

红色摇篮 绿色家园
江西风景独好

游遍江西

宜春

月亮之都

主编 王晓峰

◎最便利

江西自驾游、自助游的最佳旅游手册

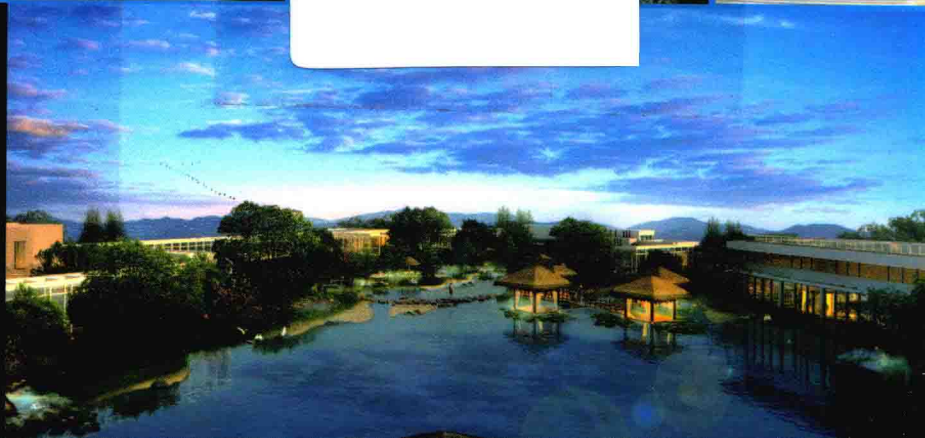
◎最权威

江西省旅游协会策划、各设区市旅游局撰稿

◎最新版

目前江西唯一资源最新最全最系统的旅游丛书

最新
最全



发现最美江西 领略灿烂文化
TRAVEL AROUND JIANGXI

江西人民出版社

红色摇篮 绿色家园
江西风景独好

主编 王晓峰

宜春

游遍江西

月亮之都



江西人民出版社
Jiangxi People's Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

游遍江西. 宜春卷: 月亮之都 / 王晓峰主编. —南昌: 江西人民出版社, 2015.1

(游遍江西旅游系列丛书)

ISBN 978-7-210-06498-5

I. ①游… II. ①王… III. ①旅游指南—江西省 ②旅游指南—宜春市 IV. ①K928.956

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第137434号

游遍江西之宜春卷——月亮之都

王晓峰 主编

责任编辑: 王一木 杨帆

书籍设计: 同异文化传媒

出版: 江西人民出版社

发行: 各地新华书店

地址: 江西省南昌市东湖区三经路47号附1号

编辑部电话: 0791-88612505

发行部电话: 0791-86898815

邮编: 330006

网址: www.jxp-ph.com

E-mail: jxp-phwym@sina.com web@jxp-ph.com

2015年1月第1版 2015年1月第1次印刷

开本: 880毫米 × 1230毫米 1/32

印张: 6

字数: 100千

ISBN 978-7-210-06498-5

赣版权登字—01—2014—430

版权所有 侵权必究

定价: 29.80元

承印厂: 南昌市红星印刷有限公司

赣人版图书凡属印刷、装订错误, 请随时向承印厂调换



总序

朱虹

旅游，是一个古老的话题，
旅游，也是一个现代的话题，
旅游，更是一个常说常新的话题。

在中国古代，《五经》中的《周易》就有“旅”“观”二卦，卦辞对“旅行”和“观光”进行了表述。先秦文献《穆天子传》中，也有周穆王驾八骏巡游的生动记载。就江西而言，历代文人墨客留下的旅游佳作举不胜举。以世界级名山庐山为例，《史记》中就有夏禹、秦皇、汉武、司马迁浮长江登庐山的记载，陶渊明、李白、孟浩然、白居易、苏东坡、王阳明等许多大诗人也都有题咏，明代旅行家徐霞客则有生动的游记。

旅游作为一门学科，作为一种行业，则是近现代才兴起的新的学科和行业。江西学者伍飞先生对全球旅游进行了探索性的研究，并就此访问了60位外国驻华大使，撰写了被誉为旅游界“圣经”的《旅游整合世界》，其观点为世界许多政要、东西方学者和国际旅游从业者们所认可。诚如伍先生所言：“旅游整合世界，共享人类文明。”蓝色的地球，五大洲、四大洋，寒温热三带，有说不尽道不完的自然和人文的旅游景

