

揭阳职业技术学院



教案

课程： 导游基础知识三 任课教师： 余淑清

专业： 旅游管理 班级： 241

学期授课计划时数： 36 课时

一、教学目的要求

课程性质为专业基础课，是导游资格考试的必考科目。为了加强学生对于旅游文化的理解，为了向学生普及知识和人文精神，为了学生进一步开拓胸襟和眼界，结合导游资格考试大纲，特开设此课。作用是介绍旅游文化常识，品鉴旅游景点所涵盖的人文精神、传统文化、伦理道德，扩充视野，为走上社会打下良好的人文基础。本学期**主要是介绍我国各省、市、自治区、直辖市的基本情况和文旅资源，为《模拟导游》课程“讲好中国故事”奠定坚实基础。**

本课程具有传播人文精神、开展思想情感教育的功能，不靠空洞的知识点说教和强化记忆，而是在在系统学习旅游文化常识的基础上，**提高学生对中国传统文化的认识和对旅游景点的品鉴能力，提升其人文素养。**

二、教材和参考书

教材：地方导游基础知识 中国旅游出版社 全国导游资格考试统编教材专家编写组编 2023年7月

三、课程内容

第一讲 湖北省基本概况

教学目标：了解湖北省的地理、气候、区划、人口、交通等概况。熟悉湖北省的旅游资源。了解湖北省有代表性的历史文化和民俗风情。掌握湖北省有代表性的风物特产，包括地方特产、特色美食和特色工艺品。

教学重点：湖北省的旅游资源。

教学难点：湖北省列入《世界遗产名录》的中国遗产地景观、列入《人

类非物质文化遗产代表作名录》的遗产项目、国家AAAAA级旅游景区、历史文化名城。

思政目标：熟悉并能准确介绍湖北省列入《世界遗产名录》的中国遗产地景观、列入《人类非物质文化遗产代表作名录》的遗产项目、国家AAAAA级旅游景区、历史文化名城。

教学方法：讲授法

课时安排：二课时

教学内容：

《菩萨蛮·黄鹤楼》

“茫茫九派流中国，沉沉一线穿南北。烟雨莽苍苍，龟蛇锁大江。黄鹤知何去？剩有游人处。把酒酹滔滔，心潮逐浪高。”

《水调歌头·游泳》：

才饮长沙水，又食武昌鱼。万里长江横渡，极目楚天舒。不管风吹浪打，胜似闲庭信步，今日得宽馀。子在川上曰：逝者如斯夫！

风檣动，龟蛇静，起宏图。一桥飞架南北，天堑变通途。更立西江石壁，截断巫山云雨，高峡出平湖。神女应无恙，当惊世界殊。

《黄鹤楼》

昔人已乘黄鹤去，此地空余黄鹤楼。黄鹤一去不复返，白云千载空悠悠。晴川历历汉阳树，芳草萋萋鹦鹉洲。日暮乡关何处是，烟波江上使人愁。

一、九省通衢的武汉

武汉三镇是武昌、汉口、汉阳的合称，坐落在汉水和长江交汇的地方。两条河把它们隔开，隔着江遥遥相望，又用大桥紧紧连接在一起，成为一个更大的城市，合称“武汉三镇”。这里也是华中地区最大的铁路枢纽。2012 年之后成为中国高速铁路的交会中心。

武汉三镇都有悠久的历史。最古老的是汉阳。早在汉代这里就有一座古城。三国黄祖镇守在这里，被孙权攻破毁坏了，在今长江对岸的武昌另外修筑了一座夏口城。孙权占领这里后，在古夏口城外，蛇山临江的黄鹤矶上，修建了“黄鹤楼”。汉口是南北朝修城的。

目前黄鹤楼的位置并非古代黄鹤楼原址，旧址位于武昌蛇山的黄鹤矶（一名黄鹄矶）头，1957 年为了长江大桥的兴建工程，占用了黄鹤楼旧址，1981 年重建，迁至一公里外的现址。

建于明朝嘉靖年间的晴川阁位于汉阳龟山，与黄鹤楼隔江相望。辛亥革命时曾被毁坏，目前的样貌是 1984 年复建的。

武汉三镇各有风情。1890 年开办的汉阳铁厂和湖北枪炮局，是中国最早的现代重工业企业。汉口商业大楼林立，商店和银行最多。武汉大学校址位于武昌东湖旁。孙中山先生领导的辛亥革命，在武昌打响了推翻清王朝的第一枪。

1911 年四川爆发保路运动，清政府派兵镇压，使得武汉地区的防守空虚。同年 10 月 10 日，武昌士兵程正瀛枪杀反动军官，打响辛亥革命第一枪，之后各省（除当时的东三省、直隶、河南、甘肃外）纷纷宣布独立，创建“中华民国”。

二、生锈的铜绿山

湖北大冶的铜绿山乍一看只是一个普通的小山头，下了几天绵绵雨，一些石块和泥地上会冒出铜绿。山生锈了，因此得名。生铜锈的山，下面必有铜矿。

早在 3000 年前的殷商和西周，人们就发现了这个现象，开始挖矿炼铜了。这是一处古代矿冶的“活化石”标本，各种遗迹保存得非常好。有座巨大的露天采矿场。1973 年考古学家挖掘出距今约 3000 至 2000 年前的采矿井、采矿巷和冶铜炉等冶炼工具。

此外，大冶境内还有大铁矿。

三、神秘的神农架

主峰神农顶有“华中第一峰”之称。传说，远古神农氏尝百草，跋山涉水至此，发现山顶悬崖有一种珍稀药材，就砍倒许多参天大树，搭架子上去采摘而得名。

为祭祀神农氏，神农架林区设有神农祭坛，并雕刻了神农氏牛首人身的塑像。

神农架山势陡峭，地形复杂，云雾缭绕。由于没有冰川活动，也没有人类破坏，有珙桐、银杏、香果树、水青树等远古遗留的植物活化石。银杏属于裸子植物，为珍稀的孑遗植物。它的叶子呈扇形。

这里也是一个品种齐全的药材仓库。有的叫七叶一枝花、文王一枝笔、头顶一颗珠、九死还阳草等。

这里还是一个神秘无比的动物园。林中藏着中国特有的金丝猴、毛冠鹿、甘肃黾等。不知什么原因，这里有许多动物变成了白的。如

白熊、白狼、白松鼠和白金丝猴等。而神农架最大的谜是野人。

四、西陵峡

西陵峡西起湖北省巴东县官渡口，东到宜昌市南监管，是长江三峡中长度最长的。

三峡大坝于 1994 年开工兴建，2009 年完工营运。在发电、蓄水、防洪及航运方面带来卓越贡献。年发电量可达 900 亿度，成为西电东送工程中大型的供电中心，供给华中地区用电的需求。三峡大坝完工启用后，提供的调蓄能力使得下游荆州河段地区拥有抵御百年大洪水的能力。万吨级的船舶可从上海直达重庆。

2003 年 7 月通航的双向五级船闸，是世界总水头最高（113 米）、级数最多（五级）的内河船闸，闸室内水位的升降靠输水系统完成，可通过万吨级船队。单线全长 1607 米，船只通过需两个半至三个小时，主要供货运船队通航。

万里长江的每一段，都有当地的名字。这是它与黄河显著不同之处。靠近源头，缓缓流在高原上的一段叫“通天河”；往下深切在高原峡谷里的一段叫“金沙江”；四川盆地里的一段叫“川江”；出了长江三峡的中游地段，因流经古荆州地区，俗称“荆江”。“万里长江，险在荆江”，因为这里河道非常曲折，流速缓慢，泥沙淤积过多，每当汛期来临，就极易溃堤，造成河水泛滥。至于“扬子江”，则只是下游一段河流的名称。

长江上游（青海各拉丹冬—湖北宜昌）位处高山和高原地带，山高谷深，水急滩多，十分险峻。因为此处地势陡然下降，起伏较大，

水流急促，富有水利资源，这段长江因此成为中国水力最丰沛的河段。

长江中游（湖北宜昌——江西湖口）是中国湖泊最多的地方。其中鄱阳湖最大，洞庭湖次之。洞庭湖吞吐长江洪水，调节蓄水量，是天然水库。

长江下游（江西湖口——上海）流经平原地带，地势平坦，江水水道交织似网，一片水乡泽国景象。这里雨量充沛，物产丰富，盛产水稻、棉花、小麦、油菜、花生、蚕丝和鱼虾等，是中国重要的粮仓，也是中国人口最稠密、经济最发达的地区。

五、文赤壁和武赤壁

翻开古书，湖北省沿着长江和汉水有五个赤壁。因为这里到处分布着中生代末期白垩纪和新生代初期第三纪的红色岩层，被江水冲刷露出一道道陡崖，就都成为“赤壁”了。

杜牧的《赤壁》：折戟沉沙铁未销，自将磨洗认前朝。东风不与周郎便，铜雀春深锁二乔。

杜牧曾在湖北东部的黄州（黄冈的旧地址）做官，经常在这里的赤壁矶游玩。有一次，他在河边的泥沙里发现一支折断的戟，认为是古时候赤壁之战的遗物。

苏轼的《念奴娇赤壁怀古》：大江东去，浪淘尽，千古风流人物。故垒西边，人道是，三国周郎赤壁。乱石穿空，惊涛拍岸，卷起千堆雪。江山如画，一时多少豪杰，遥想公瑾当年，小乔初嫁了，雄姿英发，羽扇纶巾，谈笑间，檣櫓灰飞烟灭，故国神游，多情应笑我，早生华发，人间如梦，一樽还酹江月。

苏轼还陪着客人在江上泛舟游玩，写了前后《赤壁赋》。经过这两位大文豪的歌咏，许多人便认定黄州赤壁是发生赤壁之战的地方。也有人称为“东坡赤壁”。

真正的赤壁之战古战场，在蒲圻（今改称为赤壁市）西北的长江边。

这里在荆州、夏口（今武汉市东北）和岳阳三角地带中间，位置十分重要。东吴周瑜率兵三万，从东边的夏口赶来，和西边荆州败退来的刘备的两万兵力回合，用火攻计策，大败魏军。在赤壁一带发现了大量箭簇、刀剑、铁锚和东吴铜币。

六、荆州

荆州在江汉平原的腹地，是古代九州之一。这里土地肥沃，河湖纵横，先后发现了40-50个新石器时代的文化遗址。如屈家岭遗址。

春秋战国时期，楚文王迁都至此，修建了宏伟壮丽的郢都。后秦国大将白起攻破郢都，烧成平地。被泥沙淤积，难觅踪迹。经考古挖掘，遗址被发现。有七个城门，其中两个是水门，可以一直划船到城市中心。还有纺织、冶炼作坊和商业区。因在纪山之南，旁边还有一座新郢都的古城遗址，所以又叫“纪南故城”。

荆州自古就是兵家必争之地。历代朝廷都派重兵把守。三国时的刘表、关羽、周瑜、吕蒙、陆逊，晋朝大司马陶侃都曾在这里驻守过。今天的荆州古城，是清顺治年间建的。

七、万里长江，险在荆江

长江流出三峡，穿过一片低矮的红色丘陵，慢慢留到古荆州附近

的江汉平原，这一处河段叫荆江。即湖北枝城到湖南岳阳城陵矶的别称，全长约 400 公里。好像是弯弯曲曲的场子，有人比喻为“九曲回肠”。由于地势低洼，河道曲折，造成大量泥沙淤积，是长江最易泛滥的河段之一。自东晋以来，历代均兴建大堤以防水患。荆江上段和下段的弯曲程度不一样。河身弯曲最厉害的一段，叫“下荆江”。

“江水流到这里，好像在比赛谁最会绕圈子。有的地方弯曲程度越来越大，河湾包围的陆地只剩下一丁点儿细脖子似的曲流颈。在这里航行，可要有耐心了。在曲流颈的一边，可以清楚望见另一边的船帆，像白蝴蝶的翅膀一样，在长满青草的地面上静静移动着，使人产生一个奇怪的幻觉，好像船在陆地上漂呢！你想鼓足劲追上去吗？可要有耐心啊！必须慢慢地沿着弯曲的河流兜一个大圈子，才能航行到曲流颈的另一边。你在曲流颈这边跳上岸，走过狭窄的地峡，美美地睡一个大觉，自己的船还没有开过来呢！”

有人测量，下荆江的直线长度只有 80 多公里，弯曲的河身竟有 240 公里，差不多有三倍长。随着河身弯曲的越来越厉害，曲流颈也变得越来越细，很容易被洪水冲开，产生河流“截弯取直”现象。

第二讲 湖南省基本概况

教学目标：了解湖南省的地理、气候、区划、人口、交通等概况。熟悉广东省的旅游资源。了解湖南省有代表性的历史文化和民俗风情。掌握湖南省有代表性的风物特产，包括地方特产、特色美食和特色工艺品。

教学重点：湖南省的旅游资源。

教学难点：湖南省列入《世界遗产名录》的中国遗产地景观、列入《人类非物质文化遗产代表作名录》的遗产项目、国家 AAAAA 级旅游景区、历史文化名城。

思政目标：熟悉并能准确介绍湖南省列入《世界遗产名录》的中国遗产地景观、列入《人类非物质文化遗产代表作名录》的遗产项目、国家 AAAAA 级旅游景区、历史文化名城。

教学方法：讲授法

课时安排：二课时

教学内容：

湖南位于长江中游的南部，因大部分地区处于洞庭湖的南面而得名。省内一条湘江贯穿南北，所以简称为“湘”。湘江流域曾经种植了许多芙蓉，因而湖南省又有“芙蓉国”的美称。

省会长沙约有 3000 年悠久的历史，是著名的楚汉名城、屈原之乡。屈是屈原，贾是贾谊，分别是战国和西汉时期伟大的政治家、文学家。

湖南省现在的行政区域在周朝时为荆州南境，春秋战国时期纳入楚国版图。秦汉以后，楚地文化逐渐与中原主流文化交融，长沙马王堆汉墓丰富的遗存，向我们展示了汉初人们的生活细节和精神文化；唐朝广德二年，朝廷设置湖南观察使，湖南第一次成为我国行政区的名称；元朝时，大批江淮人南下，与湖南地区的原住民共建家园；清代设置湖南省，省名沿用至今。

一、“方罍之王”——皿天全方罍

青铜罍是流行于商代晚期至春秋晚期礼器中的大型盛酒器，有圆形和方形两种。

在湖南省桃源县出土的皿天全方罍是迄今为止最大、最精美的青铜方罍，据其所刻铭文简称为“皿方罍”。

皿方罍器形硕大，雄浑庄重，雕刻精美，富丽堂皇，是中国晚商青铜器鼎盛时期的代表之作，被誉为“外形与内涵”兼具的“神品”，是“方罍之王”。

皿方罍原始殷商的高级贵族之一皿氏家族的器物，由中原商朝人南迁时带入湖南。1919年在湖南省桃源县漆河镇出土，器盖于1956年由湖南省博物馆保存至今，器身曾流落到国外，几经周折，于2014年6月才回归湖南省博物馆。

皿方罍全器集立雕、浮雕、线雕于一身，以云雷纹为地，四面边角及各面中心共装饰八条突起的长条钩戟形棱脊，其造型、装饰风格来源于商代宫殿和宗庙建筑。

二、马王堆

马王堆汉墓位于湖南省的长沙市。清朝嘉庆年间的《长沙县志》记载，这里是五代时期楚王马殷及其家族的墓地，所以被称作“马王堆”。1972年至1974年先后在马王堆乡出土三座汉墓。一号墓墓主是汉初长沙丞相轅侯利苍的妻子辛追，二号墓墓主是利苍，三号墓墓主是利苍之子。墓葬内的随葬品十分丰富，共出土丝织品、帛书、帛画、漆器、陶器、竹简、印章、封泥、竹木器、农畜产品、中草药等

3000 余件文物。1973 年，湖南长沙马王堆三号汉墓里出土了三幅地图，包括《地形图》《驻军图》《城邑图》，因为这些图绘在帛上，故名“马王堆帛地图”。这三幅已有 2100 多年历史，在世界地图史中具有重要的地位。这三幅图所示的方位都是上南下北，左东右西，与现在通用方位刚好相反。上面有山脉、河流、居民点。已具备现代地形图基本内容。不同颜色代表不同内容。但城邑图损坏严重，涂上没有文字。这三幅图现存于故宫博物院。

一号墓中还发现了一具保存了 2100 多年的女尸（辛追），女尸外形完好，是世界上已发现的保存时间最长的一具湿尸。

T 型帛画出土于长沙马王堆辛追墓，因外形像大写的英文字母 T 而得名。帛画描绘出天上、人间、地下三部分，折射出汉初人们的宇宙观。

素纱禅衣出土于长沙马王堆辛追墓。它是辛追升迁所喜爱的服饰，使用没有染色的平纹方孔素纱为材料，衣料轻薄，总重量不足 50 克。它代表了汉初养蚕、缫丝、织造工艺的最高水平。

三、土家族社巴节

社巴节又名“调年会”和“舍巴节”，是土家族传统节日中最隆重的综合性节日。

湘西土家族苗族自治州是土家族的主要聚居区。土家族人在社巴节上表演的摆手舞、茅古斯舞、梯玛歌、打溜子、咚咚喹等，都是土家族的文化精粹。

摆手舞是土家族源远流长的传统舞蹈，分为大摆手和小摆手两

种，有“东方迪斯科”的美称。摆手舞反映了土家族人的生产生活，如狩猎舞表现了狩猎活动，模拟禽兽姿态，包括“赶猴子”“拖野鸡尾巴”“犀牛望月”“跳蛤蟆”等动作。

茅古斯舞是土家族的原始舞蹈，土家族语为“古司拔铺”，意即“祖先的故事”。茅古斯舞是中国舞蹈及戏剧的源头之一，跳舞时人们身上扎满了茅草。

咚咚喹也叫“呆呆哩”，土家族语称“早古得”，是土家族的一种单簧竖吹乐器。咚咚喹的前身是骨哨和鸟哨，据推断为母系氏族社会的遗物。咚咚喹可以独奏或重奏，经常两支在一起对奏，音色明亮，曲调活泼。

打溜子又称“围鼓”“打家伙”“抽溜子”等，是土家族地区流传最广泛的民间器乐合奏。这是土家族独有的艺术形式，一般由溜子锣、头钹、二钹和马锣做成打溜子乐队，“五人溜子”增配一支唢呐，吹打结合，更能增添喜庆欢乐的气氛。

四、湖南的民间传统技艺

（一）湘绣

湘绣位列中国四大名绣之一，可与苏绣、粤绣和蜀绣相媲美。

湘绣以纯丝、硬缎、软缎、透明纱和各种颜色的丝线、绒线绣制而成，通过丰富的色线和富有表现力的针法，使绣品的形象生动逼真，形神兼备，获得了“绣花花生香，绣鸟能听声，绣虎能奔跑，绣人能传神”的美誉。清代光绪二十四年，绣工的儿子吴汉臣在长沙开设了第一家“吴彩霞绣坊”，绣品精良，流传各地，湘绣从此闻名全国。

湘绣的历史可追溯到 2000 多年前的春秋战国时期。从马王堆西汉古墓出土的大量绣品中，也可以窥见当时湖南地区的刺绣技艺已经达到了一定的高度。

绮地“信期绣”香囊为古代贵妇随身携带的香袋。辛追遗体出土时两手握类似的绣花绢面香囊，囊内盛香料。古时候楚地有“昼配香囊，夜用香枕”的习俗。

绢地“长寿绣”是在绢上用多色丝线绣出花穗状流云图案。此图比较抽象，翻卷的流云中仅有露头部的龙。在遣策（古人在丧葬活动中记录随葬物品的清单）中，绣有这种花纹的绣品被称为“长寿绣”。

对鸟菱纹绮地“乘云绣”是用各色丝线绣出翻腾飞卷的五彩祥云，云雾中隐约可见露出头部的凤鸟，象征着凤鸟乘云。绣有这种花纹的枕巾在遣策中被称为“乘云绣”。

绢地“长寿绣”枕的内部填满了佩兰叶。枕为长方形，是迄今为止发现的最早的保健药枕。

（二）菊花石雕

菊花石雕是以菊花石雕琢而成，为湖南浏阳独特的工艺品。菊花石是中国三大石雕之一，石纹极似菊花，有竹叶菊、绣球龙葵菊、蒲叶菊和金钱菊等类型，被誉为“永不凋谢的菊花”。

早在两亿多年前，湖南浏阳的东乡一带是浅海，经过岁月的洗礼，自然界慢慢形成了形态各异、绚丽多姿的菊花瓣状石块。菊花石是由天青石或方解石组成花瓣，花瓣中心由近似圆形的燧石构成花蕊，形状就像怒放盛开的菊花，因此被称作“菊花石”。《浏阳县志》记载。

约在清代乾隆年间，浏阳永和镇的欧锡藩偶然发现了菊花石，并拿它来雕刻砚台，一时传为奇物。手艺人利用菊花石的特点，理出花瓣，添枝加叶，精雕细成一丛丛“菊花”。

（三）浏阳花炮

浏阳制作烟花和鞭炮的历史十分悠久，素有“鞭炮之乡”的美誉。鞭炮原名“编炮”，意为编结起来的爆竹。公元960年至1127年，浏阳花炮达到了第一个鼎盛时期；1723年，浏阳花炮成为贡品；1875年，开始出口到世界各地。

