

# 2023年大理洱海游后感 大理洱海心得体会 (实用10篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

## 大理洱海游后感篇一

洱海是位于云南大理市的一片湖泊，它高大的山峦环绕着这片平静水面。洱海号称“海”，也有人形容它为“宽广的天空戏水的泳池”。其美丽的景色和深刻的文化吸引着无数的游客前来欣赏和探索。在我最近的一次旅行中，我有幸目睹了这片广阔的洱海，让我对这片美丽的湖泊有了更多的了解和感慨。

### 第二段：景点

洱海周围有很多景点，如白族的村落，可以欣赏到当地白族人的生活习惯和传统文化；还有宝象寺、玉龙雪山和苍山等著名的景点，可以近距离接触大自然的美丽和神秘。其中最令我印象深刻的是宝象寺。宝象寺是一座历史悠久、规模巨大的古寺庙，内部有许多的佛像和精美的佛像雕刻，让我深深感受到佛教文化的博大精深，对心灵的洗涤和净化起到了很大的作用。

### 第三段：美食

在游玩中也不能忘记美食的重要性。大理地区的美食种类繁多，不仅有著名的过桥米线、餐饮美食还有一些特色的小吃，如糯米饭、腊肠、牛干巴等等都是非常有点美味，在旅

行过程中一定要进行品尝。品尝当地的美食不仅可以满足我们的舌尖，还是可以更全面的了解大理的文化和历史。

#### 第四段：探索

探索是旅行不可缺少的一个环节。在我们旅行大理的过程中，我和游伴们发现了一些极为有趣的地方。例如在洱海边，我们发现了一群来自不同国家的年轻人正在学习划船，他们有的是专业运动员，有的是旅行者，非常有趣。在这里，不仅可领略美丽的自然风光，还可以结交全国各地的朋友，这也是旅行带给我们的珍贵经历。

#### 第五段：结语

总的来说，在大理洱海的旅行中，我感受到了无限的自由和放松，在这片天地里华丽转身，惊艳了每个人的心。洱海的景色令人心醉，在经过权衡在我的旅途中一定不会错过这个美丽的地方。旅行带给了我很多有价值的体验，也让我更加热爱大自然，同样也写下了我旅行的精彩篇章。

## 大理洱海游后感篇二

各位游客：

接待列位来到“五朵金花”的家园——大理。

此刻我们的游船正行驶在洱海的`泄水河流——西洱河之上。游船的飞行偏向是由西向东的，再往前行，各人便可以看到烟波浩淼的洱海了。

洱海，是云南闻名的高原湖泊，位于大理市区的西北，为中国第七大淡水湖。形成于冰河期间的末期，其首要成因是沉降腐蚀，属结构断陷湖。洱海，北起洱源，长约42.58公里，对象最大宽度9公里。湖面面积256.5平方公里，虽没有滇池

大，但蓄水量比滇池要大许多。这是因为洱海的均匀深度有10米，最深处可到达20米。古称“叶榆水”、“昆弥川”。可是小徐呢，更喜好它此刻的名字——洱海。由于这个名字越发的贴切可爱。从空中往下看，她宛如一轮新月，悄悄地依卧在苍山和大理坝子之间，像极了一只可爱的大耳朵。这也就是大理“风花雪月”中的“洱海月”了。

此刻我们的游船已经行驶在碧波激荡的洱海了。

科学的结论是：

一、洱海水质出格纯净，透明度相等高，反光极强；

二、洱海海面尘土较少，氛围清爽，使得水天相映，月光越发豁亮。另外，洱海月之闻名，还在于皎洁无瑕的苍山雪反照在洱海中，与洱海月交相辉映，组成“银苍玉洱”这一大异景。

在我们的前线，各人所能看到的这个玲珑剔透的小岛，就是洱海中最小、但又最负盛名的岛屿——小普陀了，在先容大理的画册中少不了它。小普陀周长只有200多米，全由石灰岩组成，总面积约有70平方公尺。这里为什么叫小普陀呢？普陀，是梵文普陀珞伽山的缩写，意思是小白花山或小花树山，传说是观音在印度修行的处所。因此啊，往往传说中观音显圣地多半称为普陀山。好比，我国四大释教名山之一的浙江普陀山。因为小普陀的形状较量像传说中观音的道场，但又由于它的局限和地形都较量小，以是得名“小普陀”。各人可以看到，小普陀这么远远的望去，就像一个自然的盆景置于洱海旁边。在白族人的心目旁边，小普陀然则最富灵气的一个小岛，四面墟落的白族人民，每到逢年过节，可能是碰着任何喜事，都要到小普陀举办祭奠，以示道贺可能是以求安全，每当新郎新娘成婚的这一天，新郎还要用小船载着新娘绕岛三圈，但愿小普陀能为他们带来：幸福、吉利。

本日，列位高朋不远万里来到大理，感觉这里的汗青、文化、风尚、民情、那我们也但愿这小普陀能给列位带来幸福僻静安。下面呢，列位做好登岛筹备，让我们一路明确这座小岛的风范。

## 大理洱海游后感篇三

大理洱海是我国西南地区最大的高原湖泊，坐落在云南大理市境内，面积近400平方公里。我在去年春季选择了这里作为我的旅行目的地，一路的风景和景色让我沉醉其中，给我留下了深深印象。

