

张家界

缩小的仙境·放大的盆景



简介

张家界是中国湖南省的一个地级市，原名大庸市，位于湖南西北部，澧水中上游，属武陵山脉腹地，为中国最重要的旅游城市之一。1992年，由张家界国家森林公园、索溪峪风景区、天子山风景区三大景区构成的武陵源自然风景区被联合国教科文组织列入《世界自然遗产名录》。

地理

张家界市位于湖南省西北部，北与湖北省鹤峰县交界。地处武陵山脉东段，境内多山，地势由西北向东南倾斜，桑植县境西北的斗篷山海拔 1890 米为市境最高处。主要河流有澧水、溇水。

气候

张家界是亚热带季风性湿润气候，四季如春，冬无严寒，夏无酷暑，年平均气温 17℃，夏季最热月气温 27℃。

最佳旅游时间

4-10 月。

备忘录

目录

简介	1
交通	2
景点	3
住宿	6
美食	7
购物	9
娱乐	10



交通

外部交通

飞机

张家界荷花国际机场

机场位于张家界市永定区官黎坪办事处荷花村，距离市区 5 公里，目前已开通往返城市有北京、上海浦东、台北、深圳、重庆、杭州、长沙、广州、西安、成都、南京、釜山、常州等地。

机场交通：

- 机场大巴：国内到达厅大门口有机场大巴接送，每趟航班都有机场大巴，客满随时发车。机场乘车地点是国内到达厅大门口，从市内到机场乘车地点，大桥路 1 号机场大酒店。统一票价：5 元。
- 公交车：乘坐 4 路公交车进入市区，机场大门口前 100 米处为 4 路公交车始发站，此路线为环城线，为分 A 线和 B 线，上车前可问清乘务员所去目的地应乘坐的路线，及转车地点，4 路公交车全程票价 1 元；运行时间：6:00-19:00。
- 出租车：费用视目的地而定。白天到市区，大约 15-20 元，晚上 30 元左右，看砍价能力；如果想直接到景区，价格就会比较贵，在 100 元左右。

火车

张家界火车站

张家界客运火车站只有这 1 个，目前已与北京、上海、广州、深圳、长沙、南宁、贵阳、宜昌、湛江、遵义等多个大中城市开通了旅客列车。张家界至广州、长沙、南宁、北京等城市有始发车，乘坐较方便。

地址：湖南省张家界市永定区官黎坪

交通：公交车 5 路、6 路车，或直接步行至中心汽车站乘车至各个景区。

汽车

张家界市区只有 1 个汽车站：张家界中心汽车站。位于张家界官黎坪，与张家界火车站和天门山索道公司比邻。汽车站每天来往全国各地（上海、武汉、莆田、湘潭、凤凰、吉首、长沙）、张家界旅游核心风景区（森林公园和武陵源）的旅游专线、及桑植、慈利等车次。

景区交通

景区内环保车，车费已包含在张家界国家森林公园门票当中，分山上线和山下线，运行时间：7:00-17:00（可能会有变动，仅供参考，以当天公布为准），平均 20 分钟一班，沿线自由上下，每个主要景点之间都有车站。