在浏阳麻石小街田家巷，还存有宋代祭祀鞭炮业的祖师唐人李畋所建的“祖师庙”。一天，李畋与采药人仲叟上山采药回家后，仲叟一病不起。乡人认为是邪气作怪。李畋想起父亲曾说燃烧竹子可以驱邪，便在竹节中填入硝药，用松油封口引爆后，清香扑鼻，瘴气消散，仲叟的病不久就好了。后来李畋又用纸代替竹子制作鞭炮，不但可驱除瘴气，还被用于婚丧喜庆。

五、湖南的世界遗产

（一）武陵源风景名胜区（1992年被联合国教科文组织列为世界自然遗产）

武陵源风景名胜区位于湖南张家界的武陵山脉中，因此被人们称为“张家界”。武陵源由四大风景区构成，分别为张家界国家森林公园、索溪峪风景区、天子山风景区以及杨家界风景区。

武陵源属于原始生态系统，有多类型罕见的地貌，以奇峰、怪石、幽谷、秀水、溶洞五绝闻名于世。景区内一级保护植物有珙桐、伯乐

树（钟萼木）、南方红豆杉等，国家级一级保护动物有豹、云豹、黄腹角雉等。

（二）中国丹霞崑山风景名胜区（2010年被联合国教科文组织列为世界自然遗产

崑山位于湖南新宁县，有着奇异的石山和幽深的溶洞。发育完整而丰富的丹霞地貌是崑山的特征。据记载，舜帝南巡时路过新宁地区，发现这里的山峰十分秀丽，感叹道：“山之良者，崑山也”于是有了“崑”这个字。崑山拥有完整的红盆丹霞地貌，是一座天然的丹霞地貌博物馆，被地质专家们赞誉为“丹霞瑰宝”。

世界遗产中心在“中国丹霞”的评估报告中指出：“崑山和丹霞山最为清楚地演示了中国丹霞的典型特征。”八角寨、天下第一巷、辣椒峰、天生桥、紫霞峒、扶夷江为当地六大景区，而天下第一巷、鲸鱼闹海、辣椒峰、骆驼峰、天生桥、将军石则为崑山六绝。天下第一巷为崑山第一绝，全长 238.8 米，两侧石壁高 80-120 余米，最宽处 0.8 米，最窄处 0.33 米，可谓世界一线天绝景。

六、洞庭湖、岳阳楼

（一）洞庭湖

洞庭湖是长江中游重要吞吐湖泊，处于湖南境内东北部。洞庭湖南有湘江、资江、沅江、澧水等四水流入，北由东面的岳阳城陵矶注入长江，号称“八百里洞庭”和“鱼米之乡”。

洞庭湖在 19 世纪时为全国第一大淡水湖。唐代诗人李白在《游洞庭湖》诗中描写：“洞庭西望楚江分，水尽南天不见云”，可见其

湖面的辽阔及气势的雄伟。后由于围垦及泥沙淤积，面积容积逐渐缩小，现已小于鄱阳湖，退居到第二位。

（二）岳阳楼

位于洞庭湖畔的岳阳楼因北宋范仲淹所写的《岳阳楼记》而誉满天下，范仲淹则凭借这篇散文千古留名。文以楼名，楼以文传。这里自古就有“洞庭天下水，岳阳天下楼”的美誉。

岳阳楼的前身相传为三国吴都督鲁肃的阅兵台，两晋南北朝时被称为“巴陵城楼”，唐代大诗人李白在这里赋诗时，始称“岳阳楼”。

人们把滕子京重修岳阳楼、范仲淹创作《岳阳楼记》、苏舜钦书写全文、邵竦以篆书点题这四件美事并称为“天下四绝”，并树立了“四绝碑”，至今仍保存完好。

七、湖南文化名人

（一）百科全书式的学者——王夫之

王夫之，字而农，号姜斋，是明末清初著名的学者和思想家，与黄宗羲、顾炎武并称为明末清初的三大思想家，也是湖湘文化的精神源头之一。王夫之从小就对各种各样的学问感兴趣，并且愿意花工夫去研究。他十分注重考察社会民生，也很关心动荡的时局，参加了不少民间的学术团体，以文会友，指点江山。

王夫之在家乡衡阳抗击清兵失败后，隐居于石船山下著书立说，世称“船山先生”。晚年的他生活贫困，连写作的纸笔都要靠朋友接济。清廷的官员来拜访他，想要送给他一些生活用品。王夫之认为自己是明朝遗臣，坚决不见那个官员，也不接受他的礼物，甚至写了一

副对联表达自己的情操：清风有意难留我，明月无心自照人。

（二）草书大师——怀素

怀素，字藏真，僧名怀素，俗姓钱，是唐代书法家，人称草书圣手。他的草书被誉为“狂草”，用笔奔放流畅，一气呵成。怀素与“草圣”张旭并称为“张颠素狂”，他的草书作品有《自叙帖》《苦笋贴》《食鱼帖》《圣母帖》等等。诗人李白曾高度评价怀素的书法，吟诗赞美其作品“少年上人号怀素，草书天下称独步”。藏于台北故宫博物院的怀素大草《自叙帖》是怀素晚年的代表作。

怀素练习书法十分刻苦，由于买不起纸张，只好剥下芭蕉树的叶子，铺在桌上临帖挥毫。老芭蕉叶剥光了，就站在芭蕉树前，对着新鲜的小叶子书写。任何困难都阻止不了他对书法的热爱。

绿天庵，是怀素出家修行、种蕉练字的地方。庵后有一处“砚泉”，是怀素磨墨取水的地方。右角有“笔冢”塔，怀素写秃了的笔都埋在这里。庵正北有一处“墨池”，是怀素洗砚的地方。“笔冢墨池”的成语典故就是由此而来的。

（三）花鸟画第一人——齐白石

齐白石，原名纯芝，字渭青，号兰亭。后改名璜，别号白石山人，因此又以齐白石为名，又号白石山翁、老萍、饿叟、借山吟馆主者、三百石印富翁等，是20世纪的书画大师和书法篆刻巨匠，与吴昌硕并称为“南吴北齐”。他擅长大写意国画风格，代表作品有《花卉草虫十二开册页》《白石草衣金石刻画》等。

“作画妙在似与不似之间，太似为媚俗，不似为欺世。”这是齐

白石的论画名言。它既是齐白石的造型观，也是齐白石在整个艺术格调上，想要沟通世俗和文人的审美意趣。

第三讲 广东省基本概况

教学目标：了解广东省的地理、气候、区划、人口、交通等概况。熟悉广东省的旅游资源。了解广东省有代表性的历史文化和民俗风情。掌握广东省有代表性的风物特产，包括地方特产、特色美食和特色工艺品。

教学重点：广东省的旅游资源。

教学难点：广东省列入《世界遗产名录》的中国遗产地景观、列入《人类非物质文化遗产代表作名录》的遗产项目、国家AAAAA级旅游景区、历史文化名城。

思政目标：熟悉并能准确介绍广东省列入《世界遗产名录》的中国遗产地景观、列入《人类非物质文化遗产代表作名录》的遗产项目、国家AAAAA级旅游景区、历史文化名城。

教学方法：讲授法

课时安排：二课时

教学内容：

一. 导言：岭南文化立交桥——多层次的历史文化

曾经，这是一个充满了艰险与荒凉的境域；曾经，这也是一个让所有的文人和为官为宦者心胆破碎的地方；也曾经，这是一个充满了抗争与不屈的激情之地。如今，它更成就了耀眼的辉煌，在华夏大地

偏南一隅，长袖广飘，明眸流盼间，光辉熠熠，风流自现。

要看中国的两千年，请到西安；要看中国的五百年，请到北京；要看中国的一百年，请到上海；要看中国的近十年，请到广东。

广东是一个有着“文化沙漠”之称的文化胜地。广东是轻浅的广东，广东亦是厚重的广东。

实操：要求每个同学依靠一个景点用四五句话来概述印象中的广东文化。

河源市区如同建在新丰江三面环水处的一座竹筏，像是水中城市，于是人们称河源为槎城。另因东江与新丰江城东北侧汇流，形成“丫”形江流，故本地人称此段东江为“丫江”，“丫”与“槎”同意，又称“槎江”，城亦因之称为“槎城”。

二. 鸿蒙之初古遗址

岭南在大约 1.5 亿年前从一片汪洋中浮出水面。

1. 相约侏罗纪

恐龙实际上是俗称，而不是生物分类上的专用名称，它包括骨盆像蜥蜴的蜥龙类和骨盆像鸟的鸟龙类。珠江流域是我国恐龙最繁盛的地区之一。最能代表这是恐龙世界的是广东北江湏水流过的南雄盆地恐龙。

2. 万物的灵长现辉煌

封开，原名广信，是把广东和广西分开的界标，这里有多处旧石器时代的洞穴遗址；马坝因辉煌的考古成就而在中国考古学上占有重要的一席之地，其狮子岩发现的人类头骨化石，距今有 12.9 万年。

属“猿人”与“新人”之间的“古人”，比北京人进步。

马坝石峡遗址，距今约 4500 年，是以磨光穿孔石器、三足陶器、琮璧礼器为特征和以稻作为主的新石器文化。

璜是我国从新石器时代流传下来的一种臂饰，扁圆而有孔，即扁圆环形。

玦：jué，半环形有缺口的佩玉，古代常用以赠人表示决绝。

璜：huáng，半璧形的玉。

琮是中国古代汉族用于祭祀的玉质筒状物，在玉器中，琮是用于祭地的玉器。

3. 南粤文明现曙光

南越人是生长于岭南的土著居民。

南越人开始是住在天然的洞穴里，后来随着生产力的发展，古越人开始修建一种干栏式建筑，“干栏”是古越语，“干”指上面，“栏”是房屋的意思。这种居室干爽、通风、避暑、防潮、防兽害，尤其适宜珠江水网纵横、潮湿多雨暑热的地理环境。1978 年发掘的广东高要茅岗新石器遗址，是珠江流域首次发现的一处水上干栏式木构建筑遗址，距今约 4000 年。

古越人的吃更具有传奇色彩。有文化上的原因，更深层次上是环境使然，是古越人在饥饿状态下对环境的一种适应。

古越人还有披发文身的习俗。文身的一种作用是装饰，装饰的目的是为了吸引异性。其更深层的实用功能，一个是威胁异类，一个是隐藏自己。

三. 历史名胜渊源长

1. 艰难的历程——文化交融

秦朝派 50 万戍卒镇守岭南，拉开了文化融合的序幕。

秦朝覆亡，赵佗出兵囊括了桂林及象郡，自称为南越武王。一方面传播中原传统习俗，一方面尊重越人的风俗习惯。赵佗穿越人服饰接见汉使，鼓励汉人娶越女。不但在血统上，更重要的是在文化上加强了民族交流与融合。

西晋末年，为躲避战乱，中原人民携家出走，出现秦汉以后北人南下的又一高潮。

“安史之乱”、黄巢起义、五代十国。每当中原爆发战乱，岭南就成为中原人士的避难所。我国历史上最大的一次移民浪潮是在北宋末和南宋末。

南雄珠玑古巷，仅有三五米宽，在南雄县城东北 15 公里，离大庾岭 25 公里，由此北上大庾岭，南下南雄，正好一日路程，恰为日暮歇脚之处，周围为南雄盆地，土地平旷，水网交集，物产丰富，初时还有大量未经开垦的土地，适宜逃难者修养生息。珠玑巷成了广府人的桑梓之地，发祥之乡。

崖山之战、银洲湖宋元大决战

2. 梵音妙谛传岭南

佛教进入中国的时间大约是在西汉之际，经魏晋南北朝的发展，在隋唐达到鼎盛。佛教的鼎盛与佛教的中土化和简单化有关，惠能正是集其大成者的人物。

惠能轶事

“佛的妙理和字是没有关系的。”

“你是岭南人，又是打柴人，怎么能够作佛啊？”

“人虽有南北，佛性本无南北。打柴人与和尚不同，可佛性有什么差别呢？”

“菩提本无树，明镜亦非台。本来无一物，何处惹尘埃。”

光孝寺”风幡论辩”：有风吹幡动，一僧曰风动，一僧曰幡动。惠能曰：“不是风动，不是幡动，仁者心动。”

国恩寺，光孝寺，南华寺并称中国禅宗三大祖庭。

佛教的禅宗一系至此分为北方的渐教与南方的顿教两支，渐教教人在修炼的道路上要一步一步踏踏实实地修行，这条路走起来难免枯燥乏味。顿教就简单多了，不必拘泥于经典，只要自性清净，恍然大悟就可以茅塞顿开。即使是杀猪的，只要你放下屠刀就可以立地成佛。

与普渡众人的慈悲心怀的确切合得天衣无缝。

3. 丝路花雨

早在秦汉时代，以广州为起点的古海上丝绸之路即已孕育形成。

唐代时，由于帝国的空前强大，广州成为世界性贸易大港，各国商人纷至沓来，主要是阿拉伯人和波斯人。唐政府在广州外侨聚居地设”番坊”，由他们推荐“番长“管理。最能反映唐代广州海上交通和海洋文化发展的莫过于南海神庙。

明初，明政府即开始实行海禁，严禁私人出海贸易。与商品经济的发展和商人寻求扩大海上贸易的愿望完全背道而驰，引起从事海上

贸易的商人集团与沿海人民的强烈反抗。一些人便组织武装船队，采取武装贩运，用武力对付官府的禁令和封锁。”商船”变为了”寇船”。

开禁以后，通海者“十倍于昔”。他们与各国进行贸易，互通有无，加强了广东与南洋各国的经济联系。随着海外贸易的兴旺，一些商人特别是随同出国的贫民和流民，便在外国定居，成为华侨。也有一些人因违禁下海，不能回国，或是海盗集团的成员被迫逃往国外的，也在外国定居。他们成为较早的一批华侨。

到了明末，欧洲殖民者逐渐取代了阿拉伯人和波斯人，在这两种海外文化的交替期，利玛窦推动了这种转变，被誉为“沟通中西文化的第一人”。利玛窦是意大利人，他在肇庆兴建了我国第一座天主教堂仙花寺。教堂中厅悬挂的西文世界地图，是最早传入我国的世界地图。将这幅地图译制成中文世界地图，并迎合中国人的自大心态，把中国放在地图中央，此即世界上第一幅中文世界地图。在传教之余，利玛窦将我国儒家经典《四书》译成拉丁文，使我国传统文化传播到欧洲。

四. 近现代革命策源地

虎门硝烟是中国人民反帝斗争的伟大起点。

罂粟作为药物有镇痛功效，在唐代传入我国。吸食鸦片大约是明末烟草传入我国以后开始的。清朝中期，英国为改变对话贸易逆差，大量输入鸦片，使我国国穷民弱。

三元里人民抗英斗争。

洪秀全建立了与清政府对峙的“太平天国”是我国历史上最大的

一次农民起义。

清政府的部分官员在“自强”和“求富”的名义下兴办的“洋务”企业，史称“洋务运动”。陈启源在家乡南海县创办了继昌隆缫丝厂，是中国第一家近代民族资本主义工厂。

广东南海人康有为和新会人梁启超等为首的资产阶级改良派发动了“戊戌变法”，与此同时，孙中山摒弃了资产阶级改良思想，开展了反帝反封建的资产阶级民主革命，广东是这次革命的策源地，发动十次武装起义，最有名的是广州黄花岗起义。

新民主主义革命初期，广东是全国的革命中心，”省港大罢工“是当时全国规模最大，影响最深，时间最长的反帝大罢工，”陆军军官学校”在广州黄埔的创立和培养农民运动革命骨干的农民运动讲习所在广州创办，国民革命军从广东出师北伐。广东海陆丰农民在澎湃的领导下创立了我国第一个红色县政权海陆丰工农兵苏维埃政府，广州起义与南昌起义，秋收起义是中国革命从城市转入农村的转折点。

五. 改革开放南风窗

1976年粉碎”四人帮“时，珠江三角洲经济落后，物资奇缺，市面萧条，民生困苦。

1978年实行改革开放。

1979年，中共广东省委负责人向中央提出利用临近港澳的有利条件，在广东建立一个出口加工区。

改革开放总设计师邓小平说：“办一个特区，过去陕甘宁就是特区嘛，中央没有钱，你们自己去搞，杀出一条血路来。”同年3月撤

销宝安县和珠海县，分别你成立深圳市和珠海市，7月在两地个划出一块地域试办“出口特区”，1980年3月，改称“经济特区”。

“时间就是金钱，效率就是生命。”

“东西南北中，发财到广东。”

“孔雀东南飞”

特区建设者们艰苦创业的精神，深圳市政府在市政府大楼前竖起了孺子牛雕像，深圳精神也渐趋形成。

“泛珠江三角洲”

第四讲 广西壮族自治区基本概况

教学目标：了解广西壮族自治区的地理、气候、区划、人口、交通等概况。熟悉广西壮族自治区的旅游资源。了解广西壮族自治区有代表性的历史文化和民俗风情。掌握广西壮族自治区有代表性的风物特产，包括地方特产、特色美食和特色工艺品。

教学重点：广西壮族自治区的旅游资源。

教学难点：广西壮族自治区列入《世界遗产名录》的中国遗产地景观、列入《人类非物质文化遗产代表作名录》的遗产项目、国家AAAAA级旅游景区、历史文化名城。

思政目标：熟悉并能准确介绍广西壮族自治区列入《世界遗产名录》的中国遗产地景观、列入《人类非物质文化遗产代表作名录》的遗产项目、国家AAAAA级旅游景区、历史文化名城。

教学方法：讲授法

课时安排：二课时

教学内容：

古老的兴安灵渠

秦统一六国后，目光转向岭南地区。但南岭山地阻隔，运输军粮很不方便。为解决这个难题，派人到南方调查，看中南岭山中的一个缺口。在湘江上游，穿过一道很低的分水地带，就能进入岭南，到达漓江上游。

公元前 214 年，开始挖运河。历时十年，全长约 34 公里的兴安灵渠完成。它把自古隔山不相闻的长江和珠江两大水系连接起来。它是世界上最古老的运河之一。最初叫秦凿渠，因它连通漓江上游的零水，又叫零渠，唐时改名灵渠。因位于广西兴安县境内，又叫兴安运河。运河虽短，规模却不少，相传有三十六陡、七十二湾、五十三坝、二十四涵。最重要的是三十六陡，它是运河上的一道道陡门。陡门是古代的船闸。可以抬高水位，把船放过去。和今天长江三峡水利枢纽工程的船闸一模一样。都是两千多年前以前修成的。

桂林山水甲天下

桂林的名字，早在秦始皇的时候，就在今天广西东部设置桂林郡了。桂林一带到处都是石灰岩，生成了许多秀丽的山峰和奇特溶洞。在科学辞典里。石灰岩地形的专有名词是喀斯特。因为欧洲斯洛文尼亚伊斯特拉半岛有一片石灰岩高原，近代喀斯特研究发端于此，就用它的名字作为石灰岩地貌的名字。

桂林风景的精华是“三山、两岩、一江”。三山是象鼻山、叠彩山、伏波山。叠彩山上的山石一层层横卧着，好像是许多匹彩色锦缎堆成

的屏风。两岩，是七星岩和芦笛岩两个巨大的溶洞。七星岩早在一千三百多年前的隋代，就是有名的旅游胜地。芦笛岩在城外很远的地方，洞口长着一丛茂盛的芦荻草，把它遮盖得严严实实得，很少有人知道这儿藏着一个美丽的溶洞。1959年，两个老农游七星岩，说七星岩比不上村里的山洞。人们根据老农的线索，才找到了芦笛岩。一江，就是漓江了。漓江水质清澈，两岸耸立着的高低形状皆不同的石灰岩山峰，水光山影，构成浑然天成的山水画。其中以桂林至阳朔段风光最为秀丽。“桂林山水甲天下，阳朔山水甲桂林。”

广西、贵州和云南东部，是中国主要的喀斯特地貌分布区域，也是世界闻名的喀斯特地貌区之一。喀斯特地貌多形成于具有厚层石灰岩等可溶性岩石、岩层节理发达、雨量适中的地方，雨水会对石灰岩等可溶性岩石进行溶蚀等作用，在地表和地下形成各种形态，总称为“喀斯特地貌”。有钟乳石、石笋、石柱（钟乳石和石笋相连后形成）、岩溶漏斗、地下河（河流遇到落水洞后，向地层渗漏，转变成在地下流动）等。

柳州

柳州工业发达，是广西最大的工业基地和交通枢纽之一。柳宗元由于参与革新朝政，得罪了皇帝周围的宦官和一些有权有势的佞臣，先被贬到湖南永州，后又被贬到更偏僻落后的柳州来当刺史。他破除当地非常流行的迷信活动，兴办学校，普及文化；又废除人身抵押制度，使许多奴婢恢复了自由；还带领人们种树、挖井，使柳州变了一个样。可是他却积劳成疾，病死在柳州，年仅四十七岁。

