

蚂蜂窝旅游攻略 中国系列
www.mafengwo.cn

张家界



鬼斧神工的魂山仙境



目录 Catalogue

- 02 张家界速览 / 特别推荐
- 03 地图
- 04 亮点 / 景点
- 11 住宿
- 15 餐饮
- 18 购物 / 娱乐
- 19 线路推荐
- 21 节庆 / 实用信息
- 22 外部交通
- 23 内部交通
- 24 旅行路上

张家界速览 Introducing ZHANGJIAJIE

张家界位于湖南西北部，属武陵山脉腹地。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。俗话说“九寨沟看水，张家界看山”。武陵源核心景区面积达264平方公里。景区中三千座石峰拔地而起，八百条溪流蜿蜒曲折，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，仿佛置身于神山仙境之中。

大庸府城

相当于张家界的市中心，是住宿、美食、购物的聚集地。由八座楼群组成，建筑呈明清时期土、苗等少数民族建筑之风格。

金鞭溪

全溪沿线是武陵源风景最美的地界，被誉为“世界上最美丽的峡谷之一”。电视连续剧《西游记》就是以此处为花果山外景取景地的。人沿清溪行，胜似画中游。

黄石寨

又名“黄狮寨”，是国家森林公园景区的精华，向来有“不上黄石寨，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5.8km，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

是张家界永定区海拔最高的山，因自然奇观天门洞而得名。天门洞终年氤氲蒸腾，景象变幻莫测，似蕴藏天地无穷玄机，被人誉为世界最美的空中花园和天界仙境。

Isy063 大自然之鬼斧神工，造就了美妙绝伦的张家界景观，令人感叹、叫绝。长居城市水泥森林之中的我们，到此所感到的美妙、舒适、惬意，难以用言辞来表达。

特别推荐 Special

看日出的最佳之处在大观台这是人人皆知的事儿，但其实若能看到云海和彩虹更需要运气。一般前一天晚上下雨，就能有幸看到。热爱摄影的你可先参考天气哦。

到天门山一定要走一次玻璃栈道，会让你有一次终生难忘的悬崖终极体验。栈道除了每隔一米左右用钢筋混凝土搭一截支架外，全部是透明度极高的钢化玻璃。赤裸裸的透明挑战你的“敢”觉，迎接你的尖叫！

最佳旅行时间 春秋两季是张家界的最佳旅游时间。春天的张家界落英缤纷，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

秋季推荐 天子山、袁家界、西海、凤栖山

穿衣指数 张家界昼夜温差大，四季温差相对较小。张家界核心景区与市区的温差约5-10℃，最热时市区39℃，景区约30℃。夏天需带防晒霜，晚上也要盖薄被入眠，因此夜间入住山顶最好携带长袖衣物。秋冬季节上张家界，建议穿夹衣或西服、加薄羊毛衫等春秋服装。年老体弱者宜着夹衣或风衣加羊毛衫。要穿比较好的防滑鞋，张家界多雨水，最好带上伞或防雨的内裤。

消费指数 非“十一”黄金周等重大节假日类热门时间里，除了交通及景点门票费用外，两个人3天单纯游张家界约500元基本满足。

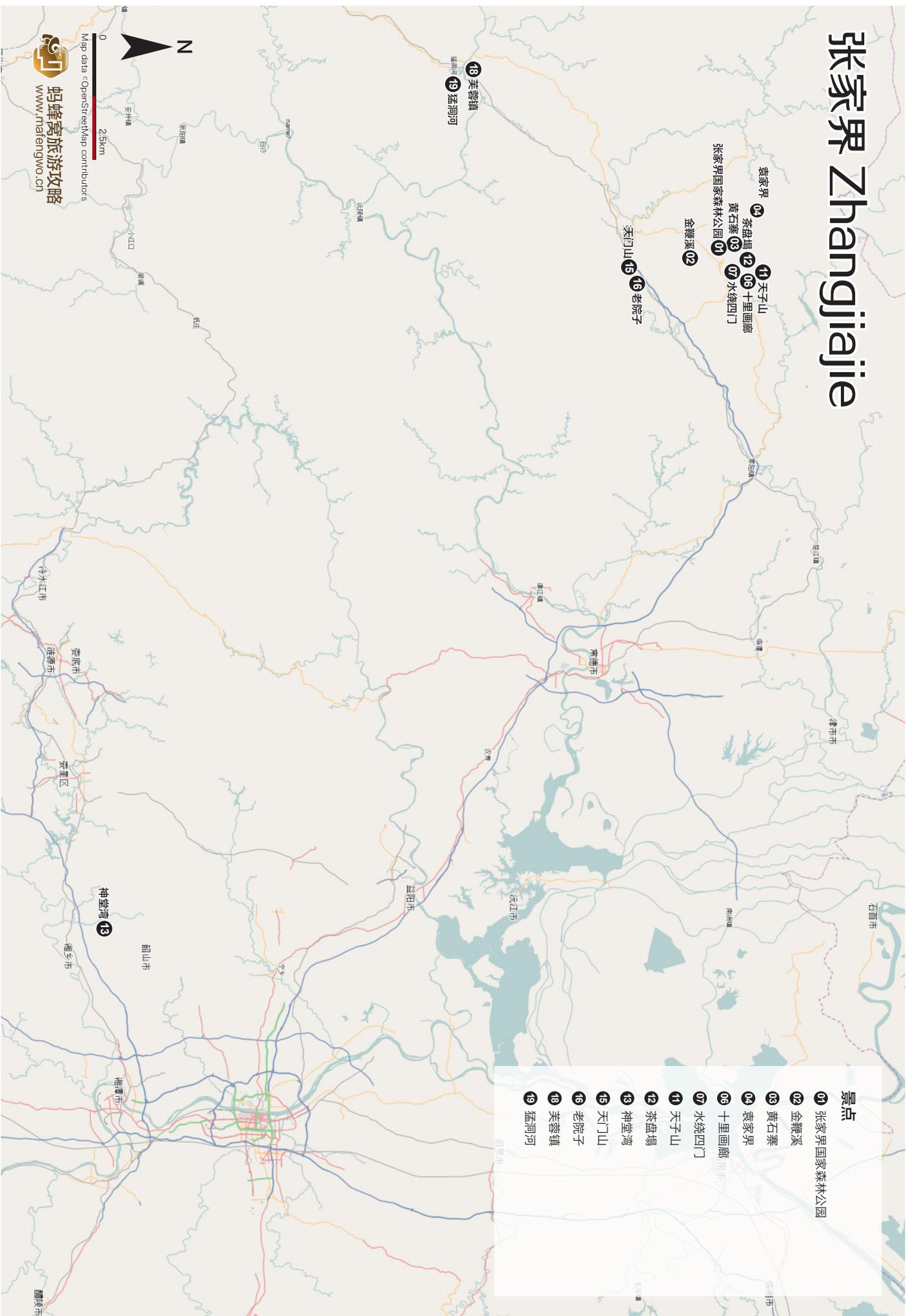
致谢

封面提供: ssltxy

图文提供: Isy063 半生迷糊 Dipaul 如意 Lxizhe 旋风 眺望 恰似尘埃 舞夜阳光 tenyu197 wit123 mnc 丹丹 aimelie hdx1515 青刀猫 经济实用男 Fiona 汪 木木 de 嘛 hjn 人多 jessixiang fhxfmc1 lihoushu daisyxiaoh aleda 不无惊 琥珀 Emma 潇潇湘儿 bil203 韩琦 _jet 夏日冰摩卡 碧落海之殇 在路 ing 沫莉 聆喃嗜嗜 hunter 飞翔的蜗牛 Cherry.ωō 李瑞雪 sherry 浮灯流影 我心中有猛虎 安若尘~ 懒鱼 鸣咪无非

©北京蚂蜂窝网络科技有限公司 (mafengwo.cn) 独立拥有或与本站注册用户共同拥有本站内容版权和其他相关知识产权；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。

张家界 Zhanqijiajie



景点

- 01 张家界国家森林公园
- 02 金鞭溪
- 03 黄石寨
- 04 袁家界
- 06 十里画廊
- 07 水绕四门
- 11 天子山
- 12 茶盘塔
- 13 神堂湾
- 15 天门山
- 16 老院子
- 18 芙蓉镇
- 19 猛洞河

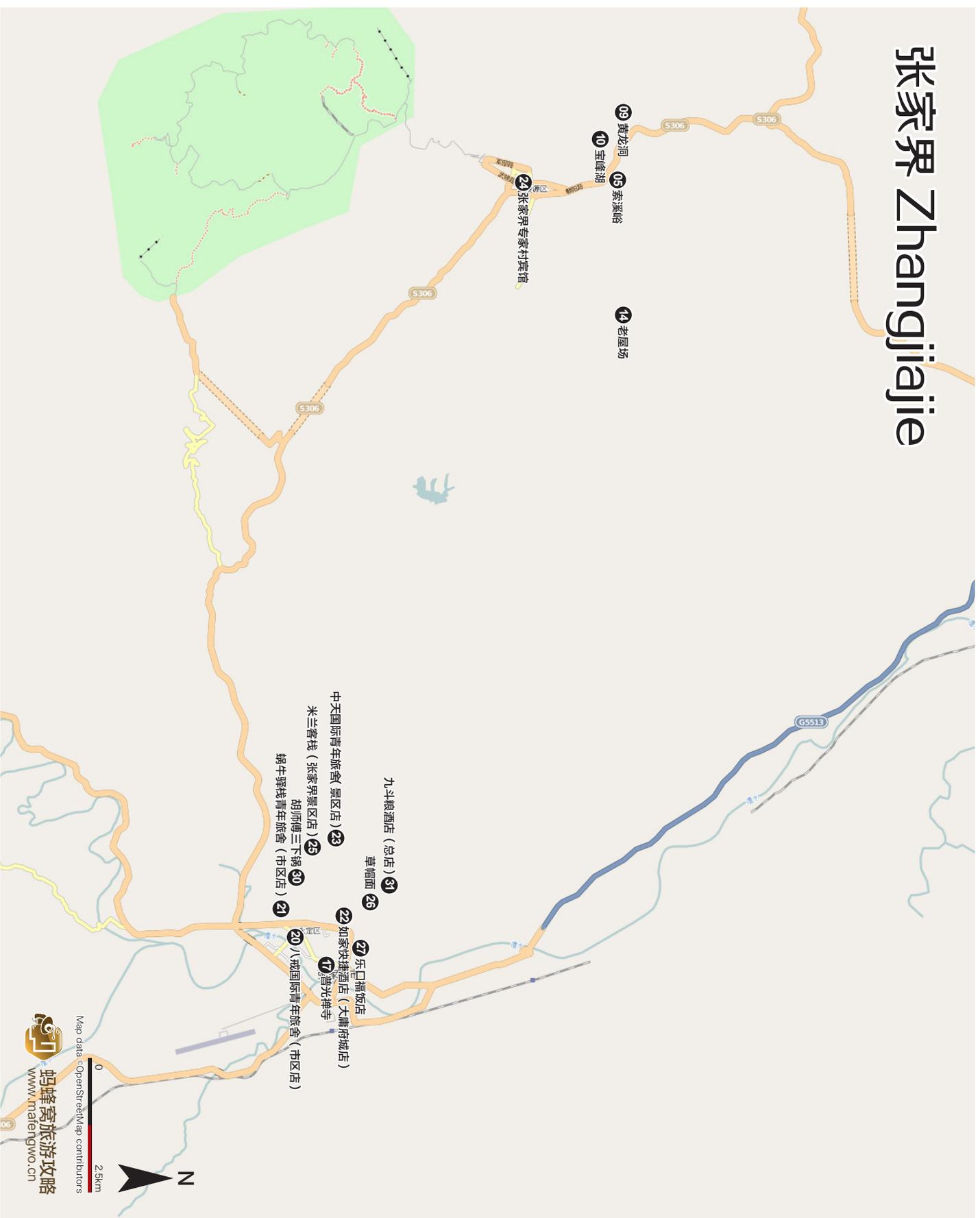


蚂蜂窝旅游攻略
www.mafengwo.com

Map data © OpenStreetMap contributors

2.5km

张家界 Zhangjiajie



景点

- 08 西海
- 09 黄龙洞
- 10 宝峰湖
- 14 老屋场
- 17 普光禅寺

住宿

- 20 八戒国际青年旅舍 (市区店)
- 21 蜗牛驿站青年旅舍 (市区店)
- 22 如家快捷酒店 (大庸府城店)
- 23 中天国际青年旅舍 (景区店)
- 24 张家界专家村宾馆
- 25 米兰客栈 (张家界景区店)

