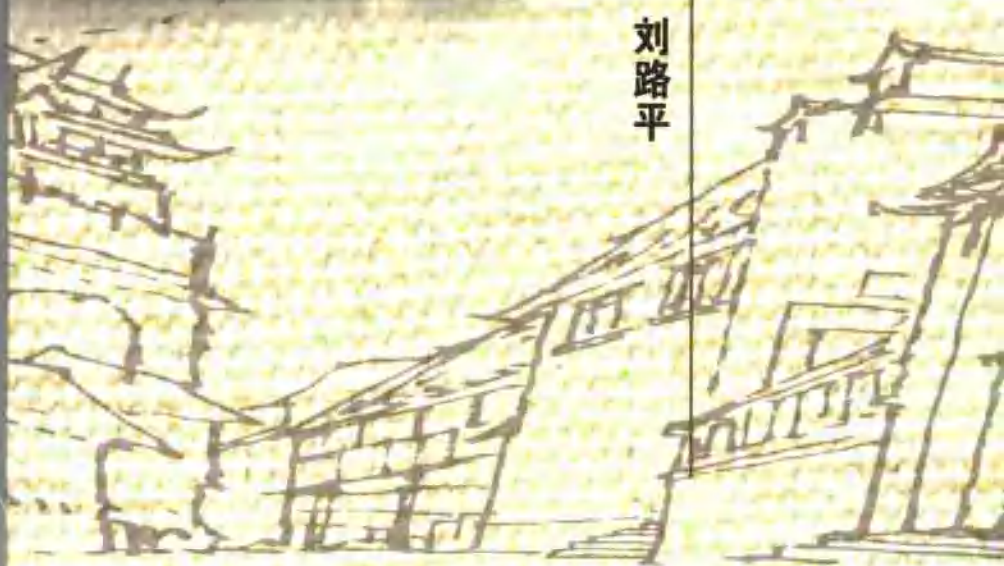


《中国湘西》丛书

# 湘西旅游

主编 刘路平



《中国湘西》丛书

# 湘西旅游

主编 刘路平

湖南人民出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

中国湘西/刘路平主编—长沙：湖南人民出版社，  
2005.12

ISBN 7-5438-4204-1

I.中... II.刘... III.湘西土家族苗族自治州-  
概况 IV.K926.42

中国版本图书馆CIP数据数字(2005)第141681号

责任编辑：李茜

装帧设计：毛光辉 田大年 吴正义

## 《中国湘西》丛书

湘西旅游

主编 刘路平

\*

湖南人民出版社出版、发行

网址：<http://www.hnppp.com>

(长沙市营盘东路3号 邮编：410005)

湖南省新华书店经销 深圳红黄蓝电脑设计有限公司 印刷

2005年12月第1版第1次印刷

开本：850×1168 1/32 印张：16

ISBN 7-5438-4204-1

K.751 (全套)定价：98.00元

# 纵情湘西

董名谦

欣悉《中国湘西》丛书付梓。

湘西土家族苗族自治州历史悠久，千姿百态的自然景观、丰富多彩的人文景观、特色浓郁的民族风情，构成了秀丽河山与民族文化交相辉映的独特魅力。高山、大河、沟壑、小溪，处处奇山胜水，表现出不同形态的美，或壮丽雄伟，或优雅秀美，或幽峭奇崛，或玲珑妩媚，无不赏心悦目。有道是“山水自关人意，人自钟情山水”。四时之变、阴阳之差、气候之异，各自不同，湘西山水文化的丰富性、异质性，给人们心灵世界的启发是深刻的。无论武陵之奇，酉水之秀，凤凰之灵，南长城之雄，或是山水、古木、芳草、顽石，都能在引发不同感受与思考中，给心灵带来诗意的享受，进而窥见那有声有色的人间一瞬，倍觉山川自然与人生情韵的永恒、美好。纵情湘西山水风情就如阅读一本赏心悦目的书，阅读《中国湘西》丛书就如纵情湘西的山水风情。

