# 精选湖南青马社会实践报告怎么写(5篇)

来源：网络 作者：空山幽谷 更新时间：2024-12-29

*精选湖南青马社会实践报告怎么写一湖南地处东经108°47’一114°15’，北纬24°39-30°8\'。毗邻七个省市：东邻江西，西连重庆、四川、贵州，，南按广东、广西，北界湖北。全省土地总面积21.18万平方公里，占全国土地总面积的2.2%...*

**精选湖南青马社会实践报告怎么写一**

湖南地处东经108°47’一114°15’，北纬24°39-30°8\'。毗邻七个省市：东邻江西，西连重庆、四川、贵州，，南按广东、广西，北界湖北。全省土地总面积21.18万平方公里，占全国土地总面积的2.2%，其中耕地面积4900万亩，丘岗山地2.56亿亩，水画20xx万亩，幅员在全国居第11位。全省辖14个地市州，136个县市区，2350个乡镇，6465万人，其中农业人口5350万人，占全省总人口的83.8%。

湖南地处云贵高原向江南丘陵和南岭山脉向江汉平原过渡的地带。东南西三面环山，东有罗霄山脉，南有南岭，西有武陵、雪峰山脉;北部为洞庭湖平原;中部多为丘陵、盆地。整个地势南高北低，为西南东三面向中部北部倾斜、朝北开口的不对称马蹄形。全省地貌以山池、丘陵为主，山地面积占全省面积的51.25%，丘陵盆地占29.3%，平原占13.1%，水面占6.4%，大致构成“七山一水二田土”的格局。

湖南属亚热带季风湿润气候。具有气侯温和、四季分明、雨量充沛、热量富足、冬寒期短、无霉期长等气候特征。全省年平均气温在16一18摄氏度之间，年较差大;全年无霜期261一313天，日照1300一1800小时，年总辐射量38.5一48.8万焦耳/平方厘米，10摄氏度以上活动积温5000一5800摄氏寅，持续238一256天，能满足作物生长耐热量的需求。湖南是我国多雨地区之一，年降水量在1200一1700毫米，雨水集中，其降水分布呈明显阶段性。由于光、热、水基本同季，对农、林业空产极为有利。

湖南水利资源蕴藏量大。全省境内多年平均水资源量2539亿立方米，其中地表水208.8亿立方米，人均占有量为2756立方米，是全国人均占有量的1.5倍。湖南是一个河流比较稠密的省区，水系主要力湘、资、沅、澧四水及洞庭湖，全流域面积25万平方公里，本省流域面积占92%左右。全省有流长5公里以上的河流5341条，总长度8.6万公里，流域面积大于5000平方公里的河流有17条，其中湘、资、沅、澧、潇、耒、洣、(左氵右舞)、酉等水的流域面积均在10000平方公里以上。全省总径流量1623亿立方米，加上客水，总量达2024.8亿立方米。湖南诸水不仅水流量大，而且水能丰富，水质良好，含沙量少，冬季不结冰。全省5341条河流的水能蕴藏量达1532.5万千瓦，年发电量1342.4亿度。全省可能开发的总装机容量可占水能蕴藏总量的70%和发电量的36.4%左右。

湖南生物资源十分丰富。是我国生物品种较多的省份之一。高等植物约有5000种，占全国总数的1/6，其中木本植物种数占全国的1/4;有国家保护的珍稀植物66种，莫中一级保护植物3种，即银杉、水杉、珙(左王右同)。全省林业用地18244.9万亩，占全省土地总面积的57.4%;森林覆盖率为51.4%，比全国平均水平高出37.2个百分点，林木蓄积量2.51亿立方米，在全国位居前列。杉、松、竹等用材林和木本油料等经济林，更是闻名全国的中心产区。其中，杉木林、楠竹的画积占全国的1/3，油茶面积占全国的40%，油桐是全国4个重点省区之一。全省已建立森林保护区23个，张家界森林公园属国家级森林公园。湖南草场资源也很丰富，现有可利用草场8499万亩，载畜量可达704万个黄牛单位。丰富的植物资源为动物的生长繁衍提供了得天独厚的条件，因此湖南动物种类繁多，分布较广。

共有野生哺乳类66种、鸟类500多种、爬行类71种、两栖类40种、昆虫类1000多种、水生动物200多种。其中有华南虎、云豹、金猫、白鹤、白鳍豚等18种国家一级保护动物。湖南是全国著名的淡水产区，天然鱼类共160多种。湖南物产特别是农产品非常丰富，是久负盛名的“鱼米之乡”。目前，全省粮食产量占全国粮总产的6%左右，稻谷占全国总产1/10，稻谷和苎麻、茶油产量居全国第1位;生猪、茶叶、柑桔居第2位;棉花、烤烟、甘蔗、油料和淡水产品的产量均居全国前列。

湖南矿产资源种类繁多，是全国有名的“有色金属矿之乡”和“非金属矿之乡”。湖南矿藏不仅品种多，而且品位优，共生、伴生的矿产多。现已发现的矿种达134种，探明储量的有91种，是全国矿产品种较多的省份之一。其中锑、钨的储置居世界首位，铋、铷、石煤、雄黄、萤石、海泡石、重晶石、独居石等居全国首位，锰、钒、铼、芒硝、高岭土及锰矿石工业储量居全国第2位;锌、铅、钽、石墨、金刚石、水泥配料等储量居全国第3位。

湖南旅游资源得天独厚。境内有10大旅游区和100多处旅游景点。“东边一线”，有南岳衡山有古城长沙、革命圣地韶山以及岳阳楼、炎帝陵等。“西边一片”，有被联合国列为世界自然遗产保护的武陵源自然风景区和桃花源、夹山寺、猛洞河等名风景区，是全国有名的旅游胜地。

**精选湖南青马社会实践报告怎么写二**

各位朋友：大家早上好!

欢迎大家参加莽山珠江源漂流公司郴州营销部组织的莽山漂流一日游活动，我谨代表公司感谢大家的支持，同时送上最真诚的祝福，祝各位朋友在生活中、事业中、工作中一帆风顺、二龙腾飞、三阳开泰、四季平安、五福临门、六六大顺、七星高照、八方来财、九九同心、十全十美、百事通、千事吉祥、万事如意!

首先，在这里给大家作个自我介绍：我是漂流公司的专职导游，我叫曹伟英，大家可以叫我小曹，因为比较亲切，也可以叫我曹导，我右身后的这位呢就是我们今天的司机 师傅，也起着十分总要的作用， 师傅有着多年的驾驶经验，所以今天的行车安全呢大家也可以放心。我和 师傅会为大家提供服务，如果在这过程中有什么需要或是帮忙我们都会尽心尽力去做，那么今天呢也请各位朋友多多配合，多多支持我们的工作。大家都知道，我们这个团体呢是个散拼团，都是来自五湖四海的朋友，熟话说的好:“百年修得同船渡，千年修得共枕眠”，今天我们能相聚在这个车里，是百年来修得的缘分，大家都是有缘人，希望大家都能好好珍惜这一天，说不定可以多结实一些朋友，朋友多路好走嘛，所以呢，如果在小曹我忙不过来的情况下大家都要相互帮助，相互照顾。我们今天组成一个团体，有缘同坐一台车，其实就好比一个大家庭，而我呢，其实就是这个大家庭的大家长，我一个人要照顾这么多人，那么在这里呢我希望大家能够多多配合小曹，多多支持小曹，不要让小曹为难，所以在这里小曹有几点注意事项要给大家强调一下，大家仔细听听，以免到时候产生不必要的误会引起不开心：

1、坐在窗户旁边的朋友请把玻璃关好，车内开启空调，以免影响空调效果。

2、如果喜欢抽烟的朋友，请先忍忍，中途我们会给大家上洗手间的时间，下车后想抽在抽，车内吸烟会影响车内的空气，影响到其他不抽烟的朋友，希望能够体谅一下，谢谢!

3、如果买了早餐上车的朋友，果皮纸屑请不要随地乱扔，保持好车内的环境卫生，因为车子将陪伴我们一天得时间，这样大家坐着也舒服，等下如果有朋友需要垃圾袋的请跟小曹说一声，车内提供垃圾袋。

4、关于上车坐座位的问题呢，大家现在可以看看前后左右，记清楚自己现在坐的位置，现在坐的是什么位置，下午回来就还是坐哪个位置，小曹我不希望在坐的朋友为了争位置而发生不愉快，如果谁没有遵守那我就是认为是谁的不对，当然如果特殊情况需要调节的话我会做适当的调节，希望大家不要有什么怨言。 最后一点要求就是关于大家的安全意识，在景区里面去哪里大家 一定要结伴而行，千万不要一个人行动，以免走失或者耽误了行程，延误了时间，那么在这里跟大家强调如果是这样的话，一切后果自己负责，如果有什么事情要离开团队去哪里，一定要先跟我打招呼，告诉我，因为我要对大家负责任，大家请记住我的手机号码：，必要时随时保持联系。为了今天的开心之旅，以上要求呢希望大家一定要积极的配合。下面我给大家介绍下我们今天的大致行程以及景区介绍：

我们公司每天都发团，也许偶些朋友还不知道，一日游费用所包括哪些费用，大家注意听听，主要是包括猴王在景区的门票、漂流的费用、中餐、全程空调旅游车、导服费以及个人的保险安全的一个费用。下面大致介绍下今天的行程安排：郴州到莽山130公里，大约3小时的车程，到达目的地首先带大家游览猴王寨景区，观光瀑布群，参观莽山自然博物管、生态广场，欣赏超级国宝莽山烙铁头蛇。参观完返回景区大门口用中餐(说明用餐地点和时间)，2点半钟参加惊险刺激的珠江源漂流(约一个半小时)，最后返郴，结束一天愉快的旅程。