到了柳州，还有刘三姐。广西的壮族喜欢对歌。传说刘三姐是最好的歌手。刘三姐是壮族的民间传说人物，据说生于唐代，歌声动人，常用山歌唱出穷人的心声和不平，还用山歌将财主恶霸反驳得理屈词穷，最后遭财主迫害，逃到柳州，在鱼峰山成仙。桂林漓江有实景山水歌舞剧《印象刘三姐》，将刘三姐的故事继续流传下去。

柳州附近有许多古人类化石出土地点和原始文化遗址。最有名的是柳城巨猿洞、柳江人洞和白莲洞。柳江人洞里发现了一个完整的古人类头盖骨。是迄今为止在中国乃至整个东亚发现的最早的现代人代表。

坐井观天的“山寨”

像水泊梁山和别的许多高山寨子，多半修建在高高的山顶，凭着险要的山势居高临下，易守难攻。而把山寨建在漏斗样的山洼里，四周高山环绕，是兵家大忌。

在广西西部的乱山丛中，到处是散布在山中的瑶族村寨这样的寨子。安全吗？周围的山势非常陡峭，像是一圈高耸的天然屏风，挡住了外来者。只留一些低矮的垭口和外部世界相通，地势十分险要。只要在垭口上用石块砌起一道短短的寨墙，就可以关上寨门，高枕无忧。

边陲首府——南宁

广西的北面和西面，仅仅挨靠着云贵高原，南边是南海的北部湾。东北角隔着南岭西段和湖南省相通，西南角毗连着越南，东边通过西江和广东省连接在一起。

广西，是华南和西南契合的部分。古时候这里属于化外的百越地方。秦统一天下后，在这里设置了桂林郡和象郡。象郡在今天的广西西南

部和越南北方大部分地区，地处边疆，比桂林郡更重要。

为什么选中南宁。古时候开发边区，首先要考虑的是粮食问题。不能千里迢迢运来，能就地解决最好，南宁就有这样的自然环境条件。穿过广西西北部和西南部的右江和左江。在南宁附近会合，从这里乘船，可以直达广州出海。交通非常方便。这里距离通往越南的大门友谊关不远，具有镇守南国边陲重镇的意义。

左江边的花山崖壁画，绵延 200 多公里，是中国现存较大的崖壁画群之一。壁上的绘画是用赭红色颜料涂画出来的，笔法粗犷，内容包括人物、动物和器物等。可能是古代壮族先民所绘。

壮族是中国人口最多的少数民族。对歌是壮族极为普遍的生活娱乐和社交活动。刘三姐正是以对歌时歌多、歌巧、歌美而著称。每年的农历三月三日，壮族会举行歌圩，进行对歌，男女老少盛装赴会，青年男女对唱山歌，传情达意，是壮族最盛大的节庆。壮锦是壮族的传统手工织锦，唐宋时期已有生产，是中国四大名锦之一，曾作为贡品进贡皇宫。

中国的“珍珠港”——北海

北海是古老的名城，是新兴的大港。早在两千年前，这里是汉朝的合浦郡，出产的珍珠就很有名气。自古就有“西珠不如东珠，东珠不如南珠”的说法。北海有“南珠之乡”的美称。

“南珠魂”雕塑，水泥制成的三面一体珍珠贝上，镶嵌着一颗不锈钢大珍珠，水池旁环绕着三个人像，象征大海之父、大海之子和珍珠神女。已成为北海市的地标。

地处大西南的四川、云南、贵州三省在内陆，要想发展经济，必须找一个出海口。北部湾上的北海港不仅距离西南三省最近，而且距离通往西方的咽喉马六甲海峡，也比广州、香港近，可以大大节省运输成本。

另外，北海市的市区紧靠着开阔的大海，远洋轮船可以直接靠岸停泊。而且伸进海中的半岛挡住了风浪，背后水深港阔，因此不用花费多少工夫，就可以建港使用了，比广州、湛江更具优势。

海边的这些高脚屋，正是珍珠养殖场。渔民们从高脚屋上收成珍珠的画面，是北海边上特殊的人文景色。

在自然状态下，当沙子、小虫等异物意外进入贝类体内时，贝类会因为受到刺激感到不适，不断分泌珍珠质将外来物包围起来，以减少痛苦。这就类似异物进入我们眼睛，眼睛会分泌泪水将它排出一样，只是贝类分泌的是具有色彩光泽的珍珠质。异物被珍珠质层层包裹，形成一颗光泽晶亮的小圆珠，就是珍珠。

但是天然生成的珍珠数量非常有限，于是人类便养殖可产珠的贝类，来取得珍珠，目前市面上的珍珠绝大多数都是人工养殖的。

珍珠养殖的方式，是把其他贝类的壳磨成小圆球，或把贝类的外套膜切成小块作为核珠，再将用来养殖珍珠的母贝壳打开，在肉上切开一个小伤口后，放入核珠。如果核珠被接受，母贝没有死亡，一年至三年之后，就可以在体内形成珍珠了。

南疆第一雄关——友谊关

友谊关，坐落在广西壮族自治区西南端中越边界处。是中国十大名关之一。也被称为“天下第二关”。

沿着边界在中国境内耸起一系列高山，像一道密不透风的石头墙，称为背后国土的一道屏障。只在这里留出一道缺口，便于两国来往人群和车辆通行。用石头砌的关城堵住大道，左右伸展出城墙，顺着地势一直连接着隘口两边的山根，易守难攻。

金鸡山是中越边境上中国领土一个突出部分。站在山顶往下看，两国边防哨所都在脚下。1886年，清政府在山上修筑了三座炮台，安放了当时最先进的要塞炮，控制了山下的通道。可惜都是马后炮。

1885年初，侵占了越南的法国突然向中国进攻，仗着炮火的威力，强占了镇南关，还想向广西推进。清政府忙征调已退休的老将冯子材，与法军浴血奋战，收复了关寨。在越南义军的协助下，乘胜追击到谅山，再打了一个大胜仗。史称谅山大捷。

法国人不死心，派遣兵舰占领了台湾海峡里的澎湖列岛，威胁清政府投降。清政府竟在自己打了大胜仗的情况下，屈服于法军，签订了不平等的《中法条约》。

第五讲 海南省基本概况

教学目标：了解海南省的地理、气候、区划、人口、交通等概况。熟悉海南省的旅游资源。了解海南省有代表性的历史文化和民俗风情。掌握海南省有代表性的风物特产，包括地方特产、特色美食和特色工艺品。

教学重点：海南省的旅游资源。

教学难点：海南省列入《世界遗产名录》的中国遗产地景观、列入《人类非物质文化遗产代表作名录》的遗产项目、国家AAAAA级旅游景区、历史文化名城。

思政目标：熟悉并能准确介绍海南省列入《世界遗产名录》的中国遗产地景观、列入《人类非物质文化遗产代表作名录》的遗产项目、国家AAAAA级旅游景区、历史文化名城。

教学方法：讲授法

课时安排：二课时

教学内容：

一、辽阔的南海

南海东面是菲律宾群岛，西面是中南半岛，南面是加里曼丹岛、苏门答腊岛等岛屿，隔着一些海峡和太平洋、印度洋连接，位置非常重要。

它的面积比渤海、黄海、东海加起来的两倍半还要大。南海不仅很大，还很深。最深的地方有5377米。

南海是热带海洋，海水温度较高，咸度也较高。分为四大群岛：东沙群岛、中沙群岛、西沙群岛和南沙群岛。南沙群岛的“南极”是曾母暗沙。从这里向南，距离赤道很近，不到400公里，已经可以呼吸道赤道暖洋洋的气息了。

曾母暗沙不是岛，也不是露出水面的礁石，只是藏在水下的一片珊瑚礁盘。在波涛起伏的海上，肉眼几乎就看不见，所以才取名叫暗沙。台湾岛沿岸也有许多出名的珊瑚礁岛，琉球屿就是其中之一，原

本生长在海平面下的大片珊瑚礁，在历经地壳隆起后浮出水面。

据《汉书·地理志》记载，早在两千多年前的西汉时期，中国人就在南海上航行。汉朝皇帝不断派遣使者出海，在南海上开辟了固定的航线。人们发现南海涨潮很大，给它取名叫“涨海”。

三国时期，孙权派朱应、康泰等人出使扶南（即今日中南半岛的柬埔寨），史书上描写说，涨海里有珊瑚洲，“洲底有盘石，珊瑚生其上也”。另一本《南州异物志》里，叙述涨海里有“极大崎头”“多磁石”。崎头是海里的岛礁和浅滩，磁石是使船只容易触礁沉没或搁浅的礁石和水下暗沙。可见当时已经发现了许多岛屿，并了解珊瑚礁生成的原因。

依宋代的《诸蕃志》记载，789年（唐德宗贞元五年）时，就“以琼为督府”，管辖南海诸岛。中国在南海上统领的岛礁，“外有洲曰乌里，曰苏吉浪，南对占城，西望真腊，东则千里长沙、万里石塘”等地。

二、南海第一岛

海南岛的形状像是一个斜放在蓝色大海上的大梨。大梨的尖端指向东北，底部在西南。五指山和黎母岭耸立在中央，是全岛最高的山地。

海南岛隔着琼州海峡和广东省的雷州半岛相望，最近的地方只有18公里，只比金门岛到大陆的距离宽些。琼州海峡不宽也不深。

汉武帝元封元年的时候，海南岛就被正式纳入中国版图，建立了珠崖、儋耳两个郡。珠崖这个名称的由来，是因为它的崖岸边出产珍

珠的缘故。儋耳这个名称的由来，是因为岛上的黎族人喜欢戴大耳环。

居住在海南岛上的黎族，女性的传统服饰为对襟无领上衣、筒裙，衣裙上绣有各种图案，遇上重要节日，会戴上银制项圈、手镯、耳环等，有些妇女会刻意戴上很重的耳环，使耳垂下坠甚至及肩，称为“儋耳”。此外，部分地区也有纹面风俗（古称“雕题”）。

到了三国时期，才把它叫作海南。因为它在大海的南面。

三、南海的气候

南海是夏天长驻，没有冬天的地方。太阳每年有两次直射这里，太阳辐射很强烈。这里最热的时候，是太阳当顶的中午。如果中午你穿着一双胶鞋，在晒得火烫的铁甲板上站不了一小时，鞋底就会粘在甲板上了。如果你不戴墨镜在中午的太阳下面站一会儿，回到船舱就会觉得两眼冒金星。所以生活在南海上的人，常常离不开草帽和墨镜。

太阳辐射强，蒸发也很强。天空中常常漂浮着许多云朵。

位于热带气候区北端的海南岛，全年无霜冻，年平均气温一般高于22摄氏度。每年春天的3到5月，以及秋天的10月，是海上季风转换的时期，很少有大风，是看云的最好的季节。每年6月到10月间，是南海的雨季。下雨，不仅可以驱散暑气，带来凉爽，还可以供给淡水。这里靠近大陆，有时冬天会受到寒潮的影响。历史上最低的温度，甚至可以下降到0摄氏度左右。

四、南方宝海

南海，是宝海。有人夸张地说，南海里一半是鱼、一半是海水。在这里，水下鱼群往往有两三层楼房那样厚，几海里（1海里=1.852

米)长。有经验的渔民一网撒下去,就会捞起满满一大堆。

南海海底还蕴藏有丰富的矿产。其中,石油最重要。除了石油和天然气,还要许多矿产。例如钨、锡、铁、铜、钴、黄金、钻石、独居石和深海平原上的锰结核等。

海南岛是中国最好的热带经济作物生产基地。有橡胶、咖啡、可可、胡椒、槟榔、油棕,以及剑麻、香茅、腰果等许多种类。

古时候这里种棉花,纺织棉花和黎锦的技术很高明。元朝时,有位黄道婆流落到此,把黎族的纺织技术带回今天上海附近的家乡,带动了江南的民间纺织业。

五、在海南热带季雨林里

海南岛是中国的热带。在海南岛的深山里,保存着许多中国境内罕见的原始森林。“尖峰岭国家森林公园”。

热带雨林的树冠层往往有多层。

热带原始森林里,有珍稀的板状根,即大树基部像一扇扇大门板似的拱起来,有的高好几米。

有奇特的支柱根,树身下面长着一些奇怪的支柱,好像没有这几只脚,大树就会倒下来。这是由于根系浅,大型乔木往往发展出支柱根以支撑主干。

攀缘植物为争取生存空间,往往会附着在大树上往高处生长。

高山榕的气根紧紧缠住别的大树,使倒霉的树木发育不良,被活活绞死。

见血封喉树又名箭毒木。其汁液有剧毒,中国仅云南、广东、广

西及海南岛有少量生长。相传被涂有树液的箭所射中的动物，上坡的跑七步，下坡的跑八步，平地至多九步便会毙命，因而又称“七上八下九不活”。

这里的珍贵木材很多。有的沉重得像铁，有的硬得打不进钉子，有的又软得可以用指甲划一道凹痕，有的砍开后，会发出吱吱响的轻微“哼叫”声。

热带雨林多位于地球上赤道至南北回归线之间的热带气候区，全年平均温差在 10 摄氏度以内，最冷月往往在 18 摄氏度以上；冬季不降霜。无明显干季，每月降雨量相当平均。年平均相对湿度较高，通常约 90%。

热带雨林是地球物种最丰富的地区。不只是地球之肺，也是动物栖息的好地方。

一、琼岛门户

海口，是海南省的省会，也是海南岛上最早开发的一个港口。它的位置很好，距离大陆最近。它位于海南岛最北部的海岸边，隔着琼州海峡，和雷州半岛的徐闻县遥遥相对，是两岸来往最方便的渡口。早在两千多年前汉武帝的时候，就是从大陆到海南岛的必经之地，属于当时的珠崖郡玳瑁县。因为这儿出产内地少见的大海龟玳瑁，是进贡给皇帝的珍奇礼品。

这里历来都是客商往来、驻兵把守的地方，被称为“全琼门户”。

被列为海口八景之一的钟楼，是 1928 年当地士商与外地人士贸易往来时，为方便确认时间所建，此后成为海口市重要地标。

博鳌亚洲论坛是由 26 个亚洲和大洋洲国家发起组成的博鳌亚洲论坛，又称为“亚洲论坛”，为一非营利性组织，因 2001 年首度在琼海市博鳌镇召开大会而得名。旨在促进亚洲各国与其他地区的经济交流与合作。

二、东寨港水中森林

海南岛东北角的东寨港，是一个伸进内陆很深的港湾。岸边水很浅，有大片软软的淤泥滩，加上天气炎热，很适合红树林生长，湾内几乎到处都是红树林，设立了东寨港红树林自然保护区。

红树林有很高的耐盐性，它们生长在海水里，不怕盐咸和水淹。涨潮的时候，树身浸泡在水里，只露出一簇簇枝叶茂密的树梢；退潮的时候，树身才完全露出来，好像是从海水里冒出来似的。

红树林可以护岸固土、防风防浪，是热带、亚热带地区特有的海滨植物，有名的“海岸卫士”。

矮小的老鼠簕生成的红树林，树身只有二三米高，却向四面八方伸出许多枝丫，托起宽大的绿色树冠；仿佛是一把把撑开的大绿伞。有的树干直径只有十多厘米粗，头顶上的树冠却可以达到十平方米左右。

这样矮小的树身，怎么能够托起这么一个沉重的大脑袋？潮水退下去，原来它还有上百个粗细不一的支柱根呢，纵横交错密密排列着，共同托起上面的绿色树冠。如果有一条大鱼被潮水冲上去，钻了进去则很难闯出来，当地人把它叫作鸡笼罩。

它们紧紧挨在一起，在淤泥地里盘根错节，任凭风浪冲撞，也不

会被冲倒。如果没有它们在水下筑起一道绿色长城，背后的泥沙海岸就会被冲刷得不成样子。这些红树林在海水里可以活得非常久，有的已经上百年。

三、南湾猴岛

海岸到东南角的陵水黎族自治县海边，有一座“猴岛”。这里气候十分温暖，林木茂盛，四季野生水果不断，有成片的野山蕉、野甘蔗、小山桔，还有椰子、芒果、菠萝、荔枝、龙眼、阳桃和别的野果子，都是猴子喜欢吃的。这里的猴子都是身躯娇小、灵活的猕猴，叫作恒河猴或广西猴，全身披着棕灰色的毛。

四、美丽的天涯海角

天涯海角在海南岛最南面的三亚湾的海滨，这里的地势非常开阔，海滩上散布着许多花岗岩巨石，经过长期风吹雨打、太阳曝晒和波浪冲刷，棱角都磨圆了，兀立在海滩和海水里，形成一处奇观。

为什么叫“天涯海角”呢？原来，古代交通不便，这里距离京城遥远，是流放囚犯和皇帝不喜欢的人的地方。他们被赶到这里，只觉满目荒凉，距离家乡遥远，联想自己的不幸遭遇，就会觉得这里是远离人类社会的天涯海角了。

在几块花岗岩巨石上，有古人刻着“天涯”“海角”等字，另外一块大石头上，还刻着“南天一柱”四个大字。

天涯海角的沙滩是捡贝壳、看大海最好的地方。这儿气候温暖，北方下雪了，这里还只穿一件薄薄的衬衫。一年四季游客络绎不绝。

第六讲 重庆市基本概况

教学目标：了解重庆的地理与气候、区划人口与经济、交通与资源、历史沿革、文化艺术、民族与宗教、旅游资源、特产与美食、民俗风情

教学重点：了解重庆的历史沿革、民族与宗教、文化艺术、旅游资源

教学难点：重庆市的文化艺术与旅游资源

思政目标：熟悉并能准确介绍重庆市列入《世界遗产名录》的中国遗产地景观、列入《人类非物质文化遗产代表作名录》的遗产项目、国家AAAAA级旅游景区、历史文化名城。

教学方法：讲授法

课时安排：三课时

教学内容：

面积最大的直辖市——重庆

重庆原本是四川省的一部分，1997年正式成为我国的第四个直辖市。其他三个直辖市的面积加起来，还不及它的一半大。

重庆冬暖夏热，雨量充沛，春夏之交的晚上雨水雨水特别多，所以有“巴山夜雨”的说法。重庆多雾，年平均雾日是104天，素有“雾都”之称。被称为“世界雾都”的英国伦敦，年平均雾日也只有94天，而重庆璧山县的云雾山全年雾日多达204天，堪称世界之最。山茶花是重庆市的市花，十分耐寒，花大色丰，花期长久。

“重庆”名称的由来

“巴”、“渝”的由来

重庆，简称“渝”或“巴”，名称得自于历史典故。夏商周时期，以现在的重庆市为中心地带，连带周边的大片地区，形成了强大的奴隶制部族联盟，统称为“巴”。据传，夏禹将华夏分为九州，其中的梁州所辖地区就有“巴”。在古老的甲骨文记载中，也提到了“巴方”这个词。史学家郭沫若也赞扬“巴蜀由来古，殷周已见传”。

隋文帝时期，由于当时的渝水（嘉陵江古称）环绕着楚州，于是将楚州改为渝州。这就是“渝”的来历。

渝水之滨，双重喜庆

宋徽宗时期，渝人赵谗犯上作乱。他被诛杀后，朝廷认为“渝”这个字不吉利，带有“变化”的意思，就把“渝州”改名为“恭州”，取其“恭顺”之意。1189年，皇子赵惇先被封为恭王，封地恭州，不久后又登上帝位，成为宋光宗。他得意地自诩“双重喜庆”，就把恭州升格为府，并将它命名为重庆府，以作纪念。“重庆”这个名字就这样延续了800余年。

长江三峡是重庆十大文化符号，“夔门”是第五套人民币十元纸币背面的风景图案。

重庆的特色饮食

火锅历史悠久，是中国独创的美食，在古时候有个别致的称呼——“古董羹”，因为投料如沸水时，会发出“咕咚”一声，因此得名。据证实，东汉文物“镬斗”，即火锅。

重庆是火锅的发源地之意，以麻辣毛肚火锅著称，并且擅长创新菜色，已成为重庆美食的代表。甚至有这样的说法：“到重庆要是不

吃火锅，那就等于没到过重庆”。

重庆火锅的起源

早先时候，在重庆江北城，悄悄兴起了一种街头饮食文化。挑担子的小贩在买来水牛毛肚后，洗净煮熟，再将肝、肚等切成小块，在担头放置一具泥炉，炉上放好分格的大铁盆，点上火后，盆内翻滚着麻辣的卤汁，于是招呼周围的小贩们一同围着担子分享。每人认定一个格子，边烫边吃，吃多少块，就算多少钱，既经济又实惠。

后来重庆城内的小饭店把这种吃食从担头移到了桌上，还是用泥炉，就是把分格铁盆换成了赤铜小锅，卤汁、蘸汁也改由食客自己搭配挑选。从此，火锅就在重庆真正流行了起来。

还有一种说法，在长江和嘉陵江汇流之处，有一座朝天门码头，本来是回民屠宰牲口的地方。回民宰牛之后，只取它的肉、骨、皮，却将牛的内脏丢弃。岸边的船夫见了，就把那些内脏捡回去，洗干净后倒入锅中，加入椒、姜、蒜、盐等调料煮来吃，不但能填饱肚子，还能驱寒祛湿，长此以往，就成了重庆最早也最有名气的麻辣毛肚火锅。