《中国湘西》丛书包括《湘西名人》、《湘西旅游》、《湘西民间工艺》和《湘西名产》。《湘西名人》再现了湘西人杰精英超拔现世的精神，透过人生小传，你能感受到积极向上的生命力度；《湘西旅游》则通过“神秘的山水风光、醉人的历史文化、诱人的民族风情与习俗”展示出“神秘湘西，梦里故乡”；《湘西民间工艺》展现了湘西独有的民间艺术，它们是厚重湘西文化的重要组成部分，是民族的也是世界的艺术珍品；《湘西名产》包含了湘西与自然生态融合的绿色概念，承载着丰富的地域民族产品的精髓。众所周知，由于各民族社会经济发展不平衡，以及地理环境的隔绝，许多其他地区早已消失了的文化现象，在湘西还可以见到。可以说，历史上积淀下来的民风民俗、民族歌舞、民族体育、民间工艺等丰富多彩，流传至今。如戏曲活化石“辰河高腔”、民族特色浓厚的

苗戏、傩戏系列的傩堂戏、跳香等，就在湘西很好地留存下来。又如，土家族的民居中，最具独创性的莫过于吊脚楼，无论在建筑技术和造型技术方面，都达到了较高境界，是我国民族建筑中的瑰宝。有人把苗族服饰的花纹看成是“历史记忆的载体”。可见，湘西民族文化是湖湘文化与巴楚文化多元融合中最有特色的奇葩，完全可以在中华民族文化大观园中占据位置。尤其当人们希望返朴归真，寻找人类失落的文明时，民族文化在山山水水之间开出的烂漫山花，是人类不可多得的珍贵文化遗产，将给世界展示出难得的文化生态和民族历史文化“活化石”，也是湘西文化旅游产业的精髓所在。《中国湘西》丛书所展示的就是厚重的历史文化和民族风情，是我们走向未来的民族文化地图。

来吧，朋友，来纵情享受湘西的山水风情；来吧，朋友，来纵情感悟《中国湘西》丛书带给你的快乐人生。

是为序。

2005年12月

# 目 录

概述 .....	1
一、迷人的山水风光 .....	3
(一) 吉首景区 .....	3
吉首(3) 德夯瀑布群(5) 德夯村(8) 盘古峰(10) 流纱瀑布(11)	
公路奇观(12) 吉斗寨(13) 八仙湖(14) 天星湖度假村(15)	
(二) 泸溪景区 .....	16
白沙新城(16) 浦市喀斯特地貌地质公园(17) 天研山、军亭界(18)	
(三) 凤凰景区 .....	19
凤凰南山森林公园(19) 奇梁洞(20) 天下第一大石桥(21)	
腊尔山(22) 火炉坪(23)	
(四) 古文景区 .....	25
栖凤湖(25) 坐龙峡(26) 红石林国家地质公园(27) 高望界(28)	
(五) 花垣景区 .....	29
大龙洞瀑布(29) 小龙洞瀑布(30) 古苗河(31) 石栏杆石林(33)	
(六) 保靖景区 .....	34
酉水古酉溪(34) 酉溪园半岛(35) 天堂坡(36)	
(七) 永顺景区 .....	37
猛洞河(37) 小溪原始次生林(40) 不二门(42) 不二门温泉(44)	
猴儿跳(45) 猛洞河漂流(48)	
(八) 龙山景区 .....	49
乌龙山大峡谷(49) 惹迷洞(50) 飞虎洞(51) 皮渡河(52)	
太平山(53) 八面山(54)	
二、醉人的历史文化 .....	56
(一) 吉首 .....	56
乾州古城(56) 吉首大学(57) 乾州文庙(59) 河溪古镇(60)	
(二) 泸溪 .....	61
泸溪(61) 浦市古镇(62)	

(三) 凤凰 .....	63
国家历史文化名城-凤凰古城 (63) 南方长城 (67) 黄丝桥古城 (69)	
沈从文故居 (70) 熊希龄故居 (71) 朝阳宫 (72)	
(四) 古丈 .....	73
茶乡古丈 (73)	
(五) 花垣 .....	74
蚩尤故乡——花垣 (74) 边城茶峒古镇 (75) 国立八中旧址 (77)	
(六) 保靖 .....	78
迁陵古城 (78) 天开文运石刻 (79) 八部大王庙遗址 (80)	
袁吉六墓 (81)	
(七) 永顺 .....	82
永顺县城 (82) 土司王朝——老司城 (83) 王村古镇 (84)	
红色旅游区——塔卧 (85) 岩墓葬 (87) 溪州铜柱 (88)	
(八) 龙山 .....	89
里耶战国古城和秦简 (89)	
<b>三、诱人的民族风情与习俗</b> .....	93
(一) 土家族、苗族习俗 .....	93
吊脚楼 (93) 火堂 (94) 嫁娶婚俗 (95) 哭嫁 (96) 拦门礼 (97)	
节庆民俗 (98) 赶秋 (99) 椎牛古俗 (100) 歌乐鼓舞 (101)	
跳苗鼓 (102) 湘西民族歌舞 (103)	
(二) 苗族 (自称果雄) .....	104
苗族节庆 (104) 苗族服饰 (107) 苗族饮食 (109)	
(三) 土家族 (自称毕兹卡) .....	110
土家族节日 (110) 土家族服饰 (112) 土家族饮食 (113)	
<b>附：湘西旅游指南</b> .....	114
黄金旅游线路 .....	114
优质旅游服务 .....	119
<b>后记</b> .....	124

