

1、鄱阳湖

鄱阳湖，是中国第一大淡水湖，位于江西省北部，面积有4125平方公里，国家AAAA级旅游景区。湖的西北是避暑胜地庐山。鄱阳湖旅游景区主要指湖区内的景点及自然保护区整体。湖区有41个岛屿和7个自然保护区。保护区内鄱阳湖候鸟已达300多种，近百万只，其中珍禽50多种，已是世界上最大的鸟类保护区。世界上现有白鹤大约为4000多只。其中90%在鄱阳湖越冬。鄱阳湖是白鹤的世界，水鸟的天堂。鄱阳湖，是长江江豚重要栖息地和种质资源库，江豚数量稳定，种群结构合理，属于长江江豚的优质种群。截止2016年鄱阳湖现有江豚数量为450头左右，是洞庭湖拥有江豚数量的5倍，占全中国的一半。鄱阳湖国家湿地公园位于江西省东北部的鄱阳县境内，鄱阳湖的东岸、鄱阳湖生态经济区的核心区。处度假胜地庐山、中国瓷都景德镇、道教圣地龙虎山、世界自然遗产三清山、中国最美乡村婺源的中心地带。依托世界六大湿地之一、亚洲最大湿地、中国第一大淡水湖鄱阳湖这个不可复制性的、唯一性的特色资源禀赋，2008年被国家批准为国家级湿地公园。总面积为365平方公里，是中国面积最大的湿地公园。它是集湖泊、河流、草洲、泥滩、岛屿、泛滥地、池塘等湿地为主体景观，湿地资源丰富、类型众多而极具代表

洞庭湖风景名胜区，位于湖南省岳阳市区西北部，为国家级风景名胜区。包括岳阳楼古城区、君山、南湖、芭蕉湖、汨罗江、铁山水库、福寿山、黄盖湖等9个景区，总面积1300多平方公里。洞庭湖“衔远山，吞长江，浩浩汤汤，横无际涯，渚清沙白，芳草如茵，朝晖夕阴，气象万千。”自古以来，洞庭湖就以湖光山色吸引游人，历代著名学家为之倾倒。唐李白诗云：“淡扫明湖开玉镜，丹青画出是君山。”诗人刘禹锡也吟道：“湖光秋月两相和，潭面无风镜未磨，遥望洞庭山水色，白银盘里一青螺。”洞庭湖是楚文化的摇篮，在历史的长河里，留下许多名胜古迹。君山，古称洞庭山、湘山、有缘山，是八百里洞庭湖中的一个孤岛，与千古名楼岳阳楼遥遥相对，总面积0.96平方公里，由大小七十二座山峰组成，被“道书”列为天下第十一福地，现为国家级重点风景名胜区，国家AAAA级旅游区。君山名胜古迹众多，文化底蕴深厚，相传君山岛有5井4台、36亭、48庙。历代文人墨客围绕君山的“奇”、“小”、“巧”、“幽”、“古”，或着文赋诗，或题书刻石，有中国发现的历史上最早的摩崖石刻、“星云图”、新石器遗址。岳阳楼屹立于岳阳城西北高丘的城台之上，地面海拔54.3米。景区内陆地东西长约130米，南北长约300米，陆地投影总面积3.9万平方米。它前瞰洞庭，背枕金鹗，遥对君山，南望三湘四水，北枕万里长江。它倚长江、畔洞庭，于洞庭湖居其口，于长江居其中。

3、洪湖

洪湖，位于湖北省南部洪湖市、监利县之间，长江与东荆河间的洼地中。湖面高程

25米，常年水面350平方公里（1980年代中水位），2008年面积348.2平方公里（洪湖市政府2018年数据为348.33平方公里）。东西两侧与长江相通，是鱼类繁殖的良好场所。湖区南部黑鱼湾至螺山一带每年冬季雁鸭麋集，水禽资源丰富。洪湖在水文特征上有众水所归之势，汇水区内面积径流主要通过四湖总干渠入湖，并经若干涵闸与长江相通，实现洪水的调蓄。东南顺靠长江黄金水道，西北有四湖总干渠流入湖区。洪湖是中国第七大淡水湖，湖北省第一大湖，是中国生态系统保存较好、水质唯一整体达到二类标准的大型淡水湖泊。[3]有“湖北之肾”的美称，兼具供水、灌溉、湿地生物栖息地、养殖、航运和旅游等多种功能。国外专家称之为“世界濒危物种的主要栖息地”，2008年列入“国际重要湿地”，也是国家级自然保护区。洪湖拥有湿地生态、红色旅游、三国文化、地热温泉、美丽乡村等丰富的旅游资源。洪湖蓝田风景区是国家“AAAA”级旅游风景区，原瞿家湾农业产业化经济开发区经省政府批准更名为“湖北洪湖生态旅游度假区”。洪湖旅游区（瞿家湾镇古街、蓝田生态园、悦兮·半岛温泉）荣获“灵秀湖北十大旅游新秀”称号。境内还有著名的三国乌林古战场和元末农民起义领袖陈友谅出生地黄蓬山等众多历史

