于 12 世纪，是法国哥特式教堂经典之作。高耸的中央主塔两侧各有两座相同的方塔。两塔之间是一条长廊，长廊下方是直径达 9 米的玫瑰窗。院内的大教堂大厅，长 130 米，宽 50 米，可放上千张木制坐椅。

巴黎圣母院一直是法国的政治舞台，许多改变法国历史的重要事件就发生在巴黎圣母院前的铺石台阶上。如 1804 年拿破仑一世的加冕典礼。法国大文豪的巨著《巴黎圣母院》使这里更加声名远播，闻名天下。

香榭丽舍大道。以凯旋门为起点的香榭丽舍大道是巴黎最具魅力的所在。它十分宽阔，中间能容纳 10 线行车，大道两旁是繁华的商业街，街上豪华商店、餐厅和剧院比比皆是，游人如鲫，十分热闹。

凯旋门。拿破仑为纪念 1805 年在奥斯特利茨战役中击溃奥、俄联军而建。整个建筑物高 50 米，宽 45 米，十分宏伟壮丽，气派非凡。由凯旋门所在的圆形广场向外延伸出 12 条大道，呈放射状向四面八方伸展。

艾菲尔铁塔。高达 300 米，是鸟瞰巴黎景致的好地方。为纪念法国大革命 100 周年和 1889 年万国博览会而建的这座铁塔，如今已过百岁高龄。艾菲尔铁塔是法国精神活力的象征。

凡尔赛宫。欧洲最豪华壮丽的一座王宫，凡尔赛宫的设计是路易十四时代无与伦比的豪奢风格。宫殿气势磅礴，壮丽和谐。500 多间大殿小厅处处金碧辉煌，豪华非凡。正宫前面是一座风格独特的法兰西式大花园，园内花艳景美，如茵的草地上有 1400 多个不息喷涌的喷泉，纷呈异彩，令人流连。

卢浮宫。堪称世界最大博物馆的卢浮宫建于 12 世纪末，是举世瞩目的艺术殿堂和万宝之宫，以收藏丰富的古典绘画和雕刻而闻名。卢浮宫有“镇宫三宝”：《爱神维纳斯》、《蒙娜丽莎》和《胜利女神》。除此之外，卢浮宫收藏的艺术珍品达 40 万件。

除了这些著名的景点，巴黎还以时装闻名。巴黎每年春秋两届时装展览盛况空前。巴黎的夜生活也十分吸引游客。

马赛

马赛是法国第二大城和第一大海港。马赛气候温和，景色秀丽，是旅游、度假的好去处。海港外地中海上的伊夫岛是法国著名作家大仲马在其名著《基度山伯爵》中着力描写的地方。伊夫岛现已成为游览胜地。

11. 瑞士

瑞士位于欧洲心脏地带，北接德国，西邻法国，南毗意大利，东依奥地利。领土面积仅 4.1 万平方公里，人口约 690 多万。

瑞士是一个多民族联邦国家，法语、德语、意大利语均为官方语言。居民多信奉基督教。

瑞士为经济发达国家，工业、金融业和旅游业是三大经济支柱。

瑞士精美的钟表驰誉全球；瑞士的银行享有国际信誉，故而瑞士被称为“钟表之都”和“银行之国”。

瑞士对外贸易十分发达，主要出口机械、冶金、化工、医药等。

瑞士境内多山，气候宜人，早在 19 世纪以前，就开始发展旅游业。每年接待的外国游客，都超过本国人口一半以上。

伯尔尼

瑞士首都伯尔尼，位于西部高原中央山地，坐落在莱茵河支流阿勒河两岸，气候温和湿润，冬暖夏凉。

伯尔尼约有人口 14 万。这里毫无现代都市的繁华喧嚣，其宁静幽雅的格调反而更像一个古朴的城镇。

伯尔尼这个名称来自德文，其意为“熊”。所以伯尔尼又被称为“熊城”。在伯尔尼，几乎到处都能见到熊的影子，有熊雕像，熊喷泉，熊形蛋糕及各种熊装饰品。就连伯尔尼州的州徽上，也有熊的图案。城郊的“熊苑”是著名的旅游景点，那里饲养了许多头活泼而肥胖的熊。

伯尔尼建城于公元 1191 年。1339 年摆脱德国统治获得独立。1353 年加入瑞士联邦。1848 年成为瑞士首都。

伯尔尼环境优美，建筑别致。老城区的街道大多以圆圆的小块鹅卵石铺就；街道两侧房屋大多是暗褐色的，许多窗口摆满了鲜花，与古朴雄厚的建筑相映添彩。

在伯尔尼随处可见数不清的泉眼，汩汩地冒着清甜的泉水，每处泉眼上都有造型独特的雕塑。

在伯尔尼不存在工业污染问题（市区没有工厂），也听不

到机器的马达声和汽车的喇叭声，整个城市散发着宁静高雅的韵味。

伯尔尼处处是景，景景皆佳，随便在哪里流连，都会令人驻足许久，不忍离去。

日内瓦

瑞士古城、国际名城、日内瓦州首府日内瓦，位于瑞士西南部，坐落在风光明媚的日内瓦湖南端，四周群山环抱，风景如画。

日内瓦城历史悠久，早在公元前 1 世纪已是一个热闹的山村，到中世纪末期，初步形成城市规模。公元 16 世纪以来，日内瓦逐渐成为一座国际城市。1798 年法国占领这里，将这里并入法国版图。1815 年日内瓦加入瑞士联邦。1945 年以后，城市逐渐扩大，成为一座国际名城。

由于瑞士一贯奉行中立政策，日内瓦因此而成为召开国际会议的理想地方。日内瓦在近代历史上的地位日益提高。

第一次世界大战后的 1919 年，国际联盟在这里建立，并建造了著名的“万国宫”。现在万国宫是联合国在欧洲的活动中心。这座巨大的建筑里设有 34 个会议大厅，每年要举行 7000 多次会议。可以说，万国宫是日内瓦的象征和标志。