## 概 述

在湘、鄂、渝、黔四省市边区，地介巴山楚水之间的武陵山中，有一块神奇而美丽的地方，它的神奇，来自于大自然的鬼斧神工，缔造了奇特秀丽的山水风光和绚丽的民俗民情；它的美丽，归结于勤劳聪明的湘西儿女，创造了如诗情画意的山光水色、蕴山野情趣的风土人情。

西部神秘、西部美丽、西部诱人、西部原始……神秘、美丽、诱人，原始的湘西土家族苗族自治州是湖南省唯一的少数民族自治州和进入西部大开发的地区，境内不仅山水风光丰富奇特，而且历史文化悠久，人文积淀深厚，特别是极其浓郁的原始民俗风土人情和多姿多彩的原始文化，以它独特的魅力和品位，使中外旅游者惊叹和折服，为神秘的湘西之旅增添了几分神奇。湘西旅游，将使您全面认识美丽而神奇的湘西。

湘西土家族苗族自治州距省会长沙500千米，地处湘、鄂、渝、黔四省市边区集散中心的湖南省西部，东临常德市的桃花源，西接贵州梵净山，南通桂林，北与张家界国家级森林公园毗邻。旅游区主要由凤凰历史文化名城（国家级）、吉首德夯苗族风情中心、里耶战国古城、保靖西水、古苗河、猛洞河土家族风情、古丈栖凤湖、坐龙峡及泸溪沅水风光带等八大部分组成，主要景观景点全分布在纵贯湘西州南北100多千米的枝柳铁路沿线，游览观光面积1600多平方千米。交通网络已基本形成，陆运以吉首市（州府）为中心，主要公路有209、319国道和1801、1828省道，能往重庆、贵州、湖北鄂西州等地；铁路纵贯凤凰、吉首、猛洞河、张家界等市县；铜仁大兴机场距湘西民族文化古城风情旅游区南部10千米，湘西旅游区北部距张家界荷花机场80千米，形成南北进出的两个空港。

湘西州丰富的历史文化、浓郁的民族风情和奇异的山水风光给人以神秘莫测之感。国家级历史文化名城凤凰、战国古城、“里耶秦简”、“天下第一漂”猛洞河、吉首德夯苗族文化村、古丈坐龙溪神秘大峡谷、



乌龙山火岩溶洞群、花垣古苗河、泸溪沅水风光带等风景名胜，充分展示了神秘湘西、秀美湘西迷人的风采。凤凰古城，被人们誉为“梦里故乡”、“远去的家园”。中国南方长城，被称为21世纪最有魅力的“中国新的旅游热点”。悠久的土家族苗族历史文化，浓郁的民族风情，在湖南独占鳌头。尤其是龙山里耶新近发掘的战国古迹遗址，出土了三万多枚价值连城的“里耶秦简”，在考古界和旅游界引起了轰动，被国家文物局专家组评价为“进入21世纪以来中国考古学上最为重要的发现”，必将成为湘西州旅游业持续发展的新亮点。国务院原总理朱镕基视察湘西州时，指出“发展旅游业是湘西今后最大门路”。国家旅游局赞誉湘西州为中国西部旅游的桥头堡，湖南省旅游局称湘西州为全省旅游发展的后劲地区、全省旅游业的新亮点和新的增长极。

