

主編寄語

江蘇是中國唯一同時擁有“江河湖海”的省份。長江自西向東穿行而過，途徑江蘇的南京、揚州、鎮江、泰州、常州、無錫、蘇州、南通。這八座城市像八顆璀璨的珍珠，展示著兩岸良好的自然環境、深厚的人文底蘊和人們的幸福生活，讓我們沿江而下瞭解一下這些城市。

南京是江蘇的省會，歷史悠久、人文薈萃。乘坐長江傳奇遊輪，將幕府山、長江大橋等景觀盡收眼底。巍巍紫金山、森森玄武湖，把南京打扮得自然靈動。

世界美食之都、世界運河之城，揚州擁有眾多國際品牌。長江與大運河在此交匯，瓜洲古渡曾經是唐代鑑真東渡的出發地。今天，我們可以從瘦西湖景區、中國大運河博物館裡探尋揚州古城魅力，從揚州炒飯、蟹粉獅子頭等一道道淮揚美食裡品味幸福生活。

鎮江，山水名城、創業福地。金山、焦山、北固山“三山”群繞城區，周邊茅山、寶華山群山疊翠。這裡，鎮江香醋全國聞名、茅山道教音樂自成一派、白蛇傳說千古流傳，彰顯鎮江魅力。

泰州取意“祥泰之州”。鳳城河穿城而過，河流與城市相融共生。溱湖濕地、千垛油菜花，和梅蘭芳的京劇、泰州特色早茶一起，構築了幸福的生活畫卷。

常州有龍城之稱，創新創意活力迸發。把科技與文旅深度融合，打造春秋淹城、東方鹽湖城、中華恐龍園等主題樂園。把生態與休閒度假相結合，天目湖魚頭、南山竹海以及天然溫泉，吸引了大量遊客。

無錫人文薈萃，文學家錢鐘書、畫家徐悲鴻等都來自這裡。當前，無錫以靈山勝景、拈花灣等為代表的文旅資源以及宜興紫砂、惠山泥人等為代表的非遺產品，正煥發著強大魅力。

蘇州是江南水鄉的典型代表，有東方威尼斯之稱。拙政園、網師園、周莊等江南園林和水鄉古鎮，與金雞湖商務旅遊區共同構成一座現代與古樸交相輝映的魅力之城。蘇州是全球手工藝與民間藝術之都，中國百戲之祖昆曲、非遺蘇繡等令人驚歎。

南通有“江海門戶”之稱，追江趕海賦予這座城市獨特的魅力，江蘇的第一縷陽光就照在南通圓陀角。南通是一座博物館之城，一條濠河串起中國珠算博物館、藍印花布館等 20 多座博物館。五山片區是長江生態保護的典範，成為俯瞰長江水滔滔東去的絕佳之地。



水韻江蘇

Jiangsu

出品單位：
江蘇省文化和旅遊廳

策劃單位：
新華社新聞信息中心江蘇中心

編委會成員：

徐 華	鞠審時	沈小潔
呂 珂	馮憑憑	田 原

顧問：

周 敏	倪黃珺	趙 華
張志溪	朱國強	李少華
梁 晉	劉 烈	陳麗麗

中文編輯：
耿春曉 朱筱娟

英文編輯：

張佳傑	郭曼茹	盧雨辰
瞿凱亮	沈涓榕	海潤青

攝影：

胡 瀟	高 璐	陸潤卿
方 飛	賈傳軍	舒小簡
賀敬華	王昆遠	曹 俊
羅秀龍	姚學勇	張 兵

設計：
王 超

如果您想投稿或者交流，請通過郵箱聯繫我們
charmofjiangsu@hotmail.com

封面圖片：南京長江大橋

目錄

05 南京

15 鎮江

19 揚州

23 泰州

25 常州

29 無錫

31 蘇州

35 南通

01

國際友人看江蘇

游江的 完美方式 長江遊輪

在浩瀚的長江上，吹上
颯颯江風是今夏感受涼爽
的方式。想要沉浸感受長江
魅力，不妨體驗一下濱江
游輪“長江傳奇”。



@VisitJiangsu



游江的完美方式 長江遊輪

——弗蘭克·霍薩克



國際友人看江蘇

弗蘭克·霍薩克

出生于1969年，英国人，中文名：贺福，2003年定居南京。2010年开始，贺福与在南京的外国人一起创办了英文杂志《南京人》（Nanjinger），面向在南京和海外的外国人，讲述南京和南京人的故事。贺福积极致力于中西方文化交流，2015年被评为“情动江苏·杰出国际友人”。

在浩瀚的長江上，吹上颯颯江風是今夏感受涼爽的方式。想要沉浸感受長江魅力，不妨體驗一下濱江游輪“長江傳奇”。遊客可乘坐這艘遊輪一路觀賞幕燕濱江風光帶、南京長江大橋、中山碼頭、浦口碼頭、閱江樓、燕子磯公園、八卦洲等10余處沿江知名人文及自然景點，運氣好

的話還能看見夏季江豚吹浪。全程約27公里，航行約2小時，可以深度打卡長江段南京沿岸的自然風貌、歷史人文景觀以及大江風韻。

登上長江傳奇號的旋轉樓梯，很難不聯想到萊昂納多和凱特·溫絲萊特主演的電影《泰坦尼克號》。一旦離開陸地，就發現自己

在旋轉樓梯腳下。但只需要一瞬間，就會想起這裡是中國，一切都需要變得盡善盡美。

回想起來，這幾步也是對即將發生的事情的一瞥；您將獲得一次非常特別的體驗。

從永濟大道的五馬渡郵輪碼頭開始，實際的郵輪已經投入使用多年，但一年多前，長



江傳奇號作為一個更類似於豪華郵輪的大幅升級版投入使用。

“長江之旅”順流而下數公里，途經幕燕濱江風光帶（為觀賞達摩古洞提供良好視野）和燕子磯，在南京八卦洲長江大橋（原南京二橋）附近折返。

然後是遊輪的亮點：南京長江大橋。船上所有遊客的願望清單中最重要的是，在這座中國自行建造的第一座橫跨長江的大橋前照相。遊客如此爭相拍照打卡的樣子，很難不被觸動。在更實際的層面上，在船上可仰望橋底結構的細節將令任何土木工程師感到高興，同時提示“遵守海洋法”的標誌也起到很好科普作用。

