旅游 TOURISM

北京市旅游发展委员会对口支援专刊

2017年

新疆和田　西藏拉萨　青海玉树　湖北巴东
河南南阳　湖北十堰　湖北神农架　河北张家口
河北承德　辽宁沈阳

旅游资源介绍 合订本



《旅游》杂志微信版
微信号：lvyouzazhi

《旅游》杂志网站
网址：www.lyzz1979.cn

北京市旅游发展委员会首都旅游协调与区域合作处
旅游杂志社





前 言

2017年是十九大胜利召开的一年，是在中国共产党的领导下全国人民砥砺奋进5年取得辉煌成就的一年，也是北京市旅游发展委员会首都旅游协调与区域合作处委托旅游杂志社刊登北京对口支援（帮扶、协作、合作）地区（简称：对口地区）旅游宣传文章的第5个年头。在这5年中，北京市旅游发展委员会贯彻国家和北京市继续加大对东西部扶贫协作和援藏、援疆等援助的要求，根据《关于在东西部扶贫协作和对口支援中扎实推进扶贫工作助力受援地区打赢脱贫攻坚战的意见》，为国家到2020年在现行标准下农村贫困人口实现脱贫的大战略积极努力工作。

继2013、2014、2015、2016年之后，本年度北京市旅游发展委员会首都旅游协调与区域合作处继续在《旅游》杂志上对新疆维吾尔自治区和田地区，西藏自治区拉萨市，青海省玉树藏族自治州，湖北省恩施土家族自治州巴东县，河南省南阳市，湖北省十堰市、湖北省神农架林区、河北省张家口市、承德市，辽宁省沈阳市等对口地区进行了旅游资源宣传。本年度刊发方式力求创新，把过去单一地区进行宣传的方式，改变为多个对口地区联动宣传，产生了立体化的宣传效果。

《旅游》杂志秉承了前四年在对口地区宣传工作中一贯的认真态度，2017年度加大了与对口地区的联络，并多次派遣记者赴对口地区进行实地采访，组写、编辑出更为真实、更适合对口地区的旅游宣传文章。2017年《旅游》杂志有幸成为G20汉堡峰会上的中文期刊，真正地把对口地区推上了国际旅游平台。本年度《旅游》杂志累计海内外阅读量达516万人次，对对口地区旅游资源宣传效果明显。

北京市旅游发展委员会首都旅游协调与区域合作处

旅游杂志社

二零一七年十二月







巴东

004 巴东北部自驾之旅

022 巴东南部自驾之旅

神农架

042 神农架 迈入国家公园时代

052 神农架 在峡谷间骑行

南阳

056 游大美南阳 品楚汉文化

058 游武侯祠 神会智圣诸葛亮

060 在社旗赊店古镇 感受古韵遗风

062 “天下第一渠首” 震撼与感动交织

063 恐龙遗迹园 探索恐龙生存奥秘

064 丹江大观苑 佳景自然天成

066 老界岭 赏奇峰奇石

068 内乡县衙 领略博大精深的官署文化

070 如花似玉 玉美镇平

072 心动宝天曼

075 立春的密码和打春牛

十堰

078 生态十堰 调水源头

080 仙风道骨秀奇峰

085 南水北调最佳水源地

088 美丽乡村 十堰乡村好风光

094 大美十堰 美玉出深山

095 武当道茶 仙山滋养

096 物华天宝武当山

100 武当道斋 以食问道的养生智慧

101 武当山珍 大自然最好的馈赠

102 汉水鱼宴 丰饶之地的家常和精致

103 秦巴风味 五味融合的舌尖享受








和田

104 和田玉的诱惑

拉萨玉树

110 行走文成公主和亲路

张家口承德

120 自驾张北：草原梦天路情

122 张承生态旅游 自驾路书（上）

124 线路一 京张坝下人文自然游（大环）

129 线路二 京张坝下人文自然游（小环）

131 线路三 京张冰雪游

135 线路四 京张温泉游

139 线路五 京张坝上草原湿地游

144 张承生态旅游 汽车自驾路书（下）

146 线路六 京张草原天路游

149 线路七 京北（张承）坝上草原大环线游

152 线路八 京北森林长城游

155 线路九 承德坝上草原游

159 线路十 京承皇家御道全线游

164 自驾旅游须知

166 与长城并立的伟岸奇迹 蔚县古堡

168 南有福建土楼 北有蔚县古堡

172 代王城与古蔚州

176 壶流河畔八百庄堡

194 莽原上的原味民俗

198 “嗜吃”本色下的绿色美食

沈阳

202 漫向福陵听松声

208 信息

巴东北部自驾之旅

文·图 / 广哲



巴东县位于湖北省西南部，隶属恩施土家族苗族自治州。巴东文化历史悠久，名胜古迹丰富，文化底蕴厚重，民俗风情古朴，山水风光旖旎，融自然景观、人文景观和现代工程于一体，构成独具特色的旅游产品，自古有“山川险胜甲荆南”和“天下幽奇绝景”之美誉。

巴东的旅游景点多分布在公路的周围，非常方便自驾游爱好者进行游览。巴东县版图狭长，长江与清江分别由南北横贯，形成了长江与清江两带旅游带。本文先对巴东北部长江旅游带的自驾线路进行介绍，其中有国家 AAAAA 旅游区神农溪、小神农架自然保护区、国家金丝猴自然保护区、扑朔迷离的链子溪、飞瀑挂川的灵山圣景无源洞、可与云南石林媲美的格子河石林，还有能同“自古华山一条路”匹敌的巴人河峡谷风光。假期和家人、朋友一起开车徜徉在巴东的青山绿水之间，一定是一种无比惬意的享受。

线路1

巴东县城→链子溪→大面山




1


2



3


4

线路总里程		15千米 游览时间1天	
照片编号	起点	里程数（千米）	备注
1	巴东县城游船码头	0	县城内
2	北京大道路口右转往寇公路，恩施方向	7	
3	（G209北向南）路口右转，接着右转	9.5	此引导牌为反向（南向北），正向引导牌未见
4	大面山观景台	11	


1


2

1 峡江云雾。
2 巫峡之家。
3 巫峡之醉。

TIPS

链子溪
- **地址：**湖北省巴东县信陵镇北京大道104号。
- **电话：**15307260999
- **营业时间：**8:00–17:00
- **门票：**120元/人

链子溪

链子溪位于长江巫峡口南岸，因链子崖上400多年的巨型铁链纤夫古栈道而得名，是巴东县继神农溪之后开发的第二个原生态旅游景点。链子溪距巴东新县城4千米（乘游船逆流而上20分钟可达），距巫峡口2千米。链子溪由南向北在长江巫峡与西陵峡之间与长江汇合，地形异常险峻，溯溪而上30千米与著名的喀斯特地貌格子河石林景区连成整体。

链子溪藏于深山峡谷之中，两岸山高险峻，峡谷幽深，丛林密布，植被葱茏，鲜花怒放，百鸟争鸣，猕猴嬉戏。此处人迹罕至，三峡蓄水至175米后，长江回水可至万福河。乘坐龙舟溯水而上，可尽赏两岸原始秀丽的峡谷风光，感受大自然的鬼斧神工。

链子溪旅游观光景点主要有门扇峡、轿子岩、火焰石、链子崖、骆驼峰、鱼目洞、猴子望月、龙腾飞跃、土地神、仙女山、情郎峰、古链索道、瀑布、大溶洞、四龙潭等。景区内有国家一二级保护动物，如金丝猴、猫头鹰、林麝（香獐）、猕猴、娃娃鱼、水獭等，还有木莲、水苔、文母等世界珍稀植物，另有独具特色的土家巴人民俗风情。

大面山

大面山风景区位于长江巫峡口，地处长江黄金水道边、巴东县城附近，交通便捷，距巴东县城信陵镇仅19千米，被摄影爱好者公认为观巫峡云海、赏三峡红叶、俯视长江巫峡大拐弯、拍摄峡江日落、鸟瞰巴东新城全景的最佳地点。自20世纪90年代初被摄影艺术家们发现，经过多年的精心挖掘和推介，受到国内外媒体的高度关注，一批批中外摄影爱好者接踵而来，纷纷在此赏三峡美景，看满山红叶，吃农家饭，领略土家风味。


3


1


2


3


4

线路2

溪丘湾乡→天台山

线路总里程			32.5千米 游览时间1天
照片编号	起点	里程数（千米）	备注
1	溪丘湾乡向西G209路侧景区指示牌	1.5	
2	景区指示路口右转天台山方向	22.5	至景区都是窄路
3	无名三岔路走中间	2	左、中是上下行
4	景区大门	7	沿路过祖鼻垭约1千米


1


2

溪丘湾乡

溪丘湾乡位于巴东长江北岸，东与宜昌市兴山县、秭归县交界，北与巴东县沿渡河镇为邻，西与官渡口镇接壤，南与东瀼口镇相连。面积220.2平方千米，其中耕地42809亩（其中水田8751亩），林地67848亩，森林覆盖率40.8%。区位优势独特，素有恩施州“北大门”之称。沪蓉（宜巴）高速公路、209国道、巴巫省道、双神线在溪丘湾集镇交汇贯通，南距巴东县城28千米，北到神农架景区100千米，东至宜昌145千米，西距重庆450千米，是国家AAAAA旅游景区神农溪和神农架、湖北“一江两山”旅游圈的重要交通节点。正在规划设计中的神张高速、郑万铁路、通用机场均在境内。

溪丘湾乡历史文化悠久。以老区红色文化和土家民间文化为主的文化底蕴深厚。2007年、2014年溪丘湾乡先后被省文化厅授予“湖北省民族民间文化艺术之乡”的称号，2009年被文化部授予“中国民间文化艺术之乡”的称号。

溪丘湾乡生态资源丰富。全乡最高海拔1400米，最低海拔175米，气候四季分明。主要农作物齐全，经济作物品质优良，有黑熊、明鬃羊、白鹿等野生珍稀动物，以及有煤矿、铜矿及冰洲石等矿产资源，境内平阳河、沿渡溪、板桥河蕴藏着丰富的水能资源，境内山川秀美，有风景秀丽的神农溪绵竹峡、连绵起伏的铧场垭茶园、历经硝烟烽火的万仙洞和世人敬仰的革命烈士纪念塔。恩施州已将溪丘湾乡定位为全州城乡一体化示范乡镇。

天台山

天台山位于溪丘湾乡白虎坡村东北角，自然风景优美，有蛤蟆洞、黑熊洞、仙女洞、大女子街等众多特色景点。天台山平均海拔在1200米以上，最高处达到2200多米，山上气候条件优越，珍稀动植物品种繁多，集科研科普和休闲旅游功能于一身，是恩施州首个科普旅游的示范区。白鹿、青猴、红蛙、黑熊、猪獾、豪猪、野猪、松鼠、明鬃羊、娃娃鸡、蛇类等多种珍稀动物汇集山中，红豆杉等珍稀植物、名贵中草药生长于此，展示着天台山的神秘与优美。此外，景区还人工驯养繁殖了黄麂300 余只，规模化种植大樱桃、白凤桃等优质水果4000 多株。

1 俯瞰巴东。
2 白湾梯田。
3 溶洞。
4 小鹿。
5 朱家岩屋。


3


4


5

线路3

沿渡河镇→纤夫文化走廊→神农温泉→小神农架

线路总里程		32.5千米 游览时间1天	
照片编号	起点	里程数（千米）	备注
1	沿渡河镇	0	
2	T字路口左转双神线	0.5	
3	双神游客中心	1.9	
4	纤夫文化走廊南门	0.1	
5	神农温泉	9	
6	小神农架	12.5	纤夫文化走廊北门

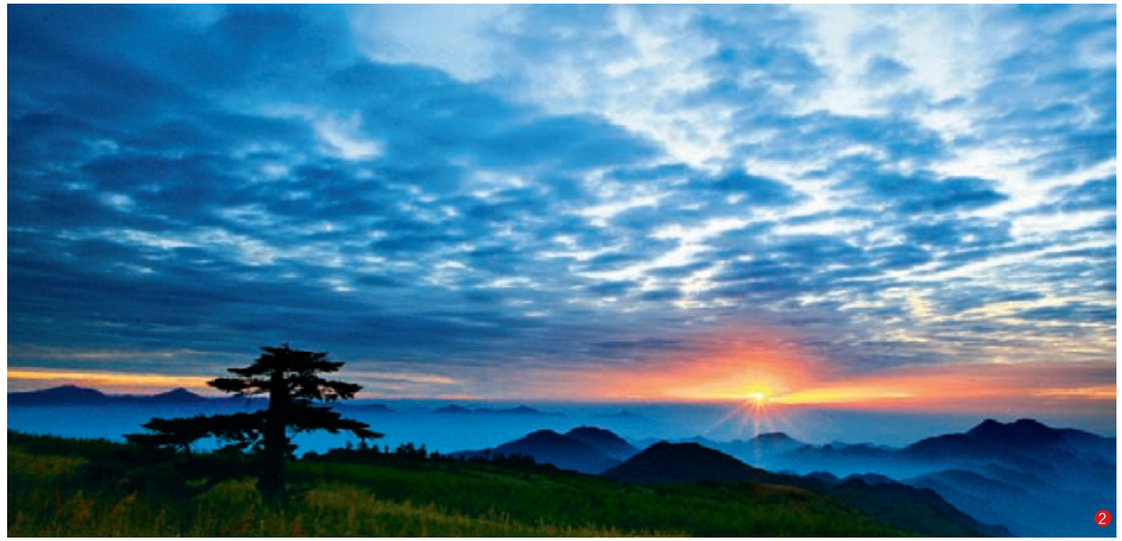










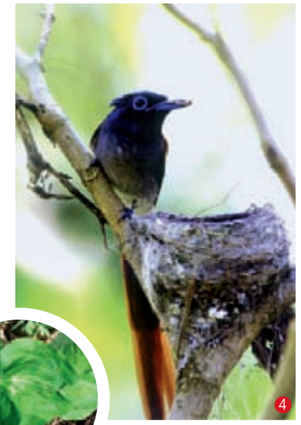



沿渡河镇

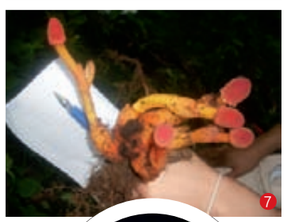
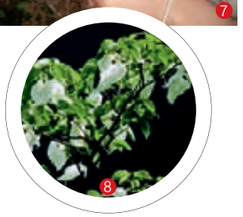
湖北省重点老区之一巴东县沿渡河镇位于长江以北，地处AAAAA神农溪国际旅游风景区中上游，东连溪丘湾乡，南邻官渡口镇，西抵重庆市巫山县，北接神农架林区。随着宜巴高速的开通和双神线改扩建工程的完工，沿渡河镇成为西连重庆、东接宜昌、北上神农架的交通要道，素以“川鄂咽喉”“神农明珠”“小武汉”著称。

沿渡河镇山清水秀，物宝天华，人杰地灵，资源富饶。森林覆盖率为57.8%，地表有种子植物3800余种，药用植物300多种。境内有国家一级保护动物金丝猴800余只，大鲵200余尾。地下矿藏已探明有铜、铁、锌、磷、煤、硅、大理石等40余种。境内有沿渡河、红砂河、三岔河、小溪河、孟家河等8大水系，并建有德赛电业、沿渡电业等水电站10余家。这里的五彩玉储量丰富，开采价值巨大。小神农架经中央电视台《北纬30度·中国行》节目播放后，向世人揭开了其神秘的面纱，徒步穿越小神农架已迅速升温。

近几年来，沿渡河镇以三峡库区移民为契机，抢抓旅游推进年机遇，全镇上下以生态旅游为统揽，走一条旅游空间全区域、旅游产业全领域、旅游受众全民化的路子，以纤夫拉纤、豌豆角漂流等为主要特色的纤夫文化走廊景区开门迎客，电影《神农溪之恋》开机拍摄。“男人河重出水面，神农溪邀您再游”，北京、重庆、武汉等地的游客纷至沓来，翻开了沿渡河镇旅游产业发展的新篇章。





1 小神农架。
2 小神农架曙光，好像要把眼前的冷杉的树枝点燃。
3 头顶一颗珠。
4 绶带鸟。
5 七叶一枝花。
6 红腹锦鸡。
7 文王一支笔。
8 巴东珙桐。









巴东金丝猴自然保护区

巴东金丝猴自然保护区为森林生态系统类型自然保护区，保护对象是以金丝猴、金钱豹、林麝、珙桐、光叶珙桐、红豆杉、银杏等为代表的珍稀野生动植物资源及其栖息地，以及保存完好的森林生态系统，其主要保护对象是距离长江主航道最近的川金丝猴种群。

巴东金丝猴自然保护区处于中国南北气候和生物的过渡带上，南北气候兼而有之，立体小气候明显，独特的地理环境和气候条件使得古代和近代处在不同区域自然环境中的动物都能在此找到庇护所，得到适宜的生存条件，并一直繁衍，故而成为珍贵的自然博物馆。其中有中国特有物种金丝猴、动物“活化石”大鲵等。金丝猴是中国特产的珍稀动物，由于分布范围狭小、种群数量稀少，被列为国家一级保护动物，在小神农架的巴东金丝猴自然保护区，现有金丝猴800余只。大鲵是世界上现存最大、最珍贵的两栖动物，已被列为国家二级保护动物。

巴东金丝猴自然保护区可以极大地满足热爱自然的人们探索自然、了解自然、返朴归真的需求。



小神农架

小神农架地处神农溪上游、“八百里巴东”的最北段，主峰海拔3005米，是大神农架的姊妹峰。此处山势连绵，蜿蜒曲折，沟壑百丈，溪涧纵横。夏日，山峦叠翠，云雾缭绕，百鸟啼鸣，宛若仙境，妙趣横生；冬日，山舞银蛇，白雪皑皑，属于典型的立体气候。这里有广阔的草场，浩瀚的林海，有冰川时期幸存下来的生物物种。据不完全统计，属古老、珍稀、濒危的树种有100种以上，其中珙桐、冷杉、秃杉、三尖杉、连香等49种分别属于国家一、二、三级保护树种。野生花卉多达1000余种，神农香菊、野生原始腊梅林成片达万余亩，为世之罕见。

这里更是一个天然野生的动物王国，拥有国家保护动物金丝猴、黑熊等珍稀动物，尤其是白熊、白蛇、白鹿、白狼等“白化动物”，堪称世界奇观，被中外学者誉为“大自然的博物馆”。

1–4 巴东金丝猴自然保护区。
5 神农坛杉王。
6 神农溪。

线路4

巴东县城→神农溪







线路总里程　　游览时间1–2天

照片编号	起点	里程数（千米）	备注
1	神农溪游客接待中心	0	巴东县城内
2	双神游客中心	0	神农溪游船码头





神农溪

神农溪是长江走出巫峡进入香溪宽谷之后的第一条支流，发源于我国著名的有“华中第一峰”之称的神农架南坡，因神农炎帝在搭架采药后顺溪而下得名，全长60千米，共分3个峡段（龙昌峡、鹦鹉峡、神农峡）和1条支流（绵竹峡）。千百年来，神农溪奔流于千重大山和万道深渊之间，最后在湖北巴东县境内的西壤口，悄然拥入浩瀚长江的怀抱。

游客游览国家AAAAA景区神农溪，乘坐原始、古朴的“豌豆角”木质扁舟放漂，一路上尽情地领略优美动人的土家族山民歌，粗犷豪放的巴山舞，还有高亢激昂的纤夫号子，令人怦然心动。

三峡大坝蓄水后，游客乘坐环保游船游览神农溪，山峰依然高耸，两岸相距不过五六十米，神农溪峡谷风光并未因水面升高而减弱，古老纯朴的纤夫拉纤及原始的“豌豆角”扁舟漂流依然保存完好，并成为长江线上唯一保存的纤夫文化活化石。游船穿行于碧波荡漾的峡谷之间，忽而向左露出一湾幽谷，忽而向右拐出一片新天地。

今天的神农溪是一片绿色的世界，水是浓绿的，山是翠绿的，是一种伸手可及的绿。这里已成为新三峡中一个峡谷幽深、绿树成荫、水清倒影、风景如画的旅游胜地。

龙昌峡

龙昌峡全长5.78千米，风景以雄见长，雄峡对峙，峡谷迂回曲折，深若幽巷重门，均宽不足20米，山岩多成80度至90度斜坡直插溪底。早在唐代，诗人杜甫曾游览过此峡，并留下一首脍炙人口的诗句：“迢迢水出走长蛇，怀抱江村在野牙。一叶兰舟龙洞府，数间茅屋野人家”。北宋至和三年（1056年），蒋凯、彭德纯、周茂叔也乘船“漂流”过此峡，留下这样一段话：“此洞非石洞，乃山水之奇观也，一洞十里，可浮舟往来。”这些诗句充分说明，在古时这个峡谷两岸树木繁茂，藤蔓植物攀附其上，遮天蔽日，形似洞穴，故又名龙昌洞峡。

鹦鹉峡

鹦鹉峡长7.5千米，因在峡谷一侧有一座山峰形似鹦鹉而得名。此峡山峦叠嶂、植被葱茏，山花清香四溢，鸟叫虫鸣，猴群、獐羊攀援嬉戏，好一派山野情趣。在这段峡谷中，您可欣赏到高视岩、燕子阡大溶洞等景点。

神农峡

神农峡因峡中有一山峰形似神农炎帝而得名，此峡由岩棺峡和破石峡组成，上起小神农架石柱河，下至叶子坝，全长25千米，距西壤口16.8千米的罗坪游客接待中心就位于此峡中一个小山岗上。神农峡中的神农峰、九孔岩、鱼泉瀑布、奇石公园、神农温泉等景点无不让人称奇，故此峡以奇著称，在这里我们乘小木船游览，更可感受神农溪原始古朴的纤夫文化，体验力与美的完美结合。

绵竹峡

绵竹峡，因两岸生长着茂盛的绵竹而得名，它发源于神农架的余脉、海拔2400多米高的仙女山，全长17千米，沿途接纳了四条溪涧，在余家寨汇入神农溪主流，可航行河段5千米。绵竹峡景观奇特，以险著称。

神农纤夫

神农溪纤夫就像神农溪的风景一样，雄伟挺拔，如诗如画，他们的心灵更像神农溪的溪水那样，清澈明亮，纯洁无瑕。千百年来，神农溪两岸乡村的农副土特产品、日用工业品，以及老百姓进县城办事，全靠神农溪纤夫用神农溪扁舟运进运出。由于神农溪的水不太深，都只有30厘米左右，故扁舟行其上，有时船底与沙石相擦而发出“嘭嘭嘭”的响声，恰似“陆地行舟”。下水有时要纤夫倒拉纤来限制速度，这叫“倒牵牛”，要过浅滩时，纤夫竞相下水，背船过滩，尤其是逆水行舟，全靠纤夫合力拉纤而上，号子声声，空谷回荡，显现出神农溪纤夫移山倒海的强大力量。



1 神农溪漂流。
2 绵竹峡。
3 纤夫石。
4 寻找纤夫的足迹。
5 世界纤夫在哪里，三峡巴东神农溪。

TIPS

绵竹峡

- **营业时间：** 8:00–17:00
- **电话：** 0718–4335245
- **门票：** 155 元 / 人







千古之谜，巴人悬棺

岩棺葬是土家族祖先古代巴人的一种葬仪，又名洞葬、拾骨葬、洗骨葬，已有4000多年的历史。古代巴人死后，将尸体就近掩埋，待过了3—5年或更长时间（最多不超过13年），等到血肉归于大地后，再起出骸骨，洗净后放于棺材中，随后在临江的悬崖峭壁上凿洞为墓，将棺材置于悬崖绝壁洞内。这种葬俗源于巴人“葬至高则孝心至纯”的思想。唐人在《朝野佥载》中就有记载：“五溪蛮，父母死，于村外搁其尸，三年而葬。亲戚宴饮舞戏，一月余日，尽产为棺，临江高山半肋凿龛以葬之，弥高者以为孝，既终身而不再祭祀。”现土家族悬棺葬俗已不复存在，但跳丧舞习俗仍存。在神农峡岩棺峡的岩壁之上，于海拔约150至300米处，有18个大小约2至3米之间的方形孔洞，深3米左右，即为凿穴岩棺葬。而在神农溪的三个峡谷中，还发现悬棺多处，仅龙昌峡东岸的石罅中，就有7 座悬棺，两具外露清晰可见。岩棺如何放置于悬崖峭壁之上，现今依旧是神农溪的千古之谜。

神农温泉

神农温泉位于神农溪上游，发源于神农架山麓一石洞内，洞口面积约1平方米，其地质结构为石灰岩，泉水从岩石洞中涌出，其日流量1728吨，水温34℃，且四季恒温。传说，古代神农氏（炎帝）在此用温泉洗浴，并用温泉水治愈过多种疾病，因而这股泉水被称为神水。据史料载：“泉流其旺，任设若干灶煎熬不虞其竭，盐质尚佳。”最咸月份每灶昼夜可煎得净盐八九十斤，最淡月份仍可煎得三五十斤不等，且味质皆优。清咸丰初年（1851年）、光绪二十年（1894年）、民国元年（1912年）均在此设盐场，因涉及场子宽，故名盐场河。现经医学界专家研究表明，神农温泉含有人体多种所需的微量元素，水的硬度28.45度，矿化度为7.972克/ 升，是湖北省矿化度最高的温泉，无色、无毒、透明，属弱性氯化钠矿泉水。实践证明，洗浴神农温泉，对各种皮肤病、关节炎等慢性疾病有比较明显的保健效果，同时对降低动脉血压、胆固醇、缓解脑充血、改善胃功能、调整心脏血管系统功能、恢复精力和体力、改善体质、增进健康都有疗养效果。神农温泉吸引了来自国内国外的许多游客，构筑成神农溪上一道独一无二的集旅游、疗养和休闲度假为一体的胜地。

神农温泉度假村贯通“双神”旅游公路线，共分四大主题，分别为上游东圩口温泉度假村、中游神农温泉峡谷风情园、下游盐池河温泉山庄以及神农谷勇士漂流，区位条件优越。温泉池处于峡谷之中，人们在浸泡泉水之中，可放松身心，亲水临河与自然融为一体，尽情汲取“天然氧吧”之精华，感受天人合一的乐趣。

TIPS

神农温泉

- **地址：** 沿渡河镇东圩口村二组。
- **电话：** 0718–4223799
- **门票：** 280 元 / 人

线路5

巴东县城（巴东县博物馆、寇准文化公园）→无源洞

线路总里程		15千米 游览时间1天	
照片编号	起点	里程数（千米）	备注
1	寇准文化园（巴东县博物馆）	0	县城内
2	北京大道路口直行万户路，S245方向	5	
3	无源洞	10	





2



3





1

信陵镇

信陵镇是恩施土家族苗族自治州唯一的港口镇，临江而建，衔巴山，吞长江，东与宜昌市秭归县，南与巴东县茶店子镇，西与官渡口镇，北与东壤口镇接壤， 扼渝鄂两省，领恩施门庭，距举世瞩目的三峡工程坝址仅63千米，素有“川鄂咽喉，鄂西门户”之称。

气候为亚热带季风气候，四季分明，有春暖、夏热、秋爽、冬凉和无霜期长的特点。镇境内物产丰富，盛产玉米、小麦、马铃薯、红薯、芝麻、花生、柑橘、茶叶等。经济林木主要有香橘、红橘、脐橙、夏橙、血橙、板栗、核桃等。其中夏橙色鲜肉嫩、汁蜜爽口，获“国家优质水果品牌”。

镇域临江20余公里，风光秀丽，景色宜人，名胜古迹甚多。有古传巴东“八大景”和“摩岩石刻”、“古亭秋月”“无源仙洞”“巴山公园”“民族文化公园”“烈士陵园”“链子溪巫峡口景区”“大面山景区”等。

寇准文化公园（巴东县博物馆）

寇准文化公园，位于巴东县城云沱小区西陵路与沿江路之间，以三峡文物考古为基础、寇准文化为核心，按照原样搬迁和修旧如旧的原则，在三峡工程巴东淹没区发掘的65处文物点中，精心筛选了13处宋明清古建筑，在此集中复原展示。

其中，按原地东南西北方位及其地势特点搬迁布局的有土家族古民居、古驿道石拱桥、古宗教建筑王爷庙与地藏殿；按同一条中轴线由江岸向南延伸登高的古建筑有北宋巴东知县寇准所修县衙、秋风亭及其寇公祠。另有3万余件考古文物与标本，集中陈列在博物馆展厅内，包含有传递人类起源信息的巨猿和南方古猿化石、旧石器、新石器时代的石器制品、长江中上游地区乃至中国西南地区最早农业文明遗址、出土的楠木园文化遗物；有神秘的巴人文化遗物、巴楚经济与战争文化遗物，以及宋代官窑瓷器、民族民俗文物等。还有绚丽多彩的非物质文化遗产和民族民间歌舞的展示演艺。包括峡江纤夫文化、“撒尔嗬”“巴东堂戏”“峡江纤夫号子”、民族民间歌舞、民俗风情精选等。巴人风情歌舞，通过表演、游客参与活动等，也得到弘扬和传承。

以省级文物保护单位古建筑群为主体。有承载着寇准文化的文物建筑秋风亭、寇公祠、寇准县衙，具有土家族特色的传统民居吊脚楼、天井屋等，反映三峡航运血泪史的宗教建筑，具有民族特点的传统工艺作坊，精巧的古代单拱石桥等等。


2


3


4

无源洞

无源洞AAA风景区，位于巴东县城东部10千米的金字山下，由无源洞溶洞、将军门、玉麟台、悟源门、莱公门、红叶亭、白鹿洞、金童玉女峰等各具特色的自然风光，构成一幅美丽的山水画卷。北宋一代名相寇准19岁任巴东县令时，在此写下巴东诗词125首。李商隐在此留下千古至情《巴山夜雨》。千余年巴东老城已隐没于景区望江亭畔，自然风光与人文胜迹独领巴东一方风光名胜。

景区内峡谷如盘龙卧江，尤以主峰金字山领袖群伦。地脉沿此盘龙南游，攀峰入云。峡谷临江的鲁班桥和观音阁一带（因修建三峡已被淹），曾是秦始皇统一天下后开凿的古驿道，南驰施南，东接宜昌，西通川渝。鲁班桥以内的偏岩和溶洞，于上世纪国难之时，曾为抗战的兵工厂，“灵山圣境、悟源仙泉”石刻即为抗战志士所题；而今经跨壑飞天的无源洞大桥，可快速直通三峡大坝。

无源洞成为巴东乃至三峡的一方名胜，由来已久。古谓兀渊洞，又名屋岩洞。据《巴东县志》载：“洞中有峡，峡中有隧，隧中又有洞，宛如迷宫，洞深难穷其源……”因而得名。相传曾有人执烛探洞，燃完7支半蜡

1 巴东博物馆。
2 民族文化公园古建筑秋风亭，北宋寇准任县令时兴建。
3 地藏殿。
4 寇准县衙六公坊。

TIPS

寇准文化公园

- **地址**：湖北省巴东县信陵镇营坨社区沿江大道。
- **电话**：0718-4025435
- **门票**：免费

线路6

巴东县城→巴人河→格子河石林

线路总里程		63千米 游览时间1-2天	
照片编号	起点	里程数（千米）	备注
1	北京大道路口右转往寇公路，恩施方向	0	巴东县城内
2	沿G209行驶至巴人河景区牌楼处左转	28	
3	巴人河景区大门	0.5	
4	绿葱坡镇路口往恩施方向	13.8	
5	见景区指示牌直行	10.7	
6	格子河石林右转	10	沿路至谭家坪附近



1


2

3


4

5


6


5

1 寇准碑林。
2 无源洞。
3-4 巴东绿肺——巴山森林公园。
5 情郎峰。

TIPS

白鹿洞

- **地址**：湖北省巴东县信陵镇黄岩新村。
- **电话**：0718-4222358，13971886038
- **营业时间**：8:00-17:00
- **门票**：10 元 / 人
- **停车场地**：有

烛仍无尽头。洞中有峡谷，并有石柱、石笋、石幔点缀其间，又有若干叉洞，叉洞低矮，曲折蜿蜒。各具特色的龙凤呈祥、灵芝献瑞、长潭渔火、地宫涌泉等景点让人目不暇接。又有溪流从洞口飞泻而下，蔚为壮观。据地质学家研究发现，此溶洞形成于300万年前，几乎与人类诞生同时。

悟源门

根据无源洞峡谷内已淹没石刻“川流悟道”“兀洞仙泉”“灵山圣境”等含义取名而来。

莱公门

为纪念北宋宰相寇准。寇准是陕西人，北宋太平兴国五年（980年）秋天，进士及第，为探花郎，同年秋天赴任巴东知县，在巴东三年，政绩不凡。后升至参知政事（33岁时）。封莱国公时，已是太子仁宗皇帝的老师（太傅）。

寇准碑林

寇准在巴东任知县时，写了不少诗词，总计有125首，亲编为《巴东集》。他一生所写诗词流传至今的有293首，在巴东三年写的占了近一半。三峡的奇山异水，特别是无源洞风光激发了他不少的创作灵感。寇准碑林共37块，分四个部分：寇准碑林志、巴东行吟、家国远怀、千古仰颂。寇准碑林志主要概述了寇准生平业绩；巴东行吟精选寇准巴东诗46首；家国远怀精选了寇准巴东以外的诗词部分，计37首，其中《咏华山》是他7岁时所作；千古仰颂是两宋名家李纲、苏东坡、苏辙、王十朋、陆游等途经巴东时凭吊寇准的诗作，以及部分取自巴东历任知县及归州知州等吟颂寇准的作品。



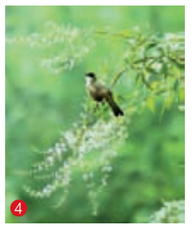
1


2

白鹿洞

白鹿洞流传着“白鹿报信” 的传说故事。相传寇准每次到江南岸寿宁寺寻方丈下棋前夜，寺东白鹿洞内的一对白鹿必鸣告方丈，方丈即安排和尚们一起在山门恭候寇准到。寇准觉得蹊跷，问及方丈为何先知。方丈说，寺旁有一对白鹿，只要嗷嗷鸣叫，必有贵客前来。寇准邀方丈去见灵异白鹿，至洞口施礼参拜， 白鹿受惊， 一只跑往山下，直奔大江，留下马鹿口地名，另一只则跑上了后山岭， 山岭便更名为马鹿池。


3


4


1

巴人河

巴人河为国家AAAA旅游景区，位于巴东县中部茶店子镇境内，清江、长江分水岭的北麓，北起茶店子镇，南到绿葱坡，东与秭归相接，西临鄂渝边界，处在长江三峡、清江水布垭世界高坝的交汇处，是巴东最大的生态旅游风景区，与神农溪一江之隔，年平均气温13.3℃。景区正全力打造集自然景观、激情漂流、野外探险、高空滑索、度假疗养、休闲娱乐于一体的生态旅游胜地。


2

巴人河景区有四庙环绕的观音寺，即东抵南坪八脚观，西抵枣子九龙观，北抵信陵镇三朝观，南抵绿葱坡镇三尖观；有索道飞越峡谷，看天险变通途；有漂流穿越仙女潭，感受三锁横串一线天；有高耸入云的群山，万丈深渊的天坑，峻峭陡险的峡谷，波涛汹涌的激流，神奇绝妙的溶洞，遮天蔽日的森林。境内山、水、林、泉、峡、洞、幽组成湖光山色的自然景观，景区内动植物繁多，体现了生物多样性。整个景区所辖240平方千米范围内保留了原始生态，令人神往。

格子河石林

格子河石林位于巴东绿葱坡镇枣子坪海拔1200米的河谷地带，距巴东县城70千米、建始县龙坪集镇8千米，处万福河上游东岸、万元山北坡。因峰林间通道纵横交错，形似棋盘格而得名。石林为石灰岩山地，属典型的喀斯特地貌。景区由格子河石林、千米石屏、夹巷子、九龙观四个景区组成，占地12平方千米。其西北方有祁家河石林，东南方有姜家坪石林，其间有溶洞群、天坑群，石峰神姿仙态，秀色可餐。


3


4


5


6


7

景区内有草坪三处，重门四座，一线天五处，洞穴六个，幽巷七条，将30座奇峰隔成迷宫，纵横交错。其中格子河石林面积1.5平方千米。境内石峰林立，怪石奇峰千姿百态，石柱石塔绮丽多彩，有的形似巨大的无字牌，高耸入云；有的形似蘑菇；有的形似恋人；有的形似将军，形态各异，错落有致。主要看点有夫妻峰、蘑菇云、犀牛洞、穿心石、通天洞、羊羔洞、一线天等景点，其中“一线天”最狭窄的地方宽仅尺余，游人只能侧身而过。峰顶青松挺拔，峰石间有映山红遍布，景色优美。

格子河石林还是一个袖珍的动植物宝库，古银杏树、水杉、铁尖杉、巴山松、濒危的巴东木莲、马褂儿树、红豆米树、奇异的“痒痒”树等珍稀植物随处可见，中华虎凤蝶、蓝地夹蝶、中华铁翅虫等国家一级保护昆虫在此繁衍生息。此外，世上稀有的四种奇香动物，格子河石林就有两种：一种是林麝，另一种是灵猫。格子河左岸，是一排陡峭突兀的石林，其中有一石柱高约30米，远观如巨笔，近看顶端有一黑石，形若鹰头，名曰“鹰嘴岩”。鹰嘴岩往西，是一排形若巨大笔架的石林，近看中峰似人头像，侧峰还有个穿心洞，另一峰则状若宝塔。

与石林隔河相望的石屏长1500米，高百余米，形如屏障，故曰千米石屏。它有如藏书万卷的书库，临河耸立。其间有四道泉水从屏顶飞泻而下，蔚为壮观。夹巷子、九龙观坐落于石屏之中，有幽径逶迤相通。在通往格子河土家山寨途中，有一处绝境，靠里的是板壁岩，与前面的三峰之间，隔着200多米长的巷子，约50米宽的巷道中布满巨石，名为夹巷子。由此往西，是一座海拔1600米的山峰，崖缝中满布古老的油松。沿石阶爬上峰顶，远处的巫山和大巴山脉层峦叠嶂，中有九条突出的山岭，状若巨龙出水，人们在峰顶建了一座观，名为九龙观。九龙观的崖壁上还有两个大溶洞，钟乳石挂于洞顶，似千万串珠宝项链。溶洞堪称巨大，足以容纳万人。

格子河下游的右岸，有一座奇峰名为穿心崖，海拔高1100米，山上建有两座庙，与九龙观南北遥相呼应。在格子河东南的细沙河畔，还有一座华丽的天主教堂，是比利时传教士于1851年修建的，面积大约3000平方米。

格子河石林周围大多是土家人村寨，民风淳朴，保留着古老的巴文化传统。

1 四庙环绕的巴人河景区。
2 巴人河燕子阡。
3 巴东木莲。
4 灵猫。
5 林麝。
6-7 巴东格子河石林。

TIPS

巴人河

- **地址：**湖北省巴东县茶店子镇朱砂土村55号。
- **电话：**0718-6343555、4613088
- **门票：**40元/人

巴东南部自驾之旅

文·图 / 广哲



上期介绍的巴东北部的自驾旅游线路可能已经有人进行了亲身体验，还不错吧。本期再向大家推出南部清江旅游带的自驾游线路路书。巴东的南部风景更为优美，除具有世界第一高坝——水布垭和国内跨度最大的悬索桥——四渡河大桥外，还有雄奇壮观的野三关，天然氧吧铁厂荒，古军事要地三里古城遗址、革命老区金果坪红色旅游基地。如果您驾车前往这些旅游线路，一定会收获惊喜连连。祝您旅途快乐、一路平安。

线路1

野三关镇→铁厂荒→格子河石林



1

2

3

线路总里程67千米　游览时间1天			
照片编号	起点	里程数（千米）	备注
1	野三关镇上G318往恩施重庆方向	0	
2	枫木村路口右转 进入S245绿葱坡巴东方向	6	路面坑洼
3	铁厂荒森林公园	11.5	路面坑洼
4	S245右后转弯进入S231	21.5	
5	进入绿葱坡镇路口 左转进入野三线	7	
6	过限宽墩左后转入G209	4.8	
7	见景区指示牌直行	6.2	沿路至谭家坪附近
8	格子河石林右转	10	



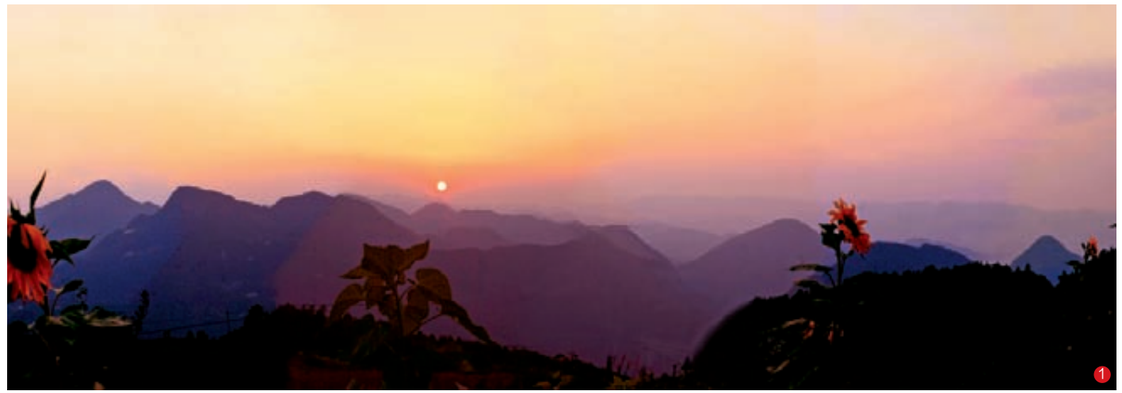
4


5


6


7


8


1

野三关镇

野三关镇位于清江以北，是巴东江南的重要物资集散地，全国第三批城镇发展改革试点镇，湖北省经济发达镇行政管理体制改革试点镇，巴东经济开发区所在地。

野三关历史文化悠久，是千年古镇，为北宋名相寇准止猎劝农之地，武昌首义元勋邓玉麟将军故里，红色文化和民族民间文化底蕴深厚，被文化部、省文化厅、恩施州分别表彰为中国民间文化艺术之乡、楚天明星乡镇、文化生态保护镇，有独特的民族风情（跳丧舞等）与人文景观（邓玉麟将军故居、皇诏敕封的义门村等）。

区位优势独特。地处恩施州东大门，是武陵山东进西出的交通咽喉。沪渝高速公路在镇内设有服务区和出入口，宜万铁路设有县级火车站，1小时可达恩施和宜昌，4小时可达武汉和重庆。318国道东西横贯全境57千米，巴鹤省道南北纵穿21千米，与宜昌、长阳相连的榔水公路东南穿过14千米。镇区正位于318国道经济带、巴鹤公路经济带和榔水公路经济带的金三角地区。

自然资源丰富。全镇平均海拔1200米，气候四季分明，平均气温11.7℃，年降雨量1270mm、无霜期234天，素有“世外桃源”之称，2011年8月14日《光明日报》头版头条报道《野三关之路》，盛赞野三关是中国的“达沃斯”。主境内山川秀丽，有奇异的自然风景，包括亚洲松王巴山松，树中奇观五样树，山寨奇景天生大石桥，地下乐园鸳鸯洞，悬棺棺木岩，悬崖稀树白皮松，万亩森林公园铁厂荒，高险峻观高阳寨，领袖小居劝商楼，土家风情义门村。新建的景点有世界最高悬索桥四渡河特大桥等。

铁厂荒森林公园

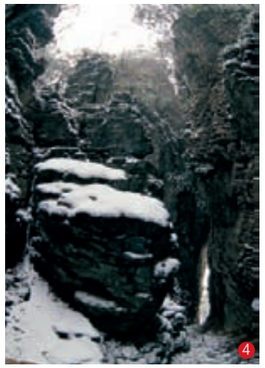
铁厂荒森林公园位于长江、清江分水岭上，北起209国道绿葱坡东流水，南接318国道野三关劝农亭，距巴东县城40多千米，离清江水布垭60千米，平均海拔1700米，是夏季避暑和冬季滑雪的理想休闲胜地。在公园中登高远眺，无限风光，尽收眼底。

公园共分四大景区逾20个景点，分别为茅葫平景区，包括石门垭、林间娱乐场、落英洞、铁厂寻梦、南园缀果等景点；小垭景区，包括云海观日、紫薇溪涧、滑雪场、林海听涛、将军岩、民俗村等景点；表树沟景区，包括古木清风、林间拾趣、森林浴雾、野营村等景点；黑窝景区，包括亚洲之最的巴山松王、植物园、枫林醉秋等景点。此外还有革命胜地娃娃寨、寇公劝农之路等景观。

公园素有“鄂西林海缩影”之称，有长50千米的绿葱坡至铁厂荒的绿色长廊。此地春有黄楸吐翠，红花满山；夏有长天碧云，百鸟飞泉；秋有白云红叶，霜染层林；冬有北国雾凇，漫天飞雪。徜徉在茂密的树林中，会使人领悟到“野鸟鸣歌无假语，山泉流水有真声”的意境。


2


3


4

1-4　铁厂荒森林公园。

线路2

野三关镇→四渡河大桥


1


2





四渡河大桥

四渡河大桥地处湖北宜昌与恩施交界处，位于恩施州巴东县野三关镇四渡河。大桥全长1365米，由长1105米的大桥和长228.9米的路基组成。其中，大桥主跨为900米，桥面宽24.5米；大桥恩施岸索塔高118.2米，宜昌岸索塔高113.6米，塔顶至峡谷谷底高差达650米，桥面距谷底560米，相当于200层楼高，是目前国内在深山峡谷里修建的最大跨度悬索桥，同时也是世界首座跨度达900米以上的山区特大悬索桥，比世界著名高桥法国米约大桥还要高290米，曾被誉为世界第一高悬索桥。被Smartertravel网站评为“世界十大最惊心动魄”的桥梁。宜昌岸隧道式锚碇单缆拉力2万吨，为我国在建的最大规模的悬索桥隧道式锚碇之一，隧道锚位于分岔式公路隧道上方，与公路隧道的最小距离23米，相互影响复杂，国内外尚无先例。主缆跨中设置刚性中央扣，为国内首次采用，与常规设置纵向阻尼器相比，既有效提高了桥梁纵向刚度及抗风稳定性，改善了结构受力特性，又减少了后期维护工作量。借助火箭弹发射先导索过峡谷，开创了国内乃至世界建桥史上的先河。这一项项纪录，一个个首创都反映出了我国领先世界的建桥水平与建筑者的集体智慧。

1 四渡河大桥。
2 玉带飘山间。


1


2

线路3

野三关镇→邓玉麟将军故里

线路总里程9千米　游览时间1天			
照片编号	起点	里程数（千米）	备注
1	野三关镇S245向南	0	
2	S245见景区指示牌右转 进入大清线	6	
3	沿大清线见将军故里石桥坪 进入牌楼	0.7	
4	沿村内小路至此右转	1.4	
5	邓玉麟将军故里	0.9	


1


2


3


4


5






1

邓玉麟将军故里

辛亥首义元勋之一邓玉麟将军，其旧居位于巴东县野三关镇石桥坪村。旧居为砖木结构四合天井屋，坐南朝北，东西长29.6米，南北宽25.5米，占地面积154.8平方米，两栋共11间，为湖北省文物保护单位，是国家3A旅游景区。石桥坪村依山傍水，景色怡人，大自然的神秘造化与人类的伟大壮举在这片土地上孕育出了众多神奇秀美的自然风光。有天生石桥，威严险峻；有地下宫寨，门窗纵横；有六郎山峰，高耸入云；有龙桥河流，清澈如镜；有石门三洞，化石奇岩。浓郁的土苗风情、灿烂的乡村文化、驰名中外的将军故居构成了石桥坪村特有的深厚文化底蕴。



2


3

石桥坪村

石桥坪村位于巴东县野三关镇，是国家3A旅游景区、湖北旅游名村。“坪”意指山中平地，石桥坪村就是在群山环抱中的一块小平地，加之村东有大自然鬼斧神工造就的天然石桥，因此得名。

该村所在地是典型的喀斯特地貌，地下溶岩石洞交错纵横。石桥坪村拥有将军山、五样树、地下宫寨等丰富的旅游资源。近两年该村建设了邓玉麟将军文化广场和石桥大舞台，组建了民间艺术团，使得游客们来此不仅能品尝到独具风味的土菜菜肴，更能在广场和舞台欣赏到撒叶儿嗬、竹连响等土家族民俗以及原汁原味的土家歌舞。

1 特色民居新街。
2 邓玉麟将军像。
3 石桥坪村地下宫寨。

线路4

水布垭镇→世界最高面板堆石大坝（水布垭大坝）→水布垭清江风景区















线路总里程6.3千米　游览时间1天			
照片编号	起点	里程数（千米）	备注
1	水布垭镇清江大道	0	
2	Y型路口左转椰坪渔峡口方向	6	
3	沿清江大道至水布垭大坝观景台	2	
4	原路折返至Y型路口直行水布垭旅游码头方向	2	
5	Y型路口左转水布垭旅游码头方向	1	
6	见水布垭旅游码头大牌子左转	0.4	
7	到达水布垭清江风景区	0.3	



水布垭镇

水布垭镇位于武陵山脉的延伸段，八百里清江的中游。东与宜昌市长阳县渔峡口镇交界，西与清太坪镇毗邻，南与金果坪和五峰县牛庄乡接壤，北同野三关镇相依。

因水布垭工程而诞生的水布垭镇，与清江流域座座新老城镇共同组成美丽清江画廊上的珍珠串链，灵秀迷人。清江画廊，水布垭居中。这里，四季分明，雨量充沛，山清水秀，气候适宜，物产丰富，开发前景诱人。

境内交通四通八达，省、县、乡、村道路联网互通，距巴东县城130千米，距沪蓉西高速公路、宜万铁路25公里，沿清江东下宜昌120千米，西上恩施117千米，巴鹤公路（245省道）贯通南北，是世界高坝清江水布垭水利枢纽工程坝址所在地。

水布垭是湖北省政府鄂西生态文化旅游圈和清江大旅游规划中的重要节点，拥有土家族原生态的民族文化、原始的自然生态和原貌的历史遗存等旅游资源。高峡出平湖的水布垭大坝和秀丽的清江画廊如一幅幅壮美鲜活、大气磅礴的画卷，吸引了越来越多的游客前来旅游观光。风景秀美的清江流域成为“农旅互动”发展山区特色农业的最佳区域。

水布垭大坝

水布垭大坝位于长江支流清江中游河段巴东县境内，是清江干流三级开发的龙头水电站。总装机容量184万千瓦，年平均发电量39.8亿千瓦时。水库总库容45.8亿立方米，水库正常蓄水位高程400米，为多年调节水库，具有发电和防洪等综合效益，是华中电网骨干调峰调频电站，可增加下游隔河岩、高坝洲电厂发电量2.4亿千瓦时。与三峡电站联合调度，相互补偿运行，经济效益显著。水布垭和下游隔河岩预留防洪库容，实行联合调度，可大大提高荆江河段的防洪标准。

水布垭枢纽主要由大坝、地下厂房、溢洪道和防空洞组成，坝高233米，是世界已建、在建的最高面板坝。它不仅突破了世界坝工界关于面板堆石坝坝高不得超过200米的理论禁区，而且实现了喀斯特地区建成面板堆石坝的技术突破，被国际大坝委员会誉为“中国面板堆石坝建设水平领先于世界各国的标志性工程”。

清江风景区

水布垭，是湖北极具民族特色的旅游名镇，八百里清江画廊之精华段即在此处。

清江是湖北省境内仅次于汉水的长江支流，发源于恩施州利川齐岳山，流经利川、咸丰、恩施、宣恩、建始、巴东、鹤峰、五峰、长阳、宜都等10个县市，干流全长423千米，流域面积17000平方千米，人口439万，占全省人口8%，其中土家族、苗族等少数民族人口占35%左右。清江北有巫山凭峙，南有武陵相倚，两岸山峦绵延，重崖叠峰，林木蓊郁，草绿花红，山光水色，相映成趣，美不胜收，有“八百里清江、八百里画廊”之称。

清江古称夷水。春秋战国时期，土家族的先民巴人曾弹铗而歌，垦殖于清江之滨，居洞为室，渔猎于江川林莽，开疆拓土，用血汗和智慧建树了不朽的功勋，同其他民族一道创造了中华民族灿烂的文化。

白虎岭观景台

白虎岭，位于水布垭电站大坝坝址下游200米处，与清江南岸上的马岩隔江相望，从马岩观望白虎岭，如同一头猛虎匍匐于此，昂头目视清江，因整座山岭靠盐池温泉方向的一侧皆为白色悬岩，故名白虎岭。白虎岭又名大岩。

站在白虎岭上，蜿蜒东去的清江，水布垭电站的雄姿，盐池温泉山庄的恬静，可尽收眼底。向下游远观渔峡口上的美人峰，向上游展望三里城上的廪君峰，不仅形象逼真，更可感受大自然的鬼斧神工。



1 水布垭景区。



清江画廊

清江是土家族的母亲河，在水布垭境内流经30千米，大自然的鬼斧神工将两岸修饰得如锦似画，“水色清照十丈”。各方文人墨客都曾赞誉清江，称其为“三峡的缩影”“湖北的漓江”，其发育良好的喀斯特岩溶地貌，千姿百态，美不胜收。两岸风景原始古朴，奇石怪峰峻峭密布，吊脚楼群和百顷竹山穿插其间，在此可观赏山重水复的神妙， 领略到回归大自然的超然神韵。

野三河

野三河是清江上的一大支流，入口处为野三口，距高坝25千米，属巴东与建始两县的分界，长20余千米。沿途生态美且原始，景点多且奇特，传说众且神秘。两岸群山重峦叠峰，高耸入云，植被茂密，原始幽静。河中有鲢鱼、团鱼、娃娃鱼、水獭等多种水生动物穿梭；山上有猴群、香獐、红腹锦鸡等野生动物鸣啼。山中还有薇菜、香椿、玉丹、山药等野生食品和绞股兰、七叶一枝花、头顶一颗珠、天麻等名贵药材生长。野三河还拥有着轿子岩、锣鼓寨、盘龙洞、间隙泉、石柱山、老君洞、大佛沐浴等多处丰富景点及神秘传说。

盐池温泉

盐池温泉位于巴东与长阳交界处，古称盐阳，又叫盐城。北魏郦道元著《水经·夷水注》上载：“夷水自建始奔腾而下，至巴东与长阳交界处与温泉之水合，大溪南北两岸温泉对注，夏暖冬热，泉上带有雾气，疡痍百病，浴者辄愈。”该温泉在清江流域可谓独一无二，常年水温42.5℃，距清江水布垭坝址2千米。经科学鉴定，此泉含锶、偏硅酸、硫磺、盐等多种矿物质和微量元素，对治疗伤风感冒、筋骨疼痛、风湿性关节炎和皮肤病等有显著疗效。

溶洞奇观

赤洞位于清江南岸，距水布垭大坝1千米，是天然巨洞。主洞有三个大厅，可容纳数万人，主洞分两层楼，其险、峻、奇，足以让游客叹服。洞口高10米，宽50米，洞内钟乳遍布，其形态各异，当地人把各种钟乳称为“将军脚”“铜锣”等，其形象之逼真，可谓神奇。前厅高20余米，厅内地下河，石笋、石柱零星分布，厅顶石笋下垂，参差不齐，白色石点星罗棋布，景观迷人。后厅内石笋生长似山，与洞厅相连，穿行其间，奇景迭现，异彩纷呈，令人目不暇接。高达数丈、倒立若莲花的巨型石幔不时出现，其表面有沟壑纵横的大型“天然壁画”。中厅右侧有一岔洞，洞内各种钟乳石层出不穷，其形状妙趣天成。后厅从洞顶滴下来的涓涓泉水，长年不枯不竭，落地有声，其“叮咚”声似一曲悦耳的音乐让游人如入仙境。

水流坪

水流坪位于水布垭西北、巴鹤公路水坡处，是华中最大的高山岩溶淡水湖泊。海拔高1100米，东西长3500米，南北宽300米，面积105万平方米。水流坪地形奇异，四周龟山、蛇山、象山、虎山、狮山五山环抱，五座山峰分布极具规律，龟山对蛇山，象山对狮山，虎山对中岭（金堂岭）。金堂岭是水库的至高点，由此将水流坪分为上坪、中坪、下坪。

1 水墨清江。

线路5

水布垭镇→绝壁天河→三里城



线路总里程6.3千米　游览时间1天			
照片编号	起点	里程数（千米）	备注
1	水布垭镇清江大道	0	
2	Y型路口右转水布垭旅游码头方向	0.6	
3	Y型路口左转水布垭旅游码头方向	1	
4	见水布垭旅游码头大牌子左转	0.4	
5	到达水布垭旅游码头	0.3	
	原路返回水布垭镇	3	
6	沿长水路行驶至S245右转	10	
7	沿S245行驶至景区指示牌左转	4	
轨迹	沿路行驶到达三里城	13	导航地图无路，提供行车轨迹，路况狭窄



绝壁天河

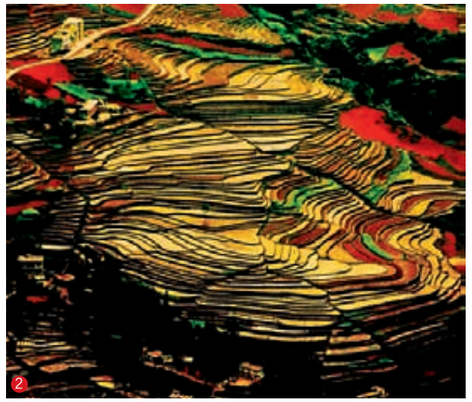
在湖北西部深山海拔千米的悬崖峭壁之间，有一条人工开凿的水渠日夜流淌。这条犹如挂在绝壁上的“天河”，被人们称为鄂西深山中的“红旗渠”。这条人工开凿的灌渠位于恩施州巴东县清太坪镇至宜昌市长阳县之间，于20世纪60年代开始修建，历经10多年建设而成。水渠宽约2米，紧贴峭壁，依山就势，蜿蜒数十千米。目前，这条绝壁天河仍清流涓涓，水流不息，滋养着沿线的村落人家。

三里城

三里城，即武落钟离山，位于水布垭镇西北、清江北岸，距清江水布垭大坝约20千米，距离长阳渔峡口镇盐阳温泉约25千米。

相传，远古之时，土家族祖先巴务相被推为巴、樊、瞫、相、郑五姓部落的酋领，称为廪君。廪君初居武落钟离山，势力逐渐发展，便率领五姓沿夷水（今清江）向东发展，到盐阳（今湖北恩施、宜昌交界处），射杀征服了盐阳女部落，逐步发展成为一个廪君时代的巴氏族。传说廪君死后魂魄化为白虎，后代奉祀不绝，故巴人崇拜白虎，以白虎为图腾。

三里城方圆25平方千米，从东到西有城门、哨卡，三面悬崖峭壁，直径约1.5千米。远古时代，在山上垒石砌城，南北两端城堰遗迹至今仍在。宋朝以后在山上建有“土司皇城”，相传元末明初，历史上著名的农民起义领袖陈友谅曾在此招兵买马，屯兵修城，城长三里，故又名三里城。据考，土皇帝尤梅进也曾在此盘踞数十年之久，筑城操戈，迄今仍有栈道、炮口。三里城的至高点为金殿岭，又称朱雀岭，站在朱雀岭，可“日看千人过渡，夜观万盏灯”。极目远眺，千百座秀丽山峰、数十里浩荡清江尽收眼底。金殿岭上，还有“四十八步上金殿”的险要景观，据考证，宋朝时代，有一修道之人从半岩绝壁向山顶开凿了数十米的险要通道，留下四十八步金殿的奇观，与之相对应的“四十八个灯盏窝”现有遗迹供人观赏。



1 绝壁天河。
2 五彩梯田。

线路6

水布垭镇→金果坪红色旅游区

线路总里程6.3千米　游览时间1天			
照片编号	起点	里程数（千米）	备注
1	水布垭镇清江大道	0	
2	Y型路口左转榔坪渔峡口方向	0.6	
3	路口右转往金果坪枝柘坪方向	3.4	
4	路口左转往金果坪枝柘坪方向	1	
5	路口左转往金果坪枝柘坪方向	0.3	
6	路口右转往金果坪水布垭大坝方向	1	
7	左转进入G245鹤峰方向	23.5	
8	到达金果坪红色旅游区	31	
9	路口左转向鄢家墩方向	0.1	
10	到达段德昌烈士墓	5	

















金果坪红色旅游区

金果坪乡在第二次国内革命战争时期是湘鄂西革命活动的中心，革命先辈们当年留下的大批遗址、遗物让这个世外桃源充满了神奇色彩。历经烽火岁月的金果坪，留下了红三军连部、贺龙旧居、段德昌殉难地、花园包战场遗址、红军洞、枪炮局等一批珍贵的革命遗址。1987年，巴东县人民政府在金果坪修建了红三军革命烈士纪念塔和烈士公墓，原全国人大副委员长廖汉生为陵园题词。后经过多次扩建和修缮，修建了从街道通往园内的红军桥、牌坊门和休息亭，并植以松柏、花草，形成占地面积约3000平方米的烈士陵园。从红军桥进入牌坊门，左右两边分别是贺龙元帅和廖汉生的题词手迹，烈士塔身后是红三军烈士公墓，公墓内埋葬着100余名红军遗骸。

金果坪同时也是少数民族聚居地。土家族占全乡总人口的60%，境内至今仍有一些保存完好的土家吊脚楼和天井屋。厚重的土家文化与红色文化相互交融，形成了充满魅力的民俗风情。

天生桥

天生桥位于清江北岸，距水布垭大坝2千米，是一个天然落水洞，无论是丰水还是枯水，龙潭沟溪水都从这个落水洞消失。天生桥的外缘，有一虹状的巨形岩石笼罩其上，顺流水方向生成一条溪沟，近百米长。溪水从岩石下流过，流程约70米后注入落水洞之落水口，落水口高约50米，上宽下窄，呈蘑菇状，上宽七米，落水洞口附近钟乳密布，石幔林立，形态各异，流水跌入60余米宽的深渊，溅起巨大的浪花，卷起浓浓水雾，气势恢宏，令人望而却步。

1 金果坪红色旅游区。
2–5 天生桥景区。

线路7

野三关镇→佘氏婆婆墓、锦鸡水、千年古银杏

线路总里程34.6千米　游览时间1天			
照片编号	起点	里程数（千米）	备注
1	野三关镇S245向南	0	
2	S245见景区指示牌右转进入大清线	6	
3	清太坪镇T行路口左转	17.5	
4	Y型路口走左侧至双树坪村转	0.3	
5	过桥河大桥右转	7	
6	沿清桥线左转	0.1	导航地图无路，提供轨迹
7	左转佘氏墓方向	0.3	导航地图无路，提供轨迹
8	佘氏婆婆墓	3.1	导航地图无路，提供轨迹
9	前行第一个路口右转到达锦鸡水银杏树	0.3	导航地图无路，提供轨迹























富锶锦鸡水

银杏树下，锦鸡水清流淙淙。此水被发现至今已有近700年的历史， 锦鸡刨水的神奇故事在这里代代相传。数百年来，它哺育着方圆数十里的后代子孙。据权威部门检测，锦鸡水中锶元素的含量极高。锶是一种人体必需的微量元素，它是骨骼的正常组成部分，且可以抵抗容颜衰老、动脉硬化、高血压、高血脂等多种疾病。世界谭氏宗亲会秘书长谭培枝先生游览此地曾说：“游锦鸡水当然得饮锦鸡水，才不虚此行。”说罢，当即拿碗取水，连饮三碗，仍然意犹未尽，连称：好水，好水。

道教祖师观

清太坪祖师观位于清太坪集镇旁海拔1400多米的高山上。据当地老人介绍，在鼎盛时期，其香客遍及湖北、湖南及四川，后毁于20世纪60年代。此处地势险要，山峰绵连，清江流水，遥遥可见。俯瞰山下，佘氏婆婆古墓、磨刀河大峡谷、千年古银杏、“红旗”长渠等人文自然景观近在眼前。看残垣断壁，物是人非，能让人感受到当年香客们的虔诚，道教文化的兴盛。虽然面积不大，却是恩施全州少有的一处庙观，目前正准备组织复修。

磨刀河大峡谷

清江支流上，位于清太坪镇桥河村、双树坪村的一段峡谷被当地人称为磨刀河大峡谷，全长12千米，传说廪君经过此地，并在此磨过刀，河道因此而得名。两岸高山峻岭，峡谷幽深，很多地方因水流湍急，村民们架设铁索桥，并铺上木板通过。沿途不仅植被丰富，四季景色各不相同，还有很多景点让人们津津乐道。有从山涧流出十股泉水，形成瀑布的壮观景象；有埋葬于垂直笔立的山尖坟墓；有形成梯级开发的一级、二级电站。溪水或急或缓注入清江，一路流水潺潺，猿猴啼声哀怨，山民吆喝声声，在峡谷来回飘荡，成为当地一道特色景观。

佘氏婆婆古墓

巴东清太坪是一个人杰地灵的地方，超过400万八坪谭氏的后裔从这里走向世界各地，其中不乏社会精英。关于八坪谭氏的来历，这里有一个家喻户晓的神话故事，讲述了佘氏婆婆在兵荒马乱的元朝末年历尽千辛万苦延续谭氏血脉的事迹。相传佘氏婆婆去世后，先在南边那棵古银杏树下厝棺三年，才移柩到如今的坟址安葬。当时那位主葬的风水先生曾赞美这里说：“左有贵人升殿，右有金狮吐涎，后有纱帽戴顶，前有玉带缠身，是一块风水宝地。”要求安放棺木的金井一丈二尺深，如果当天出现“戴铁帽，拄铁棍，鱼上树，马骑人”四种现象后，再将棺木放入井内，子孙后代必将世代光耀门庭。不一会儿，有一个头顶铁锅的厨师与一个手执铁棍的屠夫，从此路过。又一会儿，一个木工肩扛一对木马路过，又应人马骑人的预言，唯独不见有鱼上树，众人都等得不耐烦了，不听劝阻，将棺木放入井坑之中，棺木刚刚安放完毕，只见一位钓鱼老者从此路过，随手将鱼挂在茔地边的一棵树上。风水先生见此情景，惋惜不已：“天意啊，天意。八坪谭氏的子孙将坐不了天下，只能塞满天下。”当时安葬完毕后，只在墓前立了一块小碑。

1994年，佘氏婆婆墓被定为州级文物保护单位，从此，佘氏婆婆墓茔得到了社会和族人的全力保护。1995年，台胞谭祖魁先生回大陆寻根问祖，目睹佘氏婆婆墓茔被损坏的情况后，解囊捐资数万元，委托清太坪镇谭德元先生组织复修佘氏婆婆墓茔。谭德元历时8个月，于1996年清明节时将佘氏婆婆墓按原貌修复竣工。2012年，谭氏八坪文化研究会又组织广大族人投资近20万元，修建了佘氏婆婆陵园，建设了如今的景观。

千年古银树

佘氏婆婆落业之地的银杏树，现在已经长成参天大树，隐天蔽日，成为天下第一古银杏。主树四围长满树乳，树龄超过三千年，被省人民政府挂牌保护，是世界最古老银杏树之一，慕名前来观赏的人络绎不绝。同时，它也是八坪谭氏的发祥树，当年佘氏婆婆寿终内寝，灵柩曾在这棵树下厝放三年，才移柩到墓地安葬，现在这棵银杏树受到八坪谭氏后裔的崇拜和保护。

1 银杏树。
2 盘山路。

特殊路况驾驶要诀

一、山区道路行车

山区道路行车需要有一定的驾驶技术和经验，下面说明几个应注意的问题。

（一）行车前应先检查脚刹、手刹是否正常、有效，然后检查四个轮胎的胎压是否正常，如果近期调换过轮胎，再检查一下螺栓是否有松动。

（二）清理后备厢的杂物，不用的物品将其卸载，其余物品最好装在一个纸箱或容器内，以免车辆颠簸导致物品损坏或发出响声。

（三）山区道路行驶，最好用一挡起车，但如果不是上坡的路段，如需要也可以临时用二挡起车。

（四）上坡时应根据其坡度选择合适的挡位行进，为了保险起见，当坡度较陡时应采用较低的挡位（一、二、三挡），匀速前进。尽量避免由于动力不足造成上坡过程中的降挡操作。

（五）下坡时如果前方的道路不是很直很长，建议不要增挡，用原挡位来牵制车辆的行驶速度，未遇见特殊情况尽量不要踩刹车（特别是在雪天或雨天）以防侧滑。用油门的大小或怠速来控制行车速度，严禁踩下离合器空挡滑行或熄火行进。

（六）山区道路行驶需要停车时，尽量在平坦和视野良好的路段停车，如果在坡路停车，踩刹车后应大力将手刹拉紧（比平时手刹要多拉紧1—2 格），然后熄火将变速杆放入一挡以防溜车。

（七）遇到一面是山一面是悬崖时，有交通标志线的要按线行驶，无标志线的靠山一侧的应尽量靠里行驶，以给对面车辆让出足够的空间。靠外侧的车辆要稳速行进，在条件允许的路况下，尽量不要太向里靠，以给对方车辆通过提供方便。

（八）遇雪天、雨天、雾天应将前后雾灯打开并要降低挡位低速行驶，尽量不要紧急制动，适当减少刹车的次数以确保安全。

（九）过山路：山路一侧靠山，另一侧为悬崖或河流，路面窄，弯道多，山洞多，视野有限，对面来车不易预先发现，给行车安全带来威胁。此时应选择道路中间或靠山的一面行驶，转弯时应牢记“减速、鸣号、靠右行”的要领，随时注意对面来车和路况。遇到危险路段应停车察看清楚，在确保安全的前提下慢速通过，同时应注意车厢及车上物品勿与山体碰撞。

（十）通过沟渠：车辆跨越浅沟应低速慢行，并斜向交叉进入，使一轮跨离沟渠，同轴的另一轮进沟。跨越较深的沟渠，应用一挡通过，车辆如有全驱动装置应将其启动。进入沟底时应加大油门使车轮快速爬上沟顶。

（十一）通过溪谷和沟壑：沟壑一般由流水冲刷而成，应选择适当的位置通过。通过前应先停车观察，然后低速接近，到达岸边时，应以刹车控制车轮缓慢进入溪谷，让前轮同时落到谷底，随后加速到正常行驶速度，在前轮接触对岸时加大油门爬上坡顶。

（十二）在每次途中休息时，最好环绕汽车检查一圈，排除轮胎、制动、转向和货物等方面的小问题。长途驾驶和在城市里开车很不一样，在偏僻地段，行人和车辆的交通法规意识相对淡漠，所以在路上最好不要碰着人少车少的路段便一路狂飙，要警惕突发情况。

（十三）山区砂石道路：在砂石路上，应保持足够的前后车距，靠右行驶，不要占别人的道。上坡时要选择合适的挡位，以保持发动机有足够的动力；下坡时，应选取与上坡时相同的挡位，不要长时间使用刹车，尽量使用发动机制动。严禁在不使用刹车时把脚放在刹车上，同样要禁止把脚放在离合器上。

二、农村集镇行车

在经过农村和小集镇时，要提高警惕，随时注意路边的行人和车辆，并尽量降低车速，缩短前、后车距。要随时防止岔路上横穿的行人和车辆。



三、高速公路行车

（一）上高速公路前一定要对车辆进行细致的检查。第一，要检查燃油量。汽车高速行驶，燃料的消耗要比预想的多。以每公里油耗10升的车为例，时速为50千米时行驶100千米耗油10升，而在高速公路以时速100千米行驶100千米将耗油16升左右。高速行车油耗明显增加，因此，高速行驶时，燃料要准备充分。

（二）检查轮胎的气压。汽车在行驶中，轮胎将产生压缩及膨胀，即所谓的轮胎变形，特别在轮胎气压较低、车速较高时，这种现象更加明显，此时轮胎内部异常高温，易产生橡胶层与覆盖层分离，或外胎面橡胶破碎飞散等现象而引起爆胎，发生车辆事故。因此高速行驶前，轮胎的气压要比平时高一些。

（三）要检查车辆的制动效果。汽车的制动效果对行车安全有着举足轻重的地位。在高速公路上行驶，更要注意制动效果。出发前，应先低速行驶检查制动效果，发现有异常时，一定要进行维修，否则，极有可能引起重大事故。