观。从遥远的上古到21世纪的今天，人类文明的步履行进了几十万年，踏遍了全球。现今，人类还在向地球外的宇宙，进行不断地探索，遨游太空也已成为现实。因为大自然的神工鬼斧与人类无尽的创造力，自然的与人文的遗产遍布寰球。对于旅游业来说，毋庸置疑，这一切都是可以利用的巨大的资源。人类有着不同的肤色、不同的民族、不同的语言文字、不同的宗族信仰、不同的风俗民情，但是，就旅游的概念而言，这一切都可以打破，这一切也都正在被打破，地球村的村民们共享着大自然的馈赠和人类自身所创造的文明。旅游，既是人类享受生命的一种特别方式，也是人类社会不断和谐发展的巨大的推动力。

江西，地处长江中下游的南岸，古称“吴头楚尾，粤户闽庭”。这片自然造化所眷顾的赣鄱大地，这片先民们生息繁衍、开发了几万年的赣鄱大地，旅游景观之丰富为世人所瞩目。

江西风景独好。市市有好山好水、县县有旅游景点，旅游资源种类多、品位高、潜力大。拥有国家旅游资源标准分类八大类155种基本景观中的153种，有世界遗产地5处，世界地质公园4处，5A级以上旅游景区6处，国家级风景名胜区14处，综合评价位居全国前列。红色旅游资源、绿色山水资源、古色历史文化资源交相辉映，最具代表的“3461”景区，即四大名山（庐山、井冈山、三清山、龙虎山）、四大摇篮（“中国革命的摇篮”井冈山、“人民军队的摇篮”南昌、“人民共和国摇篮”瑞金、“中国工人运动的摇篮”安源）、四个千年（“千年瓷都”景德镇、“千年名楼”滕王阁、“千年书院”白鹿洞、“千年古刹”东林寺）以及一湖（中国最大的淡水湖鄱阳湖）、一村（中国最美的乡村婺源）、一海（庐山西海）、一





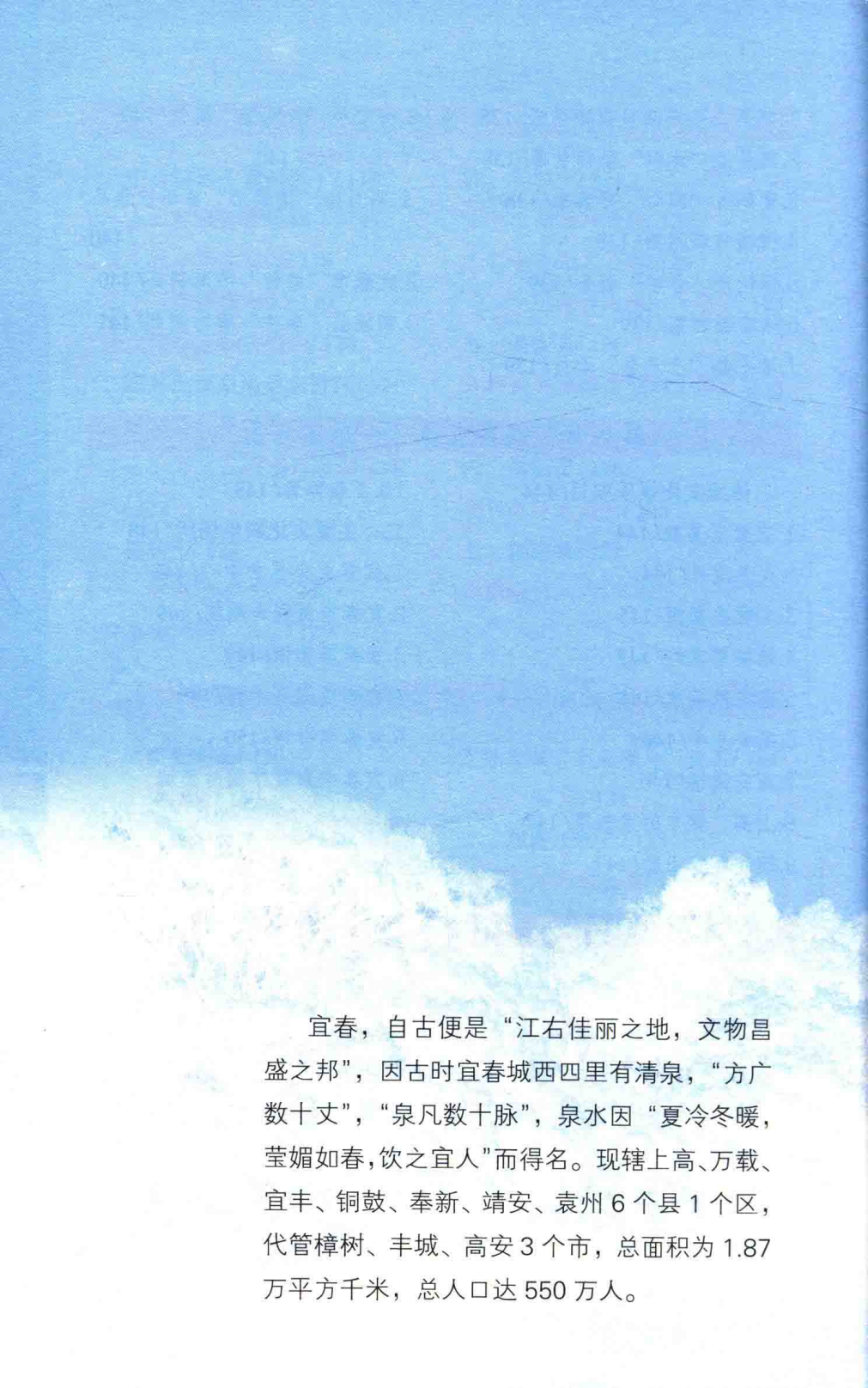
峰（龟峰）、一道（“小平小道”）、一城（共青城）等闻名于世。这些丰富的资源，不仅仅是江西的，也是中国的，更是为世界所共享的巨大财富。

