

张家界

(第四版)

2012年蚂蜂窝网站最新提供
自助旅行全攻略

人间仙境漫游记



武陵源 天子山 峰林 溶洞 奇峰怪石
土家族 葛根粉 腊野味

九寨看水，张家界看山。来张家界旅游观光的人，无不被武陵源奇特的砂岩峰林地貌和壮丽的喀斯特景观所倾倒，仿佛置身于仙山仙境之中。景区内奇峰巧石遍布，溪流、山泉、瀑布交错，林海莽莽，山花烂漫，还有神奇的溶洞、溶洞河、暗河、落水洞、漏斗，洞内石钟乳、石笋、石柱千姿百态，变化万千。流连其中，乐而忘返。



张家界点睛

金鞭溪

全溪穿行在峰峦幽谷云间，幽静异常，溪水明净如镜，跌宕多姿，小鱼游弋其中，溪畔花草鲜美，鸟鸣莺啼，人沿清溪行，胜似画中游。

黄狮寨

国家森林公园景区的精华，向来有“不登黄狮寨，枉到张家界”之说。寨顶西南略高，东北稍低。周围则悬崖绝壁，绿树丛生。伸出许多凌空观景台。

十里画廊

为一狭长峡谷，谷深5.8公里，一溪中流。在这山谷两侧，有着丰富的自然景观，人行其间如在画中。沟旁黛峰屏列，山上的岩石形成了200来尊似人似物、似鸟似兽的石景造型

天门山

天门洞终年氤氲蒸腾，景象变幻莫测，时有团团云雾自洞中吐纳翻涌，时有道道霞光透洞而出，瑰丽神奇，宛如幻境，似蕴藏天地无穷玄机。



RUBY 乾坤柱

Catalogue 目录

- 01 解读
- 02 地图
- 06 交通
- 08 住宿
- 09 餐饮
- 10 购物
- 11 旅行贴士
- 13 旅行路上
- 14 景点
- 25 线路推荐

解读张家界



更多精彩攻略尽在
www.mafengwo.cn

本期攻略感谢以下用户：

RUBY Steven Wang 鸣味无罪 jet 眺望
静水流深 夏日冰摩卡 背刀猫 古泉听雨 现世安稳
王氏部落 洋溢&天使 紫璇 野孩子 哥比兔
梦想背包走天涯 氧气/ty 泡泡 孤独岛 莱夫
蜡笔小辛 五粮液 Whejoy 舞夜阳光 徐少
听雨轩 mnc hdx1515 余秀芳 懒鱼 浮灯流影

希望越来越多的朋友支持蚂蜂窝攻略，如有批评建议可留言给我们！

九寨看水，张家界看山。

因旅游而建、因旅游而兴的张家界市，拥有令世人惊叹的风光。唐代诗人王维曾有诗云：“居人共住武陵源，还从物外起田园。”1984年，时任中共中央总书记的胡耀邦视察张家界时，将张家界国家森林公园、索溪峪自然保护区、天子山自然保护区三大风景区命名为“武陵源”。

武陵源核心景区面积达264平方公里。景区内三千座石峰拔地而起，八百条溪流蜿蜒曲折，被誉为“中国山水画的原本”、“缩小的仙境，放大的盆景”。

地理位置：湖南省西北部，地处云贵高原隆起与洞庭湖沉降区结合处，与常德市、湘西土家族苗族自治州以及湖北恩施州相邻。

仙山仙境

来张家界旅游观光的人，无不被武陵源奇特的砂岩峰林地貌和壮丽的喀斯特景观所倾倒，仿佛置身于仙山仙境之中。

砂岩峰林地貌 国家森林公园是砂岩峰林风景的代表之一。景区内奇峰巧石遍布，溪流、山泉、瀑布交错，林海莽莽，山花烂漫，其中尤以黄狮寨、袁家界、天子山、百丈峡、砂刀沟。

喀斯特地貌 喀斯特堆积物形态、地下喀斯特溶洞，更是堪称一绝。天门山在流水侵蚀作用下，岩层产生崩塌，形成悬崖陡峭，极为壮观。黄龙洞和九天洞，是张家界地下喀斯特地形的代表。它们集溶洞、溶洞河、暗河、落水洞、漏斗为一体。其洞内石钟乳、石笋、石柱更是千姿百态，变化万千。此外推荐：玉皇洞、龙王洞。

旅行贴士

门票

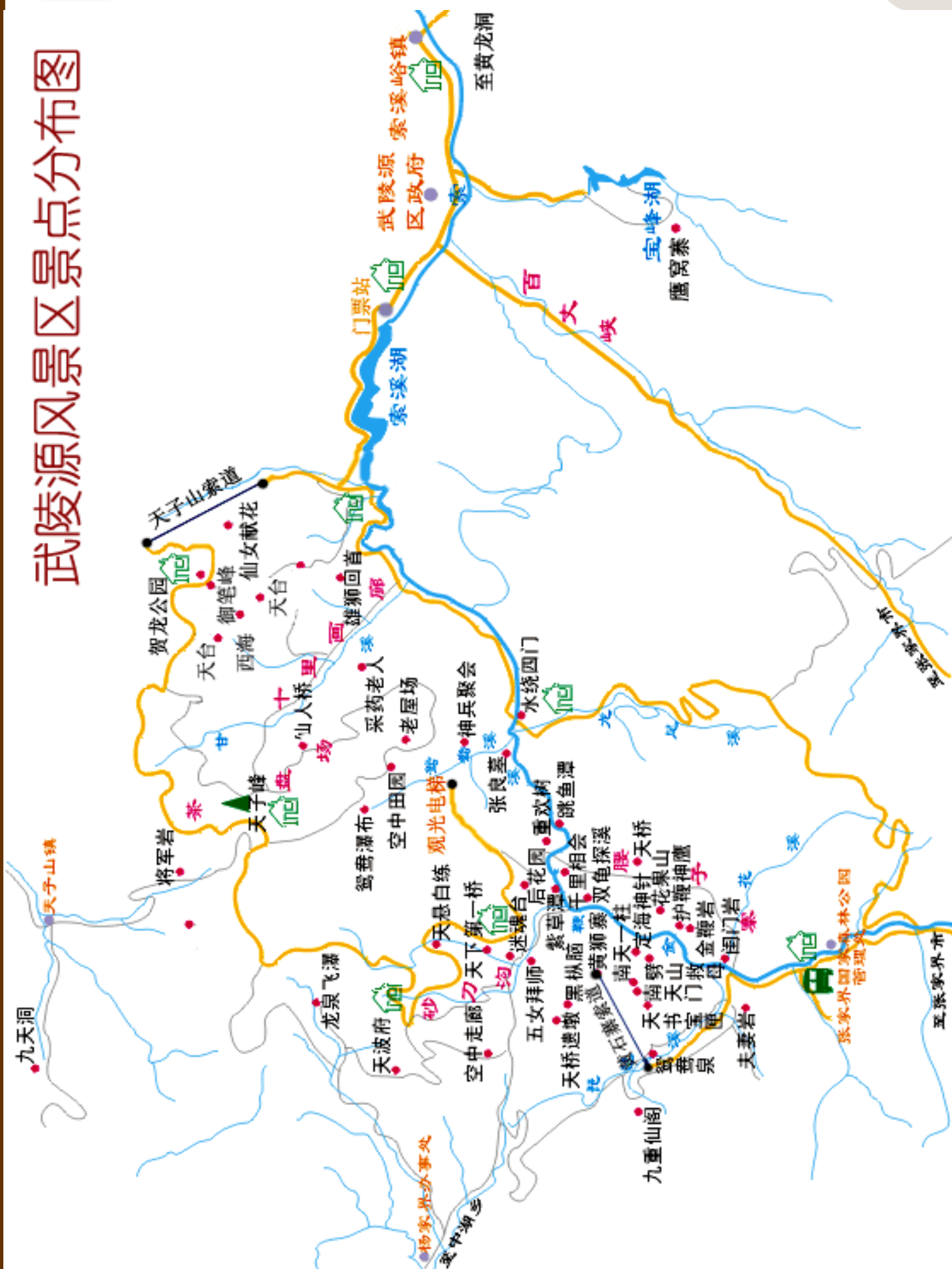
武陵源景区门票：3日票价248元/人，四日以上实行周票301元/人（含3元保险费及环保观光车费）指纹门票卡，不分淡旺季。学生票价168元/人，需凭学生证及身份证（24岁以下才可以）。景区共设有五个门票站：武陵源门票站、森林公园门票站、水绕四门门票站、杨家界门票站和天子山门票。一般从武陵源门票站和森林公园门票站进入景区较多。同时，游客在购买门票时，可在专设窗口自愿购买保险
门票有效期：三日内进出有效，但是不是无限期的！里面有工作人员查票，查到是要补票的！而且248元的票是第三日下午6点自动失效！另外注意，当日18：00以前所购门票卡只在次日内继续有效，18：00-24：00之间所购门票卡则视为第二天所购门票卡。



