

宜昌

世界水电之都

三峡
起始点

这里是第一口游鱼

简介

历史悠久的宜昌市是古代巴文化的摇篮、楚文化的发祥地。这里有其奇峡险滩，令人叹为观止的西陵峡，历史悠久的巴人遗址和三国古战场遗址，“天下四绝”之一的当阳玉泉寺等；众多的自然景观和人文景观，与宏伟的水电工程交相辉映，形成了独具特色的旅游资源。

地理

宜昌市位于长江北岸、三峡东口，古名夷陵，历史悠久。它“上控巴蜀，下扼荆襄”，自古以来号称“川鄂咽喉，西南门户”，交通、军事地位十分显著。宜昌下辖五区三市五县，居住人口以汉族、土家族等民族为主宜昌。

气候

宜昌四季分明，春秋较长。雨热同季，全年积温较高，无霜期较长，年平均气温为 13.1℃ -18℃，但随着海拔高度上升而递减，每上升 100 米降低 0.6℃。极端最高气温 41.4℃，最低气温 -15.6℃。

最佳旅游时间

宜昌最佳旅游时间是春、秋两季。

节日

中国国际民间艺术节

来自世界五大洲 13 个国家的艺术团体共 302 位艺术家参加此次艺术节。既有享誉世界的埃及转裙舞艺术团、波兰玛祖夫舍国家歌舞团、也有像特立尼达和多巴哥国家钢鼓交响乐团这样刚刚崛起的艺术团。内容丰富，表演精彩。

中国长江三峡国际旅游节

以金色三峡、银色大坝、绿色宜昌为主题，以游客的盛会、市民的节日为基调的国际旅游节。

中国宜昌长江钢琴音乐节

举办五场高水平钢琴音乐会，具体有李云迪钢琴独奏音乐会、四代同堂钢琴协奏音乐会、“金钟之星”音乐会、“乐无界”音乐会、中国音乐“小金钟”奖长江钢琴第一届全国钢琴比赛颁奖暨闭幕音乐会。

医院

宜昌市中心医院

电话：0717-6483495

地址：宜昌市夷陵大道 183 号

三峡坝区急救中心

电话：0717-6765959

地址：三峡坝区十六小区

电话

水上求救：12395

市中心医院急救：999

旅游投诉电话：0717-6737511

出租车违章举报：0717-6732308

备忘录

目录

简介	1
交通	3
线路推荐	4
景点	5
住宿	6
美食	8
购物	9
娱乐	10



宜昌地图



交通

外部交通

飞机

宜昌只有一个机场—宜昌三峡机场，位于宜昌市猇亭区，距市中心26km。

■ 宜昌三峡机场

宜昌三峡机场每日有往返上海、北京、深圳、成都、重庆的航班，也有定期往返广州、昆明的航班。

电话：0717-6532114

地址：湖北省宜昌市猇亭区机场路8号

机场到市区

机场大巴：

行车线路为宜昌三峡机场—宜昌市清江大酒店，距离约40公里，车辆行驶约50分钟，票价为20元。



宜昌机场 joshualuo 摄

汽车

宜昌市共有20个长途汽车站，以长途汽车客运站和大公桥客运站较为重要。

■ 长途汽车客运站

以省内外长途班线为主。

电话：0717-6905021

地址：宜昌市西陵区东山大道126号

交通：乘坐6、9、11、17、27、28、101路等抵达

■ 大公桥客运站

有发往其他省市的长途客车以及湖北省内各县市的班车，也有发往部分宜昌著名景点的直达班车。

电话：0717-6222143

地址：宜昌市伍家岗区沿江大道142号

交通：乘坐2、4、7、8、10、19、28、32路等抵达大公桥

火车

宜昌只有一个火车站—宜昌东站供客运使用，距市中心10公里左右。

■ 宜昌东站

地址：宜昌市伍家岗区城东大道107七省道交叉口附近

交通：乘坐1、9、37路抵达火车站



宜昌火车站 fxqf 摄

轮船

普通游轮目前都不在宜昌城区发船，需要乘坐公交或大巴到达港口。涉外游轮都是在宜昌三游洞南津关一带，一般是新世纪码头和桃花村码头。

■ 新世纪码头

停靠除长江海外系列游轮之外的所有豪华游轮，价格较贵。有宜昌至重庆、上海等地的船次。

地址：宜昌市西陵区，距离宜昌东站约23公里

交通：在市中心的夷陵广场坐10路和10-1路即到

■ 桃花村码头

长江海外豪华游轮停靠点，附近有桃花村景点。

地址：宜昌市西陵区夜明珠路北7.6公里，距宜昌东站19公里

内部交通

公交车

普通车票价1元，空调车及观光车2元，旅游专线车实行多级票价。

出租车

2km以内6元，2km以上1.4元/km。

▲ 贴士：晚23时后至次日5时前租车，按公里租价加收40%夜间行驶费；乘客每次用车可免费等候5分钟，超过五分钟后，每等候五分钟加收1公里租价，当超过时间不足五分钟时按五分钟计算。