莽山，这颗镶嵌在南岭山脉的璀璨明珠，地处湖南省宜章县南端，毗陵广东乳源县、阳山县和连州市，距郴州市、韶关市各130千米，距离长沙385千米，距离广州320千米，距离广东坪石58千米。森林公园总面积284平方千米，是湖南省面积最大的国家森林公园，现已开辟了鬼子寨、天台山、猛坑石、猴王寨四大景区，景点176个，配有齐全的旅游服务设施。

莽山，原以林海莽莽，蟒蛇出没而得名，以山奇、水秀、林幽、石怪而闻名，境内景色秀丽，奇峰叠翠，溪河纵横，山深林密，气势磅礴，朋友们能再此体验

到华山之险峻，泰山之雄伟，西双版纳之神奇，张家界之俊俏，是南邻山脉自然风光最为奇美的地段，世人有“莽山壮美惊天下，中国生态第一山”之叹。目前尚有保存最完美的原始森林6670公顷，是我国和世界亚热带面积最大，保存最完好的原始常绿阔叶林区，享有“地球同纬度带上的绿色明珠”之美称。1992年被评为国家森林公园，1994年又被国务院批准为国家级自然保护区，20xx年被评为国家aaaa级旅游区，尚有高等植物2700余总，脊椎动物300余种，其中属国家重点保护动、植物达50余总，是湖南省最大的生物基因库，以“富丽完好的森林博物管”而闻名，被中外专家誉为“第二个西双版纳”。莽山气候宜人，夏无酷暑，冬有冰雪，7月平均气温22,7摄氏度，1月平均气温5,2摄氏度，年平均气温仅17,2摄氏度，是个天然的避暑胜地，有很多的广东朋友来咱们莽山避暑，一住就是2个月，园内空气清新，20xx年经中南林学院专家鉴定负离子含量最高达每立方厘米106900个，是最好的天然氧吧，对人体的健康极有好处。游客们可要珍惜时机狠狠的多吸些负离子，多积累些生命的元素，有洗肺和美容的功效。

在外面好多地方，如果问人家知不知道莽山，有很多人都可能会不知道，但如果是问听没听过过烙铁头蛇，基本上都是回答听说过， 在莽山，居住着一个古老而神秘的山地民族，瑶族。在从先祖流传下来的歌谣中描述，莽山瑶族是伏羲女娲的直系后代。伏羲女娲是人面蛇身的神仙，瑶族人继承了他们人性的一部分，而他们的蛇性被一种叫做“小青龙”的蛇继承，传说中这种蛇体形巨大，有一条白色的尾巴。瑶族人觉得他们和“小青龙”是一母所生的亲兄弟，是有灵性的，把它奉为图腾，瑶族世代居住在深山溪峒，虽然和他们的兄弟从未谋面，但是瑶族人深信，他们的兄弟和他们共同居住在这茫茫深山中。

莽山烙铁头蛇能不算世界最毒的蛇之一。莽山烙铁头蛇是1990年才为学术界发现而被命名加以科学记载的巨型毒蛇。莽山烙铁头蛇民间俗称“小青龙”，是中国第50种毒蛇，属特有珍稀物种，未列入世界十种最毒的蛇。

二十年前的一天，林区的一位职工被蛇咬伤，找到当地最有名的治疗蛇毒的医生陈远辉，因为不管什么蛇毒，他一个星期就能治愈。当陈远辉查看病人的伤口时发现，咬痕巨大，这么大的咬痕只有五步蛇这种大型毒蛇才有，但是病人体

内的蛇毒凶险，比五步蛇更甚。据这位职工描述，咬他的蛇全身黄褐相间，还有一条白色的尾巴，显然这不是五步蛇，那咬伤他的是什么蛇呢?

陈远辉遍查资料也找不到和他描述的蛇相对应的品种，自认为精于治疗蛇毒的陈远辉花了一个多月的时间才把这个职工体内的蛇毒清除。巨大的毒性激起了陈远辉寻找这种毒蛇的好奇心，那条长着白色尾巴的蛇深深地印在了他的脑海中，从此他开始寻找这种剧毒白尾蛇。

大家都知道陈医生在找一种怪蛇，每次抓到了不认识的蛇，就会给陈远辉送来，看看是不是他要找的白尾蛇。每一次打开装蛇的口袋，都是一次希望的开启，然而每次谜底揭开都是失望的结果。就这样五年过去了。白尾蛇真的存在吗?还是那位被咬伤的职工的幻觉?然而那位被咬伤的职工身上那巨大的咬痕和独特的毒性，让他坚信白尾蛇一定生活在这片深山中。

1989年9月上旬，莽山林管局的一名职工在保护区夹水河谷发现了一窝奇怪的小蛇和两条成蛇。它们都有一条白色的尾巴。陈运辉闻讯后立刻意识到这就是他苦苦找寻了五年的白尾毒蛇。他立刻联系了中科院成都动物研究所，12月他带着小蛇找到中国爬行动物专家赵尔宓，经过研究比较，确定这是一个新种。 1990年中国的《四川动物》第一期上赵尔宓教授和陈远辉联合署名，向全世界宣布在中国莽山发现了一个新蛇种，它的体型可以和蟒蛇媲美，同时又有着和眼镜蛇一样的毒性，命名为莽山烙铁头，从此中国已知的蛇类家族成员上升为50种。

莽山烙铁头之所以得名，最主要的原因就是它那明显呈三角形，形似一块烙铁的头部。和普通烙铁头蛇相比，莽山烙铁头体形巨大，可达两米长。目前已发现的莽山烙铁头蛇最重的达8.5公斤，而在没有确定为新种之前，曾经有人抓到过一条重达15公斤的成蛇。这样的体形完全可以和世界上最大的蛇----蟒蛇相媲美。 但是与蟒蛇不同的是，莽山烙铁头是剧毒蛇。它属于蝰科，凶狠的巨蝮，诡异的响尾蛇，妖艳的竹叶青蛇都是它的表亲。它们或丑陋不堪，或鲜艳夺目，却都是大名鼎鼎的毒蛇，甚至是夺人性命的剧毒蛇由于莽山烙铁头蛇它的生存环境要求非常的苛刻，全世界只有200-300条，非常可贵的是只有我们莽山这片园林才有，比国宝熊猫还要稀少，所以他又被命名为“蛇中熊猫和超级国宝”之美称，莽山烙铁头蛇的市场价值达到了100多万美金，也非常之昂贵，下午进了景区到达莽山自然博物馆就可以参观到。

其实莽山这片原始森林它最主要的就是突出三大特点：山好水好空气好，前面我们说到了山也说到了空气，其实大家都知道我们今天的旅程主要目的就是漂流， 莽山珠江源漂流，位于莽山公园风景区内，系珠江支流北江源头。起点进入公园大门，沿景区公路前行五公里即到(公园大门系漂流终点)。

河道漂流全程五公里，约需一个半小时。河水清澈透底，水质优良，经专家鉴定咱们莽山漂流的水都可以喝，有“矿泉水冲浪”之美称。五公里漂流垂直落差136米，是目前国内漂流项目落差最大，独一无二的深山峡谷冲浪项目，惊险、刺激、安全、生态、清凉。莽山漂流项目20xx年开始添加的一个娱乐项目，有着5、6年的磨合期，所以安全系数相当的高，只要游客听从水手的指挥，做好安全措施。曾经有位衡阳来的顾客，在我们莽山漂流一天漂流次数最多的一位，漂了四次，虽然大家听起来会很夸张，不相信，但事实证明确实如此。大家应该大部分朋友都听说过东江漂流，大家今天下午回家可以做个比较，很多朋友来了莽山漂流后就在也没有去过东江漂流了。那么接下来我给大家说下漂流的注意事项：

莽山珠江源漂流须知：

1、漂流属探险旅游项目，也存在一定的危险性，未满16周岁或年满50岁以上的旅客请勿参与此项活动。

2、客人抵达漂流公司后，请作好漂流前的准备，及时换好衣服，换洗衣裤(换洗衣裤出发前自备)及贵重物品可统一交漂流公司贵重物品寄存处免费寄存、保管，具体存放哪里到达目的地我会告诉大家。

3、在导漂员或导游员带领下领取救生衣、安全帽。

4、按规定穿戴好漂流安全装备。眼镜等容易掉的东西，一定要用绳子绑紧，所有的物品不能带上船。

5、严格听从水手的指挥，漂流途中不要卸下装备，过急流、险滩时请抓牢安

**精选湖南青马社会实践报告怎么写三**

大家好，欢迎大家参加由飞扬旅行社组织的南岳一日游。我是你们的导游员我姓李，大家叫我小李就可以了，在旁边正开车的师傅姓\_有多年驾龄，由他行车大家可以放心，人常说百年修得同船渡，可以说我们是百年修得同车行，有幸与大家相识，这次旅程也是百年修来的缘分啊。在接下来的时间里将由我陪同大家一起游览，希望在这短暂的时间里大家能通过我走进南岳，了解南岳。在行车途中，为了避免意外发生，请大家不要把您的头、手、肘伸到车窗外，在游览途中旅游车就是我们的第二个家，请大家注意保持车上的卫生，如果您有什么要求，可以直接告诉我，我将会尽力为您服务。大家注意一下我们的车是蓝白相间金龙车，车牌号为\_\_\_\_，请大家在上下车，注意识别。