山下线：

森林公园的入口→黄石寨的索道下站

武陵源门票站→天子山索道下站→十里画廊→水绕四门

水绕四门→百龙电梯下站

山上线：

百龙电梯上站→袁家界后花园

袁家界停车场→天子山停车场

天子山的贺龙公园停车场→天子山索道上站

内部交通

出租车

价格：起步价 5 元 / 1.6 公里，之后 1.6 元 / 公里，10 公里以后 3.2 元 / 公里。

叫车电话：0755-88822760

公交

张家界市区并不大，公交车以 1 至 10 路为主，采取双向循环式运行，基本可以到达市内的主要地点。

运营时间：6:00-20:30

票价：1 元

▲ 贴士：张家界公交车无报站，上车后要特别告知司机到站提醒。

旅游线路车

在张家界市中心汽车站，可乘坐前往武陵源风景名胜区的旅游专线。分为两条线路：去往森林公园门票站和去往武陵源门票站。

旅游 A 线

途经市区汽车站、峪园隧道、张家界国家森林公园（门票站）

票价：11 元

车程：约 40 分钟，每 10 分钟一趟车。

旅游 B 线

途经市区汽车站、老木峪隧道、索溪峪镇、武陵源索溪峪军地坪镇

票价：12 元

车程：约 40 分钟，每 10 分钟一趟车。

备忘录



攻略由网友共同编写，欢迎投稿补充，邮箱：g-web-cm@tuniu.com QQ：2923270687

最终解释权归途牛旅游网所有，电话：4007-999-999

更多途牛旅游攻略尽在：<http://www.tuniu.com/guide/>

下载途牛 APP，搞定旅游这点事儿



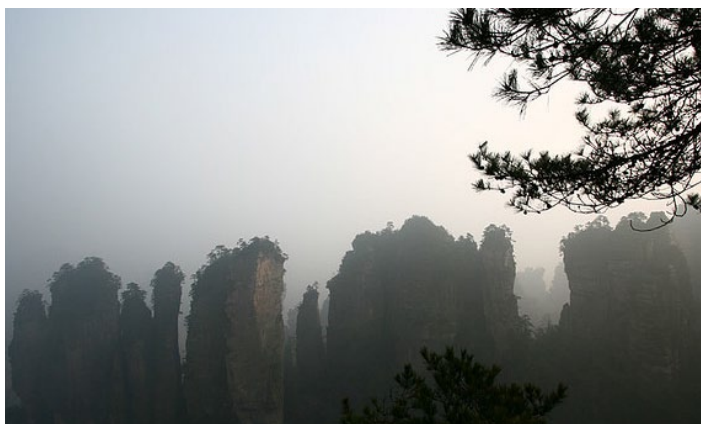
景点

张家界国家森林公园

张家界国家森林公园，有三千多座奇峰异石，境内群峰拔地而起如巨笋傲指苍穹，岩峰的四边如斧砍刀削般齐整而又形态各异。金鞭溪夹岸断岩绝壁，野藤古树、好一派原始风采。

黄石寨

黄石寨亦名黄狮寨，原名黄丝寨，黄氏寨，是张家界旅游区的精华，向来有“不登黄狮寨，枉到张家界”之说。其主要景点有：天书宝匣、定海神针、南天一柱、金海探龟等，是张家界美景最集中的地方，同时也是张家界最大的凌空观景台。



