



神秘

湘西

旅游指南

湖南地图出版社

SHENMI XIANGXI

神秘湘西

旅游指南

编著：游 晓 郭曼文 岳四岳

湖南地图出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

神秘湘西旅游指南 / 游晓编. —长沙: 湖南地图出版社, 2002. 10

ISBN 7-80552-441-6

I. 神... II. 游... III. 旅游指南—湖南省
IV. K928.964

中国版本图书馆CIP数据核字 (2002) 第083846号

策 划: 解宗印
编 著: 游 晓 郭曼文 岳四岳
美术设计: 游 晓
摄 影: 游 晓 陈庭茂 赵 勇
黄健民 李月光 石源力
游祖智 石可君 杨玉琼
全红光 王达胜 赵春华
郑良行 龙传永
审 定: 钟铁强
电脑制作: 方 华
封面摄影: 游 晓
责任编辑: 曾克明

神秘湘西旅游指南

湖南地图出版社编制、出版、发行

(长沙市韶山路585号 邮编410004)

湖南新华精品印务有限公司印刷

开本: 889×1194 1/36 印张: 4 字数: 150千

2002年10月第1版 2002年10月第1次印刷

印数1—10000

ISBN 7—80552—441—6/K·437

定价: 25.00元

审图号: 湘S(2002)32号

序

在国家实施西部大开发的热潮中，在我国加入WTO之际，为应对“入西”和“入世”，加速推进旅游带动战略，加快发展旅游支柱产业，整体宣传湘西州旅游形象，湘西州旅游局和《神地》杂志联合编撰的《神秘湘西旅游指南》问世。这是献给旅游者的一簇山花，她将为来州旅游者推介神秘湘西之旅并提供详实的咨询和信息，帮助旅游者策划安排神秘湘西之旅行程。我相信，她一定会受到旅游者的喜爱。

湘西土家族苗族自治州，是湖南省惟一的少数民族自治州，是湖南省惟一进入国家西部大开发的地区，是一个美丽神奇的地方。这里，山水风光奇特，民族风情浓郁，历史文化丰厚，有中国历史文化名城凤凰、黄丝桥古城、中国南方长城、里耶战国古城遗址和秦简陈列馆、永顺猛洞河“天下第一漂”、国家自然保护区小溪原始次生林、千年古镇王村和土司王朝八百年故都老司城、吉首德夯苗族民俗文化村、中南第一大峡谷——古丈坐龙溪峡谷等，是湘、鄂、渝、黔四省市边区旅游热点；这里，枝柳铁路、G209、G319国道和S229、S306省道等高等级公路横贯，北靠张家界荷花机场，南邻贵州铜仁机场，有十分便捷的陆空交通条件。随着旅游带动战略的大力推进，湘西的旅游业更加充满生机，各种接待服务设施日臻完善，旅游环境日渐优化，将为旅游者提供更加安全、舒适、优质的服务。

神秘湘西之旅，将给旅游者带来奇妙莫名的感受和舒适愉快的享受。热情欢迎中外旅游者来湘西旅游。

湘西土家族苗族自治州人民政府州长

武吉海

二〇〇二年三月十八日



目 录

湘西土家族苗族自治州

景区景点分布图.....	1
走进湘西	2
旖旎风光	7
吉首	8
凤凰	24
永顺	44
古丈	61
龙山	66
花垣	74
泸溪	82
保靖	86
绚丽风情	90
苗族	91
土家族	98
民俗旅游盛会	102
历代名人	105