遗迹，有待深度开发。4、巢湖

巢湖位于皖中，地属合肥，连淮通江，东西长55公里，南北宽22公里，常年水域面积约760平方公里，是我国五大淡水湖之一，宛如一面宝镜镶嵌在江淮大地，有“八百里湖天”之称，为巢湖国家风景名胜区主体区域。巢湖风景名胜区是长三角世界级城市群重要的区域生态基础，以巢湖辽阔水域风光为背景，以较为原生态的湖岸环境为基础，以湖岛、山林、湾咀为自然景观特征，以巢文化和典型的圩田风光

为资源要素，融风景游赏、环境保持、运动体验、科普研究、休闲康养、旅游度假等功能为一体的综合性特大型国家公园。巢湖风景名胜区地域宽阔，包括巢湖市、肥东县、肥西县、包河区和庐江县五个区（市）县的部分陆域，共分为十大景区，其中三河古镇景区（国家AAAAA景区）、中庙—姥山岛景区、牛角大圩景区、滨湖湿地森林公园、王乔—紫微洞景区、银屏山景区、龟山公园景区、旗鼓山范增故里景区、四顶山—黑石嘴景区、大小黄山景区、三汊河湿地公园—孤山岛景区、唐

咀水下古城遗址、灵台圩—袁家山景区等。5、太湖

太湖位于长江三角洲的南缘，古称震泽、具区，又名五湖、笠泽，是中国五大淡水湖之一，位居第三，横跨江、浙两省，北临无锡，南濒湖州，西依宜兴，东近苏州。太湖湖泊面积2427.8平方公里，水域面积为2338.1平方公里，湖岸线全长393.2公里。其西和西南侧为丘陵山地，东侧以平原及水网为主。太湖地处亚热带，气候温和湿润，属季风气候。太湖河港纵横，河口众多，有主要进出河流50余条。太湖水系呈由西向东泄泻之势，平均年出湖径流量为75亿立方米，蓄水量为44亿立方米。太湖岛屿众多，有50多个，其中18个岛屿有人居住。阳羨景区位于太湖西岸宜兴市境内的丘陵地区，以溶洞、竹海、茶园、陶瓷，以及梁祝文化为资源特色，是太湖风景名胜区内景观形态最为丰富的山林型景区。区内峰高谷深，尤多洞壑溪潭，植物资源丰富，具有亚热带植物群落的典型性。茶园、竹海景观尤为特色。代表性的景点有：善卷洞、张公洞、灵谷洞、慕蠡洞、玉女潭、南岳寺、省庄竹海等。木渎景区位于太湖东4.5公里，由灵岩山、天平山、天池华山等山系及木渎古镇组成，是以山林石景、吴越遗迹为特色的山林古镇型景区。景区内灵岩山、天平山、天池华山、寒山岭等群山拱峙，木渎古镇既得真山真水之趣，又具小桥流水之幽，更有

千岛湖风景区，又称新安江水库，位于浙江省杭州市淳安县境内。东距杭州129公里、西距黄山140公里，占地面积982平方公里，地处长江三角洲的腹地。千岛湖距杭州市129公里，距黄山市140公里，北接临安市、南接常山县、西南与开化县、衢州市为邻，东南与桐庐和建德二县市接壤，西北与安徽省交界。千岛湖湖形呈树枝型，湖中大小岛屿1078个，千岛湖中大小岛屿形态各异，群岛分布有疏有密，罗列有致。其主要景点有梅峰岛、猴岛、龙山岛、锁岛、三潭岛等。2009年千岛湖现已发现古文化遗址和古墓葬等多处，五龙岛的新石器时代文化遗址，小塘坞的西周至春秋文化遗址，水碓的春秋战国至晋的文化遗址；还有蜜山岛的骨塔、蜜山庵，尹山庵等古代寺庙建筑，以及叶公墓、郑允中墓等古墓葬。瀛山书院、石峡书院、蜀阜书院等，海瑞祠、龙门塔、琅官塔、小金銮殿等，瑶山和芹川的风雨古桥，

