**第一集：浙江**

位于中国东南沿海，一条曲折的大江，将这块土地划分为东部与西部。起伏的山脉从西南向东北绵延伸展，版图的东部是繁星般的海岛和曲折的海岸。我们的旅程从跨越海湾的大桥开始，在群岛中去探访一段遥远的记忆，穿越岛链，我们探寻古老的港区，向南和一场盛大的节日相聚。

杭州湾跨海大桥，一条全长约36公里的桥梁，开车穿越杭州湾，从宁波到上海的时间由四个小时可以缩短为大约两个小时。人们购买这段时间的费用超过130亿元。这座在海中展翅的高塔，名叫海天一洲，在施工期间，这里曾是海上作业的物资堆放处。如今它成为可以俯视整片海湾的观景平台。100年是人们为这座大桥定下的使用期限。为了这个目的，建造者在海底下打下5000多根钢管桩，最长的一根大约30层楼高，露出海床面的部分仅仅是它的约1/8。（交通运输 / 沪宁杭地区）

舟山群岛，中国最大的群岛，1300多个岛屿汇聚在这里。距今1万多年前，这里还是起伏的滨海丘陵。随着海平面的上升，山峰成为一个个海岛。普陀山，舟山群岛中一个装满传说的岛屿。公元859年，日本僧人慧锷从五台山请观音像乘船归国，行至舟山群岛遭遇风浪不能前行，于是他将观音像供奉于此岛。观音的信仰是佛教四大菩萨信仰中流传最广的一种。(中国的疆域)

宁波舟山港，中国屈指可数的天然深水港，这里的繁忙从唐代就已经开始，持续了1200多年。中国大约2/5的油品、1/3的铁矿石在这里汇聚。来自世界上100多个国家和地区超过600个港口的货物在这里中转。

九月，象山县石浦港内，所有的渔船蓄势待发，休渔已经四个月。 一场捕捞的盛会即将开始，充冰设备通过长长的管道，将大约数十吨冰送进渔船的底舱。这些冰可以让出海后被捕捞的鱼在20多天中保持新鲜。月牙形的海湾会有记忆。石浦港，曾是中国首都获得国际荣誉的电影《渔光曲》的拍摄地。祭海，原本是渔民出海前祈福的习俗。从1998年开始，演变为一场盛大的表演。渔民的子弟亲手将鱼苗放归大海，感恩自然才会得到丰厚的回馈。近3000条渔船穿过铜瓦门大桥，涌向中国最大的传统渔场，舟山渔场。

接下来我们从东海一座美丽的小岛出发，穿过时间的隔阂去触摸一座古城，带着山水诗歌的记忆俯瞰山坡上的稻香。随河流入海的泥沙来到南麂岛附近的时候已是强弩之末。大沙岙，世界罕见的贝壳沙海滩，柔软洁白的沙质，是时间与自然送给我们的礼物。海底的贝类死亡后被潮汐淘洗研磨。贝壳细碎成无数的沙粒，日复一日的堆积，铺满这片海滩。

南麂岛海域最有价值的在海面之下，南下的冷水和北上的暖流在这里交汇，海底的饵料在涡流中被带到水面，不同气候带的贝壳和藻类可以在这里找到，找到适合的生长环境。南麂岛的海底是贝藻类生物的天堂。跟随海鸟，我们一起去参观南麂岛的黄鱼养殖。圆形围网，需要被固定在十多米深的海底，新技术的运用使围网可以抵御频繁的台风。渔民将100克鱼苗放进网箱，要想吃到美味的黄鱼，人们则需要等待一年以上。（农业.渔业）

这是一座与洪水较量了上千年的古城，走过198级台阶即可登上现存长度超过4700米的台州府古城墙。为了减少灵江洪水的冲击力，沿江的瓮城被修为半圆，即使是供士兵三面御敌的马面，好像洪水的一侧也被修整出了弧度。城墙上类似碉堡的建筑叫做空心敌台，这是明代的一位将军发明的。16世纪中叶，抗倭名将戚继光在城墙上建起这些空心敌台。后来他又将这一建筑应用于北方的长城之上。

向南飞行，我们来到雁荡山，亿万年前的地质运动造就了这座山的轮廓，其后更为复杂的自然因素雕琢出三峦的眉眼，雁荡山，一座主体位于浙江温州的高山，瞬息万变的云海之下，是被山水阻隔的田园。历史上迁徙而来的人口，散落于温州封闭的地形中，在这里形成了复杂的方言。温州方言内部也存在着很大差异，即使都是温州人也可能互相听不懂对方讲话。

楠溪山，号称有36湾72滩。公元422年，楠溪将迎来了一位官场失意的太守，他将此地的风光写入诗歌，留存至今的20余首古诗。，成为中国山水诗派创作的先河。太守名叫谢灵运，他一定见过楠溪江畔的石桅岩，这块高度306米，通体浅红色的巨石，被包裹在九座峰峦之间。远远看去，像一根巨大的桅杆。这是一块安静的土地流传千古的诗歌，是对这片三水最好的铭记。

浙江人将山间的平地称为“岙”。在永嘉，一座800多米的高山被这里的人们不断开垦，最终形成了规模巨大的梯田。茗岙，是人们为这片梯田定下的名字。为了得到这块山间土地，这里的人们辛勤耕作持续了上千年。飞越辽阔的湖面溯江而上，沿着古老的时光，我们翻越高山去陆地的尽头，观看大海与江水亘古不变的较量，从高空我们可以更清晰地了解这条大江。

这条河流有三个人们耳熟能详的名字，上流叫新安江，中流称富春江，下流则叫钱塘江。由于江流曲折古人便将其称为折江，又称浙江，这就是浙江省名字的由来。在群山的夹缝中穿越，接近淳安县城市，新安江的水势渐渐平缓。20世纪50年代，新安江水电站开始修建，因蓄水而形成的水库库容相当于杭州西湖水量的3000多倍，水面之上漂浮着1078个翠岛，让这里有了千岛湖的美誉。而在水面之下我们无法看到的还有两座千年古城。良好的生态也吸引来成群的白鹭。巨网捕鱼是千岛湖的一大特色。三种巨大的渔网将水面分割，捕鱼的工人乘坐小船，一点点通过拦鱼、赶鱼、刺鱼等方式，挤压水中鱼类的空间，巨网捕鱼拥有严谨的工作流程，一次下网需要耗时数天。单次捕捞的最高纪录曾超过30万斤。（农业.渔业/中国的湖泊.人工湖/沪宁杭地区）

离开千岛湖沿新安江向东飞行，南峰塔下，新安江与兰江相遇，在江心这座灯塔汇合之后，两条江获得一个新名字富春江。14世纪中叶，一位名叫黄公望的画家，用大约四年的时间，细致地描绘了富春江的山水，他所画的《富士山居图》恰巧定格了这片山水，在后人心中的容颜。

永安山，实现人们飞行梦想的地方。滑翔伞起源于20世纪70年代，法国登山家的一次突发奇想。20公斤的装备，挑战风的方向。失败只是开始，最终的目的是天空中的翱翔。

农历8月18日，钱塘江畔人潮涌动，人潮等待着海潮，杭州湾的海水以钱塘江在天边碰撞出一条白色的细线，漫天的潮水从海洋向内陆挤压，每秒钟的过水量可以达到数10万吨。每平方米海塘所承受的冲击力高达七顿，风浪阻挡不住勇士的脚步。早在南宋时期，就有人在潮水到来时，踏浪嬉戏，这就是“弄潮儿”一词的由来。800多年之后，在钱塘江大潮中进行冲浪比赛，又成为这里新的风尚。

接下来的旅程，我们从一座充满活力的城市出发，向时光深处行进，俯瞰一座山地的茶园，沿着巨大的岩石攀援而上，去天目山拜望古老的柳杉。在杭嘉湖平原回味水乡，看一场把古镇当做舞台的大戏。在义乌国际商贸城，你可以找到许多微不足道的商品。这里的生意人从不嫌弃利润小，即便是几分几厘的差价，也有积少成多的可能。超过两百个国家和地区与义乌有着生意往来。这里汇聚着180多万种小商品，传说中的圣诞老人居处在北极，而每年世界上的人们，为了迎接他而购买的装饰品，绝大部分却来自义乌。(沪宁杭地区)

白墙灰瓦，防火的马头墙。聚垅雨水和财富的天井，这个看似寻常的江南村庄的秘密就藏在村子中心，这个被人们称作钟池的地方，一半为陆地，一半为水塘，仿佛太极的阴阳，整个村庄围绕钟池，形成九宫八卦的格局。浙江兰溪市诸葛八卦村，全村大部分人复姓诸葛，元宵节来临，数十个板凳前后相连组成长龙，谁抢到龙头谁就会迎来一年的好运，板凳龙需要先在礼堂前盘旋三圈，之后在村中的窄巷中行进。元宵节迎龙灯是这个村子持续了数百年的风俗。游客们也点燃孔明灯，祈祷来年吉祥平安。

穿过清晨的云雾，我们可以见到茶农在大地上的画作，成片的山地与丘陵，潮湿温暖的气候，为茶叶的生长提供了极好的环境。从地面向上飞行超过824米，我们才有机会看清这三块巨石的样子，三爿石，已经在地球上仁立了大约1亿3千万年，复杂的地质运动让一块巨石断为如斧劈一样的三片，陡立的岩壁形成狭长的通道，最窄处只有3.5米。相传明代曾有人雇用大批木匠试图搭木梯登顶，持续三年的时间，尚未到顶，下面的桩脚已经霉烂。20世纪80年代末，当地人沿着石壁开凿了超过3500级台阶，如今人们可以沿着陡峭的阶梯到达顶峰。

天目山这里的森林覆盖率高达98%，在密林之中，我们要探访的是古老的柳杉。世界范围内，柳杉的天然林仅见于中国武夷山、天目山以及日本本州岛和九州岛等地。天目山拥有世界上最大的古柳杉群，这里被称为大树王国，这株柳杉胸径超过两米，飞行器需要向上攀升约50米才能平视树的顶端。据说他已在这里生长了超过1000年，在清代时，乾隆皇帝将这棵柳杉封为大树王。20世纪30年代，大树王枯死。近年在干枯的树干之上，我们又发现了新生的树枝，距离大树王不远处，一株新的柳杉树王正在蓬勃生长。（农业.三大林地之一 东南林区的分布）

水，才是这片土地真正的主人。人类用了数千年的时间，才学会在这里生存。视角需要再高一些，我们才能看清这片平原的样子，杭嘉湖平原，中国河网密度最大的地区之一，在天目山太湖和钱塘江的包围之下，这里形成了一个洼地。为了生存，人们在低洼的地方建造水塘用来养鱼，将挖出的河泥放在水塘四周，作为树木种植的土壤，改良桑树的品种培育出适合当地环境的湖桑，就此形成了塘基种桑，桑叶养蚕，蚕沙喂鱼，鱼粪肥桑的生态循环农业模式。（生态农业/沪宁杭地区/珠江三角洲地区）

借助飞行器，我们去看一看鱼塘水底的样子。近年来，浙江南浔的村民在鱼塘上方架设起太阳能板，电池板用于发电，板下则可以养殖水产。十月，整个乌镇会变成一座舞台。东方与西方，古典与现代，乌镇年纪超过1300岁，乌镇戏剧节是这个古镇诞生的年轻的孩子，夜晚来临，人们来到乌镇大剧院，十多场戏剧演出将在这里轮番展开，这是为所有热爱戏剧的人准备的睡前故事。

接下来我们去瞻仰一座群山环抱中的大佛，向西北飞行，我们搜寻百越之地的历史。追随着唐代诗人的脚步，翻山越岭，直达浙东唐诗之路的天台胜境。佛教，刚刚从印度传到中国时，弥勒的形象还是身材苗条，面容姣好。弥勒开始发福的年代，大约发生在距今1000多年前的五代时期。当时，浙江宁波身材胖胖的布袋和尚契此，被人们当做弥勒佛的化身，照相摩拜。在《宋高僧传》中，布袋和尚是个皱着眉头的胖和尚，如今的笑容满面，或许是来自民间的希望。由于当年的布袋和尚曾在雪窦寺传法，因此这里被当做弥勒佛的道场。云雾增加了雪窦寺的神秘和庄严。

穿越云雾，我们可以向时间深处走的更远。在绍兴，我们会与石桥不期而遇，超过1万座桥连接着绍兴的人来人往。在这里你与清代之前的古人，踏上同一座石桥的机会超过700次。贴近水面飞行，迎面可以碰到鉴湖之中的古老纤道。曾经有大批的货船依靠纤夫的牵引，在绍兴的水面航行。青石板拼接成的一米左右的宽度，铭记在纤夫1000余年的辛劳，迎面和乌篷船相遇，我们一起回顾绍兴采石的记忆。这里原是一座青石山，一代代工匠凿穿斧削，搬走了半座山的石料，两千多年的开采山已成为绝壁，水下的石头也被开采了近30米。东湖，这座人工的湖泊，称为祖先留给我们的巨大盆景。19座山峰由北向南，屏风一样在浙江东部展开，这座建筑修建在一个贯穿岩壁的天然岩洞之中，先民们无法解释岩洞的成因，只好用想象去搞定。在当地的传说中，这是治水的大禹，用绳索固定船只时开凿的大洞，穿岩19峰，我们从这里继续向浙江东南方前行，这条路应该见识过中国古老的登山鞋，穿着登山鞋的人，还是那个官场失意的太守谢灵运。他在鞋底安装两个木齿，上山去掉前齿，下山去掉后齿，这种鞋被后人称作谢公履屐，谢灵运的诗歌开创了一个流派，天姥山也由于他的登临得到了很多唐代诗人的推崇。