黄石寨 Go Wen Jing 摄

腰子寨

腰子寨是仅次于黄石寨的第二条重要游览线。它与黄石寨遥遥相对，沟深峰削，山势很险，但寨顶却有一个开阔的平地，是绝妙的天然观景台，四周悬崖深谷，非常险要。

袁家界

张家界袁家界位于张家界国家森林公园北面，是一方山台地。背依岩峰山峦，面临幽谷群峰，自东向西延伸。主要景点有后花园、迷魂台、天下第一桥等。



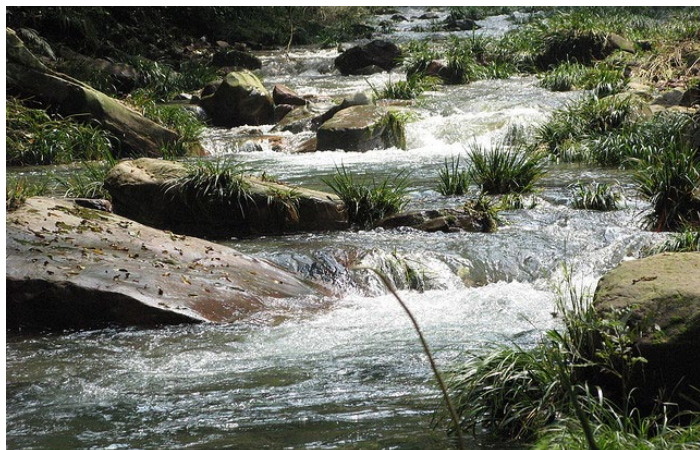
袁家界 Tianyake 摄

砂刀沟

砂刀沟为一“U”形深谷，沟的东、西口依次位于金鞭溪畔的“千里相会”、紫草潭。该处奇峰兀立，林密苔滑。从沟中观景，峰高天远，涧深水清，充满神话情趣，有“人间迷宫”之称。全程游约4.5小时。

金鞭溪

金鞭溪沿线是国家森林公园内景致非常优美的一段，全长5.7公里，金鞭溪所经之地被誉为“世界上最美丽的峡谷之一”。从张家界森林公园门口进入后，往前步行300米左右就是金鞭溪的入口。



金鞭溪 Albert Yi-Jian Tsai 摄

杨家界自然保护区

杨家界风景区东接张家界，北邻天子山，面积三十四平方公里。杨家界有香芷溪、龙泉峡和百猴谷三个游览区，其中知名景观有一步登天、空中走廊、龙泉飞瀑、绝壁藤王、白鹤聚会等二百余处。

一步登天

一步登天是杨家界风景区的最高峰，经八里坡登上峰顶，也可以在游览完周边景点之后，乘坐环保大巴在乌龙寨车站下，步行大约40分中可以到达一步登天方向与八里坡方向的交汇路口，沿着左边的路走大约1个小时，可以到达一步登天，再往前走30分钟，就是空中走廊。



一步登天 Feng Wei 摄



空中走廊

空中走廊，位于湖南省张家界市武陵源景区内，索溪峪内有一条甘溪沟，宽约二三十米，长约十里，浅浅的溪流两岸排列着奇特多姿的石峰，茂密的林木花草从溪岸一直铺到山顶。

龙泉飞瀑

杨家界的水特色别具，以龙泉瀑布最为著名。从百余米高的悬崖上呈雾状飘落，有三节突出石壁，酷似龙形，泉水跌落后向空中四散，沿石壁形成涓涓细流，再从石洞口流过，形成一道水帘，流入谷底碧绿的水潭，秀丽神奇，被誉为“天下第一奇瀑”。

绝壁滕王

野人谷中一石壁高约百米，下生一古藤，图径93厘米。根扎石壁底部，藤茎附悬向上伸展。下段枝叶繁茂，攀附石壁面积达300多平方米，据专家考证，藤龄数年，形态罕见。

白鹤聚会

在白鹤坪观白鹤，以清晨和黄昏最美。清晨，当晨雾初开，东方发白时，白鹤便互相鸣叫，准备出巢。接着就成群接对，展翅高飞。黄昏时节，夜幕降临，大地苍茫之时，白鹤又飞回来。

天子山自然保护区

她的景观、景点都是天造地设，全无人工雕琢痕迹。这里不但有奇山秀水，还有淳朴的民情，奇特的民俗、独具风味的民族食品正等待着各位游客光临。难怪有人评价说：“谁人识得天子面，归来不看天下山”。

神堂湾

神堂湾是一个神秘的天国，一座绿色的迷宫，至今无人问津。一个凹形深谷，四面是刀切般的绝壁，终日雾雨霏霏。向下层峦叠嶂，形成五级神堂，谷底深不可测，被称作“神秘的天国”。盆底中央是一水潭，绿阴阴的，深不见底。湾内一年四季阴风嗖嗖，雾雨绵绵，烟云缭绕，站在盆沿上往下看一眼，浑身悚然。