隨著橋往後退，船來到浦口碼頭以及浦口火車站附近再次轉身，據說這裡曾經是朱自清寫《背影》的發生地，也是電視劇《金粉世家》的拍攝地。船回到右邊，再次順流而下，可以看到 1928 年竣工的中山碼頭和 1933 年修建的南京鐵路輪渡棧橋舊址，它是中國第一條鐵



↑ 南京長江大橋

路火車輪渡線，用鋪有鐵軌的巨輪來擺渡火車。

不久，我們來到了南京長江大橋旁新建的親水圓環景觀橋。遠遠望去，透明圓環橋就像給大橋南堡戴了一條閃亮的珍珠項鍊。

這座玻璃橋本身就是濱江綠道 1.1 公里延伸段的一部分，濱江綠道現已完工，從那裡一直延伸到南面的南京魚嘴濕地公園，

共有 21 公里的濱江步道可供跑步、騎車和 inlining(?)。

然後我們回到大橋下，回程途中看到了江豚觀測點、綠博園以及金陵船廠。雖然沒能看到被稱為“水中大熊貓”的江豚(*Neophocaena asiaeorientalis*) 躍出江面的樣子，但此次長江傳奇號遊輪體驗仍然非常美好，可能也是您

在南京度過的最心情開闊的下午之一。

需要提醒的是，長江傳奇號遊輪票價工作日 128 元，週末 138 元，也有優惠（118 元）票和兒童（28 元）票。在本次探訪時，工作日無需預訂。只需在碼頭出示健康碼，在碼頭內買票。長江傳奇號每天 15:00 啟航，部分時段增設 10:00 啟航一班。

南京

長江，從雪域高原奔騰而下，在南京段放慢了腳步。南京跨江而立，是一座名副其實的長江之都。

↑ 南京長江第三大橋



↑ 南京濱江風光帶

南京的歷史無不與長江密切相關：在長江的支流秦淮河源頭，出土了距今 60 萬年的直立人頭骨化石；春秋時越國滅吳國，在長江邊建越城，以鎮江險；三國時期孫吳在長江邊修築石頭城，開啟南京的六朝時代；衣冠南渡，中華文明的中心第一次轉到南方，當時的建康城與古羅馬城並稱為“世界古典文明兩大中心”；明朝期間，朱元璋定都南京，鄭和寶船從這裡開啟遠洋壯舉；解放戰爭時期，百萬雄師過大江迎來新中國的誕生……

南京的文化基因是長江文化。從 6000 年前新石器時代的北陰陽營文化、薛城文化，到青銅時代的湖熟文化，乃至戰國時代的吳文化、越文化、楚文化，它們的主體都屬於特色鮮明的長江文化。

南京濱江風光帶

長江南京段全長 97 公里，其中 58 公里已打造成美麗的濱江風光帶，南北兩岸遙相呼應，既有魚嘴濕地公園、綠博園、萬景園、綠水灣濕地公園、江豚觀賞地等自然風光和生態資源，也有中山碼頭、寶船廠遺址、浦口火車站、長江 T 台、輪渡橋灘，長江大橋、達摩古洞、燕磯夕照等人文景觀和名勝古跡。這些如一顆顆寶石串聯成線，鑲嵌在“黃金帶”上，是觀江、親水、遊覽、休閒、登高的最佳去處。

紫金山—玄武湖—長江路

南京北依長江天險，“鐘山龍盤，石頭虎踞”，前後共有十個朝代在南京建都，南京也有“十朝都會”的美譽。鐘山，又稱紫金山，三峰相連形如巨龍，山、水、城渾然一體。山上名勝古跡甚多，有世界文化遺產明孝陵，是明朝開國皇帝朱元璋和皇后馬氏的合葬陵墓。明孝陵的東側是中山陵，是中華民國國父、民主革命先行者孫中山先生的陵墓，周圍音樂台、永豐社等紀念性建築，均為建築名家傑作。明孝陵的南側是梅花山，有近 400 個品種，13000 余株梅樹，被稱為



↑ 南京玄武湖

“天下第一梅山”。此外還有頭陀嶺、美齡宮、燕雀湖、靈穀寺、中央體育場舊址等眾多景點，不愧為“中華城中人文第一山”。

在紫金山和長江之間，有一個巨大的湖泊——玄武湖。六朝時它的面積比現在還要大四倍，湖面廣闊，直通長江，是海軍訓練和閱兵的重要場所。後來被辟為皇家園林，是帝王大臣們的游獵吟詠的地方。沿湖分佈著眾多著名的景點，有神策門公園、情侶園、白馬公園、古閱武台、雞鳴寺、台城等。湖的內側是明城牆，目前保存最完好的一段是台城段，唐朝詩人韋莊曾在這裡吟誦“無情最是台城柳，依舊煙籠十里堤”。城牆外便是繁華的都市。

南京有一條路，直接以長江命名。它不僅僅是南京的一條主幹道，更是著名的民國文化街。長江路東西走向，全長約 1800 米，三步一個景觀、五步一個遺存，景點非常密集，有總統府、江南織造博物館、六朝博物館、江蘇省美術館、南京圖書館、南京人民大會堂、1912 歷史街區、毗盧寺等等。“一條長江路，半部金陵史”，漫步長江路，可以看遍南京 1800 年的歷史。



↑ 溧水胭脂河

秦淮河—胭脂河—胥河

秦淮河，被稱為“中國第一歷史文化名河”，是南京的母親河。它在城東南分兩股，穿城流過的稱“內秦淮”，環流城外的叫“外秦淮”，最後均注入長江。內秦淮河又稱“十里秦淮”，與夫子廟古建筑群、明城牆共同串聯起眾多知名景點和古跡，烏衣巷、桃葉渡、白鷺洲、江南貢院、吳敬梓故居、王導謝安紀念館、李香君故居、瞻園、中華門城堡……讓人目不暇接。夜泊秦淮，品嘗夫子廟各式美食，乘遊船感



