



NLIC2970906326

湖南

岳麓山、张家界、凤凰古镇、南岳衡山、张
谷英村、乌龙山，一路风景如画！

鸭架子、口味虾、毛家红烧肉，满口留香！

玩全攻略

藏羚羊旅行指南编辑部 编著



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

8 湖南
最值得去的
个地方
为你精选最经典、最具代表性
的热门旅游路线！
贴心规划10条经典路线+5条
专题旅行路线！

湖南

玩全攻略



NLIC2970906326

藏羚羊旅行指南编辑部 编著



www.chiru.com.cn

人民邮电出版社

北京

图书在版编目 (C I P) 数据

湖南玩全攻略 / 藏羚羊旅行指南编辑部编著. — 北京 : 人民邮电出版社, 2013. 8
(玩全攻略)
ISBN 978-7-115-31984-5

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104703号

内 容 提 要

本书通过精美的图片、简约的文字为读者展现了湖南绚丽的风光景色、丰富的美食小吃和极具特色的民俗活动。为方便读者出行,书中还提供了交通、住宿等实用信息,并为读者规划了经典的旅游路线,适合读者到湖南旅游时作为指南之用。

◆ 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 北京市崇文区夕照寺街14号

邮编 100061 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京捷迅佳彩印刷有限公司印刷

◆ 开本: 889×1194 1/32

印张: 7

2013年8月第1版

字数: 224千字

2013年8月北京第1次印刷

定价: 39.80元

读者服务热线: (010)67172489 印装质量热线: (010)67129223

反盗版热线: (010)67171154

广告经营许可证: 京崇工商广字第0021号

导引



湖南是神话和传说中的炎帝、舜帝、大禹等中华始祖都留下过活动印记的地方。《史记·五帝本纪第一》载，舜帝“践帝位三十九年，南巡狩，崩于苍梧之野。葬于江南九疑，是为零陵”。零陵九疑山，世存舜帝陵。大禹治水，登临南岳衡山，刻下禹王碑天书。华夏大地上众多的认祖归宗之地，湖南也有一席之地。

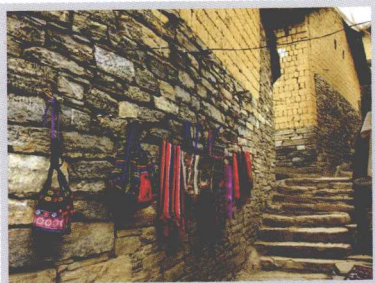
西周时期，湖南出现楚国青铜器、南方特色青铜器等多种青铜文化，举世闻名的四羊方尊便出土于湖南宁乡。如今，众多青铜器陈列在湖南省博物馆中。

由于地理原因，湘楚文化兼具了吴楚的精致和荆楚的厚重。先秦时代百家争鸣，湘楚文化自此奠定基础。从湖南境内出土的历史文物可清晰地看到这一脉络，以先秦至两汉时期表现得尤为明显。长沙马王堆汉墓的丰富遗存，保留了许多楚地细节。

湖南自古为苗人、越人和楚人的活动区域，因地理位置较为闭塞，留下来很多少数民族的寨子，其中芙蓉镇、德夯苗寨、凤凰古城、山江苗寨、老洞苗寨、龙津风雨桥、芋头侗寨、皇都侗寨等较有特色，名气较大。

唐朝，中国行政区开始出现湖南之名，一度得到发展。南岳衡山的标志性人文景观——南岳大庙，洞庭湖畔的慈氏塔，湘西地区的佛教中心——天门山寺，便兴建于此。此外，还有杜甫晚年曾两度停驻长沙寄居的杜甫江阁。

