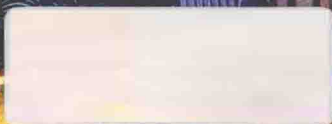


lonely planet

湖南



中国旅行指南系列

资深
实地
好用
全彩

专家的
权威推荐
调研及
全新信息
的城镇和
徒步地图
水上看
湘西专题

中国地图出版社

2

见46页

在路上

全面的目的地指南

深入的调研、详细的内容以及贴心的提示



4

见307页

生存指南

重要的实用信息助你旅途顺利

出行指南	308
交通指南	214
健康指南	
索引	



本书作者:

董驰迪 / 丁海笑 / 丁子凌 / 易晓春

湖南

中文第二版

© Lonely Planet 2014

本中文版由中国地图出版社出版

© 书中图片版权归图片持有者所有, 2014

版权所有。未经出版方许可, 不得擅自以任何方式, 如电子、机械、录制等手段复制, 在检索系统中储存或传播本书中的任何章节, 除非出于评论目的的简短摘录, 也不得擅自将本书用于商业目的。

图书在版编目(CIP)数据

湖南 = Hunan / 澳大利亚LonelyPlanet公司编. --

北京: 中国地图出版社, 2014.8

(中国旅行指南系列)

ISBN 978-7-5031-8344-7

I. ①湖… II. ①澳… III. ①旅游指南-湖南省
IV. ①K928.964

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第159062号

出版发行	中国地图出版社
社 址	北京市白纸坊西街3号
邮政编码	100054
网 址	www.sinomaps.com
印 刷	北京华联印刷有限公司
经 销	新华书店
成品规格	197mm × 128mm
印 张	10.5
字 数	571 千字
版 次	2014年8月第1版
印 次	2014年8月北京第1次印刷
定 价	59.00元
书 号	ISBN 978-7-5031-8344-7/Z-189
审 图 号	GS (2014) 1828号
图 字	01-2014-4811

如有印装质量问题, 请与我社发行部(010-83543956)联系

Lonely Planet

(公司总部) ABN 36 005 607 983

Locked Bag 1, Footscray, Victoria 3011, Australia

电话: +61 3 8379 8000

传真: +61 3 8379 8111

联系: lonelyplanet.com/contact

虽然本书作者、信息提供者以及出版者在写作和出版过程中全力保证本书质量, 但是作者、信息提供者以及出版者不能完全对本书内容之准确性、完整性做任何明示或暗示之声明或保证, 并只在法律规定范围内承担责任。

Lonely Planet 与其标志系 Lonely Planet 之商标, 已在美国专利商标局和其他国家进行登记。不允许如零售商、餐厅或酒店等商业机构使用 Lonely Planet 之名称或商标。如有发现, 急请告知: lonelyplanet.com/ip。

