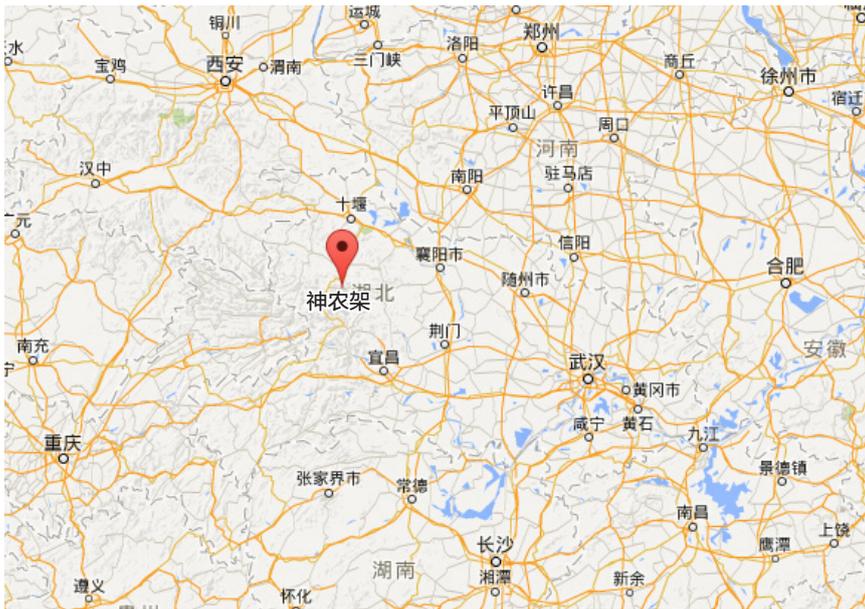


蚂蜂窝旅游攻略 中国系列  
www.mafengwo.cn

# 神农架



北纬 30° 神秘的湖光山色



## 目录 Catalogue

- 02 神农架速览
- 03 神农架导游分布图
- 04 特别推荐 / 亮点 / 景点
- 07 住宿
- 08 餐饮
- 09 购物
- 10 娱乐
- 11 线路推荐
- 13 实用信息 / 外部交通
- 14 内部交通 / 旅行路上

## 神农架速览 Introducing SHENNONGJIA

神农架林区位于湖北省西北部，是一个山川交错、峰岭连绵的地方，因华夏始祖神农氏尝百草救民之传说而得名。林区中林密谷深，与世隔绝，完好地保存着洪荒时代的风光，动植物资源极其丰富，野人出没的传说更让它蒙上了一层神秘的色彩。树林的宁静、湖水的波澜、大山的神秘、动物的嬉戏……这里的一切都会让人忘记喧嚣，恍若隔世。

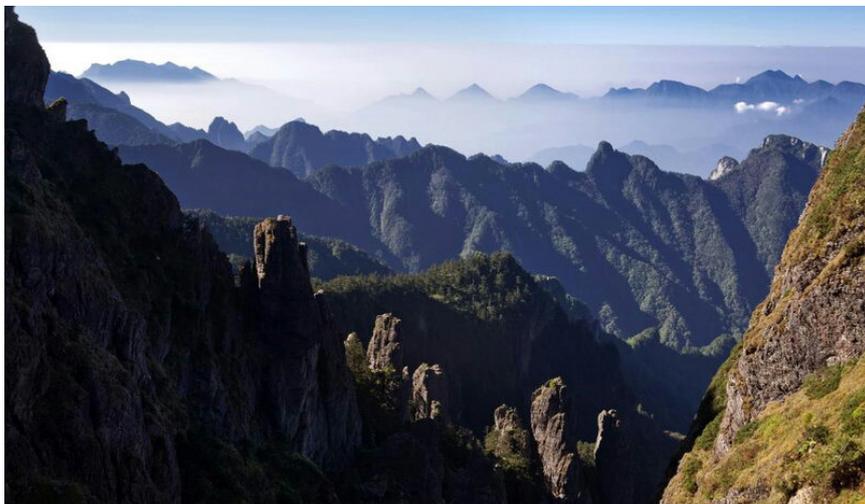
**神农顶：**山峰海拔 3106.2 米，是名副其实的“华中第一峰”。山顶终年雾霭茫茫，石林参天，三个林带层次分明，一片原始洪荒景象。

**大九湖：**世界上不可多得的中纬度高山湿地，你绝对不会想到，高山峡谷间会有如此柔美的山水。

**香溪源：**香溪的源头，是花香遍野的灵秀之地。山中溪沟纵横奇峰竞秀，林海深处云游雾绕，林间奇花异草竞相开放。

**高原红** 在无人高山草甸，我可以静静淋着小雨，俯身面对箭竹丛中那朵兀自盛开的小花；在简陋的茅草屋中，我可以默默抚摸那些绑扎结实的草墙，看屋前狂野的茅草在雨中轻舞！

**一叶翩跹** 沿着潺潺溪声行走，那种天籁真的是洗心涤肺的，山幽，林静，湿漉漉的石板路上，飘落的秋叶充满诗意，很唯美。



儒影 生态净土神农架

**最佳旅行时间** 神农架林区的最佳旅游季节为 5-10 月，这期间水量充沛泉流清澈，苍山开始滴翠，花儿也朵朵盛开，原始而天然的美景纷呈眼前。加上此时气温稳定，登高眺远，四季之美，皆可网罗，是避暑、寻幽、探秘的最佳出行时间。

每年 11 月到次年 4 月是神农架林区的冰霜期。如果你喜欢冬日风光，可以选择在这段时间内出游，漫山遍野银装素裹，滑雪、赏雪雕都其乐无穷。

**穿衣指数** 神农架平均海拔 1700 米，寒冷、潮湿且天气多变，最高气温可达到 38.5℃，而最低气温可达 -21℃，全年平均气温较低。神农架的夏天早晚比较凉快，中午较为炎热，到神农架旅游须准备必要的防寒衣物，以免着凉。游玩时最好戴好帽子，穿长袖长裤并束紧袖口裤脚，防止被毒虫和蛇咬伤。

**消费指数** 神农架主要消费为路费和各景点门票，除来回交通，1500 元可以基本满足在神农架的游玩的所有费用。

### 致谢

封面提供：大漠孤烟

图文提供：Fightingwolf JiaJia 张小佳 行无界 田嘻乐 行迹无尘 蒙特斯 outdoor 代表 Cindy08053 走向大自然 iLuvT 旅图 大漠孤烟 半百白欧 高原红 一叶翩跹 儒影 杨勇 79358690 周雨 wendy 随风而动 墨君 行云流水 连跑在鼹儿的蜗牛

© 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。





## 特别推荐 Specials

神农架林区湖光交错、峰岭连绵，它的神秘是外界不曾领略过的美。如果时间充裕，选择一条徒步线路（见 11 页），来个和大自然的亲密接触，一步一个脚印去丈量神农架的土地，走走传说中野人出没的地带，听听微风穿过箭竹林的声音，伴随着鸟语花香，一年四季路上的风光都不会辜负你翻山越岭的跋涉。

