

## 飞舞的银河

## 国内最受欢迎的十大瀑布

## 黄果树瀑布

黄果树瀑布,位于贵州省安顺市镇宁布依族苗族自治县,是珠江水系打邦河的支流白水河九级瀑布群中规模最大的一级瀑布,因当地一种常见的植物“黄果树”而得名。瀑布高度为77.8米,其中主瀑高67米;瀑布宽101米,其中主瀑顶宽83.3米。1999年被评为世界上最大的瀑布群,列入世界吉尼斯纪录。

黄果树瀑布属喀斯特地貌中的侵蚀裂典型瀑布。瀑布落差74米,宽81米,河水从断崖顶端凌空飞流而下,气势磅礴,蔚为壮观。

瀑布后绝壁上凹成一洞,称“水帘洞”,洞深20多米,洞口常年为瀑布所遮,可在洞内窗口窥见天然水帘之胜境。

瀑布下的犀牛潭,瀑布溅珠上经常挂着七彩缤纷的彩虹,随人移动,变幻莫测。这里故有“雪映川霞”的美称。

整个大景区内瀑布成群,洞穴成串,峰峦叠翠,植被奇特,伏流、溶洞、石林、石壁、峡谷比比皆是,呈现出层次丰富的喀斯特山水旖旎风光。

## 黄河壶口瀑布

黄河壶口瀑布风景名胜区位于黄河中游,晋陕大峡谷中段,总面积约60平方千米。黄河壶口瀑布声如雷鸣,气势壮观,是伟大中华民族精神的象征。

壶口瀑布水势汹涌,涛声震天,景色壮丽,是黄河上最壮观的一段,也是国内外罕见的瀑布奇观。“黄河之水天上来,奔流到海不复回”,唐代著名诗人李白脍炙人口的佳句,勾勒出了大河奔流的壮观景象。不观壶口大瀑布,难识黄河真面目,壶口瀑布这颗黄河上的璀璨明珠,正以它巨龙般的姿态奔腾、咆哮着。

## 德天瀑布

德天瀑布位于中越边境广西大新县硕龙镇,为国家特级景点。横跨中国、越南两个国家,是亚洲第一、世界第四大的跨国瀑布。它起源于广西靖西市归春河,终年有水,流入越南又流回广西,经过大新县德天村处遇断崖跌落而成瀑布。

瀑布下的归春河为中越的界河,瀑布右边部分规模较大,气势磅礴的三级瀑布位于中国境内,称为德天瀑



黄河壶口瀑布

布,被《中国国家地理》评为中国最美的六大瀑布之一。

## 九寨沟瀑布群

巴山蜀水,自古至今,不知迷醉了多少游人!九寨沟,由树正群海沟、则查洼沟、日则沟三条主沟组成,坐落在四川省松潘、南坪、平武三县接壤的崇山峻岭之中。因曾有9个藏族村寨聚落于此,故得其名。

纵览我国瀑布,或从断崖蓦然跌下,势若大海倒泻;或从峭壁凌空飞落,袅袅娜娜,姿态万千;或从洞上翻崖直下,形若水晶珠帘,垂挂洞前,妙趣横生。而九寨沟瀑布群,则从长满树木的悬崖或滩上悄悄流出,瀑布往往被分成无数股细小的水流,或轻盈缓慢,或急流直泻,千姿百态,妙不可言,加上四周群山叠翠,满目郁葱,瀑布之景就更为神奇秀丽了。九寨沟瀑布群,主要有诺日朗瀑布、树正瀑布和珍珠滩瀑布组成,此外还有树正群海间的梯瀑群等无数小瀑布,神奇美妙的瀑布让人驻步不前和流连忘返。

## 庐山瀑布群

古人云:“泰岱青松,华岳摩岭,黄山云海,匡庐瀑布,并称山川绝胜”。庐山之美,素享“匡庐奇秀甲天下”之誉,而庐山之美,瀑布居首。

庐山瀑布群的主要瀑布有:三叠泉瀑布、开先瀑布、石门涧瀑布、黄龙潭和乌龙潭瀑布、王家坡双瀑和玉帘泉瀑布等。

“五老峰北磴峨巔,龙泉三迭来自天。”这里所指的便是庐山瀑布群中最为壮观的三叠泉瀑布了。

三叠泉瀑布之水,自大月山流出,缓慢流淌一段后,再过五老峰背,由北崖口悬注于大盘石之上,又飞泻到第二级大盘石,再稍作停息,便又一次喷洒到第三级大盘石上,形成三叠,故得名三叠泉瀑布。在《纪游集》中,曾这样描写三叠泉:“上级如飘云拖练,中级如碎石摧冰,下级如玉龙

走潭。”三叠泉瀑布素称“庐山第一奇观”,故有“未到三叠泉,不算庐山客”之说。

## 镜泊湖瀑布

吊水楼瀑布,又称镜泊湖瀑布,它位于黑龙江省宁安县西南,从牡丹江市向南经古城宁安,再向西行抵达东京城后,从这里一直行驶30公里,便可抵达镜泊湖的北湖头。瀑布幅宽约70余米,雨水量大时,幅宽达300余米,落差20米。

