## 1.北纬30°的浪漫，遇见恩施，遇见最美野三峡

https://www.tuniu.com/trips/12585332

来源：途牛

发表时间：2018-01-29

天数：

游玩时间：

人均花费：

和谁：

玩法：

旅游路线：

正文：  
  
野三峡旅游景区位于恩施建始县，是4A景区，现在开放的包括野三峡清江大峡谷景区、黄鹤桥峰林峡谷景区、小西湖国际度假中心。黄鹤桥峰林景区门票80元，清江大峡谷景区180元，套票240元  
  
  
酒店房间没有空调，因为夏天很凉快，最高温也不超过33度，是个避暑的好地方。  
在小西湖酒店住一晚，第二天在酒店门口乘坐景区交通车游览黄鹤桥峰林。  
  
  
午饭后坐游船游览清江大峡谷  
景阳旅游码头

评论：

## 2.幺妹要过河，是哪个来推我嘛~

https://www.tuniu.com/trips/12585318

来源：途牛

发表时间：2018-01-29

天数：

游玩时间：

人均花费：

和谁：

玩法：

旅游路线：

正文：  
  
都说北纬30度线附近的都是奇景。喜马拉雅山，青藏高原，神农架，张家界等等，各有特色，美景不相重叠。但是近两年才进入公众视野的旅游新秀恩施，吸引我星驰向往。主要是旅游刚起步，景区开发不会过度，没有过分商业化可以感受到那份纯朴，再则消费费用也不会太高，住房坐车都不会很紧张排队，主要还是其美景吸引的挪不开脚步。本着工作和远方兼得的原则，在五一节加班三天后，接着非周末调休三天出发。这是我惯用伎俩，错有旅游高峰期，没有买票的压力。  
  
  
习惯成然，出游前需要做好准备工作：  
1. 一套换洗衣服，一个薄外套的，洗漱用品，毛巾（虽然酒店都有一次性的，个人喜欢自带，干净卫生还环保），平底鞋，恩施都是山区，会爬山会爬山的，还有防晒霜一定记得带哦。  
2.手机充电器，充电宝，自拍杆，U型枕（坐车必备，特别像我这种上车睡觉的人）  
3.创口贴，感冒药，板蓝根之类的，恩施早晚温差大，谨防感冒哦！  
4.证件，有什么证件都带着，万一用到了呢！  
  
  
说走就走，考虑到只有三天时间，所以拉着好友买的一大早上汉口到建始的火车票，历时3个半小时到达建始站，从宜昌到建始的这段路程一路上过山洞，手机会没有信号哦，最适合补觉了。出火车站就已经中午了，在火车站附近简单的解决了午餐，就直奔野三峡景区。火车站门口有到花坪镇的班车，需要坐班车到镇上，车费25元/人，大概需要1个小时时间可以到花坪街上，再走路到小西湖国际度假中西大概需要20分钟，街上没有的士，不过有三轮车，5块钱可以送过去。当然啦，我这么懒怎么会走路呢。  
在网站上定的酒店，住的景区的小西湖大酒店，建筑风格很有感觉，有点复古风，去前台办理入住办的也很快。住的森林房标间，房间环境还不错哟。行程排的满，不敢在酒店多做逗留，从酒店到黄鹤桥峰林景区还有点距离，找酒店服务员帮忙叫了一辆车去景区，车程大概15分钟。恩施真的都是山路，弯弯拐拐的就到了。在网上订的票，换票入园，全程下来大概两个半小时，整个爬完也不累，我这样的懒人自然是不愿意爬山的，可以做索道到山顶，价格不贵，40块钱，相比之前在其他景区坐的确实便宜不少。索道到达山顶，真有一种会当凌绝顶的感觉，可以看到清江全景，祖国的大好河山真的不逊色于国外。后面一路下坡，一直走到谷底。途中有很多小景点，都蛮有意思的。最后要爬一小段到廪军广场，就可以做垂直观光电梯到达出口，不想做观光的电梯的可以从旁边的楼道爬上去。有点高跟家里的楼道一样，风景完全没有了，全程不走回头路。  
  
  
出来大概五点多钟，长时间没有运动感觉爬会儿山都体力不支啊，回到酒店摊在床上完全不想动。休息了一下，在酒店的餐厅吃的晚餐，服务员推荐的了恩施特色的炸广椒炒炒腊肉很不错哦。  
  
  
晚上八点钟有歌舞晚会哦，都是晚上土家民族歌舞。我对歌舞没多大兴趣，但是听说在晚会结束的时候会有篝火，那我就来了兴趣，坚持一个小时等到了篝火晚会。唱起摆手歌，跳起摆手舞。蛮high啊，晚上睡觉要盖被子，有点冷哦，第二天早起要赶9点的船，所以早早回房间休息了。  
  
  
第二天一大早吃过早饭准备去码头，这下犯难了，去码头需要半个小时的车程，包车人少了均摊先来比较贵，不过在大路上有到景阳的班车，我们坐班车到达的码头，就在景阳桥的桥头哪里。9点开船，清江大峡谷主要欣赏清江两岸的风光，八百里清江八百里画廊真的没有说错哇，九叠泉、笑面卧佛、笔架山，栩栩如生，最值得一提的还是蝴蝶岩风景区，蝴蝶岩瀑布，还可以上岸，最喜欢里面的水滑了，爬上去，滑下来，体验水上速度与激情。曲径通幽处，沿着溪流一路向上，有点世外桃源与世无争之感。回来的船程会慢一些，需要一个小时到达码头。从码头出来就直接等班车到恩施了。  
  
  
在恩施市区找的酒店住宿，到恩施都下午了，都饿得不行了，放完行李就出来找吃的。吃完直接去了土司城，一个人文景观，主要看图示当时住宿的地方，全是木质建筑结构，赶上了一点尾子的表演，大概一个多小时就逛完了。人文类的景点需要有历史了解，不然看着也是白瞎的。有兴趣的可以提前做好功课哦，或者在门口请个讲解员。  
  
  
晚上的女儿城会漂亮很多，灯光初上，八点的赶场相亲表演，一首哭嫁可把我给唱哭了。而且是不需要门票的哟。小吃一条街什么吃的都有，最爱小烤饼和炕土豆。等游客基本散场也10点多了。出城的游人很多不好打车。一路走出来才打上车。  
  
  
第三天早上火车半个小时到利川站，出站就有车到腾龙洞。不过好像都是黑车，讲好价格就上车走了。车站到景区门口很近，大概一二十分钟的车程。在入口处是看不到洞的，需要走过一段羊肠小路，走过腾龙瀑布，洞口才在游人的千呼万唤下始出来。洞口真的很大，里面真的很冷，工作人员都是穿棉袄上班。腾龙洞主要看两场表演，一场大概20分钟的激光秀和一场大概50分钟的歌舞秀夷水丽川主要讲的都是土家族人民的起源发展到现在的壮大，场面挺震撼的。不错的表演哦。演出结束12点，等走出来就已经12点半了。到利川市区吃过武汉就做下午的动车回武汉了。

评论：

## 3.邂逅深闺中的大家闺秀—水上恩施野三峡

https://www.tuniu.com/trips/12585322

来源：途牛

发表时间：2018-01-29

天数：

游玩时间：

人均花费：

和谁：

玩法：

旅游路线：

正文：  
  
小西湖国际度假中心海拔1398米，地处神秘的北纬30线上，立体气候明显。气温凉而不潮，风爽而不湿，是天然氧吧。是集旅游观光、会务休闲、度假避暑的绝佳圣地。（这是来的路上导游给我们讲的，我录的音，因为太多我记不下来，只好录音啦，嘿嘿）  
  
  
第二天上午： 黄鹤桥峰林  
进景区的时候导游就说，黄鹤峰林景区桥景区分三段，第一段从开门见山到黄鹤之巅，讲的是廪君成长文化。第二段是从黄鹤谷到洞天福地，讲的是廪君征战文化。第三段是从参狮门到轮回长廊，讲的是廪君遗迹文化。  
  
  
导游说，这里就是黄鹤桥的主要特色“黄鹤峰”在新石器时代，在清江流域不仅居住巴氏一族，还居住着樊氏、瞫氏、相氏、郑氏等部落。当时五姓部落比试，赢的人就来当五姓部落的首领，这是他们比试的第一项造船，看谁造的船不会沉下水就算赢了。  
巴巫相造船水平最高，所造的船叫做“黄鹤舟”，俗称“弯豆角”。他是用了一根千年古树，将其一端凿成凤凰头，另一端刻成孔雀尾，用白砂泥(又叫观音土)和生漆混合涂在船体上，取火将木心烧空再涂泥巴，就形成了外观与黄土颜色无异样的“土船”，不易被其它人察觉。比赛的时候，樊、瞫、相、郑四姓的船由于是用泥巴所做，都沉没了，唯有巴巫相的船载人不沉没，众皆叹服。黄鹤峰就是他造的船幻化形成的。  
  
  
下午：清江大峡谷  
下午两点准备上船咯，看，那就是我们要坐的返乾隆皇上的画舫游船，还不错哟！  
  
  
交通线路：  
1、如果是外地过来旅游的怎么坐车到野三峡?  
动车到建始火车站——出火车站外面就有直达小西湖度假中心的班车（流水线发班，每班坐满发班。单程25元，车程1.5小时。）  
2、到小西湖度假中心就到野三峡景区了吗？  
到小西湖度假中心之后就是到野三峡景区了，在小西湖度假中心有换乘车可以到景区内，只需要问小西湖度假中心酒店前台的工作人员就可以了。

评论：

## 4.醉美恩施、醉美野三峡

https://www.tuniu.com/trips/12585325

来源：途牛

发表时间：2018-01-29

天数：

游玩时间：

人均花费：

和谁：

玩法：

旅游路线：

正文：  
  
久闻恩施，但是之前从来没有去过，我想去恩施看看，看看这个久闻大名的恩施到底是什么样子的！  
都说没有去过恩施的人去的时候都会首先选择恩施大峡谷这个景点，但是据我的了解和做过的攻略看，恩施大峡谷整个行程下来会很累很累，我可不想我的小长假一回来就要脚疼一个周勒，于是我选择目前蛮火的一个景点“恩施野三峡”，这个景区我也有所了解，看到的景色不亚于恩施大峡谷。因为有朋友在恩施做导游，所以嘿嘿！  
我第一天到了恩施之后，我选择在恩施住下来了，到了大概是下午5点左右的，从重庆出发到恩施，也就是四个小时的时间。我住的是恩施女儿城的艺术酒店，晚上还可以在女儿城里面逛逛，好多美食和具有民族特色的表演，丰富极了  
  
  
第二天去的是恩施野三峡，我选择的是自由行，在网上定的票，到景区取票还是比较方便的，当我们真正进入景区后，站在山上，看到脚下的清江宛如一条绿色的丝带，两岸峭壁，壮观无比，，黄鹤桥峰林峡谷的绝壁、云海、奇峰、栈道可算是中国峡谷文化的代表之一。野三峡的水上峡谷，清江大峡谷，乘船畅游清江最美的景阳画廊以及醉神秘的峡谷，真是不虚此行。整个野三峡一个山的峡谷、一个睡的峡谷、一个山的俊俏、一个水的灵秀，山水融合，这是大自然的景点杰作。  
  
  
晚上我们住在了景区的酒店了，晚上酒店前面还有土家歌舞表演和篝火晚会，酒店叫小西湖国际度假中心，还是挺方便的，餐厅酒店都有，很适合我们这样的自由行。  
  
  
第三天我们去了恩施土司城，位于恩施市区，里面就是一些土司的建筑，里面还有表演的，土司制度是历史上中央王朝对少数民族地区实行归属中央、权力自治的一种管理方式。中央王朝对土司实行册封，土司王实际上就是地方的土皇帝，生杀在掌、称雄一方。  
  
  
接着去了一个侗族的寨子，满山遍野的茶树，这应该就是一个采茶基地吧，风景蛮漂亮的，眼前漫山遍野的青翠茶园、曲径通幽的乡村道路，错落有致的山乡农舍，纯朴的侗族风情，一派田园牧歌式的风景为我的恩施三日游画上了一个圆满的句号。

评论：

## 5.【首发】迷人的三峡，美妙的重庆

https://www.tuniu.com/trips/12571141

来源：途牛

发表时间：2018-03-07

天数：

游玩时间：

人均花费：

和谁：

玩法：邮轮旅游，人文游，跟团游

旅游路线：

正文：  
  
  
前言  
  
  
我一直有个愿望：能亲眼目睹一下我国花了17年时间建成的三峡大坝——当今世界上最大的水利发电工程。  
可就是因为去看三峡大坝没有从上海直飞的线路，我迟迟到去年12月份才在途牛网上预订了“＜宜昌→长江三峡→重庆 6日游＞动去飞回”的线路。因为这条线路还含有“重庆”游，我和亲友都觉得比较理想。  
纵观历史，1937年抗日战争爆发，国民政府撤离南京迁都就是到重庆。1945年影响深远的《双十协定》也是以蒋介石和毛泽东为首代表的国共两党在重庆进行和谈、签订。 重庆在此之前还有两次建都的历史。公元前11世纪，巴国建都在重庆，约有漫长的800年历史。1363年的元朝时期，西系红巾军将领明玉珍攻占重庆及附近州县而称帝，定国号夏，也建都在重庆。  
罗广斌、杨益言的经典革命小说《红岩》，也是源于重庆渣滓洞、白公馆里发生的事情。  
重庆是一座有着悠久历史文化的名城，有着很多古迹和美丽风景，并发生过一系列重大事件的地方。  
  
  
出发那天清晨，我们先是坐动车傍晚到湖北宜昌，再到宜昌客运码头乘美国维多利亚凯珍号游轮。  
按行程，我们在游轮上是连住4晚，白天船方会按程序把我们送到景点附近靠岸，我们每次下船游完景点后，再返回到船上。游轮上包吃睡。  
  
  
我们乘上了凯珍号游轮，就像住上了移动宾馆，双人标房有阳台、卫生间，干净、舒适。省去了我们以往游览景点每天要收拾搬运行李的时间，以及有时坐大巴的长途路程时间。  
  
  
  
一、登上游轮  
  
  
第1天我们坐动车9个小时，下午近4点左右到达湖北宜昌，由地接开车把我们送达宜昌客运码头中心对面的万达广场。因为要晚上6：30才开始登船，我们就利用这段时间在万达广场里逛逛，顺便解决晚餐。  
万达广场云集各类商铺、好多家餐饮店，几乎每家餐饮店里都少不了火锅，而且还都是麻辣的。我们最终在万达广场的三楼找到了好粮家饭店吃晚餐，因为只有这家饭店辣稍微少一点。  
  
  
当晚我们一踏上美国维多利亚凯珍号游轮，即见船方列队敲锣打鼓的迎接我们，顿觉一股暖流在身上涌动。  
  
  
我们乘上游轮，早餐、正餐基本是中、西式自助餐，荤蔬、瓜果、鸡蛋、牛奶、饮料等齐全。不过游轮上肉品种多于鱼品种。喜欢吃肉的游客要比像我这样喜欢吃鱼的游客口福好了。  
  
  
  
二、三峡大坝、三峡人家  
  
  
第2天上午我们去观赏三峡大坝。三峡大坝位于长江三峡第三个峡谷——西陵峡中部的宜昌市三门坪镇，是人类历史以来最大的水利枢纽工程。  
我们先后登上了海拔260多米的坛子岭和185观景平台（因海拔185米而得名），三峡水利枢纽全貌尽收眼底。  
  
  
坛子岭景区是三峡工地的制高点，是观赏三峡工程全景的最佳位置。我们先乘室外电梯上去，再爬扶梯登上坛子岭观景台。  
  
  
坛子岭景区总面积约10万平方米，整个景区包括观景台、浮雕群、钢铁大书、亿年江石和绿化带等，综合展现了源远流长的三峡文化，表达了人水合一、化水为利、用智慧和意志创造奇迹的鲜明主题。  
  
  
185观景平台位于坝顶公路的左岸端口处（长江北岸），与坝顶齐高。当我们爬上观景平台时，可以近距离的、用几乎平视的角度观看三峡大坝，感受大坝雄姿，同时领略大坝上游浩瀚的水面。  
  
  
三峡大坝显著改善长江宜昌至重庆段660公里的航道，使万吨级船队可直达重庆港。整个工程发挥防洪、发电、航运、旅游、开发性移民、南水北调、供水灌溉等十大效益。  
  
  
我们回游轮吃过午餐后，下午换乘观光船（共二层）去三峡人家风景区（自费项目）游览。  
因观光船的一楼座位，看景全隔着一层玻璃，拍照效果不好，我们就上了二楼观光（不过要另外付费20元/人）。收费倒是限制了上二楼观光的人数，这样对我拍照倒是有利了，我一般不用求人家让开了。  
  
  
这条观光船约经过1个小时的航行，在我还没乘过瘾时就已靠了岸——三峡人家的下船出口处。  
  
  
三峡人家位于三峡大坝和葛洲坝之间，面积14平方公里。  
  
  
三峡人家就像世外桃源，依山傍水，风景如画。  
  
  
导游算准时间，带我们下午4:15游到这里，准备观看这里下午4:20的演出。有其他团的游客早就齐齐地坐在木制长凳上等候看演出。节目组在现场游客中，选了一位自愿扮新郎的男小伙子配合一起出演土族婚嫁这场戏。  
  
  
  
三、神农溪、巫峡、瞿塘峡、白帝城  
  
  
第3天上午我们换乘一艘观光游船去神农溪观山水美景。观光船穿行神农溪约4个小时，全程有广播讲解。  
神农溪原名沿渡河，后因传说中神农炎帝在搭架采药后顺溪而下，改为神农溪。整条溪流共分3个峡段（由长江交汇口向内依次为：龙昌峡、鹦鹉峡、神农峡）和1条支流（绵竹峡）。  
  
  
因我们乘的游船与隆昌峡的峡壁有段距离，悬棺又是悬在这峡缝里，致使我怎么看悬棺也看不清楚或者说根本没看见。无奈我只能听身旁火眼金睛看见悬棺的人吹了。唉！我四只眼睛抵不上他们两只眼睛呀，有什么办法呢？  
  
  
观光游船几个小时的江中游，宛如把我们带进了奇丽的画廊中，目不暇接。  
  
  
在神农溪游览结束，我们重回到凯珍号游轮上，随游轮穿行巫峡和瞿塘峡，即坐船观风景。  
  
  
当游轮穿过巫峡，瞿塘峡的美景便接踵映入我们的眼帘。瞿塘峡两岸如削，岩壁高耸，峡内北岸山顶是文物珍藏甚多、古迹数不胜数的白帝城。  
  
  
在游完长江三峡后，我便产生一个想法：假如宋代诗人王正功能穿越时空，亲眼看见如今三峡大坝建成后的三峡山水，一定会以“三峡山水甲天下”的诗句来取代“桂林山水甲天下”啰！  
  
  
下午我们游览了白帝城（自费项目）。白帝城位于重庆市东部的奉节城东8公里瞿塘峡西口的长江北岸，三面环水，雄踞水路要津，为历代兵家必争之地。  
  
  
白帝城坐落在紫色的白帝山上，距奉节城4公里，原名紫阳城，是一座历史悠久的古城。西汉末年，公孙述占蜀为王，筑城自卫，因城中一井常冒白气，犹如百龙飞升，公孙述借此称白帝，城改名为白帝城。  
著名诗人李白、杜甫、白居易等曾登白帝城，游夔门，留下大量诗篇。因此白帝城又被称作“诗城”。  
  
  
白帝庙是当地人在白帝公孙述死后在山上建的，庙内立公孙述像。明正德七年（1512年）四川巡抚毁公孙述像，祀江神、土神和马援像。明嘉靖二十年（1533年）又改祀刘备、诸葛亮像。  
  
  
文革年代，刘备、诸葛亮等四人的塑像均遭破坏，头部都没了。而刘备身旁四个小太监的塑像未遭损坏，原因是他们认为小太监属于劳动人民。  
文革后明良殿内刘备、诸葛亮等四人的塑像被修复过，头部有了，但却没有脖子了。我想，国家不是没这个技术能力把它修至复原，而是要留下文革的印记和教训罢了。  
  
  
公元223年，三国蜀汉皇帝刘备兴兵伐吴，兵败退守白帝城，忧伤成疾，临终之际，将国事、家事一并托付给丞相诸葛亮。  
  
  
公元223年，刘备将刘禅托付给诸葛亮，随即病死。之后，诸葛亮实行了一系列比较正确的政治和经济措施，使蜀汉境内呈现兴旺景象。为了实现全国统一，诸葛亮在平息南方叛乱之后，于建兴五年（227年）决定北上伐魏，拟夺取魏的长安，临行之前上书后主刘禅，即这篇《出师表》。  
  
  
白帝庙内，碑刻甚多，东、西两处碑林，陈列着70多块完好的石碑，有篆、隶、楷、行、草各种字体的埤文，俨然成了古代书法的精品展览。其中隋代碑刻距今已有一千三四百年的历史了，异常珍贵。  
  
  
李白诗句“朝辞白帝彩云间，千里江陵一日还，两岸猿声啼不住，轻舟已过万重山”，更是脍炙人口。  
  
  
清康熙六言碑诗文：“危石才通鸟道，青山更有人家。桃源意在何处，涧水浮来落花。”  
  
  
我站在夔门这个位置，也能看到先前在游轮上观赏的瞿塘峡美景——我国10元版人民币的取景地。  
  
  
  
四、石宝寨、丰都鬼城  
  
  
第4天上午我们游览了石宝寨，下午游览丰都鬼城（自费项目）。  
  
  
始建于明朝的石宝寨，位于重庆市忠县境内长江北岸边，因三峡大坝蓄水使其山脚小镇已永沉江底而四面临江。又因石宝寨受到砌筑围墙和巨型围堤的簇拥保护，即使库区水位升至175米直抵山门也无碍，仍傲然挺立，呈江中孤岛形态——世界最大的“江中盆景”。  
  
  
因石宝寨成了孤岛——“江中盆景”，我们去石宝寨游览需走过漫长的吊桥。  
  
  
红色的石宝寨塔楼高56米，共12层，就像“挂”在了一块巨石（玉印山）上，且整个建筑全部采用木质结构插在岩洞中固定，不用一颗钉子。真是不可思议！  
看得出此塔楼以层层向山体倾斜来减轻负重。当我们沿着旋转式的楼梯一直爬到塔的9层楼阁（再高限制上），看到每一层的三面都有木格花窗，临江面有直径一米左右的圆窗，能够观景、通风。石宝寨匠心独运的建筑设计，也使其成为“世界八大奇异建筑之一”。  
  
  
据说“鸭子洞”与长江相连，将鸭子放进去可以游往长江。  
  
  
“流米石”是相传以前一个洞里每天有米流出，正好够和尚们食用。其中有一个和尚为了想洞里多流出一些米来而把洞凿大，没想到米竟然断供了。这个故事警示后人要知足常乐，戒贪。  
  
  
下午我们去游览丰都鬼城。  
  
  
丰都鬼城位于长江三峡之滨，距今已有近2000年的历史，被称为“中国神曲之乡”，人类灵魂之都。  
丰都鬼城是以其“惩恶扬善、唯善呈和”的文化而闻名全国。《西游记》、《封神演义》、《聊斋志异》等明清小说，对丰都乃鬼国地府都有绘声绘色的描写，使其具传奇色彩。唐代诗人李白“下笑世上仕，沉魂北丰都”的诗句，更是让丰都鬼城走向世界。  
  
  
丰都鬼城依山势而立在孤峰突起的名山上。经过历代修建，鬼城殿楼飞檐斗拱，雕花缕空，色调灰冷，给人以阴森肃穆的感觉。鬼城雕塑甚多，每座雕塑都有它的典故。  
  
  
寥阳殿前，有并列的三座石拱桥，建于明代洪武年间，距今有500余年。  
  
  
通过走“奈何桥”来证明是好人和坏人，似乎有点神话。世上本无鬼神，“奈何桥”旨在教化人们多做好事，行善积德。  
过“金桥”的能升官；走“银桥”的会发财。这虽然是游戏，但你选走哪一座桥至少也反映出你最想得到的是什么？  
  
  
民间广为流传“跨过鬼门关，一生都平安；鬼城走一走，活过九十九”等传说。  
  
  
我们游览所有景点（除重庆一日游外），都是每到一个景点换一个当地导游。所以，我这次旅行前后共遇上了6位带队导游。他们的共同点，不论男女都是小个子。对此，我真的有点好奇，禁不住地问他们了，他们回答我:"因为这里是山城，我们很少晒到太阳，所以都长不高。”这时，我才恍然大悟。  
以前，我只知道中老年人要多晒太阳。因为人通过晒太阳能够在体内产生维生素D来帮助钙吸收，防止骨质疏松。没想到孩子也要多晒太阳，少晒太阳会影响个子生长。看来山城的孩子最好寄养到能经常晒到太阳的地方去，等个子长高了再回来。我这样说，也许你们会觉得有点不切实际了，那只当我开个玩笑吧！  
  
  
别看这个导游小个子，肚里的学问可大呢！他通今博古，讲解时风趣幽默，当他谈到在阴间鬼魂要经过一道又一道的关口，才能见到阎王，判定功罪善恶，确定来世去向——升入天堂或下到地狱时，用镰刀块式的语言，列举古今中外一大堆名人（包括我国近年揪出的大老虎们）的来世去向，引得我们大家“噗嗤”的笑声和共鸣。  
在鬼城景区游览，牛导充分利用时间给我们多讲解。他也是带我们团最后一个离开景区的导游。18:30之前，他安排电瓶小客车把我们准时送回到船上。  
虽然我不知道这位牛导的姓名，但他非常敬业的精神和生动精彩地讲解，已深深的印在我的脑海中。他虽然个子小，但在我心目中的形象是高大的。  
  
  
这次游轮上的自费项目共有3个：三峡人家、白帝城、丰都鬼城。价格都一样：295元；参加其中2个是560元（共优惠30元）；全部参加（3个）可享受套票价，是800元（共优惠85元）。要在这3个自费项目中选择，我觉得很难取舍，我们是都参加了。  
三峡人家就像世外桃源，风景秀丽，特别是景区里的溪水有点像九寨沟的湖水翠绿，非常漂亮；白帝城曾是西汉末年公孙述称帝、刘备兵败退守在此托孤、历代文人墨客行游于此留下许多珍贵诗篇的地方；丰都鬼城蕴含“惩恶扬善、唯善呈和”的文化，景区内诸多的雕塑都有动听的典故。从我个人观赏度而言，更倾向白帝城和丰都鬼城，也许这些是我在国内外其他地方都观赏不到的缘故吧？  
我建议对历史文化感兴趣的游客，白帝城和丰都鬼城2个自费项目一定要参加哦！如更喜欢看自然景色的游客，那我建议还是去参加三峡人家自费项目吧。  
  
  
我们每次游览景点回来，只要一踏上凯珍号游轮，船务人员就会立马递上热毛巾给我们搽脸和一杯热腾腾的红糖姜茶给我们喝，感觉很温馨。  
  
  
在凯珍号游轮上，几乎每晚都会安排活动，有两晚我们观看了全部是员工自己表演的文娱节目。  
这些员工多才多艺，演出的节目全部是他（她）们利用工作之余的时间排练出来的，很不容易。  
据说，这些节目船方也请过专业人员策划；独舞和领舞者是舞蹈专业毕业；加上船方在演出服装上也作了不少投资，套头层出不穷。所以，每场演出可谓精彩纷呈。  
  
  
  
五、白公馆、渣滓洞、磁器口、山城步道、洪崖洞  
  
  
第5天早上7:30游轮抵达重庆码头时，至此游轮行程告结束。重庆白公馆、渣滓洞、磁器口、山城步道、洪崖洞等的一日游（自费80元）活动开启。  
一清早，重庆地接导游就来接我们了。我们驱车先去乘索道，空中观光重庆，眺望东水门长江大桥。  
  
  
而后我们参观了了白公馆、渣滓洞。  
  
  
在白公馆里，有大家熟知的小萝卜头的雕像和他婴儿时拍的照片。  
小萝卜头的原名：宋振中，是宋绮云、徐林侠夫妇的孩子。  
小萝卜头是在襁褓中随母亲一起入狱的。他因在监狱里的环境恶劣，加上严重缺乏营养而长得面黄肌瘦、身小头大，故就有了难友为他起的小名：小萝卜头。  
小萝卜头在白公馆的监狱里，利用自己年龄小，特务们对他的看管不是很严，就经常在牢房之间传递东西、传递情报、放哨，帮助大人了解入狱同志的情况等。  
小萝卜头是在祖国解放前夕与父母一起被害的。他遇害时年仅8岁，也是迄今为止我国最小的革命烈士。  
  
  
参观完白公馆和渣滓洞，对革命先烈更是敬仰，深感新中国诞生的不易。  
  
  
下午我们去游览磁器口、山城步道、洪崖洞。  
当我们来到磁器口，只见狭窄的青石板路面上人流攒动，热闹非凡。  
磁器口是有着千年历史的古镇，店面、住宅、弄堂等仍然古色古香，在街的两旁小吃很多，原生态古镇味道很浓。  
  
  
我们在磁器口一边逛，一边满足味蕾，先后吃了重庆小面、草莓玉米棒、冰球、雪糕、甘蔗汁、正宗印度榴莲飞饼（印度人店）等近十种。除冰球不敢恭维外，其他都好吃。特别是草莓玉米棒6元钱好大一支，很糯，味道好，而且可以手里拿着一边吃，一边逛，不占时间。冰球像龙凤汤圆那么大，一杯10个，我只吃了一个就不敢再吃了，因为它差点把我嘴唇皮冰粘掉了，而且也不好吃。建议要去磁器口买小吃的游客，以我为鉴，慎买冰球就行了。  
  
  
接着大巴司机把我们送到山城步道。  
  
  
游览山城步道因导游给的时间不多，我们只能沿着步道走小半圈。我们边走边俯瞰观景，感觉很有特色。  
  
  
山上有一幢“厚庐”房子，据建筑上的介绍说是抗战时期，四川军阀刘湘下属兰文斌师长的官邸。该官邸还具有我们上海石库门的建筑特点呢。  
  
  
我们参加重庆一日游的最后一个景点是：洪崖洞。  
洪崖洞位于重庆直辖市沧白路，长江、嘉陵江两江交汇的滨江地带，总面积达4.6万平方米，共有13层（地下1层）。所有建筑以巴渝传统的“吊脚楼”风格为主体，依山就势，沿江而建。  
  
  
洪崖洞里有吃的、穿的、用的、玩的，可谓包罗万象。比如：它有民俗特色商馆、古玩城、文创街、百业工坊老街、巴渝民俗美食街、异国美食街，等等。  
  
  
游览洪崖洞可让我们开眼界了。当我们乘电梯上了顶层11层——城市阳台（游乐场地）时，哇塞！出现在我们眼前的竟还有一条望不到尽头的公路，以及林立在这个层面上的高楼大厦。妈呀，这哪像是楼顶啊？？如我们不是乘电梯上到这个顶层，还以为自己是在底层的广场上呢！我们叹为观之！  
  
  
在洪崖洞的顶层——城市阳台上，矗立着一座高达13.8米的古铜雕塑，名为：记忆山城。  
这座“记忆山城”雕塑别具一格的将20多幢吊脚楼重重叠叠的融合在一起，错落有致。通过山城的的建筑回望过去，形象的展现了重庆人民依山而建的顽强斗志和巧干智慧。  
  
  
后来我知道洪崖洞顶层还有个城市阳台停车场，可同时容纳30-40辆车停放，也是重庆最大的一个城市交通转换站。  
  
  
对重庆人这样夸自己的城市“上有天堂，下有苏杭，不如重庆的灯火辉煌”，我感同身受啊！  
  
  
  
六、观音桥  
  
  
第6天是返沪日。趁上午还有点时间，我们去逛了观音桥。其实观音桥就是步行街，街上都是商场，琳琅满目的商品，显示着重庆市场繁荣的景象。  
  
  
下午四点半左右的飞机，送机师傅在一点半左右准时来接我们去机场。经过2个多小时的飞行，我们顺利返回上海。  
  
  
  
后记  
  
  
这次出游，让我破天荒的第一次看到三峡流域的长江水颜色是碧绿的。之前我还一直以为它会像上海的黄浦江水一样，是泛黄色的。  
看来此次旅行不仅让我观赏到长江三峡的山水美景；也改变了我以前对长江流域生态方面的认知；更是让我观赏到重庆依山而建的鳞次栉比的高楼大厦、神奇的古建筑、漂亮的吊脚楼等。巴渝的历史和文化已植入我的心底。  
以前，我听说重庆最多的词是：火炉、火锅、雾都、巴山夜雨。在去过重庆之后，我觉得火炉、火锅更像重庆人热情豪放、麻辣鲜香的性格；雾都、巴山夜雨像给重庆这座历史悠久的名城罩了一层薄薄的面纱，多了一份神秘和梦幻般的美呢！  
假如要我用八个字概括游览长江三峡和重庆的感受，那就是：三峡迷人，重庆美妙！

评论：

## 6.梦里的老家---湖北恩施

https://www.tuniu.com/trips/12590319

来源：途牛

发表时间：2018-03-16

天数：

游玩时间：

人均花费：

和谁：

玩法：

旅游路线：

正文：  
  
选择困难症中我应该算是绝症患者，和同龄的姐妹儿相比我绝对算是女汉子，喜欢背着大背包走遍祖国山川的女汉子！  
首先在网站上查询了关于恩施旅游的攻略，大家伙说得最多的就是恩施大峡谷，但是有驴友表示，恩施大峡谷走下来太累了，想让节奏慢下来，不如去恩施野三峡，景观跟恩施大峡谷相似，关键还不会很累。于是就这么愉快的定下来了！  
接下来就在大家耳熟能详的网上完成了门票和酒店的预订，加上各种问答，对景区的基本情况有了大致了解。  
3月10日，07:20分汉口火车站---10：50建始火车站，原本买的是到恩施火车站的票，后来在跟预定的酒店询问坐车信息的时候，前台告诉我应该到建始站下车也就是提前一站！于是庆幸还好提前问了不然要兜一大圈了  
到建始站后，一下车火车站门口就有好多人围过来问你到哪儿去，我怕是黑车，就说有人来接，然后拖着行李箱在广场的一角找到了到花坪的班车，我问师傅到不到小西湖酒店，师傅说到，然后看了我两眼说，刚问你去那儿你不是说有人接吗……我笑笑没说话，心里想着我哪儿知道大巴司机也跑去拉客了……  
建始到花坪的车费是30，我问不是25吗……师傅说那是客运站，我也就多收5块钱，这离客运站还有好几公里，你要愿意去你就去吧。我……  
客车在弯曲的山道上行驶了一个多小时终于到达了花坪镇，镇上有点堵车，其他人都下车了就剩我一个人，师傅说要不你就在这下然后做个摩的过去吧，我想着拖个行李箱太不方便，就央求师傅还是把我送到酒店去，最后师傅把我送到了景区入口的牌坊。  
我拖着行李箱往牌坊里面走，走了两分钟就看到小西湖酒店了，大概走了5分钟才终于到了酒店门口  
酒店长这样，是不是挺大气的  
  
  
在酒店简单修整了一下就去找地方吃饭，酒店里面有个餐厅好像叫什么土苗农庄，都是当地的农家菜色，还蛮合我的口味，就景点餐饮来说，价格也算实惠。  
吃完饭差不多一点钟，刚好遇到个带团的导游在召集客人，我就问他怎么去景点，然后他说你要去黄鹤桥峰林啊，然后仔细想了想说，我现在要带一个团队的客人去，车上应该还有空位，要不你在这等等看能不能捎上，我一听当然是求之不得。大概一点半的时候，导游等的人都到齐了，车也停在酒店门口了，等团队的客人都上车后，导游跟团队的人说这个妹子（指着我）也要去景区，咱们车还有位子，把她捎上可以吧，见大家都没有意见，导游就安排我上了车。  
  
大概10分钟左右的车程就到了景区门口，导游去给他的团队取票，我也跟着去取了票  
  
  
黄鹤桥峰林需要爬山，要是有老人或孩子体力不够可以坐缆车，导游说缆车要晚些才会开，所以我们都只能步行上山。导游介绍说景区是一个环线，不走回头路，我们从右手边上山，等会儿会从左手边回来，如下图中坡的位置  
  
  
接下来开始爬山  
  
  
这是个景点，也是个观景台，每走一段都会在悬崖边设一个，方便欣赏景观  
  
  
天气很好，但是有点雾蒙蒙的，有人问导游是不是雾霾，导游说不是，山里的空气都很好的不会有霾，这些都是炊烟形成的，因为现在是午饭前后，山脚下住户很多，所以会这样。  
终于到山顶了，有没有一览众山小的感觉，哈哈~  
休息了一会儿就准备下山

评论：

## 7.水上恩施野三峡（清江大峡谷、黄鹤桥峰林）全景一日游

https://www.tuniu.com/trips/12590327

来源：途牛

发表时间：2018-03-16

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：  
  
  
恩施—野三峡—恩施 餐：中餐  
  
  
早上乘车前往国家AAAA级大型综合旅游景区——野三峡（车程约1.5小时），乘坐画舫游船游览河谷幽深，气势雄伟的【清江大峡谷】（游览不低于 1.5 小时）：在景阳码头乘仿古画舫游船游览八百米清江美如画、最美画廊在景阳的景阳画廊段：峡谷幽深，气势雄伟的土家人的母亲河，沿途可观赏到：一桥飞架清江白天似彩虹，夜间似天际银河的“景阳大桥”；每当日暮，霞光映照，五彩缤纷，景色绚丽，寨上一片辉煌，妙如仙境的“五花寨”；远眺抢守清江之关门、千年茶马古道、建始古八景之一“景阳关”，景阳关是清江流域川盐、茶麻等入湘鄂唯一通商的“川盐古道”，也是两湖两广入川的驿道；好象一头巨大的白虎横卧山头，威猛雄壮的“白虎山”；两座高耸的山峰，形同女性丰满的双乳，形象逼真、风韵圆润。且逼真得让女人看了脸红，男人看了心跳的鄂西奇观“双乳峰”；我们的游船还将进入神奇的半岛港湾，将观赏清江第二大泉瀑“九叠泉瀑布”，这里悬岩绝壁，呈“一线天”之势。溪水从悬岩绝壁数十余丈处，崖壁便形成了九大碛石共有九层，一层叠着一层，水珠相连，每一层形成一个天然的珠帘门，甚为壮观。在绝壁的山巅，密匝匝的山石好像悬挂着巨大的彩色布帘上的壁画“绝壁挂帘”、“笔架山”等；  
中餐后游览惊世峡谷绝景—【黄鹤桥峰林景区】（游览时间不低于2小时）：这里可欣赏到奇特的喀斯特地貌，群峰耸立，万石峥嵘，有“欲与天公试比高”之势，相传这里是黄鹤栖息和高飞之处，因后人搭桥连“天”接“地”，故名“黄鹤桥”。景点内各种大小石柱、奇峰、怪石、云海、深谷、天堑、地缝、绝壁一应俱全，可谓“奇峰异石大观园、峡谷奇观世罕见”，观赏美景之余，还可在巴巫堂免费欣赏土家民俗风情演出。年年岁岁迎游客，四季美景各不同：春天可赏烂漫樱花，夏天享受避暑胜地，秋天红叶环山抱水，冬天银装素裹。  
下午结束行程后乘车返回恩施，结束愉快旅程！

评论：

## 8.解压之行——恩施3日游

https://www.tuniu.com/trips/12590310

来源：途牛

发表时间：2018-03-16

天数：

游玩时间：

人均花费：

和谁：

玩法：

旅游路线：

正文：  
  
  
出发前期  
  
  
在城市待久了总觉得节奏都太快，就连一日三餐都得抢着时间吃，更不要说还有时间去跑跑步了，压抑久了就有了后面的解压之行。  
恩施，随着交通工具的高速发展而揭开了她神秘的面纱，这里远离城市喧，领略自然美景；这里有八百里清江画廓最美的一段—如诗如画的土家族母亲河；有土家风味的特色美食、女儿柔情、壮丽峡谷、是世界第一天然富硒区—真正的养生洗肺之地，也是适合解压的最佳之地。  
  
  
  
大致费用  
  
  
机票：武汉天河机场-恩施许家坪机场 往返机票 280元  
恩施3日游：http://www.tuniu.com/tour/210561798  
567元/人  
也可根据自己的需求在网上预订其他的一日游。  
  
  
  
行程  
  
  
恩施野三峡  
黄鹤桥峰林峡谷属于野三峡景区中的一个景点，据说只有在黄鹤桥峰林里可以看到清江，这里峰丛绝壁，既惊险刺激又觉得很气派，相传是黄鹤栖息和高飞之处，因后人搭桥连“天”接“地”，故名“黄鹤桥”。  
  
  
  
小西湖旁小憩  
  
  
晚上住的是小西湖度假中心，整个酒店外观、周围的设施、夜景都还是很不错的，很适合放松。晚上还有土家民俗表演和篝火晚会，可以说很6了。  
  
  
第二天早上在酒店餐厅吃自助早餐，跟着导游一起去看看土家族的母亲河——清江  
  
  
在酒店餐厅吃过中餐后前往恩施，去看看那个有着小丽江称号的女儿城。  
  
  
  
第三天——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。

评论：

## 9.玩转恩施大峡谷

https://www.tuniu.com/trips/12547513

来源：途牛

发表时间：2018-03-17

天数：

游玩时间：

人均花费：

和谁：

玩法：

旅游路线：

正文：  
  
  
前言  
  
  
说说这次旅行  
选择困难症中我应该算是绝症患者，和同龄的姐妹儿相比我绝对算是女汉子，喜欢背着大背包走遍祖国山川的女汉子！  
  
  
  
旅行的开始  
  
  
第1天  
恩施大峡谷——七星寨  
首先在网上查询了关于恩施旅游的攻略，大家伙说得最多的就是恩施大峡谷，接下来在微博上搜索到了景区的官方微博了解到可以订优惠票，对景区的基本情况有了大致了解。  
3月15日，11:10分武汉火车站---06：50恩施火车站 建议：武汉至恩施约为7-8小时，建议搭乘夜班车，节省房费。  
（本人不擅拍照，拍的不好还请大家多多包涵。）  
  
  
刚出站就被这美景惊呆啦， 仙居恩施想必就是眼前这腾云驾雾的奇景吧，火车站就像嵌在一副山水画卷中一样，先深呼吸吧，把常年饱受雾霾侵袭的肺部先洗洗，要知道，这般干净清新的空气只能存在2天，哎！  
出站后看到各路旅游大巴车和导游们，拉客的taxi师傅们，热闹啊~突出重围后我按照（@恩施旅游集团）的提示走到火车站左侧的停车场搭乘公交车，22路/6路---航空路车站下车，大约要25分钟。  
抵达航空路车站后在旁边的小店吃过早餐后，直接过马路到航空路汽车站搭车去恩施大峡谷。  
tips ：到站之后，不要到柜台前排队去买票 ，直接过安检进站里面，靠左一直走看到恩施到大峡谷的牌子的车就可以上，有工作人员在车上收钱，到大峡谷22元。（特别提醒：要告诉师傅你是到大峡谷的，不然师傅可能会直接把你带到沐抚街上），大约要1个半小时的车程。  
  
  
报姓名和电话号码买到了大峡谷的优惠票，大峡谷的门票170（七星寨+地缝），30元景区交通车，这两样是必须要买的，所以相当于门票是200元，预订优惠了10元。记住！景区交通车票要保管好，来回都要坐的呢。  
  
  
  
恩施大峡谷——云龙地缝  
  
  
风雨桥  
地缝被誉为地球上最美的伤痕。地缝里的瀑布为旅途增添了丝丝凉意，也让这儿变得灵气十足。  
  
  
旁边的小孩对他妈妈说了句：水的胆子真大，敢从那么高的地方跳下来 虽被他雷得里焦外嫩，却还是笑出了声、、、、、、  
  
  
独自背着旅行包，走在这悠长悠长又寂寥的时空桥，我希望逢着一个会摄影的高手，能拍一张把我融进山水之中的美图~哎~可你不在我预料，却扰乱我平静的步调！（高手你在哪里）  
  
  
绿得跟翡翠一般的水  
山渠对溪水说：“你不曾离开我”； 溪水对山渠说：“我愿在你的心里”  
  
  
谷底小憩  
2个小时，欣赏完地球最美的伤痕，意犹未尽，（地缝的美景有好多，在这就不一一展示了）  
  
  
  
恩施大峡谷——七星寨  
  
  
从地缝出口——小楼门停车场 半个多小时的车程  
上七星寨两条路  
1、坐索道 110元/人（单程）  
2、爬台阶1000多步  
我觉得1000多步台阶也没什么，选了第二条路  
  
  
山顶视界  
这边风景是极好的啦，，只是无人陪行，啊真想就这么拽个人啦，过往的游客都喊着一句：大峡谷，我们在这里。  
  
  
走在恩施大峡谷的回音壁，我也不落俗套的大声喊了一句“男朋友~你再不出现我就老啦！”  
  
  
俯视美景  
我喜欢。 在这里看对面的山，好像是用墨水画出来的，觉得很有意境。  
  
  
大峡谷虽然做为一个新开发的景点，但是风景真是不错的啦，我最喜欢的就是这儿干净的空气。呼吸起来会觉得这儿的空气真真的是纯净的啊！  
  
  
爬了一会儿有点儿小饿（在这建议上山前自己准备好零食，感觉到了景区后吃的很少，要隔好长一段路才有小买部而且吃的不多，价格相对有点贵，不过路边的小吃摊还是不错的，特别是恩施的炕洋芋，对于重口味的我来说是极好的，而且不贵，一份5块钱。）  
炕洋芋  
  
  
还记得那次饥肠辘辘时，救你回神的恩施大峡谷炕洋芋吗？  
啦啦啦啦。听一个团队的导游小姐说这是天梯，妈妈呀，还真是天梯啊，不过，一到这种耗费体力的路段，一句内心独白“真好，又能减肥”这句话是我出门儿不累的神器啊。  
  
  
栈道  
“北斗七星有七斗，绝壁栈道有七抖，经过一番惊吓后，人生道路手拉手。” 栈道大概有1·2米宽，而且有护栏，所以一向胆小的我，在这上面也行动自如，同行路人问我怕不怕，我朝着山下喊了一句: 我，胆子蛮大  
  
  
一炷香  
据说这是恩是大峡谷的镇谷之宝，很多游客在这里讨论它的不倒之谜，导游在这里讲了它的传说故事，话说，它是上天赐予的圣香，有着有求必应的本事。  
  
  
母子情深  
恩施大峡谷，在我的角度来看是真的不错，只是可惜此行无人同行，大峡谷，等下次，下次我等到你来帮我拎包、拍照，我一定会再来的。恩施大峡谷，我一定会回来的！！  
  
  
晚上住在景区附近的农家乐，老板很热情，做好饭茶还送到房间里，老板介绍说晚上有《龙船调》表演，露天实景剧，光演员就有500多人，还是老谋子导演的。有些心动，票是老板帮忙定的，218元。老板还把我送到剧场。  
  
  
剧场确实很大，几乎就是一整座山为剧场，舞台上还有一条宽四五米的河，河面上还停着两条船，应该演出用的吧。舞台后面的山上还有一些土家建筑，应该是还原的土家村落，还有土司楼。  
  
  
8点10准时开演，灯光，舞美设订都很棒，剧情分为四幕，前面都是剧情的推情和歌舞表演。真正的重头戏在最后一幕。河面上燃烧着火苗，突然河面裂开，配合着音乐灯光，仿佛真的山崩地裂一般。很震撼。  
  
  
演出结束出来外面还有演员欢送跳舞，可以跟她们合影。大峡谷之旅到这就算结束了，晚上回到房间，好好睡一觉，敷面膜，第二天又是精神满满的一天  
  
  
小 结 ：恩施大峡谷景色很美，不过走完全程有点儿小累。美景指数★★★★★  
服 务 ：工作人员很热情，就是希望售票时能快点儿，服务态度★★★★★  
通达性 ：景区进入性很好，路面平整多弯路。便捷指数★★★★★  
建 议：  
恩施大峡谷地处海拔800-1800米，夏季紫外线非常强。  
1.防晒必备. 护肤品旅行装、晒后修复液，遮阳帽，墨镜。（建议带mini型包装的护肤品，防晒霜一定要买防晒指数20以上的，越高越好。）  
2.雨具 时常下雨，雨具为旅行必备物品。  
3.随身小药箱：创可贴、感冒药、止泻药。  
4.轻装上场好出行，运动宽松的衣服，夏季一般带一件薄外套就可以。  
5.女士一定要备平底鞋，否则，走不完全程。男士最好穿运动鞋。

评论：

## 10.愉快的恩施游

https://www.tuniu.com/trips/12590631

来源：途牛

发表时间：2018-03-20

天数：

游玩时间：

人均花费：

和谁：

玩法：爸妈游，人文游，自然奇观

旅游路线：

正文：  
  
湖北恩施，这个新兴的旅游城市，吸引了无数游客欣然前往。2018年的元旦刚过，我就在途牛旅游网预订了三月初的六日行程。  
  
  
期待已久的恩施行，于上海虹桥机场正式启程了，经过两个小时的航行，飞机降落在恩施许家坪机场，由地接导游送我们至紧临闹市的诗曼大酒店休息。  
  
  
第二天，来到了梭布桠，这个石林总面积约21平方公里，由奥陶纪灰岩组成，属于典型的喀斯特地貌。  
  
  
林林总总，千奇百怪的巨石，鳞次栉比的展现眼前：  
  
  
石林之中，富有硒元素的清新空气始终环绕左右，让我们在欣赏’戴冠石林‘的同时，充分享受着”天然氧吧“的恩赐。岂不美哉，妙哉！  
  
  
告别梭布桠石林，去博物馆看看恩施的人文历史吧！  
  
  
从人类的起源，鄂西南古时的婚嫁习俗和特殊的墓葬形式，一直到生态恩施以及女儿会的趣味求婚形式。  
  
  
第三天上午，土家第一城：“土司皇城”走起。由外向内，自下而上，错落有致的“九进堂”赫然呈现，斗笠式的房顶，帽沿式的建筑，金龙守护的堂屋，真真切切记录了土家文化的深厚内涵。  
  
  
走完土司城，最值得游览的恩施大峡谷，终于张开双臂迎接了我们。堪称能够与美国的科罗拉多大峡谷媲美的恩施大峡谷，建成并且开放了“云龙地缝”和“七星寨”两个景区。  
  
  
好壮观的“云龙地缝”啊……  
飞流直下的瀑布，石块跌落河中的险峻，嶙峋的黄墙厚岩，还有横跨桥梁的无比伟岸。  
  
  
当天晚上，下榻于大峡谷景区的“女儿寨度假酒店”，幢幢连体别墅紧紧陪伴，房间里的装饰充满浓郁的民族风情：  
  
  
后面一天，是大峡谷之“七星寨”景区的游览。  
  
  
第五天，“清江画廊”的船上行。  
  
  
最后一天，女儿城和枫香坡景区  
  
  
六天的时间很快，大家依依不舍地告别了湖北恩施。  
我们相约：以后一定再回来， 再来看看这座鬼斧神工打造的美丽城市。

评论：

## 11.#带着Astrotec去旅行#到湖北恩施，跟着土家人去旅行

https://www.tuniu.com/trips/12590835

来源：途牛

发表时间：2018-03-22

天数：

游玩时间：

人均花费：

和谁：

玩法：美食，精品酒店，自然奇观，特色表演

旅游路线：

正文：  
  
  
前言  
  
  
一个充满土家人情味的少数民族城市，  
一个有能歌善舞热情大方阿哥阿妹的小镇，  
一座拥有能让你感受上天入地的“王者峡谷”，  
一片天然雨林冲刷形成的梭布垭石林，  
一桌地道土野味的侗族农家菜，  
一场展现土家苗族风姿的民族表演，  
这样的旅行让我忘却了在繁华城市的喧嚣，记住了土家人，记住了这座人情味城市。  
  
  
  
预告片  
  
  
  
  
关于我  
  
  
  
Hello,我是阿久,90后旅行达人,旅游自媒体撰稿人。  
爱旅行、爱摄影、爱记录、爱分享,愿我看到的世界也是你喜欢的。  
我的足迹到过我国北京,上海,重庆,辽宁,吉林,河南,湖北,湖南,山东,陕西,安徽,浙江,江苏,广东,海南,四川,云南,青海,甘肃,广西,西藏,福建,台湾,澳门这二十四个省市,国外去过泰国、日本、缅甸、越南、斯里兰卡等。  
更多最新旅行信息,可关注我的微博:@阿久的旅记  
有任何旅行问题想要交流,可加微信:wmijng  
  
  
  
行前准备  
  
  
1、卡片类:身份证、银行卡、信用卡、驾驶证(如果有就带好)都带好,有其他优惠证件的一并带好,如学生证。但是还要注意带点现金在身上。虽然现在互联网非常发达,但不是所有的地方能刷卡或者微信支付。  
2、车票类:确定好出行时间,提前选择出行的交通工具,飞机还是火车,最好下载个app。  
3、数码类:包括手机,充电宝,插线板,各种充电器,摄影器材,USB数据线等  
4、衣服类:根据时间长短来决定带的衣服，恩施的天气阴晴不定，连天气预报都没法准确预测哦，昼夜温差有点大，建议多准备点哦！  
5、其他类:准备墨镜,雨伞等,做好防晒工作!  
这次出门旅行，因为路上也比较远，没事我就喜欢听歌，所以还带了阿思翠的BX60无线蓝牙运动耳机，这款耳机最吸引我的便是人性化的磁吸设计——不用的时候挂在脖子上两只耳塞就会吸在一起关机，再启用的时候轻轻拉开即可，特别适合我这种懒人。  
  
  
到景点游览参观的时候，还能作为拍照的道具～  
  
  
  
实用信息  
  
  
关于交通  
全国各地到恩施交通都很便利,各地可选择认为方便的交通方式前往。  
高铁:恩施站  
飞机:可乘坐飞机到许家坪机场。  
自驾:由于景区比较分散,路途相对较远，不太建议自驾哦！  
景点信息  
土家女儿城  
地址：湖北省恩施市区七里坪  
游玩时间：建议2—3小时  
开放时间：全天  
门票：免费  
恩施大峡谷  
地址：湖北省恩施土家族苗族自治州恩施市屯堡乡和板桥镇  
游玩时间：建议一天，分两个景区  
开放时间：8:30—15:00，15:00以后禁止入园  
门票：170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）  
恩施大清江  
地址：湖北省恩施市三岔乡浑水河北岸旅游码头  
游玩时间：建议4小时左右，主要是坐船看周边风景，尤其是著名的蝴蝶崖。  
开放时间：9:30开船，每天一班船  
门票（套票）：180元/人  
恩施土司城  
地址：湖北省恩施市土司路138号  
游玩时间：2—3小时  
开放时间：8:00—17:00  
门票：50元/人  
恩施梭布垭石林  
地址：湖北省恩施市太阳河乡恩施梭布垭石林景区  
游玩时间：4-5小时（可根据自身条件规划游玩时间）  
开园时间：8:00-17:00,18:00闭园  
门票：78元/人 景交车：30元/人（园内不限次数乘坐）  
PS：所有景点均可在网上购买，有优惠！小孩，军人，老人均有半价优惠哦！  
  
  
  
行程安排  
  
  
Day1 杭州萧山机场—土家女儿城  
住宿:奥山雅阁大酒店  
Day2 恩施大峡谷  
住宿:女儿寨度假酒店  
Day3 清江蝴蝶崖—芭蕉侗族枫香坡  
住宿：茶花山居  
Day4 土司城—梭布垭石林—回杭  
  
  
  
住宿推荐  
  
  
茶花山居  
推荐理由：因为我出游很多原因都是想体验民宿居带给我的感受，茶花山居连带一家茶花山庄的“饭庄”，能在这里尝到地道侗族人采摘的花茶，品味到农家味。老板娘小马姐是个非常热情，且非常有故事的女人，在山居里还有篝火晚会，茶余饭足后，可以逛逛枫香破的好地方。  
  
  
山居的每个房间都有特定的名称，每个名称也都有一定的故事，全是由小马姐自己想出来的，我入住的是“闲歌”，它是一间家庭房，分为上下楼两层，不过在山居里基本上都是分为两层的大床房，适合团体来旅行居住。另外还有“茶香”、“草色”“慢行”等房间，都是各具特色。  
  
  
在山居里，小马姐总是很热情地给大家介绍自己的民宿，也有一个引以为傲，全能型的大管家，很多院子里的木质品、画像都是由管家一人完成的，还有很多废弃的东西，他也都会进行二次利用，我们都开玩笑说，这管家天价都请不来呢，哈哈。  
  
  
小马姐开玩笑说，每天叫醒自己的都不是闹钟而是这山间的鸟鸣声，可以原汁原味的感受一把农家风情了。  
  
  
女儿寨度假酒店  
推荐理由：这家度假酒店是在恩施大峡谷景区内的，因为峡谷分为两个景区，需要花费一天的时间才能把所有景点逛完，而入住这家酒店就相对比较方便啦，且网络全覆盖，占地庞大，目前有十几栋住宿客房，待开放还有约五六栋，是属于鄂旅投旗下的一家酒店。  
酒店的设计很有土家风情，不同于平常的酒店，它的客房位置内部需要转乘电梯，像一个小型迷宫，带有浓郁的巴裔风情。  
  
  
奥山雅阁酒店  
推荐理由：奥山酒店位于恩施许家坪机场不到30小时车程的位置，方便出行，且距离土家女儿城景区也相对较近，如果是飞机前往的朋友，可以选择在这里住下，紧邻万福国际商贸城，出行购物也方便。  
  
  
  
Day1 在女儿城，做一回土家人  
  
  
世间男子无二心，天下女儿第一城。下了飞机，在酒店吃了顿午饭休息片刻，便跟着朋友前往女儿城了。在车上，我还开玩笑说，这地方怕是全都女儿身了，你们这些个男生有福气了，来到了女儿寨，顺便带走一个回家吧，哈哈。  
  
  
这才刚下车，景区门口便站满了人，还有土家人为了特别欢迎远道而来的游客而准备的舞蹈。早就听说，生活在恩施的每一个人都是“会说话就会唱歌，会走路就会跳舞”的。果然不假，就连我们的随行导游，也是张口就来。跟着景区的舞蹈演员，我们来到了城中心——吊脚楼，来得也巧，这天正在举办一个“乐享春天，品味恩施”的旅游活动，不仅让各地的游客亲自感受到了土家人的热情，也亲眼见证了他们的能歌善舞。  
  
  
在景区里，有很多饭店和饰品店还有一些小吃，而最具有特点的是巴人堂。在巴人堂里，每到下午4时，就会有土家人的表演，等她们表演结束就会亲自接到来自土家姑娘送来的摔碗酒，这巴人堂门口就是摔碗酒最集中的地方。  
  
  
关于这摔碗酒，它是古代土家儿女上战场前的一种壮行酒。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。但是现在的摔碗酒，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。  
  
  
巴人堂是一家地道的饭店，在这里吃饭的大多是一家老小，或者远道而来的团体游客，大家围坐一桌，喝着摔碗酒，吃着土家味，虽已经离过年有20多天了，却一点都不输于除夕夜家人团圆的年夜饭氛围。土家小妹，也会为前来吃饭的客人喝上一碗酒，在店内正中间还有一个舞台，七点准时会有土家人表演，吃着饭，喝着酒，聊着天，看着表演，心情怡然自得。  
  
  
后来我们还去到了火堂、土家女的闺房，以及了解了他们出嫁时的一些习俗。其中，土家女儿出嫁是要哭嫁的，因为它表达的是女子在出嫁时心中离别不舍的情感，是一种以演唱形式表达出来的抒情歌谣。  
  
  
饭后，约莫七点半，在女儿城中央就会有一场《赶场相亲——女儿会》的巡演，整个会持续一个小时左右，在表演中，可以亲自感受到土家儿女是怎样与心仪郎中从相识、相恋到相知的。  
具体时间安排：赶场相亲 女儿会 大型士家民俗实景剧演出时间为每晚十九点三十分，火塘歌会演出时为每天晩上八点三十分。  
  
  
夜晚的女儿城，灯火通明。就算所有演出都已落幕，也不见人流散去，来到这里的人都说，仿佛自己就是一位土家人，总会情不自禁得跟着舞动、歌唱。  
  
  
  
Day2 赴约一场上天入地的“王者峡谷”  
  
  
在出发前往大峡谷之前，我都对它的印象就仅仅是峡谷，和我见过的峡谷应该无二差，但是等我结束这天的行程以后，我想我错了，这绝对是称得上是上等的大峡谷，和美国科罗拉多大峡谷完全可以媲美。  
  
  
峡谷分为七星寨景区和云龙地缝景区两个部分，一般正常的行程是先坐观光车感受一番地缝之奇妙，再坐缆车前往七星寨，最后坐观光电梯下山回到游客中心。但是因为时间问题，我们安排了在山中吃午饭，所以就选择了“先上天，再入地”的行程。  
  
  
下了车，跟随着导游我们坐观光缆车到达了七星寨入口，在入口我们可以看到很多像这样的背篓和轿子，背篓是为了给前来旅游带着小孩的游客准备的，而轿子是给想去一睹峡谷风貌却不便行走或者说路途太过于曲折怕太累的人准备的，整个行程下来是800一趟，不过这价格也不是死的，会根据具体的行程来结算的，我看到这些就在想，自己走走都快气喘吁吁了，何况是抬着一个人每天可能要来回起码一趟，赚钱也实在太不容易了，不过我肯定生活在这里的人呀，腿脚一定都很灵活，身体肯定也很棒，一定会长寿的。  
  
  
在七星寨里，先会穿过一条百里绝壁长廊，全长488米，共有118个台阶，位于海拔1700余米、净高差300余米之绝壁山腰间，它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，凝聚着当代开发创业者的勇气与智慧。当你沿着栈道游览，一路可以欣赏大武陵风光。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，绝壁栈道有七抖；经过一番惊吓后，人生道路手拉手。曾有不少文人雅士为此作过诗。  
  
  
穿越了绝壁，到达了顶峰，你便能看到一棵孤立独傲的迎客松。谁都知道，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我们好客的土家族、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，所以它又叫“鞠躬松”。不少游客，虽在半腰已是大汗淋漓，却为了一睹这棵孤傲松树的风姿选择了坚持到底。  
  
  
“会当凌绝顶，一览众山小。”站在山峰之巅，眺望远方，此时此刻此诗，极为应景。  
  
  
而在景区里，还有一大景观是让人为之感叹的，那便是一炷香。它高约150余米，最小直径只有4米，远远望去像是独立在这山峰之间，没有一点的依靠却依旧一势而生。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。他近观犹如男根，展示着他威武的雄姿，俨然成了大峡谷中的镇谷之宝。  
  
  
从一炷香往下走，我们的行程也算是过半了，吃过午饭，我们便坐着观光电梯下了山，来到了大自然给予这土家人的一份瑰宝地带——云龙地缝。  
  
  
云龙地缝具有奇异独特的喀斯特景观，囊括了诸多旅游资源单体；其外绝壁、 巨壑环抱，山峦叠嶂，地形多变；其内流水淙淙，飞瀑跌落，奇石林立；雄奇险峻，厚重幽远。主要景点有：云龙绝壁、风雨桥、时空桥、云龙悬瀑及跌水。地缝共有七条半瀑布，在全长3.6千米的曲折绝壁中分布开来，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。  
  
  
如果你是一个热爱大自然，热爱攀登的人，这大好的王者峡谷，你敢来赴约吗？  
  
  
PS: 我想告诉大家一个小消息，在五月份，如果你来恩施大峡谷，还会有一场震撼的《龙船调》山水实景音乐剧在等着你，因为这是夏季才有的表演，除了周一，其他日子都是开放的哦，爬了一天的山，再在女儿寨就餐入住，晚上结伴出来就可以看上这场夺目的表演，实在是绝对的美好。  
  
  
  
Day3 品一杯硒茶，江湖蝴蝶崖岸见  
  
  
峡谷之约让我们的精力已是消耗了半倍，于是我们决定这一天前往清江蝴蝶崖，坐着船，欣赏沿途的大好河山。在这里，我们可以看到中国最清的江，土家最美的河，它是土家人的母亲河。清江八百里画廊，就像一首抒情的诗、一曲优美的歌、一幅迷人的画。峰峦叠嶂，烟波浩渺，曾让唐代伟人崔颢不禁赞叹“青山行不尽，绿水去何长”。  
  
  
在船行进的过程中，我们可以听到船上广播出来的介绍，它全长87公里，被分为红花峡、千瀑峡、蝴蝶峡三个峡段。每个峡段都有一个凄美的故事，在河的对岸还有一些荒废的土地，听说再过段日子去，岸上就会开出美丽的花，为这清江大河增添了一片生机。  
  
  
到达了蝴蝶崖口，我们发现有当地人正在钓鱼。眼前此景，让我想到了“姜太公钓鱼”实景。  
  
  
回程以后，上了岸，我们继续前往下一个地方，芭蕉侗族枫香坡。  
  
  
枫香坡是2007年4月底正式开寨迎客的，这是恩施玉露茶的故乡，在这里你可以亲自体验采茶生活，披一身侗乡衣，看一台民族戏，品一杯自己采摘的富硒茶，吃上一餐农家饭，宿一夜侗家寨。  
  
  
而我们恰巧住的地方正是侗家族最有名的一间民宿，茶花山居。在这里，你可以听到老板娘小马姐说很多关于侗族人的故事，也可以听到关于小马姐自己的很多故事，在她的山居下面有一间茶花山庄，我们就餐的地方就在那里，饭后茶余，看着夕阳落下，无限风光美如画。回来山居，一场篝火正在迎接今天入住的客人，大家都是来自五湖四海的朋友，坐在一起，唱着民族歌，跳着民族舞，好像这一刻大家都是侗家人，欢笑声不间断。  
  
  
上面也提到了枫香坡是恩施玉露茶的故乡，在恩施，玉露茶是属于绿茶的一种，从唐代开始一直延续到清代都有相关记载，是“中国十大名茶之一”。在去往峡谷的路上有一家立早硒茶的店，是凯迪克富硒茶业有限公司的门面。它是一家专业从事富硒绿茶栽培、生产、加工、销售、科研及茶文化传播于一体的综合性市级重点龙头企业。  
  
  
他们的茶业全是由传承人按传统手工工艺精心制成，能够确保广大爱茶人能品到原始、生态、健康的历史老茶。而且在我们了解到的传承人当中有一位叫徐凌的，从小就失聪但是对茶情有独钟，于是拜师学艺，成为了恩施玉露传统制作技艺第十二代传承人，还拍摄过央视9台《茶.一片树叶的故事》影视片，记录了制作茶业的过程。他们每天都在重复同一件事，一天可以磨两趟，每次可以制作出20斤左右的茶叶，手上的茧子是他们努力的痕迹见证，我想在这里再一次表达我对他们的敬佩！  
  
  
  
Day4 坐镇土司城，穿越石林，我们有缘再见  
  
  
这一天，是我们行程的最后一天，也是让我们再次深入感受恩施文化的最后一天。土司城，这是一座能让你体会一城阅千年，一日穿千载的古城，还能够让你了解恩施土司制度与文化精髓的城楼。  
  
  
十点，在曲盏妙理牌匾里，会有一场傩戏。讲述的是土司城里土司王盛典的故事，当然也有一些口口相传的民歌，如果没有赶上没关系，下午三点也有一场，想要融入土家人的生活，来这里听上一曲，就对了！  
  
  
往里走，会看到有许多放置富家人佩戴的饰品，还有两栋土司儿女住的阁楼，爬上楼顶眺望远方，可以看到整个土司城的样貌，足以让你感到震撼。  
  
  
从土司城出来，大约开了3小时车程，我们到达了最后一个地方——梭布垭石林。这名字的由来，导游说是当时的土家人发现这片石林取的，大致是说很多石林的意思。“梭布”指的是三个，“垭”就是多的意思。  
  
  
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，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。石林共分为四个大点进行游玩，分别是青龙寺、莲花寨、磨子沟和九龙汇。因为时间原因，我们就选择了最具有代表性的莲花寨去一探这石林究竟。  
  
  
从入口进去，我们就能看到许多因雨水冲刷自然形成的石林，有时候还真觉得大自然很神奇，能够给我们留下这么多可观的瑰宝。林中石块或像观音、或像灵蛇、或像雄鹰展翅翱翔。  
  
  
经过二分之一的路段以后，会看到有一个对歌台。在这里唱歌的男女，可以以歌会友，以歌传情。从这里向下看，就可以看到整个石林的样子，因为样子像莲花，名字也是由此得来。  
  
  
在这里，还有一场别具一格的恩施女儿会可以让单身的你，有缘找到自己的另一半。正巧三月底，在莲花寨口会有一场被誉为东方情人节的女儿会在等着世界各地的你来参与，恩施土家族青年可以自由追求自己心仪的女孩，用歌来表达自己的爱慕之意。  
  
  
结束了所有行程，也就踏上了回家的路程，最后再一次吃一顿土家风情饭菜，对这座城市的情也算划上了一个算圆满的句号，也希望恩施，有缘再见！  
  
  
  
美食推荐  
  
  
恩施的美食对我来说，真的很诱惑！无论是土家菜还是吊锅，都是满汉全席的样貌。张关合渣、社饭、土家腊肉、凤头姜等等，说着我都快流口水了。接下来我就来诱惑你们吧，每一顿饭菜都有大团圆的感觉。

评论：

## 12.水上恩施野三峡~

https://www.tuniu.com/trips/12591176

来源：途牛

发表时间：2018-03-23

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：  
  
到达野三峡景区后，可在小西湖大酒店入住， 酒店属于四星级，让我意外的是房间里面没有空调，这么热的天在里面一点都不会热，总体住宿上来说环境很好。用餐是在这边的一个土家农庄，30元一人，菜品都是当地的特色菜，看到这边用餐的人有很多的老年人，一问才知道恩施这边还有世界硒都之称，这边的蔬菜什么都是含硒特别丰富的，对身体特别好。晚上在酒店下面的广场有篝火晚会。  
  
  
从酒店出发大约半个小时，到达清江大峡谷，在景阳码头乘坐游船。  
  
  
两岸峡谷绝壁非常壮观，沿途好多瀑布，云雾缭绕，虽然看不到全貌，也是不可多得的景色。  
  
  
大约半个多小时吧，到达蝴蝶岩，蝴蝶岩是这边唯一可以上岸游玩的地方，  
蝴蝶岩上面印象比较深的是一个玻璃餐厅，中午在里面用餐，40一人，整个餐厅上下两层都是玻璃，当时是在二楼用餐，对我这种有点恐高的，还真有点心惊胆战的，菜品这里比较少，一个清江鱼火锅和营养自助餐，个人推荐清江鱼火锅，毕竟来一次不容易，当然要尝尝特色菜。到达山顶后有三种方式下上：第一原路返回 第二索道 第三水滑道，我当时是选择的水滑道，特别有意思。乘坐游船原路返回了，两岸的景色相比早晨的云雾缭绕，现在云雾已经散的差不多了，来回两种景色。整个大峡谷大约3个小时左右，总体来说非常值得游玩的一个景点。  
  
  
黄鹤桥峰林属喀斯特地貌，酒店到黄鹤桥大约是十来分钟，首先来到的是黄鹤飞天，山下云海翻腾，非常值得一看。前面会有一个索道，是40元一人，这个看自己吧，索道的话会快一点，可以看到走路看不到的景色。  
  
  
整个行程三个小时小时左右，因为景点太多了，总体来说一个喀斯特地貌、云海、奇石、怪石、深谷、天堑、地缝、绝壁还有景点各种大大小小的石柱，相比于恩施大峡谷，能看到的这边都有。走累了还可以在巴巫潭免费欣赏土家民族演出，另外还有观光电梯，20一人。

评论：

## 13.带你游遍仙居恩施

https://www.tuniu.com/trips/12591218

来源：途牛

发表时间：2018-03-23

天数：

游玩时间：

人均花费：

和谁：

玩法：美食，精品酒店，自然奇观，特色表演

旅游路线：

正文：  
  
  
序记  
  
  
除了爱情，旅行大概也是人生最美好的事物之一。它不止带来惊喜、愉悦，也会制造遗憾，生出怅惘。  
不管留下遗憾还是制造惊喜，收获了艳遇还是一路倒霉，无论你用怎样的方式旅行——在路上终究比宅在家里要精彩。  
不是没有想过要约上三两好友共赴一场说走就走的旅行，但大多数真的就是说说而已。我是一个很没有行动力的人，包括这篇游记也是一样。回来好久了，一直没有整理出来。  
  
  
在走之前特地跑到新华书店去买了一个很漂亮的彩绘本，咯！！！这样的  
  
  
回了之后 它 还是这样的  
因为一路上它就在箱子里面睡觉，我都没有把它拿出来过，更别说画画了  
  
  
做为一个生长在江汉平原的妹子，从小是真的很少看见大山，在来恩施的车上见到那些重重叠叠的峰峦，那是我第一次看到那么大的山  
  
  
到恩施已经是下午了。出了站口，前面有很多出租车，过一条车道就是公交车。如果不熟悉城市的话，建议选择出租车，因为恩施的公交车是单程  
酒店是之前定好的，在女儿城。出租车也很便宜，起步5元，到女儿城也就25左右。师傅很热情，一路跟我介绍着恩施那些有好玩的，好吃的。大概半个小时就到了女儿城  
  
  
酒店很干净，环境真的很棒，是土家仿古建筑的那种房子，有种年代感。房间虽然不是很宽敞，但是绝对够住。最重要的是我住五楼，应该最顶楼。可以看见整个女儿城的全貌，好像女儿城的房子层高都差不多只有四楼的样子。整个街道也都是土家吊脚楼建筑，很复古。  
  
  
离酒店不远处有一条小吃街，很丰富，一条街几乎都不带重样的。  
  
  
晚上8点的时候还有土家娶亲的表演，人非常多，一整条街都是人挤人  
我生性喜静，这样热闹的场面让我微微惊讶，我以为只是站在路口看着演员表演就好了，谁知！花轿抬着新娘绕了一整条街，本想退出去，却是人挤着人。几乎是脚不沾地的跟着走完了全程，这个场面让我仿佛真的看到土家女儿土嫁的情形  
  
  
本想在市区住一晚，第二天直接去大峡谷，晚上回去临时改变了计划。因为看了那场表演，很想去土司皇城看看，想了解多一点土家族的故事  
酒店228元  
吃饭100元左右（包括小吃街）  
  
  
第二天一早收拾好行李，退了房打车直奔土司城，从女儿城到土司城走了差不多半小时。路上有点堵，建议早点，避免早上上班的高峰期。  
土司城入口处有售票窗口，55元一张票，夏季是6点关园，冬季是5点关园。  
  
  
恩施土司城的主建筑九进堂是按照土司王的规制而建。门楼、戏楼、议事厅、摆手堂、后院门楼、内宫中堂、后堂  
  
  
除此之外，为了突出一座城的管理功能，在恩施土司城中还建有城门、侗族风雨桥、廪君祠、校场、土家族民居、城墙、钟楼、鼓楼。  
  
  
进入广场首先看到的就是两位 彪形大汉，环眼突睛，虎视眈眈，是土家语称作“努里巴嘎”和“柯斗毛人”的两尊门神，土司城门楼的守护神  
  
  
嘉靖年间，倭寇侵扰我国东南沿海，土家人组成的联军千里迢迢奔赴抗倭前线，英勇作战，消灭了倭寇，立下赫赫战功。嘉靖皇帝钦赐“东南第一功”，以表彰这些土家抗倭将士。  
  
  
纪念廪君的廪君殿 。这是一个非常伤感的传说，远古时期，土家族巴氏部落首领廪君率部向西迁徙，途经盐阳夷水遭遇暴雪，廪君昏倒在茫茫雪地，盐阳女神救起昏倒的廪君，遂起爱慕之心，愿以身相许，廪君婉言拒绝了女神，决心带领部落继续西进，女神恼怒，化作飞蛾遮天蔽日，试图阻止西进，廪君无奈，取下弓箭射杀女神，他深感内疚，化为白虎。  
  
  
九进堂，土司理政和生活的王府，集中展示了鄂西南土家族“文脉”文化的无限神韵，整体建筑由低向高递进，有九重九进，故称“九进堂”，且九为极数，象征土司以至尊至贵的身份而居。  
  
  
白虎是土家族极为崇拜的廪君魂灵的化身，因而白虎也便是土家族的图腾宗拜和土家族的族徽和标志，所以有称土家族为虎氏民族的。可见白虎已成了土家族的魂和根。  
  
  
每天在九进堂第二进的戏楼都有两场精彩的民俗表演。  
  
  
站在土司城最高的地方，俯瞰整个皇城，巍巍皇城尽在脚下  
  
  
整个土司城走完差不多是三个小时  
出来在土司城门口就有公交车的站台，乘坐公交车30路到航空路汽车站,那里有直达的旅游大巴车,或者去沐抚班车,乘车大约2小时就来到恩施大峡谷景区。当然也可以在恩施当地租一辆车自驾也是挺灵活的出行方式。  
  
  
没有行多入就进入了大山，第一感觉就是空气真好。路上看到清江上升起霭霭薄雾,飘渺若纱,仙气飘飘,美不胜收。可惜车子开太快只能抓拍一张。  
  
  
恩施大峡谷,被专家誉为与中国的科罗拉多大峡谷 ,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。  
  
  
入住的是女儿寨度假酒店,这个酒店感觉很不错,房间超大,装修风格具有土家族的特色,配套设施齐全,特别喜欢这个凉台,不仅面积大,而且临山,推开门就可以看到大峡谷,早上起来泡富硒茶,坐在凉台上边呼吸新鲜空气边看风景,哇,简直爽极了。  
  
  
去一个地方旅游第一件事就是品尝当地特色美食,来恩施当然也不例外。特有的恩施小土豆,第二个我先以为是粽子,后来发现不是的,是当地特有的玉米粑粑,腊肉也是当地有特色的食品之一，昨天在女儿城也吃过不少。  
  
  
下午两点到的大峡谷，吃过饭已经是三点多了，决定去一个地缝。云龙地缝位于恩施大峡谷山脚,全长近20公里,最深处近100米,地缝两侧绝壁陡峭,一道道瀑布飞泻直下,缝底云龙河潺潺淌过,水质清澈见底,缝壁茂密的灌木相互掩映,斑斑阳光洒入缝中,以险、俊、奇、幽的自然景象展现在人们眼前。  
  
  
从上面看下去,峡谷很深,还是有点吓人的,有恐高的人看都不敢看。  
  
  
峡谷路还算比较好走,沿路都有扶手,就是游览完上山去有一段路比较陡峭,需要一点体力。  
  
  
一路走来都是丛林飞瀑，路上很湿滑，很多沿途的游客都拿着拐杖，拿拐杖真的跟年龄没有关系啊，很多年轻人都拿着呢。因为时间晚了，地缝的人并不是很多，  
  
  
从峡谷底部爬上来的那一段路叫十大拐，我数了一下，我数了一下，当真是十个拐。垂直向上，那一段路是最费劲  
  
  
有景交车在出口处等着，直接送回了女儿寨酒店  
晚上去看了《龙船调》实景剧，景交车可以直接到女儿寨来接，很方便哦  
  
  
《龙船调》以峡谷做舞台,山河当道具,全剧集艺术性、震撼性、民族性、视觉性于一身,不仅汲取了极具恩施地方特色的土家民族音乐元素,同时结合恩施大峡谷的景点特色,借助现代高科技舞台特效技术,被认为是对世界优秀民歌龙船调的全新演绎,营造出一场奇幻绚丽、生动感人的艺术盛宴。  
  
  
但演绎到最后,剧情大反转,是个大圆满结局,把演出推向一个高潮,全场观众都站起来为演员鼓掌,为特效舞台鼓掌,为此演出鼓掌。  
  
  
建议：剧场很大，8点10开演，可以提前半小时入场。随处看看拍拍照什么的  
回到酒店已经9点半，敷面膜，揉揉腿，赶紧睡觉。明天起床又是活力满满的一天  
  
  
去七星寨还是在游客中心三楼坐车，景区所有的景交车都是免费的。  
可以直接乘坐缆车上七星寨景区，当然如果你年轻,如果你任性,如果你想挑战自己,也可以乘车去山底,从山底爬上山，1000多阶台阶。  
  
  
一路沿着栈道游览,可以欣赏叠叠的山峦峡谷风光。该栈道1700余米,共有七道弯八道拐,寓意是:路七弯八拐,心始终如一。独特的喀斯特地貌形成象形的怪石如火炬,石竖琴,元宝,悬棺等自然景观。  
  
  
这就是峡谷的镇山之宝,一炷香,山石有150余米高,犹如一炷青香,经过千万年来风雨洗礼,仍然傲立于群峰之中,这真不科学。  
  
  
迎客松,双子塔,母子情深,大地山川,每个景点都是让人称赞,感叹大自然的神奇,感受大自然的魅力  
  
  
整个行程大约需要5个小时左右,大约近1万多步,可以说是人体力和耐力的一个考验  
  
  
门票: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  
索道上行:110元/人·次(单 程)  
索道下行:100元/人·次 (单 程)  
电扶梯:30元/人·次 (单 程)  
《龙船调》218/人  
建议：大峡谷全程都是山路徒步，穿便于步行的鞋子，最好还是防滑的。  
大山里的气温早晚有一定的温差，夏天也最好带上一件薄外套  
防晒很重要，大太阳的步行五个小时真不是闹着玩呢  
走完全程以后腿一定会酸疼，不要直接捶，用手轻轻揉捏，泡下脚，晚上睡一觉第二天会缓解很多  
大峡谷有两个景区，一个地缝，一个七星寨，一天也可以游完，但是有些累，可以分为两天。人会轻松很多，晚上还可以看一下《龙船调》实景剧，强力推荐！！！

评论：

## 14.【清明行程】春的献礼——遇见最美的自己，寻春恩施趣野三峡二日

https://www.tuniu.com/trips/12591183

来源：途牛

发表时间：2018-03-23

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：  
  
  
在野三峡，遇见最美的自己  
  
  
阅历之美，静水流深，经历了波涛汹涌的澎湃，经历了千山万水的沧桑，懂得了每一份相遇都应该珍惜。  
  
  
长大之后，渐渐懂得：  
人生有太多的遇见，  
擦肩而过是一种遇见，  
刻骨铭心是一种遇见。  
有很多时候，  
看见的，看不见了；  
记住的，遗忘了；  
无论在对的时间遇见错的人，  
还是在错的时间遇见对的人，  
对于心灵  
都是一次历练  
  
  
长大之后，渐渐懂得：  
婚姻是用来经营的；  
生活，是用来成长的；  
智慧，是用来飞翔的；  
眼泪，是用来坚强的；  
流年，是用来回忆的。  
  
  
长大之后，渐渐懂得：  
并不是所有的东西都符合想象，  
有些时候，  
山是水的故事，  
云是风的故事；  
也有些时候，  
星不是夜的故事，  
情不是爱的故事。  
许多人走着走着就散了，  
许多事看着看着就淡了，  
许多梦做着做着就断了，  
许多泪流着流着就干了。  
  
  
人生，  
原本就是风尘中的沧海桑田，  
只是，  
回眸处，  
世态炎凉演绎成了苦辣酸甜。  
  
  
长大之后，渐渐懂得：  
爱是一个过程,  
只有爱过、伤过、痛过，  
才会成为一种经历，  
我们也才更懂得珍惜。  
所谓的天真，  
总是历练不够；  
所谓的成熟，  
只不过是泪水在眼眶里打转，  
也还会面带微笑。  
爱的时候，  
让他自由，  
不爱的时候，  
让爱自由.....  
  