衡山又名南岳，是我国五岳之一，位于湖南省衡阳市南岳区。由于气候条件较其他四岳为好，处处是茂林修竹，终年翠绿;奇花异草，四时飘香，自然景色十分秀丽，因而又有“南岳独秀”的美称。清人魏源《衡岳吟》中说：“恒山如行，岱山如坐，华山如立，嵩山如卧，惟有南岳独如飞。”这是对衡山的赞美。

南岳衡山名称的由来，自古就有三种说法。一种说法是盘古开天辟地，死后化为山川林木，其头化为东岳泰山，其足化为西岳华山，右臂化为北岳恒山，腹部化为中岳嵩山，左臂则化为了南岳衡山。另一种说法是中华始祖之一的炎帝神农氏追赶仙鸟，用神鞭将朱鸟打落变成了南岳，现在衡山的山徽“朱鸟”便是由此得来。还有一种说法是古人根据天空星象来占卜人间祸福，正所谓“天则有星宿，地则有州城”。南岳衡山所对应的是天上二十八宿之中的轸星之翼，“度应玑衡”，能够像秤一样衡量天地之重，所以叫做衡山。在轸星旁还有一颗“长沙星”，主管凡人寿数，而衡山古属长沙，所以又有了“寿岳”之称。人们祝寿时常说的“寿比南山”中的“南山”，指的就是衡山。张家

1982年，衡山作为我国著名的自然景观和人文景观，以湖南衡山风景名胜区的名义，被国务院批准列入第一批国家级风景名胜区名单。20\_\_年8月1日，南岳衡山经国务院批准列为国家级自然保护区。

衡山由包括长沙岳麓山、衡阳回雁峰在内，巍然耸立着的72座山峰组成，亦被称作“青天七十二芙蓉”。南岳的首峰就在衡阳市中心的南门口——回雁峰，从“天下南岳第一峰”向北出发，沿蒸湘北路乘汽车行驶一个多小时，从眼前闪过几十座像芙蓉般婀娜多姿的山峰，就进入了南岳胜景。

南岳之秀，在于无山不绿，无山不树。那连绵飘逸的山势和满山茂密的森林，四季长青，就像一个天然的庞大公园。林深树多，光听听树的名字，也够动人了：金钱松、红豆杉、伯乐树、银鹊树、香果、白擅、青铜以及常绿的香樟、神奇的梭罗、火红的枫林、古老的藤萝。据统计，南岳现有的风景林等各种植物，有1700多种。这是几十代人的血汗结晶，其中许多是奇珍异宝。福严寺的银杏相传受戒于六朝时的慧思禅师，树龄至少也有1400多年，树身三个大人合抱亦不能围拢。藏经殿后的白玉兰，亦有四五百年的历史，至今仍然逢春开花，香飘满山。半山亭的古松，三四百岁的年龄，还是小弟弟呢!上封寺后的原始森林，许多树都是老态龙钟，弯腰曲背，遍身青苔，望不见纹路。乍一看去，它们长得拳曲不张，冠盖不整，盘根错节，相互依偎，恍如严寒中一群衣衫破败的老人，相拥取暖，令人怜悯而无俊俏风华的赞叹。但在这高山风口上，它们千百年如一日，在“风刀霜剑严相逼”之中，彼此抱得铁紧，你搀我扶，有的甚至同根所生，枝同连理，不仅独秀，而且情深。

南岳如果只是这些树木呈现的秀色，那还不足以在天下名山中如此令人瞩目。这种秀色只是它的外在之美，而秀中有\"绝\"，才是它的深远内涵。人们把南岳的胜景概括为“南岳八绝”，即“祝融峰之高，藏经殿之秀，方广寺之深，磨镜台之幽，水帘洞之奇，大禹碑之古，南岳庙之雄，会仙桥之险”。正因为“南岳八绝”的出类拔萃，才使它赢得“五岳独秀”那当之

无愧的美称。

南岳还是著名的佛教圣地。环山数百里，有寺、庙、庵、观等200多处。位于南岳古镇的南岳大庙，是中国江南最大的古建筑群，占地9800多平方米，仿北京故宫形制，依次九进。大庙坐北朝南，四周围以红墙，角楼高耸。林涧山泉，绕墙流注。庙内，东侧有8个道观，西侧有8个佛寺，以示南岳佛道平等并存。

南岳大庙，是一件有历史意义和艺术价值的珍品，其规模之宏大，建筑之精美，结构之完整，布局之周密，实属罕见。在南岳古镇，还有一座佛教古寺——祝圣寺。它位于镇的东街，与山上的南台寺、福严寺、上封寺和衡山城外的清凉寺等，合称为南岳六大佛教丛林。相传大禹治水时曾经来到这里，并在这里建立清冷宫佘礼舜帝。清康熙年间作为皇帝的行宫进行大规模改建，并更名祝圣寺。现在寺的四周古木苍翠，寺内香烟缭绕，木鱼钟磬之声，不绝于耳，佛图佛像满目，有兴趣者，还可入内与法师交谈，品尝一下南岳著名的素餐斋席。其它如广浏寺、湘南寺、丹霞寺、铁佛寺、方广寺及传法院、黄庭观等，都是明代以前的古镡，规模大小虽不相同，但也各有佳趣。

衡山还是著名的道教名山，汉武帝以南岳名安徽霍山，隋文帝复以衡山为南岳。道教称第三小洞天，名其岳神为司天王。山有七十二峰，以祝融、紫盖、芙蓉、石廪、天柱五峰为著，祝融又为之冠。有黄庭观，传为晋天师道女祭酒魏华存修道处。上清宫乃晋道士徐灵期修行处。降真观，旧名白云庵，乃唐司马承祯修道处。九真观西有白云先生(司马承祯)药岩。五代道士聂师道亦修道於此。

再说到作为贡茶的南岳云雾茶，已有两千多年的历史，在唐代就列为“贡茶”，唐代名典陆羽的《茶经》亦有记载：“茶出山南者，生衡山县山谷”。南岳衡山，处北纬27度12分，气候温和、湿润，土壤含有丰富的有机质，一年中有280天云雾笼罩，对茶叶生长尤为有利。南岳茶无虫害，无化学污染，制作工艺精细，素以秀丽多毫，翠绿匀润，鲜爽醇厚、嫩香持久而闻名遐迩，在祝融峰、芙蓉峰、紫盖峰之间毗卢洞，有一片宽深各二十里的狭长山谷，由于三面环山，经常云缠雾绕，因而土地肥沃、湿润，最适宜于种茶，这里出产的茶叫云雾茶。这种茶叶又尖又长，宛如枪尖，泡沏后尖子朝上，两片叶瓣，斜展如旗，绿得鲜润，沉在水里，香气浓郁，喝一口沁人心脾。相传在古代，云雾茶是少数富贵人家的必备饮料。现在的云雾茶，南岳到处都有种植。云雾茶最适宜在海拔八百米至一千一百米的山上栽培，特别是广济寺、铁佛寺、华盖峰等地，这一带云雾交织，阳光和煦，森林覆盖面积大，种出的茶“条索紧细，挺秀多毫，内质优良，清香馥郁，饮后回味。1980年至1982年连续三年南岳云雾茶被评为部优、省优产品，畅销海内外。

观音笋是农历二月十九日观音菩萨生日前后出土的一种小笋，肉质细嫩。鲜吃，味道鲜美;干吃尤有奇香。南岳山上的各尚、道士，对观音笋的干吃方法，极为讲究。选挖小笋，务在观音菩萨生日前后几天，择其细嫩而肉厚者，先退去壳，用火煮沸，不至全熟，即取出晒干，然后放置茶油内，用坛贮藏，时间愈久，香味愈浓，取出吃时，加盐椒少许，其味无比。不用油浸，用普通泡帛之法加工，也胜于其他一般干笋之味。观音笋是寺观招待宾客的佳肴。

南岳大庙：现在呈现在我们眼前的这座宫殿式古建筑群，就是有名的南岳大庙，位于南岳古镇北端，赤帝峰下。它是一组集民间祠庙、佛教寺院、道教宫观及皇宫建筑于一体的建筑群，也是我国南方及五岳之中规模最大的庙宇，占地面积98500平方米。始建年代不详，地方志有记载的大庙最早建于唐开元十三年(公元725年)，历经宋、元、明、清历朝各代六次大火和十六次重修扩建，现存建筑于清光绪八年(公元1882年)重建，它是仿照北京故宫建的宫殿式的古建筑群，因此有“江南小故宫”之美称。中轴线上的主体建筑由棂星门、奎星阁、正川门(正南门)、御碑亭、嘉应门、御书楼、正殿、寝宫和北后门九进、四重院落组成。东边有八个道观、西边有八个佛寺，中轴线上则是儒家的建筑风格。虽然儒、释、道三

教信仰不同，追求各异，但他们长期以来友好相处、共同发展、同存共荣。儒、释、道三教共存一庙，这是我国乃至世界庙宇中绝无仅有的。早在明清时期，大庙就以其出色的木刻、石雕、泥塑被誉为“江南三绝”。同时以八百蛟龙为最大特色，无论殿宇的梁柱、屋檐，还是柱基、神座，乃至门框、斗拱，神态各异的蛟龙，随处可见，原来这里自古就有八百蛟龙护南岳的传说。

