

## 中国共产党成立纪念日为何定在“七一”？

据史学家近几年考证，中国共产党的第一次全国代表大会的开幕日期是1921年7月23日。那么，为什么把“七一”作为中国共产党的生日呢？

把7月1日作为党的诞辰纪念日，是由毛泽东同志于1938年5月提出来的。

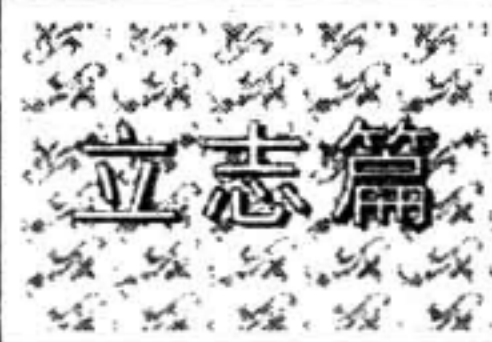
当时，党的“一大”出席者，在延安的只有毛泽东和董必武两位同志。他们记得党的“一大”是在7月份召开的，但记不清确切的日期，于是便决定把7月的月首作为中国共产党的诞辰纪念日。

1941年6月，中共中央就纪念中国共产党诞生二十周年发出的指示中说：



“今年七一是中共诞生的二十周年……各抗日根据地应召集会议，采取各种办法，举行纪念。”这就是以中共中央的名义作出关于纪念“七一”的第一个指示。从此党中央正式把“七一”作为党的生日固定下来。

目  
记  
栏



航船不能没有方向，青年不能没有理想。

科学家们在美国身

心社会学会议上发表报

告说，一个人在5年内很

少去旅游度假，这种情况越多，在未来9年中死亡的危险性就越高。纽约州立大学的心理学家布鲁克·甘普说：“目前还弄不清为什么旅游度假能够延长人的寿命。可能是暂时避开了压力，也可能是度假给出外的人带来了有助于恢复元气的滋补剂。”

研究结果表明，与那些从来不去旅游度假的人相比，每年外出度假的人在将来九年中死去的危险性可减少21%，死于冠心病的危险性可减少32%。

密歇根大学的心理学家斯蒂芬·喀彼伦也说：



“这项研究结果可能对减压疗法研究工作有所贡献。也许关键在于，美好的景色事物让人赏心悦目，让人能更好地处理问题，更能从容自在，在没有负荷的情况下应付生活。”

目  
记  
栏



学做鲲鹏飞万里，不当燕雀恋小巢。



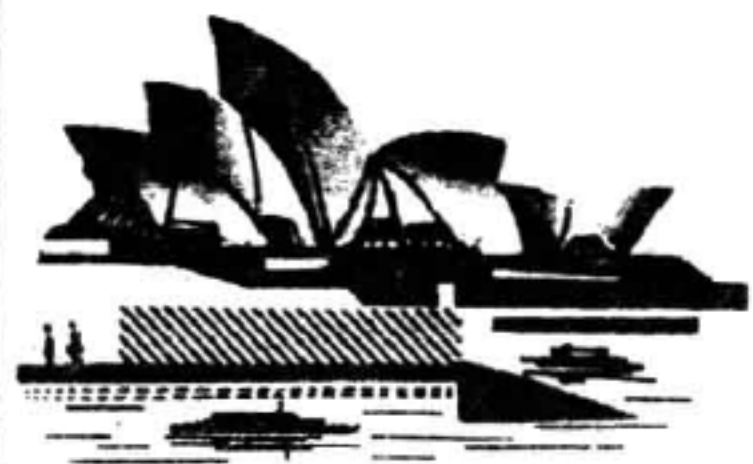
大凡旅游者，必  
去风景名胜之所，有  
的人兴冲冲而往，回

## 旅游需要好心境

来后却连连摇头，大呼上当。究其原因，是与自己的期望值落差太大有关。比如到云南去看石林，只要记得徐霞客的叙述，或者看过电影《阿诗玛》的人，大都对石林留下了美好的印象，当你亲眼目睹时，却发现眼前的石林不过如此而已，甚至把心中的美好印象也冲跑了，自然产生了懊悔之意。“看景不如听景”，产生一些“落差”，也是正常的现象。

其实，旅游和做其他事情一样，是需要好心境的。你若以一种“内视”的心境去旅游，便会感到处处有生命痕迹的流动，那么，石林犹如楚楚动人的仙女，长城雄伟的景色就会成为历史的奇观。旅游时，往往就需要这种心境。什么是“内视”心境呢？我以为就是心灵化和感知化，说繁杂点，就是将内、