## 亮点 Highlights

### ★寻找野人踪迹

中国的神农架野人是世界“四大未解之谜”之一，于三千年前古籍中就有记载。目前为止，在神农架林区目击野人的人数达上百人，人们甚至可以绘声绘色地讲出野人的形状、神态、毛发、脚印。这些光怪陆离而又不可思议的传闻，给神农架增添了神秘的色彩，没准你就是下一个目击者哦。

### ★五月赏杜鹃花海

“人间美西施，花中唯杜鹃”，神农顶景区（见第 4 页）是高山杜鹃的天堂，每年 4-6 月份千簇万丛鲜花依次盛开，漫山遍野绵延十多公里，万紫千红争奇夺艳，如云霞如薄雾。置身于高山幽谷之中，被百花围绕，暗香扑鼻，令人心旷神怡。



**走向大自然** 5月神农架漫山遍野的杜鹃花

### ★徒步穿越无人区

神农架拥有当今北半球中纬度内陆唯一保存完好的亚热带森林生态系统，境内森林覆盖率达 88%，保护区内达 96%，这其中有一段 10 公里的原始森林无人区，是最令徒步爱好者振奋的地方（详细徒步线路及注意事项见 11 页）。如果你也爱徒步登山，就来用双脚丈量野人出没过的地方吧。

### ★南国滑雪好风光

神农架滑雪场（见 10 页）是华中地区规模最大的滑雪场，有“南国滑雪胜地”之称，海拔 2000 米，滑雪场的坡度约为 5° -15°，由山顶呈 S 形穿林而下，非常惊险和刺激。无需去北方，在神农架就能感受到滑雪的惊险和刺激了。

## 景点 Sights

神农架作为中华大地上的高山长林，历来被视为畏途，人迹罕至，就连现代人也称这里为“中国大地的深处”，因此这里也保存着完好的洪荒时代风光，动植物资源极其丰富。神农架主要分为四大景区，即西南部的神农顶风景区、西北部的天燕原始生态旅游度假区、东南部的香溪源旅游区、东北部的玉泉河旅游区。这些景区范围比较大，景点比较分散，景区之间也相互独立，必须乘车才能到达。（神农架导游图见第 3 页。）

汽车不能开进景区，自驾或包车需将车停在景区外。神农架各个景区内部范围也很大，景区内没有缆车，到达景区后需统一在门口乘坐景区观光车。

地址：湖北省神农架林区境内

开放时间：9:00-18:00

费用：

景区套票 319 元（神农顶 + 大九湖 + 神农坛 + 天生桥 + 官门山 + 天燕）；

潮水河漂流门票 200 元；

### 神农顶风景区（西南部）

神农顶风景区在神农架西南部的自然保护区内，这里曾发现不少野人踪迹。景区以秀丽的亚高山自然风光为主，有六座海拔均在 3000 米以上的山峰，堪称“华中屋脊”，也是长江和汉水境内的分水岭。整个景区是一个庞大的森林氧吧，草木茂盛、溪水潺潺，这里还有机会看到珍稀动物金丝猴。

1、神农顶景区内很多都是人烟稀少的原始地带，提供饮食的地方非常少，最好带足干粮和饮用水；

2、真正的神农顶需要参加专业的探险队才能登山，自己出行一定要在景区规定的区域内游玩，以免迷路或者发生不测。

3、景区门票包含板壁崖、金猴岭、神农谷、小龙潭等景点，大九湖湿地公园需单独购买门票。

地址：湖北省神农架林区西南部，距木鱼镇 28 公里

联系方式：0719-3335609（神农顶景区）；0719-3472258（大九湖国家湿地公园）

到达交通：在木鱼镇游客集散地有发往神农顶景区的旅游观光车，7:30 和 8:30 各一班；如果错过观光车，可以在木鱼镇拼车前往景区，拼车车费约 30 元

用时参考：1 天



### 神农顶

神农顶海拔 3106.2 米，是名副其实的“华中第一峰”。山顶终年雾霭茫茫，岩石裸露，石林参天，长有苔藓和蕨类植物，一片原始洪荒景象。从绝顶上往下看，能清楚地分出三个层次来：一层是箭竹林带，环山而生，有如护卫山寨的坚实城墙；一层是冷杉林带，耸天傲立，苍翠欲滴；一层是艳丽的杜鹃林带，一簇簇偎依在挺拔的冷杉怀抱里，花色夺目。神农顶上经常会有雾气，浓浓的白雾漂浮围绕在一座座褐色的山脊中，若隐若现，显得更加空灵脱俗。但如果碰到浓雾，视线会变得非常不好，上下山要多注意安全。

### 板壁岩

板壁岩是一处形态各异的岩石，其上下箭竹林漫山遍野，是天然的屏障，据说这一带经常有神农架野人出没，发现的野人踪迹有毛发、粪便和竹窝之类。景区内的石林，怪石嶙峋姿态万千，有的单独生长，有的成片成林，横看侧看形象和神态都不相同，却都一样栩栩如生。最惹人注目的是北坡的一尊巨石，远看似骆驼，近看像一群猴在树上嬉戏，细看又像母子相偎，如果你有着丰富的想象力，一定还能看到更多的景致。



**走向大自然** 5月神农架漫山遍野的杜鹃花

### 金猴岭



**半百白欧** 神农架的金丝猴

金猴岭是神农架原始森林保护最好的地方之一，是金丝猴、白熊等珍稀动物的保护区。山上生长着大量的巴山松、华山松等，林木茂密，叠瀑高悬，有着漫山遍野的山花野果，还可以看到参天的古木，闻到清新的空气。景区内有很多猴子，不要把重要物品如相机、钱包等放在外边，小心会被猴子抢走哦。

### 神农谷（风景垭）

神农谷最高海拔处 2950 米，素有“神农第一顶”之称。站在垭口极目四望，可以见到山岳起伏、怪石嶙峋、峰奇谷秀，景色殊为壮观。神农谷的气候瞬息万变，风起云涌，是不可多得的避暑休闲和探险胜地。由于地形原因，此前游客只能在外部观光平台上观望神农谷，无法窥其全貌，现在修好了观光栈道，可以走进神农谷感受大自然的原始之美。

### 大九湖国家湿地公园

大九湖由 9 个湖泊连接而成，是世界上不可多得的中纬度高山湿地，有湖北“呼伦贝尔”高山平原之称。大九湖既是木材基地，又是天然牧场，各种经济林木遍布山野，除金丝猴、华南虎等珍稀动物外，还建有人工养鹿场。大九湖自然风光怡人，区内还有娘娘坟、卸甲套等遗址和古迹。

