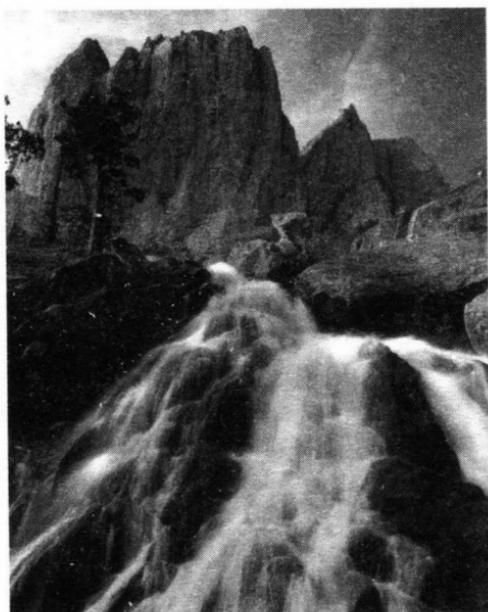


第一篇 山



哀 牢 山

【地理位置】

哀牢山自然保护区位于云南省新平县与景东、镇沅、楚雄、双柏等五县交界处。哀牢山海拔 2080~3166 米。1986 年，云南省人民政府划定保护区面积为 146.6 平方公里。1988 年，经国务院批准为国家级自然保护区。

【概况】

哀牢山长 102 公里，平均宽度 5 公里，山顶部分是残留的高原面，有两列海拔 3000 米上下的山峰线，两列山峰线之间分布着谷地、浅丘和浅盆地。

哀牢山自然保护区既处于中亚热带向南亚热带气候的过渡地带，又处于云贵高原与横断山脉两大地理单元的结合部，所以又成为东西两大地貌类型的分界地。

哀牢山自然保护区面积 5 万余公顷，最高峰大磨岩海拔 3166 米。哀牢山自然保护区常年温湿。西坡较东坡温度略高，降雨也多。从海拔 1300~2800 米，每升高 100 米降水量递增 80 毫米，因此山体的中上部常有云雾笼罩，烟雨迷蒙。亚热带中山湿地常绿阔叶林是哀牢山自然保护区的主体与精华，也是我国现存最大、最完整的亚热带常绿阔叶林。同一类型的森林，国内存量不多，而哀牢山自然保护区的常绿阔叶林面积高达 3.4 万公顷，位居榜首，具有极高的科学研究价值和环境保护价值。哀牢山常绿阔叶林所在海拔 200~2800 米，因气候湿润，多云雾，故有“中山湿地常绿阔叶林”之称，以此区别于其他同类森林生态系统。

哀牢山上林木苍翠葱茏，跨壑连岗，置身于林中，

但见古木参天，曲干虬枝，藤萝缠绕，遮天蔽日，一团团菜花状的树冠组合成了美丽的空间图案。有的树木造型奇特，令人过目难忘。林中环境阴湿，苔藓植物尤为发达，其厚度少则 5 厘米，多则 10 厘米。林地上堆积着厚厚的枯枝落叶，一脚踩上去，就会冒出水来，由此足见土壤及地被物对降水的滞留能力之强。这一切，又使得哀牢山常绿阔叶林被冠以“温带雨林”的美称。

在植物种数上，哀牢山有 1500 种高等植物，较西双版纳少；然而在植物区系的地理成分上，却比西双版纳复杂得多。沟谷里生长有海桑科、使君子科、桃金娘科和木棉科的热带树种；而山地上则分布着桦木科和蔷薇科的温带植物。从保护区的 622 个属的植物分析，热带成分有 366 个属，温带成分有 143 个属，世界广布成分有 41 个属。由此可以看出哀牢山植物起源于热带和南北混杂的特征。其中，属于国家重点保护的植物有苏铁、水青树、银杏和野荔枝等 14 种。

哀牢山自然保护区有陆生脊椎动物 474 种，其中兽类 86 种，鸟类 323 种，两栖类 26 种，爬行类 39 种。

这里是我国黑长臂猿的主要分布区之一，又是“画眉之乡”。鸟类中的画眉有 55 种，占全国画眉种数的 42%。黑长臂猿、菲氏叶猴、云豹、绿孔雀、蟒、大灵猫和水鹿等国家重点保护动物都栖身于此，使这里成为五彩缤纷的野生动物园。

【风光景点】

目前，哀牢山风景区开发较为完善的旅游景点有“南恩瀑布”、“茶马古道”、“陇西世族庄园”、“十里河风光”等，哀牢山深处的旅游线路尚有待开发。

茶马古道

茶马古道是中国历史上内地农业地区和边疆游牧业地区之间进行茶马贸易所形成的古代交通路线。唐代以后，特别是清朝光绪年间至民国时期各地通往昆明、西藏、澜沧、打洛、缅甸等地的茶马古道，成了云南各地

物资交流和贸易的南方“丝绸之路”。

同时，茶马古道作为内地汉族地区与边疆少数民族地区经济往来的一条重要通道，它以中原地区的“茶”和边疆少数民族地区的“马”为载体来开展贸易活动。在云南，茶马古道遍及滇东北、滇中和滇西南。

山间铃响马帮来，这是 20 世纪 50 年代前的真实写照。在车辆如织的今天，马帮已不再有了，山林里也听不到清脆的马铃响了。茶马古道显得一片寂静，但对动听的马铃声和赶马人的山歌，人们依然记忆犹新：三月里来，三月三，赶着骡马进茶山，普洱茶好人人爱，驮起茶叶走天边。

近些年来，沉寂许久的滇藏线茶马古道逐渐热闹起来，媒体介绍和游人的光顾，使这里成为人们津津乐道的所在，也成为游客云集的“旅游热线”。相比之下，隐藏在哀牢山里的茶马古道就显得格外沉寂，密林深处的马蹄声被人们遗忘得太久远了。

然而，历史上这条茶马古道并不寂寞，它始于昆明，经玉溪、峨山、新平的山岭，翻越哀牢山，过思茅的镇沅县、景谷县、澜沧县，然后从孟连出缅甸，也有从临沧的西盟出缅甸的。沿着这条道路，人们会发现大自然独特的馈赠、前人的梦想和昔日的辉煌，以及久远流传下来的传奇故事。在这条古道上，有着彝族的粗犷、花腰傣的柔美、哈尼族的奔放和佤族的狂热，这些独特的人文风情，都会令游人赞叹不已。

陇西世族庄园

陇西世族庄园坐落在新平县戛洒镇耀南村的白虎山岩下。庄园的大门是用大理石砌成的拱形门，上面雕有石狮、宝壶、石鼓、三角尖顶等。“陇西世族”几个大字醒目地刻写在门头，显示出往昔这个家族的显赫。

陇西世族庄园是世袭土司岩旺土把总李显智的末代传人李有富的宅第，其高祖李毓芳因镇压农民运动有功，被清政府诰封为“世袭云骑尉”。清乾隆三年，朝

廷封李毓芳的儿子李显智为“世袭岩旺土把总”，官居七品。后来，土司的职位传到李有富的头上。在军阀混战中，李有富因援助龙云有功，成了云南陆军第五独立团少将团长兼新平、镇沅、景东、墨江、双柏五县的联防指挥官，成了哀牢山的最高指挥官。

陇西世族庄园占地 2800 平方米，整座庄园的主要建筑依照走马转角楼形状构建，前院、中院、后院的房梁、门柱、屏窗都是雕梁画栋，门窗均是由木雕高手在红椿木上雕出各种传说故事，上面的人物、飞禽走兽、花鸟虫鱼都栩栩如生。园外有广场，园内有花园。虽多年失修，但仍可看出当年的奢华。

千家寨

距离东关岭十多公里远的密林里，有一条覆盖了青苔的石头路。沿着这条古道，追寻着石头上被马蹄踏出来的深深蹄窝印，人们就可以找到那个隐藏在藤萝野草中的千家寨。

现今，这里是残垣断壁、青苔爬覆，面对着历史上曾经热闹非凡的“龙门客栈”，人们只能凭着往日的传说来想像它昔日的风采了。

十里河附近有一座活铁矿，明朝时期这里就陆续有人开采，后来人气越来越旺。这也使得坐落在十里河边的千家寨在三百多年前就非常热闹、繁华。寨子里的人以打铁为生，生意兴旺。

对马帮来说，这里是深山里的驿站。马帮从寨子里过，为的是住马店歇脚、给马换马掌，同时，也把千家寨的铁矿和粗铁驮出大山。十里河从寨子边上淙淙流过，有了打铁铺子丁丁当当的敲打声，有了马帮南来北往的热闹，于是，有了酒旗飘荡的小店，有了山里妹子甜美的情歌。如今，这里还可以见到当年冶炼铁矿的土石炉子，一层矿石一层木头搭建成高 5 米多、宽 5 米多的高台。当年的打铁人把冶炼出来的粗铁打造成马帮最紧缺的马掌、马笼头。千家寨也因此名噪一时，但却也

引来了匪患。

没有人说得清千家寨是何时萧条，何时成为一片废墟，又是因为什么原因使得繁华一时的山寨消失在一片密林里，于是，便引来了许多猜测。说法最多的是，建国后国民党抓壮丁，铁匠大都被抓走了，于是铁铺生意萧条，千家寨也就逐渐衰落了，成为茶马古道上一处遗址。

20世纪50年代实行土改和农业合作化，赶马哥又回到了山村，但马帮已没有了。到了80年代，这条荒凉萧条的古道又恢复了昔日的喧闹，东关岭人陆陆续续又开始置马跑马帮了。全村共有260多头骡马，从夏洒或新平驮来烟、酒和生活日用品，经东关岭到思茅的镇沅、景谷，再从山那边驮来土特产。跑马帮生意还不错，不少赶马哥在家乡盖起了新房子，也使小山村面貌一新，远近闻名。这个重新兴起的马帮热，直到1993年恩水公路的开通使用才消失。有了新的大通道，马帮就真正从这个世界上消失了，成为一段永留在记忆中的历史。

【民俗风情】

花腰傣风俗

哀牢山下的龙河大沐浴村是漠沙镇的一个生态旅游示范村，也是典型的傣族村寨。像这样的傣族村寨为新平县境内所独有。这些村寨坐落在峰峦连绵、景色秀丽的哀牢山脚下，房屋散布在红河沿岸的河谷平坝里。这里海拔为400~900米，属亚热带气候，有“天然温室”之称。生活在这里的花腰傣是“哀牢古国”时期的本土民族，具有皇族后裔的血统，他们至今还比较完整地保留着古老的生活习俗。

新平县的花腰傣主要分布在漠沙、夏洒、腰街、水塘四镇，根据居住地的不同，花腰傣又分为傣雅、傣洒、傣卡。在漠沙镇居住的叫傣洒。

花腰傣妇女的服饰色彩相当亮丽，她们的腰间都系

着数条如彩虹般绚丽的花腰带，美丽的青丝盘在脑后，用间有红、白、黄、绿色的头巾将发髻缠紧，头戴一项如盛开的鸡状的圆形斗笠。花腰傣妇女喜欢缀银饰、戴银耳环，佩圆形或方形银手镯、镂花银戒指，就连她们的头巾、内褂、外衣上都镶有密密麻麻的银饰，缀成串串垂缨，走起路来发出悦耳的声响。

大沐浴村寨子不大，却道路平坦、环境清幽。一幢幢别具一格的平顶土掌房掩映在青翠葱郁的凤尾竹林中。路的两边现今是傣家手工艺品的展示点。在这里可以观看当地人用极细的竹条编成的“秧箩”。据说，这种秧箩不仅是傣家少女勤劳的象征，也代表着她们对爱情的笃信。每年的农历正月十三，傣家卜哨都会用小秧箩装上糯米饭、腌鸭蛋、干黄鳝等食品去赶“花街”，把这一秧箩丰盛的食品送给自己的意中人。

傣家土掌房也很有特色。土掌房呈长方形，楼下堆放农具、关养牲畜；楼上是一个平台，平台既是楼房屋顶，又可用于晾晒谷物。夏季的傍晚有些闷热，但土掌房的屋内却是空气流通，凉风习习。来这里旅游，好客的傣家人会给游客准备好丰盛的晚餐：粳、咸鸭蛋、凉拌生鱼片、酸腌猪肉等，另外还有许多叫不出名字的山珍美食，每道菜都有着独特的味道，令人回味无穷。

赶花街“赶花街”是世居新平的傣族支系花腰傣一年中最热闹的节日。每到这天，一大早儿，村村寨寨的男女老少就汇集到“花街”举办地——漠沙镇大沐浴寨。傣家女更是盛装打扮，盘好发髻，戴上银饰，腰缠鲜艳的彩锦腰带。

槟榔村边，一个个诙谐、充满乡土气息的节目赢来阵阵热烈的掌声，各村寨的演出队“闪亮”登场，四乡八里的观众围得里三层外三层。虽说“赶花街”是花腰傣的传统节日，但邻近的拉祜族、哈尼族、彝族村寨的姑娘小伙子们也来了，并带来了本民族最精彩的歌舞。拉祜族的祭龙舞刚结束，彝族就吹起葫芦丝、弹起了大三弦。他们说，“我们每年都要赶来向傣族兄弟姐妹祝

贺‘赶花街’。”

以往，“赶花街”的主要内容是傣族青年男女传统的谈情说爱，随着时代的发展进步，“赶花街”已突破传统，成为新平傣族和各民族进行文化交流和娱乐的重大节日，规模越来越大，内容也日益丰富。

哈尼族民俗

田山 在起伏连绵的云南哀牢群山中，无数座高达上百级的“田山”从山脚顺着坡势层层叠叠，直通茫茫云海，蔚为壮观。

千百年来，在高山峡谷异常艰苦的环境中，哈尼人创造总结出的一套种植梯田的丰富经验。他们根据不同的地形、土质修堤筑埂，利用“山有多高、水有多高”的自然条件，把终年不断的山泉溪流，通过水涧沟渠引入梯田。初春，梯田里流水淙淙，恰似一条条从天而降的银链；三四月，层层梯田，宛如一块块绿色壁毯；夏末初秋，稻谷成熟，放眼望去，一片金黄，形成色彩斑斓的“梯田文化”。

哀牢山哈尼族有句俗话：梯田是小伙子的脸。小伙子美不美，先不看相貌怎么样，要看他造田做得怎么样。要是他打埂、铲堤、犁田样样做得来，就会得到大家的称赞，自然会赢得姑娘的爱慕。姑娘们美不美，也不尽看模样，要看她会不会在梯田里做活计。

梯田是哈尼族重要的衣食之源，因此他们对水特别珍惜。自古以来，就有“刻木定水”的民约。根据一般山泉所能灌溉的面积，人们友好协商，拟订每块田应得的水量。按水流流经田地的先后顺序，在水渠田块的入口处设一横木，并在横木上将那块田应得的水量刻定位置，让水自行流进田里。

在哈尼族的寨边，就可望到银光闪烁的水田，田中有游弋戏水的鸭群。哈尼族家家户户还习惯在稻田里养鱼。每年阳春三月，谷秧栽下之后，人们便把鱼苗投入水中，让其自然生长。深秋时节，在收割水稻的同时，

白花花的鲤鱼也一箩箩地进了哈尼人的家中，或炖或烹或腌，成为哈尼族餐桌上的美味佳品。

蘑菇房 传说远古时，哈尼人住的是山洞，山高路陡，出门劳作很不方便。后来，他们迁徙到一个名叫“惹罗”的地方。看到满山遍野生长着的大朵大朵的蘑菇，不但不怕风吹雨打，还能让蚂蚁和小虫在下面做窝栖息，他们就比着蘑菇的样子盖起了蘑菇房。

哈尼族的蘑菇房状如蘑菇，由土基墙、竹木架和茅草顶构成。屋顶为四个斜坡面。房子分层：底层关牛、马，堆放家具等；中层用木板铺设，隔成左、中、右三间，中间设有一个常年烟火不断的方形火塘；顶层则用泥土覆盖。

每当有客人来，热情的主人就会请客人围坐在火塘边，让客人吸上一阵长长的水烟筒，饮上一杯热腾腾的“糯米香茶”，喝上一碗香喷喷的“闷锅酒”。趁着酒兴，主人敞开嗓子，展示哈尼人像哀牢山的竹子一样有枝、有节、有根的歌声，祝愿宾客吉祥如意、情深谊长。

蘑菇房玲珑美观，独具一格。即使是寒气袭人的严冬，屋里也是暖融融的；而赤日炎炎的夏天，屋里却十分凉爽。

哈尼人迁徙到哪里，蘑菇房就盖到哪里，遍布哈尼山乡。并经长期的发展与改进，使之既有传统特色又日臻完善，与巍峨的山峰、迷人的云海、多姿的梯田，构成了一幅奇妙的哀牢山壮景。

叶车服饰 叶车是哈尼族的一个支系。叶车人住在白云缭绕、梯田层叠的滇南哀牢山中，以种植水稻、小麦、玉米为生。

叶车妇女头戴白尖帽，上身穿靛青色对开式短袖土布衣，无领无扣，由宽宽的五色腰带扎腰。布衣是一件一件地套着穿，少则七八件，多达十余件，里长外短可以看出衣服的件数。叶车人认为，衣服件数越多，服装越美，越能显示出家庭的富裕。她们下身穿黑色短裤，裤脚口打上适当的褶纹，褶纹数与上衣数大致相等。大

腿以下全部裸露着。逢年过节，姑娘们手上还戴银手镯，胸前挂银链，腰的两侧佩挂银片和银泡泡，走起路来丁当作响，颇有风韵。

这种古朴奇特的装束还有一段历史传说。

相传很早以前，叶车人由一侧蓝灰（昆明市附近）南迁时，被强族围困，为不至于绝灭种族，男子用锅灰抹黑面部，女子则改穿短衣短裤，分 12 路出击，突围终于成功，最后迁入红河流域定居。为了纪念这次突围，叶车妇女将那时的穿着沿袭至今。

街心酒 按照哈尼族古老的历法，每年农历十月第一个龙日为新年的第一天。新年当天，每个哈尼族居住的村寨都要在村寨中心摆上长长的酒宴，全村同乐，轮流喝酒，共庆象征他们团结和睦、吉祥幸福的节日。这种酒宴因在街心，故被人们称为“街心酒”。

一大早，人们就把方桌抬到清洁的街心，一张接一张地摆放在一起，百来张桌子连成 100 多米的长龙。随后，各家用小巧玲珑的竹箩将自己的拿手好菜端上来。一眼望去，鱼雀、江鳅、鲤鱼、竹笋、木耳等，每桌二十来碗，桌桌争奇斗艳，显示出哈尼人辛勤劳作的成果和传统的烹调技艺，也展现出哈尼族最盛大宴席的风采。

酒宴在锣声中开始，人们根据不同的年龄、兴趣与爱好自愿组合入席坐下。这时锣鼓止息，锣鼓手端锣逐桌接受人们的敬酒献茶。接着，由一对姑娘代表众人向老人们敬酒。而后，人们举杯动筷，各自品尝自己喜爱的美味佳肴。一连几个小时的街心酒自始至终喜气洋洋。若是小寨，街心酒一个下午就可结束；若是大寨，则要划分为三组，分三个下午举行，每组轮流做一次东道主。

【传说故事】

哀牢山的传说

哀牢山，彝语意为“老虎出没的山”。早在商周时

期，居住在哀牢山脉被称为“濮人”的先民们就建立了“哀牢古国”。一直以来，哀牢山对外界来说，充满了神秘和传奇色彩。

传说，远古时候哀牢山原叫“安乐山”，山上有一种叫“哦罗表”的鸟，能歌善舞，给人们带来风调雨顺、五谷丰登、六畜兴旺。后来人们为了纪念它，就以其名谐音来称呼世代居住的这座山，叫“安乐山”。还有传说是，以前哀牢山一带有位国王，勤政爱民，老百姓为了纪念他，就以他的名字来命名这座山。总之，这些美丽的传说让哀牢山蒙上了神秘的面纱。

高黎贡山

【地理位置】

高黎贡山国家级自然保护区位于北纬 $24^{\circ}40' \sim 28^{\circ}30'$ ，地处云南西部中缅边境地区，在行政区划上地跨保山市的隆阳区、腾冲县，怒江州的泸水县、福贡县，以及贡山县，由北、中、南互不相连的三段组成，南北长约 400 多公里，总面积 405.549 公顷，为云南省目前面积最大的自然保护区。

1992 年，高黎贡山被世界野生生物基金会（WWF）评定为具有国际重要意义的 A 级保护区；2000 年 10 月被联合国教科文组织授予“世界生物圈保护区”，成为联合国“人与生物圈计划”网络成员之一。同时，这里也是著名的“三江并流”风景名胜区的重要组成部分。

【概况】

高黎贡山处于印度洋西南季风区，属中亚热带气候，由山麓至山顶分布着南亚热带、中亚热带、北亚热带及暖温带、中温带、寒温带，由此形成了独特的立体气候和完整的亚热带生态系统及自然植被垂直分布的景

观，生物资源十分丰富。迄今为止，科学工作者在至少拥有 10 种不同类型的生态系统的保护区内已发现高等野生植物 5000 余种，其中特有植物 500 余种，国家珍稀濒危植物和云南省重点保护植物 60 种，经；齐植物 258 种，药用植物 1077 种，是一个名副其实的“植物王国”。

高黎贡山保护区的原始森林繁衍生息着羚牛、黑鹿、云豹、蜂猴等哺乳动物 115 种，其中珍稀保护兽 27 种，占我国保护兽种类的五分之一；金雕、绿孔雀、黑鹇等飞禽 347 种，其中国家重点保护鸟类 38 种，并有 6 种 10 年前即被列入国际自然和自然保护联盟（IUCN）的“红皮书”，是我国鸟类资源最丰富的地区之一；此外，尚有溪水鱼类 47 种、两栖动物 28 种、爬行动物 48 种、昆虫 844 种，可谓洋洋大观，所以，高黎贡山被誉为“植物集结地”、“动物乐园”、“物种基因库”等，这绝非空泛的溢美之词。

事实上，高黎贡山的生物多样性在中国有着举足轻重的地位——早在 20 世纪之初，便吸引了不少国外的探险家和研究野生动植物的学者来此考察，考察和研究成果使这些学者功成名就，如英国人安德森、法国人叔里欧、美国人洛克等。最引人注目的当数英国爱丁堡植物园的乔治·福瑞斯特，在 1904~1932 年的 28 年间，他先后 7 次率众，对高黎贡山的野生植物进行了大规模的采集，标本采集量达 3 万多号 10 万余份。此后，来此考察探秘的中外专家、学者更是不绝于时。1992 年，世界野生动物基金会（WWF）将高黎贡山列为“具有国际重要意义的 A 级保护区”；1996 年 5 月，联合国“人·土地与环境变化”全球项目东南亚大陆山区研究组会议在保山召开。这些都说明了高黎贡山的生物多样性，对环境意识正在觉醒的人类的重要意义。

百花岭是高黎贡山深处一个寻常的小山村。若干年前，这里的山民们还承袭传统的生存方式来维持古朴而贫困的生活，毁坏植物、猎杀动物的事时有发生。1995

年 12 月，重新诠释并领悟了“靠山吃山”这一古训在新的历史背景下的精义的村民们自发地成立了一个团体——高黎贡山农民生物多样性保护协会。这一颇具主人公意识的举动，标志着当地农民的生态与环境意识已开始觉醒，而百花岭这个白云深处的小小村落也因此“一举成名天下知”，以至联合国“人·土地与环境变化”全球项目总负责人哈罗德博士也远涉重洋，满腔热忱地前来“加入”协会并忠实地履行起了“名誉会员”的义务。

高黎贡山不只是一座生物宝库，还是景观多样性的旅游胜地。置身于高黎贡山千姿百态、惊涛骇浪般汹涌起伏的群峰众壑之间，便会感受到一种伟岸苍茫、大开大合、吞并八荒的气度，游人在这里可以领略到泰山之雄、华山之险，黄山之奇、青城之幽……并由此引发人们对大自然鬼斧神工及其无穷魅力的由衷惊叹和敬畏。还有那神秘莫测的原始森林、出没无常的飞禽走兽、空谷传音的流水飞瀑、热气氤氲的高山温泉，以及“一山分四季，十里不同天”的立体气候和四时不谢、灿若云霞的绚丽山花所构成的立体画卷，都会给游客留下难忘的记忆。

“巨灵开荒画世界，奇山驱出中原外。听他豪距蛮徼中，负地掀天呈雄怪……回视飞鸟但见背，俯瞰众峰已在肝。雪经烈日晒不消，瀑作惊雷吼不断。”清人赵翼的《高黎贡山歌》酣畅淋漓地描绘出了高黎贡山卓尔不群、壮丽多姿的雄浑气象。明朝兵部郎侯璉过高黎贡山时，同样被眼前壮美的天然画卷深深地震撼了，于是为它留下了一句极概括也极传神的题词：高黎贡山花正红，千岫万岫烟云中。

高黎贡山还是文化多样性的一方厚土。

曾被南诏第九代王异牟寻于公元 785 年效法中原帝王敕封为“西岳”的高黎贡山，历史上既是商旅必经地，也是兵家必争之地。岁月流逝，风云变幻，也使得这里产生了许多传说故事，形成独特的民俗风情。

总之，生物、景观、文化的多样性三位一体，构成了高黎贡山独具神韵的卓绝风貌。近年来，为方便中外专家学者探索和揭示高黎贡山的自然与人文之秘，当地已在百花岭兴建了一个小规模森林旅游度假村——准确地说，是一个服务性的科学考察与探险基地。与此同时，当地还试探性地开辟了四条观鸟生态旅游线路，以便让热爱大自然的游客尽情欣赏五彩缤纷的“飞翔的花朵”，品味韵味无穷的森林风光。

【风光景点】

三叠水瀑布

在芒宽乡西面约4公里处，有一处不为众人所知的壮丽景观——芒宽三叠水瀑布。

隐藏于山峦叠翠、万木峥嵘中的芒宽三叠水瀑布是个天然形成的岩石阶梯状瀑布，由于河流由西向东流，三道水流重复呈现，故名“三叠水瀑布”。

雨季时的三叠水瀑布飞流直下，气势磅礴，声震山野。旱季时，犹如银练垂空，纤秀柔美。游三叠水瀑布，可从南北两条路上去。南路地势平缓，北路崖高坡陡。沿北路而上，过了台阶顺着一条蜿蜒曲折的小道向前走，一条似轻纱般瀑布突现在如刀削斧凿的崖壁上，这就是第三叠瀑布。

从第三叠瀑布南侧顺势而上，有一座气势轩昂的大殿矗立在第二叠瀑布尽头。大殿的门窗、屋檐雕龙刻凤，栩栩如生，大有呼之欲出之势。而跌落在大殿前的瀑布汇集成一泓清水，与大殿、青山相互映衬，浑然天成，极具诗情画意。顺第二叠瀑布前的石阶拾级而上，就到了第一叠瀑布。第一叠瀑布的崖壁，像是一条垂挂鱼儿的脊背，“鱼头”向上处，有一道细细瀑布向下流过一小段距离后，瀑面忽地变得宽起来，形成两边高、中间平的凹槽，状如鱼鳞。在“鱼尾”处，瀑布又合为一道，不急不慢地流向月牙池，荡漾不止。

奇 树

芒宽有许多树生长得很奇特，如“舞厅树”、“会议树”、“餐厅树”、“筑墙树”、“护碑树”、“龙抱树”，等等。

在芒龙行政村拉仑社的“舞厅树”是株高山榕树，有 7 根主要的须根。这株树的树龄已经没有人能说得清楚，树高 30 多米，树冠枝叶茂密，晴天可蔽日，雨天可挡雨，形成一个中空外实的空洞，俨然是一座“房子”。常有身挎民族乐器的小卜冒（意为小伙子）和穿着艳丽民族服饰的小卜哨（意为小姑娘），在树下翩翩起舞，故被人称为“舞厅树”。

有着 600 百多年历史的“餐厅树”位于新光行政村。“餐厅树”树高 39 米，树径达 7.20 米，树冠面积 2000 多平方米。此树根部中空，成为一个巨大的树洞，洞宽 10 平方米左右，高两米多。当地人因材施用，辟为树中“餐厅”。每逢喜庆之日，村中父老汇集树洞中，席地而坐，边喝酒，边议事，一个个怡然自得。酷暑之时，洞外赤日炎炎，洞里却凉风习习，又是当地人纳荫乘凉的好去处。

在瓦马乡拉攀寨，有一株紧抱石碑的榕树，这棵人称“护碑树”的高山榕，树高 25 米，据推算其树龄有 150 多年。此树紧抱着古石碑，天长日久，石碑竟嵌入树中，榕树似乎对石碑也很关爱，将其搂入怀中，使树与石碑浑然一体。此树还被当地群众视为“风水树”加以保护。其实芒宽的奇树远不止这些。

百 花 岭

出芒宽乡政府所在地后，沿保山方向行驶约 35 公里，便到了百花岭。紧靠高黎贡山自然保护区的百花岭，可以说有三峡的险峻、黄果树瀑布的雄奇、九寨沟的幽静，更有独特的民族风情。沿百花岭景区蜿蜒而上，是古代著名的南方丝绸之路高黎贡山段，如今的古

道上，铺满了绿绒般的苔藓和枯叶，更加显得苍幽。时间长了，古道的很多路段被落叶化做的泥土掩盖着，稍加留意还能依稀辨认出一行深浅不一的马蹄印。

从澡塘河顺山而上，拐几道湾，便到了美人瀑布。高约一二十米的美人瀑布，上窄下宽，无论远观还是近看，瀑布都如一亭亭玉立的美女。长长的瀑布犹如美女的披肩长发，缕缕“青丝”垂于脚下，泛着晶莹的光泽。

雪山杜鹃

高黎贡山较为著名的是满山遍野的杜鹃花。其杜鹃花的种类和数量均居全国之冠，比起号称同样盛产杜鹃花的四川省峨边县黑竹沟地区，有过之而无不及。若是春季时登上高黎贡山，便会发现满山遍野的杜鹃花是一片花海，美艳得让人如痴如醉。据介绍，号称全世界“杜鹃之王”的杜鹃树也长在高黎贡山，它的基径长达3米多。

奇异的高山湖

高黎贡山的峰顶常年覆盖着冰川和积雪。天气转暖，表层的积雪就会融化成冰水，这些冰水慢慢地积少成多，汇合成了大小不同的高山湖泊，星星点点地散布在崇山峻岭之间，人们到高黎贡山探险考察时，往往会在疲倦时，找个湖边休息片刻。

在这众多的高山湖泊中，有一个神秘湖，受不得半点惊吓。因为人们若在那发出响声，便会片刻之间乌云密布，大雨滂沱。

1978年6月的一天，中国科学院昆明动物研究所的工作人员来到这个湖边采集标本。当时正是晴空万里，艳阳高照。大家正干得热火朝天的时候，突然间一只麂子“倏”的一声从草丛蹿了出来，眼看就要奔将而去，一名工作人员手疾眼快，举起猎枪，“叭”的一声，把麂子射中在地。正当人们兴高采烈之时，突然间大雾翻

滚，天昏地暗，接着大雨就倾泻而下。

回去一说，有人不信。过了几天，有几个人便来到湖边，故意大吵大闹。谁知还真灵验，不一会儿就风雨交加，其中缘故不得而知，神秘湖也因此得名。

高黎贡山风光绮丽，名胜众多，去往探险寻胜时可别忘了去神秘湖看看，试一下是真是假。

腾冲热海

在高黎贡山腹地，分布着大大小小 90 多座形似铁锅的新生代火山。当地民谚云：“好个腾越州，十山九无头。”这句民谣形象地描述了火山群的壮丽奇观。在火山之间，热浪蒸腾，数百眼热泉、温泉撒落其间，构成了我国三大著名地热风景区之一——腾：中热海。98℃的硫磺塘“大滚锅”热浪冲天。360 多年前到此旅行的地理学家、文学家徐霞客也为之惊叹，留下了“作滚涌之状，而势更后，沸泡大如弹丸，啡枚齐跃而有声”的生动描述。火山、地热并存，是世界上绝无仅有的奇观。

【民俗风情】

高黎贡山区里居住着傈僳、傣、彝、白、回、苗、景颇、德昂、阿昌、纳西等 20 多个民族。多年来，这些民族在此共生共荣，并形成了奇特纯朴的民俗风情。这里有傈僳族的“刀杆节”、傣族的“泼水节”、景颇族的“木脑纵歌节”、苗族的“花山节”等等，只要一走进这块风情万种的土地，就会有天天过节的感觉。

贡嘎山

【地理位置】

贡嘎山风景名胜区位于四川省西部的甘孜藏族自治州的康定、泸定、九龙三县境内，南北长约 200 公里，东西宽约 100 公里，面积 1000 余平方公里。主峰海拔 7556 米，为世界第 11 高峰，也是横断山区第一峰，被誉为“蜀山之王”。主峰周围有海拔 6000 米以上的高峰 45 座，众多的高海拔冰峰构成了群峰簇拥的大雪山山脉，雄伟壮丽，驰名中外。

贡嘎山是目前人类没有征服的高山之一。1988 年经国务院批准为国家级风景名胜区。

【概况】

贡嘎山，藏语“贡”是冰雪之意，“嘎”为白色，译为“白色冰山”。

贡嘎山地势高低悬殊，自下而上处于亚热带、暖温带、寒温带、亚寒带、寒带、寒；冷带、冰雪带 7 个气候区，特定的地理环境和特殊的气候条件，形成了多层次的立体植物带和特有的自然景观。海拔 5000 米以上的山峰，终年积雪；低海拔、无人烟的坡麓地带森林密布，郁郁葱葱，生态环境原始，森林受人类活动的影响小，植被完整，几乎拥有从亚热带到高山寒带能生存的所有植物物种，珍稀植物种类繁多，拥有植物 4880 余种，属国家保护的珍稀物种达 400 余种，东部河谷地区还遗留了不少被称为“活化石”的古老的动植物；而栖息在这里的野生动物达 400 余种，珍稀保护动物有 28 种，所以，贡嘎山堪称世界野生动、植物的大观园。

贡嘎山是由巨大的花岗岩体组成的山峰，由于海拔较高，又处于青藏高原前缘，受东南季风的影响，水分

充足，形成海洋性冰川。其山麓有现代冰川 159 条，面积达 390 多平方公里，是世界上海洋性冰川最发育地区之一。其中贡巴冰川、巴旺冰川、磨子沟冰川、燕子沟冰川、海螺沟冰川五条大型山谷冰川的冰层厚度达 150~300 米，十分壮观。受冰川侵蚀，陡峭的山峰似金字塔形，高耸入云，直刺青天。冰山胡泊星罗棋布，10 多个高原湖泊分布于景区内。著名的有木格错、五须海、人中海、巴旺海等。这些高原湖泊或在冰川脚下，或为森林环抱，水色清澈透明，保持着原始、秀丽的自然风光，仿若“瑶池仙境”。

贡嘎山以丰富的自然资源，复杂的地理结构和地貌特征，完整的生态环境，挺拔险峻的雄姿，以及山清水秀、奇观异景著称，这里集湖泊、森林、草原、丰富的动植物为一体，互为映衬，形成了鲜为人知的奇特自然风光。这里独特的古朴原始而幽静的自然景色，吸引着许多中外科学家、探险家和登山、旅游爱好者。贡嘎山是人们饱览大自然风光和猎奇的胜地，又是科学考察、度假、探险的理想之地。

【风光景点】

贡嘎山主峰海拔 7556 米，被誉为“蜀山之王”，周围林立 45 座海拔五六千米的冰峰，形成了群峰簇拥、雪山相接的宏伟景象。贡嘎山有现代冰川 159 条，著名的有海螺沟一号冰川、贡巴冰川、巴旺冰川、燕子沟冰川、磨子沟冰川等。这里还有中国最大的冰瀑布，其高 1080 米，宽 1100 米，每当雪崩发生时，冰雪飞腾，响声如雷，气势磅礴壮观。由于冰川运动形成了冰川弧、冰川断层和冰塔、冰桥、冰川石蘑菇、冰城门等许多奇异的造型。

贡嘎山景区内有 10 多个高原湖泊，著名的有木格错、五须海、人中海、巴旺海等，湖水清澈透明，保持着原始、秀丽的自然风光。景区内垂直带谱十分明显，植被完整，生态环境原始，植物区系众多。景区内温泉

点有数十处，水温介于 $40^{\circ}\text{C} \sim 80^{\circ}\text{C}$ 之间，有的达到 90°C 以上，著名的有康定二道桥温泉和海螺沟温泉。

贡嘎山地区为少数民族地区，区内有贡嘎寺、跑马山、塔公寺等藏传佛教寺庙，游客到此可领略到藏族、彝族等丰富多彩的民族风情。

【探险者手记】

9 时，白灵带我们出发。经“观景台”下冰川，观景台位于冰川边 100 多米高的坡上，是这个季节公园开放的旅游线的终点，路也到此为止，再走就只能上冰川。这一段冰川呈东西走向，在西边拐向西北，那边就是冰川源头：贡嘎山和冰瀑布。因被北岸的山峰遮挡，这里看不到。长草坝在上游南岸冰川弯道的外缘，冰川表面起伏跌宕，布满了花岗岩石块和积雪，接近垂直的冰壁，没有积雪，露出冰岩。北岸的山峰因朝向南方，日照充裕，雪线很高，坡上滚石声此起彼伏，掀起阵阵尘云。走了约一个小时，就看到了贡嘎山和大冰瀑布，蓝天下洁白的透着冰光的贡嘎山无比妩媚，根据资料，贡嘎山海拔 7556 米，冰瀑布高宽均为 1000 米以上。瀑布冰帘上有一个大坑，直径有瀑布宽度的四分之一，坑底露出了黑色的岩石，瀑底有一个锥形的大冰堆，这一定是冰崩的结果。进入冰折皱带，在冰崖间迂回穿行。皱纹与冰川方向垂直，凹处是冰裂缝，拱处是冰脊，上下游冰脊之间有 2~10 米的落差，有的脊顶只有鞋那么宽，两边都是 45 度的斜坡，坡下是冰裂缝，通过时须用拐杖保持平衡。还有一种裂缝垂直于皱纹，这种裂缝较窄，因在冰脊上，很显眼。丢下块石子探测，发现冰裂缝深浅不一，大部分底部有水。到了长草坝下面，开始上一个很陡的雪坡，积雪很深。白灵快速上去后立即返回，他要赶回去完成工作任务。我告诉他超过约定时间我们未到就来接我们，但陈老师说过冰川有他在保险一些，要求他 19 日早上来接。

