

蚂蜂窝旅游攻略 中国系列  
www.mafengwo.cn

# 湘西



土苗秘境 诗意边城



## 湘西速览 Introducing Xiangxi

湘西土家族苗族自治州（下文简称“湘西”）位于湖南省西北部，这是一个古老、边远、幽静的地方，州内大部分古城镇都拥有几百年的历史，至今依旧保持着古朴的人文风物。苗族与土家族文化深深影响着这片湘西大地，浓浓的少数民族风情热情地欢迎着远道而来的客人。他们自古生活在这里，甚至祖祖辈辈不曾离开大山，但却在古老的吊脚楼和青石板铺成的小城中安然自得地生活，孕育出了精彩纷呈的民族文化、民间手工艺。伟大的文学家沈从文，著名画家黄永玉，歌唱家宋祖英等等，便是湘西的杰出代表。

因此，想要理解沈从文先生笔下那神秘美好的湘西世界，只去一个凤凰古城远远不够，在湖南湘西土家族苗族自治州，还有很多你从未见过的风景——这里有层峦叠嶂，广阔水域，深山峡谷，千年的古木参天，还有一片片的原始森林，如同与世隔绝的天然氧吧、天然的“空调房”，这里与喧闹的城市毫无关联，也许这里才是真正的“世外桃源”之所在。

**小溪：**与世隔绝的偏僻小城，是湘西未被开发的净土。需从芙蓉镇乘船前往，有原始森林和古老的吊脚楼。

**芙蓉镇：**电影《芙蓉镇》的拍摄地，有一座瀑布，可以看到电影中的许多经典场景。

**凤凰古城：**拥有 300 年历史的“中国最美小城”，是湘西最火爆也最成熟的景区。

**德夯大峡谷：**距离吉首不远，峡谷地势险要，风景也格外壮美，有矮寨大桥、天问台、矮寨公路奇观等景点。

**秦简博物馆：**位于“湘西四大名镇”之一的里耶古镇，陈列着 2002 年里耶出土的秦代竹木简上千枚，还有秦代青铜器等珍贵文物。

**行走的时代** 从东部沿海城市奔波 1300 公里，湘西渐渐向我们展现其独有的美景。一座座吊脚楼、一片片山寨、一方方梯田，在袅袅炊烟中勾起我们不着边际的遐思。老一批湘西人，他们走出湘西闯天下不说其它的，单单是交通就够折腾的。也许有些老人们，一辈子就在这几座高山间，日出而作，日落而息，简简单单的生活着何尝不是一种幸福。

### 致谢

封面提供: Leewuuyi

感谢蜂蜂: 行走的时代 Leewuuyi 两秒阳光在寻找方向 张小盆 竹影桃花 京红一瞥 宁宁在路上 风姐姐 ~ 柠檬色的琴瑟 漂鸟 开机重启 大森林 仙人球 zm 你懂 阿拉雷 海底影 mym00002 蕊喜之郎 虚侠客一瞥极地 Csxinhuaajxcjxc 夏天的伞 金三胖胖 舞夜阳光 MZ 宝贝 Eva 莞念一生 Queen 碎碎念 多多 小丫么小梅花 72 早安 Miss 双鱼 Jinshui ybzg yvonne 贝 行走一生 hdx1515 跟着美食去旅行 penny 歌姬 小雨布丁 潮朋称象 阿 Ben 黑色道尔 MG 影子 弥生

© 北京蚂蜂窝网络科技有限公司 (mafengwo.cn) 独立拥有或与本站用户共同拥有本攻略的内容版权和其他相关知识产权; 除法律另有规定, 未经本公司明确书面许可, 任何人不得复制或在本公司所属服务器上制作镜像或以其他方式使用本站内容。

## 目录 Catalogue

- 02 湘西速览
- 03 地图
- 04 亮点 / 景点
- 09 住宿
- 11 餐饮
- 14 购物
- 16 娱乐
- 17 行程推荐
- 18 节庆
- 19 实用信息
- 20 外部交通
- 22 内部交通

**最佳旅游时间** 每年 4-10 月是湘西风景最好的时节。夏季雨水多，湘西的小溪河流都进入最佳的观赏期，适合下水嬉戏，还可以去玩一把漂流，是避暑的好选择；初秋则有最多的好天气，秋高气爽，温度凉爽宜人，可以欣赏到旅游旺季过后的纯朴美景。

其实湘西的四季风景不同，各有特色，全年都可以来这里旅行。如果你打算在人少的冬春季来湘西，看一看冬天南方的雪景、初春江上的晨雾，那么一定要做好御寒保暖的准备，湘西的冬季格外阴冷，并且要谨防春季可能发生的洪涝灾害。

**穿衣指南** 湘西地区每年 7 月最热，平均气温为 24°C，建议带短袖服装，着短裤、塑料鞋更适合踩水玩耍。天气晴好时会非常晒，需带好伞或防晒衣；这里天气多变，经常会有突然的降雨，带好雨具的同时，尤其也要给摄影器材带好防风雨的装备。另外，不要忘了带上防止蚊虫叮咬的药物。

而湘西最寒冷的季节是 1 月，平均气温在 2°C 左右。天气阴冷异常，如果打算冬天来的话，要穿棉衣和羽绒服御寒，建议带暖宝宝或其他取暖设备。

**消费与汇率** 到湘西旅游的主要花销都在景点和交通上，玩 5 天左右人均消费约 1000 元。主要景点费用均在 100 元以上，但如果从网上预购或同当地司机向导购票等，可以节省不少费用。住宿方面，在青年旅舍、客栈民宿住，每晚 100 元以内足够。餐饮人均消费约 30 元；特产购物消费约 200 元，买东西一定要议价。





张家界

张家界国家森林公园

里耶

芙蓉镇

老司城

猛洞河景区

茶峒

德夯

吉首(乾州)

目的地  
茶峒  
里耶  
德夯  
凤凰  
王村  
乾州

浦市

凤凰

铜仁市

(长沙方向)



## 亮点 Highlights

### 去德夯，看中国最美公路

在起雾的时候，一定要去德夯大峡谷（见第 05 页）看看。壮观的矮寨大桥、美丽的矮寨盘山公路、苍茫的天问台，都在山间云雾里若隐若现，只看到依稀轮廓，仿佛是幻境中的风景。

### 寻觅《边城》中描述的景色

“名为‘茶峒’的小山城，有一小溪，溪边有座白色小塔……”如果《边城》那优美的文笔让你身未动心已远，不妨亲自去寻觅现实版的湘西风景。沈从文笔下的边城茶峒（见第 08 页）是一个宁静幽远的世外仙境，比凤凰更多了一份朴质。这里的拉拉渡是必须坐一次的，渡到河中央的翠翠岛，体会翠翠热切期盼着傩送到来的场景。

### 探访陶渊明的“桃花源”

陶渊明笔下的《桃花源记》是所有人心中的向往，虽然湖南边境很多地区都有桃花源所在地的证据，但湘西永顺县小溪（见第 06 页），确是一个与桃花源意境最契合的地方。小溪因交通闭塞而鲜为人知，甚至连湖南人也未必听说过；除了乘坐慢船，没有什么现代化的方式可以到达这里——从最初起步就让你回归原始。正式进入小溪境内，会发现这是一片完全原生态的自然风光、宁静古朴的村寨，让你那颗浮躁的心顿时沉静下来。

### 变身当地人，到湘西赶场

湘西地区一直有“赶场”（即赶集）（见第 15 页）的风俗，各大小乡镇每五天都会办一场。四乡八寨的人汇集到集市上，把自家的农产品卖出去，换得钱之后，再以便宜的价格买到所需的商品。但在年轻人中，“赶边边场”的机会是他们结识恋爱对象的好时机，如今凤凰炒得火热的“偶遇节”即是对“赶边边场”这项浪漫传统的传承。

## 景点 Sights

湘西土家族苗族自治州地域广阔，景点也分布在各县市内。因此到湘西旅游，建议以凤凰、吉首为大本营，再乘汽车前往周边县份，串联游里耶、德夯、花垣等地。

湘西景点兼有自然风光与人文古迹，融汇着浓浓的苗族、土家族文化特色。如果你已经游过了声名大噪的凤凰古城，不妨往周边走走，去看看德夯、里耶、王村的山峦峡谷、汹涌江河以及磅礴的瀑布群，又可到边城茶峒、乾州古城等探访那些更为淳朴宁静的古镇村寨，以及土司文化和古代战争所留下的遗迹。

### 吉首市

吉首是湘西州的州府，也是湘西游览线的交通枢纽。吉首以西的德夯大峡谷风景独好，“中国十大最美公路”中有两处公路奇观都位于其中，群山间还有壮观的瀑布。同时，吉首还有乾州古城、德夯苗寨，可以看到湘西少数民族特色的街市和民居，适合作为了解湘西人文的第一站。

### 乾州古城

“乾州的城，凤凰的兵”，乾州古城是古代南长城防御线上的军事重镇，

如今是距离吉首最近的一座古城，也是湘西旅游开发比较完备的古城之一。今天的乾州古城依然保存着北城门、乾州文庙等文物建筑，青砖黛瓦的商业街上繁华热闹，还有一大片荷花盛开的池塘，景色古朴优美。值得一提的是，乾州古城还是湘西非物质文化遗产的“大观园”，在古城百工坊，可以看到露天戏台上演的非物质文化遗产表演，绝对不虚此行。

地址：吉首市乾州人民南路

费用：108 元 / 人

网址：<http://www.china-qzgc.com>

联系方式：0743-8512298 / 0743-8512997

开放时间：8:00-17:30

到达交通：从吉首火车站乘 1 路公交车，到福佳堂站下车即到（世纪广场附近）

用时参考：2 小时

**两秒阳光在寻找方向** 乾州古城里面的表演还不错，是非物质文化遗产的表演。还可以去看看。



张小彦 乾州古城

### 凤凰县

凤凰曾是掩藏在湘西山水间的一块璞玉，虽然现在走上商业化的道路，但她的美依旧惊艳众人。古城之内，幽绿的沱江穿城流过，串联起两岸数不尽的古朴风景。除却小小一座凤凰古城，其周边的苗人谷、南方长城、天龙峡等景点也可组合游览。

### 凤凰古城

我们通常所说的凤凰，指的是凤凰古城。因为，凤凰旅游是从凤凰古城开始的，凤凰古城也是凤凰之旅的重点。凤凰古城始建于清代康熙年间，曾被新西兰著名作家路易·艾黎称赞为中国最美丽的小城。这里还是文学大师沈从文的故乡，他曾在《边城》中描绘过它素朴而迷人的风情。这颗“湘西明珠”是名副其实的“小”，小到城内仅有一条像样的东西大街，旅游旺季走在古老的青石板街上，你会觉得连错身都困难。小城之中沱江缓缓淌过，两岸的吊脚木楼还保持着古老的模样，具有浓浓的苗家民族风情。

凤凰古城联票中包含古城里的大部分景点，虹桥、跳岩、沱江泛舟、沈从文故居、熊希龄故居、杨家祠堂、田家祠堂、东门城楼等等都是不可错过的地方，离得都不算远，完全可步行到达。若是悠闲地，不必刻意地为这些景点之间设计游览线路，很随性地踏着青石板路行走。

地址：湘西州凤凰县沱江镇内

费用：古城联票 148 元 / 人；学生票 20 元 / 人（沱江泛舟 15 元）





网址: <http://www.hnphoenix.com/>

开放时间: 全天

到达交通: 从城北汽车站或南华门乘 1、3 路公交车或步行可到达

用时参考: 1-2 天

Tips: 更多凤凰信息, 请下载蚂蜂窝《凤凰旅游攻略》, 链接: <http://www.mafengwo.cn/gonglve/mdd-10024.html>

### 德夯地区

德夯地区位于吉首市下的矮寨镇, 如果到湘西时间不足, 只能去一个苗寨, 那么德夯苗寨是不二的选择。除了苗寨的人文景观, 德夯大峡谷的自然风光也不容错过。矮寨坡的发卡弯公路奇观、世界第一悬索桥、流纱瀑布、还有山间的梯田等, 都是峡谷中让人难忘的美景。

