## 1.【湖北恩施】清江画廊 醉在那一方碧水青山间　　图/文　西蘭

https://www.tuniu.com/trips/12539247

来源：途牛

发表时间：2017-02-18

天数：

游玩时间：

人均花费：

和谁：

玩法：自然奇观

旅游路线：

正文：  
  
【湖北恩施】清江画廊 醉在那一方碧水青山间　　图/文　西蘭  
  
  
在鄂西苍茫的群山深处，有一条绝秀天下的河流，她清澈而美丽，因而得名“清江”。这是一条叙述着巴人故事的河流，这是一条哺育着土家儿女的河流，这是一条充满生机和希望的河流。  
  
  
美丽的清江哟，八百里画廊哟，  
  
  
画连千座山哟，山高水也长哟，山水相映美呀美如梦，梦系清江千层浪，千呀千层浪， 哎嗨！一边听着这首灵动而极富穿透力的《清江恋歌》，一边整理着在清江边拍下的照片，不知不觉中，竟然有些沉醉在这美妙的歌声和如诗如画的自然风光中，再一次饱览这碧水青山的诗情和秀色，感受着大自然的律动和神奇，倏然间抛却了红尘的许多杂念，世俗的许多浮躁，于心头潜滋暗长出无边的轻松和愉悦。  
  
  
清江，古称“夷水”，总长428公里，乃巴人的发祥地，是土家人的母亲河，它是长江里灼灼生辉的一颗明珠。它集三峡之雄、漓江之清、西湖之秀于一身，山川高峡、江水绿林，雄垭石滩、飞岩瀑布、奇洞悬棺，洋洋洒洒八百里。清江山水画廊，宛如一条绿色绸带，穿山越峡、曲径通幽，一江碧水、直刺苍穹......  
  
  
清江历史渊远流长，19万年前的“长阳人”在这里点燃了长江流域人类文明的第一堆篝火，四千年前，向王天子在这里吹响了巴国拓土开疆的第一声号角，两千年前，土家族在这里诞生。清江作为土家族的母亲河，宛如一条飘带，穿山越峡，养育了无数“靠山吃山，靠水吃水”的土家人。  
  
  
清江画廊风景区位于湖北省宜昌市的长阳土家族自治县到恩施土家族苗族自治州的巴东县境内，涵盖隔河岩水电站大坝以上至巴东县水布垭电站大坝，沿清江一线的所有旅游景观及景区景点。这里不得不提的是，因为特别的因缘际遇，每年我都会来地处鄂西南的恩施巴东，每次到巴东，总会来看看这条养育了淳朴的土家人的母亲河——清江。  
  
  
在巴东，最便利观赏清江河的地方当然不是人们所熟知的宜昌长阳，而是当地人人皆知的水布垭渡口。其实如果你也和我一样来过水布垭，便会发现，八百里清江，处处是画廊，而不只是网络上标明的宜昌长阳地段。我所在的地点，是在恩施市巴东县的水布垭镇。  
  
  
大山里的晴天，澄澈明净的天空如一望无际的碧海，强烈的阳光穿透云层在空中跳跃着，宛如海面泛起的波光，为绿色的大山增添了一抹灿烂的光彩。选择这样的好天气来清江，总会遇到意想不到的风景，不经意间便会给人惊喜不断，来的游人只管用眼睛好好享受。  
  
  
久居钢筋水泥的黑色森林里，此刻竟有一种“久在樊笼里，复得返自然”的畅快感。微风习习，穿梭于山野间，清新的空气扑面而来，仿佛沐浴在清新雅适的天然氧吧，沁人心脾，如饮甘霖。泥土味中夹杂着小野花的阵阵清香，将这段旅程点缀得烂漫维妙。突然蹿出来的野兔，自由欢歌的小鸟，给这至妙的山景带来些许生气与神韵。  
  
  
从野三关过来，看似很近，一眼便望得见清江水。但这里的山路九曲十八弯，蜿蜿蜒蜒不知围着山转了多少个圈，不知道穿过多少颠簸崎岖的山林小道，才见到眼前这曼妙的风景。当这一弯碧水，一座座青山呈现在自己眼前时，抵达这片水域途中所有的累和倦顿时都烟消云散了。  
  
  
这里有蓝蓝的天宇，白白的流云，灿烂的阳光，绿绿的山色，青青的石壁，展翅的飞鸟，划桨的船夫，星罗棋布的民居，这一山一水，一草一木都是美丽的倩影。  
  
  
在美景面前总是忍不住各种拍，还没下到岸边，就迫不及待地给自己与清江画廊留个合影。呆呆傻傻的姿势，依然掩藏不住出游的喜悦。  
  
  
水布垭渡口清江画廊的趸船，威武地屹立在码头，在此恭候很久了。一句“天上银河仙景，人间清江画廊”，让人浮想联翩。对这片景色更加充满幻想。  
  
  
趸船一侧停泊着大大小小的游船，安安静静地等待游人的青睐。  
  
  
蓝天白云下，参差错落的山峦之间，一道碧绿的清江，远远地蜿蜒而来。清澈碧透的江水，好像天真无邪的孩子的眼，闪烁着奇异的光彩，给人一种洁净而温暖的感觉。  
  
  
船在江中行，人在画中游，一幅绝美的山水画卷随着船的前进徐徐展开。连绵起伏的青山在错落有致中竞相挺拔，柔中带刚，刚中含秀。清江的水，既不像大海的深邃湛蓝，也没有小河的草绿娇柔，而是青绿相间、水洁自清，倒影叠翠。  
  
  
船尾在江水中拖曳出一道道晶莹雪白的浪花，在空中挥舞着曲线，美丽中带着激昂。当船进山退，清江已然没有了“一望江水天际流”的辽远雄阔之势，但又正好让这幅美丽画卷变得充满迷离的色彩。  
  
  
即使两岸青山逝水而退，树木披拂，满目苍翠，可那山的形色久久驻足于眼眸，除非江流回旋婉转，新的山景重又扑入眼帘，才取代了那似乎不忍不舍的青翠。可突然路转峰回，旋即又豁然开朗，真是“山塞疑无路，湾回别有天”。  
  
  
河岸边，喀斯特地貌构成的峰峦叠嶂倒影历历，随着水波摇晃着身躯轻歌曼舞，倚靠错落的青山，与蓝天碧水相互映衬，美不胜收。  
  
  
云，水，山，房。这是大自然最和谐的画面。  
  
  
远行的船只归来，轻灵地滑行于水面，水波随着划桨一圈一圈荡漾开来，在江面划出一道又一道美丽的弧线。我的目光跟随着不断滑动的船只，感觉就像在追寻梦中情人一样，不经意间就深深陶醉于她迷人的风姿、吐气如兰的气质和明眸善睐的柔情里。  
  
  
归来的船只又开始出发，水面形成一道道放射状线条，向周边不断蔓延开来。不管线条拉出去多远，端点永远都是这艘船。他们就这样来来往往，优雅地穿梭于江面。  
  
  
这一道道优美的线条，给平静的湖面增添了丝丝灵动之气。和煦的阳光透过云层洒在湖面，泛起层层光亮的波浪。船只渐行渐远，波浪渐渐淡去。  
  
  
不管大船小船，它们最大的用途是运输，运载着沉甸甸的山珍特产或日用百货，欸乃一声山水绿，穿梭在幽深的断崖溪谷之间，将山里的珍宝带向远方，又将山外的文化和物产带回山里。  
  
  
对于山里人来说，船只运载着他们的幸福和期盼，因而每当有船只出现在清江上，勤劳淳朴的山里人总是提着大袋小袋奔向水边。大山的美丽和富饶，由船只承载和实现，每天的每天，一艘艘船只在清江上用优美的弧线描绘出不平凡的航线。日积月累，船只已成了土家人必不可少的交通工具，现在，俨然成了清江上一道靓丽的风景。  
  
  
船只上扬起的红旗，飘逸着清江的母爱。一艘艘大大小小的渡船是一只古老的梭子，编织蓝天流云也编织恩恩怨怨，那是无奈的重复也是新的伸展，漫长的日子向岁月的深处蜿蜒。  
  
  
这情景，总会让我想起西南地区贸易通道的茶马古道。如果说茶马古道是西南地区自然与人文旅游的一条重要线索，是历史和人文的积淀，那么清江画廊便是土家族的根，蕴藏着土家族人民千百年来的活动痕迹和执着的向往。  
  
  
同一时间，不同的地点，江面会呈现出截然不同的颜色。  
  
  
俯瞰清江，清江犹如一条碧绿丝带，蜿蜒在墨绿的群山之间，岸边青瓦白墙，江中游船鱼贯而上，山水相映，绿树成荫，让人心旷神怡。  
  
  
八百里清江美如画，是人们对清江的美誉，清江一词最早出自于《水经注》，那时的清江“水色清明十丈，人见其清澄”。如今，目之所及，处处都是风景，万物皆可入诗，她的美是不加雕琢的，是自然和谐的，仿佛这里的每一朵浪花都是一种召唤，每一道波纹都是一种遐想。  
  
  
如黛江水烟波浩渺，高峡绿林异彩纷呈，美丽的清江宛如一首抒情的诗，一曲优美的歌，一幅迷人的画，青山绿水之间透出的一股灵气使人逸兴遄飞。我的身心仿佛暂时脱离了红尘，陶醉于阆苑琼台一般美好的人间仙境之中，乐不思返。  
  
  
清江画廊，以其一往情深的澄莹、温婉和轻盈使我流连忘返，以其一以贯之的坦然、恬静与平和使我乐不思蜀，以其舒缓从容的节奏放慢了我急促的心跳和紊乱的步履，去全身心地拥抱山光水韵的诗意盎然，去感受生命的饱满与真诚，去聆听最质朴也是最灵动的天籁之音。在这俊逸绝俗的地方，无边的心事都被悄悄过滤去了，人好像也变得格外温和平静。  
  
  
如果说世界上真有仙境，那肯定就是清江画廊。明净的河水犹如巨幅的绿色绸缎铺就于蓝天白云之下，玉一般的澄澈，冰也似的晶莹。到处都是清澈见底，到处都是清明纯净，到处都是清新无尘。  
  
  
这里没有浊浪排空，但有烟波浩渺；这里没有风波险恶，但有波澜不惊；这里没有诡谲莫测，但有意境深远。风行水上，推开一层层柔和的波纹，偶有鱼儿跳出水面，时有浪花随风弥散，荡起令人销魂的曼妙和轻盈。  
  
  
恩施土家族民居，如珍珠般散落在大山深处。依然保持着少数民族大杂居小聚居的特点。每次见到这样的人家，总感觉这山里有一种神秘的力量，牵引着我去探寻。我总会心生疑惑，这样的深山人家是怎么生活的？每天吃什么？出门乘坐什么交通工具？购物上哪里去？  
  
  
当然，这并不是我该操心的问题，但我相信，靠山吃山，靠水吃水，自然资源如此丰富的地区，勤劳智慧的山里人自有它的生活法则，并且与自然和谐相处。很多时候山外的世界、世俗的种种并不能诱惑到他们。只管安居乐业，过着自给自足的生活，怡然自乐。  
  
  
养鱼人在江面搭起了房子，架起了网箱。在清江两边星罗棋布地排列着，有人的地方就有江湖，有江的地方必有鱼。有了鱼，自然会吸引更多有商业头脑的人前来挖掘这些宝贵的资源。有个出名的熟食小吃就是清江鱼呢，在长沙的时候就尝过，香酥鲜嫩的味道真叫人赞不绝口，至今想起都会口水直流。到了清江边，可以去附近的农家餐馆尝到正宗地道的清江鱼。  
  
  
从水布垭渡口上岸，顺着清江前行。江水攀山而上，与山上绿树相拥相携，柔水厚山，温情浪漫。不时可见两岸山上有传统的吊脚楼点缀于山水之间，面江而筑，错落有致。仿佛走进了一个融合了青山秀水与巴风楚韵的风情世界。空中淡淡的云，在青山秀竹的掩映下，为清江画廊增添了几分朦胧的诗意和神秘的气息。  
  
  
渡口前的水布垭大坝，高233米，是世界第一高垒石坝。比此前建成的世界最高面板堆石坝——墨西哥阿瓜米尔帕坝高出46米，是目前世界上唯一一座坝高超过200米的大坝。它不仅突破了世界坝工界关于面板堆石坝坝高不得超过200米的理论禁区，而且实现了喀斯特地区建成面板堆石坝的技术突破。被国际大坝委员会誉为“中国面板堆石坝建设水平领先于世界各国的标志性工程”。  
  
  
大坝下游，清江被在两边的石头堤岸中小心翼翼地穿行，到盐池河边才如一匹脱缰的野马般自由不拘地向前奔去。水布垭水电站是清江干流上继隔河岩、高坝洲电站之后的又一个大型水利水电枢纽工程，也是清江水电梯级滚动开发的龙头工程。该工程总投资120亿元，装机容量184万千瓦，年平均发电量近40亿千瓦/时。  
  
  
大坝周围，喀斯特地貌随处可见。一层层呈阶梯状，裸露的岩石如石刻般镶嵌在繁茂的绿色丛林中。听说，大坝是用炸药把山劈开建成的，这些山边如此整齐有规律就是炸了的缘故。具体是怎么个炸法，只有专业人士才懂得。  
  
  
站在对面眺望，岩石的大山被切削成笔陡的崖壁，一层一层，像石头砌成的城堡。可想而知，在如此坚固的岩石上开凿出一个如此巨大的工程，有多难。听朋友说，这里的大部分工程，都是当地居民一起来完成的，年长一点的前辈很多都参与过建设。几番风雨与艰辛，几多心血与汗水，才镌刻下这般辉煌与奇迹。瞬间对这个民族心生无限敬意。  
  
  
“开发清江 造福人民”几个用植物构造的大字跃然眼前，这是省委、省政府的战略决策，也是清江两岸人民的追求和梦想。新中国成立后，万古奔腾的清江不再沉寂，清江干流的水电开发最具划时代意义。  
  
  
留个影，嘿嘿。  
  
  
请江边的水布垭镇，就是因水布垭水利枢纽而诞生，这座山里的小镇已出落成清江画廊上的一颗璀璨明珠。  
  
  
暮色降临，山风乍起，吹得全身冷飕飕的，黑压压的云朵遮住了太阳。山里的天就是这样，一天之内总能感受到万千气象。早晚温度要低很多，尽管如此，对清江依旧留恋，不忍离去。  
  
  
从清江上岸时，我像发现新大陆一般，见到高高的岩壁上这条并不起眼的字句：“走将军故里、瞻元帅旧居、观世界高桥、游世界高坝。赏清江画廊、品巴人文化、泡盐阳温泉、度古城蜜月。”很精辟的广告，将巴东这个小县城的旅游特色概括得淋漓尽致。下次来可以好好根据这个规划路线。  
  
  
“水作青罗带，山似碧玉簪”。清江画廊，喀斯特奇景摄人心魄，翡翠般的岛屿星罗棋布，如黛江水烟波浩渺，高峡绿林曲径通幽。清江的山水和勤劳智慧的土家民族，融汇在一起的是一江生生不息，浩浩荡荡，博大精深的文化，如诗如画，如梦如歌。倘佯期间，足使人心神沉醉！

评论：

## 2.恩施大峡谷开心一日游

https://www.tuniu.com/trips/12540885

来源：途牛

发表时间：2017-03-01

天数：

游玩时间：

人均花费：

和谁：

玩法：

旅游路线：

正文：  
  
恩施大峡谷，位于世界硒都——湖北省恩施市境内，被专家赞誉可与美国科罗拉多大峡谷媲美，是清江大峡谷一段，峡谷全长108公里，面积达300平方公里。  
  
  
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。  
其中两座位于一炷香石柱旁的的山峰于2012年4月22日命名为迪恩波特双子峰。  
除了大峡谷外，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，还有近乎垂直于大峡谷的大断崖。  
峡谷内有近10公里长的地缝幽深奇绝，世所罕见奇山、异水、怪洞、珍禽数不胜数。  
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。

评论：

## 3.恩施大峡谷开心一日游

https://www.tuniu.com/trips/12540785

来源：途牛

发表时间：2017-03-01

天数：

游玩时间：

人均花费：

和谁：

玩法：

旅游路线：

正文：  
  
恩施大峡谷，位于世界硒都——湖北省恩施市境内，被专家赞誉可与美国科罗拉多大峡谷媲美，是清江大峡谷一段，峡谷全长108公里，面积达300平方公里。

评论：

## 4.说走就走逛恩施

https://www.tuniu.com/trips/12544713

来源：途牛

发表时间：2017-03-28

天数：

游玩时间：

人均花费：

和谁：

玩法：

旅游路线：

正文：  
  
  
恩施土司城  
  
  
一直准备到鄂西南的恩施州看看，原计划等明年恩施到吉首的高速通了，就和家人、朋友们一起自驾过去玩几天。哪曾想正月十五前两天在绿道散步，偶遇老吴和同事也在散步，相约假期结束前出去走走，初定去恩施，先约约看有没有人和车。正月十六，边城同学群的凤凰同学来看望吉首同学，大家再次相遇，对去恩施走一圈都颇感兴趣，到了晚上经木易联系，凤凰群友春春姐弟各出车一台，加上木易的车，共三台车12人，明天就走，赶在正月二十回来，就此正式敲定了恩施之行。  
仓促定下了说走就走出行计划，也只能定个大致行程，来不及比较和选择，更谈不上征求意见了，准备从这次出行开始购买旅游险之事也来不及办理了，好在天公作美，出发是个大晴天。三车人马在吉首会合后，越过公路奇观的矮寨天险，经由吉茶高速、张花高速、恩吉高速，一路向今天的目的地恩施州府急驶而去。到达龙山服务区时已是中午，这是个新开通的服务区，配套设施尚未完善，人员、车辆都不多。由于服务区内不能生明火，在负责物业的怀化老乡帮助下，我们借助他们食堂的设施办起了中餐来，还是老向主厨，众人相助，很快大家就吃上了香喷喷的火锅中餐。  
再次上了高速不久就出了湖南的西北大门，进入了湖北省恩施州境内。恩施州和湘西州山相依水相连，同为土家族苗族自治州，同样是八个县市，语言、文化、饮食、习俗相近，都以山川秀美、民风淳朴、民俗神秘出名，是中国旅游版图上独具特色、不可替代的两颗璀璨明珠。  
今天要游的第一个景点是恩施土司城。湘西人都知道我们永顺有个老司城，是湖南省唯一被列为世界遗产的地方，为此甚感骄傲和自豪。殊不知，夜郎本性、地域局限、井底观天，片面宣传让我们身在湘西，不知有汉，更无论魏晋了。其实，土司申遗是由湖南永顺老司城、湖北唐崖土司城和贵州海龙屯三家土司历史遗址联合打捆申报的。这三处最具代表性的土司遗址反映了土司制度鼎盛时期的旧貌，处于土司地区与中央政权主体地区的地理和文化的交汇地带，联合申遗成功，三地功不可没。  
我们今天要看的是恩施土司城，就在州府城边，虽然不是参与申遗的那个遗址（唐崖土司城在恩施州咸丰县境内），但同样令人震撼。首先映入眼帘的是高大壮观、庄重华丽的门楼，上有费孝通老先生题写的“恩施土司城”五个苍劲大字，未进其门，已是先声夺人。这座高25米、宽12米的门楼承载了土司的威仪和功德，门楼前的天王送子雕像则寄托了土家百姓望子成龙的心愿。  
沿着溪边小路进去，不远处的左手边是廪君庙，据说是土家十分崇尚的先祖，看庙宇雄峙山腰，三进三层的重檐廊柱建筑，香火旺盛，梵乐低沉，信众虔诚，里面供奉着巴人后裔土家人的生命之神。再往里走有竹园、民居、校场、城墙、钟楼、鼓楼、御花园、风雨桥等等，远观近望，不再一一步入，其观赏性和知识性兼具，值得学习和借鉴，4A景区基本够格。略费笔墨的是位于校场边的王府九进堂，这是土司城的核心部分，依山而建的九进纯卯榫结构的木建筑，飞檐翘角，雕龙画风，彰显王者威严。九进王府，层层叠叠，中轴相贯，回廊相连，族国大事，婚丧礼仪，嬉戏弹唱，各有其所，不愧为土家智慧之大成。  
  
  
  
恩施女儿城  
  
  
土司王府再好，不过是过眼云烟；凡人百姓虽俗，自然要食饱寝安。恩施女儿城就是我们今天的游玩和食宿之地，无巧不成书，明天就是西方的情人节，今晚下榻在这座有“世间男子不二心，天下女儿第一城“之称的女儿城，意义非凡。当地民俗农历7月12的女儿会，与我们湘西的赶边边场异工同曲。这是一座人工打造的旅游休闲小镇，周边建有几个大的停车场，城内建筑风格统一，街上餐饮住宿、民俗产品、文艺表演等区域布局合理。虽是新造之城，又值节后淡季，但城里还是吸引了不少游客，谈不上熙熙攘攘，却也是人声鼎沸，作为人造景点应该算是运作成功的了。大家在街上随意走走看看，十字路口少女塑像下留个影，美食街里尝个鄂味新鲜，巴人堂外听酒碗声声爆摔，大红花轿里梦回当年，伫立路边且看年轻人的浪漫……女儿城的标志性石碑前自然少不了留个影，特别是在情人节这样特殊的日子里，在碑石前的留影，可见证海枯石烂的爱情、血浓于水的亲情、胜似亲人的友情。夜色下和晨光中的两次光顾这里，足以表露了群友们的情深义重。  
“来客了，堂屋里坐！“富有恩施特色语调、银铃般清翠的迎宾声中，大家不由得放慢了脚步。在身穿大红苗装、配戴闪闪银饰的服务员引导下，我们走进了这家装修考究、简而不陋、华而不奢、艳而不俗的堂屋里餐馆，享受着不一样的苗家大餐。两位美女动情的祝酒歌声后，我等皆掌声以谢，婉拒米酒，倒也开心。远处传来了阵阵锣鼓唢呐声，土司老爷家要比武招亲了！街上游玩的人们纷纷向大街的另一头奔去。临街二楼长长的外走廊里，痴情的后生勇敢地表达爱情，慈爱的土司要考验乘龙快婿的真心。于是，在赶场招亲的大街戏台上设下擂台，一切靠实力说话。跃跃欲试的游客终未有机会一展身手，眼看着土司老爷家漂亮妹儿被迎亲队伍接走。虽然只是土家婚俗的实景表演，也可见恩施州在打造女儿城旅游品牌的力度之大、用心之诚。  
  
  
  
恩施野三峡  
  
  
2月14日，我们告别了女儿城，前往野三峡游玩。恩施之美，美在山的绮丽、水的清澈、城的精巧、人的淳朴。因此，这里多有以水为媒的景点，如神农溪、野三峡、链子溪、石门河等。人傍大款，景傍大点，世风之俗，物亦难免，匆忙之间在恩施众多景点中独取野三峡，真乃傍有所值。野三峡位于建始县中部，主要分为清江峡谷、黄鹤桥峰林和景阳画廊三大景区，前两景区与下步游玩景点同类，今天仅船游景阳河。野山野水野人，这是建始旅游的宣传噱头，意在山水尚未过度开发，保有原始的野性，野人则是指建始直立人了。船还未上已觉野性渐浓，淡季中的小西湖度假中心（游客服务中心）闭门谢客，几经打探来到码头，景阳桥前为私家码头，桥后才是公司码头。公司码头三四男女牌在手、身不移、眼不抬，催问之下曰：两点无船三点或来。私家码头唯恐客走他家，轮番动员，为钱情真，别无二选，宰也心甘。  
一艘可载30余人的游艇驶进景阳画廊，艇后平台上寒风袭人，春寒料峭，但可尽揽两岸旖旎风光。大河两侧分别是大巴山脉和武陵山脉，两岸奇峰异石、山色如黛、壁立千仞，景阳关、蝴蝶崖、美人峰等陡峰峭壁逐次呈现，更有瀑布飞流直下，五星红旗随风招展，船尾溅起浪花串串。据说因为号称世界第一高坝的水布垭电站建成蓄水，景阳河段最深处可达400余米，枯水季节也有百米之深，难怪深绿的河水不见幽深之底。蓄水后野人峡、野水峡、野山峡已难睹真容，三河交汇处也波澜不惊。蝴蝶崖景点因两处山崖似蝴蝶展翅而得其名，正在完善相关的旅游设施，还没有开始单独收费，船老大也得以慷慨地赠送了这个景点。免费景点也不一定都是鸡肋，这里还真值得一看，两山夹谷，山路崎岖，溪水潺潺，移步换景，回声延绵，是个绝佳的避暑胜地。幽谷尽处，别有洞天，天生一洞，洞藏奇泉，四季长流，百尺洞口，气吞河川。建设中的水上滑道，顺势而下，七转八拐，直逼谷底，给人联想翩翩。斧削山壁呈现丹青水墨神画，画师秋风那个吹慧眼当识珠，地平线另类解读也贴意境，我附庸风雅左看叫好右看称妙，倒可掩饰腹中墨浅，猜透玄机岂不是成仙的节奏？这里还是传世名曲《龙船调》的来源地，正月里逛恩施，情人节中游清江，是天意应景，可惜不闻“妹娃要过河哇，哪个来推我嘛？”的迷人歌声，后生有劲、老生有情也只能对着那空山幽谷、朦胧河岸，长呼一声：妹娃还不过河哇，我就来推你啰！  
  
  
  
恩施大峡谷  
  
  
清江游完直赴利川市，这是个有着百万人口、4600多平方公里的边区县级市，西倚重庆、北临长江，有腾龙洞、佛宝山、大水井等知名景点，水杉王被称为天下第一杉和世界水杉爷，可惜我们因行程关系，都没能去一睹真容，在利川休息一夜，意在借道快速进入恩施大峡谷。  
恩施大峡谷是我们这次自驾游的重点，它被专家赞誉可与美国科罗拉多大峡谷媲美，是恩施旅游的标志性景点，也是清江大峡谷最为精华的一段，主要由云龙地缝和七星寨两部分组成。我们赶到景区门口时，下起了淅淅沥沥的春雨，雨雾也弥漫在山间谷底。我们一行中的大哥老胡只参与游地缝峡谷，这段路程大家可陪老胡一起游。云龙地缝名不虚传，看朵朵祥云或盘旋于九天之上，或轻饶在深谷腰间；看两条巨龙相向而行，左盘右转，你追我赶，嬉戏间造化出地缝峡谷奇观。雨中的地缝更加幽深莫测，游道沿着峡谷绝壁一路向下，行走在上面要步步小心，还要时时左顾右盼，不经意间或许就会错过绝美景观。万丈瀑布，倾泻而下，直落谷底，水升雾腾；云龙吊桥，摇摇晃晃，连接双龙，横跨山涧；谷底深潭，映衬资深美女笑靥如花；红围一出，方显胡哥美男风度翩翩；绝壁高处，群龙呼唤两亿年祖先；云龙河中，女娲要用五彩石补天。云龙地缝不仅景色绝美，而且传说众多，奇壁怪木、厚云薄雾都能给人无限遐想，不知不觉间大家陆续下到谷底，先后来到云龙天梯前。直达谷顶的天梯，似乎与自然景观不相协调。而居然没有开放运行的天梯，更令人叫苦连天，谷底走了这么远，又要拖着疲惫的双腿爬上陡峭绝壁，管理部门为什么不提醒一下呢？5A景区的服务还是要更加人性化点哦。  
从地缝回到地面，老胡、老向、老吴早已在换乘点等我们。对于如何实现下个目标，登顶七星寨问题意见有三：老胡心脏不好，放弃七星寨；老吴咳嗽未愈，听说上去还有900多级台阶，想坐缆车上去；我、木易、地平线等人坚持步行上去，并建议大家各取所需，不统一上去方式。结果，除老胡不能去以外，大家都跟随我们步行爬上去。群友们团结一致、同甘共苦的抱团精神，太令人感动了，今后我们还要同行走天下。  
继续搭乘景区车在崎岖山路上行驶约半小时，就来到了七星寨步行道大门口，再次检票进去后便开始了又一程的苦旅。在小雨薄雾中，七星寨所居山峰时隐时现，难露真容；这段888级的天梯台阶婉婉转转，不见尽头。这是一段坡度接近50度的上山台阶栈道，依据山势盘旋而上。相比广东大峡谷1380级直上的台阶，还是要好爬的多。浓雾中斜塔绝壁虽无遐想，仙境里青云直上倒也畅快。老向在栈道上如履平地，一马当先走在前；八月桂花夫妇你扶我拉，携手紧随而至；地平线夫妇在秋风那个吹初中生女儿的带动下，两家五人爬山、观景、照相三不误；老吴、木易和我三人时前时后，走走停停从未落后。大家就这样相互鼓励、相互相助，在观景和玩笑声中，不知不觉爬上了九百级台阶。  
轻松地省下了张张百元大钞，沿途也没有印象深刻的景观，是不是有点失望？其实，我们无论是高兴还是失望，都为时过早，苦日子伴随美景还在后面呢。七星寨景区全长近8公里，要翻越四座山，全程还有上下数千级的台阶，这段路程才是七星寨的精华所在。400多米长的绝壁栈道就悬挂在绝壁腰间，但见绝壁上入云里下在雾间，如同悬浮在云海天空，可否听闻天庭仙语？据说这里净高差在300多米，若无云雾缭绕，哪得这般潇洒如仙？一线天又称七星门，有诗云：平生要过七星门，凡心修炼高一层；门前还谈世间事，门后便成天上人。挤过一线天，踏入绝壁长廊，才真正体悟到当地山民七星门外不停步、一线天前不留影的深奥。高山峻岭上的龙门石浪景点，就像摆在山巅天庭、献给玉帝王母的奇石盆景。深灰色的岩石不同于我们湘西的红石林，它更加秀气，更加灵动，曲径通幽，天造迷宫，近看似群英聚会，指点江山；远看如千波百浪，浩淼无边。沿途还有一柱香、棺材石、祥云火炬、母子情深、迎客松等众多景观，可惜和遗憾的是在雨雾的梦幻仙境中，这些美景都是犹抱琵琶半遮面，似有似无，时隐时现，未能仔细端详、尽情享受。  
据山上背夫老乡介绍，古时这里的土司娶有七个老婆，七星寨之名由此而来。这里山高路险，所住山民多为土家苗人，田少地瘠，故有“借天不借地，天平地不平”之说。途中所见村寨，村民住房多是依地而立、依山而建、依势而居，看来现在的所谓叠层、错层建筑，不过是借鉴了我们土苗祖先的智慧而已。四座险山陡岭的上上下下，不由得感慨上山不易下山更难，今天的行程是对大家耐力、毅力和意志的巨大考验。在团结一致、相互鼓劲、绝不放弃的金凤凰户外团队精神的鞭策和激励下，我们都咬着牙、霸着蛮，用疲惫的双脚、跨出一万多步，丈量了七星寨近八公里的路程，大家都是英雄勇士。  
临近终点，不断有200米、100米、50米的标志牌立在路边，难道是语文老师量的？感觉实际距离远远不止这200、100和50，是开玩笑还是精神麻痹？或许是指水平距离或者垂直距离。没有精力探讨这些了，坐手扶电梯下去吧，莫再被忽悠了。这是亚洲最长的景区手扶观光电梯，全长688米，顶部以土家特色的青瓦盖顶，依据山势而下，宛如一条青龙盘卧山中，乘电梯可直达游客返程中心。对于身心疲惫、饥累交加，已达体能极限的下山游客来说，无疑是一大利好，也真正体会到30块钱的价值。从天堂回到人间的感觉真好！  
出了大峡谷大门，已到晚上六点多钟，原计划返程中的咸丰之夜、坪坝营之行，只有留待来年。恩施再歇一晚，第二天顺路看看风雨桥和连珠塔，登上七层塔顶，居高临下远眺一眼恩施全貌，就原路返回吉首，完成了这次愉快的恩施苦旅。旅行就是个遗憾工程，极难有完美的，说走就走的旅行，更是对应急应变能力的考验。踏入未知的地域，行宿食游购都要做大量的功课，既要反映出目的地风土人情，也要调节融合好参与人的个性需求。这次匆匆行程，准备工作不足，值得总结和借鉴的东西很多，有待这今后的行程中不断完善，形成我们最佳的自由行团队。  
朋友们，下次再同行，期待中！

评论：

## 5.【途牛首发】爱上浪漫宣恩，难忘激情贡茶之旅！

https://www.tuniu.com/trips/12545348

来源：途牛

发表时间：2017-04-01

天数：

游玩时间：

人均花费：

和谁：

玩法：

旅游路线：

正文：  
  
  
宣恩，因贡茶而出名！  
  
  
在四月，用心去领悟春之花，春之茶，春之景，去湖北恩施宣恩县。春气之盛，品饮一壶热气腾腾，自带香气的宣恩之极品贡茶。我是一个爱茶，悟茶之人，逢春之茶，固然会让我鲜爽生津，淡雅清香最是怡人。宣恩的极品贡茶，它凝结着去岁的簪花剪雪，蕴含着早春的晨风暮雨，流转着清明转折的清新盎然。此时的宣恩贡茶，可谓至真至纯让人垂涎不已！  
  
  
宣恩伍家台贡茶，是指产于湖北省宣恩县伍家台的茶叶。早在清朝，乾隆御笔《皇恩宠锡》的伍家台贡茶就久负盛名，具有很高的历史等价值。而且，注册《伍家台贡茶国家地理证明商标》，湖北省名牌产品、湖北省著名商标、“湖北十大名茶”、恩施州知名商标等。  
  
  
伍家台制茶师傅正在将揉捻杀青后的茶叶进行二次翻炒。湖北省恩施土家族苗族自治州宣恩县出产的伍家台贡茶因乾隆皇帝赐匾“皇恩宠锡”而闻名...这制茶的工艺非常讲究。  
  
  
  
在宣恩，有一个少为人知的景点叫锣圈岩景区...  
  
  
初到宣恩，第一站去了锣圈岩，锣圈岩景区刚刚开发，去多的人还不多，非常生态，非常原始，这里有个深达290多米的喀斯特天坑。天坑四周植物茂密，坑内峭壁森然，底部隐藏着一个不为人知、生机盎然的“动植物王国”。天坑位于宣恩县锣圈岩村，天坑底部面积近百亩，除绳降外无法进入，数十年来很少有人涉足，因此保存着相对独立的生态系统。在天坑底部，阳光从坑口射入，清水从天空及绝壁而降，汇成小溪，成为天坑“动植物王国”的生命之源。天坑内气候湿润、氧气充足，花草芬芳，藤蔓、苔藓、棕树等数十种植物交错生长，数以百计的燕子在天坑的绝壁上筑巢繁衍，蝴蝶等昆虫任意飞翔。  
  
  
独特的地貌和气候特征造就了锣圈岩天坑，让天坑成为一处宁静和谐的“动植物王国”，并与天坑外的喀斯特地貌，构成湖北西部山乡一道令人称奇的原生态自然景观。  
  
  
  
宣恩县野椒园侗寨  
  
  
走进恩施宣恩县野椒园侗寨，这里环境幽美，建筑保留了侗族特色，寨子里民风纯朴，山歌环绕，村民个个都能歌善舞，尤其是这里的长桌宴非常值得一去体验。  
  
  
  
2017年湖北茶文化旅游启动仪式在宣恩举办  
  
  
茶旅群英汇，浪漫宣恩情。宣恩好地方，2017年湖北茶文化旅游启动仪式暨宣恩伍家台贡茶文化旅游推广活动在宣恩县政府人民广场进行中...  
  
