

Destination 目的地



# 张家界 · 攻略

第一版

——失落人间的潘多拉星球

12个经典景点

2条经典路线

3位达人精心推荐

23位用户亲身体验



# 张家界·攻略

——失落人间的潘多拉星球



张家界 by 陪驴

关键词	奇峰怪石 峡谷 通天 仙境 阿凡达
费用	1200-1500元
天数	3天
舒适程度	艰苦

## 目录 · CATALOG

概述	01
亮点	02
有问必答	03
行前准备	03
交通	04
景点	05
活动	08
餐饮	09
住宿	11
购物	12
实用信息	12
推荐行程	13
更多路线	14
小贴士	16
背景	17
跟着他们去旅行	18



天门山 by 上官图腾

## 关于 · ABOUT

第一眼张家界，就被那伫立苍穹，如万夫当关的磅礴气势所俘虏。第一眼张家界，就不禁沉浸在百嶂千峰，万石峥嵘的壮观之中。第一眼张家界，面对这万千气象，瞬间有种不知如何书写的茫然。当耸然挺拔的峰林呼啸而来，当刚劲的线条充溢你的视野，当雨过天晴，苍茫云海掩映下的群峰如浮于天上，很难有人可以保持矜持。在这里，每一座峰都是一个生命。你可以极尽想象去揣摩造物主的意图，仙女散花，采药老人，迷魂台，一步登天……站在高台俯视，看大自然在此挥洒着它的真性情，蘸着云影山色，涂染出诗一般的丹青画卷。这时候，不禁有一种恍然，仿佛此情此景并不真的存在于人间。直到上世纪80年代初，这里才得以扬名海外，人们惊叹于这英武挺拔的万千奇峰，竟失落深山如此之久，未被人知晓。或许它只是藏于世间的潘多拉星球，是放大了亿万倍的IMAX版阿凡达，是你心中呼唤许久的奇幻之境。或许这里漂浮着星罗棋布的群山，生长着色彩斑斓的雨林，藏着夜间发光的奇幻生物……或许下一秒，你眼前的峰林之间，蓝皮肤的纳威族人，就会乘着飞龙，御风而来。

## 印象 · IMPRESSION



浪漫旅行者000

只见群峰林立，共五十六神兵。它们仿佛手持刀戟，威严把守于此。此时约近黄昏，夕阳照于其身，显得神采奕奕，金光灿灿。此情此景只有身心其境才能感受到它的震撼。此时无声胜有声，你只需要静静的望着它们，便会感受到什么是人与自然的合二为一。

——《张家界、凤凰、长沙~超级实用攻略》



brant9527

当你看到山脉全貌的一刹那，你会觉得前面所有的艰辛都是值得的，因为真的自己就是身处仙境。注意，不是“仿佛”身处，而是“就是”身处仙境。因为下雨的关系，整个张家界都弥漫着云雾，随着风向，云雾也在自由行走，那些巍峨的山脉也在这云雾中时有时若无隐若现。那种观感只有你亲身体验才能理解。

——《人间仙境张家界，烟雨凤凰》



## 亮点 · HIGH LIGHTS

### No.1 登观景台，览武陵山水



天子山 by 陪驴

三千奇峰拔地而起，八百溪流蜿蜒曲折，一切美好的词语都可被用来形容这里的美丽，却无法描述它带给人们视觉上的震撼。《阿凡达》里的世界，在这里变为真实。

### No.2 沿金鞭溪行走，画中游



金鞭溪 by cq543120001

人在峡谷走，山从两边过，穿行在峰峦幽谷间，移步换景，胜似画中游。溪水明净，跌宕多姿，让人产生一种幻觉，以为传说中的桃花源就在这条金鞭溪的尽头。

### No.3 观奇峰，拍美景



奇峰 by 凯德印象

张家界号称三千奇峰，造型千姿百态。南天一柱，秀才藏书，金鸡啄食，劈山救母.....在这里，你可以极尽自己的想象力，去赋予这些奇峰无穷的生命。

### No.4 吃土家菜，品湘味



张家界三下锅 by 雾里芸影

来张家界，一定要品品土家菜！土家族菜肴以酸辣为主要特点，几乎各种蔬菜都可以制成酸菜，肉类会制成酸鱼、酸肉、酸肠子。张家界市区有不少的特色餐馆，一定要去敞开肚皮一饱口福！

### No.5 天门山索道，直上云霄



天门山索道全长7455米，从市区直达天门山顶，犹如一道彩虹飞渡人间天上。俯视，是99道弯的公路“通天大道”。仰望，是眼前屹立于云雾之间的天门山。坐上缆车，此行定是一趟仙境之旅。

### No.6 黄龙洞，地下探秘



黄龙洞 by 带上背包去旅游

黄龙洞被称为“地下魔宫”，洞口雾霭迷漫，洞内长廊蜿蜒，洞中有洞，洞中有河，石笋、石柱、石钟乳各种洞穴奇观琳琅满目，美不胜收。



## 有问必答 · FAQ

### 问：张家界什么季节去好？

张家界的最佳游览时间是每年4月和10月。此时张家界的自然风光最美，且气候适宜。

张家界7月会有雨，建议不要在雨天爬山，雨天路滑，而且山顶有大雾，看不见峰林。雨后1-2个小时内山景最美，烟雾缭绕，如入仙境。

建议不要在天气炎热的时候去爬山，一则体力消耗太大，二则几处山顶均无绿荫遮阳，人会被晒得很晕。

冬天的张家界会下雪，但不会封山，雪中的峰林别有一番情趣。运气好的话可以看得雾凇和云海。

张家界冬季气温0度左右，夏季气温30度左右，春秋两季20度左右。在海拔1200米以上的山上，气温较山下低3-5度。

### 问：张家界票价多少？通票包含哪些项目？

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（3天内多次有效，含环保车票价）。

优惠票：165元+保险费3元（含环保车票价）。

周票：298元（一周内多次有效）。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。

天门山门票258元+3元（含往返索道，天门洞，山顶景区，环保车）也是非常值得一看的景区。

### 问：张家界可以玩几天？

整个武陵源风景名胜，全部玩完大概需要3天时间，建议在景区内住宿两天，方便游玩。结束后再花1天时间游览天门山，1天时间游览黄龙洞和宝峰湖，如果感兴趣，还可再花1天时间到茅岩河漂流。

### 问：景区人多吗？住宿是否需要提前预定？

旺季前往张家界，一定要提前预定住宿。从5月到10月，甚至到11月，张家界日接待人数均在2万人次以上，国庆黄金周可日均5万人次。此时索道、百龙天梯都可能排队1个小时以上。

如果不喜欢人挤人，可以选择景区内旅游团不会去的地方游玩，如杨家界、大观台，人少清净，而且景色惊艳。

### 问：是否有必要请导游？

景区内的路线较复杂，如果之前没有好好地做攻略，可以请一个导游，他会详细地讲解沿途景点，让你少走冤枉路，帮你背行囊。

但是要注意，张家界有很多“黑”导游，并不具备专业从业资格，而且良莠不齐，有的会勾结司机、宾馆及其它消费点联合宰客。所以选择导游前一定要“货比三家”，选择口碑好的导游。

### 问：要不要坐索道、火车、百龙天梯？步行会很累吗？

金鞭溪的几里地一定要走，沿路风光也很美。百龙天梯要坐一次，怎么也应该体验一把。十里画廊建议步行，如果累了可以再坐小火车出来。下行可以乘坐天子山的索道，不过会错过一些美景。有便捷的交通工具，建议都去乘坐，把体力留给只能步行的杨家界，像乌龙寨、天波府、一步登天，都等着你去挑战呢。

## 行前准备 · PREPARATION

### 一、证件

- 1、身份证
- 2、银行卡
- 3、行驶证、驾驶证
- 4、学生证（如有）

### 二、背包

- 1、登山包（山中游玩，行囊越少越好，建议把拉杆箱留在市区）
- 2、双肩包
- 3、腰包或随身挎包（按需携带）

### 三、服装

- 1、T恤若干
- 2、外套
- 3、内衣2-3身
- 4、袜子若干
- 5、运动鞋（厚底、防滑）
- 6、帽子
- 7、墨镜
- 8、手套

### 四、照明

- 1、手电（用于晚上上山）
- 2、头灯

### 五、摄影相关

- 1、相机及镜头
- 2、三角架
- 3、麂皮（擦镜布）
- 4、摄影包及防水罩
- 5、备用电池（多块）及充电器

### 八、药品

- 1、肠胃药：吗叮啉、黄连素、十滴水
- 2、感冒药：板蓝根（每天两包）、百服宁（退烧型）
- 3、维生素片、润喉片、止血绷带、创可贴
- 4、外伤药、消炎药、金霉素眼膏

### 九、卫生用品：

- 1、洗漱用品：牙刷、牙膏、肥皂、毛巾、洗发水、梳子、剃须刀、润唇膏、护手霜、防晒霜（景区内旅店不提供一次性洗漱用品）
- 2、卫生用品：湿纸巾、卫生纸、卫生巾