为了更广泛深入地推介江西的旅游产品，进一步提高江西旅游形象品牌在海内外的影响力和知名度，不断拓展江西的客源市场，更好地为游客服务，自2013年5月中旬开始，江西省旅游协会与江西人民出版社联手，精心策划、组稿、审阅，编辑出版了这部“游遍江西旅游系列丛书”。这部丛书共分11册，每册约9万字，是一套系统的全方位的介绍江西各地旅游文化资源的精品图书，既有权威性，又具较强的可读性，也是一套供自驾游和自助游爱好者参考的旅游指南，图文并茂，简明实用。这项重要的旅游文化出版工程，可用“精、全、细”三字来概括。精，即不仅图书是精品，介绍的旅游资源也多为精品；全，即一套在手，江西的旅游资源基本上尽收眼底；细，即一册在手基本的旅游信息里面都有，体贴细致。江西的旅游资源、文化遗产，正在为天下人所共享，而这套丛书的问世，其作用与意义将不言而喻。

江西是个好地方，道不尽自然的壮丽和秀美；江西是个好地方，说不完人文的深厚与绵长！这里是神奇江西——物华天宝，人杰地灵；这里是美丽江西——青山绿水，如画如诗！

是为序。

（朱虹 江西省人民政府副省长）

A photograph of a bright blue sky with soft, white clouds at the bottom. The clouds are wispy and appear to be rising or floating. The overall tone is serene and clear.

宜春，自古便是“江右佳丽之地，文物昌盛之邦”，因古时宜春城西四里有清泉，“方广数十丈”，“泉凡数十脉”，泉水因“夏冷冬暖，莹媚如春，饮之宜人”而得名。现辖上高、万载、宜丰、铜鼓、奉新、靖安、袁州 6 个县 1 个区，代管樟树、丰城、高安 3 个市，总面积为 1.87 万平方千米，总人口达 550 万人。



