

第一章 城市概述

恩施市是恩施土家族苗族自治州政府所在地，全州政治、经济、文化中心和交通枢纽。位于湖北省西南部，清江中上游，东经 109°4'48"-109°58'42"、北纬 29°50'33"-30°39'30"。东邻建始、鹤峰，西界利川、咸丰，南连宣恩，北接重庆奉节。东西宽 86.5 千米，南北长 90.2 千米，总面积 3972 平方千米。总人口 79 万人（2007 年末），其中土家族、苗族、侗族等少数民族约占 38%。

简介

恩施市地处湖北省西南腹地，位于长江之南清江中游，是镶嵌在鄂西南山中的一颗璀璨明珠，因拥有举世罕见的硒资源而被誉为“世界硒都”。全市国土面积 3967 平方公里，辖 10 个乡、3 个镇、3 个街道办事处和 172 个行政村、34 个居委会。总人口 78 万，其中土家族、苗族、侗族等少数民族占 38%。1998 年被列为国家对外开放城市，是湖北省九大历史文化名城之一，现为恩施土家族、苗族自治州首府所在地。

神奇的土地

恩施市是一片神奇的土地。全市蕴藏着举世罕见的硒资源，富硒碳质页岩出露面积约 850 平方公里，储量高达 25 亿吨，最高含硒超过 8000 毫克/千克。受富硒岩层影响形成的大片富硒区域内，粮食、油料、中草药、饲草饲料、畜禽产品及矿泉水中，硒含量为世界之最。这为世界上 70%以上缺硒区的人们带了福音，也为硒产品和硒矿床的开发利用提供了广阔的前景。恩施市是一片富饶的土地。有香獐、猴面鹰、红腹锦鸡等省级以上保护动物 40 多种。有各种药用植物 2000 多种，享有“天然植物园”、“华中药库”美称，其中板党、窑归、紫油厚朴等名贵中药材为世界独有。这里是“鄂西林海”、“天然氧吧”，全市森林覆盖率达 65%，人均林地面积近 5 亩。境内河流纵横，水能资源富集，可开发装机容量在 63 万千瓦以上，目前仅利用 13%，开发潜力巨大。域内喀斯特地形地貌发育完善，加之 30 余万土、苗、侗等少数民族儿女所传承的民风民俗，使恩施旅游独具特色且已成为环长江三峡、张家界大旅游区的重要组成部分。“清江漂流”被誉为“神州第一漂”；“梭布垭石林”已成为省级重点旅游景点；土家“女儿会”被称为“东方情人节”；“撒尔嗬”、“傩戏”等被学术界视为民族文

地理位置

位于中国湖北省西南部，清江上游，西北邻重庆市。汉巫县地，三国时吴置沙渠县，元为施州，明洪武十四年（1381）置施州卫，清雍正六年(1728)改卫置恩施县，1982 年划县城关镇及近郊置恩施市，1983 年恩施县并入，恩施市境内为鄂西南山地。主要有煤、铁、硫、水晶石等矿产，农业主产有玉米、水稻、红薯、小麦等，经济作物以桐、茶、漆、麻著名，恩施黑猪为优良品种。珍贵树种有穗花杉、珙桐、水杉等，产党参、当归、天麻等 100 多种药材。有机械、采煤、电力等工业。土特产品有玉露茶、板桥党参、石窑当归、紫油厚朴、香菌、中华猕猴桃等，是历史古城，抗日战争时期湖北省政府曾迁此，名胜古迹有连珠塔、文昌祠、柳州城遗址等。

第二章 历史沿革

古代，恩施是廩君的领地。春秋，地属巴国；战国，属楚巫郡；进入封建社会后，恩施市境秦属南郡，三国吴及晋属建平郡，名沙渠县；南北朝，后周置施州及清江郡；隋改庸州；唐为施州，后改清江郡、清化郡，又复为施州；宋、元均为施州；明为施州卫；清初因之。雍正六年（1728 年）设恩施县，雍正十三年（1736 年改土归流，为施南府附郭县。中华民国初年，府存县，直隶湖北省；旋先后隶湖北荆南道、荆宜道、施鹤道和鄂西行政区。1949 年成立恩施县人民政府。1982 年实行县市分治。1984 年 1 月，撤销恩施县，将其行政区域全部并入恩施市。

