**第一集：云南**

云南位于中国西南边陲，它的西北部，是中国最长、最宽，南北向山系横断山脉，东部是中国四大高原之一的云贵高原。云南同时具有寒温热三带气候，紧凑而丰富的地理样貌和气候类型，使这里成为动植物的王国。云南也为中国56个民族中的26个民族，提供了世代居住的家园。

我们的旅程，从解开冰雪禁地的神秘面纱开始。顺着融化的冰雪俯冲，触摸一条凝固的河，跟随勇敢者和愤怒的江水来一场搏斗，最后一路爬升至山顶，和牦牛一起守候春天的到来。

6500万年前，造就喜马拉雅山脉的那次板块碰撞，在青藏高原的东南角，制造了一场当头对面的对决。巨大力量，在不同板块之间短兵相接，最终挤压出的褶皱，化作7条平行的山脉，这便是横断山脉。虽然，它只把很小的一部分给了云南，却足以成就云南的最高地带。这片高地不仅够高，而且层层叠叠，广阔无比，于是它们注定要去挽留一切往来的通行者们。

来自西南的印度洋季风，挟带着温暖水汽，钻入横断山脉深邃的峡谷，向北前进，之后便一头撞上梅里雪山。这是一个庞大的雪山群，10多座海拔超过6000米高峰围绕在6740米的卡瓦格博峰周围，无法逾越这个高度的水汽，都会以不同的方式，折返回去。

无法北上，这些被拦截的水，于是汇聚在一起集体向南，沿途甩下一路惊奇。有一些水，它们看上去就要逃离雪山的怀抱，不巧却被冻在了这里，成了一条凝固的河。它们看起来一动不动，但却是横断山区脚步最快的冰川。最快的时候，明永冰川差不多每天可以移动1米多，借助3000米左右的高差，它们的旅程将从雪山之巅直抵森林。冰块的断裂与相互挤压产生的动静，有时会响彻整个山谷。（中国的地形：横断山脉）

谷底最深处，是滔滔怒江。大山拦截的大量水汽，化作降雨，与冰川融水汇作一起向南奔流。激流在巨大的落差中不断加速，创作了全世界皮划艇选手最为向往的黄金水道。在高耸的夹岸间，怒江切割出这道平均深2000米的峡谷，在老虎跳，峡谷突然收紧至20余米，滚滚白浪都要挤着通过这段狭窄通道，又遇巨石挡道，一下逼着怒江暴发出它的野性。那些追随野性的顶尖高手争相前来，与暴怒的江水一起释放自我。

陡峭的高山峡谷间，动辄就有上千米的落差，高度一变，冷暖气候也截然不同。动植物在这里，找到了自己独属的地盘。滇金丝猴，选择在海拔2500到4700米的这片空间生活。除了人类，全世界能在这个高度上生活的灵长类动物也只有它们。这是中国特有的物种，数量极少且非常敏感，直到1993年才有人第一次拍摄到它们的影像。远离人类，身居雪山峻岭之巅的隐秘世界，滇金丝猴却活成了世间最爱美的动物之一。它们拥有最像人类的脸，白里透红的面庞，美丽的红唇，前卫的发型，配搭上白衬衣黑礼服，滇金丝猴是这场风雪中最优雅的绅士。

从低往高，不同的海拔就有不同的气候，随着季节轮转，牦牛在不同的高度间切换着自己的草场，冬天刚刚结束，它们便开始向高处跋涉。漫漫长路上，绿意盎然的杂树森林，渐渐变为苍翠的针叶林。丛林荆棘，激流险阻，危险随时可能发生。两天后，牦牛登上了海拔3800米的山脊，地上的牧草将一天天丰盛起来，不久后，它们就可以独享这片草原的悠长夏天。

这趟旅程，我们将跟随金沙江一同探险。在石鼓镇，来一次180度的华丽转身，去往古镇的街巷和身旁的玉龙雪山合张影。贴近水面，遇见一种在水里盛开的花。在苍山洱海旁，定格幸福甜蜜的瞬间。

金沙江是长江的干流，位于上游，它在云南的旅程原本是一路向南，不料却在这里遇上大山挡道，让它不得不调转方向，做出了一个超过100度的大拐弯。幸好有这个弯，金沙江转而向着北方返回，否则它很可能像怒江和澜沧江那样，流出国境，远走他乡。转弯之后，它吸纳更多支流，然后投身一条更大的河流。干流与支流融为一体，也改换为一个更加响亮的名字——长江。前方的路还很远，金沙江要穿越的高山峡谷不计其数。

在这里，垂直高差将近4000米的峡谷，只给江水留下狭小的通道，最窄的地方只有20米宽，大江几乎被扼住喉咙，水势汹涌，游人必须保持安全距离，但巨石偏偏选中了这澎湃之处。浪花再大，也包裹不了这嶙峋的体格，有实力在哪里都能崭露头角。（长江）

云南的云，不光飘在天上，也飘在水里。如果你喜欢安静，可以来到泸沽湖，对着水面，看白云流过，看时光流逝。你还可以搭乘当地摩梭人的猪槽船，亲近水面上的朵朵白花。它的学名叫做波叶海菜花，人们戏称它为“水性杨花”，其实，它并不会随波逐流，它的根部紧紧抓住湖底。在云南的九大高原湖泊里，唯有在泸沽湖，人们最常寻到它的踪迹。因为只有最清澈的湖水，才能留住它。

每个去过丽江的人，喜欢上它的地方或许都不一样，木楼与石板路，流水与鲜花，但是有一种搭配是最多人喜欢的，那就是古城和玉龙雪山。雪山离丽江只有15公里，不远不近，既巍峨，又不用仰望，雪山用这种方式变成人们对丽江的第一印象。古城越来越热闹，越来越多的游客也赶来和雪山合影，雪山也不失时机地戴顶小帽子，换换搭配。

在大理，固定搭配的是苍山和洱海。它俩像是永不分割的一对，祝福着来到这里的男男女女。确实，每年有数以万计的情侣来到这里，在苍山洱海边，晒着自己那满满的甜蜜和幸福。无意间，这里成了一个超级露天摄影棚。苍山规定了它4122米的高度，洱海设定了它129公里的周长，四季如春的宜人气候，让姑娘们总能穿着婚纱拍个一整天。此外，它还有灯光师打不出来的光线，置景师做不出来的背景，甚至还提供免费的群众演员。

自从有了钢筋和水泥，人们越来越敢于向巨型工程发起挑战。在金沙江大峡谷，没有什么称得上庞大，就连所有的大型机械也都成了微缩景观。考虑到工程的难度，人们选择在峡谷较窄处施工建造。这个设想，人们早在60多年前就跃跃欲试，直到如今才成为现实。建成之后，它将成为仅次于三峡的世界第二大水电站，平均年发电量超过600亿度。金沙江，在它还未变身长江之前，就把西部山谷间孕育的清洁能源转化为电能，源源不断地输往下游经济活动更为稠密的广大东部地区。（长江、西电东送）

沿着横断山脉飞行，我们将去收集大自然馈赠的美景，在季节的轮转中，见证草原和海子的交替呈现；穿破云雾，欣赏仙女千湖的美丽；在雪山脚下，感受时间的鬼斧神工；最后俯瞰壮丽的火山，感受大地的心跳。

中国有许多省份，名字都与大地上的山河湖海有关，只有云南的云来自天上。人们用彩云之南来形容这片天地，复杂的季风交替到来，让高原上徘徊的云朵有了最丰富多彩的变化。云南的西北部，云的来来往往，塑造出一个光影变幻的世界。香格里拉，最早源于80多年前一个西方作家的想象，在他的描绘中，远在东方群山峻岭之中，有一片永恒的和平宁静之地。之后，不计其数的人们开始寻找这片胜地。究竟是哪个地方，才配得上香格里拉的名字？人们纷纷给出自己的答案。香格里拉真正成为一个地名，是2001年的事，在经历60多年的寻找之后，唯有这里获此殊荣。

在香格里拉，奇妙变化的不止有云朵和阳光，还有海子和草原。云南人管湖泊叫海，所以纳帕海事实上是一个湖。不过这么说只能算对了一半，因为一年之中，湖水只在此停留一半的时间，另一半的时间湖水会退去，腾出地方留给依拉草原。每年6月，西南季风开启了香格里拉的雨季，一年80%的雨水在此时降下，水面渐渐膨胀为原来的5倍，看起来仿佛有了海的气势。3个月后，季风退去，旱季降临，同样的地方，就成了依拉草原。草地和沼泽是最丰饶的栖息地，无条件地向动物们敞开。冬季，一批客人如约而至，它们是来自青藏高原的黑颈鹤，在这里它们将与伴侣一起度过整个冬天。

云包裹着群山，也掩藏着秘境，一串串湖泊散落山间，它们是远古时期冰川离开时留下的脚印。20000年前，因为重力的作用，厚厚的冰川从山顶裹挟着这样的巨石，向下移动，在地面上摩擦，侵蚀出一处处凹陷。到了大约10000年前，随着气候的变化，冰川渐渐消失，那些凹陷显露出来，形成了这些微型的湖泊。当地人称这里为拉姆冬措，意思是仙女千湖。

哈巴雪山脚下，泉水开出一片洁白的花，山泉从地下涌出，富含的石灰质不断析出，最快的时候，1年能沉积出1厘米厚的白色钙华。水流沿着台地层层流淌、层层积累，几十万年的时间，终于有了这朵大地之花。如今，泉水还在流淌，花朵仍在生长。

哈巴雪山和玉龙雪山之间，这是一场没有观众的高空表演，检修人员脚下踩着的是世界上最先进的特高压输电网，它能够将中国西部充沛的剩余电力远距离输送到用电量更大的东部地区。短短5天的停电检修时间里，工人们必须抓紧时间，走完116公里的空中缆索。云上漫步，需要小心翼翼，更需要速度和胆量。

在云南，云雾可能从你想象不到的任何地方冒出来，蒸腾的热气弥漫山谷，告诉人们即便是脚下的土地，也从来不是一片寂静。腾冲拥有80多个温泉，是地热活动的集中分布区，这个圆圆的池子，被人们叫做热海大滚锅，水温超过90℃。把水盛出，鸡蛋串用草绳穿起来，做上标记，10来分钟，风味独特的地热快餐就做好了。温泉，可能是我们能够感知到的最温柔的一种地质现象了。大地也曾不那么温柔，这里的99座火山就是曾经任性的结果。如今，火山虽已休眠，但遍布的地热依稀还在向人们暗示着，大地深藏的能量。（中国的人口分布）

接下来的旅程，我们将深入雨林，和野象共度一段悠闲的时光，在晨曦中启程，采集新鲜的茶叶，在傍晚的澜沧江畔，一起放飞心愿。

观察野象最安全的方式，也许就是从空中偷看。云南西双版纳的雨林里，生活着中国境内唯一的野生大象种群，它们是这片森林的主人，也是中国境内最大的陆生野生动物。但是，当它们经过人类的道路时，却需要特别的呵护。即使是最勇敢的头象，此时也突然变得小心翼翼。远处巡逻的工作人员发出了停车的信号，人们耐心地保持距离。这样的相遇，每天都会进行。彼此谦让，互不打扰。

4月，天气回暖，被云雾掩藏许久的景迈山，终于等到了采茶的时节。半夜出发的人们，沿山路跋涉4个多小时，赶在早晨到达山顶。不经意间，也步入了这片云上仙境。云贵高原是茶树的发源地，在漫长时光里，每到新茶吐绿的季节，山上的茶农都会不辞辛苦，采摘他们引以自豪的大叶茶叶。采茶在云上和云下同时展开。云下，面对千年时光里人们栽种下的数万棵古茶树，茶人们早已练就了爬树的绝活。但即便身手敏捷，人少茶多，每年仍有大部分的古茶树轮不上采摘。他们只是这样世代采茶，世代栽树，千年积累，有了这万亩古茶园。（西双版纳傣族自治州）

云南，是全国世居少数民族最多的省份。每个民族的传统节日，往往是各族人民互相了解的绝佳途径。泼水节早已让人们认识了傣族，今天，他们正以最大的热情，欢迎那些来自全国各地与他们一起欢庆的人们。当地人专门修建了这个广场，让水把祝福带给大家。景洪本地人的主战场，则在澜沧江的江边。你来我往，毫不相让。街道深处，游击战、遭遇战、狙击战各自展开，弹药补给来自锅碗瓢盆的民间配送和官方的洒水车。欢乐的大战中，成为湿透的落汤鸡才是最大的赢家。（中国的民族、西双版纳傣族自治州）

夜幕降临，澜沧江换了一身节日的装扮。8点过后，人们点燃手中的孔明灯，将美好的期望与祝福送到天际之上。幸运，有时不那么容易得到，幸福，往往需要等待。每一盏光亮的背后，都是一个个温暖的故事。此时此刻，没有人再会觉得孤独，万千的欢乐与希望，冉冉升起，扑面而来。

拿起画笔，和我们一起描绘五光十色的云南。从东川红土地出发，打开颜色的宝库，飞入油菜花田，拥抱金色的春天，最后造访一片梯田，欣赏劳动者创造出的色彩艺术。

红，这抹鲜艳是云南大地的底色。土壤中的铁在积年累月的氧化作用下呈现出热烈的色彩。人们向红土地讨生活的同时，也让红薯，荞麦，玉米，这些农作物加入大地的宴会。不过对于庄稼来说，红土地并不算肥沃，人们不断寻找适合的作物，为它涂抹新的色彩。

1月，中国的大部分地区还被寒冬的黑白色调主导时，西南暖湿气流覆盖下的罗平已是满地金黄。这是世界上最大的人造花园，油菜花是这里的主角。花开放时，蜂农要带着蜜蜂不停地去寻找鲜花最绚烂的地方。这是他们今年的第1站，蜂蜜是这片花海给予他们的新年礼物。馈赠不止如此，蜂蜜仅仅是副产品，每年油菜花海最多可以为他们的耕种者贡献出50000多吨植物油。（农业）

当海拔上升到3500米，一片草甸的出现，突然让人以为身在塞外。寒冷的气候让绿树销声匿迹，青草却将山峦染绿。牛羊群，蒙古包，风光似曾相识，只是牧民的羊毛披毡别具一格。披在身上可以抵御寒风，窝成一团便是座微型帐篷。大地改变颜色，有时只需短短几天。初雪落下，草原就变成了洁白世界。这里有中国纬度最低的滑雪场，在色彩鲜艳的云南，一抹纯白有时也让人兴奋。

耕田种地，将哀牢山变成了一种线条与色彩的艺术。1300年来，哈尼族人持续创作，将山雕琢成无数阶梯，最多处有3000多级。山、水、林、田和人，都找到了自己的位置。山顶树林，蓄住雨水，半坡住人，遇见更多阳光，下山坡布满梯田，渠道将水次第注入，每一块田都能得到滋润。线条绘就，只待四季轮转，为它填充颜色。春天，梯田里很热闹，犁田插秧，希望被栽入水中，等待秋季，金黄满眼。收获之后，重新注满水的梯田，映照着天空，等待来年。

接下来我们将踏上寻找春天的旅程，坐上最慢的火车，路过阿诗玛的故乡，去往西南地区最大的动车之家，然后跟随红嘴鸥，一同飞入春城昆明的街巷，最后造访花卉市场，见证百花绽放的精彩。

今天，人们对速度的追求永无止境，但只有偶尔慢下来才让人懂得回味。高铁的时速已经达到了350公里，但是在建水，小火车的时速只有25公里。标准的铁轨宽1.435米，建水的火车铁轨宽度只有一米。这条铁路始建于1915年，整整100年之后，重新开通的小火车线路成就了一种慢旅行的方式。

穿过小镇，穿过田野，过去的车厢里，坐满了离家远行的当地居民，今天，拥挤的全是远道而来的外地游客。

从米轨到准轨再到高铁，昔日全国铁路网的边陲末梢正逐渐转变为中国面向南亚，东南亚的国际铁路枢纽。昆明动车所拥有58条乘车线路，10条检修线路，是西南地区最大的动车之家。在外奔波一天的动车，关掉引擎，洗去尘埃，就到了入睡的时刻。而此时却是检修人员工作的开始，人们要赶着检查、测试和维修，好让这些动车在睡醒之后可以一如既往的继续奔忙。（铁路运输）

昆明人很难感知到冬天，最冷的月份，平均气温也有8℃左右。不过每当红嘴鸥成群结队来到滇池的时候，昆明人都能知道冬天来了。红嘴鸥来自遥远的西伯利亚，每年的11月前后飞到滇池过冬，它们的食物是水中的鱼虾、昆虫和植物，人们还为他们配置了特殊的鸥粮。在不冷的冬季里，红嘴鸥变成了滇池的标志。1985年，9000多只红嘴鸥第一次飞进了昆明市区，从那以后这座城市也变成了它们的家园。

彩云之南，少不了鲜花的色彩。作为春城的昆明，自然要选择最独特的颜色，装点这悠长的春天。自然界蓝色的花朵并不多见，1984年它被从国外引入昆明，如今这个外来家族已扩大到1000多棵。蓝花楹的出现，让昆明人的生活多了一抹别致的蓝色。

走出城市，云南的红土地，对于很多作物来说是一种低产土壤，但很多花卉却把它当作了乐土。万寿菊很爱晒太阳，云南充足的阳光和温暖的气候，让它们在这里可以轻易铺出大片金黄。而为了遮住更多的阳光，人们在茶园里种下了1000多株冬樱。没想到，每年的 11月底到12月初，无量山10℃左右的气温，催开了茶山一年中最绚丽的颜色。

鲜花的美丽是短暂的，它必须在最快的时间内到达全世界那些需要它装点的地方。每晚花市开启，花农们需要为白天刚刚切下的鲜花抢个好位置，市场里的好位置总有一些会留给那些最积极的人，这里的规则是先来后到。斗南花市是亚洲最大的鲜切花交易市场，在中国，作为商品的鲜花，每10枝里就有7枝从这里走出。凌晨花卉拍卖交易中心的电子显示屏，显示着行情的脉搏，人们要赶在白天到来之前完成大宗鲜花的买卖。成交后鲜花奔赴车站、机场，最快当天上午就能到达千里之外。

从一朵白云，到一滴甘露，从一座春城，到一株草木，从一季繁华，到一刻绽放。鲜花把彩云之南的美丽与芬芳，带往世界各地。

**第二集：安徽**

安徽省地处华东地区，跨越了中国的南方与北方。长江与淮河两条水系，将安徽分成了皖南、皖中和皖北，黄山傲立在皖南山地之中。省会合肥坐落在全省的中心，皖北平原则孕育出了中国的百亿粮仓。

前往安徽的旅程，从黄山开始。发现黄山松特立独行的秘诀，乘坐小火车登上黄山之巅，跟随山顶气象站的指引，飞入云海一览壮美黄山。

800米半空生存艰难，偏偏有松树，深深扎根石缝中，在山间站的稳稳当当。在中国，这些松树很有名，不止因为他们强大的生存能力，邢更因为他们脚下的这座山，名叫黄山。松树的种子乘风而行，落脚在黄山的各个角落。花岗岩的缝隙，缺水源少养分，看似可以随处生长的黄山松，却自有一套生存法则。清晨，谷底的水汽开始升腾，不久之后，到达山腰，再往上，整个大山都被裹住。水汽没有停住脚步，他们的终点是天空，最终冷却变作云海。即便是秋冬季节，云雾依然在阳光的助力下，湿润大山，98%的山体有植被覆盖，草木享受大山的滋养，也成为水汽的源泉。喝饱水，黄山松还要绝地求生，它们的根不断分泌有机酸，从坚硬的岩石上，溶解出点滴养分形成天然土壤。阳光正好，木已成林。

大雪不期而至，黄山的冬天，平均气温常在0℃上下，这对于本就耐寒的松树来说，并不算冷。冰雪意外增加的重量，对根部缺土的黄山松是一个考验，难免让它头重脚轻。要想活下去，这些松树只能把根扎进更深的石缝中，同时将身体向阳的一面，尽力舒展拥抱阳光，与群山一同塑造成大地的盆景。

从高空欣赏黄山，并不只我们。得益于这些空中穿梭的行者，人们免去了古时雪季登山的艰险与苦寒。黄山钻进云雾的是缆车，出来的可能是另一位登山高手。45度以上的艰险峭壁，在地轨缆车的脚下稳稳展开。它走的很慢，以效率为准的山外人，想要领略黄山幽谷之美，慢，是千仞峰林间的内心养成。上险峰，下幽谷，最终是为这一刻云上驻足。清冷的晨昏，无边云海在脚下汹涌翻卷，每天都会有人在山风中等待更多的奇观。

但他们不用等太久，这颗云雾中的明珠是华东地区海拔最高的气象站，从1956年1月1日起，这座气象站便开始积累稳定可靠的气候观测资料，以便研究中国长期的气候演变规律。到了2006年，它新增了一项黄山气候导游的任务，它会告诉登山者在什么时间能等到流云飞瀑，在什么时间会遇见云霞缠身，在什么时间会看到奇异的光。如果你想要知道，可以问它，远处的那座山峰在几点几分会迎来今天的太阳。千百年来，每当中国人看到这样的情景，大多会想起那句老话，黄山归来不看岳。

这趟旅行我们将飞往皖南，用古老的方式收藏四季，寻访中国南方民居的一种经典模样，在绿水青山间铺开久负盛名的宣纸，最后随江水流转，回望记忆中的故乡。

巨石的背后是勇敢者的游戏。他们挑战的花岗岩林峰，历过亿万年的雨水，才冲刷成站立的刀刃。这样极致的地貌并不多见，但安徽南部的确多山，地理学家习惯将这里称作皖南丘陵山地。那么山地人的生活又是怎样呢？

云中的村落是木梨硔村，不足百户人家在这条山脊上生活了四百多年，无意间，满足了人们对于仙境一词的遐想。隐居的村落总是缺不了木匠，世世代代，因为土地稀缺，木匠打造出的立柱，支撑起悬崖边的房屋和村落小小的扩张。皖南竹海中也有一个小小的村落，这片竹海因一部名叫《卧虎藏龙》的电影被人们熟知，但很少有人知道在大山里种竹子，是人们智慧的选择。在看不见的地下，竹子的根系向四周蔓延，不断冒出新的竹笋，继而长成新的竹子，有时候一片竹海，只是由一根竹子生发而成，一个小小的村落，就能驾驭一座大山。（三大林区）

终于从高山走下到达山间平地，村落之外，漫山遍野的红枫、银杏在暗暗憋着劲儿，它们打算换掉穿了整个夏天的装扮，于是不知不觉中，田间地头的空隙间，一个原本萧瑟的季节，竟然七彩斑斓，它们似乎也在庆祝村子里的丰收，10月，经过雨季的浸泡，房前屋后窗台楼顶，呈坎人在追逐难得的阳光。盛满各色食物的笸箩迫不及待地被人们搬到屋外，这是皖南人共同的记忆“晒秋”。其实晒秋不只是秋天的风俗，古代汉语中，秋是收获的食物，春晒笋干，夏晒茄干，秋晒辣椒，冬晒腊肉，一年四季都可以“晒秋”。经过晾晒水分蒸发，微生物失去生存的条件，蔬菜粮食总是这样一年一年，以秋的名义，被郑重收藏。

