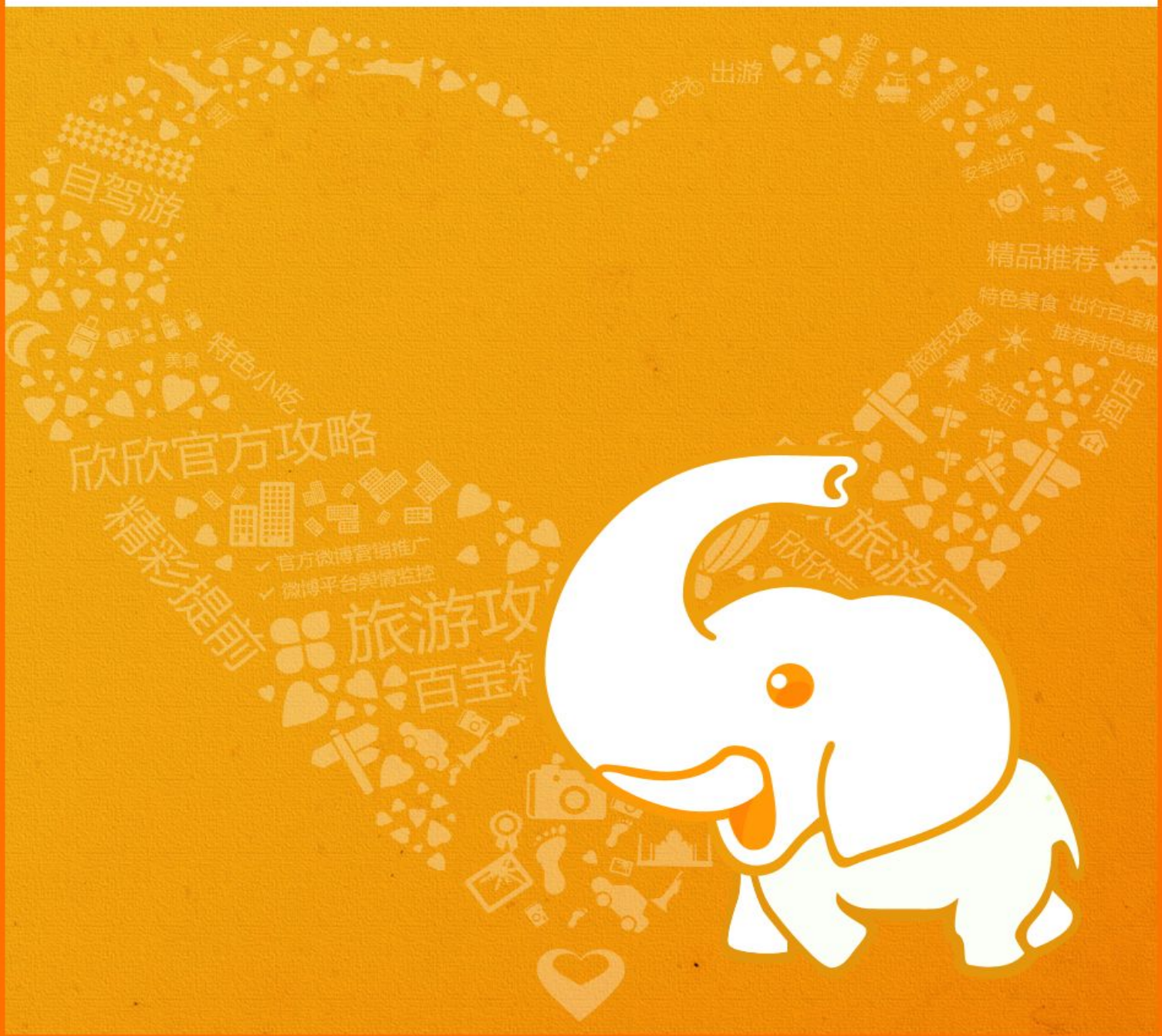
欣欣旅游官方攻略
http://www.cncn.com/article/

恩施



精彩抢先看



恩施大峡谷

恩施大峡谷，是清江大峡谷一段，峡谷全长 108 公里，其中百里绝壁、千丈瀑布、原始森林、远古村寨美不胜收。



格格

这可不是“还珠格格”中的“格格”哟，此“格格”乃是用辣椒乍混和其他主料蒸出来的。在恩施街头的小饭馆门口你随处可见，有许多极小的蒸笼在旺火上蒸，而这蒸笼里的东西便是“格格”了。



富硒茶

恩施市因盛产富硒茶而久负盛名。尤以芭蕉侗族乡为甚。恩施市山青水秀，空气清新，硒矿储量位居世界第一。

旅游地导览

适合人群：所有人

建议游玩时间：三天

花费：1500 元

最佳旅游时间：恩施的最佳旅游季节是四、五月份。恩施土家族苗族自治州属季风性山地气候，夏无酷暑，冬少严寒，雾多，雨量充沛。

本地人忠告

1、恩施州多蛇，三月三、蛇出洞。夏季带些雄黄，走山间草路时脚步响一点，最好拄一根棍子边走边打草惊蛇。虽然蛇一般不会主动攻击行人，但是还是要提防。需备风油精、创可贴、跌打损伤药。

2、恩施州山路多，一双软底、平跟、耐磨且透气性能好的鞋尤为重要。

欣欣百宝箱

品质线路　优惠门票

特价酒店　打折机票

目录

P2：恩施概况

P3：恩施线路推荐

P4：交通攻略

P4：景点介绍

P12：恩施景点分布图

P13：住宿推荐

P14：美食推荐

P14：恩施活动

P15：恩施购物

P16：恩施小贴士

鸣谢:

本攻略部分图片来源于网络，如果版权拥有者或者作者发现自己作品被使用，请及时向欣欣旅游网提出通知，欣欣旅游网将及时移除相关内容或者添加作者的版权信息。

在此，本攻略特别鸣谢网友：jusia 、老鼠带路 、宜昌顺达旅行社 、18623058450、18983084442、cjhww、citses8250882

恩施概况

恩施旅游简介

恩施市位于中国湖北省西南部，清江上游，西北邻重庆市。恩施土家族苗族自治州首府。面积 3967 平方千米，人口约 78 万，以汉族为主，汉巫县地，三国时吴置沙渠县，元为施州，明洪武十四年（1381）置施州卫，清雍正六年(1728)改卫置恩施县，1982 年划县城关镇及近郊置恩施市，1983 年恩施县并入，恩施市境内为鄂西南山地。

主要有煤 、铁、硫、水晶石等矿产，农业主产有玉米、水稻、红薯、小麦等，经济作物以桐、茶、漆、麻著名，恩施黑猪为优良品种。珍贵树种有穗花杉、珙桐、水杉等，产党参、当归、天麻等 100 多种药材。有机械、采煤、电力等工业。

土特产品有玉露茶、板桥党参、石窑当归、紫油厚朴、香菌、中华猕猴桃等，是历史古城，抗日战争时期湖北省政府曾迁此，名胜古迹有连珠塔、文昌祠、柳州城遗址等。



图片来源：欣欣会员—jusia

气候描述

恩施的最佳旅游季节是四、五月份。

恩施土家族苗族自治州属季风性山地气候，夏无酷暑，冬少严寒，雾多，雨量充沛。

由于地形复杂，海拔高差悬殊，恩施州平均海拔 1000 米左右，最高三千多米，最低六十多米，民间素有“低山称谷、高山围炉”、“十里不同天，百里不同俗”的谚语。气温随海拔升高而递减，全年气温最低在 1 月，最高在 7 月。

