

大益孚惠  
生活信息咨询服务有限公司

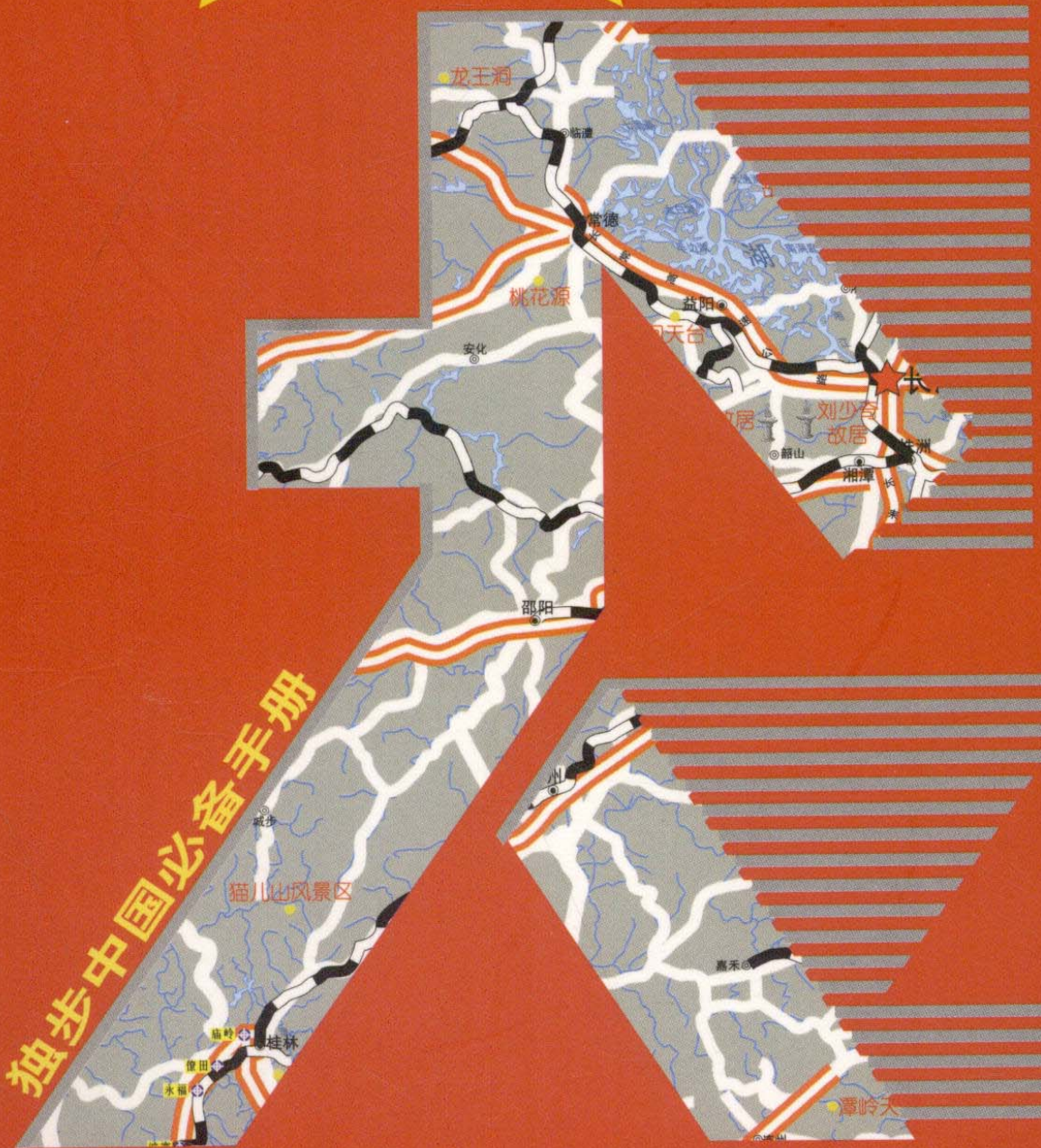
# China on Foot

## 长沙

CHANGSHA  
XIANGXI

## 湘西

独步中国



独步中国必备手册

China Travel & Tourism Press

中国旅游出版社

独

步

中

国



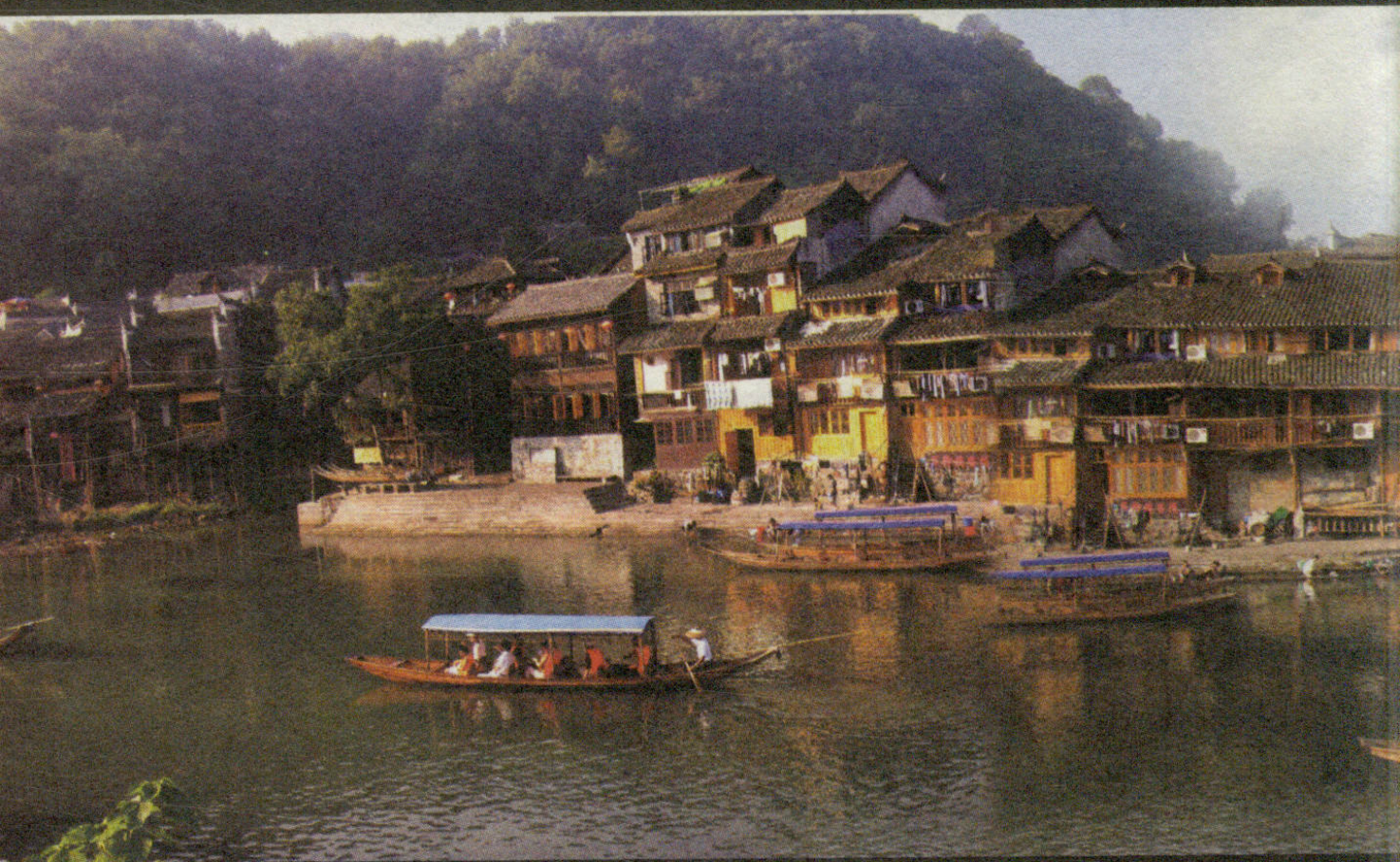
长沙 湘西



# 独步中国

## 长沙 湘西

总策划：高云 黄金山 程艳彬  
艺术总监：王劲松



旅行是一种生存方式，是生命中不能缺替的重要体验。

日本绘画大师东山魁夷有一幅名作，题为“道”。画面中央是一条笔直的山野土路，通向前面未知的远方，道的两旁是青翠的绿地，再没有别的景色，令人有无尽的遐思。大师非常喜欢描绘道路的题材，他的许多作品如《冬之旅》、《菩提树》、《路标》等都是在表现艰难赶路的旅人的孤寂情状。东山魁夷的一生总是会有一种“在路上”的感觉，他认为自己的人生和艺术其实就是一段旅行，在这段旅途中只有两种情况会发生：有时是回望走来的方向；有时是面对前进的方向。而面对自己这幅很满意的作品时，大师这样说道：

这一交织着绝望和希望的道路，既是游历的结果，也是重新起步的征途。它既是通往未来的憧憬之路，也是诱发怀旧的乡愁之路……

人生无论荣耀或平淡，总难免会有挥之不去的孤独，这孤独在旅行中亦尤为深沉。或许跋涉了若干年头你会发现，也惟有在这孤旅之中，你才能够重新细读自己的心灵，把以前略过去的、早已深埋的篇章重新整拾。东山魁夷在人生孤旅中体悟到了自己生命的真实，“我”依存于旅途中的见闻，真正的自我非“常我”，而是随着远山的白雪、杉树的阴影、灰云、流雾和雨后飞架绿原的彩虹变幻着的。