北宋后期，金兵南下，饮马长江，



俘虏徽宗、钦宗，北宋亡。在这个百年之中，范仲淹一篇《岳阳楼记》，令岳阳楼名满天下，纪念文学家柳宗元的永州柳子庙也破土动工。

南宋朝廷偏安江南，中原以及东部沿海汉族居民不堪“靖康之耻”大量南迁，湖南人口倍增，经济十分繁盛。此时期，理学家张轼、朱熹在长沙城南书院和岳麓书院传道讲学，开一代学风，达到学术史上的一个高峰，此为湖湘经世之学之滥觞。如今到岳麓书院、第一师范都可感受到当年长沙作为文化中心的风采。

蒙古铁骑横扫中原，湖南亦未能幸免。北方的汉人南下避乱，客观上促进了湖南地区的民族融合。

明朝建立，天下初定，湖南得到短暂安宁。长沙仅存的古城印记天心阁即始建于明代。天心阁所在地是长沙城的最高点，登临楼阁，全城风光一览无余。

自清末起，湖南在中国历史上的地位开始彰显。湖湘文化所推崇的经世致用学说结出硕果，曾国藩、左宗棠、郭嵩焘等人均为晚清朝廷的基石人物。在湖南游玩，曾国藩墓、左宗

棠墓依旧是不可错过的景点。

此后风雨飘摇的中国大地经历了一场剧变，湖南出现了谭嗣同这样的变法维新志士，而后又有民主革命家黄兴、宋教仁、陈天华等人前仆后继，之后更出现了毛泽东、刘少奇这样的伟人。时至今日，留下谭嗣同故居、谭嗣同墓、黄兴故居、韶山毛泽东纪念馆、杨开慧故居、宁乡刘少奇故居等，供后人瞻仰。