17 日，晴天。清晨温度零下 3°C 。10 点钟，除陈老

师留在营地外，其他人向营地东南面正对主峰积雪较少的山峰进发。石头间的凹地布满很深的积雪，因为怕湿鞋，都不想踩雪，走得又慢又累。过了石滩地，进入杉树林中的山坡，坡很陡，将地面落叶和苔藓刨开，下面就是冻土。上完坡，接着是一块平缓的草地，大部分被雪覆盖。随后就进杜鹃林，杜鹃树枝弯弯曲曲，我们只能弓腰钻行。当山坡坡度变小的时候，杜鹃树忽然变密变矮，只得踩着杜鹃树枝行走。山坡越来越陡，还有雪，须抓住一种蒿枝靠膝盖在雪上“跪行”，常感觉到滑落的危险。眼前的贡嘎山显露得相当完整，当冰瀑那边发出轰响时，可以看见快速流动的冰块和掀起的白色尘云。时间已晚，我问王劲松是不是该下去了，她虽然显得很吃力，但丝毫没有返回的意思。她也许还想着在贵阳对非常关心她的合众公司的同事们说的话：“我就是去登贡嘎山嘛，没有哪样上不去的。”王劲松是协会里“成就”最高的女生，这来白在雨季的沙石路面上和一群男士一天自行车骑行 150 公里的记录。（摘自王志东《贡嘎山札记》）

海 螺 沟

【地理位置】

国家级风景名胜区海螺沟冰川森林公园，位于四川省甘孜藏族自治州泸定县内，总面积 197 平方公里，距成都市 319 公里，距康定 49 公里，是世界上仅存的低海拔冰川之一。

【概况】

海螺沟冰川公园在贡嘎山东坡，是目前世界上已发现的为数极少的一年四季均可身临其境的低纬度、低海拔现代冰川之一。在我国境内，海螺沟是距大城市最

近、最易进入的低海拔海洋性现代冰川，它成为人们欣赏大自然奇观、了解冰川地理地貌的理想场所。

贡嘎山主峰脊线以东为陡峭的高山峡谷，地势起伏明显，大渡河汹涌奔流，谷窄水深，十分险峻，在水平距离不足 30 公里的范围内形成高差达 6500 余米的举世罕见的大峡谷。海螺沟景区就位于峡谷之间，海螺沟内的冰川面积达 31 平方公里，包括山谷冰川 3 条和其他 8 条悬冰川、冰斗冰川。

由于沟内奇特的地质、地貌和气候环境，构成了我国和世界上最具代表性的自然垂直景观结构剖面之一，形成了 7 个明显的气候带和植被带，生长着我国大多数的植物种类，拥有大量珍稀保护动植物，如杜鹃、木兰、红杉、红豆杉、麦吊杉等植物，以及大熊猫、牛羚、猕猴、太阳鸟、红腹血雉等动物。春夏季节，海螺沟花卉繁多，芬芳艳丽。

海螺沟二号营地是温泉疗养中心，其中有海螺沟内名气最大的热水沟沸泉，泉水终年不断，昼夜流量最高达 8900 余吨，出水口温度最高时在可达 90℃。经化验，此泉属碳酸氢钠型中性优质医疗热矿泉，水质无色透明、无异味，对神经痛、胃肠病、糖尿病、关节炎等有奇特疗效。目前此处已建有十个大小不等的露天温泉池和一个 200 平方米的露天温泉游泳池。海螺沟的水，冷、温、热、沸四样俱全，这是大自然赐予海螺沟旅游业的宝贵财富。从二号营地开始，进入原始森林。原始森林面积达 70 多万平方公里，有植物 4800 余种，珍贵植物 28 种。其中一大奇观，乃是树与石结合。光秃秃的岩石之上，或巨树挺立，或群树争生，硬是靠树根的力量，在没有多少泥土的岩石上撑起一片自己的生命。

进入海螺沟海拔 2940 米的三号营地，是观赏海螺沟奇景之一的“日照金山”的理想位置。三号营地左侧山梁下面就是冰川舌。冰川舌长 5 公里，全部伸进原始冷杉林带，形成举世罕见的冰川与森林共生的自然绝景。走上冰川舌根处，一幅巨大的“银屏玉帘”耸立天

际，它高达 1080 米，宽为 1100 米，面积相当于 15 个黄果树瀑布，故称为大冰瀑布。这里的冰川处于超级伸张流状态，终年都有频繁的冰崩，夏秋季更甚，日平均可达数千次，最大时雪崩体可达数百万立方米。每当大型冰雪崩发生时，白光蓝光闪烁，冰雪飞舞，如银龙滚动，隆隆之声如惊涛骇浪，震天动地。此情此景，令每个人都对大自然的雄奇壮阔心生敬意，为其气势磅礴之力量感到心灵震撼。

海螺沟独特的自然景观有三大特色：一是身处山脚，在阳光照耀下，远望终年积雪不化的贡嘎雪山，气势恢弘，光芒万丈，瑰丽辉煌；二是海螺沟冰川在国内同纬度冰川中海拔最低，最低点为海拔 2850 米，冰川舌伸入原始森林 6 公里，冰川与森林共生；三是在这冰天雪地的冰川世界里，有温泉点数十处，游人可在冰川上洗温泉浴。温泉水温介于 40~80 之间，其中更有一股水温高达 90℃ 的沸泉。冷热集于一地，甚为神奇。海螺沟空气纯净，是一块尚未开发的处女地。

海螺沟是融低海拔海洋性现代冰川、温泉、雪山、原始森林以及古冰碛湖为一体的大型综合性风景区，是康巴高原上的旅游瑰宝，是回归自然的奇妙天堂。

【风光景点】

海螺沟拥有冰川与森林并存、冰天雪地有温泉沸腾等神奇景观，还形成了自己的十景之美：古老神秘的原始森林、种类繁多的动物王国、名扬中外的海螺杜鹃、多姿多彩的瀑布温泉、宛如仙境的人间瑶池、叹为观止的树石之恋、泼墨山下的神话世界、心醉神迷的日照金山、神秘莫测的绿海冰川、凌空垂挂的大冰瀑布。

冰川奇观

海螺沟冰川共有三条，分别为 1、2、3 号冰川；在纵向上分为粒雪盆、大冰瀑布和冰川舌三级阶梯。三条冰川海拔最低点分别为 2850 米、3600 米和 3700 米，是旅游、探险的好去处。

海螺沟冰川是现代冰川，形成于 1600 年前。沟内有一宽 1000 多米的大冰瀑布，直落 1080 米，举世无双，是我国迄今为止发现的最大冰瀑布；其冰川舌长 5.7 公里，冰川弧拱、城门洞，冰缝等晶莹剔透，千姿百态，造型各异。沟内 3 处温泉，水温达 50~80℃，是良好的浴疗温泉；沟内还有 70 多平方公里的原始森林，植被呈垂直分布，冰川、温泉与森林共生，世上罕见，蔚为壮观。冰雪崩时，蓝光闪烁，雪雾漫天，倾泻而下，声动如雷，1~2 公里外亦能听见，一次崩塌量达数百万立方米。堪称自然界一大奇观。

海螺沟冰川有三大壮丽景观：大冰瀑布、冰川弧拱和冰川城门。

一山观四季、十里不同天

海螺沟风景区峰峦叠嶂，变幻多端。从大渡河谷至主峰的 29 公里的路途中，有着 400 米的海拔落差，因而形成了十分明显的永久冰雪带、寒带、疏草寒漠带、寒温带、针叶林带等八个各具特色的气候带。人们在短短的时间里就可以体会大自然的神奇变化，所谓一山观四季、十里不同天，说的就是这种奇景。

温 泉

海螺沟最奇特的风景除了冰川外，要算蕴藏于原始丛林中的热温泉了。如果说大冰瀑布显得是那么遥不可及的话，那么在雪中泡温泉可是实实在在的。温泉建在二号营地（海拔 2660 米），当地山民称这里为“热水沟”，热泉从地表的石缝中涌出，终年不断，水温高达 83℃ 以上，此泉属碳酸氢钠型中性优质医疗热矿泉，对多种疾病有奇特疗效。如果不是亲眼所见，真难以想像在天寒地冻的高原竟有如此的“天上瑶池”。目前，该处已经建有 10 个大小不等的露天温泉池和一个 200 平方米的露天温泉游泳池。温泉池周围是茂密的原始森林，风景优美，特别是冬季至此，一边泡温泉、一边欣

赏雪景，如果再遇上降雪，在热呼呼的露天温泉里慢慢欣赏雪花飘飞的奇景，透过氤氲升腾的水汽欣赏飘飘雪花，看四周白雪皑皑，银峰耸立，个中滋味，可谓奇绝。

【民俗风情】

游海螺沟还可以顺道游玩康定城郊的跑马山，该处因《康定情歌》，的流传而闻名。这里每年农历四月初八为“浴沸节”，届时各少数民族及汉族在这里举行赛马会、转山会等活动，盛况空前。

玉 龙 雪 山

【地理位置】

玉龙雪山位于北纬 $27^{\circ}03'20''\sim 27^{\circ}40'$ ，东经 $100^{\circ}04'10''\sim 100^{\circ}16'30''$ ，地处云南省丽江纳西族自治县城北 15 公里，南北长约 35 公里，东西宽约 25 公里，景区面积 26000 公顷。主峰扇子陡海拔 5596 米，是长江南岸第一高峰，也是北半球距赤道最近的现代海洋冰川，为国家级旅游风景名胜區。

【概况】

整座玉龙雪山由十三峰组成，由北向南呈纵向排列，绵延近 50 公里，东西宽约 13 公里。十三峰，山顶终年积雪不化，似一排玉柱立地的擎天，主峰扇子陡海拔 5596 米，在云南丽江县城抬头就可看到，是世界上北半球纬度最低、海拔最高的山峰。

玉龙雪山不仅气势磅礴，而且秀丽挺拔，造型玲珑，皎洁如玉，在蓝天的映衬下，像一条银色的玉龙在飞舞，故名玉龙雪山。

玉龙雪山以其绝妙的风姿和奇异的景观吸引着中外游客，至今，它还是一座处女峰，尚未被人类征服。在

这里，人们不仅能观赏到雪山奇景，还可以领略高原森林的风姿、珍稀动植物的情趣，被誉为“现代冰川博物馆”和“植物王国”。

玉龙雪山上宝藏丰富。从海拔 1000 多米的金沙江河谷到山上海拔 4500 多米永久积雪带之间，有着亚热带到寒带的多种气候、土壤，种类繁多的植物，按不同的气候带生长在山体的不同高度上，组成了非常明显而完整的山地垂直带谱，成为滇西北横断山脉植物区的缩影。以松而论，从下到上分布着云南松、华山松、云杉、红杉、冷杉等。山上的杜鹃花就有 40 多种，报春花、龙胆、山茶、兰花、百合、木兰、绿绒蒿等云南八大名花无不具备。每当春末夏初，百花斗艳，林木苍郁，各种珍禽异兽活跃于山间，将一座座银装素裹的雪峰映衬得分外妖娆。生机蓬勃。

玉龙雪山不仅是林木花卉的海洋，也是药材的故乡。虫草、雪茶、雪莲、麻黄、三分三、贝母、茯苓、重楼、木香等名贵药材，早就受到重视，清代中叶编绘的《玉龙本草》，就载有当地中草药 220 多种。

由于玉龙雪山上地貌复杂，地质构造特殊，地层剖面出露完整，山顶古代冰川遗迹典型，在厚达 3000 余米的大雪山石灰岩层中，含有丰富的古生物化石，单体珊瑚，海百合及各种动物化石在山中比较容易得到。所以，这里又是地质学和古生物学的一个优良研究场所。现在，玉龙山已被列为云南自然保护区之一。

水封雪盖的玉龙雪山还是一座巨大的天然水库。每当冰消雪融，山上流下来的琼浆玉液使丽江坝子周围的泉水四季喷涌。它不仅滋润了大地，使得粮丰草茂、富饶肥美，而且促成了丽江“家家流水，户户垂杨”的独特风貌。世代生活在玉龙山下的纳西族人民，把玉龙山当作自己民族的象征和骄傲。

玉龙雪山以险、秀、奇著称，其区内主要有云杉坪、白水河、甘海子、冰塔林等景点，是一个集观光、登山、探险、科考、度假、郊游为一体的具有多功能的

旅游胜地。

【风光景点】

雪山奇景

玉龙雪山主峰扇子陡海拔 5596 米，直插蓝天，南北向排列的玉龙十三峰犹如一条腾空的巨龙，它不仅气势磅礴，而且秀丽挺拔，造型玲珑，还随着时令和阴晴的交替，景观也变幻无常，时而云蒸雾涌，玉龙乍隐乍现，时而碧天如水、万里乌云，群峰如玉液刷洗，晶莹的银光耀目晃眼；有时一条云带束腰，上面是雪峰皎洁，下面岗峦碧翠。东方欲晓，峰顶早染晨曦，多彩的朝霞映上雪峰，白雪呈绯红色与霞光辉映成趣；傍晚时分，夕阳的余辉映在雪峰上，雪峰披上一袭红纱，时有云朵带着晚霞奇彩，飞归峰间谷壑，弹指之间，姿态变化无穷。

云杉坪

云杉坪位于玉龙雪山东麓，是约 1 平方多公里的一片草甸，雪山屏立一侧，周围为千年的云杉林所怀抱，坪内芳草萋萋，牧歌悠扬，一派田园风光。

白水河

白水河为一条幽深的山谷，谷内林木苍苍，清泉长流，有的成潭，有的成瀑，静动有别，情趣独特。现在白水河边台上建有停车场、餐厅、购物店，还有进云杉坪的索道站。

甘海子

甘海子位于玉龙雪山东麓，是一个开阔的草甸，也是一个天然的大牧场。每年春夏之交，这里百花齐放，组成巨大的花园，整个草甸充满生机活力。甘海子还建有直上玉龙雪山的大型索道，游客可乘缆车到去观赏雪山、冰塔林和滑雪。

【传说故事】

王龙雪山的传说

玉龙雪山是纳西族及丽江各族人民心目中的一座神圣之山。传说纳西族的保护神“三朵”，就是王龙雪山的化身。每年农历二月八日，丽江人民和旅居外地的纳西族同胞都要举行盛大活动，欢度“三朵节”，表达对玉龙雪山和三朵大神的敬仰。

藏在雪山深处的云杉坪，海拔 3365 米，纳西语称“吾鲁游翠阁”，意为“玉龙山中的殉情之地”，是纳西族神话传说中“玉龙第三国”的男女青年殉情处。这里雪峰拱卫，密林环绕，草甸舒缓，极具神奇色彩。

神 农 架

【地理位置】

神农架位于湖北西北部，是 1970 年经国务院批准建制的全国唯一以“林区”命名的行政区，直属湖北省管辖。全区总面积为 3253 平方公里。

【概况】

著名的神农架林区，千峰陡峭，万壑幽深，被誉为“华中屋脊”，也是我国著名的“绿色宝库”。

神农架能在人类历史发生的多次浩劫中幸存，本身就是一个奇迹。正因为如此，它成了中国乃至世界上残存的为数不多的原始自然景观之一。

神农架在三峡峡江北岸，是香溪河的发源地。沿着香溪河逆流而上，便进入神秘的神农架林区。神农架有 6 座海拔 3000 米以上的高峰。整个神农架基本上沿东西方向延伸，是湖北省境内长江与汉水的分水岭。

神秘的神农架以岩壁如削、鹰岩兀起、飞瀑挂岩、

云山雾罩、林海茫茫、藤蔓似网而著称。

神农架的原始森林遮天蔽日，遍布整个神农架。密林中松萝蔓藤密挂树枝之间，银须飘洒，把整个原始森林装扮得诡异莫测。在神农架的主峰下面，生长着一望无际的高山箭竹，金黄一片，衬托出峰顶裸露的岩石，构成奇特的风光景观。春天，色彩绚丽的杜鹃花竞相开放，满山遍野，生机勃勃；冬天，瑞雪纷飞，腊梅傲雪怒放，散发清香，别有一番情致。

神农架是世界同纬度地区唯一的一块绿色宝地，具有比其他温带森林生态系统更为丰富的具有全球意义的生物多样性。由于神农架林区位于中国亚热带向温带过渡的地区，地理位置优越，自然条件得天独厚，森林植被茂密，植物资源丰富，现知神农架林区有高等维管束植物 199 科、872 属、2762 种，堪称中华植被与物种荟萃之地，也是华中最大的“天然植物园”。

神农架的植物区系起源古老，组成丰富，大批的珍稀濒危植物在这里生长繁衍，构成了“东方天然植物园”的独特景观，并成为举世瞩目的植物宝库。

与植物共生共存的是喧闹的动物，神农架林区有鸟类 308 种，兽类 75 种，两栖动物 23 种，爬行动物 40 种，鱼类 47 种，蝴蝶 235 种。它们为神农架增添了生机，神农架因此也成为人类最可爱的家园之一。

神农架保存完好的自然生态为世人所瞩目。1986 年，国务院批准神农架为“国家森林和野生动物类型保护区”；1990 年，联合国教科文组织将神农架列为“国际人与生物圈保护网”成员；1995 年，世界自然基金会又将神农架定为“生物多样性保护示范点”。

神农架林区不仅有保存完好的自然生态，而且有保存完好的文化生态。在神农架发现的汉民族神话史诗《黑暗传》，记录着汉民族的远古创世传说。

国家旅游局已经把神农架确定为中国从北到南生态旅游走廊的主要组成部分，地方政府也将其作为面向世界的拳头产品，予以重点开发。我们有理由相信，当人

们走进神农架，便是神农架走进人们生活的开始。事实证明，近些年来，越来越多的游人来神农架探险旅游，这里已经成为一个亲近自然，感受自然的好去处。

【风光景点】

神农架的主要景点是神农顶、板壁岩、金猴岭、神农坛、香溪源和燕子垭风景区。

玉泉河

玉泉河旅游区位于神农架东北部，总面积约 1215.11 平方公里，是以综合展示神农架森林文化、进行科普教育为特色；以山水辉映的高山湖泊、河川幽谷自然风光为背景，结合弘扬神农氏始创农耕文明传统精神与体验漂流历险现代旅游时尚内容，突出探险、挑战、进取主题的综合型旅游区。主要景点包括送郎山、三里荒、夹道河、月亮洞、武山湖、六道峡、化石山等。

送郎山

在松柏镇的北面，有座雄奇的山峰名叫送郎山。传说很久以前，一位采药人在这里迷了路，犹豫之间，被一阵清风轻轻地托起了身子，恍惚中飘落在一畦党参园里。一位亭亭玉立的仙女爱上这位年轻的采药人，于是，两人结为夫妻，恩恩爱爱，如胶似漆。日子一天天地过去了，思乡的情绪却在采药人心中一天天地增长。终于有一天采药人告别了仙女，踏上了返回人间的归途。夫妻洒泪而别，依依惜别的身影被映在山岩上。至今在送郎山南麓一处石壁上，还可以看到一幅天然的仙女送郎图。

送郎山的最高峰张公院，海拔 2194 米，相传是西汉留侯张良的隐居之地。张良在此结庐而居，日间读书著述，夜晚抚琴歌咏，平常下山与山民饮酒对弈，每每至深夜，山民打着火把送他回山。

关于这个传说，清代《房县志》也有记载：“治南百四十里。距举场处有送郎山，山峰独立，翠耸云霄，

登眺俱俯。山顶有方丈地，尚存基址，其礲石围丈余，相传为张良修行处，曰张公院。”随着岁月的流逝，张公院遗址现已难寻。

送郎山山势巍峨，山峦起伏势如奔马，春夏之交，百花争艳，色彩缤纷；冬雪放晴，银装素裹，分外妖娆。送郎山以其山水俊秀，石峰之怪，曲径之幽，使游人置身其中，恍若世外桃源，顿生飘飘欲仙之感。

【民俗风情】

吃热饭

在土家山民家中做客，吃饭是很讲究的。主人给客人盛饭，每次只盛一点点，过一会儿，客人碗里的饭还未吃完，主人便夺下客人手里的碗，将碗内的饭倒掉，重新盛点热饭，就是大热天也是如此，这样做以表示主人的热情之心和家庭富裕。

打丧歌

“打丧歌”在神农架是追悼亡人的一种特殊仪式。它又称为“孝歌”、“阴罗鼓”、“跳丧鼓”等。它主要用于亲友邻里代替死者眷属追思亡者生前的功德，祝亡人升天，为后代祝福的仪式歌，是一种常见的带有浓厚古老民族文化和迷信色彩的丧俗。在神农架山乡，凡遇亲友办丧事，左邻右舍纷纷前来祭奠。并请歌者击鼓赛歌，整夜打丧鼓“伴灵”、“闹丧”。亡者的亲人在这“闹丧”的气氛中，减轻了凄凉和悲哀。神农架的“丧鼓歌”历史悠久，它是一卷绚丽多彩的历史和神话的画卷，是神农架民间流传的《神曲》。

【独筷待客】

有客初至土家山乡，主人必先请客人吃一碗糯米甜酒或糖水泡糯米花，并只给客人一根筷子，这样的食品统称为“茶”，或称作“见面茶”，或称为“夜宵”，或作为睡前“晚茶”。据说一根筷子意为“半席”，见面

茶，压上饥，表示热情接待。

【喝冷酒】

神农架下谷乡是土家族聚居区，若到山民家做客，主人首先端出一杯酒说声“请喝茶”。这种以酒代茶的习俗叫“喝冷酒”。客人接过酒一饮而尽主人才会高兴，若不会饮酒应向主人讲明，浅尝一下，以示对主人的尊重。喝过冷酒，主人这才泡上热茶待客。

【传说故事】

神农架的传说

神农架的名字来自于一个古老的传说。据传，还在人类处于远古时代，瘟疫流行，饥饿折磨着人们，普天之下哀声不断。为了让天下百姓摆脱灾难的纠缠，神农氏（炎帝）来到鄂西北艰险的高山密林之中，遍尝百草，选种播田，采药治病。但神农氏神通再大。却也无法攀登悬崖峭壁，于是，他搭起三十六架天梯，登上了峭壁林立的地方，从此，这个地方就叫神农架。

野人之谜

神农架的野人之谜，10年前就听说过，后来据说为了验证是否确有野人，曾有数支科考队进驻过神农架，但这么多年过去了，没听说得出什么结论。还听说，为了尽快揭开神农架野人之谜，神农架林区人民政府还在国内外推出神农架野人探险旅游计划……总之，隔一段时间便会听到有关神农架野人的新闻。前不久，在神农架野人的发源地——湖北省房县，还举办了“中国野人探奇大型图片展……”

如此一波又一波的野人消息，让人不禁联想起近些年颇为时髦的新名词：“旅游经济”。神农架野人似乎也很善于隐藏自己。众多的探险者和好奇人士至今也没有找到确凿的实证来证明野人的存在，所以，神农架野人仍是一个尚待破解的谜。

黑 竹 沟

【地理位置】

黑竹沟位于北纬 $29^{\circ}0' \sim 29^{\circ}10'$ ，东经 $102^{\circ}45' \sim 103^{\circ}0'$ ，地处四川省西南部的峨边彝族自治县境内。黑竹沟是大渡河支流西溪河的一个分支，位于峨边、金口河、甘洛三县交界处的马鞍山的东坡，海拔 4000 多米，总面积约 200 平方公里。

【概况】

黑竹沟境内方圆百里，海拔最高点为 4288 米，最低点仅 1233 米，地貌高差巨大，深谷里沟壑纵横交错，森林密布，灌木丛生，野花飘香，向纵深挺进则瘴气袭人；珍禽野兽出没林间，奇异的山峰、岩洞比比皆是，沟里时有烟云腾起，雾气缭绕，寂静的山林给人一种莫名的神秘感。

这块土地上有很多野生动植物，其中很多为世界稀有。有一种毛色黑白相间、花纹成条状的大熊猫和另一种毛色黑白相间呈圆状花纹的“花熊猫”更是罕见稀少。在黑竹沟，经常可以见到各种野生动物奔跑，这里是野生动物的乐园。人们都知道大熊猫食竹子，但这里的大熊猫食性不一样，经常跑到彝家山寨吃牛、羊和猪，吃完后还敢在寨子里呼呼大睡。这里还曾有黑豹被彝族猎手捕捉过，据说这是在亚洲第一次发现黑豹。沟内还有许多未被人们发现的稀有野生动物。

黑竹沟的植物也十分丰富，百年古杉上寄生着野藤，有的直径达 3 米，高达 80 多米，如同擎天巨扇，甚是壮观。花季来临，这里成了花的海洋。众多的稀有植物，如珙桐、水青树、青檀、自辛树、银叶桂、峨眉黄莲等都属国家高级保护种类，很有科学研究价值。

黑竹沟的植物起源古老，加之这里地形独特，受人类干扰极少，也没有遭受第四纪冰川的袭击，故使许多古老植物得以保存下来，也给这里的植物繁衍提供了良好的自然条件。

黑竹沟的风景名胜是大自然留给人类的一块“风水宝地”，是一个天然博物馆，是动、植物王国，也是一个难得的旅游探险的好去处。

【风光景点】

黑竹沟境内，原始森林与奇奇怪怪的传说纠缠在一起，神秘莫测。这里的石门关内的怪树古藤、奇异的气候和动物变异等种种未解之谜，使得千奇百怪的传说越说越奇。黑竹沟至今仍是一片令人望而生畏的禁地。

黑竹沟主峰东坡有万亩连成一片的世所罕见的“杜鹃花海”，被当地彝族人称之为“神仙乐园”。

高山海子

在园内海拔 2400 米以上的山坡上部地带，分布有以“天眼”、“船湖”、“杜鹃池”为代表的 10 余处高山海子，水面面积最大的约 200 亩，湖光山色相映成趣，构成了优美的风光。

奇瀑

园内大大小小的奇瀑深潭不胜枚举，在崇山峻岭和密林深谷中奔腾咆哮，其形如雪涛奔涌、滚滚而下；其声如万马奔腾、千军呐喊，形成黑竹沟森林公园极为壮观的动态水景。

泉水

园内有著名的三箭泉、野人泉、咸泉、青蛙泉、神水泉等多处奇观，水量之大，水质之好，令人叹为观止。园内暗河密布，如在马鞍山主峰脚下的原始冷杉林内，只闻水声，不见水流，故称“神涛林”，是距地表最近的地下暗河。

【传说故事】

当地人谈起黑竹沟，就会向你道出一些神秘的历史事件来，说解放初期胡宗南残部半个连 30 多人进入沟内而不见踪影；说解放军三个侦察兵从甘洛县方向进入黑竹沟，仅排长一人生还；说 1995 年解放军某部测绘队在黑竹沟附近测量，派出两名战士购粮，途经黑竹沟失踪，后来只发现两人的武器；还说 1976 年四川森堪一大队三名队员失踪于黑竹沟，3 个月后只发现三具无肉骨架。

还有这样一个故事：1991 年 6 月 24 日黄昏，川南林业局设计工程小队的 7 名队员和 17 名民工集体失踪于黑竹沟，庆幸的是，由于发现得早，寻找及时，这 24 人只在黑竹沟深谷充当了 20 个小时的“山老虎”，历尽艰难而无一伤亡。

这是块人迹罕到却又传说纷纭的地方，当地有诗云：

黑竹沟，黑竹沟，十人提起十人愁；

猎犬人内无踪影，壮士一去不回头。

值得一提的是，黑竹沟与百慕大处于同一个纬度，因此国内外舆论界便称之为“中国百慕大”、“恐怖的死亡之谷”、“神奇的魔鬼三角洲”等等。

死亡之谷

覆盖黑竹沟的是一片郁郁苍苍的原始森林。黑竹沟流域内并无村落和居民，而其外围则是彝族同胞的聚居区。千百年来，彝族人民中流传着许多有关黑竹沟的神奇传说，其中就有“死亡之谷”。

黑竹沟所在的小凉山中，原来有座山谷，叫做“依吉拉达”。早先的时候，当地人民在这里引用泉水种植水稻，却不知道为什么，自打种起水稻以来，当地就闹开了一种奇怪的忽冷忽热的病，而谁要得了这种病过不了多久就会痛苦而死。而且这种病在家畜中也广为流行。直到后来人们把水田改成旱田，种起了玉米，这病

才慢慢平息下来。这座山谷便被改名叫做“斯豁”（斯合）。在彝族语言中，“斯”是打摆子的意思，而“豁”是死亡的意思，所以合起来便是“打摆子而死”。从此，“死亡之谷”的称号便被叫开了。

上洞与下洞

黑竹沟里有两个神秘的山洞，一个叫上洞，一个叫下洞。下洞位于一处悬崖之下。洞口有一块大石，形似一个人在那抱头苦思。传闻天晴阳光照下来的时候，下洞洞口的岩壁四处便会有许多影子时隐时现。而更奇特的传闻是，如果洞口有什么动静，比如起风时草木摇晃，下洞便也跟着起反应。有人曾壮着胆子往里探望，感觉到黑乎乎的洞里面似乎有东西窜来窜去。这个下洞还有一个名字，叫做“无底洞”。有一次，一群当地人壮着胆子来到洞口观望，只见里边漆黑一片，还有阵阵阴风吹出，阴气逼人。他们便拿出带来的强力手电筒，想照一照看个究竟，谁知电筒的强光竟照不见洞底。正当四下探照搜索之际，发现眼前一黑，一看竟有团团黑气徐徐冒出。这群人惊恐起来，赶快离开。而上洞据说也是诡秘异常。当地人传闻，若是有人走到洞边大喊大叫的话，就会看见洞中不一会儿就有白气冒出。究竟这两个山洞中是不是潜藏着某种奇禽怪兽，昼伏夜出，一听见外面有风吹草动，便会开始吞云吐雾呢？众说纷纭，种种说法不一，至今仍是个未解之谜。

公、母杜鹃池

黑竹沟有关公、母杜鹃池的传说，带着一些凄凉美丽的色彩。

杜鹃池是峨边县的一个著名景观。在黑竹沟里有一处叫“公杜鹃池”，而在哈曲乡的有一处则叫“母杜鹃池”。当地彝胞们说，公母两个杜鹃池分居两地，只能遥遥相望，而不能走近对方。于是，他们之间有什么话要对对方说的时候，便会托付给四处游荡的风带去口

信，这时四处就会轻风吹过。然而，虽然有轻风经常为他们跑前跑后地传信，他们还是没有办法走到一起面对面地交谈，于是他们越想越伤心，这时，天上就会突然下起雨来。那正是他们哭泣时流出的泪水呀！当地彝胞们都说，如果要听到公、母杜鹃池都发出呜呜的哭声，那么不管是多么晴好的天气，马上开始变阴，接着就会下雨。这种奇异的气象，令人们百思不得其解，于是，就有了这样的传说：这莫非是一对被逼分居两地的情人或者是夫妻所化，心中有无数怀念之情、郁抑之意无处诉说，便化作这自然界的风和雨？

可奇怪的是，每当外来的游客向当地人询问这公、母杜鹃池究竟是怎么回事时，当地人多是摇头说不知道。是果真不知内情，还是畏惧于某种自然的神秘力量而不敢吐露只言片语？这也是个谜。

每年当杜鹃花盛开的时候，黑竹沟的满山遍野就会缀满绚丽的杜鹃花，红得像天边燃烧的彩霞。这时候，如果是天气晴朗的话，在蔚蓝的天空中便会架起一道彩虹，这道彩虹直指公、母杜鹃池的方向，就像在两地之间架起的一条美丽的桥梁。当地人说，见到这种情景时，千万不要出声。否则，稍有点动响，便会风云突变，刹那之间美景便消失得无影无踪。于是，好心的人们便这样猜度：是不是这两个相爱之人虽然分居两处，却也如同牛郎织女七夕鹊桥相会，每年到了杜鹃花开的时候，便有一次见面的机会？而这个一年一度的会面是不是还得暗地里进行？否则，怎么会一出声响，便全化成幻影一片呢？

不吃素的大熊猫

黑竹沟不仅有奇怪的洞穴，还有奇怪的动物。据当地人说，这里有不吃素的熊猫。人们都知道，大熊猫是吃竹类的素食动物，所以，每当大熊猫从树林里优哉游哉地走出来的时候，人们就任其四处游荡而不加防范。可是，黑竹沟的大熊却是不吃素的动物，进了村寨直奔

羊栏而去，不管不顾，拖住一只羊就咬，当地村民家中不少牲畜就这样成了大熊猫的一顿美餐。而这些熊猫吃饱喝足之后，有的大摇大摆而去；有的则是肆无忌惮，竟然抱着咬死的牲畜就在羊圈里呼呼大睡。外表憨厚可爱的大熊猫这般食肉成性，不由让人怀疑这是不是在长期演化过程中的一个变种，保留了某些食肉动物的习性。幸好彝族同胞们都知道大熊猫是国宝，虽然损失了家畜，也不伤害这些不吃素的大熊猫。

恐怖的巨蛇

黑竹沟还有一种令人恐怖的巨蛇。据传说，这种巨蛇躯体有碗口粗细，其所到之处，草木变黑，刷刷地往两侧倒去。

有关巨蛇，当地发生过这样一件事：那是 1991 年的 5 月 25 日，黑竹沟林业局 616 林场索道班的班长吴奉国，上班一向都比较早，那天也不例外。一大早儿，他就朝工地走去，到工地后他才发现四处空无一人，原来他是第一个来上班的。当时这个林场索道已经结束了集运木材，准备拆除，进行转移。当吴奉国走进工地现场之后，突然感觉有一点不对劲儿：四周的山谷格外寂静，而潮湿的空气也好像比往常更加阴冷。虽然太阳已经升起，山谷也慢慢亮堂了起来，可他的心里却本能地感到有些异样。这个地方他以前曾经来过无数次，从未发现有什么异常的地方。可这会儿，吴奉国心里却不知怎么的有种不祥的预感。他眯起眼睛，四周望了一下，没有发现什么异样的情况。于是他便朝工具架走去，准备拿工具开始干活。突然，他的脚下给东西绊了一下。工地上的木头和器具都是乱七八糟地四处堆放，所以，他也没太在意，以为不过是一块木头什么的。可当他无意瞥了一眼，立刻惊呆了。原来绊了他一下的是一条巨蛇。巨蛇在他脚下盘蜷着，一动不动。它的头部有成人的拳头那么大，身体滚圆，像弯曲的树干，而那满身大如指甲的鳞片，在山谷中初升太阳的照射下发出青幽幽

的光。吴奉国当时吓得一动也不敢动。等过了一会儿，他稍微回过一点神来，才想起要赶紧回营房去，叫几个人来，也让大家见识见识。于是，他小心翼翼地绕过大蛇，朝营房走去。一开始他还想快跑，可腿发软，使不上劲儿。走了好长一阵后，他才一溜儿小跑，跑回营房，向大家说了他看见巨蛇的事。一开始，大家都将信将疑，也有些害怕，不愿意跟他一同前往看蛇。后来，有一个机械兵，叫杨小兵，终于忍不住强烈的好奇心，决定跟吴奉国去工地走一趟，见识一下这条巨蛇。

他俩人来到工地，很快就发现了那条巨蛇还在，只见它依旧盘蜷着，一动也不动，也不知道是处于睡梦之中，还是根本就懒得搭理他们。吴奉国跟杨小兵窥视了一会儿，不敢轻举妄动，怕冒犯巨蛇，便又撤回了营房。

第二天，两个人又来到工地。这回他们耍了点聪明，爬到近处一棵大树上往下看，希望能看出点名堂来，谁知道大蛇蜷曲如故，依然不见动静。后来，索道班的人全来了。人多了，胆壮了，便有人七嘴八舌地说：那可能是一条死蛇。不过还是没有人敢去试探试探。

过了几天，那蛇不见了，附近的野草，齐刷刷地朝两边分开……

两头兽

据一个叫阿鲁瓦尔的老猎人说，1960年，他在马鞍山打猎。正在追赶一只獐子的路途中，他发现了一只奇怪的两头兽。

这只两头兽有两张嘴，首尾都一样，花皮毛，高约半米，重约20余斤。作为老猎人的阿鲁瓦尔也从来没有见到过这种动物。

老猎人怀着敬畏的心情，悄悄地离开了它。他大概又把这只两头兽看成是哪个神灵的现身了。不过，究竟有没有两头兽？如果有的话又是如何产生的？这还需要

探险家和科学家进一步求证才能得知。

恐怖的关门石

黑竹沟最著名的，也是最令当地人敬畏的传说便是关门石“吃人”的故事。关门石是沟内的一个峡口。据当地老人讲，峡口处有两块巨石横亘其中，故得其名。在峡口前，如若发出声响，不管是人声还是犬吠，据说就会惊动山神（当地人称之为摩朗），然后山神就会喷出一阵阵的毒雾，把闯进峡谷的人畜全部带走；或者是突然之间天就变了颜色，刮起狂风暴雨，铺天盖地，导致人畜伤亡。

野人之谜

在黑竹沟，传说最多的是可能与人类有某种渊源关系的自然生灵——野人。

人们对其他动物的好奇，远不至于像追寻野人之谜这般强烈。也许在人们揭开野人的秘密之前，这种强烈的好奇和追寻是难以消退的。不用多说别的，只要设想一下，眼前站着一个也许脸孔与周围的人相差不大，然而却赤身裸体，并且浑身长毛的东西，人们想探寻究竟的强烈好奇心也就可想而知了。

据峨边县勒与乡的村民冉千布干说，他曾于1974年10月亲眼看到过野人。他回忆说，野人身高体壮，身体足有2米高，脸部长得与常人无二，而全身却长满了褐色的绒毛。而峨边县的一个50多岁的彝族干部，也说在他19岁的时候，曾遭遇过野人。他回忆说，那天，他父亲带着他进山打猎。在山上转来转去，不知不觉一天就过去了，他们俩也累了，便找到一个叫做“瓦罗挖依”的地方，准备在那里歇息一宿。山里的夜晚寂静又充满神秘，小伙子兴奋得难以入眠。后来，过了半夜，在他迷迷糊糊的时候，突然听见一声凄厉的叫声划破寂静。起初，他还睡意朦胧，没反应过来。过了一会儿，叫声又响起来了，这回几把他惊醒了。他立刻推了

推旁边的父亲，惊慌地问：“这是什么？”

他父亲其实早醒了，因为见多识广，尚能保持镇静。这会儿，便告诉他说，这可能是野人出来活动了。

听到叫声越来越近，他父亲也感觉到了危险，便连忙叫儿子起来，在附近找到一个石坑，就把他给藏了进去，还在上面盖好树枝和草以做隐蔽。他父亲自己则拿着武器在旁边找了个地方也藏了起来。他就在石坑里担惊受怕地过了大半夜。据他回忆说，当时他感觉到野人就从他藏匿处的旁边经过，然后才慢慢地远去。