武陵源风景区景点分布图

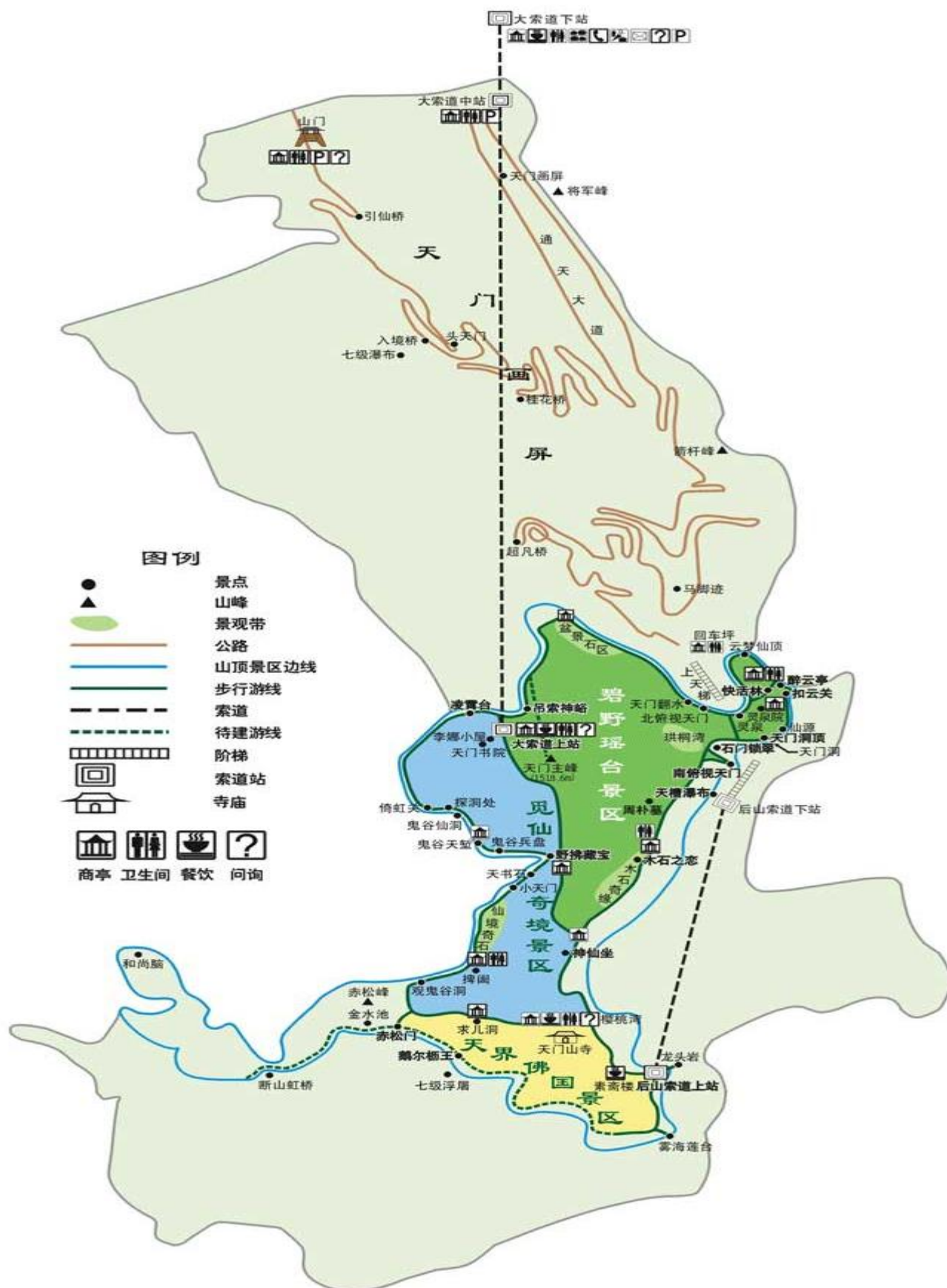


武陵源风景区景点分布图



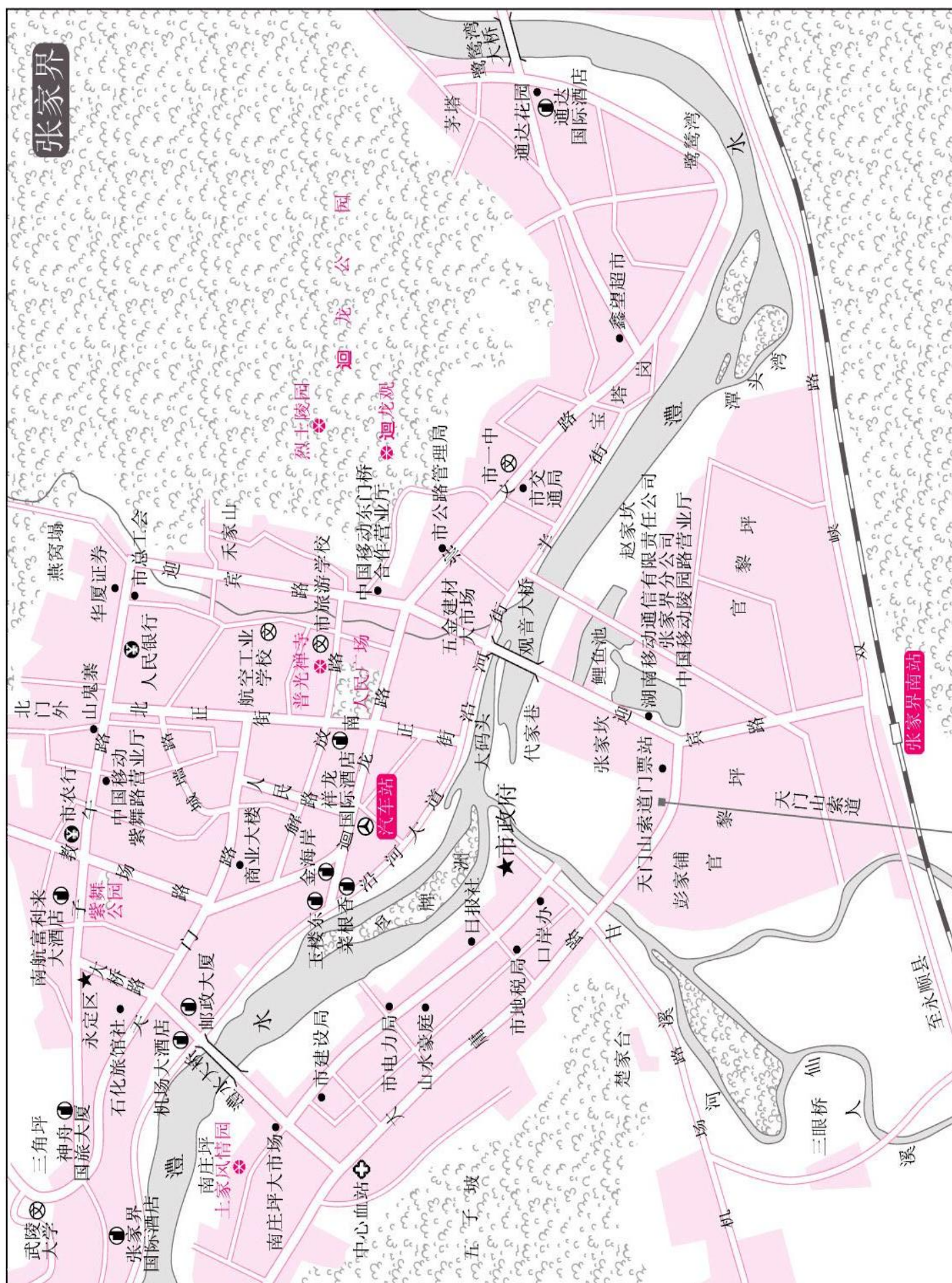


天门山国家森林公园总平面图





张家界市区图





张家界周边景区





交通

航空

张家界荷花机场位于张家界市永定区官黎坪办事处荷花村，目前已开通往返全国20多个城市的航班，但除上海、北京、广州、天津、成都、长沙、西安、青岛、沈阳、南京之外，其他城市并不是每天都有航班，航空时刻表经常变化，因此要以当地售票处电脑上显示的班次为准。

机场距离张家界市区仅5公里，交通便利。

机场大巴：实际上是中巴车，写有“张家界机场大酒店”或“张家界荷花机场”字样，一般停在机场出口，十几分钟路程，5元到市区的机场大酒店。

公交车：乘坐4路公交车（8:00—18:00）进入市区（可到机场酒店、长途汽车站等），票价1元（无人售票），半小时左右路程。

出租车：费用视目的地而定。白天到市区，大约15—20元，晚上30元左右，看砍价能力；如果想直接到景区，价格就会比较贵，在100元左右。

特别提醒：机场外出租车管理较混乱，抢客、宰客现象比较严重，因此选择出租车一定要谨慎，可以由事先联系好的当地导游出面交涉谈好价钱。乘坐时最好记下车辆及司机信息，如打表要记得索要票据，以备投诉。

旅行贴士

机场至市区公共交通：

4路公交车乘车地点：机场大门前100米处为4路公交车始发站，此为环城线，为AB线：

A线 出发走南庄坪方向，可到达机场大酒店、子午路、北正街、祥龙国际大酒店、百货大楼、汽车站、步行街、火车站再经官黎坪回到机场；

B线出发走官黎坪方向，经过火车站、步行街、汽车站、百货大楼、祥龙国际大酒店、北正街、子午路、机场大酒店经南庄坪回到机场。

此车为环线，上车前可问清乘务员所去目的地应乘坐的路线，及转车地点

机场咨询电话：0744-8238417



Steven Wang 张家界火车站



懒鱼

<http://www.mafengwo.cn/u/557565.html>

张家界机场是自己见过的机场中最小的一个（去的机场还是有限，呵呵），貌似只有3个安检口，8个值机柜台，出发大厅内只有两排大概不到三十个座椅供游客休息，不过小也有小的好处，它不受起飞前两小时安检的限制，只有办理了登机牌就可以过安检，呵呵！自己早早就到了，在漫长的等候过程中看到了北京游客因航班延误与机场叫板，最终机场方面不得不又给北京游客提供了方便面等晚餐，呵呵！不知道他们的起飞时间是什么时候，只知道延误到0:45，当时还有游客拿着手机在拍摄，不知有没有传到网上。



铁路

张家界铁路线路不多，但是通过市长线与其他铁路大动脉相通，目前已与北京、上海、广州、深圳、长沙、南宁、贵阳、宜昌、湛江、遵义等多个大中城市开通了旅客列车。张家界至广州、长沙、南宁、贵阳等城市有始发车，乘坐较方便。

如果只想游览张家界，就不要乘坐从长沙至张家界的K9031次，因为这班车要绕道吉首、怀化等地，比较浪费时间（要10个小时左右，而乘坐T8308只要4个多小时）；当然如果想去凤凰玩，可以乘这班到吉首下车。

特别提醒：张家界火车站于2007年已经迁往南站，下火车后不用下很陡的坡了，而是可以直接从出站口进入火车站广场。广场可能会有很多人（甚至有身穿制服冒充工作人员的）向你推介几日游，为避免不必要的麻烦，最好不说话直奔出站口左侧的大广场。

广场外一些专用免费或低价接站的车辆不要座，最好的交通为坐公交车或出租车，也可以要求正规旅行社派车，否则那些车很有可能带你到不愿去的地方。

公交车：张家界火车站迁址后，从火车站进入市区的公交车只有5路，而且途径汽车站，可以在汽车站换乘去景区的中巴（至森林公园10元，至武陵源12元，10分钟一趟）。

另外，去森林公园，也可以先打的去吉大老校区新校门那里，不会超过15元，打表算，然后在门口坐中巴（都会有去武陵源的牌子，随招随停，一般不是旺季的话，还有位置）去武陵源，只要10元，这要绝对划算。

出租车：在火车站广场也可以选择直接打的去市区或者风景区。

从现在的火车站到市区都是打表计费，不再一口喊价了。



公路

张家界市只有一个汽车站，位于市区回龙路与人民路交叉口，是综合性车站，有发往省内、外一些大中城市的长途车，也有发往张家界市周边景区和附近县市的短途车。咨询电话：0744—8305599。

长途班车

至常德南站：始发6：30，路程200公里，有大客车和中巴车两种，票价59元；
至吉首：发车时间为7：00—18：00，60分钟一班，票价45元；
至凤凰：08:00、09:00、12:30、14:30、15:30、16:30，票价65元；
至长沙：发车时间为7：30—19：00，半小时一班，路程390公里，大客车、中巴车票价94元，豪华大巴票价104元；
至武汉：始发8：30，路程550公里，票价135元；另有卧铺车，发车时间为17：30和18：00，票价155元。

自驾车

从长沙出发走长常、常张高速，全程320公里（过路桥费约200元），只需2.5—3.5小时，方便快捷。从北京、上海、广州及周边省份城市自驾前往张家界均可通过京珠高速等干道先到长沙，再转长张高速前往。

路线参考

长沙出发—（经长常高速）→常德→慈利县（过桥之后直接前行）→武陵源风景区（索溪峪）。行车时间7小时左右。
武汉出发—（经汉宜高速）→荆州→公安→湖南澧县→石门县→慈利县（过桥之后直接前行）→武陵源风景区（索溪峪）。行车时间10小时左右。
北京出发—（经京珠高速）→长沙—（长常高速、常张高速）→张家界。
上海出发→南京→合肥→潜山→黄冈→武汉→长沙→张家界；或上海→杭州→金华→衢州→南昌→株洲→长沙→张家界。

出租车

张家界市出租车起步价5元，1.6公里后，每公里1.6元；10公里以后，每公里3.2元；22：00—7：00夜间（起步价为6元）运行加收30%服务费；等候中，2分钟后开始计费，等候计费标准8毛/分钟。由于张家界市区很小，因此基本上在市内范围坐车都是起步价，从汽车站到火车站大约要20元。

特别提醒：由于张家界出租车司机宰外地游客现象比较严重，因此，如果要到比较远的地方去一定要事先了解清楚路线、大概里程及费用，并要求司机打表，索要票据，以备投诉。受理投诉电话：0744-8202020。

公交车

张家界市区面积很小，因而市内公交线路也比较少，主要为1—10路公交线，采取双向循环式运行。正班行车时间视季节与线路的不同而略有调整，一般在6：00—20：30间。大部分公交车为无人售票，票价1元。以下为部分公交线路：

至机场：4路公交车；
至火车站：1、2、6、7路公交车；
至汽车站：1、2、3、4、5、6路公交车；
另外，10路公交车是城市循环车，可到土家风情园、秀华山馆、天门山索道、胡师傅三下锅（在风湾大桥站下车即到）等。

TIPS

张家界汽车站有到武陵源和森林公园的班车，基本都是10分钟一班，要注意的是，不要进售票大厅，面对售票大厅往右走50米有一个出车口，从出车口那里进去往右看，就能看到“市内——森林公园”“市内——武陵源”的车，到森林公园40分钟左右，到武陵源50分钟左右。到武陵源的车会开到比较晚，反正我们快7点坐的时候都有车，不要听门口的小车司机忽悠说没车啦之类的

短途班车

位于市区回龙路与人民路交叉口的汽车站，每天有不少班次发往张家界市周边景区和附近县市。

至国家森林公园：约32公里，乘中巴车每人10元，10分钟一班，40分钟左右可到达；
至索溪峪：约34公里，乘中巴车每人12元，10分钟一班，1小时内可到达；
至天子山：每人15元，1小时一班，路上1个半小时。
至杨家界景区：发车时间6：30—17：00，票价8元，30分钟一班；
至慈利县城：发车时间6：30—17：00，票价20元，30分钟一班；
至桑植县城：发车时间6：30—17：00，票价15元，30分钟一班。
至茅岩河、猛洞河漂流：旺季时每天上午在祥龙国际酒店门口有班车往返，到茅岩河45公里、到猛洞河100公里。

自驾车

自驾车不可以进入景区，需转乘景区环保车入内。自驾车辆一般停在张家界森林公园门票站外面，或武陵源门票站外面。

特别提醒：自驾车来张家界最好不要在靠近景区的路途中（如三叉或十字路口、收费站等），让素不相识的人搭乘自己的车，因为后者很有可能是野导。



咪咪无罪

<http://www.mafengwo.cn/u/443449.html>

山路崎岖，环保车司机又总以为自己“头文字D”酷爱飙车，晕车的同学定要备好晕车药。同车某湖北旅行团，一车女孩子们吐的东倒西歪，好不热闹。环保车原则是招手即停，但满员却是不停的。所以，如果你赶时间，需要向调度拨打电话，告知行程与搭车地点，让调度预留座位。调度电话：13787967907。环保车早7点至晚5点。赶末班车最好预定，切记。





武陵源景区环保车

为保护世界自然遗产着想，武陵源景区内须乘坐环保车，车费已经包含在进景区时所购大门票中（248元/张，含环保车，两天游览有效）。

环保车分上线和山下线，运行时间从早上7点到下午5点，平均20分钟一班，沿线自由上下，每个主要景点之间都有车站。

有景区环保车的路段是：

森林公园的老磨湾——黄狮寨的索道下站
武陵源门票站——天子山索道下站——十里画廊——水绕四门
水绕四门——百龙电梯下站
百龙电梯上站——袁家界后花园
袁家界停车场——天子山停车场
天子山的贺龙公园停车场——天子山索道上站。

住宿

张家界大大小小的酒店、宾馆主要分布在以下三个区域：索溪峪、市区、森林公园，其中以索溪峪与市区分布居多，森林公园次之。另外，如果想细细品味张家界之“山水画原本”，景区中的农家乐也值得考虑。

住在索溪峪

优点：索溪峪位于天子山、黄龙洞、宝峰湖等众多景点的中心位置，前往各景点交通极为方便，故这里是宾馆聚集地；
缺点：距离火车站及飞机场有近40公里的路程，行程时间在40分钟左右；
适宜：时间较充裕、游玩索溪峪、天子山、黄龙洞、宝峰湖等景点的游客。
索溪峪景区附近各种档次的宾馆一应俱全，选择余地很大。高云村的别墅区（准三星级）价位在110-150元，三星的约160-200元（根据淡旺季来分），私人旅馆价位在20-50元/人。