轮船

宜昌码头很多，通常都与当地旅行社有包船业务，在旅行社订好行程会有大巴接送到相应码头前往景区。



■ 葛洲坝码头



长江三峡游轮 skaojr 摄

电话：0717-6962301

地址：宜昌市夷陵区西陵峡内

线路推荐

精华两日游

第一天

西陵峡—三峡人家

早上乘船观看西陵峡原始峡谷风光、世外桃源、三游古洞、西陵形胜等著名景观。接着抵达三峡人家，在幺妹子的山歌和纤夫的号子声中感受峡江原住民的生活形态。下午游览三峡大坝，感受沧海桑田的巨变。傍晚返回宜昌市区。

第二天

香溪源—昭君故里—晓峰

早游香溪源风景区，这里林间野花奇多，溪水飘香。下午返回宜昌，途中可以参观昭君故里，高岚卧佛山，晓峰悬棺等景点。

周边三日游

第一天

长阳清江画廊

早上在宜昌乘车赴长阳清江画廊景区，于清江画廊旅游专用码头观清江倒影峡风光；中午抵达武落钟离山，上岸用中餐后登山，在白虎亭观清江风光，德济亭听德济娘娘养育土家儿女的动人故事，石神台触摸神石传说可以带来好运。之后乘船返回清江码头，然后乘车返回宜昌。

第二天

神农架

早宜昌乘车赴神农架，下午游览神农架自然保护区。小龙潭野人考察站，神农第一景神农谷，野人出没地板壁岩，金猴岭原始森林，了望塔，远眺神农顶，华中第一峰，太子垭原始森林等。晚上和大家一起参加土家风情篝火晚会，宿木鱼镇。

第三天

西陵峡—三峡人家

早上从葛洲坝船闸登船，乘船观看万里长江第一坝——葛洲坝水利工程全貌，尽揽西陵峡原始峡谷风光、乘船参观世外桃源、三游古洞、西陵形胜等著名景观。抵达三峡人家后，感受一番峡江原住民的生活形态。下午游览世纪工程——三峡大坝，感受沧海桑田的巨变。傍晚返回宜昌市区。

备忘录



景点

三峡大坝

三峡大坝是当今世界上最大的水利枢纽工程。拥有三峡展览馆、坛子岭园区、185 园区、近坝园区及截流纪念园 5 个园区，总占地面积共 15.28 平方公里。



三峡大坝全景 chaoser 摄

门票：105 元

地址：湖北省宜昌市夷陵区三斗坪镇

交通：乘 4、9、10、21、100、101 路公交车在夜明珠转盘下车，换乘坝区 8 路公交车到六闸首游客接待中心下车，换乘景区循环巴士游览大坝风光

三峡人家

三峡人家位于长江三峡中最为奇幻壮丽的西陵峡境内，跨越秀丽的灯影峡两岸，依山傍水，风情如画，融合三峡文化之精髓，巴风楚韵，峡江今昔，一览无余。



三峡人家 爱 ambest 摄

电话：0717-8850681

地址：湖北省宜昌市夷陵区西陵峡内

三游洞

三游洞是西陵山北峰峭壁上的巨大山洞，洞奇景异，山水秀丽。现存洞内外的诗文摩崖、碑刻，数以百计；名家书法楷、隶、篆、行、草各体皆备。风景区内主要景点有三游洞、至喜亭、楚塞楼、古军垒遗址、张飞擂鼓台、陆游泉等。



三游洞 bovinemagne 摄

门票：78 元

地址：宜昌西北 7 公里

三峡大瀑布

三峡大瀑布景区处于长江三峡国家地质公园晓峰寒武纪园内，它是集迷人风光、民俗文化、水上娱乐、旅行探险等多种休闲功能于一体的神奇峡谷。



景区溪流 Eagle Young 摄

门票：65 元

地址：湖北省宜昌市夷陵区黄花乡黄花场村

屈原祠

屈原祠位于秭归县东 1.5 公里长江北岸的向家坪，又称清烈公祠，为纪念屈原而建。屈原祠包括山门、大殿和左右配殿等建筑，大殿系钢盘混凝土结构，有明清风格，翠瓦飞檐。