神堂湾 flora chow 0317 摄

点将台

坐落在白雾缭绕的深谷里，怪石嶙峋仿佛数十人形，“皇帝”高居正中，前方“传令官”正在宣读圣旨，“左丞相”弓身而立，“将士们”屏息静听。传说向王天子曾在此阅兵点将。



点将台 William Yu 摄

贺龙公园

坐落在1200米的千层岩左侧。公园内，屹立在“云青岩”上的贺龙铜像与大自然连为一体，形成独特的艺术风格。这是我国近百年塑造的最大的一尊铜像。



贺龙公园 Kurtlee 摄

仙人桥

又称天下第一桥，坐落在猴子坡上、天子峰下的王爷洞对面。桥属自然形成，长26米，宽1.5米，厚一米多，高约六七十仙人桥米，飞架在两岸悬崖绝壁之上，鬼斧神工，维妙维肖。仙人桥为红砂岩结构，两端生有高大的黄山松和杜鹃树，浓荫掩映，极其美丽。

御笔峰

御笔峰这是令摄影家与画家们倾倒的最佳风景点之一，国内外30多家画刊报纸曾展露过它的芳容。御笔峰她位于天子山天子阁西侧的山谷中。站在观景台向西南远眺，但见山谷数十座错落有致的秀峰突起，遥冲蓝天，靠右的石峰像倒插的御笔，靠左的石峰似搁笔的“江山”。





御笔峰 tianming bu 摄

仙女散花

坐落于御笔峰斜对面。茫茫云海翻滚，把无数画峰翠崖变成了座座孤岛，石峰俏立云端，风驱白雾，态极妖娆，渐露一少女的情影。这奇景就是饱人眼福的仙女散花。

大观台

专家测算出武陵源石峰有 3103 座，一如一位高超的雕塑大师，模拟宇宙大观台万物，无不形态逼真，维妙维肖，栩栩如生，呼之欲动。武士训马

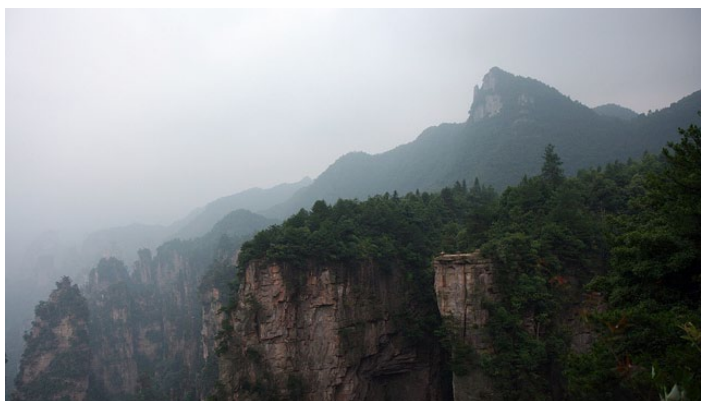
看罢绝景“仙女献花”，前行数十步，回眺右侧旷谷，但见数十奇峰林立。中有一峰似骏马昂首振鬃长嘶，侧有一石似武士训马武士牵缰绳驯马。

将军岩

已故著名作家莫应丰写诗赞道：“寂寞深山万古幽，天工造化艺人羞，山中天子随云去，石上将军伴岁留”沧桑无语，岁月无边，长留天地间的是将军风采。

天子峰

天子峰，看上去活象一位伟人，他坐在那里，天子峰身披铁甲，右手握箭，浓眉隆起，两眼怒视前方，似正要指挥千军万马出征，大战一场。这个形象就是人们传说的向王天子，所以取名叫“天子峰”。



天子峰 Oboye 摄

索溪峪自然保护区

索溪峪，是土家语音译，意即“雾大的山庄”。它位于武陵源风景名胜区内，武陵源区人民政府驻地军地坪在此景区中心。有公路分别与张家界市城区、张家界国家森林公园相通，并与慈利至长沙公路连接。景区内以军地坪为中心，已开通至各小景区和张家界国家森林公园的多条车行游道。