日内瓦作为国际旅游都市之一，名胜景观众多，如：

圣彼特教堂。位于旧城区山顶，是公元 10 世纪的古老建筑，由哥特式的南塔和巴洛克式的北塔组成，巍峨壮观。

艺术历史博物馆。建于 1910 年，是典型的欧洲风格建筑。馆内陈列着 15 世纪以来的各类钟表精品和 19 世纪的绘画、装饰品及工艺品。

卢梭岛。位于罗纳河心。岛上林木苍翠，风景如画。丛林

中耸立着一座建于 1883 年的铜像，这就是欧洲 18 世纪著名哲学家卢梭的铜像。

日内瓦大学。位于旧城区贝尔埃尔广场附近。1872 年由学院改为大学，是欧洲著名的高等院校。

日内瓦湖。又名莱蒙湖，状如新月。长约 70 余公里，宽 8 公里，面积约 580 平方公里。湖中有一喷泉，喷射水柱高达 130 多米，在阳光下五彩缤纷，美丽非常。

苏黎世

苏黎世是瑞士第一大城，全国工商业中心。位于阿尔卑斯山北部。

苏黎世是欧洲最重要的博物馆城之一，各类博物馆有 20 多个；还有众多的画廊和图书馆。

城市的东南端，有一片景色如画的苏黎世湖，湖水碧绿，白帆片片；湖边的山谷更是绿草如丛，林木葱茏。

苏黎世的班霍夫大街被人誉为欧洲最美的街道。这条街两旁，矗立着驰名世界的五大银行总部和各种金融机构。

到瑞士旅游，特别值得观赏和购买的是瑞士的钟表。众所周知，瑞士的钟表工业发达，1587 年日内瓦已开始生产手表，到 1804 年建立了第一家钟表厂。

瑞士钟表计时精确，造型美观。有的手表用宝石和钻石镶嵌，除计时外，无异还是一件珍贵的工艺品。

瑞士的手表商店比比皆是，一般来说，价钱当然比在国外便宜。特别应注意的是，如欲购买价值较昂贵的手表，最好在专卖这种品牌手表的商店，这种商店比综合商场价格要低一些。要记得向商家索要商品品质证明书及发票。

12. 俄罗斯

俄罗斯位于欧亚大陆北部，是世界上面积最大的国家。国土面积达 1707.54 万平方公里。人口 1.49 亿，俄罗斯族占 82% 以上。俄语为官方语言。

俄罗斯是联邦共和国，全国共有 21 个共和国，1 个自治州，10 个自治区，49 个州，6 个边疆区，还有莫斯科和圣彼得堡两个直辖市。

俄罗斯幅员辽阔，资源丰富，是经济发达的大国。俄罗斯文化艺术历史悠久，其文学、音乐、芭蕾舞、电影在世界上皆享有盛誉。其科学技术也具世界一流水平，尤其在航天领域，俄罗斯发射了世界上第一颗人造卫星。

俄罗斯的旅游资源十分丰富，但旅游业并不发达，主要旅游城市是莫斯科和圣彼得堡。

莫斯科

莫斯科是俄罗斯首都，位于奥卡河与伏尔加河之间，跨越莫斯科河及其支流雅乌扎河两岸，城区散布在 7 个山丘上，面积 900 多平方公里，是俄罗斯最大的城市和政治、经济、文化以及交通中心。

莫斯科历史悠久，从 15 世纪末到 18 世纪初，这里已成为统一的俄罗斯国家的首都，也是当时最大的工商业中心。今日的莫斯科，是重要的国际航空站、全国最大的铁路枢纽，并有运河同伏尔加河、白海、波罗的海、黑海、亚速海、里海相联。

莫斯科有大学 76 所，文化教育水平居世界领先地位。文学巨匠如普希金、果戈理、陀斯妥也夫斯基等都诞生在莫斯科。

莫斯科城博物馆、图书馆林立，全城共有大小图书馆

4000 多个，博物馆 65 座。

莫斯科是一个文化感很强的都市。城内有许多建筑是 18 至 19 世纪的哥特式作品。

莫斯科街头雕塑奇多，大多是铜铸的革命领袖或是革命英雄。写实风格，凝重庄严，体现了深厚的文化内涵。

莫斯科有大小公园 600 个，绿地占城市总面积的 40%。

莫斯科的克里姆林宫举世闻名。克里姆林宫和红场一带是莫斯科的中心。克里姆林宫是俄国历代沙皇的宫殿，后来是前苏联和俄罗斯首脑机关所在地。克里姆林宫建于 1156 年。气势宏伟。

克里姆林宫有一“钟王”和“炮王”。“钟王”重 200 多吨，铸造于 1735 年，是世界上的巨钟之一。“炮王”重 40 吨，炮口能同时装进 3 个人。

莫斯科的芭蕾舞剧和俄罗斯大马戏也非常出名，很值得一看。

圣彼得堡

圣彼得堡是俄罗斯的第二大城市与最大海港。

圣彼得堡是沙皇时代俄国的首都，也是“十月革命”引发地，十月革命后改称列宁格勒，现在又叫圣彼得堡。

圣彼得堡有“北方威尼斯”之称。涅瓦河通过市区，把城市一分为二，该河及其支流和运河纵横交错，全城桥梁罗布，计有 500 多座。

圣彼得堡城内名胜古迹众多，以夏宫和冬宫最为出名。

夏宫正式名称为“彼得宫”，是彼得大帝的离宫。夏宫建于 1709 年，占地 800 公顷，由一系列宫殿和园林组成。处处雕梁画栋，金碧辉煌。

冬宫建于 1754 年，1837 年毁于大火，1938 年重建。冬宫有 350 个展厅，内中陈列了凯瑟琳女皇自 18 世纪中叶开始搜集的艺术珍品，有 300 万件之多。

圣彼得堡还有高达 102 米的伊隆基辅大教堂与统称为彩桥的红、蓝、黄、绿四座桥。都是很不错的景观。

附：俄罗斯购物须知

俄罗斯的裘皮制品以物美价廉而出名，裘皮服装有紫貂、蓝狐长短大衣，还有各种款式的意大利真皮大衣和皮鞋。

手表式样比较厚、大、笨，但性能很好，尤其是军用表，质量十分过硬。

俄罗斯望远镜世界闻名，价格低、质量好，值得选购。

珠宝首饰大多做工精致且价格低，但在购买时要注意检查是否真品。

邮票和纪念钱币大多工艺精湛，种类繁多，非常值得购买。

由于进出俄罗斯海关比较严格，所以有些事项必须注意，以免造成不必要的损失。

出俄罗斯海关时，金银器不能带多，金戒指一枚可以，多带会被没收。蓝狐和银狐裘皮制品同样。

在俄罗斯，由于可以货易货，大多数旅游者会大包小包地换回许多自认为“值得”的东西，须知，行李太多往往会遭到检查，甚至没收。所以在俄罗斯购物，应时时考虑出关的问题，最好是少买少带，一种商品一件最为安全。