**Fightingwolf** 山路回旋不止，经过漫长车程，人们在阳光温柔抚慰中昏昏欲睡。然而再转一个弯，眼前豁然开朗：高山环绕中，一片粼粼波光。湖泊次第横亘高山草原中，安静祥和。



**JiaJia 张小佳** 大九湖国家湿地公园

### 天燕原始生态旅游区（西北部）

景区内风光比较原始，林海茫茫、物华地灵，处处都是美不胜收的画卷。由于位于中国南北地理的交汇地带，这里汇集了南北不同自然地带的动植物资源，区内自然植被可分为针叶林、阔叶林、竹林、草甸、沼泽等类型，丰富的动植物资源极具可观性，加之空气清新，环境静谧，是游玩散心的好地方。景区内主要景点有燕子洞、燕天飞渡、燕子垭、天门垭、山宝洞、云海佛光、红坪画廊等，其中红坪画廊和古犀牛洞需要单独购买门票。

地址：湖北省神农架林区西北部

联系方式：0719-3372136

开放时间：8:00-17:00

到达交通：在木鱼镇游客集散地有发往天燕原始生态旅游区的观光车

用时参考：半天

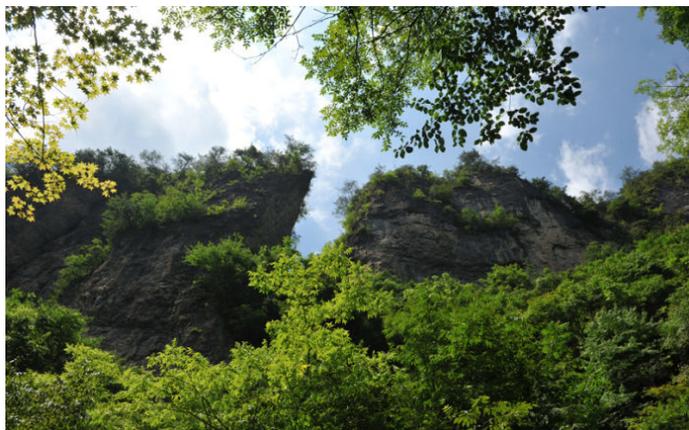
### 红坪画廊

红坪峡谷盆地两边奇峰林立，嶙峋峻峭。阳春三月，山花烂漫；艳秋时节，层林尽染；一年四季，都有溪泉流淌。漫步坪中，可欣赏清溪两旁如泼墨国画般的奇丽景观，且四时景色各异。这里还吸引了无数画家至此写生，张步的“神农架画展”和罗国士的大型组画“神农架奇观”引起了国内



外的强烈反响，红坪画廊因此蜚声海内外。

费用：红坪画廊谷门票 40 元



**行无界** 红坪画廊没有大规模开发，保留着很浓的原始森林的味道，画廊地处峡谷，沿山势上行，溪流瀑布不时隐现，此地植被茂密，颇有野趣。

### 古犀牛洞

这个洞之所以出名，是因为在 1996 年 11 月文物管理部门曾对该洞进行过考古发掘，共出土各种动物化石和旧石器实物 1000 多件，其中包括 8 具以上的犀牛骨、6 具以上的剑齿象骨，还有砍砸器、刮削器、石锤和雕刻器等旧时代石器。现在这些文物都在洞内得到完好的保存，如果对古生物感兴趣不妨一看。

### 天门垭

天门垭两侧危崖叠石、奇峰异态，青松、红桦、紫杉等树木生于其间，10 月积雪，次年 5 月消融。每当雨后初晴，天门垭下的紫竹河谷会喷云吐雾，将天门垭的深谷装点成波澜壮阔的云海，若隐若现。如果遇到阴天，云雾终日不散，汽车白天通过时也要亮灯鸣笛，自驾过去要非常小心。

### 燕子垭

燕子垭是海拔 2200m 的人造垭口，209 国道穿崖纵贯，彩虹桥飞架两山之上，走在上面非常惊险，远眺四周群山若抱，恍若天边。燕子垭与天门垭南北相望，下临紫竹河谷。悬崖边上松杉吐翠，红桦披锦，远远看着山崖两旁的山岭就如同飞燕展翅，静静地坐上一会非常享受。



**周雨** 燕子垭上的彩虹桥

### 燕子洞

燕子洞位于燕子垭峡谷的右侧山壁间，洞口宽大可容千人。洞内钟乳下垂，石笋峭立，滴水不绝，叮咚作响。更奇异的是，这里不论春夏秋冬，常年栖息着千万只燕子，其窝密布洞顶与崖壁。洞内非常黑暗，进去最好带着手电筒或用手机照明。

### 香溪源旅游区（东南部）

香溪源是离木鱼镇最近的一个旅游区，景区内奇峰竞秀，林海深处云雾缭绕，林间奇花异草竞相开放，山中溪沟纵横，花草芬芳沁人心脾，是一处幽谷清溪的灵秀之地。如果时间充裕，还可以在这里进行野营、探险、寻找野人踪迹等多种休闲娱乐。景区内的天生桥和神农坛需要单独购买门票。

地址：湖北省神农架林区木鱼镇西 2 公里处

费用：门票 30 元

联系方式：0719-3335609

开放时间：7:30-18:00

到达交通：木鱼镇发出的旅游班车经过香溪源景区，如赶不上可拼车前往，费用约 10 元 / 人在木鱼镇游客集散地有发往神农顶景区的旅游观光车，或包车前往

用时参考：3 小时

### 香溪

香溪是长江西陵峡北岸的一条重要支流，唐代茶圣陆羽曾把香溪列为天下第十四泉，溪水清凉甘甜，也是木鱼镇居民的饮用水。香溪两岸花香遍野，溪水也有特别的香气，更为神奇的是，每逢 3 月，香溪中会有一种身分四瓣、形如桃花的鱼。若炎热的夏季来此避暑，不妨坐在水边，掬一捧溪水，品味大自然的馈赠。



**wendy 随风而动** 溪水顺势流淌

### 天生桥

景区内别有洞天，巨大的山体从中生出一个巨大的山洞，使得山体上面就像一座天桥，而山谷通向山洞的道路都由木板搭成，迂回曲折、盘旋向上。山谷内绿树成荫，遮天蔽日十分清凉；山涧有许多瀑布直泻而下，溅起的水花使得整个山谷雾气蒙蒙，稍微待久一点，便会觉有些寒意。石桥、瀑布、栈道构成了一幅绚丽多彩的山水画，让人不得的感慨大自然的鬼斧神工。



 **行云流水** 景区峭壁上的栈道

## 神农坛

神农坛内青山环抱，美丽幽静。其主体建筑是神农巨型牛首人身雕像，像高 21 米，宽 35 米，让人肃然起敬。雕像立于苍翠群山之间，以大地为身躯，双目微闭，似在思索宇宙奥秘。景区内还保存着很多古老的植物活株，最有名的是一棵千年铁树杉，6 人难以合抱，号称“神农老树”。神农架一般于重阳节左右，在这里举行盛大的公祭炎帝仪式，可欣赏到中华远古的文化。



 **半百白欧** 神农坛隆重的祭祀活动

### 玉泉河旅游区 (东北部)

景区以玉泉河流域为核心，还有大片原始森林，空气清新，负离子含量丰富，非常适合探险、徒步、露营。

地址：湖北省神农架林区东北部，距松柏镇 24 公里

费用：玉泉河旅游区 80 元，自然博物馆 25 元，六道峡漂流 120 元（儿童 1.2m 以下免票，1.2m-1.4m 半票；60 岁及以上老人持有效证件半票）