皖南多山，也多水，水中的是鸬鹚，所以脚踩两只船，俗称鸬鹚划子。主人很自信，他的鸬鹚，最听话。用鸬鹚捕鱼，是皖南水畔人家的常态。可这只鸬鹚，就是很有个性，接下来等待收获就可以了。没有收获也没关系，水畔人家早已在岸上，过起富足的生活，今天的捕鱼，不过是闲时消遣。

脚下的青弋江，水位与流量多受雨水的左右，洪水与旱灾常常伴随， 1982年，青弋江被一座大坝拦腰一截，性情多变的大江在这里变出一片太平湖。在皖南村落，人与水的关系更近，进村的路，是水上窄窄的石板路。散步的地方，在围着村子的小河旁。每一条小巷中，几乎都藏着一条独立沟渠。月沼位于村子的中央，它是村中最大的水塘。整个村落就是一张密集的水网，连接村里村外，连通家家户户。这里的人们在粉墙黛瓦间，建宗祠、立族规、续家谱，家族宗法在古村代代相传。

村落聚集的地方，人们总会为防火担心。在徽州，人们认为鱼和水共生，元宵节前后，让鱼游遍全村，象征着用水守卫家园。鱼灯，在汪满田村已经畅游了六百多年。大鱼小鱼，鱼公鱼婆，鱼子鱼孙，翻滚间，古老的祝福涌入千家万户。村落之外，山丘、耕田、森林默契地拼配着颜色。但这些人偏要在这成熟的色系中，堆出一山刺眼的白。因为他们有信心让这一山白，变成全世界最好的纸。从竹篓中倒出的青檀树皮，是制造宣纸最重要的原料。前期处理后，它们将在这山坡上接受为期一年的日晒雨淋，一共要经过108到工序才能做成一张合格的泾县宣纸。最终这些宣纸会摊开在人们的桌案之上，描绘每个人心中的山水。

过去千年，很多个这样雾气未散的清晨，无数皖南人行囊中背起家乡的宣笔、徽墨、泾县宣纸和歙砚，在这条大江上登船。故乡地少山多，他们就顺着这条名叫新安江的水路通道，前往江浙寻找更多的机会。多年之后，他们中的一些人因为经商的成就被称作徽商。能负重致远，温驯却也执拗。

在清明两代的长江三角洲，他们造就了无徽不城市的商业传奇。而这条大江，穿过皖南人山坡上的故乡，云雾中的山峦裹住村落中的油菜花田，穿过古老的水坝与码头，在流出安徽后，它的名字改变了好几次，最终以钱塘江的名义流入东海。

这趟旅程，我们将去感受淮南淮北物产的迥异，寻找黄河故道留下的甜蜜礼物，在浪漫的花海中看草药如何焕发新生，百亿斤的粮仓，为会收获忙碌的同时，江南的水乡泽国，正在上演沧海与桑田的变换，

砀山产梨，在明清时就已名噪一方，从当年的地方特产，到今天数10万亩的海内奇观，有赖于一段机缘。800多年前，黄河决堤改道突然来到这里，流淌了7个多世纪之后，这条大河才终于扬长而去，留下漫漫黄沙吞噬了废弃的河床。没想到这沙土疏松深厚，恰好适合梨树根系生长。草木不生的黄河故道，渐渐成就了一条梨花大道。安徽不靠海，花海倒能找到不止一片。不同于梨花清雅，亳州的花季，芍药娇艳欲滴。在中原民族务实又粗犷的观念中，花朵的意义不在于美丽，而在于丰饶。芍药是传统的中药材，一旦花朵过密与入药的根茎争夺养分，花农就顾不上怜香惜玉，定要辣手摧花。幸运的是，新的需求让芍药花免去了零落成泥的命运，花瓣被收集起来，做成精油香膏，化身为市场的新宠。

4台大型机械每天可以收割近200亩麦田，在阜阳，这个数字就变成了5000台收割机，一周的时间收割数百万亩小麦。运输车辆鱼贯而入，将粮食从这年产百亿斤的大粮仓送到你的饭桌上。秋风起，向南飞行，江南的丰收，却是另一番景象。眼前方方正正的稻田是从湖里抢来的，想要在河湖纵横的大地上养活更多人，与湖争地是南方古代先民世代的功课。防水护田的堤岸，在江南叫做圩，堤坝和合围，圈出宝贵的土地，水被挡在外面，里面就成了一块圩田。1700年来，围出来的田园足有30多万亩。今天，人们不再对湖泊步步紧逼，更多人把水灌回圩中，将土地还给河湖。而河湖也给了人们更多的馈赠。（农业、退耕还湖）

常言道南米北面，北耕旱地，南种水田，坐拥南北的安徽，不拘泥于此。稻也好，麦也好，安徽人都要。被淮河分隔的南北，在100多年前被这座铁桥连通。人们头一回坐火车跨越淮河，就行驶在这座桥上，30多公里的时速，通过铁桥需要一分多钟。如今身边的高架桥上，高铁已超过300千米的时速跨越淮河，这是斑驳的老铁桥无力承载的速度。整个跨越过程只需要6秒，南北之间不再遥远。（铁路运输）

淮河的旅程从一项超级工程开始，看大坝如何驯服一条桀骜不驯的河流，在淮河边最广阔的湿地，寻找一片热力无限的重生之地。

淮河，让中国的南方与北方有了清晰的分界。但是在漫长的岁月里，淮河曾经被黄河夺走过入海口，也一度化为长江的支流。加在这两条大河之间，淮河却能有自己清晰的路线，皖北平原地势平坦，刚出大山的淮河没了束缚，就在这里徘徊往复，肆意流淌。稠密的水网本可浇灌出一方沃土，但淮河水的喜怒无常却常令人们无所适从。一场暴雨辛苦经营的家园变成汪洋泽国，靠着淮河的人们，吃尽了水的苦头，却也磨出一副倔脾气，绝不向大水低头认输。（秦岭—淮河）

开车沿这条路跨越淮河，车程需要一个多小时，这并不是连接两岸的桥梁，而是临淮岗水利工程的一条副坝，主副堤坝近80公里，如一条缰绳勒住桀骜不逊的大河。上世纪50年代，人们铁了心，根除水患，直面淮河。堤坝截住山区倾泻而下的河水，将它们引入新挖的河道。淮水边的人们第一次看到，这条袭扰他们近千年的大河也可以从容流淌。20多年后，淮河两岸盼来了一声春雷，1978年淮河边的18位农民立下“生死状”，在土地承包责任书上按下了红手印，拉开了中国改革开放的序幕。

小岗村的村民敢为天下先，在淮河边上创出一片新天地。焦岗湖是淮河流域面积最广大的湿地之一，10多年前这里曾是淮河重要的泄洪区，人们不得不常年住在船上。如今水罐已经远离居民，终于下了船，有了不晃荡的房子，他们再回到水中央，已是与花叶相伴的采莲人。

在淮南市潘集区有这样一群人，他们每日乘着小船在水上巷道里慢慢穿行。排列整齐的人造装置是光伏发电板，和看护他们的人一样，这些电板也是漂浮在水面上的。水面成为搭建光伏电站所需的平阔表面，水体还能快速带走热量冷却组件。这里原本是个采煤沉陷区，这些积水也曾经是一坑死水。如今水面上绿色的新能源，每年约可发电1.8亿度，水面下经过人们的养殖与呵护，也能鱼虾满塘。

接下来的旅程我们将翻越一座小山，遥望滚滚长江之上广州进度，万舟竞渡，登上岸边最古老的灯塔，寻访两位长江里的老朋友。

长江，中国第一长河，中国1/5的大地都能得到它的滋养。自西向东，奔腾5000多公里来到下游，迎面遇上这座微型小山。它曾与对面的石矶连为一体，数百万年的地壳运动，江水冲刷，中间的土石消磨殆尽，只有小孤山，依旧坚守江岸，为长江引航。沿江而下，80多公里外的这座佛塔，曾经是长江边最醒目的建筑，古时人们在江边建造的佛塔，大多兼有导航功能，400多年前，振风塔伫立江岸，顶层的灯光长明不熄，引渡进港的航船。（长江）200多年前，一些安庆戏曲艺人告别振风塔，四海谋生。没有人想到，他们最终竟然将故乡的音律唱响京城。徽班进京的结果，更造就出一个新的剧种——京剧。

水运的发达，让长江成为中国最重要的水上交通走廊，是串联起11个省市，从沿海地区向内陆推进的重要经济带。开阔的江面成为天然的水上公路，这是货运量位居全球内河第一的黄金水道。铁路与公路带来的货物汇集江边，藉由枢纽口岸通达江海连接世界。今天，船只是长江下游黄金航道的主人，但过去的数百万年中，这里都是江豚的乐园。这种小型淡水豚在长江干流中仅有400余头，已属于极危物种。在大通古镇，一处江豚庇护所，设立在沙洲与江岸的夹江里。基地里的每头江豚都享受量身定制的一日4餐，现在是它们惬意的下午茶时间。经过近20年的精心养护，共有7头小江豚在这里出生，未来某一天，或许我们会在更广阔的长江里和他们相遇。

长江下游，又名扬子江。扬子鳄，世界上体型最小的鳄鱼，却被冠以大江的名字，有时这些古老的生物，也会展现另一种壮观。阳光晴好的午后，扬子鳄集体晒太阳，可以铺满滩地。它们曾遍布长江中下游湖沼，却一度几近灭绝。今天，16,000条扬子鳄的庞大家族，扎根繁育中心，经过野化训练，他们也将离开这里放归保护区，重新到自然环境里繁衍生息。（长江）

最后的旅程，我们将赶往大山深处，登上一块巨型花岗岩，牵上一幅稍纵即逝的写意山水，飞往五湖四海之一的巢湖，最后到达安徽的中心，眺望科技铸就的无限可能。

安徽的南部与中部，遍布着众多山脉。在山地自行车爬坡赛中，一路骑行只是奢望。这条被称作皖浙天路的赛道，全长不过31公里，却有着351个弯道，915米落差，还有山中时常升腾的水汽。终点，就在迷雾的尽头。只要向前，车轮轧过的每一米都是冲刺。

向西北方向飞行，去往皖中大地。天柱山的亮相，首推彼此依靠并肩站立的山岩。山腰往上，气温常常徘徊在0℃上下，导致冰与水在频繁切换着形态。多变的流水从来不怕坚定，表面的砂石在漫长的时光中最先被冲刷掉，继续打磨，岩石的棱角与锋芒也渐渐变得圆润光滑。山岩记录自然，也书写历史。天柱山古称皖山，春秋时期它就曾守护过山下一个名叫皖国的古老国度，今天这个皖字也成为安徽省的简称。（中国省级行政单位简称）

大别山脉第二高峰天堂寨，年平均气温16.4℃，这里的大雪总是稍纵即逝。山刚刚变白，一道道裂纹同时形成，冰雪融水，汇成无数小溪、急流与山涧。流水冲出山谷，向南流进长江，向北汇入淮河。只是在前往淮河的途中，会遇见连绵起伏的丘陵，雨季时洼地爆发山洪，旱季时梯田缺水干裂。于是皖中人从上世纪50年代起，利用自然地势，将千头万绪的流水引导、归拢。

梅山水库建成的年代，这道88米高的大坝是世界上最高的连拱坝。这样规模的6座大型水库连同1200多座中小型水库，2万多公里干渠，21万座塘堰，与淠、史、杭三大水系一同，交织成纵横江淮的大型灌溉网络。历经40多年曾经的贫瘠之地，变身为新中国成立后新建的最大灌区。不远处五湖四海之一的巢湖，正经历着另一种改变。从2020年开始，10年的禁渔拉开帷幕。巢湖将进入一场漫长的假期。渔民告别了以船为家的生活，从此千帆竞渡的热闹让位给自然与未来。

在每一个车流与喧嚣逐渐淡去的夜里，都市网格中这一个个小小角落，每个人都可以捧一卷书，隔绝快节奏生活中的焦虑和困惑，拥有一个独立而宁静的世界。这座书店的灯光24小时都不会缺席，连同这座城市中的每个人，并肩坐在知识的明灯下，孕育着大胆的想象和尝试。合肥，一个被名山、大川、农田、鱼塘团团包围的城市，关于未来的想象从未停歇。

中国科学技术大学，拥有我国第一个国家级实验室，几代人才聚首在科教的火把下，也让更多的科技工程在这里相继开展，2003年，中国科学院在这座半岛设立的众多科研机构，这个被人们昵称为“人造小太阳”的科技重器，能够制造出1亿℃的高温，在环抱着它们的这座城市诞生过，中国第一台微型计算机，也诞生过全球首颗量子科学实验卫星。无数个中国乃至世界第一，让科技成为了这座省会城市的独特名片。

安徽，身跨南北，合肥，一省山川名胜与多元文化环保的地理中心，没有不可撼动的传统羁绊，任由新时代的探索者开荒拓土。在乡土宁静的安徽，跳动着一颗朝气蓬勃的心脏。

**第三集：贵州**

贵州，位于中国西南部。山地和丘陵占据全省90%以上的面积，是中国唯一没有平原支撑的省份。地跨长江和珠江两大水系，数千条河流塑造着中国岩溶地貌分布最丰富的地区之一。

进入贵州的旅程从梵净山开始，在茫茫人海中倾听石头讲述地球的往事，我们的飞行将一路揭开岩溶的奥秘，在高空，俯瞰大地上的万千峰林，钻入地下，拜访流水的艺术空间，最后，徜徉在水上森林，见证石头上生长的绿色奇迹。

14亿年前，这里还是一片汪洋大海。一次地壳运动之后，一座孤岛被抬升到海面之上，那座孤岛就是梵净山的前身。此后的漫长岁月里，沧海退去，高原隆起，而海上孤岛也挺立为高原上峻拔的山峰。季风挟来远方海洋的充沛水汽，在山巅幻化出海的样子，一年中的200多天，这里都被云雾笼罩。梵净山的岩体主要由坚硬的变质岩构成，这种岩石不像石灰岩易溶于水，风雨无法侵蚀太多。于是亿万年里，梵净山一直保持着自己孤傲的面貌。然而贵州近7成土地是以石灰岩为主的岩溶地貌，当水流向贵州大地与石灰岩相遇，它不断改变着大地的模样。

在兴义，热气球成了新兴的空中观景台，人们乘坐它，就是为了看清这片布依族人世代相依的万峰林。万峰林的名字毫不夸张，20000多座锥形山峰就矗立在这片大地之上，它们是石头山，也是流水的杰作。亿万年来，流水沿着岩缝慢慢雕刻，在石灰岩覆盖的平坦土地上创造出这幅景象。在流水的复杂作用之下，可溶性岩石被持续改造。从地表到地下，逐渐出现了一片形态丰富的岩溶地貌。这种地貌在贵州屡见不鲜，因此贵州称得上是岩溶王国。

在贵州，太阳并不常见，不过它一旦出现，总能点亮这里的山水。清晨，金色光芒穿透了整座山，就连漫山的云海都成了陪衬。

流水侵蚀是这些山洞的主要成因，它们是格凸河的杰作。在漫长的时期中，格凸河水的位置发生过几次下降，每一次下降，河水又都找到了新的出路，新路穿山而过，渐渐冲出新的山洞，因此，最高处的山洞，很可能就是格凸河最早的位置。山洞再小，对于人而言，都大得出奇，洞中高达116米的崖壁密布孔洞，创造了天然优质的攀岩条件，经验老道的攀登者才敢在这里挑战自我。

钻入这个小小的洞口，就算是进入了地下河的工作室。河流辗转冲撞，在此掏出几十个高大的洞厅。一些更细致的雕琢，则交给了水滴。这根石笋对应着洞顶水滴下落的位置，在过去的15万年当中，这些水滴从未改变它们的目标，直到石笋拔地而起，长出17米高度。它叫霸王盔，由两串水滴在35万年的时间里筑成。这些作品的诞生，并没有人类的参与，功劳属于微小的水滴，它们是最有耐性的创造者，即使永远不被人们发现。

自然界的鬼斧神工塑造了天生桥，但它也并非天生如此。水流在山体内部悄悄游走，溶解岩石，将山中变成溶洞的天下。后来整座溶洞坍塌，只留下了一小块洞顶的结构，从此这溶洞顶端的幸存者成了一座桥，牵连起它两侧的山体。

坍塌的过程中并不都有幸存者。天坑，就是一个完全坍塌的溶洞。如今，这个深藏山中的神秘坑洞也成了热门的网红打卡地，四周超过200米的峭壁，100多米高的吊索桥，让每一个前行脚步都不由颤抖，可谓步步惊心。人在前面飞，魂在后面追，荡起这种巨型秋千，人们的尖叫声响彻山谷。

也许，是因为荔波的森林太迷人，地下河终于忍不住在这里探出地面。岩溶地貌的水土极易流失，它要求在这里生存的植物必须练出点硬功夫，植物把根深深扎入石头缝里，不管水涨水落都稳稳当当。世界上有些岩溶地区最终变成了荒芜的石漠，但贵州这片茂密的森林把石头也美成了仙境。（中国的地形）

接下来，我们将领略多彩的民族风情，农闲时分，参加一场刺激的斗牛比赛，前往高塘村，体验浑水摸鱼的无穷乐趣，抵达夜晚的苗寨，凝望万家灯火，最后，跨越几座山，到120公里外的侗寨，听一场美妙的大歌。

农历10月，正是农闲的时候，平日里勤勤恳恳的牛终于有机会发一发自己的牛脾气了，脾气到底有多大，只有比过才知道，东北虎年霸天下，上场的牛都有个威武的名字，名字不代表实力，能不能获胜，场上说了算，牛斗得激烈，人也看得兴奋，散居山中的人们难得凑在一起，安静得久了，这种热闹当然不能错过，斗牛和比武一样，分出了胜负就该适可而止了，对付恋战的牛，主人只好拖起了后腿，过节的乐趣在于亲身参与。

施秉高塘村的人们并不满足于围观，浑水摸鱼，是这里一年一度的盛大节日。一声令下，2000多人冲进鱼塘，各显神通，在浑水中寻找那些灵活的猎物。吃鱼，是苗家人代代相传的饮食习俗，苗家人的祖先住进大山里，也要在山间蓄水养鱼。生产活动渐渐变成节日，摸鱼节，相传已有600多年的历史。现在过节不仅是为了延续传统，更是给了出门在外的人们一个回家看看的理由。

至少1000年以前，另一批苗族人来到这里开辟新的家园，随着人口繁衍，苗寨的规模不断扩大，原本相邻的10多个村寨渐渐连成了一整片。山里的灯火曾经星星点点，点亮人们朴素的生活，今天，灯光已经成为西江苗寨的视觉名片，照亮这片村寨通往外部世界的路。夜幕降临，每家房前的灯光陆续亮起，直到1400多户人家的灯一齐发光。这个全球最大的苗寨，依着山势成为夜晚的焦点，这是6000多位村民共同创造的奇观，他们点亮了自己的灯，也点亮了旅行者的风景。

在黔东南，苗族人大都在山上安家，侗族人则更多在山脚的河谷筑寨，侗族人没有文字，不管是记录历史还是谈情说爱，歌唱是他们的首选方式，一般说来，超过60人的合唱就可以称为大合唱，侗族人的合唱规模常常超过500人，一场超大规模的大合唱如何保持整齐，侗族人有独特的诀窍，领唱者是合唱队伍中的调节器，他们不时发出引领的节奏信号，此外，借助一些动作，人们获得更加统一的节拍，没有指挥，不用排练，侗族人将大歌唱得响亮。（中国的民族）

飞行在乌蒙山区，我们将品味山里山外的不同滋味，从山巅出发，偶遇神秘的天气操纵者，峡谷之上，欣赏世界第一高桥优雅的跨越，最后，和走出大山的孩子们一起学习城市里的交通规则。

贵州的阴雨多，天无三日晴，在高空，我们更容易看见这种气候的成因。每年9月至次年3月，来自北方的冷空气长途跋涉想要翻越云贵高原。在重重山脉的阻挡下，冷空气显得力不从心，最终在走出贵州之前停下了脚步。人们将长期停留在此的冷空气前锋，称作云贵准静止锋。来回摆动，久久不散的云雾，也让贵州有了更多阴雨连绵的天气。湿润的气候，在海拔2000多米的大山上，滋养出西南地区面积最大的天然草场。10万亩的草甸让地无三尺平的贵州也有了一马平川。

成就山地和峡谷之间的交通，桥是最有效的设施。565米，这是北盘江特大桥桥面到水面的距离。它一建成，就成了世界第一高桥。世界高桥前100名中，贵州占了近一半，几乎包揽当今世界的全部桥型。作为中国唯一没有平原的省份，贵州用10000多座大桥来翻越峡谷，用高速公路来穿越险阻。连绵的大山中，一片“高速平原”，为曾经偏远的生活创造出前所未有的坦途。

在北盘江特大桥通车仅仅3年后，又一项世界桥梁建造纪录在贵州诞生，332米的主塔确立了它全球最高混凝土桥塔的身份，这是大桥合龙的关键时刻，之后便是一场最高规格的体检，数百个传感器将对大桥进行持续2天的实时监测，在此期间，2辆载重35吨的卡车会以不同时速驶过大桥。大桥的任何轻微震动都会被传感器敏锐捕捉，随后，40辆同样配重的卡车也被召唤而来，在大桥结构的关键位置上施加重量，所有的监测数据会进入最严格的运算系统加以分析评定。在2019年的最后2天，这座大桥正式启用。（交通运输）

路通了，山里的茶也可以飘向远方，这片壮阔的绿，是世界面积最大的连片茶园，春季手工采摘之后，夏季和秋季是采茶机登场的时候。三人协作，刀片划过，新鲜的叶子飞入袋中，一组熟练工人可以完成过去40人的采摘量。除了传统冲泡饮用，更多的茶叶经过加工，成为抹茶和天然调味剂，出现在人们的生活中。如今，贵州茶园面积居全国第一。绵延的茶海生机盎然，承载着许多人的致富梦想。（农业）

一代人的努力或多或少都为了下一代人拥有更好的生活，在贵州，越来越多人的生活正在实现新的跨越，这些乌蒙山区的孩子是近年来因易地扶贫搬迁政策，随着他们的家庭来到安顺的新居民，过去通往学校的路是崎岖的山道，如今，他们的上学之路车水马龙。在校园内铺设马路，老师开车缓慢通过，教孩子们过马路是学校专门设置的重要一课，交警准备了讲给孩子们的交通课程，还特地编排了手势操，更让交通规则形象生动，便于记忆。新的学校，铺下了孩子们的前行之路，从这里再出发，他们将运往令人期待的未来。

加入一趟寻宝之旅，我们将去收集山地的珍藏，在一片宁静的湖水守候远方的来客，造访黄果树瀑布，平凡的河流也能激起最壮丽的水花，钻进樱花树林，感受春天的浪漫气息，最后，看杜鹃花装点大地最斑斓的模样。

