

中国最早、最具权威性的旅游指南 | 坚持出版前由作者亲自踩线更新

湖南



自助游

上海唐码城邦咨询有限公司北京分公司 编著



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

藏羚羊自助游系列
全新版

藏羚羊自助游系列

湖南自助游



上海唐码城邦咨询有限公司北京分公司 编著

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (CIP) 数据

湖南自助游 / 上海唐码城邦咨询有限公司北京分公司编著. — 北京: 人民邮电出版社, 2010.4

(藏羚羊自助游系列)

ISBN 978-7-115-22244-2

I. ①湖… II. ①上… III. ①旅游指南—湖南省
IV. ①K928.964

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第010814号

内 容 提 要

本书介绍了湖南的主要景点, 为读者提供了湖南的历史、地理、气候、民俗等方面的背景资料, 并从旅行专家的角度给读者提出了一些旅行建议。本书适合自助旅行爱好者作为旅行指南用书, 也适合一般读者用以了解湖南的历史文化和风土人情。

藏羚羊自助游系列

湖南自助游

-
- ◆ 编 著 上海唐码城邦咨询有限公司北京分公司
责任编辑 黄金平
 - ◆ 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 电子函件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京市鑫丰华彩印有限公司印刷
 - ◆ 开本: 880×1070 1/32
印张: 5.125 2010年4月第1版
字数: 158千字 2010年4月北京第1次印刷

