

三峡



奇秀壮丽的千里江陵



三峡速览 Introducing Sanxia

长江流经四川盆地东缘时冲开崇山峻岭，夺路奔流形成了壮丽雄奇、举世无双的大峡谷，即长江三峡。三峡西起重庆市奉节县的白帝城，东至湖北省宜昌市的南津关，由瞿塘峡、巫峡、西陵峡组成。其中瞿塘峡位于重庆奉节境内，巫峡位于重庆巫山和湖北恩施州巴东两县境内，西陵峡在湖北宜昌市秭归县境内。四百里的险峻通道和三个动听的名字，容纳了无尽的旖旎风光，是长江上最为奇秀壮丽的山水画廊。

长江三峡也是中国古文化的发源地之一。大峡深谷，曾是三国古战场，是无数英雄豪杰用武之地。这儿有许多名胜古迹：白帝城、黄陵、南津关孙夫人庙等，它们同旖旎的山水风光交相辉映，名扬四海。“朝辞白帝彩云间，千里江陵一日还。两岸猿声啼不住，轻舟已过万重山。”李白的诗句犹然在耳，在都市生活的喧嚣扰攘中，你可以抽个时间像古人那样，乘一叶扁舟顺江而下，看白云流水悠悠，两岸青山如黛，随口吟一首诗，昂首唱一曲渔歌……

夔门：两岸断崖壁立，高数百丈，江面最窄处不及 50 米，波涛汹涌，呼啸奔腾，素有“夔门天下雄”之称。

巫峡：三峡中最可观的一段，奇峰突兀，怪石嶙峋，峭壁屏列，绵延不断，宛如一条迂回曲折的画廊。

三峡大坝：当今世界上最大的水利枢纽工程，600 公里的水库，“高峡出平湖”成为世界罕见的新景观。

大漠孤烟 人们说三峡孕育了华夏文人豪放豁达的人文情怀；人们说三峡铸就了中华民族坚韧顽强的性格；人们说三峡是中国独一无二的精神走廊。伟岸的群峰与山崖仍在，咆哮的江河的怒吼与放荡不羁才是三峡本来的性格。

特别推荐 Specials

三峡是世界上唯一可以乘船游览的大峡谷，是中国最早向世界推荐的两条黄金旅游线路之一。三峡西起重庆市奉节县，东至湖北省宜昌市，跨度非常大，最好的游览方式为乘坐游轮。一路吃喝玩乐，既可享受水天一色簇拥的悠闲时光，又不会错过三峡最精华的风景名胜；既不需带着行李一路奔波，也不用为三天两头换旅馆而困扰。如果乘坐的是豪华游轮，还会有电影《泰坦尼克号》中奢华的舞会、精彩的演出等花样百出的活动，实在是一种难得的享受。

目录 Catalogue

- 02 三峡速览 / 特别推荐
- 03 亮点
- 04 景点
- 07 住宿
- 08 美食
- 10 购物
- 11 娱乐 / 行程推荐
- 12 外部交通
- 14 内部交通 / 实用信息
- 15 旅行路上

最佳旅游时间 游览三峡最适宜的季节莫过于春秋两季，届时气候温和，阳光明媚，无论是绿树还是秋叶，都很唯美。如果夏季和冬季游玩，气温比较极端，岸上参观总不太舒适。

穿衣指南 乘坐三峡游船旅行全程，大体有 3 晚在船上过夜，峡谷山间气候潮湿多变，最好携带保暖外套以及雨具，游船行驶时风浪不小，不要在甲板上停留时间太长，以防感冒受凉。

春秋季三峡沿岸平均气温在 10°C -20°C，最好带毛衣、轻夹克和防雨的、有帽的风衣。长江沿途上岸参观都要爬石阶梯和有短距离的山路行走路程，一只舒适、轻便的旅游鞋是绝对需要的。

消费水平 乘船游览三峡主要费用为船费和景点门票，根据自己乘坐游轮等级不同，费用在几百至上万不等。自助游览三峡，费用在 2000 元左右，如只游览宜昌段三峡，费用在 1000 元左右。

致谢

封面提供：静旅奇缘
图文提供：狗狗丫丫 东南西北就爱游 sevirfang 宜昌三毛青年旅舍 九咏 无须豆腐 冯一先 大漠孤烟 zchaxi shadowcai 四月玫瑰 yongge 单眼皮呗 让我如风 听松 magnetic 紫~铃

© 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。

亮点 Highlights

人民币上的夔门风光

第五套人民币 10 元背面即是夔门（见第 5 页），位于瞿塘峡西端入口处，两岸断崖壁立，高数百丈，宽不及百米，江面最窄处不及 50 米，波涛汹涌，呼啸奔腾，素有“夔门天下雄”之称。三峡大坝蓄水之后，夔门依旧是天下奇观，一江清水现夔门，平湖秀色悄然出。如果秋季到冬季三峡，还能看到两岸的层林尽染的红叶。



 **magnetic** 人民币上的夔门风光

小三峡山水画廊

位于巫山的小三峡（见第 5 页）风光旖旎，有龙门峡、巴雾峡、滴翠峡，途中有人工栈道。船行其间，时时处在水重山复疑无路，片刻后又柳暗花明。相比于大三峡的大开大合，小三峡的碧水青山更像个盆景，安静恬淡，精致秀丽。



 **东南西北** 山明，水清，运气好还可以看见野生猴子。

解巴人悬棺之谜

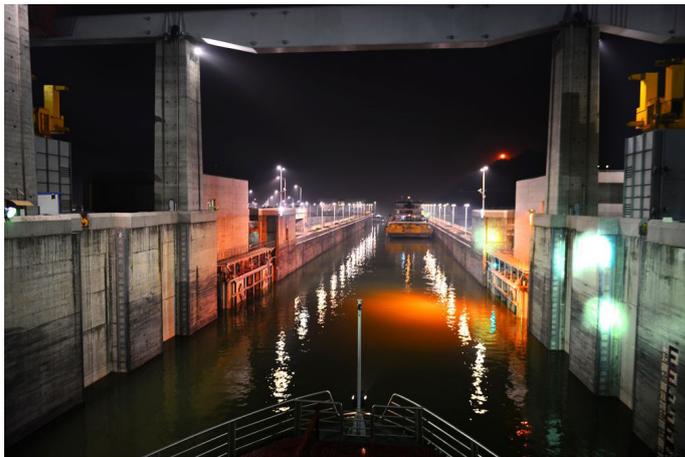
在三峡瞿塘峡、大宁河巴雾峡等地都有留存上千年的悬棺，悬棺所在之处山势陡峭，绝壁千仞，饱受风吹日晒、雨打霜滋而不朽。对于悬棺有多种猜测和解读，但其神秘和奇异之处还是会令人遐想万千，亲眼见到悬崖峭壁上的悬棺你不得不敬畏古代巴人的智慧，也可以充分发挥想象，对悬棺之谜做出解释。



 **让我如风** 悬棺之处，山势陡峭，绝壁千仞，饱受风吹日晒、雨打霜滋而不朽，其神秘和奇异之处无不令人遐想万千。

观行船通过船闸

三峡船闸是举世无双的双线五级船闸，是世界上最大的船闸，全长 6.4 公里，上下落差达 113 米，也就意味着船舶通过船闸要翻越 40 层楼房的高度，船只通过最快也要大约 2 小时 35 分钟。如果你的运气好，可以恰好看到放闸关门通过船只的盛景，平时看似庞然大物的船只在巨大的闸坞中都如玩具一般。