情、神、藏、侧、暗、幻和景、形、真、露、明、实、近有机地结合起来。这样，才能在旅游时做到人在景中，心入妙处，便可看山有其奇，观水有其神，其美妙动人之味遂品之不尽。



虽然人们旅游的目的各异，但到大自然中陶冶一份好心情，恐怕是每个旅游者的初衷。因此，人们应该在旅游中及时作好调适，就可其乐无穷！

目  
记  
栏



富有金钱，不如富有理想。  
人无理想，犹如迷路的盲人。

登山具有怡神健身之功用，山中林壑清幽，景色优美，怎样才能使攀

## 旅游登山五窍门

登更加轻松容易？专家们总结出了登山窍门：

**做好健身运动** 如果将攀登的山比较高或者平时较少参加攀登运动，那么，在登山之前做一些热身运动是很必要的。即利用10~20分钟做一些肌肉伸展运动，尽量放松全身肌肉，这样攀登时会觉得轻松许多。

**增加弹跳动作** 向上攀登时，在每一步中都有意增添一些弹跳动作，不仅省力，还会使人显得精神，充满活力。

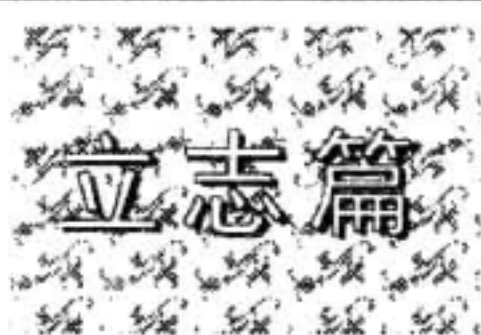
**别总往高处看** 登山时不要总往高处看，尤其是登山之初，因为你的双腿还没有习惯攀登动作，往上看往往使人产生一种疲惫感。一般来说，向上攀登时，目光保留在自己前方三五米处最好。如果山路比较陡峭，则可作“Z”字形攀登，这样比较省力。



**转移注意力** 登山时千万不要总是想着山有多高，爬上去还需多少时间之类的事情。不慌不忙，走走停停才能体会到爬山的乐趣，不会错过美丽的风景。在疲惫时，可以多观赏一下周围的景色，也可唱歌，转移注意力，倦意会有所消减。

**下山要放松** 下山一定要控制住自己的脚步，切不可冲得太快，这样很容易受伤。同时，注意放松膝盖部位的肌肉，绷得太紧会对腿部关节产生较大的压力，使肌肉疲劳。

目  
记  
栏



升得愈高的旗，愈能迎风飘扬；  
看得愈远的人，愈能朝气蓬勃。



在联合国教科文组织世界遗产委员会召开的第23届会议上，中国的武夷山和大足石刻被批准正式

## 中国内地的“世界遗产”

列入世界遗产名录。至此，中国内地已有23处“世界遗产”。

中国的“世界遗产”中，有文化遗产16处，自然遗产3处，文化和自然双重遗产4处。具体情况如下：

1987年：泰山（文化和自然遗产）、长城（文化遗产）、明清故宫（文化遗产）、莫高窟（文化遗产）、秦始皇陵（文化遗产）、周口店“北京人”遗址（文化遗产）。1990年：黄山（文化和自然遗产）。1992年：九寨沟风景名胜区（自然遗产），黄龙风景名胜区（自然遗产）、武陵源风景名胜区（自然遗产）。1994年：承德避暑山庄及周围寺庙（文化遗产），拉萨布达拉宫（文化遗产），曲阜孔庙、孔林、孔府（文化遗产），武当山古建筑群（文化遗产）。1996年：庐山风景名胜区（文化遗产）、峨眉山—乐山大佛风景名胜区（文化和自然遗产）。1997年：平遥古城（文化遗产）、苏州古典园林（文化遗产）、丽江古城（文化遗产）。1998年：颐和园（文化遗产）、天坛（文化遗产）。1999年：武夷山（文化和自然遗产）、大足石刻（文化遗产）。