最佳出行时间：

最佳出行月份：每年 4 月～5 月

出行看点：恩施大峡谷位于恩施市屯堡乡和板桥镇境内，是清江大峡谷一段，峡谷全长 108 公里，其中百里绝壁、千丈瀑布、独峰傲啸、原始森林、远古村寨美不胜收，主要有大河扁、大小龙门、云龙河瀑布、前山绝壁、马寨绝壁、朝东岩隧道、车坝水库、罗针田农庄、天楼地枕电站、铜盆水森林公园、屯堡至大龙潭清江漂流共 11 个景区，极具开发价值的达 300 平方公里。除了河小峡谷大,最大的景观特色是两岸典型而丰富的喀斯特地貌:有天坑,有地缝,有天生桥,有溶洞(200 多个),有层层叠叠的峰丛,还有近乎垂直于峡谷的大断崖……曾游历欧美的张良皋教授将清江大峡谷与美洲的科罗拉多大峡谷相比，他说，论壮观，科罗拉多大峡谷与清江大峡谷不过伯仲之间，论美丽，清江大峡谷的沐抚段实在无与伦比。 八百里清江中，恩施屯堡至沐抚的大峡谷，以气势雄阔的绝壁险峰称奇于世。



图片来源：欣欣会员—jusia

恩施当地特色

独特的文化

影响深远的省会文化

抗日战争时期，湖北省政府两次迁往恩施，带有强烈战时特点的各种文化也随之涌进恩施。各种文艺思潮、文化活动、文艺形式、艺术流派、演出团体的到来，使恩施文化出现了亘古未有的空前繁荣局面，也对恩施文化起到了直接的推动作用。

鲜明独特的土家文化

恩施是巴文化的策源地，民族文化艺术十分丰富。史载“巴师勇锐，歌舞以凌殷人”，“巴人踏蹄，伐鼓祭祀”，这是土家族先民——巴人征战、祭祀中文化艺术活动的纪实。这些艺术活动传承至今，就形成了“无事不歌舞”的民族风俗文化。被誉为“历史悠久的东方情人节”的“土家女儿会” ，现已成为传统文化精品，成为恩施市民俗节庆中的盛会，被中外来宾誉为了解恩施民俗文化的大舞台。另外，傩戏被文化部前副部长、著名文学家、文艺评论家冯牧称为：“祖国民族文化瑰宝”。傩戏传人谭学朝也被中外学者称为“傩戏的活档案”。

恩施线路推荐

经典线路推荐

恩施三日游

线路特色

您会在三天的时间里游遍恩施的美景。您会来到恩施土司城、恩施大峡谷、腾龙洞.....您会在游览美景的同时感受到当地特有的风土人情。

线路设计

第 1 天 土司城

第 2 天 湖北恩施大峡谷

第 3 天 腾龙洞

恩施两日游

线路特色

您会在两天的时间里游览到恩施土司城、腾龙洞、恩施大峡谷。您会在游览当地美景的同时。感受到少数民族特有的建筑、以及特有的风土人情。

线路设计

第 1 天 土司城 腾龙洞

第 2 天 湖北恩施大峡谷

恩施七日游

线路特色

您会在七天的时间里有游遍恩施的美景。您会来到连珠塔、土司城、腾龙洞、鱼木寨.....。您会在游览当地美景的同时，感受到当地特有的风土人情。

线路设计

第 1 天 连珠塔 土司城

第 2 天 湖北恩施大峡谷

第 3 天 腾龙洞 鱼木寨

第 4 天 齐岳山 大水井建筑群

第 5 天 唐崖土司皇城 舍米湖摆手堂

第 6 天 仙佛寺 容美土司城遗址

第 7 天 武汉

欣欣线路推荐







武汉、恩施两日游		武汉到魅力恩施空调火车双卧四日游		武汉到恩施土司城，野三河专列 4 日旅游线路	
门市价：410 元		门市价：920 元		门市价：720 元	
欣欣价：398 元	>>立即预定	欣欣价：890 元	>>立即预定	欣欣价：700 元	>>立即预定

>>更多线路推荐

交通攻略

怎么去恩施

飞机

>>更多打折机票信息

恩施建有民用机场，现有许家坪机场是 1993 年 11 月交付使用的。离恩施市区 4.5 公里，每周有 20 多班航班往返武汉、宜昌、重庆等地。

机场与市区之间可以乘坐 2 路公交车，坐出租车的话也只要 10-15 元。

客车

到恩施旅游，乘坐汽车是比较方便实惠的。209、318 国道与沪渝高速在恩施交会，从这里可以很方便地到达武汉、宜昌、重庆、广州、上海等大中城市。恩施州的主要客运中心集中在恩施和利川两市，恩施市到达州内各县市及景点的车站主要为舞阳车站和清江宾馆车站；利川的客运站为南门客运站。

武汉傅家坡客运站每日从 9：30 到 17：40 有 7 班车发往恩施，路程 641 公里，车程 8 小时左右，票价因为车型不同，从 120 元到 200 元左右不等。

从重庆菜园坝客运站和汽车北站每天都有 3 班车发往恩施，全程 9 个小时左右，票价约 150 元。

从宜昌汽车站到恩施的班车每小时一班，普通车 70 元，卧铺车 80 元，路程 360 公里，由于很多盘山公路，因此车程要 12 小时左右。

从恩施到利川的班车，经停航空路客运站（0718-8224610），每 20 分钟一趟，25 元，2 小时，末班车是 18:00。

火车

>>更多火车时刻信息

恩施现已开通铁路，可以从成都、上海、贵州、杭州、南昌、北京、广州、重庆、武汉、南昌等城市出发乘火车到达恩施。

恩施当地交通

出租车

恩施的出租车很便宜，起步价才 3 元，2 公里后每公里加收 1 元，车型大多是雪铁龙。

公交车

>>更多公交信息查询

恩施市内公交非常方便舒适，有 15 条线路，车体状况优良，一般车内都有车载电视，采用语音报站，实行无人售票，并可使用公交 IC 卡。由于恩施市区很小，因此大部分公交线路路程都比较短，停靠的车站也比较少。

景点介绍

恩施大峡谷

恩施大峡谷位于恩施市屯堡乡和板桥镇境内，是清江大峡谷一段，峡谷全长 108 公里，其中百里绝壁、千丈瀑布、独峰傲啸、原始森林、远古村寨美不胜收，主要有大河扁、大小龙门、云龙河瀑布、前山绝壁、马寨绝壁、朝东岩隧道、车坝水库、罗针田农庄、天楼地枕电站、铜盆水森林公园、屯堡至大龙潭清江漂流共 11 个景区，极具开发价值的达 300 平方公里。除了河小峡谷大，最大的景观特色是两岸典型而丰富的喀斯特地貌:有天坑，有地缝，有天生桥，有溶洞(200 多个),有层层叠叠的峰丛，还有近乎垂直于峡谷的大断崖。