（四）对机油、冷却液、风扇皮带、转向、传动、灯光和信号等一些部位的检查也不容忽视。做完检查工作后，我们就可以上高速公路了。

（五）正确进入行车道。车辆从匝道入口进入高速路，必须在加速车道提高车速，并打开左转向灯，在不影响行车道上车辆正常行驶时，从加速车道进入行车道，而后关闭转向灯。

（六）保持安全距离。车辆高速行驶中，同一车道内的后车必须与前车保持足够的安全距离。经验做法是，安全距离数值约等于车速，当车速为100千米/ 小时，安全距离为100米，车速为70千米/小时，安全距离为70米，若遇雨、雪、雾等不良天气，更需加大行车间隙，同时也要适当降低车速。

（七）谨慎超越车辆。需超车时，首先应注意观察前、后车状态，同时打开左转向灯，确认安全后，再缓慢向左转动方向盘，使车辆平顺地进入超车道，超越被超车辆后，打开右转向灯，待被超车辆全部进入后视镜后，再平滑地操作方向盘，进入右侧行车道，关闭转向灯，严禁在超车过程中急打方向。

（八）正确使用制动。在高速公路上行车，使用紧急制动是非常危险的，因为随着车速的提高，轮胎对路面的附着能力下降，制动跑偏、侧滑的几率增大，使汽车的方向难以控制，同时，若后车来不及采取措施，将发生多车相撞事故。在行车中需要制动时，正确的做法应当是首先松开加速踏板，然后小行程、多次轻踩制动踏板，这样点刹的做法，能够使制动灯快速闪亮，有利于引起后车的注意。





四、车队行驶中灯光信号使用

（一）车队长途行驶中，为避免旅途疲劳驾驶带来的安全隐患，1号指挥车应每隔一段时间用对讲机呼叫后车，求证后车的精神状态。后车在收到呼叫后，应即时回应。

（二）打右转向灯并减速贴右停靠一后方车辆依次打灯，并沿前车轨迹贴向右侧，停车时尽量缩短车距。尾车停稳后开启故障灯信号。全车队关闭大灯，转换成示宽灯（灯光组合开关第一挡位）。

（三）除1号指挥车外，队列中其余车辆严禁常亮远光灯，只能在必要时短暂使用。

（四）2号车以后车辆，正常行驶过程中，发现前车后雾灯或刹车常亮有碍视线时，短闪远光灯一下，稍作停顿，可重复进行（或用对讲机呼叫前车），以提醒前车关闭。

（五）所有车辆临时停车不要常踩刹车踏板。应拉起手刹制动，免得后车感觉刺眼，引起视觉疲劳。

1 雨天行车。
2 高速公路行车
3 雪后路滑行车。

五、风中驾车避险

（一）城市街道以及两幢大楼之间，风速会明显加大，因此，在穿越高楼之间或狭长通道时要特别小心。

（二）遇到风沙天气，小型车要特别注意大型货车行驶中产生的侧向风，司机可以小幅度地打方向盘，修正车的前进方向，千万不能大幅度地回轮。

（三）停车不要紧靠马路边上。沙尘天气风大时，车主停车时应远离楼房、广告牌和枯树。

六、大雾袭来应对

（一）控制车速，在与前车保持好车距的同时，打开前后雾灯，如果没有雾灯，可以打开双闪灯，可开近光灯，但别开远光灯。

（二）勤按喇叭，警告行人和车辆。

（三）紧盯大车，勿忘方向。气温低、湿度大的时候，路面极易形成薄霜，为避免紧急制动，跟在大车后面走是不错的办法，但一定要注意与前车保持距离。

（四）宁走中间，不沿路边。在大雾中，可以尽量利用有限的视距，盯住路中的分道线行驶，但一定注意不要压线行驶，否则会车将很危险。同时千万不要沿着路边行驶。

（五）及时除雾，切忌边走边擦。由于驾驶室内外温差较大，挡风玻璃内侧面常常会蒙上一层薄薄的雾，此时可使用空调的除雾挡快速除雾或将车窗打开一条缝。

（六）停车后乘员远离车。如果雾太大，可以将车紧靠路边停放，打开雾灯、近光灯和双闪灯，最重要的是，停车后，所有人都要从右侧下车，离开公路尽量远一些，千万不要坐在车上。如果是停在高速公路的紧急停车带，人最好能翻过护栏，到路基外面等候，避免被莽撞的车碰到。

七、雪后路滑行车

（一）雪地路面附着系数非常低，车轮容易打滑，所以行车速度要更低。车辆在行进中车速要防止过快，避免猛加速。需要加速或减速时，油门应缓缓踏下或松开，以防驱动轮因突然加速或减速而打滑。

（二）冰雪路容易发生追尾事故，所以要增大行车间距，行车间距要比无雪干燥路面时增大4—5倍。用脚制动时，应以点刹方式，即轻踩轻抬，不要一脚踩死。没有ABS 的车尤其要注意防止侧滑。

（三）雪融化后再次结冰，路面更滑，汽车行驶时车轮打滑，制动时更容易溜，给汽车行驶和制动都带来困难。为确保行驶安全，车速应控制在安全速度以内。

（四）在积雪较深的路面上行驶，要跟着前车的车辙行驶，因为前车已把松软的雪压实，可防止陷入深雪之中。

（五）尽量避免在冰雪路上超车，一是因为冰雪路上不宜加速，二是清扫路面积雪时把雪堆在路边，使路面变窄，这些都是超车的不利因素。实在需要超车时，一定要选择宽敞、平坦、冰雪较少的路段，不得强行超车，而且超过前车千万不要马上向回变线，而要尽量给被超车留出安全距离。

（六）雪后起步时若发现轮胎已被冻结于地面，应先用十字镐挖开轮胎周围的冰雪、泥土，以防损坏轮胎和传动机件。若驱动轮打滑，应铲除车轮下的冰雪，并在驱动轮下撒些干沙、煤渣、柴草等物，以提高附着力。

（七）驾车拐弯要特别注意避开弯道内的积雪、结冰。冰雪路无法避开时，一定要提早减挡减速、缓慢通过。车速降下来后，应采取转大弯、走缓弯的办法，不可急转方向，更不可在弯道中制动或挂空挡。

（八）停车尽量选没有冰雪的空地，拉紧手刹挂挡。需要在冰雪路面上停车时，应选择朝阳、避风、平坦干燥处停放，不得紧靠建筑物、电线杆或其他车辆，以防侧滑时碰撞。若必须在坡道上停车，应挂挡、拉紧手刹，并在车轮下填塞三角木、石块等，以防汽车溜坡。

（九）由于积雪对阳光的反射强，易使驾驶员双目畏光、流泪，视力下降（即雪盲症），因此，行车中应戴浅色眼镜，并注意休息。





神农架 SHENNONGJIA
迈入国家公园时代

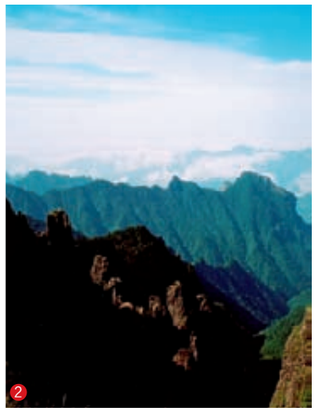
2016 年 5 月，国家发改委批复了《神农架国家公园体制试点区试点实施方案》。神农架正式迈入生态保护与科学管理的国家公园时代，开启了最高等级生态保护模式。

神农架林区是 1970 年经国务院批准建制的，直属湖北省管辖，是我国唯一以“林区”命名的行政区，位于湖北省西部边陲，总面积 3253 平方公里，辖 6 镇 2 乡，总人口近 8 万人。

神农架国家公园（体制试点区）整合了神农架林区现有的国家级自然保护区、国家森林公园、国家地质公园、国家湿地公园等 4 个“国字头”保护地，北至红坪镇，南至下谷乡、木鱼镇，西至九湖镇，东至宋洛乡中岭村。在行政上地处神农架林区九湖镇、下谷乡、木鱼镇、红坪镇和宋洛乡 5 个乡镇的行政管辖区域，总面积 1170 平方公里，占神农架林区总面积的 35.97%。

神农架是“南水北调”中线工程和长江三峡库区的绿色屏障和重要水源涵养地。也是北京市贯彻落实《北京市南水北调对口协作工作实施方案》《北京市南水北调对口协作规划》的要求，特刊此文。





资源禀赋全球少有

全球性生物多样性王国。神农架是全球14个具有国际意义的生物多样性保护与研究关键地区之一，是中国16个生物多样性保护与研究的热点地区之一，拥有被称为“地球之肺”的亚热带森林生态系统、被称为“地球之肾”的泥碳藓湿地生态系统和被称为“地球免疫系统”的生物多样性，拥有全球中纬度地区保存完好的北亚热带原始森林。神农架生态系统类型复杂多样，是世界生物活化石聚集地和古老、珍稀、特有物种避难所，其自然资源及生态系统的完整性、原真性、不可再生性和不可复制性全球少有，具有极高的保护价值。早在1990年，神农架就被列入了联合国教科文世界人和生物圈保护区网络。2011年发布的《生物多样性国家战略和行动计划》中，神农架地区被列为中国生物多样性保护32个优先区之一。

世界地史变迁博物馆。神农架记载着16亿年来地球沧海桑田变迁的历史，地表出露中包括前寒武纪、古生代、中生代、新生代的所有地层单元、地质纪年、山岳奇观、岩溶地貌和古冰川侵蚀遗迹，拥有中元古界、新元古界的标准地质剖面，古生代、中生代、新生代动植物化石群。2013年，神农架成功加入联合国教科文组织世界地质公园网络。神农架世界地质公园被国际专家赞誉为代表了世界地质公园发展的新模式、新方向、新成就。

世界自然遗产地。神农架在生物多样性、珍稀濒危动植物栖息地、生态系统类型、生物演化等方面明显有别于世界上其他山岳，成为全球同纬度山地生态系统和常绿落叶阔叶混交林生态系统的典型代表、世界上落叶木本植物丰富的地区。2016年7月，神农架正式列入联合国教科文组织世界遗产名录。联合国教科文组织世界遗产委员会评价指出，湖北神农架保留了中国中部最大的原始森林，是中国生物多样性最丰富的三大区域之一；拥有世界上最完整的垂直自然带谱，为大量珍稀动植物提供了栖息地，也是世界上广泛引种的园艺物种原生地。神农架世界自然遗产在植物多样性方面填补了《世界遗产名录》上的空白。

神农架成功申创世界自然遗产后，成为我国首个、全球第二个同时获得联合国教科文组织世界遗产、人和生物圈保护区、世界地质公园三大保护制度共同录入的“三冠王”遗产地。同时，神农架也是国际重要湿地和世界名山。

景观资源独具一格

生态系统类型多样。神农架国家公园（体制试点区）生态系统类型多样，有常绿阔叶林生态系统、常绿落叶阔叶混交林生态系统、落叶阔叶林生态系统、针阔混交林生态系统、针叶林生态系统、灌丛生态系统、草地生态系统、湿地生态系统、裸岩石质地生态系统和洞穴生态系统。

珍稀濒危动植物丰富。这里是珍稀、濒危野生动植物物种的关键栖息地，拥有高等植物3684种，脊椎动物544种，昆虫4318种，地区特有植物116种，古老、孑遗植物243种；神农架是川金丝猴地理分布的最东端。白熊、白蛇、白獐、白鹿等白化动物更添加了几分神秘。

生态地位重要。神农架与武陵山脉咫尺共扼长江三峡，是记录地球地质事件和环境变迁的地质史书，是集成亚热带至寒温带的气候标尺，是长江和汉水在湖北境内的分水岭、是中华农耕文明的发祥地。

生态功能独特。神农架是中国长江三峡库区和南水北调中线工程水源涵养地和天然绿色屏障。每年可蓄水30余亿立方米，每年可少向长江三峡库区排放泥沙700多万吨，每年可向大气释放氧气1620万吨，吸收二氧化碳1830万吨，吸收大气灰尘5280多万吨，吸收大气中的有毒气体850万吨。

景观资源独具一格。这里汇集山水风光大成。拥有着完整而独特的生态系统，地文、水文、生物、气象景观博大而丰富，景观价值突出。这里是地质博物馆，中国中部天然水塔，南北气象万花筒，动植物的大观园，是科学探秘的殿堂。众多垄断性的世界景观资源，构成了公园内风格独特的6大景区，分别是以独特的高山景观为特色的神农顶景区、以生态休闲科普为特色的官门山景区、以神农文化为特色的神农坛景区、以巴人文化和天然溶洞为特色的天生桥景区、以原始森林为特色的天燕景区和以亚高山湿地为特色的大九湖景区。景区吸引了国内外游人来这里旅游、度假、避暑、疗养。另外，让世人魂牵梦绕的野人、白化动物等自然之谜，与百慕大三角、埃及金字塔、撒哈拉大沙漠、珠穆朗玛峰共同演绎了北纬31°的传奇。



文化底蕴深厚。神农架是中华栽培作物的起源地之一，作为亚洲古老故事的集中保存地，炎帝神农氏搭架采药的传说十分丰富，保存至今的古老民风民俗使其成为探索楚文化与地域文化的研究室，上个世纪80年代发现的首部汉民族创世史诗《黑暗传》震撼世界。

品牌效应日益突出

神农架被纳入首批9个建立国家公园体制试点，是神农架林区继行政建区、实施天然林保护和退耕还林之后，神农架发展史上的又一个里程碑——生态文明建设先行示范区。第一，国家战略需要。2010年，国务院发布的《全国主体功能区规划》明确指出，神农架作为国家层面限制开发的重点生态功能区，属秦巴生物多样性维护类型，其发展方向是减少林木采伐，恢复山地植被，保护野生动植物。在神农架开展国家公园





1 龙溪瀑布。 2 神农谷远眺。 3 大九湖高山湿地保护区。 4 神农架是“天然动物园”，动物区系兼顾东西南北，这里是我国金丝猴分布最东端的地方。 5 高山杜鹃。


1


2

体制试点，既是湖北省委省政府落实《全国主体功能区规划》，加强生态保护，建设生态文明的具体体现，也是湖北省委省政府确保“一江清水送北京”和确保三峡库区生态安全的政治担当，更是保障国家重要生态屏障安全的需要，符合国家战略规划，体现了国家意志。

第二，世代传承需要。在湖北省第十次党代会上，省委书记明确提出“神农架要彰显生态保护和绿色发展价值”。省长在2015年的《政府工作报告》中，作出了“支持神农架林区建立国家公园体制”的工作部署和庄严承诺。随后，常务副省长、副书记多次带队到国家发改委汇报争取，赢得了国家发改委对湖北神农架建立国家公园体制试点工作的理解和支持。多年来，神农架林区党委、政府勇于承担绿色使命，积极践行绿色责任，切实加强生态保护立法，积极探索绿色发展路径，法治基础良好，实践经验丰富，为开展国家公园体制试点奠定了坚实基础。在神农架开展国家公园体制试点是实现重要自然遗产“国家所有、全民共享、时代传承”的现实需要和必由之路。

第三，品牌聚焦需要。神农架国家公园（体制试点区）整合了2个正县级保护管理机构，整合了神农架世界人与生物圈保护区、神农架世界地质公园、神农架世界自然遗产、大九湖国际重要湿地名录、神农架世界名山5个世界级品牌，以及神农架国家级自然保护区、国家森林公园、国家地质公园、大九湖国家湿地公园4个“国字头”保护地和神农架省风景名胜区、神农架大九湖省湿地自然保护区2个省级保护地。在联合国教科文组织三大遗产名录聚集地开展国家公园体制试点，在中国为首家，目前也是唯一的一家。

神农架因资源禀赋独特、保护价值重要、科研价值巨大、景观价值突出，在2014年国家发改委组织的建立国家公园体制试点推荐中，无论是国家部委推荐环节，还是专家评审环节，神农架均名列前茅。在神农架开展国家公园体制试点是国家战略、时代传承、品牌聚焦的完美结合和体现，用国家公园（体制试点区）统筹


3

神农架的国际国内品牌，发挥品牌聚焦效应，有利于打造世界国家公园精品，让神农架这个金字招牌更好地走向世界。

步入绿色崛起快车道

神农架山林广袤，基于耕地面积、人口数量、抗灾能力等因素限制，第一产业不可能成为主导产业；基于生态保护、生产成本、资源有限性等因素限制，第二产业只能作为过渡性产业和补充性产业；只有坚持生态优先、适度发展游憩活动，才是破解神农架保护与发展矛盾的最佳选择。神农架国家公园（体制试点）是神农架实现产业转型，绿色崛起的必然之路和唯一选择。

顺应历史潮流。神农架全面贯彻党的十八大精神，按照党中央、国务院加快推进生态文明建设和改革的决策部署，坚持保护优先、自然恢复为主，坚持问题导向、规划先行，遵循生态保护内在规律，尊重生态系统特点，以生态保护管理体制机制创新为突破口，加强对重要自然生态系统的保护和永续利用，实现重要自然资源国家所有、全民共享、世代传承，努力把神农架国家公园（体制试点区）建设成为国家公园的典范，形成可复制、可借鉴、可推广的神农架经验。

明确远景目标。神农架将以生物多样性保护为主题，以神农架金丝猴、高山湿地生态系统及北亚热带山地垂直植被带谱的完整保护为核心，构建“大保护、大科研、大监测”及社区共享机制，实现神农架旅游业由传统的观光旅游到生态旅游与科普科教旅游的转型升级，实现统一、规范、高效、和谐的管理服务，将神农架国家公园（体制试点区）建设成为全人类的“自然课堂”、全球国家公园精品、世界自然遗产保护的示范地。

优化管理体制。神农架国家公园管理局内设14个职能科室，下设3个直属事业单位，1个森林公安局，另设4个派出机构，深入推进扁平化、精心化管理。大九湖管理区负责大九湖高山湿地生态保护管理，含大九湖国家湿地公园和大九湖省湿地保护区和部分神农架风景名胜区在内。神农顶管理区负责含神农顶在内的高山地质、森林资源和金丝猴主要活动区域管理，含神农架国家自然保护区的大部分和国家地质公园局部和部分神农架风景名胜区。老君山管理区负责秦岭冷杉为主的暗针叶阔叶混交林管理，含神农架国家自然保护区局部和国家地质公园局部。木鱼管理区负责含官门山在内的高山峡谷地貌和木鱼林场、温水林场等森林资源管理，含神农架国家地质公园局部。

细化功能分区。将神农架国家公园（体制试点区）划分为更加科学的严格保护区、生态保育区、游憩展示区和传统利用区。

严格保护区主要包括神农架国家自然保护区的核心区和缓冲区、大九湖湿地自然保护区的核心区和缓冲区、原始森林保护区、神农架国家地质公园地质遗迹保护区，风景名胜区的部分自然景观保护区及生态保护区。严格保护区的面积为608平方米，占神农架国家公园试点区面积的52.0%。严格保护区原则上禁止游人进入，因科学研究确需进入的，应当征得国家公园管理机构的同意；禁止在严格保护区内建设任何开发性的建筑物、构筑物；严格保护区范围内的其他保护地类型按照对应的法律法规管理；禁止开展任何开发建设活动，建设任何生产经营设施。

生态保育区主要包括神农架国家自然保护区部分实验区、大九湖湿地自然保护区部分实验区、其他森林、湿地保育区，风景名胜区的部分自然景观保护区、生态保护区及风景恢复区。生态保育区的面积为489平方千米，占神农架国家公园试点区面积的41.8%。生态保育区只允许建设

1 秋山客松醉醒时。 2 一丛黄金。
3 千家坪的人工次生林。 4 太子垭。
5 太子垭景区。


4


5

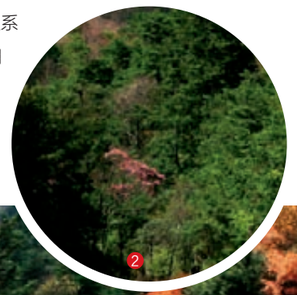
保护、科研监测类型的建筑物、构筑物；生态保育区的生境及植被恢复在遵照自然规律的基础上，允许适度的人工干预；生态保育区不得建设污染环境、破坏自然资源或自然景观的生产设施。

游憩展示区主要包括神农架国家自然保护区部分实验区、大九湖湿地自然保护区部分实验区、风景名胜区的部分风景游览区、其他景区、公路沿线等。游憩展示区的面积为48平方米，占神农架国家公园试点区面积的4.1%。游憩展示区细分为专业游憩展示区、大众生态旅游区；专业游憩展示区，只允许少量游客进入，在严格执行环境影响评价程序的基础上，允许少量基础设施建设，禁止大规模的开发；大众生态旅游区在环境评估的基础上，可适当设置观光、游憩、度假、娱乐、饮食、住宿等设施。

传统利用区主要包括以下乡镇、村所在区域，基本农田区域，森林、水资源的有限利用区域。传统利用区的面积为25平方米，占神农架国家公园试点区面积的2.1%。在传统利用区内，引导社区居民对森林资源开展非损伤性的可持续利用；控制区域内建筑风格；建立生态补偿机制，引导社区居民的行为；对小水电利用实行减量化管理。

科学利用资源。一是推进网格化、精细化管理。构建自然资源网格化管理模式，合理划分边界清晰、大小适当的管理网格，制定统一的工作标准，落实每个网格的管理责任人员，建立管理、监督、考评机制。完善信息指挥、视频监控、巡检监控、无人机巡航等管护系统，建立资源网格化管理信息平台、管护信息平台，集成神农架国家公园一张图。优化空中有飞机、山上有哨所、路口有探头、林内有巡护的四维管理措施。二是实施森林保护与恢复工程。加强生态公益林保育，实施多功能近自然森林经营，全面禁止商品性采伐，实现休养生息。完善封山育林措施，加大中幼林抚育力度。提升森林防火水平和应急能力，保障森林资源安全。健全监测预警体系、检疫检查体系和控灾减灾体系，强化森林病虫害防治工作。三是科学保护湿地生物多样性。采用自然恢复和人工恢复相结合的技术方法，到2020年，恢复大九湖泥炭藓沼泽湿地5000亩，恢复湿地植被和湿地生态系统，充分发挥湿地的生态效益。将构建湿地生态系统保护体系。重点实施大九湖湿地生态移民搬迁、湿地保护与生态修复示范工程、大九湖湿地监测与管理综合信息系统等项目。四是加强地质资源保护。完善地质遗迹保护设施，保护和恢复重点地质遗迹的完整性。加强自然博物馆的管理，避免岩石标本、工艺品的制作对地质资源造成破坏。掌握地质灾害的危害性，制定有效的地质灾害鉴定和控制措施。五是科学开发保护水资源。充公考虑水资源条件和水环境承载力，加强与流域综合规划、水资源综合规划、防洪规划、水功能区划等衔接，进一步突出和完善水资源、水生态环境保护措施安排，实现最严格水资源管理制度。做好污染源防治工作，避免对水体造成污染，加强对河湖水域岸线的保护与管理，做好山洪灾害和水土流失防治工作。河湖管理范围内建设项目应依法履行审批手续。加强水源地保护、水污染防治，完善水环境质量监控系统，严格管理水资源利用审批手续。对手续完备的小水电站，已建成运营且有生态水放流设施的水电项目，督促落实生态水放流，进行实时视频监测，确保绿水长流。对公路沿线、景点景区、生态低效的小水电站制定关停计划，逐步关停209国道公路沿线可视范围内、景点景区和生态效益低下的电站，实行小水电的减量化管理。





科学修复生态。历时8年，共争取资金近6亿元，完成大九湖湿地保护与恢复一期、二期工程，完成大九湖水环境保护与综合治理项目，基本完成湿地公园457户生态移民整体搬迁，对搬迁户连续两年实行每户3000元新能源替代补贴。科学管护104万亩天然林、4860亩国有生态公益林，森林覆盖率由75%上升到96%。旗舰物种金丝猴由1989年的3群501只，增长到目前的8群1280只。

推进绿色发展。以丰富的自然景观和深厚的文化底蕴为依托，开展集观光、休闲、度假于一体的资源非消耗性、非损伤性利用，将生态文化、民俗文化、农耕文化、中药文化、祭祀文化等融入旅游，促进生态旅游业发展和传统产业转型。成功申创国家5A旅游景区。建成神农架游客集散中心和大九湖游客换乘中心。举办3届生态文化旅游论坛。全力推进坪阡盐道古镇项目建设，供电、供水、污水处理等城镇功能基本完善。神农架以解决保护与发展的矛盾为核心，带动全区40%的乡镇和群众发展适度的生态旅游产业，从参与旅游、服务旅游中受益，旅游产业直接从业人员5000余人，间接从业人员23000余人，近3万人通过旅游扶贫脱贫致富，人均年收入达到2万元以上，拉动区域经济近40亿元，成为神农架林区实施精准扶贫的重要载体和经济发展的支柱产业。

加强舆论宣传。神农架林区人民政府和湖北省发改委等省直12个部门在湖北省新闻发布中心共同召开了新闻发布会，向全社会及新闻媒体通报了神农架国家公园体制试点相关情况。举行神农架国家公园管理局成立仪式，在省内主流媒体进行了宣传报道。新增省委宣传部为湖北省建立国家公园体制试点联席会议成员，指导开展试点改革对外宣传工作，适时召开试点工作新闻发布会，协调中央驻鄂和省内新闻媒体及时做好相关宣传报道，安排省直主要新闻媒体开设“神农架国家公园体制试点改革”专栏，积极为试点工作营造良好舆论氛围。同时，神农架国家公园管理局责任迅速上肩，拟定了系统、全面的区内、省内、省外宣传方案，有针对性地开展宣传教育工作，积极做好宣传舆论引导。



突出探索创新。国家公园在国际上已是一种成熟成型的保护地模式，但在国内还是新生事物。建立国家公园体制属于试点阶段，涉及部门多、利益冲突多、职责交叉多，面临着机构重组合并、人员分流安置、生态移民搬迁、产业退出补偿等诸多难题，无经验可循，无模式可鉴，无政策可依。所以坚持探索创新是推进试点工作的不二法门。神农架坚持边试点，边总结，在以下几个方面取得了初步成效。

一是初步形成了国家公园新体制。完成了相关保护管理机构、人员和职责整合，率先组建了神农架国家公园管理局，在体制改革上迈出了重要一步，为下一步解决多头交叉和碎片化管理等问题奠定了基础。2016年11月17日，神农架国家公园管理局揭牌。神农架国家公园管理局有关机构整合、职责调整、人员编制划转等工作陆续到位。总体来看，整合成立的神农架国家公园管理局没有增加人员编制，全部划转原有管理机构的人员编制；没有提升机构规格，2个正县级机构整合为1个；相比整合之前，共计减少了17个内设

1 神农醉秋。 2 杜鹃点红。 3 老君山初秋。 4 阴峪河云雾。



机构、2个派出机构和直属事业单位、1名正县级领导职数和23名科级领导职数。这种实实在在以“大部制”改革为导向的“精兵简政”式改革体现了林区党委政府推进神农架国家公园建设的决心，也体现了神农架国家公园管理局全体干部职工为了国家战略敢于牺牲自我的勇气。

二是初步形成了生态管护新机制。完成了相关保护地区域、资源、功能的整合，实施了分区管理和网格化管理，提高了管理保护的精准性和有效性，提升了保护管理效能。按照保护对象敏感度、濒危度、分布特征，构建科学的功能分区、管理分区和网格化管理有机结合的生态资源保护管理新模式。将1170平方公里的试点区划分为大九湖、神农顶、木鱼和老君山四个管理分区，分别设立管理处，推进扁平化管理。同时，根据山水系分布、保护工作、管理政策的需要按照严格保护区、生态保育区、游憩展示区、传统利用区实行分区和网格化管理，将试点区划分17个网格管理单元。

三是初步形成了科研监测新格局。整合原有的科研机构、研究基地等机构、职能、人员，设立神农架国家公园直属机构科学研究院。建立“一院五中心四基地”科研监测体系，搭建了国际国内合作交流平台。实施基础与应用研究，挖掘自然资源的保护价值，释义稀缺资源濒危机制与典型生态系统演替过程，探索资源利用途径，实时掌握自然资源的动态变化趋势，科学评估保护成效。成立学术委员会，采取“走出去”与“引进来”的人才队伍培养机制，逐步培养一支结构合理、素质优良的复合型科研队伍。强化科研合作与成果共享，鼓励科研成果转化与推广示范，科技、监测支撑保护的新格局逐渐形成。



四是初步形成了社区共建共管共享新模式。按照“布局合理、规模适度、减量聚居、环境友好”的原则，科学构建居民点。将国家公园体制试点改革和精准扶贫、异地搬迁等相结合，核心保护区内居民逐步实施生态移民搬迁，就近安置到交通便利的村镇；分散的居民点实行相对集中安置，扶持发展替代生计，确保生态移民搬迁的居民搬得出、稳得住、不回流、能致富。建立社区共管的“人员参与”模式、特许经营的“资产参与”模式、文化补贴的“文化参与”模式以及联营管理的模式，为社区与国家公园的互利共赢提供路径。人与自然和谐共生的社区共建共管共享发展新格局初步形成。

五是初步形成了品牌价值聚焦新效应。主办或承办了中国世界地质公园年会、首届神农架世界地质公园研讨会等主题会议3次。被住建部定为2017年全国首个世界自然与文化遗产日主会场。拟组织召开神农架国家公园首届论坛。与国内外8家地质公园缔结姊妹公园。先后建成金丝猴研究基地、自然展览馆、湿地科普馆、大熊猫馆等科普科教基地。编制完成《神农谷是怎样形成的》《自然界中的水》等精品科普课程，出版《华中屋脊》《神农架地质之旅》等特色趣味科普读物，荣获2015年地质公园科普教育集体一等奖。联合央视10套、湖北卫视、美国迪斯尼公司拍摄《探秘螺圈套》《探秘金丝猴》等自然科普纪录片，《聂隐娘》《大脚印》等故事题材电影全球公映。

冲刺首批中国国家公园

2017年是建立国家公园体制试点的收官之年，也是深化国家公园体制试点建设的关键之年，更是全国9个试点区的大考之年。神农架国家公园（体制试点区）的目标是：一年打牢基础，两年完成试点，远期全域推进。神农架将继续深入学习贯彻习近平总书记系列重要讲话，特别是关于国家公园建设的重要指示精神，严格按照国家批复的试点实施方案，始终将有利于生态系统完整性、原真性保护，有利于提高保护管理效能，有利于促进人与自然的和谐共生作为试点改革的根本方向，推动试点朝着统一、规范、高效的改革方向推进，并确保试点取得实效。

2017年将重点抓好以下四项工作：一是加力推动试点任务落实落地。进一步强化政治意识、责任意识、问题意识、攻坚意识，严格按照试点实施方案、13项年度工作任务和2017年工作要点，真抓实干，锐意改革，确保各项任务落实落地。二是着力研究解决重点难点问题。进一步理顺神农架国家公园管理局与林区政府的关系，合理区分管理职责，实现职责明确、权责对等、事权均衡；完成《神农架国家公园总体规划》批复；稳妥推进《神农架国家公园管理条例》立法工作；妥善研究解决生态移民搬迁、小水电站关停等其他重点难点问题。三是切实加强督促检查。高标准做好迎接环保部组织的专项督查和年底前国家组织的第三方评估等相关准备工作；各成员单位将按照省政府办公厅〔2016〕46号专题会议纪要明确的职责分工，开展专项督查，跟踪问效，推动落实。四是系统梳理总结试点经验。神农架林区政府和国家公园管理局将逐一对照试点方案明确的任务要求，梳理总结试点进展情况，归纳提炼自然生态系统和自然文化保护、管理机构设立、运行机制创新等方面经验；提出对统一规范管理、建立财政保障、明确产权归属、完善法律制度4个方面体制，以及标准规范、规划管理、特许经营、社区发展、人才保障、公众参与、监督管理、交流合作8个方面运行机制的具体建议，形成试点综合报告初稿。联席会议各成员单位将抽调人员组成专班，在初稿的基础上，进一步系统梳理总结试点工作的经验和不足，以及对《建立国家公园体制总体方案》的意见建议，完成试点综合报告编制，经省政府审定后按程序上报国家发改委。

2017年是建立国家公园体制试点冲刺之年、大考之年、决胜之年。神农架国家公园（体制试点区）将按照党中央、国务院的战略部署和省委、省政府的安排部署，围绕“权责划分更加明晰、功能区域深度优化、稀缺资源科学保护、资源管理更加高效、保护成果纵深延展、社区发展持续和谐”六大改革目标，解放思想、探索创新、锐意进取，努力形成可复制、可借鉴、可推广的“湖北经验”，为建立中国特色的国家公园体制和生态文明建设贡献湖北智慧和中部经验。力争将神农架建设成为集生态保护、科学研究、科普教育、游憩休闲、社区和谐、经济可持续发展等多功能于一体的精品国家公园，努力成为全国首批国家公园。

（本文文图由门头沟旅游委提供）















1、5、7 亚高山湿地－风景秀丽的大九湖。
2 高山有机茶基地。
3 神农架高山层次分明的植被。
4 鬼斧神工、千姿百态的神农架神农谷堪称“神农第一景”。
6 青山秀水。
8 好运长流。

神农架

在峡谷间骑行

Shennongjia

文·图/潘建武



1

夜宿小村庄

对神农架最初的印象就是神秘的野人传说。2016年8月8日我们骑行队一行七人从十堰出发，去探索深藏在其中的奥秘和体验高山骑行之乐。

由于当天十堰下雨，原来第一天从十堰骑行至房县的计划被取消。早上到汽车客运站咨询有没有直达神农架红坪镇的大巴，车站的司机说只有到神农架松柏镇的大巴，但可以搭这趟班车到一个岔路下车，然后骑车十几公里即到红坪镇，而这班车今天还有最后一趟。我们赶紧买票并把自行车装入车包内，七辆自行车部分塞入大巴车底行李箱，其余放在车内走道或空位上。12点准时出发，由于下雨，路上能见度比较低，汽车行驶缓慢，特别是进入神农架林区之后，道路险峻，上坡坡度很大，而且蜿蜒曲折，这样的路骑车无法骑上去。

大约行驶3个多小时之后，汽车经过一个上坡准备向左拐弯时，突然一个急刹车，令我们大吃一惊，原来是一辆轿车在下坡拐弯时突然越过道路黄线而迎面撞到大巴车头上，大巴除了一边车灯遭撞坏之外基本上安然无恙，而轿车车头被撞变形，双方司机正等待交警来处理。大巴司机告诉我们从这里到岔路只有几公里了，建议骑行前往。我们把自行车从汽车上搬下来，此时天又下起了小雨，而且一直都在上坡，大家的体力消耗很大，穿着雨衣很闷热，全身都是汗，上坡感觉特别累，有时只能下来推车走。就这样我们艰难地骑完了上坡路段，终于来到



2

1 神农架旖旎的自然风光。
2 正在神农架峡谷中骑行的队友。

了一个小村庄钢厂坪。这时天色已晚，问当地人到红坪镇还有多远，他们说还有差不多20公里，而且还有上坡路。大家都感到非常疲惫，所以就决定在这里住下。

沿峡谷骑行

次日早晨，我们离开钢厂坪沿着G209国道在山谷里骑行，今天的目的地就是木鱼镇。沿途看到一座金色的雕塑，有4米多高，是一位用布包头山民打扮的女孩骑在一只张牙舞爪的动物身上挥拳猛打的形象。据旁边碑文介绍，这是发生在上世纪70年代神农架山村里农民女民兵陈传香为保护集体羊群，与潜入羊圈的金钱豹搏斗的真实故事。

在穿越过天燕洞隧道之后，来到天燕景区，展现在眼前的就是一个巨大幽深的山谷，山顶及山腰间飘浮着朵朵白云，非常雄伟壮观。路边游人很多，大多数是自驾游的，也有卖野果的村民，这些野果我从来没有看见过，村民说这是神农架特有的野生水果，味道香甜。

骑行不远，很快就来到了红坪镇。红坪镇是峡谷里的一个小镇，这里的峡谷比较狭窄，公路两边山崖陡立，一排排小楼房依山而建，整个镇幽静而美丽。我们遇到了一位来自潜江的退休老人，他在这里长期租房子度假养生，空气好，水也好，风景怡人，确实是度假养生的好地方。

从红坪镇出来，一路都是沿峡谷骑行，道路一直沿着一条河谷蜿蜒而上，我们是逆着河谷往上骑，好在坡度不是很大，天气也比较凉快，骑行虽然辛苦但看到山谷、河流画卷般的美景心情也快乐无比。路边见到了一位身上背着背篓，手里拿着镰刀从山上采野菜下来的老农民，他头戴发白的鸭舌帽，两鬓斑白，额头和眼角布满皱纹。我主动和他打招呼，虽然他说的方言不太容易听懂，但基本上还是明白意思。我问他这些野菜是采来自己吃的吗？他说这些野菜是给猪吃的，我想山里这样养的猪才是真正的土猪。

骑行在高山峡谷之中，偶尔看到山坡上一片片茶园从山巅蔓延至山脚，在阳光的照耀下显得碧绿苍翠，生机盎然。从高山上俯瞰，山川、茶园、道路和民居相得益彰，一幅田园美景尽收眼底。

在即将到达木鱼镇时，映入眼帘的美景就是香溪源。香溪源发源于神农架内，水质纯净，古木参天，有古代冰川的遗迹。据说当年昭君在溪中洗脸时曾经掉过一串珍珠入水，从此溪水一年四季芳香扑鼻，故名香溪。其实香溪源头的林间野花奇多才是溪水飘香的真正原因。

神奇大九湖

早上我们包车前往大九湖。由于山路蜿蜒曲折，崖路陡险，我们担心汽车行驶安全问题，就嘱咐司机要开慢一点，而司机却很自信地说，他不但绝对保证我们的安全，也要保证他自己的安全。他说从十几岁就开车了，走这样的山路已经是家常便饭了，绝对不会出问题的。其实我们坐他的车也感觉到很沉稳和安全，就是因为弯路太多，特别是连续盘旋感觉到有点晕，好在车速比较平稳。

先到了神农谷，运气很好，能看到云海，站在高处往下看，犹如在苍穹俯瞰大地，山峦叠嶂，天空蔚蓝，山间云雾蒸腾，气势磅礴。听司机师傅说，这样的天气在神农架是很难得的，大概十天才有一天，我们很幸运。

汽车继续在山谷中行驶，一路美景不断，最终到大九湖坪阡游客换乘中心乘景区旅游车到大九湖。大九湖又名九湖坪、高山平原，这里群山环绕，最高峰2800米，形成一道天然屏障。一条小溪串着九个湖泊，大九湖由此而得名。史料记载，远古时期，大九湖曾是汪洋大海，因燕山和喜马拉雅山造山运动抬升隆起，在大九湖东南面形成了整齐对称的九道山梁、九道溪、九块平地、九个湖。大九湖也自此形成了独特的冰川地貌和高山草甸的绝妙景观。


1


2


3


4


5


6

大九湖湖面波光粼粼，山上绿树成荫，沼泽地草木葱茏，行走在湖边，穿梭在树林之间，偶尔看到有人在湖边钓鱼，也看到一些摄影爱好者在专注地拍下一幅幅优美的画面。走进高山草甸，美丽的景色犹如塞北风光，令人陶醉。

体验水上公路

转眼已到第四天，从木鱼镇骑到神农坛景区。景区就在国道的旁边，整个景区青山环抱，美丽而幽静。神农祭祀坛是神农坛风景区的核心部分，是专供炎黄子孙缅怀先祖，祭祀神灵的场所。祭坛内神农塑像高达21米，高大雄伟，庄严肃穆，它以大地为身躯，立于群山之中，向上望去，炎帝双目微启，似乎在洞察世间万物。炎帝神农首创牛耕，采药救民，光照千秋，不仅因遍尝百草、搭架采药而使神农架得此名称，更为子孙后代繁荣昌盛做出了巨大的贡献。

从神农坛出来以后，前往昭君镇，这段路都是以下坡为主，骑行很轻松，但气候变化很大，感觉很闷热，原因就是这里的海拔高度比较低。我们特意骑行在古(夫)昭(君桥)公路上体验中国最美的水上公路。该公路是宜(昌)巴(东)高速公路连接兴山县城的重要通道，全长10.9公里，建设过程中为避免开山毁林，该路有4公里建在峡谷溪流中，是中国首条水上生态环保公路。其中设有香溪河特大桥和古夫河特大桥，两座特大桥总长达4.4公里，正因这两座特大桥架在河道中，故得名水上公路。极目远眺，水上公路犹如一条巨龙，沿着河道和山体，蜿蜒进入深山，沿途山峦如黛，水库碧波荡漾，如在画中。

西陵山水

我们从郭家坝镇开始沿着西陵峡南岸前往秭归新县城（茅坪镇）。历史上的西陵峡为三峡最险处，礁石林立，浪涛汹涌，两岸怪石横陈，滩多流急。北宋政治家、文学家欧阳修为西陵峡留下了“西陵山水天下佳”的千古名句。如今我们看到的西陵峡两岸橘林遍坡，黄绿相映，硕果累累，江中船只飞驰，骑行在沿江的公路上，感觉峡风阵阵，一幅幅美景醉人心扉。

当我们在江岸远远看到一座大坝屹立于宽阔的江中时候，才知道已经进入秭归县城。秭归是战国时代伟大诗人屈原的故乡，也是楚文化发源地之一，毗邻三峡大坝。屈原故里文化园倚山临江而建，在这里可以看到三峡大坝的雄姿，欣赏到秀美的平湖风光，还可以了解到屈子伟迹与巴风楚韵，感受秭归特有的文化和风情。站在屈原广场上，一条条宽广的马路，一排排风格各异的楼房，秭归新城风光一一展现在眼前。

这里是我们骑行的最后一站。

1 具有美丽传说的香溪源。
2 在旅途中队友们到清澈见底的小溪流中体验高山玩水的乐趣。
3 诗情画意大九湖。
4 大九湖高山草甸风光，大树旁边是我们的队友“骑车天下”。
5 神农架原始森林中的高山杜鹃林。
6 大九湖观光之路。
7 风景绝美的西陵峡山水。

TIPS

- **行程**

第一天：搭旅游大巴，十堰—房县—钢厂坪，140 公里。
第二天：骑行，钢厂坪 – 红坪镇 – 木鱼镇，74 公里。
第三天：包车，木鱼镇 – 酒壶坪 – 大九湖，84 公里。
第四天：骑行，木鱼镇 – 南阳镇 – 昭君镇 – 峡口镇 – 香溪村（渡船）– 郭家坝镇，110 公里。
第五天：骑行，郭家坝镇 – 秭归镇，40 公里。搭公交车，秭归 – 宜昌，60 公里。

- **提示** 由于神农架气候变化无常，雨衣、防风保暖衣服必带，还有因为要穿越很多隧道，而有的隧道无灯光照明，所以手电筒也必带。


7

游大美南阳 品楚汉文化

文·图 / 符振彦

南阳历史悠久，文化灿烂，是楚汉文化的重要发祥地。南阳在春秋战国时期是楚始都丹阳的所在地和全国著名的冶铁中心，秦设南阳郡，西汉时期为全国六大都会之一，东汉时期是京都洛阳的陪都和汉光武帝刘秀起兵之地，曾孕育出了名相百里奚、商圣范蠡、医圣张仲景、科圣张衡、智圣诸葛亮等古代名人，境内现有武侯祠、内乡县衙、花洲书院等省级以上文物保护单位 118 处（国家级 13 处）、省级以上非物质文化遗产 31 项（国家级 10 项），人文积淀十分厚重。

南阳山川秀丽，风景如画。世界地质公园伏牛山，世界人与自然生物圈保护区宝天曼，震惊世界的科学发现恐龙蛋化石群，千里淮河发源地桐柏山，南水北调中线工程渠首所在地丹江水库……山水景观兼容南北特色。母亲河——白河穿越南阳中心城区，形成了万亩碧水扬波的壮观景象，已成为南阳一张闪亮的城市名片。目前，南阳已建成国家 2A 以上景区 40 家，其中国家 5A 景区 2 家、4A 景区 17 家，星级宾馆 80 多家，形成了较为完备的旅游产业体系。游南阳，有赏不够的山川美景，品不尽的厚重楚汉文化。





游武侯祠 神会智圣诸葛亮



“诸葛大名垂宇宙，宗臣遗像肃清高。”千百年来，一代名相诸葛亮一直以能臣、贤相的形象受到后人景仰，河南省南阳的武侯祠是“三顾茅庐”故事的源发地，也是去南阳旅游首选的历史名胜。“刘备两次前往隆中拜访诸葛亮，诚心诚意地邀请他出山，辅助自己实现统一中国的大业，但都没有见着。冬去春来，刘备决定第三次到隆中去……他们来到隆中，只见那里的山冈蜿蜒起伏，好像一条等待时机腾飞的卧龙。冈前几片松林疏疏朗朗，潺潺的溪流清澈见底，茂密的竹林青翠欲滴，景色秀丽宜人。”汉建安十二年(207年)，刘备、关羽、张飞来到南阳“三顾茅庐”，拜请诸葛亮。自此，27岁的诸葛亮离开了南阳卧龙岗，随军征伐，任蜀汉丞相，爵封“武乡侯”。诸葛亮为“兴复汉室”鞠躬尽瘁，死而后已，被后世尊称为“智圣”“武侯”。

武侯祠建于魏晋，距今已有1800多年历史，刘禹锡《陋室铭》曰：“南阳诸葛庐，西蜀子云亭”；李白《南都行》有：“谁识卧龙客，长吟愁鬓斑。”唐代时期南阳卧龙岗已成为著名的人文景观，被后人誉为“天下第一岗”，同时也是明朝朝廷钦定的祭祀诸葛亮的地方。

看点1：“千古人龙”石坊

武侯祠的入口有一座“千古人龙”石坊在祠前岗坡的二层台阶上，“千古人龙”意指诸葛亮乃人中之龙，隐喻这里是藏龙卧虎之地。石坊高9米，面阔13.5米，三门四柱楼式，最值得看的是石坊上的通体布满雕饰，精湛细腻的雕饰诉说着一个个鲜活生动的故事，额枋浮雕祥云瑞兽，如丹凤朝阳，麒麟送宝等均极生动。左右横额雕饰以诸葛亮生平故事“躬耕南阳”“草庐对策”“舌战群儒”等，栩栩如生，石坊耸立祠门外。

看点2：三顾坊

走入大门，首先映入眼帘的是“汉昭烈皇帝三顾处”的古牌坊，清道光辛卯年(1831年)复立，牌坊另一面文字为 “真神人”。此坊是为纪念刘备三顾纳贤而立的。

坊南为诸葛亮躬耕旧址，由于多年不种五谷，现已变成林木草地，仅存一“汉武侯躬耕处”石碑。三顾坊北是卧龙潭，碧波荡漾，水面开阔，天光云影倒映其中。潭中横陈一岛，有七曲桥、玉带桥与堤岸相连，潭周花木葱茏垂柳依依。岸边原有三棵古楸树，相传这是刘关张三顾时勒马之树，现仍存一棵，虬曲盘附卧龙潭岸。龙潭旁的有一口井，井口为青石凿成，叫诸葛井，传说诸葛亮“躬耕”时就从这口井中汲水。





看点3：山门

山门为武侯祠正门，山门形式古朴端庄，正中券门额上石匾镌刻着郭沫若先生所题“武侯祠”三个大字。山门内有明崇祯七年(1634年)南阳知府陈振豪重修山门时题“武侯祠”匾额。山门前一对石狻昂首雄峙须弥石座之上，气势不凡。

看点4：大拜殿

进了正门是大拜殿，这是武侯祠的主体建筑之一，也是历代祭扫诸葛亮的主要场所。大拜殿由拜殿和大殿两部分组成，平面呈正方形，面阔五间，长15.8米，高8米，青石铺地，前筑月台。拜殿为卷棚式建筑，大殿为单檐歇山式建筑，二者浑然一体。殿内雕梁画栋，檐檩、斗拱、额枋、雀替等均饰彩绘，脊饰走兽仙人。飞檐翘角，下悬金铃风铎。在此地，似有与圣贤诸葛亮神会一般。殿内是诸葛亮、诸葛瞻、诸葛尚“一门三英”的祖孙三代塑像。诸葛亮居中端坐，面目凝重，依然不减当年羽扇纶巾的倜傥英姿，身披鹤氅，端坐凝思，展现了包藏万机的“韬略宗师”风姿。

殿堂檐下、柱上刻满了“立品于莘野渭滨之间，表读出师，两朝勋业惊司马；结庐在紫峰白水以侧，曲吟梁父，千载风云起卧龙”等历代颂联和匾额。大拜殿的墙壁更值得一看，墙壁上有历代过客骚人、文人学士讴歌诸葛亮的诗赋或凭吊祭文。

看点5：碑廊

碑廊位于大拜殿北侧，其内陈列传岳飞手书《前后出师表》，据碑跋称，宋绍兴八年（1138年），岳飞遇雨夜宿武侯祠，感慨万千，挥泪手书《前后出师表》以抒胸臆。其字颜筋柳骨，奔放淋漓，书法洒脱俊逸，实为难得。明清时期，十多位宰相或到卧龙岗祭拜诸葛亮，或题诗作赋，卧龙岗现存元明清碑刻300多通，楹联数十幅，匾额数十块，彰显了数百年来历朝历代社会各界对卧龙岗武侯祠的重视。在碑刻中，《前后出师表》最为珍贵，也更吸引游客。“心在朝廷，原无论先主后主；名高天下，何必辨襄阳南阳”“自来宇宙垂名，布衣有几？能使山川增色，陋室何妨”等楹联流传海内外。

看点6：诸葛草庐

诸葛草庐是后人在诸葛亮故宅基址上新建的一座八角尖顶茅亭，亦称诸葛庵。该亭采用砖木结构，八角挑檐，外围有八角回廊，屋顶覆盖茅草。正门上悬挂的匾额题字“诸葛草庐”是郭沫若于1973手书而成，草庐里面的匾额“诸葛庐”是1940年国民政府监察院院长于右任所书。草庐后面的匾额“南阳诸葛庐”为清光绪二十年(1894年)南阳知府傅凤飚所书。

草庐前的小虹桥，传为诸葛亮来往必经之地；伴月台传说是诸葛亮夜观星象之处。

看点7：三顾堂与躬耕亭和卧龙书院

三顾堂位于关张殿后，是刘备三顾茅庐时与诸葛亮对话的纪念性建筑，初建于康熙五十一年，咸丰年间知府顾嘉衡重建。匾额为康熙年间知府罗景所书。面阔三间，进深一间，木步架与硬山砖墙组合，古朴素雅，具有浓厚的地方风格，其前出廊。堂内有刘备、诸葛亮对话的塑像，二人分宾主而坐，书童侍立侧旁，再现了备亮一番晤对纵论天下的情景。

躬耕亭为一结构简单、形制简陋的小亭，前有两根圆木支撑亭檐，后砌以砖墙，亭内立诸葛武侯石刻像。传为诸葛亮亲自耕种，自食其力，躬耕亭是存放农具的地方。

卧龙书院也称“诸葛书院”，为武侯祠重要组成部分，始建年代可上溯至宋，现存山长署、诸生斋等40间，均为硬山砖木结构。

● 景区位置：中国河南省南阳市卧龙区。

1 武侯祠山门。 2 武侯祠园内景。 3 古柏亭。 4 大拜殿。 5 碑廊。 6“千古人龙”石坊。







在社旗赊店古镇感受古韵遗风

游古镇，去赊店是明智的选择，赊店是我国四大古镇之一，较之朱仙镇、佛山镇、景德镇，赊店镇保存最为完整，明清时期古街道72条保存至今，古建精华是山陕会馆。

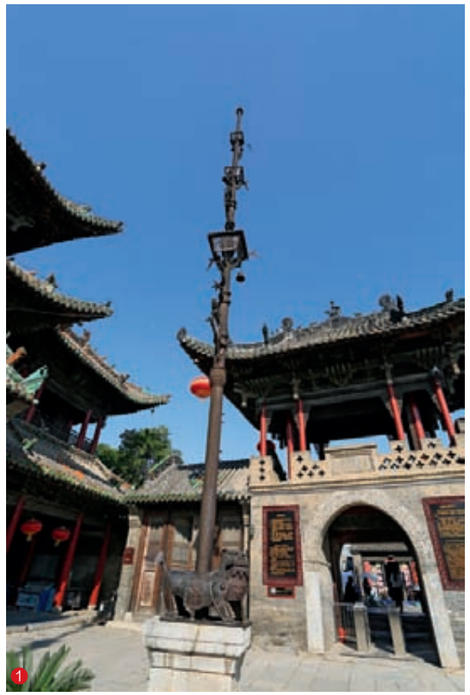
赊店镇原名赊旗店，由汉光武帝刘秀曾在此地赊酒旗起兵而得名，民间俗称赊店。“古缯国里产丝绸，博望得名博望侯”，说的就是南阳。南阳巍巍八百里伏牛山东麓，万泉奔涌、山溪纵流，汇出潘、赵二河，在社旗县城赊店镇合为唐河，汇入汉水、直达长江。因接长江水系，坐扼南北通衢，中国的茶叶经社旗赊店的码头被运送到欧洲，它是明清时期晋商从福建武夷山一带采茶贩卖到中俄边境恰克图的一条商业通道，与“丝绸之路”一道被誉为“中国历史上最负盛名的国际贸易黄金通道”。当时，南阳赊店便是这条通道上“北走汴洛、南船北马、总集百货”的中转站，由此有了“辉煌壮丽、天下第一”的山陕会馆，有了“南船北马换乘地、万里茶道大枢纽”享誉世界的名号。社旗县以申报“中俄万里茶路”世界文化遗产为契机，融入“一带一路”国家战略，恢复赊店古码头、古航道，再现赊店镇千帆竞发、南船北马盛景，通江达海指日可待。

在赊店，街镇的“古”感十足，如果可以忘记自己生活的城市片刻，就会有一种踏进了那个时代的感觉，似乎将会与古人不期而遇，妙然之情油然而生。

●● 主要景点：山陕会馆 “中国第一会馆”

山陕会馆是明清时期在此经商的山西、陕西商人集资兴建的同乡会馆，是两省商贾联乡谊、祀神明的处所，居于赊店镇闹市中心，坐北朝南。会馆集宫廷、古刹、商馆、民居、园林修建之大成，既雄伟壮观、雍容华贵，又细巧





秀美、高雅有致；既烘托了宫廷的气势和古刹的静穆，又充满着柔美的颜色且画中有诗，给人以艺术整体美的震撼力，特别是其装修艺术，如木雕、石雕、砖雕、琉璃、彩画、宫灯、刺绣品等，其镂雕之精巧、内容之丰厚、颜色之绮丽，堪称绝品。原国家文物局局长吕济民题词赞其为“艺术光辉，绝无仅有”。

踏进会馆大门，气势磅礴的雄伟古建筑无比的震撼。会馆布局严整、匠心独具，整体建筑分前中后三进院落。中轴线上有琉璃照壁、悬鉴楼、石牌坊、大拜殿、春秋楼。两侧相伴的建筑有木旗杆、铁旗杆，东西辕门，东西马厩，钟楼、鼓楼、东西长廊、腰楼、药王殿、马王殿、道坊院等。青石铺地的院落，敦厚、踏实、古朴，韵味悠长。

看点1：琉璃照壁

照壁是仿照北京故宫九龙壁建起的，高10.4米，宽13米，厚1.70米，单檐硬山顶，是用1000多块彩釉大方砖砌造起来的。壁的两面饰有精巧剔透的“二龙戏珠”“龙虎争斗”“丹凤朝阳”“鲤鱼跳龙门”“凤穿牡丹”“五龙捧圣”以及姿态各异的9条龙和福、禄、寿等图案。照壁正中横书“义冠古今”，两侧竖写两副对联“浩气已吞吴并魏，庥光常阴晋与秦”“经壁辉光媲美富，羹墙瞻仰对英灵”，表达了山西、陕西人对关羽这个同乡仰慕追念之情。字迹采用金黄色古写隶体，显得庄严肃穆生辉。



看点2：悬鉴楼

悬鉴楼又称“八卦楼”，是会馆的戏楼。兴建于嘉庆元年（1796年），竣工于道光元年（1821年），是全国保存最完整的三层戏楼。楼前有两只石狮，它们神情庄重，百年来静静地守护着戏楼。楼内竖有鲜红的合抱大柱，如一个个巨人矗立着、支撑着楼宇。戏楼是一座重檐歇山式建筑。上下三层，层层叠立，错落有致。均有木石雕刻，做工精细，玲珑奇观。站在这座古朴典雅、肃穆庄严的楼前，仿佛能想象得到，当年商人们聚集在此看戏、品茶、闲谈，你来我往，你唱罢我登场的热闹景象。

看点3：七十二行祖师堂

俗话说：“敲锣卖糖，各做各行。”会馆的中心庭院又叫“万人庭院”，由于能容下万人而得名。院子的两侧设有七十二行祖师堂：造伞祖师鲁班、印刷祖师毕升、外科祖师华佗、泥塑祖师女娲……

祖师，是指佛教、道教中创立宗派的人，又指创立某种学说或创造某种技艺而为众师法的人。祖师爷又称祖师神，祖师爷是各自行业的开创者、能工巧匠。如泥瓦木匠业敬拜鲁班，医药业敬拜神农，渔业敬拜伏羲，绘画祖师吴道子、玉器祖师邱长春等。历史上，各行业因祖师崇拜，从而塑造了众多的祖师像，建起了无数供奉祖师的庙宇，而将七十二行祖师爷像塑于一处的，尚不多见。在山陕会馆，来自七十二行的游客都可以在这里拜见到自己的祖师爷。

看点4：大拜殿

会馆的主体建筑。大拜殿内雕梁画栋，光彩夺目；木雕、石雕、砖雕、彩画、宫灯，匠心独具，巧夺天工，技艺精湛，可谓中国古代建筑之瑰宝。

大拜殿由大殿和拜殿两部分组成。殿外有一道石桥，两边供人通行，中间是一幅栩栩如生的双龙戏珠图。殿外的房檐是单檐硬山顶式。房檐和桥栏上的雕刻有威武生动的祥龙，有姿态万千的凤凰，有各种山石草木，还有珍禽异兽，这些雕刻给整个大拜殿又增添几分华贵。进入殿内，映入眼帘的便是那一幅幅画在墙壁上的油画，每一幅画都有它的独特之外，每一幅画都有一个古老的故事。殿内分前殿和后殿，前殿为宾会厅，富丽堂皇。后殿设有关羽牌位，立有关公像。关公像造型逼真，气宇轩昂，颇感威风。游人至此，都会虔诚地跪拜，赞颂并学习他身上为人处世的原则和品格。

●● 主要景点：广盛镖局 真功夫镖行天下

被誉为“华中第一镖局”的广盛镖局，位于瓷器街北端路西，坐西面东，五间门头，中为高大门楼，门前竖一高高的旗杆，上悬镶有“广盛镖”字样的镖旗。广盛镖局建于1802年，镖头为山西祁县人，被称“神拳”的戴二闾，镖局内的镖师有其兄戴大闾、任志等。凭着手下的真功夫，戴家兄弟领衔的广盛镖局，在200年前镖行天下，威震江湖，成为最负盛名的镖局之一。院内为一进三的大院落，分设会客厅、签押房、仓房、镖头居室、镖师居室、练武场等。厢房立着十八般兵器，一杆大旗高高飘扬。院里一架镖车正准备启程，独轮手推镖车，上插戴字旗。真功夫镖行天下，广盛镖局的根儿在赊店，活动的舞台却遍及半个中国。那时候，赊店商人做的都是大生意，需要押运的银两（或货物价值），动辄数万、数十万。镖局当年就是凭着威信在镖界独领风骚。现在，广盛镖局已经成为赊店一个重要的旅游景点，游客在此可以脑洞大开地遐想当年的繁华盛景。

● **景区位置：**河南省南阳市社旗县永庆街 9 附近。

1 铁旗杆。
2 琉璃照壁。
3 悬鉴楼。

“天下第一渠首” 震撼与感动交织

中国南水北调工程举世瞩目，它分为东、中、西三条调水线路，中线工程从长江支流汉江干流上的丹江口水库引水，全线自流，以每秒500立方米的流量，把丹汉二江之水送往华中、华北地区。九重陶岔引丹工程干渠渠首就是南水北调中线工程的河南省淅川县渠首，被誉为“天下第一渠首”。

看点1：丹江水库

被称为“流动的黄金海”“内陆的太平洋”的丹江水库区坐落在群山环绕之中，气候宜人，空气清新，日照时间长。水质透明，水面宽阔，风平浪静，使水库具有防洪、发电、灌溉、航运、养殖、旅游等综合效益，丹江水库的自然景色是旅游的最佳去处。

丹江水面碧波千顷，天水一色，山清水秀，美丽如画，奇山异石，独具姿彩。江面上有四通八平的航线，库区内有自成体系的公路。从这里西上过荆紫关可通秦川，南下可达荆楚，东进可入中原大地。游艇鱼舟荡漾在绿波之上，人绕水转，山随人移，人如画中行，山似水上飘，令人心旷神怡，乐趣无穷。水库的雁口一带有几十里狭长的江面，夹岸奇峰对峙，陡壁峭拔，野藤倒挂，山环水绕，这就是著名的丹江“小三峡”（云岭峡、大自峡、雁口峡），可与长江三峡媲美。据南阳市环保部门随机取样检测，反映丹江水库水质的25项基本指标，除总氮一项达到国家地表水二类标准外，其余24项指标全部达到一类标准，可以直接饮用。

看点2：陶岔渠首枢纽工程

如果说丹江水库是南水北调中线段的“大水缸”，那么陶岔渠首枢纽工程，好比连接长渠与丹江口水库的“水龙头”，这里开闸后，一泓清水踏上迢


2


1

迢征程，一路北上，解决河南、河北、北京、天津四省（市）沿线二十多座大中城市的生活用水、工业用水和农田灌溉等问题 。

陶岔渠首枢纽工程，位于河南省南阳市淅川县九重镇陶岔村，是南水北调中线一期工程输水总干渠的引水渠首，也是丹江口水库的副坝，更是南水北调中线工程的标志性建筑。有5孔函洞式大型水闸，素有“天下第一闸”之美誉。

南水北调中线工程的最早提出者是毛泽东主席。1953年，毛主席视察长江，对水利专家林一山同志说道：“南方水多，北方水少，如果有可能，借一点过来也是可以的。”毛主席的这番话，简言之就是“南水北调”。1969年元月，南阳地区以“远景南水北调，近期引丹灌溉”为蓝图，动用7县10多万群众，展开了陶岔大会战。历时六年，建成了引丹工程。整个引丹工程规模宏大、气势宏伟，开挖土石方6700万立方米，用断钢丝绳700余吨。有人做过测算，把这些挖出的土石方堆砌成宽、高各1米的墙，可沿赤道绕地球一周。

看点3：渠首景区

渠首景区位于丹江水库中游东岸，西与千年古刹香严寺隔江相望，包括九重、香花两镇301平方公里的地域。景区内有河南省最大的小辣椒生产基地，建有全国最大的辣椒交易市场香花辣椒城，独具特色的九重世界辣椒观光园，大手笔建成了世界植物大观园渠首万亩生态园。

渠首岸边有美丽的汤山、禹山和杏山。汤山之上的成汤寺、云迹寺古迹斑驳；禹山之巅的夏王宫香火不断；秦楚大战、宋金大战的古战场依稀可闻之声；杏山上楚长城、练马场和藏兵洞让人顿生探奇思古之悠情……历代达官墨客，诸如寇准、范仲淹、韩愈、欧阳修等曾驻足于此，留下了千古绝唱。

• 景区位置：南阳市淅川县 037 县道。

恐龙遗迹园 探索恐龙生存奥秘


3

4

西峡恐龙遗迹园位于秦岭山脉东段、伏牛山南麓的河南省西峡县丹水镇，是一个风格独特的地质博物馆，馆内恐龙蛋化石群规模大、种类全，且保存完整。

1993年，科学家在西峡县发现了大批恐龙蛋化石。在此之前，人类总共才发现了500多枚恐龙蛋化石，而这次西峡出土的恐龙蛋化石多达5000多枚，没有出土的估计还有上万枚，被称为“震惊世界的科学发现”和“20世纪世界第九大奇迹”。

恐龙遗迹园主要由地质科普广场、恐龙蛋化石博物馆、恐龙馆、恐龙蛋遗址、仿真恐龙园、嘉年华游乐园和龙都水上乐园组成，园内有序厅、过厅、4D影院、时空隧道、仿生恐龙园、恐龙蛋化石原址展馆等组成，是一个集科普、观光、娱乐、科研于一体，将原始和现代紧密结合的大型恐龙主题公园。

看点1：恐龙蛋化石博物馆

恐龙蛋化石博物馆是遗址园的主体，由地球厅、海洋厅、生命演化厅、恐龙世界、恐龙骨骼化石发掘现场、电玩厅、火山体验厅等部分组成，整个展馆综合运用实物展示和声光电等高科技手段，全景式再现了亿万年前恐龙时代的环境变迁。走向前去，几十个完整的恐龙骨骼“站”在面前，大的可达十几米高，小的只有几米高，十分壮观。还有一些尚未挖掘的恐龙化石蛋以原有形态呈现着。

许多巨型恐龙蛋化石，安放在中央大厅的玻璃柜中。30多枚长形蛋化石呈圆形放射状排列，直径达1.75米，被公认为世界最大的恐龙蛋化石。树枝蛋化石，戈壁棱柱蛋化石，椭圆形蛋化石等，有的大如馒头，有的小如鸡蛋，有的呈窝状分布，有的向周边辐射排列。

看点2：时空隧道

沧海桑田，六千多万年过去了。穿行时空隧道，五颜六色的灯光幽静安谧。脚下闪光的玻璃地板，记录着不同年代的标志，表现地球约5.4亿年进化沧桑的岁月。两边墙壁上的大型图绘，显示着不同时期生物的演变历程。感受远古生命奇迹，展现5.4亿年前生物进化的过程。电动的“恐龙”还会走到游客面前，非常逼真，让人身临其境。

看点3：天籁之音

进入大门，是一片郁郁葱葱的树林。不同种类的仿真恐龙，在林中随处可见。有的单脚着地，有的拖着巨大的尾椎四处觅食，有的背上有翼，有的身上长刺，还有的头上长角。这里恐龙种类繁多，有鸭嘴龙、禽龙、原角龙、肉良龙、霸王龙、镰刀龙……这片被誉为“天籁之音”的园区，是孩子们了解恐龙生物知识的科普乐园。成群的孩子在这里欢呼雀跃，合影留念。穿行于仿真恐龙与林木掩映的园区，宛若穿越时空，行走在亿万年前的远古时代。

看点4：恐龙蛋挖掘现场

恐龙蛋挖掘现场就像一个地道，顶上密密麻麻地布满了恐龙蛋化石。可以想象，很久很久以前，这里一定真实地生活着许许多多的恐龙，在这里充满了生机。这些由大自然缔造，用化石书写的最精美的文字记录了远古生命的演变。这里是科普科教的益智园、时尚刺激的乐园、休闲养生的家园，这就是神秘而真实、现代而多彩的恐龙王国。

• 景区位置：河南省南阳市西峡县丹水镇县道 046 三里庙村。

1 陶岔渠首枢纽工程。 2 丹江水。 3-4 恐龙蛋和恐龙。 5-7 园内恐龙展示。


5


6


7

丹江大观苑 佳景自然天成

丹江大观苑景区依碧波千顷的人工淡水湖沿岸而建，由多个伸入丹江湖中的小岛组成，占地26.8平方公里，是古代楚国始都丹阳所在地、楚文化发祥地，历史文化底蕴丰厚，佳景荟萃，自然天成，是丹江库区周边自然景观最丰富的区域。

看点1：丹阳楼 南水北调中线工程纪念馆

南水北调中线工程纪念馆，又称丹阳楼，集中体现苑区博大精深的水文化。主体五层，以南水北调中线工程为主调，一楼全面展示南水北调中线工程的整体情况，面积达496平方米的大型沙盘模型，详尽地展示了南水北调中线工程调水的全过程；二楼移民馆，展示了淅川人民为南水北调中线工程做出的巨大牺牲和贡献；三楼历代治水名人馆，展现了“恩泽华夏兴水利，万古千秋是典范”的华夏历代治水名人；四楼大禹馆，展现了“一挽狂澜安天下，三过未入传美名”的大禹治水故事；五楼是瑞兽呈祥，可远眺丹江美景，极目楚天，诗书咏怀。

看点2：药王殿 天然药库

丹江湖周边的青山乃八百里伏牛山延伸地带，气候温和，中草药资源丰富，号称天然药库。丹江大观苑在原来天然草药的基础上开辟了近万亩中草药基地，规范种植品种丰富的中草药植物，既可观赏又可药用，既充分利用了自然资源，又可防止水土流失。为了充分展示中药文化，弘扬中医中药国粹，景区筹建了药王殿，该建筑为歇山式仿古建筑。殿内正中供奉着药王孙思邈、医圣张仲景、中医学鼻祖扁鹊、中医外科鼻祖华佗、药圣李时珍5位大医学家，墙壁上的彩绘壁画展现医学家们的生平事迹及医学贡献，四周展柜陈列有300余种中草药标本，漫步其中，可以慢慢品味感悟我国博大精深的中医药文化。



看点3：奇石好汉林 千姿百态

奇石好汉林总占地面积6800平方米，是由太湖石组建而成，取材于淅川县马蹬镇。太湖石分为水石和干石两种，这些均是干石，是4亿年前形成的石灰石在酸性红壤的历久侵蚀下形成，有“瘦、皱、漏、透”的特点，玲珑剔透、千姿百态，自然天成、永不重复。设计者根据《水浒传》中一百单八将人物的性格、特征、形态、绰号等，分别在相应的太湖石上雕刻定位，让大家在欣赏太湖石自然天成的艺术魅力的同时缅怀昔日英雄好汉，不失为一种怡情养性的高雅享受。

看点4：思源亭 饮水思源

思源亭，取饮水思源之意，为仿天坛形亭中亭结构，构思精巧、设计奇特，层楼叠榭、宏伟壮观。观亭中亭，赏亭中泉，寓指淅川、京津永相连。淅川是南水北调中线工程主要水源地和渠首所在地，八百里丹江在此汇集成浩瀚的内陆太平洋，一江碧水从这里调出，直达京津，惠济华中、华北。饮其泉，思其源，食其果，忆其树，思源亭旨在告诫人们“吃水不忘挖井人”，语由口出、恩从心涌，学会感恩、学会做人。拾阶而上，亭内是以护佑风调雨顺、平安调水、祈求国泰民安、众生吉祥为主旨的人文景观和观景平台，亭外是风景秀丽的大观苑，烟波浩渺的丹江湖，连绵无垠的伏牛山。

看点5：楚风楼 感受楚文化

楚风楼是丹江大观苑的标志性景点之一，地处景区植被最丰茂的密林之中，整体庄严、威仪、凝重。主体三层，重檐叠起、飞檐翘角，集中展示丹淅钟鸣鼎食、博大精深的楚文化特色。一楼按照春秋战国时期楚国宫廷乐舞表演的场景设置，感受“楚女善舞翘袖折腰丹凤楚韵，楚乐动人五音繁会博大精深”的楚国风情，并为游客提供楚风演艺表演；二楼集中展示丹阳城昔日的辉煌和震撼的楚国文物；三楼楚国宫廷再现，让您穿越时空，亲身领略一番帝王的风范。（楚风演艺表演：上午8:40　下午14:40）







看点6：范蠡阁 拜先贤“商圣”

范蠡，南阳淅川人，当之无愧的“商圣”。他不仅是史上最早成功的大商家，而且总结有大量的经营方法和理论。后人将其理论整理成各种通俗读物，如《陶朱公书》《陶朱公商训》《范蠡理财致富十二则》《范蠡经商十八法》等。范蠡不仅是河南豫商的先贤前辈，也是中国乃至世界的商业鼻祖。他提出的“经商十八法”及相关经商哲学至今仍有着现实的指导意义，为诸多商家学者所称赞与研究。

看点7：万米观光长廊 人在画中游

万米观光长廊全长15360米，像一条长龙，逶迤盘旋于丹江湖北岸，号称“中国第一长廊”，它在继承了中国传统亭、台、阁、廊清静雅致风格的基础上，大胆创新，采用生态廊、文化廊、现代廊、仿古廊等形式，移步易景，风格迥异，它不仅可以防止水土流失，对丹江水源起到有力的保护作用，而且是丹江大观苑最具特色的景观之一，是现代建筑中的一大奇迹。漫步其中，依山临水，峰回路转，或曲径通幽，或豁然洞开，举目皆是新景色，可谓踏浪碧波上，人在画中游。