联系方式：0719-3452491

开放时间：6:30-18:30

到达交通：于松柏镇乘坐旅游观光车

用时参考：1 天

## 老君山

山上气候寒凉，雨量充沛，山泉广布，山势雄伟，景色秀丽。老君山生物资源非常丰富，野生珍稀药材随处可见，是神农架原始森林地带之一。这里人迹罕至，原生态的风景让人沉醉。老君山的徒步线路（详细线路见 12 页）是神农架林区最简单的一条线路，也是探险家和科考人员的理想天地。

## 神农架自然博物馆

神农架自然博物馆内保存着大量动物标本，如“国宝”金丝猴、华南虎、神农娃娃鱼等，这里还有神秘的“野人”秘踪、独具匠心的根雕艺术、目前世界唯一一架复原“中国犀”的化石骨架。

## 六道峡

六道峡又名关门河，经神农顶、神农谷、金猴岭、老君山，由西向东奔流，为贯穿神农架的一条主要河流。有大小浅滩 50 余个，融高峡、深谷、长滩、乱石、平湖于一体。两岸有绵绵的山峦、陡峭的山崖、葱茏的植被、嶙峋的怪石、以及活跃的鸟兽，是漂流探险的好去处。

## 月亮洞

武山上有一座峻峭的山峰，上有一巨大的岩洞穿山而过，透过蓝天，形似一弯月亮，人称月亮洞。在月亮洞对面山上，又有一怪石卓立，形如犀牛，与月亮洞遥遥相对，构成神农架有名的“犀牛望月”之景。

## 住宿 Sleep

神农架林区景点比较分散，各乡镇距离也比较远，住宿区多集中在木鱼镇、松柏镇和大九湖乡。住宿价格在 50-300 元 / 间不等，且淡季和旺季的价钱相差很大，当地居民开设的旅馆一般都可以还价。

### 木鱼镇住宿

木鱼镇是神农架的旅游集散地，主要景点都在木鱼镇附近。住宿条件还不错，高中低档次的旅馆都有。

### 如意大酒店

位置十分便利，靠近旅游集散中心和长途汽车站，每天早上这里有旅游观光车发往各个景区。酒店透过窗户就能看到后面的大山和白雪，风景非常不错，设施也较齐全完备，只是早餐味道很一般。旅行旺季涨价比较厉害，一定要提前预定。

地址：神农架林区木鱼镇摇篮湖路 20 号，靠近旅游集散中心和长途汽车站

联系方式：0719-3493666

到达交通：到达木鱼镇后步行前往即可到达

参考价格：标间 140 元 / 天起

### 五悦景区连锁酒店

酒店位于木鱼镇的入口，距离官门山景区步行只需 10 分钟。酒店最新装修，设施完备，服务整体比较规范，还可以帮忙购买景点门票，提供租车、拼车等服务。

地址：神农架林区木鱼镇迎宾大道 122 号

联系方式：0719-3493699

到达交通：到达木鱼镇后步行前往即可到达

参考价格：标间 130 元 / 天起

**Cindy08053** 酒店门前有小溪还有吊桥，水特别清，美美的~服务员也很热情~唯一不好的就是五悦的 wifi 只有凌晨没什么人上网的时候有网速……



### 神农架武汉客栈

客栈位置十分便利，周围有很多餐厅，品尝神农架的美食非常方便，只是临街的房间夜晚有点吵。整体来看，客栈房间干净整洁，老板热情周到，服务也特别好，会帮忙解答游玩中的一些问题。

地址：神农架林区木鱼镇木鱼路 23 号

联系方式：0719-3493806

到达交通：到达木鱼镇后步行前往即可到达

参考价格：标间 100 元 / 天起

### 瑞雅时尚旅店

位于木鱼镇最繁华的地段，周边有餐厅、银行等，步行到客运站也不远。旅店性价比很高，热水、WiFi 都很靠谱，只是淡季开空调要加收钱。老板服务很周到，提供木鱼镇周边 5 公里范围内景点免费接送等服务，还会帮忙制定旅行线路。

地址：神农架林区木鱼镇木鱼路 74 号，靠近木鱼交警中队

联系方式：0719-3313188

到达交通：到达木鱼镇后步行前往即可到达

参考价格：标间 70 元 / 天起

### 松柏镇住宿

松柏镇是神农架林区政府所在地，小镇不大，可选择的住宿也不多。如果要去玉泉河风景区游玩探险，建筑住在松柏镇。

### 神农架宾馆

四星級宾馆，是神农架林区规模最大、档次最高的宾馆。周边环境非常不错，依山傍水，有花香鸟鸣。宾馆房间干净，设施也很完备，只是房间隔间效果不太好。

地址：神农架林区松柏镇迎宾路，靠近神农架林区政府

联系方式：0719-3308666

到达交通：松柏镇步行即可到达

参考价格：标间 260 元 / 天起

### 悦莱假日住宿

老板服务热情周到，还可在店里吃晚餐。旅店环境、设施都很好，但有些房间没有独立卫生间，如果对此介意，预订时还需说明。

地址：神农架林区松柏镇神农大道 310 号，常青街

联系方式：0719-3301027

到达交通：松柏镇步行即可到达

参考价格：标间 80 元 / 天起

### 东润商务宾馆

位置十分便利，周边有许多餐厅，宾馆后面还有市场。房间很大很干净，整体都还不错。

地址：神农架林区松柏镇神农大道 186 号，百花街

联系方式：0719-3319800

到达交通：松柏镇步行即可到达

参考价格：标间 130 元 / 天起

### 大九湖乡住宿

大九湖景区非常大，一天游下来时间比较紧张，可选择在大九湖乡停留一晚，湖上的日出日落都是很不错的景观。

### 天湖山庄

很温馨的家庭旅馆，地理位置优越，背靠青山面朝湖水，窗外可看到大九湖的一号湖。旅馆房间很大，干净整洁，老板娘的厨艺也很不错。

地址：神农架林区大九湖国家湿地公园西大门处

联系方式：0719-3314698

参考价格：标间 100 元 / 天起

### 坝上人家

旅馆位于大九湖景区的正中央，去哪里玩儿都比较方便，面对五号湖，周边景色美不胜收。基本设施齐全，卫生条件一般。旅馆的农家饭菜还不错，客人可在此用餐。

地址：神农架林区大九湖湿地公园五号湖景区旁

联系方式：0719-3473661

参考价格：标间 110 元 / 天起

### 富甲山庄

酒店位于大九湖国家湿地公园中心地段，交通非常便利，周边遍布特产店、便利店、美食广场和街心广场，吃饭购物都十分方便。老板人很好，热情耐心，可代为加工自己钓的鱼。旅馆使用太阳能热水器，阴天水温不足。