第一章 追寻宜春——佳丽古郡

- 一、悠悠历史五千载/002
- 二、山明水秀佳丽地/003
- 三、江山代有人才出/005

第二章 精彩宜春——美不胜收

- 一、厚重的旅游文化/012
 - (一) 月亮文化/012
 - 1.山以月名/013
 - 2.人以月名/014
 - 3.节以月名/014
 - (二) 禅宗文化/015
 - 1.禅宗祖庭/016
 - 2.马祖兴丛林/019
 - 3.百丈立清规/020
 - (三) 温泉文化/022
 - 1.富硒温泉/022
 - 2.氡温泉/023
 - 3.十泉(全)十美/024
- 二、秀美的旅游景区/024
 - (一) 经典景区景点/026
 - 1.明月山温泉风景名胜区/026
 - 2.三爪仑国家级示范森林公园/028
 - 3.百丈山——萝卜潭风景名胜区/031
 - 4.天柱峰国家森林公园/033
 - 5.樟树中国古海养生旅游度假区/035
 - (二) 重点景区景点/036
 - 1.宜春花博园/036
 - 2.宜春禅都文化博览园/038
 - 3.宜春春台公园/039
 - 4.宜春袁山公园/039
 - 5.宜春化成岩森林公园/040
 - 6.宜春状元洲公园/041
 - 7.袁州酌江风景区/042
 - 8.天沐·明月山温泉度假村/042
 - 9.天工开物园/043
 - 10.樟树阁皂山国家森林公园/044
 - 11.樟树三皇宫/045
 - 12.丰城丰水湖文化公园/046





- 13.丰城中国生态硒谷城/047
- 14.玉华山景区/048
- 15.丰城罗山景区/048
- 16.丰城龙光书院/049
- 17.丰城白马寨古村/050
- 18.丰城厚板塘古村/050
- 19.靖安中部梦幻城/051
- 20.靖安宝峰寺/052
- 21.奉新百丈寺/053
- 22.奉新江南体育健身中心/054
- 23.奉新宋应星科技文化园/054
- 24.高安华林寨—上游湖风景名胜
胜区/055
- 25.高安贾家古村/057
- 26.高安白莲山庄园/058
- 27.高安元青花博物馆/058
- 28.上高九峰森林公园景区/058
- 29.上高镜山公园景区/059
- 30.上高蒙山白云峰峡谷漂流景
区/060
- 31.上高神山湖农业生态园/061
- 32.宜丰洞山景区/061
- 33.宜丰天宝古村景区/062
- 34.宜丰东方禅文化园景区/062
- 35.宜丰竹文化园景区/063
- 36.宜丰九天国际生态旅游度假
区/063
- 37.宜丰官山景区/064
- 38.宜丰黄檗山景区/065
- 39.铜鼓仙姑坛景区/065

- 40.铜鼓毛泽东化险地/066
- 41.秋收起义铜鼓纪念馆/067
- 42.秋收起义阅兵广场/068
- 43.铜鼓湘鄂赣革命根据地烈士
公园/068
- 44.万载竹山洞风景区/069
- 45.万载仙源湘鄂赣红色旅游景
区/070
- 46.万载九龙原始森林景区/071

(三) 潜力旅游资源/072

- 1.袁州慈化寺/072
- 2.袁州飞剑潭国家水利风景区
/073
- 3.袁州丰顶山/073
- 4.袁州庄溪溶洞/074
- 5.樟树筑卫城遗址/074
- 6.樟树吴城遗址/075
- 7.丰城龙雾洲/075
- 8.丰城始丰山/075
- 9.丰城仙姑岭/076
- 10.丰城龙头山/076
- 11.靖安树化玉文化产业园/077
- 12.江西靖安武侠世界文化产业
园区/077
- 13.靖安金银岛影视文化城/077
- 14.靖安白崖山景区/077
- 15.靖安清官文化博览园/077
- 16.靖安中源温泉/078
- 17.靖安宝峰寺国际禅修中心/078
- 18.奉新张勋庄园/078

- 19.高安寮山摩崖石刻/078
20.中国(高安)食品博览园/079
21.高安江西大城昌西文化产业
园/079
22.上高蒙山古银矿遗址/079

- 23.上高蒙山圣济寺/080
24.上高大观塔/080
25.上高狮子埭遗址/080
26.宜丰潭山尾水岭温泉/080
27.铜鼓汤里温泉/081

第三章 行在宜春——便捷称心

- 一、翱翔蓝天至宜春——航班信
息/084
二、风驰电掣进宜春——铁路情
况/084

- 三、八方云集到宜春——公路客
运/085
四、便捷出行逛宜春——城区交
通/085

第四章 游在宜春——开心之旅

- 一、特色线路/088
(一)市区观光一日游/088
(二)精品景区两日游/088
(三)黄金度假三日游/088
(四)欢乐休闲四日游/089
(五)深度养生五日游/089

