

藏羚羊  
旅行指南

# 湖南

第4版

# 自助游



**全新** 版本  
加入鲜活目的地内容  
**经验** 丰富  
的旅行作者用心写就  
**专业** 的旅行指南编辑部  
诚意打造  
**亲身** 踩线  
13年不变，收集第一手资料

藏羚羊旅行指南编辑部 编著



人民邮电出版社  
POSTS & TELECOM PRESS

# 目录

湖南印象	9
路线推荐	19
湖南必游	25
湖南美食	31
摄影推荐	35

## 话说湖南 39

历史	41
地理	43
气候	44
政区	45
民族	46
语言	46
宗教	47
餐饮	48
特产	50
名人	54

## 旅行计划 59

最佳旅游季节	60
预算	61
到达与离开	62

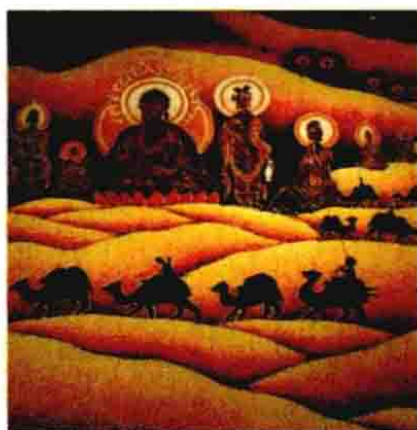
区内交通	62
住宿	63
旅行装备	64
其他实用信息	67

## 长株潭地区 69

必游景点	70
路线推荐	74
解读长株潭地区	77
历史	77
地理	78
气候	78
政区	78

## 长沙市 80

交通	82
到达与离开	82
航空	82
铁路	82
公路	82
区内交通	82
公交车	82



出租车	82
住宿	83
青旅	83
经济连锁	83
餐饮	84
湘菜	84
小吃	84
美食街	84

## 专题 85

美食之旅	86
湖南省博物馆	88
长沙烈士公园	90
天心阁	91
第一师范	93
太平老街/贾谊故居	94
坡子街/火宫殿	95
黄兴南路步行街	97
杜甫江阁	98
橘子洲	99
新民学会旧址	101
岳麓山	102
禹王碑	102
岳麓书院	102
仁人志士墓葬群	103
爱晚亭	103
麓山寺	104
抗战遗址	104





黄兴故居 .....	105
杨开慧故居 .....	106
欧阳询故居 .....	108
徐特立故居 .....	109
左宗棠墓 .....	110
曾国藩墓 .....	111
谭嗣同故居/谭嗣同墓 .....	112
胡耀邦故居 .....	114
<b>株洲市 .....</b>	<b>115</b>
交通 .....	116
<b>到达与离开 .....</b>	<b>116</b>
铁路 .....	116
公路 .....	116
<b>区内交通 .....</b>	<b>116</b>
公交车 .....	116
出租车 .....	116
住宿 .....	116
餐饮 .....	116
<b>景区内</b>	
渌江书院 .....	117
李立三故居 .....	119
炎帝陵 .....	120

<b>湘潭市 .....</b>	<b>121</b>
交通 .....	122
<b>到达与离开 .....</b>	<b>122</b>
铁路 .....	122
公路 .....	122
<b>区内交通 .....</b>	<b>122</b>
公交车 .....	122
出租车 .....	122
住宿 .....	122
餐饮 .....	123



南岸私塾旧址 .....	130
毛泽东父母墓 .....	131
滴水洞 .....	132
韶峰 .....	133

## 湘北地区 .....

<b>必游景点 .....</b>	<b>136</b>
<b>路线推荐 .....</b>	<b>138</b>
<b>解读湘北地区 .....</b>	<b>141</b>
历史 .....	141
地理 .....	141
气候 .....	142
政区 .....	142