  
中年后，  
渐渐懂得：  
生命，是一场孤独的跋涉，  
一个人走，一个人跑，  
一个人流浪；  
一个人哭，  
一个人笑，  
一个人坚强。  
一场磨难，  
是一场洗礼  
  
  
这个春季，把美景献给最美的自己  
我们一起去踏青

评论：

## 15.旅游来这儿，相当于游览了半个中国

https://www.tuniu.com/trips/12591178

来源：途牛

发表时间：2018-03-23

天数：

游玩时间：

人均花费：

和谁：

玩法：自然奇观

旅游路线：

正文：  
  
看云海不一定非要去黄山，看油菜花不一定非要去青海，看险峻峰丛不一定非要去华山。位于天恩地施的硒养圣地恩施州建始县的野三峡，和全国的美景相比，却有异曲同工之处。大美中国之景何须与他人媲美。  
  
  
与华山相比，没有口口相传，妇孺皆知的动人传说，但巍巍真的山峰重峦叠嶂。  
  
  
与青海湖相比，花与水的搭配，青海湖看的事广袤壮阔，野三峡看的是山清水秀花更艳。  
  
  
与云南的洱海相比，清江大峡谷之水养育的是沿岸的土家儿女。去感受的不是文艺小清新，而土家风情  
  
  
与黄果树瀑布相比，蝴蝶岩大瀑布随不及黄果树大，却宛如蝴蝶之身，更灵动了  
  
  
与海南相比，  
我要得不是你的誓言，而是你的实际行动。  
  
  
桂林山水甲天下，清江山水甲桂林。象鼻山与犀牛卧江，哪个更像?  
  
  
与张家界相比，峰林与云海的结合，仙气满满。  
  
  
与首都北京相比，没有浓厚的皇家历史，但是有特色典雅的酒店住宿，是不是更值得尝试？  
  
  
大美河山，大美中国。你的美景无人可比

评论：

## 16.探秘湖北恩施，4天3晚寻找隐匿于崇山峻岭的秘境

https://www.tuniu.com/trips/12591520

来源：途牛

发表时间：2018-03-27

天数：

游玩时间：

人均花费：

和谁：

玩法：美食，人文游，摄影，精品酒店，自然奇观，特色表演

旅游路线：

正文：  
  
春暖花开，沉寂了的心，也开始慢慢苏醒，开始寻找一片静谧之地，来开启一年的新旅程。  
  
  
恩施，一个遗落在深山中的秘境，它有大清江的清秀柔美，也有大峡谷的气势磅礴，只有深入腹地，才能感知峡谷深山的魅力。  
  
  
恩施，一个少数民族的聚集地，过着属于他们多姿多彩的生活，只有大口喝上一晚“摔碗酒”，跳上一段“摆手舞，才能感受土家族的热情洋溢。  
  
  
恩施，一个经历数亿年沧桑的海底世界，古老而神秘的洞穴探秘，让人游走在大自然的变迁之中。  
  
  
于是，我们来到恩施，看看那土家的吊脚楼，侗乡的风雨桥，看看这里的秀美山水，来到此才发现，恩施，正如其名，它就像是得到了大自然的恩赐，集各种美貌与才华与一身，时而秀美，时而壮观，时而热情，时而沧桑，它就这样隐匿于崇山峻岭之中，等着我们去揭开它的面纱。  
  
  
行程安排  
  
  
Day 1 ：杭州搭乘飞机到湖北恩施 -- 前往恩施土家女儿城 -- 体验巴人堂“迎客歌”拦门酒及晚餐  
  
  
Day 2:   恩施大峡谷一日游  
  
  
Day 3:   恩施大清江景区游船 -- 芭蕉侗族枫香坡景区  
  
  
Day 4:  土司城景区 -- 梭布垭景区  -- 恩施搭乘飞机返回杭州  
  
  
Day 1 大碗喝酒，豪迈摔碗，初识恩施土家女儿城  
  
  
清晨，搭乘飞机从杭州到恩施许家坪机场，即使双眼惺忪，但想到后面几天的行程，便瞬间来了精神。到酒店稍做休息，便开始了我们正式的旅行第一站，恩施土家女儿城。  
  
  
土家女儿城，是全国土家族文化的集聚地，虽然是人造古镇，但是却融合了仿古建筑与土家吊脚楼的特色风格，依山势而建，顺水流而设。在古镇里，除了能感受别样的建筑风格，还能住上别有一番的客栈，吃上特色的土家美食，看上一场女儿城内的民族表演，一派喜庆的模样。  
  
  
到恩施土家女儿城，就一定要尝试一下当地的摔碗酒，知晓摔碗酒，还是在央视新闻里看到的，那时正值过年，电视里叮叮当当的，都是砸碗的声响，预示着岁岁平安，而要追溯摔碗酒的体验，那恩施首当其冲，来这里的人若是不品上一碗摔碗酒，不响亮的砸上一个碗，那可真是算白来了。  
  
  
平时你上馆子喝酒，不小心砸了碗，那定是免不了自掏腰包，还要给人赔不是。但是在这里，却因为有着这样的风俗，没有人会用异样的眼神来看你，反而是不摔不痛快，不摔不喜庆，大碗的喝酒，豪迈的砸碗，颇有武侠小说内的仗义豪情。在这里，一年被顾客摔掉几十万个碗，也是司空见惯，店家却丝毫不心疼，还越摔越喜庆。  
  
  
摔碗酒还有个非常贴切的名字，“biang当酒”，这一碗酒下肚，酒兴正浓，biang一下的将碗砸碎，一个漂亮的自由落体，瞬间四分五裂，砸的越碎，则越有好彩头。  
  
  
说起摔碗酒的起源，民间传说在古代，巴国发生内乱，巴蔓子就向楚国许诺三座城池，以此为代价，让楚国帮助巴国平息内乱。内乱平息之后，楚国让巴蔓子履行承诺，割让三座城池。巴蔓子为了保全国家，于是痛饮一碗酒，将碗摔碎，拔剑自刎。巴蔓子以头留城，重了信誉，保了国土，这忠信两全的故事，后成为巴渝大地传颂千古的英雄壮歌。从此，摔碗酒也成了人们膜拜英雄的一种仪式。  
  
  
而如今的摔碗酒，是一种对于情谊的表达，双手端碗，以示尊敬，一饮而尽，以示诚意。它更多的代表着人们祈求生活幸福平安的愿望，摔碗的同时，也寓意着岁岁（碎碎）平安。  
  
  
饭店里，一群人围坐在餐桌前，品尝着土家美味佳肴，饭桌边，总会放上一箱土碗，斟满酒，大家一饮而尽，随即便是一串噼里啪啦的摔碗声，此起彼伏。  
  
  
喝到尽兴时，还有土家妹子上来唱歌助兴，原汁原味的山歌，配上这古朴的酒碗，尽情的领略恩施土家女儿城的热情~  
  
  
吃饱喝足，可以在恩施女儿城内逛逛，准点时分，还能看到极具当地土家特色的文艺表演  
  
  
夜晚时分，华灯初上。灯火映衬下的古镇，华灯溢彩，熙熙攘攘的人群，穿梭在一座座土家建筑内，感受着古镇的质朴与繁华。  
  
  
Day 2 探秘恩施大峡谷，海拔1700米的绝壁长廊，美景与悬崖并存  
  
  
今天，天气阴，但也不能错过安排的行程，恩施大峡谷就像是恩施的一张名片，曾被誉为全球最美丽的大峡谷之一。来到这里总要看看这个国家AAAAA级旅游景区，它  
  
  
位于湘、渝、鄂三省交界处，是清江流域最美丽的一段，。  
  
  
景区很大，里面主要分为两部分，七星寨和云龙地缝景区，每个部分需要花上半天的时间来游览。大峡谷的通票包含了这两大景区及往返的景区交通。到达景区门口，便可搭乘景区的接驳车，便到了第一站，云龙地缝。  
  
  
云龙地缝是非常独特的喀斯特景观，它整体造型呈“U”型，上下垂直一致，全长3600米，平均深75米。  
  
  
云龙地缝囊括了众多地质元素，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。  
  
  
在恩施大峡谷内，无论是七星寨还是云龙地缝，都可以看到自然形成的天坑、地缝、绝壁、峰丛、岩柱群、溶洞、暗河等地质景景观，宛如一座喀斯特地形地貌的天然博物馆。  
  
  
在恩施大峡谷  
  
  
七星寨景区内  
  
  
，还能看到被外媒评为中国最美40个景点之一的“一炷香”，它高度150米，最小直径处只有4米，它像一炷香一样，傲立在群峰之中，风吹不倒，雨打不动，守护着这片神秘的土地。  
  
  
万米绝壁画廊，千丈飞瀑流芳，百座独峰矗立，十里深壑幽长。  
  
  
这里也是“东方情人节——土家浪漫女儿会”的发源地之一，恩施土家女儿会是恩施本地具有浓郁民族特色和民俗文化内涵的传统节日，被誉为“东方情人节”，迄今已有三百多年的历史。  
  
  
恩施大峡谷雄奇秀美，千姿百态的自然风貌被堪称世界地质奇观。  
  
  
峡谷中遍布绝壁悬崖，步步为景，美不胜收。  
  
  
来到恩施大峡谷景区内，那必须得去走走著名的绝壁长廊，考验一下自己的勇气和胆量，这条栈道建于绝壁之上，一侧是山，另一侧则是万丈悬崖，在1700米的海拔之上，将峡谷美景一览无余。  
  
  
游览恩施大峡谷大约需要一天时间。游览时虽然能搭乘景区索道和下降电梯，但是仍然需要步行约8.5公里的山路，这对于平时不运动的我们，绝对是体能和耐力的一种考验。所以登山时，务必穿舒适的鞋子，减轻背包负重。  
  
  
大峡谷景区周边的配套非常齐全，可以就近选择度假酒店，爬累了，也就不用花力气在返程的路上了。  
  
  
Day 3 品全鱼宴，游大清江  
  
  
在湖北恩施，有着这样一方净土，安静的让人向往。正如它的名字，大清江，这里的江水清澈无比，泛着蓝绿色的光蕴，纵横于层峦叠嶂之中。  
  
  
昨天，爬山爬到腿废，所以调整了行程安排，选择了不花力气的游船游，坐在船上品美食，看美景。  
  
  
清江古代称为夷水，宛如一条蓝色飘带，或咆哮奔腾，或飞珠溅玉，或潜伏明流，洋洋洒洒八百里，它也因此有了“八百里清江、八百里画廊”的美称。  
  
  
大清江从恩施州利川市逶迤而来，自西向东横贯恩施土家族苗族自治州，最后在宜都市汇入了长江。想要一饱大清江之眼福，自然不需要徒步800公里，只需要搭上游船，便可饱览两岸绿水青山，风景如画之美景。  
  
  
蜿蜒的清江在土家儿女心中，则是养育世世代代的母亲河。  
  
  
大清江游览时间大约在四至五个小时左右，拥有4条游览线路可供选择，可根据自身需求选择不同的线路及游船搭乘。我们搭乘景区的特色民族风游船，“悠悠龙船调，浓浓清江情”，一上船，船内便在播放着《龙船调》，“妹娃要过河，是哪个来推我嘛～”这首歌在上世纪八十年代就被评为“世界25首优秀民歌”之一，“清江”也是在那个时候红遍了世界。  
  
  
游船的配套十分完善，有沙发卡座、露天的茶座，还有非常舒适的包厢，多个角度欣赏清江。置身于美景之中，开启舒适休闲的度假生活。  
  
  
中午时分，游船上的大厨们，精心准备了一份这里特有的饕餮盛宴，全鱼宴。  
  
  
所有的鱼，都是由清江中捕捞，鲜嫩可口，令人食欲大增。  
  
  
品味清江鱼的同时，还可以亲自体验一把钓鱼的乐趣，游船上还特意准备了鱼竿，可以供游客钓鱼使用。  
  
  
坐在船头，看着船在长江三峡和张家界两大国际知名景区之间内行驶，两岸美景吸引着我们的目前，让人流连忘返。  
  
  
两岸江景有许多看点，例如著名的蝴蝶崖，是清江的标志性景点，因山崖形似蝴蝶展翅而得名。 一到雨季，水量增大，在蝴蝶翅膀的绝壁之间，一挂飞瀑从山洞中奔涌而出，声如雷鸣，极其壮观。而水量小的时候，则又是一种婉约和柔美。山的雄伟结合水中的倒影，一只完整的蝴蝶更是栩栩如生。  
  
  
而景阳大桥也是清江上的另一个著名景点，它全长519米，净跨度260米。 红色圆弧在跨与清江之上，漂亮的弧线在蓝天的映衬下，宛如一道彩虹，因此当地人又把它称为彩虹桥。  
  
  
游完船，已是下午3点多，乘车约1个小时，我们来到了  
  
  
恩施枫香坡侗族风情寨，为了体验一下侗族风情，所以我们将今晚的住宿安排在了这里。  
  
  
枫香坡侗族风情寨位于芭蕉侗族乡高拱桥村，村寨为侗族人聚居地，因此侗族风情浓郁，在这里，有多家住宿可供选择。  
  
  
茶花山居是寨内其中一家非常有特色的名宿，整座散发着浓郁的侗族风情，也是我们今晚要入住的酒店。  
  
  
放好行李，我们便在寨内逛逛。花了一个小时的车程，当然不单单是来欣赏这里的特色建筑，在寨子里，还保留了许多当地特色的体验项目，例如推磨、榨油、采茶、织布、垂钓等等，都可以一一体验，在城市呆久了，这些最原始的保留，却成了最美好的乐趣。  
  
  
晚上，在寨内品尝正宗油茶汤、吃了可口的农家饭，还欣赏了原汁原味的侗族歌舞，在侗族小妹的拦路歌声中领戴侗带、豪饮拦路酒……  
  
  
夜晚民宿里还会举行的侗族特色的篝火晚会，五湖四海的人们，在此相聚，一同感受侗族人民的热情。  
  
  
Day 4 深入恩施海底迷宫，探秘世界最古老石林  
  
  
前几天分别去看了恩施的自然风光和民族文化，最后一天便留给恩施的历史了。  
  
  
在湖北恩施，自然风光数不胜数，但若是要找一个最有沧桑感，最能感受历史变幻的，那当属湖北恩施梭布垭石林景区。在这里，能够感叹大自然的鬼斧神差，更像是游走在一条时间的隧道之中，满足我对于4.6亿年前的种种幻想。  
  
  
梭布垭石林是国家AAAA级旅游景区，总面积21平方公里。整个石林外形象一只巨大的葫芦，四周翠屏环绕，群峰竞秀。它拥有着大小共100多个经典的自然景观，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。经考古专家考证，梭布垭石林形成4.6亿年前的奥陶纪时期，是世界最古老的石林之一。  
  
  
梭布垭石林犹如一座海底迷宫，穿行期间，仿若走进了远古时代，令人惊叹不已。  
  
  
梭布垭石林莲花寨景区石林分布密集，整个莲花寨以石莲为花、绿树为泉，犹如朵朵白莲生于碧泉，莲花摇曳间馨香万里。形态各异的石林，让人浮想联翩，不由惊叹大自然的鬼斧神工。  
  
  
莲花寨景区中的犀牛沟，是莲花寨的精华所在。幽冥的石林谷底，阴暗湿润，各种苔藓植物展示着强大的生命力，在谷底中生长着。  
  
  
进入谷底后，气温瞬间就会降低很多，让人有种寒气袭来的感觉。阳光以光束状，撒进谷底，更给整个犀牛谷增添了一份神秘感。  
  
  
由于犀牛谷内，潮湿昏暗，而且山路也比较狭窄，进入谷后需要小心前行，注意安全。  
  
  
游览梭布垭石林全程均需步行，大约半天时间可以游览整个景区  
  
  
Day 4 恩施土司城，一座浓缩的土家族历史的建筑  
  
  
恩施土司城是在恩施市区内的，所以将它安排在返程的最后一天，再合适不过。在这里，可以了解到土家文化的历史，它是目前国内规模最大、工程最宏伟、风格最独特、景观最靓丽的土家族土司城，走近她，仿佛看到了一个  
  
  
土家族社会文化、物质文化的缩影。  
  
  
整个土司城内，九进堂是城中的核心部分，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，是目前罕见的纯榫卯相接的木结构建筑。  
  
  
整个九进堂内亭台楼阁，错落有致，雕梁画栋，显得富丽堂皇。九进堂，也就是地道的一座土司皇城。  
  
  
九进堂内还有一处舞台，每天都会按时上演一场精彩土家族的文化表演。整套表演极具土家族风情，加上台上台下的互动，让人充分的体会到土家族的风土人情。  
  
  
除了九进堂外，土司城内还有很多景点值得参观，所以如果时间足够，可以预留3个小时左右时间，了解一下土司文化的精髓。  
  
  
景区实用攻略  
  
  
梭布垭石林  
  
  
梭布垭石林门票： 门票78元，景交车票30元。  
  
  
地址：湖北省恩施州恩施市太阳河乡  
  
  
交通：  
  
  
1.飞机：恩施机场-----恩施旅游接待中心-----梭布垭石林景区专线车  
  
  
2.高铁：恩施火车站-----恩施旅游接待中心-----梭布垭石林景区专线车  
  
  
3.巴士：恩施至梭布垭石林石景区专线车 票价25元/人  
  
  
乘车地点：恩施旅游接待中心、奥山世纪城（火车站1路2号）  
  
  
4.恩施挂榜岩车站乘坐梭布垭石林专线直达车。  
  
  
恩施大清江景区  
  
  
景区每天上午09:30准点开船（需提前24小时拨打景区热线预定船位和船期），所以务必提前到达码头，留出充足的购票取票时间。  
  
  
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）；  
  
  
景区船票可在现场购买或提前网上订票。门票180元/人。  
  
  
网络购票必须提前一天17：00之前购票。  
  
  
交通指南  
  
  
1、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  
  
  
2、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  
  
  
3、舞阳大道——土桥大道——恩鹤旅游公路（S233）——茅坝——莲花池——三岔乡——浑水河北岸旅游码头  
  
  
恩施大峡谷  
  
  
恩施大峡谷门票信息：  
  
  
1、必购票：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、选购票：客运索道上行105元/人、索道下行100元/人，上下联票200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）。  
  
  
3、景区对特定人群，有特殊优惠政策  
  
  
交通  
  
  
1）自驾游；使用导航都能驾车到恩施大峡谷。但恩施以山区地形为主，山路弯道较多，驾驶车辆时一定要注意路况减速慢行。  
  
  
2）自助游；经停恩施站的火车有动车、高铁、少量绿皮车，国内许多地方的航班都能直达恩施许家坪机场。来往恩施非常方便。  
  
  
如果您身处恩施许家坪机场或火车站该如何前往恩施大峡谷？  
  
  
【出租车】从恩施机场或火车站搭乘的士，到恩施航空路车站下车，全程约20分钟左右，费用在20——30元之间，恩施市区起步价：5元/公里。  
  
  
【公交车】恩施火车站，乘22路/6路/30 路公交车至航空路车站下车，全程约40分钟（2元/人）  
  
  
【恩施市区——恩施大峡谷专线车】恩施航空路车站乘坐恩施——大峡谷专线车，恩施到大峡谷属于短途，售票员在车内现场售票 ，专车直达恩施大峡谷游客中心，恩施市——大峡谷全程60公里，乘车用时1.5小时，票价25元/人（单程）  
  
  
【利川市区——恩施大峡谷】利川火车站乘坐利川——恩施大峡谷专线车，全程39公里，乘车用时1小时，票价20元/人（单程）每天车次较少。  
  
  
恩施女儿城  
  
  
恩施女儿城全天开放，而且无需门票。  
  
  
恩施土司城  
  
  
门票价格： 成人票：50元  
  
  
交通  
  
  
恩施火车站30路公交车直达土司城站，共13站。  
  
  
住宿推荐  
  
  
1、恩施市内  
  
  
我们这次入住的是恩施市内的奥山雅阁酒店，酒店周边就是就有一条美食购物街，买东西吃饭都比较方便，离机场打车大约20分钟。  
  
  
2、恩施大峡谷景区  
  
  
恩施大峡谷景区周边，配套也非常齐全。附近就有不少度假酒店，游完大峡谷，可以选择就近休息。  
  
  
恩施大峡谷女儿寨度假酒店，以“女儿会”文化为主题，也是景区第一家按四星级标准建设的涉外旅游度假酒店。  
  
  
3、枫香坡侗族风情寨  
  
  
茶花山居是枫香坡侗族风情寨内其中一家非常有民族特色的名宿，整座散发着浓郁的侗族风情。  
  
  
恩施美食购物推荐  
  
  
恩施的美食很多，由于恩施处于少数民族地区，美食的民族特色浓厚。这里独特的环境，也创造了独特的吃法。  
  
  
土家社饭  
  
  
洋芋饭  
  
  
清江鱼  
  
  
恩施的更多美食，就等着你来到恩施，亲自品尝了  
  
  
湖北恩施是世界硒都，土壤中富含硒元素，恩施茶为天赐的富硒茶，其中以恩施玉露最为著名，可作为伴手礼购买。

评论：

## 17.一个懒人的游记——恩施

https://www.tuniu.com/trips/12591752

来源：途牛

发表时间：2018-03-28

天数：

游玩时间：

人均花费：

和谁：

玩法：美食，人文游，自然奇观

旅游路线：

正文：  
  
  
恩施土司城  
  
  
现在旅游已经成为人们生活中重要的组成部分，小时候的我并不知道什么是旅游，但是很喜欢出去玩是真的，计划的再久也不如说走就走。  
因为时间问题没能去太远的地方，我本身算是半个恩施人，但恩施很多地方真的没有去过。恩施这几年的旅游业发展的很快，但是做为恩施人的我，竟然没有去过，确实有点说不过去  
计划着玩三天，第一天在市区，第二天在大峡谷，第三天去腾龙洞再从利川回家，全程自驾  
  
  
恩施土司城  
开放时间：  
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  
恩施火车站30路公交车直达土司城站，共13站。  
恩施市区里值得玩的地方还是很多的，首先女儿城跟土司城就有很多朋友推荐了，土司城在市区不远，建议中午的时候去，去的太早看不到土家民俗演出，去的太晚也看不到，一天好像就一场，在下午两点  
  
  
现在的土司城是复原重建的，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。  
  
  
我一直觉得恩施算是一个民族特点很强的城市，随处走在大街小巷都可以看到属于土家族一些标志性建筑和少数民族的文化，那怕是进一家饭馆都都可以看到一些土家文化，比如语言，壁画等等。  
  
  
土司城顾名思意就是土司居住的宫殿，所以也称土司皇城，不是土家人可能不太了解土司到底是什么，  
  
  
科普时间到了：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。  
  
  
巴人及其后裔土家族崇尚的廪君，还有段十土司城整体不大，三个小时就可以游完，有一个廪君庙很值得一提  
  
  
分神奇而动人的传说。相传廪君是生活在长阳武洛钟离山的巴姓人之子，名叫巴务相。钟离山上有赤黑二穴，分别住着巴、樊、覃、相、郑五姓人氏。巴姓住在赤穴，其余四姓住在黑穴。  
  
  
蛮荒之初，没有头领。于是五姓人氏商定以投剑于石穴，投中者尊为头领。经比试，唯巴姓之子巴务相一剑投中，其余四姓皆未投中。四姓不服气，再次约定乘坐土船游于江中，土船不沉的立为头领。比试结果，又是巴务相乘坐的土船不沉，其余四姓的土船下水即沉。四姓至此认为这是天意，于是推举巴务相作头领，统领巴人。  
  
  
巴务相胸怀大志，嫌钟离山狭小，决意要为巴人另创基业。便率领五姓巴人，沿古称为夷水的清江而上，去开疆拓土。途中经过叫盐阳地方，盐阳有位专司熬盐济世的女神，爱慕巴务相超凡豪雄，以身相许要与巴务相结为夫妻，并劝巴务相留居盐阳。巴务相虽感女神多情，但仍觉盐阳不够广大。非巴人久留之地。坚持溯江而上继续前进。  
  
  
女神无奈，便晚上前来陪宿，早上化成飞虫与诸虫同飞，遮天蔽日，令巴务相与众巴人不辩南北西东，寸步难行。巴务相于焦虑中断定是女神暗中阻挠，便乘女神陪宿之机割下自己一绺头发，作为信物赠与女神。女神即将头发系于项间。待次日诸虫再飞之时，巴务相瞄准系有头发的飞虫，挽弓搭箭，将化为飞虫的女神射落，天开明朗。  
  
  
巴务相便继续率巴人前行，直到古称夷城的恩施地方，巴务相觉得夷城地方广阔，便留住下来，建立了巴国。巴人由此便从以渔猎为生的原始落后生活方式转为了较先进的农耕生活。  
  
  
巴务相心愿已了，便坐化升天，死后化为白虎。众巴人为缅怀巴务相功德，建廪君祠立像祭祀，同时也感女神熬盐济世之恩，便也塑女神像陪于廪君之侧，称巴务相为廪君，称女神为德济娘娘，春秋饷祭，四时烟火不绝。从此，廪君即成了巴人及巴人后裔土家族世代尊奉的生命之神。  
看完这个故事让我想起了《西游记》里女儿国的那一段  
  
  
女儿城之前一直有来，但是写游记嘛，肯定是要带上的嘛。  
世间男子不二心，天下女儿第一城！中国恩施土家女儿城，说到女儿城第一肯定是好吃的，第二才是好玩的，第三就是看土家女儿出嫁啦！！！  
  
  
恩施说起美食小吃真的算是源远流长啊，不说别的，就说腊肉就是全国知名的，三月份的时候正是吃社饭的季节，“社饭”其实是用野草和着饭蒸的，算是土家族的习俗。平时在家我妈妈只是会买来半成品自己加热，从来不曾自己做过，女儿城的小吃街几乎每个摊位都会有一蒸锅。一份五元，真的不贵。  
  
  
做为本地人，对这些小吃是真的没有太大的兴趣，因为那都是从小吃到大的。但是，写游记嘛，当然要全都带上啊。  
恩施的小吃真的可以分为两种：荤的、素的  
荤：腊肉，腊肠，张关合渣  
素：炸辣椒，炸土豆，莼菜，柏杨豆干，凤头姜，油茶汤等等、、  
恩施的腊肉腊肠在全国都很有名，就不多做赘述  
  
  
但是恩施的油茶汤还有炸辣椒一定是好好说说的  
油茶汤是土家族人来说一日三餐少不了，土家油茶汤是湖北省恩施土家族苗族自治州土家族 具有代表性的文化现象之一，土家说称“色斯泽沙”，堪称中国茶文化一绝，源远流长。  
油茶汤对土家族人来说一日三餐少不了。土家油茶汤是湖北省恩施土家族苗族自治州土家族具有代表性的文化现象之一，土家语称“色斯泽沙”，堪称中国茶文化一绝，源远流长。土家油茶汤与藏族酥油茶、蒙古族奶茶，被誉为中国三大名饮。  
土家人过年的时候，油茶汤里少不了备血豆腐。血豆腐是新鲜豆腐和新鲜猪血加上猪肉粒，花椒，辣椒粉拌均用烟熏干而成，吃时用油炸熟。  
  
  
女儿城在八点的时候有一场迎亲表演演，来了这么多次一直没有看到，一直觉得可惜，八点的时候在毕卡兹大街聚集了很多游客，灯光打在旁边吊脚楼上，刚开始就歌舞表演。故榨广椒，也称为鲊尖椒，鲊金椒，炸辣椒，是湖北省恩施地区汉族、土家族的特色小吃，它是用鲜红辣椒和苞谷面即玉米面为主原料加工制成。一般都配着腊肉腊肠炒着来吃，最下饭了，也是从小最爱吃的  
  
  
事的大概就是：土家的老爷为女儿招亲，前来的不是士绅公子就是达官贵人，但是没有一个是小姐能看上的，最后一个小伙子登上了招亲台。老爷见他身着贫寒，故意出了难题给他，小伙子将老爷给出的难题一一解答，小姐对这小伙子一见钟情，最终也求得阿爹同意，为他们举行了盛大的土家婚礼。整个婚礼过程都是在女儿城的大街上举行的，所有的游客都算是他们的婚礼的宾客。  
  
  
整个女儿城除了自己消费没有门票，演出也是免费的。晚上是住在女儿城的，离的近，酒店也不错。环境也很好，女儿城旁边有一个游乐园，玩的小孩子跟情侣比较多  
  
  
第二天一早吃过早餐就开车往大峡谷，从恩施往大峡谷的路很是险峻，有一段路沿着悬崖边蜿蜒而行，所以一路行的极慢，山间雾大的很，新手一定要注意的哦！  
  
  
从恩施市区到恩施大峡谷一个半小时候就到了，进游客中心买了票到三楼坐景交车直接送到景区  
大峡谷的票可以在网上定也可以在窗口买，需要注意如果在网络买的话是买的隔天的票，当天是用不了的。因为要登山所以装备是一定要齐全的，可以在山脚下买登杖，但是我个人觉得用不到，好多年纪大的奶奶用登山杖的，有的地方很陡，休息的地方很多，可以慢慢爬，一天的时间都用来爬这四座山，有什么好怕的。  
  
  
恩施大峡谷喀斯的地貌独特魅力，奇石与植物的结合  
上山有两条路：  
缆车：110一个人 单程  
爬台阶1000多步  
  
  
我选择了坐缆车  
徒步的过程完全靠自己享受，风景空气植物奇石的形成等等，带着孩子的家长，可以事先做功课，让孩子在旅游的过程中，了解峡谷的地貌特点，植物，历史等等。只是爬山的时候确实很是枯燥，幸好周边的景色很是不错，只是爬山并不是旅游的目的，可以和当地人聊一聊，开以不算太久的地方，总还是有很多曾经生长在大山里的人，会了解到很多看不一以的风土人情，  
  
  
下山，可以说是非常累了，建议坐电梯啊，30元真的很值  
你在累的不行的时候 多少钱都觉得是值的  
  
  
下山直接就到了云龙地缝，地缝与七星寨有着天壤之别，地缝非常的阴凉，淅淅沥沥的水流从山体滑落，落在肌肤，散去燥热，  
  
  
瀑布与石的碰撞，感叹自然的神奇，就是那么恰到好处。  
  
  
地缝的尽头是十大拐的阶梯，一直往上爬，数了一下是真有十个拐，一口气爬上去，确实很需要体力。地缝出口处有景交车等着，乘景交车回游客中心，  
  
  
回游客中心已经是下午4点多，其实可以回恩施的，但是太累了，还是选择在山上住一晚  
  
  
景区附近有很多农家乐，也有酒店，女儿寨，峡谷风情，景区里面有峡谷轩和峡谷春。如果想看日出的话建议住峡谷轩，早上从峡谷轩出发走一段就到了观光台。那里是看日出的最佳地点。因为五一人有些多，酒店没有订到，就在景区附近的农家乐住下了，  
晚饭也是农家乐吃的，都挺好的，地道的土家菜。房间刚好是对着大峡谷景区的，老板说早还可以看云海。  
本来还想着要去腾龙洞呢，但是因为太累了，实在不想再折腾，我觉得我十分没有旅游精神，旅行不就是各种折腾吗！！！

评论：

## 18.@所有人，这里有一份恩施美景攻略，赶紧收藏哦！

https://www.tuniu.com/trips/12593512

来源：途牛

发表时间：2018-04-11

天数：

游玩时间：

人均花费：

和谁：

玩法：人文游，摄影

旅游路线：

正文：  
  
一片人间净土  
峡谷、石林、溶洞、草场、吊脚楼  
交织成一幅神奇的画卷  
当她的神秘面纱  
被揭开的刹那  
成了你梦中的远方  
  
  
被誉为“湖北香格里拉”的恩施  
有着自然恩赐的线条  
每一笔都画出了神奇，令人惊叹  
每一处都绘出了玄妙，让人神往  
趁春风不燥，阳光正暖  
何不来此静静体验诗意时光  
  
  
  
恩施大峡谷  
  
  
恩施大峡谷深藏功与名，一经发现世界啧啧称奇。大峡谷可分为山下的云龙河地缝和山中的七星寨景区。在云龙河地缝中，你可以沿着垂壁上的栈道下到地缝中的渊谷深处，抬头看天，只见一条蔚蓝的缝隙。而深谷中寒气袭人，几条瀑布从两边的绝壁上飞泻而下，形成阵阵水雾。  
  
  
行走在绝壁凿出的长廊上，有种漫步云端的感觉。一步一景，脚动景移。足下悬空，向远方望去，众山绵延，云雾缭绕之间隐约可见远处的村庄田园、阡陌人家。  
  
  
  
梭布垭石林  
  
  
这个外廓状若一只巨大的葫芦的景区，是中国第二大石林，也是唯一的戴冠石林。这里四季分明，植被覆盖率高，环境怡人。绿色扑面而来，倾听水声鸟语、松涛虫鸣，让人接受自然的洗礼。  
  
  
  
恩施野三峡  
  
  
野三峡由清江大峡谷、蝴蝶岩、黄鹤桥峰林三个景点组成，其中清江支流野三河蜿蜒在建始与巴东相交的峡谷间，是一条罕见的具有原生态环境的河流。由下而上依次分为野人峡、野水峡、野山峡三段。野人峡上游有著名的建始直立人遗址，是人类先祖“野人”的家园；野水峡两岸瀑布高悬，河中野水澄碧不染尘埃；野山峡两岸奇峰耸峙，怪石林立，人迹罕至。  
  
  
  
腾龙洞  
  
  
腾龙洞风景区，位于利川市郊约8公里处。这是一个面积巨大的溶洞，是目前世界已探明的最大洞穴。亲眼看见神奇的自然经过亿年的地壳变化，塑造了这个令人叹为观止的洞穴奇观，那场面不亚于一场魔术！  
  
  
  
土家女儿城  
  
  
“世间男子无二心，天下女儿第一城”，街道依山势而建，顺水流而设，以灰色角砾岩铺就。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。  
  
  
都说灵秀的恩施出美女，来这里保证让你一饱眼福。  
  
  
  
恩施土司城  
  
  
土司城是古代土司王的宫殿，坐落在恩施市西北，属全国规模最大、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，印证了当时土司王室生活的奢华。  
  
  
这片土地的每一处美景  
都等着你亲自品鉴  
还在等什么  
快来恩施转转吧

评论：

## 19.女人，为什么一定要去旅行？最好的答案

https://www.tuniu.com/trips/12593519

来源：途牛

发表时间：2018-04-11

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：  
  
一个见过世面的人，更明白如何看待这个世界，更知道如何看待身边的人和事，也更容易过好自己的一生。希望你也能多出去走走，看看外面的世界，成为更好的自己！  
  
  
  
看过的风景，决定你的眼界  
  
  
你看过的风景会决定你看问题的方式，只有登上高峰的人，才会知道“会当凌绝顶，一览众山小。”  
只有走过沿溪小路的人，才会真正明白“问渠那得清如许?为有源头活水来。”  
如果你只停留在一处，你看待世界的方式一定是狭隘的。只有远行，才能让你明白“山外有山，人外有人。”  
  
  
  
见过世面，心会更包容  
  
  
过世面意味着你看过了无数的人和事，你就会知道这世上什么样的人都有，什么样的事都有。  
当你看到有人为了蝇头小利斤斤计较时，当你看到有人放荡不羁爱自由时，当你看到有人浪迹天涯时，就不会再大惊小怪。  
你看到过许多许多，所以你学会了包容一切所谓的“异类”，他们存在便有他们的意义。有时候你的不认同完全是“不识庐山真面目，只缘身在此山中。”  
  
  
  
出去走走，才有更多的机会  
  
  
机会从来都不会自己降临到你身上，你需要自己去寻找机会。就像淘金人不能总在一处等待金子的出现，而是要沿着河流不断探寻。  
多出去走走，你才能认清自己，明白自己到底想要什么。即使遇到挫折也不放弃，坚信“山重水复疑无路，柳暗花明又一村”。  
在路上，你会遇到一些贵人，他们也是一种机会，而你要明白，当你固守一处时，他们是不会自己找上门来。  
  
  
  
陪伴你的人，越值得珍惜  
  
  
得“桃花潭水深千尺，不及汪伦送我情。”的情谊。  
TA既能和你花前月下，也能陪你跋山涉水，一起看尽风景，见识这大千世界。  
走的越远，经历的越多，留在身边的才是最志同道合的人。  
  
  
  
见识越多，回忆越多  
  
  
见过世面的人一定经历过很多，那些开心的，那些心酸的，都会变成珍贵的回忆。  
如果你每天过着日复一日两点一线的生活，那你的人生该是多么的苍白。  
一生的回忆录你希望它是寥寥数语，还是可以讲上几天几夜的好故事呢？我希望可以回忆那“日出江花红胜火，春来江水绿如蓝“，那”明月出天山，苍茫云海间“。  
见过世面，看尽风景，才能拥有更宽广的眼界，才能拥有更包容的心态、才能遇上最知心的伙伴，才能拥有更多的回忆！

评论：

## 20.逃离人山人海 ，今年五一我们小众自驾走起～

https://www.tuniu.com/trips/12593802

来源：途牛

发表时间：2018-04-12

天数：

游玩时间：

人均花费：

和谁：

玩法：漂流，自驾游

旅游路线：

正文：  
  
不知不觉2018年的1/3已经要过去了，  
  
  
那一页页撕掉的日历，  
  
  
虽然已经失去了意义，  
  
  
可这正是我们努力工作、  
  
  
努力生活的证明!  
  
  
——图片来自giphy  
  
  
而在辛勤忙碌了多日后，  
  
  
我们终于盼来五一小长假，  
  
  
是时候该犒劳下自己，  
  
  
给自己休个假，  
  
  
从周而复始的办公室走出去了。  
  
  
——图片来自giphy  
  
  
假期的热门景点总会人山人海，  
  
  
现实的人山人海，  
  
  
早已把旅行的意义打垮的七零八落。  
  
  
别急，这个五一，  
  
  
安飞士这就为您精挑细选了几条、  
  
  
小众却美极的自驾游线路，  
  
  
趁它们还没有变网红之前，  
  
  
快去欣赏打卡吧～  
  
  
4月28日-5月7日，  
  
  
全国AVIS直营门店，  
  
  
租三天免一天，  
  
  
更有最低租金48元起/天哦!  
  
  
恩施  
  
  
恩施位于湖北省西南部，拥有众多4A、5A级景点。  
  
  
——图片来自shutterstock  
  
  
这里森林覆盖率近70%，享有“鄂西林海”、 “世界硒都”之称号，在这里呼吸一口恍若在大氧吧里，整个人都舒服透了。春季一到，这里更是青山绿水，行舟在清澈见底的湖上，仿佛飘在空中。  
  
  
安飞士门店信息  
  
  
汉口火车站店  
  
  
地址：武汉市江汉区汉口火车站财神广场沐澜酒店一楼  
  
  
营业时间：8:30 - 20:30  
  
  
青岛  
  
  
在旅游热门地青岛，其实也藏着小众旅行胜地，它就是达尼画家村。  
  
  
—图片来自shutterstock  
  
  
达尼画家村是“中国江北画家村”，已入驻文化旅游企业5家，画室、画廊10多个，画师、画工600多人，是集美术创作、美术教学、旅游度假、文化展览为一体的文化产业基地，来这里可以赏画、买画、观摩画师现场作画。  
  
  
安飞士门店信息  
  
  
青岛火车站店  
  
  
地址：青岛火车站东出站口地下一层青岛源鸿高铁旅行服务有限公司内东侧  
  
  
营业时间：8:30 - 17:30  
  
  
翡翠岛  
  
  
相比北戴河，翡翠岛才是想要去河北玩耍同学的第一选择。  
  
  
——图片来自shutterstock  
  
  
翡翠岛本身就透着一股浪漫气息。“沙漠与大海的吻痕”是对它最好的形容，即使在喧哗中它也是寂静的。这个五一，暂时告别忙碌的生活，不如去翡翠岛支起帐篷生起篝火，头顶迷人的银河，烤着肉串聊着小天，好不惬意。  
  
  
安飞士门店信息  
  
  
北京火车站服务点  
  
  
地址：北京站东侧停车楼  
  
  
营业时间：9:00 - 17:00  
  
  
桐庐  
  
  
桐庐隶属浙江省杭州市，桐庐历史悠久、人文荟萃，素有“钟灵毓秀之地、潇洒文明之邦”的美誉。  
  
  
——图片来自shutterstock  
  
  
桐庐有数10公里奇异峡谷、260米垂直落差、万方库容磅礴水量的激流探险!五一已经到了玩水的时节!不如就在被誉为“空中维生素”的瀑布群，感受激流的蜿蜒曲折;最后再去农村喝一杯原汁原味的牛棚咖啡，玩水、吸氧，自驾游乐哉乐哉。  
  
  
杭州东站店  
  
  
地址：杭州市江干区机场路里街102号(地铁闸弄口C出口)  
  
  
营业时间：8:00 - 20:00  
  
  
五一假期将至，  
  
  
你还在等什么?  
  
  
无论用什么方式，去到什么地方，  
  
  
最重要的是要一直保持那颗永远躁动的心!  
  
  
轻松快乐地来一场与众不同的旅程，  
  
  
然后回来卷起袖子，  
  
  
2018下半年继续加油干!

评论：

## 21.很多人都知道恩施大峡谷，却不知道恩施还有这样美的地方！

https://www.tuniu.com/trips/12594321

来源：途牛

发表时间：2018-04-16

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：  
  
旅游，是人们多么喜欢的字眼，它可以使你中断每天周而复始的凡人琐事，对平凡俗气的生活，是一种暂时的解脱。旅游观光，领略山山水水，感受每一处的风土人情，不仅陶冶情操，增长见闻，还能修身养性，解悟释惑。只有走出去，才能享受大自然的乐趣，使自己的胸怀得以舒展，心灵得以净化！  
旅行是人生中的一大乐趣，有人说：“读书可以使人增长见识，读书可以使人变的更充实，”诚然，我觉得旅游可以更使人长见识，可以学到书本上学不到的知识，读万卷书，还得行千里路。有亲身实践，身临其境，才有切身体会。  
大家都希望外出旅游既玩得开心又省去不必要的花费，我去了恩施野三峡之后有了深刻的体会。说到恩施，我想湖北人不会陌生，恩施被誉为中国的后花园 ，是一个少数民族的集聚地，但是说到野三峡，又有多少人去领略过它的美呢？我是一个外省人，才开始我什么也不了解，对湖北不了解，对恩施也不了解，可以说甚至实在网上搜索在知道湖北恩施是一个什么地方，然而一次偶然的机会，我去了恩施野三峡旅游，那也从此让我的心里种下了这个景点，挥之不去。  
  
  
野三峡气候宜人，奇山秀水，美丽的自然景色和独特的名俗风情保存完好，集奇、险、幽、秀、绝于一体，拥有彩峡、奇峰、泉流、飞瀑、花树、莽藤、古关、老街和浓郁的土家文化于一体，这里繁衍着“以哭泣庆贺婚嫁、以歌舞祭祀亡灵”的土家人，有动人心魄的“花坪火龙”、“撒叶儿嗬”、“黄四姐民歌”、“建始丝弦”等众多的非物质文化遗产；当年国学大师章太炎到此赐名作赋，宋代诗人、书法家黄庭坚游此吟诗挥毫，比利时传教士在这种下香飘万里的“关口葡萄”，漫漫数千年，这里的山民把土家族文化演绎得淋漓尽致、让人痴迷。山浮水，水环山，山水相映，这是一个自然景观和人文景观的大观园。  
  
  
  
黄鹤桥峰林  
  
  
说到让我映象最深的应该是景阳河画廊和黄鹤桥峰林。黄鹤桥峰绝壁高耸，“欲与天公试比高”， 相传是巴人的祖先廪君苦行修炼,后来取得黄鹤真经, 西征盐神，建立巴国，开创繁荣的廪君时代的地方, 后来廪君驾鹤飞去,在空中留下的弧线,故名“黄鹤桥”。而其中的景点真可谓“奇峰异石大观园”。大家会说中国那么多有名的峰林，我干嘛偏偏独爱这峰林呢，其实就像陶渊明独爱菊一样，它有着不一样的美，有着不同的感悟。它虽然没有其它峰林出名，但我觉得那是它自身的一种低调，可以让我们不是为了有名而去追求，而是真正的用心去体会它的美。登上山顶，可以看到青松环抱，铺青叠翠，云海涛涛；听说那春季山花烂漫，秋日红叶争辉，四季景色如画。  
  
  
  
清江大峡谷  
  
  
清江大峡谷是清江干流最美的河段，素有“八百里清江美如画，最美的河段在景阳”和“八百里清江美如画，景阳河就是画中画”之说。峡谷地势险峻，两岸绝壁高耸，奇峰、异石、瀑布众多，岩壁色彩绚丽，形成许多天然壁画，堪称“水上画廊”。当此景映入我眼帘时，我以为我看到了一副巨大的山水画，美的精致，美的让找感到不真实，真的体会到大自然才是最棒的画家。说到景阳不得不提的还有它的景阳梯田，在观平台向下俯瞰，峡谷下面炊烟袅袅，良田美池，宛如世外桃源。黄绿色交织的梯田在橘红色景阳大桥的映衬下显得更加亮眼，那是我从来没有见过的景色，从来没见过那么完美的颜色搭配。到现在我还在想那是梦还是真实。  
  
  
要说的景点真是太多太多了，如果光凭我这么说，些许得说个几天几夜，说完也许就只能让别人听我所看的没，感受我的感受；太多的景点，也许我喜欢的是这个，领略它的美，感受它的情，而不同的人会喜欢不同的景点，会去领略同样景点不同的没，会去感受自己的情感，所以我希望大家能向我一样去体验它的美，我不想一人把美景尽收眼底，想把美的风景介绍了同样喜欢旅游的人。  
如果说这旅行是一剂毒药，我宁愿无药可救。在这场旅途中，我可以做最纯粹的自己，我可以在峡谷中探索，可以在可以在画廊中感受自然的神奇，可以在土家农庄尝到当地的美食，可以去感受少数民族的风土人情，可以……  
游一处风景，寻一处特色；见一处特色，悟一片心得。如果有机会我还会去到这个令我流连忘返的地方——恩施野三峡！

评论：

## 22.杭情施意，杭州与恩施的兄弟情！

https://www.tuniu.com/trips/12594148

来源：途牛

发表时间：2018-04-16

天数：

游玩时间：

人均花费：

和谁：

玩法：古镇，自然奇观

旅游路线：

正文：  
  
据新浪网消息，4月9日，素有享有“鄂西林海” “华中药库” “烟草王国”“世界硒都”等称号的湖北省恩施土家族苗族自治州（简称恩施州），在杭举行了“杭情施意 恩施等你”旅游产品推介会。  
  
  
在会上，恩施州旅游委从“恩施在哪里”、“ 恩施玩什么”、“恩施怎么去”三个维度，推介了恩施州的旅游资源和线路产品，发布了杭州市民游恩施优惠政策，热忱欢迎杭州市民前往恩施开启神奇山水观光之旅、民族文化风情之旅、休闲度假洗肺之旅、康体养生补硒之旅、职工疗养休养之旅。  
  
  
但是，你们知道么？杭州和恩施的兄弟情义并非突然，是有很深的渊源。2016年10月27日  
  
  
中共中央办公厅、国务院办公厅印发了《关于进一步加强东西部扶贫协作工作的指导意见》。《指导意见》中明确，恩施州首次纳入国家东西部扶贫协作范畴，明确由杭州市结对帮扶恩施州，帮扶到2020年 ，将在产业合作、劳务协作、人才支援、资金支持、社会力量支持等方面加大结对帮扶力度，这意味着正在举全州之力打好扶贫攻坚战的恩施将获得国家层面更大的支持。  
如今这份协议的签署，意味着一直到2020年，杭州市与恩施州，将在这些方面　共同携手共进  
电商扶贫提升打造特色农产品品牌  
● 学校、医院“一对一”共建  
● 建设“金融特色小镇”  
● 校企合作、“订单式”培训  
● 在杭州长期工作生活的恩施贫困人口优先保障实现市民化  
● 每年选派干部双方挂职交流  
● 建立专业技术人员双向挂职交流培训  
重点要说的这些事  
  
  
实施精准脱贫示范工程  
推进特色产业扶贫  
做大做强旅游扶贫  
结合两地资源优势，努力拓展互为目的地的旅游市场开发与投资合作。  
大力宣传当地的特色旅游资源和旅游线路与产品，发挥双方在旅游资源开发的管理经验，提升和打造恩施州地域风情和民族文化旅游品牌，充分发挥旅游对扶贫的联动效应。  
  
  
那兄弟这的好山好水好人儿，杭州的兄弟儿，你们可一定得来看看  
  
  
  
水上恩施野三峡：游恩施必游清江大峡谷  
  
  
  
  
腾龙洞：世界地质奇观别有洞天  
  
  
  
  
恩施大峡谷：东方的科罗拉多  
  
  
  
  
梭布垭：古老的魔法石林  
  
  
  
  
坪坝营：田野牧歌，看原始森林  
  
  
  
  
屏山峡谷：东方的仙本那  
  
  
  
  
土司城：还原土司城堡的辉煌壮丽  
  
  
  
  
女儿城：天下男子不二心，天下女儿第一城

评论：

## 23.风情恩施——恩施野三峡

https://www.tuniu.com/trips/12594291

来源：途牛

发表时间：2018-04-16

天数：

游玩时间：

人均花费：

和谁：

玩法：自然奇观

旅游路线：

正文：  
  
  
恩施清江大峡谷、黄鹤桥峰林、土家女儿城2天1晚  
  
  
清江大峡谷——最美峡谷风光、八百里清江画廊—土家族母亲河  
黄鹤桥峰林——恩施真正能直观到清江的惊世大峡谷、峰林、云海、悬崖栈道  
蝴蝶岩——乘画舫船近距离接触清江核心景区蝴蝶岩  
女儿城——素有世间男子不二心，天下女儿第一城；  
恩施文化中心——斥资数亿打造的湖北省最大的少数民族博物馆；  
这次是报的一个汽车跟团游  
第一天：早上乘旅游大巴抵达被誉为绝色仙境、湖北恩施（这里是神秘的北纬30，汇聚了壮丽的山水奇观、独特的浓郁风情），前往有“世间男子不二心，天下女儿第一城”美誉的【恩施土家女儿城】（国家AAAA级景区，距市区4公里，车程约10分钟，自由活动时间不低于40分钟），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，旨在打造中国西部首家文化旅游商业古镇、中国的相亲之都，原汁原味的土家熏制和吊脚楼布景,让您身临其境感受浓郁的民族风情，  
  
  
女儿城参观后前往建始【野三峡景区】（国家AAAA级景区），乘坐画舫游船游览河谷幽深，气势雄伟的【清江大峡谷】水上风光（游览不低于2小时。）在景阳码头乘仿古画舫游船游览八百米清江美如画、最美画廊在景阳的景阳画廊段：峡谷幽深，气势雄伟的土家人的母亲河，沿途可观赏到：一桥飞架清江白天似彩虹，夜间似天际银河的“景阳大桥”；每当日暮，霞光映照，五彩缤纷，景色绚丽，寨上一片辉煌，妙如仙境的“五花寨”；远眺抢守清江之关门、千年茶马古道、建始古八景之一“景阳关”，景阳关是清江流域川盐、茶麻等入湘鄂唯一通商的“川盐古道”，也是两湖两广入川的驿道；好象一头巨大的白虎横卧山头，威猛雄壮的“白虎山”两座高耸的山峰，形同女性丰满的双乳，形象逼真、风韵圆润。且逼真得让女人看了脸红，男人看了心跳的鄂西奇观“双乳峰”我们的游船还将进入神奇的半岛港湾，将观赏清江第二大泉瀑“九叠泉瀑布”，这里悬岩绝壁，呈“一线天”之势。溪水从悬岩绝壁数十余丈处，崖壁便形成了九大碛石共有九层，一层叠着一层，水珠相连，每一层形成一个天然的珠帘门，甚为壮观。在绝壁的山巅，密匝匝的山石好像悬挂着巨大的彩色布帘上的壁画“绝壁挂帘、笔架山”等；  
  
  
船观清江最美地标性景观【蝴蝶岩景区】，近距离接触绮丽雄壮的飞瀑奇观。  
  
  
  
行程结束后入住景区小西湖酒店。  
  
  
第二天：早餐后游览【黄鹤桥峰林】（游览不低于2小时），这里可欣赏到奇特的卡斯特地貌，群峰耸立，万石峥嵘，在晚霞映照，天地群山另成一副罕见山水画卷。沿途的石芽、峰林、溶沟、天坑、地缝、千姿百态、美不胜收，  
  
  
返回恩施（90公里，约2小时）然后前往【恩施文化中心】（车程约1.5小时，游览时间约1小时），恩施文化中心博物馆以现代高科技手段将土家族的“历史文物”和“民族民俗”展现的玲离尽致。“历史文物篇”重点从“建始直立人”、清江流域的巴文化到鄂西南地区元、明、清土司文化和奇特的崖葬文化，展示恩施地区人类形成、发展、壮大的整个历程。“民族民俗篇”则从土家族、苗族的吃、穿、用、行等方面，重点反映恩施州各民族创造的丰富多彩的民族民俗文化。后乘旅游大巴返回，结束愉快恩施之旅！

评论：

## 24.喜欢你，是我做过最好的事！

https://www.tuniu.com/trips/12594308

来源：途牛

发表时间：2018-04-16

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：  
  
恩施被誉为“世界硒都”，具有世界上唯一独立的硒矿床，是我国迄今发现的第一个富硒区。硅石：全州8县市均有分布，已探明储量4.32亿吨。硫铁矿：主要分布在利川、建始、恩施等地，已探明储量1.13亿吨。天然气：主要分布在利川、宣恩，已探明储量1500亿立方米。  
  
  
恩施自治州除汉族外，还居住着土家族、苗族、侗族、白族、蒙古族、回族等28个少数民族。来到恩施就要尽情的享受富硒之旅。  
  
  
  
恩施野三峡  
  
  
野三峡旅游景区位于恩施建始县，包括了野三峡清江大峡谷景区、蝴蝶岩景区、黄鹤桥峰林峡谷景区、小西湖国际度假中心、建始直立人遗址寻踪景区等几大景区。这里气候宜人、生态原始、野趣浓郁，奇山秀水，保留着原始自然的生态美景和独特的民俗风情，集彩峡、奇峰、泉流、飞瀑、花树、莽藤、古关、老街和浓郁的土家文化于一体。山浮水，水环山，山水相映，这是一个自然景观和人文景观的大观园。  
清江大峡谷属全国罕见的原生态风貌保存最完美的河谷，景阳河是八百里清江最美河段，  
  
  
黄鹤桥属岩溶地区最秀美的峰林地貌  
  
  
小西湖国际度假中心海拔1398米，地处神秘的北纬30线上，立体气候明显。气温凉而不潮，风爽而不湿，是天然氧吧。是集旅游观光、会务休闲、度假避暑的绝佳圣地。  
  
  
  
特产小吃关口葡萄  
  
  
关口葡萄，湖北省建始县特产，仅在花坪镇关口乡村坊村果粒着生中等紧凑，每穗平均着粒数为40-60粒，果粒呈卵圆形或近圆形，果皮较薄，其色泽绿而透明，有如碧玉；其果香四溢，果肉柔软多汁，可容性固含物为16.5-18%，味甜可口，回味无穷。  
  
  
  
猕猴桃  
  
  
湖北建始县建始猕猴桃是湖北省科委和中国科学院武汉植物研究所推荐位全省推广的6个优良品种之一，猕猴桃果实肉肥汁多，清香鲜美，甜酸宜人，耐贮藏。适时采收下的鲜果，在常温下可放一个月都不坏；在低温条 果实件下甚至可保鲜五六个月以上。除鲜食外，还可加工成果汁、果酱、果酒、糖水罐头、果干、果脯等，这些产品或黄、或褐、或橙，色泽诱人，风味可口，营养价值不亚于鲜果，因此成为航海、航空、高原和高温工作人员的保健食品。猕猴桃汁更成为国家运动员首选的保健饮料，又是老年人、儿童、体弱多病者的滋补果品。它含有丰富的维生素C、A、E以及钾、镁、纤维素之外，还含有其他水果比较少见的营养成分——叶酸、胡萝卜素、钙、黄体素、氨基酸、天然肌醇。奇异果的钙含量是葡萄柚的2.6倍、苹果的17倍、香蕉的4倍，维生素C的含量是柳橙的2倍。因此，它的营养价值远超过其他水果。奇异果含有丰富的维生素C，可强化免疫系统，促进伤口愈合和对铁质的吸收；它所富含的肌醇及氨基酸，可抑制抑郁症，补充脑力所消耗的营养；它的低钠高钾的完美比例，可补充熬夜加班所失去的体力  
  
  
  
景阳鸡  
  
  
景阳鸡是一个体型较大的肉用型地方品种，是中国国内稀有的肉用型地方品种资源，中国国家地理标志保护产品，俗称为“九斤鸡”或“景阳九斤鸡”。据《建始县地名志》记载“景阳鸡个体大、肉质景阳鸡腿高粗壮、头大、冠大、冠色有乌、红两种，单冠，冠齿7-9个，公鸡冠大而直立、肉重大，母鸡冠多偏向一侧。眼部虹彩金黄，耳叶多为绿色，次为白色，产区群众认为，景阳鸡的体型外貌以“红冠、绿耳、乌皮、黑腿、个大”为最优。  
  
  
来到恩施一定会让你舍不得离开，来到野三峡给自己一个难忘的旅行。

评论：

## 25.春风十里，不如在云里雾里见你

https://www.tuniu.com/trips/12595332

来源：途牛

发表时间：2018-04-23

天数：

游玩时间：

人均花费：

和谁：

玩法：

旅游路线：

正文：  
  
春日多娇，雾绕青峰，如梦如幻。  
而湖北恩施黄鹤桥，就藏着这样的美景。  
  
  
黄鹤桥峰林形态类似  
张家界的峰林地貌，  
南依清江，北接花坪，  
海拔1200—1300米，  
峰林面积约3平方公里。  
  
  
登上黄鹤桥的顶峰，脚下踩着百丈的悬崖，  
山上的云海翻腾，环绕着两岸如黛的青峰，  
若隐若现的三座石峰，相对而恃。  
  
  
旭日东升或是夕阳西下的时候，  
凭栏眺望，白茫茫的无边云海，  
在阳光的渲染下，闪着绚丽多彩的暖光。  
  
  
没有云雾或是云雾稀薄的时候，  
向南边眺望，景阳新镇，尽收眼底。  
而大片黄绿交织的梯田又是一幅动人的画卷。  
  
  
走在黄鹤桥的山间小路上，  
到处是春天留下的印记，  
青翠茂盛的枝叶布满山面，  
柔和了山体坚硬的色彩；  
  
  
岩壁冒出头的樱花树，  
则弥漫着粉红色的浪漫。  
  
  
试问，  
有了色彩有了浪漫的春天难道不迷人么!  
有道是，  
春风十里，不如此刻在云里雾里看你！  
  
  
那刻有黄鹤桥三个大字的古风桥体，  
遮掩在绿意的树林间。  
游玩累了，靠在朱红的围栏上小憩一会，  
也是悠闲美妙的体验。

评论：

## 26.湖北周边自驾游景点推荐

https://www.tuniu.com/trips/12595511

来源：途牛

发表时间：2018-04-24

天数：

游玩时间：

人均花费：

和谁：

玩法：自然奇观，自驾游

旅游路线：

正文：  
  
1.恩施  
景点：腾龙洞-恩施大峡谷-水上恩施野三峡  
路线亮点：典型喀斯特洞穴、峡谷、山水  
-腾龙洞（中国最美洞穴）：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。  
  
  
-恩施大峡谷（步步惊心，步步是景）：恩施大峡谷，位-湖北省恩施市境内，被专家誉为与美国克拉多大峡谷难分伯仲，是清江大峡谷一段，峡谷全长108公里，面积达300平方公里。  
  
  
-恩施野三峡（奇花异石大观园）：这里气候宜人、生态原始、野趣浓郁，奇山秀水，保留着原始自然的生态美景和独特的民俗风情，集彩峡、奇峰、泉流、飞瀑、花树、莽藤、古关、老街和浓郁的土家文化于一体。山浮水，水环山，山水相映，这是一个自然景观和人文景观的大观园。  
  
  
2.神农架  
景点：神农架大九湖-神农顶-官门山  
线路亮点：神农架群、大九湖、南沱冰碛岩  
-神农架大九湖（高山中的“呼伦贝尔”）：大九湖位于渝鄂交界处。是一片沼泽地-山涧盆地，是亚高山的一片湿地。面积3万多亩。  
  
  
-神农顶（华中第一峰）：神农顶面积约2平方公里，海拔3105.4米(2011年9月21日修正为3106.2米)，是名副其实的"华中第一峰"，号称"华中屋脊"。  
  
  
-官门山（地质教科书）：官门山生态科普景区位于神农架省级旅游度假区木鱼镇官门山，209国道旁，属于神农架国家级自然保护区和神农架国家地质公园范围，是神农架重要景区和绝版景区，也是鄂西生态文化旅游圈重要组成部分之一。  
  
  
3、三峡  
景点：方山石林-天柱山-清江画廊  
路线亮点：是世界上少有的集地层古生物、构造、河流和峡谷、峰林地貌及人文景观为一体  
-长阳方山石林（奇峰峻岭中的“梯子寨”）：方山石林就位于天柱山脚下，景区内修有多处栈道，因而人们也形象地称呼这里为“梯子寨”。  
  
  
-天柱山（孤峰峙立的道教名山）：天柱山因独特的自然景观，名早在汉武帝时就封为"南岳"，历代都有人文活动。建国后开发为风景名胜区，景区于2011年获AAAAA级旅游景区称号。  
  
  
-清江画廊（八百里清江美如画）：清江画廊风景区位于宜昌的长阳土家族自治县，涵盖隔河岩大坝以上至水布垭盐池温泉，沿清江一线的所有旅游景观及景区景点。  
  
  
4、武当山  
景点：丹江口太极峡-武当山—郧县  
路线亮点：丹霞地貌、恐龙化石  
-丹江口太极峡（湖北唯一丹霞地貌公园）：太极峡位于丹江口市石鼓镇，是湖北省省级地质公园，景区面积60平方公里，核心区38平方公里，有大小10余个溶洞组成，相传是武当山玄天真武大帝隐居修炼的地方。  
  
  
-武当山（天下第一仙山）：说起武当山，总是联想起许多传奇的故事，太极张三丰，八仙吕洞宾，药王孙思邈……而这座山本身，也像这里流传的故事一样，充满着奇幻的色彩。  
  
  
-郧县（青龙山恐龙的故乡）：这里是国内唯一以恐龙蛋化石命名的国家地质公园，保存有目前世界上已发现的保存面积最大的恐龙蛋化石群。其化石群的稀有性、完整性和系统性，是、界其他恐龙蛋地区所难以媲美的。  
  
  
5、大别山  
景点：大别山天堂寨-薄刀峰-龟峰山  
路线亮点：奇特的花岗石风貌  
-大别山天堂寨（华东最后一片原始森林）：天堂寨虽名为“寨”，但实则为大别山的第二高峰。  
  