- 二、必游景点门票/090
三、其他旅游景区景点情况一览

- 表 /092
四、自驾游之行程/093
(一)从湖北出发/093
(二)从广东出发/093
(三)从湖南出发/093
(四)从上海出发/094
(五)从浙江出发/094

第五章 吃在宜春——大快朵颐

- 一、餐饮文化有说头/098
(一)宜春“明月宴”系列菜品
/098
1.明月情丝(六碟冷盘)/098
2.嫦娥沐浴(月文化)/099
3.泉水豆腐(泉文化)/099

- 4.菜名:六龟拜月(山文化)
/099
5.花好月圆/100
6.禅心普照(禅文化)/100
7.龙王驾月/100
(二)老表土鸡汤/100





(三) 鸡公嘎嘎 / 101

(四) 宜春慈化鸡 / 102

(五) 樟树药膳 / 102

二、经典小吃有味道 / 103

(一) 袁州小吃 / 103

1. 炒扎粉 / 103

2. 麻辣烫 / 103

3. 麻糍 / 104

4. 艾里粳 / 104

5. 炒唆螺 / 104

(二) 樟树小吃 / 105

1. 樟树清汤 / 105

2. 冻粉 / 105

(三) 丰城小吃 / 105

1. 冻米糖 / 105

2. “纠叽” / 106

3. “印兜叽” / 106

(四) 靖安小吃 / 106

1. 神仙豆腐 / 106

2. 客家点心 / 106

(五) 奉新小吃 / 107

奉新米糖 / 107

(六) 高安小吃 / 107

猪婆片泥 / 107

(七) 上高小吃 / 108

南瓜酱 / 108

(八) 宜丰小吃 / 108

1. 黄连麻糍 / 108

2. 霉豆腐（霉豆板子） / 108

3. 宜丰烧卖 / 108

4. 米豆腐 / 109

(九) 万载小吃 / 109

百合粉 / 109

(十) 铜鼓小吃 / 110

1. 铜鼓包圆 / 110

2. 簪子米粿 / 110

三、特色餐馆有来头 / 110

(一) 特色餐馆 / 111

1. 正荣街和美食街 / 111

2. 宜春新波仔大酒店 / 111

3. 龙记生态园 / 111

4. 前进食堂 / 111

5. 德丰小吃店 / 112

6. 丰城味道发现大酒店 / 112

7. 高安日升人民公社 / 112

(二) 特色农家餐馆 / 112

1. 兰若农家乐 / 112

2. 白马农庄 / 113

3. 樟树三层楼 / 113

4. 青云山庄 / 113

5. 靖安白沙坪度假山庄 / 114

6. 靖安北河生态园 / 114

7. 奉新果园山庄 / 114

8. 高安华林八百洞天 / 114

9. 宜丰桃源山庄 / 115

10. 万载葡萄园农庄 / 115



第六章 住在宜春——宾至如归

一、中心城区（袁州区）/ 118

（一）宜春迎宾馆/ 118

（二）宜春博能宾馆/ 118

（三）宜春锦绣山庄/ 119

（四）宜春德和大酒店/ 120

二、明月山温泉风景名胜区/ 121

（一）明月山维景国际酒店/ 121

（二）天沐·江西明月山温泉度假区/ 122

三、樟树市/ 122

（一）航天国际酒店/ 122

（二）银河假日酒店/ 123

四、丰城市/ 124

（一）花园大酒店/ 124

（二）洪州大酒店/ 125

（三）江西昌龙国际大酒店/ 125

五、靖安县/ 126

九岭森林温泉度假村（原江钨度假村）/ 126

六、奉新县/ 126

朝日国际大酒店/ 126

七、铜鼓县/ 127

皇庭假日大酒店/ 127

第七章 购在宜春——价廉物美

一、旅游纪念品/ 130

（一）竹木类/ 130

1.靖安县蔡氏竹雕制品/ 130

2.宜丰县“瀚道”根雕制品/ 130

（二）奇石类/ 131

（三）布艺类/ 131

1.樟树市“香樟”剪纸/ 131