清江恩施大峡谷位于长江三峡附近的鄂西南恩施土家族苗族自治州恩施市屯堡乡和板桥镇境内，是清江大峡谷中的一段。峡谷全长 108 千米，总面积 300 多平方千米。峡谷中的百里绝壁、千丈瀑布、傲啸独峰、原始森林、远古村寨等景点美不胜收。自然景区则主要由大河碥风光、前山绝壁、大中小龙门峰林、板桥洞群、龙桥暗河、云龙河地缝、后山独峰、雨龙山绝壁、朝东岩绝壁、铜盆水森林公园、屯堡清江河画廊等组成。亦是湖北恩施 腾龙洞大峡谷地质公园的一部分。

交通

出租车

恩施市区的出租车很便宜，恩施沐抚大峡谷距离恩施市区 60 公里。可自清江桥头的挂榜岩车站或航空路客运站乘坐班车前往大峡谷所在的沐抚镇，车程不到 2 个小时。

客车

宜昌长途客运站有前往恩施的班车，发车间隔约 50 分钟。从武汉、重庆等周边城市都有直达铁路、高速。

温馨贴士

恩施大峡谷由三座山连成，路程较长，爬完全程须 4~6 小时，爱美的女士也建议穿上球鞋，方便舒适。如果有老人小孩及身体较弱者，建议在山下买根木拐杖，很结实，不刺手。很容易砍价。零食、水等建议自带，因为越到山上要价越高，可以翻几倍。中途没有捷径下山，也不走回头路，所以是在走不动的朋友可以坐滑竿（还是自己走比较好，锻炼身体）。临下山的地方可自费坐电梯，但电梯不到底。

带小孩的朋友，如果小孩在 3 岁以下，还是不要爬大峡谷了，小孩绝对不可能单独走完全程，大人要背的话很辛苦

恩施土司城

国家 4A 级景区。距州府恩施市中心 1.5 公里。属古迹与建筑类园林景观民俗风景区。是恩施州民委落实恩施州委、州人民政府提出建设"生态旅游州、民族风情园"的发展方略，由地方民间艺人承建的土家族地区仿古土司庄园建筑群。经全国人大副委员长、著名社会学家费孝通先生命名并题写为"恩施土司城"，2002 年向社会开放。



图片来源：欣欣会员—宜昌顺达旅行社

恩施土司城是以展示民族文化为主要内容，以休闲、旅游为主要功能的大型文化公园和旅游景点，主要分民族文化展示区、宗教展示区、休闲娱乐区三个主要区。是全国唯一一座规模最大、工程最宏伟、风格最独特、景观最靓丽的土家族地区土司文化标志性工程。城内建有土家族、苗族、侗族三个民族的传统建筑，以展示各具特色的建筑、雕刻艺术。

交通 **出租车** 就在恩施市中心，打车方便快捷且便宜。

门票：20 元

开放时间：周一 - 周日（ 全天开放 ）

建议游玩时间： 半天

梭布垭石林

国家 3A 级景区。位于恩施市太阳河乡境内，距州府恩施市 54 公里，距重庆奉节天坑地缝 34 公里。是以石林为主的地文景观类风景区。1999 年向社会开放。

景区平均海拔 900 多米，是全国奥陶纪灰岩戴冠石林之最，总面积 21 平方公里。因地质岩溶现象而形成，属典型的喀斯特地貌，整个石林外形象一只巨大的葫芦，四周翠屏环绕，群峰竞秀。梭布是土家语三个的意思，梭布垭即三个垭。漫步石林，遍布奇岩怪石，有的形若苍鹰望月有的婀娜多姿，有的峥嵘雄奇；在石林边缘还有一条长 3 公里、高 10 多米的地缝，迂回曲折，犹如迷宫，神秘莫测，在地缝中穿行，头上只见蓝天一线，两耳仅闻泉水淙淙，双眼难觅泉流何处。整个石林，千姿百态，万种风情，令人叹为观止。

神农溪

国家 4A 级景区。位于长江之滨，地处西陵峡与巫峡之间，在距巫峡口 2.5 公里处的巴东县西壤口汇入长江，长江岸边旅游码头星罗棋布，旅游客轮在此停靠后游客可转乘环保游船进区游览。属典型的水域风光类生态旅游风景区。20 世纪 80 年代初，当地有关部门开始组织游客用原始、古朴的"豌豆角"木制扁舟放漂，游客一路上可尽情领略两岸山水蓝天一色的美景和高亢激昂的纤夫号子。1985 年向社会开放。

神农溪发源于神农架南麓，全长 60 公里，自南向北，沿途接纳 17 条支流。豌豆角木扁舟是神农溪保存千年来的原始交通运输工具，土家纤夫是古巴人纤夫的活化石，土家民族文化和纤夫文化的结合，是神农溪旅游文化的内涵。

两岸景观独具特色，集"雄、秀、险、奇"于一体。现已开发利用四个峡段：龙昌峡、鹦鹉峡、绵竹峡、神农峡。其中，龙昌峡以"雄"称奇，鹦鹉峡以"秀"见长，绵竹峡以"险"著称，神农峡以"奇"闻名。

交通

班车恩施清江宾馆有班车发往巴东，路程 195 公里，票价约 40 元。

门票：成人 200/元，儿童 1.2--1.4 米的 100 元/人。

开放时间：8:00 - 18:00

建议游玩时间： 半天



图片来源：欣欣会员—18983084442

交通 公交在恩施舞阳坝长途客运站内有景区专线巴士直达，也可以乘坐到太阳乡的班车，大约 20 元。

门票：60 元

开放时间：周一 - 周日 (08:00 - 18:00)

建议游玩时间： 半天

腾龙洞

腾龙洞风景名胜区，距利川市城 6 公里，景区总面积 69 平方公里，集山、水、洞、林于一体，以雄、险、奇、幽、秀而驰名中外。该洞洞口高 74 米，宽 64 米，洞内最高处 235 米，初步探明洞穴总长度 52.8 公里，其中水洞伏流 16.8 公里，洞穴面积 200 多万平方米。洞中有 5 座山峰，10 个大厅，地下瀑布 10 余处，洞中有山，山中有洞，水洞旱洞相连，主洞支洞互通，无毒气，无蛇蝎，无污染，洞内终年恒温 14 — 18℃，空气流畅。



图片来源：欣欣会员—cjhww

中国目前最大的溶洞之一，世界特级洞穴之一。位于利川市城郊 6 公里处，门票 180 元。旱洞全长 59.8 公 里，洞口高 74 米，宽 64 米，为亚洲第一大旱洞，水洞则吸尽了清江水，更形成了 23 米高的瀑布，清江水至此变成长 16.8 公里的地下暗流。神奇的是，水旱两洞仅一壁之隔，在 2008 年的地震中，遭到不同程度的损坏，正在修复中。

交通　客车 利川市东门、西门处均有车去腾龙洞。其它：从恩施坐车到利川车程 2 小时，318 国道路况很好，过路费 15 元；大巴的价格是 25 元/人。

门票：30 元，现在一般门票与演出票打包出售，价格为 150 元。

开放时间：9:00-18:00。

温馨提示：

入洞后要注意安全，不要见洞就钻，以免迷路。应当听从管理人员的告诫。 游腾龙洞最好带上手电，偶尔用得上。洞里面终年恒温 14-18℃，一般一件外套加一件 T 恤即可。洞外也有租衣服的，但衣服不好看。整个游程大概要 3 小时，在歌舞表演区有个小卖部，可以补充水和食物。 入洞后可乘坐电瓶车往返（票包含往返，请勿遗失）。 若走路，需较长时间，注意防滑，不要走到电瓶车道上，车速高易伤人。 下雨天建议带伞，以防洞顶滴水。 激光秀表演 20 分钟左右，大型歌舞表演 1 小时左右，注意安排时间