● **景区位置：**河南省南阳市淅川南水北调中线源头。



1 范蠡阁。
2 丹江大观苑内景。
3 园内景观。
4 旧石磨。
5 怀旧林。

老界岭 赏奇峰奇石

老界岭自然保护区位于县境北部、伏牛山南坡上部地段，以老界岭为界与洛阳市栾川县、嵩县相邻，东与内乡宝天曼自然保护区接连。老界岭是长江、黄河、淮河三大水系的分水岭，被称为中华大地的脊梁，主要地貌由群山峻岭组成，山势陡峭，沟壑纵横，峰峦叠嶂，气势磅礴。

保护区建于1982年，是南阳市面积最大的省级自然保护区，1998年又划为国家级自然保护区，为河南省面积最大的自然保护区。2014年西峡伏牛山老界岭景区荣膺国家5A旅游景区，2015年西峡老界岭荣获新浪网友“最受欢迎十大景区”。观赏面积18万亩，有景区9个，景点260多个。有奇峰、奇石、奇树三大自然景观可以供游客观赏，是登高寻幽、避暑度假、科普考察的理想园地。区内万山叠翠，绿荫簇拥，林海苍莽，松涛阵阵，古木参天。纵情诗画仙境，感悟自然风流，更有“每日有四季，十里不同天”的独特自然景观。

进入景区后乘坐巴士向山上行驶，约8公里抵达索道口及步道口。自步道上山，到达分水岭处大约用时35分钟，分水岭海拔1890米，坡度平缓。如乘索道上下山，映入眼帘之峰峦挺拔俊秀，别具风光。

看点1：奇峰

鸡角尖，也称犄角尖，为群峰之最，海拔2212.5米，是中原第一峰，为西峡、栾川、嵩县三县之界山。因山峰高矗，远看似向东引颈高歌之雄鸡而得名，登上中原第一峰鸡角尖，看日出、观云海、赏千年杜鹃园、穿原始森林、观鸡角尖佛光、拜“伏牛山神”，体味幽静、享受自然、如入仙境。鸡角尖晴



2


1

日山体呈青紫色，清晰雄伟；阴时云雾缭绕，时隐时现，其景壮观异常。

锯齿峰：以陡峭险峻、形若锯齿而得名。它是1.14亿岁的花岗岩受造山带后期逆冲推覆构造的应力作用，产生了陡缓两组构造节理，经长期风化剥蚀，外部板块崩解、垮落，留下了北缓南陡，形似锯齿的独特山岭。

情人峰：放眼望去，两座相依相偎的山峰，恰似一对“相濡以沫的夫妻”，也很像“一对形影相随的恋人”。情人峰不单单是奇峻妖娆的山峰，而且已成为人类追逐真爱、相伴到老的一种爱神象征。

骆驼峰：造型奇特，象形逼真，这是受地壳隆起、褶皱、剥蚀作用的明显特征。伏牛山在受多回旋构造运动过程中，发生数次断块隆起，在后期差异性断块升降运动的影响下，由于组成物质的岩性不同，引起差别剥蚀的结果，因而发生变形或引起高度上分异的奇特现象。

神女峰：民间也叫玉女峰。传说是七仙女中的三姑娘因其留恋和相伴老佛爷而在此留下的化身。

伏牛山神：老界岭神女峰北侧，有一高大挺立的石峰，酷似老君坐像，从正面看，眼、鼻、嘴、轮廓清晰，栩栩如生。只因它高高竖立于伏牛山主峰崎角尖旁侧，所以人们习惯称它为伏牛山山神。

看点2：奇石

老君山，位于太平镇乡西北部，离西峡县城约50公里，为西峡、栾川两县界山，海拔2192.1米，山顶有唐代所建老君庙。据明嘉靖《南阳府志》载：“老君山突峰悬崖，隐现云表，世传老子学道于此，药灶、丹炉遗迹俱存，故名。”此山数十里为原始森林区，登山游览者颇多，登顶与老君相见，心悦诚服。

白石尖位于米坪、界河、太平镇三乡交界处，海拔1689米，孤峰擎天，山大林密，产铁矿，有“重皮岭、耍孩关，论高还是白石尖”之说。山下有石庙两座，现存清嘉庆三年“白石尖冶铁碑”二通。锣鼓寨位于石界河乡东北部，海拔930米，山势陡峭雄伟，因山腰有巨石似锣鼓而名，其山顶筑有石寨。区内二场各有一座瞭望台，海拔均近2000米，登高远望，区内大部分山水景色尽收眼底。在这崇山峻岭之中，涓涓细流垂挂山巅，似帛绢飘落，成为许许多多大大小小的瀑布奇观。此区处于北亚热带暖温带的过渡带，年均气温14℃，年均降水量为900毫米，不仅是良好的旅游、避暑胜地，而且是保护和研究利用自然资源、探索中国南北方过渡地区动植物演变规律的理想场所。

看点3：奇树木和动植物

西峡老界岭国家自然保护区内动植物资源丰富。保护区森林面积为20.31万亩，森林覆盖率为83.3%。在有林地中，天然林面积占92.9%，总计植物约2200种，其中维管束植物1600种以上，隶属125科516属，占河南省植物种类的一半以上。列为国家重点保护植物有连香树、香果树、杜仲、银杏、胡桃、水青树、黄连、金钱槭、领春木、水曲柳、天麻、野大豆、青檀、华榛、秦岭冷杉、紫茎、天竺桂、红椿、猬实等20种，省级保护对象有红豆杉、辛夷、河南毛葡萄、棱椤树、大叶三七、金钗、七叶一枝花、贝母、河南杈杈叶、河南海棠等。

陆脊椎动物有4纲24目55科182种，占全国动物种类的8.6%，占河南省动物种类的43.5%，其中哺乳纲30种、爬行纲10种、两栖纲7种、鸟纲135种。列为国家保护的动物有金钱豹、艾叶豹、麝、鬣羚、青头鸫、金雕、红腹锦鸡、鸳鸯、大鲵等，省级保护动物有狐、貉、密狗、黄鼬、水獭、豹猫、啄木鸟、猫头鹰、飞鼠等，被誉为“天然动植物王国”。

- **门票价格：**60 元，联票（含门票、往返索道费）150 元。
- **景区位置：**南阳市西峡县。

1 老界岭索道。
2 老界岭入口牌坊。
3 老界岭风光。


3



内乡县衙
领略博大精深的官署文化

内乡县县衙博物馆是我国第一座衙门博物馆，是我国唯一保存最完整的封建时代县级官署衙门，全国重点文物保护单位、国家4A旅游景区。享有“北有故宫，南有县衙”和“一座内乡衙，半部官文化”的美称。





看点1：清代官衙建筑与布局

内乡县县衙博物馆始建于元朝大德八年（1304年），历经元、明、清及中华民国，距今已有700多年的历史，占地47000多平方米，有院落18进，房舍260余间。建筑自南向北主要有照壁、宣化坊、大门、仪门，吏、户、礼、兵、刑、工六房，大堂、门房、屏门、二堂及两厢，刑钱夫子院、穿廊、三堂及两厢，东西花厅、东西库房院和后花园，东辅线有寅宾馆、衙神庙、土地祠、衙役三班院、典史衙、县丞衙，西辅线有膳馆、监狱、吏舍、主簿衙等。整个建筑群严格按照清代官衙规制而建，建筑布局与《明史》《清会典》所载建筑规制完全相符。贯穿了我国古代封建社会的礼制思想和中庸之道，同时又受主持营建者章炳焘是浙江人的影响，融长江南北建筑风格于一体，充分展示了我国古代劳动人民高超的建筑艺术，体现了古代地方衙署坐北面南、左文右武、前衙后邸、监狱居南的传统礼制思想，是封建社会遗留下来的绝无仅有的历史标本，有“龙头在北京，龙尾在内乡”之说。

看点2：廉政建筑

照壁：照壁在我国古代建筑理论和风水学中具有阻挡内外视线交织和聚气聚财作用。在这里，它还有“整顿吏治、警戒官员”的特殊含义。照壁正中，绘有一种叫“公式”形似麒麟的贪婪怪兽，传说能吞吃金银财宝，它的四周和脚下尽是宝物，但它贪心不足，还妄想吞吃天上的太阳，结果太阳没吃着，自己却落个粉身碎骨的可悲下场。照壁绘“公式”，是明太祖朱元璋的首创，意在警戒官员要以“公式”为戒，保持清廉，切莫贪得无厌。



戒石坊：向南刻“公生明”三个大字，向北刻“尔俸尔禄，民膏民脂，下民易虐，上天难欺”铭文16字。“公生明”作为官场箴规，意为公正方能明察事之本末，即所谓“公生明，偏生暗”，长官坐堂理事，北向的铭文16字抬头可见，以警戒其秉公办事，若徇私枉法，天理不容。

三院禁约碑：内容主要是规定各级官员的来客接待标准，力戒吃喝奢靡之风。像这样认真刻到石头上的反吃喝规定，独一无二，被专家称为“反腐倡廉的历史镜鉴”。

监狱：内乡县衙监狱是我国目前保存较完整的唯一一座清代监狱。

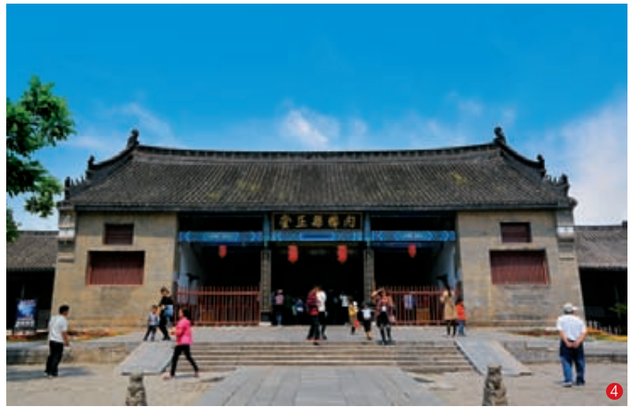
看点3：楹联

内乡县县衙2014年被中国楹联协会授予“中国楹联文化重点教育基地”，2015年被命名为“中国楹联博物院”。每个建筑物前的匾额、楹联都以其语言精练、含义深刻令人赞不绝口。内乡县衙各主体建筑前悬挂的38副楹联中以廉政楹联居多，或借联述志、或借联表达自己施政理念，语言精练、寓意深刻，读来发人深省。如县丞衙楹联：宽一分，民多受一分赐；取一文，官不值一文钱。主薄衙楹联：与百姓有缘，才来此地；期寸心无愧，不鄙斯民。东账房正厅楹联：廉不言贫，勤不言苦；尊其所闻，行其所知。西账房正厅楹联：一丝一粒，我之名节；一厘一毫，民之脂膏。其中最为著名的三堂前楹联：吃百姓之饭，穿百姓之衣，莫道百姓可欺，自己也是百姓；得一官不荣，失一官不辱，勿说一官无用，地方全靠一官。

大门口楹联：治菊潭，一柱擎天头势重；爱郦民，十年踏地脚跟牢。（菊潭、郦都是指古代内乡，天、地、柱指天子、百姓、地方官）。

进门右边，当年的迎宾馆，楹联：以食为天一日三餐谁能少，因客而酒七碟八碗我不多。









元好问是金元时期著名的文学家，曾在内乡任县令。著名的诗句“问世间情为何物，直教人生相许”就是出自元好问。

这些楹联对研究封建社会吏治情况，了解各级官吏的思想道德，研究封建社会衙门文化特性，具有较高的借鉴作用。

看点4：文化演出

内乡县衙经过不断文化挖掘，编写剧本，推出《知县审案》演艺节目，目前不但有时令性《知县过年》《衙门闹年》《正月十六看太太》《打春牛》等演艺节目，周末和节假日定时定点另有《鼓乐迎宾》《宣讲圣谕》《官民同乐》《三院禁约碑揭碑仪式》《县试》《知县招婿》《品茶听戏》《知县巡街》等演艺节目，这些节目常年免费为游客推出，受到广大游客一致好评。尤其《知县审案》节目，不断编排新的剧本，现已达16个系列节目，演出人员轮换免费演出，做到了常演常新。

内乡县衙，已成为博物馆一朵绚丽的奇葩，在中外博物馆中享有很高的声誉，被称作“华夏之最”“中华独绝”“天下第一衙”。

景区位置：内乡县县衙大街东段。

1 官衙建筑。
2 拴马桩。
3 内乡县衙门口。
4 内乡县衙内景。
5-6 县衙室内展示。
7 俭养廉，现为展室。

如花似玉 玉美镇平



河南镇平是中国玉雕之乡、中国地毯之乡、中国金鱼之乡、中国玉兰之乡、中国民间艺术之乡。

镇平县位于河南省西南部，南阳盆地中心，背靠八百里伏牛山，总面积达1500平方公里，境内山地、丘陵、平原各占三分之一，近年来，镇平县凭借玉文化的独特魅力和邻近南阳市区的地理优势，着力实施旅游兴县战略，独具特色的旅游景区景点如雨后春笋，次第而生。

镇平玉雕源远流长，巧夺天工，美轮美奂。玉雕湾风景区位于石佛寺镇赵河湾之滨。主要由七大主题旅游购物市场、百亩人工湖、玉文化广场等组成，是全国最大的玉雕产品加工销售集散地。

看点1：镇平国际玉城

国际玉城是国内唯一一家以玉为主题的国家4A级区。景区以明清古典建筑风格为主，大量利用主题雕塑、石刻、图案、文字等形式，充分运用玉文化历史典故和神话传说，融玉雕购物和玉文化旅游为一体。天下玉源荟萃缅甸翠玉、新疆和田玉、昆仑玉、辽宁岫玉、南阳独玉等30多个玉料品种，是全国规模最大、档次最高的玉原石集散地。

作为全球最大的珠宝玉器及相关工艺品批发基地与中华玉文化展示新基地，国际玉城的每一处建筑元素，包括园林景观、水系雕塑等，处处可以品味到玉文化浓厚的氛围。置身玉城，宛若置身于珠宝玉石的海洋与浩瀚玉文化的湮没之中。分区布局、功能完备、各具特色，共分为玉器精品区、寺院区、广场景观区、休闲服务区、滨河公园区、奇石雕刻区等12大功能区域。项目建成后将成为具有玉产品销售、佛教弘扬、文化博览、公园景观、旅游休闲、生活居住等综合性的、辐射全球的玉雕及相关工艺品批发、零售交易、玉文化展览，休闲娱乐为一体的超大型玉雕综合市场，

看点2：中国玉雕大师创意园

中国玉雕大师创意园以玉文化为灵魂，融苏州园林文化和传统建筑文化为一体，精品美玉江南水乡相互映衬，是一处集琢玉、藏玉、赏玉、购玉、旅游为一体的特色景区。

中国玉雕大师创意园以玉雕大师工坊为主，辅以办公楼、玉文化交流中心、玉文化产学研究院、藏宝阁、商业步行街、酒店、玉雕展示等配套设施，



















目前还在建设当中。现在这里已经居住有大师级别的玉石雕刻师，待项目全部建成后，可入驻大师100多位，将成为全国玉雕大师汇聚、中国玉文化研讨、玉雕精品加工展示的基地，为镇平玉文化产业发展乃至全国玉文化产业发展起到极大的推动作用。

说到玉雕玉石，镇平县的玉石储藏量和玉石工艺品也是非常多的，时常有许多的商人进行玉石的买卖，也有许多玉石雕刻的人，还有雕刻技术非常棒的玉雕大师，因此便有了中国玉雕大师创意园这样的建筑。里面的建筑全部都是依苏州园林风格建成的，里面有假山、小桥 、流水、古式建筑，令人赏心悦目，流连忘返。对于在中原长期居住的居民来说，可以看到这样的苏式风格的建筑，令人久久不愿离去，更有许多即将结婚的新人选择这里作为婚纱照的拍摄场地。

中国玉雕大师创意园预计2017年全部竣工，将成为极具南阳特色的集商、工、贸、游为一体的玉文化特色景区，成为中国玉文化重要的发扬地和传播地。并能够提供4000多个高端玉雕工艺人才的学习、就业、深造机会。

看点3：中华玉文化博物馆

中华玉文化博物馆又称中华玉文化中心，是弘扬中华玉文化的重要窗口和阵地，位于河南省镇平县“中国玉雕之乡”石佛寺镇，是中国第一家弘扬渊源流长的中华玉文化之光和展示“中国玉雕之乡”风韵的玉文化博物馆。博物馆集知识性、历史性、趣味性为一体，分为“玉的历史地位”“赏玉、制玉、佩玉的知识”“玉原料品种展示”“馆藏精品”“历代制玉名人及现代人才榜”5个部分。参观者不仅可以了解玉文化知识，还可以观看或亲自操作， 掌握制玉的工艺流程。馆内搜集的“百玉图”和“玉词集”汇集王羲之、柳公权、赵孟頫、颜真卿、岳飞、苏轼等古今百名书法家的“玉”字和带“玉”的诗词，具有很高的知识性、趣味性。

- **景区位置：**河南省镇平县内。

1–3 国际玉城内景。
4 国际玉城入口。
5 玉城雕塑。
6 国际玉城街景。
7–12 创意园内雕品展示。
13–14 中国玉雕大师创意园外景。





心动宝天曼

文·图 / 王晓杰

生于河南省内乡县宝天曼山脚下芦家坪村的我是喝着宝天曼的水长大的。早就想写一写宝天曼，让更多的人了解这个原始而又神秘的地方。一天，和老家的几位亲友闲聊时又提起了宝天曼，从而再次激起了我写宝天曼的念头，今天我便带你一起走回我的老家，揭开宝天曼神秘的面纱。

宝天曼 漫天宝

宝天曼位于伏牛山南麓的内乡县，是河南省的后花园，是国家自然保护区，是世界生物圈自然保护区，是世界地质公园。宝天曼，它是一座雄浑巍峨的山，赛黄山和庐山一样的壮美！它是一望无际的森林，如玉龙雪山下的玉杉林和西双版纳的热带雨林一样茂盛！它是伏牛山中的“长江”，一年四季水不断、瀑连天，蔚蔚壮观！它是大自然造化的妙龄女郎，像梦中情人一样，邀你如约而至，登高望远，怎么也不觉得累，怎么都觉得爽和甜！宝天曼奇峰绝壁、峡谷溪流、飞瀑清潭、浩瀚林海……千姿百态的自然景观，明珠似的点缀着宝天曼，恰似一幅精美的山水画卷。

相传宝天曼原名“漫天宝”，是一个四季如春鸟语花香的人间仙境，是山下人羡慕不已的风水宝地。因为这里的山珍野果和鸟兽虫鱼等“宝贝”很多，所以人们称之为“漫天宝”，后来也就演变成了“宝天曼”。它位于秦岭第四支脉的主峰，最高峰1830米。所谓曼，按当地方言，就是平坦、蔓延无际的意思。宝天曼虽地势崎岖，海拔很高，离“天”很近，但奇怪的是，山顶部分却一马平川，平坦无比，绵延十数公里。1980年，这里建立河南省第一个自然保护区。1988年，国务院批准其为国家自然保护区。1992年，世界野生生物基金会认定其为具有国际意义的中国A级自然保护区。2001年，国土资源部命名其为国家地质公园，联合国教科文组织认定为世界生物圈保护区。随着它“级别”和“身价”的提高，宝天曼神秘的面纱才被一层层剥离开来。

走进宝天曼，山雄、峰险、水秀、石怪、瀑飞、洞幽……尤其是那富饶繁茂的生物聚汇和神秘原始的自然生态，会让你大为惊叹！

宝天曼地理位置独特，地处暖温带向北亚热带的过渡区和第二阶梯向第三阶梯的过渡地带，是我国唯一的长江、黄河、淮河三大水系的分水岭，也是我国中部地区保存最完整的自然综合体和自然基因库，它保护了过渡带的综合性森林生态系统和31个国家重点保护的珍稀植物、50多种国家重点保护的珍稀动物，为2879种高等植物、213种鸟类、62种兽类及936种昆虫提供了良好的生存与栖息环境，被国内外专家誉为“生物物种天然基因库”。置身于此，千年银杏、百年青冈、香果树、水青树、领青木、大果青杆、紫斑牡丹、紫茎、青檀等或风姿绰约，或小草依人，让你目不暇接，回归自然；华南虎、金钱豹、艾叶豹、香獐、穿山甲、青羊、大鲵、红腹金鸡、金雕、梅花鹿等或声或影，让你感受自然，流连忘返。


1


2


3

梦幻世界 绿色宝库

走进宝天曼，便走进了一个梦幻的绿色海洋。宝天曼被专家誉为“绿色宝库”，其植物总数占河南植物总数的80%。高峰峙立着遮天浓荫，窄谷深叠着百丈玉翠；高大的乔木如巨人伟岸挺拔，低矮的灌木似篷帐安营扎寨。棘蔓纵横，纠缠着悬挂的葛根藤条，如蟒如索；层积落叶，滋生着蘑菇小伞，随处缀点。撩一根箭竹，牵动蛛网一张；拔一片兰叶，惊动蜗牛收颜。扯一扯岩上莺萝，便有花蝶野峰群飞；挪一挪沟中石头，可见大鲵鱼儿逃遁。僵立的植木，朽躯旁又有翠芽萌发；倒地的古树，腐腹中又有幼苗出拔。满山遍野的树木，形态毕现，造就出了绿色的风韵、绿色的阳光、绿色的溪流、绿色的空气……如果留意，就连我们自己也成绿色的了。在这绿色的海洋里，层峦叠嶂，群峰巍峨，微风起处林涛吼，峡谷振荡，万里密林一浪高过一浪，你会品味到大自然原始的气息，你会领略到大自然丰厚的底气，冷不丁还会有野猪、山鹿、羚羊这些可爱的家伙从你身边的绿林里飞奔而过，你一定会又惊又喜：“哇！吓我一跳！”

走进宝天曼，便走进了梦幻般的水的世界。沿山门拾级而上，在花岗岩“铺就”的山谷上，依次腾跃着合欢瀑、幻影瀑、九曲三叠瀑、飞龙瀑、玉龙瀑、飞线瀑、玉帘瀑等。一路上，河谷激流轰鸣，清澈碧绿；峪谷内奇花异草，争芳斗艳。飞龙瀑磅礴潇洒，飞线瀑轻盈飞飘；玉

1 湖光山色。 2 七星潭。 3 宝天曼被誉为生物物种天然基因库。

帘瀑如银丝穿珠……合欢瀑奔腾飞泻，如高歌引吭，令人心旷神怡。九曲三叠瀑，瀑瀑相连，九曲回环，如巨龙降临，激越“虎吼雷鸣”……瀑布下形成了一个个山涧深潭，深潭中游鱼忽而深，忽而浅，忽而隐，忽而现，忽而聚，忽而散……山、水、瀑、潭、鱼、原始森林、奇花异草，加上欢唱的百鸟，共同织构出了一幅幅梦幻家园图。在这里，飞瀑的水花为你洗尘，习习的山风为你抚面，湿润的空气沁你心田，开放的花朵逗你开颜，一切烦扰荡然无存。

走进宝天曼，便走进了“探险家”的境界。三溪口、仙风口、野猪岭、华石尖、骆驼峰、青龙峰、羚羊坡、攀虎崖、壮心石……单听听这些名字，就一定能激起你的探险欲望。宝天曼的奇石险峰旅游线有“东华山”之称。一进去，满眼尽是林立的悬崖峭壁，苍劲的古松古柏和遍布山峦的奇花异果，这里的“华石尖”被专家誉为“华山之险、泰山之雄、峨眉之秀”，“低手扶云，伸手摘月”的仙境恍若眼前。环视四周，可见流云绕山，飞雾萦谷，似人似仙的奇石怪石若隐若现，有的似海豹试冠，有的似林海藏仙。再看那一条条由山底通向山顶的石阶路，似条条玉带随风飘摆……









尤其是大自然妙手造就的“怪石”，一个个质朴苍劲、内蕴深沉，给人以无尽遐想。还有那峡谷似劈的挂钩崖，光怪陆离的天心洞……加上这里如望月台、陶公台上有关陶朱公范蠡的优美传说，将古代与现代、虚幻与真实、雄伟与柔婉完美地结合在了一起，使美丽的宝天曼更加神秘莫测。

走进宝天曼，那才真叫走进大自然。徒步登上曼顶，可以体会到一步跨越南北气候的变迁，聆听到数百种鸟儿的欢唱，可以一览众山小，窥视金钱豹、斑羚在高山密林和清溪之间游荡，在山崖绝壁上跳跃……有胆量的游客在这里还可以登上那湿润的峭壁去采摘那些可以“养生”的名贵中草药，如金钗、石斛等。据悉，宝天曼区内有药用价值的植物就达1028种，野菜114种，野生水果108种，你置身宝天曼，在游览风光之余，还可以收获不少意想不到的“山珍”。此外，宝天曼还有园林绿化植物577种，芬香植物141种，油脂植物205种，纤维植物205种，淀粉植物112种，野生甲鱼5万只等，具有丰实的自然资源和发展潜力。

宝天曼，这里是一片带有神秘色彩的绿色宝库。宝天曼将迷人的自然景观、独特的生态系统，丰富的物种资源交织在一起，使你走进宝天曼，就能感到大自然的神奇与壮美，带来精神上的愉悦和充实。

1~3 群山苍莽。
4 泻下来的银链，在阳光下闪烁。
5 迎接春牛。
6 舞狮表演。



立春的密码和打春牛

文·图 / 王晓杰

中国的“二十四节气”被正式列入联合国教科文组织人类非物质文化遗产代表作名录，这是2016年11月30日发生的事。河南南阳内乡县衙博物馆为中国传统文化留住了“立春的密码”，被确定为“二十四节气”申遗全国十大支撑点之一。内乡县衙博物馆里，“立春的密码”是什么呢?

修复县衙时的发现

内乡县衙始现存建筑大多为清代建筑，由钦加同知县正五品官章炳焘于光绪二十年(公元1894年)主持营建，占地4万多平方米。因为保存完整程度极为罕见，所以被专家誉为“神州大地绝无仅有的历史标本”。1984年被批准为全国第一家衙门博物馆，有“天下第一衙”之称；1996年被国务院公布为第四批全国重点文物保护单位。

1989年，内乡县衙修复。修复县丞衙挖地基时，在县衙大堂东，发现了一个长方形的池子，它是由一整块青石凿制成的，看着是水池，就是不知是干什么用的。为了搞清它的用途和来历，有关人员多方走访了解，据祖上曾在晚清衙门当过书吏的马锡瑞老人说，这是





1



2



3

迎春池，为旧时县衙举办岁时活动打春牛而特意凿制的。同时，查阅明清两代内乡县志书，发现都有迎春活动开支记录。清同治八年《内乡通考》载：明代县中赋税“迎春五两五钱”；同治八年“支拨杂项细数项，迎春神牛，原额银五两五钱，除荒实征八钱五分五。”据《内乡县志》记载：在打春前都要先制春牛。春牛为土制，具五方之色（东青、南红、西白、北黑、中黄），其各部位不同之色彩，取决于当年的干支和立春日的干支。勾芒神牧童（司春之神，后多作耕牧之神祭祀）服饰的色彩、年纪、姿态，也据当年干支而定。这样春牛的各部之色也不会全同。迎春活动，由6月就开始了。每年6月，由掌管天象、历法的朝廷官员钦天监预定次年春牛的造型、颜色、命名，各府州县以式制作。其各部位尺寸也都有一定的规定和象征意义。比如说春牛身高四尺，象征一年四季；身长八尺，象征一年中色立春、立夏、立秋、立冬和春分、秋分、夏至、冬至八个节气；尾长一尺二寸，象征一年十二个月；芒神身高三尺六寸，象征一年三百六十天；手执牛鞭鞭长二尺四寸，象征一年二十四节气。内乡县衙，陈列有挖掘出土的石质打春池，还有从民间收集来的保存完好、符合规制尺寸、有特殊象征意义的清嘉庆年打春牛皮鞭等文物。

再现历史风采的“打春牛”

2017年的立春之日，是个不同寻常的日子，这是中国二十四节气入世界非遗名录之后的第一个立春。县衙大门、仪门敞开，对全县百姓开放，大堂前设香案，摆祭品，百姓手执彩旗、敲锣打鼓聚集而来。仪式开始后，“县官”率官民面北而跪，祭祀春牛芒神。祭祀完毕后，“县官”三击鼓，众官吏执彩杖绕牛三圈，“礼房胥吏”高唱：“鞭春(打春)！”“县官”将春牛击破，牛肚内事先填满的五谷、干果、红枣、核桃等食物纷纷落地，众“官”及百姓欢呼抢食，以期新的一年五谷丰登、吉年有余。随后官民齐出县衙开始游街闹春，鼓乐狮子、高跷旱船、舞龙、唢呐等民间文艺活动尽兴表演，官民同乐、热闹非凡，到处洋溢着吉庆欢快的气氛，将打春活动推向高潮。

内乡县衙的迎春活动由来已久。

据内乡县衙博物馆负责人介绍：内乡县衙自2005年开始，根据史料记载恢复了“打春牛”这一活动，每年立春日都将打春牛作为文化旅游项目在内乡县衙博物馆内进行展演。每逢立春日，内乡县衙的“知县”率众“官吏卒”身穿公服，高举仪仗和“春”字牌，到县城郊外扶犁耕田，然后在县衙大堂前举行“鞭春牛”表演，在内乡县城组织民俗节目展演。目前这一承载民族优秀遗产的文化表演形式吸引了大量的游客和市民，成为内乡县一道文化景观，前来观看的人数达几十万人次。同时，内乡县衙博物馆深入挖掘，查阅大量史料，走访多名专家、学者和老人，编纂出版了专著《内乡县衙与打春牛》，全面详细介绍了这一礼俗的起源、演变、史话等。同时，在内乡县衙内开设推出了专题展览《非物质文化遗产打春牛展》，分两个展厅以图文展板、雕塑、实物、电子触摸屏等多种形式，生动形象地向广大游客展示“打春牛”这一非遗特色，收到很好效果。还邀请专家、导演精心策划设计，编写节目剧本，反复打磨修改，几易其稿，认真挑选演员，悉心制作道具，组织排演了大型实景表演《打春牛》，将这一沉淀了2000余年的节日传统文化丰富生动地真实再现。

“二十四节气”是中华民族数千年智慧结晶，如今依然是重要的生活坐标，被誉为“中国的第五大发明”。它在今天依然能够得到全世界的承认，恰恰证明了传统文化在现代依然具有不可取代的价值。

传统文化是中华民族之魂。但随着城市化进程的加快，生活方式的改变，那些与我们息息相关、原汁原味的



4



5



6

文化记忆和民族传统正在渐渐远离。我们自觉地保护它、爱惜它、传承它、发展它，才能留住我们民族的根和魂。

庄子曰：“天地有大美而不言，四时有明法而不议，万物有成理而不说。”天地可以不言，四时可以不议，万物可以不说，但我们唯有主动亲近，才能做到人与自然和谐相处，才能送给“二十四节气”“打春牛”等非物质文化遗产一个诗一样的远方，才能守护好传统文化这一民族的精神家园。

1、8“官民”齐出县衙游街闹春。
2“知县”唱春。
3 闹春。
4“知县”鞭打春牛。
5 内乡县衙保留下来的迎春池。
6 迎春牛。
7 游客纷抢牛肚内散落下的干果。



7



8



生态十堰 调水源头

十堰，一个人人称道的地方

沿着 1432 公里的南水北调中线工程总干渠溯源，一座名曰“十堰”的湖北城市会让首都北京印象深刻。

它不仅有着南水北调中线工程核心水源区的绿色禀赋，还有充满神秘传奇色彩的道教圣地仙山武当，以及承载着现代化汽车城荣光的东风力量。

这是三张熠熠生辉的世界名片，这是一个人人称道的地方！

北京和十堰的渊源，始于 604 年前明王朝开启的“北建故宫，南修武当”两大国家工程，武当山皇室家庙的至高地位使之一举成为全国道教活动中心。而源于一代伟人毛泽东主席的南水北调工程，则再一次将十堰和北京联系在了一起，中线核心水源区和生态文明示范区是这座城市最大的使命与荣耀！

十堰是一块古老而神奇的土地。100 万年前的“郧阳人”头骨化石和世界唯一的“龙蛋共生”恐龙遗迹，确立了十堰人类发祥地、汉文化发源地的显赫地位。举世闻名的世界文化遗产、国家地质公园、国家 5A 风景名胜区武当山，则是中国道教文化的发源地和太极功夫祖庭。

十堰是一个美丽多姿的地方。观水之广，有号称小太平洋的丹江口水库；赏水之秀，有三千里汉水浩浩汤汤；品水之性，可去武当峡谷漂流、黄龙滩踏浪、金沙滩逐波、房县温泉戏水。

十堰是一个热情好客的地方。物产丰富，民风淳朴。绿松石、梅花玉、竹溪三贡、胭脂米、庐陵皇酒，还有“汉民族第一村”伍家沟故事村、“中国民歌第一村”吕家河民歌村、“汉剧之母”山二黄以及山锣鼓、采莲船、凤凰灯等，无不令游客流连忘返。

截至 2016 年，全市拥有 A 级景区 57 家，星级饭店 78 家，旅行社 70 家，星级农家乐 466 家……十堰，已成为鄂西生态文化旅游圈的核心板块和湖北旅游品牌“一江两山”的重要支撑。

同饮汉江水，携手谋发展。十堰与北京一水相牵，南水北调架起北京与十堰密切交流、紧密合作的桥梁，两地因水结缘、因水结亲、以水为媒、共同发展。

近年来，北京、十堰两地高度重视、高位推进，按照“政府推动、市场主导、统分结合、互利共赢”原则，全方位进行政务、市场、项目、企业、社会等对接，推动两地由通水到通心、通商，协作双方在生态保护、旅游资源、项目落地等方面全面合作，取得了丰硕成果。

饮水思源，协同发展，北京十堰旅游对口协作必将再谱新篇！走进十堰、了解十堰、感受十堰，并把十堰这个有着诸多美誉度的城市介绍给更多的人！



仙风道骨秀奇峰

第一次乘坐武当山的观光巴士，心情有些忐忑却又直呼过瘾。

从游客中心到乌鸦岭，武当山景区公路共计27公里，包括U形弯在内的弯道不计其数，司机师傅的娴熟车技堪称行云流水。

道教第一仙山

搭乘旅游观光巴士，经太子坡、逍遥谷、紫霄宫，约半个小时便可抵达乌鸦岭。

接下来的路是古神道，以朝天宫为界，向右为后山的明代古神道，向左为前山的清代古神道。从数字上看，明代古神道为1.4公里，清代则为1.8公里。我决定走一走历史更为久远的明代古神道。

从榔梅祠到朝天宫，登山的强度给体力造成的压力已初露端倪。在登临一天门后感觉体力尚佳，但呼吸已明显急促。接下来的目标是二天门，古神道蜿蜒逶迤，顺应着山势的起伏而不断延伸。好平坦的一段神道呀，几乎所有人都在大呼舒服的时候，迎面而来的会仙桥却让人顿时瞪大了眼睛！

映入眼帘的，是一段一眼望不到头的神道，这就是传说中赫赫有名的“天梯”。目测约有500米，倾角达25°，据说有318个台阶。

拥二天门入怀的感觉真是太好了，回望刚刚征服的那段天梯，心里想这下山也不是很容易呀。再往前看，三天门已不再遥远，本以为过了三天门就离金顶很近了。谁知还有一道朝天门，这才算真正抵达了金顶的地界，而且还要攀登若干个天梯。

虽然不知道72峰的所有名字，同样也不知道36岩的样子，还有24涧、11洞、3潭等也无法一一到访。但我们只需要登临主峰天柱峰，体会一下那“一柱擎天”雄峙苍穹的雄伟豪迈，武当山的无双胜景便可一览无余。

36岩中，最美的当属南岩，这里峰岭奇峭，林木苍翠，上接碧霄，下临绝涧，是“气吞泰华银河近，势压岷峨玉垒高”的胜境。而从逍遥谷溯涧而上，约1.5公里便到了玉虚岩，这里是武当山最险要和规模最大的岩庙之一。岩上绿峭摩天，宛如天开一线，其景可与南岩相媲美。

这真是道教第一仙山！

世界文化遗产

关于武当山的神奇，那规模庞大且保存完备的道教古建筑群是最好的证明！

登临天柱峰，记者便开始惊诧于六百年前的工匠们，是怎样登上云遮雾绕的山峰，在海拔1613米的天柱峰顶，平添了一座可以媲美北京紫禁城的宫殿群。

在这宫殿群中，屹立于天柱峰顶的金殿仍然是万众瞩目的焦点！

这是一座国宝级的金属庙堂，建于明永乐十四年（公元1416年），高5.54米，宽4.4米，进深3.15米，用铜总重量约108吨，用金108千克，是我国现存最大的铜铸鎏金大殿。金殿采用的建筑规制是重檐庑殿式，这是当时只有帝王才能使用的。如果仔细比对的话，武当山金殿就好比是北京故宫太和殿的缩小版，等级之尊可见一斑。

在金殿中，玄武神像前供奉着一盏“长明灯”，据说从1416年开始点燃，从未熄灭过一次。无论狂风暴雨，不管电闪雷鸣，灯火总是不摇不摆，不大不小，十分均匀。有人说这是因为有传说中的“避风珠”，事实上这正是金殿通体密不透风的最好证明。

导游介绍说，公元1424年，金顶太和宫全部完工。

自此，修建了14年的武当山宫观全部告成。30万工匠和官兵共修建了金顶、紫霄、南岩、玉虚、五龙、遇真等33处宫观建筑群，创建殿宇房屋约



1 逍遥飞瀑。
2 武当山名胜古迹导游图。







8000间，仅次于故宫的8707间。武当山成为集建筑、宗教、文化于一体的“天下第一名山”。

而在被誉为“挂在悬崖上的故宫”的南岩石殿，“福寿康宁”，是游客留影最多的取景地，我则选择了其中的“康”字作为今后一年的祈福关键词。

在南岩石殿殿前，是著名的龙首石，也就是俗称的“龙头香”。这是一个长3米、宽仅0.33米的石制构件，横空挑出遥望金顶，下临深谷约300丈，龙头上置一小香炉，古时常有善男信女蒙眼燃香以示虔诚。

紫霄宫是武当山最重要的道场之一，同时也是保存最完整的宫观之一，被誉为“紫霄福地”。与其他道场不同的是，紫霄宫是以坤道（女道长）居多的道教宫观，每年农历九月九日，紫霄宫都会迎来最热闹的日子。史书记载，玄武大帝在这一天得道升仙，每年此日，武当紫霄宫都会迎来四方香客。

除此之外，太子坡“五云楼”的“一柱十二梁”和九曲黄河墙，都无不让人深深赞叹古代匠人的高超技艺！

在距离太极湖码头不远的地方，遇真宫于2012年的复建工程中，将宫顶升了15米，完成了世界建筑史上的一大奇迹。

武术和养生

在这样一次问道之行中，近距离接触武当武术是此行一个非常重要的目的。

在武当福地紫霄宫，我除了看到武当弟子关于太极拳的表演外，还惊喜地看到数十位国际友人正在研习太极拳。

太极拳、形意拳、八卦掌，无论哪一种门类，都充满了自然的神韵、辩证的智慧和养生的特点。

以自然为神韵，正是道法自然的最大体现。

因此，在庞大的武当功夫体系中，以动物命名的拳派和招式也最多。譬如形意拳中鹰拳、蛇拳、猴拳、虎拳、熊拳，再如太极拳中以野马、黑虎、白猿、大鹏、白蛇等命名的招式。2006年5月，经国务院批准，武当武术被纳入首批国家非物质文化遗产名录。

到武当山如果不吃一顿正宗的“道家斋饭”，是一大遗憾。经过打探，我得知紫霄宫和太和宫都有道家斋菜可供品尝，于是就近在紫霄宫体验了一把。

真的是很养生的饮食，原料大都是山珍，且取佛道两家素菜烹饪的精髓，注重本色，口味鲜醇。

道长介绍，武当道教斋饭原料主要是山生山长的植物果实，依靠山上腐败的枝叶和其他自然肥料给足植物生长所需营养，诸如盐干笋、鹿尾笋、九仙子、冻豆腐、核桃、板栗、猕猴桃、木耳、香菇、黄精等，烹饪一律选用植物油，寓道家思想“道法自然，返璞归真”。

武当道教斋饭戒荤腥，忌食生葱、蒜等刺激食物。烹饪特点主要是素菜荤做，皆以素菜为原料，如面筋、豆干、蕨菜等各类野菜做成鱼、兔、牛肉、猪肉等荤菜造型并冠以荤菜之名。

吃着新鲜可口的武当山珍，就着天然绿色的道家烙饼，这一顿道家斋饭吃得别提多香了！

斋饭已毕，是不是缺了点什么呢？

对呀，应该喝点茶啊。不急，武当山同样有道茶可品。武当道茶不仅历史悠久，而且特色鲜明。在民间传说中，真武祖师在武当修炼，日常便是以饮茶修性养生，终于得道。此后，每逢“三月三”真武大帝生辰之日和“九月九”得道升天之日，武当道人都要举行盛大的法事活动，用最好的茶敬奉祖师爷，并将这一仪式沿传至今。

除了真武大帝的传说，著名的八仙同样也给武当道茶增添了一抹神秘玄妙的色彩，于是现实中也就有了八仙观这样一座元代古建筑相呼应。

相传八仙过海到武当山参加玉皇大帝册封真武盛会，慕名武当道茶之灵气，在老君堂盗来修性养生的长寿道茶一饱口福。八仙群聚在一片古茶树下，煮茶品茗，茶醉得道，故建八仙观。山民以这里聚仙藏气，世代植茶，从而成为盛产道茶的八仙观村。

在八仙观，一边摇头晃脑地品着武当道茶，一边兴致勃勃地观看道茶茶艺表演，这种感觉真的是飘飘欲仙呀！



1 滔滔云雾漫大岳。
2 南岩石殿的“福寿康宁”。
3 太子坡“五云楼”的“一柱十二梁”。
4 九曲黄河墙。

【武当功夫】

武当武术历史悠久，博大精深。元末明初武当道士张三丰集其大成，被尊为武当武术的开山祖师。张三丰将《易经》和《道德经》的精髓与武术巧妙融为一体，创造了具有重要养生健身价值，以太极拳、形意拳、八卦掌为主体的武当武术。后经历代武术家不断创新、充实、积累，形成中华武术一大流派，素有“北宗少林，南尊武当”之称。

【宫观道乐】

武当山宫观道乐，是“歌、舞、乐”一体的形式，既保留了全真派“十方韵”的音乐特色，又具有多教派音乐混融的风韵，各类韵腔与法器牌子俱全，是道乐中不可多得的重要文化遗产。

【道教医药】

武当山道教形成后，历代道士在草木丹药、内丹术、疾病防治等方面进行了有益的探索，并做出了卓越的贡献。“八宝紫金锭”“万银锭”“黄龙洞眼药”等武当道士研制的药品，至今仍在海内外享有较高的声誉。



1



2



3



4

旅游线路推荐

线路一：灵山、秀水、汽车城

丹江口大坝景区-南水北调展览馆-沧浪海旅游港乘船游览“亚洲最大人工淡水湖”丹江口库区-太极湖码头（也可从南水北调展览馆乘车直接到武当山）-武当山风景区-郧阳区青龙山恐龙蛋化石群国家地质公园-东风汽车工业旅游景区

线路二：探调水源头、游武当仙山

北京-河南南阳-丹江口大坝景区-南水北调展览馆-沧浪海旅游港乘船游览“亚洲最大人工淡水湖”丹江口库区-太极湖码头（也可从南水北调展览馆乘车直接到武当山）-武当山风景区-襄阳、武汉

线路三：登仙山武当，看远古恐龙，游古都西安

（1）水路：武当山风景区-太极湖码头-丹江口大坝（库区）-郧阳岛码头-郧阳区青龙山恐龙蛋化石群国家地质公园-西安

（2）公路：武当山风景区-郧阳区九龙瀑景区（虎啸滩景区）-郧西天河景区-郧西五龙河景区（龙潭河景区）-郧西上津古镇-西安

线路四：“问道武当山，探秘神农架”生态游

武当山风景区-茅箭赛武当旅游景区-房县天悦温泉-房县南潭生态文化旅游区-房县野人洞、野人谷景区-神农架自然保护区

线路五：游仙山武当，品东方神玉，逛山城重庆”秦巴民俗游

武当山风景区-房县天悦温泉-房县野人洞、野人谷景区-竹山国际绿松石城-竹山秦巴民俗风情苑-竹山武陵峡桃花源旅游区-竹溪十八里长峡国家自然保护区-重庆巫溪

线路六：武当山太极湖水上游

（1）“群峦之旅”：玄岳门码头-展示中心-白鹭岛

（2）“乘风之旅”：玄岳门码头-如意码头、森林公园



5

南水北调最佳水源地

第一次知道十堰的名字，应该是在中学的历史课本里。依稀记得上面写着第二汽车制造厂选址十堰的表述。

后来，我通过金庸的武侠小说知道了武当山，知道武当山距离十堰城区不过30公里；再后来，我又幸运地喝上了丹汉之水，又一次和十堰这座城市紧密地联系在一起！

如今我已经年逾而立，拜访这样一座令人心仪且神往的城市，是当下最应该且必须要去做的一件事情。于是，在2016年的岁末，我出发了！

乘坐中国国际航空公司CA1385次航班，2个多小时就飞抵十堰上空。在走下飞机的一刹那，我有点不太相信自己的眼睛。行云流水造型的航站楼、4个时尚大气的乘客通道、流光溢彩的迎宾广场……

这座机场开通不到1年，旅客吞吐量就已经突破40万人次大关！而且在建设过程中，武当山机场挖方总量3400万方，相当于半个三峡大坝和5个丹江口水库的土石方量，工程建设难度之大，在国内同类机场中非常罕见。

这可以说是十堰带给我的第一大震撼！

我不知道的是，一个接一个震撼接踵而至，也真切印证了十堰在CCTV上投放的那句广告语——

十堰，一个人人称道的地方！

养生太极湖

我终于来到了烟波浩淼的南水北调核心水源区丹江口水库！

远远望去，天水一色之下，渔船和水鸟仿佛是一幅天然的图画，几乎是刹那间我感觉整个身心已经全部被这水融化了。

“问道武当山，养生太极湖”。山有了水，便有了眸子，太极湖就是武当山的眸子。

5年磨一剑，太极湖已经成长为和武当山相得益彰的全国知名景区，2015年10月9日首批国家级旅游度假区的成功加冕无疑是这一旅游度假区的全新高度。

1 武当武术——中华绝技。
2 宫观道乐。
3“道医国手”王泰科。
4 武当武术传承人。
5 丹江口大坝。

在太极湖码头，岸边停靠了约20艘现代时尚的船艇。我买票登上一艘快艇，在风浪之间，快艇风驰电掣一般直行转弯，闭上眼睛任由那风声和水浪轮番袭来，别提有多刺激！

在太极湖码头有一艘千万元级别的豪华游艇法拉帝，如果有兴趣的话可以亲身体验一下。

“游武当从水上开始”，太极湖水上游的休闲特质成功打造了武当山的水游品牌，听说还吸引大导演张纪中也来此畅玩了一番呢！

听身旁的十堰市民讲，太极湖生态文化旅游区除了日常休憩戏水游玩，还是众多新人心中的婚纱拍摄胜地。价值千万的豪华游艇法拉帝和一众游轮，水上飞机和拖伞，还有香蕉船和摩托艇，水上游的乐趣基本上被一网打尽。

太极湖水上游精心规划路线、建设景点。乘豪华游艇，赏武当武术，品武当道茶，尝养生鱼宴，已成为太极湖养生之旅的特色项目。

丹江口大坝

不到丹江口大坝，你便无法知晓南水北调中线工程的气势恢宏；不到丹江口水库，你便无法体会这一库清水送北京背后的付出和坚守！

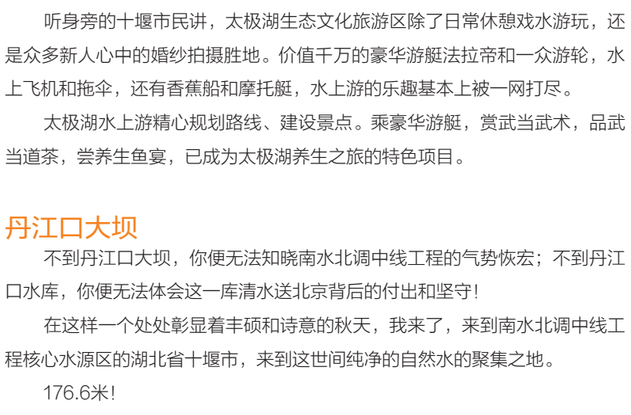
在这样一个处处彰显着丰硕和诗意的秋天，我来了，来到南水北调中线工程核心水源区的湖北省十堰市，来到这世间纯净的自然水的聚集之地。

176.6米！

这是现如今丹江口大坝的高程，而原有高程为162米，相当于加高了14.6米。因为是第一次造访丹江口大坝，所以对这一变化的体会并不深刻，但这一巨大的钢筋混凝土集合体还是让我感到了前所未有的震撼。

登上坝顶，遥望着被当地人称为“小太平洋”的浩瀚水域，我才真正理解了“亚洲天池”的含义。

在2012年蓄水后，丹江口水库库容由174.5亿立方米增至290.5亿立方米，水域面积增至1050平方公里，库岸线增至4610.6公里。其中，60%水域面积、76.4%库岸线位于十堰境内，通过这一组数据，我明白了十堰南水北调核心水源区的调水地位和历史使命。



在“饮水思源光彩十堰行”启动仪式暨水源区推介会上，时任十堰市委书记表态说要打造“华中绿谷”，当好“京津水井”。

我得到这样一组数据，自1987年丹江口水库开始有监测数据的连续25年来，库区水质一直稳定在国家二类及以上标准。对于总面积745平方公里的丹江口水库来说，能做到这一点是多么不容易啊。

其实水好不好，最好的证明就是水产的稀有和珍贵程度。2009年5月，有着“水中大熊猫”美誉的活体桃花水母首次现身南水北调中线工程源头丹江口水库，这可以说是这万顷碧水上乘水质的最好佐证！

桃花水母活体极为罕见，和桃花一样一年只现身一次，极难制成标本。且对生存环境要求极高，水质不能有任何污染，活体更为罕见。

我没有亲眼目睹过这一珍稀物种，但通过作者的描述，真心为丹江口水库的上好水质感到高兴。作者这样写道：“透过清澈见底的水库，一个个硬币般大小、神秘精灵般的水生物，在水中一张一合，上下漂荡，悠然自得，就像空中缓缓升降的降落伞，也像少女在翩翩起舞……”

多美呀！









丹江鱼宴翘嘴鲌

我吃到了传说中的丹江口翘嘴鲌。

这种鱼看上去体型侧扁，头很小，嘴巴往上翘，所以叫翘嘴鲌，当地人喜欢叫白鱼。与江浙一带的同类鱼相比，具有生长快、个体大、抗病力强、营养高、味道鲜美、无泥腥味等优良特性。

鱼肉入嘴，便有一股鲜香袭来，萦绕在唇齿之间。轻轻咀嚼，那种鲜香便愈发不可控制，直叫你大快朵颐之后方能停止。

翘嘴鲌可用红烧、清蒸、香煎等多种方式烹饪，尤以清蒸手法最为鲜、滑、嫩，而且还有一个诗意的名字——浪里白条。

翘嘴鲌是长江流域的一种古老鱼种，有“长江上等名贵鱼”的美誉，食用历史悠久。唐代大诗人杜甫在《峡隘》一诗中写道“白鱼如切玉，朱橘不论钱。”其中“白鱼”说的就是翘嘴鲌。

2008年12月，丹江口翘嘴鲌成为国家地理标志产品，成为我国地理标志认定受理的首个淡水活体鱼类。同年，该鱼类还获得中国地理标志博览会优质产品称号，短期内在全国大中城市的知名度倍增。

目前，丹江口翘嘴鲌在北京、上海、天津、武汉、成都、哈尔滨、广州等城市非常畅销，并出口到了世界各地。

除了翘嘴鲌，丹江口水库渔业资源丰富，资料显示共有66种！鱼因水而活，渔因水而兴，这一良好发展态势主要得益于十堰的丰富水资源。

丹江鱼宴非常有名，烹饪品种达20多个，其中汉江鱼头王、丹江口有机鱼头汤、清蒸翘嘴鲌、红烧黄鱼、太极银鱼、油炸沙丁鱼、香煎鳜鱼等都非常受欢迎。

感谢丹江口水库，用如此美味让我们大快朵颐。

1 旅游港。
2 南水北调中心水源区丹江口水库。
3 湖中快艇。
4 太极湖水鸟成群。
5 好大好肥的鱼。



1 十堰乡村旅游路线图。
2 斤坪村。
3 伍家沟村。



张湾区 黄龙镇斤坪村

斤坪最美的是春天，百亩郁金香花海令人沉醉，千株樱花长廊顺山势而上，逆流而上的犟河绕村流淌，黄龙水库的鳜鱼鲜嫩肥美。

沉醉在百亩花海

在斤坪，最美的时候是春天，百亩郁金香花海让游客大饱眼福，千株樱花长廊顺山势而上，逆流而上的犟河绕村流淌，黄龙水库的鳜鱼鲜嫩肥美。

花开时节，记者来到张湾区黄龙镇斤坪村黄龙1号生态园。漫步在人工湖边，杨柳拂岸，绿草茵茵，休闲长廊里整齐地摆放着木质桌椅和遮阳伞，坐在此处，眺望四周的景致，让人心情愉悦。

一踏进园艺超市，就陶醉在这花天花地的仙境里。这里有纯洁飘逸的大花蕙兰、高贵典雅的蝴蝶兰、温馨高雅的凤梨、舞姿摇曳的红掌；百日花、长春花、龙结花、仙客来百花齐放；万年青、富贵竹、彩叶草、滴水观音争奇斗艳……置身其间，除了美就是扑鼻的芳香。

公路沿线盛开的黄色波斯菊，在阳光的照耀下像一个个小太阳。农田边小路的尽头有个人工湿地公园。浩浩荡荡的芦苇连成一片，耳边蛙声不断，布谷鸟也唱着动听的歌，芦苇随风摇曳发出“沙沙”声响，就像是大自然的交响乐。在湿地公园另一侧的人工湖里，睡莲争相绽放，一片片荷叶挨挨挤挤，湖里的锦鲤鱼摇着尾巴自由自在地游来游去。

过了黄龙大桥，就是黄龙滩水电站筑坝形成的黄龙水库，面积32平方公里，库容量10.15亿立方米。库区碧波荡漾，泛舟水上，周围山峦倒映，水面清澈柔美，令人沉醉。而做黄龙鱼头的主要材料，就是取自这水库里的花鲢鱼。当地一家农家乐的大厨说，做黄龙鱼头要取鱼头连着四分之一的鱼身，从鱼唇正中一劈为二，把淀粉、盐、姜丝和蒜末均匀地涂抹在鱼头内外，放在铺好了葱姜的鱼盘中，淋上切好的小米辣泡椒，放入蒸锅。30分钟后，切好红椒丝、姜丝和葱段，放到蒸好的黄龙鱼头上，淋上烧好的热油，就可以上餐桌了。吃上一口，嫩滑鲜美，丝滑爽口。



丹江口市 伍家沟村

伍家沟村是有名的“民间故事村”。这个只有 800 多村民的小村子，却有 300 多人会讲故事。故事内容涉及婚丧嫁娶、忠孝礼义等，靠着口口相传保留至今。

斜阳古巷故事多

丹江口市六里坪镇的伍家沟村是有名的“中国民间故事村”。村里的白墙灰瓦，远处的林海松涛，无不展现着这个古村的文化内涵和现代风貌。

这个只有200余户、800多村民的小村子，却有300多人会讲故事。故事内容涉及婚丧嫁娶、忠孝礼仪等方方面面，而这些故事，全部都靠着村民的口口相传保留至今。

2005年以前，伍家沟村仅有一条通往镇政府的土路。受地理、经济条件限制，伍家沟村村民的主要娱乐方式就是在稻场上乘凉时说古道今，这种代代相传的古老生活方式，逐渐形成了这一山村的口头文化传承。

据诸多历史专家考证，伍家沟村的故事，表现了长江流域荆楚文化中民间文化的起源、发展与传承。2006年6月，伍家沟故事被国务院列入首批国家非物质文化遗产名录。

为了发掘保护村里的民间故事，伍家沟村投资新建了一座“故事堂”。每当有游客慕名而来，村里的故事大王便会在故事堂为游客讲村里流传的民间故事。

故事堂位于村子中央，房前是一条终年流淌的小河，村民们称为“长河”。长河两岸种植着柳树等观赏性植物，簇拥着整个村子。河边还有大片荷塘，每当盛夏荷花开放之时，映日荷花及依依垂柳总能成为游客拍照取景的首选。

长河水清澈干净，从村前浅浅地流过。站在河边，时不时还能看到成群的小鱼虾游弋其中。河面上，自然也少不了附近农户家养的鸭子，水草丛里，偶尔还能飞出一两只受惊的白鹭。沿着河岸行走，能看到一栋栋白墙灰瓦的民居，或是小洋楼，或是普通的平房。

清晨时分，一阵鸡鸣响彻小村；中午，家家房顶上冒出袅袅炊烟；傍晚来临，斜阳中，牛羊成群结队从山上返回。春夏秋冬，日暮清晨，伍家沟村时时都像一幅乡土气息浓郁的山水画卷。


1


2


3

茅箭区 茅塔乡东沟村

每年 4 月中下旬，东沟杜鹃花开正艳，成片的花朵映红了山头

满山杜鹃红似火

4月，浓浓绿意展现枝头，东沟景区内的红色杜鹃花开得满山遍野。

东沟村已建成杜鹃岭100亩，游客可沿着2000余米长的游步道登山赏花。每年4月中下旬，杜鹃花开正艳，成片的花朵映红了山头，还有桃红的杜鹃星星点点，引来蝴蝶翩跹斗艳。一路攀爬，一簇簇绚丽的花朵绵延铺展开来。游客纷纷拿起相机拍照，沉醉在花的海洋中。

登山赏花后，可从后山沿游步道下山至荷花塘景点，沿荷花塘周边还修建有游步道和观景休憩亭。到了6月，游客就可欣赏荷叶田田、荷花盛开的美景。在革命教育基地旁，景区打造有“花开四季”月季园，种有十几个品种的月季，面积60余亩，五一前后会全部盛开。

除了游山赏花，念情谷猕猴园的猴子可谓东沟一大亮点。猴山上目前有300多只猕猴，是鄂西北最大的野生猕猴集聚区。这些猴子不怕人，游客可以零距离和它们嬉戏玩耍，给它们喂食。我抓了一把玉米和瓜子刚蹲下，一群猴子便围了过来，其中一只猴子还趴在我身上，非常可爱。

猕猴园还将修建假山，扩建观猴平台，开拓环形游步道，新建亲猴儿童乐园，打造观赏、登山、戏猴、游乐于一体的念情谷猕猴园。

逛完猴山，景区的秋千、晃床、平行吊锤等野外拓展设施，让游客乐在其中。东沟村还开放了2000多平方米的烧烤露营基地，游客可自带烧烤工具享受野炊的乐趣。

东沟村最大的优势是依托红色旅游资源，发展乡村旅游。先后修复近2000平方米明清宅院，建起革命烈士陵园、革命文物陈列馆、党史陈列室、茅箭区国防教育展示厅、电教厅、戏楼、东沟学堂。

郧西县 上津镇津城村

上津古城墙和城门楼高大粗犷，泥巴烧成的大砖色泽灰暗，明显带有北方的秦式风格。沿着台阶登上城墙，远处是金钱河和层峦叠翠的群山。


4

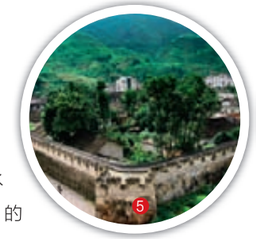
千载古城现风华

从十堰市区出发一个半小时的车程，就到了郧西上津镇津城村，村子在镇中心，而古城又在村子的中心。经历数百年风雨的津城村，依然优雅地立在眼前。城内白墙黑瓦的天井四合院，古老青石板街道，向游客展示出一幅古趣盎然的建筑风物图。

抬头仰望，上津古城墙和城门楼高大粗犷，泥巴烧成的大砖色泽灰暗，明显带有北方的秦式风格。沿着台阶登上城墙，只见墙顶修建有长廊和方形的瞭望孔洞，以作抵御外敌之用。远处是波光粼粼的金钱河和层峦叠翠的群山。

行走于古城中，街道上那一排排古民居，似乎就是历史的见证。老街店铺密集紧凑，店面、作坊、住宅三位一体，保留古代商家“前店后坊”或“前铺后户”的经营格局和特色。建筑高仅两三层，多为木穿榫式结构，马头墙、小青瓦，朱阁重檐，古朴典雅。

在两侧的民居中，人们早已习惯了游客的“窥探”眼光，一如往常地生火淘米、做饭洗衣。午后的古街，调皮的孩子们在街道上玩耍嬉戏，偶尔会看到慵懒的小猫，更显现出古城的宁静和安详。四合院里偶尔飘出的二胡声，指引你来到古城深处，向时光更深处漫游。


5

金钱河是上津古城的灵魂，早在南北朝的《水注经》一书中就有记载。从古城出来沿着滨河大道走300多米，就来到河畔。白色水鸟翱翔水面之上，向游客讲述着“天子渡口”的故事。

横跨在河两岸的吊桥，犹如长虹卧波，把人们引向金钱河南岸。吊桥是用铁索和木板搭建起来的，漫步上去，晃晃悠悠，摇落盛夏的炽热。岸边，有妇女在浣衣，有小孩嘻嘻哈哈在戏水，形成小桥流水人家的风情画卷。

1–3 东沟景区。
4–5 津城村。
6 樱桃沟村。

郧阳区 樱桃沟村

樱桃沟因满山遍野的樱桃树得名，村庄散落于茂盛的樱桃树之间。到了暮春，一树一树的，满是红艳欲滴的樱桃，让人望而生津。

樱桃花开满暮春

樱桃沟因满山遍野的野生樱桃树得名，村庄散落于茂盛的樱桃树之间。阳春三月，樱桃沟里的游客渐多。晨雾中，花荫环抱的小山村，一片青瓦白墙坡屋顶，一树树樱桃花灿烂开放。

通往樱桃沟的道路蜿蜒曲折，就像一条跳跃的丝带盘绕在山间，牵动一片旖旎风光。白色的花朵，在春阳的照耀下，像一树雪罩上了薄薄的雾；山腰上的樱桃花开得正艳，粉红中透着白；山顶的樱桃花刚刚出苞。一山樱桃花，呈现出不同的景致，层次分明，如诗如画。

花蓬蓬的樱桃树带，盘绕着房屋、水塘和农田。经过房屋时，它逶迤多姿，伸向千家万户的院门；走过水塘时，它奇幻游弋，水中的倒影长蛇般摆动着尾巴；通往农田时，它盘旋瘦俏，隐约遁入庄稼地畔的陇上。花影绰约的农田里，这里几畦油菜，那里几行草莓，路边的蒲公英也探出了脑袋。

到了暮春，白的樱桃花由红的樱桃所取代，一树一树的，满是红艳欲滴的“玛瑙”，让人望而生津。即使二三十元一斤，也有人愿意奢侈地买来尝尝。

樱桃沟如果仅仅有樱桃，肯定无法获得如此多的关注和赞誉，和美景相和的秦楚风格的农舍、旅馆，才是这幅山水画卷中的点睛之笔。

进入村庄，首先映入眼帘的，便是村委会旁的游客接待中心。木椽、茅草、磨盘、竹篾构成了整个建筑，每一间客房的布置都力图回归自然。挂衣钩是木杈，凳子是木桩，盥洗池是石缸，连被子都是大红花的……这种仿古的建筑风格，给了游客最别致的享受。

以“五零山居”为代表的旧房改造，以“六零院”为代表的新房建设，以“柒零黄酒坊”为代表的手工作坊建设，以“樱桃小镇”为代表的秦楚民俗文化建筑群落，构成了樱桃沟新的村落主体，徜徉其中，梦回汉唐。


6

竹溪县 中峰镇同庆沟村

竹溪中峰是贡米产地，种植贡米已有千年历史。等到冬日，山岭上层林尽染，山村褪尽铅华，一堆堆稻草垛子，叙说着丰收的喜悦。



稻花香里说丰年

竹溪县中峰镇素称“贡米之乡”，同庆沟村乃此镇贡米基地。随着景观河道、产业基地、休闲景点、文化广场、瀑布开发等系列工程的完成，一个融合了田园风光、农耕风情、贡米文化等多种元素的美丽乡村，在秦巴大山之间展露着风情。

据介绍，同庆沟之名起源于同庆寨，古称峒崎山。《竹溪旧志》记载：峒崎山“悬崖万仞，飞泉倒泻，漱玉喷珠，不减庐山瀑布。循麓而上，蹊径险绝。顶有三寨，可容数千人。”

寨下有龙女瀑，瀑布出自一泉，泉水汇集为峒溪河。峒溪河流经方石寨，过疏林幽壑，穿磐石榛莽，最终出现在山外的时候，已在高高的悬崖峭壁之上。泉水循崖直泻而下，远观如白绫飘落，近看水势磅礴，跌珠碎玉，喷雪飘雨。瀑落为渊，水积成潭，形成高低错落的五个碧潭，村民谓之五龙潭。

龙女瀑一侧山崖上，临潭近瀑，修有栈道草亭，便于游人登临观赏美景。飞瀑碧潭烟轻雾淡，游人登台，凭栏而望，宛若置身仙境，笼罩在一片清凉之中……

竹溪中峰是贡米产地，据传此地同样的土壤、水源、肥料良种和耕作方式，在不同的田里所产贡米品质不同。仲秋时节，片片稻浪从沟口翻滚到山前，弥漫着成熟的气息和丰收的喜悦。收割机在成片的稻田上来回作业，同庆沟人开着三轮车将一袋袋装好的稻谷拉回家去，趁着天气晴好，晒干后售卖。每家凭此收入，便很可观。

这一带的农民种植贡米已有千年历史。据传，庐陵王李显迁至房陵期间，地方官将中峰所产稻米送给李显。李显品尝之后，觉得品质上等，口感极佳，便将这稻米进献给武则天，此后中峰稻米被敕令年年进贡。

等到冬日，山岭上层林尽染，墨绿的松柏枝，白白的芦苇花，绯红的枫叶……山村褪尽铅华，一堆堆稻草垛子叙说着丰收的喜悦。



房县 野人谷镇

谷内水清谷幽、山峦俊美、高峡平湖、碧波荡舟，是阳春赏花、盛夏避暑、深秋观景、严冬咏雪的旅游胜地。

寻幽探奇觅“双野”

房县野人谷镇独特的喀斯特地貌造就了奇山险谷、天坑溶洞，孕育了“双野”、黑龙洞、南河等秀丽风光。

野人谷、野人洞位于房县城南30公里处，长江三峡门户第一大支流黄柏河上。这里是宜昌通往神农架以及长江北岸旱路入重庆的咽喉要道。原名“神农峡”，后因《房县志》中关于野人在此出没的记载被发现，更名为“野人谷”。一条溪流贯穿始终，峡谷曲折幽长，又称“十里长峡”。峡谷内有躲军洞、野花荡、换彩岭、野人城堡、三潭野浴、龙须瀑布群等，构成一幅绝妙的画卷。

躲军洞，现名“野人府”，是野人谷峭壁上的一个大溶洞。传说武则天当年废中宗李显为庐陵王，贬居房陵（即房县），薛刚在房陵举旗反唐，保驾李显。官兵围攻房陵，李显及家眷、宫室人员冒险进洞，躲避官兵，故名“躲军洞”。洞深300米，进口垒有巨石，出口是悬崖绝壁，洞内钟乳石林立，千奇百怪。

躲军洞水库又名“野花荡”，在水库中有一棵百年老树，游客乘坐小舟，荡游水库中，高峡平湖，风光无限。

龙须瀑布群在野人谷尽头，各种大小瀑布飞流直下，顺岩边小道来到瀑布侧面，有两池清潭，一个名叫“大酒杯”，一个名叫“二酒杯”。过了酒杯潭，就是“屈尊处”，须低头弯腰才能走出峡谷。

谷内水清谷幽、山峦俊美、高峡平湖、碧波荡舟，集苍山、秀水、幽谷、险峡、溪流、飞瀑、神峰、奇洞为一体。野人城堡、峡谷栈道、镇谷玉玺、龙须瀑布等众多景点构成一幅幅绝妙画卷，是阳春赏花、盛夏避暑、深秋观景、严冬咏雪的旅游胜地。



竹山县 总兵安村

春天的总兵安村，杨柳抽出新芽，小河水位渐涨，燕子尚未来时，一望无际的油菜花，给村庄涂上最绚烂的金黄色。

小桥流水皆入画

在蓝天映衬下，在绿水点缀中，在青山掩映处，竹山县麻家渡镇有一座嵌着小桥流水、带着风花雪月的村庄，它就是总兵安村。

循环的乡村公路绕着整个村子，不时有来自其他地方的车辆进出；谭家河从村中静静穿过，绿油油的水草在碧波中荡漾；种着花果苗木的植物园，株株树苗茁壮；修复完成的仙姑洞、佛爷洞、相知桥、淬心亭、慈孝阁、滁尘潭等景点，在游步道的穿引下，已是这座村庄的粒粒珍珠。一排排整齐划一的庸派民居，点缀在山水之间，构成一幅最和谐动人的乡村盛景。在这些民居中间，总兵安村小学里传出的朗朗读书声让人恍如回到童年。

最美的总兵安村在春天。溟濛的冬日一过，杨柳抽出新芽，小河水位渐涨，燕子尚未来时，一望无际的油菜花，给热闹的村庄涂上最绚烂的金黄色。

据说，清朝时此地有一总兵，深得民众爱戴，皇帝听说后派遣堪舆术士前来查看，发现此地山水俊秀，竟呈龙凤之形，皇帝命人挖断龙脉凤颈，并立斩总兵。民众感怀总兵恩德，命名此村为“总兵安村”。

常来总兵安村的人都知道，此处是附近村镇垂钓爱好者的首选之地。背靠佛爷洞、面对植物园的谭家河上，有一处深约2米的绿潭，坐在溪水轻溅的岸边，三两钓友稳如磐石，静候鱼儿上钩，运气好的一下午能钓到三四斤桃花鱼和草鱼。

当然，更多的人会把总兵安村视为徒步的绝佳之地。从麻家渡集镇右拐进入麻库路，沿路可以见到顺河而建的民居，水稻犹如碧绿的地毯，铺在道路周围，空气中弥漫着植物的芬芳。乡村公路蜿蜒进入村庄深处，路面上纤尘不染，路旁是软如貂毛的草坪，贪玩的孩子们在上面尽情追逐、打滚，大人则铺着毛毯，放上水果零食，就像野外露营。在这样的道路上行走，十分享受。



1 同庆沟村。
2 野人谷镇躲军洞。
3-4 总兵安村。



大美十堰 美玉出深山





巍巍武当层峦叠嶂，滔滔汉江奔涌北上。十堰有道，集自然之神韵；十堰有灵，聚山水之精华；十堰有宝，享世人之盛誉。

绿松石 “补天”彩石

传说中“女娲补天”所用的五彩石就有绿松石。

绿松石是一种不透明的宝石，呈蜡状光泽。早在6800年前，新石器时代的半坡人就已用它做装饰品。1965年，在距竹山县400多公里的江陵望山一带出土的一把宝剑的剑托上，镶嵌着类似龙形的蓝绿色石头。经鉴定，这把宝剑就是越王勾践的随身佩剑，镶嵌在剑托上的宝石就是绿松石。

十堰的绿松石产量大、品质佳，尤其是天蓝、浇蓝黄褐及深绿色绿松石储量丰富，开采历史悠久，郧阳区、郧西县、竹山县一带的绿松石最为优质，享誉中外。竹山县被誉为“东方绿松石之乡”，世界上70%的绿松石产于中国，中国70%的绿松石产自十堰，十堰70%的绿松石产自竹山。