诗人李白写下“天姥连天下天横”的诗句，让自己梦中流览天姥山的诗歌。流传至今，从云端落下，我们来到天台山。天台山，唐代诗人心中圣地一样的地方。他们一次次来到这里，保存下来的数百首。关于天台山的诗歌是他们留给我们的“到此一游”。溪水经过数次跌宕，经年累月穿过这块巨大的石梁，石梁飞瀑几乎是每个诗人必到的地方。天台山有美景有宗教，吸引着诗人们接踵而至，这里成为他们向往的远方。

最后的旅程，我们从一片湿润的土地飞过，在运河之上探寻过往，在西湖中聆听传说，一座拥有久远历史的城市，书写着现代的传奇。西溪湿地，杭州西部一片被河汊分割的土地，这块湿地经过1000多年的自然演化，才形成现在的模样。传说南宋高中南渡之后，曾想在这里营建都城，他见此处风景如画，说出了“西溪且留下”的名言。曲折低缓的地势，不仅留住了溪水，也留下了时间。

离开西溪辗转向东北，我们飞过秋天。一场瑞雪减少了这里的颜色，我们回到杭州的从前，京杭大运河，世界上最长的人工运河。运河改变了杭州，使得这里迅速成为钱塘江下游地区的交通枢纽。杭州的经济也因此快速发展。淡妆浓抹总相宜，西湖的样子随四季更替。不知不觉中湖水荡漾出许多的故事与传说。数千年前西湖曾与大海相连，不远处的钱塘江在这片水域的东部入海，将水带来的泥沙日复一日的淤积，最终阻隔了西湖与大海的联系，让这里成为内陆湖泊。

西湖几乎每一处景致都有一个口口相传的古老故事。夕照山上的这座塔，就是著名的雷峰塔。许仙和白蛇的传说增加了人们对这座塔的喜爱，那段凄美的爱情故事也让杭州的断桥不再寂寞。这座远远张望着断桥的高塔，历经多次毁坏与重建，高塔名叫保俶塔，纤细窈窕的身材。让这座塔显得有些柔弱。

夜晚降临雪后的西湖开始萌生出现代的颜色。离开西湖，我们进入杭州的现在。从2000年开始，杭州的发展重点来到钱塘江边的滩涂之上。钱江新城一块被按下快进键的土地，每周固定的时间，70万个光源将30座高楼当做画布，为夜晚创造出全新的颜色。发达的经济与高端的技术让拥有古老历史的浙江开启全新的时代。

**第二集：四川**

四川，位于中国内陆的西南部，它的西边是雄伟的山脉与高原，中部和东部则是深陷在群山中的盆地，其中的成都平原沃野千里，被誉为“天府之国”。我们的旅程从西北端的高原开始，然后深入高山峡谷，发现举世无双的人间仙境，翻越雪山，随滔滔江水，去见识一座奇迹般的古代工程。

松潘高原，位于四川西北部，又被称为若尔盖大草原。清晨，当它发源于巴颜喀拉山的黄河，来到这里与寒冷的地表空气遭遇时，相对温暖的河面上就会升腾起大量白雾。它们依着河道，紧贴在地面上，形成难得一见的云水奇观。若尔盖西部的唐克镇，是藏族牧民的聚居地，在藏语中，“若尔盖”的意思就是“牦牛喜欢的地方”，一路向东的黄河，就在这里，掉头向北，造就出曲折柔美的九曲黄河第一湾。（黄河）

6500万年前，印度板块与亚欧板块猛烈碰撞，在青藏高原的东部，挤压出了一组大约700公里宽的密集的山脉群。140年前，受清政府委派，擅长地理测量的黄懋材，从成都前往印度，途中，他有感于这片横阻断路的山脉，便为它取名为横断山。（纵横交错的山脉）

横断山东部，海拔5588米的雪宝顶是中国现代冰川的最东点，雪宝顶的北侧，就是著名的世界自然遗产地黄龙，这是世界级的钙华景观，从空中俯瞰，长达1300米的天然钙华滩像极了神话中的金色长龙，黄龙之名，名副其实。钙华，是富含碳酸氢钙的地下水，流出蒸发或温度升高，其中的二氧化碳大量溢出，导致炭酸钙过饱和沉积而成。在黄龙，5000多个钙华池，宛若一片片露天的溶洞。

从黄龙向北100公里，有一个山沟，闻名全国，九寨沟，因坐落在沟内的九个藏族村寨而得名，三条主沟，单程全长49公里，在这里，从色彩缤纷到银装素裹，常常只需转瞬之间，长达五公里，全靠融雪和降雨补给的长海，又被藏民称为永远装不满，永远漏不干的宝葫芦。九寨沟最小的海子，五彩池，因为水中生长的水绵，轮藻和小蕨所含的叶绿素，颜色深浅不同。随着季节，光线和观看角度的变化，会呈现出不同的色调与水韵。碳酸钙，还会附着，包裹在树木上，形成白色的钙化壳，让树木多年不腐，人们常说，九寨归来不看水，水，正是九寨沟的灵魂。

横断山近乎于南北的走向，不仅是印度洋暖湿气流北上的通道，还把东边的太平洋水汽，截留于此。为山谷中100多个高山湖泊提供了丰沛的水源。在岷山西侧，一条条溪流，汇集成了长江上游水量最大的支流岷江。只要跟随岷江，一路南下，冲出龙门山就是成都平原，2200多年前，由太守李冰领衔建造的水利工程都江堰，就坐落于岷江的出山口处，在都江堰建成之前，冲出山口的江水，被玉垒山阻挡在了成都平原的西侧，导致平原东西两侧，旱涝两重天。工程的第一个难关，就是如何凿穿玉垒山，他们用火烧水泼的方法，让岩石一点点爆裂，最终挖开玉垒山，把岷江引入平原东侧去灌溉那片干涸的土地，矗立江心的人造堤坝，分水鱼嘴是他们另一项巧妙设计，由人工反复疏浚变深的内江，穿过宝瓶口，成为灌溉的主力，原来的河道则承担起汛期排洪的功能。今天，我们还在纪念建造都江堰的李冰父子，向他们因势利导，因地制宜的功绩致敬，正是有了这座年代最久，并一直在使用，以无坝引水为特征的水利工程，成都平原，才被开发成了“水旱从人 不知饥馑”的天府之国。（长江/重要的地形区.成都平原）

接下来，我们将飞越龙泉山，从高空窥探天府之国的奥妙，深入闹市，品尝热辣生猛的美味，体会灵魂出窍的快感，再顺道去探究一下，老味道里暗藏的玄机。如果说，横断山是耸立在成都平原西侧的高墙，那么，龙泉山脉，就是横在成都平原东侧的一道围栏。这是成都平原与川中丘陵的自然分界线，由此向西，就是被誉为“天子府库”的丰饶之地，天府之国，成都平原，成都3000年未改名字，未迁城址，在众多河渠的引导下，来自都江堰的岷江之水，不只为成都平原，提供了灌溉水源，还奠定了成都市区河道纵横的优越格局，嵌在高楼之间的锦江，曾是古代成都的护城河也是水网的一部分。如今，它不仅为成都留下蜿蜒的绿色长廊，更让拥挤的都市放慢脚步，去体味时光留下的涟漪，闹市中的清代古街，宽窄巷子，号称是“最成都”的地方。300年前，这里曾是清军军营，后来，旗人后裔，达官贵人，贩夫走卒，纷纷汇聚于此。青砖黛瓦，平行排列的宽巷子，窄巷子和井巷子，共同组成了这片历史文化名城保护街区。

川菜，有麻辣鲜香，咸鲜酸甜三大类，共24种常用味型，其中仅麻辣类就有麻辣味、红油味、胡辣味、酸辣味、椒麻味、家常味、鱼香味、陈皮味和怪味9种，讲究的是百菜百味，一菜一格。

川剧，是中国戏曲中的“川菜”，变脸，是川剧里的绝活，喜怒哀乐皆能瞬间切换。喷火，靠的是嘴上功夫，正中川剧中的爆点，市中心的人民公园，以前叫少城公园，已有百年历史。闲谈、唠嗑、侃大山，是中国各地“聊天”的同义词，生活中这里的人们，却有另一种说法，摆龙门阵。所谓摆龙门阵，就是轻松地随意地聊天，在这里，只需一杯清茶，一把竹椅，便可家长里短，海阔天空地摆上一整天的龙门阵，历史上大多数时候，每当中原发生饥荒或战乱，成都都是最好的避难之地。

公元759年，为躲避安史之乱，47岁的杜甫就流落成都，在浣花溪畔搭起草房居住了3年零9个月，安得广厦千万间，大庇天下寒士俱欢颜，就是他在草屋被秋风刮破时发出的咏叹，眼前的千万广厦就是紧领城市中心的新兴城区，成都高新区，在古蜀人养蚕和渔猎的地方，今天的成都人，已开始采集新时代智慧，许多新兴建筑，还把绿色可持续的设计融入到了每一个角落，从市中心没着锦江向北，就是著名辣酱。郫县豆瓣的原产地，豆瓣是辣椒与蚕豆的奇妙组合，被视为近代川菜形成的标志，为追上全球川菜爱好者的大胃口，郫都区，一年能生产100万吨郫县豆瓣。不过，这其中真正上好的豆瓣仍需陈化三年才够味，超过八年，才能称之为极品豆瓣酱。

离开成都，我们将重返灾后重建的新家园，去体验难于上青天的蜀道，再遨游三国故地，看大汉风华，感受漫漫时光，与四川盆地的因缘际会，在成都到九寨沟的路上，有一座乡镇，相传，它的名字是大禹治水时留下的日映龙潭，秀开天地，映秀，2008年的汶川大地震，震中就在映秀，大地震触目惊心的一幕，至今仍定格在漩口中学的遗址中，经过全新的规划和建设，如今的映秀已涅槃重生。大地震之后，异地重建的北川新县城，位于地势开阔的安昌河畔，新的北川中学是新县城第一个开工的项目，人们每隔1.8米，就打下一根8米的桩基，建成了北川最坚固的建筑，同学们刻苦学习，努力向上的身影，已成为新北川重生的象征。

四川盆地的北部边沿，横亘着一片险峻的山地，在古代，穿越这片山地的通道，就是“难于上青天”的蜀道，剑门关是蜀道上最重要的一道关卡，一夫当关，万夫莫开，关卡的后面，就是三条蜀道中最重要的金牛道。蜀道从战国时就已开始修建，当年，入川的秦军，以及诸葛亮六出祁山的千军万马，走的都是蜀道。2017年12月，西成高速铁路建成通车，其中的桥隧比例高达80%以上，从成都到西安，800多公里行程，古人至少要走一个月，乘坐高铁只需3小时，从剑门关向南飞行，我们来到嘉陵江畔的古城。

阆中，嘉陵江在此，拐出一道完美的U形大湾，把阆中轻轻地抱在怀中，这是已有2300多年历史的古城。三国时，蜀汉大将张飞就曾在此驻守，如今，在阆中古城，除了著名的汉桓侯祠张飞庙，还保留着数以千计的古院落和众多唐宋格局、明清风貌的古街巷。位于川东的渠县是古代宗人的聚居地之一，据说，商周时期，他们曾在战场上，用一边冲锋一边歌舞的奇特战术帮助周武王打败了商纣王。到了汉清时期，有钱人盛行厚葬，用石块雕砌而成的汉阙，就是当时留下的遗物，汉阙是我国现存最早最完整的古代地表建筑，而渠县汉阙的数量占到了我国现存汉阙的1/4，在成都与重庆之间的古道上，散落着300多处石刻造像，数量超过10万尊，安岳石刻始于东汉，盛于隋唐，延续至明清，直到民国。一尊宋代观音像，为安岳石刻的形象代言，她凤眼下垂，朱唇微闭，左脚悬于莲台，右腿弯曲上翘，人们亲切地称她为“跷脚观音”。

接下来的旅程我们前往一片绿色的海洋，沿着岷江去拜访世上最大的弥勒佛，触摸峨眉金顶，拾给而上，感受青城山的独特情趣。四川不临海，却有竹海，位于四川西南部的蜀南竹海，7万亩竹子覆盖了72条峻岭，500多座峰峦，这里有428种竹子，其中，楠竹生长最快，40天就从竹笋长成竹子，4年即可成材，正是山区难得的可再生资源。

向北飞行，我们来到“万里长江第一城”宜宾，从这里向东眺望就是合江门，左边泛黄的是岷江，右面碧绿如黛的是金沙江，传说，神话中的哪吒，就出生在宜宾的陈塘关。而合江门，就是他与东海龙王三太子大战的地方。乐山是另一个重要的江河汇流之处，在凌云山的阻挡下，接纳了青衣江和大渡河的岷江拐了一道小湾，历史上每逢汛期，江水就会直捣凌云山，造成船毁人亡的悲剧。1200百年前，们们用了90年时间，在凌云山上刻出了一尊71米高的弥勒佛，大佛的耳朵有6米长，鼻子3.2米，左眼2.46米，右眼2.45米，至于大佛头顶的螺髻，直到2001年，对大佛头部进行维修时，人们才第一次数清了它的数量，一共是1051个。

从乐山向西大约40公里，就是凌空突起的峨眉山，万佛顶，海拔3099米，是峨眉山的最高峰，后面的金顶是峨眉山的第二高峰，峰顶的华藏寺铜殿高8米，鎏金的屋顶迢耀百里。3000万年前，峨眉山地层强烈褶皱、断裂、抬升。300万年前，峨眉山主体沿断层再次剧烈抬升，经历剥蚀、风化、崩塌等复杂作用后，最终形成了今天山顶与峨眉平原2600多米的巨大高差。