### 第二段：洱海美景

洱海的美景是无以伦比的，它的湖水清澈见底，湖面如镜，四周山脉环绕，景色宜人，远眺雪山，宛如仙境。岸边的村庄坐拥景色，巍然屹立，民俗风情十分丰富，让人感到亲切而热情。在洱海游玩，仿佛身处神话中。

### 第三段：洱海历史与人文

洱海是我国南方地区的一片重要水域，历史上有着浓厚的文化底蕴和强大的经济作用。在古时候，洱海畔的民族曾经繁荣昌盛，曾经是南方的交通要道和商业重镇。今天，这里还保留着许多古代文物和历史遗迹，如清代古城、中原古海船、古银杏树等等。这些珍贵的文化遗产，为洱海增添了更多的历史色彩和人文内涵。

### 第四段：洱海当地民间文化

洱海地区有着独特的民间文化，如白族特色建筑、手工艺制作、民歌民舞、服饰等，多样化的文化让人目不暇接。在这里，您还可以看到白族的传统糕饼、小吃以及许多美味的食物。特别是，当地的手工艺品制品和红木制品精美绝伦，是这

里的文化传承的体现，让游客充分体验到了当地的精华和特色。

## 第五段：结论

大理洱海是一个值得探寻的地方，可以探索更多的文化、历史和人文内涵。在享受着这里美丽的景色和浓厚的文化氛围时，更可以感受到人与自然之间的融合与和谐。这里的一切都让人感到温暖、亲切、耐人寻味。当您想要体验真正意义上的“旅游”，那么，洱海是您必须要去的地方！

## 大理洱海游后感篇四

大理洱海是一座著名的旅游胜地，位于云南省大理市，是全国最大的高原湖泊之一。作为一名游客我也有幸能够亲身感受到它的美丽和神秘。在这里，我领略到了大自然的奇幻和恢弘，也感受到了人与自然的和谐。

### 第二段

关于这次旅行，我心中最难忘的当然是洱海了。它湛蓝的水面、悠闲的小木船、小时候总是看到的泥泞不堪的海滩已经一扫而空，取而代之的是整洁的沙滩和惬意的景象，这像极了人们一直想象中的海滨风情。在波光粼粼的洱海之上，游船缓缓漂流，身周卷起一层又一层的雾气，恍惚之间，仿佛来到仙境中，这感觉非常美妙。

### 第三段

此外，洱海还有着独特的民俗文化风情。在沿海地区的小山寨中，我们有幸走进了一户白族家庭，亲眼目睹了他们制作白族传统手工艺品和民居的样子。在这种感觉真实、温馨的互动环境中，我们了解了这些勤劳而感性的人民的日常生活、信仰习俗等等，大家彼此交流，感觉就像是相见恨晚般互动。

这种人文色彩真是令人难以忘怀。

#### 第四段

旅行中的美食也是令我兴奋的。在洱海餐饮密集的海边，我们品尝到了当地特色美食——烧烤羊肉、鱼火锅和米线等等。它们都有着自己独特的口感，使我们瞬间认识到了东巴文化的历史和风味。在享受美食的同时，还有一种内心的豁然开朗，也能够放松身心，让人感到无比舒适。

#### 第五段

此次旅行，我从洱海中感悟到了大自然的神奇和和谐，探寻了神秘的民俗文化，品尝到了当地美食。这一切有力地践行了现代旅游的宗旨。我们以此次旅行而获得的体验和感受，能够让我们更好地理解这座城市，也会成为这段旅程的一笔珍贵的财富。这次旅行，让我更了解了这座愉快的城市，也培养了我探索和发现美好世界的愿望和能力。

### 大理洱海游后感篇五

假期时，我们去了云南大理的洱海游玩。（洱海虽然叫洱海，可它是个湖。因为大理没有海，所以这里的人将洱海取名为洱海。表达了他们对海的情感。）这里的风景真是美不胜收。在蓝天白云的陪伴下，我们上了游船。

这一天，天空显得格外明朗，白云柔美得像一层飘纱。蓝蓝的天空散发着她的光彩。洱海的两边都是绿茵茵的草地。周围是草，中间是湖，而上面则是绣着白花的蓝绸。真美！湖的两边，小草在频频点头。在草地外的白房的点缀下，随着风姑娘的歌唱，摆动着身子的小草显得更可爱了。草地上的绿，显得水淋淋的，似乎在流淌，慢慢的流入了洱海。

洱海是这么宁静，似乎什么也惊动不了她。这使她更令人神往。她是那么的无边无际。真像海！是啊，洱海虽然只是个湖，但是作为一个湖，她却有着大海的胸怀，有着大海的志气。当年，云南的一个族长激怒了汉武帝，汉武帝大费周章地建了一艘船，还挖了一个水洞，却无法攻过来，大概就是因为洱海。

坐在船上，欣赏着周围的风光，没有比这更惬意的事了。那些山丘高傲地耸立在湖的两旁，形成了一道亮丽的风景。它们的线条是那么柔美，就像只用绿色渲染，不用墨线勾勒的中国画那样。到处翠色欲流，轻轻流入云际。

我这时才知道，大自然是这么奇妙！

## 大理洱海游后感篇六

大理洱海是大理人民赖以生存的基础，具有调节气候、农灌、饮用、旅游等多种功能，是大理滇西中心城市建设和全州经济社会可持续发展的基础，是大理各族人民的母亲湖。本文是大理洱海的导游词，仅供参考。