神农鸡血玉 镇山宝石

神农鸡血玉，仅出产于湖北省紧邻十堰的神农架，是一种珍贵红色玉种，当地人称之为“镇山宝石”。神农鸡血玉经加工后，具有极高的观赏和收藏价值。

神农架林区作为世界上唯一一个中纬度天然绿洲地带，已存在16亿年之久，其矿产资源丰富，是古老的玉石蕴藏地。经地质专家勘探，神农鸡血玉矿形成于中元古界地质时期，距今大约10-13亿年，其形成年代远超和田玉与翡翠，是中国最古老的玉石之一。

神农鸡血玉以鸡窝矿形式分布于神农顶峰万丈悬崖之上，由于地势险峻，无法机械作业，只能依靠人工开采，用背篓背下山，整个过程均采用原始开采方式。据了解，一年12个月中只有6-8月可进行开采，其余时间均为封山时间。







米黄玉 玉石新贵

米黄玉，又称松香黄，因其色如黄米而闻名。玉石细腻柔顺，色泽纯净透彻，被称为黄水晶、黄玛瑙、黄金玉，具有非常润泽的油脂光泽和蜡状光泽。

十堰市郧阳区谭山镇素有“中国米黄玉之乡”的美称，其米黄玉的色泽、质地被公认为亚洲翘楚。地质探明，境内米黄玉资源总储量约400万立方米，无论储量还是品质均为国内乃至世界少有，以其为原材料的工艺品更是广受赞誉。

2010年，用米黄玉和新疆和田玉加工雕刻而成的“古龙古凤玉璧”一亮相上海世博会就有买家出千万元订购。现已在郧阳区发现“米黄玉”“汉白玉”“海浪灰”“芙蓉红”等多个品种，由谭山米黄玉加工的龙凤玉枕、玉杯、玉桌等系列品种，畅销全国各大城市，出口到多个国家，享誉国内外。





1-4 绿松石工艺品。
5-6 神农鸡血石。
7-8 米黄玉。
9 春到茶厂。



武当道茶 仙山滋养

茶圣陆羽曾著《茶经》，其中有云，秦岭以南包括十堰在内的秦巴山区正是茶之源头。十堰不仅是中国茶树的原产地之一，也是中国道茶的重要发祥地，产自秦巴山区和武当山的武当道茶，亦名太和茶，因武当山而得名。

茶源秦巴 有迹可循

自神农在十堰地区采药时最早发现利用以来，武当道茶的生产历史已有数千年。

武当道茶，因其产自武当太和山，亦名太和茶。道人饮此茶，心旷神怡，清心明目，心境平和气舒，人生至境，平和至极，谓之太和，由此，成为名茶和贡品。

相传，真武祖师武当修道，就曾以种茶、品茶磨砺心志，修身养性，最终得道飞升。如今每逢农历 “三月三” “九月九”，武当山都要举办盛大的法事活动，用最好的道茶敬奉真武祖师。

17世纪初，秦巴山区武当山一带的茶叶，一路顺汉江而下，集中于襄阳，然后入河南，北上至内蒙古，由 “万里茶道”进入俄罗斯；一路由十堰郧阳码头或均州码头溯江而上，运往陕西，然后由陆路翻越秦岭至西安，西上甘肃、新疆，走丝绸之路进入中亚及阿拉伯国家，十堰因此成为 “万里茶道”的重要节点。

中国茶叶博物馆周文棠研究员多年潜心研究发现，中国茶叶起源于鄂西山区，正是十堰所处的秦巴山区和武当山一带。

道茶文化 源远流长

一花一世界，一叶一菩提，植根武当道教文化的武当道茶，更像一个文化输出的出口，从这细小的切口里，看到的是秦巴山人对武当道教文化的传承和全新的演绎。

据史书记载，中国古时植茶、制茶、饮茶多在道观寺庙风行。其历史可追溯至2500多年前的道家鼻祖老子。《道经 · 天皇至道太清玉册》记载：“老子出函谷关，令尹喜迎之于家首献茗，此茶之始。老子曰：食是茶者，皆汝之道徒也。”老子第一个将茶作为道家待礼之物，并纳入道的范畴、礼的规范，道茶由此而生。

李晓梅是湖北工业职业技术学院茶艺课的创始人，她在茶艺课程开发和研究方面有很深的造诣，并首创了《武当道茶茶礼》，将武当武术、武当道乐、武当道教文化等元素与茶叶冲泡手法有机结合，将道茶文化通过艺术的方式演绎。

在十堰，有众多像李晓梅这样深爱着武当道茶和茶艺茶礼之人，也会经常成群结伴去武当深山中找茶、采茶、品茶，感受独特的道茶文化。

道茶品牌 美名远播

“高山云雾出好茶。”位于秦巴山区的十堰市

是中国重要的高香型绿茶生产基地。全国著名茶叶专家、中国农业科学院茶叶研究所副所长鲁成银曾说，十堰地区的绿茶可谓“绿豆汤、清花香”，茶叶鲜嫩明亮，茶水鲜爽回甘，尤其以形美、香高、味醇、有机茶的内在品质和养身、养心、养性、长寿茶的文化特质，成为中国绿茶的佼佼者，彰显出人与茶的自然和谐。

十堰的茶叶长在秀水仙山，品质优良上乘，却隐在深山无人识。2009年是十堰茶产业史上的一座里程碑。这一年，十堰市人民政府与湖北省直属单位开展合作共建。市政府与省农业厅签订战略合作协议，共同打造武当道茶品牌。武当道茶，作为十堰山区优势特色产业，迎来了前所未有的发展机遇。

目前，全市茶园面积已达70万亩，主要分布在以竹溪县、竹山县、房县为主的南部山区，丹江口市、郧阳区、郧西县等地近几年茶叶面积也呈加快发展之势。十堰也因此被国家农业部列为全国优势茶产区，被湖北省确定为全省高香型绿茶基地，是湖北省四大茶区之一。

如今的武当道茶，畅销国内十多个大中城市，远销东南亚及欧美市场，深受消费者青睐。

1 房县小花菇。
2 房县燕耳。
3 郧阳区无矾粉条。

TIPS

- **湖北龙王垭茶业有限公司**
地址：湖北省十堰市竹溪县龙王垭山。
电话：0719-2830017
- **十堰梅子贡茶业股份有限公司**
地址：湖北省十堰市竹溪县工业园区。
电话：0719-2728298
- **十堰市乡情茶业开发有限公司**
地址：湖北省十堰市郧电街 5 号。
电话：13277196999

物华天宝武当山

四季更替，适时而食，不时不食，是古人留给我们的养生智慧。在秦巴山区，人们遵循自然生长规律，品食地道武当山珍，感受来自自然的馈赠。

阳光、空气、水，是人类赖以生存的基础，同样适用于食物。而要领略食材的原始味道，必须回到最接近自然的地方。


1


2

当太平洋暖湿气流从汉江平原吹过，抵达秦岭，在丰润雨水和温暖空气的共同作用下，一种黑色食物正在悄悄生长。

房县黑木耳，每年春雨过后，放置在农户院内的椴木上就会自然生长出一个个豆状的小木耳，这些椴木采用的是花栎、麻栎等优质树种，经过风雨洗礼，小木耳长大变成一簇簇菊花状黑木耳。新鲜的木耳呈半透明，富有弹性，但不易保存，常常干燥处理，借助阳光和风，更多时候是利用机器，使水分散失，鲜味凝聚。干燥后的木耳急剧收缩成角质，硬而脆。当干燥的黑木耳吸水膨胀后，就会恢复其原来新鲜时的舒展状态，极其有趣。

被誉为“素中之荤”的房县黑木耳已成为家家户户做菜的佐味佳品，而同处大山中的另一种美食，更令人惊喜。

不同于黑木耳的弹、脆，房县小花菇肉质肥厚，烹饪时更鲜香。如今香菇已经实现人工培植，品相极佳，但仍有一些年长的老人喜欢去深山寻觅野生香菇。它们生长在深山枯树上，极大的昼夜温差和优质的自然环境，使野生小花菇极其美味，营养价值高。

《舌尖上的中国2》让深山美味小花菇广为人知，但野生花菇的问世，源于天地之间的种种机缘巧合，一般很难获取。美味难获取，鲜香留心间。无论野生，还是人工培育，房县香菇生产已有千年历史，拥有丰富经验的农人，早已明晰如何获得更加美味的香菇。

一些眼前的食物，往往看着渺小，不屑言说，却有可能来自深海和远山。

“吃鲜当吃江鲜、河鲜，鱼虾之类的东西，海鲜是新鲜，江鲜才是味鲜。”听到一个食客说出这些话，脑海里首先浮现的就是丹江鲌鱼、小银鱼。

经过几个月的休渔期，到了收获的季节，撒下一张大网，不多时，就见肥硕的鲌鱼在渔网中翻腾跳跃，溅起一波波水花。鲌鱼小的有十几斤，大的一人抱起还有些吃力，拉网时，渔夫可费了不少力气。

用最简单的烹饪方式，放在火上清蒸，一开锅，鲜香袭人。摆盘，淋上秘制调料，放上切成细条的葱、姜、小料，就能还原鱼最鲜美的味道。无论靠山还是靠水，劳动者总能发掘独具本地特色的美味。

大鱼大蒸大煮，自是畅快，好吃的小银鱼，也另有一番滋味。自然生长的小鱼，生长周期虽长，但肉质更细嫩，随便几条，便能成就一锅靓汤，汁液浓郁；晾晒风干，也能成为最好的增味品。与其他菜肴搭配，提鲜的同时，最大限度地保持食材的本味。做成鱼干也备受欢迎，远销国内外。

食物的获得，需要超长的辛苦和耐心的等待。

秦巴山区，经过一春一夏发芽开花结果，满眼的绿色变成金黄，又到了收获的季节。深秋，一个个金黄的武当蜜橘压弯枝头，摘下一个，掰开一瓣放进嘴里，饱满的果汁立刻包裹唇齿，清甜顺着咽喉直达心底。

烤橘在寒冷的秋冬更受欢迎。把新摘的蜜橘放在火炉边烤热，随着橘皮变深，橘香四溢，烤热后的蜜橘味道酸甜，止咳去火，老少皆宜。

走出橘林，不远处，一片核桃林满目苍翠。几个调皮的孩子拿着竹竿，踮着脚，使劲地打着青绿的果子，剩下的孩子跑跳着寻找打下来的核桃，用随手捡来的砖头、石头砸烂果皮和果壳，忙得不亦乐乎。当新鲜的核桃肉露出，便迫不及待用小手抠出果仁，初入口还是果皮的涩，细心的孩子去掉核桃仁最后一层涩皮，白白的果仁嚼起来脆嫩，有点像花生的味道。而晒干后，核桃仁又是另外一种味道。

产业化发展后的蜜橘和核桃，品相更加优质，采摘更加便捷。位于都市的人们，常于周末来到果园亲手采摘，品尝丰收的喜悦。

在山的那头，在海拔400~800米之间，林茂水清，在稻田里，农户们正忙碌收割着这一季的新米。这不是普通的大米，早在唐朝便被钦定为“贡米”。新收的竹溪贡米个大细长，形状似梭，米质白如玉，色泽光亮，晶莹饱满。不远处炊烟袅袅，大米的清香弥漫整个山村，用柴锅蒸出的贡米格外香浓，柔软可口。

这边的贡米已上餐桌，另一边的“皇酒”正在慢慢发酵。重阳过后，新米刚丰收，房陵人家便开始忙着酿造黄酒。经验丰富的农妇，将新收的糯米浸泡一晚，第二天上笼蒸熟，晾至适宜的温度，加入碾碎的小曲和水拌匀，盛入木盆中，中间留出一个小酒窝，四周包裹好棉被，让它自然发酵。当空气中飘出诱人的酒香，酒窝中沁满了清亮的酒液，正宗房县黄酒就做好了。冬天烫了喝发热御寒，夏天喝冷黄酒消暑止渴。

一年四季，总有些食物令你怀念某个季节；总有一些特色，让你记起某个地方。山城十堰，武当山珍，能让你在某个时刻回想起这里的山、这里的水，还有这里的乡愁。


3











竹溪贡米

竹溪贡米，唐代始封“贡米”，米质白如玉，形状似梭，粒大个长，色泽光亮，晶莹饱满，富含人体所需钙、铁、锌、硒等微量元素。2008年获得第五届中国武汉农业博览会农产品金奖。

“贡米之乡”——湖北省竹溪县，生态优良，土质肥沃，素有“粮仓”之称。因其得天独厚的自然条件，蕴育出“誉盖五谷”的宫廷“贡米”。竹溪贡米主产区位于中峰镇，独特的温差和泉水灌溉，使稻谷生长周期长，营养丰富，味道可口。贡米种植过程中，完全使用有机肥和生物措施除虫防病，是天然的绿色食品、有机食品。2009年11月23日，国家质检总局决定对“竹溪贡米”实施国家地理标志产品保护。

武当蜜橘

武当蜜橘具有色泽鲜艳、果形美观、果肉细嫩、汁多化渣、风味浓郁等特点，荣获“中华名果”等荣誉称号。

丹江口市山清水秀，风光优美，光照充足，气候温和，库区52万亩湖面的“湖泊热效应”孕育了良好的生态小气候，使得丹江口市成为我国北缘地区具有独特优势的优质柑橘产区，已被列入国家柑橘优势产区特色区域。

房县小花菇

房县早在1000年前就有香菇生产，素有“香菇山珍”之称。2014年，房县小花菇亮相《舌尖上的中国2》，以食材获取的艰辛为角度，讲述了小花菇的独特味道。一时间这种珍贵的食材再度火了，受到国内外美食爱好者的青睐。

房县小花菇是生长在大山深处的一种“顶级美味”，不仅可用来调味，还能清炒当菜吃，最简单的烹饪方式却将小花菇先天的鲜美醇厚尽显无遗。

房县燕耳

房县是中国著名的黑木耳生产基地县、驰名中外的“木耳之乡”。房县黑木耳以花栎、麻栎等主要树种做椴木，采用优育菌种人工点茵，在自然条件下生长而成。房县自然环境独特，生产的黑木耳色鲜、肉厚、朵大，口感润滑，营养丰富，风味独特，畅销国内外。2009年5月，国家质检总局批准对房县黑木耳实施地理标志产品保护。

房陵黄酒

房陵黄酒历史悠久，古代曾称为“封疆御酒”“帝封皇酒”。闻名天下的《诗经》编者尹吉甫是房陵人，相传楚王派太师尹吉甫作为使者向周宣王进贡，尹吉甫带了一坛房陵人自产的“白茅”(黄酒)献给周宣王。上殿开坛满殿香，周宣王尝了一口，大赞味美，遂封为“封疆御酒”。房县黄酒兴盛于唐代，唐中宗李显被贬房陵期间，随行720名宫廷匠人对房县民间酿方进行改进。李显登基后，封房县黄酒为“黄帝御酒”，故又称“皇酒”。

房县黄酒属北方半甜型，色玉白或微黄，酸甜可口，含有20多种氨基酸和多种维生素及微量元素。

神农蜂语

“博采百花之精华，广聚奇药之功效。”神农蜂语源自原始森林神农架，2014年获得第十届中国武汉农业博览会“金奖农产品”殊荣。





上古时期，神农炎帝遍尝百草，为民治病，并将蜜蜂带回，由其母姜螈饲养，由此开创了蜜蜂的驯养历史，后有姜岐发扬光大，姜岐被尊为蜂圣。《神农本草经》记载蜂蜜“安五脏，益气补中，止痛解毒，除百病，和百药，久服轻身延年。”如今，古老、神秘的神农架孕育了一个蜂产品品牌——神农蜂语。

神农蜂语蜂产品质地纯正，品种丰富。蜜源基地的神农架被世人称为“百花之乡”“天然大药园”“绿色宝库”。其中药材种类有2023种，属珍贵药用、食用野生蜜粉源植物有540多种，为蜜蜂采花酿蜜提供优良的花源，因此神农蜂语系列蜂产品具有更多的有益成分，是蜂产品中的佳品。

郧阳三合汤

“天下香客朝武当，必吃万历三合汤。”郧阳万历三合汤源于444年前的明万历元年。因这种食物以牛肉、粉条、饺子三种原料做成，称为“郧阳三合汤”。三合汤的主要配料包括韧性强、精丝好的红薯粉条，上等牛肉馅包成的饺子，以及刀工考究的卤牛肉片。再加入富含钙、铁、磷成分的牛骨汤，风味独特，鲜辣飘香。

郧阳三合汤历史悠久，风味独特，不仅是郧阳地方的一道名吃，更是郧阳饮食文化的一个标志。不论外地人到郧阳，还是郧阳人招待外地人，吃三合汤在郧阳成为一种传统。因此，自古就有“到郧阳不吃三合汤就等于没到郧阳”的说法。

丹江口翘嘴鲌

丹江口翘嘴鲌产于湖北省丹江口市，原系长江、汉江土著鱼种，由于生长周期长，肉质细嫩，味道鲜美，历来是餐桌上的佳肴。丹江口翘嘴鲌是因丹江口大坝修建蓄水，在特定环境中繁衍生存的地域性特色淡水珍品，是中国地理标志认定受理的首个活体鱼类。2008年12月，国家质检总局批准对丹江口翘嘴鲌实施地理标志产品保护。



1 武当特产地图。
2 武当蜜橘。
3 房县小花菇。
4 神农蜜语。
5 竹溪贡米。
6 房龄黄酒。
7 郧阳三合汤。
8 清蒸翘嘴鲌。

TIPS

- **竹溪三元米业有限公司**
地址：湖北省十堰市竹溪县中峰镇青草坪。
电话：0719-2860392　13886836948
- **湖北双竹生态食品开发有限公司**
地址：湖北省十堰市竹溪县中峰镇 29 号。
电话：0719-2860533、4001018533
- **柑橘协会**
地址：丹江口市习家店镇蔡家渡 。
电话：13329854766
- **十堰市武当山珍系列产品开发有限公司**
地址：湖北省十堰市茅箭区。
电话：0719-8768658
- **房县神武山珍食品有限责任公司**
地址：湖北省房县城关镇武当路 168 号。
电话：0719-3223599
- **十堰市武当山珍系列产品开发有限公司**
地址：湖北省十堰市茅箭区 。
电话：0719-8768658
- **房县神武山珍食品有限责任公司**
地址：湖北省房县城关镇武当路 168 号。
电话：0719-3223599
- **十堰天香黄酒有限公司**
地址：张湾区车城南路 48 号 。
电话：0719—8203116、8221164
- **湖北神农蜂语生物产业有限公司**
地址：湖北省十堰市朝阳中路 69 号。
电话：0719-8216350 13972490039
- **郧阳王氏三合汤**
地址：张湾区朝阳路国税局对面建工巷 1 号（朝阳小区菜市场）。
电话：18772810332
- **郧阳万历三合汤**
地址：张湾区公园路 21 号。
电话：0719-8020189
- **丹江口市博奥水产品有限公司**
地址：湖北省丹江口市樊丹路特 666 号。
电话：0719-5235858
- **丹江口圣源实业有限公司**
地址：湖北省丹江口市丹江大道 73 号。
电话：0719-5238390

武当道斋
以食问道的养生智慧

用武当山及周边地区产的好食材，用至简至精的烹调手法，做出自然滋味。


1


2


3


4

3月中旬，风从东方来，车行在武当山上，混合着青草味、花香和茶香的空气直往鼻子嘴巴里钻。对于久居城市的人来说，光吸吸空气，就已经是神清气爽了。此行我们的目的地是武当山的八仙观，到“玄缘精舍”客栈的韩掌柜家品尝美食。

客栈被茶园环绕，菜地与茶园毗邻，漫山遍野多的是肥厚的土壤。春天里，从松软的泥巴里冒出各种各样的野菜，都能被韩掌柜发现，做上一桌子春宴。今天，韩掌柜的收获不少，野芹菜嫩得能掐出水，野葱的个头挺拔，长得肥实，鱼腥草也是脆生生的。在山上待久了，她的这双手就像是长了眼睛，一摸一个准，藏在沟沟壑壑里的野菜和药材都逃不过她的双眼。

“没有现成的菜谱，山里头长啥就吃啥，在做法上，也没有什么花式烹饪，保留食物最自然的味道。”韩掌柜说。她理解的武当养生菜，就是用武当山及周边地区产的好食材，用至简至精的烹调手法，做出自然滋味。用如在云端的轻盈心态，对待寻常可见的食材，用超量的耐心和诚意，从不卖弄技巧，也不炫耀刀法，一切只在味觉里做文章。

几百年来，居住在武当山的道人们一直把山中的天然野菜作为他们一日三餐的主菜。遇到重大节日庆典，道人们会准备武当道斋宴，这就包含了冷拼如孔雀开屏、花开富贵，凉菜如香卤素牛肉、甜蜜圣果、翡翠瓜条；热菜如菜胆素鲍汤、太极豆腐盒、香煎素虾、道家素合炒、蜜汁八宝银耳羹等；特制的点心如香煎玉米饼、山芋糕、道家烙饼等。


5

众所周知，道教素以养生闻名天下。在道教中，养生就是对生命的滋养。以武当道人为例，他们要求“食不言，寝不语”，将养心与养身结合。保持心情愉快，少思寡欲，少劳心多养气；饮食与调养结合，不偏食、不暴食。

道家的这些养生理念是具有普世性的，武当养生菜的范畴也不仅仅局限于道人的日常饮食，剥除宗教的外表，呈现给我们的不仅仅是食物的理念，而且与当下有机环保的饮食潮流，与尊重土地，依循季节取食不谋而合。

菜品展示

道家米圆：精选产自武当山地区的优质糯米，自酿的糯米酒和手工圆子，清香爽口。

养生炖萝卜：此菜做法无他，清蒸大白萝卜，口感清淡绝不寡味，吃法无他，细细品味一颗萝卜的真味。

野菜拌毛豆：鲜嫩的野菜包裹着翠生生的毛豆，不需要过多加工，点到为止的烹调即可。

太极东坡肉：选用魔芋、面筋、豆腐、紫菜和胡萝卜等素菜，摆好盘，上笼蒸后勾芡，出笼后淋上酱汁的豆腐，给人以红烧肉的既视感。

紫薯沁菜心：取白菜中最娇嫩的菜心，与紫薯烹调为菜，色泽清新，口感清甜，爽口悦目。

1 太极东坡肉。
2 养生炖萝卜。
3 道家米圆。
4 野菜拌毛豆。
5 紫薯沁菜心。
6 木耳凉拌白玉菇。
7 木瓜葛根甜品。
8 素腰花。
9 口袋豆腐。

TIPS

- **玄缘精舍**
地址：武当山景区八仙观。
电话：
13636169508
- **仙都宾馆**
地址：武当山旅游经济特区永乐路 16 号。
电话：
0719-5663058

武当山珍
大自然最好的馈赠

所谓武当山珍，就是居民采用当地产的野生猴头菇、天麻、木耳、地耳、蕨菜、槐花、松菇、竹笋等原料加工而成，具有鲜明浓郁的十堰地方风味特色。


6


7


8

清明前后，槐花开得热闹，记得小时候，妈妈最擅长拿槐花做饭，开水焯一下，槐花炒鸡蛋、槐花米饭、槐花汤等，都是满口留香的好饭好菜。剩下的晒干，干燥储存起来。到了冬天，再为全家人包上一锅美滋滋的槐花肉包子，那就是寒冬时节所有人最盼望的口福了。

打槐花始，锅贴地耳蛋饺、凉拌蕨菜、竹笋炒腊肉、野菜煎包、香菇炖鸡等，每个时节，大自然都会为你呈上好食材。

一方水土养一方人。十堰人的日常饮食离不开各类山珍。从某种角度讲，可能是老天太过偏爱这块土地的缘故，山水相依的十堰简直就是一个天然食材库，和大山打交道的当地人也非常懂得如何利用这些自然的馈赠。

所谓武当山珍，就是居民采用当地产的野生猴头菇、天麻、木耳、地耳、蕨菜、槐花、松菇、竹笋等原料加工而成，具有鲜明浓郁的十堰地方风味特色。

在武当山珍中，野菜、菌类和竹笋占据了重要地位。以菌类为例，在北方地区，除了香菇鸡汤，以及火锅中的一些蘑菇品种外，可能很多人对于菌类都没有更多的了解。但在十堰人的饮食中，各种菌菇却能撑起一道道大菜，如油炸杏鲍菇、木耳拌白玉菇、香菇素腰花等。我们在丹江口市六里坪镇就品尝到了一道花菇烧猪尾。用的是房陵小花菇、鹌鹑蛋和土猪肉煨制而成，花菇浸满肉汁，猪尾肥而不腻，两种食材入口，都有点儿嚼劲儿，相较于大口喝汤、大口吃肉，快感也就在这一寸一寸咀嚼中产生的口舌之欢。


9

山区多茂林修竹，每年三四月份春笋上市的时候，家家户户都会释放憋了近一年的馋虫，尝尝鲜竹笋的滋味。“一把鲜笋，放猪油，加点儿辣椒、葱，跟五花肉爆炒，就是一道美味。”

菜品展示

口袋豆腐：石磨的豆腐，炸至金黄，掏空，放入炒好的香菇、冬笋、五花肉，用鸭肠封口，放于清汤之中与汤同食。

花菇烧猪尾：精选房陵小花菇、鹌鹑蛋和土猪肉为原料，花菇浸满肉汁，猪尾肥而不腻，两种食材入口，都有点嚼劲儿。

素腰花：看上去是一道普通的炒腰花，入口方知是吸收了鲜汤汁水的花菇，口感细腻绵软。

油炸杏鲍菇：把当地产的杏鲍菇切成细丝，再用芝麻油炸至金黄色，加入葱花。过油后的杏鲍菇爆香，吃起来别有风味。

木瓜葛根甜品：选用武当山地区的木瓜和葛根做成的一道甜品，色泽诱人，口感清爽，是养眼美容的佳品。

木耳凉拌白玉菇：房县是全国闻名的“耳菇之乡”，选用房陵地区的黑木耳和白玉菇，简单烹制，呈现食材本身的味道。

TIPS

- **龙城公馆**
地址：十堰市六里坪高速公路路口盛世龙城。
电话：
0719-5732666
- **桃源人家**
地址：十堰市茅箭区茅塔乡东沟村猴园附近。
电话：
0719-8310588
- **老家人**
地址：十堰市张湾区公园路 10 号（麦当劳旁边）。
电话：
0719-8652788

汉水鱼宴
丰饶之地的家常和精致

好水出好鱼，食材鲜方能出美馔，这是汉水鱼宴最大的优势。哪怕是在平常老百姓家里，红烧鱼块、糖醋鱼、鱼片黄瓜汤等也非常鲜美。

“小时候，我就喜欢跟着哥哥姐姐跑到附近的大柏河水库玩，小鱼在我们的脚丫子旁喜滋滋地游来游去。不远处的渔船晃晃悠悠地朝岸边移动，亮晶晶的水波一层层地扑向我们的膝盖和脚踝。”家住丹江口市习家店镇的小睿说，至今还记得那让人惊艳的一幕：水面波光粼粼，像是金子揉碎了，落在水里，船板上全是活蹦乱跳的鱼儿！

丹江口水库到底有多少种鱼？传说中有名的全鱼宴到底是什么样子？据十堰市水产局最新统计，丹江口水库已发现鱼类60余种，主要有鳙鱼、鲢鱼、银鱼、鳜鱼、蒙古红鲌、翘嘴红鲌、鲴鱼、草鱼、鲤鱼、青鱼等。

“翘嘴鲌脾气倔，习惯在大湖大水里自在，一旦被钓上岸，任凭你把它放在多大的缸里，过不了多久，它就变得没精打采了。要想把翘嘴鲌烹得好，食材一定要新鲜。”跟当地渔民聊天，兴致来了，你会了解到很多关于鱼的趣事。比如鳜鱼性格莽撞，是个快车手，游得太快了，它能一头撞到岸边的石头上，钓鱼者运气好的话，就能捡几条回家。银鱼是外来客，原来丹江口水库里是没有的，后来到这儿安了家就不走了，用它搭配鸡蛋羹，味道很是鲜美。

不同的鱼有不同做法，同一条鱼也有不同的吃法。鱼肉、鱼头、鱼尾、鱼腩、鱼皮、鱼嘴、鱼泡（鱼鳔）、鱼骨、鱼肠、鱼籽……不同部位就有不同菜式，鱼身上下无一不可成佳肴，简直到了出神入化的境地。

在这里，你能吃到剁椒鱼头、鱼头豆腐汤、红烧鱼头、清蒸鳜鱼、豆豉蒸武昌鱼等耳熟能详的鱼宴，还能尝到鱼头泡饼、蒸汽石锅鱼、番茄鱼滑等精致菜肴。以鱼滑为例，经过上千次摔打成型的鱼肉，既有粘性，还能保留原有的营养成分，跟酸甜的番茄汤结合清爽可口。


1


2


3

好水出好鱼，食材鲜方能出美馔，这是汉水鱼宴最大的优势。哪怕是在平常老百姓家里，红烧鱼块、糖醋鱼、鱼片黄瓜汤等也非常鲜美。

倚在水边，看着这些游动的生灵，它和我们共享着这座潋滟的城，还为我们提供了丰富的美食。当我们在享受美食的时候，真该感谢大自然的慷慨。

菜品展示

香煎小鳜鱼：“西塞山前白鹭飞，桃花流水鳜鱼肥。”春风拂面，桃花盛开，鳜鱼跃出水面。这种鱼长相特别，其头似羊，少刺而肉质细嫩丰满，肥厚鲜美，内部无胆，实为鱼种之上品。哪怕是用最家常的办法香煎，也能品尝到无上美味。

清蒸翘嘴鲌：选取约1.5公斤的翘嘴鲌，清洗干净后洒点盐放到蒸柜里蒸8—10分钟，取出后在鱼上面放点葱丝，浇点调料和熟油即可。

鲈鱼狮子头：鲈鱼肉质白嫩，清香，没有腥味，肉为蒜瓣形，最宜清蒸、红烧或炖汤。秋末冬初，成熟的鲈鱼特别肥美，鱼体内积累的营养物质也最丰富，是吃鱼的最好时节。这道菜与传统狮子头不同，用鲈鱼作为主材料，使得成菜的狮子头鲜味更足。

汉江鲜鱼三蒸：没有什么玉盘珍馐的秘密菜谱，但就算是最寻常的汉江鱼，撒点儿葱花姜丝清蒸，都能让人觉得“鲜到了心尖上”。其秘诀就是：新鲜纯净的食材，纯净甘甜的江水，无可比拟。

香煎鳜鱼：鳜鱼比较凶猛，是吃肉的鱼，一向被列入上等食用鱼类。鳜鱼肉质结实，是做鱼圆子、糍粑鱼的极品鱼，煎制、红烧是鳜鱼最佳烹饪方式。香煎鳜鱼，腌制入味后，小火煎透，浇上汤汁，入口鲜香，富有嚼劲，这道鱼品的是醇厚。

汉江鱼头王：采用野生花鲢鱼头，重约4公斤左右，将清洗干净的鱼头放到自己配制的卤汤里卤制30分钟，起锅后放入调料和香菜即可。

1鲈鱼狮子头。 2汉江鲈鱼王。 3鱼皮。 4房县卷卷。 5香煎小野鱼。

TIPS

- **太和舫**
地址：丹江口市外滩张家营码头。
电话：0719-5213111
- **李二活鱼头**
地址：十堰市公园路9号（人民广场对面科技馆一楼）。
电话：0719—8666177

秦巴风味
五味融合的舌尖享受

身处秦巴山地，各类物产非常丰富，秦巴风味的菜肴萃取了川、湘菜系的特点，形成了兼具酸、辣、咸、鲜的特色。

有位在外地工作多年的友人，每次回到十堰，就大呼还是家乡好，嚷嚷着外面啥也没有，要吃的没吃的，要喝的没喝的。对于这种明显的“厚此薄彼”，我流露出来的点滴怀疑立马遭到了他的强烈反驳。

“我们的懒豆腐，拌着辣子酱，别处有没有？我们的土鸡炒木耳，再加进土豆和洋葱，别处有没有？我们的柳林腊猪蹄儿炖干竹笋和萝卜干，别处有没有？我们的浆粑馍，掺着辣椒炒，别处有没有？我们的肥肉炒苞谷面，莹莹亮亮的，还淌着糖汁儿，别处有没有？我们的煨房陵小花菇，别处有没有？"他这一席话，的确震撼到我了，果真如此！虽然说的都是人们最日常最普通的饮食，但从他的语气中我看到的不仅是对这些最普通饮食的情感与满足感，更重要的是在这满足感之上，完全是踏在这片坚实土地上的那种自豪感。

这位友人说的正是十堰四大菜系之一的秦巴风味，它所涉及的菜品种类很丰富。当地人利用产自秦巴地区的山珍、野味、腌制品，并用煎、炸、蒸等多种工艺烹制出各色美味。

身处秦巴山地，各类物产非常丰富，毗邻陕川渝，融合了三地的饮食风俗，在这样的自然和人文条件下，秦巴风味的菜肴萃取了川、湘菜系的特点，形成了兼具酸、辣、咸、鲜的特色。

说到秦巴风味的代表菜，首当其冲的一定是竹溪菜，而提起竹溪菜，很多人的第一反应就是竹溪蒸盆。竹溪蒸盆选材和制作都很讲究。将腌制的猪蹄和鸡肉等20余种各式食材混搭于一盆，行“分批装料，两蒸一闷”的复杂工艺。做好的蒸盆宛如精心创作的一幅色彩缤纷的图画，其“美色”让人陶醉，被食客赞誉“闻香似入仙境，观色养眼提神，食之回味无穷”。

除了名扬四海的竹溪蒸盆，其他县市区的小吃也各有特色。如郧西马头羊萝卜汤、竹山懒豆腐、浆粑馍、郧阳三合汤、神仙叶凉粉、竹山合渣饭、房陵黄酒焖鸡等，没有故弄玄虚的菜名，光听名字，也能把食材和做法猜对七八成。菜肴朴实，味道实诚，像极了这方水土养育出来的人。

勤劳的秦巴山区人民运用生活的智慧，适度、巧妙地利用自然，获得质朴美味的食物。这里有山的味道、水的味道、阳光的味道，也有时间的味道、人情的味道。这些味道，已经在漫长的时光中和故土、乡亲、念旧、勤俭、坚忍等情感和信念混合在一起，凝为舌尖的那一抹秦巴风味。


4


5

菜品展示

房县卷卷：在房县，卷卷几乎每家每户都会做。将大张的豆油皮泡软，再把剁好的五花肉馅均匀地放在上面，豆皮裹挟着肉馅，轻轻卷起来，绕一圈半，切断豆油皮即可。凭各家的口味喜好，可做成蒸卷卷、炸卷卷。

竹溪蒸盆：做好的蒸盆像是精心绘制的一盆“养眼”花。外围的蛋饺犹如一个个金黄色的花瓣（形似金鱼游弋），中间棕色的香菇似花心，还有红色的胡萝卜块、黄色的土豆块、鲜红的腊肉，宛如精心创作的一幅色彩缤纷的图画。

酸萝卜炒牛肉：除了蒸盆，泡菜也是竹溪菜的一大特色。如酸辣土豆丝、酸韭菜炒瘦肉、酸萝卜丝炒牛肉、泡椒炒鸡块等，泡菜既可以做主料，也可以作为与肉食搭配的作料。

懒豆渣：懒豆渣是竹山县的一道特色小吃，只需要浸泡黄豆，上磨子研磨，不挤压，不过滤，进锅就与大米、白菜一起掺合着煮。还可加进包谷糁，称之为“和渣饭”。佐餐的主菜是辣椒芫荽汤，或者酸辣子切末为汤浇在饭上。做法看似简单，但营养丰富。

TIPS

- **西关街竹溪馆子**
地址：十堰市北京北路54号（阳光·栖谷三楼）。
电话：18671980727
- **秦巴故里**
地址：十堰市张湾区车城西路29号。
电话：
0719—8518799
- **桃花源农家菜**
地址：十堰市汉江路山水龙城斜对面。
电话：
0719-8688808



和田玉的诱惑

文·图 / 杨乃运

叶茂根深的传统玉文化，遍布全国且越来越兴旺的玉器市场濡染培育出越来越多的玉石爱好者和玩家，而玉石爱好者和玩家中乐赏度青睐度珍爱度居高不下的莫过于和田玉了。和田玉，“玉中之王”，美誉天下，那是挡不住的诱惑。

和田籽玉

我家门前菜市场外的旧货文玩市场绝对是低端市场，全是地摊儿，市场管理方按摊儿的大小收管理费，看着摊儿小的收个三四十元，摊儿显大的收个六七十元，且只经营半天儿，过12点钟就必须卷摊儿走人了。

旧货古玩摊儿是扎堆儿的，有一两个在摆，隔不两天儿就招来十几个，再过些时日就成溜成片了，俨然一个很有气势的市场。货杂，但不少都卖玉，还有专卖玉玩的摊儿。凡玉玩摊儿，都有卖籽玉的，只要是籽玉，就必称是和田籽玉。籽玉有市场，买的卖的都行家似的。我不大相信说籽玉就是和田玉。您若关注了和田玉，对和田玉工艺品、和田籽玉发生了兴趣，就会发现走进北京那些大的特别上规模的旧货文玩市场、玉器市场，和田玉件、和田籽玉不但有，而且数量不少。南城古玩城，二层的商铺，好几家是卖和田玉的，雕塑好的挂件、手把件、首饰都有，纯籽玉更多。

和田籽玉，正确的说法应该是和田玉籽料吧。它是和田玉矿石的次生品。对籽料的说法似乎有两种，一种是山料、戈壁料、山流水料统通包括在内；一种只是指卵石状的。它们都是天然形成的未经雕琢的玉料。市场上流行的以山流水籽料为主。冰山化为水，水集成河，河水卷携冲刷打磨而成，那是时间和流水共同营造的作品，硬度高、温润、细腻、光泽柔和、沁色自然而绚丽，不打磨雕饰就有一种美感，样子和鹅卵石差不多。北京卖的块儿都小，大的也就和鸡蛋差不多，不规则状的、扁的、小丘状的、椭圆的甚至立体三角状的什么样的都有，但它一定是没有刚硬尖锐边角的，棱角败给了时间和流水，呈现出柔性，坚韧和内在的刚性都寓于柔和中。它们的天然美还体现在皮色上，体现在纹络上，有整块整块纯一色的，或黄或红或青或绿或棕褐色，也有行家们所说的带糖的。带糖的若形美，不用雕琢就是高档艺求品了。







北京市场上卖的籽料，装在箱里的铺开来粗看像雨花石，看着让人有点不踏实。觉得像雨花石，是从形貌、大小、颜色上说的，质地还是不同。非行内人只能说感觉。想踏实，就得想办法让自己入门，就真得懂什么是玉石，什么是彩石。都是五彩缤纷的，质地上差别还是很大的。说和田籽玉是微透明半透明的，有水头，凝脂般的莹润。未必！和田玉的概念也是很宽泛的，凡产自昆仑山脉主脉支脉的玉，青海玉也好，昆仑玉也好，俄罗斯玉也好，狭义的和田玉也好，都叫和田玉。和田本地出的籽料也未必就是显出透明度的。当然，质地不一样，档次和价值也不一样。还有，在籽料里，造假成风，手段多样，鱼龙混杂，想买到货真价实的籽料，得多交几次学费，要想入行，门坎一道又一道，关山重重。

人们对称为玉的东西是很挑剔的，不管是懂还是不懂。走进新疆，尤其是已靠近和田，距离和田不算太远了的地区，譬如喀什，在有河流的景区游览的时候，常常看到有新疆妇女或汉子在兜售籽料，他们手里拿的往往都比在北京玉市场上看到的籽料大，不管颜色是好看还是难看，都更像是石头，极个别的才是明显的脂质感觉。像石头又不是石头。若是碰上摆摊儿的，籽料会更大，外表看，那就是经水磨过的石块儿。进入和田了，到了维吾尔族人经营的小店里，看到的籽料也是与石头

1 玉尊。
2 籽玉。
3 不用雕琢，美在自然。
4 巧借生姿。





喀什和田玉市场

喀什的导游说，买和田玉最好不要在和田买，在喀什买会比在和田买便宜好多。我相信她不是地方主义者，不会是为肥水不流外人田而如此建议。我也有一个建议，如果您和老婆都是工薪层，过日子比较精细，千万别和老婆一同进喀什的那家玉器店，瞬间被感染的疯狂会让您为离开后的几个月内是否买得起萝卜青菜而忧心忡忡。呵呵！那一刻钱是什么？身边流过的水而已！摆成回字型的大柜台成行成列，厅内有厅屋内有屋，台台玻璃展柜，柜柜光华四射琳琅满目。玉手镯、玉耳环、玉耳坠、玉项链，这些都是女性喜爱的物件，各种精美高贵的款式吸引来各色人等，每件拿在手里都舍不得放下，小而精巧的首饰最能击中男女的软肋。

都是和田玉吗？

销售大厅里，各个柜台，各个多宝阁，各家精品屋，白色的玉件最多。白色玉少有特别大件的，最大的一组有五六十厘米高下？雕的是萄萄、稻谷、南瓜、葫芦之类，色比较纯净，各别处有糖，或呈浅灰，透明度较高。还有一组在三四十厘米高下，雕的是佛界人物，也很醒目，纯净度高，但其白与雕成农家作物的那组不同。大部分白玉是籽玉，是手镯、小首饰，放眼望去银光点点连线成片。白玉是和田玉的一大特征。和田白玉也是色分五色的，白



很相像的。您是随旅游团走的，导游不主张您买，他们会建议您去正规的玉器店。您通常也不敢买，看到特别好看的，按美石价买，卖家不高兴，按籽料买您心里乱敲鼓，想着，买假了怎么办？我喜欢把卖和买都当风景看，那是一道美丽风景中的特别风景。雪山、峡谷、沙滩、河床、平静的或奔泻着的河水、日常的非节日才会穿的民族服装……很浪漫的画面，也是很浪漫的一种体验。其实新疆人是很实在的，他们从河滩上拣到一块两块觉得能卖给游客的玉石料并不容易。一个当地导游就告诉我们，有大的公司用机械把能找到玉石的河滩淘不知多少遍了，河滩被淘得尽剩石头了。

喀什有个规模很大的和田玉器市场，二楼的营业厅得上千平方米吧。它迎门的地方展陈着几块和田玉原石。块头都很大，是白玉的是墨玉的是青玉的非内行人看上去就是大石头，并不比普通石头好看多少。是外包石皮的玉石，还是另有什么蹊跷？由此我认定，原石和玉之间，肯定有极深的奥秘。

里泛青泛绿泛灰，虽是浅浅的淡淡的，泛得均匀纯净，那也不是质纯的白了，就是都是纯白的感觉，亮白浑白也是有差异的。和田白玉质高，在和田白玉中羊脂玉质更高。羊脂玉怎样一个白法？那是一种形容。我确见有凝如雪脂的白色籽玉，又不敢确认它是羊脂玉，羊脂玉太稀有太珍贵了，它的声名给人们留出了太多太大的想象空间，让观赏失去了自信。白玉中还有杂质，石料在其中，玉与石不相混的还好，纠缠在一起，玉质便大打了折扣，雕刻图案提升价值，全靠技师的灵感和智慧了。白玉中带有杂色是常见的，籽玉表皮多糖色，秋梨黄、燕蜡皮、洒金黄、虎皮子等等。自然生成的“活皮”籽玉价值并不比纯白的白玉价值低吧，甚至更受玩家青睐，才会招致有卖家热衷制做假皮、死皮？制假如真乱真已不是天方夜谭，鉴伪的本事也得与时俱进才行。还有一种被叫做绵的东西，玉上的异色雾状物、缕状物。

喀什是维吾尔语喀什噶尔音译的简称，含义中有“玉石集中之地”、“玉石之城”的意思。它东南与和田市的皮山县相连，是和田的邻居。和田玉遍布全国玉石市场，就更甭说近水楼台的喀什了。有说“玉产和田，卖在喀什”，喀什人未必乐意听。喀什是玉石之路上的咽喉，西部与塔吉克斯坦相连，西南与阿富汗、巴基斯坦接壤，周边邻近的国家还有吉尔吉斯坦、乌兹别克斯坦、印度这三国。喀什三面环山，北有天山南脉横卧，南部是喀喇昆仑山，西部是帕米尔高原，东部是塔克垃玛干大沙漠，海拔最高和最低之间相差7511米，叶尔羌河自喀拉昆仑山脉的喀拉昆仑山口，经深切峡谷，穿过昆仑山系的山区，流出峡谷后形成诸多支流，在阿克苏绿洲南部汇集喀什噶尔河、阿克苏河、和田河形成塔里木河。这样的地理位置、地理环境使它在玉石之路的形成与发展中具有两大优势，其一它是东西商贸的大客栈和集散地，进出中国差不多都要走这里；其二是它自身就是和田玉的产地之一。玉石之





城不是白叫的。喀什还有初始地的意思。从狭义的和田玉宽泛的和田玉两个层面上，都不能忽观了喀什的地位。

我们去和田，就是先到了喀什，而后再到和田的。喀什城区可是只有海拔一千多米的大绿洲哟！

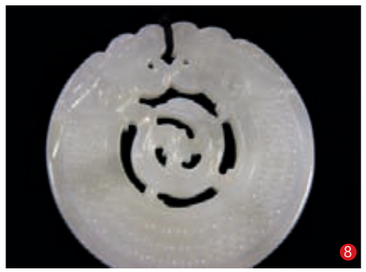
和田的玉石一条街

到了和田市，只要有时间，应该去一趟玉石一条街。当地人说，和田玉石比和田更有名。听着有道理。不知道什么原因，在内地，对我国西北的广大地域的认知还一片

1 只羡鸳鸯不羡仙。
2 白玉摆件。
3 手把件。
4 手镯的群阵。
5 有糖的籽玉。
6 吊坠。
7 微观世界。
8 热吻。
9 双吉。









朦胧的时候，昆仑山和昆仑玉已成为我们先秦文化的一个重要组成部分了，2400多年前的屈原在他的著名诗篇中对和田玉的赞美和向往，有谁说与这昆仑上古传说与先秦文化的影响没有关系？“登昆仑兮食玉英，吾与天地兮同寿，与日月兮齐光。”铿锵有声，铮铮入耳。

和田玉石一条街的正式名称是北京路。

和田是和田玉的故乡，走进这个故乡，在众多街区小巷村舍河畔林荫路旁，您虽然不会看不到买不到盛名于世的和田玉，但和田玉的故乡感只有走进北京路才会特别的强烈，玉石一条街铺设的不是众多的玉器商店琢玉作坊玉器交易市场大巴扎上的玉石长摊，它铺设的是历史是玉石之都的风采是玉石之都的向心力是玉石文化的博大是玉石巴扎的震撼力是和田人的骄傲。玉石地摊儿您可能在哪个有玉石市场的城市都见过，但我相信这儿的玉石地摊儿您几乎不可能见过，尤其是在和田玉石文化节召开的时候，那是一个接一个的地摊儿连起的玉石长河，它自觉不自觉地都会带您走进另一条长河——历史的长河：和田玉开采史和田玉文化史和田玉交易史和田玉石之路的历史长河。人们习惯了这样思考问题：地摊儿就是低档货，整箱子装的籽玉都是不好登大雅之堂的。但您看过这里箱装的籽玉，您才理解什么叫开眼，您才知道以往在各地玉市场上看到籽玉时的激动都是在浪费感情。

也许您会失望抑或焦灼，和田玉石一条街是以玉石原料交易为主的，这是它与国内其他玉石市场的不同。和田是玉石原料的产地，它的优势它的骄傲就在于此。玉原石大多看上去就是石头，没有华彩，质朴得让行外人让想入此道刚入此道的人苦笑或无奈。也许您会警惕，在和田玉







一条街上活跃的并不只是和田玉、和田玉商，和田白玉价格的高速飞涨使俄罗斯白玉已大规模地进入和田玉市场，其颜色纯度及外观都不在和田白玉之下，手感、质地、人文价值、增值空间却与和田白玉相差很多。它也可叫和田玉的，它同产于昆仑山脉。在玉石一条街您也许还会茫然，对玉雕工艺成品不知该做何样的选择。这里新疆本土雕工、北京工、上海工、苏州工、广东揭阳工、河南南阳工各种玉雕工艺都有，玉都大都会，各地的玉商和雕刻家都有在这里寻找商机创造商机的。该听听懂局的人怎么说，做个参考吧。他们说上海雕工的手把件、小挂件细腻生动；苏州的仿古器皿有很强的地域特色；扬州的摆件大气流畅；河南南阳人主要瞄准的是中低端市场，从他们那儿拿货相对会比较便宜……您也会有自己的观察和体验，选择应在成熟的认知中。

北京故宫里的和田玉藏

想知道和田玉为什么会成为玉石之王，想走进和田玉石之路的历史深处，想欣赏历史上最壮观最精美的和田玉雕作品，大有必要去一趟北京故宫珍宝馆。

故宫的门票旺季时是60元人民币，买通票是80元，不买通票进珍宝馆再花10元，比买通票省了10元，目的是参观珍宝馆。

珍宝馆珍藏展出的清乾隆时期巨型的和田玉雕作品中，其最大也是我国现存最大的和田玉雕作品是《大禹治水图》玉山，高224厘米，宽96厘米，座高60厘米，5350千克。用顶到梁的大玻璃罩罩住，既起保护作用又便于观赏。





《大禹治水图》玉山的用料用乾隆皇帝的说法是采自于阗的密勒塔山。于阗即今和田。此玉料在没有现代化交通工具的清代从和田的山里运送出来是只能用马用牛拉的大车，运输用了三年，这三年是拉去扬州了还是直接拉到北京再拉到扬州再拉回北京，考古专业人员没有搞清楚，还是人家搞清楚了，相关情况咱们无缘看到不得而知，其过程含不含在三年时间里也不得而知，反正是用时很长，运输很艰难。乾隆皇帝爱玉才会从和田取玉。乾隆皇帝和祖父康熙皇帝一样六下江南主要目的是治水才会定下大禹治水的题材雕刻出来立在宫里以自勉。他信赖扬州的玉石刻工才选择了送到扬州去刻。因此他也成就了扬州刻艺，有如此范本立在皇宫里，扬州玉石雕刻的盛名二百多年来一直未衰。样稿是按内务府所藏《大禹治水图》卷轴画绘出四面的图样反复斟酌再做出蜡样经乾隆御批才送去扬州的。原画的作者是谁、是何年代的人也是个谜，只说是宋代以前的。怕做的蜡样会化又做了木塑样。雕刻的时间用了六年。现在我们看到的这尊和田玉作品是中国玉器宝库中在用料之宏、运路之长、费时之久、费用之昂、器形之巨、气魄之大各方面都是超乎人们想象的。工艺水平呢？能过乾隆之眼的还有的说吗？审美观念不同就另当别论了。在珍宝馆可以现场拍照片的，拍下来细细地欣赏。峻岭、瀑布、苍松、古木、山崖峭壁上挥镐抡锤开山治水的劳动者，无论画境场景还是细节都让人过目难忘，和田青玉的立体画卷雕刻得生动鲜活精美绝伦，图使玉生辉，玉给图增色，玉画双绝，还有乾隆皇帝的御笔长诗和注文呢，价值无法估量的传世国宝。《丹台春晓图》玉山由一整块和田青玉雕成，高105厘米，宽150厘米，厚77厘米，重达1.5吨，是以元代名画《丹台春晓》为蓝本雕刻的，雕了四年时间，与《大禹治水》玉山、《会昌九老图》玉山、《秋山行旅图》玉山、青玉云龙瓮一样都是乾隆时代的和田玉雕巅峰之作。它们是艺术品，更是历史的见证；是一扇窗口，更是走向玉石之路深处的通道。它们的通身都是故事，也由这些故事引出更多更多的故事。和田玉走进皇宫，不是由乾隆时开始的，也不是由那时终结，它只是一个阶段.，一个高潮阶段而已。它们是成功与辉煌的象征，其背后是一部部的传奇……

站在一件件和田玉作品面前，我想了很多很多……



1-2 国宝。
3 总有一款让你心仪。
4 艺术界的田园。
5 越是小巧越可爱。
6 辨识玉是门学问。

行走文成公主合亲路

文·图 / 高文瑞



1

倒淌河随文成公主而行

去青海玉树，需经西宁。

文成公主向着拉萨由此踏上了合亲之路。我随之前行。

日月山多有文成公主传说，我更愿意相信思乡。

20年前去过日月山，3500米海拔并没放在心上，因感冒而略有头疼。重登日月山，变化很大，日亭月亭修葺一新。石阶盘曲而上，加上了石栏，与景观融为一体，山脚有日月山碑和修建青藏公路的青石碑。再向坡下看，立有回望石。山下平坦处建起殿堂，还留有旧建筑的遗址，那就是文成公主庙，广场上耸立文成公主像，汉白玉雕。

这次没登日亭，没觉感冒，还有些头疼。我知道，这是高原反应，也想在亭下多走走，或许能踏上古人的足迹。文成公主是否也曾站在这里，她不会欣赏绿草如茵的美丽高原，而是欲观那道道山梁遮住了的长安宫闱的繁华。向前看，西边一片苍凉，今后的生存环境如何，命运如何……一切未卜。

日亭台阶上多了生意人。向上走了几步，还是喘与疼。那时文成公主身体健康如何，几个月的长途跋涉，一路艰难险阻，有无水土不服，或略有微恙？高原之上，小有不适也会放大几倍。即使年轻，身体反应不强烈，年芳二八，倘在今日，高中尚没毕业，千里迢迢，当此和亲重任，心理问题如何解决？

随手可得的便是见物思人。临行前，父皇唐太宗赐给了日月宝镜，日镜中可以看到爷爷、叔叔和兄弟；月镜中可以看到伯母、母亲、婶婶和姐妹。没想到，宝镜被偷偷换成了石头镜，不用说亲人，就连自己的面容也照不见。文成公主极度失望，把石镜抛于山下。她是否就是站在回望石前，扔在了那片广场上？

石镜触地，一只黑色的大鸟从碎片中腾空飞去，又一只白色的兔子向着山顶的白云深处跑去。原来是金乌和玉兔，日精和月精永住。此后，赤岭改名为日月山。看着两座山顶上的日亭和月亭，脚步又增加了几分沉重。有谁想过唐朝宗室的少女，远嫁吐蕃时的感受，困惑？沉重？苍凉？悲怆？《红楼梦》中的探春在贾氏姐妹中结局最好，远嫁他乡时还是泣不成声，而文成公主的路途更为遥远，且多了高原不适。

此时的文成公主定处于极度痛苦中，远在荒原，举目无亲，不禁失声痛哭，泪水惊动了河神。妩媚的女神为之感动，原本东流的小河也要陪伴公主西去。天亮了，奇迹出现，公主面前的小河，真的改变了流向，随公主而行，成了倒淌河。站在山上向远处望，那条小河哗哗作响，仿佛传唱着那首动人的民歌：倒淌河啊，女人的河，仪态纤纤勇气多。春夏细水涓涓流，入秋阴雨起浊波。河神当年义气高，掉头西去随皇娥。劝君莫嫌流量小，河水倒淌有几条？

故事感人至深，更符合女孩子行为举止。人在唐蕃、农牧、内流外流、黄土与青藏高原的分界线上，心理控制也到了极限，“西出阳关无故人”……

转机出现。松赞干布率兵，自逻些就是现在的拉萨远道而来，迎娶文成公主。与这位“性骁武、多英略”的吐蕃王相见伊始，李道宗以皇叔身份主持婚礼。史载：“贞观十五年，太宗以文成公主妻之，令礼部尚书、江夏郡王道宗主婚，持节送公主于吐蕃。弄赞率其部兵次柏海，亲迎于河源。见道宗，执子婿之礼甚恭。”婚后，松赞干布与文成公主继续前行，向着拉萨。

这以后没了思乡传说。我想，文成公主见到这位25岁的小伙子，英俊潇洒，精明强干，威震四方，一定赢得了芳心。她没有了担心，没有了未知，虽然前行的路途更遥远，更艰辛，也愿意与君同行。

这里留下了她的足迹

向南，海拔更高，穿越巴颜喀拉山，那里的海拔5000多米。山顶一片深褐色，寸草不生，或有峰顶覆盖着皑皑白雪，山势峻峭，惊险不已。山壑间，偶见如丝般的细线，那是否就是唐蕃古道？在云雾的遮掩下，仿佛看到了蜿蜒蠕动的长队，车轮滚滚，浩浩荡荡，华盖如云，旌旗蔽日，大批的卫队、侍女、工匠、艺人在行走，行囊中带着大量绸缎、典籍、医书、粮食等嫁妆，给吐蕃社会、经济、文化、科学带来深刻影响。

翻过高山，巨型长队辗转来到玉树。这里山清水秀，气候宜人，以至过去千年，优美依旧。长江从它身边流过，人口密集，是历史文化类、人文风景旅游区，水草丰美，供养出羊

1 玉树空中看。
2 日月山上经幡组成的图案。



2



的美味，当地人引以自豪，编出俗语：吃的是冬虫夏草，喝的是矿泉水，拉的是六味地黄丸，尿的是太太口服液。

玉树以前叫“玉许”，是格萨尔王的居住地，新中国成立后，当地根据谐音更名为“玉树”。玉树州的文物众多，古建筑、古遗址、古墓葬、石窟寺及石刻应有尽有。到玉树，必到结古。结古是结古市下辖的镇，也是市政府、州政府驻地。结古成为青海省南部的重镇。

结古在藏语中是“货物集散地”之意，自古以来是连接青海、西藏、四川及内地的交通要道，使者来往，宗教传播，文化贸易交流，为必经之地。每年大批的茶叶到结古后，再分别发往西藏拉萨和青海南部各藏区。经过拉萨进口的英、德、印等国的货物，也从结古发往西宁、青南藏区、西藏东部和四川西部的藏区。直到现在，作用依旧，范围更广。

我想，结古发展今天，潜移默化中，会有文成公主的因素。这里有得天独厚的自然景观，可以一览雪山、森林、草原、丹霞地貌、大峡谷的壮丽。最艰险的路段已经翻越，此地离拉萨不远，可以住下来，休养生息。经过此地，文成公主的心安了。扎曲河、巴曲河清澈见底，长流不息，正可帮助当地藏民垦田种植，发展生产，因此留下了历史遗迹。

如此好的美景，当我看时，时空已过去1300多年，2010年4月14日7时49分，青海省玉树藏族自治州发生7.1级地震，震中就在结古，余震不断，震感剧烈，造成大量人员伤亡，土木结构房屋几乎全部倒塌。举国哀悼。行走在街上，能看到倒塌的楼房。不用说土木结构，就是钢筋水泥的建筑也七拧八歪，倒塌得不成样子，可以想到地震的威力之大，场面之惨烈。

现在结古镇治曲路已辟为大地震旅游纪念地，建有用毛石建造的玉树抗震救灾纪念馆。这里倒塌建筑没有拆，并用钢架和玻璃钢保护起来，作为现场实物。广场上立有雕像，众多人物组成了抗震救灾的感人场面，背景为党旗下两只巨手相握，下面的文字是最好的注释：大爱同心，坚忍不拔，挑战极限，感恩奋进。雕像后面有文字《玉树参天赋》，赞颂了玉树及全国人民抗震救灾的壮举。纪念地立有石碑，上写：玉树不倒，青海常青。人们记住这一时刻。

一方有难，八方支援。全国各地的集体个人踊跃捐款，国家立刻组织了灾后重建工作。目中看到了全新的结古镇，街道两旁种着美丽的树木花草，新房成片，风格独特，十分漂亮，建筑颇具民族特色。商场和商店注入了现代元素，里面有各种旅游纪念品，还有地域特色的藏刀、唐卡、藏传佛教的工艺品等，琳琅满目。虫草和藏獒是这里的特产。中心广场又名格萨尔广场，是结古的标志性建筑。广场中央屹立着高24米的格萨尔王骑驹驰骋的铜铸巨像。格萨尔王生于公元1038年，殁于公元1119年。一生戎马，除暴安良，南征北战，统一了大小150多个部落。藏族传说里的格萨尔王更是传奇，降妖伏魔，扬善抑恶，弘扬佛法，传播文化，成为藏族人民引以自豪的旷世英雄。









文物古迹众多的结古镇

玉树发生的强烈地震，许多文物古迹建筑遭受严重损毁，而文成公主庙幸免于难，仅有轻微损坏。文成公主庙属于国家级文物保护单位，也是青海省著名旅游景点，距玉树结古镇约十几公里。那里有山称贝纳沟，峡谷两旁的山上生长着碧绿的松柏。远远望去，门外清清溪流，文成公主庙紧贴百丈悬崖，坐北朝南，依山面水，设计巧妙，形制讲究，既有唐代艺术风格，又有藏式建筑特点。据说文成公主与松赞干布经过此地，曾受到这里藏族首领和群众的隆重欢迎。文成公主深受感动。她笃信佛教，命工匠在山间岩壁上，雕刻出9尊浮雕佛像，中间一尊7.3米高，端庄慈祥，栩栩如生，坐于狮子莲花座上，这就是大日如来佛像。身后有普贤、文殊、金刚手、除盖障、虚空藏、观世音、弥勒、地藏等菩萨，上下两层，分立左右，每尊佛像高3米。她走后，有人在佛像外，依崖建起庙宇，金色的瓦顶，红色的围墙，掩映在葱翠的苍松之间，浑然天成，壮丽非凡，令人赞叹。庙四周悬崖和面积较大的石头上刻着数不清的藏经，山间飘动着经幡，这是对佛的敬仰，也是传递出文成公主为藏民的祈福。

文成公主进藏终极在拉萨，而她跋涉的旅途，也是一幅动人的画卷，途中留下了许多动人的传说，玉树的故事便是流传最广的之一。外界的传说中，文成公主与藏王松赞干布在扎陵湖会面之后，一路上翻过巴颜喀拉山，跨过通天河，来到玉树境内。文成公主觉得，平安地通过这些天险，有神的帮助，于是雕刻佛像以示纪念，而在玉树却有不同的传说：据说文成公主在贝纳沟生下一子，出生后不久便去世了。公主便在此地建寺，超度亡灵。殿堂内的佛像，有人说是文成公主像，而玉树人认为是大日如来像，身边的8个小像是佛陀的8大弟子，而且这些佛像是山上的石头天然随形而成。

无论怎样传说，文成公主感受到了当地藏族人民的友好，得以在玉树贝纳沟长时间停留，亲笔在佛像右侧的岩石壁上，用汉字书写了16行《普贤菩萨行愿品》颂词，而左侧也有同样内容的藏文。于是，后人照此方法，在岩崖上凿刻佛像和经文，久而久之，越刻越多。

1 玉树结古镇广场上抗震救灾雕像。
2 玉树路上唐蕃古道。
3 文成公主庙。
4 结古镇新建筑有石经堆的元素。
5 结古镇街景。



传说还有：文成公主帮助当地藏族人民学会驾牛开荒、耕耘播种，学会垒石砌墙、伐木盖房，学会纺纱织毯，凿石打磨，唱歌跳舞等。时至今日，贝纳沟对面的山坡上，还有文成公主教人们开荒种地的田埂。因此，在当地藏族人民的心目中，文成公主是真正的菩萨，被认为是白度母的化身。1300多年以来，文成公主庙香火从不间断，酥油灯昼夜常明。

我不相信宫闱中长大的文成公主懂农桑、会医术，而她所率领的团队不乏这样的专家。她本人的服饰装束，一行人的生活习俗，代表了大唐帝国的文明。松赞干布印象极深，颇为感叹：“大国服饰礼仪之美，俯仰有愧沮之色。”华丽的服饰，优美的仪态，高贵的气质，英雄美女可谓一见钟情。二人感情渐为笃厚，也带来了吐蕃习俗的改变，毡裘换成纨绮。

结古镇居民绝大部分是康巴藏族，在衣食住行、语言发音、生活习惯方面都有着自己的特点。驰名中外的康巴歌舞，多姿多彩的康巴服饰，神秘博大的藏传佛教文化，构成了康巴藏文化的特色。忽想起湟源县出美女的传说：据说，当年此地男子娶不到媳妇，文成公主行至此地，让随行的侍女下嫁，繁衍出后代。我没去刻意验证，却对康巴汉子早有所闻，及至见到，让人震撼：大眼睛，双眼皮，唇边线条分明，身体结实强壮。这是否也有唐朝人的体态，连魁梧的德国人也认同他们的基因，当地人常引以自豪。

结古镇古迹众多，当卡寺也很古老，位于结古镇约10公里东风大队的山腰中。一路上山，能看到因地震倒塌的建筑。路上还看到当卡寺旧址的石碑，为青海省人民政府于2012年6月6日立。及至见到当卡寺，感到了不凡，依山而建，气势宏伟，颇为壮观。高山之上，建此寺庙，着实不易，可以想到创建之艰。

当卡寺历史悠久、文物丰富，迄今已有800多年历史。据当地人介绍，1958年至文革期间，当卡寺被严重破坏，寺院房舍全毁。1981年开始重建，初期无任何经费，经过多年才建成第一座经堂。之后完成了上师院、护法院、闭关所的修建，成为玉树地区最具规模的噶玛噶举寺院之一。2003年又着手修建佛学院，并于2005年正式开学。随着寺院重建的完成，佛学院的创立，当卡寺每年有定期法会，并陆续举办不定期的灌顶传法等各类型的法会，参加信众可祈福解厄、增福延寿。当卡寺有两个闭关所：一为大圆满闭关所，闭关期限是两年；一为大手印闭关所，闭关期限则是三年多。非常严格的闭关，绝对不可以出来。卡寺里有上百个木雕造型，分为两层，上面一层多是菩萨雕像，下面一层则表现人间的因果报应的木雕。

结古镇的嘉那玛尼石经堆，更是藏族文化的一大奇观，在相距约3公里的新寨村。进了石经城，有亭，率先看到了亭内的嘉那玛尼石经堆石碑。大转经堂、佛堂、大转经筒、几百个小转经筒、十几座佛塔，依次展现在眼前。石经城正中心是一座用红色玛尼石垒成的宝塔，耸入云霄。石经城在信教群众中负有盛誉，虽然是个极为普通的日子，来这里的人还是很多，转经的有老人，也有孩子。朝圣之地，心生肃穆。

沿着玛尼墙拐入，巨大的玛尼石堆映入眼帘，数十亿块，堆放有序，经过时光雕琢，或色彩剥落、或新近彩绘，数量之多、规模之大、雕刻时间之长，世所罕见。玛尼石墙的正中，镶嵌着6块藏文雕刻的佛教6字真言，每块长宽大约两尺，色彩各不相同。石墙从四周曲折逶迤，向中心延展，之间形成宽约两米的巷道。

玛尼经石是指刻有佛教经文的石头，有的涂有各种颜色。堆放玛尼经石是一种宗教习惯。藏族地区把佛教的经文、咒语、符号、佛像等雕刻在石块上，使其达到佛法永存、坚固不毁、视物思义的作用，是一种独特的表现形式，据说早在松赞干布之前的时代就已经出现了。藏族人认为，山是神的化身，有超人的威力，构成山的石头是神灵的一部分，再刻上经文，是一种很神圣的事情，以此当作寻求佛祖保佑、追求精神敬仰和消灾灭疾的神圣功德之举。信徒每许愿一次，便添加几片玛尼石，致使堆积成巨大的佛经山，成为世界最大的祈福许愿圣地。玛尼石是藏族雕刻艺术的重要组成部分，石堆上雕刻的经文大概有几百亿字，有人把它称为世界第一石刻图书馆。的确，这里的文化太深厚了。











大昭寺前种着公主柳

松赞干布与文成公主一路向南来到拉萨。

拉萨之名有个演变过程，与大昭寺有关。拉萨古书上叫RASA，RA是山羊，SA是土地，意思是山羊建的地方。因为修建了大昭寺，供奉了佛祖像，有佛经、佛塔，还有四面八方的信徒来这里朝圣，于是，认为这个地方是佛地，拉是佛，萨是土地，所以改称拉萨。有句名言：去拉萨没有到大昭寺，等于没去过拉萨。听起来很熟，有“不到长城非好汉”的味道。另外还有个说法，“先有大昭寺，后有拉萨城”。

拉萨老城区中心，自然繁华。大昭寺是藏传佛教寺院，影响最大，始建于647年，正是吐蕃王朝的鼎盛时期。建寺是为了供奉释迦牟尼等身像。吐蕃王松赞干布迎娶时，尼泊尔尺尊公主从加德满都带来了释迦牟尼8岁等身像，而文成公主入藏时，从大唐长安带来的是释迦牟尼12岁等身像。现在大昭寺内供奉着释迦牟尼12岁等身像，而8岁等身像后来被转供奉于小昭寺。“昭”有庙或佛的含意。

关于建寺，有着许多传说故事。大昭寺原是一片湖水，松赞干布曾在此湖边向尺尊公主许诺，在戒指所落之处修建佛殿，孰料戒指恰好落入湖内，湖面顿时遍布光芒，之中显现出一座九级白塔。于是，一场由千只白山羊驮土建寺的浩荡工程开始了。还有故事说，按照文成公主所选的位置，先

1 嘉那玛尼石经城转经女。 2 嘉那玛尼石经城。 3 嘉那玛尼石经城转经人。 4 嘉那玛尼石经城转经筒。 5 结古镇远望。 6 嘉那玛尼石经堆。





要把湖泊填平。当时没有其他运输工具，只能靠山羊驮沙运土，才奠定了建寺基础。不论故事内容如何，都与山羊驮土有关，据说寺名最初曾被命为“羊土神变寺”。为了纪念，大昭寺还给山羊立了塑像，当做神羊崇拜。

大昭寺开创了藏式平川式的寺庙结构和布局，土木结构建筑结合了藏、唐，又融入了尼泊尔、印度的风格，成为藏式宗教建筑的千古典范，后经历代修缮增建，形成庞大的建筑群。寺内各种木雕、壁画精美绝伦。大殿通道入口处绘有关于大昭寺建寺故事的壁画，讲述的就是松赞干布扔戒指选址建寺的故事。它生动形象地描绘出布达拉宫早期的样子，及当年填湖建寺的情景，是了解大昭寺、了解七世纪时的拉萨、了解松赞干布和文成公主的形象资料。

西藏的寺院多数归属于某一藏传佛教教派，而大昭寺则是各教派共尊的寺院。主殿高四层，镏金铜瓦顶，辉煌壮观，两侧列有配殿。寺院内的佛殿主要有释迦牟尼殿、千手千眼观音殿、宗喀巴大师殿、松赞干布殿、班旦拉姆殿、神羊热姆杰姆殿等。虔诚的朝拜者在每一个殿前祈祷，添加酥油。寺内空气中弥漫着酥油香气。

上了三层，来到大昭寺金顶，座座殿顶相联，一片金碧辉煌。其中一座装饰独特，两个鹿中间，拱卫着法轮，上面镀满黄金，不少人在拍照，以远处红山上的布达拉宫为背景，作为拉萨的标志。远看，拉萨最主要的大街呈现在眼前，排列着大品牌的商店；俯瞰，大昭寺广场，右边种着“公主柳”，相传是当年文成公主所植。旁边就是唐蕃会盟碑，象征着唐朝与土蕃“永崇甥舅之好”。广场两侧摆着各种摊位，中间是熙熙攘攘的人流。寺前的朝拜者，那么集中，那么虔诚，我心中也就多了几分崇敬。

入夜，临睡前，心中总想着什么，已是晚上十点了，还是起身，又去了大昭寺。街上的商店已关门，街灯明亮，新搭建的跨街彩灯还在闪烁，很是美妙。大昭寺广场两边商店业已宁静，广场上还有人走动，个别商贩在推车做生意。寺门已关，灯光已闭，门前依然还有朝拜者，有的在磕长头，虔诚之心，令人感动。

寺外墙下，极暗处，忽然发现一女子在拍摄。顺着相机镜头所指，东方升起的那颗大星正在寺顶法轮之上，在此地，木星特别亮，似乎照耀着寺院。猛然想到，此法轮正是白天在金顶上所见，两边神鹿拱卫。于是，也拿出相机，拍下了这一精彩瞬间。光线极暗，仅靠广场折射过来的光投向寺门，亮度与那颗星光相近，不知是否拍实。两人都为没带三角架而遗憾。

不觉奇怪，东方大星怎会在寺的正门之上？这才回想寺的方位。大昭寺的布局方位与内地佛教的寺院有所不同，寺门与主殿是坐东面西。两去大昭寺，看到了昼与夜，应该说去过拉萨了。我想，文成公主看到这颗大星升起，也会被吸引。