我们现在所站的这座石拱桥，叫“寿涧”桥，桥下是寿涧水，盛传“取岳山之水可以延年益寿”，因为南岳是寿山、寿岳，所以这座桥，是因水而得名的。相传，如果谁能三步跨过这座桥，便可长命百岁。

各位请抬头看看大庙的正门叫什么门?有谁能认出第一个字来?(停顿)这位小姐说对啦，念“灵”字音，有好些人认不出此字，这也难怪，因为用这个“棂”字冠以庙门的很少见。不知诸位是否去过山东孔庙，孔庙的正门即是棂星门，其实，在中国也只有这两处“棂星门”。那是为什么呢?因为棂星本是28宿之一，叫天田星。据《星经》记载：门以“棂星”命名，意思是人才辈出，为国所用。因此，一般的庙宇绝不可用“棂星”来命名。要用“棂星”冠以庙门，必须达到三个很苛刻的要件：第一，是规模较大、气势宏伟的庙宇;第二，必须是人才辈出的地方;第三，须皇帝下诏书。达到以上三个条件才能建棂星门，可见，我们南岳确实是个人杰地灵的风水宝地。凡是出入此门的人，都将成为祖国各条战线上的栋梁之才。请各位仔细看看棂星门的对联，看有谁能将它正确念出?这位老先生念得很准：棂环卐字，槛绕回文，仰台阁辉煌，是谓仙宸帝阙;星敛贪狼，风仪和凤，喜山河奠定，同游化日光天。这是副老联新刻的联语，它高度赞扬了大庙佛道并存及建筑规模之辉煌和祖国形势之大好。在棂星门上方的汉白玉碑上，有金光闪闪的“岳庙”二字，是衡山学者康和声所书。门原是木结构的，到民国二十一年(1932年)才换成花岗石门，门高和宽均为20米，厚1.1米，是我国现存的最高、最宽的石质牌坊大门。牌坊上的坊顶，方中有圆，圆中有方，大家想想看这是个什么呢?对啦，是颗石印，象征南岳圣帝的玉玺，寓示着南岳庙至高无上的地位。门前这两只古朴大方、形态逼真的石狮(西边一只为雄狮戏珠，东边一只为母狮戏仔)，常年蹲在这里，喜迎四海嘉宾进入这吉祥之门。

各位朋友，请跟随我一起循着昔日皇宫贵族的足迹迈入棂星门逐一参观游览。跨入棂星门，即是一个翠柏夹道、古树参天，绿草如茵的庭院。院内左右有水火池(俗称放生池)，两边有东西碑亭。东亭中置有明成化年间尚书商辂撰写的《重修南岳庙记》碑刻;西亭中置有宋代范纯仁撰写的《祭衡岳文》碑。

前面所见的这座古朴典雅、精致玲珑的楼阁叫奎星阁，又名盘龙亭，此为大庙的第二进。它为重檐歇山顶建筑，面积139平方米。大家看到，阁楼上有“戏台”二字，的确，这是湖南省保存最完好的一座古戏台。为何称为“戏台”呢?据说历代帝王天子或朝庭命官来岳祭拜岳神时，地方官员都要请一些戏班子和民间艺人前来演唱，以增添喜庆气氛。戏台基座上有四个大铜钱孔，这些铜钱孔起什么作用?它们起扩音的作用，同时也象征着国富民强，国泰民安。如今回首看看戏台两侧保存下来的“静听之”、“细思之”的题字，实在令人感慨万千。在戏台的中央顶部，有一条巨大的木雕盘龙，由香樟树雕刻而成，雕刻技术高超，工艺精湛，而且还会转动哩!故此亭又叫盘龙亭。

既是戏台，又名盘龙亭，那为何称“奎星阁”呢?大家清楚，魁星乃文曲星之首，《孝经》记载：“奎主文章”，后人进而把奎星演化为文官之首，主管文人学士成败命运。在三楼阁顶内原塑有一尊右手执笔、左手捧斗、形态森然的奎星塑像，以示崇文之意。相传谁被他点中，就会连中三元，即古代科举考试中的解元、会元和状元。现在有很多望子成龙的父母都带着子女前来这神奇的奎星阁祭拜，希望能如愿以偿。

阁楼两侧有钟、鼓二亭，左边钟亭原有一口九千斤重的大钟，右边鼓亭原有一个直径2米的大鼓，据传钟鼓齐鸣可以镇住洪水，使龙王不敢兴风作浪，以保国泰民安。眼前这座很象一个“川”字的三个半圆形门叫“川门”，也叫正南门，是岳庙的第三进，门洞高15米，全由青砖砌成，川门分为正川门和东西川门。正川门在古代时只有帝王天子和朝庭命官才能通行，平民百姓，只能走东、西川门。门洞上原有一栋造型别致，四周有棂窗的大阁楼，可惜在1944年被日军炸毁，后来整修成平台，登上平台可以俯瞰大庙全景。现在我们所见的阁楼为1997年重建。

过了川门，即到了第四进御碑亭。亭系木结构，为八角重檐攒尖顶，红柱碧瓦，雀替斗拱，脊兽齐备、玲珑夺目，八个飞檐角均挂有鱼尾铁钟，风动钟响，清脆动听。此亭又叫百寿亭，亭的四周檐板上撰写了200个篆体各异的“寿”字，每个寿字构思巧妙，无一雷同，意思是住在“寿岳”的人们能延年益寿。亭内是清康熙四十七年所立的御制青石碑，碑高

6.6米，重约四千斤，上刻清圣祖玄烨亲撰《重修南岳庙记》碑文279字，内容叙述了康熙年间重修南岳大庙的经过，遗憾的是康熙皇帝的手迹毁于wenge之中，石碑顶上有双龙捧日的浅雕盘龙，栩栩如生。碑座有龟趺，是由一整块青石镂凿而成，重20吨。我们所见的这青石龟有几种说法，一说为龙子，相传龙生九子，各有奇能，此乃龙王的第九个儿子叫贔屃，它好文不好武，且擅长负重，据说碑碣立在他的背上便可久经沧桑而不倒，永存后世。因此，历代都用它驮着御碑，供游人欣赏。二说此青石龟叫千年长寿吉祥龟，非常有灵气，人们都说“摸摸龟头，一生不愁;摸摸龟背，大富大贵;摸摸龟身，财运(官运)亨通;摸摸龟尾，办事不累;摸摸龟爪，一切都好;从头摸到尾，万事不后悔”。大家不妨试试，带些灵气回家哦!关于这只乌龟的来历还有一民间传说，由于时间关系，暂且不说。大家若有兴趣，稍后再讲述给各位听。

看完御碑亭，让我们接着参观第五进嘉应门，嘉应门是历史上迎接宾客的仪门。古人云：“天地顺而嘉应降”，“嘉应”是有客从远方而来的意思。历代皇帝及朝庭命官来南岳祭祀，地方官员和庙祝都在此恭候迎接。此门宽36.8米，深16米，高18米，为单檐歇山七开间建筑，是整个大庙最宽的地方。门内外原有历代祭祀祝文，修庙碑记及众多的名人雅士的诗词文赋碑刻，不同时代，不同书体，各有千秋，蔚为壮观。可惜在wenge中被砸毁，现仅存有清代张凤枝、卞宝弟《重修岳庙记》两块碑刻。嘉应门两侧是东、西回廊，各有厢房53间，东回廊外有八座道观，西回廊外为八个佛寺，分别供僧、道居住。这八寺、八观表示原本势不两立、水火不相容、佛道不相存的佛道两教在南岳衡山这个神奇的地方，两教地位平等，同存共荣。这种独特的佛、道教共存的现象，堪称一绝。

现在我们往前看到的则是第六进御书楼。楼内原藏有御制匾七块和历代祭文与祝文及加封岳神碑等。遗憾的是这些珍贵文物都毁于十年浩劫之中。御书楼现为文物展览之所，主要展出南岳附近出土及收藏的200余件珍贵文物。这些对研究古代南岳的政治、经济、军事、文化等方面都具有重大价值。

穿过御书楼，展现在各位眼前的这座气势雄伟，金碧辉煌，雕梁画栋，仿照故宫太和殿式的建筑，便是整个大庙的精华所在——即第七进圣帝殿，又叫正殿。它凌空屹立在十六级石阶之上，为重檐歇山式建筑，殿基长35.3米，宽53.68米，高31.11米，占地面积1877平方米。正殿不仅是整个大庙的最高建筑物，而且高出南岳古镇所有建筑物，以显示其至高无上的地位。殿内外共有72根石柱，象征着南岳72峰。

我们现在所见的正殿前端的两座对称的宝库，是供香客焚化香纸炮烛的熔炉。很久以来，一直盛传着“南岳圣帝有求必应，照远不照近”。的确每年来自国内外进香朝拜的客人数以

百万计，且很多人年年都来朝拜。右边的这座宝库是供活着的人祈福焚香用的，左边的一座则是为祭祀先人焚香的地方，请各位在烧香时可不要烧错了香炉哟。“既然南岳圣帝照远不照近，那么，南岳人一定不信南岳圣帝啰。”确实南岳人平时很少拜圣帝，但在南岳却形成了一个约定俗成的规矩，就是当地居民在每年大年初一日开门的第一件事一定是带着香、炮、烛去大庙给南岳圣帝拜年，在给圣帝拜年的途中遇到亲朋好友、同事等视而不见，互不招呼。而在大年三十的夜晚，随着新年钟声的敲响，佛、道两教的高僧高道聚集在圣帝殿前举行隆重的新年祈福法会，那时人声鼎沸、鞭炮震天、欢天喜地、热闹非凡。因而参加新年祈福法会(烧头香)，便成了南岳最有吸引力的特色旅游项目。