### 十、其它

- 1、雨衣、雨伞
- 2、花露水



## 交通 · TRANSPORTATION

### 到达与离开 · GETTING THERE & AWAY

#### 飞机

##### 张家界荷花机场

位于张家界市永定区官黎坪街道办事处荷花村，距市区5千米。荷花机场目前已开通往返全国20多个城市的航班，但航空时刻表经常变化，一些城市并不是每天都有航班。

机场问讯处：0744-8238294/8238417

机场售票处：0744-8238293

机场航班咨询：0744-8220128/8227493

##### 机场交通

1、公交车：4路公交车进入市区（可到机场酒店、长途汽车站等），运行时间8:00-18:00，票价1元，路程半小时左右。

2、出租车：白天到市区约15-20元，晚上30元左右，看砍价能力。如果想直接到景区，价格会比较贵，大概100元左右。

#### 火车

张家界铁路通过石长线与其它铁路大动脉相通，交通便利。

长沙-张家界的火车5个多小时，每天有7趟车。还有一班车会绕道吉首、怀化等地，较浪费时间(要11个小时左右)，当然如果想去凤凰玩，就可以乘这班到吉首下车至凤凰。

张家界火车站（新站）位于市中心城区，有1路、6路等多趟公共汽车始发，公交站就在出站口正对面。张家界火车站北站已改建成货运站。

火车站问讯处：0744-8512112

### TIPS 小贴士

在火车站广场上，可能有各种旅馆、旅游团、包车的人把你团团围住，这个时候一定要hold住，不理不睬走过去。否则后患无穷。

#### 长途汽车

##### 长沙-张家界

从长沙市汽车西站出发（长沙火车站左100米左右），每隔半个小时就有到张家界的旅游大巴车，票价约100-120元，车程4个小时左右。

##### 凤凰-张家界

凤凰到张家界有直达的大巴车，票价约65元，车程4小时左右。可以在凤凰县城汽车北站或张家界中心汽车站乘坐。也可乘坐火车至吉首。

武陵源门票站旁边的汽车站也有直接去凤凰古城的旅游大巴，早上7点50始发车，途经张家界市区、芙蓉镇、吉首市、凤凰古城，票价72元。

##### 张家界中心汽车站

位于新火车站广场西侧。汽车站有开通至武汉、益阳、金华、温州、南昌、常德、石狮、晋江、上海、苏州等地、张家界周边景区的长途班车。市内乘坐1路、6路等公交车均可到达。

咨询电话：0744-8305599

#### 自驾

从长沙出发走长常、常张高速，全程320公里（过路桥费约200元），只需2.5-3.5小时。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。

## 当地交通 · LOCAL TRANSPORTATION

#### 公交车

张家界市内公交车主要为1-10路公交线，采取双向循环式运行。正班行车时间视季节与线路的不同而略有调整，一般在6:00-20:30间。大部分公交车为无人售票，票价1元。

#### 出租车

出租车起步价为5元，每公里1.6元，10公里以后，每公里3.2元；22:00-7:00夜间起步价为6元。从市内乘坐出租车前往张家界旅游核心风景区一般为包车，价格100元以内，并且可以议价。

为避免打车“被宰”，如果去比较远的地方，一定要先了解清楚路线、大概里程及费用，并要求司机打表，索要票据，以备投诉。

投诉电话：0744-8202020。

#### 旅游专线

在张家界市中心汽车站，可乘坐前往武陵源风景名胜区的旅游专线。分为两条线路，去往森林公园门票站和去往武陵源门票站的。车票11元，行程35-40分钟。

到天子山门票站的车13元，行程1个半小时，到门票站后可直接换乘环保车至天子山山顶。此方案能节省电梯或索道上山的费用，或者可以少爬8000多个台阶，节省体力用于游玩。

#### 自驾

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

不建议自驾前往景区，因为一般游玩景区都会从一个门票站进，另一个门票站出，取车很不方便。而且景区门口的停车费比较贵，大约要50元/车，而市区只需要30元/车。

### TIPS 小贴士

最好不要在靠近景区的路途中（如三叉或十字路口、收费站等），让陌生人搭乘自己的车，因为很有可能是野导游。

#### 环保车

景区内须乘坐环保车，车费已经包含在进景区时所购大门票中，分山上线和山下线，运行时间从早上7点到下午5点，平均20分钟一班，沿线自由上下，每个主要景点之间都有车站。

有景区环保车的路段是：森林公园的老磨湾—黄石寨索道下站；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—百龙天梯下站；百龙天梯上站—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。

冬季山顶环保车路线会因路面结冰临时停运，大观台或杨家界景点会因此无法到达，具体路况可以拨打景区环保车公司电话咨询。

咨询电话：0744-5555555



天子山索道 by 浪漫旅行者000



## 景点 · SIGHTS

“张家界”是一个统称，张家界市里有“武陵源区”，因为整个张家界森林公园坐落于这个行政区里面，所以景区总称为“武陵源风景名胜”，名胜区里再细分为张家界国家森林公园、袁家界、杨家界、天子山和索溪峪等5个部分。

## 武陵源风景名胜区

### 金鞭溪

金鞭溪又称金鞭大峡谷，“人在峡谷走，山从两边过”，峡谷两边都是绝美的景色。金鞭溪两头分别为张家界国家森林公园门票站和水绕四门，徒步全长约7.5公里。

**交通：**森林公园门口往前步行300米左右就是金鞭溪的入口。

**游览时间：**2.5小时

**景点：**金鞭岩、劈山救母、秀才藏书、跳鱼潭、文星岩、双龟探溪、张良墓、千里相会、迎宾岩、闺门倒影、醉罗汉、三楠抱石

### TIPS 小贴士

- 1、金鞭溪游览途中有点歌台，付十元钱土家姑娘可为你表演民族歌曲。
- 2、最好雨过天晴后进山，此时金鞭溪涨水，景色格外优美。沿溪一带凉气逼人，最好多加一件衣服。
- 3、金鞭溪有一段“猴子林”，路上有好多猴子，在猴子面前一定不要拿出食物，以免被抓伤。



金鞭溪 by 有风就起舞

### 黄石寨

亦称黄狮寨。相传张良师傅黄石公曾到此炼丹，因而得名。黄石寨为一巨大方山台地，海拔1080米，是雄伟、高旷的观景台。广告上常称“不去黄石寨，枉到张家界”，不过如时间精力不够，你也可以不用去。因为黄石寨的风景和袁家界相差不大。

**交通：**森林公园入口前行5分钟，达氧吧广场，从左前方的石阶步行。或乘坐环保车开往黄石寨索道下站。

**游览时间：**步行上山单程2.5小时，山顶游览2.5小时

**索道：**单程65元，往返118元。优惠票单程25元，往返47元。

**景点：**罗汉迎宾、点将台、前花园、天书宝匣、定海神针、南天门、南天一柱、铜墙铁壁、摘星台、天桥遗墩、六奇阁、雾海金龟。

### 百龙天梯

百龙天梯气势恢宏，垂直高差335米，被誉为“世界上最高、运行速度最快、载重量最大的电梯”，也因此被载入吉尼斯世界纪录。1分58秒的垂直旅程，虽然只是短短一瞬，也会使人有奇迹般的体验。当电梯驰出竖井那一瞬间，一幅神奇的画卷直入眼帘，那列队森严的奇峰，即是张家界十大绝景之一的“神兵聚会”。

**交通：**在水绕四门乘坐环保车至百龙天梯下站。

**票价：**单程72元。

### 袁家界

位于森林公园北面，是一方山台地。后依岩峰山峦，面临幽谷群峰，自东向西延伸。站在袁家界景区的观景台上，三千奇峰尽收眼底，雄险秀野，神态各异。

**交通：**在金鞭溪，可选择在“千里相会”处爬山，步行1.5小时至袁家界。或到水绕四门乘环保车去百龙天梯，乘电梯上山。

**游览时间：**1.5-2小时

#### 迷魂台

因只要一站在观景台上，魂儿便会被眼前美景所迷而得名。置身平台左右环顾，万千景象尽收眼底。不身临其境无法体会到它的壮观！

#### 后花园

在袁家界中坪与下坪交接处。立台俯视，见幽谷林木繁茂，芳草丛生，数十座玲珑小巧的石峰，点缀在繁花绿叶中，似一座巨大的花园。

#### 哈利路亚山

原名为“乾坤柱”，因阿凡达电影爆火之后更名为哈利路亚山。峰体造型奇特，仿若刀劈斧削一般，垂直高度约150米，有顶天立地之势。

#### 天下第一桥

在砂刀沟尽头右侧，一天然石桥凌空飞驾于两座巨大的石峰之巅。站在相距40多米处观桥台上，桥的全貌映入眼帘，桥身雄伟伟岸。不过，真的走在桥上未必有什么特别的感觉。

### TIPS 小贴士

- 1、袁家界作为旅游团必去景点，客流量较大，旺季最好不要逆着人流游览（自东向西）。
- 2、不要看到漂亮的风光就忘了自我哦！因为袁家界游览线全都在悬崖峭壁的边边上，下边是三四百米深的峡谷，小心一不留神一脚踏空！



袁家界 by 陪驴

## 杨家界

位于张家界西北部，北邻天子山，在九十年代以前这里还是一块被人遗忘的角落，九十年代初其雄浑、险要、清秀、幽静的芳姿才逐步为人所知。目前杨家界只开发了20%。

**交通：**从张家界坐环保车至乌龙寨路口，步行游览乌龙寨一天波府（原路返回）——一步登天——空中走廊一线。

**游览时间：**5小时

### 乌龙寨

乌龙寨原名叫“黑龙寨”，以前是土匪居住的地方，地处偏远、关隘险绝，四面悬崖，仅有一道上下，地势险要，所谓一夫当关，万夫莫开。

### 天波府

位于乌龙寨下。有10座石墙，皆相对平行而立，高矮参差不齐，气势恢宏，恰似古代候将相府地遗址，仿佛此处原是杨家将的天波府。

### 一步登天

有铁梯32步可登峰顶，峰顶平坦，海拔1130米，有铁栏杆围护。台上有虬松20余株，或屹立于台顶，或倒悬于峭壁。登台东望，7道屏峰，层次分明。

## TIPS 小贴士

杨家界开放尚未完全，因此游览时走的会是有些难度的小路，部分路段也许还会手脚并用，体力消耗非常大。一步登天，空中走廊等景点若决定要去，请坚持到底，不留遗憾。目前杨家界索道已在筹划建设中，未来会有更轻松的游览方式。



天波府 by 有风就起舞

## 大观台

张家界四大奇观（日出、峰林、冬雪、雾海）之一日出的唯一观赏点；极目远眺，千座奇峰尽收眼底。神鸡啄食处是观“十里画廊”的最好角度。

**交通：**乘环保车到大观台

**游览时间：**1.5-3小时

**景点：**一步难行、金鸡啄食、天子座、仙人桥

## TIPS 小贴士

想要在大观台看日出，需要在丁香峪住宿。日出时间夏季约5点，冬季约7点。运气好的话会看到云海。

从大观台左边的台阶下山，约15分钟到岔路口。往左是神鸡啄食和一步难行，从岔路口来回约半小时；往右是仙人桥和天子座，来回1.5小时。游览整个大观台景区的时间大约是3小时。比较耗费体力。