朝圣者踏出了八廓街

大昭寺的四周是八廓街。八廓街从字面上理解，似与“八”有关，好像有八条街道或有八个角，因为另有名字就叫八角街。其实，街与“八”并无联系。街只有四条：八廓东街、八廓西街、八廓南街和八廓北街，四条街不是笔直的，街与街相连处不是90°直角，也非45°斜角而成八个角，有的位置甚至自然地弧形转过去，准确地说应是多边形环状街道。

街与大昭寺直接相关处是环绕寺外墙的大街，当年文成公主不会看到现在这样繁华。墙外排起紧密的店铺，与对面的店铺相对，形成拉萨最为繁华的商业街。四条街又向外辐射出多条街道，也是熙熙攘攘的人流和密密麻麻的店铺，逛八廓街当然也包括这一带。为何出现“八角街”，据说，拉萨的四川人比例很大，四川话中，“廓”与“角”的发音相近，所以就把八廓街读成“八角街”了。

八廓街是藏语“帕廓”的音译，意思是围绕大昭寺的街道。八廓街与建造大昭寺有关，距今有上千年历史。大昭寺建成后，引来众多朝圣者，日积月累，逐渐踏出一条环绕大昭寺的小径，形成最初的八廓街。寺院周围陆续修建了许多家族式建筑，为远道朝圣的信徒或商人提供住宿之地，相继出现了僧人宿舍、宗教学校、小寺庙等。众多信佛者迁居大昭寺周围生活，街上逐渐出现了大量民居、店铺、旅馆、手工作坊等设施。后来，八廓街还出现了来自蒙古、克什米尔、尼泊尔、不丹、印度等地区和国家的众多商贩、香客、游民，而逐渐发展成为集宗教、观光、民俗、文化和商业购物于一身的街区。

八廓街若是一座时钟，大昭寺是轴心，朝拜者就是永动的指针。大昭寺宗教地位不断提高，藏传佛教认为，以大昭寺为中心，顺时针绕行称“转经”，表示对供奉在大昭寺内释迦牟尼佛的朝拜，从内到外有三个环型：沿大昭寺内的千佛廊绕释迦牟尼佛殿转一圈称为内圈，又称为“囊廓”；围绕八廓街转一圈称为中圈，又称“八廓”；围绕大昭寺、药王山、布达拉宫、小昭寺转一圈称为外圈，又称为“林廓”，此圈很大，已绕大半拉萨城。

中午时分的八廓街，阳光灿烂，行人如潮，转经的、购物的、逛街的、摩肩接踵，顺时针沿着转经的线路进了八廓街。此时，到大昭寺朝拜的人还在排队，队伍已经排出寺外拐到八廓北街上。街旁摆放着巨型香炉，人们持香争相投入，烟火弥漫。

街道两侧店铺林立，多是二三层的楼房，店铺前又排满手推车类的移动摊位，更显出街市繁华和商品丰富：铜佛、转经筒、酥油灯、经幡旗、经文、念珠、贡香、松柏枝等宗教用品，卡垫、毯毯、围裙、皮囊、马具、鼻烟壶、火镰、藏被、藏鞋、藏刀、藏帽、酥油、酥油桶、木碗、青稞酒、甜茶、奶渣、风干肉等生活日用品，手绢、藏毯、古玩等西藏各地土特产品，还有来自周边国家的商品。繁多商品压向视线，让你无所适从。在一卖铜制品的摊儿前停下来，摊主看出我的意图，很热情，拿下挂在车上的勺，红铜的，把儿很长，带有一环，绝对是手工打造，还有锤子锻凿的痕迹，只是觉得上餐桌有点儿粗糙。

八廓街有很多有名的店铺，看门脸儿能知有老店。在八廓南街，我随意进了一家宝石手饰店，印象中，觉得藏民喜欢绿松石和红玛瑙。店主是位女老板，见我专心看绿松石，便让我在柜台前坐下，做了详细介绍，说了许多挑选的方法，然后又说，藏族人更喜欢这种蓝色的，顺手从柜台里拿出一块，整块石头，竟无一点绿，依然是绿松

1 大昭寺前公主柳。 2 大昭寺金顶法轮。 3 大昭寺内。
4 大昭寺远望布达拉宫。 5 八廓街人头攒动。 6 八廓街上旅游商品鲜艳夺目。 7 八廓街商店鳞次栉比。





石，蓝得绚目。

雪域唐卡手工艺店吸引了视线，里面挂满大大小小各种唐卡。店主坐在门口一角，拿着狼毫，正专心画着。有人进门，他并没分神，可能习惯了。我站在旁边看了一会儿，画幅很大，面积近于整张宣纸，画工很不错，看来店里挂的唐卡出自他之手，自画自卖，生意很好，远销国外，不然怎能在这寸金之地开店。趁他舔笔的瞬间问：这幅要画多长时间？他说要半个月。技艺所至，有人真求。

八廓街上遗存着许多名胜古迹，有下密院、印经院、席德寺废墟等，能看到保留有老式藏房建筑。拐进八廓北街的一所院子，有一幢看起来普通的两层小楼，名叫曲结颇章，这就是赫赫有名的法王宫。它是在修建大昭寺之前，松赞干布为自己建造的简朴“行宫”，古老而珍贵。还有一幢三层楼房，顶层为红色草墙，这是当年清朝驻藏大臣衙门。雍正年间，开始向西藏派遣驻藏大臣，之后清朝的100多年间，共派遣了84任，可见藏汉关系久远而紧密。

八廓街转一周，又回到大昭寺门前。街面开阔，是个小广场，进出









八廓街的人流汇集于此。两边依然是店铺，前面的活动摊位整齐地排列开来。八廓街里传统商品居多，而这里以藏族特色的饰品、纪念品、现代工艺品见长，分类整齐。丝绳编织物鲜艳的色彩吸引了我的视线，有中国结、动物、花卉等，品种繁多，不知如何是好。忽见一种，上面呈现出点点鲜艳色彩，很别致，主人热情地介绍说，这叫格桑花。多好的名字，太形象了！这是西藏最美的花，也是最好的纪念，何况在八廓街上。

布达拉宫伴着文成公主终生

布达拉宫雄伟。许多时候，雄伟总会与高大联在一起。藏族人也崇尚高大，建起这样宏伟的建筑。

汉式建筑喜欢高大，许多著名建筑都要有亭台楼阁，琼楼玉宇。古代，仅凭砖木结构，很难建起摩天大楼，三五层不算矮。塔修得高些，却不为居住。古有“危楼高百尺”，是诗人的夸张，“危”在说其高，“百尺”是泛指。尽管尽其想像，却也仅“尺”而已。布达拉宫同是砖木结构，楼高13层，据测量有百“米”多高，这在平原难以想像。布达拉宫构思格外巧妙，利用山势作为依托，有了那座神圣的红山，才有了壮丽巍峨的建筑。面对杰作，心中袭来两个字：震撼。

布达拉是梵语普陀的音译，指观世音菩萨所居之岛。吐蕃王松赞干布把观世音菩萨作为本尊佛，公元7世纪，为迎娶文成公主而建，称作“布达拉宫”，因山名也称红山宫，后来宫殿遭雷击引起火灾，并随着吐蕃王朝的没落和战乱逐渐毁弃。至17世纪，五世达赖喇嘛在旧址上重建，布达拉宫初具规模，再经后世达赖喇嘛补建，形成现在看到的格局。

远远望去，红白两色，很少有用这样鲜明的色调来安排建筑，也就是这种强烈对比，才有了独特效果。布达拉宫下面是白宫，分达赖喇嘛的寝宫及其他人员的僧舍。白宫里有各种殿堂长廊，摆设精美，布置华丽，墙上有佛教绘画，多出自名家之手。

白宫上面居中位置是红宫，外墙呈特有的暗红色。五世达赖去世后，为安放灵塔，继续扩建宫殿，形成红宫。里面供奉佛像数千尊，还有历代达赖喇嘛灵塔。围绕灵塔殿建造了许多经堂、佛殿。红宫前还有一片白色的墙面为晒佛台，每当佛教节庆之日，用以悬挂大幅佛像。红宫与白宫联结为有机整体。

登布达拉宫并不容易。海拔高而坡陡，走不了几步就气喘嘘嘘，当地藏民也要停下来休息一下。沿“之”字型斜坡而上，没有台阶，很像城墙马道。登道由石块铺就，道面时有凸起斜向的石头，排成一溜儿，延至道边的石槽，可拦截雨水。宫殿的设计和建造借地势，又根据高原地区阳光照射的规律，墙基宽而坚固，下有四通八达的地道和通风口。布达拉宫有千座宫室，各大厅和寝室的顶部有天窗，便于采光，通风换气。每个宫殿都很明亮，闻不到老旧气味，适宜居住，一直作为达赖喇嘛的冬宫。殿内有柱、梁、椽、斗拱、雀替等组成撑架，再加上供奉及陈设，堪称是一座建筑艺术与佛教艺术的博物馆。

红宫中的法王殿，相传是吐蕃时期遗留下来的建筑，尚有当年遗物，如炉灶、石锅、石臼等。法王殿处在布达拉宫的中央，下面就是红山顶。殿前敞亮，上开“天井”，采光很好，有阳光射入。地下还有排雨水的石槽，已踩磨光亮。据说这里曾经是松赞干布的静修之所，现供奉着松赞干布、文成公主、尺尊公主以及大臣们的塑像。圣者殿，也称观音殿，供奉着观世音菩萨像，佛像不大，却是檀香木天然形成，十分珍贵，属布达拉宫的稀世珍品。门楣上方悬挂大匾，上书“福田妙果”四个字，为清同治皇帝御笔。

五世达赖灵塔殿在红宫中最大。殿内悬挂乾隆帝亲书的“涌莲初地”匾额，还保存有康熙皇帝所赐大型锦绣幔帐一对，为布达拉宫内的珍贵文物。传说康熙皇帝为了织造这对儿幔，专门设立了工场，费工一年才得以织成。整个殿堂雕梁画栋，有壁画几百幅，内容多与五世达赖的生平有关。殿内共有灵塔8座，五世达赖是最大的一座。据说镶包灵塔所用黄金达11.9万两之多。塔上还有众多珍贵玛瑙玉石，上方镶有一颗巨大珍珠，更是稀世珍宝。

五世达赖喇嘛罗桑嘉措，是西藏历史上一位功勋卓著、业绩辉煌的人物，所在时期，建立了政教合一政权，是西藏封建农奴制社会的发展繁荣时期。1652年，他赴京觐见顺治皇帝，驻锡北京西黄寺，受到清朝中央正式册封和大力扶持，并赐满汉蒙藏四体合璧的金册和金印，达赖喇嘛活佛转世系统的地位从此得以确立。他还是才华横溢、著述颇丰的学者，佛学精深。

走出布达拉宫已近中午，人明显比早晨增多，围绕布达拉宫在顺时针转经。人流前，看到三个小伙子，穿着运动服，戴着头盔，自行车后架上捆着行李装备。他们个子都不高，来自大城市。问起，原来是从广东来的，本是单骑，在路上相遇结伴，准备用一年的时间走遍西藏。他们随身只带着一张西藏地图，没有再细的图纸，走到哪儿，睡在哪儿，补给两三天的干粮就往前行，正准备去珠峰，之前要看布达拉宫。

他们放弃优越的生活，奔往人迹罕至的路途，我知道一路上的艰辛，比步行略强，若是崎岖的山路还不如只身灵活轻便。到了珠峰，更不知有多大的付出。从平静微笑着的面容看，他们没有畏惧，执意前行，义无反顾。这是多么大的动力：探索未知，追寻纯真，回归自然，或是弥补心灵的缺失，甚至是在躲避、逃离，也未可知。结实的身体里，也有着久居城市的郁积。

看着小伙子，让我想到了文成公主的体态，唐代女子不一定娇小瘦弱，但身体肯定不如他们健壮，入藏之初会遇到各种困难。藏族民间传说，她遇到过语言不通、高原反应、饮食不同、水土不服、风俗不适等，这些是能够想象得到的，也是我行走这条合亲之路切身体会到的，而她以民族大局为重，发挥女人的坚韧和包容，不耻下问，虚心学习，既教育藏族人民，又吸收高原文化的精髓，越过重重难关，适应了藏族社会的环境，成为万民敬仰的良师益友。她的努力，使唐与蕃难分了，以至松赞干布去世，这位年仅25岁的文成公主并没返回唐蕃古道，而是伴着布达拉宫，度过了一生。



1 布达拉宫前造型独特的石狮。 2-3 布达拉宫转经人。 4 布达拉宫祥云。 5 布达拉宫。


西城旅游区域合作篇









自驾张北：草原梦 天路情

文·图 / 程奥冰

前些日子参加了第十六届什刹海旅游文化节，在这次旅游推介会上我被宣传片里张北草原美丽的自然风光所吸引，尤其是那一望无际的绿色，草坪在风浪的吹拂下左右摇摆，与蓝天白云的相互掩映好似一幅飘动的水墨画，让我心驰神往。于是在节假日驱车前往张北草原。

很早就有去草原玩的想法，在无意中知道了张北的天空草原。没有找到太详细的攻略，担心草原天路的入口不好找，而且地图上目前也没标注草原天路这条130公里长的公路。但到了之后发现，这个入口处有非常明显的路标，并不难找。

去草原天路有两条路线：一条是从野狐岭入，从桦皮岭出。另一条是从桦皮岭入、野狐岭出。因为从地图上看走第一条路相对近一些，因此选择了野狐岭入、桦皮岭出这条路。

穿越时空风景路

进入“天路”的大门，绵延的公路望不到尽头。虽已初夏时节，草原的天气依然有淡淡的凉意。一路驶过，在蔚蓝的天空和成片云海的映衬下，一架架白色的电力风车构成一幅令人心旷神怡的美丽画卷。车辆驶入不久，道路右侧的山沟里出现了大片云海。湛蓝的天空下，金色的阳光洒向沟壑，白色的云雾时起时伏，高低不平的山丘和淡淡的云雾，勾勒出一个迷人仙境。公路上，随处可见将车停到路上或草坪上，拿起相机拍摄美景的游客。远处的公路突兀似一条黑色绸带，绵延百余公里。这就是夏秋最繁华的风景道——张北草原天路。

在野狐岭下的苏蒙烈士陵园把东西走向的草原天路分成了没有连接的东段、西段。汽车驶上草原天路西段。这里埋葬着60名协助中国抵御日本侵略而牺牲的苏联和蒙古烈士。1945年8月15日，日本政府发表无条件投降书，日北支那方面军司令根本博则以掩护侨民撤退为借口，拖延时间，负隅顽抗。20日晨苏蒙联军从正面向日军发起大规模进攻。此役，联军共毙伤俘日军860余人。联军方面有54名苏联红军和6名蒙古人民军将士壮烈牺牲。战斗结束后，张北人民为他们修建了墓地和纪念碑。每年清明时节，当地政府官员和社会各界人士都要前往扫墓和祭奠，寄托对烈士的缅怀和崇敬。蒙古外交使节也曾前来祭典、凭吊。

由于天路西段稍短，东段较长，只能驾车向东行驶。路长，风景就多。依次是古道先驱土边坝、花兰井深断裂层、南泥河空中草原、柳条坝博德风电观光台、侯营坝烽火台、草原石林阎片山、大好河山观景台、草原布达拉、百花坡等美丽景点……

坝上坝下两重天

张北的草原天路沿“坝头”修筑。“坝”，蒙语“山岭”的意思，是华北平原向内蒙古高原的过渡地段，分出寒暖的疆界。“坝”海拔1500米以上，比高原内部还高出200多米，横亘东西。由于“坝”的阻隔，坝上坝下有半个月的季节差。而所谓“坝头”，即是高原与平原交界的最前沿。站在坝头向下看，几百米下就是大小村落，散在大片的田地间；向身后看，是坝上农家的草垛和懒洋洋的土狗，母鸡正刨开打谷场上的干草，寻找遗落的粮食。“坝头”这一特殊的地理结构和区域位置，注定它不仅仅只有诱人的风景，人文历史遗迹更是沿着草原天路一个接一个。

远处“坝头”上蜿蜒着赵、燕、秦、汉、北魏、明六代长城。这一绝佳的天险，成为历朝历代防御游牧民族南侵的战略要地。一路游来，每走不远，都有一处残存的烽火台、古长城遗迹和一段相关的历史传说。阳光随行，不经意间来到了张北草原天路西段的终点处，也就是当地盛传的白龙洞。白龙洞周围经常会出现“山顶浮云，周边必雨”的自然现象，久而久之，这种现象成了当地老百姓判断天气的“晴雨表”。

桦皮岭上景色美

行至中午，便到了大囫囵镇，这里是坝上特色农产品的主产区。没有草原天路之前，因有南北向公路经过村庄，这里就成为附近有名的富裕村。稍息片刻继续前进，来都阎片山。阎片山位于二道湾村东南，万宝庄村东北。很早以前山上建有老爷庙，据健在的当地老人们讲，当时这个庙香火甚旺，所以这一带被统称为老爷庙沟。抗日战争期间，有一个土匪头目带领人马曾在这里长期居住，当时周围人不知土匪头目的名姓，故称他为“阎片”。1968年，解放军在阎片山上修建了战备洞，现在保存完好。文化大革命期间，老爷庙被毁。

穿过阎片山来到“天路”的终点——桦皮岭景区，因其阴坡有历经百年的千亩桦树林而得名。桦皮岭海拔2128米，背坡原始桦木葱葱郁郁，各种山花竞相开放，各种小草发出绿油油的光芒。整个景区，红、黄、蓝三种主色调随季节的变化，每10天左右变化一次，充满了活力与神奇。这里空气含负氧离子较高，被誉为“天然的大氧吧”，是理想的避暑胜地。

汽车驶出桦皮岭已是夕阳西下，整个草原成了一副彩色油画。温馨的夕阳笼罩着大地，草色越发的深绿了。水蒸气蒙蒙升起，每一朵小花，每一棵小草，都散发出芳香，这里的一切沉浸在馥郁的气息里。金黄色的天空，好像经过巨人的画笔涂上了几条蔷薇色掺杂金色的宽阔的带子；偶或飘过几块轻轻透明的白云，像海波一样清新而迷人的熏风抚摸着行人的面颊，吹拂着草尘微微摆动，仿佛跳起了快乐的舞蹈。











1 花田。 2 草原。 3 村落。 4 牌坊。
5 雕塑。 6 鲜花烂漫。 7 坝上。 8 秋色。
9–10 元中都博物馆。

张承生态旅游自驾路书（上）

张家口市和承德市位于北京的正北方向，仿佛是戴在北京头上的一顶皇冠，两市分别与延庆、怀柔、密云三区接壤，对于北京有着得天独厚的地理优势。两市内河湖、湿地、草原、高山等不同类型的自然景观众多，长城及蒙、满少数民族文化丰富，是开展文化、休闲、度假旅游的良好去处。随着 2022 年冬季奥运会的临近，两市的冰雪旅游项目更是发展得如火如荼。两市区域内公路发达，京藏（G6）、京新（G7）、大广（G45）等多条国家高速公路把两市与北京紧密相连，旅游交通非常便利，是开发北京周边自驾游的首选地区。本文特推荐 5 条从北京出发的线路，大家可以领略到小五台山、灵山这样的高山美景，还可以在永定河中峡谷漂流，在安固里草原尽情驰骋，或在张家口体验冰雪激情。





















01 / 京张坝下人文自然游（大环）

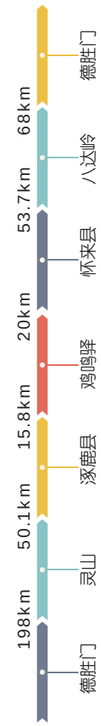


1、此条线为蔚县、涿鹿县、怀来县三个县的精华景点，涵盖了北京最高山灵山（河北东灵山）、京西小五台山；涿鹿县的三祖文化、近代人文驿站文化；怀来县的水文化（漂流、渔民岛、温泉）、影视文化、历史文化及北纬40度的葡萄酒文化。

2、途中可居住高山酒店、露营帐篷、温泉度假村或农家小院。

3、烧烤、野餐、水库鱼鲜、莜麦美食等是该行程的美食。

4、该行程适合年轻人集体出游，时间以三四天为宜。



线路一 京张坝下人文自然游（大环）

1 灵山风景区

灵山自然风景区位于京西门头沟的西北部，距京城122公里，其顶峰海拔2303米，是北京的第一高峰，北京的屋脊。北接河北的涿鹿县，西与龙门森林公园毗邻，东与龙门涧景区相连，南与109国道相通。由于海拔高度所致，使灵山在方圆25平方公里范围内形成北京地区集断层山、褶皱山，奇峰峻峭、花卉无限的风光为一体的自然风景区。



- 涿鹿梅地亚中华大酒店
- 电话：0313-6299691
- 地址：涿鹿轩辕西路 1 号轩辕路与涿下路交口涿鹿梅地亚中华大酒店



2 西灵山

西灵山景区位于小五台山自然保护区内，海拔约2410米，距北京120公里，森林覆盖率达90%。区内山高、坡陡，山顶常年有积雪，从山下到山上依次有不同季节的分布，可谓高山多季。此地植被保存完整，尚处于原始森林、原始次生林状态，植被丰富，有面积较大的桦树林。景色秀美自然，一年四季、季季有景，还有万年冰沟，许多野生动物出没其间。7-8月份平均气温在20℃以下，在盛夏时节成为自然的清凉世界，是避暑、休闲、度假的好去处。

- 涿鹿开元商务宾馆
- 电话：0313-6753999
- 地址：涿鹿隆都路 122 号近轩辕小区北门对面

3 小五台山

小五台山自然保护区，位于河北省西北张家口地区的涿鹿和蔚县两县境内，东与北京市门头沟区和保定地区的涞水县接壤。东西长60公里，南北宽28公里，总面积21833公顷。“一山有四季，咫尺不同天”的河北小五台山自然保护区，已被正式批准为国家自然保护区。据不完全统计，小五台山已发现植物1350多种，动物137种，其中国家保护野生动物一二级的有 20种。



小五台山自然保护区距北京仅100多公里，属恒山余脉，有东、西、南、北、中5个突出山峰，为区别于山西五台山，称小五台山。五台之中东台最高，海拔2882米，是河北省境内高山之最。区域内海拔在2000米以上的山峰有50多座，山势险峻，谷深坡陡。目前小五台山已建成了森林公园，主要包括杨家坪、金河口两个风景区，总面积1.47万公顷。

小五台山金河口森林公园：小五台山五峰彼此相连，小五台山北麓，有一奇异壮丽的峡谷，这就是金河口峪。因为河底岩石为金色，在清澈碧透的流水衬映下金光灿烂，所以被称为 “金河”。金河口峪中山势陡峭，卵石遍谷，溪水潺潺，有着“虎嘴争流”“珍珠泉”“月牙湖”“五级瀑布”等天然景观。登上两岸山峰，可观赏到完整的战国时期赵长城，隐现于山林间的“金河十寺、台山晓日、 金河晴月和七十二座塔林等壮丽景观。其中以“台山晓日、金河晴月”最为壮观。

- 蔚县三合泰古民居客栈
- 电话：0313-7221888
- 地址：蔚县暖泉西古堡北门对面



4 镇水塔

镇水塔位于涿鹿县武家沟镇张家河村东南3公里的深山常家梁沟中，崇岭高山，地处偏僻，保存较好。据记载镇水塔建于金正隆五年，有800多年历史。该塔为镇压桑干河狂澜而建。镇水塔为八角七级密檐砖塔，高13米，青砖砌成，建筑奇特，塔刹已毁。东北方向开拱形门，人可入其内。传说塔下为一深不可测的水井，闻其有声，现已填平。但从塔的建筑风格和制式看，此塔应为辽塔，1997年维修时发现该塔所用的砖为辽代常用的条纹砖。1982年7月被列为县重点文物保护单位。1993年7月15日，镇水塔被公布为省文物保护单位，1996年修缮。

- 涿鹿轩辕世纪大酒店
- 电话：0313-6582558
- 地址：涿鹿轩辕路 22 号近中国工商银行

5 黄帝城

黄帝城，这座5000年前的古城堡位于涿鹿县矾山镇西2公里处。黄帝城遗址呈不规则正方形，长宽各500米，城墙系夯土筑成。现存城墙高3至5米，南、西、北城墙尚在，东城墙浸于轩辕湖中。黄帝城遗址内，有大量陶片，除少量夹砂泥质粗红陶外，大部分是泥质灰陶和黑陶。

黄帝泉在黄帝城东南一里处，那一眼古泉，传说是上古时轩辕黄帝濯浴龙体的地方，故称“濯龙池”。当地人称“黑龙池”“黄帝泉”。黄帝泉的神奇处，不仅在于其5000米深处的地下岩泉水，冬不结冰，夏不生腐，久旱不枯竭，天涝不外溢，而且水温常年保持在12.5°C至13.4°C之间。水在泉中时色如沉墨，掬起时又晶莹清澈。正如史书上说的：“平地涌潴，聚而不溢。”黄帝泉能够5000年涌流不息，堪为神奇。

- 财兴快餐
- 地址：张家口市涿鹿县 457 县道附近



6 鸡鸣驿站

鸡鸣驿站位于河北省怀来县鸡鸣驿乡鸡鸣驿村，是建于明代（1368年-1644年）的驿站遗存，占地22000平方米，平面近方形，城墙周长1891.8米。城墙表层是砖砌的，里层是夯土。墙体底部宽8-11米，上部宽3-5米，高11米。

城墙四周均匀分布着四个角台。东西各开一城门，建有城楼。城外有烟墩。城内的五条道路纵横交错，将城区分成大小不等的12个区域。城内建筑分布有序，驿署区在城中心，西北区有马号，东北区为驿仓。城南傍城有驿道东西向通过。城内有古代遗留的商店和民居。鸡鸣驿站是



中国邮传、军驿的宝贵遗存，具有很高的文物价值。

- 怀来国际大酒店
- 电话：0313-7058988
- 地址：怀来县长城北路近 110 国道
- 玉香酒楼
- 电话：15030355101
- 地址：张家口市怀来县鸡鸣驿高速口往西 100 米



7 黄羊山国家森林公园

黄羊山国家森林公园位于涿鹿县黄羊山，为河北省第一个国家森林公园，占地31000多亩，最高海拔1583米。是与东灵山、三祖堂、黄帝城成为一体，与八达岭、官厅湖、龙庆峡、野山坡、康西草原连成一片的旅游胜地。其中森林资源、地质资源和宗教文化资源十分丰富，有我国北方罕见的岩溶地貌。整个公园分为清凉寺、香峰寺、龙王堂和塔山四大景区。

- 涿鹿百林商务宾馆
- 地址：光明街 73 号



8 明代土木之变遗址

“土木之变”，亦称土木堡之变、土木之祸，是指发生于1449年（明正统十四年）明英宗朱祁镇北征瓦剌的惨败事件。

土木堡是位于河北省张家口市怀来县境内的一个城堡。土木堡坐落于居庸关至大同长城一线的内侧，是长城防御系统中的一个组成部分。明正统十四年六月，蒙古瓦剌部首领也先大举进兵明境，明英宗朱祁镇在宦官王振的怂恿下，不顾群臣劝阻，7月令皇弟朱祁钰留守，亲率大军出征。8月至大同，闻前线战败消息后，王振鼓动英宗回师，退至土木堡时被也先率军包围，军队死伤惨重，王振被杀，英宗被也先俘去，兵部尚书邝埜、户部尚书王佐等 86名大臣战死。

土木之变以后，明英宗沦为瓦剌军队的阶下囚，于谦同文武官员、内外臣拥立朱祁钰称帝，重新建立明朝政治核心。1450年（明景泰元年）瓦剌放回英宗，1457年夺门之变英宗复辟。

- 怀来蓝鲸泛海商务酒店
- 电话：0313-2758888
- 地址：怀来沙城镇董存瑞西街 2 号近明珠购物广场
- 安徽小吃
- 地址：张家口市怀来县 110 国道附近

9 大唐温泉

背依道教胜地老君山，直揽碧波荡漾官厅湖，地处万亩葡萄园之间。出水温度89℃，是华北地区少有的火山温泉，为数不多能达到地热发电条件的温泉。含有对人体有益的28种微量元素，是名副其实的“桃花水”。

- 怀来葡缇泉温泉度假村
- 电话：0313-2758888
- 地址：怀来桑园镇帝曼温泉度假村新兴南路向南过永定河大桥继续 2.3 公里
- 湖滨春鱼馆
- 电话：18331311040
- 地址：张家口市怀来县帝曼温泉北 3 公里路西





10 永定河峡谷漂流

永定河，隋代称桑干河，金代称卢沟，旧名无定河，每年7至8月汛期，河水自燕山峡谷急泄，两岸峭壁林立，落差为 320：1，最大流量5200立方米/秒左右。海河流域七大水系之一，是河北系的最大河流。流域面积47016平方公里，其中山区面积45063平方公里，平原面积1953平方公里。

永定河全长747公里，发源于山西省宁武县管涔山，全河流经内蒙古、山西、河北三省区及北京、天津两个直辖市共43个县市。在天津汇于海河，至塘沽注入渤海，主要支流有壶流河、洋河、妫水、清水河等。

永定河峡谷漂流富有趣味和刺激性，有惊无险，安全可靠，深受广大游客喜爱。永定河峡谷漂流是我国北方及京、津、张地区开办最早（1995年开办）规模最大的峡谷漂流之一，号称“北方第一漂”。永定河峡谷水上漂流地点位于永定河上游，起始于官厅水库大坝发电站。水量、流速、水深都可人为控制，能适应不同层次的游客漂流，漂流全程50公里，时速约10-15公里。目前已开通发电站至旧庄窝后涧湖段，约长10公里，号称“万米漂游”。游客乘坐高强力专用橡皮艇，身穿救生衣，手持划桨穿梭、畅游在清凉永定河峡谷，那豪情趣味难以言喻，只有亲身试一试才能领略。

- 怀来泰合温泉假日酒店
- 电话：0313-5937999
- 地址：怀来府前西街葡园对面

11 天漠旅游景区

距北京约90公里的怀来县境内，有一片占地1300亩的天然沙漠，它位于官厅水库南侧燕山脚下，是著名的八棱海棠之乡。天然沙漠在山水之间逶迤，是条金灿灿的沙丘，绵延起伏十余里，犹如长长的沙龙，甚为奇特壮观，人称“天漠”。

东沙龙南北长300多米，西沙龙南北长近千米，宽度均在百米以上。果园、草滩、戈壁中突兀而现的金色沙龙，与群山、戈壁、湖泊等地貌共同描绘出了 “大漠孤烟直，长河落日圆”的彩色画面。据说它来自内蒙境内，是风将它带到了这里， 是长期自然和人类活动交互影响的产物。

- 怀来京冀酒店
- 电话：0313-6854999
- 地址：怀来县康祁公路小南辛堡派出所东 150 米路北临近德存商店





12 卧牛山影视基地

卧牛山影视基地位于河北怀来县卧牛山风景区，占地1000多亩。是1991年八一电影制片厂拍摄《大决战》《大转折》《大进军》时修建的。此后很多家影视机构在此拍摄了近百部历史题材的影视剧，较著名的有：《血战台儿庄》《塔山阻击战》《挺进大西南》《中国兄弟连》《八路军》《新四军》《大刀》《内线》《狼毒花》《东方红》《三国演义》《水浒传》等。随着剧情需要，又陆续修建了一些景物，形成了现在的规模。

- 怀来国际大酒店
- 电话：0313-7058988
- 地址：怀来县长城北路近 110 国道

13 天皇山自然风景区

亦称“五道壶石窟”旅游区，在诸多的景点中五道壶石窟民居是最独特的景观。北魏时期，游牧民族奚族为逃避仇敌追杀，躲避强敌入侵依山凿石而建，其军事功用、生活功能、建筑风格和建筑结构令人叹为观止。

在石窟群中，每个洞都有军事防御和生活设施，石室或大或小，或套间平行，或上下两层，石室内门、窗、灶、 炕、烟道、灯台、储水槽、壁厨一应俱全，其休养生息所需的功能应有尽有，古人那种在山岩上精雕细凿、纵入横出、上下攀登、左右回旋的精巧构思与设计，令今人赞叹，堪称我国民居史上的一朵奇葩。

- 奥伦达部落 · 西镇酒店
- 电话：4006201356
- 地址：北京市延庆县张山营镇古崖居西原乡奥伦达部落西镇酒店



14 中法庄园（葡萄酒庄园）

中法庄园葡萄酒有限公司的前身是中法葡萄种植与酿酒示范农场。始建于1999年9月19日，是中法两国政府农业合作项目。中法庄园占地487.95亩，其中葡萄种植面积330亩，生产办公区面积30亩。设计年产葡萄酒总量20万瓶。葡萄种植包括16个品种21个品系的酿酒葡萄和5个品种的鲜食葡萄，共8.8万株，全部为法国进口砧木嫁接苗。 全套生产设备由世界知名的法国FABBRI公司提供。



- 京西草原官厅水库鱼宴
- 电话：13731337379
- 地址：张家口市怀来县东花园镇附近



15 官厅水库渔民岛

官厅水库渔民岛位于卧牛山南岸，这里三面环水，群山遥遥相望；风车、湿地、湖光山色遥相辉映。官厅湖水产资源十分丰富，鲤鱼、鲫鱼、鲢鱼、草鱼、鲇鱼、胖头鱼、白条鱼、青虾应有尽有，备受宾客的青睐。当地渔民以捕鱼为生，驻扎在岛上，故得名渔民岛。

进驻渔民岛露营地，以房车旅游、自驾车旅游为主。体验渔民风情、蒙古风情和军旅野营的生活，感受原生态自然风光。给予房车旅游以及野营等旅游爱好者提供良好的后勤保障和一些运动项目，适合于白领一族在紧张的工作之余，放松心情。并有乘快艇、篝火晚会、真人CS战斗游戏等。

- 北京龙庆峡 818 农家院
- 地址：龙庆峡旧县镇常家营村



02/京张坝下人文自然游（小环）



1、涿鹿县的人文景观，怀来县的温泉、沙漠、葡萄采摘、葡萄酿制、漂流、影视、人文构成了该条线的主要特点。
2、烧烤、农家美食。
3、温泉住宿、娱乐老少皆宜，少有的90度以上的温泉。
4、适合家庭老少三代出行。少则2-3天，多则3-4天为宜。



线路二 京张坝下人文自然游（小环）

1 天皇山自然风景区 见线路一 13

2 董存瑞烈士纪念馆



董存瑞烈士纪念馆，坐落在英雄的故乡——河北省张家口市怀来县存瑞镇南山堡村。60多年来，英雄的事迹在全国广为传诵。英雄的名字家喻户晓，英雄的精神鼓舞着千百万热血青年为祖国的和平和建设事业而献身，怀来人民也为之感到无比自豪。重温历史，亲眼领略英雄的感人事迹，受一次深刻的爱国主义教育，确是一个难得的机会。

董存瑞是解放战争时期著名的战斗英雄。1948年5月25日，在解放隆化县的战斗中舍身炸碉堡，英勇献身。为纪念董存瑞烈士，河北省于1968年在他的家乡怀来县建成董存瑞烈士纪念馆。

- 怀来留君饭店
- 电话：0313-6800567
- 地址：怀来沙城镇长城北路天境园底商近新兴北路



3 帝曼温泉

经国家科教委组织有关专家调研勘探，帝曼温泉周边拥有30平方公里的优质地下温泉，地下埋藏着有四层地下热水，第一层水温30℃-55℃，第二层水温46℃-88℃，第三层水温超过80℃，第四层水温高达89℃。水质属于硫酸钠型，热水气体中氡的含量为0.2%，氡的含量高达150埃曼，还含有纳、硫、钙、硅、锌、铁等20多种对人体有益的微量元素。

- 怀来中粮长城桑干酒庄
- 电话：0313-6831899
- 怀来沙城镇东水泉村近新兴南路
- 君发饭店
- 地址：张家口市怀来县 241 省道

4 鸡鸣驿站 见线路一 6

5 镇水塔 见线路一 4

6 黄帝城 见线路一 5

7 永定河峡谷漂流 见线路一 10

8 天漠旅游景区 见线路一 11

9 长城葡萄酒景区

长城葡萄酒庄是国家AA景区、全国工业旅游示范点。长城葡萄酒庄占地面积136465平方米，绿化面积占总厂区的30%以上，充分显示了现代化企业的优美环境和企业注重生态建设的经营理念。庄园内种植着世界各种酿酒葡萄赤霞珠、梅鹿辄、霞多丽，以及鲜食葡萄红地球、森田尼无核等数十个品种，种植面积达100平方公里。主要参观点有生产园区、生产流水线、地下酒窖、长城庄园、产品展示厅、品酒大厅等，同时还可亲自体验葡萄采摘、葡萄酒自酿、品酒以及每年一度的“中国怀来葡萄采摘暨葡萄酒节”等项活动。每年5-8月份，气候凉爽宜人，最适合旅游。

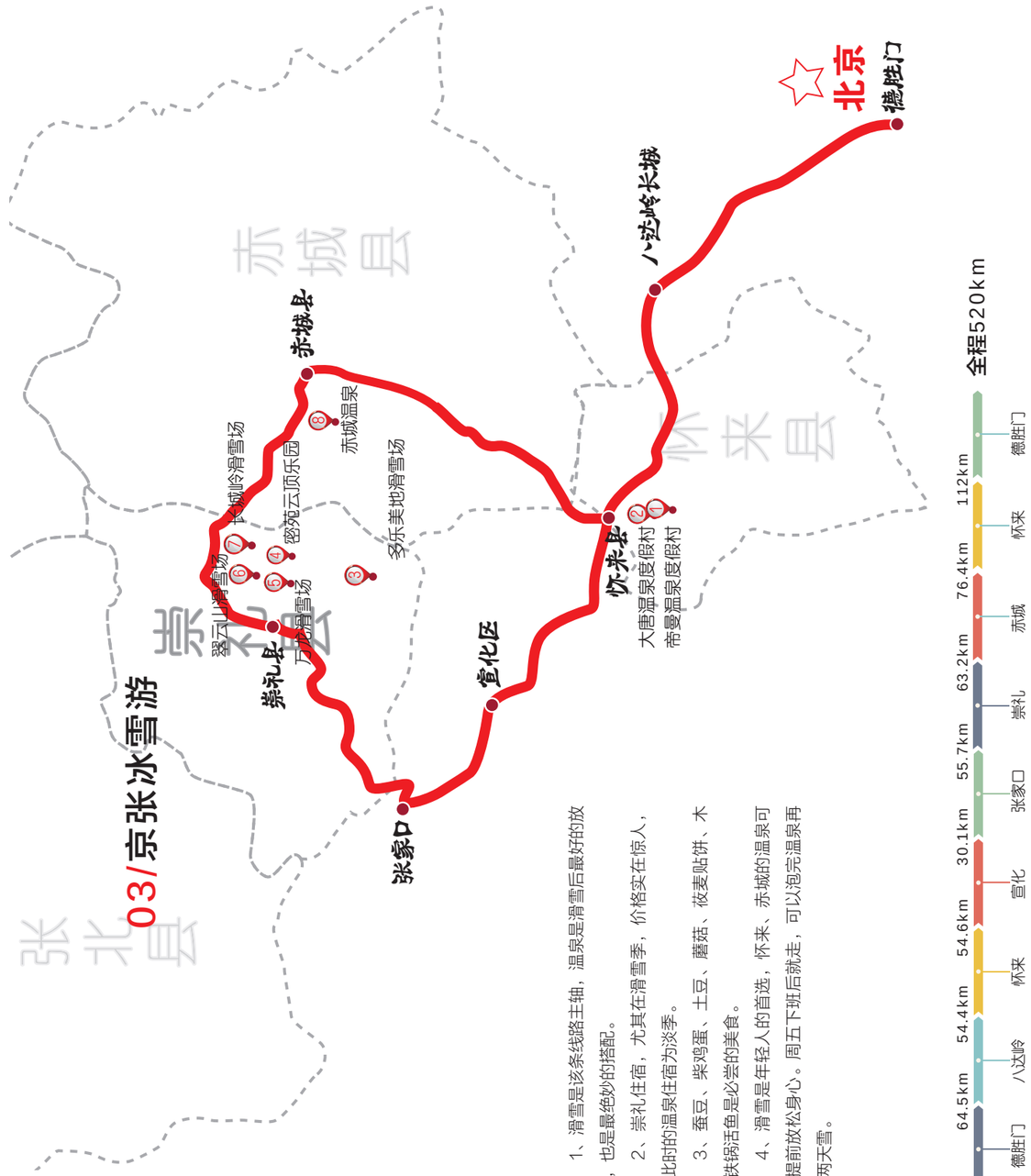


10 卧牛山景区

卧牛山旅游区位于河北省怀来县中部，北依110国道，南临官厅湖，一面环山，三面环水，占地总面积75万平方米。它横卧在一碧如玉的官厅湖面，犹如一头雄健的巨牛，脖子伏在岸边为半岛，头伸向水中成为一个小岛，与对面群山遥遥相望。

卧牛山属怀来盆地四小奇观之一。这里四季分明，气候宜人，空气清新。夏季，微风徐徐，是避暑的极好处所。冬季，湖上大面积冰面可以开展滑冰、爬犁、冰灯等项目。卧牛山蕴藏着丰富的温泉和矿泉水资源。遍布在山上和湖畔的几十种山野菜，经过独特的加工制作，不禁使人拍案叫绝。官厅湖水产资源十分丰富。其中还有专供国宴的官厅鲤鱼和龙虾，倍受中外宾客的青睐。





1、滑雪是该条线路主轴，温泉是滑雪后最好的放松，也是最绝妙的搭配。

2、崇礼住宿，尤其在滑雪季，价格实在惊人，但此时的温泉住宿为淡季。

3、蚕豆、柴鸡蛋、土豆、蘑菇、莜麦贴饼、木火铁锅活鱼是必尝的美食。

4、滑雪是年轻人的首选，怀来、赤城的温泉可以提前放松身心。周五下班后就走，可以泡完温泉再滑两天雪。

线路三 京张冰雪游

1 帝曼温泉 见线路二 3

2 大唐温泉 见线路一 9

3 多乐美地滑雪场

多乐美地滑雪场，位于崇礼县四台嘴乡喜鹊梁，距北京226公里，距县城18公里，被9座2000米以上的高山环绕，地势从海拔150米跨越至2174米，雪地面积超过30万平方米，厚度1.5米以上的天然积雪和长达150天的存雪时间，形成了难得一见的天然雪脉，它拥有总长度超过12公里的初、中、高级雪道，野雪道，猫跳道和波浪道10条，并建有时尚前卫的滑雪公园、森林道和儿童乐园等多种滑雪娱乐区，是国家滑雪训练基地之一。

特点：多乐美地滑雪场风景优美，边滑雪，边欣赏景色，能让您在滑雪中的心情更加舒畅、放松。

- 张家口多乐美地酒店式公寓
- 电话：0313-5696006
- 地址：张家口市崇礼县四台嘴乡喜鹊梁
- 雪中情饭店
- 地址：张家口市崇礼区 410 县道





4 密苑云顶乐园

密苑云顶滑雪场位于河北省张家口市崇礼县境内，春季林间赏景，夏季徒步攀岩，秋季山地漫游，冬季赏雪滑雪。密苑云顶乐园滑雪中心已开发雪道30条，并配置2条4人高速缆车、1条箱椅混合高速缆车以及3条初级魔毯，同时还设有雪上单板娱乐区和儿童滑雪教学区，以满足不同级别的滑雪爱好者的个性化需求。值得一提的是，密苑云顶乐园在国内首先提出了西方流行的“Apres Ski (即“滑雪后的娱乐生活方式”）度假理念，通过优越的硬件条件和软件服务，彻底改变国人对于冬季滑雪度假的传统印象，让滑雪度假与海岛游一样，不仅是发烧友寻求刺激的极限运动，也是普通游客心中一种休闲的度假生活方式。

儿童滑雪场：云顶乐园为少年儿童们量身打造的国内首屈一指的滑雪教学和娱雪公园。教学区内设计了以滑雪游戏为主的各种小主题目标（过交通路障、丁丁历险等等），在专业教练的带领下，让孩子们在愉快、安全的“探险”中， 慢慢地掌握滑雪技能，喜欢上滑雪。设计有几种难易度线路的小雪山，孩子们可以攀爬上去，滑梯下来；还有雪雕创造区——孩子在家长或教练们的带领下，在一个宽阔区域内来创造雪的雕塑产品，共同创造雪雕公园；较为刺激的娱乐项目就是雪地滑圈了，设计了大约5000平方米的滑圈场地，并配置了魔毯进行运输，孩子们将在宽阔的雪地上自由地放飞激情。

云顶大酒店：独一无二的滑雪度假休闲区，雪山上的五星酒店。从北京往西北方向驾驶3小时或从张家口仅用40分钟的车程就能抵达密苑云顶酒店。酒店提供了一个全年无休的度假场所。您能够在蔚蓝的天空下享受冬季滑雪运动的快乐，还能在环境优美的高山上呼吸清新空气。如还未决定要选择何地作为度假地点，密苑绝对是您的不二选择。

特点：云顶的雪具设施新、硬件设施齐全、服务好，是高端人群的最佳选择。

- 张家口万龙滑雪场国际公寓
- 电话：0313-4618888
- 地址：张家口市崇礼区雪场路万龙滑雪场双龙公寓 B 座近八达岭高速。
- 密苑云顶乐园 – 山水餐厅
- 电话：0313-7688888
- 地址：张家口市崇礼区云顶之星 1 楼









5 崇礼万龙滑雪场

雪场位于河北省张家口市崇礼县红花梁，距北京市249公里，距张家口市50公里。占地面积30余平方公里，最高处海拔2110.3米，垂直落差550米。万龙滑雪场建成初、中、高级滑雪道22条，其中初级道2条，中级道4条，高级道16条，雪道总面积90多万平方米，树林野雪总面积90余万平方米。

雪具大厅：内存1400多套全新品牌高级雪具，适合各水平的滑雪者使用，另有部分全新单板和头盔，以及滑雪服、衣柜和雪上飞碟等装备设施可供租用，满足了不同游客的需求。

雪场救护：万龙滑雪场健全的医疗保险体系以及经验丰富的雪地巡逻员，让您在享受滑雪带来的快乐的同时，忘却后顾之忧。

雪场餐厅：万龙滑雪场快餐厅位于雪具大厅二楼，1400平方米的大厅可容纳400人同时就餐。

特点：万龙滑雪场是中国开放最早、雪期最长、雪道、雪质最佳的雪场之一。

- 万龙酒店
- 电话：0313-4617676
- 地址：张家口市崇礼县万龙滑雪场内

6 崇礼翠云山滑雪场

位于张家口市崇礼区郊外的和平森林公园内，距张家口市63公里。翠云山主峰海拔达2100米，森林茂密，环境优美，冬季气温在-15℃至-30℃之间。每到冬季，这里雪花飘飞，遍山晶莹。

雪场建有6条不同等级的滑雪道，3条牵引索道，有近500副滑雪器具，可同时容纳200人滑雪。雪场还有马拉雪橇等活动，是家庭冬季旅游的极好场所。年积雪期长达5个月以上，雪质优良，其厚度可达1米多。每年11月份到来年3月份有长达130天的滑雪期。

- 崇礼长城岭宾馆
- 电话：0313-4619088
- 地址：张家口市崇礼县西湾子镇小石窑村和平森林公园内
- 翠云山度假村滑雪场内餐厅
- 电话：0313-4616070
- 地址：张家口市郊外和平森林公园内











7 长城岭滑雪场

长城岭滑雪场是运动员高原训练基地，位于张家口市崇礼县，占地面积15.3平方公里，海拔1800-2100米。年平均气温3.3℃，夏季最高气温不超过20℃，冬季最低气温不低于零下23℃，降雪量大（积雪超过1米），雪期长（达150天），风力小，雪质好，地形陡缓适中，地下水源丰富。一期建成有初、中、高级滑雪道4条，垂直落差为380米，其中1号雪道长300米，平均坡度6度；2号雪道长1000米，平均坡度14度；3号雪道长750米，平均坡度13度；4号雪道1800米，平均坡度20度。

- 长城岭雪场内
- 电话：0313-4619088
- 地址：张家口市崇礼区和平森林公园附近

8 赤城温泉

赤城温泉也称汤泉，史称“关外第一泉”， 位于赤城县城西7.5公里的苍山幽谷之中，距张家口140公里。赤城温泉环境清幽，气候宜人。全年平均气温在12.6℃-26.1℃之间，有 “取暖不用煤，纳凉不摇扇”之誉。四周峰峦青翠，绿树蓊郁，泉水淙淙，庙宇隐然。北魏郦道元的《水经注·赤城温泉》中曾记载：“渔阳（今北京密云县西南）之北， 实有汤泉，去燕京（北京）三百里。”由此可见赤城温泉历史悠久。这里碑刻、庙宇等古迹众多。康熙帝亲陪皇祖母孝庄文皇后在这里驻跸洗浴50多天；民国年间抗日名将吉鸿昌也曾在此“洗耻”。出水充足的天然温泉分为总泉、眼泉、胃泉、平泉、气管炎泉、冷泉6个泉，由于出落地区水温高低和所含化学物质各不相同，所以分为皮肤病、胃病、眼病、呼吸道及风寒性疾病不同的保健疗养区域。







- 张家口财政宾馆
- 电话：0313-6481030
- 地址：张家口市赤城县温泉度假村汤泉路
- 瑞云宾馆内餐厅
- 电话：0313-6481300
- 地址：张家口市赤城县业城温泉度假村

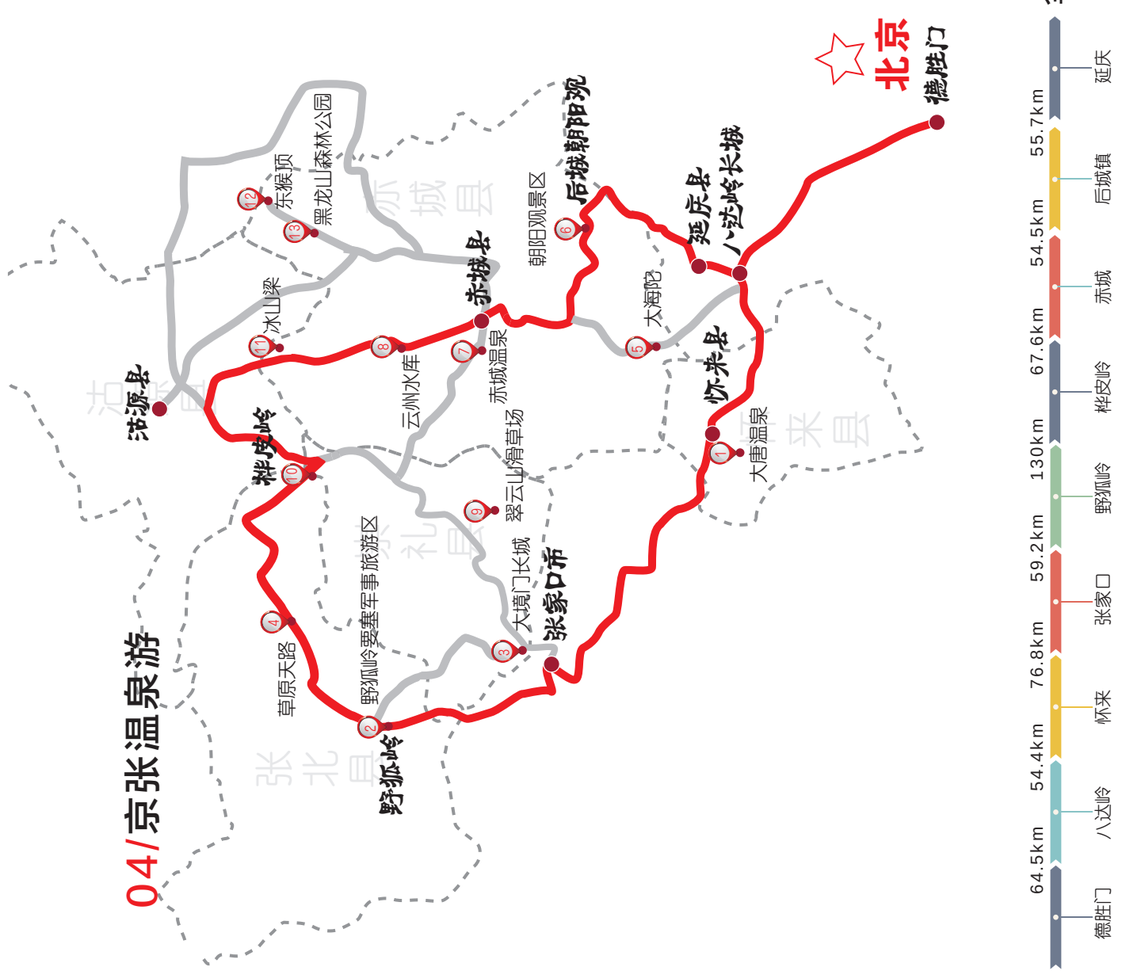
1、137公里的草原天路，是所有城里人的梦想，也是张家口旅游局近年来的杰作。但由于旅游季节性原因在草原天路上玩上一整天就是美好的梦想，不如先温泉后天路的安排。冰山梁、东猴顶是登山者的乐园。线路正反走都很方便。但赤城温泉及住宿最好事先预订好。

2、夏天，桦皮岭出来还可以去崇礼滑草，此时房费也会便宜哟。

3、草原天路露宿要事先做好准备。草原天路出入口车多。

4、怀来、赤城泡温泉是身心最好的放松。

5、5天的行程任你安排。



线路四 京张温泉游

1 大唐温泉 见线路一 9

2 野狐岭要塞军事旅游区



野狐岭要塞军事旅游区位于张北县城正南方向，毗邻207国道，距张石高速张北南收费站500米处。野狐岭山势高峻，风力猛烈，雁飞过此，遇风辄堕，为军事要隘。《辽史·兴宗纪》：“夏四月，猎野狐岭。”《元史·木华黎传》：“金兵号四十万，阵野狐岭北。”明洪武三年（1370年）李文忠北出野狐岭，败元兵察罕脑儿；景泰元年（1450年），英宗自瓦剌部南归，也先遣兵送至野狐岭，皆即此地。由于古时这里野狐成群，故此被称为野狐岭。野狐岭海拔超过1800米，是万全与张北县的交界处，也是坝上与坝下的分界点，同时也是农耕与游牧民族的分界线。长城依山就势修筑在野狐岭上，在崇山峻岭中绵延起伏。

- 张北外贸宾馆
- 电话：13381255698
- 地址：张北 207 国道外贸小区南侧底商
- 王老六饭店
- 地址：张家口市张北县工业南街辅路

3 大境门长城

大境门，省重点文物保护单位。位于张家口市北端，建于清顺治元年（1644年）具有350多年历史。大境门是中国万里长城中四大关口之一，在历史上曾有重要地位。大境门这段长城始建于明成化二十一年（1485年），是在北魏和北齐长城的基础上修建的，距今已有五百多年的历史。清顺治元年在这段长城开豁建门，名曰大境门。大境门的墙高12米，底长13米，宽9米。券洞外侧高5.4 米，宽6米。内侧高9.5米，宽6.8米，是一座条石基础的砖筑拱门。

- 张家口客运招待所
- 电话：0313-8013806
- 地址：张家口桥西区西沙河大街 100 号近古宏大街
- 金钰龙酒楼
- 电话：0313-8065588
- 地址：张家口市桥西区大境门街道办事处西南



4 草原天路

草原天路，位于张家口市张北县和崇礼县的交界处，西起张北县城南侧的野狐岭，东至崇礼县桦皮岭处，是连接崇礼滑雪区、赤城温泉区和张北草原风景区的一条重要通道，也是中国大陆十大最美丽的公路之一。

草原天路全长132.7公里，犹如一条蛟龙，盘踞于群山峻岭之颠，蜿蜒曲折、跌宕起伏，绵延百余公里。蓝天与之相接，白云与之呼应，行走在天路之上，就像是漫步在云端，故而得名“天路”。草原天路周边还分布着桦皮岭、野狐岭古长城等旅游景点，人文、生态和地质旅游资源丰厚。

- 山旮里晃私人野奢
- 电话：0313-4783333
- 地址：张家口崇礼区西湾子旅游度假区黄土嘴村近崇礼万龙滑雪场
- 张家口市张北县坝上观光公路（野狐岭－桦皮岭）（近张北狼窝沟）沿途有餐饮住宿。



5 大海陀风景区

大海坨风景区，位于赤城县与北京延庆县交界处。东南距延庆镇约18公里，为北部山地最高峰，海拔2234米，面积1120.5公顷，属军都山。南侧断裂升降显著，山势险峻，截云断雾，夏季时有骤雨如飞，古称“海坨飞雨”。大海坨山顶是一个长近10公里，宽500米的草甸平缓山顶。大海坨海坨峰两山之间由巨大的山脊连接。这是一片未经任何开发的地区，保持了原始森林、原始次生林的自然状态。从海坨峰顺着山脊往下走就可以到松山景区。途中海拔1800米以上是大草甸类型的植物带，有金莲花、黄花菜、山丹等。每年10月至次年6月可看到“海坨戴雪”，晴日可看到“海地晨曦”的景色。

- 赤城张家口元泉宾馆
- 电话：0313-5609888
- 地址：赤城温泉度假村汤泉路
- 祥莉饭店
- 电话：13381255698
- 地址：张家口市赤城县祥莉饭店



6 朝阳观景区

朝阳观位于河北省赤城县后城镇的滴水崖上，距张家口180公里，距延庆边缘白河堡水库约30公里。滴水崖有“幽燕第一峰”之称，通体是一整块高600米的摩天巨石，丹崖碧顶，峭如刀削。崖头有一洞，名叫碧落洞，洞中玉泉终年滴水，隆冬不冻，滴水崖由此得名。有诗云：朝阳道观一石悬，滴水孤崖百丈边，余气出关连大漠，长风吹壁立青天。朝阳道观于明嘉靖三十年（1552年）始建，经5年多大规模开凿，于1557年初竣工。朝阳观虽称之为观，但观内却是既有大雄宝殿、千佛洞等佛教洞窟，也有泰山殿、三官殿等道教洞窟，供奉着儒家孔子雕像的三教殿。这种三教合一的现象，是张家口一带特有的文化特色。

- 玉宾酒楼
- 电话：13582438134
- 地址：张家口市赤城县

7 赤城温泉 见线路三 8

8 云州水库

云州水库，位于河北省张家口市赤城县城以北20公里的舍身崖山峡处，系潮白河主要支流白河上游的一座大型水库，控制流域面积1170平方公里，累计投资3100万元，是一座集防洪、灌溉、发展、养鱼为一体的综合性水利枢纽工程。

- 好大一家饭店
- 电话：18600414758
- 地址：张家口市赤城县云州水库







9 翠云山滑草场

京西第一雾山——翠云山，坐落在河北省张家口市崇礼县境内，距北京240公里，是太行山余脉燕山北麓大马群山的一部分。这里年平均气温1℃，夏天最热的7月份平均气温为17℃。

- 张北南山宾馆
- 电话：0313-5609888
- 地址：张家口市张北南壕堑新民居惠民一街 19 号楼（元中都博物馆对面 500 米）近新民西路
- 众口香饺子城
- 地址：张家口市张北县张北镇



10 桦皮岭

桦皮岭景区坐落在燕山余脉的大马群山之中，位于坝下崇礼与坝上张北交界处，距崇礼县城30公里。桦皮岭最高海拔2128.7米，山顶积雪终年不化，山腰则开满鲜花，山下桦木葱郁，可谓一山分四季，上下各不同。桦皮岭峰峦从1900米延至2128.7米，属峰值较高的山岳，有“子天山”之称。这里地势险要，沟壑纵横，山泉奔涌，森林茂密（森林覆盖率高达80%），草场广阔，野花烂漫。冬季最低气温-30℃，积雪时间长达150天；夏季最高气温低于20℃，素有“天下十三省，冷不过桦皮岭”之说，是理想的避暑胜地。

桦皮岭夏季佳木葱笼，层林叠翠，蓝天朗洁，空气清新，遍野芳菲。置身于群山林海之中，倾听鸟语林涛，静观百兽嬉戏，浴天然氧吧，尽情饱览天然生命的多姿多彩；同时还可以采集到蕨菜、蘑菇、黄花、金莲花等纯天然绿色保健食品。冬季，大雪纷飞，银装素裹，一派“北国风光，千里冰封，万里雪飘”之壮观景象。让我们一起融入这冰雪世界，穿林海，跨雪原，去感受人与自然的交融，体验激情，挑战极限吧！

- 小蜗牛草原户外帐篷露营
- 电话：1313130663
- 地址：张家口市张北揽胜楼东行 800 米近揽胜东路



13 黑龙山森林公园

黑龙山森林公园位于河北省张家口市赤城县黑龙山林场。地理坐标为东经116度00分37秒至116度11分30秒，北纬41度17分04秒至41度22分14秒。该公园地处北京正北方向，与延庆一山之隔，距北京240公里。是距京较近的一处原生态森林公园。

公园总面积7034.4公顷，包括三个景区。其中，黑河源景区面积2688.3公顷，东猴顶景区面积1432.0公顷，响水谷景区面积2914.1公顷。主要景点有黑河源头、东猴顶、响水谷、榆林长廊、天然落叶松、十里仙境、黑龙山、神女峰、溪流幽谷、云顶草甸等25处。

- 赤城速 7 快捷酒店
- 电话：0313-8410777
- 地址：赤城南菜园街与霞城大道交叉口
- 黑河源饭庄
- 地址：张家口市赤城县



11 冰山梁

冰山梁位于河北省赤城与沽源两县交界的地方，主峰海拔2211米，与老掌沟原始森林景区东西相望，东西长约39多里，南北纵横约40里，是名副其实的坝上第一峰。景区周围山高水长，植物种类繁多，植被茂密，高山草甸，高山密林，奇花异草，星罗棋布。

- 赤城明珠山庄
- 电话：0313-6412211
- 地址：张家口市赤城县汤泉路孙家庄近孙家庄村民委员会
- 鑫亿佳饭店
- 地址：张家口市赤城县 S241



12 东猴顶景区

东猴顶是燕山山脉的最高峰，海拔2292.6米，号称“京北第一峰”。其上广袤生长着高山草甸，远远望去山顶像猴头，因位于东面，故名东猴顶。东猴顶一年四季三季有雪，一季是雾；山势雄伟，高峦截云，层崖断雾。站在其上，南望首都北京，北观坝上大草原，方圆千里群山峻岭，尽收眼底。山顶处生长着各种鲜花野草与游人垒起的“玛尼塔林”，山顶西侧生长着满身长刺的鬼箭锦鸡儿。

- 万顺莜面馆
- 地址：张家口市沽源县 404 县道附近

1、看草原看湿地要想一次看个够，除了一个地方多住几日，就只能辛苦自己了，花5-7天时间安排一次小小的家庭度假或是好友聚会游，都是挺不错的选择。

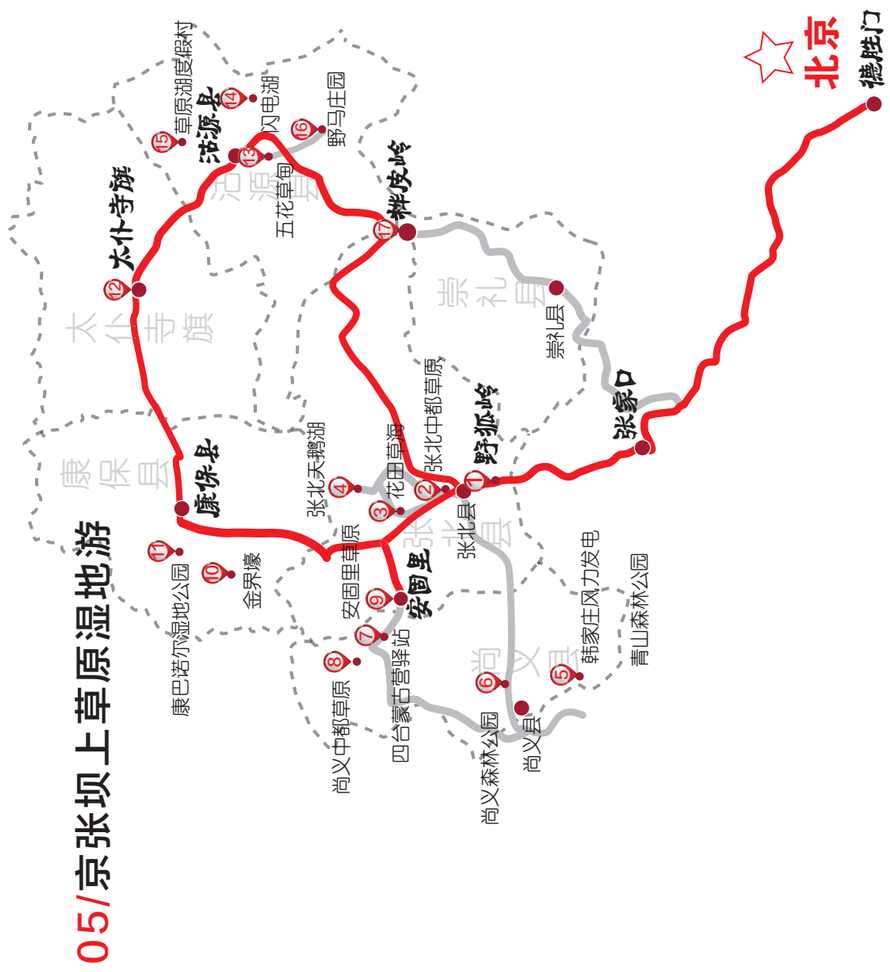
2、京北最高的草原（1500-1800米海拔），最美的高原湖泊，哪怕一个地方多住几日，也是人生最美的事。

3、张北县、中都草原、安固里草原、保康县、沽源县都有度假村、酒店、农家院住宿，但夏季一定要早早预订。

4、草原的美食一定少不了烧烤羊肉，坝上的土豆、莜麦是当地的特产，无公害蔬菜也是最美味的食品。沽源还有水果、蔬菜采摘，适合家庭、好友度假。

5、中都草原、安固里草原、康巴诺尔草原、尔草原、沽源草原（天鹅湖、草原湖、闪电湖）、野马山庄、草原天路等，都可以安排2-3天度假小憩或一地多天度假。

6、康保县-沽源县南北两条路，经太仆寺旗为乡道，风景不错，路况不太好；经九连城为省道路况不错，风景稍逊。其实去草原只有乡道才有更多美景。



线路五 京张坝上草原湿地游

1 野狐岭要塞军事旅游区 见线路四 2



2 张北中都草原

中都草原位于张家口市张北县以北，曾经是清帝秋游巡猎的地方。张北坝上草原主要是指河北张北县中都草原，是锡林郭勒草原的一部分，平均海拔1400米，年平均气温只有摄氏4℃。这里风大、日照充足、无明显夏季， 曾是成吉思汗在张北野狐岭指挥蒙古大军与金兵大战之处，也曾是皇族避暑、狩猎、接见外域使臣的地方。坝上中都草原是锡林郭勒大草原的精华所在。这里生态系统完整，有“沙平草远望不尽”、“风吹白草天无际”、“深草卧羊马”之咏。

张北坝上的风景漂亮，夏季天蓝欲滴，碧草如翠，云花清秀，野芳琼香；金秋时节，万山红遍，野果飘香；冬季，白雪皑皑，玉树琼花。这里就如同一首首优美的诗，一幅幅优美的画卷。

- 张北中都草原旺盛农庄
- 电话：13381255698
- 地址：张北中都原始草原度假村南 1000 米近 453 县道。

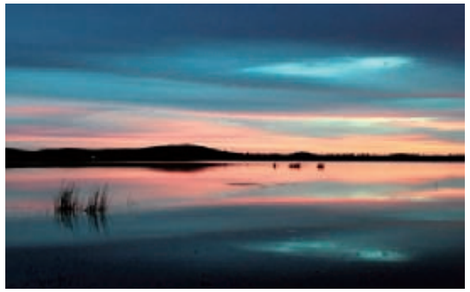


3 花田草海

20万亩花田草海项目，是张北县2010年185个重点工程项目之一。项目实施以中都原始草原为中心，以“花田草海”风貌为主题，通过对中都草原度假村、元中都遗址、水云间等旅游景点的梳理与整合，开发独树一帜的极具市场吸引力的旅游精品，从而带动张北旅游产业结构优化升级，拉动区域经济持续快速发展。

项目区位于馒头营、二泉井、郝家营三乡交汇地带，南北长9.7公里，东西长14.2公里，最近入口距县城12公里，距离北京227公里，总占地面积137平方公里。项目内容重点包括21900亩油菜花种植、5610亩紫花苜蓿种植、700亩玉米迷宫建设、3万株金叶榆嫁接、1500亩芨芨草移植、4000亩枸杞栽植、220亩薰衣草种植、2500株高杆杨栽植、3273亩“两菜”（白菜、甜菜）种植、80亩葵花种植、17.3公里道路建设、81.8公里的围栏以及15眼机井等系列工程。

- 花田草海假日公寓
- 电话：0313-7675555
- 地址：张家口市张北县小二台镇（塞那都庄园旁）
- 塞那都庄园快餐厅
- 地址：张家口市张北县后洗公路



4 张北天鹅湖

在天鹅湖感受纯正的大自然，蓝天、白云、碧水、绿草。这里气候宜人，酷暑无署，凉爽无比，七八月间，最热时仅有18℃-20℃。“天鹅湖边风拂面，草原农家月当头。”住在农家院，清晨起来感受缕缕青烟直上天空。天鹅如此美丽，它们栖息的地方自然美景如画。

- 张北吉尔格勒庄园
- 地址：东大淖村近中都草原原始度假村



5 韩家庄风力发电

风力发电设施是一道景观，风力资源充足的河北尚义县举全县之力推进的韩家庄风电产业，建成的规模在全省县级区域属规模最大的。

- 张家口张北 365 连锁酒店
- 电话：400-666-5511
- 地址：张北县永义南街路西（张北县中医院南侧）



6 尚义森林公园（大青山森林公园）

尚义森林公园以杨树为主要建群树种，伴有樟子松、油松、云杉、柳树等。灌木主要有沙棘、枸杞、柠条。后来引进的观赏树种有杜松、垂榆、金叶榆、丁香、竹柳、火炬树、文冠果、五角枫、山樱桃、玫瑰等。果树品种主要有金红苹果、李、杏、欧李等。整个公园内植物种类繁多，众多野生动物在这里繁衍生息，是名副其实的坝上植物园。在尚义务林人50多年来的艰辛培育下，这里林草繁茂，鲜花遍野。玫瑰花、山菊花、狼毒花、牵牛花、 三色堇、小丽花……科属繁多、不可胜数。



7 四台蒙古营驿站

尚义县石井乡，有个曾经的蒙古族驿站——四台蒙古营。这里有“四台文物展室”，游客称之为“中国乡村第一博物馆”！这里的展品有石器、骨器、陶器、瓷器、蚌器……据专家们称最古老的文物有近7600年的历史，属龙山文化。特别是在这里发现的古墓，有专家认为或早于龙山文化。

四台蒙古营一年一度的赛羊会，吸引着四面八方的游客来领略这里的风土人情和古老文化，届时可以参与具有浓郁的草原风情的活动。如：喝奶茶奶酒，吃烤全羊，以及骑马术、摔跤、篝火晚会、马头琴、住宿蒙古包等。

尚义四台蒙古营从古至今都是个美丽神奇的地方。

- 景点蒙古包
- 电话：18911325380
- 地址：四台蒙古营驿站

8 尚义中都草原

尚义中都草原是离北京、天津最近的内蒙古锡林郭勒大草原中的草原。草原总面积有3万亩，有30多种优质牧草。到了夏秋，大雁成行，夜鹭驻足，牛羊成群，小动物如地鼠、旱鼠、沙狐、鸟等会到这里纳凉聚会。

这里有多位专业马术表演者表演节目，亦可带您骑马。你可以享受与马儿共同驰骋在草原时的乐趣，聆听风穿过你耳边的呼啸声。这里是爱马者的天堂，跑马场每年夏天都会吸引大量游客。



- 尚义兴隆商务精品酒店
- 电话：0313-4337777
- 地址：尚义县第一中学东侧近平安街
- 老梁饭店
- 地址：张家口市尚义县 039 乡道与 344 省道交叉口东 50 米