 **就爱游** 游轮到达三峡大坝五级船闸

玩转三峡蹦极

在快乐谷景区内的三峡蹦极（见 11 页）高度有 61 米，相当于二十多层楼的高度，是目前为止全国峡谷中最高蹦极跳台。跳下去的一刻，可以体验眼球与水面越来越近的视觉冲击，也可以闭上眼睛，张开双臂，让自己随着那根绳子自由上下弹动。整个过程充满了对身体素质和心里素质的考验，有胆量的年轻人不如在最美的峡谷内挑战一下自己吧。

洞穴餐厅内赏江景

位于三峡三游洞内的放翁酒家（见第 9 页）是全球九大奇妙洞穴餐厅之一，大堂和餐厅分别利用天然的山洞，中间以悬空的栈道相通。可以一边吃饭一边欣赏壮丽的风景，还能看得见对面蹦极娱乐的现场直播。

景点 Sights

三峡自西向东有3个大的峡谷，白帝城至黛溪段称瞿塘峡，巫山至巴东官渡口段称巫峡，秭归的香溪至南津关段称西陵峡，每段峡谷沿岸又有众多文化遗址、古迹建筑等遗留下来。游玩三峡需要乘坐游船（见交通xx页），沿途可尽览三峡风光。



瞿塘峡段及周边

丰都鬼城

丰都鬼城旧名酆都鬼城，又称为“幽都”、“鬼国京都”、“中国神曲之乡”，春秋时期称“巴子别都”，是一座拥有近2000年历史的古城。这里以各种阴曹地府的建设和造型而著名，由鬼城名山风景区和鬼王石刻风景区组成，城内有哼哈祠、天子殿、奈河桥、黄泉路、望乡台、药王殿等多座表现阴间的建筑。

地址：重庆市丰都县名山镇

网址：<http://www.cgfd.com.cn/>

联系方式：023-70613323

费用：门票70元，学生票35元

开放时间：7:00-17:20

到达交通：1、重庆市朝天门长途客运总站，每半小时有一班开往丰都的豪华大巴车，票价60元/人，车程3小时左右

2、重庆市朝天门码头每日也有前往丰都的专线游船

用时参考：2小时



就爱游 丰都鬼城内的鬼门关

瞿塘峡

瞿塘峡以“雄”著称，又名夔峡。是三峡中最短的一个，但却是最为雄伟的一段，瞿塘峡长8公里，西起奉节县白帝山，东迄巫山县大溪镇，海拔1200余米，即使水位上升到175米，其绝对高度仍有1100余米，“夔门天下雄”的气势依然如昔。

瞿塘峡名胜古迹众多，峡口上游有奉节古城、八阵图、鱼复塔等，峡内北岸山顶有白帝城、古栈道、风箱峡等；南岸有粉壁墙、孟良梯、大溪文化遗址等。在风箱峡下游不远处的南岸，有一座奇形异状的山峰，突起江边，人称“犀牛望月”，惟妙惟肖。距白帝城几公里的杜甫草堂遗址，更是诗人流连忘返之处。

地址：重庆市奉节县白帝镇白帝村1社重庆奉节白帝城·瞿塘峡景区内
到达交通：瞿塘峡需要乘船游览，重庆朝天门码头乘船（7小时）抵达奉节新县城，再转乘公共汽车前往白帝城，或在重庆、武汉、宜昌直接购买三峡游船票前往游览

用时参考：4小时



瞿塘峡景点分布图

白帝城

白帝城是观赏“夔门天下雄”的最佳地点，原名子阳城，为西汉末年割据蜀地的公孙述所建，公孙述自号白帝，故名“白帝城”。白帝城地势险要，古时为兵家必争之地，刘备讨伐东吴时兵败白帝城，临终向丞相诸葛亮托孤即发生于于此。现在的白帝城指的是白帝庙，内现有明良殿、托孤堂、武侯祠、观星亭等明清建筑。另外庙内还陈列有众多的诗文碑刻、瞿塘峡悬棺遗物和隋唐文物等，极具观赏价值，武侯祠两侧的碑林收藏有历代书法大家的碑刻。历代著名诗人李白、杜甫、苏轼、等都曾登白帝，游夔门，留下大量诗篇，因此白帝城又有“诗城”之美誉。

渡船为景区内的项目，运营时间为8:00-17:30，半小时一班，但偶尔会受天气影响而变动。

地址：重庆市近郊奉节县瞿塘峡口长江北岸

费用：门票120元（含古象馆门票、渡船）

开放时间：6:30-18:00

到达交通：在重庆朝天门码头乘船（7小时）抵达奉节新县城，转乘公共汽车前往白帝城

用时参考：2小时

夔门

瞿塘峡的西端入口处，为瞿塘峡的西门，又叫瞿塘关，夔门两岸断崖壁立，高数百丈，宽不及百米，形同门户，名“夔门”，素有“夔门天下雄”之称，夔门是长江三峡的标志性景观，南为赤甲山，北为白盐山，无论天气如何，总是迂出一层层或明或暗的银辉。长江辟此一门，浩荡东泻，两岸悬崖峭壁如同刀削斧砍，山高峡窄，仰视碧空，云天一线，峡中水深流急，江面最窄处不足 50 公尺，波涛汹涌，奔腾呼啸，惊心动魄。

到达交通：在白帝城景区的渡船码头（凭门票可免费乘坐渡船到对岸）可参观夔门古象馆、古炮台、瞿塘峡古栈道等景观

巫峡段及周边

巫峡

巫峡全长 46 公里，自巫山县城东大宁河起，至巴东县官渡口止，有大峡之称，素以俊秀闻名。巫峡最著名的景观是列于南北两岸巫山十二峰，其中又以神女峰最为峭丽。巫峡江边溪流众多，三峡工程蓄水后江面上涨，小溪流可行船，神女溪、沙木壤溪、边城溪、小溪河、链子溪是巫峡中最值得游玩的溪流景点。另外，这里还有陆游古洞、大禹授书台、神女庙遗址、孔明石碑等众多古迹遗址，但三峡工程蓄水 139 米后，除了十二峰，悬崖绝壁上的夔巫栈道、川鄂边界的“楚蜀鸿沟”题刻等众多古迹全部或部分沉入江中，令人惋惜。

巫峡主要景观有三台（楚怀王梦会巫山神女的楚阳台，瑶姬授书大禹的授书台，大禹斩孽龙的斩龙台）、八景（南陵山顶“南陵春晓”，杨柳坪“夕阳返照”，大宁河口“宁河晚渡”，清溪河上“清溪鱼钓”，宁河渡口“澄潭秋月”，五凤山上“秀峰禅刹”，城西望夫“女观贞石”，高塘观“朝云暮雨”）和十二峰（江北岸的登龙、圣泉、朝云、神女、松峦、集仙六峰，南岸的飞凤、翠屏、聚鹤、净坛、起云、上升六峰）。

地址：重庆市巫山县

费用：免费

开放时间：全天

到达交通：乘三峡游轮或在巫山县乘船，会在巫峡停靠

参考用时：2 小时



巫峡景点分布图

神农溪

神农溪以峡谷风光、纤夫文化、土家歌舞、龙舟竞渡为主题，发源于神农架南麓，全长 60 公里，沿途流经绵竹峡、鹦鹞峡、龙昌洞峡三个风景各异的峡谷，这里怪石峰林林立，溶洞遍布，偶尔还能看到栖息于两岸的飞鼠、金丝猴等珍禽异兽，峡谷风光也十分优美。

