

Henan

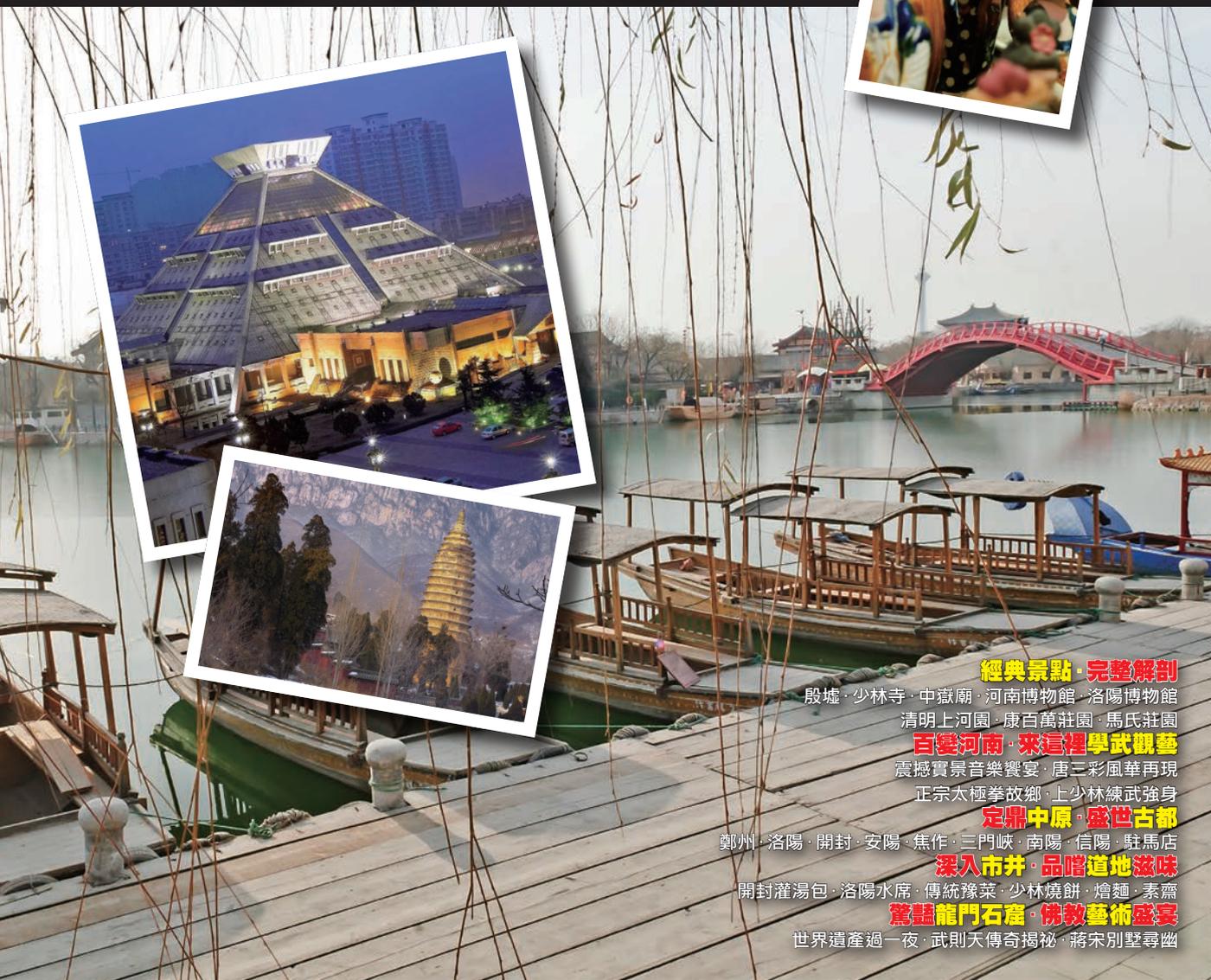
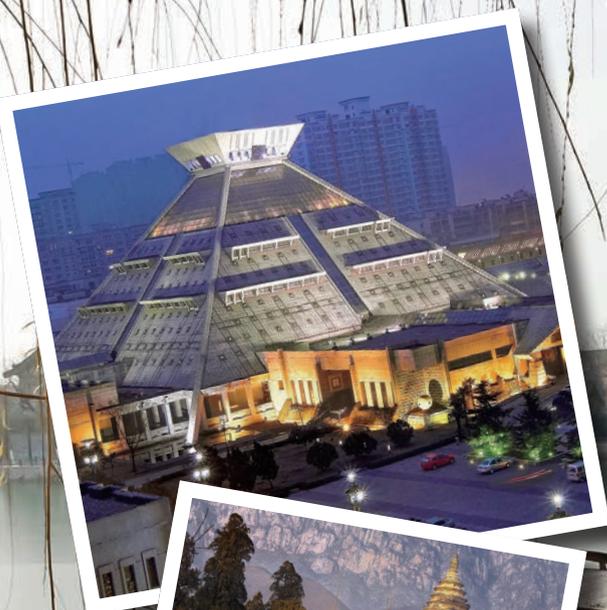
定價NT360 / HK120
No.053

MOK
自得自在

Action

完全自遊行動

河南



經典景點·完整解剖

殷墟·少林寺·中嶽廟·河南博物館·洛陽博物館

清明上河園·康百萬莊園·馬氏莊園

百變河南·來這裡學武觀藝

震撼實景音樂饗宴·唐三彩風華再現

正宗太極拳故鄉·上少林練武強身

定鼎中原·盛世古都

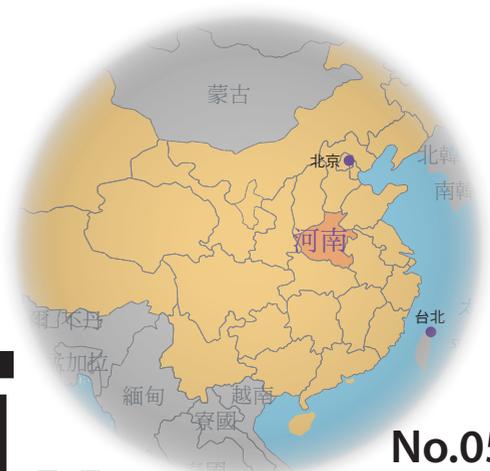
鄭州·洛陽·開封·安陽·焦作·三門峽·南陽·信陽·駐馬店

深入市井·品嚐道地滋味

開封灌湯包·洛陽水席·傳統豫菜·少林燒餅·燴麵·素齋

驚豔龍門石窟·佛教藝術盛宴

世界遺產過一夜·武則天傳奇揭祕·蔣宋別墅尋幽



河南 Henan

No.053

體驗河南——尋找同根同源的感動

河南，黃河之南，天下之中。這是一片廣袤的中原大地，這是一片厚重的文化沃土。

河南是中華民族和中華文明的主要發祥地之一。在華夏5000多年文明史中，河南處於中國政治、經濟、文化中心長達3000多年，先後有20多個朝代建都或遷都於此。中國八大古都河南有4個：十三朝古都洛陽、八朝古都開封、殷商古都安陽、商代都城鄭州。悠久的歷史給河南留下了大量的文化遺存，被譽為「天然的歷史博物館」。

河南是中華尋根祖地。三黃五帝基本上都在河南一帶活動和繁衍生息；中國人口眾多的百家姓中，有78個姓氏起源于河南；中國目前發現最早的文字，是安陽殷墟出土的甲骨文，開創了人類文字的先河；中國武術的兩大流派——聞名天下的少林武術和剛柔並濟的太極拳均源於河南。

河南的山水神奇秀美。中嶽嵩山、雲台山、伏牛山、王屋山—黛眉山被評定為「世界地質公園」，伏牛山寶天曼生態旅遊區被納入了世界人與

自然生物圈保護區。巍峨挺拔的萬仙山，蒼勁偉岸的神農山，構成了巍巍太行的俊美雄姿；避暑勝地雞公山、秀天碧水南灣湖，勾勒了千里大別的青山綠水；雄偉壯觀的堯山，雲霧繚繞的白雲山，成就了八百里伏牛的別樣情懷。博大雄渾的黃河風光，氣勢磅礴的小浪底景區，旖旎壯美的人工天河紅旗渠……滿懷熱忱地期待著各位朋友走進河南，體會這裡厚重而鮮活的歷史、旖旎而多姿的風光！



© 河南省旅遊局提供





- 7 速寫河南
- 10 十大必體驗
- 175 河南旅遊資訊

專題報導

- 13 世界遺產
- 14 印象中原
- 27 特別報導
驚豔龍門石窟
盛世王朝的佛教藝術盛宴

河南ACTION導引

河南是中國古代文明的發祥地，經考據在50萬年前就有人類在此繁衍生息。河南位於黃河中下游的腹地，簡稱「豫」，是人們探訪東方文化奧秘、華夏文明之源不可不去的地方。

河南處於中國古代歷史上社會經濟、政治、文化的中心，先後有20多個朝代、200多位帝王建都或遷都於此。在中國八大古都之中，河南的鄭州、安陽、洛陽、開封就占了4位，並擁有3處世界文化遺產，歷史底蘊十分深厚。

本書一開始設計了河南十大必體驗及印象中原單元，讓遊人一目了然當地的特色及玩法。接著特別企畫人氣景點——龍門石窟，以解剖圖方式詳盡導覽重點佛像並詳述其歷史背景，方便遊人帶著書本到當地按圖索驥，不會錯過任何一個精華！書中的重點分區部分，介紹了鄭州、嵩山、洛陽、開封、安陽、焦作、三門峽、南陽、信陽及駐馬店等地，每座城市都詳盡羅列最經典及新興熱門的旅遊景點，還有在地的小吃美食、特色旅館及必敗特產等，讓人快速了解河南悠久的歷史文化外，更能深刻感受到現代化河南的多元面貌。

書中所提供的各項可能變動性資訊，例如交通、費用、開放時間、地址、電話，係以2014年4月前所收集的為準，正確內容仍以當地即時標示的資訊為主；如果你在旅行中發現資訊已更動，或是有任何內文、地圖需要修正的地方，歡迎隨時指正和批評。你可以透過下列方式告訴我們：

寫信：台北市104中山區民生東路二段141號
9樓MOOK編輯室收

傳真：02-25007796

E-mail：mook_service@hmg.comtw



©河南旅遊出版社提供



© M O O K 蔡孝如攝

河南地圖索引

河南省地圖	P8、9
河南世界遺產分布圖	P.13
龍門石窟(西山)	P30、31
龍門石窟全圖	P.36
鄭州市區	P.42、43
鄭州周邊	P.42
康百萬莊園	P.55
嵩山地區	P.61
嵩山行程建議圖	P.62
少林寺內部建築佈局圖	P.64
中嶽廟	P.74
洛陽周邊	P.79
洛陽行程建議圖	P.81
洛陽市區	P.82
開封市區	P.108
安陽	P.125
殷墟	P.128
馬氏莊園主宅區	P.134
焦作	P.145
雲台山風景區	P.147
三門峽	P.155
南陽	P.163
信陽	P.170

40 鄭州

河南博物院·鄭東新區CBD·河南藝術中心·天下收藏文化街·二七廣場商業中心·國香茶城·大河村遺址·鄭州黃河風景名勝區·花園口·歐陽修陵園·黃帝故里·杜甫故里·北宋皇陵·康百萬莊園·阿五美食·蕭記三鮮麵美食城·樂彼思特咖啡館·鄭州黃河澄泥硯·好想你紅棗·文新·信陽毛尖·喜鵲愉家旅館·鷹城鑫地飯店·裕達國貿酒店

61 嵩山地區

少林寺景區·少林寺塔林·二祖庵·嵩陽書院·嵩嶽寺塔·大法王寺·太室山·中嶽廟·觀星台·永泰寺·山城羊肉館·老邢家芝麻焦蓋燒餅·金圭食府·禪宗少林·照見山居

79 洛陽

洛陽博物館·隋唐洛陽城國家遺址公園(天堂明堂)·麗景門·天子駕六博物館·王城公園·國家牡丹園·洛浦公園·武皇十萬宮廷樂舞·龍門石窟·關林·白馬寺·古墓博物館·洛陽民俗博物館·汝陽縣杜康仙莊·玄奘故里·商城博物館·唐恭陵·黃河小浪底風景區·王鐸故居·王鐸書法館·龍馬負圖寺·漢光武帝陵·千唐志齋·張鈞故居·三彩藝·李學武牡丹瓷藝術館·河洛澄泥硯藝術館·杜康酒·真不同飯店·百碗羊湯·鐵謝李松羊肉湯館·老王燙麵角·克麗司汀酒店·洛陽東山賓館·鉅都利豪國際飯店

106 開封

清明上河園·中國翰園碑林·龍亭公園·天波楊府·延慶觀·大相國寺·樊樓·鐵塔公園·開封府·包公祠·山陝甘會館·禹王台公園·繁塔·小宋城·鼓樓·書店街夜市·宋都御街·萬歲山·朱仙鎮岳飛廟·開封第一樓·又一新飯店·中州國際飯店

125 安陽

殷墟宮殿宗廟遺址·殷墟博物館·袁林(袁世凱墓)·安陽航空運動學校·中國文字博物館·文峰塔·修定寺塔(唐塔)·馬氏莊園·靈泉寺·紅旗渠風景區·太行大峽谷·王相岩·桃花谷·黃華山·宋岳忠武王廟·二帝陵·羗里城(文王廟)·司母戊青銅器·麥祥畫·吳家大院·洹水灣國際酒店·紅旗渠迎賓館

符號說明

☎ 電話	⚠ 注意事項
☎ 傳真	🍽 營業項目
📍 地址	🌟 特色
🕒 時間	🕒 所需時間
🛀 休日	📏 距離
💰 價格	🗺 如何前往
🌐 網址	🚗 市區交通
✉ 電子信箱	🗣 旅遊諮詢
💳 信用卡	🏠 住宿

每一地的分區觀光索引，以色帶區隔，置於右頁邊上



© 2010 國家地理雜誌

145 焦作

焦作影視城·福盛坊·雲台山·紅石峽·茱萸峰·一斗水村·陳家溝景區·東溝練拳處·陳家溝功夫館·青天河景區·嘉應觀·雲台天階國際飯店·焦作三維戴斯酒店

155 三門峽

三門峽大壩風景區·三門峽魏國博物館·黃河公園·天鵝湖國家城市濕地公園·函谷關古文化旅游區·天井寨院(豫西民俗村)·甘山國家森林公園·秦趙會盟台·仰韶村文化遺址

163 南陽

漢畫館·醫聖祠·武侯祠·南陽府衙·鶴河漂流·內鄉縣衙·龍潭溝風景區·恐龍遺跡園·山陝會館·丹江大觀苑·荆紫關·南召寶天曼風景區·五朵山風景區·桐柏山淮源風景區

170 信陽

南灣湖風景區·金剛台國家地質公園·雞公山風景區·靈山風景區

172 駐馬店

南海禪寺·嵯峨山·薄山湖風景區

速寫河南

【正式名稱】

河南省Henan

【簡稱】

豫

【省會】

鄭州

【區劃】

河南現轄鄭州市、開封市、洛陽市、平頂山市、安陽市、鶴壁市、新鄉市、焦作市、濮陽市、許昌市、漯河市、三門峽市、南陽市、商丘市、周口市、駐馬店市、信陽市及濟源市。

【地理】

河南位於中國中東部、黃河中下游，東邊與安徽、山東相接，北邊為河北、山西，西接陝西，南臨湖北。地勢西高東低，河南省內有太行山、伏牛山、桐柏山、大別山沿省界分布，中、東部為黃淮平原，西北部為南陽盆地。

【總面積】

總面積16.7萬平方公里，居中國各省區市第17位，約占中國總面積的1.73%。

【總人口】

2011年總計的總人口數為10489萬人，為中國人口密度最大的省分之一。

【種族】

漢族占大多數，其餘為回族、蒙古族。

【氣候】

河南大部分屬暖溫帶氣候，南部為亞熱帶氣候。四季分明，冬季寒冷、雨雪較少，春季乾旱、夏季炎熱、秋季日照充足，年均溫在12~16℃。全年降雨量有一半集中在夏季，也因為氣候乾燥，冬季不易降雪。春季是百花盛開時節，春天適合到洛陽賞牡丹，秋天可到開封賞菊花。

【歷史】

距今50萬年前：安陽小南海洞穴文化遺址顯示，早在50萬年以前，在河南就已有人類活動。

距今9千到4千年前：裴李崗文化、仰韶文化及河南龍山文化，相繼在此處發展。裴李崗文化在新鄭裴李崗被發



◎ 河南省旅遊局提供

現，是分布河洛地區的一種新石器時代早期的文化，距今8700~6800年，出土了半地穴式建築，也發現了農業、畜牧及製陶；1921年，由瑞典人於三門峽市澠池縣仰韶村，發現了以彩陶為特徵的仰韶文化；到了龍山文化，中原進入石、銅器時代。

夏商周時期：我國歷史上第一個王朝夏朝在河南建都，登封、禹州及濮陽等，都曾是夏王城所在。商湯滅夏後，商朝首都西亳和殷都在河南，殷就是如今的安陽，殷墟出土的宮殿遺址及舉世聞名的甲骨文，讓世人得以解讀商朝的歷史、奴隸制度及文化等。西周以洛陽為東都，在河南境內分封各諸侯國，後來東周更定都洛陽。春秋戰國時期，地處中原的河南一直是兵家必爭之地。

秦漢王朝：秦朝在河南設三川、南陽、潁川、河內、東郡及陳郡。漢朝，河南得到空前發展，東漢建都洛陽，

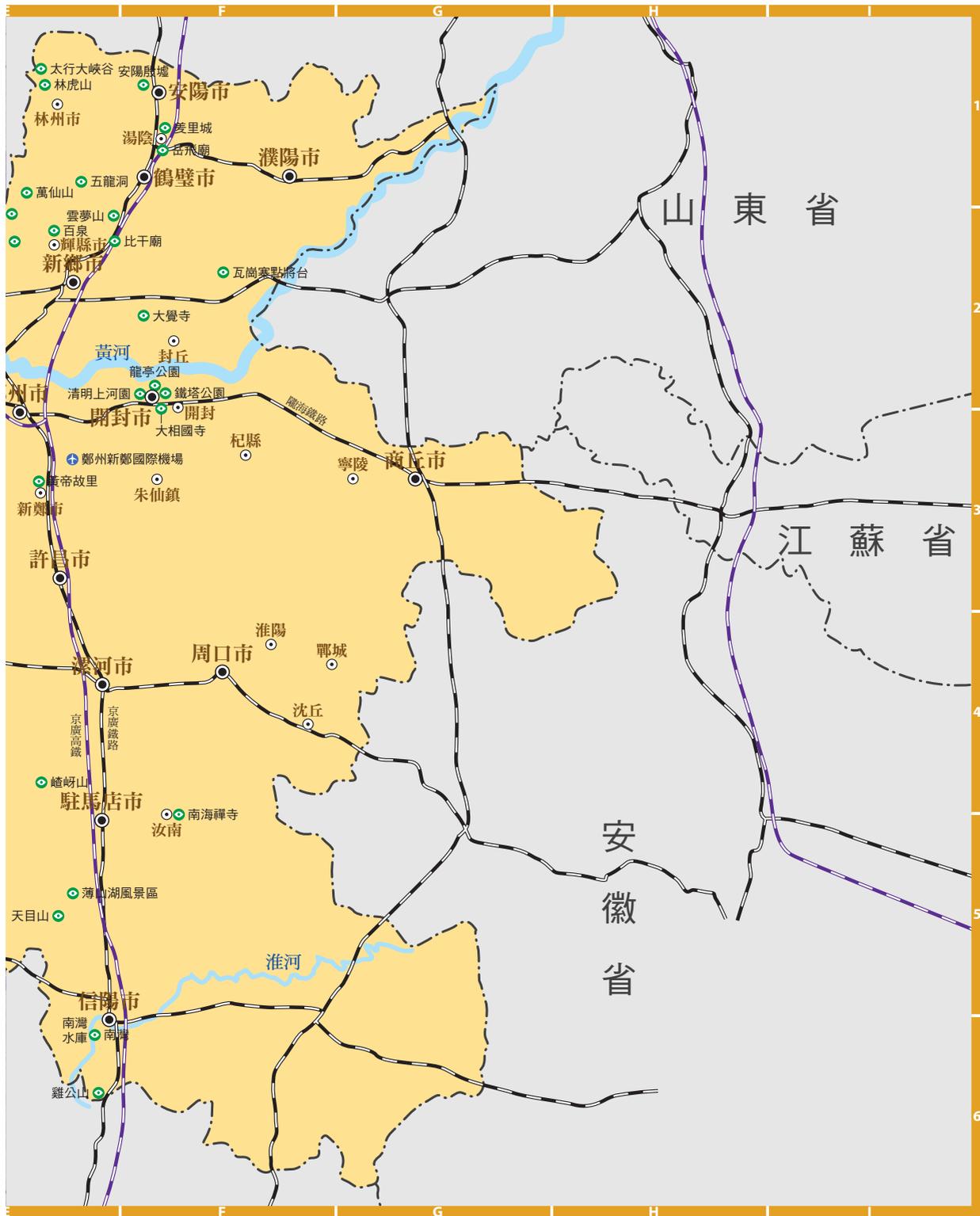
此地成為全國的政治、經濟、文化中心。到了三國時期，河南屬魏國，曹操在許昌等地屯田。

唐宋時期：三國到兩晉的連年爭戰，一直到唐朝建立，河南才擺脫戰火的摧殘。隋朝末年，以洛陽為東都，開鑿以其為中心的南北大運河，一直通航到北宋。

五代十國時期，分別設洛陽及開封為首都。到北宋建都開封，人口達到100多萬，經濟文化更是盛極一時。從張擇端所繪《清明上河圖》，正反映了北宋民間繁華富庶的景象。靖康元年（1126年）金兵攻入開封，次年北宋畫下句點。

南宋到清：從南宋開始，漢民大舉南遷，其中也包括遷移到廣東等地的客家人。之後中原戰爭頻繁，經濟文化遭到嚴重破壞。元代施行行省制度，河南設為中書省，到了明朝改為河南布政司，清代稱為河南省。





河南十大必體驗

Top 10 Must Do & See



◎河南省旅遊局提供

重回千年大宋

●清明上河園 開封市龍亭西路5號 ☎0371-25663819
 春、夏、秋季09:00~18:00, 冬季09:00~17:30 💰100人民幣
 www.qingmings.com ●大相國寺 開封市自由路36號
 ☎0371-25565090 冬季08:00~17:30, 其他08:00~18:00
 全票45人民幣 www.daxiangguosi.com ●鐵塔公園 開封市北大門街210號
 07:30~17:00 💰50人民幣、登塔30人民幣

《清明上河圖》是宋代著名的畫作，開封當地重建清明上河園，將遊客帶回到昔日商賈雲集、行業薈萃的宋代繁華景象。不妨搭船遊一段汴河，或是欣賞園區隨時演出的民間遊藝、雜耍及表演，最能感受大宋王朝歌舞昇平的景象。

宋代大相國寺為皇家寺廟，建築依皇家規格打造，目前珍藏的四面千手千眼觀世音巨像為清代國寶級文物，不能錯過！鐵塔公園、繁塔及延清觀都是宋代保存至今較完整的古蹟，其中鐵塔外的雕刻及彩繪色澤至今依舊清晰，也讓人得以一窺老祖先精湛的工藝技術。

登嵩山訪少林

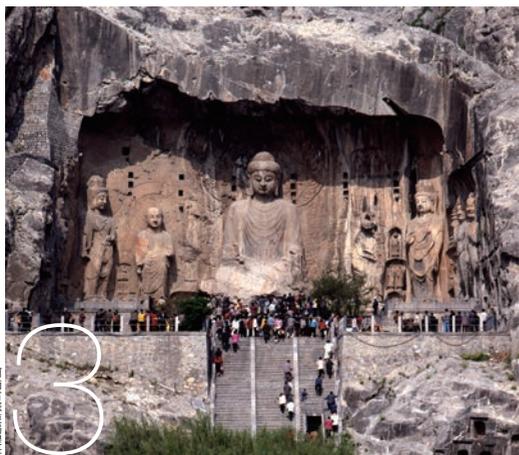
●少林寺景區 登封市區西12公里處 ☎0371-62745000
 冬季08:30~17:30, 夏08:00~18:00 💰100人民幣，
 景區內搭乘觀光車每人每次10人民幣 ●登封市公車在登封西
 站有8號公車直達少林寺 www.shaolin.org.cn ●太室山
 ☎0371-62745000 入山免門票，進入無極老母洞門票20人
 民幣 坐2、6號公車至終點站

五嶽之一的嵩山，自古以來就享有盛譽，少林寺更是常常出現在金庸小說以及電影題材中，代表著正義與武功高強的一方。來到河南，登嵩山訪少林，已經成為必遊的勝地。

嵩山位於登封市西北，海拔最低只有350公尺，主峰峻極峰高近1500公尺。嵩山風景區內有少室山及太室山兩座，兩山各有36峰，形成奇特秀麗的地貌。而菩提達摩修禪於嵩山少林寺，再加上寺裡眾多傳說，還曾救了唐初秦王李世民，少林武術及禪宗從此名滿天下。



◎河南省旅遊局提供



◎河南省旅遊局提供

佛教藝術洗禮

●龍門石窟 洛陽市龍門區龍門大道南端伊河畔 ☎0379-65980972、0379-69827590
 2月1日~3月31日售票時間08:00~17:00, 4月1日~10月7日售票時間07:30~21:00, 10月8日~10月31日售票時間07:30~17:00, 11月1日~1月31日售票時間08:00~16:00
 4月10日~10月7日開放夜遊西山石窟及香山寺，夜遊售票時間為17:30~21:00。 💰120人民幣，含西山石窟、東山石窟、香山寺及白園 ●白馬寺 洛陽市洛龍區洛白路6號 ☎0379-63789053
 07:00~17:30 💰50人民幣

龍門石窟與敦煌莫高窟、大同雲岡石窟並稱為「中國古代三大佛教石窟藝術寶庫」，龍門石窟大部分由皇家主持開鑿，自北魏歷經北齊、北周、隋、唐到宋朝，完整保留各朝的佛像雕刻，可說是集佛教藝術漢化後的經典，不像敦煌莫高窟有限制洞窟數及參觀時間，而是可以細細走訪龍門石窟，看看原始的雕刻風貌，非常令人震撼。在石窟群外，景區內還有香山寺及白居易墓園，各有其傳奇與歷史，也值得一看。

而佛教傳入中國後，由漢明帝下令修建白馬寺，印度高僧在此翻譯出中國第一部佛經《佛說四十二章經》，這座由官府興建的中國第一座寺院，自此在佛教界享有崇高地位。



© MOOK 蔡孝如攝

賞經典博物館

- **河南博物院** 📍鄭州市農業路8號 ☎0371-63511237、0371-63513106 🕒09:00~17:00, 週一休館 📄持證件可免費換門票 🚌搭乘1、32、39、96、251、42、30號公車可抵 🌐www.chnmus.net
- **天子駕六博物館** 📍洛陽市西工區東周王城廣場 ☎0379-63912399 🕒08:30~19:00 📄30人民幣 🚌乘坐101、102、103、50、9、5、2、21號公車到王城廣場站下車
- **洛陽博物館** 📍洛陽市洛龍區聶泰路 ☎0379-69901002 🕒週二至週日09:00~17:00, 16:00停止發放免費參觀券, 夏季週二至週日09:00~17:30, 16:30停止發放免費參觀券。週一休館 📄憑證件換參觀券 🚌搭62號公車到牡丹橋南或77號公車到洛陽博物館 🌐www.lymuseum.com

歷史悠久的河南，歷朝古都紛紛在此地建都，留下的古蹟遺址精彩且豐富，河南博物院館藏了數不清的珍寶，諸如商王武丁之妻——婦好墓出土的青銅器、新石器時代仰韶文化的「彩陶雙連壺」、春秋王室用品「蓮鶴方壺」，以及春秋楚墓出土的「雲紋銅禁」等，各展廳都有代表古物，造訪河南之前建議先來河南博物院一遊。

洛陽博物館外型如一座大鼎，氣勢恢宏，館內典藏了40多萬件精品，而珍寶展區的古物，更是集館藏之最。代表夏都斟鄩的二里頭文化，在館內也有完整介紹，並展示出土的珍貴綠松石。天子駕六博物館是原址原狀陳列的車馬陪葬坑，由6匹馬同屬一輛車子的陪葬狀況研判，墓主人身分是天子。從挖掘中也慢慢讓後人了解周代的制度及文化。

遊太行極品峽谷

- **雲台山** 📍焦作市修武縣 ☎0391-7709001 📄210人民幣，進入景區需輸入指紋，門票兩日內有效。青龍峽門票30人民幣、峰林峽門票60人民幣，持雲台山門票一個月內可享青龍峽免費及峰林峽門票半價優惠
- **陳家溝景區** 📍焦作市溫縣陳家溝 ☎0391-6418826 🕒冬季08:00~17:00, 夏季08:00~18:30 📄40人民幣 🌐www.chenjiagou.cn

位於焦作的雲台山是當地最知名的旅遊勝地，美不勝收的峽谷景觀，由紅石峽、潭瀑峽、泉瀑峽、茱萸峰、峰林峽等，大大小小共11個景區組成。由於景區廣闊，建議住宿雲台天階國際飯店，才有充裕時間，漫遊其間，享受晨昏不同景色。

此外，焦作市溫縣陳家溝為太極拳發源地，在溫縣就讀的學生都要學習太極拳。陳家溝當地開了不少家庭武館，專門接待國內外想學太極拳的人。而陳王廷當年創太極拳的練拳處，位在幽靜的樹林裡，也被保留了下來。



© 河南省旅廣局提供



© MOOK 蔡孝如攝



© MOOK 蔡孝如攝



© MOOK 蔡孝如攝

逛慈禧下榻富麗莊園

- **康百萬莊園** 📍鄭州市鞏義市西3公里康店鎮 ☎0371-64322766、0371-64324004 🕒冬季08:30~17:30, 夏季08:00~18:30 📄75人民幣、優惠票38人民幣 🚌在鞏義市搭8號、101號公車可直達 🌐www.kangbaiwan.com
- **馬氏莊園** 📍安陽縣蔣村鄉西蔣村 ☎0372-3233666 🕒冬08:30~17:00、夏08:30~18:00 📄60人民幣

康百萬是明清以來對其家族的統稱，康家富裕了12代，在民間與沈萬三、阮子蘭被稱為3大活財神。富甲一方的康家，主宅區保留完整，開放參觀，讓世人得以揭開富商家宅的神祕面紗，不但發現了地下金庫、地底通道，還有莊園裡處處展現為人稱頌的家訓——低調留餘，無不令人眼界大開！

馬氏莊園為封建官僚府邸，這裡是從政30多年的清官馬丕瑤故居及其子孫世居處。莊園是典型的官宅，其內不乏皇帝御賜的牌匾，而屋內設計是路路相通，與一般商宅只進不出設計也大不相同。康百萬莊園及馬氏莊園都曾招待慈禧及光緒皇帝，充分顯示出莊園主人不凡的身分以及宅邸的富麗程度。



© MOOK 蔡孝如攝

拜財神遊關林

● **關林** 洛陽市洛龍區關林南街2號 ☎0379-65962018
08:00~17:00 40人民幣 乘坐15、39、55、58、67、69、71、81號公車即到；從火車站前往約10公里的距離。

關羽是山西人，擅於經商的山西人把關羽當成本土神來祭拜，也因此愈來愈多人效法晉商，漸漸地關羽成了武財神，現在各行各業都會來到關林求財，而每年9月在關林舉行的國際朝聖大典，更是吸引海內外華人雲集此處。

說也奇怪，在關林原先有一些小市場，為了推展旅遊而把市場遷出，沒料市場卻愈做愈大，形成在洛陽知名的百貨批發市場，更是讓洛陽人認為是關林的原因，才讓當地的商業能有如此發展。



MOOK 蔡孝如攝



MOOK 蔡孝如攝

MOOK 蔡孝如攝

嚐道地小吃

● **開封第一樓** 開封市寺後街8號 ☎0371-25998655 4 滷湯包20人民幣/8個 www.kfdy.com

在河南各地都有代表的小吃，美食除了填飽肚子補充體力，更能用味蕾品嚐出一地的特色與文化。欲一嚐開封在地小吃，前往有200多攤小吃的鼓樓夜市就對了，去年底重新開幕的鼓樓夜市，仍舊是當地人最愛的小吃街，各色美食轉一圈保證都吃得到。而說起開封馳名的「滷湯包」，就要上第一樓，皮薄湯多，趁熱吃最可口。

洛陽人愛喝湯，一早起來叫一碗羊肉湯或是牛肉湯，再配上一塊餅，就是最道地的吃法，馳名的店家，店裡總是站著或蹲著大啖美食的行家。來到洛陽，喝一碗濃、醇、香還可以免費續湯的肉湯，自是不能錯過！

遊古代包拯府衙

● **開封府** 開封市包公東湖北岸 ☎0371-23983319、0371-23963159 冬季07:30~17:30 春夏秋季 07:00~19:00 60人民幣 乘1、4、5、9、16、20號公車可抵 www.kaifengfu.cn ● **包公祠** 開封市包公湖西岸 ☎0371-23931595 冬季07:30~17:30 夏季 07:00~18:30 全票30人民幣、優惠票15人民幣 乘8、10、14、16、20、24、30、35號公車可抵

開封名氣最大的歷史人物之一當屬包公，清正廉明的形象深植人心，他辦案的開封府如今更是遊客的最愛。開封府文化遊覽區是以宋代開封府衙為原型所建，定時上演的開封辦案節目，吸引大批遊客圍觀，拍手叫好。

自古以來在開封府都建有包公祠，以紀念清官包拯，包公祠是1984年重建，仿宋代風格的建築。除祠內陳列的各種史料典籍外，也能一睹歷史上包公的真面目。包公祠不只是開封著名旅遊景點，每年更有大批觀光客前來祭拜包公。



MOOK 蔡孝如攝



MOOK 蔡孝如攝



MOOK 蔡孝如攝



MOOK 蔡孝如攝

MOOK 蔡孝如攝

住特色旅店

● **喜鵲偷家旅館** 鄭州市東明路與商城路交叉口向北20公尺 ☎0371-55135513、0371-55635563 799~1999人民幣，會員另有優惠，早餐需另付26人民幣 ● **雲台天階國際飯店** 焦作市修武縣雲台山景區 ☎0391-7705777 門市價1280人民幣起 www.yuntaitianjie.com ● **洛陽東山賓館** 洛陽市龍門東山 ☎0379-64686000 1380人民幣起，依淡旺季價格將做調整 www.lydongshanhotel.cn ● **紅旗渠迎賓館** 安陽市林州市一干渠觀光大道中段 ☎0372-6286666 400人民幣起，依房型及淡旺季而有不同 www.skylandhotel.com ● **禪宗少林·照見山居** 登封市待仙溝 ☎0371-55856666 699人民幣到9999人民幣 www.czslyydd.com

河南擁有大山大水，住在風景區內更可體驗自清晨到黃昏，山居風光精彩紛呈的美景。像是紅旗渠迎賓館、禪宗少林·照見山居及雲台天階國際飯店，飯店四周山景環繞，住宿其中，呼吸大自然乾淨無污染的空氣，還能體驗歲月靜好的無爭生活。而雲台山景區廣大，適合玩上兩天，住在雲台天階國際飯店，也讓造訪的時間更充裕些。

同樣位於景區的洛陽東山賓館，賓館對面就是龍門石窟大佛所在，夜晚打上燈光，站在賓館茶館中，即可將佛窟群盡收眼底。身為省會的鄭州，市內興起了特色旅館，諸如喜鵲偷家旅館，時尚又溫馨的風格，下午6點才退房、旅館消費品一律低於市場價格等的規定，也打破大家對旅館的傳統印象。

河南世界遺產

World Heritage of Henan

中國列入世界遺產名單的自然及文化遺產逐年增加，至2013年已有文化遺產31項、自然遺產10項、文化與自然雙遺產4項（泰山、黃山、武夷山及峨眉山——樂山大佛），總計45項中，河南占了3項文化遺產，洛陽龍門石窟自2000年首先被列入，安陽殷墟緊接在後，登封「天地之中」歷史建築群在2010年加入其中，從中展現出河南位於中原的重要位置及深厚的歷史底蘊。



© 河南省旅遊局提供



© 河南省旅遊局提供

洛陽龍門石窟

Longmen Grottoes

2000年，文化遺產

龍門石窟位於洛陽市區南邊6公里處的伊水河畔，伊水從兩山中流過，狀似門闕，古代稱為「伊闕」。石窟主要創於北魏時期，歷經東魏、西魏、北齊、北周、唐、宋等諸朝，時間長達400多年。龍門石窟南北長達1公里，約有11萬尊佛像，是河南最早被列入世界遺產名錄的一處。

龍門石窟佛像群中可看出歷代追求的美感及文化風格，還有其中發生的歷史事件，佛龕數量之多，又以皇家所建最壯觀。其中「藥方洞」記載相關醫藥藥方的成分、刻有上萬尊佛像的「萬佛洞」及規模最大的佛龕「奉先寺」，最是精彩不能錯過！



© 河南省旅遊局提供

安陽殷墟

Yin Xu
2006年，文化遺產

殷墟，是商代晚期的古代都城，從出土的遺址，說明了當時王朝在文化、科技、工藝，都達到了相當水準，也是中國青銅器最成熟時期。殷墟發現大量的王室陵墓、宮殿遺址中，有一座保存完好的商代王室成員墓——婦好墓，她可說是中國第一個女將軍，大量出土的精美陪葬品，證明商代手工藝的水平，以及當時的文化及王室制度。

在殷墟出土的大量甲骨文，是中國文字發源的證據，至今仍被廣泛使用。甲骨文是商代祭祀使用的占卜記事文字，刻在龜甲和獸骨上，內容含蓋政治、戰爭、天文、曆法及打獵等。



© 河南省旅遊局提供

河南世界遺產



登封「天地之中」歷史建築群

Historic Monuments of Dengfeng in "The Centre of Heaven and Earth"

2010年，文化遺產

登封「天地之中」歷史建築群，總共8處11項建築群，包括太室闕和中嶽廟、少室闕、啟母闕、嵩嶽寺塔、少林寺建築群、會善寺、嵩陽書院及觀星台等，各自以不同的方式展示了登封位於天地之中的概念，這些建築涵蓋了宗教、祭祀、科學、技術及教育等意義。

例如中嶽廟是歷代帝王朝山之處，也是古老的道教建築遺跡；嵩陽書院與河南睢陽書院、湖南嶽麓書院、江西白鹿洞書院並稱為中國四大書院，理學大師程顥、程頤等人曾在書院講學；觀星台則是中國現存最古老的天文台。而在少林寺眾多建築群中，則有包括常住院、初祖庵及塔林被列入世界遺產。



七大主題盡覽河南絕代風華

印象中原

走進河南，就像閱讀一本悠久綿長的中國歷史，地處中原的河南，自中國第一個王朝夏代至今，超過20個王朝建都於此，數不清的歷史故事在這裡發生，悠久文化得到傳承，繼而發揚光大。

來到面貌萬千的河南，不妨從漫遊中原古城、尋根祭祖、探訪花蹤、品嚐河南傳統美食、修習少林武術與太極拳、探訪中國古代工藝及盡覽黃河壯闊美景等七大主題開始，緩緩走進河南風華絕代的五千年歲月中。



© 河南省旅遊局提供



© 河南省旅遊局提供



© 河南省旅遊局提供

賞花姿

牡丹菊花滿城花海

牡丹花又有百兩金、富貴花、洛陽花的雅號，傳說唐朝武則天在長安，於寒冬臘月飄雪之餘，突然心血來潮想要賞花，便乘著酒興寫下：「明朝遊上苑，火速報春知，花須連夜發，莫待曉風吹。」的詔書，命令後苑百花需一夜之內綻放，而百花均聽命齊放，唯獨牡丹嚴守花信緊閉花苞傲然而立，堅持不違時令，女皇一怒之下，將違抗聖旨的牡丹貶到洛陽，之後，牡丹花便於長安城絕跡，不料牡丹花貶到洛陽之後，到了第二年春天，牡丹反而更繁盛昂首怒放……

洛陽牡丹栽培於隋朝，盛於唐代，甲天下於宋代，全市品種多達1200多種，每逢開放時節，花期長達一個月。每年4月初到5月初舉行的洛陽牡丹文化節一到，廣植於花壇的牡丹花兒，便盡情展露嬌俏花姿，嫣紅姹紫百花競放，各地遊客聞風蜂湧前來賞花，人群鑽動穿梭於花海中，「花開花落二十



© 河南省旅遊局提供

日，一城之人皆若狂」詩句，便深刻地道出人們當時傾城觀花的情景。

由於洛陽擁有氣候溫和、土壤肥沃的得天獨厚條件，適宜牡丹栽培，宋代詩人歐陽修不但在《洛陽牡丹記》一書中，詳細記載洛陽人賞花、植花、種花、澆花、養花、醫花的種種方法，也寫出：「洛陽地脈花最宜，牡丹尤為天下奇。」更大為嘆服地說：「是洛陽者為天下第一也。」從此，「洛陽牡丹甲天下」的美稱流傳於後世。

西元1982年，牡丹花被正式命名為洛陽市的市花，並於1983年起，每年定期舉行牡丹文化節，當牡丹綻放時，形成一片華團錦簇的繽紛世界，想盡覽富貴花開婀娜姿態的遊客，可在王城公園、牡丹公園、西苑公園、隋唐城遺址植物園、中國國花園、國家牡丹園、神州牡丹園、洛陽國花園及洛陽牡丹園等處欣賞。

牡丹花不但有眾多雅號，若仔細觀察牡丹花色，可發現有

紅、粉、黃、紫、白、黑、藍、綠不同色澤；至於外型，有些花朵碩大，花瓣層繁複皺摺多達百葉，變化多端，大方綻放，看起來富貴逼人；而有些品種的花齡壽命更可長逾多年；在牡丹極品中，尤以金光燦爛的「姚黃」和麗質奪人的「魏紫」最具盛名，乃被譽為牡丹的「王」與「后」，尤其「二喬」，在一棵樹上可開出粉、紅兩色花朵，甚至於同一朵花上出現粉、紅二色交錯融合的景象，更教人視為珍寶。

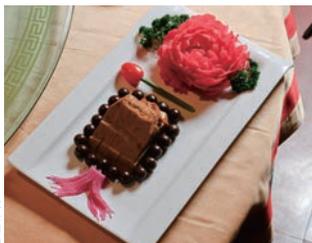
另外，除了洛陽牡丹文化節，秋季展開的開封菊花會也是每年重要的活動之一，菊花種植在中國已經有超過2千年的歷史，而在開封則歷史更是悠久，種類眾多，因此又享有「菊城」的美稱，生動再現了「九月花潮人影亂，香風十里動京城」的如畫美景。菊花之美迎風傲霜，更為一奇，菊花節每年約於10月開幕，歷時一個月，花節期間滿城菊花千姿百態，散發出沁人的清香。



© MOKK 蔡孝如攝



© MOKK 蔡孝如攝



© MOKK 蔡孝如攝



© MOKK 蔡孝如攝



© MOKK 蔡孝如攝



© MOKK 蔡孝如攝

啖美食 味蕾上的河南滋味



河南簡稱「豫」，豫菜特色為「選料嚴謹、講究製湯、五味調和、質味適中」，品嚐豫菜絕不用擔心過辣或太酸，而是適中的調和滋味。此外，豫菜有「菜系之母」之說，源於夏朝，廚師祖先伊尹就出生於河南。

豫菜在歷史上以安陽、洛陽及開封為中心體系，由宮廷菜、官府菜及民間菜等組成，菜系也由開封代表的傳統豫菜，逐漸發展成鄭州的新豫菜。豫菜在各地市嗜起來各有特色，以開封為例，擅長風味小吃，是

豫東代表；洛陽以水席馳名，口味稍酸，為豫西代表；豫南以信陽為中心，燉菜為典型菜色；豫北則是安陽，用土特產入菜，口味相較略重。當地代表美食包括燴菜、道口燒雞、安陽三薰、三不沾等。

除了豫菜，各地著名小吃還有開封的灌湯包，外型特點是提起來像燈籠，放下似菊花，湯汁濃郁且多，再依照「輕輕提、



© MOKK 蔡孝如攝

慢慢移、先開窗、後喝湯、一口光、滿口香」的在地吃法，令人胃口滿足。喜愛湯湯水水的人，到洛陽就有口福了，「水席」源於洛陽，由唐代宮廷流傳民間，整桌宴席以湯水見長，菜色有葷素、冷熱、鹹甜及酸辣，口味各異。

牡丹燕菜乃是洛陽當地的一道知名菜餚，同時也是洛陽水席中的第一道大菜，又有「假燕菜」或「洛陽燕菜」的名稱。燕菜乃是由蘿蔔絲所製成，由於口味類似燕窩，因而稱為「燕菜」，洛陽燕菜的製作方式，乃



© MOKK 蔡孝如攝

是由白蘿蔔切成細絲，然後搭配各種材料，例如山珍海味或肉絲雞蛋等，經過烹調而成，濃香酸辣味道十足。

據說，唐代武則天時，有一年秋天，洛陽東關下園菜地長了一個特大號的蘿蔔，長約3尺，重達36斤9兩，上青下白，當地農民視為寶貝，後來當作吉祥物進貢宮廷，武則天一見之後，龍心大悅，認為這是老天爺對於她政績的嘉獎，也象徵風調雨順和國泰民安，後來她命令御廚烹調它，經過御廚巧思搭配山珍海味烹製，武則天

食後覺得口味特殊讚不絕口，因味道仿若燕窩，故親賜名為「賽燕窩」，從此成為宮廷中招待貴賓的佳餚，後來這道名菜，又從宮廷中傳回民間，深受一般平民老百姓的喜愛，由於仿製官府宴席的製作方法，故又稱「官場席」。

此外，還有個有趣的傳聞，那就是西元1973年10月時，周恩來陪同加拿大總理特魯多來到洛陽旅遊，並品嚐這道名菜，當時便由真不同的名廚李大師，用雞蛋做成一朵嬌豔的牡丹花，擺在燕菜上面，並精心

雕排成牡丹花的模樣，所以周恩來還高興說道：「洛陽牡丹甲天下，菜中也能生出牡丹花來。」從此「牡丹燕菜」的美名便不脛而走。

除了洛陽水席，也可選擇到洛陽街弄的餐館裡，點一碗肉湯，配上大餅一起吃，就是道地的洛陽吃法，不但口味令人驚豔，又十分經濟實惠。洛陽以牡丹花為代表，來時別忘了點一杯牡丹花茶，看看牡丹花在水中盛開的萬千姿態，喝起來一股獨特的香味，緩緩自口中散開，令人難以忘懷。

河南是中國功夫的故鄉和搖籃，若想要探訪少林拳和太極拳發源地，並且親身體驗兩種拳法和功夫奧妙的人，一定不可錯過位於河南省的登封少林寺和溫縣陳家溝。

相信許多人一提起「少林寺」，一定充滿了好奇心，天下功夫出少林、習武上少林、武打明星出少林的事實，令人稱頌不已，而少林武術的發祥地，便是建於西元495年的河南嵩

修拳法

探訪中華武術故鄉



© MOOK 蔡孝如攝



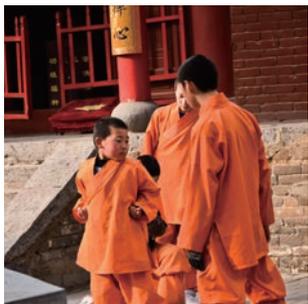
© MOOK 蔡孝如攝



© MOOK 蔡孝如攝



© MOOK 蔡孝如攝



© MOOK 蔡孝如攝

山少林寺。

由於唐太宗李世民時代，少林寺十三武僧救駕有功，所以特別准許少林寺養僧兵500名，因此逐漸邁入全盛時期，之後各地武術名人紛紛慕名前來，使得少林寺逐漸成為全國比武會盟之地；明嘉靖年間，倭寇騷擾我國東南沿海，愛國的少林寺僧兵還多次參與出征，驍勇威猛善戰，至此之後，少林武術遂奠定武術正宗的權威地

位。

正宗的少林拳術，主要包括「外功拳」和「內功拳」兩種，另外，除了各種拳械外，少林武術還有所謂的功夫，即包括內功、外功、硬功、輕功和氣功等，參觀少林寺景區，可免費參觀少林武術表演，一睹少林功夫的奧妙。

而登封市一帶目前還林立著超過六、七十家以上的武術學校，前來研習拳法和修練武術



的學生，除來自中國各省市外，還包括台、港、澳地區，甚至還遍及歐美地區。其中比較特別的，包括以弘揚少林武術為宗旨的「嵩山少林寺塔溝武術學校」，於西元1978年由劉氏少林武功第七代傳人劉寶山創建，曾培育出100多名國家級擂臺霸王和22位世界拳王，是登封首家、同時也是規模最大的專業學校，舊校區位於少林寺景區，由於人數眾多，在新區還

開設新校區。

登封武校人數約有6、7萬，占了登封人口的一半，從幼稚園、小學、高中到大學都有，除了一般的學科，還要學習專業武術，每學期的課程相較於一般學校要辛苦得多。

而發源於河南溫縣陳家溝的陳氏太極，乃是由陳王廷在祖傳拳法基礎上，吸取其他拳派的精華，並融入中國古代的傳統醫學及哲學思想，所創造出

的太極拳術，如今不但遍及整個中國，更風靡全世界。

少林武功訴求強身強意，太極拳強調養心養體，少林武功展露驍勁勇疾，太極拳則呈現剛柔並濟，因此，練拳法不但可以修身養性還能健身，走一趟河南的少林和太極故鄉行，讓人健康又愜意！



◎ M O O K 葉老如攝



◎ 河南旅遊局提供



© MOK 蔡季如攝



© MOK 蔡季如攝



© MOK 蔡季如攝

訪藝美 傳世瑰寶獨領風騷

中華民族擁有豐富的內涵，表現在手工藝術方面的智慧結晶無以計數，老祖先由原始到文明的進步過程中，不但發揮無與倫比的能力，讓這些傳世瑰寶展現價值、留下輝煌傲人的成就，更讓中國人獨領風騷傲視群雄。

世界上，以「CHINA」來代表中國，而這個英文字，原本就是「瓷器」之意。中國素有「世界瓷國」的美稱，而河南，更可稱為是中國瓷器的故鄉，西元1965年，從鄭州市一座商代早

期墓葬之中所出土的「青釉大口尊」，便清楚地標示著中國瓷器的起源。

宋朝，是中國瓷器發展最為燦爛的時期，全中國形成所謂的哥、汝、官、鈞、定、柴6大名窯，其中，河南就佔了「柴、汝、官、鈞」4大名窯，自古就有「官窯瓷器玉為泥」和「鈞瓷一件千金貴」的說法。

在琳琅滿目的中國瓷器種類中，北宋官窯青瓷古樸莊重，釉色潤美如玉，精美絕倫被視為瑰寶，專供皇家使用，是北



宋徽宗時代的宮廷御瓷，由於徽宗在藝術方面具深厚造詣，將登峰造極的製作技術和美學風格融為一體，使官瓷出類拔萃，出身「名門貴族」便成為人們對北宋官瓷的第一印象。

至於汝瓷則是質感細膩、釉色潤澤，在釉中還摻雜些許瑪瑙末，使得顏色呈現出天青、蔥綠或天藍等色彩，其中尤以天青種類最為高貴，據說有「雨過天晴無去處」之稱，而紋路則千變萬化，在宋徽宗大觀年間，陶瓷業繁榮發展，命



©MOOK 蔡孝如攝

汝州建青瓷窯，專為宮廷燒製御用瓷器。

唐三彩名滿古今、享譽中外，由於它是以紅、綠、黃三種釉彩組合塗胎窯燒而成，又因起源於唐代，故被稱為「唐三彩」，它傳承歷代工藝品的良好傳統，廣泛採用堆貼、印花、刻劃等不同形態的裝飾圖案，綜合吸收包括石刻、繪畫、雕塑的優點，交融出一種具有獨特性的民族工藝，奠定唐代製陶藝



©MOOK 蔡孝如攝

術的獨特風格，因此當傳入朝鮮和日本之後，對於朝鮮的「新羅三彩」、日本的「奈良三彩」等文化造成無比深遠的影響。

而素有「國寶」之稱的汴繡，早在宋朝已馳名全國，民間刺繡行業亦相當鼎盛，它以繡工細膩、針法縝密、格調高雅而著稱，當時皇帝所穿的龍袍和朝臣官服，皆為精緻的刺繡作品，呈現「錦繡交輝」的榮景。如今，這些典藏的傳家之寶，河南的官瓷、鈞瓷、汝瓷、唐三彩和汴繡等工藝之美，已重新

站在世界舞台上閃閃發光！

除了傳統工藝，其實河南的表演藝術也不遑多讓，各自以精彩絕倫的內容及場景設計，吸引遊客紛至沓來，諸如洛陽的《武皇十萬宮廷樂舞》、嵩山的《禪宗少林·音樂大典》、開封的《大宋·東京夢華》及《千回大宋》等，都是結合當地特色風俗、文化與音樂，演出一場場膾炙人口的音樂饗宴，讓人重新認識文化大省——河南，多元又極具現代感的萬種風貌！





尋古意 漫遊中原文化都城



翻開中國地圖，仔細端看河南省的位置，可以發現這兒乃是居於整個中國大陸的中原腹地，在遙遠的上古時期，由於整個神州大地被分為九州，而河南位置正好居於九州之中，所以周公將此地稱為「天下之中」，因此河南又有「中州」和「中原」的稱號。

中國為世界的4大文明古國之一，河南為中國古代文化的主要發源地，探索其主要原因，則是由於河南地處黃河流域，遠自新石器時代開始，古人就已經在此繁衍生息，包括裴李崗文化和仰韶文化，甚至溯及8千多年前的文字符號，以及中原所保存迄今的文物，至今仍展現無窮的風采。

自古即有一說：「群雄逐鹿、問鼎中原，得中原而得天下。」所謂「中原」，在古訓中所指的便是河南省，從西元前21世紀的夏朝，一直到西元17世紀的清朝，數千年歲月更迭興衰，前後共有20多個朝代、200多個帝王的都城均建在河南省境內，在中國8大古都之中，河南的鄭州、安陽、洛陽及開封，就占了4個名額。

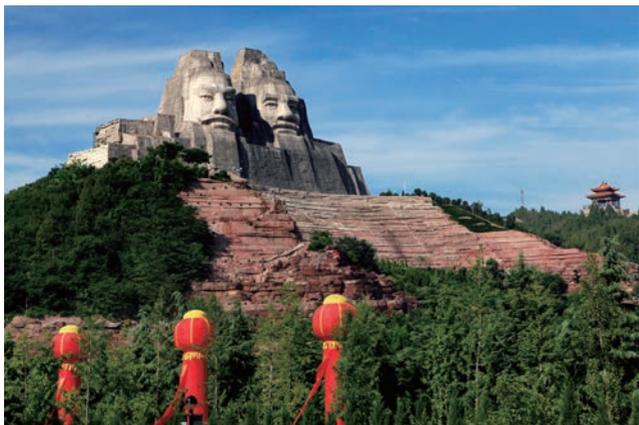
因此，漫步在「洛陽」，這個素有「十三朝名都」美稱的古都，以建都最早、朝代最多、

歷史最長，舉手投足中散發著悠悠古意；漫步在開封，這個擁有城下城的風采，在北宋時代，作為都城長達168年，北宋畫家張擇端的《清明上河圖》，生動描繪當時繁華景象，讓人如同走訪一趟不可思議的時光隧道之旅；漫步在「安陽」，這個中國歷史上第一個有文字和文物可以考證的古都，遠自西元前14世紀，商代盤庚就遷都於此，歷史上稱為「盤庚遷殷」，光華四射；而漫步在「三門峽」，聞名遐邇的仰韶文化，在澗池縣的仰韶村發現，而此地更是道家文化的發源地。

這塊地靈人傑的中州大地，不但擁有河圖、洛書、少林、太極、周易、八卦的文化寶藏，孕育中國儒道佛三教，更薈萃了無數的聖賢豪傑，例如武聖關羽、畫聖吳道子、藥聖孫思邈、醫聖張仲景、科聖張衡、詩聖杜甫、民族英雄岳飛，文學家白居易、韓愈、歐陽修等無數的中國名人，都出生在河南。

古都之美，無與倫比。河南以擁有豐富的古文化資源而著稱，對於想要探究華夏文明的人而言，這兒彷彿就像一座渾然天成的歷史寶庫，走一趟河南古都之旅，絕對讓人感受風情萬種！





© 河南省旅遊局提供



© 河南省旅遊局提供

探河景 浩瀚黃河文明曙光

黃河，是中國第二大河，僅次於長江，全長5千多公里，一路自發源地青海奔流而下，流經青海、西藏、甘肅、寧夏、內蒙各省，也從陝西的西安、山西的運城、臨汾，一直到河南的三門峽、洛陽、鄭州、開封等地，一直綿延到山東而東流入海。

黃河，之所以被稱為「黃」河，乃是水質呈現黃濁顏色，而探究其主要原因，就是黃河流經黃土高原進入華北大平原後，由於挾帶大量泥沙和土石，造成河水含沙量甚高，因此又有「一碗黃河水，半碗黃河沙」的說法，而我們也常聽說「跳到黃河洗不清」，故可知河水中所飽含的驚人泥沙量。

儘管也曾經造成氾濫淤積，對人民生活造成威脅，但是黃河確依然魅力十足，她是一條風采萬千的生命、文化和自然之河，是中華民族的搖籃，也是中華民族的母親河，蜿蜒在廣闊無垠的中國大地，就像一條金色昂揚的巨龍，孕育着千萬萬的華夏子民。

黃河流經河南省數百公里，發揮了無窮的生命力，成為中華民族歷史文化繁衍生息的場所，也形成著名的仰韶文化遺址、軒轅黃帝誕生地，以及眾多姓氏的發源地，尤其黃河自西向東橫貫河南，還將三門峽、洛陽、濟源、鄭州、開封、商

