

紫霞武当山、湘西翠凤凰、悠悠黄鹤楼，
神奇的荆楚故地，灿烂的湖湘文化。



湖南湖北

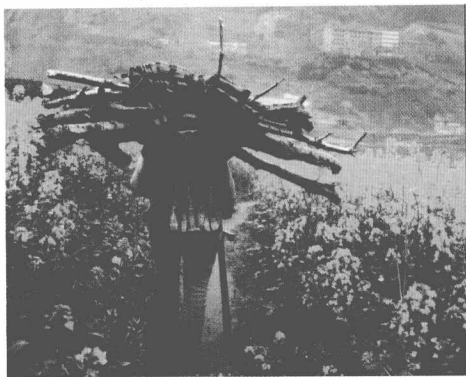


藏羚羊自助游

特立独行之自助旅游手册



湖南湖北



中国大百科全书出版社



藏羚羊自助游

www.chiru.com.cn

总编辑 徐惟诚 社长 田胜立

图书在版编目 (CIP) 数据

湖南、湖北/程远东编著. —北京: 中国大百科全书出版社, 2004. 7

(藏羚羊自助游)

ISBN 7-5000-7115-9

I. 湖... II. 程... 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 (2004) 第 068707 号

策划编辑: 常汝先 许丽君

责任编辑: 赵 焱

责任印制: 乌 灵

中国大百科全书出版社出版发行

(北京阜成门北大街 17 号 邮政编码: 100037 电话: 88390695)

<http://www.ecph.com.cn>

北京画中画印刷有限公司印刷

新华书店经销

*

开本: 787 毫米 × 1092 毫米 1/32 印张: 8.875 字数: 182 千字

2004 年 8 月第 1 版 2004 年 8 月第 1 次印刷

印数: 1—7000 册 定价: 23.00 元

前言

2000年底，一群年轻人聚在星巴克的咖啡厅里，当时，每个人对自助旅行的理解各不相同，甚至有人是第一次听到“自助旅行”这个词，虽然，在此之前，他们每一个人都是自助旅行的身体力行着。

这次聚会的组织者最终也没有让每个人都接受“自助旅行”这个新鲜词，但他们都愿意把自己独自外出的经验拿出来与别人分享。

2001年5月，第一批《藏羚羊自助旅行手册》共6册出版，作者就是从那天星巴克的聚会中产生的。从此，“藏羚羊”成了“自助旅行”的另外一个代名词，因为这种在青藏高原上奔跑的动物，以吃苦耐劳、敏捷而著称，这也正是“藏羚羊”所提倡的旅行精神，与此同时，“藏羚羊”还提示人类与自然和谐共处的关系。

2003年底，《藏羚羊自助游》完成了所有分省系列的出版，其中因为种种原因，丛书系列名也由原来的《藏羚羊自助旅行手册》更名为《藏羚羊自助游》，但我们所提倡的朴素的旅行价值观却始终没有改变。

常有读者问，当分省系列出版工作完成后，“藏羚羊”的工作是否也因此结束了。我们也不止一次地回答，“藏羚羊”的工作不仅没有结束，而是刚刚开始。

世界上任何一个旅行图书的品牌或出版公司，都在为完善自己的图书内容而工作，向读者提供最权威、最有价值、最实用的信息的旅行图书，只有不断地修订才能真正达到这样一个目标。这也是“藏羚羊”一直努力的方向。

事隔短短的三年，“自助旅行”早已不是什么新鲜的概念，更多的中国人也都“抛弃”了“跟团游”的方式，所以更多的人需要一本旅行图书帮助他们实现旅行的梦想。放眼望去，中国的旅游图书市场也已经十分地壮大，有幸的是，“藏羚羊”参与并见证了这个过程，并在这个过程中不断地成长。

2003年底，“藏羚羊”做出了一个大胆的改变，就是让丛书的特约编辑同时完成作者与编辑的工作。因为在总结刚刚结束的分省图书编辑工作时，我们发现，只有让编辑真正熟悉他所负责的图书内容，才能从根本上提高图书的编辑质量。

2004年当第一批分省系列新版出版的时候，也是让读者检验我们工作的时候，只有在大家共同努力下，“藏羚羊”才会真正地奔跑起来。

如何使用“藏羚羊[®]”