草海，是贵州最大的高原天然淡水湖。曾经，因为排水造田，草海的水面缩小到现在的1/5。上世纪80年代，人们意识到扩张对生态造成的影响，开始退耕还湖，湖水淹没沿岸的田垄，草海才渐渐恢复了它应有的生态。为了确保草海不受打扰，最后一处观景台也被拆除。清净的草海迎来了多年不见的老朋友。每年，1600只黑颈鹤从四川若尔盖草原飞来草海过冬。也许默默付出，才是真心对待这些朋友。候鸟们逐渐聚集，看来这里的伙食很合它们的胃口。

马岭河大峡谷在这里组织了一场水的聚会，上百条溪流慕名前来，它们要在这里实现飞翔的梦想。峡谷的出现中断了前路，溪流们从高处毫无准备地飞入深渊，这样的坠落，意外成就了一场场华丽变身。溪流全都化为飞瀑，挂在崖壁之上，这是万川归一的提前演练，从此之后，溪流们将汇聚在一起，拥有与马岭河共同的名字。

自然界中，陡然从高处下落的水，其实拥有两个不同的名字。落差不大时，人们大多称之为跌水，如果落差足够大，人们更喜欢叫它瀑布。白水河在高77.8米，宽101米的崖壁间倾泻而下，造就了中国最壮观的瀑布之一。每年5～8月是黄果树瀑布的丰水期，在有些年份丰水期泻下的水甚至占到全年的半数以上，因此即便是在晴天想要观看大瀑布，人们也需要早早打开雨伞或是穿上雨衣。瀑布的背后，隐藏着一条长134米的溶洞，人们可以在瀑布的内部感受水流的冲击力，不过在这里说话就得大点声了。

如果樱花美而不自知，那么红枫湖就是它的镜子，3月白色的早樱迎来春天，其后，红色的晚樱次第开放，早樱和晚樱接力，共同奉献了1个多月的浪漫，70多万株樱花在此安家，12000多亩的花色连绵成海，花海下面是人海，姑娘们换上春装，与花比一比谁更美。

在毕节，人们搭乘直升机不是因为向往天空，而是为了俯瞰，因为这条绵延50多公里的彩带，只有在空中才能饱览，50多个品种的野生杜鹃花组成了这片世界最大的天然花园，花海也聚集起人气，别看现在这么热闹，一年中只有2个多月的时间，它们才能迎来这么多欣赏者，而在大多数时间里，总面积超过125平方公里的杜鹃低调地潜伏着，一整年，只为了在初春季节惊艳登场。

接下来的旅程，我们将进入黔北秘境，沿着赤水河漂游，挑战一种古老的水上技艺，探访一座忙碌的小镇，品味四溢的酒香，最后瞻仰一处革命圣地，重温长征的峥嵘岁月。

竹子在贵州人的生活中用途广泛，4年以上的老竹子更是备受青睐。取之有度是这片竹海生生不息的关键，人们在精心挑选老竹子的同时，也把生长空间留给后生的竹子。如今，竹子已有出山路径，但胆大的人们却喜欢上了先辈的一项古老技艺——独竹漂。在交通不便的年代，竹子被扎成排顺流漂下，为了一路看管好它们，赤水人选一根竹子作舟，再握一根保持平衡，竹漂人也漂，现在这项技艺成为一种刺激的游戏，人们在昔日的水路中自由漂游，证明自己的能力和勇气。

同样与这条河流有关，另一项传统技艺，却依然是许多人生活的全部。茅台镇的人相信，来自赤水河的水是种独特配方，搭配本地产的红缨子糯高粱，以当地传统技法进行加工，才能酿造出独一无二的茅台酒。酿造的过程需要耐心等待，所有努力只为促成水与粮食的华丽变身。厂房里溢出的蒸汽是高粱，正在进行高温蒸煮，整个生产将持续一整年，仅发酵工序就需要反复8次。今天，茅台镇的酒已经香飘万家，这个小镇创造出了一个商业奇迹。

神奇的转变一直眷顾着这片土地，1935年1月，中国工农红军进入了遵义城稍作休整。在此之前，他们已在中国的南部跋涉了3个月，何去何从是他们要面对的首要问题，在这栋小楼里，中共中央召开了一场决定命运的会议，确立了毛泽东在党中央和红军中的领导地位。接下来，红军在毛泽东领导下四渡赤水，以少胜多，成功摆脱敌人的堵截，遵义会议，在极端危急的历史关头，挽救了党，挽救了红军，挽救了中国革命。

这趟旅程连接着贵州的现在与未来，飞往城市中的山林，认识一群特殊的居民，以天为幕，围观一场现代科技的浪漫表演，来到贵安新区，看人们如何安放来自全球的海量数据，最后，循着中国天眼的目光，遥望浩瀚星际。

贵阳有两座城，一座是老城，一座是新城。新城拔地而起，重新定义这座城市的天际线，突破云端的摩天大楼，寄予了人们对未来的期待，而高楼之下，南明河静静地流淌在老城里。座落在河上的甲秀楼像过去的400年一样，与贵阳人相伴，品尝他们的生活滋味。打陀螺，一般是小孩子玩的游戏，但贵阳人玩的陀螺太重，小孩子可抽不动，一只最普通的陀螺也有三五公斤，大只的陀螺可达到数十公斤，耍起这样的陀螺需要多人接力，即便轮换着抽打，要不了1分钟，也会大汗淋漓，不过这正合他们的心意，潮湿多雨的天气，出一身汗，正好祛除体内的湿气。

出汗的方式有很多种，一些人选择在夜晚释放热情，一天的工作结束，年轻的人们来到广场，每一部点亮的手机都可以成就热烈的舞者，只要踩上节拍，蹦跳可以自由自在，动作不必整齐划一，这样的广场舞让许多个夜晚都充满欢乐。

自然界里的猕猴并不都喜欢在森林里生活，亲近人类的居住地，它们也挺乐意。上世纪50年代，几只猕猴偶然闯入这片城中的山林。起初，它们并没有受到太多关注。历经60多年的时间，它们居然定居于此繁衍生息，成了一个拥有1000多名成员的猕猴家族。现在，它们成了贵阳人的朋友，它们与逛公园的人们一起共享这里的风景和阳光。

新科技激发出的奇思妙想层出不穷，它们天马行空，以至于地上的舞台都难以承载，于是，一批LED灯光被无人机搬上了城市的上空，从猿到人，再到机器人的演变，它走过的每一步都经过了精心的计算，大数据之花绽放，鲤鱼跃龙门，人们对未来的想象，赫然在目，变化的字幕和图案是人们对座城市的直接告白。

今天，我们生活的世界越来越以数据的形式被记录和存储，为数据寻找一个合适的安身之所，变得越来越重要。远离地震带，地质结构稳定的贵安新区是一个不错的选择。除了安稳，存储设备还需要保持冷静。即使在夏季，这里的平均气温也不到23℃，具有天然优势。除此之外，人们还设计了一些辅助手段，必要的时候借助水冷方式，可以让设备迅速降温，还有中空的山体隔绝了外部的热，也把来自全球的海量数据“窖藏”起来。

它是全球知名的中国天眼，这是它的检修时间。借助一个直径7.6米的氦气球，人们尝试站上天眼的表面。天眼的表面由厚度1毫米的金属层覆盖，无法承受过大的压力，所以巨大的氦气球成功将检修人员的重量降到了原来的1/6，这样的体验非常接近人类在月球上行走的感觉。整个过程如此小心翼翼，是为了确保这件精密仪器始终安然无恙。中国天眼，全称500米口径球面射电望远镜，是当今世界最大单口径、最灵敏的射电望远镜。它能够捕捉宇宙中更微弱的信号。探测到更暗弱的天体，帮助人们破解宇宙奥秘。从2016年建成启用开始，中国天眼坐在贵州的大山里，向宇宙深处发出最遥远的目光，这目光将引领我们去往已知世界的边缘。（中国的工业）

**第四集：山东**

山东省位于我国华东地区，濒临渤海、黄海。中部山地突起，泰山雄踞其间。黄河自西而来，横穿北部平原，一路东流入海。孔孟之道在这里起源。黄河文明与海洋文明在这里水乳交融。发达的海洋贸易将货物运送到全球各地。

我们的空中旅程从胶州湾开始，和勇敢的人们一起出发，乘风破浪。在炎炎夏日里，和朋友们畅饮一番；在跨海大桥上，挥洒一身畅快的汗水；最后，随巨轮一起满载远程。

这是位于青岛的奥帆中心，随着出发信号弹打响，8只帆船依次出港，开启全程2300多海里的“远东杯”国际帆船拉力赛。想成为帆船高手，必须拥有驾风驭水的能力，同时还要有一颗驶向未知的勇者之心。跟随帆船离岸而去，从空中回望，山东流淌着华夏文明最古老的血液，也历来是中国最为富庶的地方之一。从自给自足的农耕经济，到全球互联的海洋贸易，它经风历雨，始终屹立潮头。

改革开放以来，山东国民生产总值，始终位列中国前三。而眼前的这座城市——青岛，是这片古老大地上的闪耀新星。100多年前，青岛还是一个像这样的小渔村，夹在山海之间。山，是崂山，海，是黄海。伴着松涛，碧浪，青岛开始融入与世界同步的高速发展，红瓦绿树是青岛的城市底色，从空中看尤其明显。

八大关，是青岛城市美学的集中体现。10条道路贯穿其间，嘉峪关路，函谷关路，山海关路，用中国古代军事关隘命名。异域风格的300多栋建筑，沿路铺开，这栋建筑有着典型的北欧风格。东南侧耸起一处坡度超过60度的尖屋顶，名字也很浪漫——公主楼。这是八大关别墅区的识别地标，花石楼。它是真正的水景豪宅，三面临海，远可观巨轮如港，近能看沙滩嬉水。

青岛不光有八大关，还有八大浴场。仅在这个画面里就有3个，其中，第一海水浴场人气最高。青岛人把去海边游泳，叫做“洗海澡”，这里的阿姨们发明了一种叫“脸基尼”的时髦着装，原本只是为了防晒，防海蜇，却意外登上了时尚杂志。如今，这种设计已经更新到了第8代。在阿姨们边上，有一群低调的救生员，他们的眼睛时刻紧盯游客。旅游旺季，海上险情多发，他们甚至要划船到人群中疏导救助，有他们在，大海才是安全的浴场。

盛夏夜的青岛有两种人，醒着的和醉着的。今晚飘飘然的人要比往常多一些。1991年，青岛第一次举办啤酒节，叫上家人朋友出来喝上一杯，是盛夏夜最快活得打开方式，在洒脱又务实的氛围中，青岛曾孕育出多个称霸全国，甚至影响世界的品牌，被誉为中国的品牌之都。在世界上几乎所有的地方，干杯都是通行的肢体语言，杯子碰到一起，欢乐就传播开来，而杯里的啤酒，其实只是寻找快乐的由头。

平常这座跨海大桥禁止行人踏足，但今天，约20000名跑者用荧光色的服装为桥面着上颜色。与城市马拉松不同，这趟比赛景色单一，没有围观人群，更没有中途的退路，踏上大桥就只能义无反顾，驰骋海天。胶州湾大桥，规划长度36.48公里。在2011年6月正式通车时，它是世界第一跨海长桥。它链接起城市沿海各区，把青岛这座割裂的岛城，捏合成一体。2020年3月，胶州湾大桥又长了2000多米。“胶州连接线工程建成通车”把“上合示范区”这一国之大事，真正融入到青岛的“半小时生活圈”。青岛将拥有更为硬核的力量，更为可期的未来。（交通运输）

海运，承担了我国90%以上的进出口贸易运量。全国吞吐量前十的港口，山东就有3个，烟台港就是其中之一。一艘50000总吨的滚装船，正在靠港，100万平方米的堆场，今天四分之一都留给了这些商品车。作业团队的每一个人，都是身怀绝技的老司机，1924辆小轿车，要在11小时内完成登船，平均每辆车22秒。登船后，车与车左右间距10厘米，前后间距30厘米。20天后，这批轿车将出现在太平洋彼岸的墨西哥。这是当今世界运转的速度，也是山东的速度。（交通运输）

这趟旅程，我们品味山东省丰饶的物产，沿海俯瞰五彩斑斓的盐田，到连绵不绝的大棚中寻找餐桌上的美味。看一看比人还高的作料，在沃野千里听风吹麦浪。最后迎着晨光出海，丰收一整年的辛劳。

齐鲁大地的水土，颇为肥美，从古至今，都是中国人口最多的区域之一，开门七件事，柴米油盐酱醋茶，对人体来说，盐，最具不可替代性。山东，是中国原盐产量最高的地方，春秋战国时期的齐国，在今天山东境内，仰仗着临海之便，在海边煮盐，一边收盐税，一边将盐卖向中原腹地，齐国在短时间内，成为富甲天下，雄踞一方的诸侯国。到近现代，盐也是化工业最基本的原料之一。需求量越来越大。不过，除非海枯石烂，否则它永无枯竭之日。

离开海边，飞往内陆，寿光有两种房子。红色屋顶的是人住的房子，半透明屋顶的是蔬菜住的。蔬菜房子的全名，叫冬暖式蔬菜大棚。这样的种菜方式，寿光人已经积累了超过30年的经验。塑料膜既能让阳光透过，又能把热量留在大棚里，必要时再配合人工供暖，寒冷的天气，人们也能收获新鲜的瓜果蔬菜。如今，全国200多个城市，都能吃到这里产的蔬菜。而在山东，还有很多地方，为了让人们吃好而努力着。

眼前的景象，并不是在卖大葱。看见那些号码牌了吗？这几捆大葱，是葱王争霸赛的选手。评选出最高，最壮的葱王，是章丘每年的大事。现场的选手平均身高超过2米，目前来看，10号选手是夺冠的大热门。别看大葱长得高，他们的根系并不发达，稍微用力就能拔出来。“旱地抜葱”这个成语就是从收大葱的实践总结出来的。在章丘，大葱有超过500年的种植史，不过屡创新高其实是现代的事。葱王争霸赛，让章丘大葱走上了网红之路，章丘人种葱有了新的追求。

我们今天吃的苹果，是100多年前葱烟台登录并在山东开始种植的。10月，沂蒙山区的苹果开始成熟，从高空看，比满山的苹果树更加显眼的是一道道亮色的反光。银色地膜，通过他们的反射，苹果底部也能受光，甜得更彻底，红得更通透。（农业）

山东的6月，是金色麦浪最澎湃的季节。但随着收获，如何处理秸秆是个问题。郯城的麦田里，联合收割给出了答案。收割机是第一方阵，所过之处，除了谷粒，剩下的秸秆重新扔回田里。搂草机，它们用炫酷的旋转搂耙，将散落的秸秆收拾齐整，排列成线。接着出场的打捆机，将秸秆吞进去，压缩，打捆，再吐出来。最后清理现场的是秸秆装载机，它们的抓手极其灵活，收集起来的秸秆，被当做燃料，饲料，造纸原料，还能做种植蘑菇的基料。变废为宝之后，秸秆也有了不菲的身价。（农牧区环境）

在山东，耕种不仅在陆地上，也在海面上，大钦岛是山东距离陆地最远的乡镇，现在是收获的时节，清晨四点，村民们驾着小船驶向大海，20000亩，大钦岛的海带种植面积已经超过了小岛本身，150万个浮球下面，挂着30000条绳子，每条绳子上有90株海带，以绳子为根，海带向下倒垂生长。7个月前，海带苗主是手工挨个插到绳子上，而收割也只能靠手工。直到海水快要没过船面，村民们才陆续返航，早出早归，为的是让刚刚采摘的海带赶上当天最炽烈的阳光。海边的滩涂是理想的晾晒场所，所有海带被展开，平铺，每2小时挪动，翻转1次。有山，有海，有平原，近20年来，山东的农林牧渔总产值，一直是中国第一。

山东省中部是海拔的高点，努力攀爬，站到顶峰，一览众山小，在曲阜拜访我们的至圣先贤。

天地之间，泰山被尊为五岳独尊，它突兀于山东的平原丘陵之中。中原的先民们认为，那就是离天最近的地方。孔子登泰山而小天下，在他之后，无数文人纷至沓来。从秦始皇开始，12位皇帝选择在此封禅，以天子之名向上苍致谢。在一次又一次的崇拜中，泰山越来越重，越来越高，变得拔地通天，成为超乎地理界定的文化符号。

1936年，泰山又长高了一点，在它的顶峰，建起了一座永久性高山气象站：泰山气象站。它是当时亚洲地势最高，设备最齐全的高山气象站。泰山气象站地势险峻，车辆难以抵达，所有的建材，器械，装备，物资，几乎都是靠人力搬运上山的。从开路者到帝王，从文人学者到普通游客，负重攀登，几千年来一直是这条曲折之路上最常见的风景。2014年，在10000多公里之外的地方，中国第四座南极科考站建成开站，它的名字叫“中国南极泰山站”，6月，南极泰山站，正伫立在漫长的极夜中，而夏日的曙光，即将泼洒在泰山主峰。所有观日出的人，都已在此等候一夜。此刻，可能是缭绕的“荡胸生层云”，也可能是透彻的“一览众山小”。其实，看到什么样的日出，好像并不那么重要，重要的是身在泰山之巅。

刚从泰山下来，又遇见另一种高度。孔府，孔庙，孔林，统称“三孔”，是中国历代纪念孔子推崇儒学的表征，全世界有2300多座孔庙，这是其中最大的一座。2500多年前，孔子就出生在曲阜，在他死后，鲁国将他的三间故宅立为庙。此后，历经王朝更迭，斗转星移，孔庙不仅没有湮灭，反而不断扩建、翻修，并在世界各地开枝散叶。人们用这种方式，感谢他为一个民族建立了仁、礼、孝、悌的精神内核。清明这天，来自世界各地的孔子后裔，回到孔林，恭祭祖灵。孔子去世后葬在这里，弟子们在墓前结庐而居，一同守孝，《论语》或许就是在这段时间中编辑成书。每个中国人，都或多或少受教于孔子，有的学生成长为大儒，比如孟子，朱熹，更多的学生，则如同你我。背诵着“三人行，必有我师焉”，感慨着“逝者如斯乎，不舍昼夜”。、

这趟旅程沿着渤海飞行，用一只清澈的大眼睛，看河海交汇。随最古老的的飞行器，遨游海天之间，一道天然的水纹，将大海一分为二，沿线还住着一群慵懒的小胖子。最后，在荣成和天鹅一起，谈一场浪漫的恋爱。

这枚缓缓转动的巨型戒指，名为“渤海之眼”。无轴摩天轮约40层楼高，从它的顶端远眺，可以看到，可以看到白浪河与渤海交汇的景象，10年前，白浪河还被大片盐碱荒滩包围，如今，这里成为潍坊的新亮点。

在潍坊，像这样造型朴素的风筝，并不多见，巨大的海洋生物才是这场风筝舞会的主角。来自世界各地的风筝爱好者，决心把海底世界放飞到天上去。对于潍坊的天空来说，欢乐的海洋，是十分恰当的形容，风筝越大，欢乐越大，风筝越多，欢乐越多。这种风筝叫四线风筝，双手操控四根拉线，可以让风筝实现复杂的空中动作。趁着起风，和风筝一起跳支舞吧。不过，这位舞伴的力气好像大了一些。

离开潍坊，前往蓬莱，登上田横山的灯塔，向北望去，隐约可见海面上有一道S形水纹，在季风，洋流和水深的共同作用下，渤海和黄海在这里进行水交换，形成了一道天然分界线。此端的蓬莱，和彼端的大连，共享这一奇景。分界线所经的区域，分布着150多个岛屿，其中的一些小岛，为动物提供了栖息之地。在水面上露出脑袋，东张西望的，是一只斑海豹。它正在寻找一个合适的地方，来晒太阳。这里好像有点拥挤，还是去别处看看吧。

比起蠕动，它们更擅长游泳。无论从那个角度看，海豹的外观都是流线型，海豹的祖先生活在陆地上，为了适应水中生活，他们的四肢进化成了鳍状，但，还保留着挠痒痒的功能。从这个角度看，长得有点像狗，但其实，它们和熊的亲缘关系更近。拍摄这些画面的科考团队，就在远处的小船上，他们正筹划建立一片海洋保护区，让这些胖胖的朋友，领略好客山东的热情。

向东飞行，每年的正月十三，十四两天，胶东所有渔船都会暂停作业，停靠在港。这是他们的渔灯节，渔民将对联，福字贴上渔船，他们相信，红色带来的好运，将保佑他们出海平安。收获满载。渔灯节延续了500年，这也是胶东人每年一度对海洋的感恩典礼。

来到山东半岛最东端——荣成市，这里是大天鹅重要的越冬栖息地。有淡水，有食物，有浮冰，大天鹅一家老小从西伯利亚飞了上千公里，为的就是能在接下来的4个月里，在这儿呆着。它们每天将近一半的时间，都在静养，未成年的天鹅跟他们的父母相比，体型偏小，灰褐色的羽毛，使他们有了“丑小鸭”的外号。但它们成长迅速，6月出生，11月便能飞行迁徙。飞行，是大天鹅的强项，9000米的飞行高度，直逼民航客机，傲视群鸟。

沿着京杭大运河溯游而上，造访一座浴火重生的古城。在碧波千里的湖面上，遇见竞相开放的荷花，与住在船上的村民，分享生活的烟火。向北飞行，一条护城河长成为一片湖；一片民居，记录着运河的繁华胜景。

这是建于清末的义丰恒商号，后楼南墙上，密布着390多个大小弹孔，1938年3月，历时半个多月的浴血奋战，台儿庄战役取得大捷，这是抗战爆发后，中国正面战场取得的首次重大胜利，极大鼓舞了全国军民坚持抗战的必胜信心。为抗日战争做出来巨大贡献。

我们现在看到的，是2008年按原样重建的古城。徽派的马头墙、岭南的镬耳屋、北方的四合院、鲁南的民居，八种建筑风格，交织在2平方公里的空间里，但这还真就是原汁原味的台儿庄。明末，台庄闸成为大运河，从江苏开进山东的第一道船闸，往来的商人，带来了各自故乡的建筑设计，也带了“一河渔火，歌声十里”的繁荣。

微山湖，大多数人知道它，是因为铁道游击队和那首《弹起我心爱的土琵琶》。但很多人不知道，微山湖是中国北方最大的淡水湖，地壳运动形成凹陷、黄河决口形成湖泊。微山湖是京杭大运河的主要水源。夏天，10万亩天然荷花粉嫩绽放，供游人观赏。但莲农的喜悦，是晚于游客到来的。当荷花有凋谢的趋势时，莲蓬才纷纷探出头来，丰收在一碧万顷的荷塘上演。微山湖渔民的家建在船上，他们逐鱼而动，所到之处便是家。连家船艏艉相连，组成一条条水上长街。夜晚，鲁南皮影戏在岸边上演，观众的座椅是自家代步的小船。（中国的湖泊）

向北飞行，在水中看见一座四方围城。面积不大，占据高点就能一览无余。从宋朝开始，这里便是重要的军事城池，城池一词，城，指城墙，池指护城河。最早，人们就只是挖了一圈护城河，但东昌，距离黄河开车不到小时，大运河更是就从身边经过。驻守军民从黄河，运河引水，不断加宽护城河，一不小心，东昌拥有了一片护城湖。