丘等6座文化名城像珍珠一般串連起來，因此若沿著黃河一帶旅遊，便可以目睹河岸留下無以數計的人文景觀和名勝古蹟，使河南也成為黃河文化最早的發祥和起源地。

例如在三門峽，大自然鬼斧神工的奇幻力量，劈開人鬼神三門，碧波蕩漾、湖光山色，簡直是柔情與陽剛的完美結合，自古以來，人們便把「黃河水清」視為吉祥的象徵，傳說中，更有「黃河水千年一清」的說法，由於三門峽大壩完工，這種千古奇觀今已成真；而在洛陽，峽谷湍流水勢滾滾，「黃河小浪底」水利樞紐工程截流黃河後，造成河流的水位提高，也形成了北方面積最大的水域之一。

在鄭州，波瀾壯闊的黃河遊覽區一帶，發生過楚漢相爭群雄爭霸，令人驚心動魄的歷史事件，乃是研究中國古代文化的寶庫；而「開封」河床高出地面約13公尺的懸河奇觀，輝煌燦爛的宋都歷史陳跡迄今仍保存完好。

黃河，融合歷史文化、自然風光、風土人情為特色，如同是中國朝代興衰史的縮影，散發著豐富的內涵，也得以讓人發現文明曙光，建議千萬別錯過這一趟黃河之旅，仔細咀嚼和品味它的過去、現在及未來，母親河的魅力無法抵擋！







©河南省旅遊局提供



©河南省旅遊局提供

溯根源 炎黃子孫 尋根祭祖



©河南省旅遊局提供

俯仰於天地之間，全世界華人不管人身在何方，幾乎都會永遠謹記在心的一句話，便是「數典不忘祖、葉落要歸根」，的確，中國人都喜歡稱自己為「炎黃子孫」，「炎黃」所指的就是炎帝和黃帝兩人，而炎帝的故都在淮陽，黃帝的古都在新鄭黃帝故里，這個位於鄭州市南方30公里的地方，傳說在5千年前，新鄭誕生中華民族的偉大始祖軒轅黃帝，因此每年海內外各地的炎黃子孫，一批又一批前來朝拜謁祖。

中華民族歷史悠久，盤古開天闢地，女媧鍊石補天，而伏羲氏則教導人們製造農具、開墾荒地、種植五穀糧食，這些雖然是古老傳說，然而經過考證，伏羲女媧的主要活動區域便在河南，現今在淮陽和西華兩地，分別有他們的陵墓，的確也證實「根在河南」的說

法。

地緣和血緣是緊密而無法分割的，豐富悠久的傳統文化，之所以代代被一直承傳延續著，就是不論上自天子諸侯、下至庶民百姓的身分；抑或是來自故國本土、遠從世界各地，只要是身體內流著中國人的相同血液，都是龍的傳人，而血濃於水、血脈相連，這股濃厚的情感，使得炎黃子孫們不論身在何處，總會心存「北望中原懷祖德、慎終追遠不忘根」的信念，來到河南尋根探源！

另外，對於許多台灣人而言，如果想要尋根探源，很多人腦海中第一印象總以為在福建，事實上，要追溯台灣同胞的祖根，可以說「500年前在福建，1300年前在河南」，因為河南是中國姓氏的重要發源地，同時也是華人姓氏的主要發祥地。

根據統計，當今中國1萬多個

姓氏中，起源於河南的有1500多個，而常見的百家姓中，也有70幾個起源於河南，例如流傳廣泛的「陳林半天下，黃鄭排滿街」，以及「陳林李許蔡，天下占一半」之說，其中陳姓（起源於淮陽縣、長葛市）、林姓（起源於衛輝市比干墓、廟）、黃姓（起源於潢川縣）、鄭姓（起源於新鄭市、滎陽市），「陳林黃鄭」這4個海外大姓皆起源於河南。

除了以民族文化之根和中華姓氏之根為訴求之外，河南更是東方文化之根，例如以「河圖洛書」為代表的河洛文化，迄今尤被奉為人根之祖或人文之祖；而起源於安陽羗里城的《易經》，也被稱為中國群經之首；河南也是道學、佛學、理學的創始之地。因此，許多遊客前來河南旅遊，不論一草一木、或是山水美景，都蘊含了緬懷祖根的獨特意義。

驚豔龍門石窟

盛世王朝的佛教藝術盛宴

佛教傳入中國後，虔誠的信徒們將一尊尊佛像或繪畫或雕鑿於岩石中，代代流傳下來。洛陽龍門石窟數以萬計的佛像矗立伊河兩岸山壁，展現古人無與倫比的藝術造詣，驚豔世人目光，更將遊人們帶回盛世王朝的輝煌歲月中。



龍門石窟開鑿於北魏孝文帝由平城（今山西大同）遷都洛陽時（西元493年），歷經北齊、北周、唐到宋朝，大規模建造達400多年之久，而形成在伊水兩岸東西峭壁上的壯觀佛窟群。南北長達1公里，約有11萬尊佛像，其中，最大佛像高達17.14公尺，最小者則有2公分。

甘肅敦煌莫高窟、山西大同雲岡石窟與河南龍門石窟，並稱為「中國古代三大佛教石窟藝術寶庫」。敦煌莫高窟開鑿年代最早，自4世紀開始，而雲岡石窟及龍門石窟都是自孝文帝開始建造，這些石窟的分布正好也與絲路傳進中國有著密切關係，因此可見愈往東邊的石窟如龍門石窟，佛像漢化程度愈高。

龍門是由河南省西部熊耳山脈的分支「龍門山」和「香

山」所構成，兩山對峙，伊水緩緩穿過北流而去，遠遠望去，猶如一座天然門闕，所以古稱「伊闕」，至隋代改「伊闕」為「龍門」。

關於龍門，民間有一些傳說，其中「龍門開不開？」乃是敘述一位叫做「山娃兒」的放羊小孩，自小幫大財主「笑面虎」放牧，笑面虎作惡多端也常欺負山娃兒，終究壞人惡有惡報，冥冥之中似有神明幫助，山峰肚子裡傳出：「龍門

開不開？龍門開不開？」的問話，於是當山娃兒大聲回答：「開吧！開吧！淹死這些惡霸老財吧！」之後，山峰便從中裂開，湖水滔滔沖毀笑面虎的莊園，壞蛋也沈沒水底喪生，之後洪水退去，只見崩裂處出現形似門闕的山口，而中央也留下現今的伊河。

至於「大禹劈龍門」則是提到遠古時期，由於兩山西南邊夾峙處，形成一個大湖泊，不斷侵蝕沿岸村莊和農田，人們只好離鄉背景，移居到周圍山上避難。後來，大禹治水來到這兒，採用疏導河川的辦法，扛著大斧把龍門山劈開一道溝槽，讓滾滾洪水穿門而過匯流入黃河，之後湖水逐漸消退，只留下緩緩流過的伊河，因此為了紀念他的功績，農民便在當年避難時的山峰上興建廟宇，供奉這位偉大的禹王爺。



© 2004 攝家拍攝

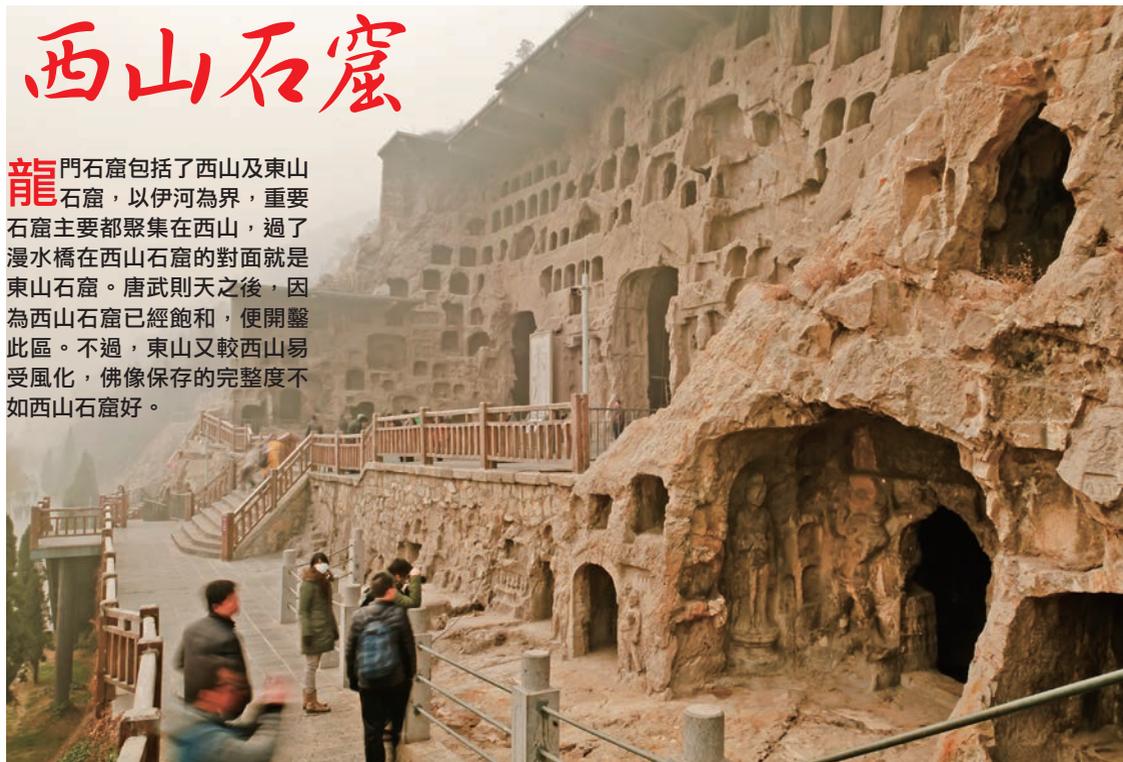


© 2004 攝家拍攝

📍洛陽市龍門園區龍門大道南端伊河畔 📞0379-65980972、0379-69827590 🗓️2月1日~3月31日售票時間08:00~17:00，4月1日~10月7日售票時間07:30~21:00，10月8日~10月31日售票時間07:30~17:00，11月1日~1月31日售票時間08:00~16:00。4月10日~10月7日開放夜遊西山石窟及香山寺，夜遊售票時間為17:30~21:00 🏠120人民幣，含西山石窟、東山石窟、香山寺及白園 🚌乘坐81、60、53號公車到龍門石窟下車 🌐www.lmsk.cn

西山石窟

龍門石窟包括了西山及東山石窟，以伊河為界，重要石窟主要都聚集在西山，過了漫水橋在西山石窟的對面就是東山石窟。唐武則天之後，因為西山石窟已經飽和，便開鑿此區。不過，東山又較西山易受風化，佛像保存的完整度不如西山石窟好。



© M O O K 蔡孝如攝



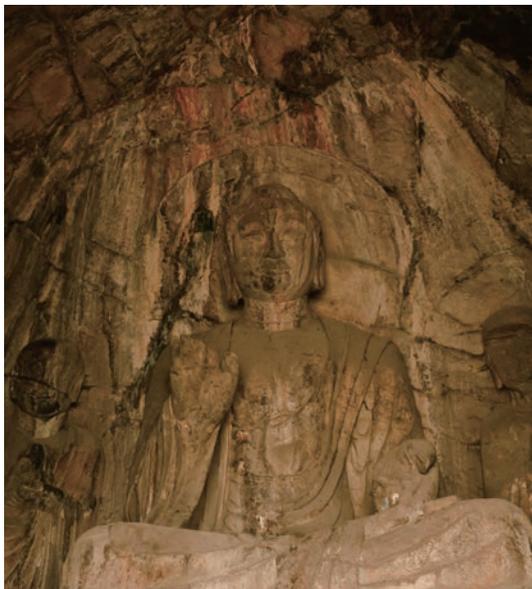
© M O O K 蔡孝如攝

1 潛溪寺

潛溪寺開鑿於唐高宗，距今1300多年前，為什麼被取名「潛溪寺」呢？乃是因為寺下方有泉水流過的原因。洞內供奉著一佛、二弟子、二菩薩和二天王，主佛為阿彌陀佛，屬淨土宗，唐時淨土宗盛行，佛的面容豐滿圓潤，雙肩寬厚，有雙下巴，接近當時人的形體美；再看到袈裟的領口低，則展現唐代民風開放，以胖為美的風格。而二菩薩則造型敦厚，天王則身穿甲冑、腳底踏著鬼怪，橫眉豎目展現英勇武士精神。

在龍門石窟中，屬唐代石窟就占了六成，北魏約占三成，剩下的是其他朝代開鑿。石窟為石灰岩質，適合雕刻卻也易受風化，前方又有伊河流過，易受潮氣，像潛溪寺尤有嚴重的滲水情形，可見窟頂上方蓮花已經受損。洞內隱約可見紅色的彩繪顏料，當時洞窟應是繪上紅色及黃色，代表皇家洞窟。洞外的木結構是1990年為保護洞窟而加蓋。

洛陽身為各朝都城，龍門石窟多為皇家開鑿，與敦煌主要由民間開鑿不同。當時把佛像刻在石頭上便於傳承，也是佛教所說的積功德，因此皇家及富人盛行開鑿洞窟，又龍門石窟較小型的洞窟是民間所為，大型石窟則是皇家擁有，不過，人民所鑿規模是不允許大於皇家的佛龕。



© MOOK 蘇孝如攝



© MOOK 蘇孝如攝

2 賓陽中洞

賓陽洞主要包括南、北、中三個洞窟，洞窟的佛像展現北魏、隋唐等不同時代的藝術風格。最早是北魏宣武帝為了父母魏孝文帝和文昭皇太后做功德，於西元500年所建，到了523年北魏後期宮廷政爭及主持者病故而停工，只完成了中洞，北洞及南洞皆只有洞窟。

洞窟中洞正壁刻主像釋迦牟尼，其左手屈三指，食指朝下，所指的是地獄，而右手五指朝外，意味著普渡眾生進入極樂世界；左右兩邊則有迦葉、阿難兩弟子和文殊、普賢兩菩薩立於旁邊，佛和菩薩面相清秀，衣錦紋理周密刻劃，有明顯的西域藝術特色，窟頂則有雕刻細緻的蓮花寶蓋，以及10個迎風起舞的飛天仙女。

賓陽中洞口兩壁原有大型浮雕，其中《皇帝禮佛圖》、《太后禮佛圖》，畫面是以北魏孝文帝和文明皇太后為中心所組成的禮佛行列，乃是一幅反映當時帝王生活的圖畫，可惜，這兩幅美麗珍寶的《帝后禮佛圖》卻被偷鑿，現分別藏於美國的堪薩斯城納爾遜藝術館和紐約市藝術博物館內。在這3個洞窟中明顯可看出北魏與唐雕刻的不同處，首先是面容的不同，由於北魏是鮮卑人所建立的王朝，所以是中亞長相。而北魏偏好士大夫瘦骨模樣，也與唐代愛好豐腴的體態大不相同。

3 賓陽北洞

北洞內佛像與潛溪寺風格相像，判斷是唐高宗時期，而北洞內的彩繪保存也是三洞中最好的。地面上雕有24朵蓮花，門檻旁還刻有龍頭，與北魏馮太后墓出土的獸頭風格相近，被認為可能是北魏的作品。



© MOOK 蘇孝如攝

龍門石窟（西山）



4 賓陽南洞

這是唐太宗李世民4子魏王李泰，為生母做功德所建。李世民初當喜愛李泰更甚太子，導致兩人爭奪太子之位，這個洞窟可說是李泰為奪父愛得皇位而建，也因趕工反而略顯粗糙。

洞外有伊闕佛龕之碑，龍門石窟約有280多塊碑刻，多刻在洞內，內容主要紀錄開鑿的背景。這塊碑原來是北魏碑刻，後來被李泰磨掉後，由宰相書法家褚遂良所書寫的碑銘，原文1800多字，現多已風化不可見，僅剩兩、三百字能判讀。



© MOOK 蔡孝如攝



© MOOK 蔡孝如攝

7 蓮花洞

由於窟外左上方有明代所刻「伊闕」二字，所以又名伊闕洞，此洞建於北魏晚期，主佛為釋迦牟尼立像，臉和手部已經呈現些許損毀狀態。洞內的佛龕構圖包括尖拱、楣拱和屋簷拱等，而且花紋富變化，包括雲紋、卷草紋和幾何紋等，尤其窟頂可見一朵雕刻大蓮花，旁邊有6個手捧著果品，迎風飄逸的大型飛天仙女浮雕，看起來婀娜多姿。

值得一看的還有龍門石窟最小的佛像，在洞內由外往裡數去第三個神龕，往上第三個神像上方，是身長僅2公分的佛像。



© MOOK 蔡孝如攝

5 摩崖三佛龕

這是武則天時期所鑿刻的大龕，原本為7尊佛像，3尊坐佛4尊站立，不過工程後來因為武則天政權的結束而被迫停止。雖是遺留下的半成品，卻是現代研究雕刻工序的重要史蹟。整個工序包括選址、鑿龕，再雕刻佛像大致輪廓、處理表情與衣紋等，經過打磨後上色，最後刻上碑文。

這幾尊都是彌勒佛，也有人說是三世佛，雖說彌勒佛一般不坐在中間，然而武則天擅長用佛教來提升自己的地位，她認為自己就是彌勒佛轉世，在位期間彌勒佛的位子就由側邊改到了中間。

6 萬佛洞

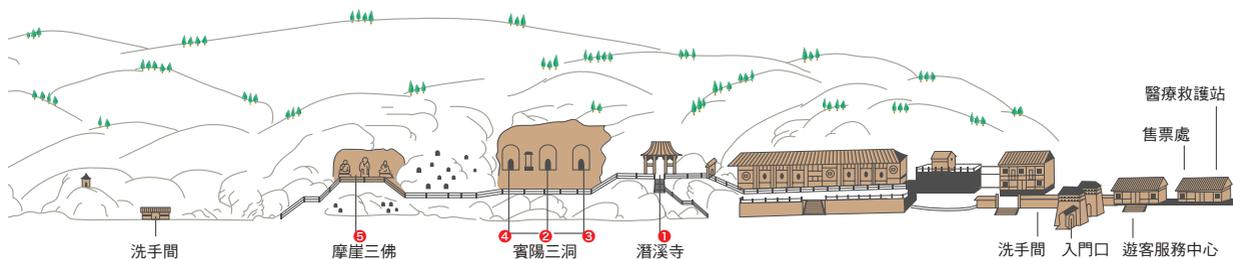
此洞建於唐永隆元年（西元680年），由於洞內刻滿高度僅4公分的1萬5千多尊小佛，超過龍門石窟佛像的十分之一，又被稱為「萬佛洞」。這個洞窟也是龍門石窟唯一在窟頂有明確紀載年代的碑文，內容是其內有1萬5千尊佛，於大唐永隆元年11月30日所建。碑刻中還提到主持者是出家尼姑與宮中女官兩位女性，為了武則天及太子諸王而建。萬佛洞是龍門唯一由女子主持的皇家洞窟，風格柔和細膩，意寓一佛講經，萬眾聆聽，傳達人人皆可成佛的理念。

在萬佛洞正壁的八角形束腰須彌蓮花座上，端坐著高4公尺的阿彌陀佛像，後壁則刻有54枝蓮花，每朵蓮花上有一位菩薩或供養人。而伎樂人衣帶飄揚、奏樂者手持樂器，或扭腰或搖頭，表情十分生動。

洞口還有一尊扭身觀世音像，手拎淨瓶，姿態優雅，可惜眼睛在戰亂時毀損，這尊觀音像被稱為龍門石窟小型造像中最精美的一座，傳說梅蘭芳看到這座觀音像時大為讚賞，還成功地將這個形象運用到自己的京劇表演《洛神》裡。



© MOOK 蔡孝如攝



⑧藥方洞

藥方洞開鑿於北魏孝明帝晚期，一直到唐代武則天才建造完成，歷時約200年，乃是因為入口處兩側的石壁上，刻著有關於醫藥方面的藥方而得名，這些藥方範圍相當廣，涵蓋治療瘧疾、胃病、心痛、小兒科及精神錯亂等150種疾病。

這些藥方都是取自民間容易取得的藥材，方便老百姓抓藥治病，是研究中國古代醫療學和藥物學非常珍貴的資料。公元10世紀，日本醫學家丹波康賴還出書《醫心方》，裡頭就收錄了藥方洞95帖藥方。

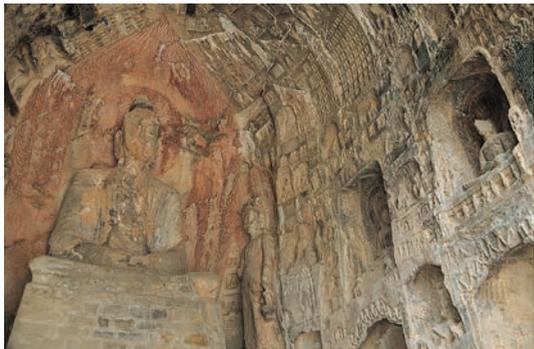
洞內刻有一主佛、兩弟子、兩菩薩、以及洞外的力士，屬於具有北齊造像藝術特色的大型洞窟。



◎ M O O K 蔡孝如攝



◎ M O O K 蔡孝如攝



◎ M O O K 李美玲攝



◎ M O O K 李美玲攝

⑨古陽洞

古陽洞原名為石窟寺，又名為老君洞，開鑿於北魏孝文帝遷都洛陽前1年（西元493年），是石窟中開鑿最早，造像內容豐富的一個石窟。其中古陽洞開鑿最早，著名的「龍門二十品」中，此洞中就涵蓋了十九品，乃是呈現書法藝術代表的最佳實證，此外，還有龍門石窟20款魏碑中唯一的陽刻，開創逐字界格，也就是一字一格。洞內共有800多塊碑刻。

窟內兩壁刻有佛龕，圖紋多采多姿，雕刻精巧，尤其洞內的小佛龕和碑刻題記，描繪釋迦牟尼自出生到成佛的完整過程。

⑩火燒洞

「火燒洞」於北魏時期開鑿，洞內主佛的風格乃與古陽洞主佛類似，大門外雕有兩位力士，尤其洞門外尖拱楣額的火焰紋路是一大特色，還刻有東王公和西王母乘龍凌空飛翔的圖案。



◎ M O O K 李美玲攝

⑪皇甫公窟

皇甫公窟原名石窟寺，窟內造像多以浮雕為主，窟內正壁為一座高壇，有一尊相當特殊的6指坐佛像，另外還有兩弟子、四菩薩，左右牆壁上則各刻有一龕，南北壁龕下保存著比較完整的浮雕禮佛圖。



◎ M O O K 李美玲攝



© M O O K 李美玲攝

在龍門石窟中，最精采、最壯觀的一個石窟便是奉先寺，也是規模最大的露天大龕，佛龕南北寬36公尺，東西長41公尺，此窟於唐高宗初年開鑿，一直持續到上元2年（西元675年），費時10年多才完工。

整個奉先寺的雕塑群是一個完美的藝術整體，共有11尊雕像，配置是正面5座，兩旁分立3座佛像，寬敞而對稱的佈局方式十分精采，不論是形象或是雕刻技巧，以及表情的刻劃，展露唐代藝術的宏偉氣魄，因此主佛前的廣場空地，也經常吸引大批的遊客駐足拍照或合影留念。

整組雕像群，有慈祥、有虔誠，有雄壯、有威武，更突顯主像的溫柔，除了主佛是特意

模仿武則天的丰姿外，迦葉和阿難就像是朝內官宦，觀音則如同宮內仕女，而天王像是英勇大將軍，力士似皇家衛士，就連天王腳下的小鬼，也彷彿是奴僕的化身，栩栩如生地表達唐代宮廷生活的盛況。

據說，武則天是山西文水縣人，自小聰慧，當時便有星相家看了她的相貌，預測她未來必會是君臨天下的王相，14歲時，她便以美貌被召進宮中侍奉唐太宗李世民，之後當太宗之子李治繼位為高宗皇帝，企圖心強大的武則天更一步步排除眾敵，最後終於如願以償登上皇后寶座。

由於高宗相當敬重佛教，曾經在長安為其母長孫皇后興建大慈恩寺，同時也重視道教，並尊奉老子為太上玄元皇帝，

奉先寺

武則天深知若想要建立新王朝，必須為自己塑造君權天授的色彩，因此希望能將自己和佛的形象緊密相連。

因此，有一種說法是盧舍那大佛的造型，是她撒著嬌，讓高宗開鑿此尊大佛時必須依自己形象為範本；另外，則是她因為慷慨捐助了十萬賈脂粉錢，工匠們深受善心所感，便主動以她為模特兒。

大佛塑好後，名為盧舍那，盧舍那的翻譯意思就是「光明普照」，武則天後來還自己造字並取名為「曌」（音同「照」），尤其武后稱帝前夕，除了授意加以翻譯注解並大力推廣佛教《大雲經》，其中明白指示武則天如同彌勒菩薩轉世一般，天下子民都應崇敬歸順，由此可見一代女皇的傳奇，萬古流芳。

● 普賢菩薩

和善開朗，服裝十分華麗，身上綴飾著瓔珞珠寶。

● 南壁供養人

身穿著及地長裙，腳穿著秀氣的雲頭鞋，但身體右側有損毀現象。

● 南壁天王

腳底踏著一個尚在努力掙扎的魔鬼，不過已呈現嚴重毀損的情況。

● 南壁力士

胸部、手臂、腿上的肌肉高高隆起，但呈現上半身頭部嚴重毀損的現象。



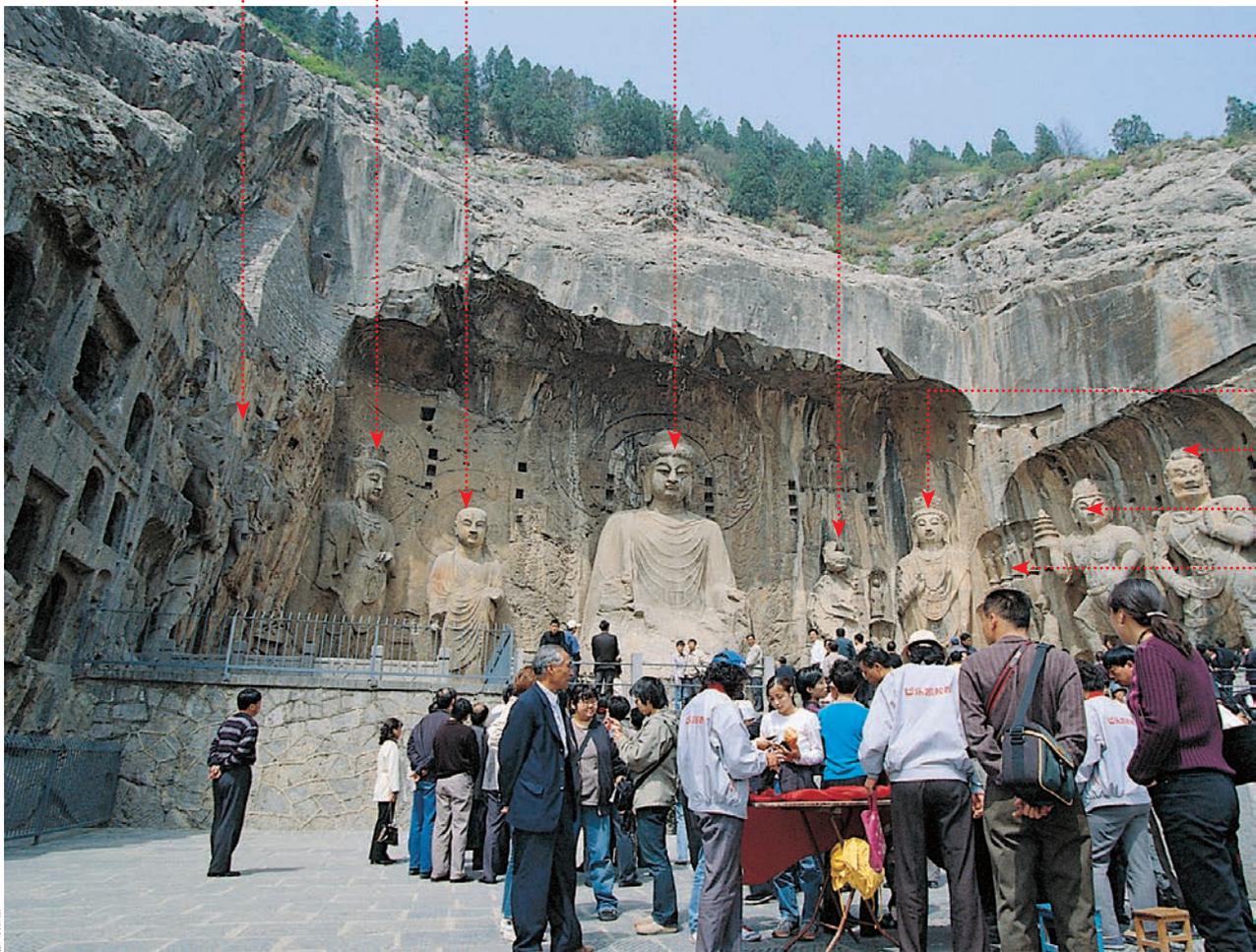
◎ M O O K 李美玲攝



◎ M O O K 李美玲攝

● 佛弟子阿難

右側的阿難，看起來相當溫順虔誠。



◎ M O O K 李美玲攝

● 盧舍那佛

據佛經的說法，盧舍那即「光明普照」。石窟正中央巨大的盧舍那佛坐像，佛頭高4公尺、身高17.14公尺、頭部高4公尺、而光是耳朵就長達1.9公尺，身披袈裟，面形顯現豐腴秀麗的神韻，兩耳下垂、嘴角微翹，眼神低垂，髮髻為波紋狀，嘴角微翹略帶笑意，透露著智慧的光芒，而大佛身後的背光和胸前的環形衣紋，構成無數美妙的圓弧形，環繞在佛像正中央，著實可稱為一件精美絕倫的傑作，完全呈現唐代佛像的藝術特點，因此也有人讚譽如同為「東方的蒙娜麗莎」。

這尊佛像，宛若一位睿智而慈祥的中年婦女，令人尊敬而不畏懼，因此有人說，在塑造這尊佛像時，工匠們把武后則天的相貌，高尚的情操、豐富的感情、開闊的胸襟和典雅的外貌，與佛像完美融合在一起，實在是奉先寺藝術水準高超之處，因此，當地人亦俗稱此為「武則天像」。



◎ MOOK 李美玲攝



◎ MOOK 李美玲攝

文殊菩薩

端莊模樣，服裝十分華麗，可看出細部綴飾著瓔珞珠寶。

● 佛弟子迦葉

左側的迦葉透露著謹慎而穩重的神態，但上身和頭部已有崩塌現象。



◎ MOOK 李美玲攝

遊龍門石窟注意事項

- 1、天氣炎熱，記得攜帶遮陽物品或帽子。
- 2、全程需步行，並須爬階梯上下，建議穿著輕鬆便鞋或運動鞋。
- 3、由於這是洛陽最重要的旅遊景點之一，經常人潮洶湧，中外團體或個人旅客常會迷路或錯失團體，因此導遊人員會手持旗幟或明顯標的物方便辨別，切記隨時跟好講解人員。
- 4、先聽導覽解說完再照相，以免錯失導覽重點。
- 5、建議參觀龍門石窟最好上午時間前往，因為上午陽光直照石窟西山，光線充足，便於遊人照相攝影。

● 北壁天王

護法天王手托著寶塔，腳底踏著一個尚在努力掙扎的地鬼，蹙眉怒目，但看起來威武無比。



◎ MOOK 李美玲攝



◎ MOOK 李美玲攝

● 北壁力士

力士金剛右手握著拳，左手五指合併，胸上、手、腿上的肌肉高高隆起，造型粗獷豪放，眼光咄咄逼人，看起來非常勇武剛健。



◎ MOOK 李美玲攝

● 北壁供養人

身穿著曳地長裙，腳穿著秀氣的雲頭鞋，上半身毀損。

香山寺位於東山（又稱香山）山腰上，龍門山色被譽為洛陽8大景之首，唐朝詩人白居易還曾說過：「洛陽四郊山水之勝，龍門首焉；龍門十寺觀遊之勝，香山首焉。」可見洛陽最美景色在香山。白居易也因喜愛龍門山水，常在香山寺寫詩詞。白居易總共在洛陽待了24年，晚號「香山居士」，死後被葬在香山。

香山寺最早建於北魏，武則天及白居易都曾對其修繕過。主殿是彌陀寶殿，唐代淨土宗盛行，以彌陀為主，因此這裡的主殿不是一般寺廟的大雄寶殿。

香山寺



© MOOK 蔡孝如攝

📍龍門石窟東山 🕒2月1日~3月31日08:30~18:00, 4月1日~10月7日08:00~18:30, 10月8日~10月31日08:00~18:00, 11月1日~1月31日08:30~17:30。開放夜遊期間閉館為22:30 🎫憑龍門石窟門票進入參觀



© MOOK 蔡孝如攝

蔣宋別墅

這座清水騎樓式建築，是1936年蔣介石慶祝50大壽而建，他與蔣宋美玲都曾經在這裡下榻過。一樓是會客室及會議室，二樓則是臥房，由專門人員依據資料復原了當時的生活情景。

石樓

武則天在洛陽稱帝後，常到香山寺巡遊，石樓內就紀錄了武則天「香山賦詩奪錦袍」的故事。一次她來訪香山寺時詩興大發，讓眾臣賦詩，最快者將送錦袍，東方虬最先做好，本來錦袍已經決定送給他，後來宋之問所作的《龍門應制》，詩中提到：「群公拂霧朝翔鳳，天子乘春幸擊龍。」意指武則天為皇帝，又說：「先王定鼎山河固，寶命乘周萬物新。吾皇不事瑤池樂，時雨來觀農扈春。」等於是奉承武則天，讓她出遊來龍門是關心農事而非享樂，於是武則天一聽大喜便將錦袍奪過來改送給宋之問。



© MOOK 蔡孝如攝

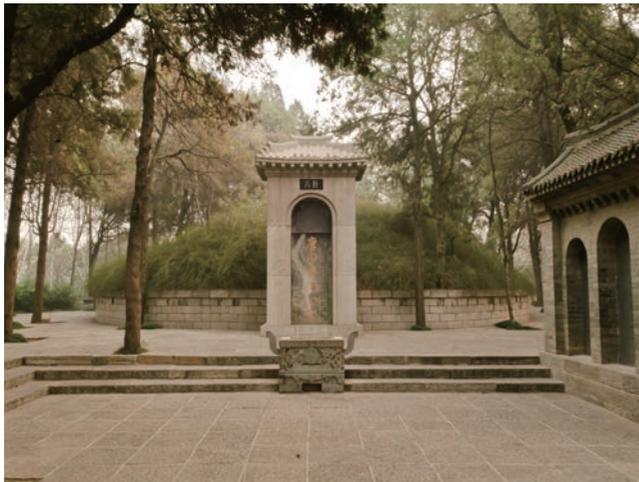


© MOOK 蔡孝如攝

九老堂

唐代著名詩人白居易晚年隱居香山寺，一生創作詩文達3000多篇，其中吟詠龍門石窟及香山寺就有上百篇，「空山寂靜老夫閒，伴鳥隨雲往復還。家醞滿瓶書滿架，半移生計入香山」是他自己描寫隱居山中生活的作品。

他辭去蘇州刺史後遷居洛陽，遊遍名山，對香山情有獨鍾，還自掏腰包修建香山寺，他在洛陽與胡果、吉皎、鄭據、劉真、盧貞、張渾、李元爽及禪僧如滿，共8位耆老組成「九老會」。他們常聚在香山寺煮茗烹茶、吟詩作對，九老堂就是當年他們的活動場所。



◎ 2004年張學良攝



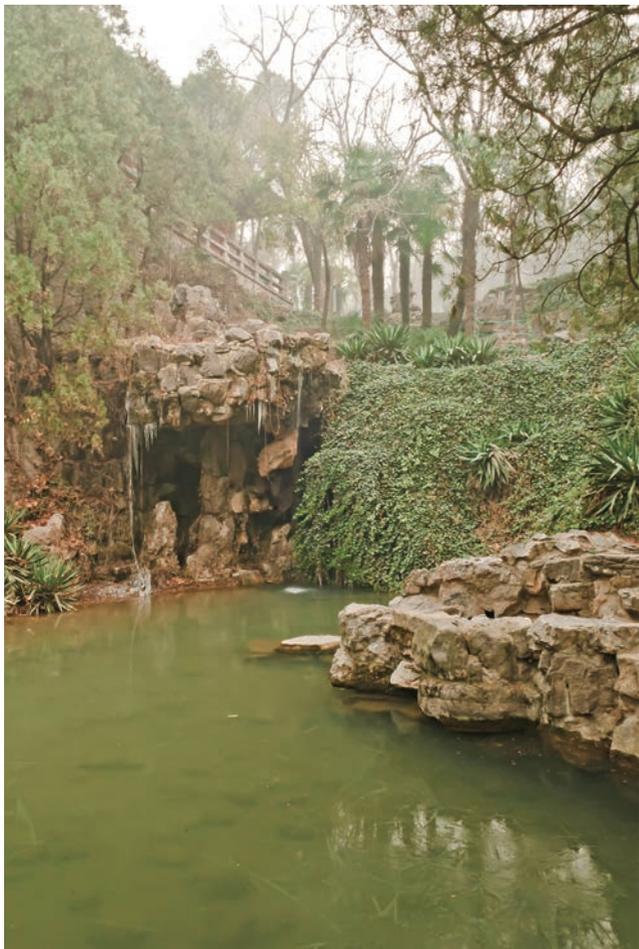
◎ MOK 蔡孝如攝

白園

白園是為紀念白居易而建，白居易的墓園也在這裡。白居易，字樂天，祖籍山西太原，出生在河南新鄭縣（西元772~846年），自幼聰慧，為唐代著名詩人，所寫的詩歌中飽含對於窮苦人民的澎湃情感，唐武宗會昌4年（西元844年），他甚至還自己捐錢募款，召集民工一起疏浚伊河八節灘河道，為民謀福，一時傳為佳話，晚年移居洛陽香山，因此又被稱為「香山居士」，西元846年，白居易在洛陽病逝，家人遵照囑付將其葬在香山寺北側。後人根據清太守趙于京立的考證碑，證明了此處就是白居易長眠的墓地。

整個園區分為青谷區、墓體區和詩廊區，是結合唐代風采與自然環境特色所設計的紀念性園林建築。青谷區兩側，迎面而來的是瀑布清泉流洩、荷花池飄香送爽，景點還包括白居易塑像所在的樂天堂、聽伊亭和松崗亭等。

墓地周圍則遍植蒼綠的松柏，墓塚前的石碑上刻有「唐少傅白公墓」，臥碑上寫有《醉吟先生傳》，是一塊不小的石書，而在中國書法家碑廊區內，則陳列著當代藝文界所描述有關白居易的詩句文章，並紀錄著有關這位偉大詩人的生平事蹟。



◎ 2004年張學良攝

◎ 龍門石窟東山 2月1日~3月31日08:10~18:00, 4月1日~10月7日07:40~18:30, 10月8日~10月31日07:40~18:00, 11月1日~1月31日08:10~17:30 憑龍門石窟門票進入參觀

河南

Henan



河南是中華民族重要發源地之一，歷史上先後有20多個朝代，200多位帝王曾建都或遷都至此，中國8大古都河南就占了4位，分別是洛陽、開封、安陽及鄭州。

河南國土面積16.7萬平方公里，居中國各省區市第17位，橫跨黃河、淮河、海河、長江四大水系。其中黃河一路自發源地青海奔流而下，途經青海、西藏、甘肅、寧夏、內蒙，一直到河南的三門峽、洛陽、鄭州、開封等地，造就河南深厚的歷史文化，中國四大名硯之一的澄泥硯，也是用黃河泥沙製成。

河南為一半山地一半平原，太行山是中國東部的重要山脈及分界，河南境內的太行山一般稱為南太行，太行大峽谷景色秀麗，為安陽市的熱門旅遊景點；同樣秀麗的壯闊山景還有雲台山，每年旺季一到，雲台山號列車便從北京、武漢開向此地；而中嶽「嵩山」是歷代帝王將相封禪祭祀的地方，瑰麗地景同樣為河南增色不少。

河南擁有3項世界文化遺產，分別是洛陽龍門石窟、安陽殷墟以及登封「天地之中」歷史建築群。細細走來，會發現每處都是一部歷史巨著。



此外，河南是中國姓氏發源地，在百家姓中有70多個源於河南。提起少林武術更是無人不知、無人不曉，登封地區不少武校仍傳承此項傳統，同樣馳名的太極拳，故鄉在焦作溫縣陳家溝，小小村落卻吸引大批學拳術的國內外遊客趨之若鶩。

鄭州
嵩山
洛陽
開封
安陽
焦作
三門峽
南陽
信陽
駐馬店

P.40
P.61
P.79
P.106
P.125
P.145
P.155
P.163
P.170
P.172



鄭州

文●李欣怡·林秋嫻

鄭州身為中國人口第一大省河南的省會，繁華商業都市底下，每到上下班的交通尖峰期，市區湧進大量車潮，擠得水瀉不通。為了舒緩車潮，去年底鄭州地鐵開通1號線，讓當地的現代化又往前邁了一步，也便利了旅客造訪這座商都。

鄭州經考證後，發現其就是商朝開國之主商湯所建的「亳都」，之後又是西周的管國；春秋時期，此地原是鄭國大夫子產的封地；後來於隋代，這裡才始稱鄭州。漫步這個歷史名城，如今看到的是一片樓房華廈的富庶景象，而滿市更洋溢著如蔭的綠意，因此博得「中原綠城」的雅號，不禁讓人對它驚人的成長刮目相看！

翻開中國歷史，地處黃河中游的鄭州，因為自古遭受水患的威脅，致使經濟發展緩慢，然而，卻由於隴海鐵

路和京廣鐵路的興建完成，使得這兒成為貫穿中國東西、南北大動脈的中央樞紐，於是乎擺脫以往形象，突然蛻變為一顆耀眼的新星，因此而成為河南繁榮進步的政治、文化和經濟中心，西元1954年，河南省省會更由開封遷往鄭州。

想一睹鄭州華麗變身的模樣，鄭東新區獨特的建築群，在晴空下競相爭豔；而清代到民國的中原三大富豪之一，也出現在鄭州鞏義，中國人說富不過三代，而康百萬莊園卻是富裕了十二代，保存完好的莊園讓人一探其致富的祕密；而珍藏河南省精品古物達10多萬件的河南博物院，也值得花上半天，細細走訪，看歲月如何在這些古物上刻畫歷史，也重現上千年古人的生活文化及藝術造詣。

Info.



如何前往：

新鄭國際機場有20多家國際航空公司開通鄭州包機，桃園機場也有直航班機。從新鄭機場到市區有接駁巴士，不塞車的話約半小時左右可達市區。



市區交通：

計程車
鄭州計程車計費，起步價為兩公里8元人民幣，之後則是每公

里1.5元人民幣。晚上10點到凌晨5點起步價為10元人民幣。

地鐵

☎0371-55166166

🕒06：00～22：00

🌐www.zzmetro.com

鄭州地鐵目前開通1號線，單程票價依距離約在2至4元人民幣，購票可在自動售票機購買，持一卡通儲值卡乘車可享95折優惠。

目前1號線依序停靠的站點為：西流湖、西三環、秦嶺路、桐橋路、碧沙崗、綠城廣場、醫學院、鄭州火車站、二七廣場、人民路、紫荊山、燕庄、民航路、會展中心、黃河南路、農業南路、東風南路、鄭州東路、博學路、市體育中心。

旅遊諮詢

鄭州交通服務熱線

☎0371-96669

鄭州新鄭機場客服

☎0371-96666

鐵路客戶客服中心

☎0371-12306

交運集團長途客車客服

☎0371-96269

鄭州計程車叫車電話

☎0371-68881188



◎河南旅遊局提供

鄭州行程建議 Itineraries in Zhengzhou

3天

鄭州重要景點分散底下的轄市，若在鄭州市區擁有充裕的3天時間，第一天不妨安排市區遊，其他兩天各前往新鄭市及鞏義市。如果3天行程還要包括前往嵩山一遊，建議第一天可以先到鄭州黃河風景名勝區、河南博物院等，第二天造訪杜甫故里、康百萬莊園、北宋皇陵，第三天以嵩山天地之中歷史建築群及少林寺為主。

Day 1 建築古玩藝術遊



©河南省旅遊局提供

河南博物院——鄭東新區（河南藝術中心）——天下收藏文化街

●若從台北搭一早的班機前往鄭州，約可在中午過後抵達鄭州市區，先將行李放至旅館稍事休息後，這天可以把握時間先走訪比較靜態的河南博物院，大概需3個多小時時間，晚上再到鄭東新區賞建築及河南省美術館看展覽，對古玩有興趣的人，從河南藝術中心可步行至天下收藏文化街挖寶。

Day 2 黃河風情之旅



©MOOK蔡孝如攝

鄭州黃河風景名勝區——黃帝故里——歐陽修陵園

●這天前往欣賞黃河壯闊美景，接著到新鄭市造訪當地兩大著名景點：黃帝故里及歐陽修陵園，黃河風景區占地廣大，還可以搭乘氣墊船，最好挑重點欣賞，以免擔誤到之後的行程。

Day 3 首富莊園任悠遊



©MOOK蔡孝如攝

杜甫故里——康百萬莊園——北宋皇陵

●從鄭州開車到鞏義市約1小時，搭大巴約需2小時，杜甫故里、康百萬莊園及北宋皇陵都在鞏義市裡，以康百萬莊園需要停留的時間最長。若之後還要安排前往嵩山地區一遊，這天建議晚上可以住在登封，隔天直接前往少林寺及嵩山重要景點。



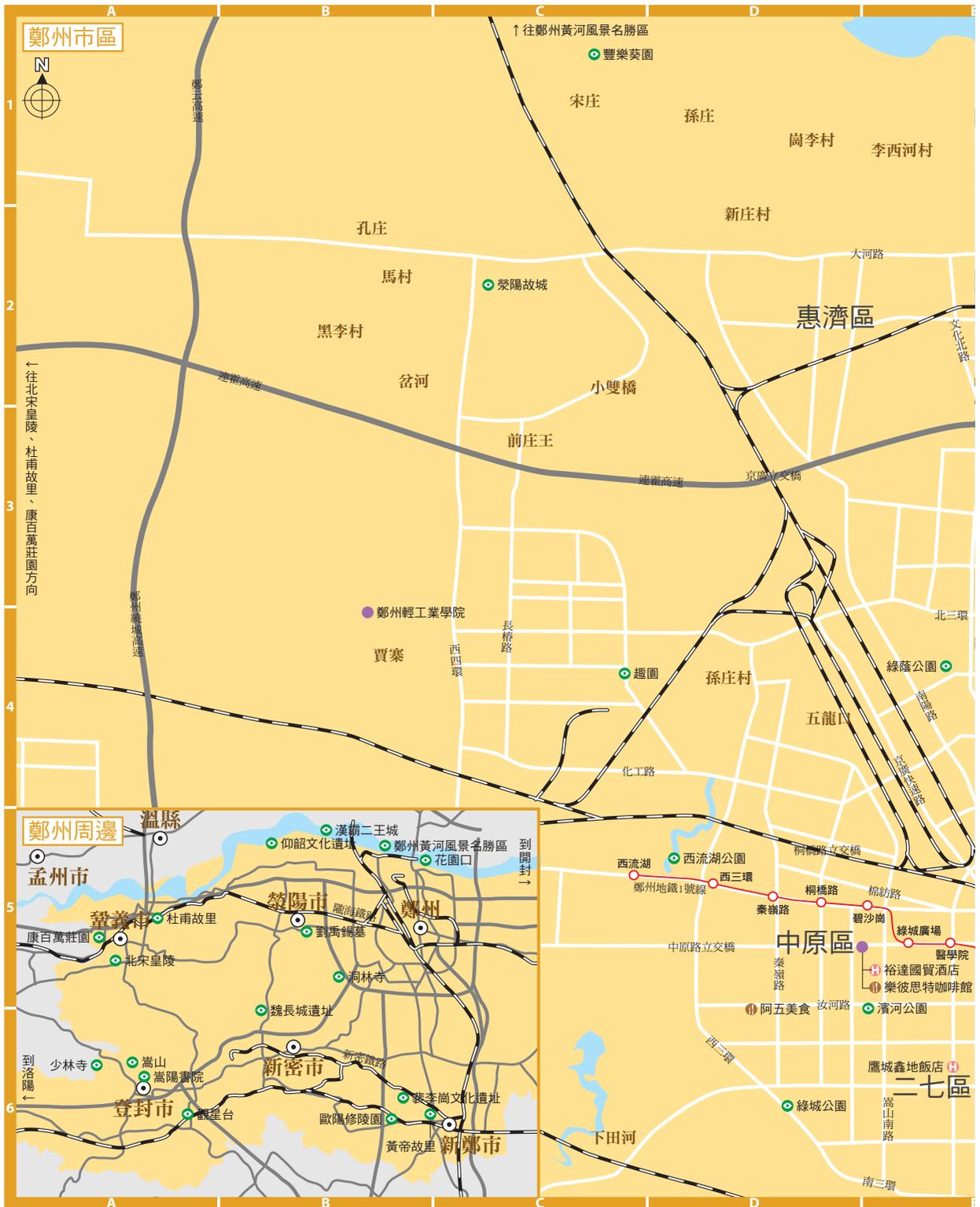
©MOOK蔡孝如攝



©MOOK蔡孝如攝



©MOOK蔡孝如攝





MAP
P.43E4

河南博物院

📍鄭州市農業路8號 📞0371-63511237、0371-63513106
🕒09:00~17:00，週一休館 🎫持證件可免費換門票 🚌搭乘1、32、39、96、251、42、30號公車可抵 🌐www.chnmus.net

河南博物院的前身，是延續西元1927年在開封所創立的「河南博物館」，期間曾改名為民族博物館、省立博物館等，後來由開封遷至鄭州，一直到西元1997年7月，河南博物館與中原石刻藝術館合併後，才更名「河南博物院」。

河南博物院於西元1998年5月1日正式對外開放，主體建築以登封市的「元代觀星台」造型構想，設計成為一個類似戴冠的金字塔，內部有5層、地下1層，整個建築群環繞著雄渾博大的「中原之氣」主題核心。

目前館藏文物達10餘萬件，總計有11個不同展廳，展出內容包括河南古代文化之光、中原碑碣、河南古代石刻藝術館、楚國青銅藝術館、明清工藝珍品館、河南古代建築明器館、河南古代玉器館及天地經緯等。館內珍品眾多，也是河南不可錯過的博物館之一。



© MOKK 蔡季知攝



© MOKK 蔡季知攝



© MOKK 蔡季知攝



© MOKK 蔡季知攝



© MOKK 蔡季知攝

賈湖骨笛

屬於新石器時代裴李崗文化，距今8700年歷史，用鶴類的尺骨做成，其上有7個小孔，這是中國最古老的樂器。出土時有兩件形制相似的骨笛，經考證應為一支雌笛、一支雄笛。



© MOOK 蔡孝如攝



獸面乳釘紋銅方鼎

商代前期，鄭州出土，祭祀用品，一般都是成組出現，圓形鼎是用來煮肉，方型鼎則是盛肉用。

© MOOK 蔡孝如攝



© MOOK 蔡孝如攝

彩陶雙連壺

屬於新石器時代仰韶文化，做為部落結盟時，兩人一起喝酒的器皿，其上繪有黑、紅顏料，腹部相接處有圓形口相通。

婦好鸞尊

婦好是中國第一位女將軍，也是商王武丁之妻，她的墓出土了相當多陪葬品，共有1928件文物，其中青銅器占了468件，顯示商代青銅器已高度發展，並且婦好也十分受到皇帝喜愛。

婦好鸞尊是酒器，外形是貓頭鷹，貓頭鷹在商代算是軍隊的保護神，由此也顯示婦好帶領士兵出征打仗的身分。



© MOOK 蔡孝如攝



© MOOK 蔡孝如攝



© MOOK 蔡孝如攝

黃釉扁壺

安陽出土，這件扁壺狀似西域皮囊壺，壺上印著西域游牧民族的胡騰舞，墓主人范粹是涼州刺史，管轄之處正好是中原與西域交通要道上，墓中還有不少西域風格的陪葬品，說明了西域文化透過絲綢之路傳入中原的史實。

蓮鶴方壺

春秋時期出土的鎮館之寶——「蓮鶴方壺」，乃是2500多年前春秋時期的一件王室用品，器物外表裝飾著蜿蜒的蟠螭紋，四角各有一條虺龍，另外壺冠邊緣則有雙層蓮花瓣，被專家視為東方最美的青銅器。出土時有兩件，一件在河南博物館，另一件珍藏於北京。



© MOOK 蔡孝如攝

玉柄鐵劍

西周時期古物，在三門峽虢國墓地出土。用鐵來鑄劍身，內部包銅金屬，是兩種金屬製品的結合。劍身及柄連接處鑲有綠松石片，據考證這是中國最早的人工冶鐵製品。



© MOOK 蔡孝如攝

四神雲氣圖壁畫

出土自西漢梁王墓墓頂上的壁畫，長5.5公尺、寬3.35公尺，主題是四神祥瑞圖，主體是一隻飛動的蒼龍，左右攜朱雀及白虎，畫面色彩鮮豔。



© M O O K 蔡孝如攝

汝窯天藍釉刻花鵝頸瓷瓶

汝窯是北宋宮廷御用的窯址，由於燒製的時間短，留存下來的瓷器數量不多。寶豐縣清涼寺汝窯出土窯爐20座，及大量的瓷器、瓷片，這件清涼寺山土的瓷器，造型典雅，頸部及腹部刻有蓮花紋，藍釉溫潤柔和，相當珍貴。



© M O O K 李欣怡攝

雲紋銅禁

春秋時代楚國墓出土，禁是放酒器的桌子，其上有多層鏤空雲紋，四周有24條隻龍圍繞，這是迄今發現用失蠟法鑄造的時代最早的銅器，可見精湛的工藝技術，與蓮鶴方壺都是河南博物館不對外借展的兩大珍貴古物。



© M O O K 蔡孝如攝

武則天金簡

武則天金簡出土於嵩山峻極峰，金簡由純度96%的黃金製成。長36.2公分、寬8公分，重達223.5克，上面刻了銘文63字，這是武則天遊歷嵩山時，吩咐太監胡超向三官九府神仙所投的除罪金簡。這也看出武則天早年信佛教，晚年則信奉道教。



© M O O K 蔡孝如攝

MAP
P.43G5

鄭東新區CBD

想一覽現代化的鄭州城市風貌，來到鄭東新區絕對讓人有耳目一新的感覺。鄭東新區是鄭州市規畫發展的新區域，範圍西起中州大道，東到萬三公路，北到黃河南岸，南至隴海鐵路，這區新穎的都市建設，還曾獲得世界建築師聯盟年會的城市規畫設計傑出獎。

CBD為鄭東新區的核心區域，由兩環60棟超高建築群組成，環形建築群中有3座醒目地標建築：國際會展中心、河南藝術中心及會展賓館，中間則圍繞著湖泊及公園，湖泊不定時有水景表演，是鄭州人周末時的休閒場所。鄭東新區還設計了龍湖、如意湖、龍子湖以及南北運河、東西運河等，構成城市生態水系，景致迷人。



© 河南旅遊局提供

MAP
P.43G5

河南藝術中心

📍鄭東新區CBD 📍河南省美術館0371-69166685 📍河南省美術館09:00~17:00, 週一休館 📍河南省美術館免費參觀, 劇場需有演出時購票入場 🌐www.hnmsg.cn

河南藝術中心造型獨特, 從遠方一眼就可以認出這棟建築, 由五座金黃色橢圓形體及兩組超高玻璃藝術牆組成, 整體外觀像一隻飛舞的蝴蝶, 有中原文化與現代建築完美結合的寓意。河南藝術中心於2007年開幕, 分為大劇場、小劇場、音樂廳以及河南省美術館兩個部分, 小劇場、大劇院及音樂廳有演出時才開放進入, 以演出國際大型歌舞、芭蕾舞、戲劇及話劇等為主。

河南省美術館設有3個展廳, 不定期推出展覽, 是河南美術工作者展現自己才藝之處, 也不定時推出學術講座。



© MOOK 蔡孝如攝



© MOOK 蔡孝如攝



© MOOK 蔡孝如攝



© MOOK 蔡孝如攝



© MOOK 蔡孝如攝

MAP
P.43G5

天下收藏文化街

📍鄭東新區CBD 🕒09:00~18:00

由3棟建築組成的鄭州古玩城, 分為1樓翠玉街、2樓古玩街、3樓名人藝術館及地下1樓的珠寶會所, 總計超過百間商店, 不但是河南玉石集散地, 更有許多青銅器、珠寶、奇石、古物販售。河南人喜好書法, 更出了不少書法大師, 不但飯店、茶館常見設有專供遊人寫書法的筆硯及案台, 來到文化街, 還有大師現場揮毫, 販售書法字畫。

文化街除了林立古玩商家, 河南當地藝術家也喜好聚集在這裡, 於廣場中擺著自己的字畫販售, 尤其是周末擺攤的人最多, 這些藝術家有些作品曾入選美術新人獎, 並在作品旁放著獎項及簡介, 更有的是河南省書法協會會員, 這些藝術品價格從數百到數千元人民幣不等。

MAP
P.43E5

二七廣場商業中心

📍 鄭州市二七廣場 📍 二七紀念塔0371-66966798 🚗 搭101、102、81、26、95可達，或在地鐵站二七廣場下車 📞 二七紀念塔www.zzerqi.com

廣場上矗立鄭州代表建築二七紀念塔，這個塔是為紀念1923年京漢鐵路工人罷工事件而建，塔高10層，每層

都有飛檐挑角，並用綠色琉璃瓦裝飾屋頂，二七紀念塔平時開放遊客參觀。二七廣場商業中心是鄭州最繁華的商業區，四周林立大型購物商場及飯店。每到鄭州上下班的交通尖峰時刻，川流不息的車流，將車道擠得水瀉不通，為解決鄭州嚴重的塞車問題，去年底鄭州地鐵開通，在二七廣場商業中心也設有地鐵站，更便利遊人造訪這座身為省會的繁忙城市。