ISBN 978-7-115-22244-2

定价: 28.00元

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

反盗版热线: (010)67171154

目录

话说湖南 2

历史 4

地理 6

气候 8

政区 8

民族 9

名人 9

语言 9

饮食 10

特产 12

旅行计划 14

旅行季节 16

预算建议 16

交通 17

住宿 18

装备 18

其他实用信息 21

长沙市区 26

长沙市区必游 28

解读长沙市区 30

交通 32

住宿 32

餐饮 33

其他实用信息 34

杨开慧故居 35

欧阳询故居 36

岳麓山 36

天心阁 42

橘子洲头 43

开福寺 46

湖南省博物馆 47

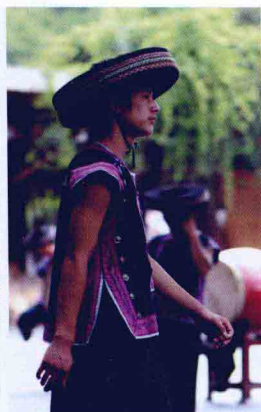
贾谊故居 50

黄兴故居 51

徐特立故居 52

左宗棠墓 52

曾国藩墓 53





湘北地区 54

湘北地区必游 56

解读湘北地区 58

旅行预算 59

线路安排 60

岳阳 61

交通 62

住宿 62

餐饮 62

岳阳楼 63

君山 65

张谷英村 66

汨罗市 68

屈子墓/屈子祠 68

平江县 68

平江起义纪念馆 69

石牛寨 70

浏阳 71

交通 72

餐饮 72

谭嗣同故居/谭嗣同墓 72

宁乡花明楼刘少奇故居 74

韶山 75

住宿 76

餐饮 76

韶山毛泽东纪念园 77

韶山毛泽东纪念馆/

毛泽东遗物馆 77

毛泽东同志故居 78

毛氏宗祠 80

毛泽东图书馆 81

南岸私塾旧址 81

韶峰 81

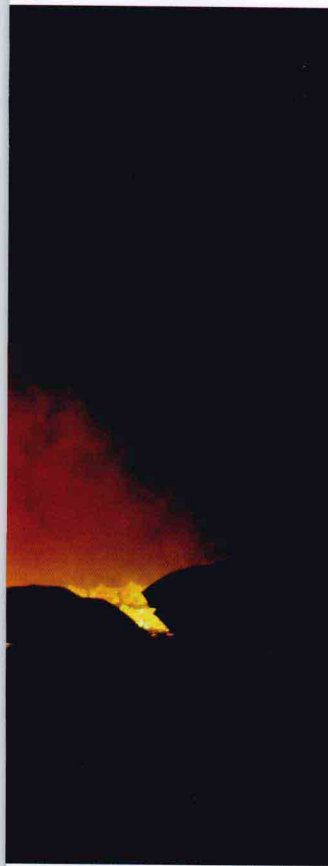
滴水洞 83

湘南地区 84

湘南地区必游 86

解读湘南地区 88

旅行预算 89



线路安排 90

醴陵炎陵 91

醴陵 92

交通 92

渌江书院 92

李立三故居 93

炎陵 94

交通 94

炎帝陵 94

衡阳南岳 95

南岳衡山 96

南岳大庙 102

水帘洞 102

永州 103

朝阳岩 104

柳子庙 104

浯溪碑林 105

阳明山国家森林公园 106

江华 107

阳华岩 108

九嶷山国家森林公园 108

邵阳 111

崀山 112

湘西地区 114

湘西地区必游 116

解读湘西地区 120

礼仪与禁忌 121

旅行预算 121

线路安排 122

张家界 123

住宿 124

其他实用信息 125

大庸府城 126

天门山 127

武陵源/

张家界国家森林公园 130

黄龙洞 135

永顺 137

交通 138

猛洞河 138

芙蓉镇 140

德夯 141

交通 142

住宿 142

餐饮 142

其他实用信息 142

德夯苗寨 143

凤凰 145

交通 146

住宿 146

餐饮 147

其他实用信息 147

凤凰古城 148

凤凰名人 149

乌龙山 152

老洞苗寨 153

南方长城 153

天龙峡 155

勾良苗寨 157

黄丝桥古城 157



湖南

凤凰古城 IC提供



话说湖南





历史

考古发现表明，湖南的历史可上溯到旧石器时代，自古为苗人、越人和楚人的生活区域。传说中的神农氏、虞舜、大禹等中华先民都曾在这块土地上活动，《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。葬于江南九嶷，是为零陵”。湖南因而也成为中华民族认祖归宗的圣地之一。大禹

治水，登临南岳衡山，刻下禹王碑天书。西周时期，湖南为楚国南部，形成独特的楚湘文化，与地处楚国中心的湖北荆楚文化不同。楚湘文化主要表现为一种边缘文化，在境内出土的商周青铜器等文物遗存中均有反映。在先秦时代，湖南都是边缘地域，一直到秦朝灭亡、汉朝建立，楚湘文化才逐渐融入中原文化主流。长沙马王堆汉墓出土文物表

南方长城



明，西汉的楚文化痕迹已相当明显。湖南南部的原住民自古被称为“蛮族”，受到进入湖南的汉人排挤和统治者的压榨，这种民族矛盾自先秦起延续至清末民初，历史上战事不断，苗疆南方长城即为当时的战争遗存。唐广德二年（公元764年）始置湖南观察使，自此中国行政区划上出现湖南之名。金兵南下，北宋灭亡，一部分先民不堪“靖康之耻”，



白沙古井碑刻

移居湖南的人数达到100万之多，几十年后湖南总人口达到500万人，经济也日益繁荣起来。南宋时期，理学家朱熹、张轼等在此传道讲学，湖湘经世之学兴起。蒙古铁骑横扫中原，湖南亦未能幸免，蒙古人的残暴杀戮与湖南人的不屈抵抗使得人口锐减，汉人与南方蛮人受到种族歧视。北方的汉人南下避乱，客观上促进了湖南地区的民族融合。在蒙古人的统治下，大批江淮人南下，他们便是客家人先民，其中一部分与湖南原住民一道重新建立湖南家园。明朝建立，天下初定，湖南得到短暂安宁。洪武年间，朝廷对全国人口分布作了一次有史以来最大规模的调整，使得原本人口稀少的湖南进行了一次人口输出，同时大量江西人涌入湖南。明朝末期是中国历史上的一段黑暗时期，农民起义和战乱不止。后来，清兵入关，李自成、张献忠余部退守湖南，并与明朝官军共同抗击清军，湖南西南部



