

➡**马岭河峡谷漂** 马岭河的地形结构十分奇特，是一条在平川上切出的狭窄地缝，有“地球上美丽的伤疤”之称，全长70多公里，漂流段长50多公里，分上中下三段。全程河段落差大，有18滩、60余湾、30余潭、200多条瀑，是贵州省唯一的激流皮划艇漂流训练基地。

马岭河峡谷有长达7公里的栈道，供游览者步行游览，其中主栈道为1.7公里。峡谷中还集中了古庙、古桥、古寨、古营盘、古战场、古驿道、古石碑、古人类遗址等人文景观和溶洞群、钙化壁画等自然奇观。

交通指南：马岭河在贵州兴义，上海飞机或火车到贵阳，再转车至兴义。可住兴义，也可住峡谷内。

➡**猛洞河漂** 猛洞河全长47公里，最精彩处位于哈妮宫至牛路河段，长约17公里。该景区两岸多为原始次森林，葱葱郁郁，水流湍急，碧绿清亮，有十里绝壁，十里瀑泉，十里画卷，十里洞天的美誉。其中有急流险滩108处，大小瀑布20处。

猛洞河为土家族的发祥地，少数民族风情浓郁，王村、不二门、老司城景色各异，令人神往。

交通指南：猛洞河位于湘西永顺县境内，上海飞机或火车到张家界，张家界坐中巴去吉首，转车去猛洞河；也可从芙蓉镇转去猛洞河。

➡**宁夏沙坡头漂** 位于宁夏自治区腾格里沙漠南端，这里沙坡屹立，高达100余米，故名沙坡头。沙坡头下是滔滔黄河，有羊皮筏可体验激流浊浪中的漂流生活。漂者从沙坡头乘快艇到漂流起点，然后乘羊皮筏顺流而下，终点是沙坡头。

交通指南：先从银川乘火车至中卫，从中卫汽车站乘发往沙坡头的专线车；也可以从中卫打的前往。

➡**五排河探险漂** 位于桂林市西北部资源县境内，以“水险、石奇、林幽、瀑美”著称，漂流段长30公里，经48个滩、31个湾，落差达200多米，是目前国内综合条件最为理想、唯一可以完全满足世界级比赛条件的漂流训练基地和比赛场所。有橡皮船、木船、竹筏三种选择。不仅适合非专业人士漂流，还可满足发烧友的专业化漂流要求。

五排河沿岸为丹霞地貌景观，漂流中经过的浪田瑶寨，具有浓郁的民族风情。

交通指南：在桂林汽车总站乘坐桂林-资源快巴(每天7班)抵达资源后，可租出租车前往漂流点，30元/人往返。

➡**中越界河漂** 在云南红河哈尼族彝族自治州，又名南溪河，从南溪农场牛郎滩起漂，到河口县城桥中越大桥上岸，全程32公里约4至6小时，河道落差53米，急滩40余个，险滩6个。

中越界河两岸有原始亚热带丛林，行程中有一段可见越南一方风景。

交通指南：昆明东部客运站坐车到建水，转去河口的车，可达漂流点。

➡**金山屯大森林探险漂** 位于内蒙古自治区伊春市金山屯大丰河，漂流段从丰茂下河到金山屯，长30公里，约需4小时。河流穿山过险，坡大，弯曲，河中布满大小卧石，水深流急，可领略漂流的惊险刺激。

大丰河两岸风光秀丽，有原始森林、狩猎场、养鹿场、寺庙、辽金年代古墓群、金山公园等自然和人文景观。

交通指南：加-塔-漠高等级公路已全线贯通，游客可以自驾车前去。

➡**神农溪漂流** 长江三峡中段，有一条山水皆佳的风景区，这就是神农溪。神农溪全长60公里，沿途接纳17条溪涧，8处百米瀑布，迂回曲折，落差较大，形成急缓不同的滩多达60余处，有“一里三湾、一湾三滩”之说。30多道急滩平均落差1.7米，最高达3米，驾舟漂流似箭离弦，使人在有惊无险之中领略漂流乐趣。

交通指南：从武汉坐船到巴东县城，摆渡过江，换专线车到起漂点。

➡**永定河峡谷漂** 永定河峡谷位于河北怀来县官厅镇，漂流始于官厅水库的建成，水量、流速、水深都可人为控制，适应不同漂流水平的游客。沿途景色秀美，置身其中，如入仙境。若想玩得刺激，就等到下午官厅水库放水时。

永定河峡谷青山秀水，不是三峡，恰似三峡，不但可漂流，还可荡舟垂钓、登山狩猎、野餐露宿等。

交通指南：上海飞机或火车到北京，转车到河北怀来。



■ 中越界河漂

去大山峡谷 领略浪遏飞舟

中国八大著名漂流地介绍

夏季是漂流的季节，坐上筏，在大山峡谷间冲浪击波，看两岸景色，听一路鸟鸣，轻舟过处浪花四溅，充满激情。你想不想享受这激情一漂？下面为你介绍中国最为著名的八大漂流地。



