



藏羚羊自助旅行手册

湖南 湖北

www.chiru.com.cn

刘晓南 李新风 高立 王翊春

湖南 湖北



图书在版编目(CIP)数据

湖南·湖北 / 刘晓南、李新风、高立、王翊春编著. —广州: 广东旅游出版社, 2002.5

(藏羚羊自助旅行手册)

ISBN 7-80653-311-7

I. ①湖... II. ①刘... ②李... ③高... ④王... III. ①旅游指南—湖南省②旅游指南—湖北省 IV. K928.96

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第016873号



藏羚羊自助旅行手册

湖南 湖北

刘晓南 李新风 高立 王翊春 编著

出版发行: 广东旅游出版社

地址: 广州市中山一路30号之一

邮编: 510600

印刷: 南海市彩印制本厂

版次: 2002年5月第1版 2002年5月第1次印刷

开本: 787 × 1092毫米 32开

印张: 8.5印张

插页: 9

字数: 150千字

印数: 1-10000册

定价: 22.00元

作者 **刘晓南** ▶ 在黄土高原上生长了一半，又在洞庭之南生长了另一半。生于70年代，喜欢在外旅行时那种高飞、滑翔，随心所欲，随遇而安的状态，什么都自己做主，结识各种各样的人，这样的生活实在太妙了。在大学教书，因为没有“老师”样子，被当成“学生”多年。于是借旅行来扮演各色人等，摆脱平时的“道貌岸然”，足迹遍布14省，故事写来一箩筐。想看看我的路和我的花，可到我家的找我：
<http://203.93.46.8/skyheart>。



负责本书长沙地区和
湘南地区的内容提供

作者 **李新风** ▶ 湖北宜昌人，职业摄影人，生性洒脱，待人豪爽。用镜头捕捉下一切自然的美是他最大的志向。因此，他爱好徒步行走、登山等户外运动，到目前为止已经走过青海、云南、贵州、西藏等边远地区。作为职业摄影师，多次获得全国各大比赛摄影奖。为《藏羚羊自助旅行手册》采写湖北的全部章节，用充满热情的文字和翔实的资料表达对家乡的热爱。



负责本书湖北章节
的内容提供

作者 **高立** ▶ 生于鄂西，长于鄂西，是地道的巴东妹子。1997年结束校园生活之后，命运使然，先后从事过教育、旅游、汽车配件等行业跨度颇大的工作。虽然人生并不总是阳光灿烂，但是幸运的是她有开朗活泼的性格和辽阔大气的胸襟。平日里爱好广泛，尤其热爱文学和旅行，喜欢跋涉于山水之间，无言地寻求人生的真谛。是自己选择的路，流着泪也要走下去。



负责本书湖北恩施
部分的内容提供

作者 **王翊春** ▶ (网名“好好”)居住在北京的湘妹子。喜欢上旅游,是很偶然的缘故。走过了一些地方,感受不同的生活。独自上路的时候,没有带相机的习惯,对一个地方的感受,都藏在记忆里,哪怕它随着时间慢慢冲淡。早晨在空荡荡的火车上醒来,可以真切地感受自己的存在;站在陌生城市的十字路口,可以放声大喊……这次为《藏羚羊自助旅行手册》采写湘西,那是个古老的地方,有着人类与大自然结合而成的结晶。到湖南,一定要去湘西。



负责本书湘西地区的内容提供

特约编辑 **高宏松** ▶ 湖北人,在湖南求学。湖南湖北都是血脉里无法割舍的家乡,负责本书的所有文字编辑因此也成为痛并快乐的工作,撰写了其中《精彩湖北》和《精彩鄂西》的文字。一直参与丛书的策划与实施。从1995年开始独自走过新疆、西藏、甘肃、青海、四川、湖南、内蒙等全国二十多个省市,行走已成为一种生活状态。

感谢 ▶ 湖南凤凰人滕维,因为热爱家乡所以热情地提供了大量有关湘西的资料。网友“Bluedrug”、“小鸟”为湖南的信息采集提供了许多有用的信息。

网友“我是冬虫”撰写了《精彩鄂东》,并提供了武汉的住宿信息。武汉人王怡采写了《汉口老房子》。中国科学探险协会常务理事王方辰先生提供了神农架探险路线。税晓洁,网名“二郎山杀手”,撰写了神农架的徒步路线。夏鹏震为信息更新与核实提供了帮助。