第三章 地方特产

恩施富硒茶

恩施富硒茶以恩施玉露最为著名。产于著名的鄂西南武陵山茶区，绿林翠峰、伍家台绿针、恩施花枝茶、清江玉露、雾洞绿峰是恩施富硒茶的佼佼者。湖北恩施是世界硒都，土壤中富含硒元素，恩施玉露为天赐的富硒茶，深受茶人喜爱，日本人尤其钟爱。

地理位置

位于中国湖北省西南部，清江上游，西北邻重庆市。汉巫县地，三国时吴置沙渠县，元为施州，明洪武十四年（1381）置施州卫，清雍正六年(1728)改卫置恩施县，1982 年划县城关镇及近郊置恩施市，1983 年恩施县并入，恩施市境内为鄂西南山地。主要有煤、铁、硫、水晶石等矿产，农业主产有玉米、水稻、红薯、小麦等，经济作物以桐、茶、漆、麻著名，恩施黑猪为优良品种。珍贵树种有穗花杉、珙桐、水杉等，产党参、当归、天麻等 100 多种药材。有机械、采煤、电力等工业。土特产品有玉露茶、板桥党参、石窑当归、紫油厚朴、香菌、中华猕猴桃等，是历史古城，抗日战争时期湖北省政府曾迁此，名胜古迹有连珠塔、文昌祠、柳州城遗址等。

第二章 历史沿革

古代，恩施是廩君的领地。春秋，地属巴国；战国，属楚巫郡；进入封建社会后，恩施市境秦属南郡，三国吴及晋属建平郡，名沙渠县；南北朝，后周置施州及清江郡；隋改庸州；唐为施州，后改清江郡、清化郡，又复为施州；宋、元均为施州；明为施州卫；清初因之。雍正六年（1728 年）设恩施县，雍正十三年（1736 年改土归流，为施南府附郭县。中华民国初年，府存县，直隶湖北省；旋先后隶湖北荆南道、荆宜道、施鹤道和鄂西行政区。1949 年成立恩施县人民政府。1982 年实行县市分治。1984 年 1 月，撤销恩施县，将其行政区域全部并入恩施市。

第三章 地方特产

恩施富硒茶

恩施富硒茶以恩施玉露最为著名。产于著名的鄂西南武陵山茶区，绿林翠峰、伍家台绿针、恩施花枝茶、清江玉露、雾洞绿峰是恩施富硒茶的佼佼者。湖北恩施是世界硒都，土壤中富含硒元素，恩施玉露为天赐的富硒茶，深受茶人喜爱，日本人尤其钟爱。

第四章 道地药材

恩施市居“华中药库”的中心，属湖北省乃至全国中药材主产区之一。境内药用植物种类多、品质优。据统计，全市有药用植物 186 科，854 属，2088 种，常年收购品种达 300 种以上，在全省批量生产的 80 种主要药材中，有 30 多种产于我市。主要品种有党参、当归、黄连、贝母、厚朴、杜仲、黄柏、川乌、丹皮、大力籽、白附子、竹节人参、鱼腥草、九香虫、贯叶连翘等，其中板党、窑归、紫油厚朴、鸡爪黄连、杜仲、天麻、贝母等品种历史悠久，品质优良，倍受中外药商青睐。如：红车轴草，可提取大豆异黄酮和鹰嘴豆芽素，是治疗妇科病的良药；贯叶连翘可提取金丝桃素；利用红豆杉提取的紫油杉醇，是治疗癌症的首选药物；厚朴皮可提取厚朴油，厚朴叶可开发成为食品包装；窑归使用范围广，它提取的“当归油”是药品生产厂家不可用其他原料代替的原材料之一；竹节参作为道地中药材，其使用范围十分广泛。

近几年来，恩施市狠抓道地药材的开发，全市药材生产面积迅速增加，截止 2003 年，全市有各类中药材生产总面积 27.4 万亩，其中党参 3 万亩，紫油厚朴 5 万亩，杜仲 8 万亩，窑归 2000 亩，鸡爪黄连 3000 亩，贝母 2000 亩，银杏 3 万亩。目前投产面积 18 万亩，占 66%。全市涌现了板桥、新塘、红土等一批基地建设初具规模的专业乡镇；发展壮大了三元药业、峰岚板党、硒圣居绞股蓝公司、高岭药庄等一批龙头企业；培育了一批种植、加工、营销大户。紫油厚朴、板党、贯叶连翘已列入国家 GAP 示范种植基地。2005 年，紫油厚朴、板桥党参分别通过国家地理标志产品保护。