  
2017年湖北茶文化旅游启动仪式暨宣恩伍家台贡茶文化旅游推广活动现场气氛非常之精彩，这是一场值得参与的茶文化之旅，更是非常有价值的关于茶文化的盛会。现场的节目表演一个比一个精彩，尤其是贡茶仙子表演的茶艺节目非常赞！  
  
  
  
伍家台贡茶先祖伍昌臣雕塑揭像仪式在宣恩县伍家台景区隆重举行  
  
  
2017年3月31日上午，伍家台贡茶先祖伍昌臣雕塑揭像仪式在宣恩县伍家台景区隆重举行。清乾隆皇帝亲赐匾的宣恩县伍家台贡茶，名誉神州，贡茶创始人便是伍昌臣，今后人在此塑像祭拜茶祖，并将伍家台贡茶技艺和精髓继续传承下去！  
  
  
  
走近伍家台茶乡，感受浓浓的绿茶情  
  
  
浪漫宣恩，贡茶情怀。走近伍家台茶乡，感受浓浓的绿茶情，满山的伍家台贡茶，全是生气盎然的茶世界，绿的自然，绿的醉人。  
  
  
宣恩伍家台之茶景： 清明时节的伍家台茶园，时晴，时雨，时雾，流光溢彩，新意盎然。清明之茶，翠绿如玉，氤氲如雾，恍若春梦，美妙朦胧，令人不知不觉陶醉一茶、一山、一景的绿色茶世界里。此时的我想到了“绿雾”取自宋苏轼《寿星院寒碧轩》诗：“清风肃肃摇窗扉，窗前修竹一尺围；纷纷苍雪落夏簟，冉冉绿雾沾人衣。”喜其清幽洒脱耳。 ​这境界只有在在清晨之时或是下雨后才会有，很遗憾的时，我们来到的伍家台时一个晴朗的，阳光普照的茶世界。但是视野更加的开阔，看得更清楚，此景也非常有韵味，也很美！  
  
  
我们来到了宣恩伍家台风景区，开始一段贡茶观光园踏青，品贡茶，游玩之旅。茶园就是醉美的风景！  
  
  
宣恩伍家台的茶树园林固然很美，极品贡茶味道也十分爽口，在品味每一杯茶时，我们要懂得感恩，感谢那些采茶人的付出和劳作，喝茶的时候一定要体会她们的辛劳。  
  
  
伍家台贡茶之乡，名扬天下，贡茶文化旅游让茶园变成了生态的景点，这里是宣恩县“茶旅融合”之路的典范。  
  
  
  
在伍家台问茶论道  
  
  
在宣恩伍家台茶乡景区里，可論道問茶。在这个春天，愿望所有生命如茶一样旺盛生长。在宣恩伍家台，关于皇家贡茶，追根溯源，道载文化。  
  
  
品茗论道，鉴器赏雅。秉承传统，弘扬古法。无我有我，心相无差。深浅一盏，茶事茶话，茶缘千里，相知天涯。以茶会友，四海一家！  
  
  
这个春天，我去了湖北，去了恩施宣恩县，爱上浪漫的宣恩，难忘这段激情的茶文化之旅！

评论：

## 6.清明带上皮皮虾游大峡谷

https://www.tuniu.com/trips/12547935

来源：途牛

发表时间：2017-04-19

天数：

游玩时间：

人均花费：

和谁：

玩法：

旅游路线：

正文：  
  
  
阳春四月与时行  
  
  
前言：  
对于旅行 从来都是记忆模糊的 因为去过的 和想去的地方太多 记忆 幻想重叠 忘了去过什么地方 走过那些路 遇见过什么人 去旅行不在于记忆 而在于当时的那份心情  
一向热爱旅游的我因为工作的关系几乎已经一年多没有出去过了 趁着清明小长假 我又拾起久违的行囊 去看我的诗和远方  
国家节假日 从来都是旅游的巅峰时期 相比较于去那些哪儿哪儿都是人的著名景点 我更愿意去追寻那些至今还保留着原始和淳朴 没有被如织人潮所侵蚀的地方  
  
  
  
阳春四月 不负时光 皮皮虾 我们走  
  
  
从重庆出发 到恩施大峡谷 出发前看了很多攻略 游记 路线指南。我知道从利川转道向大峡谷比从恩施近的多，但是我还是觉得从恩施。“恩施”那个地方开始吸引我的并不是哪儿的风景或者特色小吃 就只是仅仅“恩施”两个字 不知道从哪儿说起 只是觉得这地名太美了 心里觉得一定要去一次。那怕时间有限，只能去住一晚上。  
到达恩施火车站的时候已经是傍晚的6点多钟 根据原计划 在恩施会有一天的逗留 坐计程车赶到提前在网  
上定好的酒店，酒店的位置很好找，也很有特色。在女儿城 。 女儿城也是当地的一个特色旅游地区，这也是我选择酒店的原因。  
酒店的价格很实惠 环境也不错 最主要的是附近有一条美食街 都是当地最具特色的地方美食 外出旅行 除了是慰藉灵魂以外 身为一个实实在在吃货的我 最主要的就是寻访美食 恩施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有“格格”、合渣、腊肉、土豆干 榨广椒 土家掉渣烧饼等  
第二天一早在女儿城的美食街吃的是特色早点“煮豆皮” 味道不错 很有嚼劲。吃过早点就“滴滴打车”送我到汽车站 坐直达车到大峡谷风景区。：另说一下 恩施的滴滴师傅态度都超好的，上车之后就很热情的聊天，得知我要去大峡谷还亲自帮忙联系车，并嘱咐一些注意事项。点个赞哦、、、、  
（因为到的时候已经晚上，坐车累 光线不是很好 拍了几张照片 但都不是很好看 就不上传了）  
坐上开往大峡谷的汽车 这趟旅行就算是正式开始了，路途中绵延数里的断壁高万丈，公路外侧深不见底，一座座山峰如灵兽侧卧，错落的雨云在巅峰跳跃着，谷底的溪流蜿蜒流淌形成一条玉带，又似祥云将灵兽托起，更增几分神秘感，给景色添韵不少。恩施沐抚大峡谷距离恩施市区约65公里，车程约2个小时。  
在景区入口买了票 就开始了这一路征程 为什么说是征程呢 因为一开始就是给游客一个重大的考验，攀登大于60度的之字形阶梯群，花了40分钟达到半山。一问，水平游程才过去150米！然后下面的行程也是断续上坡，一个个游客都是气喘吁吁，到达第一座山顶总共约花二个多小时 。没爬多久就开始气喘吁吁了，山挺陡的。  
  
  
  
图文

评论：

## 7.梦幻女儿湖，峡谷藏天笋——不一样的恩施大峡谷之行

https://www.tuniu.com/trips/12553552

来源：途牛

发表时间：2017-05-29

天数：

游玩时间：

人均花费：

和谁：

玩法：

旅游路线：

正文：  
  
时间：2016、12、05  
地点：恩施大峡谷女儿湖片区  
截止12月5日，我已经记不起今年入冬以来下了几场雪，只知道每次下雪朋友圈都会被一个叫女儿湖雪景的主题图片刷屏，我跟许多朋友一样会流着口水舔完屏再说上一句 真是美呀。  
其实，我见过女儿湖的雪，摸过也拍过，说我熟悉那个画面甚至知道女儿湖雪的质感，也是一点儿都不夸张的，毕竟我就是生活在这个动不动就惊艳世人的峡谷神奇圈儿里。只是我一直还没有机会去看看女儿湖晴日的清晨。这也是我报名参加此次徒步活动的一大动力。  
我是第二次参加徒步的"新驴"，记得第一次徒步之后由于平常锻炼的少，连续几天走路都是一瘸一拐的。同事总是笑着问我下次还去不去徒步，我也总是很帅气的喊出一个字去。同事说，我中了徒步的"毒"～  
  
  
清晨，女儿湖沿途，日天笋。  
  
  
我个人觉得清晨太阳要起不起的时候，景色是最美的，这个时候你按下快门儿记录下来的瞬间有一股神秘感，画面里就像是风卷走了天边的颜色，风经过的每一寸土地瞬间都变得柔和温暖…  
  
  
徒步旅游是一种充满了挑战的旅游方式。双脚就是交通工具，丈量着你所喜欢的旅程。  
  
  
山里的空气清新的像是被洗过一般，没有一点混浊，阳光下也看不到一丝尘埃。  
  
  
海拔高度1968，这或许不是我们到过的最高的地方，但是看着数据也足以让我们兴奋。  
  
  
喜欢徒步的人 不一定爱上的都是风景， 有时徒步是一种感情的释放和发泄，有人说，不爱徒步的人就是不解风情的人。其实，人爱上的不是单一的徒步，而是背起背包，将心事一点点丢失在路途中，许多关于爱与憎、忙碌，生活压力等的片段在路上，消散，再消散……人走的不仅是路，是一点自由，一点解脱，一点释放，一点无法对别人诉说的故事…  
  
  
徒步的路上，气温骤然上升，仿若一瞬间春天就跨过了冬天的门槛，走出了寒冷瑟缩的阴影。阳光也越发的慷慨豪情。  
  
  
十二月，绵延起伏的群山光秃秃的，带着冬天的肃杀与荒芜的踪迹，但这一点也没影响我们前行的热情。  
  
  
老房子是徒步旅程中的标配，徒步旅程中遇见老房子，就算是空房架子也会让人开心，总会觉得荒野里多了些人气儿。美学人士说这是荒野中的艺术，经验丰富的长者们则开始讨论风水学……讨论的过程很是有趣。  
  
  
这是属于时光的秘密。光影像是在无声地诉说着什么。幼时的你是个好奇的孩子，总是不经意入镜然后张着好奇的眼渴望倾听。那时，挺好。  
  
  
约三个小时后，在半山腰处一个铺满松针的小树林里歇息午餐。队员们带有零食。一阵玩笑过后，大家都开始补充能量，临走时，大家都非常注意环境卫生，自觉地将垃圾全部收拢带回处理。这才是旅游人该有的习惯…  
  
  
旅程结束之后，队长带领大家找到了一个经营农家乐的老乡家里，老乡家门前没有打农家乐的门牌，却很有名气，许多徒步的人甚至是聚餐队伍都会冲着他家的腊排骨爬山涉水而来。  
老乡在自家的灶炉屋里接待远道而来的朋友。我们进屋时，炉子里的火烧的正旺，我们围着炉火坐着享受着这份惬。  
  
  
那些生活在深山老林里的人，有着外人没有的口福，比如说一锅子纯正的高山腊肉配上本地山苕……  
  
高山腊肉之所以美味是因为它不熄火，长期在柴火下熏制的高山腊肉 瘦而不柴，香而不腻。反正就是 好吃，好吃，好吃.....  
  
  
老乡很实诚，每个盘子都被装得满满当当的。还时不时的往锅里加肉。我们觉得桌上的每一个菜都能算的上是老乡家的招牌，这一餐，吃得那叫一个爽。

评论：

## 8.恩施大峡谷旅游指南

https://www.tuniu.com/trips/12553553

来源：途牛

发表时间：2017-05-29

天数：

游玩时间：

人均花费：

和谁：

玩法：

旅游路线：

正文：  
  
恩施大峡谷旅游七步曲：  
  
第一步：网络购票  
  
去恩施大峡谷拿着手机就能进入景区的方法: 拿起你的手机——打开微信——搜索恩施大峡谷景区——关注 便可以在恩施大峡谷官方微信平台购票了，购票支付成功之后，凭借生成的二维码 就可以直接去景区的检票处，刷二维码就能入景区啦。  
同时，恩施大峡谷官网，恩施大峡谷天猫旗舰店、同程、携程、驴妈妈、去哪儿网等网络购票可在游客接待中心三楼自助取票机上取票，也可以到四楼网络窗口取票。  
（友情提示:所有的网络票都只能在游览当天08:：00之前购票）  
  
  
第二步：交通出行（在穿越机还没问世的现今时光，大家怎样利用小马达去恩施大峡谷？）  
  
1）自驾党；在高科技纵行的今天，有个叫导航的家伙相当厉害，所到之处寸路不放过，有捷径绝不走弯路。自从用了导航去恩施大峡谷 so easy，在也不用担心找不到去恩施大峡谷的路啦。恩施大峡谷目前有三千多个停车位可供自驾游者免费泊车。  
  
不过要提醒大家，恩施是个山区，山路弯弯望不到边 是恩施道路的一大特色，盆友们驾驶车辆时一定要注意路况减速慢行哦。  
  
2） 自助游； 如今的恩施交通四通八达，最迅速飞行之旅；最惬意火车之旅。  
现在经停恩施站的火车有动车、高铁、少量绿皮车（有情提示：据以往恩施大峡谷十一小长假客流量总结，1号游客量相对较少，赶这空档的盆友绿皮车将会是您的最佳选择30号晚搭乘k8090 1号大清早抵达恩施，去大峡谷绝对没有人比你快 ）  
  
恩施许家坪机场——恩施大峡谷 可搭乘公交/的士至空路车站，站内搭乘恩施——大峡谷专线车；专车热线：0718——8542036  
恩施火车站——大峡谷 可搭乘6路/22路/31路 至航空路车站，站内搭乘恩施——大峡谷专线车；  
  
利川火车站——大峡谷 盆友们只要记住一个电话就好了，15172951118利川——大峡谷专线杨师傅 （记得要提前联系师傅留位哦）  
  
  
第三步：恩施大峡谷景区票务信息：  
  
1、必购项：门票+车票，200元/人（包含门票170元/人，景区换乘车车票30元/人）  
2、选购项：客运索道上行105元/人、手扶电梯30元/人（温馨提示：索道位于七星寨景区入口，欲乘索道下山必须原路返回）  
  
  
第四步：景区优惠政策  
免门票对象  
1、身高1.2米（含1.2米）以下或6周岁（含6周岁）以下儿童；  
2、70周岁(含70周岁)以上老年人；  
3、持《残疾证》的残疾人；  
4、持《士兵证》或《军官证》的现役军人和持《军残证》的残废军人；  
5、持国家旅游局颁发的导游证的带团导游；  
6、国家新闻出版署颁证的记者；  
7、中国摄影家协会会员。  
全免对象  
身高1.2米(含1.2米)以下或或6周岁（含6周岁）以下儿童。  
优惠门票  
※ 6周岁（不含6周岁）～18周岁（含18周岁）未成年人、全日制大学本科及以下学历学生，需出示居民身份证或学生证。  
※ 60周岁（含60周岁）以上70周岁（不含70周岁）以下的老年人等，按国家规定，出示相关有效证件。  
  
  
第五步：抵达恩施大峡谷游客接待中心之后  
现场购票  
恩施大峡谷每天的售票时间从08:00开始；  
游客中心有两个售票厅，分别为4楼和2楼 （黄金周时2楼售票厅对外启用）；购票时可以和朋友两个人协作分别去这两个厅排队，以先购票者为准，节省排队时间。  
检票乘车、寄存行李、手机充电处、母婴室、医务室都在游客中心3楼。行李寄存费用10元。  
  
  
第六步：吃、住在景区  
  
景区内有超市、游步道沿途有特色小吃摊，景区峡谷轩、峡谷春、女儿寨、峡谷风情均可提供点餐服务。  
女儿寨酒店：位于大峡谷游客中心旁约200米处  
预订电话0718/8819155  
峡谷风情酒店：位于大峡谷《龙船调》剧场旁  
预订电话0718/8461788  
峡谷春酒店：位于大峡谷景区甘堰塘返程中心旁  
预订电话0718/8485870  
峡谷轩酒店：位于大峡谷七星寨景区内  
预订电话0718/8819101  
  
景区周边及旅游公路沿线也有较多农家乐可以选择。大家也可以登陆恩施大峡谷官网，网址：http://www.esdaxiagu.com获取相关住宿信息。  
  
第七步：恩施大峡谷这样玩  
  
  
A线：游客中心→乘换乘车→云龙地缝景区→客运索道上行→七星寨景区→小楼门→绝壁长廊→中楼门→峡谷轩酒店→一炷香→大楼门→观光电梯→峡谷春酒店→游客返程中心→乘换乘车→游客中心→乘换乘车→观看山水实景音乐剧《龙船调》（20:10）→游客中心→入住酒店（最佳游览线路）。  
B 线：游客中心→乘换乘车→云龙地缝景区→乘换乘车→七星寨景区→小楼门→绝壁长廊→中楼门→峡谷轩酒店→一炷香→大楼门→观光电梯→峡谷春酒店→游客返程中心→乘换乘车→游客中心→乘换乘车→观看山水实景音乐剧《龙船调》（20:10）→游客中心→入住酒店。  
C线：游客中心→乘换乘车→云龙地缝景区→乘换乘车→七星寨景区→小楼门→绝壁长廊→中楼门→峡谷轩酒店→一炷香→大楼门→观光电梯→峡谷春酒店→游客返程中心→乘换乘车→游客中心,行程结束。  
  
  
云龙地缝  
云龙地缝呈“U”型，上下垂直一致，全长3600米，平均深75米，是奇异独特的喀斯特景观。云龙地缝，外部绝壁巨壑环抱，山峦叠障，地形多变；地缝内流水淙淙，飞瀑跌落，五彩黄龙瀑布、彩虹瀑布、云龙瀑布、冰瀑、沐抚飞瀑都是观景的好去处。  
  
  
七星寨  
七星寨景区由小楼门、中楼门、大楼门组成，是整个清江大断裂景观的精华。沿着8.5公里长的旅游步道，可以欣赏小楼门群峰、龙门石浪、一线天、绝壁长廊、祥云火炬、迎客松、一炷香、玉笔峰、玉女峰、玉屏峰等著名景点。  
每次旅行都计划着，要有一个浪漫而唯美的场景，走进恩施大峡谷，暂别灯红酒绿，不管你是小清新派、唯美派、自由派、还是浪漫派在这里你都会融入峡谷派，因为恩施大峡谷适用于所有的爱美、爱游者。  
  
不管你是谁，来到大峡谷，你才是你。无论男和女，来到大峡谷，都将被唤醒生命里长期冬眠的“野性”。如果，张家界实景音乐剧《天门狐仙》，演绎的是“天上的爱”。那么，大峡谷实景音乐剧《龙船调》，诠释的就是“地下的缘”。  
地缝，其实也是天堂。  
  
  
龙船调  
在中国最大峡谷山水实景音乐剧剧场，实景剧《龙船调》千回百转的山歌，恩爱似火的男女，色彩缤纷的岁月，永远恋爱的季节……这一切，只为“将真爱进行到底”。相识，相爱，相知，相守。释放欲望，撩拨相思。在细水微澜中，掀起心灵风暴。把普天下男女间的那些事，都浓缩在峡谷地缝剧场，都浓缩在一场实景音乐剧《龙船调》里。  
  
龙船调购票  
1、露天席：挂牌价218元/人；提前预订178元/人，咨询电话：0718－8542333  
豪华VIP:368--598元/人  
贵宾VIP:300--368元/人  
2、恩施大峡谷官网、恩施大峡谷天猫旗舰店、恩施大峡谷景区微信及其他旅游网站均可购票；  
3.每晚8:10开演，除周一外，每晚均有演出。

评论：

## 9.脚踏绝壁栈道，身临云海仙境

https://www.tuniu.com/trips/12553550

来源：途牛

发表时间：2017-05-29

天数：

游玩时间：

人均花费：

和谁：

玩法：

旅游路线：

正文：  
  
鸟瞰恩施大峡谷绝壁长廊  
绝壁栈道是恩施大峡谷七星寨景区著名的景点之一，因其险、绝，更因是观景的绝佳选择而深受广大游客喜爱。  
  
  
绝壁栈道始建于2006年8月，历时1年零8个月建成，栈道位于山体东侧的直立悬崖絶壁山腰，海拔约1700余米，与绝壁融为一体。  
  
  
该工程既汲取了巴蜀古栈道营造法，又结合现代钢筋砼施工之先进工艺，科学安全，大气壮观，凝聚着施工者的勇气与智慧。  
  
  
▲鸟瞰群峰  
走近绝壁长廊

评论：

## 10.幽深地缝，恩施大峡谷一大自然奇观

https://www.tuniu.com/trips/12553682

来源：途牛

发表时间：2017-05-30

天数：

游玩时间：

人均花费：

和谁：

玩法：

旅游路线：

正文：  
  
鸟瞰恩施大峡谷云龙地缝  
大自然的鬼斧神工，造就的幽深地缝，成为了恩施大峡谷一大自然奇观。  
“地缝”（Difeng）为“喀斯特地貌”术语，指非常狭窄且有相当深度与长度的峡谷或流水沟谷，形态上表现为地壳表面的一条深切“天然岩缝”。  
  
  
云龙地缝在地质历史上属于一条暗河，恩施大峡谷上游河水经过此处都会转入地下再汇入清江，当时地表见不到此“缝”，随着地下水与地表水对其溶蚀、切割，暗河顶部最终在重力作用下突然垮塌，形成了现在的“地缝”。  
  
  
云龙地缝属云龙河下游汇入清江的最窄河段，宽15米、深80-100米，长3.6千米，两岸河壁陡立，如用巨大切割机在地面切出的一条深缝。  
  
  
云龙地缝，平面呈“之”字型，近南北向展布，全长3.6千米，平均深达75米，平均宽度15米，河谷深邃，岸壁陡直，有“十里百丈绝壁”之称，是云龙地缝景区的主体观光区域。  
云龙地缝两壁陡直，近于平行，上下宽窄基本一致，断面呈“U”字形，极为罕见，具有稀缺性、独特性。

评论：

## 11.恩施三日游

https://www.tuniu.com/trips/12553985

来源：途牛

发表时间：2017-06-01

天数：

游玩时间：

人均花费：

和谁：

玩法：

旅游路线：

正文：  
  
  
恩施三日游

评论：

## 12.恩施大峡谷游记

https://www.tuniu.com/trips/12557557

来源：途牛

发表时间：2017-06-24

天数：

游玩时间：

人均花费：

和谁：

玩法：

旅游路线：

正文：  
  
我们是从万州出发，坐的是7:21从万州出发8:30到达利川站，在利川火车站有腾龙洞、大峡谷的旅游专线车，但是缝人多的时候才发车。推荐路线1：人少的时候坐私家车，私家车包接送200元/辆，一般可以容纳4人次，4个人拼车坐平均下来每人40元比较划算。  
  
  
路线2：到利川汽车站坐车到团堡，4元/人，团堡有到沐抚的汽车，15元/人，但是得缝赶集天。个人觉得还是直接坐到恩施站，从恩施到大峡谷的私家车特别多，价钱也很合理20元/人，经济又方便。  
  
  
恩施大峡谷又叫沐抚大峡谷，我们到大峡谷特别折腾，都11点了才到大峡谷的游客中心，凭学生证买票打5折，60元的门票再加上30元的观光车票。在11:30的时候终于到达大峡谷的山脚，远远就被大峡谷的气势所叹服，对大自然的鬼斧神工产生了敬畏之情。  
  
  
上山途中有很多卖各种知名的，不知名的水果的摊贩。  
  
  
爬山的过程是艰辛的，到达山顶别有一番景象。  
  
  
迎客松，长在山顶石缝里的松树。  
  
  
只听说过天衣无缝，但见识的却是天衣有缝。  
  
  
走过凉爽的天衣有缝，经过一个陡峭的笔直的下坡，便来到了绝壁栈道。  
  
  
来到绝壁栈道，看到与众不同的风景。  
  
  
欣赏美景的代价是沉重的，在不断的上山下山中，体力严重透支，但是我坚信前面的风景独好。  
  
  
一路走来一路拍，到下山时手机相机人都严重没电。到山下坐景区观光车下山，在游客中心乘坐回恩施的车。

评论：

## 13.【首发】这个夏天，浪在恩施

https://www.tuniu.com/trips/12558670

来源：途牛

发表时间：2017-07-04

天数：

游玩时间：

人均花费：

和谁：

玩法：美食，人文游，登山，精品酒店

旅游路线：

正文：  
  
恩施有着全球最美的大峡谷，恩施是龙船调的故乡，恩施有着唐崖河地心漂流。心心念念了很久的恩施，这个夏天我来了。  
虽说恩施是属于湖北的，其实恩施离重庆更加近，从成都到恩施和武汉到恩施的时间差不多，并且恩施方言也和重庆话一样，除了土家特色的美食之外，其实口味也倾向于川渝地区。所以即使是在恩施，我总觉得自己还在四川。  
楼主的微博@YIYI笔记  
微信：Zhang\_Yi1  
  
  
一组照片先看恩施大峡谷的险！——悬崖边的绝壁栈道  
  
  
  
行程攻略  
  
  
  
【行程】  
D1:成都——恩施大峡谷（女儿寨度假酒店）  
D2:恩施大峡谷  
D3:清江蝴蝶崖游船——女儿城  
D4:黄金洞——麻柳溪——利川——成都  
【交通】  
恩施开通了高铁，从成都到恩施坐高铁只需要4小时就到，其实还是很方便的。  
恩施火车站坐6路公交车到航空路客运站，再乘坐线路车到恩施大峡谷。  
如果打算和我们一样行程，推荐到当地包车或者租车游玩比较好，景区之间的公共交通不是特别方便。如果只去恩施大峡谷，可以坐公共交通。  
【酒店】  
恩施大峡谷：女儿寨度假酒店，410元/晚  
女儿城：女儿城艺术酒店，260元/晚  
【门票】  
恩施大峡谷：门票(七星寨+云龙地缝+观光车)200元/人，索道105元／人，电梯30元/人，索道和电梯都要坐，否则累成狗别怪我。  
龙船调：218-398元/人，不同位置价格不一样。  
清江蝴蝶崖游船：180元/人，每天上午09:30准点开船（需提前24小时拨打景区热线0718-8277436预定船位和船期）；乘船地址：恩施市三岔乡汾水河北岸旅游码头（导航输入：恩施浑水河大桥）  
黄金洞：80元/人  
麻柳溪小火车：20元/人  
  
  
  
徒步恩施大峡谷  
  
  
刚到恩施，便直奔恩施大峡谷而来，想想住在景区还是比较方便，第二天有足够的时间可以在景区里玩。  
从恩施站到恩施大峡谷其实还挺远的，坐车都坐了2个小时，而且到大峡谷的路都是盘山公路。在游客中心下车后，往下走5分钟就是女儿寨度假酒店。  
  
  
酒店的房间里有个大阳台，在阳台上就能观大峡谷山景，非常惬意。  
  
  
我们住的是8号楼，房间的装修比较精致，古色古香，加入了土家族特色的民族元素。酒店是标准的四星级酒店，也是恩施大峡谷景区最好的一家酒店。  
  
  
房间里有一张小小的办公桌，对于我而言，晚上用电脑非常方便。  
  
  
酒店里也有餐厅，所以晚上就在酒店用晚餐。  
  
  
恩施特产莼菜，口感的圆融、鲜美滑嫩。  
  
  
豆腐炖鱼汤，鱼肉细嫩，味道鲜美。  
  
  
炖猪蹄，土家常做的一道菜，尤其是汤特别好喝。  
  
  
一大早就准备徒步恩施大峡谷，恩施大峡谷拥有“世界地质奇观－东方科罗拉多”之美誉，景区分为云龙地缝景区和七星寨景区，恩施大峡谷最经典的绝壁长廊就在七星寨景区。  
景区内可以看到丰富的喀斯特地质地貌，天坑、地缝、溶洞、暗河、石林、峰丛、岩柱，一应俱全。并且恩施大峡谷是世界上唯一的“地缝—天坑—岩柱群”同时存在的喀斯特地貌“天然博物馆”。  
  
  
恩施大峡谷游览路线：游客中心——乘景区交通车——云龙地缝景区——客运索道上行——七星寨景区（绝壁长廊——迎客松——一炷香——大楼门扶梯）——游客返程中心——乘景区交通车——游客中心，  
大概从早上9点到云龙地缝景区，下午4点到游客返程中心，游览时间约7小时。  
  
  
通常的地缝是下面窄、上面宽，有的是上面窄、下面宽，而云龙地缝却十分独特，上下垂直一致断面呈“U”字形。  
  
  
云龙地缝被称“地球最美丽的伤痕”，云龙地缝最美的景色莫过于悬瀑和岩石，地缝共有7条半瀑布，从崖壁上飞驰而下，每一条瀑布都不一样，千姿百态，尤为壮观。目前夏季水量颇大，所以现在也是观瀑最佳时段。  
  
  
禅杖云梯，因岩壁上长出的岩石酷似禅杖而得名，神奇的喀斯特地貌也形成了不同形状的石柱。  
  
  
云龙地缝分为一期和二期，大多数的游客走完一期基本上就走完云龙地缝，我们把二期也走完了。其实走完二期也不难，难度主要在后面爬楼梯，先让我缓缓后面再讲。  
  
  
这里的石头因酷似数条龙从岩壁中钻出，仿佛欲奔向地缝谷底戏水，因而得名群龙戏水。群龙戏水为钟乳石景观，由溶洞顶部倾斜伸向地缝。  
  
  
云龙地缝的河底有很多的大石块，也是若干年前地壳运动形成的。  
  
  
走到这里就走完云龙地缝全程，总体而言，云龙地缝的难度系数比较低，全程几乎都是平路，上坡下坡路比较少，对体力要求也不高。  
原本到这里就可以坐电梯上去的，但前段时间电梯出问题了，到现在还没开，不得不走楼梯上去。如果你下次到这里电梯已经开放，那一定要坐电梯上去，爬楼梯太累了，把体力留到七星寨景区。  
  
  
来吧，和我一起爬这段看不到尽头的台阶。台阶是盘山而建，坡度还是比较陡，一口气走到顶上累成狗。  
  
  
爬上这段台阶后，再走一段平路就到坐缆车的地方。缆车附近有卖小吃的，中午可以在这里吃小吃，土豆、玉米、香肠、腊排骨、醪糟等等都有，价格也不是很贵。  
  
  
缆车在两座悬崖之间，速度比较慢，一个缆车可以坐6人，只要不恐高就不会觉得害怕，反而在缆车上观景很美。  
  
  
七星寨景区有滑竿可以坐，毕竟走下来还是有点累。从索达出去后就到小楼门，在小楼门入口，有很多滑竿，入口处还有小卖部。  
滑竿明码标价，全程800元，不过没必要坐全程，爬爬山还是挺有意思的。  
索道上站——一线天：150元  
中楼门——峡谷轩酒店：200元  
峡谷轩酒店——迎客松：150元  
迎客松——一炷香：100元  
一炷香——大地山川：100元  
一炷香：云梯入凡：100元  
  
  
除了滑竿外，还有专门背小孩的背篓。不过一路下来看到背背篓的比较少，滑竿比较多。  
  
  
楼门石浪是一片石林，步入石林，在石林里穿行，好似在迷宫里一般。像假山一样的一片石林，其实这是一片真的石林。山石十分奇特，光滑而有规律的纹理，在道路两边起伏连绵。  
  
  
一线天的巨型裂缝宽仅60厘米，高6米，长达40米，穿梭而过，抬头仰望只见一线天空。一线天又称“七星门”，通过这道门就成了天上的神仙。狭窄的过道对游客的身材也是一种考验，最窄的地方差不多只能容纳下一个人左右。  
  
  
过了一线天就开始了绝壁长廊，也是能拍出恩施大峡谷最险的一段。  
绝壁长廊建于2006年8月，历时1年零8个月才建成，与悬崖绝壁融为一体。不敢想象当初这个栈道是如何修建的，竟然能够修建在这样险峻悬空的地段。  
  
  
站在绝壁长廊上将恩施大峡谷的景色尽收眼底，高揽群峰耸峙，远望众山绵延。  
  
  
最喜欢的一段路，远远就能看到栈道悬空在绝壁之上，看起来可谓是惊心动魄，在这样的栈道行走还是需要具备不畏高的勇气。走在栈道山，一路欣赏大好风光，不过脚下临空，确实挺刺激的。  
  
  
绝壁长廊虽是悬空，当真正走在栈道上的时候看不到底下，反而没有害怕之感。如果把绝壁长廊建为透明的玻璃栈道，想想肾上腺素都能瞬间飙升。  
  
  
在恩施大峡谷，总是能见到各种奇峰怪石、独峰矗立，是一个真真正正的喀斯特地貌天然博物馆。  
  
  
生在山崖的边上的迎客松，可媲美黄山“迎客松”。沿壁而生，树的枝叶向着外面微微倾斜，好似对人鞠躬一般，也恰好代表着土家族好客之道。  
  
  
一炷香曾被外媒评为中国最美的40个景点之一，也是恩施大峡谷的最精华景点。一炷香高约150米，最小直径只有4米，一座细小的山峰就这样屹立在两山之间，我在想这样的形态是如何保证千万年依旧屹立不倒。听朋友讲，如果是阴雨天来到这里，一炷香周围会升起一层朦胧雾气，若隐若现，更有一炷香之意境。  
  
  
徒步恩施大峡谷，就是一段一段上山路，再一段一段下山路，直到下到腿软。  
  
  
这两座山峰，有没有双子塔的既视感。  
  
  
下图左边最小最细的这座山峰就是情侣峰，两峰相拥恰似一对恩爱痴缠的情侣。  
2017年6月16日一对英国攀岩夫妇成功攀登上了这座情侣峰，你没看错，就是这座看起来没有任何攀登道路的险峰。  
  
  
远处的河水是绿色的，有种喀纳斯河的错觉。  
  
  
这一排又一排弯弯曲曲的房子就是电梯啦，远远的就看到了手扶电梯，但实际上也走了很久才到电梯入口。  
  
  
俯瞰大峡谷的地貌真的非常美，村庄、田亩、峡谷、河流，心旷神怡。我们来的路，我们住的酒店，都在这座山谷中。  
  
  
这便是大楼门扶梯的入口，电梯是从大楼门至景区出口广场的一段自动扶梯，需要单独买票，20元/人，全长688米。电梯比较慢，和平时商场里的电梯一样，从扶梯入口到景区出口广场都要20多分钟。  
从保护膝盖节省体力和时间方面来说，强烈推荐要乘坐这段扶梯，全是下坡台阶，很伤膝盖。  
  
  
扶梯以土家族的风格建筑盖顶，青瓦人字斜顶木柱支撑结构，层层相叠依山势而蜿蜒，成就了恩施大峡谷独特的一抹亮丽的风景。  
  
  
坐完扶手电梯，差不多就回到了之前出发地方，徒步恩施大峡谷就到此结束啦。  
  
  
【徒步恩施大峡谷TIPS】  
1.建议穿平底鞋，虽然全程路况都很好，但路程较远，全程都是上山下山的状态，走完全程很累。  
2.一定要带水，一瓶就好，中途可以再买水。  
3.可以不用带零食，到观光缆车的地方有卖小吃的。七星寨景区的峡谷轩酒店可以住宿也可以用餐，大概在景区走一半的位置。  
4.虽然徒步过程中树很多，但也有很多地方没遮挡物，晴天还是比较少，要做好防晒准备。  
5.有缆车、有电梯的时候一定要坐，除非你体力非常好。  
6.晚上回酒店后泡泡脚，扭下小腿，否则第二天小腿会很痛。  
  
  
  
妹娃要过河，是哪个来推我嘛！  
  
  
“妹娃要过河，是哪个来推我嘛！”  
一首代表土家族民俗的《龙船调》，来到恩施自然也不能错过。  
  
  
恩施大峡谷的《龙船调》为大型山水实景音乐剧，露天的剧场，以10余座山峰为天然的背景，复原了恩施地区清末民初的土司楼、牌坊和吊脚楼群，还原来观众一个真实的场景。《龙船调》剧场是世界上最大的峡谷实景剧场，亲临现场的感觉非常的震撼，尤其是剧中的细节处理，我给100个赞！  
  
  
《龙船调》采用土家民族音乐元素和表现形式,融入土家文化,并结合恩施大峡谷的特色,将惊艳的舞台特效技术展现在故事中,给观们众带来一场美轮美奂的艺术盛宴。  
  
  
龙船调一共分为四幕，咒怨、选瓜、骂神、融冰，以恩施土家族土司制度统治下的历史为背景，还原当时的民风、民俗，讲述了土司之女与艄公之子跨越门第、阶级，与被诅咒的命运抗争，誓死捍卫爱情的动人故事。  
  
  
剧情刚开上演的时候，演员们个个都穿上土家族特色的民族服饰，狂野自由，从开头到结束，从剧情的不断变化，演员们也换了很多套精致的服装，给剧组加个鸡腿。  
  
  
夜幕降临，故事还在进行中，天空中一轮明月高挂，多么应景的天然夜色。  
  
  
龙船调用方言的形式来演绎，给观众更加有代入感。其实方言和四川话是差不多的，听不懂也没关系，前方还有字幕。  
  
  
龙船调剧场拥有全世界跨度最大的开河系统——河道全长120多米，河道裂开后宽度达到10米，河道深度达到10多米，开裂后形成巨大的流水瀑布。结合精美的灯光和音乐，融入当时的剧情，上演一场山崩地裂、地动山摇的壮美景观，在现场只会感到无比的震撼。  
  
  
故事以Happy ending结束，幺妹和瓠子的爱情终于冲破重重阻挠，走到了一起。 在喜庆的音乐中，两人都穿上大红色衣服拜堂成亲，和所有的人一起在舞台上欢快的跳舞，庆祝最后的美好结局。  
  
  
回酒店的路上还在回味着剧情，幸而故事是圆满结局。如果你也到了恩施大峡谷，记得不要错过了《龙船调》。  
  
  
【龙船调TIPS】  
龙船调门票：218-398元/人，不同位置价格不一样，在景区游客中心售票处窗口可以购买。  
售票时间：8:30-19:00，发车时间：18:40-19:30，在景区售票处可坐车到龙船调剧场。  
演出开始时间：20:10，演出时长70分钟。  
  
  
  
屏峦山入画，飞流瀑为歌  
  
  
坐上游船游清江，而《龙船调》中“妹娃要过河”的“河”指的便是清江，从此一首《龙船调》也将清江唱红了。  
  
  
我们游清江坐的就是这条大船，一共有四层，如果要上楼顶，会单独收费。不过建议早点上船，楼下有一层是包间，一层大厅里有沙发空调，比较舒适。我们上船时间比较晚，只能坐到楼顶吹风，赶上这样的好天气，其实是很热的。  
  
  
游船的终点是清江蝴蝶崖，整条路线西起恩施市汾水河，东至巴东县水布垭，全长87公里，却又是清江最美、最具原生态特色的河段。  
  
  
虽然在船顶坐着还是挺热的，但看风景特别过瘾。峡谷两岸屏峦入画，山峰雄奇，绝壁林泉，瀑布飘逸，如诗如画，还有两岸的吊脚楼群和土家田园掩映在青山碧水之间。三峡之景大概也如此般醉人。  
  
  
中午在船上包午餐，可以到食堂自行领取，不过菜色的确不咋样，建议打算游船的朋友们自带午餐。  
  
  
如蝴蝶般的山崖便是游船的终点蝴蝶崖，两山像是蝴蝶的翅膀，而中间其实是有瀑布的，今天天气太热，水量比较小，据说天气阴凉的时候流水量比较大，蝴蝶中间的瀑布流量也很大。  
游船到这里就掉头了，沿着原来的航线回到起点。  
  
  
回到清江游船的地方，直接返回市区到女儿城，晚上入住女儿城艺术酒店。  
  
  
客房和大厅是分开的，客房在另外一栋楼里，还要爬楼梯才能到大楼入口，提着行李箱有点忧伤。  
  
  
女儿城就像是一个小丽江，不一样的是，这里是具有土家族风情的古城，晚上在古城里有非常民族风格的特色表演，还有女儿会，其实就是相亲会哦，不过现在还不是女儿会的时候。恩施女儿会也叫土家女儿会，也是土家情人节，一般每年的农历7月7日至12日，是传统的“女儿会”吉日。其实晚上住在这里出来逛逛还是挺好玩的。  
  
  
不得不提的是土家族的“摔碗酒”，晚上在【巴人堂】用餐就能体验一下。  
巴人堂的大堂里高高挂着的灯笼，这里的桌椅碗酒的摆设有着一种江湖气息。在这里喝酒用的是专用“摔碗酒”碗，没错，就是喝一碗酒摔一个碗！如果碗没摔坏就要连干三碗酒！  
在这里吃晚饭，就能听到旁边“砰砰”的摔碗声，还是有点小害怕，吃这顿饭都是心惊胆战的，不过很好玩儿就对了。  
  
  
地面上这些碎片全都是摔碎的碗。其实这些有小饭碗那么大，是陶做的，并不精细，一块钱一个碗。  
  
  
  
探秘黄金洞，观光麻柳溪  
  
  
黄金洞位于恩施、咸丰、利川交界之地，从市区坐车过去还是有点远。  
黄金洞景区目前主要景点包括：黄金洞、麻柳溪、地心漂流，我们去的那天天气有点冷，地心漂流没有去体验，不过感觉挺刺激的。地心漂流在唐崖河上游，漂流全程六公里，用时两小时左右，在地上有四公里激情闯滩，还有在地心溶洞两公里穿越，非常神秘刺激。  
  
  
唐崖河的水是绿色的，非常美妙。  
  
  
黄金洞其实是一个巨大的溶洞，形成于侏罗纪以前，迄今已有1.5亿年，洞里有着罕见的地质奇观。  
  
  
洞里有着巨大的钟乳石，形态各异，身临其间非常壮观。黄金洞有七层，分上中下三个洞口，里面有五条主洞，27条支洞，不得不说太神奇了！  
  
  
其实在刚进洞的时候，还有着世界上最大火药遗址群。  
  
  
石帘幽梦，洞顶的钟乳石如珠链一般。  
  
  
米粮川，世界上面积最大的钙化池，一层一层，灯光打上很梦幻。  
  
  
黄金洞里还有观光索桥，连接着两座山崖。  
  
  
从黄金洞出来之后，在麻柳溪坐上观光小火车。麻柳溪村位于唐崖河上游，在这里隐居着羌族部落，以前还以为只有四川才有羌族。  
  
  
依山而居，这里以种茶为主，过着世外桃源般的生活，大片大片绿色的茶园，不过我发现一个很神奇的现场，这里的茶叶很平，像草原一样。  
  
  
坐着观光小火车，中途还会停留足够的时间在村子里自由闲逛。小桥流水的村子，别有一番魅力。  
  
  
【黄金洞TIPS】  
景区离利川比较近，如果把这里作为最后一站的朋友，可以选择从利川返回。  
  
  
我也坐上最晚的高铁回到成都，关于恩施，后会有期！

评论：

## 14.【首发】一个恩施大峡谷，让湖北把世界惊艳了

https://www.tuniu.com/trips/12559164

来源：途牛

发表时间：2017-07-05

天数：

游玩时间：

人均花费：

和谁：

玩法：

旅游路线：

正文：  
  
随笔：旅行的意义不在于你遇到多少人，见到多少未知的风景，而是在某个瞬间突然想起这就是自己想要的时光。  
  
  
一个恩施大峡谷，让湖北把世界惊艳了！  
  
  
从此，恩施归来不看山，峡谷过后无瀑布。  
  
  
恩施，一座美丽安静的城市，就像世界已经格外嘈杂，而恩施却是宁静的。  
  
  
地球上，存在一条神奇的纬度线，那就是北纬30度，这是一条神马样的纬度线？抛开学术的角度不说，也没必要深究它为什么神奇，只需要知道在这条纬度线上有许多奇妙的自然景观。比如：中国的珠穆朗玛、黄山、庐山、三清山、张家界、神农架，以及本次要介绍的恩施大峡谷也是在这条纬度线上。  
  