住在市区

优点：距离火车站及飞机场较近，约6—10公里，可以很方便的坐公交车或出租车过去；
缺点：距离景区35公里，每天在来回路程上会浪费几个小时，同时增加不必要的交通费；
适宜：第一天晚上抵达张家界，或游览结束赶第二天飞机、火车返程，或去张家界市区周边旅游景点游玩的游客入住。
市区住宿费用相对来说较高。二星级酒店在120-160元左右，三星在180-280元不等，四星的价格均在400元以上。银子充足可以考虑张家界国际酒店，祥龙国际酒店，贵族酒店，郎豪宾馆等，也可以选择较为经济的私人旅馆，一般价位在20-40元/人。建议游客最好选择住在人民路汽车站附近，因为从这里去景区或是返程比较方便。另外向背包客推荐：

蜗牛驿栈

特色：驿栈古香古色，客房不多，以书吧、酒吧、咖啡吧、网吧为主，讲究情调，另外还有个品种齐全的户外装备仓库。如果平时床位不够，可以在室内支帐篷，不愿睡床的“驴友”，尝鲜儿也成。
电话：0744-8296767
地点：位于张家界市区边的南庄坪德皇小区（南庄大市场往南80米）。从飞机场打的10元（晚上15元），从火车站坐1路车在“南庄坪大市场”站下车，十字路口向左走五十米即到（打的白天15元，晚上20元）。
价格：自备睡袋10元/人，驿栈提供睡袋20元/人，四人间30元/人，标准双人70元/间，自助厨房3元/次，住宿包月300元/月。不分淡旺季。

TIPS

背刀猫提示：在张家界订旅馆，千万不要相信导游的忽悠，所谓三星，四星酒店价格又很低的，基本上是本地人自己封的，差不多也就普通旅馆的标准，环境和卫生还不咋滴。

住在森林公园门口

优点：方便游玩张家界国家森林公园；
缺点：不但离火车站及飞机场有近40公里的路程，受地理位置限制，游览张家界其他风光也不太方便；
适宜：时间较紧张、仅游览黄狮寨或腰子寨等少数景点的游客入住。
从四星级酒店至普通宾馆均可选择，如琵琶溪宾馆、湘电山庄、奇林山庄等，门市价在400-1000元不等，可打折。

住在景区农家乐

因环保需要，武陵源景区内的大小宾馆已经拆迁，只剩下一些农家乐，而景区门票只在两天内进出有效，所以景区内的农家乐对于打算玩两天以上的游客作用就很大了。
优点：方便细细游玩景区，可以节省不少银子和时间，也避免来回出入景区走很多冤枉路；
缺点：农家乐条件不如景区外好，另外黄金周期间客房比较紧张，须提前预定；
适宜：时间充裕、打算住在景区内细细游玩的游客入住。
目前景区里面的旅馆主要集中在杨家界，袁家界及天子山三处地方，房价一般在50-80元。推荐两家在网上口碑较好的住处：

肖老师家

特色：住在肖老师（曾经是美术教师）家，定点向四周游最为方便。晚饭后，听听肖老师对张家界的讲解，和同住的驴子侃侃大山，别有一番山中情趣。
电话：13974437361
地点：在袁家界的后花园附近，可从森林公园门票站进入，走金鞭溪—千里相会—后花园这条路线过去，也可从武陵源门票站进，坐观光巴士—水绕四门下车—走千里相会—后花园，这样更近。
价格：双人间120元，三人间（独卫、电视）60元/人，含早晚餐：早餐白粥、鸡蛋、馒头、四碟小咸菜；晚餐（四人标准）二荤二素一汤，米饭管够，家常菜。

中天国际青年旅舍

特色：该店的地理位置和环境不错，干净卫生。
地点：位于袁家界，望桥台茶楼附近。
电话：0744-8321678
价格：双人间：148元/间，120元/间（会员价）
单人间：198元/间
四人间：50元/人/床位，会员价45元。
（会员可以到了之后再办理，办理费用50元，一年有效）

两棵树客栈

地点：在袁家界的乌龙寨停车场附近100米，从五个大门去客栈都很方便。（有杨家界门票站；天子山门票站；森林公园门票站；武陵园门票站；梓木岗门票站。）
价格：标准间（独立卫生间，彩电，席梦思床，24小时热水）80元/间，豪华间120元/间。早餐10元/人：早餐白粥、鸡蛋、馒头、面条、四碟小咸菜；晚餐（四人标准）二荤二素一汤，米饭管够，家常菜。
联系电话：15874488885



餐饮



jet 三下锅

张家界的土家族饮食既具有浓厚的民族特色，又融合了湘菜的精华。辣，是湖南菜的特色，土家菜也不例外。除了辣以外，土家人还特别钟爱腊、酸、腌制菜食，风味独特。特色菜有腊猪头、“团年菜”、血豆腐、合渣、酸鱼肉、泥鳅钻豆腐、乌鸡天麻汤等；风味小吃有社饭、猪血稀饭等。另外，以下推荐的菜肴也不要错过。

吃在景区

在张家界景区附近的宾馆用餐是非常贵的，蔬菜15元以上，带肉的菜每份30元以上，野味菜80元以上，如野猪肉、竹鸡、枞菌等。如果住在景区内的农家旅社里，可以要求包饭，一般早餐5元/人，中、晚餐12元/人，条件一般但还算可口。

不过葛根炒腊肉、岩耳、酸玉米炒蛋这几样菜很有当地特色，值得品尝，在宾馆和农家乐都可以吃到。另外，坐车从水绕四门往黄龙洞约10分钟，有一家“银都土家餐馆”味道很好，尤其油炸野蜂蛹、石鸡、金鞭鱼非常美味。

总之，在景区周围消费，一要有贵的思想准备，二就是千万不要忘记讲价。



夏日冰摩卡

<http://www.mafengwo.cn/u/563015.html>

胡师傅三下锅，三角坪的大十字路口下坡路走一点就到，路边，最火那家就是了！外墙在装修，到处搭着架子，里面是真的火，人又多又热，好不容易找到个外面的地方坐下。要了推荐的招牌，上锅有些慢，跟服务人员说催一下，人家特别淡定的一边忙活一边说不用催还没到时间。赠送了泡菜，茶水还有自制的辣葱一类的，我一个人吃的撑的……不行了，58元大洋。美味，名不虚传。



吃在市区

在张家界市区，好吃的很多，价格又很便宜。如果你的肚子在景区饱受委屈，在这里可以完全放开了！

早餐

可以尝尝市区连锁经营的“雪云大包”，5角一只很大个，有许多品种，推荐香菇笋肉辣椒包，香辣多汁。再来一份热腾腾的豆浆，每杯1元，足够你精神饱满地去爬山了。

午餐/晚餐

首先推荐张家界的特色菜——三下锅。所谓“三下锅”，就是由三种主料做成，炖着不放汤的火锅。最负盛名的是凤湾大桥附近的“胡师傅三下锅”（10路车可到），30元一份。特色菜是干煸肠子和干煸核桃肉，可以放在一个锅里炖，味道超好。顺便点一份酸萝卜，脆脆酸酸的，让人流口水。

喜欢吃鱼头？那就去三角坪，那里有老武鱼头火锅店（7路车可到）。汤是用张家界本地产的小樱桃西红柿炖的，很鲜美。鱼头15元一斤，送一碟蔬菜、一碟面条。人均消费不到30元就可以吃得很舒服。

如果腰包比较鼓，可以腐败一把，吃些野味。推荐无味酒家（在大庸桥往景区去的路上，距离大庸桥公园很近，需要打的过去，15元以内），名字有些哗众，味道还是不错的。有野猪肉，巴毛鼠，麂子肉，腊肉等，特别推荐本地特色菜黄子肉，又称苗家酸肉。

另外，市区北正街一条路过去，好吃的地方也很多，比如李师傅脆独（口味清淡）、军哥肠子馆、乐口福、乌龙山寨、音乐厨房等，有时间不妨专程过去品尝一下。

夜宵

一到晚上，市区满街都是大排档，50元钱可以让四个人吃得很不错。现在有名的夜市有南庄坪大市场 and 东门桥，熙熙攘攘。拣人多的地方坐下吧，没错的。

另外，认准张家界影视城对门卖泡菜的小摊，那里的酸黄瓜和酸萝卜又脆又入味。聊着天、伴着酒，一盘盘小菜很快就见底了。



静水流深 社饭



购物

张家界特产是三宝（葛根粉、蕨根粉、岩耳）和一绝（杜仲茶）。此外，野生猕猴桃也很好吃；桑植盐豆腐干是清朝贡品，不妨一尝；另外还可以买些土家风味的“辣妹子辣腊”系列食品带回家去。

纪念品方面，可以有选择的购买一些龟纹石、土家粘贴画、土家织锦等，在景区和市区的土特产店和摊点都可以见到，但要注意鉴别质量、大胆砍价。

张家界市区不大，比较大型和齐全的购物场所有新一佳超市和梅尼超市等，另外还有两条商业步行街：

人民广场商业步行街：位于永定区人民广场（普光禅寺附近），是一条大型旅游商品步行街。

天子街：位于武陵源区武陵大道，也是以销售土特产为主的步行街。

旅行贴士

- 1、不要在无营业执照的“黑店”消费；
- 2、不要随便出手买“古董古玩”、“化石奇石”、“珠宝玉器”“名贵药材”除非您非常内行；
- 3、别相信“人形何首乌”，哪怕再像，那也是“千年难遇”；
- 4、看清商品还价，讲定价格再拿，索要凭证备查；
- 5、猕猴桃要买那种个小的野生猕猴桃（而大个的猕猴桃都是人工种植的），约比鸡蛋大些，味道酸酸甜甜的很鲜。如果想带回家再品尝，一定要拣生的买，因为熟的容易烂。

土家粘贴画

系采用树根、树枝、树叶、树皮以及砂石、草苔、布片等作为原料粘贴成人物、风景、动物、花草和各种不同内容的画幅。

粘贴画多以本境秀丽山水风光与土家风情为题材，富有立体感和真实感。

土家织锦

又名“西兰卡普”。土家人的婚姻嫁娶、定情、恋爱、馈赠友人、家庭装饰、服饰，都离不开织锦。因其工艺独特，织锦产品曾被列为贡品。

民族织锦包、织锦袋、风光壁挂及各种织锦工艺品，可在景区及市区各土特产店买到。

葛根粉

葛野生于武陵深山荒坡之中，葛根粉从中提炼而成。食时，用开水冲服，佐以白糖、炒米，味道更佳。亦可与肉类煎食，为席上佳肴。葛根粉有解暑、健胃、补虚益气等功效。

特别提醒：葛根粉最好在正规超市购买，否则可能会买到以红薯粉假冒的葛根粉。一般散装7元/斤。

岩耳

又名石耳，生长在武陵源景区砂岩绝壁上。岩耳有去热清火滋补之功能，和肉作羹或炖鸡，味道鲜美，古代列为贡品。张家界市各景区均有售。



Whejoy 饰品

杜仲茶

杜仲是一种中药材，杜仲茶就是以杜仲叶为原料制成的。常饮有减肥功效，另外还有抑制高血压，提升低血压的作用。根据制作方法不同，茶色有绿色、黄色红褐色之分。

特别提醒：识别杜仲茶真假的方法是，杜仲茶有杜仲味以及拉丝，假冒茶则无。

腊野味

腊野味是由张家界山民将野猪、麂子等包酒卤腌缸中半月，取出挂于火炕熏火烤而成，可用作宴宾的上等佳肴。比较有名的野味有：野猪、野兔、土家腊羊肉、天门牛肉、飞雕狸、竹根猪等。

桑植盐豆腐干

桑植盐豆腐干是有名的地方特产。清咸丰年间，桑植县城豆腐行业制作的盐豆腐干，畅销长沙、武汉、广州等地，誉满三湘，且曾列为贡品，名噪京城。现在可在各特产店买到，也可在餐馆品尝到。

菊花心和金香柚

菊花心和金香柚颇有名气，是中国名柚，产于张家界境内。

菊花心柚子产于永定区，金香柚子金香柚子产于慈利县，两种柚子味道甜美，水分充足，且外形美观。

龟纹石

龟纹石学名“华莹山多壁珊瑚石”，盛产于天子山等地。图案为多角状复体，呈六边形，酷似龟纹。

用龟纹石制作的石龟、石研及各种石刻饰物等，造型美观，不妨择一带回家。



现世安稳



旅行贴士

选择导游的注意事项

远离黑导游

需要特别提醒的是，张家界有很多“黑”导游，并不具备专业的从业资格，而且良莠不齐，有时会有勾结司机、宾馆及其他消费点联合宰客的现象发生。因此在选择导游前，一定要“货比三家”，多查看网上的游记，选择口碑好的导游，才能得到一次比较美好的旅游体验。

避免拼团游

另外需要注意的是：如果碰上旺季游客较多，接待你的导游未必就是你网上联系的、慕名而去的导游，而是他的亲属或其他人。并且很有可能是“拼团”游，即你找的导游同时为几拨人服务，这样游玩质量肯定会受到一些影响。所以尽量避免旺季出游，并事先和导游讲清楚。

不要一味依赖导游

因某种原因导游不想去的地方，他可能会极力贬低之，让你觉得不值得去，结果可能就错过了一段秀丽的风景。因此在去张家界之前，最好先做些功课，掌握景区基本情况，然后在此基础上主导导游，不被导游牵着鼻子走。

旅行装备

- 1、行囊越少越好，因为每天山中住宿不固定，你得背着包一路玩过来；
- 2、最好带上伞或在当地买一次性的雨衣，几元钱1件；
- 3、带好指数为30以上的防晒用品、蚊不叮、墨镜、遮阳帽以及至少三套替换的内衣及袜子，一些纸巾和消毒用的湿纸巾，鞋子要穿厚底防滑的运动鞋；
- 4、备上创可贴、消炎片、止泻片等药品；
- 5、胶卷多备一些，当地买太贵。



mnc

<http://www.mafengwo.cn/u/441773.html>

在门口售票处买了门票，学生貌似是160块吧，门票很有意思，是一张和银行卡一样的卡片，正面印的是张家界的冬景，不知道春天去的同学是不是春景呢？进检票口还有输入指纹。。。可能是防止在景区呆的时间超过两天吧，对了，超过两天被抓到了要交50元。