各位朋友：

大家好！游览了大理古城，初步感受了此地人文景观的深邃；现在我们去观赏苍山洱海，领略大理的山水之美。

首先，我们乘游艇去洱海公园。洱海公园又名团山公园，位于下关城区东北2公里处的团山。它北临碧波万顷的洱海，西与苍山南端的斜阳峰相对。南诏国时，这里是国王的鹿苑。1976年这里新辟为公园，占地1600余亩。山上有动物园和苗圃花坛，广植大理地区的各种名花异卉，是一个很好的

休憩游览之地。

现在游船已到洱海公园临海长堤，我们离船上岸，这是团山脚下的滨海游览区沿着270多级石阶拾级而上，我们到达山顶。大家看，这翘角飞檐的楼阁是望海楼，檐下悬匾，上书：“玉洱银苍”，黑底金字，苍劲古雅，它是中国慕名画家吴作人的手笔。望海楼是领略“玉洱银苍”的佳境，凭栏远眺：东边洱海浩瀚，一碧万顷，西边苍山绵延，莽莽苍苍。

各位朋友，让我们再次登船，到洱海中去遨游。但我先要向大家介绍是却是苍山。先前，我们在大理城，在苍山脚下的公路上，没能很好地端详苍山雄姿。正如古人所说“不识庐山真面目，只缘身在此山中”；在洱海公园望海楼，视角偏斜，也只能看到苍山末端。现在，随着游船不断前行，我们眼中的苍山是不是更真切些？有人说，横断山脉像一只巨臂，从“世界屋脊”青藏高原向南伸到了云南西部，苍山就是这支世界著名山脉中云岭的一个分支。

苍山，又名点苍山，因其山色苍翠，山顶点白而得名。苍山共有十九峰。这十九峰从北至南的顺序是：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。十九峰中，马龙峰最高，海拔4122米。苍山十九峰，两峰夹一溪，一共十八溪；溪水东流、注入洱海，十八溪由北向南，基排列为：霞移、万花、阳溪、芒涌、锦溪、灵泉、白石、双鸳、隐仙、梅溪、桃溪、中溪、绿玉、龙溪、清碧、莫残、葶蓂、阳南。

苍山景色以雪、云、泉石而著称。我先向大家介绍苍山的雪。经夏不消的苍山雪，是大理“风花雪月”四大名景之最。皑皑苍山雪，历代文墨客赞辞颇多，民间传说也不少。明代文学家李元阳曾赞美：“日丽苍山雪，瑶台十九峰”。

苍山的云更是名传遐迩。云聚云散，有时淡如轻烟，有时浓



如泼墨。在变幻多姿的云景中，最神奇的是“望夫云”和“玉带云”。所谓“望夫云”是指每当冬春时节，苍山玉局峰顶常会出现一朵孤单的云，忽起忽落，上下飘动，若盼若顾。奇特之处在于它一出现，点苍山便骤起暴风，刮向洱海。所谓“玉带云”，是指每当夏末秋初，雨后初晴，苍山十九峰半山间往往会出现白云朵朵，云朵聚汇，慢慢拉开，宛若洁白的玉带横束苍翠的山腰。绵延数十里，竟日不散。奇妙的是，“玉带云”会预兆农业丰收：它出现次数多，当年就风调雨顺。当地白族有农谚：“苍山系玉带，饿狗吃白米”。

## 大理洱海游后感篇七

我和父母早已听说云南洱海的景，便在暑假的时候，一起去了趟洱海。

清晨，我们手牵着手，沿着蜿蜒的岸边公路，迎着清爽的晨风，徐徐的走着。

我见过波涛汹涌的大海谱写生命的诗歌，看过趵突泉为理想奋斗着，可是，洱海，这神奇的地方，这独一无二的地方，让我为之着迷。那里的水多蓝啊！海天相接，让人分不清上和下；那里的水多清啊！像一面镜子，映照着天；那里的水多富有活力啊！海风轻轻地拍打着水面，激起阵阵波纹，时时刻刻都在运动着！

我走向一个这段路上唯一的小铺，买了顶遮阳帽，轻轻的戴好，我实在不忍心打破这远离闹市的幽静。

那里依着山，山像一块翠绿的宝石，浮在这软软的水上。云和水捉迷藏，时常调皮的躲在山后。

湖心有座可爱的小岛，上面盖了座寺庙，我将头一歪，竟分

不清上还是下了。

那里的天多美啊!我见过江南阴雨连绵，有一番趣味的天，可这里多蓝啊!像海，就是没有波涛罢了;云多白啊!像是在水里洗过;阳光多精巧啊!透过云，几条光灿灿的线投下来。

我拍了张照片，别人似笑非笑：“画的不错!”他们哪知道这“人在画中游”的意境啊!