  
这是怎样的一条峡谷？有地缝，有从天而降的瀑布，峰林，有独峰，有绝壁，有断崖。好玩吗？怎么玩？看完整篇游记，你就有自己的答案了。  
  
  
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，北接重庆天坑地缝、恩施梭布垭，南连利川腾龙洞。峡谷全长108公里，最大的景观特色是两岸典型而丰富的喀斯特地貌。  
  
  
(图据@正宗情流感)  
  
  
有华中科技大学的旅游与建筑专家张良皋教授，实地考察对比湖北恩施大峡谷与美国科罗拉多大峡谷后认为，前者是世界上最美丽的大峡谷，“即使走马观花也令人如痴如醉”。若与美国的科罗拉多大峡谷论壮观，恩施大峡谷与之难分伯仲；若论风景之秀美、景观之丰富、层次之多样，恩施大峡谷则远胜于科罗拉多大峡谷。  
  
  
而且这里还是巴文化发源地，人文特色浓郁，而科罗拉多大峡谷仅有少数印第安人居住。  
  
  
那么到了恩施，究竟该去哪儿玩？  
  
  
“八百里清江，每一寸都是风景。”  
  
  
到恩施大峡谷游玩，大多路程是需要徒步攀爬的，所以在着装的时候，尽量以运动装为好，行走其间，一步一景，峰回路转，每转每叹，主要景观如下：  
  
  
云龙地缝：  
  
  
“哈格咂！云龙河地缝！”“哈格咂”是恩施土家人常用的一个口头语，有“哇塞”之意，通常用以表达惊异、赞叹的情感。  
  
  
“它上游连着世界上最长的暗河，下游一直通到清江，景色奇绝！”听了同行向导赞不绝口的介绍，我只觉得这里神秘而充满吸引力。  
  
  
云龙地缝至少形成于5千万年前，全长3.6千米、平均深75米，平均宽15米，剖面呈深“U”形。  
  
  
两岸陡峭，飞瀑狂泻、缝底流水潺潺，上通天水暗河，下联莽莽清江。地缝内共有7条半瀑布(有一条瀑布叫“半流瀑”，丰水期有，枯水期无，故称半条瀑布)。  
  
  
云龙地缝曾是云龙河的伏流段，以暗河形式沉睡地下二、三千万年，后因水流在地下强烈掏蚀，在地表不断剥蚀、致使暗河顶部坍塌，地缝才得于面世，成为恩施大峡谷景区内一大奇观。  
  
  
一线天：  
  
  
各处景区都有名为“一线天”的地方，大抵都是两崖狭窄的通道，抬头望天只余一线。但恩施大峡谷的一线天是一条弯弯曲曲的线，两边的高崖扭曲着冲向高天，又长，道路在一线天中拐弯，光线突然幽暗仿佛进入山洞，壁石乱牙交互，窄处侧身难过，即奇又趣。  
  
  
有人说“恩施大峡谷每一寸都是风景”，是我愿意含笑默认的夸张，漫步其间，总有一块怪石，一片奇峰让人眼睛一亮，峰回路转，它们又变了一个模样换了一种风采。  
  
  
各处景区都有名为“一线天”的地方，大抵都是两崖狭窄的通道，抬头望天只余一线。但恩施大峡谷的一线天是一条弯弯曲曲的线，两边的高崖扭曲着冲向高天，又长，道路在一线天中拐弯，光线突然幽暗仿佛进入山洞，壁石乱牙交互，窄处侧身难过，即奇又趣。  
  
  
出了一线天，就上到绝壁长廊了。这是恩施大峡谷景的重要景点之一，为人津津乐道。实际上绝壁长廊是近几年景区开发公司设计建造的一条悬崖栈道，它的要点是“险绝”。行走在300米高的天然垂直绝壁上，足下临空，有轻微恐高症者，两股瑟瑟，移步艰难，稍微严重点，则只能绕道他行。  
  
  
绝壁长廊：  
  
  
又叫“绝壁栈道”,始建于2007年10月，全长488米，118个台阶。  
  
  
这是恩施大峡谷景的重要景点之一，绝壁长廊是近几年景区重庆旅游地产开发公司设计建造的一条悬崖栈道，它的要点是“险绝”。行走在300米高的天然垂直绝壁上，足下临空，有轻微恐高症者，两股瑟瑟，移步艰难，稍微严重点，则只能绕道他行。  
  
  
但五百米长的悬崖栈道，有七拐八弯，风情独具，高揽群峰耸峙，远望众山绵延，脚下村庄、田亩、峡谷、河流，还有一辆大巴车在笔直的道路上开过，如同脚下有一只蚂蚁正沿着墨线爬行，一切历历在目，心旷神怡。  
  
  
恩施大峡谷景区的奇境中有许多诡异的山峰——与其说是山峰，不如说是峰柱——孤立百丈，不依不靠，如同巨大的火箭直指苍穹，好象随时就要倒计时点火离开地球——也许它们根本就是从外星球来的。  
  
  
绝壁栈道位于海拔1700余米、净高差300余米之绝壁山腰间，从山下望去，如同巨崖上一条蚀缝。而当你克服恐高沿着悬于地面几百米上的栈道游览，一路可以欣赏大武陵风光，刺激、大美却又安全。  
  
  
该栈道共有七道弯八道拐，寓意是：路七弯八拐，心始终如一。歌曰：北斗七星有七斗(dǒu)，绝壁栈道有七抖(dǒu)；经过一番惊吓后，人生道路手拉手。  
  
  
鞠躬松：  
  
  
这里是恩施大峡谷的五大奇观之一的一个代表，在喀斯特地貌里，有绝壁者无峰丛，有峰丛者无绝壁。而在这里兼而有之，不得不说是个奇迹。黄山的“迎客松”，天下闻名，迎客松是张开双臂笑迎天下游客。大峡谷这棵松却代表好客的土家族、苗族人民向远方的游客深深地鞠个躬，既表示欢迎，又代表恭送。  
  
  
一炷香：  
  
  
“一炷香”，是高约150余米，最小直径只有4米的峰柱，此地的岩石的抗压强度是800千克每立方厘米，风吹不倒，雨打不动，傲立群峰之中千万年，守护着这片神秘的土地。  
  
  
近观犹如男根，展示着他威武的雄姿，俨然成了大峡谷中的镇谷之宝。从地质学上讲，由于长江水系、清江水系长期交错的影响，不断地侵蚀，不断地冲刷，才形成如今陡峭的石柱，从地质学和物理学角度来看，它的存在是一个奇迹，地球上类似细长的石柱并不多见，而最长最大的则就是恩施大峡谷景区里的“一炷香”。  
  
  
母子情深：  
  
  
这座山峰仿佛是一个土家女子抱着一个婴儿亲脸蛋。这深情的一吻，见证了天下母爱的伟大，这副大自然的杰作就是一座摇蓝曲的雕塑。  
  
  
游玩恩施大峡谷后，也需要在房间修补下自己的皮肤，经过一天的暴晒，已经显得供水不足，这时候就有了新的“旅行必备神器”。  
  
  
不同模式的测水仪和补水仪，完全能够弥补白天所受到的伤害。  
  
  
​  
  
  
恩施女儿城：  
  
  
世间男子不二心，天下女儿第一城！中国恩施土家女儿城，位于湖北省恩施市区七里坪，是全国土家族文化集聚地，也是武陵地区城市娱乐消费中心和旅游集散地。  
  
  
在女儿城，还可以体验当地的“摔碗酒”。在古代是土家儿女上战场前的一种壮行酒。摔碗酒的民间传说是某个时代，土家族的两个族长或是兄弟之间有了恩怨，为了民族的生存和发展，两人决定尽释前嫌，于是共饮一碗酒，以示今后的友谊与和谐，饮过之后，将碗摔碎，以泯恩仇，也显示了二人的肚量和豪气。  
  
  
但是从今天的摔碗酒看，已经完全转化为一种友情的表达，人与人之间的距离更近了，心与心贴的更近了。  
  
  
温馨建议：  
  
  
1.建议女士不要穿高跟鞋，不方便走路；  
  
  
2.建议女士不要穿裙子，怕梯坎的时候不雅观；  
  
  
3.建议做好防晒措施，如防嗮衣，防晒霜，墨镜，太阳帽；  
  
  
4.建议不要撑太阳伞，遇大风会分散注意力，可能会发生危险；  
  
  
5.除了专业登山族，建议一定要乘坐索道，好吧，就算专业登山族也建议乘坐索道；  
  
  
6、恐高症患者，心脏病患者，高血压患者，一定要提前和导游说啊！她会建议你走后山路，不会让你去走绝壁栈道的。  
  
  
7.有登山杖的可以带上，很多人都会用，有的人还会在山下买；  
  
  
8.下坡的时候步子不要太用力，对膝盖的磨损会比较大；  
  
  
9.礼品券可以免费领取石头，那个是不要钱的，但是打眼要10块钱，自己掂量，外面打眼肯定要不了那么多的；

评论：

## 15.穿越亿年光景，我在恩施等你，愿你出走归来，仍是少年

https://www.tuniu.com/trips/12559076

来源：途牛

发表时间：2017-07-05

天数：

游玩时间：

人均花费：

和谁：

玩法：

旅游路线：

正文：  
  
有一种旅行，不为跋涉千里的向往  
  
  
只是为了漫无目的的闲逛  
  
  
不为人山人海的名胜，只为怡然自得的快乐  
  
  
有一种旅行，是生日的隆重远行  
  
  
为心里的一份纪念，也愿你出走归来仍是少年  
  
  
一个人总要走陌生的路，去陌生的地方  
  
  
看陌生的风景，听陌生的歌  
  
  
然后在某个不经意的瞬间，你会发现  
  
  
原本努力想要忘记的事情真的就这么忘记了  
  
  
湖北省恩施土家族苗族自治州  
  
  
恩施土家族苗族自治州，位于湖北省西南部，首府恩施市。这里冬少严寒，夏无酷暑，雨量充沛，四季分明；海拔落差大，小气候特征明显，垂直差异突出，“一山有四季，十里不同天”，而恩施州的旅游资源也是相当丰富。  
  
  
这里，是巴文化的发祥地，是世界优秀民歌《龙船调》的故乡，是鄂西生态文化旅游圈的核心区。这里有200多万年前“建始直立人”留下的世界最早的“古人类文化”，有与楚渝文化交相辉映的“巴文化”；有中国南方杆栏式建筑经典土家吊脚楼；有亚洲第一洞“腾龙洞”；有可与美国科罗拉多大峡谷媲美的“恩施大峡谷”等等。  
  
  
前言  
  
  
记得去年生日的时候许下了几个愿望，其中有一个就是希望今年来一场生日旅行，一路斩荆披靡的打天下，多年来已经没有了庆祝生日的习惯。每一年更希望的是，在这个特殊的日子安安静静的和家人待在一起，亦或者出门远行，我喜欢走在路上的感觉，看路上的风景，这样抛开工作事业走在路上的放空，让你有时间去回首来时路，怀念过往曾经，也去憧憬美好将来。  
  
  
目的地：恩施大峡谷、清江蝴蝶崖景区、黄金洞、唐崖河景区  
  
  
行程安排：  
  
  
Day1：成都-利川，宿恩施大峡谷  
  
  
Day2：恩施大峡谷七星寨景区，宿恩施大峡谷  
  
  
Day3：恩施大峡谷-清江蝴蝶崖景区，宿恩施女儿城  
  
  
Day4：恩施-利川咸丰唐崖河景区-利川-成都  
  
  
恩施大峡谷  
  
  
清江升白瀑，绝壁环峰丛，天桥连洞群，地缝接飞瀑、地缝配竖井。这就是湖北美丽的恩施大峡谷，它长在那山河浩荡的地方，让你我这样的行者一路寻来。它燃一炷悠古的高香，把几亿年的仙踪，用裸呈于千山万水的气魄，勾兑了这如诗如画风景。  
  
  
有人说“恩施大峡谷每一寸都是风景”，恩施大峡谷景区的奇境中有许多诡异的山峰——与其说是山峰，不如说是峰柱——孤立百丈，不依不靠，如同巨大的火箭直指苍穹。  
  
  
恩施峡谷中的百里绝壁、千丈瀑布、傲啸独峰、原始森林、远古村寨等景点美不胜收。这里的峡谷狭窄成了一条缝隙，长不见头尾，深不见底，垂壁直下，宽不过十余米，植被茂盛，狭窄处两岸树冠几乎在空中相接，所以在远处，根本看不出这山地间还有一条峡谷——这就是“云龙河地缝”。  
  
  
云龙地缝：地球最美丽的伤痕  
  
  
进入恩施大峡谷景区，首先抵达的是云龙地缝，云龙地缝曾是云龙河的伏流段，以暗河形式沉睡地下二、三千万年，后因水流在地下强烈掏蚀，在地表不断剥蚀、致使暗河顶部坍塌，地缝才得于面世，成为恩施大峡谷一大奇观。而据中国地质大学实地考证，这是世界上唯一两岸不同地质年代的地缝。右岸为1.8-2.3亿年前形成的三迭纪地层，左岸是2.5-2.8亿年前形成的二迭纪地层。  
  
  
峡谷深深，行走于地缝的栈道之间，有种身处秘境的感觉，每走一段路，就有瀑布映入眼帘，在这样的夏天让人感到无限清凉。大峡谷的夏天并不炎热，尤其行走在地缝之间，一步一景，处处清凉。  
  
  
因为小蛮腰电梯还没有投入使用，所以走到这里我们便要攀爬一段崖边栈道，才能走到地面，这一段路会稍微辛苦一点。以后小蛮腰电梯投入使用后，大概就能节约半个小时的时间，也可以节约体力啦。  
  
  
走出云龙地缝，我们便乘坐2000多米的缆车登上了恩施大峡谷小楼门群峰，开始游览恩施大峡谷胜景。  
  
  
绝壁长廊：无限风光在险峰  
  
  
绝壁长廊，又叫“绝壁栈道”,始建于2007年10月，全长488米，118个台阶。位于海拔1700余米、净高差300余米之绝壁山腰间。  
  
  
我其实是个挺恐高的人，走在绝壁栈道上，一路都是靠在里边的岩壁行走，但又好奇于外面的绝美风景，于是就拍下了下面这张照片，为自己的生日定格一个画面。  
  
  
绝壁栈道共有七道弯八道拐，寓意是：路七弯八拐，心始终如一。而游客每到一个转弯的观景平台，便是一幅画映入眼帘，细细品味更能感悟到大自然的鬼斧神工。  
  
  
一炷香：大峡谷的镇谷之宝  
  
  
走过“绝壁长廊”，就来到了大峡谷的镇谷之宝 “一炷香”景点。  
  
  
恩施大峡谷“一炷香”，高约150余米，最小直径只有4米，上大下小的结构也风吹不倒，雨打不动，傲立群峰之中千万年，据说此地的岩石的抗压强度高达800千克每立方厘米，他就这样伫立在这里守护着这片神秘的土地，俨然成了大峡谷中的镇谷之宝。  
  
  
在这里游览的时候，听当地的人说，一炷香还有一个美丽的传说，据传这根石柱是天神送给当地百姓的一根难香，如遇灾难将他点燃，天神看到寥寥一炷香烟，就会下凡来救苦救难，所以当地百姓称它为“难香”。  
  
  
晴空万里时，一朵白云叠在峰顶，远远看去就像天上的香火，宛若仙境；阴雨天气时，升起的一层薄雾，就像一缕青纱，将它打扮得若隐若现，妩媚动人。  
  
  
全球最长旅游观光电梯 全长688米  
  
  
游览过大峡谷的主要景点，就要一路下行返程了，走到途中我们可以选择步行下山或者乘坐景区的观光电梯。如此有特色的电梯肯定要尝试一下的。而且在大峡谷中行走了一天也有些许疲惫了，所以乘坐电梯无疑是最好的选择。  
  
  
据说这是全球最长的观光电梯，全长688米，是一座旅游观光型的户外手扶电梯。整座电梯依山势而建，呈“∑”形布置，远观如山野卧苍龙，气势贯如虹。  
  
  
大峡谷的美，是自然的美、民俗的美、文化的美、历史的美、这里的“山、水、洞、情、谷”所展示出来的“奇、俊、险、美、秀”给我此次的旅行留下了深刻的印象。  
  
  
恩施大峡谷门票小贴士：  
  
  
售票时间： 08：00—16:00（3月1日------10月31日） 08:00—15:00（11月1日---次年2月28日）  
  
  
大峡谷门票价格： 旺季：170元/张（七星寨120元/张、云龙地缝50元/张）（3月1日-11月30日） 淡季：130元/张（七星寨80元/张、云龙地缝50元/张）（12月1日—次年2月28日）  
  
  
索  道：110元  
  
  
景交车：30元/次·人（含往返） 观光电梯：20元/次·人（单程）  
  
  
龙船调山水实景音乐剧  
  
  
当“妹娃要过河哇，哪个来推我嘛”歌声一起之时，便会让人联想到土家族的《龙船调》。  
  
  
恩施大峡谷山水实景音乐剧讲述了瓠子与土司的女儿为爱冲破封建桎梏，感动河神的故事。以恩施大峡谷的绝壁为背景，音乐，灯光，舞蹈的完美结合，让人震撼，为这场轰轰烈烈的爱情潸然泪下，一句“只有你一生陪着我才能叫活着”更是唱出了爱情的真谛。  
  
  
恩施女儿寨度假酒店  
  
  
到恩施大峡谷，在女儿寨度假酒店住了两天，依山而建的酒店，房间设施都力求精致完美，房间有大阳台，视野开阔，风景很好。这里的夏天不热，非常凉爽，空气清新，来这避暑真是不错的选择。。。  
  
  
在这夏日炎炎里，遇见女儿寨，会让你欣喜不已，让你住在这里就不想离开啦，以后有机会希望还能过来小住一下。  
  
  
恩施清江蝴蝶崖风景区  
  
  
#想和你在船上吹吹风# 屏峦山入画飞流瀑为歌 中国最清江土家最美河 悠悠龙船调浓浓清江情   ———恩施清江蝴蝶崖景区  
  
  
恩施清江蝴蝶崖风景区西起恩施市汾水河，东至巴东县水布垭，全长87公里，是清江最美、最深、最具原生态特色的河段。全程共分为红花峡、千瀑峡、蝴蝶峡三个峡段，峡谷两岸屏峦入画，石峰雄奇，绝壁林泉，瀑布飘逸，更有两岸的吊脚楼群和土家田园掩映在青山碧水之间，风景迷人，风情醉人，被中外游客赞誉为：“中国最清江，土家最美河”。  
  
  
清江，古称夷水，全长八百里，或咆哮奔腾，或飞珠溅玉，或潜伏地心，或激荡明崖,自西向东横贯恩施土家族苗族自治州，哺育了世世代代土家儿女，被称为“土家人”的母亲河。  
  
  
乘船游览清江蝴蝶崖景区的时间大概是五个小时，中午会在船上用餐，大概在下午三点返回码头，船上有大小包房可供选择，顶层的观光茶室也还是不错的，收费好像是30元每人。我们选择的是最顶层的观光层。  
  
  
站在船上听听舒缓的音乐，看看沿岸美丽的江景，也是一场温馨享乐的旅途。匆忙不该是你应有的状态，你应该停下来，去感受，去享受生活，于是我在忙碌之后总会去旅行。毕淑敏说人生有三件事情不能节省，其中一件就是旅行，旅行让我们的身体感悟到不同的风和水，我们的头脑也在不同风情的滋养下变得机敏和多彩，所以愿我能够有闲有钱，多去到远方，去看遍美景。  
  
  
旅行小贴士：恩施清江蝴蝶崖景区  
  
  
营业时间：每天上午09:30准点开船（散客需提前24小时拨打景区热线0718-8277436预定船位和船期）；  
  
  
地址：恩施市三岔乡汾水河北岸旅游码头（汽车导航输入：恩施浑水河大桥）；  
  
  
船票政策：挂牌价：180元/人 优惠价：120元/人  
  
  
恩施女儿城  
  
  
游览完清江蝴蝶崖景区，晚上我们的行程计划是入住恩施女儿城  
  
  
世间男子不二心，天下女儿第一城，遇见女儿城，在这如此宁静的夜里，在此时此刻，我的心里只有这座美丽的恩施女儿城。。。  
  
  
恩施黄金洞景区  
  
  
黄金洞景区位于中国唯一与皇帝帝号同名咸丰县，是中国最大的原生态土司文化旅游区。黄金洞景区目前主要景点包括：黄金洞、麻柳溪、地心漂流。  
  
  
黄金洞古称黑洞，古时是土司藏宝与屯兵之地，它地处恩施、利川、咸丰交界之地，据中国和比利时洞穴专家联合考证，此洞形成于侏罗纪以前，迄今已有1.5亿年，其罕见的地质奇观，璀璨的人类文明，堪称世界级自然与文化宝库。  
  
  
这里是世界最大的七层洞穴大厦。置身洞中，巨型石钟乳顶天立地，万顷钙化池美轮美奂，地心大峡谷雄奇震撼，观光索桥凌虚飞渡，伏流洞瀑溅玉飞珠，天窗流光溢彩，曲径神鬼测。  
  
  
据景区的导游介绍，唐崖土司·黄金洞景区是一方福地，古巴人在此诞生、土司在此扎根、神兵在此发源、贺龙元帅在此写下传奇，胡耀邦、胡锦涛两位总书记在此留下足迹！  
  
  
沧海已变桑田，海洋珍禽短嘴金丝燕却仍在此集聚、生息，土苗羌少数民族在此繁衍生息，哭嫁歌、摆手舞、傩戏、茅古斯等等，绘就一幅幅浓墨重彩的风情画卷……  
  
  
中国中部最后的香格里拉—麻柳溪，位于唐崖河上游，是一个多民族聚居的村寨，其中以羌族、土家族、苗族最具代表性。以前去四川阿坝州的次数比较多，下意识的以为只有那里才有羌族，也是今天才知道恩施州也有羌族，而这里隐居着中国腹地唯一的羌族部落。  
  
  
“依山居之、垒石为室”、“立木为架、编竹为墙”，营造出具有独特风格的羌式土家吊脚楼，种茶为生，过着世外桃源般的生活····，小桥，流水，人家，这片洋溢着浪漫的诗意世外仙境，被誉为“中国中部最后的香格里拉”。  
  
  
返程离开的时候，利川的天气格外晴好，连火车站都异常的美丽，结束本次的恩施之行，也就圆满的完成了今年的生日旅行。以后的日子，愿自由也快乐，愿自己也愿看到此文的你们，能够挤得出来时间，有钱有闲，在有生之年，去到自己向往的远方，过上自己喜欢的生活。  
  
  
日子就像一杯茶，每一炮的味道都不一样。每一个季节的景色和留给你的惊喜也不一样。那些抵达过的远方，照片记录过的风景，经历过的往事，快乐或者忧愁，都融进了这杯茶，浓淡总相宜，聚散离合皆是缘。  
  
  
本组图片来源于：SUPER川川  
  
  
即将结束的远行只愿归去后抹去所有流浪的记忆阳光蓝天云朵远山还有那个你只愿从一张洁白的纸张开始 谱写成更为平淡的一生 角落生角落去 不曾遇见不曾远离

评论：

## 16.【途牛首发】恩施-走一回大峡谷，看一场龙船调，游一回大清江。

https://www.tuniu.com/trips/12559120

来源：途牛

发表时间：2017-07-05

天数：

游玩时间：

人均花费：

和谁：

玩法：美食，人文游，精品酒店

旅游路线：

正文：  
  
  
【导语】  
  
  
世界那么大，一起去恩施看看！神秘的北纬30度，给了恩施无限的惊喜。这里有奇特的自然景观、良好的生态环境、宜人的气候条件、浓郁的民族文化、丰富的物产资源......全市年平均气温16℃左右，空气质量优良，被誉为“天然大氧吧"！是炎热夏季消暑纳凉的好去处。  
我第一次来到这个地方，还是去年过年的时候，跟妈妈一起去探亲，当时时间仓促，没有好好的游玩一番，心里多多少少留有遗憾，还好这个夏天，又和一群爱好摄影的朋友们约在了这里去采风。  
美景总是令人心情愉悦，并能与人的心灵达到共鸣。恩施就是这样一个令人愉悦的地方，青山秀水、四季分明、奇峰异洞、悬崖飞瀑。快快跟随我的脚步，一起来发现它的美吧！  
  
  
HI,我是旅行摄影师冉静，双鱼座，爱一切有关美好的事物，是枚90后爱旅行爱摄影的妹子，近几年国内国外也走了不少地方，希望此次的恩施游记能给即将出行的你提供一些些帮助，看完请记得点赞评论支持哦，毕竟码那么多字不容易。哈哈哈~如果想跟我成为朋友还可以扫我微信哈，说不定以后还能约个伴一起出游...  
  
  
个人微信号：88946776 加我请备注：途牛恩施旅行  
新浪微博：@旅行摄影师冉静，//weibo.com/judysilent  
（有微博的可以关注一下，会时常分享更新旅行中的美景与美食，还有趣事）  
  
  
  
【行程规划】  
  
  
第一天：重庆出发去恩施 抵达女儿寨度假酒店，办理入住休息 ，享用土家族特色大餐。  
第二天：恩施大峡谷一日游，夜看龙船调  
第三天：游土家最美的河—恩施大清江,宿女儿城艺术酒店  
第四天：探密黄金洞，利川回重庆  
  
  
  
【行前准备】  
  
  
1、防晒必备三件套：防晒霜（我带的安耐晒小金瓶）、遮阳帽、墨镜，还有防蚊虫叮咬的喷雾。  
2、必备衣物：可以带一件薄外套，穿夏天的衣服就好。  
3、数码产品：我此次出行相机装备：D810+24-70镜头，iphone 6.  
4、房间预定：可以在去哪儿、携程、艺龙等知名网站预定，也可以去当地预定民宿！相比酒店，我更喜欢民宿，所以我平时在外旅行，大部分住宿是在Airbnb这个网站预定的，这是一个全球都非常有名的民宿网站，他们的折扣力度很大，新用户通过老用户的要求注册可以满500减207，相当于半价折扣了，非常划算，我每次订房都会换新帐号，一路下来能省下好几百的差价。建议通过我发的这个邀请链接用微信或者微博注册一个账户： zh.airbnb.com/c/ranj17 订房的时候是可以立减现金的，非常给力！  
5、旅行保障：我觉得出行前买份保险还是挺有必要的，不为别的，就为防止意外，反正价格也不贵，我选的是美亚畅游神州境内旅行保障计划，它的保障主要是国内旅游特点来定制的，我对比了下，像航班延误、信用卡盗刷以及相机财物损失之类的常见问题都能保，性价比很高。有需要的朋友可以看看：//u.kaixinbao.com/link?aid=265823&cpsUserId=a1041086、旅途安全：旅游有时会经过一些危险区域景点，如陡坡密林、悬崖蹊径、急流深洞等，在这些危险区域，要尽量结伴而行，千万不要独自冒险前往。  
6、准备一些药品。出门在外，难免会遇到头疼脑热，水土不服的情况。所以提前准备一些药品，以备不时之需。药品量不需要的太多，但种类尽量齐全，比如止泻药、抗过敏药、消炎药、感冒药等都需要准备一些。如果本人对自己比较了解，可以准备一些自己可能需要的药品。比如晕车的人准备一些晕车药，肠胃不好的人准备一些胃药等。8、准备好必备的证件。外出旅行，一定要带好身份证，不然乘坐火车、飞机、甚至住店等都会很麻烦。所以在外出旅行之前，一点要仔细再仔细地检查几遍自己的证件，以免因为疏忽大意造成不必要的麻烦。学生的话请带好学生证，一路下来门票可以打半价，非常划算。  
一切准备就绪，出发....  
  
  
  
【Day1 重庆出发恩施，入住女儿寨度假酒店】  
  
  
去当地有多种交通方式（飞机、火车、汽车）可以选，很方便，建议大家选择最合适自己的。我和朋友们是从重庆坐动车过去的，两个半小时内即可到达，票价99.5元。  
  
  
到了恩施，由于第二天的行程就是一早去爬山，便坐大巴车直达大峡谷景区周边，入住了依山而建的女儿寨度假酒店，据说是当地最好的酒店（四星)，均价在400以上一晚，各大网站都可以预定。  
  
  
遇见蓝天白云的时候，眼前的景色美的跟一副画一样。  
  
  
酒店借助批判地域主义与鄂西土家“女儿会”文化及大峡谷神奇的自然景色相结合的设计理念，并充分融合原生态自然景观的整体建筑风格，是恩施建筑中的一大特色。  
  
  
客房还不错，最爱大阳台，推开窗户就可以感受最纯净的空气，静静享受大自然所带来的恬静与悠然。  
  
  
洗手间的设备也很齐全，洗发水、沐浴露、润发乳通通有准备，入住这里无需自己再带。  
  
  
收拾完毕，晚餐必须来一顿正宗的土家族美食，让身体元气满满。  
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。  
图片中的当时我只顾着自己吃，忘记菜名了，推荐大家自己去当地尝一尝。  
  
  
吃饱喝足，便和朋友们早早休息了，因为去大峡谷得花一天的时间，保持体力很重要哟......  
  
  
  
【Day2 大峡谷一日游 夜看龙船调】  
  
  
酒店提供免费的早餐，享用完毕就出发目的地啦，大家都兴奋的不得了，想去探索这全球最长、最美丽的拥有“世界地质奇观－东方科罗拉多”之美誉的大峡谷。  
爬完全程约4~6小时，建议大家穿运动鞋或者方便舒适的鞋子。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）。景区出口3公里处可自费坐电梯，电梯可送到返程中心1公里处。  
门票挂牌价：旺季（3月1日-11月30日） 170元/人，淡季（12月1日—次年2月末） 130元/人。景交车：30元/人·次（含往返）索道上行：110元/人·次（单 程）索道下行：90元/人·次 （单 程）  
手扶电梯：20元/人·次 （单 程）  
以下是我爬山途中拍的美景，供大家欣赏哈~  
  
  
沿着山路一直向前，凉快又惬意，就像行走在画中一样....  
  
  
每个人都精力充沛，享受着眼前的美景。  
  
  
经过云龙暗河，这是全世界最长的地下暗河，全长50多公里...  
  
  
最耗费体力的就是崖边窄道，本来是可以坐观光电梯上去的，不过当时由于在维修中，就只能走路了。用一句话来形容当时的感受，就是累并快乐着。  
  
  
到了山顶，白云朵朵飘，站在山顶的那一刻，极目远望，眼前的美景尽收眼底，感觉一切都值了！  
  
  
再走一段路大概就到了中午吃饭的时间，可以选择在山上的酒店或者路边的小摊吃，个人建议自备干粮和水，因为到坐下一程坐缆车的地方，大概是下午两点左右的样子，中途肯定会饿肚子。  
  
  
再走一段路大概就到了中午吃饭的时间，可以选择在山上的酒店或者路边的小摊吃，个人建议自备干粮和水，因为到坐下一程坐缆车的地方，大概是下午两点左右的样子，中途肯定会饿肚子。  
  
  
走完窄道，最后出现的是恩施岩柱群，会看到一炷香、情侣峰、大地山川、母子情深等令人惊喜的景点，真可谓步步为景，美不胜收。  
  
  
“一炷香”还被外媒评为中国最美的40个景点之一。  
  
  
大峡谷的美，是自然的美、民俗的美、文化的美、历史的美、这里的“山、水、洞、情、谷”所展示出来的“奇、俊、险、美、秀”一定会给来湖北恩施的你留下深刻的印象。  
晚上6点以后从景区回到酒店，饱饱的吃上一餐再去看一场大型山水实景音乐剧《龙船调》，实在完美。这是一生必看的演出，讲述的是一对土家少男少女挣脱封建束缚、追求自由爱情的感人故事。全剧以恩施大峡谷的绝美风景为背景，以恩施土家民族文化为素材，营造出一场奇幻绚丽、生动感人、美轮美奂的艺术盛宴。  
  
  
附票价图一张。  
  
  
第一幕：选瓜·定情  
宁静的夜晚，沉睡的村寨里，河岸上燃起火把，贫穷的艄公家和庄严的土司楼中，同一声婴儿的啼哭声打破了寂静的夜空......时光飞逝，美丽善良的土司女儿和勤劳朴实艄公儿子长大成人。一年一度的土家情人节---女儿会，人们穿上节日的盛装，踏着歌声翩翩起舞，大峡谷中一片欢乐的海洋。豪放大胆的朴实瓠子引起了貌美的幺妹注意，两人四目相对一见钟情。  
  
  
第二幕：情殇·毒誓  
“千缕线，一腔情，妹娃窗前来织锦，月光可知妹娃心，织锦为了心上人。”两人在龙船河边倾诉着相思之苦，情难自控，偷尝禁果，私定终身。土司老爷发现了缠绵的两人，即命巫师梯玛下咒处置。龙船河上顿时燃起熊熊烈火，将整个河面燃烧成狰狞的火龙，誓要燃尽幺妹的思恋。幺妹为救心上人性命，违心起誓，今生不再相见。  
  
  
第三幕：重逢·犯神  
土司择日嫁女，看着心爱的人远嫁他方，瓠子肝肠寸断、伤心欲绝。幺妹违背誓言出现在心上人面前，誓言骤然应验，瓠子摔倒在地，一动不动。 冰冷的焰火自一炷香发出，呼啸着，蜿蜒抵达河面，隐隐可见河神诡秘的面目。两人的爱情不能得到族人的祝福，愿在黄泉双宿双栖，一场冥婚渐渐展开......  
  
  
第四幕：冰释·传奇  
大雪纷纷，寒风凛冽，龙船河一湾碧水凝结成冰，痴情的幺妹怀抱着奄奄一息的瓠子，祈求着河神。用自己赤裸的身躯温热河神冰冷的心......众乡亲高举火把，从四面八方闻讯赶来，以土家特有的方式声援妹倌。缄默的河神终于开口，龙船河应声裂开，山崩地裂，天地为之动容，咒语解除。得到上天与众人的祝福，在《龙船调》的歌声中，幺妹和瓠子举行盛大的土家婚礼，为旷世的传奇爱情画上圆满的句号。  
  
  
看完你会觉得值回票价，可以触碰到内心的情感，希望全天下的爱情都可以有情人终成眷属。  
  
  
  
【Day3 游土家最美的河—恩施大清江,宿女儿城艺术酒店】  
  
  
第三天我们要去恩施清江蝴蝶崖风景区，由于大峡谷过去蛮远，请来这里的小伙伴预留出足够的时间哦，建议3小时。  
这里的门票：180元/人  
开放时间：9:30--16:00（每天早上9：30准时开船，每天一班，所以请务必9点前到现场准备登船哦）  
游玩时间： 4·5小时  
地址：位于湖北省恩施州土家族苗族自治州恩施市三岔乡浑水河北岸旅游码头  
旅游小贴士  
1、自驾游：舞阳大道→土桥大道→恩鹤旅游公路（S233）→茅坝→莲花池→三岔→浑水河北岸码头 （全程38公里）  
2、自驾游：沪渝高速恩施城区出口 →恩鹤旅游公路（S233）→茅坝→莲花池→三岔乡→浑水河北岸旅游码头（全程37公里 ）  
3、恩鹤旅游公路（S233）→恩施土家女儿城→恩施七里坪乡→茅坝→莲花池→三岔乡→浑水河北岸旅游码头（全程37公里）  
“妹娃要过河，是哪个来推我嘛！”悠悠龙船调，浓浓清江情。这首名列“世界民歌”之一的《龙船调》，将“妹娃要过河”的“河”---清江唱红了世界。  
  
  
清江，古称夷水，全长八百里，或咆哮奔腾，或飞珠溅玉，或潜伏地心，或激荡明崖,自西向东横贯恩施土家族苗族自治州，哺育了世世代代土家儿女，被称为“土家人”的母亲河。  
  
  
全程共分为红花峡、千瀑峡、蝴蝶峡三个峡段，峡谷两岸屏峦入画，石峰雄奇，绝壁林泉，瀑布飘逸，更有两岸的吊脚楼群和土家田园掩映在青山碧水之间，风景迷人，风情醉人，被中外游客赞誉为：中国最清江，土家最美河。  
  
  
游完大清江，晚上可以选择入住在女儿城。  
世间男子不二心，天下女儿第一城！中国恩施土家女儿城，位于湖北省恩施市区七里坪，是全国土家族文化集聚地，也是武陵地区城市娱乐消费中心和旅游集散地。  
我入住的酒店叫做女儿城艺术酒店，环境干净卫生，价格大概200多一晚，值得入住。  
  
  
女儿街是女儿城的代表，位于古城的核心位置，是城区最繁华的街道，同时也是恩施市区商业最为繁华的街区之一。  
  
  
晚上可以来小吃街吃东西，非常热闹。  
  
  
如果是跟心爱的人来这里，还可以去坐一坐摩天轮，非常的浪漫哟。  
  
  
对了，来这里不得不喝土家族的摔碗酒，当地的习俗是喝完酒，要将碗摔碎，如果没有碎，要罚酒三杯,再摔三个碗。我们当晚吃饭，完全就是在一阵猛烈的砸碗声中进行的，非常有趣....  
  
  
  
【Day 4 探秘黄金洞 利川回重庆】  
  
  
在恩施的最后一天，我们去了黄金洞-中国土司人文地质博物馆，正好可以从这里去利川回重庆，非常方便。这里拥有世界八大自然和人文奇观，是世界最大的七层洞穴大厦、武陵秘境中的秘境、鄂西山水中的福地、探索者的乐园...  
全程浏览约1.5小时。  
  
  
走在洞中，清清凉凉，惊险又刺激，真的有一种去寻宝的感觉。  
  
  
在这里，可以欣赏到：  
一、世界最大的洞穴人文地质公园，世界上最大的七层洞穴的洞穴大厦，以及世界上绝无仅有的洞内多层漂流水系；  
二、世界上最大的地心大峡谷漂流；  
三、世界上面积最大的地下钙化池；  
四、世界上最密集的地下古栈道群和神秘藏宝传说；  
五、世界上最大的火药工坊遗址群；  
六、世界上最长的洞中观光索桥；  
七、世界上面积最大的土司文化遗址——唐崖土司皇城；  
八、中国建筑奇葩、世界唯一的羌式吊脚楼山寨群落。  
  
  
不赶时间的小伙伴还可以在洞外体验一下唐崖河地心第一漂，全程2小时，记得备好换洗衣服一套，漂流结束后好换洗 漂流过程中手机照相机等物品尽量不要携带。  
  
  
最后再坐一坐观光小火车游览茶海羌寨麻柳溪（全程约2小时）。  
  
  
麻柳溪位于唐崖河上游，是一个多民族聚居的村寨，其中以羌族、土家族、苗族最具代表性。整个村子里共有365户人家、1200多人，这里隐居着中国腹地唯一的羌族部落。“依山居之、垒石为室”、“立木为架、编竹为墙”，营造出具有独特风格的羌式土家吊脚楼，种茶为生，过着世外桃源般的生活·····  
  
  
这片洋溢着浪漫的诗意世外仙境，被誉为“中国中部最后的香格里拉”。  
  
  
PS:旅行结束，一定要预留足够的时间去火车站，不要错过自己的班车哟。  
  
  
  
【结束语】  
  
  
本人是旅拍自由摄影师，非常爱旅行，微信：88946776，如果你是一个摄影和旅行爱好者，欢迎加我为好友，一起探讨旅行中遇见的问题，和摄影上的交流。加我请备注：途牛旅行  
请持续关注，下一站 重庆的精华游记即将发布...