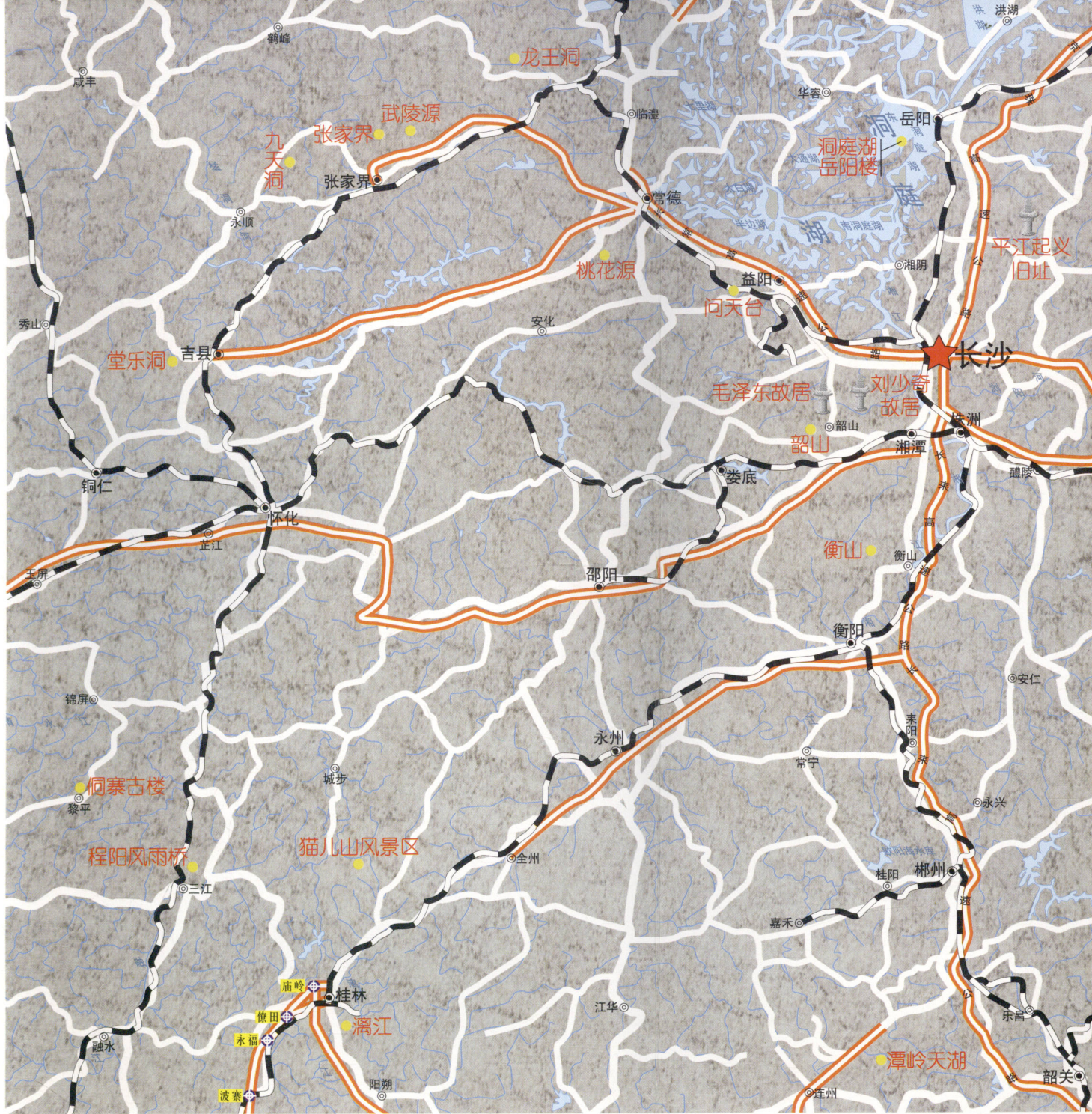
一部谈旅行的书，在付梓之前是作者回望走来的“方向”；一旦捧在了你的手中就会成为你未来的“憧憬之路”；亦终会有一日，它在书架上的位置挪高了，或可会在一个暖日斜照的午后寄托你无尽的“怀旧乡愁”呢？

在这个读万卷书就类似行万里路的时代，我们都应该换一种眼光审视自己的旅行。一部好书可以使你为一段行程感动莫名，但它代替不了你自己的“行走”，走过以后旅行将成为你的记忆，而读过以后的“旅行”一切还只是理论上的。这就好像看戏一样，无论戏中的情节多么轰轰烈烈，人生的喜怒聚散还得你自己去品尝才能真正地体会到生存的意义。为了不使本书成为像儿时“夸父传说”一样的东西，我们的作者都尽可能地写下他们自己的亲身经历和切身感受，都尽可能地把旅途中最有价值的体验真实地告诉你。书中对各地景物和人文的记录描写，就好像东山魁夷笔下的“野草”和“小石头”一样，是你将要经过的一些事物。也许你不会留意它们中的每一个，但只要有缘曾经留意就好，毕竟我们都还在路上。