的少数民族也参与到抵抗战争中，至湖南全境沦陷，湘潭、长沙惨遭屠城，醴陵、湘乡、武冈、宝庆等地荒无人烟。清康熙年间发动了“湖广填四川”的人口迁徙，以填补“天府之国”因明末清初战乱、天灾和瘟疫造成的人口萎缩，历时一百多年，入川人数一百多万，由湖南、湖北迁入四川的移民达到四川人口的半数。清末，湖南涌现众多能臣良将，如曾国藩、左宗棠、郭嵩焘、郭昆焘。太平天国农民军在湖南曾遭到挫败，并最终为湘军所灭。此后风雨飘摇的中国大地经历着一场剧变，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。泱泱中华经过百年积弱，迎来了波澜壮阔的新民主主义革命时期，湖南人则是这股革命洪流的弄潮儿，政坛伟人、军戎良将闪耀中国近现代史。

地理

湖南省位于我国中南部，长江中游，因地处洞庭湖之南，得名湖南。湖南自古农业资源发达，洞庭湖一带则是著名的鱼米之乡。境内水资源丰富，水域面积占到总面积的6.4%。汨罗江、浏阳河、资水、湘水等众多承载了太多历史的河流贯穿湖南大部。北面洞庭湖“衔远山，吞长江”，湘江自南北穿境而过，沅江则由洞庭湖水域润泽湘西北部，形成“湘沅流不尽”的水文地势。

湖南多山，绝大部分面积为山



乌龙寨景区，地势险要至极

地、丘陵和盆地地貌，51.2%为山地，13.9%为盆地，13.1%为平原。湖南地貌的基本轮廓是东、南、西三面环山，中部山丘隆起，间有盆地。西北部有武陵山脉呈东北方向斜穿而过，山原高耸，河谷深切，呈岩溶发育地貌。湘西地区地貌特征多有褶皱断裂，构造明显，其西北部



为沅陵—麻阳构造盆地，呈低山丘陵地貌，东面为雪峰山复式背斜。湘南山岭山地横亘，罗霄山脉高耸，东南山峦起伏，山峰海拔1500米以上；西北为湘江河谷平原，中部为丘岗盆地，境内具有花岗岩、变质岩中山为主体并间有灰岩峰林溶蚀盆地组合的山地地貌特征。湘东的

山丘区与鄂、赣接壤，山地面积占50.7%，山丘岗地占36.78%；山地由变质山岩、板岩、千板岩、花岗岩组成陡坡地形，相对高差较大；丘陵除部分有砂页岩、灰岩组成外，其余大多为沉积岩构成。湘中丘陵区西倚雪峰山东麓，北临洞庭湖平原，受燕山造山运动影响形成西、南、东

山地环绕,向北开口的大型盆地景观。湘北则为平原区,形成湖南省马蹄形盆地的北面出口。

气候

湖南属于大陆性中亚热带季风湿润气候,四季分明,1月份平均温度最低,最低温可达 -8°C ;7月份温度最高,最高气温可达 40°C 以上。因湖南境内多山,海拔不均,在很多地势较高的景点昼夜温差较大。湖南有个显著的气候

特征,降雨十分丰富,年均降雨量 $1350\sim 1450$ 毫米。雨季主要在5~7月。湖南的雨季常可引发山洪、滑坡、泥石流等自然灾害,造成道路交通阻碍,影响出行安全。尤其是湘中娄底、邵阳等地,雨季灾害频发。1998年长江流域的特大洪水,水漫洞庭,更是让湖南成为当时最受关注的省份之一。

政区

长沙是湖南省的省会,全省共

湖南政区示意图





像其他民族一样，土家族能歌善舞

划分为13个地级市、1个自治州，16个县级市、65个县、7个自治县和34个市辖区。地理上，辖域面积21万平方公里；与6个省级行政区相邻，北接湖北、东接江西，南与广西、广东为邻，西和贵州、重庆接壤。

民族

湖南是一个汉族与少数民族杂居的省份，其中少数民族主要集中在湘西土家族苗族自治州和湘南地区。2008年末，全省总人口为6845.20万人。根据2000年第五次人口普查，在湖南人口中汉族占89.87%，其中少数民族639.09万人，占10.13%；主要世居的少数民族为土家族、苗族、侗族、瑶族、白族、回族、壮族、维吾尔族、蒙古族、畲族和满族11个，占全省少数民族人口的99.69%。