13. 西班牙

西班牙位于欧洲西南部伊比利亚半岛上，北濒比斯开湾，

南隔直布罗陀海峡与非洲的摩洛哥相望。

西班牙国土面积 50.5 万平方公里，人口约 3960 万。通用西班牙语。90% 以上的居民信奉天主教。

西班牙在 19 世纪前，曾是强盛的帝国，拥有不少殖民地。现在，它是一个较发达的资本主义国家。

西班牙有丰富的旅游资源，被称为旅游王国，其旅游业收入居世界第一位。在人文旅游资源方面，西班牙各地具有许多引人瞩目的阿拉伯式、罗马式和哥特式的古城堡及教堂。西班牙的自然风光更是独具优势，它是欧洲日照最充足的国家之一，阳光海滩，美丽而辽阔。

西班牙的主要旅游城市是首都马德里和巴塞罗那。

马德里

西班牙首都马德里，位于伊比利亚半岛中心，坐落在梅塞塔高原上，海拔 670 米，是欧洲地势最高的首都。

马德里每年接待境外游客超过 400 万人次，被称为“旅游王国的中心”。

马德里人口约 300 万，是西班牙的政治、经济和文化中心。

马德里是一座具有古老文化的城市，市内历史建筑遗址举目皆是。仅风格各异的大小凯旋门就有 1000 余座，市区有广场多达 300 余个。

马德里市内宾馆林立，饭馆密布，在这里既可品尝西班牙小吃，也可以吃到世界各地的名菜。

马德里著名景点有：

东方之宫。坐落于马德里市区，始建于 1738 年，历时 26 年完成。其建筑之宏伟壮观，可与法国的凡尔赛宫相媲美。宫

内的大理石圆柱、雕塑精致的屋顶、织锦的壁毯、豪华的水晶吊灯以及收藏的钟表及艺术品，均属无价之宝。

太阳门广场，又称西班牙广场。这个广场对西班牙人民来说，意义非常。1808年5月2日，面对拿破仑军队的入侵，马德里人民聚集于此，奋起反抗，拉开了西班牙独立战争的序幕。广场中央屹立着西班牙大文豪塞万提斯的纪念碑。其传世名著《唐吉珂德》中的主人公唐吉珂德骑士及其侍从桑丘的雕像就在纪念碑下。

普拉多博物馆。建于1785年，与其他博物馆相比，这里并不很大，但藏品极为丰富。收藏的名画据说有8000幅之多，而展出的只有1500幅。“西班牙画派”的珍品在这里可以看到不少。

瓦塔斯斗牛场。是西班牙最大的斗牛场，可容纳观众2.5万名。

巴塞罗那

西班牙第二大城市巴塞罗那位于西班牙东北隅，紧靠法国和意大利。

巴塞罗那水路交通四通八达，西班牙所需的工业原料几乎全由此港进口。

巴塞罗纳因为靠海，所以发展得很快。当年的探险家很多由此出海，至今，巴塞罗那的一条靠海港的大道还叫“哥伦布大道”。

巴塞罗那的古城区坐落在海港旁，后来又在古城区的西北方发展了新市镇。而贯通新旧城镇的便是著名的兰巴拉大道。

兰巴拉大道除了高楼林立外，还有一处最吸引人之处。这就是超现实主义大师米罗的杰作——一块以不同颜色的砖块铺

成的地面，图案奇特，颇有大师风范。

著名艺术大师毕加索也曾在巴塞罗那学画，巴塞罗那的毕加索馆收藏了这位大艺术家的诸多早期的创作手稿。

古城区内的古建筑大多规模宏大，气势壮观，尤以市政厅和巴塞罗那大教堂最为著名，吸引了无数的游客。

14. 袖珍之国之一：摩纳哥公国

摩纳哥公国是世界上最古老的一个具有独立和自主权的君主制国家，国土面积 1.95 平方公里。

摩纳哥处于法国的环抱之中，面对地中海南部。摩纳哥有 3 万人口和来自世界上 122 个国家和民族。其官方语言是法语。

摩纳哥的经济是多样化的，化学品业、药品业和美容品业是其最重要的生产行业。

摩纳哥风景秀丽，气候宜人，是著名的旅游胜地。

摩纳哥王国虽小，却有 50 多家银行，被誉为国际金融中心，是从事国际商务活动的理想之地。

15. 袖珍之国之二：梵蒂冈国

梵蒂冈国面积 0.44 平方公里，领土包括圣彼得广场、博物馆、公园以及几条街道。

人口约 1000 人，主要为意大利人，官方语为意大利语和拉丁语，首都是梵蒂冈城。

梵蒂冈是世界天主教中心，为特殊形式的政教合一国家，公元 774 年前后形成教皇国。1929 年意大利与教皇签约，成为主权国家。

现有 100 多个国家和地区在梵蒂冈国派有“圣使”、“代表圣使”，联合国在梵蒂冈国也有常驻观察员。

梵蒂冈国无工农业，在许多国家有大量地产和投资，教徒捐款也是国家经济收入之一。

六、旅游奇谜

(一) 国内旅游奇谜

1. 骷髅墩台之谜

骷髅墩台位于河北省易县易水河畔燕下都遗址内。这些圆形夯土墩台远望仿佛是塔群，走近后却令人毛骨悚然：只见数十个高约十米，直径足有数十米的圆形大土墩子上面，布满了一个个骷髅，层层叠叠，密密麻麻。

墩台夯土被风雨驳脱裸露出骷髅之后，考古专家们对此进行了详尽的察看，发现其中许多骷髅上有明显的刀砍、斧剁、枪刺痕迹，有的眉骨上还深深地钉着青铜箭簇。经考证，这箭簇是先秦之物。因此，考古学者初步断定这些骷髅可能是战争中割下的敌人首级。按墩台内已发现的骷髅数推算，这数十个夯土墩台中，大约埋藏着数十万颗头颅。专家们查阅史书后认为，这场大战可能就是战国时有名的“五国伐齐”之战。据史记记载，当年秦、韩、燕、赵、魏五国与齐国交战时，每日都从战场运回大批敌军首级。但是，目前尚无充分证据肯定