作为一本实用的旅行工具书,《藏羚羊自助游》在内容编辑方面进行了精心而又周到的编排,目的就是让读者既便于阅读又方便使用。

不能错过

在全书的彩页部分,图文并茂地介绍了本书中最精彩的部分,所谓“走过,路过,不能错过”。这些内容包括,最具代表的景点、经典的旅游线路、独特的民俗风情、别具一格的民间工艺,不一而足。通过阅读这部分的内容,目的地在读者心中具有了全面而形象的概念,便于读者更准确地分配出行时间。

总述部分

这个章节的内容包括历史、地理、气候、人文、宗教,以及语言,这些内容都有助于读者在出行之前全方位地获得目的地的相关知识。“出行指南”一节具体介绍了到达目的地的交通方式,也许是乘飞机,也许是乘轮船,所有可能的交通方式都在这里加以介绍,以便读者明确自己的出行方式。而自助旅行专家以旅行经验制定的旅行预算,是为了让旅行者在出行前清晰地知道,在目的地所需要的时间和金钱,这将是制

定一份真正适合自己的旅行计划的十分重要的因素。

分章部分

目的地的衣、食、住、行、娱、购、乐的每个环节,读者都会通过图书内容获得帮助。其中“特别提醒”的环节更是旅行专家通过切身经验给读者的相关提示,作者的观点更让读者能在出行前有明确的选择。这个部分通过章节的开篇地图和地图上的序号,就能迅速查找到。

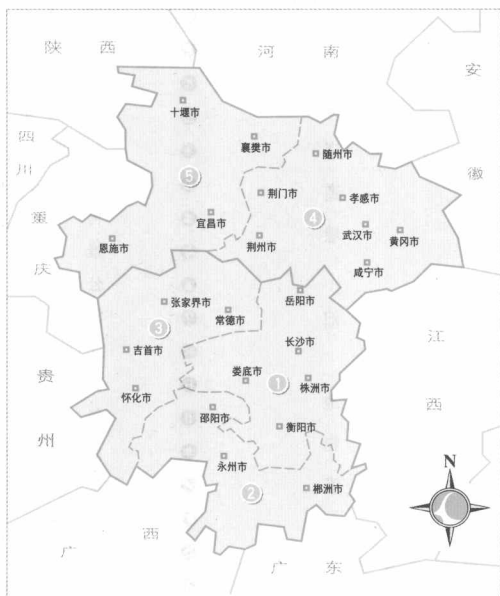
附录

旅行保险、装备、摄影提示、国际青年旅舍等,从读者的角度,我们考虑到出行中可能出现的问题,或希望得到帮助的方面,由各方面的专家给以指点。

索引

“索引”环节的设计更便于读者快速查询到相关信息。

- 湖南总章节目录 p2-p16 ③ 湘西地区 p89-p128 ⑤ 鄂西地区 p175-p221
- ① 长沙地区 p17-p54 ● 湖北总章节目录 p130-p138 A 附录 p223-p258
- ② 湘南地区 p55-p88 ④ 鄂东地区 p139-p174 ① 索引 p259-p263



湖南

区域面积

21.18
万平方千米

人口

6532 万

省会城市

长沙市

湖北

区域面积

18.59
万平方千米

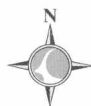
人口

6662.3 万

省会城市

武汉市

内文图例



高速公路
铁路
国道及标号
其他道路
徒步线路
轮渡
主要街道
次要街道
索道
城墙

河流、湖泊

绿地
建筑物
沙漠
首都

省级行政中心
地级行政中心
县级行政中心
其他定居点

指南针



府局行院局吧场场站站处点园处间馆厅屋所布泉号迹口峰点向梁礁线
安
车
机
车
站
站
处
点
园
处
间
馆
厅
屋
所
布
泉
号
迹
口
峰
点
向
梁
礁
线
政
公
银
医
邮
网
停
飞
火
长
途
交
公
售
景
公
问
洗
宾
餐
酒
吧
、
咖
啡
乐
场
娱
乐
场
瀑
温
位
置
标
置
迹
口
峰
点
向
梁
礁
线
其
方
桥
岛
拉
伸

湖南湖北目录

湖南总章节目录

2-16

历史	3	出行指南	8
地理	3	到达与离开	9
气候	4	区内交通	9
政区	4	住宿	10
人文	4	餐饮	11
名人	5	特产	11
语言	7	装备	13
民族	7	实用信息	15
预算	8		

湘北地区

17-54

话说湘北	21	湖南省博物馆	36
预算	21	天心阁	36
出行指南	24	长沙市其它景点	37
住宿	26	浏阳市区景点	38
餐饮	28	大围山国家森林公园	40
实用信息	31	岳阳市区景点	42
岳麓山	31	衡阳市南岳衡山	45
岳麓书院	33	韶山市景点	51
橘子洲头	34		

