

松果网，古镇网鼎力推出年度佳作

2014^版
畅销书籍

中国古镇精华游

CHINA (下册)

背起你的行囊，走进深韵的古镇老街

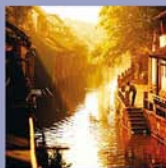
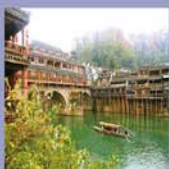
- ◎ 800多个经典古城、古镇和古村落
- ◎ 集聚全国热点旅行目的地
- ◎ 诸多鲜为人知的冷门古村落
- ◎ 精致详实的手绘地图和旅行指南

丁德斌 钟介保 主编



同济大学出版社
TONGJI UNIVERSITY PRESS

红叶知霜，老镇斜去。虫不鸣，蛙声全哑。
 听沿河小堂屋里，十柱风流事。吊楼涉水，
 看百年杯转无数，可曾迷倒醉人？扁舟
 翘头，嫩树低垂，封不住几面高墙，半掩
 窗户，一枕清梦。静观处，待等炊烟起，伊
 家灯亮，烹壶茶洵，聊聊闲言碎语，裹着秋来的风，散开去，缭绕古
 镇，管她是哪时铅红铜绿事，述说何妨！



我不曾忘怀细雨薄雾中相依的伴侣，就
 前处深秋垂垂老叶。我不曾感受乍暖还寒
 里摇动的橹子，眼角后初露隐隐新日。望
 不尽行进的湾道，数不清树遮的窗口，撩
 不起升腾的白烟，按不下怀揣的心绪。故
 事终有开始，寄放何须排序。我问船儿、河水、古镇，还有梦里的人
 们。这一幕你能留存久许？当雾散去的时候。

杨柳堆烟，江南梅熟时，忆着角直，总有种
 情愫喘喘牵动，心幕无重数。最想斜廊尽
 头，檐上暗红一刻，可否老去？印象是，鱼
 鹰竖船椽，人语醉边桥，魂断。那蜡蓝衫儿
 的背影，那青黛蓄发，那粉透的裙褶和着
 嘴角杏杏笑窝的她，终是我独酿的香醇米酒，端来斟饮，融着古镇
 水乡的颜色，荡漾封存许久的尘埃。快哉！



今晚独月，半羞滂沱，怅然得一丝不苟。微
 澜伊波，瘦船翘头，酬志是满座友朋。放开
 去，檐桥横挂知聊聊私语，顺耳听故事谈
 在。今晚无眠，风不起，怕撩我心绪。人家
 百窗，漏不出点滴光闪，都在追梦里。知了无
 声，老树盹去，流水安澜。那无边不在画中的我，静若禅，慢叙理，景
 致如数。忆想到天明去。

——钟介保

2014^版
畅销书籍

中国古镇精华游

CHINA 古镇 (下册)

- ◎ 800多个经典古城、古镇和古村落
- ◎ 集聚全国热点旅行目的地
- ◎ 诸多鲜为人知的冷门古村落
- ◎ 精致详实的手绘地图和旅行指南

丁德斌 钟介保 主编



同济大学出版社
TONGJI UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

中国古镇精华游: 2014版: 全2册 / 丁德斌, 钟介保

主编. -- 上海: 同济大学出版社, 2013.11

ISBN 978-7-5608-5350-5

I. ①中… II. ①丁… ②钟… III. ①乡镇—旅游指南
—中国 IV. ①K928.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第264540号

中国古镇精华游(2014版)

主 编: 丁德斌 钟介保

策划编辑: 张平官

责任编辑: 李小敏

装帧设计: 陈益平

图文制作: 乔 荣

责任校对: 徐春莲

出 品: 支文军

出版发行	同济大学出版社	www.tongjipress.com.cn
	(地址: 上海四平路1239号 邮编: 200092 电话: 021-65985622)	
经 销	全国各地新华书店	
印 刷	常熟市华顺印刷有限公司	
印 张	26.25	
成品规格	130mm × 184mm	
字 数	588 000	
版 次	2013年11月第1版	2013年11月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5608-5350-5	
定 价	88.00元	