沿着运河继续向北，河道边看见一座孤零零的舍利塔，400年前，当人们跟随漕运船只，看见这座宝塔，就知道临清到了。任何一张京杭大运河地图上，都会标注临清，它曾有运河上税收最高的钞关，曾是中国最繁华的城市之一。从穿衣到餐食，从文学到曲调，这里都引领着全国风尚。大运河贯通南北的漕运使命，早已结束。今天，这里是一片红瓦白墙，人们放羊、垂钓、锅碗瓢盆、鸡犬桑麻。但他们每天出门，看到的都是世界文化遗产。

从最古老的的长城出发，去一座漂浮在泉水上的城市里，探访课本中的风景。山东，为即将远行的黄河，铺上华丽的红毯，我们陪它奔流入海。

在山东的上空，时常能够看到2000多年前的蛛丝马迹。散落山间的这些石块，是现存最古老的长城——齐长城。与后世长城不同，它并没有建在400毫米等降水量线上，防的并非北方游牧民族，而是毗邻的鲁国。春秋时的齐国富甲一方，而鲁国是周礼腹地，数百年的对峙，写在了这些石块上，也同样沉湎于历史中，齐与鲁，最终融为了一体。直到今天，人们还是会称山东为齐鲁大地。

这是济南的第一条地铁线，它建成晚，从提出设想到2019年落成通车，用了超过30年。作为地铁，它不经过市中心，而且一半以上的路段都在地面上，所有的纠结和避让，都是为了保护地下水系，绕开济南人最珍视的泉。

趵突泉今天趵突了吗？每一位游览者，都会产生这样的好奇。只有当亲眼看见这3汪翻涌的泉水，人们才会感到心安。这座名字带南的北方城市，街头巷尾总能流露出南方城市的温润感。从地下不断涌出的泉水，也许就是它温润的源头。在济南，有名字的泉水就有72处，算上没有名字的，一共有700多处。家家泉水，户户垂杨，济南就有了泉城的美誉。大多数泉水最终汇聚于护城河，流向大明湖。泉，与湖，润泽了济南的空气，也滋养着济南的生活。而出生或曾游历济南的名士们，又反过来，让济南的泉与湖，有了更多的诗意，更大的名气。

大明湖上每天星罗棋布的游船，恐怕很多都不仅仅是为了赏景，而是想找到那些诗情画意的视角。1200多年前，杜甫在这个亭子里和朋友聚会，他说：“海佑此亭古，济南名士多”。900多年前，李清照在附近划着小船，误入藕花深处。后来就装上了围挡。一城山色半城湖，大明湖已经倒映了身边这座城市上千年，而就在2018年，济南开始计划向北扩张，跨越黄河，从大明湖时代，迈向黄河时代。

向东飞行，看见渤海的日出，它也是黄河的日出。

1855年，黄河决口，改道山东，从此入海。入海之前，黄河水曾经漫流之处，无意中创造了大片生态湿地。黄河三角洲湿地，是我国最年轻，最广阔，保存最完整的河口新生湿地。在全球8条主要的候鸟迁徙路径中，有两条经过这里。这里土地含盐量高，但碱蓬草不怕，它是最耐盐碱的植物之一。秋天，它们在湿地上火红铺开，向黄河送出自己一年一度的热烈颜色。

直升机正以130公里的时速飞行，在空中陪着黄河走这最后5公里。《航拍中国》一路跟随黄河，带走高原黄沙，沉积出平原，切割出峡谷，灌溉起沃野，哺育这片土地。黄河是古老的，很难说清它行成于何时，从天地玄黄、宇宙洪荒之时，它变在那里，塑造出我们的文明。但黄河又是新锐的，160多年间，它推进着海岸线，让华北平原多出2300多平方公里的土地。黄色与蓝色的交界就在眼前，人们终于可以在最合适的地方，诵读那首最早记住的古诗：“白日依山尽，黄河入海流”。在此回望山东，自有中华，它便在中心，脚沾泥土，手捧海水，行尊仁礼，心向苍穹。（黄河）

**第五集：天津**

天津，位于中国华北平原东北部，西接北京，东临渤海。众多河流，在这片滨海平原上交汇。最终形成的干流，被称为海河。海河连接了运河与海洋，也连接了一座城市的过去和未来。前往天津的旅行，从海河开始，与海门大桥一同，开启城市的一天，顺海河飞行，在岸边的古老车站，发现城市节奏，改变的时刻，最后，在华灯初上的傍晚，遇见一座铁桥，向人们张开双臂。

光亮，缩短了海河黑夜的长度，每一个黎明的到来，都显得迫不及待。清晨5点，为了迎接今天从海上驶入的第一艘航船，海门大桥正在做着准备，此时，大桥看起来并没有什么特别，但它开启之后，却是另一番模样。在垂直抬升24米之后，大桥，留出一个高大宽敞的通道，即便是5000吨级的货船，也能轻松通过。从这里，船只逆流而上，用不了多久，朝阳之下，它们将看见一座醒来的城市。

跟随进站的列车，来到一座披着现代外衣的老车站。它建成于130多年前，当时，人们还在用时辰计算时间，一个时辰是今天的两个小时。而火车的出发和到达需要精确到分钟，于是，时钟出现在车站上方。提醒着南来北往的旅客，千万别误了车。天津，成了最早一批使用现代标准时间的城市，人们的生活节奏，也从此变得越来越快。每位进出天津站的乘客，都会看到这座巨大时钟，上个世纪的最后一年，人们因为时间的话题，变得无法淡定。一个世纪要结束，一个千年要来临，大家都想在新前年到来的时候，做一些什么，所以世纪钟被设计出来，安置于此，不仅是出于计时的需要。希腊的星座图案围聚钟面，罗马数字标注刻度，阿拉伯数字记录修造年代，整座钟的设计元素，都由外来的文化符号构成，唯独钟面最醒目的位置上，是用汉字书写的天津。

在这座时间机器里，转动着一座中国城市，与世界同行的渴望。天津，是中国较早见识到工业文明的城市之一，100多年前，它被迫作为早期开埠通商的口岸，从此，海河两岸成为外来资本青睐的宝地。后来，中国人的自强运动，也选中了这里。于是，工厂，饭店，金融机构，就在之后不长的时间里，铺满海河的两岸。这片红色建筑群，是棉3创意街区。它的前身之一，宝成纱厂，在90多年前，成为中国最早实行8小时工作制的地方，当时，人们见识到机器的生产效率，远远高于人工，便让机器昼夜不停，工人三班倒，这样，一个班就是8小时，从此，人们有了更多时间，享受下班之后的放松与悠闲。

全长73公里的海河，曾经是中国北方最忙碌的河道，随着交通运输与城市运行方式的改变，货船不再驶入市区，两岸的码头被逐渐拆除，取而代之的，是先后建成的20余座桥梁，他们连接两岸，成为这座城市不断累加的风景。

一些大桥的设计，融入了海河给人的过往印象，而这座桥，用船帆的创意元素，释放出一座临海城市的全新气质。天津人拍摄婚纱照，多半不会错过大光明桥，人们相信，被这座雕像射中的人，会坠入爱河，但雕像手中的箭，却不知什么时候不见了箭头，丢失的箭头，或许正在城市里，寻找彼此相爱的人。

这座桥建于1927年，那时，每当轮船总桥下经过，齿轮便会转动，桥面从中缝缓缓开启，张开双臂，迎接来自各国的商船。那时的它，叫万国桥。它是海河上最耀眼的明星，1949年1月，天津解放之后，人们将它改名为解放桥。随着城市的发展，近50年来，它不再开启，默默地在城市中心担起愈加繁密的车流。夜幕降临，我们遇见一个独特的时刻，今天，解放桥将再次张开双臂，距离它第一次开启，已经过去了93年。海河两岸的人，从下午4点，就开始聚集，在人们口中相传的昔日风景，即将呈现。从这一刻开始，每一个重要的日子，解放桥都会开启，拥抱这座城市的欢乐与荣光。

这趟旅程，我们将穿越云层，掠过这座城市的百年巨变，探索天津财富最早的聚集地。前往一片异国情调的老街区，追忆天津小洋楼里的往事浮沉，在城市的流光溢彩中，感受穿越时空的力量。

并非所有的摩天大楼，都有机会将头探出云端。春天和夏天，雨后的天津上空，偶尔会出现这样的奇观。还未散去的低云，久久弥漫在城市的楼宇之间。将城市分割为上下两半，云层之上，是这座城市最年轻，也最梦幻的模样。

穿越过云层，下方的城市建筑间，河道，用最温柔的姿势拥抱着两岸，这是海河，在天津市区最大的一个弯道，线条虽然弯曲，但它却是天津城历史发展的中轴线。河的两岸，街道，建筑和人，铺陈出这座城市的繁荣和生机。

这条街道，叫做解放北路，道路两边的建筑物，有个共同之处，他们的大门之外，都有西式风格的立柱。立柱的顶部，隐藏着有趣的细节，这种朴实无华的敦厚造型，被人们称为男人柱。顶部带旋涡状的造型，看起来像是女性的卷发，被称为女人柱。虽然，立柱风格不尽相同，但这些最早源于希腊神庙的元素，却称为这条街大多建筑的必备样式。

百年以前，一家家实力雄厚的银行和公司商号，借用这些立柱高大粗壮的形象，来彰显威严，也正是因为这条街，天津成为了当时中国北方的金融中心。在天津开埠仅仅3年之后的1863年，利顺德大饭店在这条街上开门营业。中国第一代电灯，电话，电梯，煤气，自来水，乃至消防设施均被引入饭店。它一下成为了当时社会各界名流聚集，最豪华，摩登的社交场所。1987年，利顺德的新楼落成，一道玻璃走廊，连接起想个100多年的新楼与老楼，如今，玻璃走廊意外成为了人们举办婚礼的理想场地。它所连接的两栋大楼，将携手百年的祝福，带给新人。

天津的城市森林中，要说名胜，一定少不了这些小红顶子楼，白十年前，它们便已出现在这里，北京有四合院，天津有小洋楼，这片区域，几乎聚齐了同时期欧洲最流行的住宅样式，这片被后人誉为“万国建筑博览园”的街区，在当时已经与世界保持同步。上世纪初，政局多变，各种身份显要的人物，从各地来到这里，关起门来过日子。这些小洋楼，也不再严格遵循西方的样式规范，而是依从它们中国主人的口味，中西结合，自由发挥，一种天津独有的小洋楼风情，悄然形成。

五大道，是由5条著名的道路划出的一片区域，严格地说，这里有6条大道，只是中间这条常德道，只算半条，没有作数。挡住它的，是占据中心地带的民园广场。早先，五大道曾处在英国租界区，热爱足球的英国人，就把体育场摆在生活区的最中心。场地的设计原本并不太讲究，直到1926年，一位出生在天津的英国人李爱锐，在夺得了奥运会400米冠军之后，带着当时世界上最先进的伦敦斯坦福桥足球场图纸，回到家乡天津，并参与了体育场的改造，民园体育场也由此民声大噪。之后几十年中，它一直是天津乃至全国最著名的体育场之一。如今，球场变成了市民休闲的广场，周围新建了环形走廊，酒吧和商店入驻其中，比赛早已结束，但是，热爱生活的人们，始终，不曾离场。

五大道每一座建筑里，都藏着百年的过往，今天，很多小洋楼已经打开大门，供游客们自由参观，而当初，他们大多是平常人不曾进入的神秘地带。当时，最为神秘的房客，却并没有住在五大道。不远处，这栋花园洋房里，曾经住过的是末代皇帝溥仪，和皇后婉容。离开北京之后，天津，是他们第一个落脚的城市。那时候，溥仪夫妇，喜欢用英文名字和外界打交道，溥仪叫亨利，婉容的英文名字是伊丽莎白。当时清朝已被推翻了十几年，溥仪却还惦记着复辟之事。几年后，他离开天津，去东北做了伪满洲国的傀儡皇帝，又在伪满洲国政权覆灭后，成为了战犯。1959年，被新中国特赦后的溥仪，才成为一名共和国的公民。

有些古老的建筑，人们从名字就可以判断它的出生年代，90多年前，天津劝业场，开门营业。劝业的意思，是努力从事工商业，天津劝业场一开张，就汇聚了300多家独立的商户，4层到6层，还开设了电影院，戏院和茶社，这种集购物和娱乐于一体的商业模式，直到今天，依然是许多大商场的经营法宝。

比劝业场年代更久远的，是这片意大利风格建筑群。作为今天的休闲区，陈年往事，不过成为了它的注解，它今天的使命很简单，之负责为浪漫和快乐充当背景。音乐，美食，照例奉上，相聚和欢乐周而复始，昔日的建筑，今日的人群，常常在夜晚发酵出浪漫的气息。偶尔，也会碰撞出杂陈的五味。

夜晚的城市上空，总能看到意想不到的景观，楼顶踢球的人，盼来了这一天的激动时刻，赶着回家的人，开启了漫漫的下班之旅，自我苛求的人，他们的时间似乎不太够用，灯火通明的办公间，才是令他们心潮澎湃的阵地。这是流光溢彩的天津，每盏灯光的背后，都有着不同的故事。

这天，是南开大学建校100周年的日子，聚集的人群，绚丽的灯光，将整座校园变成了欢庆的海洋，与它一墙之隔的天津大学，也不由地加入了露天盛典。在追求科学和真理的道路上，两所大学你追我赶，已过百年，在这里知识曾经点燃一届一届的学子，今天他们照亮了校园，也照亮了天津城，学无止境，身边的世界总有未知的远方，灯火阑珊之处，新的探索，永不停止。

这是一场与旧时光的赴约之旅，参加一场古老的生日聚会，在一条移动街市，收藏旧日简单的快乐；向南飞行，追寻一位大侠的踪迹。

天津，地势低平，河洼众多，素有九河下梢之称。确实，仅在天津市区就有5条大河，北运河携带者永定河，南运河携带着大清河与子牙河在这里会师，由海河送入渤海，旧时，这里是哪运河船只的必经之处，附近围绕着它们栖息的码头。天南地北的人们，顺着运河来到这里，天下奇闻，南腔北调，市井小吃，撂地儿搭台围聚河岸，码头文化，也成了老天津的性格骨架。

海洋把妈祖带到了天津，大运河把她留了下来。每年的农历三月二十三，天津人聚集于此，为妈祖庆祝生日。妈祖，也被成为天后，是守护航海平安的女神，将近700年前，妈祖跟着海船，被从东南沿海请到了这里。在此后的几百年间，京杭大运河，成为中国南北货运最重要的通道，妈祖也渐渐进入了运河船家的生活。这天，大伙儿在天后宫里唱戏，献上各种精彩的演出，煮面条，吃饺子，人们已然把妈祖当做了一家人。

依运河而生的码头早已不见，但是码头生活的热乎气儿依旧在市井中流动，在这座念旧的城市里，人们依旧热衷于最传统的购物方式，赶集。古玩大集，只在每周四上午出现，虽以古玩为名，其实古董并不是主流，更多的，是略带雅致的日常用品和手中玩物。活动活动腿脚，面对面聊聊天，上手把玩把玩，再不行，躺躺试试。深藏城市中心的这条街巷，正用它的一成不变，收藏着那些最简单的生活情趣。

有些潮流，已经随着时代远去，有些传统却总能持续热度，对于大多数人来说，霍元甲是一位大侠，但对于天津人来说，霍元甲是他们的老乡。几十年来，影视剧塑造了许多个霍元甲的形象，而这座雕像，也许最接近霍元甲的真实长相。今天，许多人慕名来到霍元甲的家乡，学习中国传统武术。武家讲，功夫胜招式，一招一式并不复杂，只有坚持不懈，用心修习，才能有所收获。

天色渐暗，飞行将我们带回三岔河口。夜幕珍藏起旧日时光，灯光重新绘制出城市崭新的轮廓，10多年前，一座摩天轮被设置于此，人们习惯称它为“天津之眼”，眼睛亮起，这座城市，也像接到了信号，换装成它最现代的模样。一批批游客从摩天轮中抬头远望，看到城市中每个人点亮的那盏灯，组成了这一时刻的景色。看到新增的高楼大厦和灯火辉煌，看到依旧静静流淌的海河水。透过眼睛，一座城市将所有的过往折叠进此时，此刻。

沿海岸线飞行，总能有新奇的发现。跟随货轮，从港口出发，去看望一座坚守的灯塔，漫步一片来之不易的沙滩，之后飞临钢铁铸成的庞然巨物，体会别样的惊心动魄。

天津，因运河而生，因为海洋走向现代。港口，接管了城市与大海的交会地带。从1951年开始，人们挖走淤泥，吹填造陆，在一片淤泥浅滩上，建成了这座世界航道等级最高的人工深水港。即便卸下了装载的液化天然气，这艘准备离开的船只，仍然有30000多吨的重量，如此庞然大物，在港口中挪动位置，就需要非常精准的控制，它必须关闭动力，让这三艘小小的拖轮，送它离开港口，驶入航道。配合并非出自默契，大船上的引航员是幕后的总指挥，工作完成，直升机放下缆绳，带领引航员赶回港口，登上下一艘船只继续工作。这是互相告别的时刻，天空中，海面上，彼此背向而行，等待着下一次的重逢。而类似这样的告别与重逢，仅在2019年一年里，在天津港重复了18000多次。（交通运输）

跟随船只，向大海深处航行，红白条纹的建筑，是中国第一座海上灯塔，灯塔高56米，看起来不那么高的原因是因为它有将近20米深藏水下。每隔28天，值守人员都会进行工作交接，而这样的值守，已经持续了42年，虽然，卫星定位系统，早已可以为船只，提供最精准的位置信息，但是，灯塔上亮起的那盏灯，始终提醒着航船，它们的港湾就在前方。

一片金色的沙滩，是人们认为滨海城市，海边最该有的样子。早先，天津全长153公里的海岸线，几乎全部由淤泥组成，后来，有心的人士重新装点了这里，他们从福建找到了心怡的细沙，不远千里把它运来，铺出了这片梦想的金黄。沙滩来之不易，自然要见证更加珍贵的时刻。为了防止风浪将细沙卷走，防波堤坝，将这片海域怀抱成一个半圆，守护着沙滩，也守护着这份美好。

在天津的海边，被运来的不仅仅有沙滩，还有航空母舰。如今，它要迎接的不是战士，而是兴高采烈的游客。退役之前，“基辅”号航空母舰曾经是苏联海军的骄傲，2000年它来到天津，变成了一座海上乐园，登上一艘航母是许多人的梦想，在这里，人们和这个庞然大物零距离接触，享受着美梦成真的快乐。

浩瀚海洋，成就过太多人的梦想；潮涨潮落，也将太多的故事掩藏。白色的建筑是国家海洋博物馆，它的外形到底像海洋生物，还是伸向大海的船坞，设计师并没有给出确定的答案。放开想象的空间，把对海洋的理解，还给来此参观的人，海洋如何形成，海洋生物如何诞生，人类和海洋如何打上了交道，有趣的故事很长，从将近40亿年前开始，一直持续到今天。

这趟旅行，将前往城市中别样的秘境，从天空一跃而下，体验一场冲破极限的挑战，探访古老的长城，它已变身为全新的赛场，最后，前往城市里难得的湿地，和那里的新朋友打个招呼。

暂别高楼聚集的城市中心，周边的乡野正上演着速度与激情。3000米，对于飞机来说并不高，但对于第一次尝试跳伞的人来说，这个高度，足以冲破自己的极限。与教练紧紧捆绑在一起，自由落体1500米，之后，就是开伞的时刻，也许，勇敢者的数量远比你想象的要多，每年，有超过1000人在这片天空体验极限挑战。

另一种挑战看起来安全得多，但需要挑战者有更强健的身体和更坚强的意志。今天，超过2000名选手要在这里完成42公里195米的赛程，在长城上跑马拉松，不光要跑得快，更难的是，爬得稳。选手们面对的是5416级不规则台阶，和上下数百米的高度落差。曾经，人们选择最险要的地势，修筑起长城，试图挡住来自远方的力量。如今，静卧的长城，正以最舒展的姿态，号召来自不同国度的人们，一起奔跑。

不远处的七里海湿地，正迎接着另一批特殊的客人，东方白鹳全世界仅存6000只，2米多的翼展和纤细的大长腿让他们成为空中最优雅的舞者，但就是这样一个大家伙，生性却极为敏感胆小，为了让他们安心，也为了给自然留下更多的空间，人们从湿地核心区彻底退出。来到这里的东方白鹳，数量逐渐从多年前的二三十只，增加到上百只。2019年，它们来了1400只。

接下来，我们将前往一片新生的市区，在城市公园的地下，发现深藏其中的巨型车站，造访一座特立独行的图书馆，与它一起打量打量周围的世界。最后，环绕着新生的楼宇，飞往城市制高点，俯瞰这片大地，向上涌动的力量与希望。

京津城际铁路，连接着天津和北京，是国内最繁忙的城际铁路交通网络。120公里路程，不到半小时列车就能到达，除了快，京津城际高铁的另一个特点，是车次多，高峰时每隔5分钟就有一趟。工作一天之后，列车要在这里进行检修维护，这是为了保障行驶安全，每天必须做的体检。天，快要亮了，列车缓缓驶出，人潮即将涌来。

跟随清晨的高铁列车，来到京津城际铁路最东端的始发站，列车突然不见，取而代之的却是一座公园，原来，在贝壳形的半透明的屋顶之下，是深达65米的密集交通网。从高铁到其他交通方式的无缝转换，都在地下完成。

走出这座全世界最大的地下高铁站，就是滨海新区，几十年前，海边的盐碱荒滩，如今已成长为中国第一个国家综合改革创新区，流经这里的海河，再有5公里就将汇入大海，告别陆地之前，它恰好可以见证，滨海新区给天津带来的活力。（交通运输）

人们用建筑改造荒凉，更用它们来聚人，聚气。滨海新区的这座图书馆，在2017年开放之后迅速走红，人们闻风而至，远道前来，见识它的非同非常。一只大眼睛，是这座公共图书馆的独特设计，所以，在人们看清它之前，不论距离多远，早已经落在它的目光之中。图书馆的内部，波浪形的台阶之中，隐藏着安静的阅览室，在这里，人们通往书中的世界，通向一个个心灵深处。看书的人，不仅聚集人气，更给滨海新区增添底气。

滨海新区，位于环渤海经济圈的中心地带，众多高水平的现代制造基地位居其中。空中飞行，建筑，成为最醒目的标志。从这个高度，人们可以俯瞰滨海新区的每个角落，看见一座新城铺陈开来，看见古老的海河流入渤海。名字，往往寄托着期望，所以人们给这座大楼取了个昵称“津沽棒”。

天色渐暗，30000多个LED光源依次点亮，大楼脚下，曾是一片泥泞的浅滩，不到30年的光阴，滨海新区完成了华丽的转身。1404年12月23日，天津正式建城到今天，时间在这片土地上不断叠加，发酵出这座既古老又年轻的城市，它从不畏惧时光的打磨，也从未停止前行的脚步。