西海

位于索溪峪景区的西部。为一盆地型峡谷峰林群。“海”钟峰柱林立，千姿百态，林木葱茏茂密，有“峰海”、“林海”之称。春夏或秋初雨后初晴，则云如浪涛，或涌或翻，或奔或泻，铺天盖地，极为壮观，誉为“云海”。

十里画廊

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



十里画廊 xuweiyuan 摄

水绕四门

位于索溪峪景区西部。原名止马塌，又称纸马塌、天子洲，距十里画廊谷口 2 公里。因有三条溪水，分别从西、北、南三谷口流出，然后相汇合流，注入索溪，故称水绕四门。此小景区内以水绕四门、九天银练景观最佳。

百丈峡

景区位于索溪峪景区南部，由百丈峡、董家峪、王家峪三个峡谷组成。其中百丈峡位于插旗峪中部，古时此峡多猿，绝壁奇峡，形势险要，为古关隘。



百丈峡 Johnnie Walker 摄



宝峰湖

世界自然遗产——宝峰湖被称为“世界湖泊经典”，地处张家界武陵源风景名胜区的核心地带，距天子山8公里，距武陵源区政府1.5公里，距黄龙洞8公里。宝峰湖风景区集山水于一体，融民俗风情于一身，尤以奇秀的高峡平湖绝景、“飞流直下三千尺”的宝峰飞瀑、神秘的深山古寺闻名。

黄龙洞

黄龙洞是张家界武陵源风景名胜中著名的溶洞景点，因享有“世界溶洞奇观”“世界溶洞全能冠军”“中国最美旅游溶洞”等顶级荣誉而名震全球。洞体共分四层，洞中有洞、洞中有山、山中有洞、洞中有河。



黄龙洞 tianming bu 摄

备忘录

住宿

森林客栈

客栈依山而建，空气清新，鸟语花香。客栈配套设施齐全，有自家免费停车场，农家有机菜园，可供客人自行采摘，摇椅休闲区，客厅免费电脑使用区，客房全部无线网络覆盖、餐饮服务。

地址：湖南省张家界市张家界国家森林公园

空中田园客栈

张家界景区内住宿空中田园客栈现接站、包车、住宿、用餐、往返票务、导游、等一条龙服务已经形成，位于张家界景区的核心部分，交通便利，价格实惠，环境安逸、是游玩张家界最佳的入住之地。

地址：张家界景区内天子山丁香榕

富蓝特盘谷客栈

富蓝特盘谷客栈隶是一家按五星级标准装修集古今装潢精华为一体的民俗客栈，阁楼建筑，外观翘檐飞角，楼体风格仿真明清装饰，窗棂、窗花、石墙、翠竹、古朴、典雅。

地址：武陵源区武陵路溪步街66号

袁家界中天国际青年旅舍

袁家界中天国际青年旅舍在张家界国家森林公园里面，位于袁家界望桥台，四周陡壁悬崖，靠近著名的景点“天下第一桥”。

地址：张家界森林公园袁家界望桥台茶楼

张家界中天国际青年旅舍

这里有精致的空中花园，充满乡村风味的小木屋在常青灌木、时令鲜花的环绕下显得优雅而舒适，在繁华的都市畅享乡村的宁静与安详。可以看到掩映在红花绿叶之中的木质小屋，给人以温馨之感。

地址：张家界市子午路凤湾路口中天大厦4楼A1室

武陵源中天国际青年旅舍

武陵源中天国际青年旅舍东临宝峰湖，南接武陵源风景区，西为黄龙洞，自然景色十分优美，是被风景环绕的路上之家。山中有水，水中有山，水光山色，浑然一体，相映成趣，是中外宾客理想的下榻之处。

地址：张家界武陵源区宝峰路紫霞观北面100米处

和一宾馆

张家界和一宾馆是和一国际企业集团在张家界国家森林公园投资管理的一家准四星旅游型生态涉外酒店，地处森林公园南入口处，离张家界城区30余公里，交通极为便利。

地址：张家界武陵源森林公园售票处



湘电国际酒店

酒店是一家集旅游、商务、会议、餐饮、娱乐为一体，深富浓郁时代特色与绿色气息的四星级生态酒店。使回归大自然，与万物同乐，与天地同体，留下一生最美好最难忘的旅行记忆。