2.“明月山风光”剪纸屏风/ 132

（四）金属类/ 132

1.明月山十二生肖闹月纪念银牌
/ 132

2.铜鼓县转运鼓/ 133

3.铜鼓县转福圆/ 133

（五）陶瓷类/ 133

1.明月山迎客茶茶具/ 133

2.明月山“玉兔奔月”瓷器/ 134

（六）其他/ 134

二、旅游土特产/ 135

（一）休闲食品类/ 135

1.明月山“润田翠”天然含硒矿泉水/ 135

2.明月山“温汤佬”富硒五香盐皮蛋/ 135

3.丰城市“子龙”冻米糖/ 136

4.靖安县槿柑/ 136

5.奉新县猕猴桃/ 136

6.上高县“富龙”食品/ 136

7.宜丰县“宾顺”豆腐乳/ 137

8.万载县“千年”食品/ 137

（二）农副产品类/ 138



- 1.明月山隆平高科富硒香米/138
- 2.明月山“沐阳”金蕊皇菊/138
- 3.袁州区“润心”野茶油/138
- 4.樟树市四特酒/138
- 5.樟树市“春丝”面条/139
- 6.靖安县白茶/139
- 7.靖安县“三爪仑”干货/139

- 8.高安市“大观楼”腐竹/140

(三) 其他/140

- 1.明月山“嫦娥泪”富硒护肤品 / 140
- 2.宜春市“井竹”苕麻制品/140
- 3.铜鼓县“奔步”牌竹制品/141

第八章 娱在宜春——乐不可支

一、传统文化娱乐项目/144

- 1.宜春三星鼓/144
- 2.火龙追月/144
- 3.丰城岳家狮/145
- 4.靖安草龙灯/145
- 5.高安采茶戏/145
- 6.高安斗牛/146
- 7.高安道情/146
- 8.上高、宜丰的龙船节/147
- 9.铜鼓客家山歌/147

- 10.万载傩舞/148

二、主要文化娱乐场所/148

- 1.宜春文化艺术中心/148
- 2.宜春市保利大剧院/149
- 3.宜春博物馆/149
- 4.宜春规划展示馆/149
- 5.宜春图书馆/150
- 6.宜春中影数字国际影城

/ 150

【附录】

附表1: 宜春市交通设施一览表

/ 151

附表2: 宜春市旅行社一览表/152

附表3: 宜春市特色餐饮一览表

/ 155

附表4: 宜春市星级饭店通讯录

/ 159

附表5: 宜春市名优特产一览表

/ 161

附表6: 宜春市旅游休闲场所一览表/162

附表7: 宜春市文化娱乐场所一

览表/164

CHAPTER 1

追寻宜春

——佳丽古郡

宜春旅游经过十几年的开发，尤其是经过 2006—2007 年“中国优秀旅游城市”的成功创建，旅游资源得到有效开发，旅游要素日趋完善，旅游事业欣欣向荣，四海游客纷至沓来。人们徜徉在宜春的青山绿水之间，享受着月亮文化的温馨，领悟着禅宗文化的精深，品味着温泉文化的甘甜，无不触摸到宜春厚重的历史积淀，发出宜春真乃“佳丽古郡”的赞叹。



悠悠历史五千载



宜春，历史悠久。经考古证明，在距今大约4600年至5000年前，宜春这块土地就已经存在较高的文明形式。宜春樟树市东南9千米的大桥乡洪光塘村东南一座总面积约为15万平方米的大型土城——筑卫城，就是新石器时代晚期的遗址。据考古学家评断，这是目前世界上保存最完整的早期文明时期大型土城之一。而在该市发现的大约现身于3000多年前的吴城遗址，则推翻了“商文化不过长江”的论断。

宜春有据可查的文明史有5000年，而设治管辖则是始于汉高祖六年（201年），堂邑侯陈婴在宜春筑城。西汉时宜春一度是长沙王的封地，定王的儿子刘成为宜春侯，立宜春侯国，其后建制多有变更。隋朝初年废郡制，设州、县二级制，以州统县；隋开皇十一年（591年），宜春设州，名袁州。隋大业三年（607年），袁州改为宜春郡；唐时州郡更替；元、明、清时先后改称袁州路、袁州府；民国以后改为庐陵道、江西第二行政区；新中国成立后先后改称袁州专区、宜春专区、宜春地区和宜春市。