► 我们的团队

张瑾是项目总协调人并兼主编，从团队组建时开始，负责各环节总体协调及沟通。并负责第一辑的《广西》《海南》的后期责任编辑，第二辑的《西藏》，第三辑《山西》的责任编辑；

高宏松是第一辑的《四川》《甘肃宁夏》，第二辑的《新疆》《青海》，第三辑《湖南湖北》《贵州》的责任编辑，其中《四川重庆》一书中的重庆部分是她亲自采线并撰写；

任红是第三辑《陕西》《福建江西》的责任编辑；

刘德安负责本套丛书的品牌及市场推广，同时他还是广州驴坛的版主；

朱丽娜负责本套丛书的印前监制；

刘波负责图书发行；

马骅是我们的编辑顾问，同时还负责第一辑的《江苏浙江》《云南》的编辑工作；

另外我们得到很多专业人士关怀与帮助，在此一并表示真诚的谢意。他们是：著名旅行家宋小南、青年登山家曹俊、青年摄影师赵嘉、自助户外运动早期倡导者王寅浩（咳嗽）、保险专家武力、攀岩专家徐晓明，还有与天共渺、川藏悲情、布鲁狼、北工大登山队队长陈颜等。

► 我们的联系方式

<http://www.chiru.com.cn> <http://www.gdtravel.com>
责任编辑: 020-87347112 87347550 gdtravel@public.gd.cn
特约编辑 010-64039905 bianji@chiru.com.cn
市 场: 010-64039905 snichang@chiru.com.cn
发 行: 010-64039905 faxing@chiru.com.cn
020-85558066 85548298
注: "chiru" 为藏羚羊英文专有名词

► 版式设计 龙马工作室

► 排版 北京春晨轩图文设计有限公司

► 地图制作 北京强音世纪文化交流有限责任公司

► 封面图片 Imaging China

14578/09

独自去远方，去寻找梦想——倡导自助旅行

近年来，在中国广袤无垠的大地上，尤其是那些以前人们很少涉足的偏远省份和山区，开始出现这样一群人，他们独自或三五成群地来到这里。背上十几公斤重的旅行包，他们完全不同于那些传统意义上的旅游者，他们通常年轻，友善，好奇，吃苦耐劳，为了环保随身带着垃圾袋。他们边走边看，边走边问，他们直接与当地人接触，捕捉那些在他们眼里陌生的，新鲜的，美好的事物，他们被称为“自助旅行者”。

自助旅行是一种很有新意的生活方式，甚至是价值观。对自助旅行者来说，它是一个自我实现和完成梦想的过程。用自己的眼睛去发现，用自己的眼睛去寻找，“旅行不是旅行本身，它是一个人的梦想”。以年轻人为主体的自助旅行行为，正在慢慢被人们所接受。

我想去，但我需要帮助——《藏羚羊自助旅行手册》的由来

在西方，自助旅游几乎是每一个年轻人的必修课，它不光是一种体味生命意义的方式，更是成长的必须，各地都有专门为自助旅行的年轻人设立的服务机构，旅行工具书更是品种繁多，信息详尽。而受各种条件和文化背景所限，中国的自助旅行服务体系还刚刚起步，阻碍人们自己出门旅游的主要原因之一是信息的匮乏。人们要实现一次自助旅行计划所需要的信息帮助非常迫切。网络和俱乐部已经并正在某种程度上起到一些作用，但一本完整和实用的工具书始终未能面市。

基于这样的现状和基础，2000年底，我们开始探讨和酝酿为中国的自助旅行者提供一系列旅行工具书的可能性。这个过程不可谓不艰难，我们发现要将一项仍未成型的東西系列化和标准化是一件非常非常艰难的事情，所有能够寻找到的资料几乎都是个性化的，而能够提供稿件的作者也往往风格迥异。