地址：张家界国家森林公园锣鼓塌

五悦景区连锁酒店

五悦景区连锁酒店坐落于有“大自然迷宫”、“天下第一奇山”之美誉的武陵源自然风景区内，酒店邻近国家森林公园、索溪峪自然保护区、天子山自然保护区、杨家界风景区等核心景区，与“世界溶洞奇观”黄龙洞只有十五分钟车程，“人间瑶池”宝峰湖仅五分钟车程。

地址：张家界市武陵源区宝峰路紫霞观院内近朝阳路

京武铂尔曼酒店

张家界京武铂尔曼酒店位于世界自然遗产，国家5A级风景区武陵源核心地带，到长沙全程高速，仅需约3.5小时。酒店周边美景如云，距离“阿凡达”取景地——张家界国家森林公园天子山入口、黄龙洞、宝峰湖等仅需几分钟车程。

地址：张家界武陵源区画卷路

天子大酒店

张家界天子大酒店座落于景色秀美的世界自然遗产——武陵源风景名胜区内，北靠“鬼斧神工”的天子山、面朝古战场百丈峡，交通非常便利、快捷，距机场、火车站、市区仅30分钟车程；距张家界国家森林公园和宝峰湖、黄龙洞等旅游景区仅10分钟车程，地处位置十分优越。

地址：湖南省张家界市武陵源武陵大道



天子大酒店 chun hc 摄

青和锦江国际酒店

张家界青和锦江国际酒店是由上海锦江国际酒店管理有限公司在湖南张家界打造的一家集旅游、度假、会展为一体的园林式豪华酒店。张家界青和锦江国际酒店坐落于武陵源核心景区，距武陵源门票站步行仅15分钟，车行约3分钟。

地址：张家界武陵源区军邸路1号

美食

三下锅

所谓的三下锅其实就是一种很方便的干锅，它是由三种主料做成的炖着不放汤的火锅。三下锅15元/份，分量很够吃。推荐干煸肠子，干煸核桃肉和湘西腊肉三种混在一起炖，吃的同时还可以点一份酸萝卜，又脆又酸。



三下锅 笑书郁郁 摄

团年菜

团年菜又称“合菜”，为土家族过年家家必制的民族菜。将萝卜、豆腐、白菜、火葱、猪肉、红辣椒条等合成一鼎锅熬煮，即成“合菜”。除味道佳美，还别有深意。它象征着五谷丰登，合家团聚，反映了土家人不忘先民的光荣传统。

酸鱼肉

土家饮食加工花样颇多，吃法讲究，菜肴讲究酸、辣、香。夏天，天气炎热，不宜吃荤腥，鱼、猪肉又易腐，拌上糯米粉子，腌制成酸鱼肉，既不油腻，又防腐、爽口，是招待宾客的佳品。

血豆腐

血豆腐，就是将豆腐和猪血、猪肉及花椒、辣椒等佐料拌成泥状，捋成卵形，以竹筛置火炕上，烟熏烤成腊黄，吃起来耐嚼味香，是土家特色菜，当地人常以其下酒。



血豆腐 Peter Luginbuhl 摄



泥鳅钻豆腐

很刺激生动的一道菜，先将洗净吐净杂物的活鲜泥鳅倒入嫩白豆腐内，让它们乱钻，等把豆腐钻出若干小眼，再下油锅炖煮，并加上花椒、葱花、味精、生姜末、酱油等佐料。

草帽面

名字的由来是因为老板常年戴着草帽卖面，臊子非常香，可以添加，面是他自己加工的据说是全手工的。市区内有很多这样的小摊，不过要选一家干净的哦，这样才能好吃又放心。

猪血稀饭

土家人祭祀、祭祖等特定场合具有特殊意义的特殊食品。庙祝时煮猪血稀饭祭于神前，凡祭祀之人，都要分吃猪血稀饭一碗。此外，过年杀猪祭祖，也煮猪血稀饭。寨子里逢人都可舀一碗吃。有远道来客，更要请吃一碗。