© 2007 蔡季如攝

MAP
P.43F6

國香茶城

📍 鄭州市航海東路與中州大道交匯處 📍 岩悟茶業 📍 國香茶城C區10號 📞 0371-67072885 📍 少林禪茶 📍 國香茶城B區27號 📞 0371-60658522、139-0385-3588

國香茶城是鄭州一處以發展茶葉文化的特色商業區，目前茶城內有五、六百家商舖，經營茶葉、茶具、工藝品等的批發及零售，國香茶城每年成交額達數億人民幣。

岩悟茶業是其中一家專門代理福建武夷山正山堂紅

茶、曦瓜大紅袍烏龍茶及福鼎白茶的商家，店內裝潢古色古香，專業的茶台，提供遊客免費品茗，每週日下午2點至5點還有古箏現場表演，前來品茗的消費者不乏書法愛好者，店內還設有專供寫毛筆字的桌椅，讓大家興致來了還可以現場揮毫。

少林禪茶販售少林寺底下的茶葉品牌，店內茶葉種類眾多，陳皮普洱茶是以廣東新會盛產的陳皮，加上陳年普洱製成，價格依包裝及種類而定。有興趣的民眾在茶城內都可以免費試喝，喜歡這款茶的滋味再購買即可。



© 2007 蔡季如攝



© MOOK 摩俊俊攝



© MOOK 摩俊俊攝

MAP
P.43F3

大河村遺址

◎ 鄭州市金水區柳林鎮大河村西南 ◎ 10人民幣 ◎ 搭乘131號公車

大河村遺址位於鄭州市北郊大河村西南1公里，這個原始社會時期的部落遺址，包括仰韶、龍山和夏商時期文化的古代聚落遺址，根據歷史考據，已有超過5000年的歷史，乃於西元1964年發現，1972年起經過20多次的挖掘，出土大量墓葬、灰坑和房屋，是一座在考古挖掘基礎上所建成的史前遺址博物館。

其中特別的是1至4號東西相連的房屋地基建築，目前還存有局部牆基最高達1公尺，由此可發現，當時居民多選擇地勢高處來建築房屋，牆壁中不但多立有木骨，牆壁和地坪還經火烘烤，既堅固又防潮。

遺跡所出土的文物，還包括大量彩陶器、石器、骨器等一些日常生活用品等，總共有3500多件。其中，「彩陶雙連壺」是河南博物館的珍寶之一，就是在這裡被發現；而出土的「骨錐」，根據推測可能具有醫藥、編織和繪畫的用途；至於色彩鮮豔亮麗的彩陶，擁有太陽紋、月亮紋、日暈紋和星座紋等多樣化的天象圖案，對於研究古代的農業和天文學具有重大意義。



© MOOK 摩俊俊攝



© MOOK 摩俊俊攝

鄭州黃河風景名勝區

📍鄭州市西北20公里 📞0371-68222228 🎫全票60人民幣、優惠票30人民幣，電瓶車每人20人民幣 🚉鄭州火車站、南陽路沿線搭16路公車直達景區 🌐www.hhscenic.com

黃河一路從青康藏高原奔流而來，來到黃河中下游的鄭州，這兒不僅是中原古城，也是世代祖先活動的空間，黃河遊覽區則位於鄭州市西北，原本這裡只是一處風沙飛揚滾滾的黃色世界，直到西元1970年，為了解決城市供水和農田灌溉的困難，鄭州市決定在這裡興建一座堤水站，後來隔年再改建成為這處洋溢黃河文化特色的旅遊勝地。

遊覽區南依巍巍嶽山，北臨滔滔黃河，擁有雄偉壯麗的大河風光，在此不但可乘船遊覽黃河壯麗景色，同時還能夠登大堤觀賞懸河景觀，讓人以不同的角度來觀賞黃河、親近黃河和擁抱黃河！

整個遊覽區，包括形狀像是一條巨龍的「五龍峰景區」、登高觀日出的「嶽山寺景區」、描述黃河古今歲月的「駱駝嶺景區」以及壯麗巍峨的「漢霸王城景區」等四大部分，其中還有炎黃二帝、哺育、大禹、戰馬嘶鳴塑像，以及低空索道、環山滑道等現代化遊樂設施。

其中，在邙山的半山坡平台，矗立著一座高5公尺、重12.5公噸，由乳白色漢白玉所雕成的「哺育」塑像，坐落在梅花形水池內，她是一位慈祥的母親，身上穿著唐

裝，頭上挽著髮髻，懷裡溫柔抱著甜睡的嬰兒，而正待成長茁壯的嬰兒，就像是中華民族欣欣向榮的象徵，由此隱喻黃河哺育中華民族的恩情，就如同母親細心將嬰兒撫養的過程，也象徵黃河和中華民族密不可分的濃郁親情，這尊哺育塑像，乃於西元1985年完成，也是許多遊客爭相留影的遊覽區地標之一。

風景區內還設有黃河國家地質博物館，以黃河、黃土及黃河文化為主題，將黃土高原的黃土形成原因，以及黃河流經的城市，其河床較地平面高出6至8公尺而形成懸河奇觀，都做了詳細的介紹。此外，黃河遊覽區有一項受歡迎的活動，就是搭乘水陸兩棲旅遊氣墊船遊黃河，整個遊覽線路從陸地碼頭出發，每趟航程45分鐘。

從景區出發，穿越黃河中下游的分界線——桃花峪，它是黃河中下游分界點，也是中國象棋盤上「楚河」、「漢界」的分野，由於當年楚漢相爭劉邦和項羽兩軍對壘，劉邦施緩兵計謀，建議以「漢王城」和「霸王城」的鴻溝為界，區分天下而聞名古今。

黃河無法通航乃是由於河中泥沙堆積，造成危機四伏的暗灘和淺灘，也是「黃河自古難行船」的主要原因，在枯水期，氣墊船也可駛進河中的沙洲，讓遊客下船停留並享受沙灘步行的奇妙感覺。其中，「牛皮墊」則是沙灘一絕，據說只要人站在某塊沙地，不斷地來回踏踢，原本硬厚的沙地土質，不一會兒便會出現軟軟稠稠的感覺，相當有趣，原來這是砂土含水量高的緣故。



© MOOK 蔡孝知攝



© MOOK 蔡孝知攝



© MOOK 蔡孝知攝



© MOOK 蔡孝如攝



© MOOK 蔡孝如攝

MAP
P.43F1

花園口

◎鄭州市北郊17公里處的黃河南岸 ◎免費

根據民間傳說，宋代時，此處有一個村落，名為「桂家莊」，明朝時，天官許某在此修建花園，廣栽四季花木，地方老百姓紛紛來此觀賞，之後黃河南移，可惜把這座美麗的花園淹沒，從此形成黃河南岸一個渡口，便被稱「花園口」。

西元1938年6月，日軍侵佔開封，直逼鄭州，國民黨軍隊便在此扒開黃河大堤，不幸造成整個河水氾濫成為

「黃泛區」，直到西元1947年3月將決口堵住後，河水才重新流回故道，現今花園口一帶經過重新規劃整治，不但使沙地形成水田，也讓這兒成為治理黃河成效卓越的旅遊景區。

在花園口附近不遠處，有兩處亭子陳列著「界碑」，敘述1938年6月7日至9日期間，國民黨軍隊為阻止日軍西犯，扒開花園口黃河大壩，使黃河改道的歷史事件；另外一個亭子，則有一通記載花園口掘堤堵口的工程紀實碑，詳細記載當時情形外，上面還有蔣中正所題的「濟國安瀾」4個字。



© 河南省旅遊局提供

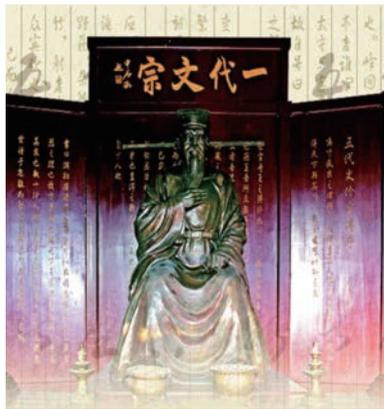
MAP
P.42B6

歐陽修陵園

◎位於新鄭市區西方12公里的歐陽寺村 ◎春夏08：30~17：30，秋冬08：30~17：00 ◎免費

歐陽修（西元1007年~1072年），字永叔，別號醉翁，又名六一居士，乃是北江西吉安人，他是一位傑出的文學家，也是唐宋八大家之一。

這座紀念他的陵園坐北向南，依序分別建有外照壁、大門、內照壁、東西廂房、大殿和陵墓區等，大殿內有「一代文宗」的牌匾，陳列著歐陽修塑像和石碑刻拓，



© 河南省旅遊局提供

牆上壁畫則紀錄他從小荻沙學書，最後以道德文章天下尊師的傳奇一生。

東廂房內，有蘇軾所摹刻的歐陽修醉翁亭記；西廂房內以圖片和文字系統展示的「歐陽修生平事跡展」，他更是一位憂國憂民的政治家，還曾提出「君子與君子，以同道為朋；小人與小人，以同利為朋」的朋黨論看法。至於歐陽墓塚的墓碑，書有「宋太師歐陽文忠公之墓」的字樣，並有蘇軾、蘇轍、曾鞏和王安石等4位名人弟子為他所寫下的祭文，並排右側則是「宋安康郡太夫人薛氏之墓」。

MAP
P.42B6

黃帝故里

◎新鄭市軒轅路1號 ☎0371-69902555、0371-69950186 在鄭州客運南站乘坐往新鄭方向的公車，到黃帝故里下車 www.hdgl.cn

黃帝，姓公孫名軒轅，他大戰炎帝、討伐蚩尤部落，統一中原華夏地區，後建都於有熊，為紀念這位人文始祖，於是在此建立軒轅故里。

走入牌坊，首先可看到一個乾坤浮雕盤，反映著中華文化博大精深內涵；第二個牌坊上寫著「軒轅故里」，強調中華開國五千年，神州軒轅自古傳；而著名的華夏第一碑「軒轅故里碑」，乃是由李鐵城所精心雕刻。

正殿前有一座由林則徐所立的拜祖碑，殿內設置一尊軒轅黃帝像，東西兩側壁畫展示這位「人文始祖」從誕生過程、創造文明，並造就中華民族龍子龍孫功德的過程，東西兩配殿則供奉二位妃子「嫫祖」和「嫫母」的塑像，嫫祖養蠶，嫫母發明織布機，都是偉大女性的代表。

鼎壇廣場上有一個青石通道，許多尋根的客家人來到此處祭祖，紛紛循著「客家第一步」腳印前進，闡述著自河南中原一路遷徙奮鬥的精神。而壯觀的「天下第一鼎」，高6.99公尺，乃是國家政權的象徵，鼎的足部有3隻熊，象徵立國於有熊；黃帝寶鼎的周圍也有8個鼎，四圓四方的外觀，每個高1.25公尺，分別代表愛、智、豐、財、壽、安、嗣和仕鼎，據說如果誠心撫摸鼎的外身，將可祈

求願望早日達成。

廣場上還有不少棵千年古棗樹就像樹雕藝術品般，例如「樹幹花瓶」、「樹中樹」的形狀，象徵中華民族生生不息的精神，據說許多當地不孕配偶來此祭拜，希望能夠「早生貴子」。這裡一年四季香火不斷，尋根朝聖者絡繹不絕，每年農曆3月3日，並在此舉辦隆重的炎黃文化旅遊節。



◎河南旅遊局提供



◎河南省旅遊局提供

MAP
P.42A5

杜甫故里

◎鞏義市站街鎮南瑤灣村 ☎0371-64409166 冬季08:00~17:30，夏08:00~18:30 65人民幣，康百萬莊園、杜甫故里、杜甫陵園聯票110人民幣 乘坐12號公車可抵



◎MOOK 孫李知攝

杜甫出生於筆架山下的窯洞中，杜甫故里保存了當時的窯洞。杜甫曾祖父來到當時的鞏義當縣令，舉家從湖北遷至此處，西元712年，被譽為「詩聖」的杜甫出生，他的少年也在這裡度過。他一生寫詩超過3000多首，其中1400多首流傳至今，他的詩深刻地反應安史之亂前後的政治及社會景象，其詩又被稱為「詩史」，是了解唐代歷史的重要史料。

景區分為介紹杜甫生平的新建廳堂以及後方杜甫出生的窯洞兩區，廳堂陳列杜甫各時期的經歷及作品，他壯年時最大規模的遠行，是前往吳、越，（現今的江蘇、浙江、安徽）前後約5年，以及後來的齊、趙（河北、河南、山東一帶），歷時6年左右，他33歲在洛陽遇到李白，與李白一同前往梁、宋，也就是如今的開封。他之後又經歷長安時期的仕途、安史之亂的流亡時期，晚年杜甫棄官，在西南飄泊，最後病死於湘江上。

唐工部杜甫故里碑

窯洞故居門口前，立了一座清乾隆31年的碑刻，上面寫著「唐工部杜甫故里」。



◎MOOK 孫李知攝

詩聖故里碑

誕生窯內存放一座石碑，上面刻著「詩聖故里」，這是清雍正時期河南知府所立。



◎MOOK 孫李知攝



◎MOOK 孫李知攝

杜甫誕生窯

從前杜甫故居有宅院，如今宅院為後來重建，保存下來的是杜甫出生的窯洞，窯洞內部冬暖夏涼，因歷代仍有人居住而不斷修建。紀念館成立之際這裡還有百姓居住，也因此窯洞得以保存下來，至今已有1300多年。



© M O O K 蔡孝如攝



© M O O K 蔡孝如攝



© M O O K 蔡孝如攝

MAP
P.42A5

北宋皇陵

📍 位於鄭州市區西南方約70公里的鞏義市境內 📞 0371-64571899 🕒 08:00~12:00、14:00~17:50 🆓 免費 🚌 從鄭州市汽車站搭乘1、3、6號公車可抵

北宋皇陵地處鄭州、洛陽之間，南為嵩山、北倚黃河，被讚譽「生在蘇杭，葬在北邙」的風水寶地，北宋皇帝中，除了宋徽宗、宋欽宗被金兵擄去死於他鄉，其餘7個均葬於鞏義，再加上趙匡胤父親趙弘殷的陵墓，通稱為「七帝八陵」。

宋太祖趙匡胤皇袍加身後，就開始建造陵寢，前後建造歷時長達160多年，形成如今規模龐大的皇家陵墓區。這幾位皇帝陵墓分布為「西村陵區」宣祖趙弘殷的永安陵、太祖趙匡胤的永昌陵、太宗趙光義的永熙陵；位於「蔡莊陵區」真宗趙恒的永定陵；「孝義陵區」仁宗趙禎的永昭陵及英宗趙曙的永厚陵；「八陵陵區」則是神宗趙頊的永裕陵、哲宗趙煦的永泰陵。此外，還有皇

后陵22座，親王、公主、皇子、親王等墓144座，著名大臣包拯、狄青、寇准及楊六郎等人的陵墓也都集中於此，總計上千座陵墓都在鞏義。

七帝八陵中只開挖了宋仁宗趙禎的永昭陵，他就是民間故事裡「狸貓換太子」的太子。宋仁宗在位42年期間人民生活安定，可謂明君。陵前兩旁矗立石刻群，這些是瑞禽、甬端、馬、文官及武官等，其中，文官及武官的判別在於文官手持護板，武將是按劍而立，特別的是宋朝重文輕武，因此文官的位置排在武官前方，而每座雕像都是對稱排列在墓前。陵墓的地宮大約在文、武官中間的下方28公尺處，歷經金兵及後人的盜墓，地宮現只剩下壁畫。

北宋皇陵的陵園建構和平面布局相當統一，皆坐北朝南，每座陵墓皆由兆城、上宮、下宮、宮城、地宮和神道石刻群雕像組成。神道的北邊即為上宮，上宮四周夯築方形神牆，四面正中央有神門，旁邊則築有角闕，上宮正中為覆鬥形陵台，至於台下為地宮。

① 鞏義市西3公里康店鎮 ② 0371-64322766、0371-64324004
 ③ 冬季08:30~17:30, 夏季08:00~18:30 ④ 75人民幣、
 優惠票38人民幣 ⑤ 在鞏義市搭8號、101號公車可直達 ⑥ www.kangbaiwan.com

康百萬莊園又稱「河洛康家」，富甲一方的康家，全莊園占地240餘畝，目前開放參觀僅占當時的十九分之三，分為經商場所的棧房區，康家居住地的主宅、接待外賓之處的南大院及後方金谷寨做為軍事基地。康百萬莊園前方有洛河穿越，康家從前就是運用洛河做漕運起家。

康百萬是明清以來對其家族的統稱，康家自六世祖康紹敬到十八世康庭蘭，一直富裕了12代，因此當地有句話說：「頭枕涇陽、西安，腳踏臨沂、濟南，馬跑千里不吃別家草，人行千里盡是康家田。」康家以河運致富，靠著貢獻朝廷得官，明清時，康百萬、沈萬三、阮子蘭被民間稱為3大活財神，到了民國，還有「東劉、西張，中間夾

個老康」之說，他們也代表中原的3大巨富。

康家最代表的人物就是清代的康應魁，他與清兵將領勒保商談，取得10年供應軍需，康家此時達到富甲三省、船行六河、土地18萬畝的鼎盛時期。

棧房是康家商業活動區域，康家因洛河地利之便，商鋪遍及開封、鄭州、洛陽，西到陝西三原、渭南，東到山東濟南。主宅區是康百萬莊園內保存最完整的部分，主宅區目前占地8千多平方公尺，於文革時做為階級教育展覽館，後來又分給鄉政府辦公，才完整保留下來。

主宅共分7個院落，屬於封閉型兩進式四合院，房屋以磚木建造，窯洞是青磚堆成，園內磚雕、石雕及木雕裝飾究講，華麗典雅。南大院占地3000多平方公尺，原為康家小孩唸書的地方，解放後仍做為學校使用。

中國人說「富不過三代」，然後河洛康家卻是富裕了12代，歷時400多年，慈禧太后逃難時還曾接受康家招待，康家如此風光，與為人處事低調留餘的家訓有關，在莊園內也處處可見到康家用來告誡子孫的銘文與碑刻。



© MOK 蔡孝如攝



© MOK 蔡孝如攝



© MOK 蔡孝如攝

棧房區

棧房

棧房分高級、中級、低級，愈高級棧房設在重要城市裡，如西安、開封、濟南等。棧房負責人由康家精心挑選有管理人才的相公擔任，他們每年要回來兩次向康家報告各地的狀況。



© MOK 蔡孝如攝



© MOK 蔡孝如攝

二進門

二進門上的對聯寫著「心術不可得罪於天地，言行要留好樣與子孫」，因為康朱聯姻，於是康家將明末忠臣袁崇煥撰寫的對聯刻在二進門上，告誡子孫。



主宅區 葉氏井

一進入主宅區看到一口葉氏井，這是康百萬莊園裡唯一不屬於康家的東西，由於康家跟葉家買地，葉家人只賣地不賣井，康家不但幫葉家在鄰村建了宅邸，對這口井也只有使用權，仍歸葉氏所有。



上房寮

由於寮洞冬暖夏涼，這個寮洞主要是給康家女長輩居住，並與孫子共享天倫之樂的地方，外面還設有禮佛的供桌。

留餘匾

康家家訓匾，由第十五代莊主康道平所匯集康家歷代祖訓而立的匾，用以代代教育子孫。留餘匾是莊園的鎮館之寶，用書卷展開的形式代表康家為書香世家，上下各有缺角，寓意為上留餘天，下留餘地的意思。



留餘的寓意在莊園裡處處可見，而事實上康家人為人處事也是處處留餘地，康家「慶壽焚券」的故事至今還為人所津津樂道，一次康應魁慶祝80大壽，他不讓鄉親送禮，反而要賓客向康家借錢所寫的借據帶來，當場全都燒掉，讓鄉親們大為感動，稱他是活財神。

迎光緒、慈禧回鑾

1901年，慈禧與光緒從西安回北京途中，康家肩負起迎接聖駕的任務，因為皇不入民宅的規定，康家用了3個月的時間建行宮，並在洛河建龍船，還獻上相當於現在兩億多人民幣的財富。據說康家日後沒落原因，跟這次接待慈禧花費巨資有關，另一主因是清廷後來因軍事需要阻斷河流船隻行駛，也等於切斷康家經濟命脈。



門枕石

門枕石為莊園內石雕珍品，也是屬於國家一級文物，其上共有3層石雕，體現出康家生活情景。

拜月桌

拜月桌是中秋賞月、拜月使用的桌子，特別的是石桌背面刻有石案銘，必需要彎腰低頭才能見到刻字。石案銘的意思同樣是提醒後代，頑石經磨鍊方可成珍貴的玉石，學子也要像頑石一樣歷經挫折，才能成功。



藏寶洞

這個位於康家主宅區的藏寶洞設計隱密，一直到2003年，才由康家第十九代直系後裔，憑著當年住在莊園內的記憶，帶著大家挖掘康家藏寶的地洞。這個洞最高處有兩公尺，裡頭有通道、天井和藏寶洞，康家遇到危急之時，可進入通道，順著這條隱密地道一直逃到邨嶺。



閨房

閨房是康家未嫁女兒的居所，平時就在這裡讀書、寫字、學習女紅等。閨房內尊卑非常明顯，一進入閨房右床是小姐所有，左邊是隨侍傭人的床；大門是小姐進出之用，側門才是傭人們走的通道。

老年居

這裡原是康大勇的房間，屬於上房，供長輩居住，裡頭陳列的床是康家保留最好的木造床，那是第十六代莊園夫人肖夫人所有，一旁還掛著肖夫人的肖像。



南大院

史華樓

這裡是藏書樓，也是教書先生與康百萬家子弟讀書的地方。南大院還設有莊園最大的議事廳，曾經有10個知縣及康家人在這裡開會，商討接待慈禧回鑾之事。

吃在鄭州

在鄭州想吃傳統小吃、河南各地特色菜及飯店西式自助餐都有，選擇多樣化。傳統名店如蕭記三鮮燴麵，或是後來新興的阿五美食，都能品嚐到代表河南美食的風味。

MAP
P.42D6

阿五美食

● www.awums.com ● 阿五·中和會鄭州經五路店 ● 鄭州市經五路與緯三路交匯處（中州國際飯店3樓） ☎ 0371-65315555 ● 鄭東新區天澤街店 ● 鄭州市鄭東新區東風東路與天澤街交匯處向南200公尺 ☎ 0371-69355555 ● 鄭州英辦路店 ● 鄭州市金水路與英辦路交匯處向南200公尺 ☎ 0371-65850888 ● 鄭州建業路店 ● 建業路建業城市花園西門向南100公尺 ☎ 0371-60278888

阿五美食創立於2004年，主要以新派豫菜、精品家常菜為主，在海內外開設40多家分店。豫菜特色為「選料嚴謹、講究制湯、五味調和、質味適中」，因此嚐起來不偏酸、也不偏辣，以「中和」為主。因為河南有黃河從中流過，鯉魚燴麵便成著名的豫菜之一，也是河南10大名菜之首。這道菜用黃河鯉魚入菜，黃河鯉魚較一般鯉魚貴上許多，販售時魚身還要貼上認證標籤。

烤鴨也是河南名菜，阿五美食將烤鴨傳統製作方法再升級，用山楂樹枝去烤，吃起來有著淡淡果木香味，並且入口即化。吃的時候將鴨肉與沾醬一起放入捲餅內捲著吃，烤鴨皮則建議沾白糖品嚐；阿五炒飯是餐廳自創的新派豫菜，也是饕客必點的菜色。先將米飯用牛奶蒸過，待放乾後再拿去炒，吃起來別有一番風味。



© MOOK 蔡孝如攝

© MOOK 蔡孝如攝

MAP
P.43F5

蕭記三鮮燴麵美食城

● 鄭州市鄭汴路貨棧北街27號 ☎ 0371-6634-0208 ● 三鮮燴麵每碗15人民幣、羊肉燴麵17人民幣

蕭記創立於1986年，主要有三鮮燴麵、羊肉灌湯包以及豫菜等餐點。蕭記以三鮮燴麵名聞遐邇，所謂的「燴麵」乃是結合葷、素、湯、菜口味為一的美食，味道濃郁，價格實惠，材料以海參、魷魚、木耳為主，3種高湯：雞湯、骨湯、羊肉湯當湯頭，尤其特殊的是麵條製作過程，必須經由師傅揮舞甩動著麵條，就如同仙女跳著彩帶舞一樣，這種完全由手工所拉的平板狀麵條，拉一根有3公尺長，一碗麵正好就是一根麵條，考驗著師傅的功力。

手工製作的麵條吃起來Q勁十足，待上桌時再隨意加上配料，例如杏仁、香菜、豆腐絲、辣椒、醋、紅蘿蔔絲等，具有滋美不過補、味美不過鮮、油香不過膩的三大特色。此外，還有羊肉燴麵、鮑魚燴麵、素燴麵等口味可選。



© MOOK 蔡孝如攝



© MOOK 蔡孝如攝



© MOOK 蔡孝如攝



© MOOK 蔡孝如攝



© MOOK 蔡孝如攝

MAP
P.42E5

樂彼思特咖啡廳

● 鄭州市中原中路220號 ☎ 0371-67438888 ● 午餐自助餐用餐時間11:30~14:00、晚餐自助餐用餐時間18:00~22:00 ● 自助餐每人368人民幣再加15% ● www.yudapalacehotel.com

一進到樂彼思特咖啡廳，迎面而來的是擺滿波土頓龍蝦的餐台，除了數不清的海鮮外，餐廳自助餐還提供巴西烤肉、廣式燒臘、日本料理、麻辣鍋及印度料理等主食，近400種的料理，用頂級食材如美國安格斯牛肉、鵝肝醬與帕瑪火腿等製成。

講究的不只主菜，麵包、批薩等點心都是現烤後送到消費者面前，就是為了讓大家吃的時候，都是熱騰騰的；甜品區提供自製酸奶、莫凡彼冰淇淋，還有五顏六色的法式蛋糕、甜點如馬卡龍等，飲料更是每天新鮮現榨的果汁。

每個餐台前都有師傅現場料理，保證餐點的新鮮，消費者前來取餐時也不用擔心菜被取完，而是無限量供應，讓人大快朵頤。業者以單點的品質、自助的風格，賦予自助餐新定義，讓消費者在融入東方與歐洲時尚風情的設計空間裡，品嚐新鮮道地的環球美食。

買在鄭州

河南各地有名的特產幾乎在鄭州都買得到，可在名產所設的分店或大型購物超市購買。鄭州本地所產的有新鄭大棗、澄泥硯等，當地創立的好想你紅棗，在中國各主要城市都有設直營店，規模相當龐大。



MAP P.42C1 鄭州黃河澄泥硯

④ 鄭州市西北20公里鄭州黃河風景名勝區 ⑤ 數百到數千人民幣不等 ⑥ 鄭州火車站、南陽路沿線搭16路公車直達

澄泥硯為中國4大名硯（端硯、歙硯、洮硯和澄泥硯）之一，也是唯一用泥做成，燒製過程中成功率僅有一半。澄泥硯源於漢代，盛於唐宋，於元代沒落，歷代都被當作貢品。

澄泥硯的製作工藝由王玲夫婦重新再找回來，並獲得國家發明專利。她成立鄭州金沙泥藝術研究所，採集冬天黃河的泥沙製作，因為此時黃河水流緩慢、泥沙細，也由於一推出很快就被遊客買光，所以到黃河風景區的紀念品店購買王玲的澄泥硯，春天款式會比較多。

◎ MOOK 蔡季如攝



MAP P.43F5 好想你紅棗

⑥ www.haoxiangni.cn

新鄭紅棗歷史悠久，好想你紅棗是以新鄭紅棗創立的品牌，在中國各地主要城市如北京、上海等地都設有直營分店。好想你棗業公司業務範圍從紅棗種植、加工一直到銷售都有。

新鄭紅棗特色是核小、肉厚、味道香甜，耐儲存的特性，也成為鄭州代表的伴手禮。好想你紅棗有各種包裝，有乾燥過的及新鮮紅棗，煮粥、泡茶或是煲湯時使用，都非常適合。為了抓住年輕人的市場，好想你紅棗還將棗子做成各種糖果、零食販售。

◎ 河南省旅遊局提供



◎ MOOK 蔡季如攝



◎ MOOK 蔡季如攝



◎ MOOK 蔡季如攝



◎ MOOK 蔡季如攝



◎ MOOK 蔡季如攝

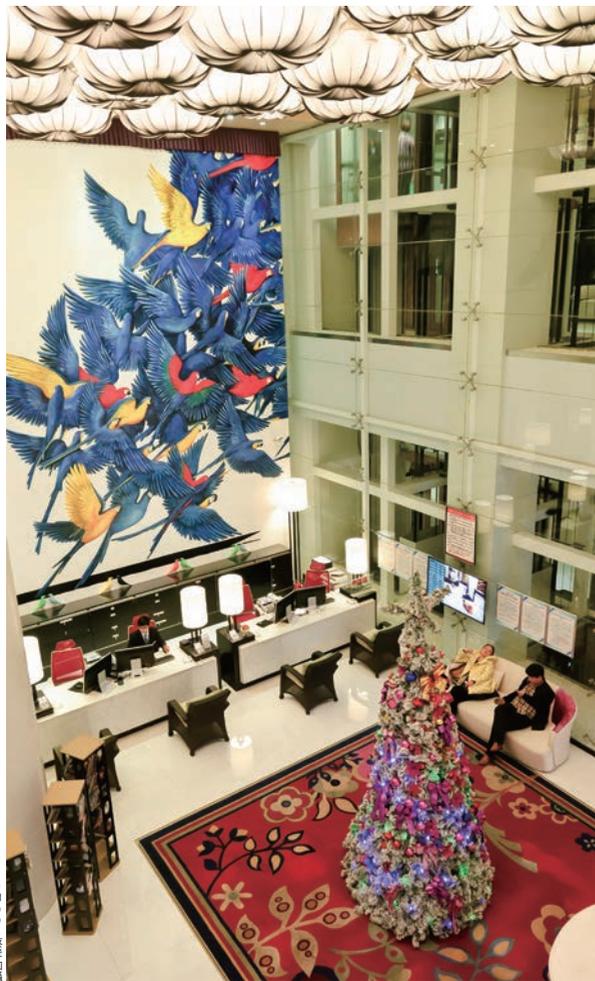
MAP P.43F5 文新·信陽毛尖

④ 鄭州市鄭東新區商務內環路與眾意西路交匯處（國際公寓12號樓） ⑤ 0371-69191029 ⑥ 08:00~22:00 ⑦ www.xywenxin.com

信陽毛尖產於河南信陽市，是河南代表的傳統名茶，信陽毛尖產於信陽山上，包括車雲山、連雲山及集雲山等，由於山上雲霧繚繞，非常適合綠茶的生長。文新公司結合在地小農、產地與合作廠商，自1992年創立至今，已是相當知名的製茶公司。文新公司將信陽毛尖分為4等級，以品道、修道、悟道、觀道來命名，其中最貴的等級4兩要價19800人民幣。

清明前採收的毛尖，茶湯顏色嫩黃明亮；清明之後的則是色澤黃綠明亮，帶點苦澀，不同時節及不同山頭所產的毛尖，都會影響毛尖的價格，以車雲山的品質最好。文新公司於2010年推出信陽紅品牌，屬於紅茶，也是相當熱門的商品。

身為省會的鄭州，大規模的建設讓人耳目一新，而走向時尚風格的設計旅店也陸續興起，是來訪鄭州不能錯過的住宿體驗。



© MOOK 蔡孝如攝



© MOOK 蔡孝如攝



© MOOK 蔡孝如攝



© MOOK 蔡孝如攝

MAP P.43E5 喜鵲偷家旅館

📍 鄭州市東明路與商城路交叉口向北20公尺 📞 0371-55135513、0371-55635563 🕒 799~1999人民幣，會員另有優惠，早餐需另付26人民幣

來到鄭州，想要擁有全然不同的入住感受，喜鵲偷家旅館絕對令人驚豔。這家2013年7月才開幕的旅館，擁有幾項業界少見的服務，包括退房時間定為下午6點，房客還可以要求免費延長退房時間。另外，客房內物品損壞一律免賠償，大廳千張光碟免費觀賞，退房後提供免費豪華賓士轎車送到機場的服務。在市區旅遊，想要租借電動車及自行車，在櫃台說一聲就可以了。而更令人驚訝的，還有旅館內的消費品一律比外面市場價格便宜，打開房間冰箱，一瓶汽水只要2元人民幣。

經營者張鴻舉將這間旅館房客定位在年輕人，因此，他以浪漫與給人家的感覺來打造飯店，喜鵲偷家的名字也是這麼來的，他認為年輕人最容易讓人聯想到愛情，於是就想到喜鵲，牠是中國象徵愛情的吉祥鳥。

為了營造家的氛圍，他將走廊設計成客廳的感覺，暖色調地毯上，擺著舒適的沙發及餐桌，餐桌上還放著盛滿水果的水果盤，進到房間，內部都有超豪華按摩椅、65吋的液晶電視，書櫃的書讓房客能夠好整以暇地坐在床上閱讀。而五顏六色的地毯與床上小牛靠枕，花色相呼應，房間內格調活潑又不失設計風，與一般酒店白色嚴謹的調性大不相同。這間上億投資的喜鵲偷家旅館，座落在鄭州繁忙的鬧區中，為房客提供與眾不同的住宿新體驗。



© M O O K 蔡孝如攝



© M O O K 蔡孝如攝



© M O O K 蔡孝如攝

MAP P.42E6 **鷹城鑫地飯店**

📍鄭州市大學中路120號 📞0371-69385999、0371-69385888 📞388~2180人民幣，另收取15%服務費 🌐www.xindihotel.com

鄭州鑫地酒店旗下有鑫地大酒店、鑫地快捷酒店、鷹城鑫地飯店、長江鑫地飯店及東方鑫地酒店等，其中鷹城鑫地飯店以中國風情妝點，周邊交通便利，對面就是沃爾瑪百貨，鄰近地區還有其他大型購物商場，裡頭設有小吃街、超市、國際專櫃等，從酒店步行即可抵達這些商場，購物、用餐，一次滿足。

鷹城鑫地飯店房間內提供免費上網、咖啡、迎賓水果，甚至替房客備有洗衣粉。客桌上還貼心擺放茶具組，讓房客隨時可以沖上一杯好茶。另外，飯店提供免費水洗2件衣服及租借腳踏車服務，非常適合旅遊及商務客人下榻。



© M O O K 蔡孝如攝



© M O O K 蔡孝如攝



© M O O K 蔡孝如攝



© M O O K 蔡孝如攝

MAP P.42E5 **裕達國貿酒店**

📍鄭州市中原中路220號 📞0371-67438888 📞房價平均約1188人民幣，含早餐。房價依時節波動 🌐www.yudapalacehotel.com

裕達國貿酒店大廳是請來台灣設計師李祖原操刀規畫，位於8樓，以高貴時尚的風格打造，挑高21公尺，一進大廳迎面而來是巨型龍鳳手工鑄銅的裝飾，大型水晶燈從貼著18K金箔的天花板，垂落而下，整個大廳呈現金碧輝煌的氛圍，象徵佛光普照，地板則以蓮花裝飾，與酒店大廈外觀是雙手合十的模樣相呼應，處處展現禪意。

酒店提供256間高雅客房，共8種房型。酒店內設有多種餐廳及酒吧選擇，包括文奇中餐廳、潮州食府、福滿泉川菜、貝立尼義大利餐廳、樂彼思特咖啡廳、DD咖啡、花道懷石料理及托斯卡尼酒吧等等。

此外，還有營業到晚上12點的大堂酒廊，大堂酒廊分為雪茄區、咖啡區、紅酒區及茶區，每一區都有各自的設計風格與音樂，在茶區還提供飯店裡少見的禪茶表演。裕達國貿酒店於1999年開幕，經過重新裝潢後，如今內部煥然一新。



嵩山地區

文 ● 李欣怡 · 林秋嫻

嵩山位於中原地區的西部丘陵地帶，河南省登封市境內，雄踞中州，所以稱為「中嶽」，與東嶽泰山、西嶽華山、南嶽衡山和北嶽恆山齊名，稱為「五嶽」。

主要由東西兩座高山所組成，東部叫做太室山，西部叫做少室山，每山各有36峰，因此形成嵩山72峰，這兒不但是歷代帝王將相封禪祭祀和文人講學之地，也是佛、儒、道三教薈萃之地。所謂「自古山川秀，嵩山無窮奧」，五嶽中泰山雄、衡山秀、華山險、恆山奇，而嵩山則主要以其「奧」聞名。

尤其，許多古代皇帝君主也經常前來嵩山一遊、探究秘境。其中夏禹的父親鯀封於崇山，所謂「崇山」，指的

便是嵩山；漢武帝登嵩山，祭太室祠，親封嵩陽書院的「將軍柏」，尤其嵩山還有一個萬歲峰，便是紀念漢武帝為主；唐高宗李治曾登少室山，還遊覽至嵩山之頂，也就是峻極峰；而才子范仲淹更曾說出：「不來峻極遊，何能曉天下。」的感嘆！

另外，最讓人津津樂道的便是武则天，她於萬歲登封元年（西元679年）登嵩山，不僅封太室、禪少室，並改嵩陽縣為登封縣，改陽城縣為告成縣，表示她登封嵩嶽，大功「告成」，而當武则天封嵩山之後，還將年號改為「萬歲登封」。

嵩山豐富的歷史文化，造就此區共有8處11項被列為世界文化遺產，合稱為「天地之中」歷史建築群。

Info.



如何前往：

從鄭州火車站前的市長途客運站搭大巴到登封市，約需1小時車程。

登封市長途汽車站

登封市中嶽大街西段

☎ 0371-62872052



市區交通：

市內設有1、2、3、6、8、9路公車。不過要注意公車營運時間，夏季約行駛到19:00，冬季到18:30。



© MOOK 蔡季如攝



嵩山行程建議 Itineraries in Mt. Song

2天

屬於鄭州市的高山地區，旅遊行程許多人會跟著鄭州市區景點一起安排。在嵩山有兩大表演可欣賞，一是少林寺景區的武術表演，另一個是《禪宗少林·音樂大典》，不妨在歷史文化景點中，加入這些藝術演出，更能感受登封的特色。

Day 1 悠遊世界遺產



◎ 禪宗少林·照見山居提供

高陽書院——>中嶽廟——>觀星台——>看《禪宗少林·音樂大典》表演

● 登封世界遺產總共有8處11項，地點分散，想一次看完這些古蹟則停留在登封的天數可能需拉長到3天以上，若時間不多，建議安排有興趣的幾處景點。而《禪宗少林·音樂大典》表演冬季停演，需特別注意。

Day 2 訪少林登嵩山



◎ 河南省旅遊局提供

少林景區（塔林、武術表演、少林寺等）——>登太室山——>金圭食府

● 這天安排少林景區或太室山哪一個景點先開始都無妨，不過少林景區包含的景點非常多，還有定時定點的武術表演，若上午先走訪太室山，建議要在中午前離開，以免在少林景區停留的時間不足。



P.63 少林寺

◎ 河南省旅遊局提供



P.71 高陽書院

◎ 河南省旅遊局提供



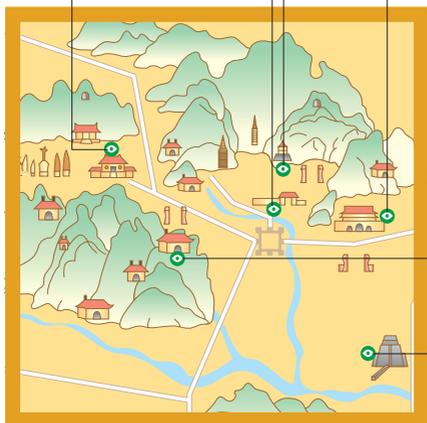
P.73 太室山

◎ 河南省旅遊局提供



P.73 中嶽廟

◎ 河南省旅遊局提供



P.78 禪宗少林·照見山居

◎ 河南省旅遊局提供



P.75 觀星台

◎ 河南省旅遊局提供



© 河南省旅遊局提供



© 蔡孝如攝

MAP
P61A2

少林寺景區

📍 登封市區西12公里處 📞 0371-62745000 🕒 冬季08:30~17:30, 夏08:00~18:00 💰 100人民幣, 景區內搭乘觀光車每人每次10人民幣 🚌 登封市公車在登封西站有8號公車直達少林寺 🌐 www.shaolin.org.cn 🕒 15:30以後進入的旅客建議先參觀少林寺

素有中嶽之稱的嵩山,除了名山勝景和旖旎迷人的風光外,更有聞名古今中外、耐人尋味的少林寺武功和武術,少林寺位於登封市西北15公里處的嵩山少室山下,因為這座寺廟建於「少」室山的樹「林」內,名稱因此而來。

少林寺建於北魏太和19年(西元495年),創始人乃是印度高僧跋陀,南朝梁武帝時,菩提達摩修禪於嵩山少林寺,在這裡面壁9年,因此被奉為中國佛教的禪宗祖庭。而唐代初年,少林十三棍僧救了秦王李世民,現在少林寺前還立有李世民碑刻,有關少林寺的傳奇故事非常多,頗為世人津津樂道。

少林寺占地約9千坪,是僧徒進行佛事活動和生活起居的地方,建築結構自山門到千佛殿共7進,紅牆飛簷,翠柏蒼鬱,尤其透過電影《少林寺》的放映,少林寺的名氣更可說是如日中天,尤其少林武術、少林武僧、武打明星出少林的故事,令人稱頌不已,享譽海內外各地。

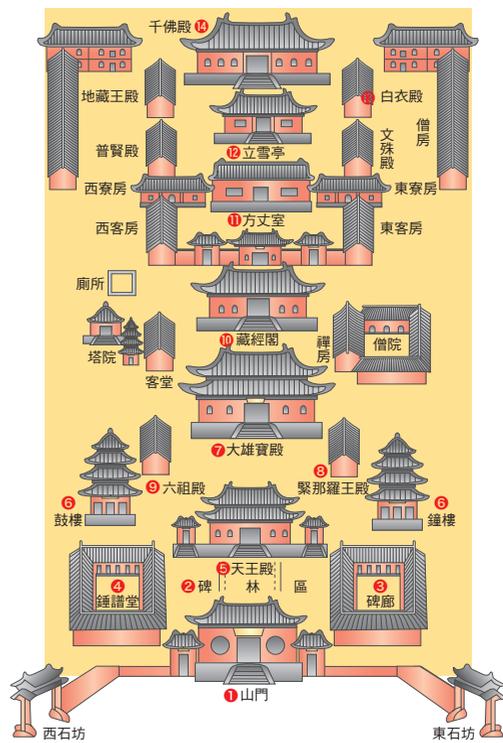
①山門

山門為少林寺大門，應作「三門」，因為依照佛經所說，三門就是「三道解脫門」的意思，也取其「入道」的含意。現少林寺三門，乃是清朝雍正13年（西元1735年）時所建，而後於1975年重修，正門的上方懸掛著一個長方形黑底金字匾額，上書「少林寺」3個字，匾正中央則鑲嵌著「康熙御筆之寶」6字印璽，乃是康熙43年（西元1704年）親筆書寫，許多遊客紛紛喜歡在山門前合影留念。門前台階下有石獅一對，雄雌相對，豎眉鼓目，看起來兼具有威武純真的神態，至於大門的八字牆，乃為明嘉靖年間所建立的石坊兩座，東西兩相對稱，形體也相同，東石坊外的東面題額為「祖源諦本」4字，西面橫額是「跋陀開創」；西邊的石坊東面橫額「大乘勝地」，西面橫額為「高山禪林」。殿內的神龕上則供奉著彌勒佛金身坐像一尊，至於神龕後面立有一座護法金剛韋馱的木雕像。



© M O C K 蔡孝如攝

少林寺內部建築佈局圖



②碑林

進入少林寺山門後，有一條長長的通道，路兩旁盡是蒼松翠柏古柏銀杏矗立，這些大銀杏樹為建寺時所栽種，距今已有1千多年的歷史。此處總共林立著24通排列整齊的歷代石碑，其中包括「宋道臣歸山紀念碑」、「息息禪師碑」等，在碑林區中，最特別的則是一通由金庸於2000年4月所敬書《題少林武功醫宗秘笈》，上面寫著「少林秘笈國之瑰寶，拜領珍藏感何為之」，可見少林寺不論在古今中外均受到高度重視。



© M O C K 廖俊全攝



© MOOK 蔡孝如攝

3 碑廊

至於「碑廊」位於山門內東側慈雲堂內，廊內安放少林寺的歷代碑刻共計200多通，在書畫和雕刻藝術方面，具有相當高的研究價值，也是少林寺內碑石最集中之處。其中例如立於少林寺碑廊北端的「達摩一葦渡江碑」，則為明河南太守梁建廷於1624年所製；以及宋代所刻造的「祖源諦本碑」碑上刻有達摩面壁坐像；還有米芾、趙孟頫、董其昌等文學書法名家等人所書寫的碑銘，筆觸優美生動逼真，不啻是一座豐富的文化寶庫，尤其還有世界各地前來少林寺朝聖的友人，所立碑留念的碑石，則為少林禪拳流傳各地文化交流的象徵，目前院內還植有竹林千竿，掩映搖曳，洋溢著寧謐怡人的氣氛。

4 鍾譜堂

鍾譜堂位於山門內西側，乃是四合院的長廊型態共有42間，廊內安放雕少林武術和拳路塑像等共14組，共有215尊塑像，其中有系統地介紹關於少林武術的起緣、發展過程、精華套路、拳法絕技，以及少林寺所曾經參與的一些歷史事件和成為武術之鄉起源的典故等內容。

旁邊是少林藥局，始建於金元時期，後因戰火一度關閉，到2004年才恢復，並成立少林藥局有限公司，遊客來此可購買少林自製的膏藥、貼布、喉糖等等



© MOOK 蔡孝如攝



© MOOK 李欣怡攝



© MOOK 蔡孝如攝

5 天王殿

天王殿為少林寺中軸線上第二進殿宇，與大雄寶殿、藏經閣並稱為佛教三寶殿，由於原建築於西元1928年被軍閥石友三燒毀，故於1981年重建，建制五間，重簷歇山，殿前隔屏的左右，外塑兩座金剛力士像，為護法天神，俗稱「哼哈二將」，殿後彩塑為「四大金剛像」，手持琵琶者為東方持國天王，持長劍者為南方增長天王，手上纏龍者為西方廣目天王，手持寶塔者為北方多聞天王。



© MOOK 蔡孝如攝

6 鐘樓、鼓樓

鐘樓位於大雄寶殿的東側，是4層歇山樓閣建築，內懸一個重約1萬公斤的銅鐘，內部供奉的地藏王菩薩像，為明代弘治元年鑄造，高1.7公尺，重達1萬公斤左右，西元1928年，少林寺遭火災禍害，鐘樓因而毀壞，現鐘樓則重建於1994年，大銅鐘重鑄於1995年。在鐘樓前方有一通「唐太宗賜少林寺主教碑」，內容是描述有關隋末叛將王世德叛變，造成民不聊生，後來13棍僧營救李世民的過程，碑文並說明賞賜武僧官爵和土地40頃，並獲准在寺內養僧兵，此碑並有珍貴的唐太宗親筆簽名。另外一座碑，則闡述少林寺乃是結合「佛道儒」三教一體、九流一源、百家一理、萬法一門的中心思想。至於與鐘樓相對稱的鼓樓，原為元代建築，西元1928年毀於大火，至於現存鼓樓則重建於1995年，樓內放置轉輪藏，上方則擺放工藝鼓。



© MOKK 蔡孝知攝

7 大雄寶殿

大雄寶殿是少林寺的正殿，也是寺僧佛事活動主要場所以及最大建築，原有建築毀於1928年，後來於1986年重建，屬於重簷歇山頂建築。殿堂正中央則懸掛清康熙皇帝所親筆書寫的「寶樹芳蓮」4個大字，殿內中央供奉三世佛，從右至左分別為東方淨琉璃世界的藥師佛、娑婆世界的釋迦牟尼佛以及西方極樂世界的阿彌陀佛。

至於屏牆後壁則為紫竹觀音塑像，觀世音菩薩名號為「正法明如來」，相傳，祂為了使眾生能夠便於親近佛理，因此常根據不同場合而呈現不一樣的身分面貌，更常以大慈大悲心觀照世間，因此廣受民眾愛戴，兩側則矗立著彩塑金色的十八羅漢像。

8 緊那羅王殿

緊那羅殿位於大雄寶殿東側，原殿於1928年毀於兵火，1982年按原貌重建，內供奉緊那羅王像，只見祂手握燒火棍，看起來威武無比。俗名為許那羅的「緊那羅」，原是元朝末年少林寺的務廚僧，後因為鎮壓紅巾軍有功，被稱為禪寺的護法伽藍，相當善長演棍法，在少林武術流派中被尊奉為「羅王爺」，其棍術也被稱作「那羅棍」，是少林寺中所獨有的護法神。

9 六祖殿

六祖殿位於大雄寶殿西側，內部供奉著大勢至菩薩、文殊菩薩、觀世音菩薩、普賢菩薩、地藏王菩薩。兩側的泥塑則為「禪宗六祖」，包括初祖達摩、二祖慧可、三祖僧燦、四祖道信、五祖弘忍和六祖慧能，被稱為六祖拜觀音；至於牆後則有大型彩塑，敘述「達摩只履西歸遇宋雲」的傳說。



© MOKK 蔡孝知攝



© MOKK 蔡孝知攝

10 藏經閣

藏經閣又名法堂，位於大雄寶殿後，是高僧講經說法和研究佛教苦讀經書的地方。這裡原有12大櫃的藏經典籍，保存著自元、明、清三代以來的經書共計5480卷，以及少林拳譜秘笈、明大藏經銅版、清《少林寺志》木版和達摩面壁影石等珍貴文物，乃從達摩洞移來此地存放，不料於西元1928年，軍閥石友三縱火少林寺，法堂及其收藏幾乎全毀於火災，後來重建於1993年。內部目前供奉緬甸仰光佛居士送的白玉佛大臥佛一尊，至於東西兩壁經櫃內則存放《中華大藏經》、《日本大正新修大藏經》、《高麗大藏經》以及有關佛教和少林武術等典籍。令人玩味的是，藏經閣的牌匾，由趙樸初所書寫的「藏」字，竟缺少左邊旁，隱喻的含義便是指目前經書的保存已經是不完整了。



© MOKK 蔡孝如攝

11 方丈室

乃是寺中方丈起居與理事之處，西元1750年9月30日，清乾隆皇帝遊歷少林寺時，便在方丈室住過一宿，所以此處又稱「龍庭」或「行宮」，當時他還曾寫下《宿少林寺》：「明日瞻中嶽，今宵宿少林。心依六禪靜，寺據萬山深。樹古風留籟，地靈夕作陰。應教半岩雨，發我夜窗吟。」的詩句。室內有西元1980年日本少林寺拳法聯盟所贈的銅質達摩像，東側立有彌勒佛銅像，牆上並懸有一幅「達摩一葦渡江圖」。

12 立雪亭

立雪亭又名達摩亭，是為了紀念二祖達摩「慧可」立雪明志，不畏當時的氣候嚴寒雪深及膝，在此苦心等候達摩，並且斷臂求法而獲得衣鉢法器的地方，所以又叫做「立雪亭」。此處建於明正德7年（西元1512年），並於西元1980年重新修繕，殿內神龕目前供奉著達摩祖師的銅坐像，龕上懸掛的匾額寫著「雪印心珠」，匾額正中刻有「乾隆御筆之寶」，兩側四個泥塑像分別為二祖慧可、三祖僧燦、四祖道信和五祖弘忍，於明嘉靖10年（西元1531年）所鑄。至於神龕後供奉著緊那羅木雕像，亭前有千枝柏樹兩株，林蔭景致枝條彎垂，把達摩亭點綴著十分幽靜。



© MOKK 蔡孝如攝



© MOKK 蔡孝如攝

13 白衣殿

位於立雪亭東側，因為內祀白衣大士（觀世音菩薩），所以又名觀音殿，古樸的內觀，更加顯現其珍貴價值，殿內兩山和後壁上的彩色壁畫是清代繪製，內容包括少林拳譜、十三棍僧救秦王以及少林寺刀槍和兵器的種類，由此可得知當時少林武僧受重視的情況，至於少林寺古建築格式圖樣，也作為後來重建寺院過程提供參考資料的藍圖。



© MOKK 蔡孝如攝



© MOKK 蔡孝如攝

14 千佛殿

位於立雪亭後面，千佛殿內供毗盧遮那佛銅像，故又名毗盧殿，綠色琉璃瓦建築，始建於西元1588年，乃是寺內最後一進大殿，殿外高懸「西方聖人」匾額。殿內牆上著名的大型壁畫《五百羅漢朝毗盧》，長約300多平方公尺，忠實呈現少林和尚習武和習拳的畫面，只見壁畫上的海浪雲海圖案優美線條生動，堪稱為鎮寺之寶。至於殿內的青磚地面上還有一個不可錯過的奇景，那就是昔日少林僧人練武時所留下的「站春坑」，這些在地面上所造成參差不齊的坑洞，共計四行48個陷坑，深約20公分，由此可見當時武僧打拳練武的認真及高強的功夫。



© M O O K 蔡李如攝

MAP
P.61A2

少林寺塔林

📍 少林寺以西大約300公尺處

塔是印度古音「塔婆」的簡稱，意思就是墳墓，此處由於保存著自唐貞元7年（西元791年）至清嘉慶8年（西元1803年）以來的磚石墓塔，共計240多座，因「塔」數目眾多、散佈如「林」，因此稱為「塔林」，塔林也是少林寺歷代具有成就的高僧，圓寂之後安置骨灰或生前衣鉢的墓群。

塔林中，比較著名的有法玩禪師塔、悟公禪師塔、照公塔和小山和尚塔等，目前年代最老的是「唐代法王禪師塔」，至於沒有弟子的則合葬於「普通塔」，「童行普通之塔」，也就是在寺院中由高僧所收留的孩子，另外還有唯一的一座比丘塔「比丘尼惠圓塔」。

這些塔的造型多姿多采，除了每個朝代建築風格不同外，還按層級區分為單層和多層，最多為7級，即世人所稱的「七級浮屠」，塔的層級高低，代表著僧人生前在佛教界中的地位、成就和威望；按外觀來區分，則還有正方形、長方形、六角形、八角形、圓形、柱狀體、圓錐體、瓶形等；若是按型體分，有密簷式、塔波式和喇嘛式等；至於在材質方面，則有磚塔、石塔和磚石混合塔。

塔體上通常刻有精美的圖案，每座塔正面也都有塔額以標示名號；有些塔後還刻有塔銘，高僧塔邊更樹立著碑石，詳細記載著相關生平事蹟和立塔年代，因此塔林不但具有慎終追遠的意義，也是研究中國古代磚石建築藝術的寶庫。



© M O O K 蔡李如攝



© MOOK 蔡季如攝



© MOOK 蔡季如攝

MAP
P.61A2

二祖庵

● 少室山風景區 ● 搭乘索道每人50人民幣

二祖庵建於北宋後期，相傳是少林寺二代方丈慧可求法立雪斷臂之處，又稱為「南庵」、「養臂殿」。庵建在少室山的峰頂，為少林寺最高的建築，進入前要先搭一段索道，坐在索道上，腳下就是壯闊山景，用另一種角度欣賞少室山，更能領略山中之美。

二祖庵在正殿前，有著苦、辣、酸、甜四口水井，傳說這是初祖達摩所開，不少人來這裡就是為了取水喝。二祖

庵現存殿房3間、明清時期的碑刻以及3株古柏。傳說二祖慧可斷臂後，便在這裡休養，庵前的練魔台是二祖經行的地方，之後少林寺歷代方丈也都在此經行。

少林僧人在少林寺或賣膏藥或寫書法，在二祖庵則有僧人現場幫遊客的名字作成詩，並用毛筆寫下來當紀念品，而殿前的沙包則是廟中僧人練功處。



© MOOK 蔡季如攝



© MOOK 蔡季如攝

少林寺4大傳奇故事

1、達摩祖師一葦渡江

菩提達摩於南朝梁武帝初年時駕起一葉扁舟，乘風破浪，用3年時間航海來到中國，由於梁武帝是一個主張講經說法、布施修福，然而達摩是禪宗大乘法，主張面壁靜坐、明心見性，因此談起佛法兩人總無法契合，於是他決定離開南朝都城建業（今南京）渡江北上。當時受到民眾崇信的高僧神光，得知他是學識淵博的菩提達摩，於是一直追趕到長江邊。

達摩急著過江，卻見水域茫茫，既沒有橋也沒有船，只見岸邊不遠的地方坐著一位老太太，於是他便向老人化了棵蘆葦，之後達摩將蘆葦放在水面竟翻然渡過長江，而達摩遂於北魏孝昌3年（西元527年）抵達少林寺，目前寺內碑廊還保存「達摩一葦渡江圖像碑」，便記載這段傳奇故事。

2、達摩面壁悟禪宗

位於五乳峰距離峰頂不遠處有一個天然石洞，傳說這兒乃是達摩落腳少林寺之後，做為修性坐禪的地方。相傳達摩在這個石洞內，整天面對石壁，盤膝靜坐，雙眼微閉，這種達摩禪所主張的「面壁」特點，也就是「明心見性，一切皆空」的

壁觀精神，更藉此達到自我修養的境界，而悟出佛法精髓和禪宗真諦。達摩在石洞裡整整面壁9年，後來離開時，當時他虔心坐禪所面對的那塊石頭，竟然還留下一個達摩面壁姿態的形象，而衣衫皺褶的身影，模樣仍依稀可見，就像是一幅淡色的人形水墨畫像般神奇，後來大家便把這塊石頭稱為「達摩面壁影石」，也稱為「達摩面壁洞」。

3、十三棍僧救秦王

少林武術原本來是僧人用來健身和自衛之用，然而唐初秦王李世民在討伐王世充的征戰中，少林寺和尚曇宗與志操等13人，為李世民助戰解圍並立下汗馬功勞，李世民後來還特別允許少林寺和尚養僧兵。再加上武則天之後的幾位唐代皇帝的大力支持，少林寺於是日益興盛發展，成為馳名中外的大佛寺，博得「天下第一」的稱號。