## 岳阳市 .....

<b>岳阳市 .....</b>	<b>143</b>
交通 .....	145
<b>到达与离开 .....</b>	<b>145</b>
铁路 .....	145
公路 .....	145
<b>区内交通 .....</b>	<b>145</b>
公交车 .....	145
出租车 .....	145
住宿 .....	145
餐饮 .....	146
<b>景区内</b>	
岳阳楼 .....	147
汴河街 .....	150
岳阳文庙 .....	151
鲁肃墓 .....	152
慈氏塔 .....	153
洞庭湖/君山岛 .....	154
屈子祠/屈子墓 .....	156
平江起义纪念馆 .....	158
石牛寨 .....	160
张谷英古村 .....	161

## 湘南地区 ..... 163

必游景点 ..... 165

路线推荐 ..... 166

解读湘南地区 ..... 171

历史 ..... 171

地理 ..... 172

气候 ..... 172

政区 ..... 172

## 衡阳市 ..... 173

交通 ..... 174

到达与离开 ..... 174

铁路 ..... 174

公路 ..... 174

区内交通 ..... 174

公交车 ..... 174

出租车 ..... 174

住宿 ..... 174

餐饮 ..... 175

石鼓书院 ..... 176

南岳衡山风景区 ..... 176

南岳大庙 ..... 181

水帘洞 ..... 182

蔡伦竹海 ..... 183

## 永州市 ..... 185

交通 ..... 186

到达与离开 ..... 186

铁路 ..... 186

公路 ..... 186

区内交通 ..... 186

公交车 ..... 186

出租车 ..... 186

住宿 ..... 186

餐饮 ..... 186

浯溪碑林 ..... 187

柳子庙/柳子古街 ..... 189

朝阳岩 ..... 191

阳明山国家森林公园 ..... 192

九嶷山/舜帝陵 ..... 193

## 郴州市 ..... 195

交通 ..... 196

到达与离开 ..... 196

铁路 ..... 196

公路 ..... 196

区内交通 ..... 196

公交车 ..... 196

出租车 ..... 196

住宿 ..... 196

餐饮 ..... 196

莽山国家森林公园 ..... 197

东江湖 ..... 200

苏仙岭 ..... 200

## 邵阳市 ..... 201

交通 ..... 202

到达与离开 ..... 202

铁路 ..... 202

公路 ..... 202



区内交通 ..... 202

住宿 ..... 202

餐饮 ..... 202

水府庙 ..... 203

崀山 ..... 204

城步南山牧场 ..... 205

白水洞 ..... 205

## 湘西地区 ..... 207

必游景点 ..... 209

路线推荐 ..... 212

解读湘西地区 ..... 217

历史 ..... 217

地理 ..... 218

气候 ..... 218

政区 ..... 218

礼仪与禁忌 ..... 219

常用苗语 ..... 219





**怀化市** ..... 251

交通 ..... 252

**到达与离开** ..... 252

航空 ..... 252

铁路 ..... 252

公路 ..... 252

**区内交通** ..... 252

公交车 ..... 252

出租车 ..... 252

住宿 ..... 252

餐饮 ..... 253

芷江抗日受降坊 ..... 254

飞虎队纪念馆 ..... 256

龙津风雨桥 ..... 259

万和鼓楼 ..... 260

天后宫 ..... 261

洪江古商城 ..... 262

黔阳古城 ..... 264

芙蓉楼 ..... 265

芋头侗寨 ..... 267

皇都侗寨 ..... 269

**索引**..... 270

**张家界市** ..... 221

交通 ..... 222

**到达与离开** ..... 222

航空 ..... 222