龙麟宫

国家 3A 级旅游区、国家水利风景区。位于州府恩施城西郊麒麟溪源头，距恩施市中心 8 公里。属地文景观类洞穴风景区。龙麟宫俗称"出水洞"，1994 年，州水电局组织专家进洞探险后，修建成旅游景区，1995 年正式向社会开放。

龙麟宫属水旱兼备洞穴景观，由水洞、干洞和迷津洞组成，洞长 2300 多米，其中水洞"小三峡"长 500 多米，干洞和迷津洞长 1800 多米。洞内平均高度 50 米，宽 30 米。洞中气候宜人，冬暖夏凉，平均温度 20℃，冬可消闲、夏可避暑。龙麟宫的一坛、二府、三峡、九龙、十三厅和二十八珍奇等 200 多处景点分布在水洞"小三峡"、干洞和迷津洞中。水洞"小三峡"两岸奇峰耸峙，怪石狰狞，河水夏日冰冷彻骨；干洞和迷津洞内钟乳石保存完好，奇形怪状，千姿百态，巨柱擎天、长龙横卧、雄鹰高踞，帷帽低垂，百步天梯，水镜仙境，美不胜收。

交通 公交市区有专用的旅游车前往

门票：28 元

开放时间：9:00-17:00

地址： 湖北省恩施市西郊



图片来源：欣欣会员—citses8250882

沐抚大峡谷

沐抚大峡谷位于恩施市屯堡乡和板桥镇境内，是清江大峡谷一段，峡谷全长 108 公里，其中百里绝壁、千丈瀑布、独峰傲啸、原始森林、远古村寨美不胜收，主要有大河扁风光、大小龙门绝壁、云龙河瀑布、铜盆水森林公园、屯堡清江画廊等 11 个景区，极具开发价值的达 300 平方公里。除了河小峡谷大,最大的景观特色是两岸典型而丰富的喀斯特地貌:有天坑,有地缝,有天生桥,有溶洞(200多个),有层层叠叠的峰丛,还有近乎垂直于峡谷的大断崖。

清江闯滩

清江闯滩位于清江中游州府恩施市城区至浑水河大桥段 ,全长 38.5 公里，最窄处 15 米，最宽处 200 多米。其特色主要体现于：惊险刺激的闯滩漂流，如梦如幻的清江画廊，古朴独特的土家民俗，歌飞莺绕的的人景融和，作为中国江河漂流的一朵奇葩，清江闯滩卓然独立，以其品质和生命力跻身于“中国特色旅游三十佳”。沿途既能感受到惊险刺激的险滩漂流，观赏到如梦似幻的清江画廊，还能体验古朴独特的土家民俗，被许多媒体誉为“神州第一漂”。



图片来源：欣欣会员—citses8250882

交通

自驾　1、武汉西上汉宜高速行驶 120 公里到达潜江服务区，继续行驶 171 公里到达虎牙出口(向宜昌公路大桥沿长阳方向行驶 3 公里到达虎牙收费站（105 元），出站后行驶 3 公里到达宜昌大桥收费站（15 元），出宜昌大桥收费站后行驶 5 公里遇一转盘（此处己是红花套镇）；

2、位于转盘右转（长阳方向有标志牌）行驶 18 公里后到达丁字路口，左转（有长阳标志牌）行驶 8 公里到达又一丁字路口，直行 2 公里到遇人字路口，右转 300 米遇一人字路口，左转 300 米后右转过桥行驶 3 公里，遇转盘直行（右转是舟坪镇）3.3 公里见路口左转（有百岛湖标志牌）行驶 3 公里到达渡口停车场。从武汉市上汉宜高速到达渡口，全程 339.9 公里，行驶时间 4 小时。过桥费共 120 元。

门票：150 元

开放时间：8:00—16:00

温馨贴士：

① 景区对外漂流时间：8:00—16:00

② 1,.2 米以下儿童，60 岁以上老人谢绝漂流

③ 门票包括景区游览，船工服务，漂流完后有专车接回市区

④ 游客在景区接待处付钱取票，付完后开漂，结束后有专车接回市区

坪坝营

坪坝营原始生态旅游区位于鄂西咸丰县南端，与恩施州来凤县、重庆黔江区接壤。景区总面积 154 平方公里，区内人迹罕至，群山逶迤，有 12 万亩原始森林、8 万亩原始次生林和 6 万亩人工林，是中西部连接最大的原始森林群落。

到坪坝营可以看到罕见的穿洞群落、幽深的峡谷急流，别致的飞瀑流泉以及宜人的高山气候、古朴的土苗风情。同时这里又是动植物的王国，有树干直径达 80 厘米以上的千寿杜鹃王和万亩千年古树杜鹃林，有红豆杉、珙桐、鹅掌楸、秤锤树等国家二级以上保护植物和 1300 多种植物树种；生活着华南虎、金钱豹、锦鸡、香獐、大灵猫等 128 种珍禽异兽。

交通

其他从清江宾馆和舞阳车站都有班车前往咸丰，路程约 100 公里，票价 25 元。到了咸丰县再转当地交通工具前往景区。

门票：80 元

景点介绍

1．四洞峡

四洞峡位于坪坝营旅游风景区东面，一条 2000 米长的峡谷从四座大山的山体穿过，从而形成大小不同、形状各异的四个穿洞和深山峡谷，并贯穿成一景，四洞峡因此得名。

四洞峡是一处极为少见的穿洞群落景观，也是罕见的地质构造景观。据考证，这些洞大约在一亿四千万年前开始形成，十分古老。四洞峡每个洞各有特色，发育畸形，集山、水、洞、溪、泉、瀑以及原始的生态于一体，处处体现出和谐、优美和神奇。

2．万亩古树乔木杜鹃林

景区因生长着一棵直径超过 80cm 的千寿杜鹃王和万亩连片古树乔木杜鹃而得名。这里的杜鹃品种达 30 多种，其中被当地人合称为“土家杜鹃”的云锦杜鹃和似血杜鹃最为独特，花开春秋两季，春开红花，秋开白花。原始杜鹃林景区步行里程 6 千米，一步一景，沿途有溪流、峡谷、野兽、野果、野菜、野药材和五颜六色的野花、野草；有天然石桌石椅、凉蓬、露天凉席等。

3．鸡公山原始森林

鸡公山原始森林景区主要突出原始生态特色，景观多样而奇特。森林中的山、水、瀑、花、草、树等处处流淌着原始的汁液。“硕大的古树，粗壮的藤蔓，厚厚的腐殖质层，倒伏千百年的枯木朽树，四散漫布的苔藓(青苔)”等原始森林的五大特征尽显其中。

4. 青云阁

徒步走上青云阁，可浏览坪坝营全景，登高望远，坪坝营生态旅游区全部风光尽收眼底，云雾缭绕，美不胜收。

鱼木寨

鱼木寨，土家族山寨，位于鄂渝交界处，东距利川市 61 公里，四周皆绝壁，鱼木寨占地 6 平方公里，居住着 500 多户土家山民。这里有土家古堡、雄关、古墓、栈道和民宅，是国内保存最为完好的土家山寨，景区内城堡寨墙、古栈道保存完好，数十座古墓石雕精湛，隘关险道惊心动魄，村民生产生活用具古朴传统，民族风俗别有风味，素有"世外桃源"之美称。