餐饮

- 26 草帽面
- 27 乐口福饭店
- 29 银满斗火锅 (南庄坪店)
- 30 胡师傅三下锅
- 31 九斗粮酒店 (总店)

亮点 Highlights

★ 世界首部 3D 电影《阿凡达》中的“悬浮山”哈利路亚就是张家界国家森林公园里的乾坤柱（见第 7 页），在这儿可探寻《阿凡达》中的群山漂浮、星罗棋布的玄幻莫测世界。



Dlpaul 《阿凡达》里的哈利路亚山

★ 张家界国家森林公园老屋场（见第 9 页）属于尚未开发的景点，尤其是空中田园和神兵聚会，被当地人称为张家界最经典原始的美景。路况较差，尤其雨天更是难行，但景色绝对会让你不枉此行。尤其是夕阳西下时，光线更是完美诠释了张家界的美。

★ 《西游记》里的花果山正是取景于世界最美的峡谷之一的金鞭溪（见第 6 页）。这儿不仅有大小猴子时常出没，还能见神似猪八戒背着他的俏媳妇儿的山峰，不知“师父”和“沙和尚”到底在哪儿呢？不如你来寻找吧。

★ 一部名为《芙蓉镇》的名片，造就了两位巨星姜文和刘晓庆，而电影取景地就在张家界的芙蓉镇（见第 11 页）。这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，至今仍保存着完好的青石板路及古民居。

景点 Sights

张家界的核心景区为武陵源风景名胜区，一般说到张家界旅游主要是游武陵源。1984 年，时任中共中央总书记的胡耀邦视察此地时将张家界、索溪峪、天子山三大景区命名为“武陵源”。因此，武陵源风景名胜区由张家界国家森林公园、天子山自然保护区、索溪峪自然保护区、杨家界自然保护区组成。到武陵源游览，需乘班车抵达。

而市区内著名的热门景点还有天门山国家森林公园，心跳刺激的玻璃栈道和神奇迷幻的天门洞始终为游客所津津乐道，被喻为“张家界新传奇”；还有与前国务院总理朱镕基曾结情缘的老院子，比故宫早建七年的普光禅寺，均在市中心附近，步行或打的可到。距离市郊不远的“中华最佳洞府”黄龙洞、“人间瑶池”宝峰湖等也可乘公交车或打的到达。此外，市郊处的“百里画廊”茅岩河漂流，桑植县的“亚洲第一大洞”九天洞，刘晓庆和姜文成名的芙蓉镇及“天下第一漂”的猛洞河漂流都是观光游览的佳处。

武陵源风景区

武陵源风景区包括张家界国家森林公园、索溪峪（部分）和天子山风景区三个大景区。其中，张家界国家森林公园，包括黄狮寨、砂刀沟、金鞭溪、腰子寨、袁家界景区和杨家界景区（天波府属于杨家界景区）。十里画廊在索溪峪景区，老屋场属于天子山景区。

如果全部游玩，大概需要 6-7 天时间，把经典景点走一遍，一般也最好有三天。核心景区内岔路口非常多，不少漂亮的景点比较偏僻，从一个景点到另一个景点游客往往无法正确的估计时间，绕路、走往返、冤枉路是很多纯粹的自助旅游者所经常碰到的事情。因此，若对自助游没信心的，建议可找个信誉度好的导游带路，制定行程，还能沿途讲解，让你更了解张家界每一处奇山的故事。

门票

张家界国家森林公园门票与天子山、索溪峪一票通用，但不包含景区内索道、天梯、小火车等票价。

门票价格：245 元 + 保险费 3 元（4 天内多次进出有效，含环保车票价）；周票：298 元（一周内多次进出有效）。购买“三天一票”门票的游客如需增加游览天数，可参照周票价格补交差价；

优惠票：165 元 + 保险费 3 元（含环保车票价），24 岁以下全日制学生可凭证及身份证购优惠票。

门票实行通票制，为指纹门票卡，进检票口需输入指纹。

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。其他交通费用参考 24 页。

当日 18:30 以前购买的门票卡视为当日已使用一天，到第四日 18:30 失效；当日 18:30 以后购买的门票的有效期限则从第二天起开始算。如果超过期限未自觉出景区，当工作人员查票发现后，需立即补差额票价。因此，建议一大早就进景区较为划算。

开放时间：19:00 停止入园

01 张家界国家森林公园

张家界国家森林公园与天子山、索溪峪呈三足鼎立之势。景区内峰密岩险，水秀林碧，云缭雾绕。园内有三千多座奇峰异石，或粗犷、或细密、或奇绝、或诡秘，似人似物，神形兼备。

现主要有金鞭溪、黄石寨、琵琶溪、腰子寨、砂刀沟、袁家界等 6 个主要景区游览线。

地址：张家界市武陵源风景名胜区西南部

费用：门票实行景区通票（参看上述门票处）



网址: <http://www.zjjpark.com/>

开放时间: 旺季(4-10月): 8:00-18:00 淡季(11-3月): 8:30-17:30

联系方式: 0744-5712189/5712235/5712330

用时参考: 3-6 天时间

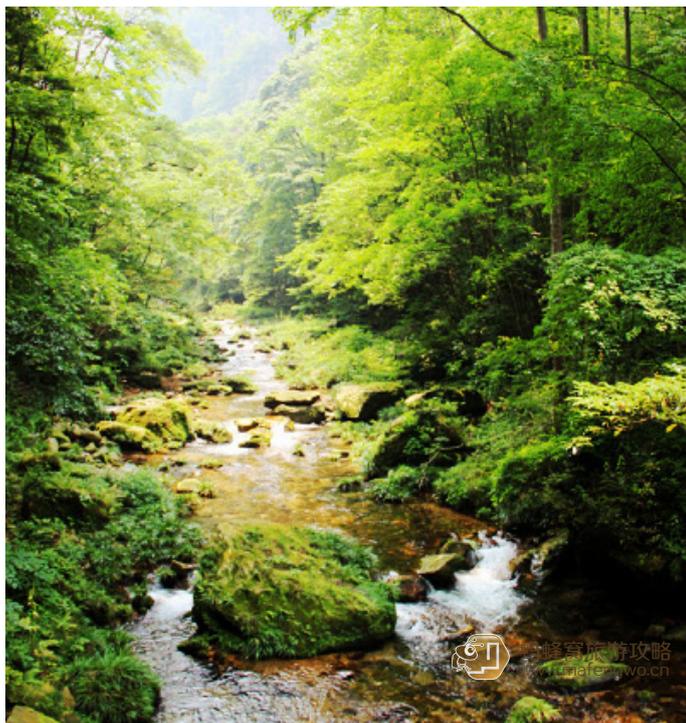
到达交通: 1. 汽车: 位于张家界市区、回龙路与人民路交叉口的汽车站, 每天有班次直接发往国家森林公园。路程约 32km, 票价 11 元, 10 分钟一班, 约 40 分钟可到达。

2. 出租车: 从飞机场直接打的到景区, 价格约 100 元; 从火车站打的到景区约 60-100 元(看个人的砍价能力)。

02 金鞭溪

金鞭溪沿线是张家界风景最美的地界之一, 全程 7.5km, 游览时间一般约 2.5-3 小时。从国家森林公园门口进入后, 往前步行约 300m 就是金鞭溪入口。金鞭溪的美在于它的清澈宁静, 清新自然。“奇峰三千、秀水八百”, 赞誉的便是将张家界的山水发挥得淋漓尽致的金鞭溪。

沿着溪水走, 穿行在峰峦幽谷间, 犹如徜徉在绿色海洋中。春季可赏落英缤纷, 紫醉嫣红; 夏季到浅溪里嬉水捉鱼, 凉爽惬意; 秋季时摄层林尽染, 清新气爽; 冬季时白雪皑皑, 更添清雅。路遇点歌台, 还可点上一首土家歌曲(20 元/首), 或在一旁歇息听别人点的歌也是可以的。



如意 金鞭溪清澈见底的溪流

推荐景点: 花果山、金鞭岩、千里相会、跳鱼潭、猪八戒背媳妇、张良墓。

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: 是武陵源的著名景点, 是张家界奇峰怪石的一大典型。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。

千里相会: 经紫草潭沿溪东下, 绕过一道山弯, 溪东南错落的群峰中, 见两峰峙立, 恰如一对夫妻。丈夫身材魁梧, 披甲佩剑, 似从远方归来;

妻子身段匀称, 左手挽丈夫腰, 两人含情脉脉, 紧相依偎似窃窃私语, 倾诉离情。俨然千里相会的一对久别夫妻。

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。

猪八戒背媳妇: 山峰形似英文字母 Y 字形的即是。右侧嘴巴嘟得老长的就是猪八戒, 左侧身材娇小的是他老婆, 八戒身后的媳妇还打着一把小阳伞, 惟妙惟肖。

Lxizhe 早晨的金鞭溪更是秀丽、清幽、诗意盎然。金色的晨光钻过枝桠繁茂的树木和耸入云天的千峰投射在幽谷小径之中, 山林随着鸟鸣莺啼而渐渐苏醒, 日夜奔流的溪水因为寒冷还披着一层轻纱。远山近树, 溪水叮咚, 无不入眼入耳, 格外清新动人。

03 黄石寨

位于森林公园中部, 亦称黄狮寨, 相传张良师傅黄石公曾到此炼丹而得名。黄石寨海拔 1080m, 为石英砂岩结构, 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, 博大、瑰丽而浑厚。

这的景点非常集中, 尤其黄石寨顶开阔平坦, 四周为悬崖绝壁, 是张家界最大的凌空观景台。登台四望, 可看到天门初开、天书宝匣、定山神针、黑枞脑、南天一柱等, 是国家森林公园景区的精华所在。寨顶还建有“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”。

黄石寨有南北两条步行登寨游道, 或乘缆车 10 分钟即可到达寨顶。

推荐景点: 天书宝匣、定海神针、南天一柱、天桥遗墩。

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。

天桥遗墩: 是一组石峰群, 位于黄狮寨与袁家界之间。深约 300m 的峡谷中并列矗立着六座高约 200m 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条弧线, 酷似一组桥墩。

旋风 因为黄石寨的风景全都在山上, 从山顶俯瞰周围的全景。步行下山游道没有什么太精华的景点, 加上节约时间, 于是我们放弃步行, 购买上下双程票 96 元。索道线路斜长 973m, 高差 430m, 3 分钟就从后山到达海拔 1300m 的山顶。

琵琶溪

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线。主要景点有夫妻岩、九重仙阁、望郎峰、朝天观等。

推荐景点: 夫妻岩、望郎峰



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：是一座女人模样的石峰，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。

腰子寨

位于张家界国家森林公园的东北方向，是仅次于黄石寨的第二条重要游览线。腰子寨顶海拔1500m，形状就像一个腰子，故而得名。它与黄石寨遥遥相对，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㎡，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。

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约10km，沿途可观赏到珙桐、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。

04 袁家界

袁家界位于国家森林公园北部，被称为神秘的“潘多拉世界”。在这儿可探寻《阿凡达》中的群山漂浮、星罗棋布的玄幻莫测世界。若是小雨或雨后的天气，更能赏到云雾飘绕，弥漫峰峦叠嶂的迷魂美景。著名的哈利路亚山、气势磅礴的迷魂台、天下第一桥等空中绝景都是热门景点。

此外，还有五女出征、天悬白练、后花园、百龙天梯、连心桥、神龟问天、斜塔等景点。袁家景色美，游道规整，因此旅游团较多，建议两人行的游客可逆向游览，能避开人群，寻到拍照的好角度。



 **tenyu197** 著名的百龙天梯有300多米高，但是只要几分钟就下来了

推荐景点：天下第一桥、迷魂台、乾坤柱、后花园

天下第一桥：属武陵源精华景点。由大自然的鬼斧神工造就，将一块厚约5m的天然石板，横空架在两山峰之上，把东西两峰连接。高度、跨度和惊险均为天下罕见，故而得名。

迷魂台：位于天下第一桥东400m处，台分两级，第一级由东向西呈一面缓坡，约100㎡，第二级比第一级大约低2m，是一块紧接着第一级悬空横伸的石板。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。

乾坤柱：这就是《阿凡达》电影中的“悬浮山”哈利路亚山。为一巨型石英砂岩石柱，海拔高度1074m，垂直高度约150m。在不远处还有电影中的纳美人的座驾蝠鲼兽雕像，拍照要收费，18:00工作人员下班后可尽情自拍。

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。

百龙天梯：连接十里画廊和袁家界，共有三台并列分体运行，运行速度3m/s，358m的高度，仅需1'58"便从山顶下到山底。山顶山底的景色壮观气魄，各有特色。可从此乘环保车至水绕四门游金鞭溪。