### 德夯大峡谷

德夯大峡谷位于吉首市西北山区, 走吉茶高速前往湘西, 这里是必经之地。德夯大峡谷群山环抱, 山势陡峭, 景色美不胜收。最著名的当属矮寨坡的发卡弯公路奇观、“世界第一悬索桥”矮寨大桥、天问台这三处, 可以组合游览; 如果有时间在德夯苗寨住一夜, 还可以去看看落差极高的流纱瀑布, 步行前往即可。

**竹影桃花** 德夯大峡谷是童话里的大峡谷, 峡谷秘境, 距离吉首 40 分钟的车程, 一派田园风光, 很美。

### 德夯苗寨

德夯苗寨处在一片优美的风景中, 九龙溪从青山之间流过, 寨子里传统的吊脚楼极具苗家风情。进入寨子要先喝下一碗酒, 热情的苗家人还会邀请你一起唱歌跳舞, 甚至会往你脸上抹灰开起玩笑来。值得一提的是, 苗鼓舞是德夯苗寨的最大特色, 到了苗寨, 可别忘了看里看一场正宗的苗族歌舞表演。如果到湘西时间不足, 只能去一个苗寨, 那么德夯苗寨是不二之选。

**京红一瞥** 德夯苗寨门票 2 天内有效, 且可从一门出, 从另一门再次进入。住在德夯风景区入口处的矮寨(离德夯苗寨 4 公里)更合理, 可节约住宿费、餐费、交通费及时间。因为入口处不属于景区, 所以比德夯苗寨住宿条件好, 饭菜也便宜的多, 且处在岔路口, 交通方便。

### 矮寨大桥



弥陀 矮寨大桥

矮寨大桥是一座横跨德夯大峡谷两峰之间的悬索桥, 位于吉茶高速途中, 不仅是自驾游湘西必经之路, 更是湘西一处世界奇观。由于这里地势险要、山高谷深, 修筑这座长达 1176 米、高达 350 米的大桥实为不易, 也因此创下了多项世界纪录。山间云雾缭绕时, 矮寨大桥就像是架在云端的天梯, 一眼望不见尽头。驾车经过矮寨大桥的峰峰, 可以把车停在大桥东侧、西侧的停车坪内, 下车看大桥; 其他峰峰购票进入德夯景区后, 景区内定时发车前往观景台看桥, 这里是矮寨大桥观光拍照的最佳地点。自驾前往: 从吉首出发往德夯方向, 进入 209 国道后行车 10 分钟即到

### 玉泉溪

玉泉溪是德夯峡谷中最值得走一走的线路, 一路溪水碧绿、空气清新, 俯瞰着整座德夯大峡谷的景色。除了爬到最顶端可以到达天问台之外, 这条线上还有细长的玉带瀑布、吉斗寨等。位于天问台附近的吉斗寨是一个比德夯寨原始得多的苗寨, 建在悬崖绝壁上, 四周古木环绕, 非常安宁。但是, 这条线爬山很辛苦, 耗时也长。

### 天问台

在德夯大峡谷中, 天问台是绝对要去的景点之一。从玉泉门一路往上爬, 快要到达顶峰的时候, 就来到了天问台。四面的山峦围绕着一座孤独的山巅, 前方就是万丈深渊。站在这里, 好像真的能与上天对话一般。



影子 天问台

### 流纱瀑布

流纱瀑布位于九龙溪, 据说是“中国落差最大的瀑布”, 慕名前来观赏的人很多。从苗寨里出发, 沿溪边步行前往, 一路风景很好。快到路的尽头处便到了这座落差 216 米的流纱瀑布, 高高的石崖上坠下白色的水流, 真如纱一般。雨季这里非常湿滑, 尤其走瀑布后的步道上, 需要穿雨衣。

地址: 吉首市矮寨镇德夯大峡谷

费用: 德夯大峡谷(矮寨大桥景区)门票 100 元; 德夯苗寨 + 德夯大峡谷通票 100 元

网址: <http://www.dehang.cn>

联系方式: 0743-8665350

开放时间: 8:00-16:00

到达交通: 1. 汽车: 在吉首火车站乘坐吉首至德夯对发旅游专线车, 票价 5.5 元/人, 发车时间 6:30-19:30, 每 20 分钟一班(如果德夯景区有大型跳歌晚会, 在晚会结束后会有最后一趟车送回吉首); 或从凤凰汽车站乘车到德夯, 票价 8 元/人

2. 自驾: 长沙—G5513—G56—G209—吉首—德夯; 或张家界—S306—S228—G319—G56—G209—吉首—德夯

用时参考: 1-2 天



**京红一瞥** 流纱瀑布顺溪边小路右行3里，来回2个多小时。瀑布落差216米，据说居全国之最，个人感觉赤水路边的不少无名瀑布都比它落差大。不过由于峡谷的风很大，使得水流左右飘舞真好似“流纱”。

### 永顺县

永顺县地处湘西州的中心，自古便是较发达地区，因而这里有多处古迹、古城和名镇，还可以去猛洞河体验漂流的刺激，值得多花一点时间细细品味。永顺的交通食宿都很方便，近年重修了汽车站和火车站，从张家界、吉首、龙山、保靖、花垣、古丈往返永顺，每小时有流水班车。

### 芙蓉镇

芙蓉镇曾经叫做王村，因1986年的电影《芙蓉镇》在此拍摄而改名，湘西这一古朴小镇也终于声名远播。镇上有一条潮湿的青石板古街狭窄而曲折，当地人把它称作五里长街，两侧布满了古老的吊脚楼民居，千年的时光好像并没有改变它太多。

#### 芙蓉镇瀑布

除了古街，芙蓉镇还有“挂在瀑布上的小镇”之美誉。在王村码头的栈道附近，可见一片壮观的瀑布群倾泻而下。瀑布里侧还有一水帘步道，能近距离感受水的磅礴。不过夏季如遇干旱，就看不到此景了。



 **风姐姐** 芙蓉镇瀑布

### 酉阳宫

穿过水帘道还可以参观酉阳宫——这栋明清时期的老建筑，从历代土司避暑消夏之地到土匪头子商议要事的会所，依然保留着古代气息。重走《芙蓉镇》影片里的那些场景，尝尝刘晓庆当年卖的米豆腐，是游览湘西不可错过的体验。

### 民俗风光馆

在五里长街的一个街角，有一家免费开放的民俗风光馆，里面有土家族珍贵的历史文物——溪洲铜柱。五代时溪州之战的停战盟约订立后，铸5000斤铜柱为见证。这八角铜柱被土家族奉为神物，它是研究古代土司建国历史的重要史料。

地址：永顺县王村（芙蓉镇）

费用：门票100元/人

网址：<http://www.furongzhen.com.cn/>

联系方式：0743-5222874/0743-8720378

开放时间：8:00-18:00

到达交通：

1. 汽车：从张家界汽车站（火车站旁）乘直达芙蓉镇的班车，车程1.5小时左右，票价25元/人；或从吉首新车站西口汽车站乘赴芙蓉镇的班车，2小时抵芙蓉镇汽车站，票价23元/人；

2. 自驾：永顺县—溪洲路—猛洞河路—河西路—永顺大桥—S230—家塔桥—转弯进入S230—狗爬岩隧道—转弯进入S230—S229—芙蓉路至终点；或怀化—G209—吉信路—吉凤路—人民中路—S229—芙蓉路至终点

用时参考：1天

**宁宁在路上** 芙蓉镇这里有土司王依瀑布而建的避暑山庄，还有最古老的商业步行街，赫赫有名的113号店。

### 老司城

老司城是西南地区现存规模最大、保存最好的土司城址，有土家族“露天博物馆”之称。这里游人不多，是幽静古朴的偏僻之地。史书对老司城有“五溪之巨镇，万里之边城”的记载，有兴趣可以读读《永顺老司城（套装上、中、下册）》。现存的遗址仅有祖师殿、彭氏宗祠、土司地宫、土司古墓群等寥寥几处，可以在当地找向导带着游览。

地址：永顺县老司城

费用：免费

开放时间：全天

到达交通：从张家界汽车站乘发往永顺的班车，票价25元/人，发车时间为7:00-16:30，每30分钟一班；从吉首汽车站乘发往永顺的班车，7:00发车，每小时一班。从永顺县城乘小巴即达老司城

用时参考：2-3小时

**~ 柠檬色的琴声** 很值得一去，不需要门票这些。很淳朴的小镇，那里的水清澈见底，有去他们当地人的家里，很喜欢，住上面可看日出日落。



 **漂鸟** 老司城

### 不二门

不二门位于猛洞河景区的的北门，是一片免费开放的国家森林公园。这里奇石嶙峋，最有特色当属门内侧的石壁，上面有历代文人墨客雕凿的摩崖石刻，不过大多在文革中有所损毁。沿着不二门的河岸前行，可达一片红石林；更有名的当属不二门温泉（见第16页），天然的地下温泉水含有丰富矿物质，周围的峡谷风景秀美。需要注意，登山时路面湿滑，要穿好防滑的运动鞋。





地址：永顺县不二门国家森林公园  
 费用：免费  
 开放时间：全天  
 联系方式：0743-3229364  
 到达交通：从永顺县城向东，至永顺大桥即到  
 用时参考：2 小时

### 小溪

这是一个尚未开发的国家级自然保护区，十几万亩的原始次生林之中，藏着千年古杉、壮美的瀑布群和珍稀野生动物。小溪游人罕至，只有乘船才能到达，可谓是湘西深处的一座“世外桃源”，适合喜欢深度游的蜂蜂。前往小溪的水路上，满眼都是青山绿水风景，3 个小时的路程绝不会寂寞。小溪是个不大的村子，村里都是古老的吊脚楼建筑。要游览山景，有巴东木莲、杉木王和黄心夜合三条线路可选，推荐去离村最近、风景也最美的杉木王，只需沿着穿城而过的小溪一路向北，沿途都是森林和瀑布，空气清凉、景色清幽。如果时间充裕，在这里住上几天感受远离尘世的乡野生活，那是再幸福不过了。



仙人球 小溪

### 食宿

小溪有几栋吊脚楼建筑提供客房，价格约每晚 60、70 元一间，床位则 20、30 元，均可以讲价。住宿条件尚可，有公用的洗澡间，但有些房间没有独立卫生间。吊脚楼风景好，在山脚下枕着溪水声入睡，是种惬意的体验。

地址：永顺县东南部小溪自然保护区  
 费用：免费  
 开放时间：全天  
 到达交通：从张家界汽车站乘发往永顺的班车，票价 25 元 / 人，发车时间为 7:00-16:30，每 30 分钟一班；从吉首汽车站乘发往永顺的班车，7:00 发车，每小时一班。从芙蓉镇码头乘坐开往小溪的船，每天 13:00 左右发船，票价 20 元 / 人，3-4 小时后到毛坪码头下船，步行至公路上乘坐面包车或三轮车即到，票价 10 元 / 人  
 用时参考：3-4 小时

**开机重启** 在小溪吃饭，价格不算便宜，但是分量很足。最常见的菜就是各家各户自己家熏制的腊肉和腊香肠，还有山里面采摘的各种野菜，运气好的话还可以碰到村民们从山里打到的野味。最有意思的是，这个小小的村庄里居然还有一间酒吧。

**大森林** 小溪，是湘西最后的处女地。它是一个集山、水、原始森林和

动植物为一体的地方，那里还散落着原居的土家村落。少有人至，很是稀美。

### 古丈县

#### 坐龙峡景区

坐龙峡景区紧邻芙蓉镇，是由风蚀、水蚀长期作用形成的喀斯特地貌景观群，瀑布与深潭遍布其间，空气清新，夏季阴湿凉爽，有湘西“天然空调”的美誉。不过最大的特色，还要数石壁之间那恐怖的栈道了——无论木头搭成的窄道还是绝壁侧面的台阶，都是悬空的，恐高的蜂蜂最好不要尝试。坐龙峡附近的古村寨依山而建，保持着原始的土家文化，有时间也推荐去看一看。

地址：古丈县河西镇坐龙峡风景区  
 费用：门票 108 元 / 人  
 网址：<http://zlx.lydcs.cn/>  
 联系方式：0744-8203007  
 开放时间：8:00-17:00  
 到达交通：从吉首、张家界乘坐班车到芙蓉镇，转旅游车至坐龙峡即可  
 用时参考：3 小时