9 安固里草原

安固里，蒙语“鸿雁”之意。安固里草原总面积23万亩，是全国草原旅游中规模大、档次高的景区之一。

安固里水草丰美，碧野万里。夏季鲜花盛开，有马兰花、干枝梅、苦菜花、水红花、野菊花等；鸟类众多，有白天鹅、鸿雁、鸳鸯、百灵鸟、画眉鸟、布谷鸟等20多种名鸟。景区内的安固里淖，水域面积有10万亩，是华北最大的高原内陆湖。

- 安固里草原度假村
- 电话：0313-2908008
- 地址：张家口市张北县安固里度假村



10 金界壕

金界壕遗址于2001年6月25日被公布为第五批全国重点文物保护单位。金王朝在北部边境地带兴筑防御用的界壕边堡，统称做金界壕。

金界壕界壕漫长，壕底仅宽约4.5米，以限制北方游牧民族骑兵顺利前进。在挖掘堑濠时掘出的土石方，都堆积在壕的内侧上方，形成漫长的墙堤。一般都没有经过夯筑，墙堤最高不过5-6米，后人看来好像是一条长城，因此有人把它叫金长城， 近现代出版物上有的错误地称之为成吉思汗边墙。

- 康保华新池宾馆
- 电话：15081317188
- 地址：康保迎宾库东 2 号
- 新世纪大酒店
- 电话：13150806125
- 地址：乌兰察布市化德县长顺大街



11 康保康巴诺尔湿地公园

康巴诺尔，蒙语意即美丽的湖泊。康巴诺尔湖旅游区位于河北省康保县境内，康保县名取其谐音而成。康巴诺尔湖水域广阔，清澈见底，周遭百花争艳，湖面上鹅翔雁凫。夏季可划船、垂钓、游泳，冬季可滑冰、滑雪。

- 康保康美商务宾馆
- 电话：0313-7639999
- 地址：康保公园路北口
- 干禧酒家
- 电话：0313-5515862
- 地址：张家口市康保县中国移动康宝分公司附近



12 太仆寺旗

地处阴山北麓，在浑善达克沙地南缘，海拔1300-1800米，属中温亚干旱大陆性气候。太仆寺旗总面积为3415平方公里，辖5镇1乡1苏木，户籍人口为211401，是一个以蒙古族为主体，汉族占大多数的多民族聚居区。

- 太仆寺旗海泳商务宾馆
- 电话：18602058851
- 地址：太仆寺旗广场西路察哈尔大街近经典国际小区
- 噶师傅手把肉
- 电话：0479-5238326
- 地址：锡林郭勒盟太仆寺旗建设南路



13 五花草甸

五花草甸位于沽源县城南7.5公里、赤宝公路沿线西侧，总面积4000亩。牧草平均高度达0.8米，草甸内现已发现各种植被630多种，其中以毛茛科植物为主，还有十多种属省内或国内罕见植物，如水麦冬等。

五色花草甸是迄今为止河北省保存完好、植被覆盖率高、颇具观赏性的天然草甸之一。五花草甸以夏秋季节盛开的五种颜色鲜花而得名。每年春末夏初的5-6月间，甸内盛开一种粉红色的小花，名叫小花草玉梅。远观整个草甸呈现出一片朦朦胧胧的粉红，置身其中，会感觉到一种无比浪漫的温馨。从盛夏到秋初的7-8月间，甸内又盛开了金莲花和黄花。远观整个草甸呈现出一片高贵典雅的金黄。

到了金秋的8-9月间，甸内的绛紫色婆婆纳花盛开。远观整个草甸呈现出一片温柔清雅的绛紫，置身其中，你会感觉到一种温情脉脉的柔情。

晚秋的9-10月间，地榆结出的紫红色果实又覆盖了乳白色的海浪。远观是一片耀眼奔放的紫红，置身其中则又感觉到有一种硕果累累的收获激情。

- 沽源县体育宾馆
- 电话：0313-5818088
- 地址：沽源县桥西大街西河沿街
- 五花草甸农家院
- 电话：0313-5826677
- 地址：张家口市沽源县 241 省道附近





14 沽源闪电湖景区

沽源闪电湖景区位于河北张家口沽源县内，它地处内蒙古高原南端，古长城的外侧，距京约300多公里。闪电湖是滦河上游最大的湖，因入湖前的河流为闪电河而得名。在高处俯视，湖的形状也极像一道闪电。闪电湖景区3万余亩，它的水面面积约1.2万亩，被1.8万亩的草原包裹着，好像茫茫草原上一颗璀燦的明珠闪闪发光。

- 沽源喜源农家院
- 电话：15203139341
- 地址：闪电河水库南行 500 米双脑包村内近闪电河风光园
- 全鱼餐厅
- 地址：张家口市沽源县 275 乡道





15 草原湖

草原湖被誉为“塞外明珠”，是由草原、河流与湖泊相互交织而成的一处奇特的高原草原风光。草原湖平均海拔1500米，总占地面积为800余公顷。草原湖地区有众多动植物，其中许多种类是草原特有种类。这里气候凉爽、湿润，7月份气温为18℃，为理想的避暑之地。草原湖夏季风细如丝，水柔似绢，百花怒放，成群的野鸭、海鸥、鱼鹰，群起群落，辽阔碧绿的大草原，牛马羊点缀其中，构成一幅塞外高原风光。

- 草源湖假日酒店
- 电话：0313-5792288
- 地址：张家口市沽源县
- 桂中酒店
- 电话：0313-5792022
- 地址：张家口市沽源县 S244

16 野马庄园

沽源野马庄园景区位于241省道旁，从北京出发自驾只需要3小时即可到达。这里夏季最高气温平均17℃，庄园提供三星住宿和餐饮服务。附近有草地，有水源，还有乡村采摘园，可骑马、垂钓，体验各种水上草地娱乐项目。

- 沽源野马乐园
- 电话：0313-8513711
- 地址：沽源小厂镇野马营村近 241 省道

17 桦皮岭 见线路四 10



张承生态旅游汽车自驾路书（下）

张家口市和承德市位于北京的正北方向，仿佛是戴在北京头上的一顶皇冠，两市分别与延庆、怀柔、密云三区接壤，对于北京有着得天独厚的地理优势。两市内河湖、湿地、草原、高山等不同类型的自然景观众多，长城及蒙、满少数民族文化丰富，是开展文化、休闲、度假旅游的良好去处。随着 2022 年冬委奥运会的临近，两市的冰雪旅游项目更是发展得如火如荼。两市区域内公路发达，京藏（G6）、京新（G7）、大广（G45）等多条国家级高速公路把两市与北京紧密相连，旅游交通非常便利，是开发北京周边自驾游旅行的首选地区。本文特推荐从北京出发前往张承两市及两市周边的自驾旅游线路共十条，相信必有一条可以满意你的出行需求。










1. 草原天路是很多人的梦想，沽源县旅游资源相当丰富，它的高海拔和众多的湖泊孕育了最美的草场，最肥硕的马牛羊；赤城县的高山、温泉、垂钓、漂流也是原生态的。

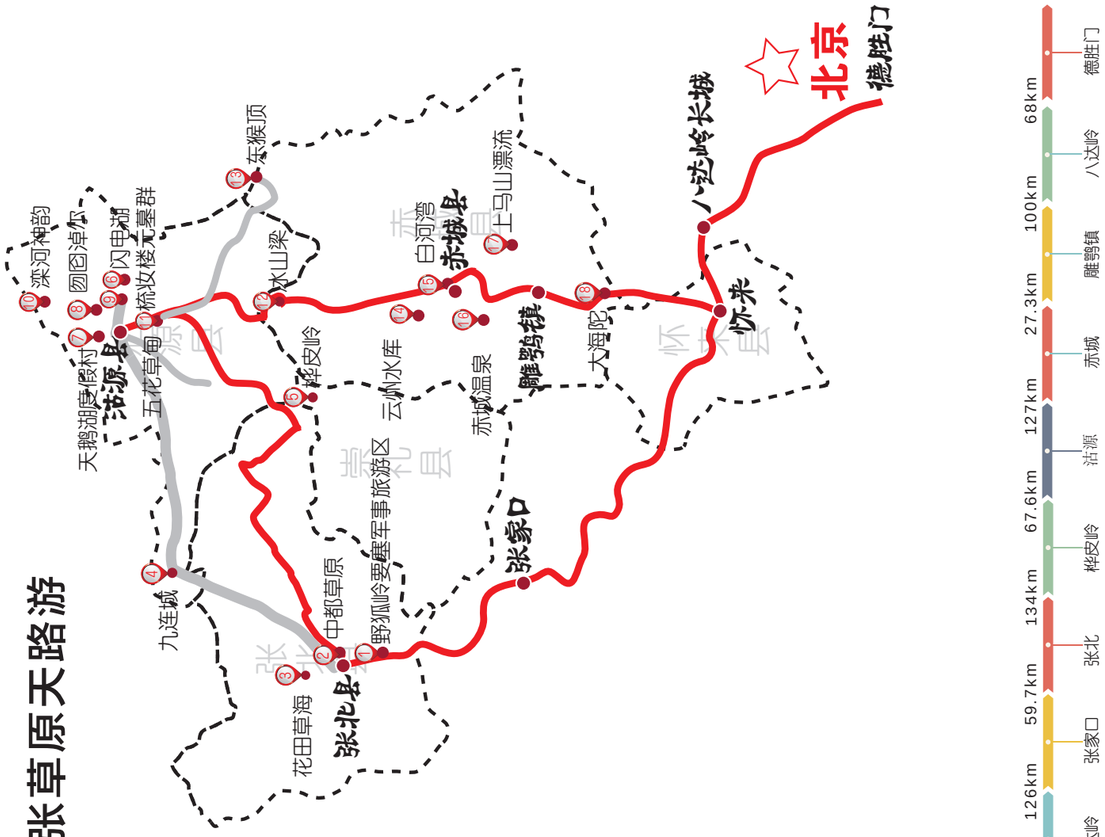
2. 夏天，你一定要去闪电湖、滦河神韵景区。

3. 张北县、沽源县、赤城县住宿都尚可，草原天路、赤城温泉住宿一般。

4. 沽源的蘑外口皮、金莲花、金莲花茶、黄花菜、坝上长尾鸡、口茓、涮羊肉、手把羊肉、莜面傀儡、莜面囤囤、搅拿糕；赤城的松蘑、坝上错季蔬菜、蘑外口蘑、酸腌菜、贴饼子、莜面、山药、野山楂、沙棘（酸豌豆）、葵花籽、白瓜籽，都是我们的口福。

5. 草原天路、赤城县一代而过为宜（如不漂流、登山），沽源的囫囵淖尔、闪电湖可多住两日放松身心。

6. 家庭出行4-6天为宜。



线路六 京张草原天路游

1 野狐岭要塞军事旅游区 见线路四 2

2 张北中都草原 见线路五 2

3 花田草海 见线路五 3



4 九连城遗址

“九连城遗址”建于金代，时称昌州，与抚州、桓州并称金代的塞外三重镇，是全国重点文物保护单位。抚州，今张北，是扼守草原南下中原的咽喉。桓州，今蓝旗四郎城，是通往辽上京（赤峰）的要道，连接两者的昌州，就是坐落在沽源县境内的九连城遗址。

九连城遗址位于九连城乡北3公里，207国道西侧。占地近70多万平方米。民国初年北方赫赫有名的“张库古商道”就从这里经过。古城遗址呈方形，南北长920米，东西长760 米，城垣四周及城角每隔百米左右就有一个角楼和城台，从每个角度看都有9个，顾名九连城。城墙宽20多米，辟东、西、南三门，门宽13米。当年为什么要这么建设，至今是个不解之谜。城内南北各有一座面积过千平方米的大型建筑遗址，城南有大片市井作坊遗址。

- 沽源舒心旅馆
- 电话：0313-5816495
- 地址：沽源新车站对面 20 米
- 在路上主题烧烤基地
- 电话：0313-2735668,13582636990
- 地址：张家口市张北县建安西路教师村雅竹底商

5 桦皮岭 见线路四 10

6 沽源闪电湖景区 见线路五 14



7 沽源天鹅湖度假区

沽源天鹅湖是国家4A旅游景区，位于沽源县城北三公里，占地面积400亩，水域面积150亩，是典型的草原湖泊风光。天鹅湖湖面宽广，水色碧绿澄澈，恬静秀美，令人心旷神怡。四周青山环绕，林木茂密，生态环境良好。每年秋末初春都会吸引上万只天鹅、灰鹤、野鸭和各类水藻在此栖息。

天鹅湖景区有河北省最北端、最大的淡水湖——库伦淖尔（也称囫囵淖尔），天然淡水湖，四周青山环绕， 湖中碧波荡漾，湖周边是垦为农田的低岗梁和绿色草原。山岗、树木、绿草、蓝天、白云、 碧水相映，给草原增添了更多魅力。从天鹅湖北岸再向西北行100米，就是金世宗的皇宫遗址，萧太后也曾在此兴建凉殿行宫。

- 沽源南北轩宾馆
- 电话：0313-5813425
- 地址：沽源人民大街中段东侧（张家口商业银行对面）

8 囫囵淖尔

囫囵淖尔又名天鹅湖，是一处草原上的圆形海子，是欣赏美妙自然风光、拍照摄影的好去处。囫囵淖尔周边青草依依，湖水碧波荡漾，而且湖上常有水鸟、天鹅游弋，环境非常优美。每年夏季来此避暑游湖的人比较多，夏季时在这里拍摄湖泊草原和天鹅的摄影爱好者也非常多。湖区南侧有天鹅湖度假村，里面提供住宿和各种娱乐项目，还有烤全羊、篝火晚会等服务。

- 速 8 酒店（沽源昊成店）
- 电话：0313-7627888
- 地址：沽源新城街近新合作广场
- 渔乐山庄
- 电话：15070980214
- 地址：张家口市沽源县平定堡乡梁东村天鹅湖北岸

9 沽源元代墓葬建筑——梳妆楼

梳妆楼位于河北省沽源县，该楼高15米，基平面为正方形，边长9.3米，顶部为圆拱形，四面砖砌墙体，表卧砌白灰砖，未灌灰浆，墙厚70厘米，四面均辟门。全楼建筑全部用砖，未用一点木料。早先内有壁画。顶上原有琉璃瓦镶嵌，金碧辉煌，十分壮观。1982年进行修整时，在楼基附近地下掘出黄绿琉璃瓦，应是顶部饰物。河北沽源境内的元代墓葬建筑“梳妆楼”经考古勘察，已经确定其墓主身份为元代蒙古贵族元世祖忽必烈的外孙阔里吉思。

1999年至2001年，河北省文物研究所会同沽源县文化广播电视局，对“梳妆楼”进行考古勘察时发现，此处竟是一个长140米，宽74米的陵园。楼内是一座古墓，在地下2米左右，发现一长体竖穴砖石墓，墓内并列三具棺木，中间棺木极其独特，从整体看像半截松木横卧其中。仔细端详，才知是在三分之一处已竖立锯开，内挖与人体相当的凹槽，死者便置其中。东西两个棺木与现代棺木类似，但西边棺木出土后仍崭新如初，棺底有两层，上层有与北斗星类似的7个圆，历史上称“七星棺”。棺底全用青砖砌成，上铺一层枕木，棺与棺之间均用砖墙相隔，并有木条相衬，然后用铁条箍紧，上覆大青石。三名死者为一男二女，男即阔里吉思，二女即阔里吉思的两个妻子，身份均是公主。死者服饰华丽、考究，具有元代蒙古族特色，并具有等级很高的龙纹鎏金银带装饰，还发现朱梵文咒语及其图案。同时还出土宝剑、古钱币、铜印等若干珍贵文物。据文物专家介绍，元代蒙古人的墓葬在全国少见，而具有这种墓上建筑的墓葬形制，并以树为棺在河北独一无二，在全国也属罕见。

- 沽源红楼度假村
- 电话：17703739312
- 地址：沽源闪电河水库南行 300 米双脑包村临近闪电河国家湿地公园
- 全鱼餐厅
- 地址：张家口市沽源县 276 乡道



10 沽源滦河神韵

滦河神韵源头闪电河蜿蜒流转，九曲十八弯是大自然鬼斧神工的神韵之笔而得名。滦河神韵风景区北依转佛山，南临茫茫金莲川大草原，东有转佛庙，西望草原湖，遥遥相对的是“元代小宏城遗址”（金莲川幕府）。这里水草丰美、风景秀丽、气候凉爽，历史上曾是北魏御夷镇，辽、金、元历代帝王游猎避暑的胜地，被康熙大帝御赞为“八百里金莲川百花争艳”的精品部分。

驻足转佛山上，极目远望，天地相连，绿色苍茫，转佛庙的建筑格外显眼，滦河河道千曲百回，逶迤如带。漫步四野，塞外草原风光尽收眼底。

- 沽源滦河湖湿地度假村
- 地址：张家口市沽源县沽源滦河神韵风景区水泉村（临近 024 乡道）

15 白河湾公园

白河湾公园是一个集山、水、林为一体的综合性生态公园，河岸垂柳、油松几千余株，丁香随处可见，鸟语花香，景色宜人。

- 8 天快捷宾馆
- 电话：0313-2702000
- 地址：张家口市赤城县红山寺东大街 8 号
- 木火铁锅炖活鱼（赤城分店）
- 电话：0313-6318611
- 地址：张家口市赤城县霞城大道 137 号

17 上马山漂流

上马山原生态自然漂流，全长4公里，位于北京正北处180公里，约2小时车程，有纯净的氧气、激爽的漂流、繁茂的林木、清纯的水质，别具一番情趣。漂流时可玩耍、戏水，悠然自得，是避暑观光的好去处。

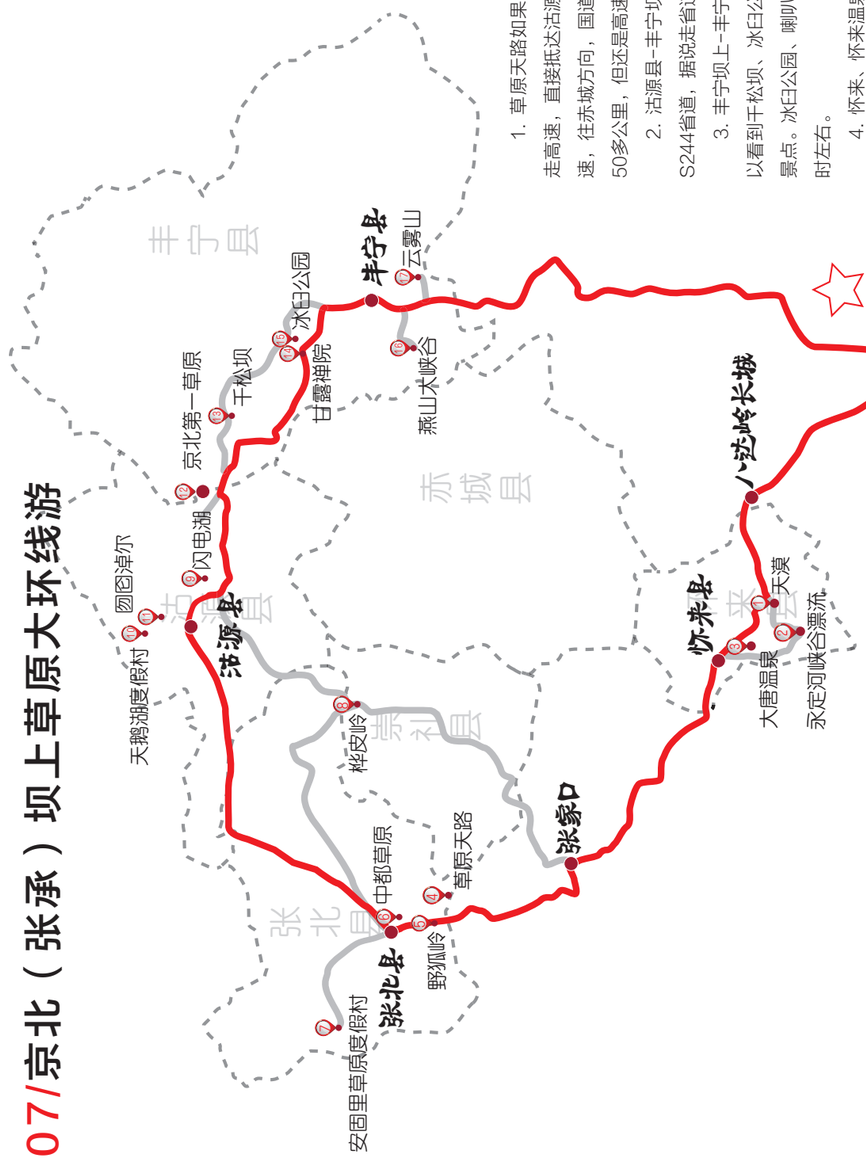
- 飞鸟假日酒店公寓
- 电话：15932362129
- 地址：崇礼区西湾子镇黄土嘴度假景区 8-13 号



11 五花草甸 见线路五 13
12 冰山梁 见线路四 11
13 东猴顶景区 见线路四 12
14 云州水库 见线路四 8
16 赤城温泉 见线路三 8
18 大海陀 见线路四 5

07/京北（张承）坝上草原大环线游

1. 草原天路如果已经去过的话，建议您经崇礼走高速，直接抵达沽源；经赤城的道路为怀来县下高速，往赤城方向，国道路况也不错，比走崇礼高速少50多公里，但还是高速略快于国道。
2. 沽源县-丰宁坝上可走G95张承高速，也可走S244省道，据说走省道到丰宁坝上可省门票。
3. 丰宁坝上-丰宁县，建议走S244省道，这样可以看到千松坝、冰臼公园、喇叭山摩崖时刻、大觉寺景点。冰臼公园、喇叭山要爬山，上山分别需要1个小时左右。
4. 怀来、怀来温泉、张北、沽源、闪电湖、丰宁坝上、丰宁县城都有二三星住宿。
5. 草原上羊肉是永远的主题，另外蘑菇、莜麦、黄花、金银花、土豆等是当地的特产。
6. 6天以上的行程安排，可以玩得较为尽兴。



线路七 京北（张承）坝上草原大环线游

1 天漠旅游景区 见线路一 11

2 永定河峡谷漂流 见线路一 10

3 大唐温泉 见线路一 9

4 草原天路 见线路四 4

5 野狐岭要塞军事旅游区 见线路四 2

6 张北中都草原 见线路五 2

7 安固里草原 见线路五 9

8 桦皮岭 见线路四 10

9 沽源闪电湖景区 见线路五 14

10 沽源天鹅湖景区 见线路六 7

11 囡囡淖尔 见线路六 8



12 京北第一草原

位于河北省丰宁满族自治县北部，总面积350平方公里，距北京仅240公里，交通便利，为距京最近的北方草原，故称之为“京北第一草原”。坝上草原区域辽阔，平均海拔1487米，属内蒙古高原南端边缘部分。一望无际的大草原以优美的自然风光见长，野趣盎然。既是优质的天然牧场，又是理想的草原旅游场所。

坝上草原素有花海、植物药库、野菜圃和动物园之美誉，动植物种类繁多，植物多达73科、315种。盛夏时节，草原上到处都开满了鲜花，金莲花片片怒放，柳兰淡紫泛红，芍药洁白如雪真可谓群芳荟萃。在这美丽而神奇的土地上，野鹿、狐、兔、狍子结队， 百灵、画眉、鹦鹉等翻飞鸣啭，构成了大自然美丽和谐的生命乐章。

- 咱家小院
- 电话：18603140396
- 地址：承德市丰宁县惠宾路大滩镇政府北 10 米



13 千松坝

千松坝国家森林公园位于承德市丰宁满族自治县大滩镇境内，地处坝上高原与冀北山地交汇处，是“京北第一草原”的重要组成部分，因山谷沟壑生长着几万株原始云杉而得名。

该园是由交界沟、大北沟、 豹子沟等构成的以云杉、落叶松为主的森林、草原最佳结合型风景区，是海拔最高达1892米。这里夏季十分凉爽，年平均气温1℃，最高温18.3℃，最低温-16.9℃。在公园主沟内，由于地势较低，又有茂密的水源涵养林，地面上常年有泉水溢出，并汇流成滦河源头之一，是集山岳、森林、草原、湿地于一体的自然生态旅游景区。

- 丰宁宾馆
- 电话：0314-8060444
- 地址：丰宁爱民街 7 号近丰宁民族文化广场
- 大军农家院
- 地址：承德市丰宁满族自治县 509 县道附近





14 甘露禅院

甘露禅院坐落于素有“燕北奇峰”之称、海拔1198米高的喇嘛山主峰脚下，青砖黛瓦、古香古色。山门上嵌隶书额匾：“甘露禅院”，两侧有门联：“佛现山姿北塞众生皆利乐，山呈佛相中华国土尽庄严”。神秘的喇嘛山甘露禅院，是京北第一草原旅游黄金线上绝妙的游览圣地，位于河北省丰宁满族自治县。

- 丰宁瀛海假日酒店
- 电话：0314-5979000
- 地址：宁丰路 320-17 近宁然里
- 大刚饭店
- 电话：15803348392
- 地址：承德市丰宁满族自治县土城学区窟窿中心小学对面

15 冰臼公园

冰臼遗址公园位于河北省丰宁满族自治县北28公里处的喇叭山风景区，距离北京208公里，是通往京北第一草原的必经之地。这里奇峰陡峭，峡谷清幽，主峰喇嘛山海拔1198米，分布着“天锅”冰臼群，此外还有悬壁禅洞、鞍马石刻、喇嘛佛、神劈石、峰上塔、叠落岩、九女峰等大自然鬼斧神工般造就的奇峰异石，组成了长达15公里的风光画廊。

- 尚客优快捷酒店
- 电话：0314-8086868
- 地址：丰宁新丰北路 96 号近丰宁县交通运输局
- 富豪美食城
- 电话：0314-8227048
- 地址：承德市丰宁满族自治县 111 国道





16 燕山大峡谷

燕山大峡谷位于丰宁满族自治县西南部，距北京190公里，西北起邓栅子，东南至洪汤寺，横跨汤河镇和五道营乡，全长30多公里，是一处集山水森林、奇峰异石、温泉峡谷于一体的自然景观。峡谷内的景观主要是：山、石、 树、水，这四种景观以不同的姿态融合于一条峡谷之中。

燕山大峡谷的水有三种：一是河，燕山大峡谷本为汤河谷地，汤河河水清澈，一年四季不断，河中生有珍贵的桦鱼，该鱼为汤河特有，个小无鳞，肉味鲜美；二是潭，在山谷中，河流在地势低凹处潴留而成一个个大小不等的水潭，水色幽蓝，水面如镜，老木倒映，绿藻飘游，景致极美；三是温泉，这里有著名的洪汤寺温泉，水温50℃，含锌、锶、镉、硫等多种矿物质，洗后可祛病强身。

- 丰宁富兴大酒店
- 电话：0314-8060444
- 地址：丰宁爱民街 7 号近丰宁民族文化广场
- 大军农家院
- 地址：承德市丰宁满族自治县 509 县道附近

17 云雾山风景区

云雾山距离承德市区140公里，从北京经111国道或从承德经112国道、承丰公路均可到达，属山岳型自然景观。最高处海拔2047米，是燕山山脉第二高峰。因山高多雨，雾气弥漫，故得名云雾山，有盘山公路可直达山顶。云雾山森林公园与汤河源度假村、白云古洞相邻，和千松坝森林公园、京北第一草原遥相呼应，成为丰宁旅游线路的重要景区之一。

云雾山植被茂盛，山谷中溪水成潭，花香遍地，山脚遍生荆、榛、杏等灌木，山腰则长满杨、桦、椴、柞等乔木，伴生着党参、桔梗、黄精、苍术等野生药材和山葡萄，山梨、猕猴桃等野果，栖息着狐、兔、獾、山鸡等多种野生动物。山顶则是一块面积约80亩的高山草甸，中间有一眼清澈的泉水，四周草场茂盛，生长着地榆、黄花、金莲花及山韭菜等植物。在这里远眺，除可领略山海林浪以外，就连远处的万里长城、密云水库也依稀可辨。如遇雨天，头顶艳阳高照，晴空万里，脚下则云雾翻滚，雨丝如烟，变幻莫测，如临仙境。

沟谷内有百年的核桃园2000亩，给人们提供了观光、避暑、采摘的乐趣。此外白桦、五角枫、山杨、柞树、椴树、栾树等几百个树种竞相生长，还有百丈悬崖、万年寒冰、黄花甸、天上滴泉、东山揽月、观之阁等几百处自然和人文景观。在公园内分布着狐、狍、豹、山猪、山雉、华北斑羚等60余种，是野生动物的良好栖息和繁殖地。

- 颐和饭店
- 电话：0314-8491018
- 地址：承德市丰宁满族自治县 244 省道附近

1. 一路两侧长城相伴，让你的民族自豪感倍增。

2. 如果你没有泡温泉的打算，在游览完一个景区后（上马山漂流、冰山梁选其一），直接住在赤城县；闪电湖是一个可以久住疗养，或一带而过的地方；沽源草原与丰宁坝上草原为同一海拔，彼此相连的大草原，可以来一个草原穿越（S244），据说还可以省了坝上草原门票。

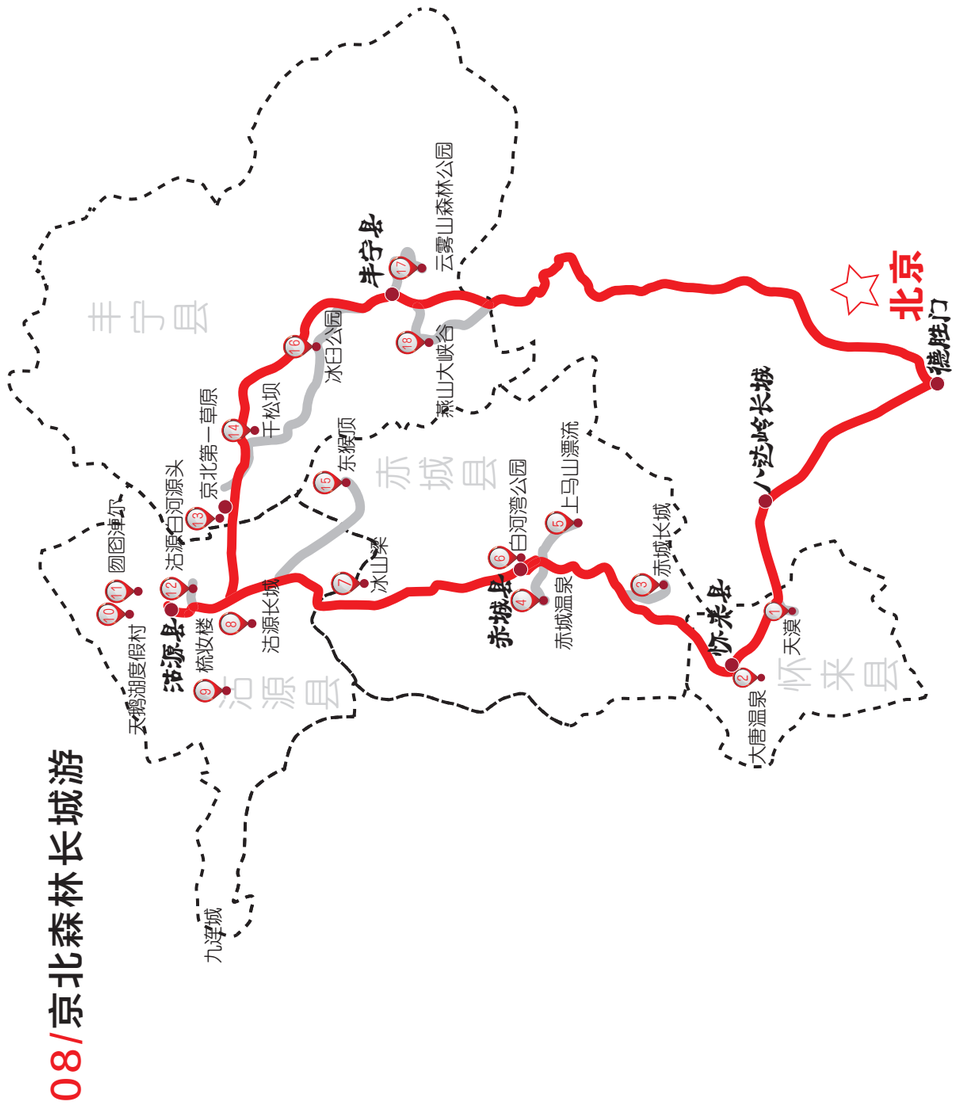
3. 要去千松坝、冰臼公园就得走S244，云雾山和喇叭沟门选一个足矣。

4. 怀来、赤城、沽源、丰宁都有酒店住宿，坝上草原大滩镇这几年住宿干净程度也还说得过去。

5. 草原的美食烤羊肉、烤全羊、手扒羊肉，坝上的土豆、莜麦是当地的特产，无公害蔬菜也是最美味的食品。

6. 沽源有水果、蔬菜采摘，丰宁有黄旗小米、杏仁、坝上榛子、坝上白蘑、蕨菜、莜麦。

7. 5-7天是玩好的最低标准；适合家庭出游。



08/京北森林长城游

线路八 京北森林长城游

1 天漠旅游景区 见线路一 11
2 大唐温泉 见线路一 9
4 赤城温泉 见线路三 8
5 上马山漂流 见线路六 17
6 白河湾公园 见线路六 15
7 冰山梁 见线路四 11





3 赤城长城

一、北魏长城。据《北史·魏本纪》记载：“泰常八年蠕蠕犯塞，二月戊辰，筑长城于长川之南，东起赤城，西至五原，延袤二千余里，各置戍卫。”在本县境内东起后城乡滴水崖（赤城南约30公里），向西经东兴堡、雕鹗、三岔口、龙关入宣化。全长80公里。东西走向，系土筑长城。（注：此段长城并非全部土筑，经我实地考察，滴水崖上面是土筑的；滴水崖向西，经东兴堡至雕鹗为石筑长城；康庄向西，经龙关至前所为土筑长城；前所以西为石筑长城。）（注：成大林先生讲，据史料记载，认为此段长城是唐代的长城）这段长城，很有可能是北魏以后的北齐、唐、明等朝代复用。

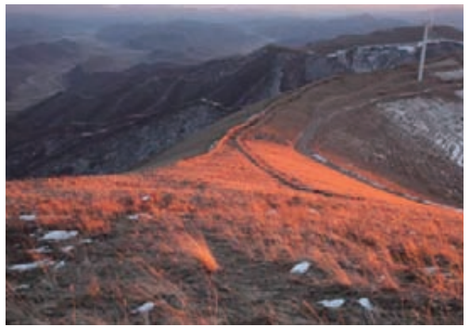
二、北齐长城。据张家口地区长城普查材料述：北齐长城西起大同，经赤城到居庸关、夏口。在本县由东万口，向北经青羊沟，至沽源县骆驼嵯坝头一线。此段长城全长15公里，南北走向，是石筑长城。此系仅存的北齐长城珍品。（需进一步考证）（注：1984年夏，我由坝头山神庙梁向南步行至孔家窝铺，全长约20多公里，石筑长城几乎全部坍塌，长城的西侧长满了野丁香，香气袭人。蚂蚁堆有一米多高。这段山脊的植被很好，长城几乎被原始次生林覆盖。）

三、明代长城。由北京市延庆县白河堡进入赤城县，经后城 、姚家湾、龙门所、镇安堡、清泉堡、冰山梁、独石口、马莲口、东栅子、镇宁堡、龙关与魏长城相接。这段长城原系北齐长城，明代复用。全长190公里。为石筑长城。据“君子堡”修筑长城碑文记载：“明万历四十年九月份修完”。（君子堡位于马莲口长城南3公里）由此可证，这段长城是明代修筑的。据明《会要边防》载：“永乐十年，敕边将治壕垣，自长安岭迤西，至洗马林，皆筑石垣，深壕堑，以固防御。”但是，在长安岭以西，汤池口以南地域寻访调查和实地考察均未发现长城（边墙、壕沟）的遗迹。只是在锁阳关以南，可以看出两道长城遗迹。

另外，在赤城县与宣化县的结合部上有一段土石混合结构的长城，目前发现长约为20公里。北起大尖山（在赤城县、宣化县、崇礼县的结合部上），向南经锁阳关、黄草梁、申太庄，到汤池口北山止。







8 沽源长城遗址

沽源燕秦长城遗址：

距离明代长城不远的北侧山坡上，还有一条蜿蜒曲折的长城，这就是古老燕秦长城。这是修建于战国时期燕国北长城，秦始皇统一全国后用了燕国北长城，并改建使之成为秦国“万里长城”中的一段。燕秦长城东起丰元店乡平头梁行政村南厂自然村东南山坡上，西至莲花滩乡西坝村，全长50余公里。这条长城多为土石混筑，由于历史久远大多已成为一条土埂。在南厂东侧山坡上保存一段校为完整的石砌长城，用石块垒砌，高1.7米，底宽1.5米。长城顶部的石头上，长满了多年形成的青苔，也就是石花，说明这段长城历史久远而未遭到破坏。站在山顶上远远望去就像一条巨龙横卧在山山岗上，默默地注视着苍茫历史中的巨变。

沽源北魏长城：

北魏长城位于二道渠乡糜地沟村东，南北走向，南起四号村，北至塞北管理区马点村，全长17公里。这条长城是北魏明元帝泰常八年，也就是公元423年由北魏政权修建的，距今已1500多年的历史。长城夯土修筑，外侧挖有堑壕，堑壕挖出的土又夯筑为土墙，形成了一边是堑壕，一边是土墙的长城，起到了防御功能。金代时为了防止蒙古侵扰，在修筑金界壕时利用了这条长城，改建为金界壕北部长城中的一段。现在这条长城形成了高于地表1-2米的大土埂，长城墙体宽为6-10米，有的还在上面修建了简易公路。这条长城也是河北和内蒙古的交界线。

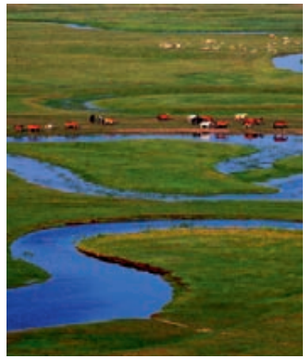
明长城遗址：

现在沽源县和赤城县交界线上的长城就是明代修建的长城，它东起丰元店乡三道林井冈山，西至莲花滩乡丁庄湾行政村前缸房窑村的南面山坡，全长40余公里。长城多以垒砌，在交通要道或关隘紧要处用青砖白灰砌就。长城沿线一般相距10里左右修建有烽火台，是供点燃烽火用以报警的高台建筑，这条长城共有烽火台47座。还修建敌楼12座，用以驻兵及瞭望敌情所用。由于战争以及自然和人为等原因，这条明代长城遭受了严重的破坏，保存较好的只有莲花滩乡三棵树村南山上的一段，这段长城用石块垒成，高4.5米，底宽4米，上宽2米，保存基本完整。

12 沽源白河源头

白河源乃沽水之源，位于沽源县城西南30公里处，发源于沽源县小厂镇西湾村，该源头由九眼山泉聚汇，故称九龙泉。

无论春夏秋冬、酷暑严寒、清澈甘润的泉水长流不息，从山涧潺潺溢出，聚为一泓，奔腾南下，经云州，入密云，是北京的主要饮用水源，北京市民立碑于此称“水润京华”以示感谢。



---

9 梳妆楼 见线路六 9

10 沽源天鹅湖度假村 见线路六 8

11 图图淖尔 见线路六 8

13 京北第一草原 见线路七 12

14 千松坝 见线路七 13

15 东猴顶景区 见线路四 12

16 冰臼公园 见线路七 15

17 云雾山森林公园 见线路七 17

18 燕山大峡谷 见线路七 16

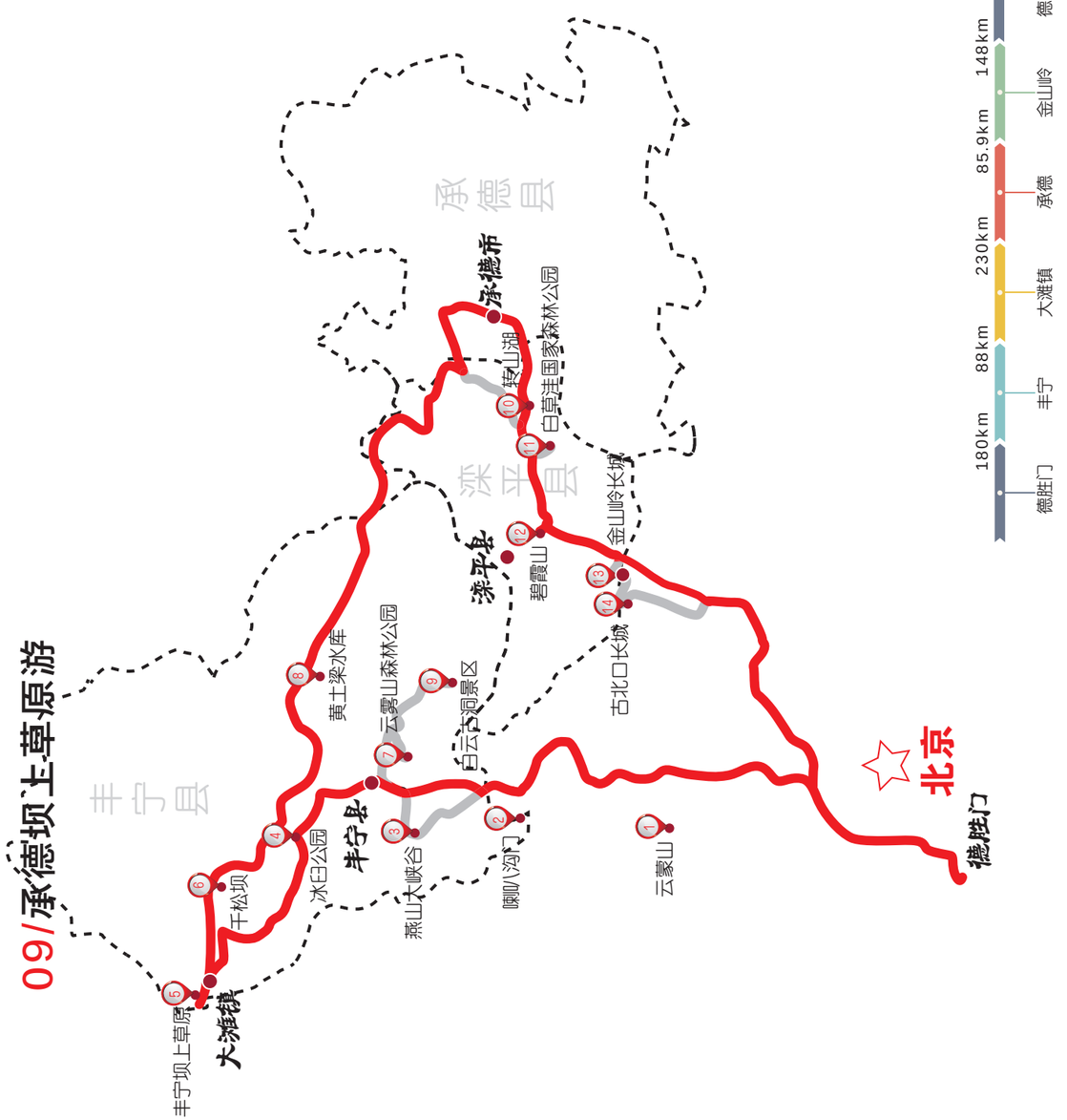
1. 喇叭沟门、云雾山，及燕山大峡谷都是可长时间游玩的地方，建议三选其一，这样玩得会尽兴。

2. 冰臼公园、千松坝建议一代而过，但每个景点最好在2个小时以上，坝上草原玩上一整天不为过。

3. 金山岭可从承德回京途中安排3个小时以上游玩为妥当。

4. 丰宁坝上草原、围场坝上草原、金山岭长城都可安排住宿，黄旗小米、杏仁、坝上榛子、坝上白蘑、蕨菜、莜麦、烤全羊、手扒羊肉，为该条线路的特产。

5. 该行程如果游览过承德的人，可以安排一晚过路住宿，5天的行程将没有游览承德的时间，六七天可安排承德行程，此线路为家庭、好友出行首选。



线路九 承德坝上草原游

1 云蒙山



云蒙山，古称云梦山，是京郊有名的自然风景区。 公园总面积2208公顷，主峰海拔1414米。园内景观资源丰富，是一座具有山岳风光特征的北京郊外风景名胜区，有“北方小黄山”美称。云蒙山美景有云蒙山主峰、霞光峰、雄风岩、鬼谷子峰等。站在主峰上观赏到波光粼粼的密云水库全貌，观赏到连绵起伏的群山峻岭。异石“鹰嘴石”“天狗守门”“神龟探田”“怀古石屋”等怪石林立。瀑布台柱，叠水轰鸣，清潭成串，碧水澄流。莲花瓣下的牛心索瀑布最大，宽约30米，一瀑三迭，总落差达86米，蔚为壮观。 另外还有许多大而深的潭，如莲花潭、碧潭、虎穴潭、勺潭等。

园内景观资源丰富，森林茂密，从入口至主峰广泛分布的一种杜鹃花科野生山涧小溪灌木花卉——迎红杜鹃，俗称映山红。动植物种类十分丰富，高层有参天的落叶松，依山有遍野的映山红，野百合园区有绿色植物711种， 植被覆盖率达91%，其中有2670万平方米天然森林，有松、柏等上百种林木，林木丛中时有羚羊、狍子、鹿出没，野鸡子、石鸡子、鹌鹑鸟、喜鹊、山麻雀等几十种鸟类。在不同地貌地带上分布有柞树林、桦树林、落叶松林和油松林等。气候凉爽宜人，空气中负氧离子含量极高。云蒙山最炎热的7月平均温度为20度，比避暑山庄还低。

- 北京少东家
- 电话：13651251019
- 地址：北京市怀柔区怀北镇椴树岭村黄土梁 27 号近京加路
- 任云烧烤园
- 电话：010-6160106
- 地址：北京市怀柔区北京近郊怀柔京加路



2 喇叭沟门国家森林公园

喇叭沟门国家森林公园坐落于河北丰宁县与北京市交界处，南邻北京怀柔区，距北京城区约160公里，公园面积11171.5公顷，其中林地面积9492.75公顷，原始次生林7万亩。喇叭沟门国家森林公园是2008年2月批准建立的国家级森林公园，公园处于暖温带和寒温带交接处，保存着北京地区面积最大的蒙古栎林、白桦林、山场林等天然林。

景区内主要有三大特点:

1.一善度假村：它是景区的生活中心区， 以著名的古代摩崖石刻“一善” 二字和高大的“善松”而得名。别墅前有一泉曰“善泉”（又名“长寿泉”），四季不干，隆冬不冰，常年饮此泉水的12户人家，几乎家家都有80岁以上的老人，故称“长寿泉”。

2. 百丈崖景区：百丈崖峭壁千丈景区有铸剑峰、珍珠泉、点将台、一线天等众多景观，怪石嶙峋，峰峦叠翠，气象万千。

3. 南猴岭景区：南猴岭为怀柔第一高峰，海拔1705米，抬头望去，是密不见天的山杨林、白桦林，地下是松软的高山草甸，不时有狍子、山鸡、野兔出没，深山老林中还有豹子栖息。附近还有终年冰雪不化的“冰川”，生长在峭壁悬岩上的古松，以及“达摩罗汉”“燧人岩”等各种奇峰怪石。

- 白桦林张连海农家院
- 电话：010-60627815
- 地址：北京喇叭沟门满族乡孙栅子村 21 号

3 燕山大峡谷 见线路七 16
4 冰臼公园 见线路七 15
5 京北第一草原 见线路七 12
6 千松坝 见线路七 13
7 云雾山森林公园 见线路七 17



8 鸳鸯湖景区

鸳鸯湖景区（黄土梁水库），建成于1979年，位于河北省丰宁满族自治县，属海河流域滦河系兴洲河上游，位于西官营乡西北1公里处。鸳鸯湖(黄土梁水库）景区被国家水利部列为第十批国家水利观光景区，水库内有鲢鱼、鲤鱼、胖头鱼、鲫鱼和草鱼等鱼种；夏秋时节水里波光粼粼，鱼翔浅底，鸳鸯戏水；山上绿树婆娑，百鸟齐鸣，山花烂漫，诗情画意般的风景令人心旷神怡。近几年在库区附近建成了20亩的采摘园，栽植了葡萄、苹果、桃、山楂、枣、李子等12种果树。

- 婺源好人家宾馆
- 电话：15270320537
- 地址：婺源赋春镇近 308 省道
- 鑫旺烧烤
- 地址：承德市丰宁满族自治县 506 省道附近

9 丰宁白云古洞风景区

白云古洞风泉区位于丰宁满族自治县窄岭乡黑山嘴村潮河西岸。风景区四周有危烽峭壁环立，一道山嵌来往出入，自然形成山门。内有奇峰、怪石、幽洞、深涧等众多自然景观和佛寺、道观、 尼庵等人工建筑，其中以“三寺”“六山”“九景”“十二洞”最为著名。奇峰导石如卧狮山、佛掌石、三山斗扣、增禄岩，山泉飞瀑有10个瀑



潭和天井、人井、地井，人文景观除寺庙外还有修真道、长寿桥、云梯、云池、枝道、打坐堂等。

白云古洞是三大天然洞群的总称。由白云古洞、白骨洞、仙鹤洞、无底洞、小西天等洞穴组成了白云古洞群；由八宝洞、赐福洞、二仙洞、神降洞、打座堂等洞穴组成了八宝洞群，由哈哈洞、子午洞、修身洞等洞穴组成了哈哈洞群。三大洞群的13个崖洞石屋，似天神在山头、山腰、 山底开凿的13个神奇迷宫，充满了险峻与奥妙。洞穴之中白云古洞面积最大，为800多平方米， 可容纳千人；哈哈洞位置最高，从对面山上看，洞口像哈哈大笑的两只眼睛，二仙洞两洞相通，手体相连；赐福洞为洞中一奇，深不可测，好似穿透了谷底；小西天洞口上书“别有天”，极难攀登；悬崖绝壁上悬有一洞，常有仙鹤飞进飞出，故名仙鹤洞……真可谓洞中有洞，景中套景，一洞更比一洞奇。

- 承德雍和园汤泉酒店
- 电话：0314-2518888
- 地址：承德双桥区武烈路 69 号近魁星楼

10 滦平转山湖风景区

转山湖风景区位于河北省滦平县付营子乡境内，地处燕山山脉中段，京承旅游公路旁。转山湖自然景区面积1500亩，平均海拔1000米，素称京东第一峰雾灵山姊妹峰，西距北京188公里，东距承德31公里。转山湖风景区以其水草丰盛、林木葱郁、高山草甸、潺潺流水、奇峰异石而成为京承旅游线路上的一颗明珠，被誉为京北的黄山。

伽蓝寺：伽蓝寺位于转山湖北山一处幽静之山坳内，伽蓝寺为藏传佛教显密金刚道场，大雄宝殿内香烟缭绕，钟鼓之声不绝于耳，香客如云，纷至沓来，增添了这里的几分神秘。

- 承德行宫大酒店
- 地址：双塔山滨河大街 96 号



11 白草洼国家森林公园

白草洼国家森林公园位于河北省滦平县东南部靳家沟林场境内、燕山山脉中段，北京至承德旅游公路



南侧，距北京160公里，距金山岭长城25公里。白草洼公园规划总面积5396公顷，其中风景区面积1564公顷，园内平均海拔1188米，最高海拔为白草洼主峰1768米。 白草洼景区80%以上是天然次生林，其中有近三分之一为白桦林，是距北京最近、林相齐整、华北地区罕见、保存最为完好的一片白桦林。

●承德壹號苑商务酒店
●电话：0314-2520111
●地址：承德双桥区桃李街1号近承德市实验小学



12滦平碧霞山风景区

碧霞山风景区，位于河北省滦平县城南9公里（长山峪镇西营村），北京-承德中间。距北京150公里，承德60公里，金山岭长城30公里，这里群山环抱、园林异茂、奇石林立、山体俊俏，是典型的侏罗纪丹霞地貌。碧霞山风景区处处有景，景景皆绣，集惊、险、奇、美于一体。这里悬崖栈道、天然洞穴、曲径通幽。行走在砂砾岩之间仿佛穿远古的侏罗纪时代。初春，山花烂漫；夏日，碧水青山；深秋，满山红叶；寒冬，瑞雪冰川。景区包含曲径峡、日月峡、将军石、状元笔、神龟石、天鸽洞、登天梯、古栈道、神龙潭、天井、园林园、丹峡湖、彤云湖、碧霞宫（乾隆二十三年建）、碧霞山等36处可视景观，令人留连忘返。

●承德金山岭唐乡
●电话：4008126878
●地址：滦平两间房乡苇塘村抢坡上近 F101 国道
●鑫生源快餐
●地址：承德市滦平县 101 国道附近



13滦平金山岭长城(滦平将军楼、滦平仙女楼、通天洞)

金山岭长城位于河北省承德市滦平县境内，与北京市密云毗邻，距北京市区130公里。障墙、文字砖和挡马石是金山岭长城的三绝。金山岭长城是全国重点文物保护单位、国家级风景名胜区、国家4A旅游景区，并被列入《世界文化遗产名录》。金山岭海拔700米，登山北观群山似涛，东望司马台水库如镜，南眺密云水库碧波粼粼。长城依山凭险，起伏跌宕于山水之间，形势极为雄奇，尤其此处敌楼密集，构筑精巧，形式多样，是八达岭、山海关、嘉峪关等地长城绝难媲美的，为万里长城中正在开发的旅游胜境之一。金山岭长城蜿蜒曲折，视野开阔，敌楼密集，雄伟壮观。长城内外高山峻岭，林海苍茫，春夏秋冬四季适宜徒步旅游。



●司马台亿亨艺墅民俗客栈
●地址：北京市密云区司马台新村沙岭村 41-1 近游客中心
●崔家小吃
●地址：承德市滦平县金山岭长城附近



14古北口长城

古北口长城，位于北京市密云东北部古北口镇，包括卧虎山长城、蟠龙山长城、金山岭长城和司马台长城4个城段。古北口是山海关、居庸关两关之间的长城要塞，为辽东平原和内蒙古通往中原地区的咽喉，历来是兵家必争之地，也是中国长城史上最完整的长城体系。

●古北水镇长城书舍主题酒店
●地址：北京市密云区司马台古北水镇旅游度假风景区
●好再来饭庄
●电话：010-81051196
●地址：北京市密云区京密路

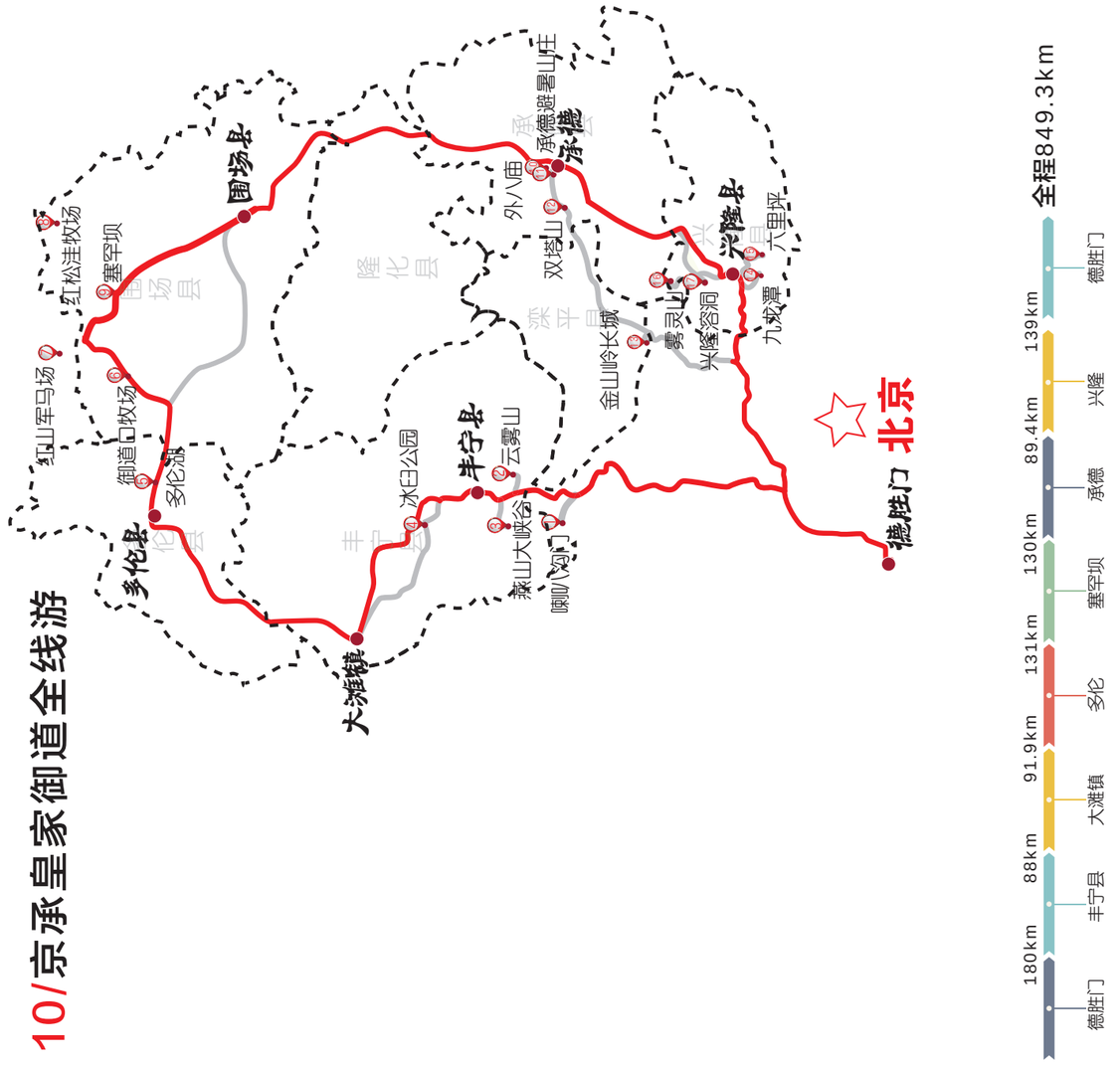
1. 兴隆县是“九山半水半分田”的深山区县，但它却有京西的最高山——雾灵山，为燕山第二峰，海拔2118米（最高东猴顶2292米）。

2. 兴隆大溶洞、六里坪森林公园，它是清东陵的后山，有270年封山育林的历史。京承高速、承围高速及G111国道，是最快捷的旅游线路。

3. 塞罕坝是京东北最高的坝上草场，最美的草原，是皇帝木兰秋狝之地。红山军马场、多伦湖，分属乌兰布统草原和滦河源头。

4. 兴隆县、塞罕坝、红山军马场、大滩镇、丰宁县都有方便的酒店及民宿住宿，板栗、山楂、蘑菇、核桃、杏仁、莜麦、土豆为该条线路的特产。

5. 周末，家庭、好友出行，可以细细体会皇家生活的细腻，单独去塞罕坝、雾灵山、大滩镇或是兴隆，都是不错的选择。



线路十 京承皇家御道全线游

1 喇叭沟门国家森林公园 见线路九 2

2 云雾山森林公园 见线路七 17

3 燕山大峡谷 见线路七 16

4 冰臼公园 见线路七 15

5 多伦湖



多伦湖景区位于滦河干流的上游。水域面积2万亩，处于高山、沙地、草原之中，东西两岸各有17公里长，沿库区两岸及库区内湖心岛、半岛、沙半岛和山、水、沙、草、林浑然一体，构成一幅既壮观又秀美的立体画卷。多伦湖修建了一条依山傍湖的环湖路，只要驱车环湖一周，多伦湖所有的美景都会尽收眼底。已在此成功举办五届的环多伦湖公路自行车邀请赛，更是把多伦打造成了自行车爱好者的天堂。

- 多伦思源宾馆
- 电话：0314-8086868
- 地址：锡林郭勒盟多伦县多伦大街（技术监督局斜对面）近东仓路
- 格日勒蒙餐
- 电话：15547958489
- 地址：锡林郭勒盟多伦县会盟大街



6 御道口牧场

御道口牧场位于河北省承德市围场县北部坝上地区，全场东西长50公里，南北宽33公里，距承德260公里，距北京400公里，地处内蒙古高原东南边缘，西部与内蒙古多伦县接壤。

御道口牧场南部与围场县御道口乡毗邻，北部、东部与塞罕坝机械林场相连，土地总面积149.5万亩，其中天然林21.9万亩 ，天然草场120万亩，耕地5万亩，水域0.5万亩等，有百亩以上淡水湖21个，优质矿泉47处，大小河流13条，小滦河贯穿南北，是场内主干河流。

主要景点有神秘帐篷山、美丽而稀有的稀树草原、康熙赐名的御泉、人间仙境桃山湖、气势磅礴大峡谷、雄伟的龟山、草原明珠太阳湖等景点。

- 承德嘉和国际饭店
- 地址：承德市迎宾路 23 号
- 乡村牛仔
- 地址：承德市围场满族蒙古族自治县益安堂药店附近



7 红山军马场

红山军马场位于内蒙古赤峰市克什克腾旗（世界地质公园）西南端的乌兰布统古战场核心区。南与河北省塞罕坝机械林场接壤，北与浑善达克沙漠为邻，总面积41.3万亩。北距克什克腾旗110公里，南距围场县105公里，距承德230公里，距北京468公里 。

- 克什克腾旗宾客之家
- 电话：0314-7680026
- 地址：赤峰市克什克腾旗乌兰布统苏木烟子窑村近滦河源头
- 天骄烧烤
- 地址：赤峰市克什克腾旗万众路



8 红松洼牧场

红松洼牧场风景区位于围场县西北部，北邻内蒙古自治区克什克腾镇，是清代皇家猎苑——木兰围场的一部分，地貌属高原台地，平均海拔1750米，这里风力资源丰富，建有一排排巨大风机组成的风机发电场，还饲养着牦牛，独具特色。这里属寒温带季风气候，夏季气候凉爽，最高气温一般不超过25℃。

- 塞罕坝抱水环山农家院
- 电话：0314-7802561
- 地址：承德围场县塞罕坝坝上草原机械林场总场森林公园服务中心抱水环山农家院
- 艳军农家院
- 地址：承德市围场满族蒙古族自治县姜家政府对面姜家店小学

9 塞罕坝国家森林公园

塞罕坝国家森林公园是中国北方最大的森林公园，位于河北省承德市坝上地区，在清朝属著名的皇家猎苑之一“木兰围场”的一部分。森林公园总面积141万亩，其中森林景观106万亩，草原景观20万亩，森林覆盖率75.2%。

塞罕坝还有广阔的草原和平坦的林间空地，到处都是草美花香，绚丽多彩。春季的塞罕坝冰消雪融，一片新绿；夏季的塞罕坝是一块万顷绿毯，绣满鲜花绿树，犹如天然织就的壮锦；秋季的塞罕坝蓝天白云、湖光山色，层林尽染，色彩斑斓；冬季的塞罕冰封雪飘、银装素裹，雪映青松、走兽藏林，更有无穷韵味。

塞罕坝空气清新，气候凉爽，盛夏温度平均在25℃，最高不过30℃，公园内野生动物繁多，有獐、狍、鹿、狼、野猪、狐、豹、野兔、禽鸡等和各种鸟类，盛产蘑菇、蕨菜等珍贵的天然绿色食品。塞罕坝森林公园是观林海、踏草原、避酷暑难得的胜地。

历史上的塞罕坝是一处水草丰沛、森林茂密、禽兽繁集的天然名苑，在辽、金时期称作“千里松林”，曾作为皇帝狩猎之所。1681年，清朝康熙大帝在平定了“三藩之乱”之后，巡幸塞外，看中了这块“南拱京师，北控漠北，山川险峻，里程适中”的漠南蒙古游牧地。康熙大帝借皇帝“春蒐、夏苗、秋狝、冬狩”四季狩猎的古代礼仪，同时锤炼汉族八旗的战斗力，实行怀柔政策绥服蒙古，遏制沙俄侵略北疆，维护多民族国家的团结统一等巩固国家政权的多种政治因素，以喀喇沁、敖汉、翁牛特等部“敬献牧场，肇开灵圃，岁行秋狝”的名义，设置了“木兰围场”，将“木兰秋狝”定为祖制。史学家称之为“肆武绥藩”。

木兰围场作为塞外的皇家猎苑，自康熙二十年至嘉庆二十五年的139年间，康熙、乾隆、嘉庆三位皇帝每年都要率王公大臣、八旗精兵来这里举行以射猎、旅游为主要内容的“ 木兰秋狝”，共举行了105次。



- 一路顺饺子馆
- 地址：承德市围场满族蒙古族自治县 256 省道





10 承德避暑山庄

世界文化遗产，国家AAAAA旅游景区，全国重点文物保护单位，中国四大名园之一。承德避暑山庄又名“承德离宫”或“热河行宫”，位于河北省承德市中心北部，武烈河西岸一带狭长的谷地上，是清代皇帝夏天避暑和处理政务的场所。



避暑山庄始建于1703年，历经清康熙、雍正、乾隆三朝，耗时89年建成。避暑山庄以朴素淡雅的山村野趣为格调，取自然山水之本色，吸收江南塞北之风光，成为中国现存占地最大的古代帝王宫苑。

避暑山庄分宫殿区、湖泊区、平原区、山峦区四大部分，整个山庄东南多水，西北多山，是中国自然地貌的缩影，是中国园林史上一个辉煌的里程碑，是中国古典园林艺术的杰作，是中国古典园林之最高范例。

- 承德万河兴宾馆
- 电话：0314-2071806
- 地址：承德双桥区五云桥路南
- 拿渡麻辣香锅
- 电话：0314-2562656
- 地址：承德市双桥区碧峰门民俗文化街北街 10 号

11 外八庙

外八庙是河北承德避暑山庄东北部八座藏传佛教寺庙的总称。先后于清康熙五十二年(1713年)至乾隆四十五年(1780年)间陆续建成外八庙。当时，北京、承德共有40座直属理藩院的庙宇，京城32座，承德8座，因承德地处北京和长城以外，故称外八庙，包括溥仁寺、溥善寺（现已不存）、普宁寺、安远庙、普陀宗乘之庙、殊像寺、须弥福寿之庙、广缘寺。

在清代，设总理堪布管辖八庙，堪布住普宁寺东札仓。其他各庙住达喇嘛或副达喇嘛。在这里可以瞻仰西藏布达拉宫的气势，浏览日喀则扎什伦布寺的雄奇，领略山西五台山殊像寺的风采，欣睹新疆伊犁固尔扎庙的身影，还可以看到世界最大的木制佛像千手千眼观世音菩萨。是汉、蒙、藏文化交融的典范。承德外八庙建筑雄伟，规模宏大，反映出清代前期建筑技术和建筑艺术的成就。

1982年，外八庙被国务院批准列入第一批国家级风景名胜区名单。1994年12月，外八庙与避暑山庄一起被列入到世界文化遗产。

- 承德双桥双平旅馆
- 电话：15128594756
- 地址：承德双桥区钟楼电综合楼 101-103
- 东坡火锅城钟鼓楼分店
- 电话：0314-2039919
- 地址：承德市双桥区中兴路 6 号



12 双塔山

双塔山为承德名山之一，附近风光秀丽，滦河水从后山蜿蜒东流，山间花树葱茏，山下原有石马、石羯、石洞等胜景。山峦奇秀，怪石峥嵘，现已辟为游览点。双塔山山奇、水奇、林奇、石奇、塔奇、洞奇，大自然的鬼斧神工攒成了奇异的自然景观。

- 承德政军旅馆
- 电话：13932487421
- 地址：承德双滦区中心大街 348 号临近新红蜂超市
- 承德行宫大酒店 - 中餐厅
- 电话：0314-4222222
- 地址：承德市双滦区滨河大街 96 号承德行宫大酒店

13 金山岭长城 见线路九 13



14 九龙潭自然风景区

九龙潭自然风景区位于兴隆县城南13公里处，它位于京、津、唐、承四市的结合部，距北京150公里，承德130公里，景区面积约30平方公里，动植物资源十分丰富，曾是清东陵“后龙风水禁地”。山上为半原始森林次生状态，有“京东绿色宝库”的美称。这里山高林密，峰奇石秀，峡谷纵横，溪潭珠联，曲径通幽，景色宜人。

- 三明宾馆 · 天元国际
- 电话：0598-8966666
- 地址：三明梅列区牡丹新村 11 幢
- 和府私家菜
- 电话：0314-5951117
- 地址：承德市兴隆县迎宾路与团结西街交汇处南侧

15 六里坪

六里坪猕猴省级自然保护区位于兴隆县南部，属于森林和野生动物类型的自然保护区，总面积为16088公顷。主要保护对象为森林生态系统和以猕猴为主的野生动物。

兴隆县是我国猕猴分布的最北界。该保护区的建成，将使河北省以保护猕猴为主的自然保护区增加到两个，这不仅扩大了猕猴的栖息地，对其他野生动物的保护及改善京津地区的生态环境也有着重要的作用。

- 兴隆广兴宾馆
- 电话：0314-5952346
- 地址：承德市兴隆大友开发区近兴隆县社会保险事业管理局
- 王氏正宗东北铁锅炖菜馆
- 电话：15352072879 9
- 地址：承德市兴隆县火车站东 150 米

16 雾灵山

雾灵山为国家级自然保护区，森林覆盖率高达93%，主峰海拔2118米，为燕山山脉高峰之一。属温带大陆季风性山地气候，具有雨热同季、冬长夏短、四季分明、夏季凉爽、昼夜温差大的特征。地形地貌的复杂性，决定了气候的多样性，有着“山下飘桃花，山上飞雪花”之称。年平均温度7.6℃，最热月平均气温17.6℃，是华北“热海”中的“避暑凉岛”。

- 旺哥农家院
- 地址：承德市兴隆县五道河雾灵山



17 兴隆溶洞

兴隆溶洞位于兴隆县北水泉乡陶家台村，距县城6公里，兴隆溶洞已发现的溶洞面积5000多平方米，旅游开发面积为2700平方米，同时还发现有支洞5处。兴隆溶洞为一大型石灰岩溶洞，发育年龄达10亿至14亿年，而且目前仍在生长发育，属典型的渗流带洞穴和典型的缓慢扩散流碳酸钙沉积，洞内的碳酸钙沉积物，类型齐全，景观形态美，体量大，是我国最古老的溶洞之一。因其洞内景观以原色原貌、晶莹剔透、精致荟萃、罕世珍藏为特色的次生洞穴化学沉积景观，如花似玉，因此名为燕山水晶宫。

- 承德雾灵泉农家院
- 电话：15512496667
- 地址：承德兴隆镇雾灵山眼石村三组
- 新农村饭庄
- 电话：0314-5512012
- 地址：承德市兴隆县梨树沟村附近





自驾旅游须知

出行前准备

●车辆准备

（1）出行前要对自驾车辆进行彻底全面的检查和维护。

（2）检查刹车、车灯、轮胎，给变速箱和齿轮箱换上润滑油等，对于发现的问题及时解决。单车出行备胎是必需的。

（3）配备相关工具，包括千斤顶、扳手、地图、照明用具、警示牌、指南针、应急灯等装置。

（4）驾驶证、行车证、身份证、汽车救援卡要带齐。

（5）必备车辆保险单或保险卡。

●食品准备

准备好路上的应急食物，尤其是要多买些巧克力，因为巧克力是高热量食物。水是必备的，特别是纯净水，不但人喝，车子有的时候也要使用。比如发动机冷却水缺乏，纯净水可以应急。长距离下坡刹车过热，可以使用纯净水降温等。

●服装准备

根据一年四季的不同，坝上和坝下的不同，选择出行目的的不同（如滑雪、漂流、温泉、采摘、摄影等），出行年龄不同（老人、儿童），适当酌情带好必要的衣服，以免措手不及。

●药品准备

准备小药箱，包含退烧、痢疾、感冒等常用药品。要有个急救包，预防意外伤害。

●其他准备

准备野营需要的物品如帐篷、折叠椅、水桶等，还可准备一些自己喜欢的光盘，路上听自己喜欢的乐曲可以消除旅途寂寞和疲劳。准备好照相机和充电宝，相机、手机等贵重物品最好自备可密封的胶袋、防潮袋以防万一。如有儿童出行，准备儿童座椅。

轮胎爆了怎么办?