↑ 南京秦淮河風光帶

受樂聲燈影裡的秦淮河，美不勝收。

除了長江和秦淮河，南京歷史上還開鑿了運河與其他水系互通。明朝朱元璋定都南京後，為了使蘇南、浙北的糧草避開長江風險安全運到南

京，開鑿了一條溝通秦淮河與石臼湖的人工運河——胭脂河，河上有一巨石凌空而架，橫跨兩岸峭壁上，是開掘時巧妙設計的“天生橋”，如今是網紅打卡地。開鑿於西元前 506 年的胥河，源出固城湖，上

游連接長江在安徽蕪湖的支流水陽江，下游接太湖水系荊溪，我國現有記載的最早的運河，也是世界上開鑿最早的運河。

“江南佳麗地，金陵帝王州。”這樣的南京，你總要來一趟吧。

春江水暖 鴨先知

長江流域是中華農業文明的發祥地之一，更是中華美食的搖籃。長江沿線物產豐饒，帶有長江風味的美食數不勝數。重慶火鍋、武漢排骨藕湯、泰州靖江蟹黃湯包、上海烤仔魚……從長江源頭的滇藏飲食文化區，到上游的巴蜀飲食文化區，中游的荊楚飲食文化區，再到下游的吳越飲食文化區，可以說，長江經濟帶也是一條美食帶。

江蘇擁有揚州、淮安兩座聯合國教科文組織授予的“世界美食之都”，中國八大菜系之一的“淮揚菜”就誕生於此。江蘇跨江濱海，江河兩岸湖泊眾多，水網密佈，物產豐盛，水產、禽蔬四季不斷，因此當地菜肴的原料鮮活，烹調注重本味。

北宋詩人蘇軾曾經寫道——春江水暖鴨先知。



鴨子感知到的不僅是暖暖春意，還有江蘇人對美味的期待。蘇州母油船鴨、揚州三套鴨、蘇州醬鴨，還有讓汪曾祺先生念念不忘的高郵鹹鴨蛋……江蘇人吃鴨很有一套。

食鴨文化更是在南京達到頂峰。對南京人來說，早餐吃鴨油燒餅搭配鴨血粉絲湯，午餐大快朵頤烤鴨或鹽水鴨，晚餐可悠閒享用筍乾老鴨煲。這些多樣化的鴨子吃法，得益於長江中下游眾多的河塘灘塗，富產魚、蝦、

螺和水草，為鴨子提供了豐富的食物來源，也讓鴨子成為美味的肉食來源。

作為魚米之鄉，江蘇的食魚、吃蟹文化深厚。秋風起，蟹腳癢。大閘蟹是洄游性生物，每年秋分過後，生活在淡水湖的大閘蟹性腺成熟，會成群入江，順水流東去到入海口的淺海區交配。第二年初夏，新生的幼蟹再溯江而上，進入淡水生長。由於江蘇陽澄湖距離長江入海口較近，大閘蟹洄游線路相對較短，而且營養物質豐富，這讓陽澄湖大閘蟹聞名天下。

除了肥美的水產、豐茂的稻作，長江還慷慨提供江蘇人味蕾上的清新滋味：茭白、蓴菜、蓮藕、馬蹄、菱角、芡實、茨菇和水芹菜……千百年來，在水韻江蘇這塊豐饒的土地上，廚師和食客們融合南北烹飪技藝之長，用品類豐富的食材創造無數佳餚，既有精緻大氣的大菜名菜、工藝考究的“非遺”珍饈，也有尋常巷陌的小吃茶點、田間地頭的鄉土美食。此次，我們收到南京財經大學外國語學院5位同學的投稿，談談他們推薦的秋日江蘇美食。

舌尖上的長江

——張譯予、王智一、張一萍
杜玥、曾航舟

來自：南京財經大學外國語學院
指導老師：孫越

南京烤鴨

我們很喜歡吃湖北武漢鴨脖和安徽蕪湖紅皮鴨，來到同樣是沿江城市的南京，我們才發現“沒有一隻鴨子可以游過長江”在這裡不是一句笑話。在南京，提起品嘗招牌美食，絕對不能錯過南京烤鴨，其美譽可以追溯到明朝時期。

南京烤鴨選用的是湖鴨，因為這種鴨子的肉質嫩滑可口。鴨子用鉤子掛起，在幾乎密封的爐子裡烤制，這與北京烤鴨用木炭火烤的方式不同。在烹製過程中，廚師需要仔細並定期地刷上特製的甜酸醬料，直到鴨皮變成誘人的深紅色，看起來誘人且剛剛達到最佳狀態。

對於當地人來說，這道美食的精髓在於特製醬料，其中包括各種香料，尤其是冰糖。在食用之前，他們傾向於將鹵子倒在鴨子上，或將一塊鴨肉蘸入鹵子中。烤鴨的酥脆皮膚、肥美但不膩的肉質，搭配鹹甜的鹵子，共同構成了獨特的口味。



鴨血粉絲湯

除了南京當地人日常最喜歡的烤鴨和鹽水鴨，鴨血和鴨內臟（包括腸、胗、肝、心等）在“鴨都”南京也絕不會被浪費。另一道著名的金陵小吃叫鴨血粉絲湯。粉絲在鴨肉湯中煮熟，再加上炸豆腐果。加入香菜、薑和胡椒後，這湯具有濃郁的中式風味。粉絲的細膩口感和凝結的切塊鴨血使湯更加美味。



皮肚面

重慶小面、武漢熱乾麵、宜賓燃面、上海刀魚面……和長江沿岸各座兄弟城市一樣，南京人愛吃麵條。他們經常在麵條中加入皮肚和各種配料。皮肚的製備並不容易：首先將豬皮晾乾，然後在油中炸至脆，隨後浸泡在水中至變柔軟，最後切成條狀。把皮肚放入麵條碗中，其多孔的表面會吸收美味的麵湯。