重庆小面

重庆人有句谚语——“不吃小面不自在”，许多人的早、午餐非小面莫属。小面用的面条很普通，佐料却极丰富，炒花生、黄豆、芝麻酱、榨菜粒、花椒粉、姜末等应有尽有。叫它小面，或许是因为盛小面的碗不像兰州拉面的碗那样大那样深，吃完一碗面所需的时间也不长。在生意好的面馆，顾客吃起小面来往往不顾形象，或蹲或站，

甚至在路边就解决掉一碗面。

“鬼城”抄手

抄手是川渝一带对馄饨的称呼，广东人则称之为云吞。“鬼城”抄手以皮薄馅大、调味鲜香而闻名全国，包括猪肉抄手、牛肉抄手和羊肉抄手等，汤料也较为讲究，有鸡汁汤、骨髓汤、三鲜汤等，香味浓郁，清鲜可口。当地还有这样的俗语——“有了抄手不要命”，以此形容人们对“鬼城”抄手的喜爱。

据说 20 世纪 40 年代，几位外地顾客因避难而流落丰都，他们来到一家面馆用餐，点了抄手和小面。抄手上来后，几位客人三两口便吃光了，吃完又要，店里的伙计连着上了四次抄手，都被他们吃得精光。伙计犹豫着是否还要上小面，就脱口问道：“先生，你们吃完抄手还要不要‘命’了？”客人们不知道当地话里的“面”与“命”同音，吃得高兴的时候，冷不丁听见这么一句问话，都大吃一惊，以为这是家黑店，撒开腿就奔出了面馆。店主和伙计看到他们跑了，还以为遇上吃白食的了，追了出来将他们拽会去，双方纠缠了半天，才弄明白是彼此语言不通而产生误会。”有了抄手不要命“成了食客们彼此打趣的口头禅。

重庆的地理环境

武隆喀斯特地貌

喀斯特地貌的形成，是水对可溶性岩石溶蚀的结果，又称为岩溶地貌。重庆的武隆喀斯特是世界遗产”中国南方喀斯特“的重要组成部分。为深切型峡谷的典型代表，不仅反映了地球的演化史，还记录

了重要的地貌形态和自然地理特征，并且孕育了三个独立的喀斯特系统，即芙蓉洞洞穴系统、天生三桥喀斯特系统和后坪冲蚀型天坑喀斯特系统。

芙蓉洞中化学沉积物种类繁多，“生命之源”、“珊瑚瑶池”、“犬牙晶化池”并成为芙蓉洞“五绝”，展现出一座斑斓辉煌的地下艺术宫殿，与美国的“猛犸洞”和法国的“克拉姆斯洞”共享“世界三大洞穴”的美誉。

天生桥

位于重庆市武隆县城东南的三座喀斯特天生桥为天龙桥、青龙桥和黑龙桥，是世界上规模最大的串珠式天生桥群。这三座天生桥，分布在同一峡谷的 1500 米范围内。早在明代的《一统志》中就有相关记载。

天龙桥有两个穿洞，南穿洞为迷魂洞，被穿洞为现在的天生桥通道，形状酷似人工桥梁；青龙桥是垂直高度落差最大的一座天生桥，桥高 350 米，雨后飞瀑自桥面倾泻成雾，在夕阳的映照下霞光万道，忽明忽暗，似一条真龙直上青天；黑龙桥因其拱洞幽深内按，似有一龙盘桓在洞中而得名。

冲蚀天坑

武隆县后坪乡的冲蚀天坑，由地表沟溪、落水洞、竖井、天坑、化石洞穴、地下河和泉水组成。

后坪天坑中最典型的是箐口天坑，形态完美，坑口呈椭圆形，最大和最小深度约为 295 米和 195 米，坑中绝壁陡直，深不见底。

重庆水系

重庆境内江河密布，长江干流横贯东西，在重庆市内与南北流向的嘉陵江、乌江、渠江、涪江、大宁河五大支流，以及上百条中小河流组成了向心状的辐合水系。

长江三峡是中国古代文化的发祥地之一，全长约 193 千米，西起重庆市的奉节县白帝城，东至湖北省宜昌县南津关，主要分为三段大峡谷：瞿塘峡、巫峡和西陵峡。三峡之名由此而来。

长江三峡两岸峭壁林立，水流湍急，最窄的地方不足百米。三峡的水力资源极其丰富，已建成世界上最大的水利枢纽工程。三峡也是三国古战场，留下了许多为后世传颂的英雄事迹。

瞿塘峡

又名夔峡，西起重庆市奉节县的白帝城，东至巫山县的大溪镇，全长约 8 千米。是三峡中最短的一段，也是最险峻的峡谷。瞿塘峡宽百余米，最窄处仅几十米，两岸峭壁相逼非常近，更增几分雄气。西端的夔门尤为雄奇，两岸似门户，呈现欲合未合的形态，可说是天下雄关，因而得名。

巫峡

又称大峡，自重庆巫山县城东大宁河起，至湖北巴东县官渡口止，全长 46 千米。巫峡峡谷深且狭长，日照时短，峡中湿气蒸郁不散，容易生成千姿万态的云雾。屏列于南北两岸的巫山十二峰极其壮丽，其中以神女峰最为峭立，是三峡中最可观的一段，古往今来

的游人莫不被这里的迷人景色所吸引陶醉。唐代诗人元稹以“巫山之云”为意象，留下了“曾经沧海难为水，除却巫山不是云”的千古绝唱。巫峡可谓处处有景，景景相连，是历来文人墨客最爱吟颂的三峡美景。

西陵峡

西起湖北省秭归县香溪河口，东至宜昌市南津关，全长约 76 千米，是长江三峡中最长的峡谷。因位于“楚之西塞”和夷陵（湖北宜昌古称）的西边，所以叫西陵峡。

西陵峡是整个三峡汇中最神奇的峡谷。以往由于航道曲折。怪石林立、滩多水急而行舟惊险，自古三峡船夫世代在此与险滩激流相搏。随着葛洲坝工程建成后，水位上升，西陵峡中滩多水急的奇观、船夫搏流的壮景已经看不到了。

史上的军事要冲——重庆

重庆由于地理上有着天然优势，是易守难攻的军事要冲。

钓鱼城保卫战

1235 年，宋军与蒙古军队全面爆发战争，直至 1279 年崖山之战宋朝灭亡，持续了近半个世纪的战争才画上句号。期间发生在 1259 的钓鱼城之战，则是影响巨大的一场战事。

为了防范蒙古大军来袭，宋朝官员徐玠在钓鱼山筑城屯兵，并且依照地形特征兴建了约 20 座城寨，构建了完整的山城防御体系，作为保卫重庆的屏障。

1258 年，蒙古大汗蒙哥挟西征欧、亚、非多国取得胜利的威势，

兵分三路，侵犯南宋，当逼近钓鱼城所属的合州时，蒙哥派人去钓鱼城招降，却被守将王坚所杀。次年，蒙哥亲自在钓鱼城下督战，猛攻之下，却毫无所获。一向战无不胜的蒙哥，甚至被西方人认为是上帝用来惩罚人类的鞭子，却在钓鱼城受挫，自然咽不下这口气。虽然将领们屡次建议退兵，蒙哥还是决意继续进攻，造成许多蒙古将领陆续战死在钓鱼城下。当时正逢酷暑，蒙古人水土不服，又不耐湿热，导致军中暑热、霍乱等疾病流行，蒙哥自身也得了重病，不久就去世了。

钓鱼城之战创下了世界战争史上罕见的以弱胜强的战例，钓鱼城也因此获得了“上帝折鞭之处的美誉”。

据说当年是以“过河拆桥”的方式来护国门的，为了不让敌人有机可乘，去时修复栈道，返回后立即将栈道拆除，以此扼守城内外的交通。宋蒙双方的军队在这里经历了上百次惨烈的战斗，蒙军始终未能攻破护国门，一次次铩羽而归。护国门作为钓鱼城南的第二道防线，起到了很大的防御作用。它左倚悬崖峭壁，右临水势开阔的嘉陵江，是八座城门中最险要的关隘，上书“护国门”和“全蜀关键”。

重庆“双都”史

1937年7月7日，“卢沟桥事变”爆发，日本军队大肆侵犯中国，直逼当时的首都南京，情势危急，同年11月，中华民国国民政府率领政府官员撤离南京，并且发布了《国民政府移驻重庆宣言》，宣称迁都重庆，重庆由此成为中国的“战时首都”。1942年，在重庆成立了同盟国中国战区统帅部，成为世界反法西斯战线远东指挥中心。1946年5月5日才告别“战时首都”的身份，国民政府在

1940 年将重庆定为“陪都”。

重庆特色民居——吊脚楼

吊脚楼

东晋常璩在《华阳国志巴志》一书中曾提到：当时的江州（重庆古称）“地势侧险，皆重屋累居”。由于重庆山势陡峭，难以开挖房基，于是使用楠竹、杉木等作为吊脚支撑的竹木捆绑建筑应运而生。

重庆气候湿热，风力较小，四面透风的吊脚楼不但有遮阳蔽雨的功能，还有通风透气的作用。屋架是捆绑的，墙壁是竹篱编的，屋顶大多使用小青瓦，窗格挂着竹帘，走在楼板上就能听到咯吱咯吱的响声。没有受到条条框框的约束，不分“堂屋”和“厢房”。

神秘的三峡悬棺

悬棺，属于崖葬方式的一种，通常是在悬崖峭壁上开凿数孔，钉上木桩，将棺木放在上面；或者把棺木放置在离地数十米以上的天然洞穴中，人在崖下，抬头就能看到棺木。根据从大宁河上游的荆竹坝岩壁悬棺群中取下的一具悬棺考证，确定是我国古代巴国时候的木悬棺，距今已两千多年，仍未腐烂。棺木由防水性强、不易腐烂的楠木制作而成：把楠木剖成两半，将中间挖空，棺盖和棺底结合处未用钉铆加固却扣套严合，浑然一体。悬棺洞穴选在日照短（每天约 2 小时）的峡江绝壁之上，岩穴倾斜度为 20 度，不积水，通风、避雨、干燥，人迹罕至，所以至今完好无损。

悬棺大多是春秋战国时代的遗迹。那时，由于战争频繁，民不聊

生，古人就选择了高不可攀的悬崖峭壁作为葬身之处。当时的人们认为“弥高者以为至孝”，如果把死者的尸骨安葬在越高的地方，就越能体现子孙对于死者的孝敬之情，还能保护祖先的尸体不被人兽侵犯。今后也不再需要进行祭奠。于是，悬棺的做法蔚然成风。还有一种说法，施行悬棺是为了追求吉利，高棺的谐音就是“高官”，能保佑子孙后代荣华富贵，加官进爵。

丰都鬼文化

根据史料记载，我国曾先后出现三个“鬼都”：第一个是北方昆仑山鬼都，是共工的儿子——社神后土所治理的；第二个在泰山，西汉时期起，人们就认为泰山是人死后灵魂的归宿，泰山神则是阴间鬼魂的最高主宰；第三个在平都山，就是素有巴渝名胜之说的丰都名山。相传汉代的王方平和阴长生二人曾先后和平都山修炼成仙，后人将“王”、“银”二字读作“阴王”，遂讹传为“阴间之王”，丰都自然也就成了“鬼都”。

自宋朝以来，人们凭想象在丰都修筑了一座座如阴曹地府般的建筑，使这里成为名副其实的鬼城。丰都鬼城，有城垣、城门、城隍、宫殿、衙署等一系列管理鬼国民众的行政机构；阴阳界、鬼门关、黄泉路是进入鬼都的三道关口；丰都的鬼门关有一大片的参天古木，当冷风阴飒飒地吹过，会让人有毛骨悚然的感觉。天子殿即阎罗殿，是鬼都最高领导处理朝政的地方；是把曾地域是鬼都行使刑罚的地方。

据说人死之后，鬼魂去地府报到前，对阳世的亲人十分挂念，尽管鬼卒严催怒斥，还是强登望乡台，遥望家乡最后一眼，大哭一声后，

才死心塌地前往“阴曹地府”。人死之后，要到阴间去报到的幽灵得手持阎罗王发的路引，就是长三尺、宽二尺，以粗纸印成的一张通行证，上方印有阎罗王的图像和“丰都天子发给路引”“普天之下必备此引，方能到丰都地府转世升天”等字，下方盖有“丰都天子”“丰都城隍”和“丰都县府”三个打印。

亚洲最早的古人类遗址——巫山龙骨坡

位于重庆市巫山县庙宇镇的龙骨坡古人类化石遗址，距今约有200万年历史。巫山龙骨坡堪称亚洲最早的古人类遗址，其代表的一种直立人的新亚种——直立人巫山亚种，一般称为“巫山人”，比“元谋人”还早了20多万年。这一遗址的发现动摇了国外考古界坚称的直立人起源于非洲的说法，也证实了三峡地区是中国最早的人类居住地。

巫山猿人遗址曾经历了三个阶段的发掘。在第三个阶段的发掘过程中，有一个重大发现，就是地层中埋藏着大量食草类动物，如象、牛、鹿等的前、后肢骨，骨骼周围还分布着许多石制品。这说明当时的“巫山人”并不是简单地敲骨取髓用以果腹，而是有选择地将含肉量高的动物肢骨取下，运回居住地，既满足了摄取食物需要，又节省了体能。

重庆交通

由于重庆的地理条件特殊，使得它拥有全球最丰富的交通运输系统。重庆的公共交通是相当有特色的，由于地形条件的限制，在重庆市内的马路上几乎看不到自行车和电动车的踪影。

长江索道有着空中走廊的功能，乘坐缆车过江的时候看着脚下滚滚的江水，别有一番风味。重庆最有名的客运扶梯就是皇冠大扶梯，是迄今为止亚洲最长的一级提升坡地大扶梯。这条扶梯的倾斜度为30度，全长112米。

第七讲 四川省基本概况

教学目标：了解四川省的地理、气候、区划、人口、交通等概况。熟悉四川省的旅游资源。了解四川省有代表性的历史文化和民俗风情。掌握四川省有代表性的风物特产，包括地方特产、特色美食和特色工艺品。

教学重点：四川省的旅游资源。

教学难点：四川省列入《世界遗产名录》的中国遗产地景观、列入《人类非物质文化遗产代表作名录》的遗产项目、国家AAAAA级旅游景区、历史文化名城。

思政目标：熟悉并能准确介绍四川省列入《世界遗产名录》的中国遗产地景观、列入《人类非物质文化遗产代表作名录》的遗产项目、国家AAAAA级旅游景区、历史文化名城。

教学方法：讲授法

课时安排：二课时

教学内容：

三星堆文明——拨开迷雾下的古蜀古都

一、三星堆，中国考古史上的第二次考古发掘

（一）三星堆的初现

1929年2月，一个叫燕道诚的农民为了安装水车，要排出水坑里面的淤泥，他往下掏，居然发现了一批玉器。

真正发现三星堆，是在1934年，华西协和大学博物馆的美国专家葛维汉听说当地有玉器出土，于是过去发掘。当时中国考古学的初创阶段，不大认识。找到当时国内很有影响力的川籍学者郭沫若辨认。

1986年，三星堆两个祭祀坑的出现确定了这是古蜀王国一个级别非常高的中心聚落，很可能是一个国都中心，在中国青铜文明中独具特色。

90年代初的考古工作又发现了东、西、南城墙，一个比较完整的古城呈现了出来。2000年以后，确认了北城墙，这样三星堆古城的四面就都发现了城墙。

三星堆是古蜀国早期的一个都城，是夏商时期长江上游的文明中心。

（二）两个祭祀坑葬

1986年，两处盛放大量青铜器、黄金、玉石、骨角器物的埋葬坑被发现，他们属于早晚不同的时代，但埋葬物的种类、堆放方式和顺序方向都大致相同，两坑大部分器物都被打碎了，但最上一层都摆放着象牙。

是外敌入侵，把神庙、宗庙给捣毁了？还是当地人被敌人打败，逃跑撤退前把东西埋进窖藏？

两个坑反映了当地固有的礼仪和习俗，是为祭祀或者类似用途而设的。古蜀人经过一定的年限，或者在一种活动进行以后，就要做仪

式，把自己多年积累的好东西拿来祭祀，之后埋在坑里。

2号祭祀坑，器物分上、中、下三层堆积：靠近坑底的主要是小型青铜器；坑的中间一层对方的全部为青铜器，主要青铜立人像、大型神树等；坑最上层是60余根象牙，散乱地堆置在青铜器上。多数器物在入坑前已被故意破坏。

（三）祭祀坑中的大型青铜面具

中国历史的各个朝代，国力强盛、经济繁荣反映在物质文化上，通常是各种器物会做得很大。

三星堆时期是古蜀文明的巅峰，也是依据这些考古发现来推断的。这里出土了蜀地最大的青铜器、最大的玉器、最重的金器。

有周之世，限以秦巴，虽奉王职，不得与春秋盟会，君长莫同车轨。

周失纪纲，蜀先称王。有蜀侯蚕丛，其目纵，始称王。死，作石棺、石槨。国人从之。故俗以石棺槨为纵目人冢也。次王曰柏灌。次王曰鱼凫。鱼凫王田于？山，忽得仙道。蜀人思之，为立祠。

后有王曰杜宇，教民务农。一号杜主。时朱提有梁氏女利，游江源。宇悦之，纳以为妃。移治？邑，或治瞿上。七国称王，杜宇称帝。号曰望帝，更名蒲卑。……会有水灾，其相开明，决玉垒山以除水害。帝遂委以政事，法尧舜禅授之义，禅位于开明。帝升西山隐焉。时适二月，子鹃鸟鸣。故蜀人悲子鹃鸟鸣也。巴亦化其教而力农务。迄今巴蜀民农，时先祀杜主君。 选自《华阳国志蜀志》

古蜀国之“三王二帝”：蚕丛——柏灌——鱼凫——杜宇——开

明

二、从传说到实证

（一）三星堆中的金杖意味着什么

金杖，长 1.42 米，含金量大约有 90%，非常纯。金杖上的图案刻得非常精美，鸟驮着一支箭，箭头射到鱼身上。鸟的形象勾喙，蹼脚，这些都是水禽的特征。

鱼鳧，即鱼老鸱、鱼鹰。《华阳国志》里提到古蜀人有部落以白鹇为名，其王叫作白冠。鹇鸟也是水禽，也是打鱼吃鱼的。古蜀国的另外一位王“柏灌”。

坑里还有像盾牌一样的牌饰，上面有五个鸟头，鸟头的喙部长得非常夸张，上面刻了东西。从 80 年代起，还出土了大量陶器，当中有一种鸟头形的器柄。三星堆遗址里，鸟形的器物 and 图案非常丰富，在全国无出其右。杜宇就是杜鹃鸟，杜鹃鸟及鱼鳧、白鹇，蜀人的祖先与三种鸟都有关。

（二）古蜀国的蚕丛指的是什么

四川气候湿润，自古以来养蚕种桑传统非常发达。因此成都又被称为“锦城”。

青铜面具眼睛呈柱状突出，最大的面具有几个明显的特征。

第一，鼻子大而钩。就是鹰钩鼻，鹰的鼻子就是这样，钩得非常厉害。

第二，嘴非常大，嘴角都快到耳朵的位置了，瞳孔呈柱状突出。短的有一两厘米，长的有将近十厘米。应与鹰一类的猛禽有关，在鸟

类当中鹰的眼睛看远是最突出的。眼睛非常敏锐，看得又远又精准。在天上飞翔，地上的小动物一扑一个准。

第三，耳朵似翅膀。比如青铜人像的头上戴一个冠，冠上有两只翅膀。

古蜀国蚕丛、鱼凫的时代比战国秦汉更早。文献说蜀人的祖先“始居岷山石室”。这个石室，就是岩缝里边，鹰巢所在的地方，鹰生于此、葬于此。

因为三星堆，古蜀国的历史由传说变成了信史。

（三）《山海经》中的神树与摇钱树有关吗

古人认为大帝两端有两棵树，东边的叫扶桑，西边的叫若木。它们长在上，是所有树里最高大的。太阳升起之前在扶桑上休息，落下之后在若木上栖息。站在古人的立场，离天最近的是山，山上最高的是树。人远远地看着太阳升起，就像从树上钻出来；远远地看着太阳落下，就像掉进树丛里。太阳要在天上移动，于是古人想象上边住了十只鸟，负责来回搬动太阳。

三星堆出土的若木神树，只剩下九只鸟了。推测最顶上应该还有一只，但是残损了。现在这件青铜器的残存重量将近800公斤，如果是完整的，其重量可能超过后母戊鼎。

六七千年前的河姆渡文化的亚钧上，能看到“双鸟负阳”的图案，四五千年前的良渚文化的玉琮上，发现过鸟驮太阳的图案，在到三四千年前的三星堆文化，中国传统的宇宙观传承了下来。