鱼木寨保存了浓厚的土家风俗，率性纯真的土家人，能歌善舞，热情好客。鱼木寨的文化是刻在数以百计的石碑上的，这些石刻文化让土家人的历史坚硬而恒久。寨内存有清代碑墓十座，碑高在五米以上，大都有精湛的石雕，石雕多取材自历史故事和民间传说，式样丰富，人物花卉图案一应俱全。

交通

从利川汽车站乘车 3 小时就可以到，或者先从利川市坐班车到谋道镇，再从谋道包车前往，也可以乘坐班车前往，谋道站内有 3 趟车到达鱼木寨，发车时间为 10：30；13：30；15：30（可选择 318 国道和利万路）

门票：15 元

美食

当地餐饮既有蜀地麻辣特色又具潇湘咸辣风格。特别是当地颇具土家族和苗族特色的风味小吃更是吸引了不少的游人，比如有“格格”、合渣、腊肉、苞谷酒、土豆干、阴米等。

墓葬文化

鱼木寨的人都相信，人死之后不是去了阴深之地，而是进入快乐之乡，这里的墓葬处处都洋溢着喜悦的气氛，对死亡境界的想象和祖先崇拜的思想，使他们对亡故的长辈格外精心，即使穷尽家财、举债度日，也要修建恢弘富丽的墓葬。他们还认为与自己有血缘关系的人死后仍然会保佑和照顾自己和自己的后代，家居紧靠祖墓使他们倍感安全和吉祥。

齐岳山

位于湖北省恩施的利川市西部，距利川市仅 30 公里，齐岳山自重庆石柱进入利川境内后，由西南向东北绵延，莽莽苍苍，长达 125km，总面积 562km2，主峰 1911.5m，平均海拔 1500m 以上。恰似一壁巍峨的城墙横亘西天，成为古时荆楚、巴蜀中间地带的一大屏障和军事要地，山上曾设有七处关隘，明末李自成余部夔东十三家首领刘太仓等在山上立营，坚守九年之久；后川楚白莲教借助天险，大败清军；1934 年红三军也曾在此安营扎寨，多次打败前来围剿的敌军。故有“万里城墙”之美誉，是中国南方最大的山地草场。

交通

飞机距万州港 80km，318 国道从景区穿过。，巴士直达景区。

大水井建筑群

大水井建筑群位于利川市区西北 47 公里的柏杨坝区，始建于明末清初，是长江中下游目前规模最大、保护较好、艺术价值极高的古建筑群，集西方建筑与土家建筑特色于一体。整个建筑群由李氏宗祠、李氏庄园和李盖五宅院等三部分组成，演绎着一个家族的荣与辱，凝固了一个民族的建筑文化史。

整个建筑群在解放前是李氏集族权、政权、军权于一体的“土围子”。李氏宗祠及庄园建筑宏伟，修饰华丽。柱头及穿梁皆有雕花，飞檐和屋脊均有青花瓷碗碎片镶嵌成各种图案，彩楼、门窗都刻有工艺精巧的花鸟虫鱼等图案，天井内还有水池和各种精致的花坛，此外，还有各种浮雕和楹联等，均保存完好。

交通

其他可以从利川乘坐中巴车前往柏杨坝，再从柏杨坝转车前往。或者直接从利川或者柏杨坝包车前往。

门票：20 元



图片来源：欣欣会员—宜昌顺达旅行社

龙船水乡

船水乡风景区位于利川市凉务乡，距市城 12 公里。包含水莲洞和三渡峡二大风景区，顺清江泛舟而下，江水碧绿如缎，风光秀丽，春意盎然；也可由三渡峡逆而上。两岸山峰耸峙，波光峰影，丛林相映，充满诗情画意，至散水换舟入洞。

这里，恬静幽雅，天然与人工造型鬼斧神功。洞里主要有五洞四桥三厅一亭一宫，布局合理，错落有致，景致奇特，采采各异，水洞宁静谧然，奇特诡谲。景物维妙维肖，犹如一座富丽堂皇的地下宫殿。洞内次生化学沉积物发育齐全，石柱、石笋、石花、石幔别具一格，或晶莹如玉，如灿烂如金，或粗如浮图，或细如粉丝，恰似人间仙境。

交通 客车市区到乘车到凉务乡。

门票：90 元

开放时间：8：00—17：30

连珠塔

连珠塔恩施城东的五峰山，如五珠相连，间而不断，因此又名连珠峰。连珠塔连珠首峰上建有宝塔一座，因山得各，叫连珠塔，建成于道光 11 年(1831 年)，已有 150 多年的历史。

连珠塔距城仅三公里。连珠塔山门呈辕亭式，门外左右两边各有石鼓一面、石柱一根，石柱上的对联是：“秀挺五峰奎壁灿，灵钟六邑冕裳新”，横额是“山辉川媚”。连珠塔山门两侧的空花砖墙，伸展开去，包抄整个山头，形成一道围墙。连珠塔围墙上，藤蔓缠绵，围墙外绿树成荫。

塔高 40 米，重檐七叠，基部用巨型条石砌成，呈八棱形状，每角刻掌托力士一个，姿态各异，给人以稳如泰山之感。连珠塔塔身以大青砖砌成，经久不化。连珠塔塔门有精工镌刻的“七级庄严人际风云瞻气象，五峰单秀天开图画助文明”的对联。连珠塔塔内旋螺式悬梯连通七层，梯宽仅容一人，游人须鱼贯而上，从第二层起，每层设窗口两个，到顶层可纵观山城全景。

门票：10 元

玉龙洞

玉龙洞地处利川市团堡乡梨树村，距“318”国道仅 7 千米。洞口高 5.7 米，宽 12 米，洞穴面积 10 余万平方米，洞内终年恒温摄氏 14℃-18℃。因洞穴岩溶化学沉积物——方解石洁白如玉，晶莹剔透，洞中一景酷似玉龙腾飞而得名。玉龙洞以小、精、美、绝令人流连忘返，分上、中、下三层，现游览景点主要有一条主洞和三个支洞，主洞最高处 80 米，最宽处 40 米，最窄处 01.6 米，三个支洞左一右二，全长 1630 米。洞内石笋、石柱、石钟乳千姿百态，让人称奇。“擎天玉柱”、“雨后春笋”、“玉龙腾飞”、“皇后凤冠”等都是值得一看的景观。

目前，玉龙洞洞内灯光线路进行了改造，现代化采光，新建凉亭，房屋更新装修，各种配套服务设施完善，使玉龙洞美景更加光彩夺目，是休闲避暑的乐园。

交通 从恩施乘班车到利川后，转乘当地交通工具到达景区。

门票：50 元

开放时间：8：00—16：00



图片来源：欣欣会员—老鼠带路

七姊妹山

“人间四月芳菲尽，山寺珙桐花盛开”。这是对国家级自然保护区——七姊妹山的真实描写。

七姊妹山是湖北省恩施州宣恩县的第一高山，因七峰依次排列似传说中的七仙女而得名，其最高烽火烧堡 2014.5 米。七姊妹山群峰峥嵘，怪石大立，沟壑纵横，瀑布高悬，动物资源富有，珍稀植物繁多，是鄂西南动植物资源的一个基因库，其中，七姊妹山大峡谷位于七姊妹山北麓，从黄柏营经巴山坪、大卧龙至中间河，相对海拔 800 米，区内植物垂直带谱完整、植被保持完好，水量充沛，山体、孤峰、怪石造型奇特，大小瀑布多姿多彩。