墨尔多山

【地理位置】

墨尔多山坐落在西藏丹巴县境内大小金川河交汇处，主峰 4820 米。其山势南北走向，余脉延伸至阿坝州腹地。它的西面是大金川，东面是小金川；大小金川在丹巴城边汇合，旁边便是举世闻名的大渡河。人们习惯地把这一带统称为金川地区。

【概况】

墨尔多山脉起于阿坝州鹧鸪山，如龙盘展延绵上千公里，主峰海拔近 5000 米，在大、小金川汇合处的丹巴县境内突兀矗立，高耸入云。从西面望去，犹如一尊巨佛乘骑一头猛狮奔驰；从西南而望，好似一个蓝色宝瓶横空摆放；从南望去，则见四季烟云，峰峦隐现，呈佛经所载的须弥山景。

墨尔多山主峰坐北向南，右侧为西方，有自生石岩佛；左为东方，有自生石碉群；南方则是腹下石笋勃然而立。还有形如海螺的山岗土坪敬奉于正前方。北为山背，山峰连绵，集藏地八大神山造型缩影于此，一幽深不可测的海子湖在神山之背心窝处，海中奇景怪象层

出。四面 108 座神山奇峰都为墨尔多统领的部将。墨尔多山集天下名山之奇险、纳大自然之秀美为一体，古今奉其为藏地圣山。

墨尔多山由于四周是溪河纵横，低湿温暖的农区和茂密森林，加之山体上高原草地极多，形成水草丰茂的天然牧场，林地间生长着许多名贵中药材，山谷之中河流冲积形成的像珍珠串状平台，沃土极多，成为农耕和发展林果业，以及药材生产加工和发展畜牧业的好基地。

墨尔多山是一座神秘莫测，俊秀险绝的圣地仙山，古往今来为人们顶礼膜拜，传说颂扬。在藏区，它与喜马拉雅山和冈底斯山齐名，被列为大神山之列。

据《墨水多神山志》记载：墨尔多山上的空行母十分灵验，因此在此修行极易修成正果。正因为如此，多少个世纪以来，一直备受中外家教信徒的崇拜，近几年来，大批经来自各地的游方僧人到这里的神仙洞、菩萨岩、修炼洞中参祥修行，其中还不乏国外旅游观光者，科学考察者和体育探险者。

【风光景点】

墨尔多主峰高耸入云，山顶雪峰，金光灿烂，直刺蓝天；东望峨眉金顶，西眺西藏冈底斯雪山。山脚下奔腾流淌着八条银白色的河流，如同支撑伞盖的骨架，托着 56 座俊美的山景。综观群山，山山面向墨尔多，大有“千山共捧，万人齐朝”的壮观景象。

墨尔多山有主峰奇观和东西南北四隅 9 大景区，108 个圣景，共有景点千余处。上山途经神山林道，岳苍山翠，丛林莽莽，古木参天，转经路处处绿草茵茵，百花盛开，湖水荡漾，波光映日；朝山观石，石笋嵯峨，洞穴交错，怪石林立，狮虎角斗，瀑布从天而降；观赏海子壁平如镜，仙女沐浴，金鼓自鸣，漫游河边，天然石英线条如画，狗羊相逐，鹤螺相戏，美景多不胜数。

云海是神山的一大景色。每当微风拂煦的黎明，青白的曙光和茫茫的晨雾交融在一起，点染着山山水水。山谷间的白云，时而滚作一团团棉絮，时而化作长长的绫罗，绕着这个山峰飘忽而来，又悠然从另一处山峰飘忽而去，千姿百态的云雾奇景轻轻地护卫着峰峦，金字塔似的山巅隐现在白云之中，显得俊秀且神秘。主峰脚下的云母沙金岩层中，有一海子，墨绿澄碧。海子边有雌雄二泉，泉水从石缝中喷出，饮之清冽爽口，朝圣者称之为“神水”，据说孕妇饮雌泉生贵女，饮雄泉生贵子。

墨尔多神山景色迷人，处处雄峻，神奇狮子岩、太阳月亮岩、听鼓岩、罗布铺、石笋、海螺山、观涧石、白塔、神仙洞等景点比比皆是。这里群山叠嶂，峰高谷深，连绵千里，处处有奇景，景景有传说，可谓是神山圣地。

自生塔

自生塔位于墨尔多山腰的西侧，在邦青泽日大神山之下，所在之处原始森林密布，林间裸露着奇山怪岩，在一山梁腰端，并立拔地而起巨大的孪生石塔。高近 50 米，造型逼真，远眺塔身状如人工用片石砌成，走近一看却是天然石岩生成，这双自生石塔如孪生弟兄，并排耸立。在双塔周围石山巨岩都是断头岩，其断头部位都有高耸矗立的塔峰，一共五道如此形状的岩塔，形成七塔相围的一个自生石塔群，其中东北面的一岩梁塔峰，高 100 多米，其塔身是由若干状似小石塔的不规则大小岩体堆砌而成，传说共有 108 座塔石堆成，所以又有 108 自生塔之称。在其塔上半节，有一处一块塔石压着一群石龟，石龟如雕刻而成，层层叠叠地被压在塔下，龟头长伸，做欲奔脱状，成为塔身下一景——“塔压群龟”。

在孪生双塔背面的石岩下有座庙宇，其左侧有个三角形岩洞，传说是唐代藏族大师白诺杂纳修炼大鹏经时

的住所，其上有一天然佛像。塔外洞口有一天然巨石如雄狮高卧，被称为自然塔众神的守护神。在其岩壁上有许多状似鸟爪抓划的印记，传说是白诺杂纳大师作法战妖魔时所留，因其所修炼的是“大鹏经”，故有大鹏仙展翅扑魔留下的遗痕。岩壁的上方留下横顺图形的纹印，很像书架倒放，传说这是仙人的藏经库。在“藏经库”下方的很多石缝、洞孔中，可观看到成排成群的僧人和佛像，在不同的角度可看出有不同的姿势。更奇特的是，在一些洞孔缝隙中静观良久，便可看见动态的白狮与龙争斗、仙女、僧人念经，还会听到从中传来念诵佛经和敲鼓、鸣锣之声。

自生塔四周和塔身上的奇形图案颇多。单就平地矗立的自生塔为主体，在其塔脚一周就有 20 多处奇像和立体生像：

第一是在塔身上方的南侧石岩上，有一石龙攀塔回头像，有时龙口会流出甘露来，被人们珍如神水接饮。以此处按反时针方向绕塔脚走一周，有一个山洞滴水不止。其岩壁清楚可见一尊千手观音头像，与千手观音塑像极为相似，只是手不清晰，被称为自生千手观音。

第二是在自生千手观音下方的岩头上，有巨石生来便是一龙头状，大张龙口，望着天空，这个天然龙头石，势欲破土腾飞，人们称其为“龙头石”。

第三是在龙头石下方的岩壁上，自生一排排的“文字”，远看是藏文，近看又不是，但笔画规则清晰。传说这是仙女所刻的“天书”，经典史志中称其为“康珠达雍”，意为天仙书写的代号字，也有称其是仙书的书目和缩影。在“天书”的上方是一头黄色狮像，正面是一头青色石狮图案，守卫着“天书”。

第四处是从沟谷下方进山路口的岩壁上，有一尊白眼、曲发、面目凶恶的金刚像，双目直视前方，传说他是自生塔的扩法金刚神。

律第五处是在塔脚一平滑石面上，天然生就一个十分清楚的雍忠图案，也叫“雍忠奔龙”。所谓“雍忠”，

意为永恒坚实的金刚。雍忠符号，中国民间称之“万字”符号，学术界也有称其为十字图纹的，它与中国古代的日神崇拜有关。墨尔多山出现诸多自生的“十字图纹”，这正说明了当地文化与中华文化紧紧相连，有十分可贵的学术考察研究价值。

第六处是在岩壁上留下了清晰的手掌印和指印，当地人称其为“白诺杂纳察机”，意思是白诺杂纳大师留下的手印。旁侧还有苏门羚和青羊的蹄印。

第七处是在岩壁上有一红黄色凶神金刚，金刚像为牛头马面，十分凶恶。

第八处是在塔脚岩壁上，一个魔王头面半伸在外，面像均呈挤压变形状。魔王为黑色石面，上方岩壁显出一方白石镇压着魔头，把魔脸都压变形了，并在魔王的鼻孔处打一穿孔套有一金刚杵锁定着身子。

第九处是在自生塔石壁上，自生一座莲花宝塔。

第十处是在自生塔的石壁上，自然生成一处寺庙佛堂，高矮大小约 30 厘米见方，很精致，好似人工专门造筑一样。

第十一处是在自生塔岩壁处的莲花塔旁，有一佛塔宝顶图案，传说它是自生塔的宝顶，未来得及安装，被放置在这里。

第十二处是在塔身岩壁上，有并列站立着的三尊佛像。

第十三处是在自生塔岩脚处，有一小石塔，一米多高，远看像一枚官印放立，近看像一个人盘腿打坐在莲花宝座上。其塔莲花座盘和坐佛，全是整块岩石长成。前些年朝拜者可以在小塔周围转一圈，现在已无法绕它转圈了，因为有人近三年来留意神塔的变化，发现每年以 10 厘米的尺寸增长着，现靠自生塔脚的石壁由原来的 70 厘米左右缩成 30 多厘米的距离，所以人已无法从靠内壁处走过去了。

第十四处是在自生塔基脚处，有一处岩脚十分像人工所建，更奇怪的是在这一石壁上出现圆滑石，花岗

石、青石等诸色石料互为错落相砌，令人观后觉得此塔确实是人工所建，而且是用不同的石料拼砌而成，但走近观察又并非是人工所砌。

除上述奇异之处，夜间用手电筒在塔壁上照射，会出现不少逼真的佛像和动植物图案，就像是一幅幅唐卡画悬挂在上面。

这些仅仅是围着耸立的双塔绕走一圈的奇观，其塔顶、塔体的大部分，以及周围的另外五座自生塔四周奇异之处和令人不解的现象尚还很多。有不少朝拜自生塔的人，都感到朝拜自生塔后有超凡脱俗、流连忘返之感。

神 海

在墨尔多山北部，即在大山的背部位置，群峰环抱，中间低洼处有一个呈不规则三角形的高山湖，湖面有数十亩地之宽，藏语称“措”，即海之意。人们习惯称“墨尔多海子”，由于海子神秘莫测，奇象常出，又有人称之为“神海”。

神海在《神山志》和文献、民间传说中都有许多记载。这里选几件事作个介绍，便可知神海之“神”。

20世纪70年代，丹巴云母矿部分工人在墨尔多山中开矿采云母，发现神海中鱼很多，便大肆进行炸鱼。经反复用炸药炸鱼后，一孔深不可测的海子快要枯竭了，数十亩面积大的海子只余下海中心一两亩地大一幽深潭。其后炸鱼者中多数人几年中都先后工伤或死亡，民间传说他们是因为炸海子的报应。后来，云母矿工人不敢再去炸鱼了，原来吃过海中所炸鱼者，或参加炸鱼的人，因心中惶恐，怕自己遭报应，都偷偷带上香蜡供物，去到山前或海边忏悔祈祷，求墨尔多大神保佑免灾消祸。

据说，在“神海”边观察奇景的人们亲眼见过的海中心里的奥秘还有许多。有人静观神海，海中有时出现金碧辉煌的寺庙楼阁，还有僧人跳神活动；有时又有连绵不断的大雪山出现；时而又是草绿花开的大草原和成

群的牛、马、羊牧游在山野上。这些海景有时会离开海面，在海子的上空演现完毕后落入海中消失。这种“海市蜃楼”现象，在相离不远处的海子中去观察，就看不见此类“奇景”。

不管怎样，神海中现出了“神景”，这是众多观看者所亲见，只是个中奥秘尚未得到科学的解说。

神仙洞

墨尔多山上溶洞颇多，要说“神仙洞”，处处可称。近些年来朝拜者常去的有“日巴野”、“措埔”、“勒乌埔”、“桑旦埔”、“尼玛埔”、“纳哇埔”、“因准埔”、“白诺埔”、“叶扎埔”、“德达桑埔”、“根朗德瓦埔”等，其中尤以“日巴野”和“德达桑埔”洞最为幽深而神秘，洞内奇观妙景是其他“仙洞”不可比拟和少有的。

日巴野

在自生塔下方的沟谷之中，是一个洞口怪石嶙峋、洞中深不可测的溶洞。所谓“日巴野”，意指“藏生”。宗教上有一种说法，说人间会有一个毁灭时期，到了那时，只有在“日巴野”这个“藏生”的神仙洞中才能安全躲过劫难关。洞门上多怪石，当地人说这洞口是由老虎、龙、狮子、熊、九头蟒蛇等构成连环守护，这里的熊和九龙蟒蛇的石生之像十分逼真，如人工精雕而成。

进到洞内，东转西拐，走数十米深处才到“藏生洞”门口。洞门分两条岔道。按照佛典记载和传说，来这里静坐，只要心诚和有缘分，便可无灯而现光明。有人亲历过，到此关掉手电筒，扒在“藏生洞”口，约莫几分钟后，洞壁朦胧可见，远远地从地下亮起一根白线，这“白线”逐渐向周围散发光亮。有人说这是石岩含有什么稀有矿物，还有人说或是真有神灵发光等，至今不得其解。

德达桑埔

在墨尔多山南面的石笋沟中，入洞处和出洞处都在悬崖峭壁之处。入口处搭架有六七米长的独木梯，朝拜者小心攀上光滑的木梯后，可以看见一间小石屋，那便是叶扎埔，当地人们习惯上称之为宇扎普贤石窟。继向上便进入了德达桑埔，入口曲径，人只能侧着身低着头进入，洞中曲径通幽，不愧是“仙家”居室，宽窄有度，舒适宜人，进入者感到清心快爽。洞中的石壁上还显现出不少佛身暗影，让人只觉得神奇却无法解释。洞中有天然滴水供修炼者饮用。在洞的宽阔部，底至顶空高达 10 余米，阔能住十余人。神仙洞的出口在洞内扭曲的岩壁处，也搭架了一根 10 米多长的独木梯，共 18 个阶梯，每梯半米多高，必须攀梯而上。至顶端出口处，仍是低矮曲径的窄道，只能侧身弓腰方可出去。出洞口时，削壁千仞的光滑岩道只有一栈道可走。

奇中之奇的是，这岩洞进出口如此矮小曲折，许多年来猎人们进出洞连火药枪都带不进，而在洞中却有一根长 10 余米的粗木独梯，不知是谁人放置入内的，令人不解。按佛典经文记载和民间传说，这是墨尔多大神置放的。

再有，入洞口所排放的 5 根独木梯，有的已陈旧腐朽，这说明是按时间先后置放的，而洞内这根独木梯，时间存放了多久现无法考证。有一位在山上住了几十年，现已 92 岁的老人说，在他的爷爷年代，曾告诉他洞内的木梯是神仙放进去的。老人说，他经过几十年观察，这木梯一直保持着原来陈旧的颜色不变。这更令人费解——家中的家具保持干燥且经常清洁，几十年下来也难免会腐坏，木梯在这野外山洞之中，又没有油漆做保护层，为何千百年来不朽不变呢？也许是这根独木梯的神秘奇妙，也许是这溶洞的奇特秀美，也许是洞中的“仙气”长存，古往今来，朝拜者络绎不绝，香火兴旺。

石 笋

石笋，藏语谓之“汪修”，意为有权势、富贵的自在天神。

石笋，位于墨尔多山南方，山体正面。像一尊巨佛的墨尔多神山，坐北向南，石笋正好在其腹壁之下。在沟谷中突兀雄立一根巨型石笋，笋峰直插蓝天，高达500多米。石笋顶部有泉水，有时会喷射清泉。传说这才是真正的神泉水，若能饮得此水必长寿增智和运气极佳。

传说“石笋”为墨尔多神山的男性象征。石笋面对的是嘎乌岩，岩下有神仙洞，正好是女性的象征。每年石笋与神仙洞有两次叠影出现，一次是在太阳光照之下，另一次是在月亮映照下出现，都是在特定的时间和季节。

这种重叠只有日、月转至角度相对成一条线时才会出现，被传说成是神山的“两性交媾”。平素间，一旦有浮云出现，浓雾罩着石笋和神仙洞在烟云缥缈中，常现出阴、阳两器的立体形状，甚是逼真、壮观和神奇。

在墨尔多山上，有关远古生殖崇拜的遗迹很多，比如自生塔岩壁上很多岩缝、孔口，如果目不转睛地往洞内看，会见到别有洞天之景，什么龙、狮、僧侣、仙女，以及锣鼓鸣响、仙女歌舞等，这便是“万花洞”，从洞形和经典记载都说这是神山的女性器官。在海拔4000多米高的“墨尔多神海”上方，有两巨石，长成一男一女状，裸体相对站立，男性生殖器官高勃，一股喷泉常射；女性则将生殖器官正面向男性，其姿态别致，十分真实。这一切都有性崇拜的遗痕。

六长寿修道场

所谓“六长寿”，说法不同，有说是鸡、猪、牛、马、羊、犬六畜禽；有的说是日、月、龙、人、禽、兽六种；也有的说民间关于“六畜兴旺”之说中所指的就是这“六畜”的修道成佛场所。不管怎么说，总之是指

在这里有很多的修道场。

六长寿修道场，位于须弥山下的石笋和神仙洞下面的几条沟谷中。在一处铁圈似的悬岩下，便是六长寿修道场之一。悬岩上还有坐经床，架设于盘根错节的古松柏树上。这些天然生成的“坐经床”受到民间的崇敬和朝拜。每个坐经床都有神奇美妙的传说故事，以及成佛成仙者的姓名。

在往下走不远处的一大岩壁上，有一处形如半月的岩穴，名叫“达瓦埔”，藏语意为“月亮的修道场”。传说每当月蚀出现时，这岩窝中定会有一些奇像出现。与此处并立的另一面岩壁上，天生一个大圆孔形的岩窝洞，名叫“尼玛埔”，意为“太阳的修道场”。这个岩窝确实像一轮太阳，岩窝洞口的一些缝线，构成了太阳的光环。月亮和太阳两修道场相距不远，应和日月争辉之说。在另一侧沟谷，岩石呈鳞甲状，下有溶洞，传说这是龙的修道场，名叫“因准埔”。除此之外，还有卓姆哈拉岩窝及其他很多岩窝和修道场，每处都有美好的传说故事。

六长寿修道场所在之处沟谷纵横、山峰交错、溶洞密布，传说颇多。从古至今，许多立愿发誓的修炼者，都来到这里修炼。六长寿修道场之所，由于山岩、林木、道路和岩洞交错，曲径幽深，经常有浓雾笼罩，风景清幽迷人，加之扑朔迷离的传说故事，给修道场披上一层层神秘的面纱，令人更觉圣山仙境的气势不凡。

天 山

【地理位置】

天山位于新疆中部，东与阴山相接，西抵哈萨克境内，东西长 2500 多公里，南北宽 250~350 公里。天山气势磅礴、风光奇异、物产丰富，不仅是新疆名山，也

是世界名山之一。

【概况】

天山从海拔 1000 米以下的塔里木盆地和准噶尔盆地之间突兀而起，山势巍峨，气象万千。据统计，海拔超过 6000 米以上的高峰约有 40 多座。天山主峰托木尔峰，维吾尔语“铁峰”之意，海拔 7435 米，位于中苏界峰汗腾格里峰西南约 20 公里的我国温宿县境内。它周围有海拔 6000 米以上的高峰 10 余座相伴而立，形成一个高峰群。除汗腾格里峰之外，还有形似花朵的雪莲峰，洁白的大理石上覆盖着白雪的阿克塔什峰（白玉峰），形似卧虎的却勒布斯峰（卧虎峰），以及科学峰、台兰峰、科其卡尔峰（公羊峰）和吐盖别里峰等。

从天山山脉总趋向来看，是西高东低，西宽东窄。东天山主峰博格达峰，海拔 5622 米，与其他高峰相比，似乎“低人一头”，但因南邻吐鲁番盆地，故以陡险著称，为我国对外开放的八座山峰之一。

一万多年以前，天山几次冰铺雪盖，冰川延伸到海拔 1000 米以下的地方。因此，天山境内古冰川侵蚀与堆积地貌很发育，如 V 形谷、冰斗、悬谷、角峰、冰围场、冰漂砾、冰碛垄等，比比皆是。很多地质学者认为，著名的风景区天池是由冰碛垄堵塞河道而形成的高山湖泊。南结铁路的奎先大隧道，也是在冰碛垄中凿通的。

天山也是现代冰川最发育、最集中、规模最大的作用中心之一。海拔 4000 米以上，便是银装素裹的冰雪世界。在阳光照耀下，银光闪闪，景色分外妖娆。在山谷冰川的冰面上，覆盖着大小不等的碎石，人行其上，并不知道脚下为巨大的银龙。冰川上常形成水深莫测的冰面湖，数百米深的冰裂隙，还有蓝色的冰蚀洞、冰钟乳、水晶墙、冰桌、冰椎、冰蘑菇等等，千姿百态，蔚为可观。

天山境内有高山冰川近 7000 条，冰雪覆盖面积近 1

万平方公里。天山主峰托木尔峰地区，冰川的数量、规模、冰雪资源的丰富，均可与号称“冰川之父”的慕士塔格争雄。其有冰川 829 条，最长的冰川是托木尔峰北部的汗腾格里冰川，长达 60 公里，是世界上八大冰川之一。

【风光景点】

白杨沟

天池脚下的白杨沟，地如其名。以白杨为主的针阔叶混合原始森林，在这条 6 公里长、500 米宽的峡谷中生长得非常茂密。夏天，这里绿阴匝地，林澜雄浑，一派优美的峡谷风光。而一到深秋，这里就层林尽染，明艳辉煌，呈现出一幅壮丽的天山秋色图。

在天池风景区，白杨沟的秋色最浓重。杨树和桦树叶子的金黄色、皂角树叶的橘红色、松树针叶的墨绿色和其他树木的各种颜色，交杂在一起，色调之柔和，如欧洲文艺复兴时期的油画。出没于白杨沟森林中的狐狸、猓獾、松鼠和野兔等，为大自然增添了几分生机。

博格达峰

东西横贯新疆腹地的天山山脉延伸到这里，当年在山下游牧的蒙古人给它起了个好听的名字：博格达。博格达山由乌鲁木齐断裂带发端崛起、逶迤东去与巴里坤山相接，其间 300 余公里，峰峦叠嶂、沟壑纵横。从博格达山北坡的峡谷攀援而上，既能看到山清水秀的牧场，也可以探寻雪厚冰坚的世界。在地质学中，博格达属于褶皱山，和天山一脉相承，是世界上最年轻的山脉之一。3 亿年前的造山运动，使它一部分山峰从茫茫古海中探出了头。后来，在六七千万年以前的喜马拉雅造山运动中，地壳急剧隆起上升，这座山脉才全部冲出了海平面。博格达峰峰峦峻峭，山体浑厚。主峰海拔 5445 米，耸立在阜康市南的群山之上。主峰和左右两峰相连，三峰并起，形如笔架，巍峨壮观。

博格达山的冰川雪峰，终年闪着耀眼的光芒，与山谷中的天池绿水交相辉映，造就出风光独特的避暑胜地。博格达山千峰竞秀，万壑流云，景色迷人。这里有遮天蔽日的原始森林和风光如画的山甸草原。雪线附近有雪豹出没、雪鸡栖居。密林深处不时传来马鹿的呦鸣，隐现着狍鹿、棕熊、猓狍和岩羊的身影。草地上山花烂漫，五彩缤纷，其间野生的中草药材如贝母、党参、紫草、黄芩和柴胡等等，一丛一簇，遍布山野。

博格达山发育着现代冰川，每到盛夏季节，冰雪融水滔滔而下，汇成 30 多条较大的河流，浇灌山麓的绿洲沃野。

博格达山古称灵山、圣山或福寿山。历史上，乌鲁木齐的达官贵人崇拜博岳之神，在天池湖畔修建庙宇，以供游人朝拜敬香。自古以来，许多文人为博格达山写下了赞美的诗章，也使得这里成为远近闻名的人文胜地。

顶天三石

灯杆山之顶，耸立着三块巨石，其状如戟，名“三戟石”。三石直刺苍穹，立地顶天，故又称“擎天石”。相传天池大湾子，水深万丈，是藏妖之宅。王母娘娘来到瑶池时，许多妖精水怪还不知她的法力无边。一日，池水黑浪翻滚，一片妖气。西王母定睛一看，原来是被罚下仙界的黑鱼精在此作怪，欲将天池掀翻，好卷起“万丈恶涛，将西天冲斜”。西王母怒上心头，脱下一只云头绣鞋，扔进水里，口中念念有词，喝声：“金母在此，妖孽不上来见吾。”话毕，黑鱼精顷刻之间束手被擒。西王母用法力锁住黑鱼精，并将其带回仙宫。西王母又在灯杆山上立下一块巨石，用簪子将其劈成三瓣，撑住西天，使天下太平，所以，此石被称为“顶天石”。

定海神针

天池北岸有一棵古榆树，冠大如伞，状如帝王金舆华盖，面湖而立，即使是丰水年成，湖水也不能浸漫到其根部。长期以来，人们将古榆树根部与湖水水面的距离，当作测量湖水的标志。

相传，天山瑶池是西王母居住的仙境，有一年，西王母在瑶池之滨举行蟠桃盛会，各路神仙如期赴宴，唯独瑶池水怪未被邀请，因而水怪兴风作浪，一时乌云滚滚，狂风大作，波浪滔天，搅得周天寒彻。西王母怒吓妖怪，拔下一枚碧玉簪镇住水怪，顷刻间，风和日丽，波平浪静。那枚碧玉簪便成了这株榆树，千百年来枝繁叶茂，挺立于海拔 1910 米的北岸，人们称它为“定海神针”。

石门一线

石门是进入天池风景区的天然门阙，其门石壁巍峨，高达数十米，长约 100 米，天巧奇绝，犹如两扇敞开的大门板，故称石门。门道最宽处有 10 余米，两壁夹峙，一线中通，取其“山势两崖对，天门一线通”之景，故名为“石门一线”。

石门是由古河道鬼斧神工切割而成的峡谷，亦称“石峡”。又因其石色赭暗，如同铁铸，又名“铁门关”。石门悬崖壁立，形势峥嵘，有“一夫当关，万夫莫开”之险峻。三工河从“门”内一侧奔腾激荡而下，水旋路转，浪花堆雪，器声如雷，惊心动魄，谷幽气寒，别具洞天。

穿过石门，“柳暗花明又一村”，进口处远眺天池，叠瀑悬泉，凌空飞腾。聚仙亭、闻涛亭，擎天矗立。山路逶迤，云杉连绵，隐现于祥云异彩之间，恍若仙境。游人往往未抵天池，即已感叹天池景观白勺雄伟瑰奇。今人谢玉康作《天池八景诗》，赞“石门一线”曰：“巍峨石峡瑶池门，峭壁悬天险断魂。鬼斧神工刀劈就，一

线通途上青天。”从中足可见石门一线的魅力。

石门上还题刻“石门天开，有兴重来”的大字，借喻昔日王母惜别穆王时“祝君长寿，愿君再来”的依依情怀。

天山天池

在天山的第二高峰博格达雪峰的山腰，有一个天然的高山湖泊，它就是享有“天山明珠”盛誉的天山天池。

天池海拔 1980 米，湖面呈半月形，长 3500 米，最宽处 1500 米，面积 4.9 平方公里。天池是古代冰川泥石流堵塞河道形成的高山湖泊。“天池”一名起自清乾隆四十八年，新疆都统明亮到此处游览题下“神池浩渺，天镜浮空”。天池是分别取“天镜”、“神池”首尾二字而来。

天池湖水清澈碧透，四周群山环抱，青峰翠峦，幽谷深壑，湖滨绿草如茵。这里气候湿润，降水充沛，年降雨量在 500 毫米左右。盛夏，戈壁酷暑难熬，而天池却空气清新，凉爽宜人。每当七八月份，夜晚房间还要生火取暖，故有“早穿皮袄午穿纱，抱着火炉吃西瓜”的情形。

在神话传说中，把天池称为“瑶池”。小说《西游记》，就把瑶池描写成神仙云集，举行蟠桃宴会的圣地，给这一闻名遐迩的游览胜地蒙上了一层迷人的神奇色彩。

天池的自然景色，既具有峨眉之秀，又具有华山之雄，同时还有别具一格的美：山峰秀丽雄伟，瀑布跌宕多姿，云雾变幻莫测，气候凉爽宜人。银波粼粼的天池四周，群峰环抱，云杉参天，构成一幅大自然的美丽画卷。

游览过天池云雾的人说，黄山云海也逊风骚，因为天池气候瞬息万变，一天之中有四季，一日之中有阴晴，晴日当空，池水蒸腾凝结为云；地面绿树成荫，日

照偏少，水汽较多，湿而生雾。二者聚合，形成天池云雾，淡雾弥散，如飘浮的白纱，缠山绕峰，穿岩漫壑，宛若九天玄女“兰田玉带曳长裙”。云中的山峰浮动，犹如西王母在云雾中来往，瑶池仙境变化多姿，忽而天气骤然变冷，云雾聚结，凝结成絮，一团逐一团，后云越前云，云铺深壑，絮掩危峰，云雾由白渐青，又由青变黑，若江海波涛，上下翻滚，似苍莽云海，铺天盖地，令人望而生畏。忽而又云开天晴，骄阳似火，偶现瑶池架彩虹。人间奇景尽显于片刻之间。天池云雾奇观，令古今游人叹服！

【传说故事】

博格达峰的传说

博格达峰位于天池东南，上登 18 公里即到。山顶三峰并立，主峰即博格达峰，海拔高 6445 米，号称“东部天山第一峰”。东峰海拔高 5287 米，俗称“灵峰”；西峰海拔高 5212 米，俗称“圣峰”。博格达峰被称为乌鲁木齐的“守护之神”，也就成了民间尊崇的偶像，施以祀祭。

关于这三座山峰，民间流传着许多传说。

传说在很久以前，天池里有一条恶龙，经常出来扰害百姓。有三位青年，心善性豪，决心为民除害，要除掉此妖孽。三人历尽艰险，攀上天池，将恶龙追至峰顶，同恶龙进行了殊死搏斗。经过七七四十九天的鏖战，他们终于打败了恶龙。但他们自己也筋疲力尽，昏倒在山上，再也没有醒来，遂变成了三座山峰，并肩屹立，保护着这块神圣的宝地。

还有一个传说，早先这里居住过维吾尔族祖先，有一位维吾尔族少女叫塔格莱丽丝，意为雪莲花，生得美如天仙，有一恶少，人模鬼样，意图霸占少女。少女不甘受辱，便化作一座冰峰，即现在的博格达主峰。恶少贼心不死，企图爬上峰顶去吻少女的脸。为了保护姐姐不受玷污，少女的两个弟弟也化作两座冰峰，守在姐姐

的左右阻挡恶少，这便是后来的“灵峰”和“圣峰”的由来。恶少企图绕过大弟、二弟，从东北侧偷袭少女，但爬到半山腰，恶少便被雪崩活埋了。不知过了多少年后，被活埋的恶少又变成了一条恶龙，想再次去侮辱少女，被五位青年发现，五位青年怒不可遏，决心为民除害，便在山上与恶少展开殊死搏斗，经过七七四十九天的鏖战，五青年精疲力竭，昏倒在山上，恶龙趁机将他们向山东面投掷，当投掷到最后一位青年时，他突然醒来，奋不顾身，紧紧抱住恶龙从主峰南面跳了下去。五位青年为保护少女，也化作五座冰峰，即现在博格达三座主峰东南侧排列着的海拔 5000 米以上的五座冰峰，恶龙则变成断了脊梁的恶狼，始终也未能实现凌辱少女的丑恶梦想。

天池的神话

天池，俗称“海子”，古称“瑶池”。天池被称作“瑶池”，首推《穆天子传》。该书卷三载：“乙丑，天子觴西王母于瑶池之上。”传说天地就是西王母与穆天子欢宴的瑶台仙境。

又据《穆天子传》、《竹书记年》、《山海经》等古籍记载，相传天约在公元前 10 世纪，周朝第五代国君周穆王姬满，驾八骏，率六师，游历西域，最后游至西王母之邦，会见了西王母。西王母在风景秀丽的瑶池，设宴款待周穆王一行。在举爵奏乐之间，西王母与穆天子应酬唱和，热情洋溢。周穆王赠给西王母白圭玄璧及大批中原特产的锦绸美绢。西王母再拜受之，并酬以当地的瑰宝奇珍。在此期间，西王母请周穆王历游瑶池及西王母国的山川名胜。游览瑶池时，穆王登山立石为碑，书“西王母之山”五个大字，以志此行，并植槐树留念。临别时，穆天子依依不舍，西王母也千叮万嘱：祝君长寿，愿君再来！

周穆王与西王母瑶池相会的美好传说并不是空穴来

风。据史籍记载，周穆王赠给西王母的物品中，就有丝帛 150 丈，丝绫 450 丈。而西域的白王璧玉在中原则视为宝石，《穆天子传》中有穆王“取玉三乘”、“载玉万只”之说，说明 3000 年前，西域与中原已有交往。

美丽的传说让历代诗人为之吟颂。唐代大诗人李商隐为此写下了千古绝唱：“瑶池阿母绮窗开，黄竹歌声动地哀。八骏日行三万里，穆王何事不重来？”

时光流逝了几千年，“瑶池”之名至今盛传不衰，并被游人誉作“人间仙境”。

瓦 屋 山

【地理位置】

瓦屋山国家森林公园位于四川省洪雅县境内，主峰为 2830 米，总面积为 700 平方公里，最高山峰海拔为 3522 米。瓦屋山曾与峨眉山齐名天下，有“东有峨眉，西有瓦屋”之说。瓦屋山是景观资源极为丰富的景区之一。

【概况】

瓦屋山状似巨大的瓦屋而得名。瓦屋山集雄、奇、险、秀、幽、珍于一体，人文景观和自然景观极为丰富。

由于瓦屋山地处“华西雨屏”地区、森柿植被保存完好，因此山有多高，水就多高。林下 80 多个泉眼，涌流不竭，汇成 72 条瀑布，其中以兰溪、鸳鸯、鸯溪为三条最大的瀑布，而兰溪瀑布全长落差 1040 米，令人叹为观止。

瓦屋山有野生植物 3500 多种，被子植物科数占世界被子植物总数的 60%，被誉为世界被子植物的摇篮和

分化中心；珍禽异兽野生动物达 470 多种，大熊猫在箭竹林中嬉戏，小熊猫在林间枝头戏耍。野牛成群结队绕着山腰行进。这里是一个大自然的乐园。

由于地质作用。瓦屋山形成了向东西两侧略倾的屋脊状地形，从任何角度望去，此山整体上都状若瓦屋。山顶平台约 11 平方公里，南北长 3375 米，东西宽 3475 米，平均海拔 2830 米，被有关地质专家认定为中国最高、最大的“方山”。清代何绍基称之为“坦荡高原”，而在民间则有“人间天台”之说。山顶平台上，约 1 平方公里原始冷云杉林莽莽苍苍。

瓦屋山四季之中又各有特点。春夏之际，山上 20 多平方公里杜鹃花争奇斗艳。杜鹃矮林虬枝盘曲，为天然之巨型盆景。瓦屋山特有的两栖动物纳鱼，形似大鲵，却喜欢攀援山溪附近的小树。

深秋时节，漫山遍野金黄、橘红、深红的槭叶，与合欢树果在蓝天白云下交相辉映，灿若云锦。瓦屋山之冬有长达 190 天的雪期，初雪期为 10 月中下旬，终雪期为次年 4 月中旬，给瓦屋山带来了罕见独特的冬雪景观。

【风光景点】

瓦屋山台顶面积约 10 平方公里，四周悬崖峭壁。山中溶洞成群，著名的有燕子洞、大法洞、三星洞等 24 个。景区内山势挺拔，怪石嶙峋，奇异瑰丽；峡谷风光车富多彩，如青衣江峡谷。白沙河白香岩至余家坪一带和瞻光溪、菩萨溪谷等。景区内还有汉王湖、樱桃湖、明月池等湖泊。汉王湖碧水万顷，幽美静谧。鸳鸯池位居瓦屋山顶中心，面积 20 万平方米。瓦屋山的瀑布多而高，兰溪瀑布二级落差高达 1040 米，飞泻千仞，气势壮观；磨子河梯级瀑布总落差 210 米，其中最大一级落差 125 米，夏季流量 4 立方米/秒，是观瀑的好去处。

瓦屋山植被茂密，种类繁多。山上动物很多。在秋

冬季节可在“野牛街”观赏羚牛群活动的壮观场面。瓦屋山景区人文景观资源也很丰富，既有庙宇殿堂，又有摩崖石刻，还有自唐以来的著名文人如岑参、陆游、苏轼、田锡、苏辙等在游历瓦屋山时留下的大量文化珍品。自唐宋以来，瓦屋山因其神奇秀美与峨眉山并称为“蜀中二绝”，享誉千载。

瓦屋山顶还是观云海、日出、佛光的好地方。瓦屋山因其特殊的地理位置、空气湿度、风向等条件，极易出现云海、日出、佛光、圣灯等神奇的天象景观。山顶象尔岩是观景的最佳位置。岩下有时云海千里，白浪翻涌，峨眉山、贡嘎山仿佛两只小船在云浪中沉浮。清朝诗人何绍基对此有这样的描绘：“须臾白雾起，如绵如浪。溶作一天云，匿尽千重嶂。”天色将明未明之时，一轮红日在天际一线处，喷薄而出，霎时霞光万道，气象万千，景象颇为壮观。在晴空万里的午后，风轻云涌，虚空中出现七彩光环，其中人影幢幢，令人心醉神迷。

八面山

八面山位于洪雅县城南 20 公里处，名胜古迹随处可见。主要有苟王寨和尖峰古城。苟王寨在八面山支脉白象山山腰，建于宋建炎三年（公元 1129 年），是洪雅人民当年为避金兵入侵四川前选址修建的城寨。嘉熙年间鞑兵入川，人民武装聚居于此抗鞑。

该寨城建于后倚悬崖、前临峻谷的一条长 2000 余米、高度 5~15 米天然石廊中。古人在此设有前后寨沟、栈道，寨中有数处摩崖石刻、94 龛造像。造像地点长 800 米，石刻为密宗造像，形象生动，具有晚唐时期的特点。寨内遗存有石臼、石室、领兵人居处等遗址，古朴凝重，形式多样，充分展现出了汉代文物的绚丽多彩。