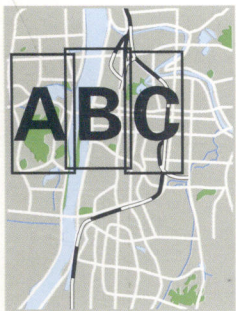
所谓“独步”，并不是说要你孤单单的一个人，而是说你的“旅行”必须要有个性，无论目的地的名声和旗号有多大，你的“旅行”必须对你自己有意义、有价值才行！这就是我们——“独步中国”的主张。我们从不建议你按照某种固定的模式去旅行，那种在围墙式开发的景点间赶场式的奔波走马，仅仅是一种消费而已。然而毕竟每个人都有一些或许比旅行更重要的事情要做，没有能力花很多时间去了解那些路上的“野草”和“石头”，因此我们需要“游侠”为我们做开路先锋。对于欧洲人来说，马可·波罗是他们了解中国的游侠；对于汉武帝来说，张骞是他了解中国西域以外地方的游侠；徐霞客是我们的游侠榜样，他用一生来为我们搜集路上的“野草”和“石头”；而我们——《独步中国》将成为属于你的游侠，并使你成为一个属于自己的游侠。

最后说一句，这是一本很实用的小书。书中的野草和石头是属于你的，总有一天你会发现，那些可爱的野草和石头已经埋在了你的小路上，成为你人生之路上的珍藏。

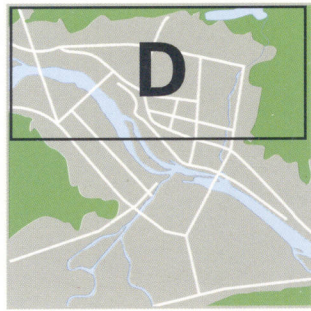
—— 编者



**本书全境图**



示意长沙城区



示意张家界城区

■ SKETCH CHANGSHA XIANGXI ■

1

## 导读篇

■ SKETCH CHANGSHA XIANGXI ■

3

## 湘水湘人

■ SKETCH CHANGSHA ■

6

## 古城长沙

地理气候 6, 古城历史 7,  
星城新貌 11, 古风民韵 13

■ SKETCH XIANGXI ■

18

## 走玩湘西

地理气候 18, 民族风情的聚居点 20,  
奇异山水 28, 湘西三颗明珠 34

■ SKETCH CHANGSHA XIANGXI ■

36

## 交通攻略

湖南省交通纵览 36,  
长沙地区的交通指南 37,  
湘西地区的交通指南 38

■ SKETCH CHANGSHA XIANGXI ■

40

## 魅力潇湘

潇湘辣妹子 40,  
湘味魅力 42,  
潇湘戏剧 45

■ SKETCH CHANGSHA XIANGXI ■

50

## 文人笔下的潇湘

独立寒秋，湘江北去，橘子洲头……  
——毛泽东《沁园春·长沙》 50，  
八月湖水平，涵虚混太清……  
——孟浩然《望洞庭湖赠张丞相》 50，  
雾失楼台，月迷津渡，桃源望断无寻处……  
——秦观《踏莎行·郴州旅舍》 51，  
荻花秋，潇湘夜，橘洲佳景如屏画……  
——李珣 51，  
湘水流，湘水流，九疑云物至今愁……  
——刘禹锡《潇湘神》 51，  
萧索的微风，吹动沙沙的树叶……  
——谢冰莹《爱晚亭》 51，  
湘西人欢喜朋友，知道尊重知识……  
——沈从文《湘西》 52，  
那条河水便是历史上知名的酉水，新名字叫作白河……  
——沈从文《边城》 53，  
新西兰的老人艾黎说：“中国有两个最美的小城，  
第一是湖南凤凰，第二是福建的长汀……”……  
——黄永玉《太阳下的风景》 54，  
翠翠在风日里长养着，把皮肤变得黑黑的……  
——沈从文《边城》 55，  
五六十年的凤凰，真象外人所传说的是个奇幻的乐土吗……  
——黄永玉《蜜泪》 55，  
乡下人吹喇叭接媳妇，到了十二月是成天会有事情……  
——沈从文《湘西》 55，  
凡是有机会，追随了屈原溯江而行那条常年澄清的沅水……  
——《沈从文全集》选段 56，  
在镇筴，一个石头镶嵌的圆城圈子里住下来的人……  
——《沈从文全集》选段 49，  
任何一个山中地区，凡是有村落或开垦过的田土地方……  
——沈从文《湘西的民间艺术》 56