这些首级就是五国伐齐的牺牲品。因为在那个多国混乱、刀兵不绝的时代，死亡 10 万人的大战何止“五国伐齐”一役。可见古书上所谓“伏尸百万，流血千里”，绝非夸张之辞。

2. 虎丘古墓之谜

中外闻名的剑池和吴王阖闾墓，坐落在江苏省苏州市虎丘前山。春秋时，吴王阖闾的古墓就在剑池之下。当年吴王为了建造这座池底墓茔，征集了 10 万民工日夜开工，用 3 年时间才造就此墓。阖闾死后下葬时，曾以“专诸”、“鱼肠”等名贵宝剑 3000 多把殉葬，还有许多黄金、珍玉。据史料记载，此墓以水银为池，有铜椁三重。此墓建好后，吴王为怕工匠泄露秘密，杀死了全部筑墓匠人。后来秦始皇曾欲掘墓求剑，因无从下手而作罢。

1955 年，苏州市文物管理部门对吴王墓作过勘察。抽干剑池水后，发现了池底吴王墓的墓门在剑池北，其间有一丈多长的隧道，再朝里走，便是人工开凿的一个喇叭口，前有用麻砾石人工琢成的石制墓门四块，并有碗口大的铁锈疤痕，属洞穴式的春秋墓形制。考古专家们认为，剑池是为掩护吴王墓而设计的，墓门后面极可能存有某种秘密。但由于墓上方正是虎丘塔的基岩，为防止宝塔倾倒，至今剑池下的吴王墓一直没有发掘，墓内究竟藏着什么，这还是一个千古之谜。

3. 斩蛇碑之谜

河南省永城县的芒砀山上，有一块“斩蛇碑”，相传当年汉高祖刘邦在此斩过一条大蛇。夜间，当游览的人们用汽车灯照射“斩蛇碑”时，它的一面便显示出一位古代武士的形象，手持宝剑，威风凛凛，即人们所传说的当年汉高祖刘邦的斩蛇形象。白天，却看不出碑上有任何隐形人像的痕迹，只有字

迹。此碑的奇物现象，被称为“华夏一绝”。

这一景观之谜，有的学者说是因为光学原理，即石匠在刻碑时，留下点点深浅不同的印痕，经光线直射，形成明暗反差，构成人像。

4. 秦兵马俑之谜

陕西省临潼县被称为“世界第八奇迹”的秦始皇兵马俑，是中外著名的一大旅游景观，每年吸引着无数中外游客。秦兵马俑的一、三、二号坑陆续发掘以来，越来越多的不解之谜令考古学家感到惊异：

一把被陶俑压弯的剑，当发掘者搬开俑时，弯剑竟慢慢地复原了。2000多年前，铁的冶炼才出现不久，当时的秦人是怎么铸出这把千年弹性不减的剑的？

发掘出的秦俑佩带的兵器有些经过铬盐氧化处理，至今锃亮有光，毫无锈迹，刃口锋利异常。这种金属防锈工艺乃是现代科技成果，2000多年前的秦人是怎么发明的呢？

秦陵出土的一组2辆大型彩绘铜车马，是稀世珍宝。铜车马由3462个零件组合而成，重量分别为1060千克和1241千克。其铸造技术之高超、工艺之复杂、造型之准确，在世界考古发现的铜车马中为首屈一指，在这部车的部件制造过程中，已使用了嵌铸、焊接、镶嵌铆接、子母扣接、刻凿、抛光等多种复杂的工艺。2000多年前的秦人是怎么达到这么高超的技术水平的？这里发掘的彩绘秦俑，其颜料均为天然矿物质，红者朱砂，黑者碳墨，白者磷石灰，惟有一种紫色让人百思不得其解。据现代科学鉴定，这种紫色颜料的成分是硅酸铜钡，可是在自然界中从未发现过，而是本世纪才由人工合成的，2000多年前的秦人又是怎么合成的？这又是一个谜。

5. 乐山睡佛之谜

四川省乐山大佛远近驰名。1989年5月，一旅游者在乐山发现一隐形睡佛，其佛头、佛身和佛足分别由乌龙、凌云和龟城三山联襟构成，全身长达1000多米。这尊睡佛气势宏伟，体态匀称，而且在心胸部位，恰好是高达71米的乐山大佛，从而印证了佛教所谓“心中有佛”和“心即为佛”的古老圣谕。后来又有人发现，乐山大睡佛在乐山并非一个，而是一对。在前一个大睡佛不远的山外，有一尊女睡佛，宛如一个仕女，静静地躺在地平线上。

这是巧合吗？还有待专家揭“谜”。

6. 岩壁泼水现字之谜

四川省仁寿县境内的黑龙滩风景区，素有“蜀中西湖”之称。在黑龙滩风景区尾部与五里桥码头遥遥相对的地方，有一处岩壁。壁上刻一石龙，长约15米，半浮于水面，并隐于水中。风起浪涌，石龙似呼水拥浪而来，蔚为奇观。

更感到神奇的是，石龙左上侧凿有一尊身高约8米的佛像，体态匀称，神情怡然。佛像两侧的岩壁和石碑一样，光洁如新，了无痕迹。如果游人掬水泼其上，右侧石壁立显几行墨笔楷书大字，风格遒劲，笔画清楚；左侧石壁，则显现一幅功力深厚的墨竹画。随着水渍渐消，这些字、画又渐渐隐没。两石壁上无墨迹与刻痕，为什么泼水其上即能现出字画？据传，这壁上字画是北宋名画家文与可的一种特殊材料制成的墨，写画在石壁上的。

这种现象尚待科学解释。

7. 小雁塔不倒之谜

陕西省西安市的小雁塔，又称荐福寺塔。它建于唐代，完

全是用砖砌起来的，原为 15 层，现存 13 层。因塔顶残缺，现残高 43.94 米。

塔底层门楣上有明嘉靖三十年王鹤题记：“荐福寺塔，肇自唐，历宋、元二代。明成化末长安地震，塔自顶至足中裂尺许，明彻若窗牖，行人往往见之。正德末地再震，塔一夕如故……”据历史记载，明代曾有两次地震，震级均达七级。在强烈的地震中，其他许多建筑物倾倒塌塌，而高高矗立的砖砌小雁塔却不倒不斜，只从中间裂开一道一尺来宽的缝隙，而且在第二次地震中，塔缝一夜之间又奇迹般地合拢了。在 1380 多年的历史中，小雁塔经历了大小地震 70 多次，曾三次开裂又复合。这难道真像题记最后所说那样，“若有神比合之者”？