  
-薄刀峰（鹤鸣九皋，声闻于天）：薄刀锋因其峰高耸入云，“鹤鸣九皋”而“声闻于天”。  
  
  
-龟峰山，山如其名，地形山势就犹如一只昂首吞日的神龟，在连绵起伏的群山中昂起了龟头。  
  
  
6、咸宁  
景点：咸宁九宫山—隐水洞—温泉  
路线亮点：碳酸盐岩石洞穴、泉水温泉  
-咸宁九宫山（四季宜人的道教名山）：九宫山是我国的又一道教名山，植被茂密，空气清新，四季气候宜人，自古有“三伏炎蒸人欲死，到此清凉顿成仙”之说。  
  
  
-隐水洞（神秘的地下明珠宫殿）：与本溪水洞、安顺龙宫、桂林冠岩等水洞相似，隐水洞中也分布有众多的钟乳石和地下暗河。  
  
  
-咸宁温泉（华中第一泉）：咸宁温泉开发利用历史悠久，至今已有1400多年的历史，宋时就被列入“咸宁八景”。

评论：

## 27.休闲度假——恩施野三峡

https://www.tuniu.com/trips/12595510

来源：途牛

发表时间：2018-04-24

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：  
  
  
恩施野三峡——黄鹤桥峰林  
  
  
黄鹤桥峰林形态类似张家界和柴埠溪的峰林地貌，景点内各种大小石柱、奇峰、怪石、深谷、天堑、地峡、地缝、绝壁俱全，仅“一线天”景观就有多处，而且形态各异，妙不可言。可谓“奇峰大观园，怪石荟萃地”，堪称“岩溶地貌一绝”。  
  
  
  
水上恩施野三峡——清江大峡谷  
  
  
清江大峡谷属全国罕见的原生态风貌保存最完美的河谷，景阳河是八百里清江最美河段，

评论：

## 28.你、值得一看！

https://www.tuniu.com/trips/12595677

来源：途牛

发表时间：2018-04-25

天数：

游玩时间：

人均花费：

和谁：

玩法：自然奇观

旅游路线：

正文：  
  
朋友们，恩施野三峡景区，确实值得一去，给大家分享一些景色，自驾走沪渝高速，红岩寺出口下，到花坪镇小西湖度假中心，路很好走。

评论：

## 29.余生，找个合适的人一起来这看日出日落

https://www.tuniu.com/trips/12595678

来源：途牛

发表时间：2018-04-25

天数：

游玩时间：

人均花费：

和谁：

玩法：

旅游路线：

正文：  
  
我知道  
在瞬息万变的大千世界  
日出和日落的过程  
不过须臾而逝  
  
  
我喜欢  
日出时的生机勃勃  
和日落时的安逸闲适  
在朝夕之间演绎最幸福的真谛  
  
  
不知道何时开始  
那些过多的欲望  
过重的负担  
使我们生活节奏越来越快  
压力越来越大  
以至忘记了每一天的日出日落  
  
  
那些不分昼夜埋头苦干的日子  
让我觉得失落和劳累  
直到遇见你，想到与你呆在一起  
只觉安心 暖心  
  
  
时间虽然在流转  
有你不再害怕  
此刻卸下生活的琐碎  
一起去恩施看日出日落  
  
  
走到恩施野三峡  
一座集土家族文化和自然风光于一身  
的梦幻之地  
  
  
坐落于湖北的绵绵大山之中的它  
古老而不失活力  
悠然而不失激情  
我们走过太多地方  
却仍为这里着迷  
  
  
这里的日出  
如同含羞待放的少女  
又像是热情奔放的少年  
  
  
这里的日落  
多了一丝浪漫缠绵  
还多了一种坚定的承诺  
  
  
在这里看日出  
最是悠然自得  
不必披星戴月  
不必忍受风寒  
只需挑一个晴朗有云的好日子  
  
  
我们一起  
在景阳河画廊的山水中 盼日出  
在黄鹤桥峰林的奇峰上 等日落  
  
  
日出总是要在山的那边酝酿许久  
需要耐心等待  
就像你一样，也需要耐心遇见  
但是我们知道美好的事情总会到来  
你看，那不经意间一抹暗红  
继而晕染成大红、橘黄、金黄、浅黄  
直至挣脱山的束缚  
跳跃而升  
一轮金色的太阳出现在眼帘  
给我们新的动力和活力  
  
  
比起日出的别扭劲儿  
日落显得直接多了  
将那股依依不舍的缠绵  
表现得淋漓尽致  
  
  
斜阳染红了云雾  
也给我们脸上抹上了  
羞涩的红霞  
眼眸倒映着的  
不只是美丽的风景  
更是和你一起看风景的人

评论：

## 30.恩施土司城

https://www.tuniu.com/trips/12596018

来源：途牛

发表时间：2018-04-26

天数：

游玩时间：

人均花费：

和谁：

玩法：古镇，人文游

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：

## 31.向往的生活|看一山观一水，吃一食住一宿

https://www.tuniu.com/trips/12596315

来源：途牛

发表时间：2018-04-28

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：  
  
大凡有山就有水，名山总是伴着胜水。  
黄鹤桥这个地方也不例外，它既有恩施大峡谷气势雄阔的绝壁险峰，又有张家界钟灵毓秀的怪石奇峰。  
  
  
由于大部分景观藏在深渊或绝壁间，我们可以看到保持很好的原生态地貌，这也是它最吸引人的方面。  
走进景区没多远能看见黄鹤桥主峰，主峰高耸在峰林之中，岩似刀劈，隔着深渊与侧峰相对，看起来像只雄鹰。  
  
  
黄鹤桥的山下就是号称“八百里画廊”清江的支流野三河。  
野三河的美，莫过于一个野字。原始神秘的自然风光，谷幽水碧，瀑布众多，还有野生的猕猴出没。  
可谓“野山野水野三河，原汁原味原生态”。  
  
  
看完黄鹤桥的山，再去看野三河的水，这才叫做全面的游山玩水。  
  
  
告别都市的繁华，放下手机的世界，日出而作，日落而息的慢节奏生活方式一般从吃住开始。  
  
  
因此，来到野山峡不妨到附近山民家里住个几天，体验最地道的乡间生活。  
  
  
特别是炎炎夏日的时候，在这里享受清爽自然的山风，甚至可以和农家的主人们一起动手，寻找山间野味，或是做一道鲜美的农家清江鱼。  
酒足饭饱再去景区游玩，在山水中感受最原始的野趣。  
  
  
晚间坐在农家小院一边享用野生猕猴桃和关口葡萄，一边与朋友闲聊，看着周围的灯火一盏盏熄灭，自然而来的困意让人慵懒而放松。  
  
  
这样闲适的日子可不就是大多数人强烈向往着的简朴生活。  
或许，我们都在追寻一种遵循春播秋实朴素自然观的生活，一种靠自己的劳动向自然换取果实的生活，一种积极向上的生活。  
  
来到黄鹤桥峰林景区，看一山观一水，吃一食住一宿，心中自然就有了答案！

评论：

## 32.你吃过吃葡萄不吐葡萄籽的葡萄吗？

https://www.tuniu.com/trips/12597226

来源：途牛

发表时间：2018-05-04

天数：

游玩时间：

人均花费：

和谁：

玩法：采摘

旅游路线：

正文：  
  
都说吃葡萄不吐葡萄皮，但是在恩施建始这样一个山水圣地，盛产一种葡萄，叫关口葡萄，如果不吐籽，你可以品尝到甜美多滋的葡萄果肉，可要是你咬破果肉吐出里面的籽，确实酸的让人面部扭曲，所以吃葡萄不吐葡萄籽的说法就是这么来的。  
  
  
关口葡萄：  
关口葡萄，属白玫瑰变种，种植历史近百年，1866(清同治五年)《建始县志》记载建始就有栽培葡萄的历史。原始种源漂洋过海颇富传奇。20世纪20年代，比利时一位传教士到建始景阳关传教，从海外带来一株品质优良的葡萄苗送给花坪乡长槽村12组(小地名关口)一刘姓人家，这株葡萄的引种成功一开始就不同凡响，外观晶莹碧绿，内质香味独特，关口附近村民纷纷引种栽培，由于葡萄萌孽能力强，发展十分快，关口家家户户开始种植葡萄，"关口葡萄"因此得名。  
  
  
关口葡萄种植基地：  
花坪乡长槽、村坊、校场、石马、蔡家、周塘6个村，东径109°68′至109°90′，北纬30°25′至30°43′，南北长8公里，东西宽6公里，版图总面积为48平方公里(含山林)，登记面积为1000亩，产量1000吨。  
  
  
而整个葡萄园基地都围绕着野三峡景区的周围散布开来，每到葡萄成熟的季节，果香四溢，站在黄鹤桥峰顶都能闻到阵阵果香。清晨在小西湖晨练时从葡萄园里飘来的果香比桂花还要好闻。

评论：

## 33.恩施野三峡，享受原汁原味的野生态

https://www.tuniu.com/trips/12597224

来源：途牛

发表时间：2018-05-04

天数：

游玩时间：

人均花费：

和谁：

玩法：摄影

旅游路线：

正文：  
  
早听有人极力推荐过恩施的野三峡，说是恩施自驾里最值得一去得景区，交通便利，我是坐了动车到宜昌，本来联程直接到建始的，但是朋友坚持说自驾更有意思，所以租了个车开上沪渝高速，过了宜昌进入建始的红岩寺出口，从宜昌到建始全程大概120KM，基本上这段高速的风景确实是很吸引我。两旁在云海中若隐若现的高山，行驶在云海里的亚洲第一高架桥上，忍不住下车看看下面的路，连我这个不恐高的人，也不敢多看两眼了。呵呵，赶紧微信了朋友一条，感谢他的推荐。他却淡定地说：精彩的在后头。  
  
  
在人间四月天，正是春意盈然时，恩施野三峡风景区披上了一身嫩绿的盛装，山间农户炊烟袅绕的田间种满了各样的野桃花、野梨花和野樱花！‘野三河原本是清江流域里气势最为磅礴，景色最为壮观，河谷最为幽深，意境最为神秘的一条支流，自清江三江口一直流向高坪延伸至野三关。其流域分为：野山峡、野水峡、野人峡三道峡谷风光，野山峡的磅礴山体现以翠绿重生屹立在清江河流的两岸；野水峡经历了春雨的洗礼之后，大、小瀑布共计有50处之多，山随水立，水依山行，水中有景，相映生辉，如影随行；野人峡，土家祖先悬棺重重叠叠，人行于其中，感慨土家人这赖以生存的热土，惊叹大自然赋予人类强大的生命力！  
  
  
在野三峡大型旅游风景区里当然不会错过乘画舫游船游览这野山峡、野水峡、野人峡这三道野趣浓郁的峡谷风光，除此之外，还有非去不可的恩施最为典型喀斯特地貌奇观的黄鹤桥峰林，既有张家界的形态各异的峰林林立，又有恩施独有的伟岸和壮观。黄鹤桥峰林最大的特点是云雾奇观的笼罩下，随着云雾的漂移时时刻刻景不同。拾阶而上，一步一景。导游讲解说不论是春日踏青，夏日避暑，秋日红叶，还是冬日飘雪每时每刻的感受皆不同—这就是它最大的魅力所在。在游览峰林之余游客还可以选择乘坐峰林滑索或者高约百米的垂直陡壁观光电梯，在动态中领略这黄鹤桥峰林的神奇美景！  
  
  
晚上就住在景区内的四星酒店，说实话在这样偏僻的山野里能有这么高端的星级酒店同时售价如此便宜的，我旅游这么多地方还真不多见。喝着安全健康的粮食酒，一顿野味十足的饱食后，我还来到演艺台高兴地唱了两把，并同土家妹子一起跳起摆手舞.......

评论：

## 34.同样是恩施人，差别咋就那么大呢？！

https://www.tuniu.com/trips/12552566

来源：途牛

发表时间：2018-05-05

天数：

游玩时间：

人均花费：

和谁：

玩法：

旅游路线：

正文：  
  
湖北想游国际旅行社导游李波敬业奉献，恩施福海商务酒店老板狡诈阴险，同样是恩施人，差别咋就那么大呢？！  
4月21日，我带亲友42人去湖北省恩施市参加途牛网为我们定制的“恩施大峡谷双飞6日”游，半夜入住建始县度假村，一夜无话。22日上午我们船游清江画廊风景区，沿途两岸奇峰怪石，流泉飞瀑，植物繁茂，河水十分清澈，可谓“静影沉碧”，偶有野猕猴出没，野鸭戏水，自然野趣浓郁。下午我们游览黄鹤桥峰林景区，欣赏奇特的喀斯特地貌，群峰耸立，万石峥嵘。沿途的石芽、峰林、溶沟、天坑、地缝、千姿百态、美不胜收。山美水美，但是人呢？  
湖北人恩施人与上海人一样，都是中国人，大多数都是好人。  
我们21日晚上从上海浦东机场飞到恩施许家坪机场，接触的第一个恩施人是接机的湖北想游国际旅行社导游李波。他就是一个敬业奉献的好人。我游过全国各省市自治区特区，遇到的大多数地接社导游不会带游客走完每个景点的全程。但是李波导游却与我们一起爬山，还在队伍里跑前跑后照应大家。团友陈女士遗失手机，被一台湾游客拾到，他主动代陈女士跑了很长一段路去取回手机。团友陈先生回到上海寻找身份证，记得在许家坪机场安检时把身份证放在塑料盒里忘记拿回来。与他联系后，他找人次日去机场寻找……  
我们22日晚上入住恩施市学院路福海商务酒店，见识了老板的阴险狡诈。我房间里有台式电脑，却无法开机。打电话问总台，答复说：电脑坏了几年了，现在店里无人懂电脑技术。商务酒店应该提供能够使用的电脑，就算坏了应该及时搬走，因为房间小桌子小占地方。卫生间马桶水箱上放着马桶圈薄纸垫，有5间房10个人使用过，因为卫生间小，没有隔断，洗澡水淋坏了薄纸垫。退房时，店老板要这5间房的团友付钱，每张薄纸垫3元。团友问为什么不标价，这个店老板马上变戏法般的从柜台里拿出一个塑料牌，牌上面很阴险地把马桶垫3元的赔偿价格夹在被子、床单、毛巾等非一次性物品的赔偿价格里。我们经常在外旅游，境内外旅馆从一般的农家到高星级的宾馆，马桶都打扫得干干净净的，有的还消毒，也许是我们孤陋寡闻，还真没有见过这种薄纸垫。按照买卖公平的消费者保护法规和市场交易规则，住客付了房钱，旅馆应该提供必需的住宿物品，如果恩施的福海商务酒店不能保证马桶的清洁，提供马桶垫也是应该的，只是不应该收钱。大多数住客一般不会弄坏被子、床单、毛巾等等，所以不会去看被子等非一次性物品的赔偿价格表，自然无从知道消费一次性的马桶垫是要另行付费的。福海商务酒店想卖马桶垫收钱，应该清楚明白地把霸王条款告诉住客：虽然你们付了房钱，但是不管马桶干净不干净，用了我的马桶垫还是要另外付钱的。看来以前与店方就此事起争执的人数不少，所以店方把房间里写有赔偿表的塑料牌拿到总台来堵住客的嘴。在争执中，店老板一开始狡诈还自以为很聪明，但是不知道是感觉理亏了还是什么原因，突然冒出一句：“上海人差劲！”至此，我感到大家与这一个恩施人是无法说理的了。期间，我特地接过塑料牌看了看，还好，上面没有标注消费一次性的手纸的赔偿价格。作为领队，我对这个恩施人建议：你应该良心开店，做事光明磊落，不要偷偷摸摸赚黑心钱。  
我倒是想像过，这个恩施人想赚钱，就应该在房门上，或者在胸口上，或者在脸面上贴纸明白告诉住客：“本马桶垫收费！！！”这样的买卖虽然不公平，但还是公开了，可以做到自由了。至于住客愿意不愿意花3元钱使用马桶垫拉屎撒尿，可以自己决定，也就不会与店方起争执了。  
在去机场的路上，导游让我打分，我给导游李波打了满分，给恩施福海商务酒店打了零分。我想不通：湖北想游国际旅行社导游李波敬业奉献，恩施福海商务酒店老板狡诈阴险，同样是恩施人，差别咋就那么大呢？！现在我已经知道了，原来导游李波是湖南张家界人。不过李波现在湖北恩施工作，还是新恩施人，与那个坏恩施人不一样。

评论：

## 35.立夏好时光，旅行正当时|这里有一份夏日出游指南，记得收藏！

https://www.tuniu.com/trips/12597712

来源：途牛

发表时间：2018-05-08

天数：

游玩时间：

人均花费：

和谁：

玩法：美食，自然奇观

旅游路线：

正文：  
  
春天的尾巴还没抓住  
过两天就立夏了  
立夏是夏季的第一个节气  
也是农作物进入旺季生长的一个重要节气  
各地的人们为了纪念这一天  
就有了很多风俗习惯  
  
  
  
壹·秤人  
  
  
“秤人”是汉族立夏节气风俗，每逢此节,家家用大秤秤人。传说这一天称了体重之后，就不怕夏季炎热，不会消瘦。  
  
  
  
贰·斗蛋  
  
  
每逢立夏当天，家家户户都会煮好囫囵蛋（石滚蛋），用冷水浸上数分钟之后，再套上妈妈为孩子斗蛋编织好的丝网袋，孩子们便三五成群，进行斗蛋游戏，蛋壳破者认输。  
  
  
  
叁·尝三鲜  
  
  
立夏尝三鲜是中国民间的一种习俗，即在立夏之日品尝时鲜。地三鲜有蚕豆、蒜薹、黄瓜，水三鲜有黄鱼、河虾、鲥鱼，树三鲜有樱桃、枇杷、杏子等。  
  
  
除了了解立夏时节各地习俗以外  
小编特意准备了一份  
夏日出游指南——游水上恩施野三峡  
邀您在夏意渐浓的时节  
来一场户外探夏之旅  
  
  
  
最美的日出，只属于这里的北纬30°  
  
  
  
雾绕青峰，如梦如幻。藏着夏日独特的日出美景就在水上恩施野三峡。  
清晨，登上黄鹤桥的顶峰，待太阳破晓前，便可欣赏到湛蓝的天空从鱼肚白到绯红，最后变金黄的全过程。  
  
  
天边渐明，曙光初露，丹砂辉映，云海尽头绽露出一个红点，不断变化，在冉冉上升中由弧形光盘，变成半圆、大半圆。  
刹那间，一团红彤彤的“火球”一跃而出，腾空而起。这就是属于野三峡的日出。  
  
  
  
峡谷景观，最美不过黄鹤桥  
  
  
  
看过日出，再具体游览水上恩施野三峡的黄鹤桥景区。由景区入口进入峡谷，在仅能横行通过十几人的山道两边，突兀着绵延几十里、高达百米的绝壁。  
置身此地，仿佛能够感受到当时曹操败走华容道的心境，同时又被如此奇异的景观震撼到。  
两面山峰如刀削斧刻一般，崖壁则又陡又高。由于阳光难以射入峡中，峡谷里气温与外界相差甚远，走在里面凉气袭来，将人闷热烦躁的心情一扫而光，留下的便全是轻松与愉悦了。  
  
  
在欣赏完黄鹤桥的返程途中，可乘坐观光电梯升至顶端，上面的景色与峡谷截然不同，立足于黄鹤桥石林之上。  
近处，只见石峰秀美，形态各异，“石人”在雾中羞涩，“黄鹤”在山间振翅；放眼望去，群山似壁，大江东去，一派山河壮丽之景。  
  
  
  
土家豪华午餐，离不开的舌上乡愁  
  
  
  
旅行游玩后，吃是必不可少的。在深山秀水中，藏着很多美食足够证明恩施人很会吃、很懂吃。  
精心腌制的土腊肉，是恩施人每顿都要吃的“网红菜”。粗盐腌好的嫩猪肉，经过风干，肉的鲜香被盐巴锁住，口感油润柔韧，还带着天然质朴的香气.  
无论是炒菜、拌饭、甚至只是切片空口吃，都是不错的选择，好吃得恨不得顿顿都有。  
  
  
土家族十大碗也是不可不尝。一张大桌，只见碗不见碟，半荤半素，一菜两味，油润香浓却又不腻口，配上自家酿的苞谷烧酒，和上菜时当地人高声拖腔的口号，别提多惬意了。  
这桌流传了几百年的酒席，每一口都带着历史的醇厚与民家的温暖。  
立夏游玩的第一站莫错过水上恩施野三峡，这里的日出美得动容，这里的风景美得壮阔，这里的美食流传百年，其味可寻，值得你细细品味。

评论：

## 36.周末的野三峡之旅

https://www.tuniu.com/trips/12597708

来源：途牛

发表时间：2018-05-08

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：  
  
野三峡景区所在地，小西湖国际度假中心位于海拔1300米的恩施州建始县花坪镇，十分便捷，早晚温度20度，与众不同的是季风凉爽，低温而不潮湿。各类原生态植被覆盖95%天然氧吧，空气异常清新，常年优于PM2.5，是休闲、避暑、度假、养生的绝佳之地。  
  
  
  
美食  
  
  
吃在土苗农庄，体验舌尖上的美味，清江鱼、景阳鸡、土家腊肉，来自野三峡最原生态、最地道的土家美味！  
  
  
黄鹤桥峰林景区内群峰绝壁，云海茫茫，有“欲与天公试比高”之势，相传这里是黄鹤栖息和高飞之处，因后人搭桥连“天”接“地”，故名“黄鹤桥” ，同时也是巴人始祖廪君修行得道之处。景点内各种大小石柱、奇峰、怪石、云海、深谷、天堑、地缝、绝壁一应俱全，可谓“奇峰异石大观园”，另外观赏美景之余，还可以欣赏到土家民俗风情的演出。  
  
  
  
清江大峡谷  
  
  
景阳河画廊游览区位于景阳镇内，为清江干流最美的河段，素有“八百里清江美如画，最美的河段在景阳”之说。峡谷地势险峻，两岸绝壁高耸，奇峰、异石、瀑布众多，岩壁色彩绚丽，形成许多天然壁画，堪称“水上画廊”。

评论：

## 37.别再说没时间陪父母！看看这些人，你会很惭愧…

https://www.tuniu.com/trips/12597714

来源：途牛

发表时间：2018-05-08

天数：

游玩时间：

人均花费：

和谁：

玩法：美食，自然奇观

旅游路线：

正文：  
  
在你心中  
最好的孝顺是什么？  
  
  
是给父母买大房子？  
是让他们住最好的养老院？  
或是在父母老了走不动了再来陪伴照顾他们？  
我相信  
你的答案是否定的  
▼  
对于所有老年人来说  
他们最需要的孝顺  
只是陪伴  
  
  
他说：  
小时候娘背儿  
娘老了儿背娘  
我看过的风景，也要带你看看  
人群中，你们才是最美的风景  
  
  
怕父母旅游太劳累？  
野三峡独特的清江大峡谷  
辖区内所有景点坐船便可全部观光  
两岸的秀美景色一览如云  
就算您选择徒步旅行  
黄鹤桥景区整体的风景设计  
也不会让人感觉劳累  
  
  
怕父母吃不好还怕不干净？  
土家苗族特色美食应有尽有  
特别推荐的是野三峡的清江鱼，纯正无污染，  
而且味道极其鲜美，肉质细腻嫩滑。  
还有各种富硒的水果蔬菜，  
抗癌还防病毒  
  
  
怕住所嘈杂休息不好？  
野三峡独有的4星级小西湖度假中心  
隔音式标准住宅  
周边都是秀美风景，宁静无暇  
关上门就是自己的天地  
  
  
您所想到的一切  
恩施野三峡都将为您考虑在内  
从诚意出发

评论：

## 38.（途牛首发）中国最清江 土家最美河

https://www.tuniu.com/trips/12598167

来源：途牛

发表时间：2018-05-10

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：  
  
恩施是近年湖北热点的旅游城市，其大峡谷、清江和土司城已经成为湖北旅游的新名片；这也是我们这次湖北之旅把恩施确定为第一站的主要原因。  
  
  
我们乘坐的G309在北京到汉口这一段，基本都保持了250到300公里的时速，但进入仙桃境内后，列车开始在大山里穿行，时速一下子就降到了150公里左右，由高铁变成了动车。恩施是在2009年之后才开通高速公路和铁路的，而之前交通不便是恩施诸多美景养在深闺人未识的主要原因。陆路交通不便的恩施，在抗战时却是空军对日作战的重要前哨基地。  
  
  
我们在恩施预定的酒店就在恩施火车站附近，不等妻子抱怨接站的人为什么不开车来的话音落地，我们已经站在了酒店的大堂里。附近有很多新建的小规模旅游酒店，估计都是和恩施火车站的建设同步进行的，这些人应该是恩施旅游大开发后的首批投资者和获益者。  
  
  
晚上去恩施老城区寻找特色小吃，结果三口人话不投机，产生分歧，不欢而归。好在一家人吵架不记仇，回到酒店附近，看到当地人已经跳起了广场舞，娘俩儿也咧着架势加入到其中，一顿好跳。  
  
  
本以为我们这个团在这家酒店只住有我们三口人，但第二天早上在大堂集合的时候才发现，二十几位团友都住在这里，而且来自天南地北。  
  
  
8点刚过，我们从酒店出发，穿过恩施老城区，前往今天的第一个景点——清江。老城区的街道很窄，勉勉强强的双向四车道，而且是剥夺了非机动车专用道的四车道。转弯处是恩施市党校，门前LED屏上闪现的字一晃而过，却看清了其中的“档案”两个字。说来也怪，自从事档案工作以来，对“档案”两个字格外敏感，往往会从许多字中首先看到这两个字。在“土家女儿城”附近，又有二十几位团友加入到我们当中，我们这是个有40多人的大团啊！  
  
  
从恩施城区到清江风景区有差不多150公里，因多为山路，用时大约两个半小时。车程虽然比较长，但在青山碧水的山间穿行，入眼都是美景，反而觉得时间过得好快。途中的美景已然如此，清江之美更让人无限期待。  
  
  
清江全长423公里，古称“夷水”。郦道元在《水经注》中说：“夷水，即山清江也，水色清照十丈，分沙石。蜀人见其清澈，因名清江也。”清江是长江在湖北境内仅次于汉江的第二大支流，以水清山秀名闻遐迩，有“800里清江美如画”之誉。土家族世代生活在清江两岸，把清江视为他们的母亲河。  
  
  
围绕清江这个优质旅游资源，宜昌和恩施分别建立了两个风景名胜区，一个是久负盛名的“宜昌清江画廊风景区”；一个是后起之秀的“恩施清江蝴蝶崖风景区”。前者位于宜昌境内，后者处在恩施辖区；前者声名早播，具备先发优势，后者来犹可追，可以更好开发。我们今天要去的是后者——“恩施清江蝴蝶崖风景区”。恩施清江蝴蝶崖风景区东起巴东县的水布垭，西至恩施市的浑水河，包括红花峡、千瀑峡和蝴蝶峡三个峡段，全长87公里，是清江比较深的河段，最深处超过200米，被中外游客誉为“中国最清江，土家最美河”。  
  
  
明代诗人童昶有诗“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。”极赞清江之清。土家族民歌《龙船调》在上个世纪80年代曾入选联合国教科文组织评出的25首世界最著名民歌，其中唱到的“妹妹要过”的“河”就是清江。《龙船调》让清江在世界扬名，让清江成为世界各地旅游者的向往之地。  
  
  
一只蜻蜓突然落在我扶着船栏杆的手上，估计是把我苍老的手当成了树枝。  
  
  
午餐是游船提供的盒饭套餐，品质很一般，但填饱肚子还是没问题的。

评论：

## 39.土苗服饰对比：带你体验土苗民俗风情

https://www.tuniu.com/trips/12598793

来源：途牛

发表时间：2018-05-15

天数：

游玩时间：

人均花费：

和谁：

玩法：

旅游路线：

正文：  
  
土家人“男女垂鬓，短衣跣足，以布勒额，喜斑烂服色”。过去，“男女服饰，以贫富分，贫者仅足蔽体，富者夏葛冬裘。”土家人穿的衣料，一般为自织、自染的土布，史书上称为“溪布”、“洞布”，多为青、蓝二色。服装式样：青年男子多穿对襟短衣。也有穿“琵琶襟”的。女装全是大衣大袖，裤管也特别大；袖口与裤腿口都镶上五寸来宽的花边，与袖口裤脚口同一花色。妇女一般不缠足。男女喜包头，缠黑、白长帕，四季不离。头帕长达一丈多，缠成“人字路”式。对襟短衣，外套黑布单挂，称为“鸦鹊褂”。以布缠腿，不常穿鞋。  
  
  
  
土家族少女  
  
  
  
苗人服饰多种多样，女装一般为上装无领斜襟、袖大而短、衣长至膝，即所为“前遮羞、后遮沟”、有颜色布作外托肩，袖口、襟边均为花边，下装有裤和裙两种，裤脚大而短，镶有花边，裙带子多为甚密的折裙，裙长至踝，内着长裤。男装，老人无领，右斜襟，喜扎腰带，青年则多穿对襟，7扣或9扣，袖长而口小，男女多包头，老人喜青色，青年人喜白色。头巾较长，常包成大盘。男女均扎绑腿。女性更多戴金银手饰，项圈等。  
  
  
  
苗族少女  
  
  
  
苗族银饰作为一种文化现象在历史上曾被许多民族青睐，成为多元文化交流的载体之一。在这一载体中，融合有来自南方少数民族的"耳档"，起源于北方少数民族的"跳脱"，以及从古代饰物中沿袭而来的 "步摇"、"五兵佩"和中国传统的龙、凤、鳞纹样等等。苗族银饰以大为美的艺术特征是不言而喻的，苗族大银角几乎为佩戴者身高的一半便是令人信服的例证。苗族的图腾崇拜，是银饰的重要造型。苗族图腾即与苗族有血缘关系的几种图像。在苗族古歌中，传唱是枫木生出了蝴蝶妈妈(即妹榜妹略)，蝴蝶妈妈生下了十二个蛋，由鹊宇鸟孵化出苗族的祖先姜央和十二兄弟。苗族银饰以大为美的艺术特征是不言而喻的，  
苗族银饰的加工，全是以家庭作坊内的手工操作完成。根据需要，银匠先把熔炼过的白银制成薄片、银条或银丝，利用压、寥、刻、搂等工艺，制出精美纹样，然后再焊接或编织成型。

评论：

## 40.（途牛首发）在恩施大峡谷体验壮美

https://www.tuniu.com/trips/12598868

来源：途牛

发表时间：2018-05-15

天数：

游玩时间：

人均花费：

和谁：

玩法：自然奇观

旅游路线：

正文：  
  
前方是一座叫“大岩仟”的再建隧道，估计是为大峡谷旅游专门开凿的，因为穿山而过的隧道将大大缩短恩施到大峡谷景区的路程，并提高行车安全性。  
  
  
走在绝壁栈道上，如果你不临渊下望，其实并没有什么特别的感觉，因为现在修筑的栈道都是非常牢固的钢骨水泥材质，不似那种走在上面吱吱呀呀的竹木栈道。但如果你凑到护栏边望向下面，十几层楼的高度，再加上耳边呼呼的风声，还是会让你有心惊胆战的感觉。妻女都是胆子非常小的人，拍照的时候竟然都不敢挨到护栏上，好像那护栏是纸糊的，一碰上就会垮掉。女儿更夸张，走在绝壁栈道上，两条腿一直都是弯着的，脚步轻轻的，一副小心翼翼的样子，似乎生怕稍重的脚步会将栈道压塌。这绝壁栈道据说有七道弯八道拐，寓意“路七弯八拐，心始终如一”。  
  
  
一向对导游的交代非常细心听取的我，在从景区自行乘坐摆渡车返回停车场的问题上出了差，没在停车场停留，就带着妻女直奔了旁边的一家酒店，并在酒店大堂里认认真真地开始等导游和其他团友。结果，左等不来，右等不来，我才觉得好像出了问题，赶紧跑回停车场，发现导游和其他团友已经在那里等候多时了。

评论：

## 41.恩施——民族舞蹈文化

https://www.tuniu.com/trips/12599130

来源：途牛

发表时间：2018-05-16

天数：

游玩时间：

人均花费：

和谁：

玩法：人文游

旅游路线：

正文：  
  
摆手舞 ，土家族最有影响的大型歌舞，是土家族祭祀祈祷的一种活动。一般在年节举行，并发展为祭祀、祈祷、歌舞、社交、体育竞赛、物资交流等综合性的民俗活动。按其活动规模分为“大摆手”、  
  
  
撒尔嗬，又名跳丧鼓，是土家人的祭祀歌舞。野三关是“撒尔嗬”的发源地，其唱腔古老独特，其动作粗犷豪放，其鼓点明快、节奏感强。内容大多为追念死者的生平劳绩，土家人把白丧事当作红喜事来办，把死亡看成登入极乐世界，表现了土家民族最质朴的生命观。  
  
  
板凳龙舞，是苗族请番薯神保佑番薯收成好的一种舞蹈形式。男女表演者排成长蛇阵，手握板凳腿转着火堆舞动，就像龙在腾飞。  
  
  
傩戏，本意是满足人们的一种愿望，驱逐疫鬼，消灾纳福，多为喜庆场合演出。表演形式丰富，融法事和戏剧于一体。唱腔音乐丰富多彩。获奖剧目《姜女下池》《禾多多》《剃那比》

评论：

## 42.湖北旅行别只盯着武当山和神农架，这些地方人少景美胜似仙境

https://www.tuniu.com/trips/12599232

来源：途牛

发表时间：2018-05-17

天数：

游玩时间：

人均花费：

和谁：

玩法：赏花，人文游，摄影，自然奇观

旅游路线：

正文：  
  
湖北，在这个温暖的五月之前，在我的心底、眼中，都是一片空白。人生需要到处走动，去体验不同的风土人情，感受不一样的城市风貌，邂逅那些应该认识的人。关于湖北的印象，记忆中只有充满了仙风侠骨的武当山，以及神秘莫测的神龙架。此外，对于湖北，我一无所知。  
  
  
这次，8天7夜的湖北鄂西之旅，我前前后后去了很多地方，在大街小巷触摸时光的印记，感受不同人文在现代文明中的碰撞，这一趟认识了很多新朋友，弥补了湖北在我脑海中的空缺，此行虽累却毫无槽点。  
  
  
恩施：大峡谷里看飞瀑奇石，清江河上坐游船听风  
  
  
恩施是中国最年轻的自治州，这里民族风情浓郁、自然风光绮丽。从重庆坐动车到恩施，再坐车进入大峡谷，一路上的微风习习、阳光灿烂了眉眼发梢。透过云层洒下的耶稣光，在田野山间挥蔓延，心底的欢欣难以言喻。  
  
  
落脚女儿寨，窗外都是大城市里见不到的山色美景，晨间山雾起伏，一切宛若仙境。耳畔都是鸟语虫鸣，淡淡的花香在空气中起伏，时间在这里是缓缓流淌的，慢下的步子、静下的心，都在这里归于宁静。  
  
  
夜晚看土家族的阿哥跟幺妹对唱山歌，跟随着他们在恣意燃烧的篝火旁载歌载舞，旋转跳跃的步伐、欢快动人的旋律，那些人与人之间的隔阂与芥蒂，都在笑语欢歌中消散不见。  
  
  
入夜后躺在软塌之上，期待着一睹“东方科罗拉多”恩施大峡谷的风采。踏入大峡谷没多久就能看到石帘，一道道的石帘宛若罩在峡谷上的面纱，神秘而又风情万种。  
  
  
大峡谷分为两部分，包括“七星寨”和“云龙地缝”，云龙河地缝全长7.5千米，最深达75米，地缝怪石遍布，五彩斑斓，古木苍翠，碧流潺潺。步行栈道开凿在半山中，游人并不能直达谷底地缝。  
  
  
沿着步行栈道向前，地缝两岸有数条飞瀑流泉，飞流直下的水瀑看着都令人神清气爽。一路沿着垂壁上的栈梯下到地缝中，五月里也能感觉到一股凉爽的寒气袭来。云龙地缝只是恩施大峡谷景区的一个景点，朝着山上继续前进，还有更多的秀丽景色，也就是“七星寨景区”。  
  
  
七星寨原名“七惊寨”,是由小楼门、中楼门、大楼门、刹流洞、草皮千、鸡公岭、东云庙七个惊险的寨门组成,每处寨门都呈一夫当关万夫莫开之势,是以前山里的山皇帝(黑土司)派人修建而成,因在平面分布上形似北斗七星,故得名为“七星寨”。  
  
  
沿着一条环形的山间台阶可以游遍整个山中区域，不用走回头路。游客可以全程步行（约3小时），其中主要景点有一线天、绝壁长廊和一炷香等。黄山以奇松、怪石著，,张家界以天然盆景饮誉中华，但在我的心底，恩施大峡谷却是独一无二的，它兼具了怪石奇山和各种美好的天然植被盆景，不愧为“东方的科罗拉多”。  
  
  
“一炷香”，是高约150余米，最小直径只有4米的峰柱，看起来甚至觉得柱头比柱腰还要粗一些，傲立群峰之中千万年，风吹不倒，雨打不动。在2013年，一炷香这个景点还被外媒评为中国最美的40个景点之一。相传,这根石柱是天神送给当地百姓的一根平安香,如遇灾难将它点燃,天神就会下凡来救,故当地百姓称它为“平安香”。  
  
  
大峡谷里风景万千，站在高处，放眼望去，山的起伏、云的重叠、光的轻洒，让整个大峡谷美得像是一幅山水风景画。云海延绵百里，光影错乱欺负，整个场景美不胜收。生活中所有过不去的坎儿，其实都是心底有魔障，站在高处看浮云万千，瞬间想不开的过不去的全部都能抛诸脑外。  
  
  
在大峡谷里有很多可以拍照打卡的地方，山间清风徐来，草木的芬芳混杂着泥土的味道，大自然的荷尔蒙就是这么的沁人心脾~，这里我必须承认，徒步恩施大峡谷是让我有点体力不支的。路途当中可以坐观光车、缆车，坐在缆车里，可以用上帝的视角俯瞰大峡谷，平地中看不到的景色，从高空中都能得以窥见。  
  
  
白天徒步大峡谷，夜晚看一场独具风情的《龙船调》，感受土家幺妹的万千娇羞，“妹娃要过河，哪个来推我嘛”，这场表演把为爱抗争的执着表现得淋漓尽致。爱情，值得我们奋力抗争！虽然能与爱情相遇的几率很低，但我还是不会放弃，不凑合不将就，就在时光里静候你的到来~  
  
  
大清江风景区也还不错。清江，土家人的母亲河，自恩施市汾水河至巴东县水布垭，全长87公里，是清江最美、最具原生态特色的河段。全程分为红花峡、千瀑峡、蝴蝶峡三个峡段，峡谷两岸屏峦如画，石峰雄奇，飞瀑流泉。两岸的吊脚楼和土家田园掩映在青山碧水间，风景迷人，风情醉人，被中外游客赞誉为土家最美的河。  
  
  
胡蝶崖是大清江的标志性景点，远看就像是一只张开翅膀的漂亮蝴蝶。溶洞景点大多是三分相似、七分想象，而蝴蝶崖连猜都不用，一眼就知道它是什么。雨季水量大的时候，一挂飞瀑在蝴蝶翅膀的绝壁之间涌出，声如雷鸣，极其壮观。而水量小的时候，则又是一种婉约和柔美。山的雄伟结合水中的倒影，一只完整的蝴蝶更是栩栩如生。  
  
  
千瀑峡，以婀娜多姿的瀑布和奇峰异石著称，被誉为“清江十景”之一，全长29千米，每到夏季千瀑峡处处流泉飞瀑，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。关于千瀑峡还有一个比较悲凉的传说，相传盐池女神被巴务相射死之后，盐池部落化成蝶群四散奔逃。飞到清江这一带时，她们纷纷从天空降落，站在悬崖之巅遥望着盐池女神死去的方向，留下了悲伤的泪水。那些泪珠跌落崖间变成了眼前这些绵延不断的瀑布。一有神话加持，山水便开始灵动起来。  
  
  
恩施是个好地方，再过一段时间，在盛夏的汛期中，等大清江所有的飞瀑都足够气势磅礴后再去转转，慢慢地徜徉在大峡谷的山间栈道，聆听水瀑嘶吼、感受缝底凉意。  
  
  
宜昌：登武落钟离山，游清江画廊  
  
  
清江是长江的一颗明珠，“水色清明十丈，人见其清澄，故名清江。”它发源于鄂西利川市龙洞沟，有着“八百里清江美如画”的盛誉。  
  
  
八百里清江水宛如一条蓝色漂带，穿山越峡，两岸拥有独特的喀斯特地貌，峰峦叠嶂，湖内数百翡翠般的岛屿星罗棋布、灿若绿珠。  
  
  
如黛江水烟波浩渺，高峡绿林曲径通幽，人称清江有长江三峡之雄，桂林漓江之清，杭州西湖之秀，风光无限，无与伦比。  
  
  
从清江画廊旅游码头乘船逆江而上25公里，有一座古老而神奇的山，峭壁峻岩、草木葱茏，四面浩波环绕，点点船帆浮游，这就是土家先祖巴人的发祥地——武落钟离山。  
  
  
据《后汉书·南蛮西南夷列传》记载：“巴郡南郡蛮，本有五姓：樊氏、巴氏、瞫氏、相氏、郑氏，皆出于武落钟离山。其山有赤黑二穴，巴氏之子生于赤穴，四姓之子皆生于黑穴。未有君长，俱事鬼神，乃共掷剑于石穴，若能中者，奉以为君。巴氏子务相独中之，众皆叹。又令各乘土船，若能浮者，当以为君。余姓悉沉，唯务相独浮。因共立之，是为廪君”。  
  
  
这是赤穴，本不应该在这里拍照的，但我觉得这个地方的构图很好，所以还是不避讳地在这里打了个游客照的卡。  
  
  
武落钟离山是个特别适合爬山的好地方，步行梯道修缮极好，沿途绿荫葱葱，吸一口都是大自然馈赠的芬芳。登上武落钟离山的顶端，可以俯瞰清江，虽然没有一览众山小的万千豪情，但也能尽揽清江的山水之美。  
  
  
山顶也有一座庙，本来不打算进去看看的，但守山的大叔执意让我们进寺庙里看看，说是庙后的视角极佳，能看到无上的好风光。  
  
  
从寺庙后方看出去，这个视角确实很不错。下面的民房、阁楼、寺院，宛若一颗颗明珠，点缀在清江两旁。  
  
  
这座山头看着像什么？很多人说像是神女的侧颜，而我却觉得它好像孙悟空的侧脸，你们认真瞅瞅，我说得看到没错！在这里还可以品尝当地风味菜清江鱼、清江虾、南豆腐、茶油汤、神豆腐等。  
  
  
荆州：洈水圆满了我的少女心，古城温暖了一段旧时光  
  
  
洈水，是此行中最富少女心的地方。登上小岛，大片大片的花海，万千小风车随风摇晃，哗啦啦的声响让我很欣喜。徜徉在花田里，感觉自己就是一个花间精灵。  
  
  
成片成片的格桑花，绽放了她们的笑颜。格桑花又称格桑梅朵，寓意着“美好、幸福的时光”，第一次见到这样大规模的花海是在泸沽湖，阳光洒在里格半岛的湖面，格桑花摇曳着笑脸，那一刻我的心都酥了。这一次，我又沉沦在这一片花海里了~  
  
  
很难想像这里叫放生岛，波光粼粼的湖面，绿油油的草地，有点高原草场的感觉。偶尔一两头吃草的牛晃悠悠地荡在湖边，看着有点岁月静好、与世无争的桃源生活模样。  
  
  
洈水的露营基地真的是很完美，这边的住宿环境简直一流。树屋、独栋木屋、蒙古包、房车，你想体验的任何住宿环境，这里都有，而且里面配套设施一流。  
  
  
我住在观星04，夜晚星光透过天窗洒进帐篷，真是无愧于“观星”的名字。周围很静，能听到热闹的蛙鸣，低沉的虫吟。这一夜，我入睡很快、睡得很沉。洈水，除了是露营基地外还有无数的VR体验，也是个亲子游的绝佳去处。林间各种娱乐设施，大人小孩都会沉湎其间。  
  
  
与洈水不同，楚王车马阵是历史的浓墨重彩，“中国仅有，天下第一”，是目前国内乃至世界所见规模最大、保存最好、陵园分布最完整的楚国高等级贵族墓地，是春秋战国时期楚文化最高水平的杰出代表，被国内文物考古专家美誉为“北有兵马俑，南有车马阵”。  
  
  
车马阵展厅，是在考古发掘遗址上就地修建的，展厅采用了大型跨越式钢结构。展厅里有四十座气势恢宏的车马坑，占地8200多平米，是目前发掘出车马殉葬规模最大的！  
  
  
在当时马匹车辆都极为珍贵，如此大数量的陪葬，反应了当时楚国国力处于鼎盛时期。不免感慨，咱们中华民族真是非一般的有才，也让我感慨封建帝制之下的残酷。  
  
  
荆州古城距离楚王车马阵不远，远远就能看到关公雄伟庄严的雕塑。他就像是这座城的保护神，保佑着荆州百姓安居乐业，保佑着这一方地域的风调雨顺，把所有的妖魔鬼怪都拦在城墙外。  
  
  
古城墙是一道靓丽的风景线，这里的夏天没有燥热的侵袭，走在城墙上，看着眼前的郁郁葱葱，能够感受到时间荒海里那些点点滴滴的过往。从三国时代起，荆州古城墙没有发生过大的变迁，移位距离仅在50米左右范围内；土城墙远远早于砖城墙。在荆州城小北门西侧，还有一段长近20米的明代成化年间夯筑的石灰糯米浆城墙。此段城墙虽经500多年，却仍坚如磐石，为世所罕见。  
  
  
点炮台，古时守护城防的武器。  
  
  
荆州古城墙始建于春秋战国时期，经过三百五十多年的风雨，现存的古城墙大部分为明末清初建筑。现耸立在人们眼前的雄伟砖城，为明清两代所修造。砖城逶迤挺拔、完整而又坚固，是我国府城中保存最为完好的古城垣。  
  
  
这里也有精彩的表演，迎关羽入城，我得感慨一下，湖北这边山灵水秀，孕育出了不少水灵的妹子。舞台上好多妹子都长了一张天然的明星脸，看得我煞是羡慕。  
  
  
主角是中间的关羽，白衣是赵子龙，右侧的是黑脸张飞。再多说一句，赵子龙长得特别帅，真是一眼惊艳那种，哈哈哈~  
  
  
荆州古城的旁边就是张居正故居，一代栋梁之才，最终落下家破人亡的悲凉。还好，后来明君匡扶正义，恢复了张居正的爵位、重建了他的府邸。  
  
  
荆州这边人才辈出，张居正算一个、屈原算一个，还有几代帝王将相。灵秀的山水培育出了无数的历史名人，羡慕湖北这样钟灵毓秀的地方，培养出了诸多铁骨铮铮、两袖清风的人才~  
  
  
夜晚在荆州古城上演了一场《刘备招亲》，排场很大，灯光、造型、服装、音响都配合得很棒~  
  
  
这一场戏，让我觉得成为一个有钱有权有势的人还蛮好的。起码，能给爱人一个足够气派的婚礼！  
  
  
荆门：系留气球上放飞梦想，漳河边上长出翅膀  
  
  
爱飞客让我很意外，我没有料到这个尚未正式对外营业的景点会如此火爆，几万的人都汇集在了爱飞客，即使天气炎热，大家也都热情不减。  
  
  
坐在系留气球上，用航拍的视角看爱飞客，多架飞机分布在主题公园里，感觉这里真是美呆了。好多父母携带孩子来此游玩，童真的笑脸、爽朗的笑声，让这一切变得无比的简单欢快。  
  
  
荆门极客公园目前已入驻蛟龙600的1:1 的真机模型，水轰5、“伏尔加-2” 地效飞行器、LAKE 270T型水上飞机、安-26型运输机、新舟60飞机、米格-23战斗机、米-24型直升机、歼教6教练机、轰5轰炸机、歼-5歼击机、强-5型强击机、武直10等多种型号飞机模型共23架。  
  
  
公园内还有为孩子开设的航模课程，看着那么多的小孩子在这里把玩飞机模型，仿佛能看到中国航天事业的蓬勃未来。  
  
  
而在荆门爱飞客极客公园我还见识了从水里起飞的飞机。不得不说，确实世界很大，我见识有限，以后还得多拓展眼界、增加阅历~  
  
  
在这里，还可以假装自己来了海边度假，我还挺想也试试跟机长一起从水里起飞的感觉~  
  
  
在湖北的最后时光是虚度在漳河的，虚度的时光最为美好。漳河之旅在我的记忆中熠熠生辉。跟着游船登上观音岛，在岛上进行了祈福仪式，我至今记得我吧我的香献给了延命观音，希望自己可以健康长寿、平安到老。  
  
  
这边的水上活动颇为丰富，划船、水桥，好玩又刺激。和风习习、午后阳光微暖，打在身上也不觉燥热。  
  
  
林间可以玩的也很多，像是户外拓展一样，吊索桥、野外挑战，没有一个小时是耍不完的。我很可惜当时的时间有限，没有把这些项目玩个遍。  
  
  
其实，我也有很强的体育竞技水平，只是后来被岁月养了膘，失去了良好的平衡能力，再也没办法展现我的高水准~  
  
  
不过我坐了江上滑索，在重庆这么多年我都没有坐过长江索道，但我却在观音岛体验了江上滑索，工作人员把我推出去的时候，耳畔都是风的低语轻吟，足底是漳河的碧波，头顶是微暖的阳光，全身的每一个细胞都在欢呼跳跃。  
  
  
落地了，采茶姑娘在茶田里唱着采茶的歌儿，十指尖尖在采茶，一吟一唱皆是诗。  
  
  
夜晚，住在漳河阳光沙滩。日落时分，夕阳无限好。这里虽然没有海，却有着堪比大海的美貌，落日的余晖染红了半边天，水天相接的地方，有着一座小海岛。孩子们在水里嬉戏打闹，笑语欢歌不停。而我，想做一个向阳而生的人，温暖明亮。  
  
  
漳河阳光沙滩这里还是一个影视基地，有大片大片的马鞭草，有大大的翻船，有建立的欧式小城堡，有浪漫的花间秋千。而我，这次终于如愿以偿地在马鞭草里拍下了几张喜欢的照片~  
  
  
鄂西之行，让我看到了千湖之城的特有魅力。湖北的秀丽山水、土家的民族风情，还有不一样的特色美食，都在记忆中留下了闪光点。每一段旅程都带着香气、缠着记忆，而我在湖北留下的足迹也会越来越丰盈！  
  
  
湖北，在这个温暖的五月之前，在我的心底、眼中，都是一片空白。人生需要到处走动，去体验不同的风土人情，感受不一样的城市风貌，邂逅那些应该认识的人。关于湖北的印象，记忆中只有充满了仙风侠骨的武当山，以及神秘莫测的神龙架。此外，对于湖北，我一无所知。  
  
  
这次，8天7夜的湖北鄂西之旅，我前前后后去了很多地方，在大街小巷触摸时光的印记，感受不同人文在现代文明中的碰撞，这一趟认识了很多新朋友，弥补了湖北在我脑海中的空缺，此行虽累却毫无槽点。  
  
  
恩施：大峡谷里看飞瀑奇石，清江河上坐游船听风  
  
  
恩施是中国最年轻的自治州，这里民族风情浓郁、自然风光绮丽。从重庆坐动车到恩施，再坐车进入大峡谷，一路上的微风习习、阳光灿烂了眉眼发梢。透过云层洒下的耶稣光，在田野山间挥蔓延，心底的欢欣难以言喻。  
  
  
落脚女儿寨，窗外都是大城市里见不到的山色美景，晨间山雾起伏，一切宛若仙境。耳畔都是鸟语虫鸣，淡淡的花香在空气中起伏，时间在这里是缓缓流淌的，慢下的步子、静下的心，都在这里归于宁静。  
  
  
夜晚看土家族的阿哥跟幺妹对唱山歌，跟随着他们在恣意燃烧的篝火旁载歌载舞，旋转跳跃的步伐、欢快动人的旋律，那些人与人之间的隔阂与芥蒂，都在笑语欢歌中消散不见。  
  
  
入夜后躺在软塌之上，期待着一睹“东方科罗拉多”恩施大峡谷的风采。踏入大峡谷没多久就能看到石帘，一道道的石帘宛若罩在峡谷上的面纱，神秘而又风情万种。  
  
  
大峡谷分为两部分，包括“七星寨”和“云龙地缝”，云龙河地缝全长7.5千米，最深达75米，地缝怪石遍布，五彩斑斓，古木苍翠，碧流潺潺。步行栈道开凿在半山中，游人并不能直达谷底地缝。  
  
  
沿着步行栈道向前，地缝两岸有数条飞瀑流泉，飞流直下的水瀑看着都令人神清气爽。一路沿着垂壁上的栈梯下到地缝中，五月里也能感觉到一股凉爽的寒气袭来。云龙地缝只是恩施大峡谷景区的一个景点，朝着山上继续前进，还有更多的秀丽景色，也就是“七星寨景区”。  
  
  
七星寨原名“七惊寨”,是由小楼门、中楼门、大楼门、刹流洞、草皮千、鸡公岭、东云庙七个惊险的寨门组成,每处寨门都呈一夫当关万夫莫开之势,是以前山里的山皇帝(黑土司)派人修建而成,因在平面分布上形似北斗七星,故得名为“七星寨”。  
  
  
沿着一条环形的山间台阶可以游遍整个山中区域，不用走回头路。游客可以全程步行（约3小时），其中主要景点有一线天、绝壁长廊和一炷香等。黄山以奇松、怪石著，,张家界以天然盆景饮誉中华，但在我的心底，恩施大峡谷却是独一无二的，它兼具了怪石奇山和各种美好的天然植被盆景，不愧为“东方的科罗拉多”。  
  
  
“一炷香”，是高约150余米，最小直径只有4米的峰柱，看起来甚至觉得柱头比柱腰还要粗一些，傲立群峰之中千万年，风吹不倒，雨打不动。在2013年，一炷香这个景点还被外媒评为中国最美的40个景点之一。相传,这根石柱是天神送给当地百姓的一根平安香,如遇灾难将它点燃,天神就会下凡来救,故当地百姓称它为“平安香”。  
  
  
大峡谷里风景万千，站在高处，放眼望去，山的起伏、云的重叠、光的轻洒，让整个大峡谷美得像是一幅山水风景画。云海延绵百里，光影错乱欺负，整个场景美不胜收。生活中所有过不去的坎儿，其实都是心底有魔障，站在高处看浮云万千，瞬间想不开的过不去的全部都能抛诸脑外。  
  
  
在大峡谷里有很多可以拍照打卡的地方，山间清风徐来，草木的芬芳混杂着泥土的味道，大自然的荷尔蒙就是这么的沁人心脾~，这里我必须承认，徒步恩施大峡谷是让我有点体力不支的。路途当中可以坐观光车、缆车，坐在缆车里，可以用上帝的视角俯瞰大峡谷，平地中看不到的景色，从高空中都能得以窥见。  
  
  
白天徒步大峡谷，夜晚看一场独具风情的《龙船调》，感受土家幺妹的万千娇羞，“妹娃要过河，哪个来推我嘛”，这场表演把为爱抗争的执着表现得淋漓尽致。爱情，值得我们奋力抗争！虽然能与爱情相遇的几率很低，但我还是不会放弃，不凑合不将就，就在时光里静候你的到来~  
  
  
大清江风景区也还不错。清江，土家人的母亲河，自恩施市汾水河至巴东县水布垭，全长87公里，是清江最美、最具原生态特色的河段。全程分为红花峡、千瀑峡、蝴蝶峡三个峡段，峡谷两岸屏峦如画，石峰雄奇，飞瀑流泉。两岸的吊脚楼和土家田园掩映在青山碧水间，风景迷人，风情醉人，被中外游客赞誉为土家最美的河。  
  
  
胡蝶崖是大清江的标志性景点，远看就像是一只张开翅膀的漂亮蝴蝶。溶洞景点大多是三分相似、七分想象，而蝴蝶崖连猜都不用，一眼就知道它是什么。雨季水量大的时候，一挂飞瀑在蝴蝶翅膀的绝壁之间涌出，声如雷鸣，极其壮观。而水量小的时候，则又是一种婉约和柔美。山的雄伟结合水中的倒影，一只完整的蝴蝶更是栩栩如生。  
  
  
千瀑峡，以婀娜多姿的瀑布和奇峰异石著称，被誉为“清江十景”之一，全长29千米，每到夏季千瀑峡处处流泉飞瀑，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。关于千瀑峡还有一个比较悲凉的传说，相传盐池女神被巴务相射死之后，盐池部落化成蝶群四散奔逃。飞到清江这一带时，她们纷纷从天空降落，站在悬崖之巅遥望着盐池女神死去的方向，留下了悲伤的泪水。那些泪珠跌落崖间变成了眼前这些绵延不断的瀑布。一有神话加持，山水便开始灵动起来。  
  
  
恩施是个好地方，再过一段时间，在盛夏的汛期中，等大清江所有的飞瀑都足够气势磅礴后再去转转，慢慢地徜徉在大峡谷的山间栈道，聆听水瀑嘶吼、感受缝底凉意。  
  
  
宜昌：登武落钟离山，游清江画廊  
  
  
清江是长江的一颗明珠，“水色清明十丈，人见其清澄，故名清江。”它发源于鄂西利川市龙洞沟，有着“八百里清江美如画”的盛誉。  
  
  
八百里清江水宛如一条蓝色漂带，穿山越峡，两岸拥有独特的喀斯特地貌，峰峦叠嶂，湖内数百翡翠般的岛屿星罗棋布、灿若绿珠。  
  
  
如黛江水烟波浩渺，高峡绿林曲径通幽，人称清江有长江三峡之雄，桂林漓江之清，杭州西湖之秀，风光无限，无与伦比。  
  
  
从清江画廊旅游码头乘船逆江而上25公里，有一座古老而神奇的山，峭壁峻岩、草木葱茏，四面浩波环绕，点点船帆浮游，这就是土家先祖巴人的发祥地——武落钟离山。  
  
  
据《后汉书·南蛮西南夷列传》记载：“巴郡南郡蛮，本有五姓：樊氏、巴氏、瞫氏、相氏、郑氏，皆出于武落钟离山。其山有赤黑二穴，巴氏之子生于赤穴，四姓之子皆生于黑穴。未有君长，俱事鬼神，乃共掷剑于石穴，若能中者，奉以为君。巴氏子务相独中之，众皆叹。又令各乘土船，若能浮者，当以为君。余姓悉沉，唯务相独浮。因共立之，是为廪君”。  
  
  
这是赤穴，本不应该在这里拍照的，但我觉得这个地方的构图很好，所以还是不避讳地在这里打了个游客照的卡。  
  
  
武落钟离山是个特别适合爬山的好地方，步行梯道修缮极好，沿途绿荫葱葱，吸一口都是大自然馈赠的芬芳。登上武落钟离山的顶端，可以俯瞰清江，虽然没有一览众山小的万千豪情，但也能尽揽清江的山水之美。  
  
  
山顶也有一座庙，本来不打算进去看看的，但守山的大叔执意让我们进寺庙里看看，说是庙后的视角极佳，能看到无上的好风光。  
  
  
从寺庙后方看出去，这个视角确实很不错。下面的民房、阁楼、寺院，宛若一颗颗明珠，点缀在清江两旁。  
  
  
这座山头看着像什么？很多人说像是神女的侧颜，而我却觉得它好像孙悟空的侧脸，你们认真瞅瞅，我说得看到没错！在这里还可以品尝当地风味菜清江鱼、清江虾、南豆腐、茶油汤、神豆腐等。  
  
  
荆州：洈水圆满了我的少女心，古城温暖了一段旧时光  
  
  
洈水，是此行中最富少女心的地方。登上小岛，大片大片的花海，万千小风车随风摇晃，哗啦啦的声响让我很欣喜。徜徉在花田里，感觉自己就是一个花间精灵。  
  
  
成片成片的格桑花，绽放了她们的笑颜。格桑花又称格桑梅朵，寓意着“美好、幸福的时光”，第一次见到这样大规模的花海是在泸沽湖，阳光洒在里格半岛的湖面，格桑花摇曳着笑脸，那一刻我的心都酥了。这一次，我又沉沦在这一片花海里了~  
  
  
很难想像这里叫放生岛，波光粼粼的湖面，绿油油的草地，有点高原草场的感觉。偶尔一两头吃草的牛晃悠悠地荡在湖边，看着有点岁月静好、与世无争的桃源生活模样。  
  
  
洈水的露营基地真的是很完美，这边的住宿环境简直一流。树屋、独栋木屋、蒙古包、房车，你想体验的任何住宿环境，这里都有，而且里面配套设施一流。  
  
  
我住在观星04，夜晚星光透过天窗洒进帐篷，真是无愧于“观星”的名字。周围很静，能听到热闹的蛙鸣，低沉的虫吟。这一夜，我入睡很快、睡得很沉。洈水，除了是露营基地外还有无数的VR体验，也是个亲子游的绝佳去处。林间各种娱乐设施，大人小孩都会沉湎其间。  
  
  
与洈水不同，楚王车马阵是历史的浓墨重彩，“中国仅有，天下第一”，是目前国内乃至世界所见规模最大、保存最好、陵园分布最完整的楚国高等级贵族墓地，是春秋战国时期楚文化最高水平的杰出代表，被国内文物考古专家美誉为“北有兵马俑，南有车马阵”。  
  
  
车马阵展厅，是在考古发掘遗址上就地修建的，展厅采用了大型跨越式钢结构。展厅里有四十座气势恢宏的车马坑，占地8200多平米，是目前发掘出车马殉葬规模最大的！  
  
  
在当时马匹车辆都极为珍贵，如此大数量的陪葬，反应了当时楚国国力处于鼎盛时期。不免感慨，咱们中华民族真是非一般的有才，也让我感慨封建帝制之下的残酷。  
  
  
荆州古城距离楚王车马阵不远，远远就能看到关公雄伟庄严的雕塑。他就像是这座城的保护神，保佑着荆州百姓安居乐业，保佑着这一方地域的风调雨顺，把所有的妖魔鬼怪都拦在城墙外。  
  
  
古城墙是一道靓丽的风景线，这里的夏天没有燥热的侵袭，走在城墙上，看着眼前的郁郁葱葱，能够感受到时间荒海里那些点点滴滴的过往。从三国时代起，荆州古城墙没有发生过大的变迁，移位距离仅在50米左右范围内；土城墙远远早于砖城墙。在荆州城小北门西侧，还有一段长近20米的明代成化年间夯筑的石灰糯米浆城墙。此段城墙虽经500多年，却仍坚如磐石，为世所罕见。  
  
  
点炮台，古时守护城防的武器。  
  
  
荆州古城墙始建于春秋战国时期，经过三百五十多年的风雨，现存的古城墙大部分为明末清初建筑。现耸立在人们眼前的雄伟砖城，为明清两代所修造。砖城逶迤挺拔、完整而又坚固，是我国府城中保存最为完好的古城垣。  
  
  
这里也有精彩的表演，迎关羽入城，我得感慨一下，湖北这边山灵水秀，孕育出了不少水灵的妹子。舞台上好多妹子都长了一张天然的明星脸，看得我煞是羡慕。  
  
  
主角是中间的关羽，白衣是赵子龙，右侧的是黑脸张飞。再多说一句，赵子龙长得特别帅，真是一眼惊艳那种，哈哈哈~  
  
  
荆州古城的旁边就是张居正故居，一代栋梁之才，最终落下家破人亡的悲凉。还好，后来明君匡扶正义，恢复了张居正的爵位、重建了他的府邸。  
  
  
荆州这边人才辈出，张居正算一个、屈原算一个，还有几代帝王将相。灵秀的山水培育出了无数的历史名人，羡慕湖北这样钟灵毓秀的地方，培养出了诸多铁骨铮铮、两袖清风的人才~  
  
  
夜晚在荆州古城上演了一场《刘备招亲》，排场很大，灯光、造型、服装、音响都配合得很棒~  
  
  
这一场戏，让我觉得成为一个有钱有权有势的人还蛮好的。起码，能给爱人一个足够气派的婚礼！  
  
  
荆门：系留气球上放飞梦想，漳河边上长出翅膀  
  
  
爱飞客让我很意外，我没有料到这个尚未正式对外营业的景点会如此火爆，几万的人都汇集在了爱飞客，即使天气炎热，大家也都热情不减。  
  
  
坐在系留气球上，用航拍的视角看爱飞客，多架飞机分布在主题公园里，感觉这里真是美呆了。好多父母携带孩子来此游玩，童真的笑脸、爽朗的笑声，让这一切变得无比的简单欢快。  
  
  
荆门极客公园目前已入驻蛟龙600的1:1 的真机模型，水轰5、“伏尔加-2” 地效飞行器、LAKE 270T型水上飞机、安-26型运输机、新舟60飞机、米格-23战斗机、米-24型直升机、歼教6教练机、轰5轰炸机、歼-5歼击机、强-5型强击机、武直10等多种型号飞机模型共23架。  
  
  
公园内还有为孩子开设的航模课程，看着那么多的小孩子在这里把玩飞机模型，仿佛能看到中国航天事业的蓬勃未来。  
  
  
而在荆门爱飞客极客公园我还见识了从水里起飞的飞机。不得不说，确实世界很大，我见识有限，以后还得多拓展眼界、增加阅历~  
  
  
在这里，还可以假装自己来了海边度假，我还挺想也试试跟机长一起从水里起飞的感觉~  
  
  
在湖北的最后时光是虚度在漳河的，虚度的时光最为美好。漳河之旅在我的记忆中熠熠生辉。跟着游船登上观音岛，在岛上进行了祈福仪式，我至今记得我吧我的香献给了延命观音，希望自己可以健康长寿、平安到老。  
  
  
这边的水上活动颇为丰富，划船、水桥，好玩又刺激。和风习习、午后阳光微暖，打在身上也不觉燥热。  
  
  
林间可以玩的也很多，像是户外拓展一样，吊索桥、野外挑战，没有一个小时是耍不完的。我很可惜当时的时间有限，没有把这些项目玩个遍。  
  
  
其实，我也有很强的体育竞技水平，只是后来被岁月养了膘，失去了良好的平衡能力，再也没办法展现我的高水准~  
  
  
不过我坐了江上滑索，在重庆这么多年我都没有坐过长江索道，但我却在观音岛体验了江上滑索，工作人员把我推出去的时候，耳畔都是风的低语轻吟，足底是漳河的碧波，头顶是微暖的阳光，全身的每一个细胞都在欢呼跳跃。  
  
  
落地了，采茶姑娘在茶田里唱着采茶的歌儿，十指尖尖在采茶，一吟一唱皆是诗。  
  
  
夜晚，住在漳河阳光沙滩。日落时分，夕阳无限好。这里虽然没有海，却有着堪比大海的美貌，落日的余晖染红了半边天，水天相接的地方，有着一座小海岛。孩子们在水里嬉戏打闹，笑语欢歌不停。而我，想做一个向阳而生的人，温暖明亮。  
  
  
漳河阳光沙滩这里还是一个影视基地，有大片大片的马鞭草，有大大的翻船，有建立的欧式小城堡，有浪漫的花间秋千。而我，这次终于如愿以偿地在马鞭草里拍下了几张喜欢的照片~  
  
  
鄂西之行，让我看到了千湖之城的特有魅力。湖北的秀丽山水、土家的民族风情，还有不一样的特色美食，都在记忆中留下了闪光点。每一段旅程都带着香气、缠着记忆，而我在湖北留下的足迹也会越来越丰盈！

评论：

## 43.湖北这个地方，美得低调，却处处让人惊喜！

https://www.tuniu.com/trips/12599404

来源：途牛

发表时间：2018-05-18

天数：

游玩时间：

人均花费：

和谁：

玩法：美食，自然奇观

旅游路线：

正文：  
  
除去大家所熟知拥有诸多景点的大武汉  
湖北可是个美得低调又奢华的地方  
其中恩施的建始独具特色  
今天小编就和你好好说说建始  
  
  
作为人类的起源地，巴文化的发祥地之一  
建始物华天宝  
拥有最美的风情，以及质朴的人民  
当然还有最美的旅游区  
——恩施野三峡  
  
  
  
野三峡的历史渊源说出来震惊你  
  
  
作为国家AAAA级景区，水上恩施野三峡景区位于湖北省西南部的恩施土家族苗族自治州建始县，其自然、生态、文化、旅游资源极为丰富。  
  
  
景区规划总面积155平方公里，地跨花坪、高坪、景阳三镇，东与巴东县毗邻，西与恩施市接壤，北依重庆市的巫山、奉节两县，是建设鄂西生态文化旅游圈恩施清江民俗风情游板块的重要环节。  
  
  
而且作为千年古县建始的风景区，其生存历史可以向前推进了一百多万年。  
在建始直立人遗址发现的巨猿齿化石，经科学鉴定，认为:"建始人"属人类的早期成员，并推测出远古"建始人"的生活时代距今约为215至195万年前。并且当地还是巴文化、楚文化的发祥地。  
  
  
  
野三峡的盛景说出来惊艳你  
  
  
野三峡景区旅游资源丰富，一年四季，无论你走在什么地方，你都像是走在画里。  
在这里你不仅能感受到集“幽、险、奇、秀、古”于一体的黄鹤桥，名噪海内外的“建始直立人”遗址，清江最美的山水画廊——景阳河段等诸多美不胜收的自然景观，还能了解到不可多得的硒文化和一大批人文资源。  
  
  
景阳画廊：八百里清江，最美在景阳！其中的气势磅礴，其中的景美如画......只有亲临其境才能体会！  
  
  
人间仙境黄鹤桥：在这里远离城市的喧嚣，看云海，赏日出，观峰林......生活似神仙。  
  
  
  
野三峡的美食说出来馋坏你  
  
  
野三峡景区有各式各样的特色美食，建始大饼，清江鱼，腊猪蹄，腊香肠，炕洋芋，神豆腐、土家十大碗等等，一周七天，你都可以吃到不重样的。  
  
  
这就是恩施野三峡  
一个众人向往的地方  
她的美，无处不在

评论：

## 44.暂别城市的喧嚣，走进美丽的恩施，游山赏水！

https://www.tuniu.com/trips/12599573

来源：途牛

发表时间：2018-05-19

天数：

游玩时间：

人均花费：

和谁：

玩法：自然奇观，特色表演

旅游路线：

正文：  
  
在一个城市待久了，就很想换个地方去体验一下生活，旅行就是最好的方式。对于像我这种有点不安份，总想去旅行的人来说，如果各方面条件允许，真的会随时来场说走就走的旅行，去领略不同地域的风光，让自己在旅途之中多一份幸福与收获。  
要说旅行，想去的地方很多，在五月初的时候，做了一个小计划，想去旅行一次，去湖北看看。很多人去湖北，可能选择的第一站会是黄鹤楼、武当山，毕竟都是当地有名的景点，还有就是神农架、三峡大坝，而这次我并没有去这几个地方。  
此次湖北之行，行程范围大都在湖北鄂西，安排的比较紧凑，时间有点赶，身体稍微有点累，总的这次行程还是值得的，最起码对湖北多了一些了解，让这次旅行更加充实。  
  
  
  
武汉403国际艺术中心  
  
  
  
在403国际艺术中心没敢多待，就急急忙忙的去火车站，乘坐从武汉到恩施的动车，四个小时左右抵达恩施站，已经下午两点多了，然后做大巴车去恩施大峡谷女儿寨酒店，路上花费两个半小时，一路上透过玻璃，欣赏着恩施的山水草木，心情也跟着轻快下来，迫不及待的想去看看大峡谷。  
  
  
  
恩施大峡谷  
  
  
  
  
《龙船调》  
  
  
  
  
大清江风景区  
  
  
  
后续：  
交通：可乘坐公交车或者出租到市区，然后转大巴到景区  
日常注意事项：  
恩施大峡谷的海拔800—1800米，夏天紫外线特别的强，去的话记得涂防晒、穿防晒衣、墨镜；经常会下雨，最好带上雨伞；创可贴、感冒药、止泻药这些也都可以准备一些。

评论：

## 45.带你体验土苗民俗风情——吊脚楼

https://www.tuniu.com/trips/12599823

来源：途牛

发表时间：2018-05-21

天数：

游玩时间：

人均花费：

和谁：

玩法：

旅游路线：

正文：  
  
土家人“所居必择高岭”，往往同姓数十户或上百户集聚而成为一寨。土家人多聚居山内，客家人多居山外。土司时，只有土司、舍把、族长等土官以木架屋，雕梁画柱，而一般土民，多编竹为墙，茅草盖屋，若盖瓦房，则犯僭越之罪。堂屋正面设有祖先神位，两旁侧室住人。侧房内靠前处设火坑，置三脚架，用来架锅做饭。侧房近屋顶处，编竹为楼；楼底悬一木架。竹楼及木架利用火坑中烧火的热气，烘粮食、肉、木柴等。现土家房舍，多建“吊脚楼”式木板瓦房，楼上住人，楼下养牲畜或堆放肥料柴草等。  
  
  
苗家喜合族聚居，一姓一寨，或数姓一寨，居室形制有两种，一种是极为简陋的所谓三根柱子通天，“八”字木，上盖茅草的居室，另种是较好的即为吊脚楼。楼下养牲畜，楼上住人。堂屋一侧为火屋，置有火坑，坑内置三脚架用以煮饭或炒菜，火坑后方供奉的家神。火坑屋的套间即为该家长者居住。

