



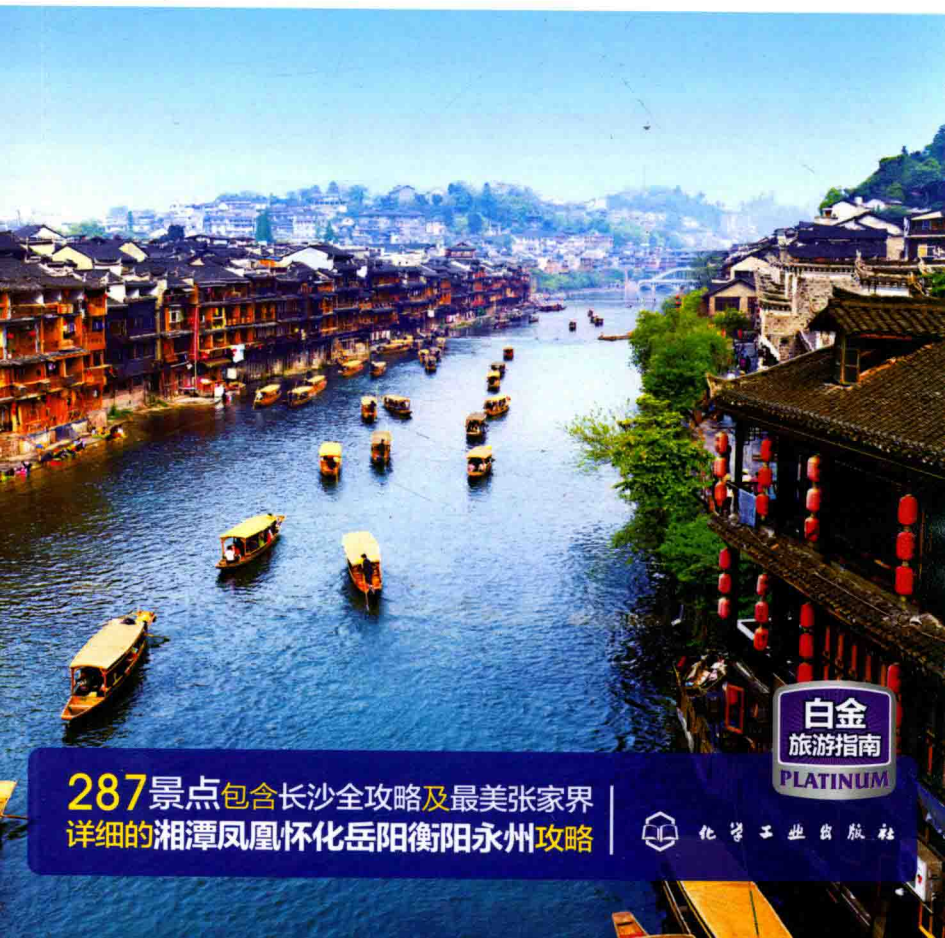
TA026

《中国自助游》编辑部◎编著

湖南自助游

●全新资讯！诚品保证！
●最地道的旅行指南书！

坚持出版前由作者亲自踩线更新



白金
旅游指南
PLATINUM

287景点包含长沙全攻略及最美张家界
详细的湘潭凤凰怀化岳阳衡阳永州攻略



化学工业出版社

湖南

自助游

《中国自助游》编辑部◎编著



化学工业出版社

· 北 京 ·

这是一本专为去湖南自助游的读者量身定做的旅游指南书。书中不仅详细介绍长沙、湘潭、张家界、湘西土家族苗族自治州、怀化、岳阳、娄底、衡阳、株洲、常德等地的热门景点和美食购物攻略，还有“衡山大赏”“武陵源大赏”“桃花源大赏”“凤凰古城大赏”“韶山大赏”“君山岛大赏”“橘子洲大赏”等主题行程。此外，还有独家奉送的“湖南年度最佳风味美食”“湖南年度最佳伴手好礼”等实用信息，帮助您轻松玩转湖南。

图书在版编目(CIP)数据

湖南自助游 / 《中国自助游》编辑部编著. — 北京:
化学工业出版社, 2014.6
ISBN 978-7-122-20484-4

I. ①湖… II. ①中… 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081260号

责任编辑: 龚风光 向东
责任校对: 陈静

装帧设计: 旅游圈视觉设计部

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)
印装: 北京方嘉彩色印刷有限责任公司
850mm×1100mm 1/32 印张9 $\frac{1}{2}$ 字数250千字 2014年8月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 49.80元