艰辛只为小小的梦想——团队让我们成功

经过将近一个月的思考、争论，终于在2000年1月初，我们《藏羚羊自助旅行手册》工作团队正式组建。同时一个工作计划雏形开始形成。编辑、作者、顾问是内容完善不可或缺的因素。作者都是中国资深的自助旅行者，在春节前后的一个多月里，他们重新走过自己熟悉的地方，在全国各地的偏远地域，负责亲自采集最新的一手信息。编辑则在后方就内文结构和所有所需的信息细节进行标准化研究。顾问都是随叫随到地帮助解决各种问题。不得不承认这是极具挑战性的工作。在艰难的工作进展中我们越来越体会到，团队精神是完成目标的唯一保障。

支撑我们的，是大家心目中的共同梦想：作为自助旅行者中的一员，我们的工作能够对像我们一样的朋友有所帮助。

变梦想为现实——如何成为一个合格的自助旅行者

自助旅行者的特征已经很清楚了，但在每一个具体的自助旅行计划中，还是会有很多应该值得注意的地方。

一个合格的自助旅行者首先要身体健康，我们建议那些准备上路的朋友首先要确认自己的健康状况，在旅途中生病可能是最大的危险了。然后，认真计划你的旅途，做一些必要的信息搜集和分析，根据自己的情况选择具体方式，例如找人结伴，经费预算，路线安排，装备安排等。一切准备好以后，你就可以背起行囊上路了。本书大部分介绍的目的地是一些未开发的地区，民风纯朴，你一般会得到很热情的招待，在路上重要的原则是保持尊重的心。当然还有很重要的一点也别忘了——注意安全。

其实，只要你怀着一颗热爱自然的心，拥有不怕困难、乐观执着的精神，不用花很多钱，也用不着吃很多苦，更不必有多么强壮的身体，只要一路细致安排，精心打算，就能体会外出旅行的无穷乐趣。

众人拾柴火焰高——坚决反对盗版

说到这里，我们不得不谈到版权的问题，在这套丛书出版之

前，自助旅行出版市场面临这样的现状：一些已经出版的自助旅行书籍，未经作者允许擅自采用网上作品，使许多作品的版权受到严重侵害。我们都很清楚，网上自助旅行的攻略是背包客们出于互相帮助的目的撰写的，盗版不仅严重违背自助旅行的原则，也伤害了出版业的健康环境。

对于这个问题，郑重向广大读者承诺《藏羚羊自助旅行手册》所有文字图片均来自合法渠道，希望读者朋友共同监督。

之所以把这套丛书起名为藏羚羊，是因为都像藏羚羊一样热爱自由与生命的奔放。那是我们的理想，在高原和山间自由地栖息、奔跑，用自己的心灵去贴近自然。

关于内容更新

由于我们提供的各种使用信息时效性强，我们的手册将定期更新，欢迎任何自助旅行爱好者提供新的旅途信息，您只需按照本书提供的方式与我们联系。一经采用，我们将给您相应报酬。

地图目录

湖南湖北旅行交通图	1
-----------------	---

湖 南

长沙地区	23
长沙地区旅行交通图	26
长沙市城区图	30
岳麓山景点示意图	40
岳麓书院景点平面图	42
岳阳市城区图	47
君山景点平面图	49
南岳大庙景点平面图	52
衡山景点示意图	53
韶山景点示意图	58
大围山景点平面图	63
湘南地区	67
湘南旅行交通图	68
郴州市城区图	69
东江湖景点示意图	72
崀山景点平面图	74
九嶷山景点示意图	87
舜皇山景点示意图	90
湘西地区	93
湘西地区旅行交通图	94
凤凰县城区图	105
武陵源景点示意图	109

湖 北

鄂东地区	130
武汉市城区图	144
东湖景点示意图	155
荆州古城景点平面图	164
楚纪南故城景点平面图	165
鄂西地区	168
鄂西旅行交通图	172
襄樊市城区图	185
古隆中景点平面图	187
武当山景点示意图	189
宜昌市城区图	192
神农架景点示意图	200
神农架景点徒步示意图	204
神农溪景点示意图	209
格子河景点示意图	211
长江三峡景点示意图	214
小三峡景点示意图	219