目  
记  
栏

立志篇

海阔凭鱼跃，天高任鸟飞。

**万里长城：**东起渤海湾的山海关，西至甘肃省的嘉峪关，绵延起伏1.2万余华里，横跨北方7个省、市、自治区。

**桂林山水：**位于广西壮族自治区东北部，漓江西岸。山秀、水清、石美、洞奇，素有“桂林山水甲天下”之美誉。

**杭州西湖：**位于浙江省杭州市内，水面积5.66平方公里。自唐朝以后，这里便是著名的游览胜地，文人墨客赞誉西湖的诗、书、画数不胜数。一年四季秀丽如画，美丽迷人。

**北京故宫：**明清两朝的皇宫，又叫紫禁城，是五百多年前遗留下来的最完整的古建筑群。

**苏州园林：**位于江苏省苏州市内，以“花园之城”而闻名全国。园内建筑分别代表了宋、元、明、清的不同风格。

**安徽黄山：**位于安徽省南部。奇松、怪石、云海、温泉是黄山风景中的四绝。

**长江三峡：**西起四川省奉节县的白帝城，东至湖北省宜昌市南津关，全长193公里，两岸山势险峻，风光旖旎。

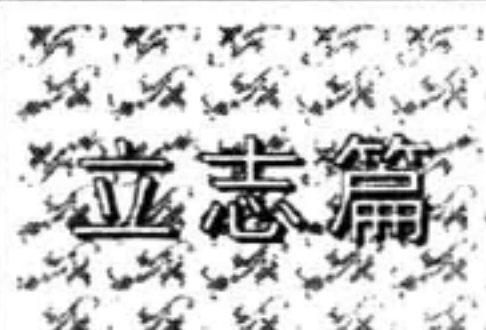


**台湾日月潭：**位于台湾省南投县丛山中，面积有7.3平方公里，为台湾最大的天然湖泊，也是台湾八景中最佳的一景。

**承德避暑山庄：**位于河北省承德市，始建于清康熙四十二年（1703年），占地560万平方米，为清代帝王夏日时处理政务的避暑行宫，也是我国现存最大的皇家园林、理想的避暑胜地。

**西安秦始皇陵兵马俑：**在陕西省西安市东，陵墓建于公元前247年至前211年，总面积达1.4万平方米，发掘兵俑6000多人及各种珍贵文物，被列为世界第八奇迹。

日  
记  
栏



胸中有了大目标，泰山压顶不弯腰。



2002年7月7日（星期日） 农历五月廿七 天气：

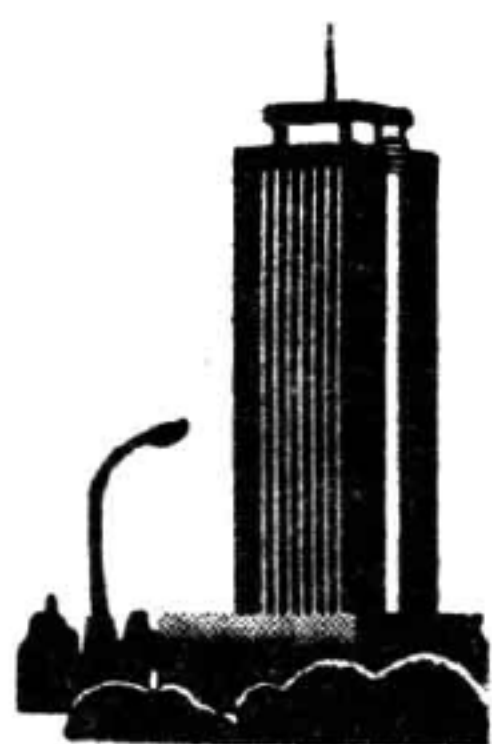
中国人民抗日战

争纪念日是中国人民 **中国人民抗日战争纪念日**

抗击日本帝国主义侵

略的纪念日，在每年7月7日举行活动。

1937年6月，日本侵略军在北平（今北京）西南宛平城附近连续举行挑衅性军事演习。7月7日夜间，日本借口一个士兵失踪，要进宛平城搜查，要求中国驻军撤出当地。这些无理要求，遭到中国军队拒绝，日本侵略军即炮轰宛平城和卢沟桥。当地中国驻军由于受到中国共产党领导的抗日救亡运动的影响，不顾国民党政府的不抵抗命令，英勇地奋起还击日本侵略



者。7月8日，中国共产党通电全国，号召全民抗战。伟大的抗日战争从此开始。为了纪念这个具有历史意义的日子，“七七卢沟桥事变”就成为中华民族历史上世代永远不忘的纪念日。每年的这一天，有关方面都要组织展览、演讲等纪念活动。