从峨眉山向北，风格迥异的青城山是中国道教四大名山之一，公元143年，张道陵来到这里，在山中结茅传道，创立了中国的本土宗教，道教。如今的青城山，仍有数十座道观可供游览，而优质的生态更让青城山的魅力长盛不衰。只要登上峰顶的老君阁，青城山的胜景就能一览无余。

古老的南方丝绸之路，起点就在成都。接下来，我们将从丝绸古驿站，一路向南，感受天堑变通途的巨变。深入大凉山，领略山地风情，加入云端上的狂欢。在汉代甚至汉代之前，成都与古代印度之间，有一条古老的商道，这就是南方丝绸之路。雅安西部的上里古镇，就是南方丝绸之路上的一座驿站，这里沿着崎岖的山路向南爬升就能进入云南，去往印度。如今，新开通的雅西高速公路，彻底改写了横断山交通不便的历史。

这是从四川通往云南的主干道，为跨越12条地震断裂带和众多的江河，全长240公里的高速公路上，共架设了270座桥梁。继续向南，在干海子，公路需要爬升的坡度，终于超过了极限，这一段仅有4公里，爬升的高度却超过450米，平均每公里要爬升150米，为克服这一世界级的工程难题，建设者在山体上凿出一上一下两个螺旋状的隧道，让公路通过隧道盘旋上升，用拉长距离的方法，巧妙地减缓了公路的坡度。（交通运输业.公路运输）

雅西高速连通的就是我国主要的彝族聚居区大凉山，这里山高寒冷，年平均气温只有10摄氏度，部分山岭的海拔达到4000米，有些谷地海拔却只有500米左右，一代代彝族百姓修建的梯田就随着起伏的山谷，朝四面八方铺展开去，直达天际。布拖县的乐安湿地是四川唯一的黑颧越冬地。8月后，这里就成了绿翅鸭的天堂，绿翅鸭的体形很小，飞行时速可达120公里，是鸟中的速度健将。大凉山的中部有一座千峰叠翠的螺髻山，30多个冰川湖就散落在山谷之中。位于螺髻山下的日都迪萨，是彝族火把节的发祥地，每逢火把节，人们便会聚集在一起，点燃篝火举行三天三夜的狂欢，仅限女子参加的“朵洛荷”彝族选美是第一天的重头戏，德高望重的评委将举出最善良、最聪慧、美丽大方的优胜者，给姑娘们作榜样，这是彝族最盛大的传统节日，动情的歌舞常常持续到深夜。第3天，是送火神的大日子，当夜幕降临，各家各户便手持火把，前往约定之地，用最后的仪式来表达共御灾害的决心。（中国的民族）

接下来，我们从古老的印经院，开启川西高地的极致之旅，拜访直入云霄的极高山，穿越大熊猫的家园，邂逅奇迹般的川藏公路，前往雪峰环绕之地，让身心与自然来一场久违的约会。建于1792年的德格印经院，是中国最大的藏文印经院，已有260多年的历史。院内至今仍在沿用堪称活化石的最古老的雕版印刷流程，印版用的是当地的枫木，而造纸的原料则来自本地的野生狼毒草，用狼毒草造出的纸韧性大，厚实，其中的药性能让经书虫不蛀，鼠不咬，千年不朽。

从德格向东，横断山东部的峡谷中，桃坪羌寨依山而立，用石块垒成的雕楼已有千年历史，寨内还藏着四通八达的暗道，宛如一页页可触摸、可聆听的古老的史书。

向南爬升，在邛崃山脉的最高处，不到四公里范围内，有四座雪山紧紧相邻，这就是四姑娘山。四块雪山中最高的一座，海拔6250米，被昵称为幺妹峰，幺妹峰的南坡冰川飞挂，西坡和北坡是数百米高的陡岩。在幺妹峰不远处，有一座骆驼峰，两峰之间的鞍部有个冰川平原，初学登山者，都把这里当成了试练身手的地方，不过，冰原的后面就是万丈深渊。四姑娘山的东侧是著名的大熊猫保护区卧龙，上世纪80年代，中国科学家就是在这里，开始了大熊猫的系统研究，在熊猫幼儿园，小家伙们四处追逐着他们的男阿姨，又一次玩起了抱大腿的经典游戏，在野化培训基地，正在接受野化训练的熊猫宝宝，显然已学会了躲避人类的技巧，所以，我们只能拍到这里陪伴它成长的熊猫妈妈，这是人们为充实局域大熊猫种群数量开创出的新方法。到2018年4月，已有8只年轻大熊猫从这里毕业，它们中有7只都在野外成功地活了下来。

从卧龙向南，海拔4000多米的二郎山是318国道从成都进入横断山遭遇的第一座高山。为爬上陡峭的山坡，318国道不得不拐出了38个Z字形的急弯，尽管穿越二郎山的公路隧道已在2001年底建成通车，但38道拐仍是川藏线上的一道重要地标。继续向南，145座海拔5000米以上的雪峰，密集地簇立着，形成一片梦幻般的角峰群，群峰的最高点，是海拔7556米的贡嘎山，它是整个横断山的最高点，也是四川省的最高峰，被誉为“蜀山之王”。在藏语中，“贡嘎”就是白色雪山，巨大的锥状主峰是冰川生成的中心，74条成熟的冰川就由此向下延伸，其中，东面的海螺沟冰川，下端一直延伸到海拔2850米处，是亚洲海拔最低的冰川。在冰川的尽头，有一种稀有的藻类构成一片奇异的红石滩，藻类本没有根，它们以贡嘎山为根，红石一旦被带出山外，上面的藻类便会黯然死去。

向西越过雅砻江，就是万千游客心向往之的世外桃源稻城亚丁，这里，常住居民不足3万，每年却有超过百万游客慕名而来。金色的草甸，斑斓的森林，碧蓝的海子，横断山最美的一切，几乎都汇聚到了这里，海拔3880米处的冲古寺，犹如通往雪山的大门，大门的后面就是壮丽的仙乃日，稻城亚丁共有三座雪山，它们既互相独立，又紧紧相邻，其中的最高峰仙乃日海拔6032米，洁白无瑕的央迈勇，形似利剑，宽大的夏诺多吉，拥有锯齿般的峰脊，三座雪山就在这儿，静静守护着举世无双的世外桃源。而四川也因众多高山与人间仙境的并存成了令人难忘的独特之地。

**第三集：内蒙古**

内蒙古，东起东经126度，西至东经97度，是中国跨越经度最大的自治区。大兴安岭与阴山山脉横亘东西，黄河以几字形穿越一角。森林、草原、沙漠、戈壁，这里有着丰富多样的自然地貌。(重要地形区.内蒙古高原)

我们的空中旅程从东部的呼伦贝尔开启。在大兴安岭脚下，领略春天的色彩;走过夏季的草原，寻找秋日的异域风情;告别冬季的落叶松，去往草原深处，感受一场激情澎湃的雪地狂欢。

大兴安岭的春天十分短暂，到五月才迟迟到来。但达尔滨湖畔的兴安杜鹃却抓住了这个时机，迅速绽放开来。达尔滨湖畔的土壤，来自于大约9万年前的火山爆发。

这个充满异域风情的城市，满洲里亚，是俄语满洲站的意思，人们从此将这里称作满洲里。身居中国、俄罗斯、蒙古三国的交界处，满洲里的夜色也有了别样的风情。

这条蜿蜒曲折的河流，在我国雄鸡版图的鸡冠处。它起源于大兴安岭，自西南流向东北，成为中国和俄罗斯的界河，最终汇入了黑龙江。这个滋养着整个呼伦贝尔大草原的湖泊，是蒙古族的发祥地，也哺育着一代又一代的游牧民族。

那达慕，蒙古语意为游乐。蒙古族人将祭祀和娱乐结合起来，形成了草原上一年一度、最热闹的民族盛会。传统的那达慕在七、八月盛夏时节举行。旅游业的兴起，让冬季也有了那达慕。马背上的民族，以骁勇为盾牌，以荣誉为信仰，在天地之间，尽情驰骋。（中国的民族）

这趟旅程，我们将一路追随历史的脉络。在北纬43度，观赏五彩斑斓的枫叶林，从红山中挖掘5000年前的中华文明，飞越冰川遗留的自然馈赠，最后，我们踏上阿尔山，拜访中国形式最多样的火山群。

每年秋霜过后，科尔沁沙漠腹地的森林公园中，开始上演斑斓的色彩秀。你能想到的所有关于枫叶的颜色，在这里应有尽有。为了生存，这里的枫树放慢了长高的速度，选择了低矮壮实的身材。

城市的得名，源于一座周身赤红的山。20世纪50年代，新石器时期，一个居住在红山的母系社会为后人留下了大量玉石器具。考古学家将与此地相似的遗址，统一命名为红山文化。

大约260万年前的冰川期，这里曾经覆盖着约300米厚的冰层。冰盖冰川的创蚀，和冰川融化时流水的冲蚀作用，让花岗岩有了像千层饼一样的构造。其后，大风继续雕刻着石林的容貌。

十月，达里诺尔湖的上空，就开始了候鸟的飞行秀。时而一字型，时而v字型，这是迁徙的季节。达里诺尔湖是候鸟祖辈相传的驿站。最多时达里诺尔湖曾迎接过七万多只候鸟。

接下来，我们要深入内蒙古中部最原生态的草原牧场。探访来自地球深处的神秘力量，在超现实主义的恐龙公路上驰骋，回首繁华散尽的元朝都城。

每天50到100公里的长途奔跑，蒙古马可以持续10多天。即便是雪深40厘米，蒙古马也能刨开积雪，找到深埋雪下的草根。不需要精美的马厩，它们只属于辽阔的草原，是牧民最忠实勤恳的朋友。青草覆盖的，是一座火山。地壳之下100至150公里处，高温高压的环境下充满了岩浆。岩浆一旦从地壳薄弱处冲出地表，就形成了火山。火山，是炽热的地心，望向天空的窗口。

大约1亿年前，这片荒凉的土地曾经植被林立，生物繁盛。208国道上这两只巨大的动物，是世界上排名第二的大型恐龙“腕龙”的复原雕像。穿过它们，我们来到白垩纪，进入恐龙的家乡。

草原上的这片废墟，曾经是一个朝代的都城。公元1256年，元代开国皇帝忽必烈在这里创建了他的都城。元代的11位皇帝，有6位在这里登基。一座元上都，半部元朝史。（内蒙古高原）

这趟旅程，我们到达内蒙古的中部。风电以优美的姿态开启行程，顺着黄河拐弯的轨迹，我们到达内蒙古最重要的两座城市。

一年一场风，从春刮到冬。内蒙古人无数次抱怨过的风，为草原带来了新的能源。一年中，有效风时达到7300个小时，相当于300多个日夜。2017年，内蒙古全区风力发电551亿千瓦时，接近北京半年的用电量。(东中西部的差异)

很多内蒙古人，喜欢说一句，“上呼市”。呼市，是内蒙古首府呼和浩特的简称。42个民族聚居在此，建设着这座拥有400多年历史的城市。

蒙古语中，包克图，指的是有鹿的地方。相传，成吉思汗在此处挖到鹿形的树根，惊呼“包克图”。这里因此而得名，普通话音译为包头。

这趟旅程连接着内蒙古的昨天与今天。阴山揭开了游牧民族的历史，河套文明影响着今天的脚步，黄河水道的变迁，留下一处美丽的礼物。

拨开云层，我们一起去看一块巨大的画布——横亘在内蒙古中部的阴山。从石器时代开始，人们在阴山的岩石上留下一个个神秘的图案。大约2.1万平方公里的范围内，人们一共发现了50000多幅阴山岩画。刻画的时间，至少延续了上万年。

黄河在内蒙古，突然向北延伸，被阴山阻挡后，转头向东，划出一个巨大的几字形。黄河与阴山的中间，孕育了河套平原。

乌梁素海，是黄河留给我们的礼物。1850年，黄河改道南移，留下了河迹湖。洪水泛滥以及河套平原农业用水的流入，改变着乌梁素海的容貌。

265种鸟类在此安家落户，其中，国家一级保护鸟类七种。水，让这片土地充满灵动。这片湖水还很年轻，它未来的样子，将由我们和自然共同决定。（黄河）

进入西部，我们将深入中国沙漠带的中心地段。探访狂野的沙漠游戏。让骆驼带领我们，感受戈壁的苍茫，寻找荒漠里最顽强的物种。

这里的动感十足，也许会打破你对沙漠的固有印象。

2017年，35万台各式越野车汇聚到此。两百万人的英雄相会，仿佛一场武林对决。

这是中国的第三大沙漠——巴丹吉林沙漠。它的面积相当于40个香港的大小。它有着世界上最高的沙山。

连绵沙山上，最常见的动物是骆驼。阿拉善盟自古以“驼乡”著称，这里的双峰骆驼进化出了适应戈壁荒漠的特殊构造。

大约4000多年前，人们驯化了双峰驼。从此，骆驼就成为人类在沙漠生活的忠实伙伴。（农业. 优良畜种）

居延海，内蒙古额济纳旗的一个古老湖泊。这片湖水，是中国第二大内陆河黑河进入沙漠后汇聚而成。

黑河，又称弱水，从上世纪六十年代开始，这条微弱的水系在额济纳旗断流。居延海也因此一度干涸了近40年。2003年，人们让黑河水再次回到了这里。古老的湖泊，重新焕发了生机。