2

见46页

在路上

全面的目的地指南

深入的调研、详细的内容以及贴心的提示



4

见307页

生存指南

重要的实用信息助你旅途顺利

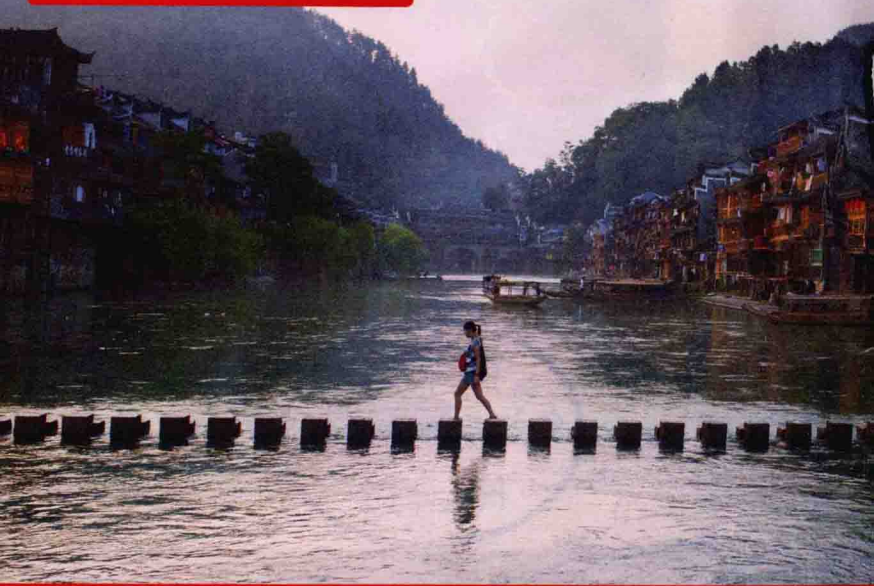
出行指南	308
交通指南	214
健康指南	
索引	



本书作者：

董驰迪 / 丁海笑 / 丁子凌 / 易晓春

欢迎来 湖南



沿河流长出的省

湖南的“湖”就是“洞庭湖”。向南一路溯源，境内流水百转千回，最终归流于湘、资、沅、澧四条大河，也绘成了整个湖南的疆域。你可以登上名声远播的岳阳楼，俯瞰浩浩荡荡的洞庭湖，也可随爱鸟之人驻守东洞庭湖湿地，守护幼小的生命；上溯湘江，从“幸福感最高”的省会长沙到岳麓山下，或到湘潭韶山“朝圣”一回。南岳衡山，香客簇拥，继续往南可寻觅南岭中的江永女书。资水怀中还保留着崀山的丹霞和南山的草原。沿着古村如珠的沅江，你可以探寻传说中的桃花源、电影中的芙蓉镇、出土秦简的里耶、

沈从文笔下的边城和不再宁静的凤凰古城。澧水通向的湘西北山岭险峻，如临仙境的张家界就静矗其中。

吃辣椒长大的人

“不放辣椒？那你来炒！”早些年厨师会这么回答怕辣的你。来到湖南，不要拒绝火辣辣的湖南菜，不论是黑乎乎的臭豆腐、码满辣椒的剁椒鱼头，还是市井摊边的红色小食，这些让你脑袋冒烟的湘菜，终究会变成你无比想念的舌尖美味。尝过湖南的“辣”，才能明白这片土地何以诞生出如此众多的古今名人，湖南人又何以成为世界上

把你的眼睛交给阿凡达式的奇幻仙境，把你的味蕾交给翻腾的火红辣椒，把你的耳朵交给“耶——啰——耶”的动听歌声，把你的双手靠近温暖的火盆，再把你的心交给承载过远古时光的悠悠四水——这便是湖南对你的款待。