迷人的山水风光，醉人的历史文化，诱人的民族风情与习俗是本书重点介绍的，也是湘西旅游所必备的。翻开这本书，您将进入神奇的湘西之旅。

# 一、迷人的山水风光

## (一) 吉首景区

### 1. 吉首

吉首市是湖南省湘西土家族苗族自治州州府所在地，是全州各族人民政治、经济、文化、旅游中心，是中外旅游者北上猛洞河、张家界，南下凤凰古城，南方长城进入西南的必经之路。吉首市自然风光秀丽，民族风情古老淳朴，是一个美丽而又神秘的地方。吉首又是湘、鄂、黔、渝四省市边区最美丽的山城，有30万人口，苗族、土家族人口约占70%。吉首市经济、地理位置重要，是历代王朝边陲驻兵重地，城内名胜古迹众多。岷河、万溶江、汶溪河三条河流从城中蜿蜒穿过，两岸绿树成阴。吉首市建城区约10平方千米，呈哑铃形，南北长约13千米。吉首新城区规划15平方千米，已经动工修建，2003年市委、市政府全部迁入新区，城市人口10年内将增加到38万人。吉首市与四省市边区40多个县市建立了友好往来关系，每年前来吉首观光旅游、从事经贸活动的流动人口约有600万人次。



吉首是一座美丽而又古老的山城。旅游资源丰富，有众多的名胜古迹，有八大景、八小景。已经开放的有德夯风景区、堂乐洞、花果山风景名胜、八仙湖水上游乐区、天星湖度假区、新桥森林公园、吉首南方长城遗址等。省级风景名胜区德夯，自然风光秀丽，民族风情古朴，已开辟的民俗风情旅游全省第一，“唯我独有”，蜚声国内外。因此，吉首又是旅游和开办旅游业的理想场所。吉首是全省10个重要旅游中心城市之一，除了吉首市本身的景区点外，南边有凤凰、贵州以及大西南旅游，北有猛洞河、栖凤湖、张家界、长沙以及北方旅游，有南北两个空港（荷花机场、大兴机场），南来北往的全国旅游者必经吉首，因此，吉首又是重要的集散地和湘西旅游接待的大本营。



美丽的山城吉首

### 2. 德夯瀑布群

从全国奇险著名的吉首市矮寨公路头上一进风景区，就有一条瀑布等待在那里。从观景台上看去，对面悬崖顶上的草木绿得可爱，那水也是从中流出的碧绿，可一抛下悬崖，霎时变成一片白，悬挂在200米左右的绝壁上，若风是往下吹，那声音就小小如流失。往下走至半山腰，又发现那瀑布上端被一株绿树遮断，仿佛那白色瀑布是绿树上生长出来的，又像是晾挂在绿树上的。下到谷底仰头望时，只见崖顶白云与瀑布成一种颜色，瀑布从云边来，仿佛流下来的是那白云，如音乐只是白色的轰鸣不断。让人奇怪那声音为什么不往上走，却偏要随同瀑布白云一起流下来。

悬崖壁上7个洞，有6个在一条直线上，另一个在正中下端，那些洞眼差不多大小，且圆滑如人工凿成，洞与洞相距均在10米左右。据说，天上打雷闪电时，洞口喷火，于是取名雷公洞。春夏季节，7个洞眼，7道瀑布，挂在那悬崖上，着实壮观。瀑布悬挂着那么的白，一到谷底成小溪时，却变作了碧透。即便把水搅弄浑浊，可流不到20米，那水又碧透了。

又是瀑布。这瀑布有210多米。正面看去，只见它从云端处顺山峰滑下，然后摔下悬崖。悬崖呈黑色，瀑布一下子便消失了动人的白。但落地处溅起一遍花花的白，仿佛是悬崖顶端的倒影。落地后即入潭。潭水碧澈可见底。沿潭畔往里走，看那瀑布，飘、舞、进、退，如浪如波，令旅游者眼花缭乱，仔细辨认才能认出真，只见山落地，白色也在移动。因为瀑布太高，峡谷风大，如果站在瀑布落地不远处，瀑布的风会把人的衣服剥得精光。因此女孩子尤其要扣紧扣子并用手拢着衣走。走到悬崖下，瀑布当头，斜斜而落，一道长长水帘。水帘距崖壁有10多米。其实崖顶并不怎么突出，大概因那瀑布冲下山时很有力，在崖顶突然改变方向，惯性使瀑布横空了一阵才款款地摔下来。游客脚下的余地自然变宽了。瀑布横空如