湖北

鱼木寨 / 2

谋道镇 / 3

滚龙坝村 / 5

两河口村 / 6

庆阳坝村 / 7

徐家寨 / 7

周老嘴镇 / 8

瞿家湾镇 / 9

荆州古城 / 10

程集镇 / 12

钟祥古城 / 12

石牌镇 / 14

七里坪镇 / 14

祝家楼村 / 15

汀泗桥镇 / 16

羊楼洞村 / 18

龙港镇 / 19

太子镇 / 20

昭君村 / 21

枝城镇 / 22

木鱼镇 / 23

襄阳古城 / 23

前湾村 / 24

漫云村 / 25

上津镇 / 25

熊口镇 / 27

大余湾村 / 27

湖南

靖港镇 / 30

铜官镇 / 30

凤凰古城 / 31

芙蓉镇 / 33

德夯苗寨 / 34

黄丝桥古城 / 36

里耶镇 / 37

关田山苗寨 / 38

山江苗寨 / 38

中黄村 / 39

老洞苗寨 / 39

浦 市 / 39

洗车河镇 / 40

边 城 / 40

勾良苗寨 / 41

上甘棠村 / 41

干岩头村 / 42

坦田村 / 43

龙溪村 / 44

板梁村 / 45

小埠村 / 46

洪江古商城 / 47

高椅古村 / 48

芋头侗寨 / 49

五宝田村 / 50

张谷英村 / 51

羊楼司镇 / 52

花瑶古寨 / 53

寨市镇 / 53

浪石村 / 55

杨市镇 / 55

中田村 / 55

河南

赊店镇 / 58

荆紫关 / 59

南阳古城 / 61

吴垭村 / 61

郭亮村 / 62

梯根村 / 63

小店河村 / 64

冢头镇 / 64

张店村 / 66

临津寨 / 67

渣园村 / 67

神屋镇 / 68

朱仙镇 / 69

古荥镇 / 70

竹沟镇 / 71

丁李湾村 / 71

庙上村 / 72

裴城村 / 72

乔 庄 / 73

张 村 / 73

河北

广府古城 / 76

冶陶镇 / 78

伯延镇 / 79

白府村 / 79

偏城村 / 79

固新镇 / 80

大社镇 / 80

驾游村 / 80

英谈村 / 81

皇寺镇 / 82

神头村 / 82

鸡鸣驿村 / 83

宋家庄镇 / 85

暖泉镇 / 87

上苏庄村 / 89

北方城村 / 89

代王城镇 / 89

开阳村 / 90

正定古城 / 90

西柏坡村 / 92

于家村 / 94

天长镇 / 95

大梁江村 / 96

当泉村 / 96

梁家村 / 97

吕家村 / 97

冉庄村 / 97

山东

- | | | | |
|------------|-------------|------------|------------|
| 朱家峪村 / 100 | 方峪村 / 102 | 周 村 / 106 | 雄崖所村 / 112 |
| 南崖村 / 101 | 台儿庄古城 / 102 | 新城镇 / 109 | 东楮岛村 / 113 |
| 贤子峪村 / 101 | 兴隆庄村 / 104 | 李家疃村 / 110 | 东昌古城 / 113 |
| | 南阳镇 / 105 | 上端士村 / 110 | 苦山村 / 115 |
| | 兰陵镇 / 106 | 琅琊镇 / 111 | |