版权所有 违者必究



目录 CONTENTS

●湖南印象 009

美丽湖南 010

湖南历史大事记 015

湖南概况 018

●湖南风情 019

传统节日 020

文化艺术 023

●湖南出发 025

行前准备 026

特色旅行规划 029

特殊人群旅行计划 042

●年度最佳 051

湖南年度最佳风味美食 052

湖南年度最佳伴手好礼 055

●精彩乐游 059

衡山大赏 060

武陵源大赏 062

桃花源大赏 063

凤凰古城大赏 064

韶山大赏 066

君山岛大赏 068

橘子洲大赏 070

自驾车之旅 072

长沙

075

长沙焦点——必游景点 076

阅读长沙 077

热门景点

岳麓山 078

岳麓书院 079

麓山寺 080

云麓宫 080

爱晚亭 081

禹王碑 082

湖南省博物馆 082

天心阁 083

开福寺 083

长沙简牍博物馆 085

白沙古井 086

橘子洲 086

长沙世界之窗 088

长沙海底世界 088

烈士公园 089

湖南第一师范学院 090

湖南省森林植物园 091

贾谊故居 092

湖南民俗文化村 092

长沙酒吧街 093

黄兴故居 093

陶公庙 095

石燕湖 095

白鹭湖风景区 098

左宗棠墓	098	杨裕兴	120
长沙生态动物园	099	徐长兴	120
谭嗣同故居	099	德园餐厅	120
浏阳文庙	100	黄春和粉馆	121
周洛古文化风景区	100	新玉楼东美食文化广场	121
大围山	102	冰火楼(梦泽园店)	121
石霜寺	103	谢光头辣椒炒肉家菜馆	122
铜官窑遗址	103	(贺龙体育馆店)	
曾国藩墓	104	毛家饭店	122
雷锋纪念馆	105	七彩江南(江景店)	122
黑麋峰风景区	105	新长福酒楼(国贸店)	123
密印寺	106	西湖楼	123
千佛洞	107	57℃湘(芙蓉中路店)	124
白云寺	107	四娱驰	124
刘少奇纪念馆	108	五娱驰臭豆腐	124
花明楼	108	何氏排骨	125
灰汤温泉	109	秦皇食府(劳动西路店)	125

购物

黄兴南路步行街	110	湘潭	127
友谊商店	110		
王府井百货	111	湘潭焦点——必游景点	128
平和堂	111	阅读湘潭	129
春天百货	112	热门景点	
新世界百货	112	毛泽东故居	130
百联东方广场	113	滴水洞	130
美美百货	113	韶峰	131
阿波罗商业广场	114	关圣殿	132
通程商业广场	114	海会寺	132
定王台书市	115	齐白石故居	133
清水塘文物字画一条街	115	昭山	133
世纪情珠宝大厦	116	湘潭文庙	135
朝阳路IT产品一条街	116	秋瑾故居	135

美食

坡子街美食文化街	116	张家界	137
火宫殿	117		
双燕馄饨	118	张家界焦点——必游景点	138
向群锅饺店	118	阅读张家界	139
李合盛牛肉	119	热门景点	
红梅冷饮	119	张家界国家森林公园	141
文记四合一老店	119	杨家界风景区	141

天子山	142	奇梁洞	158
索溪峪	143	跳岩	159
天门山	143	杨家祠堂	159
宝峰湖	144	凤凰古城	161
黄龙洞	144	虹桥	161
九天洞	145	沈从文故居	162
袁家界	145	熊希龄故居	162
茅岩河	147	黄丝桥古城	163
		都罗寨	163
		南华山国家森林公园	163

湘西土家族苗族自治州 149

湘西焦点——必游景点	150
阅读湘西	151

永顺 152

热门景点

老司城	153
土司古墓	153
观音岩	154
芙蓉镇	154
祖师殿	155
溪州铜柱	155
猛洞河	155

凤凰 156

热门景点

腊尔山景区	157
南方长城	157
三潭书院	158

吉首 164

热门景点

湘西土家族苗族自治州博物馆	165
黄永玉博物馆	165
乾州古城	165
矮寨公路奇观	167
德夯风景区	168
堂乐洞	170
德夯苗寨	170
流纱瀑布	171