小雁塔之谜，至今仍未得到科学的解析。

8. 古鼎龙潭古乐之谜

1989 年 1 月 10 日清晨 6 时，广西融水县风景区之一的“古鼎龙潭”，忽然响起了古道场的锣鼓声、吹唢呐声、敲木鱼声，声音清晰宏亮，并且富有节奏感。这种热闹的鼓乐声，一直响了 14 个小时，直到夜晚 10 时，才渐渐停止。当天，大约有 7000 多当地群众和游客欣赏了这奇异的鼓乐声。这一奇异的现象，曾在 1953 年秋出现过一次。事隔三十多年又重现一次，确是一个难解之谜。

9. 日落碑现之谜

贵州省织金县的织金洞风景名胜区，有一奇特景观：日落碑现。“日落碑现”景观，在县城东北方向的马鞍山上。每逢晴天，从太阳西斜到太阳落山之前，游人如果站在西南和西北方向举目朝马鞍山上眺望，就会看见一座高约 8 米、宽约 5 米的白色石碑矗立在这马鞍山中，碑的形态逼真，轮廓分明。这

一奇特的景观，在其他时间看不到，只有在太阳偏西至落山时，马鞍山上才能现出碑来。

有人为了揭开这一奇观的奥秘，穿密林，攀悬岩，爬上马鞍山顶，找到碑现处，却发现那里没有任何高大的石碑，只有一柱自然生长、拔地而起、高约 10 米、直径 3 米的独立石笋，石笋周围青草遍地，灌木丛生，别的什么都没有。

“日落碑现”之谜究竟何解，还有待科学家们的考证。

10. 漱玉泉沸溢之谜

广西桂平县城东南 35 公里处的白石山，有“白石洞天”之称，为全国 36 洞天中的第 21 洞天。山之东有独秀峰，孤峰如削；西有鹅头峰，奇峰险阻；山麓为寿圣寺，寺侧有漱玉泉，椭圆似瓮，宽约 2 米余。池壁有小口，泉水流淌，终年不涸，清澈见底。

明代旅行家徐霞客在其游记中曾有记载说，每逢晨昏，寿圣寺僧敲钟鸣鼓之时，漱玉泉闻声而沸溢，似烧开水，滚涌而起；钟鼓声停则寂然。泉水何以闻钟鼓之声而沸溢？

徐霞客在考察中访问了主持及诸僧，而且细观寺侧泉流、石壁及溪流网络等，获知泉水沸溢，自有常度；过去，寺僧每当晨昏泉沸，便去敲钟击鼓，并非泉水闻钟鼓之声而沸溢。山僧听了徐霞客的话，极为钦佩。后经人们反复观察，即便晨昏钟鼓不鸣，泉水仍然依时沸溢，证实徐霞客之观点是对的。

11. 红崖字符之谜

在距著名的黄果树大瀑布 7 公里的贵州省关岭布依族苗族自治县晒甲山上，有一组古怪而又古老的字符显现在赭红色崖壁上，人称“红岩碑”。碑宽 10 米，高 6 米，上面约有 40 多个字符。其图形大小不一，结构奇特，笔画古拙难辨。它们非

刻非鏤，非阴非阳，竖不成行，横不成列。这种难以破译的信息和难解的图形，吸引了许多中外专家和游客。关于这一岩碑的最早记载，见于明嘉靖年间邵元善的《红岩》诗。日本、法国学者都来考察过，但没有得出结论。

12. “迷魂阵”村之谜

“迷魂阵”村位于山东省阳谷县城东北 6 公里处。南村叫“大迷魂阵”，北村叫“小迷魂阵”。“大迷魂阵”村大。游人进村后，沿着村内狭窄的街道行进，会觉得方向随时在变，不辨东西南北，以致在时间和空间上都发生错觉，如果没有导游，要走出村子，非常困难。

“小迷魂阵”村是一个分成东西两部分的村庄。东半部分称“前迷魂阵”，西半部分称“后迷魂阵”。当人们进入“前迷魂阵”时，会感到“后迷魂阵”在北方；进入“后迷魂阵”时，又会感到“前迷魂阵”也在北方。人们在村子里沿街巷前行，却难以把握前进的方向，走了大半天，却又回到了老地方。在这里以太阳推算时间，也会产生几个小时的误差。在“前迷魂阵”人会把上午 10 点的太阳当成正午 12 点；在“后迷魂阵”，则又会把正午 12 点当成下午 4 点。

“迷魂阵”村之所以使人“迷魂”，主要是村子里十分怪异的建筑格局造成的。村庄的布局不是平面展开的，而是呈新月形，两条主要街道，按弧形由东北而西南，斜斜曲曲，无固定的方向。无直胡同，街巷交叉多呈“丁”字形，平行者首尾不齐，而房屋则按街走向建筑，由于变化不明显，所以把定向各异的房屋统统当成北屋，故产生错觉。不仅如此，村外道路、田垄分布也非正南正北，正东正西，而是呈磨齿形，参差交错，不易识辨。

“迷魂阵”村究竟建于何时？由何人所建？还是一个千古之谜。

13. 淮阳八卦白龟之谜

河南省淮阳县曾有“伏羲之都”之称，为传说中的三皇之首的伏羲氏所建。传说伏羲氏当年曾用蓍草画出“先天八卦”，至今太昊陵东南有八卦台，其中有八卦亭和八卦柏。台前还有白龟池，伏羲氏曾养白龟于此。

1993年农历二月初二“龙抬头”的日子，淮阳县举办了“首届中华龙都朝祖会”，以“太牢”古礼致祭于太昊陵前，弘扬华夏文化。

在这次“龙都朝祖会”上，人们看到了一只白龟，长约40厘米，宽约15厘米，其背上及胸腹部的龟纹分布，代表阴阳五行、二十四节气的各种符号，与伏羲氏留传下来的八卦图竟是一样。