**第六集：山西**

山西省位于中国华北地区，山区面积占全省80%，太行山和黄河塑造了它的自然边界，汾河和他的直流冲出一连串盆地，这里是中华文明的发源地之一。山西的旅程从太行山开始，在崖壁上与护路工相遇，顺着峡谷流水去看连绵峰墙，山中村落藏着收获，也藏着狂欢。

蜘蛛人我们并不陌生，但这一次遇见是在数百米的崖壁上。崖壁总被风雨侵蚀，剥落的碎石有可能砸中下方公路，蜘蛛人的工作就是排除这些危险。每到此时，往来的汽车都会停在远处，等待这项工作结束。这里是太行山，太行山以西就是山西。

王莽岭，海拔1665米，它和无数座相似的山峰组成一个巨大的台阶，上了台阶便上了黄土高原。低头向下，看到太行山独一无二的景观，这种地貌叫做峰墙。太行山有着地球上最长的峰墙，这很难得，因为风墙总是很容易垮塌。缺水少土，植被难以附着，风雨严寒皴裂岩石皮肤，地震还是这里的常客，随时抖落碎屑，风墙越来越薄，最终留下这些站立山巅的风丛。不过，总有一天峰丛也会倒下，新的峰墙显露出来。一层一层。循环往复。

飞行降低的时候会听到此起彼伏的汽笛声，因为在这里每一个转弯都接近直角，看不清迎面来的是谁，只能用声音提醒对方。这里还是平原的时候，河道就是九曲回肠的样子，后来太行山拔地而起，河流依旧向下侵蚀，18亿年形成了这1000多米的高差。（中国的地形）

蜘蛛人终于完成工作，汽车开始通行。这条路是山下锡崖沟村民用锤子和钢钎花了30年凿出的生命之路。7500米挂壁公路，1/5是隧道，挂在600米的悬崖上。蜘蛛人就是当年修路人的后代，父辈修路后人护路。今天人们通过科技可以做很多事情，但面对大山却必须顺着他的脾气。在从前，古人去往山那边先要找到进山的门。陉，是指山脉天然中断的地方，它就是太行山的门。白陉古道，海拔高差300米，却不能有一个台阶，因为2500多年来，战车和货车都要从这里通过。仰望高山，古人设计出了72道拐，让车辆迂回行驶。行至最高处，依旧越不过山峰，古人开始沿山修路。直到50年前，一条新的公路修到了古道到下方，相似的轨迹接纳新的旅人，白行古道终于不再匆忙，时间已把山门轻轻掩上。

有人想着走出去，有人却一心留下来。悬崖上有一群高人，住的非常高，也非常险，生活在1300多米的空中，村里人早就很坦然。600多年前他们的祖先来自避祸，开启了绝壁上的生活，山里最缺的是土地，最不缺的是石头，岳家寨人均用石头围出梯田，即便最窄处只有两米。600多年七天修了2000级，虽然一些地方永远见不到阳光。但土一定要全部留住。柿子熟了，村里人用开衩的长杆卡住枝条随手一转，丰收应力而落。单调的悬崖生活，摘柿子是件快乐的事，全家必须一起出动。太行山中几百个传统村落就这样日出而作。日落而息。

但有时山里的生活也会很刺激，城墙上有一群勇敢者总是与火较劲。废铁下脚料要烧到1600℃，温度不够，铁水是常见的红色，继续烧铁水会变白，打铁花就是“打白不打红”。用尽全力，铁水在九米的城墙外绽放4秒后冷却成铁屑刚刚抵达水面。但总有铁水落在身上，山里人根本不会计较，要做的就是用尽全力，下一次打的更高更散。千百年来，每到正月十五，泽州人总是这样狂欢，庆祝上一年的丰收，为新一年舞一场炙热的序曲。

接下来，趁黄河结冰来赶一场速滑比赛，在中元节放下祝福与思念，瀑布不断后退，河流捧出良田。

这段黄河是山西和内蒙古的界河，大寒袭来时河水隐藏到了冰下，白色的镶边是冰封强最后的波浪。水变成冰，体积就会增大，相互拥挤产生裂痕。现在是零下30°，但此刻一些人正准备狂欢。浇水修补冰面，扫除多余冰渣，最后再进行抛光，特殊的准备工作是为了一场比赛。发令枪响，运动员像往常一样抓地、发力，保持速度，谨慎过弯。两百多位选手来自全国不同地方，但是成绩却不是他们唯一的目标，因为在黄河上竞赛对于很多人都是第一次，第一次在黄河之上、天地之间自在滑行。

流淌的黄河是河曲人寄托思念的方式，农历七月十五，人们会在河面上放下点点河灯，500多年前去往北方的行船就从这里出发，但是旅途并非一帆风顺，河灯就是纪念那些在路上逝去的人。今天人们依旧在用这种方式怀念他们的亲人。

据记载，4000年前的壶口瀑布就在下游这座小岛的位置，后来的人们不断记录黄河，发现瀑布始终在向上游移动。河水裹挟泥沙，就像一块儿流动的砂纸，不断打磨和床的台阶。每一秒壶口瀑布都发生着改变，黄河水就这样，奔涌倾泻，永无停歇。每年，数百万游客来到这里，为了感受它的壮美，也为了这场相遇。因为终有一天，在上游的某个地方，壶口瀑布将渐渐平缓，以至消失，结束它的旅程。

告别的壶口的澎湃，黄河在石楼湾画出的最柔美的身影。这段黄河希望在迷宫般的大山中突围，无奈坚石挡住了去路。石楼湾从入口到出口直线距离其实只有700米，但在这里却多走出八千米，无意中完成了黄河上弧度最大的湾。继续流淌，黄河依旧顺着山脚，蜿蜒前行。

终于，黄河告别了黄土高原，开始在低平的大地上肆意流淌，流速减缓，泥沙沉积，河道摇摆，周而复始，然后形成的眼前这片冲积平原，平原又变成了沃土良田。在他与汾河交汇的地方，是不断重建的后土祠。两千多年来，历代帝王无数次在这里祭祀河流域土地。但泛滥的黄河水也一次次冲毁后土祠。于是，每一次冲毁，就会有一次重建。这是人对黄河的执念，也是对黄河的感恩。（黄河）

继续飞行，七彩盐湖中有持续千年的劳作，汾河冲积出平原，大院里炊烟飘散，古城中生活如常，大槐树一直等待他乡的故人。

盐度高时，杜氏盐藻呈现出红色，这是一种只在盐水中生长的藻类。水塘之外盐度低，杜氏盐藻维持着原本的绿色。颜色不同，源自晒盐的时间不同。这里是山西最大的湖泊，运城盐湖，不同形状的盐池是不同时间不同的人采盐留下的证据。4000多年前人类和盐湖就已经相遇，阳光下的盐不断结晶，大地上的人不断采集，打包装车，去向远方。人与时间让盐湖的色彩发生改变，发现自然依附自然，盐湖一如往常，人代代相随。

在北方人心中，每一个烟囱底下都有一个热炕头。一个家族烟囱越多，房子就越多，人丁越兴旺。从元代起灵石王家不断树起新的烟囱，房子同一间一院变成一座城。只是王家还嫌小，最终他们把家建成了五座城。23个院落，1118间房，游客要花上一整天都不见的全部走完。关上大门，今天的游览就此结束，高高的院墙后，城再大也是一个一个小小的家。

不远处，一座古城在晨曦中苏醒。清晨，城里的人去上班，给电瓶车充一次电就能骑俩礼拜，因为路程短，一拐弯单位就到了。叔叔阿姨跳舞的广场在古老的城墙下，城墙里节奏加快，孩子们的课间操在城市里也流行。在这里，快递可以直接进院，只是看到无人机主人有些诧异，这有什么可拍的？古城没有固定的红绿灯，一名交警，一辆警车就能维持全城交通。这里是平遥。上世纪末平遥古城被列入世界文化遗产名录，原因是保存了中国古代城市所有的特征。但在古城人看来，明代的县衙、金代的大殿不过是他们的老邻居。2700多年的古城，600多年的听雨楼，不仅听见雨声，还听见平遥人的锅碗瓢盆、喜怒哀乐。或许是因为有人，我们才能看到一座活着的古城。

告别古城，人的祝福被带进山里，这里的许愿很特别，人们把祈福的铃铛挂上悬崖，不仅听得见、看得见，还利用山体的内凹让铃铛免受风雨。100米高的绝壁挂铃铛无处借力，看上去很凶险，但恰好成为挂铃人施展的舞台。蓄力、蹬，借助腿部力量奋力把自己推得更远。山体不断内凹，舞台不断变大，摆动到达极限。钢钎止住冲劲，倾斜45°挂点足够牢靠，山风掠过，铃声作响，人们的祝福在天地间回荡。

有祈福，还有祭祖。相传明代初年，很多北方人告别故土，前行一方，出发时的集合点就是大槐树。高大挺拔的槐树在中国北方很常见，那些后来定居他乡的人，每当看到槐树总会思念故乡。在中国历史上这样的迁徙不止一次，路途或许伴随着艰辛，但如今他们的子孙，遍布世界各个角落。

山西北部，沉寂的火山旁人类步履不停，古老的石窟里隐居的造相将被看到，高山上重重防守，关口外游子前行。

大同盆地位于山西的最北边，数万年间水的力量，在这里重新塑造大地，这种改变从未停止，直到今天，在一些地方人们还能看到正在发生的过程。流水切割大地形成沟谷，上游土柱厚实而粗壮，到了中下游，水流汇集力量增大，土柱的腰身被侵蚀的纤细，砂质的粘土很脆弱，每次下雨甚至一阵风都可能带走一些土。这片专属于地平线以下的景观，从来没有固定的样子，下一次看见它又会是另一种风景。参加这场比赛的选手不仅为了更好的成绩，路过30多座火山也是吸引他们来到这里的原因。大约在74万年前，这些火山开始喷发，持续喷发了60多万年后力量耗尽彻底变成了死火山。对于大同人来说，火山是生活里熟悉的邻居，人们在火山口定居，人们在火山锥上建造烽火台，人们在火山口种树，火山早已停下了脚步，但人仍在继续前行。

北魏时期，五周山上开始出现石窟，石窟中大大小小的造像加起来超过50000尊，在这件袈裟上或许就占了1000多樽。石窟外面原本有木质建筑，叫做木构窟檐，他们在岁月的侵蚀下垮塌，如果没有阶梯，人们很难登上断崖，看到两百余座中小型石窟里的容貌。终于飞行让我们和他们再次相遇。

这里的明长城就像是一道分界线，长城之外是辽阔草原，另一侧是沃土良田。几百年前。这是明王朝的九边重镇之一，而山脚下的杀虎堡就是重镇之中的堡垒，只是很多人对于他的记忆却是送别。驴，性情温顺、吃苦耐劳，是远行的好伙伴。走出关口，离开家乡去往边塞。明清时期的人们将那次冒险旅程叫走西口。亲人送到杀虎口，互道珍重，就此告别，从此天各一方。直到今天内蒙古很多人的口音还与山西相同，400多年过去。乡音未曾改变。

这是一片充满能量的土地，煤炭开采后被送往全国各地，两只会发电的熊猫在向我们招手，70年一片荒漠可以变成森林。

这辆装满炸药的车要去执行一项特殊任务，山西将近40%的土地下都有煤，其中有一些藏的很浅。只有胆大心细的人才能指挥炸药的埋放。15米深孔要装进500斤炸药，眼前两百个孔，炸药车不到半天就能完成。烟雾散去，碎石之下就是煤层。轮到重型卡车登场了，他们有三层楼高，与身材相当的挖掘机一同协作，平均每天运出5.5万吨煤，而山西原煤的产量每年都有近10亿吨。每天列车都如约而至。煤是唯一的乘客。这些巨大的管道藏着7道环保工序，煤在此被去除杂质，最后淋上一层绩抑尘剂，粘结微粒粉尘。车头已进站，车尾还在远方，总长1300米，但这还不够长。为保证效率，人们将两列这么长的车首尾相连，拼接成运煤专列。一列车就能满足约3000户居民一年的用电，平均每天有80多列车从这里去往全国各地。就像一场接力赛，煤炭的温暖和动力，正在交接给更新的能源。（中国的工业）

地面上有只熊猫在向我们招手，哦不，是两只。1800多亩盐碱地，支撑起17万块太阳能光伏组件，两支充满能量的熊猫宝宝每年生产的电力能保证3.4万个家庭一年的用电。看熊猫的时候我们还遇见一个同行，它是这里的管家，借助热成像技术，无人机能迅速找到停工的太阳能板及时检修，保证电站运行。未来这里还会再建一对熊猫爸爸和妈妈，一家人最重要的就是齐齐整整。

产好的电一刻都不能停留，电力工人爬上70米高空为这条电力高速公路进行体检。蹲的太低，以至于看上去似乎是在爬行，高空风大，为了安全工人必须降低重心保持平衡。好不容易开始直立行走，走着走着，一位同伴挡住了去路。打声招呼，直接越过边缘的高压线，不必担心，有安全绳的保护，万无一失。狭路相逢的空中，只有默契协作才能乾坤大挪移。每年这里都会进行一次综合检修，这是地面上无法完成的工作，只有亲自走过才能发现最细微的隐患，平均每人的要在高空行走八千米，最多时有超过100人同时在天空穿行。

右玉曾经风沙肆虐，土地荒芜，有人断定，这里不适宜人类居住。但不甘心的右玉人，却打算把荒漠变绿洲。从种下第一棵树到今天，整整过去70年，右玉百姓接力传承，森林覆盖率从不到0.3%提高到54%。为了记住历史，右玉人特意留下一处荒坡，但周边的森林却不愿看到曾经的荒凉，空气湿度不断增高，草种随风自然蔓延，荒坡背绿色覆盖。（环境治理）

最后的旅程，我们去探访过去与未来。超级木塔是麻燕的乐园，寺庙悬在空中，大唐藏在山里，太原正经历新生。

每年春天，麻燕都会回来，木塔上的蛀虫是他们的食物，熟悉的味道品尝了快一千年。建塔的工匠足足花了140年才拼出这座现存古代最高的“积木”，高度超过今天的20层楼。应县不塔千年不倒，是因为工匠留了很多机关。顶部十米高的金属塔刹连接八根铁链组成一张金属防御网，阻止雷电进入塔身。每一朵斗拱至少有50块部件以榫卯方式拼接而成，而整座木塔由10万多块部件相互咬合，薄厚不一的缝隙可以吸收各种外力，比正来过40多次，木塔每一次都从容消解。

悬空寺很娇小，但爬到约50米高的悬崖上，顿时就变得高大起来。在高空行走有人胆战心惊，有人昂首阔步，或许他们知道脚下有安全的立柱，不过这些立柱是假象，真正撑住悬空寺的是立柱上方低调的横梁。身长十几米，为了承重把大部分的身体藏进山中。有的27根值得托付的横梁，工匠们终于敢在崖壁上建造出大大小小41间房舍。中国匠人的想象力把悬空寺藏进空中。（地理景观—悬空寺）

这里是中国华北平原的最高处，20多亿年前升起的山体，经过漫长的地质演变，最终留下五座山顶平缓的高山，人们称它五台山。山下一座隐居的古寺，是中国现存最古老的木质建筑之一。由于唐式建筑的斗拱特别大，东大殿的斗拱竟比故宫太和殿长出近一米，朴素的外墙也能撑出近4米的超级屋檐。沿着屋脊爬升，看到更加开阔的屋顶，一座低调的建筑在每一个细节里都藏着大唐气象。大雪掩盖住了现代痕迹，从唐至今，在五台山可以找到每一个朝代的经典建筑，1000多年的时光就凝聚在这片清凉世界之中。

400多年前，永祚寺双塔建成，在大地上眺望了300多年后，双塔看到一些模样相似的朋友，只不过他们身材圆润，没棱角。巨大的地下煤炭储量，让山西成为中国重要的工业和能源基地。烟囱就像太原人的老朋友，大伙儿一起工作，一起生活，但老朋友也不可避免的带来污染。太原人开启了自己的重生之路，这座城市可以在一年内裁掉11663个黑烟囱，越来越多的高污染高耗能产业告别太原。与此同时，一度断流的汾河经过治理恢复了过往的清澈，人们沿着河流修建了30千米长的公园，这个长度每年还在不断增长。绿色一直延伸，一些充满设计感的建筑带着低碳、环保、节能的理念，正成为这座城市新的地标。（中国的工业）

表里山河，古人用这句话形容山西。这片山河有太行山的雄壮，黄河水的奔腾，黄土高原的厚重，有中国最多的古建筑。今天，古老的土地还为现代中国源源不断地提供着能源和动力。

**第七集：吉林**

吉林省位于我国东北地区中部，地势东高西低，长白山坐镇东南，鸭绿江图们江勾勒出它的轮廓，松花江蜿蜒西行，灌溉出沃野千里。我们的空中旅程，从吉林省平均海拔最高的地方开始，远观东北亚的一张名片，登上山顶造访天池，到靖宇探索龙湾的奥秘，最后和森林的守护者们一起在林海之上遨游。

长白山，吉林的地理坐标。顶盖白雪的长白山才是人们印象中它应有的样子，年平均气温零下7.3°C，从10月到次年6月都有积雪。当我们从阳光地带飞入云下，雪花突然从眼前掠过。这是一座休眠中的火山，277万年间冰川与岩浆切割出长白山现在的山形，它发源出松花江，注入黑龙江，勾勒出白山黑水。绵延万顷的林海与大小兴安岭合围起东北平原，冬日的千里冰封，将人们对北国风光的所有意向写实。（中国的地形）

2691米，长白山的高度足以让人远观，但来到这里的人不会仅仅满足于凝望。

登顶长白山的路途会经过三种植被带。海拔1700米之下，是针阔叶混交林，1700至2100米是高山岳桦林，2100米之上是山地苔原带。夏天，充沛的降水让山顶绿意盎然，秋冬季，绿色褪去，裸露出红褐色的熔岩地表。火山锥越往上地势抬升越快，路面越陡峭。（气候：高原山地气候）

10.2公里，129个弯。火山就在脚下，火山口就在头顶，天池就在前方。1000年前的一次巨大喷发后，火山口塌陷，降水和地下涌泉汇聚成了今天的天池。这是中国最大的火山口湖，湖面面积9.82平方公里，一眼看得到边。但它一眼看不到底，平均水深204米，最深处373米，天池是世界上最深的高山湖泊。20亿吨水被山体捧在2189米的高空，极其纯净的水质导致水中含氧量低，同时周围岩石裸露，植被稀少，天池不具备鱼类生存的条件。如此晶莹透彻的湖面,并非天池的常态,更多的时候它以另一番神态示人。

12月，天池勃然变色，进入长达7个月的封冻期，冰魂雪魄才是它最常见的面貌。风卷起雪沫流云，弥漫在火山口间，从5千米的高空看过去，甚至有些摄人心魄。长白山最近的一次小规模啧发，在300年前。地壳岩浆如今在水下休眠，冬季，热量随着温泉上涌，湖面无法完全冰封。（中国的湖泊）

从长白山出发，向西来到靖宇县，它是以抗联英雄杨靖宇将军命名的,尽管直线距离超过100公里，长白山在这里仍旧施展着它的魔力。这座近似正圆的湖泊叫四海龙湾，地下水与上升的岩浆相遇，迅速沸腾，引起一连串剧烈的爆炸，在地面炸出一个大坑，之后蓄水成湖。在四海龙湾周围分布着160多个大大小小的火山锥体，它们组成了中国密度最高的火山群——龙岗火山群。

在龙湾湖底厚厚的沉积物里，埋藏着远古气候变化的痕迹。也许再过不久，龙湾就会与我们分享远古世界的更多秘密。

继续向北飞行，一场特殊的消防演习正在上演。吊桶式消防直升机是演习的主角，这个看上去不大的吊桶，可以在4秒内洒下1.6吨水，制造一道彩虹,只是它的副业。直升机是最灵活的消防设备,可以有效的把火情消除在萌芽阶段，而想要第一时间发现火情，依赖着很多人的默默付出。

这是长白山脚下的洞3(03)号眺望塔，像这样的眺望塔，在长白山周围有15座。这是洞勾（09）号瞭望塔，无论你在什么时间看到我们的节目，都有护林员坚守在这里，与他们作伴的只有长白山无边的林海。我们飞过的每片森林都写满巡林员的脚印，长白山森林平安无事的59年，是他们的21549天，无数人用青春呵护的宝藏就在我们眼前。看见远处的长白山了吗?它就在那里，它曾被奉为神山，它曾被视作资源，而从现在开始，它最自然的一面将被我们越来越多的发现。

这趟旅程沿着中朝边境飞行,在树下和枝头收获森林的馈赠﹐加入的节日庆典与天空亲近，与一种远道而来的鱼打个招呼，和飞向南方的大雁道声再会。

长白山西麓生长着吉林最有名的特产，但要看到它需要穿越重重阻隔。高空的云，低空的雾，然后还有超过80%覆盖率的森林。就是在这个纬度，就是在这个坡度上，就是这样的树木密度导致的光照度下，人参深埋于此。

地面上显眼的红色是人参的浆果，我们最常食用的是埋于地下的根茎。野山参早已可遇不可求，这些都是人们种植的林下参。春秋播种，10余年后收获，这是人与人参的约定，也是人与山林的约定。

延边是中国唯一的朝鲜族自治州，生活在寒冷地带的朝鲜族却有着热烈的表达方式。庆祝丰收的农乐舞，花天锦地的婚礼，餐桌上必不可少的辣白菜和打糕，朝鲜族妇女擅长把原本在庭院里的休闲活动发展成竞技，比如跳跳板和荡秋千。不借助外力比谁荡得更高，后来竞技又回归娱乐，传统的玩具被放大升高许多倍，在420米高空的悬崖边，体验云上秋千。在这里入乡随俗，可能需要多一点勇气。

这是晒鱼的架子，晒的是明太鱼，它是朝鲜族喜爱的美食。明太鱼又叫做黄线狭鳕，不远万里从太平洋最北端而来。世界上最大的明太鱼加工产业就在延边，韩国80%的明太鱼都来自这里。延边临近日本海，洋流让冬季的气温徘徊在0C左右，反复的冻结与解冻能让明太鱼干有最好的口感。（中国的民族）

继续往东飞行，在空中遇见一队旅客。每到秋季，大雁会从遥远的西伯利亚动身来到珲春，稍作休整之后继续向南迁徙。家庭是大雁迁徙的最小队伍，即便是落单的大雁，也会被新家庭接纳，继续迁徙的旅程。一个又一个小小的家庭，组成了我们眼前庞大的队伍。

它们一次又一次飞越这片大地，每当人们抬头仰望，故乡和远方的模样都变得清晰。北雁南归，是永恒不变的约定，回家的路就在前方。

吉林省的西北部有着与众不同的气质，和我们一起寻找古松辽湖的遗迹，加入一场特殊的收割，去往湿地密布的白城，见见刚出生的小丹顶鹤，最后在芦苇荡漾的莫莫格，听白鹤讲从前的故事。