目  
记  
栏



没有崇高的理想，青春就将枯萎；  
没有伟大的志愿，生命就将暗淡无光。

一、世界最长的防  
御城墙——万里长城。  
各个时代所修筑长城的  
长度加起来达5万公里以

上，现保存较好的明长城长达7000多公里，北京地域内的长城全长624公里。

二、世界最大的宫殿群——故宫。占地面积72.425万平方米，建筑面积现存15.5万平方米。

三、世界最大的城市中心广场——天安门广场。东西宽370~500米，南北长865米，总面积约40公顷。

四、世界最大的祭天建筑群——天坛。占地273公顷。

五、世界上造景丰富、建筑集中保存最完整的皇家园林——颐和园。全园面积约为290公顷，库藏近4万件珍贵文件，共有殿、堂、厅、馆等建筑物数千间。

六、世界建园最早的皇家御园——北海。已有800多年的历史。



七、世界上保存完整、埋葬皇帝最多的墓葬群——十三陵。共埋葬了明代的13位皇帝，23位皇后。

八、世界上发现古人类遗存最丰富的文化遗址——周口店。

九、世界上石刻经版收藏量最大的寺庙——云居寺。现共收藏完整的石刻经版14278块，总计约1700万字。

十、世界上铭文字最多的大钟——永乐大钟。重约46.5吨的钟身内外铸有汉文、梵文、佛教经咒100多种，总计23万余字。

目  
记  
栏



彩虹，经过与雷电激战之后出现；  
理想，经过与困难搏斗才能实现。



**天下第一洞天** 河南济源王屋山,山径险峻,宫观庙宇,星罗棋布,被道家推为“天下第一洞天”。

## 华夏名胜的天下第一

**天下第一名寺** 河南洛阳白马寺,建于汉明帝永平十一年(公元68年),为佛教传入我国所建的第一座寺院。

**天下第一名刹** 河南省少林寺,为我国佛教禅宗发祥地。少林寺内以千佛殿最为雄伟,还有古代流传下来的习武器械。

**天下第一石窟** 甘肃敦煌石窟,建于公元四世纪至十四世纪,现存洞窟492个,窟内佛像2000多尊,壁画45000多平方米,唐宋木构建筑五座,是世界上现存最大的艺术宝库。

**天下第一佛** 四川乐山大佛,建于唐代,高71米,依山临水,气势雄伟,为我国最大的佛像。



**天下第一江山** 江苏镇江市北固山,位于长江边上,形势险峻,在北、中、南三峰中,仅北峰三面临江,故称“北固”,有甘露寺、多景楼等名胜古迹。在北峰山壁上有梁武帝书写的“天下第一江山”几个大字,距今已有1400年。

**天下第一奇石** 闽南风动石,位于福建南部海上东山旬嵎山东麓,它高5.6米,重数百吨,状如玉兔蹲伏,底呈圆弧形,在紧贴石盘处的尖端悬空数寸斜立,风吹人推都会晃动,但始终不落,素有“天下第一石”之誉。

目  
记  
栏



不向前看的人,最后会发现自己落在后面。

四大古都：西安、北京、南京、洛阳，合称为“中国四大古都”。

## 我国名胜古迹之“四”

四大自然景观：长江三峡、桂林山水、云南石林、吉林雾凇，合称为“中国四大自然景观”。

四大碑林：陕西西安碑林、山东曲阜孔庙碑林、台湾高雄南门碑林、四川西昌地震碑林，合称“中国四大碑林”。

四大石窟：甘肃莫高窟、山西云岗石窟、河南龙门石窟、甘肃麦积山石窟，合称为“中国四大石窟”。

四大佛教名山：山西五台山、浙江普陀山、四川峨眉山、安徽九华山，合称为“中国四大佛教名山”。

四大道教名山：四川青城山、江西龙虎山、湖北武当山、安徽齐云山，合称为“中国古代四大道教名山”。