评论：

## 46.北纬30°最美旅游秘境，给你20℃清凉世界

https://www.tuniu.com/trips/12599824

来源：途牛

发表时间：2018-05-21

天数：

游玩时间：

人均花费：

和谁：

玩法：自然奇观

旅游路线：

正文：  
  
夏日临近，骄阳似火将成为常态，身处"火炉"的人们，又将面对在户外走上两分钟就头晕目眩的境地。是时候逃离火炉，去亲近自然，独享一份神秘与静美了。  
  
  
在辽阔的华夏大地上，避暑胜地数不胜数，但建始绝对是最独特的一个。它地处武汉和重庆两大“火炉”之间，喀斯特地貌和丹霞地貌并存，并保留着最原始的自然生态和独特的民俗风情。全县冬无严寒，夏无酷暑，没有30℃的高温，只有20℃的清凉，是最适宜人类居住的地区之一。  
  
  
  
山浮水，水环山，山水相映  
  
  
在恩施洲建始县有这样一处风景，国家AAAA级风景区——野三峡。野三峡景区以清江景阳河峡谷及清江支流野三河下游为核心景区，分为建始直立人遗址、野三河峡谷、景阳河画廊、黄鹤桥峰林4个游览区和小西湖国际休闲度假中心。  
  
  
其中野三峡属全国罕见的原生态风貌保存最完美的河谷，景阳河是八百里清江最美河段，黄鹤桥属岩溶地区最秀美的峰林地貌，小西湖则是一块避暑、休闲、度假圣地。  
  
  
野三峡景区的交通及区位条件十分优越，景区距离沪渝高速公路高坪互通仅2.5公里，距火车站半小时车程，距宜昌1个多小时车程，距武汉和重庆5个多小时车程。  
  
  
受够了难以忍受的高温，厌倦了城市的喧嚣与烦恼，想找个地方彻底放松身心，就来野三峡吧！！

评论：

## 47.恩施有个魅力的地方—野三峡

https://www.tuniu.com/trips/12599822

来源：途牛

发表时间：2018-05-21

天数：

游玩时间：

人均花费：

和谁：

玩法：自然奇观

旅游路线：

正文：  
  
野三峡是国家4A级风景区，位于湖北省西南部的恩施土家族苗族自治州建始县，其自然、生态、文化、旅游资源极为丰富。湖北恩施州建始野三峡景区规划总面积155平方公里，地跨花坪、高坪、景阳三镇，东与巴东县毗邻，西与恩施市接壤，北依重庆市的巫山、奉节两县，是建设鄂西生态文化旅游圈恩施清江民俗风情游板块的重要节点。  
  
  
恩施野三峡景区以清江景阳河峡谷及清江支流野三河下游为核心景区，分为建始直立人遗址、野三河峡谷、景阳河画廊、黄鹤桥峰林4个游览区和小西湖国际休闲度假中心。其中野三峡属全国罕见的原生态风貌保存最完美的河谷，景阳河是八百里清江最美河段，黄鹤桥属岩溶地区最秀美的峰林地貌，小西湖则是一块避暑、休闲、度假圣地。景区集有彩峡、奇峰、泉流、飞瀑、花树、莽藤、古关、老街等8大景观特色；更有距今195-215万年，挑战人类起源学说的“建始直立人”遗址、古生物化石洞群、湖北贝母原产地、景阳鸡自然保护区、千亩关口葡萄基地、千亩牡丹基地、万亩核桃基地、千年紫薇树王等独具特色的旅游资源；  
  
  
野三峡景区属清江流域土苗歌舞之乡，最有代表性的有世界百首优秀民歌之一的《黄四姐》、“土家交响乐”丝弦锣鼓、非物质文化遗产《闹灵歌》、驰名中外的“土家背鼓”、动人心魄的“花坪火龙”等一大批文化资源，都是有别于武陵山其他的土苗文化精品。同时，景区内还集中了较多的历史文化遗址和名胜古迹，如辛亥革命名人朱和中故里和中街、章太炎亲笔题咏的小西湖、川湘咽喉景阳关、恩（施）宜（昌）古大道，还有双土地老街、土司大寨、石柱观、五峰山、向家大院及众多的地主庄园建筑遗存。  
  
  
恩施野三峡景区集寻踪探秘、山水观光、生态休闲、民俗体验于一体，被业界认为是湖北省最具成长性的旅游景区之一。行游其中，感受小西湖的清秀隽永、黄鹤桥的绝美雄奇、景阳关的古道雄关、景阳河的诗画长卷、野三河的神秘野趣，正可谓野山浮野水，野水环野山，山水相映，相依相融，足以让人留恋忘返。

评论：

## 48.那些行走在路上的时光--奇山秀水恩施大峡谷

https://www.tuniu.com/trips/12599602

来源：途牛

发表时间：2018-05-26

天数：

游玩时间：

人均花费：

和谁：

玩法：徒步，美食，自然奇观

旅游路线：

正文：  
  
五一假期，和友人照例开始“跑风之旅”。只是这次友人假期实在有限，最后把“跑风之地”定在了湖北恩施。  
恩施全称恩施土家族苗族自治州，位于湖北省西南部，地处鄂、湘、渝三省交汇处。到达恩施后才发现恩施人大部分都说重庆话，地域相邻太近的地方实在是无法从语言上划分人的所属地。  
此次行程路线第一天清江古河床徒步，第二天进入恩施大峡谷景区，第二天下午大峡谷景区出来后直接前往鹿院坪，第三天鹿院坪景区。  
看到行程的安排，感觉比工作计划还紧凑，这是怎样的一种奋斗精神啊O(∩\_∩)O哈哈~  
  
  
湖北恩施，是世界有名的硒都。  
顾名思义，硒蕴藏量居世界第一，所以是全球唯一获得“世界硒都”称号的城市。据说这硒除工业用途以外，还具有防癌抗衰老之功效。  
既如此，这里的植物在富有硒的土壤上生长定是与其他地方植物有所不同。事实是映入眼帘的所有葱葱郁郁的绿是如此的层次分明，撩人心魂。  
  
  
因友人假期有限，27日下班后赶火车，一整晚都在火车上，所以我在先行抵达恩施后趁自己体力正好，在具有“世界硒都”的县城里，逛逛女儿城。女儿城是土家族文化的集聚地，只是这里像别的古镇一样，处处充斥着商业气息，在商业氛围中又裹挟着当地土家族的文化气息。  
夜色中，女儿城内灯光旖旎，喧嚣中也透着夜的静谧。  
一路闲逛，一路吃，感受着女儿城月光下的闲适····  
  
  
与友人在恩施火车站集合出发，今天将前往恩施州利川市的清江古河床徒步。清江古河床这处上亿年前还是一片河流的地方，此时绿草茵茵，山峦叠嶂，曲径通幽，一个个山洞之外，无数的绿倾入眼帘，让人心旷神怡。  
只是身在其中时，才发现行走的过程中也有艰难。  
  
  
原以为走过了山路弯弯，原以为穿过了黑洞嶙峋，原以为爬过了悬崖峭壁，就已经没有什么困难了，事实是在清江古河床上，最让我感觉疲惫的居然是这个好汉坡，也终于明白为什么穿过这里才算好汉了，尽管我不是汉子，好歹也是女汉子O(∩\_∩)O哈哈~  
  
  
经过第一天七小时的拉练，这一夜睡得如猪般踏实O(∩\_∩)O哈哈~  
次日，前往恩施最著名的景点大峡谷。据宣传是被专家赞誉为可与美国科罗拉多大峡谷媲美，是清江大峡谷的一段。美国的科罗拉多还没游过，但恩施峡谷确实壮观、丛山峻岭之间，云雾飘渺之时，仿若自己进入仙境一般。  
  
  
走过峡谷栈道，看过奇峰怪石，稍事休息，开始前往峡谷中的地缝。好在，地缝里阳光没有那么浓烈，在无数的瀑布中感受大自然的慷慨馈赠。  
  
  
云海、奇峰、天坑、地缝······还有数不尽的台阶。一路走过看过，瑰丽的风光丰满了生命的岁月，生活因此而无限美好着·····  
告别壮丽的大峡谷，我们继续前往此行最后的景点--鹿院坪。  
鹿院坪，位于恩施板桥镇新田村。四周群山环抱，悬崖峭壁林立，进出村落均要爬悬崖上的数道“之”字拐，也是目前唯一不通公路的村落。  
夜晚，入住在被群山环抱的农家小院，感受与世隔绝的宁静，时光在这里仿佛停滞了。  
散落在四周的瀑布，地缝等风光丝毫不逊色于大峡谷，新修的栈道减少了进村的时间，也可更多角度的饱览奇山秀水。  
登山过程中，遇一卖水的小男孩，休憩过程中与之聊天，上学往返要五六个小时，天亮出发，天黑归家，属实不易。而自己进出一趟就已经光荣的成为丐帮弟子，想想这些大山里的孩子，心酸的感觉油然而生。  
  
  
夜晚，在星星的陪伴下，大家坐在大山的怀抱，插科打诨后伴着星星入眠而去。  
  
  
清晨，在鸟鸣中醒来，看看艳阳高照的山谷内，空气清新的令人心醉。  
  
  
因鹿院坪的景区尚在开发阶段，所以很多地方的景点相对原始，游人也相对稀少。三小时左右基本可以看完景点，只是回程沿栈道而行，需要花费些体力，而对我来说，最后的一段悬空栈道最为惊险，当登山拐杖敲到石板上，发出空洞的声音，腿是真的发软啊。偶尔看到恐高的游客面对石壁、背对山峰一路哆哆嗦嗦的把着石壁前行，实在是深感同情。  
  
  
用了近四个小时的时间，看完鹿院坪的山山水水。  
返回恩施，自然要奔美食而去，队友中有一对夫妻推荐了一个吃龙虾的地方，于是队友们结伴而行，前往美食城，事实这个龙虾真的特别棒，不仅龙虾棒，其他的各色菜品味道也都极佳，实在是难忘的美食。  
  
  
看过美景，吃过美食，我们在疲惫中满意而眠。  
次日一早，友人约了队友们前往土司城，疲惫至极的我睡了懒觉之后，又在街边寻找美食。  
  
  
恩施三天的行程就要结束，三天的时间，根本来不及走遍恩施的山山水水，恩施这片美丽的土地还需要我们再次前往，用足迹去丈量更多的壮观风景，用心去感受更美的土家风情。  
恩施，那片神奇的土地，在心里留下了再次前往的期待······

评论：

## 49.恩施大峡谷游记

https://www.tuniu.com/trips/12600984

来源：途牛

发表时间：2018-05-28

天数：

游玩时间：

人均花费：

和谁：

玩法：自然奇观

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：

## 50.恩施大峡谷游记

https://www.tuniu.com/trips/12602858

来源：途牛

发表时间：2018-06-08

天数：

游玩时间：

人均花费：

和谁：

玩法：自然奇观

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：

## 51.恩施大峡谷游记

https://www.tuniu.com/trips/12602885

来源：途牛

发表时间：2018-06-08

天数：

游玩时间：

人均花费：

和谁：

玩法：人文游，自然奇观，特色表演

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  
  
  
2016年6月6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：

## 52.从一个家乡到另一个家乡，只为等一场山马

https://www.tuniu.com/trips/12603395

来源：途牛

发表时间：2018-06-12

天数：

游玩时间：

人均花费：

和谁：

玩法：人文游，摄影，自然奇观，特色表演

旅游路线：

正文：  
  
我在的家乡是烟柳繁华，温柔富贵的江南  
  
  
他在的家乡是山长水远，如诗如画的鄂州  
  
  
鄂，是湖北省的别称，湖北，大江大湖，可为什么简称“鄂”，很多人也不甚明了。湖北省恩施土家族苗族自治州的利川，长江清江上游，邻接重庆市，临近长江。因为土地肥沃，物产丰富，为有利之川，故名"利川"。  
  
  
江南的夏天已经来了，炎热的天气，难免让人有些躁，而此时的利川，正是一个避暑的好去处，熟不知的是在这个凉城利川的夏天，将有一场国际性的山马赛在人们的欢呼声中举行。从一个家乡到另一个家乡，只为等一场山马。  
  
  
利川的第一站：龙船水乡  
  
  
好听的“龙船调”忽在耳边响起，正迎合着此时的景，画舫在宽阔的江面随波荡漾，四面山清水秀，水乡风景尽收眼底，一江春水如天下，一曲民歌留人间。  
  
  
龙船水乡原名叫“水莲洞”，有旱洞2000米，有大佛洞、观音洞、舒心泉、樨牛洞等景点，布局合理，错落有致，景致奇特。有水洞5000米是国内最长的水洞，被称作"天下第一水洞"，洞内天柱峡、编钟峡、鲤鱼峡、九曲峡，环环相扣。  
  
  
走在山间，感觉整个世界都安静了，剩下的只有潺潺流水声。一路走进洞中，阵阵凉意让我不禁打了个寒颤。  
  
  
小雨绵绵，山里的温度真舒服，湿湿润润，连皮肤都感觉水灵灵的，雨天路滑，山里的台阶很多都起了青苔，如果是雨天出行，一定要注意安全。  
  
  
终于走到了水洞口的码头了，洞中的灯光灰暗，一阵神秘在眼前，迫不及待乘船进洞，去领略龙船水乡有着洞中小三峡之称的天下第一水洞，将不出在他乡的恩施就可以领略到我江南水乡的风情韵味!  
  
  
洞内灯光灰暗，在明与暗交替之中，隐约看见次生化学沉积物发育齐全，石柱、石笋、石花、石幔别具一格，或晶莹如玉，如灿烂如金，或粗如浮图，或细如粉丝，各种景物维妙维肖，犹如一座富丽堂皇的地下宫殿。特别是九曲峡，狭窄而悠长（两船相交都感困难），显得格外宁静谧然，奇特诡谲。  
  
  
出水洞，站在望江台，遥望清江。  
  
  
背着GAston Luga包包，走在山间，这款来自瑞典斯德哥尔摩独立设计的品牌，个性十足，融合了北欧风的简韵，非常实用，空间很大，放的了相机，放的了无人机。在官方网上购买，折扣码之处输入dandan即可享受折扣哦。  
  
  
利川的第二站：中国利川山马展  
  
  
2016年6月5日，中国山地马拉松系列赛在利川首开先河，首次、首站、首创并举，荣获“中国山马第一城”，2016—2017年，湖北利川、辉腾锡勒草原、齐齐哈尔碾子山、贵州兴义、福建寿宁、福建东山、广西马山、驻马店嵖岈山、福建漳州港、重庆黔江、广州从化连续举办了14站！引领跑者挑战自我、释放自我、展现自我！在蹦跑中感受山川之美、人文之美、和谐之美！  
  
  
中国山马赛系列赛，用奔跑与速度体验运动的畅快淋漓，用信念和激情演绎生命的无限精彩！  
  
  
中国山马赛系列赛，用奔跑与速度体验运动的畅快淋漓，用信念和激情演绎生命的无限精彩。  
  
  
利川的第三站：大水井  
  
  
完全没法想象叫大水井的地方到底是怎样的？简单的说，大水井是一群古建筑，历史的车轮辗过岁月的风尘，不仅见证了一个家族的兴衰，也见证土家人固有的心智所展示出的文化底蕴。  
  
  
关于大水井李氏家族的兴衰，当地流传着多个版本的传说，它们像是诡秘的影子，令人难以捉摸。也许，一切秘密都隐藏在了墙头屋瓦之间，但是三百余年的风霜雨雪与兴亡更替，房子已经垂垂老矣，像是一个风烛残年的老人，什么也说不出来了。  
  
  
在莽莽群山之中，还能看到如此装修华丽的庄园建筑。这些古建筑始建于明末清初，保护较好，又集西方建筑与土家建筑特色于一体。  
  
  
柱头及穿梁皆有雕花，飞檐和屋脊均有青花瓷碗碎片镶嵌成各种图案，彩楼、门窗都刻有工艺精巧的花鸟虫鱼等图案，天井内还有水池和各种精致的花坛，此外，还有各种浮雕和楹联等，均保存完好。  
  
  
利川的第四站：齐岳山  
  
  
驱车赶到齐岳山，这个中国南方最大的山地草场，海拔较高，山上的天气有些变幻不定，时而有茫茫云海，时而又乌云密布，绿草茵茵，牛羊成群，还有三个跑马场，也是南方人难得一见的草原风光。  
  
  
利川的第五站：中国水杉植物园  
  
  
只有一棵树为主要景点的中国水上植物园，生长着一棵古老苍桑、龙骨虬枝、高大挺拔的水杉树，树高35米，胸径2．5米，冠幅22米，树龄达600多年。它是世界上树龄最大、胸径最粗的水杉母树。  
  
  
在一亿三千万年前，水杉诞生于北极圈，后来逐渐分布到欧洲、亚洲和北美洲。第四纪冰川过后，人们只见过从地层中发掘出来的水杉化石，为此，植物学界宣布水杉在地球上已经绝迹。1941年，国民党中央大学干铎教授首先发现了这棵古树，后经植物学家胡先骕、郑万钧教授鉴定为水杉，并于1948年发表了《水杉新科及生存之水杉新种》论文，推翻了“水杉早已灭绝”的定论，一时轰动世界植物学界。这棵古树就被称作“天下第一杉”、“植物活化石”、“世界水杉爷”、“水杉王”等。  
  
  
利川的第六站：苏马荡  
  
  
苏马荡，听着名字像武侠篇里的某个地方，这个名字是杨正龙取名并创建，在土家族语中的意思是"老虎喝水的地方"。远处在云雾中的石头，像极了一个将军的头像，人们都叫他“将军崖”。  
  
  
山间的雾起的很快，一会眼前就朦胧了，倒更像是一个仙境。苏马荡者，鄂西之佳地也！神奇村落，锦绣利川。美缀恩施，名闻荆楚。 苏马荡气候四季分明，冬无严寒、夏无酷暑，年平均气温18℃左右，是盛夏"绝无仅有"的天然空调。  
  
  
树叶豆腐，想不到的是树叶会与豆腐相关联，更想不到的是有一种植物叫斑鸠树，据说这种树结的果子跟蓝莓似得，斑鸠喜欢吃，所以它的树叶叫斑鸠叶，树叶豆腐就是用斑鸠叶做成的，纯天然无任何添加剂，口感凉凉的，很爽口。  
  
  
在抖音里爆红的摔碗酒也被我遇见了，土家摔碗酒，有着自己的故事，传说古代土家两个族之间有了恩怨，两个族长为了民族的生存和发展，两人决定冰释前嫌，于是笑饮一碗酒，以示今后同示饮过之后，持碗摔碎，以抵恩仇，求得吉利。但是今天的摔碗已经转化成一种友谊的表达，人与人之间的距离近了，心与心更贴了。  
  
  
还沉醉于昨日的酸酸甜甜的梅子酒中，今日便是2018中国山地马拉松系列赛“腾龙洞杯”湖北利川站，驱车到了白鹊山民宿广场，人山人海的运动员们已经准备好了这一年一次的国际山马赛。  
  
  
顺着人流挤进场内，在这样一座历史悠久，自然资源独特，文化底蕴深厚，民俗特色浓郁的利川，举行一场山地马拉松系列赛，完美融合孕育出了“山马第一城”和“凉城山马”等美誉。  
  
  
2018利川山马以“凉城山马·乡村振兴”为主题，吸取前两年成功举办大型赛事的经验，今年尝试采用“政府主导、市场主办、社会参与、全市场化运作”模式，赛事场面更宏大，今年利川站赛道仍然保留登奇峰、下幽谷、穿溶洞、越森林、赏绝壁、观飞瀑等赛事特色，让跑者们全面体验清凉利川的无限魅力。  
  
  
6月3日上午8：30，比赛开幕仪式在白鹊山生态园民宿度假村广场举行，国家体育总局登山运动管理中心副主任、中国登山协会副主席王勇峰宣布比赛开幕，随着发令枪在9点鸣响，参赛运动员纷纷冲出起跑线。42公里个人赛选手们从白鹊山生态园民宿度假村广场出发，跑过由土质公路、碎石路、机耕道、吊桥、石板路等路段组成赛道，累计爬升约1519米（最高海拔1344米），最终抵达位于腾龙洞景区的比赛终点。  
  
  
一路马不停蹄，喝一口习大大也喝过的星斗山利川红，是自然的味道。  
  
  
为扩大活动影响，利川市依托山地马拉松赛事，策划了“山马七天乐、文旅嘉年华”系列活动。从5月29日至6月4日7天时间，每天都有活动，每天都有新意，让广大本地市民、参赛选手及来宾们在比赛之余一饱眼福。山马赛的终点设在腾龙洞口，让大家边看表演，边等着一个个运动员的到达。  
  
  
经过激烈的角逐后，来自云南的申加升以3小时9分17秒的成绩，获得男子42公里个人赛冠军，同样来自云南的姚妙以3小时51分59秒的成绩，获得女子42公里个人赛冠军。中国山地马拉松系列赛于2016年首次推出，以“向山而跑 非凡之路”为主题，鼓励广大跑步、健身爱好者们，通过在山地马拉松比赛中的体验释放自我，收获成功与健康。  
  
  
利川的第七站：腾龙洞  
  
  
提到湖北恩施，大家首先想到的便是恩施大峡谷和利川的腾龙洞，久闻不如一见，光是一个洞口，就已经让人惊叹了，不亏是世界级的，世界最大的原生态旅游洞穴，荣获《中国国家地理杂志》中国最美六大旅游洞穴——震撼腾龙洞，洞口能开飞机，更是洞中有山的奇洞，洞内能容纳1000万人的大洞。  
  
  
腾龙洞不但是迷人的，它也是深沉的，它负载着自远古至今的文化沉积任世人感叹；腾龙洞不但是雄奇的，它也是秀美的，它像一个大手笔书写的惊叹号竖立在鄂西大山里，抒发着大自然的无穷奥妙和神力的无穷造化。腾龙洞风景名胜区，位于鄂西南边陲城市---利川市，属大巴山与武陵源交汇部，地处清江的发源地，距利川市城区6.8km，是恩施自治州土家族、苗族儿女的聚居地，山清水秀，如诗如画。  
  
  
不容错过的便是腾龙洞里原生态的大型歌舞剧《夷水丽川》，上演的是土家的生活画卷，“洞中坐一时，往事越千年”。《夷水丽川》在短短五十分钟内，从古至今，跨越了几千年。  
  
  
以土家文化为背景，从巴蔓子的古老传说，到哭嫁，肉连响的乡土风俗，从悠悠龙船调到撒尔荷的原始歌声，从勤劳的土家人生活到原汁原味的土家山寨还原，让我们一同走进最地道的土家生活。  
  
  
夷水：古水名。即今湖北西部长江支流清江及其上游小河。《后汉书·南蛮传》：“廪君乃乘土船，从夷水至盐阳。”丽川：地名，即今日湖北省恩施州利川市，丽通利。  
  
  
《夷水丽川》旨在通过歌舞的形式向游客们展示土家族先民在大迁徙过程中的艰辛历程、与大自然搏斗的顽强精神以及土家族的风土人情。  
  
  
《夷水丽川》分为上篇《白虎雄风》、中篇《巴裔风情》、下篇《龙船古韵》和尾声四个部分。通过舞蹈、对唱配合解说等多种形式，展示了肉连响、毛古斯、西兰卡普、哭嫁、女儿会、六口茶等经典的土家文化。  
  
  
最后遗憾的是，因为时间关系，没有细细的去感受腾龙洞之震撼。只是坐着观光车浏览了一遍，期待下次再见  
  
  
出洞，迎来的是小朋友们的肉连响表演，不失传承，从娃娃抓起。  
  
  
摸了摸官财石，升官发财就在眼前了。  
  
  
走马观花似得往景区出口前进，一阵壮烈激昂的轰鸣声传入了耳中，未见其洞，先闻其声，这一条壮美的瀑布，就这样冲出了世界级的腾龙洞，浩浩荡荡的清江水垂直扑下，浪沫翻滚，碎玉喷雾，声震九渊。800里清江，顺着山势，流经腾龙洞。  
  
  
关于交通：  
  
  
利川没有机场有火车站，如果所在的城市有直接到达利川的动车或高铁，最为方便；  
  
  
如果没有或是时间较长，可以选择飞机至恩施许家坪机场，打车至恩施火车站，转动车半小时即可到达利川。  
  
  
我在的家乡是烟柳繁华，温柔富贵的江南  
  
  
他在的家乡是山长水远，如诗如画的鄂州  
  
  
鄂，是湖北省的别称，湖北，大江大湖，可为什么简称“鄂”，很多人也不甚明了。湖北省恩施土家族苗族自治州的利川，长江清江上游，邻接重庆市，临近长江。因为土地肥沃，物产丰富，为有利之川，故名"利川"。  
  
  
江南的夏天已经来了，炎热的天气，难免让人有些躁，而此时的利川，正是一个避暑的好去处，熟不知的是在这个凉城利川的夏天，将有一场国际性的山马赛在人们的欢呼声中举行。从一个家乡到另一个家乡，只为等一场山马。  
  
  
利川的第一站：龙船水乡  
  
  
好听的“龙船调”忽在耳边响起，正迎合着此时的景，画舫在宽阔的江面随波荡漾，四面山清水秀，水乡风景尽收眼底，一江春水如天下，一曲民歌留人间。  
  
  
龙船水乡原名叫“水莲洞”，有旱洞2000米，有大佛洞、观音洞、舒心泉、樨牛洞等景点，布局合理，错落有致，景致奇特。有水洞5000米是国内最长的水洞，被称作"天下第一水洞"，洞内天柱峡、编钟峡、鲤鱼峡、九曲峡，环环相扣。  
  
  
走在山间，感觉整个世界都安静了，剩下的只有潺潺流水声。一路走进洞中，阵阵凉意让我不禁打了个寒颤。  
  
  
小雨绵绵，山里的温度真舒服，湿湿润润，连皮肤都感觉水灵灵的，雨天路滑，山里的台阶很多都起了青苔，如果是雨天出行，一定要注意安全。  
  
  
终于走到了水洞口的码头了，洞中的灯光灰暗，一阵神秘在眼前，迫不及待乘船进洞，去领略龙船水乡有着洞中小三峡之称的天下第一水洞，将不出在他乡的恩施就可以领略到我江南水乡的风情韵味!  
  
  
洞内灯光灰暗，在明与暗交替之中，隐约看见次生化学沉积物发育齐全，石柱、石笋、石花、石幔别具一格，或晶莹如玉，如灿烂如金，或粗如浮图，或细如粉丝，各种景物维妙维肖，犹如一座富丽堂皇的地下宫殿。特别是九曲峡，狭窄而悠长（两船相交都感困难），显得格外宁静谧然，奇特诡谲。  
  
  
出水洞，站在望江台，遥望清江。  
  
  
背着GAston Luga包包，走在山间，这款来自瑞典斯德哥尔摩独立设计的品牌，个性十足，融合了北欧风的简韵，非常实用，空间很大，放的了相机，放的了无人机。在官方网上购买，折扣码之处输入dandan即可享受折扣哦。  
  
  
利川的第二站：中国利川山马展  
  
  
2016年6月5日，中国山地马拉松系列赛在利川首开先河，首次、首站、首创并举，荣获“中国山马第一城”，2016—2017年，湖北利川、辉腾锡勒草原、齐齐哈尔碾子山、贵州兴义、福建寿宁、福建东山、广西马山、驻马店嵖岈山、福建漳州港、重庆黔江、广州从化连续举办了14站！引领跑者挑战自我、释放自我、展现自我！在蹦跑中感受山川之美、人文之美、和谐之美！  
  
  
中国山马赛系列赛，用奔跑与速度体验运动的畅快淋漓，用信念和激情演绎生命的无限精彩！  
  
  
中国山马赛系列赛，用奔跑与速度体验运动的畅快淋漓，用信念和激情演绎生命的无限精彩。  
  
  
利川的第三站：大水井  
  
  
完全没法想象叫大水井的地方到底是怎样的？简单的说，大水井是一群古建筑，历史的车轮辗过岁月的风尘，不仅见证了一个家族的兴衰，也见证土家人固有的心智所展示出的文化底蕴。  
  
  
关于大水井李氏家族的兴衰，当地流传着多个版本的传说，它们像是诡秘的影子，令人难以捉摸。也许，一切秘密都隐藏在了墙头屋瓦之间，但是三百余年的风霜雨雪与兴亡更替，房子已经垂垂老矣，像是一个风烛残年的老人，什么也说不出来了。  
  
  
在莽莽群山之中，还能看到如此装修华丽的庄园建筑。这些古建筑始建于明末清初，保护较好，又集西方建筑与土家建筑特色于一体。  
  
  
柱头及穿梁皆有雕花，飞檐和屋脊均有青花瓷碗碎片镶嵌成各种图案，彩楼、门窗都刻有工艺精巧的花鸟虫鱼等图案，天井内还有水池和各种精致的花坛，此外，还有各种浮雕和楹联等，均保存完好。  
  
  
利川的第四站：齐岳山  
  
  
驱车赶到齐岳山，这个中国南方最大的山地草场，海拔较高，山上的天气有些变幻不定，时而有茫茫云海，时而又乌云密布，绿草茵茵，牛羊成群，还有三个跑马场，也是南方人难得一见的草原风光。  
  
  
利川的第五站：中国水杉植物园  
  
  
只有一棵树为主要景点的中国水上植物园，生长着一棵古老苍桑、龙骨虬枝、高大挺拔的水杉树，树高35米，胸径2．5米，冠幅22米，树龄达600多年。它是世界上树龄最大、胸径最粗的水杉母树。  
  
  
在一亿三千万年前，水杉诞生于北极圈，后来逐渐分布到欧洲、亚洲和北美洲。第四纪冰川过后，人们只见过从地层中发掘出来的水杉化石，为此，植物学界宣布水杉在地球上已经绝迹。1941年，国民党中央大学干铎教授首先发现了这棵古树，后经植物学家胡先骕、郑万钧教授鉴定为水杉，并于1948年发表了《水杉新科及生存之水杉新种》论文，推翻了“水杉早已灭绝”的定论，一时轰动世界植物学界。这棵古树就被称作“天下第一杉”、“植物活化石”、“世界水杉爷”、“水杉王”等。  
  
  
利川的第六站：苏马荡  
  
  
苏马荡，听着名字像武侠篇里的某个地方，这个名字是杨正龙取名并创建，在土家族语中的意思是"老虎喝水的地方"。远处在云雾中的石头，像极了一个将军的头像，人们都叫他“将军崖”。  
  
  
山间的雾起的很快，一会眼前就朦胧了，倒更像是一个仙境。苏马荡者，鄂西之佳地也！神奇村落，锦绣利川。美缀恩施，名闻荆楚。 苏马荡气候四季分明，冬无严寒、夏无酷暑，年平均气温18℃左右，是盛夏"绝无仅有"的天然空调。  
  
  
树叶豆腐，想不到的是树叶会与豆腐相关联，更想不到的是有一种植物叫斑鸠树，据说这种树结的果子跟蓝莓似得，斑鸠喜欢吃，所以它的树叶叫斑鸠叶，树叶豆腐就是用斑鸠叶做成的，纯天然无任何添加剂，口感凉凉的，很爽口。  
  
  
在抖音里爆红的摔碗酒也被我遇见了，土家摔碗酒，有着自己的故事，传说古代土家两个族之间有了恩怨，两个族长为了民族的生存和发展，两人决定冰释前嫌，于是笑饮一碗酒，以示今后同示饮过之后，持碗摔碎，以抵恩仇，求得吉利。但是今天的摔碗已经转化成一种友谊的表达，人与人之间的距离近了，心与心更贴了。  
  
  
还沉醉于昨日的酸酸甜甜的梅子酒中，今日便是2018中国山地马拉松系列赛“腾龙洞杯”湖北利川站，驱车到了白鹊山民宿广场，人山人海的运动员们已经准备好了这一年一次的国际山马赛。  
  
  
顺着人流挤进场内，在这样一座历史悠久，自然资源独特，文化底蕴深厚，民俗特色浓郁的利川，举行一场山地马拉松系列赛，完美融合孕育出了“山马第一城”和“凉城山马”等美誉。  
  
  
2018利川山马以“凉城山马·乡村振兴”为主题，吸取前两年成功举办大型赛事的经验，今年尝试采用“政府主导、市场主办、社会参与、全市场化运作”模式，赛事场面更宏大，今年利川站赛道仍然保留登奇峰、下幽谷、穿溶洞、越森林、赏绝壁、观飞瀑等赛事特色，让跑者们全面体验清凉利川的无限魅力。  
  
  
6月3日上午8：30，比赛开幕仪式在白鹊山生态园民宿度假村广场举行，国家体育总局登山运动管理中心副主任、中国登山协会副主席王勇峰宣布比赛开幕，随着发令枪在9点鸣响，参赛运动员纷纷冲出起跑线。42公里个人赛选手们从白鹊山生态园民宿度假村广场出发，跑过由土质公路、碎石路、机耕道、吊桥、石板路等路段组成赛道，累计爬升约1519米（最高海拔1344米），最终抵达位于腾龙洞景区的比赛终点。  
  
  
一路马不停蹄，喝一口习大大也喝过的星斗山利川红，是自然的味道。  
  
  
为扩大活动影响，利川市依托山地马拉松赛事，策划了“山马七天乐、文旅嘉年华”系列活动。从5月29日至6月4日7天时间，每天都有活动，每天都有新意，让广大本地市民、参赛选手及来宾们在比赛之余一饱眼福。山马赛的终点设在腾龙洞口，让大家边看表演，边等着一个个运动员的到达。  
  
  
经过激烈的角逐后，来自云南的申加升以3小时9分17秒的成绩，获得男子42公里个人赛冠军，同样来自云南的姚妙以3小时51分59秒的成绩，获得女子42公里个人赛冠军。中国山地马拉松系列赛于2016年首次推出，以“向山而跑 非凡之路”为主题，鼓励广大跑步、健身爱好者们，通过在山地马拉松比赛中的体验释放自我，收获成功与健康。  
  
  
利川的第七站：腾龙洞  
  
  
提到湖北恩施，大家首先想到的便是恩施大峡谷和利川的腾龙洞，久闻不如一见，光是一个洞口，就已经让人惊叹了，不亏是世界级的，世界最大的原生态旅游洞穴，荣获《中国国家地理杂志》中国最美六大旅游洞穴——震撼腾龙洞，洞口能开飞机，更是洞中有山的奇洞，洞内能容纳1000万人的大洞。  
  
  
腾龙洞不但是迷人的，它也是深沉的，它负载着自远古至今的文化沉积任世人感叹；腾龙洞不但是雄奇的，它也是秀美的，它像一个大手笔书写的惊叹号竖立在鄂西大山里，抒发着大自然的无穷奥妙和神力的无穷造化。腾龙洞风景名胜区，位于鄂西南边陲城市---利川市，属大巴山与武陵源交汇部，地处清江的发源地，距利川市城区6.8km，是恩施自治州土家族、苗族儿女的聚居地，山清水秀，如诗如画。  
  
  
不容错过的便是腾龙洞里原生态的大型歌舞剧《夷水丽川》，上演的是土家的生活画卷，“洞中坐一时，往事越千年”。《夷水丽川》在短短五十分钟内，从古至今，跨越了几千年。  
  
  
以土家文化为背景，从巴蔓子的古老传说，到哭嫁，肉连响的乡土风俗，从悠悠龙船调到撒尔荷的原始歌声，从勤劳的土家人生活到原汁原味的土家山寨还原，让我们一同走进最地道的土家生活。  
  
  
夷水：古水名。即今湖北西部长江支流清江及其上游小河。《后汉书·南蛮传》：“廪君乃乘土船，从夷水至盐阳。”丽川：地名，即今日湖北省恩施州利川市，丽通利。  
  
  
《夷水丽川》旨在通过歌舞的形式向游客们展示土家族先民在大迁徙过程中的艰辛历程、与大自然搏斗的顽强精神以及土家族的风土人情。  
  
  
《夷水丽川》分为上篇《白虎雄风》、中篇《巴裔风情》、下篇《龙船古韵》和尾声四个部分。通过舞蹈、对唱配合解说等多种形式，展示了肉连响、毛古斯、西兰卡普、哭嫁、女儿会、六口茶等经典的土家文化。  
  
  
最后遗憾的是，因为时间关系，没有细细的去感受腾龙洞之震撼。只是坐着观光车浏览了一遍，期待下次再见  
  
  
出洞，迎来的是小朋友们的肉连响表演，不失传承，从娃娃抓起。  
  
  
摸了摸官财石，升官发财就在眼前了。  
  
  
走马观花似得往景区出口前进，一阵壮烈激昂的轰鸣声传入了耳中，未见其洞，先闻其声，这一条壮美的瀑布，就这样冲出了世界级的腾龙洞，浩浩荡荡的清江水垂直扑下，浪沫翻滚，碎玉喷雾，声震九渊。800里清江，顺着山势，流经腾龙洞。  
  
  
关于交通：  
  
  
利川没有机场有火车站，如果所在的城市有直接到达利川的动车或高铁，最为方便；  
  
  
如果没有或是时间较长，可以选择飞机至恩施许家坪机场，打车至恩施火车站，转动车半小时即可到达利川。

评论：

## 53.【途牛首发】盛夏去火炉重庆吃火锅，去凉城利川避暑纳凉

https://www.tuniu.com/trips/12603685

来源：途牛

发表时间：2018-06-13

天数：

游玩时间：

人均花费：

和谁：

玩法：美食，精品酒店，客栈民宿，自然奇观，特色表演

旅游路线：

正文：  
  
24.9℃，比人类最宜居的温度还低0.1℃。这是中国两座“火炉城”--重庆&武汉、约计4200万人的“天然空调房”；它地处湖北唯一少数民族自治州--世界硒都恩施之西，渝湘鄂外游客只闻“东方仙本那”--恩施大峡谷，却不知“凉城”利川美景。  
  
  
  
中国第一座“凉爽之城”--恩施利川  
  
  
  
利川就是一座“活”在排行榜上的山水之城。“中国优秀旅游城市”“中国避暑休闲百佳县”“百佳深呼吸小城”“中国西部文化名城”“国家园林城市”……6月2日，中国气象学会正式授予利川市“中国凉爽之城”荣誉称号。这标志着利川气候资源的特色，将助力利川旅游成为湖北、重庆、湖南区域避暑纳凉的新风向标；也将成为4200万“火炉”人的空调之城。  
一方水土孕育一方资源，利川是“一山有四季，十里不同天”，不到利川，无法真正感受什么叫“凉城”；独特的亚热带湿润季风气候，因地形错综复杂，垂直差异明显，呈现典型的山地气候；再加上秀山密林、源头活水、优良空气，让利川成为火炉旁的“空调房”。  
  
  
Tips：  
交通  
重庆出发：  
1）动车/高铁/普快：每天14个班次，早7点15分——晚23点33分；（推荐）  
2）高速：4.5小时到达，途径沪渝高速；  
3）飞机：每天3架次，早6点45起飞，途径武汉；耗时2小时多；  
武汉出发：  
1）动车/高铁/普快：每天34个班次，早1点05分~22点41分；（推荐）  
2）高速：8小时，途径沪蓉高速、沪渝高速；  
3）飞机：每天5架次直飞，早11点35分，耗时1小时多（推荐）  
江浙沪/津京唐/珠三角：  
推荐：杭州萧山机场直飞恩施，转动车至利川  
其他：上海浦东机场起飞，途径武汉/西安，转至恩施，再转动车到利川  
其他：  
非直达利川的高铁、航班，需预留足够时间；恩施机场到恩施站约6公里；  
  
  
  
凉城美景：一山一水一洞一井一草场一长廊  
  
  
  
利川独特的地理气候条件，造就了奇妙多样的气象景观。不同的季节、不同的高度、不同的视角、不同的位置，游客可以看到不同的天空颜色及云海、霞光、曙光、暮光、彩虹、烟雨、积雪、冰凌、雾凇、雨凇等气象美景。加之独特的地形地貌，生动呈现出不同的奇山异水  
  
  
  
D1 恩施土家女儿城  
  
  
  
土家女儿城，国家AAAA级旅游景区。世间男子无二心，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  
  
  
距离恩施机场和恩施站最近的一个景点，这里其实主要是外来游客购买特产的地点。在雨中，看土家族苗族的建筑，别有一番意味。  
  
  
建议全部走完一遍，再选择购物店购买；酒之类的特产，还是摔碗酒、竹筒酒、包谷酒、龙船调酒为主，这是比较正宗的。  
  
  
第一次到湖北恩施，如果有时间，除了女儿城以外，土司城也是不错的选择。这里有点类似丽江古城，尤其是门口那个大水轮。  
  
  
  
D2 中国“凉城”最民俗风情的耍乐堂  
  
  
  
这里每晚18点，准时开始最“利川”的土家大歌演出，上演的美剧十分令人振奋，远来的客人都会来这。但美剧非美国电视剧，而是恩施利川市土家族特色--惊艳的民俗歌唱表演；耍乐堂利川市清源大道的耍乐堂，是城区地标性建筑--独特的土家吊脚楼、院落风格；还是地道的土家风味美食聚集地，不少游客慕名前来，在凉城华灯初上之时，感受着一场从视觉到味觉，从嗅觉到听觉的土家盛宴。  
  
  
除了《土家族迎客歌》到世界民歌《龙船调》，再唱起脍炙人口的《六口茶》；或是从最具代表性的“肉连响”舞蹈，到摆手舞，这里每天18点半，上演原声、原味、原生的歌唱、舞蹈节目。色彩丰富的服饰，动情的歌舞秀，美妙的歌声，让初来乍到的我们被土家文化深深吸引。  
  
  
这是一个利川民间艺人最爱去的地方，也是每天夜晚歌声嘹亮的地方。同时还是城区喜宴选择的最佳去处，耍乐堂中庭大院——露天场地是夏天用餐、观看节目的首选场地，可同时容纳280人用餐。这些美食，你都认出来了吗？  
  
  
演员团队中，50多岁的中年演员，大多有患过不同程度的疾病；但对于土家族歌舞的热爱，让他们相聚在一起。这是耍乐堂演出的一个真实的故事。  
  
  
在演出结束前，所有演员会与来访客人，在院落中心，一起合唱民歌；最后和所有游客朋友，一起围成圈，跳起土家族摆手舞。  
  
  
地址：湖北省恩施自治州利川市城区清源大道200号  
时间：18点  
费用：免费（餐饮除外）  
咨询：0718-7295888  
  
  
这里是利川市市中心，三百米清江水岸环绕，绵延起伏群山之中，坐拥5万平米风景旖旎的湿地公园，形成得天独厚的半岛环境。市区不乏四星酒店，但麓岛国际社区值得推荐：它是高端私密的公寓式酒店，适合短期度假；房内设施及酒店管理，具有五星级水准。目前客房有108间豪华客房； 72套以 “琴、棋、书、画、茶、忆”为主题的家庭式套房；42套中西各式高档豪华度假家居式套房。  
  
  
Tips：  
地址：湖北省利川市滨江路东段东门大桥旁  
旅游交通：  
利川火车站 车程10分钟  
腾龙洞 车程10分钟  
恩施大峡谷 车程45分钟  
大水井 车程70分钟  
龙船水乡 车程30分钟  
娱乐：泳池、健身房  
  
  
  
D3 寻访世界民歌《龙船调》故乡  
  
  
  
利川龙船水乡系国家AAAA级景区位于西部凉城——湖北利川市，距利川市10公里，距龙船水乡景区凉雾乡镇1.5公里，景区面积15平方公里，海拔高度1180米。景区气候宜人，冬无严寒，夏季凉爽，因著名土家民歌《龙船调》起源于此而得名。  
  
  
龙船水乡集成中国最大的天然水洞水莲洞，八百里清江源头最美丽的三渡峡，水莲洞有旱洞2000米，有大佛洞、观音洞、舒心泉、樨牛洞等景点；水洞全长5000米，是国内最长的水洞，被称作"天下第一水洞"。  
  
  
泛舟溶洞，清唱民歌。这里是天然的录音棚，当地土家小姐姐和船夫的清唱，让人倍感震撼。不过这个洞穴，让我想起了盗墓笔记的场景。深邃、悠长、清凉、奇特。  
  
  
体验点：  
1）清江畔风光：两岸青山如黛，画舫在宽阔的江面随波荡漾，沿途，游客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。  
2）泛舟溶洞、洞听山歌  
  
  
  
D3 山马第一城展馆--利川民宿村“白鹊山”  
  
  
  
从地理概念上的“打卡式”观光旅游，到如今的体验式度假型旅游，除了吸引游客的利川山水风光、少数民族风情、鄂西少数民族风味以外，那就是独特的住宿。利川曾是恩施人口最多、面积最大的县级市，城市旅游接待水平比其他城市高很多，所以民宿、度假式公寓酒店，这些都有。  
  
  
住宿预定技巧：  
1）跟团游忽略此环节；  
2）自由行、深度体验（5天左右），推荐白鹊山民宿+景点周边农家乐（经济实惠、亲近自然、贴近民俗）  
3）全家度假/亲子旅行/疗养康旅，推荐城区的麓岛国际、苏马荡度假公寓  
4）户外驴友、资深玩家，就近原则，选择民居、民宿、快捷酒店（方便出行即可）  
5）高端度假享受，选择城区四星或麓岛国际、城区花间隐、白鹊山民宿  
  
  
利川市，不仅是中国楹联诗词之乡、莼菜之乡、贡米之乡，也还有个时尚的名字--凉爽之城、山马之城（山地马拉松）。向山而跑·非凡之路--作为中国最权威、最专业、最高端的山地马拉松赛事，6月3日在世界优秀民歌《龙船调》发源地、“凉城”恩施利川市白鹊山民宿广场迎来开跑~这是继2016/2017年的第三次举办赛事。而这里距离起跑线仅100米的地方，就是白鹊山民宿·大地乡居。  
  
  
当地人说，这是利川民宿的“头雁”——白鹊山“大地乡居·龙船调”精品民宿，位于白鹊山村向家湾，距利川城区仅8公里，包括6栋民宿楼、白鹊山书舍、灯歌口述博物馆、竹林歌场和赶山乐园等。院里还有山马展览馆，收藏展示了从第一届山马跑至今的重要物品和资料。  
  
  
  
D3 被评国家4A景点的古建筑村落“大水井”  
  
  
  
大水井古建群，国家AAAA级景区，位于湖北省利川市柏杨镇水井村，是2001年国务院公布的全国第五批重点文物保护单位；始建于明末清初，其建筑规模宏大，整个建筑雕梁画柱，工艺精巧，玲珑剔透，令人叹为观止。建筑群由李亮清庄园、李盖五庄园和李氏宗祠三部分组成，占地10000余平方米，建筑面积12000余平方米。  
  
  
"李氏宗祠" 和"李氏庄园" 两大建筑分别建于清道光和光绪年间，相距200米，总建筑面积12000平方米。宗祠修建于清道光二十六年(1846年)。占地3800平方米。建有大殿3个、厢房4排、天井6个，共房屋69间。  
  
  
李氏宗词及庄园建筑宏伟，修饰华丽。柱头及穿梁皆有雕花，飞檐和屋脊均有青花瓷碗碎片镶嵌成各种图案，彩楼、门窗都刻有工艺精巧的花鸟虫鱼等图案，天井内还有水池和各种精致的花坛，此外，还有各种浮雕和楹联等。均保存完好  
  
  
Tips：  
门票：65元  
开放时间：常年8点~17点  
  
  
  
D3 鄂西仙境“佛宝山”  
  
  
  
佛宝山是国家AAAA级景区，属于巫山余脉，是清江和郁江“两江”的发源地；国家森林公园、中国莼菜发源地和世界著名民歌“龙船调”的故乡，地处全国“百佳呼吸小城”湖北省利川市境内，镶嵌在张家界、长江三峡、恩施大峡谷、腾龙洞旅游圈上，总面积46平方公里  
  
  
境内山峰逶迤、峡谷巍峨、水源丰沛、森林茂密、资源丰富、森林覆盖率达90%以上。景区由峡谷漂流、原始丛林、千年禅寺 、碧绿天池、瀑布群落、绝壁长廊等组成。  
  
  
景区 景点集绝崖3D玻璃栈道、洗肺养生徒步、运动拓展、精品民宿、滑雪滑草、汽车露营于一体；融悠久土苗文化、佛教文化于一身；保留着自然山水本色、云海景观、恐龙时期食物生态链、珍稀植物园、负氧离子养生区、藤蔓倒伏原始生态形状，加上峡谷漂流、西伯利亚极寒原木栈道、亲水走廊等体验性项目组成的综合性自然山水景区，构成了佛宝山独具特色的画图。  
  
  
佛宝山云雾多，日照充足，雨量充沛，属亚热带湿润季风气候。5至10月份最佳，平均温度25℃；适宜游玩4至6小时；因佛宝山海拔较高而坡度较大，气候带垂直分布明显，海拔1100米~1450米属暖温带气候；因独特的地理环境，云雾在山顶环绕因此形成云海，山顶如仙境。  
  
  
必玩景点：  
1）湖北首家3D玻璃栈道--猴儿崖3D玻璃栈道；依佛宝山猴儿坪绝崖而建造，玻璃栈道全长200米，相对高度约200米，挑出悬崖1.8米，荷载350公斤/㎡。  
2）大峡谷漂流水上极限运动体验--峡谷漂流；是景区体验性的旅游项目，全长5.8公里，落差260米，河道内怪石林立，碧水清澈，水量充沛，灌林密布，漂程安全刺激。  
3）高洞岩瀑布--郁江源峡谷中美丽的一段；洞岩瀑布位于郁江源的源头，落差为260米，因瀑布下面有个巨大的岩洞而得名。其山势巍峨高耸，其瀑流经二级跳跃后直落谷底，响声如雷，气势如宏  
4）三叠泉瀑布 因为山岩突出隔阻，使得瀑布分为三叠，故得名“三叠泉”。该瀑布落差高达280米，上叠如白雪飘玉带、中如冰珠结玉帘、下叠如玉龙潜深潭。  
5）郁江源瀑布 利川市名由来--“有利之川”、“大利之川”，故名“利川”。境内有两大江流，一是著有“八百里清江源头”的“清江源”，再就是“倒流三千八百里”著称的“郁江源”。郁江源瀑布就屹于峡谷长廊内。  
6）俄罗斯原木栈道  
  
  
  
D4 中国南方最大山地草场“齐岳山”  
  
  
  
位于湖北省恩施的利川市西部，西边与重庆石柱、万州接壤，距利川市仅30公里，距万州港80km，318国道从景区穿过。全年温凉多雾，雨量充沛；最佳游览4小时左右，门票无。  
齐岳山自重庆石柱进入利川境内后，由西南向东北绵延，莽莽苍苍，长达125km，总面积562km2，主峰1911.5m，平均海拔1500m以上。  
  
  
古时荆楚、巴蜀中间地带的一大屏障和军事要地，山上曾设有七处关隘，明末李自成余部夔东十三家首领刘太仓等在山上立营，坚守九年之久；后川楚白莲教借助天险，大败清军。故有“万里城墙”之美誉。  
夏季绿草茵茵、牛羊成群，现有跑马场三处。是南方人难得一见的草原风光；冬季白雪皑皑、玉树琼枝，又是一派北国风光，是度假避暑休闲的理想之地。齐岳山草场面积50万多亩，被国内外专家认定为中国南方最大的山原草场。  
  
  
  
中国最美小地方、“百里杜鹃长廊”苏马荡  
  
  
  
苏马荡，在土家族语言中是"老虎喝水的地方"的意思；景点位于利川市谋道镇，海拔1500余米，一边是纵横奇美的磁洞沟峡谷，一边是一望无际的苍茫林海，一边是南方最大的草场齐岳山；之所以称为百里“杜鹃长廊”，因为每年五月，这里的银花杜鹃花、红杜鹃、紫杜鹃、白杜鹃竞相开放，姹紫嫣红；实则不巧，由于景区森林密布，到达时期恰是山雨绵绵，一片云雾缭绕；不过景点气候凉爽，宁静自然，风情独特，是人们休闲、度假、纳凉的绝佳去处。  
  
  
一般景区建议游玩至多2天，可是这个景区建议60天~原因为，由于风景优美、气候宜人、气温宜居，这里成为了另一个“东北人的三亚”，很多火炉之城的人们，选择这里旅游、度假、避暑、休闲；在景点周边，可以置身仙境，漫步在度假公寓楼群，和浙江莫干山民宿、广西涠洲岛客栈、三亚三亚湾度假公寓一样，已经成为一种地区独特的旅游元素。  
  
  
苏马荡是至今仍保持着我国最具原始生态特色的土家族村落，村里人口不足500人、大自然惠予她原始、自然、古朴、奇特和美丽，她以其“古、秀、雄、奇、幽”成为天地间灵性山水的绿色生态家园，成为天地间最为厚待生命的温床，堪称森林中的伊甸园。气候四季分明，冬无严寒、夏无酷暑，年平均气温18℃左右，是盛夏"绝无仅有"的天然空调。景区内有着石英沙地貌所特有的优质矿泉水，苏马神水、凤凰泉闻名遐迩。有"中国最美小地方之美誉"。主要景点有：将军观花、石龟凌空、后河秀色、峡谷云海等  
  
  
像极了一个土家族老大爷的侧脸轮廓。  
  
  
云海雾缭，十分迷人。  
  
  
Tips：  
门票：68元；  
其他景点：虎山园林、后河秀色、峡谷云海、苏马日出、都亭雪韵；  
其他体验：二更视频人物铁娃公社创始人--大学返乡创业、继承手工打铁；央视农业频道特色美食“神豆腐”--斑鸠叶手工制成的树叶豆腐。  
  
  
  
D5 感受中国凉城、山马第一城的激情山地马拉松  
  
  
  
2018中国山地马拉松系列赛“腾龙洞杯”利川站(国际赛)，3日在龙船调的故乡、中国“凉城”——恩施土家族苗族自治州利川市开跑，这也是利川连续第三年举办该项赛事。今年此站共吸引来自11个国家和地区的3500余名跑步爱好者参赛报名，比赛分为两个项目四个组别进行，分别是山地马拉松42公里个人赛男女组，以及6.6公里的群众健身赛男女组。  
  
  
3日上午9点，比赛开幕仪式在白鹊山生态园民宿度假村广场开跑。42公里个人赛选手们从白鹊山生态园民宿度假村广场出发，跑过由土质公路、碎石路、机耕道、吊桥、石板路等路段组成赛道，累计爬升约1519米(最高海拔1344米)，最终抵达位于腾龙洞景区的比赛终点。  
  
  
每年利川山马都会选择将终点设置在腾龙洞景区；今年终点现场还邀请来千名女娃娃，表演土家族传统舞蹈“肉连响”，为各国运动员们呐喊助威。  
  
  
中国山地马拉松官网：http://www.mtmarathon.cn/  
  
  
  
D5 世界级溶洞、湖北旅游名片之一--腾龙洞  
  
  
  
2011年被评为湖北省“十大旅游名片”之一，国家4A景区，国家地质公园，是中国已探明的最大溶洞、亚洲最大溶洞，世界特级洞穴之一；被誉为“中国的岩溶学博物馆”；2005年被《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"。2015年12月，利川腾龙洞入选长江三峡30个最佳旅游新景观之一。  
  
  
该洞洞口高74米，宽64米，洞内最高处235米，总长度59.8公里；在目前发现并有数据公布的洞穴中，是单位面积或者单位总长度内世界上最大的洞穴通道。景区由水洞、旱洞、鲇鱼洞、凉风洞、独家寨及三个龙门、化仙腾龙洞坑等景区组成世界最大原生态洞穴；集山、水、洞、林于一体，以雄、险、奇、幽、秀而驰名中外。  
  
  
《夷水丽川》，是一台反映土家族悠久历史文化和浓郁民俗风情的大型原生态情景歌舞剧，它由曾成功打造《宋城千古情》等大型歌舞剧、荣获文化部“文华”导演奖的段建平担任该歌舞剧的总导演；艺术团演员人数达150人，截至目前已顺利演出6000余场。  
  
  
《夷水丽川》内容包括“白虎雄风”、“巴裔风情”、“龙船古韵”、等上、中、下三篇。它以利川灿烂的历史人文和秀丽的自然风光为创作源泉，通过历史典故、民间传说、民俗风情、人文景观，艺术地再现了巴人祖先廪君带领土家族先民在西迁过程中与大自然搏斗的艰辛历程和勇往直前的奋斗精神，以及土家族浓郁古朴的风土人情。  
  
  
《夷水丽川》将演出场地选择在景区一个天然穹隆型溶洞大厅内。近2000个观众席位，如同梯田层层而上，整个溶洞壁就是一个巨型投影幕、天然录音棚；全场演出时间为55分钟。  
  
  
体验点：  
1）5.5公里的“洞穴爬山徒步”--景区目前已建设有1/10的长度的步行道；洞内外温差大，炎夏洞内徒步，毫无热意；舒适感受中华第一溶洞的震撼；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，且无毒气，无蛇 蝎，无污染，洞内终年恒温14-18℃，空气流畅。  
2）高74米/宽64米的巨大洞口--直升机可随意进出；  
3）《夷水丽川》--国内首个原生态洞穴实景真人演出剧场、世界上最大的原生态洞穴剧场；  
4）激光秀--斥资5000万的国内顶级激光综合表演秀；  
  
  
Tips：  
门票：180元  
开放：8:30—17:30  
适宜：4~10月，游玩半天左右  
  
  
  
D5 探秘吊脚楼，再寻花间隐  
  
  
  
利川境内沙溪、张高寨都有大量群居的吊脚楼建筑，但现如今大多是老旧的民居老宅；在梦幻六海、神游毛坝（国家级生态乡镇、名茶之乡--利川红原产地），有一些吊脚楼逐渐被世人所发现；有部分本土商人在风光旖旎的山坡上，新建现代式“吊脚楼”民宿/农家乐。  
  
  
土家苗族先民依山靠河就势而建，吊脚楼或星罗棋布散落山间；随着交通的改善，逐渐富裕起来的村民开始或拆木屋建纲筋水泥房；或搬迁建房使原来居住的木瓦房无人管理，年久失修渐渐烂掉，也有作旧屋架卖掉的；如今随着利川旅游逐渐兴起，极具土家特色的吊脚楼也即将成为地方特色民宿的新形式。  
  
  
土家族等族传统民居，在渝东南及桂北、湘西、鄂西、黔东南地区的吊脚楼特别多。吊脚楼多依山靠河就势而建，呈虎坐形，以“左青龙，右白虎，前朱雀，后玄武”为最佳屋场，后来讲究朝向，或坐西向东，或坐东向西；吊脚楼有很多好处，高悬地面既通风干燥，又能防毒蛇、野兽，楼板下还可放杂物。智慧过人的巴人，在建筑风格上不断改进，使其摆脱了原始性，也让建筑技艺独树一帜，被称为巴楚文化的“活化石”。  
  
  
站在阳台上，你就能听见清江号子，老板说不要去喊渡，不要去坐船，不要去和艄公搭讪，否则，你一辈子也走不出--这条缠缠绵绵的清江！花间隐，取自建在山坡上的院落意境，走近民宿，一眼就能看到，在闹市中，楼宇间，这栋雪白色外墙的民宿；远看是一栋别墅，事实上也是一栋民宿。楼层3层+阁楼半层，宽敞的房间、贴心的物件与极简的风格，迎合了现代人对民宿的憧憬。  
地址：利川市民政局旁（公共停车场最里西北角）  
附近：餐饮小吃店很多、距离利川站约3公里

评论：

## 54.恩施大峡谷、鹿院坪、清江古河床三日徒步游

https://www.tuniu.com/trips/12604469

来源：途牛

发表时间：2018-06-22

天数：

游玩时间：

人均花费：

和谁：

玩法：徒步

旅游路线：

正文：  
  
2018年端午三天小长假，跟随户外群来到湖北恩施。恩施是土家族苗族自治州首府，位于湖北省西南部。恩施是上古巴文化发源地，文化优势得天独厚，加上位于湘、鄂、川、黔交界地带，是兵家必争的战略要地。更重要的是这里有奇特的自然景观，宜人的生态环境。因此我们对这次旅行充满期待。  
  
  
6月16日早，经过一晚夜车颠簸，队友们于恩施火车站集合，开启恩施之旅。  
  
  
  
鹿苑坪—最后的世外桃源  
  
  
从恩施火车站乘车3小时到新田村。沿途两边山势险峻奇特，植被茂盛。  
  
  
想必大家大都记得陶渊明的《桃花源记》吧，晋太元中，武陵人，捕鱼为业，缘溪行，忘路之远近，忽逢桃花林。夹岸数百步，中无杂树，芳草鲜美，落英缤纷。渔人甚异之。复前行，欲穷其林。林尽水源，便得一山。山有小口，彷佛若有光。便舍船，从口入。初极狭，才通人;复行数十步，豁然开朗。土地平旷，屋舍俨然。有良田美池桑竹之属，阡陌交通，鸡犬相闻......对于鹿院坪的人来说，陶渊明描写的世外桃源简直就是自己的家了。  
我们从新田村下车后徒步经“四十二道拐”1520级台阶下到达鹿院坪。  
  
  
踏过木桥，就进入这个不通公路的古村落-鹿院坪。  
  
  
明末清初，因战乱造成四川及相邻地区人烟锐减，土地荒芜，朝廷大行"江西填湖广，湖广填四川"的移民政策，大批贵州、湖南人民迁移恩施地区。其中裴、朱、周、李、侯等姓人陆续迁到这里共同开拓鹿院坪。  
鹿院坪深陷峡谷地缝中，四周绝壁环绕。因这种特殊的地势使得鹿院坪的山水林田路及农舍至今保持原生态。沿途徒步不到1小时到达今晚的落脚点—朱大哥农家院。  
  
  
放下背包简单午餐，住宿妥当，开始鹿院坪休闲游玩。从农家后山上山，沿逆时针方向，首先先到了四级瀑布，由山顶石洞的流水汇集而成，两岸青山对峙，让这里呈现鄂西的独特风貌。  
  
  
回望鹿角峰。  
  
  
接着前行，转到鹿院坪天然栈道。山势逐渐险峻起来，垂直落差有几百米，非常震撼。  
  
  
沿着栈道下到了峡谷底部的鹿饮潭。一道银色的瀑布从半空中落下，落入深潭，响声被峡谷放大，未见其面，先闻其声。  
  
  
由于游客的增多和不文明行为，鹿饮潭的水已被污染，不再清澈。  
  
  
接着徒步鹿院坪的地缝，几步一景，峰回路转，惊叹于大自然的鬼斧神工。个人感觉比第二天的恩施大峡谷的云龙地缝更惊艳。  
  
  
鹿院坪地缝我们去游览时，还是未收费景区。2018年7月1日将起作为收费景点正式对游人开放，希望景区正规管理后生态环境保持得会更好一些。  
  
  
6月17日鹿院坪徒步至大庙村（7.5公里约4-5小时），需要翻过大山，走出鹿院坪。  
天亮前下了一阵雨。早起后雾气腾腾，宛如仙境。早饭后7:30背上所有东西出发。  
  
  
刚出发时兴致勃勃的拍照。没想到此次最虐的一次徒步在前面等着我们。  
  
  
随着山势的攀升，坡度越来越陡，接近75度，山路狭窄，下面就是悬崖，糟糕的是雨后地面泥路、石头湿滑，前行困难，队伍慢慢拉开了距离。没想到与下山相比，上山只是体能的消耗，后半程的下山简直让人绝望崩溃。泥泞的路，不管你什么专业登山鞋，一律湿滑无比，只能小心翼翼的放低重心，甚至四肢着地的下行，狼狈无比，还是无法逃脱侧滑、摔跤的命运。  
  
  
拍照留念的鞋子。  
  
  
经过5个小时的攀爬和摔跤挣扎，终于看到了希望——不远处标志性的朱家河石桥，终于翻过了大山，走出鹿院坪，来到了大庙村。  
  
  
我们领队用心的带了无人机，这是俯拍的朱家河石桥和队友。果然上帝视角与众不同，赞一个！  
  
  
  
恩施大峡谷  
  
  
从大庙村乘坐小巴车，到了第二天住宿地——晓红山庄，距离恩施大峡谷一公里左右。住宿妥当，放下背包。午饭后徒步到景区游玩。大峡谷有七星寨和云龙地缝两个景点，由于时间有限，七星寨游玩需要4个小时，且精华景点绝壁栈道未开放，有些许遗憾，因此我们只去了云龙地缝景区。  
  
  
地缝是喀斯特地貌中的一朵奇葩，而恩施大峡谷的云龙地缝呈上下垂直一致呈“U”字形的地缝，更是极为罕见。它的最初形成是喜马拉雅山的地壳运动使得鄂西山地抬升，部分地层产生变形撕裂，后经风化腐蚀、暗河掏蚀，顶部坍塌，得以面世，是一种极其稀缺、独特的地貌。  
  
  
  
清江古河床、腾龙洞  
  
  
6月18日早一直预报担心的暴雨并未降临，庆幸我们此行的人品不错，计划的清江古河床之行如愿成行。乘车至古河床中段，当地向导带队从独家寨进入古河床。  
清江古河床是恩施的母亲河——清江改道后留下的遗址，古河床地质结构比较全面，是典型的喀斯特地貌。它结构复杂多样沿途风光秀丽，在它的遗址上溶洞、陡崖、坍蹋的巨石比比皆是，海拔1000多米，既有原始丛林、高山草坡，千丈悬崖、秀丽河谷，干枯河床，又有碎石坡、巨石阵，还有溯溪、攀爬路段。这条线路是中国比较经典的户外徒步线路，目前尚未完全开发，保持着原始的风貌。  
  
  
沿着古老的盐道阶梯，进入峡谷底部，感受古河道的沧桑和历史。进入峡谷底部，首先映入眼帘的便是巨大的洞穴。  
  
  
徒步古河床的巨石阵，那些巨石褶皱让我们穿越到一亿年前的远古时代。  
  
  
河床中坍塌的巨石阵。  
  
  
循着古老的清江暗河，我们穿过三洞连两天坑的奇妙地貌景观。  
  
  
二龙门  
  
  
走出大龙门，眼前豁然开朗，峡谷大草坪扑面而来。峡谷大草坪属高原草坡，海拔1000多米，是电影《聂隐娘》取景点之一。  
  
  
无人机俯拍，相同的景色，不一样的上帝视角。  
  
  
接下来我们要翻越腾龙洞的好汉坡垭口，去到腾龙洞的后洞口。  
  
  
边攀爬边回望，从不同的海拔高度俯瞰心心念念的大草坪。  
  
  
倾斜的坡度和悬崖、湿滑的泥土，泥泞的脚印，穿过好汉坡垭口又是另一坡湿滑碎乱的陡坡直下，前一天的噩梦又回来了，跌跌撞撞的终于战胜了这个好汉坡。  
  
  
接着穿过这个浓密遮蔽的竹林，来到腾龙洞。  
  
  
在中国近400个旅游洞穴中，腾龙洞是规模最为宏大的一个。初步探明洞穴总长度五十多公里，腾龙洞有着复杂的洞穴系统，整个洞群共有上下五层，300多个大小支洞，由旱洞（腾龙洞）、水洞（落水洞）组成。目前还未有人走通全部。  
我们经毛家峡洞口进入腾龙洞。从洞口望进去，只觉深不可测，雾气昭昭。  
  
  
大家带上头灯等照明设备，进入腾龙洞。洞内伸手不见五指，阴气森森，相信没有众人作伴，不会有人敢自己进洞探险。时间有限，我们大约只行进了一公里就返回了。  
  
  
从腾龙洞的“一线天”的夹壁攀壁而上。徒步走到腾龙洞毛家峡出口附件的公路，大巴车接上我们，穿过利川市，走高速回到恩施市，晚7点搭乘Z96次车卧铺一夜回到家。  
  
  
湖北恩施旅游资源极其丰富，只是“养在闺中人未知”，这次有幸跟随户外群揭开了这个北纬30°神秘地方的一角。我们此行只是端午小长假的三天时间，梭布垭石林、屏山峡谷、躲避峡、神农溪、董家河、清江蝴蝶崖、土司城等景点遗憾错过，希望以后有机会重返恩施，更希望恩施的旅游资源能得到更好的保护，恩施人民的生活更加富裕、幸福！

评论：

## 55.【绝美绝妙】恩施梭布垭石林避暑季碰撞2018恩施土家女儿会

https://www.tuniu.com/trips/12605630

来源：途牛

发表时间：2018-06-27

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：  
  
  
恩施土家女儿会  
  
  
一年一度的恩施土家族女儿会，发端于恩施市东、西两个海拔1800米的高寒山区，两地因分别出产名贵中药材(当归、党参)而成为享誉中外的药王之乡，同时两地也分别孕育了奇特婚俗“女儿会”，而成为女儿会的故乡。女儿会一直承传不嬗，迄今已近300年。恩施市也因女儿会而声誉世界，恩施市全市多为土家族，故将人们习惯称呼的女儿会称为“恩施土家族女儿会”。数年来，女儿会的传承一直深入人心，弘扬四海，逐渐成为了中国乃至世界的一道靓丽而又独特的人文风景线。  
  
  
  
梭布垭石林旅游区的土家女儿会  
  
  
2018年的女儿会同以往一样，恩施各民族依然选择在风情独特、奇山丽水的旅游胜地梭布垭石林旅游区进行，恩施梭布垭石林是女儿会官方指定的举办地，也是目前周边城市热捧的武陵山区避暑金三角胜地之一，CCTV地理中国在此拍摄诸多地理奇景，也是湖南卫视《一路童行》及众多电影拍摄地，梭布垭石林是中国优秀民间艺术之乡，这里荟聚了恩施少数民族最古老而又热情的民族风情文化活动，女儿会就是其中之一，另外还有土家庙会，山民歌会、茅古斯、傩面舞、摆手舞、拦门酒、赶毛狗棚、牛王节、土家赶年节、土家开寨仪式、土家哭嫁等一系列的恩施民族文化活动。  
  
  
2018年的恩施土家女儿会，定在梭布垭石林统一举行，具体的时间2018年8月份，今年的女儿会周期是2018年8月15日~8月30日，正当盛夏，身处火炉的朋友们可以提前到来梭布垭石林避暑享清风、石林的乐趣，梭布垭石林旅游区也有日常的美食，住宿等等生活配套。至于费用嘛，山里人就是山里价，门票一直是98元，吃饭住宿也很优惠，实在，在旅游区的吃三餐、喝、住、玩、乐、游加起来每天也不要200元就能搞定啦。  
  
  
  
仙居避暑游玩在梭布垭石林旅游区  
  
  
梭布垭石林旅游区天然的地理位置，平均海拔1017米，方圆数百里无任何工厂化工企业，盛夏气温在16~25度之间，近年来随着大众对所不要这个仙居胜地认知的提高，大家也逐渐的了解到梭布垭石林是一个穿越4.6亿年的历史冰箱，是人类及其它地球动物最古老的避暑地，同时从谷歌全球地图上也可以清晰显示梭布垭石林所处的恩施市太阳河乡是在北纬30°的纬线上，纵观世界北纬三十度是最适合人类居住的地理线，因此梭布垭石林旅游区也被美誉为“纵横北纬三十度的自然空调”。其夏季避暑的特性在国内外都尤为凸出，无需风扇，远离氟利昂，自然清凉... ...  
  