（左）靖县的凤凰古城

（下）苗族银饰服饰



凤凰古城

苗族银饰

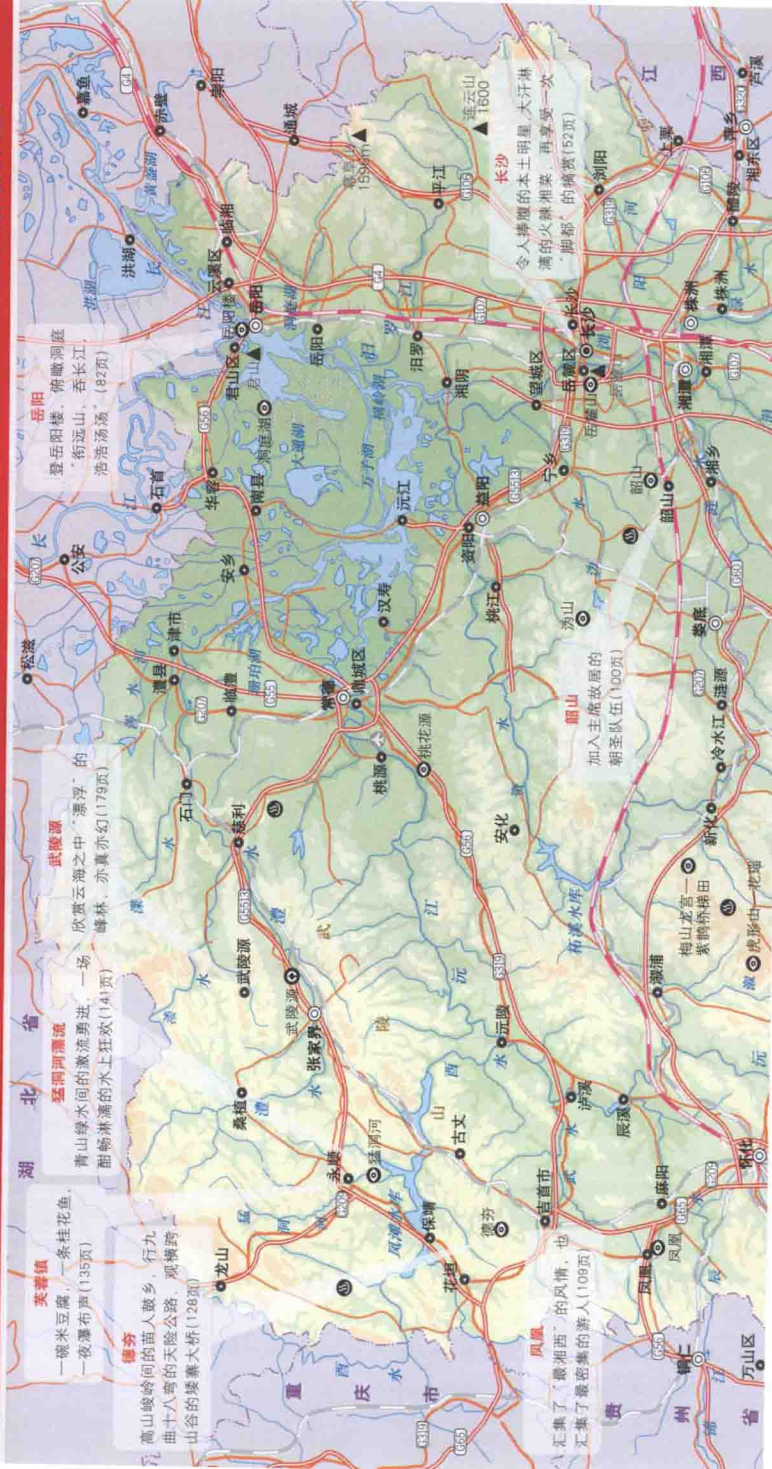


的面纱。于是，赶尸、放蛊、落洞、梯玛……各种信鬼尚巫的原始宗教，在深居山谷的少数民族中应运而生。不过，大可不必提心吊胆，如今各种令人毛骨悚然的神鬼法术，已经变成了仅供游人观赏的民俗表演。而你更可以到深山中的古村落探寻，去见识少数民族与土地最原始的相处方式，感受他们对于自然和鬼神的崇敬，寻找隐藏在民族历史传说中的远古神话。

“三大倔强种族”之一。而现在的湖南人，又是出了名的会找乐子：创造奇迹的“芒果台”，全国闻名的“脚都”，城市里每个餐馆都可能隐藏着精于烹调的厨子，河堤上的公园里满是闲聊的人群。从橘子洲盛开的烟花，到省内处处热闹的歌厅酒吧，你会发觉，现在的湖南人也和湘菜一起改良起来了。

迷雾中诞生的“神”

湖南西面的武陵山和雪峰山、南面的南岭和东面的罗霄山，无尽的盆地、河谷与浅丘之间，常年弥漫着挥散不尽的雾霭，使湖南这片山水丰饶的土地，始终蒙着一层神秘



芙蓉镇

一碗米豆腐，一条桂花鱼，
一夜瀑布声(135页)

崀山

高山峻岭间的苗人鼓乡，行九
曲十八弯的天险公路，观横跨
山谷的矮寨大桥(128页)