**zm 你懂** 夏天去这里真没错。第一，凉爽。峡谷内没有太阳直射，空气湿度高；还有许多小瀑布，经常有水滴打在身上。第二，刺激。靠着钉在岩壁上的铁链、铁踏板，只能一人艰难通行。下面就是溪水、水潭。

#### 红石林

红石林据说是经过五亿年海底变迁形成的景观，到处可以看见千姿百态、栩栩如生的化石。红色的石林、石崖、石墙、石峰分布在群山中，还有天地人池藏在其间。这里游人不算多，交通方便。从芙蓉镇直接乘大巴即可到达红石林，不建议乘坐太过颠簸的小三轮。



mym00002 红石林天地人池

地址：古丈县红石林镇红石林景区  
 费用：门票 148 元 / 人（老人、学生半价，70 岁以上老人免票）  
 网址：<http://www.redrockss.com/>  
 联系方式：0743-4726888  
 开放时间：8:00-17:00  
 到达交通：

1. 汽车：从吉首西口汽车站乘吉首—王村汽车的班车，车程约 50 分钟，票价 23 元 / 人；或从张家界中心汽车站乘坐张家界—王村班次，车程约



两小时，票价 27 元 / 人，发车时间为 7:00-17:00 每小时一班

2. 自驾：从张家界出发：张花高速—石堤西（芙蓉镇东）下高速—S229（羊峰方向）—红石林景区，全程 70 分钟；从凤凰出发：凤凰北路—G209—杭瑞高速—吉首下高速—人民北路—S229—红石林景区（全程 80 分钟）

用时参考：2 小时

**海底影** 这个景点很少旅行团过去，但我却认为很值得去，有点缩小版的美国大峡谷感觉。

### 边城（茶峒）

边城是湘西的尽头，也是湘、黔、渝三省交界处风景最美的一座古城，自古便是湘西重镇，值得多花一点时间细细品味。游览边城适合住在对面的重庆洪安镇，条件好一些；吃饭可以在古街上的小饭馆解决，价格便宜，是实在的湘西风味。

### 边城镇

“全城群山环抱，山中有城，城中有山，青石板街依山就势，纵横交错……”这是沈从文在《边城》中的描绘，而其笔下的边城正是在茶峒镇，这座小镇为湘西四大名镇之一，是一处从书中走出来的世外桃源。边城茶峒地处湘西州花垣县西北边境，湘、黔、渝三省在此交汇。很多人都是慕名来此探访，去看翠翠岛、看拉拉渡、看水码头、看吊脚楼，寻一寻书中所说的石碾和船夫的坟，在美好的景色之中，回味美丽动人的边城故事。



 Leewuuyi 边城

### 拉拉渡

来到边城茶峒，一定要坐一次拉拉渡，这种船没有船桨，只靠摆渡人手拉钢索进行摆渡，故此名“拉拉”。乘拉拉渡 1 元一位，在重庆岸边的语录塔或在边城这里的景区售票处，都有拉拉渡的码头，几分钟可到对岸，也可到达翠翠岛。

### 翠翠岛

江心有一座小岛，以《边城》主人公翠翠命名，岛上有翠翠的雕像，仿佛在期盼着心上人傩送的到来。岛不大，青松翠柏环绕，几分钟便可走完。

地址：花垣县茶峒镇

费用：门票免费，翠翠岛另收费 20 元 / 人

开放时间：8:00-17:00

到达交通：从花垣汽车站步行至边城公园，乘坐开往茶峒的汽车，票价 8

元 / 人，车程约 1 小时

用时参考：半天

**蕊** 从清水河西岸洪安到对岸的边城，渡船很多，但游人们还是乐于体验“拉拉渡”，这毕竟是《边城》当年唯一的渡河方式，小说也就是从“拉拉渡”的老船工和他的小孙女翠翠展开的。

**喜之郎** 从凤凰到茶峒，一路所换乘坐的巴士，档次越来越低，路况越来越差，而车上放的歌也越来越老，行驶在乡间的小路上，会让人有种时光倒流的错乱感。

### 重庆洪安镇

清水江这岸是茶峒，对岸便是重庆秀山的洪安镇。茶峒与洪安自古便是隔水相望，一座洪茶大桥跨越两镇之间，拉拉渡在江上连接两地。洪安镇岸侧有一座文革时期的语录塔，这里也是乘拉拉渡的码头。“三不管岛”是湖南、重庆、贵州三省交界处，还有鸡鸣三省亭等景点，可以体验到一脚踩在三个省份上的乐趣。

地址：重庆市秀山县洪安镇

费用：免费

开放时间：全天

到达交通：从茶峒码头乘渡船到对岸，拉拉渡 1 元，渡船价格不等

用时参考：2-3 小时

**虚侠客—翟极地** 值得一去的古镇，没有任何喧嚣，游客非常少。就在茶峒的对面，与边城茶峒一河之隔。

### 龙山县

龙山县位于湘西最北部，有繁华的里耶古镇和静谧的洗车河镇，还有拥有神秘自然风光的八面山。到龙山县推荐以里耶古镇为大本营，这里食宿条件比较好，从这里前往其他景区也比较方便。

### 里耶古镇

里耶与王村、浦市、茶峒并称为湘西四大古镇，是土家族的发祥地之一。这里有曾被评为“全国考古六大发现”之一的里耶战国古城，拥有“北有西安兵马俑，南有里耶秦简牍”这样的高度评价。这座历史悠久的秦朝古城于战国时期建起，到西汉初年已废弃。现在的里耶古镇是清代复建的，至今依然保存着当年的风貌。

### 秦简博物馆

是在古城遗址附近建起的博物馆，陈列有考古发掘出的简牍、青铜器、陶制品等珍贵文物。博物馆中有一座环幕电影大厅，播放秦简介绍影片。最有特色的是，这里根据户口、刑法、家庭、邮政等不同主题详细讲解秦简内容。

### 里耶古街

里耶古街是镇上面积非常大的一片古建街区，有的经过翻修，有的则保持着原貌。电视剧《血色湘西》就曾在古街上取景。

地址：龙山县里耶镇

费用：里耶古城遗址公园门票 60 元 / 人（学生、60-70 岁老人半价，70 岁以上老人免票）；秦简博物馆免费开放

网站：<http://www.lyqjwbg.com/>（秦简博物馆）

开放时间：9:00-17:00





联系方式: 0743-6613086/0743-6612266

到达交通:

1. 汽车: 从吉首汽车站乘班车直达里耶古城
2. 自驾路线: 张家界—桑植—龙山县城—里耶古城; 永顺县城—保靖县城—花垣县城—里耶古城; 凤凰—吉首—花垣—里耶; 湖北恩施—湖北来凤县城—龙山县城—里耶

用时参考: 2-3 小时

**Leewuuyi** 里耶县城内的交通工具有点特别, 全是环保电瓶车, 没有站牌, 扬手即停, 像是出租车一样, 但它不按里程计费, 通通 2 元。博物馆在城区东北郊, 有 2 公里多的路程, 也是 2 元。



**Leewuuyi** 里耶

## 八面山

八面山曾是土匪驻扎的地方, 大大小小溶洞无数, 深不可测, 有燕子洞、自生桥、大岩口、青天坪等景点。八面山海拔较高, 被称为“湘西屋脊”, 清晨五点多到山顶看日出非常美。登山需经过近 20 公里的盘山道路, 每天只有上午有 15 元的公交车上山, 下午就只能花 150 元包车上山了。山上道路险峻, 要到山的深处才能见到山洞, 洞口附近直面山崖, 就连当地人走过去也会格外谨慎, 此处一定要注意安全。

地址: 龙山县里耶镇北侧八面山

费用: 免费

开放时间: 全天

到达交通: 从里耶镇上乘车前往

用时参考: 2-3 小时

**Csxinhuaajxcjxc** 燕子洞确实很险, 其实走悬崖上的路还是不要担心的, 如果有恐高症, 那就扶着岩石走不看下面就是。

## 洗车河古镇

洗车河古镇是一个原生态的土家族聚居区, 曾被载入《中国古镇羊皮书》。古镇掩藏在崇山峻岭之间, 交通闭塞, 近年才有了公路。一座清代的风雨桥横跨洗车河上, 桥上热闹集市, 可以买到蔬菜和日用品。青石板街和吊脚楼是镇上古老的风景, 美好的田园风光也让人心旷神怡。另外, 洗车河水清澈, 因此这里产的鱼特别好吃, 一定要尝尝; 临走前别忘了买一瓶百年老店的霉豆腐, 把湘西特有的美味带回家。

地址: 龙山县洗车河镇

费用: 免费

开放时间: 全天

到达交通: 龙山县城每天有班车去洗车河镇, 行程约 50 公里, 大部分是山路

用时参考: 2-3 小时

## 住宿 Hotel

湘西属于较偏远的地区, 虽然住宿方面有星级酒店、宾馆、经济型快捷酒店、客栈、青年旅舍等等, 种类很多, 档次虽和大城市没法比, 但也能满足基本的住宿需求。

客栈民宿在湘西的古镇、苗寨以及各个景区中是最主要的住宿选择, 大多坐落在自然风景优美的地区, 是拥抱自然的放松居所。如果想住在环境舒适、交通便捷的地方, 那么住在凤凰县或吉首市内是比较好的选择。

### 吉首市

吉首市内住宿档次较高, 三、四星级酒店主要分布在人民北路, 价格 200-300 元不等; 乾州古城内沿河有多家客栈, 房价每晚 100 元左右; 到德夯景区游玩可住在德夯苗寨, 这里的客栈比乾州古城稍贵一些, 但依山傍水, 风景很美。

### 高原红大酒店

位于吉首火车站西侧, 交通特别便利。酒店内有中央空调, 装修很整洁美观, 热水很好。

地址: 吉首市西环路 16 号

联系方式: 0743-8728111

到达交通: 从吉首火车站出来右转, 步行 150 米即到

参考价格: 双人标间 120 元 / 晚

### 吉首鼓韵客栈

一家新开不久的客栈, 环境干净, 装修有档次, 房间价格 68-168 元不等。这里有江景、街景、阳台露台等特色房间, 能欣赏古城景色, 但住在一层房间会比较潮湿。客栈提供 24 小时热水, 其他设施也很齐全。

地址: 吉首市乾州古城万溶江畔

联系方式: 13762125955

参考价格: 160 元 / 晚

到达交通: 乾州古城内步行即到

### 凤凰县

凤凰县住宿非常方便, 古城内的客栈、青年旅舍在沱江沿岸、石板街两侧随处可见, 还有古老的吊脚楼客栈。床位 40 元左右一晚, 标间多在 100 元左右。在古城外还有几家星级酒店, 环境高档、设施齐全, 价格最低近 300 元一晚。

### 凤凰中天国际青年旅舍

YHA 认证的青年旅舍, 很多外国驴友选择这里。这是凤凰最早的客栈之一, 坐落在沱江边, 位置绝佳, 二层走廊正对着万明楼, 有观江景的特色房间。住宿条件一般, 价格实惠, 适合习惯驴行的蜂蜂。24 小时热水淋浴, 公共区域有 wifi。



地址：凤凰县古城内沙湾11号（虹桥东关门旁）  
 网址：<http://www.yhachina.com/lis.php?id=50>  
 联系方式：0743-3260546  
 到达交通：从虹桥右转，沿江而下往塔方向50米即到  
 参考价格：床位35-45元/晚，标间125元/晚

**夏天的伞** 就在虹桥下东关门旁，很好找。我们住的是四人间有独卫，条件还可以吧，就是感觉有点潮，可能是临江而且背阳的原因吧。青旅里面有个清吧，晚上会有驻场歌手。所以住在那也很有感觉。不像住在江边会感到很吵。

### 天下凤凰大酒店

是凤凰唯一的四星级酒店，但不在古城里面，步行到古城需要20分钟左右，打车比较方便。酒店比较老牌，服务到位，客房内环境好。

地址：凤凰县凤凰路1号（沱江大桥桥南）  
 网址：<http://www.txfhdjd.com/>  
 联系方式：0743-3228345  
 到达交通：从凤凰城北汽车站打车即到  
 参考价格：278-499元/晚