交通

在舞阳坝乘坐 18 路公交车 ,或者在清江宾馆乘坐班车到达宣恩县，然后　七姊妹山转车去景区。

舍米湖摆手堂

舍米湖摆手堂，位于村南的山坡上，占地 500 余平方米，呈长方形，周围圈以院墙，系用山石砌筑。大门位于院墙前方正中，略呈牌坊状，两立柱和横楣皆为长柱形条石，在立柱与横楣接榫处，左右各镶半月形石牙一块，大门与神堂之间是一条石铺甬道，位于院落的中线上，道旁夹植高大古柏五株，既增添幽静气氛，又便于跳摆手舞悬挂红灯。神堂的墙壁也是石块砌成，上覆“人”字披的黑瓦，无雕梁画栋和斗檐飞拱，显得简单厚重，朴实无华，与一般佛寺道观全然不同。有神堂三间，供奉土家先祖彭公爵主、向老官人和田好汉塑像。

每年新春佳节，舍米湖寨内热闹非凡，人们披红戴绿，男女老少齐到摆手堂，场内松树上张灯结彩，群众围绕松树跳舞，鸣锣击鼓，通宵达旦。



天下第一杉

一株生长在利川市谋道镇街头的水杉，树高 35 米，胸径 2.4 米，冠幅 22 米，迄今树龄已达 600 余年，它是世界上年龄最大，胸径最粗的水杉母树，被世界植物学界誉为“活化石”。

它树干高矗，直插云天，犹如擎天巨伞。其叶春来滴翠，夏日葱茏，入秋枯黄，临冬落叶。水杉属杉科，落叶大乔木，在上白垩纪广布北美、西欧、格陵兰、西伯利亚、日本北部及我国东北，至第三纪时，逐渐南下，但冰期后，仅存中国湖北利川和四川万州石柱县。1941 年冬中央大学教授于铎在利川谋道发现，震动世界，遂向世界各地引种，现种植已遍世界各地。这棵大水杉为世界之最，故称为天下第一杉。邓小平同志多次向外国元首提到的三峡附近的那棵水杉树就是指的该树。

洗草坝

位于宣恩县城西北 22 公里处有一个面积约 5 平方公里的山间小盆地，它就是被人们誉为江南草原的洗草坝。小溪穿坝而过，像一条水龙弯弯曲曲地蜷缩在巨大的绿绒毯上。柏油乡村公路直达洗草坝，两边是翠绿的大山。该坝地势平坦，呈椭圆形，目前的洗草坝仍然是个纯天然、久养深闺的人间天堂。

在洗草坝，最具特色的算是当地的“野牛”。据当地人说，每年的春末至冬初期间，洗草坝就好像铺上了一层厚厚的绿油油的绒毯，上面有青黑色的水牛，成群的牛儿惬意地在水塘里打滚，然后裹着厚厚的泥壳，在温暖的阳光下吃草。这一幕，几年前被不经意间前去游玩的游客看到，惊呼发现“野牛群”。

在穿坝而过的小溪上，有很多说不出名字的野鸟儿在上面撒欢。洗草坝美就美在这些成群结队的牛儿、无人惊扰的野鸟、清澈见底的溪流，还有那沉默的草地和自我欣赏的野花。它们就好比洗草坝的细胞，将它们组合在一起，展现在人们面前的就是一个不施粉黛但却妩媚多姿的洗草坝及一幅旖旎无限的草原风景。



水莲洞

水莲洞位于长江支流清江源头地带，距利川城区 11 千米。水莲洞具有“雅”、“秀”、“奇”、“巧”的特点，与世界特级溶洞腾龙洞相距 18 千米。

水莲洞地下伏流 20 千米，景观奇特，集水洞、干洞为一体，主要有五洞四桥三厅一亭一宫。洞中有山，山上有洞，洞中有水，水中有名贵透明鱼，洞内夏凉冬暖，气候宜人。

顺清江泛舟而下至水莲洞，江水碧绿如缎，风光秀丽，诗意盎然；也可由三渡峡逆流而上，两岸山峰耸峙，波光峰影，丛林相映，充满诗情画意，至散水换舟入洞。

洞中始建于清朝同治元年的观音洞，历史悠久。洞内乘舟游览，欣赏土家妹子的山乡民歌，妙趣横生；洞外泛舟漫游，田园风光尽收眼底，令人心旷神怡，叫人留连忘返。

交通 利川市客运站有班车到大景区。

门票：40元

叶挺囚居旧址

在恩施市老城西门外高井河西岸。叶挺（1896 — 1946），字希夷，广东惠阳人。1941 年 1 月在“皖南事变”中被俘后，于 1942 年冬，被国民党转囚于当时的湖北省府所在地恩施。



故居地背靠红色砂山，面对小河与城墙，与外界隔绝，其地形极易看守。旧址为土木结构民居，中为木构架，围以土墙，正屋 3 间，东厢房 2 间，建筑面积共 180 平方米。原为富户李子尚产业，后为佃户刘贵金居住。叶挺因此时与夫人李秀文、长女叶杨眉住正房，刘贵金住厢房，看守居于西室。1943 年夏曾转押广西桂林，至年底再次押回恩施，次子叶正明、四子叶华明，亦曾随住，直至 1945 年 9 月押往重庆。1983 年，叶挺国居旧址经过维修，并扩建了纪念馆 330 平方米，以及将军亭、纪念碑等。

门票：8 元

地址： 湖北施市恩施市老城西门外高井河西岸

三元堂

位于湖北省恩施 利川市区忠路镇八圣乡木坝河南岸，为木结构殿庑式道观建筑，道家以天、地、水为三元，故称三元堂。

整个道观三进，依山势成阶梯式摆布，东西宽 50 米，南北长 60 米，建筑面积约 3000 平方米。正门前有 10 级石梯，阶沿用整长条石铺就，用料十分讲究。整个道观，布局巧妙，红墙黑瓦，飞檐斗拱，巍峨壮观。殿内穿枋、雀替，雕刻精细，内容多为神仙故事。石柱础双层或三层缕空，鹿鸣鹤舞，玲珑剔透，其工艺之精湛，实为罕见。道观四周，林木苍翠，风景秀丽。后有群山起伏，似万马奔腾，其中离三元堂不远处河边还有一高耸的峭壁；还有古树两株，一株香樟，一株刺楸，更增添了古庙的幽静清雅情趣。位于距湖北省恩施利川市区忠路镇八圣乡木坝河南岸，为木结构殿庑式道观建筑，道家以天、地、水为三元，故称三元堂。

交通 从恩施乘班车到利川，然后转车到景区。

咸丰坪坝营

国家级森林公园。位于咸丰县南端，与恩施的来凤县、重庆市黔江区接壤，距咸丰县城 50 公里，距渝怀铁路正阳火车站 12 公里，距黔江旅游机场 32 公里，内外交通状况良好。是我国中西部面积最大的原始森林群落区，有“湖北大兴安岭”之称。

白家河温泉“景”上添花，让游客感到暖意融融。站在海拔 1911.50 米的坪坝营最高峰观全景，或晴空万里，或云遮雾锁，都显得气势磅礴，奇异缥缈。

星斗山

星斗山位于利川、咸丰、恩施三县（市）的交界地带，西北距利川市 70 千米，山体呈西北向东南倾斜，东起恩施磨搭勾，南抵咸丰三阵岩， 西至利川田坝，北临利川花板溪。总面积 2880 公顷，主峰海拔 1751.2 米，最低海拔 840 米，相对高差很大。

该山山体呈西北向东南倾斜，东起恩施磨搭勾，南抵咸丰三阵岩，西至利川田坝，北临利川花板溪。山形如弓背，山脊似刀梁。在利川境内，山上有十条大沟呈扇骨形展开，汇集于芭蕉溪内。山麓有三条小河蜿蜒奔流，潺潺山泉清澈甘甜。山顶曾有明天启时所修的三邑寺一座。古诗云： “危楼高百尺，上可摘星辰。不敢高声语，恐惊天上人!”