第五章 旅游资源

恩施市属中亚热带季风型山地湿润性气候。由于北部的大巴山和巫山的天然屏障作用，大大削减了南侵冷空气势力，气候随着地形的垂直变化，影响光、热、水的再分配，一般是雨热同季，夏多冬少。

旅游资源独具特色，被誉为“休闲胜地”。恩施的美就在于自然景观和民族风情，旅游者不必拘泥于线路，可以兴之所至地游玩，这样往往能随时发现好风景。

清江闯滩

清江闯滩位于清江中游州府恩施市城区至浑水河大桥段，全长 38.5 公里，最窄处 15 米，最宽处 200 多米。其特色主要体现于：惊险刺激的闯滩漂流，如梦如幻的清江画廊，古朴独

第四章 道地药材

恩施市居“华中药库”的中心，属湖北省乃至全国中药材主产区之一。境内药用植物种类多、品质优。据统计，全市有药用植物 186 科，854 属，2088 种，常年收购品种达 300 种以上，在全省批量生产的 80 种主要药材中，有 30 多种产于我市。主要品种有党参、当归、黄连、贝母、厚朴、杜仲、黄柏、川乌、丹皮、大力籽、白附子、竹节人参、鱼腥草、九香虫、贯叶连翘等，其中板党、窑归、紫油厚朴、鸡爪黄连、杜仲、天麻、贝母等品种历史悠久，品质优良，倍受中外药商青睐。如：红车轴草，可提取大豆异黄酮和鹰嘴豆芽素，是治疗妇科病的良药；贯叶连翘可提取金丝桃素；利用红豆杉提取的紫油杉醇，是治疗癌症的首选药物；厚朴皮可提取厚朴油，厚朴叶可开发成为食品包装；窑归使用范围广，它提取的“当归油”是药品生产厂家不可用其他原料代替的原材料之一；竹节参作为道地中药材，其使用范围十分广泛。

近几年来，恩施市狠抓道地药材的开发，全市药材生产面积迅速增加，截止 2003 年，全市有各类中药材生产总面积 27.4 万亩，其中党参 3 万亩，紫油厚朴 5 万亩，杜仲 8 万亩，窑归 2000 亩，鸡爪黄连 3000 亩，贝母 2000 亩，银杏 3 万亩。目前投产面积 18 万亩，占 66%。全市涌现了板桥、新塘、红土等一批基地建设初具规模的专业乡镇；发展壮大了三元药业、峰岚板党、硒圣居绞股蓝公司、高岭药庄等一批龙头企业；培育了一批种植、加工、营销大户。紫油厚朴、板党、贯叶连翘已列入国家 GAP 示范种植基地。2005 年，紫油厚朴、板桥党参分别通过国家地理标志产品保护。

第五章 旅游资源

恩施市属中亚热带季风型山地湿润性气候。由于北部的大巴山和巫山的天然屏障作用，大大削减了南侵冷空气势力，气候随着地形的垂直变化，影响光、热、水的再分配，一般是雨热同季，夏多冬少。

旅游资源独具特色，被誉为“休闲胜地”。恩施的美就在于自然景观和民族风情，旅游者不必拘泥于线路，可以兴之所至地游玩，这样往往能随时发现好风景。

清江闯滩

清江闯滩位于清江中游州府恩施市城区至浑水河大桥段，全长 38.5 公里，最窄处 15 米，最宽处 200 多米。其特色主要体现于：惊险刺激的闯滩漂流，如梦如幻的清江画廊，古朴独

顶部，始建于 1999 年，亭高 18.8 米，共三层，八角飞檐、雕梁画栋、琉璃瓦面。登亭远眺，远山逶迤连绵，如青龙摆尾，蜿蜒前行，令人陡生把酒临风，登楼忘怀之叹。

八峰猴园设计新颖，别具一格，园内大小猕猴 30 余只，欢呼跳跃，顽皮之极。野猪林占地 500 余亩，数十头野猪野性天然，让你领略返璞归真的自然韵味。新近建成的狮园，从非洲引进的白狮世间罕见，让你感受非洲草原白兽之王的王者风范。