贵州

- | | | | |
|--------------|--------------|------------|------------|
| 西江苗寨 / 118 | 述洞村 / 129 | 报京侗寨 / 135 | 石头寨 / 141 |
| 镇远古城 / 119 | 郎德上寨 / 130 | 旧州镇 / 135 | 本寨乡 / 142 |
| 肇兴侗寨 / 121 | 控拜村 / 130 | 谷陇大寨 / 135 | 高荡村 / 142 |
| 岩洞镇 / 122 | 寨蒿镇 / 131 | 久吉苗寨 / 136 | 讲义村 / 143 |
| 高近村 / 123 | 宰荡侗寨 / 131 | 三门塘寨 / 136 | 大同镇 / 143 |
| 堂安侗寨 / 124 | 八蒙水族村寨 / 131 | 南花苗寨 / 136 | 宝源乡 / 144 |
| 车江三宝侗寨 / 125 | 空申苗寨 / 132 | 音 寨 / 137 | 丙安镇 / 145 |
| 施洞镇 / 126 | 摆贝苗寨 / 132 | 怎雷村 / 138 | 土城镇 / 145 |
| 隆里古城 / 127 | 岜沙寨 / 132 | 排烧苗寨 / 138 | 龙潭村 / 146 |
| 纪堂侗寨 / 128 | 增冲村 / 133 | 打凶村 / 139 | 楼上村 / 146 |
| 寨头村 / 128 | 小黄村 / 133 | 天龙屯堡 / 139 | 郝家湾村 / 147 |
| 地扪侗寨 / 129 | 卡拉村 / 134 | 鲍屯村 / 140 | 苗王城 / 148 |
| | 麻鸟村 / 134 | 云山屯村 / 141 | 青岩镇 / 149 |
| | 石桥村 / 134 | 旧州镇 / 141 | 马头村 / 151 |

四川

- | | | | |
|------------|--------------|------------|------------|
| 黄龙溪镇 / 154 | 西来镇 / 167 | 恩阳镇 / 180 | 西索村 / 190 |
| 平乐镇 / 157 | 上里镇 / 167 | 仙市镇 / 180 | 萝卜寨村 / 191 |
| 安仁镇 / 159 | 望鱼镇 / 170 | 赵化镇 / 182 | 黑虎羌寨 / 191 |
| 新场镇 / 160 | 安顺场镇 / 170 | 尧坝镇 / 183 | 甘堡藏寨 / 192 |
| 怀远镇 / 161 | 蟹螺堡子藏寨 / 170 | 福宝镇 / 184 | 梭坡乡 / 192 |
| 洛带镇 / 162 | 九襄镇 / 171 | 太平镇 / 184 | 中路藏寨 / 192 |
| 悦来镇 / 164 | 江口镇 / 171 | 龙华镇 / 184 | 莫洛村 / 193 |
| 街子镇 / 164 | 柳江镇 / 172 | 李庄镇 / 185 | 磨西镇 / 193 |
| 五凤镇 / 164 | 阆中古城 / 173 | 铁佛镇 / 186 | 会理古城 / 194 |
| 三道堰镇 / 165 | 天宫院村 / 176 | 云顶寨 / 186 | 肖溪镇 / 196 |
| 城厢镇 / 165 | 老观镇 / 177 | 罗泉镇 / 186 | 迤沙拉村 / 196 |
| 花楸村 / 166 | 昭化古城 / 177 | 清溪镇 / 187 | 孝泉镇 / 197 |
| | 阴平村 / 178 | 罗城镇 / 188 | 泰安镇 / 197 |
| | 白衣镇 / 179 | 桃坪羌寨 / 189 | |