恰似尘埃 后花园是袁家界的第一个景点，也是一处游人很少去的地方。名字真的非常贴切，藏而不露。当我们在翠竹丛林中向下穿行时，突然被一面石壁挡住去路。导游带我们走过绝壁的拐弯处，洞开一满月状白石，穿门而过，眼前突然一亮，只见数十座奇峰参差耸立于墨绿深涧之中，高的入云，矮的卧地，参天的古木盖天铺地，大起大落，相映生辉。

砂刀沟

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。全程游约4.5小时。

游砂刀沟的人并不多，但连接金鞭溪及袁家界，如从“千里相会”入沟，逆时针方向沿沟而行，即可游后花园、迷魂台等景。

舞夜阳光 静静地走砂刀沟，可以听到甚至看到许多漂亮的动物。中途有个月亮湾，不急着下山的朋友可单独游览。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，你会在张家界感受得非常明显，若安静你就会发现它们离你多么的近。

杨家界

位于武陵源西北，北邻天子山。有香芷溪、龙泉峡和百猴谷三个游览区。香芷溪位于杨家寨景区东部，小溪蜿蜒中流，两岸峰林巍峨；龙泉峡境内石峰林立，溪水清澈，幽潭飞瀑，辉映成趣；百猴谷是猕猴和白鹭的家园，成队的猕猴出没于悬崖沟谷之间，成群的白鹭栖息于苍枝绿叶之中。

游杨家寨，是独辟蹊径，层层递进，因有乌龙寨、天波府等知名景点，自然中融合匪患历史及剿匪传说。让你在流连忘返的迷人风光中，对湘西民俗民情有更深了解。此外，还有一步登天、空中走廊等二百余处景点。

推荐景点：天波府、乌龙寨、一步登天、空中走廊

乌龙寨：是杨家寨景区中最为奇险的一个去处，也是一座旧社会的土匪寨，入内还需经过四道“鬼门关”，历尽艰险方可登上乌龙寨的观景台，这一路虽艰难，在张家界景区内却是一大点睛之处，乐趣无穷。

天波府：在乌龙寨下。有10座石墙，皆相对平行而立，高矮参差不齐，气势恢宏恰似古代侯将相府地遗址，仿佛此处原是杨家将的大波府。走过晃晃悠悠的索桥，攀上天波府山顶，万般景物尽收眼底。

一步登天：是境内的最高峰，海拔1130m，有铁梯32步可登峰顶。峰顶平坦，有铁栏杆围护。西南诸峰邻近，树木苍郁，西瞰中湖方向景深多层，其中第一层为菱形矮平石柱两座，第二层为石峰三座，其中一座如人抱孩，孩以手揉目状，中间一座如一对情人拥抱，另一座如一大型屏障。南面一石峰上下大小，似一棒槌。



空中走廊：由群仙开宴景点沿石径蜿蜒而下约 200m 处，一巨峰于半腰分裂，人行其内，如置身空中长廊。廊中虬松悬崖，乱云飞渡，山风呼啸。廊之东、南和西南三面峰立如林，或如城墙，或加堡垒，各呈奇举。

紫璇 由寨门往上行是颇陡的坡，几十米外有一临崖平台，几米外是乌龙寨的第一道鬼门关“一步难行”。小路一个急弯向右，一块岩石兀然突出，人必须紧贴着岩壁，慢慢转过去，一不小心，就会坠入山崖。继续钻洞绕石，几米外难见人，百余米的路，艰难曲折，需要弯腰才能上行。第二道鬼门关“谁能不低头”便挡道于此。近百米的陡坡几近直立，石路从两块巨石间穿过，人须侧身才能慢慢上行，一夫当关，万夫莫开。“一夫关”是第三道鬼门关。乌龙寨能立足多年，并非徒有虚名！



安静 天波府

05 索溪峪

索溪峪位于武陵源风景名胜区内，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”即雾，“xi”即大，“yu”即山庄，因此实意为“雾大的山庄”。

景区呈盆地状，四周高中间低，峰秀、谷幽、水碧、洞深为其景观的主要特征。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。

06 十里画廊

位于索溪峪景区西北部。为一狭长峡谷，谷深 5.8km，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。沟旁黛峰并列而立，山上的岩石形成了 200 来尊似人似物、似鸟似兽的石景造型。时间较紧或不想花费的，大可选择徒步欣赏，慢慢感受画廊美景，还可随时停下拍照；若时间较紧或累了，则可选择乘坐小火车，能轻松观景，且能听到讲解。

主要景点有猛虎啸天、猴王瞭哨、孔雀开屏、龙头拐杖、三姐妹、采药老人、仙女拜观音、寿星迎宾、两面天神等。

推荐景点：寿星迎宾、采药老人、仙女拜观音、三姐妹、猴子坡、仙女洞与仙女桥

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！

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，再行约 100m，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。

三姐妹：从南天门向对面望去，可见三座瘦削石峰，形如美女，婷婷玉立，故名“三女峰”。三女峰尤以第三峰奇妙，于石峰胸部有一直径约 1m 乳眼，由孔中可窥山后天光，既像高悬在石壁上的明镜，又像少女佩戴着一枚晶莹剔透的玉饰。



wit123 三姐妹

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 16m 左右，宽 1m 有余，高 700m，让人惊叹不已。

恰似尘埃 坐上小火车时才发现，每到一个景点，火车的喇叭就会对景点做介绍，如仙女拜观音、采药老人等，在这长达十余里的山谷两侧岩石，是形态各异的山峰，像采药老人就非常逼真。如果不是听介绍，就恐怕是看不出所以然的。提醒一句，从三姐妹出发乘坐小火车，要坐在右侧，所有的景色都在右面。

07 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 m² 的山谷盆地里盘绕汇流。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。此处的张良墓、万岁牌、四十八将军岩、笔架山等景，均有极佳的观赏情趣。

推荐景点：张良墓



张良墓：位于水绕四门柏柳岩下的孤台上，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。

08 西海

位于索溪峪景区的西部。为一盆地型峡谷峰林群，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，或涌或翻，或奔或泻，铺天盖地，极为壮观，誉为“云海”。三“海”合一即为西海之特色。其中通天门、天台为绝景。

推荐景点：天台、卧龙岭、宝塔峰

百丈峡

景区位于索溪峪景区南部，由百丈峡、董家峪、王家峪三个峡谷组成。其中百丈峡位于插旗峪中部，古时此峡多猿，绝壁奇峡，形势险要，为古关隘。清道《永定县志》载：“百丈峡绝壁上有银箭石，高悬绝壁，色白如银，上有字形，可望而不可及。”此石已无存。据传明初草后造反，曾与官军在百丈峡口交战百次，故又名百仗峡。

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、百丈峡壁、八珠潭最为奇美。

09 黄龙洞

黄龙洞位于索溪峪自然保护区东部。洞内分旱洞和水洞，共四层，长13km，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 m²，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 m²。“龙王宝座”位居中央，数以千计的石柱、石笋林立四周，五颜六色，绚丽多姿。穹顶石壁滴水沉淀的石乳、石柱等异彩纷呈，美不胜收，有“地下迷宫”之美称。所有钟乳石中，又以“定海神针”最为奇特。它高达19.2m，直径10cm，通体透明，直抵宫顶。

令人称奇的是洞内的音响石，叩击石琴山上的钟乳，便能发出动听的丝竹管弦之音。

地址：张家界市索溪峪镇东7km（索溪峪河口村）的一座山腰上
费用：门票100元/人，优惠门票是60元/人；洞内的迷宫可自愿另购票15元/人

开放时间：旺季7:30-17:30，淡季8:00-17:00（一般提前半小时停止售票）

联系方式：0744-5618489

到达交通：在张家界市汽车站乘开往索溪峪的中巴，到索溪镇后，换乘摩托车前往。

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。

用时参考：2.5小时

Lsy063 我们以前曾游览过杭州的“瑶琳仙境”，桂林的“七星岩”、“芦笛岩”等，游览后仍然觉得“黄龙洞”值得一看。

10 宝峰湖

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。宝峰湖其实是一个拦截筑坝而成的人工湖，因地处高山之间，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

多个景点。

推荐景点：宝峰湖飞瀑、云崖栈道、鹰窝寨

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。

地址：张家界市索溪峪镇正南2km处（宝峰路尽头）

费用：门票96元（身高1.2米以下儿童、70岁以上老人持证可免费；

身高1.2米以上儿童及24岁以下学生凭证可购优惠票）

开放时间：8:00-17:30

联系方式：0744-5618272

到达交通：从张家界市长途汽车站乘中巴至武陵源汽车站，约需40分钟，

再由武陵源汽车站乘三轮摩托或乘2路公交车到终点站下车可至宝峰湖

用时参考：2-3小时

Yan. 詰 张家界主要看山，宝峰湖算得上山水结合的比较好的景区了，摄影爱好者的天堂！

11 天子山

天子山自然保护区位于武陵源西北，总面积100平方公里。这里遍布着古老的亚热带原始森林，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1262.5m，最低点泗南峪海拔534m。景区内风光旖旎，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。现有茶盘壩、神堂湾、老屋场、黄龙泉、凤栖山、石家檐5个主要游览区。有一座天桥、两个天池、四个天门、五个溶洞及80多个观景台和数处流泉飞瀑。

12 茶盘壩

茶盘壩形似一个巨大的土家茶盘的平台，身临其境，顿生飘然欲仙之感，平添几多情趣，饱览地下世界的奇妙风光。主要景点有大观台、仙人桥、一步难行、情人幽会、双合洞、舌子岩、天子峰等。

推荐景点：仙人桥、一步难行、天子峰

仙人桥：为红砂岩构成，桥长26m，宽仅1.5m，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20m，宽仅2m，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1m、深临100m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，往往临涧却步。故名“一步难行”。

天子峰：位于茶盘壩西南侧，海拔1262.5m，是天子山的制高点。

恰似尘埃 在大观台看到的山峰有别于张家界其它景区，山谷里的群山连绵起伏，座座奇峰被云雾包裹着，感觉如同仙境一般。如果说张家界的山水如同中国水墨画一般，那么大观台就是其中最奇妙的一幅了，那里的美景无法用语言来形容，我们站在这里久久不愿离去。



13 神堂湾

位于天子山南麓的一个天然桶状凹形巨大深谷，四周悬崖绝壁、谷底深不可测。神堂湾自古以来就蒙上了一层神秘的色彩，传说这里是向王天子归天的地方。有人说当站在山崖边，会隐隐约约听见谷底响起敲响击鼓、人喊马嘶的声音，似有千军万马正在鏖战。神堂湾中耸立着数千拔地而起的石柱，奇峰嵯峨，怪石嶙峋，宛若一片石林。神堂湾最美的是云海，每当雨后天晴，一座座石峰若隐若现，构成一幅幅蓬莱仙境画卷。

主要景点有点将台、贺龙公园、天子阁、仙女散花、将军列队、石船出海、御笔峰、屈原问天、将军列队、一指破天等。

推荐景点：点将台、贺龙公园、御笔峰、仙女散花

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1200m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。



 悠闲小仙 御笔峰

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。

天子阁：位于贺龙公园东200m处的台地上，是六层四重檐穿头式仿古建筑。站在顶楼，风景极好，是拍照的好角度。免费进阁。

Isy063 在三岔口坐环保车到“神堂湾”，一车人中只有我们两人在这儿下。在观景平台还真有近十个人，几乎全部是拿着单反，有的还支着三脚架，在伺机拍照。云彩飘来飘去，陡峭秀丽的孤峰时隐时现。真是别有一番风味！

14 老屋场

老屋场位于天子山西麓尾一空旷台地，高峰之颠田园风光别具一格。这里奇峰密布，村落处梯田重叠，山水相对，洋溢着醇浓的田园风光。老屋场的空中田园、神兵聚会，均在张家界十大名景之列。

因尚未开发，环保车无法到达，只能从丁香峪村出发，通过导游带路，

或自行车（约120元）前往。很多人称“神兵聚会”是张家界中最震撼并留下最深刻印象的一处，非常值得一看。此外，还有神仙锁、鸳鸯瀑布等景点。

推荐景点：神兵聚会、空中田园

神兵聚会：这里30座石峰拔地而起，拥挤在一个峡谷里，气势磅礴，好似一群将士列队雄立。相传这是向王天子的神兵在聚会，神话虽不可靠，但石峰如此集中壮观，在武陵源也属罕见。