至於明朝更堪稱是少林武術發展鼎盛時期，由於嘉靖年間，倭寇盜賊經常侵犯我國東南沿海一帶，少林寺僧兵還多次應詔出戰，其威猛驍勇的武藝，為國捐軀的精神，朝廷甚至立碑刻表章義行，僧徒甚至成為明代時護國強兵的一股重大力量。

4、少林武術禪奧秘

由於達摩整日面壁靜坐悟禪，不免有時會感到身體筋骨困倦，為消除倦怠感和抵禦山中野獸侵襲，於是達摩便將古代人民的鍛鍊體能、自我健身的方式加以改良，並且進一步吸取大自然界中的鳥獸蟲魚等飛

翔跳躍的動作姿態，從而創造出一套動靜相兼的健身術，經過歷代長期演變，逐步形成一套共計百餘種的拳路，被總稱為「少林拳」，少林拳訴求「拳發如穿山洞石、步落如入地生根」的武術精華，以及結合武功和禪學為一的上乘功夫。



◎ 少林寺秦季如攝



◎ 河南省嵩山少林寺攝

MAP
P61C2

嵩陽書院

☎0371-62745000 🕒冬季08:30~17:30, 夏季08:00~18:30 📍30人民幣, 另外也可選擇套票80人民幣, 內含嵩陽書院、大法王寺及嵩嶽寺塔門票 🚌坐2、6號公車至終點站

嵩陽書院位於登封城北約3公里處, 由於書院在嵩「山」之「南」而得名, 建於北魏孝文帝太和8年(西元484年), 清幽的環境, 難怪自古以來成為讀書極佳勝地。

嵩陽書院與河南睢陽書院、湖南嶽麓書院、江西白鹿洞書院並稱為中國四大書院, 在北宋時最興盛, 理學大師程顥、程頤等人曾在書院講學, 當時各地學生紛紛慕名而來, 因其宗旨就是把教育作為「道德修養」的過程, 遂成為理學發源地。



© M O O K 蔡孝如攝



© M O O K 蔡孝如攝

大唐碑

來到書院參觀, 首先可看到西南方立有一座「大唐嵩陽觀紀聖德感應之頌碑」, 又稱「嵩山碑王」, 高達9公尺, 刻於唐朝天寶3年(西元744年), 乃是宰相李林甫撰文、書法家徐浩所寫。

內容敘述嵩陽觀道士孫太沖, 為唐玄宗煉長生不老藥的故事, 唐代的書法、藝術、雕刻之美在這塊碑上顯現無遺。

先聖殿

先聖殿內供奉著孔子、顏回和曾子等聖賢的畫像, 學生在唸書前必須先來此朝拜; 其後為講堂, 是當時的授課教室, 並繪有程頤和程顥講學圖; 講堂後為道統祠, 內有大禹、周公等人圖畫; 寺院內還有博約齋、敬文齋等, 最後才是藏書樓。



© M O O K 蔡孝如攝

泮池

嵩陽書院由五進院落組成, 庭院內有一個「泮池」, 據說只有老師才可由橋上走過, 而學生需由旁邊繞過, 一旦學生考上科舉的話, 則可從泮池邊繞三圈後跨過此橋, 可見當時尊師重道和重學問的情形。



© M O O K 蔡孝如攝



© M O O K 蔡孝如攝

古柏

院內的兩棵巨大古柏種植歷史悠久, 源自漢代, 據說當時漢武帝一進到書院內, 首先看見一棵巨柏, 於是將它稱為「大將軍」, 當他繼續往後院走, 迎面卻是一株更壯碩的巨柏, 然而君子一言既出、駟馬難追, 只好再度指著面前大柏樹冊封為「二將軍」, 但沒料到, 院內後方竟還有最繁茂的柏樹, 無奈將錯就錯被封為「三將軍」, 這段故事的結局, 最後是三將軍氣得腹部鼓漲, 可惜的是它後來被大火燒毀, 如今僅存兩株古柏巍然而立, 成為最讓遊客嘖嘖稱奇的參觀重點。

☎0371-62745000 📍30人民幣 🚌搭乘2、6號公車至終點站
嵩陽書院

屬於登封市世界文化遺產的一部分，位於嵩山南麓，乃是我國現存最古老的多角形密簷式磚砌佛塔，此塔位於登封市城西北約6公里，建於北魏孝明帝正光元年（西元520年），距今已有近1500年的歷史，經過多次重建，改為現今名稱，武則天時代，還曾一度改為行宮，不過唐代之後逐漸衰落，至於原有的華麗建築，現僅存嵩嶽寺塔。

塔身呈平面等邊十二角形，中央塔室為正八角形，塔身看起來十分雄偉，使用塔磚和黃泥粘砌而成，雖歷經千年的風雨侵蝕，迄今依然堅固屹立，充分證明中國古代建築工藝高超之處。若走進內部抬頭往上瞧，只見整個塔室上下相貫通，呈圓筒狀，塔室內原本置放佛台佛像，供和尚和香客做佛事之用。塔下有地宮，不開放參觀。



© MOK 蔡孝如攝



© MOK 蔡孝如攝



© MOK 蔡孝如攝



© MOK 蔡孝如攝



© MOK 蔡孝如攝



© MOK 蔡孝如攝

☎0371-62745000 📍冬季08:30~17:30, 夏季08:00~18:30 📍30人民幣, 另外也可選擇套票80人民幣, 內含嵩陽書院、大法王寺及嵩嶽寺塔門票 🚌坐2、6號公車至終點站

大法王寺建於東漢明帝永平14年（西元71年），距今已1900多年，乃是漢明帝為了印度高僧攝摩騰和竺法蘭譯經傳教所修建的，寺院三面群山環抱，由低到高共分為七進院落。其中，大雄寶殿庭院前有兩株千年以上的銀杏樹，當盛夏季節，茂密翠綠的樹葉，就如同一把天然大傘；殿內正中佛龕額題「恩光普照」，內供奉有釋迦牟尼、藥師佛、阿彌陀佛像等，龕後則有觀世音像，其左右兩側繪文殊、普賢菩薩，看起來端莊柔美。

西方聖人殿的佛龕內供奉毗盧佛像，若站在殿前眺望遠方，則有如兩座山對峙，形如門闕，每逢8月中旬，會看到明月當空高懸，故有「嵩門待月」之稱，乃是登封八大景之一；藏經閣內有緬甸白玉臥佛一尊，重達36公噸，乃是河南省境內唯一的最大臥佛；天王殿內有彌勒佛像一尊，兩旁對聯寫著「肚皮腹容三藏，天王揮手風調雨順」。

MAP
P.61

太室山

0371-62745000 入山免門費，進入無極老母洞門票20人民幣 坐2、6號公車至終點站

嵩山由太室山及少室山兩座山組成，其中太室山是當地人夏天休閒、玩水、登山的避暑勝地。其上景點有峻極峰、啟母石、無極老母洞、峻極宮、石船、雲城、行宮、天梯回廊、白鶴觀、一線天、嵩陽洞天等。登太室山頂來回需8小時，到中段的無極老母洞來回約4小時。高山產何首烏等中藥，一路上都有當地居民在販售中藥材，沿途還有攤販小吃，在太室山下兩旁林立民宿及餐廳，用餐住宿都非常便利。

無極老母洞位於太室山南麓金壺峰下，是唐初著名道士潘師正所開鑿，道院為三進結構，其中「無極洞」乃是當年他所隱居之處，無極洞左右兩側各建有一座聳立的金鐘樓和玉鼓樓。老君洞後則有數個洞室，洞內有文殊母、九蓮母和玉蘭母的塑像，最後一進則為「無極老母殿」，殿內供奉一尊無極老母像，並有兩根雕刻精緻的蟠龍柱，洞門楹聯寫著「峻極峰嵩陽勝地，古靈山金壺洞天」，據說經常有台灣許多道教進香團體，組團來此祭祀朝拜，相當靈驗，有求必應。



© 河南旅遊局提供



© M O O K 蔡孝如攝



© M O O K 蔡孝如攝



© M O O K 蔡孝如攝



© M O O K 蔡孝如攝



© M O O K 蔡孝如攝



© M O O K 蔡孝如攝

MAP
P.61C2

中嶽廟

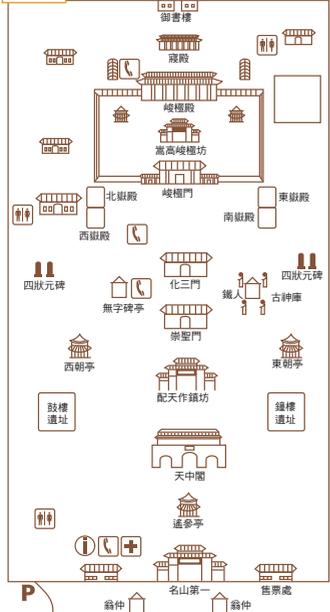
0371-62862577 30人民幣 坐2號公車可達

中嶽廟位於太室山南麓的黃蓋峰下，乃是歷代帝王朝覲山神的場所，並依清朝宮廷佈局所建造的寺廟建築，因此中嶽廟又有「小故宮」之稱，也是五嶽之中保存最完整、中原地區最大的道教廟宇。

中嶽廟始建於秦，為中國道教發源地，目前留下中嶽廟最早的建築，是清代乾隆下令按北京故宮修復的部分。整個建築共分為八進，除了建築各自代表的歷史意義外，中嶽廟有幾塊碑刻也相當重要。「中嶽高靈廟之碑」已有千年歷史，其上記載道教如何從民間信仰，到中國官方「滅佛興道」的過程。

另一塊忽必烈聖旨碑，記載他下令保護中嶽廟的內容，特別的是，這塊碑是用蒙古語法寫成的漢語。而明代石碑上，有古人按五嶽山勢而畫的圖，五嶽分別為東嶽泰山、西嶽華山、南嶽衡山、北嶽恆山和中嶽嵩山，據說這是按五嶽在五行中的地位而畫，又似道教符號。

中嶽廟



◎ M O O K 蔡孝如攝

峻極殿

高高峻極坊後是供奉中嶽神的峻極殿，又稱中嶽大殿，此坊額上題有「嵩高峻極」4字，據說為康熙皇帝御書。大殿建築與北京故宮的太和殿相當類似，殿內天花板飾有盤龍藻井；殿內神龕中央坐像乃是由武則天加封的「中嶽中天天聖崇聖皇帝皇像」，據說善男信女來此燒香祈求，十分靈驗。

配天作鎮坊

配天作鎮坊象徵與天地一起坐鎮之意。



◎ M O O K 蔡孝如攝



◎ M O O K 蔡孝如攝

寢殿

道教一般不允許道士結婚，在中嶽廟怎麼會出現寢殿呢？原來武則天當時為提高婦女地位，封了天靈妃給中嶽大帝天中王，殿中是皇帝和妃子兩位造像放在一起，也象徵妃子能與皇帝平起平坐。

此外，神龕內擺放精緻龍鳳床，天中王睡著、天靈妃陪坐榻旁，人稱「睡爺爺，坐奶奶」，每到農曆3月5日～15日和10月5日～15日，中嶽廟進行傳統廟會活動，當地婚後不孕婦女紛紛來此求子，並在寢殿裡進行「拴娃娃」的傳統習俗。



◎ M O O K 蔡孝如攝

天中閣

原名黃中樓，清代以前是中嶽廟的大門，明代改為天中閣。天中閣建築雄偉，其為仿北京天安門的結構。

峻極門

又名將軍門，門兩側有兩尊高5公尺、手執金斧的守門將軍神像。目前保存的建築是清代所修。



◎ M O O K 蔡孝如攝

鐵人

在崇聖門東面有一座「古神庫」，鎮庫鐵人分別立於神庫四周，乃宋代所鑄，身高約3公尺，乃是中國現存形體最大、保存最好的4個守庫鐵人，被尊稱為「鎮廟鐵人」。

小孩子滿周歲時，當地老百姓便把他們帶來鐵人面前舉行「掛鎖儀式」，首先把銅或銀鎖掛在鐵人的臂膀上，然後再讓孩子焚香磕頭，並將鎖從鐵人身上取下，最後掛到脖子，意味著鎖乃是鐵人送給孩子的禮物，此後將永遠受到鐵人的保護。除掛鎖外，當地人來到中嶽廟鐵人前還要虔心撫摸，若身體的哪個部位疼痛不適，只要摸摸鐵人身上相同的部位，這樣病痛就會減輕甚至完全痊癒。



◎ M O O K 蔡孝如攝



◎ M O O K 蔡孝如攝

化三門

宋金之時，稱「外三門」及「中三門」，清代改為如今的「化三門」，名字的來源是依道教的「一氣化三清」而來，據說經過化三門，就可永保安康，所以又有吉祥門或消災門的稱呼。格局與峻極門相仿。



◎ M O O K 蔡孝如攝



© M O O K 蔡孝如攝



© M O O K 蔡孝如攝

MAP
P.61C3

觀星台

📞0371-62745000 📍40人民幣 🚌從市區搭乘登封至告成班車

你知道古代人是如何觀測星象嗎？這座天文台將為你揭開天文科學的奧妙神奇，觀星台位於登封市東南15公里處的周公廟內，建於元世祖至元13年（西元1276年），乃是我國現存最早的天文觀測台。

整個觀星台主要為磚石混合的城樓式建築，由台身和量天尺兩部分所組成，台身設有兩個對稱的出入口，至於台頂兩端小屋中間，有凹槽的「高表」和以36塊青石所鋪的石圭（俗稱量天尺），當年，郭守敬便是在此利用針孔成像原理，以高表進行測算，掌握日月星辰和地球的運行規律，創造出世界最先進的曆法《授時曆》，當時他所推算出來的一年時間長度，和現在科技所測量的僅差26秒，可見古代天文科學的高超水準。

位於觀星台的南方，有一座為了紀念周公以土圭測影的「周公測景台」，這個呈梯形錐體的直立石表，高1.64公尺，正面刻有行書「周公測景台」5個大字，此台建於唐開元11年（西元723年）。

登封有8處11項古蹟合稱「天地之中」歷史建築群，被聯合國列入世界文化遺產，而觀星台正是「天地之中」建築裡的中心，據說周朝測得此處為天地中心，因為登封那時為洛陽管轄，便遷都洛陽，若說洛陽是中原的中心，而這裡就是更中心的位置。



© M O O K 蔡孝如攝



© M O O K 蔡孝如攝

📍登封市嵩山永泰寺 📞0371-62745000 💰60人民幣 🚌在登封西客車站搭乘登封到少林的公車

提起永泰寺的歷史，其前身為「轉運庵」，始建於北魏正光二年（西元521年），這兒不但為中國佛教禪宗尼僧祖庭，也是最古老而且唯一有3位公主在此出家的「皇家尼僧寺院」，最初是北魏文成帝的女兒轉運公主前來嵩山；南朝梁武帝的女兒「明練公主」到此出家為尼；而北魏孝明帝妹妹「永泰公主」也來嵩山，當時她不僅虔心修佛，還把宮廷所賜與她的金銀珠寶和糧食布匹等財物，救濟窮苦百姓，因此深得民眾愛戴，當時進入鼎盛時期，寺內僧尼更多達上千人，唐中宗神龍二年（西元706年）為了紀念永泰公主的善行，改名為永泰寺。

永泰寺坐東向西，與五乳峰腳下的少林寺遙遙呼應，永泰寺內古樹塔影相伴，風鈴叮噠鳥語啁啾，寧謐氣氛彷彿走進如詩如畫的人間仙境，寺內的中軸建築包括山門、天王殿、中佛殿、大雄寶殿、皇姑樓五進院落。

走進庭院內，有一株枝葉繁茂的梭羅樹，又稱為無憂樹或菩提樹，黃花和果實各一半，象徵因果陰陽調和，相傳是永泰公主親手所栽種，據說遊客若虔敬繫上許願黃絲帶，便具有平安祈福功效。黃色琉璃磚瓦的皇姑樓，則建於清代，屬於重簷歇山式建築，面闊5進，共有3層樓，第一層供奉著永泰公主玉石像，可讓遊客端詳永泰公主慈眉善目的表情，看著她雙手合十而虔誠，顯現女性僧尼無比的智慧和溫柔。



◎河南省旅遊局提供



◎河南省旅遊局提供

吃在嵩山

少林美食首推燒餅、燴羊肉及素齋，這幾種美食的滋味沒話說，更特別的是每種分量都很多，絕對可以飽上好幾小時，其中燒餅是當地人的主食、零食更是年節伴手禮。



© MOOK 蔡孝如攝

MAP P.6182 山城羊肉館

📍嵩山北路山城羊肉館 📞138-4905-4818 🕒08:00~22:00 🍽️燴羊肉大碗25人民幣、小碗20人民幣

山城羊肉館老闆陳建國跟陝西師傅學廚藝後，自己出來開店，至今已開店20多年，是登封當地馳名的美食。一進到店裡，絡繹不絕的消費者湧進店裡，老闆也熱情地招呼客人。陳建國每天早晨就起床熬羊肉湯，加上地瓜做成的麵條及蔬菜、木耳，就成了一碗經濟實惠、分量又大的燴羊肉，吃時不妨再配上有著花椒辣味的素齋、自製涼菜，更能貼近登封人的生活。



© MOOK 蔡孝如攝



© MOOK 蔡孝如攝



© MOOK 蔡孝如攝



© MOOK 蔡孝如攝



© MOOK 蔡孝如攝

MAP P.6182 老邢家芝麻焦蓋燒餅

📍登封市崇高路東橋頭 📞136-4382-7267 🕒04:30~20:30 🍽️單面燒餅1.5人民幣、雙面燒餅2人民幣、起酥燒餅5人民幣、蔗糖燒餅4人民幣、豆腐串1人民幣、五香雞蛋1人民幣

登封美食是燒餅，特色是中間有夾上調料，若請當地人推薦燒餅，那絕對是老邢家芝麻焦蓋燒餅。自1990年開店至今，正宗的口味，每日剛出爐的燒餅總是大排長龍。過年過節時，更是開封人送禮的最佳選擇，成箱的訂購，老闆說至少得1個月前才訂得到。老邢家燒餅一天可以賣到上千個，全手工製作，燒餅厚3公分，底部直徑10公分，上面直徑8公分，熟稔的製作技巧，幾乎每個大小都一樣。老闆揉好麵糰接著再放到鐵板上，待定型後放進爐裡用煤炭慢火烤。老闆說自家燒餅的特點是外焦裡嫩，吃起來酥脆。而好吃的祕訣除了手藝外，還在於用冷水及溫水分別揉進麵糰後，再和在一起，讓燒餅的口感酥脆，愈吃愈香。傳統燒餅口味是鹹的，現在老邢家也推出甜的還有夾心口味，遊客可選擇加入豆腐串及五香雞蛋，再加點辣油及芝麻醬，就是當地人最愛吃的方式。



© MOOK 蔡孝如攝



© MOOK 蔡孝如攝



© MOOK 蔡孝如攝



© MOOK 蔡孝如攝

MAP P.6182 金圭食府

📍登封市愛民路與濟河路交叉口南側 📞0371-62888900 🕒09:30~14:00、17:00~21:00 🍽️手撕杏鮑菇26人民幣、砂鍋藕丸26人民幣、鍋貼18人民幣等

金圭食府是登封人宴請賓客的首選，不但口味地道，價格更是實惠。已經開店20多年的金圭食府，做工精細，除了有登封代表菜式，還引進台灣、長沙、信陽等地的口味，菜式選擇相當多樣。

在本地人推薦的菜色包括皮薄餡多的鍋貼，當地時令蔬菜做成的手撕杏鮑菇、砂鍋藕丸，以及老闆創新菜色之一三菌湯，三菌湯是用三種香菇和牛奶一起熬煮而成，喝起來十分香醇，而登封家家戶戶都會做的烙餅夾菜，也不妨試試！

住在嵩山

登封有星級酒店及快捷酒店、青年旅社等，選擇眾多，「禪宗少林·照見山居」是當地結合美食、娛樂及住宿的度假飯店，深受禪文化愛好者的喜愛。

MAP P.61B2 禪宗少林·照見山居

📍登封市待仙溝 📞0371-55856666 🏠699人民幣到9999人民幣 🌐www.czsllydd.com

「禪宗少林·照見山居」是位於待仙溝景區的山居度假飯店，飯店裡隨處瀰漫著「禪」文化，矗立湖畔的達摩巨像更是醒目，飯店設施沿山勢而建，齋館、禪居、佛堂、茶室、客房及民俗主題文化商鋪，全都在70多畝的山區。

進到房間內，打開電視緩緩傳來大悲咒的音樂，傢俱也以心經、禪文化來裝飾。不但全區硬體圍繞在禪文化裡，工作人員不少也篤信佛教，初一、十五還會跟著拜達摩，並每日唱頌心經，當地工作人員表示，自從到了「禪宗少林·照見山居」工作後，整個心都靜了下來，大家的臉上也常是洋溢著笑容，還有參加《禪宗少林·音樂大典》的舞者在表演結束後，捨不得離開呢！

山居歲月的悠然，在「禪宗少林·照見山居」最能感受，每到入夜，明月高掛，寧靜的氛圍，也讓人心跟著沈澱下來。飯店的齋館菜色也令人驚豔，講究從食材到餐桌的過程，皆以自然、自產為原則，有名的豆腐是飯店用菌種發酵自製，不使用石膏，自製豆漿風味濃郁也值得一嚐。主廚推薦的菜式包括波羅蜜排骨、高爐燒餅、三杯雞、避風塘等，雖然都是素齋，但作法、擺盤講究，風味絕佳。

夜晚，不妨到茶舍品茗，待仙茶是飯店特產的茶種，由飯店員工上山採酸棗樹的葉子回來製成茶葉沖泡，無咖啡因，可以在此選購茶葉或買一杯熱茶，靜靜享受中嶽山居生活。



© MOK 蔡季如攝



© MOK 蔡季如攝



© MOK 蔡季如攝



© MOK 蔡季如攝

《禪宗少林·音樂大典》表演

📍登封市待仙溝 📞0371-62809111 🗓每年3月中旬到11月中旬每晚20:00開始，夏季自20:15開始 🏠A區248人民幣、B區198人民幣、C區168人民幣，貴賓區428人民幣、總統區980人民幣。住在「禪宗少林·照見山居」的房客可享8折優惠 🌐www.czsllydd.com

《禪宗少林·音樂大典》是大型的實景表演，演出地點就在「禪宗少林·照見山居」，此劇由藝術大師打造，結合待仙溝美景，以音樂、舞蹈及武術，呈現少林及禪宗文化。演出舞台背景為嵩山少室山待仙溝，以嵩山壯闊山景，結合專業演員舞藝、精湛的現代科技，共分「水樂」、「木樂」、「風樂」、「光樂」、「石樂」等段落，音樂大典有500多名專業演員參與演出，演出時間長達75分鐘，展現登封百姓生活及武術，是遊客造訪少林寺之後，夜晚觀光的好去處。



© 禪宗少林·照見山居攝



© 禪宗少林·照見山居攝



© 禪宗少林·照見山居攝



洛陽

文 ● 李欣怡 · 林秋嫻

沒有到過洛陽之前，也許這個十三朝古都讓人覺得遙遠又陌生，不過，如果看過劉德華演的電影《狄仁杰之通天帝國》，裡面以武則天為故事背景，其登基的場景就是古代的洛陽城。來到洛陽城，可見到當地在唐代遺址上，重建武則天辦公及擺放佛像的明堂及天堂。而大家耳熟能詳的成語如晉人左思在洛陽寫《三都賦》，一時造成大家爭相傳抄的「洛陽紙貴」，以及楚莊王藉由問鼎的輕重，實則欲取代周天子之位的「問鼎中原」，都發生在洛陽。

「欲問古今興廢事，請君只看洛陽城。」由司馬光為洛陽城所下的註解，說明了歷史上洛陽地區王朝更迭頻繁的事實。距今30萬年前，洛陽先民已經在河洛平原定居。直到中國第一個王朝夏朝的建立，先後有商、西周、東周、東漢、曹魏、西晉、北魏、隋、唐、後梁、後唐、後晉共13個王朝在洛陽建都，歷105位皇帝，長達1500多年之久。

除了悠久的歷史文化，洛陽每年4月舉行長達一個多月的牡丹文化節，更是全城最熱鬧的時候，洛陽每年遊客約7千多萬人，而牡丹文化節期間就可以吸引12、3千萬遊客造訪，一房難求。目前洛陽開發出來的牡丹品種已有上千種，被洛陽人拿來做成陶瓷外，還被拿來泡茶，更添趣味！



◎ 河南省旅遊局提供

Info.

如何前往：

飛機

洛陽機場以飛國內線為主，每日有往來上海、廣州、北京、昆明等城市的班機。

☎ 0379-62328666

火車

洛陽有隴海鐵路橫貫，南北也有焦枝鐵路穿過。火車往來各城市班次頻繁。

洛陽火車站 ☎ 0379-62561222

洛陽火車站東站 ☎ 0379-62722222

市區交通：

洛陽景點多且分散，往來需搭公車及計程車。目前洛陽市區也有自行車可供遊客免費租借，需持有效證件租借，租金600人民幣，不過，24小時內要回到辦卡地退還租金，若有需要可再續借。

公益自行車租借

◎ 華陽廣場、河南科技大學、王府井、火車站、解放路唐宮路、周王城廣場、天堂明堂、北大街丹尼斯、西關大張等。



洛陽行程建議 Itineraries in Luoyang

4天

洛陽行程安排約在3、4天左右，有些景點距離市區較遠，建議同區景點放在同一天，比較不會浪費交通時間。龍門石窟離市區6公里處，4月到10月開放夜間參觀，可依季節調整龍門石窟行程，計畫夜遊的人可以安排住宿在龍門石窟裡的東山賓館。

Day 1 世界遺產巡禮



© 河南省旅遊局提供

龍門石窟——關林——白馬寺

●龍門石窟旅遊路線從西山石窟進入，再依序順遊步行到東山石窟、香山寺及白園。洛陽最重要的景點都安排在這天。龍門石窟分為西山及東山，若時間來不及建議參觀西山景點為主，或是將白馬寺挪到其他天，待參觀完關林後再回市區品嚐真不同飯店的洛陽水席。

Day 2 訪經典博物館



© 河南省旅遊局提供

洛陽博物館——天子駕六博物館——

洛陽民俗博物館——老城歷史文化街區

●展品豐富的洛陽博物館相信將占掉不少時間，傍晚再到老城歷史文化街區品嚐小吃，時間若足夠可一直朝麗景門方向走去，麗景門商家營業至晚上9點左右。

Day 3 歷朝古物重現



© M O O K 蔡孝如攝

古墓博物館——黃河小浪底風景區——千唐志齋——張鈞故居

●千唐志齋及張鈞故居皆位於新安縣，路程中可順道去同在新安的老王燙麵角，品嚐老店的美味。古墓博物館週一休館，記得避開。這天的行程安排也可選擇參觀黃河小浪底風景區後，改前往王鐸故居、王鐸書法館。

Day 4 洛陽老城遊



© M O O K 蔡孝如攝

王城公園賞花——隋唐洛陽城國家遺址公園（天堂明堂）——

麗景門

●如遇洛陽牡丹文化節，這天可以安排到王城公園或是其他花展會場賞花，麗景門有牡丹瓷等伴手禮可逛逛，還有百碗羊湯可做為中午餐處。



© M O O K 蔡孝如攝



© M O O K 蔡孝如攝



© M O O K 蔡孝如攝



P.98 千唐志齋

◎ M O O K 蔡孝如攝



P.92 古墓博物館

◎ M O O K 蔡孝如攝



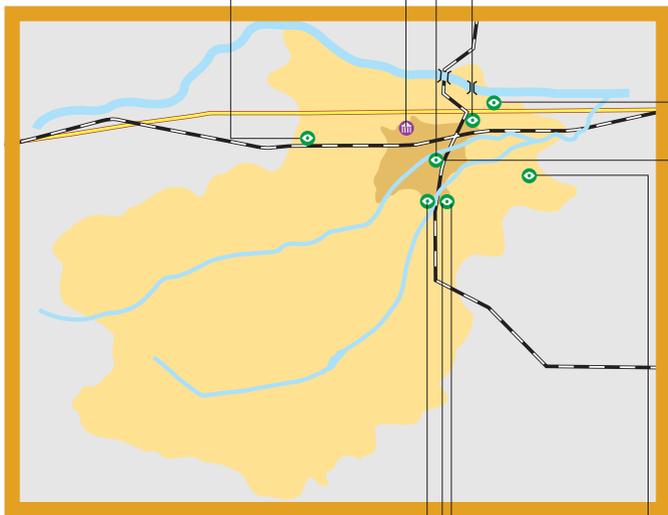
P.83 洛陽博物館

◎ M O O K 蔡孝如攝



P.91 白馬寺

◎ 河南省旅遊局提供



P.97 龍馬負圖寺

◎ 河南省旅遊局提供



P.90 關林

◎ M O O K 蔡孝如攝



P.27 龍門石窟

◎ 河南省旅遊局提供



P.36 香山寺

◎ M O O K 蔡孝如攝



P.37 白園

◎ M O O K 蔡孝如攝



P.94 玄奘故里

◎ 河南省旅遊局提供



© MOOK 蔡孝如攝



© MOOK 蔡孝如攝



© MOOK 蔡孝如攝

MAP
P.82C3

洛陽博物館

📍 洛陽市洛龍區鼎泰路 📞 0379-69901002 🕒 週二至週日 09:00~17:00, 16:00 停止發放免費參觀券, 夏季週二至週日 09:00~17:30, 16:30 停止發放免費參觀券。週一休館 📄 憑證件換參觀券 🚌 搭62號公車到牡丹橋南或77號公車到洛陽博物館 🌐 www.lymuseum.com

偌大的洛陽博物館新館，外型如一座大鼎，有定鼎洛邑之意，氣勢恢宏，這座博物館常被旅遊書選為河南必遊勝地之一。洛陽博物館建於1958年，占地300畝，想了解洛陽十三朝古都的歷史，親見保存完好前人寶物，記得留半天時間到洛陽博物館一遊。

館內藏品高達40多萬件，館內分為河洛文明、珍寶展、漢唐陶俑展、唐三彩展、宮廷文物展、石刻藝術展及書畫展等，每個展區各有珍貴藏品，然而精品多數位於珍寶

展內，珍寶展約展出20個物件，可說集博物館之最，不能錯過！

博物館從河洛文明開始說起，洛陽與周易中記載「河出圖、洛出書」由來相關，河圖的由來，乃是指伏羲時代，一隻龍馬從黃河裡躍出，身上背負著一塊玉板，刻有黑色小圓點和圖案，伏羲根據這些特殊的圖案，進而發明河圖而演繹為八卦。

數百年之後大水氾濫，大禹臨危授命治水，一隻五彩神龜從洛河爬出，大禹發現龜背上所呈現的數位排列花紋，具有相當大的奧妙玄機，因此，便依據這些形體創造「洛書」，後來，周文王並根據此而演生「八卦」，因而奠定中國易學文化的基礎，可見河圖洛書以宇宙間天地之數的奇妙組合，涵蓋天人合一的偉大思想，反映出東方哲學思想的浩瀚，而中華子民終於結束了結繩記事的原始時代，開始以文字來記載，堪稱華夏文明的源頭之一。

綠松石獸

中國，一直被稱為龍的國度，「龍」的來源可追溯到中國第一個王朝——夏朝，在二里頭遺址出土的「嵌粘綠松石龍形器」，以白玉為眼睛及鼻樑，身上由兩千多片綠松石嵌粘而成，是目前被發現形象最生動、器型最大的綠松石龍紋作品，而有「中國第一龍」之稱。館中展示同是二里頭出土的綠松石獸，十分珍貴。



© MOOK 蔡孝如攝



© MOOK 蔡孝如攝

何謂二里頭文化

夏朝存在出於《史記》及《竹書紀年》等著作記載中，由於夏王朝沒有文字紀錄，也沒有具說服力的出土文物，20世紀以來，夏朝曾被學者質疑是否真實存在。直到1959年，在洛陽市偃師縣城西南9公里，於二里頭發現了一處規模宏大的遺址，大量的青銅器、陶器及玉器出土，並且有宮殿、屋舍、道路、陵寢等，經專家斷定為西元前2000年左右的夏王朝。

二里頭遺址的發現說明其為中國古代最早的都邑，也就是夏都斟鄩。後來中國各代宮城建築都可以追溯到二里頭，包括方正的宮殿、交錯的道路及宮城內擁有中軸線等。在遺址中還發現許多埋葬的奴隸，有仰身、被捆綁或身首異處等，說明當時為奴隸制度，並有殘忍的人殉儀式。



© MOOK 蔡孝如攝

齊侯銅盃

這是一件盛水及冰的器具，冬季將冰放入藏於地窖中，待夏季再拿出來使用，類似現在的冰箱。由裡面刻的銘文可看出這是東周齊王女兒，出嫁周王時所帶的陪嫁品。這也顯示東周王室式微，必需跟其他勢力強大的諸侯聯姻，來鞏固自己的地位。



© MOOK 蔡孝如攝



© MOOK 蔡孝如攝

武周陸夫人崔氏墓誌

這塊墓誌上可看到武則天登基後所改的文字，由於武則天退位後這樣的文字就不被使用，流傳下來的不多，因此相當珍貴。其中有一個圓圈裡畫一個金鳥的符號，代表現在的「日」字，傳說太陽裡住著金鳥，當時便按傳說造這個字，十分特別。

母嬰銅方壺

壺是古代盛酒器物，上蓋形制是中國古代建築結構演變而來。其內的銘文「母嬰」是商代兩個部落名稱，此古物是母族及贅族聯姻的物證。這件銅方壺是商代晚期的器物，卻在西周貴族墓地出土，被認為可能是周代貴族參與滅商的戰利品。



© MOOK 蔡孝如攝

石辟邪

辟邪是古代傳說中的神獸，用來保護亡靈羽化成仙，這件東漢古物由整塊青石刻成，再現漢代精湛工藝。由於出土地點在漢光武帝劉秀陵寢附近，也被認為可能是出自劉秀墓裡。這件石辟邪是目前發現的石辟邪裡，最大、同時也最精美的一件，因此成為洛陽博物館其中一個鎮館之寶。



© MOOK 蔡孝如攝



© MOOK 蔡孝如攝

彩繪陶製百花燈

洛陽漢墓出土的陪葬器。古物上有漢代人心神仙的模樣：頭生雙耳、身生雙翼，又稱「羽人」，下面是百獸，代表人神共處的場景。

鑲嵌綠松石銅牌飾

二里頭遺址出土，距今4000多年卻保存相當完整。其上綠松石沒有脫落，並用青銅製成邊框，專家認為可能是衣物的裝飾品。



© MOOK 蔡孝如攝

白玉杯

白玉杯屬飲酒器，源於曹魏時期，由珍貴的羊脂玉製成，三國社會推崇簡樸生活，白玉杯內外通透，沒有任何裝飾及雕琢，說明了當時流行的簡葬風格。



◎ MOOK 蔡孝如攝

泥塑人面像

在北魏皇家寺院永寧寺塔基遺址出土，據記載，永寧寺的代表建築——永寧寺木塔，塔高136.7公尺，可惜後來佛塔被燒毀。這件泥塑是後來挖掘出最精美的一件泥塑佛面像，其表情及比例，都展現當時泥塑的高超技藝。



◎ MOOK 蔡孝如攝

三彩駱駝

洛陽是唐三彩的故鄉，唐三彩也正是洛陽博物館最富代表的館藏之一。這件唐三彩駱駝高88公分，背滿絲綢及瓷器，作品中可見駱駝抬著頭、全身顫動著，尤其從駝峰分別往左右方向擺，更可感覺牠在走動。

這件唐三彩是在洛陽龍門東山的安菩夫婦墓裡發現，他們是西域人，從這些物件的出土也顯示漢代開通的絲路在唐代到達空前繁榮，也證明洛陽為絲綢之路的東端起點之一。



◎ MOOK 蔡孝如攝



◎ MOOK 蔡孝如攝

三彩女坐俑

唐代女子地位高，還可以騎馬，這件作品可見貴婦臉上洋溢著幸福的微笑，從她及地的衣服可見平常不需做粗活。



◎ MOOK 蔡孝如攝

胡俑

盛唐時期，東都洛陽與西域間的交流頻繁，從唐三彩中出土不少胡商與駱駝可見一般，也說明唐代洛陽位居絲路上重要的位置。



◎ MOOK 蔡孝如攝

正史石經

這塊正史石經屬於曹魏時期，魏文帝曹丕恢復太學，太學是傳習儒學的高等學府，源於東漢，後因戰亂荒廢。曹丕令工匠將儒家經典《春秋》、《尚書》刻在石碑上，置於太學供學子研習，這塊正史石經碑文裡，每個字都有古文、篆書、隸書3種體例，又稱為「三體石經」。



◎ MOOK 蔡孝如攝

三彩黑釉馬

出土於龍門東山的安菩夫婦墓，安菩被武則天封為「定遠將軍」，也因此在他墓裡出土數量多且精緻的唐三彩。三彩黑釉馬在脖子及身體大部分都是黑釉，這也是洛陽博物館的鎮館之寶，原因在於黑釉相當珍貴，中國僅出土兩件。

MAP
P.82C2

隋唐洛陽城國家遺址公園 (天堂明堂)

📍洛陽市定鼎路與中州路交叉口 📞0379-63122277 🚇搭5、8、9、18、21、26、41、48、49、56、59、65、86、101到中州路定鼎路口下 🌐www.suitangcity.com

如果看過電影《狄仁杰之通天帝國》，那將對天堂、明堂的建築不陌生。隋唐洛陽城國家遺址公園的所在地，曾是隋、唐、五代和北宋的都城或陪都所在地，前後沿用了500年之久。當地在遺址上重建了唐代的天堂、明堂以及宋代的太極殿。明堂是當年唐高宗與武則天登基時掌管國事的場所，根據《舊唐書》記載：「明堂高二百九十四尺，方三百尺，中有巨木十圍，上下通貫。下施鐵渠，為辟雍之像，號萬象神宮。」又稱「通天宮」。在原址上重建的明堂，內部打造3D全景電影院。此外還闢有隋唐文化展，介紹武則天在洛陽執政15年的經過，以及她所書寫的墓誌拓片，武則天不僅是中國歷史上唯一的女皇帝，她還發起造字運動，經由展示，也揭開這位女皇帝的神祕面紗。

造了明堂之後，武則天下令建造天堂，安放大佛。目前天堂高近82公尺，外觀是兩層方形台基上聳立圓形閣樓，外部5層，內部9層，裡頭設有觀光電梯，讓遊客能夠登高，俯瞰整個洛陽城。



© MOK 蔡季如攝



© 河南省旅遊局提供



© MOK 蔡季如攝



© MOK 蔡季如攝

MAP
P.82C2

麗景門

📍洛陽市老城區麗景門 📞0379-63503383 🚇30人民幣 🕒08:00~19:00 🚌乘坐公交101路到終點站下車即抵；從火車站啟程約4公里

麗景門位於老城區，屬於西門，由城門樓、甕城、箭樓、城牆和麗京橋所組成。門內是洛陽著名陶瓷紀念品商家及餐廳，再往東門方向走去就進到洛陽老城歷史文化街區。老街為仿明清的古建築，街上商家林立，販售字畫、生活用品、古玩還有專門做洛陽水席的餐廳，傳統古城風貌，在這裡一覽無遺，不少洛陽人喜愛來這裡感受老洛陽風情。

出了麗景門可見完整的城牆與護城河建築，河旁公園有民眾在練鼓或聚集，呈現老城區一派悠閒的模樣。



© MOK 蔡季如攝



© MOK 蔡季如攝

MAP
P.82C3

天子駕六博物館

④ 洛陽市西工區東周王城廣場 ①0379-63912399 ②08:30~19:00 ③30人民幣 ④乘坐101、102、103、50、9、5、2、21號公車到王城廣場站下車

天子駕六博物館是原址原狀陳列的車馬陪葬坑，這個陪葬坑的發現，印證了文獻記載所謂「天子駕六，諸侯駕四，士駕二」的制度，在這之前學者對於天子到底是駕四或駕六一直爭論不休。

周朝原來定都鎬京，到周公輔佐周成王時才遷都洛陽。遷都前周公與召公還先繪製了城市規畫圖獻給成王，因此有人稱東周洛邑是世上最早事先規畫而建的城

市。為保護東周王城不被破壞，洛陽市便在遺址上蓋了王城公園。

2002年在鄰近王城公園不遠處的王城廣場上，總共發現東周墓葬397座及陪葬坑18座，從出土的文物刻有「王作」字樣，說明了其中有著周天子墓。當時一個駕有六匹馬的5號車馬坑引起世人重視並設博物館，被稱為「周王城天子駕六博物館」。

天子駕六博物館分為兩個展區，第一展區先介紹周王城概況，包括當時使用的貨幣、建築，並復原周代陵墓。第二展區則是大型車馬坑展，原地原址展現兩個陪葬坑，分別是西區6號馬坑及天子駕六車馬坑，由陪葬物可見這兩位墓主人的身分有著天壤之別。



© MOK 蔡孝如攝



© MOK 蔡孝如攝

西區6號馬坑

6號馬坑內埋葬著兩匹馬，同是屬於東周時期車馬坑，當時能用車和馬的都是貴族，顯示其墓主人可能也是貴族。



© MOK 蔡孝如攝



© MOK 蔡孝如攝

天子駕六車馬坑

車馬坑內有71隻馬、26台車及7隻小狗，由車子及馬匹整齊擺放的位置，研判6匹馬同屬一輛車子，解決了當時學界爭論著天子是駕四還駕六之說，也說明了墓主人是天子。受限於陪葬坑的位置及大小，車馬擺放並非照著天子出巡的形式。

此外，墓中出現了鵝卵石，說明陪葬的馬匹是被人先用石頭打暈後埋葬。可惜生前陪主人狩獵的6隻狗，死後呈現掙扎且形態各異的情況來看，應是當時遭到了活埋。

墓內還出現「打破」現象，這是指後來蓋的新墓破壞了先前已經埋葬的舊墓，也就是同一墓地出現不同時期、不同墓主人的情形。

MAP
P.82B3

王城公園

📍洛陽市中州中路 📞0379-63938545 🆓免費，花會期間50人民幣 🚗乘坐9、11、15、28、40、50、103、102、101號公車可抵

位於洛陽市中州中路北側、澗河兩岸的王城公園，由於周成王7年（西元1108年）周公在此築「王城」而得名，根據歷史考證，自東周平王遷都洛陽後，當時王城的位置便坐落於此，因此洛陽當地為了保護這個珍貴的歷史古蹟，便於西元1956年，在原址興建此座公園。

整個公園乃是由古文化區、牡丹花圃、動物區、滑冰場和兒童遊樂場組合而成，占地面積1080畝，遊人在此春賞牡丹、夏賞荷花、秋看菊花、冬觀寒梅；至於古文化區中，則有仿古建築群，包括紀勝柱、神元台殿閣、紀成殿、懷周亭等；韶樂台內有編鐘和石磬、管絃樂器等，展現周代文化的精華。

特別值得一提的是，「河圖洛書圖」石雕，乃是在一塊大型圓石上面，標示有圖方各一的圖形，是許多遊客來到王城公園的必訪景點。至於牡丹花圃區內，則栽種著上萬株牡丹，並有超過數百種品種，每逢春季花會時節，牡丹花朵爭相綻放，姹紫嫣紅繽紛美麗，也是洛陽市內最受歡迎的賞花名所之一，至於潔白高雅的牡丹仙子雕塑，更展現著婀娜多姿的風采。



© MOK 李美玲攝

MAP
P.82C3

洛浦公園

📍洛陽市區南洛河兩岸 🚗搭乘25、28、35、60、63、70號公車即抵 🆓免費

洛浦公園位於洛陽市南側，濱洛河而貫穿市區東西，全長18公里，園內遍植喬木、灌木和花卉的遊園道路及綠地廣場，不同風格的觀賞區，營造出一股舒適的悠閒氣氛，整個園區佔地非常遼闊，共4200畝。

園內設置了情人島公園、春晴園還有以牡丹為主題的國花園，更有班超出使、絲綢之路、西域都護、絲路商旅、白馬駝經、玄奘西行等6大主題，介紹絲路的文化廣場。

這個河南省著名的超大型開放綠地，對於防洪排澇、調節城市氣候、改善城市生態環境有重要的作用。另外，



© MOK 李美玲攝

MAP
P.82B2

國家牡丹園

📍洛陽市西工區王城大道與310國道交叉口西1500公尺處 📞0379-62261229 🕒06:30~19:00 🚗從洛陽火車站搭乘51號公車，抵達國家牡丹園站

牡丹園位於洛陽市區4公里的邙山北部，建於1987年。直至1992年，中國國家林業部並於此地建立「國家牡丹基因庫」。由於這個地方地處邙山，地勢較高，因而花期比市區稍晚，再加上珍品薈萃於此，每逢花會期間，滿園花香飄散，即使遲訪洛陽的遊客，也能欣賞到洛陽牡丹的國色天香。

除了花卉之外，園內亦有典雅樸實的建築物襯托其間，亭台樓閣點綴，景區內小徑穿梭其間，還有松、竹、梅等各種植物錯落生長，乃是當地居民或遊客假日休憩的好去處。

野生牡丹出自中國，西元8世紀傳入日本，並培育出200個色彩鮮豔的品種，19世紀時，法國傳教士從越南進入中國雲南之後，發現野生黃牡丹和紫牡丹，後來便引進歐洲。而中國牡丹基因庫，於西元1998年，



© MOK 李美玲攝

費時3年多，投資近百萬人民幣，再從日本和法國等地引進稀有品種，並成功完成培育，如今成為研發花卉重要基地和世界珍稀牡丹品種花園。



© MOK 李美玲攝

當地居民們也常攜老扶幼來此散步、放風箏等，是個可以滿足遊憩、觀賞、休閒、晨練多樣化需求的好去處。

MAP
P.82A3

武皇十萬宮廷樂舞

◎洛陽市澗西區天津路與景華路交叉口21世紀演藝劇場
0379-64261333 158人民幣起 21.orgcc.com

盛唐時期，在洛陽，女皇武則天花了20萬貫胭脂錢做了兩件十分重要的事情，第一就是以其相貌為基礎所塑造的盧舍那大佛造像；另外，則精心培育了一支皇家宮廷樂隊，專門在重要慶典上演奏，歌頌太平盛世，以供自己和皇室成員和宮內的達官貴人共同聆聽欣賞，而這支樂舞隊便被後世人稱為「十萬宮廷樂舞」。

儘管朝代更迭，武皇十萬宮廷樂舞仍流傳在洛陽古城的部分村莊中，多數樂師已是白髮蒼蒼，洛陽有關單位重新再找出當時的歷史史料，按唐代記載，整理出樂譜及古樂器如編鐘等，並聘請樂師演奏，成立十萬宮廷樂舞團。

先後發表的曲目有《朝天歌》、《綠腰》、《飲酒樂》、《賞花歌》、《陽關之疊》等，運用的樂器有笙、笛子、編鐘、排簫、琵琶、編磬等，古樸優美的旋律，奔放的情感，不但將昔時盛唐宮廷樂舞的風采展露無遺，也讓在場者感受無與倫比的大唐之姿。

目前樂舞團推出新劇《武皇傳奇》，全長一個多小時，曲目包括《朝天歌》、《如意娘》、《花開神都》、《荷花燈舞》、《封禪嵩山》、《少林武術》及《萬國朝聖》等。



◎河南省旅遊局提供



◎河南省旅遊局提供



◎河南省旅遊局提供



◎河南省旅遊局提供

MAP
P.79B2

龍門石窟

◎洛陽龍門園區龍門大道南端伊河畔 0379-65980972、0379-69827590 2月1日~3月31日售票時間08:00~17:00，4月1日~10月7日售票時間07:30~21:00，10月8日~10月31日售票時間07:30~17:00，11月1日~1月31日售票時間08:00~16:00。4月10日~10月7日開放夜遊西山石窟及香山寺，夜遊售票時間為17:30~21:00。 120人民幣，含西山石窟、東山石窟、香山寺及白園

西元2000年11月30日，這座中國古代規模最大的石刻藝術寶庫，被聯合國教科文組織列入《世界遺產名錄》，就歷史價值而言，龍門石窟由於完整保存有關宗教、服飾、醫藥、建築、美術、書法、音樂等各方面的文物史料，被稱為「大型石刻藝術博物館」一點兒也不為過。

洛陽身為十三朝古都，自北魏孝文帝以來，不少皇室便在龍門石窟留下大大小小佛龕，尤以唐代為最。精美的石刻工藝，展現各朝崇尚的美學，也無形中紀錄了當代發生的史實。（詳見P.27）

📍洛陽市洛龍區關林南街2號 📞0379-65962018 🕒08:00~17:00
 💰40人民幣 🚌乘坐15、39、55、58、67、69、71、81號公車即到；從火車站前往約10公里的距離

關林的由來，是因為三國時代名將關羽的首級就供奉於此，相傳當年三國時期，孫權殺害關羽，後來為了怕劉備起兵報復，所以使用木盒將關羽首級放置其中，並派人連夜送到洛陽，想要嫁禍給不知情的曹操，不料被聰明的曹操識破其計，並以王侯之禮將關羽的首級放置於沉香木棺槨中，葬於洛陽南門之外的關林鎮，因此民間就流傳著「頭枕洛陽，身在當陽，魂歸故里」的說法。

關羽被過去歷代王朝尊為「武聖」，乃是民間信仰「忠、勇、仁、義」的楷模典範，古代稱帝王墓為「陵」，王侯墓為「塚」，百姓墓為「墳」，聖人墓稱「林」。關羽被尊為武聖，就像是聖賢一般，故敬稱其墓為「林」；而另外則還有一種說法，是取其園內綠樹蓊鬱成林的意思，為紀念這位忠義雙全的英雄，此地被稱為「關帝塚」，而關林也是中國唯一結合塚、廟、林三祀合而為一的建築。

關林中築有廟和墓，院內古柏參天，非常幽靜，為明神宗萬曆24年（西元1596年）所建，是一處氣派非凡的宮殿式建築群，整個結構為五進院落、三重大殿，依次為大門、儀門、石獅甬道、拜殿、大殿、二殿、三殿、石坊、八角亭，最後才是關塚。

其中大殿面闊7間，進深3間，高26公尺，琉璃瓦覆

蓋，正門上有明代浮雕木刻，闡述有關桃園三結義、三英戰呂布的傳說典故，殿中還供奉一尊關羽像，左側站著手捧大印的關平、右側站著手持大刀の周倉。二殿則面闊5間，廡殿式，門上懸掛著「光昭日月」的匾額，是清光緒帝所御題，左右則各建有一座硬山式的陪殿，目前分別設立碑刻墓誌和石刻藝術兩個專題陳列室；三殿規模較小，內塑有關羽夜讀春秋像、關羽出行圖和睡像，故又稱寢殿。石坊寬10公尺、高6公尺，三門道，正額題有「漢壽亭侯墓」5字，坊上題聯甚多，都是歌頌關羽之作品。八角亭則建於清康熙5年（西元1666年），亭內有龜趺座石碑一通，碑首雕龍，額上題有「勒封碑記」4字，碑的正面還刻有「忠義神武靈佑仁勇威顯關聖大帝林」，乃是歷代帝王對於關羽的最高封號。



© MOCO 蔡李如福



© MOCO 蔡李如福



© 河南省旅遊局提供



© 河南省旅遊局提供



© 河南省旅遊局提供



© 河南省旅遊局提供



© 河南省旅遊局提供

MAP
P.82F1

白馬寺

📍 洛陽市洛龍區洛白路6號 📞 0379-63789053 🕒 07:00~17:30
 💰 50元人民幣 🚌 乘坐公車56、58、87即到；火車站啟程約20公里到達，搭計程車約40人民幣左右 🌐 www.chinabaimasi.org

白馬寺位於洛陽東方12公里處，坐北朝南，北依邙山、南望洛水，此寺建於東漢明帝永平11年（西元68年），由於是佛教傳入中國後由官府興建的第一座寺院，故被尊稱為中國佛教的「釋源」和「祖庭」，同時也擁有「中國第一古剎」之美名。

白馬寺的創立，相當具有傳奇性，據史書記載，當時東漢明帝劉莊夜晚夢見頭頂著白光的金人從天而降，於是請眾臣為他解夢，而大臣傅毅告訴明帝，西方有一位神明稱為「佛」，形體就如同所夢一般，於是漢明帝便派遣官吏秦景、蔡愔等12人，一同出使天竺（也就是今日的印度）前往西行取經。

當他們半途經過大月支國（今阿富汗）時，巧遇攝摩騰和竺法蘭兩位天竺高僧，於是便一路共同以白馬駝著佛經和佛像返回洛陽，漢明帝因而下令興建佛寺，並將這座寺廟取名為「白馬寺」。

白馬寺建築為長方形院落，山門是棕紅色的磚築拱門，至於中軸線建築物部分，則包括天王殿、大佛殿、大雄殿、接引殿、清涼台和毗盧閣等。大雄殿內供奉釋迦牟尼，接引殿則供奉西方三聖，旨意在引渡佛教徒未來前往西方極樂世界；接引殿後方清涼台上的毗盧閣，則供奉當時攝摩騰和竺法蘭兩人塑像，以感謝他們對於傳播佛教和翻譯佛經的功勞，而他們死後也葬於此，墳墓迄今仍保存完好。

山門內東側有元代大書法家趙孟頫所寫的《洛京白馬寺祖庭記》碑。寺內東南與西南隅各矗立一座角樓，分別掛鐘和鼓，也就是作為報時之用的「晨鐘暮鼓」。而寺東南四角磚塔造型的齊雲塔，四角懸有鐵鈴。在白馬寺山門內東側有一座碑亭，立於明至順4年（西元1333年），碑額為篆書，碑文為楷書，文中主要記載白馬寺的創建歷史和沿革。白馬寺的大鐘，鑄於西元1555年，重達2500公斤，高1.65公尺，鐘面刻有「風調雨順、國泰民安」字樣，每當清晨或夜晚，寺內便揚起鏗鏘優美的鐘聲，甚至可傳到數公里以外的距離，尤其每當新春過年期間，當地還要舉行「敲鐘賀新春」的慶祝活動，因此「馬寺鐘聲」又被稱為洛陽八景之一。

📍洛陽市機場路45號 📞0379-62265737 🕒夏季09:00~17:00, 冬季~09:00~16:30, 週一休館 🆓免費 🚉從火車站乘83號公車可直達, 距火車站約6.5公里

洛陽有句話說：「生在蘇杭，葬在北邙。」因此洛陽設了一座非常有看頭的古墓博物館。博物館是以「中國歷朝代表性典型墓葬」為陳列主題的博物館，又稱為洛陽古代藝術博物館，座落於洛陽北郊邙山塚頭西村，距離市區約6公里，此處於西元1985年動工，1987年開館。

博物館主要分為兩大展區，「歷代典型墓葬展區」，是以搬遷方式，復原自兩漢至宋金的古代墓葬共25座，而其中的西漢打鬼圖和卜千秋升仙圖等9座墓室壁畫，為古代繪畫藝術的瑰寶；另外，「北魏帝王陵區」主要以宣武帝景陵為中心，展示北魏帝王陵寢制度的風貌。

館區建築乃以仿漢朝和北魏建築群方式所組成，地上建築部分，館的大門為雙闕式；至於地下建築，則展示收藏著洛陽地區所發掘出來的上萬座古墓中，精選出的25座典型墓塚，並依照兩漢、魏晉、唐宋等朝代演變來區別。

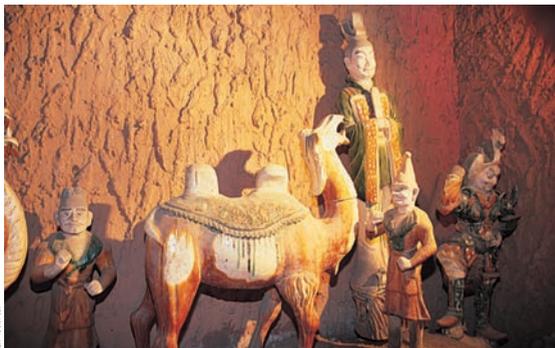
古墓博物館中，壁畫墓是最珍貴的寶藏之一，內容多以升仙、打鬼、四神、神話故事，或是天象圖、主人生活群像等主題作為訴求，強調生動的繪畫技巧，也將當時的彩繪藝術、石刻畫像技術精采呈現，因此，許多遊客喜歡稱這兒為「神秘的地宮」。

在博物館中，「西漢卜千秋壁畫墓」乃是在西元1957年，從洛陽老城西北角的漢墓群中所發掘出來，整座墓是由墓道、主室、左右耳室三部分所構成，並以空心磚和小磚的材質混合而成，原先移至王城公園，後來才於西元1986年，搬遷到古墓博物館中並加以復原。主室四周牆壁佈滿色彩鮮豔的壁畫圖案，壁畫內容是描述西漢中後期貴族卜千秋夫婦乘小龍和鳳凰，在西王母的信使持節仙翁、仙女、朱雀、白虎、奔兔、獵犬等神獸保護下，從空中飛升之情景，線條流暢，氣勢壯觀。

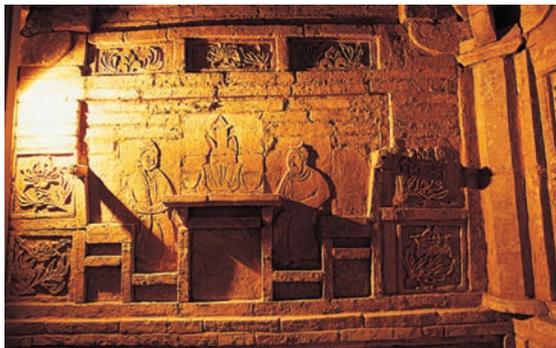
另外，「東漢出行圖壁畫墓」則表現墓主人在世時出行的盛大場面。而唐定國大將軍安菩夫婦墓中，最特殊的是當時陪葬唐三彩上百件，包括有天王俑、牽馬俑和駱駝等，這些文物對於研究中國古代的美術、建築、風俗習慣和喪葬制度等，有相當高的價值。