覃家湾甘泉隧道泉水叮咚，凉风习习。穿出洞口，层层山峦，一览无余，美不胜收。荷花池建在八峰药化生产厂区内，占地 1.35 亩。池面上的九曲廊桥，南北横贯，廊桥上彩灯夜间流光溢彩。池内睡莲花繁叶茂，令人赏心悦目。建于 2000 年的电视讯号发射塔，塔高 55 米，位于榔树坪西北边之山巅，登塔远眺，八峰全貌尽收眼底，蓝天白云下，数百只鸽子绕塔飞翔，让人流连忘返。

苗寨：小茅坡营

苗寨位于宣恩县高罗乡小茅坡营村，西北距高罗集镇 15 公里，有村级公路相通。苗寨是全县苗族最集中居住的山寨，龙、冯、石三姓居多。他们一直沿用本民族语言，保留本民族的风俗习惯，是湖北省唯一讲苗语的苗族聚居区，其苗族小学仍实行双语教学，是湖北省、恩施州唯一的苗族风情旅游景点。相传，早在清朝年间，湖南苗民起义失败后，为了逃脱清军追杀，苗民纷纷背井离乡，四处寻找安身之所。其中湖南永绥地区（今湘西自治州花垣县）的龙、石、冯三姓苗民，经过长途跋涉，几经周折，最后来到了地处深山峡谷的小茅坡营。距今已 20 代有余，坟碑记载已达 400 余年。来此旅游可欣赏苗家摆手舞、苗族婚嫁丧庆歌，体验原汁原味的苗族民俗文化风情为主要特色。

第六章 土地资源

恩施州国土总面积 3 6 0 9 1 8 8 1.9 亩（2 0 0 0 年国土资源普查资料），约占全省面积的 1 3 %。按照新的地类划分标准，土地分为：农用地、建设用地、未利用地三大类。2 0 0 8 年末土地利用现状变更调查统计显示：恩施州农用地面积 2 9 7 4 0 4 5 9.6 亩，占总面积的 8 2.5 7 %。其中耕地面积 5 7 6 0 0 2 8.3 亩，园地 6 3 8 2 2 0.0 亩，林地 2 1 7 8 0 4 0 8.2 亩，牧草地 9 9 9 1 0 3.4 亩，其它农用地 1 4 6 2 6 9 9.7 亩。建设用地 1 0 0 4 4 2 6.3 亩，占国土总面积的 2.7 8 %。其中居民点 7 4 9 1 2 4.8 亩，工矿用地 4 2 3 9 5.1 亩，交通运输用地 9 0 5 6 4.1 亩，水利设施用地 5 6 4 5 8.4 亩。未利用地 5 3 4 6 9 9 6.0 亩，占国土总面积的 1 4.8 1 %。其中荒草地 4 3 7 0 3 4 7.0 亩，其它未利用土地 2 2 6 6 6 2.2 亩。

根据恩施州土地利用现状调查数据显示：恩施州耕地坡度分级小于 2 度的平地 1 6 7 4 7 6.7 亩，2 度至 6 度坡地及梯田 4 5 0 2 0 5.4 亩，6 度至 1 5 度坡地及梯田 1 1 4 7 0 7 7.9 亩，1 5 度至 2 5 度坡地及梯田 1 2 8 6 0 9 7.0 亩，大于 2 5 度的坡地及梯田 2

7 0 9 1 7 2.3 亩，其中梯田（地）5 4 3 8 6 6.6 亩。

恩施州的土地后备资源丰富，占辖区总面积的 1 2.1 1 %。其中荒草地 4 3 7 0 3 4 7 亩，占未利用地总面积的 8 1.7 3 %，沼泽地 1 2 7 7.9 亩，沙地 5 0 0.4 亩，裸土地 1 1 1 2 3.9 亩，裸岩石砾地 7 3 4 5 1 0.7 亩，其它未利用地 3 6 4 7.0 亩；河流水面 2 1 7 3 1 5.5 亩，湖泊水面 5 3.6 亩，苇地 9.1 亩，滩涂 8 2 1 0.9 亩。从以上数据来看，恩施州后备资源十分丰富，适宜垦植的土地是后备资源的重要组织部分。但由于恩施州地处山区，土地开发程度低，土地利用率不高，要在短时间内开发利用好，尚需大量的投入。