地址：湖北省巴东县城信陵镇沿江路 191 号

费用：门票 200 元，老人及学生凭证半价 100 元

联系方式：0718-4335245

开放时间：6:00-17:00

到达交通：巴东县的客运码头有开往景区的旅游班车和客轮

用时参考：3 小时



听松 神农溪边的船工，等待最后一拨游客

大宁河小三峡

大宁河小三峡也叫巫山小三峡，是大宁河下游流经巫山境内的龙门峡、巴雾峡、滴翠峡的总称；整个峡谷全长 60 公里，龙门峡是小三峡的第一个峡谷，长约 3 公里，峡谷犹如瞿塘峡的“夔门”，有“小夔门”之称，河东岩壁上有一清泉流入河中，旧称“龙门泉”；河西绝壁上可见古栈道遗迹。依次游览可见沿岸龙滩、虎出、马归山等景点，最后到达小三峡中最长、最美的滴翠峡，峡中钟乳石遍布，石石滴水，处处苍翠，另可欣赏到“赤壁摩天”、“红屏翠莲”、“关门岩”等峡谷奇景。

地址：重庆市巫山县

费用：门票 150 元

开放时间：8:00-17:30（16:30 停止售票）

到达交通：重庆市内的龙头寺汽车站搭乘前往巫山县的大巴（车票约 179 元/人，车程约 5 小时），至巫山客运站换乘 101、105 路公交车（1.5 元/人，车程约 20 分钟）或出租车（5 元起步价，车程约 10 分钟）前往小三峡游客接待中心

用时参考：3 小时

马渡河小小三峡

马渡河小小三峡也称巫山小小三峡，全长 15 公里，是长滩峡、秦王峡、三撑峡的总称。小小三峡秀美、神奇。山奇雄、水奇清、峰奇秀、滩奇险、景奇幽、石奇美为这里的“六奇”，这里也被誉为全国最佳漂流区，有“中国第一漂”的美誉。

地址：重庆市巫山小三峡景区，大宁河滴翠峡处的支流马渡河上

费用：门票 150 元

到达交通：小小三峡与大宁河小三峡相连，一般将两地一同游览，乘船经大宁河到马渡河小小三峡渡口，再换乘小船游览

用时参考：3 小时



让我如风 山清水秀，绿绿的水非常舒服，岸两边还有老乡唱山歌

西陵峡段及周边

西陵峡

西陵峡以“险”著称，为三峡最险处，西起湖北省秭归县西的香溪口，东至湖北省宜昌市南津关。北岸有兵书宝剑峡、牛肝马肺峡、屈原故乡秭归等，南岸有灯影峡。西陵峡滩多水急，峡中有峡，两岸礁石林立，浪涛汹涌，屈原、白居易、欧阳修、苏辙等历代众多名人都曾在这里留下了千古传颂的名篇诗赋。

地址：湖北省宜昌市西陵区西陵峡口
费用：148元（含4景），248元（4景+游船），208元（4景+快艇），198元（4景+索道），298元（4景+索道+游船）；以上4景指三游洞、世外桃源、猴溪（不含索道）、快乐谷

网址：<http://www.xlxia.com/>

联系方式：0717-8862161

开放时间：8:30-17:00（11-3月），7:30-18:00（4-10月）

到达交通：宜昌市内乘坐10路公交车可直达西陵峡口风景区

用时参考：半天



西陵峡景点分布

三游洞

三游洞背靠长江三峡的西陵峡口，面临下牢溪，洞奇景异，山水秀丽。至唐宋起，许多文人墨客都曾相继来此，赋诗题字刻于洞壁上，现还可观赏到数以百计的洞内外的诗文、碑刻等。

景区主要由三游洞、至喜亭、楚塞楼、古军垒遗址、张飞擂鼓台、陆游泉等景点组成，后又新增了巴楚乐宫、世界华人国家印章刻石园、中半震旦角石园等新的景观。

地址：湖北省宜昌市西陵区夜明珠路108号

费用：西陵峡门票148元中含三游洞

联系方式：0717-8862161

网址：<http://www.xlxia.com/>

到达交通：宜昌市内乘坐10路公交车可直达西陵峡口风景区

用时参考：3小时

三峡大坝

三峡大坝是当今世界上醉倒的水利枢纽工程，大坝拥有三峡展览馆、坛子岭园区、185园区、近坝园区、截流纪念园五个园区，其中坛子岭、185、截流纪念园长期对游客开放，坛子岭可以进眺大坝，俯瞰长江；泄洪观景区和185米水位线的观景区则是波澜壮阔、雷霆万钧。截流纪念园则有精彩的歌舞及活动，同时也是景区的内部交通中心。

地址：湖北省宜昌市三斗坪

费用：门票免费（但需提前在网上预约，预约网址见官网）；景区观光车A线（长江右岸三景点）35元，B线（坛子岭园区、185观景园）18元

网址：<http://www.sxdaba.com/>

联系方式：4001-175-185

开放时间：8:00-18:00

到达交通：宜昌市内坐4路车到夜明珠车站，再转乘到坝区的8路公共汽车，半小时可到。

用时参考：3小时



狗狗 三峡大坝开闸

三峡人家

三峡人家由龙进溪、天下第四泉、野坡岭、灯影洞、石牌古镇、杨家溪军事漂流等景区组成，在这里，可以参观石牌抗战纪念馆、古老巴人寨等，还可以参加三峡人家风情项目和杨家溪军事漂流等娱乐项目。另外这里的三峡第一湾明月湾、中华第一神牌石令牌、长江第一石灯影石、天下第四泉蛤蟆泉是景区的著名景观，极具观赏性。这里白墙青瓦石板路、小桥流水吊脚楼、枯藤老树喜鹊窝、机枪碉堡旧战壕、奇石溶洞古城堡组成的景观也令人感觉十分新奇。

地址：湖北省宜昌市夷陵区峡州路5号

费用：游船240元

联系方式：0717-8850681

开放时间：8:00-17:00

到达交通：宜昌市内乘坐10-1路公交车可到

用时参考：5小时

清江画廊

清江画廊主要由倒影峡、仙人寨、武落钟离山等景点组成，清江是土家的母亲河，两岸的喀斯特地貌，峰峦叠嶂、星罗棋布的岛屿形成这里的奇特美景，乘坐景区内的仿古游船可欣赏清江两岸的峡谷风光，沿途 25 公里的清江两岸，可观赏到土家先祖巴人的发祥地武落钟离山、倒影峡等风光。

地址：湖北省宜昌市长阳县晒鼓坪村

费用：A 线 158 元（包含倒影峡、仙人寨、武落钟离山景区及往返船票）；

B 线 100 元（包含倒影峡、仙人寨景点及往返船票）

网址：<http://www.qjhlw.com/>

联系方式：0717-5319721

开放时间：8:00-17:00

到达交通：长阳县城有专线红色面的直达清江画廊停车场，也可乘坐当地出租车前往



 YY “八百里清江美如画，三百里画廊在长阳”。三百里的清江画廊，境内峰峦叠嶂，数百翡翠般的岛屿星罗棋布，灿若绿珠。

住宿 Hotel

如果乘坐游轮沿三峡一线游览，可以住宿在游轮上，既免去了更换酒店的奔波之苦，又可享受不同的窗外景观。但如果你从不同的地区分别游览，可以住宿在离景点最近的市县，下面按照从上游至下游的游览顺序，依次介绍住宿地点。