  
独特的地理结构，奥陶纪石林是梭布垭最大的亮点，4.6亿年前是大海，4.6亿年后的今天是美景，大自然的鬼斧神工在梭布垭石林被发挥到了极致。梭布垭石林因年代久远被誉为世界第一奥陶纪石林，景区得到政府的扶持和开发后，逐步完善了安全及配套设施，现已是国家AAAA级旅游景区。  
  
  
  
【避暑+女儿会】2018年的梭布垭恩施土家女儿会玩点解析：  
  
  
(一)精心打扮，身着土家漂亮衣裳的漂亮的土家姑娘，将会大批量的出现在梭布垭石林！哇哦~  
(二)精心装扮，身着特色民族衣裳的土家帅小伙儿，将会成堆的挤上梭布垭石林！哇哦~  
(三)土家妹娃儿的爱情不是你想买就能买的！以卖山货为“引”实则挑选如意情郎！没相中的有钱也不卖，哈哈~  
(四)情会石林，山歌传情对唱，漫山都是情，漫天歌在飞，壮观啊~  
(五)浪漫而又富有特色的土家族定亲仪式，土家族婚礼；  
(六)土家阿哥阿妹以歌为媒，陪十姊妹，坐十兄弟，哭嫁拜堂，忧伤的幸福甜蜜~  
(七)夜晚有激情动感的民族音乐美食节，在4.6亿年的奇特石林里，欣赏动感的DJ，畅享美酒美食；  
(八)夜间土家篝火舞会，围着篝火一起跳摆手舞；  
(九)石林相会还可以和心爱的人一起体验石林的星空帐篷哦！在蝉鸣鸟叫声中入眠，在晨曦里与石林一起醒来~  
(十)欣赏女儿会开幕的特色舞蹈，欣赏土家族的风情舞蹈~  
(十一)全国56个民族的帅哥美女齐聚梭布垭石林土家女儿会，土家女儿会将成为跨民族的大狂欢~  
(十二)欣赏梭布垭石林旅游区的特色美景，体验梭布垭石林地区的风土人情~  
(十三)体验恩施地区的高山富硒茶叶，习大大招待印度总理的贡品哦~  
(十四)体验恩施地区的特色产品，手工艺品，文化产品等~  
(十五)体验在北纬三十度的梭布垭石林自然空调环境下度夏避暑的清爽灵气生活。  
(十六)有机遇你还可以牵手一位土家妹子或者是一个土家帅小伙儿哦~  
相比往届而言这届女儿的规模更大，参与人员更多，从今年年初起就已经陆续有很多湖北人及外地人报名参与了我们的“东方情人节”——土家族女儿会，很多在外工作人员都说要请假也要回来参加女儿会，很多督促子女想抱孙子的父母也都纷纷的为自己的儿女涌向了女儿会。更加精彩是的有恩施硒产的加入，还有民族大合舞，今年的女儿会不再是以前的土家女儿会，随着社会的发展和信息化的通透，今年的女儿会已经走上了全国舞台。  
  
  
  
【避暑+女儿会】旅游路线：  
  
  
机场 —【恩施许家坪机场】 — 汽车恩施太阳河乡梭布垭石林  
高铁 — 【恩施站】 — 汽车恩施太阳河乡梭布垭石林  
客车 — 【恩施客运中心】 — 汽车恩施太阳河乡梭布垭石林  
旅游 — 恩施游客接待中心（地址：恩施奥山世纪城内）— 汽车恩施太阳河乡梭布垭石林  
自驾游 — 可直达【梭布垭石林景区】（地址：恩施太阳河乡梭布垭）  
恩施市区到太阳河乡梭布垭石林仅1个小时左右车程，全程柏油路面双行道，各种车型均可轻松同行。

评论：  
1.女儿会，尤其是恩施土家女儿会确实是世界少有的值得一看的风情盛会了。

## 56.恩施---峡谷，地缝，山洞，漂浮船

https://www.tuniu.com/trips/12606135

来源：途牛

发表时间：2018-06-29

天数：

游玩时间：

人均花费：

和谁：

玩法：徒步，摄影，登山，自然奇观

旅游路线：

正文：  
  
恩施全名是恩施土家族苗族自治州，是湖北省的自治州、地级行政区。近几年，恩施大峡谷名气与日俱升，说要去恩施，查了一下资料，旅行社推荐的景点是恩施大峡谷，土家女儿城，土司城，腾龙洞等等景点，还有一台大型情景剧《龙船调》。我们选择的户外行程，一般是远离了人造的景区，方便的交通，高额的门票，满满的人群，热闹的商铺，我们户外的旅行则会涉及更自然，景色更加美丽，更经济，当然也要有与众不同的体力和精力。  
端午节一般单位都给三天假，好不容易出远门，大部分驴友选择了四天的行程。  
除了恩施大峡谷景点，我们选择的是比较适合经常进行户外徒步的驴友，不太适合喜欢安逸地看看美景，享受假期的游客，免得来了以后累死累活失望而归。 这次出行，不是旅行，是户外活动一种休闲方式，因此不在乎吃什么当地特色食品，住多么舒适的宾馆，，逛什么旅游景点，一切都向往着不是最舒适，而是最自然，体会到了户外的魅力,避开了景区拥挤的人潮,通过自已的努力看到了别人看不到的风景。  
感谢组织方《枪骑兵户外》，配合方《蜗牛徒步》。更要感谢《枪骑兵户外》的领队“舍得”，把我们的车票，行程，住宿，全部安排和解决，感谢收队“老孟”还有《蜗牛徒步》“老郭”给大家的拍照，一切都是那么和谐，愉快，舒适，安全。  
  
  
从到了恩施第一印象，9；30分出了恩施火车站，出站广场各色接团的队旗招展，全国各地的户外团在此聚集，装备也十分齐全，运动衣，遮阳帽的色彩十分耀眼，肩上的背包鼓鼓当当，女士们还大都拖着个行李箱，看出来这里的人气还是挺旺的。  
第二印象就是无休止的山路，弯弯曲曲，绕来转去。九三年前我曾经发誓永远不进山的，那是我坐交货的货车从河南经湖北、湖南到深圳，三天三夜连续开车没出山的逆反。相比前后二十多年，道路变好了，变宽了，速度也能提高了，安全设施完善了。  
第三印象就是在恩施，不论你在何处，都能看到那展开的几公里长的悬崖断壁上“山体画廊” 。高耸绝壁上灰白色岩石，和被雨水冲刷年久形成的的黑色痕迹，再加上绿色植物，酷似一幅在巨大山石画板上做的水墨中国画，尤其是在雨后雾气缭绕下，画卷更加神奇、梦幻和壮观。  
第四印象就是这里的土家族的建筑风格，挑廊式吊脚楼是当地常见建筑，挑廊式吊脚楼因在二层向外挑出一廊而得名，是土家吊脚楼的最早形式和主要建造方式。这类吊脚楼空透轻灵、文静雅致，高高的翘角、精细的装饰、轻巧的造型是它的主要特点。  
第五印象就是在这里弄清了地缝和峡谷之分，地缝，形象的说就是大地裂开的缝，峡谷是高山之间的空隙，而专业的说法是；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。峡谷是指谷坡陡峻、深度大于宽度的山谷。它通常发育在构造运动抬升和谷坡由坚硬岩石组成的地段，当地面抬升速度与下切作用协调时，最易形成峡谷。看似都是两山之间的夹缝，学问大了去了。  
第六印象，这里的山洞天然的宽而大，以往去过的山里的溶洞，现在看来都是毛细血管。  
第七印象，一张图片能激活一个地区，盘活一个产业，看来驴友和网络的力量不可忽视。  
  
  
6.16第一天利川清河古河床  
一夜的火车卧铺，看似很舒服，但对我来说，觉，本身就少，睡不着，重要的是，上铺冷风吹呀，空调出风口就在头顶，凉风对我这个气管炎来说，那就是一把屠刀，昨日没睡前就感觉嗓子突然不舒服，顶下两片止喘药才缓和。睡前，头冲空调出风口，只不过在它下面，而空调的出风口，对不起，用衣服卷成圈，封堵上我这一块的区域，额头戴了一个眼罩，算是度过了这一夜，三点多就起来下铺，在两节车厢的走廊里活动腿脚，看看风景，  
上午九时左右，来到了恩施站，下的人还真不少，一问，大都是把票买到了前面几站如万州或重庆东，多花点车钱能买到车票或卧铺也是一种技巧。  
坐上联系好的等候的旅游大巴车，估计这个地方不会允许无组织的接团吧，直接去了头一站，清江古河床，号称探索利川最美徒步线。中途，换乘当地六到七人的小车在弯曲的山村公里上旋转前行，错车都是技术，要是大巴进来，估计安全问题和交通问题会阻挡道路的，小巴在一个挂满全国各地的户外旗帜的二层小楼“古河床京兆山庄”停下，大家下车整装，打开我们的户外旗帜，照了个合影，11；50分，旅程由此开始。  
徒步开始就从山上沿着隐藏在密布的灌木丛中的陡峭的石阶小道上下行，临近中午太阳被云层遮盖，温度那叫一个舒服。这条小道是一个古老的绿林盐道，古人背着生命所不可缺少的食用盐包，通往山区各地，这一级一步追循着历史的印迹，感受古盐道的沧桑。道路相对还算比较好走，有惊少险，有一段湿滑粘稠，需多加小心。  
一路前行进入峡谷底部，  
这一段也称为腾龙洞风景区，但不是收费景区的一段  
中午12；30在一个大树林村b组7号农家空地前停息进餐。  
13时，来到了巨大洞穴“黑洞”，黑洞为清江伏流出口，三个洞口，洞口的形状如岩屋状，开向三个方向，其中一个能看见对面的洞口，另两个黑漆漆的，没敢进洞。  
途中经过了一个山村，有几间废弃的竹木结构的房屋，附近又盖起来多处二层砖房，保留着当地房屋特殊的二楼竹阳台护栏和坡顶，看样当地的生活也在不断的改善。  
14；40，来到本日徒步精华--古河床巨石阵， 一条弯曲的古河道，清河因地壳运动另改河道而没有了河水，裸露出下面巨石林立，大片的层层因年代堆积的岩石，。  
由于她位置隐秘，来这里的游客凤毛麟角，算是利川市深度游的进阶景点。古河床很长，目前适合驴行的是8公里，是驴友们的向往之地。山谷随着山的走势，打开又聚拢，平缓之后必是险峻。于是，有了深谷蜿蜒之中的蛇行与陡峭中的攀爬。古河床地质结构比较全面，是典型的喀斯特地貌。它结构复杂多样沿途风光秀丽，在它的遗址上溶洞 陡崖 坍蹋的巨石比比皆是。有时路已绝，只能攀爬巨大的石块，这条线路是中国内地比较经典的 户外徒步线路。  
只顾着拍照，脚下踩的石头，猛然发现旁边有条裂缝，下面就是很深地下暗河，  
古河道，，只有户外运动的我们才能看到它震撼的痕迹。大大小小，高低错落，河床行走区区3公里，其中有溶洞，陡崖，塌陷的巨石，在上面行走极为危险，却湿滑难行，几处险地队友帮扶。而一位长腿“田田”的小姑娘竟敢跳跃脚下深沟的两座巨石，让人捏了一把汗。虽路途短，但景致别致，河床有洞、洞有河床、远观河床实有建筑之美，却为自然所致！  
途中路过一个山洞，入口看似简单，我带上头顶，打开手电，一个人往里走，在洞口处一不到两米的斜坡处滑了一跤，背包和屁股沾满了泥土。原来洞顶的常年滴水打湿了地面，进洞里才感觉，我的简易头顶和手电只能看到眼前两三米，幸亏还有两个其他人也进洞了，拿着聚光手电那叫一个照的远，把山洞的上上下下看个清，往上看洞高百米，真是洞中有山、山中有洞、洞中有洞、洞洞相连，不知底细，不敢往里走了，返身出来。  
15；50路过银河洞，也是古河道的另一端，洞口大小宽约45米，洞高有41米，洞口沉积有鹅卵石。一般游人从我们的前方来的到此止步，看到了古河床和这个银河洞就返程，而我们仅是路途一半，估计我们先前走过的路以及美景，是很少有人涉及的。这就是驴友的特例。  
16；10途经一个独家寨，说是寨子，其实只有一家人。1977年他带着年青的老婆为了多生几个娃，从山下举家躲到这无人区，一溜石梯登山进入一个山洞口，这一段是要交钱的，那是个人私家场所。  
从独家寨远看，不足五百米处一个漆黑的山洞，左面是一溜人群顺着天梯向上，当时我们不知去那个方向，以为顺着人多的地方走，这时领队过来，带领我们走山洞那条路，这时我才弄清，大部分人是走完三洞上天梯回程的。  
先进的是“三 龙门 ”洞仅几十米，然后是“二 龙门 ”于高处几十米展现，洞体高大宽阔，洞长266米，“二 龙门 ”“三 龙门 ”皆为明洞，洞口堆积崩塌岩块。无需头灯照亮，洞内最宽处可供十余车并行，出洞口相隔几十米。  
在“二龙门“与“一 龙门 ”之间有块空地，外翠柏茂盛，有“天坑”地貌，山民们在此种了一些农作物，大家在此停歇等候后队，我装上头灯一人前行，感受一下独行的味道，“一龙门：洞漆黑如墨，带头灯穿洞而行，足下淤泥沉积平缓。约200米，因是人们常走，黑夜中倒不感到恐惧。中途还有一块山体将洞分为两块，我沿着其中一口前行，不一会就和另一口汇合，  
17；05出了“一龙门”洞后，映入眼帘的便是电影《聂隐娘》取景点之一--峡谷草坪，这里一般是驴友门汇聚的地方，有的从东面的天梯下来的，大家在碧绿的斜坡的草坪上拍照，有的队打开的小飞机航拍。  
如果我们再往前走，过了长长的好汉坡，（这也是一个出口）再过竹海，一线天，应该是收费接近每人200元的景区腾龙洞了，她是世界上已探明的最大洞穴。风景区的开放地段分为前洞与后洞两个部分，前洞的规模较大，里面有山峰、有大厅，可以说是洞中有山，山中有洞。腾龙洞内有独特的梦幻激光秀和大型土家族歌舞剧的表演。  
回程从“一龙门”山洞穿过后，直接从二龙门旁的小道上回到了一个村庄，一天行程大约14公里。用时5个多小时，坐小巴回到大巴处，晚上过了20时，天已发黑，乘车前往沐抚镇，入住当地客栈（宾馆）。  
这一天，行走于巨石上，脚踩亿年前的巨石褶皱，大叹大自然的神奇呀！再接连穿过三洞连两天坑的奇妙地貌景观，感受当年河水的水的强大魅力；用他天然的经久不息的冲刷力以及风的洗礼，让岩石的风化，一点点穿石成块，穿石成洞，千年以后留给我们的震撼景色。  
  
  
由于自己天天早起，住在设施不错的宾馆里，昨日的徒步疲劳也没挡住我三点开始睡不着，看看手机新闻，四点半出来，到宾馆大厅看着外面掉雨点，又回去敲门拿了把雨伞，等回到了宾馆大厅，发现电动门不开，服务员又叫不到，还打了名片上的电话，电话就在我身边的柜台上，值班室根本没人。想象这个小地方平日里就没有多少人来住店，根本不需要值夜班的。不想回去打扰同屋人休息，大厅里有监控，也不想当什么嫌疑人员，无奈不敢溜达，在监控的区域沙发做到了五点半。老板娘回来，看我坐那，估计我是要出去，告诉我旁边就有一个门，晚上不关。额滴娘呀，一小时，白等了。  
虽然天气阴天，出门看看具有土家族风情的沐抚古镇新建的仿古建筑一条街，心里还是挺兴奋的，自拍，让路人代拍走了一段，看见了本队队员也来遛早，一同前往昨晚他们路过的沐抚镇市民广场。由于此镇比邻景区恩施大峡谷，因此这条街的客栈，饭店，小超市，还是挺多的。而街区两旁三到五层的建筑风格基本统一，白底红棕色格调的土家族挑廊式吊脚楼。  
早上雾气大，在宽阔的市民广场上，虽看不清远处的高山，但山势的轮廓和近处的江南风格的小品风景叠加也已让人陶醉。  
大巴车把人们给送的一公路拐弯的空阔处，下车等待换车，原先前面有一辆大巴的人正在由小车转运，不多时，后面又来了两辆大巴，下了百余号户外的同行，堵满了整个公路，接人的次序也不知道如何排列。我们一看往前走走，估计到我们个了，拦车人家也不停，原来是每队都有每队联系好的小车，等候约半小时后，才来车把我们接到新田村村口的四层楼的康惠农家乐楼下空地，旁边就是最原先的旧平房子。看来就这几年，当地人靠全国各地的户外驴友，提供住宿，餐饮，停车，小卖部等等服务，增加了不少收入，盖起来新砖房。  
9时，从乡间小路上左切下坡，开始了1520节台阶的向下。台阶的数量看似很恐惧，但下山倒是轻松，晚间下的小雨，让地面湿滑，只能尽可能的往内侧靠拢，左拐右转，在茂密的丛林中穿行，不感觉千节石梯的枯燥，途径一座小竹桥，意味着到了谷底，走完了这些台阶。  
途经几个农家院，也都布满了户外旗帜，这就是招牌，一般旅游的下到这个位置就住店休息了。  
这块就是鹿院坪，地属恩施市板桥镇辖的一个仅有20户人家的小村庄，处于四面环山，方圆约5平方公里一个硕大的条形天坑内，四周悬崖构成了一道天然屏障，只有东南西北四条小道通向外界,与世隔绝，不通公路，车辆是进不来的，进出村落，还全靠两条腿，因此外面的人很少进入，使得这片区域保持了良好的原始状态。  
2008年前后，恩施一知名作家及一些摄影爱好者踏入鹿院坪，此地才为外界所知。近年来诸多媒体相继步入鹿院坪，也有“驴友”、户外探险者慕名而来，遂得“徒步者驴友的天堂”之美誉。  
因四面环山，垂直落差500多米，路是从悬崖上凿出来的，又叫落院坪。  
看到对面山体半空悬崖边的刚刚建成栈道，应该属于开放景区的道路了，目前还不正式开放。  
下了天坑，过了村子，前面开始有石板铺路，然后又是一通修好的台阶往上攀登，去看地缝。  
途中走了山间的几处瀑布，吸引着大伙留影，猛然发现从下往上还有多条管路，有电线，还有水管。我猜，应该是为了造势，把下面的水打到上面，彰显瀑布的源远流长，经久不息吧。看见远处一条飞瀑从山上飞流直下，走近一看就是著名的“鹿饮潭”，传说以前成群的山鹿就是在此饮水，故称：鹿饮潭。潭水清澈见底，柔绵甘甜。这块称为“落院坪”的地方，也因此当地人称为“鹿院坪”。  
走完四级瀑布，也就进入了有护栏的栈道直通山底的地缝，这里都是维修好的，应该属于景点的一部分吧，往下走你会发现，在鹿院坪这个四面环山如天坑的地方，竟然还有一条地缝，隐藏在树丛中，从上面看很难发现。  
这就“天坑藏地缝”的奇观。有时习惯了，还是把这叫峡谷了。走到栈道尽头，两边的崖壁连在了一起，栈道与谷底重合，如天气好，上面的来水少，人可以下到谷底在乱石上行走。如遇雨水多时，则谷底就形成一条河道。沿着崖边的栈道，走到峡谷，开始感觉这尚未开放景点的美，空气宜人，自然风景美伦美奂，她四面环绕的山峰多是悬崖峭壁，奇峰怪石，山形或像回首的白虎、或像牛角、或像马鞍。还有神奇的悬崖洞穴，有白马洞，黑洞，新开洞，风洞。洞内错综复杂，千姿百态。有山川、瀑布、暗河。  
最壮观的景观便是山道对面的还有头顶上的瀑布，从山上流淌下来的水冲击着山石发出轰鸣声，之前你只闻其声，不见踪迹，绕过山道便看见如银链般的瀑布倾下。  
有趣的是，有时我们不在栈道上通行，而是在悬崖中的天然形成的横缝隙中穿行，宛如明洞。山上的瀑布从头顶向下倾泻，如同自己在水帘洞里穿行，我还惊喜的看见，一处山体悬崖有上中下，大小不一的三个洞口，应该都是洞洞相连相通吧。  
正好一北京户外打着一面队旗，“秘境恩施”经过，在这忽然感悟到这四个字的本意，借过来让人拍了个照片。在这真正感悟大山深处的秘境了，那是常人来不了，看不见的境界，自己走过好多景点，还真没有这样的深彻感悟，山的高大，崖的惊险，缝的深奥，水的弥漫，路的崎岖，树的碧绿，石的百态，洞的神秘，天的狭窄，真是感觉震撼，天坑藏地缝，险崖挂溶洞，奇峰刺青天。大自然真是鬼斧神工。你一个人，有多大的能耐，在这里算什么？  
太美了，美在天然，美在寂静，估计过了本年度七月一日，景区开放，人山人海的喧闹，会打破这种境界。  
走出了这个地缝，又转回了原先来时的石板路面，原来我们在山谷里面转了一个圈，  
回程本应计划走新建的盘山栈道，换一个视角上行，无奈，栈道当日不开放，只能按原路返回，别人说，穿过这栈道就是有水泥路的景区大门了，幸亏我们早来了十几天，否则又要出银子了。而醒悟出在这个圈内意味着今后的景区开放的线路了，那1520节原始的台阶，将会成为“古迹”保护了。  
回程了路有些疲劳了，天看似要下雨，急忙赶路。无聊了，没事，打开随身带着播放器放音乐，让流行的音乐节奏伴随，大家确实提高了精神，大伙有的跟着唱着，步伐也开始加快。  
很快又走到了那座小竹桥，护栏有一段已被游人弄断，看似有些危险了，估计也不会有人维修了。过了小桥，意味着又要攀登1520节的台阶。下山不显，上山可要算高度了。掐指算了算，1520除以家里楼梯一层的16节，大概要爬95层楼房。于是放下背包休息半刻，吃一口巧克力，喝一口水，喘一口大气，往上开拔。  
上山耗体力，开始喘大气了，不过，因为时间富裕，不急于赶路，也赶上队里还有其他上山困难的人士，我就当收队了，随大伙慢慢的，一段一段间歇的爬吧。上山倒是安全多了，灌木丛中，基本看不见外面的景色，通体一片翠绿。中途还有当地人摆摊买水卖饮料，卖党参的。听着音乐到没觉得太累，最后，队中上梯最快的约用50分钟，而我们用了70分钟。这一道估计在12公里左右。再次通告，只看见雨点，没见下雨。  
16；20回到农家院，17；30小巴全部回到大巴，回到沐抚镇宾馆。  
几年前，深闺中的鹿院坪鲜有人知，随着驴友的口碑相传，一批又一批的驴友趋之若鹜，渐渐撩开了她神秘的面纱。显示出她四周奇异陡峭的山峰，斧劈刀削的悬崖，曲折蜿蜒的深涧河流，清澈透明的小溪，还有神奇的洞穴…美丽而原始的鹿院坪，集良好的生态，险峻的山峰，神奇的传说，纯朴的民风，集奇、险、峻、秀、美、纯一身。  
这第一天结束了，丢失了重要的东西，运动计时记步的电子腕表，主要是表带按扣不结实，上车前摘挎包时蹭掉了。万幸价格不高，不心疼  
明日是这次旅行的重点，恩施大峡谷，期待明天共赏  
  
  
一早起来，不到五点，出门溜腿与昨日方向相反，到沐抚古镇仿古建筑一条街街面的坡下走走，和坡上不同，这一段坡度大，商铺少，还有好多在建小楼，天偶尔又下起丝丝小雨，没走多远，返身回去了。  
早餐后，收拾好行李，拿上汽车，今晚要离开这里了。  
开车没有半小时，到目的地了。由此可见，这条街的目的是接待各地来恩施大峡谷旅游而建的。  
经过领队的买票等待，9；00进入恩施大峡谷景区大门，也就是刚刚进入主题。  
进入大厅，下楼检票，进入口，穿过商贸一条街，坐接驳车前行，进入真正的景区范围。  
大峡谷分为两个景区，东面往下走的云龙地缝景区和西面往上走的七星寨景区。  
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。这里两岸陡峭，飞瀑狂泻、缝底流水潺潺，上通天水暗河，下联莽莽清江。成为恩施大峡谷一大奇观。  
其外绝壁、巨壑环抱，山峦叠嶂，地形多变；其内流水淙淙，飞瀑跌落，奇石林立；雄奇险峻，厚重幽远。主要景点有：云龙绝壁、风雨桥、时空桥、云龙悬瀑及跌水。  
云龙地缝的游览的难度系数比较低，全程几乎都是平路，上坡下坡路比较少，一圈下来都是有石阶和护栏，。对体力要求也不高。  
还有几处特意探出来的平台作为照相景点吧，几条瀑布从两边的绝壁上飞泻而下，形成阵阵水雾。有一处较大的瀑布，感悟处“飞流直下三千尺，疑似银河落碧潭” 总体来看和昨日去的鹿院坪的天坑地缝差不多，由于前者为先睹，又是纯天然，缺了点野味，故此段路程在感悟上打了一些折扣。  
转一圈来到索道入口，六人一室的缆车在茂密的树林上空行驶，直奔另一个景区。由于雾气大，远处的景物都在云雾中，没有发挥高空浏览的优势，直接到了大峡谷的核心景区七星寨，（坐景区公交也可以上去的）。  
七星寨原是黑土司主维护势力范围，派人修建的七个惊险的寨门，平面分布恰似北斗七星。楼门石浪是一片石林，其实就是层层叠叠的薄层岩层，也可以说是“峰丛”步入石林，都是有纹路的岩石，显示亿年的时光。  
在石林里穿行，好似在迷宫里一般。山石十分奇特，光滑而有规律的纹理，在道路两边起伏连绵。由于地面铺装水泥地，连石林中的间缝中都铺设石梯和地面，老感觉这一片就像假山一样的，挺好的天然景物变成的人造，这就是景区为了安全而发展的误区了。  
事后才发现有一个很大的遗憾，因为在此路段正处于石林区，也称为“石芽迷宫”这里有个岔口环线，我们随人流去了左边的土司城堡，没去右边那条路的最佳景点“一线天”和“绝壁长廊”，两条路都在中楼门服务站聚合。真是被迷宫迷住了。回家只能看看网上的图片解馋了，不过，这几天路过类似的景色也有过，不足为奇了。知道了建于2006年8月，全长488米，118个台阶历时1年零8个月才建成，此处海拔1700米，该栈道共有七道弯八道拐,寓意是：路七弯八拐，心始终如一。与悬崖绝壁融为一体的险峻悬空的地段建栈道这也不是独一份。  
沿石阶往上行走，途中还能看到形象的山体形状什么升官发财、英雄美人、母子情深、一花花世界、大地山川、恩爱恋人等景点。路途中的一大约不足30厘米宽的山石夹缝挡道，号称“英雄美人”：我们都背着双肩包哪能过去呀，当然，放下包袱，解放思想，轻装上阵，英雄还是能过美人关的。  
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”是恩施大峡谷最神奇的一景，也是景区的重要标志，是大峡谷的镇谷之宝。我们的目的就是要到这里。峰高150米，柱体底部直径6米，最小直径只有4米，如此之高，却又千年不倒，倒像一株擎天。过去看过有人拍照，把蓝天中的白云放置恰好对着峰尖，正好像冒烟的一炷香，但这个天气难得的。而我们面对的阴天，又是在山中，光线差了点。但景区设置的的定点照相由于由闪光而生意好些，对大部分手机用户，拍出的照片大都都是脸部较暗，用单反的，利用相机的闪光灯还能恰到好处，让人物脸部明亮可看。  
刚看到一炷香时，有两个景区摄影点，游人自由前去拍照，往下走会有洗出的一寸的和七寸照片，一寸做成钥匙扣链不用花钱，七寸照片贴膜如果你要，每张20元。看到角度，曝光极佳的照片，估计很少人会遗弃的，我是照了第一张没照第二张，第一张的效果看不出这一炷香的山峰，自己也带单反照了，所以没要。其实，往后走，好几处极佳的与一炷香合影的点位。再往上走一小段，到了一个平台能看见对面的山体像“母子情深”，随后开始下山。  
  
  
下山路过688米的步行手扶电梯，30元一位，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。  
体力终还是有的，我们一部分人没有坐扶梯，而是继续沿楼梯下行，随行的游人已经见不到几个了，我们又把音乐播放器的音乐放了起来，好在楼梯的高度适宜，拽着护栏，侧身下梯，行走如飞，很快到了悬崖峭壁谷底的游客返程中心的汽车中转站，这块也是离天然的“山体水墨壁画”最近的地方，因为赶车去200公里以外的地方，领队要求大家坐车途中就不要去博物馆参观购物了。  
今天整体感觉一般，因为有了昨天的未开放的峡谷景区的震撼，也有绝壁长廊没去的遗憾，这地方通体走了一圈，都是困圈在整齐划一的石阶和仿木纹的水泥护栏以及川流不息的游人中，没有感觉多么兴奋。全程8482个台阶，不包括平地，整趟徒步下来20000多步，因为修路，我们做了缆车，是估计减少了一些数量。  
下午14；30，大巴启程开往另一个城区，恩施的南面小县城---鹤峰县。  
坐大巴在湖北深山公路上行驶，偶逢行车2小时必停车休息，在大山一侧较宽阔处停车休息。公路对面恰有独处一山民极为简陋住处，一对满脸沧桑的八十多老人在点火做饭，82岁老太太在给一堆一元钢镚大小的土豆削皮，走进房间，两个估计也有60瓦的三管节能灯净只能看见市内的轮廓，因为墙的四壁被烟熏黑，生活简陋但纯朴，一同的队友和老人攀谈，得知老人的孩孙都在外面打工，老人家没有正式砖房。看到此，大家纷纷拿出户外旅途中留存的补给食物，罐头，水果送给老人。受此感化，正逢当天6月18日端午节，中国传统的节日，都希望大家快乐幸福，作为街道工作者，我掏出一百元捐给老两口，祝他们节日快乐，健康生活。不求点赞，只求做个好人。对我三天行程的天气预的报连雨天，大雨暴雨都避而远之，好人必有好报。  
晚上9时多许入住在县城里的一个宾馆，和一伙朋友开始喝酒晚餐，不一会开始下了小雨，也已吃完，跑回住处。这一天的天气预报说是有大到暴雨，现在我们收工了，只下了一点。祈祷明天最后一天老天再次开眼。更期待明天的“仙本那”  
回想恩施大峡谷绝壁悬崖，流水飞瀑，千仞孤峰，壮观地缝，气势恢宏，堪比美国的科罗拉多大峡谷！老天赐给的地缝已成地球上最美的伤痕。  
  
  
屏山景区距离鹤峰县城约11公里，  
由于屏山地形地貌奇特，整体呈狭长弧形地势，地势险要，风光奇特，四周峭壁耸立，碧水穿梭其中，清澈见底，船行河面，恰逢一束阳光从峡谷上空洒下来，在河底形成暗色投影，船只犹如悬浮在半空中，美轮美奂，形成了十分罕见的地缝风光。这景色是很难得，很心动，然而美景不是那么容易就看到的。  
近几天属于假期，去的人比较多，为了避免人多争船，我们特例计划今天5时出发。4时看窗外还是晴天，还挺兴奋。不过半小时以后，却又让我失望。下雨啦，而且渐渐变大。原计划5点来车的还没到，打着雨伞在街旁吃着自备早点等待。看着天空有一片黑，跟大家说，等这片乌云过去，就会晴天，可是等了又等，不见乌云移动，倒发现中间出现一条亮线。不一会，天开始发白，才发现，那片乌云实际是一座山体，发亮的是山上高压电线支架。  
5；30天也亮了，雨也停了，车也来了，就这么幸运。  
几辆七人座小车沿着村路带着我们走到无人地带的山坡上，在一小屋前停下，领了提前预订的救生坎肩，有的还租了双胶鞋，又坐车带到了一下坡处。告诉我们沿着没接近45度的下坡土路一直下到底就行了。要是晴天，这段路对我们来说真不算事，但今天，可不一样，上下坡可没有台阶的，再加上一早的雨水，可以想象其危险程度。此时，天又在变化，头上频现电闪雷鸣，雨又开始下落。在丛林小路上，有密实的灌木遮挡一些，雨点稀稀拉拉，穿着为了前天的父亲节，儿子和儿媳新买的、初次上身的防泼水品牌皮肤衣，还算应景，不用穿雨衣。  
这看似短短的不到一公里路，走了接近一小时。雨天行路，山高路滑，泥泞小道，湿滑粘稠，路面闪着泥水的光芒，难有下脚之处，但最好还是踩在水洼处最后，事先买了溯溪鞋，虽能淌水登山徒步，但满鞋底的黄泥让防滑的鞋底纹也变成平滑，行走还是很困难的，幸亏我的手杖起了大作用。后悔没有花十块钱租双胶皮鞋，那胶鞋真是能防滑呀。  
人们冒着如此风险来到这个地方，就是因为2014年初人民日报登了篇介绍“ 鹤峰 屏山 峡谷”的文章，“一条小船行驶在翠绿清澈的河上，就像是悬浮其中。两边峭壁悬空，安静地能听见鸟扇动翅膀的声音，来到这里就像来到了另一个仙境”。 去过的人见到如此美景让人目瞪口呆，无不感慨原来 湖北 还有这么美的地方，真正的可以媲美“ 九寨沟”，被誉为 中国 的“ 仙本那 ”！让这个地处深山不被人知的人间仙境一下火了起来、  
下山路上有一件事不得不说，我和一位六十出头的“诚信一族”走在最后，前方看见独自行走一年轻人，行动缓慢，旁边的同行叫她小张，我以为是坐在后面的队友，就一直在后面鼓励她前行，她还一直不让我们等她，让我们先行，我说一个队的不能让队员独自落伍。走了接近三分之二，她给别人打电话，才知她确实不是我们队的，不得不赶进度前行了，这位姑娘也不时在后面说十分感谢的话。走到半路，前面没人了，路过一岔口，也不知往哪里走，这时最后悔的是带来三天的对讲机今天以为路途近，有临水而没带，急忙用手机联系领队，可领队正忙着全队的活动，可能没有听见，好在后面的路基本是平道，如果不对，返回倒不吃力，就坚持一条道前行。爬上一个木梯，看到了前面的人在排队，心里的石头落地了。  
到前方一群人还需有小船摆渡，这时人都被自己的队伍派船接走了，没人管我们俩了，到了最后就剩六人了，好在一船能上六人，一块把我们俩带进了里面。与大部队回合了，才知道他们已经做橡皮船浏览完了一小段峡谷河流，却有遗憾，但帮助了他人而耽误的，是不会后悔的。  
老天有眼，到了看见水面，雨根本就不见了，光线还算可以，拍照正常进行  
自己和队友脚淌没过脚脖子的清澈的水里互拍。水真清，河底是石灰色，没有水草，也不出一丝泥浆，真怪！  
这时刚才的皮划艇放在一边没人管，我就上去拍了几张，就这几下，单浆划行让我水花四溅，忙乎一通，还让当地人轰下去了。有幸有了独自一人划艇的照片，算是幸运吧。  
这时人们都排队照相，木船只让上一个人，只能踩着水上船，还得坐在最后，岸上的人用长长的竹子推向拍照点，前面的人照完后马上换人，其他人做摆渡皮划艇返回离开。  
原以为来早人少，但都有这个想法的团队都早来了，造成三队百余号人员拥挤，为了照相，还差点打起来，几个队领队争先后，互相抢船，更有一群人簇绒着一个租着双拐的人赶来为了照相，抢船。照顾残疾人是我们应该的再说这样的路能下来，听说是接近滚下来到，，已经是不易了，你和大伙打个招呼，我们也不是无情无义之人，但打破常规，没有预定，强行抢船，破坏规矩，还让我们队伍中的一位女士跌入了水里。引起的公愤。我们是花钱租的船，不是你不花钱想坐就坐的，嗨，老天给了他那双不给力的腿也是有原因的，最后照片倒是照了，举着双拐站在船上，让同路人横向拍照，但是不可能是所期待的浮船照，心不正角度也不会正的。  
经过了漫长的排队，上船。拍照、返回，下船，这四个步骤只花了3分钟，而且不是你可以自拍，不是摄影师给你拍，而是当地人用手机站在对面的悬崖边拍照。我们自己人照相的角度画面杂乱而无效。  
当地人说，这个地方就是网络给炒红了，县城的酒店，旅馆都提前订满了，所谓的导游其实都是没有证的“黑导”其实我倒乐意说他们是“土导” 这里峡谷幽深，必须在当地人引领下才能进入，或许正是因为它的偏僻，才让这个隐藏在秘境的水上天堂依然保留着最原始的模样。每一组人群承包了每一小块“自留地”虽说道路艰险，但也会吸引众多的外地人前来猎奇，就为了一张照片好在微信朋友圈里炫耀。我也是如此，说起拍照，不是我们想象的找好地方，架好相机，找个好角度。在这里，你带来的相机没有用，当地人都是机械式，流水线式的“工厂操作”照相是本地人拍摄，最后，把照片一同传给领队，如果你想要换衣服，那就得第二次排队的，但时间有事不允许你重拍的。  
网上提到的躲避峡屏山景区正在建设当中，目前道路狭窄崎岖，没有护栏，一旦落下悬崖，没有生还的可能。进入屏山地缝713级台阶的隧道，道路成型，河面宽广，深度适宜，有个月亮桥，从上往下，角度极佳，便于拍出小船的投影，，之前网上盛传的有木船有小桥的经典悬浮照片是在下游拍出来的，  
因为这里还处在封闭开发中，政府和景区从安全角度考虑，已经限制游客进入。虽说查的很紧，但还有带不成团的散客进去，有时听说半夜才能带进去。多火呀。交通费每人20元，租船每人100，借长筒胶鞋每人10  
个人分析一下，能出现的这种效果，来源于屏山地形地貌奇特，四周峭壁耸立，光线从上往下投射，没有散光。二是水清，水底为白色的石块，无污泥和杂草，没有泛光。三是有山体的高度能俯视拍照，拍出船的水下投影，而不是水面倒影，悬浮效果由此出现。晴天太阳下的投影就会色深，造成的浮漂感就更强。水面的色彩来源于两岸山体的植被，让湖面反射绿光，造成青山绿水，在这里感受水的透亮，水的清澈，水的透明，水的温柔，水的清凉，水的潋滟，真是世外桃源的清净和美妙啊  
峡谷的光影也就是中午那宝贵的几小时，下过雨的水质会浑浊不清，拍不出悬空的感觉。  
虽然一路的泥地下雨天绝对会滑且不安全，幸运我们没有遇到较大的雨水，还算是拍出了自己满意的照片。  
上山行走中感悟到了网上流传的“鬼步”跳法，那就是，前脚向前迈同时后脚向后滑，上山倒是滑了几脚，好在自己有点经验，又有手杖支撑，脑门虽磕到了石头，但下滑缓慢，没有照成伤害。  
回程上坡的途中，老天有给我一次惊喜，看见了山中云海，对面半山腰的农户的房子在云烟掩映时隐时现，，景象一会一变，山头也被云分割的好像大海中的小岛，雾缭绕，恍若仙境。  
回到大巴处，关上了车窗帘，成了临时女士们的更衣室，男人都在外面，把满身泥土的衣服，鞋子，袜子，一股脑全给换了，大伙以全新的面目开始通往回家的征途。  
鹤峰县到恩施火车站有162公里，约3.5小时路程，为了赶路，我们11；00就开始回程了，到了火车站，离开车时间还有2个多小时，每人都拿着两件行李，周边哪也不认识，出行也不方便，就在广场和车站了等候吧  
就此，行程全部结束，期待下次新的旅程  
事后我在朋友圈发出我的感悟，  
这一张只需三秒钟完成照片，  
网红了一种神奇现象，  
吸引了一群户外驴友，  
激活了一个偏僻县城，  
养肥了一帮当地村民，  
而我头顶闪电雷鸣  
冒着大雨降临  
脚下泥泞山路  
高坡连跌带滑  
手脚沾满泥土  
趟入冰凉溪水  
就为这号称东方的仙本那  
青山绿水中的浮船

评论：

## 57.恩施梭布垭石林一日游

https://www.tuniu.com/trips/30082113

来源：途牛

发表时间：2018-06-30

天数：

游玩时间：

人均花费：

和谁：

玩法：自然奇观，自助游，自驾游，摄影

旅游路线：

正文：  
  
  
梭布垭石林一日游  
  
  
梭布垭石林被称为世界第一奥陶纪石林，是国家AAAA级旅游景区，位于湖北省恩施市太阳河乡境内，总面积21平方公里，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。  
  
  
有想去梭布垭石林的旅友们可以直接联系本地一位师傅，超级热情，让你感受到五星级服务。

评论：

## 58.湖北省恩施土家族自治州，鹤峰躲避峡是毕生不可错过的徒行之所。

https://www.tuniu.com/trips/30082202

来源：途牛

发表时间：2018-07-01

天数：

游玩时间：

人均花费：

和谁：

玩法：自驾游，自助游，徒步，跟团游，暑假

旅游路线：

正文：  
  
恩施鹤峰躲避峡大峡谷享，有中国仙本那，之称，这里是贺龙元帅的故土，二次国内革命战战争时期。鹤峰是湘鄂边区革命根据地中心。红四军诞生地，贺龙元帅的第二故土，趁着暑假带着你的亲朋好友到此一游吧，保你不虚此行，

评论：

## 59.梭布垭石林一日游

https://www.tuniu.com/trips/30082205

来源：途牛

发表时间：2018-07-01

天数：

游玩时间：

人均花费：

和谁：

玩法：徒步，踏青，自然奇观，登山

旅游路线：

正文：  
  
  
恩施梭布垭石林  
  
  
梭布垭石林被称为世界第一奥陶纪石林，是国家AAAA级旅游景区，位于湖北省恩施市太阳河乡境内，总面积21平方公里，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。

评论：

## 60.施情画意，硒游恩施，原来仙境真的在这里

https://www.tuniu.com/trips/12606424

来源：途牛

发表时间：2018-07-02

天数：

游玩时间：

人均花费：

和谁：

玩法：美食，人文游，摄影，客栈民宿

旅游路线：

正文：  
  
  
入住女儿城  
  
  
自从2016年从 东南亚 旅行回国，由于工作的原因，好久没有去旅行了。 北京 的天气实在是太热，想来想去，找一个气候宜人的目的地吧，看了一下 中国 地图， 湖北 我还没有深度的去旅行过，那就选 恩施 吧。  
刚好 北京 飞 恩施 的机票也很便宜，虽然不是直航，虽然在 武汉 机场等了好几个小时才等来飞往 恩施 的飞机，心里还是很期待。  
从 武汉 到 恩施 ，飞行时间也就一个小时。从飞机往下望去，鄂西大地云雾缭绕，郁郁葱葱，宛如仙境一般。  
  
  
恩施 土家族苗族自治州（简称 恩施 州），是 湖北 省的自治州、地级行政区，位于 湖北 省西南部，地处鄂、湘、渝三省（市）交汇处，西连 重庆 市 黔江 区，北邻 重庆 市 万州 区，南面与 湖南 省 湘西 土家族苗族自治州接壤，东连本省的 神农架 林区， 宜昌 市。 恩施 州于1983年8月19日建州，是 湖北 省唯一的少数民族自治州，有土家族、苗族、侗族、汉族、回族、 蒙古 族、彝族、纳西族、壮族等29个民族。  
恩施 州森林覆盖率近70%，享有“鄂 西林 海”、 “华中药库”、 “烟草王国”、“世界硒都”之称号。 全州 水电风电资源蕴藏丰富，是华中地区重要的清洁能源基地。 恩施 州的鄂西铁矿是 中国 四大铁矿之一， 恩施 还拥有世界最大的独立硒矿床。  
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”。 恩施 州境内年均气温16.2℃，年平均降水量1600毫米。地处 武汉 和 重庆 两大“火炉”之间，是最适宜人类居住的地区之一。  
飞机徐徐降落 恩施 机场，从机场到市区很近，7公里的路程20分钟就可到达。当天下榻在 恩施 土家女儿城恋清江客栈。  
土家女儿城位于 湖北 省 恩施 市区七里坪，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。  
办理好入住，去步行街溜达了一圈，看了一会民俗文化摔碗酒表演，就回房间看世界杯了。  
  
  
“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。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。但是从今天火遍网络的摔碗酒看，已经完全转化为一种游客好玩方式的表达。  
女儿城的民俗表演很多，随手抓拍了几张表演前的花絮，分享给大家。  
  
  
  
梭布垭石林到龙马民宿  
  
  
第二天早晨在客栈用完早餐，坐车前往梭布垭 石林 景区。  
这是一处因奇石和山歌而闻名的地质旅游胜境，来一个景区、读一部史诗！  
四亿年天地造化，沧海桑田，成就了这里雄罗 万象 的 石林 奇观；  
五千年巴国文明，古道今生，沉淀了 中国 优秀的民间艺术之乡。  
“梭布垭”从起名便蕴藏着土家语言的密码，这是一片神秘的天地；这是有着“世界第一奥陶纪 石林 ”之称，被誉为“东方亚特兰蒂斯”的国家AAAA级旅游景区—— 恩施 ·梭布垭 石林 景区。  
  
  
梭布垭 石林 旅游景区位于 恩施 市 西北 部，是 恩施 、 建始 、 重庆奉节 三地交界处，平均海拔1000米，四季分明，夏季凉爽，是武陵山区避暑 金三角 之地，景区距离 恩施 市48公里，1小时车程；距离 建始 36公里，0.8小时车程，距离 奉节 境内26公里，0.5小时车程，即将通车的银北高速出口距景区仅16公里，交通便利，资源独特，周边景区集群， 恩施 大峡谷、 石门 河、野 三峡 ， 奉节 天坑地缝等景区环绕周边，旅游资源丰富，一线串珠，梭布垭由此发挥着旅游跳板的效应。  
  
  
敢称“世界第一”绝非平常奇观，在岩壁上亿万年前的鱼类化石清晰可见。  
梭布垭是4.6亿年形成的世界最古老的奥陶纪 石林 ，比 云南石林 早2亿年；海枯石烂成为了梭布垭的真实写照。全世界奥陶纪成片 石林 十分稀少，2米以上谓之世间珍品，梭布垭 石林 由于特殊地质构造， 石林 达到了20米以上，是 云南石林 的10倍，堪称世界奇迹。她不仅有深藏不露的美感，还有极高的科考价值，漫步海底世界，博览亿年风景，这里便是穿越“石”空，不来是遗憾，来了是震撼！  
在游览途中，遇到一位漂亮的小姐姐，身着当地民族服饰，成为一道靓丽的风景线。  
  
  
第二天早晨在客栈用完早餐，坐车前往梭布垭 石林 景区。  
这是一处因奇石和山歌而闻名的地质旅游胜境，来一个景区、读一部史诗！  
四亿年天地造化，沧海桑田，成就了这里雄罗 万象 的 石林 奇观；  
五千年巴国文明，古道今生，沉淀了 中国 优秀的民间艺术之乡。  
“梭布垭”从起名便蕴藏着土家语言的密码，这是一片神秘的天地；这是有着“世界第一奥陶纪 石林 ”之称，被誉为“东方亚特兰蒂斯”的国家AAAA级旅游景区—— 恩施 ·梭布垭 石林 景区。  
  
  
中午时分，在景区餐厅用的午餐，都是 恩施  
地方特色菜，太符合我们的口味了。  
  
  
吃完午餐出来，原本阴沉的天空逐渐放晴，蓝天白云，一片别样的风景写真。  
旅游梭布垭，除了自然观光与文化体验，在特殊的地质构造中，也催生户外人士的亲睐，儿童科普的向往，青年恋爱的冲动，老年养生的垂念。一年四季，景区活动不断，春游赛民歌、夏赴女儿会、秋天品红叶、冬季赶庙会，梭布垭同时是众多户外活动的举办地、电视电影拍摄地、研学旅游景区、避暑度假旅游区，未来梭布垭更将与其境内的六步关民族文化区、南里渡水上休闲区、石乳关养身度假区，李巴沟户外探险区形成山、水、修养、探险、度假、娱乐于一体的综合旅游区。  
醉美 恩施 、多彩 石林 ，这里，绝对值得一来。  
离开梭布垭，前往青堡村游览。青堡村属于 恩施 市龙凤镇，此地民宿能够一次性容纳人数1000名宿客，被称为避暑纳凉的“高山小平原”。青堡村与 重庆 市 奉节 县龙桥乡山水相连、隔山相望、大道相通。这里除了险峰、溪流、瀑布，还有着一个庞大的地下溶洞群，被称为“地下龙宫”，是避暑、徒步、探险的好去处。有欧式和土家不同风格的别墅分布在地下龙宫之上。  
  
  
从青堡村离开，前往住宿地龙马村。龙马村属 恩施 市龙凤镇，此地民宿能够一次性容纳800名宿客。龙马村亦有龙马风情小镇之称，是川渝鄂盐茶古道的驿站。现有风情街、生态园、玉龙湖等以土苗风情、康养旅居为主打的土苗风情山水画卷。“风情龙马、慢漫生活”是其主题，户外烧烤、篝火晚会、环湖游船、夏日露营、野外徒步等活动应有尽有，土苗建筑群临水而立，充满诗情画意。  
热情好客的龙马村民为远道而来的游客献上了当地的美酒。  
晚餐菜品非常丰富，都是好吃的可口的  
  
  
恩施 龙马风情小镇是由 湖北 省联合发展投资集团有限公司投资建设，总投资近4亿元。小镇距 恩施 市区30公里，位于 恩施 --龙马--梭布垭--大峡谷风景区连接线上，是古时川渝鄂盐茶古道的主要中转集散地，是龙凤镇所属龙马、佐家、碾盘、青堡、柑子坪、猫子山等六个村的政治、文化、经济、交通中心，同时也是龙凤镇发展全域旅游的核心所在。  
  
  
龙马风情街占地约250亩，目前已建成并投入运营的旅游配套项目有：特色餐饮（可同时接待300人次用餐）、民宿酒店（标间51间、普单11间、商单4间、套房4间、康养旅居房24套。）、西兰卡普展示馆、乡村文旅休闲书吧、健身房、咖啡厅、茶艺馆、农产品体验店、特色小吃摊、乡村文艺节目展演、生态园；建设中的项目有（预计10月份可以投入运营）：中小学校外实训基地、户外拓展园、亲子游乐园、垂钓中心、户外婚庆广场、滑索、软桥。  
用完早餐之后，驱车前往当天的目的地：侗寨茶花山居。行至半途中，看到峡谷中云雾缭绕，美轮美奂，时而云雾聚集，时而散去又显现出山腰村庄的轮廓。大家纷纷下车合影留念。  
  
  
  
土司城到博物馆到枫香坡  
  
  
中午时分，经过了 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。  
  
  
恩施土司城 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  
  
  
恩施 土司城有很多的景点，风雨桥、廪君庙、土司校场、王府九进堂、钟楼、鼓楼、百花园、百虎雕像等等。时间充足的可以花一天时间好好领略土家族的民俗文化。  
  
  
离开了土司城，又去参观了夷水侗乡的 锦屏 鼓楼和磨水廊桥。小姐姐又坐在竹排上戏水唱起了山歌，  
  
  
到达 恩施 芭蕉侗族乡枫香坡侗寨——茶花山居精品民宿，茶花山居民宿依山而建鳞次栉比，层层飞檐揽景，山居共有13个房间，多以大床房和家庭套房为主。十三间房屋有十三个对应的名字，它们分别名曰：云落、风起、见山、听雨、光影、小雅、草色、入帘、运眺、推窗、茶香、慢行、闲歌。  
  
  
在这里可以一整天的发呆，  
云落了，长风起，见群山巍峨，听雨而安眠。光影似梦，人生如戏，常怀小雅之情，坐看草色入帘青。  
在这里  
您可以亲手采茶，制茶，泡茶，品茶，闲看庭前花开花落  
在这里  
您可以爬山、徒步、野游、拥抱自然、听雨而安眠  
在这里  
您可以采山果、捡蘑菇、挖野菜、品乡间美味，把酒话桑麻  
  
  
极目远眺，推窗品茗，一路慢行，一曲闲歌  
推开每一个房间的窗户，把大自然引入室，烹一盏清茶，怡然自得  
  
  
置身美景，感受乡村精致慢生活！  
五点钟，我们又去当地茶园体验了一下采茶的乐趣。虽然太阳很晒，和大自然亲密接触的愉悦之情都洋溢在每个人的脸上。一轮明月已经 挂在天空  
  
  
回到了茶花山庄，当然离不开美食相伴，晚饭还是要吃滴。话不多说，上菜就是啦。虽然不是山珍海味，但都是接地气的菜。  
  
  
  
夷水侗乡到小溪村  
  
  
在 恩施 旅行，大多时候都是夜里下雨，早晨就变成了大晴天。清晨醒来，青山薄雾环绕，空气清新，皮肤湿润，神仙住的地方也不过如此吧。  
第二天睡了个懒觉，大家一行十点多才出发，直奔今天的目的地二官寨村小溪组。  
  
  
喜欢撸猫的小伙伴们可以尽情和喵星人玩耍哦  
  
  
二官寨村位于 恩施 市盛家坝乡，距集镇14千米。传清 咸丰 年间， 恩施 知县任海宴曾 会同 昔在 新疆 为官的康明达一同在此断过争田界纠纷案，“二官界”因此得名，后因兵燹筑寨，更名“二官寨”。下辖二官寨、圣孔坪、旧铺、小溪、洞湾5个组。该村既有厚重的文化遗存，又有美丽的田园风光，至今分布着几处百年古寨，其中最具盛名的是小溪、旧铺两个古寨。  
  
  
炊烟袅袅，河边发呆，每一帧的时间都是放松和享受。  
  
  
古村落以小溪河（约4千米）为轴线，依山临水，一线串珠般自然形成6个大小不等的坪坝，有古建筑70多栋（吊脚楼）。上坝有七栋民居建筑，以“一”字形结构为主，其中一栋民居长约70米，九开间，是目前 恩施 州境内发现的规模最大的“一”字形民居建筑。中坝又叫“店子湾”，因昔小溪边有一座供食宿的旅店而得名。核心建筑胡家大院又叫小溪朝门（或落脚朝门），有木构建筑15栋。大院子原有三进，第二进厅屋已毁，现仅存朝门和堂屋。朝门修建于清乾隆年间，呈“八字形”，朝门两边与吊脚楼相连成整体。主体建筑堂屋依稀可辨三进门楼的轮廓，有石块铺陈的三处天井，院内右侧一栋转角吊脚楼保存有一间火铺，火塘、壁柜、住房等布局完整。下坝有十栋民居建筑，户户相连，结构紧凑，布局错落有致。小溪吊脚楼群特色鲜明，有双吊、单吊、“一”字形、撮箕口、亮柱子等多种样式。  
  
  
这就是我们入住的小溪村民宿。  
  
  
  
花枝山到云龙地缝，住女儿寨  
  
  
离开了小溪古寨村，前往花枝山茶园参观。  
  
  
到达花枝山茶园，风光秀丽，景色宜人，茶艺师带领大家现场采茶  
  
  
现场沏茶，感受不一样的茶文化  
  
  
离开了花枝山，前往今天我们下榻的酒店是 恩施 大峡谷里面的女儿寨酒店。  
  
  
办理好入住，接着就去地缝看瀑布去啦。  
  
  
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，是国家AAAAA级旅游景区。  
云龙 地缝至少形成于5千万年前，从地缝顶部到地缝底部的地层主要为形成于2.1－2.9亿年间、跨二迭与三迭纪的灰岩；全长3.6千米、平均深75米，平均宽15米，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。地缝上共有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 大峡谷一大奇观。  
  
  
飞流直下三千尺，疑是银河落九天，用这句诗词形容大峡谷的瀑布也是非常的恰当到位。  
酒店全貌，风景宜人，这样的美景美地，真的不想离开  
  
  
用完晚餐后，坐车去观看《龙船调》。实景剧《龙船调》自同名民歌改编而来，以 恩施 地区土司时代的一对土家少男少女的爱情故事为蓝本，描写他们挣脱封建束缚、追求自由爱情的感人故事。  
大型山水实景剧《龙船调》是由 湖北恩施 生态文化旅游发展有限公司投资建设。全剧总投资2.06亿元，剧场建在独具喀斯特地貌的大峡谷边，占地面积240多亩，总建筑面积4.9万平方米，演职人员300多位，拥有可容纳2580多名观众同时观看的观众席，是世界上最大的峡谷实景剧场。  
入场前夜幕降临，大峡谷的每时每刻都是美的。  
  
  
灯光、音效、舞美效果都是棒棒的。演员的表演也是淋漓尽致。  
  
  
凌晨四点来到迎客松观景平台，守候了两个多小时，没有拍到日出美景。不过一点没有遗憾，云雾下的大峡谷还是那么震撼的美。  
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我们好客的土家族、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”，高约150余米，最小直径只有4米，此地的岩石的抗压强度是800千克每立方厘米，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。他近观犹如男根，展示着他威武的雄姿，俨然成了大峡谷中的镇谷之宝。反映一炷香的美术作品众多，以 中国 博物馆协会会员、国家一级美术师、全国“画中华名人故居第一人”、著名画家拇指先生的《陈连升故里 镇谷之宝一炷香》最为有名。 相传，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，天神看到寥寥青烟，就会下凡来救苦救难，所以当地百姓称它为“难香”，这难香又长又细，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。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 ，由于保存极度困难，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 ，北纬三十度最美的风景线之一，可惜这次的5天之行太过短暂，不能更深度体验 恩施 的风土人情。不过不要紧，被誉为“土家情人节”的“女儿会”，在农历七月份即将上演。“女儿会”是 恩施 土家族青年在追求自由婚姻的过程中，自发形成的以集体择偶为主要目的的节日盛会。其主要特征是以歌为媒，自主择偶。八月的 恩施 ，一定会是更美更热情更凉爽，让我们一起相约“女儿会”吧

评论：  
1.如诗如画，是个洗涤心灵的好去处

## 61.湖北恩施鹤峰大峡谷

https://www.tuniu.com/trips/30082320

来源：途牛

发表时间：2018-07-02

天数：

游玩时间：

人均花费：

和谁：

玩法：自然奇观

旅游路线：

正文：  
  
神秘的仙境，风景美如画

评论：

## 62.恋上世界硒都，感受醉美恩施

https://www.tuniu.com/trips/30165784

来源：途牛

发表时间：2018-07-10

天数：

游玩时间：

人均花费：

和谁：

玩法：自助游，避暑，摄影，客栈民宿，家庭游

旅游路线：

正文：  
  
  
前言  
  
  
  
北纬30°，是一条神秘而又奇特的纬线，贯穿四大文明古国。这里有着许多令人兴奋的景观，世界第一高峰珠穆朗玛峰、古埃及及金字塔群、狮身人面像之谜，神秘的撒哈拉沙漠达西里的“火神火种”壁画、死海、巴比伦的“空中花园”，横贯中华大地、日夜奔腾不息的母亲河长江……当然，还有闻名全球的“世界硒都”，被誉为”天然氧吧“、”最适宜洗肺的城市“---恩施。  
  
  
神秘的北纬30°给了恩施无限的惊喜，这里四季分明，冬无严寒，夏无酷暑，得天独厚的条件适宜多种动植物繁衍生息；这里是迄今为止发现的唯一独立硒矿床的“世界硒都”；这里空气质量优良，恩施州境内年均气温16.2℃，年平均降水量1600毫米。地处武汉和重庆两大“火炉”之间，是最适宜久居的“天然氧吧”。  
  
  
这里自然风光秀美，奇洞异穴光怪陆离。地质学家们称恩施是“喀斯特地貌中的精华，地质遗迹中的绝品，世界景观中的奇葩“。  
恩施大峡谷与美国科罗拉多大峡谷不分伯仲，是全球最美丽的大峡谷之一。  
  
  
这里有形成4.6亿年前的奥陶纪时期，堪称远古地质博物馆的梭布垭石林，狭缝秘境、化石古迹随处可见，整个石林犹如一座海底迷宫，美轮美奂。  
  
  
恩施市，位于湖北西南部，地处鄂、湘、渝三省（市）交汇处，是最近几年比较火热的一个旅游目的地。  
它不像丽江、大理、三亚那样热门，却像藏在深闺的姑娘一样美丽动人，但这样的低调丝毫不影响这里的韵味和精彩。  
  
  
  
数年来多次打卡恩施，一次次走进这里，那种别样风情，独特的韵味和秀美的风光让人难以忘怀，每次的到来都能带来一种特别的惊喜……  
  
  
  
关于恩施  
  
  
  
恩施市，位于湖北省西南部，地处鄂、湘、渝三省（市）交汇处，是恩施土家族苗族自治州（简称恩施州）首府，是武陵山区经济、文化中心和交通枢纽。  
恩施市是湖北九大历史文化名城之一，历史悠久，人文底蕴浓厚。这里是巴文化的发祥地，巴楚文化、巴渝文化相互交融，有土家族、苗族、侗族、汉族、回族、蒙古族、彝族、纳西族、壮族等29个民族聚居于此，积淀了绚丽多彩的民族文化。  
恩施州森林覆盖率近70%，享有“鄂西林海”、 “华中药库”、 “烟草王国”、“世界硒都”之称，历史上曾被称为“楚川屏障”。恩施还拥有世界最大的独立硒矿床。  
吊脚楼、风雨桥是民族建筑的活化石，有富硒茶叶、板党、西兰卡普、云锦石等土特产，舞蹈、戏剧、曲艺、山民歌等民族民间艺术灿若星辰，恩施土家女儿会被誉为东方情人节。  
  
  
  
旅行攻略  
  
  
如何到达恩施  
飞机：  
恩施许家坪机场：已开通了武汉、西安、杭州、深圳、太原、等直航线路，北京、广州、上海、海口等地需经停武汉。  
-  
火车  
恩施火车站是宜万铁路的始发站之一，全线最大的市（地）级中间站，全国大部分城市都有动车或高铁直达恩施。发往武汉的车次最为密集，经成都、宜昌、武汉中转也是很方便。  
恩施站距城市中心舞阳坝10公里左右。  
  
  
  
恩施大峡谷  
开放时间：8:00-16:00（旺季3月1日-11月30日）；8:30-15:30（淡季：12月1日-次年2月28日）  
门票：  
旺 季：七星寨 120元/张（3月1日--11月30日）  
云龙地缝 50元/张（1月1日--12月31日）  
淡 季：七星寨 80元/张（12月1日-次年2月28日）  
优惠票：七星寨 60元/张（学生、老年人）  
云龙地缝 25元/张（学生、老年人）  
景交车：30元/人·次（含往返）  
索道单程：105元/人·次（单 程），往返200元  
电扶梯：30元/人·次（单 程）  
-特殊人群优待政策：  
1、 现役军人武警伤残军人、军队离退休干部、在校学员凭有效证件免门票  
2、 60岁以上老人凭有效证件购买门票半价  
3、 70岁以上老人凭有效证件，免门票；1.2米以下儿童需成人带领免费参观  
4、 学生凭学生证购门票半价  
5、 国家新闻总署发的记者证免门票  
  
  
  
龙船调  
票价：218--398元  
演出时间：20：10--21：20  
取票时间：8:00-19:30，19:30开始进场，请安排好时间。  
  
  
  
  
关于行程  
  
  
DAY1：武汉---恩施---恩施土家女儿城  
夜宿：恩施恋·清江民宿  
-  
DAY2：恩施梭布垭石林---龙马风情小镇  
夜宿：龙马风情小镇土司客栈  
-  
DAY3：恩施土司城---夷水侗乡---枫香坡生态旅游区  
夜宿：茶花山居精品民宿  
-  
DAY4：二官寨---小溪古村落  
夜宿：胡家大院农庄  
-  
DAY5：花枝山---恩施大峡谷云龙地缝景区---《龙船调》演出  
夜宿：恩施大峡谷女儿寨度假酒店  
-  
DAY6：恩施大峡谷七星寨景区---返程  
  
  
  
DAY1：恩施土家女儿城  
  
  
  
对于武汉来说，，恩施无疑是一个绝好的避暑胜地，就在上周和好友一起背起行囊开启了为期六天的恩施之旅。  
从武汉出发，动车4个小时左右就可以抵达恩施，此行的第一站， 选在了土家女儿城景区，离恩施站仅10公里，不到半小时的车程。  
  
  
土家女儿城位于恩施市七里坪，距市区仅3公里，毗邻恩施市区，交通便利。这里是以土家族民族商业文化为核心，以“女儿会”为主线的特色风情古镇，也是恩施非物质遗产传承展演基地。“土家女儿会”、“赶场相亲会”定期在这里举办。城内土家特色小吃、餐饮、风情客栈、咖啡厅、酒吧、茶楼、夜宵城、运动中心、水上乐园一应俱全。  
  
  
虽为人造古镇，但这里仿古的建筑风格与土家吊脚楼相结合，完美的体现了土家族的民风民俗，是全国土家文化的雏形。  
  
  
土家民俗博物馆是免费开放的场馆，里面不仅陈列展示土家族人的生产生活、婚庆嫁娶等民俗用具，像打糍粑、做豆皮、切桃糕……这样的土家传统工艺，每天都有展示，还有一批非遗传承人在此现场展示土家族民俗技艺。  
  
  
再现了土家人熏腊味现场  
  
  
婚庆嫁娶等民俗用具  
  
  
这里还有一个特有的土家女儿会，被誉为东方情人节或土家情人节。  
传统的“女儿会”保存着古代巴人的原始婚俗遗风，一般会在每年的农历7月7日至12日这几天举行，是恩施土家族青年男女在追求自由婚姻的过程中，“以歌为媒，自主择偶”为主要目的的节日盛会。  
女儿会是恩施州土家族具有代表性的区域性民族传统节日之一，是一种独特而新奇的节俗文化。  
届时，以年轻姑娘为主，也有已婚妇女前往参加，通过对歌的形式寻找意中人或与旧情人约会，畅诉衷情。  
  
  
  
参加女儿会时，青年女子身着节日盛装，把自己最漂亮的衣服穿上，习惯把长的穿在里面，短的穿在外面，一件比一件短，层层都能被人看见，谓之“亮折子”或俗称“三滴水”，并佩戴上自己最好的金银首饰。  
女儿会这天，姑娘们把用背篓背来的土产山货摆在街道两旁，自己则稳稳当当地坐在倒放的背篓上，等待意中人来买东西。小伙子则在肩上斜挎一只背篓，形如漫不经心的游子，在姑娘面前搭讪，双方话语融洽，机缘相投时，就到街外的丛林中去赶“女儿会”，通过女问男答的对歌形式，互通心曲，以定终身。  
  
  
土家族哭嫁也是一大特色。  
  
  
土家族哭嫁也是一大特色。  
  
  
土家族女儿出嫁时一定要会哭，谓之哭嫁，哭得动听，哭得感人的姑哭嫁有专门的“哭嫁歌”，是一门传统技艺。土家姑娘从十二三岁开始学习哭嫁。过去，不哭的姑娘不准出嫁。现在，哭嫁仅在僻偏的山寨还有此习俗。土家族女儿出嫁时一定要会哭，谓之哭嫁，哭得动听，哭得感人的姑娘，人称聪明伶俐的好媳妇。  
哭嫁的高潮是在新娘出嫁的日子。在出嫁的前一天，亲朋乡邻都前来祝贺和哭别。新娘家要邀请新娘九位最好的未婚女伴，陪着新娘哭，叫“十姊妹会”。这九位姑娘是陪哭的重要角色，因此无论她们家住远近，无论风雨阴晴，新娘家均要打轿派人去接。十姐妹聚齐后，新娘家将两张八仙桌拼在一起，摆在堂屋中间，比新娘年长的坐上方，与新娘年龄一般大的姑娘坐两旁，新娘坐在姑娘们中间。哭的内容主要是叙述姐妹友情，也有鼓励、劝慰的话语。  
  
  
街头还在特定时间有各种演出。  
  
  
土司巡城表演  
  
  
“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。  
相传，很早以前，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。  
现在演绎的是独特有趣的民俗，就是你喝完酒，把碗给摔了，摔得越碎越吉利。不过要小心碎渣渣别溅起来划伤自己或他人。  
  
  
最后分享下土家女儿城演出时间：  
土家传统劳作文化展示《打糍粑》 上午：9：00--11：00 演出地点：土家民俗博物馆  
国家非物质文化遗产保护名录《舞狮表演》 下午：17：00---17：30 演出地点：土家民俗博物馆正门  
土家传统民俗风情展示展演 下午：18：00--18：15 演出地点：女儿城巴人堂大门口  
大型土苗风情歌舞晚会《巴土恋歌》 下午：18：30--19：15 演出地点： 巴人堂  
大型实景剧《赶场相亲•女儿会》 晚上：20：00--21：00 演出地点：土家女儿城全城巡演  
民间曲艺表演《坝坝茶》 晚上：20：30--21：30 演出地点：施南茶局门口  
土家族传统习俗赶场文化街展演 晚上：18：00--22：00 演出地点：比兹卡大街  
国家非物质文化传承技艺展示展演《西兰卡普制作技艺》 全天 演出地点： 土家民俗博物馆  
《利川灯歌•龙船调》 上午：11：00--11：20 下午：15：00--15：20 16：00--16：20  
演出地点：土家民俗博物馆十大碗茶摊  
  
  
-----------------------------------------------------------------------------------  
恩施土家女儿城  
地址：恩施市城郊马鞍山路  
门票：免费  
交通：  
12路（航空路—华硒生态园）至华硒生态园下车  
21路（舞阳坝—柳州城）至华硒生态园站下车  
25路（舞阳坝—金桂大道—七里坪互通）至华硒生态园下车  
28路（官坡—华硒生态园）至华硒生态园下车  
  
  
  
夜宿恩施恋·清江民宿  
  
  
  
当天入住的是恋清江民宿，就在女儿城景区里面，逛起来相当方便。民宿的左侧紧邻大型停车场，对于自驾出行也是相当便利。  
  
  
恩施恋·清江民宿，不同于普通层面上的民宿，走的是高大上路线，内有15间客房，1个中型会议室，棋牌活动室、KTV等娱乐场所。  
  
  
一进去就是宽敞舒适的大厅  
  
  
清静的庭院，泡上一壶茶，可悠闲自在的静静发呆......  
  
  
房间宽敞简洁也很新，但里面一丁点不舒服的味道都没有。  
  
  
房间装修简约却不简单，每个布置，每个摆设，都是刚刚好的感觉。  
  
  
房间还为家庭出行的精心设计配备了单独的隔间，1.2m的单人床，对于一家三口出游甚是极好。  
  
  
不论是艺术挂画、灯带、香薰、茶几、台灯等都能营造出温馨氛围，感受到这就是自己理想的居住环境。  
  
  
淋浴和厕所巧妙地干湿分区，互不干扰。  
  
  
床垫软硬度刚刚好，床品也很亲肤，在这样的大床上睡觉，一夜好眠。  
  
  
恩施恋·清江民宿  
地址：恩施市马鞍山路41号土家女儿城28栋101A一楼  
  
  
  
DAY2：恩施梭布垭石林  
  
  
  
来一个景区、读一部史诗，恩施梭布垭石林能够满足你，  
恩施梭布垭石林是一片神秘的天地：有着“世界第一奥陶纪石林”之称，狭缝秘境、化石古迹随处可见，堪称一座远古地质博物馆。形成于4.6亿年前的奥陶纪时期，总面积21平方公里，是仅次于云南石林的国内第二大石林。  
  
  
抵达景区时，雨后天空放晴，处处现云雾缭绕的景象。  
  
  
  
进入石林景区，一片片石林跃入眼帘，蔚然壮观。  
  
  
铁甲寨  
  
  
放慢脚步，细心地就会瞧见生物化石的遗迹，行走其中，仿佛穿越到了远古时代。  
  
  
梭布垭是4.6亿年形成的世界最古老的奥陶纪石林，比云南石林早2亿年；海枯石烂成为了梭布垭的真实写照。  
全世界奥陶纪成片石林十分稀少，2米以上谓之世间珍品，梭布垭石林由于特殊地质构造，石林达到了20米以上，是云南石林的10倍，堪称世界奇迹。  
  
  
梭布垭石林四周翠屏环绕，群峰竞秀。石林中遍布奇岩怪石，有的形若苍鹰望月，有的神似仙女回眸，有的状如龙争虎斗，有的酷肖莲花朵朵，千姿百态，风情万种，令人叹为观止。  
  
  
由岩溶地貌组成的溶纹景观，是梭布垭的稀世之宝。  
  
  
生物化石遗迹  
  
  
观赏石林的形状，有些需要用噫想。你看这块蘑菇石，还是极为相象的。  
  
  
自然的造化使这里每一片张扬的、含蓄的、温润的、嶙峋的石头、石笋、石柱、石龛，都深深地隐藏在这崇山峻岭中，如羞涩的少女，千百年来不以面示人。  
梭布垭石林植被良好，被誉为中国“戴冠石林”之首，终年树木常青，四季有花有果。  
  
  
虽是石林，但梭布垭石林更为神奇，看上去就是满眼绿色，那长在石缝中的草，立在石顶上的树，像披上伪装的奇兵，倘若不是身处其中，很难想象这是石林的景象。  
  
  
对歌台上还有对唱山歌表演。  
  
  
犀牛是土家族古老的图腾信仰之一，是吉祥如意的象征，当地人把此沟称为犀牛沟。这里早在远古时期，山体运动而形成的一条地缝，景色迷人，超级震撼。  
  
  
犀牛沟是地下石林的杰作，沿着狭窄石梯进入沟底，鬼魅般的石林一簇一簇丛生，黑乎乎的布满螺旋纹理，站在湿滑、冷浸的石沟里仰望，那状如犀牛和老鹰的石头正俯视众生，这就是俗称三峡石笋的中华震旦角石。  
  
  
如今，梭布垭石林景区所在地因丰富的非遗文化被称为中国优秀的民间艺术之乡，山民歌成为了如今文化之魂，年年在这里举办被誉为东方情人节的“土家女儿会”，已成为恩施市三张名片之一，当地遗留的古部落开寨仪式，茅古斯，傩戏等成为了景区的文化代表作。  
  
  
梭布垭石林  
地址：恩施州城北54公里的恩施市太阳河乡境内。  
开放时间：旺季：8:30-15:30 淡季：9:00-15:00  
门票：成人景区套票（含大门票+景交车票） 108元  
交通：恩施挂榜岩车站或者恩施火车站旅游接待中心乘坐梭布垭石林专线车直达  
自驾:（恩施出发） 恩施市—龙凤坝-白杨坪（转白奉公路）-梭布垭石林。  
  
  
  
龙马风情小镇  
  
  
  
远离尘嚣，走进龙马小镇，品味慢城生活。  
  
  
龙马风情小镇距恩施市区30公里，位于恩施--龙马--梭布垭--大峡谷风景区连接线上，是古时川渝鄂盐茶古道的主要中转集散地，也是龙凤镇发展全域旅游的核心所在。  
  
  
龙马风情小镇以龙马清水河两岸为依托，按4A级旅游景区标准规划设计，是国家民委第二批确认批复的“中国少数民族特色村寨”。  
  
  
青瓦白墙，颇具风情  
  
  
风情龙马，慢漫生活。时光慢慢，是曲径通幽的古道老街，是飞檐黛瓦的丝丝乡愁；生活漫漫，是土苗儿女的情歌对唱，是一泓碧水的摇曳画舫。  
  
  
龙马风情小镇脱颖而出，给人眼睛一亮的感觉。她不仅为恩施全域旅游增加了一个景点，而且也为恩施的新型城镇化、特色小城镇建设提供了可借鉴的样本。  
  
  
  
龙马风情小镇形成独树一帜富有特色的农林休闲旅游集散地，是可以“看得见山，望得到水、记得住乡愁”，是目前乡村旅游休闲最佳目的地。  
  
  
这里能体验得到纯正的土家风情。也能吃的安心、住的舒服、玩的自在、养的悠闲。  
  
  
到达龙马风情小镇的当天，入住的是土司客栈，晚饭也一并在酒店解决。  
  
  
先晒个房间，低调奢华范儿的，床垫和床品都是高分选项。  
  
  
  
房间干净整洁，非常舒适  
  
  
恩施枫香坡生态旅游区  
  
  
至于菜式出品，慢慢往下看......  
  