# 58

■ SKETCH CHANGSHA XIANGXI ■

## 湖南近百年大事记

# 61

■ SPECIAL CHANGSHA XIANGXI ■

## 特色之旅篇

# 62

■ SPECIAL CHANGSHA ■

## 恍若隔世的城

青石木楼读老巷 64, 碧山红墙品学府 66,  
绿水薄雾戏湘水 66, 厚德载物唯岳麓 67,  
除却沧桑红颜笑 69, 古井清水闹市闲 70

# 73

■ SPECIAL CHANGSHA XIANGXI ■

## 饕餮湖湘

山野乡土味 73,  
走街串巷的经典小吃——米粉 76,  
无与伦比的家常菜 76,  
惊艳垂涎的风味小吃 77

# 79

■ SPECIAL CHANGSHA XIANGXI ■

## 飞舟猛洞河，情漾芙蓉镇

亲水刺激的猛洞河 80,  
逆转光阴的芙蓉镇 82

# 87

■ CLASSIC CHANGSHA XIANGXI ■

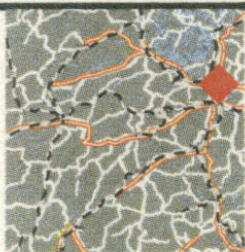
## 经典路线篇

# 88

■ CLASSIC CHANGSHA ■

## 长沙

五一广场 89,  
平和堂购物广场 89,  
地下商业步行街 90,  
黄兴南路商业步行街 90,  
南门口 91, 海底世界 92,  
世界之窗 92, 省博物馆 94,  
烈士公园 95,  
清水塘革命纪念地 96,  
文物一条街 97, 第一师范 98,  
天心阁 99, 白沙古井 100,  
贾谊故居 100, 开福寺 101,  
沿江风光带 101, 岳麓书院 104,  
岳麓山 104, 橘子洲头 106,  
情报站 107, 108, 109, 110



■ CLASSIC XIANGXI ■

## 湘西

天门山国家森林公园 115,  
黄龙洞 118, 宝峰湖 118,  
天子山风景区 120,  
杨家界 122, 袁家界 123,  
张家界国家森林公园 124,  
情报站 129, 130, 131  
芙蓉镇 135, 猛洞河漂流 137,  
坐龙峡 138, 老司城 140,  
不二门风景区 141,  
德夯苗寨 141, 凤凰 142,  
情报站 153, 154, 155



地图：长沙 183, 184, 张家界 185, 186,  
湖南省全图 封3

附录：长沙加油站 9, 长沙加油站 60,  
时刻表 156-164, 索引 165-170







# 导 读 篇





苗女戏水

## 湘水湘人

潇湘楚国，芙蓉之城，这些美好的名字把湖南点缀得古色古香。湖南人就在历史的浸染中，呼吸着时尚的空气成长起来。

湖南境内纵横四水：湘、资、沅、澧。它们各自奔涌，分出无数知名不知名的支流，最后又都融会在湘江之中。正是因为这些活水的灌溉，才形成肥沃的长江中下游平原。连绵的群山环抱着起伏的水田，丰沛的雨水浇灌出嫩竹新笋。这方土地早已浸足湘水的秀美，于是在这水边长大的人也透出十二分的灵动。

湖南人喜辣，吃辣椒号称“天下第一

”，于是，多数湖南人像辣椒一样既辛且烈，有股子火辣辣的烧灼的性格。一曲红遍大江南北的《辣妹子》更是辣生生地挑起了国人对水灵够劲儿的湘妹子的憧憬。

一方水土一方人，湘水滋养了这方水土中精灵般的女子。湖南女子是在湘水边长大的。她们翘着嫩葱似的兰花指，撑一个绷子，捻住一枚细针，红红绿绿的绣下去便是芙蓉闹春的美景。即使从小吃辣却依旧白细的皮肤总让外来的姑娘羡慕不已，问到秘诀时，她们只是笑笑，眼睛闪过的是水般的娇媚。这水做成的女子发起脾气

来也有别样的风味，小嘴一噘，粉拳如雨点般擂下，不时的梨花带雨，让人觉出十二分的怜惜。

和别处的江南女子不同，湖南的姑娘柔弱的外表下都有着倔强的性格。平时对人谦和有礼，一旦遇到不平就会冲在最前，丝毫不惧，为了朋友两肋插刀，颇有些男子的气概。但是这种辣辣的性格随着年纪往往会慢慢磨柔和，剩下的就是对生活的包容和对工作的努力。她们往往能把家打理得精致漂亮，给家人贴心照顾，能根据不同季节精心烹制滋补食品；她们在工作上也往往是出色的先锋，新鲜的点子，扎实的作风。不禁让人发出“娶一女足矣”的感叹。

