



## 精华抢先看



**金鞭溪** 穿行在峰峦幽谷云间，幽静异常，溪水明净如镜，跌宕多姿，小鱼游弋其中，溪畔花草鲜美，鸟鸣莺啼，人沿清溪行，胜似画中游。



**三下锅** 如今三下锅不再是腊肉、豆腐、萝卜一锅煮，多为肥肠、猪肚、牛肚、羊肚、猪蹄或猪头肉等选其中二、三样或多样经过加工成一锅煮。



**葛根粉** 生于武陵深山荒坡之中，食时，用开水冲服，佐以白糖、炒米，味道更佳。亦可与肉类煎食。葛根粉有解暑、健胃、补虚益气等功效。

## 旅行地导览

适合人群：所有人

适合天数：5天

适合时间：春秋两季

花费预算：2000元

## 本地人忠告

①张家界国家森林公园、索溪峪、天子山三个景区实行通票制，三日有效。天门山和天子山不是一个地方，另外宝峰湖、黄龙洞不在三大景区内，是需要另外买票的。

②张家界火车站、飞机场、汽车站等地可能会有很多人（甚至有身穿制服冒充工作人员的）推荐几日游拉客，为避免不必要的麻烦，最好不要理。

③在张家界旅游，所有付钱的地方都可降价，特别是用餐、住宿、包车，一般可打到7、8折。

## 欣欣百宝箱



品质线路



优惠门票



特价酒店



打折机票

## 目录

P2：张家界旅游必体验

P3：解读张家界

P5：线路推荐

P9：欣欣线路推荐

P10：交通

P14：景点介绍

P23：住宿

P26：美食

P29：购物

P31：娱乐

P33：旅游贴士

### 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：[小羚子](#)、[陈克胜](#)、

[zjxiaoke](#)、[zjj 小钟旅游](#)、[张家界伴游](#)、

[18983084442](#)、[玲玲一行](#)、[zjjnhy](#)、[zp000018](#)、

[hyman7055](#)、[湘澧之行](#)、[恋爱是毒](#)

## 张家界旅游必体验

### 1. 游武陵源，寻桃花源

东晋田园诗人陶渊明的美文《桃花源记》中所述的桃花源，是一个与世隔绝、风光秀丽、亦真亦幻的人间仙境，让历代的人们无不向往。“春来遍是桃花水，不辨仙沅何处寻。究竟谁是桃花源本真的原型呢？桃花源到底在哪里？千百年来，考证一直没有间断，争论异议纷纭繁复，诸说也各有确凿证据，但又无不存在疑点，因此至今无一处桃花源实景得到公认。张家界武陵源山脉纵贯湖南省西部，成为东西交通的屏障，但局部地段有较低的山隘、如洞口等地，构成东西交通的通道，穿行在峰峦幽谷云间，溪水明净，跌宕多姿，小鱼游弋其中，溪畔花草鲜美，鸟鸣莺啼，人沿清溪行，胜似画中游，是不是桃源，要你自己体会了。



图片来源：欣欣会员—小羚子

### 2. 一样的湘味—品尝土家土菜

说道湘菜就想到小肉和辣椒，吃不了辣的人来湖南确实痛苦，而张家界除了一般湘菜之外因地处土家族居住区域，其菜系又有自己的特色：张家界市土家菜谱名闻遐尔，极富民族特色。它取材于高山大岭，融“山之民族”爱酸辣辛香之习性，创作出一系列风味独特的传统佳肴珍馐，任君一饱口福。

### 3. 坐电梯—每秒三米直冲云霄

拥有“最高的户外电梯、最高的双层观光电梯、载重最大速度最快的客运电梯”三项吉尼斯世界纪录，被称为“世界第一梯”的电梯在繁华都市的宾馆写字楼，也不在车站码头，而在湖南张家界武陵源风景区水绕四门景点，一座拔地而起的悬崖上。它增加了景区收入，满足了新奇特和懒人人的需求，但兼职极天然的几千年的白垩纪时代的景观上遭到旅游到驴友和学者的炮轰，争论声中它

依然伫立在那里。当领略过张家界的绝世美景，又怎能不坐上这独步世界的天梯，以每秒三米的心跳速度，从山体中穿出。穿出山体摆脱黑暗、进入光明的刹那，天梯内不禁发出齐声惊呼！

### 4. 金鞭溪纳凉

武陵源景区最让人赏心悦目的就是金鞭溪，切记一定要沿溪而走，感受天然氧吧。小小溪流清澈澄碧，水底石头五彩斑斓，四处水草长势丰茂。随时举拍，都很悦目。溪水清凉，可短暂戏水。一路阅尽青山秀水，闻清越水声，让你心旷神怡，宠辱偕忘。



图片来源：欣欣会员—陈克胜

### 5. 天子山看红月亮

每逢春夏季的农历月中，久雨初晴的晚上八九点钟，在天子山月亮垭看到的圆月是红色的，就像早晨初升的太阳，血红血红，发出红色的光环，把贺龙公园、石家檐、神堂湾一带照得通红，这种现象可持续一个多小时。

### 6. 水绕四门赏山水

置身张家界，奇妙的洞、山、河、石，让人心中最能涌起“沧海桑田”这四个字。张家界的百龙观光电梯正式使用后，景区内最像世外桃源的绝妙所在——水绕四门，便成为观赏张家界美景的绝佳通道。

袁家界里有几千座俊美的山峰和几百条秀水，其中，阴阳相望、惟妙惟肖的阴阳界，经历千年风雨、无语对苍天的神龟探海，巧夺天工的天下第一桥，神秘莫测的乌龙寨……在袁家界，就像走进一道惊叹之门。而水绕四门位于张家界核心景区的核心部位，来自四个方向的山峰溪涧汇集于此，置身水绕四门，可见群峰簇拥、溪水潺潺，山峰如鞭似剑……无论从森林公园，还是从武陵源进入景区，都可在青山秀水中瞬间抵达。

## 解读张家界

九寨归来不看水，张家界归来不看山。你猜？是谁种下这方险奇幽野的莽莽峰林？是谁栽下这片高大刚直的巍巍石柱？又是谁叩开这扇远厚重的闺门揭开她那轻柔神秘的面纱？重重解不开的疑惑，笼罩着一颗颗好奇的心。声声难以遏止的惊叹，轰然坠落在僻远的崇山峻岭，奇峰巧石，溪流山泉，瀑布交错，林海莽莽，山花烂漫……这一切都发自于一个充满魅力的名字——张家界。

### 御笔峰（天子山）

御笔峰是张家界石英峰林地貌的典型代表，位于天子山，几座细薄坚挺的山峰非常有型，形似几只倒插的毛笔。传说是土家族起义领袖向大坤的亲用御笔倒插于此。

此景点多次被宣传媒介作为宣传图片资料，多年影视屏幕的焦点景点，99年张家界首枚发行的邮票景点。有诗句写到“视看西海云雾中，御笔峰端指长空。奇峰异石观景台，三山五岳败下风。”可以说御笔峰是张家界风景的代表，当仁不让的成为十大绝景之首。

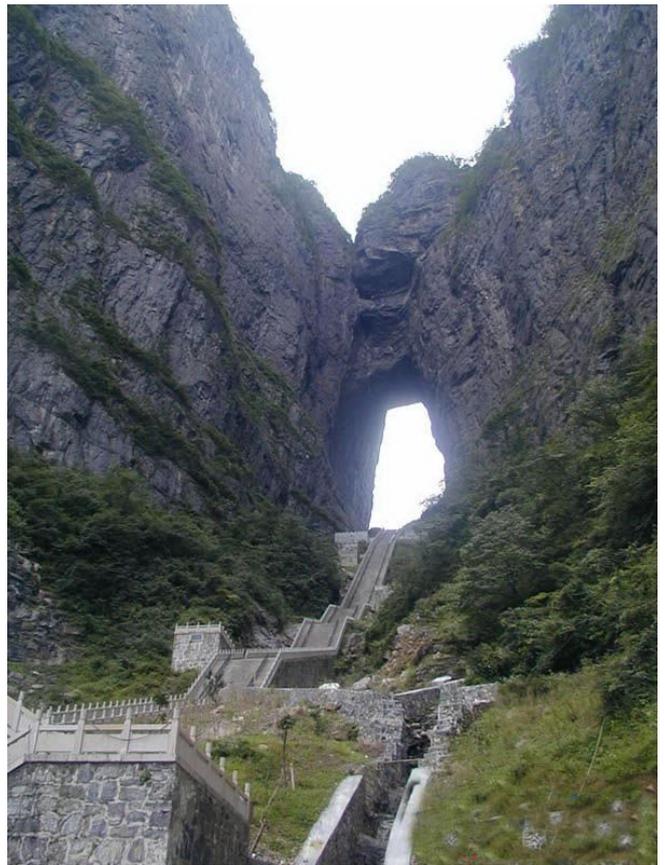


图片来源：欣欣会员—zjxiaoke

### 天门洞（天门山）

天门山海拔 1518.6 米，是张家界永定区最高的山，距城区仅 8 公里，因自然奇观天门洞而得名。天门洞，高 131.5 米，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，更是尽显造化神奇的冠世奇观。

天门洞终年氤氲蒸腾，吞云吐雾，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。天门山索道线路斜长 7455 米，是世界最长的单线循环脱挂抱索器车厢式索道。



图片来源：欣欣会员—zj 小钟旅游

### 天下第一桥（袁家界）

天下第一桥是世界上最搞的天然石桥，桥面宽约两米，长 20 余米，绝对高度 350 米。两座大山被一条长廊连在一起，形成天然桥洞。

遇见云雨天气，桥下时常吞云吐雾、云雾翻滚、深不可测，气势壮观雄奇。桥上苍松挺拔，桥边古藤垂挂，走在桥上，只见雾气蒸腾，松涛呼啸，石桥好像也颤颤悠悠，晃晃摇摇似的，令人惊心动魄。这里是张家界风景一绝，是大自然的一个奇迹，天下第一桥的名号一点也不为过。

### 神鹰护鞭（金鞭溪）

神鹰护鞭位于张家界国家森林公园内，金鞭溪畔，两座石峰相连，左边山峰形似一只展开翅膀的老鹰，右边的山峰形似一根神鞭。左边的山峰顶端尖斜，如鹰的头，山体下面的部分形似老鹰宽厚巨大的双翅，老鹰的左翅紧紧围绕金鞭岩，如起护卫作用，故名神鹰护鞭。金鞭岩相对高度 380 多米，据说是张家界三千石峰中最高的一座。

## 仙女散花 (天子山)

仙女献花被誉为仙女的化身，向王天子的爱妃，形象逼真、惟妙惟肖，犹如一位楚楚动人的佳丽。手中捧着满满的鲜花，在西海的山峰中散布花的种子。一直在此等候着向王的归来，有诗句写到“瑶池玉女下凡间，化为石峰格外妖。手捧金兰随意撒，万朵金莲半山腰”。

## 采药老人 (十里画廊)

采药老人位于十里画廊，没有人看了说他不像的，采药老人又叫老人岩，在“寿星迎宾”前面不远，他肩背满满一篓草药，腰身佝偻，布满皱纹的脸上和深邃的眼里充满着焦虑忧虑。

据说他是向王身边的那个草药郎中贺半仙，自起义军与官兵交战以来，天天翻山越岭采药，日夜救护伤员。那天他刚采了一背篓药，路过神堂湾，听说起义失败，向王跳崖自尽了，顿时惊得目瞪口呆，脚也不听使唤了。

就这样，他背着药篓，痴痴地望着神堂湾发呆。久而久之，便化成了一尊石像。有诗赞道：“天工难塑老人岩，风尘仆仆情满怀。肩背药草为何故，步履匆匆费思猜。”



图片来源：欣欣会员—[张家界伴游](#)