Whejoy 天子山索道

安全

乘坐缆车

景区内缆车比较多，乘坐时要注意：

- 1、有心脏病、高血压的游客和饮酒过量者不要乘坐缆车；
- 2、上车后不要将身体的任何部位伸出车厢外；
- 3、缆车如果在运行过程中因停电、电压不稳、缆车机械故障或打雷等原因，有可能造成紧急停机，车厢因惯性会大幅摇摆，请保持镇定，等待工作人员采取措施。

其他

- 1、不要好奇围观突发的争吵或一些稀奇古怪的场面，这种场合下最容易被偷被抢；
- 2、对于标有“禁止通行”、“危险”的地域，不要斗胆尝试。

其他

- 1、所有付钱的地方都可讲价，特别是用餐、住宿及包车，一般可打到7、8折。
- 2、大多数景点的售票处均可寄放行李，给2元钱就行，一般不会遗失。
- 3、注意乘坐合法旅游团的专用车辆，认清导游及挑夫的证件。
- 4、不要在景区内野炊、生篝火。

TIPS

背刀猫提示：到张家界最好备手电筒，虽然不至于晚上爬山，但是难保没来得及下来，跟我们一样，惊险十足经历一回，有手电筒，简直就是帮到天的忙。



民俗

张家界少数民族众多，民俗风情十分浓郁。

歌舞：张家界民族歌舞地方风格鲜明，乡土韵味浓厚，花样百出，极其精彩。有地方特色舞蹈——高花灯，白族引以自豪的仗鼓舞、板凳龙，以及土家族最有影响的大型舞蹈摆手舞、毛古斯舞。另外还有旋律优美、节奏明快的桑植民歌

婚俗：婚俗习惯妙趣横生，富有情趣。土家族婚俗名目繁多，幽默有趣；白族婚俗“墨守成规”，“父母之命，媒妁之言”盛行。还有放话（议婚）、命字、接亲、妆郎、送亲、圆亲、见大小、回门等。

武术：张家界民族武术小有名气，以土家族为甚。贺龙元帅的故乡桑植县洪家关被称为“武术之乡”，这里地方武术种类繁多，显示了土家族勇武憨厚的民族性格以及刚健强壮的体魄。



古泉听雨 民俗村



BEST TIMING
最佳
旅游
时间

张家界的最佳旅游时间是春秋两季：春天的张家界芳草鲜美、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，此时正是猕猴桃、蜜橘等美味水果成熟的时节。相对而言，夏季高温多雨，冬季气候寒冷，舒适度稍逊于春秋。

春季推荐：金鞭溪、十里画廊、黄龙洞、宝峰湖

金鞭溪穿行在峰峦幽谷云间，溪水明净，跌宕多姿，小鱼游弋其中，溪畔花草鲜美，鸟鸣莺啼，人沿清溪行，胜似画中游。索溪峪景区内水玉雕砌、美若仙境的黄龙洞，波平如宝镜的“天上瑶池”宝峰湖，都是观光游览的好去处。

秋季推荐：天子山、袁家界、西海、凤栖山

雨过初晴时分的天子山最为壮观，奔涌的云雾形成各种连绵浩瀚的景观，煞是好看。西海白云向称绝景，尤其是登上天台观赏。这一带还有数以千计的石峰。步入西海，宛若置身于石林海洋之中。有诗曰，“西海之奇莫若云，或听之有声，或嗅之欲醉，团团然若絮，蓬蓬然似海，袅袅然如烟”。

小贴士：

- 1、雨天山路湿滑，雨水和大雾也会导致视线不清，最好不要在雨中冒险登山。
- 2、黄金周和暑假期间是旅游旺季，各种服务价格上涨，交通、食宿多有不便。

节庆

白族火把节

时间：每年农历六月二十五这天晚上。

地点：白族村庄。

主要活动：张家界市区域内的白族人举行的火把节，与消灭害虫、保护庄稼有关。这一天的晚上，各家都要点火把，全村的火把集中起来后，人们从火堆上来回跨越，以祈求火神祛邪避灾。

土家三过年

时间：土家人每年要过三次年，腊月二十九（或二十八）过“赶年”，农历六月二十五过“六月年”，农历十月初一过“十月年”。

地点：土家族村寨。

主要活动：过“赶年”的晚上，寨中空场燃起篝火，土家人围着篝火跳摆手舞，唱调年歌。“六月年”是因土家人历史一次重要的迁移，完成迁移的这一天是农历六月二十五，土家人在这天宰牛祭神，慢慢形成过“六月年”的习俗。“十月年”是土家人在迁移后为迎接新家园第一个丰收季节而进行的，十月初一，土家人组织起庆祝活动，互相拜年，共庆“十月年”。

土家六月六

时间：农历六月初六。

地点：市区及乡镇中土家族聚居地。

主要活动：土家族都将六月六称之为“晒龙袍”。女人们爱在这天把所有的衣物拿出来翻晒，家里就像搬家似的，有的恨不得把瓦片趴了晒房子。土家族人相信这天太阳晒过的物品，一年四季都不长霉，品质如新。

传说：这一天是湖南茅岗土司覃蔺蒙难之日。在刑场上，覃蔺怒目圆睁，当刽子手凌迟剥皮时，忽然从他身上飞出九条金龙，霎时天昏地暗，日月无光。朱元璋吓得从金殿龙椅上晕倒在地，连忙爬起来祷告苍天。同时下令将人晒干，扎成覃蔺像，让他每年坐七天帝位。土家族人将覃蔺血染的战袍抢回来洗净晒干，立庙祭祀，谓之“晒龙袍”。

推荐体验地：张家界永定区罗水乡。六月六这里会举行盛大节庆活动，可以在这里观赏到毛古斯舞表演。

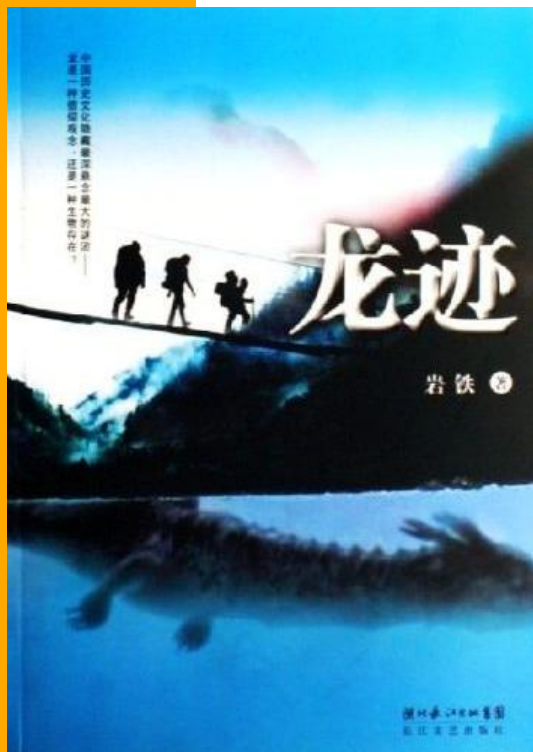


王氏部落 土家民俗舞蹈



旅行路上

推荐 阅读



作者: 岩铁
出版社: 长江文艺出版社
出版年: 2006-11

推荐阅读：龙迹

湖南省地科院的巴亥在勘察张家界黄龙洞时,偶然看到一个不明动物的身影,此后又在神堂湾发现三组血写的神秘数字。

原来60多年前,山东老中医刘歆煜曾找到夏代豢龙池遗址,并在那里发现与龙有关的夏代文物。为躲避日军的逼索,他偷偷藏起珍贵文物,带着妻儿逃难西南。当再次遭遇日本特务,他跳崖未死,写下藏宝线索——以《周易》“筮数”,代表乾卦初九(“潜龙勿用”)等三个卦象。

巴亥这位退役特种兵和女友古生物学博士乔霓等几名年轻人辗转寻找龙的踪迹,在中文系教授的帮助下又破解了有关的甲骨文、带河图符号的藏宝图、诗谜等。最后,他们冒险下了四面绝壁的神堂湾寻龙,男女主人公不慎遇险坠崖,在度过41天原始人的生活之后,终遇真龙……

作者岩铁以小说的形式贯彻自己多年来坚信的观点,认为民间传说的龙是真实存在的动物,而华夏民族的图腾是龙。岩铁多年收集龙的新闻报道、研究资料,坚信龙的存在并非传说。他近几年自费到山东、四川、安徽等地实地考察,寻找龙的踪迹,但没法找到实证。为了让自己的观点在更大范围内传播,他将自己的研究成果以小说的形式呈现出来。

带上 音乐 去旅行

推荐音乐：《翔》

和平之月,一个专门制作New Age和World Music的亚洲著名音乐公司,旗下精英荟萃,融合民族和世界、东方乐器和西方配乐的典型效果创造属于Pacific Moon风格的作品,公司99%以上的专辑都用一个汉字来作为专辑的名称,显示了专辑本身的特点和音乐人的风格。

这张专辑集合了京田诚一、城之内美莎、恩田直幸、吉岡一政等和月大部分幕后精英合力打造。除“空山鸟语”、“阳关三叠”改编自同名中国传统曲目,其他曲目由众人分别制作,其中明日是贾鹏芳自己作曲。

贾鹏芳,1958年4月生,二胡演奏家。中国音乐家协会、日本东洋音乐学会会员。自幼受其兄影响,8岁开始学习二胡。1978年进入中央民族乐团。1980年起,先后为北京人民广播电台,中央人民广播电台,中国国际广播电台等录制了多首二胡独奏曲。1988年留学日本,就学于日本艺术院校最高学府,东京艺术大学大学院,攻读音乐学课程并获得硕士学位。

旅日后,他的演艺事业开始走向巅峰,得到了日本乃至国际乐界的广泛认可,现在他正积极地与日本的古典,流行,爵士等音乐的演奏家合作,为开拓二胡演奏的新领域而作着不懈的努力。同时,为了介绍中国的民族音乐,他还组织了在日中国民族音乐演奏家,成立了天华艺术团,任音乐监督,活跃于日本各地的音乐舞台。



表演者: 贾鹏芳
唱片公司: 和平之月
发行时间: 2003-03



景点

国家森林公园

看点：国家森林公园集山奇、水奇、石奇、云奇、动物奇与植物奇六奇于一体。

张家界国家森林公园位于武陵源风景名胜区内南部，与天子山、索溪峪呈三足鼎立之势。公园管理处驻锣鼓塔，距张家界市区32公里。

国家森林公园境内峰密岩险，水秀林碧，云缭雾绕。园内有三千多座奇峰异石，似人似物，神形兼备。或粗犷、或细密、或奇绝、或诡秘。

现主要有**金鞭溪、黄狮寨、琵琶溪、腰子寨、砂刀沟、袁家界**等6个小景区游览线。

推荐行程：若游玩时间充分，从国家森林公园门票站进入后，第一天上午可游杨家界，下午游黄狮寨，住锣鼓塔。第二天花半天的时间看金鞭溪，经砂刀沟，上袁家界，看天下第一桥、后花园，然后赶往天子山。

餐饮：在景区附近的宾馆用餐较贵，蔬菜15元以上，带肉的菜每份30元以上，野味菜80元以上。如果住在景区内的农家旅社里，可以要求包饭，一般早餐5元/人，中、晚餐12元/人，条件一般但还算可口。

住宿：国家森林公园门口有不少宾馆，从四星级酒店至普通宾馆均可选择，如琵琶溪宾馆、湘电山庄、奇林山庄等，门市价在400—1000元不等，可打折。但住在这里离火车站及飞机场较远，游览张家界其他风光也不太方便。

另外，景区内有不少农家乐，主要集中在袁家界附近，房价一般在50-80元。

金鞭溪

金鞭溪沿线是张家界风景最美的地界之一，从国家森林公园门口进入后，往前步行300米左右就是金鞭溪的入口。全溪穿行在峰峦幽谷云间，幽静异常，溪水明净如镜，跌宕多姿，小鱼游弋其中，溪畔花草鲜美，鸟鸣莺啼，人沿清溪行，胜似画中游。

途中你会看到点歌台，那里有土家姑娘时刻准备为游人唱民族歌曲（十元钱一首）。如果不想花这个钱，也可以在一边听听别人点的歌。

推荐景点：金鞭岩、神鹰护鞭千里相会、跳鱼潭。

花果山 位于金鞭溪入口处，这里溪水平缓，河床相对开阔，一挂瀑布从高山上倾斜而下，电视连续剧《西游记》就是以此处为花果山外景地的。

金鞭岩 是张家界数以千计的奇峰怪石中又一典型，它从山间拔地而起，三面笔陡，有棱有角，金光闪烁，气势雄伟，因形同古代兵器中的鞭而得名。相传，秦始皇赶山填海到此，因醉酒不慎将金鞭坠落，化作石峰。



野孩子 国家森林公园



交通：位于张家界市区、回龙路与人民路交叉口的汽车站，每天有不少班次直接发往国家森林公园。路程约32公里，票价10元，10分钟一班，40分钟左右可到达。

如果从飞机场直接打的到景区，价格在100元左右；从火车站打的去景区大概在60—100元，看个人的砍价能力。



洋溢&天使 金鞭溪

紫草潭 位于金鞭溪与砂刀沟汇合处。谷为紫红色砂岩，因经流水多次冲刷成槽状，而名为紫草潭。潭水清澈见底，奇峰、绿树、紫石映入潭底，斑驳陆离，水光鳞鳞，绿影摇曳，极为自然和谐。潭上小桥为一块完整的天然巨石。



