

66个最美景点，为你精彩呈现！
坚持出版前由作者亲自踩线



Zui Hunan

最湖南

藏羚羊旅行指南编辑部 编著

湖南最值得去的5个地方，最值得做的6件事情

张家界、岳麓山、衡山、韶山，一路行来，湖南美景全收揽！

访湖南省博物馆，品味湘美食，徒步名山，感受湖南人的豪放大气！

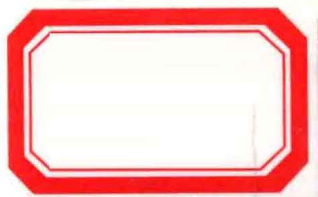
为你精选最经典、最具代表性的热门旅游路线！贴心规划4条经典路线+5条专题旅行路线！



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

最系列

最湖南



藏羚羊旅行指南编辑部 编著



www.chiru.com.cn

人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

最湖南 / 藏羚羊旅行指南编辑部编著. — 北京 : 人民邮电出版社, 2012.8

(最系列)

ISBN 978-7-115-28681-9

I. ①最… II. ①藏… III. ①旅游指南—湖南省
IV. ①K928.964

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第161340号

内 容 提 要

湖南拥有如幻梦境一般的张家界等自然奇观, 拥有见证历史文明的岳麓书院等历史遗迹, 拥有民风淳朴的芙蓉镇、凤凰古城等浪漫小城。湖南富饶的地理资源、悠久的历史文化、多彩的民族宗教风情孕育出人杰地灵的广袤大地。

本书通过清新的风格、明快的色调、精美的图片, 配以多条经典路线和大量旅行实用信息, 为读者呈现了湖南最绚丽的风光景色、最著名的景点景区、最丰富的美食小吃、最特色的民俗风情, 是一部全面囊括湖南旅游资讯的上佳指南书籍。

最系列

最湖南

◆ 编 著 藏羚羊旅行指南编辑部

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 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京捷迅佳彩印刷有限公司印刷

◆ 开本: 690×870 1/16

印张: 14

2012年8月第1版

字数: 269千字

2012年8月北京第1次印刷

ISBN 978-7-115-28681-9

定价: 39.80元

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

反盗版热线: (010) 67171154

广告经营许可证: 京崇工商广字第0021号

看着手上《最湖南》的定稿，我是有几分欣慰的。说起来，“最系列”的稿子做起来并不容易。因为它不但在“藏羚羊”的传统长项——实用信息上没有降低标准，更进一步对文化性和深度体验性提出了要求。就像有一千个读者就有一千个哈姆雷特，谁敢肯定自己所知所感所体验的就能称之为“最”呢？但这是我们的希望，也是编辑和作者达成的共识：最“在地”的感觉，最具参考性的路线，最实用的信息，最完整的体验。

《最湖南》的作者刘磊是个资深驴友，跟“藏羚羊”有过数度合作，曾参与编写《湖南自助游》、《最成都》、《最苏州》等。通常他是个独行的老驴，但只要他愿意，随时都会在路上搭上三五同好，煮酒论史，好不快哉！他这次的湖南踩线之旅，带着与编辑部共商的体例和目录出发，历时近两个月，其间，“藏羚羊”给予了充分的支持，共享了一些重要的资料，并根据当地气候、景点的变更等对原目录做出调整。在刘磊交来的初稿中，“速读”部分的比例有些超标，尤其是“历史”部分，而“路线设计”、“美食”等章节下的信息又不够细致和实用，缺乏“出行建议”的内容。因此，编辑只好忍痛将酷爱读史的作者的“历史”部分删减凝练，或将部分内容改为趣味链接的形式，并请他详细核实所缺的实用信息，并补出缺文的内容。经过若干烦琐细致的工作，《最湖南》终于尘埃落定，也算是对这么久以来所有人努力的一个回报，希望读者认真检阅并提出宝贵的意见和建议。