大家看到通往正殿前的16级石阶中的这条汉白玉拜殿游龙，昂首拽尾，相传它不甘拜圣，欲飞天遁逃，结果被雷神击落在殿前，摔成五节，让它永远看守正殿，以示惩罚。

请各位抬头看正殿屋脊上有许多陶龙，大的长达三米，小的不足一尺，陶龙作为建筑装饰物始于唐代，现在屋顶所见的这些陶龙都是清朝时留下的原物，涂上彩釉，经过高温烧制成型，任凭日晒雨淋，冰封雪冻，都永葆色彩鲜艳，是陶瓷工艺中的佼佼者。殿屋脊中央是一个高4.55米，重千斤的七节青铜葫芦，脊角两端各有一把长一米，重三百斤的青铜宝剑，铸造光洁，历久不锈，既起避雷作用，又起装饰效果，使整个大殿增添壮丽神奇的色彩，得到国内外不少建筑、冶金专家的称赞。大殿四周有花岗石钩栏，126个石柱上雕有狮、象、麒麟、形态可掬。144块汉白玉栏板都是双面浮雕，刻有飞禽走兽，花鸟虫鱼和田园风光等，内容大都取材于《山海经》上的神话和历代传说典故。雕刻刀法刚健、线条流畅、构图奇巧。正殿前门的木槅门页上是一组“卧冰求鲤”的《二十四孝图》、《十八学士图》和三十六台古典故事浮雕，维妙维肖，形象逼真，精彩动人。在72根石柱中，只有正门前两根是由整块花岗石凿成，柱高6米，直径1米，重达14吨，其余70根均由两截连接而成。

大殿正中汉白玉基座的神龛内，供奉着高达6.3米的南岳司天昭圣帝，也就是祝融火神。祝融是上古轩辕时代黄帝手下的一名火正官，由于他以火施化、教民熟食、生火御寒、举火驱兽，其功德光融天下，黄帝命他为火正官(火神、赤帝)。并委任他主管南方事物，祝融以南岳衡山为栖息之所，死后葬于衡山，人们为了纪念他，便以衡山最高峰命名为祝融峰，并建祠纪念，埋葬他的山头叫赤帝峰。历代帝王都派出大臣来南岳隆重祭祀，祈求圣帝“以卫社稷，而福生灵”。圣帝左右立着金、吴二将，两侧是吏、户、礼、兵、刑、工六部尚书。神龛背面画有“老龙教子”巨幅壁画，幅面高7.4米，宽6.3米。各位请抬头看，石柱上承木柱，架接大梁，大梁用四个巨大的木雕彩凤花瓶的叶瓣支撑上面的梁架，几百个斗拱，一个个、一层层递叠到屋顶。真是木雕彩凤绕梁翩翩起舞，梁柱盘龙张牙舞爪，殿上木雕刻画维妙维肖。殿后大门上的“五龙朝圣”石刻活灵活现，呼之欲出;檐中的丹凤朝阳，三龙戏珠泥塑更是栩栩如生。整个殿宇由彩绘装饰得富丽堂皇，真可谓是集建筑艺术之大成，是一座雕刻的艺术宫苑。特别是反映数千年传统文化的木雕、石刻、泥塑，数量之多、品种之全、技艺之高超，无不令人惊叹。这些都反映了古代劳动人民精湛的技艺、高超的智慧。

大庙的第八进是寝宫，又称圣公圣母殿。殿中神座上原设有南岳圣帝与夫人景明后坐像，圣帝父母亲坐像，殿内原有万斤铜佛趺坐，可惜在wenge中被付之一炬。现在所看到的是1990年重塑的圣公圣母坐像。圣公圣母是保佑夫妻恩爱、白头到老，百年好合的。各位可一定要拜拜他们啰。

北后门为岳庙最后一进，是岳庙中轴线上的终点。后门为单檐硬山三开间，东有注生殿，

代表道教，祀注生真君，亦称南斗星君。东晋《授神记》载，南斗注生，北斗注死，注生之名，即由此而来。西有辖神殿，又称辖神祠，主祀辖神总管像，代表佛教。一观一寺再次体现了南岳佛道并存的特色。

大家看到，圣帝殿东有道教的财神殿，西有佛教的观音殿，那么南岳到底奉什么教呢?这就是南岳衡山的大特色--佛道共荣。道教于西晋传入南岳，南北朝佛教流入，山后两教就一直并存，扬光大。山上既有我国第一个女道士“南岳夫人”魏华存修道的黄庭观，也有禅宗南宗五大宗派发源地的福严寺和南台寺，还有先道后佛的上封寺等等，中国的两种主要宗教文化在这里达到了和谐的统一。

各位朋友，从现在起，我们就将踏上登顶之路。在这之前，请允许我先提醒您几个注意事项：衡山作为著名的风景区处自然林区，是严禁攀折花木和吸烟点火的，让我们共同来爱护这一片美好的大自然吧!南岳的气候素有“三重天”之称，即“山下一重天，山腰一重天，山顶一重天”，每重天之间约有3度的温差，请注意带一些保暖衣物备用!山上虽然修建了行车大道和人行小径，但仍有部分地段较陡峭，请大家留神一下，互相照应点儿!好了，万事俱备，让我们向衡山最华丽的乐章--主峰祝融峰进发吧!

登衡山：面前大家看到的是我国建筑最早，规模最大的抗战纪念地之一，也是国民政府在大陆惟一保存的大型抗战纪念陵园--忠烈祠。

忠烈神祠建于1939年，落成于1942年，陵园为仿南京中山陵式格局，坐南朝北，依山而筑，左右对称，层次分明。沿中轴线共有五进建筑，长达320米，宽约60米，四周还有13座大型烈士陵墓，安葬了抗日阵亡的国民觉第九战区和第六战区将士。前面这就是忠烈祠正门，它为拱形三门重檐牌楼，正上方镶嵌着刻有祠名的汉白玉门匾，上面的“南岳忠烈祠”5个镏金大字是由原国民觉第九战区司令长官兼湖南省政府主席薛岳所题。

进入忠烈祠，首先映入眼帘的便是这奇特的“七七纪念碑”。碑为全花岗石结构，由一大上小共5颗倒立炮弹组成，象征着汉、满、蒙、回、藏等各族儿女团结一心，共御外侮，碑的基麻上刻着醒目的“七七”大字，意在警醒全体中国人永不忘国耻之痛!

穿过纪念堂，大家看到的这是个绿草如茵的山坡，两侧有石级，共分为9层。草地上用大理石镶了“民族忠烈千古”6个大字，衬以邻近的苍松翠柏，更显得十分庄严，令人肃然起敬。朋友们，让我们怀着敬仰、缅怀之情，继续向上去吧。

好了，现在我们登上了忠烈祠最高处--礼堂平台了，不知刚才有没有人注意数了脚下的石级没有?对，一共276级。为什么是个数目呢?这是为了纪念第九和第六战区阵亡的276位中高级军官而专门安排的，那么，这些英烈们究竟魂归何处呢?就在这最后一进建筑--享堂里。

享堂是忠烈最主要的建筑，也是过去祭祀活动的主要场所。正门上是蒋介石亲笔书写的“忠烈祠”匾额。大家仔细看一下，有什么问题吗?对，“烈”字下面少了一点。为什么会少呢?这里有很多说法：一说是蒋介石希望今后战争能少牺牲一点儿;一说是他打算抗战胜利后再补上;还有一说是书法中的种艺术处理。见仁见智，众说不一。享堂内呈“十”字形，可容500人，正面供奉有佛坛和“抗日阵亡将士总神位”。它的碑文是薛岳于1942年题写，妙在无论横念竖念，左念右念，都可以念通。全文是：“恭立忠烈祠，以怀忠烈神，我怀忠烈魂，誓继忠烈神。”现在堂内陈设了大量抗战图片资料，大家可以自己看一看。前面这是里是半山亭，因为这里恰好是南岳镇到祝融峰顶的一半，故而得名。这儿还有唐末农民起义领袖黄巢留下的“试剑石”和湖南省道教协会所在的“十方玄都观”。您来看看玄都同门口的一副对联：“遵道而行，但到半途需努力;会心不远，欲登绝顶莫辞劳”。

我们现在来到了南天门，据传此地为天人分界之所在，故名“南天门”。这里也是观赏衡山色的最佳之处，春观花，夏看云，秋眺日，冬赏雪，赏心悦目，不一而足。这里还是登上顶峰的最后一站，让我们抖擞精神，一起去欣赏无限风光在险峰的祝融绝顶。

麻姑仙境位于衡山天柱峰下的峡谷中，因我国古代第一个女道士一一魏华存的侍女麻姑而得名。魏夫人是西晋大臣司徒文康公魏舒的女儿，从小喜爱老庄之学，潜心修道，终得仙人点化而飞升成仙。魏夫人在南岳黄庭观修炼期间，有一个侍女麻姑相陪。麻姑经常上山采药，并开辟了一个宽广数里的草药花圃，香气弥漫山岗，留下了“香岗”这个山岭，她所居住过的地方后来被重新修建，就是今天的麻姑仙境。在麻姑仙境的右侧山坡上，，有一块巨石如同猛虎盘踞，上面还刻有“卧虎”的楷书大字，笔画浑圆有力。这是著名抗日将领、国民党陆军上将、第一集团军总司令宋哲元于1938年题刻的。麻姑仙境景色宜人，处处奇花异草，芳香扑鼻。无论是小小的石拱桥，还是玲珑的竹凉亭，或是精美的竹吊楼，都透出一股清新之气，给人一种超凡脱俗、置身仙境的感觉。