跳鱼潭 位于紫草潭下游。若把金鞭溪比作绝代丽人，两潭则是其一双动人的眼睛。跳鱼潭也是由溪水冲刷成的石槽，水流倾泻入潭，形成落差，游鱼产子期溯水而上，至此活蹦乱跳，故名跳鱼潭。

张良墓 位于水绕四门柏柳岩下的孤台上。这是张家界重要的人文景观之一。相传，汉留侯张良在西汉江山奠定后，便隐匿于武陵源，并葬于此地。

黄狮寨

亦称黄石寨，相传张良师傅黄石公曾到此炼丹，因而得名。这里景点非常集中，是国家森林公园景区的精华，向来有“不登黄狮寨，枉到张家界”之说。黄狮寨位于森林公园中部，为一巨大方山台地，海拔1080米，是雄伟、高旷的观景台。寨顶西南略高，东北稍低。周围则悬崖绝壁，绿树丛生。伸出许多凌空观景台。

黄狮寨有南北两条步行登寨游道，还有后山车道，自老磨湾通上山来。

黄狮寨其结构为石英砂岩，其峰林气势宏大。不仅具有丹霞峰林之特色，还具有美国科罗拉多峰林之神韵，更有苍翠的武陵松点缀其上，让人感受到大自然的博大、瑰丽、浑厚之美。

推荐景点：天书宝匣、定海神针、南天一柱、天桥遗墩。

闺门初开 公园入口是一座大圆门，左右两边耸立着石柱。走进这里，地貌突变，两边悬崖峭壁高耸入云，中间一溪碧水潺潺流过。过去，人称张家界是“养在深闺人未识”的美女，故此景名为“闺门初开”。

天书宝匣 一座圆形石峰顶上，有两块石板，酷似抽开半截盖子的书匣。传说这是一个秘藏天书的宝匣，后来有人来盗天书，最后慌张得连匣子盖也没关紧，就逃之夭夭了。此峰虽不高，但孤峰兀立，四面如削，无路可通，只能远视，不能近看。

定山神针 五座山峰，座座如针插地。相传是美猴王的兄弟猕猴桃王为了宝山不倒，从东海龙王处借来五根绣花针变成五座山峰，入地三千丈，使三千座奇山异峰挺拔不倒。

南天一柱 穿过南天门，一石峰从深不可测的沟谷中冲天而立，上下一般粗细，有如镇山之卫士，精悍潇洒，超凡脱俗。南天一柱是武陵源众多怪石中的典型代表。

黄狮寨顶 开阔平坦，海拔1200米，四周都是悬崖绝壁，是张家界最大的凌空观景台。登台四望，群峰和金鞭溪的碧水丹崖一览无遗，从这里可看到黑枞脑、天桥遗墩、金龟探海、南天一柱等风景。寨顶建有“六奇阁”观景楼，六奇阁左前方，有一向外突出的观景台“摘星台”。

黑枞脑 位于黄狮寨东北，是保存完整的原始次生林。林内的树木具有“古、大、珍、奇、多”的特色。其古树名木历经沧桑，不仅具有观赏价值，而且对研究生态环境的变迁具有重要意义。

天桥遗墩 是一组石峰群，位于黄狮寨与袁家界之间。那里深300米的峡谷中并列矗立着六座高约200米的椭圆形石柱，从靠近袁家界的一号石柱开始，依次升高，至第四号石柱又依次降低，六根石柱顶点可连成一弧线，酷似一组桥墩。



菜夫 南天一柱

交通：黄狮寨索道距门票站约1公里，乘缆车10分钟即可到达寨顶。索道单程每人50元，双程每人96元。

琵琶溪

看点：琵琶溪一带林木繁茂，岩峰嶙峋，是张家界国家森林公园又一道精彩的风景区。主要景点有夫妻岩、九重仙阁、望郎峰、朝天观等。

夫妻岩：位于山峦顶部一石峰之巅，好似紧相依偎的两颗人头浮雕，五官俱全，一个笑意绵绵，一个表情沉稳，二者像是裹在一个大风衣里，把万千情意彼此传送。这对“夫妻”已在此屹立了万亿年之久，斗转星移，风吹雨打，忠贞不移。

望郎峰：是一座农妇模样的石峰，据说从不同角度观看，“她”会呈现三种仪态，由天真烂漫的少女变为成熟稳重的中年妇女，再变成老态龙钟的老婆婆。



余秀芳 夫妻岩



腰子寨

腰子寨顶海拔1500米，形状就像一个腰子，故而得名。它与黄狮寨遥遥相对，沟深峰削，山势很险，但寨顶却有一个开阔的平地，是绝妙的天然观景台，面积约60000平方米，四周悬崖深谷，非常险要。据说明清和民国年间，这里是当地百姓躲避兵匪的地方，现存有石寨遗址。

腰子寨是张家界森林公园仅次于黄狮寨的第二条重要游览线，多数景点都是直上凌空，极适宜冒险者前往，这一线的主要景观有天桥、老鹰嘴、万水千山、梭标岩、巴东木莲、玉兔望月等。

游腰子寨的往返路程大约10公里左右，沿途可以观赏到珙桐、金钱柳、蝴蝶树、一娘生九子等别处少见的奇树，千万不要错过。



蜡笔小辛 天下第一桥

袁家界

袁家界位于国家森林公园北部，是镶嵌在武陵源核心景区的一颗明珠。

袁家界名称相传来源于后唐时期，黄巢起义失败后，朝廷为彻底肃清乱党，四处张榜，捉拿义军。当时黄巢手下有一名将士，姓袁，为躲避追捕，便来到了这远离人世的深山野岭——青岩山隐居，他在这里结庐为舍，垦荒种粮，并以自己的姓氏为这里命名，起名“袁家界”。

主要景点有：

天悬白练 砂刀沟尽头，有一抹泉水从200多米高的悬崖顶端飘然而下，游人站在对面的观景台上望去，只见一匹白色长练从九天飘落，溅玉飞花，蒸岚生雾，冲漱谷涧。若遇大雨，更是气象万千，胜似雨后的黄山九龙瀑。

天下第一桥 属武陵源精华景点。大自然的鬼斧神工，将一块厚约5米的天然石板，横空架在两座山峰之上，把东西两峰连接。高度、跨度和惊险均为天下罕见，故称“天下第一桥”。

迷魂台 位于天下第一桥东400米处，台分两级，第一级由东向西呈一面缓坡，约100平方米，第二级比第一级大约低2米，是一块紧连着第一级悬空横伸的石板。坐在台上，可见金鞭溪和砂刀沟争奇斗巧，云雾翻滚，群山时隐时现，变幻莫测，使人难辨天上人间。

后花园 有“天然盆景”之称。园内石峰千姿百态，溪水绕峰而流；山上古木参天，云雾弥漫，犹如古时皇宫内的后花园一样。

TIPS

舞夜阳光 特别提醒：砂刀沟静静的走可以听到甚至看到许多漂亮的动物。中途有个月亮湾，不急着想下山的朋友可以单独游览。我理解很多朋友用声音来给自己壮胆，但噪声给自然环境带来的污染你会在张家界感受的非常明显，只要你安静你就会发现它们离你多么的接近。

砂刀沟

砂刀沟位于张家界国家森林公园，沟内古树莽藤，怪石满道，陡峭绝壁交错拥立，野趣横生。砂刀沟为一“U”形深谷，沟的东、西口依次位于金鞭溪畔的“千里相会”、紫草潭。该处奇峰兀立，林密苔滑。从沟中观景，峰高天远，涧深水清，充满神话情趣，有“人间迷宫”之称。

如从“千里相会”入沟，逆时针方向沿沟而行，即可游后花园、迷魂台、天下第一桥、天悬白练等景。迷魂台以其景之美足以迷人心魂而得名。该处数百座奇峰拔地而起，夏天似刀枪剑戟直刺蓝天，冬季如玉笋银塔高耸云霄。天下第一桥由大自然的鬼斧神工造就，高度、跨度和惊险均为天下罕见。天悬白练，瀑布自月亮岩奔腾而出，直泻如白练匹落，蔚为壮观。

该处主要景点还有五女拜师、龙宫舞女、双龟登天、童子拜观音、后花园、斜塔等。



眺望 袁家界



紫璇

<http://www.mafengwo.cn/u/355460.html>

迷魂台：位于天下第一桥东400米处，台分两级，第一级由东向西呈一面缓坡，约100平方米，第二级比第一级大约低2米，是一块紧连着第一级悬空横伸的石板。坐在台上，可见金鞭溪和砂刀沟争奇斗巧，云雾翻滚，群山时隐时现，变幻莫测。





水绕四门

地处武陵源中心，是张家界国家森林公园的东大门，索溪峪风景区的西大门。

金鞭溪、索溪、鸳鸯溪、龙尾溪四条溪流在这块不足200平方米的山谷盆地中盘绕汇流。四周峰岩奇秀，溪流潺潺，竹茂树繁，花香鸟语，奇峰石壁间有一个芳草萋萋的绿洲，几条山溪切割出东南西北四道山门，人称“水绕四门”。

置身其中，但见“水在山间流，人似水中游”，可称天下绝景。此处的万岁牌、将军岩、笔架山等景，均有极佳的观赏情趣。



梦想背包走天涯 采药老人

索溪峪

看点：景区呈盆地状，四周高中间低，山、丘、川并存，峰、洞、湖俱备。峰秀、谷幽、水碧、洞奥为其景观的主要特征。

索溪峪位于武陵源风景名胜区内东北部，与国家森林公园、天子山呈三足鼎立之势。武陵源区人民政府驻地军地坪在此景区中心。

“索溪峪”是土家语音译，这三个字按其意为：“suo”——雾，“xi”——大，“yu”——山庄，连起来就是“雾大的山庄”。

索溪峪自然保护区现已开发小景区8个，包括西海、十里画廊、水绕四门、黄龙洞、百丈峡、宝峰湖等。

推荐行程：如果有两天的时间游玩索溪峪，建议第一天先游黄龙洞、宝峰湖至百丈峡景区，住军地坪。第二天游十里画廊、水绕四门，然后由此进入国家森林公园，继续游玩。

餐饮：记得品尝葛根炒腊肉、岩耳、酸玉米炒蛋这几样菜，在宾馆和农家乐都可以吃到。另外，坐车从水绕四门往黄龙洞约10分钟，有一家“银都土家餐馆”味道很好，尤其油炸野蜂蛹、石鸡、金鞭鱼非常美味。

住宿：索溪峪景区附近各种档次的宾馆一应俱全，选择余地很大。高云村的别墅区（准三星级）价位在110-150元，三星的约160-200元（根据淡旺季来分），私人旅馆价位在20-50元/人。

交通：张家界市区的汽车站有很多班次的车发往索溪峪。全程约34公里，每人12元，10分钟一班，1小时内可到达。



野孩子 白龙天梯

观光电车票：19元。百龙电梯：单程56元/人。

西海

看点：西海白云向称绝景，尤宜是登上天台观赏。这一带还有数以千计的石峰。步入西海，宛若置身于石林海洋之中。

有诗曰，“西海之奇莫若云，或听之有声，或嗅之欲醉，团团然若絮，蓬蓬然似海，袅袅然如烟”。多少年前，这里是真正的大海，以后海水退去，这一带便形成了现今岩谷幽深、万石峥嵘的奇特自然风光。

西海位于索溪峪景区的西部，为一盆地型峡谷峰林群。“海”内峰柱林立，千姿百态，林木葱茏茂密，有“峰海”、“林海”之称。春夏或秋初雨后初晴，则云如浪涛，翻涌奔泻，铺天盖地，极为壮观，是为“云海”。“三海合一”就是西海的特色。其中通天门、天台为绝景。



十里画廊

位于索溪峪景区西北部。为一狭长峡谷，谷深5.8公里，一溪中流。在这条长达十余里的山谷两侧，有着丰富的自然景观，人行其间如在画中。沟旁黛峰屏列，山上的岩石形成了200来尊似人似物、似鸟似兽的石景造型。

推荐景点：采药老人、仙女拜观音、两面神。

寿星迎宾 在十里画廊观光，第一个景点便是“寿星迎宾”。那一座酷似老寿星的石峰，形同一个耄耋老人正招手示意，喜笑盈盈，恭候来客光临哩！

采药老人 又名老人岩、老人峰，形象栩栩如生。这位采药老人，身背竹篓，佝偻而行，他正采得一背篓珍贵药材，一步一步满载而归！有诗云：“采药老人应解语，当年何术慰苍生。”

仙女拜观音 看过“采药老人”一景以后，再行100米左右，在右侧的山峰上又有一处美景——仙女拜观音。那大慈大悲、救苦救难的观音菩萨高高在上，盘腿而坐，平视前方，神态慈祥，而19位仙女则低头不语，拱手作揖，虔诚地求菩萨保佑，为凡间消灾除害，五谷丰登。

海螺峰 游人行至画廊底时，可见一座类似海螺形状的山峰，得名为“海螺峰”。它下大上小，盘旋生长，酷似海螺。相传是远古大海留下的一件宝物，因为这里在3亿8千万年以前是一片汪洋大海。

两面神 两面神，是十里画廊一绝。它由一座孤峰构成，从南从北看，均构成人面。连眼睛、鼻子和嘴唇都看得清清楚楚，明明白白，毫无人工雕凿痕迹，全系自然生成。

猴子坡 来到猴子坡，猴子确实多。仅这一个地方就有猕猴四五百群，两三百只。在这里游览，随时都可以看到猴子，有游客留下这样一首打油诗：“猴子坡上猴子多，跳来跳去不作恶，早知索溪这般趣，何向别处去寻乐。”