## 天子山

天子山有“放大的盆景，缩小的仙境”之美誉，因明初土家族农民起义领袖向大坤自号“向王天子”而得名。

**索道：**单程67元/人

**交通：**

市区出发：从张家界市坐车到天子山门票站，车费13元，再从天子山门票站直接坐车到天子山顶，车程在2小时左右。

景区内出发：可搭环保车至天子山停车场。途中有两个小景点，神堂湾和点将台，能从山上俯瞰峰林，可以在此下车观看。

**游览时间：**2-2.5小时

**景点：**贺龙公园、仙女散花、天子阁、御笔峰



石峰 by 凯德印象

## 尚未对外开放的景点

在天子山有两个尚未开发的景点，环保车无法到达，只能通过导游带路，或是自行包车前往。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。

**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。

**交通：**从丁香峪村出发，包车120元左右。

## 十里画廊

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

**交通：**沿南天门行至十里画廊，整个下山过程约1个半小时，如果不愿太辛苦，则可以乘天子山索道下山（6分钟），索道67元/人。

十里画廊有小火车可供游客代步。单程38元，往返52元。

**游览时间：**步行往返2小时，小火车40分钟

**景点：**孔雀开屏、采药老人、寿星迎宾、猛虎啸天、转阁楼、仙女拜观音、向王观书



## 张家界周边景区

### 天门山

很多人易把天门山与天子山混为一体，其实它们是两个不同的景区。拔地擎天的天门山，山势陡峻峻拔，被称为张家界的天然画屏。天门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，时有团团云雾自洞中吐纳翻涌，时有道道霞光透洞而出，宛如幻境。

**门票：**258元+3元（含往返索道，天门洞，山顶景区，环保车）

**交通：**张家界市区内乘6、5、4路公交车，均可到达城市花园索道站（天门山索道下站），购买门票后，乘坐索道上山游览。也可在张家界市内乘5路公交车到天门山。

**游览时间：**5小时

#### 天门山索道

以市中心城市花园为起点直达天门山顶，如一条彩虹飞渡人间天上。

#### 鬼谷栈道

站在栈道上，脚下是没有边际的绿野，成群的小鸟在峡谷中嬉戏，闭上眼睛，挺着发麻的双腿，你就能得到一次最刺激、最贴近自然的SPA。

#### 玻璃栈道

玻璃栈道上，游客们摸着岩壁，走过60米长的“天空之路”。脚下，就是笔直的悬崖峭壁，可将美景一览无遗。

#### 天门洞

罕见的高海拔穿山溶洞，位于海拔一千多米的绝壁之上，气势磅礴。

#### 盘山公路

通往天门洞的盘山公路被称为“通天大道”。这条顺山势修建的通天大道刚好九十九个弯，暗合了“天有九重，云有九霄”之意。



天门山玻璃栈道 by 超龄的老猫

### 黄龙洞

位于索溪峪自然保护区东部，有“地下迷宫”之美称。洞内景观面积约20公顷，分旱洞和水洞，共四层。属石灰岩地下河侵蚀型洞穴。钙质石积物五颜六色，绚丽多姿。石乳、石柱、石笋等如水晶玉石，琳琅满目。

**门票：**80元，优惠票45元。

**开放时间：**旺季7:30-17:30，淡季8:00-17:00

**交通：**在张家界市汽车站乘车到武陵源汽车站，再转1路车到黄龙洞下。或乘坐开往索溪峪的中巴，到索溪镇后换乘摩的前往。

**游览路线：**生态广场→龙宫大厅→洞迷宫

**游览时间：**2小时

### TIPS 小贴士

- 1、洞内气温较低，建议不要在寒冷的季节去。
- 2、如果从未见过溶洞，到此一游绝对值得。不过如果之前在其它景区见过类似的溶洞，则没有必要再去了，因为国内所有溶洞都大同小异。

### 宝峰湖

宝峰湖主要景点由宝峰湖和鹰窝寨两大块组成。其中宝峰湖、奇峰飞瀑、鹰窝寨、一线天被称为武陵源“四绝”。宝峰湖水深72米，长2.5公里，电视剧《西游记》中花果山水帘洞外景就拍摄于“奇峰飞瀑”。

**门票：**74元，优惠票42元。

**交通：**由张家界市长途汽车站乘中巴至武陵源镇，大概需40分钟，再由武陵源镇乘三轮摩托至宝峰湖。进入武陵源区后可乘1、2、3路车在银苑山庄转车4路车到宝峰湖景区终点站。

**游览时间：**2小时

### 茅岩河漂流

茅岩河是澧水河中风景最美，险滩最多，风浪最大的一段。漂流水程18公里，落差66米，有惊无险的河滩共55个。沿途众多飞瀑流泉中，尤以水洞瀑布最为壮观迷人。

**价格：**128-158元，约3小时到达终点。

**交通：**去茅岩河自助游很不方便，建议在张家界市报名旅行团，大约游玩半天就可以回来。市区去茅岩河没有公交车，可包车前往，或在市内汽车站乘坐去温塘镇的车。

**网址：**<http://www.maoyanhe.cn/>

**电话：**0744-8222446

### TIPS 小贴士

- 1、漂流的时候千万要带些钱在身上，不过不要多，50元左右就行了，最好带件雨衣，上船前要去洗手间。相机以及各种电子设备最好不要带，有可能会弄湿。
- 2、上岸后2公里外是九天洞，无人指点很难找到。行程2小时，景色和黄龙洞类似，但石笋不算壮观。



天门山通天大道 by 上官图腾

## 活动 · ACTIVITIES

### 天门狐仙

《天门狐仙·新刘海砍樵》为世界第一台有完整故事情节的山水实景音乐歌舞剧。由山水实景演出创始人梅帅元任总策划和总导演。演出场面宏大，气势磅礴。横跨峡谷跨度达60米的高空飞桥、奇幻美丽的人造月亮、逼真的漫天大雪等场景令人惊叹。

**时间：**晚8:00-9:40

**地址：**天门山景区峡谷大剧场（离市区约10分钟路程）

**交通：**火车站乘6路、5路公交车，5分钟内可抵达天门山索道下站。

晚7点后，在天门山索道公司搭乘5路或9路（天门狐仙专线）公交车

**网址：**<http://www.tianmenfox.com/>

**电话：**0744-8369999

**门票：**依座位不同120-390元

### 魅力湘西

《魅力湘西》大型综艺歌舞晚会，在魅力湘西大剧院每晚8点上演。晚会中的“爬楼”部分，在2012年春节，作为湖南本土民族类的原生态节目《追爱》，登上了央视春晚的舞台。《魅力湘西》将风情万种的舞蹈与妙趣横生的杂技融合，呈现出的原生态爱情，澄澈如泉，浓烈如酒，为久在凡尘里的世人提供一份真纯的情感盛宴，

**时间：**晚8:00开始

**地址：**武陵源区入口处，毗邻专家村宾馆（湖南省人民政府接待处）

**网址：**<http://www.meilixiangxi.cn/>

**电话：**0744-5622528

**门票：**依座位不同120元起

### 民俗表演《魅力亮舞土家魂》

张家界土家摆手舞、土家毛古斯舞是民族风情的精华。当地剧院、文化馆中有不少精彩的民族表演，比如魅力湘西大剧院的《魅力亮舞土家魂》。表演中你可以看到土家人先祖崇拜的神秘图腾“虎天王”，上古时本土部族钟爱的“虎钮鎛于”，毕兹卡高山人“炮烙”婴儿的严酷习俗，索溪水与长发女的梦幻故事，民族织锦“西兰卡普”的美丽传说，土家族婚姻“哭嫁歌”的生动场景，还有大湘西最引人入胜神秘莫测的世代之谜：符咒、巫雉、赶尸等。



演出剧照 by 张家界旅游局

### 看傩堂戏

土家族的傩堂戏，也称坛戏，是一种古老的戏剧，被戏剧界称为“中国戏剧的活化石”，在土家地区非常盛行。

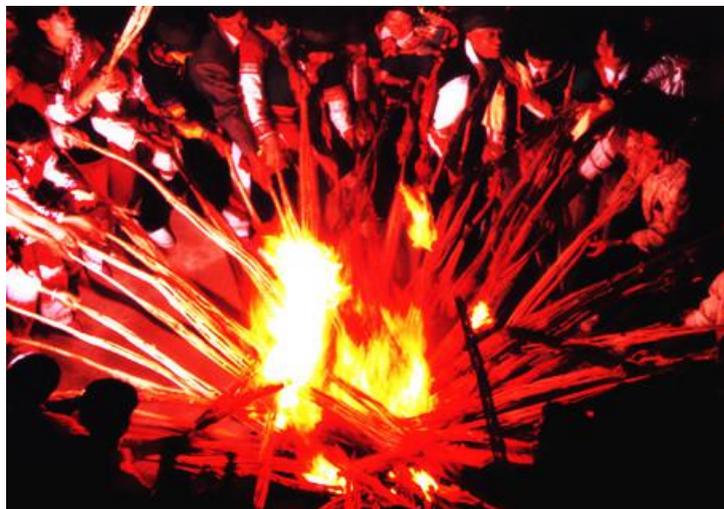
傩堂戏最突出的特征是戴面具。面具又称脸壳或脸子，多用白杨木、柳木雕制。造型略小于人面，演出时用其罩脸，用麻绳拴于脑后，演员从眼孔缝隙外视。演出时锣鼓伴奏，边表演边说唱，通台演出妙趣横生。

### 景区赏歌

在张家界景区内一路上有不少听山歌的点，每个点有七八个土家族姑娘。你可照歌单点唱，也可让她们唱拿手的，一般一首10元。金鞭溪沿线的“山歌亭”是听山歌最好的地方，这里地处半山腰，面对着空旷的山谷，对面的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。其它较集中的赏歌地点还有黄石寨、宝峰湖等。

### 白族火把节

每年农历六月二十五这天晚上，张家界市的白族人会举行火把节。火把节与消灭害虫、保护庄稼有关。这一天的晚上，各家都要点火把，全村的火把集中起来后，人们从火堆上来回跨越，以祈求火神祛邪避灾。