湖南北省

青山绿水间的激流勇进，一场
酣畅淋漓的水上狂欢(141页)

武陵源

欣赏云海之中“漂浮”的
峰林，亦真亦幻(179页)

岳阳

俯瞰洞庭
登岳阳楼，吞长江，
“衔远山，吞长江，
浩浩汤汤”(82页)

凤凰

汇集了“最湘西”的风情，也
汇集了最密集的游人(109页)

韶山

加入主席故居的
朝圣队伍(100页)

长沙

令人捧腹的本土明星，大汗淋
漓的火辣湘菜，再享受一次
“脚板”的挤逼(52页)

衡山

1599m ▲

平江

1600 ▲

岳阳

1599m ▲

汨罗

1599m ▲

长沙

1599m ▲

望城

1599m ▲

韶山

1599m ▲

湘潭

1599m ▲

常德

1599m ▲

益阳

1599m ▲

怀化

1599m ▲

邵阳

1599m ▲

娄底

1599m ▲

郴州

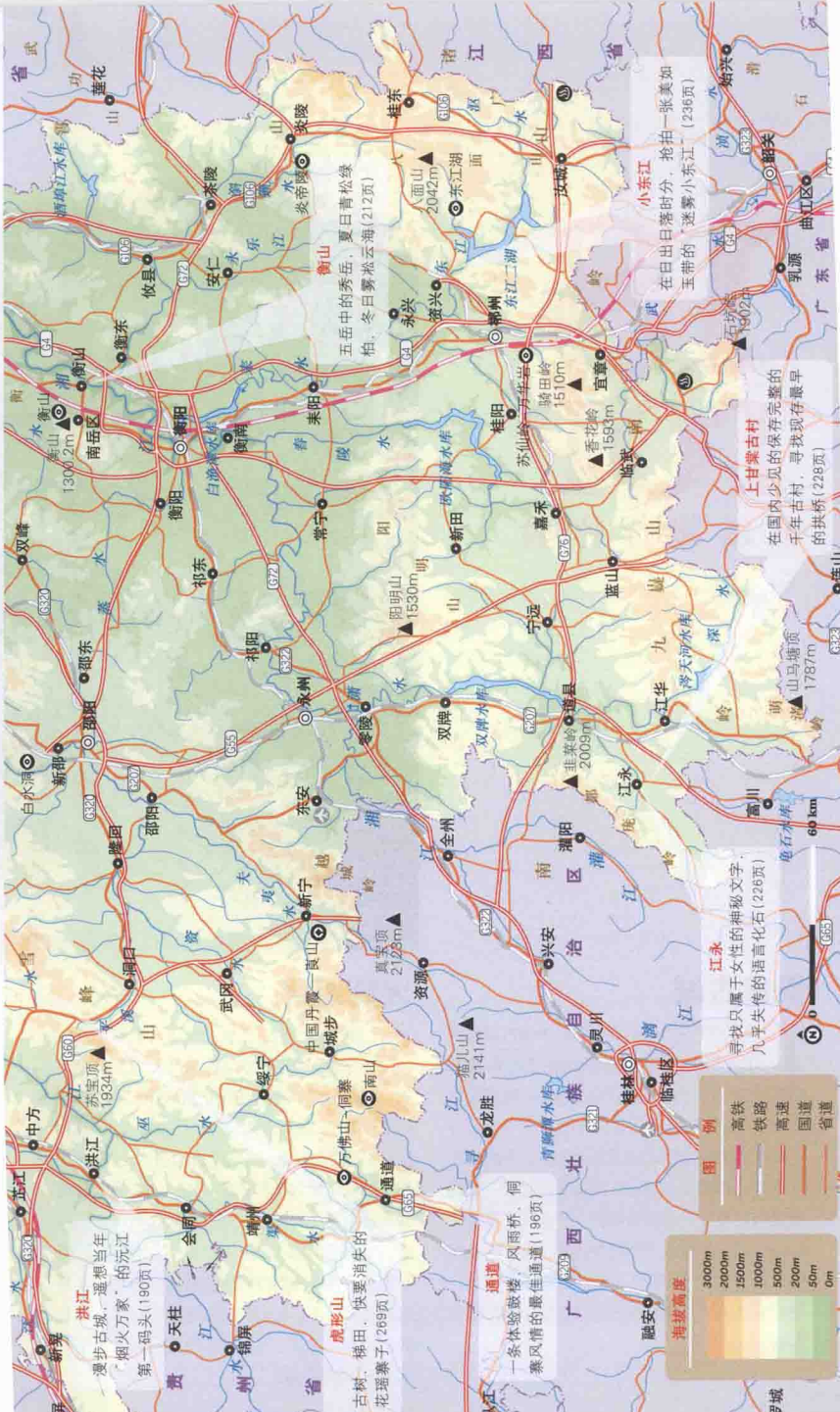
1599m ▲

湘西

1599m ▲

湘西

1599m ▲



湘江
漫步古城，遥想当年烟火万家，的沅江第一码头(190页)

虎形山
古树，梯田，快要消失的花瑶寨子(269页)

通道
一条体验鼓楼，风雨桥，侗寨风情的最佳通道(196页)

小东江