三星堆神树是中国宇宙树伟大的实物标本，可视作上古先民天地

不绝、天人感应、天人合一、人神互通指神话意识的形象化写照。反映了古蜀先民对太阳及太阳神的崇拜，具有通灵、通神、通天的特殊功能。

三、结语

原来三星堆三个堆是连在一起的，是古城墙的一段，后来因人们随意取土，被挖成了三个堆。明清时期的“广汉八景”就把三星堆和它旁边的月亮湾称为“三星伴月”。

2001年发现了距今3000年的金沙遗址，从遗址规模、文物堆放方式，以及器物的种类、形制来看，跟三星堆祭祀坑时期的器物是一脉相承的。

选自三联书店《了不起的文明现场——跟着一线考古队长穿越历史》

李冰与都江堰水利工程

成都平原号称“天府之国”。要从都江堰说起。

成都平原土地肥美，古蜀国人悠闲地打鱼种庄稼，但山里出来的岷江时常发生洪灾。从南方来了一个部落，酋长叫鳖灵。在岷江出口处的一道小山梁开了个口，让洪水流。这个分洪的口子叫宝瓶口，造出的小山头叫离堆，是都江堰最早的工程。

没有铁器和炸药，人们先用火把崖壁烤得滚烫，再用冷水浇泼，不断反复，石头在一热一冷的交替中终于变松了。人们握着简单的工具，一点一点把山梁打穿。

秦灭蜀国，李冰与儿子李二郎修好了都江堰。李冰为战国时期秦

国的水利工程专家。李冰利用了岷江江心的沙洲完成计划。

整个都江堰的主体可分为堰首和灌溉水网两大系统，其中堰首包括鱼嘴（分水工程）、飞沙堰（泄洪排沙工程）、宝瓶口（引水工程）三大主体工程，此外还有金刚堤、人字堤及其他附属建筑。

鱼嘴

沙洲把岷江一分为二，沙洲旁正好有一个河湾，但弯曲度不够，就用竹笼装了许多鹅卵石，砌了一道低矮的分水堤，即鱼嘴。

鱼嘴的作用：当河流转弯时，表面的清水冲向转弯处的凹岸；被河岸挡住，转到河底，又流向对面的凸岸。当翻转到水底时，冲蚀河床，水里的泥沙多了，都带到凸岸沉积下来。有了鱼嘴，就能使表面的清水流进来，不会带来许多泥沙。

鱼嘴可以决定内外江的分流比例，是整个都江堰工程的关键。春季水量小时，40%流入外江，60%流入内江以保证春耕用水量；洪水季节，水位抬高漫过鱼嘴，60%的水直奔外江，使灌溉区免受水淹。历史上鱼嘴的位置一直在变动。

飞沙堰

飞沙堰的堰顶高过河床2米，可让超过灌溉区需要的江水，溢过堰顶排到外江，使成都平原免受水患；沿金刚堤而下的急流受宝瓶口的流量限制所阻，在口外形成一个漩涡，加上飞沙堰对面突入内江的虎头岩对水流、砂石的导引作用，水中狭带的大量砂石因离心力作用而从飞沙堰分流到外江去，避免淤塞内江、宝瓶口和灌溉区。

宝瓶口

宝瓶口是控制内江进水量的关键。在洪水期间，内江水位提升高过飞沙堰，洪水就进入外江流走，再加上宝瓶口对水流的约束，达到了防洪的作用。内江水流进宝瓶口后，顺应西北高、东南低的地势，沿着各引水渠不断分流，形成自流灌溉系统，灌溉成都平原。

宝瓶口左岸山崖上刻有几十条分划，称为“水则”，用来观测水位涨落，是中国最早的水位标尺。

都江堰位于岷江上游 340 公里处，从秦代辟建以来，历代均有整修。宋朝更制定岁修制度，延续至今。每年冬春枯水、农闲时，进行断流岁修，一方面修整堰体，另一方面淘深河道。

由于历代维修得宜，都江堰历经两千余年仍持续发挥功用。1933 年岷江上游发生 7.5 级地震，山岩崩塌形成堰塞湖，45 天后溃决，冲毁都江堰金刚堤、飞沙堰、人字堤及安澜索桥，造成死亡 5000 余人，2008 年汶川大地震并未对都江堰水利工程造成损害。

都江堰为目前世界上灌溉面积最大的水利工程。2000 年，都江堰以“当今世界年代久远、唯一留存、以无坝引水为特征的宏大水利工程”，被列入世界文化遗产名录。

选自《写给儿童的中国地理——天府之国》

第八讲 贵州省基本概况

教学目标：了解贵州省的地理、气候、区划、人口、交通等概况。熟悉贵州省的旅游资源。了解贵州省有代表性的历史文化和民俗风情。掌握贵州省有代表性的风物特产，包括地方特产、特色美食和特色工艺品。

教学重点：贵州省的旅游资源。

教学难点：贵州省列入《世界遗产名录》的中国遗产地景观、列入《人类非物质文化遗产代表作名录》的遗产项目、国家AAAAA级旅游景区、历史文化名城。

思政目标：熟悉并能准确介绍贵州省列入《世界遗产名录》的中国遗产地景观、列入《人类非物质文化遗产代表作名录》的遗产项目、国家AAAAA级旅游景区、历史文化名城。

教学方法：讲授法

课时安排：二课时

教学内容：

云贵高原是河流的摇篮

汉武帝时，南越国不肯归顺汉朝。汉武帝派兵没法攻破南岭天险，只能暂时和平相处。有一次，汉武帝派唐蒙到南越国。南越国国王非常高兴，请唐蒙吃饭。唐蒙在宴席上品尝到枸酱，心想，这是蜀郡出产，怎么到这里的？他像感兴趣似的打听来历，南越国国王不小心，顺口告诉他是经过西北边的夜郎国，从牂牁江顺着水运来的。这条河很大，一直流到南越国的国都城下。

唐蒙听了不动声色，告辞回去后立即报告汉武帝，派兵从这条水路奇袭，灭了南越国。南越国的国都在今天广州，牂牁江就是贵州省境内的北盘江，是西江的上源之一，从这里遗址留到广州城下的珠江，再留到南海。西江的另一个源头南盘江，则发源于云南。

长江上游的金沙江，从青藏高原流来，在云南省西北角拐了一个

弯（万里长江第一弯），沿着云贵高原的边缘，流进了四川盆地。在云南省和贵州省北部，许多河流都穿过山岭，弯弯曲曲流进了长江。最有名的是乌江。横穿过贵州高原北部，是贵州省境内最大的河流。由于高原地壳上升，乌江下切生成了很深的峡谷，流过石灰岩高原，降水非常清凉，两岸风光也很美丽。乌江下游可以通航拖轮，船一直开到出产榨菜的涪陵，就能驶进长江。乌江和另一条流进长江的赤水河，是贵州省境内少数可以通航小轮船的河流。

云贵高原的西南角，有几条国际河流。元江，流到越南，成为越南北方最大的红河。越南首都河内，就在富饶的红河三角洲上。

澜沧江出国境后流过缅甸、老挝、泰国、柬埔寨和越南，改名叫湄公河，哺育了中南半岛上五个国家的土地。怒江流进缅甸，改名叫萨尔温江，往南经泰国边境，流进印度洋。

在这个石灰岩地貌发育的高原上，许多河流一会钻进山洞，一会又钻出来，有的流在半路就钻进很深的地洞，成了有头无尾的奇怪河流。有的地方地下河顶上的岩石坍塌了，留下一些残存部分，形成一座座天生桥。

一、金丝猴的乐园——梵净山

1986年，联合国决定把中国的梵净山划进世界“人与生物圈”自然保护区网。这是贵州东北部的一座名山，海拔2493米，是横卧在湖南、贵州两省境内的武陵山脉的主峰。

这里森林密布，保存着许多珍稀的古老生物，位置偏僻、闭塞，是“古老生物的天然避难所”。这里也是中国东部和西部的自然边界。

花形奇特的珙桐花和银杏，都是中国特有珍贵的古代孑遗植物。

（一）中国的第二国宝——金丝猴（中国一级保护动物）

金丝猴的脸看来憨厚又有趣，原因就在于他们的鼻子几乎没有鼻梁骨，鼻孔是朝上翘的，它们因此被称为“仰鼻猴”，常有人担心下雨时它们的鼻子会不会进水。金丝猴以树为家，过着群居生活。

绚丽的金色皮毛深受人们喜爱，人们曾经大量捕捉金丝猴，剥制毛皮做成高级装饰品，导致数量锐减。再加上采矿、伐木等开发活动，破坏其赖以生存的森林，使得种群数量难以增加。

川金丝猴：毛色最接近金色，搭配淡蓝色脸孔，是中国三种金丝猴中分布范围最广、数量最多的。它们的栖息地部分和大熊猫保护区重叠，因此得到良好的保护。

滇金丝猴：毛色偏黑，又称“黑金丝猴”，脸部白里透红，配上红唇，被认为是脸长的最像人的猴子。

黔金丝猴：毛色较灰，又称“灰仰鼻猴”，只分布在贵州梵净山，分布范围最小、海拔高度最低，数量最少。

二、黄果树大瀑布

崖顶上有一片乳白色的石灰华（出现在石灰岩洞穴、温泉或河床上的碳酸钙沉积物），像莲叶一样披盖着悬崖。哗啦啦响个不停的瀑布水，顺着这些天然的“大莲叶”流下来，落进大水潭。透过瀑布，还能瞧见石灰华上有三个大窟窿，好像是天生的石窗子。

黄果树大瀑布坐落在贵州省西南部的镇宁，打帮河上源的白水河

上。白水河流过时，沿途形成了九级瀑布，水流非常湍急，冲卷起许多雪白的浪花。黄果树大瀑布是白水河九级瀑布中最大的一个，丰水期有 81 米宽，从 74 米高的陡崖上流泻下来，非常雄伟壮观。顺着崖边一条小路，可以走到瀑布后面，透过三个石灰华“天窗”望出去，银色的瀑布正好从面前哗哗流泻下来，像一道天然水帘。

犀牛潭宽有 100 多米，深 15 米，是瀑布天长地久冲刷而成。地质学家测出崖顶石灰华的年龄，是约两万年前生成的。崖顶岩石很坚硬，还会留在那儿好几万年。

三、奇妙的地底王国——打鸡洞

织金县是一座古老的小县城，境内到处都是崎岖不平的石灰岩山野，打鸡洞就在织金县东北面的乱山丛中。洞口位于半山腰，十分不起眼。

这里生活贫苦。有人想如果能找到一个和桂林溶洞媲美的，就是了不起的资源。1980 年 4 月，山区调查没有找到理想洞穴。在等车打道回府时，发现山腰有个小圆窟窿，路边农民说“是打鸡洞的天窗，这个洞大级了”。激起他们的好奇心。整整勘探了九个多小时，直到电池全部用光。

它很大也很复杂，有数不清的宽窄不一的洞廊和裂隙、高低大小不同的洞厅和窟室，有可以瞭望外面天空的天窗，也有隐藏在深处的地下河，在地下层层叠叠向四面八方伸展，是名副其实的地下迷宫。

有人计算，它展开的范围大约有 30 多万平方米，最大的地下厅堂差不多有几万平方米，可放下好几个足球场。

（一）银雨树

是一株巨大石笋，外形窈窕。从顶到底有 17 米高。周身都是透明的结晶，像竹节开花似的，一层层缀着向四面迸开的钟乳石花瓣，亭亭玉立在雪白的底座托盘里，不停闪烁着晶体的亮光。

（二）霸王盔

10 多米高的帽子形状的石笋。

（三）卷曲石

弯弯曲曲的钟乳石，仿佛不受地心引力的束缚似的，自由自在地在空中卷曲伸展。

（四）塔林世界

在 6320 平方米的洞厅里，耸立着一百多座高高低低的钟乳石塔和石柱，中间有许多许多石墙和钟乳石帘幕分隔开。夏天水汽蒸腾，像是浮泛在祥云瑞雾里的蓬莱仙境。

饱含碳酸钙的水通过石灰岩洞顶的裂隙滴到洞穴地上后，水分蒸发，钙质析出，慢慢的，钙质会累积变厚。当它沉积在地上，就形成石笋；如果沉积在洞顶，则形成钟乳石。如果石笋和钟乳石不断增长，最后连接成为一体，就是石柱。

四、高原上的大洗澡盆——草海

贵州西部的乌蒙山区，是贵州省最高的地方。有趣的是，从山下看它，非常嵯峨俊俏，爬上山顶一看，在开阔的地面上，散步者许多起伏缓和的小丘岗。原来这是古老的地面，由于地壳不停地强烈上升，才把它抬高到这个位置。

这是一片面积很大的石灰岩高原，所有地形都是溶蚀生成的。一座座馒头样的石灰岩丘陵，一个个宽浅的岩溶洼地，显现出特殊的自然景观。有的洼地积满了水，成了湖泊。这儿最大、最美的湖是威宁的草海。也是贵州省最大的湖泊。

草海很大，年龄却很小。从前这儿是一片低洼的平原，有一条有头无尾的河流流过，河岸两边是田地。因为河流往前流去，都渗漏进沿途几十个河底的岩溶漏斗和落水洞里了。谁也不知道河水渗流到地下什么地方去。

大约在 150 年前，即清朝的一次大洪水，汹涌澎湃的山洪挟带了许多石块泥沙，把所有河底的岩溶漏斗和落水洞都堵塞了。洪水越涨越高，没有地方流出去，又长着许多草本植物，就生成了草海。

第九讲 云南省基本概况

教学目标：了解云南省的地理、气候、区划、人口、交通等概况。熟悉云南省的旅游资源。了解云南省有代表性的历史文化和民俗风情。掌握湖北省有代表性的风物特产，包括地方特产、特色美食和特色工艺品。

教学重点：云南省的旅游资源。

教学难点：云南省列入《世界遗产名录》的中国遗产地景观、列入《人类非物质文化遗产代表作名录》的遗产项目、国家 AAAAA 级旅游景区、历史文化

思政目标：熟悉并能准确介绍云南省列入《世界遗产名录》的中国遗产地景观、列入《人类非物质文化遗产代表作名录》的遗产项目、国

家AAAAA级旅游景区、历史文化名城。

名城。

教学方法：讲授法

课时安排：二课时

教学内容：

一、马肥茶香走滇藏

“茶马古道”是一个当代的概念，不是历史上就有的古道名称。跟“河西走廊”不同。

茶马古道是中国西南地区以马为主要交通工具，以马帮为主要运输组织的民间商贸通道，主要连接内地和西藏等藏族聚居区。

青藏高原海拔高，气候寒冷，蔬菜少，居住在那儿的人需要摄入热量高的食物，居民的饮食以牛羊肉、奶、酥油、为主。但是这些食物吃多了容易腻，身体也难以承受，特别需要喝茶来分解脂肪，

元封二年（公元前109年），汉武帝派遣巴蜀军队击灭了滇东北的部族势力，滇王投降。因汉武帝梦见彩云南现，就在此地设置云南县，属益州郡管辖，治所就设在今天的云南省祥云县云南驿镇，所以有人诗意地将这里称为“彩云升起的地方”。

哀牢山，彝语中意为“虎豹出没的地方”，是一片绵延数百公里的群山，这里保存了世界上同纬度面积最大、人为干扰最少、最完整的亚

热带常绿阔叶林。哀牢山有部分区域已经被开发成景区，有较为完善的配套设施与服务，也有众多游客来此处游玩。景区中的安全设施较为完善，在较陡峭的山路上有栏杆和绳索保护游客，随处可见避险点的指示标牌，在岔路口也会有提示游客禁止入内的标语。难得的是，虽然景区经过人工开发，但仍保留了原始森林的面貌。特别是在金山原始森林公园内，巨大且造型诡异的树木连在一起，遮蔽着头顶的阳光，随处可见湿滑的苔藓，在云雾天穿行其中，确有几分小说中“云南虫谷”的神秘感。当地政府和保护区管理部门紧急发布安全提示，提醒游客不要贸然前往未开放区域探险。因为哀牢山的地理环境复杂，暴雨、暴雪、冰雹等恶劣天气频发，原始森林中野生动物众多，常有熊、豹、毒蛇等出没。山中雾气弥漫，尤其是在雨雾天气下，浓雾密闭的环境里晚上会释放大量二氧化碳，人一旦长时间在山林中行走，有可能因为缺氧失去意识，进而失温。此外，哀牢山经过测量存在着大地磁场强度异常的现象，指南针会失灵，增加了迷路的风险。这些因素共同作用使得哀牢山成为一个对人类构成致命危险的地方。

第十讲 西藏自治区基本概况

教学目标：了解西藏自治区的地理、气候、区划、人口、交通等概况。熟悉西藏自治区的旅游资源。了解西藏自治区有代表性的历史文化和民俗风情。掌握西藏自治区有代表性的风物特产，包括地方特产、特色美食和特色工艺品。

教学重点：西藏自治区的旅游资源。

教学难点：西藏自治区省列入《世界遗产名录》的中国遗产地景观、

列入《人类非物质文化遗产代表作名录》的遗产项目、国家 AAAAA 级旅游景区、历史文化名城。

思政目标：熟悉并能准确介绍西藏自治区列入《世界遗产名录》的中国遗产地景观、列入《人类非物质文化遗产代表作名录》的遗产项目、国家 AAAAA 级旅游景区、历史文化名城。

教学方法：讲授法

课时安排：二课时

教学内容：

一. 概况

西藏自治区位于青藏高原西南部，北邻新疆维吾尔自治区，东连四川省，东北紧靠青海省，东南连接云南省，南边和西部与缅甸、印度、不丹、尼泊尔等国以及克什米尔地区接壤。简称“藏”。是中国人口最少、密度最小的省区。

二. 地理与气候

西藏素有“世界屋脊”之称。世界第一高峰珠穆朗玛峰就耸立在中尼边界上。西藏还是国际河流分布最多的中国省区。青藏高原是中国最大的湖泊密集区、也是世界上湖面最高、范围最大、数量最多的高原湖区。

世界第一高峰——珠穆朗玛峰（8848.86 米）

西藏第一大河——雅鲁藏布江

世界海拔最高的大河——雅鲁藏布江

地球上最深的峡谷——雅鲁藏布江大峡谷（5382 米深）

三. 交通与资源

(一) 青藏、川藏公路

(二) 天路——青藏铁路

入选“全球百年工程”、世界上海拔最高、在冻土上路程最长的高原铁路

(三) 川藏铁路——世界上最难建的铁路、横跨第一与第二阶梯

(四) 滇藏铁路

(五) 中尼铁路

(六) 新藏铁路——加强边疆地区的和平与稳定、战时承担重要的国防运输

三. 历史沿革

(一) 唐

松赞干布与文成公主、逻些、吐蕃王朝

(二) 元：宣政院、中央政府直接治理

(三) 明：敕封三大法王和各级僧官，管理西藏军政事务

(四) 清：册封达赖和班禅、设驻藏大臣办事衙门

(五) 中华民国

《临时约法》规定西藏为中国领土，反对和抵制“西藏独立”活动

(六) 中华人民共和国成立后

1951年，西藏实现和平解放

1965年，西藏自治区正式成立

四. 文旅资源

(一) 世界文化遗产 1 处

拉萨布达拉宫历史建筑群（大昭寺、罗布林卡）

(二) 非物质文化遗产：

藏戏、《格萨尔》

(三) 西藏现有 1700 多座保护完好、管理有序的寺庙

1. 历史文化名城拉萨名胜区：拉萨布达拉宫、大昭寺、罗布林卡、哲蚌寺、色拉寺、甘丹寺
2. 藏文化发祥地雅砻风景名胜区：山南雍布拉康、桑耶寺、昌珠寺、藏王墓群
3. 后藏宗教文化人物景观区：日喀则扎什伦布寺、萨迦寺、夏鲁寺、白居寺
4. 文物古迹人物景观区：藏北“古格王朝古都遗址”
5. 历史文化人文景观区：昌都康区文化为代表的“茶马古道”

五. 民俗风情

1. 藏族的分布
2. 藏族的语言文字
3. 藏族的饮食
4. 藏族的服饰
5. 藏族的建筑，特别是寺院建筑
6. 藏族的宗教信仰

教学目标：了解陕西省的地理、气候、区划、人口、交通等概况。熟悉陕西省的旅游资源。了解陕西省有代表性的历史文化和民俗风情。掌握陕西省有代表性的风物特产，包括地方特产、特色美食和特色工艺品。

教学重点：陕西省的旅游资源。

教学难点：陕西省列入《世界遗产名录》的中国遗产地景观、列入《人类非物质文化遗产代表作名录》的遗产项目、国家 AAAAA 级旅游景区、历史文化名城。

思政目标：熟悉并能准确介绍陕西省列入《世界遗产名录》的中国遗产地景观、列入《人类非物质文化遗产代表作名录》的遗产项目、国家 AAAAA 级旅游景区、历史文化名城。