火把节 by 风和日丽

### 张家界黑神会

每年农历七月二十一日，是武陵源热闹的日子，周围百里，无论男女老幼，身着节日盛装，抬上祭品，吹着唢呐，敲着锣鼓，到张家界龙凤庵坡脚下的中湖乡赶“黑神会”。

相传唐代末年，安禄山造反，发兵攻打睢阳城。总兵雷万春带领士兵浴血奋战，不幸身中火箭多枚，全身烧成墨黑，人死不倒地，唐王感其忠烈，钦封雷万春为“荣禄都督大夫”，后人称为“黑脸大夫”，又叫“黑老爷”。

### 四月八和赶秋

“四月八”是湘西苗族的祭祖节、英雄节、联欢节，在每逢农历四月初八举行，是纪念一名叫亚宜的苗族英雄的节日。每逢这一天，人们身着盛装成群结队地涌向苗族英雄亚宜战斗过的地方——凤凰落潮井“跳月”，节日活动有吹芦笙、吹唢呐、赛歌、击鼓跳舞等。

“赶秋”是苗族人民喜庆丰收的节日，每逢立秋日，人们身着盛装，聚集在禾场荡秋千、赛苗歌、演苗戏、耍龙、舞狮、吹木叶等，青年男女谈情说爱，寻找伴侣。

## 餐饮 · EATING

在张家界景区附近的宾馆用餐是非常贵的，蔬菜15元以上，带肉的菜每份30元以上，野味菜80元以上，如野猪肉、竹鸡、枞菌等。而在张家界市区，好吃的很多，价格又很便宜。如果你的肚子在景区饱受委屈，在这里可以完全放开了！

张家界的土家族美食除了辣以外，土家人还特别钟爱腊、酸、腌制菜食。土家腊味菜系列有腊猪肉、腊羊肉等；酸辣菜系列有酸野蕨、酸青菜等；土家家常系列有和渣、南瓜汤等；腌菜类有腌肉、腌鱼、腌辣椒等；野菜类有地米菜、野葛粉等。

## 美食 · DELICACY

### 三下锅

所谓的三下锅其实就是一种很方便的干锅，它是由三种主料做成的炖着不放汤的火锅。三下锅15元/份，分量很够吃！

推荐干煸肠子，干煸核桃肉和湘西腊肉三种混在一起炖，吃的同时还可以点一份酸萝卜，又脆又酸。



三下锅 by 张家界吃货

### 团年菜

团年菜又称“合菜”，为土家族过年家家必制的民族菜。将萝卜、豆腐、白菜、火葱、猪肉、红辣椒条等合成一鼎锅熬煮，即成“合菜”。除味道佳美，还别有深意。它象征着五谷丰登，合家团聚，反映了土家人不忘先民的光荣传统。



团年菜 by 雨中风景

### 泥鳅钻豆腐

土家人喜爱吃的一道菜，烧制方法是先把小泥鳅放在缸里或坛子里，倒清水并放少量的食盐，喂养一夜，等泥鳅吐尽肚子里的泥沙和其它杂质，再用清水冲洗，并将活鲜鲜的泥鳅倒入嫩白豆腐内，让它们乱钻，等把豆腐钻出若干小眼，再下油锅炖煮，并加上花椒、葱花、味精、生姜末、酱油等佐料。



泥鳅钻豆腐 by mingwen中外

### 华南湍蛙

华南湍蛙，又名石蛙。华南湍蛙平常生活在溪流石潭中，无论白天或黑夜，都能发出“梆梆”的叫声，故俗名“梆梆”。华南湍蛙的肉十分细嫩鲜美，尤其烧汤，比鸡汤还香甜。



华南湍蛙 by 山民custom

### 酸鱼肉

土家饮食加工花样颇多，吃法讲究，菜肴讲究酸、辣、香。夏天，天气炎热，不宜吃荤腥，鱼、猪肉又易腐，拌上糯米粉子，腌制成酸鱼肉，既不油腻，又防腐、爽口。

### 血豆腐

血豆腐，就是将豆腐和猪血、猪肉及花椒、辣椒等佐料拌成泥状，掬成卵形，以竹筛置火炕上，烟熏烤成腊黄，吃起来耐嚼味香，是土家特色菜，当地人常以其下酒。



## 草帽面

这个名字的由来是因为老板常年戴着草帽卖面，臊子非常香，可以添加，面是他自己加工的，据说是全手工制作。

## 猪血稀饭

土家人祭祀、祭祖等特定场合具有特殊意义的特殊食品。每年三月，是“白帝天王”的生日，届时土家人杀猪祭祀。庙祝时煮猪血稀饭祭于神前。凡祭祀之人，都要分吃猪血稀饭一碗。此外，过年杀猪祭祖，也煮猪血稀饭。寨子里逢人都可舀一碗吃。有远道来客，更要请吃一碗。

## 合渣

又名“懒豆渣”。以黄豆粉掺青菜叶温火煮，味美易咽，营养丰富。土家人对合渣有着深厚的感情，特别是在兵荒马乱之年，由于粮食奇缺，合渣救下了不少人的性命，流传有“辣椒当盐，合渣过年”的民谣。

## 社饭

社饭是土家人每年二月社日必食的佳节饭。其做法是先于节日前上山扯来野葱、社菜，洗净剁碎，放于锅中焙干。煮饭时，先将肥腊肉炒香，铲出待用。煮饭时以三分糯米和一分粘米混煮，粘米半熟后下方糯米，然后将米汤滤净，放进社菜、胡葱和腊肉，搅拌均匀，阴火焖熟。揭开锅盖，香气盈室，其味妙不可言。



社饭 by 米米猪

## 美食聚集地 · WHERE TO EAT

### 张家界景区

如果住在景区内的农家旅社里，可以要求包饭，一般早餐5元/人，中、晚餐12元/人，条件一般，但还算可口。不过葛根炒腊肉、岩耳、酸玉米炒蛋这几样菜很有当地特色，值得品尝，在宾馆和农家乐都可以吃到。另外，坐车从水绕四门往黄龙洞约10分钟，有一家“银都土家餐馆”味道很好，尤其油炸野蜂蛹、石鸡、金鞭鱼非常美味。不过在景区周围消费，一要有贵的思想准备，二就是千万不要忘记讲价。

### 大庸桥公园

在大庸桥往景区去的路上有一些饭店，推荐无味酒家，名字有些哗众，味道还是不错。有野猪肉，巴毛鼠，麂子肉，腊肉等，特别推荐本地特色菜黄子肉，又称苗家酸肉。另外，市区北正街一条路过去，好吃的地方也很多，比如李师傅脆独、军哥肠子馆、乐口福、乌龙山寨、音乐厨房等，有时间不妨专程过去品尝一下。

交通：乘坐2路、10路公交车大庸桥公园下

### 回龙路美食街

这可是张家界市区的美食聚集地了，一些特色餐厅，如湘里人家、唐师傅土家食府、胡师傅三下锅都在这里可以找到。若是想吃一些特色小吃烧烤，在步步高超市那一条街上，有很多好吃的地方。另外，到了晚上在肯德基那里的，那一条街都是小吃夜宵，各类烧烤小吃非常丰富。烤茄子、豆角、马铃薯、烧辣椒、油炸香蕉等蔬菜水果之类的，味道都不错，价格一般每份也就在0.5-2元之间。

交通：乘8路在人民广场下车

## 推荐餐馆 · RESTAURANT

### 胡师傅三下锅

人气很旺，料也很足，一个小锅两个人吃足够了，很入味。招牌的三下锅最给力，性价比很高。不过不太适合喜欢清淡口味的人去吃。

人均消费：36元

地址：三角坪(唱享天下对面)，乘10路三角坪站下

### 乐口福家常菜馆

生意相当好的一家店，地理位置也很好，大庸府城上面。很值得推荐，餐厅很干净，上菜也很快。锅巴盖肉和岩耳土鸡是店里的特色菜，喜欢湘菜的朋友可以来饱饱口福。

人均消费：53元

地址：永定区古庸路(近市人民医院)

电话：0744-2199788

### 银满斗火锅店

银满斗的招牌虽然是酸菜牛肉，但是，三下锅也非常好吃，虽然是一家小店，但是在网友们的口碑中不断壮大，价格公道，可自带酒水。

人均消费：65元

地址：永定区南庄坪大市场内(航校对面巷子)

### 夫妻萝卜店

夫妻萝卜店，这个名字应该是食客们先叫起来的吧，早先是没有牌子的，就是三个坛子的小铺子，现在发展成这样的大排场，还可以订货呢。不只是只有酸萝卜，还有藕片、黄瓜什么的，生意确实非常好。

人均消费：8元

地址：人民路(近梅尼超市对面)

### 张记凤爪

味道辛辣可口，是每个爱吃辣、爱吃凤爪人必吃的，吃一个回味无穷，每次排队闻到香味口水就忍不住的往下流。

人均消费：10元

地点：百货大楼麦当劳对面

### 羊杂米粉

在张家界经营了二十多年的米粉老店，其中羊杂口味最受欢迎，此外还有三鲜、猪脚等口味，深受本地人的喜爱，每天早上都排有大长队，米粉是本地人最爱的早餐之一。

人均消费：5元

地点：武装部上面(区烟草公司斜对面)

### 岩泊渡桂鱼楼活鱼馆

顾客多是当地居民。特色是桂鱼锅，锅里放了好几条号称野生的桂鱼，味道蛮好的。鱼都是在油里焯过的汤头很好，可能稍微咸了点，不太适合口轻的顾客。

人均消费：8元

地址：永定区金海岸华天大酒店对面

电话：0744-8358797



## 住宿 · LODGING

张家界的宾馆主要分布在以下三个区域：索溪峪、市区、森林公园，其中索溪峪与市区分布居多。索溪峪虽然距离火车站及飞机场远点，但是方便游玩；市区推荐住在离中心汽车站较近的地方，方便往返景区。也可以选择住在景区内的农家乐，住宿条件一般，旺季时客房会紧张。

为主张环保，湖南所有的宾馆酒店都取消了一次性用品，游客须自己准备洗漱用品。

## 青年旅舍

### 八戒国际青年旅舍大庸府城店（市区）

八戒青年旅舍有四位很年轻的主人：一位户外运动教练，一位健身教练，一位旅行家，再加一位网店老板，他们有着同样的梦想：开青年旅舍。可以在这游戏、发呆、闲逛，也可以出去户外徒步、登山、游览景区。当地的美食介绍、游玩攻略都会为你准备好！