空中田园：位于张家界天子山老屋场小景区中间台地，在群峰成阵的高山上，还能看到一片40多丘的田园。阡陌相连，明亮如镜。

恰似尘埃 一路穿过树林和灌木丛，突然间前方赫然开朗，30多座形态各异的峰林，浩荡列队站在我们的面前。远处袁家界的百龙天梯清晰可见，从这里看山下的“空中田园”又有另外一种美。我们在这里可是站在悬崖旁，直接与这些气势恢弘的峰林近距离亲密接触，感觉真的十分震撼。战战兢兢往下看，不光是美，那是相当的有视觉冲击力的。没有任何保护措施的平台外就是万丈深渊，那种震撼是不到现场绝对体验不到的。

黄龙泉

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：坐落在西南峪西边，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铋所致。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，身材魁梧，恰似出阵前的将军。相传，他曾是向王天子手下的一名虎将，在镇守西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2km可达。由于它坐落在海拔1200m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。

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，很像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。”

15 天门山风景区

天门山是张家界海拔最高的山（1518.6m），古称云梦山，又名玉屏山。后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。



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。天门山分为天门洞开、天界佛国、碧野瑶台、觅仙奇境四大景区。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。

不仅天门洞千百年承接天地万物的灵气，还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，已成为祈求吉祥平安的方式之一。在这还可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。

推荐景点：天门山索道、天门洞、鬼谷栈道



wit123 玻璃栈道，向下看，很刺激

天门洞：位于海拔1260多米的绝壁之上，门洞高131.5m，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。需沿着999级天梯方可到达天门洞。999级上天梯不但是通达天门的途径，更是许愿祈福的灵地。

天门山索道：线路斜长7455m，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”。其中一段有着高达38°的爬坡角设计在国内乃至世界都极为罕见。

玻璃栈道：是天门山山顶的主打精华特色游道。这条看着就让人腿软的玻璃栈道给人带来的刺激震撼感，可与举世闻名的美国大峡谷玻璃走廊“天空之路”媲美。晴天时，蓝天和白云的倒影铺满了整条栈道，让人在对脚下的透明战战兢兢之余，更乐于踏云而行的快感；云雾天气，玻璃栈道则在雾中若隐若现，天上人间的美景更是让人惊叹不已。为了让游客零瑕疵的透过玻璃桥看到美丽的风景，上桥的游客均要求戴上鞋套，以保持玻璃桥的透明和干净。如果你够胆，一定要挑战天门山顶的东方“天空之路”。

通天大道：蜿蜒迂回，扶摇直上，因通往有着通天门户之称的天门洞而得名。大道全长11km，两侧绝壁千仞，空谷幽深，180°急弯此消彼长，更有着“天路”的美称。通天大道修建八年，是人类建筑史的一个奇迹。曾有国际友人赞叹：这是一个与长城一样伟大的奇迹，这是一条只有中国人才能完成的路。2008年，著名影星孙红雷和香港著名特技大师罗礼贤曾驾车挑战通天大道，由此引发了自驾热潮，通天大道成为了众多自驾车友想要挑战的终极“天路”。2009年，通天大道被国内首个3D赛车游戏《疯狂飙车》列为终极魔鬼赛车路段，更被广大媒体和网友共同投票评选为“中国极限道路之王”，凸显了通天大道非同一般的“赛道”魅力。

地址：张家界市区以南10km处（距张家界国家森林公园约32km）
费用：旺季（3月1日-11月30日）通票258元（含景区门票75元、索道往返150元、环保车33元），优惠价为183元；淡季（12月1日-次年2月28日）通票225元（含景区门票75元、索道往返150元），优惠价为150元。均另购3元保险。

注：身高1.3米以下儿童、70岁以上老人等凭有效证件可购票100元/人次；身高1.3-1.5米未成年人、身高1.5米以上至24岁以下的全日制学生、60-70岁老人均凭证可享优惠票价

网址：<http://www.tianmenshan.com.cn/>

开放时间：旺季：8:00-16:30；淡季：8:00-16:00

联系方式：0744-8366099；天门洞：0744-8128007；紧急救助：0744-8366222

到达交通：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。

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。

用时参考：一天

Lsy063 下索道后未加闻讯即沿西游览线而行。这条线景观少，路程长，很少有人光顾。沿途行进中只几次遇到景区工作人员清扫路面。但郁郁葱葱原生态的林木，傍山的栈道，幽静的环境，别有一番意境在心头，是对嘈杂城市生活对心灵损伤的一次返朴还真的修复。喜爱野性自然，喜爱恬静的，切不可错过噢！

16 老院子

老院子是整个湘西地区保存最为完好的土家古宅，是土家幸存的活化石，被誉为“中国文化之魂”。其始建于清雍正初年，距今300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，最令人称奇的是，为了增加室内的采光，工匠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所没有的。

1940年7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。

地址：张家界市城区永定大道鹭鸶湾大桥东侧200m常张高速入口处

费用：门票120元/人

开放时间：8:00-19:00

联系方式：0744-8591888

到达交通：距火车站约2km，飞机场约5km。市区打的约5-15元；乘坐1、2、7路公交车均可到达，票价1元。

用时参考：2-3小时

丹丹 aimelie 在离开张家界之前，来到了朱镕基读书时的土家第一宅——老院子，也恰巧赶上《借问英雄何处》剧组在内拍戏。虽然没有见到唐国强和孙海英两位主演，还是跟其他演员纷纷合影，一顿臭美之后带着激动的心情离开了老院子，离开了张家界。

17 普光禅寺

在张家界市区内，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。

普光禅寺现存普光寺、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。

地址：张家界市区解放路 70 号（人民广场附近）

费用：门票 20 元（学生凭证半价）

开放时间：8:00-18:00

联系方式：0744-8292697

到达交通：在市区步行即可，也可坐出租车前往

用时参考：约 1 小时

mnc 市区第一站就是普光禅寺，没有想到在这里竟然藏着一个如此精美的寺庙。我一向对古建筑情有独钟，因延续着大量传统精华。虽没研究过，但对于美，人是可以直接感受出来的。

周边景点

18 芙蓉镇

原名王村，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。镇中至今保存了完好的青石板路及古民居。芙蓉镇因一部电影而出名，即 1986 年谢晋导演的名片《芙蓉镇》。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”就渐渐的少有人提了。

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，淳朴的土家族风情十分迷人。五代晋天福五年（940）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，记载了当年楚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 60m，宽 70m 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、青石板长街、土家吊脚楼和纯朴民风吸引了中外游客。

住宿

一般多选择住于永顺县城或镇上。永顺县城的住宿以宾馆、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，约 20-30 元 / 间。

芙蓉镇的住宿除少数几家宾馆、酒店外，多为家庭客栈，尤以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，约 80 元 / 间。若是淡季，还会便宜很多。

餐饮

芙蓉镇的特色餐饮五花八门，品种繁多。兼具湘西特色，又有土家族传统风味。突出表现在菜肴方面。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、莴笋炒黄鳝、小炒山羊、血耙鸭、木耳炖土鸡等特色菜外，土家族的传统菜肴也会让你口感一新。

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，哪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《芙蓉镇》电影中的那家米豆腐店。

地址：湖南省永顺县境内

费用：门票 100 元（含讲解）

开放时间：全天

到达交通：从吉首到芙蓉镇汽车票价 21 元，车程 1.5 小时
用时参考：半天或一天时间



wit123 芙蓉镇

19 猛洞河

猛洞河自风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。

在猛洞河可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、波光粼粼、风光秀丽。有龙门峡、小龙洞、大圣峡、猴儿跳、仙女峡等 15 个主要景点。尤以小龙洞最为奇特。你可越峪谷、戏野猴、钻溶洞、品河水煮活鱼。

这儿还有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。从起点哈妮宫至终点牛路河，全程约 17km。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、沐瀑布、打“水仗”、过峡关。

一般 6-10 人乘一艘皮筏漂流，每人都要穿上救生衣，船由当地艄工撑，所以有惊无险。

地址：湖南省湘西自治州永顺县芙蓉镇

费用：漂流全程 160 元 / 人；平湖游 84 元 / 人

开放时间：9:00-17:00（4 月 -11 月）

联系方式：0744-8380193

用时参考：2-3 小时

到达交通

从张家界市乘 17:40 左右张家界至广州的 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 左右的襄樊至柳州的 473 次直快列车抵达。中午 11:28 张家界至怀化的 203 次旅游空调列车也开赴猛洞河。

或从芙蓉镇乘去猛洞河漂流的班车，约 1 小时可到达。另外，吉首汽车站也有班车可达。

hdx1515 橡皮艇一路向前，出没于浪尖谷底，惊心动魄之际，我们闯过了三角岩、鸡笼门和阎王滩，让落水坑的瀑布浇透我们已经湿尽的身体，寒颤使我们全身有些发冷，只有打水仗才能使我们忘记阴冷。



住宿 Sleep

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，其中以市区与索溪峪分布居多，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。

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，基本上是本地人自封的，差不多也就普通旅馆的标准，环境和卫生还不怎样。（背刀猫 提供）

市区住宿

市区住宿费用相对来说较高。多以酒店宾馆及私人旅馆为主。酒店标准间二星的约120-160元，三星在180-280元不等，四星的价格均在400元以上。经济富裕的游客可以考虑张家界鸽子花酒店、华天酒店、张家界贵族大酒店、张家界国际大酒店等。喜欢连锁的可考虑如家、锦江之星等便捷酒店，环境好，价格实惠。经济型的可考虑八戒青年旅舍、蜗牛驿栈、南庄坪的途牛客栈等，都是口碑不错的私人旅馆，一般在40-100元不等，旺季时要提前预订。较多游客选择住在人民路汽车站附近，从这里去景区或返程都较方便。

优点：距离火车站及飞机场较近，约6-10km，可以很方便的坐公交车或出租车过去；

缺点：距离景区35km，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。

20 八戒国际青年旅舍（市区店）

八戒口碑较好，服务热情，提供自制手绘地图及旅游指南，可托运行李。环境较好，公共区域有书籍、摇椅、茶室及留言墙等，提供免费WIFI。市区店离草帽面（见第16页）仅5分钟路程。适合经济型游客，需提前预订。订房时需问清房间是否有WIFI及独立卫生间。景区店设施相对不完善。



经济实用男 八戒带阳台的大床房稍贵，但可看外面大庸府的风景

地址：张家界市永定区解放路大庸府城迎福楼4楼401

联系方式：15174404142/0744-8299577/QQ：631562775

到达交通：从火车站或汽车站步行或乘1、3、5、6、7路公交车前往在大庸府城站下车，10分钟可到

参考价格：四人间40元起，大床间78元起，双人间108元起；行李托运20元

恰似尘埃 我喜欢八戒的氛围和地理位置，房间很干净。景区的客栈正好是路线的中点，适合时间较紧张的人，可节省很多时间。我们四天住了4间房，每一间都很温馨、干净。除了山上的条件差一些（房间小且潮湿外），其它的我还真提不出什么意见。

21 蜗牛驿栈青年旅舍（市区店）

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。怕吵的建议选择住双号的房间。

地址：张家界南庄坪德皇小区1号楼（南庄大市场往南80m）

网址：<http://axwx51627.blog.163.com/>

联系方式：0744-8296767/2120110/13487843566

到达交通：从飞机场打的10元（晚上15元），或乘1、4、10路车在南庄大市场站下车，十字路口向左走50m即到（打的白天15元，晚上20元）。

参考价格：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。

木木de嘛 蜗牛驿栈的住宿条件不是很好，但有给住客免费提供行程定制的服务和一张很有特色的手绘地图，可以省心不少。最重要的是可以把张家界景区内的住宿一起定了，推荐给不介意住宿条件的朋友。

张家界大湘西民族文化主题酒店

酒店装修为湘西地区特有的青砖黑瓦吊脚楼风格，房间配备了纯民族工艺的原木家具及仿古饰具，特色个性。设施齐全。

地址：张家界市永定区解放路大庸府城内（解放路与人民路交汇处）

联系方式：0744-8209222

到达交通：乘公交1、3、7路在大庸府城站下车即到

参考价格：房间约190元；自助早餐15元

Fiona汪 酒店暂时与如家共用一个前台管理，但风格却大大不同。酒店环境幽美清雅，在繁华的城内颇有点闹中取静的意味，值得推荐！我订的大床房，五一期间190元/晚。