尖峰古城始建于宋嘉熙年间，与合川钓鱼城同时修建。位于八面山峰顶，海拔 1463 米。史载原名“天生城”，是川中“抗元八柱”之一。因该城修建在八面山峰之尖，故称尖峰城。现存城墙长 143 米，高 4~5 米不等。清同治五年在宋仕杰的策动下，60 余人在此聚义反清，因被人告密而失败，现该城仅存东城及门洞。东城方圆 1.5 平方公里，西北面为断岩，俗称舍身岩。内有水井、泉水清冽，实为屯兵抗鞑的战略要地。居高临下，南望峨眉，北猎瓦屋，华头夹江、柳江花溪、洪雅、丹棱尽收眼底。城内现有摩崖造像 20 余龕。登临可凭吊古战场的悲壮，眼前树林深邃，沟壑纵横，云遮雾绕，是洪雅八景之一“眉烟点翠”之所在。

【民俗风情】

瓦屋山俗称“居山”、“蜀山”，有着独特的民俗风情和文化内涵，尤其是其底蕴深厚的道教文化，令世人叹服。

据有关专家考证，古蜀开国君王蚕丛曾在瓦屋山域教民种桑养蚕，死后葬于瓦屋山上。传说道教祖师太上老君骑着青牛出关“寻青羊之肆”，由草原故道入蜀，沿青衣江来到瓦屋山域传道，最后在瓦屋山鸳鸯池畔升天。道教创始人张陵追寻太上老君足迹来到瓦屋山，尊奉太上老君为鼻祖，与当地羌民一起创立了五斗米教……

至今瓦屋山域仍留有“蚕丛墓”、“蜀王殿”、“川主庙”、“太上老君木刻神像”、“老子骑牛入蜀图”等文物古迹。

在汉代，瓦屋山域曾是羌族居住的地方，至今仍保留着浓郁的羌族风情。游人到瓦屋山国家森林公园观光，既可欣赏羌族歌舞，又可品赏羌家饮食文化。

夜晚，随着熊熊篝火的点燃，美丽大方的羌族姑娘和英俊潇洒的羌族小伙子拉着游人翩翩起舞，围着篝火

尽情跳起“锅庄”舞。一曲舞罢，羌族姑娘端来敬客酒，向游人唱起悠扬的羌族民歌，而架上烤熟的山羊、野鸡、野兔，散发出浓浓的肉香，令游人乐不思归。

【传说故事】

瓦屋山之谜

洪雅瓦屋山的迷魂幽 为何进去便出不来，瓦屋山形状为何酷似瓦屋？

瓦屋山奇峻险秀、神秘多多。据介绍，瓦屋山现有美容、麻花、问客、团叶等 40 多个品种的杜鹃花，面积达 4 万公顷，每年 3~7 月漫山遍野，五彩缤纷，形成了一个“空中杜鹃花园”。据专家说，瓦屋山有种类如此多、面积如此之大的寄生杜鹃，在全国乃至世界均属罕见。而这些是什么时候形成的、怎样形成的，至今也没有人能解开这个谜。

瓦屋山最大的谜团是山顶上的迷魂幽，有专家学者曾多次试图穿越都告失败。据专家说，在瓦屋山的东南方，有一面积约 67 万平方米的区域，从平地隆起如馒头状的土丘，形状大小基本一致。

从古到今有不少人及多支森林调查队在该区域出现指南针失灵。1979 年四川省森林调查队在该区域走了 3 天 3 夜，结果仍在原处，后来用刀边走边砍，砍出一条“生命线”才脱困。1999 年 12 月初，瓦屋山生态旅游研究所工程师、熊猫研究专家郑明全在调查大熊猫行踪过程中，误入迷魂幽而殉职。缘此种种，当地政府在开发瓦屋山资源时，不得不将其划为旅游禁区，防止游人误入迷魂幽。由于它处的地理位置与百慕大三角在同一纬度上，所以，迷魂幽被国内的地质工作者和探险者称为陆地上的“百慕大三角”。

当地有关部门多次表示，希望专家、学者和探险者，以及有探险经验的游人来这里考察游览，共同来揭

开瓦屋山的几大谜团。

五指山

【地理位置】

五指山位于海南省五指山市五指山乡，地处海南岛中部，是海南第一高山，主峰海拔 1867 米，素有“海南屋脊”之称。五指山山脉主体范围 169 平方公里。

【概况】

五指山是海南岛的象征，也是我国名山之一，因其山峰峦起伏呈锯齿状，形似五指，故得名。

五指山山脉延伸及五指山、琼中、保亭、陵水四个市县，它与南美洲的亚马孙河流域、印度尼西亚的热带雨林和国内的西双版纳，成为全球仅存的几片热带原始雨林之一。远眺五指山，只见林木苍翠，白云缭绕。近看五指山，只见五指由西南向东北，先疏而后密地排列着，气势非凡。

五指山第一峰，海拔 1300 多米，峰峦壁立，整座山峰好像一座硕大的金字塔，而山巅则像啄食的鸟嘴。五指山中的最高峰为二指峰，海拔 1867 米。在一峰和二峰之间，山势非常险要，有一座由天然巨石架成的“天桥”连接两峰。三峰原是五指山峰中的最高峰，后被雷劈去一截。其后是四峰、五峰，这五座峰峦虽然峰巅分立，但山体相连。五指山区遍布热带原始森林，层层叠叠，逶迤不尽。海南主要的江河皆从此地发源，山光水色交相辉映，构成奇特瑰丽的风光。

五指山林区是一个绿色宝库，林区内有热带、亚热带常绿雨林，常绿阔叶林、针阔叶混合林、乔灌木及维管植物达 4900 多种，其中有我国著名的海南黄檀、青

皮、坡垒、母生、陆均松、罗汉松、红辣子、红罗等珍贵树种。进入原始森林，随处可见高大的树干参天摩云，落叶厚达 50 厘米以上，空气里充满独特的树脂香味。

五指山森林茂密，草木丰盛，也是野生动物生息繁衍的天然乐园。据统计，林区内现有野生动物 500 多种，占全国动物总数的 22.2%，其中珍禽有海南白鸽、鸚鵡、孔雀雉、原鸡、海南八哥等；两栖动物有近 40 种，如脱皮蛙、鞞皮游蟾等 11 种是海南特有的；陆生哺乳动物有近 80 种，其中海南熊、云豹、水鹿、灵猫、猕猴、坡鹿等 21 种为珍贵动物；另外，罕见的珍稀动物如坡鹿、孔雀雉、狐蝠、巨蟒等在我国也仅见于五指山区。五指山区还有蝴蝶等昆虫 180 多种。

五指山区内的古松、兰花、灵芝、水满茶、冷泉被称之为五指山的“五绝”。尤其值得一说的是五指山野生兰花，有 120 多种，其中不少品种为世界独有，具有较高的经济和观赏价值。

五指山年均降水量为 2035 毫米，区内河流多，年平均径流深为 1400 毫米，所以，五指山又是海南岛最重要的水源涵养区，是海南两大河流昌化江和万泉河的发源地。两条河流流域面积占全岛总面积的 26%。

五指山还是生物多样性保存得最完好的地方之一，区内保存了许多生物基因，是一处难得的科研资源库。

近些年来，五指山的开发取得了有史以来前所未有的进步，但其神秘面纱也只是被掀开了一角而已。其独特的风姿和资源还需要人们更进一步去认识和发掘。

【风光景点】

仙女潭

五指山脚下有个神秘的水潭，当地人都叫它为“仙女潭”，相传这里是仙女修身、沐浴的地方。

仙女潭地处原始森林中的溪流中，山间的泉水在一面平滑的大石壁上分成两股小瀑布，直射到潭中，飞瀑湍流，溅珠泻玉般地落入潭中，之后，又湍湍地流向山间。

潭水的水面宽约 20 平方米，水最深处有 2 米，但水面如镜，水中偶尔可见活泼可爱的小鱼在游憩，水底可见一个个大小不均的鹅卵石。潭水清冽甘甜，水温一年四季都清冷透骨。

在五指山脚下的方龙村，至今还流传着有关仙女潭的故事。传说在仙女潭几十米远的地方有一座梦仙楼，因为这一带过去牧草较多，村民们喜欢把牛牵到这里放牧。有一天，村里一个农民来此打算把牛儿牵回家，突然间，他听到不远处传来阵阵姑娘们嬉戏打闹的声音。他循声前往，看见从云雾缥缈的五指山峰顶飞下一群漂亮的姑娘，飞落到不远处的一个水潭中嬉戏沐浴。待到他想上前看得更清楚一点时，姑娘们便不见了，但因此仙女潭的名字却传开了。

每年农历五月初五端午节，附近村子的年轻人都会到仙女潭来戏水。当地人都说，用仙女潭的水沐浴，男的会更健康、更英俊，女的会变得更漂亮。

五指山生态公路

从南圣镇至五指山乡，路遥 25 公里，沿途高山壁立，碧水长流，奇花异树，美不胜收。行进在这里，犹如徜徉在一条自然景色的生态长廊，如诗如画，如梦如幻。

大峡谷

经过千万年的山体运动和风雨冲刷，从五指山第一峰至雅宾草地，形成了一条纵深上千米的大峡谷。峡谷里古木参天，溪流湍急，沿着自然形成的便道攀援而上，可以观赏到原始热带雨林、蝴蝶谷、仙女潭、珍珠

泉等风景。走近一峰时，还可以见到千尺瀑布犹如银河泻地，飞流直下，蔚为大观。

青春岭瀑布群

在南圣镇牙南苗村斜对面的青春岭顶上，有五条白色绸带似的瀑布，从林木岩石中直泻而下，形成景观独特的瀑布群。其落差平均 500 米，瀑布周围是一片绿的世界，山沟险壑，怪石嶙峋，蔚为壮观。

【民俗风情】

古老的黎族风俗

在五指山的黎村，处处散发着原始而粗犷、朴实而浓郁的黎族风情。

黎族的民居，大多位于地势平坦的河谷阶地或盆地。山区里的村寨规模一般都不大，只有十几户或二十几户人家，多是建于依山傍水的地方；平原或较平坦宽阔地区村寨较大，有多达数百户以上的村落。

五指山区属于偏僻的山区，黎家村寨聚居的大多是同一血缘关系的人们。村内的建筑物有住房、隆闺、谷仓、晒稻架、晒坪、牛栏等。村内一般没有固定的排列格局，住房从样式上分船形屋和金字形屋。

在黎村最吸引人的要算是“隆闺”了。“隆闺”为黎语，意思是“没有灶的小房”，是黎族村寨中比较普遍的一种特殊建筑。按照黎族的风俗，孩子成年后，父母就会在自己住屋的一侧盖一间小房让其孩子居住，黎族叫做住“隆闺”。年轻的男女可以在这里吹乐器、对歌和谈情说爱。这也是外人常说的“放寮”。

走进黎村，便会看见村旁宅边或园里的木架上挂有似排墙竖着的金黄稻谷，这种存放稻谷的木架黎族人叫做“稻择”。

“稻择”是黎族的古传谷仓，有互不侵犯的传统习

惯。习俗传说如果谁偷窃了人家稻埕或粮仓里的谷子被地知天见，不是被雷打死就是落水而死。因而不论“稻埕”是建在村旁宅边，还是山兰园里都很安全。

在黎族生活的地区，几乎所有村寨，无论是村头路旁、房前屋后、牛栏猪舍，或是有树木和茅草的山坡地头，都有许多各种不同的标志。这些标志具有符号语言的特点，只有黎族人才知道这些标志的含义，而且人人都恪守标志所代表的传统规矩。如果侵占或无视他人已经做出标志的地方，要受到族人的唾骂和蔑视。

欢乐的“三月三”

每年农历三月初三，是海南黎族最盛大的传统节日，也是黎族青年的美好日子，人们将“三月三”称为爱情节，黎族称“孚念孚”。在“三月三”的节日期间，人们要举行歌舞盛会。在夜晚的山坡上、河岸边，人们燃起一堆堆篝火，姑娘身着七彩衣裙，佩带各式首饰；小伙子腰扎红巾，手执花伞，跳起传统的竹竿舞、银铃双刀舞和槟榔舞等富有民族特色的舞蹈，歌声此起彼伏，通宵达旦。

在节日期间，黎族人民还要举行对歌、摔跤、拔河、射击、荡秋千等传统的娱乐节目，用欢歌笑语来表达对生活的赞美，对劳动的热爱，对爱情的追求，节日里的气氛欢快热烈，令人陶醉。

关于“三月三”的来源还有一个传说。

相传，远古时候，洪水淹没了人间，只剩下天妃和观音兄妹两人，他们抱着葫芦瓜在洪水中漂泊，漂流到海南岛昌化江畔的燕窝岭，被一棵榕树卡住了。洪水退后，只剩下两人孤零零地生活，兄妹俩决定分头去寻找亲人，临走前，两人约好每年三月初三回到燕窝岭相会。兄妹两人分手后，走遍了天涯海角，都不见人迹，眼见两人快要衰老，人类就要绝迹了，妹妹暗地里拿定

主意，在自己的脸上刺花纹，使哥哥认不出自己来。就这样，在又一年的三月初三，他们就在燕窝岭下结为夫妻。他们在燕窝岭上纺纱织布，生儿育女，开荒种田，挖塘养鱼，繁衍了后代。许多年过去后，天妃和观音沉睡在山洞里，化成一对石头。黎族后代为了纪念这两兄妹传宗接代的功劳，把石洞取名为娘母洞。从那以后，每年的三月初三，黎族男女老少都要带着糯米、糕饼、粽子和山兰米酒，从四面八方赶到娘母洞前纪念祖先，以对歌和舞蹈祈求本民族繁衍幸福。后来，三月三变成了黎族人民一个固定的节日。

【传说故事】

五指山的传说

很久以前，有一对勤劳善良的黎族夫妇，生下五个儿子，虽说终日辛勤耕耘，生活仍是贫穷。有一天，一位仙人上山偶遇这户人家，深表同情，赠送仙刀和宝锄各一把，从此，这家贫穷的夫妇粮丰畜旺。后来，这件事传出后被魔王知道了，便大发雷霆，并派出妖怪把这对黎族夫妇抓去，想要夺走仙刀和宝锄。这对黎族夫妇宁死不屈，临死时嘱咐五个儿子，要把魔王杀死，为他们报仇。这五兄弟牢记父母遗嘱，长大后与魔王展开搏斗，不幸被害。五兄弟的英勇抗魔精神，感动了熊、豹、蚁、蜂、鸟和山神，它们联合起来击败了魔王，然后把五兄弟一字排开地安葬了。后来，五个坟渐渐隆起成五座山峰。起初，人们称其为“五子山”，后来人们见五峰形似五指又称其为“五指山”。

据说，五指山中的三峰原为最高，是仙女藏着金、银、玛瑙、珍珠的宝库，所以从二峰到三峰原有一座“仙桥”，“仙女”常在桥上来往。后来，被一贪财的猎人发现了，便强迫仙女带至三峰取宝。当走到“仙桥”时，仙女转身之间消失了，紧接着一声雷鸣，“仙桥”

断塌，贪财的猎人丧生深涧，三峰也断塌了一截，把陷入深涧的贪财猎人埋葬了，三峰因此比二峰矮了一截，二峰成为最高峰，至今还可以看到三峰断塌的痕迹呢。

八大公山

【地理位置】

八大公山自然保护区位于湖南省张家界市武陵源区桑植县的西北部，地处北纬 $29^{\circ}40'$ ，和东经 $109^{\circ}40'$ 的交会处，距桑植县城 85 公里，海拔 345 米至 2003 米，由斗篷山、杉木界、天平山三大林区组成，总面积 4.49 万公顷，为国家级自然保护区，是长江南部地区规模最大，保存最为完整的原始森林；1998 年被世界自然基金会列为全球 200 个重要生态地区之一。

【概况】

八大公山自然保护区地势西北高、东南低，呈四级台阶状，为复式山坡交叠倾斜的一面坡景观；山区海拔 1500 米以上的山峰有 87 座，主峰斗篷山海拔 1890 米，最低处 395 米；岭谷相间，侵蚀剥蚀很深。这里属北亚热带山地湿润季风气候，年平均气温 11.5°C ，最冷的时候也在 0° 以上；年平均降水量为 2105 毫米，雨量充沛，冬无严寒，夏无酷暑。

八大公山主要保护对象为亚热带森林植被及珍稀动植物。由于受第四纪冰川影响较小和历史上很少受到人为破坏，独特的气候条件和地貌环境，使八大公山成为第四纪冰川的“避难所”，许多古老植物在这里被保存下来。八大公山由于保存了较为完整的森林生态系统，动植物区系中古老特有的成分多，物种资源丰富，因而，八大公山保护区对研究亚热带山区生态系统和生物

多样性规律以及恢复保护珍稀濒危动植物具重要的科学价值。

八大公山保护区拥有目前亚热带地区保存最完整的、面积最大的原生性常绿阔叶林。森林植被保存完好，珍稀、孑遗植物种类丰富，类型多样，有植物 216 科，2876 种，其中包括 51 种濒临灭绝的植物种及其特有种，以珙桐组成的单优群落式混交林极具研究价值。有单科种 6 个，单种或少种属 60 余个，湖南新分布种 80 余个，国家重点保护植物 27 种。其中属国家一级保护树种有珙桐、光叶珙桐、水杉、南方红豆杉、红豆杉、白豆杉、银杏、巴山香榧树、钟萼木等 9 种；属国家二级保护树种有连香树、水青树、鹅掌楸、杜仲等 18 种。

这里由于地形复杂，气候湿润，植被覆盖好，野生动物繁衍生息条件十分优越，也成了野生动物的乐园。保护区内已查证的脊椎动物有 146 种，有国家重点保护的珍稀濒危动物 15 目、28 科、86 种，如金钱豹、云豹、猕猴、毛冠鹿、苏门羚、白冠长尾雉、大鲵、红腹角雉等都是珍稀的野生动物。这里的黑熊数在 2000 只以上，据称是国内数量最多的群落。1991 年联合国野生动物基金会专家还从粪便、足迹上判断，认定保护区山中有华南虎。该区昆虫资源也很丰富，现已采集到昆虫 22 目、77 科、4175 种，其中发现新种 34 个。

独特自然资源和风光，使得游人到八大公山自然保护区旅游，可以欣赏到莽莽原始森林，多彩多姿的花卉，种类繁多的植物，千奇百怪的珍禽异兽，此中情趣自是妙不可言。

【风光景点】

七岩百丈瀑布

七岩百丈瀑布位于四门岩林区寮叶湾河谷悬崖上，

有三级百米瀑布。四门岩水的激流，顺峡谷飞泻而下，碰岩击石，声如雷鸣，跌落至第三级时，绕七座凌空而立的青色岩塔后，银瀑像绸缎分开，汇入溪谷碧水中，从瀑顶到谷底，高 300 多米，似条条白练飘扬，蔚为壮观。

仙女池

仙女池位于天平山腰楠木河源头的深山峡谷处，有 300 多米高的梯级式飞瀑如帘飘下，落入“半亩澄潭，一汪绀绿”的浴池。相传七仙女下凡在此沐浴，故名仙女池。又因池畔藤蔓缠掩，龙虾花和各种芳草散发出幽香，所以，又名香池。

牛头山

牛头山位于天平山林区珍贵树木种子园附近，山形似牛头，海拔约 1300 米。大雨初霁时，山间云雾如大海波涛汹涌，山梁、密林尽没云雾之中。艳阳透过层层云雾，洒下万道金光，朵朵白云被涂上五颜六色的霞光，令人叹为观止。若夕阳斜照，云海橙红。游人置身山顶，如驾云登天，有飘然欲仙之感，美妙之极。

珙桐王

在八大公山的山顶有一片地带叫珙桐湾。这里因大面积分布经第四纪冰川运动而幸存下来的珙桐而闻名遐迩。其中有一株冠名“珙桐王”的古树，树高达 28.5 米，胸径 1.2 米，冠幅 18 米，已有 1200 年以上的历史，算得上是珙桐家族中的“世界之最”。

九天洞

九天洞为亚洲第一大洞，以大、奇、美、幽四绝著称。

九天洞面积 250 多万平方米，比称之为“世界第一

洞”的利川溶洞还大 3 倍。九天洞分上、中、下 3 个大的层次，有 1 个舞厅、2 个玉池、3 口龙井、3 条暗河、5 座自生桥、6 座洞中山、7 个小湖、8 处千丘田、9 个天窗、10 座瀑布、6 个主体厅堂、100 余处景点、景观，堪称华夏一绝。

洞中满布着各种颜色的彩色石、彩色水令人惊叹不已；造型各异，妙趣天成的石钟乳不一而足，令人叹为观止。更让人惊叹的是洞内那个 900 平方米的大舞厅，厅北是敲击有声，余音绕梁的音乐柱，厅南有雕花石柱，厅西有涓涓流水，厅内地面呈黄色，似铺了一层地毯。一条飞瀑从 20 多米的高处飞腾而下，蔚为壮观。现已开放的景点还有寿景宫、水晶宫、玉泉水、笑佛迎宾、观音坐莲等等。

九天洞的美，美在自然，美在古朴，实在是一个集休闲、度假、科研、探幽于一体的旅游胜地。

【民俗风情】

土家族的节日

八大公山所在的地区里，世代居住着土家族人。到八大公山旅游，不仅可以饱览神奇秀美的自然风光，还可尽情领略浓郁醇厚的土家族风情。

过 赶 年

土家族比汉族提前一天过年，即月大是腊月二十九，月小是腊月二十八，因此叫做“过赶年”。

为什么土家族要“过赶年”？其间还有个典故。

传说明朝嘉靖年间，土家族人在年关时接到朝廷赴苏淞协剿倭寇的圣旨，为了不耽误战机，土家族人决定提前一天过年，为抗倭官兵送行。由于土家族官兵及时赶到前线，战功卓著，荣立“东南第一战功”。后人为了纪念这个很有意义的日子，提前一天过手便成了

习俗。

土家族“过赶年”，不但在时间上有其独特之处，而年事活动也丰富多彩，持续时间也长。主要内容有打粑粑、做团馓、插柏梅、贴纸钱、贴门神、吃团年饭、守岁抢年等。吃“团年饭”很有讲究，一定要蒸甑子饭和蒸肉、煮合菜。蒸甑子饭很有讲究，甑子下层蒸的是小米或米粉裹的坨子肉。饭一定要蒸多，要从过年那天一直吃到正月十五。煮合菜就是把肉丝、萝卜丝、白菜、海带、粉丝、猪杂等煮在一起吃，并称这菜为“贺菜”，有祝贺打胜仗的意思。

六月六

农历六月初六，土家山寨一片欢腾，家家产产置办酒肉，做豆腐，请来亲戚朋友共度节日。有的村寨为过好这个节日，全寨人提前一年共同喂养一头猪，到第二年过节这天，由寨上最穷的人家主持宰杀，然后按人分配，各家从分到的肉中拿一份给这户人家，以示赈济。上家族人过“六月六”节还有一个传说：相传这一天茅岗土司覃宣王因反抗朝廷，被明太祖朱元璋杀害。所以，每年六月初六这天，土家族人都摆香案，祭奠覃宣王。还有另外一种说法，说“六月六”是嫵妈节。相传以往土家族姑娘出嫁后，很少回娘家，所以在这一天把嫁出去的姑娘接回娘家，就是做祖母的老姑娘，也要在娘家过“六月六”。

【传说故事】

神狗之谜

八大公山保护区内有一种叫做神狗的动物，大小模样跟狗差不多，善于组织群体性进攻，其袭击的主要对象是野猪野牛。它们常常先攻击野牛野猪的眼珠，再将其置于死地。奇怪的是，神狗们敢于攻击野牛、野猪，

却从不伤人，而且连山里人喂养的家畜家禽也不伤害，因此，山里人充满感情地把它们唤作神狗。只是神狗为什么不伤人畜？其中的谜底到现在也没能解开。

天池之谜

在八大公山保护区，有九个天池，大的如屋，小的如床，不定期地有鱼儿随泉水喷出。更奇的是藏在原始次生林深处的几个天池，轻易不肯示人。相传，有一回，一个村民在密林中发现一个天池，还发现无数鱼儿随泉水喷涌出来，便急忙留下一路记号，回到村里召集人马，准备好鱼具，兴冲冲地重返密林。可是，找来找去也找不到，一路留下的记号也不见了。这些传说和故事，也使得天池多了几分神秘的色彩。

苍 山

【地理位置】

苍山发脉于云南省剑川县老君山，长约 45 公里，东西宽约 24 公里。最高峰马龙峰海拔 4112 米，是云岭山脉南端的主峰。1982 年苍山洱海由国务院定为国家级风景名胜区；1994 年 4 月，苍山洱海被国务院定为国家级自然保护区。

【概况】

苍山，又名点苍山，是云岭山脉南端的主峰，由 19 座山峰由北而南组成，北起洱源邓川，南至下关天生桥。苍山十九峰，巍峨雄壮，与秀丽的洱海风光形成强烈对照。这些山峰，海拔一般均在 3500 米以上，有七座山峰海拔高达 4000 米以上。苍山十九峰，每两峰之间都有一条溪水奔泻而下，流入洱海，这就是著名的十

八溪。

经夏不消的苍山雪，是久负盛名的大理“风花雪月”四景之一，也是苍山景观中的一绝。寒冬时节，百里点苍，白雪皑皑，阳春三月，雪线以上仍堆银垒玉。最高峰马龙峰的积雪更是终年不化，盛夏时节山腰以上苍翠欲滴，而峰巅仍萦云载雪。

苍山的森林也自成景观。这座四季苍翠的山，自下而上形成幼林草地带、松林栎林带、冷杉杂木带、高山草地带，具有层次分明的高山景观和变化有致的季相景观。

苍山花卉，品种繁多。云南的八大名花，在苍山都可以找到踪迹。其中，仅杜鹃花的品种就有 41 种，从山脚直到海拔 4100 米的积雪地带，层层叠叠，成片成簇，植株高者，诸如棕背杜鹃、马缨杜鹃等树高 15 米以上，呈大树状；矮者诸如密枝杜鹃只有 10 厘米，呈匍匐状贴地而生，形成地毯状景观。花的形状更是千姿百态，花色有红、白、黄、紫等 16 种不同颜色。

苍山的水也是一绝。除了 18 条长流不息的溪水外，在海拔 3800 米以上的苍山顶上，有着不少高山冰碛湖泊，是第四纪冰期遗留下来的痕迹，其中著名的有洗马潭、黄龙潭、黑龙潭等，潭水清澈，泻出的泉水更是清冽异常，青碧璀璨。在苍山群溪中，清碧溪、七龙女池素享盛名。

苍山还是野生动物的乐园。这里气候适宜，植被茂密，生息繁衍着鹿、麂、岩羊、野牛、山驴、野猪、狐、雉鸡等野生动物，其中还有珍稀动物“四不像”。

苍山既是自然保护区，又是风景名胜區。游人至此，可尽情观赏苍山奇峰异石、林泉飞瀑，也可俯瞰苍洱大地的壮丽景色。

【风光景点】

苍山洗马潭

洗马潭位于苍山玉局峰与龙泉峰交接处，海拔 3920 米，被称为“山巅之湖”。其实，洗马潭距峰顶尚有 20 余米。在苍山著名的潭水中，它以海拔高、水质清而著名，是苍山顶上一个风景绝佳的高山湖泊。相传，元世祖忽必烈征大理时，率兵翻越苍山，曾在这里驻扎洗马，因此而得名“洗马潭”。

洗马潭面积约 4500 平方米，潭深约 1.5 米，属第四纪冰期高山冰碛湖。据李元阳《点苍山志》记：“《汉书》曰：邪龙云南，其山如扶风太乙，上有冯河，周围万步，五月积雪浩然。”冯河指的就是洗马潭，传说这里是观音放养黑龙的地方，黑龙春夏居住于下关以西温泉，秋冬栖息于洗马潭，所以洗马潭又有“龙池”之称。有人附会说，洗马潭的水呈黑色，与黑龙居此有关。仔细观察，洗马潭潭底和四周由很薄的青黑色石板铺砌而成，这显然不是天然生成，而是人工所为。据史料记载，洗马潭古称“高河”，是南诏时期的水利设施之一。

洗马潭周围长满高山杜鹃灌木林，潭下山坡则是高大挺拔的高山冷杉林带和茅竹林带，每当春夏之交，杜鹃花盛开，湖边五彩缤纷，灿若云霞。

从洗马潭步行至山巅，向西可眺望漾濞县境内的山川河流、田园村落；向东，可见几道腾如细流的山脉，鸡足山屹立其中；向北，可见玉龙雪山的皑皑积雪，确实是游客观赏高原风光的理想位置。

花甸坝

花甸坝位于云弄峰和沧浪峰的西面，是在第四纪“大理冰期”由冰川作用堆积而成的断层带高山峡谷盆地。花甸坝海拔 2900 米，南北走向，长约 7 公里，宽近 2 公里，面积约 12 平方公里。这里水源充足、土质肥沃，属高山草甸，生长着各色花草。西面山峰耸立，

山峰之间有条条溪流。山上遍布杜鹃花树和野竹丛，其中以“映日烧林”的马缨花和优雅华贵的黄杜鹃著名。冬天，这里群山银装素裹，坝子里积雪盈尺，是赏雪景的好去处。

早在明代嘉靖年间，李元阳就在《花甸记》中描述了花甸坝的历史和景致。他写道：“山行 10 里，入万花溪。异卉秀葩，名不可辨。……行五六里折而北，豁然夷旷，平甸 20 里，净绿如拭。”“万木阴森，千重苍翠，奇花异萼，缀秀重瓔……广甸之中，水竹区别，游人来往，度竹穿花，既过一区，复见一奥；既度一奥，又见广原。”李元阳笔下的花甸坝如此优美，简直是一块天堂般的乐土，而且当时已是“游人来往”的高山旅游胜地。

七龙女池

苍山的风景，以云、林、雪、泉、石、花而著称，在“泉”中，七龙女池可以说是最鲜为人知的。七龙女池景色之美，因藏之深山而独具特色。七龙女池与苍山其他泉溪不同的特点，概括起来说，是奇、秀、清、幽。

奇 七龙女池位于苍山的马龙峰与玉局峰之间。马龙峰是苍山十九峰中最高的山峰，海拔为 4122 米，山势雄奇；玉局峰则是传说中望夫云升起的地方，蒙着一层神奇的色彩。七龙女池被这样两座富有奇幻色彩的雄峰所夹峙，其地理位置自然就显得格外奇特。再加上周围巨石千奇百怪，溯溪而上，池水一潭比一潭小，景致一潭比一潭奇，传说这里是七位龙女沐浴之地，实在是一个充满奇幻色彩的景点。

秀 七龙女池的流水千姿百态，奇妙迥异。由于七潭池水间落差不大，流水迂回婉转，或缓流于石上，或滑落于潭前，或流动成溪，或汇集成潭，无不体现一个“秀”字。三龙女池是小憩进食的理想之地，在池旁石上席地而坐，细观一脉清流从石上滑过，那水流的姿态

有不可言说的美。水流的纹理十分精致。细观石上清流，是一种美的享受。

清 七龙女池水色十分清澈。一龙女池清亮如绸缎，二龙女池澄碧如绿玉，三龙女池透明似薄冰，四龙女池纯净如水晶，五龙女池晶莹如水银，六龙女池清浅似月光，七龙女池则深藏山涧，犹如一杯醇香的美酒。每一潭池水都用不同的水色刺激着游客的感官，任由人去想像。

幽 深藏于两峰之间的七龙女池，景色幽深。沿着溪水在巨石间盘桓而上，曲径通幽，让人有渐入佳境之感。特别是七龙女池，藏在两山相峙的深壑间，池水在阳光映射下，闪着幽邃神秘的光。池边的石壁上，有石刻“消魂”两字，深意不言自明。

清碧溪

苍山共有十九峰和十八溪。其中圣应峰和马龙峰相夹的溪叫清碧溪。清碧溪，可以顾名思义地理解就是水清水碧。明朝时，因上书顶撞嘉靖皇帝而被流放到云南的杨慎曾在他的《游点苍山记》一文中写道：“西南有一溪，水色莹澈，其中石子粼粼，青碧璀璨，宛如宝玉之丽，其名曰清碧溪。”

清碧溪的主要景点是“水叠三潭”。从源头往下游清碧溪，一开始就看到了“碧水迭潭”的奇观。隐藏在悬崖峭壁间的清碧溪三潭，当地人一般称为上潭、中潭和下潭。上潭远高于中潭和下潭，因此由下往上游的游客往往到中潭就宁愿留下些遗憾转身返回去了。原因是中潭与上潭间有高不可攀的悬崖，要爬到上潭必须回转身从马龙峰攀岩而上，然后再扶着岩壁而下。道路的艰险让已经走累了的许多游客望而生畏。

清碧溪的上潭为一个圆潭，是山泉从岩石间涌流而形成的。潭水清澈，游人可以看见水底的那些不同颜色的石子。据说现代著名画家徐悲鸿游清碧溪到上潭时，题写下十个字：“乞食妙香国，销魂清碧溪。”

清碧溪的中潭为一个圆形大潭。它与上潭之间有数丈高的石壁。在春夏雨水充足的季节，就可以见到从上潭奔涌而下的泉水形成一条雪白的大瀑布，跌落的泉水发出巨大的轰鸣。在秋冬季节，中潭的水源主要以三面的岩脚汨涌而出的泉水为主。

清碧溪的下潭为一个半圆形的水潭，是由中潭的水经过一道倾斜的长石槽后冲积而成的。下潭的水与上潭和中潭一样清澈见底。在下潭南面的崖壁上，可以清晰地看见刻在上面的“清碧溪”三个字。许多游人到清碧溪时都少不了要在此处摄影留念。

清碧溪三潭的水都是清碧无比，但细看，由于所接纳光线的强弱不同和潭水的深度不同，它们的颜色还是有所区别的。李元阳在《游清溪三潭记》中有这样的描述：“下潭水光深青色，中潭水光鸦碧色，上潭水光鹦绿色。”

清碧溪流淌出山谷后，一年四季灌溉着苍山与洱海间的许多粮田和村庄，因此，又被人们亲切地叫做“德溪”。

苍山神祠

苍山神祠位于大理古城西苍山中和峰麓。神祠为南诏时期建筑。唐贞元十年（公元794年），韦皋派节度巡官崔佐时到阳苴咩城（大理古城西）与南诏异牟寻被敕封为南诏王，赐给金印，立苍山神祠为纪。祠内壮观的大和殿为唐王朝和南诏重新和好的象征。

苍山神祠被列为省级重点保护文物，现存一殿二庑，为清嘉庆、道光年间重修。

凤眼洞和龙眼洞

凤眼洞和龙眼洞在苍山龙泉峰南麓，两洞相连，气势磅礴，以奇、险而闻名，是明清时期“太和十六景”中的第八景——“凤眼览辉”。

凤眼洞生在半山腰的普陀岩上，普陀岩像展翅翱翔

的凤凰，洞口恰似凤凰的一只眼睛。洞口有一块 2 米多高，8 米来宽上刻“飞”字的巨石。传说该石是从很远的地方飞来，故名“飞来石”。

这里悬岩万仞，凌虚架空，下面是水泻如练的绿玉溪，紧靠洞口岩边，有一张 2 米多长、1 米多宽的“仙人床”。“仙人床”旁的石壁上刻有“此地非人间”、“应知别有天”两行字。洞顶的普陀岩上雕凿八个精致的亭阁，每一阁里都有一尊造形生动的石佛像。

龙眼洞与碧玉岩相连，形似仰天长吟的巨龙。人口处用两条长石搭一个小桥，名曰“仙人桥”。过“仙人桥”，再穿过石壁上的“耕子路”，可看见小巧玲珑的玄帝阁、文帝阁、玉帝阁和玉皇阁等景致。

中和寺

中和寺位于苍山中和峰半山腰，建于明代，享有盛名。寺内有玉皇殿、聚仙楼，寺南有石如门，两岩对峙，寺后有泉水从石上流出。康熙皇帝曾给中和寺题了“滇云拱极”匾额。聚仙楼有邑人周仁题写的石刻长联，描述大理的历史文物、自然景观。

每年正月初九，当地群众到中和寺赶松花会，采回松针铺在自家堂屋地上。

将军洞

将军洞在下关西北郊的斜阳峰麓，始建于明末清初，主要建筑有门楼、戏台、大殿、财神殿、娘娘殿、厢房等，整个建筑群具有浓厚的白族风格。其中大殿为单檐歇山顶建筑，雕龙画栋，十分雄伟壮观。门前的大青树已有千年历史，枝叶繁茂，如同华盖，林阴覆地。

将军洞内祀奉唐将李宓。据史籍记载，唐天宝十三年（公元 754 年），唐将兵败南诏之后，朝廷又派大将李宓率 10 万大军进攻南诏，南诏王阁罗凤派出自己的儿子凤伽异和大将军段俭魏率部迎战唐兵于西洱河，使唐兵全军覆没，李宓也沉江而死。事后，阁罗凤不记旧

怨，拾捡唐兵尸骨，于西洱河南岸筑“万人冢”，并立“南诏德化碑”，和唐朝重新和好。明代，下关白族奉李宓为本主，始建将军洞，在门楣上悬“唐李公之庙”大匾，并题书门联：

山鬼国殇，邓子龙题诗解怨；
京观庙食，阁罗凤重义存恩。

每年农历八月十五为李宓本主庙会，届时当地白族人民进庙举行祭祀活动，彩旗高搭，非常热闹。

【民俗风情】

三月街

大理“三月街”时间为每年农历三月十五日至二十一日，其始于唐代，初为观音庙会，以祭祀观音为主。明代发展为观音市，以集市贸易为主，并举行赛马活动。

明嘉靖《大理府志·市肆》记载说：“府观音市，在城西校场，以三月十五日集，至二十散，十三省商贾咸至，昉于唐永徽间，至今不改，以民便故也。”

民国初年，仍以集市贸易为主，改称三月街，时间不变，“各省及藏缅商贾争集，官署遣戍卒卫之。”

建国后，为了丰富人民群众的生活，三月街除保留传统拘赛马活动之外，还增加了民族文艺汇演和民族体育比赛活动。

1991年1月，经云南省第八届人大常委会会议批准，将“三月街”定为大理白族自治州的民族节，时间由6天延至7天，从农历三月十五至二十一日。

届时身着民族盛装的各族男女群众打着霸王鞭，敲着金钱鼓，载歌载舞欢度民族节日。同时，还举办灯展、花展和射弩、秋千、赛马、龙舟、歌舞等各种文娱活动。

火把节

火把节是西南少数民族的一个传统节日，时间一般为农历六月二十四至二十六日，以彝族和白族过得最隆重和认真。

大理地区的白族过农历六月二十四日，彝族过农历六月二十五日。

节日这天，各村寨都要竖起一只大火把，在上面插上写有“五谷丰登”、“国泰民安”、“风调雨顺”等吉祥语言的小升斗和五色彩旗，挂上火把梨、花红等水果和包子馒头。天黑前，各家各户都要扶老携幼绕着大火把转行，祈求吉祥平安。