## 大理洱海游后感篇八

列位伴侣:

各人好!游览了大理古城，起源感觉了此地人文景观的艰深;此刻我们去抚玩苍山洱海，明确大理的山川之美。

起首，我们乘游艇去洱海公园。洱海公园又名团山公园，位于下关城区东北2公里处的团山。它北临碧波万顷的洱海，西与苍山南端的夕阳峰相对。南诏国时，这里是国王的鹿苑。1976年这里新辟为公园，占地1600余亩。山上有动物园和苗圃花坛，广植大理地域的各类名花异卉，是一个很好的休憩游览之地。

此刻游船已到洱海公园临海长堤，我们离船登陆，这是团山脚下的滨海游览区沿着270多级石阶拾级而上，我们达到山顶。各人看，这翘角飞檐的楼阁是望海楼，檐下悬匾，上书：“玉洱银苍”，黑底金字，苍劲古雅，它是中国慕名画家吴作人的手笔。望海楼是明确“玉洱银苍”的佳境，凭栏远眺：东边洱海众多，一碧万顷，西边苍山联贯，莽莽苍苍。

列位伴侣，让我们再次登船，到洱海中去飞舞。但我先要向各人先容是却是苍山。先前，我们在大理城，在苍山脚下的公路上，没能很好地打量苍山雄姿。正如昔人所说“不识庐山真脸孔，只缘身在此山中”；在洱海公园望海楼，视角偏

斜，也只能看到苍山结尾。此刻，跟着游船不绝前行，我们眼中的苍山是不是更真切些？有人说，横断山脉像一只巨臂，从“天下屋脊”青藏高原向南伸到了云南西部，苍山就是这支天下闻名山脉中云岭的一个分支。

苍山，又名点苍山，因其山色苍翠，山极点白而得名。苍山共有十九峰。这十九峰从北至南的次序是：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、夕阳。十九峰中，马龙峰最高，海拔4122米。苍山十九峰，两峰夹一溪，一共十八溪；溪水东流、注入洱海，十八溪由北向南，基分列为：霞移、万花、阳溪、芒涌、锦溪、灵泉、白石、双鸳、隐仙、梅溪、桃溪、中溪、绿玉、龙溪、清碧、莫残、葶莫、阳南。

苍山景致以雪、云、泉石而著称。我先向各人先容苍山的雪。经夏不用的苍山雪，是大理“风花雪月”四台甫景之最。皑皑苍山雪，历代文书生赞辞颇多，民间传说也不少。明代文学家李元阳曾歌咏：“日丽苍山雪，瑶台十九峰”。

苍山的云更是名传遐迩。云聚云散，偶然淡如轻烟，偶然浓如泼墨。在幻化多姿的云景中，最神奇的是“望夫云”和“玉带云”。所谓“望夫云”是指每当冬春时节，苍山玉局峰顶常会呈现一朵孑立的云，忽志忽落，上下飘动，若盼若顾。怪异之处在于它一呈现，点苍山便骤起狂风，刮向洱海。所谓“玉带云”，是指每当夏末秋初，雨后初晴，苍山十九峰半山间每每会呈现白云朵朵，云朵聚汇，逐步拉开，宛若皎洁的玉带横束苍翠的山腰。联贯数十里，竟日不用散。奇奥的是，“玉带云”会预兆农业丰收：它呈现次数多，昔时就风调雨顺。内地白族有农谚：“苍山系玉带，饿狗吃白米”。

苍山的泉也很著名。十九峰中海拔在3800米以上的峰顶有不少高山冰碛湖泊，这是第四纪冰川留下来的。尚有那十八溪

的溪水，飞瀑叠泉，四序奔泻，在清纯甘甜泉水的滋养下，苍山布满朝气。冰碛湖畔，密布着原始丛林和很多珍奇林木、奇特花草，出格应汇报各人的是，苍山的花草早就芳名远播，并且它还使苍山名扬四海。美国传授罗·兰开斯特曾说：“在美国有100多万知道中国云南的大理苍山，由于他们都种有很多瑰丽的大理苍山的杜鹃花。”

苍山的石，驰名中外。郭沫如有《咏大理石》诗：“三塔矜高古，顺思贞观年。苍山韵风月，奇石吐云烟。相在气度外，凉生肘腋间。天功人力代，外洋竞珍传。”

苍山孕育了大理石，大理石就是苍山的魂。这种锦绣的奇石，天下很多处所都有，独大理的最奇美，且开民得早，因此，全天下凡此奇石均称为“大理石”，“大理”也因石而名扬全国。

列位伴侣，我们的游船正在前行，此刻应该向各人先容这碧波万顷的洱海自己了。

洱海，古称昆明池、洱河、叶榆泽等；因其状似人耳，故名洱海。它南北长42公里，对象宽3-9公里，湖岸线长117公里，面积250多平方公里；均匀水深10.5米，最深21.5米，蓄水量28.8亿立方米，面积与蓄水量均列云南湖泊第二，在世界淡水湖中居第七位。

洱海南有弥苴河等注入，西纳苍山十八溪水，东汇波罗江、挖色河、南面的西洱河是惟一出海口，经漾濞红绕入澜沧江。洱海属结构湖，湖岸对象多崖壁，北西南三面为沙洲。

各人看，洱海水深清亮，宛若无瑕的美玉，奇丽无比，它正以辽阔的胸怀接待列位来自远方的宾朋。洱海是中国闻名的高原湖泊，早在汉代它已名载史册。

科学的结论是：

一、洱海水质出格纯净，透明度相等高，其反光极强；

二、洱海海面尘土较少，氛围清爽，使得水天相映，月光越发豁亮。另外，洱海月之闻名，还在于皎洁无瑕的苍山雪反照在洱海中，与不染纤尘的洱海月交相辉映，组成银苍玉洱的一大异景。