节孝坊，还有广泛分布在山乡农村的明清民居建筑、宗祠、家庙等。7、大金湖

大金湖地质公园以丹霞地貌景观为主体，同时还有花岗岩地貌景观和人文景观等点缀其中。丹霞地貌空间分布：北起龙湖镇的天成岩往西南经上清溪、泰宁城关至读书山、记子顶，后南转至猫儿山、龙王岩、八仙崖（大牙顶）至龙安乡，依次分布有上清溪、金湖、龙王岩、八仙岩四个红色盆地。平面上构成近似“人”形的分布格局，北东长34公里，南北长29公里。梅口平湖位于金湖的中心部位，面积36.23平方公里，又称十里平湖，湖面宽阔，碧波粼粼，湖岸四周绿树成荫，沟深谷峡，丹崖高悬，峰柱耸立，山寨岩堡突兀，丹霞、青山、绿水融为一体，景色奇丽、雄伟壮观，是国内外罕见的水上丹霞地貌景观，也是大金湖风景名胜区的核心景区和

泸沽湖，位于四川省盐源县与云南省宁蒗县交界处，为川滇共辖，湖东为盐源县泸沽湖镇（原左所区），湖西为宁蒗县永宁乡。湖泊略呈北西—东南走向，湖泊面积50.1平方公里，湖水库容量为22.52亿立方米。泸沽湖属高原断层溶蚀陷落湖泊，属长江上游干流金沙江支流雅砻江支流理塘河水系。是云南省海拔最高的湖泊，是中国第三大深水湖泊。泸沽湖周边主要居住着摩梭人、彝族和普米族，沿岸居住有蒙古族7种民族，约1.3万人。优美的自然环境和奇特的民族风情，使这里成为著名的旅游景区。黑瓦吾岛、里务比岛和里格岛，在宁蒗一侧，位于湖心，距离湖岸落水村2500米，是南来北往的候鸟、野鸭的栖息之处，是昔日永宁土司阿云山总管的水上行宫，美国学者洛克曾旅居于此。草海，占地15000亩，在泸沽湖东面翠。37种水生植物，42种珍禽异鸟，11种鱼、虾、贝、螺、蛙。泸沽湖沿岸居住有蒙古族和彝、汉、纳西、藏、普米、白、壮等7种民族，约1.3万人，其中蒙古族约6000人（四川泸沽湖沿岸摩梭人5000余人，云南四川差不多各3000）。风景区以其典型的高原湖泊自然风光和独特的摩梭母系民族文化形成了特色突出的自然景观与人文

景观。9、青海湖

青海湖，藏语名为“措温布”（意为“青色的海”）。位于青藏高原东北部、青海省境内，中国最大的内陆湖。由祁连山脉的大通山、日月山与青海南山之间的断层陷落形成。湖的四周被四座巍巍高山所环抱：北面是大通山，东面是日月山，南面是青海南山，西面是橡皮山。这四座大山海拔都在海拔3600~5000米之间。青海湖面积达4456平方公里，环湖周长360多公里，比著名的太湖大一倍还要多。湖面东西长，南北窄，略呈椭圆形。青海湖水平均深约21米多，最大水深为32.8米，蓄水量达1050亿立方米，湖面海拔为3260米。离西宁约200公里。湖区有大小河流

近30条。湖东岸有两个子湖，一名尕海，面积48平方公里，系咸水；一名耳海，面积8平方公里，为淡水。海心山位于青海湖中心略偏南，距鸟岛约25公里，岛形长，中部宽而两端窄，长2.3公里，宽0.8公里，面积1.14平方公里，岛上最高点海拔3266米，由花岗岩、片麻岩组成，岛东缘有一泉眼，可供饮用。南部边缘岩石裸露形成陡崖，东、西、北为平缓滩地。岛上大部分为沙土覆盖，生长着冰草、芨芨草、镰形棘豆、嵩草、披针叶黄花、西伯利亚黄精等，植被覆盖度在50%以上，鸟禽