瞿塘峡区域

奉节饭店

位置在全城最热闹的洋洋百货后面，交通非常便利，酒店周围随便一家饭馆都很好吃。饭店大堂的大型壁画突出了奉节与三峡文化之渊源，房间干净整洁，设施很新，内部小装饰也很独特细心。但酒店停车位较少，停车需排队，如果自驾过去最好提前电话咨询一下当天情况。

地址：重庆市奉节县人和街 175 号（近夔州路）

网址：<http://www.cqjfd.com/>

联系方式：023-85168222，023-85168888

到达交通：奉节码头步行可到

参考价格：标间 306-400 元 / 间

诗苑大酒店

酒店位于奉节新城的中心地带，出行十分方便。另外酒店提供还提供免费早餐，但酒店设施稍有陈旧，房间隔音稍差。

地址：重庆市奉节县夔州路 297 号（近奉节县政府）

联系方式：023-85168222，023-85168888

到达交通：奉节码头步行可到

参考价格：标间 233-251 元 / 间

zchaxjl 酒店装修简单，安排的房间靠广场，风景算不错吧，卫生条件一般可以接受，总体还不错，性价比高。

巫峡区域

江山红叶大酒店

酒店位于长江边，夜晚可临窗观看江景，吹吹江风。店内装修精致，无论是房间还是饭厅都宽敞明亮。大堂摆放了很多有趣又神秘的小人像，这些是巫文化的元素，很有地方特色。

地址：重庆市巫山县宁江路 333 号

联系方式：023-57619999

到达交通：巫山码头步行即可到达

参考价格：标间 369-519 元 / 间



 sevifang 酒店的饭厅，整体都很干净整洁

鸿都大酒店

座落于巫山商贸云集的黄金地段，交通便利，附近有几个广场，吃饭购物很方便，离小三峡码头很近。房间内既可游览新城全貌，又可欣赏长江秀丽风光。但是酒店没有停车位，需停在酒店附近停车场。

地址：重庆巫山县广东中路 275 号

联系方式：023-57690808

到达交通：在巫山码头步行即可到达

参考价格：标间 188-218 元 / 间

shadowcai 位置特别好，前台很热情，旅游景点也能热情介绍。

西陵峡区域

三毛青年旅舍

旅舍的老板搜集了老宜昌已拆迁街坊门牌回望历史，并试图用影像资料老照片还原坝前的美好三峡。这里距三峡游客集散中心、宜昌交运中心及客运码头都很近，旅舍内设还有自助厨房、公共图书馆、黑白胶片电影放映以及BBQ天台，游玩之余可以在这里娱乐放松。另外，旅舍还提供洗衣、上网、旅游咨询等服务。

地址：湖北省宜昌市伍家岗区夷陵大道万达南北天城天街2号1101（万隆口腔楼上11楼）

联系方式：0717-6278543

到达交通：宜昌东站和长途汽车站可以乘坐1路公交车，胜利一路下车；从三峡游客中心码头，步行30米至万达，过马路对面即到。

参考价格：45-55元/床位，沐日星星花房145元/间



宜昌三毛青年旅舍 旅舍内公共空间

灯影峡宾馆

离三峡人家景区比较近，步行20分钟即到，非常适合前一天下午比较晚到景区的人，在此住一夜第二天一早进入景区。酒店有自己的客船，可以避免和旅行团去挤去往风景区的大船。

地址：宜昌市三斗坪镇石牌村（三峡人家景区内）

联系方式：0717-8850600

到达交通：宜昌市内夷陵广场乘坐10-1路公交车，终点站为三峡人家

参考价格：标间200-300元/间

四月玫瑰 三峡人家一日游太赶了，在这里住一晚是相当好的，头一天玩玩水上人家，第二天一早坐索道上山上，轻松惬意。房价很超值，江景房风景无敌，饭也很好吃。

白云酒店

酒店位于三峡人家景区内索道码头，门口就是三峡人家古镇第一街，10米外就是明月湾，地理位置得天独厚。酒店房间内可以临江欣赏西陵峡风光，还可以在江边自己钓鱼让老板加工。

地址：宜昌市夷陵区乐天溪镇王家坪三峡人家索道码头（三峡人家景区内）

联系方式：0717-7516855, 13872649048

到达交通：于市内夷陵广场乘坐10-1路公交车，终点站为三峡人家

参考价格：标间143元/间

yongge 门前就是江水，大山，环境优美，酒店服务人性化，很亲切，卫生设施还行，毕竟自然条件限制，要求不能太高，值得推荐。

美食 Eat

三峡区域的美食主要以鱼虾和地方山珍为主，既有川菜善于利用麻辣而不囿于麻辣的优点，又有鄂菜善于烹鱼和蒸菜的特长，味道鲜美。无论是乘坐游轮还是独自游览景区，你都可以走到农家集市前，坐下来品尝刚刚从江里打捞上来还活蹦乱跳的鲜鱼。

特色美食

翡翠凉粉

与一般的凉粉不同，巫山翡翠凉粉是用“臭黄荆”的树叶做成的，这种植物大小和叶子的形状有点跟茶叶相似。制作好的凉粉颜色碧绿如碧玉，看着就特别有食欲，尝起来粉皮滑爽、鲜香酸辣，也是当地人消暑清热最爱的小吃。

龙水豆花

豆子完全由石磨打磨而成，因此吃起来很天然很细腻。豆花白净顺滑，口感清爽，再加上酸豆角、辣椒等一些特有的佐料，颜色五彩缤纷，如果你爱吃豆制品可一定不要错过。

巫山烤鱼

巫山烤鱼的名气响彻全国各个城市，但最正宗的味道还是出于巫山县。这道菜在流传过程中融合腌、烤、炖三种烹饪工艺技术，充分借鉴传统川菜及川味火锅用料特点。鱼肉鲜嫩，但味道偏咸偏辣，香辣诱人，特别适合无辣不欢的人，口味清淡的人还是得慎重考虑。



九咏 夜晚吃烤鱼的人们

巫山老腊肉

巫山老腊肉有500多年的历史了，其制作处处都是学问，就连猪肉分割也不例外，会将排骨、猪蹄、猪头等部分分开来腌制。在腌制过程中，先按一定比例放食盐、白酒、酱油等进行干腌，腌制5天后要进行7天的熏烤，颜色橙黄，香味纯正。

白刹肥鱼

采用虎牙滩到南津关一带出产的肥鱼（回鱼）和肥膘肉共蒸而成，鱼肉鲜嫩，肥厚有胶质，鱼汤肥美，深受好评。在此基础上，还制作有乡球肥鱼、牡丹珍珠肥鱼等花色菜式。

峡口明珠汤

这道菜的灵感来源于西陵峡口的景色，用鸡蛋清蒸制成西陵峡口群山山峰岳状，浮于鸡汤汤面，三色鱼丸作明珠漂浮于群山之间，形象逼真，色香味俱全。

三游神仙鸡

选用肥嫩仔鸡为原料，用麻油浇淋全鸡以及上十种调料腌渍，烧制成后色泽酱红，味道香醇，尝起来秀糯软嫩。传说这道菜当年“三苏”父子品尝过，而今在各大餐厅都能尝到。

推荐餐厅

沱江鱼府（瞿塘峡附近）

特色鱼肉拔刺之后，切成十字花刀，下锅 20 秒即熟，肉质细嫩入味，鱼汤浓厚鲜美。如果不那么能吃辣，那这种鱼汤就再适合你不过了。餐厅环境很好，服务也热情周到，服务员会帮你下鱼，会帮你把鱼舀到碗里，你只管吃到饱就是了。