22 如家快捷酒店（大庸府城店）

在张家界只有一家，位于正市中心的解放路与天门路中间，闹中取静。环境较好，设施齐全。外观为湘西建筑风格，充满民族风情和古香韵味。配有茶餐厅和大型地下停车场。

地址：张家界市永定区天门路大庸府城内

联系方式：0744-8209111

到达交通：乘公交1、3、7路在大庸府城站下车即到

参考价格：房间约190-230元（旺季约400元/间）

Fiona汪 张家界的如家酒店相比其他城市，每个房间的面积要大很多，喜欢简约风格的可以预订如家，性价比很高。



景区内住宿

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。目前景区内山上的旅馆多集中在杨家界、袁家界、天子山三处地方，淡季房价一般在 50-80 元。杨家界和袁家界的旅馆是最早修建的，装修及设施相对来说陈旧些，条件稍好的旅馆在大观台丁香溶村，设施比较新。距离迷魂台不远的下坪村也有住宿点，非热门区，住宿相对便宜。住在景区内的客栈，最好提前找谈好一天吃住的价钱。

山下可选择住在森林公园门口，从四星级酒店至普通宾馆均有，如琵琶溪宾馆、湘山山庄、奇林山庄等，门市价在 400-1000 元不等，可打折。

优点：方便游玩张家界国家森林公园，可节省时间和金钱，避免来回出入景区而走冤枉路，且景区门票是 3 天有效。而在便利程度上来说，直接住在森林公园景区内要比景区外（门票站附近）更佳。一般情况下建议选前者。

缺点：不但离火车站及机场有近 40km 的路程，受地理位置限制，游览张家界其他风光也不太方便。农家乐住宿条件不如景区外好，且黄金周期间客房较紧张，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。尤其适合在黄金假期来旅游的。

张家界湘电国际酒店

酒店环境及服务好，为庭院式设计，推开房间窗户即可见山景。离森林公园很近，走路 5 分钟即到。酒店提供的餐饮也不错，预订的每间客房送双份早餐。提供免费的专车接站服务。

地址：张家界武陵源区国家森林公园门口附近

网址：<http://www.xiangdianhotel.com.cn/>

联系方式：0744-5712999

到达交通：在景区内步行可到

参考价格：标间约 500 元 / 晚，豪华套房约 1700 元 / 晚

jessiexiang 预订的是山景房，所以从酒店房间内可以看到山景，酒店环境还不错，就是感觉客人很少，因为是淡季去的。此酒店没有电梯，都是 3-4 层楼的楼房。酒店有免费接站服务还不错，小省一笔。从火车站到市区大概 1 小时不到吧。

张家界锦江公寓 168（景区店）

客栈外观呈土家族吊脚楼建筑风格，是张家界景区内目前最豪华、最富有特色的木质吊脚楼自助游客栈，同时也是景区内一家有三层客房的山景客栈。客栈距离景区环保车乘坐点约 200m，到乌龙寨土匪窝也不远。值得一提的是，烧木柴大锅炒菜是客栈的一大特色。

地址：张家界森林公园袁家界景区乌龙寨停车场 200m

网址：<http://www.zjjj168.com/>

联系电话：0744-8208828 / 13574424677 / QQ: 390290755

到达交通：乘环保车从五个门票站去客栈都很方便

参考价格：标间约 90-130 元，大床房约 120 元，豪华套房约 150 元

fhxmfc1 这家客栈真的是景区内最具特色的客栈了，建筑风格是土家吊脚楼。房间里都是用原木做的床，温馨干净。特别是老板娘人非常热情周到。厨师做的农家小炒菜味道很不错，价格也较实惠。

23 中天国际青年旅舍（景区店）

在砂刀沟小路和公路的路口旁的山崖边，一座独立的小屋，地理位置和

环境不错。有豪华间、蜜月间及家庭套房，标准间及多人间等多种房型，设施齐全，干净卫生。中天大厦一楼有火车票代售点。在旺季 4、5、7、8 月最好提前半个月预订，淡季提前一个星期即可。

地址：张家界国家森林公园景区袁家界望桥台茶楼附近

联系方式：0744-8321678

到达交通：在景区内步行可到

参考价格：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。（会员可以到之后再办理，办理费用 50 元，一年有效）

lihouzhu 总体来说还不错，性价比还算高。环境安静优雅，虽然房间不大，但住一两个晚还是没问题的。房间装修也比较别致，空间面积不是很大，但干净卫生。房间里还有足球，大厅有沙发，有网线可上网，还有自己的酒吧，布置得可别致了。

小印农家乐（景区店）

位于杨家界，地处半山腰的私家住房，热情贴心，提供导游和早晚餐，会带你走与众不同的路线。不论住几天需付 50 元 / 间订金。入住后还会送上一碗土家族的进门茶表示欢迎。

地址：张家界国家森林公园景区杨家界

联系方式：13762184379 / QQ:278815510

到达交通：在景区内步行即到

参考价格：双人间 60 元 / 晚；晚餐为 25 元 / 位，两菜一汤；导游 + 餐饭为每天 100 元 / 人

daisyxiaoh 小印家是在杨家界，但记得做的攻略基本提的是袁家界和金鞭溪等，杨家界似乎有点偏，对此，当时我也还是有点小顾虑。后来事实证明，住在这里，游国家森林公园基本可不用费心了。直接跟着导游走就行，路线绝对独一无二，感受最原生态的山水。

25 米兰客栈（张家界景区店）

位置较好，距离景区环保车乘坐点约 160m，到袁家界、杨家界景区很方便，约 20 分钟可到。分 A、B 栋，住宿条件相对较好，有 24 小时热水，因此价格也偏高。需要提前预订。

地址：张家界国家森林公园景区天子山山顶

网址：<http://www.milankezhan.com/>

联系方式：0744-8250208

到达交通：可从森林公园门票站进入，乘坐缆车或步行上天子山山顶即到

参考价格：标间约 100-200 元 / 晚；早餐 10 元 / 人，中晚饭 25 元 / 人。



旋风 米兰客栈算景区里面比较高档的农家乐了



不无惊意 在米兰客栈所属的客栈区中，它是条件最好的。床很舒服，还有无线网络，当然价格也高。房间不多，数了一下上下两层十间房左右。住在那里，在一天劳累的旅行后，可以休息得很好。

景区门票站附近住宿

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（准五星级）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。

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：距离火车站及机场有近40km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、黄龙洞、宝峰湖等景点的游客。

24 张家界专家村宾馆

是政府接待的事业单位。馆内还设有购物、美容美发、桑拿按摩等多项服务。宾馆吃饭很贵，建议可到外面吃。

地址：张家界武陵源区武陵大道（索溪峪，近武陵源门票站）

网址：<http://www.cits-zjj.com/zjchotel/>

联系方式：0744-5555565

到达交通：乘坐市内到武陵源的专线汽车（11元/人）到总站武陵源汽车站下车，步行50m即到

参考价格：豪华标间约320元；自助早餐38元/位

aleda 环境非常好，价格稍贵，值得推荐。从专家村宾馆出来步行不到1km就能到达武陵源门票站大门口。

张家界依山酒店

酒店位于紫霞观北侧，有多种房型选择，设施齐全。可免费停车，有WIFI。离溪步街和宝峰湖很近，晚上还可看表演。

地址：张家界武陵源区宝峰路（近武陵源区政府）

联系方式：0744-2158098/6211808/13762173860/

到达交通：从火车站坐5、6路公交车到汽车站下车（打的15元），然后坐张家界到武陵源景区的汽车到武陵源汽车站，打的5元到往宝峰湖方向的紫霞观下车即可；或联系店主接人

参考价格：标间约60-90元，三人房约80-110元；早餐8元/位

hjn 我提前联系了老板，他帮联系司机直接从火车站接到住宿的地方，车费8个人100元。依山个人觉得很不错，我们一共3个房间，200元。住宿外面有很多小饭店，吃完买张地图研究路线，也可以问老板路线，他会帮你设计一条路线。

餐饮 Eat

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。

1、最好不要让司机或导游等推荐或直接带去店家吃饭，因为会有回扣拿，这样很有可能吃饭的消费就会很高；

2、吃饭前基本都会有酸萝卜等小前菜赠送。

人多 张家界吃饭的价钱还是可以接受，汽车站住宿周边就有小餐馆，两个人40元就能搞定。景区内话，为了不耽误行程，自带干粮上山。但发现山上有些地方的东西也不是很贵，比如说乌龙寨路口的小店，水果和山下差不多的价格，纯净水5元3瓶，迅速补给。

风味小吃

张家界的小吃类别多，如葛根粉、猕猴桃汁、土家炒米、芝麻棒糖、炒汤圆、油粑粑、社饭、猪血稀饭等。一到晚上，市区满街都是大排档，50元四个人就已吃得不错。现在有名的夜市有南庄坪大市场东门桥，熙熙攘攘。拣人多的地方坐下吧，没错的。

猕猴桃汁：张家界的猕猴桃可谓吸天地之灵气，用其制成的“猕猴桃汁”原汁原味，甘甜可口。



jet 葛根粉如芝麻糊状，加上很多配料，味道还不错

葛根粉：是张家界三宝之一，分米葛粉和柴葛粉两种。传统来说，一般在高过720m的高山上的柴葛粉才最地道，因为张家界海拔为1200多米。葛根粉有美容护肤、延缓衰老等多种效果，被誉为美容维生素增效剂。

夫妻萝卜店

在张家界市中心较有名气的老字号，摊面简单，只有一块红色招牌上写着摊名。招牌酸萝卜，分酸甜两种口味，又脆又入味。生意不错，买了坐一旁聊天饮酒，一盘盘小菜很快就见底了。

地址：张家界市人民路（近梅尼超市对面）

联系方式：13974441018

营业时间：9:00-23:00

到达交通：步行或乘出租车可到（一般问当地人都会知道）

参考价格：人均17元

潇潇湘儿 值得一提的是我们在大庸府城附近的夫妻萝卜店买了点萝卜和海带腐竹之类的凉菜，辣的，很香很好吃。

墉城十八子（北正街店）

店门不大，却有各色泡菜、凉菜等当地特色小吃，味道较纯正，荣获过相关美食奖项。招牌菜是魔芋干，麻辣口味；泡椒凤爪味道也不错，喜辣的可尝试。

地址：张家界市北正街转角处（区烟草公司对面）

到达交通：步行或乘出租车可到达，约10元

参考价格：约4元/斤



琥珀 Emma 我们在楼下吃了点凉面、凉菜，凉面摊子的阿妹好热情，给我们推荐了她觉得更地道的凉菜。就是穿过大庸府城往后面走，见到能通公交车的马路右拐，到法院的十字路口有个十八子凉菜，确实不错！

26 熊氏草帽面

这个当地的名小吃传奇又隐蔽，因其每天限量销售。以前更古怪，还得提前电约。市区内类似的店很多，正店并无招牌，小巷内一辆板车上面挂了一顶破草帽的就是。环境一般，味道不错，臊子很香，可添加。生意很好，一般每天 13:00 左右就没了，要吃就得赶早！

地址：张家界永定区人民路新峰市场英皇 KTV 巷内

营业时间：6:30-13:00

到达交通：步行或乘出租车前往，从大庸城向百大梅尼走，遇到麦当劳向左转，直走，遇到一个市场，市场对面是一家美特斯邦威，旁边有一条小巷进去即是

参考价格：12 点前 4 元 / 碗，12 点后 5 元 / 碗

特色名菜

张家界的特色名菜丰富多样，如腊猪头、“团年菜”、血豆腐、合渣、酸鱼肉、泥鳅钻豆腐、乌鸡天麻汤等。如果腰包比较鼓，可以腐败一把，吃些野味。属典型山区的张家界，靠山吃山，野味野菜如野猪、竹鸡、刺猪、蜂蛹、香椿、蕨菜、枞菌、地米菜、鸭脚菜等，应有尽有。

另外，市区北正街一条路过去，好吃的地方也很多，如李师傅脆肚（口味清淡）、乐口福、乌龙山寨等，有时间不妨专程过去品尝一下。

三下锅：游玩张家界，一般都不会错过这道特色菜。张家界三下锅，又名土家三下锅，是张家界的招牌菜。如今多为肥肠、猪肚、牛肚、羊肚、猪蹄或猪头肉等选其中二、三样或多样经本地土厨师特殊加工成一锅煮。三下锅的吃法也分干锅与汤锅之分，干锅无汤，麻辣味重，不能吃辣的人最好别吃为好。此菜虽好吃，但在张家界的酒店里面一般是见不到这道菜，只有在当地人出入的一些小餐馆里才有得吃。

腊野味：是由张家界山民将野猪、麂子等包酒卤腌缸中半月，取出挂于火炕烟熏火烤而成，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。