评论：

## 17.恩施大峡谷游记

https://www.tuniu.com/trips/12559657

来源：途牛

发表时间：2017-07-08

天数：

游玩时间：

人均花费：

和谁：

玩法：

旅游路线：

正文：  
  
我们是从万州出发，坐的是7:21从万州出发8:30到达利川站，在利川火车站有腾龙洞、大峡谷的旅游专线车，但是缝人多的时候才发车。推荐路线1：人少的时候坐私家车，私家车包接送200元/辆，一般可以容纳4人次，4个人拼车坐平均下来每人40元比较划算。  
  
  
路线2：到利川汽车站坐车到团堡，4元/人，团堡有到沐抚的汽车，15元/人，但是得缝赶集天。个人觉得还是直接坐到恩施站，从恩施到大峡谷的私家车特别多，价钱也很合理20元/人，经济又方便。  
  
  
恩施大峡谷又叫沐抚大峡谷，我们到大峡谷特别折腾，都11点了才到大峡谷的游客中心，凭学生证买票打5折，60元的门票再加上30元的观光车票。在11:30的时候终于到达大峡谷的山脚，远远就被大峡谷的气势所叹服，对大自然的鬼斧神工产生了敬畏之情。  
  
  
  
  
  
上山途中有很多卖各种知名的，不知名的水果的摊贩。  
  
  
爬山的过程是艰辛的，到达山顶别有一番景象。  
  
  
迎客松，长在山顶石缝里的松树。  
  
  
​  
  
  
欣赏美景的代价是沉重的，在不断的上山下山中，体力严重透支，但是我坚信前面的风景独好。  
  
  
一路走来一路拍，到下山时手机相机人都严重没电。到山下坐景区观光车下山，在游客中心乘坐回恩施的车。

评论：

## 18.忙碌的生活，错过了太多太多的风景

https://www.tuniu.com/trips/12562104

来源：途牛

发表时间：2017-07-24

天数：

游玩时间：

人均花费：

和谁：

玩法：

旅游路线：

正文：  
  
当你埋头工作的时候  
  
  
阿拉斯加的鳕鱼正跃出水面  
  
  
当你正在玩游戏的时候  
  
  
梅里雪山的金丝猴刚好爬上树尖  
  
  
当你奋力挤进地铁时  
  
  
西藏的山鹰一直盘旋云端  
  
  
忙碌的生活总是让你错过太多太多的风景  
  
  
在自己有限的生命里  
  
  
尽可能的去更多的地方  
  
  
你会发现生命的意义会大有不同  
  
  
旅行会改变心态  
  
  
让你看到不一样的世界  
  
  
踏上一片  
  
  
你从未想过会涉足的土地  
  
  
惊艳了时光  
  
  
走遍这个世界  
  
  
才知道有多少让人心动的角落  
  
  
趁年轻，赶紧拉上个小伙伴儿去看看世界吧  
  
  
荔波  
  
  
抬头张家界，低头九寨沟。贵州有个山与张家界同秀，水与九寨沟媲美，被称为“地球腰带上的绿宝石”的地方，叫荔波。  
  
  
这里以原始、古朴、神奇、多姿多彩而著称于世。  
  
  
恩施大峡谷  
  
  
恩施大峡谷位于世界硒都——湖北省恩施市境内被专家赞誉可与科罗拉多大峡谷媲美。  
  
  
伊犁  
  
  
不到新疆不知国之大；不到伊犁不知疆之美。这是每一个到过伊犁的人无不发自肺腑感慨。  
  
  
这里有灿烂的阳光和苍茫的天空，蓝天白云低垂在一眼望不到边的草原，似乎心里承受的重可以就此放下；  
  
  
霞浦  
  
  
如果你想看最美滩涂，感受大气磅礴的海边风光，那就去霞浦。  
  
  
张家界  
  
  
如果你想看山，张家界无疑是你最好的选择。  
  
  
到这里，可以看到雄险秀野，神态各异的三千奇峰，峡谷深处，千百根石峰石柱奇伟突立。  
  
  
成都  
  
  
在我们的印象里，成都除了“天府之国”的美称外，它还是一座慢悠悠的城市。  
  
  
城市里的每个角落，都将其悠闲、乐观、宁静、繁华又洒脱的独有特质，渲染得淋漓尽致。  
  
  
拉萨  
  
  
拉萨全年多晴朗天气，降雨稀少，冬无严寒，夏无酷暑，气候宜人。全年日照时间在3000小时以上，素有“日光城”的美誉。  
  
  
布达拉宫依山垒砌，群楼重迭，殿宇嵯峨，气势雄伟。  
  
  
旅行是一种病。一旦感染了，你就再也无法摆脱。趁年轻，趁还有梦想，想去的地方，现在就要去。想做的事情，现在就去做。哪怕搭车、睡沙发、住客栈，享受在路上，看风景是不变的信念！离开，看到一个不一样的自己，这就是旅行的意义。  
  
  
（如有侵权，请联系我们删除）  
  
  
​微博：@李可为-三亚会奖旅游

评论：

## 19.【首发】避暑仙境恩施行～访巴人府地·恩施·土司城及女儿城

https://www.tuniu.com/trips/12560571

来源：途牛

发表时间：2017-07-29

天数：

游玩时间：

人均花费：

和谁：

玩法：美食，人文游，避暑，精品酒店

旅游路线：

正文：  
  
  
…………… 前 言 ……………  
  
  
幅员辽阔的华夏大地…在丁酉之年，又迎来一个长达40天的高温闰伏热季～。地处华中地区的湖北…乃至素有“火炉”喻称的武汉，进入这般闷热难耐的酷暑三伏天，尔等生活在此的广大汉民，真就如“火炉”灶上的蚂蚁，亟不可待地…要寻凉避暑去～！  
近来，网上出现一则最吸引汉民眼球的信息：“震撼！中国湖北居然隐藏了一个旷世仙境，连美国人都被折服”。这处“旷世仙境”就是被美国CNN评为“中国最美的仙境！”胜地。即，鄂西南..巴山秀川环绕的清凉仙境，乃“恩施”也～！咱湖北“恩施”还被中国国家地理评为“中国最美的地方”！又诸如：“湖北的小西藏”、“湖北的香格里拉”、“传说中的秘境”等美誉不胜枚举呦～！作为湖北的“地主”，还有必要舍近求远吗？拍定周休假…先来“恩施”一角走起～。  
最直白的游记看照片～。仍按编者惯例，先为巴人府地·恩施·土司城及女儿城的探访和逍游…，将其精彩画面拉个小序幕吧！  
(TS2)恩施火车站及公交中心旁的【城市便捷酒店】,当是恩施“自由行”最方便且性价比较高的商务酒店。已提前通过【途牛网】订好了，订单编号：1008078559 。  
  
  
(TS3)看！我母女两的简便行装～同款的anello母女包，以及我们的[途牛]伙伴(牛大头换取的)-折叠便携双肩包，一起住入【城市便捷酒店(恩施火车站店)】。该酒店的双人标间设置～整洁、大方，且较宽敞。最佳优势：出行、吃饭特方便。  
  
  
(TS4)抵达恩施～在酒店落脚..睡了个午觉，直到下午15:30以后出门。于酒店旁的公交中心～乘30路公交可直达<恩施土司城>门口。见景区内[导览图]导游.  
  
  
(TS5)<恩施土司城>是全国规模最大的土家族地区土司文化标志性工程。其最俱典型土家风格的仿古建筑群，当为土司王宫-[九进堂]。见[九进堂]大门前留影.  
  
  
(TS6)虽土家族没有自己的文字，但很重教育！在土司王宫-[九进堂]里，建有私塾学堂--黉盧。教育子女“尊孔尚贤而课读兼爱”，讲求“义、礼、仁、德”。  
  
  
(TS7)恩施“硒茶”名扬四方～。在四合院式的[九进堂]里，设有一大戏台，而观戏的客座设在正对戏台的吊脚楼上，客座前有茶桌，品茶看戏乃土司文化吗？  
  
  
(TS8)恩施的土司王宫-[九进堂]，坐落在青山环抱的风水宝地里。整个王宫建筑群～依山坡逐级拔高..气势恢宏！登上高处顶层楼阁，举目望去，亭台楼角、层檐飞爪，错落有致，显出雄奇。远处..烽火台、群芳亭，也一览骄姿..尽收眼底。  
  
  
(TS9)离开<土司城>后，即刻赶往<女儿城>～。一定要去这个～最有巴人民俗风格的“赶集”夜市逛逛。在入夏的这段时期..在此正举办“赶场相亲”，很热闹！  
  
  
(TS10)<女儿城>内，女儿街上[土家民俗博物馆](桃花银号)，是一所集民俗游览、购物、美食为一体的综合“集市”,真心值得光顾～！(其场景细节见游记正文)  
  
  
(TS11)到<女儿城>来美食，如结伴来的人多，建议感受一下这里最倡兴的土家民俗热闹吃法“十大碗”.有满汉全席的气氛！如人少，推荐品尝清江鱼(见后美食).  
  
  
(TS12)<女儿城>里，[巴人堂]及<女儿城>石碑跟前的人造“水车”景观..蛮有民族特色，周围摆放了很多竹桌、竹椅，像土家村落纳凉喝茶的小院..淳朴味浓！  
  
  
  
……………恩施当地游TIPS ……………  
  
  
  
  
一、出行前要准备的东西：  
  
  
旅行文件：个人有效身份证(这是在火车站领取车票的必须证件；也是散客当地跟团必须的凭证；以及酒店住宿的登记证件)。  
着装：恩施属山城地区，是著名的避暑胜地。夏季气温早、晚凉爽...但日照辐射并不弱。在着装备衣上，除按正常夏装准备外，还应备件防晒又可挡挡雨的皮肤衣。鞋子最好还是穿透气的旅游鞋，以免走山路吃亏～。  
女士化妆品：洗面奶、润肤露、护肤霜等，还有爱美女士必带的专用彩妆包～。  
洗漱用品：牙膏牙刷、沐浴液、洗发露及护发素等，虽酒店备有，自备习惯卫生用具更保险。  
户外防护用品：来恩施游山玩水，做好防晒措施也很必要。需备防晒霜、遮光镜、遮阳帽、雨伞等。  
手机、相机：手机具备WiFi功能；相机存储卡容量够大。  
各类充电器：手机充电器、相机充电器、充电宝等。  
保温旅行杯：无论何季，旅游途中，热水既解渴，又可缓解水土不服及肠胃不适。  
自备应急药物：感冒药、肠胃药、清火解毒药、消炎药、创可贴等。  
  
  
  
二、恩施市内景点推介：  
  
  
序幕(TS2-12)已将推荐的旅游景点以图文列举，此处就不再赘述～。  
  
  
  
三、恩施特产及美食：  
  
  
恩施美食推荐：由于恩施的特殊地理环境，因此，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客。比如有“格格”、(张关)合渣、土腊肉、酢辣椒、土豆干等等。  
初到恩施，就迫不及待的寻着美食而来，好在下榻的[城市便捷酒店]背后，就有很多挂牌土家风味的小餐馆，夜里还有当地特色大排档..就在酒店旁设摊～。  
(TS13)见我们常去的这家[乐膳房]..吃当地特色美食，这里的价格也还较实在。  
  
  
(TS14-16)恩施餐馆都有送食客小蝶凉菜的惯例，见此处[乐膳房]的特色美食..  
  
  
在恩施<女儿城>的[土家民俗博物馆](桃花银号)里，也有当地土特产的推介。如：腊肉、酱椒、硒茶等..见(TS17-19)展示的土家土特产式样～。  
  
  
来到恩施辖域内的清江..怎有不食鲜美嫩滑的清江鱼的道理？……  
(TS20)见我母女于<女儿城>内..这处侗家[硒娘土家菜]馆的清江鱼美食晒图～。  
  
  
  
四、关于交通  
  
  
武汉有飞往恩施的小型客机，飞行时长只要40来分钟～。但据悉，此线航班很不稳定。因恩施地处山区，机场很小，加之山区天气变化多端，航班取消或延误是常事。倒是武汉开往恩施的动车..一天不下十几趟。动车的时长也就不过4个来小时，且火车站都在市内，搭乘方便，应当是选择去恩施的最佳途径～。  
因娘家离武昌火车站很近，又想充分利用好周休3天假。故决定大交通选择：  
去程～就家近的武昌火车站 乘K532列 01:05时 (经)武昌站--(到)恩施站 10:21时.买卧铺，睡一觉，早上即达恩施，当日就可安排我们愉快的游程了～！  
返程～尽量选择当天最晚的动车，即：乘D2252次 18:03时 (发)恩施站--(到)武昌站 21:56时. 这样，也不耽搁次日的正常上班～。  
恩施<土司城>及<女儿城>的市内小交通参考意见：  
恩施的士起步价是5元，恩施<土司城>至<女儿城>的计程的士费约为16元左右。  
温馨提示：<土司城>前往<女儿城>的路..在下午17:00后..会非常堵，需提早..  
火车站发车的公交：30路到<土司城>有站点；31路、22路可达<女儿城>。  
  
  
  
五、关于住宿  
  
  
我们这次恩施避暑休闲3日游。2晚都是在订宿在【途牛网】选订的(恩施火车站商圈酒店)-【城市便捷酒店(恩施火车站店)】。该酒店地址：恩施市国际商贸城E区 电话： 0718-8966711。这家商务酒店性价比还不错，服务较满意。  
(TS21)见【城市便捷酒店(恩施火车站店)】夜晚外观图.  
  
  
(TS22-24)见【城市便捷酒店(恩施火车站店)】的双人标间房..陈设剪影～。  
  
  
  
六、整体印象  
  
  
恩施市是湖北西南部恩施土家族苗族自治州的首府。其所在恩施州～属亚热带季风性山地湿润气候，冬少严寒，夏无酷暑，雨量充沛，四季分明；海拔落差大，小气候特征明显，垂直差异突出，“一山有四季，十里不同天”。境内年均气温16.2℃，年平均降水量1600毫米。地处武汉和重庆两大“火炉”之间，是避暑休闲度假最适宜的..人间仙境疗养胜地～。  
恩施市旅游资源丰富而独特。这里有山青、水秀、石美、洞奇的自然生态环境，有五彩缤纷、独具特色的人文景观。如：自然景观有著名的<恩施大峡谷>、<恩施梭布垭石林>、<恩施龙鳞宫>；人文景观最具代表的是恩施<土司城>及<女儿城>。此篇游记便是关于恩施人文景观代表：<土司城>及<女儿城>的游历..  
<土司城>是目前国内规模最大、风格独特、景观壮丽的集土家族、苗族和侗族建筑艺术于一体的仿古建筑群落。其中，土司王宫-[九进堂]，集土家族建筑、雕刻、绘画艺术之大成，是座很有民族历史文化鉴赏价值的土司隍城～！  
<女儿城>是为继承民族非物质文化遗产而打造的大作！这是一个最有巴人民俗风格的“赶集”会，是一处集民俗游览、购物、美食为一体的综合“集市”。真心值得光顾噢～！  
  
  
  
七、旅途建议  
  
  
出游者要做文明旅游好公民，切勿在景区乱扔垃圾及乱涂乱画；遵守公共秩序，杜绝随便叉队、占位置等无公德行为；讲礼貌、懂礼让，并自觉维护环保。  
  
  
  
……………行 程 概 况 ……………  
  
  
D1 行程：乘K532火车，武昌站--恩施站 游览[恩施土司城]>[女儿城]；宿恩施.  
D2 行程：恩施>建始[石门河景区]>恩施；宿恩施.  
D3 行程：恩施>[梭布垭石林]；乘D2252次动车，恩施站--汉口站，返回家中.  
(TS25)附：【恩施洲景点分布图】.图中(画线)标注，为我们恩施3日行路线。  
  
  
  
…………… 游 记 正 文 ……………  
  
  
  
  
第一站 恩施-【土司城】  
  
  
乘K532火车，武昌站--恩施站..约10点不到，我们就已顺利抵达恩施火车站了～。办理好[城市便捷酒店(恩施火车站店)]的入住手续，先做洗漱..修整..打理好个人卫生及妆容后，在酒店附近找了家名曰：“乐膳房”的地方特色小餐馆..点了几样店主推荐的土家菜肴，美美吃罢～.就又回酒店养精蓄锐睡了一觉。约近下午16:00时，见太阳照射强度有所削弱..我母女两方出酒店，乘公交30路车，前往恩施游览的第一站--<土司城>而去～。  
【土司城】景区门票：成人市价～¥50元 ；网购～¥42元；  
【土司城】景区地址：湖北省恩施市土司路138号；  
【土司城】开放时间：8:00-17:30；  
【土司城】景区简介：其为全国规模最大的土家族地区土司文化标志性工程，也是全国土家族吊脚楼中规模最大、风格最典型的仿古建筑群。恩施<土司城>景区包括：门楼、侗族风雨桥、廪君祠、校场、土家族民居、土司王宫--九进堂、城墙、钟楼、鼓楼、百花园、民族艺苑等多个景点，反映了土家族的历史渊源，展示了土家族古老而淳厚的民风民俗。在此游玩时长：约需1小时30分钟….  
(TS26)进入<土司城>景区的检票口..第一眼便可见到这座..[侗族风雨桥]～。  
  
  
(TS27)沿月亮湖边道左行..不远靠山处及见[廪君祠]，但在维修中，不能参观..  
  
  
因为怕晒..到访<土司城>景区有点晚～。就决定选精华部位重点游览..经景区维护管理人员指引，便径直前往<土司城>的核心景点土司王宫-[九进堂]参观。  
据悉，此座[九进堂]由祠堂和庄园两个部分组成。所谓九进，表示有九台纵深递进的意思，它包括祠堂有四进与庄园的五进，合称九进。“九”极,为尊。  
当这座[九进堂]王宫展露在面前..宽阔雄浑的祠堂门楼广场两侧，可见依山而立，成双而坐的崖雕。乃为土家人尊奉的四大天神，即“守护神”！(TS28-29)  
  
  
[九进堂]的一进为祠堂庄园大门门楼，门前两尊白虎巍然分列左右..中为“龙凤呈祥”深浮石雕。见(TS30)[九进堂]的正大门..还有点巍然气势咧～！  
  
  
此处[九进堂]的阶道两侧及大门两边..都有形态各异，面目凶猛的麒麟、虎、狮石塑把道或守门。这些猛兽的神态真是栩栩如生，给人一种畏惧感！见(TS31-33).  
  
  
在[九进堂]一进高台的两头侧角上，有两个对应的壁雕～。一男一女土家青年..男子这边进门，女子那边出门..究竟有何寓意？未见说明？….索性让俺小女子也参与一下..营造一个有趣的意境画面。问问：“阿哥，进门干啥？”(TS34).  
  
  
再问问：“阿妹，出门想找谁？”(TS35).  
  
  
[九进堂]的二进为戏楼。楼高三层，飞檐爪角、层檐高耸、雄伟气派。戏台饰以龙凤图案、戏台两侧有转角楼梯可以上下，布局十分得体。  
走进[九进堂]内，就能见到一个四合庭院格局式的祠堂～。抬头仰视..莫大天井般..正前方的“吊脚楼”，见(TS36)雕梁翘脊..古色古香…。  
  
  
(TS37)见本女子于[九进堂]二进戏楼前的祠堂里..在一民族工艺品店前留影～。  
  
  
(TS38)这是[九进堂]二进戏楼前的祠堂庭院里..偶见一“奇石展馆”。  
  
  
(TS39)【黉盧】(hóng lú)其指土司的私塾。此处便是恩施土司子弟昔日读书习文的之地--黉盧。室内正面神龛供奉着土家族世代奉为文曲星君的孔子神像，两侧楹联是：“德侔天地，道贯古今”。千百年来，孔子受奉于科学、进爵的文人义子的叩拜，是因他“义、礼、仁、德”的育人哲理及“有教无类”的受育权利。  
  
  
(TS40)在[九进堂]二进戏楼前的祠堂中央，还修建了两个四方堰，养着长寿龟～.  
  
  
穿过二进祠堂庭院正前方的“吊脚楼”，正门口迎面可见～一帷牌似的木雕图板。上面好像刻的是巴人崇拜的“图腾”图案？被视为“保护神”.见(TS41)  
  
  
(TS42)[九进堂]的二进为戏楼。前头祠堂正前方“吊脚楼”的背后..就是-戏台.  
  
  
[九进堂]的三进为紧挨戏楼的“看楼”或议事厅。主要是族中长者、得高望重者或族长、宅第主人等有身份和地位的人看戏、议事的地方。  
(TS43-45)吊脚楼式的“大戏台”对面，也是吊脚楼式的观戏“茶楼”～。这种格局，与我们汉人旧时代，特别是江南水乡一带的戏场..有相似之处。  
  
  
[九进堂]的第四进为“摆手堂”。其为土家族特有的民族建筑，按天圆地方设计，上面三层圆形象征天，下面两层方形象征地。这个天圆地方的寓意又暗合着中国人推崇的外柔内刚的民族性格和行为规范。“摆手堂”有五层飞檐，上三层为圆顶，下两层为方形，大小木、石浮雕499块。其中最大三块石浮雕为“九龙戏珠”、“九龙绘中华”和“九龙碑”。这里不仅突出了以“九”和“龙”的图案组合，也喻示了土家族的虎文化是中华民族龙文化的组成部分。登上“看楼”..在观戏楼台的背面，可全方位观赏第四进“摆手堂”场景。见其掠影(TS46-48).  
  
  
“摆手堂”是土家人每年正月初一至十五祭祀祖先的娱乐场所，堂中供奉着祖宗塑像和牌位，楼前空地为群体摆手舞蹈的地方..土家语将“摆手舞”称“舍日巴”。  
从第二进的戏楼到第六进的前堂，连续五进五台，两边均有回廊相连相通。木制结构的回廊..其廊柱、廊檐及廊壁木雕..都很精美～。见其掠影(TS49-51).  
  
  
[九进堂]第五进为庄园门楼，也叫“槽门”。见(TS52)此门楼匾写着“逸院”？  
  
  
过五进门楼却到了第六进堂前。见(TS53)门楼背面前堂..为主人迎送客人之处。  
  
  
在[九进堂]的六进与七进之间，东西两边设有书房和绣楼，书房为土家少年男子学习的地方，绣房自然是闺阁少女学习刺绣或描龙绣花的地方。在书房和绣楼下面则是仓库，分别称为“常喜库”和“储备库”。是储藏谷物的地方。  
(TS54-56)见[九进堂]六进与七进之间，有关“耕读传家”观念等场景的掠影～.  
  
  
[九进堂]的七进和八进为庄园中堂，是庄园主人处理族中大事和实施家政的地方，除了九进之外，处于前七进之上，显出了特别的尊贵的威仪。  
(TS57-60)见[九进堂]七进与八进～庄园中堂内的景物掠影～.  
  
  
(TS61)此处是七进中堂里的“崇银堂”.里面展示了王宫银器及精美手工银饰。  
  
  
(TS62-63)此为八进靠近九进后堂之处的“宁馨宫”掠影～.  
  
  
[九进堂]的第九进为后堂，也叫“白虎堂”,土家语称“惹巴楼”.楼高五层，凌空高耸，地处整个[九进堂]最高位。是祠堂与庄园至高至尊之处～。在这里供奉着土家先民巴人先祖--巴务相(或称廪君)的牌位和象征巴务相的“白虎”神位。族人不仅要在岁时年节隆重祭祀，以祈祷先祖庇佑，就是在平时，也是香火不断，可见土家族浓重而又深刻的崇祖意识。见(TS64)于后堂楼上..众览九堂全局～。  
  
  
走出[九进堂]的后堂，在举步城墙的半坡石阶上，可看到在层台递进的九进堂屋顶之上，塑有169个由千姿百态的仙鹤、蝙蝠、梅花鹿、喜鹊等飞禽走兽组成的屋脊爪角装饰，这些装饰除增强建筑玲剔透的美观之外，它也是代表“福、禄、寿、禧”的吉祥物，这些吉祥物是土家人追求美好的象征。  
(TS65-68)见[九进堂]后堂..其楼阁..奇特的木制架构及其神秘格局之掠影～。  
  
  
游到此处，整座[九进堂]王宫的参观就算看全了。返回时，听一长者指引，我母女没按来路从[九进堂]内回走，而是从八进堂的一侧小门直接出宫..沿[九进堂]宫堂外的山间小路，逐级下坡返回～。其沿途又可观赏..夕阳下..院墙内[九进堂]的美丽景观～。见(TS69-74)随行景观掠影～.  
  
  
由山路下来，又湾到一侧的[太阳寨]转了转～。这寨很小，已完全商业化！  
(TS75)[太阳寨]的-土家酱菜铺..品种多样..免费品尝..味道不错..不得不买。  
  
  
(TS76)[太阳寨]的-土家酒铺～.  
  
  
(TS77)[太阳寨]寨子口的-农家作坊～.  
  
  
(TS78)[太阳寨]美食特产小吃-毛香粑粑～.  
  
  
回经[九进堂]前门广场上，已见景点关门..游人散尽～.唯有小女还留影(TS79).  
  
  
游人散尽后，<土司城>里更显幽静～。见(TS80-81)返回途中景观掠影～.  
  
  
(TS82)回到<土司城>景区大门口，在此为[墨冲楼]拍张静照～.  
  
  
(TS83)也为<土司城>大门口..[墨冲楼]右侧崖壁上的“土司春秋图”拍张照～.  
  
  
走出<土司城>门楼，已没有熙熙攘攘游人流动的临街面门楼前..方注意到，大门的左右..有两座神人牵着龙的雕像。后来得知，这叫“天王送子”，表现的是土家人普遍存在“望子成龙”心理。在右侧墙上有三幅壁画，除中间一幅表现的是民族团结外，再靠右的一幅..是反映土家先民生活的“毛古斯”，“毛古斯”被土家人称为“稻谷神”。民以食为天，稻谷便与人的生存息息相关。对“稻谷神”的崇拜，反映了土家先民在农耕初期，就有其对生命存在的强烈意识～。  
(TS84)见<土司城>门楼右侧..神人牵龙雕像及右侧墙上壁画等..所拍照片～.  
  
  
据说，<土司城>门楼又称“土司朝门”或“看楼”，是显示土司威仪和功德的纪念性建筑。这座“土司朝门”是栋纯粹榫卯结构的木楼。高大壮观、结构精良；布局精巧合理。见(TS85).身披夕阳..逆光的<土司城>门楼..更显肃穆～！  
  
  
  
第二站 恩施-【女儿城】  
  
  
恩施的土家<女儿城>，个人认为..在此夏季最适合夜游。“世间男子不二心，天下女儿第一城！”指的就是湖北恩施的土家<女儿城>呦。丁酉之夏，<土家女儿城>正以“赶场相亲”的主题活动..招引八方来客来“赶集”,热闹场面可想而知？<恩施土司城>距离<土家女儿城>不是很远，打的过去不会超过20元钱。但晚上是去<女儿城>的人流和车流高峰期，堵车已成家常便饭～。我母女出<土司城>后，因见堵车，迫不得已步行1站多路，方乘12路车..赶往了<女儿城>～。  
【女儿城】景区门票：无  
【女儿城】景区地址：湖北省恩施市区七里坪。公交站名为--华硒生态园站.  
【女儿城】景区简介：作为全国第八个人造古镇，土家<女儿城>合理且精心的谋划了整体建筑风格，仿古与土家吊脚楼相结合，完美的体现了土家族的民风民俗。  
<女儿城>是个充满活力的人造新兴古镇，她借助土家“赶集”的民俗氛围，有效带动了恩施旅游、餐饮、住宿、商业、休闲娱乐、文化等各种业态经济的发展。<女儿城>的著名景点有～女儿街盐水女神、土家民俗博物馆、小吃街、相亲草坪。  
(TS86)日头藏起..天光渐暗，我母女兴步迈进了<女儿城>～.小食摊..红火了！  
  
  
(TS87)“张关合渣”店前的街面..已被琳琅满目的小商品摊位占满，夜市即开～！  
  
  
女儿街是<女儿城>的代表，位于古城核心处，是城区最热闹的一条步行街，同时也是恩施市区最繁华的商业街之一。土家民俗文化最有代表性的几个综合游乐场所都汇集于此～.如：土家民俗博物馆、盐水女神塑像前举办的“赶场相亲”主题活动、巴人堂民俗风情园等～。请随我们的镜头..一同分享这里的民俗风情吧！  
(TS88)与街边推着小磨正劳作的..土家阿婶雕塑..来张合影，美美哒～！  
  
  
(TS89)这里的冰棍做的好可爱！各种水果味..最爱的抹茶冰棒也有，8元一只。  
  
  
(TS90)最先游到这个[土家民俗博物馆](桃花银号)，馆大门..装饰就够吸睛的～  
  
  
我母女，不由自主地走进这个挂着“桃花银号”的[土家民俗博物馆]..开始游览。最开始看到的展品，是土家土特产的制作场景及其商品。如：腊货、酱椒、硒茶等～.这已在前面的美食专题里说到..此处不再赘述～。接着，往下游览见诸….  
(TS91)“巴山物产”展示的是..土家木匠与铁匠使用的劳动工具～.  
  
  
(TS92)此为..土家民俗老街的仿造格局～.  
  
  
(TS93)这是土家女子的..陪嫁物品及花轿等～.  
  
  
(TS94)看这..为新嫁娘准备的梳妆洗脸架及装饰、衣物柜，其木雕工艺多精美～！  
  
  
(TS95)这里好似土家富裕大户或族长会晤的“聚会堂”？堂屋内..上有天井，下有炉膛。中有神龛供奉台..正墙壁上挂着历代土司王爷的画像。族人正聚此～.  
  
  
(TS96)这是土家族节庆或婚嫁喜庆的聚餐场所…。纳入“非遗”的“十大碗”民俗宴庆，就是以这样的方台桌..长条凳..摆上好多好多…热闹场面可想而知～.  
  
  
(TS97)在土家人的生活区，神龛供奉台..是极神圣的摆设～.(视焦注意台柱？)  
  
  
(TS98-99)这是土家新人的“洞房”,按民俗工艺制作的木雕家俬，漂亮又喜气～！  
  
  
(TS100-101)这里是土家人的..手工织布作坊的展示～。  
  
  
(TS102-103)恩施“硒茶”名扬四方～。沏茶待客..也是土家人的礼俗。恩施著名民歌《六口茶》就是以上茶礼节来“相亲”的…。所以，这里的茶具很讲究～.  
  
  
(TS104)最后上一组土家族..最土里土气的生活及农作用具..是最纯朴的东东。  
  
  
从女儿街上的[土家民俗博物馆]出来，前面不远出..就是街心十字路口，街中央便是“盐水女神塑像”.在此已搭好“赶场相亲”主题活动的台子～。  
(TS105)见此十字路口一拐角处，是座仿“吊脚楼”建筑造型的酒店“巴人客栈”.  
  
  
位于街心十字路口“巴人客栈”斜对角街头的..是“巴人堂”民俗风情园。这里是目前恩施地区“摔碗酒”文化的集中体现地之一。  
“摔碗酒”缘于土家族，在古代是土家儿女上战场前的一种壮行酒。但流传至今，已演变成为一种友情的表达….借喝酒摔碗盟誓之意，来拉近盆友之间的距离～。  
(TS106-108)见“巴人堂”外景观掠影～.  
  
  
因就只有我母女二人结伴同游..故没进“巴人堂”去感受那种人多闹气氛的“摔碗酒”场面～.转回到另一条美食街上，见(TS109)就冲[硒娘土家菜]清江鱼来。  
  
  
(TS110)见[硒娘土家菜]馆里“硒娘故事”的传说～。  
  
  
在[硒娘土家菜]馆，如愿吃到了鲜美嫩滑的清江鱼。见(TS111-112)此等美食～.  
  
  
虽没实实在在地感受土家族“摔碗酒”的豪爽，但咱用这碗喝酒也够劲！(TS113)  
  
  
享受完土家美食，再度走上街..跟着南来北往的游客一道..“赶集”凑热闹噢～。  
(TS114)见[土家民俗博物馆]门前，土家“女儿会”以歌为媒的场面，即将开演。  
  
  
(TS115)又见“盐水女神塑像”前..“赶场相亲”的主题活动..也已热闹开场了。  
  
  
(TS116)这边一处“吊脚楼”上..戏剧式的土家儿郎“求婚”典故..正在上演～。  
  
  
(TS117)走进“巴人堂”的临街..街头可见“施南茶局”，街面竹椅竹桌还蛮多。  
  
  
(TS118)“巴人堂”的后端“施南茶局”处，有个人造“水车”景点，周围也摆了不少竹桌、竹椅，像土家村落纳凉喝茶的小院..淳朴味浓！小女在此留影～。  
  
  
在这个“水车”景点的临街步行道的中间，还有一个写着<女儿城>大红字的石碑～.见(TS119)小女也在此留影，就将此作为本次探访<女儿城>的结束留念！  
  
  
  
…………… 后  记 ……………  
  
  
外界认为，咱湖北恩施是个“避暑仙境”胜地..还真的一点不浮夸。隐藏在湖北西南巴山秀川缭绕的这处“旷世仙境”..是典型的喀斯特地貌特征，其风景以如诗如画的山水风光和光怪陆离的奇洞异穴为主～。坐落在这片仙境般迷人山区里的整个土家族苗族自治州(简称恩施州)，可谓景点广布..气候冬暖夏凉..是非常适合城里人游山玩水的度假胜地～(请参见前面【恩施洲景点分布图】)。恰遇今年酷暑热浪阵阵高…！躲出高温城区，到湖北恩施寻得凉爽..乃为惬意明智的休假选择啊～！

评论：

## 20.中国的仙本那--恩施屏山躲避峡

https://www.tuniu.com/trips/12563873

来源：途牛

发表时间：2017-08-09

天数：

游玩时间：

人均花费：

和谁：

玩法：

旅游路线：

正文：  
  
  
湖北恩施鹤峰  
  
  
至从网上看过湖北恩施躲避峡的秘照之后，魂牵梦绕，只为那梦中的碧水，只为体验水中飘浮的感觉，中国的仙本那，你已深深地种入我的梦里。  
  
  
终于在7月27晚20：05踏上K9036广州-张家界的硬卧，开始了鹤峰躲避峡的5日行程，28号早上9:40到张家界，换乘去鹤峰的包车大巴,,5个小时的车程，路超烂，一路像在坐过山车，颠得我隔夜饭都想吐出来，13点20在一家路边店吃午餐，休息20分钟，12元自助任吃，农家小菜味道还行，最主要是实在饿了，其中的排骨冬瓜汤，我喝了满满一大碗，木木见到还问我哪里有汤喝，吃饱喝足休息过后上路，不再晕车，一路颠簸，16：05到鹤峰，一个宁静的土家族小城，入住了县中心位于风雨桥旁的溇水之星商务，标间128一天，空调WIFEFT都有，放下行李，带上单反出门去县城逛逛，过风雨桥不久，遇见同房的大哥一家等6人，于是同行，在桥边的小店吃2元一大碗的甜酒，好冰好解渴，后叫上店家的女孩背上当地的竹篓在桥边拍照，土家族的小孩一点不怯生，拍完过桥已近18点，去了大众点评第一的坪山私房菜，叫了两人份量的3个锅：土鸡，腊肉，鱼，每个锅送两个小菜，上了3瓶啤酒，服务员一直说我们7个人点2人份量的3个锅不够吃，可事实上最后饿了好久的7 人吃到肚子爆也没吃完，这家店的生意太好，我们足足等了40分钟才上菜，土鸡锅更是1个小时后才上来，不过菜的味道绝对一流，连送的小菜都那么精致，好吃得很，那锅土鸡是之后几天吃过最美味的鸡了，现在想起来还直流口水，好吃不贵人均才37元。不过今天是周五，第二天同团的再去好多菜没有，出品也差了不少，吃饭的人太多了。  
  
  
  
八峰山夜景  
  
  
当晚19点坐车上鹤峰八峰山看夜景，有一点要说明的是当地的旅游业并未正式开发，包括7月30躲避峡坐气筏，小木船都是当地私人运作，存在一定的安全隐患。八峰山不高，也不用上到山顶，在半山观景亭就可尽览鹤峰夜景，夜晚是城市的精灵，有白天看不见的妩媚，夜幕下的鹤峰像位盛装的少女，璀灿的风雨桥像她身上最美的头饰，星光在夜空中闪烁，有一种特别的美。夜晚的风雨桥下有条食街，可我吃得太饱了，河这边桥下观夜景的人很多，天开始下起小雨，众人各自散去。  
  
  
  
屏山躲避峡  
  
  
7.29一早7点出门坐当地的面地，6人一车，前往屏山躲避峡，离鹤峰11公里，全是盘山公路，路弯弯曲曲的，风景不错，中途停下在路边一人家--船夫家里拿救生衣，上车前行，8:30到山边，下车前行，全是山间的泥路，好在没下雨，9:15下到河边，一行人等了很久才得知下游被封了，只能去上游，这是我们犯的最大的错：心存侥兴，因为当地人没说今天一定不能去，原本我们是先去下游再去上游的，只能留下遗憾了，开车的司机说上一个团是凌晨4点出发，中午1点回来，玩足7个小时。躲避峡的水很清，汽筏穿行在峡谷中，青山如画，绿水见底，岸壁陡立，蝴蝶纷飞，完全是一派原始状态，小木船在水静止的状态下会有一种飘浮的感觉，恨时间太短，无法继续前行，不能真正领略躲避峡那原始自然之美，那一抹醉人的绿一直荡漾在我心头，冰凉的河水洗去我几多愁，屏山躲避峡你就这样走进我胸膛。  
  
  
11:20从上游出来的我们不想回去， 就在下游河岸找了一处荫凉的地方休息，13个人各自拿出吃的开大食会，水很清很凉，好安逸，在这里我们发现了蓝色的蜻蜓，河边好多的蝴蝶和蜻蜓，快乐总是很短，14点全体起程，上山返程，上山的路好长好长，汗流得像水一样，还要背着救生衣，累得像狗，最后一段好难，终于在15点上到山顶士多休息，连喝2支300ML水,我是流了多少的汁水，等了十几分钟，湊够6个人，上面的回去。晚上休息够了。又和同一帮人去对面开餐，大众占评第二的这家，口味太重，12个人都吃不完。饭后一行人去河边散步，各种摆拍，绕个大圈回酒店。  
  
  
  
董家河  
  
  
7.31早7:30出发前往董家河，树在水中长，影在河中留，可是半个月前湖南的一场洪水毁了这一切，浑浊的河水什么也看不见，只能去吊桥，水帘洞，当晚18点到张家界。  
  
  
  
张家界玻璃桥  
  
  
世界桥梁建筑史上的奇迹，主跨430米，桥面长375米宽6米，高300米，人透明玻璃铺设，拥有世界最终长玻璃人行桥，张家界美景尽收眼底，纵横群山之间，在一种走在天上的感觉，云在飘，脚下是深深的悬崖，一步一步往前走，千万别往下看，脚会软，头会晕。下桥后还要下峡谷，谷底另有一番风景，千年灵芝，土匪洞.....下午16:55 张家界--广州的卧铺(K9038).  
  