保靖 172

热门景点

酉溪园风景区	173
天开文运摩崖石刻	173
酉水岩墓葬群	173
小寨沟景区	174
吕洞山	174



白云山省级自然保护区 174

古丈 176

热门景点

红石林景区 177

默戎苗寨 177

坐龙峡 177

花垣 178

热门景点

边城茶峒 179

大龙洞瀑布 179

古苗河风景区 179

湘西其他 180

热门景点

能滩吊桥 181

浦市古镇 181

凉亭桥 181

怀化 183

怀化焦点——必游景点 184

阅读怀化 185

热门景点

龙兴讲寺 186

恭城书院 186

凤凰山 187

大兴禅寺 187

芷江天后宫 188

受降纪念坊 188

龙津风雨桥 189

洪江古商城 189

金龙宝顶 190

粟裕故居 190

芙蓉楼 191

回龙桥 191

岳阳 193

岳阳焦点——必游景点 194

阅读岳阳 195

热门景点

岳阳楼 196

君山 196

南湖公园 197

金鹗山公园 198

鲁肃墓 199

岳州文庙 199

东洞庭湖 200

团湖采莲 200

龙舟竞渡 201

三江口 202



圣安寺	202
张谷英村	203
大云山	204
屈子祠	204
连云山漂流	205
幕阜山国家森林公园	205
福寿山	206
怀甫风景区	206
杜甫墓	207
汨水源漂流	207
方家祠堂	207
石牛寨	207
湘阴文庙	208
岳州窑博物馆	208
左宗棠祠	209
五尖山森林公园	209



湘西草堂	228
中国印山	228
蔡伦竹海	229
江口鸟洲	229
岐山风景区	229

娄底

211

娄底焦点——必游景点	212
阅读娄底	213
热门景点	
梅山龙宫	214
大熊山森林公园	214
曾国藩故居	215
湄江风景区	216
水府庙	217
波月洞	217
紫鹊界梯田	219

衡阳

221

衡阳焦点——必游景点	222
阅读衡阳	223
热门景点	
衡山	224
回雁峰	224
忠烈祠	225
石鼓书院	225
陆家新屋	227

株洲

231

株洲焦点——必游景点	232
阅读株洲	233
热门景点	
株洲市规划展览馆	234
大京风景区	234
株洲湘江风光带	235
株洲方特欢乐世界	235
炎帝陵	237
洙泉书院	238
酒埠江国家地质公园	238
桃源洞	239

常德

241

常德焦点——必游景点	242
阅读常德	243
热门景点	
西洞庭湖	244
太浮山	244
河洑山	245
桃花源	245

夹山寺	246
花岩溪	246
城头山古文化遗址	247
壶瓶山	247

益阳

249

益阳焦点——必游景点	250
------------	-----

阅读益阳	251
------	-----

热门景点

红岩旅游风景区	252
梅城孔庙	252
石码头历史街区	253
三台塔	253
镇江塔	254
凌云塔	254
刘家大院	255
马路溪村	255
栖霞寺	255
白鹿寺	256
梅花江竹海	256
羞女山	256

邵阳

259

邵阳焦点——必游景点	260
------------	-----

阅读邵阳	261
------	-----

热门景点

白水洞景区	262
城步南山牧场	262
隆回花瑶	264
黄桑国家级自然保护区	264
云山国家森林公园	265
法相岩景区	266
魏源故居	266
崀山国家地质公园	267

永州

269

永州焦点——必游景点	270
------------	-----

阅读永州	271
------	-----

热门景点

永州都庞岭国家级自然保护区	272
阳明山国家级自然保护区	272
永州柳子庙	273
祁阳李家大院	274
浯溪景区	274
宁远文庙	275
千岩头村	276
女书园	276
上甘棠村	277
阳山古民居群	277
千家峒	278
舜皇山	279

郴州

281

郴州焦点——必游景点	282
------------	-----

阅读郴州	283
------	-----

热门景点

万华岩风景名胜区	284
东江湖风景名胜区	284
汝城福泉山庄	287
便江	288
板梁古村	288
飞天山国家地质公园	289
桂东三台山省级森林公园	290
阳山	290
九龙江国家森林公园	291
熊峰山国家森林公园	292
桂东八面山	292
仰天湖	293
苏仙岭	294
莽山	294
回龙山	295