与苍山雪、洱海月相连的大理四台甫景尚有上关花、下关风。洱海和苍山之间的坝子，四川导游词，是一个狭长形的冲积平原。南诏国时，在这一狭长地带北南双方各筑一座小城，把守要冲，守卫王都的安详。北边的称龙首关，又称上关；南方的称龙尾关，即今下关。所谓上关花，是指上关“十里香奇树”，此花原在上关沙坪街的和山寺内，其花大如莲，年开数百朵，香气溢四方，花开时节，观者如云。又因此树功效壳坚，可做朝珠，故花又称“朝珠花”。其后，此花绝迹了。前些年，听说有人在苍山丛林中又找到了它。下关风指西洱河谷吹入下关的风，终年不止，尤以冬春为盛，你一进入下关就可以感想下关风的存在。它险些天天都以怒号，扫街穿巷，撩衣揭帽，使下关了获得了“风城”的雅号。

大理的风花雪月四台甫景，有小诗一首将其串在一路，便于影象，亦颇有情趣：下关风，上关花，下关风吹上关花；苍山雪，洱海月，洱海月照苍山雪。说到这里，请列位看一看我们白族女人的绣花包头。你可别鄙视它，它浮现了大理四台甫景。请看：轻风吹来，耳边洁白的缨穗随风飘飘洒洒，显现了下关的风；包头上烂漫多彩的花朵，代表了上关的花；顶端这白茸茸的丝头，远远看去就像苍山的雪；整个包头的形状就如洱海上的弯月一样的明丽感人。

## 大理洱海游后感篇九

大理洱海导游词怎么写？大理洱海是大理人民赖以生存的基础，具有调节气候、农灌、饮用、旅游等多种功能，是大理滇

西中心城市建设和全州经济社会可持续发展的基础,是大理各族人民的母亲湖。以下是小编为您整理的大理洱海导游词相关资料,欢迎阅读!

各位朋友:

大家好!游览了大理古城,初步感受了此地人文景观的深邃;现在我们去观赏苍山洱海,领略大理的山水之美。

首先,我们乘游艇去洱海公园。洱海公园又名团山公园,位于下关城区东北2公里处的团山。它北临碧波万顷的洱海,西与苍山南端的斜阳峰相对。南诏国时,这里是国王的鹿苑。1976年这里新辟为公园,占地1600余亩。山上有动物园和苗圃花坛,广植大理地区的各种名花异卉,是一个很好的休憩游览之地。

现在游船已到洱海公园临海长堤,我们离船上岸,这是团山脚下的滨海游览区沿着270多级石阶拾级而上,我们到达山顶。大家看,这翘角飞檐的楼阁是望海楼,檐下悬匾,上书:“玉洱银苍”,黑底金字,苍劲古雅,它是中国慕名画家吴作人的手笔。望海楼是领略“玉洱银苍”的佳境,凭栏远眺:东边洱海浩瀚,一碧万顷,西边苍山绵延,莽莽苍苍。

各位朋友,让我们再次登船,到洱海中去遨游。但我先要向大家介绍是却是苍山。先前,我们在大理城,在苍山脚下的公路上,没能很好地端详苍山雄姿。正如古人所说“不识庐山真面目,只缘身在此山中”;在洱海公园望海楼,视角偏斜,也只能看到苍山末端。现在,随着游船不断前行,我们眼中的苍山是不是更真切些?有人说,横断山脉像一只巨臂,从“世界屋脊”青藏高原向南伸到了云南西部,苍山就是这支世界著名山脉中云岭的一个分支。

苍山,又名点苍山,因其山色苍翠,山顶点白而得名。苍山共有十九峰。这十九峰从北至南的顺序是: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。十九峰中，马龙峰最高，海拔4122米。苍山十九峰，两峰夹一溪，一共十八溪；溪水东流、注入洱海，十八溪由北向南，基排列为：霞移、万花、阳溪、芒涌、锦溪、灵泉、白石、双鸳、隐仙、梅溪、桃溪、中溪、绿玉、龙溪、清碧、莫残、葶蓂、阳南。

苍山景色以雪、云、泉石而著称。我先向大家介绍苍山的雪。经夏不消的苍山雪，是大理“风花雪月”四大名景之最。皑皑苍山雪，历代文墨客赞辞颇多，民间传说也不少。明代文学家李元阳曾赞美：“日丽苍山雪，瑶台十九峰”。

苍山的云更是名传遐迩。云聚云散，有时淡如轻烟，有时浓如泼墨。在变幻多姿的云景中，最神奇的是“望夫云”和“玉带云”。所谓“望夫云”是指每当冬春时节，苍山玉局峰顶常会出现一朵孤单的云，忽志忽落，上下飘动，若盼若顾。奇特之处在于它一出现，点苍山便骤起暴风，刮向洱海。所谓“玉带云”，是指每当夏末秋初，雨后初晴，苍山十九峰半山间往往会出现白云朵朵，云朵聚汇，慢慢拉开，宛若洁白的玉带横束苍翠的山腰。绵延数十里，竟日不散。奇妙的是，“玉带云”会预兆农业丰收：它出现次数多，当年就风调雨顺。当地白族有农谚：“苍山系玉带，饿狗吃白米”。