旅游服务	110
------------	-----

湘西土家族苗族自治州 景区景点分布图



走进湘西





重访湘西有感

湘西一梦六十年

故地依稀别有天

吉首学中多俊彦

张家界顶有神仙

熙熙都市人果旺

渭渭童山意怏然

浩浩汤汤何日现

苍龙不见梦咱圆

朱镕基

辛巳春三月

——伴您走进这神奇秀美的土地，
——倾听那似真似幻的神秘传说，
——感受那独特厚重的历史文化，
——领略那婀娜多姿的民俗风情……

3

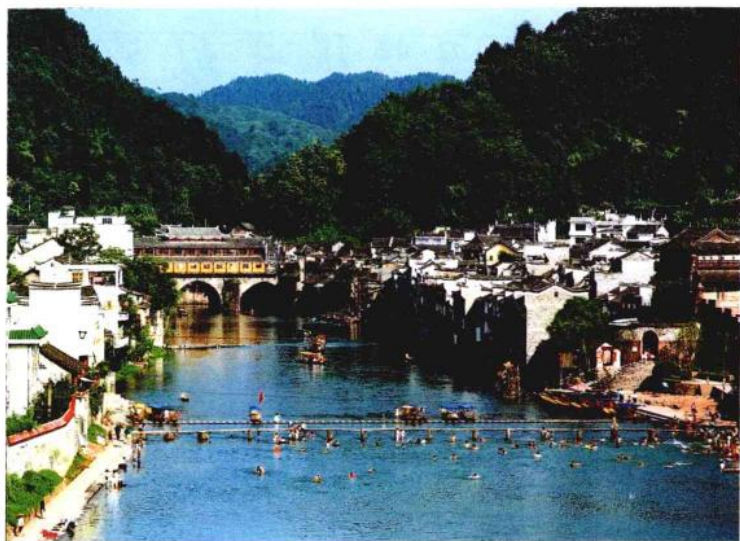
概述

在我国西南云贵高原余脉的武陵山区，在湘、鄂、渝、黔四省市交界之处，在楚湘文化浸润薰染的湖南西部边陲，镶嵌着一片古老神奇的土地，她有一个亮丽的名字：湘西土家族苗族自治州。

这里，山水风光奇特，民族风情浓郁，历史文化丰厚。有国家历史文化名城凤凰、中国南方长城、黄丝桥古城、华夏洞王奇梁洞、“天下第一

漂”永顺猛洞河、千年古镇王村、国家自然保护区小溪、土司王朝八百年故都老司城、吉首德夯苗族民俗文化村、“中南第一大峡谷”古丈坐龙溪、龙山里耶战国古城址和皮渡河、花垣古苗河和边城茶峒、保靖酉溪园、泸溪沅水风光带等。

这里，是土家族、苗族、汉族以及回、瑶、侗、壮等民族生息繁衍的家园。千百年来，他们用自己的勤劳勇敢和聪明才智创造了本民族灿烂的



凤凰古城

历史文化。那神话般传奇的民族起源，那艰苦卓绝的民族迁徙，那英勇不屈的拼搏斗争，那古朴奇特的民俗风情，那浩瀚如海、瑰丽多姿的民间文学艺术，铸成光辉千秋的湘西精神、湘西文化和楚湘风韵。

正是这种弘扬着楚湘文化精髓的人文景观及自然风光，造就了湘西州得天独厚、丰富多彩的旅游资源，使之成为中外旅游者观光揽胜、度假休闲、探险猎奇的最佳目的地之一。

湘西州位于湖南省西北部，东经 $109^{\circ}10'$ 至 $110^{\circ}22.5'$ 、北纬 $27^{\circ}44.5'$ 至 $29^{\circ}38'$ 之间，总面积为1.5万多平方千米，总人口260多万。其中，以土家族、苗族为主体的少数民族占总人

口的71%。辖凤凰、泸溪、古丈、花垣、保靖、永顺、龙山和州府吉首市等七县一市。州域东与张家界市接壤，西与贵州省铜仁地区、重庆市黔江地区毗邻，南与怀化市相衔，北与湖北省恩施州交界。

州域地势由西北向东南倾斜，碳酸盐岩广布，岩溶地貌

猛洞河漂流





丰富。境内峰峦叠嶂、沟壑纵横、溪河网布、秀美而壮丽。海拔一般为200~500米，最高海拔1736米，最低海拔为97米。州域属亚热带季风湿润性气候区，四季分明，冬无严寒，夏无酷暑，年平均气温 $15^{\circ}\text{C}\sim 16.9^{\circ}\text{C}$ ，年均降水量1300~1500mm，无霜期250~280天。水力、矿产、动植物资源十分丰富。耕地面积约14万公顷，森林面积约104万公顷，森林蓄积量约1510万立方米，森林覆盖率约63%。

湘西州历史悠久。秦汉时为黔中武陵郡，三国属蜀、吴，西晋南北朝为“五溪”，隋唐时属黔中道，宋为辰澧地，明置永顺宣慰司、保靖宣慰司。元朝对少数民族实行“土司”制，土司由当地“蛮酋”担任，分属澧州、辰州、永顺、恩州等军民安抚司。清雍正七年（1729年）“改土归