铁路 ..... 222

公路 ..... 222

**区内交通** ..... 222

公交车 ..... 222

住宿..... 222

**青旅** ..... 222

**经济连锁** ..... 223

餐饮 ..... 223

老院子 ..... 224

天门山 ..... 225

武陵源/张家界国家

森林公园 ..... 228

黄龙洞 ..... 232

出租车 ..... 235

住宿..... 236

**青旅** ..... 236

**特色旅馆** ..... 236

餐饮 ..... 237

猛洞河 ..... 238

芙蓉镇 ..... 239

德夯苗寨 ..... 241

凤凰古城 ..... 244

山江苗寨 ..... 246

老洞苗寨 ..... 247

勾良苗寨 ..... 247

乌龙山 ..... 248

南方长城 ..... 249

天龙峡 ..... 250

黄丝桥古城 ..... 250

**湘西土家族苗族自治州** ... 234

交通 ..... 235

**到达与离开** ..... 235

铁路 ..... 235

公路 ..... 235

**区内交通** ..... 235

公交车 ..... 235



藏羚羊自助游系列

# 湖南

(第4版)  
自助游



藏羚羊旅行指南编辑部 编著

人民邮电出版社  
北京

## 图书在版编目 (C I P) 数据

湖南自助游 / 藏羚羊旅行指南编辑部编著. — 4版  
— 北京: 人民邮电出版社, 2014. 1  
(藏羚羊自助游系列)  
ISBN 978-7-115-33286-8

I. ①湖… II. ①藏… III. ①旅游指南—湖南省  
IV. ①K928.964

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第239207号

## 内 容 提 要

《湖南自助游(第4版)》沿用藏羚羊旅行指南12年经典体系,以分区导览的形式全面覆盖湖南各大景区、景点,并从历史、地理、宗教、民俗和美食等方面深入挖掘湖南的地域特色。第4版全新绘制所有旅行示意图,对景点、实用信息及图片进行全面更新,并加强了路线规划及专题的实用性和可读性。

---

◆ 编 著 藏羚羊旅行指南编辑部

责任编辑 李 璇

执行编辑 吴 斌

责任印制 周昇亮

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京瑞禾彩色印刷有限公司印刷

◆ 开本: 850×1100 1/32

印张: 8.5

2014年1月第4版

字数: 272千字

2014年1月北京第1次印刷

---

定价: 39.80元

读者服务热线: (010)81055296 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315

广告经营许可证: 京崇工商广字第0021号

# 目录

湖南印象	9
路线推荐	19
湖南必游	25
湖南美食	31
摄影推荐	35

## 话说湖南 39

历史	41
地理	43
气候	44
政区	45
民族	46
语言	46
宗教	47
餐饮	48
特产	50
名人	54

## 旅行计划 59

最佳旅游季节	60
预算	61
到达与离开	62

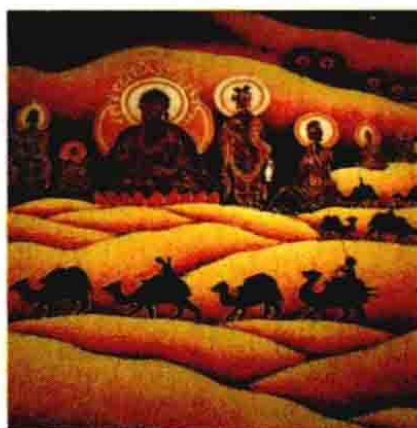
区内交通	62
住宿	63
旅行装备	64
其他实用信息	67

## 长株潭地区 69

必游景点	70
路线推荐	74
解读长株潭地区	77
历史	77
地理	78
气候	78
政区	78

## 长沙市 80

交通	82
到达与离开	82
航空	82
铁路	82
公路	82
区内交通	82
公交车	82



出租车	82
住宿	83
青旅	83
经济连锁	83
餐饮	84
湘菜	84
小吃	84
美食街	84

## 专题 85

美食之旅	86
湖南省博物馆	88
长沙烈士公园	90
天心阁	91
第一师范	93
太平老街/贾谊故居	94
坡子街/火宫殿	95
黄兴南路步行街	97
杜甫江阁	98
橘子洲	99
新民学会旧址	101
岳麓山	102
禹王碑	102
岳麓书院	102
仁人志士墓葬群	103
爱晚亭	103
麓山寺	104
抗战遗址	104