仙女洞与仙女桥 仙女洞，又名“仙侣洞”。它是一处文物古迹，至今门额上还有斑驳的“仙侣洞”3个大字。离仙女洞不远，便是仙人桥一景。仙人桥，又名“自生桥”，它是天然生成的一座石桥，长16米左右，宽1米有余，高700米，让人惊叹不已。

黄龙洞

黄龙洞位于索溪峪自然保护区东部，索溪峪镇东7公里（索溪峪河口村）的一座山腰上。

洞内景观面积约20公顷，分旱洞和水洞。共四层，长13公里，最高处百余米。属石灰岩地下河侵蚀型洞穴。两层水洞与两层旱洞上下纵横，形成洞下洞、楼上楼螺旋结构，最大洞厅面积12000平方米，可容纳上万人。

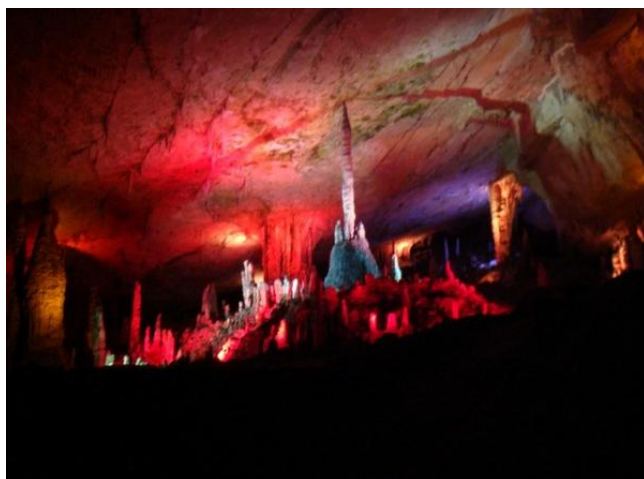
现分龙宫、水晶宫、石琴山、天仙水、响水河、迷宫等游览线。龙宫是黄龙洞中的精华，面积约1600平方米。“龙王宝座”位居中央，数以千计的石柱、石笋林立四周。

洞内有一个水库、两条阴河、三条地下瀑布、四个水潭、十三个大厅、九十六条游廊。洞内流痕、边石、倒石芽、倒锅状窝穴阶段发育良好，钙质石积物呈五颜六色，绚丽多姿。穹顶石壁滴水沉淀的石乳、石柱、石笋、石幔、石琴、石花，如水晶玉石，琳琅满目，异彩



梦想背包走天涯 十里画廊

交通：有小火车可供游客代步。单程30元/张，往返40元/张。



听雨轩 黄龙洞

开放时间：根据季节而定（旺季7：30-5：30 淡季8：00-5：00）一般提前半小时停止售票。

门票：80元/人；学生、军官凭有效证件 45元/人；70周岁以上凭身份证免票。

交通：1、在张家界市汽车站乘开往索溪峪的中巴，到索溪峪后，换乘摩托车前往。 2、张家界市区汽车站乘车到武陵源汽车站再转乘1路车到黄龙洞下即是

纷呈，美不胜收，有“地下迷宫”之美称。

此外，洞内还有音响石。洞中瀑布，最高50余米。洞中有水又有山，尤其是洞中有山，在国内溶洞中实为罕见。令人称奇的是，叩击洞中石琴山上的钟乳，便能发出动听的丝竹管弦之音。所有钟乳石中，又以定海神针最为奇特。它高达19.2米，直径10厘米，通体透明，直抵宫顶。



宝峰湖

看点：清澈无比的湖泊倒映群山，水因山而绿，山得水更青。游船上有土家山歌表演，值得欣赏。

宝峰湖位于索溪峪镇正南2公里。数年前，这里还是幽深峡谷，后来当地人在谷口石隙间修建了深达72米的水库，蓄水灌田，无意中造就了一处绝世美景。

宝峰湖是一个拦峡筑坝而成的人工湖。湖水依山势呈长形，长2.5公里，宽200-1000米，平均水深72米。由于地处高山之间，接纳的都是自然水流，基本没有污染，因而水质极佳、清澈见底。荡舟湖上，登玲珑翠绿的湖心岛，恍若置身画中。登上湖边高耸入云的鹰窝寨，俯瞰宝峰湖，像一块碧玉镶嵌在群山之中。

环绕宝峰湖周围的有宝峰飞瀑、一线天、云崖栈道、鹰窝寨、南海等20多个知名景点。

宝峰飞瀑位于宝峰湖入口处，它从百米高处飞流直下，悬若白练，声如雷鸣，蔚为壮观。

云崖栈道由人工开凿在石壁上，上下钩连，奇险无比。

鹰窝寨海拔有1000多米，这本来只有老鹰筑窝的地方，却静静地藏着一座古香古色的观音庙。整个寺庙隐蔽、神秘，是善男信女的绝好去处。



2011/11/08 11:05

Whejoy 御笔峰

交通：

- 1、外部交通：从市区有很多到天子山门票站的班车，班次很多，票价15元，但是一般班车是到武陵源镇，然后再转摩的（3元左右）便可到门票站。如果从森林公园或索溪峪进入风景区，可乘坐景区内的免费环保专线车到达。
- 2、内部交通天子山索道单程：52元；天子山索道双程：104元。10分钟一班（在不排队的前提下）如遇恶劣天气或者停电索道无法运行。



眺望 入山门首先映入眼帘的是宝峰飞瀑，它从百米高处流下，悬若白练蔚为壮观

门票：74元/人（包括游船票）。学生（24周岁以下）、军官、70周岁以上老年人凭有效证件40元/人。

交通：先由张家界市长途汽车站乘中巴至武陵源镇，大概需40分钟，再由武陵源镇乘三轮摩托至宝峰湖。

百丈峡

武陵源各风景区少有史传，而此处因地势险要，在明初便见诸文字。据《慈利县志》记载：“峡高百丈，高秀入云，石屏赭赤，关眼突兀，奇甲天下。”

百丈峡景区位于索溪峪景区南部，相传是一个古战场，由百丈峡、董家峪、王家峪三个峡谷组成。诸景点如系马桩、插旗峰、玉玺岩等均与古代战场相关联，故百丈峡又名“百仗峡”。

百丈峡位于插旗峰中部，古时此地多猿，绝壁奇峡，形势险要，为古要塞。峡谷深切雄险，一溪中流。右侧原有石径，为明清时期往来慈利与永定官道。其中沙坪田野、百丈绝壁与八珠潭最美。

天子山

看点：天子山一带风光旖旎，尤以云海、石涛、冬雪、霞日最为壮观。该游览线风景相对集中，有“凭栏览尽天上景”之称。

天子山自然保护区位于武陵源西北，总面积100平方公里，与国家森林公园、索溪峪呈三足鼎立之势。这里遍布着古老的亚热带原始次森林，奇树异木比比皆是，珍禽异兽随处可见，是天然动植物园。

天子山境内最高点昆仑峰海拔1262.5米，最低点泗南峪海拔534米。景区内峰林耸立，云雾飘渺，现有黄龙泉、茶盘塔、老屋场、凤栖山、石家檐五个主要游览区；有一座天桥、两个天池、四个天门、五个溶洞以及80多个观景台和数处流泉飞瀑。

神堂湾 是一个凹形深谷，四面是刀切般的绝壁，终日雾雨霏霏。向下层峦叠嶂，形成五级神堂，谷底深不可测，传说这里是向王天子归天的地方。逢阴雨天气，谷中有如战场厮杀般的神秘声响。

点将台 坐落在白雾缭绕的深谷里，怪石嶙峋仿佛数十人形，“皇帝”高居正中，前方“传令官”正在宣读圣旨，“左丞右相”弓身而立，“将士们”屏息静听。传说向王天子曾在此阅兵点将。



贺龙公园 坐落在1200米的千层岩左侧。公园内，屹立在“云青岩”上的贺龙铜像与大自然连为一体，形成独特的艺术风格。这是我国近百年塑造的最大的一尊铜像。

御笔峰 位于天子山天子阁西侧的山谷中。数十座错落有致的秀峰突起，遥冲蓝天，靠右的石峰像倒插的御笔，靠左的石峰似搁笔的“江山”。景色变化万千，是天子山最著名的景点之一。

仙女散花 座落于御笔峰斜对面。石峰俏立云端，态极妖娆，岩顶灌木滴翠，山脚山腰野花如锦，每到春暮，天风吹，流云飘，恍如仙女将鲜花撒向人间。

黄龙泉

看点：黄龙泉游览线为天子山的西北门户。仰视岿然挺立的岩峰，令人叹为观止，穿行于清新的幽兰小径，叫人心旷神怡。主要景点有将军岩、天池、黄龙泉等。

黄龙泉 坐落在泗南峪西边，4000余亩的石林之中，日夜喷水，终年不息，色呈金黄，形如巨龙，因此得名。黄龙泉的水被称为“有色水”、“金色水”，主要是因为地下含硫磺矿或矿物成份含镭所致。黄龙泉实是天子山诸景中一大奇观。

将军岩 将军岩高90余米，拔地而起。这位“将军”背手而立，身披大衣，身材魁伟，恰似出阵前的将军。相传，他曾是向王天子手下的一名虎将，在镇守泗南峪战斗中立过大功。他用过的利箭，如今还立在他身边不远，这就是将军岩附近那座形同利箭一样的山峰，当地山民都叫它“箭杆岩”。

天池 往龙王洞后面走2公里。由于它坐落在海拔1200米高的山峰上，所以俗称“天池”。天池的总面积达200多亩，水源充足。一年四季，长流不绝；而且久旱不枯，久雨不浊，清澈见底，碧波粼粼。



孤独岛 将军岩



氧气/ty泡泡 仙人桥

茶盘塔

看点：茶盘塔是天子山景区中五个主要游览区之一，为形似巨大的土家茶盘的平台，身临其境，可饱览四周奇妙风光，顿生飘然欲仙之感。

茶盘塔的主要景点有仙人桥、一步难行、情人幽会、双合洞、舌头岩、天子峰等。

仙人桥 仙人桥为红砂岩构成，桥长26米，宽仅1.5米，飞架于深渊之上。仙人桥两端有巨石支撑似桥，桥面两端隆起的石块对称似堡。桥下为万丈绝壁，云涌雾绕，惊心动魄。

一步难行 从仙人桥东行数百米，一座危崖断开，大小并出两块巨石，前面一块长约20米，宽仅2米，是极佳观景台。但并非所有人都敢站上去一领天子风韵。因为一道宽仅1米、深临100米的裂缝将二山隔开，唯胆大者可一步跨越前往，大部分游人至此，往往临洞却步。故名“一步难行”。

情人幽会 距仙人桥约3公里旷谷之中，一座秀峰自然分成两半，一高一矮，相偎而立，酷似一对男女躲在这深山僻静处幽会。左侧密林里，一块山石半截露出林外，像是在窥探这情人的秘密，其景观奇特，饶有情趣。

双合洞 从一步难行绕道前行约500米，一溶洞高大宽敞，分旱、水两洞。旱洞有石柱林立，钟乳倒悬，洞顶平滑，上有“天下太平”四字依稀可辨。水洞幽深狭窄，有滩有潭，可行竹筏，涓涓流水，叮咚有声。传说旱水二洞原不相通，向王天子与一土女曾分住两洞，相爱后于完婚那天合力推倒中间石壁并为一处，故名双合洞。

舌头岩 舌头岩在茶盘塔以东约200米处，向西海峡谷方向伸出三个天然观景台，中间一台宽仅10平方米，前伸则达100米，极像伸出的一根长舌。

天子峰 天子峰位于茶盘塔西南侧，海拔1262.5米，是天子山的制高点。



老屋场

老屋场位于天子山风景区，奇峰密布，村落处梯田重迭，山水相对，洋溢着醇浓的田园风光。该游览线有神仙锁、神兵聚会、空中田园、鸳鸯瀑布等景点。

神仙锁 位于天子山盘山道旁，形状如同健身石锁。

神兵聚会 是天子山景区的精华景点，汇聚着30多座形态各异的峰林，仿佛一支神兵天将，藏于深山密林之中。

空中田园 座落在天子山左侧2000米的土家寨旁，海拔1000余米，下面是万丈深渊的幽谷，幽谷上有梯形良田，登上“田园”，清风拂袖，云雾缠身，如临仙境。

鸳鸯瀑布 位于老屋场的西部，一条白练似的飞流从百余米的石崖顶泻下，中间因石头阻截，将水分成两股，然后流入水潭融为一体，故称鸳鸯瀑布。



蜡笔小辛 神兵聚会

茅岩河

茅岩河是澧水的上游一段，位于张家界市区以西35公里处。这里有橡皮舟漂流的旅游项目，游人乘橡皮船顺水漂流，既可以欣赏美丽的峡谷风光，又可领略到急流险滩的惊险与刺激。

茅岩河的漂流段在大庸城西20公里青鱼潭往北的一段，这里虽然滩险流急，但河床坡度小，水位落差不大，险滩一般仅有20余米长，而且险滩与险滩间的距离又很长，所以在这里漂流是有惊无险的。

茅岩河的主要景点有茅岩滩、温塘温泉、麻阳古渡、茅岩河峡、水洞子瀑布等。河的两岸青山绿水，风光如画，故又称“百里画廊”。

交通：乘火车或飞机到张家界下车，然后乘13路公交车到达茅岩河。

注意事项：漂流的时候千万要带些钱在身上，不过不要多，50元左右就行了，最好带件雨衣，上船前要去洗手间。照相机、随身听最好不要带，很有可能会弄湿。

茅岩河漂流，人力橡皮舟114元/人，约3~4小时到达终点；机动橡皮舟124元/人，约2小时到达终点。



五粮液

<http://www.mafengwo.cn/u/217408.html>

沿途能鸟瞰整个神堂湾的峰林景色，到达空中田园，百龙天梯一览无余，整个袁家界景区就在眼前，阅兵台的峰林美景让你陶醉，宁静的世外桃源让你留恋一生一世。下到鸳鸯溪，可以从下往上仰望峰林，张家界地貌的精华全部融于一体，这是游客享受不到的户外大餐，驴友们穿梭于峰林之间，云雾蒙蒙，百鸟争鸣，微风轻抚，花香暗送，所有的烦恼都抛去，人世间的纷争在这里都琐碎得不值一提。