华南湍蛙

华南湍蛙，又名石蛙。华南湍蛙平常生活在溪流石潭中，无论白天或黑夜，都能发出“梆梆”的叫声，故俗名“梆梆”。华南湍蛙的肉十分细嫩鲜美，尤其烧汤，比鸡汤还香甜。



华南湍蛙 zqr001 摄

合渣

又名“懒豆渣”。以黄豆粉掺青菜叶温火煮，味美易咽，营养丰富。土家人对合渣有着深厚的感情，特别是在兵荒马乱之年，由于粮食奇缺，合渣救下了不少人的性命，流传有“辣椒当盐，合渣过年”的民谚。



合渣 chengjie 摄

社饭

社饭是土家人每年二月社日必食的佳节饭。其做法是先于节日前上山扯来野葱、社菜，洗净剁碎，放于锅中焙干。煮饭时，先将肥肉炒香，铲出待用。煮饭时以三分糯米和一分粘米混煮，粘米半熟后方下糯米，然后将米汤滤净，放进社菜、胡葱和腊肉，搅拌均匀，阴火焖熟。揭开锅盖，香气盈室，其味妙不可言。



社饭 yafangtu 摄

石耳炖鸡鸭

岩耳为长在陡峭的悬崖峭壁上形似木耳的一种植物，因采摘困难所以极其珍贵，味鲜美，极富营养，与鸡鸭共炖好比人参燕窝。色泽淡黄，闻之香味儒雅却让人不可抗拒，尝之更是口舌生津，有补身健体，美容养颜之功效。

备忘录



购物

特产

龟纹石

龟纹石学名“华莹山多壁珊瑚石”，盛产于天子山等地。图案为多角状复合体，呈六边形，酷似龟纹。

杜仲茶

杜仲是一种中药材，杜仲茶就是以杜仲叶为原料制成的。常饮有减肥功效，另外还有抑制高血压，提升低血压的作用。根据制作方法不同，茶色有绿色、黄色红褐色之分。

葛根粉

葛野生于武陵深山荒坡之中，葛根粉从中提炼而成。食时，用开水冲服，佐以白糖、炒米，味道更佳。亦可与肉类煎食，为席上佳肴。葛根粉有解暑、健胃、补虚益气等功效。



葛根粉 jie ping 摄

土家织锦

土家族又名“西蓝卡谱”，是用一种古老的“木腰机”为机器，以棉纱为经、以五彩丝线或棉线为纬，完全用手工做成的工艺美术品。它色彩鲜明、跳跃、对比强烈、线条对称。

土家粘贴画

是一种粘贴在三夹板上的画，其画做工之独特，艺术性之高，都堪一绝。作此画一不用纸、二不用油彩、三不用毛笔、也不用墨汁。原料却是沙石、树皮、芭茅杆、竹笋壳、或碎布片。用此材料作画所表现的武陵山水风光、湘西的古寨风情，栩栩如生，既有山水的效果，又有国画的神韵，因此它一被推出便引起轰动，受到国内外众人所注。

购物场所

人民广场商业步行街

位于永定区人民广场（普光禅寺附近），是一条大型旅游商品步行街。可以享受集购物、餐饮、娱乐为一体的现代化购物体验。

天子街

位于武陵源区武陵大道，是以销售土特产为主的步行街，在这里可以买到各种张家界当地的特产、土家族的传统特色物品哦。

备忘录



娱乐

娱乐活动

白族火把节

每年农历六月二十五这天晚上，张家界市区域内的白族人举行的火把节与消灭害虫、保护庄稼有关。这一天的晚上，各家都要点火把，全村的火把集中起来后，人们从火堆上来回跨越，以祈求火神祛邪避灾。