地址：神农架林区大九湖湿地公园兴唐路 9 号

联系方式：13636234883

参考价格：标间 120 元 / 天起

## 餐饮 Eat

神农架林区山高林密，物产丰富，有许多源自天然的野味山珍，如野香菇、椿头、野韭菜、香蒿、蕨菜、野生木耳等。神农架林区有句顺口溜：“吃的洋芋果，烤的疙瘩火，烧酒配着腊肉喝，除了神仙就是我”。里面提到的都是当地的日常食物。到了神农架，一定要尝尝当地的腊肉、土豆和懒豆腐。神农架林区餐馆多集中于木鱼镇和松柏镇，镇上街道两旁餐厅遍布，当地很多的特色菜肴都可以在这些餐馆中吃到。

### 特色菜肴

#### 香菇炖土鸡

神农架的野香菇和土鸡都是特产，放在一起清炖非常鲜美，并且具有高蛋白低脂肪的特点，营养价值非常高。神农架的大小饭店均能尝到这道美味。



 **田嘻乐** 香菇土豆炖土鸡

### 神农架腊肉

神农架腊肉是一种利用猪肉、牛肉等制作成的腊肉，是神农架人逢年过节必备的特色美食。具有味道鲜美、蛋白质丰富的特点，而且容易保存，时间越长，味道越足，从腊肉熏的年代就能看出主人对客人的热心程度。

### 神农腊猪蹄

以神农架下谷乡土家农户熏制腊猪蹄为主要材料，辅以晒干后的小土豆。腊肉的香味和特有的神农架土豆的熟香，使腊猪蹄的口感带有瘦肉的特点，干而不柴，香而不腻。

### 紫苔菜炒肉

紫苔菜炒肉是利用紫苔菜作为主要原料，与肉一起经过炒制而成的菜，是神农架的特色美食之一。紫苔菜炒肉颜色鲜绿，口味鲜嫩爽口，让人百吃不厌。

### 懒豆腐

将水浸泡过的黄豆用磨子磨碎，掺入切细的青菜叶，然后用温火煮熟即可。这道菜虽做法简单，但营养价值极高且味道鲜美，当地人非常喜欢。因不用过滤和卤水点制，十分方便，故得名懒豆腐。

### 砣砣肉

神农架的饮食习俗透露出浓重的原始古朴的传统风俗，山民们杀猪时，要先割下一块肉，抹上盐，在火塘里烧熟后，给孩子们撕着吃，并告诉孩子们，我们的祖辈就是这样生活的。这就是砣砣肉的由来，并且非常美味。

### 渣广椒

渣广椒为土家族的一种特有的菜肴，是神农架的特色美食之一。主要是将鲜红的广椒经过剁碎之后，或焖或煮或炒了之后食用，味道十分酸辣爽口，看着就非常食欲，喜欢吃辣的人一定不要错过。

### 特色餐厅

#### 农家土菜

非常地道的神农架土菜馆，旅行旺季经常要等位很久才能吃到，菜品分量足，价格也公道。特色菜有冷水鱼、土鸡火锅、香菇炖土、农家腊肉等，味道都很不错。

地址：神农架林区木鱼镇木鱼路 17-1 号

联系方式：13797856315

营业时间：10:00-22:00

到达交通：木鱼镇步行即可到达

参考价格：人均 70 元

#### 野人原味

饭店的老板和老板娘热情又实在，菜品的分量非常足。夜晚天气凉时，在这里围着炉子，吃条冷水鱼，喝碗土鸡汤，再配上神农架白酒，望着窗外高山，惬意又开怀。

地址：神农架林区木鱼镇迎宾大道 71 号

联系方式：13797810447

营业时间：9:00-22:00

到达交通：木鱼镇步行即可到达

参考价格：人均 58 元

#### 鑫辉农家菜

当地口碑还不错的餐厅，农家菜味道非常正宗可口，神农架野味也比较符合人的胃口。饭店卫生环境较好，老板和老板娘也很热情豪爽。

地址：神农架林区木鱼镇迎宾大道 63 号

联系方式：0719-3452410, 13477995114

营业时间：10:00-24:00

到达交通：木鱼镇步行即可到达

参考价格：人均 70 元

#### 阿香婆饭店

家常菜做得非常不错，当地人也非常喜欢来的地方，神农架的特色菜肴这里可以一次吃个够。

地址：神农架林区木鱼镇迎宾大道 92 号

联系方式：0719-3452838

营业时间：10:00-22:00

到达交通：木鱼镇步行即可到达

参考价格：人均 40 元

## 购物 Shopping

神农架主要有神农茶叶、香菇、中草药、木菜板、绞股蓝、野生蜂蜜、根雕、野生动物标本、水晶石、野生核桃、板栗等特产。当地的土特产商店也有很多，主要集中在松柏镇和木鱼镇。另外，在两镇当街的摊点、各景区的商店等，也可以买到当地旅游商品和土特产。

### 土特产

#### 板栗

神农架野生板栗生长在大山之中，味道香浓无比。可以生吃，也可以与土鸡等一起炖煮，都是难得的美味。神农架板栗营养保健价值虽高，但可不要一次吃很多，吃多了容易胀肚。



### 土蜂蜜

神农架邻近山野树林里的野蜜蜂在山上的岩石洞里做窝，采集山里的野花花粉，所酿造的蜂蜜是属纯天然的蜂蜜，为蜜中上品。蜜为橘黄色，带光泽、半透明、粘稠的液体。这就是从蜂窝里拿出来就不加工的土蜂蜜；放久或遇冷渐有白色颗粒状结晶析出，入口清香、极甜。

### 香菇

神农架林区的香菇在木头上自然生长，再由太阳自然晒干，不仅闻起来很香，味道也特别好吃，与市面上见到的袋料菇完全不同。



**墨君** 木鱼镇街上售卖的香菇

### 中草药

神农架林区有“中草药王国”之称，除门类齐全的常用中药外，更有疗效奇特的民间草药，有天麻、延龄草、重楼、猪苓、鸡爪黄连、冬花、柴胡、桔梗、旱半夏等。

神农架有四大民间草药很出名，那就是“江边一碗水”，治跌打损伤、胃病等；“头顶一颗珠”，治头痛病；“七叶一枝花”，治咽喉肿痛、乳腺炎，或泡脚酒；“文王一枝笔”，治鼻出血、妇女月经出血不止等。这些药材镇上和旅游景点都有卖，也可以讲价。

### 神农泉黄酒

用本地优质糯米为主料，配之以神农架北麓青峰断裂带天然矿泉水，其酒体完美，色泽光亮，金黄透明，味甜醇厚，风味独特。适量饮用具有通经养颜，养脾扶肝，舒筋活血，养胃护胃，消除疲劳，抗血管老化之功效。

### 民间刺绣

神农架地处偏僻深山，民间习俗多保持着固有的淳朴和浓厚的乡土气息，有出自农村妇女之手并保存了半个世纪的民间刺绣品，主要有日常用的枕巾、手帕、头巾、鞋垫、烟袋、围腰等。这些绣品非名贵布料而作，而是用比较粗简的各色布料，色调具有浓而不重、艳而不俗、繁而不乱的艺术效果。