黄兴故居 .....	105
杨开慧故居 .....	106
欧阳询故居 .....	108
徐特立故居 .....	109
左宗棠墓 .....	110
曾国藩墓 .....	111
谭嗣同故居/谭嗣同墓 .....	112
胡耀邦故居 .....	114
<b>株洲市 .....</b>	<b>115</b>
交通 .....	116
<b>到达与离开 .....</b>	<b>116</b>
铁路 .....	116
公路 .....	116
<b>区内交通 .....</b>	<b>116</b>
公交车 .....	116
出租车 .....	116
住宿 .....	116
餐饮 .....	116
<b>渌江书院 .....</b>	<b>117</b>
<b>李立三故居 .....</b>	<b>119</b>
<b>炎帝陵 .....</b>	<b>120</b>

<b>湘潭市 .....</b>	<b>121</b>
交通 .....	122
<b>到达与离开 .....</b>	<b>122</b>
铁路 .....	122
公路 .....	122
<b>区内交通 .....</b>	<b>122</b>
公交车 .....	122
出租车 .....	122
住宿 .....	122
餐饮 .....	123



南岸私塾旧址 .....	130
毛泽东父母墓 .....	131
滴水洞 .....	132
韶峰 .....	133

## 湘北地区 .....

<b>必游景点 .....</b>	<b>136</b>
<b>路线推荐 .....</b>	<b>138</b>
<b>解读湘北地区 .....</b>	<b>141</b>
历史 .....	141
地理 .....	141
气候 .....	142
政区 .....	142

## 岳阳市 .....

<b>岳阳市 .....</b>	<b>143</b>
交通 .....	145
<b>到达与离开 .....</b>	<b>145</b>
铁路 .....	145
公路 .....	145
<b>区内交通 .....</b>	<b>145</b>
公交车 .....	145
出租车 .....	145
住宿 .....	145
餐饮 .....	146
<b>岳阳楼 .....</b>	<b>147</b>
<b>汴河街 .....</b>	<b>150</b>
<b>岳阳文庙 .....</b>	<b>151</b>
<b>鲁肃墓 .....</b>	<b>152</b>
<b>慈氏塔 .....</b>	<b>153</b>
<b>洞庭湖/君山岛 .....</b>	<b>154</b>
<b>屈子祠/屈子墓 .....</b>	<b>156</b>
<b>平江起义纪念馆 .....</b>	<b>158</b>
<b>石牛寨 .....</b>	<b>160</b>
<b>张谷英古村 .....</b>	<b>161</b>