## 定海神针 (黄龙洞)

张家界黄龙洞景区的标志景点，全高 19.2 米，围径 40 公分，为黄龙洞最高石笋，两头粗中间细，最细处直径只有 10 厘米。

如果按专家测定的黄龙洞石笋的年平均生长速度仅为 0.1 毫米，那么依此推算，“定海神针”生长发育至今已有 20 万年历史

了，而且仍在继续生长，如果再长 6 万年，再长 6 米，就可直抵穹顶而“顶天立地”了！

为了更好地保护这一标志景点，黄龙洞景区管理部门特地为“定海神针”买下一亿元巨额保险，创全国为世界自然资源性遗产买保险之先河。

## 宝峰飞瀑 (宝峰湖)

宝峰飞瀑：宝峰桥左前方山腰 40 余米处，一水飞流而下，如同一条银色丝带挂在峭壁之上。瀑布先直泻，后顺坡漫洒于铁索桥处池中。

两水池相叠，波光盈盈，翠竹、红树、人影尽映其中，宛若画盘。书法家沈鹏游览宝峰湖后题一“飞流界峰”四字，镌刻于飞瀑石上方峭壁。

## 夫妻岩

夫妻岩位于黄石寨对面山头，张家界山庄后，在田家台的对面，有两个自然生成的山峰。这山也真奇，一个象男，一个象女，头挨着头，身靠着身，有眼睛，有鼻子，有头发，有嘴唇，就连眉毛与牙齿，也看得清清楚楚，明明白白。

他俩站在高山，立在神地，相亲相爱，永不分离。相传，这是花仙山荷花与养蜂人田花郎历经千辛万苦，几度起死回生结合而成的，如遇自己的红颜知己，可以去此处看看，许下心愿可保夫妻和睦，家庭幸福。

## 千里相会 (金鞭溪)

在金鞭溪游览过程中，可见一组奇峰，有两座较高的石峰紧密相连，下半截连为一体，上半截一高一矮，高者略欠身，低者稍后仰，好一幅相爱拥抱的绝妙画面，恰似一对久别重逢的夫妻，故名相会峰，亦称千里相会。

相传东海龙宫小龙女常来此地观赏风景，一次偶然的的机会，结识了峨眉山远道而来的后生，二人情投意合，很快便产生了爱情。

龙王知道此事以后，非常恼怒，决意拆散二人，多次将小龙女关在龙宫，但小龙女想方设法逃出来，常常与情人相会。龙王一气之下，将二人点化成石，便成石峰“千里相会”。

## 线路推荐

### 张家界景点分布图



## 经典线路

### 张家界一日游

**线路特色：**游天门山、土家风情园、吊脚楼。享神奇、惊险、刺激、幸福美满的一天。

**线路设计：**张家界天门山→土家风情园→凤凰吊脚楼

#### 线路指导：

**上午：**乘车赴天门山索道下站，游览天门山国家森林公园，天门山文化底蕴深厚，有“武陵之魂”之称，更有湘西第一神山的美誉，它兼峰、石、泉、溪、云、林于一体，集雄、奇、秀、险、幽于一身，被誉为空中原始花园。我们乘坐天门山索道，前往游览天门山：观天门洞、99道弯公路奇观（通天大道）、李娜别墅、鬼谷栈道、鬼谷兵盘、云梦仙顶、天门山寺、灵泉院、木石之恋等著名景点。

**下午：**返回张家界市区，游览土家风情园，游览张家界民俗风情明珠——九重天吊脚楼，免费观看大型土家民俗歌舞表演，土家风情园，一座以土家民族农耕、建筑、部落、婚俗、习俗等等于一体的民俗风情园，游览时间约2个小时，结束快乐之旅。

### 张家界二日游

**线路特色：**两天的时间，除了奇峰怪林，还能欣赏到张家界秀美的一面。

**线路设计：**D1 张家界国家森林公园→黄石寨→金鞭溪

## D2 天子山→袁家界→十里画廊

### 线路指导：

**D1：**乘车前往中国第一个国家级森林公园—张家界国家森林公园，游览大氧吧广场(每立方厘米空气中含8-10万个负氧离子)，登海拔1200米、张家界最大的凌空观景台—黄石寨景区(可选择乘索道单程48元/人/次、双程92元/人/次或选择步行)。沿着山顶环寨游道行走，可欣赏到黄石寨绝美的自然风光，沿途有六奇阁、摘星台、双门迎宾、五指峰、雾海金龟、天然壁画、黄石松、回音壁、九重壁等景点。漫步“中国最美丽的大峡谷”—金鞭溪，金鞭溪全长7.5公里，步行游览约2.5小时，金鞭溪是天然形成的美丽溪流，因金鞭岩而得名，溪谷植被繁茂，溪水四季清澈，被称为“山水画廊”、“人间仙境”。沿途游览金鞭岩、神鹰护鞭、劈山救母、醉罗汉、文星岩、紫草潭、千里相会、秀才藏书等著名景点。

**D2：**从武陵源标志门进景区，成环保车前往然后乘车至百龙天梯，乘天梯到达袁家界景区：袁家界是张家界的核心景观和精品游览线，袁家界风景以雄、奇、险、峻著称，在十多华里的环山游道上，沿途景色美不胜收，其中可观赏到：电影《阿凡达》中“哈利路亚山”原型“乾坤柱”、迄今为止发现落差最高的天然石桥—天下第一桥、九天玄梯、八卦图、猿人望月、拜仙台等景点。乘环保车40分钟抵达有“峰林之王”之称的天子山自然风景区：“谁人识得天子面，归来不看天下山”，可见天子山风光旖旎，景色秀美，景点众多，游览集自然于人文于一体的贺龙广场、御笔峰、仙女献花、石船出海、西海石林等，可登上天子山最高点天子阁，远眺天子山全景。

步行2小时下山(可乘天子山索道下山，52元/人)到达十里画廊风景区，可游览到：张家界十大绝景之一的采药老人、三姐妹峰、黄昏恋、金鸡报晓、夫妻抱子、天狗望月等景点(可乘观光小火车游览全程，30元/人)。乘环保车出景区。后赴张家界市区(约40分钟车程)，结束愉快的张家界之旅！

## 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：

**D1** 国家森林公园→金鞭溪→黄狮寨(黄石寨)→砂刀沟→水绕四门

**D2** 索溪峪→十里画廊→天子山→西海

**D3** 黄龙洞→百丈峡→秀华山馆→普光禅寺

### 线路指导：

**D1：**上午8:00左右从张家界市出发到张家界国家森林公园，市区内有中巴前往。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，之后攀黄狮寨。

黄狮寨峰顶有张家界景区中最大的凌空天台，登上此台极目远眺，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：**上午早餐后从水绕四门出发到十里画廊，此沟位于索溪峪景区，长达10余里，两侧自然景观异常丰富，有“劈山救母”、“采药老人”等天然石景，步行游览时间需1个半小时。随后可在景区内乘环保车前往天子山。

天子峰海拔1260多米，雾气迷漫，犹如海上仙山。天子山自然保护区有黄龙泉景区、老屋场景区、茶盘塔景区，游览时间约需2个半小时，可乘索道。

游览完天子山，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：**上午8：00左右从索溪峪出发到达黄龙洞。黄龙洞总长13公里左右，洞分4层，洞内石笋、石柱、石瀑诸多，被誉为全国十大溶洞之一。

然后可去游览百丈峡，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。

#### 小贴士：

- 1、如果游玩前功课做的不多，可以请个导游，他会详细讲解沿途景点，让你少走冤枉路，帮你背行囊。但是千万要注意怎么选择导游。
- 2、如果想将张家界与湘西、凤凰组合游玩的，可以乘张家界——湛江的列车，在吉首站下车，换乘汽车抵达猛洞河站，火车站就在芙蓉镇附近。到芙蓉镇后可游览该镇，顺便尝尝当地著名的刘晓庆米豆腐。
- 3、武陵源景区门票只在两天内进出有效，打算在景区内一连游玩两日以上的，要事先考虑好住宿问题。可参考住宿栏目之住在农家乐。

## 张家界四日游

**线路特色：**黄狮寨、金鞭溪、袁家界、十里画廊……奇特的自然风光，造就美丽的凤凰古城。

#### 线路设计：

**D1：**张家界森林公园→黄狮寨→金鞭溪

**D2：**袁家界→天子山→张家界十里画廊

**D3：**黄龙洞→凤凰

**D4：**凤凰→沈从文故居→熊希龄故居→凤凰杨家祠堂→凤凰万寿宫→跳岩

#### 线路指导

##### D1：游览黄石寨，金鞭溪

乘旅游车（40分钟）前往中国第一个国家森林公园——张家界森林公园，乘索道或步行上黄（狮）石寨，黄石寨形态奇特、气势磅礴、集黄山之奇、桂林之秀、华山之险、泰山之雄于一身，素有不到黄石寨，枉到张家界之说！六奇阁、摘星台、五指峰等景点；下午漫步金鞭溪、金鞭岩、千里相会、师徒取经、金鞭溪溪水曲折婉转、随山而流、两岸峭壁刀削、岸畔奇花荟萃、让人心旷神怡；水绕四门，入住酒店。

##### D2：游览袁家界，天子山，十里画廊

上午乘世界第一梯——百龙电梯上袁家界景区，景点有南天一柱，天下第一桥，迷惑台等，之后游览天子山景区，天子山被誉为峰林之王、千座山峰兀立云雾中、峰峦叠嶂、犹如仙境，西海、贺龙公园、仙女献花、御笔峰、两旁群峰叠嶂、采药老人、锦鼠观天等景点、就像一幅国画长廊画卷……令人留恋忘返；返回张家界市。

##### D3：浏览地下迷宫——黄龙洞

上午游览地下迷宫——黄龙洞，后前往凤凰古城，途经千年古战场——百丈峡；晚赏凤凰夜景！

## D4：游览凤凰古城，返张家界

早上游览沈从文笔下的边城 - 凤凰古城，沈从文故居、熊希龄故居、杨家祠堂、东门城楼、虹桥艺术楼、崇德堂、万寿宫、沱江泛舟。可  
观景点：风雨虹桥、沱江跳岩、东门城楼下的石板街、古城墙、明清一条街，参观沈从文广场，沿沱江两岸漫步，欣赏沙湾吊角楼及电影  
《湘西剿匪记》的拍摄原址。驻立江边的万民塔，走在古老悠长的青石板街，您会看到各式各样的银器，叫人馋涎欲滴的小吃，叫不出名  
的土特产等.....之后返程,后车返张家界，结束快乐的旅程，回到温暖的家！

## 张家界精华五日游

张家界武陵源-天门山-市区景观-凤凰古城全面经典线路

### 线路详情

**D1：**从市区汽车站前往景区，车费是 10 元/人，大约 40 分钟可以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  
是去天子山景区，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、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，可以在紫草潭戏水休息。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，可以游览附近的后花园，迷魂台，乾坤一柱(就是阿凡达电影后改名为哈利路亚山的那个，拍照的游客极多)以及天下  
第一桥(只有从侧面看是个桥，真走在桥上跟走在山道上没什么区别)等景点，袁家界景区游览约 2 小时左右。

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(贺龙铜像)，之后可以游览  
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，碰上好天气可以去大观台看日出。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 度的铁梯才能到达山顶，当时在网上看到以为很险，其实不然，只要以前爬过类似梯子的都可以轻松上下。  
一步登天、空中走廊在南边，其中一步登天和天波府一样也需要爬一个近 90 度的铁梯才能到达山顶，铁梯都是有防护罩的，完全不用担  
心。杨家界的景色很美，上午基本上游览杨家界景区。

下午可以去老屋场，老屋场是一处未开发的景点，需要另外包车前往，都是崎岖的山上小路，只能让两辆微面交汇通过，包车需要 80 元，  
可以坐 4~5 人。老屋场可以看神兵聚会和空中田园等景点，景色都非常美，完全不是黄石寨能看到的。但是游览老屋场一定要注意安全，  
因为未开发所以都是没有防护栏的，而且景点面积都不大，人多的情况下就很危险，而且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，主要是看神堂湾和点将台，这两个景点都不错，步行的游览道  
也很平缓，不耗费太多体力，游览时间不到一小时。结束后坐环保车到天子山索道站，建议天子山景区下上最好是坐索道，不然的话，需  
要“七上八下”并经过近 6000 级台阶，耗时 3 个小时左右，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  
内有游览小火车，单行 30 元/人。不乘坐小火车的话，也可以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，十里画廊加上拍照时间大约 1 个半小时。