潇湘湖南，山川俊朗，底蕴深厚。岳麓书院书香氤氲，火宫殿食香扑鼻。南岳衡山，古有盛名。潇潇洞庭，一碧无涯。神秘湘西，苗族、土家族风情醇厚，风光奇绝。更有众多名人、伟人的故地旧迹可寻，所谓人杰地灵，诚此谓也。希望这本旅行指南，带您尽情领略湖南的多面之美。

在此，感谢踩线作者刘磊的辛勤奔走和认真撰写，感谢赖丽丽精致的设计与排版，感谢所有提供意见、信息和图片的朋友，感谢出版社对我们工作的大力支持，我们的共同努力源于对这片土地和旅行的热爱，以及对书籍和读者的尊重。



作者 刘磊

刘磊，20世纪80年代生人。毕业于南方某美术学院，深受中华水墨艺术熏陶，遂钟情旅行。自背包上路，足迹已至大半个中国。加入藏羚羊编辑部以来，志在三山踏雪，五岳寻仙，身作霞客，诗法太白。然行之愈远，愈觉山河之壮丽，深感天地之大美，又何由写之？案头学问，终为闭门造车，实地的考察，总有探究的未知。深信所有怀有一颗年轻心的人，都应该至少做一次背包客，因为旅行，往往最能触及自己内心的真实。

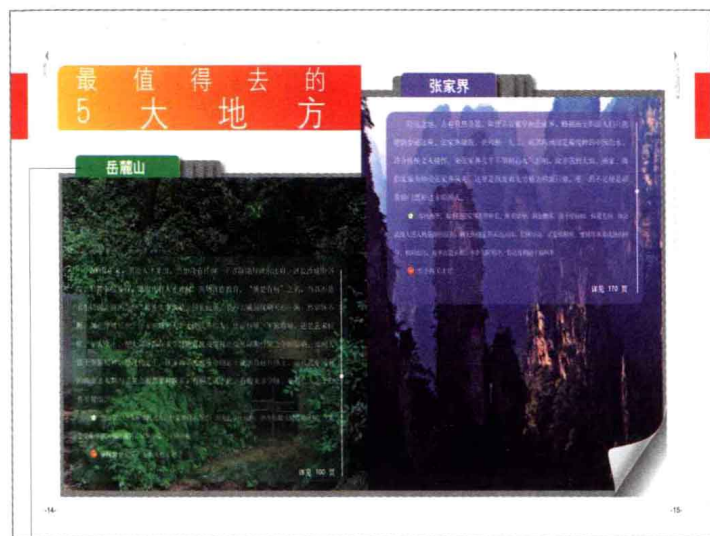
潇湘湖南，气韵雄奇，从三维地图上看湖南：湘北平原湖泽，沃野千里；湘西山地险绝，沟壑纵横；南北一线，凡南岳七十二峰，虎踞龙盘，山川河谷，源远流长。地形地貌的复杂，形成了文化的多元。自先秦始便有泽被后世的古楚文化，南宋时兴起以儒家思想为主的湖湘学派。湖南精神，刚强勇毅，湖湘文化，经世致用。虽世界早已趋于大同，而文化形态永随地域观念。行走湖南，感觉尤甚。最能打动行者胸怀的部分，不在于感官的愉悦，而是对区域文化的认同。

对湖南的造访已有多次，我沉醉于岳麓山的曲径通幽、衡岳的灵秀之姿、张家界的险峻诡谲、凤凰的文艺氛围、少数民族村寨的淳厚习俗，享受着长途客车窗外的一草一木，满眼的景观随时在驱散我的疲惫。久已成名的核心景区，大多数是名不虚传；少有人知的偏僻路线，往往会有意外的惊喜。长途旅行需要有严谨的规划，也需要有放松的心态，湖南是一个可以进行随心之旅的地方。