正文目录

湖 南

精彩湖南	2
话说湖南	4
历史	4
地理	5
气候	5
政区	6
人文	6
民族	7
出行指南	8
最佳旅行季节	8
到达与离开	9
区内交通	10
住宿	13
餐饮	13
特产	13
语言	15
摄影	16
装备	17
预算	18
安全	19
环保	19
实用信息	20
地图和图书	20
邮政	20
电信	20
网吧	21
银行和ATM	21
媒体	21
旅游投诉	21
长沙地区	23
话说长沙	24
出行指南	26
实用信息	37
岳麓山	39
岳麓书院	42
橘子洲头	43
湖南省博物馆	43
天心阁	44
其它景点	44
岳阳	46
南岳衡山	51
韶山	58
大围山国家森林公园	62
精彩湘南	67
湘南地区	67
话说湘南	67
出行指南	67
郴州	68
宜山	74
永州市	81
宁远九嶷山	85
舜皇山	90
双牌阳明山	92

正文目录	湘西地区	93
精彩湘西	93	凤凰
话说湘西	93	张家界
出行指南	93	常德
吉首	95	怀化景点
		117

湖 北

精彩湖北	120
话说湖北	122
历史	122
地理	122
气候	123
政区	123
人文	123
民族	124
出行指南	125
最佳旅行季节	125
到达与离开	125
区内交通	125
住宿	126
餐饮	126
特产	126
语言	126
装备	126
预算	127
安全	127
环保	127
实用信息	128
地图和图书	128
邮政	128
电信	128
网吧	128
银行和ATM	128
媒体	128
旅游投诉	129
鄂东地区	130
精彩鄂东	130
话说鄂东	131
出行指南	132
实用信息	150
黄鹤楼	152
古琴台	154
归元寺	154
东湖风景区	155
汉口老房子	157
其它景点	161
古都荆州	163
咸宁	166

鄂西地区	163		
精彩鄂西	168	当阳古三国景区	194
话说鄂西	168	宜昌其它景点	195
出行指南	171	神农架	197
实用信息	184	恩施	205
古城襄阳	186	利川	206
古隆中	187	巴东	207
襄樊其它景点	188	宣恩桐子营	211
武当山	188	建始朝阳观	212
三峡工程	192	恩施其它景点	213
葛洲坝	193	长江三峡	214
三游洞	193		
附录	223		
走之前，别忘了保险	223	我们的经销商	237
装备	225	推荐旅游/户外网站	251
国际青年旅舍	232	推荐旅游相关杂志	253
索引	255		

▶ 湖 南

精彩湖南

湖南，华中地区的一片绿叶，中国南部的大粮仓。这是一块充满浪漫主义和英雄主义的土地。在这块土地上行走，你可以在自然的鬼斧神工里，做一次捉迷藏的游戏；也可以循着文人骚客的足迹，寻访烽烟四起的动乱年代里可歌可泣的传奇。

区号	→ 0731
邮政编码	→ 410000
区域面积	→ 21.18 万 平方千米
人口	→ 6532 万
省会	→ 长沙市

让我们先到湘西看看原始秀美的自然风光和淳朴粗犷的民情吧——

我敢说张家界是中国最动人最壮观的盆景，囊括了中国山水之大成。

艾黎老人说：“世界上最美的两座小城，一座是福建长汀，一座是湖南凤凰。”在沈从文的妙笔下，这座苗疆边城以淳朴的人性之美和纯净的自然风光打动了千千万万的人。

德夯，在苗语里的意思是“美丽的山谷”。从吉首到德夯的20千米山路，一路美景不断，真是动人的水乡长卷。

永顺县城也有很多可挖掘的东西。除了美丽的猛洞河，猛洞河15千米处的王村是一个古镇，别小看了它，秦汉时期酉阳城旧址就在这儿，电影芙蓉镇也是在这儿拍的。

芷江，这个名不见经传的小城，在1945年8月的一天忽然被全世界瞩目了。就是这个小城，集聚了众多军事意义——二战时期远东第二盟军机场、国民党的中国陆军总司令部、湘西会战指挥中心、抗日战争受降纪念坊、受降旧址……

湘北作为厚重的历史文化沉淀地，最适合于寻古探幽了——

在历史文化名城长沙，你可以钻进古墓、博物馆；或者坐上一条船溯湘江而上；或者在故城旧址寻访曾经的繁华……毛泽东诗词中歌咏过的漫江碧透、百舸争流的湘江，层林尽染、万山红遍的岳麓山，中流击水，浪遏飞舟的橘子洲头，如今依然是长沙最动人的风景。