从十里画廊出来就可以坐环保车从武陵源门票站出来，这样张家界森林公园就基本上都游览了，主要的金鞭溪、杨家界、袁家界、天子  
山、十里画廊等都看到了，时间有空隙的去看看黄石寨，身体和装备都不错的可以去爬腰子寨(需要在山上露营一晚)。

晚上可以乘坐巴士回到市区，住在市区汽车站附近的宾馆，如森林大酒店，玉屏宾馆等。

**D4:** 这一天要么安排天门山, 要么安排黄龙洞和宝峰湖, 因为天门山需要一天(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, 宝峰湖不到两小时就可以了。而且交通便利, 从武陵源门票站出来后可以打的前往, 车费在 10 元左右。坐公交车也可以, 票价 1 元。公交 2 路到宝峰湖, 1 路到黄龙洞。宝峰湖的门票要 74 元/人, 在湖上游船全程 30 分钟, 是宝峰湖游览的精华, 黄龙洞门票要 80 元。之所以三个景观不安排在同一天, 是不想那么赶, 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, 军哥肠子馆, 南庄大市场和东门桥夜市都是不错的选择。

晚上可以继续住在市区的宾馆。

**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、老院子或者秀华山馆, 之后赶下午的车前往凤凰古城。夜宿古城。

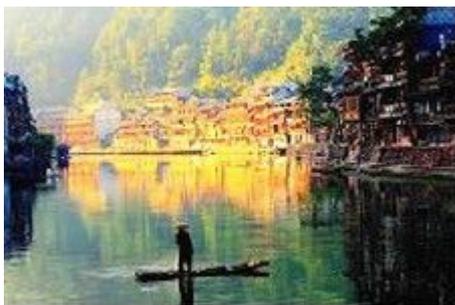
## 欣欣线路推荐



张家界、凤凰古城四日游

门市价: ¥930

欣欣价: ¥718 起 [立即预订](#)



韶山、张家界、凤凰古城 4 日游

门市价: ¥988

欣欣价: ¥788 起 [立即预订](#)



张家界、天子山、黄龙洞纯玩 3 日游

门市价: ¥680

欣欣价: ¥520 起 [立即预订](#)



国家森林公园、天子山、凤凰古城 3 日游

门市价: ¥720

欣欣价: ¥680 起 [立即预订](#)



长沙、张家界、天子山、凤凰古城双飞 6 日游

门市价: ¥2850

欣欣价: ¥2650 起 [立即预订](#)



湖南张家界凤凰韶山旅游双飞五日游

门市价: ¥2200

欣欣价: ¥1700 起 [立即预订](#)

[>> 更多线路推荐](#)

# 交通

张家界景区旅游图



## 外部交通

### 飞机

>> 更多打折机票信息

张家界荷花机场是国内旅游支线机场，坐落在张家界市天门山脚下。

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，且航空时刻表经常变化。

机场距离张家界市区仅 5 公里，交通很方便。

### 机场交通

**机场大巴** 实际上是中巴车，写有“张家界机场大酒店”或者“张家界荷花机场”等字样，一般停在机场出口，十几分钟路程，5 元可到市区的机场大酒店。

### 公交车

乘坐 4 路车可进入市区（可到机场酒店、长途汽车站等）。全程票价 1 元，每日 06:00—19:00 运行。

**4 路车乘车地点**：机场大门口前 100 米处为 4 路公交车始发站，此路线为环城线，为分 A 线和 B 线：

**A线** 出发走南庄坪方向，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** 出发走官黎坪方向，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。

## 出租车

费用视目的地而定。白天到市区，大约15—25元，晚上30元左右，看砍价能力；如果想直接到景区，价格就会比较贵，在100元左右。

## 小贴士

- ① 一般到达张家界的飞机都是下午或者是晚上到的，建议当天现在张家界市区住下，第二天再去景区。
- ② 4路车为环线，上车前可问清乘务员所去目的地应乘坐的路线，及转车地点。
- ③ 张家界市区很小，一般从住所打车到张家界中心车站大约5-10元左右，到车站后可乘张家界市区到武陵源景区或者到森林公园的旅游专线车。每5分钟一趟，票价15元左右。
- ④ 下飞机后不要轻信拉客人员，不要急于买旅游地图，打车时不要说自己来旅游的。

## 火车

>>更多火车时刻信息

张家界火车站即张家界新火车站，原名大庸站，位于张家界市永定区官黎坪，距离市区2公里。

张家界铁路线路不多，但是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。

如果只想游览张家界，就不要乘坐从长沙至张家界的K9031/K9034次，因为这两个班次要绕道怀化、吉首等地，最后

才到张家界，比较浪费时间（要10个小时左右，而乘坐T8308/T8309次列车，是先到张家界，然后才到吉首，只要4个多小时）。

## 火车站交通

### 公交车

火车站搬迁后，从火车站进入市区的公交车有5路、6路车。火车站旁边既是汽车站，步行可到，然后在汽车站换乘去景区的中巴（到森林公园10元，到武陵源景区12元，10分钟一趟）。

### 出租车

在火车站广场也可以选择直接打的去市区或者风景区。张家界的出租车开始逐渐规范，但是在火车站、汽车站，仍有不少司机拒绝打表，而在春节期间，张家界的士司机普遍拒绝打表。

## 小贴士

① 在去张家界的各趟火车上，经常会遇到一些身着制服、或挂着XX接待部、或打着XX旅行社名义从事拉客的人（多为冒充），他们经常是强烈要求你去参加他们的旅行社，或者是要给你免费提供住宿、导游、用车..之类的服务。

如果遇到这类人不必答理他们，一定要注意。

② 张家界火车站已经搬迁了，下火车后不用下很陡的坡了，可直接从出站口进入火车站广场。

③ 下火车后，在出口处及广场的地方，会有很多人（甚至有身穿制服冒充工作人员的）向你推荐几日游，方式极为恶劣表现为：强行拉包、阻绕、跟踪等..

④ 广场外一些专用免费或低价接站的车辆不要坐，最好的交通工具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。

## 汽车

>>更多汽车时刻信息

张家界市只有一个汽车站，位于市区回龙路与人民路交叉口，是综合性车站，有发往省内、外一些大中城市的长途车，也有发往张家界市周边景区和附近县市的短途车。

咨询电话：0744—8305599。

## 长途班车

**至常德南站**：始发 6：30，路程 200 公里，有大客车和中巴车两种，票价 40 元；

**至吉首**：发车时间为 7：00—18：00，60 分钟一班，票价 35 元；

**至凤凰**：始发 8：30，路程 208 公里，有大客车和中巴车两种，票价 62 元；

**至长沙**：发车时间为 7：30—12：00，半小时一班，路程 390 公里，大客车、中巴车票价 83 元，豪华大巴票价 96 元；

**至武汉**：始发 8：30，路程 550 公里，票价 135 元；另有卧铺车，发车时间为 17：30 和 18：00，票价 155 元。

## 短途班车

**至国家森林公园**：约 32 公里，乘中巴车每人 10 元，10 分钟一班，40 分钟左右可到达；

**至索溪峪**：约 34 公里，乘中巴车每人 12 元，10 分钟一班，1 小时内可到达；

**至天子山**：每人 15 元，1 小时一班，路上 1 个半小时。

**至杨家界景区**：发车时间 6：30—17：00，票价 8 元，30 分钟一班；

**至慈利县城**：发车时间 6：30—17：00，票价 20 元，30 分钟一班；

**至桑植县城**：发车时间 6：30—17：00，票价 15 元，30 分钟一班。

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

## 汽车站交通

**公交车** 市内 5 路车、6 路车都可到达汽车站。5 路车是途径汽车站，6 路车则是不直接到汽车站，需要步行一段路。

**出租车** 张家界市内很小，一般打车 5 元左右可到。

## 自驾车

从长沙出发走长常、常张高速，全程 320 公里（过桥费约 200 元），费时约 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。

## 路线参考

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）。

耗时约 7 小时左右。

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）。

耗时约 10 小时左右。

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；或者上海—杭州—金华—衢州—南昌—株洲—长沙—张家界。

## 小贴士

① 自驾车来张家界最好不要在靠近景区的途中（如三岔口或者十字路口、收费站等），让素不相识的人打成自己的车，因为后者大部分是野导。

② 自驾车不可以进去景区，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。

③ 今后，每逢春节、清明节、劳动节、国庆节四个重大节假日的小长假，小型客车可以免费通行全国收费公路。

④ 免费通行的具体时段：从节假日第一天零时开始，到节假日最后一天 24 时结束（普通公路以车辆通过收费站收费车

道的时间为准，高速公路以车辆驶离出口收费车道的为准）。

⑤ 免费通行的车辆范围：7 座以下（含 7 座）载客车辆，包括允许在普通收费公路行驶的摩托车。

⑥ 但各地的机场高速公路是否实行免费通行，由各省（区、市）人民政府决定。

## 内部交通

### 出租车

张家界市城区出租车起步价为 5 元。

1.6 公里后，每公里 1.6 元；10 公里以内，每公里 3.2 元；

22:00-7:00 夜间起步价为 6 元，另加收 30% 的服务费；

等候 2 分钟后开始计费，8 毛/分钟。由于张家界市区很小，因此基本上在市内范围坐车都是起步价。

### 小贴士

张家界出租车司机宰外地游客的现象比较严重，如果要去远的地方一定要事先了解清楚路线、大概里程及费用，并要求司机打表，索要票据，以备投诉。

受理投诉电话：0744-8202020

### 武陵源景区环保车

武陵源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（三天游览有效）。

环保车分上山线和山下线，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。

天子山——袁家界

### 小贴士

观光车乘坐之前要问清楚去向，可能因为旅行团的关系会改变路程。

### 公交车

张家界市区的公交线路也比较少，主要为 1—10 路公交车，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。

以下为部分公交线路：

至机场：4 路公交车；

至火车站：1、2、6、7 路公交车；

至汽车站：1、2、3、4、5 路公交车；

另外 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、胡师傅下三锅（凤湾大桥）等。

### 张家界至凤凰

① 从张家界乘坐火车到吉首，从吉首再到汽车站倒去凤凰的小公共汽车，票价 20 元左右。

半小时一班，班车时间 7:00-18:00。火车站门口也有私人营运的小巴，不推荐。

② 由张家界市中心汽车站乘坐汽车赶赴吉首市（每半小时发一趟车，车程 3 小时，票价 40 元左右），抵达后从吉首汽车站转乘巴士奔赴凤凰古城（随时都有车，车程 1 小时，票价 15 元左右）。

③ 由张家界市中心汽车站直接乘汽车前往凤凰古城。（车次为 Z003，发车时间为 8:30，9:30，11:00，14:30，15:30，16:30，票价 70 元左右）

## 景点介绍

### 张家界国家森林公园

张家界国家森林公园的自然风光以峰称奇、以谷显幽、以林见秀。其间有奇峰 3000 多座，这些石峰如人如兽、如器如物，形象逼真，气势壮观。

峰间峡谷，溪流潺潺，浓荫蔽日。有“三千奇峰，八百秀水”之美称。现主要有金鞭溪、黄狮寨、琵琶溪、腰子寨、砂刀沟、袁家界、杨家界等几个小景区游览线。美国好莱坞曾到张家界来拍照取景，这些照片被卡梅隆导演看上，用在了电影《阿凡达》上。



图片来源：欣欣会员—zjj 小钟旅游

### 票价

指纹门票卡 245 元(3 日多次有效)3 元保险费自愿购买。周票 298 元(一周内多次有效，包含 3 元保险费)

注：门票与天子山、索溪峪一票通用，但是不包含景区内索道、天梯、小火车等票价。

### 推荐行程

若游玩时间充分，从国家森林公园门票站进入后，第一天上午可游杨家界，下午游黄狮寨，住锣鼓塔。第二天花半天的时间看金鞭溪，经砂刀沟，上袁家界，看天下第一桥、后花园，然后赶往天子山。