© MOK 蔡孝如攝



© MOK 李美玲攝



© MOK 李美玲攝

MAP
P.82D3

洛陽民俗博物館

◎洛陽市廬河區新街433號 ◎0379-63951064 ⌚08:30~17:00
 ◎免費 🚶搭16、17號公車到九都路新街交叉口下即可，距火車站約6.1公里

位於洛陽市老城東關新街南端，原為「洛陽潞澤會館」，始建於清乾隆9年，後來於西元1988年，正式改名為洛陽民俗博物館，主要以展示河南風俗生活風貌的民間工藝品為主題，讓洛陽及豫西一帶的河洛文化，光華得以再現。

該館建築裝飾十分考究，不但古色古香，而且富麗堂皇，其中包括大殿、東西配殿、東西廂房、東西穿房等，皆以龍鳳花背飾頂、琉璃剪邊的方式興建，形態生動活潑，充分顯示當時工匠藝人的才華智慧，是十分具特色的古建築物。

其中「民間工藝廳」展出刺繡工藝品，像是刺繡廳所陳列的繡荷包、三吋繡花鞋兒、霞帔、腰包、煙盒、肚兜、虎頭鞋和各式花紋的雲肩，皆是古代女性所使用過、做工精緻的洛陽民間繡品，其他則還有皮影、板畫、烙花工藝、銀質鳳冠、唐三彩，以及一些竹根雕、木雕、木板年畫和剪紙作品等，完整搜羅和陳列洛陽地區，自有人類居住開始一直到清朝末年的民俗工藝品。

「婚俗廳」所展示的是清末時期，其隆重盛大的結婚拜堂場景和洞房陳設情況，只見古色古香的桌椅床鋪設，廳堂正中央高掛著雙囍紅字和婚聯彩帳，民間樂師、新郎、新娘、伴娘和主婚人等，表現不同神情的生動蠟像，洋溢著喜氣洋洋的氣氛。

「信俗廳」有佛塔、道教諸神、玉皇大帝等神仙的畫像或塑像，呈現當地民俗信仰型態。「壽俗廳」則是封建社會末期中等家庭的壽堂，有「八仙過海圖」、「麻姑獻壽圖」、壽帳和壽屏等實物展示，重現當時闔家為向老人祝壽的情景，也顯現中國古代敬老尊賢的美德。「匾額廳」內則高懸著為數不少的匾額，可看出中國文字和木雕所結合的藝術精華。



© MOKK 李美玲攝



© MOKK 李美玲攝



© MOKK 李美玲攝

MAP
P.79B2

汝陽縣杜康仙莊

◎洛陽市汝陽縣杜康村 ⌚09:00~17:00 🚶20人民幣
www.dukang.com

「杜康仙莊」位於洛陽東南50公里的汝陽縣蔡店鄉杜康村，其中包括香醇園、杜康祠、酒祖殿、酒功酒過館、杜康碑林、杜康墓、醉仙石、古釀齋、杜康遺址出土文物陳列室、櫻園及中國酒類博物館等，就如同一座氣象萬千的中國酒文化大觀園。

走進仙莊山門之後，右前方是倚偎著鳳凰嶺山崖所建起的「觀景台」，站在台上則可以看到流水潺潺的杜康河，至於河西岸則是建於漢朝的杜康祠。往前行，迎面而來的是一尊高3公尺的青銅爵，只見清澈泉水不斷由爵口湧出，接下來則為「獻殿」，殿內有以杜甫《飲中八仙歌》所雕刻的八仙醉酒圖，廂房內有酒功酒過館。酒祖殿內有漢白玉所刻的杜康坐像，只見他一手拿著酒壺，一手持著金爵，一副樂在飲酒的模樣。酒祖殿兩側通往廂房的碑廊內，珍藏著許多名家字畫，穿過「酒祖聖跡」的青石牌坊，便可看到高3公尺、周長約30公尺的杜康墓塚，石碑上刻有「酒祖杜康之墓」的字樣。此外，園區內還有一處杜康發明酒的遺跡，也就是一棵千年古樹，值得一探究竟。



© 河南省旅遊局提供



© MOKK 李美玲攝



© MOKK 李美玲攝

MAP
P.79C2

玄奘故里

📍洛陽市偃師市緱氏鄉侯氏鎮鳳凰山陳河村西 📞0379-67596111
🕒08:00~17:00 🏠30人民幣

提起玄奘的故事，令人嘖嘖稱奇，他本名陳偉，出生於隋仁壽2年（西元602年），河南省偃師縣侯氏鄉陳河村，父親陳惠曾任江陵縣令，玄奘從小喜歡佛學，11歲時出家，並於貞觀3年（西元629年）西行取經，他歷盡千辛萬苦，終於在4年後抵達印度王舍城。

他在當地學佛多年，並於貞觀19年（西元645年）回國，帶回經書657部和舍利佛像，後來還用整整19年的時間從事著述，並撰寫《大唐西域記》等5部書，翻譯經書達74部1335卷，最後於62歲圓寂，直到明代吳承恩則根據玄奘取經故事，寫成《西遊記》長篇小說，對於後世所造成的影響甚鉅。

因此，玄奘可稱是偉大的佛學家、旅行家和翻譯家，為了紀念這位中國歷史上著名的高僧，遂於此處成立玄奘故里，門前立有中國佛教協會趙樸初所書的「玄奘故里」匾額，故居前院左方有一座「慧泉亭」，內有玄奘故井一座，據說水質中由於富含礦物質，因此長喝此水可以延年益壽、聰穎早慧，井旁古槐與皂角樹相抱而生。

慈恩堂內也有玄奘和弟子塑像，此外，還有玄奘三代起居室，展出與玄奘有關的事蹟和文物書籍；以及唐太宗和高宗撰文，由褚遂良所親筆撰寫的《大唐三藏聖教序》和序記碑；另外，故里內還包括玄奘父母墳、鳳凰台、陳家花園、馬蹄泉、晾經台等年代久遠的文物古蹟。至於佛光寺則有一座身披著紅袍的白色玄奘雕像，供遊客瞻仰。



© 河南省旅遊局提供



© 河南旅遊局提供



© 河南省旅遊局提供



© 河南省旅遊局提供



© MOOK 李美玲攝

MAP
P.79C1

商城博物館

📍洛陽市偃師市商城東路52號 🚗搭乘洛陽到偃師的車在偃化口下車

位於洛陽市東方30公里的偃師市區西南方，是一座以研究、陳列夏商文化為主的歷史類專題博物館，乃是在商代（西元16世紀）古城遺址上所建造，始於西元1985年，並於1987年4月開放參觀。整個主體建築雄踞於中央，屬於仿古宮殿建築群形式，殿堂居中，而廊廡互相連接。

全館區分為主展室、東展室和西展室等3個部分，館內主要是以偃師市夏商王都展覽為主題，展出中國境內所發現的兩座都城遺址，包括夏都（偃師二里頭文化遺址）、商城西亳（偃師商城遺址）兩地所出土的部分珍貴文物。

主展室內展示有關夏商周時期的都市建築、禮器、生產工具和陶器等；東展室內有歷年來在偃師所出土的代表性文物，像是遠古的象牙化石、仰韶時期陶罐、北魏武士俑和唐三彩等；西展室為不定期臨時性展覽；珍品室則是國寶級的墓誌碑刻等。



© MOOK 李美玲攝

MAP
P.79C1

唐恭陵

④ 洛陽市偃師市緱氏鄉濬沱村西南的景山白雲峰

唐恭陵位於洛陽市東南43公里，偃師市緱氏鄉濬沱村西南的景山白雲峰之巔，是武則天長子李弘的陵墓。李弘是武后則天寵愛的兒子，但僅24歲的年紀便因病過世，由於生前並未當上皇帝，死後故被追封為「孝敬皇帝」，還依循皇帝的禮俗，在這兒修建規模宏偉的陵墓，墓號為「恭陵」，此地又被當地人稱為「太子塚」。

整個陵園坐北向南，平面正方形，長寬均440米，由於占地面積廣大，規模佈局看起來氣勢相當宏偉，整個靈台封土呈現覆斗型，隆起如穹隆般，至於靈台東北50公尺處，則另有一個錐形土塚，乃是李弘妃子「哀皇后」的陵墓，又被稱娘娘塚。

唐恭陵前的神道，位於正神門南方，寬度達50公尺，由北向南依序分別為石翁仲三對、天馬一對、望柱一對，



© MOKK 李美玲攝

整個東西對稱排列，雕造手藝精美，形象生動，乃是河南境內目前僅存中國唐代時期陵墓石刻保存完善的一座，具有珍貴藝術價值，而其中東排的第一、二翁仲之間，還有由唐高宗李治所親筆書寫的《孝敬皇帝睿德記》石碑。



© 河南省旅遊局提供

MAP
P.79B1

黃河小浪底風景區

④ 洛陽市孟津縣小浪底鎮黃鹿山鄉河清村 ④ 0379-6782222 ④
07:30~18:00 ④ 40人民幣

黃河小浪底旅遊區，位於洛陽和濟源之間，遊覽面積達48平方公里，其中水面20平方公里，具有蓄水、灌溉、防洪、發電等功能，由小浪底大壩、荊紫山、八里峽、三門峽大壩等113個景點所組成，乃是一個以黃河浩瀚風

景為主題，結合水利資源和自然景致的遊覽區。

隨著小浪底的完工，所形成一個長130公里，寬度約3公里，共有272平方公里的寬廣水域，目前已成為中國北方最浩瀚的水面，只見滔滔河水穿越太行山，與雄偉山勢互相結合，景色旖旎，而水庫內大量的半島、孤島、險峰、港灣交錯，遠觀是寧謐幽靜的湖面，近看有蜿蜒曲折的河灣，形成雄偉的氣魄，不妨從乘船碼頭搭船，觀賞沿岸山水風光，並領略母親河的泱泱風采。

MAP
P.79C1

王鐸故居

洛陽市孟津縣會盟鎮老城村 0379-67917766 08:30~17:30 15人民幣

書法界的泰斗王鐸（西元1592年~1652年），字覺斯，號癡庵、松樵，因祖居洛陽孟津，故又稱其「王孟津」，他在書畫上造詣高深，獨樹一幟，是明末清初時期著名的書法家，明、清均加授太子少保，官至禮部尚書，故此又稱「太保府」。

王鐸故居，內部陳列著有關王鐸的生平歷史和書法繪畫作品，由王鐸故居紀念祠、王家祠堂、擬山園、顯彰園、九洲園和水上活動區所組成，故居的3間正堂距今400餘年，現收藏王鐸書法代表作品《擬山園帖》碑刻90幀，一進門，則可見山牆上寫著「福」字。由於王鐸的書法，如行雲流水，清流俊秀，因此東廂房內，有多位名家對於王鐸的讚賞，像是中國現代書法名家沈鵬，還留下「神筆王

鐸」的落款。至於故居的後花園，則增闢一座「再藝園」，園內有自黃河引渠而來的湖水，湖中並有一座小島，以及一個友聲亭，楊柳垂曳，呈現寧靜悠閒的氣氛。



© 河南省旅遊局提供



© 河南省旅遊局提供



© MOOK 李美玲攝

MAP
P.79B1

王鐸書法館

洛陽市孟津縣城北

王鐸書法館，位於洛陽市北部10公里的孟津城北，坐北向南，屬於明清式建築。王鐸的楷草隸篆書都相當精采絕妙，其中尤以草書幾乎達到至高的藝術境界，由於王鐸的書法相當具特色，因此還開創了明清時代嶄新的風格。館內現收藏了王鐸遺跡墨寶碑刻300多件，其中包括大型條幅74幅，有《擬山園帖》、《琅華館帖》和《龜龍館帖》等10餘種碑帖、5種石刻長卷、王鐸遺墨真跡、石刻長卷、王氏家譜、書畫、自畫像奏章、詩稿、王氏家譜等，另外則還有國內外現代書畫名家作品刻石167塊。

MAP
P.79C1

龍馬負圖寺

洛陽東北20公里處的孟津縣會盟鎮雷河村 08:00~17:30 25人民幣

龍馬負圖寺前緊鄰圖河故道，南依邙山，北臨黃河，始建於晉懷帝永初4年（西元348年），原名「浮圖寺」，亦名「伏羲廟」，是中華人文始祖伏羲氏的祭祀地，也是河洛文化中「河圖」的發現地，這座寺廟因為有龍馬「負圖出於孟河之中」而得名，更是中國易學文化的發源地。

三進院落結構的設計，山門內的兩側分別立有「負河故道」、「龍馬負圖處」兩座古碑，二進為伏羲、文王和孔聖三殿，伏羲殿是寺內主殿，為單簷歇山式磚木結構建築，內有伏羲和龍馬負圖塑像，文王殿內有周文王側身演易塑像，孔聖殿內為孔子塑像；三殿前的兩側各有一壇，分別為先天八卦壇和後天八卦壇。

三進則為正殿「三皇殿」，金碧輝煌，內有伏羲像居中，炎黃二帝塑像分列兩旁，殿前為河圖和洛書二台，東西兩側還有三十六宮，內有漢白玉石質材的《周易》全文80多方。寺內還珍藏有石刻、詩碑碣等文物史料，對於研究河洛文化的起源，還有易經文化的發展，具有相當大的意義，同時也是海外華人喜愛尋根朝拜的旅遊勝地。



© 河南省旅遊局提供



© 河南省旅遊局提供

MAP
P.79C1

漢光武帝陵

洛陽孟津縣鐵謝村 08:00~17:30 30人民幣

漢光武帝陵又被稱為「原陵」，亦稱「漢陵」，當地人則稱「劉秀墳」，位於洛陽老城東北22.5公里，孟津縣鐵謝村的黃河南岸平原邊，南依邙山、北瀕黃河，整個陵園呈長方形，由陵園和祠院兩個部分所組成。

劉秀為南陽蔡陽（今湖北棗陽西南）人，當西漢末年王莽篡位，劉秀在昆陽一戰消滅王莽主力，因此建立東漢王朝，是為東漢光武帝，定都洛陽，在位32年，減輕賦稅興修水利，史稱「光武中興」。

穿過雄偉的鵝卵石大道，進門之後則可看到一座由青石所製的「東漢石避邪」，聳立的巨型石碑上，則寫著「東漢中興世祖光武皇帝之陵」，陵內遍植隋唐古柏1458株，具有許多有趣的典故，像是其中的「苦戀柏」，代表劉秀和其皇后堅貞的愛情，上面並栓有連心鎖，據說戀人來此共同繫上鎖，然後再把鑰匙丟入黃河之中，將會永結同心。而還有像是蛇頭圖案的「銀蛇纏柏」、象徵真情的「赤膽忠心」、狀似猴頭的「猴頭柏」，尤其有一棵奶奶柏，形狀就像是一位慈祥的老婆婆，據說摸了圖案上的眼睛，便可以祈福眼睛不會瞎，若摸耳朵，耳朵便不會聾，相當有趣。

至於光武殿前大道前方兩旁則有28棵巨柏，型態各異，據說乃是象徵輔佐劉秀打天下的「雲台28將」，包括馬武、吳漢和姚期等人。陵塚前有一座巨碑，立於清乾隆56年（西元1791年），上刻「東漢中興世祖光武皇帝之陵」；而漢光武帝祠則是一座三進院落，位於原陵西側，由闕門、碑廊、二十八宿館和光武殿所組成。



© 河南省旅遊局提供



© 河南省旅遊局提供

MAP
P.79B1

千唐志齋

📍洛陽市新安縣鐵門鎮 🕒08:30~11:30、13:30~16:30
週一休館 🆓免費

千唐志齋是清末民初革命黨人張鈞所建園林「蟄廬」的一部分，內部現為墓誌銘博物館。張鈞的政治生涯一度不順遂，隱居家鄉，康有為受邀來訪時題寫對聯及「蟄廬」2字，用以鼓勵張鈞不要氣餒，有天將東山再起。

張鈞雖是軍人卻對墓誌銘相當有興趣，他將民間搜集到的墓誌銘全運回家鄉存於此處，並將墓誌銘都貼在花園後方的窯洞中保存。張鈞後來將千唐志齋捐給國家，目前開放給遊客參觀外，更有許多書法愛好者前來臨摹古人書法，千唐志齋總計有2千多件墓誌銘，朝代包含晉、北魏、隋、唐、宋等，以唐代最多。

千唐志齋可以見到武則天在位時使用的文字，根據館方人員表示，武則天約造了20個字，在這裡的墓誌銘都看得到，其中包括這裡保存唯一一塊狄仁杰寫的墓誌銘，裡頭使用了11個武則天造的字，不過許多字沒有官方統一的解釋，翻譯起來不甚容易。

此外，還有蔣介石在張鈞母親70大壽時寫的賀詞，原來是寫在紙上，張鈞請人將字跡刻成碑刻；而鄭板橋、劉墉、王鐸等人所寫的碑刻也十分珍貴，由於王鐸留下的字不多，每年都有日本人特地前來這裡參觀他所寫的字。



© MOOK 蔡孝如攝



© MOOK 蔡孝如攝



© MOOK 蔡孝如攝



© MOOK 蔡孝如攝



© MOOK 蔡孝如攝

MAP
P.79B1

張鈞故居

📍洛陽市新安縣鐵門鎮 🕒08:30~11:30、13:00~16:30
🎫20人民幣

張鈞故居始建於1917年，為三進四合院結構，院內有地下通道與千唐志齋相連，故居於2011年才開放。目前千唐志齋與張鈞故居為分開的景點，從千唐志齋的大門約步行5分鐘即抵張鈞故居門口。

張鈞故居原先為鐵門鎮的公社，官方之後才把房子收回，根據後人的回憶重新布置，開放給大眾參觀。裡頭主要介紹張鈞從軍生涯，內部還陳列有其後代捐來的資料、張鈞字跡及照片等。

買在洛陽

以唐三彩聞名的洛陽，後人陸續發展各種陶瓷工藝，以傳統結合創新技法，要將這些伴手禮推向世界舞台。



© M O O K 蔡孝如攝



© M O O K 蔡孝如攝



© M O O K 蔡孝如攝

MAP P82C2 三彩藝

◎洛陽市老城區麗景門瓮城 📍0379-63980979 🕒08:00~20:00 🌐www.sancaiart.com.cn

唐代著名的藝術唐三彩，已有1300多年歷史，製作過程複雜，完成後釉色光彩絢麗而驚為天人，也因為洛陽出土大量唐三彩，而有洛陽唐三彩之稱。

1986年成立的三彩藝，找回傳統的唐三彩燒製工藝，先用毛筆沾上泥漿在磁板上勾勒出線條再施釉，唐三彩上的顏色是經由釉色層疊、擴散、流動而產生不同的色彩。由於施作的釉色看起來都是橘色，要施幾層？能呈現出何種色彩？在施釉過程中是看不出來的，作畫過程可說考驗著大師的經驗及功力，所謂「窯前一色，窯後萬彩」指的就是唐三彩上的色彩需經窯變後才形成。

三彩藝生產傳統的唐三彩題材外，目前也走向創意設計，例如可愛造型的仿古胖妞，還推出平面的唐三彩。三彩藝推出的作品大至擺飾，小到杯墊、吸鐵，價位從不到十元到數百元都有，滿足不同遊客需求。

位於麗景門店的2樓，是陳列大師郭愛河的得獎作品，「酣睡」、「夢幻鳥巢」、「國之中、城之源」都是價值不菲的作品，豐富的展品，也看出郭愛河創作歷程的轉變，還有傳統工藝如何與現代文化相結合，賦予唐三彩新生命。



© M O O K 蔡孝如攝



© M O O K 蔡孝如攝



© M O O K 蔡孝如攝

MAP P82C2 李學武牡丹瓷藝術館

◎洛陽市老城區麗景門瓮城 📍0379-63286777 🕒夏季08:00~22:00，冬季08:00~20:30 🌐www.lyssmdc.com

洛陽瓷器工藝由來已久，後人更加以發揚光大，由李學武創立的牡丹瓷，便是運用手繪、堆雕手法，燒製成嬌豔欲滴、富貴動人的牡丹。李學武用彩泥手工拉製花瓣後，經拼接、固定，再送進窯燒，整個過程純手工製作，一個盤子大小的藝術品，需要半個月的時間才能完成。

洛陽為牡丹之城，藉由陶瓷與牡丹結合，李學武將原本4月才看得到的牡丹，讓遊客在各種時節都能欣賞，並帶回家中保存。牡丹瓷主除了風姿綽約的不同品種牡丹，也推出大唐婦女風彩的人物系列，還有陶製品，價格從幾百元至上萬元不等。2樓是出自大師之手的珍藏展品，能看到牡丹瓷製作的最高境界「紅玉瓣、黃金蕊、翡翠葉、琥珀枝」的色澤。

MAP P.79B1 河洛澄泥硯藝術館

洛陽市新安縣黃河大道1057號 189-3797-0033、0379-67295558 08:30~19:00 幾百元到上千元不等

河南有不少地方在製作、販售澄泥硯，河洛澄泥硯藝術館展示的多是美術大師游敏的作品，游敏從製陶開始學起，至今已開店十多年。河洛澄泥硯材質含黃河澄泥達90%以上，採集於黃河中下游的沈積河泥，經過採泥、選泥、過泥、貯泥到煉泥，再到設計、製坯、雕刻、燒製、燻蒸等60道工序，不僅能創作出古澄泥硯珍貴的4種顏色：朱砂紅、鱗魚黃、蟹殼青及檀香紫，還把河洛文化融合到硯台中。澄泥硯的成色、雕工、大小都決定價格的高低。河洛澄泥硯藝術館裡的作品，常受邀展出，並多次被媒體所報導。



◎ M O O K 蔡孝如攝



◎ M O O K 蔡孝如攝



◎ M O O K 蔡孝如攝



◎ M O O K 蔡孝如攝

MAP P.82 杜康酒

洛陽大型超市、紀念品店皆有販售 幾十元到上百元人民幣

杜康酒原產於河南省的汝陽縣和伊川縣，乃是中國最古老的歷史名酒，距今已有3千多年的歷史，因古代造酒的鼻祖「杜康」而得名。據說，當年杜康為了釀得好酒，辛苦跑遍千山萬水，後來終於在皇得地村尋覓到黑虎泉、白虎泉和上皇古泉，因四面環山，水質清澈純淨，杜康便選擇此萬古之泉精心釀出美酒。

據說周平王東遷洛陽，飲杜康酒之後精神大振，便將心中滿懷有關戰爭的憂愁化解，因此尊稱杜康為「酒仙」，杜康酒還讚譽為「進真仙酒」；而歷代有關杜康酒的詩詞中，尤以曹操的《短歌行》最為知名，裡頭就提到：「對酒當歌，人生幾何，譬如朝露，去日苦多，慨當以慷，憂思難忘，何以解憂，唯有杜康。」

想要品嚐好酒，首先需瞭解好酒的第一要件必須搭配「好水」，因為伊川和汝陽兩地雨量充足、氣候溫和，而且土壤資源豐富，盛產高粱、玉米和小麥等農作物，這些得天獨厚的條件彼此結合，再因當地自古以來便有釀酒的習慣和精良技術，所以造就了杜康酒香醇味美的原因。



◎ M O O K 蔡孝如攝

飲 酒 過 量 有 礙 健 康

吃在洛陽

來到乾燥的洛陽，所幸餐點特色就是湯湯水水，一碗熱呼呼的肉湯，配上香酥薄餅，分量大又實惠，這樣的美味在街坊隨處可見，就連飯店提供的早餐也都備有這些選擇。



© MOOK 蔡孝如攝



© MOOK 蔡孝如攝



© MOOK 蔡孝如攝



© MOOK 蔡孝如攝

MAP P.82C2 真不同飯店

◎洛陽市中州東路369號 ☎0379-63952609 ⚡冬季09:30~14:00、16:30~20:30，夏季10:30~14:00、17:30~21:00 📍宮廷水席1280人民幣起（24道），民間傳統水席：五碗四128人民幣、八碗四200人民幣、十碗四300人民幣

如果你去九朝古都洛陽遊覽觀光，當地朋友一定會向你推薦「洛陽三絕」：洛陽水席、洛陽牡丹、龍門石窟，尤其，三者之中的洛陽水席，可說是馳名中外，一定不可錯過。

「水席」起源於洛陽，這與洛陽的地理位置和氣候環境有很大關係，主要由於洛陽四面環山，雨量較少，因此居民便採用本地出產的山藥、蘿蔔、白菜等蔬果，烹調出湯水豐盛的宴席，並以食用湯類來抵擋乾燥寒冷的天氣，具有「食療」的功效。

想要品嚐道地的洛陽水席，可別錯過當地最有名的「真不同飯店」，創於1895年，前身為俞家飯譜，從2張桌子、1間小房子、一麵三湯（丸子、豆腐和白湯）開始營業，如今發展成為全洛陽最知名水席風味餐廳。

所謂「水席」有兩種含意，第一是全部熱菜皆有「湯湯水水」；第二是熱菜每吃完一道，然後再上一道，就像「流水」一樣不斷更新；水席有葷有素、有冷有熱、且有湯有水，使用素材種類廣泛，不論天上飛禽、地下走獸、海中游魚、田裡菜蔬均可入菜，味道多樣化，而且酸辣甜鹹都有，所以不論來自各地，口味都能相符。

真不同推出宮廷水席、洛陽水席，以及最高檔的盛唐國宴，一人一個桌子，像古裝劇中的模樣，感受在宮廷中用餐的奢華盛宴。另外也推出民間的傳統水席，例如五碗四是五道熱菜、四道涼菜的組合，八碗四則是八道熱菜、四道涼菜，可依人數點適合的套餐。



© MOOK 蔡孝如攝

MAP P.82C2 百碗羊湯

📍洛陽市老城區麗景門瓮城 📞0379-63957208 🕒06:00~21:30 🍽百碗羊湯一套15人民幣

洛陽人愛喝湯，一早起來就是喝湯，在洛陽有不少的羊肉湯、牛肉湯館，尤其在知名的餐館裡，因為人數過多位子不夠，常可見到大家一手拿著湯、一手拿餅，或站、或蹲地享受美食。湯喝完了還可以免費加湯，顯現洛陽人熱情的一面。

說起洛陽的湯還真是講究，首先湯頭要花時間熬煮，才能呈現濃郁的湯汁；再來是湯鍋裡的佐料，各家都有祕製配方，來增添湯頭的美味；最後是煮湯前的水要放夠，絕不能事後再加水。

洛陽人說喝湯有三美：瘦肉、薄餅及原湯，一大碗湯配上薄餅或燒餅，餅先單獨嚐酥脆的味道，接著再浸到湯中一起入口，絕對是人間美味！當地人出差到外地久了，回到洛陽第一件事就是衝到餐館裡，喝一碗熱騰騰的肉湯了。

百碗羊湯在洛陽有4間店，店內除了羊湯外，也提供麵食、涼菜及燒烤，一套羊湯含羊湯一碗、酥餅兩個、糖蒜一碟，吃起來相當飽足。



© MOOK 蔡孝如攝



© MOOK 蔡孝如攝

MAP P.79C1 鐵謝李松羊肉湯館

📍洛陽市孟津縣白鶴鎮鐵謝村（漢光武帝陵對面） 📞0379-67869826

位於孟津鐵謝村在靠近漢光武帝陵東側，有一幢仿古建築物，一個黑底金字匾額上寫著「正宗羊肉館，三代祖傳湯」，這家鐵謝李松羊肉湯館遠近馳名，連外地的老饕都常常聞香而來，而且也常常接受中外各地的電視和報章雜誌媒體專訪，可見受歡迎的程度。

到底鐵謝祖傳的「正宗羊肉湯」好喝在那兒？因為許多人對於羊肉的第一個反應是「腥味很重」，不過，這兒的羊肉不但吃起來沒有羊肉膻味，反而濃得泛成白稠香醇像牛奶一般的骨頭高湯，讓人大呼湯味鮮美、過癮十足。一大碗羊肉湯，是由豐富的配料，例如蔥、香菜、鹽、調味料、辣椒等，以及20多種中藥所磨製而成的祖傳秘方所熬成，然後再淋上特製的辣椒油。據老闆表示，羊肉湯的特點乃是保證使用新鮮羊肉，也就是當天用肉，當天宰羊，因此煮出來的羊肉也特別嫩，食用的時候，再加入當場熱騰騰的油膜或是燒餅，於是，餅的香味結入鮮美的湯，真讓人回味無窮，難怪只見屋外屋內人聲鼎沸，食客不斷，生意非常興隆。



© MOOK 李美玲攝

MAP
P.79B1

老王燙麵角

◎總店：洛陽市新安縣新城北京路與310國道交叉口往北200公尺（連霍高速新安出口南500公尺路西），分店：新安縣新城310國道加油站（師部坡加油站）西50公尺 ☎138-3885-1715、0379-67288379 ◎素麵角10人民幣／籠，牛、羊肉18人民幣／籠

老王燙麵角創於1914年，已是一家百年老店，老闆王坤是第四代繼承人，燙麵角就是水餃，共有牛肉、羊肉、三鮮、酸菜、雞蛋韭菜、野菜及雜糧等9種口味。老王燙麵角馳名的原因在於家傳秘製的餡料，鮮香不膩，而麵皮用石磨麵加上等調料，讓麵皮包起來晶瑩欲滴，狀如新月。在河南點餐分量絕對超乎想像，老王燙麵角一籠內有20個水餃，每籠就用掉了250克的麵粉，再配上特色小菜，吃完飽足感十足。



© MOOK 蔡孝如攝



© MOOK 蔡孝如攝

洛陽小吃



© 河南旅旅遊局提供

牛肉湯

洛陽飲食習慣中的一大特色，便是湯水多，各式各樣的湯湯水水種類繁多，牛肉湯也是市井小民喜愛的風味美食之一，清晨起床，來一碗清爽而又暖胃的湯是很過癮的事情，食用前，

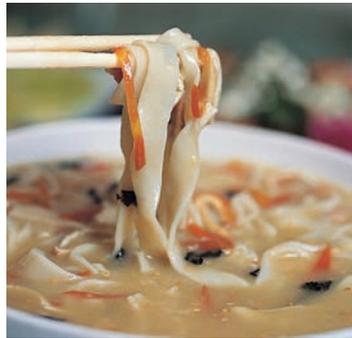
先加入香菜、蔥、牛肉片等配料，然後再加入切成細條的烙餅置入湯中浸泡。



© MOOK 李美玲攝

漿麵條

漿麵條的原料是製作粉絲用的綠豆漿，首先將綠豆漿液體加熱，然後放置於固定溫度下，讓它發酵變酸，再加溫到攝氏80度上下，如此一來液體表面則會產生類似蘑菇狀的漿沫，之後加入適量的香油，再加以反覆攪拌，等到滾沸時，再將麵條下入其中同煮，最後麵糊將會整個呈現稠糊狀，再放入青豆、芹菜、蔥花、韭菜、辣椒油和鹽等配料，由於吃起來的感覺酸酸鹹鹹，有點兒像是發酸豆漿味道的稠狀麵條湯，讓人食慾大開，據當地人說，越是微酸的口感則越美味。



© MOOK 李美玲攝



© MOOK 蔡孝如攝

燙麵餃

這種外觀看起來和一般水餃相當類似的燙麵餃，做法乃是採用肥瘦合宜的豬前腩和後臀肉作主餡，然後仔細剁成丁狀，之後拌入原汁肉湯加以攪拌，配適量大蔥、韭黃、白菜心、生薑、佐以白糖、料酒、小磨油等各種調味料，主要的差別在於，麵皮乃是以滾水將麵粉燙過後再揉成糰，等到放涼之後，再擀成薄薄的皮，然後再放進蒸籠蒸過，所以咀嚼起來，餃皮非常香Q有勁，有機會不妨試試。

住在洛陽

古都洛陽，飯店選擇多樣，有走時尚設計風格的商務旅店，也有設於龍門石窟的溫泉飯店，體貼入微的服務，讓人一夜好眠。

MAP P82B3 克麗司汀酒店

📍洛陽市西工區解放路56號（臨唐宮路旁） ☎0379-6326666 🛏雙人房優惠價959人民幣、行政房優惠價1059人民幣、豪華套房優惠價1159人民幣、克麗司汀套房優惠價1259人民幣，附早餐，價格隨季節而有變動 🌐www.5xjd.com

克麗司汀酒店無微不至的貼心服務，讓酒店在2012、2013連續兩年，都獲得知名旅遊評論網站TripAdvisor的年度卓越獎，今年更榮獲旅行者之選獎。酒店擁有6種風格、5種房型、4種房價，打造洛陽首家現代簡約風格的城市商務酒店，酒店還曾獲得德國包浩斯學院的設計大賽，打破大家對洛陽古都建築的傳統印象。

克麗司汀房間擁有唐韻、圓形之謎、挪威森林、透明時代、羅馬假日及雲中漫步共6種風格設計，設計溫馨、簡約又不失華麗。以羅馬假日為例，歐式風情搭配奧黛麗赫本的主題，讓人感覺神祕又浪漫；挪威森林以原木設計，呈現北歐格調；透明時代則是房內全部以玻璃為材質裝潢，很是受年輕人喜愛。

而雲中漫步位於酒店最高樓，以亞麻編織牆面裝點，更附有舒適按摩浴缸。內部營造東南亞風，將整塊石材運回切割，講究石材紋理間相互連接。

酒店房間內全部免費供應水果、飲料，光紅茶包就有4種可選。洛陽氣候乾燥，房間內設有空氣清淨機、加溼機及飲用水，即使離開房間，在酒店隨處都有瓶裝水免費供應，從細節中，處處可以感受酒店細緻的服務品質。自助式早餐絕對不能錯過，餐點式樣琳瑯滿目，餐廳風格延續一貫的低調奢華。



© MOKK 蔡孝如攝



© MOKK 蔡孝如攝



© MOKK 蔡孝如攝



© MOKK 蔡孝如攝



© MOKK 蔡孝如攝



© MOKK 蔡孝如攝



© M O O K 蔡孝如攝



© M O O K 蔡孝如攝



© M O O K 蔡孝如攝



© M O O K 蔡孝如攝

MAP P.79C2 洛陽東山賓館

📍 洛陽市龍門東山 📞 0379-64686000 💰 1380人民幣起，依淡旺季價格將做調整 🌐 www.lydongshanhotel.cn

你也許看過以世界遺產為表演舞台的劇場表演，然而住在世界遺產的經驗相信就不多了。東山賓館位於龍門石窟裡，地處東山地區，在飯店就可以將西山石窟盡收眼底。夜晚當遊客散去，石窟打上燈光，坐在賓館的觀閣閣裡品茗，享受山居歲月獨有的寧靜，別有一番風情。白天走訪壯闊龍門石窟，到夜裡回東山賓館泡溫泉，可滌去一身的煩塵。洛陽氣候乾燥，龍門位於山區，再加上前有伊河流過，溼度較市區高上不少，夏天隔外涼爽，到了冬季也易見霜雪美景。

東山賓館建於2003年，主體依著山勢而建，後來經過重修，裝潢新穎，別墅區共4棟，是最頂級的房型，每晚門市價要26888人民幣。東山賓館一旁就是白園及蔣宋別墅，僻靜私密，為當地招待外賓的國賓館，許多高官名人都曾入住。全年開放的溫水游泳池，提供房客免費使用，也接受遊客單獨購票進入，每人98人民幣。



© M O O K 蔡孝如攝



© M O O K 蔡孝如攝



© M O O K 蔡孝如攝

MAP P.82C4 鉅都利豪國際飯店

📍 洛陽市洛龍區開元大道239號 📞 0379-65979999 💰 標準房1688人民幣起，房價依季節而變動 🌐 www.mudu-leeroyalhotel.com

鉅都利豪國際飯店是洛陽市區唯一的五星級酒店，鄰近景點有關林、隋唐遺址公園及音樂噴泉等，高標準的設備及便利的交通，不少名人如范冰冰、王力宏、蔡琴及政要人物都曾在這裡住過。

飯店座落在洛陽新區，一進大廳，一股淡淡的檀香味飄來，挑高大廳旁是精品購物區及餐廳。飯店附有免費Wifi也便利商務旅客隨時上網。鉅都利豪總共有8種類型321間客房，不過每到洛陽牡丹花展期間，還是一房難求，需要提前預定。

鉅都利豪的室內游泳池，位於20層，是洛陽最高、也最大的恆溫游泳池，全年開放，另外，還有健身俱樂部、網球場、桌球室等設施。

飯店提供的自助式早餐，中西式餐點選擇多樣，有洛陽人早餐最愛的豆腐湯、羊肉湯或牛肉湯，再配上燒餅、油條或絲餅，也有西式的麵包、蛋糕等，還有廚師在一旁貼心地為房客服務呢！



開封

文●李欣怡·林秋嫻

戰國時期的魏、五代的後梁、後晉、後漢、後周以及北宋和金均曾在開封建都，因此開封有「七朝古都」的稱號，尤其在「北宋」時共歷經9帝達168年，成為當時政治、經濟中心和繁華大都會，當時宋朝的開封人口曾高達150萬人，與如今100萬人口還要高出許多，不難想像其昌盛的榮景。

值得一提的是，2013年10月中國確定了夏朝也曾定都開封，夏朝400多年的歷史中，在開封定都就占了200多年，將開封古都的歷史又往前延伸，成為了「八朝古都」。然而開封位於黃河流域下游，大量的泥沙淤積，使

得河床高出開封市區，目前已高出約13公尺，形成「懸河」奇觀。也因此歷史上開封曾多次被黃河淹沒，後人再續建其上，漸漸地形成底下堆疊了歷朝遺蹟。在開封的建築一般都不太高，就是為了保護底下的古蹟。

不斷地淹沒，人們只得不斷地修復建造，如今開封市內建築多數依原貌重建，現存較完整古蹟有北宋的鐵塔、繁塔及延清觀，還有明代的龍亭公園、清代的山陝甘會館及大相國寺等等，高聳的鐵塔經過多年戰火仍舊屹立不搖，塔身雕刻的色澤鮮亮如昔，不禁令人讚嘆昌盛王朝的精湛工藝。



© 河南省旅遊局提供

Info.

如何前往

火車

隴海鐵路途經開封站，從鄭州過來開封約70公里。

長途巴士

開封汽車站眾多，以火車站旁的開封長途汽車客運站最大，有定時往來鄭州及北京等客運。此外，開封汽車西站及中心

站也有發往其他省市的長途大巴，而東站、相國寺站、金明站等則以發往河南省內的長途客運為主。

汽車東站

📍開封市金明大道

☎0371-23858713

中心站

📍開封市中山路南段

☎0371-25653755

汽車西站

📍開封市迎賓路7號

☎0371-23933594

汽車東站

📍開封市汴京大道

☎0371-22924756

相國寺站

📍開封市中山路中段133號

☎0371-25972309

市區交通

開封市區不大，相近的景點步行即可抵達，較遠處再搭配乘計程車即可。計程車起步價每2公里5人民幣，以後每公里1.3人民幣，超過9公里每公里2人民幣，每車需另付燃料稅1人民幣。

開封行程建議 Itineraries in Kaifeng

3天

開封市多數景點的距離相近，用步行加上搭計程車就能輕鬆玩遍重要景點！開封有兩場知名的表演：《大宋·東京夢華》及《千回大宋》，前者是在清明上河園的戶外表演，冬季停演，後者是室內演出不受天氣影響，全年都有表演，演出都在晚上進行，不妨在晚上安排看表演的行程。到當地若適逢每年難得一次的開封菊花節，知名景區如清明上河園、龍亭公園等，皆可見繽紛花卉展覽，停留的時間不妨拉長些。

Day 1 大宋風情巡禮



© M O O K 蔡季如攝

清明上河園 $\xrightarrow{\text{搭計程車或步行}}$ 第一樓午餐 $\xrightarrow{\text{步行}}$ 龍亭公園 $\xrightarrow{\text{步行}}$

天波楊府 $\xrightarrow{\text{步行}}$ 中國翰園碑林 $\xrightarrow{\text{步行}}$ 鼓樓夜市嚐小吃

●清明上河園占地廣，園內可免費參觀的表演節目不少，入園前最好先確定想看的表演及場地以免錯過，一般半天可以參觀完。清明上河園除冬季以外，其他季節有《大宋·東京夢華》水上實景演出，若要參觀演出，可以安排在下午參觀清明上河園，晚上再接再著看表演。從清明上河園到第一樓距離約3、2公里，可選擇搭一段計程車。

Day 2 啖美食看表演



© M O O K 蔡季如攝

開封府 $\xrightarrow{\text{步行}}$ 又一新午餐 $\xrightarrow{\text{步行}}$ 大相國寺 $\xrightarrow{\text{步行}}$ 山陝甘會館 $\xrightarrow{\text{搭計程車}}$

鐵塔公園 $\xrightarrow{\text{搭計程車}}$ 小宋城

●這天參觀完開封府後若還未到中午用餐時間，可先前往大相國寺，大相國寺內有精緻餐廳，供應遊客齋菜。從山陝甘會館到鐵塔公園相距約3公里，可選擇搭計程車。遊玩整天後，晚上安排到小宋城享用晚餐，接著欣賞8點開演的《千回大宋》室內表演，表演一直到晚上9點30分。

Day 3 古蹟風情之旅



© M O O K 蔡季如攝

包公祠 $\xrightarrow{\text{搭計程車或步行}}$ 延慶觀 $\xrightarrow{\text{搭計程車}}$ 繁塔 $\xrightarrow{\text{搭計程車}}$ 萬歲山

●今天安排的景點距離較遠，每個點之間搭計程車前往較便利也縮短交通時間，從包公祠搭車約3至5分鐘到達延慶觀，延慶觀到繁塔車程約20分鐘，從繁塔到萬歲山車程也約20分鐘。參觀完4個點若還有時間，不妨將開封其他景點排入其中。



© M O O K 蔡季如攝



© M O O K 蔡季如攝



© M O O K 蔡季如攝

開封市區





© 河南省旅遊局提供



© MOOK 孫孝如攝



© MOOK 孫孝如攝



© MOOK 孫孝如攝

MAP
P.108B2

清明上河園

📍開封市龍亭西路5號 📞0371-25663819 🌞春、夏、秋季09:00~18:00, 冬季09:00~17:30 💰100人民幣 🌐www.qingmings.com

張擇端名畫《清明上河圖》將宋代市井生活繁榮熱鬧的模樣，活靈活現地展示世人眼前。來到開封，一睹畫布中的世界便成為遊客最嚮往的行程，1997年，一座以《清明上河圖》為藍本的大型宋代民俗風情遊樂園於是開放。清明上河園位於開封城西北方，東部與龍亭公園毗鄰，訴求以再現北宋東京繁榮的景象為主題，深刻描繪昔日商賈雲集、行業薈萃的繁華景象，並且根據1:1的比例和空間佈局，再現「一朝步入畫卷，一日夢回千年」的人文風貌。

北宋實施坊市合一，居民臨街居住，街上商店林立，清明上河園的設計也是如此，其中五分之四呈現郊外生活，五分之一為城內景觀，以上善門為界，進入城內，就是富裕人家及官宅聚集處。清明上河園又分南苑及北

苑，南苑是復原清明上河園的景觀，北苑則是展現北宋的皇家園林及宮廷娛樂。

清明上河園主要的建築包括城門樓、虹橋、街景、店鋪、河道、船坊和碼頭等，其中，以長廊花園建築型態的「民俗一條街」，一座座仿古的民間作坊和各式店鋪林立，還為遊客現場進行汴繡、木板年畫、古代紡織、繡鞋坊、造酒坊和官瓷的傳統手工藝製作表演，相當生動有趣。

另外，各種民間遊藝、雜耍、算命、鬥雞等活動也隨時在園區內表演，像是馬大吹和馬大捏所表演吹糖和捏麵的傳統民俗技藝，就經常被許多報章雜誌所介紹；至於城門樓前的算命大師，不論看手相和面相也非常有一套！

而最有趣的，還有定時表演的節目，例如《包公巡視汴河漕運》、《岳飛槍挑小梁王》、《梁山好漢劫囚車》等，每天有80多場表演輪番上陣，每場約7至8分鐘，只見所有工作人員穿著古代服裝進行表演，而在場遊客感覺猶如光陰倒流，就像走進歷史畫卷的景致。

東京碼頭

北宋共有4京，分別為東京開封府，洛陽的西京河南府、河南商丘的南京應天府及河北大名縣的北京大名府，以開封府為首都。在東京碼頭乘遊船巡覽汴河，一幕幕街景映入眼簾，猶如張擇端所繪《清明上河圖》躍然眼前。



© 2007 蘇孝如攝



© 河南省旅遊局提供



© MOOK 蘇孝如攝

虹橋

在《清明上河圖》畫裡，「虹橋」乃是圖中的主體建築，木製結構，沒有橋墩的設計，當初用意是為了便於行船，如今則在園區內，以鋼筋混凝土的型態重新加以復原建設，不妨試著跨上虹橋，欣賞汴河風光。

上善門

北宋開封城門眾多，上善門是其中一座，也是《清明上河圖》裡的一座標誌性建築，分隔城市與郊區。



© MOOK 蘇孝如攝



© MOOK 蘇孝如攝

宣德殿、宣和殿

《清明上河圖》以呈現市井繁華為主，在清明上河園裡則延伸宋景觀，興建二期工程——北苑，重現皇家宮廷園林生活，宣德殿、宣和殿就屬北苑範圍。這裡也是著名的《大宋·東京夢華》水上實景演出地點。

《清明上河圖》小檔案

《清明上河圖》是宋代著名的畫作，相傳在北宋宣和年間，翰林張擇端遊學京師，而在清明節這天，他和繡女周秀姑來到郊外的北橋散步時，看到汴河兩岸的市井生活百態，於是發揮靈感和創意，以細膩的筆調和知性的構圖，描繪出東京汴河沿岸的繁榮景象。在畫中，一座美麗的虹橋橫跨在大河兩岸，只見橋上車水馬龍，橋下絡繹不絕的商船穿河面，而繼續延伸城內就更加熱鬧非凡，包括有修車、拉車、店鋪和駱駝商隊等，清楚地看到當時各個階層人物的生活面貌，並勾勒出整個歷史社會的脈動，將千年前開封城「繁榮天下無」的景觀一覽無遺，整幅長卷畫作全長528公分，寬24.8公分，根據統計，整幅畫中的人物達數百人，衣著、表情各自不同，堪稱是中國古典寫實主義繪畫的傑作。

《大宋·東京夢華》水上實景演出

🕒 每天20:10開始 🎫 全票A座299人民幣、B座199人民幣。

每年3月到11月，在清明上河園的景龍湖都有《大宋·東京夢華》的演出。由700多名演員，搭配大量的科技、聲光效果，重現宋王朝從繁華到衰敗的過程，將人們的記憶拉回到千年以前。

全劇共70分鐘，由南唐李煜所寫《虞美人》揭開序幕，「春花秋月何時了，往事知多少，小樓昨夜又東風，故國不堪回首月明中……」從唐的滅亡帶到宋王朝的興起。《醉東風》、《青玉案》、《蝶戀花》、《雨霖鈴》、《齊天樂》及《少年遊》等，反應當時東京汴河百姓的日常生活及宋朝盛世景況，而《破陣子》、《滿江紅》則借由楊門女將及岳飛的盡忠報國之舉，重現波瀾壯闊的軍事場景，最後由蘇軾的詞《水調歌頭》作結，錦繡王朝也從此步入畫卷中，不勝唏噓。



© MOOK 蘇孝如攝



© 河南上河園提供



© MOOK 蔡孝如攝



© MOOK 蔡孝如攝



© MOOK 蔡孝如攝



© MOOK 蔡孝如攝

MAP
P.108B2

中國翰園碑林

📍開封市龍亭北路15號 📞0371-22890085 🕒07:30~20:00
 💰40人民幣 🌐www.hanyuan.cc

位於龍亭湖西岸的中國翰園碑林，是由當地名人李公濤於1985年所建造的中國首座民辦碑林，占地120畝，豎碑3千多塊。李公濤生於河南省鞏義市，在西元1985年決定為宏揚民族文化的理念，開始自籌基金，以百折不撓的精神，凝聚全家人共同的心血和汗水，創建這座中國翰園碑林，經過17年艱苦奮鬥，終於完成這座以結合書法碑刻和風景園林特色的碑林。

李公濤的情操非常感人，被尊稱為「文化愚公」，在興建過程中，他不但投入全付心血關注工程進度，更經常廢寢忘食，有一次還因大雨過後泥濘不已，行走摔倒在田裡昏過去，後來才悠然清醒繼續賣力工作。

由於他希望能夠在開封興建一座具有旅遊價值的碑林，把現代書法流傳於後世，並秉持愚公精神世代刻碑不止，所以訓誡子孫將來不可從碑林謀取任何一分錢，因此他在「家訓碑」清楚明訓「只許投入，不許索取，迎

難而上，百折不回，直到碑林建成，無償交給國家」這種無私奉獻的精神，實在令人感動和崇敬。

整個翰園碑林分為「園林風景」和「碑刻藝術」等兩大景觀區，在園林風景部分，橫臥水面的玉帶橋，仿古建築的南大門，仰聖山的氣勢恢宏以及直瀉而下的瀑布，碧波蕩漾的湖水，構成園區內柔情似水的風貌，因此不論是欣賞山水風光或是品味文化歷史之美，如同置身仙境，另外，每天還有定期舉行大型綜藝演出，蒼翠著各種雜技和歌舞魔術等民俗表演，熱鬧而精采。

主體碑廊建築則設有現代名人碑廊、中山碑廊、宋代碑廊、帝王名臣碑廊、友誼碑廊等10大碑廊，不但集詩、書、畫、印大成，同時搜羅真、草、隸、篆等字體和中外書法名家的墨寶作品等，兼具雕刻藝術和園林建築藝術，呈現古樸典雅的文化氣息。

因此若漫步在翰園碑林內，就如同進入書法藝術的浩瀚海洋中，內涵豐富的碑林，不但濃縮著5千年的中華文明史，透過觀賞碑林，除可瞭解每塊石碑背後所蘊含耐人尋味的故事外，也就如同閱讀一部文化史，中國翰園碑林所蘊藏的价值，就像鑲嵌在古城開封的一顆閃亮明珠！



© 2016 蘇孝如攝



© 河南省旅遊局提供



© 2016 蘇孝如攝

MAP
P.108B2

龍亭公園

📍開封市宋都御街北段 📞0371-25660316 🕒春季08:00~18:30, 夏季08:00~19:00, 秋及冬季08:00~18:00 🎫全票50人民幣、優惠票25人民幣

龍亭公園位於開封市城西北方，西元960年時，趙匡胤在陳橋發動兵變後，大規模興修此處，再加上北宋9代皇帝的青睞，讓這座巍峨聳立、金碧輝煌的宮殿，散發著皇室建築的威嚴。龍亭風景區下方12公尺處是唐代汴州遺址、8至10公尺是北宋東京城皇宮遺址、4至5公尺深的地方則為明代周王府遺址。園區建築包括午門、玉帶橋、嵩呼、朝門、照壁、朝房、龍亭、碑亭、北門及東門等清朝萬壽宮建築群。中間的御道長達1500至2000公尺，

正好位在開封市的中軸線上。

龍亭大殿坐北朝南，位於13公尺高的磚石殿基上，從地面到大殿門口共有72層台階，如果仔細一瞧，可發現青石蟠龍所盤繞的御道石階，竟然有幾個清晰的馬蹄印，據說這是當時趙匡胤騎馬所踩出的；至於大殿本身為歇山式建築，殿內天花板繪有雲龍圖案，而殿內還有一座中國大型宋代蠟像館，陳列著栩栩如生的蠟像人像，由於龍亭大殿居高臨下，登於其上可盡覽古都風貌，將開封容顏盡收眼底。

龍亭的南面形成兩個大湖，東側為潘家湖、西側為楊家湖，據說這裡乃是潘仁美和楊業兩家的故居，因為潘仁美是奸臣，所以湖水經常是混濁汙穢；而楊業是忠臣，則經常湖水清澈乾淨！

MAP
P.108B2

天波楊府

📍開封市龍亭北路14號 📞0371-22890559 🕒07:30~18:00 💰40人民幣 🚌乘1、15、20、30號公車可以抵達

天波楊府位於開封市西北隅楊家湖北岸，乃是為紀念北宋抗遼忠臣楊家諸將所興建。由於楊家世代一門忠烈精忠報國，曾經大戰金沙灘，力保宋朝江山，因此宋太宗為了敬重他們剛正廉直的性格和為國效勞的精神，便下令在京城西北方天波門的金水河畔興築《清風無佞天波滴水樓》的無佞府一座，並御筆親書《天波楊府》匾額，當時經過天波府前的文武百官，都要落轎或下馬，以示對楊府的尊重。

目前天波楊府是當地於西元1994年重新建造的一座仿宋園林樓閣建築。天波楊府主要由東、西、中3個院落所組成，中院為楊府官邸主體建築，依序則興建有大門、照壁、鐘鼓樓、過廳、天波府、東西配殿、後殿和迴廊等，還有歌頌楊家將忠心報國的群塑和祭祀楊家將的孝嚴祠，內部陳列著楊家將塑像、余太君塑像，以及楊家所使用的各種兵械武器等，東院是以往楊家將們操兵練武、射箭騎馬的場所，而西院則為楊家花園，內有亭台樓閣、長廊曲橋等，建築設計古樸典雅，尤其府內更是到處花木扶疏，洋溢著一股優雅恬靜的江南園林風格。



© MOOK 蔡孝如攝



© MOOK 蔡孝如攝



© MOOK 蔡孝如攝

MAP
P.108B4

延慶觀

📍開封市鼓樓區觀前街53號 📞0371-23931800 🎫全票30人民幣、優惠票15人民幣

這個著名的道觀，乃是為紀念王重陽而建，王重陽生於北宋政和2年（西元1112年），能文擅武的他創立全真教，他率弟子西歸中原時曾住宿在日前延慶觀所在處，當時這裡是汴京王氏客店。他有感此地風水極佳，在次年逝世前囑咐弟子將全真教設於此處，其弟子於是在其逝世地興建「重陽觀」。蓋好之後，果然弟子丘處機不但受宋朝皇帝召見，更受到元朝皇帝忽必烈重用，命其為國師，丘處機重修重陽觀，一修達30年，完工後由忽必烈賜名此處為「大朝元萬壽宮」，到了明洪武6年（西元1373年）改名為延慶觀。

延慶觀現僅存的建築為「玉皇閣」，也是開封唯一的元代建築，至今有近800年歷史，其餘建物為後代重修。玉皇閣又名通明閣，坐北向南，整個建築高18.25公尺，共分3層，沒有使用一根樑木，全由青磚和琉璃瓦構成。底層的外觀為四方形，而室內頂部是類似蒙古包的穹隆頂；上層則為八角樓閣，南北各開1門，琉璃瓦頂上有一個火焰寶珠銅飾，南門上懸有琉璃磚雕盤龍匾一座，並題有「玉皇閣」3字，至於亭內主要供奉漢代白玉雕的玉皇大帝坐像一尊。一層的穹隆頂及三層頂的蒙古武士，是罕見的元代建築風格。



© MOOK 蔡孝如攝



© MOOK 蔡孝如攝

MAP
P.108C4

大相國寺

📍開封市自由路36號 📞0371-25565090 🕒冬季08:00~17:30, 其他08:00~18:00 🎫全票45人民幣、優惠票23人民幣

🌐www.daxiangguosi.com



◎ MOKK 蔡孝如攝

大相國寺始建於北齊天寶6年(西元555年),直到唐睿宗時改名為「相國寺」,宋代大相國寺為皇家寺院,也是最鼎盛時期。在《水滸傳》中,魯智深倒拔垂楊柳的故事背景就是這裡;而唐代畫家吳道子、文學家蘇軾、王安石等,也都在此處留有足跡。

此外,還有許多著名的高僧曾在此住持,例如在唐德宗貞元20年,日本真言宗的弘法大師空海曾居住於相國寺內;宋太祖開寶年間,天竺王子曼殊室利來到中國也住在此;宋神宗、朝鮮崔思訓等幾位畫家專程前來臨摹寺內的壁畫;而宋徽宗更將宋太宗所寫的「大相國寺」匾額送給朝鮮使者,大相國寺的重要性可見一斑。

開封受黃河水患影響,如今格局為北宋時期的十八分之一,現存多為清朝所修建的建築,因此大相國寺的結構也以清代為主。大相國寺的屋頂由綠色琉璃瓦鋪成,中間黃色菱形的圖案,說明其為皇家寺院的身分。



◎ MOKK 蔡孝如攝



◎ MOKK 蔡孝如攝



◎ MOKK 蔡孝如攝

羅漢殿

寺院建築結構包括藏經閣、大雄寶殿、八角殿、天王殿、羅漢殿及東西閣等,尤其在羅漢殿中還保存清代國寶級文物——四面千手千眼觀世音巨像,由一顆巨大的銀杏樹所雕刻而成,重達2000公斤,經手工雕刻58年完成,全身貼上金箔,觀音造像莊嚴而肅穆。



◎ MOKK 蔡孝如攝



◎ MOKK 蔡孝如攝



◎ 河南省旅遊局提供

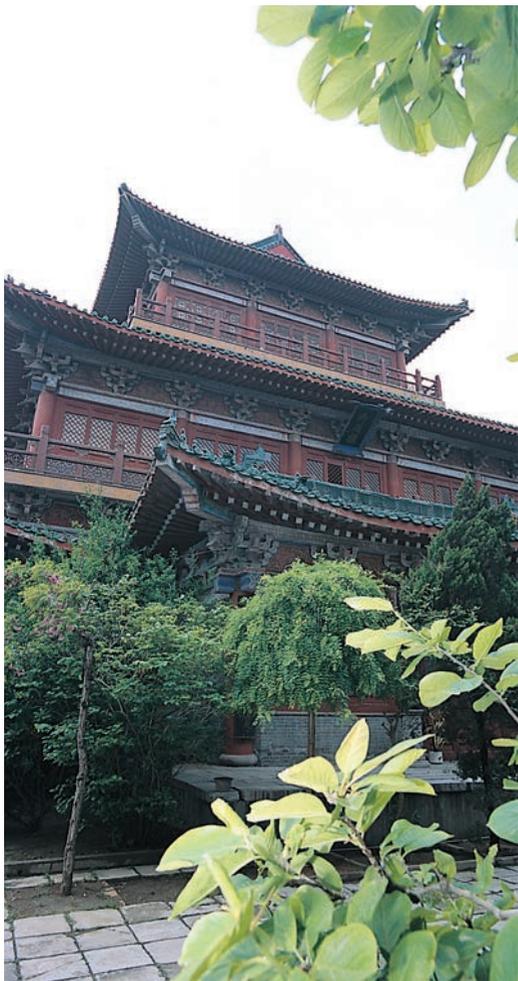
青銅鐘

汴京八景之一的「相國霜鐘」就是在相國寺內,鑄於清乾隆32年的青銅鐘,高8公尺,從前是露天放在屋外,每至霜雪落下,敲鐘時鐘鳴渾厚,傳為美譽,可惜如今銅鐘已移至屋內保存。大相國寺設有素齋,搭配雅致的陳設,提供遊人不錯的用餐去處。