## 湘南地区 ..... 163

必游景点 ..... 165

路线推荐 ..... 166

解读湘南地区 ..... 171

历史 ..... 171

地理 ..... 172

气候 ..... 172

政区 ..... 172

## 衡阳市 ..... 173

交通 ..... 174

到达与离开 ..... 174

铁路 ..... 174

公路 ..... 174

区内交通 ..... 174

公交车 ..... 174

出租车 ..... 174

住宿 ..... 174

餐饮 ..... 175

石鼓书院 ..... 176

南岳衡山风景区 ..... 176

南岳大庙 ..... 181

水帘洞 ..... 182

蔡伦竹海 ..... 183

## 永州市 ..... 185

交通 ..... 186

到达与离开 ..... 186

铁路 ..... 186

公路 ..... 186

区内交通 ..... 186

公交车 ..... 186

出租车 ..... 186

住宿 ..... 186

餐饮 ..... 186

浯溪碑林 ..... 187

柳子庙/柳子古街 ..... 189

朝阳岩 ..... 191

阳明山国家森林公园 ..... 192

九嶷山/舜帝陵 ..... 193

## 郴州市 ..... 195

交通 ..... 196

到达与离开 ..... 196

铁路 ..... 196

公路 ..... 196

区内交通 ..... 196

公交车 ..... 196

出租车 ..... 196

住宿 ..... 196

餐饮 ..... 196

莽山国家森林公园 ..... 197

东江湖 ..... 200

苏仙岭 ..... 200

## 邵阳市 ..... 201

交通 ..... 202

到达与离开 ..... 202

铁路 ..... 202

公路 ..... 202



区内交通 ..... 202

住宿 ..... 202

餐饮 ..... 202

水府庙 ..... 203

崀山 ..... 204

城步南山牧场 ..... 205

白水洞 ..... 205

## 湘西地区 ..... 207

必游景点 ..... 209

路线推荐 ..... 212

解读湘西地区 ..... 217

历史 ..... 217

地理 ..... 218

气候 ..... 218

政区 ..... 218

礼仪与禁忌 ..... 219

常用苗语 ..... 219





**怀化市** ..... 251

交通 ..... 252

**到达与离开** ..... 252

航空 ..... 252

铁路 ..... 252

公路 ..... 252

**区内交通** ..... 252

公交车 ..... 252

出租车 ..... 252

住宿 ..... 252

餐饮 ..... 253

芷江抗日受降坊 ..... 254

飞虎队纪念馆 ..... 256

龙津风雨桥 ..... 259

万和鼓楼 ..... 260

天后宫 ..... 261

洪江古商城 ..... 262

黔阳古城 ..... 264

芙蓉楼 ..... 265

芋头侗寨 ..... 267

皇都侗寨 ..... 269

**索引**..... 270

**张家界市** ..... 221

交通 ..... 222

**到达与离开** ..... 222

航空 ..... 222

铁路 ..... 222

公路 ..... 222

**区内交通** ..... 222

公交车 ..... 222

住宿..... 222

**青旅** ..... 222

**经济连锁** ..... 223

餐饮 ..... 223

老院子 ..... 224

天门山 ..... 225

武陵源/张家界国家

森林公园 ..... 228

黄龙洞 ..... 232

出租车 ..... 235

住宿..... 236

**青旅** ..... 236

**特色旅馆** ..... 236

餐饮 ..... 237

猛洞河 ..... 238

芙蓉镇 ..... 239

德夯苗寨 ..... 241

凤凰古城 ..... 244

山江苗寨 ..... 246

老洞苗寨 ..... 247

勾良苗寨 ..... 247

乌龙山 ..... 248

南方长城 ..... 249

天龙峡 ..... 250

黄丝桥古城 ..... 250

**湘西土家族苗族自治州** ... 234

交通 ..... 235

**到达与离开** ..... 235

铁路 ..... 235

公路 ..... 235

**区内交通** ..... 235

公交车 ..... 235





# 图例

A 旅行交通图图例	B 城区示意图图例
铁路	高速公路、高架路
高速公路	环线、快速路
国道及标号	干道
省道	街道、胡同
其他道路	地铁线路及站点
省会	绿地
其他城市	河流、湖泊
其他地点	其他地点
方向	景点
山峰	
河流	
湖泊	
景点	

## 实用信息图例

	.....	地 址		.....	特 色
	.....	交 通		.....	网 址
	.....	营业时间		.....	娱 乐
	.....	价格/人均		.....	购 物
	.....	电 话		.....	住 宿
	.....	提醒/提示		.....	餐 饮