流”，由朝廷派遣流官统治，设永顺府及乾州、永绥、凤凰直隶厅。民国期间，1938年前为湘西军政府，1938—1949年为第八、第九行政督察区。中华人民共和国建国初期，吉首、凤凰、花垣、泸溪属沅陵专区管辖，永顺专区则辖永顺、龙山、大庸、保靖、桑植、古丈六县。1957年9月，湘西土家族苗族自治州成立，管辖上述十县。1989年1月，大庸、桑植划归张家界市。

早在“五帝”时代，湘西土著先民便在这块土地上开拓耕耘，繁衍生息。在以后的数千年间，湘西各族人民披荆斩棘、战天斗地、建设美丽而富饶的家园；前赴后继、浴血奋战，抵御外强侵略、反抗统治者的欺压，用一颗颗爱国心、一缕缕民族魂，在中国历史舞台上演出一幕又一幕悲壮与辉煌。



德夯跳歌会



今天，在国家实施西部大开发的热潮中，湘西州抢抓机遇，乘势而上，全力推进旅游带动战略，加快发展旅游支柱产业。确立了以吉首为中心，以凤凰为龙头，实行猛洞河（栖凤湖）——吉首——凤凰“三点一线”重点开发战略，着力打造凤凰历史文化名城游和里耶战国古城遗址·秦简访古的世界级品牌，吉首民族风

情游和猛洞河生态游国家级品牌，构建长沙——张家界——湘西州旅游金三角，推进大湘西旅游一体化，形成张家界——猛洞河——凤凰——铜仁黄金旅游线，建成猛洞河（栖凤湖）——吉首——凤凰旅游经济走廊。随着旅游带动战略的大力推进，一个大旅游、大产业、大发展的格局正在湘西州形成。

湘西州月平均气温、降水量表

温度(℃) 降水量(mm)



旖旎风光



梦幻醉乡

吉首



概述

吉首市位于湘西州南部，是州府所在地，是湘、鄂、渝、黔四省市边区重要的物资集散地和旅游中心城市。吉首原名镇溪，古属乾州厅。明洪武三十年（1397年），设镇溪千户所，故人们称吉首为“所里”。总面积1054平方千米。总人口约26万。

吉首市以少数民族风情旅游著称，德夯风景名胜区独特的苗家风情与秀丽的苗乡风光情景交融，享誉四海，为湖南省十大重点旅游区之一。此外，乾州古城、沅溪书院、吉首大学、湘泉酒城、镇溪公园等30多个景区（点），亦令人心旷神怡、流连忘返。