  
走一段行程,识一帮朋友,看不一样的风景,心不再寂寞,路不再遥远.

评论：

## 21.【首发】#带着挖财去旅行#～探巴楚嶂谷·恩施·石门河万象之幽

https://www.tuniu.com/trips/12562889

来源：途牛

发表时间：2017-08-13

天数：

游玩时间：

人均花费：

和谁：

玩法：

旅游路线：

正文：  
  
  
～避暑仙境恩施行～  
  
  
  
  
探巴楚嶂谷·建始·石门河万象之幽  
  
  
  
  
…………… 引 言 ……………  
  
  
丁酉之夏，我母女安排在周休的<避暑仙境恩施3日游>的行程..转眼进入第二天～。按事先攻略安排，已在【途牛网】订好了当地参团的<恩施石门河风景区1日游>当地参团提供接送 神秘养生之地 0购物的旅游产品。优惠价:169元/人  
(SM1-1)见【途牛网】订单截图～.其订单编号：1029121922 .  
  
  
我们按时接到当地旅行社相关地接信息通知后，早上准备就绪..便有车来酒店门口接人～。非常幸运，当天接单的这家旅行社报名人很少，就我母女加另外东北来的两母子..共计4位游客，1名导游加1司机，总共6人..派出一辆7座商务轿车，一下就有升级精品小团感觉，爽歪了！  
拥有“世界第一古人，中国第一古河，巴楚第一古道，施南第一佳要”独特旅游资源..被誉为“恩施旅游新发现”的国家4A级旅游景区--【石门河】,以“古、幽、险、奇”而著称，是属于全人类的稀世自然遗产。该景区与埃及金字塔同处于..被世界教科文组织评定为“最适合人类居住的环境之一”的北纬30度线上，被誉为最神秘的养生圣地！【石门河】位于湖北恩施州地区的建始县高坪镇，往来的水、陆、空交通便捷，318及209国道盘绕景区，距恩施市仅1小时车程。  
  
  
  
……………恩施当地游TIPS ……………  
  
  
  
  
一、出行前要准备的东西：  
  
  
旅行文件：个人有效身份证(这是在火车站领取车票的必须证件；也是散客当地跟团必须的凭证；以及酒店住宿的登记证件)。  
着装：恩施属山城地区，是著名的避暑胜地。夏季气温早、晚凉爽...但日照辐射并不弱。在着装备衣上，除按正常夏装准备外，还应备件防晒又可挡挡雨的皮肤衣。鞋子最好还是穿透气的旅游鞋，以免走山路吃亏～。  
女士化妆品：洗面奶、润肤露、护肤霜等，还有爱美女士必带的专用彩妆包～。  
洗漱用品：牙膏牙刷、沐浴液、洗发露及护发素等，虽酒店备有，自备习惯卫生用具更保险。  
户外防护用品：来恩施游山玩水，做好防晒措施也很必要。需备防晒霜、遮光镜、遮阳帽、雨伞等。  
手机、相机：手机具备WiFi功能；相机存储卡容量够大。  
各类充电器：手机充电器、相机充电器、充电宝等。  
保温旅行杯：无论何季，旅游途中，热水既解渴，又可缓解水土不服及肠胃不适。  
自备应急药物：感冒药、肠胃药、清火解毒药、消炎药、创可贴等。  
  
  
  
二、恩施特产及美食：  
  
  
恩施美食推荐：由于恩施的特殊地理环境，因此，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客。比如有“格格”、(张关)合渣、土腊肉、酢辣椒、土豆干等等。  
初到恩施，就迫不及待的寻着美食而来，好在下榻的[城市便捷酒店]背后，就有很多挂牌土家风味的小餐馆，夜里还有当地特色大排档..就在酒店旁设摊～。  
(SM2)见我们常去的这家[乐膳房]..吃当地特色美食，这里的价格也还较实在。  
  
  
(SM3-4)恩施餐馆都有送食客小蝶凉菜的惯例，见此处[乐膳房]的特色美食..  
第一餐：3菜--麻婆茄子 + 水荞炒腊肉 + 山药土鸡汤 + 饭 = 136元  
第二餐：3菜--肉沫烧茄子 + 杭椒烧牛蛙 + 干煸土豆片 + 饭 = 75元  
  
  
(SM5-6)见下榻酒店旁，也是靠近恩施火车站的夜市大排档里..恩施特色小吃～宵夜费用：恩施炒豆皮 + 图片上其它特色小吃 = 12元  
  
  
  
三、关于交通  
  
  
航空：恩施机场转乘车到高坪76公里，约1小时车程。  
水运：长江黄金水道到巴东港，距[石门河]景区75公里，约1小时车程。  
公路：自驾车于沪渝高速公路高坪互通出口5公里。宜昌距高坪经高速公路120公里，约1.5小时车程；恩施距高坪经高速公路76公里，约1小时车程。  
火车：火车由武汉、襄阳、宜昌或者成都、重庆、万州方向均可在恩施站、建始站乘坐开往高坪的专线车直达景区，约1小时车程。  
我们是通过电信的【翼支付】订购了：武汉--恩施 往返火车票。  
去程～K532列 01:05时(经)武昌站--(到)恩施站10:21时. 卧铺：165元/人  
返程～D2252次 18:03时(发)恩施站--(到)汉口站21:56时.二等座: 148元/人  
  
  
  
四、关于住宿  
  
  
我们这次恩施避暑休闲3日游。2晚都是在订宿在【途牛网】选订的(恩施火车站商圈酒店)-【城市便捷酒店(恩施火车站店)】。该酒店地址：恩施市国际商贸城E区 电话： 0718-8966711。这家商务酒店性价比还不错，服务较满意。  
(SM7)恩施火车站及公交中心旁的【城市便捷酒店】,当是恩施“自由行”最方便且性价比较高的商务酒店。已提前通过【途牛网】订好了，订单编号：1008078559 。  
  
  
见(SM7-1)【途牛网】酒店订单截图..其房型为：特惠双床间(6天内预订)(内宾) 06/28(三) ￥165 无早  
  
  
(SM8)见【城市便捷酒店(恩施火车站店)】的双人标间房..陈设剪影～。  
  
  
  
五、整体印象  
  
  
石门河，虽然是一条在建始境内流域并不宽广的小河，但它已经在历史的长河中打磨出了美丽的诗篇，而隐藏在其峡谷中的惊世骇俗的自然风景，更是一段妙趣横生的山水画廊。这条神秘的[石门河]，属世界珍奇高山喀斯特岩溶嶂谷景观地貌。峡谷幽深、壁立千仞，幽径婉转、销魂蚀骨；银河天瀑、流光溢彩，石臼涡槽、鬼斧神工，绝艳禅境、千姿百态；雄关漫道、如诗如画，藤蟒古林、华盖蔽天，空悬栈道、天人合一；船悬浮游、仰天如缝，獐猴出没、暗河流金；鸿蒙岁月，大自然创造不辍，天地极品因循，探索上帝伊甸园，唯美风度而震撼。  
亘古[石门河]，犹如深山中切开的溶洞，其天堑之窄、切割之深、容颜发育之美，心怡神旷，天下罕见。夏至避暑，置身幽谷，时而天堂，时而神界，时而鬼域，时而海市蜃楼，时而玉庭宫阙。有若天上诗篇、地心画作、仙界演奏、神灵雕塑。峡谷悠韵，或漫步遐想、或伫立静思，不觉中，洗涤了心脾，净化了灵魂，忘却了红尘，陶冶了情操。逸世的纯净，无欲的禅境，地质的奇观，摄影的天堂，让人有顿生时空穿越之感，终身难忘。  
这可谓：石门锁千古，峡谷藏万象…！此乃地心山水，访古探幽绝境也～！  
  
  
  
六、旅途建议  
  
  
出游者要做文明旅游好公民，切勿在景区乱扔垃圾及乱涂乱画；遵守公共秩序，杜绝随便叉队、占位置等无公德行为；讲礼貌、懂礼让，并自觉维护环保。  
  
  
  
……………行 程 概 况 ……………  
  
  
D1 行程：乘K532火车，武昌站--恩施站 游览[恩施土司城]>[女儿城]；宿恩施.  
D2 行程：恩施>建始[石门河景区]>恩施；宿恩施.  
D3 行程：恩施>[梭布垭石林]；乘D2252次动车，恩施站--汉口站，返回家中.  
(SM9)附：【恩施洲景点分布图】.图中(画线)标注，为我们恩施3日行路线。  
  
  
  
…………… 游 记 正 文 ……………  
  
  
我母女..于今夏，利用周休安排的这趟<避暑仙境恩施3日游>行程..转眼进入第二天～。按事先攻略好的，已在【途牛网】订好了当地参团的<恩施石门河风景区1日游>行程(订单编号：1029121922 )。按时接到当地旅行社相关地接信息通知后，早上准备就绪..便有车来酒店门口接人了～。  
清早，于酒店窗前～拍了张..山城--恩施火车站跟前的美景照～.见(SM10).  
  
  
没想到，这趟当地参团的<石门河1日游>出奇人少，竟意外升级成了4人“精品小团”。所以，出行很顺利。天气预报有雨..也在往返途中亲候一下我们..就跑掉了～。约1小时车程..便到了【石门古风旅游区】的游客中心～。见(SM11).  
  
  
之后，我们同团4位游客，被编入另一个8～9人小团..在土家族阿妹导游带领下，换乘景区大巴..来到[石门河景区](擦耳河)入口～见(SM12).  
  
  
[石门河景区]现行开发的游览区由三谷一道组成，三谷即问心谷、洗心谷、舒心谷，一古道即为千年巴盐古道。“世界第一古人，中国第一古河，巴楚第一古道，施南第一佳要”,这是人们对石门河的高度概括。美丽的石门河，一河串四景：石门河山水、直立人迷窟、三岔河游船、擦耳河漂流均将向您展示美丽的画卷。  
我们的游览..从石门河上游～擦耳河至石门河大拐弯，首登“舒心谷”的峡谷栈道..作起点，开始沿陡峭的[石门河]嶂谷栈道..向中游“洗心谷”步拓而行～。  
(SM13)见石门河大拐弯处景观～.依稀可见峡谷中的“索桥”及右山头“佳音亭”.  
  
  
(SM14-15)于石门河大拐弯处..向“索桥”下方探视～，朝“擦耳河”的河谷纵深方向靠近..其峡谷幽深的空中景观，是不是有种悬奥莫测的感觉～！  
  
  
(SM16)见景区头，路边..关于游览区“三谷一道”组合的景点特征简介-宣传牌。  
  
  
(SM17)于景区头，路见关于整个游览区内..各景点同步开展的游乐项目推介～。  
  
  
桥降，顾名思义就是从桥上降落下来的运动。它是速降的一种，需要沿着绳索，借助下降器的控制往下溜，跟攀岩的运动相类似，考验的是自己的毅力和勇气。  
(SM18)见本女子于石门河大拐弯处..“桥降”索桥上的秀照～。  
  
  
跨过石门河大拐弯处的“索桥”后，有一段较吃力的石阶登山路要爬…，加把劲就上去了～。  
(SM19)见登山途中，这处..壁立陡峭之道..掠影～.  
  
  
登山途中，回头眺望石门河“舒心谷”的峡谷纵深向….“石门大佛”便展现眼前～！山是一尊佛，佛是一座山。“石门大佛”顶天立地，巍然耸立于石门河畔的绝壁之上，护佑石门河至今已有2.5亿年了～。见下面(SM20)景观图像.  
  
  
登上次高峰，且遇“佳音亭”。据说，明朝叶宪祖到此留有“柳已深深，空懊恼，望断佳音”诗句。清朝洪升作《长生殿·得信》:“问音由，佳人果有佳音否？”意为静候佳音～。故于此山巅处，修一亭阁..来了却～候佳音之愿吧？  
现于此，土家族在集体性劳动的农活中，创造了鸣锣击鼓、伴之以歌的形式..来祈祷大丰收～！见(SM21).本女子也上前击鼓..感受一下这种有趣的意境～。  
  
  
登山过了“佳音亭”后，再往上攀的路就没多远了。过一个人造休息岗…，就是较平缓的环山悬空栈道路了～。走到此，见(SM22).一巨型怪石～提为：“升官发财步步高”景观？ 解释为：一块天冠，一块地棺。天冠叫升官石，地棺叫发财石，寓意为升官发财。旁边的阶梯意为：升了官，发了财，还可以步步高升。  
  
  
(SM23)见途中所拍..环山悬空栈道之景观～。  
  
  
(SM24)见途中所拍..仰天如屏，壁立千仞之景观～。  
  
  
(SM25)见我母女俩，在环山悬空栈道上..自拍留影～。  
  
  
(SM26)见小女扶着的这颗歪脖树..就是一颗千年“黄杨树”。黄杨世世代代安家于高山山脊和石缝中，成为树桩盆景的优良素材。除此之外，黄杨木的根和叶子还能主治祛风除湿，行气活血，有“木中君子”之称。  
  
  
绕行于蜿蜒挂壁的悬空栈道上，走到此，见(SM27-29)景观掠影～.在此处崖壁上..有两个挨得很近的洞穴，这实际上是两个相通的洞穴出入口。因其奇特的景观现象，将这两个洞口取名为:“日月门”.据说：当早晨的阳光升起之时，阳光照在上洞口；当星夜来临时，月光轻轻泻在下洞口。因此，“日月门”是太阳与月亮共有之门，故也由此而得名～。  
  
  
(SM30)见石门河“舒心谷”的嶂谷栈道..景观掠影及本人留影～.  
  
  
(SM31)见小女头顶上的这颗..石缝里长出的奇树，确实有“青龙抬头”的形态！据说：农历二月初二，是龙抬头的日子，土家人以“龙头节”的形式，敬龙祈求风调雨顺、五谷丰登、人丁兴旺～。  
  
  
(SM32)回头见此景观蛮雄壮～！“相机控”老妈已掉后了…，镜头中变渺小～。  
  
  
(SM33)这处挂牌“巨猿头像”.往上打量..却未见图中石型模样…，难道已风化？  
  
  
(SM34-35)再往前走，可见前方栈道拐弯处..有一坠挂着的巨石..拦在路口～。这处景观取名:“白虎迎宾”,因其形似猛虎扑来～！而土家人崇尚白虎和图腾，传说白虎是廪君的化身，廪君在射杀盐水女神之后，于悲痛中化为一尊白虎，永远守护土家族的世世代代～。  
  
  
(SM36)见如此险峻陡峭的山壁，仰天..太阳好似挂在壁颠之上～。  
  
  
(SM37)此片所拍“喊歌台”，其由来可见片上牌文….光看四周陡壁及深谷，就能感觉到这里..喊歌的回音效果～！  
  
  
(SM38)半掩于石门河“舒心谷”..郁郁丛林半山腰的峡谷栈道，景观很美～！  
  
  
(SM39)深卧在..苍翠满目的“舒心谷”底里的石门河，姿态纤柔..也是如此美！  
  
  
(SM40)这是“舒心谷”游览段..见到的一颗十分高大的“拐枣树”.其别名“枳椇属”,果实可以食用，也可入药。它的木材坚硬，纹理细密，是制造各种细木工及家具的良好木材。它的种子还能解酒毒，适用于热病消渴、呕吐等症状～。  
  
  
(SM41-42)见“舒心谷”石门河段，越往下游..河床渐宽，河水碧绿，景观好美～！  
  
  
(SM43)到“舒心谷”后段..会经景点“通天门”。这个天然形成的大石门：大约是在两亿年前，石门河一带发生过强烈的地壳运动，经过亿万年流水的冲刷、切割和节理的发育，便形成了这个“通天门”。据现代科学家检测，“通天门”石壁上的裂缝还在缓慢加大，不过速度很慢，裂缝要想让石壁完全一分为二，最后形成完全独立的两座石峰，大约需要一万年的时间。  
  
  
(SM44)景区在“通天门”跟前设置了一个补充体能的休息站点，有卖食物和饮料的…，但东西偏贵～。可能真的有些累..肚子也饿了，在这买的包谷真觉好吃！  
  
  
(SM45-50)走过了“通天门”后，逆着通天栈道逐级向谷底下行….石门河道离我们越来越近～。幽径婉转、销魂蚀骨的嶂谷绮丽景观让人惊叹！请观其掠影～。  
  
  
(SM51)见该图..谷底处..有跨河舒心桥及一小房子的地方，就是“舒心谷”与“洗心谷”的分水线～。到此处..过桥，再向洗心谷游览..是修在右边的亲水栈道～。  
  
  
(SM52-56)见“舒心谷”与“洗心谷”分水桥处..往上游取景的景观掠影～。  
  
  
(SM57)见石门河峡谷这处..舒心桥旁，有个很清晰的[石门河景区全景导览图]。  
  
  
“洗心谷”以“幽”著称。行于..紧挨石门河道边的亲水栈道上，对眼前..被河水冲刷的清清白白、节理清晰的钙化岩及石臼涡槽…，让你有种探究它..幽深莫测、奇妙无比的注目～！  
见(SM58-70)先请观赏“洗心谷”头上这段“溯溪”的景观掠影～.  
  
  
过了“洗心谷”的“溯溪”景观区，就可见到这段峡谷的经典景观：“洗心潭”。此潭因其形状像爱心，故命名为：石门之心--洗心潭。“洗心潭”由山泉汇集而成，一池碧水，两期扑面，沁人心脾。盛夏来此，流水潺潺，一洗心脾，为之畅快。请随吾镜头..观其掠影～见(SM71-72).  
  
  
过了“洗心谷”的经典景观“洗心潭”之后，沿亲水栈道继续向下游游览，还会陆续见到：回归潭、时来运转、十二生肖、石臼、石书等等..奇态景观～。  
见(SM73-76)这些～大自然鬼斧神工..创造的..千姿百态的奇特景观..掠之影！  
  
  
(SM77)不经意间..发现长满苔藓的崖壁上，一株奇特的小野花..开的如此淡然！  
  
  
继续往石门河下游去….“洗心谷”仿若深山中被切开的溶洞，其天堑之窄、切割之深，这种奇观却为天下罕见！走入这般幽谷中，抬头仰望..藤蟒古林、华盖蔽天，空悬栈道游走..不知是身临鬼域，还是迷闯神界～。见其掠影(SM78-83).  
  
  
突见天空阔..像似走出了地缝窄谷～。此处，河道明显变宽了，河滩也很平缓。这里是玩“漂流”的停靠点，前方(河下游方向),是洗心谷的激流河段..被取名为：石门闯滩。“石门闯滩”全程800米，乘漂流艇顺流而下，水面急处，浪花飞溅，感受体验“与水共舞”,“穿惊涛，破碧浪”飞流直下的惊险刺激～。  
(SM84-89)见洗心谷“石门闯滩”激流河段的景观掠影..及本女子在此的留影～.  
  
  
这个季节视乎是这里的枯水季？河水过浅..无法玩漂流。见(SM90-91)如溪一般.  
  
  
再次走上..沿峡谷障壁而修的栈道～。此时可见，空悬着的栈道..离河道越来越高～.曾被河水侵蚀过的河床..也退低好大一截，裸露出石臼涡槽..奇特景观～。  
(SM92-93)见此处“石臼”.这是指：在强大的水动力条件下，水流对岩石的构造裂隙或岩石的较软部位，经过地质时期的磨蚀作用，而形成这种“石臼”现象～。  
  
  
(SM94)又遇见“石门暗河”.暗河也叫“伏流”.石门河伏流因岩溶作用..在大面积灰岩地区..所形成的溶洞和地下通道～。见下图..所拍的“暗河”的掠影～。  
  
  
向“洗心谷”的末梢行进途中，见(SM95-96)此两处景观掠影～。  
  
  
在“洗心谷”的末端，见(SM97).这是一颗很古老的“紫薇树”.被当地人尊为：千年神树，其特点可概括为四字：稀、奇、神、灵。稀：稀有珍惜植物品种；奇：树一年开花三次，脱皮一次；神：种子落地不生，枝条嫁接不活；灵：当地土家人常拜祭，烧香许愿。所以，该树身披大红花～。可见，土家人敬之为神灵祈福.  
  
  
“洗心谷”终端..与“问心谷”的分水线，以此处跨石门河的“石门古桥”为界。  
见(SM98)栈道旁“紫薇树”下方..就是跨河“石门古桥”,过桥通“巴盐古道”。  
  
  
[石门河景区]“三谷一道，一河串四景”中..所指的唯一“一道”,即有着古老历史的“巴盐古道”。但由于时间关系..须服从团队统一步调，我们被迫放弃这条岔道上“巴盐古道”的游览..留点遗憾～。见(SM99)仅示“巴盐古道”简介.  
  
  
见到“石门古桥”后，继续沿石门河下游方向的左侧栈道走..即进入“问心谷”景区段～。这段游览路线多为爬坡石阶路..较辛苦～.见(SM100)“问心谷”简介.  
  
  
(SM101)到“问心谷”的高处..“问心台”远眺，众览山河之景观～.  
  
  
(SM102)于“问心谷”此处眺望….那山视乎依稀能见..“巴盐古道”通过～.  
  
  
绕至“问心谷”此处回望….满目青翠的山间“石门河”及山腰上的古道、山路、亭台、吊脚楼等等…景观竟如此清新悦目～。见(SM103)大景观掠影～.  
  
  
到此，见(SM104)可近距离看清“石门虹桥”了。这座跨谷石拱桥于2014年10月1日正式竣工通车。该桥梁将龙坪乡申酉坪等6个村的断头路连通，为龙坪乡再打开一条出山通道，大力推动石门河旅游开发和当地经济的发展发挥作用～。  
  
  
快到[石门河景区](岔子口)出口处，最后还有一个观景台..从此处向景区回眺，可观赏问心谷的“开门见佛”奇观～！  
见(SM105).“我在尘嚣中消失一天，石门河还你二百万年.”大概就是这种意境～。眼前这座魏然耸立的“佛”,静静地守护了石门河二亿多年。它无声地告诉世人，抛开世俗烦恼,“佛”会保佑您平安！  
  
  
至此，“三谷一道，一河串四景”,有着“地心山水、空中景区”和绝美地质奇观的[石门河景区]的游览..就告结束了。之后，便乘来时车..返回了恩施～。  
约在下午16:00时左右，我们就已被送回酒店～。因为此行程不含餐，景区游览时又没顾得上吃正餐..所以，一回到酒店就赶紧去找填肚子的餐馆了～。  
我们依然选择了之前来过的这家[乐膳房]….见此(SM106-108)当地特色美食～.  
  
  
(SM109)夜晚，在酒店窗口..拍了张恩施火车站跟前的山城夜景照～供赏。  
  
  
  
…………… 后  记 ……………  
  
  
外界认为，咱湖北恩施是个“避暑仙境”胜地..还真的一点不浮夸。隐藏在湖北西南巴山秀川缭绕的这处“旷世仙境”..是典型的喀斯特地貌特征，其风景以如诗如画的山水风光和光怪陆离的奇洞异穴为主～。坐落在这片仙境般迷人山区里的整个土家族苗族自治州(简称恩施州)，可谓景点广布..气候冬暖夏凉..是非常适合城里人游山玩水的度假胜地～(请参见前面【恩施洲景点分布图】)。恰遇今年酷暑热浪阵阵高…！躲出高温城区，到湖北恩施寻得凉爽..乃为惬意明智的休假选择啊～！

评论：

## 22.清江蝴蝶崖风景区

https://www.tuniu.com/trips/12561616

来源：途牛

发表时间：2017-08-14

天数：

游玩时间：

人均花费：

和谁：

玩法：

旅游路线：

正文：  
  
恩施清江蝴蝶崖风景区，位于恩施市三岔乡浑水河旅游码头，每天早上九点半准时开航  
  
  
早上7点穿越巍巍武陵山脉，躺过土家山寨，恩施人民的母亲河——清江映入眼帘，话说恩施就是好山好水好风光，尤其是清江的美，一平如镜的江面，远景迷离的群山之间……恰如一幅水墨画令人痴醉沉迷。  
  
  
迎着清江河畔的徐徐清风，此次游览线路为人称清江有长江三峡之雄，桂林漓江之清，杭州西湖之秀。在文人墨客笔下，在游客驴友眼里，在土家儿女心中，她是美不胜收的画卷，是万种文化，是梦绕的依恋。  
  
  
来之前，我在网上搜集了一系列恩施清江蝴蝶崖风景区的图片，我震撼了，峡谷俊雄、石屏垂立、壁画神奇、瀑布飘逸，风景迷人

评论：

## 23.恩施清江蝴蝶崖游记

https://www.tuniu.com/trips/12564016

来源：途牛

发表时间：2017-08-15

天数：

游玩时间：

人均花费：

和谁：

玩法：

旅游路线：

正文：  
  
和朋友计划了很久的恩施自驾之行，在经过长途颠簸以后终于实现。到恩施以后，我们住宿在恩施土家女儿城，简单休息一晚后，第二天清晨我们直奔恩施清江蝴蝶崖。  
  
  
和朋友计划了很久的恩施自驾之行，在经过长途颠簸以后终于实现。到恩施以后，我们住宿在恩施土家女儿城，简单休息一晚后，第二天清晨我们直奔恩施清江蝴蝶崖。  
  
  
途经莲花池  
  
  
途经三岔乡  
  
  
大概八点半抵达恩施清江蝴蝶崖风景区游客中心，购完票，乘坐“清江观光”号，沿江而下开启灵山秀水神画之旅。  
  
  
万管玲珑笔，不及清江一汪水。陡峭险峻的山崖间，清江犹如一条蜿蜒800里的蓝色绸带，一曲龙船调，唱不尽清江的人文风情，带上一颗对自然山水的崇敬之心，领略“中国最清江，土家母亲河”的山水之魂。  
  
  
走出船舱，看到的是清江精华景点之一“红花淌石林”这些形象怪异而又妙趣天成的石柱，有的如醉汉，有的如少女，有的如猛兽……尽情地展示着大自然的鬼斧神功。  
  
  
接下来的景点有千瀑峡，景阳大桥，千瀑峡处处皆是，大小瀑布成百上千，有的如银丝，有的如柳絮，有的壮观，有的柔美，千姿百态，令人眼花缭乱，目不暇接。  
  
  
在游船的右方有一座笑面睡佛，岩壁间的黑色水印，勾勒出一个笑面睡佛，眼睛、鼻子、嘴巴、袈裟依稀可见，当然，你需要歪着脑袋看，它慈祥的笑容，感染者来清江的每一位游客并祝福我们跟他一样笑口常开。  
  
  
游船上的工作人员都非常热情，在顶层甲板上领着我们，给我们讲解，不厌其烦的回答我们所有的问题。  
  
  
要是看风景看累了，还可以回到船舱内，在大厅唱唱歌跳跳舞，稍作休息一下，当然了，唱歌是要收费的，价格不贵。  
  
  
中午时分游船上提供了可口盒饭，30元/份  
快看，蝴蝶崖，好美，好壮观。我相信很多人都是冲着它来的，它是清江的标志性景点，它的美也让我词穷，因山崖形似蝴蝶展翅而得名，在蝴蝶翅膀的绝壁之间有一挂瀑布从山洞中涌出。极其壮观，结合水中的倒影，一只完整的蝴蝶更是栩栩如生。  
  
  
下午3点返回恩施清江蝴蝶崖风景游客中心。  
  
  
清江的水让人如痴如醉，这样的地方才算的上是人间天堂。  
温馨提示  
景区每天早上9:30准时开航，每天一班，需要提前跟景区确认船期  
景区热线：0718-8277436

评论：

## 24.大热天玩山转水　避酷暑“清凉一夏”－－湖北大环游

https://www.tuniu.com/trips/12565488

来源：途牛

发表时间：2017-08-17

天数：

游玩时间：

人均花费：

和谁：

玩法：

旅游路线：

正文：  
  
先说一说：又一次走起，湖北大环游完美结束。喜欢旅游的我，在2007年、2015年两次到过湖北，游玩过武汉、宜昌等城市，也去了长江三峡、武当山、神农溪及武汉的黄鹤楼、东湖等景区，这次是第三次到此一游了。湖北历史文化悠久，风景名胜众多，这次主要是奔着恩施大峡谷和神农架而来的，过去只是听说“恩施”蛮好的，有山、有水、有风景，吃住还不错，所以一直想去走走看看，因为我没有去过恩施，我一直认为，旅游不能听别人说或看游记，一定要眼见为实，亲身到过最好，这样才有话语资格，旅游也没有什么好与不好之说，因为每个人的喜欢爱好是不一样的，到了同一个地方也会得出不同的感受。本次旅游的重点：对于我来讲，一是恩施大峡谷，据说能和美国科罗拉多大峡谷（我16年去过）相媲美，有“世界地质奇观，东方科罗拉多”的美称，美景究竟如何，只有亲身到过才知道。二是神农架这个神奇的地方，“野”是最大的特点，有原始森林，自然生态系统和“野人”的传说，去感受一下是自己的一个心愿，也是弥补2015年曾路过没有游玩的遗憾。至于其它的景点再次走走，一是增加点“回味”；二是好给大家当当向导；三是有机会能够拍点不是大片、但自己喜欢的照片，很开心。这些年，我到过国内许多美丽的山川河流，名胜古迹以及世界级的景点，大美中国，江山如此多骄，风景这边独好，祖国真的很大也太美了，所以说风景永远在路上……，这次到恩施大峡谷、神农架游一游，也是实现了自己人生旅途中又一个小目标，所以说有机会想去就去嘛，还要抓紧时间哦！  
  
  
这也是一次说走就走的旅行，正好，8月上旬是个时机，说好就走，经过攻略，把本来准备游玩恩施一个地方的，顺道再加上了武当山，神农架两个世界级景区（走过、路过不要错过），这样一来内容就多了一点，“白相”起来就更有“味道“了。天时、地理、人和凑齐了，最终好友8人（3对夫妻、1对兄弟），一起“走起”，踏上了鄂西大地湖北6大5A景区的快乐旅途。  
本次旅游，适逢盛夏酷暑，又是在上海长时间“烧烤”40℃天气刚刚缓解的时候出游的，那里凉快去那里，本希望到鄂西大地、山水之间纳个凉、避个暑，“清凉一夏”，没想到9天的湖北大环游，总体还是在大热天的“热度”下度过的，但鄂西大地的实际温度没有想象的那么“热”，在神农架的几天，又在江河平川、青山绿水中转转、走走，又凉快了许多。本次旅途一圈走下来，景点多、走路多、爬山多，又热又累是这次旅途的一大特色，对我们已经上了点年纪的“旅友”来讲是一个挑战，好在我们都挺过来了。“天大热，人大游”，这种盛夏“走起”，“热”中游乐，玩转山水，“汗畅淋漓” “清凉一夏”的过程确实非常难得，是一次别有“风味”、开心难忘的旅途。是一次真正意义上的“避暑战高温”。 盛夏再次“走起”，又出发了，开开心心而去，平平安安回家，湖北快乐行完美。（以后出来旅游还是要找准季节啊）  
旅途行程：<上海－恩施-宜昌-神农架-武当山-武汉－上海>  
来回3动车、汽车9日游，涵盖了湖北 6个5A景区和众多小景点（其中：神农架、武当山两处是世界遗产），真可谓一次出游不留遗憾。选择动车出行尽管时间稍长，是考虑动车上能够宽松休闲一点，这也是一种出行方式的体验，蛮有“味道”的。乘着火车去旅游，荆楚大地走一走，湖北我来啦！  
下面就把本次旅途的观感和掠影呈上，和大家一起分享！  
  
  
  
第一天 　2017-8-5　上海－恩施  
  
  
上午8：39在上海虹桥站乘座D2216动车出发，一路向西，经过江苏、安徽、湖北大小15个城市（站点），晚上18：32抵达恩施，两地约1350公里，近10个小时路程。第一天的行程基本上都在动车上。列车一路疾驰，我们一路车览观光，沿途欣赏：城市面貌、田园风光、江河纵横、山川美景等，旅游嘛，风景永远在路上…。这里特别提一下宜昌至恩施段，由于地理位置的原因，山川丘陵多起来了，风景也更有特色了…；我看到列车不停地在高架铁路桥、隧道、山洞中穿行，连绵不断，尤其是横跨两山间的铁路桥，像天空中一座座彩虹更是美丽好看；建筑在半山腰上的沪渝、沪蓉高速公路（每公里7000万元），像一条玉带环绕着大山，逶迤曲折，崎岖向前，这时得我由衷的赞叹我国的造桥、修路技术堪称世界一流，又快、又好、又大气，同时也对无数建造者的无畏劳动（爬山涉水，逢山造桥）表示敬佩。国家铁路、公路的大力发展，缩短了两地间的距离和时间，给人民出行、旅游带来了快捷和方便。车窗外面闷热高温，车箱内凉风习习，中午餐朋友们把自带的美味佳肴摆上，相当丰盛，我们喝喝小酒，侃侃大山，说天道地，悠哉悠哉，尽情享受着旅途的快乐。  
恩施，全称是恩施土家族苗族自治州，地处湖北省西部偏南，与重庆市、四川省接壤，主要风景名胜是一条江――清江，一座山――恩施大峡谷，周边有神农架、武当山世界风景区。恩施是一个以土家族为主的城市，现在也是个小有名气的旅游城市。地接导游洪奎是个土家族小伙子。  
  
  
  
第2天　2017-8-6　恩施－清江画廊－土家女儿城  
  
  
上午游览【大清江画廊风景区】（5小时）。  
说说景区：清江是土家族的母亲河，景区以峡谷俊雄、石屏垂立、壁画神奇、瀑布飘逸、土家风情著称于世。一年四季景色各异，春百花，夏飞瀑，秋彩叶，冬雾雪，风景迷人，风情醉人，风水养人。奇山秀水典藏、峡谷风光如画的恩施清江画廊，主要景点有：花淌石林、大岩洞瀑布、千瀑峡、彩虹桥、五花暮霭、景阳峡谷、思过崖、笑面睡佛、清江石屏、清江壁画、蝴蝶崖等。  
乘座游船游览观看两岸风光，百里清江，江水清澈，诗情画意，整个过程是边欣赏、边留影，边休息，还是比较轻松的。不过人在船上，船在水上航行5个小时，到了蝴蝶崖景点后又原路返回，这样就显得时间有点过长，因为清江没有长江三峡的宽阔、险峻、激流、大气，两岸景点不是很多，返程的路上就只能是喝茶聊天了，清江画廊风景区和国内我到过的长江三峡、神农溪、桂林漓江、福建武夷山、浙江南溪江等景点相比有自己的特色特点，值得一看。  
中午餐用的是船餐（盒饭），简单实惠。  
  
  
下午游览【土家女儿城】（1.5小时）。  
说说景区：作为全国第八个人造古镇，位于恩施城中心，古镇合理且精心的谋划了整体建筑风格，仿古与土家吊脚楼相结合，完美的体现了土家族的民风民俗，古镇集旅游、餐饮、住宿、商业、休闲娱乐、文化等为一体，是休闲旅游的好地方。  
晚餐，特别安排了土家“摔碗酒”特色餐。“摔碗酒”的典故有2个版本，不管怎么说，“摔碗酒”特色餐是一种特色，完美的体现了土家族儿女的历史文化，是友谊与和谐，奉献与豁达的一种表达形式，突出了个性化的民风民俗。  
  
  
  
第3天　2017-8-7　 恩施市 恩施大峡谷  
  
  
上午游览【恩施大峡谷—七星寨景区】（5小时，第一个5A景区）。  
说说景区：恩施大峡谷景区是国家5A级旅游景区，也是清江流域最美丽的一段，目前开放七星寨和云龙地缝两大核心景区，总面积35.2平方公里，天坑、地缝、绝壁、峰丛、岩柱群、溶洞、暗河等地质景观一应俱全，绝壁、峰林兼而有之，面积大，品位高，是典型独有的喀斯特地质地貌。  
全天游览，是本次旅游重点景点。（上行缆车105元/人和下行手扶电梯30元/人，都是自理的，必须要座，值）。  
恩施大峡谷七星寨景区和我去过的张家界、三清山、武夷山、云台山、崀山等大同小异（和江西的三清山特别相似），峡谷中的百里绝壁、半腰栈道，千丈瀑布、群山独峰、原始森林、深山村寨等景点确是美不胜收，一路走过，上上下下，移步换景，如在画中，尤其绝壁栈道，悬在半腰，惊险刺激，大峡谷特有的大自然的“山”“川”（ 三座山峰形成山和川两个字形）、“擎天一柱香”（峭壁直立、高耸云霄）的美景更是令人心旷神怡，流连忘返。被赞誉可与美国科罗拉多大峡谷相媲美的恩施大峡谷，有点说大了，人家可是世界自然遗产哦！最大的区别；人家是褐红色岩石，平视、俯视的大峡谷，谷底很宽阔；我们是深绿色山石，仰视、平视、俯视的大峡谷，谷底很狭窄。但还是很值得来走－走、看－看。（游玩大峡谷时间长，体力消耗较大，沿着山路和栈道（有点恐高）边走边看边拍照，还是觉得相当吃力。切记！走路不看景，安全要当心）  
  
  
  
第4天 2017-8-8　恩施－云龙河地缝－土司皇城－宜昌  
  
  
上午游览【云龙河地缝】（2小时）。  
说说景区：著名的云龙河地缝是大峡谷的另一部分，其形状呈“U”形，对外开放1.6公里，是一个以原生态自然山水风光为主、科普探险拓展为辅，集主题山水观光、深度地质体验、拓展探险运动等功能于一体的生态游览区。一般地缝被称作“地球最美丽的伤痕”。从下仰视恩施大峡谷。  
游览云龙河地缝要走到大峡谷底，谷底流水潺潺，地形逶迤曲折，云龙地缝最美的景色就是看瀑布和岩石，地缝共有7条半瀑布，从崖壁上飞驰而下，每一条瀑布都不一样，千姿百态，尤为壮观，夏季也是观瀑最佳时段。地缝的喀斯特地貌形成了不同形状的石柱和岩石层，岩洞横生，瀑布遥挂，水流湍急，石潭清冽，石桥高悬，取名：禅杖云梯、群龙戏水等景点。谷底行走凉风习习，景色优美，不觉得吃力，但是从谷底上来一段路，几乎是直角，爬得够呛，真的吃力。云龙河地缝和我去过的贵州马岭河景点非常非常相似，走着走着此情此景我好像在那里见过？哈哈哈…。  
  
  
下午参观【恩施土司皇城】（1.5小时）。  
说说景区：恩施土司城，是全国规模最大的土家族地区土司文化标志性工程，也是全国土家族吊脚楼中规模最大、风格最典型的仿古建筑群。 恩施土司城景区包括门楼、侗族风雨桥、廪君祠、校场、土家族民居、土司王宫——九进堂、城墙、钟楼、鼓楼、百花园、民族艺苑等多个景区，反映了土家族的历史渊源，展示了土家族古老而淳厚的民风民俗。  
天公不作美，下雨。游览恩施土司城，作为仿古建筑，让人们了解一下历史知识还是可以的，逛逛、走走、累了就座座。  
恩施火车站乘动车（D5724 16：48/18：38）前往宜昌。地接导游小覃（女）  
  
  
  