**金三胖胖** 入住天下凤凰大酒店，酒店没有无线网络，好在我带的是笔记本，插上网线就可以用。酒店是个好酒店，现在是四星级。

### 德夯地区

#### 石头客栈

这是一家八零后老板开的客栈，在德夯相当有名，有很多老外选择住这里。客栈就在小溪旁边，风景不错。房间内很干净，有独立卫生间，洗澡水很热。

地址：吉首市德夯风景区德夯夯峡入口  
 联系方式：0743-8665358  
 到达交通：德夯景区内步行即到  
 参考价格：80元/晚

#### 接龙客栈

位于接龙桥附近，是去往九龙溪、流纱瀑布的必经之地。客栈内提供免费wifi，有公共卫生间，可以淋浴，条件一般，但价格实惠。

地址：吉首市德夯风景区接龙古桥边  
 联系方式：13574320948  
 到达交通：德夯景区内步行即到  
 参考价格：80元/晚

**舞夜阳光** 每层都有卫浴，注意不是每间。三楼临溪的房间最受欢迎，只是窗户镂空，全靠窗帘。怕冷的朋友要选不临溪的房间。因为《lonely planet》的原因，外国住客比较多，老板和气，老板娘熟悉周围景点。

### 永顺县

永顺县景区众多，开发比较完善，因而住宿选择多、条件好。在芙蓉镇、猛洞河均有酒店和客栈，价格也达到200元一晚的价格；小溪则只有条件较差的吊脚楼民宿，比较简陋，床位只需20、30元一晚。

### 永顺土司别院

近邻湘西猛洞河平湖景区、猛洞河漂流、土司府等，距离坐龙峡风景区、王村瀑布仅需十分钟车程。永顺土司别院建筑风格特别、传统，遵循土家四合院的传统风格，搭配传统纯木吊脚楼修建而成。客房古色古香，配套设施一应俱全。最有特色的是，店家还免费提供苗族服饰，供客人穿着拍照。

地址：永顺县芙蓉镇核心景区内（大瀑布旁）  
 联系方式：13574309488  
 到达交通：在芙蓉镇景区内步行可达  
 参考价格：88-268元/晚

**MZ宝贝** 到土司别院已经是傍晚，由于不知道本地什么饭店的东西好吃，结果就在老板娘这吃了，25元/人，四菜一汤。性价比好高呀，东西也很好吃。

### 观瀑山庄

三层小楼在瀑布旁边的悬崖上，阳台风景非常好。有独立卫生间和公共洗澡间，卫生条件一般。

地址：永顺县芙蓉镇码头沿古街往上100米  
 联系方式：0743-5854546  
 参考价格：30元/人/晚

### 猛洞河大酒店

宾馆就在码头旁边，环境高档，各项设施齐备，住宿很舒适。客房内还带有阳台，可以观赏酉水风光。

地址：永顺县溪洲路与猛洞河路路口  
 联系方式：0743-5225503/0743-5229437  
 到达交通：猛洞河景区内步行可达  
 参考价格：双人标间200/晚

### 湘泉山庄

地址：永顺县小溪村村口  
 联系方式：0743-5729341  
 参考价格：70元/晚

### 其他地区

#### 春江宾馆

宾馆环境干净，房间提供宽带。有标间和麻将房，价格都比较实惠。

地址：龙山县里耶古镇西侧  
 联系方式：0743-6613538/18707434128  
 参考价格：88-148元/晚

### 边城船总顺顺吊脚楼旅馆

旅馆位于码头附近，是边城的中心地区，交通方便。这里是吊脚楼房，有湘西边城特殊，是边城镇上是环境最好的一家。房间名字很有意思，如“拉拉渡”、“镇竿城”、“翠翠阁楼”、“边城”等。

地址：花垣县茶峒镇码头顺顺吊脚楼





参考价格：168-298元 / 晚

## 龙山大酒店

地址：龙山县民族路长沙路路口

联系方式：0743-2821999

参考价格：双人标间 148元 / 晚

## 餐饮 Eat

湘西作为少数民族聚居区，饮食的风味当然以土家族、苗族特色为主，口味上重盐、相当酸辣，一开始肠胃会难以接受，但你一定会慢慢爱上它们。湘西的山水古镇中孕育出许多土特产，为美味佳肴提供食材；小吃种类也特别丰富，蒿菜粑、米豆腐、剁椒米粉、姜糖等等，总也吃不够。在吉首、凤凰这样的城市和旅游热门地，你几乎能在饭馆里吃到湘西的各种美味，有几家著名的餐厅很值得推荐；而在那些游人不多的小县城中，则能以实惠的价格，品尝到最地道、最原始的湘西风味。

### 特色名菜

#### 血粑鸭

湘西名菜，采用当地产的水鸭。制作过程很特别，先宰杀鸭子时将鸭血溶入泡好的糍糯米中，待其凝固后上锅蒸熟。冷却后的血粑切成小方块，煎熟，和鸭肉一起炒，加入苗家特制的香料，直到色泽变得金黄后即可。这样的一道湘西名菜在餐厅中几乎桌桌必点，香糯的血粑、鲜美的鸭肉，让人回味无穷。价格一般在30元左右。



Eva 血粑鸭

#### 苗家酸汤鱼

苗族最有特色的美食便是酸汤类的菜肴了，而酸汤鱼更是上乘之选，在湘西的餐厅里常常能见到这道菜，价格大约30、40元。一锅酸汤鱼端上桌，酸辣味扑鼻，吃起来口味很重、很过瘾。

#### 湘西酸肉

湘西苗族和土家族传统风味佳肴，餐厅里这道菜一般要20、30元。做酸肉要把带皮的猪肥肉刮洗干净，切成长方块，选用精盐、花椒粉腌5小时，再加玉米粉拌匀，装在坛内，封严坛口，腌15天即成。"将腌好的酸肉切成长方片，加红椒末、青蒜段煸炒，即成这道湘西酸肉。吃起

来酸辣可口，特别下饭。

#### 苗家酸菜豆腐汤

湘西苗族的传统汤菜，用特制的酸菜和鲜豆腐制成。酸菜一般采选萝卜叶、白菜已开始发黄的叶片，在阴凉处摊摆一两天后切碎、装坛，再用滚开的米汤和酸汤曲浸泡并靠近有热火气的地方摆放，一天一夜后即可。做汤时，只需放水倒入部分酸菜，放入豆腐坨，再加上野葱、少量辣椒等佐料，煮开就可食用。清鲜、微辣的汤味帮人开胃，非常好喝。餐馆大多都有这道汤品，一盆的价格10元左右。

### 特色小吃

#### 米豆腐

《芙蓉镇》里刘晓庆卖的米豆腐，是土家族、苗族的一道传统风味小吃。昔日的王村，今天的芙蓉镇上，卖米豆腐的摊点很多，5元来上一碗坐在路边吃，充饥解渴。

#### 凤凰社饭

社饭是将糯米、野香蒿、野胡葱、腊肉、猪油、花生等放在一起，经过蒸煮而成。撒上红辣椒，香糯可口的米饭和美味的腊肉拌在一起，既解饱又解馋。



茭念一生 社饭

#### 霉豆腐

霉豆腐是到了湘西必须尝一下的美食。土家族人一到冬季的时候特别的喜欢做霉豆腐，其制作方法、味道都很特别。把小块豆腐煮沸泡在木桶中，让其发酵生霉，再用油汤凉开水泡于坛内，加食盐、花椒、姜片、辣椒末和少量烧酒，密封七天左右，即可开坛食用。香辣的霉豆腐可口下饭。

#### 蒿菜粑

蒿香桐叶粑是湘西独特的美食，既可以当饭吃，也可以作点心食用。桐树叶清香微苦，糯米软糯香甜，做出来的粑粑格外好吃。蒿菜粑分为甜口的芝麻糖馅、红豆沙馅，和咸口的盐菜炒湘西腊肉馅。

#### 包谷酸

包谷酸是湘西人炒菜做饭的重要辅料，是家家常备的。在湘西餐馆的菜



单上，也总能看到包谷酸的身影。将打成粉的包谷（即玉米）和切碎的辣椒拌均匀，再灌制在坛子里，半月后就能拿出来炒着吃了。酸酸辣辣的口感，和别的菜一起炒特别好吃。

### 醋萝卜

湘西人都对醋泡过的食物很偏爱，尤其最爱吃醋萝卜。其做法是把萝卜切片，泡在酸水里几天。做好了既可以直接捞出来吃，也可以加上辣椒、麻油、葱花等调味品，还可放在米粉里吃，很是香辣清爽。

### 桃花虫

桃花虫这种湘西德夯的传统小吃，一般人不太敢尝试，因为它虽然名字很美，但其实就是炸着吃一种名叫“桃花”的虫子！在德夯苗寨，路边总有卖桃花虫的小摊，一般卖3元一串。如果不敢吃桃花虫，还可以尝尝村民从小溪里捕到的小鱼、虾、蟹等。



.. Queen 桃花虫，很香，接龙桥旁边卖的最好吃。

### 吉首市餐馆推荐

#### 赵三鱼馆

赵三鱼馆是吉首的一家老字号餐厅，生意非常好，即使不是饭点也照样能坐满。鱼馆以酸辣鱼为特色，推荐50元一份的泡菜鱼火锅，量非常大。正宗的湘西酸辣口味让人吃着过瘾，牙签牛肉和卤鸭脚也值得推荐。

地址：吉首市火车站广场东侧  
联系方式：0743-8253031

到达交通：从吉首火车站出站口，向东步行即到  
参考价格：人均30元

#### 吉首老粉馆

吉首的最著名的一家粉馆，是当地人钟爱的早饭味道。这里每天早上都会排起长队，一碗粉量不大，有牛肉牛杂相衬其中，正好够早餐的量。但是卫生环境比较差。

地址：吉首市人民路（市医院对面）  
联系方式：0743-8721948

到达交通：从人民北路和武陵路路口，向东步行200米路北即是  
参考价格：人均8元

#### 老钵头饭店

这家饭店傍河而建，环境很好，夏天的傍晚在露天凉棚下用餐，旁边就是峒河，边吃饭边看河边吹风，非常惬意，因此人气也特别旺。餐具独具特色，采用复古的陶碗、瓦罐，很有湘西特色。菜品味道偏辣，苞谷酸扣肉、辣椒香肠是推荐菜，菜量足，价格实惠。

地址：吉首市湘西自治州党校（峒河岸边）  
联系方式：0743-8717100

到达交通：从吉首火车站打车前往  
参考价格：人均30元

#### 苗姐餐馆

德夯苗寨内的农家餐馆，开了很多年，在驴友中很有人气。这里的菜主要是苗族农家风味小炒，价格实惠。特别是小竹笼里的米饭黏黏糯糯的很好吃。

地址：吉首市西郊德夯苗寨内（停车场边）  
联系方式：15367204755

到达交通：德夯苗寨内步行即到  
参考价格：人均40元

### 凤凰县餐馆推荐

#### 俊子饭店

俊子饭店在凤凰是名气最大的饭馆之一，不管是当地人还是游客都很钟爱这里的苗家菜品。餐厅环境干净，桌也很多，不过人气太旺，到饭点还是难免要等位。

茶树菇炒肉、地木耳、酸菜鱼、腊肉笋子，酸辣土豆丝等等都是点击率很高的菜，也许你对苗家酸辣的口感不太适应，但却会越来越上瘾，最好去对面小超市买瓶冰爽的饮料来解辣。

地址：凤凰县建设路（虹桥西路口，凤凰县人民医院斜对面）  
联系方式：15897436850

到达交通：古城内步行可达  
参考价格：人均35元

**碎碎念** 可以在吃饭的时间点晚点去，饭菜可口，四菜一汤100元左右，推荐血耙鸭、茶树菌炒肉这两样菜很不错。结算时要注意，他们家可能会多算你几块钱，结账前自己要先算好价格，价格不对时让他们纠正。





 **莹念一生** 俊子饭店

### 万木斋

一家老字号餐馆，装修古典别致，店里贴了很多老板和各种明星的合照。糯米酒很好喝，菜品推荐野蕨菜炒腊肉、板栗炖鸡、酸菜鱼、剁椒鱼头、沱江小虾等，口味偏酸、辣、咸。分量足，价格稍贵，可以刷卡。