血豆腐：即将豆腐合猪血、猪肉及花椒、辣椒等佐料拌成泥状，捋成卵形，以竹筛置火炕上，烟熏烤成腊黄，吃起来耐嚼味香，堪称佐酒上品，亦为土家特色菜。

市区

在张家界市区，好吃的很多，价格相对景区内来说很便宜。若你的肚子在景区饱受委屈，在这里可以完全放开了。

27 乐口福家常菜馆（古庸路店）

在张家界有两家店。大庸府城这家位置很好找，环境干净。主营湘菜，推荐剁椒鱼头、岩耳炖土鸡、锅巴盖肉、凉拌黄瓜等。口味不错，分量足。

地址：张家界市永定区古庸路（近市人民医院）

联系方式：0744-2199788

营业时间：10:00-22:00

到达交通：乘 1-9 路公交车在百货大楼站下车即到

参考价格：人均 50 元

bi1203 推荐！分量都是超大的，味道很正，不愧为湖南菜，很下饭。



那年那月 nina 乐口福

28 银满斗（步行街总店）

步行街上这家是老店，他家的酸菜牛肉最为出名，还有三下锅、羊肉做得也不错，分量足。米饭 2 元一位，管饱，很实惠。

地址：张家界市永定区回龙路东门巷 22 号（航校对面巷子）

联系方式：0744-2161358

到达交通：乘 1 路公交车在航校站或乘 7 路在步行街下车即到

参考价格：人均 40 元

jet 张家界的菜式主要以干锅为主，广东人点菜时一定要叮嘱要少或少辣。这个干锅酸菜牛肉好大一锅，非常多料，咸辣适中，很适合下饭。

老武鱼头火锅店

是张家界的老字号饭店，以鱼头火锅为主菜，配以农家小炒。鱼头火锅的汤是用张家界本地地产的小樱桃西红柿炖的，鲜甜美味。鱼头 22 元 / 斤，价格不贵，吃得很舒服。排骨蒸芋头、蒸土家香肠、炖土鸡也不错。

地址：张家界市三角坪 784 号

联系方式：0744-8230311

到达交通：乘出租车前往，或乘 7、10 路公交车于闽南国际大酒店站台下边下车，往三角坪方向走

参考价格：人均 40 元

在路上 ing 这的鱼头火锅，岩泊渡鱼很嫩，只有一根主骨，推荐！葛根饼和铁板黄瓜也不错，除了葛根饼，其他都很辣，即使交代了不要放辣，那菜还是一如既往的辣，眼泪都要辣出来了。但菜的口感确实不错，很地道。另外，猕猴桃汁也很不错，带果肉的，新鲜。

食间主题餐厅

可以尝到特色三下锅，喜清淡的也可选择招牌千刀鱼火锅，肉质鲜嫩，上桌八分熟，需再入锅稍煮会更入味。挑完鱼记得问重量及价格。点菜时可要求微辣或不辣，口味清淡的记得要求少盐少油哦。整体环境较好，还有露天位，价格适中。

地址：张家界武陵源区军邸路（中粮黑茶旁边）

联系方式：0744-5555522

营业时间：8:00-00:00

到达交通：军邸路标志门出来 300 米即到

参考价格：人均 50 元



三下锅军哥肠子馆

张家界口碑还不错的三下锅老店。招牌三下锅，可挑大肠、核桃肉、猪肚、脆骨、鸡杂等其中三样做主料，入味十足，香辣重油，不能吃辣一定要提前说明。此外，还有血豆腐、外婆菜、肉沫豆渣等当地特色菜味道也都不错。

地址：张家界永定区子午路（恺力国际酒店对面）

联系方式：0744-2185838

到达交通：乘 3、4 路内环、4 路外环、5、7 路公交车在澧滨小学站下车即到

参考价格：人均 45 元

30 胡师傅三下锅

人气很旺的老字号，口味看个人喜好。特色菜是干煸肠子和干煸核桃肉，可放在一个锅里炖，味道很好。不妨多点一份酸萝卜，脆脆酸酸的，陪着吃更入味。若吃不了辣的要提前告知要微辣或不辣。但店家环境和服务一般。

地址：永定区三角坪（唱享天下对面）

营业时间：10:30-21:30

到达交通：乘 10 路公交车或乘出租车可到（三角坪的大十字路口下坡路走一点就到）

参考价格：人均 40 元

夏日冰摩卡 胡师傅三下锅是真的火，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调料等，我一个人吃得很撑。美味，名不虚传。



碧落海之殇 胡师傅三下锅微辣适合一般人

张家界森林公园内

张家界景区内吃饭的地方不少，大多为农家乐的餐馆。价格均比景区外贵，蔬菜 15 元以上，带肉的菜 30 元 / 份以上，野菜菜 80 元以上。若住在景区内的农家旅社里，可要求包饭，一般早餐 5 元 / 人，中、晚餐 12 元 / 人，条件一般但还算可口。

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。景区内还有各种小吃摊，有小土豆、糍粑、红薯等。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。

咚咚嘻嘻 在大观台上下车点不远处有个农家小炒，我们在此解决午餐。有两种选择，一是点菜，二是套餐。一人 25 元，我们 5 个人点了两荤（肉丝而已）两素一汤，饭管饱。



hunter 张家界糍粑味道不错

天门山景区内

天门山景区内有三大餐厅，分别为山顶樱桃湾餐厅、天门山寺素斋楼及天门洞特色餐饮区。

樱桃湾餐厅

主要以日常副食及快餐小吃为主，有炒菜，还有 15、25 元的经济套餐或特色套餐。

地址：天门山顶天界佛国景区樱桃湾广场处（东西中三线交汇处）

到达交通：乘天门山高空缆车或步行到索道上站处

参考价格：人均 20 元

素斋楼

是专为天门山寺配套兴建的餐饮服务项目，提供寺庙特色素斋，菜式多样，味道可口。

地址：天门山景区内天界佛国景区天门山寺旁

到达交通：在景区内步行可到

参考价格：人均 20-30 元

天门洞特色餐饮区

这也是目前景区内最大最集中的一个露天饮食区。提供副食快餐及套餐，两荤一素；还有土家凉面、黄金烙饼、小笼包、砂钵粉、紫菜包饭、鸡蛋饼、水果、韩式寿司等各式小吃。

地址：天门山景区天门洞处

到达交通：在景区内步行可到

参考价格：人均 20 元



购物 Shopping

张家界商业步行街有两条：人民广场商业步行街、武陵源民族旅游商城（简称“天子街”），分别位于张家界市内人民广场和张家界武陵源区。市内较大型齐全的超市有新一佳、梅尼及步步高。还有些土特产小店，价格不算太贵，还与时俱进地在招牌上写上自己的网店地址，可直接让店家发快递回家。不过如果自己去农贸市场闲逛的话，说不定能有更大收货。

而张家界景区内一般物价稍高，物价规律是距离公路比较近，方便进货的商铺的东西相对最便宜，反之则较贵。张家界乌龙寨、丁香溶及景区外公路旁的物价较低，天波府、一步登天等核心景区的物价约为公路旁的2-3倍。天子山、袁家界地势平坦，景区交通比较方便，物价都比较低。

天门山景区内的天门洞处也有土特产及工艺品特卖场“天门工坊”。

- 不要在无营业执照的“黑店”消费；
- 非内行，不要轻易买古董奇石、珠宝玉器、名贵药材等；
- 别相信“人形何首乌”，哪怕再像，那也是千年难遇；
- 看清商品还价，议定价格再拿，索要凭证备查。

旅游纪念品

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。

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。

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。

土特产

张家界的特产是三宝（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。

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。

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。TIPS：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。

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，金香柚子产于慈利县，两种柚子味道甜美，水分充足，且外形美观。

杜仲茶：杜仲是一种中药材，杜仲茶即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，杜仲茶有杜仲味及拉丝，假冒茶则无。

人民广场商业步行街

这是在市内的—条大型旅游商品步行街。南至回龙路，北至解放路，总长200m。—楼主要是服装铺面，还有张家界名优特产—条街。人民广场还位于著名景点普光禅寺门前。

地址：张家界市永定区

到达交通：乘6、7路公交车在人民广场下车，或乘6、7、9路公交车在步行街下车即可

天子街

古老的天子街已被山洪所毁，新的“天子街”坐落在张家界核心景区——武陵源，它左靠银源山庄，右临步行街，前是繁华主干道——武陵源，后接军邸路。是—条以销售土特产为主的步行街。

地址：张家界市武陵源区武陵大道（政府东侧）

到达交通：乘1、3路公交车在天子街下车

娱乐 Entertainment

张家界市区内有如康乐球、网球、保龄球、高尔夫球、桑那浴等现代娱乐设施。但来到张家界，欣赏或参与当地的民间娱乐活动才有意思，如张家界土家毛古斯舞、摆手舞、武术硬气功、阳戏等，都还鲜明地保留着传统特色。

在游览奇山秀水的途中，还能欣赏蜘蛛人攀山、湘西风情晚会等，再点上一曲湘西风味的民歌，回荡在山谷间，更为旅途增添了不少别样的趣味。若巧遇节庆，甚至还可感受原汁原味地湘西民俗风情。

点歌

在张家界森林公园景区内有不少听山歌的点，每个点都有土家族姑娘候着。你可照歌单点唱，也可让她们唱拿手的，一般为10元。

十里画廊的“山歌亭”是听山歌最好的地方，因地处半山腰，面对着空旷的山谷，对面山峰形成天然的回音屏，你一定要站着面向山谷听，那样才会真正地感受到空谷传音的原汁原味的山歌妙韵。若不想花这个钱，也可以在一边听听别人点的歌。金鞭溪的“千里相会”处的点歌台，也意蕴十足。

看演出

张家界有几个在不同风景区上演的实景演出，如果住在武陵源门票站附近，可选择观看《魅力湘西》；如果刚好游玩黄龙洞、宝峰湖，可选择观看《烟雨张家界》或《梯玛神歌》；要是你离天门山景区不远，浪漫感人的《天门狐仙》会是你的首选。此外，还有在中南地区最大的民族歌舞剧院上演的《圣歌武陵》，也很不错。依喜好选择其一即可。



《天门狐仙——新刘海砍樵》

是世界首台有完整故事情节的山水实景音乐歌舞剧。故事取材于湖南传统花鼓戏《刘海砍樵》。修炼千年的白狐仙爱上了贫穷快乐的樵夫刘海，两人在张家界天门山不期而遇，一段感动天地的人狐之恋就此开始。

该剧的表演场地是一大亮点，天门山风景区山门口内至天门山顶的整条峡谷均为主舞台，而中心舞台搭建在溪谷之上，全部采用玻璃钢设计，极其唯美奇幻。让人在感慨自然魅力的同时，为湘西民风所陶醉。

地址：张家界天门山景区峡谷大剧场

费用：门票 VIP A、B 分别为 880、580 元，甲等 A、B、C 区分别为 238、208、118 元。（票面上盖有天门狐仙售票专用章方为正规门票）

网址：<http://www.tianmenfox.com/>

开放时间：公演时期：每年 3 月至第二年的元月中下旬，2013 年为 3 月 8 日起复演；演出时间：20:15-21:45（20:00 进场）

联系方式：0744-8369999/8362060

到达交通：可由市区乘出租车，从市内各大酒店到天门山索道公司 10 元以内即可；或乘 4、5、6、10 路公交车到天门山索道下站大门口，票价 1 元；在网上预订有免费车接送，离市区约 10-15 分钟路程
用时参考：约 1.5 小时

飞翔的蜗牛 《天门狐仙》剧场是在峡谷之间，还是很大的。虽然票价这么贵，但每场演出也没空几个座位，可想而知其名声还是不错的。如果你想看，但又心疼钱的话，推荐网上预订。

《张家界·魅力湘西》

这是一出大型综艺篝火晚会，在中南地区规模最大的民族歌舞剧院上演。你可以看到湘西三大古谜、土家族哭嫁、鬼谷神功、湘西赶尸及春晚《追爱》等表演，多种精彩的民族风俗和绝活让你大开眼界，而且舞台的声光效果也相当惊艳。

地址：张家界永定区桂花路魅力湘西大剧院

联系方式：0744-5667777

开放时间：20:00-21:20（演出时长 1.5-2 小时）

参考价格：门票 238 元，儿童身高 1.2m 以下（不占座位）免票

《烟雨张家界》

到黄龙洞旅游，不仅仅看洞，还能赏民族大戏。2015 年还首次增加了张家界民间巫术内容，还有土家打溜子、织锦、桑植民歌等国家非物质文化遗产等精彩内容值得一看。最特别的是，观看表演时还要戴上工作人员发的特殊眼镜，感受奇幻的 3D 效果。