皮肚面裡可不只有皮肚。每次打卡皮肚面麵館，我們還會發現面裡加入了肉絲、香腸、豬肝、豬油渣、雞蛋、青菜和番茄等食材，豐儉由人，美味升級。



桂花糖芋苗與梅花糕

江蘇的飲食深深地打上了水的印記，淮揚菜、蘇幫菜、船菜等各領風騷，百姓的日常飲食也離不開水鮮水菜。在江蘇的秋日街頭，一種由芋苗製成的甜湯每每讓我們駐足。

芋苗也稱芋艿，主要生長在長江、淮河以及珠江流域。作為“水八仙”中的一員，芋苗經過蒸熟、剝皮、切塊後，與藕粉混合，口感順滑軟糯。再加入紅糖和散發著獨特香甜氣息的幹桂花，便是一道佳餚。

梅花糕是糖芋苗的理想伴侶。這種原料為麵粉、糯米、豆沙、乾果、蜜餞、果仁、芝麻的糕點因在六邊形模具中烤成，形似南京市花梅花而得名。色彩誘人，香甜軟糯。

芋苗、桂花、蓮藕、水果和乾果在秋季都能達到完美的成熟程度。因此，這些秋季甜點向你傳遞了江蘇人一份金燦燦、甜蜜蜜、暖融融的問候。



鎮江

長江出南京，
在鎮江境內形成了一個“幾”字形的灣，
長江從西、北、東三個方位包圍著鎮江，
將這座城市牢牢地擁在自己的懷抱之中。



↑ 鎮江濕地



↑ 茅山

一直到唐代，鎮江還是長江的入海口，唐代詩人王灣所寫的《次北固山下》，其中一句“海日生殘夜，江春入舊年。”描述的正是船停泊于鎮江江邊的所見所感。

鎮江自古以來是中國的軍事戰略要地，《至順鎮江志》中說：“鎮江以長江為天塹，諸山環列，險其三方，自古形勝之地，雖不設備，險過金湯矣。”鎮江最早稱為“宜”，是 3000 年前周康王封給宜侯的領地，分封時所賜的物品就有大量的弓箭，這也是鎮江有文字記載歷史的起點。秦始皇南巡時，見此地形勢雄險，“因山為壘，臨江望海”，遂命 3000 赭衣囚徒鑿斷京峴山，以破王者之氣，並改名為丹徒。鎮江軍事地位的真

正崛起是在三國時期，孫權在北固山修建鐵甕城，開啟一方霸業，也使得鎮江在歷史舞臺上大放光彩。北宋政和三年（1113 年）建鎮江府，始稱鎮江，有“鎮守長江”之意。

當隋朝大運河全線貫通之後，鎮江成為長江與大運河十字交匯處，是水上交通樞紐和漕運的咽喉之地，鎮江也從一座軍事城堡變為重要的商業都會。“舳艫轉粟三千里，燈火臨流十萬家。”是鎮江繁華的寫照。

近代漕運勢微之後，江河交匯的地理優勢使鎮江不同於其他運河城市，繁榮得以延續。1861 年開埠後，鎮江成為長江中下游除上海之外的第一個通商口岸。

世業洲

600 多年前，在鎮江西北的一個沙洲逐漸定型成島，如今已成為長江第四大島，原名胭脂花粉洲，又名泗葉青沙洲。據傳清朝三朝閣老、一代文宗阮元為世襲其洲上的家業，遂改名為世業洲。

世業洲盈盈獨立于長江之中，島上空氣新鮮、環境幽靜、綠樹成蔭、鳥語花香，仿佛置身於世外桃源，讓你可以片刻逃離大城市的快節奏，因此有“長江健康第一島”的美譽。如今來往島上十分便利，2005 年建成通車的潤揚大橋南北縱跨世業洲，將它和揚州、鎮江連接起來，使島上居民融入城市的時間縮短為 2 分鐘。

如果你來的時間湊巧，還可以趕上一場熱情奔放的長江國際音樂節。自 2009 年創辦以來，每年都會在世業洲鷺島上舉辦一次。它是中國唯一的濱江國際戶外音樂節，也是長三角地區最大的現場音樂演藝集市，每年都會有無數年輕人為了這場音樂節奔赴鎮江。



丹陽石刻

得利於江河交匯的舟楫之便，鎮江常常是歷史上中原移民前來南方的“前哨站”。歷史上著名的“永嘉南渡”，讓鎮江再次成為風雲際會之地。南朝齊、梁兩代帝王的祖先也把家族從山東蘭陵遷至丹陽。兩朝以建康（今江蘇南京）為都，但帝王死後，按“樹高千丈，葉落歸根”的傳統，歸葬故里。如今，10 多座帝陵集群式地分佈在丹陽境內蕭梁河沿岸，從陵口至水經山村南北長度大約 16 公里的區域內。

這些陵墓的前面都有神道石刻，一般來說，皇帝陵前置天祿、麒麟，王侯墓前置辟邪。頭上單角為麒麟，雙角為天祿，無角為辟邪。石獸陳列，等級森嚴，不得僭越。這些石刻是南朝陵墓石刻巔峰之作，它們體制巨大，氣魄雄偉，造型生動，雕琢精緻，體現了南朝藝術雄秀兼備的風格，是我國雕刻藝術史上的傑作。

茅山

茅山位於鎮江句容與常州金壇交界處，是道教上清派的發源地，被道家尊為“上清宗壇”。相傳早在 5000 多年前，就有高人在此修煉；東晉時期，句容人葛洪在此山抱樸峰修煉，並著書立說；南朝齊梁著名道士陶弘景隱居茅山 40 餘年。唐宋時期茅山道教達到了鼎盛，山上宮、觀、殿、宇等各種大小道教建築多達三百余座，道士數千人，有“三宮、五觀、七十二茅庵”之說。

山上風景秀麗，景點眾多，有九峰、十九泉、二十六洞、二十八池之勝景，峰巒迭嶂，雲霧飄渺，氣候宜人，奇峰異石密集，大小溶洞曲徑幽深，靈泉聖池星羅棋佈，小溪縱橫交織，綠樹遮山蔽日，青松翠竹，物華天寶，素有“第一福地，第八洞天”之美譽。