目录

重庆

龚滩镇 / 200

龙潭镇 / 202

河湾山寨 / 203

石泉古苗寨 / 203

洪安镇 / 204

石堤镇 / 204

金刚碑镇 / 204

偏岩镇 / 205

中山镇 / 206

白沙镇 / 207

塘河镇 / 208

龙兴镇 / 209

悦来镇 / 210

磁器口镇 / 210

丰盛镇 / 211

涪滩镇 / 212

东溪镇 / 213

双江镇 / 214

长寿镇 / 215

走马镇 / 215

铁门乡 / 215

濯水镇 / 216

路孔镇 / 216

安居镇 / 216

宁厂镇 / 217

松溉镇 / 217

山西

平遥古城 / 220

榆次古城 / 222

梁 村 / 224

静升镇 / 225

夏门村 / 226

北洸村 / 227

洪堡村 / 228

冷泉村 / 228

祁县古城 / 229

谷恋村 / 229

后沟村 / 230

张壁村 / 230

皇城村 / 231

西文兴村 / 232

砥洊城 / 233

润城镇 / 234

上庄村 / 236

大阳镇 / 237

西黄石村 / 238

窦庄村 / 239

湘峪村 / 241

郭峪村 / 242

大箕镇 / 243

拦车村 / 243

米西村 / 243

碛口镇 / 244

三交镇 / 245

孟门镇 / 246

李家山村 / 247

西湾村 / 247

小河村 / 248

大阳泉村 / 249

娘子关镇 / 250

大寨村 / 251

阎景村 / 252

光 村 / 253

新绛古城 / 254

汾城镇 / 255

师家沟村 / 256

良户村 / 257

代县古城 / 259

店头村 / 260

古寨村 / 262

新平堡 / 262

苏庄村 / 263

王化沟村 / 263

陕西

榆林古城 / 266

米 脂 / 267

杨家沟村 / 268

吴 堡 / 269

陈炉镇 / 270

党家村 / 271

韩城古城 / 273

凤 凰 / 275

青木川镇 / 275

黄 堡 / 277

北京

爨底下村 / 280

柏峪村 / 282

桑峪村 / 283

韭园村 / 284

琉璃渠村 / 285

灵水村 / 286

三家店村 / 287

黄岭西村 / 288

沿河城村 / 288

齐家庄村 / 289

赵家台村 / 289

千军台村 / 289

苇子水村 / 290

太师屯镇 / 290

遥桥峪古堡 / 291

古北口镇 / 291

小汤山镇 / 293

张山营镇 / 294

焦庄户村 / 295

水峪村 / 295

天津

杨柳青镇 / 298

独流镇 / 300

西井峪村 / 301

内蒙古

赤峰古城 / 304

乌丹镇 / 306

王爷府镇 / 307

美岱召村 / 308

五当召村 / 310

多伦淖尔镇 / 311

室韦镇 / 311

东北

北极村 / 314

横道河子镇 / 315

爱辉镇 / 316

叶赫镇 / 316

乌拉街镇 / 318

集安古城 / 320

兴 城 / 322

永陵镇 / 323

牛庄镇 / 326

城子坦镇 / 326

孤山镇 / 327

甘肃

武 威 / 330

大靖镇 / 331

瑞安堡 / 332

天 水 / 333

陇城镇 / 334

凤山村 / 334

胡家大庄村 / 335

敦煌古城 / 335

酒 泉 / 336

青城古镇 / 337

金崖镇 / 338

张 掖 / 338

哈达铺 / 340

者来寨 / 341

永泰古城 / 341

新城镇 / 341

宁夏

南长滩村 / 344

北长滩村 / 344

青铜古镇 / 345

红崖村 / 345

青海

郭麻日村 / 348

年都乎村 / 350

同仁古城 / 350

湟源丹噶尔古城 / 351

仲达乡 / 353

新疆

鲁克沁镇 / 356

麻扎村 / 357

维吾尔古村 / 358

交河故城 / 359

阿勒屯村 / 359

博斯坦村 / 360

禾木村 / 361

白哈巴村 / 364

特克斯八卦城 / 365

惠远古城 / 366

琼库什台村 / 367

喀什老城 / 367

龟兹古城 / 369

马利克瓦特古城 / 370

且末古城 / 371

白水镇 / 371

西藏

萨迦镇 / 374

江孜古城 / 376

八一镇 / 377

错高村 / 378

太昭古城 / 378

昌珠镇 / 378

来古村 / 379

堆龙德庆 / 379

湖北

HU BEI



在湖北这块古老而神奇的土地上，有许多鲜为人知的古镇。置身其间，不仅闻到了其深厚文化的芬芳，更被它们昨天和今天的奇特而绚丽的故事所陶醉。

寻迹而去，有樱花烂漫的迷恋，有“道可道，非常道”的道法，有三峡奔涌的狂放，有赤壁之战的沉稳，古今融贯、刚柔兼备，这样的湖北怎能不动心。湖北的古镇最具有代表性的有鱼木寨、谋道、昭君村。