  
就个人口味而言，味道还真不错，值得双手点赞。  
  
  
  
DAY3：恩施土司城：土司文化的圣殿  
  
  
  
恩施土司城，又称墨卫楼，是国内唯一一座规模最大、工程宏伟、风格独特、景观靓丽的土司文化标志性工程。属古迹与建筑类园林景观民俗风景区，由苏州园林设计院设计，地方民间艺人承建的土家族地区仿古土司庄园建筑群，集中反映了土家族丰富而独特的建筑艺术，展示了土家族的历史渊源和土家族古老而淳厚的民风民俗。  
  
  
恩施土司城的门楼，外观庄重华丽。门楼高25米，宽12米，是栋榫卯结构的木楼。高大壮观、结构精良；布局精巧合理。两边走马转角楼梯可盘旋至顶，层层相通相连。门楼门窗由镂空雕花图案组成，内容多为戏文及民间传奇故事。  
"恩施土司城" 牌匾是由著名社会学家、全国人大副委员长费孝通亲自命名并题写。  
  
  
桐族风雨桥，两座桥亭耸立于桥廊之上，飞檐翘角，画栋雕梁，十分精致美观。  
  
  
这是土家族十分崇尚的先祖廪君庙，坐西朝东，雄峙山腰，巍峨气势。  
  
  
历史记载廪君率领巴人开疆拓土，建立巴国。相传他的心愿已了，便坐化升天，死后化作白虎。巴人为缅怀他的功德，建此庙立像祭祀。  
  
  
顺便问了度娘，当时土家族地区的土司制度，起于元代，土司虽划疆分治，但在政治上依靠中央王朝，需按期缴纳一定的贡赋，承担一部分政治、经济、军事等方面的义务，生杀在掌、称雄一方。土司王实际就是一个地方的土皇帝。  
土司制度采用"以夷制夷"的策略，起初对少数民族地区的发展产生了一定的积极影响。随着社会生产力的不断发展，土司制度就不能适应社会发展的需要。广大人民不断的反抗斗争动摇了土司制度的统治，再加上土司又日益与中央王朝对立，至清代雍正、乾隆两朝的大力"改土归流"后，土司制度历经元明清三朝前后450余年就一步步走向衰落。  
  
  
土司城的核心部位就是九进堂了。九进堂建筑面积3999平方米，是目前国内罕见的规模宏大的纯榫卯结构的建筑。  
不巧的是到访的时候正遇上景区在整体修缮，可惜的是大的场景暂时无法展现出来，只好留到下次系统全面的再游一次好了。  
  
  
土司城门楼的守护神，两个彪形大汉，虎视眈眈。  
  
  
  
第三进是紧邻戏楼的"议事厅"，主要是供土司王与官员看戏和商议军政事务的地方。  
  
  
上了石阶，就是第四进的摆手堂。五层楼高，层层飞檐，亭亭而上。上三层是圆顶亭盖，下两层是四壁见方的厅堂。上圆下方，体现中国天圆地方的宇宙观。 这里展示了土家人的风土人情，文化艺术和历史故事。  
  
  
石阶上的龙上凤下以及彩金的龙刻柱子，更显皇家气派。  
  
  
窗户、屏风的雕刻是非常精致的。  
  
  
飞檐翘角，形如飞鸟展翅，建筑群中层层叠叠的飞檐更是营造出壮观的气势和中国古建筑特有的飞动轻快的韵味。  
  
  
恩施土司城  
-开放时间：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  
-公交：恩施火车站30路公交车直达土司城站，共13站  
  
  
  
恩施夷水侗乡  
  
  
  
恩施芭蕉侗族乡高拱桥村的夷水侗乡，是一个将侗族文化和原生态林业文化完美结合在一起的主题旅游区。  
  
  
山清水秀、风景宜人是它给人的第一印象。天蓝，云白，山绿，水清，一走进景区，整个人都觉得心旷神怡，神清气爽。  
  
  
  
远处的山峦云雾缭绕，美不胜收。近处的河水闪着翡翠般魅惑的绿光，水平如镜，美自天成。  
  
  
  
夷水侗乡的三个宝贝，鼓楼、风雨桥和大歌，有“侗族三宝”之称。  
  
  
鼓楼是侗族最重要的建筑，没有之一。它形似宝塔，最早是为了方便侗族人议事以及节日聚会而建，如今则是成为了侗族特色代表。常见的侗族鼓楼分为歇山式和攒尖顶式两种，夷水侗乡的鼓楼是典型的攒尖顶式。这座鼓楼高56米，共33层重檐，由混凝土和木质两部分组成。结构精巧，造型美观，楼中设有巴蜀民族民俗博物馆，展示浓郁的巴蜀文化，顶层悬有一面大鼓。  
  
  
风雨桥原名花桥，它是侗族建筑艺术的精华所在。在环绕侗族村寨的河流上，或者是在穿村寨而过的河流上都会有独具浓厚民族特色的花桥。花桥结构极其有讲究，桥身大多是用杉木横穿直套，卯眼相接，不用铁钉和铁部件。花桥的桥身上会建一个能把桥身遮盖起来的长廊，长廊上有供过路人休息的长凳，以供人民在桥上遮风避雨，所以花桥才会有风雨桥之名。  
  
  
侗族大歌和一般民间歌曲不同，它不仅仅是一种音乐艺术珙式，更是侗族文化的直接体现。在夷水侗乡，在宁静的河水上，竹排穿山过水，竹排上幺妹甜甜的歌声在山水间回荡，歌美人美，心情亦美～  
  
  
除了景美，夷水侗乡还有最让人称道的一个宝物，它是一幢民居......  
  
  
乍一眼看上去这幢民居似乎并没有什么特别的，老老旧旧的毫不起眼。可是，如果你足够识货，细细研究下就会发现，这样一整幢房，全屋都是由珍贵的金丝楠木打造。  
  
  
这是金丝楠木屋内的景象，很简朴的陈设，房屋的围墙也是楠木，距今已以有500多年历史，一丁点都没有腐坏也是相当神奇。  
  
  
安利下鉴定金丝楠木的小法子：如图，用手电筒照一下，能反射出金光的才是真品。  
  
  
据介绍，这幢房子原本位于恩施土家族苗族自治州来凤县大河乡栏马村，为了让它得到更好的修缮与保护，才从原址整体原位迁移进了夷水侗乡。据说，光搬迁费用，花费就高达近百万。  
  
  
  
恩施枫香坡生态旅游区  
  
  
  
枫香坡侗族风情寨和夷水侗乡相对。寨子是侗族人聚居地，也是个侗族风情浓郁的休闲景区，集休闲、娱乐、乡村体验于一体。  
寨内有推磨舂米、榨油、织布、垂钓、打铁、做瓦、水车汲水等可供游客体验休闲景点20余处；  
  
  
有300余亩生态茶园可供采茶、制茶；有为数不少的农家乐，可以参观传统农具展示，吃可口农家饭，品正宗油茶汤；可以欣赏原汁原味的侗族歌舞，可以在侗族小妹的美妙歌声里领戴侗带，豪饮拦路酒......  
  
  
鼓楼，造型独特，共有九重瓦檐，一、二层呈四边形，三至八层好像是六边形，最上面是八边形，青瓦白檐，翘起的檐角在天空勾勒出一条条整齐的白线，而内部从第六层起，每层都是骑在下一层之上的，于是4—9层的柱子都是悬着的的，形成吊脚，相同角度的吊脚也形成一条条黄色线，既有层次美，又有错落美。  
  
  
生态茶园里茶农忙着采茶  
  
  
傍晚时分，在霞光的映照下，枫香坡又是另一番美丽的景象。  
  
  
  
恩施茶花山居精品民宿  
  
  
  
现在流行“有一种旅行，叫做住民宿”，能“像本地人一样去生活” 享受酒店所不能带来自己理想的居住环境。  
  
  
游完枫香坡后就近入住了茶花山居精品民宿。  
  
  
  
茶花山居依山就势而建，占地1000多平方米，是许多精致的小院落组成一个大院落群，房间散落在院落的四周，安静而清幽，每一个角落便是一处景致。  
  
  
在民宿里就能远眺群山，推窗即可闻茶香，还能享受无微不至的的管家式服务。  
住民宿比起酒店更有人情味，管家会把每一个前来入住的客人当作朋友对待，可以比较直观体验当地生活。  
  
  
13个房间分别取了动听的名字，“云落、风起、见山、听雨……”，主人说以此来映衬这里的景色，营造一种“云落了，长风起，见群山巍峨，听雨而安眠。“  
  
  
  
走进民宿客房，第一感觉是呼吸舒畅，有天然木香，一整面阳光墙，就是中式玻璃窗……  
  
  
  
简约装修，古朴典雅庄重，  
  
  
晚餐也在民宿解决的。  
  
  
餐厅菜品选用的蔬菜都是自家有机种植，而腊味也是采购农户家的山猪再熏制加工而成，最大限度的保证了菜品的新鲜以及口感。  
  
  
土豆饭是强烈推荐的必点主食，醇香可口  
  
  
选用山上散养的土鸡，清炖的土鸡汤香浓美味。  
  
  
而早上，管家精心准备了多彩早餐，南瓜粥配上红番茄、煎蛋饼、青豆角、白馒头、土豆泥，不仅色彩丰富，也是营养美味。  
  
  
在阳光下享用五彩早餐，怡然自得。  
  
  
置身美景，感受乡村精致慢生活！  
  
  
  
DAY4：盛家坝二官寨  
  
  
二官寨位于恩施市盛家坝乡。传清咸丰年间，恩施知县任海宴曾会同昔在新疆为官的本地人士康明达一同在此断过争田界纠纷案，遂得名“二官界”，后因兵燹筑寨，更名“二官寨”。2014年，被命名为中国传统古村落，更不乏秀美的田园山水。  
DAY4：盛家坝二官寨  
。传清咸丰年间，恩施知县任海宴曾会同昔在新疆为官的本地人士康明达一同在此断过争田界纠纷案，遂得名“二官界”，后因兵燹筑寨，更名“二官寨”。2014年，该村被命名为中国传统古村落，更不乏秀美的田园山水。 境内至今仍保留有几处百年古寨，其中最具盛名的是小溪、旧铺两个古寨。  
  
  
二官寨境内有条小河原本无名。传当年康明达邀请任海宴去老家做客路过此河时，两人相互礼让不肯先行，遂挽手相扶而渡，后人便将此河唤作“官渡河”。溯河而上，有两股水流，便是该河的两个源头：北为“旧铺河”，岸边有座百年古寨——康家大院，由康明达于清咸丰年间所建；东为“小溪”，岸边亦有座百年古寨——胡家大院，由清乾隆年间秀才胡永连所建。  
  
  
据介绍，坐落在旧铺（地名）的康家大院是古时入川官道上的驿站，“当年石达开率太平军便是经此道入川的”；位于小溪（地名）的胡家大院亦为古时巴蜀盐道上的驿站。  
  
  
百年古桥，诉说着岁月的沧桑  
  
  
抵达康家大院时，不巧的是正遇上在此拍摄电影，古宅里都布置成电影场景，无奈随手拍了几张就返回了。  
  
  
  
这边是夏日里嬉水玩耍的好地方  
  
  
  
小溪古村落  
  
  
  
小溪村，以小溪河而得名。小溪地处小溪河中游，海拔1000米，是一个大聚居、小散居、土家、侗寨特色鲜明的古村落，由上坝、中坝、下坝三个大院落及河沙坝、梁子上、下河、茶园堡、三丘田等三五户小院组成。整个村庄呈现出一幅古朴、幽静的原始农耕文明图景。  
  
  
  
雨后的小溪古村落云雾缭绕，宛如仙境。  
  
  
在村庄，炊烟比任何一件事物都显得特别，但又不是乡村最醒目的事物，它不太让人关注，总是在不经意间悄无声音地出现。  
  
  
据记载，胡家大院建于清乾隆年间，为秀才胡永连（胡枝砚之孙）修建。据族谱记载，小溪胡氏源于安徽和州（今和县），明代洪武二年征蛮留居湖南芷江。其第六代胡文隆约于清康（熙）雍（正）间“避苗乱”迁恩施屯堡鸭松溪，育三子（胡枝砚、胡枝秀、胡枝英），后三子移居盛家坝，分别落户石门坝、秀溪塘、小溪。其中胡枝砚落户小溪，至今已传13代，有近300年历史。  
胡家大院是目前恩施州发现的保存最好的，最具规模的民居古建筑群落。为湖北省文物保护单位。  
  
  
最近正在胡家大院电影取景，现在里面呈现出的是“乡村小学”的模样。  
  
  
  
喵大人静静地发呆  
  
  
保存完好的吊脚楼  
  
  
住和吃的问题，统统是在胡家大院农庄解决的。  
  
  
这几样农家菜虽然摆盘没有那么精致，但都是家的味道。  
  
  
  
DAY5：花枝山  
  
  
  
恩施为中华贡茶文化发源地，优越的自然条件，浓郁的文化氛围，独特的资源优势，孕育了恩施富硒有机健康茶叶。  
  
  
恩施地处武陵山区腹地，土壤肥沃，四季分明，冬无严寒，夏无酷暑，终年云雾缭绕，温度、湿度等气候条件非常适合茶叶生长。 恩施素有“八百里清江，八百里画廊”之美誉，是生产名优茶的理想之地。  
  
  
  
花枝山位于恩施大峡谷，以盛产花枝茶而闻名。花枝茶基地分布在硒矿带上。硒具有抗癌、抗衰老、抗辐射的功效，能抑制大骨节病，克疝病等40余种慢性病。  
花枝茶品质高贵，良好的生态环境，造就出享誉世界的花枝茶系列富硒茶。  
  
  
  
恩施玉露是国内罕有的传统蒸青绿茶。选用叶色浓绿的一芽一叶或一芽二叶鲜叶经蒸汽杀青制作而成。成茶条索紧细，色泽鲜绿，匀齐挺直，状如松针；茶汤清澈明亮，香气清鲜，滋味甘醇，叶底色绿如玉。  
  
  
恩施花枝山生态农业股份有限公司位于恩施大峡谷黄鹤楼生态走廊入口处，是一家集茶叶等农副产品种植、加工、研发、销售和旅游产品开发为一体的综合型企业。公司采取O2O营销模式，实现网上销售、网下体验 。  
  
  
花枝茶多次在国际国内参评中赢得多项殊荣。  
  
  
茶艺表演  
  
  
  
恩施大峡谷（云龙地缝景区）：迷宫般的世界  
  
  
  
提起恩施，大多数人都只是知道地面上有一条雄奇壮丽的大峡谷，但在地面之下还深藏着另一道绝美景观——云龙河地缝。在中国的地缝中它并非最深最长，但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……  
  
  
恩施大峡谷是世界上唯一的“地缝—天坑—岩柱群”同时并存的复合型喀斯特地貌“天然博物馆”，恩施大峡谷云龙地缝被称“地球最美丽的伤痕”。目前已建成开放七星寨和云龙地缝两个景区。  
  
  
先从云龙河地缝说起。  
  
  
站在横跨地缝的风雨桥上向下看，只见地缝幽深，树木郁闭，看上去仿佛深不见底；顺着地缝的延伸方向看，一眼望不到头......  
  
  
从上往下看，峡谷还是挺深的，安全起见还是缓慢通行。  
  
  
  
瀑布群是云龙河地缝的另一大特色。在地缝底部穿行，时不时就可看到气势磅礴，姿态飘逸形形色色的瀑布出现在眼前。  
  
  
飞龙瀑布位于云龙河地缝上段，遇见丰水季节水流湍急，悬瀑飞溅，声势浩大。  
  
  
  
一路下来都是瀑布飞流直下，好在步行栈道是比较好走，都有护栏保证安全。  
  
  
  
据科考人员探索，云龙河地缝是龙桥暗河在进入恩施后，一段地下伏流在以暗河形式沉睡了两三千万年后，顶部坍塌形成的地缝。  
  
  
当时的发现者是这样描述云龙河地缝的:“其势险要，悬崖峭壁犹如刀砍斧削，白色的岩石裸露在外，蔚为壮观……一路上分布有瀑布十多处，谷底有金色石龟，煞是美观”,并预估这可能是世界上最长、最深的地缝。  
  
  
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。原因是：在早期地壳变动中由于断裂作用，使三迭纪地层与二迭纪地层呈断层接触，后经过山地抬升和水流沿断裂薄弱带长期下切、侵蚀，而形成深谷地缝。  
  
  
  
  
龙船调：山水实景音乐剧  
  
  
  
《龙船调》，原是恩施民歌，早在上世纪八十年代就被联合国教科文组织评为世界25首优秀民歌之一，歌唱家宋祖英在维也纳金色大厅唱响了《龙船调》，引发了世人对《龙船调》的热爱。  
  
  
而大型山水实景音乐剧《龙船调》，同名民歌改编而来，以恩施地区土司时代的一对土家少男少女的爱情故事为蓝本，描写他们挣脱封建束缚、追求自由爱情的感人故事。  
全剧不仅汲取了极具恩施地方特色的土家民族音乐元素，同时结合恩施大峡谷的景点特色，借助现代高科技舞台特效技术，营造出一场奇幻绚丽、生动感人、美轮美奂的艺术盛宴。  
  
  
全剧共分为四幕，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台中，同一声婴儿的啼器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的艄公儿子长大成人。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” “妹娃窗前来织绵，月光可知妹娃心，织绵为了心上人” 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，即命巫帅梯玛下咒处置。龙船调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。  
  
  
冰冷的焰火自一柱香发出。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。  
  
  
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幺妹，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。  
  
  
得到了上天与众人的祝福，在《龙船调》的歌声中，幺妹与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。  
  
  
  
恩施大峡谷女儿寨度假酒店  
  
  
  
在恩施大峡谷，入住在女儿寨度假酒店。这是一家集土家族苗族羌族建筑风格为一体的综合四星级酒店，也是景区里配套和设施最完善的一家酒店。  
  
  
宽敞明亮的大厅  
  
  
大厅休息区装饰上运用土家族独特的民族地域色彩和元素，以最风情的土苗文化方式营造最深刻的印象。  
  
  
民族个性化的房间，精致、温馨。  
  
  
景观房配有现代化液晶电视机、无线网络等，再加上独特的民族装饰，推开窗户就可享受大自然恬静与悠然。  
  
  
要想拍摄恩施大峡谷日出，住在山顶的峡谷轩酒店是最为方便的。  
  
  
峡谷轩酒店位于中楼门景区，是集餐饮、住宿、会议为一体的三星级度假酒店，酒店拥有客房32间。  
  
  
酒店装潢典雅、环境优美。  
  
  
  
DAY6：恩施大峡谷（七星寨景区）  
  
  
  
七星寨绝壁为三叠系灰岩中发育的巨型柱状岩体群，直立于陡坡上，高耸林立，极为壮观。  
它不同于峰林及石林，而是一种柱状山体，正对的巨型岩柱块，长800米、宽150米、柱高近200米，顶面中央有个汇水小水塘、形成了表层洼地，看上去就是两头高、中间低的弧形平面。  
  
  
恩施大峡谷的日出格外绚丽  
  
  
七星寨景区是整个清江大断裂景观的精华，由小楼门、中楼门、大楼门组成。沿着8.5公里长的步道，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、双子塔、玉笔峰、玉女峰、玉屏峰等著名景点。  
  
  
  
当朝霞满天，霞光映照下的迎客松光彩夺目  
  
  
  
迎客松是恩施大峡谷的五大奇观之一，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。  
  
  
在晨光的映照下，云龙地缝格外醒目。  
  
  
索道是云龙地缝景区通往七星寨景区的重要交通工具  
  
  
  
索道上往下看，云龙地缝就像是用斧子劈开一条裂缝一般......  
  
  
  
祥云火炬  
  
  
这里上山途中也有挑夫提供服务，都是明码标价，价格你们感受下......  
  
  
  
一炷香  
  
  
“一炷香”，高约150余米，最小直径只有4米，由于长江、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。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。由于保存极度困难，所以地球上类似细长的石柱并不多见，而最长最大的莫过如此。  
相传，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，天神看到寥寥青烟，就会下凡来救苦救难，所以当地百姓称它为“难香”，这难香又长又细，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。  
  
  
上图就是母子情深，  
这副大自然的杰作就是一座摇蓝曲的雕塑，宛如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。  
  
  
整个行程大约需要4个小时左右，轻松刷出1万多步，对于体力和耐力是个小小的考验。  
  
  
下山省时、省力的话，可乘坐观光手扶电梯下行（需要单独购30元电梯票），，还能饱览沿途峡谷美景。  
  
  
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。  
  
  
好了，这次就先和硒都告别了，恩施下次再见！  
  
  
  
  
舌尖上的恩施：特色美食  
  
  
  
张关合渣，恩施民间家常菜，由黄豆和萝卜菜做成，营养价值极高。张关合渣在黄豆选用和制作工艺上与其它豆制品不同，不压榨、不点卤，合渣清汤成型，鲜嫩爽滑、麻辣而不燥。  
  
  
榨广椒大刀肉，融合了土家族特有的历史文化，体现了“大口吃肉、大碗喝酒”的土家习俗。选用上等的黑猪肉和自制的榨广椒炒制而成，是土家人接待贵客或过年时必不可少的一道传统菜。  
  
  
土家腊蹄，一般选用家户自养的猪，采用当地传统方法熏制的腊味为原料，经火锅炖制，腊味浓郁，让人吃得都停不下来。  
  
  
再来说下恩施土鸡汤，采用本地散养土鸡，配上葛根粉、恩施党参、天麻、红枣、枸杞或糯米等原材料，煨制而成，绿色健康、清淡滋补。  
  
  
油茶汤，是土家族人特有的一种传统美食，又称为土家油茶汤。制作十分考究，先将茶叶、粉丝、黄豆等物，用油炸过，加煮熟的腊肉粒、豆腐颗和玉米泡，再加葱花、姜米等佐料，掺上烧沸的油汤，吃起来清香爽口。  
​  
  
  
根粑凉粉，至今已有百多年历史，以天然高山蕨根为原材料，地地道道的绿色食品。  
  
  
山野莼菜，口感圆润，鲜美滑嫩，富有多种维生素和胶原蛋白，营养价值极高，具有抗癌、补锌、美容等保健作用。  
  
  
恩施豆干，传统做法，口感纯正。  
恩施特色美食实在太多了，在此就不一一罗列了，当然还有土家扣肉、土家年肉、粗粮粑、建始大饼、土家豆皮、土家香社饭......

评论：

## 63.在恩施建始寻觅北纬30度的秘境

https://www.tuniu.com/trips/30166076

来源：途牛

发表时间：2018-07-12

天数：

游玩时间：

人均花费：

和谁：

玩法：自然奇观，踏青，徒步，登山

旅游路线：

正文：  
  
去年7月的时候去了一次恩施，恰好今年7月又到恩施，算是与恩施的一年一约。不过这次去的是建始，继续在北纬30度的恩施寻找那些秘境之地。  
喜欢恩施的峡谷与峰林，这里的神奇地貌总能惊艳到我，就像是一个奇幻的绿色小星球裂出的伤痕。  
7月似乎到处都在下雨，逃离了天天下雨的成都，恩施也在下雨进行时，不过雨后的建始让我进入了一片仙境之地。  
我的微博/微信公众号：YIYI笔记  
微信：Zhang\_Yi1  
  
  
  
下雨天游船在清江大峡谷，两岸云雾缭绕犹如在画中游。  
  
  
连续下雨过后，蝴蝶崖的瀑布水量增加，喷涌而下也更加壮观。  
  
  
如仙境一般的黄鹤桥峰林景区，仿佛是现实版的“蜀山”之地。  
  
  
笔直的峰林穿透云海直插云霄。  
  
  
  
建在峡谷上的石门河9D玻璃悬索桥，惊险刺激。  
  
  
建在峡谷上的石门河9D玻璃悬索桥，惊险刺激。  
  
  
石门河从地心峡谷穿流而过，据说晴天的时候河水是绿色透明的。  
  
  
先梳理一下建始的景点：  
建始的主要景区有野三峡和石河门，野三峡景区包括了清江大峡谷景区、景阳画廊景区、黄鹤桥峰林峡谷景区、小西湖国际度假中心和建始直立人遗址寻踪景区。而清江大峡谷和黄鹤桥峰林都是野三峡主要部分，小西湖主要是酒店和休闲的地方，刚好一条线游览。可参考以下景区地图。  
  
  
石门河大峡谷景区有着幽奇峡谷、绝壁古洞与八百里清江支流的石门河。  
  
  
  
十里画廊清江大峡谷  
  
  
烟雨蒙蒙的建始，到达景阳的时候恰好遇见了一片云海，云雾飘渺，若有若无。  
  
  
  
十里画廊清江大峡谷  
  
  
烟雨蒙蒙的建始，到达景阳的时候恰好遇见了一片云海，云雾飘渺，若有若无。  
  
  
从景阳旅游码头开始了清江游船，主要是游览八百里清江大峡谷最美的峡谷河段景阳段，单程大概40分钟。  
  
  
下着雨的清江上，远处的山若隐若现，如诗如画。  
  
  
船行驶不久之后就能看到这座红色的景阳河大桥，是巫山出入武陵山的一座重要桥梁。  
  
  
清江大峡谷地处武陵山与巫山山脉的断层，因亿万年前的地壳运动造成大断裂，所以形成了此番十里绝壁画廊。  
  
  
八百里清江美如画，景阳乃是画中画，景阳河不愧是八百里清江最美河段。  
  
  
我们的游船共有两层，二层是绝佳的观景台。远处的青山与小船缓缓的出现在眼前，好一幅绝美的山水画卷。  
  
  
在江面上雨越下越大，但对拍风景的兴致丝毫不减，两岸边的景色越发的仙境，岸边的小房子仿若身处一片世外桃源。  
  
  
去年7月的时候也到清江游船，不过是大晴天，反而我觉得下雨天的清江大峡谷更加美妙。  
  
  
关于十里画廊还有一段传说，据说八百里清江山水是当年玉帝用水墨丹青之玉笔画出来的，画出了这幅十里景阳画廊，而岸边瀑布的流水声是玉帝调墨的声音，只是我们凡人看不见而已。  
  
  
雨渐渐变小了，两岸的山都身处在云雾里，视野也更加的清晰。  
  
  
两岸的山峰绝壁怪石嶙峋，百态千姿。有着似莲花池、有的神似观音坐莲、有的像是送子娘娘上山、还有着小和尚敬香等，形态逼真，维妙维肖，不得不叹服大自然的巧夺天工，山峰和清江流水组成了一幅和谐的天然画卷。  
  
  
快靠近蝴蝶崖的时候，就能听到岸边响亮的流水声。去年夏天来到蝴蝶崖的时候，流水还只是一股涓涓细流，而这次遇上连续几天下雨过后，瀑布非常的壮观，这就是800八百里清江最高、最大、最为壮观的蝴蝶岩大瀑布，其瀑布壮观之势远超过黄果树大瀑布。  
听船上的导游讲，他们一年也遇不上几次瀑布如此震撼的时候。  
  
  
到了蝴蝶崖之后，我们的游船停在岸边上岸了，也是唯一一段登陆的地方，来到蝴蝶岩景区，这里有着天下第一洞。  
  
  
天下第一洞形成于亿万年前的造山运动，洞高680米、洞宽580米，可供2架飞机并驾齐驱，堪称世界之最的奇观，并且已申报世界吉尼斯记录，可以想象一下有多么震撼。  
  
  
溶洞下方还有一段小瀑布，溪水缓缓流经，雨后的树叶绿的发亮。  
  
  
溶洞的最上方修建了一座悬崖玻璃餐厅，位置不能更赞了。  
  
  
仰望洞顶，还能看到很多的小瀑布从600多米的高空中倾泻而下，气势磅礴，令人叹为观止。  
  
  
来到溶洞最顶部的悬崖餐厅，也是一处视野绝佳的观景台，将远处的龙湾尽收眼底，水面上还有云雾蒸腾，无比梦幻。  
  
  
中午在悬崖玻璃餐厅用餐，一边想享用恩施美食，一边欣赏绝美风光。  
  
  
千万不要错过这里的清江冷水鱼，从清江里打捞上来的，非常的新鲜细嫩。  
  
  
乌鸡汤也特别鲜美，假如红枣、枸杞和山药熬着而成，忍不住喝掉了很多碗汤。  
  
  
在溶洞上，惊奇的发现还有岩壁上的千年悬棺，这就是巴王悬棺，不过关于悬棺的千年之谜，就要你亲自去一探究竟了。  
  
  
在悬崖玻璃餐厅不仅可以用餐，也有很多的体验项目，洞穴滑索、洞穴水滑都可以玩，不过因为下过雨，很多项目都停了。  
  
  
下山的时候就可以坐水滑下，一直到天下第一洞的牌坊处，因为怕打湿衣服，所以我选择了走路下山，不过后来看其他小伙伴玩的，并没有打湿衣服，有雨衣可以穿。弯曲曲的道路就是水滑的道路。  
  
  
  
坐水滑一直到最底下，沿着弯弯曲曲的滑道漂流而下非常刺激。  
  
  
午饭后又坐船返回上岸，遇见一只超可爱的小狗在水里游泳，被主人调戏着在水里捡空瓶子，厉害了小狗狗。  
  
  
清江游船来回约3小时左右。  
  
  
  
蜀山之门黄鹤桥峰林  
  
  
黄鹤桥峰林是属于野三峡景区的一部分，进入景区之后就能看到水上娱乐项目，很适合带小朋友的一家人。  
  
  
走过长廊就被山下的景色所震撼到，雨刚停不久，黄鹤桥的峰林被云海所环抱着，恍若是一片仙境之地，蜀山大门正是这里。  
  
  
云海之间的山川，就像是漂浮在空中，如水墨画一般的景色。  
  
  
黄鹤桥景区可以选择全程步行游览，也可以选择像我们一样坐缆车上山，再徒步下山，这样的话相对轻松很多。缆车就像是从云海中穿出来的一样，如空中漫步，坐在缆车上看山间的景色美轮美奂。  
缆车票价：25元/人  
  
  
黄鹤峰林有着12座山峰，据说十二地支也是根据黄鹤峰林而来的。所以12座山峰就按照十二地支称谓：黄鹤子山，黄鹤丑山，黄鹤寅山，黄鹤卯山，黄鹤辰山，黄鹤巳山，黄鹤午山，黄鹤未山，黄鹤申山，黄鹤酉山，黄鹤戌山，黄鹤亥山，名字有点多，还是数不过来。  
  
  
云海的变化和天气变化一样摇摆不定，时而云雾散开些许，时而云雾又全部聚拢，包裹着峰林。  
  
  
下了索道还要继续上山，到达山顶后就是黄鹤桥峰林的最佳观景点，从这个角度望过去，一座座山峰就像是一面面旗帜，象征着旗开得胜。  
  
  
游走在这样如梦如幻的场景中，就像是电视剧里的蜀山场景，绝佳的修仙之地，就差一位御剑飞行的仙人，蜀山的取景地非这里莫属了。  
  
  
此番景色就是江山如画，看朕为你们打下的整座江山，足不足以震撼。  
  
  
  
黄鹤桥峰林是恩施典型的喀斯特地貌特征，为距今约两亿五千万年的三叠纪的石灰岩。黄山是花岗岩，张家界是石英砂岩，黄鹤桥是石灰岩，黄山是山中看谷，而黄鹤桥是谷中看山，就像是走在一个山谷中的山峰。  
  
  
黄鹤之巅就是黄鹤桥峰林的最高处，也是视野最开阔地带，将黄鹤峰林的12峰尽收眼底，据说晴天没有云海的时候，还可以看到山下的清江流过，不过我更喜欢雨后的黄鹤峰林。  
  
  
黄鹤峰林绝壁高耸，中间还有着一条垂直狭缝更是奇险，也就是传说中黄鹤高飞之处。  
  
  
下山的时候就要沿着绝壁上的栈道缓缓下山，远远望着也是比较惊险，不得不被大自然所造就的奇、险、深、幽所震撼。  
  
  
黄鹤桥的游玩时间大概为2-3小时左右，全程徒步的话大概3小时。  
  
  
  
石门河地心历险记  
  
  
石门河景区也是典型的喀斯特地貌特征，有人类起源遗址，中国南方最久远的“巴盐古道”，还有着八百里清江的支流石门河穿流而过。  
来到景区门口，恰好遇上一群土家族的大哥大姐们在这里跳舞，非常的热闹。  
  
  
进入景区就是一座玻璃悬索桥，也是全国首座峡谷9D玻璃悬索桥。  
  
  
用无人机看了一下这里的地貌，非常大气。  
  
  
玻璃悬索桥位于石门河地心谷景区峡谷绝壁之间，桥长268米，桥面宽3.2米，桥面离河谷高约200米。是鄂西南最长、最高的峡谷9D玻璃悬索桥，走在上面够惊险够刺激的。  
  
  
玻璃悬索桥位于石门河地心谷景区峡谷绝壁之间，桥长268米，桥面宽3.2米，桥面离河谷高约200米。是鄂西南最长、最高的峡谷9D玻璃悬索桥，走在上面够惊险够刺激的。  
  
  
刚才在门口遇见的土家族大哥大姐们又到玻璃悬索桥上跳起舞来了，佩服佩服。  
  
  
刚才在门口遇见的土家族大哥大姐们又到玻璃悬索桥上跳起舞来了，佩服佩服。  
  
  
绝壁栈道尽头的悬崖边小房子，是什么样的房子竟然修建在如此惊险之地。  
  
  
过了玻璃悬索桥后，我们就沿着绝壁栈道一直往前。  
  
  
红色的亭子就是佳音亭，土家族在集体劳作的农活中，创造了鸣锣击鼓并且伴着歌的形式来祈祷着大丰收，寓意着静候佳音。  
  
  
沿着绝壁栈道环绕着整座大山行走，置身于一片纯天然的绿色峡谷之中。  
  
  
对于恩施有一种情节，就来自于这些悬崖上的栈道，就像是神话中的天梯，这些绝壁栈道也成为了一道绝美的风景。  
  
  
进入日月门后，就开始进入下坡路段，进入地心。日月门的由来是因为当早晨的阳光升起之时，阳光照射在上洞口，而当夜晚的时候，月光洒在下洞口，所以日月门是太阳与月亮共有之门，非常神奇。  
  
  
青龙抬头是象征着龙抬头的树枝，农历二月初二是龙抬头的日子，土家人就以龙头节的形式敬龙，祈求着风调雨顺、五谷丰登、人丁兴旺。  
  
  
抬头一望就看到了一个很形象的巨猿头像挂在悬崖之上，再次感叹大自然的巧夺天工。  
  
  
越深入地心，越是下坡路段。先蜿蜒而上，再盘旋而下，跌宕起伏，一路上可谓是惊心动魄，振奋人心。  
  
  
一根巨石从岩壁上挂下，却又不会掉下。  
  
  
在峡谷里还有一块喊歌台，著名女作家池莉的中篇小说《有了快感你就喊》的创作灵感就来自于“喊歌台”，当然你也可以在这里呐喊你的歌喉，还有来自大自然的回音。  
  
  
非常独特的地貌，由一块一块石头堆积而成的山体。  
  
  
在栈道上俯瞰峡谷里就能看到湍急的石门河，其实平日里不是这样的，只是因为连续几天下雨后而变得湍急。  
  
  
沿着栈道下行，一路欣赏着大自然鬼斧神工的杰作。  
  
  
石门河的峡谷中也有着丰富的植物物种，这颗高高直立的就是拐枣树，在峡谷中显得有点突兀。  
  
  
沿着栈道一直往下就能到达通天门，就像是一块岩石中间均匀裂开的一道大缝隙，两亿年前石门河一带发生强烈的地壳运动，经过亿万年流水的冲刷、切割和节理的发育，便形成了通天门。  
  
  
过了通天门后，又遇上了一群在这里表演的大姐们，非常的热情欢乐。  
  
  
进入地心里，更加幽深的环境，山上的瀑布倾泻而下，如一条白色的银丝带。  
  
  
石门河的河水经过雨水多天的冲刷已经变得非常浑浊，来之前查到的攻略，这里的河水本该是绿色透明的，是恩施的另一处仙本那，然而我又错过了。  
  
  
在石门河峡谷中有着一处回归潭，一块巨石形似“回”，一块巨石形似一只“神龟”，象征着一切生灵回归大自然。  
  
  
石门河水位落差大，水流湍急，所以在峡谷中能听到时而高亢而是低沉的流水声，如石破天惊一般。  
  
  
石门河岸边的石头，就像是岁月沉积的塑雕，千姿百态，形态各异，诉说着千年万年大自然的沧桑。  
  
  
可以想象晴天的时候，在清澈见底的河水上玩皮划艇，多么刺激的一件事，无比凉爽。  
  
  
在河谷中还能看到石臼现象，非常神奇的石头形状，是因为强大的水流动力长期冲刷腐蚀形成。  
  
  
到达石门桥就能看到这颗千年神树紫薇树，这棵树的神奇之处在于一年开花三次，脱皮一次，种子落地不发芽，而且纸条嫁接也不活，所以被当地土家人奉为神树，他们会经常来这里祭拜，据说在这烧香许愿很很灵验。  
  
  
石门桥横跨石门河，连通着石门河两岸，才使得石门古道得以延续。青石板上仿佛在诉说着那些历史的故事，有着驼盐的马队逶迤的身影，张献忠义军招展的旌旗，白莲教教众舞动的剑戟。而我在石门桥上看见了土司老爷的身影。  
  
  
过了石门桥后，就沿着巴盐古道一直上行，在亭官楼遇见了正在这里演古装戏的“演员”们，恍惚中有种穿越之感。  
  
  
沿着古道一直往上走就是素有“施南第一佳要”之称的石门关，石门河为施南门户，是施南第一要塞。  
  
  
在石门河分布着大小各异天然形成的石门洞，洞口还遇见几个“猿人”，非常惊喜。  
  
  
沿着石门关一直往上走就能到出口，景区的游玩时间大约为3小时。  
  
  
  
实用攻略  
  
  
(西瓜)关于住宿  
小西湖酒店  
位于花坪乡小西湖国际度假中心，临近小西湖，环境很好，适合度假。缺点就是酒店开业很早，房间设施较老。  
  
  
高坪镇：天香源农庄  
离石门河景区不太远，在这里还可以吃到地道的土家酒碗，晚上还能看表演。  
  
  
(西瓜)关于美食  
前面有提到过恩施的富硒冷水鱼和乌鸡汤，这两样是到恩施必吃的，还有土家腊猪脚，这道菜可以说是土家的鲍鱼，放养的土猪肉腌制而成的，肉质很香嫩。  
  
  
其实恩施的美食最大特色在于富硒食品，恩施的富硒土豆有很多种做法，不论那种做法，高山土豆都特别香美味。  
  
  
清江炸小鱼，酥酥脆脆的小鱼吃起来也很香脆。  
  
  
烤乳猪再配上辣椒，表皮很酥脆，里面肉质很鲜美。  
  
  
恩施靠近重庆，不论是方言还是口味都比较倾向于川渝地区，也是吃辣。  
  
  
肉沫合渣的特色在于石磨豆花的豆渣没有过滤掉，用带有豆渣的豆花配上瓜叶用小火慢煮而成，熬出来的吃起来豆花更加的香。  
  
  
五谷九珍汤，听这个名字就是一道营养价值很高的菜品，采用富硒冷水鱼、阴米、薏米、花生米等多种谷物熬制而成。  
  
  
景阳核桃是非常精致的一道菜，用面粉加巧克力做成的核桃形状。  
  
  
关于交通  
建始旅游的交通很方便，从成都坐高铁到建始站下车，高铁站外可以坐汽车抵达各景区。  
关于门票  
清江大峡谷游船：180元/人  
黄鹤桥：80元/人  
石门河：155元/人  
野三峡景区在网上可以买联票比较便宜。

评论：

## 64.盛夏时节去恩施女儿会&梭布垭石林这样玩才尽兴

https://www.tuniu.com/trips/30166138

来源：途牛

发表时间：2018-07-12

天数：

游玩时间：

人均花费：

和谁：

玩法：特色表演，人文游，客栈民宿，自然奇观，避暑

旅游路线：

正文：  
  
  
正值盛夏当时  
  
  
不敢想象酷热的夏天重庆、南京、北京、杭州、长沙、武汉 等火炉地区所承受的痛苦！  
反正我是经历过了~  
那年，轻狂的我在 武汉 的夏天，42度高温的情况下还在操场上打篮球...  
作为一个 恩施 太阳河乡的人我承认我真的尽力了...  
虽然输了~  
毕竟，我故乡 恩施 太阳河乡梭布垭 石林 这边是24度 ！  
一个在24度环境下长大的人去到一个42度的变态热环境下还能走几步我觉得已经成功 了。  
  
  
天气你自己看！体感温度最高也不会超过30度吧~  
说实在的，在去 武汉 之前我还真不知道有空凋这么个东西。  
  
  
  
美好的盛夏在这里  
  
  
来给你们看一张我今天拍的能看得到空气的照片。  
  
  
  
看得见空气，摸的着温度  
  
  
看得见空气，清新！  
摸得着温度，凉的！  
为什么说8月来这里最合适呢，其实凉快只是一个方面  
更重要的是【 2018恩施土家女儿会】盛大举行。  
如果说看空气，摸温度是一种享受  
那么来土家女儿会看幺妹儿和山娃子才真的是一种惬意。  
开心快乐，冲动激情，神秘气息的惬意美好体验~  
  
  
  
上山是这样的  
  
  
  
  
下山可以这样玩  
  
  
  
  
女儿会不仅仅只是传统的！开放哦~  
  
  
  
  
美丽的土家妹儿新娘  
  
  
  
8月来恩施 ，政府主导，全民参与，  
在这个美丽的盛夏有太多的玩点，一般的我就不说了~  
避暑养生，吃喝住，民宿，星空露营，烧烤，种地耕田等等很多~  
徒步，团队锻造，真的攀岩，登山~~  
你思想中的除了大海以外在这里都将会很精彩的呈现！  
那么关于最盛大最特别的女儿会，我还是透露信息给你们吧：  
至于发誓，表白以及是否会遭雷劈这样的事情我就不多啰嗦了~  
  
  
  
2018的梭布垭恩施土家女儿会玩点：  
  
  
  
(一)精心打扮，身着土家漂亮衣裳的漂亮的土家姑娘，将会大批量的出现在梭布垭石林 ！  
(二)精心装扮，身着特色民族衣裳的土家帅小伙儿，将会成堆的挤上梭布垭 石林 ！  
(三)土家妹娃儿的爱情不是你想买就能买的！以卖山货为“引”实则挑选如意情郎！没相中的有钱也不卖，哈哈~  
(四)情会石林 ，山歌传情对唱，漫山都是情，漫天歌在飞，特别的爱啊~  
(五)浪漫而又富有特色的土家族定亲仪式，土家族婚礼；  
(六)土家阿哥阿妹以歌为媒，陪十姊妹，坐十兄弟，哭嫁拜堂，忧伤的幸福甜蜜~  
(七)夜晚有激情动感的民族音乐美食节，在4.6亿年的奇特 石林 里，欣赏动感的DJ，畅享美酒美食；  
(八)夜间土家篝火舞会，围着篝火一起跳摆手舞；  
(九) 石林 相会还可以和心爱的人一起体验 石林 的星空帐篷哦！在蝉鸣鸟叫声中入眠，在晨曦里与 石林 一起醒来~  
(十)欣赏女儿会开幕的特色舞蹈，欣赏土家族的风情舞蹈~  
  
  
  
(十一)全国56个民族的帅哥美女齐聚梭布垭 石林 土家女儿会，土家女儿会将成为跨民族的大狂欢~  
(十二)欣赏梭布垭 石林 旅游区的特色美景，体验梭布垭 石林 地区的风土人情~  
(十三)体验 恩施 地区的高山富硒茶叶，是有名的贡品哦~  
(十四)体验 恩施 地区的特色产品，手工艺品，文化产品等~  
(十五)体验在北纬三十度的梭布垭 石林 自然空调环境下度夏避暑的清爽灵气生活。  
(十六)有机遇你还可以牵手一位土家妹子或者是一个土家帅小伙儿哦~  
  
  
唉~文化有限啊  
写了这么多，还是没有说到重点，你自己来体验吧！  
太多太多你意想不到的惊喜~

评论：

## 65.恩施旅游攻略，游恩施整个景点，

https://www.tuniu.com/trips/30166346

来源：途牛

发表时间：2018-07-13

天数：

游玩时间：

人均花费：

和谁：

玩法：自然奇观

旅游路线：

正文：  
  
恩施大峡谷，  
  
  
一柱香，  
  
  
屏山躲避峡，水上木船照片  
  
  
狮子关景区150270  
  
  
土家女儿诚当地向导很热情0638

评论：

## 66.醉美建始，一起趣玩，四天玩转湖北恩施建始

https://www.tuniu.com/trips/30166398

来源：途牛

发表时间：2018-07-13

天数：

游玩时间：

人均花费：

和谁：

玩法：自然奇观，避暑，自助游，暑假，农家乐

旅游路线：

正文：  
  
  
【前言】  
  
  
醉美建始，一起趣玩，网络大V，旅游KOL，来自武汉，重庆，湖南，郑州等全国各地的20余位旅游达人、网络大V齐聚建始小西湖国际度假中心，参加为期4天的醉美建始 一起‘趣’玩旅游宣传营销活动。体验醉美建始，将先后前往国家AAAA级景区——野三峡景区，登上黄鹤桥峰林，俯瞰幽深峡谷，远眺壮丽云海；乘船游览清江大峡谷景阳段，领略八百里清江最美河段；到蝴蝶岩景区近距离感受喀斯特地貌的神奇。。。  
飞飞本次也是十分有幸能够作为同程旅游验客的身份来到恩施建始，开启为期三天的采风体验。感谢薛子童鞋的推荐，感谢建始旅游局主办方的邀请，感谢遇见的小学妹晓晓。  
  
  
  
  
【行程安排】  
  
  
  
DAY1:武汉出发搭乘高铁抵达恩施建始，在野三峡小西湖大舞台观看热闹极富民族特色的传统生活文化歌舞表演，晚上入住小西湖  
DAY2:酒店早餐后，七点抵达清江大峡谷，乘船游览蝴蝶崖观看清江升白云的奇景，中午在蝴蝶岩景区悬崖玻璃餐厅用午餐，晚上抵达龙王淌入住  
DAY3:抵达恩施建始三里坪蓝莓采摘基地，采摘蓝莓，店子坪用餐游玩  
DAY4:石门河景区参观直立人遗址，下午抵达汪家寨，后返程  
  
  
  
【摄影器材】  
  
  
  
相机设备：EOS佳能5D MASK III（24—105镜头，24-70镜头， 14/2.8镜头，35/1.4镜头，70-200镜头）  
相机配备三脚架：海普森碳纤维三脚架（可拆卸脚钉，独脚架）  
富图宝/FOTOPRO 迷你三脚架，万向球形云台  
使用的运动相机：小米的小蚁4K运动相机高清智能数码微型迷你yi便携摄像机  
滤镜：nisi耐司ND1000 减光镜，77MM。UV镜，偏振镜CPL，渐变镜GND中灰渐变滤镜  
当然了拍摄关键是看镜头后面的那颗认真的心.  
  
  
  
关于作者  
  
  
  
》近期计划——邮轮度假，海岛行  
即将盛大开启！欲知详情敬请关注，留言！  
关于作者: @红粉飞飞521  
欢迎关注我的公众号: 【飞飞摄彩】y274688682  
欢迎关注我的微博:@红粉飞飞521  
欢迎关注个人微信:yhl850221  
【旅游策划设计师】/【摄影家协会会员】/【旅游摄影专栏作家】/【知名旅游博主】/【资深旅游媒体人】  
  
  
  
DAY1:情醉野三峡  
  
  
  
【醉美建始 一起趣玩】  
网络大V，旅游达人走进建始  
Day1: 情醉野山峡，小西湖大舞台上，一出别具恩施建始特色的，欢迎歌舞晚会正在上演。有建始特色的富硒采茶舞，恩施民歌，还观赏到了土家族婚嫁的习俗——哭嫁，等传统生活文化表演。  
恩施是湖北省唯一的少数民族自治州，有土家族、苗族、侗族等29个民族，在恩施特别是在建始，只要是幺哥幺妹都是能歌善舞的。尤其是对唱山歌，要知道在建始只要是未婚男女，都是通过对唱山歌来相亲恋爱的哦！  
  
  
当晚的欢迎仪式上，建始县副县长周爱华发表致辞，对网络大V的到来表示了热烈的欢迎，她重点介绍了千年古县金建始享誉全球的四张世界级名片——“世界级山水名片”“ 世界级资源名片”“ 世界级文化名片“及“世界级历史名片”。  
  
  
此外，野三峡景区以舞台剧的形式，反应了土家族生产生活情景，展现了黄四姐民歌、摆手舞、哭嫁等极具地方特色的民俗文化，让在座的网络大V们感受了建始土家人的热情好客，淳朴的民风。  
  
  
醉美建始，一起趣玩  
一早从武汉出发，傍晚抵达恩施建始，晚上在『小西湖酒店』用餐，有幸品尝到了建始特色美食: 一品景阳核桃，五味四喜豆腐，金牌腊蹄炖干菜，张关肉沫合渣，喝到了富硒茶，富硒酒等……  
当然还有最让人惊喜的，那就是小西湖酒店最特色的——五谷九珍汤，这个由: 阴米，薏米仁，花生米，富硒茶，米花，阴苞谷籽，富硒冷水鱼，土家正宗腊肉，土姜精心制作而成的。在建始有一句俗话说 :‘’要想活到九十九，此汤必须喝一口‘’ 。 我已经喝了，你还不赶快来喝吗？  
  
  
景阳鸡做成的菜品，怎么着也要尝一口。  
  
  
张关肉沫合渣,带着豆子香气的合渣，再辅以青菜和佐料，简直好吃到停不下来。  
  
  
核桃点心，挂在精心制作的大树之上，想吃哪一颗都可以哦  
  
  
小西湖是一个人杰地灵的地方，出生了两个国民党中常委（相当于现在的政治局常委），一个是与周恩来总理义结金兰的吴国桢先生。民国著名国学大师章太炎于1918年秋受孙中山先生委派，前往云、桂、川为民国革命录求同盟途中，路过此地，沉醉于小西湖的湖光山色，挥毫小西湖题咏：  
群山缭绕画廊开，荡漾波光浮草抬；  
几处莺声翻柳浪，万峰峦翠郁龙裁。  
新蒲掩映鸥波绿，舞絮飞扬蝶影回；  
欲把西湖比西子，可能遥唤玉华来。  
小西湖国际度假中心海拔1398米，地处神秘的北纬30o线上，立体气候明显。气温凉而不潮，风爽而不湿，是天然氧吧。是集旅游观光、会务休闲、度假避暑的绝佳圣地。  
  
  
恩施建始野三峡小西湖国际度假中心，小西湖国际度假中心主要包括旅游接待宾馆、别墅群、大型演艺广场、娱乐设施及体育设施等。其中，小西湖度假村占地8万多平方米，采用中国传统建筑风格，拥有标准客房200多间，一楼餐厅一次性可同时接待600人用餐，二楼大小包间15个，可以满足不同档次需求。此外，度假中心可同时接纳15-300人的大小会议，现已成功接待了省、部级等会务。另设有贵宾接待厅、歌舞厅、乒乓球室、健身  
  
  
酒店离黄鹤桥景区5公里，离野三河大概二十分钟车程. 门前一个池塘，天晴的时候塘上的廊桥倒映在水中很好看。房间设施都是中式风格的简约大气，酒店的餐厅味道非常不错，值得一试  
  
  
  
DAY2: 清江升白云，蝴蝶崖玻璃餐厅  
  
  
  
清江似画廊，美景世无双；  
此处不游玩，天下没地方。  
经过一夜的大暴雨的洗礼，清晨的清江雾气升腾，起身推开窗户，迎面吹来一丝混着清新的、带着泥土和青草味道的微风… 如此清凉与舒畅，这就是建始的清晨。在避暑的胜地，美景的天堂，开启我们美好的一天。  
  
  
野三峡旅游区是国家AAAA级景区，以清江大峡谷的景阳河段及清江支流野三峡下游为核心景区，其中，清江景阳河段大峡谷属全国罕见的原生态风貌保存最完美的河谷，景阳河是八百里清江最美河段，黄鹤桥属岩溶地区最秀美的峰林地貌。坐船往野三峡的大巴，从城镇出来，周围的景色从一点点到完全变为青绿的山水，绝美的风景渐入眼帘，空气也越来越清新。  
  
  
我们船行南边为武陵山余脉，明末清初隶属湘西容美土司管辖，北边为巫山余脉，原属川东夔州土司管辖，清江大峡谷处于武陵山与巫山山脉断层，于亿万年前形成的地壳运动碰撞形成的，地质科教书注称为景阳大断裂，因景阳大断裂成因了神奇的十里绝壁画廊，古人称“八百里清江美如画，景阳乃是画中画”  
  
  
我们经过的那座橘红色的桥梁就是景阳河大桥，于2005年开工建设，2008年元月22日正式通车，总投资近亿万元。景阳河大桥系清江水布垭库区交通复建项目，是巫山出入武陵山的一座重要桥梁，桥面设计高程455米，桥宽11米，桥型为变截面上承式钢管砼拱桥，其净跨为260米，桥梁全长504米。通航净高8米，净宽38米。  
  
  
景阳河大桥的建成，一桥飞架清江南北,白天似彩虹，腾跨景阳河车流南来北往,夜间似天际银河延绵景阳新镇五彩缤纷,既彰显现代工匠手笔,更是清江大峡谷一道亮丽的游览景观。  
  
  
还未看够两岸绝美的壁画，却渐闻水流潺潺声，当船缓缓地行驶在河水中，抬头就能望见这里的绝美的瀑布景色，九叠泉瀑布的水流从层层的阶梯流下自成明快的乐曲；龙湾大瀑布的水流从两页画卷正中间倾泻而出，甚是壮观；还有天浴瀑布、丝弦瀑布、响水瀑布等形态各异的瀑布景观。  
  
  
“蝴蝶岩”景区，之所以叫“蝴蝶岩”那是巴人始祖巴王与巴人圣母盐水女神流芳千古的一段霸王别姬的恋情故事而得名“蝴蝶岩”。八百里清江美如画，而【清江蝴蝶崖风景区】，是这800里清江之中最美、最具原生态的景色了。  
&nbsp;&nbsp;&nbsp;&nbsp;&nbsp;&nbsp;&nbsp;在一夜大暴雨过后，我们来到蝴蝶崖，遇见清江升白云的奇景，据说当地人民一年都看不到十次，可谓是真的幸运。在这云雾缭绕的细雨中看蝴蝶崖上的雄美瀑布，非常的壮观。盈盈一水间，在眼前的这只灵动的蝴蝶越发的形象、逼真呢！  
  
  
蝴蝶崖壁处，飞流直下的瀑布灵动着大自然的鬼斧神工，在最靠近蝴蝶崖之处还有一座【蝴蝶岩景区】&nbsp;&nbsp;&nbsp;&nbsp;&nbsp;  
&nbsp;这个位于建始县景阳镇，是清江水布垭库区87km航段上唯一具备上岸观光、体验、休闲的悬崖洞穴景区。从蝴蝶岩的天下第一洞:龙弯洞，拾阶而上，这里终年瀑布飞流，云雾缭绕山掩浮云，水笼流烟，崖壁时隐时现，偶尔的几条飞瀑从崖壁中飞逝而下，如同云雾中飘落下来一般，不由得使人产生神秘的臆测  
  
  
炎炎夏日，高温来袭，避暑旅行正当时。旅行来到恩施清江蝴蝶岩景区，其中的悬崖玻璃餐厅，品味土家菜的滋味，观赏峡谷的风景，一侧崖壁上还有悬棺高高的坐落在崖壁之中，让整个景区都充满了神秘色彩。  
  
  
清江鱼火锅，来到恩施游玩清江，更不能错过品尝清江最为鲜美的清江鱼呀！鲜嫩多汁的口感，相信只要你吃上一口就难以忘却。  
  
  
特色的食物折耳根，这是在恩施最平常的一道家常菜品了  
  
  
悬崖玻璃餐厅上的美食——凉拌黄瓜皮蛋的搭配，为这个夏天更添了一丝丝清爽的好滋味  
  
  
在景区玻璃餐厅用过午餐后，可以选择步行或是滑索，又或是蝴蝶岩景区内八百米长的，洞穴森林水滑道下来。寻找清凉与刺激的感觉，只见大家飞速从高处下滑，一路啊！啊啊啊啊的尖叫，也是相当的开心  
  
  
看小伙伴们玩的多么的开心啊！  
  
  
随后我们来到黄鹤桥峰林景区  
  
  
&quot;一桥飞峙势若虹，壁立千寻明灭中，此是半山停不得，应随黄鹤上顶峰。“年近七旬的书法家吴法乾先生登临黄鹤桥时发出了这样的感慨。  
  
  
黄鹤桥峰林位于建始县花坪镇南部，清江北岸，这里奇峰林立，绝壁高耸，“欲与天公试比高”。绝壁间有一垂直狭缝，传说是黄鹤高飞之处，后人曾经搭桥联“天”接“地”，故名“黄鹤桥”。  
  
  
景区内生态原始、野趣浓郁，奇山秀水，保留着原始自然的生态美景和独特的民俗风情。你可以先到黄鹤桥峰林去看一看，这里各种大小石柱、奇峰、怪石、深谷、天堑、地峡、地缝、绝壁俱全，可谓“奇峰大观园，怪石荟萃地”。  
  
  
云雾茫茫，似轻盈的银带缠绕山腰如梦如幻，云海升腾中的黄鹤桥悬崖绝壁、壮丽云海让人情不自禁的纷纷感叹大自然的鬼斧神工。形态各异的峰林与变化莫测的雾海相辉映，像蓬莱仙境，又像海市蜃楼.....  
&nbsp;&nbsp;&nbsp;&nbsp;&nbsp;&nbsp;&nbsp;如此壮观的景色让人惊叹不已。如果不是亲自看到，真会怀疑眼前上演的是一部风云大片。置身其中，恍若身在仙境一般  
  
  
拾级而上，来到黄鹤桥峰林山顶，站立在海拔1300米高的峰顶上，俯瞰群山峻岭和清江玉带，抬头远眺天际，天边的云海犹如层层海浪般铺面而来，浓浓的云雾弥漫在清江两岸，时而在奇峰异石间环绕，时而在山腰盘旋，时而漫上山顶，如梦如幻，石峰绝壁都在虚无缥缈间。  
  
  
黄鹤桥景区是典型的喀斯特地貌特征，为三叠纪的石灰岩，距今约两亿五千万年。黄山是花岗岩，张家界是石英砂岩，黄鹤桥是石灰岩。黄山是山中看谷，黄鹤桥是谷中看山。  
  
  
  
DAY3: 三里蓝莓，幺妹儿水灵灵  
  
  
  
龙王淌地处北纬30&deg;线上，位于湖北恩施土家族苗族自治州建始县，风光幽美，景色秀美，既有北方山水的高亢，又有着南方山水的婉约。  
  
  
这里四季分明，“春有百花秋有果，夏有凉风冬有雪”，天然造就的十八罗汉山护住800亩核心风水宝地，更有天生龙眼潭与龙王洞两处水源生生不息，千年古胡麻柳树龙生九子沿九曲溪左右，水流潺潺流过后消水于天坑等奇景，这里海拔高度1200米，周边紧靠石门河与野三峡两大国家4A景区，近年来成为游客趋之若鹜的旅游胜地，尤其是每年夏天，常住避暑游客超过7万人。  
  
  
越野赛的赛道依龙王淌自然地形而成，赛道全程设有水坑、驼峰、漂移弯等障碍物，设置合理，赛点丰富，是一条极富驾驶乐趣的赛道。来自各行各业的赛车精英们驾驶着自己的越野车驶过深水坑，水花四溅，上演一场追风角逐、惊险刺激、硝烟弥漫的赛车运动大餐。  
  
  
先后举办2014年湖北省越野场地公开赛、2016年全国越野场地公开赛和2017中国越野巡回赛建始站等多场越野赛事及其他大型活动，深受广大越野爱好者和游客喜爱。2016年，龙王淌被中汽联评为“全国百家复合型自驾游房车运动基地”，上榜“最美湖北榜，慢游湖北最美自驾游露营地”。  
  
  
越野赛车在专业赛车手的操控下，加速、过弯、漂移一气呵成，反复人车一体般行云流水，如果愿意你也可以来此体验一把赛车的刺激。另外龙王淌的小木屋、房车、露天KTV等独具特色的新鲜项目都是来此必须要一一体验的。保证让你流连忘返！  
  
  
在三里富硒蓝莓基地里，和土家族的幺妹儿一起体验采摘的乐趣，那些可口的蓝莓一颗颗挂在枝头，好似精灵一般。你一颗我一颗的边采边吃，饱足了口服。不时的听到有人说“这颗树上的好甜，这颗树的才甜呢”。  
  
  
恩施富硒的采摘基地，更有七彩斑斓的风车来助阵，放飞七彩心情，品味营养的蓝莓，我在这里，等你来哦！  
  
  
三里富硒蓝莓基地和全省唯一一家五星级农家乐——汪家寨信义度假村，品尝原汁原味的土家美食  
  
  
天然好地方，纯氧又清新，连路边的小花都开的格外的惹人喜欢  
  
  
店子坪村位于建始县龙坪乡西南边缘，地处偏远，交通闭塞，经济也十分贫困，经过十多年的的自力更生，凿崖修路，从而改善了基础设施，发展了以猕猴桃为主的特色产业，让村民发生了天翻地覆的变化，被誉为当代的愚公精神。目前店子坪为红色教育基地，红色旅游基地，全省精准脱贫示范基地  
  
  
古有愚公移山，今有愚公修路，”走进店子坪红色旅游基地，乡村的闲适生活、当地村民开山凿路的现代&quot;愚公&quot;精神、地道的农家美食，让人们不虚此行。，感受愚公精神，体验乡村闲适生活。  
  
  
  
DAY4: 访古探幽地，梦回石门河  
  
  
  
国家AAAA级景区——石门河景区，开启一段妙趣横生的山水画廊之旅。中国第一古河——石门河，在历史的长河中打磨出了美丽的诗篇，任凭时光流逝，石门美景依然。  
  
  
9D悬索玻璃桥让你身临其境感受一把悬空的乐趣。  
  
  
来到国家AAAA级景区——石门河景区，行走在依附于悬崖峭壁的栈道上，看碧绿湍流，即惬意又清幽。石门河景区除了三大宝谷——舒心谷、洗心谷和问心谷外，野外拓展项目也让人大开眼界，并受到了广大游客的喜爱！炎热的夏日，来一次惊险的水上拓展，既凉爽又刺激，何乐而不为？  
  
  
地心谷景区内峡谷幽深、天桥凌空，藤蟒古林、栈道悬绕，雄关漫道、仰天如缝，石臼涡槽、暗河流金，船悬浮游、千古诗画。  
  
  
来石门河你不得不体验一把来自“云之端”的刺激，石门河地心谷9D玻璃悬索桥架于群山之间，桥面透明，让你踏上桥面就有悬空之感，恐怕只有“步步惊心”这个词形容再好不过！  
  
  
时空穿越，去走一走古老的巴盐古道。  
  
  
石门河水上拓展项目很多，周围绿树成荫，挑战闯关的同时也能感受秀丽的自然风光，体验一把来自自然的大冒险。  
  
  
“早上三杵慢悠悠，晚上三杵赶宿头”，“肩挑一百八、裤儿打疙瘩，要得疙瘩散，还要鼓劲挑三年。”听着古盐道流传下来的这些俚俗语，感受着巴盐古道。  
  
  
五星级农家乐——汪家寨信义度假村原汁原味的土家美食，独具特色的悬崖式酒店为行程画上了圆满的句号  
  
  
建始自然风光秀美，独特的地貌造就了她极其丰富的旅游资源，这里的每一处都有足够的魅力吸引住你的目光，让你停下脚步去欣赏此刻美好瞬间。同时，建始还有浓厚的土家风情，厚重的文化底蕴，让你沉醉其中。  
好山好水好风光，好风好景好心情。来建始，体验乡野中的宁静滋味，远离世俗的纷扰，过一天你向往的生活吧！  
  
  
》个人近期计划——邮轮度假，海岛行  
即将盛大开启！欲知详情敬请关注，留言！  
关于作者: @红粉飞飞521  
欢迎关注我的公众号: 【飞飞摄彩】y274688682  
欢迎关注我的微博:@红粉飞飞521  
欢迎关注个人微信:yhl850221  
【旅游策划设计师】/【摄影家协会会员】/  
【旅游摄影专栏作家】/【知名旅游博主】/【资深旅游媒体人】

评论：

## 67.恩施大峡谷这样玩才不会累

https://www.tuniu.com/trips/30167043

来源：途牛

发表时间：2018-07-18

天数：

游玩时间：

人均花费：

和谁：

玩法：自然奇观，自助游，避暑

旅游路线：

正文：  
  
【前言】不到长城非好汉，不去恩施大峡谷真遗憾。恩施旅游必须去恩施大峡谷的四大理由：  
1、恩施大峡谷作为恩施旅游的三大旅游名片之一，凭借其独特的喀斯特地貌名震中外。  
2、景区内日出和云海景观倍受摄影爱好者青睐，随手一拍都能发出一条高质量九宫格朋友圈。  
3、《龙船调》实景剧,小年轻和热恋情侣的必到网红打卡地。  
4、恩施大峡谷是国内诸多热播剧的取景地，美丽的自然景观简直就是仙侠剧的标配。  
这么美得景区才能配得上如此美好的你。  
  
  
恩施市区怎么去大峡谷？  
恩施火车站马路对面恩施客运中心搭乘 恩施——大峡谷专线车，车程2小时，车票25元/人，专线车直达恩施大峡谷景区游客中心。（专线车电话：0718——8542036）  
  
  
国家级AAAAA级景区恩施大峡谷拥有【清江升白云】、【绝壁环峰丛】、【天桥连洞群】、【暗河接飞瀑】、【天坑配地缝】五大奇观。峡谷中遍布绝壁悬崖，流水飞瀑，千仞孤峰，壮观地缝，乡村梯田，迎客松、一炷香、情侣峰、绝壁长廊、大地山川、母子情深，步步为景，美不胜收。景区目前对外开放的有云龙地缝一期、七星寨和实景剧《龙船调》。  
  
  
恩施大峡谷景区票价信息：  
联票成人票：285元/人  
联票内容：七星寨景区：110元/人 ；云龙地缝景区（一期 ):40元/人  
景区换乘车票：30元/人  
索道上行票：105元/人  
联票优惠票：210元/人（学生、老人）  
选购票：手扶电梯票：30元/人  
【Tips】 1、云龙地缝、七星寨门票可分开购买，票不能重复使用，请注意门票时间；  
分开购票时需要分别购买景区换乘车票，景区联票两天有效，第一天去过的第二天就不能去了。  
2、索道是连接地缝和七星寨入口的交通工具，在地缝广场乘坐，七星寨出口没有索道，手扶电梯位于七星寨出口。  
  
  
恩施大峡谷游玩攻略  
【Part1、恩施大峡谷一日游】  
游览时间：云龙地缝（一期）1.5小时；七星寨4小时  
恩施大峡谷常规游览路线：游客中心——乘换乘车——云龙地缝景区——索道上行——七星寨景区——返程中心——乘换乘车——游客中心，为了避开人群拥挤，游玩时可选择先乘坐索道上行游览七星寨景区然后游览云龙地缝景区。  
恩施大峡谷一日游省力好方法：  
1：进入七星寨后找个视野好、风景不错的休息区，三两朋友围着桌子一坐，拿出零食开吃，有雅兴的朋友可以准备点娱乐项目（适合自由行或自驾的游客）整装休息片刻后再行出发。  
2：七星寨景区有滑竿（抬轿）服务，按路程收费。  
3：带有小孩的小伙伴们，其实不用担心小孩会闹，小孩有可能比你更有精神，很多小孩全程爬下来不喊累，而且玩得还不亦乐乎。如果有些小孩体质不好的话，有背小孩爬山的服务按路程收费。  
4：下行扶梯一定要坐，原因1：费用不贵30元/人，原因2：抖音网红打卡地，风景非常好，适合拍照。  
  
  
  
终极省力方案:【Part2、恩施大峡谷2日游】  
Day1：上午慢悠悠游玩七星寨，晚上观看大型山水实景剧《龙船调》，夜宿恩施大峡谷；  
Day2：清晨起来感受深山生活的宁静与安逸，游玩云龙地缝。  
  
  
【Tips】住宿：景区最好酒店是女儿寨（300元起），附近的农家乐（100元上下）。根据经济能力选择。七星寨景区内，有个峡谷轩酒店，可以直接入住该酒店，体验一下深山中清晨的那种安详与宁静。  
表演：恩施大峡谷大型山水实景剧《龙船调》暑期每晚20：10开演，以大峡谷的绝壁景观为舞台背景，演绎“天地恋歌女儿会、峡谷绝唱龙船调”。

评论：

## 68.恩施吸氧洗肺六日游攻略

https://www.tuniu.com/trips/30167040

来源：途牛

发表时间：2018-07-18

天数：

游玩时间：

人均花费：

和谁：

玩法：自然奇观，避暑，自助游，主题乐园

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"！青山秀水、四季分明、奇峰异洞、悬崖飞瀑。是炎热夏季消暑纳凉的好去处。  
交通：（1）飞机直飞恩施，目前开通到恩施的航班有深圳、昆明、西安、天津、杭州、上海、西宁的直航，此外厦门、北京、海口、前往经停武汉后直达恩施，来恩施十分便捷。  
  
  
（2）火车，武汉方向-恩施、成都方向-恩施的火车车次多，乘车非常方便。  
行程规划  
  
  
【Day1 抵达恩施，入住女儿寨度假酒店】  
【Day2 恩施大峡谷一日游 夜看龙船调，住女儿寨】  
【Day3 游土家最美的河—恩施大清江蝴蝶崖,住女儿城】  
【Day 4 探秘黄金洞 住坪坝营森林小木屋】  
【Day 5 穿越坪坝营观林海，深入天然氧吧，住恩施】  
【Day 6 返程】  
  
  
【Day1 抵达恩施，入住女儿寨度假酒店】  
恩施——大峡谷乘车路线  
恩施火车站马路对面恩施客运中心搭乘恩施-大峡谷专线车，单程25元，车程2小时，专线车直达恩施大峡谷游客中心。  
  
  
女儿寨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。酒店临山而建，推门观山景、卧榻听鸟鸣是常态。  
酒店均价400左右一晚，各大网站均可预定。  
前台热线：0718——8819688  
  
  
【Day2恩施大峡谷一日游 夜看龙船调】  
  
  
恩施大峡谷国家AAAAA级旅游景区,以雄奇险峻秀著名于世，被誉为“世界地质奇观、东方科罗拉多”。神秘险峻的恩施大峡谷，拥有【清江升白云】、【绝壁环峰丛】、【天桥连洞群】、【暗河接飞瀑】、【天坑配地缝】五大奇观。峡谷中遍布绝壁悬崖，流水飞瀑，千仞孤峰，壮观地缝，原始森林，迎客松、一炷香、情侣峰、绝壁长廊、大地山川、母子情深，步步为景，美不胜收。目前对外开放的区域主要有：七星寨景区、云龙地缝(一期）和实景剧《龙船调》。  
  
  
恩施大峡谷票务信息：  
1、必购票：成人票285（七星寨 110元/人、云龙地缝(一期) 40元/人、景区换乘车 30元人、索道上行 105元/人）  
优惠票： 210元/人  
2、选购票：索道下行 100元/人；手扶电梯 30元/人  
咨询电话：0718—8542333/400-0718-126  
Tips:  
1、恩施大峡谷游览全程约4~6小时，建议穿运动鞋或者方便舒适的鞋子。  
2、如果有老人小孩及身体较弱者，建议在山下买根拐杖，不少店铺可租可买。  
3、中途没有捷径下山，也不走回头路，七星寨景区内有滑竿服务。  
4、购买景区网络票的朋友可以通过网上购票。  
  
  
  
晚上观看中国最大峡谷山水实景剧《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。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。  
  
  
龙船调票务信息：  
1、露天席：A区挂牌价268元/人；B区挂牌价218元/人，提前网络预订178元/人；提前网络预订228元/人；  
贵宾VIP：挂牌价368元/人，提前网络预订300元/人；  
豪华VIP：挂牌价398元/人，提前网络预订368元/人；  
网络预订时间当天18：00 之前，18:00之后不能购演出网络票。  
2、周二 —— 周日每晚20:10开演。  
咨询热线：0718－8819009  
  
  
【Day3 游土家最美的河—恩施清江蝴蝶崖,宿女儿城】  
恩施大峡谷至恩施大清江风景区车程2.5小时，恩施至恩施大清江风景区车程40—60分钟。  
自驾导航输入“浑水河大桥”即可。  
  
  
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”。  
恩施大清江风景区票务信息：  
成人船票 180元/人  
优惠票 120元/人  
景区咨询热线0718---8277436 预定船位。  
Tips: 景区每天早上9:30准时开船。  
  
  
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。女儿城的夜晚非常热闹，被称为恩施的不夜城。女儿城内特色酒店较多，环境干净卫生，一晚价格在200左右。  
  
  
【Day 4 探秘黄金洞 】  
恩施女儿城至黄金洞景区车程3小时。  
黄金洞-中国土司人文地质博物馆，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。  
  
  
黄金洞八大特色：  
1、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；  
2、世界上最大的地心大峡谷漂流；  
3、世界上面积最大的地下钙化池；  
4、世界上最密集的地下古栈道群和神秘藏宝传说；  
5、世界上最大的火药工坊遗址群；  
6、世界上最长的洞中观光索桥；  
7、世界上面积最大的土司文化遗址——唐崖土司皇城；  
8、中国建筑奇葩、世界唯一的羌式吊脚楼山寨群落。  
  
  
景区门票信息：  
成人票：90元  
优惠票：45元  
咨询热线0718--6812888  
  
  
坪坝营森林小木屋，坪坝营森林树上宾馆位于湖北省恩施州咸丰县境内的坪坝营原生态休闲旅游区现为全国首家园林式全木质结构别墅型浪漫酒店。宾馆的小屋都悬在空中，狭窄的木桥连接着建在树上的小屋，一切都是木头做的。踩着木楼梯登高，步入奇妙的树上生活，空气中飘着花草的清香，令人心旷神怡。  
前台电话：0718——6811886  
  
  
【Day5 穿越坪坝营林海，深入天然氧吧】  
北纬30°线贯穿四大文明古国，是一条神秘而又奇特的纬线。地处地球特殊纬度的恩施坪坝营，有着绝景奇妙的观景。温婉宜人的气候， 坪坝营生态风景区，国家4A级景区，国家级森林公园，平均海拔1800多米，森林覆盖率达到96％，浩瀚的鄂西林海，富有“天赋氧吧，怡指天下”的美誉。置身其中，清爽怡人！绝佳的避暑胜地。景区主要分鳮公山、四洞峡、青云阁、流花溪。  
  
  
景区票务信息：门票＋车票+索道：180.00元  
开放时间：08:30~17:00  
咨询热线：0718——6811886  
【Day6 行程结束，返回温暖的家】

评论：

## 69.CCTV央视地理中国来恩施了—梭布垭石林绝美呈现

https://www.tuniu.com/trips/30167493

来源：途牛

发表时间：2018-07-20

天数：

游玩时间：

人均花费：

和谁：

玩法：摄影，避暑，自驾游，暑假，登山

旅游路线：

正文：  
  
早上接到记者的时候  
感觉他颇有疲惫  
一大箱子，一大背包  
他说“大部分都是专业设施”  
这让我油然起敬...  
  