地址：重庆奉节县人和街不夜城 b3-3 号

联系方式：023-56783999

营业时间：9:00-22:00

到达交通：从奉节港务码头步行即可到达

参考价格：人均 50 元

川江号子（瞿塘峡附近）

这是奉节一家老字号火锅店，偏成都麻辣口味。清油锅底汤香而不腻，尤其是绝代双椒锅底，麻得非常过瘾，但吃了一点燥热的感觉也没有。但餐厅菜品分量偏少，价格也稍高。

地址：重庆市奉节县永安镇人民广场商业步行街附 1 号楼

电话：023-85989111

到达交通：从奉节港务码头步行即可到达

参考价格：人均 100 元

吴太腊肉坊（巫峡附近）

在这里你可以一次尝遍巫峡区域的特色小吃和特色菜，腊味的做法最为正宗，其中腊味猪蹄是其他地方都吃不到的美味。

地址：重庆市巫山县临江路滨江大道

联系方式：023-57819997

到达交通：从大宁河客运码头步行即可到达

参考价格：人均 70 元

甩一杯（巫峡附近）

这是家当地人都知道的餐厅，以铁板烧为特色，牛肉嫩滑，鸡柳入味，黑椒猪扒味道也超赞。调料酱有辣香味，味道鲜美而不呛喉，吃不了辣的人也完全可以接受。一年四季店里都是满座，去之前最好提前预定座位。

地址：巫山县广东中路神女广场一楼 A 区

联系方式：023-57629218

到达交通：从大宁河客运码头步行即可到达

参考价格：人均 50 元

放翁酒家（西陵峡附近）

这是全球九大奇妙洞穴餐厅之一，建在西陵峡三游洞崖边上，大堂和餐厅分别利用天然的山洞，中间以悬空的栈道相通。可以一边吃饭一边欣赏壮丽的风景，还能看得见对面蹦极娱乐的现场直播。这里的鱼都是长江野生捕捞的鲜鱼，招牌菜为长江肥鱼，白汤肥鱼非常鲜美，但价格也稍高些。餐厅人气很旺，用餐时间几乎满座，最好提前预定。

地址：西陵区南津关三游洞桥头

联系方式：0717-8862179

营业时间：9:00-21:00

到达交通：在夷陵广场乘坐 10 路或 10-1 路公交车，在三游洞站下车，步行即可到达

参考价格：人均 110 元



无须豆蔻 放翁酒家门脸不算太起眼，但里面却别有洞天，穿过峭壁走廊，就是就餐区域，点的几道菜口味都不错，桃露炒鸡蛋、竹笋腊肉、银鱼豆腐等都很好吃。

李二鲜鱼火锅（西陵峡附近）

这里是吃鱼最合适的地点，中国最美鲜鱼馆绝对名不虚传。推荐特色番茄鱼，黑鱼番茄剁碎入味，鲜而不甜，黑鱼薄片入锅，爽滑鲜嫩。酸菜鱼也非常美味，酸而不咸，鲢鱼鲜甜收味，盈喉悦胃。每个火锅都有 15 道配菜，饭菜分量都很足，建议 3 人以上一起品尝。

地址：宜昌市西陵区西陵二路 26 号金耀星座二楼（北京花园对面）

联系方式：0717-6239877

营业时间：8:30-22:30

到达交通：从火车站乘坐 22 路公交车，在香格里拉花园站下车，步行即可到达

参考价格：人均 50 元

水鑫鱼馆（西陵峡附近）

餐厅临近长江边，所用的鱼虾都是活蹦乱跳的，长江肥鱼现杀现煮，味道十分鲜美，干煸黄骨鱼鲜黄酥脆，除此还有很多时令小炒，夜晚还可欣赏美丽的沿江风景。

地址：宜昌市西陵区西坝路 46 号

联系方式：13477102777

营业时间：9:00-24:00

到达交通：在市区乘坐 22 路公交车到终点，往西坝小学方向前行 500 米即到

参考价格：人均 70 元



YY 大条活鲜长江鱼现杀现做，餐桌置放江边，一边把酒临风，一边品味美味佳肴，非常惬意。

购物 Shopping

三峡风景优美，所流经地区气候温润宜人，土壤肥沃，出产的土特产也非常丰富，宜昌柑橘、秭归柑橙等都是久负盛名的佳品。除此，瞿塘峡的文房四宝也可与端砚、歙砚、宣纸、麻纸、湖笔等齐名；三峡石纹理组成的图案像字、像画，意境深远，惟妙惟肖。但景区内价格偏贵，可以多多议价。

土特产

茶叶

巫山神茶：产于长江三峡流域的云山雾岭之中，是采摘一种当地独有的名为“林擒”的树叶精制而成的茶叶。此茶茶汤呈琥珀色，用叶少，出汁多，是三峡中巫峡民间传统的天然解暑饮品，被当地人称为“长寿茶”。

宜昌红茶：是中国工夫红茶品种之一，外形条索紧结，色泽乌润显毫，汤色红艳透明，香气清新纯正，滋味鲜爽醇甜。19世纪80年代就大量销往国际市场，享有较高声誉。

春眉茶：其外形细如眉，峰毫显露，色泽绿润，曾获得国际博览会金奖。

仙人掌茶：因其“片形似掌”而得名，是诗仙李白起的名字，也是李白唯一赞美过的茶叶。盛产于当阳玉泉寺一带，迄今已有1200多年的历史，是湖北地方名茶之一。

邓村绿茶：茶叶色泽翠绿，气味芳香，滋味醇和，是茶中四十六个茶叶良种之一，深受当地人的喜爱。

三峡苕酥

三峡苕酥的主要成分是红薯、糯米和鸡蛋，以三峡地区土家民间传统食品“苕丝糖”为基础改良而成，口感酥脆，甜味适中，入口即化，有原味、低糖、椒盐、黑米等不同口味可供选择。

旅行纪念品

神女绣花鞋垫

鞋垫由三峡当地村民一针一线绣纳而成，鞋垫内由多层棉布打底，后用五颜六色的彩棉线绣出三峡传统图案，透气性好，穿上去非常舒适，还饱含着当地的刺绣工艺。

长阳草编

草编工艺制品具有冬暖、夏凉、透气好等特点，不仅美观大方而且实用。其中的玉米皮草编工艺制品种类非常丰富，有汽车坐垫、地毯、提篮等六百多个品种。

三峡石砚

由牛鼻峡口所产紫云石刻制，此石石质细腻、色泽灰黑，制砚溶墨快，已有几百年的开采历史，其成品称为峡砚。峡砚因石造制、以型为图，图分花鸟、山水、书法、图案四种，被评为“中国十大名砚”，景区内即可购买到。