如何使用本书

推荐景点

实用信息

区域分类

推荐酒店

8个必游景点

1. 岳麓山

● 岳麓山，位于湖南省长沙市岳麓区，是长沙四大名山之一，也是长沙历史文化名城的重要组成部分。岳麓山风景秀丽，文化底蕴深厚，是长沙市民休闲娱乐的好去处。



2000多年来，在长沙人才辈出，岳麓山一直是长沙历史文化名城的重要组成部分。岳麓山风景秀丽，文化底蕴深厚，是长沙市民休闲娱乐的好去处。

2. 张家界

● 张家界，位于湖南省张家界市，是世界自然遗产地，也是国家5A级旅游景区。张家界以其独特的石英砂岩峰林地貌而闻名于世。

张家界，位于湖南省张家界市，是世界自然遗产地，也是国家5A级旅游景区。张家界以其独特的石英砂岩峰林地貌而闻名于世。



专题名称

景点介绍

页码

青年旅舍

长沙国际青年旅舍
地址：长沙市天心区湘江中路二段111号
电话：0731-8596202
http://www.hotel.com

长沙国际青年旅舍
地址：长沙市天心区湘江中路二段111号
电话：0731-8596202
http://www.hotel.com

湖南国际青年旅舍
地址：长沙市天心区湘江中路二段111号
电话：0731-8596202
http://www.hotel.com

张家界国际青年旅舍
地址：张家界市武陵源区武陵源大道111号
电话：0731-8596202
http://www.hotel.com

张家界

张家界，位于湖南省张家界市，是世界自然遗产地，也是国家5A级旅游景区。张家界以其独特的石英砂岩峰林地貌而闻名于世。

高档酒店

湖南国际酒店
地址：长沙市天心区湘江中路二段111号
电话：0731-8596202

张家界国际酒店
地址：张家界市武陵源区武陵源大道111号
电话：0731-8596202

经济连锁酒店

如家快捷酒店
地址：长沙市天心区湘江中路二段111号
电话：0731-8596202

锦江之星酒店
地址：张家界市武陵源区武陵源大道111号
电话：0731-8596202

青年旅舍

张家界国际青年旅舍
地址：张家界市武陵源区武陵源大道111号
电话：0731-8596202

衡山

衡山，位于湖南省衡阳市，是世界自然遗产地，也是国家5A级旅游景区。衡山以其独特的丹霞地貌而闻名于世。

衡山国际青年旅舍
地址：衡阳市天心区湘江中路二段111号
电话：0731-8596202
http://www.hotel.com

衡山国际青年旅舍
地址：衡阳市天心区湘江中路二段111号
电话：0731-8596202
http://www.hotel.com

衡山国际青年旅舍
地址：衡阳市天心区湘江中路二段111号
电话：0731-8596202
http://www.hotel.com

衡山

衡山，位于湖南省衡阳市，是世界自然遗产地，也是国家5A级旅游景区。衡山以其独特的丹霞地貌而闻名于世。

高档酒店

衡山国际酒店
地址：衡阳市天心区湘江中路二段111号
电话：0731-8596202

衡山国际酒店
地址：衡阳市天心区湘江中路二段111号
电话：0731-8596202

青年旅舍

衡山国际青年旅舍
地址：衡阳市天心区湘江中路二段111号
电话：0731-8596202

酒店信息

目录 Contents »

认识湖南

8个必游景点 12

岳麓山.....	12
张家界.....	13
湘西.....	14
南岳衡山.....	16
伟人故里.....	17
拜谒屈子祠,看龙舟竞渡.....	17
通道侗寨.....	19
寻访深山古村落张谷英村.....	20

美食与特产..... 21

鸭架子.....	21
浏阳蒸菜.....	21
口味虾.....	21

臭豆腐.....	22
蒸鱼头土豆粉.....	22
毛家红烧肉.....	22
腊肉.....	23
巴陵全鱼席.....	23
凤凰血粑鸭.....	24
君山银针.....	24
安化黑茶.....	25
湘绣.....	26
蜡染.....	26
扎染.....	28
银饰.....	28
织锦.....	29

路线推荐..... 30

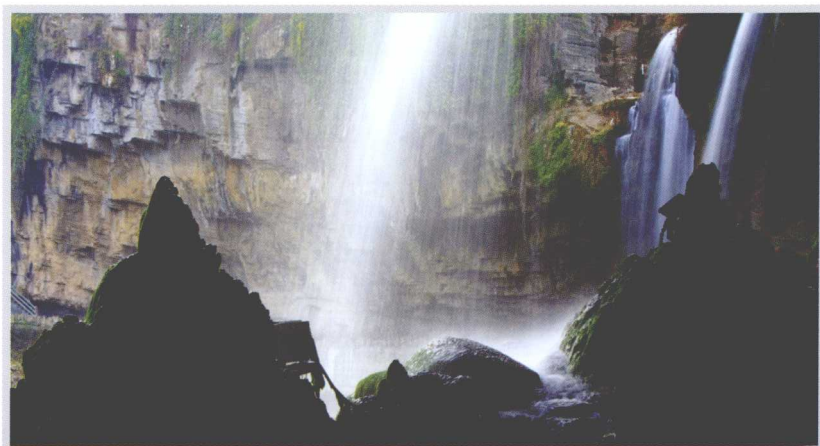
长沙1日游.....	30
------------	----

长沙2日游.....	31
长沙4日游.....	32
长株潭地区2日游.....	33
湘北3日游.....	34
湘南2日游.....	35
湘南5日游.....	35
湘西3日游A路线.....	38
湘西3日游B路线.....	40
湘西8日游路线.....	41

湖南历史..... 46

湖南环境..... 48

地理.....	48
气候.....	49



« Contents 目录

湖南名人.....50

贾谊.....	51
欧阳询.....	51
周敦颐.....	51
怀素.....	51
朱熹.....	51
魏源.....	51
曾国藩.....	52
左宗棠.....	52
谭嗣同.....	52
齐白石.....	52
杜心武.....	53
杨昌济.....	53
黄兴.....	53
宋教仁.....	53
蔡锷.....	53
金岳霖.....	54
沈从文.....	54