四大名镇：湖北夏口镇、广东佛山镇、江西景德镇、河南朱仙镇，合称为“中国古代四大名镇”。

四大古桥：河北赵州桥、北京卢沟桥、福建洛阳桥、广东广济桥，合称为“中国四大古桥”。

四大名园：承德避暑山庄、北京颐和园、苏州拙政园、苏州留园，合称为“中国四大名园”。



目  
记  
栏



鸟贵有翼，人贵有志。



**含羞泉** 在四川广元县龙门山上。把一块小石头往泉里一扔，泉水受到回声与波震的影响会倒流，过一会儿又重新冒出。

## 我国的十大趣泉

**蝴蝶泉** 位于云南省西部苍云山弄峰下。每年春夏季节，一群群颜色不同的蝴蝶首尾相衔，串串垂挂在蝴蝶树上，倒映在泉水碧波之中。

**喊泉** 在安徽寿县以北10里的地方。当有人站在泉边大声叫喊时，泉水就会大股涌出，如果小声叫喊，泉水则小股涌出。

**姐妹泉** 在河南郑州西南郊的三李村，有一对泉水，相距不远。一个温度在32摄氏度以上，称为温泉，一个温度在18摄氏度以下，称为冷泉。

**香水泉** 位于河南省睢县城南，带有槐花香味，春香绵长。

**喷乳泉** 广西壮族自治区桂平县西南麓有口宽、深各2尺的喷乳泉，每天早、晚9点钟左右，泉水如鲜乳一样，莹白夺目，随后又渐渐地清澈透明。



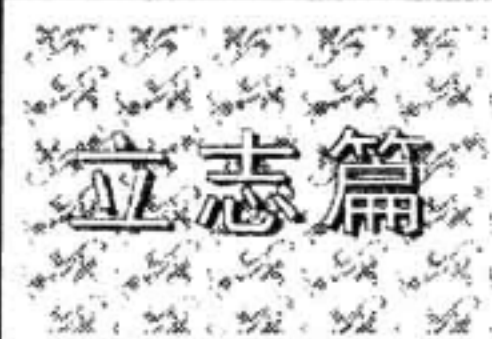
**托币泉** 杭州西湖的虎跑泉，泉水表面张力大，投数枚钱币于杯水中，水可高出杯口二三毫米不溢出。

**间歇泉** 该泉坐落在湖南大庸市温塘乡哈溪村。泉眼中每间隔20分钟溢水一次，每次溢水3至7分钟，水面达12平方米。

**毒气泉** 在云南腾冲县城45公里处，经常发出二氧化碳、二氧化硫和氢等气体。

**水火泉** 台湾省台南县境内，泉水温度高达75摄氏度，泉水既咸又苦，只要划根火柴伸到水面上，顿时烟火腾空。

目  
记  
栏



有志者自有千方百计，无志者只感千难万难。

我国地大物博，奇地也甚多，这里介绍几处以飨读者：

## 中国奇地

**旋松冲** 在贵州省惠水县七里冲，有一片连绵数里的松树林，所有树都七扭八歪，且是按顺时针方向呈螺旋状扭曲生长的。

**倒影塘** 广州市郊一大鱼塘，塘内的倒影来自花都市独秀峰，此峰海拔400多米，离此鱼塘5公里，附近鱼塘都无此倒影。

**海绵地** 每走一步地面都会颤动一下，如履海绵。此地位于四川省长乐县，长2公里，宽约0.5公里，上面种庄稼，旱涝保丰收。

**哑蛙湖** 山东济南市的大明湖，有草无蛇有蛙不叫，有人把大明湖的蛙拿到别处则叫，外面的蛙进入此湖也成为哑蛙了。

**彩虹瀑** 江西井冈山有一道“白龙瀑”，在阳光下，形成一道彩虹，赤橙黄绿青蓝紫七色纷呈。

**蛇影瀑** 广东广宁县潭布乡有“深山虹影”飞瀑奇观，悬瀑飞流直下时，在水势急处出现一条或二三条蛇影。一秒钟后消失，几秒钟后又现。

**香米田** 四川石柱土家族自治县悦来乡寺院村有5块香米田，田中长成的稻米晶莹透亮，熟后香气扑鼻。

**双月酒滩** 江西平乐市有处奇观，每当中秋节之夜，泛舟东安江上，便可看到水中出现两个清晰的月影。



目  
记  
栏

劳动篇

有眼光的人应当向前看，聪明的人要有远见。



### 桂林山水甲天下

这是自古以来脍炙人口的赞语，是甲天下中最

具有代表性的一例。桂林至阳朔，山环水绕，千姿百态，犹如人间仙境。她，集天下山水精华之大成，囊全球鬼斧神工之绝艺；她，“情一样深，梦一样美”，令所有投入其怀抱的人倾倒、迷醉。