名人

“惟楚有才，于斯为盛。”这是长沙岳麓书院大门的一副著名楹联，

如此傲骨，令世间学府刮目相看。湖南人杰地灵，名士辈出。晋代“草圣”怀素，唐代“楷圣”欧阳询，令后世书家望尘莫及；明代周敦颐、王夫之亦为一时学人翘楚。尤其是近两百年来，湖南涌现了全中国几乎所有领域的精英。政界伟人如毛泽东、刘少奇，军旅将帅如彭德怀、贺龙、左权、粟裕、陈赓，革命英烈如杨开慧、蔡和森，辛亥斗士如黄兴、宋教仁，官宦士子如曾国藩、左宗棠，万世师如杨昌济、李达，学术泰斗如金岳霖、黎锦熙，文艺名流如沈从文、齐白石、欧阳予倩，当代巨擘更有“杂交水稻之父”袁隆平院士……在一个并不长的历史时期涌现出如此众多的杰出人才，实为世所罕见。

语言

由于历史上多次人口迁徙流动和地理位置的阻隔，湖南方言呈现多样化趋势，整体来说比较好懂。最为人们熟悉的湖南方言要数毛主席的韶山方言，还有常见于电视节目

中的长沙方言。湖南汉族语言属汉藏语系汉语支,可分为湘语、西南官话、赣语、客家话、乡话、湘南土话等六种。湘语主要分布于湘北和资水流域;西南官话主要分布于湘北、湘西和湘南,湘北常德及澧水流域方言接近于与其接壤的湖北荆州地区;湘西张家界、吉首地区与怀化等地有内部差异,湘西苗语分布较广;与江西接壤地区通行赣语;湘南的炎陵、桂东等地通行客家话;湘南地区土语则比较复杂难懂。

饮食

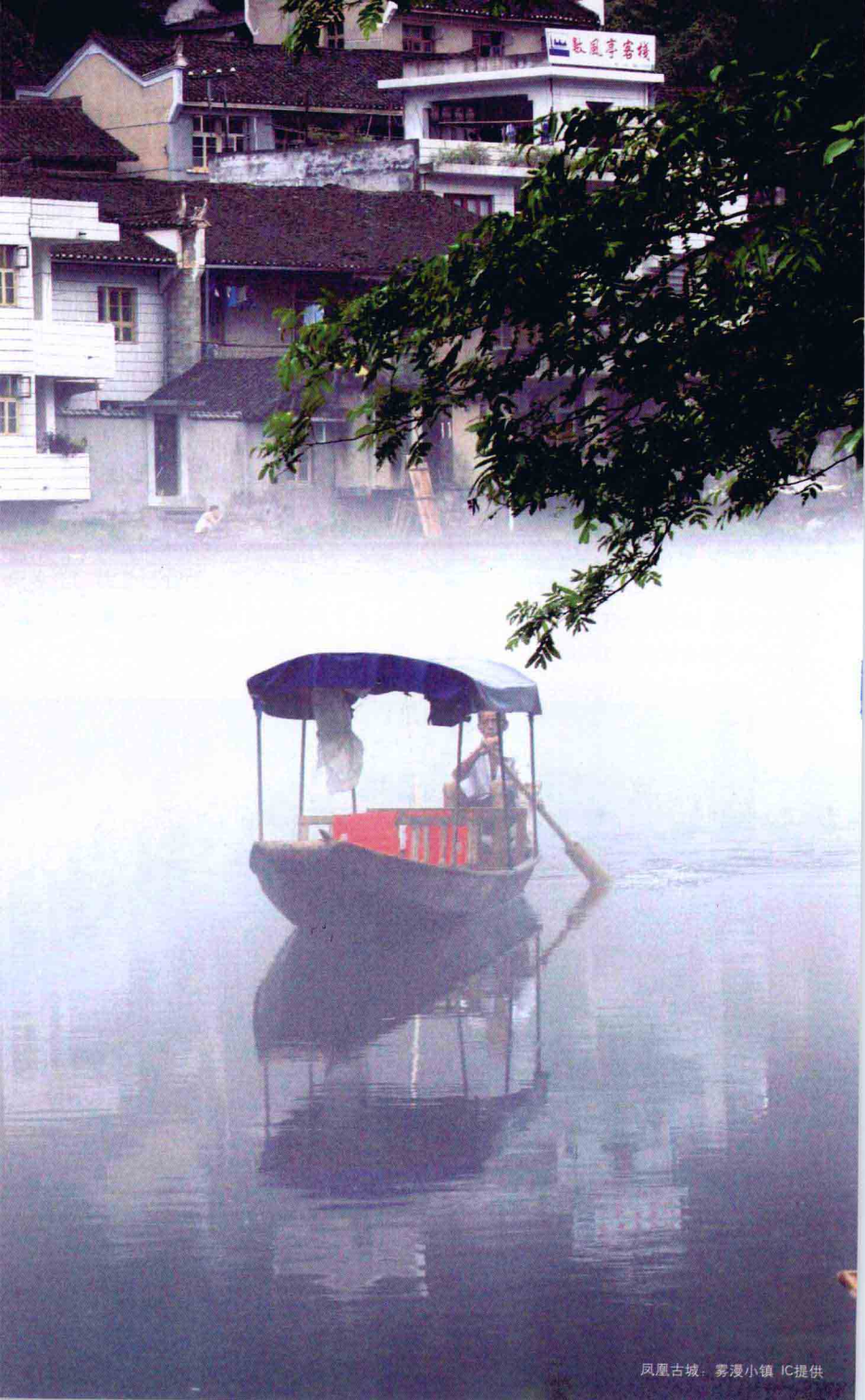
湖南菜闻名天下,被称为湘菜,是我国著名的八大菜系之一,以其独特的风味受到海内外的普遍赞誉。湘菜是由湘江流域、洞庭湖地区、湘西山区等地方菜发展而来,三地区的菜式各具特色,同中存异,异中见同,形成制作精细、用料广泛、技法多样、口味多变的庞大湘菜系统。湘江流域菜系以长沙、衡阳、湘潭为中心,其特点是外观油重色浓,