### 交通

① 位于回龙路与人民路交叉口的汽车站，每天有不少班次直接发往国家森林公园。路程约 32 公里，票价 10 元，10 分钟一班，40 分钟左右可到达。

② 如果从飞机场直接打的到景区，价格在 100 元左右；从火车站

打的去景区大概在 60—100 元，看个人的砍价能力。

### 餐饮

在景区附近的宾馆用餐较贵，蔬菜 15 元以上，带肉的菜每份 30 元以上，野味菜 80 元以上。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。

### ◇ 金鞭溪

金鞭溪位于张家界，因流经金鞭岩而得名。金鞭溪很长，沿线是武陵源风景最美的地界，从张家界森林公园门口进入后，往前步行 300 米左右就是金鞭溪的入口。全溪穿行在峰峦幽谷间，溪水明净，跌宕多姿，小鱼游弋其中。溪畔花草鲜美，鸟鸣莺啼。途中会看到点歌台，那里有土家姑娘时刻准备为游人唱民族歌(十元钱一首)。金鞭溪一般游览时间在 2 个半到 3 个小时左右。

**推荐景点：**醉罗汉、神鹰护鞭、金鞭岩、花果山、水帘洞、劈山救母、千里相会、楠木坪、水绕四门等。

**最佳游览时间：**最好是在雨过天晴之后进山，这时金鞭溪水涨得很高，景色格外优美。

**小贴士：**金鞭溪沿溪一带树林茂密，凉气逼人，最好多加一件衣服，宁可走热了再脱下。

**交通：**从张家界森林公园门口进入后，往前步行 300 米左右就是金鞭溪的入口。

### ◇ 黄狮寨

亦名黄石寨。相传汉留侯张良隐居此地受难被其师黄石公搭救，故名黄石寨。它位于森林公园中部，为一巨大方山台地，海拔 1080 米，为张家界森林公园最大、最集中的观景台。寨顶西南稍高，东北略低。周围则悬崖绝壁，绿树丛生，伸出许多凌空观景台。黄狮寨有南北两条步行登寨游道，还有后山车道自老磨湾通上山来。俗话说“不上黄石寨，枉到张家界”。



图片来源：欣欣会员—小羚子

**推荐景点：**天书宝匣、定海神针、南天门、南天一柱、摘星台、天桥遗墩、六奇阁等。

**交通：**黄狮寨索道距门票站约 1 公里，乘缆车 10 分钟即可到达寨顶。索道单程每人 48 元，双程每人 92 元。10 分钟一班（在不排队的前提下）。

## ◇ 琵琶溪

琵琶溪一带林木繁茂，岩峰嶙峋，是森林公园中一道精彩的风景区。琵琶溪发源于枇杷界，名字由来有二：一说溪水常年丁冬不息，如拨金属琵琶而得名；二说小溪源头有成片枇杷树，故又称“枇杷溪”。溪谷呈不对称“V”字形，局部谷地宽阔，流向变化很大，上游从三姊妹峰向北奔流直下，至中游龙凤庵突然急转，向东流去，于老磨湾处汇入金鞭溪。

**推荐景点：**夫妻岩、九重仙阁、望郎峰、朝天观等。

**游览路线：**从清风亭出发，上夫妻岩、田家台，然后上朝天观，再从朝天观绕一个大湾到达龙凤庵，在从九重仙阁、望郎峰、鞭子铺、山荷花（凹叶厚朴）到达“山里钟馗”等景观景点。

## ◇ 腰子寨

腰子寨是张家界森林公园仅次于黄狮寨的第二条重要游览线，寨顶海拔 1500 米，形状就像一个腰子，故而得名。寨顶有一个开阔的平地，是绝妙的天然观景台，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。腰子寨的景点多数都是直上凌空，适宜冒险者前往。

**推荐景点：**天桥、老鹰嘴、万水千山、梭标岩、巴东木莲、玉兔望月等。

**小贴士：**游腰子寨的往返路程大约 10 公里左右，沿途可以观赏到珙桐、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。

## ◇ 袁家界

袁家界位于张家界国家森林公园北面，它东邻金鞭溪、远眺鹞子寨；南望黄石寨，连接天波府；西通天子山；北距索溪峪，是张家界公园又一处风景集中地。

袁家界名称相传来源于后唐时期，黄巢起义失败后，朝廷为彻底肃清乱党，四处张榜，捉拿义军。当时黄巢手下有一名将士，姓袁，为躲避追捕，便来到了这远离人世的深山野岭——青岩山隐居，他在这里结庐为舍，垦荒种粮，并以自己的姓氏为这里命名，起名

“袁家界”。



图片来源：欣欣会员—18983084442

**推荐景点：**天悬白练、天下第一桥、迷魂台、后花园等。

**交通：**自金鞭溪紫草潭左入杉刀沟可上袁家界；顺袁家界台地边沿，绕荒径小道亦可下至金鞭溪千里相会处；亦可从袁家界去天子山、杨家寨。

**小贴士：**袁家界有不少农家乐，房价一般在 50—100 元。

## ◇ 砂刀沟

砂刀沟为“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。

**推荐景点：**五女拜师，龙宫舞女，金龟登天、童子拜观音、斜塔等。小天门沟有武陵源第二号鸟的王国。往返路程约 14 公里。

**小贴士：**砂刀沟去的游人比较少，路上的石阶不少都布满青苔，行走时要注意。

## ◇ 杨家界

到武陵源旅游，是不能不去杨家界的。杨家界景区位于张家界西北部，北邻天子山，是武陵源风景名胜区分区继张家界、索溪峪、天子山之后，新发现的一片神奇景区。

**推荐景点：**白鹤坪、杨家众将、天波府、香芷溪、乌龙寨、空中走廊、龙泉瀑布等。

## 天子山

天子山原名青岩山，因宋代土家族领袖向大坤率领当地农民起义自称“天子”而得名。它东起天子阁，西至将军岩，南接张家界国家森林公园，绵延盘绕近四十公里，有“峰林之王”的美称。这一带风光旖旎，尤以云海、石涛、冬雪、霞日最为壮观，有“凭栏览尽天上景”之誉。

### 票价

- ① 指纹门票卡 245 元（3 日多次有效）3 元保险费自愿购买。
- ② 周票 298 元（一周内多次有效，包含 3 元保险费）
- ③ 天子山索道 单程 52 元；双程 104 元。10 分钟一班（在不排队的前提下）

注：门票与国家森林公园、索溪峪一票通用，但是不包含景区内索道、天梯、小火车等票价。

### 交通

- ① 从市区有很多到天子山门票站的班车，班次很多，票价 15 元，但是一般班车是到武陵源镇，然后再转摩的（3 元左右）便可到门票站。
- ② 从森林公园或索溪峪进入风景区，可乘坐景区内的免费环保专线车到达。



图片来源：欣欣会员—玲玲一行

## 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。主要景点有将军岩、黄龙泉等。

**黄龙泉** 坐落在泗南峪西边，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”，黄龙泉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，身材魁伟，恰似出阵前的将军。相传，他曾是向王天子手下的一名虎将，在镇守泗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”。

## 茶盘塔

茶盘塔形似巨大的土家茶盘的平台，身临其境，可饱览四周奇妙风光。

主要景点有仙人桥、一步难行、情人幽会、双合洞、舌子岩、天子峰等。

**仙人桥** 仙人桥为红砂岩构成，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，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 1 米、深临 100 米的裂缝将二山隔开，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”。

**情人幽会** 距仙人桥约 3 公里旷谷之中，一座秀峰自然分成两半，一高一矮，相偎而立，酷似一对男女躲在这深山僻静处幽会。左侧密林里，一块山石半截露出林外，像是在窥探这情人的秘密，其景观奇特，饶有情趣。

**双合洞** 从一步难行绕道前行约 500 米，一溶洞高大宽敞，分旱、水两洞。旱洞有石柱林立，钟乳倒悬，上有“天下太平”四字依稀可辨。水洞幽深狭窄，有滩有潭，可行竹筏，涓涓流水，叮咚有声。

**舌子岩** 舌子岩在茶盘塔以东约 200 米处，向西海峡谷方向伸出三个天然观景台，中间一台宽仅 10 平方米，前伸则达 100 米，极像伸出的一根长舌。

**天子峰** 天子峰位于茶盘塔西南侧，海拔 1262.5 米，是天子山的制高点。

## 老屋场

老屋场奇峰密布，村落处梯田重迭，山水相对，洋溢着醇浓的田园风光。该游览线有神仙锁、神兵聚会、空中田园、鸳鸯瀑布等景点。

**神仙锁** 位于天子山盘山道旁，形状如同健身石锁。

**神兵聚会** 天子山景区的精华景点，汇聚着 30 多座形态各异的峰林，仿佛一支神兵天将，藏于深山密林之中。

**空中田园** 座落在天子山左侧 2000 米的土家寨旁，下面是万丈深渊的幽谷，幽谷上有梯形良田，登上“田园”，清风拂袖，云雾缠身，如临仙境。

**鸳鸯瀑布** 位于老屋场的西部，一条白练似的飞流从百余米的石崖顶泻下，中间因石头阻截，将水分成两股，然后流入水潭融为一体，故称鸳鸯瀑布。



图片来源：欣欣会员—zjnh

## 凤栖山

凤栖山位于天子山西面，因为山石的形状酷似凤头而得名。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”。若到天子山，不可不游凤栖山。主要景点有屈子行吟、御书岩、孤柱独伞等。

**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** 凤栖山北面，可看到一座山峰，很象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。

## 其他景点

**御笔峰** “谁人识得天子面，归来不看天下山。”天子山景观奇特，惊险万端。峰高、峰大、峰多，是它的一大特色。而御笔峰，正是峰林之王的代表，它的雄姿，已在国内外多家报刊上展现。

**神堂湾** 是一个凹形深谷，四面是刀切般的绝壁，终日雾雨霏霏。传说这里是向王天子归天的地方。逢阴雨天气，谷中有如战场厮杀般的神秘声响。

**贺龙公园** 坐落在 1200 米的千层岩左侧。公园内主要游览点有贺龙元帅铜像、兵器馆、贺龙元帅陈列馆、将军碑林等。屹立在“云青岩”上的贺龙铜像是我国近百年塑造的最大的一尊铜像。

## 索溪峪

索溪峪西与张家界国家森林公园相连，北与天子山毗邻。索溪峪，是土家语音译；这三个字按其意为：“suo”雾，“xi”大，“yu”山庄，连起来就是“雾大的山庄”。

景区内以军地坪为中心，开通了至各小景区和张家界国家森林公园的多条车行游道。有绿喙山庄—天子山、十里画廊—卧龙岭—西海、天台宝峰桥、鹰窝寨—宝峰湖游船码头等步行游道。

景区呈盆地状，四周高，中间低，山、丘、川并存，峰洞、湖俱备。峰秀、谷幽、水碧、洞奥为其景观的主要特征。

现已开发小景区 8 个，西海峰林、十里画廊、水绕四门、一线天等，共约 200 多个景点。

## 票价

- ① 指纹门票卡 245 元(3 日多次有效)不含保险费 3 元。周票 298 元(一周内多次有效，包含 3 元保险费)
- ② 索溪峪十里画廊有小火车可供游客代步。单程 23 元/张，往返 33 元/张。
- ③ 四水绕门观光电车票：19 元。百龙电梯：单程 56 元/人。

注：门票与国家森林公园、天子山一票通用，但是不包含景区内索道、天梯、小火车等票价。

## 推荐行程

如果有两天的时间游玩索溪峪，建议第一天先游黄龙洞、宝峰湖至

百丈峡景区，住军地坪。第二天游十里画廊、水绕四门，然后由此进入国家森林公园，继续游玩。

**交通** 张家界市区的汽车站有很多班次的车发往索溪峪。全程约 34 公里，每人 12 元，10 分钟一班，1 小时内可到达。

**美食** 记得品尝葛根炒腊肉、岩耳、酸玉米炒蛋这几样菜，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。

**住宿** 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（准三星）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。

## 水绕四门

位于索溪峪景区西部，距十里画廊谷口 2 公里。金鞭溪、索溪、鸳鸯溪、龙尾溪四条溪流在这块山谷盆地中盘绕汇流。四周峰岩奇秀，溪流潺潺，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”。