作为州级政权，袁州、宜春交替更名；作为县级政权的宜春县（今宜春市）的名字就更是如此。西汉初建县时称宜春；公元9年，王莽建立新朝，改宜春为修晓；到东汉建武元年（25年），又恢复宜春旧名；公元280年，因避晋武帝之祖母张春华名讳，又将宜春改为宜阳；直到公元556年（一说是598年）

又改宜阳为宜春；2000年撤地设市，宜春县（今宜春市）改设袁州区。

清朝晚期，袁州府辖宜春县（今宜春市）、万载县、萍乡县（今萍乡市除莲花县外的地区）和分宜县。1942年至1949年，宜春作为江西第二行政区，辖宜春、万载、上高、宜丰、铜鼓5个县。新中国成立后，设袁州专区，辖8个县，即在原5个县的基础上增加分宜、新余、萍乡3个县；1952年袁州专区与南昌专区合并，称南昌专区，辖17个县；1958年冬，南昌专区更名为宜春专区，辖区不变；1967年至1983年，先后有南昌县、新建县、进贤县、萍乡市、新余县（今新余市）、分宜县、安义县划出。至此，宜春地区（市）的辖区才最后确定下来，并延续至今。

二 山明水秀佳丽地



宜春，位于江西省西北部，地处东经 $113^{\circ} 54'$ — $116^{\circ} 27'$ 、北纬 $27^{\circ} 33'$ — $29^{\circ} 06'$ 之间，东与南昌、抚州接壤，南与吉安、新余为邻，西与湖南、萍乡相连，北与九江交界。境北九岭山脉自东北向西南斜卧，多海拔千米以上山峰；位于靖安县的九老岭海拔为1794.30米，为宜春市的最高峰。西南武功山脉耸峙，其深入宜春境内的明月山（位于中心城区南缘）主峰太平山，海拔为1735.6米。全市地形地貌复杂多样，整个地形为西、北、西南高，东部和东南低，如在高空鸟瞰，其地形宛如簸箕。

宜春属亚热带，气候温和，雨量充沛，阳光充足，四季分明。素有“山明水秀，土沃泉甘，其气如春，四时咸宜”之称。年平均日气温为17.3摄氏度，最热的7月日平均气温为28.8





摄氏度，最冷的月份平均气温为5摄氏度。年平均降雨量为1720毫米。

宜春自然资源丰富。宜春是全国第一批生态试点城市之一，全市森林覆盖率为52.78%，是江西重点林区和全国重点毛竹产区。全市有21个A级景区，1个国家级风景名胜区、2个国家自然保护区、4个国家森林公园、4个国家水利风景区和8个国家重点文物保护单位。三爪仑国家森林公园被誉为“人间仙境”；明月山国家级风景名胜区“不是黄山、胜似黄山”，生长着世界上仅存的珍稀树种华木莲；明月山温汤镇的温泉，富含硒等20种矿物质，常年水温在68—72摄氏度，是养生、休闲、康疗、度假胜地。10个县市区的大气质量都达到国家标准。境内有历史文化遗址486处、名山名胜54处，驰名景点有国家重点保护的唐代六大名窑之一的“洪州窑”、商代吴城遗址，以及世界上已知现存最早的地方天文观测台袁州谯楼，东汉葛玄采药炼丹之处、江南三大道教名山之一的阁皂山。市域内有三大山系。北部九岭山脉，奇峰峭壁，巍峨高峻，东北至西南走向，绵延数百里，是宜春北部的天然屏障；西南至东北走向的武功山脉，盘亘进入宜春；丰顶山—蒙山山脉，是位于九岭山脉和武功山脉之间的宜春境内的第三大山系。

奇山育秀水，宜春不仅境内7条主要河流全部达到饮用水标准，而且清泉遍地，高山泉眼难以胜数。有自涌泉、接触泉、山泉、矿泉等等。矿泉中又分温泉和冷泉。据府、县志不完全统计，原宜春县城，方圆不过2平方千米，就有古泉22处。城区的许多地名都与泉、井有关，堪称“江南古泉城”。宜春的矿泉储量也极丰富，宜春境内比较著名的有明月山风景区的温汤温泉、奉新县的九仙温泉、铜鼓县的温泉镇温泉和靖安县的东源温泉等。此外，也有水温仅10余摄氏度的冷矿泉。