由麻姑仙境右行不远，就来到了与之相呼应的灵芝泉。各位现在看到的灵芝泉水都是天然的山泉水，利用压力压上来，汇成了一座人造游泳池。这座游泳池是原来的国民政府湖南省省长兼第四路军总指挥何健于1938年为女儿修建的，后来由于抗战期间宋美龄多次在此畅游，也就成了她的专用游泳池。相传麻姑在采到灵芝时，就是用这儿的泉水来洗刷的，天长日久，这里也就沽了些灵气。

祝融峰海拔1290米，在南岳七十二峰中首屈一指，由衡山主神--火神祝融氏而得名，“祝融峰之高”与“方广寺之深”、“藏经殿之秀”、“水帘洞之奇”并称为衡山四绝。由于它独立于地势相对低洼的湘南盆地之中，更显得它峻极天穹，因此登高一望，湘南风景尽收眼底。唐代诗仙李白就赋诗《送陈郎将归衡山》称颂道:“衡山苍苍入紫冥，下看南极老人星。”大文学家韩愈也曾赋诗《游祝融峰》赞叹道:“祝融万丈拔地起，欲见不见轻烟里。”读了这些名篇佳句，你就会明白为什么“祝融峰之高”会名列“衡山四绝”之首了。张现在大家看到的是祝融殿，原名殿，始建于明朝万历年间，现存建筑为清光绪年间重修。祝融殿并不大，一进两间，殿宇完全修建在一座绝顶巨石之上，分为两进，在殿顶上盖有二尺长、一尺宽，重达30多斤的加锡铁瓦。在这些铁瓦中，还有数十块由宋朝报国寺铸造，至今历经千年而不锈，光洁如新。有的朋友可能觉得奇怪，为什么这里要用铁瓦呢?其实这里也体现了建筑师的匠心独具。大家看一下祝融峰顶的四周，树木稀少而且低矮，这是由于这里终年不断的四五级大风造成的。要保持殿顶不被飓风掀起，非铁瓦不足以胜任。据《南岳志》记载:殿盖铁瓦，目的就在于“罡风不能动摇，冰雪未可冻裂。”由于古代铁属金，因此祝融殿又被称为金瓦殿。

在祝融殿内供奉的是祝融神，两旁站立六部尚书和金吾二将，神龛后还有观音菩萨、雷神和慧思和尚的塑像。

从祝融殿右侧小石门走出，外面还有一个石台，上刻“乾坤胜览”和“惟我最高”。这是望月台，也是南岳衡山真正的最高点。站在这里凭栏望月，会觉得云低月近，如登天门一般，令登临者心旷神怡，魂游物外!

好了，参观完祝融殿，各位的南岳之行也就即将结束。希望南岳衡山--这颗南国明珠给您留下美好的回忆。

**精选湖南青马社会实践报告怎么写四**

各位朋友：

早上好!欢迎大家来到美丽的爱情岛---君山公园参观游览，很荣幸今天由我来为大家服务，我呢先自我介绍一下，我姓江，大家可以叫我小江。刚才给大家介绍的君山公园，是以爱情而闻名的。这里所演绎的是一喜一悲的两个爱情故事，待会儿请大家听我细细的道来。我们君山公园，面积虽然只有全国国土面积的千万分之一，也就是0.96平方公里，但是在唐朝达到鼎盛时，曾有36亭48庙5井4台，可惜的是这些景点现在遗留的已经不多了，所以今天我们游览的主要景点只有五个。

说了这么多，我想问一下几位啊，有谁能告诉我，君山的名字由来吗?(期待游客回答)对!这个名字的由来呢，有两种说法，第一种是因为舜帝和二妃的爱情悲剧，以及伟大的诗人屈原写的《湘君》《湘夫人》等壮丽的诗篇的影响，立即更换它从原来的洞庭山到湘山最后改名为君山。那么第二种说法呢，是说君山和帝王有关，史书上说轩辕黄帝就曾到君山铸鼎炼丹，楚始皇来这里封山，楚武帝到君山来求仙酒，楚隆皇帝就到这里考他的臣子，所以被命名为君山。在大家右边的就是满山的楚树了，大家也知道君山最早出名的并不是这些美丽的人文景观和自然风景，而是茶叶。接下来让我向大家介绍一下右前方那些红绿叶相间的树木，那是我们岳阳市的市树---杜英树。它和别的树木不同之处在于，它的嫩叶是红色的，绿叶才是老叶，到冬天的时候，别的树木的叶子都枯掉了，只有它越来越俏哦!那么旁边的那一大片绿油油的呢，是洞庭湖里的水草芦苇，今天大家来的时候啊，可能没有感觉到八百里洞庭的壮阔，那是因为现在是枯水季节啊，这个君山岛上最美的时候,是二三月份和八九月份，二三月间，遍山开满山花，姹紫嫣红。八九月的时候呢，洞庭湖的水都涨上来了，那么今天几位开车进来的这条路呢，就会全部被淹掉，只有坐船才能进来了，到时从这里看过去就是一大片的水，烟波浩渺。虽然现在看不到这些景色，但是每个季节有每个季节的好处，像几位今天来到我们君山公园，正好可以品尝一下今年刚采下没多久的新茶----贡品君山银针啊!当然啦，要是各位到有空闲的时候，正好又碰上我们君山最美丽的时候，各位，现在我们看到的是今天的第一个景点---洞庭庙，这里面供奉的是洞庭龙王爷柳毅。它始建于唐朝，那么古庙呢在抗战时被毁坏了，今天我们所看到的是1997年由“东方神人”侯希贵先生捐款与岳阳市建委共同修建而成的。

我们先来看一下庙前的这个九龙引柱，上面的九条龙是保护洞庭龙王爷的，龙在古代是权力和富贵的象征，而九在个位数中是最大的，那么代表的是龙王爷的之尊。当然大家肯定会问柳毅是谁?他为什么被封为洞庭龙王爷呢?不知道几位有没有听过“柳毅传书”的故事呢?这个庙不仅仅是供奉着保护当地渔民的龙王爷，还因为它是小岛上两个爱情故事中的喜剧。在晚唐时期，书生柳毅赴长安赶考，不幸名落孙山。在回家的途中，遇到当时配嫁给泾阳龙王的第二个儿子的洞庭龙君的小女儿---三公主，小龙女嫁过去后，受到丈夫和婆婆的虐待，大冬天衣裳褴褛 在外面放羊，柳毅看见姑娘，生出怜爱之心，他上前去问道：“姑娘，这么冷的天，你为什么在外面牧羊，是不是有什么难言之隐，有什么我可以帮你吗?”小龙女把自己的遭遇告诉了柳毅，并说希望能有人帮她传书给她的父王，让他来解救她。柳毅说：“这个忙我就可以给你帮，不过你是神，我是人，人神不能共通，我怎么进入到你的洞庭水府呢?”小龙女撕破了食指写了一封血书，并从头上拿下一根金簪，说：“你到洞庭湖中的一个湖心岛上，岛上有一个桔井，在桔井旁边有一棵桔树，你拿我的金簪到桔树上敲三下，自然会有巡湖神把你接进去的。”当年的湖心岛就是现在的君山公园，而当年的桔井就是待会儿我们要去看的柳毅井啦。

那么小龙女被救后，几经波折，她和柳毅成了夫妻，后来柳毅被封为洞庭龙王爷，成为当地渔民的保护神，为当地的渔民做过很多好事，人们为了纪念他，便在这里修了这个洞庭龙王庙，不知道大家对98年的洪水还有什么印象没有，大家一定很想知道当年的水位涨到了现在的哪个位置，请大家随我上台阶啊，大家都知道有句古语说“大水冲了龙王庙，一家人不识一家人”当年水就冲到了这个双龙浮雕的龙尾这里，就慢慢的退下去了，所以这个洪水呀，看到我们龙王爷就自动退回去了啊，呵呵!这个洞庭庙里面呢，是烧香拜佛的地方，大家自费自愿。要是没什么兴趣的话，我们就从这个罗汉廊走过去，佛家呢讲究走路不走回头路啊，请大家随我来，俗语说佛有弟子三千罗汉五百，这个罗汉廊呢，就是和武汉的归元寺设计差不多，不过我们这里呢，是根据大家今天来到这里的年龄，男虚女实，随便从哪尊开始数，随意从哪个方位都可以，数到与自己年龄相合的那尊，便是你的转世罗汉，可以从中测出你的性格。虽然这里的没有没有武汉的大，不过各有各的特色。大家都可以数一下，然后随我上楼一起去师傅那里拿属于大家自己的性格牌。(从洞庭庙出来了)其实呢，我觉得啊，心诚则灵，对不?几位心中有佛，佛肯定会眷顾大家的。