东坡赤壁

东坡赤壁是全国重点文物保护单位、国家AAA级旅游景区、省级风景名胜区。集文物保护、山水观光、人文体验、休闲娱乐功能为一体。东坡赤壁位于古城黄州的西北边。





恩施玉露

恩施玉露，发源于现恩施市芭蕉乡一带，相传于清康熙年间，恩施芭蕉黄连溪有一兰姓茶商，垒灶研制，所制茶叶，外形紧圆、坚挺、色绿、毫白如玉，故称“玉绿”。

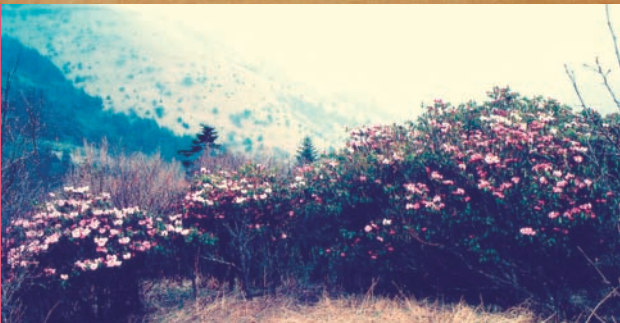
古琴台

古琴台，又名俞伯牙台，位于武汉市汉阳区，是为纪念俞伯牙弹琴遇知音钟子期而修建的纪念性建筑。古琴台东对龟山、北临月湖，湖景相映，景色秀丽，幽静宜人，文化内涵丰富。



神农架

远古时期，神农架林区还是一片汪洋大海，经燕山和喜马拉雅运动逐渐提升成为多级陆地，并形成了神农架群和马槽园群等具有鲜明地方特色的地层。



聚焦

鱼木寨

民间十三陵

鱼木寨是全国保存最为完好的土家族古寨。清代前，鱼木寨人几乎全为穴居，现存居住、织布、榨油、铸币用崖穴多处。另外，寨内还有古墓群、古碑林、古栈道、古寨门等。寨上石碑数以百计，造型有塔式、牌坊式、牌楼多层次、圈顶式、平卧式等多种。碑林中的“双寿居”集马派雕刻艺术之大成，几百名工匠雕琢3年，雕出了6出戏剧故事中的500多个人物造像，实为稀世珍品。

价值

鱼木寨的文化是刻在数以百计的石碑上的，这些石刻文化让土家人的历史坚硬而恒久，在中华文明史上独树一帜。具有重要的文化价值誉艺术价值。



鱼木寨，土家族山寨，位于鄂渝交界处，东距利川市61公里，四周皆绝壁，占地6平方公里，居住着500多户土家山民。

历史

相传当年土司交战，鱼木寨的险要地势令对方久攻不下。数月后守寨的马土司扔下活鱼挂在前来攻寨的谭土司帐前树上，谭土司叹道：“要攻克此寨犹如缘木求鱼。”从此，鱼木寨就有了这个名字。寨子是一个自然村，面积20平方公里，2006年公布为国家级文物保护单位。鱼木寨明初属龙阳峒土司，后归附石柱土司，万历十四年（1586年）编籍万县，1955年划归利川。

特色景观

奇特关卡 鱼木寨关卡奇特，寨楼建在名曰“金扁担”的悬崖脊上，当地人叫作“寨颈”。古栈道三阳关隐于老崖隙中，整个山寨一个寨门进，一个卡门出，独特的地形地貌实属国内罕见。寨上道路险峻，“亮梯子”建于绝壁之上，每级均用条石一头插入岩壁，一头悬空建成。

古青石文化 漫步鱼木寨，你会融进浓浓的古青石文化氛围中。屹立寨颈城堡式的古炮楼，古墓上巧夺天工的匾联、浮雕，刻在青石板上的“训子篇”，凿在悬崖上的古栈道，还有古城墙、石磨、石缸、石桌、石凳、石盆、石碾、石瓢、石路……无一不是青石与鱼木寨人完美的结合。



美食

合渣 又名“懒豆渣”。在湖北西南山区的恩施等地是民间常吃的佐菜，在当地许多餐馆已把它当成一道特色菜，来推荐给游人。

交通

从利川汽车站乘车3小时就可以到；或者先从利川市坐班车到谋道镇，再从谋道包车前往；也可以乘坐班车前往，谋道站内有3趟班车到达鱼木寨。



购物

八峰氨基酸营养酒 氨基酸营养酒，是以优质高粱、小麦、玉米为原料，经传统发酵工艺酿制而成的纯粮酒为酒基，辅以13种氨基酸、B族维生素和10多味中药材，采用传统工艺和现代科学技术，精心勾兑配制而成的低度营养酒，风味独特，绵甜爽口，回味悠长。长期饮用，具有平衡营养，顺气健胃，免疫调节，滋阴壮阳，祛湿祛寒，促进血液循环之功效。