■ 猛洞河滩险流急



■ 永定河水可人工控制



■ 五排河水险、石奇、林幽、瀑美



■ 神农溪漂有惊无险

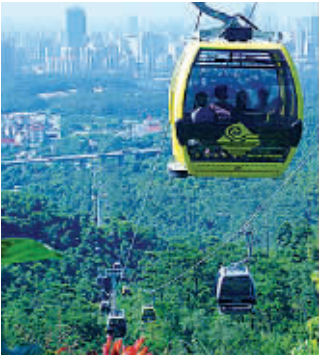
“羊城第一秀” 广州白云山

白云山是广州的名山，山上有六大景点：金液池、山顶公园、山北公园、东方乐园、龙眼洞、华南植物园，集自然风景、名胜古迹和时尚娱乐为一体。白云山峰峦叠翠，有30余山峰，海拔仅383米，但气势磅礴，被誉为“羊城第一秀”。

白云山由公路贯穿南北两路，北从黄婆洞上山，南从下悬泻瀑的麓湖(即金液池可泛舟)上山，山麓有索道(20元/人)或车至能仁寺旧址。沿迂回的公路或登山道北行到“天南第一峰”的石“牌”楼，倚石栏远眺羊城美景。再经滴水岩，登百步云梯，途经白云山历史最悠久的古迹，因产菖蒲而得名的蒲涧，每年农历七月廿五日，游人如织，登山采蒲。一路穿越山顶公园，然后再向北下行2公里，观云树苍茫入奇境的白云山之景。沿途泉水叮咚，奇石怪异，翠竹奇花一路到山北的明珠楼。

游程设计

飞机或火车到广州，公交11路上山(门票18元/人)，市区有多条公



■ 可坐缆车上山

交至各路口，下山也可乘滑道(20元/人次)。顺游有雕刻大观之称的陈家祠(地铁去)和乘2路去光孝寺，寺内有国内最古老的東西两铁塔，第4天返沪。

赵胜

旅游提示

广州风味小吃以早粥、云吞、娥姐粉果、肠粉为代表，可一尝土特产，有各种雕刻和竹、木、藤、棕、草制品，还有香肠、荔枝等水果。



■ 白云山九龙泉景点

川西第一庄园看《收租院》

刘文彩庄园，位于四川成都大邑县安仁古镇，是目前保存最完好的地主庄园，为全国重点文物保护单位。

刘氏庄园，最初建于清末，是刘文彩祖居的地方。原先只有二三十间小房子，上世纪二十至三十年代，刘湘、刘文辉先后成为大军阀，控制川康两省，刘氏家族也随之急剧暴发，庄园就是在这个时期营建起来的。

刘氏庄园占地面积7万多平方米，被称为川西第一庄园。刘氏庄园的建筑，具有典型的川西民间建筑特色，房子连片，间间接接，幢幢相连，内外曲折幽深，号称“川西建筑文化精品”。

刘氏庄园的老公馆，现名为“大邑刘氏庄园博物馆”，因为建馆较早，庄园内的文物得到很好的

保护。现在，该馆有文物藏品2万多件。建在刘氏庄园里的泥塑《收租院》，是“四清”运动后期创作的。《收租院》的现场，就是当年刘文彩收租的地方。创作人员根据旧社会地主收租逼租的历史，在118米长的展台上，创作了114尊栩栩如生的艺术形象。《收租院》在“文革”期间，红遍大江南北。

戴定

旅游提示

刘氏庄园距成都41公里、双流国际机场38公里、大邑县城8公里。成都市金沙车站有车直通大邑县，到大邑后再转车安仁镇。节假日期间，成都市有旅游车直通安仁。

私家车，可走成温邛高速公路，按路牌指示下高速公路，9公里到安仁镇。

刘氏庄园门票50元/人，参观完后可就地吃午餐，品尝当地农家菜和地主排骨，下午游古街和博物院。

浓香可口的茶树菇排骨汤

去婺源旅游，茶树菇排骨汤不可不尝，此汤香气浓郁，让人食之神清气爽，回味无穷。

婺源店里卖的茶树菇排骨汤盛于一只小碗般大的陶盅内。烹煮前先将5至7块切好的小块排骨置于盅内，再将用温开水调好的放有食盐、砂糖、味精的汤水倒入陶盅中。煮前应先尝一下汤

水的咸淡，调到味道适中即可。最后将4-5根洗净的新鲜茶树菇放进盅中。等到头道火将汤煮沸后，再用文火炖煮4小时。

烹煮此汤的关键作料是茶树菇。这种菇类的菇头像一枚围棋子那么大，全菇深褐色，菇茎约有4寸长。品尝时只吃菇头，而菇茎太硬不好吃。

最后应当指出，必须用里外都涂釉的陶器炖汤。如果盅的内壁为无釉的毛坯，那么烹煮时极易吸收汤和香味，这样肉汤的馥郁香气就会大打折扣。

吴兴意