**推荐景点：**万岁牌、将军岩、笔架山等



图片来源：欣欣会员—玲玲一行

## 西海

西海位于索溪峪景区的西部，为一盆地型峡谷峰林群。西海白云一向被称为绝景，尤其是登上通天门、天台观赏。这一带还有数以千计的石峰。步入西海，宛若置身于石林海洋之中。据传很久很久之前这里是真正的大海，后来海水退去，这一带便形成了现今岩谷幽

深、万石峥嵘的奇特自然风光。

春夏或秋初雨后初晴，则云如浪涛，极为壮观，是为“云海”。西海的特色是“峰海”、“林海”、“云海”三海合一。

**推荐景点：**天台、卧龙岭、宝塔峰。

## 十里画廊

位于索溪峪景区西北部。为一狭长峡谷，谷深 5.8 公里，一溪中流。峡谷两侧群峰凛然而列，造型各异，组成一幅幅生灵活现的天然雕塑画。

## 主要景点

**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。

**采药老人** 又名老人岩、老人峰。这位采药老人，身背竹篓，佝偻而行。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 100 米左右，在右侧的山峰上即是仙女拜观音。

**海螺峰** 游人行至画廊底时，便可见海螺峰，它下大上小，盘旋生长，酷似海螺。

**两面神** 这是十里画廊一绝。它由一座孤峰构成，从南从北看，均构成人面。连眼睛、鼻子和嘴唇都看得清清楚楚，明明白白。

**猴子坡** 这里猴子很多。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。

**仙女洞与仙女桥** 仙女洞又名“仙侣洞”。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。

## 黄龙洞

黄龙洞位于索溪峪自然保护区东部，索溪峪镇东 7 公里（索溪峪河口村）的一座山腰上。洞内景观面积约 20 公顷，分旱洞和水洞。最大洞厅面积 12000 平方米，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，“龙王宝座”位居中央，数以千计的石柱、石笋林立四周。此外，洞中有水有山，尤其是洞中有山，在国内溶洞中实为罕见。叩击洞中石琴山上的钟乳，便能发出动听的丝竹管弦之音。

票价 80 元

开放时间 7:00-18:00 (4月1日—11月15日) 7:30-17:30 (11月16日—3月31日)

## 交通

- ① 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。
- ② 张家界市区汽车站乘车到武陵源汽车站再转乘 1 路车到黄龙洞下即可。

## 小贴士

- ① 因洞内无厕所，游览需要 2 小时左右，所以请进洞之前先上好厕所。
- ② 洞内因不走回头路，所以请跟好自己的景点讲解员。
- ③ 洞内、洞外的温差比较大，注意加减衣服。



图片来源：欣欣会员—陈克胜

## 宝峰湖

宝峰湖地处张家界武陵源风景区的核心地带，以奇秀的高峡平湖绝景、“飞流直下三千尺”的宝峰飞瀑、神秘的深山古寺闻名。宝峰湖是一座罕见的高峡平湖，电视剧《西游记》中花果山水帘洞外景就拍摄于“奇峰飞瀑”。韩剧《九天洞》拍摄的湖水也是宝峰湖。

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”。湖中有两座叠翠小岛，在湖中漫游，还可以见到湖心岛上的一些佳景，如“仙女照镜”、“高峡平湖”、“金蟾含月”等。游船上还有土家山歌表演，值得欣赏。

**梯玛神歌** 宝峰湖的梯玛神歌是一台讲述土家起源、演变、战争、

生产生活等内容的大型山水原生态歌舞史诗实景演出，真实演绎出湘西土家的神秘历史。有黑夜版、月光版，烟雨版等三个版本。节目共分“神之殇”、“神之韵”、“神之枪”、“神之天堂”等四个部分。



图片来源：欣欣会员—陈克胜

票价 74 元 演出门票：190 元（普通座）

演出时间：晚上 20:00 开演，时长约 1 小时 40 分钟。

演出地点：宝峰湖风景区（宝峰飞瀑下）

## 交通

- ① 由张家界市长途汽车站乘中巴至武陵源镇，再由武陵源镇乘三轮摩托至宝峰湖。
- ② 进入武陵源风景区可乘 1、2、3 路公交车在银苑山庄转乘 4 路公交车到宝峰湖。

最佳游览时间 4、5、8、9 月份前往，景区气候较好，温度适宜，非常适合游览。

## 梯玛神歌

梯玛，土语，俗称土老司，意为敬神的人。土家族一年一度的“调年摆手”敬神祭祀活动，都由梯玛一手执掌，祭祀过程中梯玛演唱的敬神之歌就叫“梯玛神歌”。

梯玛神歌的音乐旋律源于远古土家部落的牛角号，其篇幅浩繁，长达数万行。在唱述时，以土家语为主要表述语言，在形式上是韵文和散文的综合体，文学性很强。

## 天门山

天门山古称云梦山，又名玉屏山，坐落在张家界市区以南 10 公里处，分为天门洞开、天界佛国、碧野瑶台、觅仙仙境四大景区。它是张家界海拔最高的山，因自然奇观天门洞而得名。

公元 263 年，因山壁崩塌而使山体上部洞开一门，南北相通。三国时吴王赐名“天门山”。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。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，已成为表达人们祈求吉祥平安的方式之一。



图片来源：欣欣会员—[zp000018](#)

**天门洞** 位于海拔 1260 多米的绝壁之上，门洞高 131.5 米，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。

**天门山索道** 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。

**新刘海砍樵** 《天门狐仙-新刘海砍樵》取材于湖南传统花鼓戏《刘海砍樵》，以此基础进行了艺术再创造。剧中，山寨吊脚楼的木门在晨曦里推开，劳作的汉子、打情骂俏的婆娘、快乐单纯的樵夫猎人、美丽多情的洗衣少女、动听的桑植民歌，一幅幅男耕女织的生活画面等构成美丽湘西的风情画卷，使观众恍若身临其境，融入其中。

### 天门未解之谜

#### 天门翻水

天门洞右侧绝壁之顶，会在旱季晴天忽泻洪水，而出水之处并无任何水源，当地人基本都多次目睹过这一奇特现象。更为神秘的说法是，出现翻水的年份总与发生重大历史事件或自然灾害的年份

吻合。

#### 天门转向

当地居民几乎都很肯定地认为，天门洞的方向近几十年来在悄悄转动，以前在市内几处能清楚看见天门洞的位置，现在却因方向不对，见山不见洞，只有天门洞从北向西北方向发生转动才会如此。

**票价** 258 元

演出门票：189 元（普通座）

演出时间：20:00-21:30

演出地点：天门山峡谷剧场

#### 交通

- ① 可以在市内乘 5 路公交车到天门山下，每隔 5 分钟一班，票价 1 元。
- ② 在张家界市中心的城市花园索道站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。

## 龙王洞

龙王洞是张家界旅游核心景点之一，被溶洞专家称赞为“世界溶洞奇葩”，是中国最大、最古老的溶洞之一。龙王洞总长约 30 公里，洞中石笋、石钟乳、石幔、石花遍布，琳琅满目。更有“天下第一柱”之称的龙王宝柱，顶天立地、气势磅礴，令人叹为观止。在龙王洞洞口右下方 87 米处有一深潭名曰“龙王潭”，潭水深度至今还是一个谜，无人探知。龙王潭一年四季保持水位不变，在季节、气候变化中时有涨潮现象，人称“阴海”。潭中早晚雾气朦胧，时而隐约可见游鱼游弋、野鸭戏水、白鸽起落，让人感觉如梦似幻。



图片来源：欣欣会员—[hyman7055](#)

**票价** 62 元

## 交通

- ① 武陵源风景区向东 10 公里与慈利县之间主干公路 53.8 公里南侧 10 米处。
- ② 可在张家界市汽车站乘开往索溪峪的中巴，到武陵源镇，然后再乘摩托车去往龙王洞。

## 土家风情园

土家风情园位于张家界市城区，园内建筑多为木石结构，代表作有土司城堡、摆手堂、土家山寨、屋王宫等。特别是冲天楼，依山造阁，气势恢宏，九重十二层，曲径回复，独具匠心。



图片来源：欣欣会员—zp000018

**票价** 风情园门票 98 元/人；烧烤大套餐 298 元。

**交通** 张家界南庄坪五子坡，市内驱车 5 分钟到，距机场、火车站仅十分钟车程。或者乘坐 5 路公交车也可到达。

**美食** 园内有星级宾馆及餐厅，餐厅主要由宴会厅和土家走马转角楼式的大小包厢构成，全为木质结构，有瓦钵系列、竹筒系列等土家菜肴。

## 五雷（仙）山

五雷（仙）山原名雷岳，位于慈利县城东，距常张高速慈利东出口 20 公里处，是东入张家界市的必经之地。五雷（仙）山不但是避暑胜地。

还是著名的道教圣地，素有“楚南第一胜境”之称。它与湖北武当山齐名，其道教殿宇之多被《三湘之最》誉为湖南最大的道教文化群落。每年古历“三月三”（7 天）、“八月十五”（15 天）、“九月初九”为朝圣节，信徒昼夜朝拜，热闹非凡，形成了五雷（仙）山盛大的传统庙会，时至今日，三大传统庙会代代传承，年年举行。

## 五雷历史

据史书记载，五雷（仙）山道教“始于唐、盛于明”。相传西域净乐国太子曾选中此地，垒石室苦修，后得道高升，这就是著名的真武帝君。嗣后，唐代李靖慕名上山草创道观。元末翰林国史编修张兑辞官不做，归隐五雷（仙）山，在五雷（仙）山扩修殿宇，弘扬道教文化，并亲题“楚南名山推第一”，从此五雷（仙）山名声大振，所建殿宇“旁魄百里，列县俱瞻”。

**票价** 63 元（含电瓶车）

**交通** 五雷山距慈利县城 25 公里，到达慈利县城后打车或者包车可到。

## 大庸府城

位于张家界市中心解放路。展示张家界几千年历史及土、白、苗、瑶、侗五大民族的非物质文化遗产的景点，景区内拥有国内首家多民族非物质文化遗产展示馆和张家界博物馆。



图片来源：欣欣会员—zjj 小钟旅游

**票价** 80 元

**交通** 在市区步行前往，在火车站可坐出租车前往，约 5 分钟

## 茅岩河九天洞

九天洞位于距张家界市桑植县城 17 公里的利福塔乡。因洞内有九个自然天窗与洞顶地面相通而得名。整座洞穴分上、中、下三层，有五层不同高度的螺旋式观景台，在众多景观中以九星山、玉宫、水晶宫、九天玄女宫、寿星宫五大奇观最为著名。

**票价** 九天洞 75 元、茅岩河漂流 160 元、苦竹河平湖游 78 元

**交通** 汽车站乘往桑植县中巴再乘开往九天洞的车。

## 贺龙故居

故居为湘西常见的木架茅瓦平房，同时在同院内新建了贺龙生平事迹陈列室——一砖木结构房屋，共陈列贺龙不同时期的 185 张照片和 50 多件文物。旧居门前还有一座风雨桥，建于 1916 年，贺龙成名后改称为“贺龙桥”。该桥为木质结构，造型古朴，富有民族特色。贺龙故居现为省级文物保护单位。

### 贺龙生平

贺龙，中华人民共和国十大元帅之一，1896 年出生于张家界市桑植洪家关。1927 年 8 月 1 日参加南昌起义，同年加入中国共产党。1955 年被授予中华人民共和国元帅军衔。1969 年 6 月 9 日在“文化大革命”中被迫害致死。中共十一届三中全会后得到彻底平反。