大约200万年前，一个浩如汪洋的湖泊，在这片土地上逐渐形成。古松辽湖，它的面积是现在中国最大湖泊青海湖的10倍。随着地质运动，大地隆起，湖水散去，在距今2万年前古松辽湖彻底消失，残留下一片片泥林、湖泡、沼泽和湿地。

吉林的西北部，大气降水远少于蒸发，同时水中盐碱含量高，无法饮用灌溉。然而人类总能在恶劣的环境夹缝中创造生机。在白城，太阳将它的热情播撒在葵花身上。向日葵抗旱耐盐碱，大风有利于它们自然授粉结出果实，向日葵可食用，可油用，可观赏，最重要的是可以在这片挑剔的土地上盛大绽放。

往南飞入科尔沁草原在这里风吹草低,看不见牛羊，取而代之的是入秋前的牧草收割。先切割，同时聚拢，然后收集打捆。科尔沁曾经是草原民族的天然牧场，因为过度放牧一度变成了中国四大沙地之首，30年前人们开始了退牧还草的生态工程，今天牧草集中收割制成饲料，可以喂饱更多的牛羊。（农业、农牧区环境治理）

往南飞行，6月，向海湿地迎来了一群刚出生的小丹顶鹤，成群的小丹顶鹤在野外是无法见到的，这是向海保护区人工繁育的丹顶鹤，它们正跟着它们的“爸爸”认识野外世界。繁育员用哨声提醒小鹤不要掉队，对于小鹤们来说，低矮的灌木丛也能成为巨大的挑战。看来有一位小朋友还没有玩够，不过现在还是要乖乖回家才行。

直到今天，人类仍在和动物建立新的关系。这是一座大雁牧场，人工养殖的大雁正在进行餐前运动，牧雁犬是负责任的健身教练。大雁们准备饱餐一顿,牧雁犬还在忙着安全巡逻，具体在防范什么,我们不得而知，但我们在牧场外偶遇了一只狐狸，它看上去有些心虚。

从高空俯瞰向海湿地，干涸留下的疤痕仍依稀可见，1998年洪水带来的泥沙淤塞了流入湿地的河流，断水的向海湿地一度萎缩到了原本的1/10，人们从各处引水注入向海，才让它渐渐恢复了活力。

距离向海不远的莫莫格湿地也有着类似的遭遇，被称作白鹤之乡的莫莫格，曾经好多年没有见到白鹤的身影，而现在全世界95%的白鹤都会在这里停留。今年出生的小白鹤还没有褪去黄色的羽毛，这是它第一次来到莫莫格。古松辽湖的诞生与消失，这片湿地曾经的洪水与干涸，这里的故事在白鹤的记忆中代代相传。

这趟旅程往返于吉林省的过去和现在，飞抵一座旧桥，看铁路如何改变城市的命运，造访长春市，寻找它的变与不变，在四平遇见一座机车库，感受它封存的旧日气息，最后来到大安，和过去的岁月叙叙旧。

松辽平原上，京哈高铁飞速掠过松花江，离它不远，一座旧桥凝视着江水。1903年中东铁路全线通车，从哈尔滨南下至旅顺的路段，这座桥是必经之地。

今天旧桥早已废弃，铁轨被拆除，为了防止意外，人们切断了桥身与两岸的连接，松花江上，它安静伫立，继续见证着这片土地的强大与不屈。沿着铁路进入长春，城市里的地面上也有两条轨道。54路有轨电车穿越市中心，途经16站，60年前它曾经长这样。三辆复古版的电车，现在是长春的网红。它曾经是长春6条有轨电车线路中的一条，那时叫4号线。后来别的线路消失了，身旁的同行者多了，窗外的风景也变了。但是轮下的青草依然，头顶的树冠依然，它的使命和轨迹也依然。

吉林大学的前身之一东北人民大学，是新中国成立后由中国共产党亲手创建的第一所综合性大学，眼前的这栋建筑是吉林大学朝阳校区教学楼，把视角升高、拉远，才能看清它的历史。这里曾经是规划中的伪满皇宫，参考了北京的紫禁城，以新民大街为中轴线，最南端是广场，教学楼所在的位置就是主殿，最北是御花园。这座皇宫当然没有建成，它仅仅打了个地基，1954年这里建起了东北地质学院，它的首任院长是李四光。从那以后这栋楼被人们称为地质宫，它的使命灿然—新，科研的梦想在这里逐一实现。

清晨，低垂的云雾笼罩在城市上空，对于不靠山也不临水的长春市区来说，这一刻的朦胧非常罕见，但这座北国春城作为新中国工业脊梁的辉煌历史却分外清晰。

汽车是长春的名片，上世纪50年代新中国选址在长春建设第一汽车制造厂，肩负重任的一汽，被人们称为汽车业的共和国长子。1956年7月14日，在人们的欢呼簇拥中，第一批12辆解放牌汽车沿着这条林荫道，缓缓地驶出一汽大门。就是在这里，新中国的汽车工业迈出了第一步。

60多年间，汽车工业从一个梦想长成了栋梁，现在像这样的解放汽车，一天就能生产1500辆，哪里正在建设，哪里需要运力，哪里就有它们。现在人们有了更多的选择，这里的每一辆汽车都即将去改善一个人或者一个家庭的生活。在中国还有很多和长春一样的城市，用雄厚的工业，沉默而有力地撑起人们对美好生活的向往。（中国的工业）

飞得足够高，才能看见这座巨大设施的全貌，这是一座汽车试验场，96万平方米的范围里整合了各种耐久测试路段,可以全面考核汽车的可靠性,它们中的绝大多数都不太舒服，且枯燥。不过高速测试是个例外，4公里长的椭圆形跑道上，时速最快可以达到200公里，两端的弯道向内倾斜，借助向心力，几乎不用转动方向盘就能从容地转弯，即便是重型卡车这样的大家伙，也能在这里体验飞檐走壁的刺激。

净月潭曾经是长春市民的饮用水源地,后来人们开始种植森林,这里一度成为亚洲最大的人工林场。俯瞰，如同进入梦幻的油画世界。植树人的巧思，赋予秋天最令人遐想的呈现方式。

向南来到四平，100年前中东铁路就是从这里离开吉林。这座扇行机车库建成于1925年，扇型的中心是圆形的转盘，蒸汽机车调转方向出入车库都要靠它帮忙。在过去的一个百年里，铁路改变了整个东北的历史朝向，也记录下无数光荣时刻。

前方即将到达的是本次旅程的终点站，在远离铁路干线的大安，封存着300多台退役机车。年轻时翻山越岭的它们缓缓停了下来，肩并着肩，分享着走南闯北的故事。尽管还保持着整装待发的模样，它们再也不会轰鸣着向前。奔向远方的工作，就交给年轻的后辈去完成吧。一旁的78台蒸汽机车，原本分散在东北各地，这些“50后”终于聚在了一起。车头鲜红的绶带，写着它们各自的故事。

也许你并非生在它们的年代，也许它们从未到达你的家乡,但你的记忆中一定有它们的身影。刚打完解放战争,就冒着枪林弹雨奔赴遥远的战场，大地还在颤抖，就把救援物资送进唐山。从抗洪前线到西北的茫茫戈壁，都回荡着它们的声音。蒸汽滚滚的时代不会被轻易忘记，沸腾的心从未冷却。

还记得我们刚刚提到的年轻后辈们吗？这是中车常客，这里专门生产轨道客车。这是最新型的“复兴号”CR400BF动车组，“复兴号”是中国标准动车组的统一命名，具有完全自主知识产权。而CR400系列是“复兴号”中最快的型号，运营时速达到350公里，因为身上金色的花纹，人们给它起了个昵称叫“金凤凰”。（中国的工业、交通运输）

接下来的旅程，从一场大雪开始，在长春，遇见东北城市下雪后的头等大事，向东飞行，在雪村感受水墨画的意境，来到长白山，在古老和新潮的运动中寻找同样的速度与激情，最后来到查干湖，冬捕的队伍已在此等候多时。

一场大雪席卷长春。整个冬季这种规模的降雪有可能超过30天。清雪车以雪为令，上路开工。这是一种特意为高纬度降雪城市设计的机械，通过高速旋转的滚刷，清雪车将积雪抛向下一个车道。梯形排列前进积雪被传递到右侧路旁。清雪车很慢，时速20公里，但只有跟在它们身后，才能避免人在冏途。大雪不停，1400多台清雪设备也昼夜不停。晚高峰，城市交通井然有序。

离开城市，来到松岭雪村，经过雪的白描，村庄有了水墨画的韵味，于是这里也被叫做“水墨松岭”。大雪覆盖农田，黑土地开始休养生息。在发展旅游业前，这里的村民每年都有一个漫长的农闲时节，耕牛虽然不用耕地了，但却需要载客。牛扒犁成了大雪封山后最好的交通工具。载上远道而来的客人，一边爬山，一边赏雪。

亲近雪的旅程结束，直接从雪里爬上列车继续前行。

二月。冰雪仍然覆盖着长白森林，春天的脚步离得还很远,但热情已经开始躁动。拉力赛车的拉力，是英文Rally的音译，意思是集合。来自全国各地的拉力赛车手集合在长白山，享受冰雪赛车的乐趣。副驾驶座位上坐着经验丰富的领航员，随时告诉赛车手往哪儿开，开多快。赛车想要取得好成绩，不光要开得快，也要能灵活地转弯，换上更窄的轮胎可以在雪地上轧出凹槽，像雪橇一样增加转弯时的摩擦力，这和在柏油路上赛车恰恰相反。

滑雪是一项古老的运动，有着超过4000年的历史，在漫长的时光里，人们发挥想象力，不断的开创新玩法。把滑雪和杂技相结合，自由式滑雪也许是最惊险刺激的雪上项目。《航拍中国》提醒您，追求惊险刺激，可别忘了安全第一。

离开长白山，飞往吉林西北部。冰湖上，跑着冬捕的马车。这是此次冬捕的带头大哥，人称“鱼把头”，他要在茫茫冰面上找准鱼多的地方，凿冰下网。为了走网，一片捕鱼区，得凿百十个洞。冰下的渔网长达千米，拖鱼带水异常沉重，靠人力肯定没戏，马夫恐怕是冬捕里最惬意的工种。一次捕捞耗费八九个小时，但经验和技术让渔民们收获颇丰。在一旁想跟大鱼合影的观众，似乎比渔民还要兴奋。破冰捕鱼，在查干湖已有上千年的历史，如今它已经成为一年一度的盛大节日，远远望去，这真不能确定鱼够不够分。

这趟旅程见证一条大江的成长，从冰瀑出发，在头道松花江的秋色中拐几道弯，沿江而下，遇见一座印在人民币上的水电站，在收获的时节来到榆树，最后飞往前郭灌区，在松花江两岸寻找家的味道。

气温零下20℃，顺天池而出的流水在雪下穿行，在冰下坠落，这里是松花江的源头。

6月，白腰雨燕的叫声划破了已经封冻7个月的山顶湖泊，天池迎来了开冰。湖水温度上升，一米多厚的冰开始出现裂纹，逐渐变薄、破碎、融化，整个过程持续3~5天。每年长白山顶只有三个月不被冰雪覆盖,随着开冰,天池瀑布水量增加生命和流水抓紧时间绽放活力，几乎所有大河的震源都是这样，无关规模，在乎隽永。

同样发源于长白山的头道松花江，是松花江在上游的重要支流，离开长白山前，江水和铁路依山势蜿蜒，频繁交错。一天4次，通化开往白河的快速列车穿梭于五花山色之中，缓缓地拐出了几道弯。黄家崴子村只有110户村民，为了他们列车会在此停留一分钟。

但向北而去的江水片刻不停。这曾经是亚洲最大的水电站，丰满水电站，1955年版第二套人民币的伍角纸币上，印的就是丰满水电站。2019年，老坝停止运行并被爆破，作为遗址它们被部分保留在松花江的左右两岸。

沿着松花江继续向北飞行，来到榆树市。这里每年产出近70亿斤粮食，是全国产粮最多的县级市。全国产粮十强县，有一多半都在吉林。充足的粮食产量，为粮食安全提供了重要保障。玉米在明朝从多个渠道传入中国，苞米，苞谷，玉麦，棒子都是玉米在不同地方的名字，在你的家乡话里，它叫什么呢?（农业）

我们眼前的松花江，流经吉林、辽宁、黑龙江和内蒙古，在它的臂弯中生活着五千多万人。1951年，松花江水被水坝挽留，顺着人工开凿的灌渠，流向前郭灌区。通水的灌渠在夕阳下闪闪发亮，那年秋天，稻花的芬芳飘荡在松花江两岸，打破了东北只能种出玉米的断言。夏天，这里是绿色的千里沃野，秋风吹来，稻田变得金黄。松花江两岸的风景日新月异，家的味道，不曾改变。（中国的河流）

**第八集：湖南**

湖南地处中国中南部，三⾯环⼭，中部丘陵河⽹密布，众多江⽔最终通过北部的洞庭湖与长江相连。前往湖南的旅程，从洞庭湖开始，守候⼀群南来北往的邻居，邂逅洞庭湖⾥最迷糊的房客，最后，登上⾛红千年的楼阁，寻找洞庭湖最美的风景。

流经湖南的长江，要完成的⼀件⼤事就是与洞庭湖相遇，在江湖交汇的地⽅，江和湖留下深浅不一的痕迹。这样的相遇注定不会平凡，它意味着中国第二⼤淡⽔湖将与中国第⼀长河共同呼吸。

丰水期，洞庭湖吸纳长江过剩的⽔量，成为一片面积超过2600平⽅公⾥的⽔域。枯⽔期，它又向长江送出他的收藏。这么⼀来，⽆论上游的长江是丰满还是瘦削，洞庭湖都默默调节着它，努⼒保持它恰如其分的模样。因为⼤，洞庭湖理所当然成了⼀个地理的参照物，今天我们提起湖南湖北的湖，说的就是洞庭湖。

洞庭湖⽔位下降，⽔⾯⾯积只有夏季的1/3，此时的洞庭湖并不像湖，更像是浅滩沼泽，肥沃的湖泥长出鲜嫩的苔芽，吸引北半球数⼗万只候鸟蜂拥⽽来。如此⼤的沼泽，暗藏⼀些⼩陷阱，看似坚硬的地表下，是最危险的泥潭，⼀脚下去就有可能⽆法动弹，即便再灵巧的鸟也难免失⾜。还好，洞庭湖保护站的⼯作⼈员每天都会在此巡逻，救助被困的鸟类，这种靠空⽓推动的⼩船，可以在沼泽上快速滑⾏。洞庭湖上，⼩船交织的痕迹，圈出了候鸟们安⼼的家园。

夏天，洞庭湖上⾼达三⽶的芦苇荡，成为麋⿅们天然的遮阳伞。1998年，长江发⽣特⼤洪⽔，把湖南湖北连成⼀⽚，湖北⽯⾸麋⿅保护区的3只麋⿅在洪⽔中迷失⽅向，误打误撞来到了洞庭湖。洪⽔退去，麋⿅们发现这⾥⽔草丰盛，地域宽⼴，⼲脆留在了这⾥，成了洞庭湖的新主⼈。今天⽣活在洞庭湖湿地的麋⿅已经壮⼤到190多只，冬季，雄⿅们脱去⿅⾓好像还胖了不少，看来麋⿅也有贴秋膘的习惯。其实对于平均体重300多⽄的麋⿅来说，⼀个秋天增重30⽄并不算多，但换上加绒的浅⾊冬⽑，视觉上就⼤了⼀号。它们变成了洞庭湖最喜庆的吉祥物。

洞庭湖漫长的湖岸线，并没有为⼈们准备好天然的观景台，所以在湖畔⼀座楼阁的出现就成了 ⾮同寻常的存在。岳阳楼建成于1800多年前，今天的⼈们最早⼤多是从语⽂课本中的《岳阳楼记》认识它，其实这篇⽂章的作者范仲淹从未来过岳阳，更未见过岳阳楼，《岳阳楼记》是他参照好友寄来的⼀张画作看图完成。从此这座观湖⼩楼，借诗⽂红遍⼤江南北，⼀份忧国忧民的天下胸怀，也随江湖远⾛被⼈传唱⾄今。（中国的湖泊）

这段旅程将放飞想象，参加⼀场勇敢者的极限挑战，去看⼀座玻璃建造的空中⼤桥，在湍急的河⽔中等待猴⼦家族⼀年⼀度的迁徙，⼀座瀑布上的⼩镇让⼈感受时间的流逝，潜⼊奇妙的史前海底世界，最后在⼀座热闹的湘西⼩城歇脚。

⽆论在地球的任何地⽅，这样的景观都叫张家界地貌。峭壁、怪⽯，看不到底的深渊，构成了⼈们想象之外的世界，许多电影导演都在这⾥寻找外星球的取景地。⼏乎每⼀根⽯柱从根部到顶部都与地⾯垂直90度，⽔平平铺的岩层像摞在⼀起的书本，码放越整齐，⾼度越⾼，⼏⼗⽶到上千⽶的落差，让这⾥的许多沟⾕⾄今⽆⼈踏⾜。当成千上万根⽯柱同时拔地⽽起，6500万年的时光清晰可见。云海覆盖的地⽅，在6500万年前是真实的海洋，地壳剧烈的碰撞让海底隆起、断裂、侵蚀，在⽔流与风⼒的反复切割下，它像这样成⽚、成林、成孤峰，最后消失不见。

每年9⽉，天门⼭顶都会聚集全世界最会飞翔的⼈，垂直⾼度1400⽶，即使系上绳索，也⾜够让⼈⼼跳超速。起跳，选⼿飞⾏最快时速达到每⼩时200公⾥，借助风⼒，更快、更远、或者直击靶⼼。飞⾏完成，选⼿通过降落伞平安落地。这或许是最危险的极限运动，即便这样全世界最盛⼤的⽐赛，参赛选⼿也屈指可数。

有时候绝对安全，也需要胆量，300⽶⾼空建起⼀座430⽶长的胆量测试器。反复擦拭是为了让玻璃看起来并不存在，在这座⼤桥上⾏⾛，昂⾸挺胸不⼀定是勇敢，低头看路可能还需牵⼿⽽⾏，半空起跳，只会让旁边的⼈更加紧张，躺下合个影，炫耀⼀下⾃⼰的胆量，姐妹同框摆好姿势保持笑容。是不是真的害怕只有⾃⼰知道。

离开冒险家的乐⼟，⼀条河流将⼤⼭分成东西两侧，两岸的密林中居住了3000多只猕猴。它们扔掉的⾷物是吃下去的两倍，是⼀种很不会过⽇⼦的动物，⼭林再⼤也有坐吃⼭空的⼀天，每⼀年，猕猴们会渡河转移，到对岸的密林中寻找⾷物，它们把30年河东30年河西过成了⼀年河 东⼀年河西悠哉⽣活。⽣活经验丰富的⽼猴第⼀个下⽔，率领猴群以⽼中青的顺序快速渡河。不到2分钟对岸的美⾷就成了它们的囊中之物。

猛洞河的下游，瀑布之上长出⼀⽚吊脚楼，因为参加⼀部电影的拍摄，芙蓉镇成了上世纪末中国家喻户晓的⼩镇。⼈们记住了它⼴为流传的艺名，却忘了它原本的名字，800多年前，湘西⼀位⼟王⾏船此地，发现这⾥背靠⾼⼭，⽔路畅通，是⼀处天然良港，于是瀑布之上，他建起⼀座⾏宫，并在这⾥屯兵驻营。⼟王发现王村的历史在今天成了故事，游客发现芙蓉镇的真相在今天成了现实。

沿着猛渡河往下不远处，茂密的乔⽊林掩盖之下，藏着远古的海底迷宫。丛林中的红⾊岩壁，只是⼭体裸露出来的⼀块肌肤，事实上，⽬之所及的整⽚⼭林，乃⾄整个湘西，都曾处于海洋的深处，只不过那是5亿年前，现在，这座庞⼤的迷宫被森林收藏。

层峦叠嶂的湘西⼤地本没有中⼼地带，更⽆所谓边陲，这座⼩城扬名于世的最初原因与⼀部⼩说《边城》有关。凤凰古城，跟⼩说⾥描述的那座⼩城，有很多相似之处，因此引来了⼤量探寻者的脚步。于是凤凰古城渐渐热闹起来，在⼭地⽣活，临⽔⽽居是最好的选择，离⽔太近，⼈们就⽤⽊柱⽀起房屋，成了经典的吊脚楼。将古⾊古⾹发展成特⾊旅游，当地⼈⽤双⼿打造了⼀个度假天堂，吸引者天南地北的旅⾏者。如今，凤凰早已是闻名全国的旅游胜地，⼏⼗公⾥外，凤凰古城，甚⾄有了⾃⼰同名的机场。

这段旅程沿湘江北上，看潇湘汇合，探访伟⼈的家乡，在悬崖峭壁邂逅⼀群蜘蛛侠，搭乘城市轨道，前往⼀座热辣的现代都市。

⼈们常⽤有潇湘来泛指湖南，潇是潇⽔，湘是湘江。354公⾥长的潇⽔曾经是湖南南部的交通要道，20多⽶的深度让它的表⾯看起来波澜不惊。直到顺⽔⽽下的⼈们来到⾹零⼭附近，⽓氛才略显紧张。⾹零⼭不⼤，船只要躲过它并不难，不过⼤⽔没过⾹零⼭的时候，它就成了危险的暗礁。清末，⼈们在⼭上建起这间楼阁加⾼了⾹零⼭，不让⼤⽔没过过。从此，⼀间阁楼⼀盏⼩灯，守护着往来的⾏船。绕过⾹零⼭潇⽔离它的终点就只剩下六公⾥了，在萍岛，潇⽔来到了终点，它只需要做⼀件事，就是将⼀路上收纳的众多⽔流⼀并托付。从这⾥开始，所有的⽔ 流将不念过往，它们未来的统⼀名字就是湘江。（中国的省级行政区划简称）

湖南60%的⼈⼝就⽣活在它的流域⾥，湘江向北，⼀路上接纳的⽀流并不算多，这些⽀流并⾮凭空⽽来。他们经由的⼤⼭深处往往都是⾬⽔丰⾜之地，⽐如韶⼭，韶⼭的降⾬量并不算少，却⽐较集中，集中在夏季的40天内，随后就是旱季，旱涝交替的⽓候并没能驱散这⾥的居民。适应他，⼈们还是找到了⽅法，并且长期定居下来。褶皱的⼭下，当地⼈把这样的⼭间平地叫做冲。

这是韶⼭冲，⽑泽东的少年时代，就是在这样的冲⾥度过的，据说这⽚长满荷花的池塘就是他学会游泳的地⽅，从他就学于当地私塾开始，读书成为⽑泽东⼀⽣的热爱，通过读书，他得以接触到⼈⽣中的重要⽼师和重要思想。1910年17岁的⽑泽东第⼀次离开了韶⼭冲，1921年中国共产党成⽴，年轻的⽑泽东成为党的缔造者之⼀。在此以后，他带领中国⼈民跨越了艰难险阻，彻底改变了这个国家的命运，1949年，在北京天安门城楼上，⽑泽东宣告了中华⼈民共和国的成⽴。