白龟给人们带来了一些难解之谜：为何这只白龟身上的纹路竟与伏羲始作的八卦那么相似？难道它是几千年前伏羲所养的那只白龟的后代？

14. “星相石”之谜

江苏省灌云县的大伊山，是一座充满古代文化之谜的山。它海拔高度虽只有几百米，但山上有著名的新石器时代石棺葬，有众多的石刻岩画，刻着航船、裸女、头发飘曳的“飞人”等。这些石刻遗址已有2000多年。最为奇特的是，大伊山东侧有一块岩面50平方米的大岩石，平整而光滑，四周界线分明，九组排列有序、近200个圆窝窝就刻在这块大岩石的石面上。其中最大的直径22厘米，最小的才2厘米，好像星星，但大小悬殊，人们称它为“星相石”。这些圆窝窝不像是

用金属器件凿成，而是用石头蛋子磨出来的。这块岩石的斜对角正好有一道天然形成的褶曲，纹理飘曳，线条舒展，将岩石分成两半，犹如夜空中的一道银河。靠近“银河”西头，有一个较大的圆窝，像太阳，又像地球，较远处还有一个圆窝，颇像海王星所在的位置。难道那时的人们就知道有九大行星？

大伊山的石棺、“星相石”，是沉寂了两千多年的谜底，还期待着有心人去解读破译。

15. “神山”喊瀑之谜

四川省松潘县境内在离人间瑶池——黄龙风景区不远的雪宝顶，高约 5500 多米，是岷山山脉的主峰。山巅冰封凌锁，雾障云遮，给人以神秘、奇幻的感觉，被当地藏民称作“神山”。此山东南的悬崖上，一石横出，遮天蔽日，气势十分雄伟。游人只要望着突兀的巨石高声呼喊，墨绿色的岩板上就会浸出晶莹的水珠。这些水珠沿着缝隙流至崖边，立刻汇成一道八九十厘米的瀑布从高处倾泻下来，银练似的瀑布在阳光折射下，流彩溢珠，景象迷人。如果喊声停歇，瀑流即止，再喊再出，喊停瀑止。这一神奇而有趣的景观是怎样形成的呢？至今尚无科学解释。

16. 沈阳怪坡之谜

怪坡位于沈阳市新城子区清水台镇境内的帽山西麓，面对旷野，背靠群山，离沈阳市 30 公里。怪坡全长约 70 米，宽约 15 米，西高东低，坡度为 1 度。1989 年 4 月的一天，一位青年司机开车到此地，无意中把车头向东停住，怕车下滑，还在车前轮前边挡上两块石头。谁知他离开以后，汽车竟自动向西头的坡上倒着滑去。这件怪事不胫而走，不少人纷纷来试验。有人开来一辆 10 吨大卡车从西东行，沿坡而下，但必须开足

马力，否则车不前进；把车开到坡底，关上油门，停止一切操作，车子竟然自己倒退上坡；反过来，又将车开到坡底，将车西向，车头对准坡道，车子又很快地自己爬上了坡。

对于怪坡的这一奇特现象，国内外不少学者都进行了考察，有的认为是“磁场作用”，有的认为是“视觉差”，有的认为是“重力位移”。众说纷纭，尚无定案。

17.“犀牛”喷水之谜

贵州省长顺县水井山脚下的竹林内，有一口奇异的潮井。井水涨落有序，涨潮时可闻井内叮咚之声，其声时大时小，或近或远；不久，井水上涨，逐渐漫出井坎，井面呈现袅袅雾气。不久，潮水渐退，仍为枯井。涨落有序，循环反复。

潮井如此涨落有序，而且伴随着音响、雾气，反复无穷，究竟是山中何种机理的制约？更不可解是：井水涨落，均经由井内一石（形似犀牛头）两侧的“牛鼻”中出入，水中尚有银须状之物随之飘浮出入。如此奇观，人们称为“犀牛喷水”。其实，“牛鼻”便是井水的关口，可制约井潮的涨落。大自然如此巧妙的设计，令游人大开眼界。到底随着泉水飘浮的“银须”究竟是何物？它们与泉水的涨落及音响、雾气之间又有何因果关系？还有待科学考证。

18. 莺莺塔之谜

莺莺塔原名普救寺舍利塔，坐落在山西省运城地区永济县的普救寺内。唐代文学家元镇所写的《莺莺传》、元朝王实甫写的《西厢记》的故事都发生在这里，莺莺塔也因此而得名。

莺莺塔高 50 米，13 层，设计独特，建筑精湛，具有特殊的声学效应：在离塔四周 10 米左右处敲石、拍手，离塔几十米处能听到从塔中传来的蛙鸣声；在离塔 15 米左右处击掌、

敲石，能听到从塔底传来“咯哇、咯哇”的蛙叫声；在离塔 20 米以外处敲石或击掌，则从离塔 4 米一直到 100 米处的地面和空间能听到由塔顶传来的蛙鸣声；如果晚上在塔南正面 5 里处演出节目，在塔南台阶处便能清楚地听到锣鼓声；在塔的侧面拍手击掌，则在中轴线对称位置 24.5 米处能听到蛙鸣声，塔西南 150 米左右的西厢村，鸡鸣犬吠，甚至人们说的悄悄话，站在塔东南的三佛洞台阶处也能清楚地听到。

莺莺塔的这些奇特的声学效应，究竟是怎样产生的呢？科学家经过实地考察认为，莺莺塔蛙声之谜有三个主要原因：一是莺莺塔的特殊地形地貌。该塔三面临坡，一面则空旷平坦，几公里内没有任何高大的障碍物，所以能单向接收很远传来的声波，并形成一個回音谷。二是特殊的塔形构造。莺莺塔为四方形空筒式砖塔，塔檐挑出部分呈内凹反曲线，每层塔身外的深度和每层檐砖的层数各不相同，且每层塔檐距也不均衡。这种塔檐结构，不仅对声波具有良好的反射作用，而且具有汇聚和传播来自不同方向声波的作用。塔内一层下面有个收缩的口子，能把塔内发出的声音来回反射，形成共振。三是特殊建筑材料。莺莺塔的塔身、塔檐全部由结构密致的大块青砖叠砌而成，其涂釉反射系数高达 98%。这对声波的传播是良好的反射体，并起到谐振腔作用。