在日出日落时分，拍摄一张美如玉带的“迷雾小东江”(236页)

上甘棠古村
在国内少见的保存完整的千年古村，寻找现存最早的古拱桥(228页)

江永
寻找只属于女性的神秘文字，几乎失传的语言化石(226页)



18 TOP

顶级旅行体验



凤凰古城

1 凤凰这个名字，始终出现在中国古城各种排行榜上。因为她的确能给你脱离城市后想要的一切，古色古香的吊脚楼，一道道如彩虹般的风雨桥，潺潺的沱江和悠悠的木船，任何角度都能拍出足以炫耀的明信片。不论她现在变得如何时髦和主流，没有来过凤凰，始终很难有底气地说你懂得湘西。尽管如今想要在边水小镇宁静度日变得越发困难，但在古城穿街走巷，寻找旧时痕迹却变得别有一番趣味。潜心探入深处，更可发现凤凰人生活的泰然自若。

火辣湘菜

2 潮湿的气候，造就了湖南人无辣不欢的饮食习惯。长沙菜是湘江流域风味的代表，坡子街上的老字号依然门庭若市，民间高手把家常菜、口味菜开到全城十几家分店，洞庭湖区以岳阳菜为代表，靠水吃水的岳阳人，把鱼和鸭烹饪到了极致，姜辣系列和红油虾尾则让嗜辣者吮着手指，大呼过瘾。湘西的头牌——腊肉，加大把辣椒干锅一煮，闻了头皮渗汗，吃了欲罢不能；名菜血耙鸭的甘甜糯米中和了辣椒的凶猛，正好让鸭肉的鲜香顺势入口；要提防的反而是米粉，千万记得慎重回答老板的问题——“吃不吃辣？”