河流的变迁，也影响着戈壁滩上生命力最顽强的物种之一。活着千年不死，死后千年不倒，倒下千年不腐，说的就是胡杨。

戈壁上的河水漫灌，最利于胡杨生长。水流到哪里，胡杨便生长到哪里。近千里的胡杨走廊，在与恶劣环境的殊死搏斗中，展现着生命的魅力与能量。（中国人口分布 黑河-腾冲一线）

**第四集：甘肃**

甘肃，位于中国的西北部，黄河穿越兰州，将这片土地划分为河东与河西，一南一北的山脉挤压出一条约1000公里的狭长走廊，片片绿洲，勾连着中原与塞外。

我们的飞行之旅从甘肃中部开启，邂逅别样的黄土高原，穿越时空隧道，俯瞰农耕文明的过去与现在，顺流而下，看一条大河如何变换色彩。最后与一座古城不期而遇。

飞行在甘肃的中部，大地就像凝固的波浪。数千万年前，这里曾是广袤的水面。远古的狂风带来漫天沙尘，一层层地淤积在水中。大约800万年前，湖水干涸，有了黄土高原。

跟随游客的车队进入这道峡谷。数百万年前，这里仍旧充满着大量湖水。随着地壳的抬升，每1万年，水位退去1米，松软的泥沙被河水带走，附着力弱小的沙石从岩壁迅速坠落。河谷的两侧，坚硬的砂砾岩却屹立不倒。这里最高的石柱有200多米，相当于70层楼高。石林，一般是由可溶于水的石灰岩形成，黄河石林的容貌得益于大自然持续的塑造。我们无从想象，未来这片石林将被雕刻成什么样子。。

在黄河的臂弯之中是龙湾村。长时间以来，龙湾村与外界的通路只有两条。一是峭壁上的羊肠小道，另一条则是乘坐羊皮筏子。羊颈部的刀口，是整张羊皮的唯一破损之处。制作筏子，需要使用山羊的皮，耐磨的山羊皮在经过处理之后，可以使用十几年。乘坐羊皮筏子，现在是龙湾村的旅游项目。羊皮筏子，古称“革船”，在黄河上的使用时间已有大约2000年。（交通运输.地域特色）

西北高原上，黄土层面积较大的平坦地形被称为塬。董志塬面积最大时超过900平方公里，平坦而细腻的黄土层让这里成为中国农耕文明的发源地之一。每年8月到10月是董志塬降雨最集中的时期，降雨冲刷着疏松的土层。董志塬的塬面与沟谷之间的最大高差达到200米，倾斜的坡度让这里的水土极易流失。

留住黄土高原的水和土有很多种方式，庄浪人选择了修建梯田。从1964年开始，这里的人们用整整34年的时间将山地修整为近百万亩的梯田。如果将庄浪人移动的土方堆成1米见方的土墙，可以绕地球6圈半。卫星图中，我们可以更为清晰地看到这幅人工描绘的巨幅画卷。(黄土高原)

发源于青海的洮河，在下游来到了甘肃的黄土高原，在黄色的山峦中穿行，越来越多的泥沙开始在这条河中汇聚。

龙汇山下，洮河汇入黄河，原本碧绿清澈的黄河遭遇了来自洮河的泥沙，一笔浓重的黄色颜料就这样缓缓汇入了黄河。在刘家峡水库，洮河与黄河交融汇聚。之后黄河穿过大坝继续向东行进，一路吸纳越来越多的黄色，成为名副其实的黄河。（黄河）

黄河自西向东穿过兰州城区，两岸的人在这条狭长的河谷中生息。从西汉，兰州正式建城开始，这座古城的人口逐步增多，如何沟通黄河两岸成为最需要解决的问题。

中山桥，第一座跨越黄河两岸的铁桥。1906年，德国商人以近17万两白银的价格承包了铁桥的工程，当时中国无法生产出符合建桥标准的钢材，所有材料均从国外采购，历时10个月才送达兰州。如今，中山桥已经百岁高龄不再通车，接替它的是兰州陆续建成的20多座跨越黄河的大桥。(黄河/钢铁工业)

2014年，兰州西站正式启用，高速铁路入驻兰州。

从兰州到新疆，兰新高铁要经过五个强风区域。在这条铁路运行的列车需要经得住正负40摄氏度的温差考验，也需要顶住12级大风的肆虐。（交通运输.铁路运输）

离开黄土草原，来到甘南草原。跟随牧民转场的身影，一路向东看黄河在草原上起舞，追随候鸟的足迹来到它们的乐园。翻越高山，发现一处与世无争的秘境，最后加入一场盛大的狂欢舞会。

高原的操场是牦牛的故乡，世界上90%以上的牦牛在中国。每年6月到7月，高原的草开始返青，牧民们赶着牦牛群来到夏季牧场，一直到冬季来临。牦牛喜欢群体生活，一般只需要一个放牧人，就可以管理一大群的牦牛。看似凶猛的牦牛，警惕性极强，为了让它们安静觅食，牧民放牧时，常常与牦牛保持适当的距离。数千年的游牧生活，与高原草场的相处之道。早已被这里的人们了然于胸。（青藏高原/农业.优良畜种）

玛曲湿地有多慷慨，黄河可以知道。大大小小超过300条支流，像毛细血管一样分布在地表，地下则是厚达数十米、可以蓄水的泥碳层。玛曲湿地像蓄满水的海绵，将地上与地下的蓄水释放给尚显弱小的黄河。黄河刚到玛曲时，携带的水量只占总水量的20%；离开玛曲时，已经达到了总水量的65%。(黄河)

黄河在甘肃、青海、四川三省交界的地方形成一个大大的弯曲，滋养出广袤的草原。这里生长的特色马种被人们称作河曲马。高原赋予了河曲马强健的体魄，它奔跑起来最快速度可以达到每分钟800米，剧烈运动后20分钟呼吸就可以恢复正常。直到今天，河曲马悠然的身影依然陪伴着牧人。（农业. 优良畜种）

西北人方言中，尕就是小的意思。这片湖泊被称作尕海。夏季的尕海是一个合家欢的鸟类天堂。黑颈鹤，世界上唯一在高原生活的鹤类，别看它们现在温文尔雅，刚出生时却很难和睦相处。高原环境恶劣，为了抢夺食物，幼鸟之间的斗争时常发生，同一巢穴内的小鹤出生三个月内的死亡率高达40%，这两个小家伙也许势均力敌，正学着和平相处。

被巨大的山峰包围的村庄，藏语名叫扎尕那，意思是“石厘子”。大约100年前，一个名叫约瑟夫.洛克的人来到这里，他在日记中赞叹平生从未见过如此绚丽的景色。洛克是美籍探险家，稻城亚丁正是由于他的记述而声名远播。在中国游历了27年，洛克却将对于伊甸园的想象留给了扎尕那。不论过去还是现在，扎尕那都在按照自己的节奏生活，不急不缓，一样可以走向未来。

追寻着欢快的旋律，我们赶赴草原上一场盛会。学会锅庄舞，是这里大多数藏族孩子的成长必修课。这场锅庄舞大赛将持续三天，近千名参赛者来自不同的藏区，舞姿和服装都是参赛的内。锅庄舞就是围成圆圈唱歌跳舞，最初只是藏族先民缓解劳累、适应恶劣环境的娱乐方式，今天锅庄舞已经成为藏族人独有的广场舞，人们欢聚一堂，营造着欢乐吉祥。（中国的民族）

接下来的旅程从甘肃最南端开启，林间瀑布、云海山峰，这里的美景宛若江南。一路向北，发现古人开凿石窟的奥秘，飞往一片密林寻觅隐士踪迹。

甘肃陇南与四川相邻，成语“得陇望蜀”说的就是先占据了这片山水，之后又贪图四川的风光。陇南会改变我们对甘肃干旱之地的印象。

远远看去，这座山像高高的鸡冠，因此被称作鸡峰山。鸡峰山是一座被传说笼罩的山峰。大约1000多年前，山顶就开始修建庙宇。西方教堂偏爱闹，东方寺庙更钟情山林，越是远离人烟的高山之巅，越能代表建造者的虔诚之心。

因为山形酷似麦垛，这座山得名麦积山。在距离地面10米至140米的悬崖上，镶嵌着221个洞窟，洞窟内保存了一万多尊塑像和上千平米的壁画。为了开凿石窟，古人在崖壁上凿石孔搭栈道，岩壁上至今还能看到当年施工的痕迹。

悬立在麦积山东崖的大佛，据说原本供奉在石窟之内，发生在唐代的大地震令大佛严重损坏，今天的“露天大佛”是地震后重新修缮的。麦积山的崖壁之上镌刻着1600多年的历史。

中国的文字中，将人与山放在一起，就成了“仙”。古人认为，只有住在高山之巅，才能更接近天空和自然。崆峒山，中国道教的发源地之一。山上的道观始建于唐代，据史书记载，鼎盛时期，这里曾有房屋650余间。武侠小说中的崆峒派，平添了这里的神秘色彩，但这种功夫在崆峒山中真实存在。如今的崆峒山，除了道观，还保存有不少佛教寺庙和古代学士的讲学之所。陡峭的上山之路，考量着每一个造访者的意志与恒心。

越过乌鞘岭，我们开启一段艺术与自然之旅。鼓声中感受西征将士的豪迈，石窟画卷中重温佛教的薪火相传。一路向西，山体上的油画震撼登场。翻阅祁连山脉，惊叹冰山融雪创造的勃勃生机。

沿着祁连山一路向西，山脉北侧是一条自然形成的地理大通道。由于地处黄河以西，形似走廊，这里被称作“河西走廊”。

乌鞘岭是河西走廊的起点，也是中原进入河西地区的第一道屏障。常年大风和严寒，让翻越这座山峰变得异常艰难。同样遇到阻碍的，还有来自南方的暖湿气流，它们被迫在山脚下停下脚步，断绝了河西地区获得大规模降水的可能。

凉州攻鼓子的起源，只能从传说中挖掘。民间故事中，在古代曾有一支军队被重重围困，情急之下，他们在直筒鼓里藏了兵器，扮成打鼓艺人才冲出重围。不断变换的阵形，好像重复着古代的战阵。

沿着河西走廊继续向西飞行，马蹄寺，一座以石窟而闻名的寺院。将洞窟连在一起的是开凿于岩壁内的甬道，甬道又陡又窄，要想登顶，极为困难。洞窟内的塑像，最早建于大约1600年前，历经修复保留至今。马蹄寺内有一个马蹄印记，相传是天马所留，由于这个印记，周边的山河都有了马蹄的名字。

依靠不同的飞行设备，人们可以从高空俯瞰彩色的丘陵。漫长的地质演变，让曾经的湖底变为山峦。湖泊沉积物含铁量各异，气候的干湿冷暖变化，再加上其它矿物质元素的影响，让这里的岩石呈现出以红色为基调却又层次分明的韵律。大自然像随手打翻调色板一样，无心之作可以让我们明白什么才是真正的“天赋”。

河西走廊的南侧，一条巨大的山系起伏绵延，它就是祁连山。祁连山并不是一座单独的山岭，而是一个庞大的山系，它东西绵延约800公里，南北最宽处约400公里。高大的山峰，凝固着大量的冰雪。祁连山的北面和西面是浩瀚的沙漠，南面是干旱的盆地，东面则是广袤的黄土高原，四面的干涸，包围着这座庞大的山系，使它成为一座“湿岛”，深入到大西北的干旱地区。

面积超过0.1平方公里的多年性雪堆和冰体，都被称作冰川。透明梦柯冰川面积超过20平方公里，是祁连山最大的山谷冰川。冰川会移动，世界上的冰川每天的移动速度从几厘米到数米不等。像舌头一样伸向山下的是冰舌，这是冰川的末端。冰川水从冰舌下流出，奔向西北的荒漠。整个河西走廊80%的水量来自祁连山。

奔跑在这里的每一匹马都有自己的编号，数字和字母代表不同的内容，通过编号，人们可以找到每一匹马的家族信息。山丹军马场，亚洲最大的军马繁育基地。山丹军马场的历史悠久，一直官办，如果从西汉名将霍去病在这里屯兵牧马算起，它可以说是传承了2000多年的“老字号国企”。(中国干湿地区/ 西北干旱农业区)

提到油菜花，人们通常想到的是烟雨朦胧的南方。当油菜花来到河西走廊，马上就绽放出西北的豪放。金色的油菜花和绿色麦田错落相连，宛如一块艳丽的地毯。

金昌，一座年轻的城市，这里的蒸发量是降雨量的18倍，干燥、阳光充足的环境却让这里成为马鞭草的天堂。

藜麦，为河西走廊带来全新的颜色。藜麦虽然被称为麦，但是它的近亲却是菠菜和甜菜。这种作物被认为是一种全营养食物，单一食品就可以满足人体基本的营养需求。藜麦来自南美洲安第斯山脉，人类种植藜麦的历史大约有7000年，而它来到河西走廊还不到10年的时间。

河西走廊绿洲的面积不到8%，中原与西部的交流与沟通为这片土地带来超出人们想象的色彩。

最后这段旅程我们将飞越荒漠，探寻遥远的边地往事，前往沙漠中的绿洲，感受一段辉煌历史，水的奇迹和戈壁沙漠随时颠覆人们的想象。

这曾经是河西走廊上最难以逾越的关口——嘉峪关。这座壁垒是明长城的最西端，万里长城最终在嘉峪关画上句号。行人通关在当时需要获得凭证，叫作“关照”，功能类似今天的护照，我们今天说的“关照”一词就来自于这种古代通关的凭证。这座关口的两翼曾经都建有长城，它们从嘉峪关南北两侧一直延伸到两边的高山和峡谷。