民族及节庆.....57

旅行资讯

湖南交通.....60

如何抵达..... 60

航空.....	60
铁路.....	60
公路.....	61



区域交通..... 61

长沙.....	61
衡阳.....	62
岳阳.....	62
张家界.....	62

湖南住宿.....63

长沙.....	63
张家界.....	64
衡山.....	65
凤凰.....	66

常用电话.....67

出行装备.....69

最佳季节.....72

拍摄提示.....73

湖南印象

美食之旅.....	76
民族风情之旅.....	77
名人故居之旅.....	78
汨罗 - 洞庭之旅	79
南岳之旅.....	80

分区导览

长沙.....82

天心阁.....	82
第一师范.....	83
湖南省博物馆.....	86
烈士公园.....	89
太平老街 / 贾谊故居	89
火宫殿.....	90
杜甫江阁.....	94
橘子洲.....	95

新民学会旧址·····	98
岳麓山·····	99
杨开慧故居·····	102
黄兴故居·····	103
左宗棠墓·····	104
曾国藩墓·····	106
开福寺·····	107
贾谊故居·····	108
徐特立故居·····	108

浏阳····· 109

浏阳谭嗣同故居 /	
谭嗣同墓·····	109
宁乡刘少奇故居·····	111

湘潭····· 115

韶山毛泽东纪念馆·····	115
韶山毛泽东同志纪念馆 /	
毛泽东遗物馆·····	118
韶山毛泽东图书馆·····	122
滴水洞·····	123
韶峰·····	124

岳阳····· 125

岳阳楼·····	126
鲁肃墓·····	128
慈氏塔·····	129
洞庭湖 / 君山岛 ·····	129
屈子祠 / 屈原墓 ·····	131
张谷英村·····	134
君山·····	137
平江起义纪念馆·····	137
石牛寨·····	138

衡阳····· 139

衡山·····	139
南岳大庙·····	144
水帘洞·····	144

株洲····· 146

炎帝陵·····	146
渌江书院·····	150
李立三故居·····	151

永州····· 153

永州柳子庙 / 柳子古街·····	153
浯溪碑林·····	154
舜帝陵·····	156
朝阳岩·····	157
阳华岩·····	157
九嶷山国家森林公园·····	157
阳明山国家森林公园·····	160

邵阳····· 161

崀山·····	161
---------	-----

张家界····· 164

天门山·····	164
老院子·····	166
张家界国家森林公园·····	167
黄龙洞·····	171

湘西····· 179

芙蓉镇·····	179
德夯苗寨·····	181
凤凰古城·····	186
山江苗寨·····	189

乌龙山····· 191

老洞苗寨·····	191
猛洞河·····	192
勾良苗寨·····	193
黄丝桥古城·····	193
南方长城·····	194
天龙峡·····	194