1

Gettyimages 视觉

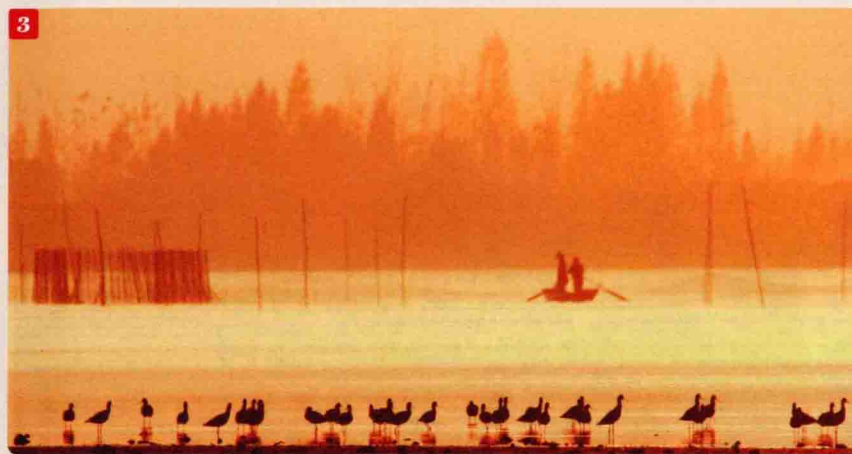


2

林恩福摄



3



4





洞庭湖

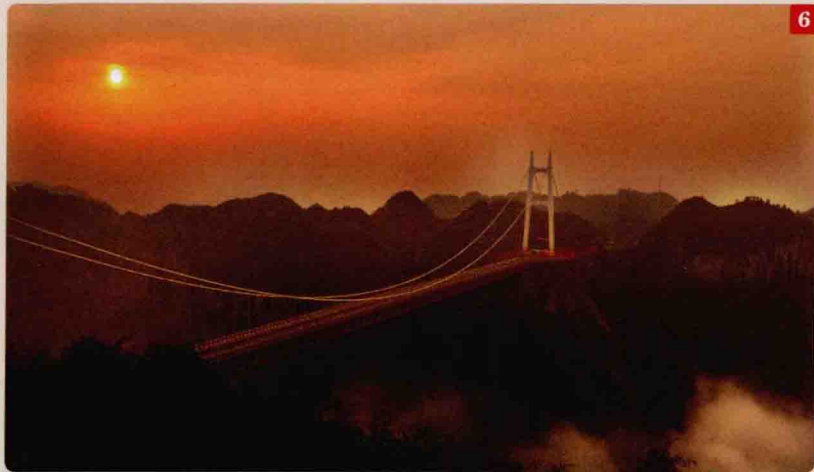
3 尽管近几年洞庭湖的面积急剧萎缩，但它仍然庞大得让你琢磨不透。东洞庭湖因岳阳楼和冬季候鸟而吸引了更多关注，深入湿地自然保护区，你还有可能看到江豚和野生麋鹿群。岳阳（见82页）市区有多个远眺洞庭的好地点，涨水期可以乘轮渡和快艇深入湖中，盛夏还能到团湖荷花公园采莲。洞庭湖在不同的季节和时辰反差极大，善变因而耐看。南洞庭湖（见258页）介于河与湖之间，水浸皆湖，水落为洲，星罗棋布的洲、岛，像一座大自然的迷宫。无论是淫雨霏霏，还是薄暮冥冥，都呈现出诗一般的意境。

张家界

4 世界自然遗产，举世无双。张家界的砂岩峰林，有着千米的落差，徒步上下可不是一件易事，尤其对于城市中总依靠代步工具的人们，将是一番体力与意志的考验。不过，对于爬山爱好者，则是一番难得的乐趣——走在僻静的山道石阶，空山静谷鸟鸣，眼前的风景随行而变。当然，去天门山又是另一种体验，被缆车送到千米虚空，穿破云乡雾海，人和心都是悬着的。如果还有余力和时间，蹬上自行车，沿着仙人溪，走进另一个山水世界。走累了，市区内的美食等着犒赏你，当地小火锅绝对是不二的选择。

南岳衡山

5 衡山共有七十二座山峰，方圆八百里，但说到“爬衡山”、“南岳烧香祈福”一般是指位于衡阳市南岳区的南岳衡山风景区。衡山是五岳中的秀岳，夏日青松绿柏、云雾缭绕，冬日雾凇云海，仿若人间仙境。被尊为寿岳的南山，同时又是南中国的宗教文化中心，高铁专门在衡山西设了一站，到衡山的游客终年络绎不绝。上衡山的方式主要有三种：步行、乘车、骑行，现在越来越多的人会选择骑车上衡山，衡山每年大约9~11月份都会举办南岳衡山自行车登顶赛（见218页），平日周末也会有许多网友自发组织登顶。