时间：每年农历六月二十五

市区观舞

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

景区赏歌

在张家界景区内一路上有不少听山歌的点，每个点有七八个土家族姑娘。可照歌单点唱，也可让她们唱拿手的，一般一首10元。金鞭溪沿线的“山歌亭”是听山歌最好的地方，这里地处半山腰，面对着空旷的山谷，对面的山峰形成天然的回音屏，一定要站着面向山谷听，那样才会真正地感受到空谷传音的原汁原味的山歌妙韵。

魅力湘西

《魅力湘西》大型综艺歌舞晚会，在魅力湘西大剧院每晚8点上演。晚会中的“爬楼”部分，在2012年春节，作为湖南本土民族类的原生态节目《追爱》，登上了央视春晚的舞台。《魅力湘西》将风情万种的舞蹈与妙趣横生的杂技融合，呈现出的原生态爱情，澄澈如泉，浓烈如酒，为久在凡尘里的世人提供一份真纯的情感盛宴。



魅力湘西 德瑞克的旅游好好玩 摄

民俗表演《魅力亮舞土家魂》

张家界的土家摆手舞、土家毛古斯舞是民族风情的精华。当地剧院、文化馆中有不少精彩的民族表演，比如魅力湘西大剧院的《魅力亮舞土家魂》。表演中可以看到土家人先祖崇拜的神秘图腾“虎天王”，上古时本土部族钟爱的“虎钮錡于”，毕兹卡高山人“炮烙”婴儿

的严酷习俗，索溪水与长发女的梦幻故事，民族织锦“西兰卡普”的美丽传说，土家族婚姻“哭嫁歌”的生动场景，还有大湘西最引人入胜神妙莫测的世代之谜：符咒、巫雉、赶尸等。

看傩堂戏

土家族的傩堂戏，也称坛戏，是一种古老的戏剧，被戏剧界称为“中国戏剧的活化石”，在土家地区非常盛行。傩堂戏最突出的特征是戴面具。面具又称脸壳或脸子，多用白杨木、柳木雕制。造型略小于人面，演出时用它罩脸，用麻绳拴于脑后，演员从眼孔缝隙外视。演出时锣鼓伴奏，边表演边说唱，通台演出妙趣横生。

张家界黑神会

每年农历七月二十一日，是武陵源热闹的日子，周围百里，无论男女老幼，身着节日盛装，抬上祭品，吹着唢呐，敲着锣鼓，到张家界龙凤庵坡脚下的中湖乡赶“黑神会”。

四月八和赶秋

“四月八”是湘西苗族的祭祖节、英雄节、联欢节，在每逢农历四月初八举行，是纪念一名叫亚宜的苗族英雄的节日。每逢这一天，人们身着盛装成群结队地涌向苗族英雄亚宜战斗过的地方——凤凰落潮井“跳月”，节日活动有吹芦笙、吹唢呐、赛歌、击鼓跳舞等。

娱乐场所

天门狐仙

《天门狐仙·新刘海砍樵》为世界第一台有完整故事情节的山水实景音乐歌舞剧。由山水实景演出创始人梅帅元任总策划和总导演。演出场面宏大，气势磅礴，横跨峡谷跨度达60米的高空飞桥、奇幻美丽的人造月亮、逼真的漫天大雪等场景令人惊叹。



天门狐仙 Leng Leng Tan 摄

时间：晚 8:00-9:40

地址：天门山景区峡谷大剧场（离市区约10分钟路程）

交通：火车站乘6路、5路公交车，5分钟内可抵达天门山索道下站。

晚7点后，在天门山索道公司搭乘5路或9路（天门狐仙专线）

公交车

网址：<http://www.tianmenfox.com>

电话：0744-8369999

门票：依座位不同 120-390 元