地址：凤凰县凤凰古城建设路（近虹桥）  
联系方式：13574356663/0743-3221589  
到达交通：古城内步行可达  
参考价格：人均 40-50 元

**多多** 推荐万木斋的剁椒鱼头、苞米辣子炒蛋、糯米酸辣子。酸辣子其貌不扬，味道出乎意料的好，其实是糯米磨成粉与辣椒打在一起油炸制成，糯米 + 油炸食品爱好者实在是不能抵抗这个香糯的诱惑！看着红红的，却也不怎么辣。

### 老宅粉馆

老宅粉馆在凤凰相当有名，位置在万名塔下。店里环境古色古香，坐在临街的桌用餐很有感觉。这里的牛肉粉吸引了众多食客，很多蜂蜂都是去了又去，当早餐也是不错的选择。



 **莹念一生** 老宅粉馆

地址：凤凰县沙湾（虹桥旁边）  
到达交通：古城内步行可达，虹桥左边不远处即是  
参考价格：人均 10-20 元

**小丫么小梅花 72** 要了一碗牛杂粉 ¥20.00，牛肉粉 ¥15.00，甜米酒 ¥3.00，共花费 ¥38.00。后来我们又吃了一次，总体来说味道还是不错的，不放辣，清汤喝，很鲜美，不是味精调出来的。

### 邂逅奶茶

人气最旺的奶茶店，在沱江北岸很显眼。店里的墙上、屋顶上贴满了小纸片，近看全都是客人们写的小纸条和从各地前往凤凰的车票，很有意思。文艺的桌椅，文艺的音乐，配上好喝的奶茶，很适合在这里放松歇脚、和友人拍照聊天。

地址：凤凰县沱江镇老营哨街唐家弄 5 号  
联系方式：13574306969  
营业时间：夏季 9:00-24:00，冬季 10:30-23:00  
到达交通：古城内步行可达  
参考价格：人均 15 元

**早安·Miss 双鱼** 在邂逅奶茶点了奶茶，和冰淇淋。都说这里的纸片是凤凰最多的小店，墙上、灯座上，随处可见。

### 永顺县餐馆推荐

#### 农家厨房

土家风味的餐馆。这里装潢有特色，均为独立单间，环境不错。菜品以野味、辣锅为主，但价格偏贵。

地址：永顺县湘潭路（永顺县水电宾馆对面）  
联系方式：0743-5227669/13787934793  
参考价格：人均 60 元

#### 人民公社

人民公社位于芙蓉镇古街上繁华地段，装修有人民公社时期特色，主打湘西家常菜，苗家腊肉、酸鱼是特色，口味正宗，量特别足。

地址：永顺县芙蓉镇内  
到达交通：芙蓉镇内步行即到  
参考价格：人均 40 元

#### 刘晓庆米豆腐店

电影《芙蓉镇》中刘晓庆的豆腐摊，让米豆腐闻名于世。这家 113 号是最正宗的米豆腐，就现在牌坊下面，价格便宜，5 元一碗。正方体形状的米豆腐上面，浇上秘制的汤料，不仅豆腐好吃，汤里加的酸萝卜也美味。米豆腐店内布局 and 电影中的布局基本一样，墙上挂着姜文和刘晓庆当年的剧照。由于店面小，客人多，有时只能到外面的凉棚里吃，甚至只能买了边走边吃。

地址：永顺县芙蓉镇古街 113 号  
营业时间：7:00-21:00  
到达交通：芙蓉镇内步行即到  
参考价格：人均 5 元



Jinshui 刘晓庆米豆腐

### 天下第一螺

芙蓉镇上名气很大的一家餐馆，菜量很大，爆炒田螺和炒腊肉味道都不错。但是这里由于接待旅游团用餐，环境比较吵闹，而且价格偏贵一些。

地址：永顺县芙蓉镇内

联系方式：0743-5853418

到达交通：沿芙蓉镇青石板街步行即到

参考价格：人均 60 元

## 购物 Shopping

湘西有浓浓的少数民族风情，可以购买的旅游纪念品非常多。食品类的特产有姜糖、猕猴桃、腊肉、米酒等，纪念品则有银饰、蜡染等，手工的布艺和草编小物也很多。乾州古城、凤凰古城、芙蓉镇等热门古镇景区内的商铺很多，商品价格也比较贵，不过通常可以砍砍价。买东西的时候，蜜蜂们也一定得擦亮眼睛，谨防无良商家忽悠外地游客。其他县镇也有主要的商业街，价格便宜一些，但商铺不多。

要说湘西最有特色的购物地点，那肯定是不定期举办的集市了。湘西有很多著名的“赶场”村寨，提前问好日子，就前往大集上和当地人一起淘宝吧。

### 当地特产

#### 椪柑

湘西是中国主要的椪柑产区，年生产椪柑上百万吨。深秋时节椪柑成熟，它口味酸甜、肉质软嫩，看上去色泽也很美。用湘西椪柑制作的椪柑醋饮，是湘西特色的一种饮品，在吉首、凤凰可以买到，味道非常酸爽，可以买来尝尝。

#### 姜糖

姜糖是凤凰的名产，手工制作而成，姜糖作坊在凤凰有很多，可以走进作坊中看看姜糖制作的过程——师傅们把姜糖挂在门旁铁钩上，拉长、绕圈、再拉长，要循环往复拉扯多次。看过精彩的表演，便可以吃到刚

出炉的温热姜糖。凤凰古城里卖姜糖的很多，不要在路边小摊上随意购买散装的，一定要购买有包装密封的，可以保存 4 个月。推荐张氏姜糖、贾氏姜糖、刘氏姜糖，这些店内 208g 一包的姜糖卖 20-25 元，418g 一包的卖 40-50 元，可适当砍价。



茭念一生 姜糖

#### 腊肉

湘西腊肉很有名，当地人精心腌制的腊肉，其腌制过程很费功夫，要花很长时间才能做好，与市面上工业化的腊肉产品有着品质的不同。真正的湘西腊肉，看上去颜色乌黑、有点丑，而吃起来味道确是无可挑剔。在吉首、凤凰、芙蓉镇等地均可买到真空包装的腊肉，带回去做菜上加上几片，味道顿时变得鲜美；其他小县镇街头大多都有散卖的腊肉，味道更纯朴正宗，但保存不住。



茭念一生 湘西腊肉

#### 猕猴桃

猕猴桃营养丰富，凤凰古城有猕猴桃生产基地，每年 9-11 月成熟，用它制成的猕猴桃干口味酸酸甜甜，是当地特色的美食。在凤凰街头随处可见卖猕猴桃干的小店，一般 15-20 元一斤，很适合买回去送给亲友。

#### 古丈毛尖茶

古丈毛尖茶是古丈县的著名特产。因在古丈县深山中种植，品质很好，闻起来很香。毛尖茶的滋味醇厚，耐冲泡，最适合买回去赠送给家中的老人。正宗的毛尖茶价格比较贵，每斤 300-800 元不等。





### 酒鬼酒

吉首的名酒，以优质糯高粱和甘甜的山泉水为原料，酒精度数约 54°，香气醇厚、绵甜爽口。最有特色的当属酒鬼酒的瓶子，是著名画家黄永玉精心设计的，紫砂陶瓶的造型稀有，十分有趣，适合自己收藏或送给家人。在吉首各大超市均可买到。

### 旅行纪念品

#### 苗族银饰

苗家人有佩戴银器饰物的传统，苗族银饰种类繁多、造型精美，形成极具审美的银饰文化。在湘西的商店、集市甚至是地摊上，售卖的银饰随处可见。质量比较差、含银很少的银饰品一般 20 元左右就能买一件，不少小手镯、耳环等 5-10 元就能拿下，可以作一般的装饰和纪念用；如果需要正规的银饰品，还要到老字号银店去买。

推荐店家：老凤凰银号（凤凰县老菜街 12 号）。

#### 蜡染

土家蜡染印花讲究立意构图，幅面艺术风格纯美；苗族的蜡染土布则注重染色纯，不讲究华丽的雕饰。蜡染花布颜色丰富，20 元左右能买到一幅，蜡染土布则只有蓝白两色，价格在 20-40 元左右。蜡染的 T 恤很受年轻人欢迎，一般 20 元左右一件。

推荐店家：蜡魂（凤凰古城内十字街 11 号）。

#### 西兰卡普

是一种土家族传统织锦，又因多用作被面而被称为“花铺盖”，是中国五大织锦之一。产于龙山、花垣、吉首等县市，花纹呈凸起粒状，质感强烈，粗犷浑厚，有鲜明的民族特色。形式优美，式样约达 120 余种。土家锦生产历史悠久，据宋史记载，大中、祥符和元佑年间即有进贡溪布之事。

### 购物场所

#### 步步高广场（吉首店）

这是湘西州新开业的最大时尚购物中心，地处吉首市繁华路段，交通很方便。购物广场共层有 7 层，可以买到日用百货、服装鞋帽、家电等，品牌很丰富。这里还配有大型购物超市，以及电影院、餐饮区域。

地址：吉首市人民路与武陵东路交汇路口

网址：<http://www.bbg.com.cn/>

到达交通：从湘西州政府路口向东步行 200 米即到

#### 天下凤凰购物中心

这里湘西土特产很全，姜糖、腊肉、猪肉干等都有，肉类都是真空包装，开袋即食，很好吃。价格也都很公道。

地址：凤凰县凤凰路 1 号天下凤凰大酒店旁

联系方式：13036754222

到达交通：从凤凰城北汽车站打车即到

#### 边城书社

边城书社是凤凰古城内为数不多的一家书店，很有名。这里摆放的书中，有很多是沈从文著作，还有一些湖南省旅游的书籍。店内还有售明信片、笔记本等，氛围安静而文艺，是喧闹古城里难得的宁静之所。

地址：凤凰县凤凰古城虹桥边

到达交通：古城内步行即到

**yvonne 贝** 找到了享誉凤凰的边城书社，话说这是唯一一个能盖章的书社。挑选了很久，还是决定选择有黄永玉老人插图的，沈从文先生的《边城》。

#### 赶集

苗家村寨自古有赶集的传统，当地人称之为“赶场”。集市上的货品应有尽有，不光各种农贸产品丰富、价格便宜，而且各种难得一见得民族特色商品也时有出现，没准还能买到一两件珍品，不过一切都要看运气了。苗镇赶场场面非常壮观，一眼望去，大家都穿着民族盛装，绚丽多彩，如过节一般。

乡镇赶集不定期举办，大约五天一次，想去看看的蜂蜂们要注意集市时间。具体赶集时间，见本页表格。

**ybzg** 六号（农历十六）是禾库赶场的日子，据说是凤凰地区最有民族风情的集市，距离凤凰县城有六七十公里的路程，交通不便。禾库赶场花费的时间要长不少，但那里民族气息更浓厚，建筑风貌更自然和谐，民风更淳朴。

## 赶集

湘西主要集镇赶集日期表

集市地址	集市周期(农历)	集市地址	集市周期(农历)
吉首市乾州镇	四、九	凤凰县阿拉镇	二、七
吉首市矮寨镇	二、七	凤凰县吉信镇	五、十
吉首市大兴寨镇	五、十	花垣县茶峒镇	五、十
凤凰县山江镇	三、八	花垣县排碧镇	三、八
凤凰县腊尔山镇	二、七	花垣县麻栗场镇	一、六



## 娱乐 Entertainment

湘西不仅自然风光美好，还有很多民俗特色活动，景点逛罢，可以参与的娱乐项目有很多。你可以在壮美的山谷景色中体验漂流的刺激，或在大自然馈赠的温泉中放松自我；可以欣赏歌舞表演领略少数民族的文化，或在酒吧的躁动音乐中放松心情。

### 漂流

#### 猛洞河漂流

猛洞河漂流位于芙蓉镇附近，在原始次生林的深山峡谷之中，沿途有三角岩、鸡笼门、遇仙峡（捏土）、阎王滩、落水坑、梦思峡等二十余个景点，其中最精彩的要数哈妮宫至牛路河段。漂流全程有惊无险，即使边漂流打水仗也没问题；两岸风景如画，尤其瀑布流向峭壁的美景更是难得一见。一般8-10个人一艘橡皮艇，雨衣租赁有60和80元两档可选。