索引

296

湖南

自助游

《中国自助游》编辑部◎编著



化学工业出版社

· 北 京 ·

HUNAN





目录 CONTENTS

●湖南印象 009

美丽湖南 010

湖南历史大事记 015

湖南概况 018

●湖南风情 019

传统节日 020

文化艺术 023

●湖南出发 025

行前准备 026

特色旅行规划 029

特殊人群旅行计划 042

●年度最佳 051

湖南年度最佳风味美食 052

湖南年度最佳伴手好礼 055

●精彩乐游 059

衡山大赏 060

武陵源大赏 062

桃花源大赏 063

凤凰古城大赏 064

韶山大赏 066

君山岛大赏 068

橘子洲大赏 070

自驾车之旅 072

长沙

075

长沙焦点——必游景点 076

阅读长沙 077

热门景点

岳麓山 078

岳麓书院 079

麓山寺 080

云麓宫 080

爱晚亭 081

禹王碑 082

湖南省博物馆 082

天心阁 083

开福寺 083

长沙简牍博物馆 085

白沙古井 086

橘子洲 086

长沙世界之窗 088

长沙海底世界 088

烈士公园 089

湖南第一师范学院 090

湖南省森林植物园 091

贾谊故居 092

湖南民俗文化村 092

长沙酒吧街 093

黄兴故居 093

陶公庙 095

石燕湖 095

白鹭湖风景区 098

左宗棠墓	098	杨裕兴	120
长沙生态动物园	099	徐长兴	120
谭嗣同故居	099	德园餐厅	120
浏阳文庙	100	黄春和粉馆	121
周洛古文化风景区	100	新玉楼东美食文化广场	121
大围山	102	冰火楼(梦泽园店)	121
石霜寺	103	谢光头辣椒炒肉家菜馆	122
铜官窑遗址	103	(贺龙体育馆店)	
曾国藩墓	104	毛家饭店	122
雷锋纪念馆	105	七彩江南(江景店)	122
黑麋峰风景区	105	新长福酒楼(国贸店)	123
密印寺	106	西湖楼	123
千佛洞	107	57℃湘(芙蓉中路店)	124
白云寺	107	四嫉驰	124
刘少奇纪念馆	108	五嫉驰臭豆腐	124
花明楼	108	何氏排骨	125
灰汤温泉	109	秦皇食府(劳动西路店)	125

购物

黄兴南路步行街	110	湘潭	127
友谊商店	110		
王府井百货	111	湘潭焦点——必游景点	128
平和堂	111	阅读湘潭	129
春天百货	112	热门景点	
新世界百货	112	毛泽东故居	130
百联东方广场	113	滴水洞	130
美美百货	113	韶峰	131
阿波罗商业广场	114	关圣殿	132
通程商业广场	114	海会寺	132
定王台书市	115	齐白石故居	133
清水塘文物字画一条街	115	昭山	133
世纪情珠宝大厦	116	湘潭文庙	135
朝阳路IT产品一条街	116	秋瑾故居	135

美食

坡子街美食文化街	116	张家界	137
火宫殿	117		
双燕馄饨	118	张家界焦点——必游景点	138
向群锅饺店	118	阅读张家界	139
李合盛牛肉	119	热门景点	
红梅冷饮	119	张家界国家森林公园	141
文记四合一老店	119	杨家界风景区	141

天子山	142	奇梁洞	158
索溪峪	143	跳岩	159
天门山	143	杨家祠堂	159
宝峰湖	144	凤凰古城	161
黄龙洞	144	虹桥	161
九天洞	145	沈从文故居	162
袁家界	145	熊希龄故居	162
茅岩河	147	黄丝桥古城	163
		都罗寨	163
		南华山国家森林公园	163

湘西土家族苗族自治州 149

湘西焦点——必游景点	150
阅读湘西	151

永顺 152

热门景点

老司城	153
土司古墓	153
观音岩	154
芙蓉镇	154
祖师殿	155
溪州铜柱	155
猛洞河	155

凤凰 156

热门景点

腊尔山景区	157
南方长城	157
三潭书院	158

吉首 164

热门景点

湘西土家族苗族自治州博物馆	165
黄永玉博物馆	165
乾州古城	165
矮寨公路奇观	167
德夯风景区	168
堂乐洞	170
德夯苗寨	170
流纱瀑布	171