矮寨与德夯

6 这一上一下仅相距4公里的寨子却汇集了多重风景，以苗鼓出名的德夯苗寨拥有张家界式的自然风情。沿三条游道分别能找到别有洞天的瀑布，特别是玉泉溪尽头的天问台绝对是压轴彩蛋。2013年刚落成的矮寨大桥又成为此地的新宠，行走在400米云雾缭绕的峡谷之间，这种体验绝无仅有。而因此退出历史舞台的矮寨盘山公路，也将是你这次行程中最惊险刺激的一段体验。

雾漫小东江

7 东江湖（见236页）每年都会吸引全国各地的摄影爱好者、摄影家协会成员，他们拿着“长枪短炮”来这里拍摄有名的“雾漫小东江”。蜿蜒曲折的小东江，实际上是从东江湖流下来的那条河，每逢日出、日落，由于温差形成的水汽在湖面蒸腾，迷漫于青山翠谷之中，形成了特有的雾凇景观，宛若一条玉带在峡谷中漂浮。2~3号桥之间的观景台是最佳的拍摄点，清晨这里聚集了许多人前来拍摄，建议早起抢占摄影点。不过你要是淡季来，整个摄影台都将是你的了。

岳麓山

8 爬上这座并不高的山峰可以说毫无压力，站在山顶的观光长廊，湘江两岸的长沙城尽收眼底。若你感觉爬得不过瘾，还可以加入当地人夜爬、露营或骑行的队伍。深秋时节，岳麓山（见57页）裹上红装，爱晚亭在枫叶的映衬下十分抢镜。流连于山间的人文景点，你会感受到岳麓山的包容。山脚下的千年学府岳麓书院、半山腰的麓山寺和山顶的云麓宫，分别代表着儒、释、道文化。遍布山坡的辛亥革命、抗日战争烈士墓也值得你放慢脚步。山下大学城的几所高校各具特色，校园里砖红色的老建筑在青山映衬下格外显眼。



漂流

9 沿湖蜿蜒伸展的湖南山地，漂流注定是它最佳的户外运动关键词之一。每年4月到10月，是水量最充沛的漂流季。沿着湍急的河水，穿行于青山高峡之间，拉帮结派分船而坐，还能来一场畅快淋漓的水上对战。从芙蓉镇边的猛洞河漂流（见141页），到邻近凤凰古城的西门峡漂流（见113页），都能让你在游完古镇之余来一场心跳回忆。通道的龙底河漂流（见200页）过险滩后意犹未尽，还可扛船上行，再来一次！莽山的珠江源漂流（见239页）还要记得戴好头盔！而夫夷江漂流（见268页），能让你在竹筏之上，体会丹霞地貌的另一种美。