谋道镇

水杉之乡

谋道镇原名磨刀溪，有水杉之乡的美称，位于湖北西大门，利川西部。镇有1000多年历史，是晋代古南浦县遗址，镇域内有保存完好的国家级文物保护单位——被称为“土家第一山寨”的鱼木寨；有“南方最大的高山草场”之称的齐岳山；有伊甸园之称的苏马荡，有黄中土司遗址船头寨；有白莲教遗址女儿寨。

历史

古镇谋道，历史悠久。古语有：“周属巴子国，民国施鹤道。龙水汉砖历史久，四合甬钟文化早。蜀国故地磨刀溪，楚天名镇桥头堡。”东连荆楚，南及湘黔自古兵家必争道；西接川渝，北枕长江历来商贾称富豪。尚武磨刀，修文谋道。三国上将关云长大丈夫垂宇宙磨刀；清时四川总督赵尔丰仕君子贯古今谋道。历来被文人雅士津津乐道。

价值

谋道镇是湖北最西边的高山乡镇，是湖北省旅游名镇，湖北省25个重点口子镇之一，有“黄连之乡”、“水杉之乡”、“黄花之乡”的美誉。





聚焦

土家族风情和自然风光

据史书载：“谋道古称‘蛮夷地’”，为古代巴国南鄙，巴人早就在此生息繁衍，故被历代统治者称为“土蛮”、“土夷”等。历史考证土家族属于历史上土著居民后裔，为土生土长的少数民族。在土家族漫长的历史长河中，形成了独特的民族文化，其中服饰、民居、婚俗、游艺、信仰等民俗别具特色。这里民族风情浓郁，榨油、织布、土陶、水车、凉桥等遗迹尚在，谋道民风淳朴，交通便捷，谋道人勤劳好客，这里远离华都，是一处神奇的自然山水和最具养身价值的生态场，谋道以其“古、秀、雄、奇、幽”成为天地间灵性山水的绿色生态家园，成为天地间最为厚待生命的温床。



特色景观

铜锣关 铜锣关是川鄂古道上的一道险关，位于今湖北利川谋道西部，在谋道与鱼木寨之间。铜锣关紧靠鱼木寨，对面有一石岩像一面巨大的铜锣，一根石柱柱酷似锣槌，铜锣关处则有一大石鼓，当地童谣：“铜锣对石鼓，银子五万五，有人识得破，买下重庆府。”

购物

富硒茶 恩施市因盛产富硒茶而久负盛名。尤以芭蕉侗族乡为甚。恩施市山青水秀，空气清新，硒矿储量位居世界第一，故所产茶叶无污染且富含人体必需的硒元素。长期饮用富硒茶，是人体补充有机硒的最佳途径，具有抗癌防癌、抗高血压、延缓衰老的功效。

美食

凤头姜 因其形似凤头而得名，其风味独特。鲜子姜无筋脆嫩、富硒多汁、辛辣适中、美味可口，远销东南亚市场。

交通

利川市有班车到谋道镇，车程1个小时。

滚龙坝村

滚龙坝村位于恩施市崔家坝镇境内，该村山清水秀，风土人情独特，文化传统深厚。2007年被建设部、国家文物局正式命名为“中国第三批中国历史文化名村”。滚龙坝的文化遗存主要以古民居与古墓葬为主。

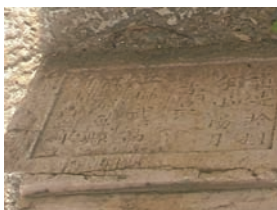
历史

据《向氏宗源》记载，向氏先祖向大发，明官军头目，于崇祯七年携眷征战，始于豫，复经楚，后因敌众我寡，在四川彭水战败于张宪忠部，领其子孙及寥寥无几的士卒弃戈奔走，由彭水经施州，数月有许，奔至滚龙坝挽草落户，向大发畏其追捕，更名为向大旺。自向大旺来滚龙坝生息繁衍，已承传二十代人，形成了一个人财兴旺发达的大家庭。