**庐山奇秀甲天下** 庐山，是我国古大名山之一，古人素有“匡庐奇秀甲天下”之说。庐山临江濒湖，交通便利，历来游人最多，对她的了解也最深，加之庐山的群峰、云雾、瀑布、植物奇秀出众，历史上因描绘她而出名的诗画也最多，因而赞其甲天下并不为过。

**济南泉水甲天下** 这是有定论的评语，恐怕无人非议。济南素称“泉城”。



有道是“家家泉水，户户垂柳”，城内外光著名的泉水便有72处，其中趵突泉号称“天下第一泉”。

**苏州园林甲天下** 俗话说：“上有天堂，下有苏杭。”这里说的“天堂”，指的是苏杭一带的园林风光。“江南园林甲天下，苏州园林甲江南。”苏州又称“园林之城”，其造园技艺和数量都当全国之冠。

目  
记  
栏

劳动篇

怕问路，要迷路。

洛阳牡丹甲天下 牡

丹为百花之王，她却有个  
别名叫洛阳花。宋代大文

## 趣说美花甲天下

学家欧阳修曾有诗云：“洛阳地脉花最宜，牡丹尤为天下奇。”洛阳牡丹之奇，一在花径盈尺，二在品种繁多，三百有余；三在“红绿阴中十万家”，到处可见，故自宋代起便有“洛阳牡丹甲天下”之赞语。

扬州芍药甲天下 在宋代，扬州芍药与洛阳牡丹同称天下第一，苏东坡云“扬州芍药为天下之冠”。

漳州水仙甲天下 福建漳州素称“水仙花之乡”。这里的自然条件得天独厚，水仙长得格外娇美，早在明代就已蜚声海内外。如今，这种姿态典雅的“凌波仙子”还成了不少漳州地方产品的商标呢。



云南山茶甲天下 看过电影《五朵金花》的人，一定对茶花留有美好的印象，而位于洱海边的大理，则更是天下茶花的富集之地，因而又有“大理茶花甲天下”之说，云南茶花不仅野生栽种处处有，而且还有身高三丈许、年经数百载、花开万千朵的巨树，能不甲天下？

目  
记  
栏



鸟美在羽毛，人美在勤劳。



怪石、云海、奇松和温泉被称为黄山“四绝”。

## 黄山“四绝”

**怪石** 在峰峦沟壑间，各种奇石千姿百态，奇趣天成。天都峰上的“鲤鱼背”，中间隆起，两旁是万丈陡壁，活像露出水面的鱼脊。最为形象的是北海的“梦笔生花”。一根圆柱状的石柱，向天而立，好似一支大笔，峰顶如脱颖而出的笔峰，锋尖的一棵松树，盘旋而出，犹如一簇鲜花。难怪黄山怪石会有“无石不玲珑”的雅誉。

**云海** 黄山云海，瞬息万变，妙不可言。登高远望，波澜壮阔，千条山谷都淹没在云涛雪浪之中，无边无际的云海势如潮涌，滚滚的白云近在身边，伸手可握，扬手可摸，荡胸扑面，风光奇美。

**奇松** “无石不松，无松不奇”，黄山松多而奇，它们的态势奇颖：有立、有卧、有仰。玉屏楼前的迎客松枝干挺劲，雍容端庄，长枝均伸向一面，恰似好客的主人伸手迎接四方来客。



**温泉** “山中一夜雨，到处挂飞泉”，黄山多峭壁，因而水景到处可见，其中著名的是“九龙瀑”。九龙瀑从两峰之间的悬崖下倾泻而下，瀑布九迭，一迭一瀑，悬挂千尺，犹如九条龙骤然而下，声若奔雷，十分壮观。黄山温泉，历来受到人们的称颂。明末清初大画家石涛《黄山八胜图》诗赞道：“游人若宿祥符寺，先去汤池一浴之，百劫尘根都洗净，好登峰顶细吟诗。”

目  
记  
栏

劳动篇

不劳动的玩乐，就像没有放盐的面包。

2002年7月16日（星期二） 农历六月初七 天气：

被中外人士誉为“扩大了盆景，缩小了的仙境”的张家界，由国家森林公园、索溪峪自然保护区、天子山自然保护区三大景区构成核心景区。因张家界可游之处太多，这里我们只向您介绍一些重点景区，供您参考。