根据史籍记载，火把节属于火崇拜，火把节古称“新火节”，因为火是光明的象征，代表理想和希望。其起始时间，应在古代原始部落时期，古代先民取来火种，重新生火，目的是为了除旧布新，让火永不熄灭。

【传说故事】

蝴蝶泉的传说

蝴蝶泉在大理市周城村北、苍山云弄峰下的神摩山麓。

蝴蝶泉掩蔽在一片绿树丛中，为一圆形泉池，占地约50平方米左右，泉水清澈，泉底铺着鹅卵石，水从白沙中涌出，不时冒着气泡。泉池四周用大理石栏杆围扩，西面的泉壁上方的三块大理石上，有郭沫若手书“蝴蝶泉”三个大字。

蝴蝶泉周围古木参天，浓荫匝地，约有数百亩，林园中修建了蝴蝶馆、八角亭、大月牙池、咏蝶碑、徐霞客石雕像、望海亭、山门等旅游景点。

在泉池西北角的池边有一棵苍劲的夜合欢古树，枝叶婆娑，树阴遮天蔽日，人们亦称其为蝴蝶树，每年农历四月间开花，花形如蝴蝶，故名。开花时，花朵释放出花蜜，招来成群结队的各种彩蝶，它们首尾相连，一

串串从树梢下坠到泉面，成为蝴蝶奇观。

蝴蝶会时间是每年农历四月十五日，传说是为了纪念白族男女青年霞郎和雯姑坚贞爱情的一个民俗节日。

相传古时候，在大理苍山云弄峰麓的蝴蝶泉边住着一户白族人家，有父母女儿三人，女儿名叫雯姑，一家靠打柴为生。女儿雯姑和玉局峰的白族青年猎人霞郎结识相爱。后来榆城世袭主榆王仰慕雯姑的美貌，杀死雯姑的双亲，将她抢进宫中霸占为姬，雯姑抗拒不从，被关在宫中。霞郎冒死于深夜翻墙入宫救出雯姑，骑上稚鹿逃到蝴蝶泉边，榆王家的打手也追至蝴蝶泉。霞郎和雯姑无路可逃，就相抱跳入泉中。之后，从泉中飞出一对彩蝶，栖息在蝴蝶泉边的合欢古树上，四面八方的彩蝶飞来朝贺，形成蝴蝶聚会的奇观。

从此以后，每年农历四月十五日，周围的白族群众纷纷前来观看，于是，就有了这一年一度的蝴蝶会。

第二篇 湖



喀纳斯湖

【地理位置】

喀纳斯湖位于新疆西部布尔津县境，距县城 150 公里，是一个坐落在阿尔泰山密林中的高山湖泊。喀纳斯湖湖面海拔 1374 米，南北长 24 公里，东西最宽处 2.9 公里，最窄处 1.6 公里，平均宽约 1.9 公里，面积 45.73 平方公里。湖水最深 188.5 米，是我国内陆最深的湖泊。喀纳斯湖自然景观保护区总面积为 5588 平方公里。

【概况】

在被誉为“金山”的阿尔泰山西北部的丛山密林中，深藏着一个神秘的湖泊，传说这个湖泊里生长着能吞掉一头牛的湖怪——大红鱼，加上变幻莫测的湖水、逆水而上的浮木、飘浮的云海、湖边山峰的佛光，更增添了几分神秘的色彩，令国内外游客心驰神往。这就是新疆的“蒙娜丽莎”——喀纳斯湖。

喀纳斯是蒙古语，意为“美丽富饶、神秘莫测”。多年来，喀纳斯湖因为很少有游人进入，没有人为污染，保持着绝好的自然环境和风貌，所以被许多专家学者被誉为“世界上少有的一方净土”。

喀纳斯湖的自然风光可以用四个字来形容——美不胜收，碧波荡漾的湖面、绿草茵茵的草地、银装素裹的山峰，往往令游人目不暇接。到喀纳斯湖旅游，最吸引人的是喀纳斯湖“四大谜”：湖怪、浮木、云海佛光、变色湖。

先说湖怪。说起来，喀纳斯湖还真有“湖怪”，但并不像传说得那样离奇，它就是大红鱼。大红鱼学名叫

“哲罗鲑”，是一种非常罕见的鱼，现已被发现的喀纳斯湖哲罗鲑，最大的长达 4 米，重约 500 千克，在高山湖泊中，算是极为稀罕的庞然大物了。但喀纳斯湖有多少哲罗鲑，没法统计，因为它很少露出水面，加上喀纳斯湖水清至极，群山倒映湖中如同镜子照出来的一样，在湖边近处，根本看不到水中的鱼。观鱼要到山峰之巅的观鱼亭，远远俯瞰没有山林倒影的湖面，才有可能看到被称作湖怪的大红鱼，当然，是否真的能看到，还要机缘凑巧才行。

喀纳斯湖的浮木，也堪称一绝。山上岸边不知何时枯死的树干跌落湖中，飘浮在湖面上，这本来算不上奇怪的事。但是，在喀纳斯湖，奇怪的事就发生了：这些浮木竟然会逆水而上，并在湖的上游湖湾处聚集成上千米的枯木长堤。喀纳斯湖不是一潭死水，她就像是一条宽阔的河流，水是流动的。是什么给了浮木逆水上行的动力？据专家考证，浮木是借喀纳斯湖下游山谷强劲的风力，乘风破浪，逆水上漂，最终漂到上游湖湾处聚成长堤。至于上漂的时间要多长、速度多快，还没有人计算出来。只是在旅游者看来，这些浮木绝对是一动不动的。

喀纳斯湖的云海与人们乘飞机看到的云海不同，与五岳的山间云海也有很大差别。它沿着湖面的弧度盘旋在贴近湖面的半空中，很白，看上去密度很大，有较为明显的边线，与蓝天截然分开，仿佛一条飘在半空的羊毛围巾，或是一长条弯曲的棉花糖。从湖面看，似乎伸手可及；从山顶看，好像喀纳斯湖戴了顶雪白的皮帽。

在特殊的气候环境下，透过云海，可以看到远处的山峰笼罩着一轮彩虹似的光环，这就是神秘的喀纳斯云海佛光。

喀纳斯湖的湖水会变色，一天之内多变，一年四季多变，或湛蓝、或碧绿、或灰白……有时多色兼备，浓

淡相间，给人的感觉真是变幻莫测。但说起来原因并不复杂，主要是因为季节和天气的变化，天空和湖边山峰在水中映照成不同的影像，改变了湖水的颜色，使喀纳斯湖成了有名的变色湖。

喀纳斯湖引人入胜的魅力还在于它那独特的人文资源，世代居住在这里的图瓦人是我国具有悠久历史的民族，属于蒙古族的一支。图瓦人至今还完整地保留着古老的部落、氏族血缘观念和我国现存的稀有语种——图瓦语。他们每年都要举行祭山、祭天、祭树、祭鱼、祭火、祭敖包和拜佛、诵经等宗教活动，为美丽的湖光山色增添了几分魅力。

1986年，喀纳斯湖被批准为国家级自然保护区，目前已成为享誉海内外的旅游胜地。

【风光景点】

喀纳斯湖四周雪峰耸立，草绿林茂，鲜花彩蝶，湖光山色，美不胜收。

卧龙湾

当地称其为“卡赞湖”，即锅底湖，是取其形状像锅底而得名。卧龙湾位于布尔津县去喀纳斯湖的途中，距巨县城140公里，距喀纳斯湖10公里。湖四周森林茂密，繁花似锦，绿草如茵，湖中小岛景色秀丽，湖进水处巨石抵中流，激浪拍巨石，玉珠飞溅。湖的泄水口有座木桥飞架东西，站在桥上向北是一平如镜的卧龙湾，向南是奔腾咆哮的喀纳斯河，风光各异，美不胜收。

月亮湾

从卧龙湾起步，沿喀纳斯河北上约1公里，便会在峡谷中看到一泓蓝色的月牙形湖湾，这就是月亮湾。月亮湾会随喀纳斯湖水变化而变化，是镶嵌在喀纳斯湖畔

的一颗明珠。湖内有一对光脚印，传说是嫦娥奔月时留下的。

美丽静谧的月亮湾是喀纳斯的标志景点。

“图瓦人”部落

在喀纳斯湖南岸，有一个蒙古民族乡，居住着一些信奉喇嘛教的蒙古族居民。他们是我国一个古老而强悍的少数民族图瓦人的子遗。他们说近似于哈萨克语的突厥语，以狩猎、放牧为生。现今，图瓦人基本保持着比较原始的生活方式。

在图瓦人居住的部落里，原木垒起的木屋散布村中，小桥流水、炊烟袅袅、奶酒飘香。古朴的小村景致，像喀纳斯湖一样充满神秘色彩。

【传说故事】

喀纳斯湖的传说

传说很久以前，这里有个部落，部落的首领有个美丽的姑娘口瑚勃勃巴岱。姑娘爱上了一位名叫喀纳斯的漂亮小伙子。但是勃勃巴岱的父母死得早，她的舅舅霸占了她的财产，还要强迫她嫁给一个年老的权贵。于是，勃勃巴岱就同自己的情人喀纳斯向深山中逃去，但最后他们没有逃出权贵的魔爪，喀纳斯被逼投湖自尽。喀纳斯死后变成了一潭湖水，而勃勃巴岱则变成了他身边的一座冰峰，日夜守在爱人的周围，她的泪水不停地流入湖中。后来，人们就称这湖为喀纳斯湖，湖边的山就称作勃勃巴岱峰。

【民俗风情】

图瓦村寨与图瓦人

居住在喀纳斯湖畔的只有两个小牧村——一个是禾木村，一个喀纳斯村。

这两个村的居民以放牧为生，他们的穿着打扮和一些生活习惯很像蒙古人，可是他们说的却是一种少有的图瓦语。图瓦语属阿尔泰语系突厥语族。从语言上看他们更接近哈萨克族而与蒙古语相去甚远。因此，人们把他们称为图瓦人。

这些图瓦人完整保留着古老部落的习俗，每年都祭山、祭天、祭火、祭树、祭鱼、祭敖包等，也拜佛诵经，

图瓦人的房屋皆用原木筑砌而成，下为方体，上为尖顶结构，游牧时则住蒙古包。图瓦人仍旧喜欢狩猎，善射箭，骑马、滑雪，勤劳朴素、勇敢强悍。他们以养牛、马等大畜为主，以畜牧、狩猎为生。主食为肉和奶制品为主，也吃少量面粉。他们热情好客，崇尚礼仪；有客自远方来，必以奶酒、奶疙瘩、酸奶、煮肉块以及油炸面等食品款待。

察 尔 汗 盐 湖

【地理位置】

察尔汗盐湖位于青海西部的柴达木盆地，距西宁750公里，是中国最大的盐湖，也是世界上最著名的内陆盐湖之一。盐湖东西长160多公里，南北宽20~40公里，盐层厚为2~20米，面积为5856平方公里，海拔2670米。

【概况】

柴达木盆地以拥有众多的盐湖而著称于世。从西部的昆特依到东端的茶卡，星罗棋布的十几个盐湖，无不以它们的丰富的储量和独特的风姿，吸引着世人的关注。

位于柴达木南部的察尔汗盐湖，则是盐湖群中的佼佼者。它谈不上美丽，不仅没有鲜花和绿阴，也没有明镜般的湖波光影，即使站到盐湖的上面，仍看不到湖的形迹，脚下是数十厘米厚的盐盖，像新开垦的土地，又像凝固的惊涛。它的坚固程度，足以支撑起高楼大厦和风驰电掣的火车。貌不惊人的察尔汗盐湖，却以 5856 平方公里的面积和极其丰厚的矿产资源而举世瞩目。这里拥有十分可观的钠、钾、镁资源，还有锂、钙、碘、铯等珍贵元素。除了这些宝贵的资源之外，这里的风光也别具一格：那玲珑剔透的塔式盐柱，千姿百态，闪烁迷离；而黄绿相间的盐池微波荡漾，如诗如画，恍若仙境。

据说，几千万年前，这里还是一片汪洋大海，经过沧海桑田的变迁，地壳上升，海水消失，海底裸露，于是，就出现了这个大型盐湖矿床。站在茫茫盐湖上，你不由得会惊叹历史的久远、大自然的伟大。察尔汗盐湖的自然条件是严酷的，这里降雨量极少，炎夏像蒸笼，隆冬似冰窖，大风一年四季刮不断，干燥和咸涩拒绝了一切绿色植物，连生命力极强的骆驼刺也难以生长。

盐湖中虽没有亭台楼阁、花红柳绿，然而盐湖之美，却是千姿百态，奇特多彩，别具一格。有的盐湖表面已干涸，远远望去，好像刚刚犁过的土地；有的碧波荡漾，清澈见底；有的周围凝结了一圈盐带，好似镶嵌银色白花边。察尔汗盐湖中有好几个奇特的湖中套湖，一环套一环，形成罕见的“湖中湖”。湖水碧蓝，夏季还是鸟儿的乐园。

盐湖的盐不仅储量大、质量好，而且颜色五光十色，结晶体形状奇异多彩。颜色有红、白、青、黑、蓝；形状像珍珠、宝石、宝塔、象牙、雪花等璀璨夺目。人们根据这些结晶盐的形状颜色特征，叫珍珠盐、雪花盐、葡萄盐、粉条盐、蘑菇盐、钟乳盐、玻璃盐、

水晶盐等美丽动听的名字。其中玻璃盐的晶体，晶亮透明，无论多大的块都是正方形，犹如水晶。珍珠盐一般呈乳白色，形态更奇特，极为罕见。各种形状的结晶盐，都是盐湖特产珍品。

【风光景点】

达布逊湖

在察尔汗腹地，是美丽的达布逊湖。它像一面银色的宝镜，镶嵌在一望无垠的盐地上，一半是白花花的天然盐池，氯化钠的品位极高；另一半是荡漾的湖水，远远望去，像千万片银鳞在闪烁，给人扑朔迷离的感觉。湖的边缘，可以拾到圆润晶莹的珍珠盐，传说这是风神留下的宝物。作为馈赠佳品，它可以带给友人一缕盐湖的风采。

在达布逊湖一带，常常可以碰到这样奇妙的景象：在遥远的地平线上，会看到一丛丛墨绿色的林带，一层层蔚为壮观的楼阁亭台，一道道波光粼粼的溪流，隐隐约约，似乎有车马在奔走，甚至还可以听见闹市的喧闹声……

且莫以为这里出现了一个神话般的国度或者是遥远的城堡，其实，这一切虚无缥缈，转瞬即逝，它是柴达木盆地常见的海市蜃楼。这也许是茫茫盐湖为慰藉游人的寂寥，煞费苦心制造出来的幻影吧！

万丈盐桥

有人说：不溜盐桥，不算来柴达木。的确，天下奇桥无数，有木桥、石桥、浮桥、吊桥，以及现代化的立交桥，而这里的“盐桥”可谓是世上罕见。

盐桥举世无双，堪称柴达木一大奇观，它全长 32 公里，整整一万丈，是世界上最长的桥梁。

这座著名的盐桥，距格尔木市约 60 公里，不论沿

敦格公路南卜格尔木，还是沿青藏铁路东出察尔汗，都能一睹这座闻名遐迩的世界奇桥的风采。

如果乘汽车进入察尔汗湖区，脚下的路面立刻变得坦荡如铺，平滑光洁，在阳光的照耀下泛着闪闪银光。

这座世界奇桥的养护，大概是世界上最省力的。如果路面出现凹凸，不需要砂石沥青，筑路工人只要从路边铲来几锹盐粒撒在上面，然后从溶洞里舀几勺卤水浇上，盐粒很快溶化，太阳一晒，便像沥青一样牢牢地凝固在路面上，凹凸不平处完好如初。

万丈盐桥恐怕还是世界上摩擦力最小的路面。光洁如镜的路面在阳光下亮光闪闪，像铺上一层厚厚的有机玻璃，人影可鉴。由于路面过于平滑，汽车如果开得过快就会打滑。热心的护路工人就在桥头竖起路牌，提醒人们不要高速行驶。

盐桥万丈称奇绝，为盐湖锦上添花，也是中外游人慕名游览的一处名胜。

湖中湖

盐湖中形成的湖中湖，一环套一环，水中生物丰富，常有成千上万的斑头雁、鱼鸥、棕头鸥等在这里栖息，使得这里成了鸟的王国和蛋的世界，也是一处罕见的景观。

玛 旁 雍 错

【地理位置】

玛旁雍错湖位于西藏普兰县境内，距冈仁波齐峰东南 20 公里，地处纳木那尼雪峰北侧，海拔 4588 米，面积为 412 平方公里，湖水最深可达 70 米，是世界上最

高的淡水湖。

【概况】

玛旁雍错湖是西藏三大圣湖之一，也是一个美丽的高山湖泊。天气晴好时，湖水蔚蓝，碧波轻荡，白云雪峰倒映其中，湖周远山隐约可见，景色奇美。

按照当地说法，圣湖有四大浴门：东为莲花浴门，南为香甜浴门，西为去污浴门，北为信仰浴门。楚古寺周围被尊为圣洁的浴场。圣湖四面还有四水之源：东面是马泉河，北面是狮泉河，西面是象泉河，南面是孔雀河。以天国中的马、狮、象、孔雀四种神物命名的这四条河，分别又是南亚著名的恒河、印度河、萨特累季河和雅鲁藏布江的源头。

除了对朝圣者有着非同寻常的意义之外，玛旁雍错湖作为圣湖之王，对一般旅行观光的游客来说，也是一个不容错过的好地方。且不说那些流传千古的神话传说，单是它的超凡脱俗的秀丽景色，就足以令每个经过沿途跋涉之苦的游人心醉神迷了。

【风光景点】

即乌寺

即乌寺是建立在玛旁雍错湖边山上的一座小寺，据说莲花生曾在寺内的洞穴中打坐。游人可以在即乌寺的山坡上，俯瞰整个蔚蓝色的圣湖，还可以到湖边观看不知名的候鸟，偶尔还可跟转湖的虔诚教徒打个照面，是一个颇有趣味的好去处。

【传说故事】

浩瀚、宁静、清澈的玛旁雍错湖是世界上多个宗教认定的圣湖，也是亚洲乃至世界最负盛名的湖泊之一。

在诸多古经书中，它都被称为“圣湖”之王，传说湖底聚集了众多的珍宝。

许多宗教典籍和传说，都记载描述过玛旁雍错湖。印度传说中，称这里是湿婆大神和他的妻子——喜马拉雅山的女儿乌玛女神——沐浴的地方；而西藏的古代传说中，认为这里是广财龙神居住的地方。唐朝高僧玄奘在其所著《大唐西域记》中，对玛旁雍错也有所描写，将这里称为“西天瑶池”。

佛教经典中将一处湖泊称为“世界江河之母”，所指就是“圣湖”——玛旁雍错。

历来的朝圣者都以到过此湖转经洗浴，为人生最大幸事。信徒们认为，这里的圣水能洗掉人们心灵的“五毒”，即贪、嗔、痴、怠、嫉，清除人肌肤上的污秽；可清除心灵各种烦恼、忘念及罪孽；饮此湖水，可祛除百病，强身健体。朝圣者如绕湖转经，可使功德无量。

很多书籍和经典描写玛旁雍错湖的水“像珍珠一样”，喝了以后能洗脱“百世罪孽”。

印度人对玛旁雍错湖含敬仰之情，还由于印度著名的领袖圣雄甘地的骨灰也曾撒入了玛旁雍错湖。所以每年夏季，印度、尼泊尔的香客纷纷到此朝圣沐浴，以求功德。他们还将圣湖的水千里迢迢带回家去，当作珍贵的礼品，馈赠亲友。

藏文古籍《冈底斯山海志》有这样的记载：圣湖玛旁雍错中有一座广财龙王的龙宫，龙宫中聚集了世间众多的财宝。来到这里朝圣的人，只要绕湖一圈或者在湖边能得到湖中的一条小鱼、一块小石头、一根飞鸟的羽毛便算是得到了龙王的赏赐，将一生财源不断，生活美满。

所以，每年夏秋之间，都有许多虔诚的佛门子弟，扶老携幼来“圣湖”沐浴，浴后必取“圣水”回家，赠送友人。

纳木错

【地理位置】

纳木错位于西藏拉萨市当雄县和那曲地区班戈县之间，湖面海拔 4718 米，从湖东岸到西岸全长 70 多公里，由南岸到北岸宽 30 多公里，最深处约 33 米，总面积为 1900 多平方公里，是我国的第二大咸水湖，也是世界上海拔最高的咸水湖。

【概况】

纳木错又叫纳木湖，藏语“错”即“湖”的意思。“纳木错”意为天湖、灵湖或神湖，当地信徒们尊其为四大威猛湖之一。

纳木错东南部是直插云霄、终年积雪的念青唐古拉山的主峰，湖水靠念青唐古拉山的冰雪融化后补给，沿湖有不少大小溪流注入。湖水清澈透明，呈天蓝色，水天相融，浑然一体，广阔的草原围绕着湖的四周。纳木湖像一面巨大宝镜，镶嵌在藏北的草原上。

纳木错的形状像静卧的金刚度母，湖的南面有乌龟梁、孔雀梁等 18 道梁，湖的北面有黄鸭岛、鹏鸟岛等 18 座岛；湖的四面建有 4 座寺庙，即东有扎西多波切寺，南有古尔琼白玛寺，西有多加寺，北有恰妥寺，象征着佛教上所说的愠、怒、权、势。这些寺庙的墙壁上有许多自然形成的佛像。

纳木湖中五个岛屿兀立于万顷碧波之中，岛上地貌奇异多彩，巧夺天功，到处怪石嶙峋，有的壮如象鼻，有的酷似人形，有的酷似松柏，千姿百态，惟妙惟肖。岛上岩洞、峰林遍布，峰林之间还有自然连接的石桥，堪称大自然的奇景。

纳木湖畔是天然的牧场。在春季，薄冰、细水、黑土、嫩草交替出现。每到夏初，成群的野鸭飞来栖息，繁殖后代。湖泊周围常有狗熊、野牦牛、野驴、岩羊、狐狸、獐子、旱獭等野生动物栖居，悠然自得。湖中盛产高原的细鳞鱼和无鳞鱼类，湖区还产虫草、贝母、雪莲等名贵药材。

在这里，湛蓝的天、碧蓝色的湖、白雪、绿草、牧民的牛毛帐篷及五颜六色的山花，交相辉映，组成一幅大自然美丽、动人的画面，身临其境，无不感到心旷神怡，如入仙境。

【风光景点】

藏北牧民自豪地说：纳木错美如画，阴有 18 大梁，最著名的山梁在阳面；阳有 18 大岛，著名的大岛在阴面。这就是说在纳木错周围的 18 道山梁中除多加山梁在阳面外，其余都在湖的阴面，即纳木错的南边。同样，纳木错共有 18 座岛，除扎西岛在阴面外，其余诸岛均在阳面，即纳木错的北边。

骏马岛

在纳木湖阳面即北面的 17 座岛中绝大部分是半岛，而这些半岛的自然景色要数骏马岛为第一。

骏马岛位于琼学乡五村境内，车子可以直接开到岛上。这座美丽的半岛犹如一匹正在下湖饮水的骏马，上半身趟入湖中，将长长的嘴巴伸进水，两只既高又直、十分对称的耳朵竖向蓝天。此岛就因这对酷似马耳的岩峰而得名。整个岛屿由茂密的柏树衬托，使它更加像一匹美丽的青马。

在骏马岛上有不计其数的岩洞。那些位置高低不齐、大小不等的岩洞，好像是专供水鸟、马熊及虔诚的隐士们使用似的。水鸟在岩洞里筑巢孵蛋，有什么不速之客闯进洞时，它们在巢内窥视，但要遇上贪婪之徒，

这些鸟儿的命运就可想而知了。

岛上那些许身于佛门的隐士们，整天闭目端坐，静观思维，养身修道，所以，他们对鸟儿们来说倒是可以放心好邻居。

可奇怪的是这些手无寸铁的隐士们，竟敢跟马熊为邻。当游人好奇地询问：“不怕马熊吃你们吗？”他们的回答都是一样的：“马熊不会伤害我们。”这也是岛上的一件奇事。

念青唐古拉大门与验孽洞

在纳木湖北岸有两个非常有趣的地方，这就是念青唐古拉的大门与验孽洞。

从骏马岛往西，沿着湖边走，越过绵羊岛、狂犬岛等几个半岛后，就到了念青唐古拉的大门口。就在纳木湖北岸有一座不宽的岩山，犹如一堵厚实的墙从西向东高高矗立。岩壁正中有个高、宽各约 10 米的方形巨洞。

按照当地风俗，当人们来到那巨大的岩门前，首先将帽子脱下，向岩门顶上的一个小孔连投三次，同时高喊三次：“我来了。”如果谁的帽子投进了那个小孔里，就意味着念青唐古拉的引见官已答应引他去见北方众神之王——念青唐古拉。所以，他也就得到大喜大福了。

在念青唐古拉大门东北约千米远的地方，有个像牛鼻子似的小岩洞，两边的洞口比汽油桶口小一点，这就是人们所说的“验孽洞”，谁要是能从右边洞口钻进去，再从左边的洞口爬出来，就证明他的罪孽不重，将来可以升天成仙；相反，如果钻不出就说明他的罪孽深重，死后也不能升天。多少年来，人们不断到这里钻进爬出，将坚硬的岩洞口都摩擦得光滑透明了。不过也怪，有时高大肥胖的人竟能轻松地钻出那岩孔，可有些身子纤细的人却钻不出来，或许是因为人的钻洞本事不同，

才有不同的结果吧。事实上，这是一个游戏取乐的极好去处，加之这里靠山依水，气候温和、湿润，也是藏北少有的风景区。

奇石异沙

纳木湖畔的奇石异沙在藏北是独一无二的，实在令人着迷。这里有许多奇美的石头，对那些高原考古爱好者具有很大的吸引力。更稀奇的是，在纳木湖西岸的一个石缝里有一种人称“纳木错黑粒子”的小石子，看上去无论形状、颜色和体积都特别像白菜籽。抓一粒放到嘴中用牙轻轻一咬，便知它是石头，而且非常坚硬。当地人说：若一个人每天坚持吞服一粒“黑粒子”，就能防治感冒等各种疾病。

在圣湖的北岸，还有一种黄里透白、闪闪发光的细沙。沙子粒小质硬，牧人称它为“金沙”，并说它能防治疾病，如果撒在帐前屋后或畜圈内，可以防畜病和避邪。

岩画

在纳木湖北岸的一些岩洞里，有一种独特的岩画。这里的岩画不像双湖加林等地的岩画那样在岩面上刻画而成的，纳木湖畔的岩画是由岩面本身的红与白两种不同的颜色显现出来的，所以，它跟别处的岩画没有共同点。

纳木错岩画的图像繁多、内容丰富，既有古代人、畜及各种野生动物的图像，也有现代的汽车、坦克及飞机、大炮等图像。岩画的色调和谐，形象逼真，引人入胜。

据当地人说，在丝毫没有人为因素的情况下，那些画面经常变化，为什么会这样，却没有能够说得清。

玛尼堆

玛尼堆是纳木湖宗教景观的一大特色。纳木湖畔玛尼堆遍布，由于年深日久，一座座玛尼堆渐渐连起来，成为一堵长达上百米、半人多高的玛尼墙。

玛尼堆名为“多崩”，意为“十万经石”之意。它其实是一些刻满经文或佛像的石头，朝圣者把这些石头堆放路边，日积月累，便成一大景观。玛尼堆上的石头通常刻着经文中的一段，也有六字真言，也有佛像，要是把每一块石头都拼凑起来，几乎能找到完整的经文。在纳木湖畔，信徒每遇到一个玛尼堆，都必须丢一颗石子。按照宗教的说法，丢一颗石子就等于念诵了一段经文。玛尼堆上悬挂着蓝、白、红、绿、黄五种颜色的布块。经幡随风摆动，每摆动一次就是向上天传送一遍经文。玛尼堆年复一年地增高，经幡一年几度地更新。纳木湖畔座座相连的玛尼堆上的经石雕刻精细、工艺精美，是虔诚宗教和精湛艺术的完美结晶。

【民俗风情】

神奇的牧人

班戈县纳木错乡、琼学乡的牧民，祖祖辈辈居住在纳木湖畔，其中琼学乡五村离纳木湖最近。这些淳朴、善良、好客的牧民们，每当看到客人前来，就纷纷出来迎接。首先把客人引进他们的帐篷里请坐，用香喷喷的鲜奶及奶饼来招待客人。然后，在距自己家不远的草坝上搭两顶比较体面的白布帐篷，里面铺好地毯，再把客人请到帐内休息。接着，他们自己更衣换装，男人们骑上鞍具漂亮的马，到三五公里外排好队，再疾驰过来，一直跑到客人的帐前算是到了终点。但他们还是不下马，等那些打扮得花枝招展的牧女们捧来吉祥的切玛盒递给他们。于是，他们乘马绕客人的帐篷连转三圈，同

时不停地向空中祭撒切玛，再下马排成长队，逐个给客人敬献哈达。这叫做“福星马转”。据说，这样做就能使尊贵的客人福星高照，万事如意。接下来，男女老少齐登碧绿的“草滩舞台”，翩翩起舞，悠扬的牧歌声和轻快的舞步将客人们缓缓地引到翠绿的湖面。热情好客的牧民，像纳木湖一样，让人们难以忘怀。

第三篇 峽 谷



怒江大峡谷

【地理位置】

怒江大峡谷在云南省怒江傈僳族自治州境内，大峡谷全长 300 多公里，平均深度约有 3000 米，堪与美国的科罗拉多大峡谷媲美，因此被称为“神秘的东方大峡谷”。

【概况】

怒江发源于青藏高原中部唐古拉山南麓的吉热柏格，奔腾于高黎贡山和碧罗雪山之间，两岸山岭海拔均在 3000 米以上，因落差大，水急浪高，十分壮观。两岸多危崖，又有“水无不怒石，山有欲飞峰”之称，每年平均以 1.6 倍于黄河的水量像骏马般奔腾向南，撞击出一条山高、谷深、奇峰峻岭的东方大峡谷。

怒江大峡谷由于受印度洋西南季风气候的影响，形成了一山分四季、十里不同天的立体垂直气候，经常是河谷茂林葱绿，炎热似夏，山坡花红草黄，如春如秋，峰顶冰雪世界，一派隆冬景象。

怒江东有碧罗雪山，西有高黎贡山，两山南北逶迤、雪峰环抱。怒江最险要的峡谷有双纳瓦底大峡谷、齐那桶峡谷等。齐那桶峡谷，位于怒江上游丙中洛至齐那桶的那恰洛一带，长 65 公里，几乎无一点平地。江两岸陡壁直立，两边原始森林一望无际。江东与西藏交界的牙关河有不少瀑布，最高的瀑布高达 800 多米，瀑宽 10 多米；另一瀑布，瀑布高 400 多米，上有水潭，水满四下溢溅。齐那桶纳卡洛段，山高谷深，是怒江大峡谷中最壮观的地段。

怒江的高山峡谷和温暖潮湿的亚热带山地气候，极利于动植物的生存繁衍。这里森林覆盖率达 44%，有大量珍稀名贵树种，其中仅中草药就有 356 种，兰花多达 140 多种，野生动物 474 种，如齿蟾、戴帽叶猴、灰腹角雉，只产于怒江州内，特别珍贵。

大峡谷的山巅处有众多高山冰碛湖，著名的有“听

命湖”、“七仙女湖”等，湖水清澈，水质甘甜，周围有雪山、森林、草甸花海，野生动物常出没其间。

怒江没有船，两岸居民过江从前主要靠“溜索”，现在已经很少。当地在怒江上先后建造 70 多座桥。尚存的几条溜索，已全部改为钢丝溜索。

高山、深谷、飞瀑、大江，养育和锤炼了怒江大峡谷的各民族儿女。这里居住着傈僳族、怒族、独龙族、普米族等 12 个少数民族同胞。他们勤劳勇敢、粗犷豪放，创造了独特的生产生活方式和民族文化。他们的服饰、歌舞、年节活动、婚姻形式、生活习俗、宗教活动等独特的魅力，构成一幅和谐的峡谷风情画。大峡谷居住的各族同胞纯朴真诚，热情好客。傈僳族、怒族、独龙族、藏族等同胞对游客更是诚挚热情。如果有远方客人到来，不论是哪里人，都要热情留宿，拿出美酒、美食款待。

多姿多彩的怒江大峡谷，以其独特的风光和魅力，吸引着众多旅游观光、科学考察的人们，前去分享怒江大峡谷的种种美妙。

【风光景点】

怒江大峡谷集雄、险、奇、秀、幽于一体，自然风光可谓举世无双，当地奇特的民俗风情更是神秘醉人。

著名的风光景点很多，诸如匹河乡看大峡谷，亚古看吊桥，“碧江”看“废城”，福贡看石月亮、江心松，丙中洛看普化寺、天主教堂、藏族马帮路和远眺石门雄关，等等。

怒江第一湾

怒江流经贡山县丙中洛乡日丹村附近，由于悬岩绝壁的阻隔，江水的流向从由北向南改为由东向西，流出 300 余米后，又被丹拉大山挡住去路，只好再次调头由西向东急转，在这里形成了一个半圆形大湾，为怒江第一湾。湾中心有一个村子叫坎桶村，这里江面海拔 1710 余米，气势磅礴，湾上怒江台地平坦开阔，高出怒江 500 米，构成三面环水的半岛状小平原。小平原四周景物宜人，每到农闲季节或节假日，人们便到这里泛舟过溜索，对歌起舞。坎桶村堪称峡谷桃源，处处是田园风光。

石门关

沿丙中洛溯江而上就来到石门关，两座直立的悬崖峭壁屹立在怒江两岸。从古到今，石门关两边的人民往来，只有在怒江水落潮的时候，从绝壁下的沙滩通行，一到水涨，淹没了沙滩，路断难行，就是猴子、岩羊也过不了石门关。

沿着山坡往上走，来到普化寺，抬头看石门关，又是另一番景致。怒江两岸的山分别以石门关的峭壁当头弧形向两边伸去，就像两只老虎雄立怒江两岸；回过头再看丙中洛乡背后的石壁，更似一头狮子，抬头朝石门关扑来。

高山湖泊

怒江大峡谷最吸引人的地方，恐怕要算数十个高山湖泊了，这些高山湖泊清澈幽静，湖岸原始森林密布，古木参天，松萝满树，幽中显古，蔚为壮观。

这些高山湖泊散落在高黎贡山和碧罗山的四周，均在 2500 米以上，由雪山的积雪融化而成，所以每一个湖的湖水都清醇甘美。湖泊的四周是高大密集的冷杉、雪杉、云南杉和满山遍野的杜鹃花，倒影在湖面上的是伟岸的雪峰和颜色各异的花朵树叶。据说这些湖里还藏有某种怪物，又为美丽的高山湖泊增添了几分神秘的色彩。

石月亮

在怒江西岸的高黎贡山脉中段，有一座高耸入云的山峰，在海拔约 3360 多米的的地方，有一个大理岩溶蚀而成的穿山洞，洞深约百米，洞口宽约 50 米，高约 30 米，人们在百里以外眺望对面郁郁葱葱的山峰时，就会透过石洞遥望山那边明亮的天空，恰似一轮明月高悬，当地人称它为“亚哈巴”，意为“石月亮”。

【民俗风情】

傈僳族风俗

贴面酒贴面酒也叫双杯酒和同心酒，是傈僳族男女社交场面的一种嬉戏趣闹的方式。他们常把自己家酿的

浓度高的酒藏于家中，留着款待客人。至于宴会歌舞较大的场合，则往往饮临时酿制的水酒，以免喝醉。傈僳族饮酒时所用盛器，较原始的是竹筒，现在有时用陶瓷器皿。饮酒时，主人取一竹筒酒，与客人脸贴脸地一同喝光，不得有酒溢流滴地，否则就要从头来过。饮“贴面酒”是绝对不避男女之嫌的，夫妻同宴，丈夫与其他女子贴面而饮，妻子也与其他男子来个“双杯尽”，这都是正常的现象。

初来乍到的外人，往往被当地人灌得脸热腹胀，而主人却若无其事。原来，主客双方喝“贴面酒”时，主人怕酒溢出，筒口稍向客人方向偏斜；客人怕酒溢出，自然“咕嘟咕嘟”的张嘴迎酒，主人却少饮了酒。不过，这种喝酒场面确实奇特难得，常给客人留下美好的印象。

温泉“春浴”

怒江峡谷的傈僳族人至今仍保留着“春浴”的风尚。凡沿江两岸有温泉的地方，都是人们欢聚沐浴的场所。春节期间，人们带着年食、行李在离温泉不远的地方塔起竹棚，或找岩洞歇宿。在温泉住上三五天，进行沐浴。温泉分上池和下池，一般情况下男子在上池，妇女在下池，但距离较远。有的每天洗五六次，他们认为只有反复洗浴，才能消除疾病，增强免疫力，才能有充沛的精力投入新的一年的劳动生产。在六库附近的温泉地区，早在一百多年前，就形成了群众性的“温泉赛诗会”。届时，数公里外的歌手们都要赶来赛歌对诗。每当这个时刻，温泉附近点点白色的帐篷，日夜不熄的篝火边摆着甘凉的米酒和香喷喷的年食，歌手们一面吟诗对歌，一面品尝各自带来的美酒佳肴。新老歌手们，就是在这种继承和发扬本民族传统娱乐活动中，为新春佳节增添欢乐气氛。借助“春浴”赛诗对歌潜移默化的影响，陶冶人们的高尚情操，培育团结友好的社会风尚。

奇特的“刀杆节”

“刀杆节”是傈僳族人民一年一度的传统体育节日，每年农历二月初八举行。在傈僳族中，“刀杆节”的习

俗已有数百年的历史。相传，明代外族入侵云南边疆，朝廷派出兵部尚书王骥带兵前往御敌。王骥到达滇西北后，依靠当地傣僳人民团结战斗，很快地驱逐了入侵者。二月初八，王骥奉旨回京，不幸在途中被奸臣害死。为了纪念这位反抗外族入侵的英雄及在战斗中牺牲的人，傣僳族人民决定将这一天作为“刀杆节”，由此沿袭，逐渐形成一种传统的体育活动。