地址：张家界市武陵源区索溪峪镇河口村黄龙洞景区内哈利路亚音乐厅

联系方式：4001181166

开放时间：19:50-21:20（演出时长 90 分钟）

到达交通：游完黄龙洞可顺道欣赏表演；从市区可乘出租车或包车前往

参考价格：门票 198 元，儿童身高 1.2 米以下（不占座位）免票

《梯玛神歌》

是湖南省第一台大型山水实景演出，上演时间较早。以《西游记》外景拍摄地——宝峰湖景区的瀑布广场作舞台，记述土家族起源、演变、战争、生产等内容，期间展现了四项世界绝技、十三项非物质文化遗产。

地址：张家界市武陵源宝峰湖风景区

费用：门票门市价为 228 元（儿童 1.2m 以下免票，1.2-1.4m 需购儿童票）

开放时间：20:30 开演

到达交通：可由市区乘出租车直达

用时参考：约 2 小时

李瑞雪 sherry 看这部剧仿佛被带领穿越了千年时空，感觉超赞。

漂流

茅岩河

茅岩河是澧水的上游一段。这里有橡皮舟漂流的旅游项目，游人乘橡皮船顺水漂流，既可欣赏美丽的峡谷风光，又可感受急流险滩的惊险与刺激。

茅岩河的漂流段在大庸城西 20km 青色潭往北的一段，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，且险滩与险滩间的距离又很长，所以在这漂流是有惊无险的。

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”。

地址：张家界市永定区茅岩河（市区以西 35km 处）

费用：漂流人力舟 150 元 / 人（儿童身高 1.2m 以下免票；门票需另购 3 元保险）

网址：<http://maoyanhe.cn/>

开放时间：8:00-18:00（5-10 月的夏天才开放）

联系方式：0744-8222446 / 18970890892

到达交通：乘火车或飞机到张家界下车，转乘 13 路公交车可到达
参考：2-4 小时

漂流时最好要带些钱在身上，但不要多，约 50 元即可。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，有可能会弄湿。

线路推荐 Tours

浮灯流影 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。

张家界武陵源森林公园三日游

线路特色

经典的三日游路线，适合时间较紧的游客

线路设计

张家界森林公园 — 金鞭溪 — 袁家界 — 天子山 — 十里画廊 — 市区

线路详情

D1：从市区汽车站前往景区，车费是 10 元 / 人，约 40 分钟可到达张家界森林公园门票站。进山后不久，左边是黄石寨景区，右边是腰子寨景区，前方直行为金鞭溪景区。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，随着电梯的升高，体会景观随视觉角度的变化。



到达袁家界景区后，游览附近的后花园、迷魂台、乾坤一柱（即电影《阿凡达》后改名为“哈利路亚山”，拍照的游客极多）以及天下第一桥等景点，袁家界景区游览约2小时。

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即可到达贺龙公园，参观贺龙铜像，之后游览天子观景台、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，差不多到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，主要欣赏神堂湾和点将台这两个景点，步行的游览道平缓，无需耗费太多体力，游览时间不到1小时。结束后坐环保车到天子山索道站，建议天子山景区上下最好是坐索道，否则需要“七上八下”并经过近6000级台阶，耗时近3小时，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；或可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，游览时间约1.5小时。

游完十里画廊，可坐环保车至武陵源门票站离开。之后可乘坐巴士回到市区，可住在汽车站附近的宾馆，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。

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

国家森林公园 — 金鞭溪 — 黄石寨 — 砂刀沟 — 水绕四门 — 十里画廊 — 天子山 — 黄龙洞 — 百丈峡 — 秀华山馆 — 普光禅寺

线路详情

D1：8:00从张家界市区乘中巴前往张家界国家森林公园。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，之后攀黄石寨。在登上黄石寨峰顶极目远眺，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：早餐后从水绕四门出发到十里画廊，步行游览劈山救母、采药老人等天然石景，游览时间需1.5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。游天子山的黄龙泉、老屋场、茶盘壩景区时间约需2.5小时，可乘索道。游完天子山，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。

D3：8:00从索溪峪出发到达黄龙洞。黄龙洞总长约13km，洞分4层，洞内容岩奇观美丽，被誉为全国十大溶洞之一。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。

张家界、凤凰精华五日游

线路特色

比较全面的经典线路

线路设计

张家界武陵源 — 天门山 — 市区景观 — 凤凰古城

线路详情

D1：从市区汽车站前往景区，车费是10元/人，约40分钟可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、西游记外景等景点，可在紫草潭戏水休息。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，游览附近的后花园、迷魂台、乾坤一柱及天下第一桥等景点，袁家界景区游览约2小时。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，之后游览天子观景台、仙女献花、御笔峰（张家界标志，邮票选景）、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，差不多到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°的铁梯才能到达山顶。一步登天、空中走廊在南边，其中一步登天也需要爬一个近90°的铁梯才能到达山顶。铁梯都是有防护罩的，完全不用担心。

杨家界景色很美，上午基本上游览杨家界景区。下午可去老屋场，老屋场是一处未开发的景点，需自行包车前往，都是崎岖的山上小路，只能让两辆微面交汇通过。包车约80元，可坐4-5人。老屋场的神兵聚会和空中田园等景点，景色非常美，完全不是黄石寨能看到的。但游老屋场一定要注意安全，因未开发所以都是没有防护栏的，且景点面积都不大，人多的情况下就很危险，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，主要看神堂湾和点将台，步行的游览道平缓，不耗费太多体力，游览时间不到1小时。结束后坐环保车到天子山索道站，建议时间较紧的可乘坐索道下山，体力较好的可徒步下山，但需经过近6000级台阶，耗时约3小时。

经索道下山后，乘环保车前往十里画廊景区，区内有游览小火车，单行30元/人。不乘坐小火车的话，也可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，还可观赏沿途景观，游览时间约1.5小时。游完可坐环保车从武陵源门票站出来。时间还有空隙的可去看看黄石寨，身体和装备都不错的可去爬腰子寨（需要在山上露营一晚）。晚上可乘坐巴士回到市区，住在市区汽车站附近的宾馆。

D4：这一天可安排天门山或黄龙洞和宝峰湖，因天门山需要一天（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2小时即可。且交通便利，从武陵源门票站出来后可打的前往，车费约10元；也可以坐公交车，票价1元。公交2路到宝峰湖，1路到黄龙洞。在宝峰湖，湖上游船全程30分钟，是宝峰湖游览的精华。



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、南庄大市场 and 东门桥夜市都是不错的选择。晚上可继续住在市区宾馆。

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、老院子等，下午再乘车前往凤凰古城。夜宿古城。

节庆 Festivals

白族火把节

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，将全村火把集中起来后，人们从火堆上来回跨越，以祈求火神祛邪避灾。

地点：白族村庄

时间：每年农历六月二十五的晚上

土家三过年

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”是因土家人历史上一次重要的迁移，完成迁移的这一天是农历六月二十五，土家人当日宰牛祭神，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”。

地点：土家族村寨

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”

土家六月六

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，有的恨不得把瓦片扒了晒房子。土家族人相信这天经太阳晒过的物品，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，在这里可欣赏到毛古斯舞表演。

地点：张家界市区及乡镇中土家族聚居地

时间：农历六月初六。

实用信息 Practical Information

语言

张家界是一个少数民族聚集地，以土家族、苗族居多，占总人口的 70% 以上，因此张家界以土家语为主要语言。土家族原本具有自己的语言，但随着社会的发展，人口的流动，其语言也渐渐汉化。目前在张家界部

分偏远土家山寨仍有少部分土家族人使用此语言，并能用土家语哭嫁、唱山歌等。

土家语中的迎宾用语如你好为“泥/岔”、再见为“情捏/衣”。尽管初来乍到不能第一时间听懂，但也无需担心交流问题，当地人基本对外都会以普通话沟通为主。

银行

张家界市中心银行很多，最多的是工商银行、农业银行和建设银行。而多数大型景区门票和索道基本也可刷卡消费，但在景区内现金依然必不可少，因景区内没有取款机。要取钱的话只能去森林公园和武陵源售票处之外的农业银行。景区内并没有太多的高消费场所，带适量现金就足够。

邮局

在张家界旅游寄明信片很方便，城区内有五六个邮局。景区门票及索道门票可作为明信片寄出，张家界森林公园的黄石寨景区以及天子山景区内都有风景明信片售卖，且景区内外都有邮筒可邮寄。但若保证明信片安全寄到，建议时间充裕的可到市区内邮局邮寄。张家界市邮政编码：427000。

邮政中心营业厅

地址：张家界市大桥北路（澧水大桥北面）

联系方式：0744-8211551

到达交通：乘 1、4、5 路公交车在邮政大厦下车



 安若尘 ~ 景区内的邮政服务中心

医院

张家界医院也有不少，较大型的医院有张家界市人民医院、张家界市第二人民医院、张家界市中医院、张家界市红十字会医院等。

距张家界国家森林公园较近的医院有蓝马医院、张家界国家森林公园社区卫生服务中心。距张家界中心汽车站及火车站较近的医院有永定区农村合作医疗定点医院、官黎坪医院等。

旅行安全

选择导游的注意事项

1. 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，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。

2. 避免拼团游

若碰上旺季游客较多，接待你的导游未必就是你网上联系好、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。所以尽量避开旺季出游，并事先和导游讲清楚。

3. 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，后在此基础上主导导游，不被导游牵着鼻子走。

其他注意事项

- 雨天山路湿滑，雨水和大雾会导致视线不清，最好不要在雨中冒险登山；
- 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；
- 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；能结伴同行更好，很多费用可平摊，也可相互照应；
- 大多数景点的售票处均可寄存行李，给2元即可，一般不会遗失；
- 注意乘坐合法旅游团的专用车辆，认清导游及挑夫的证件；
- 不要在景区内野炊、生篝火；
- 不要好奇围观突发的争吵或一些稀奇古怪的场面，这种场合下最易被偷被抢；
- 对于标有“禁止通行”、“危险”的地域，不要斗胆尝试；
- 爬山较耗体力，可备少许干粮及瓶装饮料水，以便充饥，减少旅途开支。钱要分散放好，如有全国通用银行磁卡最好带上，以及身份证；
- 张家界景区内内有往返火车站和景区内住宿点的行李托运业务，你可以在火车站附近的托运点将行李托运到即将入住的住家。反之，景点内也可以将行李提前托运到火车站，到时自己直接去取即可，每件行李10元。建议在托运前，最好先和住宿的老板确认，他们家有没有该项业务，以便托运和收件；
- 在火车上不要轻信所谓某某旅行社的工作人员们的说词，他们招到人后一般以100-150元/人的价格转卖给旅行社，管理并不完善。
(我心中有猛虎 提供)
- 景区内的三大群猴子是这里的“地头蛇”，千万不要去招惹它们，也不要外露食物，以免被猴子抢去的同时弄伤了自己；
- 虽然不至于晚上爬山，但到张家界最好备手电筒，以防意外。
(背刀猫 提示)

旅行装备

- 行囊越少越好，因每天山中住宿不固定，背着包一路玩会很累；
- 最好带上伞或在当地买一次性的雨衣，几元钱1件；
- 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；
- 备上创可贴、消炎片、止泻片等药品；
- 胶卷多备一些，当地买太贵。

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。

外部交通 Getting there

飞机

张家界荷花机场是张家界唯一的飞机场。机场很小，就一个县城火车站规模，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。

张家界荷花机场

地址：张家界市永定区官黎坪办事处荷花村（距市区6km）

网址：<http://www.zjjhh.com/>

联系电话：0744-8238417/8238293

到达交通：在市区乘坐4路公交车即可到

机场交通

1. 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。

2. 公交车：乘坐4路公交车(8:00-18:00)进入市区，票价1元(无人售票)，约0.5小时可到。机场大门口前100m处为4路公交车始发站，此为环城线，为AB线，故建议上车前先向乘务员咨询所去目的地应乘坐路线，及转车地点。

A线：为逆时针线，从机场到市中心较快。具体走南庄坪方向，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：为顺时针线，从市中心和火车站到机场较快。具体走官黎坪方向，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。

3. 出租车：费用视目的地而定。白天到市区，大约15-20元，晚上约30元(可议价)；若想直达景区，价格就会比较贵，在100元左右。

机场外出租车管理较混乱，抢客、宰客现象较严重，类似说车费8元，实际80元的事时有发生。因此一定要谨慎选择，可由事先联系好的当地导游出面交涉谈好价钱。

懒鱼 张家界机场是我见过的机场中最小的一个(去的机场还是有限)。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的安检限制，只要办理了登机牌就可过安检。



火车

张家界铁路线路不多，但通过石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。

若仅游览张家界，建议不乘坐从长沙至张家界的 K9031 次，因这班车要绕道吉首、怀化等地，较浪费时间（约 10 个小时，而乘坐 T8308 只需 4 个多小时）；若想去凤凰玩，可乘这班到吉首下车。