湘南地区

55-88

话说湘南	59	郴州市区景点	64
预算	59	资兴东江漂流	66
出行指南	60	邵阳市崀山	68
住宿	61	永州市区景点	74
餐饮	62	宁远九嶷山	76

舜皇山	79
-----------	----

湘南瑶族地区	81
--------------	----

湘西地区

89—128

话说湘西	93
------------	----

凤凰	108
----------	-----

预算	93
----------	----

张家界市景点	117
--------------	-----

出行指南	95
------------	----

常德市景点	120
-------------	-----

住宿	98
----------	----

怀化市芷江抗日受降坊	123
------------------	-----

餐饮	99
----------	----

洪江古商城	123
-------------	-----

特产	99
----------	----

通道侗乡	124
------------	-----

湘西土家族苗族

自治州吉首	100
-------------	-----

湖北总章节目录

129—138

历史	131
----------	-----

出行指南	135
------------	-----

地理	131
----------	-----

到达与离开	135
-------------	-----

气候	132
----------	-----

区内交通	135
------------	-----

政区	132
----------	-----

住宿	136
----------	-----

人文	132
----------	-----

餐饮	136
----------	-----

名人	133
----------	-----

特产	136
----------	-----

语言	134
----------	-----

装备	137
----------	-----

民族	135
----------	-----

实用信息	138
------------	-----

预算	134
----------	-----

鄂东地区

139—174

话说鄂东	143
------------	-----

古琴台	154
-----------	-----

预算	143
----------	-----

归元寺	154
-----------	-----

出行指南	145
------------	-----

东湖风景区	155
-------------	-----

住宿	147
----------	-----

武汉大学	156
------------	-----

餐饮	148
----------	-----

江汉大道	158
------------	-----

特产	151
----------	-----

武汉市其他景点	161
---------------	-----

实用信息	151
------------	-----

咸宁市景点	164
-------------	-----

黄鹤楼	152
-----------	-----

黄冈市红安景点	165
---------------	-----

随州市景点	167	荆州市景点	168
大洪山风景区	167	荆门市钟祥明显陵	172

鄂西地区

175—221

话说鄂西	179	长江三峡	201
出行指南	182	神农架	206
住宿	186	恩施土家族苗族自治州	
餐饮	187	恩施市景点	211
特产	187	利川	214
襄樊市景点	188	巴东	215
十堰市武当山	193	宣恩桐子营	219
宜昌市区景点	197	建始	220
宜昌周边景点	199	鄂西其他景点	20
当阳古三国景区	201		

附录

223—258

索引

259—263

湖南

湖南总章节目录

历史	3
地理	3
气候	4
政区	4
人文	4
名人	5
民族	7
语言	8
预算	8
出行指南	8
到达与离开	9
区内交通	9
住宿	10
餐饮	11
特产	11
装备	13
实用信息	15

历史

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，形成一个叫三苗的部落集团，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，什九湖南的说法。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。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。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3次长沙会战，3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。8年烽火起卢沟，一纸降书出芷江。1945年8月21日，代表百万侵华日军的今井武夫副总参谋长一行，来到芷江中国陆军总司令部，向何应钦递交了投降书，中国人做了8年的噩梦终于结束。

地理

走进湖南，你会发现很难见到江汉平原那样一马平川的景象。

这片土地实在太曲折起伏、俯仰有致。它根本就没有一块连绵完整的平地，丘陵水洼、高山大湖，使湖南的风景变化多姿，决不会枯燥乏味。湖南的东边是与江西井冈山交界的罗霄山，西边是武陵山和雪峰山，南边是与广东交界的南岭。中部则是著名的南岳衡山，湘、资、沅、澧由南流向北。北面的洞庭湖，是长江的胃，它一面接纳了湖南的河水，一面又吞吐着长江。虽然这里自古就有八百里洞庭鱼米乡的美誉，但上游水土流失带来的水患也日趋严重，使湖区人民年年在丰收的喜悦和被洪水吞噬的恐慌中徘徊。洞庭湖平原之外，大多属于丘陵，随处可见红色的土壤和农民们开出的梯田。

气候

湖南的气候比较温暖。全年平均气温 17°C ，12个月里有10个月无霜期。夏天最高气温能达到 40°C 。夏秋季节如果没有洪涝便是伏旱，冬天却很少下雪。春夏之交，淫雨霏霏，古人管这叫梅子黄时雨。在湖南你会明显地感到“湿润”的意义，空气里永远充满了氤氲的水气，秋冬是湿冷，夏季是湿热，只有秋天，才有些高爽的感觉。不过湿润的空气对美容很有效，看看湖南妹子的脸色就知道了。这种气候就是典型的亚热带湿润季风气候，听起来温和，其实和湖南人的性格一样，是那种爱憎分明的暴躁与刚烈。