鎮江是一座山水名城，除茅山，還



有享譽千古的金山，因碑刻而聞名的焦山，被詩詞包圍的北固山……無怪乎有人說，鎮江是一座美得讓人吃醋的城市。來鎮江，一定要吃一碗碼頭風味的鍋蓋面，配上一碟長江中泠泉水釀造的香醋，品嚐長江賦予這座城市特有的味道。

揚州

「春江潮水連海平，海上明月共潮生。」一千多年前，一位叫張若虛的詩人，站在瓜洲的江邊，對著蒼茫的大海和皎潔的明月，對宇宙和人生發出了這樣的思考和感慨。這首「孤偏蓋全唐」的《春江花月夜》暫態把我們帶到了千年古鎮瓜洲江畔潮湧月生、清幽渺遠的詩境裡。今天的瓜洲古渡公園裡建有張若虛紀念館（暨春江花月夜藝術館）。

↑ 潤揚大橋



↑ 寄嘯山莊何園

漢唐時期，長江的入海口還在揚州和鎮江一帶，廣陵觀潮是當地的勝景，氣勢比今天的錢塘潮還大。眾多文人相攜來揚州，當然，吸引他們的可不只廣陵潮。西元前 486 年，吳王夫差開邗溝，築邗城，這便是揚州的開始。作為長江與大運河黃金交匯處，在兩條大河的共同滋潤下，唐朝時揚州的繁華富麗是長安與洛陽都要望其項背的，因此有了“揚一益二”（揚州第一，益州也就是現在的成都第二）的說法。

“煙花三月下揚州”，當年李白目送孟浩然從武漢黃鶴樓出發，乘船順長江一路東下。李白一生前往揚州也有七八次之多，留



↑ 個園抱山樓

下《題瓜洲新河錢別族叔舍人賁》《留別廣陵諸公》《寄淮南友人》《廣陵贈別》《少年行》《秋日登揚州西靈塔》《秋夕旅懷》等眾多名作。

經濟和文化高度繁華後，達官貴人們就開始想著如何提高生活情趣和品質，這促使了揚州園林的興盛。特別是在清代，揚州成為南北漕運和鹽運的咽喉，全國各地鹽商雲集揚州，為了迎合帝王宸遊，請了各方名匠，借鑒了北方皇家園林和江南古典園林的特色，再加之自己的創新，使得揚州的園林具有南秀北雄相互融合的獨特魅力，在中國園林史上佔有重要位置，今天的瘦西湖、個園、何園都是其中的傑出之作。

儀征棗林灣

曾經“園林之盛，甲於天下”，如今揚州也在多措並舉打造生態園林城市。今天帶你去看一個不一樣的景點——儀征棗林灣生態園。棗林灣緊鄰南京江北新區，相傳明朝初期，朱元璋為避免旱災斷糧百姓挨餓，號令全國廣種棗、柿、胡桃等果樹，與南京相鄰的儀征在西北丘陵地區種植了連片的棗林，時稱棗林崗，棗林灣由此得名。

2007 建成儀征市棗林灣生態園，擁有“三山、五湖、兩泉、一河”等天然資源，還有大片濕地、果園、花卉、苗圃。2018 年第十屆江蘇省園藝博覽會落戶儀征棗林灣，同樣 2021 年揚州世界園藝博覽會地址也選在了棗林灣。這裡有中華芍藥第一園，重現“廣陵芍藥冠天下”的勝景，還有中國最大的戶外體育公園，華東最大的越野車體驗基地。這裡不止是一個現代農業科技園，也是一處生態



↑ 儀征東園

觀光、運動休閒的好地方。

一方園林，不僅是生活的空間，更是雅趣的寄託居所。揚州人是懂生活的，“早上皮包水，晚上水包皮”，

再悠哉悠哉逛個園林，賞無賴明月，聽玉人吹簫，遊千年運河，觀春江潮水。這樣的揚州，怎麼能不令人流連忘返？

泰州

距今 1 萬年前，現在泰州所在的地區還是一片汪洋大海。長江每年攜帶四億五千萬噸以上的泥沙入海。江流與海浪激蕩幾千年，在滄海桑田的變遷中，泰州逐漸形成陸地。可以說，沒有長江，就沒有泰州。5000 年前這裡已經有人類居住，有文字記載的歷史可以追溯到 2000 多年前的西周。秦朝時，稱它為海陽。西漢時期，“以其地傍海而高故曰海陵。”南唐時，取通泰之義，始名泰州。歷史上大部分時間，泰州都隸屬於揚州，1996 年，揚泰分設，正式成為地級市。

泰州地處長江之尾、淮河之畔、黃海之濱，仔細看“泰”這個漢字非常奇妙，它恰好由“三”“人”“水”構成，描述的正是泰州人生活在長江、淮河、黃海三個水系之間的狀態。無論是“海陵”“海陽”，還是“泰州”，我們都能讀出“水”對這座城市產生的重要影響。

在泰州，你可以欣賞秀美靈動的自然之水。泰州境內 1/4 都是水，大小河湖近 2 萬個。在泰州，你可以登臨百里江堤，領略“大江歌罷掉頭東”的豪邁氣勢；可以夜遊鳳城河，感受

雙水繞城的千年碧波；可以泛舟溱湖，體驗溱潼會船的百舸爭流，還可以徜徉千垛菜花，品味水上花海的醉人風情。

在泰州，你還可以感受厚重丰韻的人文之水。泰州自古人文薈萃、名賢輩出，創立泰州學派的王艮、被稱為“東方黑格爾”的劉熙載、寫下皇皇巨著《水滸傳》的施耐庵、“揚州八怪”代表人物鄭板橋、京劇大師梅蘭芳都是泰州文化藝術史上的偉大人物。

梅蘭芳紀念館位於迎春東路 90 號，俗稱梅苑，三面環水，風景十分雅致。泰州因其地處長江北岸，溝通江南和江北的地理優勢，成為昆曲“越江北上”的第一站。泰州為戲曲文化的發展提供了豐沃的土壤。以泰州為中心的裡下河南部地區，既是“四大徽班”進京出發地之一，也是“裡下河徽班”的聚集地、“南路淮劇”和“南派京劇”的發源地。