苍山的泉也很有名。十九峰中海拔在3800米以上的峰顶有不少高山冰碛湖泊，这是第

四纪冰川留下来的。还有那十八溪的溪水，飞瀑叠泉，四季奔泻，在清纯甘甜泉水的滋养下，苍山充满生机。冰碛湖畔，密布着原始森林和许多珍奇林木、奇异花卉，特别应告诉大家的是，苍山的花卉早就芳名远播，而且它还使苍山名扬四海。美国教授罗·兰开斯特曾说：“在美国有100多万知道中国云南的大理苍山，因为他们都种有许多美丽的大理苍山的

杜鹃花。”

苍山的石，驰名中外。郭沫若有《咏大理石》诗：“三塔矜高古，顺思贞观年。苍山韵风月，奇石吐云烟。相在心胸外，凉生肘腋间。天功人力代，海外竞珍传。”

苍山孕育了大理石，大理石就是苍山的魂。这种瑰丽的奇石，世界许多地方都有，独大理的最奇美，且开民得早，因此，全世界凡此奇石均称为“大理石”，“大理”也因石而名扬天下。

各位朋友，我们的游船正在前行，现在应该向大家介绍这碧波万顷的洱海本身了。

洱海，古称昆明池、洱河、叶榆泽等；因其状似人耳，故名洱海。它南北长42公里，东西宽3-9公里，湖岸线长117公里，面积250多平方公里；平均水深10.5米，最深21.5米，蓄水量28.8亿立方米，面积与蓄水量均列云南湖泊第二，在全国淡水湖中居第七位。

洱海南有弥苴河等注入，西纳苍山十八溪水，东汇波罗江、挖色河、南面的西洱河是惟一出海口，经漾濞红绕入澜沧江。洱海属构造湖，湖岸东西多崖壁，北西南三面为沙洲。

大家看，洱海水深清澈，宛若无瑕的美玉，秀丽无比，它正以广阔的胸怀欢迎各位来自远方的宾朋。洱海是中国著名的高原湖泊，早在汉代它已名载史册。

“洱海月”是大理四大名景之一。如果在农历十五月明之夜泛舟洱海，其月格外的亮、格外的圆，其景令人心醉：水中，月圆如轮，浮光摇金；天空，玉镜高悬，清辉灿灿，从洱海中浴出。看着，看着，水天辉映，你竟分不清是天月掉海，还是海月升天。洱海月为什么如此明亮？科学的结论是：一、洱海水质特别纯净，透明度相当高，其反光极强；二、洱海海面



尘埃较少，空气清新，使得水天相映，月光更加明亮。此外，洱海月之著名，还在于洁白无瑕的苍山雪倒映在洱海中，与冰清玉洁的洱海月交相辉映，构成银苍玉洱的一大奇观。

与苍山雪、洱海月相连的大理四大名景还有上关花、下关风。洱海和苍山之间的坝子，是一个狭长形的冲积平原。南诏国时，在这一狭长地带北南两边各筑一座小城，扼守要冲，保卫王都的安全。北边的称龙首关，又称上关；南边的称龙尾关，即今下关。所谓上关花，是指上关“十里香奇树”，此花原在上关沙坪街的和山寺内，其花大如莲，年开数百朵，香气溢四方，花开时节，观者如云。又因此树结果壳坚，可做朝珠，故花又称“朝珠花”。后来，此花绝迹了。前些年，据说有人在苍山森林中又找到了它。下关风指西洱河谷吹入下关的风，终年不止，尤以冬春为盛，你一进入下关就可以感到下关风的存在。它几乎每天都以怒号，扫街穿巷，撩衣揭帽，使下关了得到了“风城”的雅号。

大理的风花雪月四大名景，有小诗一首将其串在一起，便于记忆，亦颇有情趣：下关风，上关花，下关风吹上关花；苍山雪，洱海月，洱海月照苍山雪。说到这里，请各位看一看我们白族姑娘的绣花包头。你可别小看它，它体现了大理四大名景。请看：微风吹来，耳边雪白的缨穗随风飘飘洒洒，显现了下关的风；包头上绚丽多彩的花朵，代表了上关的花；顶端这白茸茸的丝头，远远看去就像苍山的雪；整个包头的形状就如洱海上的弯月一样的明丽动人。

各位朋友：

大家好！游览了大理古城，初步感受了此地人文景观的深邃；现在我们去观赏苍山洱海，领略大理的山水之美。

首先，我们乘游艇去洱海公园。洱海公园又名团山公园，位于下关城区东北2公里处的团山。它北临碧波万顷的洱海，西与苍山南端的斜阳峰相对。南诏国时，这里是国王的鹿

苑。1976年这里新辟为公园，占地1600余亩。山上有动物园和苗圃花坛，广植大理地区的各种名花异卉，是一个很好的休憩游览之地。

现在游船已到洱海公园临海长堤，我们离船上岸，这是团山脚下的滨海游览区沿着270多级石阶拾级而上，我们到达山顶。大家看，这翘角飞檐的楼阁是望海楼，檐下悬匾，上书：“玉洱银苍”，黑底金字，苍劲古雅，它是中国慕名画家吴作人的手笔。望海楼是领略“玉洱银苍”的佳境，凭栏远眺：东边洱海浩瀚，一碧万顷，西边苍山绵延，莽莽苍苍。