这一次的踩线旅程接近尾声，我在情有独钟的凤凰古城休整，逗留了几日，结识了一群来自不同省份的朋友，其中有逃学出游的大学生，有酒吧小业主，有中学老师，大概还有无业游民，因为都是80后，在青年旅舍这样一个兼收并蓄的环境中我们很快混搭在了一起。碰巧这些人都不知道下一站去哪，在一位律师的怂恿下，他们都希望由我带队去德夯苗寨。于是第二天一大早，我们一行11人直奔吉首，正待转车时，律师临阵脱逃奔赴他方，我们拍摄了合影后分道扬镳。在德夯，一位芬兰女子加入了队伍，我们在苗寨内极尽“腐败活动”，我还尝试了苗家人喜欢吃的各种奇形怪状的虫子。德夯有三条徒步线路，其中有一座山只有人工开发出来的小路，需要越岭穿行，地形相当危险。要下山的时候，有几个“野心勃勃”的家伙钻进了山间一个巨大的溶洞，乐不思蜀。眼看天黑，我赶紧找回了这帮人。这样的山路杀机四伏，需格外谨慎，我按照各人的户外经验安排好队形，自己在最前方探路。下到半途天色全黑，我们有两支手电，每走三五步我都需要指挥后面的队友。一路没有闲话，只有相互提醒的声音。经过一个小时的有惊无险，我们终于下到山脚，住在山脚的一位大叔打着手电在等我们，生怕山上出事。大家开始谈论刚才的惊险，在大叔的草棚子里胡侃一番。这时有几个人的腿都在打战，我则是暗自庆幸没有出事。这一次是我在旅途中少有的放纵，我觉得自己很喜欢有这样的经历，但不大可能再会如此冒险。大多数时候，我更喜欢一个人行走，来自各地的年轻人，往往能在旅途中给我很多的触动和创意。直到现在，我们还保持着良好的网络联系。旅伴不一定只是在路上，只要有心，那些可爱的人都不会只是过客。

如何使用《最湖南》

作为力求实用的旅行攻略书，本书在内容方面进行了精心编排；在图片方面力求以专业摄影师的水准给读者呈现精美的图片；并搭配最新最精确的旅行示意图，目的就是让读者使用时方便快捷，阅览时赏心悦目。



不可错过部分

走过，路过，不能错过。这部分介绍了湖南之旅中最不能错过的一些精彩内容，包括“最值得去的地方”和“最值得做的事情”，力图让读者对湖南和本书的精华部分有一个全面而深刻的印象，也便于读者更有针对性地选择游玩方向和分配出行时间。

■ 旅游景点

路线设计部分

按照旅行时间和主题，精选最经典、最具代表性的热门旅游路线，搭配特色图片，力求为读者提供实用的游玩路线参考。

■ 行程安排



美食部分

美食也是出游的重要诱惑之一。这部分即为读者图文并茂地呈现了颇具湖湘文化特色的一些美食，如毛家红烧肉、凤凰血耙鸭等，看过之后无不让人食指大动，读者旅行到了当地也可按图索骥，大饱口腹之欲。



特色美食

推荐店家及价位

特产类型



特色美食

特产部分

除了旅途中拍摄的美图之外，旅行纪念品或者特色伴手礼也是珍藏旅行记忆、联络亲友情谊的重要手段。这部分即为读者详解湖南的特产，使您了解进而在路上享受，或者在返程时选购，不留入宝山而空回的遗憾。

速读部分

这部分概要地介绍了湖南的相关背景，包括历史、地理、民族、艺术、名人等，快速浏览即可得其精华。这些背景知识有助于提高读者在游览过程中的愉悦度。

速读条目

推荐理由

分章部分

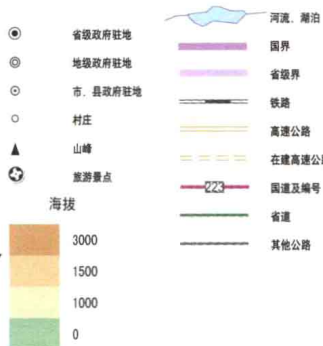
这部分首先为读者提供贴心的出行建议，而后以分区导览的形式，详解精选的景点，配以专业摄影师水准的精美图片和作者亲自踩线得来的最新实用信息，是读者出行的极好参考。

旅游景点



旅游资讯

图例



	季节选择		地址
	游览时间		电话
	趣味提示		时间
	推荐地点		交通
	参考价格		门票
	特别提醒		住宿
	购物地址		提示



目录

不可错过的湖南

湖南山川明秀，南岳衡山自古扬名天下，潇潇洞庭引来无数诗人吟咏，橘子洲头留有伟人的足迹，更有景色奇绝的张家界，古色古香的湘西小镇，不仅景色宜人，而且处处都是美食的集中地，难怪让人流连忘返了。