（二）世界旅游奇谜

1. 荒原石柱之谜

肯尼亚西北部的图尔卡纳湖湖区是人类的发源地之一，这里曾发现大批古人类化石。在此湖以西，有一片广阔的荒原，

荒原上屹立着 19 根石柱。这 19 根石柱全向北倾斜，每根石柱的长短和大小各不相同，插入地下的角度也各不相同。石柱上刻有许多奇形怪状的花纹，以及左右对称的图案，其中有毒蛇和鳄鱼等动物形象，较多的是酷似字母“E”的图形。石柱之间的间隔很小，一般距离不超过 1 米。经长期调查研究，专家们肯定，这 19 根石柱是 2000 多年前古人特意建造的一座天文台。经放射性碳元素分析法测定，这 19 根石柱大约是公元前 300 年左右竖起来的。观察者站在西侧的第 15 号和第 18 号石柱的背后，就能经过其他石柱的顶端划出一条条线，可指向星座出现的空间位置和这些星座在天空中移动的踪迹。这种观察能得到精确的结果。

石柱上所刻的花纹图案又代表什么呢？难道是对那些星座的命名？现在还不能肯定。居住在肯尼亚的莱恩基列族人，爱用小刀在自己的手上划三个“E”，字形的伤口，然后在伤口上搽上盐，待伤口愈合后，“E”形伤疤就更加突出显眼，永不消失。究竟石柱上所刻的“E”字图形与莱恩基列族人在自己手上所划的“E”字图形有没有联系呢？考古学家们还没有查明。

2. 复活节岛巨石像之谜

复活节岛位于南美洲智利海岸线西方大约 3800 公里处的浩瀚太平洋上。岛上有 600 多具用整块巨石雕成的人像。石像的高度一般都有 3—6 米，重约 2 吨，最大的石像高达 11 米，重 82 吨。石像头部长大，正面呈长方形，耳朵异常长，双耳垂肩，鼻子略凹，下颚十分突出，头顶平坦，双手垂在躯体两旁，没有脚，双眼曾镶有白珊瑚或红色凝灰岩制成的眼珠，脸部表情为忧郁沉思状。大部分石像是利用此岛东部拉诺拉拉库

火山采石场的凝灰岩雕塑而成。有的石像头上还戴着由红色的火山岩雕刻成的帽子。大多数巨石像都安置在 240 多个 4 米高的石座上。这些石座环绕岛边，设置于海滩附近，多数巨石像是背向大海默默站立，形成一种十分奇特、神秘而耐人寻味的景观。

据考证，这些石像是新石器时代宗教性质的石雕人像群。岛上为何会有这些巨石雕像？挪威文化人类学家海雅达认为，复活节岛上曾经有过长耳族和短耳族两种民族。长耳族不但驱使短耳族建造巨石像，并撤除岛上平地各处的岩石，最后终于引发短耳族的反抗。终过激烈的战斗，短耳族推翻了长耳族的统治。岛上至今仍残留着 300 多具未完成的石像，周围还散乱地遗弃着雕刻用的石镐、斧头等工具。

瑞士宇宙考古学家则认为，历史上最早到该岛的居民是公元 7—14 世纪从波利尼西亚等岛上移来的新石器时代原始民族，就当时文明水平而言，根本不可能建造这些雕像。这些雕像可能是外星人所作。而这一假定很难得到证实。

3. 埃及金字塔之谜

埃及的金字塔是人类文明史上的一个奇迹，是世界古代七大奇观中惟一幸存的实体。几千年来，它的一系列不解之谜，一直像磁铁般吸引着无数科学家和旅游者。

埃及最大的胡夫金字塔，建于公元前 2700 年左右。这座金字塔共用了石灰岩石 230 万块，平均每块重约两吨半，石块间合缝严密，未用任何粘合物。据说石料是在尼罗河东岸距京城不远的吐尔开采的。在 4700 年前的古代社会生产力十分低下的条件下，埃及人是怎样将 230 万块巨石垒砌成高达 140 多米的墓塔的呢？

大金字塔的底部是一个正方形。它的四边正对着东南西北四个方向。塔东南角与西北角的高度误差仅 1.27 厘米。

塔高乘以 10^9 ，正好相当于地球到太阳的距离。周长除以 2 倍的塔高，相当于圆周率 3.1416。而且，子午线正好从金字塔的中心处通过。这些难道是巧合吗？

4. 罗累莱女神之谜

欧洲莱茵河中游右岸峡谷之中，有一块高约数丈的悬崖，名叫“罗累莱岩”。岩石上耸立着一尊栩栩如生的少女塑像——罗累莱女神。她披着长长的秀发，忧伤地注视着滚滚而去的莱茵河。岩石下面是狭窄的河床，陡峭的石壁被湍急的河水冲刷出波浪般的水纹，河道暗礁密布，使无数舟楫粉身碎骨，更增加了这里的神秘气氛。在天气不好的时候，从天空传来一阵阵隐隐约约的哀歌声，人们说这是“罗累莱女神的歌声”。这种声音一出现，鸟群就惊恐不安地到处乱飞。

传说远古时代有一个名叫罗累莱的痴情少女，被人遗弃，她悲愤地从这座悬崖上跳入莱茵河，死后变成了一个美丽的女神。每到天气阴霾的时刻，她触景生情，便唱起哀婉动人的悲歌。

这自然是一个神话传说，不是令人信服的科学解释。后来，美国匹兹堡大学梅尔文·克赖圣教授对罗累莱女神像进行了详尽的考察，认为“罗累莱女神的歌声”，实质上是大气层的震动声与鸟群鸣叫的混合声，是大气层产生的低周波震动声音的一部分。克赖圣教授的这一解释，并未得到科学界一致的认同。

5. 道路网之谜

位于地中海中部的马尔他岛上，有一片令人迷惑不解的道

路网。这些道路与现代马路不同，它是轨距 135 厘米、0.5 米深的双石轨的“轨道路”，在岩石上开凿而成。全岛的这种道路轨距统一，少数地方道路纵横交错，比较复杂，犹如当今的车站。从空中摄影看，这些道路好像直通海底。这神秘的双石轨的“轨道路”究竟是何时何人所建？作何用途？至今仍是未解之谜。

