

2023年大理苍山导游词 云南苍山景点导游词(优秀5篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。相信许多人会觉得范文很难写？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

大理苍山导游词篇一

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”。

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。

大理苍山导游词篇二

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”。

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。

大理苍山导游词篇三

云南省大理白族自治州的苍山洱海是古今旅游者所向往的地方。明代著名文人杨升庵描绘它“山则苍茏垒翠，海则半月掩蓝”，“一望点苍，不觉神爽飞越”。下面是本站小编为大家整理的云南苍山洱海导游词，欢迎参考！

苍山洱海简介：

云南省大理白族自治州的苍山洱海是古今旅游者所向往的地方。明代著名文人杨升庵描绘它“山则苍茏垒翠，海则半月掩蓝”，“一望点苍，不觉神爽飞越”。

苍山

苍山，又名点苍山，共有十九座山峰，最高峰海拔4000多米。

苍山十九峰北起洱源邓川，南至下关天生桥。苍山十九峰，巍峨雄壮，与秀丽的洱海风光形成强烈对照，其峰自北而南依次为：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，有七座山峰海拔高达4000米以上，最高的马龙峰海拔4122米。苍山十九峰，每两峰之间都有一条溪水奔泻而下，流入洱海，这就是著名的十八溪，溪序为：霞移、万花、阳溪、茫涌、锦溪、灵泉、白石、双鸳、隐仙、梅溪、桃溪、中溪、绿玉、龙溪、清碧、莫残、葶溟、阳南。苍山景色向来以雪、云、泉著称。经夏不消的苍山雪，是素负盛名的大理“风花雪月”四景之最。在风和日丽的阳春三月，点苍山顶显得晶莹娴静，不愧是一个冰清玉洁的水晶世界。

点苍山的云变幻多姿，时而淡如青烟，时而浓似泼墨。在夏秋之交，不时出现玉带似的白云横束在苍翠的山腰，长亘百

里，竟日不消，妩媚动人。在苍山顶上，有着不少高山冰碛湖泊，湖泊四周是遮天蔽日的原始森林。还有18条溪水，泻于19峰之间，滋润着山麓坝子里的土地，也点缀了苍山的风光。苍山还是一个花团锦簇的世界。不仅有几十种杜鹃，而且有珍稀的茈碧花和绣球似的马缨花等。

洱海

洱海是一个风光明媚的高原湖泊，呈狭长形，南北长40公里，面积约240平方公里。在风平浪静的日子里泛舟洱海，那干净透明的海面宛如碧澄澄的蓝天，给人以宁静而悠远的感受。

在洱海最南端的团山，有一座洱海公园，是观赏苍山洱海景色的好处所。

苍山洱海，山水相依，洱海是仅次于滇池的云南第二大湖，北起洱源县江尾乡，南止大理下关，海拔1972米，南北长41.5公里，面积约251平方公里，因为湖的形状酷似人耳，故名洱海。在洱海最南端的团山有一座洱海公园，是观赏苍山洱海景色的好处所。

从空中往下看，洱海宛如一轮新月，静静地依卧在苍山和大理坝子之间。洱海共有3岛、4洲、5湖、9曲。洱海属断层陷落湖泊，湖水清澈见底，透明度很高，自古以来一直被称作“群山间的无瑕美玉”。传说在海底生长着一棵硕大无比的玉白菜，这碧波莹莹的湖水，就是一滴滴从玉白菜的心底沁涌出来的玉液。

洱海到苍山之间是一片扇形的冲击平坝，这里田地肥沃、村落相连，崇圣寺三塔笔立挺拔，素有“风景画廊”之称，风光、名胜、民俗融为一体。从小码头入园沿石阶登山，登至山顶，便可看到飞檐翘角的望海楼，漫步在望海楼长廊，极目眺望，苍山洱海风光尽收眼底。

大理苍山导游词篇四

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、葶萸、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。

大理苍山导游词篇五

苍山是云岭山脉南端的主峰，由十九座山峰由北而南组成，北起洱源邓川，南至下关天生桥。苍山十九峰，巍峨雄壮，与秀丽的洱海风光形成强烈对照。下面是小编收集整理云南苍山导游词5篇范文，欢迎借鉴参考。

苍山位于洱海之西，又称点苍山，因其山色苍翠、山顶点白而得名。苍山属横断山脉云南端余脉，北起上关，南达大理市，南北长42公里，东西宽20公里。苍山共有十九峰，其中马龙峰最高，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，其排列为：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、草黄、阳南。苍山景色白以雪、云、泉、石而著称。云，变幻多姿，独具特色；雪，苍山顶上终年白雪皑皑，是大理“风花雪月”四大名景之最。泉，清澈无污，甘甜可口，四季奔流，叮咚悦耳；石，更是苍山之魂。这种瑰丽的岩石世界各地都有，但以大