雷公洞瀑布

作檐，渐渐斜下，开始纷扬如雪粉，继而如银条，再如急雨，落地一片白时才让人想到是瀑布。瀑布从崖顶上摔下来，一次次摔下来，好像悬崖再高再陡，旅程再长再远它也不会停顿。游客至此，都会感悟大千世界。坐下观景，有太阳斜斜地出来。峡谷太深，只一束阳光斜射。瀑布不得不生出些许虹。一个个虹下落了，然后又冒出一个个来。光线想串起虹而又终于让它滑落。又仿佛光线是一道虹，虹圈想跃



流砂瀑布

过去而终不能，只好抓住虹向峡谷里滑，怕摔碎了身子。要是太阳不太偏，那一道道彩虹就更美丽了。

瀑布，瀑布，又是瀑布。看不尽的德夯瀑布。峡谷长，瀑布多。十里峡谷十里瀑布，到底有多少道，谁也数不清。悬崖上到处是一道道瀑痕，那是为春夏雨季的游客准备的。峡谷陡，瀑布高。德夯许多瀑布是从悬崖上端喷出，一道道挂在那里比美似的。阳光一照，个个生出虹彩，映得全峡谷一片辉煌，翠竹绿树碧水全在虹影里，人也走在虹影里，一片神秘色彩。寒冬时节，崖上悬着的一道道冰凌如牙，如柱，如莲花，如玉佩，如玉马，玉牛，玉虎，玉龙，峡谷白亮白亮的。人走进去，像走进一道白玉迷宫。德夯的峡谷因为这些瀑布而成了艺术的长廊。

### 3. 德夯村

德夯风景区所在的德夯村位于吉首市矮寨镇德夯峡谷深处，有80余户苗家，紧紧相依于翠谷中。全是鳞鳞灰瓦木屋，木屋间穿插着清一色的石板路、石板坪、石板桥、石板墙，透着和谐，统一的美。整个村寨显得恬适幽静。

村寨四周山势雄奇，绝壁夹天；“奇峡”、“九龙”、“玉泉”三溪在这里相会，如同三根彩带在这里相交结。这里是风景区的中心，15000多



德夯天河台

米长的青石板路从这里一直通向各个景点。这里还有一个角度十分好的观景台，名曰“天河台”，人立于此，只要原地转动身子，就可观赏到东西

南北全方位的各个景点，那含情脉脉的“相依岩”，昂首奋蹄的“驯马峰”，惟妙惟肖的“孔雀开屏”，五彩缤纷的“彩云壁”和“画屏峰”……尽在眼中，无不景象万千，令人目不暇接。建设湘西的原老苗族诗人石元机赞曰：



德夯风景区入口处

德夯冲溪水潺潺，千里碧波下洞庭。

翠峰峭壁玉龙飞，重峦叠嶂高入云。

单村百门对山开，日照窗前闺中明。





#### 4. 盘古峰

德夯风景区内德夯村的西侧，有一座拔地而起的古老的原始的独秀峰。旅游开发后，取名为盘古峰，意为盘古开天地而留下的杰作。

盘古峰海拔700余米，峰顶面积40多亩，植被覆盖率100%，是一片人迹罕至的原始次森林。峰顶森林遮天蔽日，阴森凉爽，空气特别新鲜，处处散发着原始生林的野趣。盘古峰四周为绝壁，攀登极为不便。德夯村苗族同胞对盘古峰是极为景仰的，祖祖辈辈都有一个夙愿：有朝一日一定要登上盘古峰。德夯旅游开发后，这个夙愿终于变成了现实，现盘古峰上开凿了一道石级天梯，游人可以沿着开凿的石级穿密林，上云梯，进隧洞，过仙桥，直达峰顶。

盘古峰峰顶覆盖着葱茏的各种树木花草，峰上的树木比别处长得奇，多是同苑簇生，有连理树、连理枝，连得少的三两株同苑或同枝，连得多的竟达十来株，百年的古木，奇干怪枝，到处都是。

据考察，用材、观赏、药用植物有30多科200多种，珍贵树木如虎皮、乌枫栗、甜猪、玉树、冬青、川桂、黄杞、青冈树、楠木等上百种，是一处十分有观赏价值的旅游胜地。游人立于峰顶，可观湘西百余里的锦绣河山，观日出，其壮观景象不亚于泰山看日出。