这个呢，是为了纪念侯希贵先生而修建的，里面是一些侯先生的相片，和媒体对他的评价，不知道几位有没有兴趣进去参观一下。前面的这个呢是侯希贵先生的雕像。来，这边请，这个盆景园是按照宋代著名画家米芾所画的《洞庭秋月图》所设计的，也是著名的潇湘八景之一--洞庭秋月的所在地。那现在大家左边的就是云梦亭，取自于孟浩然的“气蒸云梦泽，波撼岳阳城”，又因为洞庭湖原来被称为云梦泽。大家前面的就是秋月桥了，这两边的池塘里到八月份里，就会有“接天连叶无穷碧，映日荷花别样红”的盛况了哦，不过看荷花最好的地方并不是在这里，而是岳阳团湖，那里是亚洲最大的人工采莲基地。

话又说回来了，这里原来呢，还有一些景点，像秋月井，秋月亭等，但是随着时间的推移，都已经不复存在了。前面我们还只游了君山上的一个主要景点，下面请大家随我再去第二个人文景点---湘妃祠。我知道大家都很好奇，这个湘妃到底是哪个皇帝的老婆，让后人来瞻仰她们呢?对!我说的是她们，所以这里面并不是供奉一个人，而是姐妹两个。这个湘妃祠里的二妃是原始社会末期距今已有四千多年历史的人物，尧帝的两个女儿、舜帝的妃子。大家也知道原始社会实行的是禅让制，当时的尧帝觉得舜很有才能，就想把自己的皇位禅让给舜，为了对他进行三年的考察，也就是一年考察一次，于是呢，就把自己的两个女儿娥皇、女英下嫁给了舜，当时的舜还不是皇帝，所以称之为下嫁。那么舜呢在二妃的帮助下，顺利的通过了考察期，并且成为上古时期最有作为的五帝之一。后来的人为了纪念她们的功德，便在这里修了这个湘妃祠，供奉她们。汉代的刘向就曾在《列女传.母仪篇》里面推崇她们为第一0二妃，封她们为湘水神，渊德侯。这个湘妃祠它的人文历史有四千多年了，是湖南最早的有据可查的祠建筑之一，也是岛上最古老的建筑，当然今天我们所看到的是1986年的时候在原有的基础上修葺而成的。

大家看到它的正门啊，上面写着江南第一祠，为什么这么称呼它呢?主要是它的第一进殿内有清代末期湖广总督张之洞所写的中国最长的对联《君山湘妃祠联》而得名的。大家再看湘妃祠这三个字的旁边有两幅浮雕，左边呢是犀牛望月，右边则是五羊看日，那么这两个雕刻在一起就体现的是日月同辉的意思，同时在古代牛和羊都是吉祥物的代名词，所以刻在这里也是吉祥如意的意思。现在请大家随我进里面去参观，我们呢都从右边进入，再从右边下来，走右走右就是保佑的意思啊!这个就是刚才我给大家介绍的长联，它全联有四百字，上联和下联各两百字。当然张之洞写的呢是草书，大家若是有兴趣，这个下面都有楷书版的，可以翻看一下。

来我们这边走，这幅画呢最左边的是尧帝，中间的是舜帝，后面就是二妃了，当然这幅画呢也有它失真的地方，就是原始社会不可能有像现在尧帝所带的这种皇冠，这个到秦始皇时才开始有的，对不?这个呢是第二进殿，里面供的是关羽的武像，左右两边是他的哼哈二将了。来请大家跟我从这边上主殿，也就是渊德侯。大家先看一下殿下的这个浮雕---神兽四不像，它呢是龙头蛇身狐瓜狮尾，传说啊在尧帝的宫殿里面是有这个神兽四不像的，它能够辨别忠奸，看见忠臣就伏伏贴贴，看见奸臣就扑上去咬死他，后来由于宫廷里发生战乱，四不像在战火中跑了后再也没有回来过，人们把它刻在这里，就是希望它能够重返人间，辨别是非。请大家进入到主殿的时候，男左女右的大步跨进去，为全家祈求平安，好吗?我们从正门进，侧门出啊。大家看到的这就是二妃的塑像，左右两边是她们的八个侍女。好啦，我们从这边的侧门下啊，在进来的时候我和大家讲到秦始皇曾来君山封印，就与湘妃有关。

当年秦始皇南巡来到洞庭湖的时候，狂风大作，他问左右两边的臣子，这岛上供奉的哪路神仙，当旁边的人和他说是舜帝的两个妃子时，勃然在怒，说两个女人在他面前还胆敢兴风作浪，于是下令他的三千刑徒来到岛上，把房子树木全部都烧掉，可是风还是一样的刮，雨也照下不误，差点把始皇的船都掀翻，于是旁边的臣子赵高给他出了个主意，让秦始皇拿出他的玉玺印，到岛上封印就会没事了，可是等他印了四个玉玺印以后，情况并没有得到好转，最后他不得不下船来祭拜了二妃，船才可以继续往前走。这就是秦始皇来君山封印的原因，岛上现在还存有两个玉玺印，是全国仅存的两处有梵文字体的石刻地方，只不现在还没有完全恢复过来，暂时不对外开放，我想过些时候就可以看到了啊，到时大家有空再来玩啦!

刚才我和大家介绍的是湘妃祠，其实大家也许不知道，供奉二妃还有另一个原因就是在前面我和大家讲到的岛上的一个爱情悲剧，指的就是，了一个健康h1,j快一个月，就个; 就 帝和二妃。现在大家先来看前面这些竹子，上面许多的斑斑点点，这就是君山三绝中的会流泪的竹子，另两绝呢待会儿再给大家详细介绍哦。

这种竹子呢只在岳阳的君山和永州的九嶷山才有，相传当年舜帝南巡，出去了很久一直没有回去，二妃在家里久等还没有见她们的夫君回来，就一路追随来到岳阳的君山，刚到岛上的时候就听说舜帝去了永州的九嶷山，并交待让她们不用跟去了，过不了多久就会回来的，可是几天后，步兵神色慌张的告诉二妃，舜帝在九嶷山的时候和一条恶龙交战，由于体力不支而身亡。二妃听到报告后，异常悲痛，双双抱着竹子哭了三天三夜，最后投水自尽，舜帝和二妃最后一面都没有见就以这样的方式永别了，所以这就是他们的爱情悲剧。

二妃的眼泪洒到竹子上就形成了这些斑斑点点，也就是有名的湘妃竹、斑竹。而且这个竹子的一个特点是把它迁移到别的地方去，不到一年就，斑点不会消失，而再把它迁回来的话，斑点也会回来了。对，这位朋友讲得很对，这确实是与当地的土壤气候和水份有很大的关系，从科学的角度来讲，这是因为竹子还很小的时候，受到真菌的感染腐蚀形成的，说穿了就是这个竹子有病，但是与土壤有关，所以无法根治，这也是为什么把竹子迁到别地去就没有斑点而成了普通竹子的原因。这种竹子呢一年发两次笋，第一次是在四五月间，这个时候的幼竹长在母竹的四周，叫做“孝儿敬母”，第二次是在九月份中，这次的是母竹把幼竹包在中间，叫做“慈母护儿”。

这个全称“虞帝二妃之墓”是清代两江总督彭玉麟在清光绪七年的时候重修而题词，那么朋友们肯定会问，小杨刚才和大家讲到的二妃最后是投水自尽，又怎么可能有她们的墓呢?那么1971年的时候，君山公园的工作人员和岳阳市政府的人员对这个墓就进行了下挖，挖了大约三丈的时候就挖了一条长约七寸的空心金龙，大家也知道，在古代呢，龙和凤作为陪葬品的话，只有帝王将相家才有资格这样，从这点我们也可以或多或少的看出，这个墓呢真真假假还是有一些的.那么大家再看一下旁边的这唯一的两棵树，凡是岛上与爱情有关的地方就有这种树，二妃墓这里有，柳毅井也有，但也只有这两个地方才有哦，这个树的名字呢叫做木绣球，它呢是三月份开花，花期有一个月这久。开出一个个红色的小球，十分漂亮，可惜的是今天大家来的时候，它已经谢了，不过没关系，下次开花的时候一定通知几位来观赏好吗?呵呵!

好啦，几位请随我下这个台阶，我们一起去看下面的这个印心石屋，当然它呢只是一块石碑而已啦!这个印心石屋呢是清道光皇帝为了嘉奖他的臣子陶澍的，陶澍呢是湖南安化人，他在家乡勤奋读书的屋子就叫印心石屋，后来他考中进士后，担任两江总督，为国家和人民做了很多好事，道光皇帝为了嘉奖他，亲笔御书“印心石屋”匾赐给他。大家肯定会问，既然陶澍的家乡是在湖南安化，为什么皇帝御赐的字在这里呢?因为啊陶澍不尽是一个政客，而且是一位文人，他喜欢到处游山玩水，又因为他担任两江总督，所以这个石碑不止在他的家乡安化有，更是把字拓到了这个石碑上面，放置在君山岛上了。

大家也看到了这个上面呢，有一些断裂的痕迹啊，这是在文化大革命的时候被破坏而成为了今天的这个样子的。那么大家看了这么久肯定注意到了，石碑的左上角这里呢，比别的地方要光滑的多啦，这是因为大家都说这个道光皇帝的玉玺印，能给我们带来好运，大家可以站在印鉴的正前方一米处，眯着眼睛左转三圈，右转三圈，在没有旁人的帮助下，能够直接摸到这个玉玺印的话，您许的愿就一定能够实现。大家可以过来试一下哦!