理的为最美，开发也较早，人们便把它叫做“大理石”。

苍山上古树苍天，翠竹满山，云雾缭绕，飞瀑散花。山顶有黑龙潭等高山冰碛湖泊，湖泊周围有冷杉、云杉等珍稀植物和豹、熊、鹿等野生动物。

洱海古称叶榆泽。它两头窄，中间宽，略弯曲，形如人的耳朵而得名。洱海北起洱源江尾，南止大理市，长40公里，东西宽4-9公里，总面积240多平方公里，蓄水量30亿立方米，平均水深约11.5米，最深为20米。是中国第七大淡水湖。湖内有“三岛”、“四洲”、“五湖”、“九曲”之胜。湖水清澈碧绿，四周风景如画。洱海主要源于洱源县的黑谷山，北有弥苴河，东南有波罗江，西有苍山十八溪流入，水源比较丰富。西洱河是洱海的唯一出海口，流入漾濞江后又进入澜沧江，最后注入南海。

到了洱海，最应该到附近的白族渔村里去看看，因为高原上的渔村本就不多见，50年代著名的电影《五朵金花》就是反映这里的生活。

苍山主峰位于临沭县城东北方向4公里处，海拔394.7米，为全县最高点，面积5平方公里。古人云：“登斯山以观东海，海天交融，苍茫无际，是谓苍山”。

苍山东与马山、草山、冠山、演武山依次连接，绵亘数十里，组成苍山山区。故有“苍马草冠演.五山一线穿”之说。苍山北面挺拔峻峭，陡岩石壁。从远望去，有“砥柱触天”之观。山上怪石嶙峋。石色青白，山谷苍松翠柏，郁郁葱葱，幽谷清涧，时闻鸟语，景色迷人。每当晨曦傍晚，雾霭腾腾，诗情画意，更为壮美。特别阴雨天气，云雾缭绕，青山白云，互相掩映，时隐时现，气象万千，古人誉之“苍山叠翠”。

《沂州府志》把“苍山叠翠”列为沂州八景之冠。历代文人墨客，登山游览，多有作词赋诗盛赞者。明代沂人舒祥作诗称赞苍山：“好山面面削芙蓉，吐月摩云势更雄。数叠好峰

青列戟，几层晴障碧连空。巍峨低视淮阴小，突兀高联泰岳崇。日暮卷帘看秋色，满天佳气雨蒙蒙。

苍山山区有许多名胜古迹。苍山有牛口峪，马山有抗金寨，冠山有凤山洞，演武山南有三清阁和银杏树。牛口峪位于苍山东麓，其间窦相公祠、窦王坟等遗迹尚存。窦相公究系何代不祥。马山抗金寨，今尚存断壁残垣，高3尺，长数十丈。据考，宋绍兴三十一年，寨首滕冉为抗御金兵所建，沂民避苍山者数十万，寨主求救于海州宋将魏胜，胜提兵往救，内外夹击，金兵败退，始解苍山之围。后人作诗赞曰：“三峰峭壁削难成，天造名山拯众生。老幼相扶丹嶂立，干戈环列白云封。一心能固千层郭，群石堪称十万兵。藏诗妖氛扫已尽，岗陵勾藉颂升平”。凤山洞，位于冠山顶峰偏北部，因冠山又叫凤山，所以称凤山洞；洞口面向东北，又叫朝阳洞。旧志载：“洞二，上下如层阁，容积不逾方丈，而中有天然石榻、石椅，上洞有石乳，滴滴不绝”。洞右有石刻“凤山洞记”四字。洞北有“三清阁”，院中有银杏2株，其中1株40年代被伐，现存1株，主干周长5米，阁西有大晋八年石碑，记载该树为徐则、尹喜所植，洞为二隐士居处。树龄距今已逾千年。

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的是却是苍山。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、葶萸、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。

云南省大理白族自治州的苍山洱海是古今旅游者所向往的地方。明代著名文人杨升庵描绘它“山则苍茏垒翠，海则半月掩蓝”，“一望点苍，不觉神爽飞越”。

苍山

苍山，又名点苍山，共有十九座山峰，最高峰海拔4000多米。

苍山十九峰北起洱源邓川，南至下关天生桥。苍山十九峰，巍峨雄壮，与秀丽的洱海风光形成强烈对照，其峰自北而南依次为：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，有七座山峰海拔高达4000米以上，最高的马龙峰海拔4122米。苍山十九峰，每两峰之间都有一条溪水奔泻而下，流入洱海，这就是著名的十八溪，溪序为：霞移、万花、阳溪、茫涌、锦溪、灵泉、白石、双鸳、隐仙、梅溪、桃溪、中溪、绿玉、龙溪、清碧、莫残、葶溟、阳南。苍山景色向来以雪、云、泉著称。经夏不消的苍山雪，是素负盛名的大理“风花雪月”四景之最。在风和日丽的阳春三月，点苍山顶显得晶莹娴静，不愧是一个冰清玉洁的水晶世界。