集中在岛崖边及碎石滩地栖息。10、喀纳斯湖

喀纳斯湖，国家AAAAA级旅游景区、国家地质公园、国家森林公园、中国自然保护区、国家自然遗产、全国低碳旅游实验区、中国最美湖泊，喀纳斯湖雪峰耸峙绿坡墨林，湖光山色美不胜收，被誉为“人间仙境、神的花园”。“喀纳斯”是蒙古语，意为“美丽而神秘的湖”。喀纳斯湖位于新疆维吾尔自治区阿勒泰地区布尔津县北部，湖水来自奎屯、友谊峰等山的冰川融水和当地降水，湖面海拔1374米，面积45.73 \square^2 ，湖泊最深处高程1181.5米，湖深188.5米，蓄水量达53.8亿立方米，是中国最深的冰碛堰塞湖，是一个坐落在阿尔泰深山密林中的高山湖泊、内陆淡水湖。喀纳斯湖景区由高山、河流、森林、湖泊、草原等奇异的自然景观、成吉思汗西征军点将台、古代岩画等历史文化遗迹与蒙古族图瓦人独特的民俗风情于一体，有驼颈湾、变色湖、卧龙湾、观鱼台等主要景点，具有极高的旅游观光、自然保护、科学考察和历史文化价值。喀纳斯湖有几大奇观，一是千米枯木长堤，是因喀纳斯湖中的浮木被强劲谷风吹着逆水上漂，在湖上游堆聚而成；二是湖中巨型“水怪”，常常将在湖边饮水的马匹拖入水中，给喀纳斯平添了几分神秘色彩，也有人认为是当地特产的一种大红鱼(哲罗鲑)在作怪；三是雨过天晴时才有的奇景——喀

纳木错，位于西藏自治区中部，是西藏第二大湖泊，也是中国第三大的咸水湖。湖面海拔4718米，形状近似长方形，东西长70多千米，南北宽30多千米，面积约1920平方公里。早期的科学考察认为，纳木错的最大深度为33米，但最近两年对湖泊的重新测量发现，纳木错最深处超过了120米。蓄水量768亿立方米，为世界上海拔最高的大型湖泊。“纳木错”为藏语，蒙古语名称为“腾格里海”，都是“天湖”之意。纳木错是西藏的“三大圣湖”之一。

纳木措是古象雄佛法雍仲本教的第一神湖，为著名的佛教圣地之一。纳木错在拉萨往北190千米处。坐车的第一站是距拉萨162千米的当雄县，然后到湖区还要40千米，而且要经过海拔5150米的纳根山口。即便是在最温暖的季节，纳根山口风也很大，且温度很低。上山的道路不算很好走，在雨季会形成沼泽。游纳木错一定要到达扎西半岛，只到纳根山下的湖边会影响行程。扎西半岛下面就是纳木错优美的弧形湖岸线，早晚的时候异常美丽。纳木措在拉萨市当雄县和那曲地区班戈县之间。到纳木措有南、北两条路线，从青海方向去要远一些，须从那曲镇向西行驶230公里，方能抵达湖的北岸，从拉萨方向去要近一些，拉萨到当雄174公里，从县城边上向北拐入一条土路，很快便接近念青唐古拉山了。沿着弯弯曲曲的山路往高处爬行，到山顶只须走40多公里。这段路严冬雪后路滑，夏季又泥泞不堪，惟有在春秋

季节比较好走。到了纳根山口，向西已经可以遥望到闪闪发亮的湖面。12、微山湖

微山湖是位于中国山东省微山县南部的断陷湖。北与昭阳湖、独山湖和南阳湖首尾

相连，水路沟通，合称南四湖。四湖中以微山湖面积最大，达660平方千米，水深3米左右。是中国北方最大的淡水湖，京杭大运河傍湖而过。微山湖水面主要归山东省微山县管理，而湖西滩地（湿地）使用权由江苏所有，其中沛县辖微山湖湖区水面面积约400平方公里（含部分昭阳湖水面面积），湖岸线长62公里；徐州市铜山区辖微山湖湖区水面面积约100多平方公里，湖岸线长60公里。微山岛坐落在微山湖中部偏东，距湖东岸2.5公里。岛东西长6公里，南北宽3公里，最高海拔91.6米。总面积9平方公里。微山岛原系沂蒙山地西部边缘的一座小山丘，商末贤人微子葬此山顶后，被称之为微子山，或微山。微山湖形成以后，成为岛屿。岛上有15个自然村，1.47万人。1988年，被列为山东省风景名胜区。微山湖文化古迹众多，境内有殷周微子墓、汉初张良墓、春秋目夷墓、伏羲陵（庙）、仲子路庙、六合泉、圣母泉、郗公墓、古木兰寺、泰山庙以及大量的庙宇亭台、古碑刻石、汉画像石宋老鹅庄，宋氏宗祠，石碾等古迹，还有铁道游击队纪念碑供人缅怀，具有较高的考