每年的这一天，人们都穿上节日的盛装，成群结队地来到“刀杆节”会场，观看“上刀山、下火海”活动。几声火枪响过之后，首先七八名“香通”（上刀杆表演者）为众人表演“跳火舞”。他们上身裸露，光着脚，模仿各种禽兽动作，在一堆烧红的木炭上来回跳动，还不时抓炭火在身上揩抹，圆浑的火球在手中翻滚、搓揉，而他们却毫不在意。经过火的洗礼，意味着在新的一年里消除各种灾难。

会场中央，矗立着两根约 20 米长的粗大木杆。木杆上绑有 36 把锋利的长刀，刀口向上，银光闪闪，形成一架高得让人生畏的刀梯。就在人们敬畏担忧之时，上刀杆必不可少的祭祀开始了，几个穿着红衣裳，头戴红包头，光着脚的勇士，健步来到刀杆下，跪在一幅古代武将画像前，然后双手举杯过头，口中念念有词，接着将酒一饮而尽。然后，他们纵身跃起，轻盈敏捷地爬上刀杆，双手握住刀口，双脚踩着刀刃，鱼贯而上。最先爬上顶端的人，还要做高难度倒立动作，燃放鞭炮。几千名观众仰首观望，不时爆发出阵阵喝彩声。

这一古老而又奇特的“刀杆节”，已被有关部门正式定为傣僳族的传统体育活动。

独龙遗风

怒江公路的尽头，便是贡山独龙族怒族自治县。

独龙族人生活在独龙河谷中，大约有 4000 多人口，首府名为巴坡。

在独龙河谷里，男子不文面，而女孩子长到十二三岁，就要文面。独龙江上、下游面纹有较大的差异，不但面纹图案多种多样，而且面纹的部位也有区别。从不同的面纹图案，当地人一眼就能看出这个妇女居住的地方，属于某个部落或民族的。文面的由来，有几种说

法。一种说法是：妇女文面是美的象征，不文面的姑娘以后嫁不出去；一种说法是：文面可以避邪；另一种说法是：作为区别各个氏族或家族部落的标志；还有一种说法是：防止北方察瓦龙藏族土司抢逼独龙女子。众说纷纭，不过现在再也没有女孩子文面了。

独龙人的姓名十分奇特。按照独龙族的古老习俗，男孩出生 7 天命名，女孩出生 9 天命名。独龙人没有姓氏，一般用家庭的名称，也是地名，加上父名、爱称及本人排行，便是这个人的名字。如果是女子，除了加父名以外，还要加上母名。有些独龙人除了独龙族名字外，还有另外一个名字，即照汉族的习惯，给自己取了姓氏。一般这样的姓氏都来源于村寨的名称，如马库寨的就姓马，齐当寨的就姓齐，孔当寨的就姓孔。

独龙族还有很多奇异的习俗：寨里死了人，全寨的人 3 天不能下地干活，大家都来帮忙处理丧事。他们把死者埋在住房附近，但不垒坟，只在上面插一根木杆，把死者生前用过的东西挂在上面。男人挂弩弓、箭包、挎刀之类；女人则挂背篓、独龙毯之类。这些东西挂上之后，绝无人再去动它，任其风吹雨淋，自行毁坏。独龙族人在下种的日子忌讳外人来访，这里的习俗认为，要是外人在独龙人下种的时候与之讲话，种子则会不发芽。独龙人屋里和火塘上的三角架以及酒筒、床板等，也忌讳外人移动。

在独龙江，常常见到江边堆着山上砍来的柴火，或从江中捞起的大块木料，上面放着一块小石头，这表示已有主人，就不会再有任何人去动它了。独龙人出门带的口粮太多，或行李衣服过重，就把多余的东西挂在树上绑一根草，或放正路边放一块石子，这样便不会丢失。人回来取时，物归原主，分毫不差。而出门人在路途中，如果一时没带够口粮而肚子饿时，可以随便到哪家的庄稼田里掰包谷、挖洋芋吃，只是吃后要削两根竹片交叉插在地上，表示不是偷窃，主人家就不会怪罪了。

独龙人一般羞见生人，但对远客却都极为热情。他们常把家中来客人的多少当作自己人品好坏的象征。他们经常主动邀请游人去家里做客，并热情款待。客人即使把主人家的东西全吃光了，主人也不会有半句怨言。

虎跳峡

【地理位置】

虎跳峡位于云南省中甸县虎跳峡镇和丽江县大具乡之间。虎跳峡全长 17 公里，上下落差 200 米，两岸雪峰高出江面 3000 多米，其势惊险奇绝，摄人魂魄。

【概况】

金沙江从石鼓突然急转北流约 40 公里后，在中甸县桥头镇闯进玉龙雪山和哈巴雪山之间，穿山削岩，劈出了一个世界上最深、最窄、也最险的大峡谷——虎跳峡。

虎跳峡是世界上落差最大的大峡谷，以奇险雄壮著称于世。江水在约 30 公里长的峡谷中，跌落了 213 米，江面最窄仅 30 米，金沙江在这里展示了一种不可阻挡的英雄气概。

虎跳峡南岸的玉龙雪山海拔 5596 米，临峡一侧山体陡峭，几乎是绝壁，无路可寻；北岸的哈巴雪山海拔 5386 米，临峡一侧山坡稍缓，有一条简易的碎石公路贯通全峡，公路上方还有一条步行小路。

“高江急峡雷霆斗”是虎跳峡真实的写照。虎跳峡江面海拔 1800 多米，两岸更有玉龙雪山与哈巴雪山相互对峙。这就使虎跳峡几乎整日不见阳光，只有在中午日上中天的时候，太阳才能射进一线光柱，号称“一线中分天作堑”，使虎跳峡更显阴森冷峻。

虎跳峡谷面极窄，一般河段宽处有三四十米，而窄处竟不到 20 米，高处望去，似是触手可及的距离。如此狭窄的江面有了个陡坎，18 处险滩，号称“坎坎惊险，滩滩夺命！”在这峡谷之间激流湍急，水石相击，浪花飞溅。

虎跳峡分为上虎跳、中虎跳、下虎跳三段。上虎跳最重要的景观是“峡口”和“虎跳石”；中虎跳著名的景观是“满天星”和“一线天”；下虎跳重要的景点是“高峡出平湖”和“大具”。

上虎跳是峡谷中最窄的一段，离公路边的虎跳峡镇 9 公里，其江心雄踞一块巨石，横卧中流，把激流一分为二，惊涛震天。传说曾有一猛虎凭借江心这块巨石，从玉龙雪山一侧，一跃而跳到哈巴雪山，故此石取名虎跳石。

中虎跳离上虎跳 5 公里，江面落差甚大，“满天星”礁石区是这里最险的地方，峡谷之中礁石林立、水流湍急、惊涛拍岸。

从中虎跳过险境“滑石板”，即到下虎跳。下虎跳有纵深 1 公里的巨大深壑，这里接近虎跳峡的出口处，是欣赏虎跳峡最好的地方。

【风光景点】

首漂纪念碑

在上虎跳峡口，立有一块石碑，这是为了纪念洛阳长江漂流探险队首漂上虎跳峡成功而竖立的。当时，有美国人扬言要来中国首漂虎跳峡，俨然视中国的同行们为无物。于是，洛阳漂流探险队的勇士们为扬我国威，以生命和鲜血为代价，抢在外国人之前首漂虎跳峡，在我国乃至世界的漂流史上写下重重的一笔。

虎跳石

虎跳石在上虎跳地段中，也是虎跳峡最为著名的一景。

虎跳石是一根矗立在江中的青色大石柱，高约 15 米。激流；冲撞巨石根部，散成满天水珠。枯水期时，水分两路而过，而在洪水到来之时，江水便会劈头朝巨石罩去，似欲淹而没之。可谓是水石相争，互不相让，令人叹为观止。

滑石板

这是一面寸草不生的石坡，以六七十度的俯角从脚底直插江边。站在坡前，看对岸玉龙雪山直耸入天、银光闪烁，再看眼前坡面两侧，怪石峥嵘，间或有古藤和老松盘地虬曲，真是奇险异常。再往下看一看金沙江，江风凄厉，谷底幽深，寒气逼人。江面上更是礁石突兀，激流翻滚，惊险之极。

崖身神影

崖身神影是中虎跳地段的一大奇观。所谓神影，便是一个纳西族妇女的侧影，在江对岸的玉龙雪山的山壁上若隐若现。当地人叫她“阿昌本地米”，意即守护神。放眼望去，只见玉龙雪山壁立千仞，悬崖巍峨，崖身上一妇女侧向静立，若有所思，让人顿生虔诚之心，疑是上天神来之笔。

【传说故事】

传说金沙原来是一个活泼好动、能歌善舞的姑娘。她在西部的崇山峻岭之间玩厌了之后，便准备去东海游览观光。而玉龙雪山和哈巴雪山两兄弟早就对金沙姑娘倾慕在心，就约定要把金沙姑娘留住，于是他们便拉起手在虎跳峡处把金沙姑娘的去路堵住了。这可把金沙姑娘难住了。不过没关系，金沙姑娘有的是办法。她知道哈巴弟弟特别爱打瞌睡，于是就开始唱起歌来。果然不久，美妙的歌声使哈巴听入了迷，晕晕乎乎的。金沙姑娘便瞧准时机，从哈巴脚下一冲而过，高兴地大笑了三声，欢快地向前而去。

据说，金沙姑娘共唱了 18 支歌，于是，如今虎跳峡便有 18 个险滩；而上、中、下三个虎跳便是由她过峡后的三声大笑所化。哈巴雪山山顶平缓，那是因为他蠢笨误事，玉龙哥哥一气之下就砍掉了它的脑袋。

雅鲁藏布江大峡谷

【地理位置】

雅鲁藏布江大峡谷位于北回归线以北 5° ，地处“世界屋脊”西藏南部。雅鲁藏布江大峡谷从米林县派区开始，朝东围绕南迦巴瓦峰作马蹄形弯曲后，又向南延伸到墨脱县的希浪附近，全长 496.3 公里；平均深度 5000 米，其中南迦巴瓦峰和佳拉白垒峰之间为 5382 米；大峡谷最窄处为 74 米，平均海拔 3000 米以上，是世界第一大峡谷。

【概况】

雅鲁藏布江在古代藏文中的意思是“从最高顶峰上流下来的水”。

雅鲁藏布江大峡谷怀抱南迦巴瓦峰地区的高山峻岭，冰封雪冻。它劈开青藏高原与印度洋水汽交往的山地屏障，向高原内部源源不断输送水汽，使青藏高原东南部由此成为一片绿色世界。

雅鲁藏布江大峡谷里最险峻的地段，是从白马狗熊往下长约近百公里的河段。这里峡谷幽深、激流咆哮，至今还无人能够通过，其艰难与危险，堪称“人类最后的秘境”。

由于雅鲁藏布江大峡谷环境恶劣，构成人们很难跨越的屏障和鸿沟，因其闭塞，至今少有人涉足，使这里成了高原上的“孤岛”、远离现代社会的“世外桃源”。1994年，我国科学家组成一支科学考察队，对雅鲁藏布江大峡谷进行科学考察，才揭开了雅鲁藏布江大峡谷神秘面纱的一角。

探险者用“高壮深润幽，长险低奇秀”来概括雅鲁藏布江大峡谷的奇异风光。随着旅游开发和探险者的到来，雅鲁藏布江大峡谷将不再是藏在深闺无人识的险山恶水，它将如出水芙蓉般展示在游人面前，成为大自然奉献给人类的一个绝美的杰作，

【风光景点】

第一次进入雅鲁藏布江大峡谷的科考人员，对其风光特点用十个字加以概括：高、壮、深、润、幽、长、险、低、奇、秀，并对这十种风光特色作了诠释。

高

雅鲁藏布江大峡谷两侧，壁立高耸的南迦巴瓦峰（海拔 7782 米）和加拉白峰（海拔 7234 米）皆为强烈上升断块，巍峨挺拔，直入云端。峰岭上冰川悬垂，云雾缭绕，气象万千。

壮

从空中或从西兴拉等山口鸟瞰大峡谷，在东喜马拉雅山无数雪峰和碧绿的群山之中，雅鲁藏布江硬是切出

一条笔陡的峡谷，穿越高山屏障，围绕南迦巴瓦峰形成奇特的大拐弯，南泻注入印度洋，其壮丽奇特无与伦比。

深

在南迦巴瓦与加拉白两峰间的雅鲁藏布江大峡谷最深处达 5382 米，围绕着南迦巴瓦峰的核心河段，平均深度也有 5000 米，其深度远远超过 4403 米的喀利根德格大峡谷。

润

雅鲁藏布江大峡谷是青藏高原上最大的水汽通道，受印度洋暖湿气流的影响，大峡谷南段年降水量高达 4000 毫米，北段也在 1500~2000 毫米之间，所以，整个大峡谷地区异常湿润，布满了郁密的森林，是世界上生物最丰富的峡谷之一。

幽

雅鲁藏布江大峡谷林木茂盛。由于地势险峻、交通不便、人烟稀少，而且许多河段根本没有人烟，加上大峡谷云遮雾罩、神秘莫测，因此环境特别幽静。

长

雅鲁藏布江大峡谷以连续的峡谷绕过南迦巴瓦峰，长达 496.3 公里，比号称世界“最长”的大峡谷科罗拉多大峡谷还长 56 公里。

险

雅鲁藏布江大峡谷中许多河段两岸岩石壁立，根本无法通行，所以至今还无人全程徒步穿越峡谷。雅鲁藏布江大峡谷河段，河水平均流量达 4425 立方米/秒，其河流流速高达 16 米/秒，水流湍急，跌水相连，至今未有人能漂流进雅鲁藏布江大峡谷。

低

雅鲁藏布江大峡谷最低处的巴昔卡，海拔仅有 155 米。

奇

雅鲁藏布江大峡谷最为奇特的是它在东喜马拉雅山脉尾间，由东西走向突然南折，沿东喜马拉雅山脉南斜面夺路而下，注入印度洋，形成世界上最为奇特的马蹄形的大拐弯。它不仅在地貌景观上异常奇特，而且是世界上具有独特水汽通道作用的大峡谷，造就了青藏高原东南缘奇特的森林生态系统景观。

秀

整个大峡谷的自然景观可以用“雅鲁藏布江大峡谷秀甲天下”概括。谓其秀甲天下，主要是指无论在秀的广度、深度和力度上都独领风骚。

天坑

【地理位置】

大石围天坑位于广西乐业县。大石围天坑深度为 613 米；坑口长 600 米，为东西走向；宽 420 米，为南北走向；容积约 0.8 亿立方米。其坑底原始森林的面积达十几万平方米，位居世界第一；垂直高度和容积仅次于重庆市的小寨天坑，位居世界第二位。乐业天坑群几乎囊括了各种类型的“天坑”，被专家称为“天坑博物馆”和“世界岩洞胜地”。

【概况】

广西乐业县地处云贵高原东南边缘，境内山奇、水秀、洞幽。其北部是典型的喀斯特地形地貌，具有形成“天坑”的得天独厚的地理条件。

在广西乐业县城北 20 多公里，便是世界罕见地质奇观——喀斯特漏斗群，俗称“天坑群”。现今初步探测的天坑有 10 多个。“天坑”是一种喀斯特地形独有的地质景观，大约形成于 4500 万年前，形如一个巨大的漏斗。

“大石围天坑”位于红水河右岸，洞口海拔 1400

米，整体成竖井状，四周皆悬崖峭壁，形成一个巨大的竖井，底部是人类从未涉足过的十几万平方米的原始森林，并有地下河相通，是一个集大型岩溶漏斗与地下原始森林、地下河、地下溶洞于一体的世界级景观。

天坑底部有一大片的原始森林，其中有被称为恐龙时代活化石的、国家一级保护植物的桫欏，有冷杉、血泪藤树等珍贵植物。有美丽的七叶一枝花，小簇的岩黄连，细巧的七姊妹，当归、党参等药材和黄心树、酸枣树、棕树、青冈木、野八角等。

原始森林地下有两条地下暗河，河岸有金黄的沙滩和形态各异的奇石。河中水时急时缓，清澈透亮，河中游鱼繁多，其中有世界上罕见的盲鱼。两条河的河水一冷一热，世间稀有。据专家考察，地下河长达几十公里，其出口在哪，流向何方尚有待考证。

天坑底部地下溶洞繁多、奇景迭出、令人惊叹。巨大的石笋、石柱、石帘千姿百态，加上时浓时淡的雾气缭绕其间，更使人仿佛置身于仙境之中。

在距“大石围天坑”2~5公里的范围内，散布着巨大的天坑群与溶洞群，现已发现有大坨天坑、白洞天坑、苏家坑天坑等10多个。其中景观奇绝的要数白洞天坑，它除有地下原始森林和地下暗河之外，还与相隔一公里外的天星冒气洞相通，形成一种自然界最奇特的呼吸奇观，即一边洞口出气，另一边洞口吸气。从洞口冒出的白烟，人正方圆几百米外都能看得清。

此处天坑群，在世界喀斯特大型漏斗的排名中，其深度、容积均居世界前列。国内外岩溶地质专家考察之后认定，乐业“喀斯特漏斗群”，即天坑群，属世界级自然地质奇观。它几乎囊括了世界上的各种类型和规模的天坑的精品。

溶洞群中最有特色的要数熊家东、西大溶洞。地壳不断运动的结果使这个洞断为3个洞和两个天坑，即灵纳天坑、熊家西洞、熊家东洞、穿洞、穿洞天坑，洞洞相连，且全部都有进出口。洞中有几十个巨型“霸王盔”和两个罕见的“地盾”。

在距大石围天坑约20公里处，有一个长达4公里的大峡谷，当地人称之为布朗大峡谷，地质专家命名为盲谷型岩溶森林大峡谷，是一种世界上少有的地质奇

观。之所以称其为“盲谷”，是因为其峡谷底有一条 2 公里长的地表河，河水在谷地落入洞中流入地下，地表河变为伏流，然后汇入峡谷北面的布朗地下河，再流出地表。峡谷两岸全是连绵不断的垂直陡崖，陡崖最高处海拔 950 米，十分雄伟。陡崖与谷地相对高度达到 400~450 米，最宽处 900 米，最窄处 50 米。峡谷北面出口处是古代有名的全锁关，关口崖壁间有古崖壁遗址。

最近，由国内外专家组成的中外探险队对“大石围天坑”等天坑群和溶洞群进行探险考察，认为乐业的天坑和洞穴是世界自然遗产中的宝贵财富，完全符合“世界自然遗产”的申报条件。

随着探秘活动的不断深入，“大石围天坑”将撩开神秘的面纱，将她的奇绝之美展现于人们面前。

【风光景点】

天星冒气洞

天星冒气洞的景象神奇和壮美，非常奇特。洞有 350 米深，天气晴朗的时候，洞中总会有一股白雾源源不断地冒出来，而正午时分，阳光可以直射到洞底，形成一道壮观的光柱。洞口周围的树枝摇曳起舞，飘落的树叶不仅不会掉入洞中反而会向上飞舞。洞底是一个尚未探明的溶洞，洞体曲折幽长，有地下河。

布朗大峡谷

布朗大峡谷是世界上罕见的盲谷。谷长 4 公里多，谷中青翠如流，古树繁茂、莽莽森森。山间花木争艳，色彩斑斓。风吹植被“唰唰”作响，鸟兽鸣叫回应山崖。峡谷中有一条河，当地人称布柳河，布柳河是地下河流的延伸。这条河人迹罕至，河流两旁生长着茂盛的热带雨林，河上有一座奇妙的天然飞桥——仙人桥，桥的上部约 1 公里宽，底部却只有约 80 厘米宽，蔚为大观。

【传说故事】

发现乐业天坑群第一人——潘政昌

一批又一批的科考队在乐业天坑群的新发现轰动世

界，而最早发现并发起对乐业天坑群进行考察的却是乐业县的一位普通农民。

潘政昌原是广西乐业县同乐镇龙洋村南令屯的农民，1978年，他听县里的老人说，古书记载乐业有天口（天坑），地下有龙宫、地下海洋、地下森林等传说便开始对当地人称为“石围”的天坑发生了浓厚兴趣。

1980年，他与两位好友刘国根、杨秀祝一起成立一个旅游开发研究会，自费考察乐业的的天坑群。他们根据资料记载的景点，用8个月的时间走访了乐业县境的98座大山、300余个洞穴，考察了天坑群中最大的坑——大石围天坑和一些中小天坑，拍摄了上千张片，记下了近百万字的考察笔记。

然而，见惯了天坑的乐业人并没有意识到天坑的价值，潘政昌的这些考察材料没有得到重视。直到1991年，他将这些考察资料向国内外研究机构和投资商寄后，才引起了世人的关注。1999年8月，第一批由中探险家、岩溶地质专家组成的科考队来到乐业进行考察，终于向世界揭开了沉睡在大山里的天坑群的神面目。

天坑六大谜

谜之一：天坑成群原因何在？

乐业天坑群被发现后，专家们面临的第一个问题是，这些天坑是如何形成的？有专家认为，这可能是为地下暗河长期腐蚀造成巨大地下空洞后，引起地表面积坍塌所致。

据了解，迄今为止，全球已经在俄罗斯、澳大利亚、巴布亚新几内亚发现类似的天坑。近年来重庆南川地区也发现了3个深约300米的天坑。而乐业天坑为何这么多、这么深却是待解之谜。

谜之二：古人类是如何在此生存的？

科学家们在考察中发现，乐业天坑群周边地区有大量的生物化石。据了解，这些生物化石是二叠时期海洋动物化石。同时，在天坑周边地区还存在着一个大型的旧石器时期人类生存的遗迹。这一发现已经被列入世界十大考古发现之一。专家们指出，这一遗址与北京周口

店人类遗址的价值不相上下。但是，当时的古人类是交口何生存的，却是待解之谜。

谜之三：坑底是否存在溶洞群？

天坑被发现后，引起了广泛的关注。当地旅游部门于1998年组织了一支民间探险队。这支没有任何精良装备的民间探险队凭着几根绳索和胆量，经过两个小时的努力，终于到了深达600米的坑底。坑下洞洞相连，漆黑一片。一个武警战士脚下一滑，从此消失在水中，使这里的天坑又添神秘。

据科学家介绍，在喀斯特地形区巨大的天坑下必有地下溶洞群。科学家们推测这里有可能会发现世界上最大的天然溶洞。但是否存在溶洞群，还是一个谜。

谜之四：冒气洞是不是红水河发源地？

在乐业天坑群中有一个冒气洞。它有350米深，天气晴朗时，洞中总会有一股白雾源源不断地冒出来，故而叫冒气洞。洞底是一个未探明的溶洞。洞体曲折幽长，有地下河。有人提出，这里可能是红水河的源头。究竟是否，还有待破解。

谜之五：盲谷流向何处？

天坑群中的又一独特地貌就是布朗大峡谷，这是世界上罕见的盲谷。谷长有4公里多，谷中有一条河，当地人称作布柳河，它是地下河的延伸。这条河人迹罕至，两旁生长着茂盛的热带雨林。但是，这条河从哪里来，又到哪里去？这也是尚待探索的课题。

谜之六：野生动物到底有多少？

曾有人在大石围天坑群的黄掠洞中发现了多头野猪——当地有个传说，说从前有几只猪不小心跌入其中，再也无法爬出来，只好在洞内安营扎集，生儿育女，不断繁衍开来，天长日久，这里竟成了一个天然的猪场。还有人说，在天坑的溶洞里曾经见到了一种奇特的动物，当地人称为“飞猫”（见下述）。

在天坑里究竟有多少野生动物，以及会不会有罕见的原始动物，这都是个谜。

第四篇 沙 漠



楼 兰

【地理位置】

楼兰位于东经 $89^{\circ}22'22''$ ，北纬 $40^{\circ}29'55''$ ，地处新疆巴音郭楞蒙古自治州若羌县北境，孔雀河道南岸 7 公里处。楼兰古城与附近城镇的直线距离为：西北距库尔勒市 344 公里，西南距若羌县城 330 公里。古城占地 12 万平方米，略成正方形，边长约 330 米，用泥土、芦苇、树枝相间修筑的城墙仍依稀可辨。一条大致西北至东南走向的古河道斜贯城中，将古城分成东北、西南两区。城东则是罗布泊。整个遗址散布在罗布泊西岸的雅丹地形之中。

【概况】

楼兰古城地处塔里木盆地东缘的罗布泊凹地中，四周被沙漠、雅丹地况和坚硬的盐壳所包围，人迹罕至，十分荒凉。

据史书记载，早在公元前 2 世纪，楼兰是西域最繁华的地区之一。古楼兰国有人口 14000 余，士兵近 3000，在当时算得上是一个泱泱大国。

古楼兰地处丝绸之路要冲，扼东西交通的门户，是汉王朝进入西域的桥头堡。当年，这条路上是“使者相望于道”，来往活跃，经济繁荣，楼兰古城有着极盛一时的历史和灿烂的绿洲文化。奇怪的是，声名显赫的楼兰王国在繁荣兴旺了五六百年以后，却突然销声匿迹了。据史料记载，7 世纪时，唐玄奘取经归来，看到楼兰国“城廓岿然，人烟断绝”，其萧条景象，可谓是沧海桑田！1900 年 3 月，瑞典探险家斯文·赫定率队考察罗布泊，险些全军覆没，因而宣称这里是可怕的“死亡之海”。1980 年 5 月我国著名科学家彭加木在罗布泊蒙难失踪，更给这座古城蒙上一层神秘恐怖的面纱。前些年，上海的“独行侠”余纯顺历时 8 年在走遍了大半个

中国后，却在罗布泊遇难，又给楼兰古城平添了几分凄凉和悲壮。

楼兰古城究竟是怎样消失的？楼兰遗址究竟在哪里？楼兰的自然环境究竟有多恶劣？楼兰有些什么文化遗存？长期以来一直是中外考古学家和科学家关注的问题。

据考证，楼兰古城是自然和人为多方面的复杂因素，导致河流改道，风沙侵袭，被掩埋于大漠之中的。20世纪初，斯文·赫定发现了楼兰古城，从而引起世人极大的关注，世界各国的考古学家、探险者蜂拥而至。他们在楼兰古城地区发掘的文物，其价值之大震惊世界，其数量之丰难以计数。除新石器时代的石斧、玉斧、石刀、石箭镞外，还有汉简、汉文书、佉卢文书、丝织品、木器、陶器、铜器、玻璃制品，古钱币等等。其中以晋代手抄《战国策》和汉锦最为珍贵。还发现了著名的“李柏文书”，并据该文书又发现了附近的“海头”故城。因此，中外学者盛赞楼兰是“沙漠中的宝地”，是历史遗存下来的“博物馆”、“东方的庞贝城”。

古城的东北区现仅存佛塔及附近建筑，佛塔残高10.4米，系用土坯、糯米浆、柳条砌筑，是全城最大的建筑物。西南区有当时的官署——三间房遗址和一些小院落。古城内，盖房用的胡杨木梁、檩、椽等木构件比比皆是，其中不少还凿了眼，刻上了花纹，显示出当时的工艺水平。古城及其周围还有古烽燧、粮仓、古墓等遗址。在楼兰古墓沟还出土了3800年前的干尸——“楼兰美女”。楼兰古城内目前尚遗存陶片、毡片、古铜钱、古兵器、丝绸碎片等众多文物。

神秘的楼兰强烈刺激着国内外游人的探险欲望，近年来，国内外掀起了一股楼兰探险热潮，各路探险队纷至沓来。

楼兰探险异常艰险，地表崛起的盐壳和错综复杂的雅丹地貌，使得路途极其难行，越野车每小时平均只能前进二三公里。这里风沙肆虐，沙暴滚滚，堪称禁区。然而，神奇的大漠风光、险峻的雅丹地貌以及各种沙漠奇景为楼兰探险增添了许多新奇刺激，令探险者终身

难忘。

【风光景点】

古城风貌

楼兰古城位于密集的雅丹地形中，呈不规则的方形。东面城墙长约 333 米，南面城墙为 329 米，西面和北面都为 327 米。城墙为夯筑，与敦煌附近的汉长城构筑方法基本一致。在南北城墙的中段各有一个缺口，看来就是南北城门了。

楼兰古城四周的城墙多处已经坍塌，只剩下断断续续的，孤零零地站立着。楼兰全景旷古凝重，城内破败的建筑遗址了无生机，显得格外苍凉、悲壮。

楼兰城内的最高建筑物是位于城东部的一座高约 10.4 米的佛塔，塔身是由土坯加木料垒砌而成的。塔基为方形，每边长约 19.5 米。塔身的南面连接着一大片大型建筑物，堆积着许多木料，这些木料都经过精细加工。斯文·赫定和斯坦因等人也在此发现过雕刻有各种精致花纹的木板和木雕佛像。古城西北 5 公里处有一座烽火台，高 12 米，是用黏土和木料砌成的。

楼兰城中明显的建筑区遗址是城中部的“三间房”，它的墙壁是城中唯一使用土坯垒砌而成的，房子坐南朝北，正对着南城门。东西两端的房屋都是木结构，木料上还残留着朱漆。从这一组建筑物的位置和构造等情况分析，这里很像是当年楼兰统治者的衙门所在地。

【传说故事】

发现楼兰古国的外国人

楼兰王国最早的发现者是瑞典探险家斯文·赫定。

1900 年春季，瑞典探险家斯文·赫定正在罗布泊西部探险考察，他的维吾尔族向导阿尔迪克在返回考察营地取回丢失的镐头时，遇到风暴，迷失了方向。但机智勇敢的阿尔迪克，凭借着微弱的月光，不但回到了原营地找到了丢失的镐头，而且还发现了一座佛塔和密集的

废墟，那里有雕刻精美的木头半埋在沙中，还有古代的铜钱。他将一块残片带回了营地，斯文·赫定见到残片异常激动，决定发掘这废墟。1901年3月，斯文·赫定在废墟上进行挖掘，发现了一座佛塔和三个殿堂以及带有希腊艺术文化的木雕建筑构件、五铢钱、一封佉卢文书信等大批文物。随后，他们又在这片废墟东南部发现了许多烽火台一起延续到罗布泊西岸的一座被风沙掩埋的古城，这就是令世人震惊的楼兰古城。

古城能重见天日，首先归功于阿尔迪克的发现。斯文·赫定回忆当时的情形时写道：“阿尔迪克忘记了镐头是何等的幸运！否则，我绝不能回到这座古城，这个给亚洲中部古代史带来新光明的重要发现，至今也许不能完成。”

楼兰消亡之谜

历史上，楼兰属西域三十六国之一，与敦煌邻接，公元前后与汉朝关系密切。古代楼兰的记载以《汉书·西域传》、法显还有玄奘的记录为基础。《汉书·西域传》记载：“鄯善国，本名楼兰，王治扞泥城，去阳关千六百里，去长安六千一百里。产千五百七十，口四万四千一百。”法显谓：“其地崎岖薄瘠。俗人衣服粗与汉地同，但以毯褐为异。其国王奉法。可有四千余僧，悉小乘学。”玄奘三藏在其旅记中作了简单的记述：“从此东北行千余里，至纳缚波故国，即楼兰地也。”

楼兰城是楼兰王国前期政治、经济、文化中心，它东通敦煌，西北到焉耆、尉犁，西南到若羌、且末。古代“丝绸之路”的南、北两道从楼兰分道。楼兰城依山傍水，作为亚洲腹部的交通枢纽城镇，正东西方文化交流中，曾起过重要作用。早在公元前77年，楼兰地区已是西域农业发达的绿洲，到了唐代，“楼兰”却几乎成了边远的代名词，李白诗作《塞下曲》中就有“愿将腰下剑，直为斩楼兰”的诗句。

可是，曾盛极一时的西域重要城镇，为什么在公元3世纪后迅速地退出历史舞台，这是一个至今还没有真正解开的谜。

在沙漠深处，还有一片方圆 20 公里的古城遗址，紧邻干涸的尼雅河床。据说考古工作者发现它时，覆沙已经褪去，露出了原貌：街道整齐，屋宇完好，树木环绕的涝坝痕迹清晰可见。屋内各种农具尚在，甚至储粮的瓮罐内还有籽实。好像突然降临的灾难，人们还来不及搬运和逃生，便被湮没了。

为此，科学工作者先后提出了沙漠南侵说、异族入侵说、丝路改道说、土地盐碱化说、河流改道说和气候变迁说等见解，来解释楼兰消失的原因，但究竟如何？还有待探讨。

据《水经注》记载，东汉以后，由于当时塔里木河中游的注滨河改道，导致楼兰严重缺水。敦煌的索勒率兵 1000 人来到楼兰，又召集鄯善、焉耆、龟兹三国兵士 3000 人，不分昼夜横断注滨河引水进入楼兰，缓解了楼兰缺水困境。但从此之后，尽管楼兰人为疏浚河道作出了最大限度的努力和尝试，楼兰古城最终还是因断水而废弃了。

还有说法，认为楼兰的消亡，是由于人类违背自然规律所致，楼兰人盲目滥砍乱伐，致使水土流失，风沙侵袭，河流改道，气候反常，瘟疫流行，水分减少，盐碱日积，最后造成王国的消亡。

无论怎么说，有一点是肯定的，给楼兰人最后一击的是瘟疫。这是一种可怕的急性传染病，传说中的说法叫“热窝子病”，一病一村子，一死一家子。在巨大的灾难面前，楼兰人选择了逃亡——就跟先前的迁徙一样，都是被迫的。楼兰国瓦解了，人们逆塔里木河而上，哪里有树有水，就往哪里去；哪里能活命，就往哪里去，能活几个就是几个。楼兰人上路的时间，正赶上前所未有的大风沙，天昏地暗，飞沙走石，一座城池就这样在一片混浊模糊中消失了……

楼兰美女之谜

在孔雀河下游的铁板河三角洲，曾发现一片墓地。墓中出土有一具中年女性干尸，体肤指甲保存完好。她有一张瘦削的脸庞、尖尖的鼻子、深凹的眼眶、褐色的

披肩长发。她身上裹着一块羊皮，铺着毛织的毯子，胸前毯边用削尖的树枝别住；下身也裹着一块羊皮，脚上穿一双翻皮毛制的鞋子；头上戴毡帽，帽上还插了两支雁翎。这位出土的女子，被世人称为“楼兰美女”。用她身上的羊皮残皮做碳¹⁴鉴定，表明这是一具距今3800年的古尸。那么，她是谁？为什么会埋葬在这荒无人烟的地方？至今尚是一个未解之谜。

楼兰文明缘起之谜

1979年12月，考古学家王炳华带领的考察队在罗布泊考察。

这是中国考古工作者在楼兰发现70多年后第一次涉足这里，除了斯文·赫定、斯坦因已有的发现，他们希望还有一些新发现。

他们顺着河床勘察。

在一片连绵起伏的沙丘上，他们发现有一根木棍露出一个小尖，木棍似乎有人工作用痕迹。就是这根小棍泄露了楼兰文明的天机。之后，一个排的解放军战士，用手推车推了整15天的沙子，一座有42座墓组成的墓葬群显示出来。

6座摆成光芒四射的太阳型的墓以其恢宏的气势让在场所有的人目瞪口呆。

墓穴由七圈排列有序的木桩环结，七圈之外是呈放射状的列木，每条放射列木有10米之长，每座墓用690棵树木构成。6座墓，6个太阳面向蓝天，一个连一个，裸呈在干净细软的黄沙之中。

6座墓的主人皆为男性。据碳¹⁴测定，为距今3800年左右遗存。

这一发现举世皆惊，因为这个发现将楼兰文明推前2000年！

在此之前，人们了解到的是，最早的楼兰文明是公元前2世纪。公元前176年匈奴王冒顿单于写给汉武帝的一封信，信中说：匈奴军队“定楼兰、乌孙、呼揭及其旁二十六国……”

西方典籍记载，楼兰存在于公元2世纪。希腊地理

学家托勒密的《地理志》记载了楼兰这个名称。

公元前 126 年张骞出使西域回到长安，报告说：“楼兰：姑师邑有城郭，临盐泽。”这是第一次报出楼兰是个有“城郭”的城邦文明和其所处的地理位置的信息。

1900 年，斯文·赫定将这个消失于沙漠 1500 年的古城唤醒，人们渐渐勾画出楼兰古城的轮廓。

当年，楼兰城四面环水，一条宽而深的运河将城分成两部分，城东北是佛塔、寺院，城西南是官署、居民区。考古学家证实：楼兰是一个兼有农、牧、屯田、贸易的城邦。汉王朝经营丝绸之路，控制西域时，楼兰的水利、屯田得到大规模开发，楼兰人一度过着十分安逸的生活。东方的丝绸制品、陶器、漆器、铁器，中亚的棉布、毛布制品、铜镜、海贝，波斯、希腊、罗马的艺术品都在楼兰出现。

尽管有关楼兰的汉代时期的生活画卷已经描绘出大致的情形，问题是谁也不知道西汉以前的楼兰是什么样子，谁也不知道这繁华的城邦文明是从何而来的。

3800 年前的古墓沟文明是另外一种样式：从这批墓葬可见，当时生活相当原始、贫困，生产力不高。虽然那太阳型墓葬气势不凡，但墓主人随葬品极少。死者以麻布裹身，头戴尖顶毡帽，帽上插有翎羽，随葬品一般是一包麻黄枝和一个草编小篓。

可以肯定，古墓沟文明和其 2000 年后的楼兰文明有着某种联系，但是两个文明之间关键的一环却失落了。

草编小篓到了楼兰时期就消失得干干净净，代之的是精美的陶器、漆器和丝绸。

那太阳型的墓葬连同对太阳的崇拜也被佛陀的光辉所代替。

这是近 2000 年的文明断带，人们现在还没有把它们连接起来。

迄今为止，楼兰地区所有的考古发现，要么是 3000 年前，要么是汉晋以后。

或许，深埋在沙漠之下的秘密人们还没有找到？

稀世国宝楼兰彩棺消失之谜

2000年8月中旬，国内众多媒体纷纷报道了楼兰稀世彩棺神秘失踪的消息，在历史和考古学界掀起轩然大波。那么，这件至今下落不明的国宝是怎样被考察队发现的？仅仅1天时间，在人迹罕至的大沙漠里它为何又会“不翼而飞”？

据媒体报道，事件发生的详细经过是这样的：在楼兰古城遗址发现100周年的时候，神秘的“东方庞贝”再次引起人们关注。早在1999年冬，新疆巴音郭楞蒙古自治州一个名叫“楼兰学会”的民间团体，就以极大的热情想借此机会宣传楼兰，并组织了一次考察楼兰的活动。