各位朋友，让我们再次登船，到洱海中去遨游。但我先要向大家介绍是却是苍山。先前，我们在大理城，在苍山脚下的公路上，没能很好地端详苍山雄姿。正如古人所说“不识庐山真面目，只缘身在此山中”；在洱海公园望海楼，视角偏斜，也只能看到苍山末端。现在，随着游船不断前行，我们眼中的苍山是不是更真切些？有人说，横断山脉像一只巨臂，从“世界屋脊”青藏高原向南伸到了云南西部，苍山就是这支世界著名山脉中云岭的一个分支。

苍山，又名点苍山，因其山色苍翠，山顶点白而得名。苍山共有十九峰。这十九峰从北至南的顺序是：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。十九峰中，马龙峰最高，海拔4122米。苍山十九峰，两峰夹一溪，一共十八溪；溪水东流、注入洱海，十八溪由北向南，基排列为：霞移、万花、阳溪、芒涌、锦溪、灵泉、白石、双鸳、隐仙、梅溪、桃溪、中溪、绿玉、龙溪、清碧、莫残、葶莫、阳南。

苍山景色以雪、云、泉石而著称。我先向大家介绍苍山的雪。经夏不消的苍山雪，是大理“风花雪月”四大名景之最。皑皑苍山雪，历代文墨客赞辞颇多，民间传说也不少。明代文学家李元阳曾赞美：“日丽苍山雪，瑶台十九峰”。

云朵聚汇，慢慢拉开，宛若洁白的玉带横束苍翠的山腰。绵延数十里，竟日不消散。奇妙的是，“玉带云”会预兆农业丰收：它出现次数多，当年就风调雨顺。当地白族有农谚：“苍山系玉带，饿狗吃白米”。

苍山的泉也很有名。十九峰中海拔在3800米以上的峰顶有不少高山冰碛湖泊，这是第四纪冰川留下来的。还有那十八溪的溪水，飞瀑叠泉，四季奔泻，在清纯甘甜泉水的滋养下，苍山充满生机。冰碛湖畔，密布着原始森林和许多珍奇林木、奇异花卉，特别应告诉大家的是，苍山的花卉早就芳名远播，而且它还使苍山名扬四海。美国教授罗·兰开斯特曾说：“在美国有100多万知道中国云南的大理苍山，因为他们都种有许多美丽的大理苍山的杜鹃花。”

苍山的石，驰名中外。郭沫若有《咏大理石》诗：“三塔矜高古，顺思贞观年。苍山韵风月，奇石吐云烟。相在心胸外，凉生肘腋间。天功人力代，海外竞珍传。”

苍山孕育了大理石，大理石就是苍山的魂。这种瑰丽的奇石，世界许多地方都有，独大理的最奇美，且开民得早，因此，全世界凡此奇石均称为“大理石”，“大理”也因石而名扬天下。

各位朋友，我们的游船正在前行，现在应该向大家介绍这碧波万顷的洱海本身了。

洱海，古称昆明池、洱河、叶榆泽等；因其状似人耳，故名洱海。它南北长42公里，东西宽3-9公里，湖岸线长117公里，面积250多平方公里；平均水深10.5米，最深21.5米，蓄水量28.8亿立方米，面积与蓄水量均列云南湖泊第二，在全国淡水湖中居第七位。

洱海南有弥苴河等注入，西纳苍山十八溪水，东汇波罗江、挖色河、南面的西洱河是唯一出海口，经漾濞红绕入澜沧江。

洱海属构造湖，湖岸东西多崖壁，北西南三面为沙洲。

“洱海月”是大理四大名景之一。如果在农历十五月明之夜泛舟洱海，其月格外的亮、格外的圆，其景令人心醉：水中，月圆如轮，浮光摇金；天空，玉镜高悬，清辉灿灿，从洱海中浴出。看着，看着，水天辉映，你竟分不清是天月掉海，还是海月升天。洱海月为什么如此明亮？科学的结论是：一、洱海水质特别纯净，透明度相当高，其反光极强；二、洱海海面尘埃较少，空气清新，使得水天相映，月光更加明亮。此外，洱海月之著名，还在于洁白无瑕的苍山雪倒映在洱海中，与冰清玉洁的洱海月交相辉映，构成银苍玉洱的一大奇观。

与苍山雪、洱海月相连的大理四大名景还有上关花、下关风。洱海和苍山之间的坝子，是一个狭长形的冲积平原。南诏国时，在这一狭长地带北南两边各筑一座小城，扼守要冲，保卫王都的安全。北边的称龙首关，又称上关；南边的称龙尾关，即今下关。所谓上关花，是指上关“十里香奇树”，此花原在上关沙坪街的和山寺内，其花大如莲，年开数百朵，香气溢四方，花开时节，观者如云。又因此树结果壳坚，可做朝珠，故花又称“朝珠花”。后来，此花绝迹了。前些年，据说有人在苍山森林中又找到了它。下关风指西洱河谷吹入下关的风，终年不止，尤以冬春为盛，你一进入下关就可以感到下关风的存在。它几乎每天都以怒号，扫街穿巷，撩衣揭帽，使下关了得到了“风城”的雅号。