凤栖山

凤栖山位于天子山西面，因为山石的形状酷似凤头而得名。该游览线主要景点有屈子行吟、御书岩、孤柱独伞等。

这里异石林立，幽谷纵横，风光绮丽。当地有民谣，“凤栖山，峰连天，峰像画，人似仙”，专道这山的妙处。你若到了天子山，不可不游凤栖山。

孤峰独伞：凤栖峰下，有一石柱，柱上有奇松，形如巨伞，所以，命名为“孤峰独伞”。相传是土家族起义领袖向王天子的满妹子(满即小的意思，方言)在撑着绿伞替婆婆守灵。

屈子行吟：去凤栖山北面，可看到一座山峰，很象我国古代诗人屈原正站在那里吟诵诗句。他头略抬，并戴有一顶玉兰做成的冠。他手持诗稿，全神贯注，仿佛正深情吟诵：“吾令羲和弭节兮，望崦嵫而勿迫；路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。”



茅岩河



天门山

看点：天门洞终年氤氲蒸腾，景象变幻莫测，时有团团云雾自洞中吐纳翻涌，时有道道霞光透洞而出，瑰丽神奇，宛如幻境，似蕴藏天地无穷玄机。在这还可以乘坐世界最长的高山客运索道——天门山索道，体验凌空飞仙般的神奇感觉。

天门山古称云梦山，又名玉屏山，坐落在张家界市区以南10公里处，分为天门洞开、天界佛国、碧野瑶台、觅仙仙境四大景区。

天门山是张家界海拔最高的山（1518.6米），因自然奇观天门洞而得名，是张家界最早载入史册的名山，1992年7月被批准为国家森林公园。公元263年，因山壁崩塌而使山体上部洞开一门，南北相通。三国时吴王孙休以为吉祥，赐名“天门山”。

天门山历史文化积淀深厚，有“湘西第一神山”和“武陵之魂”之称。不仅天门洞千年承接天地万物的灵气，成为人们祈福许愿的灵地。山顶的千年古刹——天门山寺也一度香火鼎盛。登上天梯，拜天门的登天祈福习俗，已成为表达人们祈求吉祥平安的方式之一。

天门洞 位于海拔1260多米的绝壁之上，门洞高131.5米，宽50余米，南北对开于千寻素壁之上，气势磅礴，巍峨高绝，是罕见的高海拔穿山溶洞。据地质专家考证，门洞中央系东西岩层向斜的交汇处，因挤压而导致岩石破碎崩塌，最终于263年形成。

天门山索道 线路斜长7455米，是世界上最长的高山客运索道，它以张家界市中心的城市花园为起点，直达天门山顶的原始空中花园，犹如一道彩虹飞渡“人间天上”。

奇异景象：在当地乃至整个湘西流传最广、影响最大的两个传说，是“天门翻水”和“天门转向”之迷。

天门翻水 天门洞右侧绝壁之顶，会在旱季晴天忽泻洪水，而出水之处并无任何水源，本地人基本都多次目睹过这一奇特现象。更为神秘的说法是，出现翻水的年份总与发生重大历史事件或自然灾害的年份吻合。

天门转向 在张家界也家喻户晓，当地居民几乎都很肯定地认为，天门洞的方向近几十年来在悄悄转动，以前在市内几处能清楚看见天门洞的位置，现在却因方向不对，见山不见洞，只有天门洞从北向西北方向发生转动才会如此。



听雨轩 天门山

门票：景区通票价格：258元/人（包含：天门洞与山顶门票、天门山索道往返、环保汽车交通）。天门洞游览票：108元/人（包含：景区门票、环保汽车交通）。山顶游览票：225元/人（包含：景区门票、索道往返交通）。1.3米以下（不含1.3米）儿童免票。

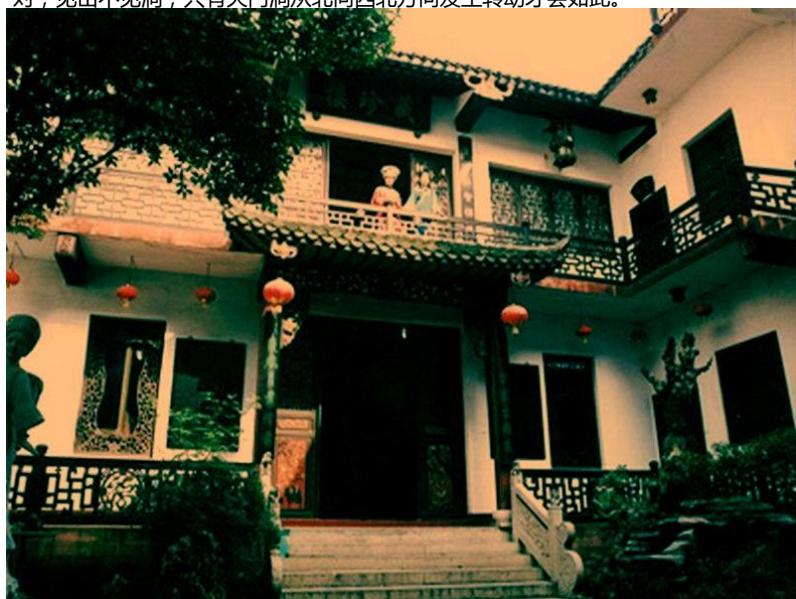
交通：在张家界市中心的城市花园索道站购买门票后，乘坐天门山索道上山游览是游天门山最便捷，也是最特别的交通途径。另外，也可以在市内乘5路公交车到天门山下，每隔5分钟一班，票价1元。

秀华山馆

秀华山馆是由著名艺术家、砂岩画创始人陈楚华创立，是中国第一家土家私藏博物馆，取自己和夫人龚道秀名字中各一字，得名“秀华山馆”，被世人尊称为“土家族的魂灵山馆座落在张家界城市中心，山馆内井院幽静，宅院小巧、精致、淡雅。

走进山门，整个院落酷似某个土家族大户人家，房屋内的一砖一瓦、一窗一石，都是陈楚华先生的收藏品镶嵌而成，这些“坛坛罐罐、花花朵朵”均来自田野山头、村寨古堡、曾显赫的门第和无数土家人生活的点滴之中。

秀华山馆聚集了大量的木质雕花家具、刺绣服饰、青铜瓷器、挑花织锦、日常摆件，其中包括湘西苗族人物的雕花大床、土著军官珍玩的石雕木刻、历尽繁华的老妇的挑绣荷包、还有沿河码头黝黑壮硕水手的牙骨烟斗等等。



秀华山馆

门票：38元。11岁以下儿童、60岁以上长者及学生15元，团体、学校及公共机构优惠价。

开放时间：7:30—18:30（4月1日—11月31日）8:30—19:00（12月1日—3月31日）

交通：在火车站乘坐公交2路车秀华山馆下即可。



普光禅寺

普光禅寺坐落于张家界市区，为一处古建筑群景观，是佛教与道教的联合建筑体，融合了元、明、清三个朝代的建筑风格。

寺庙建于明永乐十一年（公元1413年），比北京故宫早七年，比湖北武当山金殿早四年，比四川峨眉山的仙峰寺与报国寺更是早建一百多年。

普光禅寺占地8618平方米，历史上包括文庙、武庙、城隍庙、崧梁书院等，现尚存普光寺、武庙、文昌祠等。如今庙内供奉有释迦牟尼、观世音、玉皇大帝、文殊菩萨、普贤菩萨、四大天王、十八罗汉、“三清”（即元始天尊、灵宝天尊、太上老君）以及关公等诸多神像。



mnc

<http://www.mafengwo.cn/u/441773.html>

市区第一站就是【普光禅寺】，没有想到在这里竟然藏着如此精美的一个寺庙，我一向对古建筑情有独钟，延续着大量传统精华，虽没有研究过，但是对于美，人是可以直接感受出来的。



Mnc 普光禅寺

门票：全票20元，学生半票

交通：普光禅寺位于张家界市区解放路（人民广场附近），在市区的游客步行即可，也可坐出租车前往。

老院子

看点：典型的毕兹卡（土家族）民居，是土家幸存的活化石，被誉为“中国文化之魂”。

老院子位于湖南省张家界市城区，永定大道鹭鹭湾大桥东侧200米，常张高速入口处。距火车站约2公里，飞机场约5公里。

老院子始建于清雍正初年，距今三百年历史，其建筑风格为四合天井封火墙式土家建筑，融土家园林、土家吊脚楼于一体。现存房屋30余间，3500平方米，是典型的土家族民居。也是整个湘西地区保存最为完好的土家古宅，被誉为“土家地一宅”。

老院子是田氏族人的祖居，田氏先祖田承满在北宋年间先后出任太保、太傅、太师之职，曾以统抚衔代朝廷管束湘西诸土司。现在的老院子由土家族中赫赫闻名的豪富田起瓔修建。砖木结构，建筑面积一万多平方米。原有五个槽门，现仅存一个，还存有大小居室三十多间，三层堂屋，四个天井，坐北朝南，东西对称，布局严谨，浑然一体。令人称奇的是，为了增加室内的采光，工匠就在天花板上开出覆斗式的天窗，令自然光线如瀑布般流泻。这种天窗是汉族民居中没有的。

一九四零年七月，长沙兑泽中学为避战乱，学校西迁于此，前国务院总理朱镕基曾与老院子结下了一段难忘的情缘。

因为建筑极具土家风情，老院子成为电视连续剧《血色湘西》的拍摄地之一。



老院子

门票：成人70元/人。小学生、初中生5元/人；初中以上学生半票优惠。

开放时间：7:00-19:30

交通：市区打的约5-15元；乘坐1路、2路、7路公交车均可抵达，票价1元。



猛洞河

猛洞河漂流：被前全国人大副委员长费孝通誉为“天下第一漂”的猛洞河漂流就在这里，在原始次生林的高山峡谷之中，身着救生衣、乘皮舟、闯险滩、搏激流、沿途观美景、沐瀑流、打“水仗”、过峡关。

猛洞河平湖游：乘豪华游船从芙蓉镇至猴儿跳平湖游。全程40余公里，一路水碧山青、波光鳞鳞、风光秀丽、越峡谷、戏野猴、钻溶洞、品河水煮活鱼。

去猛洞河主要就是玩漂流，只可漂流半程，就是从哈尼宫到牛路河大桥这一段，需要2-2.5个小时。

漂流时一般6~10人乘一艘皮筏，每人均会穿上救生衣，船由当地梢子撑，所以有惊无险。

猛洞河位于湘西土家族苗族自治州境内，地跨永顺和古丈两县，沅水上游西水中段，自风滩水电站建成后形成高峡平湖。上起不二门，下至龙门峡，全长100多公里，景区面积255平方公里。

平湖两岸石壁耸峙，古木参天，溶洞密布，怪石嶙峋，有龙门峡、观音洞、八音石瓜洞、金狮洞、鸳鸯峡、金蟾洞、断臂石、三月鼎寺、小龙洞、大圣峡、阴阳神风洞、猴儿跳、仙女峡、风流岩、老司岩等15个主要景点。尤以小龙洞最为奇特。该洞门前为一大碧潭，潭水溢流形成瀑布。乘小舟至后壁，穿10米石缝，豁然开朗，景象万千。其中有龙宫舞厅、海底雪山、水下长城、乌龟抱蛋等景观，石笋石幔，千姿百态。后壁有瀑布，瀑下钟乳石似众多天鹅，翩翩若飞。

鼎寺山为猛洞河与司河合流处，当夜幕降临，皓月当空，可见水中三月亮，故称三月鼎寺。阴阳神风洞又称大龙洞，洞口有一冷一热两股风吹出，洞内阎王殿、炼油锅等景令人恐怖又引人入胜。猴儿跳为河床最窄、绝壁最高的狭谷，天水一线，狭谷高处，树交桠接，两岸猴儿东来西往，故名。

住宿：

永顺县城 县城的住宿以宾馆、酒店为主，集中在城中心位置的主要街道。家庭旅社亦不少，城中心的府正街就集聚了数十家。每家的铺位不多，但大多数设施高档，整洁卫生，服务周到，给热闹一种回家的感觉。收费亦很便宜，每间房20-30元。

芙蓉镇（王村） 芙蓉镇的住宿除少数几家宾馆、酒店外，大多是家庭客栈，尤一那条起于河码头的青石板古街两侧的客栈为佳。这些客栈位居河畔瀑布旁，环境幽雅，食宿兼营，整洁舒适，背包族大多下榻于此。价格也较实惠、带卫生间、空调的、每间房价约为80元，若是旅游淡季，还会便宜很多。

餐饮：猛洞河旅游景区的特色餐饮五花八门，品种繁多。既具湘西特色，又有土家族传统风味。突出表现在菜肴方面。这里，除了湘西通有的蕨菜炒腊肉、山笋炒肉、野葱炒蛋、油酥蜂蛹、包谷酸菜、莼笋炒黄鳝、小炒山羊、血耙鸭、木耳炖土鸡等特色菜外，土家族的传统菜肴将令您口感一新。