第七章 水资源

全州水能蕴藏量丰富，开发利用潜力大，共有大小河流 60 多条，总流域面积 21801 平方公里。水资源总量为 299.8 亿立方米，水能资源理论蕴藏这 509 万千瓦，可开发量 349.1 万千瓦，占全省的 10.6%，本州岩溶发育强烈，暗河伏流多，地下水储量丰富，类型为裂隙岩溶水储量 64 亿立方米，占全州水资源总量的 21.4%。

著名的水利枢纽：水布垭水利枢纽、大龙潭水利枢纽。

第八章 矿产资源

恩施市硒资源具有分布广、储量大、埋藏浅等特点。硒矿主要赋存于二迭系茅口组二段（硅质岩段）地层中，主要分布在沐抚—板桥、罗针田—马者—铁厂坝、向家村—奇羊坝、中间河—黄村—沙地花被、双河—红土溪—石窑、芭蕉—盛家等地。硒矿储量达 50 多亿吨，含硒品位为 230—6300 克/吨。双河鱼塘坝（前坪背斜与太山庙背斜之间双河向斜南西段）拥有世界上唯一的独立硒矿床，已探明储量 64 万吨，纯硒平均含量 3637.5ppm，改写了“硒不能形成独立工业矿床”的传统结论。全市含硒碳质页岩和石煤出露面积为 850 平方公里，矿层厚度 3.6—9 米，硒矿储量达 50 多亿吨，每吨含硒 500—5500 克，最高达 84 公斤，土壤硒最高 178.8ppm，平均 19.11ppm。以硒矿床为中心的乡镇均为高硒区，占全市总面积的 73%。

恩施市的富硒生物资源丰富。富硒茶是补硒的最佳途径，含硒量 0.37—2.77ppm。富硒农作物主要有玉米、小麦、黄豆、油菜籽、芸豆、大米、花生等，硒含量 0.3—310.8ppm，这些物产既可作富硒粮食食用，更可作富硒新产品的原料粮进行深加工，提取硒蛋白和重要酶类。富硒药材主要有板党、窑归、鸡爪黄连、黄芪、杜仲、贝母、贯叶连翘等，含硒量均值为当归 7.45ppm、杜仲 1.46ppm、党参 0.73ppm、黄芪 14.47ppm、绞股兰 1.44ppm、贝母 1.14ppm、淫羊藿 6.47ppm。

7 0 9 1 7 2.3 亩，其中梯田（地）5 4 3 8 6 6.6 亩。

恩施州的土地后备资源丰富，占辖区总面积的 1 2.1 1 %。其中荒草地 4 3 7 0 3 4 7 亩，占未利用地总面积的 8 1.7 3 %，沼泽地 1 2 7 7.9 亩，沙地 5 0 0.4 亩，裸土地 1 1 1 2 3.9 亩，裸岩石砾地 7 3 4 5 1 0.7 亩，其它未利用地 3 6 4 7.0 亩；河流水面 2 1 7 3 1 5.5 亩，湖泊水面 5 3.6 亩，苇地 9.1 亩，滩涂 8 2 1 0.9 亩。从以上数据来看，恩施州后备资源十分丰富，适宜垦植的土地是后备资源的重要组织部分。但由于恩施州地处山区，土地开发程度低，土地利用率不高，要在短时间内开发利用好，尚需大量的投入。

第七章 水资源

全州水能蕴藏量丰富，开发利用潜力大，共有大小河流 60 多条，总流域面积 21801 平方公里。水资源总量为 299.8 亿立方米，水能资源理论蕴藏这 509 万千瓦，可开发量 349.1 万千瓦，占全省的 10.6%，本州岩溶发育强烈，暗河伏流多，地下水储量丰富，类型为裂隙岩溶水储量 64 亿立方米，占全州水资源总量的 21.4%。

著名的水利枢纽：水布垭水利枢纽、大龙潭水利枢纽。

第八章 矿产资源

恩施市硒资源具有分布广、储量大、埋藏浅等特点。硒矿主要赋存于二迭系茅口组二段（硅质岩段）地层中，主要分布在沐抚—板桥、罗针田—马者—铁厂坝、向家村—奇羊坝、中间河—黄村—沙地花被、双河—红土溪—石窑、芭蕉—盛家等地。硒矿储量达 50 多亿吨，含硒品位为 230—6300 克/吨。双河鱼塘坝（前坪背斜与太山庙背斜之间双河向斜南西段）拥有世界上唯一的独立硒矿床，已探明储量 64 万吨，纯硒平均含量 3637.5ppm，改写了“硒不能形成独立工业矿床”的传统结论。全市含硒碳质页岩和石煤出露面积为 850 平方公里，矿层厚度 3.6—9 米，硒矿储量达 50 多亿吨，每吨含硒 500—5500 克，最高达 84 公斤，土壤硒最高 178.8ppm，平均 19.11ppm。以硒矿床为中心的乡镇均为高硒区，占全市总面积的 73%。