大理的风花雪月四大名景，有小诗一首将其串在一起，便于记忆，亦颇有情趣：下关风，上关花，下关风吹上关花；苍山雪，洱海月，洱海月照苍山雪。说到这里，请各位看一看我们白族姑娘的绣花包头。你可别小看它，它体现了大理四大名景。请看：微风吹来，耳边雪白的缨穗随风飘飘洒洒，显现了下关的风；包头上绚丽多彩的花朵，代表了上关的花；顶端这白茸茸的丝头，远远看去就像苍山的雪；整个包头的形状就如洱海上的弯月一样的明丽动人。

大家好，欢迎各位来到“五朵金花”的故乡——大理。

现在我们的游船正行驶在洱海的泄水河道——西洱河之上。游船的航行方向是由西向东的，再往前行，大家便可以看到烟波浩淼的洱海了。

洱海，是云南著名的高原湖泊，位于大理市区的西北，为中国第七大淡水湖。形成于冰河时代的末期，其主要成因是沉降侵蚀，属构造断陷湖。洱海，北起洱源，长约42.58公里，东西最大宽度9公里。湖面面积256.5平方公里，虽没有滇池大，但蓄水量比滇池要大很多。这是由于洱海的平均深度有10米，最深处可达到20米。古称“叶榆水”、“昆弥川”。但是小徐呢，更喜欢它现在的名字——洱海。因为这个名字更加的贴切可爱。从空中往下看，她宛如一轮新月，静静地依卧在苍山和大理坝子之间，像极了一只可爱的大耳朵。这也就是大理“风花雪月”中的‘洱海月’了。

现在我们的游船已经行驶在碧波荡漾的洱海了。

大家看，湖水清澈见底，就像无瑕的美玉，秀丽无比，它正以广阔的胸怀欢迎各位来自远方的宾朋。如果在农历十五月明之夜到这儿，月亮会特别的圆、特别的圆，那景色，我也是醉：水中，月圆如轮，浮光摇金；天空，玉镜高悬，清辉灿灿，仿佛才从湖里沐浴过。水天辉映，都分不清是天月掉海，还是海月升天。洱海月为什么如此明亮呢？科学的结论是：一、洱海水质特别纯净，透明度相当高，反光极强；二、洱海海面尘埃较少，空气清新，使得水天相映，月光更加明亮。此外，洱海月之著名，还在于洁白无瑕的苍山雪倒映在洱海中，与洱海月交相辉映，构成“银苍玉洱”这一大奇观。

在我们的前方，大家所能看到的这个玲珑剔透的小岛，就是洱海中最小、但又最负盛名的岛屿——小普陀了，在介绍大理的画册中少不了它。小普陀周长只有200多米，全由石灰岩构成，总面积约有70平方公尺。这里为什么叫小普陀呢？普陀，

是梵文普陀珞伽山的缩写，意思是小白花山或小花树山，传说是观音在印度修行的地方。因此啊，凡是传说中观音显圣地大都称为普陀山。比如，我国四大佛教名山之一的浙江普陀山。由于小普陀的外形比较像传说中观音的道场，但又因为它的规模和地形都比较小，所以得名“小普陀”。大家可以看到，小普陀这么远远的望去，就像一个天然的盆景置于洱海当中。在白族人的心目当中，小普陀可是最富灵气的一个小岛，附近村庄的白族人民，每到逢年过节，或者是遇到任何喜事，都要到小普陀进行祭祀，以示庆贺或者是以求平安，每当新郎新娘结婚的这一天，新郎还要用小船载着新娘绕岛三圈，希望小普陀能为他们带来：幸福、吉祥。

今天，各位嘉宾不远万里来到大理，感受这里的历史、文化、风俗、民情、那我们也希望这小普陀能给各位带来幸福和平安。下面呢，各位做好登岛准备，让我们一起领略这座小岛的风采。

## 大理洱海游后感篇十

我想念大理的洱海。

母亲问我对大理的哪一点最难以忘却，我只回答了洱海。

洱海是淡水湖，两岸被植被填满了。洱海的水从雪山上来，它是清澈明亮的。辽阔的海面被风掀起一道道波纹，水鸟与海鸥滑翔至水面，又展翅飞入云霄。阳光洒在海面上，波光粼粼。

洱海的一切都美。岸边三三两两的旅人，沿着海岸走，观望那清澈明亮、宽广无边的海，仿佛能容纳下一切，心胸开阔了，敞亮了，看什么事物也都畅快了，心事跑得远远的，只记得这雄壮的美丽。这就是我爱洱海的原因。

洱海与长江不同。长江有“涛澜汹涌，风云开阖”之势。但洱海则相反，洱海就似一江平静的春水，不会结冰，在夏季也不翻腾吵闹。走在长江边，能吐出豪放的诗句。走在洱海畔，再杂乱无章的思绪也都能忘之脑后，感叹于这洱海之美，之静。

洱海的水里是一种恬淡，这种宁静，似乎什么也惊动不了她，是“寂然到鸿蒙”的氛围。我拿起书，坐在露天的桌台，眼睛累了就眺望远方，远方是山，是海，是安静的故乡。所谓的“天清江月白，心静海鸥知”便指此吧。

洱海的空气是清新的，清新到令人想要大口呼吸，离开洱海后，我就再未呼吸到如洱海那儿清新的空气了。

我想念大理的洱海，难以忘却。