张家界火车站

张家界每天有 30 多趟列车发往全国各处，包括 K 字头到北京、上海和广州等各大城市的列车各三四趟，没有成都、重庆方向的，只有一趟到四川达州的列车；也没有西安方向的车次。

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坐，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。

地址：张家界市官黎坪

联系方式：0744-2144154

到达交通：乘 1、2、6、7 路公交车或乘出租车可达

汽车

张家界中心汽车站

这是张家界唯一的汽车站，就在张家界火车站旁，步行 5 分钟的距离。

汽车站有直达森林公园和武陵源（索溪峪）的班车。基本为 10 分钟一班，在车上购票即可。至森林公园约 35-40 分钟，至武陵源约 45-50 分钟，票价 12 元；至桑植 18 元。发往武陵源的末班车较晚，约 19:00 还有车。

此外，这里也有发往省内、外部分大中城市的长途车，也有发往张家界市周边景区和附近县市的短途车。具体票价参考下表。

到达站	发车时间	票价 (元)	里程 (km)
常德南	始发 6:30	59	200
吉首	7:00-18:00 (1 小时 / 班)	45	160
凤凰	08:00、09:00、12:30、14:30、15:30、16:30	65	200
长沙	7:30-19:00 (0.5 小时 / 班)	大客车、中巴车为 94 豪华大巴为 104	390
武汉	始发 8:30 卧铺车为 17:30、18:00	135 (卧铺车为 155)	550

地址：张家界永定区官黎路（官黎坪新火车站旁）

联系方式：0744-8305599

到达交通：出了火车站广场背对出站口往左步行，无需进入售票大厅，面对售票大厅往右走 50 米有一个出车口，从出车口处进去往右看，即可见到

在汽车站旁边的南站宾馆旁，有一家行李托运处，专门负责把行李托运到山上各处的客栈，20 元 / 件。（[旋风](#) 提供）

自驾

从长沙出发走长常、常张高速，全程 320km（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。

到张家界后，可将车停在市区或门票站外安全的停车场，因自驾车不可进入景区，需转乘景区环保车入内。若直接开到景区大门需走回头路，且景区很大，一般进出山的门口不是同一个。景区门口的停车费一天一晚约 50 元 / 车，在市区较便宜，约 30 元 / 车，且到达景区的交通便捷。

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）。行程约 7 小时。

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）。行程约 10 小时。

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。

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），好心搭载素不相识的人，因为很有可能载到野导游。

内部交通 Getting around

出租车

张家界市出租车起步价 5 元，1.6km 后，1.6 元 / km；10km 以后，3.2 元 / km；22:00-次日 7:00 夜间，起步价为 6 元，且运行加收 30% 服务费。等候中，2 分钟后开始计费，等候计费标准 0.8 元 / 分钟。因张家界市区很小，因此基本上在市内范围坐车都是起步价，从汽车站到火车站约为 20 元。

现在张家界出租车已管理较规范，直达市区或景区，均打表计价。但若遇不良司机或去较远的地方，建议要事先了解清楚路线、里程及费用，要求司机打表，并记下车辆及司机信息，索要票据，以备投诉。受理投诉电话：0744-8202020。

去森林公园，也可先乘出租车到吉首大学老校区新校门，打表计算不会超过 15 元；后在门口乘坐中巴（都会有去武陵源的牌子，随招随停，一般若非旺季，还有座位）去武陵源，只要 11 元，这相对划算，适合经济型及时间充裕的游客。



公交车 / 中巴

张家界公交车 1 至 10 路为主，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。

其中 4 路公交车至机场；5、6 路公交车至火车站；1、2、3、4、5 路公交车至汽车站；10 路公交车是城市循环车，可到土家风情园、秀华山馆、天门山索道等。

张家界公交车无报站，上车后要特别告知司机到站提醒。

景区交通

景区直达班车

如今至张家界国家森林公园景区的汽车站，仅有张家界中心汽车站（见 22 页）有发车。从张家界汽车站发至景区的车，主要有森林公园和武陵源两个方向（均可从这两个方向的门票管理站进入景区），自助游一般从森林公园入，车费约 11 元。此外，也有不少发往张家界市周边景区和附近县市的班车。具体可参考下表。

到达景区	票价 (元 / 人)	发车时间	里程 (km)	时程 (小时)
索溪峪	12	10 分钟 / 班	34	1
天子山	15	1 小时 / 班	56	1.5

至茅岩河、猛洞河漂流，在旺季时每天上午在原祥龙国际酒店门口有班车往返，到茅岩河 45km、到猛洞河 100km。

环保车

为保护世界自然遗产着想，在景区内必须乘坐环保车。这也是景区的一大交通运输工具。

武陵源景区环保车

武陵源景区在门票站购买的通票中已含车费。环保车分上山线和山下线，运行时间为 8:00-19:00（冬季 8:00-18:00），平均 20 分钟一班，沿线自由上下。冬季下雪后，张家界景区不通环保车。

除了在主要景点处的站点可乘车外，在非景区的路上只要有座位都招手可停。因此若赶时间，需联系调度，告知行程与乘车地点，让调度预留座位。切记赶末班车最好预订。调度电话：13787967907。

有景区环保车的路段

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

景区内山路崎岖，环保车司机又总以为自己是“头文字 D”酷爱飙车，同车的女孩子们吐得东倒西歪，因此晕车的人定要备好晕车药。（[咪咪无罪](#) 提供）

天门山环保车

景区有环保观光汽车 30 台。环保车日常行车路线为索道中站至天门洞停车坪往返，单程运行时间为 25-30 分钟，每 10 分钟一班。在索道遇特殊情况不能运行的情况下以及游客排队高峰期期间，环保车还可从索道下站直接运送游客至天门洞景区。

索道 + 天梯 + 电瓶车

张家界有索道的地方有两个，即在张家界国家森林公园及天门山国家森林公园内。具体详情可参考下表：

所属景区	名称	单程票价	双程票价	用途	步行时间	购票
张家界国家森林公园内	黄石寨索道	65 元	118 元	代步上下黄石寨所用	步行上下各需 1.5-2 小时	不含在景区门票通票内，均需另行购票
	天子山索道	67 元	104 元	代步上下天子山所用	步行上下各需 2-3 小时	
	百龙天梯	72 元	112 元	代步上下袁家界所用	步行上下各需 1.5-2 小时	
	十里画廊小火车	38 元	52 元	代步往返十里画廊所用	步行上下各需 40-100 分钟	
张家界天门山国家森林公园	上下山的大索道	75 元	150 元（该索道费，已含在天门山 258 元的套票中）	无法步行上下山，是上下山必须坐的		无需另购
	山顶小索道	23 元	38 元	代步往返云梦仙境至天门山寺	步行各需 1 小时左右	需另行自费购票

张家界国家森林公园优惠政策：对身高不足 1.2m 的儿童、对残疾人、记者、70 岁以上老人凭有效证件实行全部免票。对身高 1.2m 以上的学生、现役军人、烈士直系家属及持有民政部门颁发的《城市居民最低生活保障金领取证》的人员凭有效证件享受优惠价格：1. 黄石寨索道，单程 29 元，双程 58 元；2. 天子山索道，单 30 元，双程 60 元；3. 百龙天梯，单程 32 元，双程 64 元；4. 十里画廊小火车，单程 18 元，双程 24 元。

乘坐缆车注意事项

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. 缆车若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。

旅行路上 Travel on the road

推荐阅读

《龙迹》：作者岩铁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。

该小说以退役特种兵巴亥和身为古生物学博士的女友乔霓等几名年轻人辗转寻找龙的踪迹为主线。他们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 出版社：长江文艺出版社 出版年：2006-11



List

名称	地址电话 (0744)	你的选择
01 张家界国家森林公园	张家界市武陵源风景名胜区西南部 5712189/5712235/5712330	<input type="checkbox"/>
09 黄龙洞	张家界市索溪峪镇东 7km (索溪峪河口村) 的一座山腰上 5618489	<input type="checkbox"/>
10 宝峰湖	张家界市索溪峪镇正南 2km 处 (宝峰路尽头) 5618272	<input type="checkbox"/>
11 天门山	张家界市区以南 10km 处 0744-8366099	<input type="checkbox"/>
茅岩河	张家界市永定区茅岩河 8222446/ 18970890892/	<input type="checkbox"/>
16 老院子	张家界市城区永定大道鸳鸯湾大桥东 侧 200m 常张高速入口处 8591888	<input type="checkbox"/>
17 普光禅寺	张家界市区解放路 70 号 (人民广场附近) 8292697	<input type="checkbox"/>
18 芙蓉镇	湖南省永顺县境内	<input type="checkbox"/>
19 猛洞河	湖南省湘西自治州永顺县芙蓉镇 8380193	<input type="checkbox"/>
20 八戒国际青年旅舍 (市区店)	张家界市永定区解放路大庸府城迎福楼 4 楼 15174404142	<input type="checkbox"/>
21 蜗牛驿栈青年旅舍 (市区店)	张家界南庄坪德皇小区 1 号楼 8296767/2120110/ 13487843566	<input type="checkbox"/>
张家界大湘西民族文化主题酒店	张家界市永定区解放路大庸府城内 8209222	<input type="checkbox"/>
22 如家快捷酒店 (大庸府城店)	张家界市永定区天门路大庸府城内 8209222/8209111	<input type="checkbox"/>
张家界湘电国际酒店	张家界武陵源区国家森林公园门口附近 5712999	<input type="checkbox"/>
张家界锦江公寓 168 (景区店)	张家界森林公园袁家界景区乌龙寨停车场 200m 8208828/ 13574424677	<input type="checkbox"/>
23 中天国际青年旅舍 (景区店)	张家界国家森林公园景区袁家界望桥台茶 楼附近 8321678	<input type="checkbox"/>
小印农家乐 (景区店)	张家界国家森林公园景区杨家界 13762184379	<input type="checkbox"/>
24 张家界专家村宾馆	张家界武陵源区武陵大道 (索溪峪, 近武 陵源门票站) 5555565	<input type="checkbox"/>
25 米兰客栈 (张家界景区店)	张家界国家森林公园景区天子山山顶 0744-8250208	<input type="checkbox"/>
张家界依山酒店	张家界武陵源区宝峰路 (近武陵源区政府) 2158098/ 6211808/13762173860	<input type="checkbox"/>
夫妻萝卜店	张家界市人民路 (近梅尼超市对面) 13974441018	<input type="checkbox"/>
墟城十八子 (北正街店)	张家界市北正街转角处 (区烟草公司对面)	<input type="checkbox"/>
26 熊氏草帽面	张家界永定区人民路新峰市场英皇 KTV 巷 内	<input type="checkbox"/>
27 乐口福家常菜馆 (古庸路店)	张家界市永定区古庸路 (近市人民医院)	<input type="checkbox"/>

28 银满斗 (步行街总店)	张家界市永定区南庄坪大市场内 (南庄坪 日报社对面) 8519991	<input type="checkbox"/>
30 胡师傅三下锅	张家界市永定区回龙路东门巷 22 号 (航 校对面巷子)	<input type="checkbox"/>
老武鱼头火锅店	张家界市三角坪 784 号 8230311	<input type="checkbox"/>
31 九斗粮酒店 (总店)	张家界市永定区紫舞路 (凤湾路口) 8223228/ 8286688/13707440990	<input type="checkbox"/>
樱桃湾餐厅	天门山顶天界佛国景区樱桃湾广场处 (东 西中三线交汇处)	<input type="checkbox"/>
素斋楼	天门山景区内天界佛国景区天门山寺旁	<input type="checkbox"/>
天门洞特色餐饮区	天门山景区天门洞处	<input type="checkbox"/>
人民广场商业步行街	张家界市永定区	<input type="checkbox"/>
天子街	张家界市武陵源区武陵大道 (政府东侧)	<input type="checkbox"/>
《天门狐仙》	张家界天门山景区峡谷大剧场 8369999/8362060	<input type="checkbox"/>
《圣歌武陵》	张家界市武陵源区张家界大剧院 2129076	<input type="checkbox"/>
《梯玛神歌》	张家界市武陵源宝峰湖风景区	<input type="checkbox"/>
邮政中心营业厅	张家界市大桥北路 (澧水大桥北面) 8211551	<input type="checkbox"/>
张家界荷花机场	张家界市永定区官黎坪办事处荷花村 8238417/8238293	<input type="checkbox"/>
张家界火车站 (火车南站)	张家界市官黎坪 2144154	<input type="checkbox"/>
张家界中心汽车站	张家界永定区官黎路 (官黎坪新火车站旁) 8305599	<input type="checkbox"/>



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