第5天 2017-8-9　宜昌－三峡大坝－神农架  
  
  
上午游览【三峡大坝】（2.5小时）。第二个5A旅游景区、  
说说景区：三峡大坝是世界第一大的水电工程，位于长江西陵峡中段的湖北省宜昌市境内的三斗坪，距下游葛洲坝水利枢纽工程38公里。2007年三峡大坝景区成为首批国家5A级旅游景区。  
游览三峡大坝景区，第一上观景台远眺；第二在185处近观；第三去下游截流纪念公园正面直观，主要是身临其境看看大坝的壮观雄姿，感受感受什么叫震憾和气势，也稍微知晓一下建造大坝的历史和伟绩。不论是非功过，简单看过了目前世界上最大的水利工程，也就大概了解一下，值了。遗憾之处就是没有看到大坝泄洪的壮景。  
  
  
下午乘车前往神农架，游览【神农坛景区】（1.5小时）。  
三峡大坝景区至神农坛景区近四个小时，其中到神农架前的50公里是顺着香溪河一路前驶，路两侧一边是蜿蜒曲折的香溪河，一边是林木苍翠的山坡，这条路也被誉为中国最美的水上公路。  
说说景区：世界遗产神农架很大，景点很多，神农祭坛地处湖北神农架旅游开放区木鱼镇，是神农架旅游的南大门，也是中心旅游区。闻名遐尔的香溪河由此缓缓南流。整个景区内青山环抱，美丽而幽静，吸引了无数的港，澳，台胞和海外侨胞来此寻根，祭祀炎黄子孙的祖先——炎帝神农氏。  
神农坛景区基本是人文景观组成，分地坛、天坛两部分，每年四月二十六为祭拜炎帝神农的日子。一些景色描绘了神农氏早年带领部落众人走遍这里的山山水水，犁耕作，尝百草，利苍生，为部众和后人尊崇为华夏始祖炎帝（传说中的神农氏的牛首人身模样）。景区也是一个大植物园，有各种花卉植物，园内有镇山之宝——千年红杉（要7－8个成人才能合围住），迄今一千二百余年了，景区空气清新，泥土芳香，相当幽静。  
  
  
在神农架广袤的森林中，有一个小镇静静地位于其中，四周环绕的原始森林虽掩盖了它的棱角，却也给了它丰富的自然资源和旅游资源，它就是木鱼镇。千百年来，当地人靠山吃山，既有会“架木为梯”绝技的药农，又有恪守狩猎之道，敢于和野猪对决的猎人，而神农氏留下的神农茶，传说还有“解千毒”的功效。  
  
  
  
第6天　　2017-8-10 神农架  
  
  
上午游览【天生桥景区】（2小时）。  
说说景区：天生桥是个自然景观，在神农架老君山脚下，溶穿的喀斯特地貌，形成天然山洞，横贯东西两山，呈天桥飞跨之形，山上河水飞流直下，四周树木丰密，青山壁立，飞鸟一掠而过，宛如一副动态山水画卷。  
游览以奇桥、奇潭、奇瀑（也有称奇洞的）“三奇”而著称的自然奇观，步入景区，沿着山阶拾级而上，水声隆隆，飞瀑倾泻，依着山势而建的木桥连接着水边山路，鬼斧神工的美景随处可见，煞是好看，游历在山水之间、清凉惬意。这里常年绿树成荫、流水潺潺，层林尽染，天然氧吧，沁人心脾，山上有点凉。  
  
  
【官门山景区】（1.5小时）。第3个5A景区  
说说景区：官门山景区主要是一个科考馆，养殖了很多当地特有的野生动物娃娃鱼，达氏鲟之类，陈列了许多动物、植物标本，嗯，还有野人雕塑，以及一些视频影像资料。  
我们观看了12分钟的4D电影【神农架】，还看到了两只可爱的熊猫在吃竹子，也算不虚此行了。  
  
  
下午游览【神农顶景区】（3.5小时）。  
说说景区：神农架核心景区、国家5A景区、世界地质公园。神农顶旅游区位于神农架西南部,是以保存完好的森林自然生态系统为背景,以生态多样性为特点,体现人与自然和谐共存为主题的自然生态旅游区,是神农架重点风景名胜区之一,旅游区内动植物资源十分丰富，保存着完美的亚热带森林生态系统。也是名副其实的“华中第一峰”，号称“华中屋脊”。  
我们是夏季来到神农顶游览，环山公路弯弯曲曲，一路向上，神农顶开阔宽广，蓝天白云，远眺和近观都相当清楚，所到之处看到的是群山绿被覆盖，山里人家、大片的茶叶、植物群、竹林带和各色野花带层层叠叠，长相怪异、个性突出的岩石、石林、石柱也深深的吸引了我，在大山深处各景点的石阶路上慢慢游走，大自然的美景美不胜收，尽管天气比较炎热，但一路景色怡人，移步换景，令人心旷神怡，感到格外滋润凉爽，若大的神农架大山连绵，石谷众多，山不在高，有水则灵，神农架最大的特点就是有水，活了。  
  
  
  
第7天 2017-8-11神农架－武当山  
  
  
道教名山-武当山。是世界文化遗产，武当拳的发源地，位于湖北省十堰市境内。武当山，云外清都，道教圣地，不入五岳胜五岳！这里四周绝壁悬崖，林木丰茂，沿路道宫雅舍，溪流山路，石桥曲径，一派清雅古朴。太子坡、紫霄宫、南岩宫，金顶、武当紫金城等古建筑鬼斧神工，天人合一，古人对祖国山川的利用，达到了人与自然的完美和谐。被誉为”亘古无双胜境，天下第一仙山”。 第四个5A景区  
爱好旅游的我，也到过国内不少名山大川，诸如：三山中的黄山、雁荡山，五岳去过泰山、华山、嵩山、衡山，其它有峨眉山、三清山、张家界、长白山等等，像武当山（2007年来过）这样的风水宝地、仙山圣境，是值得N次来的地方，这里自然风光美丽、文化底蕴深厚、名胜古迹多多。个人觉得武当山，是古人发掘建造、今人保护发展、后人敬重仰慕的圣地，它是中国文化的瑰宝，世界文化的遗产，人们休闲旅游的好地方，问道武当，共祈太和，这大概就是吸引我再次到来的原因吧！  
下午到了后游览武当山三个景点：第4个5A景点  
【太子坡】(50分钟)：  
说说景区：在这里感受九曲黄河墙、一里四道门、十里桂花香、一柱十二梁的古建筑“四绝”，处处有典故，太子坡建筑群整体布局左右参差、高低错落、协调而完美，巧妙且富有神秘色彩，别有回味。  
天公不作美，下着小雨，游兴稍减。还有一柱十二梁的古建筑正在大修，没有看到，有点遗憾。  
【紫霄殿】(40分钟)。  
说说景区：始建于宋代的紫霄宫，坐落在武当山展旗峰下，这里群峰环绕，松柏幽深，历来被视为“紫霄福地”。宋代紫霄宫在“金兵南下”时被毁，明成祖朱棣重建武当山，紫霄宫是重点修建宫殿之一，这里也是明帝国皇室的家庙，是“国家祈福之地”。紫霄大殿是全山最大、现存最完整的明代木结构建筑。  
游览紫宵殿先过金水桥，进门看到坐落在三层崇台上的紫宵殿，那种雄伟壮观，轩然气势！殿堂楼阁依山叠砌，中轴对称，布局巧妙，错落有致，丹墙碧瓦，富丽堂皇，确实是皇宫大家建筑，“派头老大”啊！在紫霄宫门前有一群小孩在练功。  
【南岩宫】(1小时)。  
说说景区：南岩宫始建于元代，明代永乐十年扩建。整个南岩宫镶嵌于悬崖峭壁上，依山而建，就险峻程度和著名的恒山悬空寺可以相提并论。拜天下一香--龙头大香，品甘露泉。  
游览武当山美丽的 “绝壁悬宫”，“南岩” 是武当三十六岩中最美的一岩，是绝对要到此一游的景点。南岩宫就构筑在这绝壁之上，悬空于半山腰中，隐约可见，相当壮观美丽，历经七百余年，仍保存完整的南岩石殿是中国建筑史上的奇迹，值得骄傲。南岩宫石殿里有“福寿康宁”、“南岩”等大家题字。  
天下一香--龙头大香，也是武当山最著名的景点之一，记住远观可以呵，不可冒险！  
  
  
  
第8天 2017-8-12　　武当山－金顶－武汉  
  
  
上午游览【武当山】【金顶】(4小时)。  
说说景区：览车登顶过灵官殿，攀九连登直达天柱峰顶，赏世界奇观－铜铸鎏金金殿；武当山规模宏大保存最完好的建筑,素有“紫霄福地、云外青都”之称；这座皇家建筑采用了当时中国建筑最高等级规制重檐庑殿顶，与北京紫禁城内的太和殿是同一级别。金殿是武当山的象征，也是武当道教在明代皇室扶持下走向鼎盛高峰的标志。  
乘索道（索道费用自理往返170元/人）登顶到武当山金殿，金殿规模不大，独自屹立在天柱峰顶，殿内神像、供器、几案均为铜铸鎏金。正中供奉着玄武大帝神像，右边金童捧册，拘谨恭顺，左边玉女端宝，娴雅俊逸，水火二将分别执旗捧剑。金殿外面空地也不大，游人众多，远眺近观整个依着山崖而建造的金殿房屋建筑和风景，云雾妖娆，时隐时现，如仙境一般。  
  
  
下午乘车前往江城武汉【楚河汉街】内自由活动（1.5小时）  
楚河汉街就是一条商业街道，吃喝玩乐都有。这时候已经下雨，在那里吃的晚餐后入住酒店休息。  
  
  
  
第9天 2017-8-13　武汉－黄鹤楼－东湖－上海  
  
  
上午游览【东湖听涛景区】(1小时)。5A旅游景区。  
说说景区：东湖听涛风景区位于东湖西北岸，该景区建有以纪念爱国诗人屈原为主体的景点群，还有新建的沙滩浴场，是夏夜人们纳凉避暑戏水休憩的好地方。景区中的主要风景旅游点有行吟阁、长天楼、九女墩纪念碑、湖光阁、寓言雕塑园、碧塘观鱼等。第5个5A景点  
说句心里话，东湖听涛景区是5A旅游景区是名声在外了，人文景观一般般，没有特色和出彩的地方，最多就是湖的面积稍微大一点而已。  
【黄鹤楼】(1.5小时)。5A旅游景区  
说说景区：黄鹤楼位于湖北省武汉市长江南岸的武昌蛇山之巅，为国家5A级旅游景区，享有“天下江山第一楼”绝景之称。黄鹤楼是武汉市标志性建筑，与晴川阁、古琴台并称“武汉三大名胜”。该建筑也与湖南岳阳的岳阳楼、江西南昌的滕王阁并称为“江南三大名楼”（我都去过）。第6个5A景点  
黄鹤楼作为武汉最著名的景点，我已经是第三次观光了，黄鹤楼高大雄伟，砖木结构，古色古香，一共五层，每一层的大厅中有各种关于黄鹤楼主题的展览介绍，黄鹤楼不高，极目楚天舒，但登楼后武汉长江大桥、长江等景观一览无遗，很值得一游。今天下大雨，雨中游黄鹤楼，游人不是不少，又是一种“味道”了。  
  
  
下午汉口火车站乘座动车返回上海，距离850公里，时间5个小时到上海虹桥，结束了快乐的湖北之旅。  
盛夏之旅，湖北大环游圆满结束。说真的，本次旅途又是一次别样的体验（今年年初大冷天在东北接受“冷”的挑战），有温度，爬山特多，热的“够呛”是最大特点。酷暑大热天在湖北接受“热”的考验，9天时间炎炎夏日，热浪滚滚，大汗淋漓，“蒸得”好热，这也是美中不足的地方。另外就是年纪不饶人，力不从心了，爬山已经相当吃力爬不动啦。本次旅途总体还是比较开心、惬意的，一路上我们玩山转水，去了没有去过的地方，陶醉在美丽又好看的风景之中，尽兴玩乐，畅游一“夏”，也就忘记了盛夏酷暑了。至于本次旅途的吃、住、行、游和服务方面总体还可以，两位地接导游尽心尽责，服务基本满意。现在旅游已形成的基本格局是：旅行社规范操作，游客理性消费，导游满意服务，理解、沟通、融洽始终贯穿于过程之中。有信誉、讲服务、抓质量、好品牌的旅行社、旅行人，一定能生存发展的。  
旅游是件健康、有益和健身的活动，本次旅游过程相对来讲，是比较辛苦、吃力的，也是人在旅途本来就应有的心理、身理准备，这也是人生旅途又一次积累，多了一点阅历，多了一点感知，多了一点经验，我感到很开心，美好的风景、美好的时光、美好的过程给了我太多的影响和记忆，本次“清凉一夏的特殊旅行”，很有个性值得“回味”……。  
人在旅途，风景在路上，个人爱好欢喜旅游，期待下次我们再相约，一起“走起”。  
一个欢喜“白相”的上海人－－大陆  
2017-8-17

评论：

## 25.印象中的‘恩施大峡谷’

https://www.tuniu.com/trips/12565378

来源：途牛

发表时间：2017-08-17

天数：

游玩时间：

人均花费：

和谁：

玩法：

旅游路线：

正文：  
  
最近，总听有人说，恩施大峡谷是“东方的科罗拉多大峡谷”，我听了以后总感觉到很不爽！自以为这句话不是对恩施大峡谷的褒奖之词，而是謫贬之言。如果没去过这样两个地方，我说这话是我的放肆和张狂，而今我已经亲身经历过，游历过科罗拉多大峡谷和恩施大峡谷。所以我有这个发言权。说恩施大峡谷是“东方的科罗拉多大峡谷”，实在是太不自爱！是的，恩施大峡谷就其生成的地理范围而言，与科罗拉多大峡谷不分伯仲，甚或是可以说科罗拉多大峡谷的地理面积要更大些，可是那又能怎样呢？恩施大峡谷的美是科罗拉多大峡谷永远都不可比拟的！客观上而言，科罗拉多大峡谷也很美，它位于美国亚利桑那州西北部，科罗拉多高原西南部。大峡谷全长446千米，平均宽度16千米，最深处2133米，平均深度超过1500米，总面积为2724平方千米。大峡谷是科罗拉多河的杰作。科罗拉多河发源于科罗拉多州的落基山，洪流奔泻，经犹他州、亚利桑那州，由加利福尼亚州的加利福尼亚湾入海，全长2320千米。而科罗拉多河的"科罗拉多"，在西班牙语中，意为"红河"，这是由于河中夹带着大量的泥沙，河水常显红色，故有此名。依我所见过的科罗拉多大峡谷，可以说它所给我的印象应该是另一类的美，是一种地老天荒的美 ，是自人类开天辟地时就有的那种黄土峡谷，寸草难生的苍凉美，美得让人大吃一惊！反观我们的恩施大峡谷，它位于长江三峡附近、世界硒都——湖北省恩施市屯堡乡和板桥镇境内，它是清江大峡谷中的一段。峡谷全长108公里，总面积300多平方公里，它是世界上一个最美丽的大峡谷。而它的美是原始森林，远古村寨，百里深峡、千个瀑布、峰高陡壁、地下阴河和天上云幔。这是一种难以言表的大自然的美，旷世奇观的美和美不胜收的美！也是一种让人如临仙境，如痴如醉，终生难忘的美！  
  
今年八月十四日早上七点半钟，我从利川市区出发，踏上了去游览恩施大峡谷的旅程。据说从利川到大峡谷只有五十公里的路程，可是我们的中巴车却走了两个多钟头，那是一条蜿蜒曲折的上坡路，山是越爬越高，越爬越大，真正不变的只有那一路上漫山遍野的绿色森林和那许多个散落在山间丛林里的古老村落。在上午十点多钟，我们翻过一座大山，走过十多分钟的下坡路，终于抵达了恩施大峡谷公园的游客接待中心。稍作休息，办好入园的一应手续，我们就随着导游乘坐园内的接驳车，前往索道站搭乘索道上山。那天的天气很不稳定，在前往索道站的途中，突然峡谷里腾起了一股浓云，披天盖地而来，把我们周边的景物淹没了个干净，能见度恐怕只有四、五百米。如果一直像这样下去，我们当天的旅游前景就真的令人堪忧了。如果什么都看不到，我们只能是一场欢喜一场空，铩羽而归了！担心归担心，走了一半的路程总得把它走完！说来也怪，也许是天公给我们开了一个玩笑。当我们到达高山峡谷顶端的七星寨景区时，浓云消散，视野豁然开朗。站在高山峡谷顶端回望脚下那来的地方，接待中心大楼和索道站已不再高大，而是十分渺小，却又不失那种浮云轻烟笼罩的神秘感。七星寨景区属于恩施大峡谷的山上区域。后来QQ告诉我，那天我一共走了一万九千多步。在七星寨景区徒步旅游需要爬过四座山，在这个过程中人们可以边走边欣赏美景。如果步行得快的话在五个小时左右，一般走走停停的就要六个半小时左右，这是对于游客体力，脚力与心理承受力极大的考验。事实证明，我虽说是六十八岁的人了，却也经历了这样的锻炼和考验。  
穿过“一线天”最窄处时，我是侧身缓缓通过的。而它的绝壁长廊，是建在悬崖的腰部，有扶手，是用石板铺就的空中栈桥。我走在上面多少还是有些害怕，人越多的地方就越害怕，生怕大家把那栈桥压垮，而全都跌入万丈深渊。当然，行走其上又可以眺望峡谷对面的山川、峰林以及缭绕其间的朵朵白云，也就或多或少地缓解了我的一些恐怖感。在我们目所能及的峰林中，“一炷香”峰林可算是是镇谷之宝，它高100米，直径不超过4米，仿佛风一吹就会折断。而它从出世到现在究竟过了多少年，无人能知。时至今日，任日出日落，风来雨往，它仍然是那样的刚强挺拔，纹丝不动。我尽情尽兴的在峡谷绝壁的群山间游玩，象什么前山绝壁、大中小龙门峰林、后山独峰和双子峰，我都一一走过或浏览过，我还登临过朝天门以上的最高峰，海拔1697米的顶峰。看到过它那几乎布满峰顶的紫荆花，如同紫气蒸腾，祥云袅袅。下午三点半钟以后，我开始了下山的行程，下山虽然没走索道，等我走得很累的时候，似乎难得支撑下去的时候，下山扶梯像是如约而至，出现在我的眼前，我快步走了过去，并终于借助扶梯的力量，走完了七星寨景区。  
  
下山以后，虽然体力不支，可游兴仍旺。知道云龙河地缝仍在深达近百米的地下，我也坚持着要下到地缝里去看看。大峡谷内的云龙河地缝全长7.5公里，深达75米，地缝很窄，大约在四到七米之间。我从云龙河地缝的入口处拾级往下走，来到地缝底层，站在绝壁栈桥上抬头看天，所能看见的只是一条蔚蓝色的缝隙。走在峡谷中，脚下一路有流水相伴，地底里冒出的寒气尤为袭人。只见那一道道瀑布从头顶上倾泻而下，形成阵阵水雾弥漫在人的周身。瀑布把地缝河涧里硕大的石块冲洗得光滑无比，那可算是它千百年来的工作成果。地缝怪石遍布，五彩斑斓。绝壁上遍是苔藻，古木苍翠。那飞瀑流泉的轰鸣声伴着地下河流潺潺的流水声，无异于是一场地缝里的交响乐演奏会，真的令我感到别开生面的震撼，喜不自禁的心旷神怡。  
  
差不多在五点一刻钟左右，我才算是走完了恩施大峡谷一日游的全程 ，回到了游客接待中心。一天的游玩，让我获益良多，也让我初步的见识了恩施大峡谷。我万分的感激苍天的眷顾，给了我蓝天白云，青山绿水的标配，让我看到了美到极致的恩施大峡谷！我万分的感激大地的支撑，给了我力量和勇气，让我走遍了眼前的峡谷景区，实现了游览恩施大峡谷的夙愿！

评论：

## 26.张家界+凤凰古城，旅游旺季的自在之旅

https://www.tuniu.com/trips/12566169

来源：途牛

发表时间：2017-08-22

天数：

游玩时间：

人均花费：

和谁：

玩法：

旅游路线：

正文：  
  
说起张家界，内心曾充满无限的遗憾。2014年的暑假，父亲的朋友一路自驾，宣城——查济——武汉——宜昌（三峡大坝）——神农架——巴东——恩施大峡谷——利川腾龙洞——张家界，但可惜，到了张家界时，因为国道上的各种塌方和大货车意外造成的堵车，整个旅途已经比起计划来已经迟了整整一天左右，后续又有和母亲一起前往日本自由行的安排，早已定好张家界回沪的火车票，在张家界仅游览了宝峰湖一处就匆匆回沪。  
  
  
今年暑假本也是忙忙碌碌，没有想到要出游，但外婆希望出门多走动走动。70多岁的外婆首先将目光瞄向了九寨沟，但云贵川高原地区保险公司均不出险，除非包车或是自驾根本无法前往。在母亲的搜寻下，将目标最终锁定到了张家界，去过张家界部分景点的母亲也希望到凤凰古城看一看。去日本自由行过以后我和母亲都再也不想跟团出行了，在各大平台寻觅好久，最后还是锁定途牛的机+酒，扫码微信支付，爽快敲定。  
  
  
作为大学生，我自己倒是真的只有这个时间能够出行了。现在国内不少大学都开设了暑期学期，我自己的学校也不例外。九月头上又有不少杂事要做。到了张家界，大概和我差不多情况的也不少。导游说，今年的8月比7月还要火爆。  
  
  
来张家界，想看的还是大山大水，所以宝峰湖直接就pass掉了。大峡谷由于车程不便与行程较紧，加之玻璃桥由于修建蹦极设施尚未开放，也只能留待下次游玩。总的来说，张家界的景色是非常不错的，但武陵源核心景区容易看着看着审美疲劳，天门山景区游线太短，不得不说，恩施大峡谷的部分景色更奇绝一些，神农架也是看起来内容更丰富一些。于我看来，张家界的石英砂岩峡谷、石林地貌与黄山、三清山的花岗岩地貌相比，后者还是显得更秀美多姿，但这并不意味着张家界不美、不险、不奇。  
  
  
由于和外婆同行，有缆车或电梯的地方无一例外都选择了景区交通，而没有步行。  
  
  
第一天的行程就是从上海出发前往张家界市区，在酒店稍作安顿，为第二天在张家界国家森林公园（武陵源核心景区）的行程做好准备。  
  
  
机+酒中去程机票是春秋航空的9C8983，计划起飞时间是20点40分，18点左右就到达浦东国际机场了，早早安检，在登机口欣赏黄昏美景。  
  
  
第一次坐春秋航空，机上叫卖东西比较佩服，别的其实都还不错，离开停机位时间准点，但是上跑道还是过了一会儿的。票面上的计划到达时间是23:10，实际到达时间是22:50左右。  
  
  
到达机场后，接地社的导游很热情地前来接机，将我们送往不远的市区前几名的酒店——大成山水酒店。住宿在18楼，可以很清楚地看到流经张家界市区的澧水。  
  
  
大成山水的设施略显陈旧，但是内部非常宽敞舒适。距离机场、火车站（汽车站）、天门山索道上站都非常近。酒店楼下有旅行社开设的旅行咨询，但对自由行游客而言除了代订景点门票以外，意义十分有限。对于途牛此次预订的机+酒而言，到达的第二天直接去天门山也是可以的，但是我们最后还是选择第二天一早直奔武陵源。  
  
  
对于深夜到达的这一天而言，尽快入住和安顿休息非常重要，在张家界游玩还是要保证体力的。  
  
  
第二天考虑到第一天舟车劳顿，并没有直接上山顶，而是从武陵源的君临居客栈出发，坐景区大巴到水绕四门（放弃了十里画廊），步行完金鞭溪全程后游览黄石寨，然后出景区大门坐中巴返回客栈。  
  
  
一觉醒来，天气似乎还没有一定要下雨的样子，还算舒了口气。不然真如天气预报所言，一周全都在下雨，那来张家界除了云雾，是看不到什么了。  
  
  
大成山水的早餐还是不错的。吃完早餐，退房，从酒店出发，打车10元到张家界汽车站上车前往武陵源汽车站，中巴车车费12元，流水发车，不用买票，直接进站乘车。  
  
  
到达武陵源区入住的是君临居客栈。机+酒套餐基本不会住宿在景区内，行程上会有一些往返。  
  
  
一路上与旅友交流大概可知，山上吃的不错，但是房间基本都很潮湿。在后续行程中，发现旅游旺季时，宿山上民宿可能会没法乘上景区环保车，因为环保车在起讫站都塞满人了。  
  
  
总的来说尽管每天都要下山，住在武陵源区还是比较方便的，君临居客栈也非常温馨干净和舒适。我们到达的时候大概早上10点不到，前台的妹子就让我们先入住了。放好行李，就步行十余分钟到达武陵源门票站（标志门/索溪峪门票站），购票进入景区。  
  
  
首先游览的是金鞭溪，还是要雨季游览比较好，水如果比较小，观赏价值不高。很多导游说景色集中在上游1/3左右的路程内，还是不要听信为好。有时间还是可以慢慢踱步，不时到溪水边感受下清凉。从水绕四门进入相当于是逆流而上。一路上的景色要我说，都还是比较“小山小水”的。  
  
  
走到接近上游主入口的时候，就有机会和猴子们碰面了。  
  
  
枯水季节应该不怎么好看吧……  
  
  
虽然在张家界处处可见“不上黄石寨 枉来张家界”的标语，但由于旅游团近年来主要还是去袁家界去得更多些，加上上山时已是下午三点多，尽管是旺季，但人并不多。黄石寨以石英砂岩峰林景观为主。与武陵源核心景区的其他区域不同，黄石寨有完整的环路参观路线（类似天门山），而不是单线或者Y线。  
  
  
游览一圈大概1个半小时多一些，游路不陡峭也大多都很宽敞。许多隐蔽在路旁的观景台说不定就有动人的景色。如今黄石寨的人流已经不大了，拜访一次还算不错的体验。  
  
  
出森林公园门后乘10元的中巴回到武陵源，晚餐吃的是相约武陵回家吃饭，果然不能找门面太正经的……又贵又没有什么特色。三下锅，胡师傅是不二之选，而且价格出奇的实惠，富正毅稍逊一筹。（后面迷信大众点评还吃了一次印象老灶头，无力吐槽了，不过口味比相约武陵好多了……）  
  
  
第三天出门的时候挺绝望的……凌晨应该是下过一些雨，到处都是烟雨迷蒙。为了避开人流选择了天子山索道上山，贺龙公园什么也没看，在麦当劳里买了点东西就往杨家界赶了。

评论：

## 27.徜徉清江观胜景，我把“蝴蝶”捧手心

https://www.tuniu.com/trips/12566259

来源：途牛

发表时间：2017-08-23

天数：

游玩时间：

人均花费：

和谁：

玩法：

旅游路线：

正文：  
  
恩施清江蝴蝶崖风景区，自恩施市汾水河至巴东县水布垭，全长87公里，是八百里清江最深、最美、最具原生态的河段。  
  
  
从浑水河码头上船，船在水上走，人在画中游。两岸鸟鸣猿啼，渐入佳境。清江，古称夷水，自西向东横贯恩施土家族苗族自治州，哺育了世世代代土家儿女，被称为“土家人”的母亲河。  
全程共分为红花峡、千瀑峡、蝴蝶峡三个峡段。峡谷两岸屏峦入画，石峰雄奇，绝壁林泉，瀑布飘逸。更有两岸的吊脚楼群和土家田园掩映在青山碧水之间，风景迷人，风情醉人，最具原生态。  
  
  
飞瀑峡，顾名思义，瀑布飞流直下入清江。有时远观看似涓涓细流，等船行靠近才发现声势浩大，十分壮观。  
  
  
土家妹子唱起了欢快的山歌，两岸的美景令摄影家频频举机拍摄。  
  
  
江面时宽时窄。大有山穷水尽疑无路，柳暗花明又一村之感。山水神韵，美不胜收。  
  
  
江上的气候也像小孩子的脾气说变就变。天气预报在这里根本就没用。妙在清江四季各时都是好风光。 “清江水浅蜀水深,蜀水不似清江清。清江若有蜀水大，此水当擅天下名“。明朝董昶 的这首诗道出了清江的青山绿水间，每处都是风景，随眼都是美丽。  
  
  
不时有游船从对面驶过，不相识的人们隔船欢呼，笑闹声回荡在峡谷里渐渐远去。  
  
  
中午时分船上开餐了。清江鱼是必不可少的，其它的也都是本地特产。土家有名谣“住在高山间，喝（huo）的兰花烟，烤的转转火，吃的洋芋果（土豆）”，这生活岂不美哉。  
  
  
吃完饭就听见广播里面喊：前面是笑面睡佛。跑上船顶观光平台一看，果然是一尊笑容可掬的睡佛，头顶上还戴着一个尖顶小帽，宽大的袍襟垂落江中。  
  
  
天然神奇壁画慈母教子。  
  
  
哈哈！蝴蝶崖到了。雨过天晴。蝴蝶崖向世人展现出最美好的形象。美丽的土家族女孩儿面带笑靥。仙境岂止天上有，人间清江胜银河。  
  
  
群山倒影山浮水，无山无水不入神。清江的云雾、云海、云涛、云瀑、云彩，恰如人间仙境，玉宇琼楼，不负“中国最清江，土家最美河”的美誉。  
  
  
好动的小伙伴们开启了打斗模式。  
  
  
经过5个小时行程到达本次航行的终点水布垭大坝。  
  
  
弃舟登岸，再回望一眼清江。

评论：

## 28.#带着挖财去旅行#～“石”空穿越·恩施·梭布垭石林奇观

https://www.tuniu.com/trips/12566867

来源：途牛

发表时间：2017-08-27

天数：

游玩时间：

人均花费：

和谁：

玩法：

旅游路线：

正文：  
  
  
…………… 引 言 ……………  
  
  
丁酉之夏，我母女安排在周休的<避暑仙境恩施3日游>的行程..转眼进入第三天～。按事先攻略安排，已在【途牛网】订好了一款目的地参团，编号：210189831的<恩施梭布垭石林景区1日游>当地参团提供接送 探秘神话恩施 走进世界硒都...的旅游产品。其订单编号：1029121630 .优惠价:126元/人  
(SL2)见【途牛网】订单截图～.  
  
  
<恩施梭布垭石林>被称为世界第一奥陶纪石林，是国家4A级旅游景区，位于恩施市太阳河乡境内，其总面积约达21平方公里。梭布垭的整个石林外形象一只巨大的葫芦，四周翠屏环绕，群峰竞秀。梭布垭石林拥有大小共100多个经典的自然景观，目前开放的有青龙寺、莲花寨、磨子沟、九龙汇四大景区，每个景区各具特色，景区内独特的“溶纹”、“戴冠”景观，是一大亮点，狭缝秘境、化石古迹随处可见，堪称一座远古地质博物馆。经中山大学、中国地质大学考证，确定石林形成4.6亿年前的奥陶纪时期，整个石林犹如一座海底迷宫，美轮美奂。  
  
  
  
……………恩施当地游TIPS ……………  
  
  
  
  
一、出行前要准备的东西：  
  
  
旅行文件：个人有效身份证(这是在火车站领取车票的必须证件；也是散客当地跟团必须的凭证；以及酒店住宿的登记证件)。  
着装：恩施属山城地区，是著名的避暑胜地。夏季气温早、晚凉爽...但日照辐射并不弱。在着装备衣上，除按正常夏装准备外，还应备件防晒又可挡挡雨的皮肤衣。鞋子最好还是穿透气的旅游鞋，以免走山路吃亏～。  
女士化妆品：洗面奶、润肤露、护肤霜等，还有爱美女士必带的专用彩妆包～。  
洗漱用品：牙膏牙刷、沐浴液、洗发露及护发素等，虽酒店备有，自备习惯卫生用具更保险。  
户外防护用品：来恩施游山玩水，做好防晒措施也很必要。需备防晒霜、遮光镜、遮阳帽、雨伞等。  
手机、相机：手机具备WiFi功能；相机存储卡容量够大。  
各类充电器：手机充电器、相机充电器、充电宝等。  
保温旅行杯：无论何季，旅游途中，热水既解渴，又可缓解水土不服及肠胃不适。  
自备应急药物：感冒药、肠胃药、清火解毒药、消炎药、创可贴等。  
  
  
  
二、恩施特产及美食：  
  
  
恩施美食推荐：由于恩施的特殊地理环境，因此，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客。比如有“格格”、(张关)合渣、土腊肉、酢辣椒、土豆干等等。  
初到恩施，就迫不及待的寻着美食而来，好在下榻的[城市便捷酒店]背后，就有很多挂牌土家风味的小餐馆，夜里还有当地特色大排档..就在酒店旁设摊～。  
(SL3)见我们常去的这家[乐膳房]..吃当地特色美食，这里的价格也还较实在。  
  
  
(SL4)恩施餐馆都有送食客小蝶凉菜的惯例，见此处[乐膳房]的特色美食..  
[乐膳房]第一餐：3菜--麻婆茄子 + 水荞炒腊肉 + 山药土鸡汤 + 饭 = 136元  
  
  
(SL5)恩施的土豆超好吃，我们几乎顿顿都点土豆类的菜，又见[乐膳房]美食..  
[乐膳房]第二餐：3菜--肉沫烧茄子 + 杭椒烧牛蛙 + 干煸土豆片 + 饭= 75元  
  
  
(SL6-7)见下榻酒店旁，也是靠近恩施火车站的夜市大排档里..恩施特色小吃～  
宵夜费用：恩施炒豆皮 + 图片上其它特色小吃 = 12元  
  
  
(SL8)见我母女于<女儿城>内..在此侗家[硒娘土家菜]馆的美食晒图及晒单～。  
[硒娘土家菜]美食：麻辣香清江鱼炖锅 + 酸辣土豆丝 + 冰啤 + 饭 = 98元  
  
  
(SL9)见我母女于【城市便捷酒店(恩施火车站店)】跟前..另一家  
[土家特色菜]美食晒图及晒单：酢辣椒炒腊肉 + 酸辣土豆丝 + 土鸡粉丝汤 + 饭 = 59元  
  
  
  
三、关于交通  
  
  
高速直达恩施：  
1、建始县红岩寺出口--建始县火车站--209国道--白杨坪转白奉公路16km--到达梭布垭石林风景区；  
2、华西地区恩施站出口--龙凤坝--209国道--白杨坪集镇转白奉公路16km--到达梭布垭石林风景区。  
火车：火车由武汉、襄阳、宜昌或者成都、重庆、万州方向均可在恩施站、建始站，于恩施挂榜岩车站或恩施火车站旅游接待中心乘坐梭布垭石林专线车直达。梭布垭风景区距州府恩施市约有54km。  
我们是通过电信的【翼支付】订购了：武汉--恩施 往返火车票。  
去程～K532列 01:05时(经)武昌站--(到)恩施站10:21时. 卧铺：165元/人  
返程～D2252次 18:03时(发)恩施站--(到)汉口站21:56时.二等座: 148元/人  
  
  
  
四、关于住宿  
  
  
我们这次恩施避暑休闲3日游。2晚都是在订宿在【途牛网】选订的(恩施火车站商圈酒店)-【城市便捷酒店(恩施火车站店)】。该酒店地址：恩施市国际商贸城E区 电话： 0718-8966711。这家商务酒店性价比还不错，服务较满意。  
(SL10)恩施火车站及公交中心旁的[城市便捷酒店],当是恩施“自由行”最方便且性价比较高的商务酒店。已提前通过[途牛网]订好了，订单编号：1008077702。  
  
  
见(SL11)【途牛网】酒店订单截图..其房型为：特惠双床间(6天内预订)(内宾) 06/28(三) ￥165 无早  
  
  
(SL12-15)见【城市便捷酒店(恩施火车站店)】的双人标间房..陈设剪影～。  
  
  
  
五、整体印象  
  
  
据悉，<恩施梭布垭石林>原为古海，经海水冲刷而形成的溶纹景观..其是全国罕见～。到此一游，仿若“石”空穿越亿年～！  
<梭布垭石林>景区内峰群错落，怪石丛生，峡径地缝，溶洞天堑，一水通暗涌，四季影仙踪，化石壁挂说风月，幺妹喊歌愫情郎。在梭布垭，每一处景观都有一个美丽的故事，像一本天上，讲述着地球的演变、人类的形成，地质年代的风云变幻，判若历历在目。走进<梭布垭石林>，就走进一个海底世界，走进一个天地迷宫。深入其境，你会感到：它如一本古色古香的巴人传奇…；又如一座若梦若幻的幽境迷宫…；或是一处海枯石不烂的定情港湾…？当是一道鄂、湘、黔边醉美的自驾目的地…。这正如大作家-莫言到此留下感言：如“万卷古书”也！  
  
  
  
六、旅途建议  
  
  
出游者要做文明旅游好公民，切勿在景区乱扔垃圾及乱涂乱画；遵守公共秩序，杜绝随便叉队、占位置等无公德行为；讲礼貌、懂礼让，并自觉维护环保。  
  
  
  
……………行 程 概 况 ……………  
  
  
D1 行程：乘K532火车，武昌站--恩施站 游览[恩施土司城]>[女儿城]；宿恩施.  
D2 行程：恩施>建始[石门河景区]>恩施；宿恩施.  
D3 行程：恩施>[梭布垭石林]；乘D2252次动车，恩施站--汉口站，返回家中.  
(SL16)附：【恩施洲景点分布图】.图中(画线)标注，为我们恩施3日行路线。  
  
  
  
…………… 游 记 正 文 ……………  
  
  
我母女..于今夏，利用周休安排的这趟<避暑仙境恩施3日游>行程..转眼进入第三天～。按事先攻略好的，已在【途牛网】订好了当地参团的<恩施梭布垭石林景区1日游>行程(订单编号：1029121630)..就将计定出游了。  
清早，于酒店窗前～拍了张..山城--恩施火车站跟前的美景照～.见(SL17).  
  
  
我们按时接到当地旅行社相关地接信息通知后，早上准备就绪..便有车来酒店门口接人～。<恩施梭布垭石林景区>为恩施市郊火爆、好玩的景点，选择游览的人较多..当天负责接待我们的旅行社派出一辆中巴车，约有游客近20人～。  
梭布是土家语三个的意思，梭布垭即三个垭。景区平均海拔900多米，属亚热带季风湿润气候，冬无严寒，夏无酷暑，植被良好，动物资源丰富，自然景色迷人，被誉为“戴冠石林”、“天然氧吧”。  
(SL18)见<梭布垭石林>景区，游客服务中心-售票处..[梭布垭石林总导览图]～.  
  
  
<梭布垭石林>由奥陶纪灰岩组成，总面积21平方公里，是中国第二大石林。 整个梭布垭风景区若一只巨大的葫芦，梭布垭四周翠屏环绕，群峰锦绣。在整个石林景区里..同样设有景区内小交通-观光电瓶车，建议乘坐游览～。  
见(SL19).其往返各垭之间，(一票制交通费：30元/人)团费不含～。  
  
  
我们随导游安排..乘坐景区内观光电瓶车，首先前往[莲花寨]景区游览～。据导游介绍，此处[莲花寨]，石林分布密集，自天空俯视，整个景区以石莲为花、绿树为泉，犹如朵朵白莲生于碧泉，莲花摇曳间馨香万里..故有：“莲花寨”得名～。  
(SL20)见梭布垭-[莲花寨]景区入口场景..前广场中央..还有一个“篝火堆”～.  
  
