

<<云南徒步指南>>

图书基本信息

书名：<<云南徒步指南>>

13位ISBN编号：9787500078760

10位ISBN编号：7500078765

出版时间：2008-3

出版时间：中国大百科全书出版社

作者：藏羚羊旅行图书编辑部 编

页数：200

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<云南徒步指南>>

前言

为什么要去登山？

因为山在那里！

去户外徒步也是如此。

用不着去找太多的理由，因为身处荒野、亲近自然是人类的天性。

在19世纪60年代，当攀登喜马拉雅山在欧美风行一时之际，西方游客也开始行走于尼泊尔当地人民走出来的山路。

正是这些登山先锋们——他们当时不得不步行到达高峰——开了徒步旅行的先河。

所以说，“徒步旅行”(trekking)这个词语最早是用来指19世纪60年代在尼泊尔的远足旅行，此后徒步旅行就开始流行了起来。

我们并不认为这是徒步旅行本身的起源，它不过是现代社会意义下徒步这个词的来历。

作为工业社会被符号化了的人们渐渐忘却了自己基本的活动方式，转了一圈之后，人们又回想起这人类基本活动方式给自己带来的愉悦。

从这种方式中，人们感受到了生命运动之美、对自然纯朴的好奇、对自身坚忍意志力和强悍的行动力的证明。

在喜马拉雅山的中国一侧，丰富的山地自然资源为徒步旅行提供了更为广阔的空间。

除了自然之美、多彩多姿的少数民族文化也带给旅行者丰富的体验与感官冲击。

高耸的雪山、广阔的草场、奔腾的大河、古老的喇嘛庙、神奇的传说……这片充满野性的土地是徒步爱好者的天堂。

<<云南徒步指南>>

内容概要

本书系“中国西部徒步系列”丛书之一，该书向读者介绍了徒步云南的体能和技能准备、行走线路、沿途风景等，还介绍了旅游必备知识等。

本书为袖珍型，全书装帧精美，图文并茂，实用性强，是读者到云南旅游的最佳导游。

<<云南徒步指南>>

书籍目录

出发前准备 线路强度分类 选择适合你的线路 准备装备 体能和技能的准备 昆明出发 昆明住宿 昆明餐饮 01 点苍山穿越线路 02 泸沽湖转湖线路 03 虎跳峡徒步线路 04 梅里雪山内转经线路 05 梅里雪山外转经线路 06 茶马古道徒步线路 07 穿越独龙江人马驿道 08 怒江，独龙江穿越线路 09 碧罗雪山南线穿越线路 10 碧罗雪山北线穿越线路 11 南丝古道之永昌道徒步线路 12 打摆高黎贡——摆乐塘徒步线路

<<云南徒步指南>>

章节摘录

点苍山穿越线路 苍山四季紫云藏雪，洱海常年波光粼粼，众多历史文化遗迹，匠心独具的白族建筑，散布在苍山洱海之间。

文人墨客把苍洱自然景观概括为“下关风、上关花、苍山雪、洱海月”——风、花、雪、月四景。

云南以外的大部分人如果没有去过大理但知道大理的，大都通过两种途径，年轻一点的一般从金庸先生的小说里知道大理的，小说中段皇爷的“一指神功”和段誉的“六脉神剑”点出了南昭古国的清远古国，引入掩卷遐思；年龄大一点的，一般是从上世纪60年代唱遍大江南北的《五朵金花》知道大理秀美的风光的。

其实，大理历史悠久，素有“文献名邦、妙香佛国”的美名。

大理地区是中国西南古代文明的中心之一，远在新旧石器时期，就有古人类居住。

秦汉时期，大理地区属于“西南夷”的一部分，西汉时期，为“指求蜀身毒国道”，征服了“西南夷”，在云南设置郡县。

唐宋时期，大理先后出现隶属于唐宋王朝的南昭国和大理国两个地方政权。

在元代前，大理一直是云南政治、经济、文化的中心；元代，云南行省建立，云南政治、经济、文化的中心始由大理移至昆明；明朝，中央政府在大理推行汉化政策，内地汉人也大规模迁入。