### 购物地点

#### 土特产一条街

神农架木鱼镇全镇只有一条街，被称为土特产一条街。这里可以买到神农架林区的土蜂蜜、菌类、香菇等特产，还有当地的竹雕等旅游纪念品。夏天旺季时，这里成为木鱼镇的夜市，有许多小吃烧烤。



**JiaJia 张小佳** 夜晚的木鱼镇，歌舞升平，好生热闹，在这里生活的人，犹如世外桃源般。每天享受新鲜氧分子，有着天然空调，闲庭信步于这里的乐悠悠、安逸！

#### 阿发山货铺

主要经营神农架各种地产花菇、木耳、核桃、白果及各种菇类、菌类、野生天麻、土蜂蜜、野生党参及神农架“四大名药”：头顶一棵株、江边一碗水、七叶一支花、文王一支笔。

地址：神农架林区木鱼镇

联系方式：0719-3452737

到达交通：于木鱼镇步行即可到达

## 娱乐 Entertainment

神农架林区的娱乐设施并不多，主要集中在木鱼镇和松柏镇，有一些电影院、文化宫等场所。欲寻刺激点的娱乐，可到火焰山、香溪源、六道峡等地区漂流，神农架山多水长，非常适合夏季清凉玩耍。

#### 歌舞表演

木鱼镇当地文工团每晚会有歌舞表演，可以听听神农架苗家人演唱的山歌、跳的神农舞。神农坛在旅行旺季时也会举办篝火晚会，晚会结束时，人们还可哄跑到篝火旁，与众人争抢现场烤的全羊肉。



**iLuvT 旅图** 《情癫大圣》拍摄时也住在木鱼镇上，晚上看了神农架文工团的表演，其中有一个节目是“哭嫁”，演绎了当地人婚嫁习俗，还是第一次听说结婚时哭着嫁的。

### 漂流

神农架林区现今开发比较完备的是火焰山景区漂流项目（即潮水河漂流），景区是第四纪冰川遗址，区内沟壑纵横、乱石穿空、云蒸霞蔚，有着大水量、大风景的特点。峡谷长达6公里，有153米的落差，水温夏季保持在23℃，非常舒适。夏季来此玩耍，可以一路欢笑、一路尖叫地享受清凉，是消暑的好去处。

地址：神农架林区木鱼镇三堆河村

费用：200元/人

联系方式：400-0791-225

开放时间：9:00-17:00（准确时间以当天的天气为准）

到达交通：于木鱼镇乘坐大巴车

### 滑雪

每年的1月份是神农架林区的滑雪节，有来自世界各地参赛代表队的趣味滑雪比赛项目，兼具观赏性与挑战性，让人大饱眼福。神农架滑雪场位于神农架酒壶坪，海拔2000米，配有初级和中级旅游滑雪下坡雪道，是华中地区第一家规模最大的滑雪场，有“南国滑雪胜地”之称。滑雪场的坡度约为5°-15°，由山顶呈S形穿林而下，非常惊险和刺激。

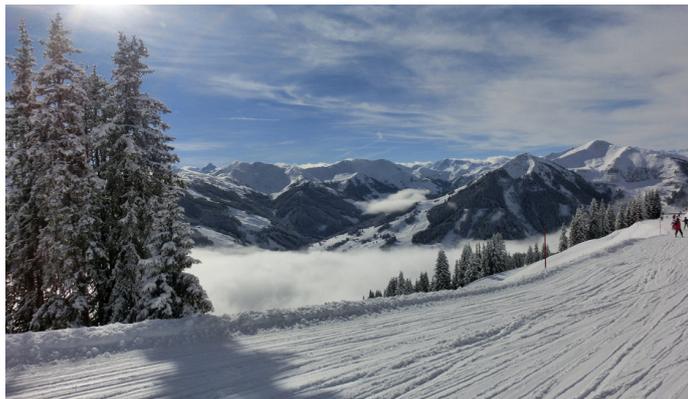
地址：神农架林区红坪镇牛场坪，距木鱼镇约20公里

费用：门票50元，滑雪100元/2小时、260/全天

网址：<http://www.hxcly.com/>

开放时间：7:00-17:00

到达交通：于木鱼镇乘坐大巴车，约40分钟到达



**蒙特斯 outdoor** 神农架滑雪场

## 线路推荐 Tours

神农架林区非常大，整个地区游玩下来需要4天左右。如果时间比较紧张，建议游玩神农顶景区和大九湖景区，这是神农架林区最精华的景点，湖光山色都不会错过。

### 神农架精简二日游

#### 线路设计

D1：木鱼镇——神农顶景区——板壁岩——神农谷——金猴岭——大九湖

D2：大九湖——香溪源——神农祭坛——宜昌/十堰

#### 线路详情

D1：从木鱼镇出发乘旅游观光车到神农顶风景区，白天游览板壁岩、神农谷（风景垭）和金猴岭景点，傍晚到达大九湖景区，住宿在大九湖，天气好客观赏日落。

D2：天气好可早起欣赏大九湖日出，白天游览大九湖、香溪源和神农祭坛景点，傍晚从木鱼镇返回宜昌或十堰。

### 神农架全景四日游

#### 线路设计

D1：木鱼镇——红坪画廊——古犀牛洞——天门垭——燕子垭——燕子洞——木鱼镇/红坪镇

D2：木鱼镇/红坪镇——神农顶——板壁岩——神农谷——金猴岭——大九湖高山湿地

D3：大九湖高山湿地——香溪源——神农祭坛——木鱼镇

D4：木鱼镇——天生桥景区——老君山——木鱼镇

#### 线路详情

D1：从木鱼镇出发乘车到达神农架红坪画廊景区，然后游览一公里外的古犀牛洞、燕子垭以及燕子洞，参观完后住宿红坪镇或者回木鱼镇。

D2：上午从木鱼镇出发到达神农顶保护区游览，可在此午餐。午餐后可沿线游览野人出没的板壁岩、瞭望塔（该处易迷路，需注意）游览，需时二小时，看看有“神农第一顶”之称的神农谷，需一小时。然后去有金丝猴出没的金猴岭，一直可以玩到高山草甸。参观完后乘车去大九湖景区，夜宿大九湖。