# 湖南印象



# 湖南旅行交通示意图

传说中的“世外桃源”，我国古代的道教圣地。

我国第一个国家森林公园，风光秀丽，动植物资源丰富。

中国第四大湖，第二大淡水湖，风景秀丽，滨湖古迹众多

江南三大名楼之一，以《岳阳楼记》著称于世。

千年古镇，自然景观与民族风情融为一体。

湘楚文化的精华，拥有众多名胜古迹。

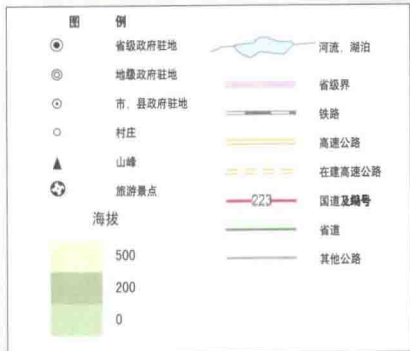
拥有淳朴的民风，以及独具特色的民族表演。



中国最美丽的小城之一，  
被誉为“湘西明珠”。

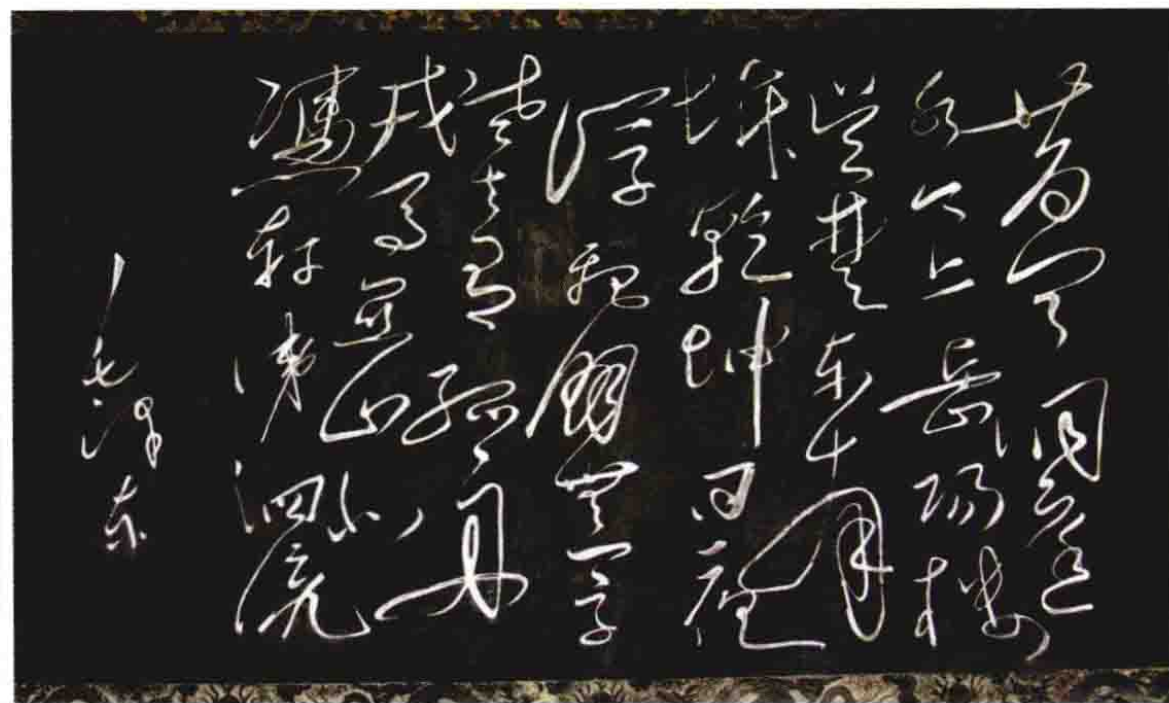
一代伟人毛泽东的故乡，中国四大革命纪念地之一。

“五岳”之一，我国南部的宗教文化中心。





## 1. 惟楚有才



两百余年来，若论人才辈出，恐怕没有任何一个省份能与湖南比肩。自长沙城南书院、岳麓书院发祥，湖南代有海内人才兴起，其功首推教育。岳麓书院“惟楚有材，于斯为盛”的名联，当真不是书生清谈。湖湘之学，最重实事求是，经世致用。长沙古城虽仅剩天心一阁，然学脉不断，渊源泽被后世。许多湘籍名人，无论政界伟人、仕宦巨擘、军旅将帅，还是艺术巨匠、学人文士，绝大部分都在求学时期直接或间接地受过湖湘经世之学的影响。湖南人富于革新精神，近现代史中，最敢于流血革命的志士便出自这片热土。