地址：永顺县芙蓉镇沅水上游西水中段

费用：门票 160 元 / 人

网址：<http://www.mdhpl.com/>

开放时间：9:00-16:00（上午 8:00 开漂；下午 15:00 停漂）

到达交通：

1. 火车：从张家界乘张家界—南宁的 2011 普快列车，发车时间为 17:25，一小时可以到达猛洞河站（票价 5.5 元）；或乘张家界—怀化的 7265 普快列车到猛洞河站，发车时间为 8:30。

2. 班车：吉首、芙蓉镇都有到达猛洞河的班车。

用时参考：约 2-5 小时

**行走一生** 牛路河大桥样子非常古老，当我看到它时，晃然间仿佛穿越时空，回到了上世纪六、七十年代的电影里，车行至桥上时，侧脸看猛洞河在幽深的峡谷里奔流，那种感觉很原始，很生猛。然后到哈妮宫，我们从哈妮宫上橡皮筏，是冲锋舟式的像两根香肠被绑在一起的橡皮筏，不是普通的圆形橡皮船，游客要骑在上面，一共两排，手里握着橡皮筏上的绳子，那样子像骑马，手里还握着根缰绳呢。我想这样设计是为了安全吧。然后我们顺流而下，至牛路河大桥上岸结束漂流。



**hdx1515** 猛洞河漂流

#### 万溶江漂流

漂流万溶江最大特色是感受刺激的同时还可以观古，领略两岸民族风情。

万溶江自古便是苗族和土家族的分界河，左岸为苗族居住区，右岸是土家族居住区，均有许多历史遗迹和名胜古迹可供欣赏，如三潭书院、肖纪美故居、南长城得胜营西门城楼、接官亭、古跳岩、古碾房、古管道等。

地址：凤凰县三拱桥晒金堂村 209 国道旁

费用：门票 168 元

开放时间：10:30-15:30

到达交通：从凤凰县乘车即到

用时参考：2 小时

#### 西门峡漂流

西门峡漂流非常刺激，全程 6 公里，有虎跳涧、白龙滩、卧龙滩、青龙峡、鬼见愁、龙王滩等激流险滩 30 多个，其中以青龙滩最为著名。青龙滩全长 400 米，落差有 20 多米。这里还是《乌龙山剿匪记》、《湘西剿匪记》等多个影视作品的拍摄地。

地址：凤凰县吉信古镇 209 国道旁（距凤凰 20 公里）

费用：门票 188 元 / 人

开放时间：8:30-11:30，13:30-16:30

到达交通 在凤凰城北汽车站乘凤凰至吉信的车，车费约 6 元 / 人，车程 1.5 小时

用时参考：2 小时

**跟着美食去旅行** 跟以前的漂流不一样，这个漂流是有船夫的，于是重头戏就是打水仗，管他认识不认识，拿起水瓢就跟别的船上的人互撒，有几处落差大的也很刺激，很好玩~

### 温泉

#### 不二门温泉

不二门温泉位于不二门景区内，是一处天然地下热水泉，富含矿物质。来到这里泡温泉可以放松身心，除了洗浴，还有独特医疗保健作用，对皮肤病有显著的疗效。不过温泉环境比较简陋，池子有点脏。

地址：永顺县不二门景区内（城南 1 公里处猛洞河边）

到达交通：同不二门景区

参考价格：小间 15 元，大间 20 元

### 泡吧

湘西凤凰古城是文艺青年最喜爱的地方，在沱江夜景里享受酒吧的音乐气氛，更是来到凤凰最不可错过的晚间项目。夜幕降临，凤凰酒吧街上开始喧闹起来，从北门对面到虹桥这一段路上，放肆的音乐声不绝于耳。这里的酒吧和城市中的酒吧不同，更多是以民谣音乐、文艺范十足的驻唱歌手、低度酒和饮料为特色的“清吧”，也许等待你的是一场文艺的艳遇。

#### 私奔吧

这家是“快男”左立当年在凤凰驻唱的酒吧。这里以木头为主的装潢和布置很有特色，坐在靠窗座位上就可以看到沱江，风景不错。晚上八点之前提供咖啡、蛋糕和披萨，八点之后则开始酒吧时段，鸡尾酒大多 60 多元，比较贵。也许因为左立的关系，这里的驻唱歌手水准都不俗，是个听音乐的好地方。





地址：凤凰县沱江镇江天广场 C-101 号（近老营哨）  
联系方式：18707436018  
营业时间：全天营业，演出时间为 20:00-24:00  
到达交通：古城内步行可达  
参考价格：人均 50 元

**碎碎念** 私奔吧在酒吧一条街里，很有特色，晚上很热闹，估计因为左立的原因，很热闹，东西偏贵，但是确实很有情调，只是在里面驻足还是没能吃里面的东西。

### 守望者酒吧

凤凰最早的酒吧之一，很多外地民谣歌手慕名来到这里，酒吧平日里人气很旺。这里位置绝佳，面向沱江的窗口是看吊脚楼的最好位置。内部空间很大，还有一个免费上网的小房间。

地址：凤凰县老营哨 118 号（北门码头）  
联系方式：0743-3260738  
到达交通：从古城内往北门城楼走，跳岩北岸即是  
参考价格：人均 50 元

### 镜子酒吧

镜子酒吧开了很多年，是芙蓉镇上唯一的酒吧，不过芙蓉镇平时游人不多，酒吧生意也不太火。昏黄的灯光，墙上旧旧的海报，配合驻唱歌手弹奏的老歌，很有气氛。

地址：永顺县芙蓉镇河畔街 16 号  
联系方式：15807438019  
到达交通：从溪洲铜柱步行即到

## 看演出

### 天下凤凰

凤凰当地最有名的大型原生态民族风情演出，已经办得非常成熟，是最正规、专业的特色演出。进场要对号入座，票价不便宜。

地址：凤凰县凤凰路 1 号（天下凤凰大酒店·篝火堂）  
联系方式：0743-3502999  
开放时间：20:00-22:00  
到达交通：步行或乘出租车即到  
参考价格：200 元 / 人（可议价）

**penny 歌姬** 门票原价较贵，我们是从导游手上买的，其实进去之后如果位置是空的话可以随便坐，位置越是靠前越好，因为会有一些演员的互动。表演还是非常的精彩，而且各种各样的类型很多，相对于这个价格来说还是值得一看的。顺便可以了解下当地以前的风俗习惯，还会有品尝酒啊，闹鬼啊，上火山，对歌，拍卖字画。有时间的话还是可以去看看。

### 魅力凤凰

是沱江边上的金水寨演出，规模稍小一些，但节目互动性强，分区入座，先到先坐，演出气氛很热闹。时长约 100 分钟。

地址：凤凰县金瓶路风雨桥边金水寨

开放时间：晚会非节假日都是一场，20:00-22:00（节假日会多加一场为 18:00-20:00）  
到达交通：步行可达  
参考价格：180 元 / 人（可议价）

**小雨布工** 既然去了凤凰，晚会还是值得一看的。跟之前攻略里看到的一样，凤凰一共有 3 个晚会场所，哪个最好说法不一，我们看的是《魅力凤凰》，还不错，有凤凰自古以来大致的发展历程、哭嫁、赶尸等节目。还有就是自己玩的话千万不要找售票窗口直接买票，有很多地方可以买到便宜的，我们就是问司机先生买的。晚会最后会邀请观众一起去点火把，还有个女孩上台去喝米酒，喝了好多。

### 德夯苗寨苗族风情表演

德夯苗寨的表演主要以对歌、舞蹈、击鼓的表演形式为主，内容涵盖苗族日常生活的方方面面。演员时常会和观众互动，气氛很愉快。演出精彩，且时间不长，很值得推荐。

地址：德夯苗寨景区内表演场（停车场边）  
演出时间：苗族婚俗表演 10:00；苗族服饰表演 15:00（演出时长均为 45 分钟）  
参考价格：看演出免票，已包含在 60 元门票内



潮聪称象 德夯苗寨表演

## 线路推荐 Routes

湘西州地域辽阔，包含的景点众多，要想一次游遍的话需要充足的时间。如果想要简略游览其精华部分，再和张家界、长沙等湖南省内其他城市组合，也是不错的选择。

### 湘西自驾深度游

线路特色：基本涵盖湘西几大景点，可以细细领略湘西的风土人情。  
线路设计：

- D1：隆回—紫鹊界—虎形山—溆浦—浦市
- D2：浦市—明中—沅陵—武陵源—张家界
- D3：张家界—芙蓉镇—土司城—洗车河
- D4：洗车河—捞车河—八面山—里耶
- D5：里耶—茶峒—德夯—凤凰
- D6：凤凰

线路详情：



D1: 进入湖南后, 从衡阳走衡邵到隆回县, 游览魏源故居。到新化县, 可以看到紫鹊界梯田。再返回隆回县游览虎形山瑶族乡。行至辰溪县即进入湘西境内, 这里有麻阳河。继续前行到泸溪县, 便到了“湘西四大古镇之一”的浦市古镇, 这里相对原始、偏僻、幽静, 是对湘西古镇的第一印象。

D2: 从浦市古镇出发, 到达沅陵县, 游明中古村、五强溪水库。接下来驶往湘西与张家界交汇的武陵源景区, 游览张家界(游览张家界时间灵活, 可适当增加一天)。

D3: 从武陵源进入永顺县, 游览著名的芙蓉镇, 看一看电影《芙蓉镇》中的场景。前往古丈县, 游览凤滩水库, 欣赏宋祖英故乡的优美风光。到达永顺县境内的土司城, 这里有土司的遗址, 还有土司古墓群。

D4: 到达龙山县境内, 游览洗车河古镇、苗儿滩镇、洛塔石林、里耶古镇、八面山等。

D5: 在龙山县居住一晚后出发, 开往保靖县, 游览白云山景区。再到花垣县著名的边城茶峒, 领略《边城》故事的发生地的风景。

D5: 经吉茶公路, 往吉首方向前行。途中经过德夯大峡谷, 可以细细游览。矮寨公路、德夯苗寨都是不可错过的风景, 是湘西的建筑奇观, 驾车经过此地更是难得的刺激体验。接下来进入旅行的最后一站——凤凰县。

D6: 在凤凰县可以游玩 1-2 天, 可以尽情放松, 在沱江岸边的清吧客栈休憩, 舒缓一路走来的旅途疲惫。接下来便可以开始返程。

该线路由蜂蜂阿 Ben 提供, 详情可参考游记《千年湘西, 千年孤寂》, 链接: <http://www.mafengwo.cn/i/733694.html>

### 长沙、张家界、凤凰、常德五日游

线路特色: 把湘西与湖南省内邻近地区组合游览, 既有长沙这样的大城市, 又有自然风景秀美的张家界, 还有古朴原始的湘西地带。适合时间不多、却又想大致感受湖南特色的蜂蜂。

线路设计:

D1: 长沙—岳麓山风景名胜—湖南大学

D2: 张家界国家森林公园

D3: 天门山景区—凤凰古城

D4: 凤凰古城

D5: 常德

线路详情:

D1, 到达长沙, 游岳麓山风景区, 可从东门进入, 乘坐索道上山, 再下山沿途游览, 最后到达岳麓书院参观。出景区大门即进入湖南大学内, 一条美食街两旁餐馆众多, 可以在这解决午饭。有时间可以参观湖南大学校园, 与毛主席雕塑合影留念。下午前往张家界。自驾走 G5513 长张高速, 4 小时可达; 坐火车建议乘晚上十点出发的 K9031 次或 K9064 次, 夜宿火车上, 第二天早上可达, 省钱又省时间。

D2, 全天游览张家界国家森林公园。游览张家界时长可以灵活设计, 张家界门票是 3 天内有效的, 可以将最想去的景点放在前面, 其他的没时间可以不去。中午可在乌龙山寨就餐, 下午前往武陵源景区, 游览张家界大峡谷和黄洞。大峡谷风景非常美, 到瀑布附近时一定要穿好雨衣。这里门票 118 元/张, 包含油船费, 滑梯、索道另收费。傍晚结束行程返回张家界市内, 用餐后可逛一逛张家界步行街。