这是⼀条因弯曲成名的河流。歌⾥说，浏阳河有九道湾，在中国⼈的语⾔中9是很多的意思，所以浏阳河远远不⽌九道湾，他⾄少有上百个弯道。新中国成⽴之后，浏阳河被⼈们传唱，⽤⼀条河赞美⼀个时代，⽤⼀⾸歌记住⼀位共和国的缔造者。

280⽶⾼的崖壁上，⼀根绳索加⼀顶安全帽，就是攀登者们的全部装备。长达90分钟的攀登，最需要减少负重，所以带不带⽔成了关键，半途的崖壁之上⼀间⼩卖部解决了这个问题。和⼭下 ⼀样，⼀瓶⽔只要2块钱，在100⽶的⾼空喝起来味道肯定不太⼀样，再来看看每⽇为⼩卖部进货的⼯作⼈员，过桥、爬⼭、垂直崖壁上负重攀登，绝对算得上超值服务。

这块⼟地上⼈们勤劳耕作，这⽚⼭野中⼈们⽤功读书，岳麓⼭中这座建于北宋年间的⼩庭院，便收获了历代读书⼈的青睐，耕读⽂化在此长流不息。

热闹的商业⼴场是中国每座城市的中⼼，但长沙的这⽚城市中⼼已经热闹了2000多年，今天⼈们怀旧的周期越来越短，五年、⼗年城市就会变⼀副模样。在变化的城市中，寻找30年的味道，是这条街的超级招牌，七层楼⾼的⽴体夜市⾥，布满了⽼街的旧招牌门牌号。重⼤节假⽇，湘江橘⼦洲头，盛⼤的烟花总是点亮城市的夜空。看烟花，湘江边的杜甫江阁永远是⼈潮最汹涌的地⽅。湘江流淌了百万年时光，⼀场烟⽕的表演只有20分钟，它们在这个时空下⼀同灿烂，这⼀刻是长沙今天留给⼈们的印象。

这趟旅⾏从⼀⽚原始森林飞过，参加⼀次年味⼉⼗⾜的舞龙表演，在⼀座轻巧的⼈⼯⼤坝领略烟波浩渺的湖泊以及⼈与⾃然共同创造的⽔墨丹青。

⼭地，占据湖南⼀半以上的⼟地，⼤地上下起伏，为超过6000多种⽣物提供的栖居之所。南岭是湖南南部的边界，平均海拔只有1000⽶左右，冷空⽓从西伯利亚远道⽽来，到了这⾥已是强弩之末，再也⽆法翻越南岭，这么⼀来，南岭以南的中国⼤地上再难以见到冰雪。（中国的地形）

中国分布⼴泛的丹霞地貌当中，这是最光滑的⼀⽚。光滑的表⽪缘⾃⽔流的反复打磨，亿万年的冲刷在它们的表⾯留下了不计其数的浅⾊痕迹，也让这⽚丹霞地貌提早进⼊了晚年。⼤约每1000年，⾼椅岭被消磨0.8⽶，它的消失⾄少也是下⼀个百万年的事情。

先⼈们对于⾬⽔⼜爱⼜恨，他们既离不开⽔，⼜担⼼洪⽔泛滥。传说中龙是掌管⾬⽔的神兽， 所以在这⾥，龙成为⼈们崇拜的图腾。⼈们⽤准备好的40000根⾹，装饰出⼀条长达38.6⽶长的龙，静待夜晚的降临。烟花升空，所有的⾹被⼀起点着，⽕龙在夜⾊中现⾝，满城游龙⾛的⾹⽕龙是⼈们祈求风调⾬顺的传统，⼀千多年前这样的民俗就已经开始，这是汝城⼈⼀年中最齐聚的时刻，这⼀天不能错过，与家⼈⼀起参加完这场舞龙的盛宴，才算是真正的团圆。

降下的⾬⽔原本不分好坏，坏在季节性失衡的降⽔量。调节是⼈们与东江湖相处的⽅式，东江湖是湖南东部的重要饮⽤⽔源。上世纪50年代，⼈们在峡⾕最狭窄的地⽅建造这座157⽶的双曲拱坝，拦起坝上81亿吨⽔。这种圆弧形的设计，⽡解了原本集中的巨⼤⽔压，让两岸的花岗岩⼭体共同分担。⼤坝底部的⽔顺着坝底的通道向下游流去，因为缺乏⽇照，这些⽔的温度很低。他们来到⼩东江，却投⼊了⼀个温暖的怀抱。清晨，峡⾕内逐渐升温的空⽓远⽐冰凉的湖⽔来得热，当温差超过10摄⽒度，河⾯就开始漂浮⼀层⽩雾，这样的情况⼀年中超过200天。远道⽽来的观众已经聚集河岸，云雾就位，⼭与⽔的联袂演出即将开始。

这⼀趟旅程，我们将穿过⼀座空中⼤桥，踏上中国第⼆级阶梯的边沿，参加⼀场⼭坳⾥的热闹婚礼，在台阶的最⾼点⼀睹季风的姿态。

湘西的峡⾕深邃，⽽且漫长，⾼达数百⽶的巨⼤裂痕，把峡⾕两岸的空间分离开来。从古⾄今，⼈们不断探索着跨越它的⽅式，直到80多年前，⼈们才勉强⽤⼀条蜿蜒曲折的⼩路完成了第⼀次翻越。整整76年，这样的翻⼭之路从未改变，直到2012年，矮寨特⼤悬索桥连接了峡⾕两岸，原本4个⼩时的翻越之旅骤然缩短到60秒，这是⼀座长达1073⽶的双层⼤桥，上层是机动车道，下层是⼈⾏道。今天，⽆论⼈们⽤哪⼀种⽅式翻越峡⾕，都是云端之上的⾮凡之旅。 、

虎形⼭的植被郁郁葱葱，铺陈出⼀⽚绿⾊的⼭林，不管树⽊有多密集，都⽆法阻挡那些来⾃⼭坳⾥的热烈颜⾊。⽣活在这⾥的⼈天⽣就懂得如何从⼤⾃然中脱颖⽽出，他们以彩线织帽，花⾊做⾐，格外鲜艳的装扮，让他们得名——花瑶。新郎要迎娶的新娘住在⼤⼭的另⼀边，跨越⼭⾕，穿过森林。新娘穿着亲⼿缝制的嫁⾐，众⼈打起寓意幸福的红伞。送亲的队伍向⼭林出发，⼀根红线，穿过密林，跨越⾼⼭，联结起⼭两边的姻缘。

这⾥的耕地⾥长出了⼗⼋洞村民脱贫致富的果实，⼏年前村民们种下了新的树苗，让猕猴桃树也加⼊了丰收的队伍，因为品种不同，收获的时机就有先有后，⼋⽉，最早⼀批成熟的果实即将送出。勤劳和智慧总能给⽣活带来回报，猕猴桃产业的收益分红，让每⼀位参与⼊股的村民都尝到了甜头。

沿⼭脊来到雪峰⼭的主峰苏宝顶，75台风⼒发电机隐没在浓厚的云层中，直到飞临眼前才能看清它们⾼达65⽶的巨⼤⾝影。雪峰⼭所在之处，正是云贵⾼原与东部⼴袤⼤地的交界地带。每年夏天，温暖湿润的季风从遥远的太平洋吹来，在这⼉遇到了登陆后的第⼀个台阶。温度下降，⽔汽凝结，这⾥的云雾让我们看到了季风的模样。（中国的地形、地形地势的主要特点）

这趟旅⾏，我们将登上⼀座会飞的⼭，绕过⼀个⽣机勃勃的⼩岛，最后见证⼀粒种⼦施展的神奇魔⼒。

爬衡⼭的⼈并不⼀定是来看⼭的，衡⼭在五岳之中个头最⼩，主峰海拔只有1300⽶。不过这样的⾝⾼⾜以探⼊云中，衡⼭的云海仙⽓飘飘，为古⼈在此举⾏册封和祭祀活动，制造了神秘⾊彩。也让今天的登⼭者们在飘渺之中⼤饱眼福。

江⼼⼩岛被⼈们选为家园，这个选择已经历经了超过200的时光。岛上的每个家庭⾄少有⼀艘船，⽐⼀般城市汽车的⼈均拥有量还⾼。地处江⼼，岛上1100多位居民，⽆论去往哪⼀侧的岸上，都要乘船渡过500⽶的⽔路。岛上的⽣活什么也不缺，⼀家诊所两家商店，甚⾄还有⼀所红屋顶的⼩学校，它只有四名学⽣。岛外的⽼师每周3次搭乘渡轮上岛授课，这是⼀所开办了30年的⼩学，我们的空中旅⾏，恰好见证了它最后⼀次的运动会。新年开始，他们会前往岸上的学校继续读书，⾛向外⾯的世界。

⽔孕育⽣命，⼈创造⽂明，眼下这⽚被⽔环抱的圆形区域是早期城市的所在地，距今超过6000年。我们的先民挖出环形壕沟聚⼟筑城，蓄上⽔壕沟就成了护城河，护城河所能抵御的其实很有限，它曾经保护的⼀切都不可避免地成为遗迹。好在这些遗迹之中，⼈们居然找到了古稻⽥存在的证据，⼀下将⼈⼯栽培⽔稻的历史拉回6000年前。在湖南发现的远古⽔稻颗粒更是将这个时间提前到了14000年前，⼈选择⽔稻⽔稻选择⼟地，今天湖南超过七成的耕地都是⽔稻⽥。 这⾥湿热的⽓候对于⽔稻的繁育是再好不过的条件，就连海拔1200⽶的⼭地之上，⽔稻也能蓬勃⽣长。

紫鹊界梯⽥，⾃带⼀套优秀的灌溉系统，这⾥没有⽔塘，没有⽔库，从天⽽降的⾬⽔会定期浇灌它。⽼天设计的灌溉时机恰好对应了⽔稻的⽣长周期，所以这⾥的稻⽥不必精⼼照料，也能连年丰收。可以靠天吃饭是⼀种幸运，但⼈们的追求不⽌于此，借助现代⽣物技术，⼈们已经培育出14万种⽔稻，这⽚不到半平⽅公⾥的试验⽥⾥就有580多种，在这⾥⽔稻的⾝⾼可以达到2.3⽶，亩产量突破1200公⽄，稻⽶的颜⾊可以有7种以上，它的⾹味也可以被定制。

稻⽶正在养活越来越多的世界⼈⼝，全球每3个⼈当中就有1个以稻⽶为⾷，中国的杂交⽔稻也被⼴泛引进到那些种植⽔稻的国家。从种⼦到粮⾷，⽔稻曾解决过中国⼈的温饱问题。今天，这⼀古⽼的物种，正在湖南的⼟地上改写它⾃⼰的记录，新的种⼦将会被全球的眼光挑选，然后去往世界各地需要它们的⼟壤。（农业）

**第九集：河北**

河北，位于华北地区，中国唯一兼有高原、平原、山地、盆地、沙漠、丘陵、湖泊、海滨的省份。

我们先去拜访一条住在海边蓄势待发的巨龙，然后参观长城博物馆里的另外几件珍品。在一个山庄，发现一位帝王的雄心，在曾经的皇家猎苑，体验一回逐鹿中原。

在中国众多著名的山脉中，燕山的长度、高度、景致都不算特别，但燕山注定不凡。燕山，横亘在河北北部，是高原和平原的分界，东北到华北的延后。阻碍是燕山守护华北的天然思路；长城，是这一思路的升级方案。

渤海之滨的老龙头，长城最特殊的关隘，万里长城，唯有此处入海。老龙头所在的秦皇岛山海关区，扼守东北到华北的交通要道，明朝在这里苦心经营260多年，先后修建10个关隘，构成一条南北向的锁链式防线。老龙头是这条防线的南起点，它将长城牵入大海。

长城的选址强调借助天险，海边的老龙头几乎无险可据，是个例外；10多公里外的三道关，是个范例。三道关长城雄踞山谷，山的坡度在五六十度左右，有的地方甚至接近90度，连站稳都很不容易，如此易守难攻的险峻之地，明明凭借山脊峭壁便可安枕无忧，偏偏还是大费周章地修了长城。作为战略重地山海关的后防线，三道关要的不是十拿九稳，而是万无一失。连绵不断，是长城防御功能的保证，不曾想，戛然而止，也可以成为长城的一种守护方式。

这不是孤岛，而是长城的一座敌楼。位于燕山东段，滦河中游的潘家口水库，是引滦入津工程的源头。1976年，水库蓄水，两岸部分长城从此没入水中，曾经的雄关险隘，舍身解了天津的缺水之困，也造就了水下长城的独特景观。

天才微微亮，金山岭长城的最佳摄影点已经站满了人，万里长城，金山独秀，不是浪得虚名。虽然最早的长城，可以追溯到2000多年前，但直到明朝迁都北京后，长城才真正成为了一个王朝的战略性工程。所以，最坚固、最豪华、最美的长城，很多都逶迤在燕山上。清军突破山海关，问鼎中原，长城失去了防线的意义。

长城上狼烟散尽，长城脚下炊烟四起，各地移民接踵而至，曾经的战场变成了家园。年关将至，对于长海沟门村的抡花艺人而言，一年中最忙碌的时候就要到了。抡花，源自山东，跟随拓荒者来到燕山腹地，300年前，在山东移民的奋力旋转中，背井离乡的人们，一起祈求风调雨顺、五谷丰登。终究，他乡成了家乡。

承德的土地不仅吸引了拓荒者，也吸引了一代帝王。康熙皇帝在这里盘算着如何让木兰秋狝更加张扬。“木兰”是满语意思是捕鹿；“狝”是汉语，特指秋天的狩猎。木兰秋狝，是清朝皇家的秋季狩猎活动。这项活动持续了140多年，每次的狩猎大军都在万人以上。皇家的狩猎，隆重一些可以理解；但声势浩大到这个程度，显然已经不再是单纯的休闲娱乐了，为军队提供实战演习的机会，给将士们信心，让对手畏惧，一举可以多得。

清朝皇家的秋季狩猎，动辄20多天，临时扎的营帐，到底不如固定的行宫舒服自在。多少人只知道避暑山庄，事实上在今天的承德市辖区内，有近20个清朝皇家行宫，不过其他都是临时歇脚的地方，只有避暑山庄可供长期居住。明明是皇家的行宫，却偏偏叫做山庄，透露出亲民的想法。但是，亲民的只有名字，山庄内宫殿、水乡、土地、平原依地势分布；山庄外，正北方，俨然高原。这是一个国家的浓缩景观，而康熙心中的版图，远不止如此。300多年过去，避暑山庄真正成了一个亲民的公园，承德市民还可以办一张年票，随时到曾经的皇家行宫遛个弯儿。

清朝皇家秋季狩猎的场地叫木兰围场。根据地形和动物的分布，木兰围场分成72围，其中至少有5个围在今天的大唤起乡。都说鹿是胆小、机警的动物，但这里的鹿却是例外。大个子不怕我们的飞行器，小家伙也只是一脸的茫然。这只更是好奇到一步三回头。祖上要打起十二分精神在皇家猎场里求生；而今天的它们，靠着天然萌，就可以出任特色旅游的代言，性子自然大不相同。

渤海之滨，一条人工河曾让大海黯然失色，一座百年工业重镇，在一片年轻的土地上焕发生机。海岸线的北端，是创意和幽默感的集散地。

这个精致的弯道，是京杭大运河留给沧州的另类地标，40多年前，沧州段运河就已经断流，人为恢复运河景观的消息曾令沧州人奔走相告。沧州，是大运河流经最长的城市，南北要冲、漕运咽喉、杂技之乡、武术之乡。过往的精彩和今天的盛名，都与大运河有关。久而久之，人们忽略了沧州原本是一座沿海的城；当运河沉寂，这个拥有130公里海岸线的城市，是时候直面海洋了。

越过渤海湾，飞抵唐山。1976年的那场大地震，几乎摧毁了整个唐山；这座不屈之城却以惊人的速度完成了从重建到快速发展。沿着一条不到5公里的路线，就可以穿越百年，看清楚唐山。

大地震罹难者纪念墙伫立的地方，属于曾经的唐山机车车辆厂，其前身是最早的铁路工厂。大地震中，该厂九成厂房被夷为平地，却在震后第十四天抢修出一台内燃机车。现在最家喻户晓的唐山制造是“和谐”号和“复兴”号，工厂废墟的背后，一列火车沿唐胥铁路缓缓北上，这条偶尔才有火车通过的铁路，是中国自主修建的第一条标准轨距铁路，大地震不到一个月就恢复运营，至今坚守着岗位，这些都是属于这座城市的顽强。

唐胥铁路的北起点，在开滦煤矿。开滦煤矿是中国最早的机械化采煤煤矿。1881年，开滦煤矿全面投产，8年间产量增长了近70倍。煤炭产量的急剧增长，催生了铁路、港口和城市。井架上旋转不停的天轮，无数次给这座城市以信心，哪怕遭遇资源瓶颈和转型的巨大压力。

应对之法，在一个4平方公里的沙岛上，人工吹填，小岛迅速膨胀了数十倍，供唐山描画未来之城的模样。沿岸可以建设各类码头370多个，工厂就设在码头的身后或旁边。从海上来的原料直接进入工厂，产品直接装船出海。紧凑的前港后厂，是曹妃甸工业区的模式，也是大型钢铁和石化企业的梦想。货轮陆续到港，码头还在增加，唐山强大的工业基因，在这里延续并升级。（中国的工业 京津唐工业基地）

随着唐山和山海关之间铁路的开通，早在19世纪末，秦皇岛北戴河已经是有名的消暑圣地了。但是一入秋，秦皇岛的海边很快就会冷清下来，在天气降温的时候保持人们的热度，这需要一些另类解决方案。于是就有了面朝大海的图书馆、躲在沙丘下的美术馆，秦皇岛把诗情、创意和幽默感挥洒在了海边，不再热辣但照样迷人。

从葡萄架下钻出来，直奔大山温暖的怀抱，回味荡气回肠的历史，等待转瞬即逝的美丽，在一个资历平平、颜值平平的村庄，收获最大的感动。

飞跃河北省西北部的宣化古城，很难不被这些巨大的绿色“漏斗”吸引，靠近一些，干脆换个角度，原来漏斗上挂着葡萄。1800年前，宣化的显贵人家用这种占地极少的方法，把还是奇珍异果的葡萄变成了自家庭院里的巨型盆栽，食用、观赏、休闲、纳凉一样都不耽误。一个葡萄架，顶部面积150平方米左右，但浇水施肥的工作，只需要在葡萄根部集中的33平方米左右的园台内进行，时间、力气、自来水哪样都不浪费。

离开燕山和太行山交汇处的宣化盆地，一路向南便进入了太行山的领地。海拔2882米的小五台山是河北的最高峰，也是太行山的主峰。太行山并不算高，但我们习惯了说“巍巍太行”；太行山也不算长，但我们总会强调“八百里太行”。对于中国人而言，太行山是一个独特的存在，从上古神话到文明起源，直至新中国的缔造，太行山从未缺席。（中国的地形）

这场深秋的雪，独独历练了河北之巅。小五台山的南侧，只比他低了360米的茶山，连肩膀都没有打湿。比风车更晚吸引我们实现的是茶山村，换个角度才更能理解这个河北海拔最高的山村。山间罕见的缓坡式大平台，加上背后的茶山珠峰，东西两侧山脊，茶山村就这样舒舒服服地窝在一个巨大的沙发里。

无限风光在险峰，茶山里从不会错过任何风景的是羊群。惊人的抓地能力和平衡能力，领他们不屑走寻常路。迎着50度角向上攀登，在荆棘密布的地方，体验一回荒野求生，人们即来到这里，便不想走寻常路。奶牛对人和羊的执拗表示不解，在平坦软和的草地上晒晒太阳，看看风景，不好吗？茶山的秋天很美的。

如果不是驴友，如果没有互联网，这条体态优美的盘山公路，可能会一直低调地蜿蜒在太行山，山里的人欣喜于公路的实用性，以至于忽略了它带来的审美愉悦。这条全长13公里的乡级公路，串联起史家寨乡的14个村庄，然后在晋冀交界处和另一条山西的同级公路相连接。门前就是柏油马路，沿线村民无需再担心生产生活物资的购进和农副产品的外运。

既非年关将至，也不是农闲时节，但黑崖沟村的村民正在抓紧一切时间修整、美化自家的房子。作为全国乡村旅游扶贫重点村，接待能力自然不能拖后腿。从村子的任何一个角度，都可以看到一座大桥横亘在大山之间。就是这座长1121米的大桥，把黑崖沟村缀在了一条董处西联的交通大动脉上，激发了它变绿水青山为金山银山的梦想。

倚着太行山，望着浮沱河，一片向阳的山坳，一个静谧的村庄。但在70多年前，这里曾是中共中央和中国人民解放军总部所在地。海拔不到200米的西柏坡是太行山深处一片难得的盆地，这里滩地肥美、地宽粮丰、保障有力，这里三面环山、一面环水、攻守自如，独特的地理成就了西柏坡层级的辉煌，解放区轰轰烈烈的土地改革运动从这里开始，三大战役的指令从这里发出，描绘新中国宏伟蓝图、确定新中国大政方针的中共七届二中全会在这里召开，新中国从这里走来。

许多人起早挨冻、摸高爬低就为了一种转瞬即逝的绚烂。最绚烂的嶂石岩只在日出时分，更多时候嶂石岩是这种沉稳的红，是经历过18亿年前的火山喷发、14亿年前的海洋洗礼之后才有的沉稳。所谓“赤壁丹崖”，还有另一种加强版的说法“百里赤壁，丹崖长墙”，一道长墙，尽头在20多公里外，这样的连绵不断才是嶂石岩区别于其他丹霞地貌的独特之美。

线条恣意、色调冷峻，这是一幅太行山气质的抽象画。眼前这片以石为堰的旱作梯田，历经700多年才有了今天的规模。云雾之下的王金庄，石屋、石路、石桥、石碾，这种石头做的村子在太行山里并不少见。在王金庄，秋收之后并不意味着冬闲马上到来，检查和休憩石堰是必不可少的环节。太行山里，石头很多，土壤层却很薄，王金庄也不例外。虽然石厚土薄，但700年前的首批移民还是选择在此定居，并摸索出了一种应对之法：用石头护住珍贵的土壤，一点点、一层层围出活命的梯田。砌石为堰、聚土成田，凭着靠山吃山的智慧和愚公移山的恒心，贫瘠而闭塞的大山里也能生生不息。

太行山东麓，华北平原西缘，有一条生产古都的文明走廊，赵国古城邯郸便在这条走廊上。赵王城遗址、赵国皇宫的所在地，战国七雄之中占其二，那是燕赵大地辉煌的过往，从那时起，迥异于中原、陇上、齐鲁、江南的燕赵之风便日益清晰起来。慷慨悲歌，既刚烈又浪漫，在历史的长河中不时激荡出动人的涟漪。