与湖南女子的柔韧不同，湖南男子显现的是带着辣劲的坚韧。这坚韧有点霸气，却绝不蛮横，带点柔情，又绝不拖泥带水。那一股子敢为人先的闯劲和智勇双全的开拓精神，成就了湖南人在中国历史上的辉煌。

所谓“唯楚有材”，“无湘不成军”，就是说的湖南人的文才和武略。泼墨豪情，秀笔落纸，写下的就是些令人肃然起敬的名字：屈原、蔡伦、欧阳询、周敦颐、王夫之……哪一个不是推动一个时代政治文化发展的名士。

近代中国政治更是与湖南人密不可分。魏源的一篇《海国图志》，给了自闭锁国的中国人迎头一击；接着便是左宗棠、曾国藩，他们成就了湘军的盛名，在近两个世纪后的今天都不曾磨灭。在近代革命史上，湖南先烈更是层出不穷：“为变法流血的第一人”谭嗣同；资产阶级民主革命家黄兴；辛亥革命时期的革命家蔡鄂；英勇就义的夏明翰……这些英雄们，用血肉之躯，捍卫着整个民族的尊严。

新中国的成立，湖南人功不可没。开国领袖毛泽东、刘少奇；彭德怀、贺龙、罗荣桓这三大元帅；粟裕等多位将军……无一不是从湖南这片热土走出来的。他们一起开创了泱泱大国的崭新历史篇章。

从湖南走出来的当代政治家胡耀邦、朱镕基，更是在新时代里谱写新时代的音符。

湖南之水，妖娆灵气；湖南之人有勇有谋，才华洋溢。湘水，湘人，和谐地栖息于这片热辣的土地，一起向着前方迈进。



湘水湘人



# 古城长沙

## 地理气候

长沙位于湖南省东北部湘江之滨，岳麓山之侧。东临江西省萍乡市，南接株洲市、湘潭市，西邻益阳市、娄底市；北连岳阳市。她的地貌形状很像一个椭圆，湘江贯穿其中，从南至北把城市分为东西两大块，因此长沙人把湘江以东的地区习惯上叫做“河东”，相对的地区就叫做“河西”。河东为发达的商业区和工业区，河西则是高校区和高新技术开发区，东西两区各有分工，且相互融合，为着长沙的发展马不停蹄地向前迈进。连接这东西两区的干道便是横跨于湘江之上的三座大桥，它们现在已经是长沙城最不可或缺的交通枢纽。城区的两侧，浏阳河和捞刀河一南一北都从东面汇集到湘江，哺育着市区376平方公里的土地。

长沙属亚热带季风湿润气候区，冬寒夏热，四季分明；春秋短促，冬夏绵长。平均气温为17.2℃。1月最冷，平均4.7℃，历史上绝对最低

温度曾在2月份出现，达-11.3℃。7月最热，平均气温29.4℃。整个城市雨量充沛，年平均降水量1360毫米，夏季降水不均，旱涝无定；秋冬雨水明显减少。冬春多偏北风，夏季多偏南风，全年保持着温和湿润的气候特点，使得长沙冬季并不萧索，常绿的阔叶树，如香樟、女贞等仍然葱茏滴翠。

### 最佳的出行季节：

长沙夏季炎热，冬季湿冷，最适宜出行的季节是秋季，那时候“万山



长沙老街



岳麓山万山红

红遍”，“漫江碧透”秋高气爽，很有南国风味；春天长沙的天气阴晴不定，老是下雨，这时候来长沙旅游并不是十分的方便，外套甚至薄的毛衣是很有必要带的；夏季虽然很炎热，大围山、岳麓山却仍然很凉爽，不失为避暑消夏的好去处。而到了夏末，时常会下雨，要带好雨具，而且很容易变天转凉，所以长袖衫也是必不可少的；到了冬天，长沙的空气很湿，气温也比较低，加上屋内没有暖气，所以很多北方来的朋友很不适应，感觉比北方还冷，时常的阴雨天气更加重

秘。我们带着所有跳动的细胞，走进了这个漫长历史的开篇。

追溯到距今大约15万至20万年前，长沙这片土地便出现了过着茹毛饮血的洞穴生活的先民。他们用河砾石打制成的尖状器和砍砸器作为工具，平和安乐的繁衍生息。此后又经过很多万年，大约在7000年前，他们便在湘江、浏阳河畔定居下来，形成了部落和氏族。

随着历史的发展和文明的进步，长沙进入了新石器时代，先民们制作了大量经过磨制加工的新石器，还用

陶器作为炊饮的工具，而这些器具之后也成为了如今长沙南托大塘遗址中的宝贵文物。到距今5000年前，长沙人民开始建造简陋的房屋，并烧制鼎、豆、盘等器具。随后的500年期间，长沙进入了比较灿烂的龙山文化阶段。

