



大张齐鼓

——聚焦大张家界国际旅游区

山水天团，“大张”出道

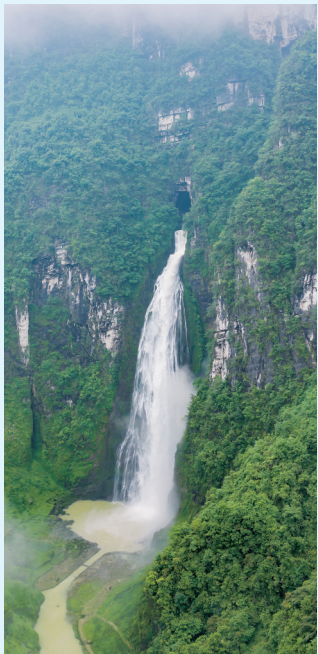
——大张家界国际旅游区山水文化解读

湖南日报全媒体记者 易禹琳

1

峰林丹霞石林桌山草原 看山,亿年姿势向天发问

这片山水藏得太深了。舜南巡时，在它的西南角惊艳“山之良者”；战国时，屈原行吟“深林杳以冥冥兮，乃猿狖之所居”；晋，陶渊明化身武陵渔夫，在这里得而复失桃花源；百年前，沈从文称这里“美得令人心疼”；1980年，吴冠中感叹“养在深闺人未识”……终于，云开雾散。1992年，西北角的武陵源入选世界自然遗产名录；2009年，西南角的崀山入选世界自然遗产名录；2014年，神秘湘西上榜《孤独星球》“十大最佳旅行地区”；2018年，张家界上榜《孤独星球》全球10大性价比最高旅游目的地……2026年1月，湖南把张家界、湘西州、怀化、常德（局部）、邵阳（局部）5市州共38个县（市、区）统一纳入“大张家界国际旅游区”建设。它趴在湖南地图上，状似一条在地球上生活了3.5亿年的大蛇。7月底，记者走进这片广阔的区域，发现一个奇山异水的天团，正整装出道。



花垣县大龙洞瀑布。
刘振军 摄（湖南图片库）



游客在古丈红石林国家地质公园观看演出。湖南日报全媒体记者 童臻熙 摄

2

游湖探洞溯溪漂流观瀑 读水,万种风情高吟低唱

在大张家界，水贴地欢唱。万种舞姿诠释流动的智慧。清晨，雾在西水上升腾起舞，与芙蓉古镇的瀑布应和。汇入沅水的七大支流，蜿蜒流淌，托起夜郎国、黔阳古城、洪江古城、凤凰古城、里耶古城、芙蓉镇、龙溪古镇、荆坪古村、高椅古村、芋头侗寨、地笋苗寨等古国、古城、古镇、古村寨，是五彩斑斓的民族风情。溯金鞭溪而上，两岸奇峰林立、溪水清澈，如入人间仙境；深入沅陵的借母溪和永顺的小溪两大国家级自然保护区，野性的水引领你进入被时光遗忘的秘境；而穿行在雪峰山余脉间的常德鼎城花岩溪和桃源夹壁溪，有碧波荡漾的湖，湖心有温婉的岛，有耸立的峰，是宁静的田园风光。

游湖，你绝不能错过张家界“世界湖泊经典”宝峰湖。高峡平湖，一湖绿水半湖奇峰。小岛叠翠，鸬鹚捕鱼，阿妹对歌。古丈的栖凤湖，山林洲洞，传说有金凤栖息。花垣的紫霞湖，最美是春天，湖畔滩涂紫云英成海。城步的白云湖，把200余座小岛、18公里峡谷、原始次生林一并揽入怀中。烈日当空，我们入洞乘凉吧。张家界的黄龙洞里，响水河水深6米至12米，现可坐船游览。这个亿年溶洞上下四层，石钟乳、石笋、石柱、石瀑，构成一幅立体的地下山水长卷。桑植的九龙洞，洞内有9个自然天窗，拥有40个大厅、3条阴河、12条瀑布。人们猜测大张家界地下洞洞相连。去漂流吧。在费孝通写下“天下第一