**价格：**床位40元起，标准间98元起

**电话：**0744-8299577

**地址：**张家界市永定区解放路大庸府城迎福楼401

### 八戒国际青年旅舍大观台店（景区）

旅店位于武陵源景区内的丁香榕村，便于早起欣赏大观台的日出。不过冬季由于环保车不通大观台，会进入休眠季，次年3月重新开放。

**价格：**床位40元起，标准间98元起

**电话：**0744-8299577

**地址：**武陵源天子山景区大观台丁香榕村

### 张家界国际青年旅舍（市区）

张家界国际青年旅舍是张家界第一家引进国际青年旅舍理念的旅馆，旅舍位于市城区三角坪(离市中心商业区麦当劳-肯德基6、7分钟车程)。周围交通、美食、购物及出行都很便利。

**价格：**床位30元起，标准间90元起

**电话：**0744-2115051

**地址：**张家界市三角坪老西部国旅旁边，古庸路825号（谭氏小百货店旁）

### 中天国际青年旅舍（市区）

这里有精致的空中花园，充满乡村风味的小木屋在常青灌木，时令鲜花的环绕下显得优雅而舒适。虽然地处市中心却全然没有那份喧嚣，放下行囊，卸去一天旅途的疲倦，到家了，好好补上一觉吧！

**价格：**床位40元起，标准间130元起

**电话：**0744-8321678

**地址：**张家界市子午路风湾路口中天大厦4楼A1室

### 中天国际青年旅舍袁家界店（景区）

位于张家界森林公园的核心，海拔1000余米，四周陡壁悬崖，靠近著名的景点“天下第一桥”。在这里住宿，不出景区就可以在里面游玩很多天。旅社配备了蜜月房、标准间和多人间(木床或榻榻米)，可以满足各种不同游客的需要，并且提供当地的特色美食。

**价格：**床位40元起，标准间130元起

**电话：**0744-5713568

**地址：**张家界森林公园袁家界望桥台茶楼

## 快捷酒店

### 张家界速8酒店（市区）

地理位置优越，依永定区主干道子午路而坐，交通方便。5分钟车程即到土家风情园、肯德基、麦当劳及市内最大的连锁超市梅尼百货。距张家界荷花机场5公里，火车站3公里，核心景区国家森林公园30公里。酒店客房24小时空调、热水，舒适、干净、现代化设施配备齐全，还有韩式客房和温馨的套房。

**价格：**220元/间

**地址：**张家界市区紫舞大道

**电话：**400-656-3369

### 张家界锦江之星旅馆（市区）

位于市中心地带，地理位置不错，距张家界热闹的商业街仅2公里，酒店至麦当劳、肯德基及市内最大连锁卖场梅尼百货5分钟车程。旁边有条小巷，方便吃早饭。房间卫生条件还可以，总体性价比较高。

**价格：**199元/间

**地址：**张家界市永定区子午路51号

**电话：**0744-8298777

## 高档宾馆

### 京武铂尔曼酒店（景区）

景区内最豪华的外资品牌饭店，入住很有面子。硬件设施完善，有游泳池，软件方面有提升空间，适合休闲度假。

**价格：**785元起

**地址：**张家界市武陵源区画卷路

**电话：**0744-8888888



京武铂尔曼酒店 by Ivlian5

### 大成山水国际大酒店（市区）

非常大的一家酒店，离机场非常近，10分钟内可到，离天门山森林公园也很近，所以生意很好。环境设备算不错的，1楼还有个美食街及小超市，很方便。

**价格：**490元起

**地址：**张家界市永定区大庸西路(近荷花机场)

**电话：**0744-8889999



## 购物 · SHOPPING

与大都市相比，张家界的商业虽然尚欠发达，但土特产特多，尤以猕猴桃、青岩茗翠茶、龙虾花茶、松菌等较为著名，原汁原味价廉物美；桑植盐豆腐干是清朝贡品，“葛根宝”纯天然绿色系列饮品，集保健益寿于一体，茅坪毛尖茶清香扑鼻，味醇色美，都是不错的特产。

## 特产 · SPECIALTY

### 土家粘贴画

一种粘贴在三夹板上的画，其做工之独特，艺术性之高，都堪称一绝。作此画一不用纸、二不用油彩、三不用毛笔、也不用墨汁。原料却是沙石、树皮、芭茅秆、竹笋壳、或碎布片。用此材料作画所表现的武陵山水风光、湘西的古寨风情，栩栩如生，既有山水的效果，又有国画的神韵。

### 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。

### 杜仲茶

杜仲是一种中药材，杜仲茶就是以杜仲叶为原料制成的。常饮有减肥功效，另外还有抑制高血压，提升低血压的作用。根据制作方法不同，茶色有绿色、黄色红褐色之分。识别杜仲茶真假的方法是，杜仲茶有杜仲味以及拉丝，假冒茶则无。

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

### 土家织锦

土家族又名“西蓝卡谱”，是用一种古老的“木腰机”为机器，以棉纱为经、以五彩丝线或棉线为纬，完全用手工做成的工艺美术品。它色彩鲜明，对比强烈，线条对称。其品种有壁挂、香袋、服饰等多种，上面一般是山水花卉、飞禽走兽等花纹，形象十分逼真。

## 推荐商圈 · COMMERCIAL DISTRICT

张家界市区不大，比较大型和齐全的购物场所广和购物中心和梅尼超市等，另外还有两条商业步行街。

### 人民广场商业步行街

位于永定区人民广场（普光禅寺附近），是一条大型旅游商品步行街。可以享受集购物、餐饮、娱乐为一体的现代化购物体验。

交通：乘1路、4路、5路、6路公交车至昌阁站下车

### 天子城

位于武陵源区武陵大道，是以销售土特产为主的步行街，在这里可以买到各种张家界当地的特产、土家族的传统特色物品哦。

交通：4路-枇杷坪到周家坝

10路-万绵厂到周家坝（法院站下）

12路-百安坝到周家坝（心连心广场站下）



点将台 by 凯德印象

## TIPS 小贴士

- 1、要买那种小的野生猕猴桃，约比鸡蛋大些，味道酸甜。想带回家品尝一定要拣生的买，熟的易烂。
- 2、不要随便出手买所谓的“古玩”“奇石”“名贵药材”等，除非您非常内行，否则容易被骗。
- 3、山中会有当地人兜售“千年人型何首乌”，全是假的，千万别去买。

## 实用信息 · INFORMATION

### 旅游服务电话

市旅游局办公室：0744-8380188

市景区科：0744-8380185

公安局办公室：0744-8222151

机场办公室：0744-8238211

武陵源区旅游局：0744-5618109

机场班次查询：0744-8238417

火车班次查询：0744-8514442

“平安满意在张家界”办公室：0744-8381103

### 银行

张家界市区取款及办理各类现金业务都很方便，景区也有少量取款机，建议尽量在市区取钱，以免造成游览的不便。

中国工商银行西溪坪支行

电话：0744-8512496

地址：湖南省张家界市永定区

中国建设银行崇文路支行

电话：0744-8323266

地址：永定区崇文路15号

### 邮局

张家界市邮政局

电话：0744-8226898/8229338

地址：湖南省张家界市大桥路2号

### 医院

张家界市人民医院

电话：0744-8222270

地址：张家界市古庸路192号



## 推荐行程 · SCHEDULE

整个武陵源风景名胜区，全部玩完大概需要3天时间。结束后再花1天时间游览天门山，1天时间游览黄龙洞和宝峰湖，如果感兴趣，还可再花1天时间到茅岩河漂流。

以下推荐的精华3日游和尽情5日游的前3天，都是武陵源风景名胜区的线路，因入口不同，游览的路线也有所不同，可以根据自己需要进行选择。无所谓最佳路线，森林公园和武陵源两个门票站，从一个口进另一个口出，就可以大体游览完景区内各景点。

### 精华三日游

#### D1 天子山—十里画廊

早上从张家界市区出发，在中心汽车站乘坐张家界市至天子山门票站的车，购票进山后，乘坐景区内环保车到山顶。首先游览天子山。从天子山下来可以搭乘环保车或天子山索道，随后乘环保车至十里画廊，可以选择步行观光或乘坐小火车。晚上在景区内丁香榕村住宿。

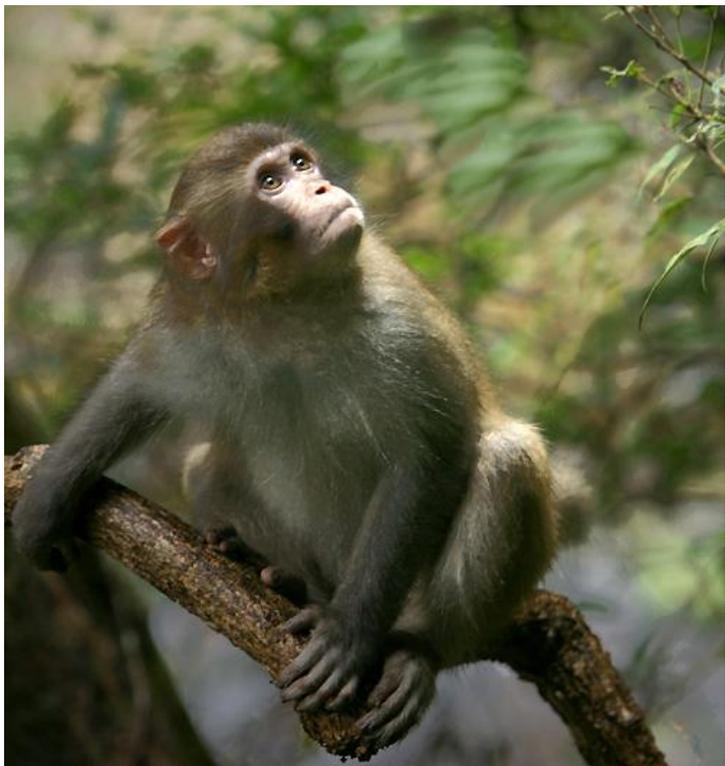
#### D2 大观台—杨家界

今天早起一些，从昨晚住的丁香榕村出发，去大观台看日出。随后乘坐游览车至乌龙寨路口，路口前行沿台阶向下，在木楼餐馆处有一个岔道口。向左可前往空中走廊，向右前往乌龙寨和天波府。可先游览乌龙寨和天波府，然后返回木楼餐厅。向另一个岔道口前行，1个小时后到达一步登天，再继续前行可达空中走廊。