这段长750米的长城就是保留下来的一段，它建在45度倾斜的山脊上，好像悬在空中，因此得名悬臂长城。嘉峪关的整套防御体系绵延数十公里，修建了168年。关口就是那个年代的边防重地。

风是戈壁滩的主人，风力发电将风转化为人们可以利用的电能。风电装置的内部装有一个增速部件，2级的微风就可以让风车发电，而当风力超过8级，保护装置会自动使风车停止工作。设备的顶部装有探测风向的传感器，它会让叶片始终迎着风的方向。(东中西部地区)

莫高窟，东西方艺术汇聚的地方。1600多米的断崖上，前后十个朝代在这里留下了数百个彩塑和壁画洞窟。莫高窟被沙漠和戈壁包围，最近的沙源距离洞窟仅有1公里左右，细小的粉尘拥有锋利的棱角和极高的硬度，它们随着空气流动进入洞窟会对壁画造成伤害。莫高窟的脆弱超出人们的想象，也正因如此，对于这里的保护才愈发显得急迫。

伴随着缓缓升起的太阳，西北的这片沙漠即将成为一个欢快的乐园。即使要靠梯子，攀爬这座沙丘依然很艰难，即使只爬到半山腰，也要20多分组，但目的却只有一个——在高速下滑中体验速度带来的快感，速度太快有时也会乱了方寸。

沙丘环抱的中心，有一汪清澈泉水。风吹进这种沙丘形成的环山洼地，会产生向上的运动方式，于是吹来的沙子又被送回到高大的沙山，这种独特的地形是月牙泉从未被流沙掩埋的原因，也成就了数千年来的沙水奇观。登上鸣沙山，才能领略月牙泉的全貌，也只有美景才配得上这独特的浪漫。

伴着阵阵驼铃，继续我们的沙漠之旅。成年骆驼的身高近两米，体重大约500公斤，沙漠中的运动健将却天生敏感胆小，如果骑着骆驼打伞，伞下的影子都会惊吓到它。世界上绝大部分的骆驼都已被人类驯化，但要想轻松地骑着骆驼行进，人们还是需要跟着骆驼的节奏一起摇摆。

戈壁之上的这座小方盘城就是玉门关，它是汉代设立的边防据点。西域的和田玉经由此关进入中原，这是玉门关名字的由来吗，“春风不度玉门关”的诗句让这里成为遥远边地的代名词。玉门关设立之时，这里并不寂寞，士兵一边驻守一边耕种，开始了屯垦戍边。

高地之上的土墩，是阳关保留下来的遗迹。“西出阳关无故人”的诗句让这座关口充满离别之情，在古代，出了阳关意味着告别家乡亲人，迎接行人的是未知且艰险的征途。

穿行在这片戈壁怪石之中，你可以听到风声。风沙不曾将这里吞噬，反而年复一年塑造着这片土地的样子。造型各异的雅丹变化着姿态，只要大胆想象，总能发现熟悉的身影。从空中遥望，气势磅礴的远航舰队正在沙漠上乘风破浪。

**第五集：广东**

广东省地处中国大陆最南端。南岭的阻隔，造就了这片温暖的土地。东南面是茫茫大海。山海之间的丰富水系汇成一条大江。江海合奏冲击出一片肥沃的三角洲。（珠江三角洲）

我们的空中旅程从云端开启，穿过一座高塔，去体验千年古城的现代活力，跟随时光留下的印记，前往这座城市的陆路交通枢纽，感受城市新的脉动。

广州电视塔给人的第一印象是柔美。这座塔腰身纤细，最细处直径大约三十米，因此也被人们称为“小蛮腰”。对于六百米高的电视塔来说，要想瘦身并不容易。它的内核是一个圆形混凝土柱子，外层则用强度极高的钢随塔身盘旋扭转。越细的部分，越需要钢的支撑，每让塔身细一米，造价就会呈指数级增长。整个电视塔用钢量大约六万吨。在六百米的高塔上玩一次急速下坠，真可谓极速云霄。在这里拍摄婚纱照的情侣或许可以被称作是壮志凌云的夫妻。

飞跃珠江我们进入广州市天河区。天河体育中心是广州市最大的体育中心，整座体育场可以容纳近六万名观众。到天河体育中心观看赛事成为他们的节日。

广州天河CBD, 一片生机盎然的土地。从二零零七年开始，这里的建筑飞速向上生长。到了天河中央商务区，我们需要面对一个个令人惊讶的数字。这里是中国三百米以上超高层建筑最密集的地方。这里有超过两百家世界五百强企业机构，每年税收超过十亿元的写字楼多达十五座。数十万白领每天在高楼中忙碌，即便是夜晚，这里依旧充满着繁忙的气息。

一千多年前，广州就已出现专业种花出售的花农。二十世纪五十年代，这里形成了一年一度的迎春花市，鲜花装点了广州春节的喜悦。这座城市也被称作花城。

灯光是广州夜晚的主题。中国大部分照明产品来自广东。自二零一一年起，广州每年都要举办国际灯光节。奇幻的灯光，点燃城市夜晚的同时，也点燃了商机。

广州的沙面，不是小吃，而是一座小岛。一八六一年，这里被英法两国占据，从此中国这片零点三平方公里的土地，长出了欧洲的模样。狭小的岛屿，曾经有十多个国家的领事馆以及数十家洋行。这里被称为欧洲建筑的博物馆。如今的沙面房子还在，但风景却早已不同于过往。

石室圣心大教堂修建于一百五十多年前。一八六三年，两个法国人设计了这座教堂，来自广东的客家人蔡孝则主导了教堂的修建。入乡就要随俗，蔡孝让这座教堂有了中西合璧的色彩。他把传说中龙生九子之一 酾（虫离，发音同“狮”）首放在了排水口。教堂修建时，水泥已经发明了近四十年。蔡孝依然使用了蒸熟的糯米和桐油等中国传统粘合材料，用于花岗岩石之间的连接。教堂建成共历经二十五年。蔡孝从风华正茂，变成了年过半百，他以毕生的努力完成了这一建筑作品。

中西方文化交流的印记，总在细枝末节处呈现。陈家祠是广东全省的陈姓家族，集资修建的宗祠，也是为来广州参加科举考试的陈姓读书人提供饮食起居的地方。在这里，西方小天使扎上了发髻，也穿上了中式的衣裳。屋檐上笑眯眯的这位是传说中的日神，他举起剪刀手笑对每一个来参观的人。

要想了解广州，我们需要去吃一次早茶。印象中悠闲的早茶，拥有一个略显狂放的开始，食客们匆匆赶路，只为快点坐上自己熟悉的位子。广州的茶楼起源于清代，最早设施简单，仅以几把桌椅迎客。如今的早茶，更多是享受闲暇，家人好友围坐一桌细嚼慢咽，说说彼此关心的话题，谈谈生意。情分就摆放在这一盅热茶、数件点心之中。

循着声音听一出粤剧。明清之际，粤剧萌发于珠江三角洲一带。这一岭南地方剧种吸收了众多外来剧种的表演元素，逐渐形成自己的声腔体系。全球大约有一亿人口使用粤语。粤剧也随着广东人的足迹走向了世界。

这片水域曾见识过鸦片战争的硝烟。虎门大桥位于珠江入海口。一八四零年，桥下的水面曾经布下长长的铁链，用来阻止英国的军舰。仅仅数天的战斗，虎门附近的炮台全部沦陷。战争后，香港被割让给了英国。一九九七年香港回归，虎门大桥也在这一年建成通车。桥上每天有十几万辆汽车通行，而桥下可以通过五万吨级的轮船。

时速超过一百六十公里就称为高速铁路。二零一零年，华南地区最大的高铁站投入使用。二十世纪七十年代末，广东成为改革开放的先锋。东西南北中，发财到广东。外来人口迅速向广东汇聚。当时的广州火车站日发送能力仅仅三万人次。春节期间，人们的往返成为一大难题。高铁让人们的出行情况发生巨大改观。据粗略统计，广州南站春节期间单日最高客运量曾接近六十万人，平均每分钟能让大约四百人次出行。（珠江三角洲 / 交通运输.铁路运输）

这段旅程从中国大陆最南端出发，在陆地尽头，寻访过往的故事，从海洋深处打捞遗失的历史，跟随闯到海外的侨乡人踏上梦想的归途，最后和一片山水重逢。

我们进入中国大陆的最南端，飞跃这座灯塔我们就来到了琼州海峡。由于地形酷似伸向大海的一只牛角，这里被形象的称为角尾。北部湾与琼州海峡的海水在这里交汇，不同的颜色标志着海水不同的来源。徐闻港曾是一个古老的港口。对于它的记载，可以追溯到两千年前的西汉时期。

阳江是水产资源极为丰富的海域，这里也是古代航船出海的必经之地。

海上丝绸之路博物馆专门为一条在海底沉睡了八百多年的木船而建造。一九八七年，人们在阳江海域偶然发现一条宋代沉船。经过多年的策划和准备。二零零七年，水下考古人员将一个巨大的沉箱打入海下二十多米，把木船连同海底两米多厚的淤泥一起罩住，整体打捞出水，迁移进博物馆。古船被称作“南海一号”，船内文物多达八万余件。人们对于文物的清理和研究，会持续多年的时间。（中国的疆域）

开平碉楼是中国建筑中的另类。他脚踩着中国的乡土，脸面却来自异国他乡。十九世纪中叶前后，大批开平人走出国门，他们在侨居地辛苦劳作，将积攒下来的财富寄回家乡。开平人或者自己描绘图纸，或者按照明信片上国外建筑的样子，在家乡盖起碉楼。碉楼本用于防御洪水和盗匪，但开平人却将他的样子修建的极为高调。（中国特色民居）

佛山的得名已经将近一千四百年。每天在黄飞鸿纪念馆外的空场，都会有南派舞狮表演。中国不产狮子，外来的动物被想象成了吉祥物。富庶的佛山是南狮的发源地。学了南拳打下功夫基础，舞狮表演才能更加精彩。南派武功也随着铿锵的节奏一同传承下来。

西江发源于云南，在南部四个省区穿行。在中国所有的河流中，他的航运量仅次于长江，排名第二。肇庆是它流经的城市之一。肇庆在唐代时称作端州，这里出产的砚台名为端砚。这片被城市包围的地方，有七座排列如北斗七星一样的岩石，被称作七星岩。肇庆的端砚中有一种极为稀少的白色砚台，只出产于七星岩。为了保护七星岩，从明代起，官府就明令禁止开采白端。多亏了数百年前的禁止，才留下了这片独特的景观。

接下来我们一起去探秘粤北的地貌奇观。穿过斑斓的色彩，驶入一万年时光的河流，然后进隐入密林深处，聆听来自远古的律动。

这片山峰由于他的颜色拥有了一个诗意的名字。明代末期，两位姓李的兄弟，为了躲避战乱，居住于此。他们见此处红色的岩石，宛如灿烂的朝霞，便将此地称为丹霞山。一九二七年，中国第一代地质学家冯景兰等人到粤北山区考察。他们以地质学的眼光，重新审视这种红色的岩石之后，以当地的地名将这种地貌命名为丹霞层。从那以后，历经数代学者，”丹霞地貌”成为中国对这种红色砂砾岩层的专有称呼。

南岭东西绵延约两百公里，这片群山阻隔了岭南与北地的交通。这条小路穿越南岭，东汉时期，人们开凿了这条从广东出发，沟通洛阳与西安的官道，它被称作西京古道。西京古道是古人的高速公路。当年古道两侧，每隔一定距离都修有驿站。相传唐玄宗为杨贵妃准备的荔枝，就是从这条路运往千里之外西安。南水湖，这座建成于上个世纪六十年代的水库，将大约二十公里的西京古道，淹没在蔚蓝的湖面之下。（纵横交错的山脉）

大约一千万年前的地壳运动，形成了这个巨大的峡谷。瀑布直落而下，大约两百多米。十五公里长的广东大峡谷，是粤北山区的一道奇观。一场惊险的钢丝表演，每天定时在峡谷间上演。二百六十米的惊险之旅，大约需要二十分钟完成，而踏上这段旅途之前，需要多年艰苦训练。

当水遇到可以被溶蚀的岩石，大地的样子就不断发生改变。这种岩溶地貌在国际上被称为喀斯特。位于英西的峰林，一千多座山峰绵延了二十多公里。在流水的作用之下，岩石逐渐溶解，裂隙不断增大，在山峰及地下冲刷出许多隐秘的洞穴。沿着地上河的足迹，我们进入溶洞，看一看卡斯特的地下世界。（仙桥地下河）溶蚀了岩石的流水，如果遇到冷热或压强的变化，就会让已经溶解的矿物质重新沉积。水滴石长，每一万年石笋可以长高大约一米。（中国主要地形区 喀斯特地貌）

依山而建的房屋在山腰错落排列，这里是一座瑶寨。农历十月十六是瑶族最重要的节日。祭祀盘王的盛会就在这一天举行。祭祀之后举行游神大典。传说中瑶族的祖先曾经走过九州十府，最终才在连南定居。在盘王节时，瑶族村民围绕象征性的州府，蜿蜒前行，纪念祖先迁徙的艰辛。长鼓舞是瑶族欢庆时必跳的舞蹈。瑶族历史悠久，分支众多，对于祖先的敬意，延续着所有瑶族人共同的记忆。