**票价** 15 元，故居向左过桥的贺龙纪念馆免费。

**交通** 可以乘车前往桑植县城，县城有公交车到贺龙故居洪家关（纪念馆）。

## 土家老院子

老院子位于张家界市城区，永定大道鹭鹭湾大桥东侧 200 米，常张高速入口处。老院子是典型的毕兹卡（土家族）民居，是土家幸存的活化石，被誉为“中国文化之魂”。

老院子始建于清雍正初年，距今三百年历史，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，是典型的土家族民居。老院子中令人称奇的是，为增加室内的采光，工匠就在天花板上开出覆斗式的天窗，这种天窗是汉族民居中没有的。一九四零年七月，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。老院子还是电视连续剧《血色湘西》的拍摄地之一。

**票价** 120 元

**开放时间**：7：00-18：00

**交通** 市区打的约 5-15 元或者乘坐 1 路、2 路、7 路公交车均可抵达，票价 1 元。

## 贺龙纪念馆

贺龙纪念馆坐落在洪家关贺龙故居对面的马颈塔，与贺龙故居、贺龙桥成倚角状。整个纪念馆融北京四合院、湘西吊脚楼的建筑风格为一体，设有序厅、7 个展厅及办公、音像、接待室共 18

间房屋。

**票价** 免费

**交通** 由贺龙故居向左过桥可至。



图片来源：欣欣会员—湘漉之行

## 张家界万福温泉

张家界万福温泉是中国目前唯一的一家以福文化为主题的温泉，它是一古老的天然自涌温泉，属地下深部构造裂隙水，土家族及当地居民称“万福温泉”。在姑娘出嫁前一定要沐浴此温泉洁身，以示祥和、健康，俗有“泡温泉赐万福”之说。

### 票价

成人票 110 元

儿童票 59 元

**交通** 从张家界汽车站乘车前往慈利东汽车站，然后乘 2 路公交车到达万福温泉。

## 张家界江垭温泉

江垭温泉度假村位于慈利县江垭镇，是张家界第一家温泉度假村，也是目前湘西唯一一家仿古式半露天温泉。度假村建有 20 余种各具特色、各富功效的高标准露天温泉池和室内温泉池。自然园林式布局，极具乡土格调。

**票价** 110 元

### 交通

张家界火车站：可打的到紫舞路广和超市下车，在广和有直达江垭温泉车。

慈利县火车站：打的 3 元去汽车站，也可以步行的。坐豪华快巴去度假村——8 元/人。

## 住宿

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，其中以索溪峪与市区分布居多，森林公园次之。索溪峪虽然距离火车站及飞机场远点，但是方便游玩景点；住在市区离火车站较近，每天往返景点又较麻烦，建议住在人民路汽车站附近，交通方便。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，住宿条件一般，旅游旺季客房紧张。

### 住在索溪峪

**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：**距离火车站及飞机场有近 40 公里的路程，行程时间在 40 分钟左右；

**适宜：**时间较充裕、游玩索溪峪、天子山、黄龙洞、宝峰湖等景点的游客。

索溪峪景区附近各种档次的宾馆一应俱全，选择余地很大。专家村宾馆环境不错，价格适中，步行 10 分钟即可到达武陵源景区门口。



张家界溪岸客栈

**简介：**张家界溪岸客栈地处武陵源风景区，位于张家界市武陵源区宝峰路紫霞观对面，地理位置优越，闹中取静，环境舒适，旅游交通十分便利。酒店装修简约时尚，舒适温馨。

**顾客点评：**在张家界住得最好的一家，溪边可以晒衣服，老板娘很热心，借衣架和洗衣粉给我们，房间不大，但是很整洁，整体布置很有心思，有家庭旅馆温馨的感觉.....[更多点评](#)

**欣欣价：**¥138 起

>> [立即预订](#)



张家界武陵源四季酒店

**简介：**位于武陵源区宝峰路七巷二号。张家界武陵源四季酒店是按三星标准装修，客房网络电视，大厅无线网络，温馨舒适，设施完善，是广大游客的理想选择！

**顾客点评：**环境很好很舒适！而且设施非常完备哦~

**顾客点评：**服务员的服务很周到，很热情，很细心。有求必应.....[更多点评](#)

**欣欣价：**¥138 起

>> [立即预订](#)

### 住在市区

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

**缺点：**距离景区 35 公里，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。

银子充足可以考虑张家界国际大酒店，祥龙国际酒店，贵族大酒店等高档住宿，也可以选择较为经济的私人旅馆，一般价位在 35-100 元/人，推荐八戒国际青年旅舍，米兰客栈市区店，森林大酒店。建议游客最好选择住在人民路汽车站附近（汽车站附近住宿），因为从这里去景区或是返程比较方便。



张家界锦源酒店

**简介：**位于张家界市交通主干道旁，毗邻市中心，酒店地理位置优越，交通便利，距张家界荷花机场 10 公里，火车站 6 公里，距核心景区国家森林公园 32 公里。

欣欣价：¥ 248 起

>> [立即预订](#)

**顾客点评：**挺好的，环境卫生都不错，最后离店时，经理把我送到火车站

**顾客点评：**到张家界值得一去的酒店，干净、卫生整洁，离景区近，消费挺方便的！不错！.....[更多点评](#)



张家界温馨客栈

**简介：**张家界温馨客栈地处张家界市中心，位于张家界中心汽车站进口对面，地理位置优越，闹中取静，步行可至张家界中心汽车站和张家界站，旅游交通十分便利。

欣欣价：¥ 88 起

>> [立即预订](#)

**顾客点评：**老板人非常好非常热情，老早就在火车等我们，入住了还请我们吃西瓜，房间环境一般般，在火车站附近嘛本来价格不高要求也不那么多，很高兴的是房间里面有地方能够晾衣服，电视电脑空调独立卫生间，才 88，总体感觉很好！.....[更多点评](#)

## 住在森林公园门口

**优点：**方便游玩张家界国家森林公园；

**缺点：**不但离火车站及飞机场有近 40 公里的路程，受地理位置限制，游览张家界其他风光也不太方便；

**适宜：**时间较紧张、仅游览黄狮寨或金鞭溪等少数景点的游客入住。

从四星级酒店至普通宾馆均可选择，如琵琶溪宾馆、湘电国际酒店（原湘电山庄）、北京栖凤山庄等，散客价在 200-800 元不等。



张家界和一宾馆

**简介：**座落于世界闻名的风景区张家界国家森林公园，建筑风格具有浓郁的湘西民族特色，依山傍水，环境幽雅，森林公园入口信步可达，同时去往张家界国际机场、火车站亦十分便捷。

欣欣价：¥ 208 起 >> [立即预订](#)

**顾客点评：**酒店位置好，去张家界游森林公园的话，非常适合，离门口真的很近，走路才 6-7 分钟。服务态度也很好，我去的时候是端午节，服务员他把自己的粽子送了两个给我吃。.....[更多点评](#)



张家界琵琶溪宾馆

**简介：**张家界琵琶溪宾馆由湖南省旅游局和北京首旅集团合资兴建，座落在风景如画的世界自然遗产——张家界国家森林公园内。距张家界核心景点黄石寨、金鞭溪、鸽子寨近在咫尺。

欣欣价：¥ 380 起 >> [立即预订](#)

**顾客点评：**酒店很是闹中取静，温馨舒适，提供一次性洗漱用品（别的酒店大多没有），离张家界森林公园也挺近的。

**顾客点评：**卫生条件挺干净的，服务也很周到，位置也算好找.....[更多点评](#)

## 住在天子山大观台

**优点：**天子山大观台丁香榕村聚集了大量的农家客栈，如米兰客栈、八戒青年旅舍、爱自由部落客栈等，价位几十元到百元不等，离主要景区都比较近，乘坐景区的免费环保车非常方便。另外，大观台是张家界景区内唯一可观日出奇观的游览点。

**缺点：**离火车站、汽车站和森林公园较远。

**适宜：**时间较充裕、观日出、游览杨家界、袁家界景区。



张家界天子山寨

**简介：**位于张家界天子山核心景区门票站的一家酒店，是我们土家人专为来此旅游度假的各位游客建造的绝佳住所。我酒店所处位置得天独厚，交通方便。景区门票站离酒店不过百米。

**欣欣价：**¥100 起

>> [立即预订](#)

**顾客点评：**老板热情周到，卫生条件相对不错。

**顾客点评：**老板很热情，酒店很有风格很有特色，卫生做得很干净，到景区方便。.....[更多点评](#)



张家界潘多拉客栈

**简介：**位于张家界景区内天子山自然保护区，海拔 1200 多米的山顶上，也是天子山、索溪山谷，森林公园袁家界及张家界森林公园四大景区的中心.....

**欣欣价：**¥160 起

>> [立即预订](#)

**顾客点评：**很不错的一个客栈，老板很热情友善，我们是自由行，而且没要导游，在张家界的行程全靠老板娘为我们指点，让我们玩得很开心，晚上大家在小院子中吃饭喝酒聊天，真是惬意极了！.....[更多点评](#)

## 住在景区农家乐

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，而景区门票只在两天内进出有效，所以景区内的农家乐对于打算玩两天以上的游客作用就很大了。

**优点：**方便细细游玩景区，可以节省不少银子和时间，也避免来回出入景区走很多冤枉路；

**缺点：**农家乐条件不如景区外好，另外黄金周期间客房比较紧张，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。

目前景区里面的旅馆主要集中在杨家界、袁家界及天子山三处地方，房价一般在 50-100 元。肖老师家、中天国际青年旅舍都是不错的选择。

>> [更多酒店预订信息](#)

## 美食

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。特色菜有腊猪头、“团年菜”、血豆腐、合渣、酸鱼肉、泥鳅钻豆腐、乌鸡天麻汤等；风味小吃有社饭、猪血稀饭等。

## 美食推荐

### 土家风味美食

**【岩耳炖鸡鸭】** 岩耳为长在陡峭的悬崖峭壁上形似木耳的一种植物，因采摘困难所以极其珍贵，味鲜美，极富营养，与鸡鸭共炖好比人参燕窝，有补身健体，美容养颜之功效。

此菜自明清开始就是土司每年必献给皇上的供品，据说每年皇帝大宴群臣也必上这道菜，想要尝尝做皇帝的滋味就好好享受这道菜吧。

**【泥鳅钻豆腐】** 土家菜一绝，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他杂质，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，等把豆腐钻出若干个小眼，再下油锅炖煮，并加上花椒、葱花、味精、生姜末、酱油等。这道菜营养特别丰富，又特别鲜嫩，其味特美，是土家人招待贵客的美味佳肴。