返回乌龙寨路口后，可乘观光车前往丁香榕路口，晚上住在丁香榕村。如果有时间，可以在丁香榕包车，去欣赏尚未开放的景点——空中田园和神兵聚会。

#### D3 袁家界—金鞭溪

上午游览最经典的袁家界景区，先后欣赏迷魂台、后花园、乾坤柱、天下第一桥。下午乘百龙天梯下山，沿金鞭溪徒步行走15里路，最后从森林公园门票站出景区，在此乘坐返回张家界市区的车。



金鞭溪的猴子 by 有风就起舞

## 尽情五日游

#### D1 金鞭溪—袁家界

上午从张家界市区出发，在中心汽车站乘车前往张家界国家森林公园门票站，进门后前行300米左右，就是金鞭溪的入口，沿溪行走，欣赏两岸千姿百态的奇峰怪石，享受天然氧吧与满眼绿意带给你的快感。

沿金鞭溪前行，走到一个叫“千里相会”的景点，可以从左边的乱窜坡步行前往袁家界。如果想省下爬山的力气，可以继续前行，到金鞭溪的尽头水绕四门，在那里乘环保车至百龙天梯，1分多钟登顶至袁家界。

在袁家界可以欣赏到张家界最经典的风景，迷魂台、后花园、乾坤柱、天下第一桥都值得一看。

袁家界游览完毕后，可乘环保车至乌龙寨路口住宿，或住在袁家界青年旅社（山上住宿最好提前预定）。

#### D2 杨家界

今天游览的杨家界尚未开发完全，没有索道，途中会走到一些有些难度的小路，可能会比较累。不过在这里更有“会当凌绝顶”的成就感。乌龙寨-空中走廊一线约耗时5小时，比较消耗体力。

早上乘环保车至乌龙寨路口，路口前行沿台阶向下，在木楼餐馆处有一个岔道口。向左可前往空中走廊，向右前往乌龙寨和天波府。可先游览乌龙寨和天波府，然后返回木楼餐厅。向另一个岔道口前行，1个小时后到达进一步登天，再继续前行可达空中走廊。

返回乌龙寨路口后，可乘环保车前往丁香榕路口，晚上住在丁香榕村。如果有时间，可以在丁香榕包车，去欣赏尚未开放的景点——空中田园和神兵聚会。

#### D3 大观台—天子山—十里画廊

今天早起一些，从昨晚住的丁香榕村出发，去大观台看日出。上午游览大观台景区的几个景点，从大观台左边的台阶下山，约15分钟到岔路口。往左是神鸡啄食和一步难行，从岔路口来回约半小时；往右是仙人桥和天子座，来回1.5小时，如果时间不够可以远观一下。

游览完大观台，乘环保车到天子山，可以提前在神堂湾下车，欣赏神堂湾、点将台后步行至天子山停车场，再步行前往贺龙公园。

从天子山下来可以搭乘环保车或天子山索道，随后乘环保车至十里画廊，可以选择步行观光或乘坐小火车。

游览完毕，乘坐环保车至武陵源门票站，再乘班车回市区。晚上住在张家界市区。

#### D4 天门山

早上乘坐公交车前往位于市区的天门山索道下站，从城市中心出发，乘缆车前往天门山，上索道直达山顶约半小时。

下索道后，沿西线游览鬼谷栈道、天门山寺，再乘小缆车至云梦山顶，返回后乘环保车，沿路体会99道弯至天门洞，最后登上999级台阶到天门洞底。游览完毕可乘坐环保车或缆车下山。

天门山大约半天就可以游览完，剩下的时间可以在张家界市区好好地修整一下，恢复体力。如果有时间可以到市区的土家风情园转转。

#### D5 黄龙洞—宝峰湖

早上从市内出发，乘坐专线车到武陵源汽车站，再打的或者公交车到宝峰湖大门。在宝峰湖进行平湖游。

下午坐车到黄龙洞停车场，欣赏溶洞奇观。记得看一看号称“定海神针”的石笋，有接近6层的高度，像一个缝衣针。



## 更多路线 · SCHEDULE

### 芙蓉镇(1天)



悬在瀑布上的芙蓉镇 by 林日

芙蓉镇原名王村，因刘晓庆的电影《芙蓉镇》而改名。和凤凰比起来，芙蓉镇更为安静一点，悬挂在瀑布之上，一立就是千年。行走在芙蓉镇，能真正体会到何谓“曲径通幽处”，蜿蜒蜓蜓的小巷子仿佛没有尽头。这里还是猛洞河的门户，在芙蓉镇闲走之后，去猛洞河上来一次刺激的漂流吧！



镇子和瀑布，在我的印象中是不在同一空间的景致，镇子是人文的，瀑布是自然的。但偏偏在湘西，就有这样一座悬挂在瀑布上的千年古镇。

慢舞的红枫叶

——《【Maple在旅行】-湖南红色之旅》

## 交通 · TRANSPORTATION

往返于张家界和凤凰之间的大巴车，途中一站就是芙蓉镇，到站下车就可以。可在张家界中心汽车站或凤凰县城汽车站乘坐。

从凤凰搭车到吉首，时间1小时，45公里，票价15元一人。再从吉首转车到芙蓉镇，时间1小时20分钟，80公里，票价21元。

## 美食 · DELICACY

来芙蓉镇必吃的，非米豆腐莫属。电影《芙蓉镇》里一块小小的米豆腐吸引了多少人，但是现在芙蓉镇里满大街都挂出电影剧照以显示自己的正宗。不管如何，尝一尝它的味道，混合着油盐酱醋辣一起吃也算来了一回芙蓉镇。

还有本地活水煮活鱼，螺丝肉，最出名的餐厅就是“天下第一螺”大酒店了，口味地道，远近闻名。

## 住宿 · LODGING

芙蓉镇有很多住宿的地方，大多名为宾馆，酒店等等。价格一般在100元左右。由于芙蓉镇不大，所以只歇一晚就够了。这里的酒店环境幽雅，食宿兼营，尤以河岸马楼的青石板路古街两侧的酒店最佳。

## 亮点 · HIGHLIGHT

### 土王行宫

土王行宫，又名酋阳宫。土司始祖彭士愁在这里建立土司王朝，定都王村也就是芙蓉镇，修建“酋阳宫”。土司王朝存在了818年，是中国历史上最长的少数民族王朝。现在土王行宫悬挂于瀑布上，有唐伯虎、沈从文等人留下的墨宝。更成为了许多影视剧外景拍摄场地。



土王行宫 by o0意大利面0o

### 芙蓉镇瀑布

这样的瀑布本应存在于神话故事传说里，站在旁边的楼上看瀑布顺流直下，虽然水不大，但是正好适合了这湘西的个性，独特而美丽。穿过瀑布而过时，能感觉到溅起的水花清凉凉的，舒适自在。

### 猛洞河漂流

香港著名摄影艺术家陈复礼先生漂后赞扬：“真正的漂流，不是在菲律宾，而在中国湖南猛洞河”。

猛洞河被人们赞美成“纳三峡之雄伟，集张家界之神奇，融漓江之旖旎，怀西湖之温馨”。未免溢美，但的确值得一游。猛洞河漂流一般6-10人乘一般皮筏，船由当地艄公撑。

**价格：**半程162元/人。约2-2.5小时

**交通：**从张家界市乘坐火车前往猛洞河站，约2小时车程。

芙蓉镇有去猛洞河漂流的班车，约1小时左右。可先在芙蓉镇住宿一晚，第二天乘车去哈尼宫开漂。吉首汽车站也有班车可达猛洞河。

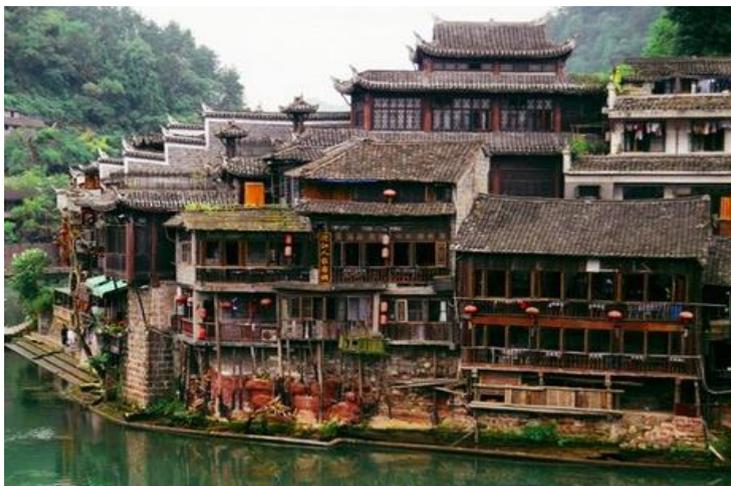
## TIPS 小贴士

1、由于漂流会把衣服弄湿，所以建议先自己准备一套一次性雨衣，衣服裤子鞋子一套的那种，6、7块一套。如果到了景区再买就贵了，至少得要40到50元一套。

2、每年七月份，张家界可能会有雨，猛洞河可能有不能漂流的情形（茅岩河漂流是没有问题的），打算漂流的话一定要提前咨询好。



## 凤凰(3天)



吊脚楼 by Mimo夏未末

凤凰，是沈从文笔下那座如诗如画的边城，是新西兰作家艾黎口中“中国最美丽的小城”。这里有听不尽的沱江滔滔流水声，有看不尽的洗衣妇，还有走不尽的青石板路。穿着花裙子或者花裤儿，踩着夹角凉拖，穿过东门在桥洞下听流浪歌手弹吉他，唱着不知名的歌。