D3：清晨在大九湖观日出，早餐后乘车回木鱼镇，顺路玩香溪源景区，下午游玩神农祭坛，晚上回木鱼镇。

D4：从木鱼镇出发，上午游览天生桥景区，午饭后乘车前往老君山，登山观景后回木鱼镇或者宜昌结束神农架之行。

### 神农架徒步穿越

由于神农架林区的神秘、美丽，现在越来越多的驴友选择徒步穿越神农架，以最直接的方式深入神农架，体验原始的魅力。

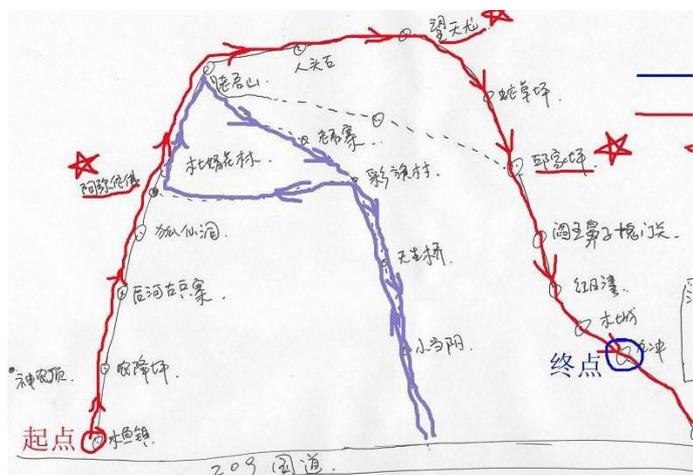
神农架非常大，可供选择的路线有很多，就算同一条路线也有很多不同的走法，所以现在只是将各种线路做一个相对简单的罗列。因为户外具有一定的危险性，特别是穿越神农架这种人烟稀少的原始森林，在出行之前一定要做好充足的准备！



- 1、神农架地形复杂，很多地区没有手机信号覆盖，穿越无人区一定要请当地向导；
- 2、这几条户外线路都要经过自然保护区，穿越前要先办理登记手续，费用100元/人；
- 3、神农架天气多变，特别是阴雨天气，山上5米之内看不到人，行走在悬崖、森林、村庄之间，一定要有最精良的装备；
- 4、徒步过程中能进行食物补给的地方不多，最好多带些高蛋白、高营养、携带方便的食物，如压缩饼干、火腿肠、苹果等，利于保持水分和体力。

### 老君山徒步线路

每年4-10月份为此线路的黄金季节，如果想观赏雪景，可与10月-次年3月来徒步此线路。



老君山徒步线路图

### 线路

1、木鱼镇——摇篮沟——段江坪——后河古栈道寨遗址——狐仙洞——阿迷陀佛坪——城墙岩——老君山——野猪林——老君寨——老君洞——蔡家坩——贺家坩——小当阳——返回木鱼镇。

2、木鱼镇（扎营）——保护站——阿弥陀佛——杜鹃林——老君山——花岗岩——老君寨（扎营）——原始森林——蚂蟥沟（扎营）——保护站——木鱼镇

用时参考：3-4天

### 神农顶徒步线路

神农架珠峰号称“华中第一峰”，这条线路途中有大片原始箭竹林、杜鹃林和冷杉林，每年5-7月杜鹃盛开之时，遍山遍野非常美丽。

线路：木鱼镇——鸭子口——红石沟——小龙潭——金猴岭——风景垭——瞭望塔——板壁岩——无名沟——菲菜垭——神农顶——返回木鱼镇

用时参考：2天

### 官封鸢英寨徒步线路

此线路是一条栈道和古战场遗址，鸢英寨是神农架林区目前保存最好的古寨。山寨全用十块垒成，上山的小径正对寨门，两旁悬崖峭壁，中间寨堡高筑，一夫当关，万夫莫开。

线路：天门垭——熊洞河——龙王小姐庙——紫竹河——塔坪河——塔坪——丁家坪——樟树河——龙滩子——破船口——华场子——神宝寨——马儿河——黑龙洞——鸢英寨——官封鱼洞——油坊——窝坑——七里砭——八里垭——八里沟——209国道

用时参考：3-5天

### 川鄂古盐道徒步线路

川鄂古盐道从大九湖的天生桥进入神农架，在神农架境内有100多公里。盐道上遗留着不少清代后期的寨堡，还有许多带有书法精良雕刻的墓葬。

线路：天门垭——塔坪——鸢英寨——官封——赶集沟——九里十三湾——高坪——弯腰树——玛瑙池——三道沟——天池垭——苦桃园——老鹰垭沟——莲花坪——红花淌——七里砍——板仓坪——东溪——大九湖

用时参考：8-9天



连跑在颠儿的蜗牛 翻山越岭看风景

### 骑行神农架

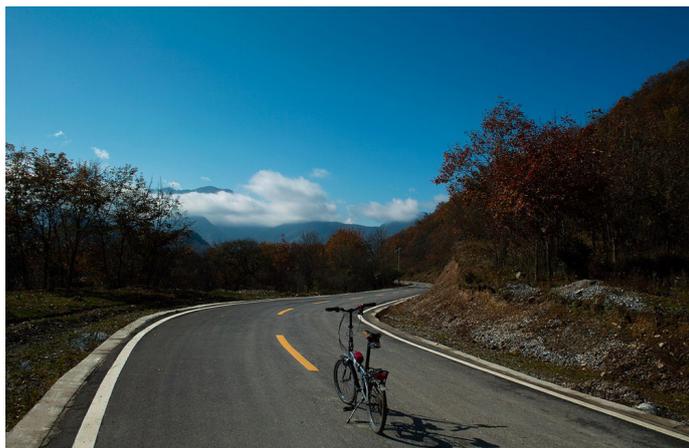
#### 线路设计

D1: 房县——36拐——春树垭——钢厂坪——燕子垭——红坪(130km) 房县到钢厂坪，沿途风景一般，坡度很大，总距离大约80km左右。在钢厂坪吃饭之后到燕子垭之前全是上坡，大约20km，随后是下坡直到红坪。

D2: 红坪——温水林场——鸭子口——木鱼——白沙河——兴山县城(100km) 从红坪到鸭子口大约有20km左右的不连续上坡，从鸭子口到木鱼镇路况非常好而且全是下坡，从木鱼一直到白沙河，路况非常好，沿途风景也非常好。是少有的路况风景兼备的路线。数十公里全是下坡，沿途车很少。

D3: 兴山县城——高阳——峡口——高岚——界岭——雾渡河——宜昌(180km) 峡口前、高岚前后都是大上坡，一直要上到界岭，几十公里比较辛苦，随后一直到雾渡河乃至到宜昌都是下坡居和平路多。

界岭到雾渡河，路况较差，尤其是界岭下来是大下坡，很可能在长时间上坡之后会比较急切地冲破，但这里的路面全是砂石，到处是坑坑洼洼，比较容易出事。



代表 骑行路上的风景

## 实用信息 Practical Information

### 语言

神农架林区旅游开发比较完善，各种旅游接待服务较好，所以语言不会有问题，而且当地方言也不是很难懂。

### 银行

神农架林区的主要银行集中在木鱼镇和松柏镇。木鱼镇有建设银行、农业银行、工商银行、邮政储蓄银行，集中在木鱼路上。松柏镇有工商银行、建设银行、中国银行、农业银行、邮政储蓄银行，集中在常青路上。景区内没有银行网点及 ATM 机，最好备足现金。

### 邮局

木鱼镇和松柏镇都有邮局，寄明信片比较方便，神农架林区的邮编为 442400。

### 神农架林区邮政局

地址：神农架林区松柏镇神农大道 69 号

联系方式：0719-3336508

### 木鱼镇邮政营业厅

地址：神农架林区木鱼镇神柳街 1 号

联系方式：0719-3452925

### 电话

神农架旅游局：0719-3335609

森林防火：0719-3332695

区长热线：0719-3339333

客运咨询：0719-3332482

公安短信报警：12110

天气预报：12121

红十字会急救台：999

### 医院

神农架林区的医院集中在松柏镇，主要有中医院和人民医院，木鱼镇有中医医院和神农架林区职工医院。除此，在各大景区内都有简单的医疗救助中心。如在徒步登山或骑行中遇到状况，一定要及时拨打 110 或 999 救援电话。