政区

目前全省设长沙、株洲、湘潭、衡阳、邵阳、岳阳、常德、张家界、益阳、郴州、永州、怀化12个省辖市、湘西土家族苗族自治州和娄底地区行政公署。县以上行政单位共136个。省会设在长沙市。全省大致可分湘北、湘南和湘西3个区域。

人文

湖南在古代，相当于俄罗斯的西伯利亚，从战国起就成为获罪臣子的流放地。正是这些有名的“逆子贰臣”的到来，给湖南带来了宝贵的文化财富。1954年在长沙左家公山楚墓中，发现了一枝迄今为止发现的最古老的毛笔。东汉，耒阳人蔡伦又率先制造出世界上第一张纸。东汉时的长沙太守张仲景，著以医学名著《伤寒杂病论》，奠

定了中医治疗学的基础。马王堆汉墓出土了《道德经》、一大批医学帛书和两部我国迄今能见到的最早的天文学专著。

从中唐到五代，湖南开始发展教育事业，先后出现了石鼓、岳麓两书院，这是见诸记载的最早的中国书院。此外，出现了全国第一流的大书法家欧阳询、欧阳通父子及怀素。中兴将相，什九湖湘。清中叶力挽狂澜的左宗棠和兴办“洋务运动”的曾国藩，也是湖南人。最后，从韶山冲里走出来的毛泽东，终于让饱受耻辱的中国人重新站了起来。

评价一种地域文化是否进步，很大程度上取决于她对外来文化的接受态度。湖南人的智慧，在于“善容”，汲取各方才学门派为己所用。宋孝宗乾道三年(公元1167年)，岳麓书院邀请朱熹和张栻等人同时在书院主持讲学，并讨论《中庸》之义，由此开创了书院不同学派会讲的先河，同时也使岳麓书院进入了全盛时期……力推洋务运动的曾国藩、师夷长技的魏源、致力新算学的谭嗣同、讲求“团结一切可以团结的力量”的毛泽东等等，无一不是广纳众家所长，最后独辟蹊径的成功人士。

湖湘能容，故而胆大。洞庭湖域稻米广熟，使得从来没有衣食之忧的湖南人留于省内便要维新革命，闯荡省外就要搏击商海。全国各处都少不了湖广会馆，方圆九州随处可见夹着公文包行色匆匆的湖南商人。湖南话难懂，湖南人的生意经却来得干脆：只要条款清楚、分账公平，再高的投资他们也舍得下狠注。湖南人的冒险精神和他们喜欢吃的辣椒一样，都是又红又尖的。

花鼓戏 湖南最著名的民间戏曲，它俚俗浅显、风趣诙谐，是湖南尤其是长沙地区的人们最喜闻乐见的一个文娱项目。**湘剧**格调比花鼓戏高，曲高和寡，观众也就比花鼓戏少些。它是湖南地方大戏中的一个主要剧种，旧称“人戏”、“大戏”，可惜现在能欣赏它的人已经不多见了。

名人

政治名人 **黄盖**(?~约215年)，字公覆。三国零陵郡泉陵县(今永州)人。三国东吴名将。**左宗棠**(公元1812年~1885年)，字季高。湘阴人。道光举人。曾任军机大臣、两江总督兼通商事务大臣。**曾国藩**(1811年~1872年)，湖南双峰人，近代中国最显赫和最有

争议的历史人物。清王朝由乾嘉盛世转而为没落、衰败，由于曾国藩等人的力挽狂澜，一度出现“同治中兴”的局面。黄兴（1874年～1916年），军事家。原名轸，字廛午，号杞园，又号克强。善化（今长沙县）人。曾任中华民国南京临时政府陆军总长。谭嗣同（1865年～1898年），戊戌变法烈士。字复生，号壮飞。浏阳人。陈天华（1875年～1905年），民主革命义士。字星台，又字过庭，别号思黄。新化人。熊希龄（1870年～1937年），字秉三。凤凰人。光绪进士，曾任北洋政府国务总理。任弼时（1904年～1950年），原名培国。汨罗人。七届中央政治局委员。罗荣桓（1902年～1963年），军事家。原名慎镇，衡东县人。1955年授元帅军衔。曾任中央军委副主席。贺龙（1896年～1969年），军事家。原名文常，字云卿。桑植县人。1955年被授予元帅军衔。刘少奇（1898年～1969年），原名作衡。宁乡人。中国共产党和中华人民共和国主要领导人之一，1959年当选国家主席。彭德怀（1898年～1974年），军事家。原名得华，号石穿，湘潭人。1955年授元帅军衔，曾任国务院副总理。