教学方法：讲授法

课时安排：二课时

教学内容：

一、风吹来的高原

黄土高原不是一个因为地壳上升而生成的岩石高原。它东起河北省和山西省交界的太行山，西到洮河和乌鞘岭，北到长城，南到秦岭和渭河平原。

黄土高原上盖着厚厚的黄土，一般的厚度有 50 米至 80 米，最后的地方有 150 米。

在黄色的“被子”下面，躺着一座座山脉和一条条河谷，地形起

伏不平。高原上的黄土层，土质非常疏松，把黄土沙放在显微镜下面观察，表面就像沙漠里的沙子那样，出现了在风中互相碰撞的伤痕。

冬天和春天，这儿时常刮西北风。大风卷起黄色的沙尘暴，把天空也染黄了。风平息了，家家户户的窗台上都堆了厚厚的一层黄沙。

顺着西北风吹来的方向，找到了尘土的来源。黄土是从沙漠里吹来的。

二、泾渭分明和泾渭不分

泾河是渭河的支流，古时候，人们瞧见泾河水很清亮，渭河水很浊。泾河发源于宁夏回族自治区南部六盘山东麓。古时候人口稀少，到处都是绿色的森林草原，没有开垦种地。流出来的河水，夹带的泥沙很少，很清亮。

渭河流过的大部分地方，人口很多。人们砍树、产草皮、烧荒地、种庄稼，露出光秃秃的泥土，完全没有植物保护，从这里流过的河水带有许多泥沙，就变得很浑浊。

二、八百里秦川

南北狭长的陕西省系着一条“金腰带”，这就是“八百里秦川”。这里是渭河平原，是古代秦国的领土，所以叫“秦川”。古时候，把今天河南西部的函谷关以西的地区，称作“关中”。因此又叫关中平原。从平原东端函谷关西面的潼关开始，到平原西端的宝鸡，东西长约 300 公里，所以有“八百里秦川”的说法。

潼关，是捍卫关中的一座雄关。千里秦岭从西边伸展过来，好像是一堵不可逾越的山墙，笔直耸立在它的南面。黄河冲破龙门天险，

气势汹汹冲撞到这里，受了秦岭山墙的阻挡，主要转弯，朝东边奔去。穿过关中平原的渭河，在这里流进黄河，增强了黄河水势，汹涌澎湃。

潼关，正好紧紧依着秦岭和黄河，在陡峭的山墙和奔腾的河水之间，筑起一座雄伟的关城，地形险要。

潼关关外是河南，关内是陕西，隔着黄河和山西的风陵渡相望，是三省的交通要冲。早在春秋战国时期，就是有名的军事要地，名叫“桃林塞”。晋国曾经派兵渡过黄河镇守这里，使秦国兵马不能向东前进一步。

这样的关城易守难攻。安禄山打到潼关，被哥舒翰挡住。因杨国忠不懂兵法，逼迫哥舒翰放弃防御战法，出关迎敌，潼关被攻破，安禄山乘势打下长安。

关中平原东宽西窄，东边的潼关附近宽 100 多公里，到西边的宝鸡峡谷地带，只有 30 公里宽了。平原的南边紧挨着秦岭，北边有三级宽阔的平台，形成一道阶梯，称三道塬。明嘉靖年间，发生大地震，地面开裂，涌出黑水，房屋陷进地裂缝里，渭河发生泛滥，死了 83 万多人。

关中平原气候温和、雨量充沛，土壤肥沃，中国最早的一部地理学著作《禹贡》，把全国的土壤分为九等，这里是最好的上上土。这里盛产小麦、棉花，小麦可以一年两熟。

三、巍巍黄帝陵

黄帝号轩辕氏，又号有熊氏和缙云氏，是古时候生活在黄河流域的一些氏族部落的首领。传说，他曾率领以熊、貔、貅、虎等野兽作

为图腾的氏族部落，打败了东方的炎帝集团及南方苗族的首领蚩尤，被各个部落拥护为联盟领袖，是中华民族共同的祖先。

据说，象形文字、造船、造车、养蚕、历法、医学和数学，都创始于黄帝时期。在和蚩尤打仗的时候，还发现了指南车。

因为人们尊敬黄帝，所以传说陕西、河北、河南和甘肃等地，都有他的坟墓。但是据历史学家从古书上考证，书上明明白白写着“黄帝崩，葬桥山”，陕西桥山的黄帝陵才是真的。

桥山是一座小黄土山，在黄陵县城北边。庄严肃穆的黄帝陵就在这座山上，有一条小河从山边绕过，点缀了单调的黄土地貌。站在山上放眼一看，四周天高地阔，气势不凡。

黄帝陵高3米多，绕着走一圈。有48米。墓前有一座古老的石头碑亭，碑上刻着“桥山龙驭”四个大字。

在桥山东南面的山脚下，有一座轩辕庙，是历代帝王祭祀黄帝的地方。庙里有一棵高19米的柏树，树干基部围绕一圈有10多米，传说是皇帝亲手栽种的，名叫“轩辕柏”。

四、西岳华山

（一）中华文明的龙脉——秦岭

秦岭将中国区隔成南北两个迥异的自然环境，也带给南方与北方不同的经济、社会与文化发展。秦岭的独特，在于它是中国东部唯一呈东西走向的山脉，是长江流域与黄河流域的分水岭，是亚热带与暖温带的气候分界线，也是年降水量800毫米与最冷月平均温度零摄氏度以上的分界线。因此，岭南终年温暖潮湿，岭北则干燥且冬季寒冷。

秦岭也是黄土高原的南界，若没有秦岭的地势阻挡了来自西北地区的漫漫黄沙，黄土高原会向南延伸更远。秦岭的地形不仅阻隔了黄土高原向南延伸，也让秦岭南北两侧的居民或动物迁徙受到阻碍，也阻隔了西北寒流的南下和东南暖湿气流的北上，造成秦岭南北气候的差异。

冬季时，北方的强烈冷气团把霜冻区一直推进到广东，由于秦岭的遮挡，远在广东北方 800 多公里的四川盆地竟无霜无冻，成为远离霜冻的大暖盆。若没有秦岭，黄土高原将会往四川扩展，四川盆地将被黄土填满；所以说，没有秦岭就没有“天府之国”四川。

秦岭在中华文明发展历程里，扮演了关键的角色。

（二）西岳华山

华山位于山西省华阴市内，北临平坦的渭河平原，是秦岭山脉里最有名的一座山峰。秦岭东段，山势渐渐降低，到了华阴市附近，忽然涌出一座高峰，就是华山。

《水经注》引述《山海经》描写它：“其高五千仞，削成而四方。远而望之，又若华状。”这句话形容它很高，山形四四方方的，四边的陡崖好像是刀劈斧削一样陡峭。远远望去，仿佛是一朵石头花朵。

华山由五座山峰，远看像朵盛开的莲花。古时候“花”和“华”两个字相通，所以叫“华山”。以“奇拔峻秀”居于五岳之首。

“自古华山一条道”。上山的人气喘吁吁爬到山腰，忽然被一道几百米高的悬崖挡住去路。抬头看，光秃秃的石壁上悬挂着两根铁链，夹着一级级狭窄得只能通过一个人的阶梯，像是一架天梯左盘右旋。

这便是千尺幢。一共有 370 多级石阶。登山的人必须两手紧紧抓住铁链，一阶阶往上爬。爬到最后一级，抬头看见上面有一个四方形的石洞，名叫“天井”。井口上有一个铁盖子，把它关上，路就断了。

过了千尺幢，前面是“百尺峡”，必须手脚并用，向猴子一样用力攀登；“老君犁沟”是在陡崖上笔直往上爬 570 多级石阶梯；“二仙桥”是横架在半空中的栈道，脚底就是白云；“擦耳崖”，一边是悬崖峭壁，一边是万丈深渊。人们只能屏住呼吸，紧贴着崖壁往前走，即使擦到耳朵也不感到疼；“苍龙岭”的山脊只有 1 米宽，两边都是悬崖；东峰顶上的“鹞子翻身”，必须紧紧抓住铁链，在半空中转一下身子才能走过去。

五、榆林三迁

陕西的榆林市，是西北长城线上的一道边关。扼守着从北方鄂尔多斯高原通往塞内，直至八百里秦川古长安的大路，自古就是兵家必争之地。“可怜无定河边骨，犹是春闺梦里人”描写的就是这一带。蒙古铁骑没有攻破榆林，却在沙漠逼迫下向南搬迁了三次，就是有名的“榆林三迁”。

古时候，这里是一片有草有树的地方，一些人只顾眼前利益，乱砍树、铲树皮，开辟荒地种庄稼，地面失去植被保护，刮风的时候，就地起沙成为一片片沙漠。沙进人退。

（一）绿色长城——“三北”防护林

“三北”防护林是为了因应中国北方面临沙漠化与水土流失等环境问题，希冀能改善环境而规划实践的大规模生态工程。“三北”是指

西北、华北与东北。东起黑龙江宾县，西迄新疆乌孜别里山口，北至内蒙古与蒙古国交界，南至海河、永定河、汾河、渭河、洮河下游、布尔汗布达山、喀喇昆仑山。自1978年开始，预计2050年完成。

六、跳了两千年的舞——安塞腰鼓

安塞腰鼓流行于陕北地区，以延安市的安塞及榆林市的横山、米脂最盛行。参与的人数可以从几人到几千人。有“天下第一鼓”的美名。

腰鼓本来是古代军队为了鼓舞士气及传递情报，胜利后用来欢庆；现在则用来表达丰收的喜悦，增添节日喜庆。

依据不同的风格，韵律有文武之分。“文腰鼓”轻松愉快、潇洒活泼，动作幅度较小，类似秧歌的风格，灵感和动作来自农村劳动生活。“武腰鼓”欢快激烈、磅礴奔放，有踢打、跳跃和旋转的大动作，尤其是鼓手的腾空飞跃技巧，表达一种英武和激动。密集的鼓声，强悍的步伐，变幻的阵势，雄壮的呐喊，尽显男子阳刚之美。

陕北出土的宋代腰鼓画像砖，砖上人物打腰鼓动作潇洒刚劲，栩栩如生，证实了陕北地区打腰鼓的历史源远流长。

第十二讲 甘肃省基本概况

教学目标：了解甘肃的地理与气候、区划人口与经济、交通与资源、历史沿革、文化艺术、民族与宗教、旅游资源、特产与美食、民俗风情

教学重点：了解甘肃的历史沿革、民族与宗教、文化艺术、旅游资源

教学难点：甘肃的文化艺术与旅游资源

思政目标：熟悉并能准确介绍甘肃省列入《世界遗产名录》的中国遗产地景观、列入《人类非物质文化遗产代表作名录》的遗产项目、国家AAAAA级旅游景区、历史文化名城。

教学方法：讲授法

课时安排：三课时

教学内容：

高原上的瑰宝——甘肃

甘肃、兰州及其别称的由来

甘肃省名的由来与张掖、酒泉这两座城市有关：古时的张掖被称为甘州，酒泉被称为肃州，两地首字合起来就成了甘肃这一地名。

西夏时甘肃的行政中心在甘州，因此省名简称为“甘”。关于甘肃的另一个简称“陇”的来历，有两种不同的说法：一种说法是因为甘肃的大部分地区位于陇山的西面，而且唐代时朝廷曾在此设置过陇右道；另一种说法是老子当年在此隐居，老子姓李名耳，被誉为人中之龙，一个耳朵旁加上一个“龙”字，就成了“陇”。

省会兰州又名金城、陆都。金城是兰州最早的名字，早在公元前86年筑城时，有人从地里挖出金子，所以就将此地取名为金城、两汉、魏晋时期曾在此设置金城县。指导公园583年，隋文帝在此设立了兰州总管府，又因城南有？兰山，“兰州”至此得名，并始见与史册。而兰州的另一个别名“陆都”的由来，则是因为这里处于中国大

陆地理版图的几何中心。

中国最好的玫瑰——苦水玫瑰

出产于甘肃省永登县苦水镇的玫瑰色泽娇艳、香味清醇，拥有两百多年的栽培历史，集观赏、食用、药用、酿酒、制作香料、萃取精油等多种用途于一身。苦水镇作为国内最大的玫瑰生产基地，有着“中国玫瑰第一乡”的美誉，苦水玫瑰也因此成为兰州市的市花。

“金张掖，银武威”

张掖和武威是河西走廊上两个重镇，也是古代丝绸之路的交通要道。由于地理条件得天独厚，尽享祁连山雪水灌溉的便利，使得这两处土地肥沃、农牧业发达，物产资源十分丰富，是甘肃自古以来的富庶之地，所以民间广泛流传着“金张掖，银武威”的说法。

张掖的名称取自“张国臂掖，以通西域”的意思，从汉朝开始，张掖就是一个商旅云集，商贸繁荣的贸易中心。张掖拥有亚洲最大的军马场，以及被《国家地理杂志》评为世界十大地理奇观的张掖国家地质公园。

武威古称凉州、雍州，是“通一线于广漠，控五郡之咽喉”的军事重地。西汉时期，汉武帝刘彻为了彰显大汉帝国军队的“武功军威”，因此赐名。武威有许多宝贵的文化遗存，其中一件国宝级文物是东汉时期的铜奔马，有称为“马超龙雀”“马踏飞燕”，已被国家旅游局定为中国旅游标志；另一件国宝是“西夏碑”，被认为是研究西夏语言、文字、历史、经济的活字典。

世界遗产——莫高窟

俗称千佛洞，位于甘肃敦煌，与甘肃天水的麦积山石窟、山西大同的云冈石窟、河南洛阳的龙门石窟并称为我国四大石窟。

莫高窟始建于公元 366 年，经过历代的扩建与修缮，现存 735 个洞窟，内院欧大量壁画及塑像，是世界上现存规模最大、内容最丰富的佛教艺术宝库。

洞窟分布

莫高窟分为南北两区，洞窟分布高低错落，最高的洞窟有九层楼之高。莫高窟的主体是南区，487 个洞窟内均有壁画或塑像，是僧侣们从事佛教活动的场所；北区共计 248 个洞窟，只有 5 个洞窟内有壁画或塑像，其他洞窟则是僧侣修行。居住和死后埋葬的地方。

洞窟的类型分为中心塔柱窟、覆斗顶窟、殿堂窟、大像窟、涅槃窟、禅窟、影窟等。各个洞窟大小迥异，最大的第 16 窟有 268 平方米。最小的第 37 窟高不足一尺。

风格特色

莫高窟主要以丰富多彩的壁画闻名于世。壁画题材大致分为七类，有佛像、佛教故事、佛教史迹、经变（即描绘佛经故事的图画，也称为变相）、神怪、供养人、装饰图案等。

莫高窟的壁画人物形象丰富，仅一幅壁画中就有数万个菩萨像，莫高窟因此成为世界上保存菩萨像最多的佛教石窟。莫高窟保存了大量五代以前的壁画，为中国美术史和古代风俗的研究提供了极具价值的参考实物，具有重要意义。

飞天是敦煌莫高窟的名片。敦煌莫高窟的洞窟中，几乎窟窟都画

有飞天。（飞天是歌神乾达婆和乐神紧那罗的化身，他们原是古印度神话中的歌舞神和娱乐神，是一对夫妻，后被吸入天龙八部众神之内。）飞天的故乡虽在印度，但敦煌飞天却是印度文化、西域文化、中原文化共同孕育而成，是具有中国文化特色的飞天。

甘肃的地貌奇观

张掖丹霞地貌

丹霞地貌是指红色的砂砾岩经过长期风化剥离和流水侵蚀，形成孤立的山峰和陡峭的怪石。当地的少数民族将这种奇特的景观称为“阿兰拉格达”，意即红色的山。气候特征为明显的干旱和半干旱。

张掖丹霞地貌群，位于祁连山北麓，发育于约 200 万年前，面积约 530 平方千米。它被评为中国最美的七大丹霞地貌之一，也是国内唯一的丹霞地貌与彩色丘陵景观复合区。

雅丹魔鬼城

玉门关的雅丹魔鬼城，又名敦煌魔鬼城，它的形成经历了 40 万年的岁月，面积约 400 平方千米。“雅丹”一词为维吾尔族语，意为陡峭的土丘。

雅丹地貌是典型的风蚀地貌，别称“风蚀垄槽”，由一系列平行的经过长期风蚀的垄脊和沟槽所构成。在一些极为干旱的地区，湖底往往因干涸而裂开，风沿着这些裂隙不断吹蚀，裂隙也变得越来越大，使原本平坦的地面发育为很多不规则的垄脊和宽浅不一的沟槽，这种地貌就被称为雅丹地貌。

雅丹魔鬼城里看不到任何草木，处处是黑色的砾石和黄色的沙

土，狂风像一把锋利的刻刀，将岩沙雕刻成极具规模的“古代城堡”，现出各种惟妙惟肖的造型。

景泰黄河石林

黄河石林位于甘肃白银市景泰县的东南部，这一奇特地貌景观是在地壳运动、风化、雨蚀等地质作用下形成的。以黄色砂砾岩为主，造型各异，为国内罕见，西北独有，集中国地质地貌之大成，堪称“中华自然奇观”。

其中，石柱石笋的高度大多在 80-100 米之间，最高可达 200 余米，千姿百态，蔚为大观。饮马沟大峡谷内有雄狮当关、猎鹰回首、西天取经、屈原问天等石体，形神兼备，栩栩如生。

丝绸之路的重要关隘

丝绸之路通常是指西汉张骞和东汉班超出使西域后，开辟的中国与中亚、西亚，并联结地中海各国的陆上通道，也被称为“陆路丝绸之路”。它是一条东西方之间经济、政治、文化交流的主要道路，最初作用是运输中国的丝绸。经历数个朝代的变迁，丝绸之路的线路也略有变化，一般起始于长安，越过陇山，穿过河西走廊，通过阳关与玉门关，抵达新疆地区后，再沿着绿洲和帕米尔高原直通中亚、西亚和北非，最终抵达非洲和欧洲。

河西第一隘口

嘉峪关位于河西走廊中西结合部，始建于明洪武五年，比山海关还要早建 9 年，历时 168 年建成完工，是明代长城最西边的关口，也是沿线保存最为完好的古代军事堡垒，历史上曾被称为“河西

咽喉“。

嘉峪关关城建筑布局十分合理，有三重城郭，多道防线，内城是主体和中心。荒漠地区最怕缺水，但嘉峪关依山傍水，城中有井，山上有泉，不用担心水源问题。清代左宗棠曾修整关墙和关楼，亲笔题下“天下第一雄关”的匾额，高悬关楼。

春风不度玉门关

玉门关与阳关同时建于公元前111年左右，是汉代通往西域各处的门户，也是重要的屯兵场所。

关于玉门关名称的来历有一个故事，相传开通丝绸之路后，于阗国的特产和田玉也由此入关，运往内地。但是，官兵们押解玉石过关时出现了怪事，哪些驮运玉石的骆驼一进关城就口吐白沫，押运官不知如何是好，一位拉骆驼的老人告诉他，这一定是得罪了关神，若要骆驼平安无事，只有在关门上镶嵌一圈上等的玉石，让关楼有光彩，关神才会饶恕。押运官按老人的话做了，骆驼们果然无病无灾，平安抵达长安。“玉门关”的美名也由此而来。

西出阳关无故人

阳关位于敦煌市南湖乡龙头山（今墩墩山）的南面，由于古人以山的南面为阳，这座关城因此得名“阳关”。阳关作为通往西域的重要关隘，一直是兵家必争的战略要地。

阳关附近有大片沙滩，当地人称为“古董滩”，因为在沙丘之间的砾石平地上，曾散落着大量古代的钱币、兵器、装饰品、陶片等古董，分布广泛，随手可捡，有“进了古董滩，空手不回还”的说法。

1972年，在当地发现了排列整齐的房屋地基以及宽厚的城堡墙基等，并且出土了大批文物。

甘肃的少数民族风俗

甘肃现有54个少数民族，其中东乡族、裕固族、保安族是甘肃独有的民族。东乡族和保安族主要分布于临夏回族自治州；裕固族主要分布在河西走廊的祁连山地区。

裕固族的礼俗

裕固族待客真诚，性情憨厚，不喜欢虚情假意，会根据客人的身份、社会地位以及和主人的关系，将肉分为头等和二等，宰杀一只羊则分成十二等，量人送礼。民间传统有先敬茶后敬酒的习惯。在狩猎季节，裕固族还有野餐待客的风俗习惯

喝奶茶是裕固族人的重要习惯。过去的饮食特点是一日三茶，以茶为饭，一般到晚间才吃一点面食。招待客人时，裕固族人总是先请客人喝酥油炒面茶，然后才用手抓羊肉和青稞酒款待。客人在喝奶茶时，一定要吃干净沉在碗底地“曲核”（一种呈块状的奶制品），这表示已经吃够了，否则主人会不停地添加。

保安族的腰刀

制作腰刀是保安族的传统手工业，至今已有100多年的历史。保安腰刀（以锋利耐用著称）与新疆维吾尔族的英吉沙小刀（以手工精美著称）、云南阿昌族的户撒刀（以刀口锋利闻名）是我国少数民族的三大名刀。保安腰刀的刀柄以一层钢压一层牛角，连压十数层，头部留有小孔；刀锋笔直豪迈，刀鞘则以铜皮砸成。