吉首市景区景点分布图



德夯风景名胜区

德夯，苗语之意为美丽的峡谷。位于湘西州首府吉首市西郊24千米处，景区面积约80平方千米。

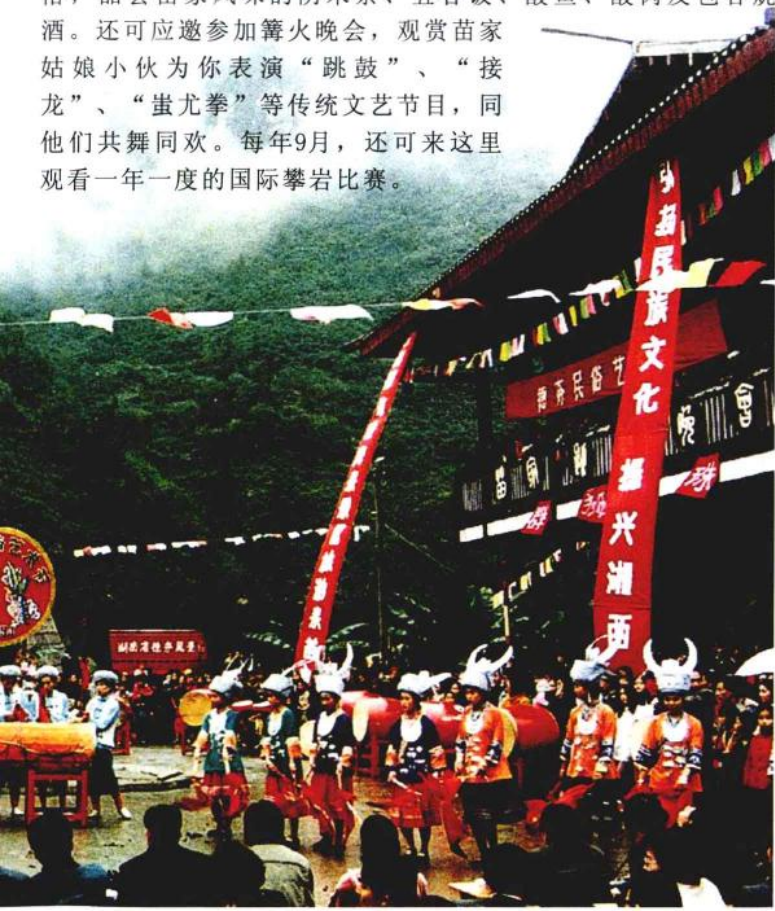
景区内奇峰异石雄伟挺拔，山溪纵横水流潺潺，峡谷幽深，瀑布高挂，古木参天，花奇草异……那传说由三位苗家姑娘变化而成的“三姊妹峰”引你遐想万千；那九龙溪、夯峡溪的螃蟹、小鱼、奇石让你乐趣无穷；那冠为全国高之最的流纱瀑布激励你大气磅礴；那盘古峰顶的原始森林、罕见花卉令你感慨万千。除此之外，景区内还有观音洞、玉泉门、画屏峰、孔雀开屏、腊梅林、接龙桥、椎牛界、九龙潭、夯峡溪瀑布群等三十多个景点供你观赏、游玩。

在游览自然风光的同时，你还将领略到苗族奇特的民俗风情，经受历史悠久的湘西巫傩文化的薰陶与洗礼。



德夯民俗文化村

德夯苗寨的民居是清一色的青瓦木板屋，几条纵横交错的青石板路编织着百余户人家。九龙溪穿寨而过，一座古朴典雅的石拱桥横跨山溪。每年“接龙”这天，桥上桥下彩旗飘扬，人群熙攘，唢呐锣鼓喧天。来自四乡八寨的人们身着节日盛装，簇拥着“龙女”，组成一支浩浩荡荡的接龙队伍登桥而过，去寨旁的玉泉门“接龙”。象这样大型的苗家传统活动，还有“清明歌会”、“椎牛”、“三月三”、“四月八”、“六月六”、“赶秋”、“百狮会”等，令你有常来常新之感。活动之后，你可应邀去苗家做客，感受苗族人民的生活习俗，品尝苗家风味的阴米茶、五谷饭、酸鱼、酸肉及包谷烧酒。还可应邀参加篝火晚会，观赏苗家姑娘小伙为你表演“跳鼓”、“接龙”、“蚩尤拳”等传统文艺节目，同他们共舞同欢。每年9月，还可来这里观看一年一度的国际攀岩比赛。



拦门

拦门，是苗家迎接贵客的一种传统仪式。

接近苗寨的时候，便见寨口热闹着一群苗家乡亲——十几个苗家汉子抱的抱酒罈、敲的敲锣钹、舞的舞狮子、吹的吹唢呐；身着彩丝绣花衣、银首饰的苗家姑娘有的打着苗鼓，有的用托盘端着斟满了包谷烧酒的青花大瓷碗。见客人走近，两位苗家姑娘横路扯开一条绣花的拦门花带，站在花带后面的一位姑娘便亮开歌喉，用苗语唱起了拦门歌：

贵客你从哪里来？
好比凤凰落苗寨；
苗家只有好山水，
招待不周莫见怪。

这时，客人们便你推我让地推选出一名代表来同苗家姑娘对歌（可以回答姑娘的问题，亦可随意唱上一首，姑娘们是不会为难客人的）：

德夯美名天下传，
上海阿哥日夜恋；
不辞千山与万水，
今日得把美梦圆。

客人的歌喉立即迎得了姑娘们的欢心，很快，一首首山歌又从姑娘的心中飞出……就这样一唱一答，主、客便乐融融地走到了一起。拦门花带收起来，姑娘们敬上一碗碗包谷烧酒，客人们有的一饮而尽，平日不喝酒的忍不住抿上几口，满怀苗家的甘醇与热烈走进苗寨。

德夯风景名胜區导游图