10



11

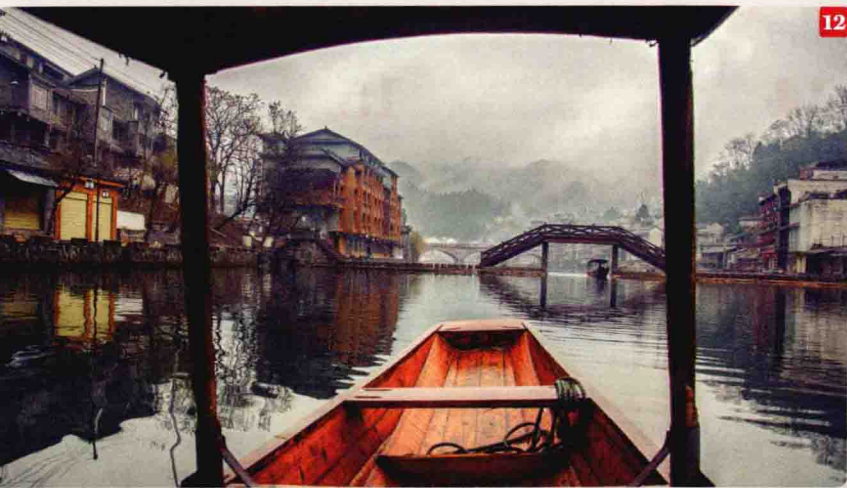


张谷英村

10 这个深藏在岳阳大山里的古村落，仍保存着完整的明清大屋，天井相连、巷道相通的绝妙设计，会让厌倦了钢筋水泥的你重新找回建筑之美，也给摄影爱好者提供了独特的光影效果。惊叹之余，你还将体验一把走迷宫的乐趣。与许多古建筑或冷清或商业化不同，张谷英村（见95页）保持着难得的鲜活，大屋里仍住着四世同堂的张氏后代。在这个所谓的景点里，你还可以看到走街串巷的村民，尝到新鲜出锅的油豆腐，感受到整个大家族的脉脉温情。

古村上甘棠

11 一条谢河，一条沐河，于上甘棠村北口汇合，雨季水流湍急。村子在河的东面依河而建，成半月形，从北面的昂山开始，沿沐河向南为村里的主要干道，沿主要干道有九单门楼，每一个门楼仿佛都通往一个奇异的世界。与主干道垂直的方向有九条次干道，上甘棠的周氏共有十族人，他们沿着九条次干道向后延伸布置住房，聚族而居。上甘棠是国内少见保存完整的千年古村，也是湖南省目前发现的创建年代最早、保存最完好、延续时间最长的村落。



坐船走湘西

12 公路能带你去到所有的地方，但无法让你领略所有的风景，在湘西尤其如此。这是一条少有游客走的水路。沅水、酉水沿途美景不断，而你能体验到的远不止这些。坐船虽慢，但河流才是湘西纯正的血液脉络。循着这条沈从文当年回乡的线路，逐步深入湘西腹地。如果手头正好有《湘行散记》，边读边看就再好不过了。虽然现代化的大坝剥夺了你再度体验先生当年乘风破浪的惊险刺激，却换来了你安心欣赏风景的平静。

不夜长沙

13 长沙（见52页）号称娱乐之都，不仅因为湖南卫视一系列经典的综艺节目，更因为这座城市全民参与的娱乐生活，尤其是夜生活。闯进驻扎在解放西路上的老牌大型酒吧，你会瞬间被火爆的气氛点燃；化龙池的清吧则小巧精致，适合听着吉他弹唱放空或闲聊。当年轻人逐渐被酒吧和KTV吸引，田汉、琴岛两大剧院仍延续着长沙歌厅文化的神话，表演种类相当丰富，本土笑星包你捧腹大笑。奔波了一天，到足浴城犒赏一下你的双脚，也是来到“脚都”不容错过的享受。

洞市

14 洞市曾经是通往邵阳（原宝庆）、新化、溆浦的茶马古道上的重镇。据说，在以前的湖南地图上可以没有“安化”、“东坪”的标记，但一定会有“洞市”的地名。兴盛时期的洞市曾经商贾云集，绵延几里的青石板街巷商号林立，麻溪河的竹排蜿蜒数里。如果老街上遇到几个外国人，也千万不要诧异，安化茶马古道之名可是中外皆知的。完整的古街现在只有一条了，你可以在老街上找到手工制作粽叶茶的茶铺，有的住家还有神龛和贴有天地君亲师的古训，显得十分古朴。



芙蓉镇瀑布

15 沈从文写道：“白河（酉水）中山水木石最美丽清奇的码头，应数王村……夹河高山，壁立拔峰，竹木青翠，岩石黛黑。水深而清，鱼大如人……傍山作屋，重重叠叠，如堆蒸糕，入目景象清而壮。”（《湘西·白河流域的几个码头》）直到今天，这些景象大多也还能看到。虽然今天的王村和所有著名古镇一样充满旅游业气息，名字也因为一部红极一时的电影而改为芙蓉镇，但是镇上曲折的石阶和高悬的瀑布仍然没有改变。