怀化····· 195

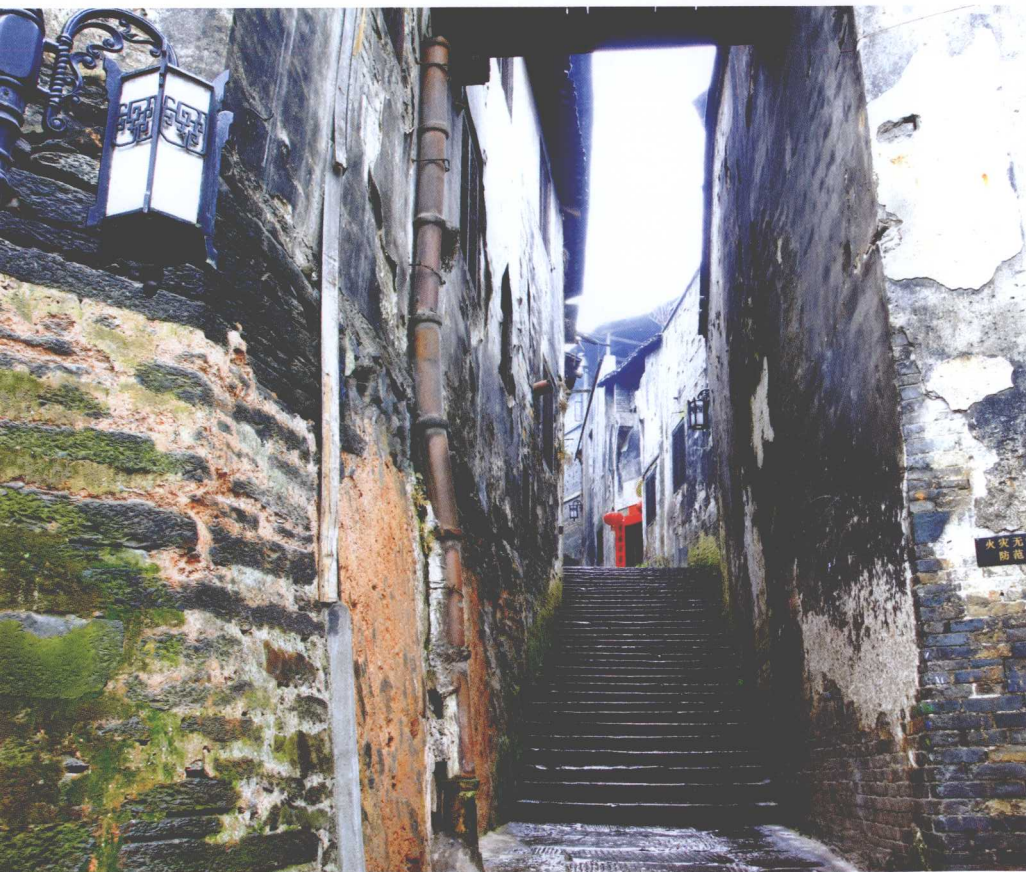
芷江抗日受降纪念馆·····	195
飞虎队纪念馆·····	196
龙津风雨桥·····	197
万和鼓楼·····	199
天后宫·····	200
洪江古商城·····	202
黔阳古城·····	206
芙蓉楼·····	209
芋头侗寨·····	213
皇都侗寨·····	215

湖南索引



湖南的景点、文化、美食等都有很深的历史渊源，值得仔细品味，若有时间、有精力，可根据自身爱好，选择一个方向游览一番。

认识 **湖南**







8个必游景点

1. 岳麓山

● **游览季节**：到岳麓山，春秋季较适宜，夏季不太合适，因为长沙比较热。秋季岳麓山腰青枫峡谷，尤其是爱晚亭周围枫叶流丹，层林尽染，十分壮观 ● **游览时间**：慢慢游览的话，大半天足够了



200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，湖南代有才人出，其功首推教育。“惟楚有材”之名，当真不是书生清谈。湖湘之学，最重实事求是、经世致用。长沙古城虽只剩天心一阁，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，近现代史上，许多敢于流血革命的志士便出自这片热土。近代几乎所有的湖南名人都与岳麓山有着某种联系，有的苦读于此，有的秉承学脉，更有仁人志士归葬岳麓山。

2. 张家界

● **游览季节**：春秋两季。春季的张家界芳草鲜美、落英缤纷，溯金鞭溪，游十里画廊，探黄龙洞，体会武陵人进入桃花源的惊喜；秋天的张家界天高云淡，层林尽染，正是猕猴桃、蜜橘等水果成熟的时节。相对而言，夏季高温多雨，冬季气候寒冷，舒适度稍逊于春秋季 ● **游览时间**：至少两天