恩施市的富硒生物资源丰富。富硒茶是补硒的最佳途径，含硒量 0.37—2.77ppm。富硒农作物主要有玉米、小麦、黄豆、油菜籽、芸豆、大米、花生等，硒含量 0.3—310.8ppm，这些物产既可作富硒粮食食用，更可作富硒新产品的原料粮进行深加工，提取硒蛋白和重要酶类。富硒药材主要有板党、窑归、鸡爪黄连、黄芪、杜仲、贝母、贯叶连翘等，含硒量均值为当归 7.45ppm、杜仲 1.46ppm、党参 0.73ppm、黄芪 14.47ppm、绞股兰 1.44ppm、贝母 1.14ppm、淫羊藿 6.47ppm。

硒是人和动物生命所必需的微量元素，元素符号为 Se，1817 年由 Berzhus 发现，用罗马神话中月亮女神 selenim（希纽曼）命名。硒在自然界中存在的丰度是化学元素中的第 70 位，其含量为地壳质量的 10-5%。硒来源于石煤，石煤经燃烧和分化进入土壤和水，植物根系和叶片吸收后将无机硒转化为有机硒。WHO 公布的资料表明，全球有 40 多个国家，我国有 72% 的县（市）属于低硒和缺硒地区，黑龙江、内蒙古、甘肃、青海、四川等严重缺硒地区有克山病、大骨节病发生，一些癌症高发区（如江苏启东市）也属低硒区。恩施市是迄今全球发现的唯一高硒区。

第九章 森林资源

州域森林资源尤为丰富，共有树种 171 科，645 属，1264 种。其中乔大木 60 科，114 属，249 种；灌木 32 科，89 属，228 种，约占全国树种的七分之一。经济价值较高的有 300 余种。属国家重点保护的珍稀树种有水彬、珙桐、秃彬、巴东木莲、钟萼木，光叶珙桐、连香树、香果树、杜仲银杏等 40 余种，约占全省列入国家重点保护树种的 90%。宜林面积广阔，共有宜林面积 150.25 万公顷，约占全州总面积的 61.99%。全州有林地面积 106.31 万公顷，森林覆盖率为 48.4%。

第十章 市内学府

恩施土家族苗族自治州高级中学

湖北省恩施土家族苗族自治州高级中学（简称恩施高中）是湖北省重点中学，创办于 1938 年 12 月。前身是湖北省立联合中等以上学校恩施分校。1938 年日寇侵袭武汉前夕，各中学随省政府西迁恩施，由当时的汉口一中等六校和省立十三中公、私立中等学校合并为湖北省立联合中学，省主席陈诚兼任校长，教育厅长陈剑修兼任副校长，恩施高中即为分校之一，校址在恩施城梓桐巷道台衙门。1954 年被列为全省十八所重点高中学校之一。

学校概况

学校现坐落恩施土家族苗族自治州首府恩施市城区土桥坝的黄家岭上。校园依山傍水、丛林掩映、环境幽雅、气候宜人，是静心读书、潜心研究、陶冶情操的理想境地，素有“黄家岭上好读书”的美誉。校园占地 160 余亩，建筑面积 7.2 万余平方米。学校建成了校园网，各类实验室、语音室、微机室、电教室设备齐全，图书馆藏书 8 万余册，中外期刊 300 多种，

硒是人和动物生命所必需的微量元素，元素符号为 Se，1817 年由 Berzhus 发现，用罗马神话中月亮女神 selenim（希纽曼）命名。硒在自然界中存在的丰度是化学元素中的第 70 位，其含量为地壳质量的 10-5%。硒来源于石煤，石煤经燃烧和分化进入土壤和水，植物根系和叶片吸收后将无机硒转化为有机硒。WHO 公布的资料表明，全球有 40 多个国家，我国有 72% 的县（市）属于低硒和缺硒地区，黑龙江、内蒙古、甘肃、青海、四川等严重缺硒地区有克山病、大骨节病发生，一些癌症高发区（如江苏启东市）也属低硒区。恩施市是迄今全球发现的唯一高硒区。