古与观赏价值。13、呼伦湖

呼伦湖又名呼伦池、达赉湖、达赉诺尔，与贝尔湖互为姊妹湖。蒙古语意为“海一样的湖”。历史曾称大泽、俱轮泊、阔连海子、虎图泽、玄寞池、库楞湖等。是北方众多游牧民族的主要发祥地，东胡、匈奴、鲜卑、室韦、回纥、突厥、契丹、女真、蒙古等民族曾繁衍生息于此。呼伦湖位于内蒙古自治区呼伦贝尔草原西部的新巴尔虎右旗、新巴尔虎左旗和扎赉诺尔区之间，呈不规则斜长方形，长轴为西南至东北方向，湖长93公里，最大宽度41公里，平均宽32公里，湖周长447公里，面积2339平方公里，最大水深为8米，平均水深为5.7米，蓄水量138.5亿立方米。是内蒙古第一大湖、东北地区第一大湖、中国第五大湖、第四大淡水湖、亚洲中部干旱地区最大淡水湖，为构造成因的矿化度受环境影响较大的淡水湖。呼伦湖的八个著

名景区分别为水上日出、湖天蜃楼、石柱恋马、玉滩淘浪、虎啸呼伦、象山望月、芦荡栖鸟、鸥岛听琴。沿湖岸有多处旅游点，活动项目丰富多彩。游客可以穿上蒙古袍，骑着骏马奔驰；也可以骑着双峰驼漫步或乘坐原始的勒勒车漫游。还可划着

小船在呼伦湖中垂钓。14、兴凯湖

兴凯湖史书记载，唐代称为湄沱湖，以盛产“湄沱之鲫”驰誉；又因湖形如“月琴”，故金代有“北琴海”之称；清代后改为兴凯湖，兴凯湖是中俄边界上的浅水湖。兴凯为满语，兴凯湖，原为中国内湖，1860年中俄《北京条约》签定后，变成了中俄界湖。在黑龙江省东南部，位于黑龙江省鸡西市下属县级市密山市。距密山市35公里，北三分之一的面积为中国，南部属俄罗斯。大兴凯湖南北长达100多公里，东西宽达60多公里，面积4380平方公里，湖面海拔69米，最深处10米，总储水量约240~260亿立方米；小兴凯湖东西长35公里，南北宽4.5公里，面积176平方公里，最深处4~5米。北纬45°20'东经132°40'。12月开始封冻，10~15天内湖面全部冻结。2月底到3月初冰层厚达0.9公尺。4月中、下旬解冻。环湖多沼泽，湖底多淤泥和腐殖质。湖水混浊，透明度仅60公分。湖水从东北部龙王庙附近流出为松阿察河，注入乌苏里江。富产鱼类。是国家（AAAA级）度假、养生、旅游胜地，素有“东方夏威夷”之美称。罕见的原生态湿地环境已成为摄影人心中的理想国及影视剧外景拍摄基地。兴凯湖是国家AAAA级度假、养生、旅游胜地，素有“东方夏威夷”之美称。罕见的原生态湿地环境已成为摄影人心中的理想国及影视剧外景拍摄基地。兴凯湖由大、小两湖组成。大兴凯湖和小兴凯湖虽然离得很近，景观却迥然不同。小兴凯湖温柔恬静，鱼跃鸟飞，帆影点点，湖水静悄悄的，水面平如明镜，是我国内湖。大兴凯湖烟波浩淼，天水一色，横无际涯，气势磅礴，被称为“

松花湖风景名胜区是吉林省著名旅游景区，国家AAAA级景区。位于吉林省吉林市丰满区南郊，距主城区15公里。水域辽阔，湖叉繁多，状如蛟龙。湖形呈狭长形，最宽处10公里，湖区面积554平方公里，平均水深22米，最深处达77.5米，最大蓄水量108亿立方米，松花湖以得天独厚的地理位置，四季分明的气候条件，明媚秀丽的湖光山色吸引了大量国内外游客。松花湖原是日本人1937年筑坝拦截松花江水，建设丰满水电站后所形成的一个山间水库。松花湖风景区分十个相对独立的景区。以丰满大坝分为东西两岸，建设了各种疗养院，称为疗景区；从松花湖丰满码头向湖区走，有骆驼峰、凤舞池、五虎岛、卧龙潭、石龙壁、摩天岭、额赫岛等旅游区。游松花湖最好是夏季，这时乘船上行，凉风习习，暑气全消。越往前，周围群山绿意越浓，环境更加宁静，空气更加新鲜，会使你感到特别舒畅。除了夏季以外，在其他季节游湖也可以欣赏到不同的风光。在冬季，四周群山银装素裹，湖水结冰，面平如镜，在这个时节，可以上山打猎或凿冰捕鱼。春季，湖岸山崖，野花竟放，充满生机。秋季，层林尽染，火红的枫树，桔红的橡树，金黄的落叶松，米黄的白桦树，使你视线所及，处处彩色斑斓。