保安腰刀最具代表性的算“折花刀”，这种刀制作工艺复杂，刀体刚柔相济，弹性好，不易折断，刀体纹理奇特，刀刃锋利。

保安腰刀不但是保安族的生活用具，而且是极其精美的装饰品和纪念品。制作保安腰刀的手工业是保安族人最重要的经济活动，也是保安族群中增加经济收入、脱贫致富的猪猪产业。

第十三讲 青海省基本概况

教学目标：了解青海的地理与气候、区划人口与经济、交通与资源、历史沿革、文化艺术、民族与宗教、旅游资源、特产与美食、民俗风情

教学重点：了解青海的历史沿革、民族与宗教、文化艺术、旅游资源

教学难点：青海的文化艺术与旅游资源

思政目标：熟悉并能准确介绍青海省列入《世界遗产名录》的中国遗产地景观、列入《人类非物质文化遗产代表作名录》的遗产项目、国家AAAAA级旅游景区、历史文化名城。

教学方法：讲授法

课时安排：三课时

教学内容：

青海的历史

早在两三万年前的旧石器时代晚期，青海先民就在如今的柴达木盆地、昆仑山一带繁衍生息；据商朝的甲骨文记载，商王武丁曾出兵征伐西羌，使青海东部的大片地区归入商朝版图；汉武帝时期，汉军

征讨河湟地区的羌人，并且在湟中设置“护羌校尉”，建了西平亭（今西宁市），加强了对青海东部的控制；公元七世纪，松赞干布建立了吐蕃王朝，在东进政策下控制了青海全域，从此维持了近两百年的统治；北宋时期“西宁”的名称首次出现于史书；忽必烈建立元朝后，在河州设立了吐蕃宣慰司，管辖青、甘一带的吐蕃部落，后来又设置了甘肃行中书省，辖西宁诸州；明洪武时期，将西宁改州为卫，下辖六千户所；清代设置了青海办事大臣一职，统辖蒙古二十九旗与玉树、果洛、环湖地区的藏族部落，东北部的西宁卫改为西宁府，由甘肃省管辖。

东方庞贝——喇家遗址

喇家遗址位于青海官亭镇喇家村，拥有十多处结构较为完整的窑洞式建筑，包括巨大的环壕和广场、制作玉器的作坊、房间里的灶台、墓葬等遗迹，反映了四千年前新石器时代晚期的齐家文化。

喇家遗址之所以被称为“东方的庞贝古城”（庞贝古城是始建于公元前六世纪的名城，后被埋藏于维苏威火山大爆发的火山灰下。它被评为世界十大古墓稀世珍宝之一，是了解古罗马社会生活和文化艺术的主要资料之一。）是因为在当地发现了大量黄

土和颗粒不均的沙砾、红胶泥等洪水堆积物，特别是两具母子相互依偎的遗骸，体现了伟大无私的母爱。如同意大利庞贝古城一般，这座中国的史前村落亦是遭受了突如其来的天灾，被永久地定格在历史的长河里。

遗址中出土的玉刀、玉璧和石磬等器物器型巨大，极为罕见。特别是大而薄的喇家玉刀，作为当时重要的礼器，象征着最高权力或是用来祭祀的物品，体现了四千年前喇家先民高超的玉石加工技艺。人们由此推测，史前的喇家地区已是一个有着明显社会分工和阶级分化的人类部落，而且这里并不产玉，玉料的来源成为当地和其他地区交往的重要佐证。

喇家遗址因保留了我国唯一的四千年前罕见的地震、洪水等灾害的遗迹而蜚声海内外。这座古村落发生灾难的时间比意大利的庞贝古城还要早两千余年。

青海的物产资源

（一）可可西里的动植物资源

可可西里自然保护区位于青海省玉树藏族自治州，它横跨青海、新疆、西藏三省，总面积4.5万平方千米，是世界上原始生态环境保存较好，中国建成的海拔最高、野生动植物资源较为丰富的自然保护区之一。“可可西里”在蒙古语中的意思是“青色的山梁”。保护区里有藏羚羊、野牦牛、藏野驴、藏原羚（和藏羚羊最大的区别在于屁股上有一块白斑，当地人称它为“白屁股”。由于藏原羚羊奔跑时雪白的屁股在阳光照射下闪闪发光，就像悬挂着一面镜子，因此又有“镜面羊”的美称）、青海沙蜥等珍稀野生动物。高寒草原区的植物有紫花针茅、扇穗茅、青藏苔草、棘豆等，高寒草甸区以高山蒿草和无味苔草等植物为主。可可西里的垫状植物特别丰富，如垫状点地梅、垫状山岭麻黄、垫状棘豆等，约有50种，占全球品种的三分之一。

由于可可西里地势高，气候干旱寒冷，食物匮乏，隐蔽条件较差，栖居在此的动物除了猛兽和猛禽外，还有较多的蹄类动物。它们喜欢结群活动和栖息，且种群密度大、数量多。因此，可可西里又被称为“青藏高原的动物基因库”。

（二）产量最高的冬虫夏草

青海省的冬虫夏草产量居全国之首，药食两用，是闻名中外的滋补保健珍品，具有强筋骨、提高免疫力和抗衰老等作用。冬虫夏草又叫“虫草”、“冬虫草”。它们生长在海拔较高的草坡上，体长约4-5厘米。这种奇异的中药材目前还无法进行人工培植，所以尤为珍贵。冬虫夏草的形体很像蚕，表面呈黄棕色，背部有许多皱纹，腹部有足八对，是蝙蝠蛾幼虫与虫草真菌的结合体。冬天，当蝙蝠蛾幼虫在土壤里过冬时，虫体内的营养快速生长，直到虫草真菌繁殖至充满整条幼虫，幼虫即死亡，这就是冬虫。当气温回升后，虫草真菌会从冬虫的头部萌发，长出像草一般的真菌子座，称为夏草。虫草真菌一天之内可长至虫体地长度，这时的虫草称为“头草”，质量最好；第二天可长至虫体的两倍左右，称为“二草”，质量次之；三天以上的就采之无用了。

“强壮剂”红景天

红景天又名“蔷薇红景天”，有长鞭红景天、唐古红景天、大株红景天等十几个品种，大多生长在高寒无污染地带，具有很强的生命

力和特殊的适应性。红景天是藏药“索罗玛保”的原材料，药用十分广泛，可以养肺清热、滋补元气，辅助治疗肺炎、气管炎等病症。现代医学证明，红景天是理想的强壮剂，对于提高体力和脑力效果明显，可以增强飞行员、宇航员、潜水员、高山工作者等非正常环境工作者的抵抗力。

青海的美食

尕面片

又叫“面片子”，是青海省最为普遍的家常面食。在当地方言中，尕就是小的意思。这种面片不是用擀面杖擀出来的，而是用手从粗条状的软面上揪出来的，每块面片只有指甲盖那么大，投入沸水中煮熟就可以食用了。

狗浇尿

是一种流行于青海地区的油饼，制作方式是在白面饼上擦好用香豆叶磨成的香豆粉、花椒粉、食盐等调料，烙饼时用尖嘴油壶盘旋式地将油浇在上面。这一烹饪动作就好像狗在撒尿一样。

狗浇尿的来历，据传和一名土族新娘有关。新娘在结婚第二天正要准备早餐，当她把面粉和油准备好后，忽然一只狗跳上灶台，把油壶踢翻了，清油流满了整张案板。她急中生智，将面粉全都倒在案板上，把油吸干净，然后撒上香豆粉，卷成长卷，切成小段，擀成了多张薄薄的面饼。随即，将面饼放入锅中，沿着锅边浇上一圈清油，煎

熟后就出了锅。新娘把热腾腾的油饼端上了桌，家人品尝后都称赞特别香，问她是怎么制作出来的。为博众人一笑，她戏称是狗把尿浇在了饼上，于是有了这个听起来不太雅的名字。

甜醅

是用青藏高原上耐寒早熟的粮食——青稞加工而成的传统民间小吃。甜醅制作简便，将青稞去除麸皮，入锅煮熟后沥出冷却，然后将酒曲粉均匀撒在青稞上，放入密封的容器中，使它保持恒温状态，发酵数天后就能开启食用了。

甜醅的滋补作用不亚于八宝粥，夏天吃能够清心提神，除去倦意；冬天食用可以健脾暖胃，促进食欲。青海民谚中有“给嘴解馋，甜醅当先”的说法。

干板鱼

青海省盛产湟鱼，它肉质肥嫩而鲜美，人们喜欢将其剖去内脏，洗净后按大小顺序，排列在滚烫的石板或沙滩上晒干，这就是干板鱼。青海有句顺口溜“贵德的梨儿享堂的瓜，湟源的干板鱼天下夸”。青海人喜欢将胡椒、辣椒、花椒等佐料磨成粉，和在面粉里，调成糊状后涂抹在洗净的干板鱼上，蒸熟后即可食用，味道鲜美香辣。

青海的民族风情

土族纳顿节

是土族人喜庆丰收的重大节日，也叫“庄稼人会”“庆丰收会”等，纳顿在土族语里的含义是“游玩、娱乐”。这个节日从农历七月

十二开始，一直持续到农历九月十五才结束，历时两个月，所以被称为“世界上最长的狂欢节”。

纳顿是土族人民最隆重、最热烈的文化娱乐盛会，也是他们探访亲友、相互交流和学习的好时机。最为常见的庆祝方式是两村联合，一个村充当“主人”，另一村是“客人”，两村的男子排成长列，扛着彩旗，敲锣打鼓，齐声高呼“大好”。在粗犷的喊声衬托下，“会手舞”开始了，数十个人跳起大型舞蹈，步履强健，从容自如。舞蹈的动作虽不复杂，却十分整齐而优美。会手舞结束后，就开始表演风格古朴的民间傩戏，内容大多表现土族的农耕生活、搏斗摔跤的游戏以及远古时代的狩猎情形等。活动临近尾声时，土族人就会将堆积如山的蒸饼分送给在场的人。老人们则会焚烧纸钱，参拜地方神，祷祝风调雨顺，生活富足，物产丰饶，然后把地方神恭送到下一个村。

土族纳顿节是原生态而鲜活的节庆活动，具有丰富的文化艺术内涵，音乐、舞蹈、颂词、服饰和礼仪都极富特色，2006年被列入第一批国家级非物质文化遗产名录。

备注：土族不同于土家族。土家族是两千多年前秦灭巴后，巴人迁徙到现在的湖南、湖北，与当地土著融合后发展成土家族。土族的族名则源于其祖先吐谷浑，因吐谷浑在唐代中期被称为吐浑，而“浑”在蒙古语中是“人”的意思，所以又被称为“土人”，后来统一称为土族。

藏族玉树赛马会

是青海省规模最大的藏族盛会，与每年7月25日至8月1日举行。届时四川、西藏、甘肃等地的藏族艺人都会赶来表演节目，如传统藏戏、赛牦牛、藏式摔跤、射箭、射击、藏族歌舞等。赛马则是其中最重要的传统项目，包括跑马射箭、马背倒立、越野快马等项目。选手们英姿勃发，忽而在疾驰中俯身捡起地上的哈达，忽而将藏兵三宝之一的杈子枪射向远处标靶的靶心，你追我赶，纵情驰骋，引来阵阵喝彩。

撒拉族篱笆楼

撒拉族主要居住在青海省境内，约有10余万人口。篱笆楼是由木、石、土混合而成的撒拉族民居建筑，由木质良好的松木构成框架，墙体则用树条笆桩编织而成。两面抹上草泥，墙体中空，既节省建筑材料，又能减轻楼体重量，而且冬暖夏凉，透气性好。早在公元十三四世纪，撒拉人就发挥他们的聪明才智，因地制宜地设计建造了这种独一无二的篱笆楼。篱笆楼一般分为上下两层，上层是卧室、客房等，下层作为仓库、畜圈等使用。目前保存较为完好的篱笆楼建筑群主要位于青海循化县清水乡孟达大庄村。篱笆楼的门和柱子上大多雕有精美繁杂的图案，极富民族特色。

青海的宗教建筑

佑宁寺

位于青海省海东市互助县，藏语全称“郭隆弥勒洲”，简称“郭隆寺”。它是青海规模较大的藏传佛教寺院，先后形成 20 多个活佛转世系统，主要为章嘉、土观、松布、却藏、王佛等五大昂活佛和九小昂活佛。

佑宁寺始建于明万历三十二年（1604 年），清康熙年间寺院的规模十分宏大，有大小经堂、僧舍等约 2000 多个院落，僧侣 7000 多人，设有显宗、密宗、时轮、医明四大学院，附属寺院多达 49 个，称为湟水以北的最大寺院。被誉为“湟水北岸诸寺之母”。清雍正二年（1724 年），寺院因参与罗卜藏丹津叛乱事件而被清军烧毁。雍正十年（1732 年），雍正下诏重修寺院，并赐额“佑宁寺”。

佑宁寺藏有印度造的释迦牟尼佛像，寺后则是一世章嘉活佛的坟墓，皆属稀世珍宝。每年正月初二到十五，寺院会举行祈愿大法会。

瞿昙寺

位于青海省乐都县，面朝瞿昙河，背靠罗汉山，是国内及其少见的汉式建筑风格的藏传佛教寺院，也是西北地区保存最完整的一组明代建筑群。瞿昙两字源于梵文“乔达摩”，是佛祖释迦牟尼的姓氏，意义十分深远。

瞿昙寺始建于明代（1392 年），当时明太祖朱元璋派兵到青海北部追剿元军，藏族人跟着四下逃窜，局势相当混乱。三罗喇嘛凭借自己的声望，写信招抚藏族部众，使他们归顺了明王朝，让朱元璋看到了宗教力量的强大。后来，三罗喇嘛前去请求朱元璋给予护持，朱

元璋欣然答应，御赐匾额“瞿昙寺”，并下令拨款建寺。直到明宣德二年（1427年）隆国殿落成，历时35年，终于建成了气势恢宏的河湟名刹。

瞿昙寺是一座明代汉式宫廷建筑风格的名刹，有“小故宫”之称。全寺的建筑布局分为前中后三进院落，由山门、左右碑亭、金刚殿、瞿昙殿、宝光殿、隆国殿、护法殿、三世殿以及左右回廊、钟鼓楼等组成。特别是隆国殿两侧的抄手斜廊，是依照故宫太和殿的前身——明代奉天殿为蓝本建成的。清康熙年间重建太和殿时，两侧的抄手斜廊被拆除，因此，隆国殿的抄手斜廊就成了国内的唯一实物。

瞿昙寺珍藏的文物数量也是不同藏传佛寺难以企及的，现存明朝汉藏文对照御制碑和明清匾额十块，明宣德二年铸造的青铜钟、景泰蓝花瓶、象牙佛珠、象牙塔，《甘珠尔》、《丹珠尔》、《宗喀巴大师文集》等著作三百余部，以及迎请自印度的近百颗舍利，均供奉在佛塔内。

瞿昙寺内的壁画分布甚广，“前有敦煌，后有瞿昙”，不同的是敦煌的壁画年代止于元朝，瞿昙寺的壁画则是明清时期的。

象背云鼓是一个石雕卧象，背上驮着云纹弥补的木雕鼓架和一面真鼓。在佛教中，大象象征着广大有力，以乐都的红砂石雕琢而成的石象跪伏在莲花座上，形象生动而优美，雕技精湛，是明初不可多得的艺术珍品。

渊源流传的彩陶文化

彩陶文化是远古文化的重要组成部分，其中，青海的彩陶艺术见证了马家窑文化、宗日文化、齐家文化、卡约文化等不同历史时期的文化变迁，反映出高原民族各个时期烧制陶器的风貌。青海的彩陶图案大致可分为：动物类、自然类、几何类、人物类、装饰品类和劳动工具类这六大类，通过不同类别的组合，形成变化无穷、丰富多彩的彩陶纹饰效果。

青海省乐都县柳湾遗址是彩陶出土集中的地方，是迄今为止我国挖掘规模最大的一处原始氏族村落，因此青海省被称为“彩陶王国”。

舞蹈纹彩陶盆出土于青海同德县宗日遗址，黑彩纹饰，构图明快，内壁绘有两组手拉手的原始人集体舞蹈的情形。

弦纹网纹彩陶壶出土于青海核桃庄拱北台遗址，器型规整光洁，通体彩绘，色泽艳丽。它的线条准确而层次分明，显示出高潮的构图技巧，相当珍贵。

独树一帜的热贡艺术

热贡艺术发祥于青海同仁县，藏语中的意思是“金色谷地”。这是一种将雪域文化与藏传佛教完美结合的艺术形式，并融合了其他民族的艺术技巧。它的艺术品类主要包括唐卡、堆绣、雕塑和建筑彩绘等，内容大多取材与佛教故事和释迦牟尼、菩萨、护法神等佛像。热贡艺术在 2006 年被列入国家第一批非物质文化遗产保护名录，2009 年入选世界非物质文化遗产。

1999年，由艺术家宗者拉杰担任总设计师并组织绘制的《中国藏族文化艺术彩绘大观》成为世界上最长的卷轴画，整幅画卷达1500多平方米，重1000多千克。其内容博大精深，包含了藏族的历史、文化、民俗、艺术等各个方面，是藏族文化史的图解百科全书，被誉为“中华民族文化宝库中的瑰宝”。集合了藏族、土族、蒙古族、汉族共四百名热贡艺人，历时四年绘制而成。

土族彩虹袖

俗称“花袖”，土族语里称为“绣苏”。相传在很久以前，土族人的故乡山清水秀，牛羊遍地，但无论男女，穿的都是朴素的褐衣。一位土族的牧羊女见到雨后美丽的彩虹，十分羡慕，幻想自己也能有一身如彩虹般鲜艳的衣裳。她每天以动人的歌声向上苍表达这个心愿，终于感动了神仙。神仙托梦给她，教会了牧羊女缝制五色花袖衫。其中，红色代表太阳，绿色代表草木，黑色代表土地，黄色代表五谷，白色代表乳汁。

如今，彩虹袖已由传统的红绿黑黄白五色套袖演变为红黄蓝白黑紫绿七色布料缝制的套袖，艳丽而美观。因此，土族女子也被称为“穿彩虹花袖衫的人”。

（一）万山之宗——昆仑山

昆仑山又叫昆仑虚、昆仑丘，横贯亚洲中部，绵延青海、四川、

新疆和西藏四省，平均海拔在 5500 米以上，最高峰位于青海与新疆的交界处——布喀达坂峰，海拔 6860 米。

昆仑山分东西两段，西段喀拉昆仑山，位于新疆与西藏境内；东部横亘于青海境内，长达 1300 多千米。较著名的有巴颜喀拉山和阿尼玛卿山。

昆仑山脉恰好横卧在青海中部，将青海分为南北两个部分，昆仑山以南是青南草原区，以北则是一望无际的柴达木旱区。

古书中记载，昆仑山是玉龙腾空的地方，更是中华民族的精神象征，有“万山之祖”“龙脉之祖”“亚洲脊柱”“中国第一神山”“国山之母”等美称，《山海经》《千字文》《西游记》《封神演义》等多部古典著作中都曾提到过昆仑山。

昆仑泉

昆仑泉位于昆仑河北岸的纳赤台，泉水从地下喷涌而出，泉池中央形成晶莹剔透的蘑菇花形状，长涌不竭，是昆仑山区中一眼四季不冻的冷泉。相传这口泉水是天宫玉酿琼浆洒落人间幻化而来的，清澈而甘美，被誉为“人间圣水”“冰山甘露”。

昆仑桥

昆仑桥是青藏公路上的第一桥，全长只有 4 米多，架设在极其狭窄的石峡河道上。桥头建了一座小石屋，立有“昆仑桥”石碑，桥下就是万丈绝壁和深涧，仿佛踏错一步就会掉下去，因而这座桥又被称为“一步天险桥”“昆仑天堑”。

人们站在桥上俯身望去，只见湍流不息的河水在险谷中喷涌咆

哮，不断激起层层雪白的水花，像是“国山”昆仑献给人们的见面礼。昆仑桥还是青藏公路上至今仍在使用的唯一一座石拱桥。

(四)

野牛沟位于青海省海西州格尔木市的昆仑山脚下，虽然现在野牛沟河流两岸的植被趋向沙化，但藏族先民们刻凿在石壁上的岩画印证了这里曾经的繁荣。野牛沟岩画是青海省刻凿年代最早、画面最多的古岩画，大约有 200 个形象，包括牛、骆驼、鹿、狼、豹、鹰、人类的狩猎和出行等。经测定，这些岩画诞生于公元前 1000 年左右，至今已有 3000 余年历史。

牛的形象在岩画中占了很大的比例，其中少数处于被狩猎的状态，绝大部分是静态的牛。在如今的藏传佛教寺院中，几乎所有护法神都是以牛的形象出现的。在玉树一带，也有不少石堆和住户的大门上方置放着绘有六字真言的牛头枯骨。显然，牛在早期的游牧部落中，带有宗教神祇的意味。