D3, 早上出发到天门山景区, 游览著名的鬼谷栈道。乘坐世界最长的高山索道——天门山索道, 下缆车后乘坐小巴前往天门洞, 其间会经过 99 道弯路, 非常惊险壮观。下午返回市内, 稍事休整, 前往凤凰。自驾可

走张花高速 - 包茂高速 - 杭瑞高速, 3 个多小时到达凤凰; 乘汽车的蜂蜂可以到张家界汽车站, 搭乘到凤凰的班车, 每天上午 8:00、下午 14:00 左右均有多趟班车, 票价 45 元。晚上到达凤凰, 可以先在古城内解决晚饭, 然后到沱江边的清吧、咖啡店休闲娱乐, 逛一逛古城的夜景。

D4, 全天游览凤凰古城。

D5, 离开凤凰, 出发经常德返回长沙, 结束旅程。

该线路由蜂蜂黑色道尔提供, 详情可参考游记《人在囧途——之湘西任我行》, 链接: <http://www.mafengwo.cn/i/3161815.html>

## 节庆 Festival

### 端午节龙舟赛

端午节的前后 3 天是湘西凤凰最热闹的日子, 每到这时, 来自苗家各个村寨的十余支龙舟队齐聚凤凰沱江沙湾景区, 十几个精壮汉子乘一条船, 为龙舟竞渡赛拼尽全力。还有最好玩的抢鸭子环节, 大家在水中抢到的鸭子就能归自己, 场面很激烈。

### 六月六

“六月六”苗歌节是苗族的传统节日, 也是土家族人的大节日。每到农历六月初六这天, 各个村寨宰牲牲口, 各家请来亲朋好友一起过节。此外, 苗家人还会在被誉为“中国第一苗歌村”的勾良苗寨举行集会, 湘西各乡镇组织参赛队在此欢聚一堂, 唱歌、对歌、跳舞, 可感受到浓浓的民族风情。

### 四月八

农历的四月初八是土家族与苗族共同的节日, 但他们各自庆祝的却不同。土家族在这天祭祀牛王, 土家人爱护尊重耕牛, 以祭祀的方式祈求农耕顺利。同时, 他们也以四月八这天的天气情况预测一年的收成, 有“四月八落雨万人嫌”的民谚。而对于苗族人来说, “四月八”是苗族少女们举办“跳花节”的日子, 他们身着节日盛装, 载歌载舞, 庆祝这个古老的节日。凤凰县的龙塘河村是举办“四月八”节的最著名的地点, 感兴趣的蜂蜂可以去一睹盛况。

### 赶秋节

在每年立秋的这天, 湘西各个村寨的苗族人都要庆祝赶秋节, 这是苗族娱乐、买卖东西以及庆祝丰收将至的重大节日, 也是苗族姑娘小伙相互认识、物色对象的日子。盛大的赶秋节吸引着成千上万的苗人欢聚一堂, 在秋场内, 举办唱苗, 吹唢呐、舞狮子、打花鼓、打猴儿鼓、上刀梯、荡八人等庆祝活动。最有意思的是在荡八人的时候, 苗族少女们穿着最美的民族服装, 坐在秋千上, 寻找自己心仪的“阿哥”。要想知道赶秋节到底多热闹, 蜂蜂们还是自己去看看吧!

### 接龙

“接龙”是湘西苗族一种重要的祭祀活动。大型的全村寨接龙一般多在秋后或春节期间举行, 一般持续两天, 要选择良辰吉日, 地点则要在井边或河边。苗族人把龙看成吉祥幸福、繁荣昌盛的象征, 为了迎接龙的





到来，“接龙”时，人们手持彩旗、跳起接龙舞。一般来说，接龙队伍有上千人，大家都身着节日盛装，敲锣打鼓，场面盛大。

## 实用信息 Practical Information

### 语言

湘西地区以吉首话为官话，与湖南其他地区的口音不太像，反倒与四川、贵州一带的西南官话更为接近。湘西各县的口音不尽相同，凤凰土话口音比较杂，但日常交流中基本能听懂；古文、泸溪地区讲的是湘西乡话，稍难懂些，习惯在名词后加“子”字、量词多用“条”；而一些偏远村寨讲少数民族语言，不能用普通话交流，建议请向导帮忙翻译。总体来说，在一般景点和当地人交流是基本没有障碍的，尤其是和湘西的年轻人交流，他们大多都使用普通话。

### 银行

湘西的主要县城的旅游地都有银行支行网点，中国银行、中国农业银行、中国邮政储蓄银行、中国建设银行、中国工商银行、中国农业发展银行、中国农村信用社等都有分布。

吉首市内银行比较多，可以在吉首市取好现金后再前往湘西县镇游玩。吉首的支行网点地点主要分布在人民北路、武陵路、光明西路这几条主要街道上，吉首火车站附近有工行、农行、邮储银行和农商银行，吉首汽车总站附近有中行、建行、工行、农行、邮政储蓄银行。

凤凰县城内的银行有工行、建行、邮政储蓄银行、中国银行、农行，都有ATM机方便取款，主要景点可以刷银联卡消费。

其他县也都有不同的银行，农行、建行、邮政储蓄银行基本遍布各县，建议蜂蜂们携带这几个银行的卡会更方便。湘西县镇吃饭、景点购票大多不能刷卡消费，尽量要把现金带足。

### 邮局

湘西土家族自治州内，在各市县都有邮局网点分布，其中，主要以吉首、凤凰两大旅游热门地的网点数量最多。吉首市内各街道都有邮筒和便民服务站；凤凰县城内在古城及西门楼外虹桥路口也都有邮局，要寄明信片都很方便，且凤凰古城内还有一些慢递店可帮忙寄明信片。

此外，在古文、永顺县、花垣、保靖、泸溪、龙山、里耶、茶峒、阿拉营等县份的主要中心街道上都有邮政局或邮政所分布。

### 邮政编码

湘西：416000；吉首市：416000；凤凰县：416200；永顺县：416700；古文县：416300；花垣县：416400；保靖县：416500；龙山县：416800；泸溪县：416100

### 湘西自治州邮政营业厅

地址：吉首市武陵西路1号  
联系方式：0743-8231753

### 悠悠慢递

一家文艺的明信片小店，在琳琅满目的货架上挑选好后，可以坐在面向沱江的窗口边慢慢写，面对着美好的景色把感情抒发在笔尖。写完挑自己喜欢的印章盖上，以纪念凤凰的旅行。明信片一般15元10张。慢递可以寄给未来的自己，时间越久，价格就越贵。

地址：凤凰县凤凰古城（近虹桥）



早安 Miss 双鱼 悠悠慢递

### 电话

区号：0743  
湘西州旅游局：0743-8223683  
吉首市旅游局：0743-8221133  
凤凰县旅游局：0743-3229654  
凤凰县旅游服务中心：0743-3228365  
凤凰旅游投诉：0743-3229654  
古文县旅游局：0743-4728199  
永顺县旅游局：0743-5237268  
花垣县旅游局：0743-7213218  
泸溪县旅游局：0743-4267325  
保靖县旅游局：0743-7830788  
龙山县旅游局：0743-6223903

### 医院

湘西地区基本每个县市都有人民医院、中医院和妇幼保健站等医疗场所。其中位于吉首的湘西州人民医院是三级甲等医院，县城大医院多为二级甲等。

#### 湘西州人民医院

地址：吉首市乾州世纪大道与建新路交汇处  
联系方式：0743-8222417

#### 吉首市人民医院

地址：吉首市人民北路105号  
联系方式：13974338686 / 0743-8711120

#### 凤凰县人民医院

地址：湘西州凤凰县沱江镇虹桥西路与凤凰路交汇处  
联系方式：0743-3221058 / 0743-3221199

#### 永顺县人民医院

地址：湘西州永顺县灵溪镇棚场街20号  
联系方式：0743-5222482

#### 古文县中医院

地址：湘西州古文县古阴镇新建区



联系方式: 0743-4722917

### 花垣县人民医院

地址: 湘西州花垣县建设中路 21 号

联系方式: 0743-7223786

### 旅行安全

湘西的春夏时节易发生洪水, 2014 年就发生了严重的洪涝灾害, 淹没了许多主要景点, 因此出行前一定要注意相关资讯, 了解天气动向, 不要在暴雨季节前往景区。另外还要注意饮食安全, 不要随便买没有保障的食品, 谨防腹泻或食物中毒。

### 风俗禁忌

湘西土家族、苗族都是信仰多神的少数民族。他们除了崇拜祖先以外, 还秉持着“万物有神灵”的信仰, 敬仰树神、水神、火神、灶神、猎神、土地神、四官神、土老司等。因此到土家族、苗族村寨旅游, 一定要尊敬当地的风俗传统, 不要触犯禁忌。

**土家族禁忌:** 在一些偏僻山区, 如果主人把烤好的糍粑递给你, 切莫擅自吹拍火灰, 因为这是对土家族人的不尊重; 当地民族节日期间, 不能说不吉利的话; 不能扛锄、穿蓑衣、担空水桶进屋; 不能用脚踏火坑及三脚架; 室内不准吹口哨; 客人不能和少妇坐在一条长凳上。

**苗族禁忌:** 不要打张开的伞进别人的家; 不要随便踩别人家的门槛; 到别人家做客的时候, 男女不能同房住宿; 到苗族家里做客不要踩人家的三脚架, 不要坐正堂主位(神龛方向); 苗寨里尽量不要和已婚妇女亲密接触; 苗寨, 土家山寨里不要随便吹口哨。

## 外部交通 Getting There

湘西境内地形复杂, 没有机场, 火车站规模小、线路少, 因而汽车在这里是最主要的交通方式。

### 飞机

湘西自治州内没有机场, 搭乘飞机到达邻近的机场之后, 需在当地转乘火车、长途汽车等交通工具, 才能到达湘西。

#### 铜仁凤凰机场

铜仁凤凰机场是距离湘西最近的机场之一, 距铜仁市 21km、凤凰县 30km、吉首市 85km。距离这里的航站楼不大, 海拔较高, 气温低。航线比较少, 现有飞往贵阳、北京、长沙、深圳、广州的航班。

地址: 贵州省铜仁地区松桃苗族自治县大兴镇三岔路上

联系方式: 0856-5213222 / 0856-5938066

到达交通: 1. 出租车: 从铜仁市内乘出租车到达机场, 车费大约 5 元; 2. 机场巴士: 或从铜仁火车站乘机场巴士, 票价 15 元;

机场交通: 1. 到吉首: 可前往铜仁火车站乘火车到吉首(参见下面的列车时刻表); 或从机场到铜仁客运北站, 乘坐客运班车到吉首, 每两小时一班, 车程 2.5 小时, 票价 35 元/人;

2. 到凤凰: 从铜仁客运北站乘旅游专线车, 发车时间为 7:30-16:30, 每小时一班, 车程 1 小时, 票价 22 元/人。

#### 张家界荷花机场

张家界就在湘西以东, 到吉首非常方便。现有国内、国际航线及地区航

线 54 条, 通往国内 53 个城市。但这里航班大多较贵, 且多为晚上到达, 需在张家界住宿, 因此更适合把张家界和湘西组合游玩的蜜蜂。

地址: 湖南省张家界市机场路(距吉首约 200km)

网址: <http://www.zjjh.com>

联系方式: 0744-8238417

到达交通: 1. 公交车: 乘 4 路公交车可达; 2. 机场大巴: 从市内大桥路 1 号机场大酒店处搭乘机场大巴可达; 3. 乘出租车: 从市内出发, 车费约 15-25 元

机场交通: 到湘西: 从机场乘 4 路到张家界汽车站, 搭乘到吉首、凤凰的班车; 或乘 4 路到火车站乘火车前往吉首

#### 怀化芷江机场

位于湘西南方的怀化境内, 距离凤凰 140km, 航班比较少。

地址: 湖南省怀化市芷江侗族自治县迎丰西路 248 号

联系方式: 0745-6838088 / 0745-2253777

到达交通: 1. 公交车: 从怀化汽车西站乘 11、15 路公交车, 5 分钟即达机场; 2. 出租车: 从市内乘出租车, 到机场大约 3-4 元。

机场交通: 1. 到吉首: 从机场乘车到火车站, 乘到怀化到吉首的火车, 1.5 小时即可到达; 可以到怀化汽车西站乘 13:00 发车的客运班车前往吉首, 票价 59 元。