飞越一座古老的长桥，回味曾经的繁华，在江边倾听历史，然后在围楼与侨乡间，感受不一样的悲欢。

舢板牵引江面上的浮船，让出江心的水道。大型船只通行后，浮船重新连接成为一座浮桥。广济桥的建造前后共用了三百多年。修建这座桥，可以沟通潮州的东西两岸。古代的潮州，海运能够连泉州和广州；河运则可以让船舶逆韩江而上，直达内陆各地，是重要的商贸枢纽。广济桥既要方便潮州的百姓，又要保证大型船只通航，工匠们克服重重困难，在湍急的江水中，从东、西两岸向江心不断推进。潮州人前赴后继，几年甚至几十年增加一个桥墩。如此智慧的建造方式，延生于南宋时期。八百多年的风雨，让广济桥称为潮州人心中的文化地标。

相传古时候，这条江边种有十里梅花，因此，这将有了诗意的名字，梅江。江水过处，便是梅州。梅州是客家人南迁的主要聚居地和集散地。客家话以梅县客家话为标准音。这里被称作“世界客都”。

这座客家围屋用砖石建成，距今有两百五十多年的历史。在梅州的客家建筑中，泰安楼还是年轻人。客家人是汉族的一个支系，大批客家先民涌进梅州，发生在八百多年前的宋元之际。举全族之力建设一个相对封闭的居住环境，出入异乡的客家人需要抱团取暖。在泰安楼，我们还可以听到广东汉乐。广东汉乐是客家先民带来的中原古乐与当地音乐结合的产物。

层层叠叠的屋檐如花瓣盛开，花萼楼由此得名。在同一屋檐下就都是一家人。四百多年中，这座老屋见过太多客家人的聚散。自从第一次离开故土，客家人就已经不在意经历更多的的离别。

一座土楼就是一部家族史。南华又庐的主人姓潘，是一位在南阳做生意的华侨，他将积攒下来的钱建造这座围屋。每个儿子一个堂院，门楣上各有八个不同的字，代表了八个儿子的名字。虽然旅居海外，他却将归乡团聚的渴望凝结在这围屋之上。（中国特色民居）

最后的旅程。我们从一座大桥出发，聆听海浪的声音，飞越一座剧院，见证一座年轻城市的传奇。

这片海域分布着广东省九个市和香港、澳门两个特别行政区。这里被称为粤港澳大湾区。建一座桥，沟通这片海域，是人们持续多年的梦想。港珠澳大桥东接香港，西连珠海、澳门。这个超级工程，历经六年的前期准备，九年的建设。为了不影响附近机场飞机起降，方便大型船只的航行，人们在海面之下，修建了六点七公里的隧道。二零一八年大桥正式通车。它所勾连的粤港澳大湾区，面积不到中国国土面积的百分之一，但GDP总量却可以超越很多国家。全长约五十五公里的港珠澳大桥，让这片海域的未来充满着无限的可能。

海边的贝壳可以长多大？这座大剧院告诉我们答案。最大的贝壳高度是九十米，总占地面积大约五万平方米。设计师模仿珠三角一种名叫日月贝的生物，在珠海建起了中国唯一一座海岛上的歌剧院。

沿着这条路，我们来到中国第一大陆路口岸。每天清晨六点，拱北口岸开放通关，办完通关手续，只要步行十多分钟，人们就可以往来于珠海和澳门之间。澳门回归当年，口岸全年通关旅客数量约三千万人次。二零一七年，这里的出入境人次高达一点二八亿。

这一片码头是二十世纪七十年代末，人们播种的一颗种子。一九七九年，蛇口填海建港的炮声响彻海湾。在一片荒滩中，蛇口工业区迅速崛起。很多全新的事物也从这里破土而出。蛇口的种子在海边生长了数十年，这片海域成为众多新生事物的孵化厂。明华轮一九八三年被改造为海上娱乐中心，停泊在蛇口。异国风情的消费娱乐在当时引发了很大的轰动。这艘船见证了蛇口的巨大变迁。

在深圳市中心的莲花山顶，这位老人的铜像前，常年鲜花不断。他催生了这座城市，希望他为全国的经济建设杀出一条血路。他关注着这座城市，希望他永远当改革开放的排头兵。

科技为深圳带来全新的活力。这是一片为未来打造的领地。深圳建设的时间不到四十年，常住外来人口的平均年龄仅仅三十三点九岁，年轻人为这座城市注入了新鲜的血液。在无人机上加装无线图像传输设备，操控人员通过视频眼镜，操控飞机的飞行。让我们一起去感受一下飞手操控时的视角。创新与尝试，对于深圳来说，从来不难接受。

云轨，只需要一根轨道就可以运行，解决城市交通多了一个选择。在深圳平均每六十三人就拥有一家高新技术企业，平均每天可以诞生四十六件发明专利。（珠江三角洲）

高楼向海洋过渡的地带，是一片绵延海岸线九公里的红树林。红树的果实长在树上，萌芽成小苗坠入泥土成为新的一棵树。这种繁殖方式类似哺乳动物怀胎生子，很多人把他称为会生小孩的树。红树林是海岸的生态卫士，多种国家保护的珍惜濒危鸟类生活在这里。寸土寸金的深圳市，把近一半的土地几乎都划入基本生态控制线以内，郊野公园成了现代都市的基础配置。（农业.林地/环境保护）

在深圳，你能碰到来自全国各地的人。而所有在这里生活的人都会称自己是深圳人。一九八零年深圳特区建立前，这里的城市人口仅仅一万，农村人口约三十万。二零一八年，这里的常住人口已经超过一千两百五十万。深圳是年轻的。每个奔赴这里的人，也都怀着一颗年轻的心。

在深圳，即使是一座高楼也会有压力。国贸大厦高一百六十米，竣工当年曾是中国最高建筑。三天一层楼的施工，创造了享誉中外的”深圳速度”。不过数年时间，他就变矮了。地王大厦，京基100，数十年来，深圳第一高楼的称呼频繁易手。二零一六年，深圳的天际线再一次被刷新。这一座楼的高度接近六百米。高楼你追我赶，深圳人一次次改写着关于速度与高度的历史。不断加快的步伐，也需要科技的助力。高楼办公区的吊顶灯和窗帘，可以根据阳光强弱自动调节。大楼使用了冰蓄冷空调，在晚上储存冷量，白天将所储存的冷量释放出来，为大楼降温。速度、环保与科技点亮了夜空。深圳一直在追赶着时间，他用四十年的光阴，见证了改革开放的伟大力量。（珠江三角洲）

**第六集：福建**

福建，位于中国东南沿海，“八山一水一分田”，绵延的武夷山雄踞西北部，近700条大大小小的河流穿行于群山之间，隔台湾海峡与台湾相望。

进入福建的旅程，从闽赣边界的武夷山开始，探寻一片树叶的传奇，造访一座古村聆听往昔的繁华，感受神奇的水上丹霞。往南飞行，邂逅一片最美的莲海梯田。

桐木关断裂带，V形的峡谷犹如天堑，为福建与江西划出地界。往南飞，就进入福建境内的武夷山。这里是生物多样性保护的重要地区，分布着世界同纬度带现存十分完整的中亚热带原生性森林生态系统。这里成为研究两栖、爬行动物的钥匙，鸟的天堂、蛇的王国、昆虫的世界，在这里依然能感觉到这个星球最初的慢和从容。

九曲溪也慢，绕了九曲十八弯。进入武夷山风景区后，直线距离仅5公里的九曲溪被拉长了一倍。1183年，南宋理学家朱熹辞官回到武夷山在九曲溪畔的五曲溪创办了一所书院——武夷精舍，在这里著书立说、招徒讲学。沿着九曲溪，朱熹曾逆流而上，写下了一首渔歌《九曲棹歌》。

玉女峰，矗立在九曲溪畔，被视作武夷水的象征。“二曲亭亭玉女峰，插花临水为谁容”，这是朱熹留给玉女峰的诗句。

武夷山盛产茶叶，飞行在武夷山间，一片片的茶树丛随处可见，每年4月中下旬到5月中旬是武夷山茶农最忙的季节。

穿越武夷山桐木关断裂带，闽赣古道贯穿其间。隐藏在峡谷深处古道边的这个小山村叫桐木村，早在宋代这里就已经种植茶树。唐代陆羽《茶经》中说“茶者，上者生烂石”，这里海拔一千米左右，常年云雾缭绕，空气湿度大，土壤中富含有机质和有益矿物元素，有利于茶树生长并形成优异的品质。这里出产的红茶“正山小种”据考证是世界红茶的起源，取名正山，是当地人认为只有在桐木关近600平方公里的范围内茶山生长的小种茶才算正宗。

梅溪下游山环水绕的村落是下梅村，200年前这里是闽北最大的茶叶交易市场。当溪，为茶叶运输而修建的一条运河。每到产茶季节，当溪上日行竹筏300艘，转运不绝。这些茶叶，以900米的当溪水路作为起点，北经闽赣古道，进入赣江、长江，然后马帮接续北上之路，过黄河，穿中原腹地进入蒙古高原，再换驼队到达俄罗斯恰克图，途径近百个城市，完成这一万里茶路。（农业.经济作物）

福建泰宁世界地质公园呈现了这个星球上的美景之一——丹霞地貌。想象一下，这里处于太平洋板块和亚欧大陆板块相互作用的活跃地带。亿万年前，频繁的地壳运动、火山喷发和强烈的构造伸展形成了泰宁红色盆地，此后受喜马拉雅运动抬升和切割，经流水侵蚀、重力崩塌，风化成为此刻的奇观。(海陆变迁)

建宁梯田背靠金铙山面朝金溪流域，层层叠叠的梯田上种满了莲花。建宁种莲，不为莲藕，只图莲子。建宁莲子据说曾是皇家贡品，红楼梦中的“建莲红枣汤”就是贾宝玉每天必喝的饮品。这里种植莲花已经千年，五万亩荷花，每年产出通心白莲4000多吨。

这段旅程，我们将前往一个奇特的方圆世界，去体验一场围城内外的土楼之旅，探访客家祖地，感受追根溯源的浓浓乡情，向南去感受瑰丽的红砖大厝，推开一扇遥远记忆的大门。

龙岩是客家人居住的地区，永定是土楼之乡。承启楼是著名的那一座，从明崇祯年间奠基到清康熙年间竣工，承启楼的建造历时三代，耗时近80年。它坐北朝南，从中心的祖堂开始，年轮一般扩展出三环，占地五千多平方米，共400个房间，最多的时候居住着600人，门口的对联上写着“承前祖德勤与俭，启后子孙读与耕”。

继续飞行，南靖的土楼群就在云雾缭绕的前方，四十多座形态各异的土楼依山而建。一条S形小溪把塔下村分成两段，两头的圆形土楼酷似太极图里的“鱼眼”，这里最早的土楼大约有400多年的历史。春祭、秋谢......拜祖的仪式里，人们缅怀先祖来到荆棘之地，把这里从一片荒谷变成世外桃源的故事。

这五座土楼，一方四圆，生长在半山腰，当地老百姓形象地称之为“四菜一汤”。中间的这座方楼叫步云楼，围绕四周的是三座圆楼和一座椭圆楼，5座土楼以“金、木、水、火、土”布局，依山势起伏，错落有致，成为最精美的组合。这是福建土楼最高的方楼和贵楼，与众不同的地方是我们看不见的地基，它建在了沼泽地上，用200多根松木打桩铺垫，经历286年，依然坚固稳定，大地之上、天地之下，一片安宁的所在就是客家人扎根的家园。土楼是为了家族安全而采取的一种自卫式的居住样式，它以一个圆心，从祖堂出发，一层层向外展开，每天的寻常生活都与祖先相伴，一楼用作厨房，二楼储粮，三楼以上住人，每一层都有环形走廊相通。“一本所生，亲疏无多，何须待分你我，共楼居住，出入相见，最宜注重人伦”，今天，承启楼内的这副堂联，正是对当初福建土楼生活状态的生动描摹；“聚族而居，相互守望”是几代人共同恪守的信条。经过战乱和漂泊的客家人用世代不离、永不分开的朴素念头搭建起一座土楼、一个城堡、一个团员的心愿。（中国的特色民居）

正月十五，连城县姑田镇“游大龙”开始上演。龙头及龙尾由当年主办的家族制作，龙身由其余各户分别制作，龙身的长度最长能到达近800米，游龙的队伍绵延数公里。

石壁是客家人的祖地。据史料记载，西晋末年，这里接纳了第一批来自中原的移民，千百年之间，这片土地逐渐成为了背井离乡的中原移民的新家园。如今，世界各地的客家后裔超过一亿两千万人，生活在80多个国家和地区，他们的家谱上大都写着自己的第一世祖先出自石壁。1995年这里修建了客家公祠，成为全世界客家人心中的根。

相比中国古代民居的青色砖瓦，闽南红砖古厝增加了中国民居的色彩，群山之中，一条内河盘绕着这个叫埭美的村庄。始建于五百多年前的276座红砖古厝排列有序，房子的格局一模一样。据说埭美村的开基人是提倡人与自然和谐相处的南宋理学家陈淳，他是朱熹晚年的得意门生、理学思想的重要继承者，正脊两端上翘，在尾端分叉为二，像燕子的尾巴，故称“燕尾脊”。古厝经历数百年多次地震却安然无恙，是闽南建筑史上的奇观。

接下来，我们的旅程将一路北飞，跨越闽中山系。除了崇山峻岭，福建也有另一片蓝色天地。穿行蓝色古镇，感受独具一格的舞狮表演；上山下海，体验一段山海之旅；来到最美滩涂，与光影一起共舞。

穿过云雾，到达霍童。一千三百年前，这里逐渐形成村落。古镇六十多座青砖灰瓦的建筑来自明清。人们熟悉人直接操纵狮子的舞狮表演，而霍童，人们通过丝线进行的线狮表演可以当作大型提线木偶。线狮大小不一，大狮子重达30多公斤，小的重约18公斤，系上绳索，狮子就有了神经系统，可以坐立、蹲卧、摆首、戏珠，甚至吞云喷火。台前幕后同样忙活，这是360度的全息舞台。2006年，霍童线狮被列入国家首批非物质文化遗产。