保靖 172

热门景点

酉溪园风景区	173
天开文运摩崖石刻	173
酉水岩墓葬群	173
小寨沟景区	174
吕洞山	174



白云山省级自然保护区 174

古丈 176

热门景点

红石林景区 177

默戎苗寨 177

坐龙峡 177

花垣 178

热门景点

边城茶峒 179

大龙洞瀑布 179

古苗河风景区 179

湘西其他 180

热门景点

能滩吊桥 181

浦市古镇 181

凉亭桥 181

怀化 183

怀化焦点——必游景点 184

阅读怀化 185

热门景点

龙兴讲寺 186

恭城书院 186

凤凰山 187

大兴禅寺 187

芷江天后宫 188

受降纪念坊 188

龙津风雨桥 189

洪江古商城 189

金龙宝顶 190

粟裕故居 190

芙蓉楼 191

回龙桥 191

岳阳 193

岳阳焦点——必游景点 194

阅读岳阳 195

热门景点

岳阳楼 196

君山 196

南湖公园 197

金鹗山公园 198

鲁肃墓 199

岳州文庙 199

东洞庭湖 200

团湖采莲 200

龙舟竞渡 201

三江口 202



圣安寺	202
张谷英村	203
大云山	204
屈子祠	204
连云山漂流	205
幕阜山国家森林公园	205
福寿山	206
怀甫风景区	206
杜甫墓	207
汨水源漂流	207
方家祠堂	207
石牛寨	207
湘阴文庙	208
岳州窑博物馆	208
左宗棠祠	209
五尖山森林公园	209



湘西草堂	228
中国印山	228
蔡伦竹海	229
江口鸟洲	229
岐山风景区	229

娄底

211

娄底焦点——必游景点	212
阅读娄底	213
热门景点	
梅山龙宫	214
大熊山森林公园	214
曾国藩故居	215
湄江风景区	216
水府庙	217
波月洞	217
紫鹊界梯田	219

衡阳

221

衡阳焦点——必游景点	222
阅读衡阳	223
热门景点	
衡山	224
回雁峰	224
忠烈祠	225
石鼓书院	225
陆家新屋	227

株洲

231

株洲焦点——必游景点	232
阅读株洲	233
热门景点	
株洲市规划展览馆	234
大京风景区	234
株洲湘江风光带	235
株洲方特欢乐世界	235
炎帝陵	237
洙泉书院	238
酒埠江国家地质公园	238
桃源洞	239

常德

241

常德焦点——必游景点	242
阅读常德	243
热门景点	
西洞庭湖	244
太浮山	244
河洑山	245
桃花源	245

夹山寺	246
花岩溪	246
城头山古文化遗址	247
壶瓶山	247

益阳

249

益阳焦点——必游景点	250
------------	-----

阅读益阳	251
------	-----

热门景点

红岩旅游风景区	252
梅城孔庙	252
石码头历史街区	253
三台塔	253
镇江塔	254
凌云塔	254
刘家大院	255
马路溪村	255
栖霞寺	255
白鹿寺	256
梅花江竹海	256
羞女山	256

邵阳

259

邵阳焦点——必游景点	260
------------	-----

阅读邵阳	261
------	-----

热门景点

白水洞景区	262
城步南山牧场	262
隆回花瑶	264
黄桑国家级自然保护区	264
云山国家森林公园	265
法相岩景区	266
魏源故居	266
崀山国家地质公园	267

永州

269

永州焦点——必游景点	270
------------	-----

阅读永州	271
------	-----

热门景点

永州都庞岭国家级自然保护区	272
阳明山国家级自然保护区	272
永州柳子庙	273
祁阳李家大院	274
浯溪景区	274
宁远文庙	275
千岩头村	276
女书园	276
上甘棠村	277
阳山古民居群	277
千家峒	278
舜皇山	279

郴州

281

郴州焦点——必游景点	282
------------	-----

阅读郴州	283
------	-----

热门景点

万华岩风景名胜	284
东江湖风景名胜	284
汝城福泉山庄	287
便江	288
板梁古村	288
飞天山国家地质公园	289
桂东三台山省级森林公园	290
阳山	290
九龙江国家森林公园	291
熊峰山国家森林公园	292
桂东八面山	292
仰天湖	293
苏仙岭	294
莽山	294
回龙山	295

索引

296