泰州海軍文化園

泰州雖然已不再臨海，卻是與這個“海”字有緣。1949 年，渡江戰役正酣，因為距離長江不遠，交通便利，同時又是老解放區，群眾基礎很好，人民海軍在泰州的白馬廟宣告成立，泰州成為中國海軍的誕生地。如今，建于泰州長江大橋南側泰州海軍艦艇文化園，於 2021 年正式開園迎客。這裡有中國海軍捐贈的貨真價實的補給艦、驅逐艦、護衛艦，甚至還有潛艇，軍迷們可不要錯過。

700 多年前，馬可·波羅遊歷泰州，稱讚“這城不很大，但各種塵世的幸福極多”。走過了風雲歲月，如今的泰州承載著深厚的歷史文化，洋溢著濃濃的人間煙火，被譽為祥泰之州。“萋萋滿地蘆芽短，正是河豚欲上時”，蘇軾描寫的正是泰州靖江春日的風和景明，在這裡我們不僅可以春賞花海食河豚，還可以夏享夜遊嘗八鮮、秋逛濕地剝螃蟹、冬泡溫泉品湯包。來泰州，一起感受水城慢生活。



泰州大橋



泰州興化千垛油菜花田



常州

常州是一座歷史悠久江南文化名城，有著 30 萬年的人類活動史，7000 多年的農耕文明史，3200 餘年的文字記載史。西元前 547 年季子始封延陵，西元前 202 年漢高祖改延陵為毗陵，311 年東晉改為晉陵，還曾有過長春、嘗州、武進等名稱，隋文帝開皇九年（589 年）始有“常州”之稱。

崇州



常州青果畫境



↑ 常州焦溪古鎮

經風雨滄桑，莊重而美觀；各種黃石山牆就地取材而建，厚重而質樸；長街小巷的故居老宅在靜好的歲月裡互相守望；洗盡鉛華的古樹名木吐露綠色芬芳。焦溪古村之美，美在清秀古樸的山水特質和江南風貌，美在渾然天成。

長江為常州奠基，常州也成為長江的弄潮兒。蘇常熟，天下足，長江賜予常州天下糧倉的底氣。北人南渡，士族南遷，長江賜予常州南人北相的血脈。從“運河時代”走向“江海時代”，長江賜予常州重返中心的機遇。江河匯秀，活力常州，等你來！



在江蘇八座沿江城市中，常州的長江岸線最短，僅有 25.8 公里。但常州與長江之間卻有著極深的淵源，常州傳承著大江的基因。8000 年前，古長江入海口在揚州與鎮江之間，常州大部分還在茫茫大海之中，今天常州近一半的土地，都是由長江攜帶而下的泥沙沖積而成。

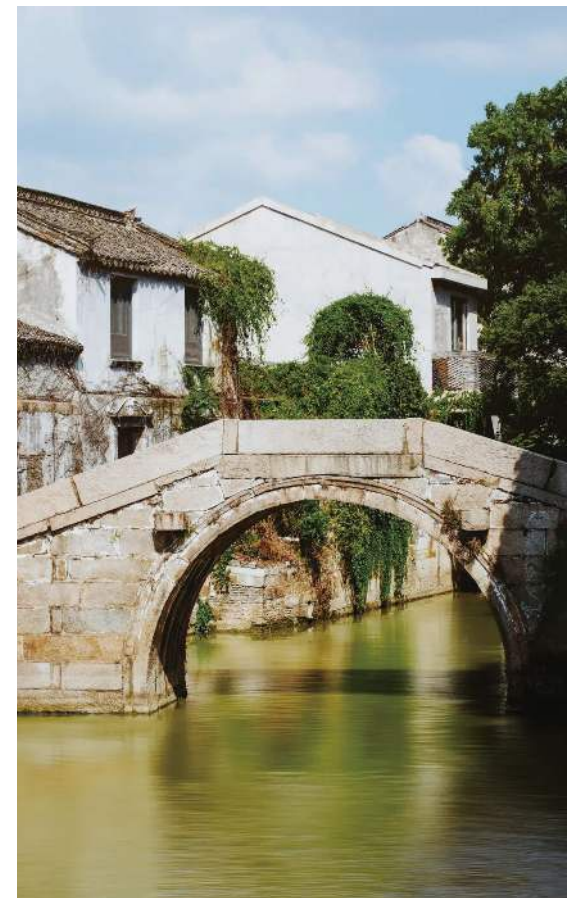
早在邗溝之前，吳王夫差就開挖從蘇州望亭經常州奔牛、由孟河入長江的運河，是文字記載最早的江南運河。範蠡開挖東西蠡河，隋煬帝溝通南北運河，以及唐宋元明清期間重視對運河的經營，“開鑿兩河，清淤疏浚，三渠通江”，奠定了常州“江河互濟”的水系格局。

“三吳襟帶之邦，百越舟車之會”，長江與運河、太湖，三大水系在常州相會，共同塑造了常州的水鄉風韻和工商繁華，留下燦若星辰的名鎮、名村、名宅，成為打開長江文化的地標視窗。

● 焦溪古鎮

常州武進區的焦溪古鎮就坐落在溝通長江與太湖的水路要道——舜河兩岸。相傳 4000 多年前，舜為了實現“跨過長江，統一中國”的夢想，在延陵開挖連接長江和太湖的運河（後人為了感謝和紀念舜，遂將此河更名為舜河）。焦溪東西南北水陸路交通便捷，街鎮依山而建，店鋪枕河而築，街巷井然，民居輳集，石橋臥波，形成了“一河、四橋、五街、十三弄、多圈門”的村落佈局。“遠看是個村，近看是個城。民居當城牆，圈門作城門。”正是焦溪特有的格局寫照。

散步古鎮老街，可見明清、民國建築歷



無錫

無錫是吳文化的重要發源地，傳說因錫山錫礦挖盡而得名無錫。無錫有文字記載的歷史可追溯到商朝末年，西元前 11 世紀末，周王朝奠基人公亶父的長子泰伯為讓位于三弟季曆，攜二弟仲雍，東奔江南，定居梅裡（今無錫梅村），築城立國，自號“勾吳”。這就是歷史上著名的“泰伯奔吳”的故事。