矗立在海边太姥山上姿态五千的石头像是漫长时光的作品。1亿年前，地壳运动中形成的大量花岗岩后经抬升逐渐浮出海面，形成太姥山。这里是海上的草原、南国的天地，山、湖、草、海，这里更像是一个微缩景观。

福建拥有曲折的海岸线和许多河流入海口。霞浦，霞——绮云，浦——河流入海处，这里年平均气温在20摄氏度左右，水温、盐度适中，与之相连的河流调节了海水的比例，也带来了丰富的营养盐。上世纪50年代以来，海带和紫菜在这里大面积养殖，中国大约五分之一的海带和紫菜出自这里。白露一过，船只开始穿梭在紫菜架之间，霞浦六万多亩的紫菜到了收获的季节。对于捕捉美的眼睛来说，这里的每一分每一秒都是收获。（农业.渔业）

旅程继续南下，抵达福建第一大岛，品味“千礁百岛”，沿江而上，穿越时空，去探寻一个千年古港的前世今生，探访三坊七巷，走进名人辈出的有福之地，体验榕城生态之美。

平潭岛，也称海坛岛，东面与台湾省新竹港相距仅68海里，是中国大陆去台湾最近的地方，这里被称为中国的“海蚀地貌博物馆”，岛上的石头就是展品。平潭岛的港湾区，7级以上大风天数每年约为125天，地处海湾区的北港村里，400多户人家就地取材，用结实的花岗岩建起了一栋栋碉堡一般的石头房子，能抵御12级台风。海岛西北，两块花岗岩巨石屹立于茫茫大海之中，形似船帆，也叫双帆石。（中国特色民居）

2010年之前，从平潭到福州只能坐船，平潭海峡大桥架起了通往福州的第一条快捷通道。2013年11月，平潭公路铁路两用大桥开始修建。平潭海峡每年7级以上大风的天数超过200天，最高的浪高可达9米，修建桥梁的难度可想而知。常规施工方式在这里很难实现，孔架的整体安装让大桥建设变不可能为可能，为此施工人员打造了这条国内起重量最大、起升高度最高的双臂架起重船。全长16.34公里的平潭海峡公铁两用大桥是世界最长的跨海峡公铁两用大桥，大桥建成通车后，平潭往返福州市区将缩短近20公里，半小时内可达福州。（交通运输）

罗星塔，矗立在闽江口，曾经被叫做“中国塔”，因为看见了它，外国的海员就知道中国到了。150多年前，马尾诞生了中国第一家近代化造船厂、第一座近代海军学堂，强固海防、掌控海权的梦想在这里初现。公元1884年，法国舰队入侵闽江口，福建水师殊死抵抗、全军覆没，曾寄托着大清国中兴希望的马尾船政在罗星塔下变成瓦砾，而马尾这个地名从此具有了一种象征，象征着在失败中重新开始。

中洲岛，原是闽江上的一个沙洲，清代“五口通商”之后在这里建起了领事馆、商社、教堂和医院。十九世纪末，清政府在这里设闽海关福州常关，负责管理对外贸易和征收关税。

在福州高楼大厦的森林中，一个古代建筑群被完好地保存下来。三坊七巷位于福州城的核心，它起始于晋、完善于唐五代、鼎盛于明清，明清时期，这里逐渐成为官宦名流的聚集区。从中轴线南后街由北往南，依次排列西边三个坊、东边七条巷，占地总面积600余亩，坊巷内保存有200多座古建筑，是中国城市“里坊制度”的活化石。纵横排列的街巷里，走出了许多声名远播的人物：虎门硝烟的林则徐、洋务运动中的沈葆桢、开启近代思想启蒙的严复、辛亥革命中的林觉民、新文化运动中的冰心......这张名单还可以列得很长。

福州，2200多年的建城史，并非只能在古迹里找寻，这历史依然鲜活地生长在枝头。福州种榕树的历史，源自唐朝、鼎盛于北宋，那时此地的官员发动了种树的运动，倡导者是当时的福州知府张伯玉。独木不成林，只有榕树例外，它落地生根、独木成林，以一己之力，荫蔽一方天下。这棵大榕树树龄已接近一千年，它的树杆直径大约3米，需要六个人以上才能合抱，树下可容纳千人乘凉，号称“福州第一榕”。福州将“榕城”作为自己的另一个名字，在名字里福州与榕树就血脉相融了。

接下来，我们从妈祖的故乡出发，去往曾是海上丝绸之路的古城，开启一次多元文化共存的传奇之旅，造访“中国香都”，感受一支香的传承与创新。

湄洲岛，长不到10公里、宽1.3公里，却是全世界妈祖信众心中的圣地，这里是世界5000多座妈祖庙的祖庙。妈祖，原名林默，公元十世纪出生和成长在湄洲岛，她行善、立德，在她28岁的时候因在海上救人而献出了生命。1000多年间，14个皇帝36次敕封，妈祖渐渐被人们神化成了海神。2009年，“妈祖信俗”被列入世界非物质文化遗产。

沿着海岸线继续往南飞行，六胜塔屹立于泉州湾入海口的最前端。六胜塔始建于宋代，是一座五层的佛塔，随着海上贸易的繁盛，这座佛塔成为了引领航船进入港口的第一座航标塔。宋元时期，有关航海的史料，凡记载我国与海外的航线距离、方位和日程，几乎都以泉州港为基准，在那个时代，泉州是中国的“海上零公里”。

泉州港距今已有1300多年历史，每年商船出海，官府要员都会来到九日山，为远航的商船祈祷，祈祷它们乘着春夏东南风而来、秋天顺着西北风而去。

八百多年前，这里帆樯林立、交易兴旺。安平桥，全部用花岗岩砌筑，宽3.8米，有361个桥墩，大约长2255米，俗称五里桥，是现存最长的古代石桥。倡建安平桥的富商黄护，经营海外贸易，成为安平首富。1138年，黄护倡建安平桥时，泉州港已进入鼎盛时期。走上这座石桥的脚步，来自印度、阿拉伯、越南、非洲大陆、欧亚大陆，他们的行囊里有茶叶、瓷器、丝绸和香料。

这是一条早在明朝就开始繁华的街道—泉州西街，如今繁华依旧。开元寺建于唐代，至今已有1300多年的历史。开元寺两座宋代石塔，经过地震和台风的考验仍屹立至今，一直都是泉州古城的标志。“此地古称佛国，满街都是圣人”，这副楹联出自南宋理学家朱熹，由近代高僧弘一法师书写，至今仍然悬挂在开元寺的天王殿上。

离开元寺不远，是阿拉伯穆斯林在中国创建的现存最古老的伊斯兰教寺院之一—清净寺，建于1009年，那年是回历400年。这座仿照叙利亚大马士革伊斯兰教礼拜堂建筑形式的清真寺，大殿上巨大的圆顶毁于1604年的一场地震。2007年，阿曼苏丹捐资重建了这座新的清真寺。元代与泉州港有贸易关系的国家和地区增至近百个，当时这里有世界上的各种宗教。

永春，一个被香气笼罩的地方，全国大概四分之一以上的香出自这里。明末清初，曾任泉州市舶司的阿拉伯大商人蒲氏后裔为躲避战乱从泉州移居到永春等地，将祖先传下来的制香手艺也带到了这里，目前蒲氏后人仍然生活在这里并传承着手艺。

在明代之前，老君岩曾是一座规模宏伟的道观，后来道观被焚毁，石像便独自留在了这里。这尊石像由一块巨石雕刻而成，他注视这面前的城市已经千年，在他的视线里，泉州曾经是世界上最为开放的城市，有最为繁忙的港口。1492年，哥伦布首航美洲，而明朝却在洪武年间实行了海禁。

最后的旅程，走进海中之城，体验浪漫风情，在涛声琴韵中，前往一座与绿树鲜花共呼吸的小岛，瞻仰华侨故里，感受一个人的家国情怀，靠海而生的城市，再续港通天下的未来。

想体验在海面上开车飞驰的感觉，厦门的演武大桥是上好的去处，最低的桥面标高仅有5米，仿佛是浮在海面上的路。

桥的北面是厦门的世贸海峡大厦，也叫双子塔。双子塔如同两艘白色帆船，矗立在厦门老城区，成为厦门时尚现代化的地标性建筑，据说，它以每4天一层楼的速度建成。在近300米的高空体验云中漫步，这是一个令人心跳加速的地方，他们的脚下是一个充满活力的城市。

厦门，又称鹭岛，远古时白鹭栖息的地方，奔跑是这座年轻城市演绎的韵律，浪漫却是它永远的主题。

中山路，也许是中国最有名的一条街道，因为全国大约有180多条中山路，这些中山路大多位于城市中心，很多都命名于上世纪二三十年代。厦门的中山路是厦门最老牌的商业街，全长约1.2公里，是一条直接通向大海的中山路。

鼓浪屿，与厦门只隔着一条宽600米的鹭江。1.88平方公里的小岛上，上百座别墅散落在山坡海岸、绿树丛中。八卦楼的红色圆顶设计模仿了清真寺。1913年修建了这座菽庄花园，园建海上、海藏园中，是一处海滨园林。日光岩也称“晃岩”，据说郑成功觉得这里的风景胜过了日本的日光山，于是把“晃”拆成了“日光”两个字。出入厦门港的船只，经过鼓浪屿，几乎都会看见这座郑成功的雕像，1641年，郑成功曾在这里驻扎屯兵，这位反清复明的将领将这里划归思明州。清末到民国时期，这里成为中国的公共租界之一，十几个国家先后在岛上设立领事馆，2017年7月8日，“鼓浪屿国际历史社区”被列入《世界遗产名录》。

从厦门岛越海北上来到了集美学村。1913年，在新加坡创业的陈嘉庚就在家乡创办集美小学，他先后在家乡兴办了17所学校，包括幼儿园、中学、师范、水产、航海、商业、农业、轻工业等学校，被称为集美学村，之后又创办了厦门大学。据统计，陈嘉庚先生在海内外创办和捐助的学校总共达到了118所，今天仍有十多万人在这里学习，学生们尊称陈嘉庚先生为“校主”，国际小行星中心和小行星命名委员会将一颗小行星命名为“陈嘉庚星”。

一艘巨型货轮即将靠港，空无一人的港口开始繁忙起来，计算机控制的桥吊、拖车24小时自动运行，卸货、运输井然有序。这并非科幻电影画面，而是发生在厦门远海集装箱码头真实的一幕，实现这一切的就是人工智能，业内戏称之为“魔鬼码头”。厦门远海自动化码头节省能源25%以上，效率提升20%，一线人员减少70%。

曾经，帆船从这里出发，驶向历史上海洋贸易的辉煌；今天，海水丝绸之路开启联通世界的崭新航程

**第七集：江苏**

江苏，东临黄海，北有淮河，南有长江，中间是京杭大运河，境内河湖众多，是中国平均海拔最低的省份，平原和水面的占比均位列全国第一。

进入江苏的旅程，就从黄海的一座岛屿开始。在黄海边最大的湿地，邂逅美丽的丹顶鹤，再沿着海岸线南飞，抵达长江入海口，追忆一座港口的前世今生。

东濒黄海的江苏，绵延765公里的海岸线外，散布着26座小岛。秦山岛是江苏为数不多的近岸海岛。从空中俯瞰，秦山岛很像一条吐着泡泡的娃娃鱼，千万年的海蚀，大海慢慢吞掉石头，也慢慢吐出了这条鱼。

娃娃鱼的小尾巴，就是传说中的神路，由于常年受海潮侵蚀，岛上的岩石会发生崩塌，崩塌的碎石，在海水水流影响下，汇集于岛岸之间，慢慢形成连岛坝。涨潮时没于海水，落潮时又清晰可见，大海给自己铺了一条去往陆地的路。（沪宁杭地区）

花果山的玉女峰，海拔只有624.4米，却是江苏省的最高峰。这里，也许就是孙悟空一个筋斗翻出十万八千里的起点，小说的作者吴承恩的出生地，离花果山只有100多公里。水帘洞、八戒石、唐僧岩，一本《西游记》就是花果山的旅游指南。

连云港是新亚欧大陆桥的东方桥头堡，海路联运的重要节点，50余条海运集装箱航线，可以在这里转为铁路运输。一路向西，直达中亚、西亚和欧洲腹地。

滩涂，是江河与大海的独特创造，全国海岸滩涂面积的四分之一在江苏。江苏765公里的海岸线，盐城湿地涵盖了582公里，盐城湿地是东北亚与澳大利亚候鸟迁徙路线的重要驿站。每年的春秋两季，有近300万只候鸟，会在此停留、补给。

在这里，候鸟的大军中，丹顶鹤总是格外醒目，它们会留在盐城湿地越冬，丹顶鹤的头顶没有羽毛，裸露的皮肤下汇集了大量的毛细血管，呈朱红色，丹顶鹤由此得名。丹顶鹤以舞蹈吸引异性，它们一旦结为夫妻，通常会相伴终生。丹顶鹤对湿地环境变化极为敏感，这片洁净而开阔的湿地，为丹顶鹤提供了栖息之地。

麋鹿，又叫“四不像”，曾广泛分布于长江中下游沼泽地带。由于人类过度猎捕，到18世纪末，已经只剩北京南海子皇家猎苑里还有最后一群，1900年，最后一只麋鹿也在中国消失。不过，有几只被英国人带回国的麋鹿侥幸活了下来，并在那里繁衍生息。1986年，39头麋鹿被送回中国，在大丰安家。目前，全国有两个麋鹿保护区，50多个麋鹿放养点，种群数量至少4000头以上。如今，它们无论向哪个方向奔跑，都是在回家的路上。