**【酸炸鱼】** 是土家族及苗族的一种鲜为人知的美食。就是将捕捉到的新鲜小鱼，破肚洗净，裹上米粉（米粉中放少许食盐，调匀），然后放进菜坛内，腌扑3~5天，待有酸味后再挖出来用茶油炸熟，这样色泽金黄，味道又酸又香，十分可口。

**【土家三下锅】** 三下锅是最有当地特色的，吃法分干锅与汤锅之分，干锅无汤，麻辣味重，不能吃辣的人最好别吃。

下三锅菜系选择广泛，有专门的豆腐店、肠子店、猪肚店等。多为多肥肠、猪肚、牛肚、羊肚、猪蹄或猪头肉等选其中二、三样或多样经过本地的土厨师特殊加工成一锅煮而成。



图片来源：欣欣会员—湘漕之行

**【合渣】** 又称“菜豆腐”，是土家族人常吃的一道菜。将黄豆用水泡胀，然后用石磨磨碎成糊状，入锅加适量的水用温火煮熟，之后放入事先切好的南瓜叶沫或萝卜菜叶沫，稍煮即可。

这道菜虽做法简单，但营养价值极高且味鲜美。

**【土家十大碗】** 土家十大碗来源于当地民间节庆及办酒席时惯用的方式，其最大的特点是半荤半素、一菜两味、油而不腻，餐桌上看不到盘子，吃饭及装菜全部是蓝边大口碗。

除十大碗菜外，桌上还要配腌菜碟两个，为客人备用，另配上土家自酿的苞谷烧酒。

**【土家扣肉】** 扣肉是张家界土家人待客的一道主菜，一般只有在当地的人们煨事办酒席才会上用作主菜。虽说是肥肉制成，但吃起来一点也不腻口，味道极其鲜嫩。目前张家界一般餐馆及酒店都备有这道菜，以供旅游者享用。

**【油炸蜂蛹】** 张家界山区野蜂颇多,其中尤其被称为雷蜂的野蜂,大如拇指,毒性较强,其蛹营养丰富,为土家人喜爱的美味,是下酒的绝品。专用干招待远方来的贵客。

**【风味辣萝卜】** 将萝卜洗净,切成片或条状,放入自制的酸汤内,加一些白糖。另外,将干辣椒粉用油煎炒,再加食盐、花椒,贮于盆内。食用时,取出已泡过一天一夜的萝卜,蘸上油辣椒等调味品,吃起来甜、酸、脆、辣尽在其中,其味真是妙不可言。

按此做法的还有:风味海带、风味魔芋、风味藕片、风味野菜根、风味豆腐皮等等。

**【腊菜】** 张家界的土家腊味丰富多彩,享有盛誉。土家腊味必不可少的是腊味火锅,腊味火锅各有千秋,但有一个共同的特点就是香。用火锅炖过之后,边吃可边放入各种蔬菜叶,其味无穷。

**【酸菜】** 张家界的土家人爱吃酸,因此酸菜随处可见、五花八门,有酸肉、酸鱼、酸豆角、酸辣椒、酸萝卜等等,一桌宴席上全是酸菜不成问题。

**【血豆腐】** 血豆腐是将豆腐和鲜猪血、猪肉丁及花椒、辣椒等佐料拌成泥状,捏成卵形,以竹筛置于火炕上,烟熏烤至腊黄,切片用大蒜、辣椒会炒,吃起来耐嚼味香,是土家特色菜,堪称佐酒上品。



图片来源:欣欣会员—[恋爱是毒](#)

**【铁板烧】** 吃铁板烧是张家界人吃夜宵最为常见的一种方式。

三、五个好友围着一张四方桌,桌子的中间放着一个平底铁锅,铁锅的四周摆放着自点的生牛肉、羊肉、鸡杂、韭菜、土豆片等等菜类,然后自助用油煎炒并加上各种自己喜欢的调料,片刻即熟,便可享用。

好友聚在一起,边吃边喝、边喝边聊、边聊边炒。其美妙意境无法言语形容。

**【酱板鸭】** 酱板鸭算得上是湖南的一大特色小吃,湖南人爱吃辣,酱板鸭的独特风味自然而然也离不开辣。

目前张家界一般的超市、卤味店均有售,来到张家界不能不品尝一下。



**【凉面】** 吃凉面在张家界算得上是一道独特的风景,大街小巷、城郊乡村,随处可见卖凉面吃凉面的。

卖的人简单,一个小小的两轮车就解决了店面的问题。

吃的人形态各异,或座、或站、或蹲、或边走边吃,吃凉面的人也不分男女老少,吃凉面的季节也不分春夏秋冬。

## 小吃系列

**【南门口炒汤圆】** (正宗师傅已去世10余年)其大如拳,熟菜油炒制,色黄,糯米为主料。入口清爽,焦香开胃,售价0.5元/个

**【菜市场油粑粑】** (师傅是六旬老太)熟菜油炸制,色黄,个大,内包豆腐丁,入口香脆,舌底余香1元/个 推荐地点:奇峰市场口百货大楼旁

**【金三角油粑粑】** 熟菜油炸制,色黄,个中,内包豆腐丁,大蒜苗。其特点焦香绵软,耐嚼回香1.5元/2个

推荐地点:岩塔下坡往人民电影院

**【草帽面】**（本面点仿品及多，应注意）自擀面，猪面皮，熟猪油，清水面，其特点吃要一个快，热面热胃肠，售价 2.5 元/碗，更加彰显草帽面的食之精髓。

推荐地点：奇峰对面的茂农口面内

**【无名粉】** 重铺厚盖，食味鲜美，梢子就一种“三鲜”，开胃菜若干，售价 5 元/碗，但老板实在，赶早吃可能藏有“油渣”不加钱，喜欢吃油渣的人必吃之场所。

推荐地点：房管局楼下口面

**【街头烧烤】** 张家界夜市烧烤品种丰富。

推荐地点：张家界城区夜市烧烤地点在解放路北来、商业大楼夜食城，文昌阁；武陵源的夜食烧烤地点主要在专家村宾馆对门的高云桥头，当然也还有部分流动及零散烧烤点。

## 经典菜式推荐

**【鱼头】** 吃鱼的地方有三个，一个是吃鱼头的地方，叫老武鱼头，他家的特色就是炖鱼头的时候放的是本地的樱桃西红柿，所以汤非常鲜。

另外一个则是南庄大市场不远的牛皮酒家的地方（1、4、5、10 路公交可到）。他家的鱼是本地叫桂花鱼的品种，25 元到 30 元一斤，一斤够吃两人。

还有就是距汽车站不远的湘里人家的酸辣鱼头也很不错，里面的米粉可真是可口。

推荐地点：三角坪的老武鱼头的炖鱼头、以及南庄大市场附近的牛皮酒家的桂花鱼、汽车站附近的湘里人家的酸辣鱼头等。

**【酸菜牛肉】**



店名叫银满斗，比较难找。

在航院对着那条小巷子进去，毗邻步行街，街口的建筑是一个叫松竹梅的大网吧，米白色的，另一边的建筑就是步行街的三层建筑。

从这里进去走一段，位置在这个小巷子的中部，有招牌。他家的酸菜牛肉比较有名。

推荐地点：银满斗

**【凉帽面】** 这个名字的由来是因为老板常年戴着凉帽卖面，臊子喷香可以添加，面是他自己加工的据说是全手工的，老板人很怪僻，天天只卖一点，以前更怪，只有礼拜 1、3、5 的晚上 9 点才有卖。

推荐地点：麦当劳去汽车站的那条路上的一个巷子口，奇峰市场对面第二家。

## 美食聚集地

### 景区内

在张家界景区附近的宾馆用餐是非常贵的，如果住在景区内的农家旅社里，可以要求包饭。

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。

### 大庸桥公园附近

吃鱼是去张家界必吃的菜，汤是用张家界本地产的小樱桃西红柿炖的，很鲜美。

如果腰包比较鼓，还可以腐败一把，吃些野味，特别推荐本地特色菜黄子肉，又称苗家酸肉。大庸桥公园附近有很多餐馆。

推荐餐厅：龙山华塘坝片片鱼

### 回龙路（步步高超市附近）

这可是张家界市区的美食聚集地了，向大家推荐的几个特色餐厅，如乐口福、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。

还有想吃一些特色小吃，可以去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的，非常丰富。

## 购物

张家界的特产简称三宝一绝。三包为：葛根粉、蕨根粉、岩耳，一绝为杜仲茶。野生猕猴桃和桑植盐豆腐干也比较著名，具有土家特色的“辣妹子”辣腊、龟纹石、土家粘贴画、土家织锦等也都是比较有特色的物品。

张家界市区不大，比较大型齐全的购物场所有广和购物中心和梅尼超市等，另外还有两条商业步行街，也可以买到当地的各种特产。一是人民广场商业步行街，位于永定区人民广场，普光禅寺附近；二是天子街，位于武陵源区武陵大道。

## 特产推荐

### 岩耳

张家界岩耳又名石耳，生长在武陵源景区砂岩绝壁上，既是食品，又是药品。

它营养丰富，并有消炎滋补的特殊效能。

岩耳是岩石的苔衣，体呈叶状，背面大都为灰色或黄褐色，腹面中央有一块象肚脐一样的突出物，岩耳就靠它吸附在石壁上，并借此吸收营养，繁殖生长。岩耳性凉味淡，可以入药。



### 蕨根粉

张家界蕨根粉是一种药食同源的天然野生植物，即可入药又可食用，富含铁，锌，硒等多种微量元素和维生素及多种必需氨基酸，是绿色保健食品中又一珍品。

### 杜仲茶

张家界杜仲又名丝连皮、丝棉皮、思仲等，杜仲叶面呈椭圆形或卵形，表面黄绿色或黄褐色，微有光泽。先端渐尖，基部圆形成广楔形，边缘有锯齿，具短叶柄。

质脆，搓之易碎，折断面有少量银白色橡胶丝相连。气味，味微苦。

### 山苍子油

当地人称“辣姜子”与“山胡椒”，是许多食品的佐料。

山苍子可以食鲜子，也可以炸油。



图片来源：欣欣会员—[张家界伴游](#)

### 张家界葛根粉

葛根内含 12% 的黄酮类化合物，如葛根素、大豆黄酮苷、花生素等营养成分，还有蛋白质、氨基酸、糖、和人体必需的铁、钙、铜、硒等矿物质，是老少皆宜的名贵滋补品，有“千年人参”之美誉。

## 土家族团馓

团馓是土家族一种极具民族特色的食品,俗称“糯米馓子”,是苗族、土家族、白族和汉族都爱吃的一种特产。

现在有的农民也在赶集的时候把团馓拿出来卖,是半成品,大概2~3元斤,经济实惠,又有特色。

## 茅岩莓茶

茅岩莓,又名土家神茶,长寿藤,土家甘露。张家界莓茶其有效成分主要是黄酮。

同时含有亮氨酸、异亮氨酸、蛋氨酸等人体必需的17种氨基酸和钾、钙、铁、锌、硒等14种微量元素,其中黄酮最高检测含量为9.31%,是目前发现的所有植物中黄酮含量最高的,被称为“黄酮之王”。

## 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。

## 土家粘贴画



图片来源:欣欣会员—[张家界伴游](#)

是一种粘贴在三夹板上的画,其画做工之独特,艺术性之高,

都堪一绝。

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、芭茅杆、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,因此它一被推出便引起轰动,受到国内外众人所注。

## 张家界军声砂石画

砂石画起源于张家界佛道合一的文化圣山天门山,是利用自然砂石、植物粉末等天然材料粘贴而成的一种新型画种。

砂石画的创始人是土生土长的张家界人李军声,《湘西之魂》、《土家山寨》等作品均是他汲取湘西之精华的成功之作。

## 土家织锦

土家织锦是张家界土家族的馈赠佳礼,就是土家姑娘用一种古老的木腰机,以棉纱为经,对五彩丝线或棉线(当今也有用毛线)为纬,完全用手工织成的手工艺品。



图片来源:欣欣会员—[张家界伴游](#)

## 小贴士

- ① 猕猴桃要买那种个小的野生猕猴桃(而大个的猕猴桃都是人工种植的),约比鸡蛋大些,只要1元钱1斤,味道酸酸甜甜的很鲜。如果想带回家再品尝,一定要拣生的买,因为熟的容易烂。
- ② 不要随便出手买所谓的“古玩”、“奇石”、“名贵药材”等,除非非常内行,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。

## 购物商圈

### 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。在这里你体会到的就是集购物、餐饮、娱乐为一体的现代化购物体验。

### 天子街

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。

## 娱乐

张家界的娱乐项目不仅仅是爬山涉水、仙境探幽，充满当地特色的民间活动也很丰富，值得好好体验一下。

### 娱乐休闲

#### 音乐剧

##### 《天门狐仙—新刘海砍樵》

世界上第一台以高山奇峰为舞台背景,以山涧峡谷为表演舞台的山水实景演出。故事取材于湖南传统花鼓戏《刘海砍樵》，以此基础进行艺术再创造。

演出门票：189元（普通座）

演出时间：20:00-21:30

演出地点：天门山峡谷剧场

##### 《梯玛神歌》

宝峰湖的梯玛神歌是一台讲述土家起源、演变、战争、生产生活等内容的大型山水原生态歌舞史诗实景演出，有黑夜版、月光版、烟雨版等三个版本。节目共分“神之殇”、“神之韵”、“神之枪”、“神之天堂”等四个部分。