星斗山中保存了许多古老稀有植物，起源古老，植物种类十分丰富。古老稀有珍贵树种有秃杉、珙桐、银杏、钟萼木、利川银鹊等 40 余种。珍贵花卉植物有兰草、凌霄花、各色 杜鹃、湖北白花木兰等 100 余种。



图片来源：欣欣会员—jusia

交通 从恩施客运中心乘车到利川，在转班车到毛坝。

门票：15 元

恩施景点分布图


重庆市
长江
神农溪
往宜昌
巴东县
三峡大坝
大水井古建筑群
建始县
"建始人"遗址
宜昌市
通长江
鱼木寨
梭布垭石林景区
齐岳山
恩施大峡谷
腾龙洞
利川市
恩施土司城
恩施市
清江
景阳峡谷
甘溪山
龙麟宫
福宝山
清江闯滩
七姊妹山
星斗山
宣恩县
容美土司城遗址
严家祠堂
鹤峰县
五里坪红军遗址
唐崖土司皇城
满山红烈士陵园
咸丰县
仙佛寺
来凤县
湖南省
坪坝营
舍米湖摆手堂

住宿推荐

按游客口碑及热门程度推荐住宿



恩施如家连锁酒店（航空大道店）

简介： 恩施如家连锁酒店（航空大道店）：先游大峡谷，再探腾龙洞，仙居恩施，快乐旅行。

欣欣价：132 元起 >>立即预定

顾客点评：酒店服务员．待客热情，客房干净温馨，每次外出我在可能的情况下都会选如家．

顾客点评： 如家就像名字一样的非常有家的感觉。 所处位置很好，出门就是超市，长途汽车站，商场。非常方便 >>>更多



恩施尚客优快捷酒店

简介： 恩施尚客优快捷酒店（航空路店）位于恩施航空路 16 号，为主干道，附近超市，医院，加油站近在咫尺，步行 5 分钟即到。距离火车站车程 30 分钟，飞机场车程 20 分钟，交通极为便利。

欣欣价：119 元起 >>立即预定

顾客点评：酒店设施较新，干净卫生，服务周到，价格合理。酒店附近有加油站和超市，很方便。

顾客点评：环境很好,很干净,而且态度很好,我们住的房虽不大,但很干净,而且酒店的服务也很到位。>>>更多



恩施优悠商务酒店

简介： 恩施优悠商务酒店座落于恩施土家族苗族自治州州府所在地恩施市最繁华的舞阳大街，对面为大型购物广场（武商量贩博文店）和肯德基快餐店。著名学府湖北民族学院、恩施高中等聚于一周，交通、购物、商务活动十分便利，是您下榻的理想之地。

欣欣价：128 元起 >>立即预定

顾客点评：房间比想象中要小，交通还算方便，购物也挺方便的，环境还可以

顾客点评： 地段好,黄金地段,经济实惠,吃玩都方便.旅游者值得推荐.>>>更多



恩施朗曼国际大酒店

简介： 恩施朗曼国际大酒店座落在恩施市土桥大道 10 号，占地面积 6800 平方米，建筑面积 15900 平方米。恩施市朗曼国际大酒店于 2008 年底开始筹建，酒店集餐饮、住宿、娱乐、休闲、商务等为一体。

欣欣价：278 元起 >>立即预定

顾客点评：环境好，位于恩施州州府市区中心位置，周围药店，商场，餐饮十分方便，酒店有较大停车场，值得入住！

顾客点评：酒店非常棒，房间设施很齐套，细节也做的不错，早餐要是更丰富点就好了。>>>更多

>>更多酒店预订信息

美食推荐

恩施由于其特殊的地理环境，所以当地餐饮既有蜀地麻辣特色又具潇湘香辣风格，特别是当地颇具土家族和苗族特色的风味小吃更是吸引了不少的游人。

恩施的酸菜、富硒洋芋糊、辣子鸡、薇菜烧腊肉，以及土家族、苗族的格格、合渣、腊肉、土豆干等风味独特美食小吃，特色鲜明，花样繁多。

土家油茶汤

土家油茶汤是一种似茶饮汤质类的点心小吃，香、脆、滑、鲜，味美适口，提神解渴，是土家人传统的非常钟爱的风味食品，故有民谚曰："不喝油茶汤，心里就发慌"，"一日三餐三大碗，做起活来硬邦邦"。同时，喝油茶汤又是土家人招待客人的一种传统礼仪，凡是贵客临门，土家人都要奉上一碗香喷喷的油茶汤款待。



图片来源：欣欣会员—老鼠带路

鲊广椒炒腊肉

土家人喜食腊肉，土家腊肉色泽焦黄、肉质坚实、熏香浓郁、风味独特。鲊广椒，也称为鲊辣椒，它是以恩施本地鲜红辣椒和苞谷面（玉米面）为主要原料加工而成。将鲊广椒在锅中焙熟后与土家腊肉一起炒食或作扣碗底料蒸食，成品色泽微红，酸辣味十分特别。



图片来源：欣欣会员—老鼠带路

张关合渣

合渣，又名懒豆腐。恩施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"的民谚。在恩施，合渣的吃法很多，其中张关合渣是制作合渣火锅的典型。张关合渣因宣恩一小集镇"张关"而得名，是将合渣煮好后点卤变得稍干，加鲜汤配猪肉、仔鸡、鸡蛋等做成鲜肉合渣、仔鸡合渣、鸡蛋合渣等系列合渣火锅，尤以镇上一位黄姓老太婆制作的最有名、最为地道。

恩施活动

恩施的土家族人口较多，因此土家族的生活娱乐非常丰富，土家人在丰收或愉快时会轻松的跳起摆手舞，有时还堆起木柴点燃篝火跳上几天几夜，还有莲香、肉莲香、打烘火、跳红灯、跳耍耍、演罗戏、打围鼓，用各种不同方式来表达喜、怒、哀、乐。

除了少数民族传统的这些娱乐活动，恩施市内现代化的休闲娱乐场所也一应俱全，酒吧、咖啡厅、茶秀、网吧、影剧院、歌舞厅、KTV、电玩城、娱乐城、健身、洗浴中心等设施完善，使得出游恩施，既可品味浓郁的民族风情，又可享受霓虹闪烁、多彩多姿的都市夜生活。