油豆腐



口感酸辣、香鲜、软嫩。烹制手段有煨、炖、腊、蒸、炒诸法。煨、炖讲究微火烹调,煨则味透汁浓,炖则汤清如镜;腊味制法包括烟熏、卤制、叉烧,著名的湖南腊肉系烟熏制品,既可作冷盘,又可热炒,或用优质原汤蒸;炒则突出鲜、嫩、香、辣,代表菜有“海参盆蒸”、“腊味合蒸”、“走油豆豉扣肉”、“麻辣子鸡”等。洞庭湖区菜式以河鲜、家禽、家畜见长,多用炖、烧、腊的制法,其特点是芡大油厚,咸辣香软。代表菜有“洞庭金龟”、“巴陵全鱼席”、“冰糖湘莲”等。湘西菜擅长制作山珍野味、烟熏腊肉和各种腌肉,口味侧重咸香酸辣,常以柴炭作燃料,有浓厚的山乡风味。代表菜有“红烧寒菌”、“板栗烧菜心”、“湘西酸肉”、“血耙鸭”等。

湘菜以香酸辣的口味著称,具有浓郁的山野气息,与湖南的气候和地理特征相适应。湖南地处中国的中南部,气候温暖,雨量充沛,物产富饶,农耕发达。湘北洞庭湖平原是有名的鱼米之乡,农牧副渔出产极丰,湘西山地则盛产山珍野味,湖湘大地的土特产成为湘菜取之不尽的原料。湘菜的历史极为悠久,在马王堆汉墓的出土文物中便有关于湘菜菜系生动翔实的体现。诗人屈原在《楚辞》的《招魂》、《大招》两篇中描写有当时祭祀活动的丰美菜肴。殷商以来出土的食器,有陶器、青铜器、铁器、漆器等,造型优美,色泽艳丽,图案流畅,也是历代饮食文化的体现。



凤凰古城：雾漫小镇 IC提供