平原的旅程，从一个百年渡口开始，在恬静的洼地里，展望一个千年大计，在璀璨的烟花中期待出一个“双城记”。

在这里，河北和北京之间只隔着一条潮白河。房子多的一侧是北京通州区尹家和村；另一侧是河北香河县王店子村。来往两村之间，最近的自然是水路，即便有了汽车，人们还是不愿意舍近求远。过了河，一路向西，就能见识到北京城的争分夺秒。河面上的渡船一贯的不紧不慢，过一次河需要两三分钟，和百年前相差无几，时不待我的劲头终于还是延伸到了渡口附近。上游不远处，首都环线高速已经通车。首都环线高速，通俗但不太准确的叫法是“北京七环”，和前面的六个环线不同，七环95%的路段都在河北境内，把河北的10多个县市和北京、天津串联了起来。环首都经济圈加速形成，沿线其他城市，成为北京产业、技术、资金、人才等资源外溢的首选承载地，推动京津冀三地协同发展。

京津冀协同发展是中的国家战略，设立雄安新区则是深入推进京津冀协同发展的重大决策部署，雄安站的建设正如火如荼，它是雄安新区第一个开工的重大交通建设项目。雄安站不仅为雄安新区的建设提供支撑，也是未来雄安的一个缩影。5G、云计算、物联网、大数据、人工智能……最新的科技成果将把雄安站打造成一个具有“未来”概念的智能交通枢纽。雄安，则是一个代表世界城市发展方向的未来之城。（北京、京津冀城市群）

智慧城市雄安是什么样子的？还有很大的想象空间；生态之城雄安的核心是古老而又年轻的白洋淀。白洋淀是古黄河留给河北的念想。那时候的黄河自西而来，冲过一片浅平洼地，一些河水和泥沙滞留下来，形成了许多彼此孤立的小洼淀。大自然的塑造加上人类的改造，这些洼淀连成了一整片淡水湖，这片影响着京津冀区域气候的华北生态平衡的淡水关系到未来之城的高质量发展。

这几年，一到春节，正定古城就成了石家庄最热闹的地方。几十项民俗活动，把白天塞得满满当当，晚上精心打扮过的古城在石家庄人的朋友圈霸屏。重头戏是电子烟花表演，古城的每一场电子烟花秀都有数万名现场观众。因为正定古城，石家庄没有年味越来越淡的失落，把古城和旧城区融为一体的城市规划，正在塑造一个有千年文脉的石家庄。

这是一条充满惊喜的路线，在红松洼和牦牛狭路相逢，在老掌沟体验速度与激情，坝上的冰雪奇缘已经开始预演。

河北之北，平原尽头，陡然升起一片大坝，那是横贯东西的一线山岭。迈上去便是高原。坝上高原，河北许它一席之地，它则回以万种风情。红松洼位于坝上高原东部，在高原邂逅牦牛，听起来是件很正常的事情，但在这里却恰恰相反，牦牛喜欢的是海拔3000米以上的高寒地区，而红松洼海拔最高的地方也只有2000米。牦牛是红松洼主动引进的新移民，1979年它们从青海远道而来，40年过去了，家族成员从260头增加到4000多头，这些新移民用壮硕的体格和强劲的奔跑回馈坝上高原的盛情。（农业、家禽和家畜分布）

红松洼的牦牛是放养型，塞罕坝750平方公里的人工林却是精养出来的。“赛罕”是蒙古语，意思是美丽，塞罕坝可以理解为美丽的高岭。清晚期开始的垦荒和砍伐，让这个美丽的高岭一度成为荒原。1962年，从全国调集平均年龄不到24岁的造林大军进驻塞罕坝，369人中有140人是当时极为稀缺的大中专毕业生。今天塞罕坝的主力是另一批20多岁的年轻人，他们中很多都是生在塞罕坝、长在塞罕坝的“林三代”。三代务林人接力，创造了从一棵树到世界最大人工林的传奇，打造了一个令世界惊叹的中国生态样本。（生态治理）

坝上高原，不只是“风吹草低见牛羊”，还能看见“大珠小珠落玉盘”。在大地上挥洒诗兴的是这种科学怪臂，事实上这个偏僻的地方早已是“钢铁侠”们的主场。从播种到浇水施肥，再到收获打包，不同造型的钢铁侠轮番上阵，创造了马铃薯亩产从500公斤到3500公斤的辉煌战绩。（中国的农业）

坝上高原，南高北低，北部平坦开阔，靠南的地方才有这种沟谷纵横的山地。此沟，天降巨石，形似脚掌，故名老掌沟。老掌沟在京津冀越野圈声名赫赫，各种难度系数的天然坡度全方位满足从菜鸟到大师的不同需求。即便是远距离，也能看出有些骑手身材尤其矮小，原来已经有越二代到这里一试身手；“越一代”挑战的坡道，自然要长一些、陡一些，近40度的坡度，路面布满碎石和深沟，这就是好汉坡。面对这样的坡道，没有点好汉的胆量，连出发的勇气都没有。这是距离坡顶最近的一位好汉，猝不及防，太过紧张的飞手完成了依次尴尬的超越，匆忙间回头，只见超越自我的骑手已经开始体会睥睨天下的豪情，虽然好汉坡的海拔不过1700多米。

地形和气候独特的崇礼，是冰雪英雄的用武之地。1996年崇礼有了第一个滑雪场，因为这项在国内尚不普及的运动，崇礼成了时髦的去处。2015年，北京携手张家口获得第24届冬季奥林匹克运动会的举办权，崇礼成为媒体追逐的热点。第24届冬奥会设北京、延庆、张家口3个赛区，张家口赛区位于崇礼，将进行两个大项、6个分项和51个小项的比赛。自冬奥会申办成功以来，崇礼的财政收入快速增长，当地12.6万人种有3万多人直接或间接服务于冰雪行业。2019年底，空中技巧赛道、U形场地技巧赛道等6条冬奥专业赛道率先完成改造；随即9支国家队进驻崇礼，开始备战奥运。2022年的冬天会有51枚冬奥会的金牌在崇礼产生；2022年的冬天，崇礼将成为万众瞩目的焦点。透过崇礼，世界将看到一个更加开发、更加立体的中国！

**第十集：宁夏**

宁夏回族自治区位于中国西北内陆，六盘山和贺兰山分别矗立在它的南北两端，宁夏南部是干旱少雨的黄土高原，它的北部同时被3片沙漠包围，穿行而过的黄河孕育出了富庶的塞上江南。

我们的旅程从宁夏的最南端开始，飞越六盘山脉，拜访一片失而复得的森林，沿着清水河一路北上，探寻黄土地里的生机，在它与黄河的交汇处，见证宁夏最甜蜜的果实。

宁夏也有黄土高原，在它6万多平方公里的辖区内，黄土地貌主要分布在南部，土黄是这片高原的底色，不过六盘山却成功地用森林的绿色来覆盖。从60年前开始，人们就意识到森林能守护水土，于是一批批树苗被繁育出来，种在山坡上，几十年来这样的造林工程从未终止，坚守让六盘山的绿色地带不断延展出新的边界，每一棵树都像一座小型水库，在留住降水的同时，又为蒸腾作用提供条件，让六盘山成为宁夏为数不多的天然水源地。

从它发源的河流当中，清水河在宁夏的行程最长，流域面积最大。宁夏属于典型的半湿润与半干旱气候区，所以旱季的清水河要比雨季的它瘦小很多，在它一路向北的旅程中，不仅要流经干旱地带，还要经过远古盐沼的领地，它的出现虽然不足以改变整体的干旱，但有了清水河，生命就有了更多可能。（中国的降水 干湿地区）

想在缺水的地方生存，就得练就特殊的本领，土豆看起来很适应这里的气候，它们把对水的渴望深藏起来，并珍惜自己得到的每一滴水，高原上的气候让生长变得缓慢，土豆需要用4个多月的时间才能成熟，幸好有这种慢，更高的淀粉含量和维生素才得以存进每一颗土豆之中，每年10月，拥有独特风味的土豆都会带给西吉人最实在的丰收。（农业）

这一座小镇把它对水的渴望写在了名字里，在过去雨水是村民们生活用水的主要来源，门可以不锁，但水窖的盖子一定要盖好，那样既减少蒸发，也防止沙土落入水窖，取水不易，人人都盼望用水条件的改善，念念不忘，必有回响，经过多年的努力，人们利用泵站和水渠引来了黄河水，喊叫水乡的村民终于可以用上自来水，靠天喝水的日子已成历史，人们存下了水，也储存了希望。（中国的降水 干湿地区）

有了水，再甜的梦想也可能实现，这是“西瓜”号专用水车，它满载着来自黄河的灌溉用水，为西瓜的生长提供保障，在这里，灌溉就像是一场接力，到站之后，水车里的水被分给每一位瓜农，再由它们送达给地里的每一株瓜苗，浇水之后的土地会被立刻蒙上一层地膜减少蒸发，长期缺水的历史曾让这片荒滩无人问津，如今黄河水一来，荒滩积攒的财富立刻兑现，超长的日照时间，悬殊的昼夜温差，加上地里丰富的硒钾元素，都是西瓜的最爱，7月硒砂瓜铺满大地，人们终于相信宁夏的夏天也可以甜美多汁。

清水河最终在中宁县注入黄河，这是黄河支流与主流的相遇，也是宁夏的水系当中重要的一次汇流，黄河和清水河的泥沙淤积形成了富含矿物质的土壤，这里孕育出了宁夏最火红的果实——枸杞，这是一种难以保鲜的果实，成熟的枸杞果一旦被摘下，常温下大约只能保存2到3天，枸杞干果，是这们最常见到的它的样子，说起来，枸杞与茄子和辣椒的关系最近，都属于茄科，但只有它拥有甘甜的口感。（农业）

这趟旅程从沙漠深入开始，欣赏难得一见的白色奇观，沿着铁路前进，看人们如何捆住流动的沙漠，邂逅一群悠然自得的奶牛，看一看戈壁上建起的高科技。

腾格里沙漠，雪是最意想不到的客人，来自西伯利亚的寒冷气流，把空气中稀少的水汽凝结成雪，大地也在一夜间变了颜色，在腾格里沙漠，这样的景色并非难得一见，每年，这里几乎都会有两次以上的降雪，不过想要亲自见证这样的奇观，唯有在最寒冷的时刻穿越沙漠，至少在180万年前，这片中国第四大沙漠就形成了，遇上大风天气，它就会展现出狂躁的一面，宁夏只是挨上了腾格里沙漠的边缘，就足以感受到它的威胁，一支队伍向沙漠发起了挑战，按照1米乘1米的尺寸，人们用麦草扎成一个接一个的方格，就这样，流动的沙被锁住了，草格间，绿草开始生长，先成条，再成片。（中国的气候）

1958年，包兰铁路通车时，沙漠还在向东推进，60多年来，在这条狭长绿洲的护卫下，包兰铁路安全运行，沙漠也不再东移。并非所有人都对沙漠心存忧虑，走进沙漠，住在沙漠里，被列入不少人的旅行计划，它是包兰铁路第一批蒸汽火车中的一员，工作了大半辈子，一直默默无闻，却意外在退休后成了明星，4年前，人们把这列老火车请进沙漠，将17节车厢改造成酒吧、餐厅和客房，令它可以同时接待130名游客。今天，它是沙漠里最受欢迎的旅馆，进入不再奔跑的日子，老火车依旧热门非凡。

另一批新的来客，也受到了沙漠的款待，在人们的印象中，奶牛只属于草地，其实相比绿草，奶牛更喜欢趴在黄沙上，来个贵妃躺，晒会儿日光浴，奶牛的一生中一半时间都在躺卧中度过，无所事事是它们产出好奶的关键，黄沙堆起的松软床垫吸收着阳光当中的热量，这张巨大的天然温床成了帮助产奶的超级工具。（农业 主要家禽和家畜）

沙漠里藏着的机遇总是出人意料，戈壁滩上，这些方方正正的建筑里，20万台服务器正昼夜不停，实时计算着来自世界各地的数据，选址在此的原因，正是看中了荒漠的环境，充足的风能、光能为它带来便宜的电价，宽广的空间留给新建机房的位置还有很多，换一种视角，蛮荒的戈壁就是被人们忽视的宝地。

25公里外是西北最大的沙漠光伏园区，它的面积超过3000个足球场，每年约3000小时的光照在这里被转化为接近40亿度的电量，最大的麻烦是风沙，蒙上沙尘的电板无法正确接纳阳光，会降低发电效率。人们为这些电板加装了自动清洁器。傍晚，阳光减弱，清洁工作开始，慢慢除去了一身尘埃，它们又可以清晰看见第二天的朝阳。（中国的工业 东中西工业的差异）

穿过云层，见证贺兰山的宽阔与高耸，与高山上的精灵来一次亲密接触，沿着山脉飞行，探访一片700年前的神秘建筑。

宁夏的云层通常不会太低，所以能够耸入云端的山就绝非一般。贺兰山，宁夏最高的山，主峰海拔3556米，它用高大的身躯守护着一方水土，自北向南，贺兰山200多公里的延绵山体阻挡了来自西面的风沙与寒流，在它的东面，得到庇护的银川平原成了富饶的塞上江南。（中国的地形）

人类难以触及的高度，却是另一群动物的舒适区，峭壁之上岩羊有自己的宝座，这是一种胆小的动物，警惕性极高，掌握了超凡的攀岩技术，它们总是登高望远，这样的生活既威风又安全，但是在冬天，它们却会主动下山，山里没了食物，高高在上的岩羊也不得不和人亲近起来，贺兰山自然保护区内，人们为4万只岩羊开了26个露天食堂，能填饱肚子的友情谁都不会拒绝。

在人们的印象里，长城一般都建在山脊上，但是当山脉有了一个缺口，长城也不得不来到平地，成为这里最后的防线，三关口明长城面对着贺兰山最宽的山口之一，在古代，这里是边关防线上的重大隐患，为了增强防御，400多年前人们特意在这里修筑了三道长城、三道关隘，如今关卡早已不复存在，长城内外享受着同一片安宁。

向着下一个山口进发，我们跟随车队来到了一片风车森林，这里是贺兰山风电场，趁着风力减少的间隙，人们给巨大的风车更换零件，在60多米高观察风速，将34吨的叶轮卸下，钻进机舱更换轴承零件，每台风车每周都会接受一次检修，每月大约有3到4台风车需要接受这样的大手术，只有精心维护，195台风车才能迎着猛烈的西北风翩翩起舞。（中国的工业）

荒原上凸起的存在是现存规格最大的西夏文明遗址，700年前，西夏王陵曾是一片宏大整齐的建筑群，这些黄土包原本是贴着琉璃的宝塔，土堆表面星星点点的洞是外部结构和夯土连接的痕迹，今天的到访者无法目睹它们建成时的华丽外表，却仍然可以见证一个消失王国与贺兰山并列在一起的气魄。

无人区是受越野迷的青睐，这片天地，足以消解引擎的巨大轰鸣，更不担心那些憋足气力的冲撞，几年前，一群越野迷选中了这里，并号召全世界的车迷们来此挑战，超过50度的陡坡，只有最专业的车手才敢于尝试，这样的赛车，无论是发动机、轮胎、还是底盘，必须专门选配，意外是意料之中的，关键时刻最靠得住的还是人，登顶最需要同伴间的信任，那才是无可替代的动力。

接下来的旅程，我们将去往偏远的荒原，发现新的生机，在旱地梯田里遇见最亮眼的色彩，见证生态移民成就的奇迹，看一看努力健身的羊群，最后，造访一座灯火辉煌的超级工厂。

山坡上的桃花第一次缩放之前，人们并不确信它们能活下来，在这片干旱贫瘠的土地上，它们是最娇嫩的生命。过去人们勤劳耕作，开拓出百万亩农田，因地制宜，收获了丰厚的粮食，当温饱不再是问题，人们转而希望重新对待这片梯田，用了20年，人们退耕还林，把70多万亩农田变成了林地，眼前的树坑按现在的样子连缀起来，可以绕地球3圈。未来，新的树林会铺满更多的山坡。（农牧区的环境治理）

在宁夏，不甘心一成不变的还有很多，盐池的滩羊就在努力改变，在人们的印象中羊总是越肥越好，但是这里的羊群却在努力瘦身，荒凉的宁夏东部并不适合放羊，羊群会随时吃掉本就不多的草，让荒滩更荒凉。因此，所有滩羊都被请进了羊圈，过上了宅羊的生活。缺少运动的羊群非常容易发胖，为了保持32到36斤的最佳体重，早晚两次，滩羊都要跑步锻炼。（农业 主要家禽和家畜）

这是宁夏现存最古老的清真寺之一，同心清真大寺大约有600年的历史，它采用了中国传统古典建筑风格，飞檐斗拱的结构显得庄重而朴素，古老的寺院见证了一段特殊的历史，1936年，中国工农红军建立了第一个县级少数民族自治政权——陕甘宁省豫海县回民自治政府，开创了中国民族区域自治的先河。

东部与西部发展的差异是很早就被关注的问题。于是，先发展起来的东部地区就与西部约定，携起手来，共同进步，这个只有6万人的小镇，是东西部合作的典范，它的名字融合了福建省和宁夏回族自治区的简称。对口支援工作，帮助宁夏贫困山区的居民陆续迁来这里，先是有了一个村，又慢慢聚集出一个镇，相比于开发建设初期，闽宁镇人均可支配收入不足500元的情况早已被刷新。2019年，这个数字达到了14000元，增长了大约27倍。

人们总是在与自然的相处中不断进步，干旱少雨的气候让一些地区的环境变得脆弱，20年前，这里原先的居民们认识到当地的环境已经到了需要被保护起来的程度，深思熟虑之后，人们最终决定离开这里。他们作为生态移民来到红寺堡，一片水源丰沛的新家园，红寺堡先后聚起了超过23万的新移民，成为全国最大的民地单体生态移民扶贫集中安置区，在这里，最值得努力的事就是建设新的家园，人们相邻，从今往后勤勤恳恳就能实现梦想，在前往全面小康的路上，一个也不能少。

夜晚，10万盏亮起的灯是戈壁上最耀眼的光，过去，燃烧曾经是人们利用煤炭的主要方法，这种传统的方式却时常引起环保方面的争议，如何创新煤炭清洁高效开发利用的技术，人们不停寻找着新的方法，这是3700公里管道串联起的一座超级工厂，它的任务只有一个——把煤变为油，整个过程并不需要点燃煤炭，避免了直接燃烧产生的有害排放，人们由此获得了更加清洁的油料，也留住了煤炭里更多的能量。（中国的工业）

冬去春来，见证黄河从冰封中苏醒，逆流而上，来到沙与湖的乐园心情狂欢，飞越千万条灌渠滋养的沃土良田，遇见一场向黄河致敬的马拉松比赛。

刚刚进入宁夏，黄河就迫不及待地送上见面礼，在黑山峡，黄河像是特意拐了一个大弯，为南岸留下一片肥沃的河谷阶地，南长滩村是独享这礼物的幸运儿，这是一座躺在黄河怀抱里的村庄，充足的水源不仅养活了1000多口人，还滋养着100多棵古老的梨树，每年春天，百岁以上的古树依然会花满飘着，竞相开放，黄河开始了它的宁夏之旅，也开启了它对宁夏的祝福。

在宁夏，黄河由西南向东北流淌，越往北方温度就越低，当河水的温度降到0度，水面开始结出冰花，它们逐渐堆积，最终铺满整个河面，黄河渐渐慢下来，直至河道完全冰封，进入30多天的沉睡，2月，黄河冰面的第一声崩裂，总是最早为宁夏带来春的讯息，由南向北，温暖的春风逐渐吹开冰面，鹤群北归，黄河解冻，春天就要来了。（黄河）

黄河的河道不止今天的这一条，很久以前，黄河就曾从这里流过，在风力侵蚀下，这里逐渐出现了22平方公里的沙漠，60多年前，人们将黄河重新引入这里，形成了这片45平方公里的湖泊与沙漠相伴，沙与湖的组合带来了别样的快乐，常年奔走在沙漠中的骆驼最懂得这片水域的珍贵，在沙丘上把油六踩到底，在水面上乘风破浪，给了人们跨界比拼的机会，看看谁才是这里的速度之王。

宁夏北部的富饶主要得归功于黄河的恩惠，黄河一进入宁夏就受到热情的挽留，银川平原更是用它平坦的地势放慢了黄河的脚步，所以在这里，黄河水势虽然浩大，却显得平静温柔，这里的河面略低于两岸，河道就成了天然的灌渠，在水利不够发达的2000年前，人们就可以轻易把黄河水引入农田，于是黄河在这里的旅途不再寂寞。

百万亩稻花随风飘摇，在农田里画一幅“三英战吕布”，关公的大刀足足有139米长；20万亩水塘鱼虾成群；30万亩葡萄园酒香四溢。因为黄河，黄土高原上有了迷人的塞上江南。（黄河）

黄河边，一场万人马拉松比赛如期举行，国际马拉松的赛程标准是42.195公里，在吴忠马拉松的赛道上，接近一半的路程都与黄河相伴，这座跨越黄河的大桥，选手们更是要来回跑上两次，跟随黄河的脚步，人们重新丈量这片伴水而生的土地。

最后的旅程，我们来到宁夏回族自治区的首府银川市，在结冰的湖面尽享欢乐，看望停在黄河边的海军老兵，见证一次期待已久的提速，日夜间，感受这座千湖之城的魅力。

黄河为这片土地带来了丰沛的水，阳光下这里的水面总是泛起银色的光，据说银川的名字就是由此而来，今天的银川拥有约200个大大小小的湖泊和湿地，在这里建筑城市让人们有了靠近水的全新可能，他们在水上栽种树林，在水上修建亭台楼阁、桥梁、道路，甚至把家也建在水上，黄河的水让银川变得生机盎然。冬天，水面冻成了冰，但低温依然无法冻住人们的热情，冰面上也可以赛一赛龙舟，拖着轮胎，看谁跑得快，结果毫不重要，过程中的意外和洋相才是快乐的源泉。

对水的喜爱，不仅停留在水本身，这里的人们热爱着与水相关的一切，在中国海军的队伍里，每一艘驱逐舰都会以一座城市命名，退役之后，有些军舰会回到自己的命名地，成为人们了解国防知识的露天课堂，这是银川舰，作为国产第一代导弹驱逐舰，它曾在海上服役了30多年，退役之后，它来到了银川，人们在黄河边特意修建了一座公园。

2019年，一艘退役潜艇远道而来，加入了它的行列，银川的号召力不只在于它首府的身份，否则它不会吸引来整个宁夏超过1/4的人口，来此定居的人们无不看见了这座城市充满前景的将来。

2019年，宁夏的第一条高铁线路通车，这条212公里的线路首先连接了宁夏的几座城市，让大家看见了西部提速的步伐，速度影响人们对距离的感受，交通的发展升级让西部地区逐渐摆脱了边远的印象，宁夏回族自治区也在这场全国性的升级过程中与时俱进，新变化构建起人们对更美好生活的向往，未来5年，高速铁轨会逐渐延伸，北通包头，西兰州，南通西安，直到宁夏彻底成为中国高铁网络中的一员，这些新的轨道终将连成整体，每一次接入是连通自己也是成就远方，已经启程的道路离它的终点只会更近，一个行进中的宁夏已经有了自己新的节拍。（交通运输）