最值得去的5大地方	14
岳麓山	14
张家界	15
湘西	16
南岳	17
伟人故里	18
最值得做的6件事情	19
品湘味美食	19
访湖南省博物馆	20
徒步名山，写意溪山行旅	21
拜谒屈子祠，看龙舟竞渡	22
一路向西，行摄通道侗寨	23
寻访深山古村落张谷英村	24

路线设计

湖南水泽众多，山丘林立，若想以最具效率的方式游览其精华景点，必须要花一番心思做好路线规划。本章节是资深驴友依据亲身踩线经验，按照行程时间和专题设计的旅行路线，颇具实用性，供您参考。

经典路线推荐

1日游	26
2日游	27
3日游	28
5日游	29

专题旅行路线

美食之旅	32
民族风情之旅	33

名人故居之旅·····	33
汨罗—洞庭之旅·····	34
南岳之旅·····	34

湖南特产

到湖南游玩，可以选特色鲜明的民族工艺品或当地特产等作为旅行纪念品或回去馈赠亲友。

茶叶·····	36
湘绣·····	38
蜡染·····	39
扎染·····	40
银饰·····	41
织锦·····	42

湖南美食

作为八大菜系之一的湘菜，美誉度自然不在话下，湘菜馆子遍布全国。来到湖南，当然不能错过大饱口福的机会。

鸭架子·····	44
浏阳蒸菜·····	44
口味虾·····	45
臭豆腐·····	45
蒸鱼头土豆粉·····	46
毛家红烧肉·····	46
腊肉·····	47
巴陵全鱼席·····	48
凤凰血耙鸭·····	48

速读湖南

出发之前翻阅这一章节，可迅速了解湖南的相关背景，如湖湘历史、独特的山川地貌、民俗节庆等，这些将有助于地提高您在实际游览过程中的愉悦度。

历史·····	50
地理·····	52
气候·····	56
名人·····	57





民族及节庆..... 65

湖南之旅

本章给出的“出行建议”都是具体而实用的，在“分区导览”中不但有景点的详细介绍，更以交通、住宿等实用信息和“疲劳指数”、“适合主题”等景点分级设计，为您提供贴心的服务。

出行建议..... 68

交通概况..... 68

季节选择..... 70

出行装备..... 71

拍摄提示..... 76



长沙..... 77

路线设计..... 77

天心阁..... 80

第一师范..... 82

湖南省博物馆..... 84

烈士公园..... 90

太平老街/贾谊故居..... 91

火宫殿..... 93

杜甫江阁..... 95

橘子洲..... 96

新民学会旧址..... 98

岳麓山..... 100

杨开慧故居..... 106

黄兴故居..... 108

左宗棠墓..... 109

曾国藩墓..... 111



长株潭地区..... 113

路线设计..... 113

浏阳谭嗣同故居/谭嗣同墓..... 115

宁乡刘少奇故居..... 117

韶山毛泽东纪念馆..... 118



韶山毛泽东同志纪念馆/毛泽东遗物馆	120
韶山毛泽东图书馆	124
滴水洞	125
韶峰	126



湘北线 127

路线设计	127
岳阳楼	130
鲁肃墓	134
慈氏塔	136
洞庭湖/君山岛	137
屈子祠/屈原墓	139
张谷英村	141



湘南一线 143

路线设计	143
衡山	146
南岳大庙	153
水帘洞	154
炎帝陵	155
永州柳子庙/柳子古街	157
浯溪碑林	159
舜帝陵	160



湘南二线 161

路线设计	161
耒山	162

湘西一线 165

路线设计	165
老院子	168
天门山	170
张家界森林公园	172
黄龙洞	180





永顺猛洞河·····	182
芙蓉镇·····	184
德夯苗寨·····	186
凤凰古城·····	190
山江苗寨·····	194
乌龙山·····	195
老洞苗寨·····	196
南方长城·····	197
天龙峡·····	198