为了珍贵的历史文化遗产免遭人为破坏，新疆维吾尔自治区政府曾于1996年5月专门发布了禁止到楼兰古城探险旅游的禁令，强调楼兰、尼雅等是还没有开放的国家重要文物遗址，一定要归口管理，严格把关，不允许未经文物主管部门批准者擅自进入。

由于上述原因，这次活动的组织者不得不严格控制参加人员，并制定了不准破坏、带走文物等考察纪律。经过大量准备工作后，一支由51名各方面的专家、学者和部分游客组成的考察队，乘坐十几辆越野车，从巴音郭楞蒙古自治州府所在地库尔勒市出发，浩浩荡荡地开进了号称“死亡之海”的塔克拉玛干沙漠。

2000年3月26日下午6时许，巴音郭楞蒙古自治州史志办张体先一行4人乘坐的考察队7号车，首先到达著名的营盘遗址古墓群与小佛塔中间地带。考察中，张体先在一条干涸的小河道里，意外发现了一具独木舟棺材。他们将这具奇特的棺木从河道里拉出来后，发现残棺仅剩85厘米长、50厘米宽，棺帮厚约2厘米，估计此棺原长约3~4米，其余部分已朽烂断在地下。当时他们怎么也没想到，眼前这个残棺，竟是出自汉晋时期的稀世国宝——楼兰彩棺！

据发现楼兰稀世彩棺的张体先介绍，发现残棺后，他们从现存部分看到，这只独木棺的胡杨木质仍还结

实，外部构造精致，表面平整，内凹部分打磨得十分光滑细腻，底部的紫色油漆花纹仍十分明显。残棺上下均有竖道花纹，为方头如意纹及雀彩玄武纹。它是一罕见的沙漠彩棺。对楼兰历史有一定了解的张体先，马上意识到此棺的历史价值不同寻常。但考虑到考察队在进入楼兰遗址前就制定了铁的纪律：不准带走任何文物。所以，考察队决定到营地请示领导后再作决定，于是就把彩棺放在了原地。据张先生事后回忆，当时共有两辆车，有 7 个人看到过彩棺。

据《中华新闻报》报道，3 月 26 日晚，张体先等 7 人回到宿营地后，集体向考察队领导汇报了发现彩棺的经过。据学者们判断，此彩棺极可能是汉晋时期西域 36 国中一个山国国王的墓葬。况且前两年考古学家在营盘遗址上，还发掘过一些颇有历史研究价值的古墓，所以，考察队领导对此棺十分重视。27 日上午 10 时，考察队一行出发去龙城前，有关领导特意告知张体先，要派一辆车去营盘寻找那具彩棺。令人遗憾的是，当时一名炊事员受了伤，等张体先为他包扎好伤口走出营地时，才发现寻找彩棺的车已经走了。当晚在龙城宿营时，一位参加找彩棺的队员告诉张体先，因为他没去，再加上沙漠里地貌极为相似，结果领导派出的那辆车在营盘遗址周围转了很多圈，也没找到那具彩棺。

在茫茫沙海中这本是很正常的事，再加上这里是“进去出不来”的沙漠腹地，外人难以进来，所以，当时众人想反正彩棺放在那里也不会丢，还不如等考察完周围的几个文物点，返回时再接着寻找。当时谁也不会想到，这具楼兰稀世彩棺会出什么意外。然而出人意料的事发生了。29 日，当考察队考察完预定地点返回到那条干涸的河道边时，几个人走到彩棺发现地一看：楼兰稀世彩棺不见了！

国宝遗失，绝非儿戏。4 月 3 日，考察队再度赴营盘所在遗址寻找彩棺。众人以原彩棺出土处为中心，在周围数十公里内展开梳头式大搜寻，仍一无所获。接着，又经一番艰难寻找后人们终于失望了，他们断定这具彩棺已被人盗走！楼兰稀世彩棺失踪的消息传出后，

引起新疆维吾尔自治区政府的高度重视。后经数月查寻，彩棺至今仍下落不明。

罗布泊

【地理位置】

罗布泊位于新疆若羌县境东北部，曾是我国第二大陆湖，海拔 780 米，面积 2400~3000 平方公里，因其地处塔里木盆地东部的古“丝绸之路”要冲而著称于世。

【概况】

古罗布泊诞生于第三纪末、第四纪初，距今已有 200 万年，面积 2 万平方公里以上，在新构造运动影响下，湖盆地自南向北倾斜抬升，分割成几块洼地。现在罗布泊是位于北面最低、最大的一个洼地，曾经是塔里木盆地的积水中心，古代发源于天山、昆仑山和阿尔金山的流域，源源注入罗布洼地形成湖泊。罗布泊曾有过许多名称，有的因它的特点而命名，如坳泽、盐泽、涸海等；有的因它的位置而得名，如蒲昌海、牢兰海、孔雀海等。元代以后，称罗布淖尔。

汉代时，罗布泊“广袤三百里，其水亭居，冬夏不增减”，它的丰盈，使人猜测它“潜行地下，南也积石为中国河也”。这种误认罗布泊为黄河上源的观点，由先秦至清末，流传了 2000 多年。到公元 4 世纪，曾经是“水大波深必汛”的罗布泊西面的楼兰国，到了要用法令限制用水的拮据境地。清代末叶，罗布泊水涨时，仅有“东西长八九十里，南北宽二三里或一二里不等”，成了区区一小湖。1921 年，塔里木河改道东流，经注罗布泊，至 50 年代，湖的面积又达 2000 多平方公里。60 年代因塔里木河下游断流，使罗布泊渐渐干涸，1972 年底，彻底干涸。历史上记载，罗布泊最大面积为 5350 平方公里，1972 年，最后干涸部分为 450 平方公里。

注入罗布泊的诸水，主要有塔里木河、孔雀河、车尔臣河和米兰河等，同时也部分地受到祁连山冰川融水

的补给，融水从东南通过勒河流入湖中。近代，一些进入罗布泊地区的外国人把罗布泊说成是“游移湖”。1876年，沙俄军官普尔热瓦尔斯基在塔里木下游考察后，认为卡拉河和顺湖即中国古代典籍所记载的罗布泊。他的学生科兹洛夫和英国的斯坦因也支持他的看法。

德国地理学家范李希霍芬却持反对的观点。接着，瑞典人斯文·赫定系统地提出一套关于罗布泊游移的理论，认为它南北游移的周期是1500年，是由于湖底周期性沉积、抬升和风饱蚀降低的结果。这种游移说，曾长期为中外学者所接受。除斯文·赫定外，美国人亨庭顿提出了“盈亏湖”的理论。中国学者陈宗器发表了“交替湖”的观点，而前苏联地质学家西尼村则试图用构造运动来解说。围绕罗布泊游移问题的争论，延续了一个世纪。我国科学家近年实地考察，证实了罗布泊是塔里木盆地的最低点和集流区，湖水不会倒流；入湖泥沙很少，湖底沉积物3600年仅1.5厘米，干涸后变成坚固的盐壳，短期内湖底地形不会发生急剧变化。对湖底沉积物通过年代测定和孢粉分析证明，罗布泊长期是塔里木盆地的汇水中心。这说明，“游移说”是不切实际的推断。

2000多年来，不少中外探险家来罗布泊考察，写下了许多专著和名篇，发表了不少有关罗布泊的报道。但是，由于各种局限和偏见，也制造了许多讹误，为罗布泊罩上了神秘的色彩。

【风光景点】

白龙堆

在若羌县境北部的罗布泊地区，有着大片“雅丹”风蚀地带，分布在罗布泊的东、西、北三面，其中以罗布泊东面的雅丹地形最为典型。这片风蚀地貌的范围，东西宽约35公里，南北长约100公里，面积达3500平方公里。这里岗阜上，覆盖着一层白色的盐碱土层，有的是一层很厚的精盐，另有一部分岗阜，本身就是石膏泥，它们在阳光的映照下，反射出灿烂的银光，因此，古书称其为“白龙堆”。这些“白龙堆”是楼兰东面的一道天然屏障，又是去楼兰必经之地的一道风景。

【传说故事】

龙城的传说

遍布罗布泊地区的雅丹，亦称雅尔当，原是罗布泊地区维吾尔人对险峻山丘的称呼。19世纪末至20世纪初，瑞典人斯文·赫定和英国人斯坦因，先后来罗布泊地区考察，在其撰文中提到“雅丹”一词，于是，雅丹便称为世界地理工作者和考古学家通用的地形术语。正当地古老的传说中，往往把雅丹称作“龙城”。因罗布泊周围发育典型的雅丹地形，似龙像城而得名。

相传，在遥远的年代，罗布泊附近有个国家，百姓们衣不遮体，食不饱腹，而国王却花天酒地。玉皇大帝得知此事，便扮作和尚下凡“化缘”，昏庸无道的国王仅施舍了一点盐巴。玉皇大帝大怒，调来盐泽水，淹没了这个国家。水退之后，便出现了“龙城”。

元代，意大利旅行家马可波罗来过罗布泊地区，他在游记中写道：“沿途尽是沙山沙谷，无食可觅，行人夜中骑行，则闻鬼语。”每当月白风清之夜，宿营“龙城”中，颇觉眼前景物不是古城，胜似古城。

在罗布泊北部的风蚀土堆群，面积约2600平方公里，由于罗布泊地区常年风多风大，天长日久，土台下沟壑星罗棋布。土台变幻出各种姿态，时而像一支庞大的舰队，时而又像无数条鲸鱼，在沙海中翻腾舞动，时而又像座座楼台亭阁，时而又像古城寨堡。置身于扑朔迷离的土台群中，满目皆是神秘、奇特、怪异的“亭台楼阁”，使人叹为观止，流连忘返。

罗布泊的“大耳朵”

受中外学术界广泛关注的罗布泊“大耳朵”之谜的真相近日被揭开。罗布泊“大耳朵”之谜，源自于20世纪80年代美国学术杂志公布的一张用卫星从900公里高空拍摄的罗布泊的照片。这张照片的影像形状酷似人的耳朵轮廓。

中国科考队通过实地调查和研究资料分析指出，“大耳朵”实测面积为5350平方公里。照片上的“大耳朵”形状其实就是罗布泊在不同滞水期积聚的光谱反射性极强的湖滨盐壳在太阳光下折射出的不同色彩轮廓。

尼 雅

【地理位置】

尼雅位于东经 $82^{\circ}45'$ ，北纬 38° ，地处新疆民丰县北面 150 公里的塔克拉玛干大沙漠里。尼雅遗址在尼雅河的尾闾，南北长 25 公里，东西宽 7 公里，东、西、北三面环绕着高大的金字塔型沙山，南部地势较低，分为 7 个群落散布在沙五盆地之间。1962 年定为自治区重点文物保护单位。1996 年定为国家级重点文物保护单位。

【概况】

尼雅遗址位于民丰县城北的尼雅河尾闾，地处塔克拉玛干大沙漠的腹心地区。尼雅古城 1901 年由斯坦因首次发现，他于 1906 年再度对该遗址进行发掘。斯坦因两次共发掘废址 53 处，掘获佉卢文木简 721 件，汉文木简、木牍数件，以及武器、乐器、毛织物、丝织品、家具、建筑物件、工艺品和稷、粟等粮食作物。同时，他还对遗址进行了测绘，其考察成果公布后，轰动了世界。

建国后，新疆博物馆等单位组织专业队伍对尼雅遗址进行了多次调查及抢救性清理。1959 年发掘的东汉夫妇合葬墓是新疆重大的考古发现之一。墓中出土了两具干尸和一批珍贵文物，其中蓝底印花棉布残片和棉布裤，被认为是我国迄今所见的最早的棉织物。从 1989 年起，新疆文化厅与日本小岛康誉为首的有关学术团体，有计划地开展了中日尼雅遗址联合调查与考察，取得了许多重要成果。

通过综合调查查明，尼雅遗址位于尼雅河末端已被黄沙埋没的一片古绿洲上。古遗址散处在古尼雅河谷的沙丘链之间，以佛塔为中心，呈带状南北延伸 25 公里，东西布展 5~7 公里。在这片狭长区域内，散布着规模不等、残存程度不一的众多房屋遗址、场院、墓地、佛塔、佛寺、田地、果园、畜圈、渠系、池塘、陶窑和冶

台炼遗址等。发现的各类遗址已多达 70 多处。

尼雅，这座残留于瀚海荒漠中的古代文明遗址，经多数学者考证，就是《汉书·西域传》中所记载的有“户 480、口 3360、胜兵 500 人”的“精绝国”故地。1995 年，中日尼雅遗址联合考察队发掘的汉晋夫妻合葬墓，在新疆乃至全国考古史上都是罕见的；同时也以其田野考古发掘之科学规范及精美珍奇的出土品之丰而被列入 1995 年全国十大考古新发现之一。

尼雅地处“丝绸之路”路南要冲，东西方诸多文化因素都在此留下痕迹，比如遗址中发现的玻璃器件、料珠、希腊风格的艺术品等，显示了中亚、南亚甚至西亚等地的文化影响。同时，大量出土的内地丝织物、铜器、漆器等物品，又显示了尼雅与中原地区的密切联系。另外，东西方文化影响的有机结合，也形成了尼雅文化独特的形式和内容。

尼雅遗址所展示的公元 2~4 世纪塔里木盆地边缘小国的历史，不仅揭示了中原王朝与精绝国政治关系，也帮助后人认识了当时丝绸之路上的文化交流。同时，也让我们在间隔 2000 年后，重睹了西域故国的风物、人文，让人们从中感悟到历史的辉煌与启迪。

【风光景点】

尼雅古民居

尼雅遗址散处在古尼雅河谷的沙丘链之间。在这片狭长区域内，是一处处村舍的遗迹。远远望去，只见密集の木桩裸露地面，这些是当年房屋的构架和门框。房屋墙壁用芦苇和红柳编结，内外敷泥而成。房屋建筑一半都已被沙丘淹没，高台侧面的断崖可以清清楚楚地看到十分整齐的水平土层，如同一道道年轮，记录着历史和自然的变迁。

尼雅民居布局结构、用材及建筑方式等方面基本上大同小异。房屋建设一般都选址于河岸或湖塘边，足见人们的生存与水的密切关系。房屋的建筑为锁、榫卯结构，大多有地梁。地梁一般选用粗大的胡杨树粗砍为方木，或只将树干一面砍平，平铺于地上，作为房屋的基础。地梁向上的一面每隔 1.5~2.5 米凿有方形榫孔，用来安装壁柱，壁柱上方再接横梁，如此构成一个完整

的框架，再以红柳、芦苇等编成墙，固定于壁柱之上，就建成一座结实的木屋。据说，许多建筑物都保持着当年废弃时的情景：有的房门半开着，有的则开着窗户……仿佛主人随时都可能返回。

佛塔

在尼雅遗址有一座佛塔，被人称作“大佛塔”。

大佛塔高约十几米，共分三层，下面两层是方形，上层为圆桶状，塔身通高约 5.7 米。此塔与我国内地的众多佛塔大不相同，是倒钵式浮图塔，与印度佛塔风格相近。

大佛塔完全用土坯和泥砌成，外抹泥浆。据说那时的彩塑相当流行，但佛塔却没有经过丝毫的雕琢和描绘，它就那样自然地挺立着，像古埃及的斯芬克司般地深邃地凝视这片废墟……

【传说故事】

斯坦因与尼雅

1901年2月，英籍匈牙利人斯坦因在新疆和田与一位拿着一块楔形木板的维吾尔族农民伊不拉欣相遇。

那木板上用黑色印迹从右向左横写的蝌蚪般的文字把斯坦因惊呆了。

伊不拉欣在沙漠中掘宝，仅挖出一些木板，沮丧万分，随手扔掉大半，带几块回来，给孩子做了玩具。

斯坦因虽不认识那“蝌蚪”文，但他知道那是一种古印度早已消亡的文字——佉卢文，这种文字至少有 2000 年历史。他立即雇佣了伊不拉欣，改变考察行程，直奔伊不拉欣所说的塔克拉玛干沙漠尼雅河的古城市。

沉入历史烟尘 1600 年的尼雅，就这样被重新发现。从此，尼雅开始成为一个世界性的名字。

斯坦因走进了尼雅。他相信他正走过“某个古时的村庄”。

他用手轻轻拂去埋着粗大屋梁柱的沙子，突然那朽败不堪的木柱发生了神奇的变化，美丽妙曼的雕刻花纹显露出来，斯坦因禁不住发出一声惊叹：是古希腊风格的雕刻品！

斯坦因在挖掘中，获得了近百件佉卢文、汉文简牍和其他物品。在遗址的一间房屋内，他掘得几十件木牍文书。这些木牍都做成楔形，有些仍按原样摆放，两块木牍捆绑在一起尚未拆封。在清理这间屋子及附近的房屋遗迹时，斯坦因又得到大量佉卢文书。从这批佉卢文书的内容他判断这里曾是一处官署遗址。

在另外几间房址内，斯坦因还掘得一些木质家具，家具上刻有希腊式佛教内容的图案。在一块木牍的封泥印纹中，他还发现了古希腊神话中的女神雅典娜的形象。随后，他又陆续得到的汉文木简。这些木简大部分是政府的文件，其中一件清楚地写有晋武帝泰始五年（公元 269 年）的年号。他的这次发掘，共 16 天，运回伦敦的文物就多达 12 大箱。

1906 年夏，斯坦因再次来到尼雅遗址，开始对整个遗址进行详细的考察与测量。

在清理驻地附近的一处大垃圾堆时，斯坦因得到十几枚书写有汉字的木简，上面书有“王”、“大王”、“小太子”、“且末夫人”、“春君”等字样。法国人沙畹研究后认为，这是当地贵族之间往来的信签，并认为此地属精绝国境内。

在一间大房址内，斯坦因找到了排列整齐的文书架和百余枚佉卢文木牍，并在此房的墙角发现了一个隐藏的小档案库，内有许多长方形的木牍，保存完好，尚未启封；有些木牍上面的封泥有两三颗之多，图案有宙斯、赫拉克里斯等希腊神话中的人物。斯坦因认为，这个被仔细封存的档案库是主人有意留下的。

斯坦因曾先后四次进入尼雅，在南北约 25 公里、东西约 7 公里的范围内，共发现、绘图、记录了遗址 41 处，包括佛塔、桥梁、房舍、果园、畜厩等遗迹，获得了大量的珍贵文物。仅佉卢文简牍就有 764 件，汉文简牍 58 件，其他诸如汉式铜镜、金耳饰、铜戒指、青铜印章、青铜镞、带扣、铁器、玻璃、贝、水晶饰件、丝毛织物、漆器残片等。斯坦因也因此不仅引起了欧洲学术界的瞩目，而且获得了英皇授予的“爵士”称号。

斯坦因来新疆考察，得到了当时英属印度政府的支持，有其政治背景，他对中国文化宝藏的大肆掠夺，给中国文化事业造成难以挽回的损失，但也是他使得尼雅

成为世界注目的地方。

尼雅考古

从 20 世纪 50 年代末开始，中国考古工作者到尼雅遗址进行科学考察和发掘。

尼雅遗址依尼雅河分布，分为南北两部分，两者相距约 5 公里。南部范围不大，有房屋遗址数十座；北部范围较广，有房屋遗迹百座，坐落在东西长 10 公里、南北宽约 2 公里的地带。遗址中面积最大的房址和寺院都建在北部。房屋建筑方法通常以木材梁架，土坯砌墙，或以树枝编扎为骨，内外涂泥成墙。柱头、檐枋等木构件上常雕有美丽图案。

屋内土墙砌造着狭窄的土炕，房中有壁炉，居中有火塘，屋外有牲畜棚舍和栽种的果树。佛塔建筑则以土坯砌成，其中保存较好的佛塔基座呈方形，上部为覆钵形。

在清理一座房址的堆积物时，考古工作者还发现了陶器、木质家具、东汉“五铢”钱以及有“长宜子孙”铭文的连弧纹铜镜。遗址中还曾出土了一枚“司禾府印”汉文方印，并在一枚佉卢文木牋的封泥上发现了盖有“鄯善都尉”的篆文印，据考，这面“鄯善都尉”印是汉朝政府颁给鄯善地方官吏的官印。

考古工作者还在尼雅遗址发现、清理了一批具有当地民族风格的墓葬群。当时，墓葬通常没有墓室，葬具由整木制成，即将树干挖空，呈槽状，内存尸体。由于天气干燥，尸体成为干尸。

1959 年发掘的一座夫妻合葬墓，葬具是用红柳板制成的有四条短腿的木箱，上盖毛毯，棺外铺满红柳枝，其外再涂一层黄泥，类似椁室。棺内墓主已成干尸，其面貌是深目、高鼻、黑发，具有明显的少数民族特征。女尸戴指环，佩项链，尸身上的衣裳服饰基本为丝织品。在出土的一些织锦上，织有“万世如意”、“延年益寿大宜子孙”等字样。其衣服的式样具有明显的民族特色。其他随葬品则有“君宜高官”铜镜、藤奩、木梳和弓箭、陶、木器等。此外，墓葬中还出土了两块蓝色印花棉布残片，上有狮、兽、人物形象图案。人物为女性，上身赤裸，颈间及手腕处均有饰物，手执牛角状

杯，身后有背光。据分析，这是中亚地区伊什塔尔女神的形象，她是一位主司生殖、丰收的神祇，其造型明显受到佛教造像风格的影响。这两块蓝色印花棉布在中国棉纺织史上具有重要意义。

1988年10月13日，新疆文化厅和日本小岛康誉为首的有关学术团体组成中日联合考察队，在其后历经12年、先后9次的考察中，将尼雅这座埋在黄沙中的古代城市的繁荣景象揭秘于世。当时，来自世界东方和西方的货物源源流入地处古丝绸之路南道的尼雅，又从这儿流出；尼雅王国以葡萄酒和甘泉待客。

1995年秋，中国考古学家赴尼雅，发掘了遗址西北部的一处墓葬群，在编号为三号墓的棺箱内，看到了这样的情景：男女主人身裹色彩斑斓的锦被，脸盖棉质面衣。掀起面衣、锦被，可见男女主人头戴绸面丝棉风帽，身着锦袍、锦裤、丝棉袄、绸衣，足登绣鞋及皮底勾花鞋。女主人在风帽上还扎系一条艳丽的几何纹样绸带，耳垂珍珠串饰和金叶耳饰，颈戴红色料珠项链。墓中随葬有男女主人生前使用过的弓、箭、刀、镜、梳、化妆品等物。甚至包括主人生前食用的食物。

此次发掘出土的丝织品尤其珍贵，它们能完好如初地呈现在今人面前，得益于这里千百年来极度干燥的环境。在这批织物中，仅织锦数目就极为可观。其中三号墓主人身上裹的锦被，是用两幅完整的“王侯合昏千秋万岁宜子孙”铭文锦合缝而成，幅边完整，色泽如新。织锦的花纹分为云气动物纹和几何纹两种，前者有虎、狮、骆驼、孔雀、鹿、豹、马、鸟等纹样，相互穿插于云气纹中，并间缀有吉祥文字，如“广山”、“世极绵宜二亲传子孙”等，纹样特点具有东汉织锦的典型风格。八号墓中出土的一件锦袋，上有铭文“五星出东方利中国”系首次发现，十分珍贵。

在尼雅进行的考古发掘，入选了当年中国十大考古发现之一。

尼雅人去了哪里

当人们第一次走进尼雅时，都会产生了一种强烈的感觉：尼雅人刚刚离云。

整齐码放在屋角的佉卢文木简，墨迹如新像刚刚写

上去的一样，有的甚至连泥封都没有打开；虚掩的门扉，主人像是有事匆忙出门，不久便会回来。立在屋中的纺车，上面还挂着一缕的纱线，纺织的妇女似乎没有走远……

这些景象，让所有到过尼雅的人都会有一个感觉：主人就会回来。

当年，斯坦因漫步于尼雅两条平行的蒲草栅栏之间，突然产生了一种“消失了时间观念的奇怪感觉”，以为自己是“走在整整1600年以前的乡间小路上”。看着地面上腐朽的枯叶，斯坦因甚至认为它们就是从一簇簇散立的枯树上落下，被最后的居民踩过的。

那么，这个沙漠中的家园的主人呢？他们是谁？

在一块木简上，考古学家认出了两个关键的字：精绝。

1921年，斯坦因作出判断，这片遗址有可能是《汉书·西域传》中提到的西域三十六国之中的精绝国的一处要地。

国内著名学者王国维根据尼雅所出的汉简研究后指出，它就是汉代的精绝国故地。

《汉书·西域传》记载：“精绝国，王治精绝城，去长安八千八百二十里。户四百八十，口三千三百六十人，胜兵五百人。精绝都尉、左右将、译长各一人。北至都护治所二千七百二十三里，南至戎卢国四日行，地狭，西通，弥四百六十里。”

从这里我们能够解读到的是，精绝是一个自然条件艰苦、人少兵弱的城邦国家。可能是和外界有着来往，所以国内还设有一名翻译长。

《后汉书·西域传》中记载了西域三十六国的一次大的整合，大国突起，攻城掠地，作为一个小国寡民的精绝国在这次大的整合中，被大国鄯善所并。

以后，精绝这个名字再也没有在史书中出现过。

尼雅的国破家亡的变故，考古学家在出土的汉文和佉卢文的木简中找到一些印证。在尼雅国灭亡后，它变成了鄯善国的一个州，名叫凯度多。

这可能从根本上改变了尼雅，但人们现在无可追寻了。历史透露出的一点消息就是，这个一度使用汉文作为官方语言的地方，从此之后，尼雅逐渐放弃了汉文，

改用了佉卢文。

但是，是谁作为先行者在西汉时期到达过这里？不然，史书中怎么会确定它和长安的距离？后来又是发生了什么事，使这个繁华一时的国度从人们的视野里消失得干干净净？

塔克拉玛干大沙漠

【地理位置】

塔克拉玛干大沙漠位于新疆天山与昆仑山两大山系之间，东西向延伸 1500 公里，南北向延伸 600 公里，面积约 33.7 万平方公里，是仅次于撒哈拉大沙漠的世界第二大沙漠。

【概况】

塔克拉玛干大沙漠是世界第二大流动沙漠。沙漠中，自然与人文资源类型丰富，景观壮美。近年来，塔克拉玛干大沙漠观光、探险、考古活动，强烈地吸引着各方游人。

和田河是一条季节性河流，每年 7~9 月为洪水期。昆仑山的冰雪融水是它的径流源，因此径流洪峰的大小，与每年的冰雪积累、夏季温度有关。在茫茫的沙漠荒原上，有这样一条洪流，给广漠的瀚海带来生机。由于和田河是由南而北流淌的，因此自古以来，它都是人们穿越塔克拉玛干大沙漠的捷径。

和田河畔曾印下了法显的足印，他于弘始二年（公元 200 年）由长安出发去印度，对和田河沿途情况，在其《法显传》中写道：“路中无居民，涉行艰难，所经之苦人理莫比。”

到了近代，更有不少中外探险家沿着和田河往来于和田和阿克苏之间，如 1895 年瑞典探险家斯文·赫定，1903 年日本大谷探险家崛贤雄、渡边哲雄，1908 年英国考古学家斯坦因，1929 年我国考古学家黄文弼等。

近十多年，沿和田河穿越塔克拉玛干大沙漠，更引起不少中外探险家的兴趣。1993 年 7 月底至 8 月初，中

国探险协会组织的“沙漠之舟”考察活动，从和田玉龙喀什河大桥下出发，经过 11 天漂流到阿拉尔，创造了有史以来首漂和田河的记录。1994 年 9 月底到 10 月初，健力宝中国女子沙漠探险队也踏上了征服和田河的征程。

被认为是生命禁区的“死亡之海”，经过中国科学家历时 4 年考察发现，在其腹地沙层之下，储存地下水 8.1 万亿立方米，年补给量 6.5 亿立方米。沙漠中有植物 73 种、20 科、53 属；脊椎动物 277 种，其中兽类 34 种，鸟类 189 种，因而“死亡之海”并非真正的死亡区。

沿和田河穿越塔克拉玛干大沙漠，路程将近一半的时候，在河岸西侧就会隐约看到麻扎塔格。麻扎塔格是塔克拉玛干大沙漠中一系列低山丘陵，从西北向东南直插大漠腹部，到和田河左岸而止。这条山脉全长 140 公里，相对高度 100~300 米。山脉南北坡有些差异，南坡是一列陡峻的山脉，而北坡高出塔里木盆地仅 50~100 米，甚至低到与沙丘高度难以区分的程度。麻扎塔格打破了沙海单调的景观，其高大威严为之带来了神秘的色彩。早在唐代，此地就名为“神山”，宋代又称其为“通圣山”。

麻扎塔格东端有两个山嘴俯瞰和田河。北面的由白砂岩组成，名为白山嘴；南面的由红砂岩组成，名为红山嘴。红山嘴上耸立着一座古戍堡，离其 50 米处还有一座烽燧遗址。

许多国际旅游专家预言，个性鲜明、神秘莫测的塔克拉玛干沙漠将会成为未来世界性探险大潮的热点地区之一。该探险路线将顺应世界旅游发展潮流，令普通人能有机会惊无险地深入到被称为“死亡之海”的塔克拉玛干腹心地区，尽情领略世界第二大流动沙漠的宏伟博大和迷人的沙漠奇景，以及异彩纷呈的维吾尔族民族风情。

【风光景点】

红柳包

塔克拉玛干大沙漠多为高大的新月形流动沙丘，高度一般为 100~150 米，最高达 200~300 米。流动沙丘

面积约占沙漠面积的 85%。在流动沙丘边缘和河谷附近，有生长着怪柳的固定小沙丘，又叫“红柳包”，高 2~4 米，是沙漠中独有的景致。

白龙堆

罗布泊洼地是塔里木盆地的最低部分，为盆地水系的最后归宿，海拔仅 780 米。广大湖积平原的东部和东北部，在流水侵蚀的基础上，由于长期风蚀作用，形成与风向大致平行的风蚀墩与风蚀凹地相间的“雅丹”地形，因其形似龙，顶上多有白色的盐壳层，故又称“白龙堆”。其姿态奇特，令人叹为观止。

古戍堡

古戍堡坐落在红山嘴的东端，居高临下，形势险要，其下峭壁兀立河岸。古戍堡建造就地取材，用树枝、芦苇作筋，辅以泥土夹制而成。从麻扎塔格古戍堡的残垣断壁，可以看到和田河在古代军事、交通和贸易方面所占有的重要的地位。

沙漠村庄

位于塔克拉玛干沙漠腹地 245 公里处，便是名扬遐迩的沙漠村庄——于田县达里雅布依乡。这是世界第二大流动沙漠塔克拉玛干沙漠怀抱中唯一的一块神奇绿洲。1300 多名克里雅人生活在这 120 万亩全国最大的原始胡杨林中。

风清气爽的金秋十月是沙漠村庄最美的季节。沿途两岸，整个达里雅布依乡百万亩胡杨一片金黄，古林老树千姿百态，构成绝妙无比的奇观异景。清澈的河面上野鸭和不知名的水鸟追逐嬉戏，与林间不知名的鸟鸣声相映成趣。沿途还有巧夺天工的沙海金字塔、气势浑厚的大漠日出，还有令人难忘的旷野篝火、瀚海驼队，等等，这一切伴随着连绵不绝的悠悠沙鸣，给这片瀚海沙漠带来无限生机。

在神秘的沙漠村庄，还可领略到古朴纯厚的民俗文化和原始的生活方式，品尝到世界上独一无二的“沙烤大饼”和“沙烤全羊”。

【民俗风情】

好客有礼的于田人

于田维吾尔族人勤劳勇敢，热情好客。凡有来客，不管认识不认识，只要走进家门，都会受到主人的热情招待，拿出家里最好的东西给客人吃，待人接物非常讲究礼貌。在路上遇到尊长和朋友，都要把右手放在胸前行礼，上身向前倾，然后伸出双手，握手问好，相互“撒拉木里空”（你好），然后再问对方父母子女平安。妇女见面后，相互拥抱，右脸面要相互贴一下，并说：“撒拉木”。在问候之后，双手抚膝躬身而别。晚辈相遇时，晚辈先施礼。于田维吾尔族人对老人非常尊重，对孩子也很爱护。

与众不同的达里雅布依人

达里雅布依是历史悠久的古国重镇遗址，这里自然环境奇特，民风古朴纯厚，生活方式原始，因此，也铸就这里独特的民俗风情。

达里雅布依特殊的生存环境，使 1200 多名达里雅布依人的生活、文化、风俗也与众不同。这里的牧民居住非常分散。户与户之间最近的有八九公里，最远的达 100 多公里。马和骆驼是他们主要的运输交通工具。达里雅布依人不耕种庄稼，主要食物是羊肉和“库埋其”。他们做饭无锅无灶，而是将肉放置在烧烫的沙子上，用炭火烤熟来吃。他们生活崇尚俭朴，不喝酒、不吸烟。他们出门从不锁门，视打架为耻辱。达里雅布依人纯朴真诚，热情好客，只要到这里的客人，都会受到盛情款待。

火是达里雅布依人神圣爱情和亲情的象征。“拜火”已成为达里雅布依人的一种习俗，他们家中的火一年四季不灭，客人被请到火墙跟前，表示对客人的尊敬；结婚时，新郎和新娘要从火堆上跳过去，以示吉祥喜庆。这里的民间艺人经常举办一些篝火晚会，自弹自唱、自娱自乐。同时，他们也用篝火来欢迎尊贵的客人。

达里雅布依人的婚礼也别具特色，由于他们居住非常分散，请帖提前半个多月发出，才能到达客人手中。婚礼期间，要举行赛马、叼羊比赛，举行揭头盖仪式

等。婚礼结束后，新郎、新娘开始返回。

腾格里沙漠

【地理位置】

腾格里沙漠地跨内蒙古自治区、甘肃省和宁夏回族自治区，东抵贺兰山，南越长城，西至雅布赖山。其东西宽 180 公里，南北长 240 公里，海拔 1200 多米，总面积约 4.3 万平方公里，是中国的第四大沙漠。

【概况】

腾格里，蒙语的意思是“天一般大的地方”。腾格里沙漠主要特点是沙丘、湖盆、山地、残丘及平地相互交错。其中沙丘占 70% 以上，多为新月形沙丘链，高 10~30 米，常向东南移动；有大小湖盆 400 多个，多为淡水湖，可供人畜饮用，周围植物生长茂盛，为主要牧场，适合于开展沙漠探险、观光等旅游活动项目。

腾格里沙漠最有名的一段在宁夏的中卫，在这里沙漠与黄河相依相偎，沙漠的粗犷豪放与黄河的婀娜秀美融为一体；此外，在这片浩瀚的沙海中，还有 180 个大大小小的湖泊和小面积的草原绿洲，有蒙、回、汉等族的居民与村庄，有林场、果树和田地，有一处处的矿藏和为采矿而开辟的一条条公路，使得腾格里沙漠不仅气象万千，而且还是一个沙漠探险旅游的好去处。

【风光景点】

沙坡头

沙坡头位于宁夏中卫县城西向 20 公里处。黄河在河谷划了一个巨大的“S”弯，河北岸陡高百米的高坡被从腾格里沙漠吹过来的黄沙厚厚地覆盖，一片金黄，沙坡上有一道道起伏的优美的弧线。这里就是沙坡头，也是著名的“鸣沙沙坡”。

沙坡头对岸是香山。据当地农民说，那里有许多沙枣树和奇异的花草，春、夏、秋三季，山麓河畔处处芳香，故此得名。

沙坡头景观不同于其他鸣沙山之处，在于还有条黄河。“S”弯上面是黑山峡，水流湍急，险隘重重。下面一两公里处有北方独有的古老的大水车。更壮观的是，为了给大水车截引水流，一条长达两公里的河中引水坝堰，像一条长龙伏卧在河中，坝端头砥居黄河中流，把奔腾而来的黄河一劈为二，也是一处蔚为壮观的景观。

沙湖

沙湖位于宁夏回族自治区北部的平罗县境内，距银川市 56 公里。湖泊面积 8.2 平方公里，平均水深 2.2 米，流动沙丘 12.74 平方公里。

沙湖南面是广为 3 万亩的沙漠和万亩平湖，沙漠与平湖在这里似乎是天造地设的姊妹，南沙北湖，湖水碧波荡漾，沙海金浪起伏，各有千秋；沙抱翠湖，湖润金沙，相映成趣。

沙湖景观秀丽、独具特色，以湖水、沙山、芦苇、飞鸟、游鱼等吸引众多游人，是一处融江南水乡与大漠风光为一体的旅游胜地。

玉门关雅丹魔鬼城

【地理位置】

玉门关雅丹魔鬼城位于甘肃、新疆交界处，紧挨罗布泊。距敦煌市区约 170 公里，据初步测算，“魔鬼城”长宽各 20 公里，总面积约为 400 平方公里，平均形成时间是 70 万～30 万年前。

【概况】

在距玉门关西 90 公里外，有一外观典型的雅丹地貌群落，遇有风吹，鬼声森森，人们俗称为“魔鬼城”。

敦煌雅丹之所以被称为“魔鬼城”，是一种风成地貌，即主要由风力吹蚀作用所形成的特殊地貌。早在 2 亿年前，这里还是一片汪洋，海底沉积了一层水平岩层，泥岩和砂岩相互交叉叠置。后来地壳上升，沧海变成陆地，水平岩层露出地表，受到大风侵蚀，砂岩较硬

便残留成“建筑物”的平顶，而泥岩较软，易于风蚀，多被镂空，因此这里才能形成无数个顶部较平而个体形状千奇百怪的“城堡”。

这种风蚀城堡的形成，其中也有雨水的一份贡献。正是雨水在这种水平岩层上冲蚀出沟沟壑壑，风力才能进行重点加工，在风和雨长期通力合作下，才有今日“魔鬼城”的形象。

大风形成了风蚀城堡之后，风在其中迂回曲折，艰难前进。其声音也不是昔日单纯的呼呼声，而是变成了凄厉的“鬼哭狼嚎”，有时又犹如千万只猛兽在怒吼，令人毛骨悚然。“魔鬼城”名中“魔鬼”两字便是由此而得。

有关专家对“玉门关雅丹魔鬼城”的评估相当高，认为其显著特点是：一是面积大；二是具有雅丹地貌的特征典型；三是地貌造型奇特。所以，玉门关雅丹魔鬼城是地质奇观，在世界范围内也颇为罕见。

在玉门关雅丹魔鬼城里，黑色的砾石沙海，黄色的黏土雕像，在蔚蓝的天空下千姿百态，最高的达到43米。千百年大风在这里雕成的错落有致的岩沙奇异形体，具有极高的研究价值和观赏价值，令游人流连忘返，是沙漠瀚海中独特奇异的探险胜地。