点苍山的云变幻多姿，时而淡如青烟，时而浓似泼墨。在夏

秋之交，不时出现玉带似的白云横束在苍翠的山腰，长亘百里，竟日不消，妩媚动人。在苍山顶上，有着不少高山冰碛湖泊，湖泊四周是遮天蔽日的原始森林。还有18条溪水，泻于19峰之间，滋润着山麓坝子里的土地，也点缀了苍山的风光。苍山还是一个花团锦簇的世界。不仅有几十种杜鹃，而且有珍稀的茈碧花和绣球似的马缨花等。

洱海

洱海是一个风光明媚的高原湖泊，呈狭长形，南北长40公里，面积约240平方公里。在风平浪静的日子里泛舟洱海，那干净透明的海面宛如碧澄澄的蓝天，给人以宁静而悠远的感受。

在洱海最南端的团山，有一座洱海公园，是观赏苍山洱海景色的好处所。

苍山洱海，山水相依，洱海是仅次于滇池的云南第二大湖，北起洱源县江尾乡，南止大理下关，海拔1972米，南北长41.5公里，面积约251平方公里，因为湖的形状酷似人耳，故名洱海。在洱海最南端的团山有一座洱海公园，是观赏苍山洱海景色的好处所。

从空中往下看，洱海宛如一轮新月，静静地依卧在苍山和大理坝子之间。洱海共有3岛、4洲、5湖、9曲。洱海属断层陷落湖泊，湖水清澈见底，透明度很高，自古以来一直被称作“群山间的无瑕美玉”。传说在海底生长着一棵硕大无比的玉白菜，这碧波莹莹的湖水，就是一滴滴从玉白菜的心底沁涌出来的玉液。

洱海到苍山之间是一片扇形的冲击平坝，这里田地肥沃、村落相连，崇圣寺三塔笔立挺拔，素有“风景画廊”之称，风光、名胜、民俗融为一体。从小码头入园沿石阶登山，登至山顶，便可看到飞檐翘角的望海楼，漫步在望海楼长廊，极目眺望，苍山洱海风光尽收眼底。

苍山有名点苍山，它是云岭山脉南端的主峰，东临洱海，西望黑惠江，共有雄峙嵯峨的19峰，海拔一般都在3500米以上，最高的为4122米，山顶上终年积雪，被称为“炎天赤日雪不容”。最奇妙的是，每两座山峰之间都有一条溪水，由上而下，顺东流淌一直注入洱海。这19峰18溪构成了苍山独特而多姿的景观。许多充满白族文化特色的景观都位于苍山之麓，比如著名的崇圣寺三塔、佛图塔、无为寺、桃溪中和寺、九龙女池、清碧寺三潭、感通寺等。在大理著名的“风花雪月”这四大名景中，“雪”之所指就是苍山上的雪景。

苍山十九峰，巍峨雄壮，与秀丽的洱海风光形成强烈对照，其峰序自北而南依次为：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，有七座山峰海拔高达4000米以上，最高的马龙峰海拔为4122米。苍山十九峰，每两峰之间都有一条溪水奔泻而下，流入洱海，这就是著名的十八溪，溪序为：霞移、万花、阳溪、茫涌、锦溪、灵泉、白石、双鸳、隐仙、梅溪、桃溪、中溪、绿玉、龙溪、清碧、莫残、阳南。这十九峰十八溪构成了苍山独特而多姿的景观。

苍山既是自然保护区，又是风景名胜区。1992年，当地政府在海拔2600米玉带云出处新辟了一条玉带云游路。游路南起马龙峰，北抵应乐峰，长约18公里，将苍山许多景点连结在一起，游人至此，可览苍山奇峰异石、林泉飞瀑，亦可俯瞰苍洱大地的壮丽景色。

公元八世纪，南诏王异牟寻曾仿照中原政权的做法，把南诏境内的名山大川敕封为五岳四渎，点苍山被封为中岳。许多充满白族文化特色的景观都位于苍山之麓，比如著名的崇圣寺三塔、佛图塔、无为寺、桃溪中和寺、七龙女池、清碧寺三潭、感通寺等。