  
(SL21-22)见[莲花寨]景区入口..近处的溶纹凹槽石林景观，像连坐的“交椅”。  
  
  
(SL23-28)从[莲花寨]这里上去，穿梭在这种如绷带式缠绕的溶纹石林中..有点像..到了波浪谷里。又好像..掉进..大大的破瓦罐里的奇幻感觉～～呵呵～～。  
  
  
当你置身[莲花寨]景区中，石莲更是处处可见，应接不暇。这里不仅有鬼斧神工的自然景观：出淤泥而不染的莲花寨，铠甲士兵森严守护的神石广场，一夫当关万夫莫开的南门关，沐浴雨淋之后的笋子淌。更有动情的人文故事:对歌台上觅知音、情人伞下诉衷情、独行侠里战百兽、拇指山上比翼飞。  
(SL29-32)见[莲花寨]里，这片鬼斧神工..形如“灵蛇听蝉”等..自然景观掠影～.  
  
  
(SL33)见[莲花寨]的此处石林景观..形如张开的虎嘴含着玉石，相传白虎深入九幽寻女神元神，聚于白玉，含玉复活盐水女神～.这里便取名“神虎含玉”景观。  
  
  
(SL34)见[莲花寨]的此处石林景观～，曾被海水冲刷而形成的溶纹，如刀片割..  
  
  
(SL35)[莲花寨]的这处石林景观～，像横批错位的地质奇观..下面洞穴藏暗河..  
  
  
(SL36)[莲花寨]里的石林间，常见高大笔挺的松树遮天盖路，景致壮观。  
  
  
(SL37-40)见[莲花寨]这处倒塌的岩石..于拥挤的石林道上..受斜支撑..堵塞道路，而留出一个狭窄的门洞～。因其外观像个推拉门，便将此取名“南门关”～。  
  
  
(SL41)见[莲花寨]下图景观..为其取名“灵光开窍”，并对此还做了标牌释名。  
  
  
(SL42)见下图石林中的熔岩..形状..是不是很像一只仰起的“猪手”啊～？！  
  
  
(SL43-46)[莲花寨]里的石林中..象形石..比比皆是，栩栩如生～。很多像扭动的魔方..视乎还在变换着另一种形态，这种地质怪象..真是妙不可言呀～！  
  
  
(SL47)再见[莲花寨]下图这块景观..为其取名“群蛙啸天”。但见绿丛中..仿佛一些蛙形溶岩..正昂头啸天～。  
  
  
(SL48)下图是[莲花寨]里，随行中..见到的“佛手”象形石。其岩石形状..就像佛祖合十的双手～！  
  
  
(SL49-52)于[莲花寨]随行中..见其它千姿百态、削岩悬石的奇特景观掠影～。  
  
  
(SL53)下图是[莲花寨]里，随行中..见到的“拇指山”象形石。它在石林中，一枝独秀，形似拇指，天下赞扬～！  
  
  
(SL54)于下图[莲花寨]中，随行..所见“顶天立地”巨型岩景观～.一个不足几米的石头..却支撑着天降千斤巨石，屹立大地万年不倒，被称作千斤顶～！  
  
  
<梭布垭>是中国第二大石林，其植被居全国石林之首。见(SL55-56)景观掠影～.  
  
  
(SL57)见下图[莲花寨]的经典“莲花台”的景观剪辑组照图～.  
  
  
(SL58)下图显示于“莲花台”旁..有两处相对自然形成的溶岩平台，将其取名“对歌台”～.土家未婚儿女会借此石台..相互对山歌、诉衷情、抛绣球、定终身～！  
  
  
在[莲花寨]的深处，借助一处岩石高台..搭建了一“观景台”。在此，满目尽收“笋子淌”..沐浴日光之美感！这上面还有租花篓照相的..见(SL59-61)剪影～.  
  
  
走下[莲花寨]的“观景台”..见(SL62-64)随行..栈道途中景观掠影～.  
  
  
走到[莲花寨]的一处观景栈道小驿站，见(SL65)这售卖小食摊，木柜壁上..也绘有土家人信仰的白虎图案。据说，白虎就是廪君的化身..是土家人崇尚之神～！  
  
  
视乎来到了[莲花寨]的后花园..见(SL66).这处庞大的“石灵芝”，还真有千年灵芝古化石的奇特景致呦～！并同赏[莲花寨](SL67-75).此处最后景点的掠影。  
  
  
走出莲花[莲花寨]景区..于路边见到(SL76).“野生猕猴桃”..个儿小小的～。  
  
  
<梭布垭石林景区>的[磨子沟]与[莲花寨]比邻。紧接着，我们团队进入[磨子沟]游览～。[磨子沟]景区以溶洞和天然石缝为主，这里鸟语花香、集飞流、悬树、吊石、奇岩、异峰、峡谷于一体，这里的一峰一石、一草一木、一山一水，都是自然雕琢的精品。因为土家祖先傩公傩婆在此地定情，所以这里是土家的发源之地、古老爱情归属之所。主要景点有傩婆石、一线天、响水洞、磨子石等，猎奇七彩溶洞、回首奇石异峰、俯瞰万千石林、仰望一线长空。  
进入[磨子沟]..首先见到图(SL77-78)的“篝火石”。的确形似篝火，红红火火！  
  
  
(SL79)走进[磨子沟]没多远..就见到它的代表溶岩造型“磨子石”了～。  
  
  
“溶洞”也是<梭布垭石林>里[磨子沟]的看点，见(SL80-84).此处景观掠影～.  
  
  
(SL85-92)见[磨子沟]“溶洞”外，奇岩、异峰、悬树、吊石、峡谷等景观掠影～.  
  
  
“天然石缝”也是<梭布垭>里[磨子沟]的奇观，见(SL93-95).此处景观掠影～.  
  
  
(SL96)见[磨子沟]下图景观..为其取名“八卦潭”。此处石林间..天然形成的八卦太极图案，阴阳鱼首尾相接，展现出古人智慧，正是祈福、许愿之所～。  
  
  
[磨子沟]的悬石、峰林、峡道都是自然雕琢的精品～。“石塔涧”可见两座石峰相对耸立，形成一段石涧，一座形似大雁塔，一座形似雷峰塔..天然构筑了一道..幽幻莫测的奇特景观～。见(SL97-103).此处景观掠影～.  
  
  
因为时间关系，担心延误一些团友返程火车时间，我们这趟<恩施梭布垭石林景区1日游>行程，在征得大多数团友意见后，决定放弃行程中[青龙寺]的游览～。在游完[磨子沟]后，即乘景区观光车..直接前往最后景点-[九龙汇]游览～。  
天降九龙，守护九州，时光荏苒，千年之后九龙修炼有成，受上天召唤，相约汇聚于此，共同飞升。此地也因九龙汇聚而藏风聚气，形成一方风水宝地，因而周围草木茂盛、百鸟和鸣、凤舞九天。相传在此凝神观望，能看出九龙真身之人将受到九龙庇佑，一生无忧。[九龙汇]景区的主要景点有：九龙汇瀑布、丹凤朝阳、龙章凤篆、猪脸壁合等。见(SL104).以此处的[九龙汇景点导览图]作线路了解。  
  
  
在[九龙汇]景区里，我们按逆时针方向游览..首见(SL105).景观掠影～.  
  
  
按[九龙汇景点导览图]指引，下图(SL106-107)所拍，应为“猪连壁合”景观～？  
  
  
[九龙汇]景区是一方风水宝地！这里草木茂盛、百鸟和鸣。奇特的喀斯特溶岩景观，如“龙章凤篆”展风华，处处笼罩昌盛之势。见(SL108-112).景观掠影～.  
  
  
(SL113-114)见[九龙汇]所拍下图景观..这就是得名“丹凤朝阳”经典画面～。  
  
  
“九龙汇瀑布”该是当下[九龙汇]的精华代表景点。虽然此时瀑布水势很小，但从整个垂直的凹槽溶岩形成之势，能感觉到它..飞流直下时的壮势～。  
(SL115-121)见[九龙汇]精华景点“九龙汇瀑布”处的景观掠影～.  
  
  
(SL122)见[九龙汇]景区内，这处如“苍鹰望月”的景观..一瞥～.  
  
  
(SL123)见[九龙汇]景区内，看似“飞来元宝”～？  
  
  
(SL124)见[九龙汇]景区内，看似“峡谷云梯”～？  
  
  
(SL125)见[九龙汇]景区内，好似“高风亮节”之作～？  
  
  
(SL126)见[九龙汇]景区门口处，又有对应的溶岩大高台..恰是极好“对歌台”。  
  
  
到此为止，[九龙汇]景区的游览也结束..乘景区观光车返回<梭布垭石林景区>大门口..再换乘来时中巴送回恩施火车站处的酒店，至此，游览行程全部结束。  
  
  
  
…………… 后  记 ……………  
  
  
外界认为，咱湖北恩施是个“避暑仙境”胜地..还真的一点不浮夸。隐藏在湖北西南巴山秀川缭绕的这处“旷世仙境”..是典型的喀斯特地貌特征，其风景以如诗如画的山水风光和光怪陆离的奇洞异穴为主～。坐落在这片仙境般迷人山区里的整个土家族苗族自治州(简称恩施州)，可谓景点广布..气候冬暖夏凉..是非常适合城里人游山玩水的度假胜地～(请参见前面【恩施洲景点分布图】)。转眼秋至，不负“旷世仙境”的湖北恩施，又会带给你别样醉美的画面..恩施欢迎您～！

评论：

## 29.恩施大峡谷游记

https://www.tuniu.com/trips/12568678

来源：途牛

发表时间：2017-09-11

天数：

游玩时间：

人均花费：

和谁：

玩法：

旅游路线：

正文：  
  
恩施大峡谷景区，是八百里清江大峡谷的一段，是由云龙河地缝景区和七星寨景区组成。大峡谷中的百里绝壁、千丈瀑布、傲啸独峰、原始森林、远古村寨等景点美不胜收。以气势雄阔的绝壁险峰称奇于世，是世界上最美丽的大峡谷之一，与美国的科罗拉多大峡谷不相上下。  
  
  
恩施大峡谷  
  
  
游客服务中心  
  
  
2017年5月26日早上8点不到，我们就来到了游客服务中心。8点整就搭乘第一班游览车，来到了云龙河地缝景区。  
  
  
恩施大峡谷  
  
  
云龙河地缝景区  
  
  
进入景区，来到云龙风雨桥上，只见桥下峡谷内流水淙淙，飞瀑跌落，奇石林立。云龙河蜿蜒曲折，像一条巨龙俯卧谷底。  
  
  
恩施大峡谷  
  
  
云龙河风雨桥  
  
  
恩施大峡谷  
  
  
云龙河风雨桥  
  
  
恩施大峡谷  
  
  
飞瀑跌落  
  
  
恩施大峡谷  
  
  
飞瀑跌落  
  
  
恩施大峡谷  
  
  
流水淙淙，，奇石林立。  
  
  
恩施大峡谷  
  
  
飞瀑跌落  
  
  
过云龙河风雨桥，沿步道走不多远，就得下几百级步道台阶，弯弯曲曲的，好像走不到头。谷底流水清亮，游人沿着人工修建的观光步道游览。  
  
  
恩施大峡谷  
  
  
观光步道  
  
  
恩施大峡谷  
  
  
云龙河地缝景区  
  
  
恩施大峡谷  
  
  
瀑布飞溅如雨丝垂下  
  
  
恩施大峡谷  
  
  
云龙河地缝景区  
  
  
恩施大峡谷  
  
  
谷底各种奇石林立  
  
  
恩施大峡谷  
  
  
峡谷上的风雨桥  
  
  
恩施大峡谷  
  
  
峡谷内的瀑布几乎随处可见，从悬崖上冷不防就会飞泻下来。  
  
  
恩施大峡谷  
  
  
壁合桥  
  
  
壁合桥嵌在绝壁之间，行走其上摇摇晃晃。在桥上看地缝，上是一道狭窄的天空，下是深深的清江水，如幻如梦。观光栈道大多凌空架设。  
  
  
恩施大峡谷  
  
  
飞瀑跌落，奇石林立。  
  
  
恩施大峡谷  
  
  
奇石林立  
  
  
恩施大峡谷  
  
  
奇石林立  
  
  
恩施大峡谷  
  
  
流水淙淙  
  
  
恩施大峡谷  
  
  
风雨桥和缆车高悬头顶  
  
  
恩施大峡谷  
  
  
谷内奇石斗鼻石  
  
  
恩施大峡谷  
  
  
峡谷内的观景台  
  
  
恩施大峡谷  
  
  
峡谷内的奇石  
  
  
恩施大峡谷  
  
  
云龙地缝峡谷深幽，飞流急湍，山道逶迤。  
  
  
恩施大峡谷  
  
  
走到游步道尽头，沿楼梯攀登几百步台阶，上行到出口。  
  
  
恩施大峡谷  
  
  
上行电梯，正在维修。  
  
  
恩施大峡谷  
  
  
云龙地缝以气势雄阔的绝壁险峰称奇于世。  
  
  
恩施大峡谷  
  
  
云龙地缝以气势雄阔的绝壁险峰称奇于世。  
  
  
恩施大峡谷  
  
  
云龙地缝以气势雄阔的绝壁险峰称奇于世。  
  
  
恩施大峡谷  
  
  
云龙地缝以气势雄阔的绝壁险峰称奇于世。  
  
  
9:20左右上到云龙地缝景区的出口，游玩云龙地缝景区用时在1个多小时。10点左右我们步行到大峡谷缆车站，乘坐缆车上到七星寨景区。七星寨景区主要包括绝壁、奇峰、峡谷等地质景观，是整个清江大断裂景观的精华。目前已开放的游步道全长7.5公里，沿途景点有小龙门群峰、龙门石林、一线天、绝壁长廊、轿顶山、鞠躬松（迎客松）、一柱香、天路、母子情深等。  
  
  
恩施大峡谷  
  
  
大峡谷索道站  
  
  
从缆车上看到云龙地缝，真的就象地球上的一道美丽的伤疤。这道裂缝几乎被两岸山体和森林遮蔽。如果不是刚从云龙地缝出来，真的想不到地缝内的风景会那么奇异。  
  
  
恩施大峡谷  
  
  
缆车下的云龙地缝景区  
  
  
恩施大峡谷  
  
  
从缆车站出来，眼前的山峰多姿多彩，气象万千。  
  
  
恩施大峡谷  
  
  
七星寨景区  
  
  
恩施大峡谷  
  
  
龙门石林  
  
  
沿步道走不多远，就步入龙门石林，石林奇石形态各异，宛如进入迷宫，其乐无穷。  
  
  
恩施大峡谷  
  
  
龙门石林  
  
  
恩施大峡谷  
  
  
龙门石林  
  
  
恩施大峡谷  
  
  
龙门石林  
  
  
恩施大峡谷  
  
  
龙门石林  
  
  
恩施大峡谷  
  
  
龙门石林  
  
  
恩施大峡谷  
  
  
七星寨景区  
  
  
恩施大峡谷  
  
  
一线天  
  
  
据说通过一线天（也称七星门），就成了天上的神仙。到达绝壁栈道。绝壁栈道又叫,绝壁长廊，全长488米，118个台阶，位于净高差300余米之绝壁山腰间，当你沿着悬空而建，宽约1米的栈道游览，旁边就是万丈深渊和壁立云端的险峰，没有一点胆量是不行的。  
  
  
恩施大峡谷  
  
  
绝壁长廊  
  
  
恩施大峡谷  
  
  
七星寨景区  
  
  
恩施大峡谷  
  
  
山峰是不是像大象  
  
  
恩施大峡谷  
  
  
绝壁栈道  
  
  
恩施大峡谷  
  
  
绝壁栈道  
  
  
恩施大峡谷  
  
  
七星寨景区  
  
  
恩施大峡谷  
  
  
七星寨景区  
  
  
恩施大峡谷  
  
  
祥云火炬  
  
  
恩施大峡谷  
  
  
七星寨景区  
  
  
恩施大峡谷  
  
  
七星寨景区  
  
  
恩施大峡谷  
  
  
七星寨景区  
  
  
恩施大峡谷  
  
  
七星寨景区  
  
  
恩施大峡谷  
  
  
迎客松（也称鞠躬松）是张开双臂笑迎天下游客。这棵松也代表好客的土家族、苗族人民向游客深深地鞠个躬，既表示欢迎，又代表恭送。  
  
  
恩施大峡谷  
  
  
七星寨景区  
  
  
恩施大峡谷  
  
  
景区著名的独体险峰一柱香。  
  
  
一柱香，高99米，傲立群峰之中，晴空万里时，一朵白云叠在峰顶，远远看去就像天上的香火，宛若仙境；阴雨天气时，升起的一层薄雾，就像一缕青纱，将它打扮得若隐若现，妩媚动人。大自然形成和保存这种陡峭的石柱，极其困难，所以地球上类似细长的石柱并不多见，而最长最大的莫过于此。  
  
  
恩施大峡谷  
  
  
景区著名的独体险峰一柱香。  
  
  
恩施大峡谷  
  
  
大地山川  
  
  
大地山川，由玉女峰、玉笔峰和玉屏峰三座山峰组成。三座山峰的形态各异，各具特色。玉女峰犹如拥抱在一起的一对情侣，缠绵难分；玉笔峰则犹如一只笔，笔尖朝天，山峰圆润如笔杆傲立于群山之间；玉屏峰山峰横卧，犹如屏风一般矗立在山林间。  
  
  
恩施大峡谷  
  
  
玉笔峰上的笔尖，像不像一只玉兔单座其上。  
  
  
恩施大峡谷  
  
  
玉女峰犹如拥抱在一起的一对情侣，缠绵难分  
  
  
恩施大峡谷  
  
  
玉女峰  
  
  
恩施大峡谷  
  
  
玉屏峰山峰横卧，犹如屏风一般矗立在山林间。  
  
  
恩施大峡谷  
  
  
母子情深，造型逼真。  
  
  
恩施大峡谷  
  
  
山脚下的甘堰塘  
  
  
游完大地山川后，就开始下山，从这里下山有两条路。一条是继续沿游步道下山，另一条是乘坐景区的手扶电梯下山。七星寨景区手扶电梯依山而建，呈“∑”形布置，远观山野像苍龙俯卧，气势贯如虹。选择游步道徒步下山的人很少，大部分人都是乘坐手扶电梯下山。我和老友选择了不同的下山方式。老友乘坐手扶电梯下山，而我则沿游步道徒步下山。一路上风景很美，特别是在仰止亭，能完整的看到一柱香的背后，感觉一柱香太震撼了。  
  
  
恩施大峡谷  
  
  
一柱香的背后，太震撼了。  
  
  
14:10时左右，我下到山下，刚好老友也刚刚从手扶电梯出来。（建议大家，没必要乘坐手扶电梯。下山的路很好走，时间也不长。最主要的是，沿途风景很美，站在仰止亭好好看一下一柱香的背后。）我们在甘堰塘返程中心搭乘游览车，返回到游客接待中心。  
  
  
八、唐崖土司城  
  
  
从大峡谷游客中心出来后，马上坐上15:15时开的，到恩施的中巴车。17:30时左右到达恩施航空路长途汽车站。接着不出站乘坐18:00时左右开，到咸丰的大巴车。19:30时左右到达咸丰长途汽车站。在客运站对面的唐崖丽都酒店住下。（标间120元） 2017年5月27日早上8时左右，乘坐到尖山的中巴车，到唐崖土司城去游玩。8:50时左右中巴车到了尖山镇唐崖河桥头，下车后顺着唐崖河步游道走一公里路左右，就到了唐崖土司城遗址景点。路很好走，花草成埔，树木成排，唐崖土司城遗址就掩映在葱绿的植被中。  
  
  
唐崖河旅游区  
  
  
唐崖河  
  
  
唐崖河旅游区  
  
  
步游道  
  
  
唐崖河旅游区  
  
  
唐崖河  
  
  
虽然唐崖土司城已经申报为世界文化遗产，但如果你是抱着一睹辉煌奢华的古建筑而来，你就会很失望。这里只是一片古城废墟，绵延在好几个山坡上。只有那些颜色或深或浅，长满青苔的石板古道，告诉人们这里曾经人来人往，喧闹非常。现存主要景点有：3街18巷36院遗址、张王庙、石生像、土司坟、夫妻杉、九道拐、城门、唐崖河等  
  
  
唐崖河旅游区  
  
  
唐崖土司城  
  
  
唐崖河旅游区  
  
  
唐崖土司城  
  
  
唐崖土司为土家先民覃氏家族之“帅府”，始建于元至正六年，清雍正十三年废止。城址东西长770米，南北宽750米，总面积57.75万平方米。  
  
  
唐崖河旅游区  
  
  
张王庙遗址  
  
  
张王庙为三进格局，始建于明万历三十九年(公元1611年)，重建于清乾隆年间，毁于文革，是一武庙。目前能看到完整的建筑基址，以及马殿的遗存，即石人石马。  
  
  
唐崖河旅游区  
  
  
石象生  
  
  
石人、石马各两件，雕刻于明万历三十九年。砂石凿成，左右分立。马身上所有的装饰都是仿造明代当时的战马装饰布局，马鞍，配饰，包括马身上的绦环都非常逼真；武士造型也是标准的明代武士造型，有伞、佩剑、盔甲，整体非常逼真，极具艺术价值。  
  
  
唐崖河旅游区  
  
  
石象生  
  
  
唐崖河旅游区  
  
  
东城墙  
  
  
目前城址内街道墙垣仍清晰可辨，大部分建筑保存完好。其建筑格局共分为政治区、宗教区、军事区、文化区、经济区、综合区、娱乐区和墓葬区八大部分。  
  
  
唐崖河旅游区  
  
  
唐崖土司城遗址  
  
  
唐崖河旅游区  
  
  
3街18巷36院遗址  
  
  
唐崖河旅游区  
  
  
唐崖土司城遗址  
  
  
唐崖河旅游区  
  
  
石牌坊  
  
  
牌坊建于明天启四年，位于城中央。四柱三间三楼仿木结构石牌坊。  
  
  
唐崖河旅游区  
  
  
石牌坊  
  
  
唐崖河旅游区  
  
  
石牌坊  
  
  
唐崖河旅游区  
  
  
石牌坊前的石象生  
  
  
唐崖河旅游区  
  
  
民俗展览馆  
  
  
唐崖河旅游区  
  
  
大衙门基址  
  
  
唐崖河旅游区  
  
  
大衙门基址  
  
  
唐崖河旅游区  
  
  
土司家族墓地  
  
  
土司家族墓地共一大五小六座坟墓。前面为一大墓，封土底径约40米，砂岩垒砌，仿木结构墓室，长7米，宽6.3米，分前后室和左右耳室，后右侧为土司覃鼎墓，封土底径约30米，残高2米，墓前有“武略将军覃公讳鼎之墓”碑1通，刻于天启七年(1627年)；后左侧为覃鼎夫人田氏墓，封土底径约25米，残高1.9米，墓前立四柱三间牌楼式石坊；其余三座位于覃鼎夫妇墓间，封土规模与田氏相同，碑已不存。  
  
  
唐崖河旅游区  
  
  
土司家族墓地  
  
  
唐崖河旅游区  
  
  
夫妻杉  
  
  
两棵古杉树并排长在一个土台下，均高约40米。据说是土司覃鼎和田氏夫人，为了表达对爱情的忠贞，夫妻俩新婚时在这里栽下的两棵杉树。  
  
  
唐崖河旅游区  
  
  
夫妻杉  
  
  
换个角度仔细看，让人惊叹的是能分辨出树的“雌雄”来。“妻树”的树丫向下垂着，像“妻子”把较小的身子依偎在“丈夫”的怀里，“夫树”的树丫向上挺着，像“丈夫”伸开双臂拥抱“妻子”。游完唐崖土司城出后门，顺着公路，一路下坡步行20分钟左右到达尖山镇。尖山镇回咸丰的中巴车很多，10:45时左右我们上了车，回咸丰吃了饭，拿了行李，约13时左右，在咸丰客运站坐上开往恩施的大巴车。14:25时左右大巴车到达恩施火车站。我们在火车站广场旁的“新家坡”客栈住下。（标间70元）  
  
  
九、恩施风雨桥  
  
  
稍作休息后，出客栈，在火车站广场乘坐22路公交车，到州公安局下车，马路对面就是恩施风雨桥景点。恩施风雨桥2004年3月建成，位于恩施境内清江河之上，连接清江东西两岸。  
  
  
风雨桥  
  
  
风雨桥  
  
  
风雨桥  
  
  
风雨桥是少数民族一种独特的交通建筑，桥上建有走廊、凉亭、小商铺、长椅等，桥既可以行人，又可以供路人避雨、乘凉、休憩，所以称为风雨桥。桥中凉亭、阁楼突起，飞檐翘角，很是好看。  
  
  
风雨桥  
  
  
恩施风雨桥西接恩施的“清水走廊”，东接恩施凤凰山森林公园。  
  
  
十、凤凰山森林公园  
  
  
凤凰山森林公园，森林植被非常茂盛，号称是恩施的城中之肺。公园内建有健身步道，游人可以在此锻炼身体。隐藏在茂盛的森林中的，楼台亭阁，时隐时现，给人无限遐思。公园西门与其对面的风雨桥遥相呼应，游人可以在游完风雨桥后，直接游览凤凰山森林公园。  
  
  
凤凰山国家森林公园  
  
  
凤凰山国家森林公园  
  
  
象石  
  
  
凤凰山国家森林公园  
  
  
健身步道  
  
  
凤凰山国家森林公园  
  
  
隐藏在茂盛的森林中的，楼台亭阁，时隐时现，给人无限遐思。  
  
  
凤凰山国家森林公园  
  
  
隐藏在茂盛的森林中的，楼台亭阁，时隐时现，给人无限遐思。  
  
  
下午17时多钟，我们步行到恩施电器公交站，乘坐6路公交车，回到恩施火车站。慢慢走到恩施旅游接待中心，来到恩施大舞台。恩施大舞台每天晚上19:00时到19:30时免费演出。大舞台旁边都是美食餐馆，我们在这里边吃饭边看歌舞表演。  
  
  
恩施  
  
  
恩施旅游接待中心的恩施大舞台，就在火车站前的这栋大楼后面。  
  
  
恩施  
  
  
恩施大舞台  
  
  
恩施  
  
  
每天晚上19:00时到19:30时免费演出。  
  
  
恩施  
  
  
每天晚上19:00时到19:30时免费演出。  
  
  
恩施  
  
  
每天晚上19:00时到19:30时免费演出。  
  
  
十一、连珠塔  
  
  
2017年5月28日早上7:50时左右，在恩施火车站广场坐11路公交车到东门医院下车，步行过桥右转准备搭乘23路公交车上山，结果久等不来，只得乘坐的士上山到连珠塔下，车费5元。（可以步行上山，到连珠塔下2公里左右。）连珠塔位于五峰山主峰龙首山顶，始建于清道光12年，坐东向西，登至塔顶，可将整个恩施山城风光和恩施盆地之景物尽收眼底。  
  
  
十一、连珠塔  
  
  
连珠塔  
  
  
连珠塔大门  
  
  
连珠塔  
  
  
连珠塔为八边砖石塔，基部用巨型条石砌成，塔身以大青砖砌成，共分7层，通高34.8米。  
  
  
连珠塔  
  
  
8个塔角上各雕刻天王大力士一尊，面目狰狞，敞胸露腹，或蹲或站，双手上托，造型各具特点，无一雷同。  
  
  
连珠塔  
  
  
石门柱及门额上雕刻有麒麟及龙、凤、鱼、人物等图案、花饰。从第一层至第七层有石级而上，越往上越窄越陡，除第五层只有3个门外，其它各层均有4个高l.8米、宽0.6米的拱形门，如东南、东北、西南、西北四方开着，供游客登高远望。在第七层中央，有一根大木柱将塔刹撑起。  
  
  
连珠塔  
  
  
我俩手脚并用豋上了连珠塔顶，透过塔四周的塔窗，看见了恩施山城风光景色，看见了五峰山一座一座山头珠珠相连的景色，看见了清江像一条彩带镶嵌在恩施山城之中。  
  
  
连珠塔  
  
  
连珠塔  
  
  
连珠塔  
  
  
连珠塔  
  
  
连珠塔前的石牌坊  
  
  
连珠塔  
  
  
现在连珠塔所在寺庙是玉龙寺  
  
  
上午9:45时左右，游完连珠塔我们步行下山。回到东门医院公交站，乘坐10路公交车到硒都广场下车，换乘12A路公交车到舞阳坝广场下，因为买好了下午4点多的动车票回武汉，剩余时间准备看场电影，再买点吃的点心在火车上吃。11:30时左右在舞阳坝广场下车，到车站对面的四楼，高德国际影城办理了最新的《加勒比海盗5:死无对证》3D电影。（恩施凭老年证看电影免费。）草草在楼下快餐店吃了饭就上楼看电影。14时左右看完电影，到对面购物广场买了点心，在舞阳坝广场公交站，坐11路公交车回到到恩施火车站。16:48时，乘D5724次动车回到武汉，结束了6天的恩施行。

评论：

## 30.90％的中国人都不知道，恩施竟藏了这么一个人间仙境，美到哭！

https://www.tuniu.com/trips/12568771

来源：途牛

发表时间：2017-09-13

天数：

游玩时间：

人均花费：

和谁：

玩法：

旅游路线：

正文：  
  
美国科罗拉多大峡谷的壮阔，是一望无际通红如火的岩石，其纹理如树的年轮，延伸蜿蜒，每一处都是极美的画。  
  
  
而大峡谷=红色岩石？不！在中国有一处大峡谷，是绝处逢生的生机。这里被专家誉赞可以与美国科罗拉多大峡谷媲美。  
  
  
这里的大峡谷极具东方的神秘色彩，掩藏在崇山之中。美国太遥远，不如先去这处东方“极乐净土”，乐山乐水乐逍遥。  
  
  
这里比美国科罗拉多峡谷还深1670米，被CNN评出的中国最美的景点之一，这里便是恩施大峡谷。  
  
  
2004年8月，中法联合探险队来到恩施,在崇山峻岭之中,意外地发现了一条美得令人窒息的大峡谷,命名为“恩施大峡谷”。  
  
  
在这里几乎能找到喀斯特地貌的各种形态，包括绝壁、峰柱、天坑、地缝、溶洞、天生桥……构成罕见的立体性溶岩地貌。  
  
  
它的神秘面纱被掀开于凡世10来年，红尘滚滚，光影交错，人织往来，它仍是仙境。  
  
  
电影《三生三世十里桃花》中的如梦如幻的仙境有部分便在这里取景。云烟缭绕、群山之巅，任谁都会有恍然隔世之感。  
  
  
美国国家地理拍的《奇妙的地球》，恩施峡谷作为中国唯一一个取景点，最险峻的“情侣峰”和最浪漫的拥抱。  
  
  
这个大峡谷真有这么美？引得这些摄制组“趋之如骛”！那就跟着小编去细看个究竟。  
  
  
  
奇观连连，震撼人心  
  
  
  
在恩施大峡谷，奇景数不胜数。最为出名的有五大奇景。一是清江升白云，从清江上升起的云海象一条腾飞的巨龙，蜿蜒曲折，延绵百里。  
  
  
其二奇观是绝壁环峰丛，喀斯特地貌一般情形是有绝壁、峰丛单一存在，恩施大峡谷的沐抚大峡谷段兼而有之，且面积大、品位高。  
  
  
其三是天桥连洞群，整个大峡谷沿线有洞穴200余个。奇异如热云洞，石壁相隔的两个洞口，一洞通热风，一洞同冷风；天桥相配，水天相谐。  
  
  
其四是暗河配天坑，恩施大峡谷的飞瀑与暗河并生，瀑群大小各异、高差悬殊，构成一幅幅美丽画卷。  
  
  
其五是地缝接飞瀑，大峡谷内的云龙河地缝全长7.5公里，最深达75米，地缝怪石五彩斑斓，碧流潺潺，奇花异草，古木苍翠。  
  
  
  
地球最美丽的伤痕  
  
  
  
云龙地缝景观丰富，有世界第一缝之称。在这条长达108公里的大峡谷内，他的美丽不容置疑。  
  
  
地缝是属于大自然的伤痕，曾经这里经历了什么我们不得而知。自然的鬼斧神工将玉龙地缝一切伤疤美化。  
  
  
在中国的地缝中它虽非最深最长，却蕴藏着诸多独特的奇异景观：世所罕见的U形地缝、形态各异的瀑布群、多姿多彩的喀斯特象形石……  
  
  
  
日升月暮，云海依旧  
  
  
  
等风来也等你，等日出也等你，只为等你一起共赏这百里云海。  
  
  
看大峡谷的云，晶莹剔透，沉静而舒缓，单纯而流畅，淡淡的，如静谧薄纱，在空中飘动着。  
  
  
又如袅袅炊烟，倾泄出一抹抹单薄的浮云，展露最初始的微笑。扑朔迷离，充满了美的雅致。  
  
  
  
最酷观光电梯，尽览美景  
  
  
  
这是最长的旅游观光型户外手扶电梯，起于大楼门，止于甘堰塘返程中心，电梯全长688米。远观如山野卧苍龙，气势贯如虹。  
  
  
号称“基建狂魔”的中国，这座电梯采用钢筋砼框架结构加木结构，安全性是完全保证的，此外理论运输能力达7300人/小时。  
  
  
在云龙地缝出口处，还有一道风景线:“小蛮腰”型观光电梯。一种是由高而下的视角，一种是徒步而行的感观体验，都别具特色。  
  
  
  
中国最大峡谷实景剧  
  
  
  
喀斯特地貌峡谷为背景，蜿蜒河道山坡为舞台。 全剧融恩施大峡谷山水和恩施土家民族文化于一体，集艺术性、民族性于一身。  
  
  
以恩施民歌龙船调为音乐主旋律，描写分为咒怨、选瓜、骂神、融冰四场，演出时间长达一个多小时。  
  
  
能歌善舞的土家儿女，用细腻缠绵、潇洒飘逸的舞姿，以情感激荡、热情奔涌的炙热眼神，奉献一场生动感人、美轮美奂艺术的盛宴。  
  
  
这便是东方的科罗拉多大峡谷  
这里有更丰富的自然景观  
虽然没有广袤岩石折射的光影效果  
但它的郁郁葱葱更显风情  
攻略  
路线：成都--利川（动车）--恩施大峡谷（大巴车）  
门票：恩施大峡谷成人套票（七星寨+云龙地缝+观光车）￥200；恩施大峡谷成人套票（七星寨+云龙地缝+观光车+索道上行票）￥305；恩施野三峡（黄鹤桥峰林+清江大峡谷+船票）+恩施大峡谷（七星寨+云龙地缝+观光车）成人套票（赠送恩施土司城门票）￥615  
推荐住宿：女儿寨度假酒店（地理位置优越，交通便利，阳台对着大峡谷）

评论：

## 31.恩施土司城

https://www.tuniu.com/trips/12570986

来源：途牛

发表时间：2017-09-29

天数：

游玩时间：

人均花费：

和谁：

玩法：

旅游路线：

正文：  
  
恩施土司城。恩施土司城坐落在恩施市西北，小地名叫对山湾的地方，距市政府所在地500米。属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。  
包括门楼、侗族风雨桥、廪君祠、校场、土家族民居、土司王宫--九进堂、城墙、钟楼、鼓楼、百花园、白虎雕像、卧虎铁桥、听涛茶楼、民族艺苑等12个景区30余个景点。经全国人大副委员长、著名社会学家费孝通先生题写为"恩施土司城"。

评论：

## 32.国庆湖北恩施自驾游

https://www.tuniu.com/trips/12575445

来源：途牛

发表时间：2017-11-06

天数：

游玩时间：

人均花费：

和谁：

玩法：自驾游

旅游路线：

正文：

评论：

## 33.畅游龙船水乡

https://www.tuniu.com/trips/12574944

来源：途牛

发表时间：2017-11-19

天数：

游玩时间：

人均花费：

和谁：

玩法：

旅游路线：

正文：  
  
一大早，我与川大韦建军教授逛完宜影古镇便赶往龙船水乡。丢掉车钥匙的苏永忠从列车长那里拿到车钥匙后，和他大哥从恩施市启程赶往利川。我们商定10点在龙船水乡回合。  
  
  
是日，因修路我们绕行乡间村道，虽然耽误了回合的时间，但意外欣赏到美丽的乡间美色。一路绿意盎然，青山相伴，顿涤烦躁的灵魂。  
  
  
10:40，我们回合后从停车场往里面走，远远看到石门上的龙船水乡招牌。  
  
  
我们走过检票口，下了台阶，踏上渡船，顺马前河而下。  
  
  
人不是很多，我们开始排队等候上船。这里摆着一个照相摊，两个着土家族服装的青年男女和游客合影，等游览完后照片就洗出来了，只要付钱就可以拿走了。  
  
  
谈笑间，船行至岸。停船移步向前，映入眼帘的是一片青山绿水，心情顿时清凉起来。  
  
  
进得洞来，豁然开朗。不得不喟叹大自然的雄奇，惊叹大自然的鬼斧神工。突然眼前一亮，仰头一望，原来在洞的顶端有一四方形的天窗，柔和的阳光从那四方的口子中慢慢地渗透下来，照亮了漆黑的旱洞。  
  
  
沿石壁栈道前行，远远看见佛光闪现，在佛光的后面有一洞，洞里有一黄金大佛，佛前香火散发出一丝丝青烟萦绕在佛前，有几位僧人在佛前祷告着，声声木鱼和佛语清净着尘世的烦恼。  
  
  
走了1000米的旱洞，接下来的旅行就是走水洞了。因船只有限，游客排起了长队。经过漫长的两个多小时的等待，我们终于乘上船，开始在黝黑的洞中去欣赏大自然的鬼斧神工了。  
  
  
随船缓缓的移动，前面一片漆黑，导游那天籁之音在耳边响起，我们开始了四千米的天下第一水洞旅行。  
  
  
邻近船只的导游的山歌在洞里回响，我们的船只也追随她那土家风味的民歌前行，没有流水的哗哗响声，但导游的歌声、长篙与清澈的水碰撞的声音和导游的介绍声音与空荡的山洞里的回音相互交错，回荡漂浮，构成了一首悦耳的交响乐，听起来格外悦耳。  
  
  
出了水洞，便是百花园了。  
  
  
龙船水乡名不虚传，两岸青山如黛，画舫在宽阔的江面随波荡漾。沿途，可远看四周的青山绿树，可近观两岸的田园人家，水乡风景尽收眼底。一江春水一江歌，在利川市凉雾乡，我们领略到江南水乡的风情韵味!