【风光景点】

雅丹城堡

敦煌玉门关外的雅丹“魔鬼城”，远观其形态风貌，酷似中世纪颓废了的古城。这座特殊的“城堡”，有城墙，有街道，有大楼、有广场、有教堂、有雕塑，形象生动、惟妙惟肖，令世人叹为观止。这些大自然的杰作，堪称鬼斧神工，奇妙无穷。

站在雅丹城堡的高处极目远眺，眼前呈现出造型各异的自然景观，形状宛如宫殿、庙宇、彩楼、尖塔、蘑菇，还有的像面目狰狞的魔鬼怪兽。置身其中，宛如走进了一个庞大的世界建筑艺术博物馆，又像是走进了一个雕塑艺术公园，让人感到目不暇接。世界许多著名建筑都可以在这里找到它的缩影，诸如北京的天坛、西藏的布达拉宫、埃及的金字塔、狮身人面像、草原上的蒙古包、阿拉伯式的清真寺等应有尽有，不可胜述。

第五篇 原始森林



海南尖峰岭热带原始森林

【地理位置】

海南尖峰岭国家热带原始森林公园位于海南岛西南部，地跨东方、乐东两个黎族自治县，面积约 1739 平方公里，主林区面积 260 多平方公里。尖峰岭主峰高达 1412 米，林区最低处海拔仅 200 米，千余米高差的复杂地形，形成了七种植物生态体系，有“天然物种基因库”之称。

【概况】

海南尖峰岭国家热带原始森林公园是我国第一个国家热带雨林公园，也是我国现存面积最大、保存最好的热带原始森林。

海南尖峰岭的热带林植被类型齐全且成系列，野生物种丰富，既有 2 亿多年前与恐龙同时代的活化石植物——树蕨（桫欏），又有多达 20 余种罕见的国家级保护动物，自然生态景观原生、纯朴、雄伟、神奇。

海南尖峰岭热带原始森林公园中有千米以上山峰 18 座，主峰高 1412 米，古人曾以“尖峰岭岭峰尖”来形容其山势雄伟。在生机勃勃的原始森林中，有 2600 多种热带植物，占海南岛植物种类的二分之一。在层层叠叠的山峦中，各种各样的植物拥挤在一起，竞相生长。空中，高大的树木遮天蔽日，从叶隙中透出点点斑驳的阳光。树阴下，无数附生植物、寄生植物倒挂摇曳，千姿百态。地面上，根须如网，葛藤如织，厚厚的枯枝落叶铺满林间。

森林公园内共有热带雨林树种 300 多个，其中以坡垒、子京、花梨、油丹等 70 种最为珍贵。坡垒、青梅树干挺拔笔直，材质坚韧，材色鲜艳，百年不朽。子京树坚硬如铁，钉子都打不进，有“绿色钢铁”之誉。粗榧树含有 21 种单体生物碱，其中 4 种具有抗癌作用，

可用来制药。尖峰岭还有沉香木、肖桧、高山蒲葵、陆均松、母生等热带珍贵林木。这里还有一种形态奇特的树——高山榕，其树龄可达百年以上，一棵树能生有几十条大小不一的树干，互相交叉重叠，左曲右折，构成一组野鹿的群雕图案，或腾跃，或散步，或蹲伏，或低头饮水，形态逼真。因此，这种高山榕也被称为“海南鹿树”。

尖峰岭的自然奇景除森林外，还有云雾、大海奇观。进入尖峰岭，就如同置身于雾海之中，云雾蒸腾，一片迷茫。深山里、高峰上、森林稠密处，雾气越加浓重。山风吹来时，身边的云雾随风翻滚，会出现瀑布云，仿佛大海的波涛，气势磅礴。在尖峰岭的黑岭东边，有一个群山环抱的盆地，由于终日被云雾笼罩，云雾在其中翻卷飘荡，因此有“天池”的美称。

登上黑岭，可以看到南边浩瀚的北部湾。由于距离太远，大海变成一条隐约的飘带，仿佛天边的浮云，在阳光映照下变幻着色彩。

1992年，尖峰岭被国家林业部批准建立国家级森林公园，成为我国唯一以热带雨林为特征的森林公园。从1993年开始，海南省政府决定全面停止尖峰岭的木材采伐，并在《海南旅游发展规划大纲》中确立尖峰岭旅游中心系统，为海南省六大旅游中心系统之一，同时着手编制了尖峰岭国家热带原始森林公园的总体规划。

现今，正在开发的尖峰岭旅游区共有10个功能小区，其中“天池避暑度假旅游区”部分项目已开始接待中外游客，在这里可观赏到热带雨林、“四海”（大海、云海、雾海、竹海）。“卧佛仙山”、“天池映月”、“尖峰观日”、“黑岭望海”、“银河飞瀑”、“古道幽洞”、“猴王弄观音”、“元军下马”、将军岩”等天然景观和人文古迹。尖峰岭正在成为人们森林猎奇和探险的最佳去处。

【风光景点】

热带雨林景观

进入海南尖峰岭热带原始森林保护区，眼前古木林立，良材济济。在这里从海拔200米至1412米，构成

了一个完整的森林植物垂直分布。由山顶苔藓矮林、热带山地雨林、沟谷雨林、常绿季雨林、半落叶季雨林等组成 5 个不同海拔高的植被景观带。

林海之中，奇形怪状的树根、盘根错节的藤蔓，互相缠绕，构成蜘蛛网状的天然屏幕：那些附生植物蕨类，巧妙地繁殖在死亡的大树上，宛若“空中花园”。雨林的底层，生长着数以万计的真菌以及各种各样的红白藤，以及过江龙、黄连藤、山姜、鸡血藤、七叶一枝花等植物。在海拔六七百米高的河谷地带，长着一片成群的天然坡垒林，它材质坚硬，虫蛀不入，坚硬如铁，万年不腐。那里还混生着石梓、青梅、子京、黄檀等高大优质乔木，长得高大、茂密、整齐。

树 是生长于侏罗纪时期的物种，现在绝大部分已变成煤炭，但这里仍存有少数的树蕨，是珍贵的植物活化石，历经亿万年的沧桑巨变，它居然没有像恐龙一般地消失，可想它的适应性和生命力该有多强。还有一种中生植物，叫海南粗榧，也叫红壳松，用它的根、皮、木可以提炼出三类杉酯碱，有很高的抗癌作用。在国际市场上，此药每克价钱比黄金贵几十倍。

峡谷的丛林物种由海拔高度的变化而垂直变化，形成七个植被带谱，有成片的坡垒林；有成片的石梓、黄檀；还有成片的野芭蕉，惟有各种藤类和榕树遍布丛林。热带雨林的空中植物缠绕，常常见到凌空而下的一排软藤犹如一幅门帘，天然成趣。

植物王国

尖峰岭是一个植物王国，仅维管束植物就有 2000 种以上，占海南岛植物总数的一半，树的种类有 303 种，其中珍贵树种坡垒、子京、苦梓、绿楠、母生、油丹、陆均松、鸡毛松、红周、胭脂等被称为海南十大名树。子京坚如铁，有“木材之钢”之称；母生、苦梓，百年不朽；花梨也是珍贵树种，根部和树干的心材能代替降香，是良好的镇痛剂，用花梨木制作的家具，使用百年还散发着缕缕奇香。

丰富的植物资源，在热带雨林中得到充分发育生

长，异常繁茂，这里最大的单株树叫“山桃榔”。它的果状如鸭蛋，呈紫色，一个果子足有百斤以上。如此大型的果实，倒挂于叶柄基部十分庞大，令人惊叹不止。大型的木质藤本有倪藤、杜仲藤、冷饭团等，最大的直径超过 20 厘米。有一种钩叶藤，在它十几二十年的一生中，仅开一次花、结一次果就结束了它的生命。但它结的果，数以万计，甚至达 10 万个以上，而且果壳坚硬，野兽不能吃，这样才得以传宗接代。

野生动物的乐园

海南尖峰岭是野生动物的乐园，这里共有鸟兽 46 科、171 种，除长臂猿、狗熊、灵猫、孔雀雉等珍稀动物已为人所知外，还有其他多种中小型动物，昆虫的种类也繁多，共有 18 目、3669 种，其中有不少美丽的蝴蝶，有凤蝶、斑蝶、粉蝶、灰蝶等 7 个种之多。在丛林中还生长着羚羊、猴子、狗熊、云豹等动物，另外还有一种世界独有的金钱龟，属国家一级保护动物。

【民俗风情】

黎族的风俗习惯

黎族是海南最早的居民，其历史可追溯到新石器时代，至今已有数千年。漫长的历史发展，黎族逐步形成了独有的风俗习惯。

黎族的服饰有别于其他民族，黎族男子一般上身穿无领对胸无纽扣麻衣，腰间前后各挂一块麻织长条布，头上缠红布或黑布，形状有角状和盘状；黎族妇女一般穿对襟或偏襟，直领或圆领上衣，上衣边沿绣花，并缀以贝壳、铜钱、穿珠等饰品，下穿桶裙，头发扎成球形，插以骨簪或银簪。

黎族人民居住的房屋很有特色，一般呈船底形和金字形，建房屋的材料是茅草、木料、竹子、红白藤、山麻等。木料多用优质、坚固耐用的格木。船底形屋又有铺地形和高架形之分，房门开在房屋的两端。铺地形的地板用石头垫高，离地面 30 厘米左右，高架形地板用木桩支撑，离地面 2 米，上面住人。

黎族的历法与汉族不一样，有本民族的历法，以 12 天为一周期，每天都以一种动物命名，顺序是：鸡日、狗日、猪日、鼠日、牛日、虫日、兔日、龙日、蛇日、马日、羊日、猴日，周而复始。盛行的节日有春节、元宵、三月三、端午节、七月十五的鬼节、中秋节、冬节（冬至日）等，其中以春节最为隆重，其次是三月三。

【传说故事】

“三月三”的传说

“三月三”是黎族的传统节日，人们称它为“谈爱日”。

关于它的来历，有个美丽的故事。传说很久以前，七指岭地区遇到罕见的大旱，人们度日如年。一天清早，一个名口叫亚银的年轻人告诉大家，说他梦见一只百灵鸟，要想摆脱这场灾难，必须爬上五指山的顶峰，吹起鼻箫诱捕它。亚银自告奋勇地登上五指山顶峰，他在山顶上吹起鼻箫。他一直吹了三天三夜，一只百灵鸟才从幽谷中飞来。亚银赶忙追捕，他追过一座山岗，定神一看，百灵鸟变成了一位非常漂亮的黎族姑娘。姑娘答应跟亚银到人间解救灾难。旱灾解除后，未想到却触怒了峒主。他派家丁把百灵姑娘捉去，这时亚银赶来，他俩躲进一个山洞里，峒主命令家丁用火烧山洞，这时，忽然乌云滚滚，雷声大作，石裂山崩，把可恶的峒主和他的家丁全压死了。亚银和百灵姑娘变成一对鸟儿，飞上天空。乡亲们闻讯赶来，目送他们。激动地跳起舞唱起歌，祝他们美满幸福，这一天正是农历三月初三，从此这一天便成了黎家的一个传统节日。

茂兰喀斯特原始森林

【地理位置】

茂兰喀斯特原始森林公园位于贵州省黔南布依族苗

族自治州荔波县境内，与广西壮族自治区接壤，属国家级风景名胜区，由小七孔、大七孔、水春河峡谷三大风景区组成，总面积 273 平方公里。1987 年，经贵州省人民政府批准建立省级自然保护区，1988 年晋升为国家级自然保护区，主要保护对象为喀斯特森林及珍稀动植物。1996 年加入联合国教科文组织“人与生物圈”保护区网。

【概况】

茂兰喀斯特原始森林公园地处云贵高原南缘，属中亚热带季风湿润气候，区内峰峦叠嶂，溪流纵横，原生森林茂密，喀斯特地貌形成的山、水、林、洞、瀑、石融为一体，呈现出喀斯特森林生态环境的完美统一和神奇的特色。尤其是境内的喀斯特森林保存完好，气势壮观，是世界上同纬度地带所特有的珍贵森林资源，对于研究喀斯特地貌的发育理论、水文地质效益和森林群落有重要价值。

茂兰喀斯特原始森林公园是以喀斯特地貌上的漳江水系的风景特色和浩瀚苍茫的喀斯特森林景观为主体，以野、奇、秀为特点，其主要游览点包括响水河瀑布群、龟背山、水上原始森林、天钟洞、蝙蝠洞、鸳鸯湖、68 级瀑布等。在世外桃源般的田园风光和神秘奇特的亚热带喀斯特原始森林中，水、石、树、藤完美结合，体现了大自然的和谐与平衡。柿中风光秀丽，还栖息着许多珍稀动植物。

在茂兰 2 万多公顷的喀斯特地区内，森林覆盖率达 90% 以上，2000 多种动、植物在这里相互依存又相互制约，形成相对平稳的良好生态。在这茫茫林海中，生长着上千种植物，其中 40 多种是植物界的新品种，这些新品种植物的枝叶婀娜多姿，色彩缤纷，光听那名字便令人浮想联翩：石山木莲、石生鼠李、多花鹰爪、叶掌木、荔波鹅耳枥。还有 3 世纪前曾经广布欧洲大陆的开着穗状白色小花的穗花杉，如今已成为这里独有的植物品种。

在木本植物下面，生长着绵延不尽的苔藓，还有各种形状、五颜六色的蘑菇。

这样的环境，又使这一带成为一个天然动物园，据科学考察资料记载，这里生活着 103 种鸟类、34 种兽类、39 种爬行动物、17 科鱼类和 15 种两栖动物，其中有的还是中国或者贵州省首次发现的新品种。林区中的河、溪、潭，生活着各种鱼类。最叫人惊奇的，是一种不知名的鱼，它为适应喀斯特深潭环境，全身变得透明，而眼睛则完全退化了。

这里还是一个天然药物公园，不仅拥有珍贵的猕猴、穿山甲、水獭以及五步蛇、银环蛇、眼镜蛇、眼镜王蛇等药用动物，而且还有八角莲、朱砂莲、钩形石櫨、杜仲等 354 种药用植物。密林中虽然也有毒蛇，但是更多的却是各种各样的药用植物，如有治疗蛇伤、瘫痪和乳腺癌作用的八角莲。

在中亚热带地区喀斯特森林几乎被破坏殆尽的情况下，这里在典型的裸露喀斯特地貌上，却保存了集中连片的原生性喀斯特森林。这在地球上同纬度地带绝无仅有的喀斯特森林生态系统，是一个罕见的生物资源基因库。它不仅是研究喀斯特地貌、森林、植被、动物、土壤、水文及生态环境等自然科学的理想场所，而且是非常独特的旅游资源。

在茂兰这片无边无际的喀斯特重峦叠嶂中，到处是莽莽苍苍、浓阴蔽日的原始森林。林中有许多明河、暗流、溪水、深潭、湖泊、瀑布。茂兰原始森林保护区的独特之处在于喀斯特景观与神秘幽深的绿色森林糅合在一起，组成了一幅幅山、河、林、洞、瀑的自然和谐图案。除此之外，这里还生长着一种与恐龙同时代的蕨类植物，总数大约有 4 万多株。公园内的自然环境仍基本保持着 1.8 亿年前的原始风貌，是现实世界的“侏罗纪公园”。

【风光景点】

喀斯特地貌

喀斯特一词起源于南斯拉夫，意为“岩溶”。在茂兰喀斯特森林区，这种喀斯特地貌是这里独特的景观。

在这里，除了岩石还是岩石，几乎所有的绿色植物

都生长在岩石上，有的从整块岩石上挺拔而起，干基与岩石的结合部天衣无缝，似乎树干就是岩石的延伸；有的在岩石上织成根系，把岩石完全包裹起来，甚至把整块岩石拔离地面数十厘米。有的树根系粗大发达，从二三十米的陡岩上悬挂下来，直达地面，再钻进岩缝里面去。

水文景观

在茂兰喀斯特原始森林，由于有原生森林涵养水分，有多年积聚的枯枝落叶垫积层积蓄的水源，它突破了一般喀斯特区干旱与洪涝交加的常态，形成喀斯特森林区独特的水文景观。

在这绿色的王国里，可以见到几处地下河入口处和明流段。

区内瑶所东侧的绿色峡谷里，有一处地下河骤然露出总落差 70 多米的一道瀑布，水流沿着绿阴覆盖的喀斯特陡壁，一层层地跌下，飞溅起水珠，在阳光的折射下幻成七彩霓虹。

区内还随处可以见到喀斯特清泉，大泉涌出的地方，常常有森林或树丛掩映；这些泉流的源头从厚厚的枯枝落叶垫积层中渗出，从岩溶缝隙和地下渗出。

区内还有喀斯特水潭，那大大小小的碧水潭，散落在林壑深处。而喀斯特潮泉和上升泉，更成了森林区的两大奇观，比如洞落西边的喀斯特沟谷中便有一处有着承压性的地下上升泉，终年的流量每秒都在 3 升以上；泉水向上涌出，挟带着岩石硝屑翻滚，看上去有如煮沸的开水。而在瑶兰西北处的喀斯特沟谷中，则有一股流量呈周期性变化的喀斯特多潮泉，每昼涨潮 1~3 次，涨潮持续半小时以上，流量每秒约 10 升；退潮时流量每秒就只有 5 升了。

小七孔溶洞群

小七孔风景区有十多个溶洞，构成一个大小不等、形态各异的喀斯特溶洞群。现今可供人游览的，有天钟洞和蝙蝠洞。

大钟洞主洞长达 700 多米，最宽处有 50 多米，共有 5 个洞厅，即 5 个景区，每个景区又分为若干景点，均以洞中的钟乳石状命名，诸如古榕迎宾厅、金谷厅、凌霄殿厅、瀑布山庄等，叫人品味无穷。

从天钟洞出来，不到百米，便是蝙蝠洞。一走入洞中，只见洞顶硕大的钟乳倒悬，像一只凌空飞翔正要越出洞门的蝙蝠。洞内的钟乳石姿态各异，如柱、如笋、如林、如花、如禽、如兽……由于观赏者所站的角度不同，其形象也千变万化。

鸳鸯湖

到了荔波不到小七孔，等于没有来过荔波，到了小七孔的人，也不能不游鸳鸯湖。鸳鸯湖可以说是小七孔风景区中的一大绝色奇景。

从蝙蝠洞傍山下行半公里许，只见浓密的喀斯特森林把面积约二三千平方米的鸳鸯湖面围住了。湖水蓝得出奇，而且还色彩变化无穷，一湖水色彩不一，有的浓，有的淡，有的发紫，有的暗黑，或在暗紫处又显出一块块绿色，原来，这是由于湖四围团团簇簇的绿树映入水面，经过湖水的吸收、反射和折射，形成不同的色彩。

鸳鸯湖其实不只两个湖，这里湖湖通河、河河连湖，各个湖域、条条河叉都被喀斯特森林环抱，游人乘船驶进去，有走进迷宫的感觉。

日月峡原始森林

【地理位置】

铁力日月峡国家森林公园位于黑龙江省小兴安岭南麓，占地面积 2.971 万公顷。2000 年 12 月 28 日，经国家林业局正式批准的国家级森林公园。

【概况】

日月峡国家森林公园群山环绕、山势耸拔雄伟、奇

峰异石多姿。其清新芬芳的绿色森林，醉心欢畅的泉流鸟鸣，夏季平均 22 的清凉环境是旅游观光、度假休闲、漂流探险、健养身心的理想去处。

日月峡由东面的腾龙山和西面的卧虎山首尾相接围合而成，状若阴阳图案首尾相抱。南有南极峰，占朱雀之位，其后是苍莽连绵的祖山；东有第二高峰日峰，占青龙之位，日峰昂首云端，上有原始森林公园和高塔观景台；西有月峰，海拔高度仅次于日峰，占卧虎之位，与日峰遥遥相对。南极峰和日、月两峰，就像一位老人两手扶坐在太师椅上，把玩着日月，品味着世事沧桑。北面以拱北峰为首的众峰，占玄武之位，似群山朝拜，其中有灵龟峰千年灵龟朝圣、拱北峰犀牛探海、迎客松姊妹同拜、极乐峰托塔来朝等。

日月峡布局体现阴阳和合的传统文化精神：东西的腾龙、卧虎围合互抱是一阴一阳；南有南极、北有拱北为一组阴阳；四山环抱的日月峡与山外的平原地势是一阴一阳；在这样一个气势雄伟、序列井然的群山环绕之中，人们置身其中自然会赏心悦目，怡然自得。

小兴安岭的原始森林、变化多姿的四时景观、神工天成的自然风光、森林生态的养生胜地，是日月峡国家森林公园的特色。

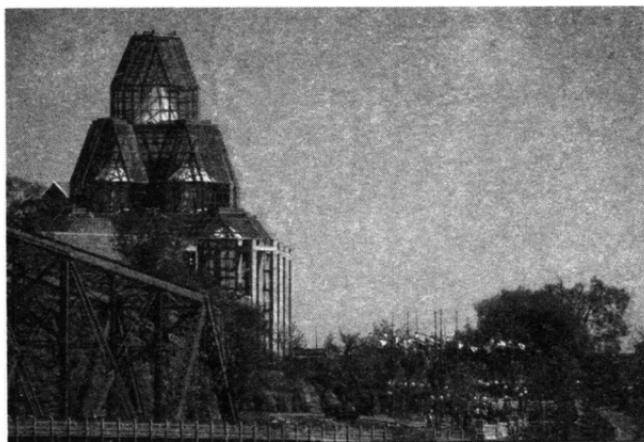
日月峡国家森林公园现已开发景点、景观项目有：十八拐风景线、腾龙山原始森林公园、鹿野苑、透龙 9 峰 58 景、透龙山庄、漂流、彩弹搏击游乐及水上乐园等。

【风光景点】

拱北峰

拱北峰是众星拱手朝拜北斗星之意，每天清晨，腾腾云雾经过拱北峰向日月峡腹地涌来，山岚叠嶂，云山雾罩，景色奇绝。拱北峰顶正是观赏二海（云海、林海）奇观的最佳点。此处还有令人叫绝的拱北天狗、普陀飞来石、灵通宝玉石、忧伤贝多芬、欢乐颂谱台等，叫人流连忘返。

第六篇 地区



阿 里

【地理位置】

阿里地区位于西藏自治区西部，北邻新疆维吾尔自治区，南与印度及尼泊尔毗邻，东靠日喀则、那曲地区，西与克什米尔等地区接壤。东西长约 600 公里，南北宽约 550 公里，面积为 30.5 万平方公里，占西藏自治区总面积的四分之一，平均海拔 4500 米以上。

【概况】

阿里地区地处青藏高原北部——羌塘高原核心地带，位于西藏自治区的西部，号称“千山之巅、万川之源”、“世界屋脊之屋脊”。

阿里是喜马拉雅山脉、冈底斯山脉、喀喇昆仑山脉汇聚的地方，群山竞高，平均海拔 4500 米左右。阿里地区湖泊星罗棋布，有大小河流 80 多条，湖泊 60 多个；境内总流程 9500 公里，流域面积近 6 万平方公里。

阿里地区资源丰富。全地区草原面积占总面积的 87%，阿里地区有丰富的盐、硼、铅、芒硝、铬、锌、金、银、铯、水晶石、大理石、花岗石、玉石等矿藏。

阿里有较好的水能、太阳能、地热风能资源，有著名的狮泉河、孔雀河、马泉河、象泉河等，在境内流域面积 6 万平方公里，地热遍布全区。

全区山脉纵横，雪峰林立，北部有昆仑山脉和喀喇昆仑山脉，自西向东绵延；中部冈底斯山脉从西北向东南斜贯全境；南部有喜马拉雅山脉由西北向东南绵亘于中印、中尼边境。边境线长达 1116 公里，通外道路山口近 60 条，是祖国西南边疆的一道天然屏障，战略地位十分重要。

现今的阿里，通过直贯南北新藏公路已经和外面的世界建立了紧密的联系，旅游者驱车奔驰在这条世界海

拔最高的公路上，可一览阿里高原的自然风光和风土民情。

阿里主要的景点有班公湖、古格王朝、鬼湖拉昂错、科加寺、楞加湖、日土岩画、神山、圣湖等。

西藏是世界的屋脊，而阿里则是屋脊上的屋脊。尽管阿里的海拔非常高，路途异常艰险，但它奇特的高原风貌势不可挡地吸引着无数探险者们去征服它。阿里的玛旁雍错湖被称为“圣湖”，冈仁波钦山被称为“神山”。如今，阿里越来越成为到西藏旅游中最热门、最时尚的地区之一。

【风光景点】

古格王国遗址

古格王国遗址是全国第一批重点文物保护单位之一，始建于公元10世纪前后，是吐蕃王朝第九代赞普朗达玛的重孙吉德尼玛衮在吐蕃王朝崩溃后，率领亲随逃到阿里后建立起来的。古格王国建立以后，阿里三环区的居民共举吉德尼玛衮为他们的王。吉德尼玛衮做阿里王，并统治布让。他有三个儿子，长子白德热巴衮占芒宇，传说其居住于被湖泊环绕的地方；次子扎西德衮占布让，居住于被雪山环绕的地方；三子德祖衮占相雄，居住于被岩山环绕的地方。今天阿里仍有三环区的说法，即日土、噶尔县环水；晋兰、扎达县环山；错青、改则、革吉县环草原。

现存的古格王国遗址，在阿里扎达县扎布让区象泉河畔的一座土山上，面积约18万平方米，建筑的最高点离地面约300米。遗址是由300余座房屋和300余孔窟洞及三座10余米高的佛塔组成。遗址的外围有城墙，城墙角部设有碉堡。遗址中还有六座庙殿，即红庙、白庙、轮回庙、枕布觉庙和王宫殿、集会议事殿。其中红庙、白庙、轮回庙内还存有丰富多彩、栩栩如生的壁画，壁画的内容有：释迦牟尼和其父净食王的画像，吐蕃赞普及其王子的画像，还有古格王国国王和臣属们的画像。这些壁画是研究古格王国历史的重要资料。

遗址的周围还有古格王国时期用于战争的盔甲、马

甲、盾牌、箭杆等遗物。值得一提的是，古格王国时期的一条水渠故道，至今还遗有部分用石块垒成的残墙。这条水渠全长 2 公里，从遗址直通到象泉河。

古格王国遗址是一座规模宏伟、面积广大的高原古城，它为研究西藏历史，也力研究我国古代建筑提供了重要实物资料。

托林

托林位于阿里扎达县境内，是 11 世纪初由吉格王益西沃修建。由于古格王朝大力兴佛，托林寺便逐渐成为当时的佛教中心，其规模和形制都仿照前藏的桑耶寺所建。900 多年来，托林寺虽经历各种自然和人为的破坏，但至今仍是殿宇林立，佛塔高耸。

扎达土林

扎达土林位于阿里扎达县境内，为远古大湖湖盆及大河河床历千万年地质变迁而成。方圆近几百平方公里的土林内满是高低错落的“林木”，形态各异，并有早期人类洞窟遗址。

土林是经流水侵蚀而形成的特殊地貌，在高原迷幻光影的衬托下，宛若神话世界。进入扎达，便会看到象泉河两岸土林环绕，蜿蜒曲折数十里。土林经过大自然鬼斧神工的雕琢，有的形似勇士驻守山头，有的形似万马奔腾，有的形似虔诚教徒静坐修行……

神山冈仁波钦

神山冈仁波钦位于阿里地区普兰县境内，是冈底斯山的主峰，海拔 6638 米。冈仁波钦外形有如巨大的水晶钻石，四周有八瓣莲花状的群峦护绕。其周围自然风景非常美丽：与藏民称之为“圣母之山”的纳木那尼峰遥遥相望，两峰之间是圣湖玛旁雍错和鬼湖拉昂错，这也是亚洲四大河流的发源地。

神山冈仁波钦是万千佛教徒的精神家园，来此转山是来自不同地方朝圣者最向往的地方。

鬼湖拉昂错

鬼湖拉昂错与圣湖相邻，两湖之间的地带是进出普兰县的必经之路。

据说鬼湖无风三尺浪。其实这里的景色非常美丽，湖边暗红色的小山，景色迷离。游人行至湖边，耳边可以听到阵阵波浪声。湖畔的卵石滩像一条白亮亮的银带，镶在湖边。湖里还有一个小岛，是暗红色。

站在拉昂错湖畔，许多游人都会有一种奇怪的感觉在胸中升起：偌大的湖区见不到一人一畜，空旷得像是站在宇宙边缘。

据说这里还有一个奇异处：玛旁雍错与拉昂错湖底相通，却一边是淡水的圣湖，另一边是咸水的鬼湖。

班公湖

班公湖一半在阿里境内，另一半则流向印度。湖水面积为 604 平方公里，长 150 公里，平均宽度只有 2~5 公里，最窄处只有 5 米，是一条狭长的湖。有趣的是，虽然同一湖水，在我国境内的是淡水，而在印度境内的却是咸水，苦涩得不能饮用，也没有鱼类生长。

阿里境内的班公湖中生长着大量的鱼类和水鸟，每当夏季就有数以万计的地中海鸥鸟来此繁殖，蔚为壮观。摇晃晃，和着风马旗的梵音。在建桥者和过桥人的心里，它不仅是沟通心灵与现实世界的桥，也是从今生度向彼岸世界的桥。（摘自 sps99 《阿里的桥》）

黄河源头

【地理位置】

黄河源头位于青海省中部的巴颜喀拉山北麓，流经青海、四川、甘肃、宁夏、内蒙古、山西、陕西、河南、山东等 9 省、自治区，注入渤海，总长为 5464 公里。

【概况】

黄河是我国第二大河，也是世界上有名的大河之一。自古以来，它像是一条自天而降、桀骜不驯的长龙，飞舞在我国北方苍茫起伏的大地上。

黄河古称河，又名浊河，也叫中国河。我国著名的古籍《尚书·禹贡》中，曾有过夏禹“导河积石”的记载。这是我国历史上关于黄河的最早记载。

黄河发源于巴颜喀拉山北麓各姿各雅山下的卡日曲河谷和约古宗列盆地，分南北二源。两地海拔约在4600米以上。

卡日曲，本是藏语，意为红铜色的河。它位于巴颜喀拉山北麓的各姿各雅山下，海拔为4830米。它的源头是5条从山坡切沟流出的小泉，最初的河道只不过是一条宽约1米、深不及1米的潺潺溪流。这条溪流从平坦而又狭长的卡日曲河谷，由西南向东北而流，沿途接纳大大小小的众多支流，逐步汇成一条宽约10米多、深1米多的小河。卡日曲河水清澈见底，游鱼可数，两岸有无数大大小小、形状各异的“海子”，河水穿过100多公里的峡谷，在巴颜禾欠山与约古宗列会合，注入玛曲河。

约古宗列，本是藏语，意为“炒青稞的锅”。这是当地藏民根据这里的地形而起的名字。约古宗列是一个东西长40公里、南北宽约60公里的椭圆形盆地，周围山岭环绕。盆地内有100多个小水泊，远看像是无数晶莹闪亮的珍珠嵌在盆地。水泊四周是绿草如茵的天然牧场。在盆地的西南面，足巨雅拉达泽山约30公里的地方，有一个面积约为三四平方米的小泉，清澈的泉水不停地喷涌翻滚，汩汩有声。喷涌而出的泉水汇合了盆地内浸渗出来的无数涓涓细流，逐渐形成了一条宽约10米，深约半米的潺潺溪流。约古宗列在星宿海之上与卡日曲会合后，形成黄河源头最初的河道——玛曲。玛曲，又叫孔雀河。这一段河道，河宽水浅，流速缓慢，因而形成大片沼泽草滩和众多的水泊。登高远眺，只见数不清的水泊在阳光下闪闪发亮，犹如孔雀开屏一般。玛曲向东流过16公里长的河谷进入著名的星宿海。

星宿海，是一个略小于约古宗列的狭长盆地，东西长 30 多公里，南北宽为 10 多公里。在这不大的盆地里，密集着无数大小不一、形状各异的水泊和海子，其中大的有几百平方米，小的只有几平方米，乍看上去宛如一面面熠熠发光的镜片，镶嵌在翡翠的玉盘上。玛曲河流到这里后，便汇入了这些散乱的水泊和海子，分不清哪是河道，哪是水泊，天气晴朗时，那大大小小的水泊和海子，一个连一个，恰似天上的繁星落在了盆地。

黄河流过星宿海，继续向东流去 20 多公里，沿途接纳大小支流，形成一条六七米宽、两米多深的河流，然后进入一条宽阔而广袤的平川，并在这里形成了两座巨大的湖泊，这就是黄河上游最大的湖泊——扎陵湖和鄂陵湖。

黄河源头有许多著名的自然景观和人文景观，诸如鄂陵湖、扎陵湖、阿尼玛卿雪山、托索湖、莫格德哇遗址、白玉寺、格萨尔大王狮龙宫殿、玛玉文化中心、唐蕃古道、玛可河原始森林等等，加之独特的民俗风情，诸如果洛歌舞、赛马会等，使黄河源头逐渐成为一个景观独特，具有原始、粗犷、雄浑的风格的探险和旅游的胜地。

【风光景点】

扎陵湖和鄂陵湖

扎陵湖与鄂陵湖都位于黄河源头的玛多县境内，距玛多县城约 40 多公里，是黄河源头两个最大的高原淡水湖泊，素有“黄河源头姊妹湖”之称。

扎陵湖和鄂陵湖海拔 4300 多米，比我国最大的内陆湖泊青海湖高出 1000 多米，是名副其实的高原湖泊。这里地势高寒潮湿，地域辽阔，自然景观奇妙，是难得的旅游观光胜地。盛夏季节，碧空如洗，苍穹无垠，玻璃般的天幕上，飘荡着朵朵白云。蓝天白云之下，起伏连绵的青山和耀耀闪亮的碧波，交相掩映，分外妖娆。数以万计的天鹅、大雁、野鸭、鱼鸥等在平如明镜的湖面上盘旋飞翔，数不清的牛羊像点点珍珠在翡翠般的湖畔滚动，令人心醉。

扎陵湖

黄河从巴颜喀拉山北麓的卡日曲和约古宗列曲发源后，经星宿海和玛曲河，首先注入扎陵湖。扎陵湖东西长，南北窄，酷似一只美丽的大贝壳，镶嵌在黄河上，湖水面积达 526 平方公里，平均水深约 9 米，蓄水量为 46 亿立方米。扎陵湖碧水清澈，湖心偏南是黄河的主流线，看上去，仿佛是一条宽宽的乳黄色的带子，将湖面分成两半，其中一半清澈碧绿，另一半微微发白，当地人也因此称之为“白色的长湖”。扎陵湖的西南角，距黄河入湖处不远，有 3 个面积 1~2 平方公里的小岛，岛上栖息着大量水鸟，所以又称“鸟岛”。这里的鸟大都是候鸟，每年春天，数以万计的大雁、鱼鸥等鸟类从印度半岛飞到这里繁衍生息。

黄河在扎陵湖经过一番回旋之后，在巴颜郎玛山南面，进入一条 300 多米宽的很长的河谷，河水在这里分成九股道，散乱地穿过峡谷，流入鄂陵湖。

鄂陵湖

鄂陵湖位于扎陵湖之东。鄂陵湖与扎陵湖的形状恰好相反，鄂陵湖东西窄、南北长，犹如一个很大的宝葫芦。湖水面积为 628 平方公里，比扎陵湖大 100 平方公里左右，平均水深 17.6 米，最深可达 30 多米，蓄水量 107 亿立方米，相当于扎陵湖的一倍多。鄂陵湖水色极为清澈，呈深绿色，天晴日丽时，天上的云彩，周围的山岭，倒映在水中，清晰可见，因此当地人也称其为“蓝色的长湖”。

十分有趣的是，扎陵湖有供鸟类栖息的岛屿，而鄂陵湖有一个专供鸟儿们会餐的天然场所，人称“小西湖”，又称“鱼餐厅”。原来，每年春天，黄河源头冰雪融，河水上涨，鄂陵湖的水漫过一道堤岸流入小西湖，湖中的鱼儿也跟着游进来。待到冰雪化尽、水源枯竭时，湖水断流，并开始大量蒸发，潮水迅速下降，鱼儿开始死亡，而且被风浪推到岸边的沙滩上。鸟儿们吃鱼不需要花费力气去捕捉，只要到小西湖就可以美美地

饱餐一顿。鸟儿最多的时候，飞翔在小西湖上空的鸟群遮天蔽日，鸟儿发出的“嘎嘎”鸣叫声，几里以外都能听到，蔚为壮观。

星宿海

星宿海位于黄河源头地区，东与扎陵湖相邻，西与黄河源流玛曲相接。星宿海地区海拔 4000 多米，比五岳之首的泰山还高许多。

星宿海的地形是一个狭长的盆地，东西长 30 多公里，南北宽 10 多公里。黄河之水行进至此，因地势平缓，河面骤然展宽，流速也变缓，四处流淌的河水使这里形成大片沼泽和众多的湖泊。在这不大的盆地里，星罗棋布数以百计的大小不一、形状各异的湖泊。登高远眺，这些湖泊在阳光的照耀下，熠熠闪光，宛如夜空中闪烁的星星，“星宿海”之名即由此而来。《西宁府新志》有这样的记载：“星宿海形如葫芦，腹东口西，南北汇水汪洋，西北乱泉星列，合为一体，状如石榴迸子。每月既望之夕，天开云净，月上东山，光浮水面，就岸观之，大海汪洋涌出一轮冰镜，亿万千百明泉掩映，又似大珠小珠落玉盘。少焉，风起波回，银丝散涣，眩目惊心，真塞外奇观也。”

史载，唐朝贞观年间，李靖、侯君集、李道宗等曾“次星宿川，达柏海上，望积石山，览观河源”。唐宋以来，曾长期将星宿海看作是黄河的源头。元朝专使都实奉命查勘河源后，说河源在“尕甘思西部”，“有泉百余泓，或泉或潦，水沮如散涣，方可七八十里，且泥淖溺，不胜人迹，弗可逼视，履高山下瞰，灿若列星”，说的就是星宿海。直到清代专使拉锡、阿弥达才西逾星宿海，经过实地勘察，才认定阿勒坦郭勒河（今卡日曲）为黄河上游。

在星宿海的碧绿的滩地上，紫色的高山紫菀、黄色的垂头菊、粉色的马先蒿，还有点地梅、报春花、紫云英等，一丛丛，一簇簇遍野开放；在山坡上，野牦牛、藏羚羊等任情游荡；溪流里，斑头雁、黄鸭拨水嬉戏，无鳞鱼成群游弋，真可谓是美景天成，大自然之杰作。