三峡奇石

“三峡奇石”是一个较为笼统的概念，包含宝石、矿石、象形石、图案石等，主要指有较高观赏性的观赏石。这种石常常是质地精卓、耐人品味、有较高的经济价值和科研、观赏、收藏价值。在宜昌市游泳池路有古玩字画奇石一条街，如果恰巧遇到喜欢的奇石可以挑较小的购买回去，或者让老板邮寄回去。



紫~铃 三峡诸个景区从来不缺少名人的墨宝，这里就出现了一个职业——拓碑人！无数的游客把名人字画的拓片买回家！

购物地点

宜昌 CBD 购物中心

CBD 购物中心算是宜昌市的地标性建筑了，里面是一条市内大街，头顶是透明的天窗，装修风格明快，可以购买到许多商品，地下超市内还能买到许多当地特产。除此，商场内还有烤鱼、火锅等美食。

地址：宜昌市夷陵大道 58 号

到达交通：乘坐公交 10 路、19 路、2 路、32 路到三码头下车

时代购物广场

时代购物广场位于解放路的中心，在商业步行街的核心位置。商场环境一流，设施齐全到位，名牌汇聚，还能买到许多宜昌当地特产。

地址：宜昌市解放路52号

到达交通：公交2路、6路、7路、12路、18路、20路到解放路下车

娱乐 Entertainment

三峡蹦极

三峡蹦极高度有61米，相当于二十多层楼的高度，是目前为止全国峡谷中最高蹦极跳台。蹦极的过程充满了对身体素质和心里素质的考验，也是一种自我挑战。除此，景区内还有峡谷秋千，离水面18米，荡幅达68米，荡漾在碧波之上有一种飞翔的感觉。飞天滑索临空飞架200米，滑索的整个过程就像雄鹰一样展翅翱翔，非常刺激。

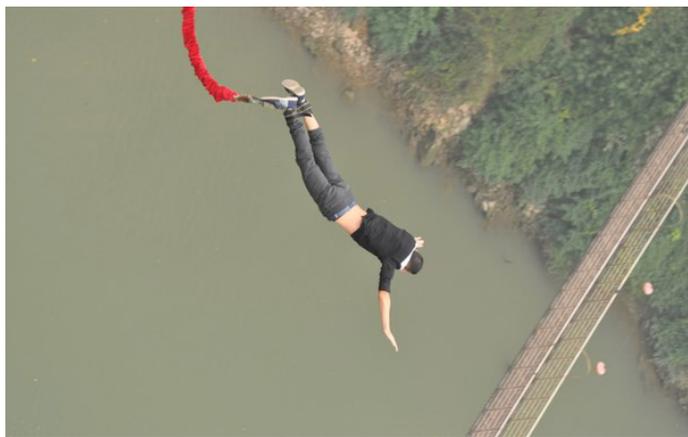
地址：宜昌市峡口风景区快乐谷景区内（西陵区南津关路9号）

费用：200元

开放时间：8:00-17:00

到达交通：在夷陵广场乘10路或10-1路公交直达

单眼皮呗 蹦极很刺激，上去后工作人员不准往下看，开始不明白，后来站到蹦极台的那一瞬间才明白，如果当时我看了，估计就不愿意下去了。自由落体的瞬间很舒服，但是被绳子反弹回来的时候难受。总体，下次如果还有蹦极的机会，我还会在跳一次的。



冯一先

体验到了那种眼球与水面越来越近的视觉冲击，也可以闭上眼睛，张开双臂，让自己随着那根绳子自由上下弹动。

赏巴东堂戏

三峡土家人能歌善舞，戏曲剧目繁如星辰，备受人们青睐的地方经典剧种当数巴东堂戏，由民俗中敬神还愿和吉庆娱乐的“跳花鼓子”与“薅草锣鼓”以及民间舞蹈结合，并广泛地吸收流传于巴东的梁山调等诸多演唱形式演变形成。其表演特点是：碎步踩踏，锣鼓伴奏，唱花鼓调。堂戏没有固定的演出剧场，三峡诸多景区内间或有演出。

行程推荐 Routes

坐船是游览三峡的主要方式，主流线路有两条：从宜昌乘船逆流而上到重庆（上水线），和从重庆而下到宜昌（下线）两条线路，时间一般在3-6天。也有极少部分人选择由“重庆——上海/南京”或“上海/南京——重庆”，但时间较长，一般在6-10天，此路线以老年人居多。

因上水需逆流而上，耗时较下水长1-2天，且上水船行速度较慢，没有下水那种轻舟已过万重山的感觉，所以就三峡旅游而言，由重庆奉节出发的人较多，游船价格也略高。

很多网站和旅行社都有坐船游三峡的旅游项目，推出的行程有1-5天多种选择，因游玩时间不同，各线路停靠的景点也不同，行程中的停靠点一般都是预先设定好的，游人只需依据喜好选择即可。

长海游轮官网：<http://www.cjhw168.com/>

维诗达游轮官网：<http://www.vst88.com/>

世纪游轮官网：<http://www.sjuoo.com/>

富瑞达游轮官网：<http://www.3xgood.com/>

三峡自助三日游

线路安排

D1：三峡大坝址→三游洞→葛洲坝→西陵峡

D2：巫峡→大宁河小三峡→马渡河小小三峡→瞿塘峡

D3：白帝城→张飞庙

线路详情

D1：到达宜昌，若在中午之前到达，可乘当地中左车到三峡大坝、三游洞等地游览，傍晚回宜昌后，直接在宜昌新世纪码头乘船，晚上在船上度过，可欣赏暮色中的葛洲坝、西陵峡和灯火辉煌的三峡大坝。

D2：凌晨到达位于巫峡中段的巫山，下船后，换乘去小三峡的游船，一般上午9:00之前可出发，游玩小三峡、小小三峡后回到巫山县城大概是16:00-18:00左右，此时可在县城等待半夜路过的上水船去奉节，多为凌晨1:00以后，可省下住宿费。不过也可马上乘船到奉节住宿，路上顺便观赏瞿塘峡。

D3：上午去白帝城，下午再上行至于阳张飞庙，游玩后继续逆流而上，当晚歇万州港。下船进餐才能真正体会巴渝饮食的精华，一碗小面或抄手足以让人回味无穷。乘晚班船或者第二天早上的船到达重庆（也可选择在丰都停留游玩），结束游程。

外部交通 Getting there

到三峡游览，首先要先乘坐飞机或火车到达重庆或宜昌，然后在乘坐当地交通前往三峡。

飞机

离三峡景区最近的机场是重庆江北机场和宜昌三峡机场，这两个机场每天都有往来于北京、上海、广州等城市的航班，非常方便。

重庆江北国际机场

有与北京、上海、广州、西安、武汉、昆明等 40 多个大中城市的来往国内航班，还有发往有香港、台北、新加坡、东京、首尔、普吉岛、曼谷等地的国际航班。中转时间在 6 小时以上的旅客（不含过夜中转），当日凭联程机票，就可在“重庆飞”服务柜台领取“重庆江北国际机场中转旅客重庆市内半日观光游免费券”。

地址：重庆渝北区两路镇（距市区 23km）

网址：<http://www.cqa.cn/>

联系方式：023-966666（服务）/63603144（订票）/67152477/63865824（机场大巴）

到达交通：乘轻轨 3 号线可直达；或在市区上清寺（发车时间为 6:00-20:00，每 30 分钟一班）乘机场大巴前往，具体详情参考如下；或乘出租车从市区至机场约 60-100 元