险远之地，方有自然奇景。即便名震寰宇如张家界，蜂拥而至的游人们也只能借助步道远观。张家界地貌，世间独一无二，而其内涵却是最纯粹的中国山水，符合传统文

人情怀。来张家界几乎不用担心天气影响，除非遇到大雨。画家、摄影家最为钟爱张家界风光，这里是散发着无穷魅力的旅行地，唯一的不足便是昂贵的门票和过多的游人。

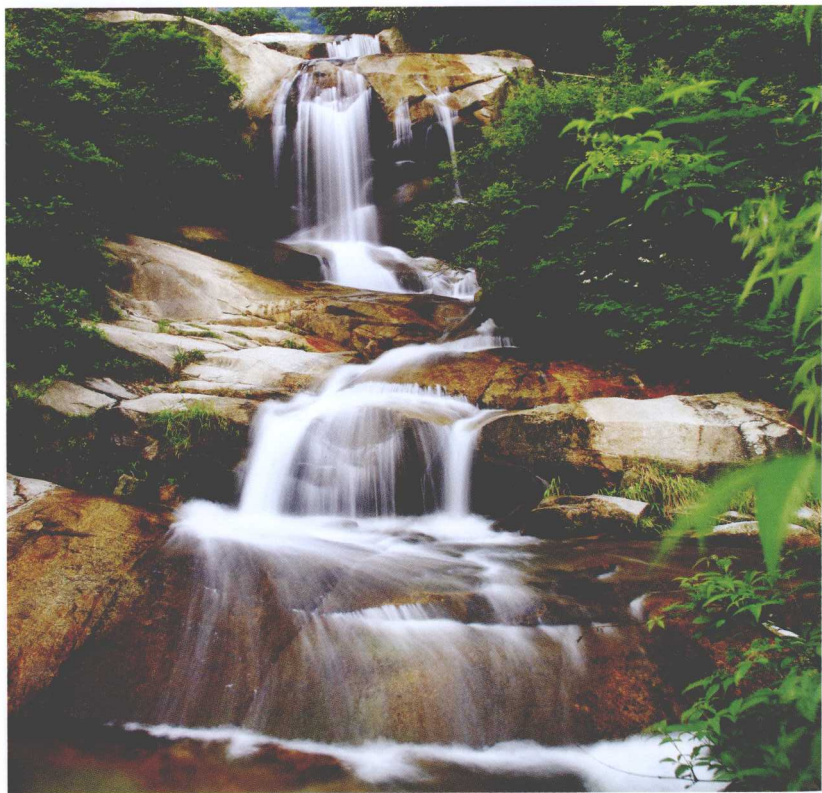


3. 湘西

● **游览季节**：湘西属于中亚热带山区季风湿润气候，降雨多，气温变化小，年均气温为 $15.8^{\circ}\text{C} \sim 16.9^{\circ}\text{C}$ ，气候宜人，四季皆宜游览。若对民俗特别感兴趣，可以来参加苗族农历六月初六的大型歌会和立秋的赶秋节，感受少数民族的特色节庆 ● **游览时间**：湘西不适合匆忙游览，最好安排两三天时间

湘西是湖南旅行的代名词，尤以凤凰古城和张家界森林公园为全国最热门的旅行地。近年来湘西旅游发展势头很猛，以少数民族风情为主题的旅游项目也被开发出来。湘西聚居着苗族、土家族、侗族、瑶族等少数民族，许多地方甚至不通汉语，这种原生态的文化形态令很大一批旅行者为之着迷，倘若深入调查，还能客串一把

社会学家。在凤凰古城的周围，有一些盲目包装开发最终惨淡收场的先例，但不管有没有商业开发的介入，稍加分辨，旅行者还是能找到应该去的地方。比如在德夯苗寨，世居苗族的许多生活形态都以一种舞台表演的形式得到了良好的展现，这种经过良性商业包装后的村寨比起许多空有原始形态之名的地方更值得一游。





4. 南岳衡山

●**季节选择**：盛夏至秋初，天气凉爽，植被丰茂，景色最美。12月至次年2月初，衡山上会出现南方其他地方少见的雾凇奇观 ●**游览时间**：两天

南岳七十二峰，在湖南中部由南向北分布，南起回雁峰，北至岳麓山。整个南岳山系分布，构成了湖南的灵秀气韵。五岳之中，南岳独秀。秋雁南飞，至回雁峰止；岳麓山，

钟灵毓秀，育人无数；毛主席家乡韶山之韶峰，更被视为湖南龙脉所在。南岳的人文历史积淀和浪漫主义色彩非常浓厚，无论哪一样，都能给予旅行者足够的思考空间。