沿着海岸线，一路向南，来到长寿之乡如皋。如皋出寿星的历史由来已久，《如皋县志》记载：乾隆皇帝曾将全国8000多位60岁以上的老人请到京城参加“千叟宴”，其中有两人就来自如皋。如今，如皋140多万人口中，80岁以上老人6万多人，90岁以上老人8600多人，百岁老人有400多位。

启东的寅阳镇位于江苏东南海岸，是发达的航运重镇。航运业带动了造船业的发展，在启东海工船舶工业园区内，分布着几十家船舶企业。这里制造了我国首艘军民两用5万吨级半潜船，还有多款先进的绞吸挖泥船和深海钻井平台。这里不仅制造特种船舶及海洋工程装备，还是重要的集装箱生产基地。大批崭新的集装箱已运抵码头，即将装船出海。（沪宁杭地区）

启东，是泥沙堆积而成的沉积平原，几千年前，我们的祖先还很难涉足这里，那时，这里还是一片汪洋。长江挟带的大量泥沙受海潮顶托作用而不断沉积。渐渐地，沙洲变为滩地、平原，成了今天的启东。启东也由“启吾东疆”之意而得名，启东的圆陀角，地处江苏最东端，是长江的入海口，一路向东奔流了6300多公里的长江就从这里融入东海。

离开海岸线，下一站去往江与湖，我们飞抵镇江，探访长江河岸的变迁史。飞越天目湖，探访一座亚洲最大的石拱坝，向东飞临太湖，探寻山光水色间的美丽传说。

2000多年前，镇江还是一座沿海城市。那时的长江入海口就像一个喇叭，镇江就位于喇叭口的边缘。 据说那是登上北固山还能看见大海。西汉文学家枚乘就在他的一篇文章中，就曾以“状如奔马，声如擂鼓”来形容当时江水逆流，海潮上涌的壮观场景。后来由于泥沙堆积，入海口逐渐向东推进，现在的入海口距离镇江已经有250公里。

金山寺，相传就是法海与白娘子斗法，一怒之下水漫金山的地方。金山寺慈寿塔下侧的崖壁上有个石洞，传说当年法海把洞里的蟒蛇敢入大海后，就住在里面苦心修行。

继续向南飞行，来到溧阳的天目湖。天目湖小巧秀气，波澜不惊，周边有矮山，是一处风景宜人的山水景观。平桥河是天目湖的支流，上世纪60年代之前，平桥河一到雨季就会波涛汹涌，泛滥成灾，直到拦河大坝的出现，平桥河才开始温顺平和。在天目湖的上游建有一座抽水蓄能电站，电站在用电低谷时，是用多余电力抽水到山顶水库储蓄，在用电高峰时则放水发电，

太白楼，记录了李白三次来溧阳市的故事。李白第三次来溧阳时，唐朝正经历安史之乱，躲避战乱的李白没找到当年的老友，却意外结识了著名的书法家张旭。诗仙与草圣相遇，畅饮于太白楼。

宜兴是陶的古都，尤其是以紫砂这张名片而闻名。黄龙山的档口如今已变成一个小水塘，这是当年采其紫砂泥留下的矿坑。古人叫它富贵土，具有工艺及文物价值的紫砂壶，最贵的拍卖纪录达到了9200万元。如今沙泥已被限制开采，村与紫砂艺人手中的沙泥大约还可以使用50年。

鼋头渚是伸向太湖的一个半岛，鼋头渚种植樱花的历史可以追溯到上世纪的30年代，长春桥两旁的樱花就是当时所重的1988年3月，400多位日本友人来到鼋头渚，与无锡市民共同种植了1500株樱花树苗。此后陆续有1万多日本友人来这里种植樱花。

三山倒是太湖的另一处好景致。 江苏有290个湖泊，最大的就是太湖，面积达2338平方公里的大湖，灌溉着苏南太湖地区1290万亩的耕地。

全国最早建设的影视基地就坐落在太湖岸边。在这里，家国天下，人间悲欢，已经有600多部影视剧传播开去。各具特色的拍摄场景，又吸引了大量的游客纷至沓来。

廊桥水寨、浩淼的太湖，是这里独具特色的标签。接下来的飞行之旅，我们将环绕寒山寺，听千年古色的沉重木古，穿越一座城市，赏江南最具代表性的私家园林，在阳澄湖补一碗肥美的大闸蟹。

园林之城，东方威尼斯，已不足以形容今天的苏州。苏州已成为全国排名仅次于深圳的

第二大移民城市。新的产业、新的科技、新的风貌，吸引着无数心怀梦想的人们。

枫桥救民、枫桥因漕运夜间封闭此桥，禁止船只通行而得名。枫桥边的寒山寺，距今有1400多年的历史，妙利普明塔院是他最初的名字。寒山寺真正变得家喻户晓，还是源于唐朝书生张继写的一首流传千古的诗篇“姑苏城外寒山寺，夜半钟声到客船。”伴随着这首枫桥夜泊，妙利普明塔院的钟声回响着寒山寺的别样风情。

千百年中，江南兴旺的百叶，与中国人天人合一的心灵诉求，成就了这些园林。拙政园建于1509年，是明朝一位卸任官员的私家园林。他请来当时最著名的江南才子文征明参与设计，以文人的审美情趣勾勒出园林的整体布局。苏州园林，大多引活水入园，通过特别设计、亭台楼榭、小桥和廊道，再辅以精心布设的花木和山石，在闹市中营造出山水田园的丰富空间，移步换景，自在悠然。朴素的院墙之内藏着主人对山水和家园的品位、情怀、芦花放，稻谷香，岸柳成行。

京剧曾经使这片水域（沙家浜）家喻户晓，这些纵横交错的河汊水网就像毛细血管滋养着这片土地。古代江南地区，地势低洼，曾经饱受水患困扰，人们开挖大量的人工河去解决了排水问题，从此江南才旱涝无忧，物产丰饶。

阳澄湖因盛产清水大闸蟹而闻名，与阳澄湖约18万亩水面相连的是全国各地的餐桌。每年1000多吨阳澄湖大闸蟹，成为中秋节送礼、宴客的佳品。据说螃蟹品质的好坏差别在水底。阳澄湖最好的蟹田水底是硬地，这样蟹田练就了大闸蟹紧实的肌肉。

小桥、流水人家。周庄是经典的江南小镇，至今周庄还保存着许多明清时期的古建筑和地道的水乡生活方式。

昆曲又称昆山腔，发源于14世纪苏州太仓的南码头，是中国最古老的剧种，被誉为百戏之祖。昆曲、曲文秉承了唐诗、宋词、元曲的文学传统，念白儒雅，表演注重歌舞身段的巧妙结合，一招一式皆有严格规范，昆曲里婉转细腻、幽远的水磨腔，是江南的优雅腔调。

我们沿着京杭大运河，一路北飞，邂逅一座与古运河同龄的城市，前往一片沼泽高地，看荒滩改造而成的水上奇观，再继续向西北飞抵徐州，去看看汉高祖刘邦的故乡。

扬州位于长江与京杭大运河交汇处。公元前486年，在扬州开凿邗沟是大运河的前身，后来大运河不断开凿和整修，由杭州直达北京，纵贯南北的京杭大运河河段，直到1293年，才真正形成。大运河给扬州带来了上千年的繁荣，他是唯一个与古运河同龄的运河城。（中国的河流）

瘦西湖，位于扬州市西北角，是有多处亭台楼阁构成的园林建筑群，这些景观大多由受益于大运河的富商出资兴建。清朝乾隆年间是瘦西湖的第一个建园高峰，当年乾隆皇帝下江南，就曾多次游览瘦西湖。

垛田就是在地势低洼、湖荡纵横的沼泽地带，挖土堆成的一种岛状农田。江苏多水土地稀缺。兴化先民在沼泽地带挖沟取土，一方一方堆积成可以耕作的良田，垛田仿佛是漂浮在水上，大的两三亩，小的只有那么几分几厘。由于空间太小，这里不用牛不用离，耕作全靠人工，没有路没有桥，来去只能靠船。（农业.种植业）

淮安，淮河与大运河在这里交汇，位于市区南郊的淮安水利枢纽工程，验收竣工于2006年，是一项水路立交工程，京杭大运河与淮河入海水道在这里实现了立体交汇。整个工程由40余座建筑组成，主体工程立交地涵，上面的河道，承担京杭运河及南水北调的过水。下面的涵洞是联通淮河的入海水道，它就是一座水的立交桥，可以从东西南北四个方向，按需求重新分配水源。这是两个相隔2000年的新老工程的交汇与握手。（中国的河流）

继续向西北飞行，是著名的帝王之乡。徐州历史上出过多位开国皇帝，徐州北部的沛县是汉高祖刘邦的故乡，刘邦是秦时的泗水亭长，他只用四年就消灭了楚国，七年做了皇帝。1984年12月的一天，徐州东郊四公里的狮子山山脚下，一位砖瓦厂的工人一铁锨下去，无意间敞开了一座彩绘兵马俑的陪葬坑。兵马俑附近是否有大型墓葬，考古学家一找就是八年。最后竟然在山上一位村民家能存放千斤红薯的地窖附近，发现了墓穴天井。西汉开始帝王陵墓出现了凿山为陵的形制，人们凿开山体，将墓室嵌入山腹，内深达百米。据推测，狮子山汉墓是西汉某位楚王的陵墓。

这一趟旅程我们将飞越紫金山，领略钟灵毓秀的美景。徜徉玄武湖，邂逅江南仅存的皇家园林，在秦淮烟雨间探寻这座六朝古都的悠悠过往。

南京与西安、洛阳、北京一起并称为中国四大古都。 玄武湖，原来只是一片沼泽湿地，三国时期引水而入，才成了后来的玄武湖。1391年，明朝开国皇帝朱元璋在玄武湖的府库里存放“黄册”，这里成了明朝管理户籍与复议的国家级档案库，被列为皇家禁地。

在明代陵寝中，朱元璋的明孝陵规模最大，明孝陵神道两侧对称排列着12对石兽雕像，雕像线条流畅、圆润，气魄宏大。每个雕像都是由整块的巨石刻成，其中的大象一只就可达80吨重。

在中国的传统文化中，梅花被赋予高洁、坚韧、不屈不挠的品格，南京人爱梅花，从六朝就开始了，明孝陵的腊梅刚刚落下，梅花山的春梅又绽放开来，目前在世界上已发现的380多种梅花中，梅花山上就有360多种。

紫金山的山脚下有一条绿宝石项链，这条项链由通往陵园路上的梧桐树巧然天成。据说当年的设计方案中并没有项链的设计，这只是一个迷人的巧合。

沿着梧桐掩映的林园路，像东北飞行。中山陵位于紫荆山南路，是孙中山先生的陵寝及纪念建筑群。1925年，中山陵的设计面向海内外公开征集方案，近4个月时间，共收到应征图案40余份，最终这个平面“呈”忠形，唤醒民众之一的方案入选。中山陵像一座平卧的警钟，中山陵东南的音乐台的音乐演奏，如今它又多了一个新功能，成为音乐爱好者聚会的好去处。

飞越南京老城区，就像浏览一本史册。（石头城）公元前333年，楚威王在这里建金陵邑，金陵是他最初的名字。南京明城墙，有宫城、皇城、京城外、郭城、四重城院构成，是一个完整的防御体系。中华门的瓮城设置在城门的里边，为明朝首创。南京明城墙是建于1366年，共动用数十万民工，历时28年建成。建成所用的城砖，有公布军队为所及37幅参与烧制，上至主管下至普通工匠均需在砖上留名。这可能是内室的质量控制和问责系统。明城墙竣工仅仅二十几年后，明朝的第3位皇帝朱棣迁都北京。此后的600多年，南京明城墙饱经风雨，如今它的军事防御价值已经不再重要，但历史却赋予了它珍贵的文化和文物价值。

秦淮河南京的母亲河，秦淮河北岸，曾是江南的文人雅士聚集、娱乐活动兴盛的地方。

南京夫子庙是供奉、祭祀孔子的地方，是中国四大文庙之一。明清时期这里是南京的文教中心。

这座玻璃材质的宝塔模型，它的原型是南京大报恩寺琉璃塔，当时的琉璃塔通体琉璃，美轮美奂，可惜毁于太平天国时期的战火。大报恩寺的前身可以追溯到东吴时期的建初寺。在此后的千百年间，宝刹曾多次毁损，1412年，朱棣下令在毁于火灾的废墟上重建新寺，并命名为大报恩寺，以报答朱元璋和马皇后的养育之恩。

灯会，是南京延续了千年的传统民俗，早在三国时期，南京城就出现了在重要节庆张灯结彩的现象。当时的彩灯都是由织锦织成，成本较高，能够扎得起彩灯的，还仅限于宫廷和少数富贵人家。到了200年后的南朝，造纸技术发展迅速，成本低廉的纸张取代了丝织品被大量应用，灯彩艺术才得以迅速发展走向民间。

在这座崭新的建筑里，新的剧目正在上演，建筑的造型像荷叶拖着水滴，它有一个很好的名字，叫做水韵江苏。

南京长江大桥建成于1968年，它是长江上第一座由中国人自己建造的跨江大桥，它的建成曾被广泛持久的宣传，是那个时期最耀眼的建设成就。如今在流经江苏的近400公里长江上，已有九座长江大桥建成通车，还有三座正在建设。而大桥之下，奔流不息的长江仍在为江苏贡献新的动能。（钢铁工业/交通运输）