2. 到凤凰: 乘直达凤凰的班车, 发车时间为 13:00, 每天一班; 从机场前往怀化汽车西站, 搭乘直达凤凰的中巴, 发车时间是 7:00-18:00, 每小时一班, 车程 2.5 小时, 票价 31-33 元/人。

### 火车

湘西地区除了州府吉首市的火车站外, 其他小车站分布在各个县城, 如永茂、官坝、回龙、新永顺、施溶溪、猛洞河、古丈站等。

#### 吉首火车站

吉首火车站是湘西最大的火车站, 这里是去往湘西各个县城的中转站。吉首站多是开往长沙、怀化、张家界的省内车次, 有来自北京、上海、深圳、郑州、贵阳、昆明、长春、南宁的外省车次途经吉首, 但基本每天只有一趟。

地址: 吉首市光明路

联系方式: 0743-8257078

到达交通: 乘坐吉首 1、3、5、6 路公交车可直达火车站

发车站	到达站	推荐车次	发车及到达时间	历时	硬卧最低票价(元)
北京站	吉首	K267	13:20-次日 14:29	25h9min	353
上海南	吉首	K533	11:25-次日 9:49	22h24min	337
广州	吉首	K9068	22:00-次日 12:54	14h54min	254.5
深圳西	吉首	K9064	10:50-次日 9:13	22h23min	274.5
昆明	吉首	K2286	23:50-次日 17:26	17h36min	254.5
铜仁	吉首	K9063	10:30-13:16	2h46min	16.5(硬座)
贵阳	吉首	K2286	8:40-17:26	8h46min	139
长春	吉首	K2288	19:15-次日 21:11	49h56min	507.5
长沙	吉首	K9024	23:36-次日 7:14	7h38min	111
张家界	吉首	T8308	13:17-15:00	1h43min	19.5(硬座)
		K533	8:03-9:49	1h46min	19.5(硬座)





## 汽车

湘西有很多汽车站，乘坐客运班车是当地最主要的交通方式，方便快捷。有发往自治州内各县的班车，同时也有开往省内其他城市、省外邻近城市的长途汽车。

### 吉首市汽车北站

从吉首火车站出来向左走即到，非常方便，有发往自治州内主要县城的班车。到凤凰的班车从 7:00 开始，每半小时发一次，高峰时更是几分钟一班。

地址：湘西土家族苗族自治州吉首市光明东路

联系方式：0743-8251704

到达交通：从吉首火车站出站口左转，步行 100 米路北即是

### 吉首汽车总站

吉首最大的汽车客运站，又叫城南汽车站。这里有发往自治州内各地的班车，可以到达湘西地区的所有主要县城。

地址：吉首市武陵东路 2 号

联系方式：0743-8229161

到达交通：从吉首火车站步行到公交站，乘 1 路支线到边城宾馆下车，沿武陵东路向东步行 300 米路南即是

发车站	终点	发车时间	车型	票价(元)
吉首汽车总站	松桃	05:30 / 09:00 / 11:00/14:00	中巴	13
吉首汽车总站	铜仁	06:20/09:00/14:00	中巴	5
吉首汽车总站	常德	06:00	普通	5
吉首汽车总站	龙山	06:20/08:30/10:00 /12:00/19:00	普通、卧铺	65
吉首汽车总站	永顺	07:00(每小时一趟)	中巴	40
吉首汽车总站	花垣	07:00(每半小时一趟)	中巴	40
吉首汽车总站	凤凰	07:00(每半小时一趟)	中巴	11
吉首汽车总站	沅陵	07:00/10:30/12:00 /13:00/14:00	中巴	19
吉首汽车总站	桑植	07:30	卧铺	37
吉首汽车总站	怀化	08:00	中巴	20
吉首汽车总站	辰溪	08:00/13:00	中巴	5
吉首汽车总站	麻阳	09:30	中巴	22

### 凤凰汽车客运总站(城北汽车站)

凤凰县最大的汽车站，有发往州内县城、省内城市以及外省邻近城市的客车，包括长沙、张家界、武陵源、猛洞河、吉首、花垣、芙蓉镇、铜仁、重庆等等。在旅行社、客栈都可以订票，也可以网上提前预订。

地址：凤凰县凤凰北路

网址：<http://www.f10743.com/bus/index.aspx>

联系方式：0743-2151858

到达交通：乘 1、3 路公交车可达，票价 1 元；或乘出租车 7-10 元即到

### 芙蓉镇汽车站

芙蓉镇东北方向汽车站，有开往永顺、张家界、吉首、哈尼宫的班车。到永顺的车最多，7:00-17:30 每半小时发一次，票价 5 元；每天 17:00 前有到吉首的车，每天四班；每天 7:50-17:00 有七班开往张家界的车；到古丈的车则是客满即发，票价 5 元。

地址：湘西州永顺县芙蓉镇

到达交通：沿芙蓉街向东北方步行 1 公里即到

### 新永顺汽车站

原来位于永顺县中心的汽车站已搬迁，新汽车站有开往州内、省内、省外多地的客车。其中，开往张家界、吉首、龙山、保靖、花垣、古丈的班车都是每半小时发一次；每天 9:00 和 11:30 各有一班开往长沙的班车；而开往宁波、福清、汕头、无锡、中山等地的客车一天发一趟，发车时间均为 11:00-12:00 之间。

地址：湘西州永顺县(新大桥、二中附近)

联系方式：0743-5222862

### 古丈客运总站

这里每天 10:00 有一班开往长沙的班车；开往吉首的班车每天在 6:30-19:40 之间发车，每 20 分钟一班；开往猛洞河的班车每天在 6:20-19:00 之间发车，每 20 分钟一班；而开往永顺、花垣、保靖等地的班车每天也有 2-5 班。

地址：湘西州古丈县文苑路(古丈县林业局附近)

### 保靖汽车站

保靖站有开往省外的深圳、宁波、江阴、厦门等地的客车，每两日发一班。这里开往省内的班车很多，开往吉首、永顺的班车每天 18:00 前流水发车；开往龙山、张家界的班车每天 8:00、13:00 各一班；开往古丈的班车每天 7:00-14:00 共发四班。

地址：湘西州保靖县酉水南路

联系方式：0743-7722376

### 湘运龙山汽车总站

龙山汽车站是湘西边界上的交通枢纽。这里开往省外城市的班车很多，包括广州、东莞、深圳、汕头、珠海、上海、温州、宁波、武汉等，都在每天 11:00-13:00 之间发一班。此外，这里每天有发往长沙、花垣、保靖的客车每天 2-3 班；开往张家界的班车每天 6:30-15:30 每小时一班；开往吉首的班车，则是每天 6:30-18:00 之间每小时一班，19:30 还有未班车。

地址：湘西州龙山县新建路(劳动服务公司招待所附近)

### 花垣客运总站

花垣站有很多开往里耶的班车，7:00-17:00 每小时一班；开往永顺、吉首的班车流水发车；还有几班开往凤凰、张家界、长沙、常德的班次。

地址：湘西州花垣县四方井路

联系方式：0743-7219365

## 自驾

目前，湘西境内已开通多条高速公路，包括常吉高速、吉怀高速、张花高速、吉茶高速等，还有几条高速在建。从湖南省内城市以及省外的重庆、贵州出发，均可走高速直达吉首市。从长沙自驾到吉首只需 4 个多小时，从重庆到吉首只需 6 小时。



## 内部交通 Getting around

### 公交

自治州内县城之间没有公交车，主要靠客运班车相连。在吉首、凤凰城内均各自有公交车，能到达城内主要街区，但数量不多。

吉首市内 1、2、3、5、6 路公交车，营运时间为 6:00-18:00，全程票价 1 元。其中 1、3、5、6 路均可到达吉首火车站和汽车北站。

凤凰县城内只有 1、2、3 路公交车，全程票价 1 元，6:00-22:00 营运。公交车进不到古城内部，一般要到县政府站、南华门站下车步行进入古城，或询问入住客栈获悉到哪里下车最近。凤凰的电瓶车很方便，上车 1 元，虹桥路上、新城、城北汽车站附近随处可见电瓶车，任意上下车，不过人多时候经常要站到车厢外，不太安全。

### 出租车

湘西州府吉首市、热门旅游地凤凰都有出租车，颜色均为是绿色，起步价比较低，但可能会因旅游季节不同而有所浮动。尤其在凤凰这样的热门景区打车，要小心别被宰。

吉首市内出租车很多，起步价 3 元；凤凰的出租车进不了古城内部，起步价 4 元，但旺季时很多出租车要 5-10 元起步价。一般从城北汽车站打车到虹桥需要 6-10 元。

其他县镇多有小巴、三轮等交通工具，蜜蜂们要尽量避免乘坐黑车。

### 自驾

湘西州的景点分散在各县，公共交通不太便利，因此自驾游是玩遍湘西的最佳选择。湘西美景如画，驾车行驶在山水间，是一种难得的享受。沟通各个县乡之间的多为单车道的四级公路，且多有盘山道路，因而需要缓慢、谨慎驾驶，比较辛苦。

顺着高速一路前行，大致的参考路线是：常张高速—张花高速—抚志（出口）—猛洞河漂流—芙蓉镇—坐龙峡—红石林—河迁公路—迁陵（入口）—张花高速—吉茶高速—矮寨大桥—花垣县—边城—里耶—洗车河—龙山县

#### 张花高速

从张家界到花垣的高速公路，囊括了湘西多个景区，包括芙蓉镇、猛洞河、老司城、红石林等，形成一座高速环形圈。

#### 吉茶高速

从吉首到茶峒的高速公路，可以从吉首到达德夯苗寨、边城茶峒。沿途一路都是美景，其中最著名的矮寨大桥、矮寨盘山公路均入选“中国十大最美公路”，堪称世界级的公路奇观。需要注意的是，想去参观矮寨大桥的话，需下高速购买门票进入景区。

## 旅行路上 Travel With These

### 推荐书籍

#### 《边城》

沈从文先生的代表作，创作于 1933-1934 年。故事就发生在湘西凤凰，将湘西边区少数民族的风土人情描绘得淋漓尽致。作者以清丽的笔触，

描写了撑渡船的老人和孙女翠翠相依为命的纯朴生活，以及翠翠与船总的两个儿子之间的爱情悲剧。小说寄托了浓浓的情感在其中，一个田园牧歌式的湘西世界跃然纸上。

#### 《湘行散记》

沈从文关于湘西风物的随笔集。其母本是沈从文与夫人张兆和所通书信组成的《湘行书简》，以汇报在湘西每日见闻为内容，后经创作结集成《湘行散记》。在那个动荡的年代，美丽宁静的湘西饱受战火的摧残，然而在作为凤凰县人的沈从文的笔下，这里依旧有最美的人、最美的故事。为了抚慰远方的妻子，他特意用素朴又略带轻松的文字书写湘西见闻，几十年后的今天读来，心中感慨万千。

### 推荐影视

#### 《芙蓉镇》

1986 年由著名导演谢晋执导的这部电影作品，捧红了当时还很青涩的刘晓庆、姜文，也让拍摄地湘西王村名气大增，终于因这部电影而改地名为“芙蓉镇”。芙蓉镇是有两千年历史的土家族古镇，风景幽美，民风淳朴。电影《芙蓉镇》讲述的便是这里一个普通家庭与“四清”、“反右”、“文革”的故事，小人物在大时代中的悲欢离合，正是 20 世纪 50-70 年代中国社会的缩影。虽然世事动荡难料，但朴实的民间、美好的人性从未离去。

### 推荐音乐

#### 宋祖英民歌

我国著名民歌唱家宋祖英，是地道的湘妹子。出生在湘西古丈县的她，把对湘西这片土地热爱融进歌声里，《辣妹子》、《小背篓》、《古文茶歌》、《苗山明月》等等这些耳熟能详的歌曲，歌颂的都是湘西的生趣。



更多相关路书下载 <http://www.mafengwo.cn/gonglve/>