④ 開封市宋都御街北端

根據史書記載，這座於西元1988年所修建的庭院式仿宋樓閣，宋代詩人劉子暉曾形容它：「梁園歌舞足風流，美酒如刀解斷愁，憶得少年多樂事，夜深燈火上樊樓。」由此可見樊樓當時的繁華盛況。

追溯北宋時期，在都城東京72家酒樓正店中，位居首位的大酒樓便是「樊樓」，而更吸引無數富商豪門、文人騷客來此歡聚。其中，最令人津津樂道的，便是風流皇帝宋徽宗和京都名妓李師師在此相會的風流韻事，宋徽宗詩詞書畫無所不精，樊樓上更有專為款待宋徽宗與李師師所設置的御座；而東京才子張君房在此醉酒；江南富豪沈公子在此誇富；梁山泊宋江在此通關節受招安，更為這座酒樓增添傳奇色彩。樊樓乃是由東、西、南、北、中共5座樓宇所組成，其中西樓乃是樊樓最主要的建築，也是其中最大的一座，整體建築充滿變化萬千的藝術美感。



© MOOK 摩度攝

汴繡

汴繡又稱「宋繡」，在《東京夢華錄》中記載，北宋時，開封有一座官辦的文繡院，收容近300名繡女，專門為帝王、官員和嬪妃繡製衣服裝飾，民間刺繡亦極為盛行。

汴繡的最大特色，就是針線精緻而不露邊縫，用針如同髮絲一般細膩，精湛巧妙的女紅技巧，如同春風般悠悠吹過，風情萬種，汴繡針法不但適合繡製花鳥蟲魚、飛禽走獸，更適合創作氣勢磅礴的山水圖景，尤其刻畫人物形象時更是傳神無比。



© MOOK 蔡孝如攝



© MOOK 蔡孝如攝

官瓷

宋代乃是中國陶瓷史的黃金時代，所製作出來精湛的陶瓷技術領先全世界，當時，北宋末年宮廷官窯所燒製出來的御用瓷器，稱為「官瓷」，屬於中國5大名瓷之一，這些經過精挑細選的工藝大師們，以精湛的技術和藝術風格，呈現瓷器最完美自然的特質。

然而到了西元1125年，金兵攻陷開封，北宋滅亡，官窯隨之毀壞，然而官瓷所以珍貴，主要由於做工相當複雜，燒造技術難度高，製作的過程中損耗大，因此成品率極低，若想製成一件完美的作品，往往必須要燒造數窯以上，而剩下的更不能外傳，必須完全毀壞，所以傳世之品極少，所以造成「物以稀為貴」的原因。

官瓷的特點是釉色淡雅柔美，就像美玉凝脂一般，彷彿如同微風將平靜湖面吹皺的漣漪，整個紋片呈現粼粼波浪的細膩紋理，至於器口口部邊緣釉的最薄處，隱約呈現「泛紫色」，至於足部沒有上釉處呈現「褐紅鐵色」，因此擁有「紫口鐵足」的稱號，古樸典雅的體態造型，綻放著無與倫比的藝術丰采，是專供皇家使用的上等作品。



© MOOK 蔡孝如攝

MAP
P.108D1

鐵塔公園

📍 開封市北大門街210號 📞 0371-22826629 🕒 07:30~17:00 💰 50人民幣

提起鐵塔的前身，原本只是一座「木塔」，於西元982年建於宋都開寶寺內，由當時知名的建築學者喻浩主持建造，後來在西元1055年時，不幸因雷擊破壞的緣故而焚毀。之後於北宋仁宗時期，再重新建造這座高13層的八角鐵塔，由於塔外壁鑲嵌著50餘種花紋和圖案的鐵褐色琉璃，就如同鐵鑄顏色般，所以就被俗稱為「鐵塔」。

底層東、西、南、北各關有一門，不過只有北門設有迴旋梯道可循著塔心盤旋至塔頂，2層以上每層開窗，但明窗則每一層不同，主要乃是為避免風力過強而導致塔的傾斜，千百年來，它曾歷經多次水患、地震、暴風雨、雷擊的外力侵襲，卻仍然巍峨聳立，因此享有「天下第一塔」的美稱。整個鐵塔公園內，目前並規劃有盆景苑、天下第一塔石碑、極樂世界牌坊、靈感院、接引殿、竹園、梅園、賞心園等建築，乃是許多當地居民和遊客喜歡留影的地標。



© MOK 蔡季如攝



© MOK 蔡季如攝



© MOK 蔡季如攝



© MOK 蔡季如攝



© MOK 蔡季如攝

MAP
P.108B4

開封府

📍 開封市包公東湖北岸 📞 0371-23983319、0371-23963159 🕒 冬季07:30~17:30，春夏秋季 07:00~19:00 💰 60人民幣 🚌 乘1、4、5、9、16、20號公車可抵
🌐 www.kaifengfu.cn

開封府的創立至今有千餘年歷史，轄區時大時小，在宋朝時達到鼎盛。2002年開封府文化遊覽區是以宋代開封府衙為原型，按照北宋的「營造法事」所修建，以大堂、議事廳、梅花堂為中軸線，輔以天慶觀、明禮院、潛龍宮、清心樓、牢獄、英武樓等50幾座大小殿堂興建。嚴謹的建築格局，每年河南大學的老師都會帶著學生直接來這裡上課，講解古代建築。

開封府每天有13場節目在不同地方舉行，最熱門的就屬每天上午9點在門口舉行的《開衙迎賓》，其餘還有大堂的包公斷案、明禮院及清心樓的《榜前捉婿》、天府觀的《太極功夫》及演武場的鼓陣、刀陣、民間雜技表演等，依季節演出時間略有變動，進入參觀前不妨先確認演出時間。

此外，園區還有精美蠟像展示，以「倒座南衙」聽民訴為主題，內容是講訴一位老人家土地被強占，子孫又遭人打死，走投無路之際，來到開封府申冤，包公為其討回公道的故事。有趣的是蠟像中不見展昭，據說因為展昭是小說虛構人物，歷史上並沒有這號人物。開封府重現當年的府衙文化，每年吸引150萬遊客來訪，其中入境旅客中台灣人就占了一半左右！

誠石銘

立於大堂前的巨石，上刻著「公生明」3個大字，意指只有公正廉明，才能明察秋毫。巨石背面刻著「爾俸爾祿，民膏民脂；下民易虐，上天難欺。」這是宋太宗頒布，後來由黃庭堅所寫，用來告誡官員為官要清廉公正。



© MOOK 蔡孝如攝



© MOOK 蔡孝如攝

大堂

大堂內可見三口劍：龍頭劍、虎頭劍及狗頭劍，在戲劇中這三口劍是大家耳熟能詳的，然而歷史上並沒有這些行刑工具，為後人所衍生而成。每天上午大堂內將有《包公怒斬陳世美》的節目演出，到了下午則是《劍趙王》的表演。包公由70多歲的專業演員擔任，每日時間一到，大堂前便聚滿群眾，一覽大快人心的包公斷案過程。開封府自開放參觀至今，據說還真有民眾前來開封府擊鼓申冤呢！



© MOOK 蔡孝如攝



© MOOK 蔡孝如攝

明禮院

宋代重文輕武，教育及科舉為開封府的職責之一，府內設明禮院，是作為科舉及講學、集會場所。



© MOOK 蔡孝如攝

潛龍殿

潛龍殿是宋仁宗為紀念父親真宗曾經擔任開封的府尹而修建。北宋9個皇帝中就有太宗、真宗及欽宗做過開封府尹或府牧，殿內設有這3位皇帝御像。



© MOOK 蔡孝如攝

清心樓

清心樓外4層內7層，為開封知府接見賓客的地方，登高後可將整個市區盡收眼底，既可觀察治安也具有防火功能。目前內部為介紹北宋歷代府尹之處，一樓以包公為主，除有台灣人贈送的大型包公像外，兩旁詩刻中複製有包公留下的唯一詩作。



© MOOK 蔡孝如攝



© M O O K 蔡孝如攝



© M O O K 蔡孝如攝



© M O O K 蔡孝如攝



© M O O K 蔡孝如攝



© M O O K 蔡孝如攝



© M O O K 蔡孝如攝

MAP P.108B4 **包公祠**

📍開封市包公湖西岸 📞0371-23931595 🕒冬季07:30~17:30, 夏季07:00~18:30 🎫全票30人民幣、優惠票15人民幣 🚌乘8、10、14、16、20、24、30、35號公車可抵

「開封有個包青天，鐵面無私辨忠奸。」這首耳熟能詳的歌曲幾乎傳遍大街小巷，同時也深刻表達人們對於宋朝官吏包拯的敬仰之情。包拯（西元998年~1061年），字希仁，廬州合肥（今安徽）人，從小出生在一個官宦世家，深受禮義道德的教育薰陶，天聖5年（西元1027年）時，他高中進士，並被朝廷任命為建昌縣知縣，不過當時因其雙親年邁體弱，孝順的他一直到父母辭世後，才決定出馬上任長縣知縣的職務。

由於他鐵面無私、明辨是非，任官判案廉正不阿，成為中國歷史上宋代有名的清官，有關包拯數不盡的傳奇故事，為人所津津樂道，大街小巷傳誦不已。誠如包公遺訓中提到：「後世子孫仕宦有犯賊濫者，不得放歸本家，亡歿之後，不得葬於大塋之中，不從吾志，非吾子孫……」的精神萬古流芳，更如同他剛正不阿的偉大精神般，永遠留存大眾心中。

為了紀念中國歷史上著名清官包拯，自金、元、明、清以來，在開封都有包公祠，而今天的包公祠是1984年在包

公湖上人工島重建，為仿宋風格的古典建築，占地約一公頃多，三面環水景色非常宜人。整個建築主要分為三進，包括大門、二門、大殿、二殿、東西配殿、照壁、碑亭等，祠內除供奉包公銅像外，正中央並有「正大光明」的黑底金字匾額；

東西配殿有龍頭劍、虎頭劍、狗頭劍等三口銅劍刀；至於精美群塑蠟像，則以「劍美案」為主題，人物刻劃栩栩如生；尤其《開封府題名記碑》，乃是記載北宋王朝前148年間的開封府尹名字，其中包拯則是第93任，當時他共任職1年又4個月，而這塊石碑上，刻有其名字的部位，還被後人觸摸成一道深厚的指紋，可見他高尚的人格和清德美政，也對於後世產生極深遠的影響；祠內還陳列各種史料典籍、碑刻拓片和詩作遺訓等，若想一睹包公真面目，展覽室內有包公原貌，個子不高，面容是白面書生而非一般以為的黑臉，黑臉的扮相是戲曲表演中，為強化其鐵面無私而來。如今包公祠不但是旅遊景點，位於主殿的銅像更是大家祭拜供奉處，其中尤以台灣、新加坡及福建等地的人最多。



© M O O K 蔡孝如攝

MAP
P.108C3

山陝甘會館

◎開封市徐府街85號 ◎夏季08:00~18:30、冬季08:20~17:00 ◎30人民幣

山陝甘會館位於開封市內徐府街，建於清乾隆41年（西元1776年），原先乃是明代開國元勳中山王徐達府的遺址，由居住在開封的山西、陝西和甘肅的富商巨賈們，所共同集資修建的同鄉會館，主要作為同鄉彼此交換商情資訊和聚會聯誼的場所。

經過年代的更迭，目前經修復後所存在的建築，乃是原會館「關帝廟」的部分，在會館前方，有一座以雕磚所砌成的照壁，雕刻線條細膩的人物、花鳥等，背面正中央則有青石浮雕二龍戲「蛛」的圖案，原來代表著「蜘蛛結網」，具有商人四通八達的含意；至於照壁兩邊為掖門，門內有造型獨具的戲樓建築，左右為鐘鼓樓；順著通道往北則有牌坊，穿過牌坊，中間為二殿，左右為東西配殿，最北則為正殿，各殿均以琉璃瓦所覆蓋，會館內建築上所雕飾的圖案，以木雕、石雕和磚雕被稱為三絕，磚雕葡萄、磚雕花瓶、木雕的戲珠、鳳穿牡丹，以及石雕的井台會、丹鳳朝陽等，都值得細細品味一番。



◎ MOOK 蔡孝如攝



◎ MOOK 蔡孝如攝



◎ MOOK 蔡孝如攝



◎ MOOK 蔡孝如攝



◎ MOOK 李美玲攝

MAP
P.108D6

禹王台公園

◎開封市繁塔東一街38號 ◎08:00~18:30 ◎20人民幣
◎乘15號公車可抵達

禹王台公園座落在古都開封之東南方，相傳在春秋時期，晉國盲人音樂家師曠常在此吹奏古樂，所以被稱為「吹台」。至於後來改稱為「禹王台」的原因，則是遠古時代禹曾採用疏洪導流方式，使洪水匯成江河流入大海而立功。明嘉靖2年時，開封由於屢遭黃河水患，當地為緬懷大禹治水之功，於是便在古吹台上建了這座禹王廟。

園內蒼翠柏古樹參天，雄峙於高台上的禹王殿內有一尊彩塑禹王像，而禹王大殿的東側是三賢祠，主要是紀念唐代詩人李白、杜甫和高適，內有3位賢人的塑像；大殿西側則為「水德祠」，乃是明代為祭祀歷史上38位治水有功者而建；而御碑亭上，則刻有乾隆皇帝於西元1750年南巡到開封時所題的五言律詩。每年農曆3月3日起長達1個月，開封當地居民便會在此舉辦東京禹王大廟會，包括舞龍、舞獅、吹嗩吶和民間遊藝活動。

◎ MOOK 李美玲攝



◎ 河南衛輝市衛輝市攝

菊花文化節

若提到代表開封的花卉非菊花莫屬，每年的開封菊花文化節，活動歷時1個月，文化節期間有花藝及菊花大賽，屆時市內各知名景區皆有菊花展出，競相爭妍鬥豔，好不熱鬧！來到開封若沒有趕上菊花節，不妨購買相關菊花製品，也是受歡迎的伴手禮。

MAP
P.108C6

繁塔

📍開封市繁塔西街30號 🕒08:00~17:30 💰10人民幣
🚌搭乘15路公交車可以到達

從前開封人流傳著一句話：「鐵塔高、鐵塔高，鐵塔只達繁塔腰。」說明從前繁塔高聳的模樣更甚鐵塔，而今繁塔高僅有36.68公尺，遠不如55公尺高的塔鐵。即便如此，建於北宋太祖開寶7年（西元974年）的繁塔，乃是開封市現存最古老的地上建築，這座塔本名叫做「興慈塔」，由於該地附近居民多「繁」（音同「婆」）姓，所以被稱為「繁塔」。

繁塔高9層，為六角形樓閣式的仿木青磚結構，第一層有兩個塔心室，彼此互不相通；第二層則有兩個通道和四個佛洞；第三層僅西北方有一個通道和前後兩個佛洞；至於在塔內各層的牆壁和登道上，還鑲嵌著琳琅滿目的宋代石刻題記，其中最引人注目是宋代書法家趙安仁的精湛楷書，堪稱書法藝術的文化寶藏。

而最特殊的是，繁塔外牆乃用各種加釉的灰色方磚所砌成，每磚約30平方公分，每一磚皆砌一佛，鑲法豐富多樣化、表情也各具特色，其中包括慈祥的釋迦牟尼佛像、文殊、普賢、手持法器的菩薩、玄奘負經求佛的圖像、觀音、羅漢、樂伎等將近7千塊磚，淋漓盡致地展現宋代藝術家高超的雕刻技藝。



© 河南旅遊局提供



© 河南旅遊局提供



© MOOK蔡孝如攝



© MOOK蔡孝如攝

MAP
P.108A3

小宋城

📍開封市金明區大樑路與夷山大道交匯處，《千回大宋》表演在小宋城2樓的東京藝術中心歌劇院 🕒《千回大宋》每日16:00、20:00開演 📍小宋城進入免費，《千回大宋》表演B區每人168人民幣、A區每人268人民幣

開封自宋朝以來就有夜市出現，小宋城是一處集購物、美食、藝文表演的綜合商場。踏入小宋城裡華麗的大廳映入眼簾，成排店家販售官瓷、古董、汴繡等，再往裡頭走去可說別有洞天，只見天花板被彩繪成晴空，復古的小吃街坊林立，台上正演出豫劇，台下的饕客們正在大快朵頤，熱鬧非凡！在小吃街裡各式開封美食都吃得到，諸如鹿家包子、曹婆婆家肉餅、邢家鍋貼等等，看得令人食指大動。這裡的室內夜市不受氣候影響，全天營業，不少人在等待《千回大宋》表演前，先來這裡填飽肚子，感受熱鬧的宋代夜市氛圍。

《千回大宋》是一齣結合繁華宋代市景、李詩詩與皇上愛情故事、楊家將愛國情操、包公公正斷案及宋徽宗瘦金體等，最具宋朝代表的經典劇情，相互交織融合，以聲光、舞蹈等方式呈現出來。小宋城將開封的吃喝玩買全部結合一起，適合親子一起同遊。

MAP
P.108C4

鼓樓·書店街夜市

書店街全長620公尺，範圍自鼓樓廣場到東西大街，是開封古城歷史風貌的典型街道，與相連的鼓樓街、馬道街、寺後街等形成熱鬧的商業區。書店街白天是紀念品、文具用品、服飾店林立的購物街，每到晚上就變身為熱鬧的夜市，各種小吃、日用品、服飾的攤販陸續出現大街上，營業時間一直到晚上12點左右。

從書店街一直往裡頭逛去，會接到2013年12月才重新開幕的鼓樓夜市。早在北宋時期，開封作為北宋王朝的京都，夜市便非常熱鬧，沿襲迄今，規模最大首推「鼓樓夜市」，這兒的小吃種類琳瑯滿目，使人目不暇給，尤其熙來攘往的遊客，此起彼落的叫賣聲，閃爍的街燈和攤販燈光，香味四溢的小吃，使得「逛夜市」成為旅遊開封最大的樂趣。

鼓樓夜市總計約有200多攤美食，涼粉、羊肉串、烤魷魚、年糕等，可以一次嚐遍開封特色小吃。當地人推薦的孫國慶燜羊肉，開店近30年，鼓樓重新開幕後，便將攤位搬到此處，他用10幾種香料調製的羊肉，用無煙悶烤方式製作，吃起來十分入味。除羊肉串還有雞肉串的選擇，每串5元人民幣。由於小吃攤販數量多，不少商家販售相同的美食，要選哪一家，就跟著人潮多的那攤走準沒錯！鼓樓夜市的營業時間與書店街夜市大致相同，不過冬季收攤較早，需特別注意。



© MOKK 蔡孝如攝



© MOKK 蔡孝如攝



© MOKK 蔡孝如攝



© MOKK 蔡孝如攝



© MOKK 蔡孝如攝

MAP
P.108C3

宋都御街

◎開封市龍亭區中山路北段

根據歷史記載，北宋時，東京御街北起皇宮宣德門，經過州橋和朱雀門，直達外城南熏門，長度約10多公里，作為皇帝御駕出入的主要街道。由於為讓民眾重溫當時風貌，便於西元1988年，在原址上修建這條復古味十足的「宋都御街」，這兒的位置南起新街口，北到午朝門，全長大約400多公尺。

御街南端矗立著一個古色古香的牌坊，牌坊前左右則各立一尊石雕大象，上面騎著手持長槍的武士，頗具肅穆威嚴的氣勢，而角樓則互相對望，所懸掛的匾額上方，為藍底金字寫著「宋都御街」4個大字。店鋪櫛比鱗次林立在路的兩旁，包括匾額、楹聯、幌子、字型大小均取自宋代文獻記載，這些專以販售各種傳統特產和古玩字畫為主的商店，洋溢古色古香的風味，當散步於此，真覺得彷彿如一腳踏進歷史，令人產生對於昔日宋都繁華的無限遐想。



© MOKK 蔡孝如攝

MAP
P.108B1

萬歲山

📍開封市東京大道中段 📞0371-2262889 🌡️冬季07:30~17:30, 夏季07:30~18:00 💰40人民幣 🌐www.wansuishan.com

萬歲山是一處以大宋武俠文化為主題的遊覽區，占地500多畝，設有大宋酒博物館，再現宋代傳統釀酒工藝，將白酒、黃酒的製作過程呈現在遊客眼前，遊客還能免費品嚐醇酒風味。歸雲莊則是匯集開封傳統老工藝：草編、編布、製陶、打鐵等，還設聚賢莊、木匠房、黃包車等，再現古早開封的模樣。

萬歲山全區每日有70幾場表演節目登場，這些表演以《水滸傳》、《七俠五義》、《射雕英雄傳》及《笑傲江湖》等文學為主題，帶遊客進到故事場景中，十分受到武俠小說愛好者的喜愛。每年景區針對四季還推出春節大廟會、大宋武俠節、狂歡潑水節及地栽菊花文化節等節慶活動。

值得一提的是景區內重現皇家寺院的萬歲寺，據說此處曾是宋徽宗的皇家園林，每當皇帝出巡時，兩旁民眾需跪拜並呼「萬歲」，因此而得名「萬歲山」。當時宋徽宗無子，便聽從道士建議在這裡建假山，而後果然後宮喜事頻傳。時至今日，仍有不少人前來萬歲寺求子。



© MOOK 廖俊攝



© MOOK 廖俊攝

© MOOK 廖俊攝

MAP
P.108A6

朱仙鎮岳飛廟

📍開封市開封縣朱仙鎮城南22公里 📞0371-29811059 🕒08:00~17:00 💰30人民幣

朱仙鎮岳飛廟建於明成化14年（西元1478年），乃是為紀念岳飛在此大破金兵而興建，與「湯陰」、「武昌」和「杭州」岳飛廟並稱為全國四大岳飛廟。

岳飛廟坐北向南，為三進院落，距離市區約22.5公里，廟內主要由鐵鑄跪像、碑廊、拜殿、正殿、寢殿以及岳飛、家人和愛女的彩繪塑像組成。門前立有鐵鑄的赤身跪像，包括秦檜、王氏、萬俟卨、張俊、羅汝楫等5個陷害岳飛的奸臣，稱為「五奸跪忠」；大殿內則有岳飛夫婦青銅鑲金像，殿內上方並刻有「還我河山」4個大字；而東西廂房4位少年小將，手上各持著金銀銅鐵錘，旁邊還有一個對聯，上面寫著「一嘆十牌：憑浩氣，常思三字仰精忠」對聯；寢殿內立有岳飛小女兒（岳銀瓶）和岳母刺字（盡忠報國）的彩塑像；大殿四周，則擺放著古近代的石碑雕刻近百塊。



© MOOK 蔡孝如攝



© MOOK 蔡孝如攝



© MOOK 蔡孝如攝

朱仙鎮木板年畫

位於開封城南20公里的朱仙鎮，乃是中國四大名鎮之一，相傳是戰國時代謀士朱亥的故里，由於人們尊稱朱亥為「朱仙」，因此便將朱亥的故里稱為「朱仙鎮」。

相傳五代北宋之際，孟元老《東京夢華錄》記載，每逢新年，市井小民便印製門神、鍾馗、桃板或財神等各種年畫進行販賣，可見當時汴京一帶的木板年畫是十分風行的，等到北宋滅亡後，隨著宋室南遷，年畫的創作遂漸轉移至朱仙鎮。

朱仙鎮木板年畫在構圖方面，充滿古樸蒼勁的風味，並經常使用黑、綠、紅等強烈色彩，表現出中原人民憨厚耿直、熱情豪放的個性。而顏色取材自天然植物和中藥材，並完全以手工雕版印刷，首先在花梨木上雕刻圖案，然後再分層套色，具有保存年代久遠，防蟲蛀和不褪色的特點。



© MOOK 廖俊攝

© MOOK 廖俊攝

吃在開封

開封馳名美食除了一定要造訪夜市外，不少餐廳不但歷史悠久且大有來頭，也是名人必定造訪處。此外，來開封吃灌湯包及道地豫菜都是不能錯過的行程。

MAP
P.108C4

開封第一樓

●寺後街店 ●開封市寺後街8號 ●0371-25998655 ●西區店 ●開封市康平路2號 ●0371-22257776 ●灌湯包子20人民幣/8個
●www.kfdyl.com

小籠包子在北宋都城東京的市場上就已經有販售，是廣受歡迎的市井小吃，也是開封歷史悠久的名點之一。在開封吃包子，最有名的要數「開封第一樓」，包子強調「提起來像燈籠，放下似菊花」，品嚐時加入香醋和大蒜，具有皮薄餡多、灌湯流油、軟鮮嫩香的特色，味道更是一流，被讚譽為「中州膳食一絕」。

第一樓的小籠包子宴，又被稱為「什錦風味包子宴」，包子口味又分灌湯、香菇、羊肉、素餡、茴香、蝦仁、海參等，以灌湯包子最知名，皮薄湯多，吃起來口口滿足。

品嚐包子時第一口最好不要沾醋，如此才能品嚐包子鮮美的原味；然後依序再由淡而濃，口感上區分層次，而且漸入佳境。說起吃小籠灌湯包子的方式，當地人一定會告訴你「輕輕提、慢慢移、先開窗、後喝湯、一口光、滿口香」的口訣，其中先開窗是指將包子咬一口後，待肉湯流出後再品嚐。除了灌湯包子，第一樓也供應不少開封代表菜式，以滿足遊客的各種需求。



© MOOK 蔡孝如攝



© MOOK 蔡孝如攝



© MOOK 蔡孝如攝

開封特色餐廳美食

三狼湯

三狼湯為開封特色菜式，強調酸、辣、燙，所以稱為「三狼」，據說在河南其他城市是吃不到的。用雞蛋、青菜等製作，其中辣度是來自胡椒，吃起來非常開胃。



© MOOK 蔡孝如攝

興盛德麻辣花生

在開封餐廳都有附送一盤麻辣花生，而且品牌一定是興盛德，這是近幾年開封興起的美食，不少遊客也愛當伴手禮，一箱箱扛回家，不但本店排滿購買人潮，超市及鼓樓夜市商家都有販售。興盛德花生運用北方粒大飽滿的花生，加上乾椒、花椒等製成，較南方的麻辣花生經濟實惠，口味又獨特，因此而漸漸馳名。



© MOOK 蔡孝如攝

紅薯泥

將地瓜蒸熟後，用熱油、白糖去炒，最後再加上蜂蜜，吃起來甜蜜蜜，不妨試試。這道菜又稱「愛國菜」，據說林則徐宴請洋人時曾開了一個笑話，他看到桌上的冰淇淋在冒煙，誤以為是熱氣便對它吹一吹，結果得知自己出糗後，便叫廚師做一道不冒煙但吃起來卻很燙的菜，結果廚師便想出了紅薯泥這道菜，也幫林則徐挽回了面子。



© MOOK 蔡孝如攝

炸八塊

屬於道地的豫菜，用來招待客人的菜式。將整隻雞切成8塊，再勾芡後拿去油炸，由於現代人多愛吃雞腿，改良後變成了8塊都是雞腿的部分。



© MOOK 蔡孝如攝

鯉魚焙麵

鯉魚焙麵是開封傳統名饌，據說當時趙匡胤在登基時，御廚為博取他的歡心，便以鯉魚比喻為趙匡胤，將炸成金黃色的細麵條，比喻為皇袍，指趙匡胤「皇袍加身」是為「真命天子」。糖醋是鯉魚焙麵傳統的味道，首先取用一隻重約1斤半左右的鯉魚，經過初步加工清洗之後，兩側用刀劃開成為瓦片狀的花紋，丟入油鍋中炸透，然後再用適量的白糖、香醋、薑末、酒、食鹽、蔥花等調味料，混合開水再加以勾芡，將熱油烘汁，一直到油和糖醋汁完全融合成美麗的顏色，之後再將炸過的魚淋上芡汁，而細如髮絲的龍鬚麵經過油炸，成為色澤金黃的袍狀蓋於魚身，不但具有魚肉鮮嫩之美，而且又有焙麵的香味，且甜中帶酸，非常爽口，據說，慈禧太后吃完後，也連聲叫好，稱之古都一佳餚，還讚譽為「龍肉甘美滑如玉、龍鬚焦脆細如絲」。



© MOOK 蔡孝如攝

MAP P.108C4 又一新飯店

📍開封市鼓樓區鼓樓街22號 📞0371-25956677

又一新飯店始建於清光緒32年（西元1906年），距今已經有百年的歷史，以搜羅傳統宮廷菜、南北名菜、包公宴、風味小吃等，被譽為正宗豫菜第一家，也曾多次榮獲「中華老字號」、「河南名店」等殊榮，尤其知名的京劇藝術大師梅蘭芳和康有為，都曾經來過又一新，品嚐烹調的名菜後並大為激賞，更為又一新添上幾筆佳話。除了傳統菜式外，又一新飯店也積極推出創新菜式，成為當地人用來招待外賓首選的餐廳之一。



© M O O K 蔡孝如攝



© M O O K 李美玲攝



© M O O K 李美玲攝

住在開封

開封住宿選擇最多，尤其開封市區不大，許多景點徒步即可到達，再加上夜市營業至晚上11、12點，住宿點不妨選擇靠近熱鬧的觀光區。



© M O O K 蔡孝如攝



© M O O K 蔡孝如攝



© M O O K 蔡孝如攝



© M O O K 蔡孝如攝



© M O O K 蔡孝如攝



© M O O K 蔡孝如攝

MAP P.108A3 中州國際飯店

📍開封市大梁路9號 📞0371-22218888 📍1299人民幣起，另收15%服務費 🌐www.kfzhongzhou.com

中州國際飯店占地140畝，位於小宋城對面，是開封知名五星級飯店，交通相當便利。飯店設有花園中餐廳、馬可波羅咖啡廳、威尼斯酒吧及會議室等，還有泰國皇室風格的KTV、大型水療館、健身房及溫泉游泳池等，飯店溫泉是取自地底1600公尺的泉水，溫泉游泳池提供房客免費使用，裡面還有小型健身房及蒸氣室。

中州飯店擁有236間客房，裝潢典雅舒適，房內供應的毛巾、衛生紙等，還貼心地折成花朵的形狀，從細節中處處顯現五星級飯店的水準。6樓為行政樓層，設有接待櫃台，可辦理入住、退房，更有專屬酒廊為住客服務，私密性十足。中州飯店客房內的熱水也都是取自地底溫泉，在經過一整天豐富行程走訪後，讓人滌去一身疲憊。

飯店餐廳提供豫菜、義式料理及新派粵菜等，房客可免費享用自助式早餐，豐富多樣的中西式餐點，讓人一整天充滿活力。



安陽

文 ● 李欣怡 · 林秋嫻

自從發現甲骨文後，這殷商古都的神秘面紗，從此被世人所揭開，燦爛的文化在此發祥，使安陽就如同一顆璀璨明珠般閃爍動人，不但擁有人傑地靈的古老文化，舉手投足間更散發著自然的魅力丰采！

提起這個歷史名城，乃是孕育中國民族的文化搖籃，綜觀中國地域版圖，它西依太行、緊鄰洹水，居於重要心臟地帶，早在2萬5千年前舊石器時代就有前人在這裡生活。到了西元前1300年，商王盤庚遷殷，在這裡傳了

8代12王。之後又歷經曹魏、東魏、冉魏、前燕、後趙、北齊等六朝在此建都，安陽又有「七朝古都」之稱。

安陽歷史文化豐富精彩，從小屯村的甲骨文文字風華，到震古鑠今的周易起源羣里城；從驍勇善戰的女將軍婦好，到盡忠報國的英雄岳飛，多少聖賢豪傑造就古今輝煌事，因而成為中國八大古都之一。欲一睹安陽自然風光，林州市的紅旗渠風景區及太行大峽谷，各以雄奇山景吸引無數遊人來訪，沈醉在四季為其妝點的風華中。

Info.



如何前往

火車

京廣鐵路經過安陽，火車站位於市區解放路西段。

長途巴士

安陽市有安陽長途汽車站、安

陽汽車站、安陽客運東站、安陽西郊汽車客運站及安陽汽車客運西站，往來中國各大城市。



重大節日

殷商文化旅游節

安陽市

● 9月~10月

顯項帝欒陵祭祖節

● 安陽市內黃縣

● 每年農曆3月18日

林虎山國際航空運動旅遊節

安陽市林州縣

● 每年農曆3月3日

周易文化節

● 安陽市

● 每年9月~10月



© MOOK 蔡孝知攝



© MOOK 蔡孝知攝



© MOOK 蔡孝知攝

安陽行程建議 Itineraries in Anyang

3天

安陽行程一般在3天左右，若有更充裕時間，紅旗渠風景區及太行大峽谷不妨各花一天慢慢遊覽。造訪世界遺產殷墟也需要停留較長時間。安陽景點分布在市區、林州市、安陽縣及湯陰縣，景點數相當多，可依喜好安排行程。

Day 1 走訪世界遺產



© M O O K 蔡孝如攝

宋岳忠武王廟——→姜里城——→殷墟

●宋岳忠武王廟及姜里城都位於湯陰，參觀完後再轉往市區造訪世界遺產殷墟，宮殿遺址起碼要一個半小時，若還要造訪王陵遺址，還需要再40分鐘的參觀時間，宮殿及王陵中間有接駁車，不過要注意接駁車最後行駛的時間，以免錯過。晚上不妨入住洹水灣國際酒店，免費使用的泡湯設施，讓人舒緩身心。

Day 2 遊賞大官府第



© M O O K 蔡孝如攝

中國文字博物館——→袁林——→馬氏莊園

●今天上午先走訪市區景點：中國文字博物館及袁林，下午前往郊區的馬氏莊園。晚上可入住紅旗渠迎賓館，隔天直接起程參觀林州的景點。

Day 3 悠遊壯闊麗景



© M O O K 蔡孝如攝

紅旗渠風景區——→太行大峽谷（王相岩、桃花谷、太行天路）

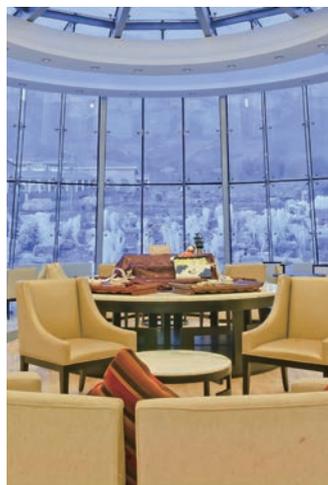
●第二及第三天行程可視情況對調，這兩個景區範圍都比較大，其中太行大峽谷玩上兩天都沒問題，其門票也是48小時內使用都有效。如果可以多停留一天在安陽，紅旗渠風景區及太行大峽谷不妨各安排一整天遊玩，比較不會有走馬看花的感覺。



© M O O K 蔡孝如攝



© M O O K 蔡孝如攝



© M O O K 蔡孝如攝



© MOK 蔡孝如攝



© MOK 蔡孝如攝



© MOK 蔡孝如攝

MAP
P.125B1

殷墟宮殿宗廟遺址

📍安陽市殷都區小屯村 📞0372-3932171 🕒4~9月08:00~18:30, 10月~次年3月08:00~17:30。在宮殿宗廟遺址門口有接駁車，往來宮殿宗廟遺址及王陵遺址，接駁時間為08:30~17:00 💰90人民幣 🚌搭乘1、15、18路公交車可以抵達 🌐www.ayyx.com

殷墟位於安陽市西北方約2公里，其範圍包括北部的洹河兩岸地區，東西約6公里，南北約4公里，西元前14世紀，自商王盤庚遷都到殷（即現在的小屯村），之後一直延續到商朝滅亡，歷經8代12王，整個歷時達255年，因而成為商代都城遺址。西元前1046年，周武王伐紂，商朝滅之後，逐漸荒蕪變成廢墟，又稱為殷墟。殷墟出土中國漢字起源——甲骨文，和世界出土最大、最重的青銅器「司母戊鼎」，經考證為商王下令建造，紋飾精美，而更顯珍貴。

從歷史考古工作中，先後又發現了眾多商代宮殿宗廟建築遺址、王陵大墓、祭祀坑、家族墓地、甲骨窖穴等。殷墟出土的大量甲骨文、青銅器及玉器，也讓世人認識了商代墓葬制度及殘酷的奴隸文化。

殷墟占地36平方公里，目前保護範圍包括殷墟宮殿廟遺址、殷墟王陵遺址、洹北商城遺址。2006年，殷墟被聯合國列入世界文化遺產名錄。

殷墟



殷墟車馬坑展廳

廳內展示6座商代車馬坑及復原的道路遺跡，道路遺跡是安陽航空運動學校挖掘而來，其餘是在殷墟保護區內的劉家莊和孝民屯發現的。車馬坑保存完整，每坑葬一車，其中5坑還隨葬兩匹馬，最殘酷的是4坑中各有一人殉葬，殉葬者多為成年男性。

首先看到的第一輛車主人隨葬的有車、馬及奴隸，與旁邊的墓裡有馬、車但沒有奴隸相較，前者地位較高。第三座墓裡有車、奴隸，反而是這三座墓裡地位最低的，也反應當時奴隸地位低等，甚至不如馬匹。



© MOOK 蔡孝如攝

甲骨窖穴

1936年，研究團隊在殷墟進行第十三次挖掘時，在小屯北地發現了YH127甲骨窖穴，1700多件的甲骨集中堆放裡頭，為科學挖掘殷墟以來，出土數量最龐大的一次，據說這批甲骨原件目前保存在台灣。



© MOOK 蔡孝如攝



© MOOK 蔡孝如攝

乙八基址

基址呈長方形，基址上發現有柱礎石153個，推測當時有三座門，這裡是辦公場所，屋舍用茅草蓋頂，由支柱支撐屋體。殷墟時期建造宗廟宮殿前，會舉行血腥祭祀儀式，在殷墟基址遺址中，就出現大量人殉及人祭的遺跡，在乙八基址同樣可見當時被活埋的奴隸。

婦好墓

在苑內的西南角，則為中國歷史上第一位女將軍中樞英雄——婦好之墓，她是商王武丁的妻子，而「婦好墓」也是從殷墟所挖掘唯一保存完整的殷代王室墓葬，深7.5公尺，為豎井形的墓，無墓道。

據考證婦好曾率兵13000多人，顯示當年王妃也能打仗。她因為相當受到商王喜愛，破例被葬在宮殿旁，而非皇家墓葬區。墓中婦好屍骨被地下水長期浸泡，早已不可見，墓旁的16具奴隸屍骨則清楚呈現尊卑貴賤，階級低的還有被腰斬，此外隸奴中還有嬰兒。

總共7層隨葬層，共出土達1928件隨葬物品，包含有青銅器、和闐玉、寶石、陶器、骨器等，愈下層的愈珍貴，婦好也葬在最下層。出土陪葬品中另有6000多枚海貝，這在當時是當貨幣使用。



© MOOK 蔡孝如攝

甲骨文小檔案

中國甲骨文與古埃及、古巴比倫及古印度文，並列為世界古文字，這些文字複雜難懂，至今難以解讀，所幸甲骨文演變成漢字流傳下來，乃廣為華人所使用。

甲骨文是殷商時時刻在龜甲和獸骨上的一種文字，也稱為「契文」或「卜辭」，這是目前所知中國最早有系統的文字，也是當時殷王朝用來占卜用的紀錄，內容包括政治、戰爭、文

化、禮俗、天文、曆法、醫藥等主題，並記載有關於天象、氣候、農業、征伐、祭祀、收成等各種內容。西元1899年（清光緒25年），由於國子監祭酒王懿榮因病服食中藥，偶然間從「龍骨」中發現文字，經過考據得知其所刻的正是商代文字，甲骨文不但兼具象形、會意、形聲的魅力，同時也是反映當時歷史面貌的珍貴檔案，對於研究中國殷商時期的政治、文化、經濟等具有重大意

義。當時正值八國聯軍進攻北京，王懿榮任命前往與之對抗，這批甲骨文轉給了劉鶚，劉鶚加上自己的收藏，出版了《鐵雲藏龜》，書中介紹了劉鶚所藏5000多片甲骨文中的1058片，這是甲骨學上珍貴的第一本著作。之後考古專家更陸續進行多次發掘，先後出土達16萬片以上，發現甲骨文單字約有5000多字，至於可解讀的部分則有1500字左右。



© MOOK 蔡孝如攝



© MOOK 蔡孝如攝



© MOOK 蔡孝如攝



© MOOK 蔡孝如攝



© MOOK 蔡孝如攝

MAP
P.125B1

殷墟博物館

進入殷墟博物館前是一條歷史長廊，從1911年的辛亥革命說起，帶出商王朝在歷史洪流中的位置。殷墟博物館由大邑商廳、青銅廳、玉器廳、甲骨文廳及特展廳組成，展出近600件文物，參觀殷墟前，建議先來博物館了解殷墟的歷史、重大發現及古物，對偌大的景區能先有初步認識。此外，博物館中陳列古物多為原物，千萬別錯過了！

瓮棺

博物館內展示了殷商時期文化，包括3千多年宮殿奠基所使用的的瓮棺，裡頭放置嬰兒死後的遺體。



© M O O K 蔡孝如攝



陶製人頭像

顯示出當時的人像，其顴骨突出、眼窩凹陷，擁有商代美男子的特點。

© M O O K 蔡孝如攝

商代士兵頭骨

頭骨的牙齒整齊，顯示為青壯年，頭頂有四處被青銅器刺入的刀傷，可能是致命傷。



© M O O K 蔡孝如攝

銅甗與人頭

「甗」是古代的蒸鍋，鍋內放著小麥、小米等糧食，底下升火煮食；而展示的「銅甗」與人頭，則是當時兩國爭戰時，戰勝國會將首領的頭顱砍下放到甗裡蒸煮，用來祭祀自己國家死去人民的殘酷儀式。



© M O O K 蔡孝如攝



婦好墓出土古物

婦好墓出土古物，屬於溫酒器，成對出土，內部刻有甲骨文。婦好墓出土大量隨葬品如青銅玉、玉器、骨飾都陳列在殷墟博物館中。

© M O O K 蔡孝如攝

司母戊鼎

這件館中最重要的青銅器，在1939年，出土於河南安陽武官村，這是中國發現最大的銅鼎，鼎內壁刻有「司母戊」三字，學者認為「司」解釋為「后」，商代王者稱為「后」，代表這是商王為其母親所製，這件形製與婦好墓出土的司母辛方鼎相似，應為同時期的鼎。



© M O O K 蔡孝如攝



© M O O K 蔡孝如攝

甲骨文

館中設有專門陳列甲骨文的區域，甲骨文是刻在龜肚及牛肩胛骨的文字，多是象形、會意、形聲字，用來紀錄占卜的情形。館中一件珍品紀錄了93個字，字多且清晰，刻於牛肩胛骨上，這是大王每次打獵前祭司的占卜紀錄文。從上面的刻文顯示，祭司問了11次大王在不同時間打獵是否會遭遇災禍，一般甲骨文靈驗後會再刻上「驗」字，但是這裡沒有發現占卜後的答案，判斷可能是骨片有破掉並不完整。



© M O O K 蔡孝如攝



© M O O K 廖俊傑攝

MAP
P.125B1

袁林（袁世凱墓）

安陽市北關區勝利路 0372-2941187 35人民幣

袁世凱（西元1859年～1916年），河南項城人，曾任中華民國大總統職位，過世後，當時北洋軍閥政府依其遺囑，費時2年時間在此修建墳塚，整座墓塚採用中西建築融合的設計。

袁陵南起大照壁，順著神道而行，則有大小石橋、牌樓門，石雕望柱、石獸和文武翁仲等，南端的望柱並雕刻著龍虎、猿猴、雉雞、日月星辰、山水等不同圖案和紋彩，神道中間的碑樓內部有龕龕背負著墓誌銘碑，而景仁堂則是進行祭祀的場所，步出堂院，則可見一座裝飾著墓徽的現代化鐵門，繼續步行穿過鐵門，還有一個擺放祭祀品的石桌，而3層高的圓形墓塚則由鋼筋水泥所鑄造。



© M O O K 廖俊傑攝

MAP
P.125B1

安陽航空運動學校

安陽市勝利路中段 0372-2922675

想要體驗年輕安陽的動感活力嗎？除了悠久的名勝古蹟和人文景觀外，這兒也具備了得天獨厚的航空活動優勢喔！「安陽航空運動學校」乃是中國現代航空俱樂部和體育運動中心，除進行輕型飛機、直昇機、滑翔、熱氣球、動力傘等活動項目訓練外，同時也讓來自世界各地的遊客一窺堂奧，享受翱翔天際的滋味。

自從西元1992年以來，這所航校不僅為國外許多航空愛好者，完成飛向藍天的美夢，甚至更進一步讓學員取得飛行駕駛執照。想要馳騁藍天白雲，首先還得要完成航空學校的訓練課程時數，然後再由教練坐在一旁教導示範。當遊客坐上飛機，手握著操縱桿，親自駕駛的飛機緩緩滑進跑道，然後騰空飛翔，這種滋味真是很過癮！



© 河南省旅遊局提供



© M O O K 蔡若如攝

MAP
P.125B1

中國文字博物館

安陽市北關區人民大道東段 0372-2557558 周二至周日 09:00~17:00 免費 www.wzbwg.com

殷墟出土了重大發現甲骨文，安陽市也在當地設立了以文字為主題的國家級博物館。中國文字博物館總共典藏4000多件古物，包括甲骨文、金文、簡牘、帛書等，介紹世界文字、少數民族文字及漢字發展歷程、書法史等等。

博物館外觀以殷商時期宮殿建築形象做設計，並以當時代表的饕餮紋、蟠螭紋裝飾其中。博物館前廣場立有巨大的字坊，高近19公尺，這是取自甲骨文及金文中「字」之意，兩旁矗立28片極具代表的青銅甲骨片碑林，隱含了商代重要的青銅器與甲骨文兩大代表文物。

MAP
P.125B1

文峰塔

安陽市文峰區文峰中路 0372-5971300 搭8號公車可抵

位於安陽市古城內西北方的文峰塔，建於五代後周廣順2年（西元952年），迄今已有1千多年的悠久歷史，這座古塔後來於清乾隆37年（西元1772年）重修時，因門楣額上題著「文峰聳秀」4個大字，因此被取名為「文峰



© 河南省旅遊局提供

塔」。

整座塔高約38.65公尺，塔身共有5層，塔基則是一個圓形蓮花座，平面八角形磚木構造，有著藏青色的屋頂和赭紅色的外牆，其最大特點便是塔身上大而下小，整體外形如同傘狀，尤其簷角還懸掛有銅鈴，當微風輕吹時傳來清脆悅耳的聲音，塔頂還有一個高約10公尺的藏式塔剎，具有精緻的藝術美感。



© 河南省旅遊局提供

MAP
P.125A1

修定寺塔（唐塔）

安陽市安陽縣磊口鄉清涼山

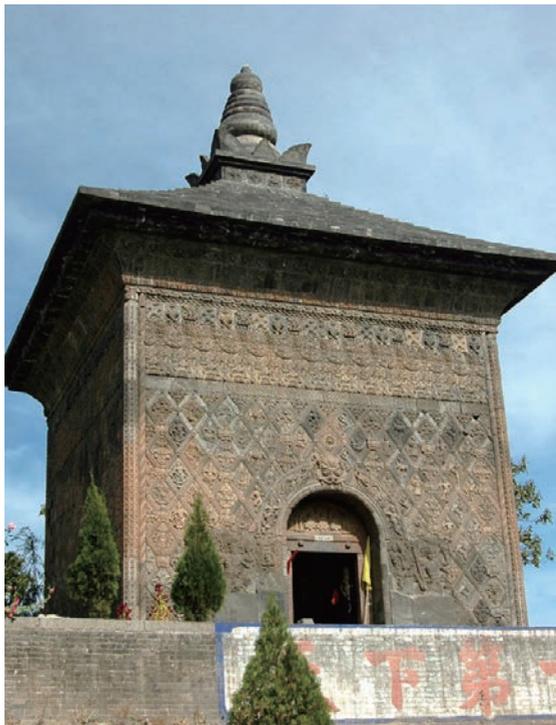
修定寺塔，始建於北齊天寶元年（西元550年），因於唐朝進行大規模翻修，而今所存的塔身浮雕，亦多為當年唐代所製，因此又被稱為「唐塔」。

呈正方形的唐塔，乃是由塔基、塔身和塔頂3大部分所組合而成，塔身外壁使用菱形、矩形、平行四邊形等各種造型的浮雕磚，共約3775塊，多采多姿的圖紋令人眼花撩亂，其中包括裸體力士、伎樂飛天、動物造型、蓮花植物等達72種，由於細膩繁複，所以看起來就如同一幅藝術繪畫的卷軸，極為壯觀動人，因此還被讚譽為「中國第一華塔」。

唐塔的建造技術特殊，屬於單層方形浮雕磚舍利塔，由於塔身表面就像塗抹著一層深紅色，又被稱為「紅塔」，不過，若仔細端詳塔身，還可發現有一些表面呈現黑色狀的磚雕，原來這是後代所複製，至於當時那些曾被盜竊的浮雕磚，其中有8塊後來則輾轉被收藏於美國舊金山東方藝術博物館。



© MOOK 摩漫客攝



© 河南省旅遊局提供



© MOOK 蔡孝如攝



© MOOK 蔡孝如攝



© MOOK 蔡孝如攝



© MOOK 蔡孝如攝

MAP
P.125B1

馬氏莊園

📍安陽市安陽縣蔣村鄉西蔣村 📞0372-3233666 🕒冬08:30~17:00、夏08:30~18:00 🏠60人民幣

馬氏莊園是為官30多年的馬丕瑤的故居，他為官清廉，受到朝廷與百姓愛戴，被大家稱為「馬青天」。莊園建於清朝到民國初年，為大型一至三品封建官僚府邸，總計有80餘座院落，300多間房，建築有廳、堂、樓、廊、門、坊等。

莊園分為北區、中區及南區，北區是祖宅，建於清道光時期，可惜毀壞嚴重，目前主要開放參觀中區及南區，中區建於光緒6年，由馬丕瑤所建，占莊園面積的三分之二，為三路格局，每一路的中軸線上都有9個大門，又稱「九門相照」。南區則是馬丕瑤三兒子馬吉梅所建，原來面積跟中區一樣大，可惜因逢戰爭，南區未建設完成。莊

園原有3座花園，大陸土改後分給人民，現為民宅，目前仍可參觀其中一座花園。

馬丕瑤（西元1831~1895年），清同治進士，擔任過山西永濟縣知縣、山西布政使、太原府知府、山西按察使、山西布政使等，在山西為官達20年之久，其後又到廣西、廣東任巡撫，敢於查辦李鴻章親戚怠忽職守，後又積極推廣學習西方文化及技術，修鐵路、創報館，《馬關條約》簽訂後，他力主廢約對抗，種種作為使其受到朝廷及百姓愛戴，可惜最後積勞成疾，終年64歲。他的子女也都相當有成就，其中女兒馬青霞更數次捐款給國父孫中山做為起義經費。

莊園是典型的官宅，屋內路路相通，不像商宅是只進不出的設計，莊園的九道大門也代表莊園主的身分。現存家氏家廟格局完全符合「大清律例」一至三品家祭之廟的規定，

馬丕瑤故居

故居內可見馬丕瑤二品官即享有一品待遇，主房有5間、廂房3間。



© M O O K 蔡孝如攝

光緒下榻處

慈禧來到馬家時，馬丕瑤剛過世，馬家正是守孝時期，慈禧有感於馬丕瑤對朝廷的貢獻，與光緒決定不住主房。這裡是當時光緒住的偏房，值得注意的是，房內床的規格是低於慈禧的床。



© M O O K 蔡孝如攝



© M O O K 蔡孝如攝



© M O O K 蔡孝如攝

慈禧下榻處

原為馬丕瑤繼母馬老太太故居，1901年慈禧由西安回北京時曾住在這裡。房內雕刻精美的床又稱「架子床」、「拔步床」，意思是一抬腳就可上床，屬於高規格製造的傢俱。這是馬家子孫離開前帶走的珍貴物品之一，之後才又捐回來，為莊園內珍貴的原件，也是鎮宅之寶。

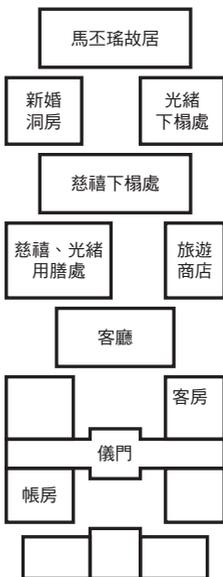
慈禧、光緒用膳處

慈禧、光緒因八國聯軍西逃西安，回京途中曾下榻馬氏莊園，並位於三進院的西廂房用餐。



© M O O K 蔡孝如攝

馬氏莊園主宅區



客廳

莊園內不乏大官及皇帝賜的牌匾，客廳裡有光緒皇帝御賜「百官楷模」，這是當時山西旱災嚴重，馬丕瑤賑災有功而賜的。一旁對聯寫著「不愛錢不徇情我這裡空空洞洞」、「憑國法憑天理你何須曲曲彎彎」，這是馬丕瑤隨身攜帶的對聯，可見他為官清廉。然而清廉的人建得起這麼大座莊園嗎？答案是肯定的，導遊表示，光緒是以高薪養廉，再加上他的兒子也經商、做官，莊園建造從1880到1925年，歷時長達45年，馬家是有力負擔莊園的建造。



© M O O K 蔡孝如攝

家廟

至今每5年，馬氏宗親都會回到莊園內的家廟祭祖。



© M O O K 蔡孝如攝



© M O O K 蔡孝如攝



© M O O K 蔡孝如攝

讀書樓

馬家非常重視教育，可以看到這裡的讀書樓沒有樓梯可登，當時是用木梯讓小孩爬上去唸書，之後由僕人將梯子拿走，一直等到讀完書後才會放梯子讓大家下來。



© M O O K 廖俊彥攝



© M O O K 廖俊彥攝

MAP
P.125B1

靈泉寺

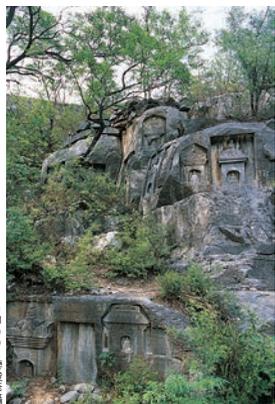
安陽市安陽縣善應鎮 0372-5628986 50人民幣

靈泉寺原名寶山寺，位於安陽西南30公里善應鎮境內的寶山南麓山崖，創建於東魏武定4年（西元546年），隋文帝時代，取「靈」裕法師和寶山八山之「泉」之意，取名為「靈泉寺」，也親筆手書「靈泉禪寺」，據說當時眾高僧雲集並註解佛經，此地遂成為北方重要的佛教聖地。

靈泉寺的東山和西山，遺留大量佛龕遍佈於山崖間，由於大部分窟龕都屬於塔狀，所以又有「萬佛溝」之稱，這個以紀念名僧的墓塔群，與著名的高山少林寺塔林南北遙遙相呼應，其中最特別的便是靈泉寺創始人「道憲法師」的灰身塔和陪塔，為露天的石製墓；而此處還有中國少見的圓拱型「石佛橋」，造型古樸典雅。

至於道憲法師於隋開皇9年（西元589年）所開鑿的「大住聖窟」，門外兩旁各有一尊護法神王浮雕立像，窟內頂部則有蓮花鑿井，周圍刻有飛天仙女，窟的東西北各雕有一佛、兩菩薩，兩旁則分別刻有每排7尊、不同姿勢的佛像，每面牆壁上共有14尊，據說具有消災祈福之意。

靈泉寺裡有著奇觀——吳雲青不朽肉身，吳雲青生於清道光18年（西元1838年），15歲出家，並在太行山修練，後來落腳於延安青化寺，被推崇為長老，有關他的一生乃是中國的傳奇，其所秉持的養生信念為：「天有三寶日月星、地有三寶水火風、人有三寶精氣神，善待三寶可長生。」後來1998年9月24日，坐化於寶山靈泉寺。目前在寺內的西北方，供奉著這位高齡的吳雲青長老坐化完整肉身，蔚為奇觀。



© M O O K 廖俊彥攝



© M O O K 廖俊彥攝

MAP
P.125A1

紅旗渠風景區

📍安陽市林州市太行路225號 📞0372-6811466 💰100人民幣，
包括紅旗渠紀念館、青年洞和絡絲潭3個景點 🌐www.chinahq.com

「劈開太行山，漳河穿山來，林縣人民多壯志，誓把山河重安排。」紅旗渠乃是林州人民為改變惡劣的生存發展條件，靠著一錘一斧和雙手打拼，在太行山的懸崖峭壁上引來濁、漳河水為源，歷經10年才完成的艱辛工程。

在中國，許多中年人曾經歷過這段歲月，而年輕一輩的人，更透過大陸中央電視台所播出的《難忘歲月——紅旗渠的故事》深受感動，因為它所傳達的便是當地人民團結合作、無私奉獻、自立更生、艱苦創業的精神。

整條渠道北起林州市和河北交界的漳河南岸，進而縱貫整個林州市境內，總共跨越1250座山頭、穿越180個隧道山洞、全長1500公里，因此被稱為「人工天河」或「世界第八奇景」，也是中國20世紀水利工程史的一項奇蹟，於西元1960年2月興建，並於1969年完成，其間有30萬人民共同參與。

而紅旗渠遊覽區，則囊括了整個險要的大型水利灌溉工程，並巧妙融合雄險奇秀的林慮山自然景觀和人文風貌，其磅礴的氣勢和自然的生態，幾乎可與世界級的美國科羅拉多大峽谷媲美。主要包括中州勝景「分水苑」、山水名勝「絡絲潭」、人間奇蹟「青年洞」等3個景區，其中以提供模型和照片文字資料陳列的紅旗渠紀念館、紅旗渠紀念碑、紀念亭、分水嶺雙孔隧道、凌雲亭、大禹治水像、一線天、鳳凰台、天下第一滑、雙龍洞、九龍戲水管等景點，最受旅客的青睞。