演出门票：190元（普通座）

演出时间：20:00-21:40

演出地点：宝峰湖风景区（宝峰飞瀑下）

##### 《魅力湘西》

《魅力湘西》大型综艺篝火晚会，是湘西文化的缩影。CCTV-3《艺

苑风景线》、凤凰卫视《九州深呼吸》、旅游卫视《旅游资讯》等知名栏目曾倾情推介。可以看到最原生态的歌舞及民俗，还有著名的湘西赶尸等表演。

演出门票：228元

演出时间：20:00 开演

演出地点：魅力湘西大剧院

#### 市区观舞

张家界的土家摆手舞、土家毛古斯舞是民族风情的精华。留意一下当地的报纸广告栏，可以发现在当地剧院、文化馆中有不少精彩的民族表演，如旅游期间恰巧遇到节庆活动日，甚至可与少数民族兄弟姐妹一起载歌载舞。推荐在土家风情园观赏。

#### 摆手舞

土家族最有影响的大型舞蹈，带有浓烈的祭祀色彩。动作特点是“顺拐、屈膝、颤动、下沉”。

甩同边手，走同边脚，则是区别于其它舞蹈的最主要特征。摆手舞又名“社巴”，以讲述人类起源，民族迁徙，英雄事迹为内容，间有锣鼓伴奏和摆手歌穿唱，是歌乐舞浑然一体的艺术。

#### 毛古斯舞

表演人数10~20人不等，他们身披草衣，赤脚，面部草帽遮住，头上用稻草和棕树叶拧成冲天而竖的单数草辫。“毛古斯”的扮演者们事先在摆手舞场不远的树林中等待，摆手舞跳到一定的时候，他们轰然入场，摆手舞立即停止，为之让场，说是“祖先爷”来了。“毛古斯”表演粗犷豪放、刚劲激昂，让人们领略到五荒时代的原始艺术之美。

## 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。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,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:黄狮寨、宝峰湖等。

## 寻个地方吃宵夜

一到晚上,市区满街都是大排档,约上三朋两友,50元钱可以让四个人吃得很不错。

遍尝美食边侃侃而谈,人生一大乐事。吃宵夜最集中的是人民电影院附近,夜市一路子排开,熙熙攘攘。拣人多的地方坐下,准没错。

另外,认准电影院对门卖泡菜的小摊,那里的酸黄瓜和酸萝卜又脆又入味。聊着天、伴着酒,一盘盘小菜很快就见底了。

## 节庆活动

### 白族火把节

时间:每年农历六月二十五这天晚上。

地点:白族村庄。

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,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。

### 土家三过年

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”。

地点:土家族村寨。

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”。

### 土家六月六

时间:农历六月初六。

地点:市区及乡镇中土家族聚居地。

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,有的恨不得把瓦片趴了晒房子。土家族人相信这天太阳晒过的物品,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垢蒙难之日。在刑场上,覃篔怒目圆睁,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,扎成覃篔像,让他每年坐七天帝位。土家族人将覃篔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,可以在这里观赏到毛古斯舞表演。

### 此外,张家界地区有特色的节日还有

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,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。

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,他们会去冬瓜园里偷瓜,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。

## 旅游贴士

### 最佳旅游时间

张家界的最佳旅游时间是春秋两季。春天的张家界芳草鲜美、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 金鞭溪穿行在峰峦幽谷云间，溪水明净，跌宕多姿，人沿清溪行，胜似画中游。水玉雕砌、美若仙境的黄龙洞，波平如宝镜的“天上瑶池”宝峰湖，都是观光游览的好去处。

秋季推荐：天子山、袁家界、西海、凤栖山 雨过初晴时分的天子山最为壮观。西海峰林向称绝景，尤宜是登上天台观赏。这一带还有数以千计的石峰。步入西海，宛若置身于石林海洋之中。

### 揭秘来张家界途中的骗局

1、在前往张家界的火车上及张家界火车站、飞机场常常会有一些身着制服（多为冒充）或挂着某某接待部、或打着某某旅行社名义从事拉客的人，他们会要求你去参加他们的旅行社，或要求为你提供住宿、导游、用车等这样那样的服务等，他们要么就是价格很高，要么就是服务质量很差，而且经常有甩客的事情发生，而且跟他咨询之后，就会一直缠着你，不允许别人接待。更有部分人员有涉黑背景。如果不想让自己的心情被变坏，唯一的办法就是不让他们知道你是来张家界旅游的。

2、如果是自驾车的形式来张家界，那些拉客首先要做的就是在你未到景区之前，提前上你的车。上车之后，他们便极尽宣传吹嘘自己，好像本事通天，张家界各旅游环节及部门无不知晓，选择他们可以超级实惠等等。若他们的这些努力在精明的客人面前还不奏效的话，他们会贴钱帮你定房。对于上述情况，自驾车朋友应该心里有数，不管是任何人，包括交警或者什么政府人员，如果他要求上你的车或者要求你帮忙带个人到张家界或者武陵源，肯定是变换身份拉客，你们如果不想惹麻烦应该理直气壮的拒绝，如果有人热情的套近乎，一定要态度冷淡的不搭理。另外，一般拦车的以小孩、女人居多，千万小心。

### 选择导游的注意事项

#### 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，而且良莠不齐，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。

#### 避免拼团游

另外需要注意的是：如果碰上旺季游客较多，接待你的导游未必就是你网上联系的、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。所以尽量避免旺季出游，并事先和导游讲清楚。

#### 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，然后在此基础上主导导游，不被导游牵着鼻子走。

### 旅游小贴士

#### 交通

- 1、张家界火车站广场可能会有很多人（甚至有身穿制服冒充工作人员的）推荐几日游，为避免不必要的麻烦，最好不要理。
- 2、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。
- 3、张家界火车票订返程票很困难，一般去上海、北京两地方向的火车票都得付50元/张左右的代办费，情况如此，旅行社、游客都是无可奈何的。
- 4、注意乘坐合法旅游团的专用车辆，认清导游及挑夫的证件。

#### 旅行装备

- 1、行囊越少越好，因为每天山中住宿不固定，你得背着包一路玩过来。
- 2、最好带上伞或在当地买一次性的雨衣，几元钱1件。
- 3、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。

4、备上创可贴、消炎片、止泻片等药品。

## 其他

- 1、黄金周和暑假期间，各种服务价格上涨，交通、食宿多有不便。
- 2、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。
- 3、不要好奇围观突发的争吵或一些稀奇古怪的场面，这种场合下最容易被偷被抢。
- 4、大多数景点的售票处均可寄放行李，给2元钱就行，一般不会遗失。
- 5、不要在景区内野炊、生篝火。对于标有“禁止通行”、“危险”的地域，不要斗胆尝试。
- 6、雨天山路湿滑，雨水和大雾也会导致视线不清，最好不要在雨中冒险登山。

## 摄影小贴士

张家界的一年四季都有可拍的美景，没有什么所谓的季节区分，春的萌动，夏的茁壮，秋的成熟，冬的淡然，在每个季节阶段都有她独特的美。

春天雨水充沛，雾厚雾浓，雨后天晴云海层次感很好，透明度适合拍摄。夏天光线很好，阵雨次数很多，早晚日出，光线很好，霞光效果很好，日出晚霞拍摄最佳。

秋天红叶很红，红叶和张家界特色石峰林相衬托，又是一番国色天香景观。

冬天更不用说了，下雪了，山峰奇石都是银装素裹，像洁白如玉冰雕石峰林。

- ▶ 张家界的视野不是很开阔，所以很少用到广角镜头拍风景。
- ▶ 张家界的总体特点是“扩大盆地、缩小仙境”。但这种云雾在脚底飘动的奇观要在雨后初晴或在阵雨天才会出现，要长时间下雨出现云海希望不是很大。
- ▶ 拍摄晚霞最佳效果是雨后天晴或是雨后天晴第二天下午，霞光很红、特别是霞光射到奇峰怪石之上，显是石峰成金黄色的。
- ▶ 拍摄群峰时有云海效果更佳。无云海时，拍摄日落一刹那间，奇峰和斜射霞光之间片子效果更佳，显示天空云彩通红，拍成片子给别人看分不出早上日出还晚上晚霞。

▶ 拍摄日出，如果第一天晚上下雨，第二天天晴就要一早去观景台，选择好的拍摄位置。主要在日出前有云海层次，太阳未升之前和太阳升起之后之间相差时间就能拍摄两个不同的片子。太阳未升起之前能拍出云雾缭绕那种海洋味道的片子。太阳升起后，太阳升起山峰尖上，太阳光斜射在云海和奇峰上显示一道红光，云雾和山峰之间就显示出海洋和海岸层次性，这种奇观是少有的。要掌握天气变化和最佳拍摄位置。

▶ 在寒冷的冬天，张家界的山上和山下温度有很大差别，山上是指天子山、袁家界、杨家界、黄石寨。金鞭溪、老磨湾、黄石寨等。山下是指十里发廊、金鞭溪、武陵源区、张家界市区。冬天张家界山上温度最低达到-10℃，山下最低气温-1℃。山上下雪，山下就下雨，山上结冰，山下下雪。在阴天，要晴不晴的天气，雪要一个星期才会融化。长久要半个月才会融化。出太阳两到三天就会全部融化。山上雪松，挂冰、雪海最为张家界雪景奇观，冬天出云海是天晴早上8:00-10:00左右。

▶ 拍摄点将台，张家界风光画册都出自这里这里，这里早上是拍云海最佳选地。

▶ 老屋场的神兵聚会，也是非常值得拍摄的一个点，此景点可说是武陵源林库的一个分库，三十多座形态各异的峰林，浩荡列队，比起秦始皇陵的兵马俑，无论是从阵容上还是从气势是都要庞大和壮观，而且更显其悍骁勇。

▶ 袁家界的“天下第一桥”“五女出征”“迷魂台”“神龟问天”“乾坤一柱”“迷魂台”“九天玄梯”“我型我秀”这些景点是非常值得拍摄的。

▶ 宝峰湖最佳的拍摄景点就是“宝峰飞瀑”，“高峡平湖”，人文的有“深山古刹”。

▶ 地下绝景黄龙洞随时都能拍摄。

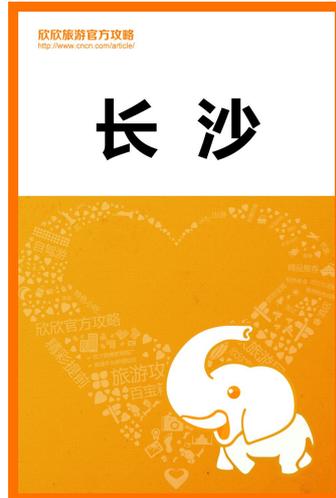
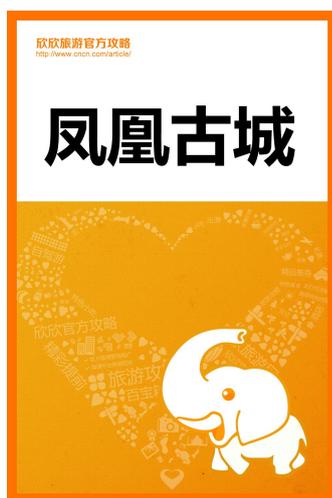
▶ 天门山的鬼谷栈道位于西线觅仙奇境景区，因悬于“鬼谷洞”之上而得名，起点是倚虹关，终点到小天门。栈道中还有一个凌空伸出的长约5米的玻璃站台，这里，没有钢筋水泥的阻碍，游者如凌空于云端，无依无凭，是观光与拍摄的最佳地点。

▶ 如果想拍曲径通幽，溪水潺潺，绵绵如锦，那金鞭溪是最好的拍摄去处。想要拍云海，日出，日落，绵延的秋意，大气的雪景，那袁家界，杨家界，天子山是最理想的选择。因为她们地势相对较高，奇峰三千尽落脚下，日出日落，沟壑间明暗有别，万峰如金，如有雪景，那更是交相辉映，明亮通透，枝柯间，琳琅满目，如有雨后天晴，那就云海绵延万里，万峰时隐时现，迷朦缥缈。

## 攻略制作者

本攻略由[欣欣旅游网](http://www.cncn.com)打造，并将定期更新，最新版本请关注[欣欣旅游网张家界攻略](http://www.cncn.com)！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](http://www.cncn.com)。