  
路程挺远~  
中央电视台地理中国随行记者来了  
一路上赞叹我们 恩施 的美是目前国内少有的...  
能来 恩施 是件荣幸的事情。  
车还在高速上行驶时。  
记者就做了决定：下次有空要一定带全家人一起来！  
他就是 中国 中央电视台地理 中国 随行记者——陆记者  
  
  
相对于一个北方人而言  
可以说在我们 恩施 ，路过的都是美景  
  
  
虽然沿途很美  
但是记者的心中只有一个目标那就是——梭布垭 石林  
路途我说停下来让你拍点照  
他拒绝了~“看看就好！我们还是快点去梭布垭吧！”。  
恩施人去五次及以上占43%以上  
此刻我真想问问为什么~  
但是其实中众多 恩施 山林中  
梭布垭 石林 的奇景绝地是独一无二的  
那是一个连 恩施 自己人都向往的地方  
据说， 恩施 人去过五次及以上的占43%以上  
  
  
也不奇怪为什么他目的地清晰了~  
很快我们简单的吃了个饭就继续上路前往梭布垭了  
刚开始他还半眯着睡  
后来问了我还有多远 我说：“五十公里”！  
他立马精神起来了~ ~  
然后就开始倒腾背包里的一些东西~  
那个地方是不是很凉快  
他问了我  
我说：天然空调，太阳顶多是有点晒的感觉，不会有热的感觉！  
那真好！  
  
  
北纬三十度的故事  
其实北纬三十度的故事我也知道  
但是他还是跟我讲了很多  
魔鬼三角洲、 法国 波尔多 ， 德国 法尔兹，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。地球陆块中心的古 埃及 金字塔群，以及令人难解的狮身人面像之谜，神秘的 北非 撒哈拉沙漠 达西里的“火神火种”壁画、 死海 、巴比伦的“空中花园”，传说中的大西洲沉没处，以及令人惊恐万状的“ 百慕大 三角区”，让无数个世纪的人类叹为观止的远古玛雅文明遗址等。  
恩施梭布垭石林  
很快我们就到了梭布垭 石林 ，映入眼帘的就是那风情而又威严的大门  
  
  
然后我们休息一会儿了就来到了梭布垭景区内部  
比网上的照片更好看  
记者就开始倒腾他那些专业的设备  
这个地方比网上的照片更好看  
他说开飞机看 比自己看更全面更美好  
  
  
  
避暑胜地绝对是名不虚传  
你们肯定会问记者穿那么多不热吗？  
其实真的不热，只是太阳有点晒而已  
仅仅的就那种晒感。  
传说中的避暑胜地绝对是名不虚传的。  
记者的航拍的旅程  
随后我们就开始了一段航拍的旅程  
  
  
欣赏一段梭布垭石林景区的航拍小视频。

评论：

## 70.途牛专线恩施游

https://www.tuniu.com/trips/30167839

来源：途牛

发表时间：2018-07-22

天数：

游玩时间：

人均花费：

和谁：

玩法：跟团游，家庭游，登山，自然奇观

旅游路线：

正文：  
  
本次旅游历时5天,动车来回2天,游览3天,整体安排比较合理,住宿四星,导游贴心,团餐不错,司机稳健.行程中石林景区因受泥石流影响道路阻断,大巴无法通行,改为狮子关景区,第一天狮子关,两大亮点:一是浮桥,看上去像水上马路,当有车辆经过时浮桥两边的水面会荡起涟波,有点意思.浮桥是根弯道,在碧绿的湖水衬托下格外耀眼,如果体力可以,爬山100米高,俯看浮桥全景,那才叫视觉享受.二是雾气,峡谷的寒气在烈日下会形成雾气,人在那里照相就像进入云雾之中,与众不同.下午参观土司城,导游的讲解使我们对土家族有所了解,最后到达土司皇宫九进堂,虽然称不上豪华,但也能感受到土家族的智慧和才华.第二天上午去腾龙洞,高74米,宽64米的洞口是我一生中见到的最为壮观的天然溶洞,洞中有山,山中有洞,洞内还观看了两场表演.下午去了恩施峡谷的云龙地缝,它的亮点是悬崖陡壁加飞瀑流泉,吸人眼球的景色比比皆是,拿起相机都是景,令人难忘.第三天是本次旅游重头戏,恩施峡谷的七星寨景区,8500米的步道使你有足够的时间和精力来欣赏品味,它的特色是岩柱群,峭壁明显体现了整个大断裂的地貌,沿途的石头都离不开断层的痕迹,数不完的群峰;气势宏伟的回音谷;令人回味的双子塔;七弯八拐的栈道;难得一见的灵芝玉液;形像逼真的母子深情;顽强挺拔的迎客松;不可思议的一柱香使你的眼球应不暇接.下午去了女儿城,它是人造古镇,见到了土家吊脚楼的建筑风格,目睹土家特式摔碗酒.如果不是上山的索道,下山的大电梯,估计很难完成全天的行程,景美人累,感谢途牛把峡谷游分二天进行,否则必定累倒.最后提点建议:1腾龙洞内有座坡道太窄,只能容纳二人行走,表演结束散场时不仅拥堵而且双向通行,及易发生意外,如当地不整改,建议途牛更换景点,以防万一.2七星寨的团餐不仅质量差,而且服务态度差,环境脏乱差,建议途牛更换餐店,以免有损途牛名声.3恩施回上海动车车次不好,停靠多,时间长,建议更换车次,确保该专线产品优质高效.再次感谢途牛,希望途牛保持优质高效.

评论：

## 71.难忘的恩施

https://www.tuniu.com/trips/30168330

来源：途牛

发表时间：2018-07-24

天数：

游玩时间：

人均花费：

和谁：

玩法：跟团游，暑假

旅游路线：

正文：  
  
本次旅游历时5天,动车来回2天,游览3天,这次行程中石林景区因受泥石流影响阻断了公路,大巴无法通行,故该为狮子关景区.第一天去了狮子关,主要二大亮点:一是浮桥,看上去像公路,实际当有车辆通过时,浮桥两边的水面会荡起涟波,有点意思,浮桥是根弯道,在碧绿的湖水衬托下格外耀眼,如果体力允许,爬山100米,俯看浮桥全景那才是一种享受.二是云雾,峭壁的寒气与上阳光的炎热会形成雾气,茫茫一片,人在那里照相(要带点逆光)就像站在云雾之中,与众不同.下午参观土司城,在导游讲解下使我对土家族有了进一步了解,最后到达土司皇宫九进堂,层层殿堂带出了土司皇的段段故事,虽然没有那么现代化,但也能感受到土家族的勤劳和智慧.第二天上午去腾龙洞,高74米宽64米的洞口是我见到过的最为壮观的天然溶洞,洞内惊喜不多,但洞中有山,山中有洞的场景倒是不多见,最后看了一场激光表演一场午蹈表演.下午去了恩施峡谷的云龙地缝,它的亮点是悬崖陡壁加上飞瀑流泉,吸人眼球的景色比比皆是,实在令人难忘.第三天是本次旅游的重头戏,恩施峡谷的七星寨景区,8500米的步道使你有足够的时间和精力来欣赏,它的特色是岩柱群,峭壁明显地体现了整个大断裂地貌,沿途各式石头都离不开断层的痕迹,数不完的群峰,七弯八拐的栈道,难得一见的灵芝玉液,形像逼真的母子情深,令人回味的双子塔,气势宏大的回音谷,顽强挺拔的迎客松,不可思议的一柱香,使你的眼睛应不暇接.下午去了女儿城,它是人造古镇,首次见到了土家吊脚楼的建筑风格,目睹土家族特色的摔碗酒.如果不是上山乘索道,下山大电梯,估计很难走完行程,景美人累,感谢途牛把峡谷分为两天游.最后提两点建议:1七星寨景区的团餐不仅质量差,服务态度更差,就因独此一家,建议途牛更换就餐点,以免损坏途牛名声.2回上海的动车不好,,沿途停站多,整个运行时间长,建议更换车次,确保该旅游产品优质高效.本次旅游的住宿,就餐(除一餐外),大巴,行程,导游都非常满意,再次感谢途牛的服务.

评论：

## 72.走在恩施～冰火两重天

https://www.tuniu.com/trips/30168968

来源：途牛

发表时间：2018-07-27

天数：

游玩时间：

人均花费：

和谁：

玩法：暑假

旅游路线：

正文：  
  
在这高温爆发的季节，对一个胖子来讲，得去找找避暑的地方，恩施是个世外桃源，又是避暑的好地方，什么屏山峡谷，恩施大峡谷，从别人的游记里看的我都流口水，这不得去吗？必须得去啊  
  
  
带上我刊哥，帅气的小伙伴，小伙伴带上钱，出发🤗嗯.....嗯.....到恩施啦，嗯.....嗯.....出火车站啦  
  
  
嗯⊙∀⊙ 出了火车站才发现，酒店没定，攻略没做，嗯嗯嗯，，，玩什么呢？难道回去了告诉别人我俩在宾馆旅游🙄而且恩施的市区也比较热，两个傻子  
  
  
两个孤独的孩纸，流浪在恩施晒太阳🙃简直了，，，刊哥傻不拉几的问，不是说恩施很凉快吗？你是不是傻？是不是傻？这个季节哪个市区很凉快，冰岛吗，🙄还是赶紧找个酒店吧，在网上找了一个女儿城的酒店，主要是上面说女儿城有很多好吃的😃妥妥的，哪有好吃的就去哪儿住  
  
  
不知道该说运气好还是运气不好，当天晚上就下雨了🙄下雨了凉快，但是没得玩，出去浪一圈，拍个傻照😤有点凉，加个外套  
  
  
下雨玩不了，只有在女儿城逛逛，在女儿城遇到了秦大帅哥🤔一个跑旅游的司机，一个大吃货，跟刊哥相见恨晚，在吹牛这条路上他俩并驾齐驱，已经结伴走在世界前沿，错了，应该把吃货放前面，热情的邀请我们一起拼桌吃，，，花生米喝小雪花😂  
  
  
天终于放晴了，万里，，万里，，万里有点云๑\_๑，跟秦老板结伴出游，嗯⊙∀⊙实际是我们包了他的车😏带我们出去浪，第一站肯定是狮子关，因为我在网上看的图片，唯一想去的两个地方就是狮子关和屏山峡谷，但是刚下雨，屏山去不了  
  
  
是不是特漂亮，哈哈 这是网上的，我飞不了那么高😁  
  
  
这个是我们一起去的别人拍的照片，是不是仙气满满～过浮桥的时候感觉像坐船，软软的，我还担心掉下去😌车在前面走，水波在后面荡，别提多舒服了，强迫症福音😏  
  
  
浪啊浪啊，浪过头了，玩超时了，去不了别的地方了😭我们时间不够，本来打算去别的地方看看的😭  
  
  
秦老板说，既然去不了别的地方，带我们去吹凉风，保证我们会喜欢，话不多说，上图  
  
  
😁是不是瞬间感觉凉爽了，里面真的特别凉快，世外桃源的感觉，特别舒服的地方，好像叫什么九盘沟啥的，路线嘛，嗯⊙∀⊙ 跟着师傅走😂  
  
  
叹时间太短，不能尽兴，恩施真的是一个来了就不想走的地方，美丽的风景，热情的人们，都让人流连忘返🤗  
  
  
这是我们回来之后秦老板发给我们的视频，说他传到抖音了，发给我们做纪念👯音乐配的很到位😂下次休假还去，走遍恩施的美景☕这个夏天，有一份凉爽叫恩施

评论：

## 73.请不要来恩施“避暑”了！！！

https://www.tuniu.com/trips/30169388

来源：途牛

发表时间：2018-07-30

天数：

游玩时间：

人均花费：

和谁：

玩法：自然奇观，精品酒店，避暑，暑假

旅游路线：

正文：  
  
距离武汉和重庆几个小时车程的恩施，一到夏天就成了大家的避暑胜地，这里年均气温只有16.2℃。恩施州森林覆盖率近70%，享有“鄂西林海”、 “华中药库”、“世界硒都”之称号。到站恩施后，在站前汽车站乘坐大巴直达大峡谷游客中心，非常方便。  
  
  
  
大型实景剧场《龙船调》  
  
  
“妹娃要过河，是哪个来推我嘛！”这首由土家族民歌改编的大型实景剧场《龙船调》拉开序幕。由大峡谷为背景，山河为道具，复原了在清代末期的吊脚楼、土司老爷和一个个能歌善舞的土家人演绎的爱情故事。  
  
  
出发前的大峡谷，已经是蓝天白云，非常美，大峡谷群山巍峨。空气清新，太阳被云层遮住了，所以很凉爽，穿上一件皮肤衣刚好。  
  
  
恩施大峡谷位于湖北省恩施市屯堡乡和板桥镇境内，地处湘、渝、鄂三省交界处，是清江流域最美丽的一段。并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。  
  
  
“一炷香”是地球上稀有的单体三叠系灰岩柱，高度为150米、柱体底部直径6米、最小直径只有4米。其傲立于群峰之中千万年，并曾历经多次大地震而仍依然屹立不倒，是恩施大峡谷中的镇谷之宝。  
  
  
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。它壮观美丽，有谷地，有峰林，有瀑布，有森林，有奇洞，有地缝，最令人印象深刻的就是它气势雄阔的绝壁险峰。  
  
  
这就是清江最美的蝴蝶崖。这是大清江风景区的标志性景点，因山崖形似蝴蝶展翅而得名。一到雨季，水量增大，在蝴蝶翅膀的绝壁之间，一挂飞瀑从山洞中奔涌而出，声如雷鸣，极其壮观。而水量小的时候，则又是一种婉约和柔美。岸上的雄壮，水中的倒影，“蝶舞清江”的意境是多么的神奇！  
  
  
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”。  
  
  
看到这美善美画的清江，大家都拿起手机迫不及待的捕捉每一个美的镜头，作为恩施的朋友，不觉得心中为恩施自豪，自然风光，与天相争，原始风貌，惊、奇、险、绝于一体。  
  
  
“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。

评论：

## 74.难忘的“重庆-恩施-神农架-宜昌-武汉”定制游

https://www.tuniu.com/trips/30185313

来源：途牛

发表时间：2018-08-07

天数：

游玩时间：

人均花费：

和谁：

玩法：自然奇观，自助游，暑假，登山，家庭游

旅游路线：

正文：  
  
我们是老三届，在上海有过天天向上的童年，更经历过文革风雨的冲刷。  
如今，旅游已经成为我们退休生活的主旋律。我们每年都要远行两-三次，品尝跟团游、自助游、定制游的不同滋味。  
跟团游曾给我们带来过最早的欢欣。可惜刚性的行程内容并不一定适合我们，不同年龄段的游客，旅行目的、兴趣、爱好、节奏、消费水平以及生活习惯差别悬殊；初次初次相识的游客在包容度、纪律执行力、社会文明度等方面，更是很难实现高度的融合和统一。  
举家外出的自由行虽然比较时尚，也无需我们动脑操心。但是两、三代人的旅游理念和消费代沟泾渭分明，有时甚至会使旅行之路出现坎坷和颠簸。尤其是晨鸡与野猫的龃龉，观光赏景与探险猎奇的冲突，坐不重席、食不重肉与一掷千金、铺张浪费的碰撞，常常是三代游不尽心或不协调的主要原因。  
相对而言，定制游与我们最有缘。  
其特点是，旅行行程、行时、内容、档次，多由我们自己策划确定。旅游互动性强、自由度大、欢笑声多、质量保证率高，游客拥有话语权和主动权，能真正享受到“客户至上”的待遇，很少受到外界因素的干扰，不会陷入多掏腰包和空耗时间的“购物游”陷阱。  
我们已有过多次定制游经历，不过以往寻找的都是所在地的名牌旅行社。或许是这些旅行社大多都擅长于“跟团游”的缘故，每一次定制游难免都会夹杂着一些遗憾甚至不快。为此我们深深体会到，唯有能找寻到一家高信誉、并具有丰富定制游专业管理经验的旅游公司，才是我们成功出游、欢乐旅行的关键。  
今年春末我们联系了上海途牛国际旅行社有限公司，并有幸遇到了一位称职、服务意识强、专业素质高的定制师裴孟君。  
我们在小裴的热情帮助下,定制了“重庆-恩施-神农架-宜昌-武汉”游。  
在外旅行，我们最需要的就是旅行社的人性化服务。  
例如，为了解决重庆游时间紧、市内通行不便等困难，小裴特意向我们推荐了65元/人的重庆一日游。  
我们不仅游览了渣滓洞、磁器口、李子坝轻轨站、重庆人民广场、三峡博物馆、长嘉汇、长江索道、会仙楼观景台、解放碑和洪崖洞等景点，中午品尝磁器口特色小吃，晚上享受洪崖洞重庆火锅美味，还意犹未尽地欣赏了国内最深的地铁站——10号线红土地站和长江夜景，甚至体验了近在咫尺、但是天各一方的重庆北站南、北广场交通的奇葩和怪诞。  
在恩施、神农架、宜昌等景区，我们同样感受到途牛品牌优质服务和出色性价比。  
下一次旅游，我们还会选择定制游，首选途牛！ （ 陆霞莉 余化石）

评论：

## 75.2018恩施土家女儿会，梭布垭石林不一样的精彩

https://www.tuniu.com/trips/30191312

来源：途牛

发表时间：2018-08-23

天数：

游玩时间：

人均花费：

和谁：

玩法：特色表演，人文游，自驾游

旅游路线：

正文：  
  
  
恩施土家女儿会梭布垭石林女儿会  
  
  
  
恩施土家女儿会起源于恩施市临近梭布垭石林景区的石灰窑和大山顶两个地方，经过多年的发展，土家传统民族习俗的女儿会已经成了恩施最为主要的文化名片，也是恩施人民最为盛大的文化庆典活动之一。每年农历七月十二左右，土家人就开始紧锣密鼓的筹备着女儿会，幺妹儿们开始紧张如何能寻到心仪的姑爷，土家阿哥则琢磨怎样才能将心仪的她牵手回家，这个传统而又精彩的习俗至今已传承三百余年。  
则地处石灰窑和大山顶之间的秀丽奇景地“梭布垭石林”，因极具土家浪漫爱情文化，也渐渐成为土家女儿会官方举办地，每逢农历七月，这里便汇聚了不少来自全国各地单身男女，赶场相亲仪式。  
  
  
  
恩施土家女儿会“恩施州大哥大姐连心团”  
  
  
2018年8月18日，在恩施州妇联，恩施州扶贫办，共青团恩施州委的统一组织和协调下，来自恩施州八个县市的60后、70后，组建了一支“恩施州大哥大姐连心团队”，共同前往恩施奥山梭布垭石林景区。在寻找缘分的同时，也参观学习了由恩施州妇联，恩施州扶贫办，共青团恩施州委共同组织的【励志立业致富成家的爱心公益】讲座，他们不仅仅圆了相亲梦，也收获了励志、立业的精神财富和创业致富的实践经验。  
  
  
  
人气旺盛的梭布垭石林女儿会  
  
  
  
2018恩施梭布垭石林女儿会于8月15日在梭布垭石林景区盛大开幕，一个艳阳高照的美丽日子，虽然太阳有点大，游客的热情也很高，但是在梭布垭这样一个天然避暑天堂胜地丝毫没有热的感觉。  
  
  
大家都满怀着兴奋而又期待的心情一起走进女儿会现场。整个梭布垭石林景区充满了浓浓恩施土家女儿会氛围，梭布垭石林景区的停车场早早的停满了车辆。  
  
  
  
精彩纷呈的梭布垭石林女儿会  
  
  
梭布垭石林游客中心拦门酒，是土家族独特的欢迎仪式，欢迎远到而来的梭布垭石林的客人。  
走进恩施梭布垭石林女儿会现场，满满都是爱情的味道，相亲牌上留下名，说不定缘分就来了，也可以看看有没有心仪的对象牌子。  
现场奔放豪迈的土家特色摆手舞舞起，大家跟着一起摆起来。  
对歌台上，土家山歌喊起来，歌声响彻山谷。  
大家穿梭于石林里，在沟壑中相遇，在青龙寺里许愿，在傩婆石前牵手，在三生石上定情三生三世。在梭布垭石林这个海枯石烂的地方许下海枯石烂的爱情。  
  
  
  
女儿会精彩将持续开启  
  
  
女儿会将持续至8月25日，接下来的这几天，让我们彻底融女儿会，感受土家族的热情！  
15日-25日梭布垭石林女儿会活动预告：  
露营地里观银河  
青龙寺里许心愿  
铁甲寨前把手牵  
同心一支摆手舞  
海枯石烂作纪念  
传情高登对歌台  
情人伞下叙佳缘  
梭布石林女儿会  
锁定真爱傩婆边  
  
  
  
你自驾，我加油  
  
  
“你自驾 我出油”活动仍在继续，活动时间为：2018年8月10日－8月31日。  
自驾游客需手持车辆行驶证+景区全票（门票+景交车票）+车辆入场登记，在游客中心服务窗口进行兑换，油卡面值为100元，每车仅领取一次，每天限量200张，领完为止。旅行社团队游客不享受本活动优惠，本活动优惠不与其它优惠重复享受。  
  
  
  
自驾游线路推荐  
  
  
主线路：恩施—白杨坪镇 白奉公路 梭布垭 石林 (目前道路火石坡维修，暂时不能通行，绕道麂子渡通行）  
路线一：  
恩施大峡谷—日天笋—大山顶—龙桥河景区—兴隆镇—十大拐—梭布垭  
恩施大峡谷—沐抚古镇—板桥镇—鹿院坪—兴隆镇—十大拐—梭布垭  
路线二： 恩施 -龙凤坝-龙马风情小镇-茶山河-百户湾林场-抵达梭布垭 石林 景区（道路宽4.5米，无法通行旅游大巴）；  
路线三： 恩施 -龙凤坝-鲁竹坝董家店小学-爪龙坝-白马塘-老村-九根树（道路宽4.5米，无法通行旅游大巴）；  
恩施土家女儿会，梭布垭石林女儿会欢迎您的到来。

评论：

## 76.恩施大峡谷之行，神秘的北纬30度

https://www.tuniu.com/trips/30192635

来源：途牛

发表时间：2018-08-29

天数：

游玩时间：

人均花费：

和谁：

玩法：人文游，自然奇观，登山，自助游，特色表演

旅游路线：

正文：  
  
对于很少看到高山巍峨的人来说，这里一路都是风景  
仙雾环绕，是大峡谷常态的风景，湖北恩施土家族苗族自治州号称世界仙都，大概也是因此得名吧  
  
  
  
从恩施火车站下车后，旁边就有一个汽车站，进车站直接去售票口可以购买去恩施大峡谷（沐抚）的汽车票，25￥/人。凭票进站，上车等个差不多一二十分钟就会发车，这个车是流水车，因为来恩施自助游去大峡谷的游客特别多。  
然后大概坐车一个多小时，就会来到恩施大峡谷的游客中心了  
停车场好像有8个，所以自驾游的朋友，不必担心来了没有停车位了。不过我们来的时候是暑假，也就是旅游的旺季，大峡谷会限流，游客控制在12000左右，到了数量就不会售票了，所以有时候还是要关注官方的最新消息，自己掌握一手消息。我是因为大峡谷的一个演出吸引而来，也是在这它上面看到的消息，公众号是“恩施大峡谷龙船调演出”。  
  
  
  
下车，我们会穿过一条楼梯路，他们当地人叫这条街为“天街”。这里有卖一些拐杖还有帽子，吃的什么，强烈建议可以买一个拐棍儿，或者租一个，这个爬山真的很累哦，非常需要体力的。走过这条街就会直接到达游客中心，进去就能取网上买好的票，或者自己去窗口临时买也行，我们买的是285￥/人（这是个套票，包含了景区里的所有交通了）。买了票，在游客中心的三楼乘景交车（这个费用是包含在门票里的）去往景区。  
  
  
游玩的话，不用我说，恩施大峡谷就是两个景点，一个七星寨，一个地缝，七星寨我们花了大概四个多小时，地缝差不多要个把小时。所以一路下来游玩景点就要六小时左右，一定要带好充足的水和干粮，不然真的会又渴又饿哦，当然景区里也有卖的，但是……你懂得~  
七星寨上去是要坐索道的，不过这个费用也包含在了门票费用里，不过后面下来的时候会有一个世界最长的悬浮电梯乘坐的话是要另收费30的，其他也不会产生任何费用了。  
坐索道对于不恐高的人来说绝对是一大视觉的享受，因为，在索道穿梭峡谷的过程里，满眼全是道不完的风景。  
  
  
这些都是大家来了都会看到的，我就不赘述了，网上好看的图片一大把。  
反正下来之后。我们同行一党全都只想赶快休息，吃个晚饭，因为我们晚上还要去看《龙船调》，这个建议大家来之前可以在网上看看合适的农家乐什么的，我们住的也是很普通的，景区周边农家的房价差不多都是一两百左右。环境都还是可以的，有种向往的生活的感觉。如果要求高一些的朋友，这里最好的酒店当属女儿寨莫属了，毕竟就它是四星级的。  
游玩两个景点，所有的游客都要乘坐之前来的景交车回到游客中心，我们也刚好来这里买好龙船调的门票，这里说明一点，如果要看演出的朋友尽早买票，因为座位是固定的，就跟电影院看电影一样。龙船调的售票厅也是在游客中心里面  
  
  
因为演出是20:10，我们差不多19:00就到了游客中心三楼，因为买票的时候，窗口的小姐姐19：00之后有景交车送往剧场的，因为剧场太大了，在离游客中心2公里的位置。（景交车在演出后也会送我们回到游客中心，都是免费包含在门票里的。我们买的B区的座位，218￥/人）  
说实话，看到这个气势恢宏的剧场大门的时候，我就已经觉得票应该不会白买了。  
临近夜晚的深山里，后面是巍峨的峭壁，这种烘托美的让人无法形容  
演出时间70分钟，我们入这个大门进入观众席也走了5分钟左右的路程，可想而知剧场有多大  
因为演出开演前的提示要求不能摄影录像传播，只能拍几张，还有从公众号找到的剧照发出来让大家参考一下，反正我是觉得照片无法形容现场的感受，真的是很超值了  
  
  
这个演出里面的背景音乐真的都是超好听又有民族特色美  
宋祖英唱红的龙船调有着这么一个渊源的故事，确实有种无以言表的美感。  
恩施大峡谷，一生怎么都要来一次的地方，希望你的路过会有不一样的感触。  
PS：我自己拍的好多照片一点都不好看，手残党一枚，有些图就借用了网友的，请勿见怪，如果觉得有侵权，请告知，一定删除，谢谢。

评论：

## 77.#我的12年#来嘛，妹娃儿带你去寻《龙船调》里的那条河

https://www.tuniu.com/trips/30199277

来源：途牛

发表时间：2018-09-21

天数：

游玩时间：

人均花费：

和谁：

玩法：自然奇观

旅游路线：

正文：  
  
“正月是新年哪咿哟喂，妹娃子去拜年哪喂！  
金哪银儿梭银哪银儿梭！阳雀叫哇咿呀喂子哟，那个咿呀喂子哟！  
妹娃要过河哇，哪个来推我嘛？”  
“我就来推你嘛！”  
“艄公你把舵扳哪！”  
“妹娃儿请上啊船！”  
……  
  
  
  
活泼俏丽的妹娃儿回娘家时途经渡口，请艄公摆渡过河，一唱一答中鲜明生动的情景如在眼前。山歌，是一个民族的精神IP。这首脍炙人口的民歌载着鄂西南土家人对爱情与生命的礼赞，一代代传唱在人们心中。这首起源于民间的《龙船调》由多少土家子女的深情传唱过，恐怕只有这绵绵清江水记得。  
  
  
从清代初期，恩施土家族人民每到逢年过节，都会举行傩事活动，一边观灯，一边唱歌跳舞。彩龙船上总会响起一首首动听的民歌。有些民歌经久不衰， 成为民族金曲。  
这首《龙船调》由著名歌唱家宋祖英唱到了世界音乐之都维纳金色大厅，唱到了悉尼歌剧院，唱到了世界人民的心中 。“妹娃要过河，哪个来推我嘛”，这一推，就向世人推出了美丽的大清江风景。  
  
  
  
清江全长八百里，是长江在湖北境内的第二大支流。清江古称夷水，《水经注》称：“夷水，即艮山清江也。水色清照十丈，分沙石。蜀人见其澄清，因名清江也。” 清江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。  
清江时而潜伏地心，时而激荡明崖，一路奔流到恩施，像一个人到中年的男人，性情趋见宽广深沉。大清江国际旅游度假区就是清江最美、最具原生态特色的河段，它全长87公里，全程分为红花峡、千瀑峡、蝴蝶峡三个峡段。  
  
  
  
上了景区的轮船，首先被船上的设施惊到了，游船上功能齐全， VIP大包房、KTV包房、普通包房、棋牌室、多功能会议厅、会议观景室、阳光观景台一应俱全。坐在包房的沙发上，喝着恩施玉露茶，听着音响里的景点解说，窗外群峰竞秀，碧波荡漾，心中也荡起层层的波。  
  
  
船游大清江，往返五个小时的时间都在船上，这也是我最安逸的一次旅行。红花峡到了，这片神秘的石林竟然存在了一个多亿，被专家学者赞美为“稀缺性地质博物馆”。虽然不能去攀登，但望着眼前形态各异的石林，也能想象得到它的神奇。  
  
  
一缕缕瀑布从石壁中落下来，与巍峨的大山相比，更显得柔美细腻。这是“清江十景之一”的千瀑峡，雨水丰沛时期，这里处处都是流泉飞瀑。  
  
  
我最喜欢的是蝴蝶峡，不仅因为它是恩施大清江风景区的标志性景点，而且还有一个土家族的美丽传说。  
土家族，历史上称作巴人。相传，远古的时候，土家族的祖先巴务相被推为五姓部落的酋领，称为"廪君"。巴氏廪君为了扩大势力，率领五姓沿清江向西发展，在盐阳，和盐阳女部落首领发生了一段爱情故事。  
相传廪君西征经过盐池时，盐池女神化蝴蝶挽留他，希望在这个鱼米之乡和他永结为好。廪君雄心勃勃，虽然他对美丽的盐池女神也心生爱慕，但这里并不是他理想中的部落栖息地。为了部族的利益，他还是决定西行。盐池女神为了挽留巴务相，白天就化作七尺彩蝶，带领着盐池部落化成的蝴蝶遮住阳光，只是天空一片昏暗，巴务相迷失了前进的方向，如此七天七夜之后，巴务相终于被盐池女神的痴情感动，就和盐池女神结为夫妻，开始了一段幸福安宁的生活。  
  
  
  
清江水流永不歇，恩施民间故事多。《龙船调》不仅是一首脍炙人口的世界民歌，也是恩施大峡谷景区向世界人民演绎的一出大戏。这出大戏，也是一个感天动地的爱情故事。龙船调剧场是世界上最大的峡谷实景剧场；剧场中的土司楼，是世界上以风雨廊桥形式建立的最大土家吊脚楼建筑；剧情中有全世界跨度最大的开河系统，河道开裂后，流水瀑布骤然出现在观众眼前，戏中的妹娃儿最终赢得了自己的爱情。  
  
  
悠悠清江水，脉脉儿女情。  
船往前面走，岸向后面移，两侧的石峰像连环画一样一帧帧精彩不断，每一座山峰都姿态各异。站在甲板上，水面上吹来凉爽的风，在这瑰丽的山水间，好想高歌一曲。  
此时甲板上真的响起了激昂的歌声，“没有共产党就没有新中国……”，一群游客在甲板上自发地唱起了红歌。伴随着手风琴欢快的曲调，大合唱感染了在场的每一个人。  
  
  
  
“一条大河波浪宽，风吹稻花香两岸……若是那豺狼来了，迎接他的有猎枪……”。船上的日本旅游团也跟着鼓起了掌。不知道他们是否听懂了歌词的内涵，但是此时此刻，我发自内心的为我们的祖国骄傲。从充满乡土味儿的《龙船调》到船上激昂的红歌，同样是一条清江河，已经注入了更强大的民族精神。

评论：

## 78.#我的12年#七层洞穴，地心漂流：北纬30°上的地心环游记

https://www.tuniu.com/trips/30199267

来源：途牛

发表时间：2018-09-21

天数：

游玩时间：

人均花费：

和谁：

玩法：自然奇观，摄影

旅游路线：

正文：  
  
人类文明的发展总是依河而居，恩施州咸丰县的土苗人也不例外。唐崖河从远古的时代走来，作为咸丰人的母亲河，她承载着土苗人的激情与梦想，孕育了丰富多彩的土司文化。  
  
  
咸丰，中国唯一与皇帝帝号同名的地方。唐崖河风景区便位于咸丰县的黄金洞乡，是中国最大的原生态土司文化旅游区。 没来黄金洞之前，对于土家文化的认识，仅限于影视剧里的模糊印象。比如曾经在黄金洞拍摄的电视剧《血盟》里，俏丽的绣花围腰，叮咚作响的银器饰品以及肥头大耳的土司王。到了黄金洞景区，我对这一方水土才有了重新认识。  
  
  
  
七层洞穴大厦：低调奢华有内涵  
  
  
若不是黄金洞景区标志，你很难想象得到眼前的大山下是一座洞洞相连、山水循环的七层洞穴大厦，更想象不到上亿年前这里曾经在海洋的深处。沧海桑田，世事变迁。  
  
  
从中洞进来，是一个高一百多米的大厅，导游说我们此刻正站在第三层洞穴的洞口。向上看，巨大的岩溶洞穴裸露着真实的皮肤；向里望去，幽深宏阔的洞内在霓虹闪烁下更加神秘。向下看，百丈悬崖下一泓碧绿的河水潺潺流动。一时间，它的气势，它的深邃，给了我强大的眩晕感。在时空错落中，分不清方向，看不透古今。  
  
  
跟随着导游的讲解，一步步走进洞里，在盘根错节中，去寻找时光背后的印记。黄金洞的魅力在我看来并不像它的名字那样金光闪闪，我对它的评价用一句话来形容就是“低调奢华有内涵”。  
  
  
黄金洞在历史上叫做黑洞，据中外洞穴专家考证，这个洞穴形成于侏罗纪以前，迄今已有1.5亿年。洞口有一尊太上老君的神像，据说火药里的成分——硝的发明便是太上老君在此炼丹时发现的。这个洞历史也曾叫做硝洞，太上老君是否在此炼丹没有备案，但清代以来在这里熬制硝筋倒是有据可查。如今洞内还有120多处“硝坑”面积达20多万平方米的“火药遗址群”，堪称世界洞硝场之最。  
  
  
黄金洞主洞已探明长度为8000米，共7层，岔洞不计其数，若不是用心观察标识，很容易迷失在这些洞穴里。黄金洞至今仍有四层主洞尚未开发。大大小小的洞内，石笋林立，千姿百态，已命名景点200余个。走在洞里，高低起伏，遇水架桥，曲径通幽，神秘莫测。走进黄金洞，就像走进了一个巨大的迷宫，又像是在阅读一部厚重的历史书籍。每一处石壁，每一池流水，都是历史的遗存。  
  
  
如果说黄金洞的风景是低调有内涵，那么这“六个之最”便是它的奢华之处。这个洞穴是唯一有七层洞穴的洞穴大厦，拥有最大的地下大峡谷，面积最大的地下钙化池，最大的火药工坊遗址群，最长的洞中观光索桥，以及绝无仅有的洞内多层漂流水系。  
  
  
在霓虹闪烁下，黄金洞里发着幽幽的光。当年的土司把金银珠宝藏于洞中，曾经的土匪在这里坐上头把交椅。这里上演过多少惊心的故事，娃娃鱼，钟乳石，地心深处，还有多少秘密等待着人类去挖掘……  
  
  
  
世界地心大漂流：感受神奇中国第一漂  
  
  
漂流成了很多山水景区的标配，但是黄金洞景区的漂流却给人不一样的体验。  
一般漂流都在明处，阳光下体验漂流的惊险刺激。黄金洞漂流的神奇所在就是不仅让你体验阳光下的惬意，还会给你地心环游记般的梦幻感觉。  
  
  
  
唐崖河倒流三千八百里，与乌江会合后，在涪陵流入长江。中国地心第一漂就位于神奇倒流的唐崖河上游。作为古冰川故道的唐崖河，曾经是土司活跃的居所。在这俊秀的峡谷漂流，一边欣赏两岸风光，一边畅想土家的风土人情。  
  
  
漂流全程六公里，地上四公里激情闯滩，地心两公里梦幻穿洞。在这两个小时里一路由明到暗，再由暗到明，经历这世界上最大的地心漂流，心情变化万千，像是经历了一次梦幻奇遇。  
  
  
  
麻柳村：中国中部最后的香格里拉  
  
  
体验完惊险刺激的地心大漂流，自然要安抚一下受到惊吓的小心脏。湖北第一羌寨——麻柳村的吊脚楼和茶园给你的是另一番风情。  
  
  
麻柳村距离黄金洞漂流起点处不到四公里的车程，坐上观光小火车，穿行在原始古朴的村寨里，山脚下吊脚楼里飘起的那一片炊烟，小娃娃在妈妈背篓里的那一回眸，巷口特色小吃飘出的那一缕香气。瞬间让你的心柔软明亮起来。好想让小火车开得慢些再慢些，好想匀出一段时光虚掷在这乡村茶园里。  
  
  
吊脚楼背依着青山，溪水环绕在屋后，门前是碧绿整齐的茶园，茶园里行走的是背着竹篓回家的采茶女。此时已近黄昏，吊脚楼上那黛青色的瓦、深红色的柱，在斜阳下熠熠生辉。

评论：

## 79.地球上最美的伤痕，海枯石烂只为见你|最全恩施大峡谷吃喝玩乐住

https://www.tuniu.com/trips/30199483

来源：途牛

发表时间：2018-09-22

天数：

游玩时间：

人均花费：

和谁：

玩法：自助游，特色表演，自然奇观，美食，人文游

旅游路线：

正文：  
  
  
地球上最美的伤痕，用三生三世守护十里桃花  
  
  
五千万年前，云龙河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。顺着云龙河流淌的方向，云龙河地缝上游与板桥暗河相连，下游一直通到清江，地处著名的地质断裂带沐抚断裂的核心区域。这一片断裂呈现出一个凹陷的心形，而地缝又从“心”上深切而过，给这颗“陷落之心”又添上了一道“伤痕”。这是地球上最美丽的伤痕。  
  
  
“累世情缘，谁捡起，谁抛下，谁忘前尘，谁总牵挂。忆当时年华，谁点相思，谁种桃花。  
这道地球上最美的伤痕也是《三生三世十里桃花》的取景地。  
  
  
恩施大峡谷中的百里绝壁、千丈瀑布、傲啸独峰、原始森林、远古村寨等景点都美不胜收。被专家誉为与美国科罗拉多大峡谷难分伯仲。身处其中，不得不惊叹我们身为人之渺小和有限。  
  
  
我们常常困于自己眼前的事物中找不到出口，在面对人性中那些坏了又真实的思想，无论是自己的还是别人的，能够去正视、去接纳、去原谅、去悔改、去拥抱，如同此刻我们被这山、这水怀抱其中一样。  
  
  
七星寨的“一柱香”是恩施大峡谷中的镇谷之宝。这里海拔1647米，是三叠纪（2.5亿-2.3亿年前）灰岩经风化剥蚀、溶蚀及雨水冲刷乃至脱离主岩体而形成的独立岩柱。  
  
  
它有97米高，柱体底部直径最小却只有4米，在同类喀斯特地貌中十分罕见。《走进科学》栏目报道了“擎天一柱”千年不倒之谜；美国探险家迪恩．波特在“一炷香”旁创造了41米无保护措施的高空走扁带纪录。《美国国家地理》杂志推出了恩施大峡谷地貌风光片。2013年它被美国CNN评为中国最美的四十个景点之一，属世界级地质遗迹。  
  
  
“你看这高耸入云的大山，站在山顶一看，这世间一切都渺小至斯，不会令你心胸瞬时博大起来吗？不会令你觉得小儿女情伤不过是天边的浮云，一挥手便可抹去吗？？你看这飞流直下的瀑布，奔腾入河川，不舍昼夜，且从不回头，你看了这个瀑布，不会觉得人生亦是如此，不能回头，总是要向前看的吗？？你看这蝼蚁一般的凡人，能在世上走的不过数十载春秋，且还受司命排的种种命格所困，种田的大多一生穷苦，读书的大多志不能展，养在深闺的好儿女大多嫁个王八丈夫，可他们仍欢欢喜喜的过着，你可看了这些凡人，不会觉得自个儿比他们好上太多了吗？”《三生三世十里桃花》  
  
  
恩施大峡谷四面环山，有无底天坑、百里地缝、地下暗河、绝壁栈道，九天瀑布等，远古土家村寨，风情女儿，巴人文化，既有荡气回肠，也有隐世田园，既有惊世奇观，也有神秘文化。是全球最长、最美丽的大峡谷之一，是“东方情人节——土家浪漫女儿会”的发源地之一。  
  
  
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。目前已建成开放云龙地缝和七星寨和两个景区。云龙地缝景区体态呈“U”型，全长3.6千米；七星寨景区由小楼门、中楼门、大楼门组成。  
  
  
当一缕光洒向瀑布，溅起的水花在阳光中那么自由那么清澈时，伤痕不再疼痛，它们成为生命的真实与鲜活，经历与成长，都是恩典的记号。神奇的自然界带着远古的魔力，安慰着今天的人类。  
  
  
  
这个世界的宇宙万物都是相互效力的，那些裂痕与不解之谜都有它存在的原因，最终留下自由而美丽的印记，铺满十里桃花。  
  
  
  
去恩施看世界上最大的峡谷实景剧《龙船调》  
  
  
金哪银儿索  
银哪银儿索  
听月光水面唱情歌  
……  
妹娃要过河，是哪个来推我嘛。  
  
  
这首在上世纪八十年代就被评为“世界25首优秀民歌”之一的《龙船调》，将其发源地——湖北省恩施州推向了世界，将“妹娃要过”的“河”——清江唱响了世界。  
  
  
恩施大峡谷大型实景音乐剧《龙船调》以恩施地区土司时期为创作背景，以恩施大峡谷的绝壁景观为舞台背景，汲取恩施地区极具特色的土家民族音乐元素和表现形式，融入土家悠久的历史文化，结合恩施大峡谷景点特色。以恩施地区土司时代的一对土家少男少女的爱情故事为蓝本，描写他们挣脱封建束缚、追求自由爱情的感人故事。  
  
  
当坐在这里看着  
这个荡气回肠的爱情故事时，还是很被感动，毕竟在这个现实世界里，有的爱情像打麻将，手里捏着这张，眼里看着那一张。有的爱情像快餐，怎么省事怎么来，费尽心力去勇敢追求心中所欣赏和爱慕的并且还不知道能否追到的不确定与不用太费力就搞定的，往往后者会被选择。像《龙船调》中美丽善良的土司女儿爱上了平凡淳朴的土家汉子，为挣脱封建束缚、世俗的眼光、自由忠贞的爱情故事倒是感觉特别的久违，特别的珍贵，特别的勇敢。  
  
  
整个剧情共分四幕：选瓜 定情；情殇 毒誓；重逢 犯神；冰释 传奇。剧场中复刻了明清时期土家吊脚楼建筑风格的风雨廊桥式土司楼，将古代的亭、廊、牌坊等相互结合，与土司主楼、吊脚楼群等形成了具有地域特色的历史文化建筑群.....  
  
  
《龙船调》剧场也是世界上最大的峡谷实景剧场，让观众随着剧情的起伏都入了戏。  
  
  
在最后一幕，当众乡亲高举火把，从四面八方闻讯赶来，以土家特有的方式声援幺妹，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，咒语解除时，全场观众为之震撼。为了表达这一幕，该剧采用有全世界跨度最大的开河系统---河道全长120多米，河道裂开后宽度达近10米，河道深度达到10多米，开裂后，可形成巨大的流水瀑布。配合精美的灯光设计，给观众的视觉感官上将上演一场山崩地裂、地动山摇的壮美景观.....  
  
  
终于在《龙船调》的歌声中，幺妹与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。  
  
  
  
清江游船之行  
  
  
天上银河，人间清江。千瀑之峡，巴人故里。  
  
  
当我们穿越了巍巍武陵山脉，趟过了土家山寨，恩施人民的母亲河——清江就赫然出现在我们眼前。清江河谷之中瀑布众多，巴人在这里发祥，素有八百里清江八百里画廊的美称。  
  
  
悠悠龙船调，浓浓清江情。  
一路上我们会看到九曲岭、红花淌石林，大岩洞瀑布，景阳观，思过崖，蝴蝶瀑布、水布垭大坝等景点。  
  
  
“清江十景”之一的蝴蝶崖，这是恩施清江画廊的标志性景点，因山崖形似蝴蝶展翅而得名。  
  
  
一到雨季，水量增大，在蝴蝶翅膀的绝壁之间，一挂飞瀑从山洞中奔涌而出，声如雷鸣，极其壮观。而水量小的时候，则又是一种婉约和柔美。岸上的雄壮，水中的倒影，“蝶舞清江”的意境是多么的神奇！  
  
  
  
清江游船上的鱼宴  
  
  
  
游船上的鱼宴，对于一个属猫的孩子，觉得特别地幸福。清江黄骨头锅、野生鲢鱼锅、奶汤鱼丸锅、干锅桂鱼块、剁椒鱼头..........都是清江里最鲜美的鱼类烹饪而成。  
  
  
偶遇甲板上老者们的音乐，整个邮轮上上下下不分年龄与国际，其乐融融地将歌声回荡在清江八百里画廊之中。  
  
  
  
森林里的小木屋，走进儿时的童话梦  
  
  
  
到达咸丰的坪坝营景区后，我们住在树上森林宾馆里。一栋栋长在树上的房子，仿佛一下子走进了童话和儿时的梦想。  
  
  
雨中的小木屋别有味道，丝毫也不影响挂在晴天娃娃脸上的笑容。坐在院子里沏一壶茶，听雨声轻扣心房......  
  
  
  
咸丰的坪坝营景区属4A级森林公园，地处于世界神秘的北纬30度地带，被有关专家确认为国内最好的“天然养生”地之一。从住的地方到景区坐车大约十分钟。  
  
  
  
探秘世界之最黄金洞|海枯石烂只为见你  
  
  
  
每一方地土都有它特殊的风貌与气质，文化与历史。它们的现在带着过去的印记。1.5亿年前这里曾是一片海洋，而如今，经历了海枯石烂，经历了历史，经历了故事，呈现在我们眼前的唐崖河景区就更加珍贵了。有世界之最的地下大峡谷：地心大峡谷；世界上最大的地下钙化池；最大火药遗址群.......  
  
  
它位于中国唯一与皇帝帝号同名咸丰县黄金洞乡，是中国最大的原生态土司文化旅游区。  
  
  
黄金洞——“世界最大的七层洞穴大厦”  
曾经看过不少的溶洞，有时候也会视觉麻木，感觉都差不多。而走进黄金洞，越走就越觉得它神秘，越想去了解和探寻就越觉得自然的神奇和我们人类的渺小。整个洞穴有七层，而目前还有三层尚未开发。  
  
  
已经开发可供游览的有四层。而非常神奇的是每一层所呈现出的自然景观都完全不一样。第一层为水洞，地心漂流就会经过洞穴的第一层；第二层是钟乳石、石笋、石柱等自然景观比较集中的地方；第三层是世界上最大的地下钙化池、最密集的地下栈道群和藏宝洞、最大火药遗址群、最长的地下观光索桥等；第四层是千年硝道。第五六七层还尚未开发，其中六七层为水洞。  
  
  
这里也是火药的起源区。火药是中国的四大发明之一，其实火药起源于古代炼丹术，中国古代炼丹家在炼丹过程中，把硝石、硫磺放在一起燃烧时发生了爆炸，从而偶然地发明了火药。  
  
  
在第三层绝壁栈道的藏宝洞我们能够清晰地看到对面绝壁上有4根嵌入石壁中的木棍。它们都在一条垂线上，而且在洞口底部中间，还有一根很粗的绳子悬挂在那里。据说是在1735年，实行改土归流，最后一位金峒土司（覃邦舜）为给自己留一条后路，把所有的金银财宝藏在黄金洞的各个洞内。是世界上最密集的地下栈道群和神秘藏宝传说  
  
  
站在第三层朝洞中大峡谷的谷底看：唐崖河在黄金洞中忽然转了一个180°的大弯，这也堪称黄金洞内的一道奇观。由于唐崖河属于乌江的支流，所以我们把唐崖河上的第一弯也称为“乌江第一弯”。这里是世界之最的地下大峡谷：地心大峡谷。  
  
  
土司时期在唐崖河上漂流是一个男人的成人礼，过去武陵山区的人，逐水而居、渔猎为生，在金峒土司辖地，一个男人能够独自驾舟漂流穿过黄金洞里的地心峡谷，才算成年，才能够娶妻生子，成家立业。所以黄金洞内的地心峡谷也被称为男人谷。  
  
  
黄金洞里还有太多可以去探寻的，比如地下长城，是世上独一无二地下长城，且完全是修筑在绝壁上的；比如石帘幽梦，米粮川，千年之吻…  
  
  
在倒流河上的地心大漂流  
唐崖河真是一条神奇的河流，大多数的河流都是向东流，而这条河却向西流，所以它有倒流河之称。唐崖河发源于利川境内的青岩和夹背，河流汇集而成的这条唐崖河，穿过世界上最大的地心大峡谷，流经有小故宫之称的唐崖土司皇城，进入重庆的黔江阿篷江、龚滩、乌江、涪林，进入长江，最后东奔大海。  
  
  
地心大漂流位于神奇倒流的唐崖河上游，唐崖河是古冰川故道，峡谷峻美，水流湍急，五彩卵石遍布，誉为中国地心第一漂。穿过黄金洞的第一层，探寻湍流曲折和洞穴幽深的神秘世界。  
  
  
时而激情闯滩，时而梦幻穿越。有浪漫有刺激有神秘。  
  
  
  
这里隐居着中国腹地唯一的羌族部落  
  
  
  
对于生活在城市里的我们，用大都市赋予我们的观念习惯着固有的生活模式。有时候我们的眼界像井底之蛙一样错过了种种可能性，关于生活的、关于情感的、关于工作的。陶渊明笔下的世外桃源终究只停留在课本里。  
  
  
而走进麻柳村，据当地的老人介绍，村子里姓姜的全部是羌族，清朝年间，为了躲避灾荒，他们的祖辈从贵州历经艰辛迁到这里来定居，“垒石为室、立木为架、编竹为墙、依山居之”，造出土家、苗族吊脚楼风格的羌式木屋，种茶为生，将世外桃源生活过得如此鲜活。  
  
  
这里被誉为“中国中部最后的香格里拉”，有着美妙的自然风光和浓郁的羌族风情。  
  
  
羌寨是一个多民族聚居的地方，令人惊奇的是这里隐居着中国腹地唯一的羌族部落。羌族的始祖为炎帝，据《左传》记载：“炎帝为火师，姜姓其后也”姜姓是我国古老的的姓氏之一，有近5000年的悠久历史，周朝的姜子牙，三国时有蜀汉的姜维（姜维天水人，本为魏将，后归蜀，得到诸葛亮的信任，曾继诸葛亮之后，继领其军，任大将军，是有名的大臣。）  
  
  
宋朝初期，公元1038年河西走廊的羌人建立了西夏王朝，公元1227年被元朝所灭，后羌人散居在全国各地，现在国际上公认羌族主要聚居在四川省阿坝藏族羌族自治州（茂县、汶川、理县、松潘、绵阳市等）。但这里的羌族是湖北省及中国中部唯一的一个羌族部落。  
  
  
茶园里的吊脚楼比较特别，融合了羌族房屋建筑、土家吊脚楼、苗楼的建筑理念，从而形成了土苗羌式吊脚。一整栋吊脚楼全是一户人家的，有山有水，有耕耘有收获。对于在都市里用高额房价才能换来一小块落脚之地的我们，此刻是何种感受啊！  
  
  
羌寨全村有三倍多户，每家每户都种有茶叶，放眼望去都是修剪得整整齐齐的茶园，一片清新的绿色海洋。  
  
  
在这里住上些许时日，和当地人一起采茶、制茶、品茶，一起劳作，一起收获，又是何等珍贵惬意的生活啊！  
  
  
  
关于作者  
  
  
@拿相机的尤（新浪微博知名自媒体/携程、图虫签约摄影师/各平台环球旅行家/自由撰稿人，摄影作品曾多次获奖，图文曾刊登于《西藏旅游》、《汽车自驾游》等杂志。

评论：

## 80.坪坝营：北纬30°上的绿野仙踪

https://www.tuniu.com/trips/30199773

来源：途牛

发表时间：2018-09-24

天数：

游玩时间：

人均花费：

和谁：

玩法：自然奇观，自驾游，摄影，登山

旅游路线：

正文：  
  
越来越喜欢在路上的生活。拖着沉重的行李箱，心灵却轻盈地追随着时光的飞舞。在这世界上不同的角落，认识不同的人，遇见不同的事。从每一个起点到终点，都是一次邂逅。邂逅一片风土，邂逅一段历史，邂逅一种美景。在抵达陌生的那一瞬，心绪开始自由飞翔，穿越不同时空，与天地万物链接在一起。而离开的的那一刻，便是沉淀的开始。每一处的物华风貌，每一处的风土人情，所有遇见的这一切，如无声的风，如细细的雨，如脚下湿润的泥土，在心灵的王国里，催生蓬勃柔韧的生命。  
坪坝营，是一场养心之旅。  
  
  
  
  
树上木屋：体验童话般的生活  
  
  
对于中国人来说，“房子”是一件很严肃的话题。倾其一生，我们都在置办自己的房子。我们想让它变得更大，我们想让它变得更富有。不知不觉中，它绑架了我们本该有的简约与轻松。  
走进恩施州咸丰县坪坝营旅游生态区，是在一个有雨的黄昏。车从密林中穿行，两侧的古树在空中交叉在一起，遮蔽了仅有的光线。车灯闪烁下，一条弯曲的柏油路伸向密林深处。  
  
  
  
坪坝营原始生态旅游区是中西部连接最大的原始森林群落，被称作湖北的大兴安岭。一棵棵树苍翠遒劲伸向高空，细雨蒙蒙中，那些搭在半空中的木屋在森林里若隐若现。  
脚下的木质台阶已被雨水浸湿，落叶在空中蝴蝶般飞舞。狭窄的木质台阶曲曲折折，将这些伸向密林深处的空中木屋连接在一起。踩着木楼梯拾阶而上，便开始了奇妙的树上生活。  
  
  
  
木屋内所有家具都是原木制造，推开窗户向外看去，森林里一片静寂，只有雨水伴着落叶的窸窸窣窣声。像是住进了一部童话，汤姆叔叔的小屋是否也如这般幽静空灵。  
清晨醒来，急忙推开窗户打量森林的模样。外面的雨已经停了，但是森林里的“雨”还在滴滴答答下个不停。树梢上，雨水晶晶发亮，从叶子上悄然滚落，渗到松软的泥土里。空气里的那种清新，令你沉醉不已。  
  
  
  
这里的生活是极简的，一杯茶，一把椅，一片密林，足够你消磨半天的光阴。这里的生活又是极丰的，它的丰盛是你在钢筋水泥的建筑物里追求不到的奢侈。  
  
  
  
鸡公山原始森林： 林尖滑行，林下漫步  
  
  
鸡公山原始森林是坪坝营景区的一个景点，一条亚洲最大的V型凌空索道，带你感受林尖滑行的潇洒。人坐在缆车上，脚下是丛生的密林，云雾缭绕在山腰，忽然想起武林小说中大侠隐士树尖上凌波微步的身影。如今自己滑行在林尖，也如大侠般侠骨柔情。  
这里的景色处处都流露着原始的模样，硕大的古树，粗壮的藤蔓，厚厚的腐殖质层，倒伏千百年的枯木朽树，四散漫布的苔藓……，行走在这原生态的森林里，一泓泉水，一枝野花，都充满了灵性。  
  
  
  
北纬三十度塔，中央四台制作的《北纬30度中国行—远方的家》曾经在这里拍摄。巴人寨是土家吊脚楼的代表之作，这里浓缩了土家族的民俗风情。穿梭在木质步道上，处处都有新奇。  
  
  
  
四洞峡：山水相依绕亿年  
  
  
四洞峡是坪坝营景区的又一个景点，人还没走进山谷，便听到了哗哗的水声。虽已是秋天，但是树木葱茏，处处充满生机。沿着溪流向下走，绿树掩映下，回环的石桥，起伏的小路，处处都是拍照的美景。  
山崖上不时有泉水涌出，自脚下淌过去，跌落到溪水中，激起雪白浪花。河水时而湍急，时而回漩，水浅处，彩石铺底，河水五彩斑斓，水深处潭水幽幽，深不见底。我们留恋在古树下、小桥上、溪水边，总以为看见的是最美的景色，然而前面还有更清幽的美景等着我们。  
  
  
  
一峡穿四洞，不来这里你无法明白它的存在。据考证，这些洞大约在一亿四千万年前形成。历经上亿年的冲刷，才成为世界罕见的天坑--穿洞群落。大自然鬼斧神工，在2000米的距离之内，一条峡谷从四座大山的山体对穿而过，形成了大小不同，形状各异的四个穿洞。四洞峡每个洞各有特色，发育畸形，集山、水、洞、溪、泉、瀑以及原始的生态于一体，处处体现出和谐、优美和神奇。  
  
  
在霓虹的映衬下，洞里的泉水瀑布更加神秘。每个洞里风景各有不同。我从最后一个洞口出去时天色已晚。猛回头，发现洞里霓虹已灭，洞内已是漆黑一片，只有轰隆隆的流水声震撼着天地。这里是动植物的王国，在大自然面前，我们只是一个匆匆的看客。  
神奇的北纬30°，人间仙境坪坝营，它绮丽的原始风光，它纯净的风土人情，让我在现世安稳下，感受了一次世外的绿野仙踪。

评论：

## 81.江苏苏州到恩施，十一国庆6天快乐行

https://www.tuniu.com/trips/30200328

来源：途牛

发表时间：2018-09-27

天数：

游玩时间：

人均花费：

和谁：

玩法：小众，自然奇观，美食，自助游

旅游路线：

正文：  
  
到 恩施 来旅游已是近年来国内游客们的一个小梦想了， 江苏 很多地方这些年来 恩施 游玩的旅客不少，去年的国庆我们是自驾过去的，虽然沿途是比较辛苦，但是一路开心，去享受一下 恩施 美好的生态，爽一口特色的美式，看一眼北纬三十度上神秘而又震撼的奇景，美景也算是了却我人生的一个心愿吧，话不多说，立即行动！说实话去年也是国庆去过了，感觉没看够今年我还是想再去一次。  
  
  
  
苏州到恩施交通攻略  
  
  
随便在网上查了一下，从 苏州 出发去 恩施 旅游的其实也是挺容易的，查了下动车票直达的很多，机票没有直飞的需要转，所以还是动车好了更舒服点。  
  
  
  
之所以想去 恩施 主要是还是觉得 恩施 这个地方是一个十分美好的生态之城，更重要的是在地球神秘的北纬三十度上，北纬三十度不仅仅是很多神秘地所在的位置，也是全球最适合人类居住的位置。琢磨着去 恩施 呆上7天会不会多活七年呢！！！哈哈~  
  
  
  
恩施的6天行程分享  
  
  
去 恩施 游玩我的行程规划大概是这样的：  
苏州 出发直达到 恩施 后第一站傍晚到 恩施 女儿城，晚上宿女儿城。  
第一天：到达 恩施 游玩女儿城，住宿女儿城；  
第二天：上午8点去土司城游玩，下午去 利川 腾龙洞下午14点看表演，住宿 利川 ；  
第三天：前往出发 恩施 大峡谷游玩大峡谷 云龙 地缝，七星寨一整天，晚上宿大峡谷附近【驴友居】；第四天：从大峡谷回 恩施 并出发梭布垭 石林 景区，下午游玩梭布垭 石林 景区，晚上宿梭布垭 石林 景区民俗酒店，晚上在梭布垭 石林 烧烤和星空露营；  
第五天：在梭布垭 石林 景区早餐后前往 石门 河风景区游玩 石门 河晚上回 恩施 城住火车站附近的奥山雅阁酒店；  
第六天： 恩施 选择性的购物，然后返回 杭州 。  
第七天：在 江苏 家中休养一天，整理照片，发发攻略，然后准备第二天的工作咯。

评论：

## 82.探寻心心念念的秘境，拾回烟火人间的浪漫

https://www.tuniu.com/trips/30202947

来源：途牛

发表时间：2018-10-05

天数：

游玩时间：

人均花费：

和谁：

玩法：小众，特色表演，自然奇观，摄影，美食

旅游路线：

正文：  
  
  
前言  
  
  
每一个远方  
都有未曾涉足的风光  
每一次追寻  
都是从心而行  
深藏北纬三十度的秘境  
是烟火人间的极致浪漫  
也是我剪不断的念想  
  
  
  
预告片  
  
  
人生  
就是一场孤独的远行  
真正能一直陪你走下去的  
只有你自己  
也唯有你自己  
才能成全更好的自己  
走向远方  
  
  
  
行程  
  
  
D1：长沙南-武汉G296  
武汉-恩施D2236  
D2：云龙地缝-七星寨  
D3：大清江-坪坝营  
D4：树屋-鸡公山-四洞峡  
D5：黄金洞-麻柳溪  
D6：恩施-汉口D2266  
  
  
  
交通  
  
  
1、To恩施：可乘航班自北京、三亚、西安、西宁、昆明、天津、杭州、上海等全国各大城市抵达恩施。也可乘动车前往，各大城市均有直达高铁或动车。  
2、To恩施大峡谷：恩施大峡谷包括云龙地缝和七星寨两个景区，门票170RMB。可在恩施挂榜岩客运车站内点搭乘恩施—大峡谷专线车，每天6：30~17：30滚动发车。  
3、To大清江风景区：每天早上9：30开船，每天一班船，船票180RMB/人。由于游船是准时开船，最好打车或是自驾前往，自驾线路：①、至水布垭旅游码头：榔坪下高速-榔水专用公路-水布垭旅游码头；②、至汾水河旅游码头：舞阳大道-土桥大道-恩鹤公路-莲花池-三岔-汾水河旅游码头。  
4、To坪坝营：坪坝营主要包括鸡公山和四洞峡两个景点，门票140RMB，含往返索道。从清江宾馆和舞阳车站都有班车前往咸丰，路程约100公里，票价25RMB。到了咸丰县，再打车前往景区。  
5、To黄金洞：黄金洞景区位于中国唯一与皇帝帝号同名的咸丰县，门票80RMB。目前无车次直达，须自行包车或自驾前往。  
  
  
  
美食  
  
  
美食与美景，就如同并蒂双姝，只需其一，就能让人为之倾倒。  
而恩施两者兼备，还未一览胜景，就先过足嘴瘾，一道道风味独特的美食，堪称大自然的馈赠，不仅仅是一次舌尖上的盛宴，更蕴含着一种独具特色的风土人情。  
  
  
  
住宿  
  
  
来到恩施大峡谷，当然要体验一下女儿寨酒店。  
女儿寨酒店拥有各类客房212间，集餐饮、住宿、会议、娱乐、休闲等多种功能于一体，大堂吧、茶室、棋牌室、咖啡厅、商务中心、精品店一应俱全，可谓休闲度假的理想之地。  
错落有致地分布在山脚下，以土家“女儿会”文化为主题，并充分融合原生态自然景观的整体建筑风格，融合了土家族吊脚楼、羌族房屋建筑和苗族的建筑理念，将三个民族的建筑风格完美地结合起来，充满了浓郁的地域风情。  
以至于，连同酒店本身都成了风景，美到了骨子里。  
  
  
“树屋”则是坪坝营的一大特色，绝对不容错过。  
酒店分别由老街楼、森林小木屋、树上小木屋、坪坝营楼、山居一号院等五个区域客房组成，采用欧式建筑结构和一房一栋的形式，房间内配置齐全，既可享受现代生活的便利，又能感受树上生活的美妙。  
推窗可见郁郁葱葱的森林，出门即见绿树繁花，耳边则是鸟语虫鸣，世间的美好莫过于此，且行且珍惜。  
  
  
  
恩施大峡谷  
  
  
有一个地方，光是想想就觉得很美。但真的亲临其境时，却又超乎想象。她，就是被誉为“人间仙境”的恩施，上古巴文化的发源地和世界优秀民歌《龙船调》的故乡。  
众所周知，恩施大峡谷是世界上唯一的“地缝—天坑—岩柱群”同时并存的复合喀斯特地貌，以气势雄阔的绝壁险峰称奇于世，拥有清江升白云、绝壁环峰丛、天桥连洞群、暗河接飞瀑、天坑配地缝五大奇观，乃是名副其实的最美峡谷之一。  
悬崖与绝壁相衬，飞瀑与暗河并生，天坑与地缝交融，远山空蒙，近水微澜，俨然一幅美丽的画卷。  
大峡谷已是如此雄壮美丽，底下却还深藏着另一道神秘而奇异的景观——云龙地缝。  
据考证，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。  
云龙地缝具有奇异独特的喀斯特景观，外有绝壁林立，巨壑环抱，内有流水淙淙，飞瀑跌落，兼具雄奇与秀美，享有“地球最美丽的伤痕”的盛誉。  
从恩施大峡谷钻入云龙地缝，走过悬崖绝壁，也穿过人山人海，时光漫溯千万年，曾经的暗河演变成U形地缝，岁月总是流转传奇，愿做最虔诚的观众。  
天上有耀眼的北斗七星，地上则有神秘的七星寨。  
七星寨景区位于恩施大峡谷西部的前山，由小楼门、中楼门、大楼门及绝壁组成，为三叠纪灰岩经风化剥蚀、溶蚀形成的喀斯特地貌景观，鬼斧神工，瑰丽多姿。  
其中，一柱香乃是标志性的景观，亦是举世罕见的奇观，高达150米，颇有“任尔东南西北风，我自岿然不动”的架势，傲立群峰之中千万年，默默地守护着这片神秘的土地。  
人们登上山头，往往是为了俯瞰山下的美景。因为山下，才有人间的烟火味。  
百里峡谷峭壁下，沐抚古镇掩映在绿野之中，淡淡云烟袅袅升腾，自在如风，娴静若水，俨然一幅绝美的水墨画，雅韵流长。  
登七星寨的确是一个不错的体验，不过中途发生了一点意外，在航拍沐府古镇的时候，无人机突然失去控制，付出了搜山一小时的代价，幸好得一山民指点，最终还是寻回了“尸体”，也算是不幸中的万幸了……  
当然，恩施不仅仅有绝美的自然风光，更有浓郁的民俗风情。  
说到恩施的特有风俗，就不能不提女儿会。  
女儿会被誉为“东方情人节”，是恩施最具代表性的区域性民族传统节日之一，因在华夏大地上独显女性文化光辉，而尤为显得光彩夺目。一般每年的农历7月7日至12日这些天，是传统的“女儿会”吉日，最初流行于恩施石灰窑、大山顶一带，如今已发展成全州性的民族节日。  
  
  
众所周知，在封建社会，讲究的是“父母之命，媒妁之言”，其实质就是包办婚姻。但女儿会却反其道而行之，追求自由恋爱，自发形成了以集体择偶为主要目的的节日盛会。  
参加女儿会时，青年女子身着节日盛装，把自己最漂亮的衣服穿上，习惯把长的穿在里面，短的穿在外面，一件比一件短，层层都能被人看见，谓之“亮折子”或俗称“三滴水”，并佩戴上自己最好的金银首饰。  
女儿会这天，姑娘们把用背篓背来的土产山货摆在街道两旁，自己则稳稳当当地坐在倒放的背篓上，等待意中人来买东西。小伙子则在肩上斜挎一只背篓，形如漫不经心的游子，在姑娘面前搭讪，双方话语融洽，机缘相投时，就到街外的丛林中去赶“女儿会”，通过女问男答的对歌形式，互通心曲，以定终身。  
女儿会之所以能够经久不衰，正是因为它不仅能让人感受远古巴人真、善、美的脉搏与灵魂，更能看到土家人追求幸福、积极向上的民族精神！  
爱情，永远是世间最动人的事。殊不知，《牛郎织女》、《孟姜女哭长城》、《白蛇传》、《梁山伯与祝英台》四大爱情故事传诵至今，不就是因为以情动人吗？  
《龙船调》同样感人肺腑，以土司时代为创作背景，以恩施大峡谷的绝壁景观为舞台背景，糅合土家民族的历史文化和音乐元素，将土司女儿与土家汉子凄婉动人的爱情故事娓娓道来，绚烂的灯光、雄浑的音乐、优美的绝壁风光、精美的舞美制作交相辉映，堪称一场美轮美奂的视听盛宴。  
鲁迅先生曾说：“悲剧将人生的有价值的东西毁灭给人看。”不管是《梁山伯与祝英台》还是《罗密欧与朱丽叶》，当爱情与世俗背道而驰，悲剧就由此产生。  
《龙船调》亦是如此。人生若只如初见一开始的爱情是纯粹的，美好的，土司女儿与土家汉子初遇时的月色，相信已经在彼此的心中定格成了永恒。  
相爱或许很容易，但相守却又难如登天，彼此身份的差距，注定了两者永远都不可能。厄运终究还是不期而至，土家汉子为爱而死，徒留土司女儿伤心欲绝，在冰天雪地里向命运作出了最后的抗争……  
所幸《龙船调》并不像《梁山伯与祝英台》那样悲情到底，土司女儿的痴情最终打动了河神，咒语解除，有情人终成眷属，这一出荡气回肠的爱情故事也画上了圆满的句号。  
果真是：情不知所起，一往而深，生者可以死，死可以生。生而不可与死，死而不可复生者，皆非情之至也！  
  
  
  
大清江  
  
  
“妹娃要过河，是哪个来推我嘛！”一首经典民歌《龙船调》，不仅唱出了土家族的独特风情，更唱红了其母亲河——清江。  
清江古称夷水，因水色清明十丈，人见其清澄，故而得名，兼具长江三峡之雄，桂林漓江之清，杭州西湖之秀，素有“八百里画廊”的美誉。明代诗人童昶曾有感而发道：“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。”  
其中，东起巴东县水布垭，西至恩施市浑水河，全长87公里，乃是清江最美、最具原生态特色的河段，全程分为红花峡、千瀑峡、蝴蝶峡三个峡段，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。  
沿着江水顺流而下，最先映入眼帘的是红花淌石林，石柱随处可见，千姿百态，蔚为奇观，人送外号“稀缺性地质博物馆”。  
既有高山，又怎能少得了飞瀑？大岩洞瀑布号称“清江第二瀑”，水量最大时高达200米，有如彩虹一般飞泻而下。  
大岩洞瀑布不仅外秀，其内也有乾坤，岩洞内侧藏着一条通往恩施城的古道，千百年来成了过往行人的歇脚地。  
千瀑峡就好比是瀑布版的红花淌石林，全长29公里，每到夏季，成百上千条瀑布就像约好了似的同时出现，凌空飞舞，姿态万千，令人目不暇接。  
毫无悬念地，千瀑峡列入了清江十景之一。  
相较于前面的自然风光，景阳大桥是水布垭库区移民复建工程的一个重要项目，全长519米，横跨大江两岸。因其漂亮的弧线，当地人又形象地称之为彩虹桥。  
人类一思考，上帝就发笑，若是连石头也会“笑”呢？  
笑面睡佛大抵是最富特色的景点之一，远远望去，神似一尊睡佛，五官及袈裟都依稀可见，始终洋溢着安详的“笑容”，自带一种魔力，感染着所有前来观光的游客。  
蝴蝶崖同样位列清江十景之一，乃是一大标志性的景点，因山崖形似蝴蝶展翅而得名。  
蝴蝶崖就像双子座一样，是极其善变的，一旦水量增大，一挂飞瀑旋即从山洞中奔涌而出，气势如虹。而当水量锐减后，则又呈现出一种婉约柔美的姿态。  
面对如此美景，一个“游客天团”也不甘落寞，在甲板上开启了K歌模式，各种经典歌曲大串烧，将气氛推向了高潮。  
泛舟清江之上，犹如徜徉在大美无言的山水画卷里，两岸青山相对出，一江碧水向东流，清风拂来初秋的舒爽，乐团奏起欢乐的乐章，藏不住的是风情，挡不住的是快乐。  
  