重庆机场到三峡：重庆机场乘坐机场大巴到终点上清寺后，步行至牛角沱立交乘坐 503 路公交车在长滨路九码头站下车后步行可到朝天门码头，或在机场乘坐 3 号线地铁，在红旗河沟站转乘 6 号线后在小什字站下车后步行可到。

宜昌三峡机场

宜昌三峡机场目前已开通国内航线 21 条，国外和地区临时航线 4 条，通达北京、上海、广州、成都、重庆、昆明、深圳、珠海、恩施、长沙、等国内主要城市。

地址：湖北省宜昌市猇亭区机场路 8 号

电话：0717-6532650, 6532114

网站：<http://www.sanxiaairport.com/>

宜昌机场到三峡：乘坐机场大巴可到达三峡游客中心，再于游客中心乘班车到达各个景点。机场大巴线路：三峡机场停车场——宜昌客运中心站——三峡游客中心——桃花岭饭店——大厅门口——葛洲坝宾馆

火车

宜昌、重庆都有火车站，重庆有重庆站、重庆北站，宜昌有宜昌站和宜昌东站，到三峡游览可以乘坐火车先到达重庆或宜昌，再乘船前往各个景点。

重庆火车北站

俗称龙头寺火车站，简称重庆北站。目前与成都、汉口、武汉、西安、上海、福州等地都有往来列车，K 字头列车及所有动车组等都在此停靠。车站的旅客通道分上下两层。从上层通道离开火车站，可在站外乘坐多趟市内公交车进入市区；从下层通道离开，可由此直接换乘轻轨 3 号线去往较场口（解放碑一带）和江北机场；或换乘去往各地的长途汽车。

地址：重庆市渝北区龙头寺天宫殿大道正前方（距解放碑约 8km）

联系方式：023-61681111（订票）/63862607（咨询）/61642242（客运办公室）

到达交通：乘 126、114、135、12、136、107、117、139、104、105、112 路等公交车可直达

重庆火车站

又名菜园坝火车站，简称重庆站。此站目前每天车次较少，主要方向为渝湘线、川黔线、成渝老线等，即与贵阳、遵义、内江、昆明等地来往的普通列车及 K 字头列车在此站停靠。最大优势在于距离市中心近，旁边就是重庆汽车站，在两路口搭乘 2 元 / 人的大皇冠扶梯下来即到。

地址：重庆市菜袁路 6 号（近两路口）

联系方式：023-61681114

到达交通：乘 207、210、319 空调、325、347、419、439、503、606 路等公交车在菜园坝火车站下车即到

宜昌火车站

宜昌火车站可以始发北京、广州、上海、无锡、西安、太原、武汉、襄樊等方向的直达列车，成为沟通中南、西南、鄂西、川东的铁路交通要道。

地址：东山大道 107 号

电话：0717-6445242

到达交通：27 路（紫阳—夷陵广场）、23 路（三峡大学—培心路）、6 路（葛洲坝图书馆—八零九）、19 路环线（三码头—三码头）、22 路（民康药业—民康药业）

长途汽车

重庆汽车站（菜园坝汽车站）

是成渝高速公路客运枢纽站，主要开往四川方向，有开往成都、泸州、乐山、合江、万州、忠县等方向的汽车。

地址：重庆市渝中区菜袁路 6 号

联系方式：023-89033855

到达交通：搭乘 102、108、112（外环）、115、120 等公交车即可到达

重庆四公里换乘枢纽汽车站

主要发车方向为武隆、黔江、秀山及湖北利川、湖北荆州等。

地址：重庆市四公里轻轨车站旁

联系方式：023-88361260

到达交通：乘轻轨 3 号线或乘 349/833/305 路等公交车在四公里站下车即到

宜昌长途汽车客运站

以省内外长途班线为主，有往返于济南、杭州、合肥、宁波、深圳、武汉、广州及周边市县的班次。

地址：宜昌市西陵区东山大道 126 号

电话：0717-6445314

交通：乘坐 6、9、11、17、27、28、101 路等公交车抵达

宜昌港汽车客运站

原大桥客运站，以往返省内县市的班车为主，到武汉的票价根据车型约 100-140 元，行程 4 小时。这里也卖普通客轮、快艇票，但去往奉节、巫山、万县、重庆的班次不多。

地址：宜昌市伍家岗区沿江大道 142 号
联系方式：0717-6254923
到达交通：乘坐 2、4、7、8、10、19、28、32 路等抵达

轮船

游三峡可乘车或飞机先至重庆或宜昌，然后再前往当地的码头乘坐游轮（具体可参见重庆客轮公司官网 <http://www.cqljy.com.cn/>），在景区靠岸观光。这样可以将交通、住宿、餐饮都交给游轮负责，免去各个城市一间的奔波之苦和找酒店的麻烦。整个行程一般为 3-5 天左右，因上水（逆流）、下水（顺流）有所差异，上水航行用时比下水航行时要长 1 天左右。

乘坐三峡游轮一般选择“重庆—宜昌（或宜昌—重庆）”段，沿途停靠涪陵、丰都、忠县、万州、云阳、奉节、巫山、巴东、归州等站，普通游船分一等舱（2 人间）、二等舱（2 人间）和三等舱（6 人间）三个级别舱位，不设散席。普通游轮主要有江山系列、三峡观光系列、海内观光系列、东方系列等，全程票价从 650 元（三等舱）到 2100 元左右（一等舱），票价不包含餐饮等其他服务费用。

另外，三峡航线上还有一些豪华游轮航线，如维多利亚系列、长江海外系列、世纪系列、长江天使系列、长江公主系列等，设施更为豪华，房间类型分为双人标准间、套房和总统套房，票价从 1700 元左右（标准间）到 13600 元左右（总统套房）不等，包含船上餐饮、行程中所列的景点门票、导游讲解、船上歌舞表演及晚会的费用。三峡豪华游轮以海外游客为主，国内游客需最好提前 15 天在游船官网预定船票，做好出行计划。

如果不乘坐游轮游览，三峡各县市之间都有客船航运，分为飞船（快艇）和慢船两种，飞船的速度约是慢船的 3 倍，班次也更多。但客船只停靠客运港，出港后还需自行到景点。

1、游轮票价及航行时间因上水（逆流）、下水（顺流）而有所差异，所以在同样的区间，上水、下水船票价格与航行时间不同，是正常的情况。一般下水价格要高于上水价格，上水航行用时比下水航行用时要长 1 天左右。

2、如遇长江汛期或枯水期，为安全考虑，海事局可能不允许大型游轮停靠重庆港或宜昌港。上水可能中转至茅坪港，终点停靠涪陵或者丰都，汽车送至重庆；下水可能中转至丰都或涪陵，终点停靠茅坪港，汽车送至宜昌。出游时最好避开 6-8 月汛期。



就爱游 维多利亚凯珍号游船

就爱游 维多利亚凯珍号游船的船票是在淘宝网上预定的，我们计划到达重庆后再购买，提前就在网上看了价格，到达重庆后，在淘宝网上长海游轮宜昌销售中心，购买美国维多利亚凯珍号游轮（阳台标准间），重庆—宜昌下水的船票，票价是 1750 元/人，同时还预定了 15 元/人的宜昌新世纪码头—宜昌火车站的汽车接送。