無錫也是江南文化的發源地。在不同時期、不同作者筆下，“江南”一詞的指代範圍，也各有不同。經過歷史的演變，今天的江南特指以長江下游、太湖流域一帶為核心的“八府一州”。千百年來，長江以其“奔流到海不復回”的磅礴氣勢，為秀致婉約的江南帶去群山萬壑和百川匯海的別樣景致，塑造和豐富著江南文化的內涵。江南文化也是長江文化發展的另一個高峰。

長江萬里不息，運河千里穿行，太湖煙波浩渺，在無錫這片文化沃土上，自然景觀和人文地標星羅棋佈。“太湖佳絕處，畢竟在鼇頭”，來無錫必遊鼇頭渚，除了山

水風光之外，這裡還有 3 萬多株 100 多個品種櫻花樹，是“世界三大賞櫻”地之一；“運河絕版地，江南水弄堂”，來清名橋歷史街區，乘遊船感受千年時光流淌；到惠山古鎮，品“天下第二泉”，大運河支流惠山浜從中穿過，兩岸眾多明清時期的園林、祠堂、古橋、牌坊和老街等古跡，號稱為無錫歷史文化的露天博物館。

↑ 江陰濱江風光帶

江陰濱江風光帶

山北水南是為陰，長江在無錫的流域集中在江陰。長江行至江陰，江面驟窄，最窄處僅 1250 米，被稱為“長江鎖鑰”，如同長江的咽喉。提到江陰市，人們首先想到的總是這裡強大的經濟實力，我們從小就聽過華西村“家家住別墅，戶戶開轎車”的傳奇。其實江陰市還有著 1000 多年的建城歷史，境內歷



↑ 船廠公園

史文化遺址眾多，古往今來人才輩出。這裡是著名旅行家徐霞客、新文化運動先驅劉半農和中國現代民族音樂一代宗師劉天華的故鄉，還有千年文廟、鵝鼻嘴公園、長江大橋旅遊區等文物古跡和旅遊景點。

江陰因長江而興，想要瞭解江陰，瞭解長江，一定要去長江大保護展示館。它位於江陰濱江風光帶核心段——鱗漁港公園內，緊靠長江。茵茵綠草坪，搖曳的蘆葦蕩，微風拂過，群鳥飛過，昔日塔吊林立的長江岸線，已變身為美麗的江陰“外灘”。

400 年前，江陰人徐霞客從這裡溯江而上，探本求源，“馳騫數萬里，躑躅三十年”，寫下了千古奇書《徐霞客遊記》，是系統考察中國地貌地質的開山之作。癸醜之三月晦（西元 1613 年 5 月 19 日），徐霞客寫下了遊記的開篇《遊天臺山記》，5 月 19 日這一天也被定為“中國旅遊日”。

那我們的旅行，就從探訪這位偉大旅行家的家鄉開始吧！

蘇州

何以蘇州？

擁有 21084 條河道、401 個湖泊，

水陸並行，河街相鄰，

是馬可·波羅筆下的「東方威尼斯」；

春秋時期造船勃興，航運起步；

漢代以來興修水利，農業興盛；

隋朝開鑿運河，發展漕運，樞紐初成；

唐宋以降，港口雲集，市集密佈，

躋身江南雄州，財賦甲於天下。

蘇州是一座名副其實的“水城”。太湖碧波三萬六千頃，四分之三水面在蘇州，太湖 72 座峰，58 座在蘇州，太湖 69 個風景點，34 個在蘇州，太湖美，除水美山美物美之外，還有大禹治水的痕跡，有吳王夫差與西施遊樂的地方，有富饒的洞庭東山和西山。縱貫南北的大運河，猶如一條玉帶環繞著美麗的蘇州古城，滋潤著世界文化遺產蘇州古典園林，繁華了山塘街和平江路。如此婉約的蘇州還有 158 公里岸線與澎湃的長江相依，串聯起張家港、常熟與太倉，三個城市都位列中國百強縣的前十。

雙山島

張家港灣作為長江由西向東超過 90 度的彎道，有著“江海交匯第一灣”的美譽。而提到張家港灣，就不得不提到長江中的明珠——雙山島。它是張家港市西北郊長江中的一座島嶼，面積約 16 平方公里，由於其獨特的地理位置，成為長江中下游地區原始生態環境保持最完好的島嶼之一。



↑ 張家港港口

在張家港的黃泗浦鎮，鑒真開啟了他的第六次東渡。成功抵達日本後，鑒真不僅為皇室剃度，在日本確立了戒律制度，而且把中國的典籍、醫藥、建築等文化帶到日本，千年以來一直受到日本人的推崇，被尊為日本律宗始祖，成為中日文化交流最重要的使者。

自 2004 年以來，張家港已連續 19 年舉辦長江文化節，以長江文化為媒，攜手沿江各省、市、自治區，推動長江流域文化資源的整合、共用和利用，在江海回蕩的天地間打造出一方保護、傳承和弘揚長江文化的廣闊舞臺。

大江自張家港向東流至常熟，“江海交匯七彩洲、花海如煙鐵黃沙”，凸入江中的鐵黃沙綠意盎然。常熟也是一座國家歷史文化名城，擁有白茆山歌、虞山琴派等國家級非遺，

沿江具有悠久的歷史文化資源。

在“江尾海頭”太倉，一道道防護林變身綠色屏障，守護著長江入海“最後一公里”。太倉，傳因春秋吳王置倉於此而得名。太倉最繁榮的時期在元代，與唐宋和明清漕糧只走大運河不同，元代曾經開創了漕糧海運路線，航線的起點就在太倉，當年太倉港“糧艘商舶，高牆大桅，集如林木”，外通高麗、琉球、日本等國，號稱“六國碼頭”，成為海上絲綢之路的重要節點。

1405 年 7 月 11 日，鄭和、王景弘率官兵 27800 多人，乘“寶船”62 艘，還有 140 餘艘其它船隻滿載織錦綢緞、紵絲布匹、陶瓷器皿，金銀銅鐵器等物，浩浩蕩蕩從太倉劉家港出發，從此開啟了他七下西洋