  
如果你以为这就完了，那就大错特错了！  
清江不仅仅是秀美的，更是“美味”的！  
正所谓“靠水吃水”，清江的水质极佳，渔业资源自然十分丰富，而且肉质细腻，味道鲜美，堪称一绝。  
当本土大厨亲自操刀，新鲜的食材糅合土家族特有的风味，野生江鲢锅、香辣干锅鱼块、霸王鱼头、虎头全鱼、口味鲫鱼、一品黄骨鱼锅、豆豉蒸鱼一齐上阵，组合成了色香味俱全的全鱼盛宴。  
尽管从小就在洞庭湖畔长大，对各种品类、各种风味的鱼类早已司空见惯，但对于这桌全鱼宴，我内心是福气的，并用“实际行动”证明了这一点……  
游在大清江，邂逅的是秀丽风光。食在大清江，享受的是全鱼宴，独怜清炖美，鲜嫩醉秋风，美食，美景可兼得，眼福口福两不误，心亦满，意也足。  
  
  
  
坪坝营  
  
  
说到神农架，你可能如雷贯耳，但要是说到坪坝营，你可能会有些陌生，就好似杨家有女初长成，养在深闺人未识。  
事实上，坪坝营是湖北除神农架以外最大的原始森林群落区，也是全国最大的杜鹃群落分布带之一，还是武陵山区最大的野生动物栖息地，素有“鄂西林海”之称，被喻为鄂西的“大兴安岭”。  
坪坝营由四洞峡、万亩古树乔木杜鹃林、鸡公山原始森林、青云阁等景区组成，罕见的穿洞群落、幽深的峡谷急流、别致的飞瀑流泉以及宜人的高山气候、古朴的土苗风情，糅合成了别具一格的原始风情博览园。  
鸡公山即是坪坝营原始森林的代表，一草一木都流淌着原始森林的气息，鸟鸣虫吟之声回荡在茫茫林海中，宛若一首动听的交响曲。  
众所周知，北纬30°线是一条神秘而又奇特的纬线，不仅贯穿四大文明古国，还集结了一系列的神秘现象。  
北纬30°瞭望塔就是以此为寓意，似乎只要登上塔顶，就能登高望远，略窥一斑。  
巴人寨则是一座仿土苗山寨纯木质结构的四合院院落，属于吊脚楼结构。  
吊脚楼是少数民族的传统民居，多依山就势而建，用当地盛产的杉木，搭建成两层楼的木构架，柱子因坡就势长短不一地架立在坡上。房屋的下层不设隔墙，里面作为猪、牛的畜棚或者堆放农具和杂物；上层住人，分客堂和卧室，四周向外伸出挑廊，可供主人在廊里做活和休息。  
由于是淡季，此寨已经人去楼空，一干人倒是玩出了新境界，旋转，跳跃，根本停不下来……  
  
  
四洞峡位于坪坝营的东面，一条2000米长的峡谷从四座大山的山体穿过，从而形成大小不同、形状各异的四个穿洞和深山峡谷，并贯穿成一景，由此而得名。  
四洞峡是一处极为少见的穿洞群落景观，也是罕见的地质构造景观，每个洞各有特色，集山、水、洞、溪、泉、瀑于一体，无不彰显着大自然的神奇与秀美。  
四洞峡素来是土家圣地，相传历任土司都有派重兵把守，未经批准，任何人都不得入内。  
著名书画人士杨斌庆曾到此游览，并赋诗大赞道：“万顷林海一奇观，四大绝洞紧相连，一洞香深通世外，二洞明镜照宇寰，三洞天窗相思梦，四洞峡谷瑶池潭，一把丘比穿心剑，置身仙境不思还”。  
跨过山和水，穿过风和雨，踏过丛林和峡谷，寻觅那一抹醉人的秋色。沿路的美丽，都是大自然演绎的传奇。  
此外，坪坝营还有一大奇景：森林木屋，分别由老街楼、森林小木屋、树上小木屋、坪坝营楼、山居一号院等五个区域客房组成，并配有豪华单间、豪华标间、商务套房、豪华套房、联体房、绳梯房等多种房型，功能设施一应俱全，既贴近自然，又符合现代生活。  
试想：在莽莽林海中，一间间小屋悬在空中，狭窄的木桥有如穿针引线般将木屋串联起来，而你踩着木楼梯登高而上，伴随着花草的清香，是不是有一种返璞归真的错觉？  
诗意地栖居，就在这群山拥翠间，树屋串起了所有的小美好。而烟雨打湿了红尘，平添江南的水墨清韵，俨然走进了最美的童梦世界。  
  
  
  
黄金洞  
  
  
黄金洞，古称黑洞，集山、水、洞和奇、雄、绝于一体，地处恩施、利川、咸丰三县市边区交汇之地，故而被称为“金三角”。  
黄金洞上下共七层，主要有水龙洞、龙马洞、泉洞、神佛洞、玉龙洞、飞燕洞、迷魂洞，是世界上唯一拥有七层的洞穴，其中有四层旱洞，三层水洞，大小洞口三千多个，乃是名副其实的“地下迷宫”。  
但是从外部观看，就只是一个“其貌不扬”的洞穴。正所谓“咫尺之内藏乾坤”，倘若不身临其境，绝对无法体验其中的绝佳风光。  
既然黄金洞如此不凡，肯定少不了守护神，太上老君无疑是最适合的“神选”，乃是公认的道教教祖，亦是三清尊神中受到最多香火奉祀的神明。  
因此，入洞探秘的第一站即是清风殿。  
从清风殿拾级而下，俨然走进了一个全新的世界，上有巨石盖顶，下有悬崖百丈，唐崖河纵贯其间，每一步都是风景，像缤纷的颜料，给了世界最动人的色彩。  
更奇妙的是，黄金洞洞洞相通，厅厅相连，每到山穷水复疑无路时，前方豁然开朗，柳暗花明又一村。  
但问题是：出口的主洞只有一条，另外有五条支洞，游人往往很容易迷失方向，困在洞中走不出来，故有“迷魂洞”之称。  
除了数不清的景点外，黄金洞还蕴藏着数不清的故事。  
譬如，长达1200多米的地下长城都是人工修建在悬崖边上的，劳动人民的智慧跟大自然的鬼斧神工俨然打成了平手。  
譬如，只要一抬头，就可以看到洞顶垂挂着石帘，经过了上亿年的时间才发育而成，有些已经脱落，有些还在慢慢生成，时光的步调仿佛变得很慢很慢……  
其中，最吸引我的莫过于“网红桥”——飞云桥，自带Bling Bling的效果，就好像夜空中最亮的星，照亮了两边的世界。  
而且，飞云桥创造了一项世界纪录，跨度达93米，是人工修建的最长的观光索桥。  
人走在桥上，有一种荡秋千的感觉，摇摇晃晃，似醉非醉。  
  
  
黄金洞曾是土司藏宝与屯兵之地，拥有世界上最大的火药加工遗址群，明朝《一统志》甚至将黄金洞称为“硝场”，并作出如下描述：“悬崖高耸，下有津渡，其半岩一孔，势若城门。”  
众所周知，火药是中国四大发明之一，脱胎于炼丹术，原本是用于追求长生不老，却阴差阳错地造就了这一“副产品”。  
由于该遗址是我国文献记载最早的火药遗址，不仅极具考古意义，同时具有较高的学术价值。  
快到出口的时候，可以看到一块“土王试剑石”，就如同放大版的断裂血管。  
据说，当年金峒土司百般讨好朝廷，大肆搜刮民脂民膏，土民因而苦不堪言。覃璧为民除害，并结寨山顶，为表决心，便在此处挥剑斩断了这根大石柱。  
如果再脑洞大开一点，就会发现土王试剑石旁住着一只“恶魔”，正默默地凝视着你……  
虽然黄金洞属于旱洞，但有唐崖河，因是自东向西流向，故有“岸转涪江，倒流三千八百里”之说。  
究其原因，是因为唐崖河地处云贵高原东北的延伸部分，地势自东北向西南倾斜，从而导致逆向而流。  
漂流即是黄金洞的一大特色，中国地心第一漂位于唐崖河上游，全程六公里，带给游客不一样的“穿越”之旅。  
若是换在土司时期，在唐崖河上漂流是一个男人的成人礼，只有独自驾舟漂流穿过黄金洞里的地心峡谷，才能够娶妻生子，成家立业。  
时至今日，这条不成文的规定已然作废，但它依然是胆量的试炼之地，游人需要带着莫大的勇气，穿越整个地心峡谷，领略漂流的真正魅力！  
麻柳溪位于唐崖河的上游，为中国地心第一漂的起点处，享有中国中部最后的一个香格里拉的美誉。  
“依山傍水来建成，倾听林涛与水声，绿林玉树相掩映，夏季纳凉秋沐荫。”麻柳溪不仅风光秀美，人文景观更是一绝，一段三棒鼓歌词便形象地道出了麻柳溪的环境之美。  
麻柳溪素有“吊脚楼群落”之称，融合了羌族房屋建筑、土家吊脚楼、苗楼的建筑理念，从而形成了土苗羌式吊脚楼。  
“茶园”又是麻柳溪另一大特色，羌寨全村有365户，每家每户都种有茶叶，茶叶亦是羌寨的主要经济来源之一。  
连绵起伏的青山，一望无际的绿色茶园、鳞次栉比的吊脚楼，交织成一幅恬静淡然的田园画卷，让人流连忘返。

评论：

## 83.入秋三分虚，来恩施赴一场养生之旅吧！

https://www.tuniu.com/trips/30203589

来源：途牛

发表时间：2018-10-09

天数：

游玩时间：

人均花费：

和谁：

玩法：自驾游，美食

旅游路线：

正文：  
  
  
暑去，凉来  
  
  
  
秋季养生有“三部曲”:  
早秋——要清热  
中秋——要平补  
晚秋——要温补  
  
  
  
早秋 清热 一粥：清利湿热、养阴润肺  
  
  
【富硒白米粥】  
要说熬粥用什么米最好，那一定富硒大米！“民以食为天，食以安为先。”优质的食材才是饮食安全营养的关键！  
硒本身含有特殊的营养价值，更有抗氧化、抗衰老、提高人体免疫力、解毒、排毒、降血糖防癌和保护心脑血管等一系列功效。  
恩施的米不仅富含硒元素，口感更是疏松柔软。来一碗富硒白米粥养生，不亏！  
  
  
  
  
中秋 平补 一渣：吃了能“不呕不拉”  
  
  
有句老话“立秋吃渣、不呕不拉”，这个渣指的就是豆腐渣。  
中秋时节，自然界中的阴阳基本平衡，这个阶段的饮食也要不温不凉，以平补为主。豆渣食品技能宽中下气，还能健脾养胃，最适宜秋季食用。  
【肉末合渣】  
合渣的吃法非常多，或浓或淡，都是不可错过的一味土家风味。合渣口感细腻柔软，再加以鲜汤配上细碎的肉末，使其吃起来有嚼劲的同时带着肉末的清香。而其特制的辣椒油，更是能让人食指大开。  
  
  
  
  
晚秋 温补 一肉：为冬藏做足准备  
  
  
【特色景阳鸡】  
晚秋，怎么能不来一份野三峡必点的景阳鸡汤，为即将到来的冬季储蓄能量呢？  
景阳鸡天然放养，肉质饱满鲜嫩，汤色清澈，汤鲜可口。其肌骨内的胶原硒蛋白呈最佳的“有机态”，不仅极易被人体吸收，更可直接参与人体的免疫代谢，给即将入冬的身体罩上了坚实的铠甲。  
  
  
都说立秋后要“养秋膘”  
你确定不趁这机会来野三峡好好补补？  
野三峡富硒美食可不仅仅只有这些，  
剩下的，欢迎亲自前来体验呀！  
可直接搜索线路编号：http://www.tuniu.com/tour/210497553

评论：

## 84.猫猫走神州 亲子自驾恩施 大峡谷 腾龙洞 感受大自然的奇迹

https://www.tuniu.com/trips/30204333

来源：途牛

发表时间：2018-10-10

天数：

游玩时间：

人均花费：

和谁：

玩法：国庆，自然奇观，亲子，特色表演，摄影

旅游路线：

正文：  
  
  
恩施印象，行程起因  
  
  
  
大概在2012年左右，听户外的朋友说，有一个特别美丽的地方，叫恩施大峡谷，里面的风光非常漂亮，都是纯天然没有开发的，原始风貌，当地居住的少数民族还保存着传统的生活方式，非常值得一去。  
  
  
2014年，宜万铁路开通，去恩施不再是遥不可及，这两年有不少朋友自驾也去了，都说漂亮，给我说那边的路比较危险，建议新手慎之，这一慎之，猫猫错过了最有闲的时间段，连父母，岳父母的老年旅游团都游过恩施了，我们则直到今年的十一，才有这次次计划。  
  
  
图文: 大鼓肚猫（dadumao）  
  
  
  
行程计划  
  
  
十一七天假期，媳妇黑姐还要回来上课，须要提前回来。我们手头的时间并没有那么宽裕。为了不耽误时间，也防止堵车，我们选择提前一天晚上出发，多赶一些路。另外晚上的车也是相对比较少的，郑州距离湖北恩施有800公里远，路上行驶不低于10个小时，提前出发，会大大减少堵车的概率。  
  
  
咨询了这边做旅游的一些朋友，一般多日游会先选择在恩施走走土司城，溶洞等景区，再去大峡谷景区，以避免游客第一天体力耗尽，后面的行程无法继续。那么我们就反其道而行之，第一天，趁着景区人少，先去大峡谷，随后我们在周边转转，然后返回。另外还有一个原因，就是越早的宾馆越便宜。到后面，估计就是拿着钱也找不到住的地方了。  
  
  
  
车辆准备  
  
  
  
长途行车，汽车状态至关重要，如果公里数差不多可以先做保养在跑长途。或者到4s，修车店检查一下车况再跑长途。猫猫的车现在才5年，跑了不到6万公里，车辆状态还是比较好的。  
  
  
这次出行，自己检查了一下油水，添加了防冻液，补齐了雨刷液，空气，空调滤芯拿出来简单清洁了一下，更换了新的雨刷条，轮胎打气到2.5。随车带了拖车绳，过江龙，灭火器，打气泵，车载的220V转换器，最后是一个车载的24L冰箱。确保我们行程的吃、喝都不变质。当然重中之重，就是油一定加满。  
  
  
  
随行装备  
  
  
  
服装：考虑到山区较冷，或者下雨问题。带了一件单冲锋衣，三件T恤衫，两条裤子，一套睡衣，还有几件贴身衣袜。每人一双户外登山鞋，一双卡罗驰脱鞋。  
  
  
食品： 带了一件矿泉水（24瓶），一件方便米饭（8碗），一件方便面（12碗），以及开车猫猫专用的一件红牛（6瓶），一件咖啡（4瓶）。其它食品还带了一包火腿肠，些许苹果、梨。以及妞妞的一些小零嘴，各种膨化食品，最后是带了个小电饭煲，一把米，可以煮点白米粥。  
  
  
电子设备：一个pad，一台笔记本电脑，数码相机（24120，5014两颗镜头），2个充电宝，一个多头插座，一个微型三脚架。  
  
  
其它： 梳洗，毛巾、衣服等等都装的一个行李箱。摄影设备一个包，一个户外腰包。长途开车，墨镜也需要带一个。  
  
  
  
第一天，郑州-恩施  
  
  
  
郑州到恩施，一路走郑尧高速，二广高速，沪渝高速，全长900公里，对于猫猫也是一场挑战。好在我们出发的时间比较好，赶在免费的前夕，是车辆比较少的时间段，猫猫可以压着120km的时速，一路前进。猫猫的媳妇孩子，也不是那种喜欢上厕所的人，猫猫可以根据自己的身体状况来决定去服务区的时间。  
  
  
猫猫第一站，就开到了300公里外的南阳市，进行了放水，没有休息，直接趁着天亮出省继续赶路，第二站直接开到了湖北荆门，然后交由黑姐继续行驶，猫猫在后座休息一小时。车辆开到宜昌，需要由G42转入G50高速，我们进入服务区，进行加油，简单的吃点东西，让车辆也休息一下，猫猫顺便检查了刚加的防冻液（加多了），确认没有问题，换由猫猫继续向恩施前进。  
  
  
之所以选择在宜昌换人，是因为进入湖北境内，高速就限速至100-110公里。而过了宜昌，G50限速就只有60-80，并且大长坡，大弯道，长隧道也增加很多，加上天色已黑，还是猫猫自己驾驶更为安全一点。这段高速就不多谈了，有条件自己跑跑就知道，是开着非常难受和危险的一段高速，猫猫终于在夜里11点30分，从恩施下高速。结算了小500元的高速费（这里猫猫不知道如果在服务区呆到12点，是不是可以省下几百高速钱）。  
  
  
下了高速，还有60公里的盘山公路，猫猫居然发现这是大名鼎鼎的G318国道的一段，这条国道的风景大家都知道，开起来，什么感觉，懂得自然懂得。  
  
  
凌晨，开60公里盘山公路，此中艰苦，自行体会，建议新手直接住恩施县城比较妥当。不要深夜行驶在盘山公路上。  
  
  
凌晨，开60公里盘山公路，此中艰苦，自行体会，建议新手直接住恩施县城比较妥当。不要深夜行驶在盘山公路上。  
  
  
凌晨，开60公里盘山公路，此中艰苦，自行体会，建议新手直接住恩施县城比较妥当。不要深夜行驶在盘山公路上。  
  
  
凌晨，开60公里盘山公路，此中艰苦，自行体会，建议新手直接住恩施县城比较妥当。不要深夜行驶在盘山公路上。  
  
  
凌晨，开60公里盘山公路，此中艰苦，自行体会，建议新手直接住恩施县城比较妥当。不要深夜行驶在盘山公路上。  
  
  
下高速，直接进入盘山公路，凌晨开盘山公路有个好处，就是车少，虽然从地图能看出来旁边是悬崖，山沟，或者河流，但是你的视线只能看到车灯打到的那几十米距离，反而会让人精力集中。印象中一路上上下下，大概翻了两座高山吧，猫猫终于到了大峡谷附近预订的华隆山庄。老板非常贴心，晚上为我们留了霓虹灯，让我们很容易找到。  
  
  
（贴士：从恩施到大峡谷的盘山公路，虽然艰苦，一路每隔一段都有居民，客栈，并没有那种半夜山沟，伸手不见五指的害怕感。不过这段乡道路非常窄，将将够两车道宽（路宽7米），旁边是悬崖，没有山路经验的还是尽量不要走。）  
  
  
9月30-10.1的游客不多，猫猫看到大部分宾馆还没有生意，住宿也比较便宜，100多就可以一间，我们大概300元不到的价格，就拿到了30平方的大房间，住宿两天。要知道10.2，10.3我们在恩施市定的宾馆，都要将近400一天。  
  
  
  
第二天，恩施大峡谷（七星寨 云龙地缝）  
  
  
宾馆入住，猫猫在睡前做了做第二天的功课，按照景区的设计，从游客中心坐车去云龙地缝，游玩地缝后，地缝出口是七星寨的缆车起点，然后坐缆车去七星寨，最后景区交通车带回游客中心。（10.1期间，七星寨徒步入口维修关闭，只能走缆车线，不能走徒步线）  
在旅游app中阅读了几篇攻略，猫猫最终选择，先走七星寨，再去云龙地缝的方案，原因1，门票有效期两天，我们先走比较累的爬山景点，如果真的累了，就回宾馆休息，第二天再走轻松一些的线路；2，先去七星寨，可以错过一大波旅行团（部分旅行团不去七星寨只去地缝峡谷），这样人少一些。  
  
  
景区套票285元 包含缆车，交通车，七星寨，云龙地缝，博物馆。我们没有提前预订门票，好在今天现场购买的人也不多。  
  
  
游客中心换乘景区交通车，全部是郑州宇通，在二汽的地盘，还可以看到大规模采购宇通，作为一个郑州人，也自豪一下。  
  
  
七星寨，如果游客爬不动山，这边有背篓和爬杆，背篓50 爬杆150/一小时，明码标价。很显然今天上午是没什么生意的。  
  
  
一阵转弯之后，猫猫看到下山的最大希望，下山扶梯。票价30元，未包含在景区门票内，不过猫猫看了，90%的游客，都选择乘扶梯下山……，猫猫下面还有地缝景区未走，为了保存体力，我们也选择乘坐。  
  
  
  
云龙地缝  
  
  
从七星寨出来，乘坐景区交通去地缝，乘坐返回游客中心的环保车即可，景区环保车的幺妹会问每位游客去哪里，路过地缝的入口，司机师傅停车，下车即可。这里注意一点，地缝入口没有小卖部，里面也没有，所以最好在进来之前，带瓶水（比如在七星寨出口买水 2元/瓶 矿泉水，再上环保车）。  
  
  
大概下午6点30，我们结束了恩施大峡谷的行程，返回宾馆，景区在晚上是有场龙船调的演出，不过大家都走累了，选择放弃，要好好睡一觉，为了明天养精蓄锐。  
晚上，我们在宾馆吃了份，炒土豆和回锅肉。宾馆不提供粥食，我们自带的电饭煲派上了用场，熬了点米粥。第一天完美结束。  
  
  
  
第三天 腾龙洞看演出  
  
  
晚上，计划第三天的行程，从恩施出来，猫猫看了看，利川附近有不少景点还可以玩一下，路过腾龙洞和玉龙洞，走两个溶洞，不过计算了下时间，晚上还要去恩施城市住宿，怕高速堵车，进城堵车，一番判断，放弃了游玩时间较短的玉龙洞，直接选择了中国最大的溶洞，腾龙洞。  
  
  
沿着大道行驶大概4km，就到达腾龙洞景区，我们来的时间还算早，车位还有不少空着。景区是提前一天买电子票，可以省点钱。  
  
  
  
腾龙洞介绍  
  
  
腾龙洞风景名胜区，国家4A级旅游风景区，省级风景名胜区，属地文景观类风景区。距利川市区6公里，景区由水洞、旱洞、鲇鱼洞、凉风洞、独家寨及三个龙门、化仙坑等组成，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。主洞口高74米，宽64米，洞内最高处235米，初步探明洞总长度52.8公里，其中水洞伏流16.8公里，洞面积200多万平方米。洞中有5座山峰，10个大厅，地下瀑布10余处，洞中有山，山中有洞，水洞旱洞相连，主洞支洞互通，无毒气，无蛇蝎，无污染，洞内终年恒温14—18℃。洞中景观千姿百态，神秘莫测。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。  
  
  
仙女石岔道是激光秀表演场地，由于距离下午激光秀表演，中间间隔约3小时，我们选择先到后洞游览，看完再回来灯激光秀。后洞的灯光整体都比较暗淡。仙女石，不知道以为是女鬼。  
  
  
  
后记及贴士  
  
  
费用合计  
门票（2人） 恩施大峡谷 570元 电梯60元； 腾龙洞 280元；  
住宿 大峡谷380 两晚  
油费 1000元  
旅行贴士  
1、长途行车，车辆一定提前检查， 尽量错峰行车。  
2、长途高速行车，尽量不要走干线高速，车会少一些。  
3、导航地图提前下载至手机，以免信号不好，导航信号丢失。  
4、长途行车，车上一定要带上足够2天的口粮。  
5、热门景点住宿宾馆一定要提前定，否则涨价非常厉害。  
6、景点在城市的话，尽量公共交通，减少开车。

评论：  
1.户外的魅力也许只有走出去才能感知到，那些自然奇景、地缝、高山、湖泊都能让人忘却烦恼，提醒自己活在当下，任时光飞逝，只有真正的伟大才能留存下来。  
2.厉害

## 85.2018中国恩施大峡谷热气球旅游节盛大开幕

https://www.tuniu.com/trips/30207627

来源：途牛

发表时间：2018-10-22

天数：

游玩时间：

人均花费：

和谁：

玩法：特色表演，热气球

旅游路线：

正文：  
  
  
国际时报讯（ 通讯员 刘巾巾）  
  
  
10月21日上午10点，“峡谷奇观 放飞梦想——2018中国恩施大峡谷热气球旅游节”在景区广场盛大开幕。旅游体育文化传媒完美结合。特邀嘉宾韩国驻武汉总领事金永瑾出席开幕式，恩施州人民政府副州长高敬佩女士、湖北省旅游文化投资集团有限公司党委副书记副总经理陈华志先生，湖北广播电视台副台长张建红女士，恩施市委常委宣传部部长郭亚妮女士等共同出席并致辞。  
  
  
大峡谷上空薄雾弥漫，别有一番风情。开幕式上，一曲《土家欢歌•哈格咋》正式拉开旅游节帷幕，云山环抱之中，五彩缤纷的热气球与奇峰异景的大峡谷融为一体，现场游人云集，丰富多彩的体验活动与源远流长的民俗文化交相辉映。  
  
  
本届旅游节恰逢恩施建州35周年，主办方创新演绎，向恩施致敬，向大峡谷致敬。旅游节以高大上的“热气球”为核心，精华呈现“一场飞行盛宴、一场主播大赛、一次大使造访、一次高峰传播 ”，同时衍生系列活动，向游客奉献重点突出、板块鲜明、内容丰富的旅游节新鲜大餐。  
  
  
热气球体育运动与峡谷奇妙之美相得益彰，形成体育旅游特色IP。将独特的自然风光与独特的热气球体验、独特的活动创意结合，围绕热气球设计推出的系列旅游文化活动，全面带动“食住行游娱购”。气球上天，旅游落地。八方来客充分体验到大峡谷景区的娱乐性、新奇性与互动性。  
  
  
热气球体育运动与峡谷奇妙之美相得益彰，形成体育旅游特色IP。将独特的自然风光与独特的热气球体验、独特的活动创意结合，围绕热气球设计推出的系列旅游文化活动，全面带动“食住行游娱购”。气球上天，旅游落地。八方来客充分体验到大峡谷景区的娱乐性、新奇性与互动性。现场采访获知，有18年职业经历的热气球教练员徐先生多次参加全国各地的热气球体育活动。他印象尤为深刻的是，在恩施大峡谷独特的地形地貌环境中开展热气球活动，奇美险峻特色体验令人耳目一新，留恋忘返。同时，恩施大峡谷景区奇特的旅游资源和迷人的土苗文化融合热气球体育运动而形成一个独特新名片和热气球运动旅游文化特色品牌，持续吸引世界各地的游客将恩施大峡谷景区作为旅游目的地，去体验独特的热气球之旅。  
  
  
湖北广电与鄂旅投共同打造的“广电+热气球+特色文化活动”这一独特模式将结出更加丰硕的果实，助推恩施州全域旅游和旅游文化产业的发展。  
  
恩施大峡谷地处鄂西南，是国家5A级旅游景区，风光秀丽，人文荟萃。本届旅游节以“峡谷奇观•放飞梦想”为主题，旨在为游客带来新的体验。游客在欣赏大峡谷奇特风景的同时，还可以乘坐热气球领略大峡谷鬼斧神工的壮美，体验高空观光的特殊感受，领略浪漫热气球的独特魅力。当夕阳西下，在薄雾缭绕的峡谷风情广场，还能够欣赏峡谷热气球光影魔幻秀，参与峡谷热气球特色晚宴，品尝正宗的恩施味道。广东游客李先生自从第一次参加旅游节，今年已是第四次，亲眼见证了旅游节的发展，高度赞赏精心周到的旅游服务，祝福旅游节越办越精彩，越办越国际化。  
  
  
旅游节自21日持续到23日。期间，热气球“飞行盛宴”、峡谷热气球特色晚宴、峡谷星主播大赛等系列活动精彩纷呈。  
本  
  
届旅游节由湖北广播电视台、湖北省文化旅游投资集团有限公司主办，湖北长江星际旅游文化发展有限公司、恩施旅游集团有限公司承办，恩施市人民政府、恩施州旅游委员会共同协办。

评论：

## 86.北纬30度”上最美丽的疤痕-恩施大峡谷

https://www.tuniu.com/trips/30341215

来源：途牛

发表时间：2018-10-30

天数：

游玩时间：

人均花费：

和谁：

玩法：自然奇观，自助游，美食，特色表演

旅游路线：

正文：  
  
没到恩施之前，恩施是一个非常好听的名字，遥远又神秘，火车在崇山峻岭中奔跑，在一个又一个隧洞中穿行，恩施位于湖北的西南部，幽居在深山峡谷中，一首【龙船调】，唱响全世界。  
  
  
下午到达恩施大峡谷女儿寨度假酒店，女儿寨依山势而建，房间的落地大窗，就像一个画框，蓝天白云，云雾缭绕，大峡谷的雄奇景色，尽收眼底，住在这里度假不错，枕在云上，清风如梦。  
  
  
恩施大峡谷，是全球最长最美丽的大峡谷之一，可以媲美美国的科罗拉多大峡谷，恩施大峡谷，不偏不倚落脚于神秘的“北纬30度”，原始森林，巍峨的峡谷，壮丽的山峰，千丈瀑布，云雾缭绕，唯美神奇，天坑、地缝、溶洞、暗河、石林、峰丛、岩柱这些喀斯特地质地貌，可谓奇观尽收，在绝壁栈道上穿梭，脚下是田野、村庄、河流、惊心动魄又美不胜收。恩施大峡谷景区开发不满十年，景区分为云龙地缝和七星寨两部分，拥有清江升白云、绝壁环峰丛、天桥连洞群、暗河接飞瀑、天坑配地缝等五大地质奇观，将雄、奇、险、俊、秀融为一体。峡谷中瀑布群、一线天、绝壁长廊、迎客松、一炷香、情侣峰、大地山川、母子情深，移步换景，如梦似幻。。  
  
  
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。 恩施大峡谷位于恩施市屯堡乡和板桥镇境内，是清江大峡谷一段，峡谷全长108公里，其中百里绝壁、千丈瀑布、独峰傲啸、原始森林、远古村寨美不胜收，主要有大河扁、大小龙门、云龙河瀑布、前山绝壁、马寨绝壁、朝东岩隧道、车坝水库、罗针田农庄、天楼地枕电站、铜盆水森林公园、屯堡至大龙潭清江漂流共11个景区，极具开发价值的达300平方公里。除了河小峡谷大，最大的景观特色是两岸典型而丰富的喀斯特地貌:有天坑，有地缝，有天生桥，有溶洞(200多个),有层层叠叠的峰丛，还有近乎垂直于峡谷的大断崖。 清江恩施大峡谷位于长江三峡附近的鄂西南恩施土家族苗族自治州恩施市屯堡乡和板桥镇境内，是清江大峡谷中的一段。峡谷全长108千米，总面积300多平方千米。峡谷中的百里绝壁、千丈瀑布、傲啸独峰、原始森林、远古村寨等景点美不胜收。自然景区则主要由大河碥风光、前山绝壁、大中小龙门峰林、板桥洞群、龙桥暗河、云龙河地缝、后山独峰、雨龙山绝壁、朝东岩绝壁、铜盆水森林公园、屯堡清江河画廊等组成。亦是湖北恩施 腾龙洞大峡谷地质公园的一部分。  
  
  
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。主要有大河碥、大小龙门、云龙河瀑布、前山绝壁、马寨绝壁、朝东岩隧道、车坝水库、罗针田农庄、天楼地枕电站、铜盆水森林公园等景点。  
  
  
吃过早饭后，乘车到了云龙地缝，云龙地缝人称“世界第一地缝”，被称为地球最美的伤痕，全长20公里，上下垂直一致。地缝两岸绝壁陡峭，相互对峙，雄险无比。瀑布众多，飞溅而下。  
  
  
走在绝壁山道上，崖上满目清翠，绿意葱茏，青藤摇曳，瀑布飞流如下，似珠帘飞落。  
  
  
一条又一条的瀑布从近百米高处倾泻下来，水量很大，水声轰呜，雨雾升腾，令人惊叹，行走在栈桥上，不时水滴洒落身上，清凉无比。  
  
  
一条又一条的瀑布从近百米高处倾泻下来，水量很大，水声轰呜，雨雾升腾，令人惊叹，行走在栈桥上，不时水滴洒落身上，清凉无比。  
  
  
底内险滩众多，巨石林立，深潭密布，奇石怪石，随处可见。  
  
  
一路沿着栈道游览，可以欣赏叠叠的山峦峡谷风光。独特的喀斯特地貌形成象形的怪石如火炬，石竖琴，元宝，悬棺等自然景观。  
  
  
  
恩施大峡谷  
  
  
  
景区里的当地村民，兜售披肩围巾雨伞等小物件，方便了游人，自己也赚点钱，这些村民都很友好，示意给她们拍照，都会微笑弹头答应。  
  
  
生长在绝壁上的这棵松树代表好客的土家族、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”，这座峰柱高约150余米，最小直径只有4米的山柱，看起来甚至觉得柱头比柱腰还要粗一些，它傲立群峰之中千年，风吹不倒，雨打不动。刚下过雨，雾气浓重，烟雨朦胧中的一炷香，擎天独立。  
  
  
漫步大峡谷中，在青山绿水中，汲取自然之灵气， 化作空中一朵云，山间的一缕风。  
  
  
全长688米的旅游观光电梯，依山而建，顶部采用土家族风格的青瓦盖顶，周围种植了大量的攀藤植物，与鬼斧神工的恩施大峡谷自然景观融为一体，电梯型如野卧苍龙，气贯如虹。  
  
  
游玩一天在女儿寨品尝当地特色美食，牛头宴、清江鱼、腊肉、美味无比。  
  
  
在这里一定品要尝清江鱼，肉质细腻，味道鲜美。  
  
  
清江是土家人的母亲河，一首【龙船调】，将“妹娃要过河的‘河”唱到了全世界。  
  
  
在恩施大峡谷欣赏大型山水实景剧《龙船调》，改编自同名民歌，以恩施地区土司时代的一对土家少男少女的爱情故事为蓝本，描写恩施地区土司时代的一对土家少男少女为挣脱封建束缚、追求自由的爱情故事，故事感人，让人动容。  
  
  
，剧情跌宕起伏，舞台炫目，把演出推向一个又一个高潮，是一场精彩的舞台剧，值得观看。  
  
  
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。  
  
  
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800里清江最深、最美、最具原生态的河段。  
  
  
船行碧波上，人在画中游，百里江流，澄澈碧绿，万簇奇峰，嵯峨玲珑，无山不如画，到处总相宜。几位美女摆各种pose拍照留念。  
  
  
我们特许可以进入驾驶仓，站在师傅身边看他开船，在碧玉般的湖水上，两岸如画屏，美不胜收。  
  
  
景阳大桥是水布垭库区移民复建工程的一个重要项目，景阳大桥漂亮的弧线，当地人由称它为彩虹桥，游船驶过，划起涟漪，船上的五星红旗随风飘扬，桥上的红色，呼应着五星红旗。  
  
  
‘妹娃要过河，是哪个来推我嘛！”悠悠龙船调，浓浓清江情，一首龙船调将清江唱到了全世界，土家人的乡里乡音在世界的每一个角落回响。  
  
  
"清江十景"之一的红花淌石林，形成于1.4亿年前，被专家学者赞美为"稀缺性地质博物馆"的红花淌石林。它们有的如醉汉，有的如少女，有的如猛兽·······尽情地展示着大自然的鬼斧神工。 红花淌石林中有一个巨大的石柱，名叫高寨子，高寨子是所有石林中最粗大、最壮观、最有特色的石柱。  
  
  
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，石屏垂立、壁画神奇、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”。  
  
  
千瀑峡处处皆是流泉飞瀑，大小瀑布成百上千条。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。  
  
  
累了可以在甲板上休息小憩，餐厅在一层，游船上设有许多游乐设施，KTV包房、普通包房、棋牌室、多功能会议厅、会议观景室、阳光观景台等。  
  
  
黄的岩壁，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，慈祥的笑容，生出许多温暖，让世界变的平静祥和。  
  
  
我们在吃午餐的时候，到达了大清江风景区的一个标志性景点，也是返程的最后一个景点-蝴蝶崖，大家午饭还没吃完就跑到甲板上，游船慢慢行进，停留在蝴蝶翅膀之下，并立的两个山崖似蝴蝶的两个翅膀，展翅欲飞，一挂飞瀑从山洞奔涌而出，极其壮观，山的雄伟和水的倒影，一只完整的蝴蝶栩栩如生，大自然的神奇造化不由地为之感叹！  
  
  
清江鱼是指产于湖北库区的鱼，被誉为“千湖之省”湖北的水产一绝。清江鱼生长环境优良，肉质细嫩，无泥腥味，在清江上品尝清江鱼，窗外河水碧绿，船内美味佳肴，美景美食，不虚此行。  
  
  
中国硒城土司城也是一定要去的，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，有很多很有意思的建筑~  
  
  
土家女儿城，国家AAAA级旅游景区，有着‘世间男子无二心，天下女儿第一城’的美誉，这里有全国首创室内情景剧场-女儿城大剧院，还拥有湖北省内最大的水上乐园，游玩倦了到女儿城看场剧或者到水上乐园疯玩一番都是无比惬意的，再来一碗摔碗酒，过瘾！！！  
  
  
自2013年10月19日开城以来，古城内的旅游业和商业得到了迅猛的发展，主要包括旅游、餐饮、住宿、商业、休闲娱乐、文化等各种业态。这些业态大致可以分为四类，即住宿(特色客栈)、餐饮(主题餐馆、特色餐厅、本地小吃)、购物(特色购物商店)和休闲娱乐(酒吧、咖啡馆、书吧等)。从业态配比上来看，四类业态数盆相对均衡，没有占绝对乐倒性的业态类型。  
  
  
"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。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。  
  
  
美食佳酿：  
  
  
清江鱼 、土家油茶汤、合渣、腊肉、土豆干、葛仙米  
  
  
特色购物：  
  
  
西兰卡普 、土家绣花鞋  
  
  
地址：湖北省恩施市三岔乡浑水河北岸旅游码头 开放时间  
  
  
每天早上9:30开船 每天一班船  
  
  
门票价格  
  
  
180元/人

评论：

## 87.恩施，鹿院坪，石门河地方谷，梭布垭石林，3日游

https://www.tuniu.com/trips/30341901

来源：途牛

发表时间：2018-10-31

天数：

游玩时间：

人均花费：

和谁：

玩法：小众

旅游路线：

正文：  
  
  
第一次走鹿院坪。全程6小时。鹿院坪的地缝景区是大自然的鬼斧神工之作：险峻的绝壁，倾泻如注气势如虹的山泉和飞瀑，奇特的山中悬洞，红色的硫磺地貌，号称是徒步者的天堂。世外桃园。  
  
  
  
  
  
  
梭布垭石林：梭布垭石林被称为世界第一奥陶纪石林，它位于湖北省恩施市太阳河乡境内，总面积21平方公里。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”。 漫步石林，遍布奇岩怪石，有的形若苍鹰望月，有的神似仙女回眸，有的恰似龙争虎斗，有的酷肖莲花朵朵，有的婀娜多姿，有的峥嵘雄奇；在石林边缘还有一条长3公里、高10多米的地缝，迂回曲折，犹如迷宫，莫测，在地缝中穿行，头上只见蓝天一线，两耳仅闻泉水淙淙，双眼难觅泉流何处。整个石林，千姿百态，万种风情，令人叹为观止。  
￼  
石门河：石门河景区享有“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。有“直立人起源，石门河藏宝，石佛寺发光，紫薇王显灵”四大千古之谜。有“石臼，石门，石眼、石书”四大地质传奇。一个中心（高店子旅游接待中心）；两大景区（直立人谜窟景区，石门天堑景区）；三段峡谷（问心谷、洗心谷、舒心谷）；四个驿站（直立人驿站，石门河大桥驿站，巴岩洞驿站，擦耳河驿站）；五个景观密集区（石佛寺景观密集区，石蔓桥景观密集区，洗心潭景观密集区，喊歌台景观密集区，佳音亭景观密集区）六大文化特征（人类文明进程文化，古道官商兵驿文化，地质科考文化，气候生态文化，佛寺宗教文化，民间传奇文化）.

评论：  
1.本人

## 88.灵秀湖北——陶醉恩施大峡谷山水如画之风 | 附交通攻略

https://www.tuniu.com/trips/30350416

来源：途牛

发表时间：2018-11-20

天数：

游玩时间：

人均花费：

和谁：

玩法：自然奇观，美食，人文游，古镇，行程规划

旅游路线：

正文：  
  
【前言】  
  
  
如果你问我恩施大峡谷什么季节最美，我会说四季都很美。春天的花海在峡谷乡间随处可见；夏天盛开的荷花和黑瓦白墙融为一体；如果你错过了春天的油菜花，请别在错过这里的秋天，茶树花开放的季节，层林渐变的红叶，想想画面都美到醉人心。冬天大雪覆盖了村落，黛瓦从银装的老屋顶下探出轮廓。相比之下，我更喜欢这里的初冬。  
  
  
【作者介绍】  
  
  
本人微博@资深驴友QG  
  
  
职业旅行自媒体，爱旅行、爱摄影、爱分享，如果您看到这篇游记，希望你能关注我，有机会我们一起去旅行。  
  
  
我的足迹：北京、河北、辽宁、湖北、陕西、山西、新疆、甘肃这些省市。  
  
  
【关于摄影器材】  
  
  
手机：360N7（喜欢国产）  
  
  
相机：Canon EOS5D MarkIII（Canon EF 16-35mm f4 L、Canon EF 24-70mm f/2.8L IS II USM、Canon EF 70-200mm f/2.8L IS II USM）  
  
  
【行程安排】  
  
  
Day1 到达武汉，入住我同学家  
  
  
Day2 汉口车站——恩施州——入住恩施大峡谷女儿寨酒店  
  
  
Day3 赏峡谷风光——观云龙地缝——步行绝壁长廊——陶醉云海日出  
  
  
Day4 返程  
  
  
【实用攻略】  
  
  
1、尽量少带现金,贵重物品保管好。现在技术十分发达,刷卡结账依然成为了一种常态。因此在外旅行尽量选择少带现金。但是少带现金不等于不带现金,不然万一景点景区没有刷卡机就惨了。同时外出旅行,相机、电脑等贵重物品尽量不离身,妥善保管。  
  
  
2、车票类:确定好出行时间,提前选择出行的交通工具,飞机还是火车,最好下载个出行app，这样订票更方便一些。  
  
  
3、数码类: 单反相机，手机，笔记本电脑，移动硬盘，充电器，移动电源，插线板。  
  
  
4、 出门看好天气，恩施大峡谷山里易起云雾，最好要选天气晴朗的日子；  
  
  
5、若是自驾游，提前确定路线；  
  
  
6、冬季来临，虽没有北方那么冷，但也得要带好保暖衣物，如冲锋衣、保温杯等；  
  
  
7、走山路应穿舒适防滑的运动鞋，最好带有防水功能；  
  
  
【关于交通】  
  
  
火车  
  
  
【恩施火车站到恩施大峡谷】  
  
  
恩施火车站出站后可直接在马路旁恩施汽车客运中心搭乘恩施——大峡谷专线车（发班时间每天06:：30—17:30）票价25元单程，直达恩施大峡谷游客中心，客运电话：0718——8542036  
  
  
恩施市内在恩施清江桥车站搭车，客运电话：0718——8542036  
  
  
【恩施大峡谷返回恩施市区】  
  
  
恩施大峡谷游客中心天街乘坐恩施——大峡谷专线车 票价25 元。  
  
  
【住宿方面】  
  
  
恩施大峡谷女儿寨风情小镇  
  
  
恩施大峡谷女儿寨风情小镇，处于恩施大峡谷的核心区域，毗邻游客换乘中心，是不错的选择。小镇吊脚楼式的房屋依山而建，别具韵味，透着土苗民风民俗的特色。漫步在清爽的山腰步道，徜徉于绿树花丛间，心旷神怡，优哉游哉。清晨，在房间的阳台上放眼望去，峡谷山色秀丽、云雾缭绕，雨后的空气格外清新。晚上，喝一碗“摔碗酒”，嗨一回篝火晚会，真叫人乐不思蜀、流连忘返了。  
  
  
女儿寨风情小镇在旅游事业大发展的形势下应运而生。它通过挖掘当地土家民族文化，以“女儿会”文化为主题，把土苗文化、传统旅游业、现代商业与新农村建设有机结合起来，着力打造以“女儿会”为主题的民俗村落。  
  
  
房间内饰、灯光布置非常温馨，双人床非常大，床垫软硬适中，贴合性好，睡着非常舒服。  
  
  
除了五星级的硬件配备外，奇墅仙境中的女儿寨酒店的周边环境也是非常幽雅，酒店大堂到处充满土家气息，到处都是当地特色的挂件，简直就是一处土家博物馆。酒店坐拥面对大峡谷，沿楼阁阳台闲庭信步抿一口清茶，赏一眼仙境，将会体验别有一番风情。  
  
  
酒店装修风格简洁大气，每个房间均配有豪华的布艺，家具和设施，浓重而不失活泼的色调，近似自然的优美线条，居住在里面，让一天的登山劳累的您瞬间烟消云散，尽享舒适体验。  
  
  
住女儿寨酒店还会免费车接车送，非常方便。  
  
  
【  
本地特色美食  
】  
  
  
  
恩施豆皮  
  
  
  
在湖北恩施地区，也有豆皮，但是和武汉的豆皮不一样，恩施的豆皮是用米粉和淀粉经过烙制出的一种粉。  
  
  
恩施豆皮，色泽乳白,有淡淡香味。恩施豆皮又分米豆皮，绿豆皮，苞谷（玉米）豆皮，其中以米豆皮最受欢迎。  
  
  
  
土家炕洋芋  
  
  
  
“洋芋”就是土豆。“炕”是湖北宜昌地区、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。客人来了，奉上一碗，作为饭前压肚之食，是一种地道的土家风味食品。  
  
  
  
霉豆腐  
  
  
  
霉豆腐，又名淹豆腐，是萍乡的一道可口美味小吃。把水豆腐或卜干豆腐放进专门用于淹制豆腐的瓦罐到入雪水淹上半天，捞出漂去卤水，加上香油、蒜仁、辣椒粉，其中味道和其他地方的就是不同，吃过后回味无穷，“妙不可言”，淹豆腐既下饭，又解暑。  
  
  
  
椿芽炒蛋  
  
  
  
春芽炒蛋又名香椿炒蛋，是恩施当地特色家常菜。以新鲜香椿嫩芽和鸡蛋为材料的家常菜，春芽炒蛋制作简单，香气浓郁，具有丰富的营养价值。  
  
  
  
土家油茶汤  
  
  
  
油茶汤对土家族人来说一日三餐少不了。土家油茶汤是湖北省恩施土家族苗族自治州土家族具有代表性的文化现象之一，土家语称“色斯泽沙”，堪称中国茶文化一绝，源远流长。据清代的《来凤县志》记载：“土人以油炸黄豆，包谷，米花，绿焦诸物，取水和油，煮茶叶和汤泡之，饷客致敬，名曰：‘油茶’”。  
  
  
  
辣酒煮肥牛  
  
  
  
辣酒煮肥牛做法简单，是恩施当地特色菜之一。食材中含有金针菇、牛肉可以再寒冬季节尽情食用可暖胃，是该季节的补益佳品。  
  
  
  
巴东羊肉大面  
  
  
  
巴东羊肉大面，以肉嫩、汤辣、味鲜、不膻不腻，制作讲究而独具特色，历史上醉月楼面馆和黄开太的羊肉面，在川、鄂、湘一带享有盛誉。羊肉大面，乃以本地山羊肉为原料精制而成，《巴东县治》载“山羊作脯与鹿同美”。其特点是红、白、绿相间，不仅色、香、味俱全，诱人食欲，而且有滋阴补肾之功效。  
  
  
【  
烟雨兼程，期遇醉美的峡谷风光  
】  
  
  
恩施大峡谷，这个被国家地理专家赞誉可与美国科罗拉多大峡谷媲美。被评为到恩施旅游最值得去的地方，因为这些年火爆的旅游热风兴起，而越发博得大众的眼球。  
  
  
其实我们走进恩施大峡谷才能知道，那个与城市日新月异的迅猛发展相比，恩施大峡谷显示出一如往昔的远离世事纷扰，更多的是想要给世人返璞归真感。对于那些喜欢旅行的人来讲，这里会使他们又忆起了尘世间的沧桑格调和岁月的轮回。  
  
  
  
一、峡谷风光之高山与绿水  
  
  
  
不论是湖北还是在全国选择周边游或是周末游，自驾是最好的方式。免去了高铁换巴士的转车劳累，能更自由的感受乡间小道，也更适合全家出行。  
  
  
从恩施市出发进入屯堡乡和板桥镇境内的大峡谷，沿着一条山边的小路往前开，高耸的山峰已豁然出现在眼前。山路较为考验开车技巧，因此，驴友们应多注意一些。虽是入冬，但翠绿树林连接着青灰色远山，阳光透过树叶落下光斑婆娑，给人一种晕眩迷离的感觉。  
  
  
由于刚刚过完国庆假日，游人不多，山上温度较低，我们准备好行李，取票出发。大峡谷有两个景区，一个是七星寨景区，另一个是云龙地缝景区，七星寨我们选的是a线，先坐索道上再走下去。七星寨景区主要有一线天，绝壁长廊，古象岭，祥云火炬大，龙门群峰，一炷香，迎客松，双子塔等景点，恢宏险立，秀美奇绝。  
  
  
  
二、峡谷风光之云端与日出  
  
  
  
站在峡谷高处向下俯瞰，峡谷风情尽现眼底，几乎都是绿油油的一片，云朵与峡谷山峰融合在了一起，宛若仙境。云雾时有时无，山峰若隐若现，甚是壮观。  
  
  
【  
千里之寻，只为感受土家人的乡村古朴  
】  
  
  
在这里，你总能看到那一座座倚着山，傍着水的木头小楼。这就是独具恩施魅力的土家族吊脚楼。吊角楼的一般居住者土家族人，他们爱群居，爱住吊脚木楼。建房都是一村村，一寨寨的，很少单家独户。所建房屋多为木结构，小青瓦，花格窗，司檐悬空，木栏扶手，走马转角，古香古色。一般居家都有小庭院，院前有篱笆，院后有竹林，青石板铺路，刨木板装壁，松明照亮，一家过着日出而作，日落而息的田园宁静生活。  
  
  
“天上有个鹊桥会，土家有个女儿会；天上牛郎会织女，地上情哥会情妹。”历史悠久的土家族“女儿会”是俊男靓女聚在一起、谈情说爱的娱乐节会，是土家女儿独显女性文化特征的艺术奇葩。  
  
  
走进土家族地区,山青水秀给人一种灵气,迷人的风情——摆手舞、撒尔嗬、五句子情歌、女儿会让你真正的如痴如醉。  
  
  
“土家族女儿会”其主要特征是以歌为媒，自主择偶。土家姑娘赶“女儿会”时，穿着鲜艳的土家服装，戴着贵重的金银首饰，用背篓背着土特产品上街赶集，借此寻找如意郎君，通过对歌形式寻找意中情人。“女儿会”实际上是土家风采展示会，姑娘们在集会上选个郎君、约定终身。土家族姑娘把亲手绣的手帕、围巾等物品摆在面前，羞涩地等待小伙挑选。  
  
  
悠悠龙船调，浓浓清江情，相思一条河，相亲一画屏。七情六欲，前世今生，情景交融，生态客厅。绿岛星罗棋布，高峡曲径通幽，鸟鸣猿啼，野趣横生，虹桥卧波，舟楫如云。情缘相惜，风情醉人，泛舟览胜，魂牵梦萦。叹曰：雄奇险幽秀，神笔绘丹青。  
  
  
【  
后记  
】  
  
  
我为这里如画的风景着魔，但更吸引我的便是这里简约派生活。  
  
  
我明白旅行是一种说走就走的情绪，也是一种缓慢发酵，就像土家族人的千百年来的沉淀，浓情与韵味并存。  
  
  
虽然每一段旅途都有终点，但请在抵达终点前彻夜狂欢。  
  
  
期待下一个旅程中，与你不期相见。

评论：

## 89.恩施州2018 最美民宿老板娘总决赛暨首届民宿管家培训活动成

https://www.tuniu.com/trips/30354170

来源：途牛

发表时间：2018-11-24

天数：

游玩时间：

人均花费：

和谁：

玩法：客栈民宿

旅游路线：

正文：  
  
（记者肖必欢/通讯员崔馨月、普惠报道）2018年11月19日，由恩施州旅游委、恩施州妇联、恩施州民宿生态旅游协会主办，咸丰县旅游委员会、咸丰县妇女联合会、咸丰县黄金洞乡人民政府协办的2018年恩施州“最美民宿老板娘”总决赛暨颁奖盛典在咸丰县麻柳溪村圆满落幕，来自全国大专院校、科研机构、民宿协会、企业、有关商会、当地政府、相关媒体等50 多家单位以及邻近村民，共计600多人出席了精彩的总决赛颁奖盛典。11月20日，在咸丰县城未来国际酒店还举办了恩施首届民宿管家培训活动。  
  
  
11月19日晚，被成为荆楚第一羌寨、中国中部最后一个香格里拉、全国首个首个富硒有机茶生产示范基地的麻柳溪村以美之名，灯光璀璨、华丽绽放，诗朗诵、舞蹈、歌曲、小品、演讲各种文艺节目精彩纷呈，现场人山人海，掌声、尖叫声此起彼伏。此次颁奖盛典得到了深圳伊宿网络科技有限公司、江西省神泉农垦科技发展有限公司、恩施州福宝山农业有限公司提供的奖品支持；获得了中国美术学院、上海复旦大学企业研究所、海南省恩施商会、四川省民宿协会、恩施硒茶协会，浙江御鉴酒店管理有限公司、乡志精品民宿、浙江城里尘外健康养生投资管理有限公司、恩施州二天游国际旅行社、恩施州墨舍创意设计机构、恩施赛格勒思营销策划有限公司的大力支持；同时，也受到了央视网、中国网、中国旅游网、环球旅游网、凤凰网、腾讯网、新华网、网易新闻、长江云、湖北日报、恩施电视台、咸丰传媒中心、咸丰翼动文化传媒、天涯新观察、恩施玺捷传媒公司等众多媒体的关注与支持。  
  
  
旅游业是恩施州实施乡村振兴战略中的一个重要的组成部分。作为旅游重地，恩施州将民宿酒店的等级、服务水平，作为全州旅游业发展至关重要的一环。据了解，自2017年全国第三届民宿大会在恩施州召开一年来，恩施的民宿风炫起，各地民宿野蛮生长，民宿行业规范、民宿经营管理、民宿设计创意、民宿流量、民宿资源应用、民宿的可持续发展成了恩施民宿旅游发展迫切需要解决的问题。由恩施州旅游委员会、恩施州妇女联合会指导，恩施州民宿生态旅游协会发起的2018恩施州最美民宿老板娘暨恩施首届民宿管家培训活动，对于不断提升民宿的数量和质量，提高民宿服务水平和接待能力，促进恩施旅游业持续快速健康发展具有积极意义。  
  
  
此次评选是从全州范围内100家企业中诞生的，评选分初赛网络投票、参赛选手的民宿实地考察、参赛选手现场才艺三部分。经来自中国旅游协会民宿分会代表、2017全国最美民宿老板娘、 湖北大学教授 、四川民宿协会、恩施州民宿生态旅游协会等7位专家、学者、企业大咖按照形象气质、一技之长、形式内容、民宿经营、公益心、整体效果六个方面进行现场评分，并结合初赛网络投票占40%、组委会对参赛选手的民宿实地考前占30%、参赛选手现场才艺占30%的综合考评标准。最终，12名“最美民宿老板娘”从100家企业当中华丽胜出。  
  
  
一等奖3名：鹤峰红嫂子张红、金龙人家张言琼、咸丰百川园生态农庄贺艳玉；二等奖9名：星斗山农家山庄冉贞桃 、康家大院曹礼华、朝东岩桂花山庄李琼敏、利川长堰山庄陈冬妮、利川交椅台31号精品民宿甘林燕、隐山居黄丽、归岫庄于新玉、云台锦苑柳凯、岭上人家许媛、大秧田田树珍。民宿生态旅游形象代言人1名：利川隐山居老板娘黄丽。咸丰县黄金洞乡、利川隐山居分别被授予“民宿生态旅游研学单位”、“民宿生态旅游示范基地”。  
  
  
11月20日，以2018恩施州最美民宿老板娘评选为契机，参加首届民宿管家培训的所有授课嘉宾联合发起了“寻找中国99名最美民宿老板娘”活动。联合发起单位代表有：恩施州民宿生态旅游协会、上海复旦大学企业研究所、中国美术学院风景建筑设计研究院、湖北大学、广东省民宿协会、广州伊宿网络科技公司、四川省旅游协会民宿分会、浙江城里城外投资管理有限公司、乡志精品民宿、浙江御鉴酒店管理有限公司、恩施茶叶协会 、恩施州民宿生态旅游协会民宿培训中心。计划从本次恩施州最美民宿老板娘评选培训活动开始，寻找全国99名最美民宿老板娘，同时组建了民宿老板娘专家培训团。恩施州民宿生态旅游协会成立了民宿创意设计中心、 营销策划中心、候鸟旅居中心、项目资源、民宿培训服务中心，五大中心负责人分别由五个公司、五个创业大学生担任，同时聘请了来自全国各地的10名专家当顾问，每个中心分别由2名专家顾问当导师。嘉宾们分别给所有参加培训的22名管家颁发了结业证书，标志着湖北咸丰恩施州首届民宿管家培训班结业。  
  
  
11月20日民宿管家培训班  
  
  
记者了解到，整个培训活动课程设置合理，分民宿旅游理论学习和民宿技能实操培训，授课讲师干货满满。中国美术学院教授胡惠君讲了“美丽乡村民宿发展的机遇和挑战”，上海复旦大学企业研究所副所长、教授徐为民讲了“民宿的可持续发展”，御鉴酒店董事长讲了“浙江民宿投资及运用管理”，湖北大学博士教授叶云讲了“民宿与乡村振兴”，2017全国最美民宿女主人、乡志民宿董事长林丹讲了“割不去的乡愁造就了乡志、民宿与农家乐和酒店有话说”，中国美院副教授李军讲了“民宿创意与设计”，广州伊宿网络科技有限公司董事长讲了“民宿智能化管理”，四川民宿旅游协会民宿分会秘书长程莉讲了“中外民宿比较”，恩施茶叶协会秘书长何洁讲了“茶艺培训”，广东省民宿行业协会会长杨虎主讲了“从前到未来，民宿如何走”，恩施州民宿生态旅游协会创始人高逢霞分享了“打造生态民宿产业链----恩施州民宿发展现状及对策”。  
  
  
嘉宾21日实地诊疗民宿咸丰百川园  
  
  
此次活动通过精彩节目展示出了民宿女主人的别样风采，通过最美民宿老板娘评选培训活动的形式以发掘乡村人文习俗、田园文化及秀美山水资源，不断延伸“民宿+”文化内涵，努力使民宿经济成为“绿水青山”转化成“金山银山”的有效途径，全面助推乡村振兴。

评论：

## 90.旅游又见新骗局：看恩施药托团怎么样把1克三七粉卖出18元天价

https://www.tuniu.com/trips/30354661

来源：途牛

发表时间：2018-11-26

天数：

游玩时间：

人均花费：

和谁：

玩法：小众，跟团游

旅游路线：

正文：  
  
小编了解到，在报团去恩施大峡谷一日游路上，会有一名自称为小黄的导游会在大巴车上给游客介绍关于恩施茶叶和药材。接着会以大巴车要加水以及稍作休息为由，借机停在一个叫萃隆富硒有机茶的店铺的地方，然后在游客下车后会发现  
  
  
然后就被告知旅游大巴车要暂停加水，顺便也方便车上的旅游上洗手间。接着就看见车停在了一叫萃隆富硒有机茶的店铺的地方，然后车上的人也就陆陆续续下了车，恩施旅游陷阱正式开始，下车以后就发现停车的地方有卖茶叶和卖药材的。而在不经意的地方会有一波你不认识的路人在那里畅谈各种药材的种种好好处，并说以前在哪哪哪买过这种药材，原来在药材卖场三七以每克8元的价格卖出，在他们还价后，在这可以以每克5元的价格买入，并由店家免费将所买的药材打磨成粉，以此来吸引游客的视线，让游客产生一个好奇的贪小便宜的心理，跟着一起去购买药材，这都是恩施旅游陷阱的常用套路，而在药托做好了这一步之后，剩下完善恩施旅游陷阱的将是药材店的员工，打着药材免费磨成粉的噱头，忽悠着游客将购买的药材打磨成粉，然后在称重。而在这当中的陷阱就是，在药材的打磨过程中，小编有了解到，大概100来克三七的药材经过打磨称重后会有360多克，价格在1800元左右，在药材打磨的时候，会乘人不注意添加一些不知名的粉末状物体，这么算下来，1克三七大概18元，而且还不是纯的三七粉，药效大打折。以此来达到牟取利益。而当游客反映过来觉得这是恩施旅游陷阱的时候这是，车子也即将要开走了。  
  
  
就这样，而恩施药托这个团体，他们的身份也是多样化的，有时候会跟着同行的游客乘坐同一辆车，在车上就开始跟旁边的人聊药材，有时候则是会以自驾游的人员在停车处进行陷阱设置，他们今天来着安徽，明天就来自上海，他们就是一个专属于恩施的这一条旅游线路上的恩施药托团体，这是专门给游客设置的恩施旅游陷阱。如果你去的次数比较多的话，你会发现这次的这一拨人跟上次的那一拨人可能还会发现一到两个你眼熟的人。  
  
  
恩施药托团已经形成一个产业链，他们出现以各种身份出现在恩施旅游的这条线路上，给游客设置陷阱，欺骗游客，以此来牟取暴利。恩施药托的出现，不仅仅损害全国各地游客的利益，同时也有损于恩施旅游形象。对于恩施药托这一现象，小编希望有关部门能够重视起来，然后对于这一类恩施旅游陷阱，进行整改，保证广大旅游的利益，同时小编也希望大家出门一定要提高自己的警惕，不要轻易的上当受骗。

评论：

## 91.湖北恩施俊鑫山庄，体验恩施大峡谷的震撼之美,赏如画般的风景！

https://www.tuniu.com/trips/30357366

来源：途牛

发表时间：2018-12-03

天数：

游玩时间：

人均花费：

和谁：

玩法：客栈民宿，美食，自助游

旅游路线：

正文：  
  
在恩施，同样有一个波澜壮阔的大峡谷，它就是恩施大峡谷。初见恩施大峡谷，你会被它迷人的风光所吸引，想不到这里的景色竟会如此动人。远处，是高大雄伟的山峰，一座挨着一座，直到消失在视线之内；近处，绿油油的植被给山体披上一层绿装，看起来具有生机和活力。那高高耸起的石头，看起来是那么的突兀，绿色的植被试图覆盖它的身体，可惜未能如愿。  
  
  
神农溪的风光同样无限优美。景区的门口处，刻有“神农溪”三个大字，字上是纤夫拉船的塑像；在旁边，则写着“纤夫文化走廊”几个字。来这里，你可以了解一下纤夫文化，在以前，纤夫们就是在这里拉船的。这里有的地方水流湍急，可想当初纤夫拉船是多么的不容易。  
  
  
恩施土司城的建筑奇特，让人大饱眼福。恩施土司城也和四合院类似，只不过它在中间多了一幢建筑，这幢建筑上面有多个圆顶结构，是土家族建筑的特色之一。  
  
  
恩施俊鑫山庄位于恩施市沐抚办事处营上村搬木组，这里风景优美，空气清新，地理位置优越，行车方便！  
  
  
恩施俊鑫山庄可同时接待60人同时入住，客房配有电视、无线网 、24小时热水、独立洗漱间等设施一应俱全。床单被罩一客一换，一次一消毒，客人用着放心安心。给您家的温馨及舒适感，您可在畅快游玩一整天后洗去一身疲惫，安心舒适的睡个好觉。  
  
  
恩施俊鑫山庄餐饮可同时接待100人同时就餐，并提供张关合渣、土家油茶汤、土家腊肉、社饭、鲊广椒、葛仙米、凤头姜、福宝山莼菜、葵花年肉、魔芋鸭等特色恩施美食。  
  
  
可自助烧烤  
  
  
恩施俊鑫山庄种植菜地，山庄所食用食材都是自己种植，绝对安全、健康、绿色、无污染，放心食用，来游玩的游客还可以体验自己动手摘菜的乐趣！

评论：

## 92.2019恩施土家庙会，元旦梭布垭石林免门票，万人开寨赢虎娃

https://www.tuniu.com/trips/30364002

来源：途牛

发表时间：2018-12-17

天数：

游玩时间：

人均花费：

和谁：

玩法：美食，人文游，自助游

旅游路线：

正文：  
  
深居武陵源腹地的恩施，与湘西、重庆接壤的秘境，是湖北唯一的少数民族自治州。被誉为“湖北香格里拉”——恩施，近年来在国际上还有“灵秀湖北，仙居恩施”的说法。曾上榜美国CNN的“中国最美仙境”；被列入《世界遗产名录》，被《中国国家地理》选为“中国最美的地方”。它不仅有29个淳朴的少数民族，藏于秘境深处的美景和神秘文化活动更是数不胜数！  
  
  
恩施四季有景，冬无萧瑟，夏有清凉，冬有美雪。即使是寒冬冷酷的低温也冻不住这里曼妙的山水，凛冽的寒风吹不走这里美好的风光，神秘的北纬30度，即便是在冬天，你也能从这里感受到钟灵毓秀的山川与河谷。  
  
  
四季美景，而且在下半年才是土家巴人文化的盛行期，女儿会，土家庙会等等全都是是举族盛会一个个的接踵而来，恩施是土家族人的聚居地，土家族自古保留传统的文化形式和信仰，土家族女儿会是相亲的盛会，土家的“哭嫁”已经流传到世界各地，古云有言：信巫尚鬼，宿晨傩愿；敬巫师祈神灵，吹牛角赛仗鼓，祭白虎酬神愿，赶庙会、降祥瑞，天选“虎娃”，举族喧哗…。没错，这里言的就是土家族的新春盛会“土家庙会”。  
  
  
“恩施土家庙会”是和“土家女儿会”齐名的传统文化盛会之一，看在经历过去年梭布垭石林的土家庙会带给我的震撼后，我不得不在临近的日子里给大家分享下2019年的土家庙会，据举办方消息规模和形势比去年更大好几倍。  
  
  
2019年元旦土家庙会，承袭前两届庙会（第一届千人土豪宴，第二届千人长龙宴及开寨仪式，两届活动首创“土家庙会”名词，且活动规模及影响巨大，是景区活动的一大创新），2019年元旦期间在梭布垭景区举行盛大的恩施州第三届新春土家庙会，诚邀世人感知土家民俗，欣赏亿年石林，见识规模巨大的万人开寨仪式及土家美食街，年货节。  
  
  
2019年的庙会将会融入到全国民歌风之中，借助梭布垭民歌之乡的基础融合全国民族风情举办民歌会，在元旦庙会期间更是嫁接“中国好声音”恩施赛区挑战赛，将前期民歌会胜出的选手和全国音乐爱好者腿上全国音乐平台，打造一场空前的文化和音乐盛宴。  
  
  
一个部落盛大的开寨仪式  
  
  
一场空前的文化音乐盛宴  
  
  
一处绝世罕见的地质奇观  
  
  
一次一辈子不后悔的旅行  
  
  
做硒客，享硒游，品硒餐，看硒奇  
  
  
  
今年恩施第三届土家庙会的亮点：  
  
  
  
最大重磅消息：2018年12月31日，也就是恩施土家庙会万人开寨当天，梭布垭景区面向全世界人民执行门票免费，这里如果您想去，可能要提前去预定免费票了，因为一个景区现场的容量也是有限的，预定方式在微信公众号：恩施梭布垭石林景区。  
  
  
最大重磅玩点：庙会祈祥瑞，天选“虎娃”，白虎是土家族的信仰神兽，白虎图腾是土家族的图腾，“白虎娃”现在称作“虎娃”是土家族庙会的天选之人，堪比藏族“活佛”，虎娃这个角色不分民族，不分内外，只要是到了现场的都有可能会是虎娃。聚万千信仰和恩宠于一身，2019年的“虎娃”祥瑞之人（1个人）将会获得价值50万以上的大礼，也是在12月31日庙会开寨现场抽取出来的，需要提前获取资格微信公众号：恩施梭布垭石林景区了解详细。  
  
  
庙会亮点1：土家迎客仪式：地区知名乐手、8名土家歌手、舞狮、舞龙夹道欢迎远方游客。  
  
  
庙会亮点2：新春土家年货会：特色年货街聚土特产、农副产品、手工艺品、特色小吃等于一体的土家风情小吃镇。  
  
  
庙会亮点3：民俗展演：铁甲寨广场由太阳河民间艺人表演摆手舞、莲香舞，在对歌台表演山民歌，与游客互动，展现太阳河民间艺术之乡的独特魅力。  
  
  
庙会亮点4：祈福敬香：参加庙会的游客都可以在青龙寺牌坊、青龙寺门前青龙寺佛前免费敬香祈福。还可现场悬挂祈福带和同心锁，祈祷家人福寿安康，祈祷婚姻幸福美满。  
  
  
庙会亮点5：开寨仪式/祭祖仪式  
  
  
第1项（梯玛喊寨）：游客进入铁甲寨广场时，土家梯玛（祭司）喊寨，现场土家山寨男女老少从铁甲寨各处涌出，举旗立于铁甲寨寨门处、石山上、广场四周，摇旗呐喊，欢迎游客到来。  
  
  
第2项（土鼓苗歌迎宾）：游客随红地毯走向土家寨前，现场鼓手擂起土家大鼓。鼓声停息歌手们唱迎客歌，统一挥舞旗帜，盛迎来客。  
  
  
第3项（祭天仪式）：土家梯玛（祭司）举行祭天仪式，念祭祀语，敬献三牲五谷，敬大香，祈求风调雨顺，国泰民安。  
  
  
第4项（部落朝拜仪式）：土家梯玛（祭司）举行祭祖仪式，现场由各地五姓部落组成方阵入场，给五姓部落首领廪君献上祭礼。土家梯玛邀请部落长老出场诵读祭文。  
  
  
第5项（祈福仪式）：土家男女表演傩面舞、原生态茅古斯舞祈福，并邀请现场游客一起跳摆手舞。  
  
  
第6项（全民颂歌，开寨迎客）：土家梯玛（祭司）吩咐打开寨门，铁甲寨石壁上土家男女们挥舞寨旗迎客，现场响起喜庆音乐。  
  
  
庙会亮点6：“巅峰音乐赛事，神秘音乐盛典”恩施赛区挑战赛暨梭布垭秋冬民歌会在庙会开寨当天隆重举行。  
  
  
庙会亮点7：土家美食节（千人饺子宴，扣肉宴）：在铁甲寨广场举行盛大的土家美食节，邀请游客品尝传统土家美食，在2018年12月31日当天，举行千人饺子宴，千人扣肉宴。  
  
  
恩施梭布垭石林  
  
  
恩施梭布垭石林 ，逛一片石林 ，读一部科普史诗，世界第一奥陶纪石林 ，来了是震撼，不来是遗憾。 恩施梭布垭石林 旅游区地貌奇特，规模宏达，被称为世界第一奥陶纪石林 ，地处北纬30°的神秘恩施 。这里深藏着4.6亿年前的海底地质奇观，是“海枯石烂”的真实写照；梭布垭同时封存着5000年前 古巴人神秘文化，是中国优秀的民间艺术之乡，国家AAAA级景区， 恩施土家女儿会文化圣地。据科学考证成片的奥陶纪石林世间稀有，2米以上谓之珍品，梭布垭石林竟达到了20米以上，堪称世界奇迹！景区海拔1100米，森林覆盖率超80%，冬春暖人，夏秋清凉，又被称为“历史冰箱，自然空调，梭布垭石林 各景点各具特色，有百年古寺，有海底石林奇观，有深邃地缝，有地下河交汇的丛林溶洞，还有玄空高挂的 石林瀑布等等。是全球观光体验、避暑休闲、养生度假的经典胜地，常言道:游湖北 必游恩施 ，来恩施一定去梭布垭，这里不来是遗憾，来了是震撼！  
  
  
坐标： 恩施 市太阳河乡（距 恩施 站48KM）

评论：  
1.信巫尚鬼，宿晨傩愿；敬巫师祈神灵，吹牛角赛仗鼓，祭白虎酬神愿，赶庙会、降祥瑞，天选“虎娃”，举族喧哗…。没错，这里言的就是土家族的新春盛会“土家庙会”。等你来哦