Hdx1515 猛洞河



漂流半程124元/人；平湖游84元/人



交通：从张家界市乘17:40左右张家界—广州的208或205次空调列车，约1.5小时后抵达猛洞河站（票价每人8元），火车站就在芙蓉镇附近。也可乘22:30左右的襄樊—柳州的473次直快列车抵达。中午11:28张家界—怀化的203次旅游空调列车也开赴猛洞河。

从芙蓉镇有到去猛洞河漂流的班车，约1小时左右到达漂流处。另外，吉首汽车站有班车可达。

芙蓉镇

芙蓉镇原名王村，是一座土家族人聚居的古镇，镇中至今保存了完好的青石板路以及古民居（主要是吊脚楼）。芙蓉镇因为一部电影而出名。1986年谢晋导演的名片《芙蓉镇》就是在这里拍摄的。这部影片造就了两位巨星姜文和刘晓庆，也使这个叫王村的地方出了名。随着“芙蓉镇”的出名，“王村”却渐渐的少有人提了。

芙蓉镇是秦汉时期酉阳城旧址。是一座有土家族民族特色和两千多年历史文化的古镇，是猛洞河水道旅游的门户，猛洞河风景区的南大门，这里铁路、公路、水运交通方便。

镇中风光风情独特，五里青石板长街，两傍板门店铺，土家吊角楼顺坡而建，淳朴的土家民族风情十分迷人。战国时代楚王马希范与土司王彭世愁争战盟约所立的“溪洲铜柱”依然如故，全国重点保护文物“溪洲铜柱”，上面铭刻2300多字，记载公元940年楚王王与土司罢兵言和盟约，是研究我国古代民族关系的珍贵实物资料。

此外，这里还有高约60米，宽70米的王村瀑布，人可在瀑布帘后行走，如置身于水晶宫。芙蓉镇幽深的小巷，青石板的长街、土家的吊脚楼和纯朴的民风吸引了游人，完好的电影《芙蓉镇》的外景拍摄地，将饱你的“眼福”，品尝一碗“米豆腐”将饱你的“口福”。

王村瀑布门票：38元

溪洲铜柱门票：5元

交通：从吉首到芙蓉镇票价21元，车程一个半小时。

餐饮：米豆腐是湘西的著名小吃之一，到芙蓉镇则非吃米豆腐不可，那怕是排队等候也值得。据说最正宗的一家在牌坊附近，它就是电影中的那家米豆腐店。



初到张家界 武陵源天门山美食3日游

D1

从市区汽车站前往景区，车费是10元/人，大约40分钟可以到达张家界森林公园门票站，进山后不久，左手是去黄石寨景区，右手是去腰子寨景区，前方直行是金鞭溪景区。这里选择直行前往金鞭溪景区。沿途观赏金鞭岩、西游记外景、宝莲灯外景(劈山救母)、红军桥、长寿泉、文星岩、双龟探溪、紫草潭等景点，可以在紫草潭戏水休息。然后，行至水绕四门乘环保车前往百龙电梯，乘坐电梯直达袁家界景区的后花园景点。乘百龙天梯上去，随着电梯的升高，可以体会到景观视觉角度的变化。

到达袁家界景区后，可以游览附近的后花园，迷魂台，乾坤一柱(就是阿凡达电影后改名为哈利路亚山的那个，拍照的游客极多)以及天下第一桥(只有从侧面看是个桥，真走在桥上跟走在山道上没什么区别)等景点，袁家界景区游览约2小时左右。

袁家界结束后，乘坐环保车到达天子山景区车站，游览天子山景区。下车后步行十几分钟就可以到达贺龙公园(贺龙铜像)，之后可以游览天子观景台，仙女献花，御笔峰(张家界标志，邮票选景)，西海大盆景，梦笔生花，大观台，一步难行，神鸡啄食等景点，天子山景区半天是看不完的，差不多时间就去入住事先预订好的位于丁香榕村的客栈，如米兰客栈、八戒青年旅舍等。



懒鱼



徐少 这是有名的99道弯的天门山盘山公路

D2

早餐后坐环保车继续前往天子山景区，看第一天下午没看完的景点，主要是看神堂湾和点将台，这两个景点都不错，步行的游览道也很平缓，不耗费太多体力，游览时间不到一小时。结束后坐环保车到天子山索道站，建议天子山景区下上最好是坐索道，不然的话，需要“七上八下”并经过近6000级台阶，耗时3个小时左右，对人的体力是一种考验。经索道下山后，乘环保车前往十里画廊景区，景区内游览小火车，单行30元/人。不乘坐小火车的话，也可以步行游览十里画廊景区。小火车旁就是木质的游览道，游览道非常好走，耗时也不长，还可以观赏沿途景观，十里画廊加上拍照时间大约1个半小时。

从十里画廊出来就可以坐环保车从武陵源门票站出来了，这样张家界森林公园就基本上都游览了，主要的金鞭溪、杨家界、袁家界、天子山、十里画廊等都看到了。

晚上可以乘坐巴士回到市区，住在市区汽车站附近的宾馆，如森林大酒店，玉屏宾馆等。

D3

在张家界市区品尝三下锅、鱼头火锅等土家风味特色美食，之后前往张家界另一个非常著名的景区——天门山，攀登999级天梯台阶，近距离触摸飞机曾飞过的天门洞。游览结束后，回市区。



余秀芳 天门山



张家界精华三日游

线路特色：从武陵源精华景区到市区人文经典景观，轻松畅游

线路设计：

D1国家森林公园→金鞭溪→黄狮寨（黄石寨）→砂刀沟→水绕四门

D2索溪峪→十里画廊→天子山→西海

D3黄龙洞→百丈峡→秀华山馆→普光禅寺

线路指导：

D1

上午8：00左右从张家界市出发到张家界国家森林公园，市区内有中巴前往。进山后可先观赏金鞭溪秀色，看金鞭岩、夫妻岩等佳景。随后可在老黑湾处午餐，之后攀黄狮寨。黄狮寨峰顶有张家界景区中最大的凌空天台，登上此台极目远眺，武陵源千山万水尽收眼中。沿下山道回行可观看定山神针、南天一柱、天书宝匣、金龟探海等景观。随后可去砂刀沟观赏“天下第一桥”，然后可步行或骑马下山。在水绕四门处的农家乐住宿，顺便可在此处游览张良墓。宿：国家森林公园景区内。

D2

上午早餐后从水绕四门出发到十里画廊，此沟位于索溪峪景区，长达10余里，两侧自然景观异常丰富，有“劈山救母”、“采药老人”等天然石景，步行游览时间需1个半小时。随后可在景区内乘环保车前往天子山。天子峰海拔1260多米，雾气弥漫，犹如海上仙山。天子山自然保护区有黄龙山景区、老屋场景区、茶盘塔景区，游览时间约需2个半小时，可乘索道。游览完天子山，可在贺龙公园处农家乐用午餐，午餐后游览贺龙公园。此为天子山西海最佳观景点，可凭栏俯览山下数百米深的巨大山谷。此后沿山道下行游览点将台和神堂湾等景观，可乘车回索溪峪住宿。晚餐后在当地茶楼观看土家族民族风情表演晚会。宿：索溪峪。

D3

上午8：00左右从索溪峪出发到达黄龙洞。黄龙洞总长13公里左右，洞分4层，洞内石笋、石柱、石瀑诸多，被誉为全国十大溶洞之一。然后可去游览百丈峡，此地山势险要，相传为古代战场。乘小巴回张家界市区。到市区后可先用午餐，随后可去秀华山馆观看土家私人收藏博物馆以及市内著名的三教合一的明代寺院——普光禅寺。结束游览。



哥比兔 张家界

旅行贴士

- 1、如果游玩前功课做的不多，可以请个导游，他会详细讲解沿途景点，让你少走冤枉路，帮你背行囊。但是千万要注意怎么选择导游。
- 2、如果想将张家界与湘西、凤凰组合游玩的，可以乘张家界——湛江的列车，在吉首站下车，换乘汽车抵达猛洞河站，火车站就在芙蓉镇附近。到芙蓉镇后可游览该镇，顺便尝尝当地著名的刘晓庆米豆腐。
- 3、武陵源景区门票只在两天内进出有效，打算在景区内一连游玩两日以上的，要事先考虑好住宿问题。可参考住宿栏目之住在农家乐。



菜夫 天子山风光

TIPS

浮灯流影提示：张家界我建议的路线是坐车上到天子山，从山上向下玩，又省体力，又省金钱，一举两得。可以住在天子山，第一天玩遍乌龙寨，大观台，天子山，从天子山下到十里画廊~第二天可以玩袁家界，从乱窜坡下到金鞭溪，如果有时间的话第三天去一下黄龙洞也是不错的选择，建议十里画廊和乱窜坡千万要徒步，坐观光火车和索道是绝对不会体会到它的乐趣的~

张家界精华三日游

张家界武陵源-天门山-市区景观-凤凰古城全面经典线路
线路详情

D1

从市区汽车站前往景区，车费是10元/人，大约40分钟可以到达张家界森林公园门票站，进山后不久，左手是去黄石寨景区，右手是去腰子寨景区，前方直行是金鞭溪景区。这里选择直行前往金鞭溪景区。沿途观赏金鞭岩、西游记外景、宝莲灯外景(劈山救母)、红军桥、长寿泉、文星岩、双龟探溪、紫草潭等景点，可以在紫草潭戏水休息。然后，行至水绕四门乘环保车前往百龙电梯，乘坐电梯直达袁家界景区的后花园景点。乘百龙天梯上去，随着电梯的升高，可以体会到景观视觉角度的变化。



到达袁家界景区后，可以游览附近的后花园，迷魂台，乾坤一柱(就是阿凡达电影后改名为哈利路亚山的那个，拍照的游客极多)以及天下第一桥(只有从侧面看是个桥，真走在桥上跟走在山道上没什么区别)等景点，袁家界景区游览约2小时左右。

袁家界结束后，乘坐环保车到达天子山景区车站，游览天子山景区。下车后步行十几分钟就可以到达贺龙公园(贺龙铜像)，之后可以游览天子观景台，仙女献花，御笔峰(张家界标志，邮票选景)，西海大盆景，梦笔生花，大观台，一步难行，神鸡啄食等景点，天子山景区半天是看不完的，差不多时间就去入住事先预订好的位于丁香榕村的客栈，如米兰客栈、八戒青年旅舍等。

D2

早上起床，碰上好天气可以去大观台看日出。之后坐环保车直接去杨家界景区，杨家界景区分成南北两部分，乌龙寨、天波府在北面，天波府需要爬一个近90度的铁梯才能到达山顶，当时在网上看到以为很险，其实不然，只要以前爬过类似梯子的都可以轻松上下。一步登天、空中走廊在南边，其中一步登天和天波府一样也需要爬一个近90度的铁梯才能到达山顶，铁梯都是有防护罩的，完全不用担心。杨家界的景色很美，上午基本上游览杨家界景区。

下午可以去老屋场，老屋场是一处未开发的景点，需要另外包车前往，都是崎岖的山上小路，只能让两辆微面交汇通过，包车需要80元，可以坐4~5人。老屋场可以看神兵聚会和空中田园等景点，景色都非常美，完全不是黄石寨能看到的。但是游览老屋场一定要注意安全，因为未开发所以都是没有防护栏的，而且景点面积都不大，人多的情况下就很危险，而且一定要穿防滑的运动鞋，为了自己的安全着想一定要小心，否则一失足就坠入万丈深渊了。

晚上续住大观台景区的客栈。

D3

早餐后坐环保车继续前往天子山景区，看第一天下午没看完的景点，主要是看神堂湾和点将台，这两个景点都不错，步行的游览道也很平缓，不耗费太多体力，游览时间不到一小时。结束后坐环保车到天子山索道站，建议天子山景区下下最好是坐索道，不然的话，需要“七上八下”并经过近6000级台阶，耗时3个小时左右，对人的体力是一种考验。经索道下山后，乘环保车前往十里画廊景区，景区内游览小火车，单行30元/人。不乘坐小火车的话，也可以步行游览十里画廊景区。小火车旁就是木质的游览道，游览道非常好走，耗时也不长，还可以观赏沿途景观，十里画廊加上拍照时间大约1个半小时。

从十里画廊出来就可以坐环保车从武陵源门票站出来了，这样张家界森林公园就基本上都游览了，主要的金鞭溪、杨家界、袁家界、天子山、十里画廊等都看到了，时间有空隙的可以去看看黄石寨，身体和装备都不错的可以去爬腰子寨(需要在山上露营一晚)。

晚上可以乘坐巴士回到市区，住在市区汽车站附近的宾馆，如森林大酒店，玉屏宾馆等。



Whejoy 武陵源

D4

这一天要么安排天门山，要么安排黄龙洞和宝峰湖，因为天门山需要一天(至少大半天)的时间，黄龙洞和宝峰湖这两个景点的游览时间都只要半天，宝峰湖不到两小时就可以了。而且交通便利，从武陵源门票站出来后可以打的前往，车费在10元左右。坐公交车也可以，票价1元。公交2路到宝峰湖，1路到黄龙洞。宝峰湖的门票要74元/人，在湖上游船全程30分钟，是宝峰湖游览的精华，黄龙洞门票要80元。之所以三个景观不安排在同一天，是不想那么赶，游览完毕，富裕的时间可以在市区品尝美食。老武鱼头，胡师傅三下锅，军哥肠子馆，南庄大市场 and 东门桥夜市都是不错的选择。

晚上可以继续住在市区的宾馆。

D5

早上赶8:30的车，从市区汽车站前往游览凤凰古城。或者，上午在市区游览普光禅寺、老院子或者秀华山馆，之后赶下午的车前往凤凰古城。夜宿古城。

更多攻略下载平台
移动平台随时随地帮助你的旅行

更多相关旅游攻略下载 http://www.mafengwo.cn/mdd/book_index.php