许多人说，在凤凰的时光犹如一场梦，不愿醒来。



August初七

暮色渐浓的时候，凤凰的热闹又随着璀璨的灯光渐渐开始了。霓虹灯下的凤凰古城更是妩媚，如浓妆艳抹端着晚礼服的少妇。

——《五月，走进梦里的凤凰古城！》

## 交通 · TRANSPORTATION

凤凰到张家界有直达的大巴车，票价约65元，车程4小时左右。可以再凤凰县城汽车北站或张家界中心汽车站乘坐。也可乘坐火车至吉首，

武陵源门票站旁边的汽车站也有直接去凤凰古城的旅游大巴，早上7点50始发车，途经张家界市区，芙蓉镇，吉首市，凤凰古城，票价72元。

凤凰本地没有火车站，需到附近的吉首、怀化、铜仁三个火车站，这几个站都有到凤凰的大巴车，吉首火车站离凤凰最近。

## 美食 · DELICACY

凤凰的美食太多了，不管是摆放在店里的还是路边的小摊，远远就能闻到它们袭人的香气。来凤凰，除了要准备好行李外，还要准备一个很大很大的胃。血粑鸭、酸汤鱼、米粉、蕨菜炒腊肉、苗家酸萝卜都是凤凰值得尝试的特色菜。

晚上的凤凰是“食烟火”的。因为这样的凤凰看起来才更接近人间。高高悬挂的灯笼，散发着香气的烤肉串，琳琅满目的小物件小东西，和商家摆出来吸引游客目光的各种美食。凤凰的夜市有两处，一处是虹桥烧烤一条街，基本都是游客。一条在新马路，那里都是凤凰当地人在吃。两处相比，新马路的更加便宜。10块钱能买到肉串一把。

## TIPS 小贴士

1、特别推荐凤凰特色早餐“桐叶粑粑”，糯米做的，用泡桐树叶包起来。大约3元一个，味道最好的是挑着在街上走着买的，但是要起的早才能遇到哦。

2、凤凰当地水果又便宜又好吃，一定要试一下。

## 住宿 · LODGING

凤凰的住宿主要分布在回龙阁，北边街，还有沙湾。许多人第一次来凤凰都选择住在临江的阁楼里，也有的喜欢在夜深的时候在古城内阳台上欣赏这夜空下静谧的凤凰。淡季来可以慢慢的选择，住处有很多，价格也便宜，旺季的话要预定，而且价格增长也挺大的，黄金周一个房间能达到300元。

## 亮点 · HIGHLIGHT

### 沱江

沱江是凤凰的母亲河，千百年来静静的流淌，江水在两岸的青山映照下显得格外清冽，泛舟游于其上，一切尘世的喧嚣都远远离去，只剩下船公的号子，一声一声的回响。

晚上沱江可以放河灯许愿，一元可以买到一只纸灯。

门票：沱江不需门票，沱江泛舟包含在凤凰九景之内，通票148元



沱江泛舟 by 艾雪儿1014

### 吊脚楼

一排一排的吊脚楼悬在沱江上，临水而立，依山而筑，倒映在碧绿的河水之中。一旦河上出现了或浓或淡的雾气，吊脚楼就像是悬浮在空中一般，当真是“空中楼阁”一座座。

第一次去凤凰的人们更愿意选择居住在有吊脚楼客栈，拥有吊脚楼客栈也很多。不过晚上吊脚楼附近会有人唱歌而且离酒吧夜市都很近，会有点吵哦。

### 沱江跳岩

沱江跳岩，全长100米，共15个岩墩。从跳岩中间来眺望沱江，可以欣赏的最美最完全的凤凰美景。作为曾经进出凤凰古城的主要通道之一，跳岩对于凤凰人的意义是非同一般的，挑着山货的行人，穿着鲜艳色彩苗服的苗女，每天络绎不绝的从这里走过，形成了一处动人的风景。

地址：凤凰古城北门外沱江河道中

### 酒吧街

凤凰酒吧街，也就是老营哨大街，凤凰有名的酒吧大多聚集在这里。白天这里是安静而青涩的，人也不多。一到晚上，华丽的灯光闪耀在酒吧街各个角落，灯红酒绿处处都是跳跃着的音符。随意走进一家酒吧，人群正狂欢。

地址：凤凰古城老营哨



## 小贴士 · TIPS



大观台日出 by 浪漫旅行者000

### 关于导游

景区内的路线选择较为复杂，如果之前没有好好地做攻略，可以请一个导游，他会详细地讲解沿途景点，让你少走冤枉路，帮你背行囊。

1、特别要注意，张家界有很多“黑”导游，并不具备专业从业资格，而且良莠不齐，有的会勾结司机、宾馆及其它消费点联合宰客。所以选择导游前一定要“货比三家”，选择口碑好的导游。

2、碰上旺季，可能会遇到“拼团游”，即你找的导游同时为几拨人服务，这样游玩质量一定会受到一些影响。最好事先和导游讲清楚。

3、不要一味的依赖导游，出于某种原因，可能导游会极力贬低自己不想去的地方，让你错过秀美的风景。最好在行前做好功课，了解景区的基本情况，不被导游牵着鼻子走。

### 关于景区入口选择

张家界有5个门票站，分别是森林公园门票站，武陵源门票站，天子山门票站，水绕四门门票站，杨家界门票站。在任何一个门票站买票都可以进入景区。

游客最常选择的是森林公园门票站，以及武陵源门票站。因为从张家界市区乘车去这两个门票站最为方便。如果想避开人群，直接乘车至山顶，也可以选择天子山门票站进入。

#### 森林公园门票站

走森林公园买门票进景区后就到金鞭溪了，金鞭溪全长7.5公里，需要徒步15里路。如果有意在山上住宿，带着较多行李走这个入口会比较累。

#### 武陵源门票站

从武陵源大门口进景区，可以乘环保车到达百龙电梯，瞬间抵达海拔1200多米的山顶上。经过步行、转车等一系列过程，可达到袁家界风景区。如果正逢旅游旺季，有可能要在百龙天梯处排1小时队。

#### 天子山门票站

天子山门票站距离张家界市区较远，车程要比去森林公园、武陵源门票站多25分钟左右，而且车次较少，其它去景区的车都是10分钟一班，只有到天子山门票站的是半小时一班。车费13元，75分钟可到达。

这一门票站的优点是，进门后直接坐环保车，12分钟后可达天子山景区山顶，然后可以转坐环保车去景区的任何地方。省去了乘坐百龙天梯或缆车上山的钱，而且免去了排队、徒步的时间。

### 关于方位

张家界的景区地图让人看起来觉得很晕，有着密密麻麻，纵横交错的路线。记住两点可以帮助辨别方向：

1、景区分为山上和山下两个部分，森林公园门票站、武陵源门票站以及金鞭溪在山下，其余景点都在山上，山上山下有索道和百龙天梯连通，也可以步行爬山。

2、森林公园和武陵源两个门票站，是游客最常选择的入口，一般情况下，游客从一个口进，从另一个出，就可以沿环形路线基本走遍景区。

### 关于环保车

下午1到2点左右从天子山到袁家界的空闲车辆较多，是从杨家界乌龙寨到袁家界最好时机。

下午4点左右从袁家界到天子山的空闲车辆较多，是从袁家界到天子山的最好时机。

### 关于安全

1、张家界游道已经修缮得很健全，但毕竟是山区，还是需要做好户外运动准备，尽量穿运动鞋、登山鞋。冰雪天气时游览，建议在鞋子上套一双草鞋，所有的防雨防滑衣物，在景区各商亭都有出租和出售。

2、景区小摊上的东西，要一看二问三摸（先看，觉得合适再问，问清楚了再摸商品），以免发生不必要的麻烦。

3、张家界国家森林公园为特级防火区，景区严禁吸烟、野炊、生篝火。如果想吸烟，必须到定点吸烟处。

4、在酒店住宿时，如果有陌生人半夜敲门或打电话，一定要核实后再开门，以免发生色情敲诈。这种敲诈主要针对男性游客，通常是以询问要不要泡脚、按摩、休闲或者上门服务为由进行敲诈。

5、在天门山游玩，登天门洞处999级上天梯时务必注意安全，上下不要嬉戏，扶好两旁的石柱或铁索，老人跟小孩要特别注意，谨防摔伤。

6、在景区要根据标志游览，不要单独前往森林深处。对于标有“禁止通行”、“危险”的地域，不要斗胆尝试。一旦迷路，可拨打景区问询电话或紧急救援电话。

### 关于行李

张家界景区内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旅店，相反，景区内也可以提前将行李托运到火车站，到时候自己取就可以了。

托运之前，最好和住宿的老板确认一下是否有这个业务，以便托运和收件。

### 湖南省12301旅游服务卡

12301旅游服务卡，是由湖南省旅游局开发的惠民旅游消费卡。整合了湖南省100个景点为消费者提供免费游览、50个景点及全国88条旅游线路提供优惠消费。可在一些团购网站上购买。

**价格：**综合版298元，景区版168元（不同售卡点价格有所不同）

**电话：**全省咨询热线12301

**网址：**<http://www.hnt.gov.cn/>点击进入“12301旅游资讯网”

**门票优惠：**（张家界下属景点）

武陵源风景名胜6.4折，天门山8.1折，张家界大峡谷7折

茅岩河漂流、九天洞、土家风情园、苦竹寨大峡谷：不限次免门票

## 背景 · BACKGROUND

## 地理气候 · ENVIRONMENT

张家界地处北中纬度，属中亚热带山原型季风湿润气候。雨量丰沛，阳光充足，无霜期长，严寒期短，年平均气温16℃左右。夏季最热月气温27℃，冬季最冷月平均气温为4.3℃。

张家界市位于湖南省西北部，地处云贵高原隆起与洞庭湖沉降区结合部。在张家界市区境内，由于受地理、地层、构造、气候等诸多条件的影响，便形成了多姿多彩的地貌奇观。

武陵源景区内的巨厚的石英砂岩，产状平缓，使岩层不能沿层面薄弱部位滑塌，覆盖在志留系柔性的页岩之上。重力作用，使得刚性的石英砂岩垂直节理发育，在水流强烈的侵蚀作用下，岩层不但解体、崩塌，流水搬运，残留在原地的便形成雄、奇、险、秀、幽、旷等千奇百怪的峰林，是武陵源风景区的主体。慈利县五雷山风景名胜地，同样也是由同一层位的石英砂岩组成，岩层产状也平缓。