6. 努拉盖建筑之谜

意大利的撒丁岛位于意大利西部地中海上，面积 23800 平方公里，岛上有 3000 多年历史的古建筑群 1000 多座。

一块块平整光洁、形状各异的巨石，垒成 10—20 米高的圆形拱顶塔楼。远远看去，仿佛是一只只大桶装满湿沙倒放过来的样子。当地居民把这种建筑群统称为“努拉盖”。

“努拉盖”其貌不扬，但内部结构却颇复杂：昏暗弯曲的走廊、彼此相连的院子、一个擦着一个的高拱顶房间、螺旋盘绕的楼梯，组成一座座神奇诱人的迷宫，显示了伟大的建筑艺术。这处神奇的建筑是何人所建？他们为何而建？贫穷荒僻的撒丁岛怎能建造出这么多规模宏大、结构复杂的“努拉盖”？

考古专家们在考察了撒丁岛后认为，这个岛上的古代居民基本上是农民和牧羊人，他们没有城市、货币，甚至连一个中央组织都没有，要修造这样大规模的建筑群，几乎是不可想象的。

7. 沸水湖之谜

多明尼加海岛上有一个长 90 米、宽 60 米的神秘小湖，坐落在加勒比海火山区的山谷中。在湖水涨满时，从湖底喷上来的水气高达 2 米，水温最高达 100 摄氏度。人们将鸡蛋在水中放置片刻，就可煮熟，感到口渴时，舀一勺湖水就可冲泡咖

啡。沸水湖就像一个天然的大煮食炉。野炊的旅游者无需燃起篝火就能煮熟食物。

每当湖水干涸时，游人们可以看到湖底有个圆形的喷孔，经常有一股灼热的水柱“轰”地一声冲天而起，高达2—3米，水花四溅，响声如爆炸声，数里外可闻。最令人惊异和不解的是，沸水湖里居然有鲜活的小鱼生存，它们喜欢藏匿在石隙之中，极不易捕获。这些小鱼为什么能耐高温？至今还无人能解释。

8. 百慕大三角区之谜

在大西洋西部，距北美大陆900多公里有一个百慕大群岛。这个岛与波多黎各岛及美国的迈阿密三点连成一个大三角形海区，三边各长约2000公里，是世界有名的“百慕大三角区”，又叫“魔鬼三角区”。几百年来许多海船和飞机在这一海区神秘失踪。近三四十年，就有100多艘民用、军用船舰，40多架民用、军用飞机和几千人在此被吞没。奇怪的是，海难之后，在失事现场竟找不到一点残片、残迹。对此，多年来许多科学家进行了实地考察和研究。有的说是由于特殊的磁力作用，有的说是由于太空黑洞的作用，也有的说是由于旋涡凹面镜。究竟是什么原因，目前尚无定论。

9. 音乐岩之谜

美国新泽西河畔有一个叫“音乐岩”的奇异地方。凡身临其境的旅游者，无不感到惊奇。那里有一片森林，穿过林间小道便是一片开阔地带，在半径数千米内没有一棵树，只是堆着数不清的岩石。放眼望去，平凡无奇，可是如果拿出指南针，就会发现它指不出方位，最令人感兴趣的是这些岩石会传出优美的音乐。不管是大岩石或小岩石，只要敲它就能发出响

亮的声音。用铁锤敲击它，每块岩石都会产生不同的音阶。在任何一块岩石上，敲击不同的部位便能发生不同的音色，而且它的音色极为优美，一点也不像敲击岩石的声音。

为什么那么多岩石都能发出优美清脆的声音呢？如果把此地的岩石搬到别处，声音就变得不清脆了，这到底隐藏了什么秘密呢？这些数不清的岩石到底是从哪里来的呢？这一秘密尚未揭开。

10. 古墓杀人之谜

埃及有一座千年以上的古墓，60年前被掘出来了。从这以后，有几十个人到墓内勘探和参观。奇怪的是，凡是从墓穴里出来的人，很快便一个个死去。有一位叫怀特的英国籍埃及生物学家，为了揭开这个谜，进入墓穴进行了考察，可他一出来，自己就上吊死了。人们找到死者用血写成的遗书，声称他之所以要死，是因为这座墓的主人法老之亡魂在他身上显灵，法老在诅咒他，他不得不死。

法老古墓杀人一案，多年来一直众说纷纭。有的说，墓道的内壁上有红色、绿色和灰色的东西，这就是死光，人被这种光照射后，就会死去。另有人认为，墓内有一种毒菌，人是碰到那种毒菌而死亡的。当然，还有其他各种各样具有神秘色彩的解释，但都缺乏令人信服的依据。谜底至今未有人揭开。

11. 纳斯卡图画之谜

秘鲁西南部纳斯卡谷地上，有788幅神奇而又线条复杂的图画。这些图画由深度为0.9米、宽度为15厘米至数米的人工沟组成。这些画一般有几百平方米大。要想观赏到整个图画的全貌，必须登上数百米的高处或乘坐直升飞机才能看清。60多年前，有人在飞机上首次发现了这些莫名其妙的图画。这是

鸟、狗、猴、鲸、蜘蛛和蜥蜴等动物，以及许多植物和人物的抽象图案或写实画，并且每隔一定距离就重复出现画面。根据一些学者的测定，这些奇妙的画大约在 1500 年前就已经完成。公元 10 世纪前后，秘鲁原是古代印第安人建立的“印加帝国”所在地。

古代印第安人为何要在纳斯卡的荒漠地带画上这么一些稀奇古怪的图案？至今仍是一个谜。一些学者认为，这些图案是巨大的天文历。还有的认为，这种图案代表着某种文字。

责任编辑 张 彤

封面设计 王 志

版式设计 高 歌

责任校对 易小放

《当代家庭生活大全》丛书

编辑委员会

主 编	李松晨	唐合俭			
副主编	陈德仁	张 彤			
编 委	申 剑	窦 颂	李 立	安 宁	
	黎 星	沈 敏	申小辛	耕 勤	
	年 进	张建党			

《当代家庭旅游》

编辑委员会

主 编	申 剑	申小辛	张建党	
编撰人员	申 剑	申小辛	吴 琼	张建党
	张慧媛	白 黑	清 臣	俸 兰
	史登鹏	彭艳红	刘忠义	杨小梅
	邓伟清			