它下边的水潭深60米,叫“黑龙潭”。每逢雨季或汛期,水声如雷,激流呼啸飞泻,水石相击,白流滔滔,水雾蒸腾出缤纷的彩虹。镜泊湖瀑布是世界最大的玄武岩瀑布。

环潭的黑石壁,是一个天然的回音壁,它会把游人的轻歌笑语,经圆型石壁的折射,清晰地传到自己的耳边。石壁可与北京天坛公园的“回音壁”相媲美。

## 罗平九龙瀑布

九龙瀑布群是中国最大的瀑布群景观。位于罗平县城东22公里的九龙河上。相传,当年神龙在这里大胜铜鼓精,从此镇守这方水域,护佑这九龙河两岸的人民。由于得天独厚的地质构造和水流的长期侵蚀,此地形成了十级高低宽窄不等、形态各异的瀑布群。

丰水季节远在数里之外即可听到水声巨响。顺着九龙河逆流而上,既有踩石戏水之处,又有适合摄影之地,乘缆车登上山顶的观景台,风光尽收眼底。其中最大一级瀑布高56米,宽110米,号称九龙第一瀑,也称“神龙瀑”。近前仰观,瀑流恰似天河下泻,雾气升腾,势若雷霆万钧。冬春枯水期瀑布则似银链垂空,飞花碎玉,在朝阳照耀下,彩虹临波,宛若仙境。

## 诸暨五泄瀑布

五泄在诸暨市西30公里群山之中。所谓“泄”,就是瀑布之意。瀑从五

泄山巅的崇崖峻壁间飞流而下,两岸异峰怪石,争奇竞秀,有“72峰,36洞,25崖”,得崖壑飞瀑之胜。

五泄瀑布以神态奇特,变幻莫测的姿态闻名于世,在地壳剧烈变动时期,五泄涵源峰与碧云峰之间撕裂了一道口子,岩底逐段曲折下沉,造成长334米,落差80余米,宽窄不一的峡谷。从高1000余米的天堂岗下流,经十几公里的长途跋涉,将涓涓细流,汇集浩浩荡荡的溪水,经紫阍、张家,穿陡岩,劈溪流,跌入峡谷曲折奔放而下成为五级瀑布。

## 流沙瀑布

九龙溪源头的流沙瀑布高216米,是全国最高的瀑布。丰水期,滚滚流水从悬崖上飞落入深潭,犹如九龙翻波,吞云吐雾,声若巨雷,震撼山谷,气势磅礴,雄奇壮观!枯水时节,流水飘下悬崖,时而如轻纱拂面,时而似珠帘悬挂。从正面仰望瀑布,好像瀑布是从云端飞流直下,可谓“飞流直下三千尺,疑是银河落九天。”

没有如万马奔腾的磅礴气势,没有如万兽怒吼的狂躁之声,但凭一点似有似无的轻柔,流沙瀑布以缥缈的气质萦绕于观者之心。

## 三峡大瀑布

三峡大瀑布,主瀑高达102米,宽近60米,瀑布奔涌而下,所过之处飞花泻玉,水雾缭绕,一道彩虹横跨山间,将瀑布衬托得愈加粗犷豪迈、美不胜收。站在观瀑台上仰望瀑布,晶莹剔透的水花落在脸上、身上,让人感受到了三峡大瀑布别样的温柔。三峡大瀑布景区的溪流全长5公里,沿途大小瀑布数十处,有的阔大幽深,深不见底;有的清澈见底,水流欢快……

“山光悦鸟性,潭影空人心”,游历在三峡大瀑布风景区的灵山秀水之间,感受着唐诗般的雄伟和宋词一样的温婉,让人梦回故里,心神俱醉。(人民)



镜泊湖瀑布



九龙瀑布

## 春游旅途饮食叮咛

游山玩水、旅游观光,乃是人生的一大乐趣,既可增加见识、陶冶性情,又能锻炼身体、开阔心胸。然而,离开了家庭餐桌,再加上旅行中营养素的消耗大,旅游途中该吃些什么呢?

## 传统旅游食物缺乏营养素

对于大部分人来说,旅游途中经常携带的食物是面包、方便面、火腿肠、茶鸡蛋、咸菜、罐头、饼干和甜饮料。其中面包、饼干和方便面可以为人体供应能量,但是其中蛋白质含量较低,纤维少,多种维生素和矿物质也不足,方便面和饼干往往还有脂肪过高的问题。火腿肠中的成分是瘦肉、肥肉、大豆蛋白和淀粉等,虽然含有一些

蛋白质和脂肪,但维生素C和钙严重不足,罐头与之类似。茶鸡蛋中富含蛋白质和B族维生素,却缺乏维生素C、铁和钙。咸菜和甜饮料自不必说,根本不是营养素的有效来源。

## 自制旅游食品补充营养素

自制旅游食品是个好主意。比如紫菜饭卷、发面饼、馅饼、素包子、红豆包、全麦煎饼、三明治、汉堡包等。还可以带凉拌木耳、凉拌水萝卜等传统凉拌蔬菜。自制菜一定要注意卫生,凉菜最好多放醋和蒜泥杀菌。牛奶或酸奶是旅行中的上好食品,既解饿、又解渴,容易消化,又可以边走边喝,随时补充体力。

## 饮料宜选低糖蜂蜜水

如果出汗比较多,还应当多带一些饮料。以低糖含少量蜂蜜的饮料补水效果最好,加入多种维生素的低糖饮料还有振奋精神的作用,很适合路上饮用。出汗多的人可以带一点运动饮料,及时补充矿物质。不出汗的人则无需饮用这类饮料。相比之下,大量饮用纯净水并不理想,出汗多时还容易造成矿物质的过度流失。正常糖分的甜饮料补水效果不够好,充气饮料会增加血液中的二氧化碳,不利于清除疲劳,故而最好不带这类饮料。

(新华)