湘西二线 199

路线设计·····	199
芷江抗日受降纪念馆·····	201
飞虎队纪念馆·····	204
龙津风雨桥·····	207
万和鼓楼·····	209
天后宫·····	212
洪江古商城·····	213
黔阳古城·····	215
芋头侗寨·····	217
皇都侗寨·····	218



旅行示意图索引

湖南旅行交通示意图·····	封二
长沙市区旅行交通示意图·····	79
韶山旅行交通示意图·····	114
岳阳市旅行交通示意图·····	128
湘南一线旅行交通示意图·····	144
张家界市旅行交通示意图·····	166
凤凰古城旅行交通示意图·····	167
湘西二线旅行交通示意图·····	200



不可错过的 湖南



最值得去的地方 5大

岳麓山

200余年来，若论人才辈出，恐怕没有任何一个省份能与湖南比肩。自长沙城南书院、岳麓书院发祥，湖南代有人才兴起，其功首推教育。“惟楚有材”之名，当真不是书生清谈。湖湘之学，最重实事求是、经世致用。长沙古城虽仅剩天心一阁，然学脉不断，渊源泽被后世。许多湘籍名人，无论政界伟人、仕宦巨擘、军旅将帅，还是艺术巨匠、学人文士，绝大部分都在求学时期直接或间接地受过湖湘经世之学的影响。湖南人富于革新精神，近现代史上，许多敢于流血革命的志士便出自这片热土。近代几乎所有的湖南名人都与岳麓山有着某种联系，有的苦读于此，有的秉承学脉，更有仁人志士归葬岳麓山。

❁ 到岳麓山，春秋季较适宜，但夏季较不合适，因为长沙比较热。秋季岳麓山层林尽染，尤其是爱晚亭周围枫叶流丹，层林尽染，十分壮观。

👉 慢慢游览的话，大半天也足够了。

详见 100 页

张家界

险远之地，方有自然奇景。即便名震寰宇如张家界，蜂拥而至的游客们只能借助步道远观。张家界地貌，世间独一无二，而其内涵却是最纯粹的中国山水，符合传统文人情怀。来张家界几乎不用担心天气影响，除非遇到大雨。画家、摄影家最为钟爱张家界风光，这里是散发着无穷魅力的旅行地，唯一的不足便是昂贵的门票和过多的游人。

🌿 春秋两季。春季的张家界芳草鲜美、落英缤纷，溯金鞭溪，游十里画廊，探黄龙洞，体会武陵人进入桃花源的惊喜；秋天的张家界天高云淡，层林尽染，正是猕猴桃、蜜橘等水果成熟的时节。相对而言，夏季高温多雨，冬季气候寒冷，舒适度稍逊于春秋两季。

🕒 至少两天才好

详见 170 页

湘西

湘西是湖南旅行的代名词，尤以凤凰古城和张家界森林公园为全国最热门的旅行地。近年来湘西旅游发展势头很猛，以少数民族风情为主题的旅游项目也被开发出来。湘西聚居着苗族、土家族、侗族、瑶族等少数民族，许多地方甚至不通汉语，这种原生态的文化形态令很大一批旅行者为之着迷，倘若深入调查，还能客串一把社会学家。在凤凰古城的周围，有一些盲目包装开发最终惨淡收场的先例，但不管有没有商业开发的介入，稍加分辨，旅行者还是能找到应该去的地方。比如在德夯苗寨，世居苗族的许多生活形态都以一种舞台表演的形式得到了良好的展现，这种经过良性商业包装后的村寨比起许多空有原始形态之名的地方更值得一游。

🌿 湘西属于中亚热带山区季风湿润气候，降雨多，气温变化小，年均气温为 $15.8^{\circ}\text{C} \sim 16.9^{\circ}\text{C}$ ，气候宜人，四季皆宜游览。若对民俗特别感兴趣，可以来参加苗族农历六月初六的大型歌会和立秋的赶秋节，感受少数民族的特色节庆

🕒 湘西不适合匆忙游览，最好安排两三天时间

详见 165 页