第十二讲 宁夏回族自治区基本概况

教学目标：了解宁夏回族自治区的地理、气候、区划、人口、交通等概况。熟悉宁夏回族自治区的旅游资源。了解宁夏回族自治区有代表性的历史文化和民俗风情。掌握宁夏回族自治区有代表性的风物特产，包括地方特产、特色美食和特色工艺品。

教学重点：宁夏回族自治区的旅游资源。

教学难点：宁夏回族自治区省列入《世界遗产名录》的中国遗产地景观、列入《人类非物质文化遗产代表作名录》的遗产项目、国家 AAAAA

级旅游景区、历史文化名城。

思政目标：熟悉并能准确介绍宁夏回族自治区列入《世界遗产名录》的中国遗产地景观、列入《人类非物质文化遗产代表作名录》的遗产项目、国家AAAAA级旅游景区、历史文化名城。

教学方法：讲授法

课时安排：二课时

教学内容：

一、塞上江南——西套

黄河流过宁夏中卫的沙坡头，流进一片平原。两边夹着土黄色的高原和连绵不断的山脉，黄河在平原里游来摆去，好像套着一个绿色袖子，这是黄河河套最西边的一个，叫西套。也叫宁夏平原，或银川平原。

西套的外形，好像是一个斜着倒挂的葫芦。中间是牛首山，把西套的腰束窄了，成了一个葫芦形。黄河切开山地，形成了青铜峡。人们拦腰砌起一座大坝，是和青海省龙羊峡、甘肃省刘家峡齐名的大水电站。

这里阳光充足，温度适宜，加上有黄河水和许多泉水灌溉，形成了“塞上江南”。真是“天下黄河富宁夏”。

包兰铁路兴建时，费时4年才完工。采用了与众不同的防沙工程，铁路两旁有绵延不断的固沙工程与矮灌木。

当地人发现绝大多数的沙子都是顺着地皮滚动、跃起，不超过1

米高。就地取材，用麦秆和沙柳枝条做原料，在沙地上扎成一个个宽、高各1米的方格，使风不易刮起沙粒。再沿着它种一些生命力特别强的沙漠灌木，来对付风沙。

二、贺兰山

驾长车，踏破贺兰山缺。壮志饥餐胡虏肉，笑谈渴饮匈奴血。待从头。收拾旧山河。朝天阙。岳飞《满江红》

贺兰，在古代北方游牧民族的话里，是“毛色斑驳的骏马”的意思。贺兰山上，树木和随风飘曳的茅草青白相间，好像是一匹纵开四蹄奔跑的花斑骏马。

贺兰山屹立在宁夏西北部。它把随风带来的最后几滴雨水，洒在东边的银川平原上，造就了一派阡陌纵横的塞上江南的风光。西边是黄沙漫漫的腾格里沙漠。它是一条干湿分界线。

汉朝，还是“汉家天下”和北方匈奴活动的分界线。岳飞生活的时代，银川平原一带被西方的党项民族占领。

贺兰山有红、黄、蓝、白、黑五宝。红是枸杞，黄是甘草，蓝是贺兰石。用贺兰石做砚台，能够蓄水保墨，磨好的墨汁留在砚台里三四天也不会干，有“一端二歛三贺兰”的说法。白宝是又软又密，非常暖和的滩羊皮。黑宝是生长在荒漠草原上，供作食用的发菜。有人说，黑宝现在要让位给煤炭，这里的煤是世界上高质量的无烟煤之一。

贺兰山的崖壁上，还要许多古代的岩画。从史前原始时期，直到一千年前的西夏王国。分布在贺兰山东麓的沟口中，以凿刻和磨制技法来绘出图形，内容有狩猎、放牧、舞蹈和征战等，也有动物及各种

抽象符号。

一、银川

中国内蒙古高原新南部，距离沙漠不远的地方，有一座凤凰城。就是黄河之滨的银川。

凤凰城的得名跟一个草原上的暴君有关。约一千六百年前的“大夏天王”赫连勃勃。曾经把工匠的尸骨填进土里，修建了国都统万城的城墙。占领长安后，又把俘虏和百姓的头颅堆过一座骷颅台。又在黄河边修建了饮汗城，作为行宫。以后又信了佛，在饮汗城修了一座高大的宝塔，叫作赫勃塔。后来饮汗城被黄河泛滥的洪水淹没。人们打算重建一座新城，谁知在地上一挖，到处都有水溢出来。一只凤凰飞来，落在大地上，人们顺着它的身子修城墙，就建成一座更大的新城。就是今天的银川。

北宋任总年间，住在青海的羌族的一个分支，以游牧为生的党项族迁移到这，建立了一个夏国，叫作西夏。首都就在这，取名兴州。据说党项人放养着一种名叫“乞银”的骏马，就把他们放马的地方称作银川。

西夏后来为蒙古所灭。现存的西夏王陵又名西夏帝陵，有人称它为“东方金字塔”。

元朝时分设西夏行省，宁夏由此得名。

第十四讲 新疆维吾尔自治区基本概况

教学目标：了解新疆维吾尔自治区的地理、气候、区划、人口、交通等概况。熟悉新疆维吾尔自治区的旅游资源。了解新疆维吾尔自治区

有代表性的历史文化和民俗风情。掌握新疆维吾尔自治区有代表性的风物特产，包括地方特产、特色美食和特色工艺品。

教学重点：新疆维吾尔自治区的旅游资源。

教学难点：新疆维吾尔自治区省列入《世界遗产名录》的中国遗产地景观、列入《人类非物质文化遗产代表作名录》的遗产项目、国家AAAAA级旅游景区、历史文化名城。

思政目标：熟悉并能准确介绍新疆维吾尔自治区列入《世界遗产名录》的中国遗产地景观、列入《人类非物质文化遗产代表作名录》的遗产项目、国家AAAAA级旅游景区、历史文化名城。

教学方法：讲授法

课时安排：二课时

教学内容：

一、为什么叫新疆？

新疆秦汉时为西域地，公元前60年（汉宣帝神爵二年），中国首度在西域乌垒城（今轮台县境内）设“西域都护”。此后数百年，曾有龟兹、突厥、回鹘等国家在此立足，直到公元1757年（清乾隆二十二年），清朝才彻底征服了当地政权，并取“故土新归”之意，改称“新疆”。

二、新疆到底有多大

新疆的面积约有166万平方公里。几乎占全国陆地总面积的六分之一。从东到西的距离大致相当于北京到香港的距离，从南到北大致相当于上海到成都那样远。

新疆的地形是“三山夹两盆”。北边的阿尔泰山脉，中间的天山山脉，南边的昆仑山脉。

阿尔泰山脉最低，却是有名的“金山”，蒙古语中就是“产黄金的山”的意思。天山山脉把新疆分成南北两部分。天山中段有美丽的巴音库鲁克“天鹅湖”。天山东段最低，有著名的吐鲁番盆地和哈密盆地，干燥、温差大的气候特色，使瓜果特别甜美。

阿尔泰山和天山之间是状似三角形的准噶尔盆地，开口朝西的盆地可接收来自大西洋的水汽，因此气候较塔里木盆地湿润，草原较广。阿尔泰山脚下的额尔齐斯河是从西北面的一个缺口流进北冰洋，水量丰富且富水力，是中国唯一的北冰洋水系的河流。准噶尔盆地还有著名的克拉玛依油田。

天山和昆仑山之间是菱形的塔里木盆地，塔里木盆地是中国最大的盆地。因四周山脉较高，水汽难以吹入盆地内，导致气候干燥，沙漠面积广大。南疆的河流属内流河，水量少，枯水期时可能会断流。塔里木盆地还有中国最大的塔克拉玛干大沙漠，是中国最大，世界第二大的流动沙漠。“塔克拉玛干”在维吾尔语里是“进去出不来”的意思。

三、早穿皮袄午穿纱

新疆的气候十分古怪。俗话说“早穿皮袄午穿纱，怀抱火炉吃西瓜”。

新疆地域广大，自然环境大不相同。乌鲁木齐每年3月底、4月初。春天已经到来。可是在帕米尔高原还冰雪封冻。

新疆这儿春天的风很大，在一些两边是山、地势狭窄、正对着风吹的著名风口，就更加厉害了。西部的阿拉山口、东部的达坂城，都常常在春天刮起大风。“一川碎石大如斗，随风满地石乱走”。

夏天天气热，但早晚很凉爽。在乌鲁木齐，哪怕白天温度超过30摄氏度，在太阳下热得出汗，到了晚上也要盖一条薄薄的被子睡觉。夏天瓜果上市，是新疆的旅游黄金季节。

到了9月中旬，冷空气一波波南下。尽管中午还很热，晚上也常常要披上厚衣服了。“早穿皮袄午穿纱”，正是这个时候最好的写照。昼夜温差很大。

四、太阳九点才下山，是真的吗？

理论上，全球共有24个时区，以0度经线本初子午线所在的零时区为准，每隔经度15度为一时区，各时区与相邻时区差一个小时。但许多领土广大的国家为求方便，会自行修改分界线。

中国虽然横跨五个时区，但不论是最东边的黑龙江省或最西端的新疆维吾尔自治区，都以“北京时间”为依归。所以新疆的居民，早上9点才吃早餐，10点上班上学，晚上8点下班放学，9点日落才吃晚餐。

五、首都乌鲁木齐

乌鲁木齐是世界上距离海洋最远的都市，不折不扣的内陆城市。室内许多建筑的屋顶、门柱、墙饰和窗栏，都装饰着当地民族风格的花纹图案，加上一些富丽堂皇的清真寺，和中国别的大城市大不相同。

上红山可以瞭望全城景色，还能看见远处积雪的天山。海拔约

910 米的红山位于乌鲁木齐市中心，每逢晨昏阳光照射，山壁便辉映出红色光芒，因而得名。清乾隆年间，在风水师建议下，在红山与妖魔山头各建一座九层宝塔；红山山头宝塔屹立至今。

地质博物馆的“银骆驼”，是一块从北疆准噶尔盆地运来的大陨铁，周身坑穴点点，重达 30 余吨，是世界第三大的铁陨石。

新疆维吾尔族人的肤色与汉族差异不大，但脸型较接近白种人，而且脸形长，面部轮廓明显，鼻子狭长高耸，眼眶凹陷，具有一般地中海人种常有的特征。

六、葡萄城吐鲁番

葡萄成熟的时候，手持带铜环羊皮手骨的维吾尔族姑娘载歌载舞，这是当地一年中最欢乐的葡萄节。

“吐鲁番的葡萄、哈密瓜、库车的姑娘一枝花”，这儿的葡萄历史悠久，种类很多，也最香最甜。葡萄是从地中海、西亚和中亚传到中国来的。进入中国，首先在丝绸之路上的新疆安家。早在两千多年前，这儿就有品种优良的葡萄了。古时候，这儿的葡萄酒也很有名。

吐鲁番的无核白葡萄，皮薄、汁甜，最鲜嫩可口，做葡萄干也最好，含糖量高达 60%。世界上把它称作“中国绿珍珠”，是全世界最好的葡萄品种之一。

这儿的葡萄这样好，原因和这儿特殊的气候分不开。吐鲁番的夏天特别热，有充足的时间晒太阳，对葡萄生长很有利。人们摘下鲜葡萄，一串串挂在土砖垒砌、四面通风的特殊“晾房”里，慢慢荫干成为美味的葡萄干。

街上到处搭起长长的葡萄架，来往行人和车辆在葡萄林荫下经过，头顶上垂挂着一串串红的、紫的、黄的、绿的、白的香喷喷的葡萄。

葡萄沟位于离吐鲁番市东北约 13 公里外的火焰山峡谷中，这条南北向的峡谷是因雨水和河流侵蚀下切作用所形成。全长约 8 公里，宽约 0.5 公里，最深处达 2 公里。谷底有溪流贯穿其间，谷壁两侧岩层亦有泉水渗出，成为葡萄沟的主要灌溉水源。

七、火焰山

火焰山在吐鲁番盆地，山虽然不高，却东西连绵约 80 公里，像是一道红色的火墙。火焰山的岩石是红色砂岩。在夏天火辣辣的太阳照射下，山上的红石头蒸腾器一股股热气，好像燃烧起来。远远望去，真的像是一座熊熊燃烧的火焰山了。

此地夏天地表温度近 50 摄氏度，甚至达到过 70 摄氏度。在地面上煎鸡蛋不用生火，打开鸡蛋平摊在石头上，不一会儿就熟了。在土墙上“烙饼”，沙里“煮鸡蛋”，都不是新鲜事。

火焰山南麓三角洲上的高昌古城，是高昌回鹘王国的都城，是古西域保留至今最大的古城遗迹。

这里的天空很难看见云朵，几乎天天都是大晴天。加上地势特别低洼，周围被山围得紧紧的，热气不容易散开，光秃秃的戈壁滩和沙地又特别容易吸热，就造成这里夏天火热的气候了。吐鲁番的夏天虽然很热，但因为这里的空气湿度很低，所以气温虽然很高，却毫不闷热。身上的汗水很快就蒸发掉，完全没有浑身湿黏黏的感觉。加上当

地的房屋都有着很厚的土墙，窗子很小，热气不容易进来。家家户户都有地下室，屋前屋后种满树木并搭起遮阴的葡萄架，就更加不用担心天气热了。去吐鲁番一定要坐上驴车（“毛驴的士”）去逛一逛。

八、坎儿井

吐鲁番山前倾斜的戈壁滩上，从高处往低处，排列中一串串张着黑洞洞的大口的深坑。这就是传说中的坎儿井。坎儿井主要分布于吐鲁番和哈密两个地区，具有两千多年的历史。

吐鲁番盆地特别热，是一个出了名的“大火盆”。地面的水蒸发得很快，一条小溪流往往还没有流到尽头就干了。人们要浇灌戈壁滩边缘的绿洲田地，该怎么办？

就是在地面挖许多竖井，把下面连通，使戈壁滩下的泉水从地下水沟里流过，就不怕火辣辣的烈日蒸发了。最后把水引到绿洲里，就能供给人们引用，浇灌焦渴的田地。这就是坎儿井。坎儿井素有“地下万里长城”之称，它的总长度曾经达到 5000 多公里。坎儿井和长城、京杭大运河并称中国古代三大工程。

坎儿井是怎么挖的？人们找到水源后，先用绳子在地面标出一条线，隔不多远就挖一个竖井，然后下到井底，依靠灯光照亮，挥动镐头一点一点往前挖，再把一个个竖井底下的水沟接起来，就成功了。因为山脚的戈壁滩是倾斜的，所以越靠近山脚的竖井越深，常常有好几十米，到了绿洲出水的地方才变浅。

吐鲁番有个坎儿井博物馆，分地上和地下展区，展区是一条已有八百多年历史、长达 100 米，名为“米依木·阿吉”的坎儿井通

道。

九、湿岛伊犁

伊犁河谷盆地有最好的牧场，其中最出名的是巩乃斯草原，是新疆细毛羊和伊犁马的家乡。伊犁马不止外貌雄伟健美，力气大，跑得特别快，还不怕寒冷，很少生病。早在两千多年前，汉武帝就看中了这种马，将其称为“天马”。因为它用力奔跑后，常常有一些看起来像血珠一样的汗液渗流出来，所以又叫“汗血马”，是一种非常稀有的品种。

汉武帝初得乌孙马，赐名“天马”，后来又得西域大宛“汗血马”，便将乌孙马更名为“西极马”，而称汗血马为“天马”。这里所说的“天马”“西极马”都是伊犁马的祖先。伊犁被农业部命名为“中国天马之乡”。

十、魔鬼城

准噶尔盆地西北部的乌尔禾区的一个古怪“城堡”。远远望去，灰蒙蒙的地平线上矗立着一大片高耸的“建筑物”。在层层叠叠的墙壁后面，有许多造型奇特的尖顶、圆顶高塔，一根根粗大的柱子和半坍的望楼，活像是一座荒芜的古城废墟。在荒漠烈日的映照下，一片火烧般的赭红色，更加显得奇异无比。走近一看，几乎和西域丝绸古路上的一些古城废墟，没有丝毫差别。墙顶上残留着起伏不平的“雉堞”，周身露出一道道凹凸不平的水平条纹，仿佛是层层砖石脱落后留下的痕迹。一些古城墙就是这样的。

城内迂回曲折的道路，在残墙断垣里绕来绕去。看起来好像每条小路都能引出去，可是所有道路又像一团乱麻，不断岔开又纠结在一起。弄得人晕头转向。除了偶尔从荒原吹来的风夹带着灰沙溜动的声音，常常寂静得听不见一丁点声音。

这一切是风的作品。原来这是一片出露地表的中生代红色水平岩层。风卷带着沙粒，像是一只粗糙的手掌，不停地磨蚀着裸露的岩石。松软部分被刻蚀成凹槽，坚硬的部分相对突出，构成浮雕般的形态。加上错综复杂的岩石裂隙的影响，日积月累就形成这座奇怪的城堡。地质学家起名风城。风城的岩石剖面。还能找到古生物化石。曾在这里找到一个完整的翼龙化石，取名为魏氏准噶尔翼龙。

十一、忽大忽小的罗布泊

塔里木盆地东部的罗布泊，是“沙漠流浪汉”，常常在荒凉的沙地里游来摆去，有时变大，有时变小。偶尔还会消失得无影无踪。

古时候，气候温暖，高山上的冰雪不断融化，从塔里木河（中国最大、世界第五的内流河）、孔雀河和别的河流流来许多水，使它形成一个大湖。今天中国的湖泊，谁也没法和它相比。古丝绸之路的“楼兰古国”就在这里。可后来塔里木河和孔雀河都改道了。罗布泊就逐渐萎缩变小。楼兰王国也被流沙吞没。

这两条河主要靠冰雪融水不及，水量变化很大。从很远的地方流

过塔克拉玛干大沙漠，沿途受到沙漠烈日蒸发和在沙地里渗漏，水量变得更少。又因为河水里带着许多泥沙，水不能把泥沙冲走，常常淤塞河床，就改道流到别的地方了。等到新河床又逐渐被泥沙淤塞，又顺着老路流回罗布泊。

在烈日照晒及大量引水灌溉下，罗布泊湖水在 20 世纪 60 年代后开始逐渐干涸。古时候罗布泊占据的地方，变成一片荒凉的原野。凶猛的风吹蚀着原来的湖底，形成起伏崎岖的地形。当地维吾尔人称这种地形叫“雅丹”，就是“陡峭的小山丘”的意思。

罗布泊也并没有完全死亡。在从前古河道经过、地下水条件比较好的地方，渐渐生长出了胡杨、罗布麻和骆驼刺等耐干旱的植物。有了植物，野骆驼、黄羊和马鹿也来了。

十二、帕米尔高原下的古城——喀什

汉朝时，这里是西域三十六国的疏勒国。它背靠帕米尔高原，面对塔克拉玛干沙漠，翻过山便可通往印度和中亚、西亚等国，位置十分险要。加上高原的冰雪融化，河流纵横成网，土地肥沃，是南疆的农业生产中心。

市中心广场边的艾提尕（读音同准噶尔盆地的噶）尔清真寺，有五百多年历史，米黄色的门楼，两边耸立着带新月的尖塔，尖塔周身镂满图案花纹，在门楣上刻写着经文。

城郊还有香妃墓。香妃据说是清朝乾隆皇帝的爱妃，自幼体有异香。之后被清朝皇帝选为妃子，赐号“香妃”，因不服北京水土病故。民间相传，清朝皇帝下令由 124 人抬运她的棺木，历时三年运尸回乡

安葬。还有一种说法，新疆此地的香妃墓仅是她的衣冠冢。

去河边的大巴扎赶集。巴扎，是市集的意思。早在两千多年前的汉朝，就有许多本地和外国商贩从四面八方来赶集。不赶喀什的大巴扎，见识不到维吾尔人的手工艺和生活。在这，可以随意选购漂亮的花帽、地毯、精致的截至和英吉沙小刀。品尝喀什樱桃、石榴、无花果。

十三、和田玉

和田玉，是最纯净、最珍贵的玉石。河南安阳殷墟三千多年前的古墓中找到的玉器，大多数也是从遥远的和田运来的。两千多年前的战国时期，和田玉和北方塞外来的代马、胡犬，是著名的三宝。西汉中山靖王（汉武帝的哥哥）刘胜夫妇的金缕玉衣，就是用 2498 块和田玉石片和 1100 多克的金丝串连成的，是中国非常珍贵的一件历史文物。

故宫的大型玉雕“大禹治水”，就是用和田进贡给乾隆皇帝的一块上万斤的青白玉雕成的。它是中国玉雕史上用料最多，耗时最久，器形最大的玉雕作品。

和田玉很多产在昆仑山下的一些山溪里。有三条最有名的产玉石的河流：白玉河、绿玉河和乌玉河。白玉河出产的玉石质地最好。这儿出产的羊脂玉，是最贵重的白玉。

每年的五六月，昆仑山上的冰雪融化，山洪冲来许多石块，七八月水退后就留在河床上，人们只消脱了鞋子去捡就得了。

河滩上的卵石很多，想找到玉石很不容易，当地人有一个好办法：在有月亮的晚上，月光映照着河床里和河滩上湿漉漉的石块，普通的

顽石不发光，玉石却会微微泛出光来。