就爱游 邮轮内部

重庆朝天门轮渡码头临时客运站

目前，朝天门片区因为建筑施工还在封闭中，到 2015 年年底结束。昔日位于朝天门广场附近的轮渡客运站已被拆除，临时客运站搬迁至朝天门九码头附近。买票需要到九码头附近的临时客运站，乘船需从九码头经码头公路走到轮渡码头。

- 1、注意认准售票大厅，因为朝天门码头到处都是卖“野船票”的，他们会骗外地朋友说船票紧张，并且卖没有合法客运手续的轮船票，相对比较便宜，没有安全保证，请勿受骗。
- 2、施工期间码头附近交通不便，经常堵车，最好预留出时间提前到达。

地址：重庆市渝中区朝天门派出所附近

联系方式：023-63100651

到达交通：因施工交通管制，现在通往朝天门片区的公交线路只有 440 路公交车，终点即为九码头

巫山九码头

九码头是巫山县城最主要的客运码头，可在此乘船去往小三峡或神女溪。

地址：重庆市巫山县海事处附近

到达交通：可在巫山县内搭乘出租车前往

宜昌葛洲坝码头

每天早上 8:30 和 10:30，在三号船闸码头有发往三峡人家和两坝一峡的专线游船，210 元的价格包括三峡人家景区门票和船票（往返票），下午返回时间 18:00 左右。乘船前往景区可以欣赏到长江三峡最原始的一段西陵峡的风光，是个不错的选择。

地址：宜昌市西陵区

联系方式：0717-6962301

到达交通：9 路公交车终点站，3 路公交在船闸站下车

宜昌桃花村码头

长江海外豪华游轮停靠点，附近有桃花村景点。

地址：宜昌市西陵区夜明珠路北 7.6 公里，距宜昌东站 19 公里

到达交通：达宜昌东站乘坐 9 路公交车，在市二十二中站转 10 路公交车；出租车约 40 元

宜昌新世纪码头

停靠除长江海外系列游轮之外的所有豪华游轮，价格较贵。有宜昌至重庆、上海等地的船次。

地址：宜昌市西陵区，距离三游洞 500 米，距离宜昌东站约 23 公里

到达交通：在市中心的夷陵广场坐 10 路和 10-1 路即到

内部交通 Getting around

重庆市

在重庆游览瞿塘峡区域，要在朝天门码头（见 ×× 页）乘坐轮船，各县市之间也有客船航运，但客船只停靠客运港，出港后还需自行到景点。

宜昌市

宜昌市区内有多辆旅游巴士往返于景区之间，主要集中在三峡游客中心和夷陵广场。

三峡游客中心

中心内有发往三峡大坝、车溪土家民俗风景区、清江画廊、柴埠溪大峡谷、三峡大瀑布等景区的旅游专线车。

地址：宜昌市沿江大道 142 号（万达对面宜昌港汽车客运站内）

联系方式：0717-6910001

到达交通：在火车站乘坐 28、4、25、103、6 路等公交车

夷陵广场

广场有 10-1 旅游专线，可到达三游洞、仙人溪、快乐谷、三峡猴溪、三峡人家等景区，运营时间为 7:00-17:30，每 45 分钟一趟，高峰期有加车，全程票价 10 元。

地址：宜昌市西陵一路 54 号

到达交通：在火车站步行即可到达

葛洲坝三号船闸码头

可在此乘专线游船到三峡人家、两坝一峡景区，发船时间为早 8:30，全程票价 220 元，包含三峡人家门票。

地址：宜昌市夷陵区西陵峡内

联系方式：0717-6962301

到达交通：9 路公交车到终点或 3 路公交车在船闸站下车

实用信息 Practical Information

语言

三峡流经重庆、湖北宜昌两市，沿途居民说话一般带有当地口音，但大多数人都可以说普通话，不用担心沟通问题。

银行

重庆和宜昌市内有多家银行网点和 ATM 机，取款非常方便；所经过的奉节、巫山等地也有中国银行、工商银行几大行网点，豪华游轮上也有 ATM 机，非常方便。

游轮以及沿途的岸上观光消费以现金为主，建议在出行前，在宜昌或者重庆市内多取一些现金放在身边，同时也要注意保管好随身物品。

邮局

重庆市和宜昌市邮局较多，街道边邮筒遍布，寄明信片非常方便，重庆市邮编为 404100，宜昌市 443000。

奉节、巫山等地的边远乡村地区稍微落后一点，如果要在这些地方办理邮政业务，最好去该地区的邮政总局办理。奉节县邮政局在夔州路，邮编为 404600；巫山县邮局在广东中路，邮编为 404700。

除此，三峡游轮上也可以办理邮政业务，虽然收费比在陆地上高一些，但是对于那些中途急需办理的游客来说，还是方便的。

重庆市邮政局

地址：重庆市渝中区新牌坊二路 40 号

联系方式：023-63862200

到达交通：乘 811、870、602、607 路公交车在龙湖站下车步行约 320m 即到

宜昌市邮政局

地址：湖北省宜昌市发展大道 37 号

联系方式：0717-6342668

到达交通：乘坐 68 路、31 路、12 路、15 路、38 路、107 路、25 路可到达

电话

重庆市

旅游投诉：023-63890134

消费者投诉：023-63710315

交通管理局：023-68810119

网络安全报警：023-63758110

急救药品：023-63841026

公安交通管理局指挥中心：023-68810501

公安交通管理局事故科：023-68810277

宜昌市

旅游投诉：0717-6253315

三峡游客中心：0717-6255346

消费者投诉台：0717-6447100

旅游咨询服务：0717-6737511

三峡国际旅游节热线：0717-6770582

医院

重庆医院众多，较好的医院有西南医院（即第三军医大学附属医院）、重庆大坪医院（第三军医大学第三附属医院），两个医院均为军医院，在重庆的口碑都很好。宜昌市主要有中心人民医院、第二人民医院和第三人民医院。除此，游轮上也有医疗急救设施，方便来三峡游玩的客人。

西南医院

地址：重庆市沙坪坝区高滩岩正街 30 号

联系方式：023-68754000

到达交通：乘 211 环线空调、260、239 空调、218、843 路等公交车可直达

宜昌市中心人民医院

地址：湖北省宜昌市夷陵大道 183 号

电话：0717-6482952

到达交通：乘坐 28/101/6/103 路公交车即可到达

旅行路上 Travel with These

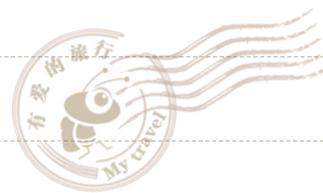
推荐阅读《江城》

美国作家彼得·海斯勒纪实类作品，书中记录了他在长江边的小城涪陵做志愿者教书的经历，也记录了中国小城镇的发展。书中很多篇幅描写了三峡修建大坝以来对沿岸城市的影响，也记录了一次自己乘船游览三峡的历程，语言平实幽默，可读性非常强。看看外国人眼中的三峡是什么模样，又是如何玩转三峡的。

推荐电影《三峡好人》(Still Life)

影片由贾樟柯执导，曾经获得威尼斯电影节金狮奖，以三峡建设为背景，讲述了煤矿工人韩三明和女护士沈红从山西来到重庆奉节，寻找自己的前妻和丈夫的故事。电影关注边缘化群体和因为三峡大坝工程改变的命运，体现了大时代背景下对人生存状态的思考。通过影片能了解到三峡库区人民的生活状态，在游玩时才会有更深体会。

您可以在这里添加一些其他重要信息



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