特色景观

石狮子屋 三门九排间多厅进砖木结构建筑，分左中右三屋。中屋为石门，门两边墙上各饰一石狮子头，头前踞立清道光十八年打造石狮一对，故有石狮子屋称谓。中左屋为清进士、候选学正堂向致道居住，右屋为清武进士、蓝翎都司向发道修建。整幢房屋除左屋前二进及中屋亭子屋毁塌，余保存较好。风火墙画和石木雕刻古朴精美。

向氏古墓群 茅坎山墓地是滚龙坝向氏墓葬主要分布地，共有墓葬数十座，最早的墓下葬于明末清初，大多数为清道光、咸丰、同治、光绪年间墓葬。有一定特色的墓碑的墓葬就达26座之多，其中四座墓碑为虎头碑，这在其他地方是罕见的。向氏古墓群已被列入恩施市文物保护单位。



交通

在武汉坐长途卧铺客车到恩施，再坐班车前往。

交通

在汉阳汽车站坐武汉到宣恩的汽车，再在宣恩车站坐到沙道沟的汽车。



两河口村

两河口村位于宣恩县沙道沟镇东南，地处巫山、武陵山两大自东向西南的山系之中，龙潭河贯流其中。该村风景秀丽，有“田野纵横千嶂里，烟火人家半山”之称。

特色景观

吊脚楼 吊脚楼沿山坡走向搭建，先立四根木柱搭成木架，再以正屋地面平齐的高度上搭横木，盖上木板，三面装半装台的板壁或木走廊，用杉皮或草作天盖，楼下四周皆空，通风防潮，阳光充足。这里的吊脚楼被中国古建筑学家、华中科技大学教授张良皋誉为“可与其他各地最好的吊脚楼相比”。尤其是彭家寨，“在土家寨子中，是全面领先的冠军”。

民俗文化

宣恩土家八宝铜铃舞 俗称“解钱”，是土家族的酬神活动，是流行于西水流域宣恩、来凤土家族的一种古老的祭祀歌舞，产生于“五溪”之一的西水流域，历史极为悠久。跳八宝铜铃舞是祭祖“解钱”的代名词。2006年，八宝铜铃舞被成功申报为湖北省首批非物质文化遗产；2007年，八宝铜铃舞原生地沙道沟镇被命名为“湖北省民间文化艺术之乡”。

薅草锣鼓 又名打闹歌，俗称打闹，是土家人在薅草季节，聚集数十乃至数百人在进行集体劳动时，请两名歌手面对薅草的众人，随着锣鼓声的起起落落而吼唱的一种土家族民歌，是一种独特的民族民歌艺术形式。两河口村是国家级非物质文化遗产项目薅草锣鼓的发源地。

美食

豆皮懒豆腐 将黄豆浸泡几小时，然后放入搅拌机内，放入适量的清水，搅拌成带渣的浆。锅里放少量的油，加姜蒜泥炒香。倒入豆浆，水开后放入适量的盐，再煮至无豆生味。放入切好的生菜丝，即可起锅。

苞谷酒 用自家产的苞谷为原料酿酒，有的加入少量蜂蜜，喝起来香甜可口；有的加入珍贵药材如“头顶一颗珠”、野生天麻等泡成药酒，不仅御寒还能治病。酒的度数很高，大多在50度以上。

庆阳坝村

简介 住房和城乡建设部、国家文物局公布了第五批中国历史文化名镇名村名单，宣恩县椒园镇庆阳古街所在的庆阳坝村名列其中。庆阳古街始建于乾隆年间，属于木质结构凉亭式古街道，为恩施州“民间文化生态保护区”，始建于乾隆年间。两条街道交错排列，以街面、巷道和桥梁贯通，集土家吊脚楼和侗族凉亭构架于一体，现主体建筑保存较好。庆阳凉亭街历史悠久，建筑富于民族特色并保存较好，人文丰富，在研究西南少数民族地区政治、经济、文化中，具有独特的地位和作用。