毛泽东（1893年～1976年），字润之。湘潭人。中国共产党、中国人民解放军和中华人民共和国的主要缔造者和领导人。1943年当选中央政治局主席，1949年当选为中华人民共和国第一任中央人民政府主席。粟裕（1907年～1984年），解放军高级将领。会同县人。解放军总参谋长。1955年授大将军衔。萧劲光（1903年～1989年），解放军高级将领。长沙人。1955年授大将军衔。曾任国防部副部长。朱镕基（1928年～至今），曾任中共中央政治局常委、国务院总理。长沙人。

文化名人 怀素（725年～785年），书法家。字藏真，俗姓钱。唐长沙人。工于书法，以“狂草”名世。欧阳询（557年～641年），书法家。字信本。潭州（今长沙）人。以正书书法著名，世称“欧体”。周敦颐（1017年～1073年），哲学家。字茂叔，世称濂溪先生。宋道州营道（今道县）人。曾任桂阳令。魏源（1794年～1857年），思想家、史学家、文学家。原名远达，字默深。邵阳人。清道光进士。章士钊（1881年～1973年），字行严。长沙人。中国爱国民主人士。解放后曾任全国人大常委会委员、全国政协常委。齐白石（1864年～1957年）著名画家。原名纯芝，字渭清。后改名璜，字濒生，号白石。建国后曾任中国美术家协会主席。湘潭人。田汉（1898～1968年），戏剧活动家、剧作家。原名寿昌。长沙人。丁玲（1904年～1986年），著

名女作家。原名蒋冰之。临澧人。沈从文(1902年~1988年),著名作家。原名岳焕。苗族,凤凰人。翦伯赞(1898~1968),历史学家。维吾尔族,桃源人。中国科学院哲学社会科学部委员。周光召(1929年~),物理学家。1987~1997年任中国科学院院长,现任全国人民代表大会常务委员会副委员长、中国科学技术协会主席等职。长沙人。

民族

湖南是个多民族的省份。在湖南省境内居住的有汉族、土家族、苗族、侗族、瑶族、回族、壮族、白族、维吾尔族等41个民族。湖南各民族的历史源远流长,除了中原移民与当地土著混合而来的汉族外,苗族、土家族、侗族、瑶族等自古以来就长期生息在湖南境内。回族、维吾尔族等少数民族则是从外省迁入湖南的。湖南的少数民族主要分布在湘西、湘南和湘东边远山区,占全省人口的4%。

土家人过年 湘西土家人每年要过3次年,腊月二十九(或二十八)过赶年,农历六月二十五过六月年,十月初一过十月年。

白族火把节 农历六月二十五。白族主要分布在湖南省桑植县,即张家界地区。这一天张家界市区域内的白族人有举行火把节的传统风俗。火把节是为了祈求火神祛邪避灾,主要活动有祭祖、拜火把、点火把、耍火把等。最好玩的当然是晚上。

瑶族盘王节 农历十月十六。又称“跳盘王”、“做盘王”。是瑶族最盛大的节日,也是个浪漫的节日,青年哥哥妹妹会在这时举行歌会,选择意中人。

瑶族斗牛节 农历四月初八。是湖南省瑶族未出嫁姑娘的传统节日,又叫阿妹节或女儿节。

瑶族赶鸟节 农历二月初一。湖南江华山区的瑶族节日。这个节是为了纪念古代瑶族人民用歌声吸引鸟雀,保住刚播下的包谷种子免遭鸟雀啄食,取得丰收的历史。这天不论晴天下雨,方圆五六千里的青年都要聚会在白头山,身着瑶族节日盛装,双双对对地依偎松树下,甜蜜地对唱情歌、山歌、猜字歌、谜字歌。老人们则在家中把连夜舂好的糯米粑,捏成铜钱大小,戳在竹枝上,插在神堂或堂屋门旁,名叫“鸟仔粑”,任凭小孩与鸟雀取食,说是“鸟雀”啄了粑粑,就会把嘴壳黏住,再不会糟蹋五谷了。

■岳阳国际龙舟节, 每年6月10日到14日在岳阳团湖举行。