汽车行驶途中如轮胎突然爆裂，车主不要惊慌，双手紧握方向盘，尽量控制汽车。在注意后面车辆的同时，缓慢制动并驶离主干道。爆胎后切勿紧急制动，以免因制动力不均而使车辆甩尾或翻车。

车辆出了意外剐蹭怎么办?

车辆发生剐蹭事故后，应立即拍照后选择合适地点停车。停车后按规定拉紧手制动，切断电源，关掉车子的引擎。在特定情况下应遵守相关的规定，如夜间要开示宽灯、尾灯、双闪警示灯。在高速公路上还需在车后按规定设置危险警告标志。

如果车辆出现了剐蹭，以下6点供您参考：（1）停车熄火查状况；（2）人员伤亡急救报警；（3）车辆损伤要取证；（4）基本信息要记录；（5）责任认定要明确；（6）车辆定损理赔。

车辆出险怎么办?

如果车辆出险，可以参考以下3点：

（1）先找保险公司报案，到保险公司指定的维修厂维修会更加方便。

（2）报警等待交警到现场处理并出据事故责任单，如果事故不大，也可进行快速处理，与对方提前做好协商，各自填写事故处理单交付保险公司等待理赔。

（3）当报过保险公司又认定责任后，到保险公司指定的地点定损，可先垫付修车费用，持维修发票后方可到保险公司报销。

生病了要走保险有什么要求?

自驾出行为个人行为，如果出行前上过保险，请仔细阅读保险条款，保留好当地医院的诊断、处置单据。

民宿用餐要注意什么?

民宿用餐要注意平原和山区的差异，个人的肠胃差异和水土不服的情况。饮食以品尝为主，以热食为主，切忌暴饮暴食、生冷饮食，保障出行顺利。

漂流前要做什么准备?

多带套衣服，漂流不可避免会“湿身”，上岸后没有干衣服换是很难受的。参加漂流不要穿皮鞋，平底拖鞋、塑料凉鞋和旅游鞋都可以。阴雨天气水上冷，艳阳天气水上晒，要注意防寒防晒，漂流时不要带贵重物品。建议不要带低龄儿童漂流。

骑马注意事项

（1）容易掉落的物品妥善保存，比如手机、相机、钱包等随身物品。

（2）必须按照规定着装，长裤与平底鞋最佳。

（3）精神或身体状态不佳，如高血压、冠心病患者，以及喝酒后，请勿骑马。

（4）骑马前先要扣紧肚带，防止马鞍滚转。

（5）上下马、在马旁停留时，不要站在马的后方和侧后方，防止被踢。

（6）上下马时，必须缩短缰绳确认抓紧，不可松懈，以免马匹紧张脱缰而跑。

（7）请勿紧跟着一匹马的后方骑乘，以免遭前方马儿踢伤，至少保持一匹马身的距离，同时严禁与他人竞马。

（8）骑乘时两匹马交汇，请提早转向，请勿靠得太近，甚至碰触擦身而过，以免骑手的脚或膝盖互相撞到，或是马互踢。

（9）马匹失控奔跑时，其他骑手应立刻停止骑乘，缩短缰绳立定站好，避免马儿跟着跑起来。

（10）非经许可，不可私自到野外跑马，以免发生危险。

自驾车要注意什么

（1）建议新手不要租车自驾游。

（2）路边或夜间停车时，务必检查门窗是否锁好，贵重物品不得暴露和放于车内，以免发生被偷。

（3）避免赶夜路，不可疲劳驾驶。

（4）远途自驾时，出发前要加满油箱，如果去一些偏远地区，则需要准备一些放置子于全封闭的安全容器内的燃油，以解燃眉之急。

（5）远途自驾时，最好有一位了解基本修车技术的人同行。

（6）每开2-3小时，建议停车休息一下，以避免疲劳驾驶。

（7）自驾途中不要搭乘陌生人，车内放上防身用具、灭火器等，以防不测。

（8）随身携带电话本，并在第一页上写明家人的联系方式，以防发生意外时，救援人员能第一时间与家人取得联系。

（9）外出旅行时，除信用卡外，还需准备一些现金。

(10)高速上行驶避免右侧超越大型车辆，以保证行驶安全。

山路驾车要注意什么

（1）控制车速、保持车距。

（2）上下坡时多用低档位，尽量少踩刹车，进入弯之前要减速、弯道上绝不超车。

（4）视线不清或超车时要鸣笛、闪灯。

（5）超车一定要在直道上。

（6）会车时小心谨慎。

（7）避免雨雪天开车与夜间开山路。



高海拔地区要注意什么?

（1）张承坝上地区属华北平原与内蒙古高原交接地带，海拔较高，上高原之前对自己身体状态要充分了解。脑及内脏有明显病变，以及严重贫血或高血压的病人，切勿盲目进入高原。你如果从未进过高原，那么建议你在进入高原之前，进行严格的体检。同时，多向有过高原经验的人咨询相关问题。

（2）行前注意休息，保证充分睡眠，高原上最忌伤风感冒（减少不必要的洗澡和洗头），但同时也要避免不必要的心理压力，减少心理负担，才能充分领略壮美山河、民俗风情。

（3）高原上应多饮水，避免饮酒和剧烈运动，长时间户外活动最好戴上墨镜、太阳帽，以免紫外线灼伤你的皮肤。晚上注意开窗保持空气流通。

（4）感冒、发烧勿上高原，清凉油、巧克力对预防高原反应都有好处。

（5）请你带些小礼物，高原深处的儿童缺乏文具和玩具；同时请你主动保护好祖国的雪域高原，减少自己带来的环境污染。

民宿住宿有什么小窍门?

（1）民宿住宿多为自家院落，房间大小各不相同，很多时候各个房间所住人数不等，去之前要有心理准备。

（2）现在大多数民宿都有洗澡设备，但无论是太阳能还是热水器，大都设备比较简陋，尤其是北方高海拔地区，或是气温较低的季节，防止浴后感冒。

（3）如果您是在家中比较讲究的人士，您可以自带被罩、床单。这样可以让您有一个愉快的旅游心情。

车队行走注意事项

（1）请您设计准备好出发的集合地点，切忌不要在高速路收费口，或道路狭窄地点集合，以免影响他人出行。

（2）如果车队车辆较多，驾车司机的驾驶水平参差不齐、差别较大，可选择休息站集合整理车队。切记不要一路双闪。因为



双闪使后面车辆不知您向左还是向右。

（3）如果有条件，可以每台车配备1台对讲机。

野炊要注意什么?

（1）尽量不要喝生水。野外的水源看上去清澈透底，实质上很容易被病菌污染，而易染上病毒性肝炎、肠炎等疾病。

（2）注意食品的卫生。外出野餐，人们都要准备一定数量的食品，如卤菜、熟食等。中午车内气温仍偏高，有利于各种细菌的繁殖，使某些食物容易腐败变质，人们吃了就可能引起食物中毒。所以，卤菜类食品最好当天购买，如前一天购买放在冰箱内，出门前也应加热后再带走。最好携带车载冰箱保持食物的新鲜。

（3）不要食用野蘑菇。风景区的山边、草丛、树林中常有野蘑菇生长。一些游人见了往往情不自禁地去采摘，或烩菜，或烧汤，味道确实鲜美。然而，因误食有毒蘑菇导致中毒者并非少见，若中毒严重，处理不及时还可导致死亡。

（4）外出野炊时，还应注意个人卫生和环境卫生，最好随身携带消毒纸巾供擦手和消毒餐具用。野餐后不要乱扔瓜果皮壳、饮料瓶罐等，还要及时把野炊用火扑灭，以防发生事故。

怎么才算保护环境?

地球是我们赖以生存的家园，保护好家园就是保护好我们自己，如果大自然不因我们的到来而改变，才是最好的保护环境。将自己带来的东西带走，包括垃圾。除了影像什么都不留下。除了自己做到，还要随行人员一起做到，甚至让所有的人都做到。

蔚县古堡

与长城并立的伟岸奇迹

文·图/杨丽琴　韩连赟

古个在奇的专著名古建筑保护与研究
城奇长迹东家罗哲文曾说：“一在世界
堡迹城，’方，存在着人类的一个
历长城脚下，还存在着另一
时奇迹，那就是河北蔚县的
四城堡。”

历时四年多，我几乎走遍了蔚县大部分古堡和村落，拍摄、记录了百余个古堡里的故事。在孤绝黑灰的古堡里，弥散着原生态传统民俗馨香的古堡，就像苍老的阳光透过千年的格窗洒在留守老人身上，浮尘荡漾；每每按下快门，用一场轮回的时间回望，任凭流入心底的泪，被记忆风化成流淌的目光掠过古堡的洪荒，谛听那中华文明兴亡更迭的吟唱……





南有福建土楼 北有蔚县古堡

蔚县古称蔚州，又名萝川，位于河北省西北部，境内三山（燕山、太行山、北岳恒山）交会，一河（壶流河）带绕，太行顶峰小五台山坐落县域东南。区位东临京津、西倚山西大同、北枕张家口、南接保定，距首都北京直线距离 120 公里，号誉“京畿要地”，是“山水脊源”“人文初始”之地。由于地处内外长城之间，以峪道连通华北平原、张北高原和蒙古草原，蔚县自古就是中原王朝的关隘要塞和游牧民族争斗的前沿阵地，因而拥有农耕文明与游牧文明、采菊东篱下与放马大草原并存的奇崛景象。



有人便建村 有村就造堡

放眼全境，不论是南山脚下、北部丘陵，还是壶流河两岸，随处可见一座座古老、雄宏的城堡，城连着城，堡连着堡，若繁星点点，呈气象万千，其数量之多、分布之广，堪称一绝，实乃大观，真是印证了蔚县“八百个村庄即八百座城堡”之说。实际上，蔚县古堡与明长城是同时代的产物，都是为了防范北方游牧民族的侵扰而建，当时，一座古堡就是一个屯兵的堡垒。

蔚县古城堡的历史最早可追溯到春秋战国时期，现存大部分修建于元、明、清。在绵延不断的战争年代，金戈铁马、古道沙场造就了蔚州（蔚县前身）的古村堡。为了生存的需要，聪明智慧的蔚州人选择在合适的地方设村建堡，既能防兵、防匪、防盗，又可防水、防风、防兽。这里的人们看到了壁垒高墙的诸多好处，于是形成了“有人便建村，有村就造堡”的村堡格局。每个堡子都有砖石砌筑的进出堡门，北墙高处或堡门上建有庙宇（敬神、瞭望两用），四周干打垒筑起围墙。农民在堡内筑房而居，清晨打开堡门出去种田营生，傍晚堡门关闭，农民们轮流值更，护卫着古堡，守望着家园。

根据文化部门普查，蔚县现存古村（堡）落345座，其中，有较为完整堡门、堡墙、古街巷、古戏楼、古庙宇、古民居的19座（属一类）；有堡门、堡墙，部分戏楼、庙宇、老宅等保存较为完好，部分古风民俗仍旧保留的65座（属二类）；村堡基本轮廓尚存或古遗迹明显，有较多历史文化研究价值的158座（属三类）；古遗迹存在，有古树、古井等遗存，有历史故事、传说或民风民俗等传统文化的103座（属四类）。

目前保留较好的200余座蔚县古堡中，精华堡子就有20来个。这些珍贵的古堡活本，富集观音庙、真武庙、龙王庙、关帝庙、五道庙、文昌阁等古庙，以及戏台、戏楼、民巷、民宅、院落、瓮城等人文遗存，沉淀了深厚的“集中华文明之大成”的历史文化，被专家学者誉称“南有福建土楼，北有蔚县古堡”。因此，蔚县堪称是目前我国最大最集中的古村（堡）落群集聚区，是我国北方古村（堡）落的典型代表，我国村落建筑史上的奇迹。

明清战时万千军堡

蔚县古堡从功能上分为军堡、民堡、垦堡，建造形式包括独门堡、多门堡、城中堡、连环堡、品字堡、千字堡等。古堡内有明清时期的四合院、连环院、楼房院等民居，更有不同类型、各种功能的戏楼、庙宇。花窗、砖雕、木雕、壁画等不计其数，其中夏源关帝庙的《百工图》壁画，被专家誉为可与《清明上河图》媲美的手工艺图集。

蔚县北接塞北，南近中原，地貌复杂，关隘险要，是历代兵家屯兵用武之地，是南北征战的兵戎锋线——这一重要的地理位置，决定了它在历史上重要的军事地位。因此，从商周时期开始，到春秋战国、秦灭六国、楚汉争雄、匈奴对峙、辽金大战、宋军扫北、元军南下等历史进程中，为了战争的需要，蔚县这个烽火要塞和征战之地，陆续筑起了屯兵御敌的“军堡”。

元末明初，朱元璋起义伊始，就曾确定了“高筑墙，广积粮，缓称王”的军事战略思想。1369年明太祖朱元璋把元政权逐出塞北后，后元的实力仍很强大，边关战事迭起。在以往战略思想的影响下，这一时期的明朝制定了扼守边关的军事策略，修长城、建城堡，在东起山海关西至嘉峪关的防线上筑起了万里长城，在“三北”地区建造了堡垒高墙的万千“军堡”。



1 蔚县古堡最具特色之处便是“有村就有堡、有堡必有庙”。图为邢家庄古堡外的奶奶庙。
2 壶流河沿岸建有西太平、祁家皂、上营、上马圈等一大批军堡。图为上马圈军堡。
3 军堡基本上都建筑在交通要道以及山口的高地上。图为西大平军堡。


1


2

防战略进行调整，开始注重经济建设，“军堡”由此注入经济建设和民间生活的成分。“军堡”战时屯军为兵，平时农耕为民，逐步实现“军堡”向“民堡”的转变。

此后，明朝大力支持当地人民自建村堡，并帮助规划、免费提供地域。因当时社会虽外患减少，内部却动荡不安，盗、匪猖獗，袭民、扰民现象频发，民间看到城堡高墙具有防御效果，所以掀起了村民自建“民堡”的新运动，以备平时耕种、遇袭进堡躲避之用。

为了镇守边关、有效监管域内平民，明王朝不惜重金，将地理位置重要的部分“民堡”购进，供给守土将领和地方官员，于是，又出现了军与官共居的另类“军堡”。明中叶以后，朝廷对北方游牧民族的战略由军事对抗转为通商互利，使蔚县这个军事要冲变成了中原与蒙古各部落商业通道的关隘路口，自然而然地发展为中原与塞上贸易的集散中心，于是，又出现了商业类型的“民堡”。

到了清康熙年间，边塞战事平息，社会趋于稳定，经济空前发展，人民安居乐业，诸多古村堡开始翻新重建，并配套了戏楼、庙宇等宗教文化设施，丰富了祭祀、社火等民俗活动，使各类古村堡的功能得到了进一步延伸，趋于健全和完善。

于是，集军堡、官堡、民堡、垦堡等多种类型的古堡于一体的蔚县，进入了“高城深池以为守，坚甲利兵以为卫，耕田凿井以为养，诗书礼乐以为教”的全盛时代。

明洪武七年（1374年），朝廷在蔚州设立了蔚州卫，下设5个千户所。到了明永乐八年（1410年），由于蔚州在军事上的重要地位日益突显，又在原5所的基础上增至8所。除了大规模重修蔚州城外，蔚州的“军堡”在这个时期得到进一步发展，这时的“军堡”已经成为明长城的一部分。万里长城与这些“军堡”共同为明朝筑起了铁塞金汤。

到了明末清初，塞上受到后金军队的进犯，战事再起，于是又一次掀起了建堡、修堡的高潮。这一时期，建造了一大批更为坚固的村堡，且由民间建造，主要用于战事防御，这是蔚州筑村堡历史的鼎盛时期。自此之后，蔚州因战争而建“军堡”的历史基本结束。

和平安乐的民堡垦堡

明成祖朱棣后期，战事虽未完全结束，但大明胜局已定。随着社会政治、经济、民生的发展，明政权对边


3

1 上马圈军堡在 300 平方米的中间段位建有方形的大烽火台。
2 上营军堡与吉家庄堡隔河相望，近在咫尺，军事上可相互支持。
3 蔚县有“八百庄堡”之称，十里一堡、五里一庄，有村便有堡、见堡便是村。图为老寨古堡。
4 古堡、庙宇、学堂是蔚县人赖以生存的基本方式和基础。
5 壶流河沿岸的沟壑间的台地是片适于耕种的沃土，所以也建有大量的民堡。
6 千年古堡承载了中华民族多少苦难，多少记忆、多少乡愁。

这种居住形式，一直延续到了新中国成立后的“文革”时期。之后，在古村堡之外陆续建起了新的房子，出现了新村。但不少村民尤其是老年人，现在依然居住在古村堡里。因其民居传统、民风淳朴、民俗原色，蔚县古堡延续了简慢闲散的生活方式，充溢着浓浓的人情味，成为各种乡思愁绪聊以寄存的适宜处所。





1

代王城与古蔚州

壶流河畔八百古堡，是以古代王城和蔚州城为核心分布的。迄今三千七百多年的蔚县，早在殷商时期，曾是“代国”，的领地。“代国”是比“战国七雄”还要老的古国，约建于公元前 201 年。蔚县在中国历史地图上标作蔚州，隶属大明宣府，为古燕云十六州之一。毛泽东曾有评价：“燕云十六州，蔚县是一州，是个大州。”

塞北第一古国

据北宋乐史所著《太平寰宇记》载：“代地本瞿、姜姓之国，周末强大，在七国前称王。”这就是说，“代国”是比“战国七雄”还要老的古国，约建于公元前201年，是塞北第一古国、京西第一古城。而今天蔚县境内面积63.2平方公里的代王城镇，据考证就是春秋战国时期“代国”国都所在地。

代地在春秋战国时期属“北戎”，因春秋后期移居晋北代地而别称“代戎”。当时，诸族杂处内地、迁徙无常，诸侯割据频繁、数分数合，代虽沦为藩属，却仍能坚守自己的“独立王国”，并保其国境、国号不变，始终以代王城为治所，所以，代王城之名因此而得。

代王城作为北方著名的政治经济重镇，被各朝政权充分重视。

秦始皇统一全国，设天下为三十六郡，代地即为其中一郡，领县十八，郡治即今代王城。

刘邦建立汉朝后，代郡被分封为诸侯国，国都仍在代王城。

刘邦并代、雁门、云中三郡为代国，派遣其兄长刘喜来镇守，可惜刘喜不争气，来了不到一年，遭逢匈奴攻代，他居然弃国而去。刘邦废了刘喜的王位，改立自己钟爱的戚夫人的儿子刘如意为代王。然而那时的刘如意年仅8岁，不能就国，刘邦只能让自己信任的陈豨以“代国”相国的身份监理“代国”。不料，陈豨在“代国”广招门客、专擅兵权，最终叛汉而自立为代王。这种抗拒中央政府的政治错误是绝对不能饶恕的，陈豨当然会被剪除。于是，刘邦第四子刘恒（后来的汉文帝）于公元前197年被封为代王。刘恒系薄姬与刘邦所生，为避吕后谋害，于汉惠帝元年（公元前194年）离开长安赴代国封地生活了12年之久。在此期间，吕后身边的宫女窦漪房被分配到“代国”赏赐给刘恒，受到刘恒宠幸，生下一女二子，其中一子便是后来的汉景帝刘启。窦漪房后来成为赫赫有名的窦太后。


2

故而从某种角度说，以代王城为国都的“代国”，与对后世产生深远影响的“文景之治”颇有渊源。

至公元前129年，汉武帝刘彻正式对匈奴宣战时，“代国”已经降格为代郡，但依然很牛：因为飞将军李广曾任代郡太守，一代战神霍去病率领800铁骑横扫匈奴腹地也是从代郡出发的。

王莽推行新政，改代郡为厌狄，东汉后恢复代郡，领县十一，代县为其一，县治即今代王城。

自赵襄子灭代起，至“五胡十六国”止，代地历经秦、两汉、三国魏、晋数朝，近800年间，始终以代王城为国（郡）治所。代王城，实堪称为北方之历史悠久第一城镇，更是蔚县最早的城。

代王城的古街古巷

相传，代王城有九门九关。“蔚废代城，俗呼代王城，周二十五里，九门遗址沿存。”而今，城池平面呈椭圆形的代王城，夯土的城垣大部分保留了下来，但当年的九门——正南的荥阳门，东南的兴隆门，正东的宝源门，东北的迎海门，正北的富农门、文胜门，西北的兴圃门，正西的忠秀门，西南的崇德门，却变成了夯土墙的九个大豁口。

不过，千年古“代国”的文化精神并没有因为代王城的人去楼空而衰落无遗，它的血脉并没有断流。现今，在代王城圈内，尚存19个村堡，如南门子村、北门子村、水门头村、城墙碾村等，从村名即可想见当年9门昌盛的景象。而被专家们确定为代王城宫殿的遗址区内，两千多年后的今天，仍能看出其残余的瓦砾足有2米多厚，那该是多少间宫室才会用到如此巨多的瓦片呀！

走访中发现，村民们为了种庄稼的过程中少些杂物的困扰，已经很努力地把那些瓦砾堆聚到地头，形成一个层层叠叠镶嵌着灰色残片的剖面。然而零星的瓦片还是不断地出现在耕地里，偶尔还能看到有着小鹿或者卷云纹图案的瓦当，异常坚硬地戳在泥土里。

行走在代王城的古街古巷中，就好像进到了一座历史博物馆。门楼上赫然在目的两个砖雕大字“淳朴”，就好像是“脱口而出”地帮我们表达了此刻对于代王城的真实感想。

代王城有四堡，最大的堡居于中心地段，现名大堡子村，堡门已经坍塌，仅有券门南部墙基的大青条石还能体现出堡门原有的高大威严；瓮城已面目全非，但城门保存完好，门匾上刻写着“古代”两个醒目的楷体大字。该村村民郝进财告诉我们：这是明朝嘉靖年间题写的匾额，是当时的村民们因为敬仰古“代国”、敬仰自己的祖先而精心镌刻。在今人眼里，这“古代”确确实实堪称“古代”！


3


4


5

在大堡子村西北角，有一个边长约20米的正方形土城，夯土墙足有10米高，正南开有6米高的拱形券门，像一座天然土桥。进入土城内院相当不易，有一个近3米高的土台需要手脚并用才能攀爬上去，而一旦爬了上去，放眼一望，才发现这里原来竟是代王城的制高点。询问了几位上了岁数的村民，他们一口咬定：这里就是当年的代王宫。

抚摩着古代王城留下的风蚀残壁，我们仿佛看到了战马嘶鸣越雄关、驼铃叮当穿大漠的往昔场景……瞬间觉得古今就在弹指一挥间，觉得历史从来不是断裂的。

蔚州城
夯土城变身铁城、兔城

蔚县在中国历史地图上标作蔚州，隶属大明宣府，为古燕云十六州之一。毛泽东曾有评价：“燕云十六州，蔚县是一州，是个大州。”史载北周宣帝大成元年（579年）始置蔚州，北周静帝大象二年（580年）弃代王城、建蔚州城。康熙三十二年（1693年），改蔚州卫为蔚县，隶属

1 代王城复原沙盘。
2 赵武灵王为国家强大采取军事改革措施，学习西北方游牧和半游牧民族的服饰，学习骑马射箭，史称“胡服骑射”。
3 代王城遗址为春秋至汉代的代国都城。
4 秦朝代郡位置图。 5 大堡门上的古代二字。

宣化府。乾隆二十二年（1757年），蔚县并入蔚州。民国二年（1913年），蔚州改称蔚县至今。

即使在被朝廷废除“代”之国号，改称“蔚州”，不再独霸一方之时，蔚州仍是壶流河盆地上的“巨郡”，维系京师安危沟通中原北方的要隘，也是古丝绸之路的一段重要里程。

但在辽、金、元三代的400年间，中土王朝虽然深谙蔚州的关键性，知道它是农、牧藩屏以及“临边用武之地”，却一再错失话语权，使蔚州城因为突厥、沙陀、契丹等北方游牧民族的军队频繁进攻而狼烟翻滚，战事迭起。直到1369年，明代开国皇帝朱元璋挥师赶走元朝最后一个皇帝妥欢帖木尔，蔚州城才迎来了“翻盘”良机。

不过，当时的蔚州城自北周大象二年建成后，就未曾大修、扩建。元代的蔚州城，城墙完全夯土而成。现存的蔚州城城墙，为明洪武十年（1377年）重筑。


1


2


3


4

明洪武五年至十二年（1372-1379年），为了巩固边陲防务，明政府两次修葺蔚州城，筑起了砖石结构的蔚州“铁城”。据乾隆版《宣化府志》载，全国范围内，级别为州城与府城的城堡共有10座，蔚州城竟是其中最早“甃以砖石”的坚固城堡。

蔚州归属大明之后，朝廷在此设立了地方军事防卫机构——蔚州卫，从此蔚州“卫”“州”并立，亦即军队、地方并存。所以，蔚州铁城既是军堡，又是官堡，也可以说是官修之军堡。总之，从开工到竣工，足足用去了7年时间，修成之日，果然尽显边关重镇固若金汤的“铁”架势。蔚州城的“城建规划”确有独到之处，城池突破了四四方方的传统格局，呈现“凸”字形。奇妙的是，其北方凸起的部分并非北门或北城楼，却设置了一座庙宇——玉皇阁。


5

玉皇阁高大巍峨的主体建筑上，“目穷千里”四字匾额一语道破天机——道出了此建筑的“瞭望”实质。原来，玉皇阁位于周遭地势最高的台地上，具有“远眺”的地形优势，可将城北一望无际的田野尽收眼底，十分有助于监视来犯之敌（北方游牧民族的骁勇骑兵）。因此，玉皇阁又名“靖边楼”，蕴含着抗击蒙元残余势力的寓意。靖边楼坐落在北城墙高处，下面没有门洞。也就是说，周长4.4公里、面积1.6平方公里的蔚州城，只有东大门“安定门”、西大门“清远门”、南大门“景仙门”（此门1997年在原址上复建），却未设北大门。

城门，既是一城之“门脸”，通耕牧，利商旅，也是城堡的安保设施中最薄弱的环节——攻城莫不将最大火力集中于城门，城门一旦被攻破，城池即告失守。由于蔚州城地势北高南低，若有蒙古兵从北方猛冲过来，极有可能造成压倒性危局。所以，北面不开城门，形成闷葫芦一个，还顺势将城壕增高了几米。如果按照中国式城池“中轴对称”的布局原理，我们居然在蔚州城内“行不通”。当我们走下靖边楼，向着正南方进入城池时，发现本该南北对应的南大门——“景仙门”，与靖边楼完全不在一条直线上。而且，城内许多标志性建筑之间，都没有直通的道路。各个城门之间尤其如此。有时候顺着一条街走下去，没有见到任何地标就戛然终止，成了死胡同。

这种城门与街道、城门与城门之间的错位，以及无地标性的街道设计，是基于何种考虑呢？我们思来想去，只能有一个解释：令来犯之敌犹如堕入迷宫一般晕头转向。

呵呵，这个“凸”字形城池的造型还真是暗藏着深重的心机呀！不过，在普通老百姓口口相授的传说中，“凸”变成了“兔”。

1 玉皇阁建筑非常精致。
2 玉皇阁的飞檐局部。
3 蔚县阳眷洁阳山老君洞发现的道教造像。
4 青铜千佛龛（916-1125 年）南安塔地宫出土。
5 大殿外观三层，实为二层，在第二层楼阁下设游廊一周，游人顺游廊四顾，山川阡陌，尽收眼底。
6 明代蔚州城池图。

TIPS

- **交通：**从北京去蔚县有两个客运站可以选择：可以在六里桥长途客运站起乘，每天 7:00-15:00 有 15 趟客运班车发往蔚县县城 全程 280 公里）。另外北郊长途客运站每天从 6:00-14:00 也有 10 趟班车发往蔚县县城（全程 308 公里）。
- **自驾：**

A 线：京藏高速→宣化转宣大高速→转入张石高速→蔚县东出口；B 线：京藏高速→鸡鸣驿出口下→涿鹿县城→岔道→桃花镇→西合营环岛左行→夏源路口直行→蔚县县城；C 线：京藏高速→东花园出口下→官厅水库大坝→ 109 国道岔道→桃花镇→西合营环岛左行→夏源路口直行→蔚县县城。

代王城址位于蔚县城东 10 公里。县城有去西合营的公交 10 分钟一趟，在代王城下车就行，票价 2 元。

- **美食：**蔚县美食地方小吃的种类很多，而且十分便宜。豆腐干、炸豆腐、粉坨、饸饹、黄糕等是当地特色，八大碗是传统名肴。


6



壶流河畔八百庄堡

倘若不是一次次亲临其境，我是无论如何也想象不出跨越千年的蔚县“八百庄堡”究竟是何种光景？何种内涵？虽然也称得上是“生活着的”古城堡、古村镇，蔚县八百庄堡凝重沧桑的历史文化，年轮清晰，博大精深，可谓沉默与尚被低估的北京城的浓缩样本。城墙、城阁，古塔、鼓楼，庙宇、戏台，胡同、四合院，老州衙、老民宅……统统依托“堡”的形制，或独立，或并存；或连环或套叠；亦军、亦官、亦民；全景展示农耕游牧与战争和平，这就是传说中建造北京城的三千蔚州工匠的惊世杰作！



宋家庄堡“主人”“昌明”

宋家庄堡是蔚县境内八百庄堡中最具古文化色彩的典型村堡之一，目前是宋家庄镇政府所在地。2012年宋家庄镇被省政府确定为第三批省级历史文化名镇，宋家庄堡因而成为了历史文化名镇的核心保护区。因其堡门匾额镌刻“昌明”二字，这个古村堡又名昌明堡，寓意治下风物开化、民风清雅、兴盛发达。

据《蔚县志》记载，宋家庄古堡长168米、宽166米，始建于明洪武初年（1372年），坐落在县域南北通商大道上，当时客栈、茶楼、店铺、书场一应俱全。如今600多个春秋逝去，堡内尚有保存完好的明清古宅30余处，多为砖木结构的四合院或连环院，青条基石，青砖灰瓦，白灰勾缝，屋顶起脊。其木制门窗雕有花鸟鱼虫和琴棋书画，街门楼内影壁、房屋后檐及左右侧临街外檐均有图案为飞禽走兽、瓜果花卉的砖雕装饰。这些木雕和砖雕，做工十分精细，纹样惟妙惟肖，极具观赏性。此外，魁星阁、穿心戏楼、苏家祠堂、邹家大院、韩家镖局等古迹虽有残损坍塌却也价值不菲。

魁星阁高高耸立于宋家庄厚重的堡门之上，巧借“魁星点状元”“独占鳌头”之吉言，蓄意为堡内后世子孙添禄。而登阁一望，但见石板清幽、古巷纵横，飞檐翘角、院墙高深。再仔细一瞧，发现这条青石铺就的南北竖街，从堡门起始，直线贯穿堡内3个等距离的“一”字形东西大街，三横一竖相交，使街道布局正好组成一个“王”字。而与堡门遥相呼应、坐落在北城墙正中凸显处的真武庙，恰似一个巨大的“丶”，不偏不倚恰好落在“王”字头上，使“王”字变成了“主”字。再从魁星阁向南远眺，只见堡门外正南方约五六米处，与堡门洞相对应着一座关帝庙，而堡门通向堡外的路恰好被这座关帝庙自然分隔成左右两条斜街，一条伸向东南，一条伸向西南，延伸数十米之后汇入一条东西大道，形成书法家笔下一撇一捺勾画的“人”字。

按照常理，中国古代的村庄建设都爱讲究个风水，组图、组形，构筑抵御型全封闭式、城堡式民居确也不足

1 蔚县古堡最早始建于商周时期，大多为元、明、清三代所建。图为堝串堡民堡中有当年迎候皇帝而得名的“逢驾岭古堡”。
2 韩家大院内景，影壁上的砖雕。
3 白中堡门楼和堡墙。
4 白后堡的真武庙。
5 韩家大院（韩大先生韩心得的老院）典雅精美，纯朴清丽，是如今堡内保存最完好、面积最大的古民居群，被专家学者们称为“中国北方古民居之瑰宝”。



为奇。可是，将村落庄堡的布局设置成“主人”字形，此乃绝无仅有。倘若再结合其堡门青石匾上“昌明”二字考量，则不得不衷心感佩、叹服宋家庄堡的先人们关于“民主意识”和“主人翁精神”的先知先觉。

宋家庄堡的穿心戏楼更是妙不可言一奇观。该戏楼建于明万历年间，已经历400多年风雨，整体结构依然保存完好，已被列入国家重点文物保护名录。它的最大特别之处就在于巧妙利用堡内有限空间，以高超的艺术匠意，筑造堡内交通要道上的“过路”戏楼。即戏楼台基中间拓出平日可供车行人走的通道，唱戏时把木板搭盖在通道上面就铺成了文唱武打的大戏台，而戏楼前的整个街道都成了庞大的观众席。

这种穿心戏楼在蔚县一共有4座，其他3座分别坐落于小探口堡、庄窠堡、阳眷堡，相比之下，宋家庄堡的穿心戏楼在建筑形式上更胜一筹。它将硬山顶式建筑和卷棚顶式建筑有机地组合一体，形成一种独具特色的单檐硬山卷棚勾连搭式建筑，使得戏楼屋顶一波三折、平添美感。据堡内老者韩建廷介绍，“文革”前，戏楼正面椽头雕有狮子头和戏剧人物脸谱，正面前檩正中还浮雕金龙五条，形态逼真，蓄势欲飞；戏楼前台内壁绘有彩色壁画，东壁为《拜寿图》，西壁是《绿牡丹》，后壁木制隔扇上绘有《百古图》，图案精美，笔法细腻。只可惜，现在这些雕绘细部俱已残失。

戏楼又称“娱神台”，中国民间自古以来就有“唱戏娱神”的风俗习惯。“三五人可作千军万马，六七步如行四海五洲”的中国戏曲最原始的功能就是祭祀酬神——通过戏曲演出来祈求福祉、报答功绩的深意。宋家庄堡的穿心戏楼坐南面北，其北面正对着真武庙，祀真武大帝。神话传说，真武大帝亦称玄武帝，既是天宫二十八宿中的北方神，又是水神、海神兼冥王，后被道教所崇祀，与青龙、白虎、朱雀合称“四方之神”。

按照传统理念，有神就有庙——建庙是为了供奉神灵，开辟祭祀场所；有庙就有庙会——庙会是开展群众性大型宗教活动的一种形式，而在各种宗教活动中，“酬神演戏”是最为壮观、最具感召力的活动内容。所以，戏楼应运而生，成了人和神为了共同享受文化娱乐而建构的极具神奇色彩的产物。

蔚县不但戏楼多（有300余座），戏楼的建筑风格也花样繁多——三面观戏楼、穿心戏楼、排子戏楼、灯影戏楼、家院戏楼等等，可谓洋洋大观，然而，宋家庄堡的穿心戏楼始终是翘楚，是现存古戏楼中的极品。

我们在堡里恣意徜徉时，遇到了一位苏姓老人，在他的引领下，我们来到了北面堡墙内墙根下一间破旧的小屋——苏姓人家的祠堂。祠堂屋顶已经坍塌，但后墙和两侧山墙上画满了一排排的祖宗牌位，其中后墙牌位的第一排写着“苏镇”二字，然后依次排到了第六代；两侧山墙的牌位，则从第七代排到了第十五代。哦，原来这是画在墙上的苏氏家谱呀！再一细看祠堂屋外，一块清同治四年（1865年）的石碑，勒文所述正是苏氏开基先祖苏镇的生平事迹：“自大明正德十二年以指挥佥事守备龙关所，授明威武将军职，始入宣化府蔚县恺悌里三甲宋家庄籍贯。遂建坟于城南，修庄舍于坟东，死后此坟立为始祖。”由此可知，苏镇是在任职威武将军时才入籍宋家庄堡的。苏氏一族也是从苏镇开始“建坟修舍”而永久居住宋家庄堡的。

这与村民们的说法很吻合：明朝以前，一户姓宋的人家在蔚州城南落脚，从此有了宋家庄地名。后来，方圆不足千米的旧村堡荡然无存，宋氏后人也陆续远离，取而代之的便是苏、邹、韩三姓为首的杂姓居民了，正如民谣所云：“三大家族一口井，主人二字为昌明。”

“三大家族”中的邹氏，在宋家庄扎根并开枝散叶的经历，与苏氏相仿。其始祖邹铭，浙江钱塘县人，明成化年间，在蔚州任知州师爷，为人豁达，乐善好施，深得民心。知州柴骥升迁离任时，应蔚州各界人士恳请，邹铭留了下来，娶妻成家，得一子四孙，皆为谨遵圣训的读书人。邹铭死后，子孙们将他葬在宋家庄，后代们也在宋家庄安居乐业，以文德教化族人，给宋家庄堡带来了儒雅之气。

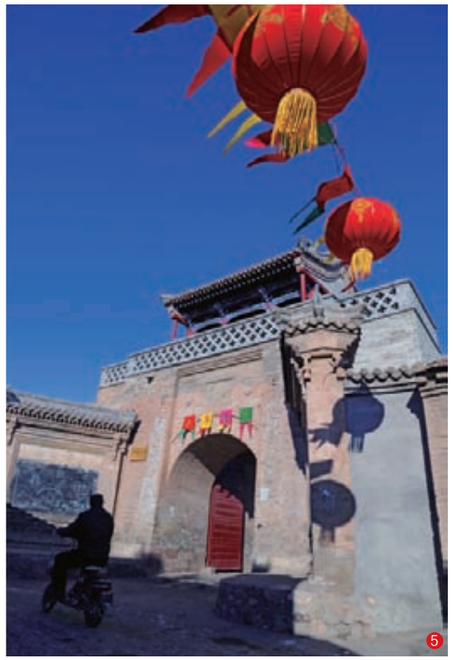
而以“主人”字形在宋家庄初创“昌明堡”者，乃是地地道道的蔚县土著——给人押镖起家的韩姓家族。其创始人韩瑛，土生土长在蔚县，自幼习武，气力过人，善使钢刀，艺压群雄，清道光二年（1822年），在武科举乡试中名列第一，同年便在宋家庄创办“韩家镖局”。时至今日，“韩家镖局”的旧宅院仍然保存在宋家庄堡门内东侧，整座院落建筑高大、气势宏伟，尽显当年镖局之威武。听村里老人韩建廷说，镖局门上



过去有块匾，写着“父子武魁”——“武魁”就是“武举”的意思。镖局门口有只石墩，刻着“一百七”仨字，是镖师用来练武的，作用类似于现在的哑铃。当年，韩家镖局白天接镖，晚上就在面积足有一个篮球场大的院子里习武练兵。当时，蔚县是京、津、冀、晋、蒙的通商要隘，关内外客商及运输骡帮昼夜不绝地往来于太行八陉之一飞狐古道，韩瑛就是瞅准了这一商机，开始走镖。在蔚县商业的全盛时期，韩家镖局保驾护航之功可圈可点。







1 站在真武庙台上，古堡远山尽收眼底。
2 街道布局正好组成“王”字。坐落在北围墙正中凸显处的真武庙恰似一个巨大的“点”，落在“王”字的当头，使“王”字又变成了“主”字。（周晋明摄影）
3 宋家庄的串街戏楼是独创，平时走路，唱戏时铺上板子就是戏台。
4 坐落在北堡墙高台上的真武庙。
5 节日里、古堡大红灯笼高高挂。

TIPS

- **交通：**宋家庄镇位于县城南部翠屏山下，距县城3公里，发车时间：早7点至晚7点，20分钟/每趟，起始站点：滨河湾小区——宋家庄镇（对开）在县城南环岛随时有乡村小面包去宋家庄。自驾更方便。

上苏庄堡
形似镛锣 街如响堂



上苏庄是蔚县宋家庄镇辖区内最为古老而民风淳朴、民俗独特的一个较大村堡，已入选第六批中国历史文化名村名录。

村民们建房挖窖时出土的石磨、灶台、盆碗、钱币等文物证实，远在新石器时代，上苏庄村一带就有人类活动，北魏时期的上苏庄村已经是蔚县境内人丁兴旺、生活富庶的村庄了。但那时村址并不在现在的庄堡范围，而且村名叫“底村”。那时候的“底村”，在东南山草木茂密、鸟兽成群的原始森林掩映下，仰承北口峪和谷水峪流淌的两股泉溪的滋润，丰衣足食、乐享太平。但随着人们对自然的不断破坏，山洪屡屡爆发，“底村”的居住安全受到严重威胁。于是，村民们请来风水先生，重新勘定村址，于明嘉靖二十二年（1543年）建起了新庄堡，取名“上苏庄”。“上”对应原来的“底”，取“上走”之意；“苏”取“万物复苏”之意，寓意新的庄堡能为全村人再造福祉。

听70多岁的村民赵英会说，当年修建新堡时，风水先生经过一番仔细勘察、把脉，认定了现在坐落堡子的这条从东南往西北走向的丘陵地带，是一条由巽走向乾的龙脉，并且，从五行上看，这条“龙”的首尾均在“土”位上，所谓“土生万物”，则此“龙”即为“卧地欲飞之龙”。上苏庄堡的建造者们遵循“火生土”的五行原则，在新建庄堡的南端修了一座“灯山楼”敬奉火神，以利“土龙”的相生之吉；然后又在新庄堡的北端盖一座“三义庙”借刘备抑火，从而获得了土、火、水三者之间的相生相克、阴阳平衡。

与此同时，三义庙供奉的刘关张，连同其庙前镌刻的醒世楹联——“三人三姓三结义，一君一臣一圣人”所彰显的“德”，从建堡之日起，就成了上苏庄人顶礼膜拜的精神偶像和处世为人的行动准则。直到现在，每年元宵节上苏庄人都会自发地“拜灯山祀火神，摆香案敬三义。”





上苏庄堡庙宇全的名声，在蔚县众所周知。

至今仍然可以在该堡看到或者回忆起来的三义庙、财神庙、福神庙、风神庙、龙王庙、观音庙、五谷庙、奶奶庙、五道庙、井神庙、关帝庙以及三元宫、阎王殿、释迦寺等，除财神庙、龙王庙、井神庙、奶奶庙和福神庙已成残垣败瓦之外，其他大部分保存完好。特别是三义庙、关帝庙、三元宫、释迦寺中的壁画，栩栩如生，清晰可见。

给我们介绍情况的赵英会老人，就曾自己出资修缮堡里的观音庙。他是在孤儿院长大的烈士遗孤。虽说旧时代的寺庙殿堂属于泛神论的产物，但它确是一个地方文化繁荣的见证，也是这个地方民风民俗的缩影。由那些庙宇引发的弃恶扬善、赐福添禄的神话传说，却也实实在在地起到了“劝善”的作用。赵英会说：上苏庄村建堡的时候，只有张、田、柳、孟、王等姓氏，后来，陆续迁入了袁、郭、刘、赵、康、马、陈、安等外县和异乡人，有的是慕名投奔，有的是逃难而来，却个个都能在堡里垦得土地，建起房舍，繁衍后代，乐业安居。这是为啥哩？凭的就是一个“义”，行的就是一个“德”！

赵英会骄傲地笑道：“在俺们上苏庄，一家难大家帮，一人喜全堡欢，一村子人活成了一家子人。”

战争年代，上苏庄堡被我军政人士誉为：“斗敌的前哨，革命的粮窖”；和平时期，上苏庄人杂姓共存，光大淳朴。这样的村风民情，在蔚县境内是不多见的。

蔚县著名的古堡堡门一般都附带石匾，石匾上除了刻写堡名外，还镌有堡子的建造时间、管工堡长以及石匠、泥匠、木匠的姓名，上苏庄堡当然也不例外。但其堡门两侧竟十分特殊地垒着一尖一方分别象征笔和砚的两个垛台，仿佛是在高调宣示：自己虽身处武强文弱的塞北，却拥有无限崇尚风雅文化的情怀。

上苏庄堡的整体架构格局也很有意思：形似镛锣、街如响堂。

东西南北交错相连的街道，宛若镛锣的木框界格；一幢幢方方正正的四合院如同挂在框格内的一只只小铜锣，上苏庄堡因此别称“镛锣堡”。堡内现存明代四合院44所、清代四合院22所，有连环院、有里外院；或设过厅，或建前廊；青砖灰瓦朴实无华、雕梁画栋雄宏豪大……其中保存最为完整的赵家院落，二门内还有“仪门”，这种设置在明清时代的普通民居中比较少见，很有保护价值。

也许是“底村”时代频繁的水患造成的恐惧阴影挥之不去，上苏庄堡建在了东高西低、落差很大的地带，且每条街巷又都以山石卵石铺就，不仅方便泄洪，即使下雨，无论大小雨，雨水才刚落地就会顺势流出堡外。于是，每逢雨天，街巷中的雨水一级级滑过石阶式路面，总会发出哗哗啦啦、叮叮咚咚似在厅堂奏乐的动听声响，所以人们又把上苏庄堡叫做“响堂街”。

最难能可贵的是，这座迄今为止已475岁“高龄”的古堡，大部分镛锣式四合院保存完好，仍有不少人家居住响堂街。









1 俯视上苏庄古堡，其形状恰似打击乐器的镛锣模样。东西南北交错的街道是镛锣的框架，一幢幢方方正正的四合院好像一只只镛锣挂于框架之上。所能，上苏庄堡也叫“镛锣堡”。（周晋明摄影）
2 古堡迎面是观音庙。
3 三义庙、关帝庙、三元宫、释迦寺中的壁画栩栩如生。
4 明嘉靖二十二年（1543年）建起庄堡，取名“上苏庄”，“上”与原来的“底”相对，取“上走”之意，“苏”取万物复苏之意。
5 堡里的羊群。
6 元宵节上的皮影戏演出。
7 近年来农村学校都盖了新校舍，而苏贾堡的学校仍在寺庙里。

TIPS

- **交通：** 上苏庄，位于蔚县县城东南，南山脚下，飞狐峪北口东，距县城约12公里，是张石高速公路边的一个较大的、古风淳朴、民俗独特的古堡。去上苏庄可在县城南环岛乘乡村小面包前往，坐满就走，票价5元。出租也不贵20元搞定。服务不错。



元代城堡邢家庄

若问邢家庄堡是个啥地方啊？估计没几个外地人回答得了。可是，如果提起《平原枪声》《烈火金刚》《小兵张嘎》《英雄之城》《狼毒花》《董存瑞》《亮剑》等影视剧名，那就耳熟能详、妇孺皆知了。而这7部影视剧的拍摄地，正是邢家庄堡。堡子里的村民，许多都当过剧中的群众演员，或为剧组提供过内景场所、制景用工。村民家中的生活用具、堡里的辘轳和古井，连同断壁残桓的城门，无数次被搬进影视剧里，接受抗日炮火的洗礼。

邢家庄堡是我们目前能够看到的、存世很少的元代城堡之一，位于蔚县城南的丘陵地带，行政隶属宋家庄镇。它由东、西两座堡子和大、小两个南庄以及北庄、东庄共同组成，堡与庄、庄与堡之间以沟壑相连，东、西两道堡门门对门，隔坡相望。原先，两块门匾上均刻着“邢家庄”仨字，现在，西堡门的匾额已换成“大王庄”仨字。据说这是剧组篡改的。但无论如何，西堡门前深睡的一口古井，井台上顽强挺立的一棵古树，以及井边条石上裸露的长年累月提水留下的道道沟痕，都在强有力地证明着，它们所在的古堡已历经700多年风雨剥蚀了。

而涵盖两堡四庄的邢家庄堡，是马、王、乔、安、孟姓佃户从原先的庄主邢家财主手里买下这片土地后，辛勤稼穑，终获发迹，于元朝延佑年间（1314年—1321年）兴建的大型庄堡。为了纪念自己的创业史，他们沿用了邢家庄的旧称。

在西堡最抢眼的一座陈旧大宅院，我们与邢家庄堡第一大户马家的后人马富攀谈了许久。那是我们行摄蔚县古堡4年期间，为数不多的一次面对面与堡子的老住户闲话家史。前些年就从县粮食局退休的马富，始终舍不下老祖宗留下的基业，每年都要不定期地回到祖屋来住些日子，种种瓜，收收豆，拾掇拾掇磨砖对缝的门楼、砖雕木雕的花窗。

马富说，其先祖当年所开办的“四盛合”酒坊，鼎盛时日烧红粮两石多，并伴有猪场、牛场等一条龙生产线，雇佣伙计百余人，规模之大、生意之兴，在蔚县屈指可数。“那时候我家的红粮白酒用红高粱、谷糠、麦麸做原料，自制大曲，从不偷工减料、以次充好，即使客商用酒篓把酒远远地运到百里之外，不管路途多么颠簸摇晃，篓里的酒也不会减度数，不会变颜色！”











1900年八国联军侵占北京，清兵不战自溃，一股200多人的逃兵窜到蔚县，淫掠劫抢，枪杀无辜，村里德高望重的马老令自幼习武，打抱不平，兵民冲突。此祸过后，马家的“四盛合”一蹶不振，生意每况愈下。民国以后，受苛捐杂税之累，彻底停产。

据资料介绍，马家“四盛合”的鼎盛期也是邢家庄农耕大户的兴旺时。当时，人们纷纷效仿马家勤事农桑之余积极谋求发家途径，有的养牛养羊经营畜牧业，有的进城经商开办典当、面铺；有的外出学艺从事文具行、瓷器行、绸缎行……但做得最多最好的还是皮毛加工业。当时邢家庄堡的“毛毛匠”在张家口近800家毛皮商号中很有名气，以制作皮衣、皮帽、皮褥为主，生意兴隆。马富指着堡门右边的曹家大院说：“这家的主人就是在蒙古经营毛皮生意赚了大钱后修下了这座宅子。”

而今，偌大的邢家庄堡只剩下了8位常住之人，有一位名叫白成相的93岁老人属于“候鸟型”，一般情况下跟随子女在村外生活，到了夏天，就必回堡里的老屋居住。这些因为各种原因没能离开古堡的老年人，或许心存对农耕文化及其生活方式的怀恋之情，所以无奈地依靠少得可怜的养老金或五保金勉强生活。当初和王好彪老人共同出资买下曹家大院的马前，早就不再种地或给人打零工过活，他和堡子里的其他年轻人一样，早已离开堡子闯世界去了。

斗转星移，光阴荏苒，运转了几千年的农耕文化遇上了现代工业文明，以新型城市发展为蓝本的美好生活成了人们普遍的向往和追求。人居环境的改变刷新了人们的生活方式，逐渐结束了旧的生活形态，也终结了农业社会关于文化、关于生活的乡愁记忆。古堡传统的民居风格、淳朴的民风民俗、闲适密切的人情关系，逐渐变成了一个时代的断片儿、一个族群的集体失忆。传统的生产生活方式正在分崩离析、逐渐瓦解，古堡基本成了农业文明的空壳，令人不禁惆怅感叹：农耕文明夕阳无限好，只是近黄昏。所以，孤绝如彼岸花的古堡也只能存放在土黄色影像里了。

1 古堡偏南的高台上是奶奶庙遗址。
2 戏台唱戏是娱神的，邢家庄的这个戏台和庙早就被遗弃在沟壑间的洪荒台地上。新戏台建在了村里的文化广场娱人不娱神了。
3 西巷路北的门楼大院，却在述说昔日辉煌。
4、6 蔚县一个典型的农耕文化古堡。
5 原来用水是那口老井，现在堡门外建有一小水房供堡子里人用水。
7 邢家庄西古堡坐西朝东的堡门。门前有古井。
8 关帝庙背后面南的是三官庙。
9 西古堡门前的三座庙，各司其责，历史上是邢家庄人精神的寄托。







TIPS

- **交通：**邢家庄，位于蔚县县城西南部的丘陵地带，距离县城11公里到，收是宋家庄镇辖区内农耕历史较长、成村建堡较早的一个行政大村。明末清初，受飞狐峪商贸流通的影响，邢家庄的农耕大户从事农桑，并经营酿酒业，在蔚县这一带有很高的名气。可以在县城南环岛乘乡村小面包前往，坐满发车，票价5元。从县城包出租25元搞定。服务一流。自驾更方便。



暖泉镇的泉集堡城宅

位于蔚县境内西部边缘的暖泉镇，是河北省唯一一个登上中国历史文化名镇榜单的古镇。不同于现代手段的堆积，这个有文化底蕴的地方，尽管这些年来商业氛围浓厚了，可是如雷贯耳的名声已经远播在外，尤其“暖泉”一词，极易惹人神思遐想，跃跃欲临……

恒温暖泉
书院护之寺庙佑之

蔚县“坡地多，水量少，十年九旱”，暖泉镇却因拥有四季长流且保持恒温的泉水而得名，的确弥足珍贵。并且，数九寒冬，乍见暖泉，立刻就会被它蒸腾的雾气震慑心魄。

从蔚县民政部门退休后回暖泉老家定居的东小堡人王贵荣告诉我，从小在古堡和泉边耍大的他，夏天在泉边洗澡，冬天在堡子里随大人“坐街”，白天在书院读书，晚上听爷爷奶奶在油灯下讲古堡里的故事。因此，就常听老人说暖泉镇的暖泉水有两个来源：一处是镇中心的逢源池水，一处是华严寺前的佛镜水。这两处泉水一年四季的水温都在16摄氏度，腊月天的水面也是热气如蒸，其中逢源池水最为著名，经东、西两龙口相向流出，沿环村明渠浇灌着镇区南的数百亩菜园和稻田，最后流入镇区东南的壶流河水库，数九寒天流出1.5公里不结冰，真不愧是“暖泉水”！

《蔚州志 · 渠道图》称：“暖泉，出城西三十里暖泉堡中，泉之源以石鳌分东、西流，曰东角、西角，村人习称也……其水澄清如鉴，三冬不冻，故云。”王贵荣说，在1948之前，暖泉镇的暖泉水除了用于灌溉和饮用，还用于沤麻，因为暖泉镇出产白麻。不过，在冬天里沤麻，只有暖泉镇做得到，因为膝盖以下必须泡在沤麻池中，这都仰仗暖泉水具有“三冬不冻”的优势，而即便这样，膝盖以上也还要穿上特制的大棉裤头御寒。如今，当年的沤麻池已经延展为供乡民们浣洗的大水池了，暖泉水更加一如既往地令人珍爱。

这里的乡民对于可亲又可贵的暖泉水的保护方式非常有心裁，非常有文化——“当源处为书院”，亦即在暖泉水最重要的发源地逢源池水旁边修建书院。用书院的建筑把泉水的源头围成“半亩方塘一鉴开”的样子，不让闲杂人接近，从而杜绝污染。又因书院的主体建筑是一座位于正房东侧的凉亭，暖泉水从地下穿亭而过，流入亭前一口八角井（石砌八角形流水井），因而形成了蔚县“八大胜景”之一——“水过凉亭八角井”。

关于此书院的历史渊源，可以追溯到元代。王敏书院从元、明、清一直开办到民国年间，培养了许多贤者名流。书院对学生免收学费，秀才们在正房上课，没有功名的童生们在两侧偏房念书。为了鼓励大家都能金榜题名，书院一角专门修建了高高的魁星楼，因为魁星是传说中主管文章兴衰的星宿。对于不努力攻读的学生，书院的惩罚手段也是很严厉的：会将他吊在亭前八角井里反省，直至他有了悔改之心才拉他上来。书院正房挂着一幅保存至今的对联，是由清末一位总督题写的：“汩汩其来悟源之出峡，明明在上毋坐井观天。”意在勉励学生潜心学习使才思如泉水喷涌，也是一语双关地提醒他们：时刻莫忘眼前清澈的池水源自暖泉“汩汩”输送的活水，须倍加珍惜，永保其洁净。

于是，由这个旗帜鲜明地护卫暖泉的王敏书院，衍生出了十分离奇的“佛爷镜”传说。据王贵荣讲，起初整个暖泉镇只有王敏书院里那唯一一个泉眼，一天，有个“南蛮子”来偷水，得手后往回走时经过距离书院泉眼300米的华严寺，被寺内一位老和尚撞见。老和尚年高体弱，一看自己追不上，急忙敲钟报警。“南蛮子”被钟声一吓，将水洒到了地上。却不料，洒到地上的水立刻变成了汩汩喷涌的泉眼。乡民们认为，这是佛祖昭示：要在敬奉自己的寺前掘一口井。于是，他们把泉眼周围挖深、拓宽，再围砌以石块，就造就了现在的“佛爷镜”。王敏书院的池塘是边长约26米的正方形，“佛爷镜”是直径约15米的圆形。

为了强化对“佛爷镜”的护佑力度，乡民们又在“佛爷镜”的南面修建了一座三开间的“倒座观音殿”，并在观音殿两侧添设八字影壁，将“佛爷镜”半包起来，使之可以同时接收佛祖和观音赐予的双重能量，“遇旱祷雨辄应”。

热闹集镇
生活和精神的欢聚

借助得天独厚的暖泉资源，冬天都可以继续沤麻的暖泉镇，当年曾以规模可观的白麻集市在蔚县独树一帜。大到船只缆绳、货运刹绳、牲畜套绳，小到家用粗细、长短绳索和纳鞋底的线绳，

暖泉镇的麻绳匠简直无所不能，还曾把自己的麻绳铺开到北京、天津、上海、广州等大城市。

远在明清时期，蔚县就已经自然形成了各具区域特色的物资集散



地——八大集镇，暖泉就是其中之一。按农历日子，每个月里，或一、四、七，或二、五、八，或三、六、九，八大集镇轮流转，县域之内几乎每天都有可以赶集的地方，为农民鬻粮购物、自由贸易提供便利。

于是，每逢二、五、八暖泉镇的赶集日，除了实力雄厚的白麻作坊吸引着来自四方的商贾，大集上的各种农副产品、手工产品以及杂货铺户更是密密匝匝、热热闹闹。农民们纷纷把自己生产的农产品、畜产品拿到集市卖掉，买回布匹、棉线等纺织品以及生活、生产用具；一些手艺人把自己制作的“针葫芦”“木拨吊”“木响门”等女人手里最爱使唤的小玩意儿，拿到集市上摆摊销售；江南流行的砂锅、砂吊，蔚县盛产的大缸、大瓮，拥塞街巷、琳琅满目；粮贩子、粮牙子，麻贩子、麻牙子，牲口贩子、牲口牙子，摩肩擦背、比比皆是；喊破喉咙的叫卖吆喝声，喊喊喳喳的讨价还价声，轰轰烈烈、此起彼落。

尤其是无处不在的小吃摊点，让







1 暖泉镇古民居可与北京的四合院相媲美，是中国古民居中的佼佼者。
2《蔚州志 · 渠道图》中记载：“出城西三十里暖泉堡中，泉之源以石鲞分东西流”，又说“其水澄清如鉴，三冬不冻，故云。”“暖泉”之名正源于此。
3 堡里的老巷。
4 三清阁建在卢家小堡堡门之上，始建于元代，到了明代由于军事防御的需要，在卢家小堡的外围扩建了北官堡，形成了堡套堡的格局。
5 堡里的民居大门。





赶集的人们在果腹充饥之余获得了莫大的愉悦和满足。锅里冒气的五香豆腐干，沸腾着滚油的油炸糖麻叶，把擀面棒敲得啪啪响的热大饼，酥脆可口香甜适中余味无穷的小米摊煎饼，解饿又解渴的凉粉坨，解热又解乏的苦荞饸饹……将赶集之人个个诱得馋涎欲滴、食性大增，顾不得尘土飞扬、嘈杂聒噪，就着半份肉菜，吞下一二斤黄糕，再喝三两红高粱老烧酒，就觉得过上了神仙的日子。即使逛了一个闲集，什么也没买没卖，肚里装了这些个美味，身上添了好几分力量，第二天靠着墙根晒暖时，也就有了猛料儿可以夸耀，有了精气神可以播报各种市场见闻了。

暖泉镇的集，逐渐丧失以往的经贸地位，缘于1974年壶流河水库建成，截断了该镇通往县城的道路，而在其北面另修了一条山西广灵直达河北蔚县的新路，使它失去了原先作为“必经之路”所具有的联络东西、沟通南北的地缘优势。

之前，从广灵方向过来的所有车马行人，都必须从暖泉镇的“西券门”依次进入并穿越集市，而该镇由西市、上街、下街、河滩（实为设摊之用的广场）共同组成的集市，属于典型的“马路经济”，十分依赖于西边来的商贾、旅客。而这些才刚与壶流河一道走出崇山峻岭的商旅，也迫切需要洗去一路风尘、安放疲惫之躯。所以，如今依然有迹可循的暖泉街市上的四处“车马大店”、两处“留人小店”、一家“掌炉店”（给骡、马等牲畜钉铁掌的店铺），足以印证暖泉之集昔日熙来攘往的盛况。

商贾的往来频繁不仅使暖泉之集从初始阶段的自产自销、以物易物发展为经济流通中心，更使它成为一种“有意味”的媒介——能够消解人们精神贫困和心理无助的核心载体。

暖泉镇的集市上共有大大小小12座寺庙，除了佛教华严寺、道教真武庙，其余皆是民间崇拜的神灵殿堂：龙王庙、奶奶庙、瘟神庙、财神庙、观音庙、西市关帝庙、下街关帝庙、下街五帝庙以及西券门上的河神庙、火神庙。乡民们凭籍对这些神灵的虔诚信仰，在面临生老病死或天灾人祸等人力无法抗拒的悲惨际遇时，获取心灵的安抚。

于是，每逢神灵圣诞（农历四月初八奶奶庙的庙会、六月十三龙王爷生日、六月二十四关老爷寿辰），便是乡民们的狂欢节日，便要隆重地举办迎神赛社活动（当地人叫“耍社火”），同时，在河滩上三处著名的乐楼（戏台）——大乐楼、草市乐楼、双棒乐楼连唱5天大戏。“有时候，对着老爷庙唱5天，掉过头来对着火神庙再唱3天。”“迎一回神，演一回戏，可以让俺们换回不知多少新鲜的精力！”一位偶然邂逅的农民董满仓如是说。

我们在行行摄摄的过程中也深有感触：在目前快速城市化进程中，乡村承受着来自城市的强势“吸引力”和“推压力”，劳动力外流，“空心化”“老龄化”问题日趋严重，乡村活力和特色不断流失，乡村内在支撑力逐渐消解，“乡愁”无所寄托，在这种情形下，借由“祈神于庙”“娱人于市”的社会文化活动，传递天地人神和谐共存的理想境界，无疑对于充实乡民的精神家园多有裨益。

犄角势 虎抱头 堡中堡

历史上，暖泉古镇最辉煌的时期是明清，号称“三堡、六巷、十八庄”，其中三堡（北官堡、西古堡、中小堡）互为犄角。北官堡位于暖泉镇东北部，与中小堡相距500米左右；西古堡与中小堡均位于暖泉镇西南部，以一壕之隔并排坐落在壶流河北岸的河滩地。







壶流河盆地南、北面均为恒山余脉，两道山系在壶流河盆地的西侧趋于合拢，只留下一道狭窄的山口。暖泉镇恰好就伫立在这个山口上，把持着南来北往、东奔西走的交通要道、军事关隘。因而，暖泉镇三足鼎立的三个古堡也同样拥有了人居和防御的双重地位。

蔚县著名学者型摄影家胡晓辰老师告诉我们，暖泉三堡中建造年代最久远、规模也最庞大的要数北官堡，其形制结构为“堡中套堡”，古粮仓、古暗道分布其间，而从它的堡名可以认出它的官府身份。“我们现在所在位置是北官堡的外层堡墙，距离内层堡墙100多米。内层堡墙之内，今名小堡，建于元代。到了明代，人口不断增多，小堡住不下了，一些村民搬到了堡外。为了保护这些搬到堡外的村民，官府就在他们所居外围增建了一圈堡墙，形成了大堡套小堡的格局。这种格局在无形中构筑了双层防线，于是明朝开始在这里驻军屯兵。”

从高处望去，北官堡的街道呈“主”字结构，其单檐歇山式屋顶的堡门楼就像“主”字头上的“丶”。进入堡门从南到北是一条笔直的主街，它与两侧排列成鱼骨状的民居老宅构成了“王”字形状。那些砖木结构的民宅，历经几百年岁月侵袭，有的已经破败不堪，只剩余精细考究的木雕门楼依旧霸气侧漏。

真要论起来，古蔚州“八百庄堡”中最具代表性、保存最完好者当属暖泉镇内的西古堡（俗称“寨堡”，乃是典型的北方村寨围堡）。它将古民宅、古寺院、古戏楼、古城堡四大文化奇观完美集合于一体，既是老百姓聚居区，也是北官堡的战备和生活物资供应地，其瓮城形制别具一格。2006年，它被列为第六批全国重点文物保护单位之一。

胡晓辰老师告诉我们，西古堡构筑于明代中后期的嘉靖朝，高墙森严，设计精妙，建成后的200多年间，一直由明军扎营守卫。由于当时的技术和工具比较落后，军堡夯土垒墙的工程量相当浩大，堡墙施工采用黄土板筑的方法进行：先竖立两排墙板，形成填土的空槽（空槽的横断面为梯型）；再用绳索和木棒将墙



1 有的地方已经不再使用，但是经常有老人在晒太阳聊天。
2 秋收季节农民一般要早出晚归，很是辛苦。
3 任焕老人每天推着他的坨粉车车，行走在大街小巷。
4 蔚县传统的烤干馍香脆可口，便于携带不易变质，是历史上飞狐古道上驮帮喜爱的食品。
5 西古堡里的送水人。
6 南门地藏寺。
7 董家大院的苍竹轩。





板连接、固定，然后向槽中填土、夯实；一层土基夯实后，将墙板上移，再行填土、夯实……如此反复，直到达成需要的高度。“在夯筑高大的城墙时，所用的土壤一般就地取自城墙外侧，随着城墙的增高，墙外也挖出了一道壕沟，注入河水便可成为护城河。西古堡的护城河宽达30米，除南瓮城一段和西北一段未连通外，其余首尾惯连，使城堡犹如孤岛一般突兀在壶流河畔。”

西古堡瓮城修筑于清顺治年间，是在明嘉靖朝军堡的基础上续建的。在原先作为军堡唯一入口和山崖瞭望口之处扩建了南、北两个城门之后，又在两个城门之外分别拓展了南、北两座边长约50米的正方形瓮城，使整个西古堡的外形变成了“中”字状，被百姓誉为“虎抱头”。

而所谓瓮城，又名月城，或圆或方，视地形为之，高厚与城等，是我国古代常见的一种用来屏蔽城门的小城，其功能就是增强城池的防御层次。守军出城时，先关闭瓮城门再开城门；待欲出之军齐集瓮城之内，再关闭城门打开瓮城门。收兵和退兵时，也是两道城门不予同时开启，谨防敌人乘隙冲击城门。并且，城门与瓮城门的朝向一般呈90度夹角，这样一来，即使敌军攻破了瓮城门，也须绕弯之后才能重新发力攻击主城门。而乘此阻隔进攻路线获取的宝贵战机，瓮城顶端的守军可以居高临下迅速围歼敌军，亦即“瓮中捉鳖”。

显然，西古堡在以军堡的身份诞生之初，乃至后来增建南、北瓮城之时，其军事防御效能都是被格外予以强调的优势，占据了绝对压倒性地位。然而，随着时代变迁、战事消歇，社会安定带来的农业持续发展，使宗教娱乐生活逐渐变成了堡民关注的重点内容；地处交通枢纽赢得的商业机遇，又使掌握了较多物质财富的堡民得以建造质量较高、规模较大的住宅。于是，西古堡开启了从军事防御向民生建设成功转型的历史时期。

清代以后，由于从未发生过惨烈的攻防战，西古堡不再屯兵，它与狭小的中小堡比肩而立，除了为乡民们提供居住之所，还兼负着就近护卫暖泉集市的重任，成为民众们躲避土匪袭击或水患灾害等险情的避难屏障。与此同时，由于蔚县地区“，200余年风鹤无警，驿马不惊”，西古堡的南、北瓮城渐渐变成了庙宇集结地，仅南瓮城内就有6座庙宇——地藏殿、鬼王殿、十殿阎君殿、三义殿、马王庙、观音殿，以及僧寮、杂物间等若干庙宇附属建筑，外加戏台1座、钟楼2座、鼓楼2座。那时的西古堡寺庙已经不仅限于供人顶礼膜拜，而延展为乡民们休闲聚会的场所。

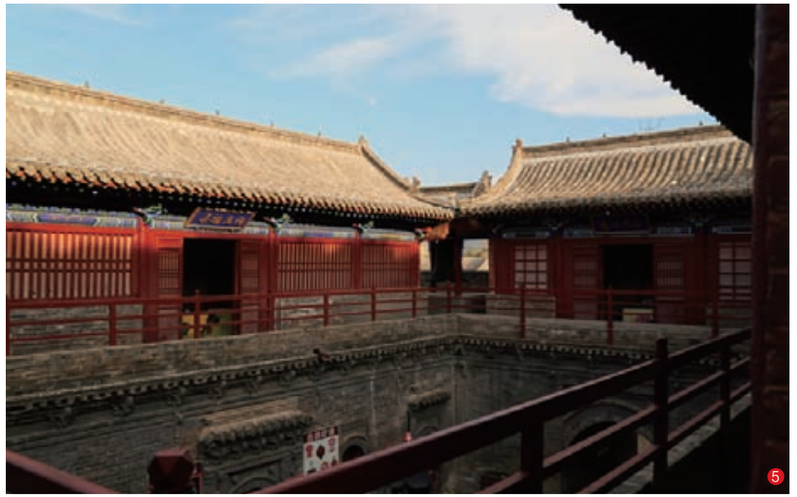
再观西古堡内“国”字形一街六巷风貌，只见一条南北走向青石铺路的主街道贯穿为城堡中轴线，而主街东西两旁各有主巷道三条，其间密布着青砖灰瓦、飞檐翘角、庑殿屋顶、脊饰吻兽的经典民居套院，其中董家所盖东楼房院和西楼房院，各由四进院楼组成，因两所大宅子最后一进的正房都是两层楼，故称楼房院。这东、西两座楼房院之间，有院门和巷道相通，两所宅子合起来是一个八连环楼房院。而楼房院的一、二进院落之间，用于连通和划分内宅、外宅的院门，类似于北京四合院中的垂花门，檐柱前的抱鼓石雕刻着双狮滚绣球……堡内另一大户张家，则拥有九连环套院，即9个院落互相连接而组合成一个大家庭。有趣的是，现在的西古堡村委会就设置在其中一个院落里，而当年张家的会客厅，变成了几户村民共有的家。

暖泉镇现有砖木结构、明清风格、建筑质量上乘、观赏研究价值较高的古民居共计213所（西古堡占据180所），古式房屋2469间（西古堡拥有246间，并有较大连环套院5座、规整四合院49座）。镇中三堡宅院雄阔高大、鳞次栉比，青条基石、青砖墙体、板瓦筒瓦双层覆顶；木制格窗、古院门楼精雕细琢、油饰彩绘，迎山、春棚、单坡、起脊巧妙结合，豪华气派；院落相互串联却尊卑分明，房屋出廊抱厦而曲径通幽；所有居室对巷一律不开窗户，窗户只向本院开设，防盗意识足够强大。

忽然有点时空错乱的感觉，仿佛穿越苍穹回到了当年冰火两重天的世界：古堡之外骏马嘶昂、战旗猎猎、刀光剑影、杀气腾腾，打得天昏地暗星辰摇坠；古堡之内百姓安然、车辙深深、生活有序、香烟袅袅，任凭真戏假做将相过招……

一块底色，两束光影，不施明暗，自然立现。











1 董汝翠曾是个乞丐，15 岁时流落到暖泉镇，被他未来的岳父收留，这位善良的老人教导董汝翠持家、经商，并在董汝翠 18 岁时将自己的独生女儿嫁给了他。
2 城门下的条石路面宛如包浆的“史书”。
3 这样的老院在蔚县古堡里常见。
4 门楼上的木雕。
5 暖泉镇西古堡地藏寺。
6 暖泉镇西古堡北城门。

TIPS

- **交通：**暖泉古镇位于河北省蔚县最西端，东距蔚县城 12 公里，西与山西广灵县接壤，全镇辖 16 个行政村，占地 57.3 平方公里，是一个由游牧文化与农耕文化所交融衍生的北方古镇。2005 年 11 月，被建设部、国家文物局评选公布为第二批“中国历史文化名镇”。到当地人叫“大楼”的一个地方，然后在那坐到暖泉的班车，一种黄色的中巴 20 分钟一趟，2 块钱就可以了。在县城南环岛也有乡村小“面的”5 元搞定。（古堡门票 120 元）。