## 奇秀仙境张家界

**黄石寨：**为张家界公园最大观景台，可鸟瞰公园全景。俗称：“不上黄石寨，枉到张家界。”登寨有两条路：一条从前门上山，另一条从索道直达最高峰。

**金鞭溪：**因张家界的标志景点金鞭岩而得名，两岸石柱危峰摩肩接踵，溪水涓涓，串成一汪汪水潭、瀑布，古木奇花、珍禽异兽同生共荣，构成极为秀丽清幽的生态环境，被称为世界最美的峡谷。

**天子山：**以云海、石涛、冬雪、霞日最为壮观。可乘索道上山，亦可从南天门攀登。

**黄龙洞：**洞里有1库、2河、3瀑、4潭、13厅、46郎，以及无法计数的石笋、石柱、石幔、石花、石瀑。其中投保1亿元的定海神针最为神奇。



**宝峰湖：**原来这里是幽深峡谷，当地人修建了一座水库后，无意中造就了一处水中倒映群山的绝世美景。

**天门山：**是张家界市境内的最高峰和城区的标志。尤为罕见的是在千米绝壁中形成的一处巨型山洞，南北对穿，称为天门洞。1999年世界特级飞行大赛即在这里举行。

日记栏



满库金银总会用光，辛勤劳动不愁吃穿。



到陕西去旅游,不登华山那简直是莫大的遗憾。

华山是1982年国家第一批公布的国家级风景名胜区,

它位于陕西省华阴市内,雄踞九曲黄河岸边。

华山海拔2160余米,历来以奇险著称。登峰览胜,让许多人望而却步。俗称“自古华山一条路”,说的就是华山北峰,只有一条路能从北麓攀至峰顶,中途中经过的千尺幢险道,坡陡路窄,仅能容一人通行。

如今,游览雄伟瑰丽的华山就不止一条路了,堪称“亚洲第一索道”的华山北峰索道,结束了“自古华山一条路”的历史,乘坐索道,仅用5~10分钟就可以把你送上海拔两千余米的北峰,途中可以观赏幽谷险道,奇峰峻岭。如果时间充裕,在山上可以食宿,尽赏美景:观日出、看云海、听松涛、赏雨雾。如果登临



绝顶,穷目远眺,必会发出“只有天在上,更无山与齐”的感叹。

西部大开发,旅游大发展。据介绍,著名的华山旅游景点,将在两三年内建成第二条索道,架通西峰天堑,让众多的游客领略华山挺拔峻峭、奇丽壮观的另一天地。即使年老体弱者也不会临华山险峰而兴叹了。

目  
记  
栏

劳动篇

靠着一座金山,不如靠一双大手。

黄果树瀑布风景区位于贵州省镇宁、关岭两县境内。景区以黄果树瀑布为中心，以瀑布、溶洞、地下湖为主体，素有“天下奇景”之称。

## 黄果树瀑布风景区

这一带是典型的岩溶地区，景区共有地表瀑布18个、地下瀑布14个、可以说是一巨大的瀑布群。在这些瀑布中，黄果树瀑布是白水河上九级瀑布中的最大一级，是我国第一大瀑布，也是亚洲最大的瀑布。

黄果树瀑布落差74米，宽81米，河水从断崖顶端凌空飞流而下，倾入崖下的犀牛潭中，势如翻江倒海。水石相激，发出震天巨响，腾起一片烟雾，迷蒙细雾在阳光照射下，又化作一道道彩虹，幻景绰绰，奇妙无穷。瀑布对岸高崖上的观瀑亭上有对联曰：“白水如棉不用弓弹花自散，虹霞似锦何须梭织天生成。”此乃黄果树瀑布的生动写照。但黄果树瀑布的形态因季节而有变化，冬天水小时，它妩媚秀丽，轻轻下泻；到了夏秋，水量大增，那撼天动地的磅礴气势，简直令人惊心动魄。有时瀑布激起的雪沫烟雾，高达数百米，漫天浮游，竟使其周围经常处于纷飞的细雨之中。



瀑布后的水帘洞相当绝妙，134米长的洞内有6个洞窗、5个洞厅、3个洞泉和1个洞内瀑布。游人穿行于洞中，可在洞窗内观看洞外飞流直下的瀑布；每当日薄西山，凭窗眺望，犀牛潭里彩虹缭绕，云蒸霞蔚，苍山顶上绯红一片，迷离变幻，这便是著名的“水帘洞内观日落”。

瀑布后的水帘洞相当绝妙，134米长的洞内有6个洞窗、5个洞厅、3个洞泉和1个洞内瀑布。游人穿行于洞中，可在洞窗内观看洞外飞流直下的瀑布；每当日薄西山，凭窗眺望，犀牛潭里彩虹缭绕，云蒸霞蔚，苍山顶上绯红一片，迷离变幻，这便是著名的“水帘洞内观日落”。