评论：

## 34.你和养生之间只差去次《恩施》

https://www.tuniu.com/trips/12577738

来源：途牛

发表时间：2017-11-25

天数：

游玩时间：

人均花费：

和谁：

玩法：

旅游路线：

正文：  
  
恩施的好常常被人遗忘，在全民养生的时代，我必须不断为这个人间养老圣地打call，不仅是老人，也是年轻一族在忙碌生活中调息身心的不二选择。  
  
  
最近听到个笑话，说：你和养生之间只差一个保温杯，但是我要告诉你，养生最重要的不是买得到的保温杯，而是与生存息息相关，用钱也买不到的空气和水。  
  
  
身在大城市的我，每天被雾霾笼罩，想要深呼吸还要挑个污染少的日子出去，出门戴口罩已经是我的日常习惯。不过到了恩施之后，呼吸道不顺畅这些症状都会神奇的消失，这并不是夸张，而是这个天然氧吧带来的益处。  
  
  
恩施地处湖北，是近几年才开始做旅游推广后，才被游客慢慢了解的地方。土家族苗族的文化孕育这一方的儿女们，在这里，拥有着独特的建筑特色和饮食特点。  
  
  
住宿决定你的旅行品质好坏，因为我这次是第二次来恩施，所以相对于第一次的来说更有经验，这里是乡间，如果你想住高星酒店的话，就不适合来这里旅行，这里的住宿必须是要让你身体，环境，文化融合且像家一样的地方，接下来我就来介绍几个我觉得还不错的民宿。  
  
  
恩施利川白鹊山书舍  
  
  
白鹊山书舍是整个白鹊山村的民宿中比较有特色的一家，这个地方的民宿用高起点来规划，高品位设计，高标准建设，结合休闲和乡村旅游来打造的。每一栋别墅各有特色，适合一大家子或者几家亲戚一同出行居住的地方，有适合小朋友的榻榻米，小帐篷，复式别墅的内部设计，有一丝丝的时尚感，但又有那种复古的山间庭院的感觉。  
  
  
恩施利川丽森休闲度假村  
  
  
在利川的南坪乡的丽森休闲度假村，和白鹊山书舍有着不同的感觉。这里的楼房都是古老的吊脚楼设计，巴楚文化，土家苗家文化满满充斥在这里，无公害蔬果，儿童乐园，森林烤吧，娱乐设施也齐全，有院子也有独栋，还有整幢的住宿可以根据自己的预算选择。  
  
  
在丽森又一特色就是美食，我在这里吃了一顿农家晚餐，菜式很丰富，若不是现在天凉了，夏季的娱乐活动会更加丰富多彩。  
  
  
恩施宣恩水田坝联华民宿  
  
  
房前屋后流水淙淙的椒园镇水田坝村，片片茶园曲径通幽，吊脚楼旁翠竹掩映，小桥流水炊烟袅袅，在这里生活享受的是田园风光，让你忘却在城市里的烦恼，沏一壶茶放空一个下午。  
  
  
恩施宣恩最美苗乡板辽村联华民宿  
  
  
如果你恰好喜欢吃柚子，这个季节漫山遍野的柚子树一定会让你欣喜若狂，这里的柚子品种不是那种很薄的皮，但是柚子的肉，多汁可口，而且不会黏住皮，很容易就可以剥干净。当地的家庭主妇和老人们精神特别好，还正好看到她们在表演“打莲香”这是一项非物质文化遗产，我也是第一次看到这样的演出，在板辽村还有一样很特别的就是富硒产品，临走前买了一盒富硒人参鸡蛋，看了介绍是上过星光大道节目，由中科院研究出来的养生佳品，鸡蛋由于成分特殊，打完以后颜色是和牛奶一样雪白雪白的。  
  
  
恩施枫香坡景区茶花山居  
  
  
在枫香坡景区里，有一位很有情怀的侗族女子，用自己的几个10年推动整个村落的民宿发展，也打造了她自己心中的茶花山居。有很多名人到这里住过，吴小莉，李小双等，没想到在这样一个地方，有这样茂林修竹，满山茶园，世外桃源一样的一处居所。  
  
  
恩施女儿城巴人客栈  
  
  
如果你准备去恩施旅行，不得不去女儿城，这是个以文化为主打的商业街，一整天都会有演出团队出现在这里跟游客互动，还有博物馆里那些古老的传统文化你可以花一点点时间慢慢品味，看看雕画，听听山歌，欣赏西兰卡普制品。巴人客栈的位置正对面就是博物馆，斜对面就是女儿城里最大的餐饮馆巴人堂，也算是恩施数一数二的客栈了。  
  
  
推荐了那么多，有没有你喜欢的那一家呢？可能会有我写的不足的地方，也喜欢各位来补充，更希望的是，你和我一样，去体验一下这些有灵魂，很用心打造的民宿。  
  
  
你一定会爱上恩施的民宿。  
  
  
如需转载，请标明作者及出处，谢谢配合。

评论：

## 35.【途牛首发】看大美恩施，游世界硒都，一生必去的5个景点。

https://www.tuniu.com/trips/12579033

来源：途牛

发表时间：2017-12-05

天数：

游玩时间：

人均花费：

和谁：

玩法：自然奇观

旅游路线：

正文：  
  
  
大美恩施，世界硒都等你来赏  
  
  
恩施怡人的气候、奇特的风光、富氧的林海、古朴的民俗、富硒的食品、便捷的交通，让清江两岸的养生沃土焕发出迷人的光彩，这正是人类梦寐以求的养生佳地！这是上天恩赐、大地布施的美，这里是恩施！作为地地道道的土家族人，现在给各位网友整理一份，游览恩施的攻略~  
  
  
  
（一）恩施大峡谷  
  
  
门票交通大约335元/人（旺季）295 元，位于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，是清江大峡谷一段，峡谷全长108公里。主要景点主要由大河碥风光、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。其中两座位于一炷香石柱旁的的山峰于2012年4月22日命名为迪恩波特双子峰。  
除了大峡谷外，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，还有近乎垂直于大峡谷的大断崖。  
峡谷内有近10公里长的地缝幽深奇绝，世所罕见奇山、异水、怪洞、珍禽数不胜数。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。  
  
  
云龙地缝呈“U”型，上下垂直一致，全长3600米，平均深75米，是奇异独特的喀斯特景观。云龙地缝囊括了众多旅游资源单体，外部绝壁巨壑环抱，山峦叠障，地形多变。  
  
  
  
“镇谷之宝”一炷香  
  
  
大峡谷的“镇谷之宝”一炷香，高150米，柱体底部直径6米，最小直径只有4米，在同类喀斯特地貌中十分罕见，为恩施大峡谷标志性景观。  
  
  
景区分为两个阶段：  
第一段是观赏地缝飞瀑景观。地缝部分全部是木头栈道，垂直高度也就是几百米，对体力要求不高。  
地缝的游览路线，有一个小环圈，和一个大环圈，小环圈里头瀑布四掛，景色秀美。  
大环圈千里游，吊桥，九龙戏水裂缝两边的景色，视野较宽，到终点时，看见一座电梯可是在检修，如果不乘电梯，就必须登云龙天梯，连续的783个台阶，出电梯以后，走到停车场。  
第二段是爬栈道到山顶观赏各种奇峰怪石。栈道通往山顶的部分大约要爬上万个石头台阶。过了栈道区，要上上下下地翻四座山头。从中楼门到七星寨观景台景点上下坡度较大，比较累。重点游览区是中楼门之前和七星观景台（接近大楼门）之后。那是精华区，坡度不大。  
  
  
  
园区路线说明  
  
  
黑线为景区车路线；黄线为步行路线；玫红的为缆车路线。  
  
  
  
参观路线指引  
  
  
游客中心→乘换乘车→云龙地缝景区→原路返回。  
游客中心→乘换乘车→客运索道上行→七星寨景区→小楼门→绝壁长廊→中楼门→峡谷轩酒店→一炷香→大楼门→观光电梯→峡谷春酒店→游客返程中心→乘换乘车→游客中心（结束）。  
  
  
  
购票方式指引  
  
  
门票：旺季（3月27日-11月30日）：170.00元，景区交通车30元，索道上行105元，手扶电梯30元；开放时间：08：00—16:00。景区最大瞬时承载量8000人次，最大日承载量2.5万人次。全程游览时间约5小时，景交车往返约1小时。坐了上行缆车后还要走6.8公里山路、翻5座山。  
景区门票一天有效。如果想在景区内住宿一夜，可以在游客中心说明情况，工作人员会在门票上敲章以作标记。景区实行的是联票制，门票与观光车票一同销售。乘坐索道一般只买上行票就可以了，景区内就只有一条环山台阶路，游客游览时不走回头路。  
(1)网络提前购票：恩施大峡谷官网、恩施大峡谷天猫旗舰店、同程、携程、驴妈妈、去哪儿网等网络购票必须在游览当天08:00之前购票，08:00之后停售当日网络票。  
（2）微信现场购票：去恩施大峡谷不想排队购票的方法，拿起你的手机——打开微信——搜索恩施大峡谷景区——关注 便可以在恩施大峡谷官方微信平台购票了，微信现场购票与售票窗口同价。  
  
  
  
（二）恩施土司城  
  
  
恩施土司城。恩施土司城坐落在恩施市西北，小地名叫土司路的地方，距市政府所在地500米。属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。  
  
  
  
游览时间及票价  
  
  
夏季：8:00-18:30  
冬季：8:30-17:30  
门票价格： 成人票：50元；优惠票：25元  
最佳时间： 一年四季均可  
  
  
  
（三）恩施清江风景区  
  
  
清江，古称夷水，全长八百里，或咆哮奔腾，或飞珠溅玉，或潜伏地心，或激荡明崖，自西向东横贯恩施土家苗族自治州，哺育了世世代代土家儿女，被称为“土家人”的母亲河。  
  
  
  
票价及线路指引  
  
  
门票：180元/人  
开放时间：9:30--16:00（每天早上9：30准时开船，每天一班）  
游玩时间： 4·5小时  
地址：位于湖北省恩施州土家族苗族自治州恩施市三岔乡浑水河北岸旅游码头  
1、自驾游：舞阳大道→土桥大道→恩鹤旅游公路（S233）→茅坝→莲花池→三岔→浑水河北岸码头 （全程38公里）  
2、自驾游：沪渝高速恩施城区出口 →恩鹤旅游公路（S233）→茅坝→莲花池→三岔乡→浑水河北岸旅游码头（全程37公里 ）  
3、恩鹤旅游公路（S233）→恩施土家女儿城→恩施七里坪乡→茅坝→莲花池→三岔乡→浑水河北岸旅游码头（全程37公里）  
  
  
  
（四）恩施梭布垭石林景区  
  
  
梭布垭风景区位于湖北省历史文化名城恩施市太阳河乡境内，距恩施市区仅48公里。梭布垭风景区总面积21平方公里，其植被居全国石林之首，被誉为"天然氧吧"、"戴冠石林"，境内海拔900多米，属亚热带季风性湿润气候，冬无严寒，夏无酷暑，自然景色十分迷人。梭布垭景区内分布的自然村落，民风纯朴，民俗资源丰富，在表现民俗文化多元性的同时，又具有极为浓厚纯真的土家风情。  
  
  
  
票价及游览时间  
  
  
游览时间：8:30-15:30  
闭园时间：18:00  
票价：60元  
  
  
  
（五）腾龙洞  
  
  
腾龙洞风景名胜区，是国家地质公园，距湖北利川市城区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14一18℃，空气流畅。  
  
  
  
游览路线及票价  
  
  
开放时间：8:30—17:30  
门票价格：180.00元  
建议游玩时长：半天  
适宜游玩季节：四、五月适宜  
交通  
利川市东门、西门处均有车去腾龙洞，专车费价5元/人 。  
利川市火车站有专门的腾龙洞旅游接送车辆，出站即可看见。  
国庆等旅游旺季期间从利川火车站或其他地方打的到利川交警大队旁边的腾龙洞大牌坊再坐专车到景区，坐6路公交车也可以到达。

评论：

## 36.【途牛首发】世界“硒都”，中国恩施

https://www.tuniu.com/trips/12580194

来源：途牛

发表时间：2017-12-18

天数：

游玩时间：

人均花费：

和谁：

玩法：美食，登山，自然奇观

旅游路线：

正文：  
  
  
写在前面  
  
  
恩施全称叫恩施土家族苗族自治州，这里是我去过的第一个民族自治州。从山西太原出发坐火车居然没有直达的，坐飞机也不是每一天都有飞的，索性就从太原先飞到重庆，再从重庆坐高铁到恩施了。山城重庆一直是我向往去的地方，在网上经常能看到重庆的一些奇葩事情，比如地铁从楼房里穿过，七楼出去是公路......从太原坐飞机坐到重庆还有一个好处就是飞机票便宜呀，常年机票只需要两三百，比坐火车到重庆还要便宜。再从重庆坐个二三小时的火车就能到达恩施，也是很方便的，顺便还能体验一番重庆的奇葩事！  
恩施她与百慕大三角、埃及金字塔、珠穆朗玛峰、中国黄山同处于北纬30度线上。因北纬30度地区躲过了第四纪冰川运动的侵袭，成为许多珍稀植物的避乱所。被世界教科文组织评定为“最适合人类居住的环境之一”。  
  
  
  
关于作者  
  
  
@背着背包go  
90后职业旅行者，各大旅游网站旅游达人，各自媒体平台作者，签约摄影师，酒店试睡员。  
微信：785199895  
微博：背着背包go  
如需合作欢迎加我微信。  
  
  
  
美图预热  
  
  
  
  
1day  
  
  
土司制度是流行于中国古代西南的一种中央对少数民族的管理制度，所谓的土司制度就是由中央册封当地少数民族的领袖为土司，土司拥有很大的自制权利，可以拥有自己的法律，中央对土司地区的人口、土地等不纳入国家的总人口、总土地内。  
  
  
在恩施，留存着很多土司城，或大或小，或存或毁。今天我们要去到的地方就是恩施土司城，恩施土司城位于恩施市的市区内，在恩施市区坐公交车便可直达。这座土司城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。  
  
  
据介绍，土司制度兴起于元朝时期，止于清朝雍正13年的"改土归流"，历经元明清三朝，前后450余年。土司与中央封建王朝的关系，就是土司对中央封建王朝纳贡称臣，中央王朝对土司实行册封，准予自治。土司土地不入中央王朝版图，人口不入中央王朝户籍，生杀在掌、称雄一方。土司王：实际就是一个地方的土皇帝。  
  
  
恩施土司城内的所有房子都不是正对着门口修建的，所有的房子都有一点向左倾斜，具体的寓意已经被我的大脑忘掉了。  
  
  
九进堂是整个土司城的核心部分，由333根柱子、333个石柱础、330道门、90余个窗、数千块雕花木窗、上千根檩子、上万根椽木组合而成。进深99.99米、宽33米，总建筑面积3999平方米，是目前国内罕见的纯榫卯相接的木结构建筑。  
  
  
建筑可以是激昂的，可以是静谧的，身临其境的人也会受其感染，如果你懂它，也可以跟它保持一样的或悠长、或昂扬的呼吸节奏，比如壮丽浩瀚的岳阳楼记，比如古朴悠然的醉翁亭记，都是因美好的建筑，激发的美好的情绪，并以建筑为传导，向天地自然发出对生命华美的赞叹。  
  
  
举目望去，亭台楼角、层檐飞爪，高低上下，错落有致，显出雄奇，巍峨和富丽堂皇。九进堂，也就是道地的一座土司皇城。  
  
  
土司城墙全长2320米，宽1.2米，依山取势修造，逶逶延绵，雄伟壮观。土司时期，各土司为发展壮大经济实力，一方面广泛开恳荒土，发展生产；另一方面又相互间争田夺地，甚至劫掠百姓，扩充劳动力。造成土司间攻城掠寨的战争不断发生。  
  
  
各土司修筑城墙、寨墙进行戌守，就成了重要防护手段。在城墙上还广设烽火台，实行狼烟报警。  
  
  
廪君殿是土家族十分崇尚的先祖廪君，廪君殿为三层三进重檐廊柱式建筑，坐西朝东，雄峙山腰，巍峨气势。紧傍庙宇，沿山壁绘有巨大长卷壁画，壁画记载了廪君一生的豪情壮举，谓之"廪君开疆拓土胜迹图"。  
  
  
美食当前，总能有所思，或馋性千娇，食前观察、吃中思想、品后体味， 食为天性，静静地咀嚼，轻轻地回味，非比寻常的韵致。  
  
  
这道菜名曰炕洋芋，这几天在恩施餐餐都吃到了这一道菜，是我最喜欢的一道菜。炕洋芋是湖北西部地区流行的美食。“炕”是湖北省西部地区的方言，是煎炒焖炸之外的一种做菜方式，介于用少量食用油煎与炸之间的一种烹饪方式。“洋芋”就是土豆。俗话说“高山的洋芋，低山的苕。  
  
  
石门河景区位于神秘的北纬30度上面，北纬30度还是一条贯穿四大文明古国的纬线。沿地球北纬30°线前行，既有许多奇妙的自然景观，又存在着许多令人难解的神秘、怪异现象，存在着许多地球文明信息。  
  
  
中科院在石门河边发掘的化石，经专家鉴定为古人类化石，因为有人工敲打碎石的痕迹被中科院命名为“建始直立人”。这个命题是对人类非洲起源学说的有力挑战。  
  
  
这几天去的地方我最喜欢的就是石门河了，喜欢这里绿的像宝石一样的水，喜欢这里发白的石头，喜欢这里的峡谷，喜欢这里的一切。  
  
  
这个峡谷的小溪都是经过上万年的流水冲击而成，石头这么白，可能是含钙量比较高，经过上万年的化学反应才变成这样的。  
  
  
这个景区是才开发不久的，所以来这里的人并不是很多，如果你是一个喜欢小众游，不喜欢人挤人，到了恩施那就来这里玩吧。  
  
  
  
2day  
  
  
恩施大峡谷距离恩施市区比较远，早上八点出发，到达大峡谷大约需要四五个小时，从恩施到大峡谷需要经过318国道，318国道被称作中国的人文景观之路。318国道起点是上海的人民广场，终点为西藏聂拉木县樟木镇友谊桥。因其横跨中国东中西部，揽括了平原、丘陵、盆地、山地、高原景观，包含了江浙水乡文化、天府盆地文化、西藏人文景观，拥有从成都平原到青藏高原的高山峡谷一路的惊、险、绝、美、雄、壮的景观，而被中国国家地理杂志在2006年第10期评为“中国人的景观大道”。  
  
  
神秘的恩施大峡谷于2004年才被中法探险队发现，全长108公里，峡谷中遍布奇峰飞崖，流水飞瀑。  
  
  
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。  
  
  
这条修建于山上的绝壁，当你沿着栈道游览，一路可以欣赏大武陵风光。对于有恐高症的小伙伴来说，这里绝对能吓破你的胆，小编在这里走的时候一直都是扶着墙走的。  
  
  
这个铁环是当时修建绝壁栈道时，修筑工人在绝壁上打的铁环。栈道修完后，铁环并没有被摘除，可能是为了让世人皆知当时修建栈道的不易。站在万丈深渊之上，向下俯瞰，腿不时地在发软，想象不到，当时修建这条栈道的工人们是需要多大的勇气与胆量才能完成这么一大的工程，稍不小心，就会坠入万丈深渊，摔得粉身碎骨。  
  
  
恩施大峡谷的山让我想起了同在北纬三十度的黄山，这里的山与黄山一样称奇。同样是怪石嶙峋、千奇百怪。  
  
  
恩施大峡谷全程8.5公里，爬完全程约4~6小时，爱美的女士也建议穿上运动鞋、布鞋，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）。景区出口3公里处可自费坐电梯，电梯可送到返程中心1公里处。  
  
  
一块石头名曰“一炷香”，高约150米，它风吹不倒，雨打不动，傲立群峰之中千万年，守护着这片神秘的土地。据说当年有两个人徒手爬上了顶，还在顶上面跳舞。  
  
  
这里有一条电梯被称做世界最长的电梯，从这里下去可以节省一部分下山的时间和体力。电梯全长688米，总共有九段，从最高处到山脚下用时需要十多分钟，票价20元。  
  
  
  
3day  
  
  
腾龙洞位于恩施州利川市，距离市区只有6公里。腾龙洞是中国目前最大的溶洞，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。  
  
  
腾龙洞目前对外开放的仅仅是其中的很小一部分，还有很大一部分没有被发现与待开发。2005年被国家级权威刊物《中国国家地理》评为“中国最美的地方”、“中国最美六大旅游洞穴——震撼腾龙洞”。  
  
  
洞外风光山清水秀，水洞口的卧龙吞江瀑布落差20余米，吼声如雷，气势磅礴。  
  
  
腾龙洞的门票为180元，个人感觉略贵，可以适当的降一下票价，会吸引更多的游客前往。腾龙洞的形成是受亿万年的流水冲击而成，能冲击成这么大这么长一个洞，真的很令人震撼。  
  
  
进入洞内后只有微弱的光照耀在钟乳石上面，钟乳石经过光的照射后，格外的显得漂亮。洞内冬暖夏凉，今天的天下外面还是很冷的，但是进入洞内后，能明显的感受到一股热流。而在夏天进入腾龙洞，会超级的冷，据说夏天要穿着一件薄羽绒衣才能进入洞内。因为洞内终年恒温，真是一个冬天避寒夏天避暑的好去处。  
  
  
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。 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。  
  
  
洞中景观千姿百态，神秘莫测。  
  
  
  
4day  
  
  
这次的目的地其实主要还是恩施啦，重庆只是顺带玩一下，主要这么多年来一直想去重庆，也一直没有去，今天正好趁着这个机会来到了念念不忘的重庆。  
  
  
因为时间的关系，到达重庆已经下午4点了，第二天六点二十还要坐飞机回太原，所以真正能在重庆呆的时间不多，所以就来到了重庆的洪崖洞解放碑这一块。  
  
  
重庆的夜景真心的不错，可惜在这里不能呆很长的时间，在这里还有一位流浪歌手，一晚上的时间大概一半的时间就全部花费在了听他唱歌上面，喜欢一座城可能是因为一个人、一件事、一处风景、一段故事、一份美食，而重庆让我喜欢的是这里的市井文化。  
  
  
  
注意事项  
  
  
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。  
恩施州多蛇，三月三、蛇出山。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。  
  
  
  
恩施美食  
  
  
腊肉：是当地的特色之一，你可以在小摊或者小饭馆里品尝到。当顾客挑选好腊肉后，店主或摊主就先把客人挑的肉放到煤炉上去烧，直烧的滋滋流油，然后扔到放了碱的开水里去泡着，再拿清洁球在肉的表面拼命擦，不一会儿，一块皮黄肉鲜的腊肉就完工了。  
合渣：其实就是一个小火锅，里面放些豆渣、花生渣、肉末等底料，再加上猪肉、牛肉或者羊肉等原料以构成各种口味，一般每人花费7、8元就可以吃到一个合渣了，无论一锅有几人吃，都按照人头收费。在吃合渣的同时还会配有几小碟凉菜，比如花生米、凉菜、豆干等，这些凉菜也都是随合渣一起奉送的。  
炕洋芋：“炕”是恩施地区的方言，是煎炒焖炸之外的一种做菜方式，介于用少量食用油煎与炸之间的一种烹饪方式。“洋芋”就是土豆。俗话说“高山的洋芋，低山的苕。”就是说高山上的洋芋味道好，在湖北西部高山上出产的洋芋味道都非常受食客的欢迎，提出了做洋芋类的家常菜，吃洋芋有多种吃法，特别是炕洋芋，松泡味美。“炕”是指少放油（油量打湿锅底就行），让洋芋尽量与锅底接触，而不是油多来炸。炕熟后，洋芋吃在嘴里感觉不油有种烤熟的香甜感。  
油香儿：油香儿（儿发音）是湖北恩施的一种风味小吃，当地街边、餐馆都十分普遍，是恩施人常见的小吃之一。油香儿以其价格低，制作快速，口味香酥得到人们的喜爱。

评论：

## 37.大话硒游丨4天3晚游恩施，赏北纬30°的自然恩赐

https://www.tuniu.com/trips/12580690

来源：途牛

发表时间：2017-12-19

天数：

游玩时间：

人均花费：

和谁：

玩法：摄影，自然奇观

旅游路线：

正文：  
  
  
写在前面的话  
  
  
第一次知道湖北有一个叫作恩施的地方，源于大学时同寝室的女同学，她是恩施人，土家族，那时经常听她说恩施的美食、恩施的美景，每年寒假室友回到恩施老家过春节，开学回来必定会带一样恩施的特产，还有她们家自己做的酱料用来下饭，民以食为天，重口味如我，每次她带回寝室的特产，过不了几天便会被一扫而空。享用了美食，美景看不到也是遗憾，室友总说明年暑假，我带你们去恩施玩一圈，然后明年复明年，转眼大学四年光阴即逝，毕业后大家各奔东西，室友当了妈，在外地定居，每个人都守在一方城市奋斗打拼，于是，我们的恩施之旅就只成了我们青春时期最美丽的幻想。而如今，我终于拔足恩施，心底多少是有些感慨和激动的，虽然来回只有四天，但恩施的山水、恩施的峡谷、恩施的土司文化，终于可以让我与大学室友描绘的最美恩施对上了号。  
  
  
  
实用攻略  
  
  
行程概览：  
D1：上海飞机到重庆，重庆动车到恩施，入住恩施国际大酒店  
D2：上午恩施土司城，下午恩施石门河景区，入住恩施国际大酒店  
D3：从酒店驱车前往恩施大峡谷，大峡谷游览一天，入住利川蓝波湾酒店  
D4：游览利川亚洲最大的溶洞腾龙洞，观看激光秀表演，下午从恩施动车返回重庆，再从重庆飞回上海  
交通信息：  
12月正值旅游淡季，大部分地区的机票折扣力度很大，从上海往返重庆的机票平均单程是四百多块，重庆到往返恩施的动车车票只要81.5元，且路程只需要2个多小时。详见下文D1部分。  
住宿信息：  
恩施国际大酒店，位于恩施市核心区，毗邻舞阳坝、中百仓储，距离恩施许家坪机场及恩施火车站均为20分钟车程，交通极为便利。酒店虽然是老四星了，但依旧服务周到，干净安全，而且酒店大门外面就是恩施繁华的商业街区，琳琅满目的店铺分布于街道两侧，日常生活所需的一切应有尽有。  
利川蓝波湾酒店，位于利川市清源大道西头美丽的清江河畔，空气清新，风景优美。酒店特别之大，室内装修颇具度假村风格，房间干净整洁，服务员热情周到，据说这里是利川市最好的酒店，距离利川火车站又近，方便的很。  
门票信息：  
恩施土司城：成人票50元，儿童/老人为25元  
石门河风景区：成人票150元（含景区交通）  
恩施大峡谷：成人套票（七星寨+地缝+观光车）155元  
腾龙洞：成人票（含演出）180元  
  
  
  
D1 风尘仆仆，终于来到了心心念的湖北恩施  
  
  
知道要来恩施兴奋之情难于言表，正如前面所说，这是为了还青春期的一个梦，于是迅速的查询往返恩施的交通信息。其实从上海出发去恩施，有多种路线可以选择。  
比如一：可以从上海乘坐高铁动车亦或是飞机前往武汉，再从武汉乘坐动车前往恩施，但这样有一个问题就是武汉到恩施只有动车，行程大约六个多小时，全程下来人还是相对比较疲劳的。  
比如二：从上海乘坐高铁动车亦或是飞机前往湖北宜昌，再从宜昌乘坐动车前往恩施，同样从宜昌到恩施也只有动车，行程大约两个多小时，唯一的问题就是上海到宜昌直飞的航班比较少，大多数需要在某地中转，如果乘坐高铁动车亦需要七、八个小时，加上宜昌到恩施的两个小时时间，真心累。  
再比如三：就是我选择的这趟行程，因为重庆到恩施的动车只需两个多小时，上海飞重庆的机票又及其便宜且都是直飞航班，所以我妥妥的选择了第三者，只唯一有一件需要看运气的事儿，就是重庆是雾都，12月时无论是上海或重庆，都会有雾、霾天气会影响飞机起飞，所以飞机延误不延误，拼人品吧。  
  
  
从重庆江北机场到重庆北站，乘坐地铁非常方便，但要注意的是，重庆北站有两个广场，南北广场不能直通，需要短驳，高铁动车都是在北广场的，倘若买了高铁动车票，一定要选择到北广场搭乘，不会耽误时间。到达恩施已是晚饭时间，导游接到我们安排了晚餐便送我们去酒店休息了。  
这里所说的恩施，全称为恩施土家族苗族自治州，世界硒都，下设恩施市和利川市，也就是我们这次下榻以及游玩的地方了。这两个城市并不大，但生活设施一应俱全，晚上各种小吃饭馆应有尽有，只是恩施市区距离机场很近，所以无人机自然是飞不得的了。恩施州境地形以山区为主，喀斯特地貌发育，溶洞溶洼众多，自然风光以“雄、奇、秀、幽、险”著称，此行一定是大饱眼福了。  
  
  
  
D2 石门河景区徒步六公里，最后还是想留下来做个女土司  
  
  
第二天是我们行程的开始，导游为我们安排了两个景点，一个是人文景点恩施土司城，一个是自然景观：石门河风景区，一文一武搭配的刚刚好。早晨七点半，我们在酒店用完早餐，便踏着薄雾出发了。  
  
  
最早了解到土司制度还是因为去了藏区，后来去了泸沽湖，又了解了摩梭人的土司文化，而如今来到土家族人的地界儿，这里居然也有土司。土司，而非吐司，是一种政治体制，它是历史上中央封建王朝，对少数民族地区，实行归属中央，权力自治的一种，皇帝给予土司册封，土司对当朝皇帝称臣，尽管如此，土司的土地不会纳入中央王朝版图，人口不入中央王朝户籍，生杀在掌、称雄一方，也就是当地少数民族的土皇帝。  
  
  
而土家族地区的土司制度，则起于元代止于清朝雍正13年的"改土归流"，历经元明清三朝，前后450余年，历朝都有变化，然而清代为加强中央统治而实行改土归流政策，故在改土归流后几无痕迹，如今我们所见到的这座土司城是1998年恩施州民委策划建设，2002年建成开放的仿古土司庄园建筑群，为世人呈现土家族地区土司时期的政治、经济和文化，反映土家族的历史渊源，展示土家族古老而淳厚的民风民俗。  
  
  
走进土司城，迎面一座赫然高耸的土司门楼，也叫土司朝门或看楼，来显示土司威仪和功德的，最重要是派头够庄重华丽，这不仅仅只是显示土司的权威，更重要它代表了土家族先人的智慧。而城内最核心的建筑莫过于九进堂了，通俗来说就是当时土司的宫殿，它是由333根柱子、333个石柱础、330道门、90余个窗、数千块雕花木窗、上千根檩子、上万根椽木组合而成。大厅两侧一侧为土司金屋藏娇的居所，另一处为储物间，石头底座加木质房屋，牢固至今，而登上九进堂的最高处，也是最佳的拍摄地点，可以俯拍整个殿堂，亭台楼角、层檐飞爪，错落有致，巍峨壮观、富丽堂皇。九进堂的背后就是土司的城墙了，城墙全长2320米，宽1.2米，虽不及万里长城之巍峨，却也有其之雄浑，登上城墙远眺，四面绵延的山陵守护着整个土司城堡，甚是壮观。  
  
  
离开代表着恩施土家文化的土司城堡之后，下午便去了石门河风景区。不得不说，我发了一组石门河景区的图片到朋友圈，好多小伙伴都惊叹这里太美嚷嚷着要去，一下午六公里的徒步，看到石门河这与众不同的喀斯特地貌，兴奋之余竟不觉累，值了。  
  
  
石门河风景区与百慕大、金字塔、珠穆朗玛峰一样，处于北纬30°之上，北纬30°有绝境，这里有典型的喀斯特地貌带，绝壁古洞、山水险峻、漫道雄关。作为巴人发祥地，中科院还在这里发掘并鉴定了古人类化石，所以这里享有“世界第一古人、中国第一古河、巴楚第一古道、施南第一佳要”的美誉。  
  
  
进入景区内，天堑铁索桥最先映入眼帘，走过后便是通往出口的一条步行栈道了。栈道蜿蜒而下，古木参天，鸟虫咏叹，绝壁之上怪石嵯峨、千姿万态，绝壁之下是一线碧绿的河道，顺河道而下一层一层掀开石门河那静谧深邃的神秘。  
  
  
但最让我意外和惊叹的是景区深处的层层书岩，其实就是喀斯特地貌的典型，但在这狭窄的河道两侧，一层一层的白色岩石或延展而去，或与碧水互相融合，在长年累月的水噬之下，逐渐形成像书页一样的岩石形状，这是岁月雕琢而出的杰作，堆积于此，诉说着自然的传奇，演绎着时光之沧桑。  
  
  
  
D3 恩施大峡谷徒步十公里，腿已然不是我的腿  
  
  
  
素闻恩施大峡谷雄奇险峻，可以与美国科罗拉多大峡谷媲美，所以来之前最期待的也是大峡谷了，虽然前人不断忠告游大峡谷有多虐，需要带好徒步的保护装备，比如护膝、登山杖、手套等，但最后我们还是轻装走完了全程。虽遇到大阴天，谷内雾气弥漫，行走在雾气腾腾的百里绝壁、千丈瀑布、傲啸独峰之间，玩的不仅仅心跳，还有号称全球最长的观光电梯下山哦！最重要这里空气中的负离子含量远超国际标准，名副其实的天然氧吧有木有，超级超级宜居。  
  
  
这一天走下来十公里的脚程，虽然腿已经不是我的腿，但总是没有想象中那么虐的，景区内全程石阶步道，进入景区首先便是云龙地缝，它是经过亿年时光山地抬升和水流沿断裂薄弱带长期下切、侵蚀，而形成这一条巨型深谷地缝，两岸陡峭，巨壑环抱，奇石林立、山峦叠嶂，其间飞瀑狂泻、缝底流水潺潺，上通天水暗河，下联莽莽清江，但也许因为“不识庐山真面目，只缘身在此山中”的原因，我觉得观得最为壮观的地缝一面，是在空中，没有无人机如我，大可以选择坐一段缆车，这条缆车是云龙地缝景区通往七星寨景区的重要交通工具，最重要这条缆车线可跨过云龙地缝，从空中俯瞰这条巨龙放佛地球上的一道伤疤壮观无比。  
  
  
通过缆车到达七星寨景区，我想这应该是整个峡谷最为刺激惊险的一段。攀登七星寨景区虽全程步道，但这镶嵌在悬崖峭壁上的步道，位于海拔1700余米、净高差300余米之绝壁山腰间，先蜿蜒而下，再盘旋而上，跌宕起伏，一波三折，惊心动魄。凭栏而望，脚下绝壁深渊，恐高如我只敢沿着石壁而行，远眺一下雾气弥漫的山峦叠嶂和若隐若现的林立奇石。  
  
  
顺步道前行，不知道翻过几座山，终于看到了传说中的“一炷香”，这是一个奇迹，高约150余米，最小直径只有4米，于千万年河水侵蚀而傲立于此，不怕风吹雨打日晒雨淋，实为一绝。这里本身就是一道绝美的风景，无需任何粉饰，倘若晴空万里固然是绝美，但这迷雾之中，却更添神秘，岂不是更称得绝境之称赞。这些原始的姿态，或野性、或娇媚、或英朗，书写了恩施大峡谷特有的诗情画意。  
  
  
下山可以选择乘坐全球最长的观光电梯，30元一位，绝对物超所值，最后从大峡谷坐车前往利川市入住，以方便下一日的利川腾龙洞之旅。  
  
  
  
D4 亚洲最大的溶洞看极光？不，是激光  
  
  
  
最后一天离别之前，我们一行来到了一座巨大的山洞，这里号称亚洲最大溶洞，亚洲第一大旱洞，世界特级洞穴之一，《中国国家地理》评它为“中国最美的地方”、“中国最美六大旅游洞穴—震撼腾龙洞”，这么多牛X的标签，给了一个地方，就是湖北利川的腾龙洞。除了洞中的天然奇观以外，景区还设立了激光秀演出，通过激光秀和演员的演绎，将洞穴由来的传说通过一个有情人终成眷属的故事表现出来，鲜活生动。  
  
  
腾龙洞以其雄、险、奇、幽、绝的独特魅力驰名，洞口高72m，宽64m，洞内最高处235m，洞中有5座山峰，10个大厅，地下瀑布10余处，这些数据之充分的说明了一个问题，就是这座山洞太大了。而且水洞旱洞相连，主洞支洞互通，且无毒气，无蛇蝎，无污染，洞内终年恒温14-18℃，空气流畅。  
  
  
进入洞中，首先映入眼帘的是呼啸而去的瀑布，水势较大，流淌于山谷之中声如洪钟。旱洞太大，景区内实则是有电瓶车车入车出的，从洞口搭乘景区电瓶车深入洞内，才发现这巨型山洞竟然洞中有山，山中有洞，据说洞中共有150余个洞厅，象形石140余种，规模庞大，看花了双眼，陶醉于这千姿百态的自然体态之中。  
  
  
深入洞内，分别有可以提供表演的舞台，因为时间关系，我们只欣赏了上午就可以看到的激光秀，这台演出筹备精心且耗资巨大，打造出了这个全国唯一的集激光、音效、视频、水幕、烟雾、灯光于一体的“激光秀”，激光秀水幕高5米、宽20米，就是利用这个水幕为现场观众讲述了一个关于腾龙洞的美丽传说。  
  
  
景区采用最先进的技术，配以精心编排的现代歌舞，融合了激光、球幕、水幕、喷泉、火焰、 雾凇、电脑灯、音响等多种元素，以及高科技手段的全新融入，虚与实的完美融合。而表演内容包含腾龙洞的地质形成、火山喷发、山崩地裂、斗转星移、溪水湖泊、巨龙喷火、孔雀开屏等场景片段，完美演绎出中华图腾龙与心爱的土家族少女两情相悦、冲破艰难万阻最终有情人于此终成眷属的美丽神话，精彩绝伦。

评论：

## 38.陪着主播，走山城，吃火锅，挑战恩施大峡谷，美么？

https://www.tuniu.com/trips/12581604

来源：途牛

发表时间：2017-12-27

天数：

游玩时间：

人均花费：

和谁：

玩法：

旅游路线：

正文：  
  
  
陪着主播，走山城，吃火锅，挑战恩施大峡谷，美么？  
  
  
提到重庆，你会怎样描述这个城市？  
红油热辣的“中国火锅之都”？  
气候湿润的“中国雾都”？  
风景秀丽的“旅游城市”？  
别忘了，还有那闻名全国的复杂地势，“山城”重庆！  
前段时间，受邀参加“2017悦野越世界 第3季 虎跃中国——重庆 挑战山城极限”的活动。能在地势奇特多样的重庆驾车，说是挑战一点也不为过。惊喜多多！迫不及待地要和大家分享一下这次的活动了！  
本次体验的是瑞虎5X。重庆出发，游览长寿县、太极岛、恩施大峡谷，全程580KM  
山城重庆，我来了！陪着主播！哇哦！  
  
  
欢乐的时光总是过得特别快，非常开心这次有瑞虎和众多伙伴陪伴的挑战山城极限活动，期待下次和你们的见面！  
作为一名瑞虎车主，在以往的日常驾驶中，瑞虎从来没有让我失望。  
这次的活动不仅仅是一如既往的表现优秀，甚至是给我了很多惊喜。车辆整体的配置，优秀的性能，应对特殊地势时的完美表现，人性化科技化的职能系统，都让我非常满意。车身造型我也很喜欢，在旅途上，运动化的车辆地盘，和整车轻量化设计也是十分亮眼。  
瑞虎十分完美的应对了此次山城挑战  
在挑战中，你才知道谁是可靠贴心的好伙伴——瑞虎5x

评论：