© 2010 國家地理



© 河南旅遊局提供



© 河南旅遊局提供



© M O O K 蔡孝如攝



© M O O K 蔡孝如攝



© M O O K 蔡孝如攝

MAP
P.125A1

太行大峽谷

📍安陽市林州市石板岩鄉 📞0372-6081388 💰160人民幣，景區參觀採通票制，門票內含觀光車。參觀券有效時間為48小時，但每個景點只能參觀一次 🌐www.thdxg.net

太行大峽谷海拔800到1700多公尺，景區面積廣達120平方公里，來這裡遊玩起碼得花上一整天的時間才足夠。四季綺麗的美景，在峽谷中變幻萬種風情，任何季節來訪都適宜。春夏之際百花盛開，為峽谷妝點嬌容，到了冬季，絕壁上的瀑布結成冰瀑，又是另一種自然奇觀。

太行大峽谷有太極冰山，在盛夏中能看得到冰窟；桃花谷有蜿蜒曲折的桃花溪穿越谷中，或跌落成飛瀑，或瀑落成潭水；王相岩是太行大峽谷景致最美的一區，還有商朝第22代國王武丁在這裡生活的傳說，他在這裡認識了奴隸傳說，即位後便請傳說擔任宰相。

太行天路是修築在太行絕壁上的環山公路，全長30公里，北起桃花谷景區，南到仙霞谷景區，遊完全程約需4小時。遊客搭乘觀光車走在這段天路上，真的感覺置身在山之巔，沿途大氣磅礴的山勢綿延不絕，彷彿身處仙境之中。太行天路沿途設有十多座景觀台，仙境是其中一處，從景觀台的一邊可俯瞰如髮夾彎的太行天路，另一邊，則是群峰崢嶸的峽谷，遠方散落傳統民宅，當地居民就地取材，用石頭、石片砌成石牆、石屋、石柱等，隨山勢而建，與山居風光自然地融合在一起。

續前行，來到天坑懸空步廊，這座景觀台四周用透明玻璃築成，遊客站在台上，猶如懸空置身峽谷之上，低頭即可見腳下踩著群山萬壑，此景美不勝收，也考驗著遊客的膽量。



© M O O K 膠佬產攝

MAP
P.125A1

王相岩

安陽市林州市石板岩鄉 0372-6081388

中國的錦繡河山，素有「南秀北雄」之稱，而林慮山由於相對高度達數千公尺，不但具有恢弘的氣勢，還融合雄峰峻嶺、瀑布飛泉、人文史蹟和大自然鬼斧神工的景觀，無比壯麗。

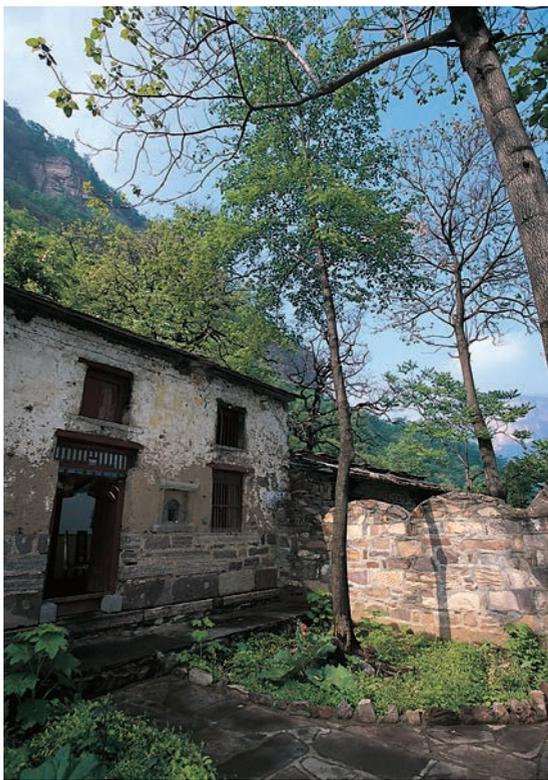
王相岩則位於林慮山主峰西側的石板岩鄉，距離林州市區大約25公里，是太行大峽谷內的主要景點，傳說商王武丁和宰相傳說都曾在此居住過，因此稱為「王相岩」。這區四季景色變化無窮，因此常有人會發出「十月金秋屬林慮，王相紅葉更喜人」的讚嘆。

這兒山險峰奇，谷深景幽，沿著河谷的碎石道一路前行，半山坡上不同層次的石板岩房屋，在桐樹和桐花的半遮掩襯托下，更見古樸純真清麗秀氣，也隱約散發著寧靜的氣氛。

穿越王相牌坊之後，沿著林蔭道路階梯往上而行，整條山路洋溢著氤氳霧氣的輕柔美感，別具風味，跨過驚險的吊橋，還可循著之字形的道路步行至山上，最後再順著下山，充分享受森林浴的美好滋味。

嚮往山居歲月的日子嗎？當地居民還採用當地的石板頁岩，建築成別致的石板屋建築群，包括石街、石院、石桌、石椅、石凳、石板房等，形成一個名符其實的「石板岩民俗村」，提供遊客完善的住宿和餐飲服務，體驗清新簡單的生活。

若是居住在此，晚上可以擁抱滿天的星斗，而早起則被啾啾的鳥鳴聲所喚醒，起床後不妨到山裡輕鬆散步，呼吸清新空氣，感受通體舒暢的快感。至於遊覽區內的



© M O O K 膠佬產攝

景點，還包括有仰天池、仙人洞、九拱懸橋、王相岩絕壁勝景、王相索橋及王相碑林等。

MAP
P.125A1

桃花谷

安陽市林州市石板岩鄉 0372-6081388

桃花谷景區位於林州以西35公里，屬於太行大峽谷的谷中谷，整個景區從谷口的益伏口，一直延伸到谷底底桃花瀑潭為止，全長7公里，谷內有黃龍潭、飛龍峽、二龍戲珠瀑、九連瀑和桃花洞等豐富景點，乃是一個以「山、谷、潭、洞」為主要特色的自然景區。

其中「飛龍峽」，相傳遠古以前在此居住了一隻黃龍，與桃花相愛，後來黃龍被壓在潭底，然而桃花與黃龍至

死不渝的堅貞愛情卻因此流傳，如今經過溪流沖刷，也在堅硬的紅岩石上磨出一條深溝；至於「黃龍潭」，因為有雙瀑雙潭相連，也稱「子母潭」，周圍高山險峙，又有「看天一條縫，看溝一條龍」的說法，當地人也笑稱「對面可講話，握手得半天」；而潭下方有一塊「琴石台」，據說姜子牙曾在此席地而坐，並彈奏樂曲。

步行在桃花谷的感覺，就像與大自然進行一趟最親密的接觸，不但可體驗步行峽谷的刺激感、欣賞山嵐奇景，還能瞭解「江山如此多嬌，自古英雄多折腰」的箇中趣味，整段步行路線大約需要花1個半小時。



© M O O K 摩俊攝



© M O O K 摩俊攝

MAP
P.125A1

黃華山

安陽市林州市城郊鄉黃華村 0372-6893042 30人民幣

黃華山風景區位於林州市西方約7公里，此處風景秀麗，又有「一山美景、佛道兩教、三季有花、四時風光」的美稱，不但人文景觀相當眾多，也是著名的佛門道教聖地，歷史上曾經前來黃華山觀光的包括有曹丕和韓琦等人，紛紛陶醉於此動人的美景，並留下經典動人的詩文書畫。

景區內，建於隋代的覺仁院，外觀看起來古樸典雅，而山前也有一顆大石頭，上面寫著「天開圖畫」4個大字，據說當時知縣來此朝拜黃華山，原本下大雨的天氣，後來就雲消霧散，彷彿就像天開圖畫一般；山門東側還有一株將近800年歷史的銀杏樹，當地人深信具有治病的奇妙功效；寺院西側則有佛教墓葬塔林，這些錯落有致的古剎和寺廟，形成遊客流連忘返的迷人景致。



◎ 河南省旅遊局提供



◎ 河南省旅遊局提供

MAP
P.125B2

宋岳忠武王廟

📍安陽市湯陰縣城岳廟街84號 📞0372-6213664 🕒08:00
~18:00 💰50人民幣 🚗搭乘10路車，由安陽到湯陰

座落於湯陰縣城西南方的宋岳忠武王廟，是為了懷念民族英雄岳飛的廟祠，岳飛（西元1103年~1142年），字鵬舉，河南湯陰人，是南宋抗金名將，他所率領的岳家軍勇敢善戰，然而因被秦檜等奸臣所害，並以莫需有罪名關入牢獄賜死，明初時便於此修建這座廟宇，以紀念岳飛的英勇愛國操守。

精忠坊兩側八字牆上刻有「忠」、「孝」兩個大字，祠前方立有秦檜、王氏等5位奸臣的跪像，岳飛正殿前的對聯寫著「人生自古誰無死，第一功名不愛錢」，表示武官不怕死、文官不愛錢，則天下將太平；殿內供奉著岳飛彩塑坐像一尊，他身穿紫袍和金甲，看起來氣宇軒昂，充滿正義凜然的氣魄，而著名的「還我河山」貼金匾額也懸掛在其正上方；二殿內有岳母刺字的塑像，只見姚氏夫人手持鋼針墨汁，在他背上刺下「盡忠報國」4個字，勉勵兒子務必必要誓死忠心報效國家；廟內目前還保存由岳飛所親筆書寫的《滿江紅》和諸葛亮的《出師表》等手書石刻共193塊，內容還包括自明代以後，歷次修建的廟碑記錄以及歌頌岳飛功績的詩賦等。

MAP
P.125C2

二帝陵

📍位於內黃縣梁莊鎮三楊莊

我國上古時代帝王中的顓頊、帝嚳，便是所尊稱的「二帝」。顓頊號高陽氏，是黃帝之孫、昌意之子，自幼聰慧才智過人，10歲年紀就已經輔佐少昊，後來20歲即帝位，建都帝丘（也就是今河南內黃縣東南一帶），在位達78年之久。

而帝嚳，號高辛氏，乃是黃帝之曾孫，15歲時輔佐顓頊，30歲時即帝位，建都於亳（今河南內黃縣南12公里的亳城），發展農業並治理天下，因此在兩位賢能皇帝的治理下，人民安居樂業，而當兩位英明的皇帝逝世後，便被安葬於頓丘城門外，也就是內黃縣城西南約30公里的三楊莊。

二帝陵坐北朝南，中軸線為御橋、山門、祭拜殿和陵塚等建築，每年農曆廟會，來自各地的民眾便會前來進行祭祀，屆時只見所有與會人員恭敬地獻花、舉行祭祖儀式、念祭文和捐款，殿外則是萬頭鑽動、人聲鼎沸、香火繚繞，洶湧的人潮和轟隆的鞭炮聲不絕於耳，而一些無法擠進殿內的老弱婦孺們，則買了拈香跪拜地面並虔心朝拜，可見顓頊、帝嚳二帝受到民眾崇仰的程度。



◎ 河南省旅遊局提供



◎ 河南省旅遊局提供



© MOOK 蔡孝如攝



© MOOK 蔡孝如攝



© MOOK 蔡孝如攝



© MOOK 蔡孝如攝

MAP
P.125B1

羑里城（文王廟）

安陽市湯陰縣羑里村 0372-6231399 夏07:50~18:00, 冬08:00~17:00 50人民幣

位於湯陰縣城北4公里處的羑里城，是現存中國最早有文字記載和考據的國家監獄，也是商紂王囚禁西伯姬昌的場所。

根據史載，姬昌是一位能幹的政治家，然而商紂王卻是一位非常不得民心的暴君，為伯姬昌起義反抗，商紂王便藉故將他囚禁在羑里城，然而姬昌在獄中發憤治學潛心研究，根據八卦圖推演出64卦384爻，並發現自然界奧妙的哲理，這便是後人所稱文王拘羑演《周易》的故事。後來，經過7年才被釋放，之後姬昌的兒子發（周武王）滅殷建立周朝，並追封姬昌為文王，後人為了紀念他，於是便在羑里舊址興建這座「文王廟」。

整座廟呈坐北朝南方向，一進門，便可見到一尊周文王的塑像，青石碑坊後方各有石碑一座，西側叫做「周文王羑里城」石碑，東側叫做「禹王碑」，主要頌揚大禹治水功德，往台階繼續走則見到山門，大殿位於廟院正

中，而大殿西側有一個「演易台」，相傳便是當年周文王演易，並研究太極生兩儀、兩儀生四象、四象生八卦道理的地點。羑里城後方，則為周易與八卦館，現代化的八卦陣迷宮，已成為多元化的娛樂場所，也吸引不少小朋友和年輕人前來嬉戲遊玩。

羑里城還有一座伯邑考之墓，當姬昌被囚禁在此地時，他的所有消息也跟著被斷絕，就連他兒子伯邑考前來求見也不被允許，然而，此時的姬昌早已感知他兒子前來探望。紂王聽說姬昌有預知未來的能力，想盡辦法測試他，看看是否真如外人所言，於是派人將伯邑考暗殺後，做成肉羹送去給姬昌食用，姬昌雖然知道肉羹就是自己的親生兒子，仍然假裝不知情，忍著悲痛把肉羹吃下去。紂王聽人回報消息後，以為姬昌沒有預測未來的能力，就放鬆對他的監禁。

而其實姬昌吃肉羹時，趁看管的人一不注意，轉頭把肉羹吐了出來，說也奇怪，地上的肉羹漸漸地變成土冢，伯邑考也變成兔子跳走了，後人將土冢稱做「吐兒冢」，在湯陰也流傳著一句話說：「羑里城的兔子打不得。」當地人自然也就不吃兔肉了。

買在安陽

安陽以司母戊鼎為代表古蹟之一，司母戊青銅器是當地仿青銅器的專門製造商，也接受其他古物訂製；麥稈畫屬個人工作坊手工繪製，若有特殊需求，他們都提供訂製服務，不過需事先預定。



© MOOK 蔡孝如攝



© MOOK 蔡孝如攝



© MOOK 蔡孝如攝



© MOOK 蔡孝如攝

MAP P.125B1 司母戊青銅器

📍安陽市文峰區北大街22號 📞0372-5981996、0372-598199 📍鄭州司母戊青銅器店 📍鄭州市金水區緯三路與經八路交叉口向東100公尺 📞0371-63398089 🌐www.simuwu.net.cn

安陽市出土司母戊鼎，司母戊文化傳播公司將從前的技術找回，專門以製作青銅器為主，並且在司母戊鼎保護者吳培文的指導下，重製司母戊鼎。每年3月19日，公司和吳培文都會回到吳家大院，舉辦司母戊鼎出土的紀念活動。

司母戊公司也接受民眾訂製各種仿製青銅器，另外還有人像訂製，價格在1000人民幣起。除了司母戊鼎的製作及銷售，還製成十二生肖、名人青銅像以及各地博物館代表的青銅古物販售，而殷墟最具代表的旅遊紀念品——司母戊鼎，則有各種尺寸，便利遊客攜帶。



© MOOK 蔡孝如攝



© MOOK 蔡孝如攝



© MOOK 蔡孝如攝



© MOOK 蔡孝如攝

MAP P.125B1 麥稈畫

📍安陽市殷都區戚東路8號院2#樓36號 📞136-5372-0007 📍幾百到上千人民幣，視作品而定

黃艷泳與妻子於1995年成立麥稈畫工作坊，將從前麥稈畫的技術再精進，漸漸打出名氣後，現在專門接受老客戶訂製，並且加入妹妹當生力軍。製作過程是先將麥稈剖開，經過晾乾、定型、內部刮平等，再一根根重複貼在畫裡，最後用烙鐵熨燙麥稈，來呈現深淺不同的顏色。過程可說非常費工，一幅作品3人合作下，最少得花上一星期才能完成。

黃艷泳從前是跟著舅媽學做稈畫，成立工作室後，開始將原來的拼貼方式再加上用畫筆來繪畫。他做出來的麥稈畫讓主角變立體，顏色出現層次及光澤，他認為稈畫的魅力，在於放到燈光下，能反射出亮度又不失自然，像真正鳥類的羽毛一般。工作室裡也有做好的麥稈畫及剪紙出售，若希望訂製專門的主題，需事先預定。

司母戊鼎保存地——吳家大院

📍安陽市武官村吳家

有3千年歷史的司母戊鼎，在對日抗戰期間，為免日軍搶奪，被埋藏在吳家大院，長達8年。吳家大院為傳統磚造院落，吳家人在1939年發現這座司母戊鼎，為保護這件珍貴的青銅器，吳培文將之埋於吳家大院裡，後日軍曾多次來搜查吳家，吳培文更是多次更改埋藏地點。第一次埋在院裡的焚書坑，第二次改到馬棚，最後又移進屋內，所幸每次都躲過日軍的搜索，這座珍貴的大鼎才得以保存下。吳家大院現仍有吳家人居住，未來規畫正式對外開放，讓民眾參觀。



© MOOK 蔡孝如攝

住在安陽

安陽酒店選擇多，洹水灣國際酒店是安陽新開幕的溫泉酒店，而紅旗渠迎賓館位於太行山與紅旗渠景區中間，交通非常便利，這兩家都是結合自然景觀的特色酒店，非旺季的房價更是非常實惠。



© M O O K 蔡孝如攝



© M O O K 蔡孝如攝



© M O O K 蔡孝如攝

MAP
P.125B1

洹水灣國際酒店

📍安陽市彰德路與長江大道交叉口往南500公尺 📞0372-5369999 🏠標準雙人房訂價1088人民幣起，依季節提供不同的折扣，淡季還可能打到5折優惠 🌐www.ayhsw.com

2013年開業的洹水灣國際酒店，位於洹水灣溫泉旅遊區內，園區占地1000多畝，夏季是親子採果的好去處，冬天則有溫泉可泡。洹水灣溫泉是採自地下1600多公尺的溫泉，水中富含鎂、鐵、碘及氟等礦物質與微量元素，溫泉區分室內水療池及露天溫泉共40多池，室內水療池提供SPA水療、石板炕、兒童戲水池、特色湯區及游泳池等，露天溫泉設施包括水療區、養生靜泡區、溶洞湯池區、甲骨遺風區，景區提供純天然溫泉，絕不循環利用，此外，房客還可免費使用溫泉區。

酒店擁有171間特色客房，採用時尚混搭元素，呈現中式簡約氣息，房間全是觸碰式開關，更顯現代感。陽台外是一片開闊園景，可將園區大自景色盡收眼底。酒店擁有鬱金香西餐廳及北園中餐廳，供應中西式料理及安陽特色小吃。酒店附的自助早餐，從日式壽司到河南美食羊肉湯都有，料理選擇多樣。



© M O O K 蔡孝如攝



© M O O K 蔡孝如攝



© M O O K 蔡孝如攝

MAP
P.125A1

紅旗渠迎賓館

📍安陽市林州市一干渠觀光大道中段 📞0372-6286666 🏠400人民幣起，依房型及淡旺季而有不同 🌐www.skylandhotel.com

紅旗渠迎賓館背倚著壯麗山景，日出之際，陽光將山壁照得一片澄紅；到了冬季，大廳後方花園的噴泉，將結成美麗的冰柱；大自然美景隨四季在戶外園區變化萬千，把酒店妝點得處處令人驚豔！

酒店位在紅旗渠風景區及太行大峽谷中間，距紅旗渠風景區約40分鐘車程，從這裡開車到太行山大峽谷也只要20分鐘車程。

酒店設有以粵菜為主的中餐廳，由粵菜名師精心烹調；也有專供道地農家菜的風味餐廳，選用原生在地食材入菜，兼顧美味與健康。而別墅式設計的客房，進入前還有電梯可搭，房內將自然環境與時尚元素相融合，別有一番頂級享受。酒店設施多樣，設有健身房、乒乓球室、桌球室、羽毛球室、棋牌室，更有室內游泳池，在大自然圍繞的酒店裡過夜，更能徹底放鬆身心。

其他住宿酒店

華強建國酒店

📍安陽市開發區弦歌大道466號 ☎0372-3399999

安陽賓館

📍安陽市友誼路1號 ☎0372-5922219

中原賓館

📍安陽市北門東街20號 ☎0372-5923235

豐樂園大酒店

📍安陽市開發區華山大街 ☎0372-3901888

新大地賓館

📍安陽市解放路東段 ☎0372-5986666

璇光國際酒店

📍安陽市湯陰縣光明路中段 ☎0372-6225866

滑縣賓館

📍安陽市滑縣道口鎮解放中路 ☎0372-8120000

內黃賓館

📍安陽市內黃縣老城區西街 ☎0372-7711340

安陽美食

道口燒雞

創始於清順治年間的道口燒雞，經過數百年來，仍舊秉持濃郁獨特的地方風味，特點是軟嫩味香均備，而且食後不膩、口感一流，會有肉香沁滿嘴中的滿足感。



MOOK 廖俊彥攝

皮渣

此為安陽著名的小吃，主要的做法是以粉條配上薑沫、蔥花、蒜片、豬油等，加水攪拌蒸煮，品嚐時可以燴、煎、炒等不同方式來烹調，美味可口。



MOOK 廖俊彥攝

三不沾

又被稱為「桂花雞蛋」，以雞蛋黃為原料，然後再搭配桂花糖、白糖、粉芡等材料炒製，由於不沾盤子，吃的時候不沾筷子和不沾牙，所以取名為「三不沾」。



MOOK 廖俊彥攝

芝麻糖

以安陽縣崔家橋鄉曹馬村的芝麻糖最為有名，技藝已有超過300多年的歷史，特點就是香甜甜酥脆，吃起來非常爽口。



MOOK 廖俊彥攝

三薰

將薰豬肚、薰雞蛋和薰兔肉等材料先滷過，然後用柏樹枝、柏殼和松木鋸末點燃加以薰製，香濃夠味，鮮嫩而不油膩，讓人吃過之後回味無窮，而且可耐久保存。



MOOK 廖俊彥攝

燴菜

屬於安陽特色菜，將丸子、木耳、豬肉等食材都放在一起，再用高湯熬煮。



MOOK 孫孝如攝

灌腸

把麵粉和豬血灌入洗乾淨的豬腸中蒸煮，再切成片，煎成外焦內嫩的表皮，叫做「煎灌腸」；而將剝好的大蒜搗成蒜汁澆淋在灌腸上，俗稱「箕灌腸」。



MOOK 廖俊彥攝



MOOK 孫孝如攝

炸血糕

將蕎麥、豬血、麵粉混在一起，再放入鍋裡油炸，吃時沾蒜汁一起入口，外皮炸得酥脆，內裡軟嫩，趁熱吃更好吃，是安陽特色小吃。

安陽美食餐廳

文峰小吃街

📍安陽市文峰街 ☎0372-6668877

盛德利大酒店

📍安陽市彰德路16號 ☎0372-5976260

六福燒鵝仔酒店

📍安陽市解放大道東段 ☎0372-5951168

百年聚賓樓

📍安陽市北大街北口路東 ☎0372-5970111

金獅麟酒店

📍東風路與永安街交叉口向南30公尺路西 ☎0372-3728888

喜相逢大酒店

📍安陽市彰德路北段 ☎0372-5923826

同來順飯店

📍安陽市解放路61號 ☎0372-5922411

全聚德安陽分店

📍安陽市解放大道東段 ☎0372-5110666



焦作

文●李欣怡

焦作，東周時為京畿之地，漢代設河內郡，唐代以後改為懷州、懷孟府、懷慶府。

焦作生態旅遊資源豐富，其擁有雲台山、青天河、神農山、峰林峽及青龍峽5大峽谷景觀，帶人走進山光水色變化多端的雄奇山景。焦作最具代表的景點雲台山，為迎接龐大遊客造訪，還開有從北京、武漢前往雲台山的列車——「雲台山號」。讓遊客每周五晚上自北京啟程，周六早上抵達雲台山；周日再搭車回程，隔天一早抵達北京。

焦作市溫縣這個地名也許不響亮，不過說起馳名世界的太極拳，可就是無人不知、無人不曉了，溫縣陳家溝為

太極拳發源地，楊式、武式、吳式、孫式及和式，各大太極拳流派皆源自於此。在陳家溝，人人都會太極拳，還是學校必修課程。村內武術學校及家庭武館肩負傳承武學的重任，每年更有不少歐美人士特地前往學習太極拳。此外，人文薈萃的焦作，還是竹林七賢、司馬懿、韓愈及李商隱等人的誕生地和生活地。

焦作物產豐富，一直是中國聞名的糧食產區，有「四大懷藥」之稱的懷地黃、懷牛膝、懷菊花及懷山藥是當地久負盛名的特產，也被拿來入菜，做成各種美味佳餚，令人食指大動。

Info.



如何前往

飛機

從新鄭國際機場有大巴直達焦作，距離120公里，車程約1小時；若從洛陽機場前往，車程也在1小時左右。

焦作民航售票處

☎ 0391-2922222、0391-3299898

火車

焦作有焦枝、焦太、焦新及月侯4條鐵路線，鐵路交通便利，焦作火車站位於民主路與站前路交會處，現有開往北京、武漢、重慶、西安、濟南、洛陽、新鄉、

南陽等地的火車。每年4至10月，從北京到焦作、武漢到焦作的「雲台山號」旅遊專列，將於周末定時發車。北京到焦作「雲台山號」旅遊專列洽詢電話：0391-2310004，武漢到焦作「雲

台山號」旅遊專列洽詢電話：0391-2310002。

焦作火車站 ☎ 0391-2565362



市區交通

公車

市區周邊旅遊景點皆可搭公車到達，查詢公車路線可上網 www.jiaozuobus.com 查詢。

計程車

計程車起步價為2公里5元人民幣，之後每公里1.4元人民幣。



© MOOK 蔡幸如攝





© 河南省旅遊局提供



© 河南省旅遊局提供



© 河南省旅遊局提供

MAP
P.145B2

焦作影視城

📍 焦作市普濟路北段 📞 0391-2903168 🕒 07:00~19:00

💰 30人民幣 🚌 焦作市區搭13號公車可抵 🌐 www.jzysc.com

焦作影視城為中國10大影視城之一，斥資2.3億人民幣，於1995年建成，以提供影視拍攝場地為主。影視城距市區約1公里，占地面積3平方公里，依山而建，是一座以春秋戰國、秦漢、三國時期為背景的主題園區，不少電視、電影曾來此地拍攝取景。講究的建築、設施，走一趟影視城，就像跌進數千年前的盛世王朝中。

城內主要景點有周王宮區、楚王宮區、文化廣場區、市井區及古戰場區等。周王宮區包括攝影棚、靈台及周王宮，靈台是古代皇帝祭天之處，周王宮則重現雄偉富麗的宮殿景觀。

楚王宮區內設宮門、角樓、大殿、東西配殿、章華台、後宮及琵琶湖等，前擁湖水、背倚群山，宛如江南景致；市井區是以春秋戰國時期人民生活為背景的景區，整條街長150公尺，以茅草蓋屋、黃泥做牆，建築包括城門、城樓、作坊、當舖、酒肆、禹王廟等。

MAP
P.145B2

福盛坊

📍 焦作市工業路萬基商務廣場西側 📞 0391-2601848 🕒 08:00~12:00、14:00~18:30 🌐 www.fsftc.com

絞胎瓷源於唐朝，興於宋朝，產自修武縣當陽峪村，又叫「透花瓷」。北宋時，焦作當陽峪瓷窯因燒製的絞胎瓷品質最高，而有絞胎瓷之鄉的稱號，與景德鎮、德化、耀州被稱為中國的四大瓷都。直到靖康之變，北宋皇城被攻破，當陽峪瓷窯關閉，工匠被迫出逃，絞胎瓷工藝也失傳近千年。

絞胎瓷是用兩種以上不同顏色的瓷泥製作，再焙燒而成。絞胎瓷特色是表裡如一，常見的有羽毛紋及編織紋。在焦作有數家工廠製作絞胎瓷，除了傳統的古瓷外型，業者福盛坊更研發不同的造型，如絞胎玉幣，瓷器呈綠色，色澤更鮮亮，就像玉的質地一般。受歡迎的絞胎瓷還被做成茶具、香爐、古董擺飾及手鐲等等，價位從幾十元到上萬元人民幣不等。



© M O O K 蔡孝如攝



© M O O K 蔡孝如攝



© M O O K 蔡孝如攝



© M O O K 蔡孝如攝



© 河南省旅遊局提供



© 河南省旅遊局提供

四大懷藥

四大懷藥是指焦作市武陟縣及周邊的沁陽、孟州、博愛、溫縣與修武等地，所產的懷山藥、懷地黃、懷牛膝及懷菊花，此4種中藥材的統稱，被譽為國藥。

山藥、地黃、牛膝及菊花是溫補藥材，其中山藥又有鐵棍山藥的稱呼，與牛膝都適合褒湯及入菜，在焦作可吃到不少以這些當食材的各式料理。在當地超市、紀念品店也能買到乾燥後的四大懷藥。另外，四大懷藥還被做成菊花枕、牛膝腰枕、牛膝護腰等不同功能使用。

MAP
P.147B2

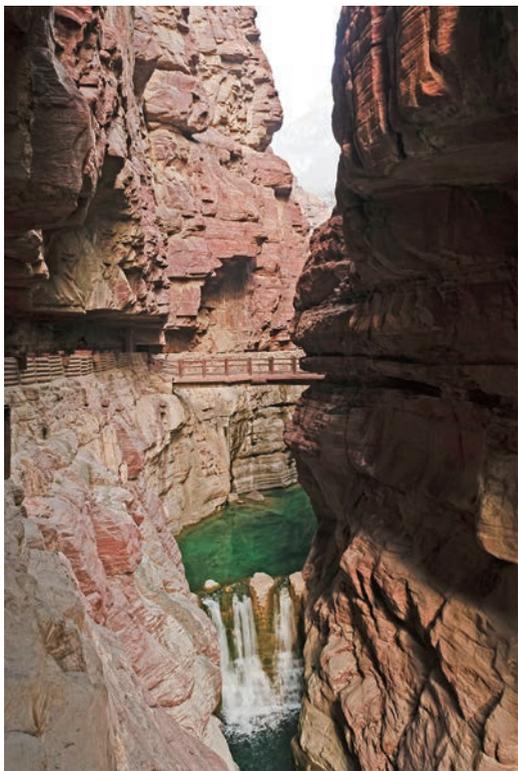
紅石峽

冬季07:00~17:00, 夏季05:30~18:00 票價含在雲台山門票中

紅石峽為雲台山主要景區，紅石峽走完需1.5小時。從入口處進入紅石峽，站在橋上往下俯瞰整個景區，可見雲台山代表景觀——紅色岩體的峽谷，中間由墨綠色河流蜿蜒而過，裡頭還綴著一座石橋，彷彿畫境中的美景。絕佳的取景位置，不妨在這裡留下紀念照。

紅石峽是10億年前沈積的紅色石英砂岩，經過地殼的變動，時而上升、下降，這區有時在海底，有時又露出海平面，在岩石中留下交錯的波浪紋紋理，景區內還保留有當時形成的波痕石。而岩石中的紅色，是由鐵質氧化而成，岩石顏色隨著氣候不同也會出現變化，雨下愈大岩石就愈紅。地層在河水的侵蝕下，形成如今的斷崖及峽谷。

進入峽內漫步崖壁棧道不久，出現全長30公尺的黑龍洞，洞內打上彩燈方便遊客行走，右手邊是有著3層高低落差的白龍瀑，溪流最後注入景區下游的白龍潭。紅石峽最高瀑布為長達70公尺的「首龍瀑」。每到夏季，遊客魚貫地往紅石峽裡頭走去，就為了到逍遙石賞景、玩水，光2012年，就有400多萬遊客造訪雲台山。據說在中國，景點叫做「雲台山」的有23處，焦作雲台山是其中知名度最高的一地。



© MOK 蔡孝如攝



© MOK 蔡孝如攝



© MOK 蔡孝如攝

MAP
P.147C1

茱萸峰

票價含在雲台山門票中。另外，當地有抬竿服務讓遊客坐在竿上登頂，抬竿費用依距離而定，在80~268人民幣之間

茱萸峰景區主峰高達海拔1297.6公尺，遊客從停車場步行到山頂共1667級台階。立在廣場上是王維雕像，西元718年，王維慕名而來，當天適逢重陽節，他登上現在的重陽閣後寫下了思念胞弟王縉的詩作——《九月九日憶山東兄弟》，這就是大家熟悉的七言絕句：「獨在異鄉為異客，每逢佳節倍思親。遙知兄弟登高處，遍插茱萸少一人。」

從入口處登到重陽閣來回大約50分鐘路程，到主峰約1.5小時。沿途經過藥王洞，相傳孫思邈在這裡採藥煉丹，洞前一株紅豆杉據說就是他親手栽種。再往前方走去，立了一個清代古碑，上頭寫著「永遠

禁止賭博」6個大字，原來清代來到雲台山的香客就非常多了，竟也形成大家聚賭之處，為了杜絕此風便立碑警示世人。續前行，在抵達道觀「玄帝宮」之前，有一段直上的樓梯，儘管累人，極目所及能將茱萸峰景區盡收眼底，也非常值得，尤其遠方的觀景台就是王維作詩的重陽閣了。



© MOK 蔡孝如攝

MAP
P.147C1

一斗水村

◎焦作市修武縣一斗水村 ◎李家大院134-6282-1752 ◎免費 ◎
從雲台山開車過去約需1小時

鄰近雲台山景區的一斗水村，是當地一處仍保存原始風情的聚落，居民以石頭搭蓋成屋厝。村裡有一口井，

是全村賴以為生的水源，因為每次取水只能汲一桶水，也因此這個村落被稱為「一斗水村」。這裡是修武縣居民進入山西臨川縣的交通要道，目前村裡還留有一條荒廢的古官道。當地居民生活自給自足，喝的仍是井水，吃的是自種蔬菜及自家雞舍養的雞，李家大院還有販售蜂蜜及土雞蛋，純樸的農村生活，十分受到都市人喜愛。



◎ M O O K 蔡孝如攝



◎ M O O K 蔡孝如攝



◎ M O O K 蔡孝如攝

一斗水泉

位於雲台山邊有一條古商道，稱為「白徑」，古道上有一口古井，深約2公尺，白徑上來往的商人及馬匹，都靠著這口井補充水分，井口不大，每次雖然只能取一桶水，卻從未乾涸，也因商道上在這裡停留取水的人愈來愈多，車馬店也開在此處，久而久之，便形成村落。



◎ M O O K 蔡孝如攝



◎ M O O K 蔡孝如攝



◎ M O O K 蔡孝如攝

李家大院

屬於村裡的大戶人家，房舍建築規模較大。建於1845年的李家大院，呈正方形，為兩層樓的四合院建築，房屋全由石頭精雕而成，是目前全鄉保存完好、規模較大的古厝，除了自住外，有一部分也改成農家賓館，提供住宿、用餐服務。



◎ M O O K 蔡孝如攝

古官道

白徑是太行八徑的第三徑，全長200多公里、寬2公尺，以前從中原入山西走白徑有兩個入口，一斗水村是其中一條路上的村落，此地也成了兵家必爭之地。向西就是戰國時期的趙、魏、韓三國（現山西省），向東就到了齊國、魯國（現山東省），向南更可問鼎中原，從春秋以來這裡就常有戰事發生。

除了軍事價值外，此地還是重要的商業要道，中原的商品如茶葉、絲綢等，從這裡被運到山西及關外，中原文化也間接被帶到了北方。當年的人聲雜沓，與如今村莊幽靜靜、人煙稀少的景況相比，形成強烈對比，一斗水村的身分也由商家轉變成如今的農戶。

MAP
P.145B3

陳家溝景區

◎焦作市溫縣陳家溝 0391-6418826 冬季08:00~17:00 夏季08:00~18:30 40人民幣 從溫縣汽車客運站乘1號公車可抵 www.chenjiagou.cn

陳家溝是太極拳發源地，從前陳家溝太極拳是傳男不傳女，傳內不傳外，因此拳法只在族人之間流傳。太極拳原為陳氏拳法，一直到陳王廷開始創太極拳，被稱為始祖，陳王廷之後的太極拳開始分不同流派，若不包括陳氏，一般熟知的5大流派為武式、孫式、楊式、吳式及和式等。

目前陳家溝還有4大名師，分別為陳小旺、陳正雷、王西安及朱天才，以及大大小小總共20多間武術學校及家庭拳館；事實上，溫縣將太極拳列為小學、初中的必修課，也是升學時必考的科目。當地人自豪地說，溫縣人人都會太極拳，而陳家溝則是人人都會太極拳功夫。雖然說溫縣是溫姓的發源地，不過在陳家溝，有九成以上的村民都是姓陳。來到陳家溝，街上隨便走過的耆老可能都是太極拳高手，當地還有句話說：「喝了陳家水，都會蹺蹺腿。」可見在陳家溝，太極拳已與生活習習相關。

陳家溝景區後方可見3座石門，分別代表練拳的3個階段，每道門都代表一個拳論。第一道門「招熟」，兩旁對聯是出自陳鑫的太極拳拳論：「一陰九陽根頭棍，二陰八陽是散手。」說的是初學者招式看起來生硬，通常學太極拳的前兩年屬於這個階段。

第二道門「懂勁」，是指這個階段已經開始練內力、內氣，然而整體動作仍稍生硬，至於要練到幾年才能到達這個境界則因人而異；而最高境界的「神明」則可能一輩子都無法達到，也因為達不到，讓練拳之人不斷地進步、成長。



◎ M O O K 蔡季如攝



◎ M O O K 蔡季如攝



◎ M O O K 蔡季如攝



◎ M O O K 蔡季如攝

太極拳祖祠

太極拳祖祠為明清時期風格，已有數百年歷史，如今擴建成為景區的一部分，內有拳譜堂及祖師堂等。祖祠中間供奉太極拳始祖陳王廷，銅像是在台灣製造後才運到此处，每年初一後代子孫都會回到這裡祭祖，並將族譜掛在祠中。

拳譜堂原是陳家祠堂，堂前的兩座碑刻，分別是王羲之所寫的「武」字碑，以及蘇軾寫的「德」字碑。拳譜堂內介紹太極拳理論及拳架特點。



© MOOK 蔡孝如攝



© MOOK 蔡孝如攝



© MOOK 蔡孝如攝



© 河南省旅遊局提供

太極拳博物館

2009年太極拳博物館開幕，博物館坐北朝南，呈八邊形，有太極生八卦，融通八方的寓意。館內珍藏太極拳相關文物近萬件，其中包括名家書法、出土文物、珍貴照片等，分為太極拳基礎文化、陳氏太極拳史、太極拳衍生活派史、太極拳拳理以及太極拳拳法共5大區，深入介紹太極拳的起源。太極拳誕生於明末清初，陳王廷創的太極拳秉承了《紀效新書》陰陽變化的理念，《紀效新書》是明代戚繼光所寫的兵書。

博物館內展區眾多，其中兩儀堂展區展示太極拳的發展，「兩儀堂」原是溫縣陳家溝陳氏家族一支堂口名稱，作為祭祀、拜師之處，博物館裡不少展區都是以陳家溝堂口名稱來命名；而四象堂展區主要介紹楊氏、武氏、和氏、吳氏及孫氏等各流派的拳法。

祖師堂

祖師堂供奉陳王廷及太極拳代表大師們的牌位及塑像，一直以來都是太極拳拜師之處，直至今日陳氏後人及太極拳子弟仍持續到這裡祭拜。進到祖師堂裡，值得注意的是，陳王廷塑像後方木雕圖案，皆是由太極拳招式組成，而其上「慎終追遠」4個大字，每一個筆畫也都是招式。陳王廷左右兩旁皆為太極拳大師，分別是陳汝信（1630~1711年）及陳所樂（1625~1704年），都是師承自陳王廷，為太極拳第二代宗師，門下弟子眾多。



© MOOK 蔡孝如攝



太極拳傳承重要人物

① 陳長興

陳氏十四世，太極拳第六代傳人，創陳氏太極拳老架一路及二路，他同時也打破了太極拳傳內不傳外的規矩，首次將太極拳外傳，從此太極拳開始走向全世界。他著有《太極拳十大要論》、《太極拳用武要言》、《太極拳戰鬥篇》等。

② 陳有本

陳氏十四世，太極拳第六代傳人，將祖傳太極拳發展成為現在的陳氏太極拳小架套路，為太極拳史上繼往開來的一代宗師。

③ 陳清萍

陳清萍，師承陳有本學習太極拳，為第七代傳人，其弟子在拳術上也頗有作為，名滿天下。

④ 陳鑫

字品三，陳氏十六世，太極拳第八代傳人，為中國武術史上著名的太極拳理論家，著有《陳氏太極拳圖說》等，總結歷代陳氏練拳經驗。

MAP
P.145B3

東溝練拳處

◎焦作市溫縣陳家溝村東

根據記載，陳家溝的陳氏家族是自山西移民過來，如今在當地開枝散葉，村裡已經有90%的人都姓陳。陳家溝是太極拳發源地，村裡小孩玩的遊戲也跟其他地方小孩不大一樣，他們玩的是摔跤及打仗，東溝長約1.5公里，就是從前小孩玩打仗的地方；如今，練拳更已深深地融入當地生活之中。

東溝林木茂密，綠樹成蔭，還有小橋流水行經林間，美不勝收。這麼一塊優勝美地，竟然就是太極拳發源地。林內有兩個練拳台，為歷代拳師練拳處，相傳也是陳王廷創太極拳的地方。

關於陳王廷的身世有許多說法，有人說他曾考過武舉，在考場展現了精湛武藝，卻因判官不懂武術，判了武藝不如陳王廷的考生獲勝，陳王廷一氣之下殺了判官並逃到少林寺，後來清朝大赦後，才回到這裡來練拳，並創立太極拳。



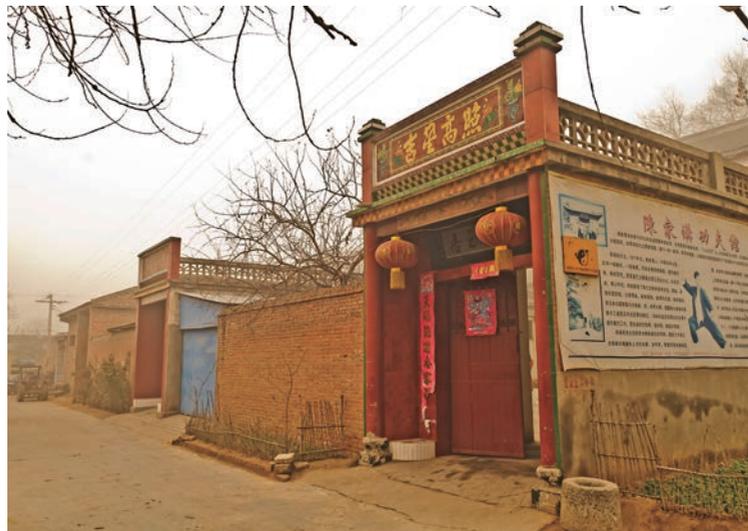
◎ M O O K 蔡孝如攝



◎ M O O K 蔡孝如攝



◎ M O O K 蔡孝如攝



◎ M O O K 蔡孝如攝

MAP
P.145B3

陳家溝功夫館

◎焦作市溫縣陳家溝功夫館 ☎137-8270-3003 ⌚依課程而定，練拳需事先電話預約

陳家溝是太極拳發源地，村內更是人人都在學太極拳。陳家溝有兩大武術學校，其餘還有20幾間家庭武館，收費各自不同。張福旺創立的陳家溝功夫館，是一間家庭武館，自2011年建成。張福旺6歲就進到武術隊，從小是拿政府的補助來習武術，他說那時每天都要練拳，從小就沒有過過周末。後來遇到陳家溝四大名師之一王安，從那時跟他學拳一直到現在自己才開始教學。

張福旺已被選為當地市級非物質文化遺產傳承人，再

加上師承名師之下，他在陳家溝也小有名氣，他認為語言不通也能教太極拳，自己教過的外國人多達20多國，尤其以法國人最多。

功夫館是張福旺的住家，院子及2樓平台就是學生們平時練拳的地方，2樓共有3間房，提供學生練拳時住宿之用，總共可以住10多位。每年課程分為10月1日至10月7日的國慶班及7月15日到8月15日的暑假班，國慶班的學生以上班族最多，屬於密集班，一星期課程不含吃住，學費約在2500人民幣左右；而暑假班以在學學生居多，不含吃住，每人約5000人民幣。由於來練拳的學生愈來愈多，暑假更有高達40多位學生前來練拳，張福旺已經計畫擴建自己的功夫館，讓更多人來傳承、學習太極拳。

MAP
P.145B1

青天河景區

◎焦作市博愛縣 0391-8972910、0391-8972688 80人民幣、船票單程40人民幣、觀光車單程5人民幣 焦作旅遊汽車站每日8點有發往景區的專線車 www.qingtianhe.cn

距離焦作市西北20公里處的青天河景區，景區面積106平方公里，共有7大遊覽區組成：大壩、大泉湖、三姑泉、觀音峽、佛耳峽、靳家嶺、月山寺等，總共有308個景點。大壩遊覽區位於天井關古戰場到青天河水庫之間，是舊時古戰場，主要景點有傳說東漢就矗立在此的古槐樹、供奉佛道儒三教祖師的三教聖殿、古戰場及天井等。

全長7.5公里、寬近百尺的大泉湖，是青天河的精華區域，沿途盡是奇峰巨岩林立，還能搭船遊湖，坐看幽谷深峽的奇景，緩緩自眼前略過。佛耳峽以雄奇險峻聞名，設有1公里長索道，沿索道可以俯瞰佛耳峽、西峽等，還有形似公雞、雞蛋及烏龜望月等數不清的奇岩，遍布遊覽區中。

觀音峽景區內有一塊1500年歷史的北魏摩崖石刻，上刻有妙法蓮華經和觀世音菩薩像，並記載當時古丹道的修築，非常珍貴。而以林海美景著稱的靳家嶺，是秋季賞紅葉的最佳去處。



◎河南省旅遊局提供



◎河南省旅遊局提供



◎河南省旅遊局提供



◎河南省旅遊局提供



◎河南省旅遊局提供

MAP
P.145C2

嘉應觀

◎焦作市武陟縣 0391-7685111 55人民幣 武陟縣新汽車站搭1號公車直達 www.jiayingguan.net

嘉應觀建於清雍正元年，是雍正為紀念在武陟修黃河大壩堵口，並祭祀河神而建的龍王廟，格局仿北京紫禁城，集宮、廟、衙署為一體。嘉應觀現仍存古建築249間。

嘉應觀北院為黃河河神廟，由3個院落組成，建築依次為行宮殿、山門、御碑亭、鼓樓、更衣殿、龍王殿、大王殿、禹王閣、風神殿等，布局嚴謹；東院是清代整治黃河的管理中心，現改為嘉應觀治黃博物館；西院是地方河務機構。嘉應觀就其歷史價值、規模及完整性來說，都非常有看頭。

住在焦作

焦作住宿選擇多樣，從一到五星都有，市區酒店交通便利，四星以上酒店有三間，其餘多數為三星級，房價價格依季節而定。



© MOKK 蔡孝如攝



© MOKK 蔡孝如攝



© MOKK 蔡孝如攝

MAP P.147C2 雲台天階國際飯店

📍 焦作市修武縣雲台山景區 📞 0391-7705777 🏠 門市價1280人民幣起 🌐 www.yuntaitianjie.com

2013年開幕的天階國際飯店，位於焦作名氣響亮的雲台山景區內，飯店以五星級酒店設施打造，設施新穎。酒店擁有中、西餐廳，提供川、粵、湘、豫等料理。

天階國際飯店以山石為外觀設計，將建築融入景區自然景觀中。飯店共有301間客房，舒適的內部裝潢，分為時尚園景房、山景房等，在房間內陽台，即可望見近在眼前的壯闊山景，不妨泡一杯熱茶，坐在這裡享受寧靜清幽的山居風情。

此外，飯店多樣化的設施包括商務中心、行政酒廊、恆溫游泳池及棋牌室等，夜晚來臨也不覺無聊，或是在房裡讀一本好書，都能為旅程增添幸福。

而容納400人以上的宴會廳，挑高、流線型空間設計，配備先進多媒體設施及音響，是舉辦展銷、學術研究及大型婚宴等，不錯的場地選擇。



© MOKK 蔡孝如攝



© MOKK 蔡孝如攝



© MOKK 蔡孝如攝



© MOKK 蔡孝如攝



© MOKK 蔡孝如攝

MAP P.145B2 焦作三維戴斯酒店

📍 焦作市民主中路555號 📞 0391-2288888 🏠 房價528~1580人民幣，含早餐，價格依季節調整 🌐 www.daysjiaozuo.com

三維戴斯酒店是焦作市區唯一的五星級酒店，附近有三維商業廣場、大型超市及大楊樹餐飲一條街等，購物、用餐區都近在咫尺。三維戴斯酒店座落於焦作繁華的商業中心，離火車站僅5分鐘車程，從這裡前往陳家溝景區約1小時車程、到雲台山需40分鐘，交通非常便利。

酒店是由美國戴斯酒店管理集團管理，高達26樓，共有客房200間，20樓特設無菸樓層，21至23樓屬行政樓層，提供商務貴賓尊榮服務。三維戴斯設有凌霄閣餐廳，是一間能俯瞰焦作全城的餐廳，而帝苑中餐廳，以供應地方菜色為主。酒店設施包括室內溫水游泳池、蒸氣室、健身房，房客皆可免費使用。

其他住宿選擇

月季花園酒店

📍 焦作市果園路48號 📞 0391-2618888

未來假日酒店

📍 武陟縣迎賓大道555號 📞 0391-7299999

陽光大酒店

📍 焦作市太行路59號 📞 0391-3518341

沁陽賓館

📍 沁陽市懷府路 📞 0391-5617188



三門峽

文●林秋嫻·李欣怡

三門峽位於河南省西部邊陲，也就是豫、晉、陝三省交界處，北隔黃河和山西省相望，而青龍澗河自東南方向往西北，然後穿越過市區的西南緣並流入黃河。

三門峽水庫清澈碧綠的河水、黃河大壩讓人領略母親河的風采，而恢宏壯觀的魏國墓地、風格獨具的天井窯院、散發光芒的寶輪寺塔、天下第一宮「太初宮」和函谷關等古蹟，都讓華夏的浩瀚文明，在三門峽這片土地

上，展現無與倫比的氣魄！

三門峽坐落在豫西黃河的南岸，乃是黃河上最後一道峽谷的名字，50年代，因為黃河上第一座大型水利樞紐「三門峽大壩」動工興建，使這兒從一個河岸邊的小鄉鎮，成為擁有重要地位和影響性的城市，整個大壩工程幾乎可和長江三峽工程並駕齊驅，如今，就像鑲嵌在黃河岸邊的一顆璀璨明珠，魅力四射！



◎河南省旅遊局提供



◎河南省旅遊局提供



◎河南省旅遊局提供

MAP
P.155B1

三門峽大壩風景區

📍位於三門峽市區東北，距市區14公里 📞0398-2992070 🕒30
人民幣

三門峽原是黃河上一道峽谷的名字，相傳是大禹治水時，以斧劈開龍門形成「神門、鬼門和人門」三門因而得名，當時河道中還坐落著3個小島，分別叫做「鬼島、神島和人島」，而下游的河水中則還有另外3小島，稱為「煉丹爐、梳妝台和中流砥柱」，這6座小島在整個大壩區內，形成特殊景觀。

西元1957年興建三門峽黃河大壩時，鬼島、神島、人島和梳妝台被炸毀，然而「中流砥柱」迄今仍屹立在黃河大壩下方的激流，自古便被喻為中華民族精神的象徵，乃是遊客最嘖嘖稱奇的一景。據說古早以前，一位老艚公行船到神門口，突然卻遇到白浪滔天，眼看小船將被風浪推向岩石，只見老艚公大叫一聲：「掌好舵，朝我來！」便縱身跳進波濤並站在激流中為船隻導航，終於使船工平安而過，但後來他變成這座石島，世世代代為來往船隻指引航向，所以此島又有「朝我來」的俗稱。

而壯觀的「三門峽黃河大壩」，則是中國在黃河所興建的第一座大型水利樞紐工程，主要由主壩、副壩、隧道和壩後發電廠所組成，並於西元1960年10月完成蓄水。不但具有防洪、灌溉的功效，而且對於增加發電和供水也有很大助益，壩上還繪有「黃河安瀾，國泰民安」等4個紅色大字。

據當地導遊表示，當冬季來臨時，由於良好乾淨的水質，吸引數以萬計自西伯利亞飛來的白天鵝在此棲息過

冬，不論翱翔天際、浮游水面或覓食，遊客能同時欣賞碧波蕩漾黃河水，和婆婆起舞天鵝戲水的畫面，因此三門峽也獲得「天鵝之鄉」的美稱。



◎ 河南省旅遊局提供



◎ 河南省旅遊局提供



◎ 河南省旅遊局提供



© MOOK 李美玲攝

MAP
P.155B1

三門峽虢國博物館

① 三門峽市六峰北路 ② 0398-2955760 ③ 40元人民幣 ④ 夏、春季 4月1日~10月31日 09:00~18:00, 秋、冬季 11月1日~3月31日 09:00~17:30 ⑤ 可從三門峽火車站搭6號公車抵達終點站 ⑥ www.guostate.com

© MOOK 李美玲攝

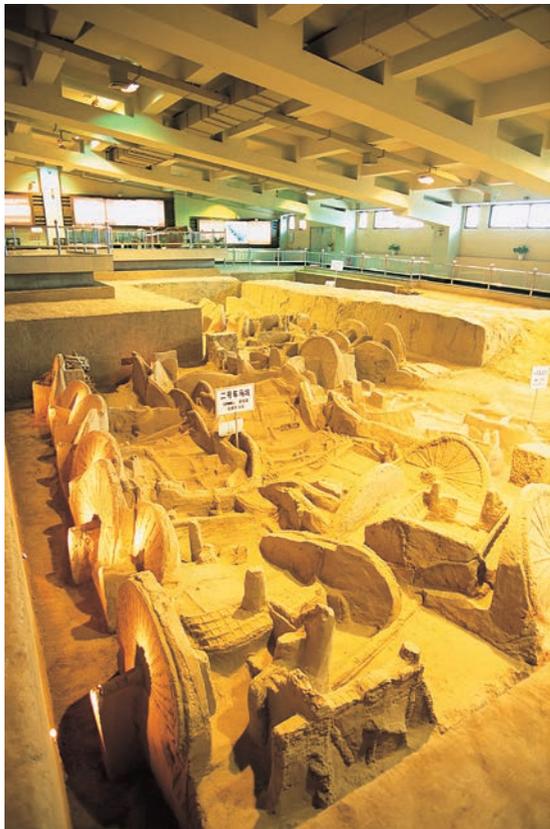


西周春秋時期，三門峽是周文王分封其弟「虢仲」和「虢叔」的諸侯國所在地，而虢國博物館則是西元1984年，建立在西周虢國貴族墓地遺址上的博物館，館內主要區分為5大陳列展廳，包括「虢國春秋·虢國文化史展」、「虢寶擷英·虢國墓地出土文物精華展」、「梁姬風韻·虢君夫人墓出土文物展」、「車麟馬蕭·虢國大型車馬軍陣遺址群陳列」及「國君覓蹤·虢國國君虢季陵墓遺址群展」等。

在豐富的出土文物中，包括了大量青銅、鐵器、食器、樂器、玉器和兵器等，尤其經由1號陪葬墓所挖掘出來的玉柄銅芯鐵劍，經鑑定為中國最早的人工冶鐵實物，更因而將中國冶鐵史往前推進200年，被讚譽為「中華第一劍」；另外，所出土的兩套中國最早編鐘上刻有銘文60多個字，十分珍貴。

其中虢國車馬坑遺址中，共有3個坑，分別為虢季、虢季夫人梁姬和虢國太子。其中虢季的陪葬車馬坑，南北長47.6公尺，東西寬4.16公尺，坑內保存有木質結構戰車13輛、戰馬64匹和6條狗，每輛車同時有2匹排列整齊的殉葬馬，以及狗的骨骼和相關銅飾品等，可以探究當時諸侯國君大墓的輝煌氣勢。

由於車馬乃是西周時期最重要的交通運輸工具，也是身分和階級的象徵，代表著強大的軍事實力和顯赫地位，而這種使用車馬排隊作為墓葬的特殊方式，甚至比西安兵馬俑出現的時間還要早數百年之久，開創了中國



© MOOK 李美玲攝

「軍隊隨葬」的先河，因此又有「西遊秦皇兵馬俑，東觀西周車馬坑」的說法，對於有關春秋歷史和虢國墓葬制度具有重大的研究價值，值得一窺堂奧。

MAP
P.155B1

黃河公園

📍三門峽市市區北部黃河岸邊 🆓免費

黃河公園設立於三門峽市區黃河沿岸，這條長達5公里的公園綠地，總面積為3668公畝，擔任保護河南母親之河——黃河生態的任務。此外，更是當地居民平時休憩場所，每到週末，最適合親子相攜來此同遊，漫步在城市裡

難得的一塊綠園地，也共享天倫之樂。

黃河公園中部區域自2013年年底開始建設，規畫有主廣場、觀光長廊以及浮雕牆等設施，區內更設有自行車標準賽道，成為多元化的城市生態公園。陸續建設完成的黃河公園，與天鵝湖國家城市溼地公園、三門峽大壩，形成三門峽黃河沿岸最具黃河景觀代表的3大據點。



© 河南旅遊局提供

MAP
P.155B1

天鵝湖國家城市溼地公園

📍河南省三門峽市湖濱區 📞152-3983-1130 🆓免費

天鵝湖國家城市溼地公園位於三門峽市東西城區中間的生態區，為保護當地生態環境而設立。溼地面積廣闊，東到澗河橋，西抵陝州大道與沿黃觀光路口，北接黃河，往南到達陝州大道，溼地公園總面積廣達1萬2千

多畝。

黃河與河南生活、文化息息相關，相關單位也開始重視河流保育，近年來黃河當地生態環境逐漸獲改善，每年10月到隔年3月，便吸引無數的白天鵝到此地過冬。每當這批雪白訪客身影出現之際，猶如灑落河灘的珍珠，在源源不絕的黃河映襯下，形成一幅美不勝收的風景畫，三門峽也因此有「天鵝之城」的美稱。