### 神农架林区人民医院

地址：神农架林区松柏镇沿河路 28 号

联系方式：0719-222713

### 神农架林区中医医院

地址：神农架林区木鱼镇

联系方式：0719-5586780

## 外部交通 Getting there

### 飞机

神农架机场目前只开通了上海、武汉、重庆三个城市往返神农架的航线。到达神农架后，机场有大巴车发往木鱼镇、松柏镇及沿途各景点，机场距离木鱼镇约 50 公里，距松柏镇约 40 公里。

地址：神农架林区红坪镇

电话：0719-3312187

### 汽车

进出神农架的交通方式以公路为主，主要从十堰和宜昌两个方向进出，从十堰方向走，先到松柏镇；而从宜昌到神农架，则先到木鱼镇。

林区内的主要干道有 209 国道，白果树和红花架省道，酒壶坪和九湖区道相连。境内公路全长 1300km、贯穿全区南北东西，并与襄樊、十堰、宜昌、兴山、巴东等市县公路联成网络。

### 宜昌——木鱼

从宜昌坐车去神农架，每天只有四次班车，发车时间为 6:00、9:20、9:30、13:30，票价 25 元，行程约 4.5 小时。如果赶不上，可以从兴山县中转。宜昌至兴山县的快巴每 30 分钟有一班，途中约 3 个半小时，然后从兴山坐车到木鱼镇，路程约 1 个半小时。

木鱼镇 - 宜昌专线车票价 60 元（全程约 4 个小时）。相关班车时刻信息如下（以下班车时刻仅做参考，以实际发车时刻为主，建议行前电话咨询）：

夏季班次（4 月 - 9 月）

木鱼镇客运站（4 班）：7:00、7:10、7:20、8:00；

宜昌火车站（4 班）：12:40、13:30、14:00、14:40；

宜昌长途车站（4 班）：13:10、14:00、14:30、15:10；

宜昌长途车站（4 班）：13:30、14:20、14:50、15:30；

冬季运行时间（10 月 - 3 月）

木鱼镇客运站（2 班）：7:00、8:00；

宜昌火车站（2 班）：12:40、14:00；

宜昌长途车站（2 班）：13:30、14:50；

宜昌港九码头（2 班）：13:10、14:30；

### 宜昌市长途汽车客运站

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、广州及周边市县的车次。

地址：宜昌市东山大道 126 号

联系方式：0717-6445314



### 十堰——神农架

十堰市距离神农架林区约 208 公里左右，车程 5 个小时；距离木鱼镇约 290 公里，车程 7 小时左右。每天一班车，早 9:00 发车（班车时间常有变动，以当地时刻表为准，建议行前确认时间，以免误车），票价 30 元。

### 十堰市三堰长途汽车站

十堰市最重要的汽车站，省内班车基本都从这里发出。

地址：十堰市人民南路 8 号  
联系方式：0719-8890276

### 武汉——神农架

武汉傅家坡长途汽车站每天早 7:00 有一班发往神农架林区的汽车，票价为 165，车程 472 公里，约 10 小时能到达。

### 傅家坡汽车客运站

傅家坡汽车客运站是武汉市的长途客运枢纽站，有发往省内及省外城市的班车，可在官网上进行车票预订。

地址：武汉市武昌区武珞路 358 号  
网址：<http://www.fjpcz.com/>  
联系方式：027-87274817

### 自驾

自驾是游玩神农架比较好的选择，自由度更高，也不必为赶班车而烦恼，更不必跟包车司机讨价还价。但神农架是高山地形复杂的地区，多雨季节还容易发生滑坡，这也给旅行带来了一定的危险。没有一定驾驶技术和山地驾驶经验的人，还是不推荐自驾出行。

跟长途客运一样，进入神农架主要有两个方向，一个是十堰，一个是宜昌。神农架林区的大部分景点都集中于靠近宜昌的木鱼镇附近，所以从宜昌进入神农架当然是最好的选择。

从宜昌出发：宜昌—黄花—晓峰—雾渡河—高岚—峡口—高阳镇—木鱼镇全程，约 205 公里，约 4 小时到达。G42 鄂西段高架桥和隧道比较多，小车通行费较高，约为 1.4 元/km。

从十堰出发：十堰—房县—厂坪—燕天—红坪镇—木鱼镇，全程约 270 公里，5 小时左右能到达。



宜昌至神农架林区自驾线路图

## 内部交通 Getting around

### 旅游观光车

木鱼镇和松柏镇每天早晨都有发往神农架景点的旅游观光车，票价为 90 元，下车的地方可以买景区门票和环保车票进入景区。

### 包车

神农架包车还是很容易的，大街上很多小面包车（7 座），费用约为 400 元/天（好一点的轿车要 500-600 元/天），如果能凑到几个人一起包车，只需要 70-80 元/人，比班车还便宜，而且自由度相对大一些。唯一不方便的就是不能根据自己的偏好安排行程，所以最好能找到行程差不多的人一起拼车。

神农架的景区之间、景区之内都很远，包车非常有必要。

### 租车自驾

神农架并没有成熟的汽车租赁公司，所以若想租车自驾，一般得在宜昌租车。

在宜昌租车跟其他地方一样，只需要身份证、驾驶证、押金就可以了，费用约为 200-300 元/天。车型也有很多可供选择，基本上能满足要求。

### 宜昌大三峡汽车租赁公司

地址：宜昌市西陵区西陵二路四方堰方堰路 11-106 号  
联系方式：13986810008  
网址：<http://ycdsxcar.com/>

### 宜昌天翔汽车租赁公司

地址：宜昌市东山大道 24-405 号  
联系方式：0717-6720955  
网址：<http://www.yichangzuche.com/>

## 旅行路上 Travel on the road

### 推荐书籍

#### 《我的野人生涯》

神农架的“野人”是吸引全人类的“四大自然之谜”之首，这部探险纪实作品纪录了作者 30 余年在神农架探索“野人”之谜的经历。他住过神农架的深山洞穴，探险考察数百座洞穴石窟，拜访了 90 多个有野人信息的自然村，共住过 200 多户深山人家，采访野人目击者 400 余人，总共记录下近百万字的科学探险笔记。这本惊险的纪实作品非常具有可读性，出发之前先盘算一下在哪里能与野人偶遇吧。

### 推荐电影

#### 《大脚印》

首部中美合拍野人题材的电影，主打科考与悬疑，讲述了在中国担任家庭女教师的美国生物学家的莎朗意外流落神农架原始丛林，与一支披着科考队外衣的国际盗猎集团狭路相逢的故事。观赏电影之余，先领略神农架秀美的风光一饱眼福吧。