目  
记  
栏

劳动篇

安逸不是快乐，劳动不是痛苦。



## 蓬 莱 阁

蓬莱阁在山东蓬莱县城北丹崖山巅。下临大海，殿阁凌空，云烟缭绕，素称“仙境”。古代传说蓬莱、方丈、瀛洲为海上三仙山，上

有仙人及长生不老药。史载秦皇、汉武都曾为求仙觅药先后到此。方士徐市（又名徐福）受始皇之命求仙，传即由此乘舟入海。神话“八仙过海”也在这里。阁创建于北宋嘉祐年间，明代扩建，清代重修，高15米，双层歇山，绕以回廊，上悬“蓬莱阁”金字匾额，为清代书法家铁保所书。阁南有三清殿、吕祖殿、天后宫、龙王宫，高低错落，与蓬莱阁浑然一体，统称蓬莱阁。登临阁上，北望长山列岛，虚无缥缈，东北海疆，澄波万里；海市蜃楼奇观，尤令人心往神追。苏轼《海市诗》云：“东方云海空复空，群仙出没空明中，荡摇浮世生万象，岂有贝阙藏珠宫。”今诗碑犹存。卧碑亭内有清人龚荷琛题刻“海市蜃楼皆幻影，忠臣孝子即神仙”石碑。阁东南建观澜亭，可望苍海，观日出，崖下即古水城，明代民族英雄戚继光曾率水师抗倭于此。阁西避风亭，又名海市亭，因三面无窗，亭北临海处又有短垣遮护，纵然海风狂啸，亭内亦燃烛不灭。蓬莱阁自古为文人学士雅集之地，今留存观海述景题刻二百余石，翰墨流芳，可为海天增色。



目  
记  
栏



镜子不擦积灰尘，人不勤劳成废人。

乐山大佛地处四川省乐山市城东，岷江、青衣江、大渡河三江汇合的凌云山上，“佛是一座山，山是一尊佛”，大佛通高71米，头高14.7米，发髻有1021个，耳长

## 乐山大佛

6.72米，鼻长5.33米，眼长3.3米，肩宽24米，手的中指长8.2米，脚背宽9米，长11米，可围坐百人以上，迄今为止它是世界上最大的一座石刻佛像。

凌云山是一个有名的风景区，隋唐时佛教兴盛，寺庙盛极一时。乐山大佛就开凿于唐玄宗开元初年（公元713年），当时，三江汇合在这里，水流直冲凌云山脚，势不可挡，洪水季节水势更猛，往往使过往船只触壁粉碎，凌云寺名僧海通见此甚为不安，他想借助神力灭杀水患，于是发起修造大佛之念。当时募集的人力、物力、财力远及江淮流域，历时90年才告成功。

这尊乐山大佛不仅体型巨大，且雕刻技术高超，结构匀称，比例适宜，佛体头部和身上还巧妙地暗藏排水系统，以避免水流冲蚀，减弱风化。

凌云山顶现存的海师洞，传为海通修习之所，洞内塑海通像，像高约2米，盘



膝而坐，手捧装有眼珠的托盘，面容刚毅，威不可犯。据说海通和尚为镇三江风涛，化缘20年，在困苦中积蓄了很多钱财。佛像动工后，有郡吏前来敲诈勒索，结果海通宁肯把自己一只眼睛挖掉，也不愿将钱白白送给贪官。不久没等大佛凿成，海通就过世了。后来剑南川西节度使韦皋，征集工匠，继续开凿，朝廷予以资助，最后才告完成。凿成之初，建有十三层佛阁覆盖其上，金碧辉煌，蔚为壮观。

日  
记  
栏



虽然有了好种子，庆祝丰收还太早。



台湾著名风景区，在中部南投县  
丛山中。全省最大的天然湖，水面海  
拔760米，面积7.7 平方公里，最深27

## 日 月 潭

米。中有一小岛名珠仔屿，亦名珠仔山，海拔745 米。岛北为日潭，南为月潭，以轮廓近似日月得名。游人泛舟，可登临驻足，观赏环湖景色。潭的四周，林木扶疏，翠峰环抱，潭东水社大山高达2,056米，朝霞暮靄，明月清晖，时或烟雨迷蒙，湖山隐约，环境幽谧，风光旖旎。七月平均气温略高于22℃，一月略低于15℃，夏季凉适，尤为避暑胜地。山腰湖畔兴建寺庙楼宇甚多，主要有文武庙、孔雀园、玄光寺、玄奘寺等。抗日战争期间被日本人从南京天禧寺劫走的部分玄奘遗骨，于1966年从



日本取回，初存狮头山开善寺，继移日月潭玄光寺，后存玄奘寺，从此湖光山色又添一胜。西岸湖滨一带旅舍林立。东南岸的邵族居民聚落，有专供游客观赏的土俗歌舞表演。下游明潭（门牌潭）和水里两处发电站，为台湾最早建成的水电中心，也是游人观光之地。

日  
记  
栏

劳动篇

真金要在火里检验，思想要在劳动中锻炼。