© 河南旅遊局提供



© 河南旅遊局提供



© 河南省旅遊局提供



© 河南省旅遊局提供



© 河南省旅遊局提供

MAP
P.155B1

函谷關古文化旅遊區

📍 三門峽市靈寶市函谷關鎮 📞 0398-6922012 🕒 08:00~18:00
 💰 80元人民幣 🚌 從靈寶火車站搭8號公車在終點站下車

「雙峰高聳大河旁，自古函谷一戰場。」建於春秋戰國時期的函谷關，位於靈寶市北15公里處的王塚村，距離三門峽市約75公里，南瀕秦嶺、北依黃河，由於險峻的地勢如函一般，因而得名，此處不但是東去洛陽、西達長安的咽喉要道，更是兵家必爭的古戰場，也是古代中原腹地與西北地區文化、經濟交流的重要場所。

漫步於此，狂風蕭蕭，讓人彷彿感受當年戰爭的激烈盛況，因此又有「一夫當關，萬夫莫敵」之說，所謂「天開函谷壯關中，萬谷驚塵向北空」便是這個道理，圍繞著這座重要關口，還流傳著老子過關、雞鳴狗盜等傳說，尤其許多歷史名人例如唐太宗、李白、杜甫、白居易、司馬光等，均曾經登臨此關吟詩作賦。

如今，則在函谷關關口地區重新重建關樓，這座仿照漢代驛道的建築，以結合道教文化、古代戰爭的特色為主題，被闢為古文化旅遊區，其中主要景點包括函谷關樓、碑林、古箭庫、太初宮、雞鳴台和古箭庫等。

其中望氣台是紀念老子出函谷關所修建的，而這也是「紫氣東來」典故的由來；至於函谷關東門關樓南北長71.2公尺，高21.5公尺，是一座雙門、雙樓、懸山頂式3層建築，而樓頂各裝飾丹鳳一隻，所以又稱為「丹鳳樓」；古箭庫是窰井式儲藏兵器的倉庫；函古碑林則林立著由各地所蒐集來的古今石碑等共62通。

至於太初宮，位於函谷關東城門右側，據說老子東入函谷關時，曾著書撰寫《道德經》，後來為了紀念他而修築此宮，這座殿宇式的古典建築，殿脊和山牆邊緣塑有各種珍禽異獸；而「雞鳴台」則為戰國期間，齊孟嘗君的門客偽裝雞狗叫聲，使孟嘗君能夠順利逃離秦國，也是《雞鳴狗盜》典故的由來。



© 河南省旅遊局提供



© 河南省旅遊局提供



© 河南省旅遊局提供

MAP
P.155B1

天井窯院 (豫西民俗村)

◎ 三門陝市陝縣西張村鎮廟上村 ◎ 0398-3833687 ◎ 20人民幣

位於黃河之濱，豫西甘山國家森林公園山腳的廟上村，建有傳統的奇特民居「天井窯院」，人們常稱「上山不見人，入村不見村，院落地下藏，窯洞土中生，平地起炊煙，忽聞雞犬聲，尋覓村影處，家家樂融融。」尤其還有遠看見樹不見村、臨近聞聲不見人的特色，因此又有人稱天井窯院為「地下的北京四合院」。

這是因為當地特殊的地理環境和條件所影響，居民為了抵禦嚴寒酷暑和野獸的侵襲，便在這片黃土地面挖天井為居，首先，在平地挖鑿一個方形坑洞，然後形成「天井式四方宅院」，至於地面還會有一個斜坡道，可往下直通到窯院內，以作為住戶進出的走道，由於黃土堆積層相當厚，不僅乾燥而且能夠防潮，具有冬暖夏涼、舒適安靜的特點，尤其一旦成形後，還可居住長達數百年之久，因而成為中國特殊古老的建築形式，更是研究黃土高原民俗和人類「穴居」發展的見證。

經過時間的演變，目前天井窯院的功能和設施相當齊全，除了供人居住的房間外，還有倉庫、廚房、客廳、電

視和書房等設備，十分現代化，而窯院內偶爾會栽植花草樹木以美化環境。

在廟上民俗村內，可見到剪紙、織布、農家小吃和清末民初婚俗表演。其中，豫西剪紙乃是一種歷史悠久的傳統藝術，當地人不論婚喪嫁娶或是歡慶豐收，都會親自製作窗花或剪紙以茲慶祝，其表現的內容多以人物、花鳥和吉祥圖案為主，並使用鋸齒緣、月牙紋、鐮刀紋和內圓外方的構圖而聞名，窗花的製作過程非常精細，大體可分為畫、剪、薰、染、貼5個步驟，不過若是技術高超的好手，便可以不需要畫樣，直接拿起剪刀就輕鬆完成各種圖案。

這種細膩手工藝術，不僅美化生活也具有實用價值，凡是四時節令和婚喪嫁娶，幾乎都離不開剪紙，尤其女孩子一旦長大到12歲左右，除了學習針線女紅外，還要學剪窗花的技能，而當地居民尤其把對於未來的期許和好運的嚮往，都寄託在剪紙作品中，藉由透過一幅幅簡單的作品，傳達內心中無限澎湃的感情。

此外，廟上民俗村，迄今仍保留清末民初黃河沿岸民居的傳統婚禮方式，古樸典雅的禮俗型態，相當具有趣味感，也有深厚的傳統懷舊意味。

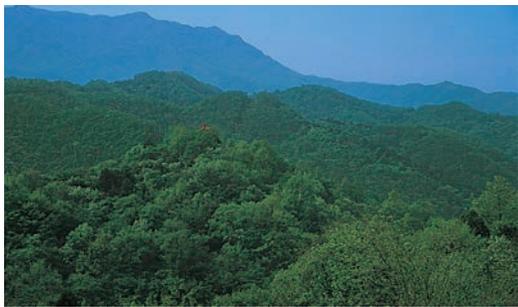
MAP
P.155B2

甘山國家森林公園

三門峽市陝縣窯店林場 0398-2826144 20人民幣

位於三門峽市區南部28公里的陝縣窯店林區，公園內動植物資源十分豐富，林木植被覆蓋率達92%以上，層巒疊翠的甘山森林公園總共有84座峰，至於主峰甘露峰海拔有1884.8公尺。在這兒，春天百花盛開、夏天流水潺潺、秋天萬紫千紅、冬天銀白閃亮，每年6至9月，山谷內百花盛開，蝴蝶成千上萬翩翩起舞；9至10月間，紅葉觀賞區內則有滿山遍野的紅葉和楓樹，天然美景實在令人流連忘返。

目前園區內共劃分為蝴蝶谷區、水上休閒度假區、森林遊憩區、古文物保護區、紅葉觀賞區和生活服務區等，園區內設有健身小徑和林蔭步道，並有觀景台可眺望山林美景，不但健身又可賞景，讓人心曠神怡，並體驗回歸大自然的無限樂趣；而住宿區、野營地和人工湖等，還提供遊客在此進行相關燒烤、野營等各項休閒娛樂活動，乃是一個適合全家度假遊玩的好去處。



© MOOK 李美玲攝



© MOOK 李美玲攝



© 河南旅遊局提供



© MOOK 李美玲攝

MAP
P.155C1

秦趙會盟台

位於澠池縣城西0.5公里處

根據《史記·廉頗藺相如傳》中記載，相傳這座台乃是西元前279年，秦昭襄王和趙惠文王會盟的遺跡，由於當時秦國和趙國曾經多次在此交戰，秦昭襄王希望與趙惠文王言和，於是相約澠池會盟，之後藺

相如跟隨著趙王赴會，經過兩方針鋒相對、唇槍舌戰後，決定重修舊好，並偃旗息鼓停止戰爭，而雙方為表示化干戈為玉帛的承諾，雙方士兵還卸下兵器，並埋藏於土堆中，之後築成這座會盟台以茲紀念彼此情誼。

在漫長的歷史歲月中，此處曾飽經滄桑，經過數代重修，至於現存的會盟台，則是西元1985年澠池縣人民政府

在原存遺跡上重新整修完成的，這座雙層八角挑簷尖頂式仿古建筑，由地面到亭頂高22公尺，其中台高14公尺，四面各砌有石階，而台中央則豎立一個錐形立體碑塔，碑上刻有「重修古秦趙會盟台記」字樣。



© MOOK 李美玲攝

MAP
P.155C1

仰韶村文化遺址

三門峽市澠池縣城北9公里處的仰韶村 0398-2955267 20
人民幣

位於三門峽市澠池縣城北7.5公里處的仰韶村文化遺址，北依韶山，東、西、南三面環水，文化土層堆積厚度2至4公尺，乃是西元1921年10月，由瑞典地質學家安特生和中國考古學家袁復禮共同進行首次發掘，根據當時所出土的大批石製器物，可以追溯仰韶文化的歷史至5千年以前。

來到這座於西元1961年3月4日所公佈的遺址，能觀賞斷壁文化層和以玻璃櫃所陳列當時出土文物，內容包括有石器、骨器、陶器和蚌器等，其中「農耕」方面的用具有石斧、石鏟、鑿、鏹、石鋤等；使用於「狩獵」方面的有石鏃、彈丸、石餅等；運用於「紡織」則有線墜、石紡輪、骨針、骨錐等，當時製作的材質多以細泥紅陶和夾砂紅

褐陶為主，而彩陶上精美的幾何圖案更是多采多姿，充分反映出古代人民的聰明智慧及對美感的追求態度，所以仰韶文化亦有「彩陶文化」之稱。



© 200 李美玲攝



© MOK 李美玲攝



© 河南省旅遊局提供

三門峽美食

大營麻花

三門峽麻花，起源於「陝縣大營村」，相傳很久以前，因為大營一帶毒蠍蟲子橫行，人們因此在每年陰曆二月二，家家戶戶把和好的麵團拉成長條狀，並扭作毒蠍尾狀，加以油炸後吃掉，稱為「咬蠍尾」，經過演變後形成今日所謂的「麻花」。

三門峽麻花的特色就是口感好、形體美，油炸後呈現焦黃酥脆的質感。製作麻花的材料有麵粉、食鹽、蘇打粉和雞蛋等，需要經過推麵、揪麵和醒麵的流程，最後則是要上捲，不過大家可別小看「上捲」的步驟，箇中可是有很大的功夫和學問，如果一般人的勁道或用力不均勻，所製作出來的麻花可就不夠美觀和好吃。



© MOK 李美玲攝



© MOK 李美玲攝



© 河南省旅遊局提供

號國羊肉湯

三門峽羊肉湯經多道工序精心烹煮，包括選骨、泡骨、熬骨、配骨及煮肉等，羊肉湯湯質乳白，喝起來非常濃郁，裡頭的羊肉鮮香、軟嫩，再加蔥花提味。喝羊肉湯時，適合再配上石子饅頭或肉夾饅，一口湯、一口饅，非常對味。在三門峽號國路有一家號國羊肉湯館，是當地馳名的餐館。



南陽

文●黃浩雲

居南山之南，漢水之北，正是人文自然薈萃的歷史名城——南陽。南陽地處南北氣候過渡帶，四季分明，非常適宜人居。早在50萬年前，南召猿人就在這處刀耕火種，繁衍生息。

春秋時期，南陽更可說是楚文化的淵源，而後歷經戰國、西漢、東漢，南陽的經濟文化發展愈趨鼎盛，光武帝劉秀更起兵發跡於此，成就基業後，把南陽封為「陪都」。因此，歷史上人們常將南陽稱為「南都」、「帝

鄉」。

自古以來，南陽孕育出無數名人，醫聖張仲景、政治軍事家諸葛亮、文學家張衡等人都居於此地，難怪唐代詩人李白曾在遊歷南陽時，感嘆道：「此地多英豪，邈然不可攀。」人文景致是南陽不可多得的文化底蘊，眾多名勝古蹟充分顯現南陽文化的博大精深，其中以當地的「兩祠」、「兩衙」最為著名，探尋此地的文化歷史遺跡，不禁引人思古幽情。



© 河南省旅遊局提供



© 河南省旅遊局提供



MAP
P.163B2

漢畫館

📍南陽市臥龍區漢畫街398號 📞0377-63512604 🕒08:00~18:00

鄰近名聞遐邇的武侯祠，背倚蜿蜒起伏的臥龍崗，漢畫館創建於1935年，1999年建成新館並對外開放，是一座藏品豐富的漢代畫像石刻藝術博物館。漢畫館主體建築是一座仿漢代建築風格的大樓，內部依照生產勞動、建築藝術、歷史故事、社會生活、天文神話、舞樂百戲、祥瑞升仙等類目，陳列140餘塊漢畫像石。畫像石是漢代社會用於建造墳墓的材料，也是一種以刀代筆、以石為底的石刻藝術品。

漢代的南陽是皇親國戚、富商大賈雲集之地，因此漢畫中刻畫貴族奢侈享樂生活的畫像居多，表現平民生活和勞動的場面則較少。在漢畫館的收藏品中，反映生產勞動的畫像石僅有3塊，內容分別為耕車、耕耘和罾魚。

而呈現上層生活的畫像石內容則相當豐富，數量龐大，有仕女、車騎出行、騎射田獵、舞樂宴賓等內容。天文類圖像則是南陽漢畫石中最獨特的內容，它再現了漢代天文學的成就，反映漢代人對天文科學的認識水平。



© 河南省旅遊局提供

MAP
P.163B2

醫聖祠

📍南陽市宛城區仲景路 📞0377-63037149 🕒08:00~18:00

醫聖祠位於南陽市中心的溫涼河畔，是東漢醫學家張仲景之墓、祠堂及紀念園林。張仲景，名機，東漢南陽人，其知名著作《傷寒雜病論》是中醫史上第一部理、法、方、藥完備的醫學經典，不僅創建中醫學「辯證論治」的核心理論，更奠定中國醫學思想體系基礎，被後世尊為「醫聖」，民間並遵奉張仲景為醫藥、健康之神。

醫聖祠建立年代無確定考據，據《張仲景祠墓誌》記載：「明嘉靖二十五年，由明藩唐王和地方儒醫共同捐資修建醫聖祠。」清代中期，醫聖祠達到最大規模。而在文化大革命時期，張仲景的塑像被摧毀，墓亭、石碑也遭破壞，直至1935年，中國文化界、醫界數位名人聯合倡議，重修醫聖祠，後來也經歷過無數次的修繕和擴建。建築整體規模浩大，主要有漢代子母闕、醫聖大殿、醫林會館、醫聖墓等。其中，大門上「醫聖祠」3字為中國文學大家郭沫若於1959年所題寫。醫聖大殿內供奉張仲景塑像，門庭內也有不同歷史時期的4位醫學家塑像，分別為醫和、王叔和與李時珍。祠內有兩座碑廊，東廊刻有張仲景組畫，與歷代醫學家對張仲景的評讚；西廊則鐫刻自伏羲、神農直至清末之中國醫藥史上113位名醫畫像，為歷代名醫畫像碑廊。

相傳正月18日是張仲景誕辰，清代開始，每逢誕辰和3月3日，醫聖祠都會有盛大的廟會。至今，每年醫聖祠仍會舉行隆重的祭祀活動，香火繁盛，可見到百姓在醫聖墓前祈求家道祥和、平安健康。



© 河南省旅遊局提供



© 河南省旅遊局提供



© 河南省旅遊局提供

MAP
P.163B2

武侯祠

📍南陽市臥龍路 📞0377-63512907 🕒08:00~17:30
60人民幣 🚌乘3、9、16、26、29號公車可以抵達 🌐www.wuhouci.org

座落於南陽故城西郊的臥龍崗武侯祠，又稱「諸葛亮庵」，是三國時期著名政治、軍事家諸葛亮青年時期「躬耕於南陽」的舊址，同時也是漢昭烈皇帝劉備「三顧茅廬」的發生地，是南陽最為世人所熟知、津津樂道的一處歷史景點。

南陽臥龍崗武侯祠有殿堂等古建築180餘間，歷代碑刻400多座，匾額楹聯150餘幅，百年古樹近200棵，是目前中國現存9座武侯祠中規模較大、歷史文化價值較豐富的一座。武侯祠之建築融合園林、祠廟與當地民居風格，地勢開闊，景色宜人，不僅不失名士祠宇的肅穆氛圍，也保留故居園林的清新景象。

南陽武侯祠始建年代可上溯至魏晉時期，據《明嘉靖南陽府誌校注》和清康熙《龍崗誌》記載，諸葛亮逝世後，其故將黃權曾率族人在南陽臥龍崗建庵祭祀，紀念武侯，時稱「諸葛庵」。歷史上，南陽臥龍崗武侯祠也是眾多文人墨客憑弔先賢和陶冶性情之處，李白《南都行》云：「誰識臥龍客，長吟愁鬢斑。」劉禹錫也在《陋室銘》中讚揚：「南陽諸葛廬，西蜀子雲亭，孔子云：『何陋之有。』」宋紹興8年（西元1138年）岳飛更於「過南陽謁武侯祠」時，揮淚書寫《出師表》，以稍舒胸中抑鬱。

明嘉靖7年（1528年），明世宗明定春秋二祭日期和祭品，並令地方官按期致祭。自後，南陽臥龍崗武侯祠地位與時倍增，建築規模更加壯觀，更多封疆大吏、文人學士登堂參拜，題詠賦歌，豐富了此地的文化內涵。



© 河南省旅遊局提供

MAP
P.163B2

南陽府衙

📍南陽市民主街西段 📞0377-63223003 🕒08:00~17:00
 💰40人民幣 🌐www.fuya.org

南陽府衙是保存完整、規模完備的郡府級官署衙門。始建於元世祖至元8年(西元1271年),至今已700多年歷史。南陽府衙歷經元、明、清先後約200任知府,在中國215個府級衙署中居重要地位,現存建築本身就是一座歷史檔案館,對於中國古代官吏褒封、訴訟、賦稅、祀典、政事等方面研究都十分重要。

建築保留元明清三代的格局與風貌,整體坐北朝南,軸線對稱,主從有序,布局嚴謹、規模宏大,是南陽歷史文化名城的象徵。建築群之中,照壁、大門、儀門、大堂、寅恭門、二堂、內宅門、三堂、後花園等依序排列在中軸線上,有知府接待上級官員、舉行儀式、商議正事之處所,也有知府及家眷休憩、賞奇花異草的後花園;與東西側的建築如配房、廂房、馬號、古井等,構成雄偉壯觀的古代衙署建築群。總體布局左文右武,左尊右卑,前朝後寢,布局嚴謹。



© 河南省旅遊局提供



© 河南省旅遊局提供

MAP
P.163B2

內鄉縣衙

📍南陽市內鄉縣衙東大街 📞0377-65333488 🕒春夏08:00~18:30, 秋冬08:00~18:00
 💰60人民幣 🌐www.nxxy.cn

內鄉縣衙又名「菊潭古治」,位於河南省南陽市內鄉縣,是保存相當完整的清代縣級官署衙門。縣衙現存建築大部分建於清光緒20年(西元1894年),有廳堂、廡舍260餘間。建築群按照清代官衙和堪輿學說而建,體現古代地方衙署坐北面南、左文右武、前衙後邸、監獄居南的傳統禮制思想,且布局與《明史》、《清會典》記載規制完全相符。

內鄉縣衙的博物館主要陳列衙門文化,並搭配有模仿古代知縣登堂審案的表演。豐富的展覽在大堂、二堂、三堂及東西花廳等建築皆可見,不僅再現古老縣衙的威嚴氣勢,也讓遊客更了解當時官員辦理公務、審案和家眷生活起居的真實場面。

來到內鄉縣衙,絕不可錯過精彩的楹聯,這裡的楹聯多展現了深厚的文化思想。其中,最為世人所稱頌的,是康熙19年知縣高以永撰寫的楹聯:「吃百姓之飯,穿百姓之衣,莫道百姓可欺,自己也是百姓;得一官不榮,失一官不辱,勿說一官無用,地方全靠一官。」以樸素的語言揭示官與民、榮與辱、得與失的辯證關係,用於研究當時的封建社會的吏治情況、官吏思想,都有相當高的價值。

MAP
P.163A1

鶴河漂流

📍南陽市西峽縣米坪鎮 🕒07:00~18:00 💰168人民幣
 🌐www.guanhepiaoliu.org

鶴河漂流位於西峽境內的老鶴河上游,與周圍的龍潭溝瀑布群、耍孩關峽谷、老界嶺風景區等重要景點形成黃金旅遊環線。鶴河漂流全程12公里,因受到氣候影響,此區的降雨大多集中在每年的5至10月,河道時寬時窄。漂流過程中,共會遇到19個激流險灘。此處既有急流險灘,也有平湖深潭,是理想的漂流河段。沿途美景眾多,有「鶴河第一堆」、「九龍灘」、形象逼真的「臥龍」與「龍椅」、「跳舞灘」等。



© 河南省旅遊局提供

MAP
P.163A1

龍潭溝風景區

📍南陽市西峽縣雙龍鎮 📞0377-69921252 🕒08:00~17:00
💰60人民幣 🌐www.xxtg.com/longtg

龍潭溝風景區位於伏牛山西段，是伏牛山世界地質公園中的核心風景區。龍潭溝全長12公里，由兩座山相夾的峽谷自下而上，形成了19處階梯式瀑布，大小潭穴也有70餘處，諸如青龍潭、黑龍潭、黃龍潭以及九龍聖母潭等等。

瀑布中以「四連瀑」最為著名，因其四瀑相連，逶迤蛇行，飛流直下，景色氣象萬千而聞名。龍潭溝整個山體猶如兩條巨龍盤踞，分別呈現龍首、龍口、龍角和龍身

的樣貌，周遭並有數條小龍飛舞，瀑密、石奇、潭幽、水澈、林茂，景色壯觀。

龍潭溝峽谷兩側皆為花崗岩山體，石奇崖險，周圍林木鬱鬱，四季常青，更彰顯巨石的千姿百態。風景區中各處奇石遍布，型態各異，因此也有許多描摹景色的名稱出現，個個維妙維肖。

像是大龍潭附近一塊巨石，酷似一條鱷魚正於水中啜飲，被稱為「鱷魚戲水」；而「四連瀑」附近也有一塊頗富趣味的巨石，從對面的山上看過去，猶如豬八戒的頭，景色就像是八戒正望向水面偷看龍女洗澡，又被稱為「八戒窺浴」。另外，黑龍潭附近也有「三鯊鬧龍潭」，是三塊形貌似鯊魚的巨石，魚頭伸向潭水的景象。



© 河南省旅遊局提供



© 河南省旅遊局提供

MAP
P.163A1

恐龍遺跡園

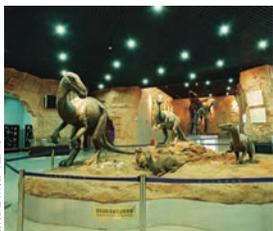
📍南陽市西峽縣丹水鎮 📞0377-69778999 🕒夏季08:30~18:30，冬季08:30~18:00 💰90人民幣 🌐www.klyjy.cn

見過真正的恐龍嗎？來到西峽恐龍遺跡園，彷彿進入電影場景，遊客可以用各種方式，一步步解開恐龍之謎。恐龍遺跡園位於秦嶺山脈東段、伏牛山南麓的河南省西峽縣丹水鎮三里廟村，是伏牛山世界地質公園的核心景區。園區主要由地質科普廣場、恐龍蛋化石博物館、恐龍館、恐龍蛋遺址和仿真恐龍園所組成，並有嘉年華遊樂園、龍都水上樂園等設施，是一個將現代和史前時代結合的恐龍主題公園。

恐龍遺跡園的遺跡為白堊紀的斷陷盆地沉積，恐龍蛋遺址目前已經發現多達1000枚的蛋化石，可以確定的是，下方地層至少還有16個產蛋層，所有蛋化石分屬多種，其中，最特別、稀有的是西峽巨型長形蛋和戈壁棱柱形蛋。西峽恐龍遺跡出土的數量、種類、分布、保存，都相當具有研究價值。而大量的鴨嘴龍、禽龍、原角龍、肉食龍等恐龍骨骼的發現，不僅為西峽的恐龍遺跡增添新的價值，也逐步揭開恐龍的神祕面紗。



© 河南省旅遊局提供



© 河南省旅遊局提供



© 河南省旅遊局提供

MAP
P.163C2

山陝會館

◎南陽市社旗縣城隍店鎮 ◎08:00~18:00 ◎30人民幣

「一座山陝會館，半部商業歷史。」中國的民間會館興起於明初，興盛於清代。早期為方便學子應試之用，後期會館之風延伸到全國，商人會館後來居上，成為會館主流。明朝開始，陝商和晉商迅速崛起。為了與後期興起的徽州商幫抗衡，陝商與晉商聯手合作，在甘肅、河南、山東、湖北和雲貴川等地建立起「山陝會館」，數量相當龐大。河南全省有30餘座山陝會館，其中最著名的當屬社旗縣山陝會館。

社旗縣的山陝會館始建於清乾隆21年(1756年)，竣工於光緒18年(1892年)，共經歷6帝、136年。為了營造完美商業形象，會館集宮殿、廟宇、商館、民居、園林建築藝術之大成。整體建築採中軸對稱式風格，分前、中、後三進院落，主要建築有琉璃照壁、懸鑿樓、大拜殿、春秋樓等。大拜殿為山陝商人聚會與祭拜關聖之地，供奉「關羽讀春秋」像，兩側牆上嵌有慈禧太后親書之「龍」、「虎」二字碑；而春秋樓於咸豐7年(1857年)被捻軍焚毀，現存建築152間。

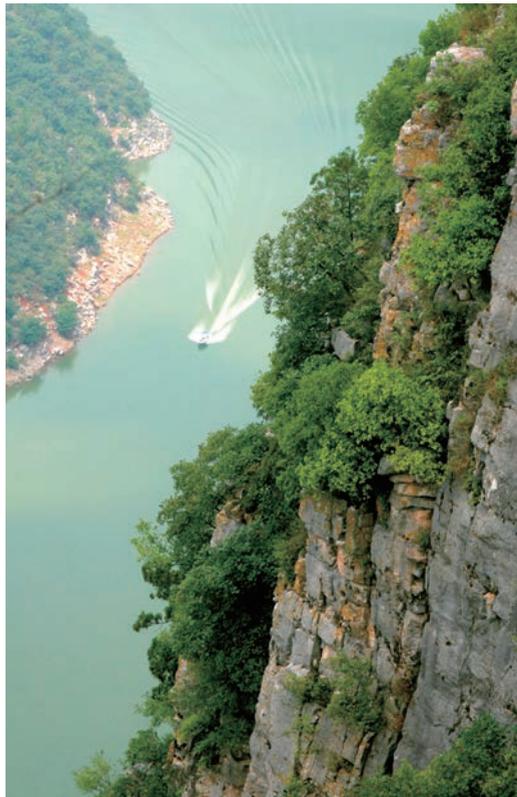
因為館內供奉關公，社旗縣山陝會館又被稱為「關公祠」、「山陝廟」。關公祖籍山西解州，以「忠義」和「誠信」聞名天下，成為山陝商人敬拜的商業神祇。這兩項美德，使會館超越了「義」與「利」的爭辯，打出「誠信為本」、「義中取利」的商業道德宣言，實現「君子愛財，取之有道」的道德自律和行業自治。



◎河南省旅遊局提供



◎河南省旅遊局提供



◎河南省旅遊局提供

MAP
P.163A2

丹江大觀苑

◎河南省南陽市淅川縣馬蹬鎮 ◎0377- 62005666 ◎128人民幣
◎www.danjiang.cn

來到南陽，不可錯過被評為「南陽八景」的丹江風景區。丹江水庫是一座大型人工水庫，為南水北調大型工程之渠首，於1958年開始興建，1973年完工。丹江水面水天一色，山清水秀，奇山異石也別具特色，遊人若乘著遊艇前來，更彷彿身處畫中，俯拾皆為美景，令人心曠神怡。水庫雁口一帶是著名的「小三峽」，夾岸奇峰對峙、陡壁峭拔，山環水繞，景色足可媲美長江三峽。

因為水庫淹沒的腹地正是楚文化發源地——楚國古都丹陽，在丹江風景名勝區的湖光山色之間，其實珍藏著大量古蹟。屈原流放時也曾於此處留下許多詩篇，其中《國殤》描寫的秦楚丹陽之戰正發生於此。水庫岸邊有春秋戰國古墓群，由25座楚墓發掘出的7000件珍貴文物，記載著往昔的繁榮，尤其是出土的青銅編鐘，頂級的青銅足以反映當時的文明盛況。沿岸還有河南省四大古剎之一的香嚴寺，規模雄偉、藝術價值極高，隱於山腰至山腳的古柏之中。另外，還有宋代歐陽修讀書的龍剿寺、新石器時代遺址等，歷史文化與自然景觀交融於此，使丹江更加神祕瑰麗。

MAP
P.163A1

荊紫關

◎南陽市淅川縣荊紫關鎮

荊紫關位於豫、陝、鄂交界處，素有「一腳踏三省」之稱，是一座有2000多年歷史的文化古鎮。座落於丹江岸邊，荊紫關鎮形成於唐代，興盛於明清時期。此處優越而獨特的地理位置，使之成為歷代商賈雲集和兵家逐鹿之地，成語「朝秦暮楚」便源自於荊紫關鎮，描述因為春秋戰國時期秦國和楚國於此交戰頻繁，此地白天屬於秦國、晚上被楚國奪取，隔天可能又會易手的情形。荊紫

關地形險要，古時又被稱為「豫之屏障」。

明、清時期是荊紫關的黃金時代，這裡曾是豫、鄂、陝附近7省之商賈雲集之地，曾出現「三大公司、八大幫會、十大驛馬店和二十四大商號」的繁榮景象。

荊紫關鎮目前仍完好保留明清時期的古建築群，漫步於「清代一條街」上，可見兩側明清建築錯落有致、古色古香。而規模宏大的山陝會館、平浪宮等，也分別向遊人展示著昔日山陝商人和船商雲集此地的輝煌紀錄。其他現存建築還有古關門、禹王宮、法海寺、萬壽宮、一腳踏三省碑亭等。



◎河南旅遊局提供



◎河南旅遊局提供



◎河南旅遊局提供



◎河南旅遊局提供

MAP
P.163B1

南召寶天曼風景區

◎南陽市南召縣喬端鎮 ☎0377-66833332 💰60人民幣 🌐www.nzbtm.cn

南召寶天曼風景區位於南召縣喬端鎮境內，處於伏牛山旅遊區重點建設規劃區內。寶天曼座落於伏牛山脈東麓，是伏牛山向東南延伸的最高山，海拔1830公尺。園區總面積86.4平方公里，原始森林生長鬱鬱。

寶天曼處於中國南北氣候分界地帶，此處森林覆蓋率達97.8%，區內有綠色植物4000多種，如連香樹、太白冷杉、紅豆杉等；野生動物近400種，包括麝、大鯢等；昆蟲3000多種，而蝶類也有160多種，品種繁多，相當珍稀。來到這裡不僅能夠賞美景，還能造訪楚長城、玉藏寺，牽引著遊人的思古之情，在原始的自然景觀中，品味源遠流長的楚漢文化。

南召寶天曼風景區還有名聞遐邇的寶天曼峽谷漂流——天河衝浪，總長度8.9公里，全河段落差達159公尺。乘著橡皮艇漂流於峽谷之中，既能感受天然溪流的水質甘醇，又能欣賞平湖深潭美景。溪流落差驚險、刺激，蜿蜒於崇山峻嶺之間，穿梭於密林花草之中，也是一場珍貴的自然巡禮。

MAP
P.163B1

五朵山風景區

📍南陽市南召縣四棵樹鄉 📞0377-63596796 🏠60人民幣
🌐www.wuduoshan.com

五朵山風景區位於南召縣與鎮平縣交界處，是伏牛山世界地質公園的主要園區之一。《山海經》中稱此地為「依帝山」，《水經注》稱其為「岐棘山」，至明清以後稱為「五朵山」。此山五峰並峙，分別為「聖垛」、「禪庵垛」、「摩去垛」、「嬌女垛」，以及「啞女垛」。風景區內有金頂、萬福宮和暴瀑峽等遊覽區，金頂四周峭壁萬仞，遊客可站立其上，俯瞰四周的奇峰怪石和茫茫林海。

五朵山為久負盛名的中原道教聖地，據傳道教人物尹喜曾修道於此山的北頂，民間信徒皆慕名參拜。當地著名的萬福宮由玉皇殿、藥王殿、文昌廟、財神廟、土地廟等廟宇組成。萬福宮建立於唐代貞觀年間，初為祈雨之地，明代稱其為「祖師廟」。相傳「靖難之變」後，建文帝朱允炆輾轉到此修行得道，玉帝欽封「真武大帝」，民間則尊稱為「祖師爺」。自此其山成為「北頂」，又稱為「祖師頂」、「金頂」，與南頂武當山相互輝映。明清以來，朝「北頂」成為一項重要的祭祀活動，使五朵山的廟宇文化趨於鼎盛。



©河南省旅遊局提供



©河南省旅遊局提供

MAP
P.163C2

桐柏山淮源風景區

📍南陽市桐柏縣城 📞0377-68267388 🕒08:00~17:00
🏠70人民幣 🌐www.tbhyjq.com

桐柏山淮源風景區位於桐柏山脈中段的豫鄂兩省交界地帶，有大小名峰數百座，因地屬南北氣候過渡帶，四季分明，動植物種類繁多。此區風光秀麗，漢代劉邦來此訪張良時，曾發出「天下唯雲蒙（桐柏山古名）形勝」的讚嘆，北宋書法家蔡襄也留下「東南自古衣冠地，桐柏山前淮水春」的佳句。風景區共分為4個區域，有水簾洞、太白頂、桃花洞、淮源等區。水簾洞居於翠峰的絕壁之上，通天河水飛流直下，遮掩洞口。洞寬10公尺、深5公尺，其中有一尊美猴王石像。位於水簾洞下的水簾寺為聞名中外的佛教聖地。現有大雄寶殿、天王殿、玉佛樓、羅漢堂等各類殿堂房舍約120間，各類佛祖菩薩像120餘尊。

除了秀麗的自然景色，桐柏山淮源風景區更因其深厚的文化底蘊而聞名。桐柏山是淮河的發源地，自秦始皇起，此地就開始了與淮河相關的祭祀活動，並修建淮瀆廟。之後歷代帝王為求消災祈福，封淮河之神為長源王，廟宇也在歷代的修復中規模越加宏偉壯觀。另外，古時的桐柏山被道家譽為「天下七十二福地之一」，長期以來一直是道家的活動場所。佛教傳入桐柏山則始於隋唐，盛於清。清乾隆49年（1784年），四川和尚端德在道教寺院「雲台觀」講經說法，感悟觀內道士，道士遂棄道從佛，從此雲台觀改名為雲台禪寺，開闢了桐柏山佛家道場，經歷代法師經營，佛教文化源遠流長。



©河南省旅遊局提供



©河南省旅遊局提供



信陽

文●黃浩雲

信陽自古地靈人傑、英雄輩出，是中華文明的重要發源地之一。8千年前，境內就已出現頗具規模的原始農業，裴李崗文化、龍山文化、屈家嶺文化等遺址都在這裡。

商代到春秋、戰國後，浪漫的楚文化與柔美的中原文化在此交融、發展，形成特色鮮明的淮河文化。爾後，信陽的文化、經濟發展愈趨繁盛，在盛唐時期（當時稱為義陽）是中央的重要糧食、兵源和財源基地。北宋時將義陽改名為信陽，一直沿用至今。

信陽山水秀麗，氣候宜人，素有「北國江南，江南北國」之美譽。境內處處青山綠水，「山繞綠城城砌玉，城



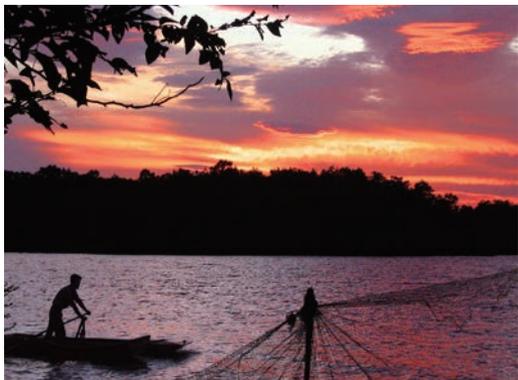
裡碧水飛虹」正是信陽市容的真實寫照。信陽的自然生態豐富，有530多種野生動物和2000多種植物。除了著名的避暑勝地雞公山、南灣湖，信陽還是著名的綠茶之鄉，出產中國十大名茶之一的「信陽毛尖」。

MAP P.170A1 南灣湖風景區

信陽市南灣街188號 0376-6373610 夏季08:00~18:00，冬季08:00~17:30 80人民幣，船票40人民幣 www.nwtour.net

素有「豫南明珠」美稱的南灣湖，又稱南湖。湖區與南灣國家森林公園組成南灣風景區，湖內景色水天一線，美不勝收。湖中島上綠樹成林，茶島、鳥島、猴島、魚島等61座大小不一、型態各異的洲島錯落於湖面。南灣湖周邊分布的森林植被覆蓋率高達90%，對於涵養水源、淨化空氣發揮相當大的功用，是信陽重要的綠色屏障。

南湖灣上游為「五雲二潭」地區，包括車雲山、天雲山、雲霧山、集雲山、連雲山、黑龍潭、白龍潭等地區，為中國十大名茶「信陽毛尖」的主要產區。信陽毛尖因其外型細、圓、光、直而得名，更以「香氣高爽、回甘悠長、湯色黃綠」著稱。遊客可於此採茶、觀看製茶及茶藝表演。



◎河南信陽旅遊局提供



◎河南信陽旅遊局提供

MAP P.170A1 金剛台國家地質公園

信陽市商城縣金剛台國家地質公園 0376-7391566 07:30~18:00 全票30人民幣，半票15人民幣 商城城關有開至金剛台國家地質公園公車，07:00~17:00，每半小時發車

金剛台國家地質公園位於商城縣東南，地處豫皖兩省交界處，光是1000公尺以上的山峰就有10餘座，主峰金剛台海拔1584公尺，因奇石縱橫，形似金剛而得名。有「奇松怪石神斧鑿，雲遮霧繞天上來」之稱的金剛台地質公園，由金剛台景觀區和湯泉池景觀區組成，區內動植物種類豐富，被譽為「生物寶庫」。地質公園全區縱橫470平方公里，山地、丘陵、河谷、湖泊等各種地貌皆渾然一體。其中，最震撼人心的非火山岩地貌莫屬了，代表火山活動的流動構造、怪異奇特的沖刷地貌、型態各異的奇石秀峰，以及起伏不定的層巒疊障，這些景貌清晰地揭示金剛台地區的地質發展，以起伏多變的地貌向遊人訴說著演變的歷史，身處於此，彷彿能感受到大地的呼吸，聆聽大地的心跳。

MAP
P.170A1

雞公山風景區

① 信陽市雞公山風景區 ② 0376-6912058 ③ 80人民幣；與波爾登國家森林公園景點通票140人民幣 ④ 於信陽火車站搭乘雞公山旅遊公車專線5號 ⑤ www.jgscn.com.cn

佛光、雲海、雲淞、雨淞、霞光、異國花草、奇峰怪石、瀑布流泉被稱為雞公山的八大自然景觀。由於地質構造變動，形成了當地奇特的花崗岩體，隨著時間流逝，大自然在此雕鑿出千姿百態的壯麗景觀。此處也是中國南、北方的天然分界線，被稱作「青分楚豫」。

雞公山風景區景色秀麗，以「山明水秀、泉青林翠、氣候涼爽、風景幽奇、別有天地」聞名，與北戴河、廬山、莫干山齊名，是著名的四大旅遊避暑勝地。明清以降，更有眾多文人雅士造訪，在此撰寫大量的讚美詩篇，留下了「山伏炎熱人欲死，清涼到此頓疑仙」之佳話傳頌。特別的是，雞公山是由西方人發現並開發的避暑勝地，西元1902年，因為美籍傳教士李立生的造訪，揭開了雞公山的開發歷史。晚清時期，先後曾有23國外交官、傳教士以及中國軍閥、富商，於此地興建了500多棟風格迥異的度假別墅和園林，處處洋溢著不同於山林的異國風情，可說是「十里區飄九國旗」。如此奇特的景象，被後人稱之為「萬國建築博覽會」。

相傳「雞公山」的由來，是天界中曾有一司晨神雞，專管天明報曉。時值雞公山鬧蝗蟲害，玉皇大帝便派司晨神雞下界捉蟲。神雞一夜辛勞吃盡蝗蟲，卻忘了歸天司晨。發現時，天已大亮，不能返回天庭，祂遂化作巨峰永留人間。



© 河南省旅遊局提供



© 河南省旅遊局提供

MAP
P.170A1

靈山風景區

① 信陽市羅山縣靈山風景區 ② 0376-2255019 ③ 全票65人民幣、優惠票35人民幣 ④ 於信連汽車站搭乘信陽—靈山公車、羅山—靈山公車，05：30~16：30，每半小時一班車 ⑤ www.xylingshan.com

靈山，古稱霸山，又名八山。因其山脈走向、峰巒氣勢皆與釋迦牟尼成佛的印度天竺靈鷲山極為相似；又因史書記載靈山「有求必應，每雲必雨，驗之信然」，前來感受靈山道法的人，皆能沾染靈氣，被世人傳頌為神奇仙山。

靈山舊有「七寺三庵」，其中最著名的靈山寺，建於北魏孝文帝延興四年（西元474年），為中原四大古寺之一。千餘年來，「靈山三奇」為廟門東開、僧尼同寺、帶髮修行，在佛教界獨樹一幟。明太祖朱元璋三上靈山，開大明300年基業，敕封靈山為「皇山」、靈山寺為「國廟」，並親筆為大寺題寫「聖壽禪寺」匾額。而靈山寺發源於唐、盛於明朝之廟會，歷史悠久，每年農曆2月28日起，歷時一個月的高規格廟會，為宗教界盛事。

靈山鍾靈毓秀，不僅有濃厚的人文底蘊，也因瑰麗的自然景觀而馳名。山體主要由白堊紀花崗岩構成，山形峻峭，森林植被覆蓋率達90%，溪流瀑布眾多。靈山的鳥，品種繁多、珍貴稀有，共有200餘種，其中也不乏國家級重點保護品種。此外，這裡的蝶類眾多，近百種品種，色彩斑斕，群起群飛，令人彷彿身處於蝴蝶谷之中。



© 河南省旅遊局提供



© 河南省旅遊局提供



駐馬店

文●黃浩雲·李欣怡

駐馬店市自古為河南之交通要衝，因南來北往的信使、官宦往往在此駐驛歇馬而得名，也被稱為「驛城」、「驛郡」。此處曾為豫州、蔡州、汝寧等，是歷史上的重要州府，至今仍留有「蔡國故城」、「汝南古城」、「南海禪寺」等遺址。

駐馬店市是法家思想代表人物韓非、秦朝丞相李斯、志怪小說《搜神記》作者干寶等眾多名人的故鄉。這裡同時也是中國重陽節，以及永垂不朽的愛情經典——梁祝故事的發源地。相傳，明代作家吳承恩來到此地後，看到嶠岷山的瑰麗景貌，便激起了創作《西遊記》的靈感。



© 河南省旅遊局提供

MAP
P.9F5

南海禪寺

📍駐馬店市汝南縣南海大道 📞0396-8039448 🕒08:00~16:00 💰20人民幣 🌐www.nhcs-cn.org

南海禪寺位於汝南縣縣城東南方，有「中原佛國」之稱，為一規模龐大的佛教寺院。南海禪寺前身為「小南海」，在歷史上被譽為蔡州八景之一，始建於明朝嘉靖年間，經幾度修繕，後來被拆毀。1992年以來，由台灣明乘法師投資2億元獨資復建，並於2007年10月開光並開放參觀。

南海禪寺處於汝河故道的南段，因為汝河在此處反轉了一個大S型彎，若從空中俯瞰，會發現該區的景象猶如一幅天然的太極圖，寺院正座落在太極圈的陰陽極點

上。而禪寺的主體建築大雄寶殿，屬於清式三重檐歇山琉璃殿堂式建築，殿基2公尺，平面呈邊長80公尺的正方形，規模相當壯觀。室內供有一尊高達21公尺、重60噸的釋迦牟尼佛像，為一巨型銅雕鑿金坐佛。

大雄寶殿有500羅漢，是聚集各方優秀工匠於一堂的作品，各個羅漢風格殊異，別具特色。禪寺東北部是明乘法師恩師——白公上人舍利塔院，以花崗岩雕刻而成，雄偉建築也能呈現出典雅別致氛圍，此處融中國古代建築與東南亞現代建塔藝術為一體。

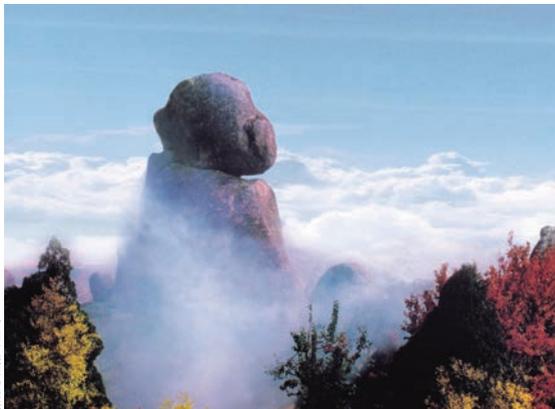
南海禪寺長500公尺、寬20公尺的通道上，由北而南依次按照12姻緣、12生肖排列，設立了12座花崗岩牌坊，上方正中間刻有12菩薩和12護法大將的名號，風格獨特，相當壯觀。



© 河南省旅遊局提供



© 河南省旅遊局提供



© 河南省旅遊局提供



© 河南省旅遊局提供

MAP
P9E4

嶺呀山

駐馬店市遂平縣嶺呀山鎮 ☎0396-4779318 🕒08:00~18:00
 🌞旺季3月1日~11月30日70人民幣；淡季12月1日~2月29日40人民幣 🌐www.chayashan.com

山勢巍峨，怪石林立，嶺呀山風景區是伏牛山東緣餘脈，又名玲瓏山、石猴仙山。區內南山、北山、花果山、六峰山砥足而立，秀蜜湖、琵琶湖、百花湖、天磨湖點綴其間，構成一幅幅奇特的山水畫卷。唐代大書法家顏真卿遊歷嶺呀山後，親筆寫下「別有洞天」；明代禮部尚書、詩人許瓚曾在此留下「嶺呀山秀尋仙蹤，隱隱雲壑十萬峰」的著名詩句。此處人文史蹟星羅棋布，自然景觀不勝枚舉，使嶺呀山素有「中原盆景」和「北方石林」之美稱。

嶺呀山是中國版的普羅旺斯，以溫泉生態旅遊為主。此外，每當夏季來臨，遍地的薰衣草花海隨風搖曳，也讓人驚豔不已！說到嶺呀山，不得不提文學名著《西遊記》。嶺呀山風景區的文化底蘊濃厚，與西遊、石猴文化

的關聯，更是淵遠流長。著名高僧玄奘早期曾在嶺呀山一帶修行，他的大弟子道全、三弟子道一就是嶺呀山人。相傳明代淮安才子吳承恩為避禍遠行，途經嶺呀山，從嶺呀山石猴、睡唐僧、白龍馬、老君花園、黑風洞、流沙河等天造地設、唯妙唯肖的奇石景觀中汲取靈感，創作出流傳千古的巨作《西遊記》。

大自然費時上億年的雕琢，造就嶺呀山壯麗奇幻的花崗岩景觀，在園區中沿著北山拾級而上，便可看到「唐僧枕手而眠，沙僧牧馬放哨，悟空將躍入半空與妖魔激戰，八戒躺在山腰酣睡」的景象。大地創作了一整幅天然的「師徒取經圖」，就待遊人細細品味。來到南山，奇石遍地的景象令人驚異，其中，黑風洞是傳說中孫悟空大戰黑熊怪之地，電視劇《西遊記》也曾在此取景，300公尺長的洞窟內，怪石嶙峋，雲霧繚繞，挑戰遊人的膽量。另外，不要錯過奇石崢嶸、狀似百花的老君花園，以及活靈活現、千姿百態的石猴院。身歷其境，便可深刻體會自然景象之瑰麗震撼、《西遊記》之奇異魔幻。



◎ 河南省旅遊局提供



◎ 河南省旅遊局提供

MAP
P.9E5

薄山湖風景區

◎ 駐馬店市確山縣城南18公里 ◎ 0396-7268035 ◎ 40人民幣

薄山湖風景區由古朗陵景區、大壩景區、湖東景區及九龍溝景區組成。薄山湖景區的山勢險而不峻，一碧萬頃的湖水圍繞其間，吸引大陸不少劇組來此取景，包括著名的電視劇《西遊記》。

薄山自漢高祖即設為朗陵縣，至今已有超過2千年歷史，此處為桐柏山和伏牛山的分界，往四周望去，盡是連綿不絕的壯闊山景，美不勝收。景區內有一座矗立湖

中的湖心島，外觀就像一隻鯨魚，靜靜地休憩湖中，隨著湖水高低，與一旁時隱時沒的小島，形成母子島的獨特景觀。湖心島上擁有豐富的植物景觀，並設有大型植物園，展示400多種植物景觀，時間充裕的話，不妨前往一探在地植物的萬種風情。

薄山湖豐富的植被與廣闊流域面積，讓風景區擁有一些魚種悠游湖間，薄山魚便成了當地著名的菜色。這裡的餐館擅長烹調一魚三吃，將一條魚做成生魚片、魚湯及剝椒帝王魚頭，野生的薄山魚，嚐起來肉質鮮嫩，成為遊客最難忘的回憶。

河南旅遊資訊

Travel Information of Henan

證件申請

新辦台胞證

目前台灣申請台胞證必需委託旅行社辦理，除紙本外還可申請電子台胞證。

紙本台胞證

申請工作天數為3至6天，台胞證有效期限為5年，費用約在1200~2400台幣左右。如有趕件需再增加費用，費用依天數而定，最快有趕6小時當天件。新辦台胞證所需證件如下：

- 護照影本 ●身分證影本。
- 2吋彩色近照一張
- 若有更改姓名者，需另附上戶籍謄本
- 有舊台胞證者要附上
- 14歲以下需附戶口名簿影本

電子台胞證

電子台胞證無論是隔天取件（電子台胞證）或是當天取件（電子台胞證網上快簽），費用都已包括1次加簽，台胞證效期為5年，可停留3個月。電子台胞證為中午前將資料Email到旅行社後，隔天早上取得正本，費用為3700元台幣；電子台胞證網上快簽同樣需在中午前將資料Email到旅行社，當天下午6:00後在香港機場取件，費用為4700元台幣，所需Email的資料包括護照、身分證、照片、舊台胞證，電子台胞證網上快簽還需要給訂位紀錄。（詳情可上簽證通查詢：www.sttvisa.com）

加簽台胞證

持有效台胞證只能進出香港，進入中國必需要加簽，每次加簽可停留3個月，除了在台灣先申辦以外，還可以在香港、澳門、北京、上海、武漢、廣州、天津、成都等地主要機場申請加簽。

在台灣申請

加簽費用為300~500元台幣，工作天數3天，所需證件為有效期超過3個月的台胞證。台胞證加簽隔天取件費用約為1300元台幣。申請者只需準備有效的台胞證即可。

在中國申請

中國許多大城市機場設有櫃台，可現場辦理台胞證加簽，但因各地服務時間不一，最好事先確認機場抵達時，櫃台是否仍提供加簽服務，否則還是在台灣先辦加簽比較保險。

飛航資訊

華信航空

✈️桃園往來鄭州，每週一、三、四、五、日有航班

🌐www.mandarin-airlines.com

長榮航空

✈️桃園往來鄭州，每週二、五、六、日有航班

🌐www.evaair.com/zh-tw

中國南方航空

✈️桃園往來鄭州，每天有航班

🌐www.csair.com

當地旅遊

匯率1元人民幣約等於5元台幣

電壓220V

時差無時差

打電話

台灣直撥大陸市話：002+86+城市區域碼去掉0+電話號碼

台灣直撥大陸手機號碼：

002+86+手機電話號碼

大陸直撥台灣市話：00+886+城市區域碼去掉0+電話號碼

大陸直撥台灣手機號碼：

00+886+手機號碼（需去掉手機前的0）

機場交通

新鄭國際機場

新鄭國際機場是河南省唯一的國際航空機場，現在有20多家國際航空公司開通鄭州航線。機場位於鄭州市東南方，距鄭州市中心28公里。從機場有巴士接送至市區。

📞機場24小時客服0371-96666

🌐www.zzairport.com

旅遊諮詢

河南省旅遊局

📞0371-65900181 🌐www.hnta.cn

鄭州市旅遊局

📞0371-12301 🌐www.zzta.net

開封市旅遊局

📞0371-23972220

🌐www.kfta.cn

洛陽市旅遊局

📞0379-12301 🌐www.lyta.com.cn

登封市旅遊局

📞0371-62887139 🌐www.dflyw.cn

安陽市旅遊局

📞0372-3681111 🌐www.aylyzx.com

焦作市旅遊局

📞0391-3569651、0391-12301

🌐www.hnjzta.gov.cn

三門峽市旅遊局

📞0398-2169004 🌐www.smxly.com

南陽市旅遊局

📞0377-12301 🌐www.hnnyta.com

信陽市旅遊局

📞0376-6366825 🌐www.xyta.net

駐馬店市旅遊局

📞0396-2693526 🌐www.zmdly.gov.cn

其他常用電話

警察局：110 醫療急救：120

天氣預報：121 查號台：114

河南省消費者協會：0371-65719315

國家圖書館出版品預行編目資料

河南 / 李欣怡, 黃浩雲, 墨刻編輯部作. -- 初版. --
臺北市:
墨刻出版: 家庭傳媒城邦分公司發行, 2014.05
176面; 18.5×23.5公分. -- (MOOK自遊自在
Action; 53)
ISBN 978-986-289-156-8(平裝)
1. 旅遊 2. 河南省
671.36 103008041

MOOK 首將自在 河南 No.053 Action

作者
李欣怡 · 黃浩雲 · 墨刻編輯部

攝影
蔡孝如 · 墨刻攝影組

特約主編
李欣怡

特約美術設計 · 地圖繪製
克雷格 · 張

插圖繪製
李俊建

出版公司
墨刻出版股份有限公司
地址: 台北市104民生東路二段141號9樓
電話: 886-2-2500-7008
傳真: 886-2-2500-7796
E-mail: mook_service@cph.com.tw
讀者服務: readerservice@cph.com.tw
墨刻官網: www.mook.com.tw

發行公司
英屬蓋曼群島家庭傳媒股份有限公司城邦分公司
地址: 台北市104民生東路二段141號2樓
電話: 886-2-2500-7718 886-2-2500-7719
傳真: 886-2-2500-1990 886-2-2500-1991
城邦讀書花園: www.cite.com.tw
劃撥: 19863813
戶名: 書虫股份有限公司

香港發行所
城邦(香港)出版集團有限公司
地址: 香港灣仔駱克道193號東超商業中心1樓
電話: 852-2508-6231
傳真: 852-2578-9337

製版 · 印刷
凱林彩印股份有限公司

經銷商
聯合發行股份有限公司 (電話: 886-2-29178022)
誠品股份有限公司
金世盟實業股份有限公司

城邦書號
KV0053

定價
360元

ISBN
978-986-289-156-8
2014年5月初版

本刊所刊載之全部編輯內容為版權所有，
非經本刊同意，不得作任何形式之轉載或複製。
Copyright © Mook Publications Inc. All Rights Reserved
版權所有 · 翻印必究

發行人 Publisher
何飛鵬 Feipong Ho
總經理 PCH Group President
許彩雲 Cher Hsu
社長 Managing Director
李淑霞 Kelly Lee
視覺總監 Art Director
陳栩樁 Totto Chen

總編輯 Editor in Chief
林志恆 Lin Chih-Heng
副總編輯 Deputy Editor in Chief
郭燕如 · 林開富 · 汪雨菁
Yvonne Kuo, Ken Lin, Eugenia Uang

資深編輯 Senior Editor
蔣育任 · 丁奕岑 · 呂宛霖
Yu-Jen Chiang, Itsen Ting, Donna Lu

採訪編輯 Editor
吳思穎 · 廖弘欣 · 林琴惠
Emma Wu, Glasha Liao, Melody Lin

莊韓婷 · 陳冠鑫 · 林蔚靜
Alison Chuang, David Chen, Wei Lin

行動數位編輯 Mobile Content Editor
任祥 Shine Jen

資深執行編輯 Senior Executive Editor
黃郡怡 Chun-I Huang

執行編輯 Executive Editor
柯致 Humi Ko

資料編輯 Editor of Data Service
盧春滿 Chunman Lu

攝影組長 Chief Photographer
周治平 Jasper Chou

資深美術設計主任 Senior Chief Designer
羅婕云 Jie-Yun Luo

美術設計主任 Chief Designer
周慧文 Sophia Chou

資深美術設計 Senior Designer
李英娟 Rebecca Lee

美術設計 Designer
徐禹晨 Ellie Hsu

業務經理 Advertising Manager
詹顏嘉 Jessie Jan

業務主任 Advertising Supervisor
劉孜孜 Karen Liu

業務專員 Advertising Specialist
陳凱柔 · 何潔盈 · 曾慶銘
Carolyne Chen, Jessica Ho, Ivan Tseng

海外業務專員 Overseas Advertising Specialist
侯懿芳 Claire Hou

行銷企畫副理 Deputy Marketing Manager
林宗遠 Joseph Lin

行銷企畫主任 Marketing Supervisor
呂妙君 Cloud Lu

產品企畫主任 Marketing Supervisor
張盈盈 Cherie Chang

業務行政專員 Marketing & Advertising Specialist
呂瑜珊 Cindy Lu

印務部主任 Deputy Supervisor
劉昌能 Jerry Liu

管理部財務特助 Financial Special Assistant
高玉汝 Rita Kao

整合行銷部 Integrated Marketing Dept

發行主任 Supervisor
林淑萍 Abby Lin

版權專員 Rights Specialist
張嘉芳 Winifer Chang



MOOK 墨刻出版
<http://travel.mook.com.tw>

ISBN 978-986-289-156-8



0 0 3 6 0



9 789862 891568

城邦書號：KV0053

定價360元