漂”的永顺猛洞河漂流，那山高得云仿佛静止了，水清得看得见游鱼，瀑布哗哗飞溅，猴子在树林里观水战。不够刺激？九天洞茅岩河漂流，落差66米，有55个险滩。通道的龙底漂流，你可自操船桨，在洞上天河体验“游人腾云漂，红船天上落”的惊悚。累了就观瀑。位于沅河南岸的花垣大龙洞瀑布，学名溶蚀型悬瀑。来自地下溶洞或暗河的水，从214米高的山腰溶洞洞口喷涌而出，声如惊雷，展开88米宽的薄纱，又跌落深潭。水雾把观瀑的游客击退至百米以外。碧水深潭周边黑色的岩石，来自距今约5.4亿年的寒武纪地质层。5.4亿年来，这里发生了什么？瀑布不语，只顾欢唱。

张家界武陵源峰林云海。
毛定 摄（湖南图片库）



7月30日，永顺县猛洞河景区，游客在体验漂流。
湖南日报全媒体记者 易昂 摄

3

悬桥天梯栈道索道隧道 观人,孜孜创造桃花源

“一往桃花源，千载隔流水。”1600多年来，人们都在寻找桃花源。暴雨，穿过一个窄洞，进入常德桃花源。“可怜渔父重来访，只见桃花不见人。”和当年李白来时相反，我们到时，桃花已开过，着秦服的村妇递来擂茶。秦溪、秦谷、桃花山、桃源山、古镇、五柳湖、陋室书屋在雨中宁静而美好，荷叶田田，游人撑伞漫步，是夏天的桃花源。陶渊明是否来过桃花源？有人考证他来此游历，并与一女子结了良缘，也有人不信。无妨。桃花山上晋代始建的桃花观仍在，刘禹锡手书的“桃源佳致”碑仍在；桃源山上宋徽宗题写的“桃川万寿宫”匾额仍在，历代文人骚客咏桃花源的诗词千古流芳。在慈利，车往山上不断爬坡，见一小洞，若有光，原是当地人手挖的百米隧道，洞后就是麻王城。山巅上土地平坦，屋舍俨然。这种“桌山”上的桃花源，在慈利还有“四十八寨”，在桑植叫“千年廖城”。在大张家界，奇山异水激发出人们狂野的创造力。看，一道“彩虹”悬挂在德夯大峡谷之上，那是全长1779米的矮寨特大悬索桥。距峡谷三四百米的峭壁之上，挂着一道1.6公里长的悬崖栈道。矮寨大桥下，有弯弯绕绕的矮寨公路奇观，谷底隧道里，“吐”出一辆辆汽车。桥、栈道、隧道、盘山公路，这些山水间的人造奇迹，不仅方便了人们出行和观景，还和万年的峡谷风光一起成为风景，吸引中外游客。周边的德夯苗寨、吉斗苗寨、十八洞村等脱贫致富，成了人们向往的桃花源。在仙境张家界，从谷底直冲云霄的世界最高户外电梯“百龙天梯”，让人们全方位饱览峰林风光。在天门山，999级台阶的天梯、7455米长的天门山索道、99弯的通天大道，把人们送达天门仙境的入口。在张家界大峡谷，人们在世界首座斜拉式高山峡谷玻璃桥上尖叫、欢笑。在大张家界，创造力不设限。1998年，33岁的长沙人叶文智为黄龙洞里一根高19.2米的细长石笋投保1亿元。2001年，时任韩国观光公社社长赵洪奎应邀前来张家界，自此，“人生不到张家界，百岁岂能称老翁”的广告语席卷全球。2009年，梅帅元和谭盾在天门山的奇峰峡谷间创作了全球首台大型山水实景音乐剧《天门狐仙》。2017年，严文龙和梅帅元在桃花源景区推出大型溪流漫游实景演出《桃花源记》。2023年，李彦在德夯大峡谷首发国内首部“演+宴+剧”的室内室外沉浸式文旅新样式《德夯幻境》。2011年和2012年，黄永玉在凤凰沱江和吉首峒河上捐建了“风、雪、雨、雾、肥、爱、花、醉”八座桥。2025年，陈黎明推动建成全长7600米的雪峰山高山观光索道。在亿万年的山水中，人是渺小的。但千百年来人们向往桃花源，创造美好生活的行动从未止步。“大张家界”，召唤更多人来共创桃花源。

（参与记者：廖声田、宁奎、张颐佳、肖畅、邹丽娜、田育才、周秋红、卢嘉俊）

新宁县崀山八角寨“鲸鱼闹海”奇观。
邵联斌 申兴刚 摄（湖南图片库）

7月28日，雨后的慈利县官市镇麻王城（桌山）。
湖南日报全媒体记者 易昂 摄