恩施购物

恩施资源众多，物产丰富，极富民族风情与地方特色，因此，到恩施旅游不要忘记购买当地独有的特产和纪念品带回家。凤头姜、宝石花漆筷、莼菜、菊花石、木瓜、银杏以及各种药材都是值得一买的佳品。

恩施是富硒茶的主产区，所产茶叶，绿色纯天然，富含多种微量元素，是很好的保健饮品，我国名茶“恩施玉露”也产自这里，此外，制作历史悠久，古朴精美的宝石花漆筷，色泽鲜艳、图案精美的土家族织锦——西兰卡普，都具有极高的鉴赏和收藏价值，是出游恩施，旅游购物的首选。







图片来源：欣欣会员—lb2009

西兰卡普

西兰卡普为一种土家族织锦。在土家语里，“西兰”是“铺盖”的意思，“卡普”是“花”的意思。西兰卡普就是土家族人民的花铺盖，具有一定的工艺价值，尤为土家族女儿喜爱，被称为“土家之花”。按照土家族习俗，过去土家姑娘出嫁时，必须在织布时挑花刺绣，制作图案美丽的“西兰卡普”。西兰卡普的图案特点是：纹样丰富饱满，色彩鲜明，或者取材于日常生活，或者取材于自然风光，斑驳陆离，栩栩如生，具有明显的土家族风格。

恩施玉露

产于湖北恩施。湖北产茶历史悠久，早在唐代就已很著名，现仍是我国的重要产茶省份。恩施玉露是我国保留下来的为数不多的一种蒸青绿茶，其制作工艺及所用工具相当古老，与陆羽《茶经》所载十分相似。恩施玉露对采制的要求很严格，芽叶须细嫩、匀齐，成茶条索紧细，色泽鲜绿，匀齐挺直，状如松针；茶汤清澈明亮，香气清鲜，滋味甘醇，叶底色绿如玉。“三绿”(茶绿、汤绿、叶底绿)为其显著特点。日本自唐代从我国传入茶种及制茶方法后，至今仍主要采用蒸青方法制作绿茶，其玉露茶制法与恩施玉露大同小异，品质各有特色。

百鹤玉

百鹤玉为距今 4.36 亿年前形成生物化石，主要生物结构有海百合茎、珊瑚等古生物，矿物成份主要有方解石、石英、长石等。质量优于各种大理石，该化石纹理清晰、新颖、别致，再现了浅海相生物的自然生态之美，是目前世界上罕见的新品种。百鹤玉工艺品高雅古朴，集科学美与艺术美于一体，曾金奖参加广交会，1988 年 5 月选送南斯拉夫国际博览会，倍受国内外客商及用户的欢迎和青睐。主要工艺品种有条石、方石、圆石、玉雕动物、玉镜、玉器等。

恩施来凤杨梅

武陵山区稀有珍果,水果中的珍品。果实 6 月中下旬成熟，果中大，重约 12 克.，圆形,色淡紫红至紫黑，肉质细软，甜酸多汁，核小，品质上等，营养丰富，风味佳美，正值一年中鲜果淡季，故倍受消费者青睐。树冠葱翠，姿态优美，终年常绿，又是绿化的优良树种。全县有百年以上的古杨梅 108 株，其单株产量最高可达 1000 公斤以上。

恩施小贴士

出行小贴士：

1.恩施州多蛇，三月三、蛇出洞。夏季带些雄黄，走山间草路时脚步响一点，最好拄一根棍子边走边打草惊蛇。虽然蛇一般不会主动攻击行人，但是还是要提防；

2.需备风油精、创可贴、跌打损伤药；

3.恩施州山路多，一双软底、平跟、耐磨且透气性能好的鞋尤为重要。

漂流注意事项：

1.漂流属于一种户外水上竞技旅游活动，严重的心脏病、精神病、高血压、高度近视等疾病患者不宜参与此类活动；

2.参与漂流者在整个漂流组织者或船工的组织和安排；

3.漂流者在漂流途中未经许可不得离艇下水；

4.如发生翻船落水，漂流者不必惊慌，救生衣绝对保证了你的安全，积极配合船工的救护措施进行救护，重新上船继续漂流。



图片来源：欣欣会员—jusia

恩施历史文化

恩施土家族苗族自治州在春秋时属巴国，战国时属楚巫郡。

从唐代至宋代，鄂西实行羁縻州县制，从元代至雍正十三年，鄂西实行土司制度。雍正十三年，鄂西实行“改土归流”，改土司制为流官制，设立施南府，辖六县。民国成立后，废除施南府，各县直属于省。

民国 4 年，属荆州道。民国 15 年，改为施鹤道，辖七县。民国 17 年，改为鄂西行政区。民国 21 年，改为第七行政督察区，下辖八县。抗日战争爆发后，1938 年湖北省政府迁入恩施。新中国成立后，成立了恩施专署，辖八县。1983 年 12 月 1 日成立鄂西土家族苗族自治州，1993 年 4 月 4 日改为恩施土家族苗族自治州。



图片来源：欣欣会员—jusia

恩施节日

恩施州是少数民族聚居的地区，拥有丰富多彩的民族文化和民俗节日，这里的节日主要有赶年、牛王节、六月六(晒龙袍)、女儿会、社日、端午、月半、小年等。

女儿会

女儿会是鄂西少数民族独特的节日，每年举办一次，不同地方举办的日期也不同，有的是农历五月初三，有的是七月十二，有的是八月十五。其中，梭布垭石林每年农历七月十二的“女儿会”从古至今一直保留了下来。

“女儿会”一般伴有乡场，也就是土家人的大集，各种风土人情集于一体。每当此时，姑娘们为了等待意中人的到来，便会在“女儿会”上摆摊出售各种土产，小伙儿们则假装买东西，一旦看到中意的姑娘，小伙儿便上前问价购物，双方开始讨价还价，如果小伙儿也被姑娘看中了，价格就会越来越低，最后双方就相约到乡城附近的丛林中互表爱慕之情。如果小伙儿未被相中，价格则越来越高，他便会知趣地离开，再重新寻找自己的意中人。

牛王节

牛王节是土苗两族共同的节日，一般在每年的农历四月初八举行(也有在四月十八举行的)。

土家族关于牛王节起源的传说说是：土家族在一次战斗中败退到一条大河边，为洪水所阻挡。正在这时，河对面游来了一条水牛，他们拖着牛尾巴过了河。为感谢水牛的救命之恩，每到这一天，土家人就杀猪宰羊，打糍粑，接亲人，十分热闹。这一天让牛休耕一天，给牛喂精饲料。恩施来凤县大河土家族每年四月八都过牛王节，不仅给水牛喂鸡蛋和酒，还要请巫师举行祭牛仪式。

苗族传说四月初八这天，神牛为苗民盗来了谷种，以兹养活了苗民，为了纪念，便也于这天不使用耕牛，给牛喂好饲料，还修建有牛王庙，举行隆重的祭祀活动。建始县就曾在邺州城附近建有牛王庙。供奉有牛王牌位。来凤一带的苗族每年牛王节时，还在村寨场坝中供一纸扎牛头模型，摆上食物，叩头祭奠。

攻略制作者

本攻略由欣欣旅游网打造，并将定期更新，最新版本请关注欣欣旅游网恩施攻略！如有批评建议，请至我有建议留言。

周边攻略推荐







查看更多旅游攻略信息请至欣欣旅游网旅游攻略。