到了商周时期，长沙的历史开始了青铜文化时代。不仅土著文化已经相当发达，青铜冶炼的技艺也达到了一个相当高的水平，举世闻名的四羊方尊和人面纹方鼎就是那时的代表作品，造型奇特，纹饰精细，至今还是我国十分罕见的珍品，其工艺水平足以和中原的青铜器相媲美。在这个时期，长沙还有了自己的文字，开始

了文化的传播和历史的记载。

到了春秋战国时期，长沙属于楚国，是南方的军事重镇，不仅手工艺达到了较高的水平，商品也开始交换。可惜政治腐败，朝廷软弱无能，使得群众的文化基调和情绪色彩大都忧国忧民，悲壮愤郁，其中最突出的代表就是伟大的爱国诗人屈原，因为谏言朝政，被流放到沅湘。在长期的流放生活中，他采用楚国方言，利用民间歌谣的形式，创造出了一种新的诗



长沙街景

了寒冷的感觉，但是冬天的长沙也别有风味，要是选择这个时候去长沙，除了必备的棉袄手套之外，雨伞是一定不能少的。

## 古城历史

### 漫长的历史开篇（远古至战国时期）

长沙的历史像一本厚重又深沉的大书，当抚掉封皮上的灰尘，翻开这个城市的开始，是那么好奇而又神

歌载体，即楚辞，作品《离骚》、《九歌》等千古绝唱为后人留下了珍贵的遗产。而他的理想、古风、求索精神和杰出的文采都给楚文化染上了浓厚的色彩，更为长沙漫长的历史铺垫了坚实的文化基础。

### 绚烂文化的表演（秦至唐时期）

长沙首次被列为国家一级行政区是公元前221年，秦统一天下之时，为全国36郡之一。随后的汉朝，高祖刘邦为表彰番阳令吴芮的开国功勋，封他为长沙王，并开始建筑城垣，使得长沙第一次成为诸侯国的都城。吴氏长沙国历时五代，农业、手工业、文化、教育、医药、科技都十分的发达，而且湿尸的防腐技术也举世闻名，从如今马王堆汉墓出土的7000余件文物可以反映出当时的辉煌。当时杰出的思想家贾谊写出了《治安疏》、《过秦论》等优秀的文章批评时政，而他的《吊屈原赋》以华丽的词藻，铺张的文笔，新颖的题材，开汉赋之先例。

公元25年，刘秀建立东汉，刘兴为长沙王。这时期的长沙在刘兴的英明治理下，官场出现了较好的风气，忧国忧民的人文精神表现得尤为突出。

在三国时期，长沙还是东吴孙氏

发迹之地。赤壁之战以后，刘备孙吴两军对峙，鉴于他们共同的敌人曹操在北方的威胁，他们协议以湘江为界，各占一边，吴东蜀西。于是一个小小的长沙，河东属于吴，河西属于蜀，如果一叶扁舟横渡两岸，便是越过国界了！

到了西晋，佛教传入长沙，麓山寺的建立，表明了佛教在湖南的正式确立，是湖南佛教的发源地，也是全国最古老的寺庙之一。东晋以后，由于南方的经济大大赶超北方，长沙城也有了新的发展，因此有了“海内雄郡”之称，可见当时长沙的富强。

隋唐五代，长沙文风大振，人才荟萃，像欧阳询父子、杜甫、李白、韩愈、孟浩然、李商隐、柳宗元等一代名流先后在长沙留下了脍炙人口的诗文绝唱。另外随着贞观之治和开元盛世，长沙的经济、文化都出现了空前的繁荣。湖南的漕粮集中在长沙经湘江北运长安，茶叶

也开始远销他乡，浏阳开始生产爆竹，成为历史悠久的特产，而长沙的陶瓷，在前人的基础上经过改良，加入自己的文化特色，成为当时世界上陶瓷水平的最高代表，是世界陶瓷之路的起点。