交通 在恩施航空路车站乘坐开往宣恩的班车。中巴车半个小时一班，12元每人。长轿只坐4人，20元每人。还有一种商务车，15元每人，大约半个小时一班。



徐家寨

徐家寨位于来凤县大河镇五道水村青龙山，距来凤县大河集镇20公里，是一个美丽神奇的土家山寨。寨内楼房林立，民风淳朴，极具浓郁的土家民族特色。寨外青龙山上，古树参天，山清水秀，景色奇特。

历史

据说是当年明初开国大将徐达的后人为避祸而隐居深山所建，迄今已有600多年历史。寨子里95%的住户都是明朝开国大将徐达的后代，至今已繁衍了19代人。当然，由于土家文化的极强的包容力和同化力，尽管徐家寨人的始祖是汉人，但是自汉地而迁于土家山乡后，六百余载来耳濡目染，代代浸润，于今的徐家寨人也早已成为地地道道的土家人。

特色景观

铁甲寨山峰 铁甲寨山脉相当俊秀，七峰耸立，峰峰秀丽。峰顶平坦，四周峭崖如削。乡人说上山仅两条独路，顶上则还有55道山湾。名为“铁甲”，是为早年曾有人在山顶炼铁之故。

吊脚楼 徐家寨的古民居，多为吊脚楼，寨子里的村民，大都姓徐，他们自称是唐朝徐茂公、三国徐晃、明朝徐达的后代。寨子最初的规模比现在宏伟得多，层层叠叠的吊脚楼依山而建，鳞次栉比，从青龙山脚一直延伸到山上，四周有高大的院墙和寨门。



交通

坐火车至恩施，转坐公交车至来凤县，来凤有公交可至大河镇。

聚焦

周老嘴镇

红色之旅 为了缅怀革命先烈，以革命先烈的光辉形象和感人的英雄事迹对青少年进行长期的革命传统教育和爱国主义教育，监利县以革命旧址为主体，以湘鄂西革命斗争史实为基本教育内容，先后创建了“周老嘴革命纪念馆”和“监利县革命历史博物馆”。除此之外，还在首举义旗的地方——郢口，修建了“郢口烈士陵园”，在周老嘴柳直荀烈士殉难处修建了“柳直荀烈士纪念馆”，在分盐花子桥掩埋红七师政委鲁易等红军将士的墓地修建了“花子桥烈士陵园”，在新沟镇修建了“新沟嘴大捷纪念碑”。

周老嘴镇位于荆州监利城北25公里处。周老嘴曾是湘鄂西革命中心，第二次国内革命战争时期成为湘鄂西革命根据地的红色首府。



历史

周老嘴镇在历史上先后为古容城国、成都王国、华容县、监利县的治所。1949年5月，成立周老嘴镇人民民主政府，驻周老嘴，7月迁容城，次年元月改为周老嘴镇人民政府，初属沔阳专区，1951年析周老嘴镇东部分地另置洪湖周老嘴镇，同年2月改属荆州专区，1970年属荆州地区，1994年10月随荆沙合并属荆沙市，1996年12月荆沙市改称荆州市后属荆州市。

特色景观

革命旧址 周老嘴现存保存革命旧址达48处，主要有中共中央湘鄂西分局、湘鄂西省委、省苏维埃政府、省军委、河邕军团总指挥部、中国工农红军军事学校二分校、河邕军军部、政治保卫局等旧址，还有湘鄂西第三次工农兵贫民代表大会会址以及段德昌、夏曦、贺龙、周逸群等人的旧居，现在在周老嘴建立了革命历史纪念馆和柳直荀烈士纪念亭。

美食

鱼糕 鱼糕是荆州一带特有的风味，以吃鱼不见鱼，鱼含肉味，肉有鱼香，清香滑嫩，入口即溶被人称道。曾有“吃鱼不见鱼”之美誉。

价值

爱国主义教育基地，现有“周老嘴革命纪念馆”和“监利县革命历史博物馆”等。