张家界还有一个很有特点的流水侵蚀地貌。由于地壳上升，溪流向下切割作用加大，来不及将河流拓宽，而使河谷形成隘谷、峡谷。河的谷底极窄成线形，两壁陡峻，滩多水急。张家界市澧水源头、娄水上游、茅岩河段，就是这种河谷地貌。

## 历史 · HISTORY

张家界的历史可以追溯至五千年以前。这座城市旧称“大庸”。1982年，中央政府在此建立第一座国家森林公园，命名为张家界国家森林公园。随着旅游业的发展，大庸市遂在1994年更名为张家界。张家界以张家界风景区（武陵源风景区）而出名，1992年这里被联合国教科文组织列为世界遗产。2003年，张家界成为世界地质公园。

古时的张家界被视为隔绝且难以进入。这里最早的人类活动可追溯到10万年以前，相传神农氏便隐居于此。当地传说还称汉朝王爷张良也曾隐居于此，后葬于青岩山（今张家界）。



雾中张家界 by 凯德印象



张家界雪景 by zjjam自助游

## 民族 · MINORITY

张家界当地土家族居多，“土家”作为族称开始出现是在汉族人大量迁入之后，土家族是中国的少数民族之一。土家人自称“毕兹卡”，是“本地人”的意思。土家族主要从事农业生产，其中土家族妇女的织绣艺术是其骄傲的传统工艺。土家人见面要互相问候，当家有来客之时，必盛情招待。若是逢年过节时来到土家做客，这时主人会拿出雪白的糍粑去烤，双手捧给客人。

## 节日 · FESTIVAL

### 土家三过年

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”，十月初一过“十月年”。“过赶年”的晚上，寨中空场燃起篝火，土家人围着篝火跳摆手舞，唱调年歌。“六月年”是因土家人历史一次重要的迁移，完成迁移的这一天是农历六月二十五，土家人在这天宰牛祭神，慢慢形成过“六月年”的习俗。“十月年”是土家人在迁移后为迎接新家园第一个丰收季节而进行的，十月初一，土家人组织起庆祝活动，互相拜年，共庆“十月年”。

### 白族火把节

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。每年农历六月二十五这天晚上，各家都要点火把，全村的火把集中起来后，人们从火堆上来回跨越，以祈求火神祛邪避灾。

### 其他特色节日

二月初二，土地神生日，作土地会。

二月十五日，为花朝大期，幼女穿耳；男女多于此时婚配。

三月三日，这天吃蒿子粑粑，叫“蒿子节”。

清明插柳叶于门，谓之“清门”，取一年合家清吉之兆。又以丝棉五色纸制彩幡，挂于祖坟顶，亲族为死者祭扫坟墓，叫“插青”或“挂青”，意为挂念亲人。

四月初八“浴佛节”。此日，农夫俱休息一日，是乡间古老劳动节。

端午节，凡附近寺观，必印送张真人图像，至节日必悬挂堂中，小儿辈则以雄黄涂额，以避“邪毒”。当日则食粽子饮菖蒲，系艾蒿悬于门楣。永定及慈利九溪等地，喜于澧水赛龙舟。端午节有大小之分，五月初五为小端午，十五为大端午。

六月初六日，土家人晒衣服，谓之“覃后晒皮”，传说这天是明初土家首领覃后王殉难忌日，为土家族一大民族节日。

七月七夕，妇女结彩绸对月穿织，陈瓜果于道以祀牛郎织女。

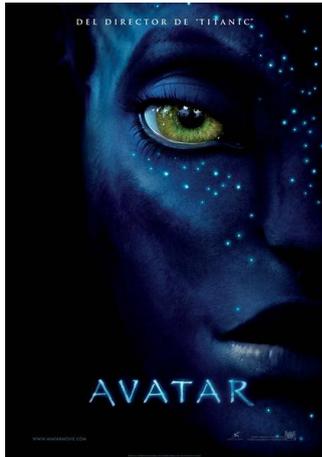
中秋节，土家族不兴赏月，吃月饼则是土汉共有的习俗。土家人过中秋别有特色，他们披着皎洁的月光，去冬瓜园里偷瓜，给无生育之夫妇“送子”。

十一月十九日，为太阳神生辰，各家皆晨起焚香，极恭敬。



## 跟着它们去旅行 · TRAVEL WITH THEM

### 电影 / 电视剧 · MOVIE / TV SERIES

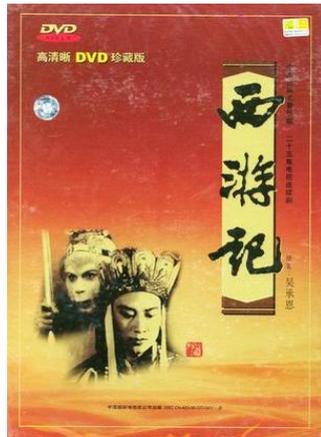


#### 阿凡达

导演：詹姆斯·卡梅隆

卡梅隆的《阿凡达》一上映，便掀起了一波又一波的观影热潮。影片为我们描绘了潘多拉星球上的奇幻世界，这里拥有奇特的自然景观，最赏心悦目的当属高达270多米的参天巨树和飘浮在空中的哈利路亚山。

2008年，好莱坞摄影师汉森在张家界进行了为期四天的外景拍摄，大量风景图片后来成为《阿凡达》中“潘多拉星球”各种元素的原型。2010年1月，张家界的著名景观“南天一柱”正式更名“哈利路亚山”。

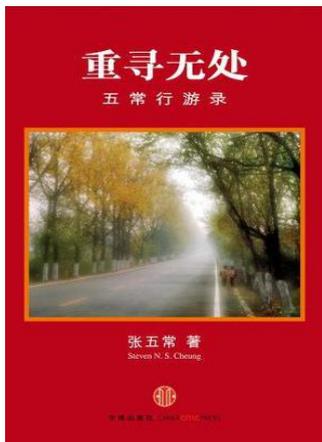


#### 西游记

导演：杨洁

上世纪80年代，央视版《西游记》摄制组首次来到武陵源景区实地拍摄，1998年，《西游记》续集又一次光临武陵源景区拍戏，直至2009年张纪中版《新西游记》的再次垂青。据著名导演、制片人张纪中透露，3D魔幻立体巨制电影《美猴王》也正在紧张筹备中，影片外景地花果山、水帘洞已经选定湖南张家界景区。《西游记》对张家界的钟情可见一斑。

### 书籍 · BOOK

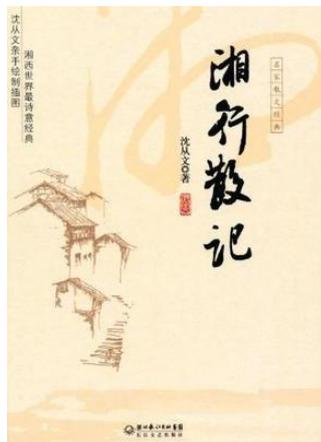


#### 重寻无处

作者：张五常

张五常，一个书法家创立了合约理论，促成新制度经济学的发展。一个摄影家重视基础仰慕前人，但对光与物的看法皆与众不同。一个散文家影响了大众对产权及交易费用的认识，开辟了整个经济学散文的新天地。

张五常老先生文笔相当之好，字里行间透出来的神韵让人感同身受，对张家界的描述更是恰到好处，读他的游记不光是享受，也可以从大师的角度旁观中国的经济发展历程。



#### 湘行散记

作者：沈从文

沈从文，湖南凤凰县人。他十五岁当兵，五年行旅生涯，大部分时间辗转于湘西沅水流域。河水不但滋养了两岸的生命，也滋育了沈从文性情。《湘行散记》为作者两次重返湘西所得。迥异于其小说的牧歌氛围、乐观超越，他的散文饱含沉甸甸的责任意识——面对一种特殊的历史场域，追溯神性生命的始终，透过表层的血与泪，体验一份人生的庄严。

### 音乐 · MUSIC

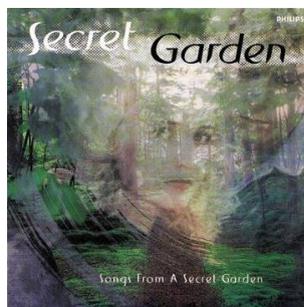


#### 阿凡达电影原声带



表演者：James Horner

《阿凡达》片中潘多拉星球的大量原型来源于张家界群山，其中“南天一柱”为“哈利路亚山”即悬浮山的原型。阿凡达主题曲《I See You》由两届奥斯卡金牌配乐大师 James Horner 詹姆斯·霍纳和 Simon Franglen 负责词曲，主题曲中女歌手的真假声转换更是让人称奇。



#### 神秘园



表演者：Secret Garden

神秘园是一支著名的新世纪音乐风格的乐队，它由挪威作曲家兼键盘手（罗尔夫·劳弗兰）和爱尔兰女小提琴手（菲奥诺拉·莎莉）组成。乐队融合了爱尔兰空灵飘渺的乐风以及挪威民族音乐及古典音乐，乐曲恬静深远，自然流畅，使人不知不觉便已融入其中。



顾问介绍



请叫我娜娜

土生土长的张家界人，喜欢大自然的清新，喜欢泥土的芳香，喜欢绿叶的生机，对张家界的一草一木充满了情感。



顾问介绍



筱七

行走的脚步永不停止，吼吼~走起！关注@吃喝玩乐张家界，本博主让您欣赏到不一样的张家界美景，体验地地道道的风土人情，品尝到各式各样的张家界美食！



顾问介绍



阿泽

有一颗流浪的心，做着在一个路上的梦。



特别感谢 以下用户的贡献：

上官图腾、浪漫旅行者000、陪驴、brant9527、cqs43120001、凯德印象、雾里芸影、带上背包去旅游、有风就起舞、超龄的老猫、张家界吃货、雨中风景、山民custom、mingwen中外、林日、米米猪、lvlian5、o0意大利面0o、慢舞的红枫叶、Mimo夏末末、August初七、艾雪儿1014、zjam自助游（排名不分先后）



合作伙伴

旅游攻略 <http://www.imlvyou.com>

你的位置

期待你的参与：)