80年前，毛泽东就是从韶山走出去缔造了中国近代历史。毛主席故居保存得很好。从长沙到韶山的路上，一路还会经过很多名人的家：雷锋纪念馆、杨开慧纪念馆、彭德怀故居和刘少奇故居。

长沙北边没多远，就是岳阳了。“昔闻洞庭水，今上岳阳楼”，宋代范仲淹的“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”的名句，让岳阳楼名扬天下。如果你对民居感兴趣，还可以到岳阳县的张谷英村去看看，那是我国目前保存最完整的，体现聚族而居的明清时期建设的古建筑群，号称“江南第一村”。

长沙往南没多远，是五岳独秀的南岳衡山，最高峰祝融峰海拔1290米，常年云雾缭绕，仙气飘飘。魏源的话概括得好：“恒山如行，岱山如坐，华山如立，嵩山如卧，唯有南岳独如飞”。

如果说湘西的风景像盆景，峻秀玲珑，那么湘南山区的风景就像屏风，雄伟险峻。

如果你是攀岩爱好者，一定会喜欢崑山。全国的攀岩基地就设在这里。凹凸起伏、惊险错落的水蚀岩体奇形怪状，与扶夷江秀丽和缓的风光相映成趣。

永州，古称零陵，因舜帝安葬于此而得名。这个地方在古代是很蛮荒偏僻的，成了皇帝贬谪臣子的好地方。正是那些被贬文人使这里出了名，当然最有名的要数柳宗元了，他的《永州八记》把永州写得令人艳羡，仿佛不是被贬受苦，而是度假找乐。唐代古文运动的代表元结，在离永州56千米的浯溪圈了块地，因地制宜，就地取材，搞了天然摩崖石刻群，是中国四大碑林之一。

“九嶷山上白云飞，帝子乘风下翠微。”一到九嶷山，你就会发现此言非虚。九嶷山上的白云真是波澜壮阔，气象万千！

话说湖南

历史 一湖南位于洞庭湖之南，所以叫湖南。因为湘江贯穿全境，也简称“湘”。又因为这里自古盛产湘莲，唐诗中一句“秋风万里芙蓉国”，湖南就有了个别名——“芙蓉国”。

上古时期，蚩尤与炎黄部落打仗，战败后逃亡到湖南，形成一个叫“三苗”部落集团，所在地就是长沙。

春秋战国时期，湖南成了楚国的领地，楚人大量移居湖南，土著一部分被赶进了边远的深山，另一部分则被楚人同化，形成今天湖南的汉族。也许是楚人尚巫，和越文化一样不为中原人所理解，不知从什么时候开始，湖南人有了个“南蛮”的称号。

到了魏晋南北朝，湖南逐渐富庶起来，农业发展突飞猛进，开始成为全国大米的重要产地和供应地。

由于元末多年战乱，人口凋敝，地面一片荒凉。朱元璋下令从邻省移民，允许移民“插标占地”，湖南成了冒险家的乐园。张谷英村也是那时候由几个移民建起来的。湖南很快成为全国重要的粮食产地，“湖广熟，天下足”从此流传开来。

清末民初是湖南人大显身手的时代，以至于有“中兴之将，十九湖湘”的说法。在清光绪年间的变法维新运动中，湖南是“最富生气的一省”。

辛亥革命时期，湖南也走在革命的前列。辛亥革命后的复辟闹剧，可以说由湖南人开始，又由湖南人熄灭。湘潭人杨度鼓吹君主立宪，帮助袁世凯复辟帝制；而他的老乡蔡锷则拥护共和，在云南组织护国军推翻了袁世凯“洪宪”政权，还政于民。

五四以后，毛泽东从韶山冲走进了中国历史舞台，翻开了中国革命崭新的一页。1934年11月27日，红军长征开始后的第一仗就是在湘江打的。湘江战役虽然已经过去67年了，但如果你有机会流连在湘江战场，仍然可以不时拾到当年激战遗留下来的弹壳和弹片。

抗日战争中，湖南也是一个重要的战场。从1939年9月到1942年11月，中国和日本军队进行了三次长沙会战，三次都用岳麓山架设的高炮将日本人拦截在外。尤其是第三次长沙会战，日军死伤达5万人，是太平洋战争开始后盟国的第一次大捷，给中国人争了口气。“八年烽火起卢沟，一纸降书出芷江。”1945年8月21日，