屈原祠 GZDJK 摄

地址：宜昌秭归县东 1.5 公里长江北岸的向家坪

昭君故里

明妃村景点主要有昭君井、梳妆台、昭君台、珍珠漂等旧址遗迹和新建的昭君宅。昭君故里是全国有名的旅游胜地。它那浓厚的人文氛围和美轮美奂的自然风光，共同形成了天、地、人、文和谐自然浑然天成的人间仙境。



昭君故里 太空浪人 摄

地址：香溪上游兴山县城西 5.5 公里处的宝坪村

长坂坡

长坂坡，即三国古战场长坂坡，位于今湖北省宜昌市县级市当阳市中心城区的长坂坡古遗址，乃三国时代赵子龙宣威之地，长坂坡周围，还留传有与赵子龙相关的遗迹。



长坂坡 刘远 摄

交通：当阳市内有发往长板桥的中巴

住宿

宜昌葛洲坝宾馆

宜昌葛洲坝宾馆交通便利，地理位置优越，距三峡机场约 32 公里，仅 40 分钟车程，距市中心约 0.8 公里，仅 3 分钟车程。宾馆绿草如茵、环境优雅，迪拜的鹅绒床垫让您一夜好梦，美国科勒洁具让您荡涤风尘。



电话：0717-8866666

地址：宜昌市西陵区夷陵路 3 号

宜昌均瑶锦江国际大酒店

宜昌均瑶锦江国际大酒店是宜昌首家挂牌五星级豪华商务酒店，独踞于国贸商圈核心地段，面临夷陵休闲广场，毗邻 CBD、大洋百货、宜昌火车站、长途汽车站，距离三峡国际机场仅 40 分钟车程，以其优越的地理优势成为商旅客人的钟爱之选。



电话：0717-8868888

地址：宜昌市西陵区西陵一路 51 号



宜昌虹桥假日酒店

宜昌虹桥假日酒店座落于宜昌长江公路大桥旁，邻近长江，景色怡人；酒店雄踞宜昌市东大门，交通便利，是宜昌市伍家区及猇亭区内的综合性酒店。公园青山翠柏、碧草如茵，大面积草坪可供烧烤、野炊、露营。



电话：0717-6055099

地址：猇亭区猇亭大道 12 号（宜昌长江公路大桥旁）

宜昌三峡东山酒店

宜昌三峡东山酒店位于西陵区黄金地段，是宜昌地区唯以以家融入三峡文化元素的精品商务酒店。酒店交通便利，毗邻夷陵广场，国贸大厦、CBD 购物中心，火车东站；酒店环境优雅，入住三峡东山酒店，饱览三峡工程，体会绿色宜昌



电话：0717-6097999

地址：宜昌市西陵区（东山开发区）城东大道 26 号

宜昌金德瑞国际酒店

宜昌金德瑞国际酒店是一家涉外豪华酒店，坐落在东山开发区的黄金地段，对面是宜昌海关，旁边是泰富广场，邻近汉宜高速公路入口，去往世界第一大坝—三峡大坝十分便利。



电话：0717-72599995

地址：宜昌市东山开发区发展大道 16 号（宜昌海关对面）

备忘录



美食

三游神仙鸡

三游神仙鸡色亮香醇，原汁原味，是宜昌市一道传统菜，系选用肥嫩仔鸡为原料，加高汤及香料、冰糖等调料烧沸，小火至汁浓鸡熟装盘即可。



神仙鸡 showhugh 摄

凉虾

凉虾以大米、玉米等为原料，以红糖水为调料，清凉解渴，夏季勾兑冰水后饮用，风味更佳，深受宜昌居民喜爱的饮品。



冰粉凉虾 linghun1988 摄

萝卜饺子

萝卜饺子，独一无二的本地特产，外地人都不知道萝卜还能炸制成小吃。萝卜饺子也得看季节。逢着萝卜上市，那多半不久，街边、市场、小巷的路口就有。



萝卜饺子 ppyufeng 摄

炕洋芋

“炕”是煎炒焖炸之外的一种做菜方式，介于用少量食用油煎与炸之间的一种烹饪方式。“洋芋”就是土豆。俗话说“高山的洋芋，低山的苕。”宜昌地区流行的“炕洋芋”更是一绝。



炕洋芋 崔若风 摄

凉拌鱼腥草

凉拌鱼腥草，又名节节根。宜昌市境内均有生长，多为野生，配姜、蒜泥、酱油、醋、葱段、味精、麻油等即成，此菜脆嫩、清香、爽口，不仅是宜昌市民的一大嗜好，且成为宾馆宴席上的美味佳肴，深受欧美食客的喜爱。