**精选湖南青马社会实践报告怎么写五**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

你们好，很高兴能为大家介绍我的家乡郴州。自古郴州地区就流传着这样的一句话：船到郴州止，马到郴州死，人到郴州打摆子。因为打摆子一词，很多人对它都误解了。前两句是说郴州据中原的远，而最后一句却是说郴州的繁华。为什么这么说呢?待我带领大家游完郴州之后便知晓了。

郴州市位于湖南省东南部，地处南岭山脉与罗霄山脉交错、长江水系与珠江水系分流的地带。境内地貌复杂多样，其特点以山丘为主，岗平相当，水面较少。山地丘陵面积约占总面积的近四分之三。山多集奇、险、秀、美于一体，是个游山的好去处。又处于亚热带地区，降水丰富，河流多且急，温泉众多，是漂流探险，温泉健身，乐于玩水的好地方。这里优越的地理条件吸引了先民在这繁衍生息，使得郴州具有浓厚的历史人文底蕴。

现在，我们先体验郴州的人文历史，领略郴州人文魅力。

湖南有炎帝陵和舜帝陵，郴州有个义帝陵。义帝陵是秦末义帝之陵墓，距今已有2200余年历史。它是郴州历史的最早见证，经历了郴州历史演变的风风雨雨，已成为郴州历史文化名城的重要标志。 义帝名心，是战国楚怀王熊槐之孙。据史书记载，秦末陈胜、吴广揭竿起义，群雄纷争。为寻一“马首是瞻”，各路起义军在薛县会盟，共同拥立在民间牧羊的楚怀王之孙熊心为楚怀王。秦灭，项羽分封诸王，并佯尊熊心为义帝。次年，又假借“古之帝者，地方千里，必居上游”之名“使徙义帝长沙郴县”，并派九江王英布弑义帝于郴城穷泉旁，郴人怜之，遂葬于城邑西南边后山,是为义帝陵。汉王刘邦曾派王陵、周勃、樊哙三人来郴发丧，并以项羽“大逆不道，弑君不臣”之名，缟素三军，会盟诸侯，共伐项羽，引发“楚汉之争”。自秦以来，郴州不乏名家来此，留下脍炙人口的名篇佳作。唐宋名家韩愈、柳宗元、秦少游、周敦颐等都在此留下足迹。同样，郴州也是中国革命的发源地之一，中国十大将军中的黄克诚便出自郴州。

现在，我们去看看湘南第一古村——板梁古村。古村始建于宋末元初，鼎盛于明清，距今有600多年历史，全村同姓同宗，为汉武帝刘氏后裔，是典型的湘南宗族聚落。古村内至今仍保存了360多栋完好无损的明清历史建筑，这些历千劫而不倒的古民居，栋栋雕梁画栋，飞檐翘角，无论是它的水磨青砖，还是门当户对，或者是它的砖雕、石雕、木雕，其工艺都十分精湛，让人叹为观止。总而言之，板梁古村蕴藏着中国古老的宗法仪式、儒学传统、风水观念、哲学意识、建筑技巧、生态原理等。被誉为规模最大，保存最全，风水最好，文化底蕴最厚重的“湘南第一村”。古村主要景点有：接龙桥、镇龙塔、金陵古驿道、龙泉古庙和板梁私塾。

品完郴州的人文，接下来就去游山，在大自然中放飞心情。郴州的山有莽山、飞天山、苏仙岭等。现在我们去的是郴州最著名的山——苏仙岭。主峰海拔526米，自古享有“天下第十八福地”、“湘南胜地”的美称。苏仙岭因苏仙神奇、美丽的传说而驰名海内外，岭上因有白鹿洞、升仙石、望母松等“仙”迹和自然山水风光而久负盛名。走福路，过了遇仙桥，就能看到郴州旅舍了。郴州旅舍本是个平凡无奇的客栈，因苏东坡的弟子、“苏门四学士”之一的秦观曾在此居住，并以此为题作词而声名鹊起。他所作的词便是《踏莎行 郴州旅舍》：雾失楼台，月迷津渡，桃源望断无寻处。可堪孤馆闭春寒，杜鹃声里斜阳暮。 驿寄梅花，鱼传尺素，砌成此恨无重数。郴江幸自绕郴山，为谁流下潇湘去?

这首词刻在了白鹿洞东北40米天然石壁上，高五十二厘米，宽四十六厘米，十一行，每行八字，行书。其艺术价值很高。中国有十大著名\"三绝碑\"，而郴州苏仙岭三绝碑位居十大著名\"三绝碑\"之首。此三绝为：秦观作的《踏莎行·郴州旅舍》一词，苏轼写的跋，著名书法家米芾把词和跋写下来。

当年徐霞客登临苏仙岭最后拜谒的一处胜景便是苏仙观。苏仙观是祭祀苏耽的道观，始建于西汉，后遭火焚，唐开元十九年即公元731年唐玄宗下诏修葺，以后宋、元、明、清都曾加以修缮。苏仙观座北面南，南北长82.2米，东西宽41.5米，正殿高于厢房，两厢为二层楼房。正殿为大屋顶、四角飞檐、犀头粉墙、小青瓦、回纹窗的建筑风格。选点定位、建筑规模、结构均作过精心考究。

在苏仙观的后面便是屈将室，门前有楹联一副：请战有功当年临潼已兵谏，爱国无罪此日南冠作楚囚。横联：屈将室。楹联墨底绿字。抗日战争时期著名爱国将领张学良曾被幽禁在这里。这里是他12处囚禁之地的第六处。在这里，张学良将军壮志难酬，有家难归， 有国难报，挥笔在墙上写下了\"恨天低，大鹏有翅愁难展\"几个大字。字里行间无不饱含了少帅满腔爱国情怀却难展宏图的抑郁之情。曾经住过的这间厢房窗前的桂花树上，留下了因将军忧愤难泄而拔枪怒射所形成的累累弹痕。

好了，山游玩了，就该去玩水了。郴州八景之之一的“北湖水月”便在郴州市内的北湖公园之中。《万历郴州志》称：北湖水源出自湖中龙窟，渊深莫测，湖底有100多个泉眼，泉涌四季不枯，沉积为一浩大的水面，最初称“百湖”。 北湖入夜，皎洁的明月悬挂天幕，微风吹来，湖中涟波起伏，抖动满湖星斗，寂静的山林村野灯光闪烁。星月灯火倒映湖中，光妖媚人。故称“北湖水月”。唐代著名诗人韩愈曾8次路经郴州，在这里留下了有名的《叉鱼招张功曹》诗。后人为了纪念韩愈，在湖心筑岛造亭，取名“叉鱼亭”，铸造了韩愈铜像竖立亭前，还将叉鱼诗刻在石碑上，以此来纪念他。

去郴州玩水是最不能不去东江湖的，东江湖风景旅游区是以山水交融的东江湖为一体，以东江急流险滩、兜率灵岩神境、龙景峡谷奇景、岛屿群落景观为特色，供旅游观光、休闲度假、康体疗养的湖岛型旅游区，总面积200平方公里，融山的隽秀、水的神韵于一体，挟南国秀色、禀历史文明于一身，被誉为“人间天上一湖水，万千景象在其中”。 东江湖的美，莫过于摄人心魄的晨雾了。这雾，就像乳白色的薄缦，色泽浓郁，如梦如幻，扯不开，斩不断，浑然天成。这雾，又像一个温情脉脉的女子，轻轻将东江湖这个资兴之子拢入怀中，生怕世人的惊扰。湖旁的新村，若隐若现，疑为海市蜃楼。尔后，一只船儿的轮廓渐渐显现出来，穿行雾中，就如闲逛在神秘的仙境。这雾，厚厚地集中于湖面，时移时凝，缠缠绕绕，并随着海拔的升高，渐渐稀薄，直至消失。两岸峰峦叠翠，影像清晰而具体，层次分明，错落有致。旭日东升，雾气渐薄。阳光，从山脊柔和地射将过来，湖面泛着无数细碎的金片，圈着红晕。置身其中，浪漫宜人。太阳倒影在湖中，聚集成一块耀眼的光斑，雾气散后，剩下清澈的湖水，湛蓝湛蓝的，彻底而干脆。

去东江湖又是不能不去体验一下东江漂流的。东江漂流具有与众不同的四大特色： 第一，东江漂流生态原始，两岸青山叠翠，原始次森林相拥对峙，怪石林立、水质清澈，整个漂流给人以历险、探幽、猎奇、拾趣之乐，因此被旅游界和新闻界一致誉为“中国生态旅游第一漂”、“亚太第一漂”。 第二，东江漂流滩多浪急，惊险刺激，共有大小险滩108个，其中落差最大的险滩有5米。 第三，东江漂流季节长，一般每年从四月底开始，到10月初结束，长达半年之久，因为通过电站的调节，漂流时间就延长了。第四个特色就是，东江漂流过程中有一条世界独一无二的人工漂流滑槽，长度达到336米，平均坡度达5度。如此胜境如此美景，东江漂流自然倍受人们推崇、赞赏。所以是不能错过的。

东江还有郴州四大特长之一——东江鱼。好吃的东西不必多说，这是有口碑的。既然提到吃的了，最后便提一下郴州人的最爱鱼粉。“走千里路、万里路，舍不得栖凤渡!”这句流传千百年的古话说的不仅是栖凤渡的地方好，更是夸她的独树一帜传统小吃——栖凤渡鱼粉。一说起栖凤渡鱼粉，只要是郴州人，应该都会下意识咂一下嘴巴，咽咽口水，于是，一股浓烈的鱼香和着辛辣味便回味在你嘴里了。

好了，郴州之旅就到此完美结束了，谢谢大家!

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！