苏家疃堡及其古庙戏楼

在我国，名字叫苏家疃的自然村共有3处，分别在山东省烟台市牟平区、河北省石家庄市赵县、河北省保定市顺平县。但是，作为古堡存在的苏家疃，只有1个，在河北省蔚县，早在商代就有人烟。

可惜，其唐时盛景消逝殆尽之后，它就不再是一个名实相符的苏家疃了。苏姓人家后来在苏家疃里几乎成了极个别住户。到了明初，经历元末战争导致蔚州一带人口锐减的重创之后，苏家疃已经无人居住。结果，还是明朝政府从山西洪洞强行迁来王、李、张、赵、杨、马6姓“打前站”，随后才有了外加段、田、柴、苏、易、付、曹、牛、殷、雷、陈、仲、孙、谭、范、贾、严、苑、邵等20多个姓氏和谐杂居的繁荣局面。

疃，读音tuǎn，初始释义为禽兽践踏过的地方，后转义为村庄。其部首“田”，指阡陌纵横、沟浍四通的一块块农田；“童”，本义“秃”。盖村中因人的活动频繁，使地面草木绝矣，故而以“疃”称呼村庄。还以“町疃”的词组形式出现，指田舍旁的空地。《诗》曰：“町疃鹿場。”可见“疃”字古老，运用广泛，至今在冀鲁豫平原，仍有许多村庄用此称谓。所以，原本苏姓聚居的苏家疃从唐代开始由盛转衰之后，其周围环境逐渐恶化为“疃”的本义“禽兽践踏的地方”，也不足为奇。所幸其凋敝荒芜的惨状在明朝中期得到彻底改观。

唐时的苏家疃堡，平面呈长方形，东西宽160米，南北长220米，开东、西二门，为“穿心堡”形制，今虽已废弃，被当地人称为“破堡”，轮廓却依然清晰可见，最高处有3米多。而目前有人居住的古堡是明嘉靖二十四年（1545年）重筑之堡，位于废弃古堡东侧200米处，呈方形，边长160米，墙高12米，下宽12米，上宽2米，开北门，北门外套一座瓮城，瓮城开东门。

重筑之堡发展壮大了苏家疃，使之被划分为4个独立成村的庄堡：苏官堡、苏贾堡、苏邵堡、苏田堡。顾名思义，苏官堡显然是官府重点投资和依靠的大村堡，所以其堡墙也筑得相对宽厚高大。亦因其官方背景，从此，苏家疃就变成了蔚县苏官堡的古称。民国时，苏家疃堡正式更名为苏官堡，此名一直沿用至今。

遗憾的是，当年被官家最看重、所以堡墙修得最厚重的苏官堡，现已残破不堪地深陷村里新旧房屋的包围圈中，堡门早已不复存在。反而其它三堡的堡墙，在经历了人为的破坏之后，其高度大减，厚度却仍可比拟当年，而且堡门均保存完好，其中苏田堡的堡门上刻写的“安宁堡太平门”匾额尚能辨识，在这些堡子里，共有明清残留院落110多座。

按照当地乡民的习惯，小堡也叫小寨，而正是这样的小堡子、小寨子，令世世代代、祖祖辈辈生活在这里的乡民们魂牵梦绕，不忍离去，他们舍不得自家的老宅、老院，也舍不得“坐街”“串门子”的趣味娱乐。







所谓“坐街”，就是一帮子人，甭管老爷儿们、老娘儿们，成群扎堆，冬天窝在避风处，夏天挪到阴凉地，伴着日出而来，随着日落而归，比上班族还自觉自愿、准时准点，无需打卡、月月全勤，获得的“工资报酬”就是交流信息、增长见识。“串门子”则是堡子里的女人打发寂寞光阴的最佳选择。除了田间除草、掰玉米棒子、洗衣做饭带孩子，堡里的女人今天你家、明天她家转着圈儿地串门唠嗑，叽叽喳喳，嘻嘻哈哈，有时言语不顺急红了脸不欢而散，有时翻闲话倒是非闹到当面对质，但过不了几日又都凑到一块儿眉飞色舞去了。

在远离城市喧嚣的地方，历代堡民们精心筑就了许多斗拱重檐、雕梁画栋，其中除了供自家居住的宅院，更多的是因虔诚的宗教信仰而创造的建筑奇迹。苏家疃一带现存古庙有三官庙、奶奶庙、马王庙、五道庙、龙王庙，历史上还建有文庙、老爷庙、财神庙、真武庙、河神庙。

三官庙位于奶奶庙东侧，奶奶庙位于瓮城外东侧，两庙各自呈一进院落，今两庙仅存主殿；奶奶庙前为戏台，庙与戏台两者间有2米宽通道，为古堡出入必经之路；戏台每逢农历三月二十办庙会，于1963年拆毁，现存戏台为重建，并非原址，而是推倒一段城墙所建。马王庙、五道庙位于古堡东北80米处，从外面看是一座庙，实际上里面有两座庙。龙王庙位于古堡东北200米处高台之上，为一进院落，院内有一座四角亭，庙前有一条古道，古道南侧有一座戏楼，今院落、戏楼皆毁，仅存主殿。

文庙位于古堡北200米处，为一进院落，设私塾（亦称义学）于此，庙外有一棵1600多岁的古松，毗邻华严寺，今已毁损。老爷庙位于瓮城内西侧高台之上，也叫三义庙、关帝庙；财神庙位于瓮城内北侧；真武庙位于北门之上，此三庙皆于文革期间被拆毁。河神庙位于古堡北500米处，壶流河南岸，为一进院落，今已毁。可是，就因为这座河神庙建成立碑时落款只有“苏家疃”而没有“南苏家疃”，导致两堡居民不和。当年为了河神庙碑的落款而纷争至友邻不睦、乡民失和的苏官堡、苏邵堡，如今也已成为“美丽乡村”，未来还将在两地建成新的“苏家疃社区”。





TIPS

● **交通：**苏官堡，距离县城 18 公里，位于蔚县暖泉镇正南 10 里，归下宫村乡管辖。此堡建在沙河西岸的土坎上。可以在县城南环岛乘乡村小面包前往，坐满发车，票价 5 元。从县城包出租 40 元搞定。服务一流。自驾更方便。可走暖泉镇也可选择从下宫乡走。

1 贾姓人最初居住在南苏家疃堡，后新建东堡而迁出。
2 堡北墙的高处是真武庙，下面是关帝庙。
3 苏贾堡三官庙里的残留壁画造型独特线条流畅、风格独特。
4 是庙也是家，下课后的玩耍。
5 2015 年去的时候庙西墙坍塌。
6 阎王殿庙宇院解放后就是南三堡的中小学校，培养了不少人才，现在只剩下了 3 个小班。


1


2


3

双龙戏珠 白家庄连环堡

双龙戏珠呼形唤象的风水寓意谁都知晓：唯有佛光普照人间、万物勃勃更生之际，才能呈现如此祥瑞。古云“龙珠在颌”，认为龙珠是龙之元神所在，是龙修行所得精华之集合体，是龙嘴里吐出的珍贵宝珠。因而在人们的艺术表达中，双龙戏珠象征风调雨顺、国泰民安、健康长寿、繁荣昌盛，从汉代起，就被用作建筑彩画和豪华器皿的装饰图案。如果某个地形有幸获拥这种名称，即两条“龙”在一处同时结地，结穴处突起圜丘，那个地方就是富贵双全的吉地、福地。

白家庄连环堡似乎就印证了这一风水奇观。

800多年前，县城西北始有一村，名为白家庄。辽金时期，白家庄人在村北建起了第一座堡子，取名白家庄后堡，简称白后堡。这个白后堡，东面、北面、西面均被沙河环抱，南面有一座池沿寺。从风水角度讲，水润龙脉，两边的沙河在池沿寺交汇，即形成“二龙戏珠”之势。而池沿寺就是那结穴处突起的圜丘、两个龙头聚拢之地，亦即二龙所戏之“珠”，再加上800亩森林绿沟围绕陪衬，白后堡实在堪称风光旖旎的风水宝地。所以以它为母本，因人丁兴旺而繁衍扩张出今天的六连环古堡，也是势在必然。

金大定年间（1161年—1189年），白家庄人在村东三四百米处建了第二座堡子，命名白河东堡，简称白东堡；元至元年间（1264年—1294年），白家庄人在村南的场地上崛起第三座堡子，命名白南场堡；明成化年间（1465年—1487年），又在白南场堡的南面接连修了两座堡子：白家庄正南堡、白家庄宁堡，分别简称为白南堡、白宁堡；明正德年间（1505年—1521 年），白家庄人在本村建堡，起名白家庄北中堡，简称白中堡。至此，6个连接成串、密切相关的堡子全部建成。各堡之间的距离少则数十米、多则数百米。皆为独门堡。除了白南场堡开北门、白宁堡开东门，其余各堡都开南门。白中堡与白南场堡位居群堡中央，堡门南北相对。

白中堡的堡门保存得非常好，石制门匾上刻写着：“大明国，白家庄北中堡，正德十六年造，乾隆四十七年孟夏月重造。”堡门内匾书“永宁门”，门匾两侧镶嵌祈福砖雕，图案为“四灵”之一的梅花鹿。白中堡的戏楼中还存有一块石碑，碑记曰：“论城备其置堞，是堡门之制，固村坊防盗之要务也……而有却敌哉。”可见，以白中堡为中心的白家庄连环堡，修造宗旨和建设格局主要都是基于防卫需要：一堡出事，五堡接应。

白南场堡的堡门与众不同——坐南朝北“倒开门”，因为沙河仅从它的北边过，为了求一个“左青龙右白虎”的好位置，就采取了“以门定方向”的对策，其堡子里的民居则依照常规坐北朝南，采光、向阳。白后堡的石刻门匾醒目书写“永镇门”3个大字，旁边还注明：“白家西庄西关堡重修立，天启三年四月吉日立”。堡门材质为松木，到了今天，也还是很结实、很好用。晚上门闩一拴，夜归之人若叫门，门卫透过门眼瞧一瞧，看是村里人还是外乡人，如果不认识，就不给开门。

白后堡除了凭借之前所述“二龙戏珠”的好风水刺激了连环堡的落成，其本身构造也暗合阴阳五行思想。门楼上建有隔扇庙，南面是观音庙，北面是梓潼庙。从南门进入堡内，沿主街北行并不能纵穿古堡，会被一座砖雕照壁拦在堡中心，只能拐道。而以照壁为轴线，南街是个“王”字形，北街是“土”字形。堡内宅院大多为明清时期青砖灰瓦建筑，古朴雅致。木刻、砖雕，房屋、门窗，包括古井，虽经几百年风侵雨蚀，仍都保存完好。

若仔细观察，你会发现，西边的民居都比东边的民居矮一截。原来，这是为了不让白虎压过龙王。

传说300多年前的一天，天降大雨，村北沙河暴涨，将堡墙东北角冲垮了（至今取而代之的仍是地上约半亩大的淤沙）。当时眼看河水就要淹村，村民们赶紧请来和尚、道士帮忙，结果被告知：因为村里的地势西高东低，西边的白虎压住东边的青龙了，龙王动了怒，于是戏水。果真，做完祭祀祷告仪式后，河水渐渐退去。自此，村民们每年正月十四、十五、十六元宵节期间，都要举行祭祀活动，并逐步演化形成了“逗火龙”这一独特的传统文化习俗。


4

村长苏正芳说，白后堡的“龙”完全是由村里的老艺人苏明发带领大家纯手工制作。一条整龙全长12米左右，用竹条、柳木捆扎出龙的头、身、尾，有了轮廓后，外面用传统的粗布和白麻纸裱糊，其粘合用的胶水则是用动物的皮子、下脚料、骨头熬制而成。龙须用白麻绳、龙爪用硬纸片制作，然后，艺人们用颜料、银粉等对龙的外部进行彩绘，最后，将自制的蜡烛固定到龙身内部多个位置。特别令人称奇的就是，无论整条龙怎么翻转，里边的蜡烛灯头始终向上不灭——这正是区别于传统舞龙的关键要点：白后堡人舞的是通体发光的“火龙”，龙壮全村旺。

正月十六晚上，白后堡的艺人们还要举着火龙到村南的池沿寺做“火龙饮水”表演。在“二龙戏珠”风水格局中处于“宝珠”位置的池沿寺，东、西两个连体院中间由一座建筑古雅的玉皇桥连接，寺内有玉皇阁、龙王庙、三官庙、观音殿等。玉皇阁下有一南北走向的穿心门洞，供人车通行，每当“火龙”经过时，便如游龙出洞、翻江倒海，“寺前流水声声笑，寺后青山步步高”。

而从“逗火龙”活动中得到启发后，白后堡的村民们将蜡烛灯的应用发挥到了极致。每年的正月十四至十六，村里的老人会用720个麻油灯盏摆放出弥勒佛、天官和真武大帝三位仙人的影像并配上吉祥字句，等到夜幕降临时便开始点灯。只见灯光点点自上而下逐渐散开，不多一会儿就呈现出一幅喜庆而充满神秘色彩的仙人赐福图画，人们顿时欢呼愉悦并恭敬有序地绕行其间，是为“拜灯仙”。


5


6


7

以此类推，耍活马、跑旱船、推车、鬼子楼等民俗表演，艺人们也都会在道具内或者表演者的帽子等物品中放置蜡烛灯，一旦表演起来，光亮耀眼，非常撩人，民俗味儿、文化味儿十足。

此外，我们还走访了苍凉厚重的单堠古堡、原味民俗浓郁曹疃古堡以及各具特色的水涧子三堡，因为版面的原因，勾勒几笔。单堠堡子建的高大奇特独特，有全河北省唯一的石旗杆。石旗杆立于清光绪二十九年（1903年），通高10余米，由插杆石、杆体与石斗组成，集“表”与“杆”为一体。东表雕琴、棋，西表雕书、画，顶边刻覆莲式柱础。表体下方南向各浮雕一兽头，口衔阴刻隶书楹联，分别为：“三分气压吴江冷，一烛光摇汉月明”，楹联词意尽显关帝民族英雄本色，忠义侠魂。曹疃，是一个独特的文化古堡。在曹疃村的老街上行走，两座古老的戏楼、两座真武庙先后映入眼帘，和古堡里的庙宇、戏楼，民居虽有些破旧，但气势仍在，精美的石雕、石鼓、木刻，墙壁上绘制的壁画依然清晰。走遍蔚县古堡，现在仍保存有两座真武庙两座戏楼的古堡实属罕见。

1 单堠古民堡的石旗杆。古堡拥有完整的砖砌堡门、堡墙、街巷、戏楼、庙宇。
2 2017 年再去，庙宇进行了修缮。
3 每年的正月十五晚上，艺人们会举着“火龙”到本村的堡门楼上进行表演，由下向上看去，犹如一条真龙在空中飞舞，特别壮观。
4 古堡一般不开北门，以防备来自北方的入侵者，且要在北堡墙之上建真武庙。图为曹疃真武庙。
5 白宁堡的真武庙。
6 白家庄人在村南的场地上崛起第三座堡子，正德十五年（1520 年）命名白南场堡。
7 堡门外是当年的商业街，古道上的物质集散地。

TIPS

- **交通：**白后堡位于蔚县城西约 8 公里。白后堡是白家庄连环堡之一，白家庄连环堡由白后堡、白河东堡、白南 场堡、白南堡、白宁堡、白中堡六座堡子组成。白家庄群堡皆为独门堡。可以在县城南环岛乘乡村小面包前往，坐满发车，票价 5 元。从县城包出租 20 元搞定。服务一流。自驾更方便。公园很大，注意安全。


1

莽原上的原味民俗

远离喧嚣与浮躁，远离繁忙的生活，这正是现代人所渴望的天堂。徜徉在蔚县大大小小的古堡里，触摸、感受着各种物质的、精神的、文化的家园，我们更加可以心平气和地进行思考，然后进一步确认：最土的地方有最美的古堡，最民俗的仪式和物件有最持久的吸引力……


2


3


4

民俗社火拜灯山

拜灯山是从明朝嘉靖年间开始在蔚县盛行的一种祈求风调雨顺的仪式，迄今已有近500年历史，是引人瞩目的国家级非物质文化遗产项目。

冯骥才曾这样总结拜灯山：蔚县拜灯山是河北省汉族民俗社火活动的一个种类，它经历了明朝嘉靖年间的孕育雏型期、明末清初的成型期、清末民初与汉族民间社火和戏曲相结合的丰富完善期、新中国成立至今的兴衰更迭之曲折发展期。作为一种古老的汉族民俗文化活动，拜灯山存留了中亚草原拜火教的痕迹。所谓拜灯山，其实就是敬祀火神、祈求平安。每年一度的拜灯山活动，从正月初八“拜人子”开始筹备。由庄堡里几个大姓轮流坐庄“拜人子”——用红纸做成请柬，上书“拜”字，沿街走巷挨门挨户送到每家主人手里，以此为元宵灯节的社火队伍和戏班演员募捐。

拜灯山的基本内容有：点灯山、拜灯山、耍社火、唱大戏四部分。

首先是点灯山。准备好祭祀供品和点灯山用的灯捻儿、灯盏、麻油等，再由三到五名有文化的村民组成点灯山的人，在灯山楼内的层层木架上由上向下将数百个灯盏摆出花边儿和文字图案，把浸过麻油的灯捻儿插入灯盏，并一一注满油。待夜幕降临后，传承人用蜡烛将摆成图案的灯盏一一点燃，呈现出“五谷丰登”“天下太平”“国泰民安”“风调雨顺”等灯火字画。


5

然后开始拜灯山。村民们事先挑选出一名父母双全的男童（当地所谓的“全科儿人”）扮成县令模样的“灯官”，坐在由四名青壮年村民乔装的“衙役”抬着的独杆轿上，由村戏班的演员粉墨浓妆伴其左右，两名反穿皮袄——服饰具有草原特色的丑角扮作“老王八”“老妈子”（传说中北方之神、灵蛇化身的玄武及其妻子，此时代表一种原始的生殖崇拜）在前面引领，从堡门外进入堡内，率村民及观光客一路敲锣打鼓来到灯山楼前祭拜。沿途，围观的人群熙熙攘攘、热闹非凡，原本三四百米的路程要走半个多小时。当“灯官”携一行人来到灯山楼的供桌前，吆喝一声“拜灯喽”，主祭人便开始点宫灯、燃香烛、烧纸钱，然后率众作揖叩首，祈求上苍护佑新的一年丰衣足食、富贵吉祥等。而在此期间，全场人员个个凝神屏气、庄严肃穆，虔诚地感受着火神的存在。等拜祭仪式结束后，“灯官”一行在锣鼓欢声中原路返回，村民和观光客们还可以自由祭拜。有小孩的父母会将孩子高高举起攀援灯杆，以取长高、高升之吉；一些已婚未孕的小媳妇会在灯山楼前上香烧纸、磕头祭拜之后，偷偷进入灯山楼取下六只灯盏请回家中，求得添儿增女、承继香火。

紧接着，鞭炮齐鸣，鼓乐震天，社火、唱戏隆重开场，各路人马、各家戏班各显身手、各展风采，一出出委婉动人的历史故事和神话传说竞相演绎……

在长期的发展历程中，蔚县拜灯山民俗社火活动形成了鲜明的个性特征。一是伴随汉族民间祭祀活动而产生，融入草原文化和汉族民间文化而发展，形成了对多民族民俗的依存性；二是在长期的汉族民俗活动中，完善了自身特有的表现形式，形成了固定的程序性；三是吸收各民族民间社火和民间戏曲艺术营养，形成了民俗文化的多元性；四是蔚县历史上虽有多处灯山社火活动，但早已失传，唯有上苏庄的拜灯山民俗社火保留至今，且独特而完整，因而具有稀有性；五是由于拜灯山源于汉族民间祭祀，注入了百姓敬神尚贤、祈求平安的精神寄托，从而形成了具有广泛群众基础的虔诚性；六是其表现形式简约质朴、乡土气息浓郁，形成了厚重的、乡村特有的朴实性。

据了解，历史上蔚县共有3个村庄有过拜灯山风俗，但延续下来的唯有宋家庄镇上苏庄村。

1967年出生于上苏庄的郭建明，从事拜灯山表演已经17年了，他的曾祖父郭稳曾是清末明初有名的拜灯山艺人，能把200多只灯盏在灯山楼内的木架上摆出各种图案。这种绝技，郭建明为了学到手，曾经摔得鼻青脸肿，却毫不退缩、更加虚心勤快，终于赢得了师傅，也就是他堂叔郭淼的认可：“行，这活儿以后就是你打头了！”据郭建明讲，明嘉靖二十二年（1543年）建堡时，为了兴旺发达，取“火生土”之意，在堡墙南端建了灯山楼，供奉火神；又怕火神过旺，生出事端，便在堡墙北端建起一座三义庙，供奉刘备、关羽、张飞，因为传说刘备是压火水星。从那时起，每年农历正月十四、十五、十六，拜灯山敬火神、摆香案供“三义”，成了上苏庄百姓最虔诚的民俗活动，代代相传、绵延至今。

民间艺术盛宴打树花

我们在蔚县暖泉镇北官堡行摄时，发现其古老的南堡门表层覆盖着斑斑驳驳的铁锈，一问，说是打树花烙下的痕迹。据有关人员介绍，如今蔚县旅游的一大卖点就是打树花，为此专门在暖泉镇修建了一处“树花广场”，还复制了一座堡门，于每周六

1 白后堡舞龙队正月十五在白家六堡巡演拜年。
2 中国民间文化传承人周兆明在传授民间剪纸记忆。
3 正月十五元宵节是蔚县盛大的民俗节日，图为“跑驴”表演。
4 元宵节上的逗“王八”表演。
5 年三十辞旧迎新，灯节敬神的内容各异。
6 看社火队的“老王八”是不是草原牧人的装束，身上挂满驼铃。
7 蔚县唯有上苏庄的拜灯山民俗社火保留至今，由于拜灯山源于汉族民间祭祀，注入了百姓敬神尚贤、祈求平安的精神寄托。


6


7



晚上进行表演，夏季旅游高峰期还要增加场次。

以前只在每年正月里打几天树花，地点选在暖泉镇北官堡的城墙上。现在经过商业包装后，这项已经存在了500多年的文化遗产正经历着前所未有的蓬勃发展。然而，能够完美呈现打树花之艺术魅力的“大匠”依然屈指可数。

55岁的王德就是一个非常难得的树花传人。他家学渊博，祖父、父亲都是暖泉镇打树花的“掌勺”艺人，儿子受他影响，15岁起就上阵打树花，他还带了多名徒弟。他说，打树花是个技巧活，胳膊必须有力气，还要胆大心细，不能浮躁，否则容易被灼伤。在他的引领下，我们见识了如何在炉内烧制铁水的场景：炉工不断地把地上的金属片投入炉内，待火越烧越旺之后，就见那造型奇特的炉子，仿佛一个怒火中烧的怪兽，脑袋、肚子、嘴巴都不断喷火。

王德告诉我们，最初打树花用的是纯粹的铁水，打出的花是单一的红色；现在投进炉内燃烧的除了铁片，还有少量铜片和铝片，所以，树花还会开出铜水的绿色、铝水的白色，整体看起来就是缤纷绽放的五彩花。

当炉内的铁、铜、铝混合水（因铁的比例比较大，一般称作铁水）沸腾着开始外溢时，炉工们进行了1个简短的“祭炉”仪式：将一张小八仙桌放到炉前，桌上摆设3个馒头、3碗菜，外加1只盛满粗砂的小陶碗，上插3炷香。大家点香、烧黄纸，按年岁长幼依次排列趴下叩头。然后，将熔炼得炽烈无比的铁水用特制的耐火煲抬出来。按照分工，“掌炉”者负责冶炼、抬送铁水，其“祭火炉”仪式，主要是为了祈祷打树花的汉子们能够顺利进行表演。

与铁水一同被抬出的，还有盛满冷水、浸泡着十几把长柄柳木勺的木桶。民间素有“柳木性阴耐火”之说，所以打树花专用的木勺是柳木材质，碗口大小，深浅适中。由于那铁水温度高达1600摄氏度，这柳木勺虽已在冷水里浸泡了一天一夜，打树花的时候也只能用上七八下就得赶紧再浸回冷水里，不然会烧着。因此，往往需要多预备一些以便替换。好在铁水滑溜溜的像油，湿冷的柳木勺子在里面舀起来挺省劲儿。

等一切准备工作就绪后，就轮到“掌勺”者——打树花的匠人王德带领两个壮汉上场了。只见他们全副武装：头戴无檐毡帽、反穿羊皮袄袄、腰扎粗绳绳、脚遮布帘帘。说实话，面对滚烫到一千多度的铁水，这身行头也就图个心理防护而已，实际操作中，全凭过人的勇气和高超的技艺。

“打树花喽！”随着一声高亢的吆喝，王德等人拿起柳木勺，舀起明亮的铁水，甩腰抡臂，将炽热的铁水奋力泼洒在堡墙上！高温的铁水猛不丁遇到坚硬冰冷的堡墙，刹那间迸溅出朵朵金花，如瀑布倾泻而下，又如大珠小珠落玉盘，声声脆响；因泼洒而四射的铁花宛若一棵棵大树冠，故而得名“打树花”。

关于打树花的壮丽场景，冯骥才先生有一段精彩描述：“一瞬间，好似天崩地裂，一颗颗珍珠般大小的红色水珠‘哗’的一下炸成了一簇簇小伞状的金黄色火花，有的像天女散花，有的像众星捧月，有的像满天星斗……犹如精灵般跃动，一会儿飞舞在眼前，一会儿又落在脚下，如花似树，火树银花。一簇‘烟花’还未散尽，表演艺人又接连泼出几勺铁水，火花越来越大，越来越密，如同细密的光雨铺天盖地，将夜幕照耀得一片通明。那些散落的铁水顺着城墙四散开来，观众们不约而同地发出一片惊呼，尽情享受这场古老伟大的民间艺术盛宴。”

打树花，是暖泉人的绝技，是勇敢者的游戏，更是广大民众对于美好、对于梦想的一种追逐方式，它生动诠释了源自打树花这项民俗活动的文化内涵。

关于打树花的来历，据知当年由于战事频发、商旅川流，位于交通要冲的暖泉镇当年遍布铁匠铺，打刀造枪、打马蹄铁的“生铁坑”（翻砂作坊）格外多。铁匠们灌铁水翻砂时，免不了会将铁水洒到地上，溅起火花迸射。于是，每逢过年过节，有钱人家燃放烟花庆祝，穷苦铁匠也想欢喜热闹，便从平日里火花四溅的劳作场景获得启发，将炉里熔化的铁水泼洒到古堡城门上方的砖墙上，好似朵朵烟花盛开。自此，暖泉镇便有了“富人放烟花，穷人打树花”的民俗。久而久之，这种“树花”吸引了越来越多的普通百姓，人们为了庆贺丰收、祈求来年风调雨顺，都会自愿捐献废旧生铁和煤炭、粮食、蔬菜等，聘请村里体格强壮、艺高胆大者，在每年元宵节期间连打3天树花，并使这一习俗延续至今。







蔚县剪纸乡土趣味

蔚县剪纸的诞生也与古堡里的原生态生活密不可分。农闲时节，妇女们为了妆点老房子的窗户，才渐渐有了剪纸工艺，因此蔚县人也将剪纸称做窗花。在我国品种繁多的剪纸艺苑中，蔚县剪纸的制作工艺标新立异。它不是“剪纸”，而是“刻纸”。它以薄薄的宣纸为原料，用小巧锐利的雕刀进行刻制，再点染明快绚丽的色彩而成。

蔚县剪纸的工艺可分为以下6道工序：画，设计人员根据自己的思路或客户的要求，把图案画下来，通称“画样子”；钉，将画好的样子钉在宣纸上，一般一次50张宣纸为宜，然后用剪子按照样子的大小分成小块；浸，把分割好的小块图样放进水里浸透后取出，挤尽所含水分，放在阳光下晒干；刻，将浸好晒干的图样放在蜡板上，根据图案纹理刻制；染，将刻好的成品着色，原料是品色、洒粉，工具是毛笔、报纸；包，把经过上述5道工序完成的产品，用纸或塑料予以包装，或者利用书本、镜框、金箔予以收藏。

一言以蔽之，蔚县剪纸是以阴刻为主、阳刻为辅的点色剪纸，其基本制作工艺可以概括为：设计造型-熏样-雕刻-染色。素有“三分工、七分染”之称。可见染色是蔚县剪纸非常重要的一道工序。正因为有了这道工序，剪纸有了绚烂多姿的色彩。也是因为先刻制后上色，蔚县剪纸有了无尽的发展空间，既能制作传统图案，又能刻制工笔甚至肖像画。

据相关资料介绍，蔚县剪纸草创于清道光年间至光绪年间，迄今已有200年历史。由于借鉴了天津杨柳青年画、河北武强县木版水印窗花的特点，并模仿了“天皮亮”（最早的窗花形式，在云母薄片上绘图着色进行装饰）的透明方式，以刻代剪，蔚县剪纸形成了自己独有的艺术风格，在全国剪纸艺坛上显示了强大的生命力。

现如今，有很多所谓的民间艺术，一旦定性为艺术品，往往束之高阁、凌驾于生活之上，或有了商机少了地气。蔚县剪纸则不然。据不完全统计，蔚县剪纸的经典种类达6000多个，产品行销100多个国家和地区；目前全县有16个乡镇的96个行政村分布着剪纸艺人，形成了28个剪纸专业村；拥有剪纸专业户和作坊1100多个，剪纸从业人员3.8万人，年生产剪纸600万套。与此同时，蔚县剪纸构图均衡、刀工精细、色彩浓艳，注重乡土气息、民间趣味，综合运用点染、晕染、套染、渲染等技法，将“连年有余”“岁岁平安”等百姓喜闻乐见的图案，制作得形神兼备、动感十足。

艺术之美，就在于生于民、用于民。

1 蔚县独特的打树花远近闻名，图为暖泉镇的打树花表演。（摄影：胡晓辰）
2 民俗蔚县·蔚县打树花。 缪济临摄
3 河北省工艺美术大师张斌在设计剪纸作品。
4 可喜的是蔚县还培养一批喜爱剪纸的青少年。
5 技术人员在精心的给作品润色。
6 在蔚县民间有不少老人随手就可以给你剪几个剪纸作品。是名副其实的民间艺术之乡。

“嗜吃”本色下的绿色美食

被蔚县人奉为世间最佳、平生最爱的餐食，竟是“糕”。蔚县盛行的俗语是：“一日不吃糕，肚里空荡荡”“一天三顿糕，看你上膘不上膘！”蔚县人走进本地饭馆，总要问一句：“有糕吗？”如果听到回答“没糕”，立刻会不屑地嘲讽：“没糕还开什么饭馆？！”

三五朋友相聚，即便是吃一顿斯文的大餐，临近尾声时，一盘黄澄澄、金灿灿的靓糕一上桌，大家伙儿顿时就会放下矜持的身段，上下其手，竞赛“筷子功夫”。为了强调“食”的重要性，蔚县人甚至把不可一日或缺的饭，叫做“餐食”，而不叫“饮食”。他们固执地认为，“饮”者，非“食”也。


1

“糕国”
一日不吃糕，肚里空荡荡

蔚县人嗜吃的黄糕（俗称“金糕”），是用去了皮的黍子磨成面，温水和成软硬适度的均匀散粒（用手掌用力来回搓，俗称“擦粉子”），然后铺洒在笼屉上，从上汽算起用大火蒸15—20分钟（时间短了不熟，时间长了不鲜不筋）。蒸熟之后，立刻进入关键环节——捯糕——趁热将熟面倒在瓷盆里，手蘸少许凉水反复捣按叠折、揉捏捶打（俗称“踩糕”），使其快速压成圆形面团，再将面团翻到背面涂抹一层麻油，糕就做成了。而如此这般费时费力制作的糕，当然糯柔筋道霸气十足！只是，初见之人几乎无从下嘴，即使蔚县土著，也要撸起袖子施展训练有素的“筷功”，才能成功撕割切取一小块儿放到嘴里。

被外地人美誉“糕国”，蔚县人颇感自豪而傲骄，于是在糕制作上不遗余力地花费心思。他们把自己种植的不论是什么粮食磨成的面都想方设法做成糕，除了黍子黄糕外，还做白高粱糕、红高粱面搅拿糕、谷子面搅拿糕等糕品。蔚县人的日常餐食标准是：早晨粥、晌午糕、黑夜糊糊煮山药。但一些清贫人家往往是：早晨烫嘴（喝糊糊）、中午难拿（搅拿糕）、晚上歇牙（不吃饭）。

从前，蔚县人惯以“粥糕不缺”4个字品评某某殷实富有。其所谓“粥”，指的是小米干饭，而通常意义上的“粥”，在蔚县以“稀粥”予以区别。其所谓“糕”，也并非指黍子黄糕，而是指白高粱糕——蔚县“糕国”之称的正宗来由，俗称“红糕”（色呈黑红而得名），口感发涩，却解饥耐饿，适合普通人家做主食。



2

为了确保“糕”的“粮源”，蔚县人祖祖辈辈沿袭下来的首选农耕习俗，就是种植白高粱。这种高杆作物虽然抗旱耐瘠薄，却特别耗费地力。为此，蔚县人在不断的摸索总结中找到了换茬耕种的解决办法。头一年种植白高粱，第二年换种豆子、山药、瓜，即可恢复地的元气。不过，高粱茬绝对不能种黍子，蔚县谚语有云：“高粱茬种黍子，气死狗肚子。”

由于黍子是“小日期”农作物，产量低，“薅苗子”还特费工，谁家也不多种，所以，黍子糕就成了蔚县人招待亲友的上等饭食。而既称“上等”，就要扎扎实实地精细加工，于是，高下立现：黍子带皮磨成面做的糕叫“毛糕”，黍子去了皮磨成面做的糕叫“黄糕”，两者在色泽、口感上颇有差别，待客的诚意也立见分晓。蔚县人认为“关住门小气，开开门大气”，所以“带皮的毛糕”一般都留给自己吃。但在旧社会，那些可以雇长工、雇短工的人家，也只能在初一、十五犒工时吃一顿毛糕。至于黄糕，就只有地主老财和买卖人家过年过节才吃得起了。

而今，蔚县人嗜糕食性依旧在，红糕却离餐桌去，黄糕果腹已寻常。只是每年大年初一的中午饭，必吃油炸糕（将蒸好的黍子黄糕分成大小均等的剂子，包入豆沙、枣泥、酸菜、肉末等馅料，放入七成热油锅炸至表面色匀即可）。此乃取“糕”的谐音“高”，以预祝新的一年日子步步高升。


3


4


5


6


7


8


9


10

老酸浆点嫩豆腐

走在蔚县的大街小巷、古堡村落，不时可以见到一堆一堆的人群围着三轮车车吃豆腐小吃，其中“金包银”备受食客青睐。“金”指的是色泽金黄的油皮，“银”指的是乳白色的豆腐干。“金包银”的做法很简单：取一张油皮一层一层把豆腐干包严实，吃起来汁水饱满、香味浓郁，糅合了油皮和豆腐干两种美味的优点，是一道非常得宠的小吃，尤其是在天气较冷的时节去吃，热热乎乎、满口留香，令人越咬越起劲，吃的那叫个舒服，那个过瘾！

他们还把做好的豆腐切成小长条，放在上下通风的铁网上晾晒，去除水分，再把晾晒好的豆腐干用温水洗净，投入老骨汤锅卤煮，佐以适当食盐、花椒、大料、茴香、桂皮等调料，小火慢炖，让调料味深深浸透到豆腐干里，咸鲜可口，越嚼越有味儿，名曰“五香豆腐干”。

蔚县人擅长的豆制品极为丰富：豆腐花、豆腐脑、豆腐泡、豆腐干、豆腐皮、老豆腐、炸豆腐、熏豆腐，林林总总，应有尽有。各种豆腐菜肴：香椿拌豆腐、辣酱拌豆腐、鸡蛋炒豆腐、金玉其外、虎皮扣肉，或素、或荤，或冷盘、或火锅、或拔丝、或雕刻，煎、熬、爆、溜、炸、焖、烩、烧，方式繁多，其中闻名遐迩的“素八碗”，完全以豆制品为食材，做成与“荤八碗”外观一样的形状，极其难得。即便一碗简单的豆腐汤，蔚县人也能将它煲得鲜如鱼汁、浓似牛奶，豆腐块状宛若琼脂。

资深的吃货只把眼角旁光略略一扫，再让舌尖味蕾轻轻绽放，便心知肚明：食材好，食才好，这是吃到了正宗的酸浆豆腐。

酸浆点豆腐，目前已成为中国非遗特色技艺。纯正的酸浆菌种，是依仗传统的手工艺者凭借精湛技艺，利用当地优质水源，在豆腐制作过程中，将盛出的浆水经过乳酸菌发酵而得（类似蒸馒头发面时所用的面酵头）。做一次豆腐，留一次酸浆，年份越久的“老浆”，做出的豆腐质量越高，豆腐也更绿色、更美味。

在大西北呆了40年的我，只知道有“卤水石膏点豆腐”，还从未见过“老酸浆点嫩豆腐”，所以，自从在

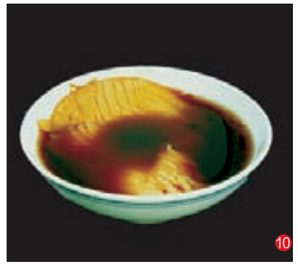
1 豆腐泡是蔚县人喜爱吃的豆制品之一。
2 苦荞面饸饹、旋粉是蔚县人的最爱，大街小巷无处不有。
3 五香豆腐干。无论晨昏，大街小巷中，都能遇到推三轮车卖豆干。
4 糖麻叶是蔚县人的传统小吃，麻叶外形齐整，四头均匀，外脆里软，咸甜适宜。蔚县的小吃在做工上是非常讲究。
5 当地人称为“干卷子”，像骆驼鞍子一样的“鞍鞍卷“油而不腻，香脆酥甜，是外出必备的美食。
6 豌豆粉香味浓馨，可谓此地凉粉家族中的长者，声名久盛不衰。
7 粉坨是蔚县人的最爱。
8 蔚县的传统小吃粉坨，任焕老人从事这个行业已有 40 多年的经历。
9 卤羊头是蔚县匠人的拿手活，吃一次终身不忘。
10 莜麦卷拌酸菜豆腐也是百姓的喜爱美食。



2

3

4

9

10

路边摊吃豆腐小吃时结识了蔚县宋家庄镇李家碾村人李百禄，立刻就被他的豆腐手艺迷住了。

早晨5点，天灰蒙蒙的，我就赶到了县城南关经纬里七巷八号院李百禄豆腐坊。小院内两间低矮小屋的门窗缝隙向外吐着白色的烟雾，进到屋里，雾气笼罩的两口大锅内，琼浆蒸腾着白色云雾。锅台擦得黑光锃亮，各种工具摆放得井然有序。橙色的灯光下，李师傅正忙着打浆、点浆，浓浓豆香味扑鼻而来。我打开相机镜头准备拍摄，取景框里却什么也看不清。屋外冷屋里热，镜头出汗我也急得有些出汗，赶紧蹲下来擦拭镜头。李师傅说：“你慢慢来，我专门留了两锅的黄豆等你来了从头开始做。”

以往，他每天3点半就开始工作，今天因为答应了我的拍摄邀约，特意延时开工，真叫我感动。

所以，在他断断续续地讲解过程中，我尽可能详细地拍下了“酸浆点豆腐”打豆浆、煮胎、养豆花、摊布、浇制、压榨成型的整个制作流程。由于精益求精，经营了几十年的“李百禄豆腐”现如今已经成了蔚县颇负盛名的品牌美食。

蔚县豆腐行有副脍炙人口的对联“黄豆去皮黄金献，清江点成白玉板”，用在李百禄这里，可以把“清江”二字换成“酸浆”。如果把李百禄做的酸浆豆腐切成方块用油煎得两面金黄，再配上开水焯过的根红叶绿的菠菜，就可以装一盘名菜：“金镶白玉板，红嘴绿鹦哥”。

寻味安棚饸饹

饸饹谐音和乐，所以蔚县人崇尚之，每年除夕必食之，图个“年终岁末，全家和乐”；农历二月初二吃饸饹，俗称“龙行旧道五谷丰，人吃饸饹运行通”。朋友来了吃饸饹，意味交情长长远远；亲家来了吃饸饹，期望儿女圆圆满满；老人寿诞小孩满月吃饸饹，象征长命百岁福运亨通。更有“安棚吃饸饹，白头能偕老”之说：蔚县人举行婚典的前一天，须宴请宾客，谓之“安棚”“下营”，而待客饭食就是荞面饸饹，叫“安棚饸饹”。

关于饸饹的历史，可以追溯至元代。元人王桢所著《农书·荞麦》云：“北方山后，诸郡多种，磨而为面或作汤饼谓之河漏。”“河漏”者，“饸饹”也。

制作饸饹最常用的是荞麦面。李时珍《本草纲目》载：“荞麦最降气宽肠，故能炼肠胃滓滞，而治浊滞、泄痢、腹痛、上气之疾。”

将荞麦浸洗、脱壳、磨粉之后做成饸饹，色泽黑亮，入口筋顽，出沸汤而不黏，调荤羹而不腻；含人体所需多种维生素、有机酸、矿物质，其纤维素、铜含量之高，居粮品之冠；特别是具有缓解和减轻糖尿病患的功能，颇为人所称道。

而荞面饸饹的制作工艺非常古老，非常别致，叫“压床子”。过去用木制的床子压，现在用铁制的床子压。把木床子或铁床子架在铁锅上，将其漏斗式孔眼对准沸腾的开水锅，然后把温水和好的荞面揉搓成圆柱形面剂子，一块块捏聚成团塞入床子的空腔，人坐在床子的把柄上使劲下压，让饸饹通过床子的孔眼变成条状面线直接入锅，煮熟后用笊篱捞进凉水盆里备用。优质的荞面饸饹柔韧纤长，色泽灰白，一次压成，可多次食用。在20多个小时内，质不变，色不改，香味不减。

而荞面饸饹属于调羹小吃，羹汤至关重要。荤汤须浓郁不腻，素汤须清香鲜美。冬季热吃，浇上事先用肉丁、熏干、菜丝、葱花、西红柿等做好的滚汤，撒香菜、蒜苗等佐料，食之则寒气顿除，通体舒暖；夏季凉吃，调入精盐、香醋、芥末、蒜汁、芝麻酱、红油辣子，则祛暑败火，清心润脾。

比较正宗的蔚县饸饹，分甜荞饸饹、苦荞饸饹两种。甜荞饸饹热吃，苦荞饸饹冷吃。

甜荞饸饹有三种吃法，以县城为中心，分东、中、西三种口味。东部偏爱腐油调料，所谓腐油，系大牲畜板油，将其入锅加热至滚沸，添加味精、盐、酱、醋。吃的时候，将饸饹加热后盛到碗里，夹取少量加工后冷凝的腐油，用刀切末放于饸饹碗内，再加少许葱花、味精、辣椒粉或芥末等，用筷拌匀，热气腾腾，俯首可享。中部则以调好的调料调制，调料里，可放入山丹花瓣或黄花花瓣，加添熏豆腐干丝，吃时也是先将饸饹热好盛入碗内，以调料和之，还可根据个人口味外加香菜、葱花之类绿蔬，芥末、蒜末、辣椒油等均随客便。西部很简单，调料只有辣椒油一种，但蔚县的辣椒油红而不乍、辣香适口。

苦荞饸饹主要用卖家自制的酸盐菜予以凉调，其他辅料因人而异。苦荞即苦荞麦，本是自然界中难得的药食两用作物。苦荞饸饹酸盐菜，无论冬夏与春秋，都是蔚县人钟爱的美食。此外，苦荞粉色泽暗黄（这是苦荞产品特有的色泽），粉质细腻，与小麦粉混合制作的面条、馒头、饺子、糕点等，能够消炎祛火，还有降血压、降血糖、降血脂的功效，常受“三高”人士欢迎。

蔚县人除了善于制做荞面饸饹、苦荞饸饹以及苦荞与小麦的混合食品，更把莜麦饸饹、白面饸饹、玉米面饸饹（水饸饹）、“两样”（荞面饸饹与淀粉条二合一）等各种材质的饸饹精工细作得给人以舌尖上的惊喜，以至于蔚县当地人都习惯把街上卖饭食的小摊一概统称为饸饹摊，也不管那个摊子是否真的卖饸饹。

近年来，荞面饸饹的吃法已经被蔚县人开发出了新花样——荞面挂面、荞面方便面。比如代王城四村经营了20年的“周氏饸饹”的周绍水，他把荞面挂面捆成小捆装入小袋，方便游客馈赠亲友。

蔚县人就是有本事把老腌菜都做得翠白酸咸，让最俭朴的生活变得有滋有味。还比如柏树乡榆皮村的瓮腌肉，草沟堡一带的蒸南瓜条，北水泉的麻花，西合营镇老杨家的饼铺百年历史的火烙花椒饼，杨庄窠乡古家疃村的“葛红眼粉坨”，还有阳眷镇的人们吃莜面饺子，不论用山药丝做馅，还是用韭菜拌豆腐做馅，都不放任何调料，而是蒸熟后沾着酸盐水吃。蔚县当地的“划粉”技艺，蔚州官府“八大碗”等也很有名。


5

6

11

13

15

7

8

12

14

16

1–4、9–10 分别为 八大碗、豆腐干、苦荞饸饹、发馍馍、小米干饭。粉坨（图片由蔚县文联提供）。
5 代王城四村的周绍水和弟弟共同的饸饹坊。
6 现在是机器床子替代了原始的木制饸饹床子。
7 一边过水，一边用手抖匀撒开。
8 称重装袋后就可以卖了。
11 将饸饹床放于开水锅上，揪一块面填入饸饹床眼里，将面压出成条，落入开水锅内，煮熟捞出即成。
12 放在锅里，以加热使之滚沸，艺人们可将山丹花瓣或黄花花瓣放入其中，加添蔚县的熏豆腐干丝鸡蛋。
13 压好的饸烙入锅煮熟。
14“出沸汤而不黏，调荤羹而不腻，纤细韧长醇厚可口”吃起来汤鲜面筋，通体舒畅。
15 捞出后，过两遍凉水。
16 热腾腾香喷喷的饸饹再加上鸡蛋传统豆腐条。





漫向福陵听松声

文·图 / 唐雁

沈阳的福陵埋葬着中国最后一个封建王朝的第一位皇帝——清太祖努尔哈赤和他的皇后叶赫那拉氏，因位于沈阳城东 1490 米的天柱山，而俗称“东陵”。它与沈阳昭陵、新宾永陵合称“关外三陵”，在 2004 年 7 月被列入《世界遗产名录》。

万松何苍苍，挈空作龙舞

对我而言，福陵在我心里总是有一层神秘的色彩。它背靠天柱山，面朝浑河水，与众不同的“一百零八磴”、会“流泪”的老龟、还有从未被打开过的地宫……就这样，我带着心中种种疑问，开始了我的福陵之旅。

福陵初建于天聪三年（1629年），那时就只有一座方城，方城内三间瓦房中供奉着努尔哈赤及其后妃的骨灰罐。当时称陵寝为“太祖陵”、“先汗陵”。崇德元年（1636年）大清建国，定陵号为“福陵”，寓意大清江山福运长久。并在顺治时期开始修缮，到康熙、乾隆、嘉庆时期改建增建了地宫、明楼、隆恩殿等建筑。

来到福陵的正红门前，不见亭台楼阁、庙宇殿堂，只见满目的苍翠迤逦在高耸的山脊之上。绿树掩映下一座单檐歇山式仿木架结构的建筑赫然出现在眼前，上顶覆盖着黄色琉璃瓦，下有二尺高石台基。两只石狮子分立在台基前不远处的大树旁边。正红门东西两侧各有一座长11.9米、高约5米的琉璃影壁，因为它的位置如同衣服袖子开在两边，故称“袖壁”。袖壁上镶有五彩琉璃云龙，张牙舞爪，威风八面。袖壁两边红墙围绕，墙顶用黄色琉璃构件装饰。正红门是整个陵寝的总门户，它有3个券门，拱形洞门每间内宽2.1米，高2.8米，前后门椽镶有半圆形石券，上雕二龙戏珠。正中为“神门”，仅供墓主人的“神灵”出入；东侧是“君门”是供来此拜祭的皇帝走的门；西侧是“臣门”是供祭祀时大臣所出入的门。这三个门对应进入正红门内地面上的三条“神道”，在清代皇帝来祭祖时，帝王将相都要严格按照这个规定行走在陵寝之中，否则将要接受严苛的处罚。



正红门内，松树高大挺拔，遒劲的枝干高出正红门足有三四米，像一个个威武的卫士警惕地瞭望着门内门外的动静，忠实地履行着自己的职责。它们在这里伫立了近四百年，早已是福陵的一部分。旧时盛京八景中的“天柱排青”，指的就是天柱山中苍松翠柏的福陵盛景。在陵寝中种植树木是古代一项制度，这项制度始于秦代。明清时期也因循古制在皇陵中广植松树。福陵原有古松3万棵，始种于天聪八年（1634年），占地“九千亩”。大都是东北黑松。据《大清会典》的记载，皇陵陵松有“山树”、“仪树”、“海树”以及“站班松”、“趟松”之分。“山树”泛指陵山之树；“仪树”指风水红墙内的树，由于它们横竖有序，甚为整齐，所以又称为“趟松”；“海树”指风水红墙外的树；“站班松”指隆恩殿门前神道两旁的仪树，用以象征皇帝生前的文武大臣，垂手恭立于陵前“事死如事生”。曾任户部主事的沈阳人谬润绂在他的《天柱排青》中写道：“驱马城门东，森然望天柱。万松何苍苍，挈空作龙舞。”可见当时万顷松涛的壮观景象。二十世纪上半叶，福陵古松遭到大量损坏砍伐，如今仅存720株。这些古松如今在人们的呵护下，焕发出勃勃生机，继续护佑着这块皇家圣地。

沿一百零八磴抵方城

穿过正红门，面前是三条由南向北的石铺甬道，正中这条与正红门“神门”相连的就是“神道”，也是整个陵寝的中轴线。这条神道经神桥和一百单八磴，至神功圣德碑亭，又从神功圣德碑亭至隆恩门、隆恩殿，全长共计566米。神道两侧静立着左右对称的华表和石像生。华表

1 清福陵的方城内的建筑（从左至右依次为东配殿、角楼、隆恩门、角楼、西配殿）。
2 清福陵隆恩殿。
3 驮石碑的叠层。

顶部的石兽叫“犾”，它似狗非狗，作昂首翘尾引颈高鸣状，性情凶猛，所以把它刻在石柱上用来守陵。这里的石像生是顺治七年（1650年）设立的，卧骆驼、立马、坐狮、坐虎各一对的石兽，在顺治十六年（1659年）又为石兽增设了大理石基座。基座上雕有细腻精美的“锦袱”，锦袱四角各坠古钱一枚。雕工精细，栩栩如生。这些石兽也如卫士一般在这里陪伴着古墓中的主人，度过一个又一个的朝霞与落日。

就在这时，一只毛绒绒的深灰色松鼠跑了过来，迅速爬到离我不远的一棵松树上，翘起蓬松的大尾巴捧着个大松果美美地啃着，样子既可爱又调皮。福陵得天独厚的地理环境，茂密的松林，引来了这些可爱的小生灵。虽说每天都能见到一些游客，但天性警觉的小家伙们，还是与人保持着一段距离，当我想靠近一些给它拍个近照时，这只小松鼠就“嗖”地一下，窜到松树顶上去了。

由于不是节假日，福陵里的游客不太多，这就给了我欣赏探究福陵的好机会。按照清代陵墓的规制，神道中间必须设有一座龙凤门作为阻隔，使人不能面对隆恩殿，即“一眼望不断”，寓意大清江山万世一系。但福陵却没有设立龙凤门，而是依照自然的山势，由低向高修建了一百零八级台阶，一眼望去只见一层层的石阶向上绵延，不见任何建筑。把“一眼望不断”的威严崇高及万世一系的寓意做了最好的诠释。只是为什么把台阶造成108级呢？原来，福陵的主体建筑都在天柱山山顶，而正红门和石像生等都建在前面的平地，两者之间有一个约45度的斜坡相连。陵寝的设计者在这个斜坡上修筑一百零八级台阶，俗称“一百零八磴”。在石阶上下两端修建石桥，称“卧波桥”，又叫神桥，起到排水作用，保护陵寝免受雨水的浸泡。一百零八磴全长约40米，宽7米，原用青砖砌成，后改用条石。两侧砌有扶手墙，高1米，墙顶盖有黄琉璃瓦，凸显皇家的富丽堂皇。至于为什么是一百零八级台阶，有人说是佛家认为世间众生有108种烦恼灾祸，所以这一百零八级台阶象征这一百零八种烦恼与灾祸，踏上一级就消灭一种，全部踏完，即可灾祸烦恼全无，平安康乐，所以在这里用了108级台阶。还有一种说法是与星宿有关，相传天上有三十六个天罡星，还有七十二个地煞星，而这一百零八磴就象征着天罡地煞共为一百零八个星宿，登上一百零八级台阶，就象征着把天罡地煞星踩在脚下，以保福陵平安无事。现在研究认为，这一建筑形式是中国古代建筑中对风水学理论的巧妙运用，也成为为数不多的建筑形式。据专家考证，在我国现存的古代建筑中，一百单八磴的建筑形式仅存两例，一处在这里，一处是山西五台山的菩萨顶。

拾阶而上，一阵清风拂来，身旁松涛阵阵，空气清新凉爽，沁人心脾。数完最后一级台阶，眼前豁然开朗，一座九脊重檐歇山式建筑映入眼帘，这就是大碑楼，又称碑亭。它飞檐斗拱，重檐之上铺设黄琉璃瓦，重檐之间


1


2


3


4


5


6


7

的枋、柱、檩、椽都绘有彩画。四面红墙，每面各开一单券拱形门，下部是半米高的方形台基。碑亭内正中立有“大清神功圣德碑”，这块石碑通高达6.67米，宽1.8米，厚0.72米。碑的顶部刻有六条出水蛟龙盘踞，气势非凡。碑正面开光处刻有满汉两种文字。面朝碑文是满文在左，汉文在右，大意是颂扬太祖努尔哈赤开国创业的丰功伟绩，落款是康熙帝。但碑文实际是由内阁翰林撰写，清代书法家顾观庐书写，因康熙帝赏识顾观庐的书法就将书写太祖、太宗神功圣德碑的光荣使命交给他了。这块石碑的碑身重达5万公斤以上，而且所用石料都来自顺天府，也就是现在的北京房山。当时运这些石料，就选在严冬时节，在房山和盛京（沈阳）两地之间每隔数里打上一眼水井，将道路浇成一条冰路。再把石料用青麻层层包裹好涂上水胶，防止在运输途中断裂，最后装在一种特制的“旱船”（木车）上，完全由人力护送在这条冰路上日夜兼程运到这里。 有人说为什么不用马啊，牛什么的来拉车，不可以节省一点人力吗？据说当时认为用牲畜运送石碑是对皇陵的亵渎和不敬，所以都要用人力。可见当时做这项工程的不易。我的目光落在驮石碑的叕员上，它的头部被人们摸得有些发亮，但目光炯炯，左右两个大獠牙向上翘起，紧咬牙关，仿佛使着全身的力气背起这个巨大的石碑。我早就知道这里还有一个故事：当年皇太极在初建福陵时，沿袭中原的规制为父王立“神功圣德碑”，但由于对汉文化不甚理解，把驮碑的叕员误雕刻成乌龟。在康熙帝东巡祭祖时发现了这个情况，于是，赶紧命人加紧赶制叕员，并将陪伴了先汗陵寝近六十年的老龟更换掉了。于是，这个被遗弃在西红门外的老龟每天都伸长脖子向东南方向凝望，特别在阴雨天，它还会默默地流眼泪。要看老龟要从正红门出去沿着围墙一直走到西红门的外面，才能见到老龟，于是我决定完整个陵寝再去看望这只有情有义的老龟。

碑亭后面就是隆恩门，门两边都是高大挺立的“站班松”。这里还有供游人休息的木长椅，而这些木长椅也是由枯死的站班松制作而成，它们生死都护卫着王陵，从未离开过。在隆恩门的左右两边是果房、膳房、涤器房、茶房，这些都是供帝王祭拜时放置果品食物器具等物品的场所。

穿过三层歇山式门楼的隆恩门，迎面就是隆恩殿，康熙、乾隆、嘉庆等皇帝都曾在这里祭祖：他们在隆恩殿西南处的焚帛亭前焚化祝板、制帛等祭品，期盼着祖先的护佑，希望大清的江山永存，国泰民安。四周就是由南至隆恩门北至明楼围起的方城。方城四角有小巧精致的角楼，城高5.23米，周长379.47米，全部用青砖砌造。隆恩门和明楼两侧都有“马道”以便上下方城，两边砌有扶手墙。扶手墙的斜线把方城单一的直线划分得更有层次，也增加了两个门楼的稳重感。相传，福陵的方城是盛京城及宫殿的缩影，是都城的象征。努尔哈赤在另一个世界也要像活着时一样，运筹帷幄在为他建造的宫城之中。而隆恩殿就是他在那个世界的殿宇，又称享殿、神殿。不过在现实的世界里，这里是供奉陵主神位和举行祭祀的重要场所。它坐北朝南面阔3间，是一座单檐歇山式建筑，全长16.5米，宽15.2米。殿内梁架裸露，上面施以彩画，这种作法有一个专有名词叫“彻上明造”，是关外早期建筑特色之一。隆恩殿内供奉着太祖及孝慈高皇后的神牌，还有宝座、供桌、香炉等祭祀用具。隆恩殿下部是一座高1.7米，周长118米的须弥座。须弥座的上下枋、枭及束腰处都刻有蔓草、卷叶花、石榴花等纹饰。四周有1.2米高的护栏，上有栏板、望柱，四角各雕有流水龙头。在雨季时，陵寝也不怕积水，雨水会从龙头里奔涌而出，场景蔚为壮观。台基正中一

1 隆恩殿。 2 福陵石像生中的立马。3 隆恩殿和东配殿。 4 福陵中的隆恩门。 5 角楼。 6 隆恩殿围栏及台基。 7 福陵里站班松。 8 石祭台。 9 神桥与 108 磴。


8


9

路斜铺一块巨大的陛石（又名踩石），上面雕有“福山寿海”和“龙凤和欢”图案，寓意帝后和美，福祚绵长。雕工精美，线条流畅，舒展灵动。我想象着当时的帝王将相们抬头见金瓦流光溢彩，低头见石龙盘旋，祭祀大典举行时应是何等的庄严，何等的排场……

老汗王十三盔甲起辽东

斜阳在隆恩殿顶的黄色琉璃瓦上投下斑驳的树影，时光的脚步在慢慢轻移，仿佛诉说着老汗王跌宕起伏的一生——努尔哈赤，女真族人。明嘉靖三十八年（1559年）出生于辽东苏子河流域的建州左卫，父亲塔克世时任建州左卫指挥使，母亲名为厄墨气，是阿古都督之女。努尔哈赤的高祖福满和祖父觉昌安都是世袭建州左卫都指挥。出


1


2


3

生在这样的家庭，按理说也应该衣食无忧，但努尔哈赤的命运却在他10岁那年发生了改变。这一年，努尔哈赤的母亲病故，继母那拉氏对其刁难虐待，还是少年的努尔哈赤要到山上采一些药材等山货，再拿到市集上去卖来维持生计。稍大一些时，就投靠到李成梁的帐下，因作战勇猛，屡立战功，深得李成梁的器重。

万历十一年（1583年），努尔哈赤的祖父和父亲被明军误杀。于是努尔哈赤为报杀父之仇，以父辈遗留下的十三副盔甲在辽东浑河支流的苏子河畔起兵，开始了他统一女真各部的战争。并在这一过程中创建了兵农合一的八旗制度，随着其军事、政治、经济的逐渐发展和完善，公元1616年努尔哈赤在赫图阿拉（今辽宁新宾老城）称“汗”，建“大金国”（史称后金），年号“天命”。后又定都沈阳，奠定了清王朝基础。从此，努尔哈赤从明朝的臣属成为与明朝分庭抗礼的地方割据政权的首领。

天命三年（1618年），努尔哈赤以为报父祖之仇等“七大恨”为口实起兵反明，相继攻取抚顺等地。明朝为镇压努尔哈赤从全国各地调集11万大军，分兵四路围剿建州，努尔哈赤采取“凭你几路来，我只一路去”的战略方针，集中八旗的六万大军打歼灭战。先在萨尔浒歼灭以山海关总兵杜松为首的明军主力——西路军，接着又在尚间崖、斐芬山打败开原总兵马林的北路军，而后又挥师东进全歼辽阳总兵刘铤的东路军。至此，四路明军三路被歼，剩下的南路明军一路闻风而撤。萨尔浒大战历时5天，以后金胜明军败而告终，双方的战略地位在此发生了逆转，萨尔浒大战也成为中国历史上以少胜多的经典案例。

努尔哈赤不但善于用兵打仗，更是讲究斗争策略，他采用怀柔、联姻等办法与蒙古各部通好，使其骁勇善战的蒙古骑兵成为努尔哈赤的强大军事力量。在用人上，努尔哈赤绝不拘泥于人才的民族，不管是汉族还是其他民族，只要是人才都愿意为我所用，宋代著名政治家范仲淹的后


5


6

代范文宗、范文程兄弟二人就在他的后金政权中拥有举足轻重的地位，为后金的发展壮大发挥了重要的作用。


4

余晖落磴道 红墙映宝鼎

公元1626年，努尔哈赤率军攻打宁远（今辽宁兴城）时，被明军炮火所伤，同年八月十一日，在乘船沿太子河返回沈阳途中，死于离沈阳城东四十里处的叆鸡堡，享年68岁。八月十二日，葬于沈阳城的西北角，天聪三年（1629年）正式安葬于福陵。努尔哈赤25岁时用兵，58岁建立后金政权称汗，在位11年，戎马一生，拥有后妃16人，16个儿子，8个女儿。

走过明楼座台的洞门，就来到方城与宝城之间的衔接处，这里建成一个弯弯的月牙形状，中国人习惯上把满月比喻团圆、美满之意，而把月牙比喻亏缺、离散之意。人死谓之亏，墓前修月牙城墙，寓意悲伤悼念。月牙城高5.3米，周长75米，城内建有棂星门和石祭台。棂星门又叫二柱门，由两个高约8米的石柱构成，石柱顶部有方形须弥座，石座上有一坐南朝北的“石犼”。此门平时不开，只在皇帝谒陵时开启，是皇帝躬祭和献祭酒举哀的地方。石祭台是一条长条形的石桌案，上枋刻有缠枝莲和宝相花，下枋刻有“佛八宝”和“暗八仙”。石桌上正中摆放着石香炉一只，它的两侧是一对石烛台和一对石香瓶，这五样东西称为“石五供”，象征香火长明。站在月牙城中，空旷寂静，只有北墙正中的彩色琉璃照壁上的枝繁叶茂的牡丹花才给这里带来一点生气。传说这个照壁是福陵地宫的入口，只要用手按对照壁中的机关就可以开启地宫的大门。地宫什么样子，埋藏着什么宝贝，现在还不知道。

随后，我沿着月牙城的“磴道”来到宝城之上。与宝城中的宝鼎近距离接触，宝鼎就是宝城中高大的圆丘，就是清太祖努尔哈赤及其皇后的坟冢。它高约6.7米，周长110米，用三合土（沙子、黄土、白灰）混合堆筑。与努尔哈赤葬在一起的就是皇太极的母亲叶赫那拉氏，名为孟古姐姐，是女真海西叶赫部落首领杨吉努的女儿。生于1575年，卒于1603年。皇太极继承王位后，“母以子贵”，叶赫那拉氏成为“皇太后”，谥号“孝慈昭宽敬顺仁徽懿德庆显承天辅圣高皇后”。如果她地下有知也会为皇太极这个儿子而自豪吧。

匆匆走出福陵，沿着红墙黄瓦，一路攀山而行来到西红门外放置老龟的地方。这里林木葱茸，深秋的风染黄了树叶，一只石雕的老龟仰头望向东南方向，背上已不再有碑，只有一个深深的凹槽，默默地述说着往事……

太阳即将下山，落日的余晖洒在随山势起伏的红墙上，黄色的琉璃闪烁着最后的光芒，就像一代帝王完成了使命终归于沉静。

回望福陵，松涛依旧。

1 明楼后的二柱门。
2 方城、角楼。
3 月牙城内的石祭台。
4 月牙城北墙正中的彩色琉璃照壁（又叫月牙影壁）。
5 清福陵的大碑楼。
6 石像生中的石狮子。

TIPS

- **交通：** 乘 168、218、148、385 路公交车到东陵公园下车即可。
- **地址：** 沈阳市东陵区东陵路 210 号
- **开放时间：** 春夏两季 8 点至 17 点；秋冬两季 8 点半至 16 点半。
- **门票：** 40 元
- **周围景点：**

1 紧邻福陵的是东陵郊野公园，可在里面看到那个西红门外的老龟。
2 从东陵公园再坐公交车一站地就是沈阳的鸟岛，在这里可欣赏到许多种鸟类，坐 168 路还可去往棋盘山登山游玩。

- **其他：** 由于福陵在沈阳的城郊，所以温度比市区要低一些，注意增减衣物。



北京-玉树自驾旅游首发团出发

8月25日,由玉树州旅游局、北京电视台生活频道、北京自驾旅游协会、万延国旅等单位组织，北京市旅游委、北京市支援合作办、玉树州人民政府、北京青海玉树指挥部共同支持的“献礼十九大，携手奔小康，我爱三江源，我游新玉树”北京-玉树自驾旅游活动在奥林匹克公园庆典广场举行启动仪式，30台车的100余位自驾旅游爱好者正式开启了他们的三江源生态之旅。市旅游委主任宋宇和市支援合作办主任马新明共同为车队出发发令。

本次活动通过招募线路+自驾节庆+摄影大赛+深度体验模式，打造北京旅游对口支援品牌和玉树山地户外自驾圣地品牌。同期在玉树举办首届唐蕃古道国际自驾旅游文化节，真正让游客走进玉树、感悟玉树、体验玉树，感受生态文明。活动历时8天，自驾车友在沿途全面领略祖国西部壮观雄奇的自然风光和人文历史。（田玉）



北京市旅游委赴玉树州工作交流

近日，北京市旅游委党组书记、主任宋宇率队赴青海省玉树州开展旅游对口支援工作对接交流，先后与玉树州、囊谦县以及杂多县政府和旅游管理部门进行了座谈交流，并签署了北京与玉树旅游战略合作协议，期间还慰问了北京援青挂职干部。

玉树州旅游资源丰富，长江、黄河、澜沧江三大河流均发源于本地，三江源自然保护区和可可西里自然保护区覆盖自治州全境，素有江河之源、名山之宗、牦牛之地、歌舞之乡和中华水塔之美誉。

2010年4月14日玉树地震发生后，中央迅速部署玉树灾后恢复重建工作。在重建工作的基础上，按照党中央、国务院的统一部署，北京市对口支援玉树州。

7年来，北京市共选派援青干部121名，安排对口支援资金141272万元，项目281个。对口支援项目的实施为促进玉树州经济社会发展、恢复生产生活秩序、改善民生发挥了重要作用。（胡虎）



今年将开行3趟北京至新疆和田旅游专列

5月26日，“京和号”旅游专列新闻发布会在京召开，今年6月、9月、10月有3趟北京至和田的旅游专列开行，首趟专列于6月20日14点40分由北京西站始发，全程15天。

会上，北京对口支援合作办、北京援疆和田指挥部、北京市旅游委和北京铁路局共同宣布，“感受丝路文化 助力一带一路”为主题的“京和号”旅游专列的运行，是为深入贯彻第二次中央新疆工作座谈会和全国旅游援疆工作会议精神，推进市委、市政府对口援疆工作落实，更好地巩固和扩大北京援疆成果。乘坐“京和号”旅游专列的旅客在旅途中能够欣赏到“东方艺术之都”敦煌、“永远的西域、活着的古城”喀什、“世界玉都、丝路名城”和田、古丝绸之路中段必经之地库尔勒、有“瓜果之乡、歌舞之乡”之称的吐鲁番等西域城市的自然景观、人文风情，品尝地方风味小吃。（符振彦）



北京对口地区旅游合作促进平台成立

6月15日，北京市旅游委联合和田、拉萨、玉树、巴东、赤峰、乌兰察布、南阳、洛阳、三门峡、邓州、十堰、神农架、张家口、承德、保定、什邡、沈阳、呼伦贝尔等北京18个对口支援（帮扶、协作、合作）地区旅游管理部门共同发起成立了“北京对口地区旅游合作促进平台”并在京成功举办首届平台大会。

据了解，平台是贯彻落实习总书记关于扶贫工作的一系列讲话精神和中办、国办《关于进一步加强东西部扶贫协作工作的指导意见》要求，创新对口支援工作方式方法，平台将以“信息互通、资源共享、品牌共创、平台共建、客源互动”为理念，通过产业规划、智力帮扶、专业运营，全面系统地推动各地区旅游事业的多样化和可持续发展，实现区域旅游业协同发展和纵深推进，扩大各地区在国内外旅游市场的影响力，也将进一步推动北京与各对口支援地区的优势互补、良性互动。（符振彦）



南阳举办第十四届玉雕节和第八届月季花会

4月28日，“如花似玉”的南阳迎来八方宾客，第十四届玉雕节暨玉文化博览会、第八届南阳月季花会开幕。

本届玉雕节包括玉雕精品展览展销、“十三五”南阳玉文化产业重点项目推介展示、中国玉雕高峰论坛等活动。玉雕展览采取了全新的线上线下互动方式，每天专场拍卖不同题材、材质玉雕精品，旨在打造南阳玉雕网上直供平台，推动“互联网+玉产业”创新发展。“玉华奖”评选同步举行，400余件国内精品玉雕激烈角逐。

作为全国最大的月季种苗繁育基地，南阳月季不仅畅销全国，而且远销到日本、德国、荷兰等国。一批新品种月季、树状月季、精品盆栽月季、盆景月季艺术展、南阳月季插花展、花卉产品等精彩亮相，还设有赏月季爱市花游园展示交流盆栽月季、盆景发展新成果、新成就等活动。（符振彦）



2017年北京对口地区旅游管理及从业人员培训班在赤峰举办

近日，为深入贯彻落实北京市委、市政府领导关于加强对口支援工作的重要指示，促进对口支援地区旅游产业、经济、社会的繁荣与发展，实现着力促进受援地区跨越式发展。北京市旅游委首都协调与区域合作处在赤峰举办“2017年北京对口地区旅游管理及从业人员培训班”。赤峰、乌兰察布、张家口、承德、保定等5个北京市对口地区旅游管理及从业人员，共计130多名学员参加了此次活动。

此次培训以“乡村旅游”为主要内容，采取“集中授课、现场交流”相结合的方式进行，旨在帮助对口支援地区旅游管理和从业人员进一步完善现代旅游基本知识体系，了解和掌握现代旅游管理基本方法和技能，为对口支援地区打造一支素质高、能力强的旅游管理干部队伍，从而全面提升对口支援地区旅游产业服务质量，推动当地旅游全面健康发展。（程奥冰）













此光盘只能用电脑播放观看

风景这边独好

新疆和田　西藏拉萨　青海玉树　湖北巴东
河南南阳　湖北十堰　湖北神农架　河北张家口
河北承德　辽宁沈阳













光盘使用说明

一、播放器说明
1、本光盘只限电脑播放。
2、请将光盘放入电脑 DVD 或以上光驱内进行播放。
二、阅读说明
1、进入光盘点击执行文件即可阅读电子杂志。
2、运行光盘后选择用鼠标翻页依次阅读，进入目录点击阅读和点击侧栏目录树阅读，也可在页码框中输入指定页码阅读。
3、双击页面或点击放大键可放大该页进行阅读，再次双击或点缩小键返回初始大小。
4、点击声音键可以对电子杂志的声音进行开关。
三、注意事项
1、请爱护光盘以免因损毁而无法正常播放。
2、本光盘为非卖品，不得用于营利目的进行翻录或播放。

塞罕坝

牢记使命 艰苦创业 绿色发展

半个多世纪，三代人耕耘。
沙地变林海，荒原成绿洲。
寒来暑往，
塞罕坝机械林场的森林覆盖率
已达80%，
栽种树按一米株距排开，
可绕地球赤道一飞圈。



中宣部宣教局 | 人民画报 China Pictorial 制