总之，从秦至唐，楚汉文化以及湘楚文化为长沙这1000多年的历史留下了精彩的故事，画下了美妙的音符。



T形帛画



贾谊画像



## 长沙加油站

### 长沙方言

- 傲 不错, 好  
 齿 理会  
 哈 都  
 连 一点(都不)  
 憩 看看  
 呷 吃  
 欠 羡慕, 思念  
 噻 看(不起)  
 琐 不好  
 呆滞 AICI 不灵活  
 挨吨 Aijie 老年妇女  
 霸蛮 一定, 坚持, 固执  
 扳俏 拿一手  
 跔逮 BanTia 出事了, 摔跤了  
 宝气 骂人的话  
 备坨 预先商定, 打招呼  
 搭帮 幸亏, 多亏  
 打流 流浪, 游荡, 无所事事  
 堂客 老婆; 成年妇女  
 得路 捡便宜  
 得色 炫耀, 张狂  
 懂味 理解, 默契, 支持  
 嗯啰 是的  
 硬扎 利害, 硬朗  
 架场 GaZhang 开始, 开头  
 拐场 GuaiZhang 坏事了, 出事了  
 归圆 结束, 结果, 完成  
 过硬 真是, 果然  
 活泛 灵活, 聪明  
 检场 收拾, 准备, 开始  
 缴伙 合伙  
 叫莫 为什么不, 何解不  
 尽哒 总是, 一直, 很长时间  
 筐瓢 搞砸了, 出错了牌; 出错  
 辣利 多嘴; 能干  
 来米 反应, 响应; 给钱  
 劳共 总共, 仅仅  
 劳为 谢谢, 多谢  
 乱坨 LuanDuo 捣乱, 混水摸鱼  
 乱谈 聊天, 侃大山, 摆龙门阵  
 烙壳 LuoKe 惹不得的角色  
 落筒 截流了, 雁过拔毛了  
 满哥 年轻男人  
 蛮巧 不以为然, 看不来  
 莽坨 挨骂, 挨批评  
 冇路 没戏; 没希望  
 冇nia 不能惹, 躲开点  
 门口 近旁, 旁边; 很快, 马上  
 米米 钱, 钞票  
 摸坨 摸清底细  
 男家 老人家  
 何解 OGai 为什么怎么了, 不服气  
 何什 OShi 怎么; 为什么  
 哦实 OShi 多, 实在  
 碰场 PenZhan 有时, 偶尔  
 杀猪 SaJv 设圈套敲诈钱财  
 失格 SeGe 出丑  
 套路 TaoLou 规律, 规矩  
 调皮 TiaoBi 不老实, 不听话  
 无聊 坏, 坏心眼  
 下皮 XiaBi 耍无赖  
 下家 角色, 家伙  
 现背 背时, 倒霉  
 现啥 出宝, 出丑  
 撵筒 XinDeng 蠢货  
 行头 服饰, 装扮  
 作孽 ZuanNie 可怜  
 八咪子 装傻, 装宝  
 跔式样 BanShiYang 出丑, 没风度  
 跔坨子 BanDuoZi 猜单双的赌博  
 帮老倌 帮工, 打工仔  
 抱抱子 刚刚, 起初, 试探  
 白师傅 BeShiFu 什么都不懂的人  
 篋箩货 低劣的, 档次低的伪劣产品  
 不秀气 不少  
 不在象 小孩子不听话, 顽皮  
 踩一脚 停车(源于坐中巴), 等一等  
 炒地皮 ChaoDiBi 一种很流行的扑克玩法, 类似双升级  
 戳巴子 CuoBaZi 骗子, 欺骗  
 打板子 谈判时要求降低价格  
 打抱秋 游泳, 浮水  
 打垫子 上床, 睡觉  
 打出子 DaQuZi 送礼  
 带笼子 设圈套, 托儿  
 唐四郎 DangSiLang 丧事  
 提篮子 DiaLanZi 中介, 空手套白狼  
 电脑鬼 神经兮兮的, 书呆子; 偏执  
 调口味 逗把; 调情  
 对亲家 DuiQingGa 吵架后相互不理对方  
 刹一刀 宰人  
 嗯男家 EnNanGa 您老人家  
 画胡子 FaFuzi 虚假的, 出事; 情人; 扮大款者  
 贵大爷 GuiDaiYe 有点不蛮清白的人  
 哈喇油 有点弱智、憨直、偏执、出味的人  
 闲吧烂 HanBaLan 乱七八糟的东西  
 挤牙膏 绞尽脑汁, 慢  
 夹码子 不正宗  
 警调子 警察  
 转泛子 想办法, 非常途径  
 冇噻起 不尿它, 藐视  
 透鲜的 很有味的, 幼稚的  
 腿夫子 角色, 人物  
 稀下的 下流, 无耻; 糊不上壁  
 小粒子 小孩子  
 现话得 有事, 可以做好事 不以为然, (妇女) 例假  
 走水路 走后门, 非正常渠道  
 跔吨脑壳 BanDaNaokuo 骂人的话, 不清白  
 不带爱相 讨厌, 不自觉  
 不进油盐 听不进别人的话, 不接受  
 搞坨不清 搞不清楚, 不明白, 糊涂  
 鬼舞十七 不正经, 故意捣乱  
 塑料普通话 SuoLiao PuTongHua 不标准的普通话  
 站得干岸上 与自己关系不大  
 跔得饭甑背后 Ban DeFanZenBeiHou 没有赶上吃饭时间  
 趑得外婆屋里 相差甚远, 不着边际  
 走嘎一炉锅汤 Zuo GaYiLouGuoTang 失去了一次绝好的机会

本列表使用读音相近的汉字表示长沙话的发音, 部分添加拼音以辅助发音。