第九章 森林资源

州域森林资源尤为丰富，共有树种 171 科，645 属，1264 种。其中乔大木 60 科，114 属，249 种；灌木 32 科，89 属，228 种，约占全国树种的七分之一。经济价值较高的有 300 余种。属国家重点保护的珍稀树种有水彬、珙桐、秃彬、巴东木莲、钟萼木，光叶珙桐、连香树、香果树、杜仲银杏等 40 余种，约占全省列入国家重点保护树种的 90%。宜林面积广阔，共有宜林面积 150.25 万公顷，约占全州总面积的 61.99%。全州有林地面积 106.31 万公顷，森林覆盖率为 48.4%。

第十章 市内学府

恩施土家族苗族自治州高级中学

湖北省恩施土家族苗族自治州高级中学（简称恩施高中）是湖北省重点中学，创办于 1938 年 12 月。前身是湖北省立联合中等以上学校恩施分校。1938 年日寇侵袭武汉前夕，各中学随省政府西迁恩施，由当时的汉口一中等六校和省立十三中公、私立中等学校合并为湖北省立联合中学，省主席陈诚兼任校长，教育厅长陈剑修兼任副校长，恩施高中即为分校之一，校址在恩施城梓桐巷道台衙门。1954 年被列为全省十八所重点高中学校之一。

学校概况

学校现坐落恩施土家族苗族自治州首府恩施市城区土桥坝的黄家岭上。校园依山傍水、丛林掩映、环境幽雅、气候宜人，是静心读书、潜心研究、陶冶情操的理想境地，素有“黄家岭上好读书”的美誉。校园占地 160 余亩，建筑面积 7.2 万余平方米。学校建成了校园网，各类实验室、语音室、微机室、电教室设备齐全，图书馆藏书 8 万余册，中外期刊 300 多种，

校园文化

社团代表之一：兴趣爱好者创新学会

社刊：《创新之友》

第十一章 非物质文化遗产

土家女儿会

土家女儿会，是恩施州“州庆”、“摆手节”、“牛王节”等四大民族节之一，历史悠久，是恩施土家族女儿在华夏大地上独显女性文化特征的一朵艺术奇葩。女儿会发端于恩施市的石灰窑和大山顶。两地分别为恩施市东、西两个 1800 米的高寒山区，两地因分别出产名贵中药材(当归、党参)而成为享誉中外的药王之乡，同时两地也分别孕育了奇特婚俗“女儿会”，而成为女儿会的故乡。此俗一直承传不辍，迄今已近 300 年。石灰窑和大山顶均属恩施市辖地，且全市多为土家族，故将人们习惯称呼的女儿会称为“恩施土家族女儿会”。

女儿会由来

在离恩施自治州首府恩施市以东 140 公里的红土乡境内，在海拔 1800 米的高山上，座落着一个四面环山的小镇——石灰窑镇。集镇由两条老街和一条公路形成的新街组成，占地 450 亩，居住着 1500 余人。集镇建在万山之中的一个平坝中央，四周拱卫着八座锥形山峰，人们叫它“八仙峰”，“八仙”相向而坐成合围势；中间一条小清河从集镇的吊脚楼下轻轻流过，好似中国象棋中的“楚河汉界”，把似棋盘的小镇东、西分开，因而这个小集镇又叫“棋盘镇”。“八仙”围着“棋盘”，有的对奕，有的观棋，对奕者凝神，观棋者不语，这盘棋千年也下不完。石灰窑原名不叫石灰窑，也不是现在这个地方。据传，明末以来，曾三迁集镇，前二次均因火灾毁弃，最后一次请阴阳先生测地后建于此地才保留至今。如今的石灰窑，公路通达，镇容改观，集镇经济文化得以繁荣。整齐、宽敞的街道取代了“茅草街”，钢混结构的平房取代了竹楼茅舍。石灰窑原名“十个棚”。明末清初，这片土地还处于地远山荒，相传本无人耕种。时逢长江、洞庭湖滨、沅水、澧水一带发大水，人们苦于水灾，携家纷纷逃往高山。又值清政府对土司辖地实行“改土归流”政策，废止“汉不入峒，蛮不出境”，鼓励人们进山开荒，对开垦的土地可“永准为业”。因此，水灾地区的人们纷纷迁入石灰窑开拓田地、挽草为记，