凉拌鱼腥草 yingzi1987 摄



白刹肥鱼

白刹肥鱼是一道传统名菜，采用虎牙滩到南津关一带出产的肥鱼（回鱼），和肥膘肉共蒸而成，鱼肉鲜嫩，鱼汤肥美，菜肴清淡，原汁原味，深受好评。

峡口明珠汤

峡口明珠汤是由西陵峡口的景色而来灵感制成的，以鸡蛋清蒸制成西陵峡口群山峰岳状，然后用三色鱼丸作明珠飘浮于群山之间，形象逼真，富有诗意。此菜已被列入湖北名菜之一。

餐厅推荐

沙龙宴

算是在宜昌市中心的一家比较豪华的饭店，店里人气非常的旺，包房需提前预订。推荐菜有番茄黄骨鱼火锅、小炒黄牛肉。

电话：0717-6853337

地址：西陵一路 16 号

放翁酒家

位于西陵峡口，进入酒家感觉像是进入溶洞一般，一排仿古豪华包房依山环洞而建，靠江而坐，可以看到峡谷风光和对面的蹦极跳。



三游洞放翁酒家 prosen mandarin 摄

电话：0717-6919777、648257

地址：胜利三路 8 号

颐和尚景生态酒店

很有特色的一家饭店，布置得象一个小型热带丛林。餐桌都掩映在绿树和花草中，还有水池和瀑布，菜色带着一些宜昌的特色。

电话：0717-6906378

地址：汕头路中段

山野大酒店

当地比较受欢迎的酒店，推荐菜有皮蛋黑鱼片汤、缸豆烧茄子、香芋扣肉、醉河虾、肥鱼火锅等。

电话：0717-6226977

地址：宜昌伍家岗区沿江大道 142 号三峡游客中心内

购物

特产

五峰名茶

五峰是中国名茶之乡。五峰土族自治县地属亚热带温湿季风气候，山间终年云雾环绕，雨水充沛，气候温和，形成了五峰“云雾山中出好茶”的得天独厚的自然条件。



五峰茶场 lopiql 摄

百里洲沙梨

沙梨是宜昌市下属百里洲镇特产，大如拳、甘如蜜、脆如菱，经农业部食品检验检测中心检测，结果为鲜梨优等品。2000 年还被授予“中国沙梨之乡”称号。

脐橙

果实成熟呈圆球形，肉脆芳香，味甜汁多，嫩而无渣因果顶生一小次果，随实膨大，开裂呈脐状，故名脐橙。又名抱子橙，无核橙。



脐橙 yumei_94530 摄



宜昌柑桔

由于宜昌地理气候环境优越，现在宜昌栽桔，居全省之冠。宜昌出产柑桔，历史悠久，屈原的《桔颂》，证明至少两千多年前，宜昌就已栽培柑桔。

三峡苕酥

三峡苕酥是以三峡地区土家民间传统食品，以“苕丝糖”为基础，精选三峡地区沙土鲜红苕、优质鲜糯米、鸡蛋为主要原料，采用土家民间传统工艺精制而成。

购物地推荐

国贸大厦

宜昌市最大的综合商厦，是鄂西第一高档百货店，也是三峡区域最具魅力的品牌之都、休闲首选和时尚坐标。

地址：宜昌市东山大道夷陵广场

交通：3、4、6、9、11、12、19、20、22、26、28 到火车站

时代购物广场

新兴购物广场，富有时代气息，坐落于湖北省宜昌市中心老商业街解放路，亦是宜昌步行街的商务核心，商场内数百品牌，数千商品，名牌争辉，精品荟萃。

电话：0717-6757436

地址：宜昌市解放路 52 号

交通：2、6、7、12、18、20 到解放路

宜昌商场

宜昌市老牌商业大楼。

地址：宜昌市东山大道

交通：3、4、6、9、11、19、20、22、26、28 到火车站

备忘录

娱乐

娱乐活动

端午赛龙舟

宜昌龙舟赛有 2000 多年的历史，是中国龙舟发祥地，秭归县则是“中国龙舟之乡”，端午的宜昌赛龙舟是游客及市民不能错过的一项活动。



端午赛龙舟 Lee 猪小哥 摄

土家歌舞表演

宜昌是巴楚文化的发祥地，这里的土歌村舞现已成为宜昌旅游娱乐中一道亮丽的风景线，长阳的土家歌舞、枝江的民间吹打乐、宜都的民间故事和谜语等都已成为宜昌娱乐的新宠儿。



土家歌舞表演之婚嫁篇 chenjie 摄

娱乐地推荐

湖北三禾娱乐

集餐厅、歌舞厅、电视观摩厅、游戏机、旅游服务等娱乐为一体。

电话：0717-6223722

地址：解放路2号



地址：龙盘湖旅游度假区内

地址：宜昌市云集路 31 号

地址：宜昌市夷陵路 123 号

备忘录

[illegible]