的偉大創舉。遠航行動前後歷時 28 年，經 30 余國，行程 10 萬餘裡，溝通和密切了中國與東南亞、南亞、阿拉伯半島及非洲東海岸各國的聯繫和交往，極大地提高了明代中國在當時國際上的地位和聲譽。

劉家港地處長江入海口，風平浪靜，是離當時的首都南京最近的對外良港，也是漕運、朝貢和對外貿易的重要基地。因此太倉擁有豐厚的航海基礎、碼頭設施、貿易條件以及船舶修造技術，還有大量經驗豐富的船員，確保了鄭和下西洋的順利展開。

運河畔的小橋流水、太湖的萬點漁帆、長江的波瀾千頃、東海的水天一線，擁有江河湖海的蘇州，正在揚帆起航，逐夢未來。

南通

南通，大江之尾海之端。長江、東海、黃海三水相擁于斯，江與海的交匯激蕩，形成了今天的南通。海安青墩新石器時代遺址將南通的歷史追溯到6000年前，彼時，除了海安一隅之外，其他地區仍是汪洋一片，狼山、軍山、劍山、馬鞍山、黃泥山還是大海中的五座孤島。從西元五世紀一直到清代，沙洲陸續「擁抱」大陸，基本上構成了今天的江海平原。事實上，這一過程還在延續之中。位於南通最東端、位於長江口以北的啟東市，完全成陸不過一兩百年的時間，其名稱正有「啟吾東疆」的含義，也是整個江蘇省每天最早看到日出的地方。



↑ 南通長江大橋

五山一濠河一唐閘古鎮

“萬里昆侖誰鑿破，無邊波浪拍天來。”佇立南通狼山之巔，北宋詩人王安石曾眺望滾滾江水奔騰入海，寫下這磅礴雄渾的詩文。狼山位於長江入海口北翼，為萬里長江第一山，會同周邊軍山、劍山、馬鞍山、黃泥山合稱“狼五山”，現統稱為“狼山”，素有“天然水石盆景”之美譽。腳下群山秀美，面前滔滔長江，總能引得人詩興大發，東北麓的題名坡至今仍保存著不少文人的游山題刻。

五代後周顯德五年（958年）城池建成，始稱通州。築城時需要大量泥土，便在城外挖河取泥，同時利用天然水泊，整治成現在的“濠

河”。因而南通的濠河一半源于天然、一半成於人工。從濠河起始，向西北鑿河40裡，與如皋白蒲的古運鹽河相接，形成揚州直達通州的鹽運、漕運主幹河流，將通州與長江、淮河、大運河連接起來，貫通了沿海各大鹽場和重要中心城鎮，古通州真正成為“四通八達”之州。

整個濠河曲水回環，繞古通州城流動，唐代古刹天寧寺、三塔之冠文峰塔、古城牆遺址北極閣、中國首座公共博物苑等名勝古跡，張謇、李芳膺、趙丹等名人故居，濠西書苑、環西文化廣場、映紅樓等文化娛樂場所散落兩岸，如同粒粒珍珠鑲嵌在濠河這條項鍊上。

唐閘，介於內河（通揚運河）與外江（長江）之間，古運鹽河（通揚運河）穿鎮而過。由於





這裡水系發達，交通便利，張謇在這裡疏河築岸，建成大生紗廠，並於 1899 年底正式投產。大生紗廠的興建，為唐閘小鎮和南通縣城的近代輕工業發展奠定了經濟基礎，使南通成為中國近代輕紡工業的發祥地之一。

除了當時中國最早的紡織廠之外，南通還有許多中國第一：張謇這裡還創辦了中國第一所師範學校，中國第一所民辦博物苑——南通博物苑，中國第一所刺繡專門學校——女工傳習所，大生紗廠還發行了中國第一張股票等。張謇大膽引進外資，從世界各國引進最先進的技術和機器，中西文化完美結合，南通一舉成為 20 世紀初海國內外小有名氣的“模範縣”，被譽為“中國近代第一城”。



開沙島—長青沙—興隆沙

南通濱江臨海，有許多美麗的島嶼，像鑲嵌在這座城市外衣上的鑽石，讓溫婉寧靜的通城不時閃耀著詩意的光芒。

開沙島位於通州區五接鎮境內，與張家港隔江相望，島上建設了一批以“休閒、垂釣、採摘、運動、美食”為特色的景區，還建有中國乒乓球通州訓練基地，已成為我國乒乓球運動重要的人才培養基地和對外交流視窗。

長青沙位於如皋南部，是萬里長江溯流而上的第四大島，境內有長江如皋段刀鱗國

家級水產資源保護地、金島生態園、長江藥用植物園等多個如皋沿江生態風光帶，景色迷人。又因為地處世界著名的長壽之鄉如皋，神奇的“長壽密碼”，給這座江中小島又平添了幾分神秘色彩。

興隆沙位於啟東市啟隆鎮，原來與崇明島有一道數百米寬的泓槽作為區隔，上個世紀 70 年代，兩塊地漸漸連為一體，合二為一了，於是興隆沙成為了“上海的後花園”。這裡氣候適宜，土地肥沃，無工業污染源，是繼遼寧、黑龍江後國內第三家被國家綠色食品發展中心確認的無污染、安全、優質、營養綠色食品產地。由興隆沙往東，有一塊

與世隔絕的暖地沙洲，是興隆沙鳥類自然保護區，這塊寶地至今尚未有人遷居，是候鳥的天堂。

南通歷史上的諸多重大事件也與這條長江有著密不可分的聯繫：日本圓仁和尚入唐求法，經長江口進入今天的如東一帶；南宋名臣文天祥從元營脫險後，從長江口的賣魚灣渡海南歸，繼續抗元事業。江風海韻孕育了南通獨特的江海文化。通劇、海門山歌、藍印花布……一項項非遺都和長江淵源頗深。

南通是長江親手“塑造”的城市，它的文明史就是一部與長江文明共同擁有、和諧相生的歲月流淌史。



南通濱江