被贬谪于此的状元杨升庵和汪士性、徐霞客两位旅行家的先后到来，用诗文向中原人士描绘了一个山水与人文俱佳的“西南乐土”。

古往今来，大理的名山胜水不知令多少游人驻足，墨客垂青，“西南雄阔地，苍山大名垂”。

苍山四季紫云藏雪，洱海常年波光粼粼，众多历史文化遗迹，匠心独具的白族建筑，散布在苍山洱海之间。

文人墨客把苍洱自然景观概括为“下关风、上关花、苍山雪、洱海月”——风、花、雪、月四景。

苍山，又名点苍山，古时称为熊苍山、玷苍山，灵鹫山。

属云岭山系，北起洱源邓川，南至下关天生桥，东临洱海，西望黑惠江。

南北长约50千米，东西宽25千米。

《汉书》有“邪龙云南，其山如扶风太乙，上有冯河，周围万步，五月积雪浩然”的记载。

点苍山名，始自唐代，《读史方輿纪要》说：“介龙首、龙尾两关之间，前襟榆江（即洱海），碧浪万顷，背环漾水，连络如带。

十九峰。

环列向内，如弛弓然。

”《蛮书》卷三，点苍山条载；“山顶高数千丈，石棱青苍。

”故以山石青苍得山名。

苍山19峰由北而南如屏横列，其峰序依次为：云弄、沧浪、五台、莲花、白云、鹤云、三阳、兰峰、雪人、应乐、观音、中和、龙泉、玉局、马龙、圣应、佛顶、马耳、斜阳。

这些山峰，海拔一般均在3500米以上，有7座山峰海拔高达4000米以上，最高马龙峰，海拔4122米，最低斜阳峰，海拔3079米。

每两峰之间夹一溪流，构成十八溪，溪水长流，经大理坝流入洱海。

十八溪从北向南的顺序是：霞移、万花、阳溪、芒涌、锦溪、灵泉、白石、双鸳、隐仙、梅溪、桃溪、中和、白鹤、黑龙、清碧、莫残、葶溟、阳南。

苍山自然景观优美，风景名胜荟萃：有变幻无穷的各种云景，有让游客一饱眼福的苍山佛光，还有众多的风景名胜景区，如闻名遐迩的蝴蝶泉、奇险兼有的凤眼洞和龙眼洞、历史悠久的将军洞、南诏德化碑、感通寺、苍山神祠、中和寺、无为寺、圣源寺等文物古迹。

山顶有绮丽的花甸坝子、洗马潭、黄龙潭、古代冰川遗迹等自然景观。

古人将苍山多种自然景观概括为苍山八景，即晓色画屏、苍山春雪、云横玉带、凤眼生辉、碧水叠潭、玉局浮云、溪瀑丸石、金霞夕照。

改革开放以后，又新开辟了上关花公园、苍山索道、七龙女池等新景点，让中外游客饱览苍山的神韵和风光。

<<云南徒步指南>>

点苍山的雄浑峻拔，与洱海的妩媚秀丽，形成强烈的对比。

蓝天碧海、青山白云，映衬着古塔遗碑，显示出大理特有的主体景观。

夏秋之交的“玉带云”，冬春的“望夫云”是特有的云景。

入冬苍山负雪，明镜般的洱海映照着银装素裹的苍山，构成了“玉洱银苍”的自然景象。

在群山峡谷之间，还有高山自然花卉园圃的花甸坝。

元代郭松年《大理行记》中写道：“若夫点苍之山，条岗南北，百有余里，峰峦岩岫，萦云载雪，四时不消，上则高河窦海，泉源喷涌，水镜清澈，纤芥不容。

佳木奇卉，垂光倒景。

派为一十八溪，悬流飞瀑，泻于群峰之间。

雷霆砰轰，烟霞掩霭”。

我国明代诗人杨升庵曾生动地描绘道：“山则苍宠碧翠、海则半月拖蓝”，发出了“一望点苍，不觉神爽”的赞叹。

大理还是白族的主要聚居地，这里保存着古朴而浓郁的白族风情。

白族又称白子、白尼、勒墨、那马，在数千年的历史进程中，白族形成了自己独特的民族文化，也有着独特的民族节日，他们的村寨大多分布在湖滨、河畔以及交通便利的平坝上，每个村寨基本保留着土木结构的“三坊一照壁”、“四合五天井”建筑形式。

白族有着自己的服饰，更是一个能歌善舞的民族。

白族的刺绣、扎染、木雕等手工艺品深受国内外游客的喜欢，白族各种风味名吃更是备受青睐。

到大理你可以了解白族的生活习俗，可以品尝别具一格的白族风味食品，可以选购到称心如意的白族民间工艺品，还可以参加传统的大理白族三月街节日庆典活动。

白族的三月街在每年农历三月十五日至二十一日，又叫“观音市”，是白族最盛大的传统节日，在大理城西的苍山脚下举行。

节日期间，滇西各少数民族前来大理，进行物资交流和文艺体育盛会，共同欢庆节日，除此以外，还举行赛马、滇戏、花灯等各种活动。

每天与会者多达数十万，盛况空前。

最佳徒步季节“天气常如二三月，花香不断四时春”，是大理地区气候特征的真实写照。

大理属于低纬度高原型季风气候，受印度洋季风影响，有干湿之分而无冬夏之别，季节变化不明显，年温差小，年平均气温为15℃，寒暑适中，四季如春，具备“冬无严寒，夏无酷暑，春早春暖，秋长秋凉”的特征。

明代白族文学家、史学家李元阳对大理的气候，有“若夫四时之气，常如初春，寒止于凉，暑止于温”的描述。

P24-28

编辑推荐

《云南徒步指南》编辑推荐：为什么要去登山？

因为山在那里！

去户外徒步也是如此。

用不着去找太多的理由，因为身处荒野、亲近自然是人类的开性。

在19世纪60年代，当攀登喜马拉雅山在欧美风行一时之际，西方游客也开始行走于尼泊尔当地人民走出来的山路。

正是这些登山先锋们——他们当时不得不步行到达高峰——开了徒步旅行的先河。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>