征途路书

——湖南长征红色研学地图



04
攻略

2026年的秋天，有些特别。10月22日，是红军长征胜利90周年纪念日。90年前的那个深秋，长征的队伍走过湖南，走进了一段改变中国命运的征途。90年后的今天，当我们重新站在这片土地上时，那些关于信念、牺牲与转折的故事，依然滚烫。

今年秋天，也恰好给了我们一个“出发”的理由。湖南多个市州的中小学首次迎来秋假，长沙、衡阳、株洲、邵阳等地的假期集中在11月中旬，与周末相连形成五天的小长假。天气不冷不热，山野层林尽染，正是带孩子走进红色土地、走一段“长征路”的好时节。

如果你想加深长征在湖南的印象，那这五个地方值得你重新认识。■三湘都市报全媒体记者 郭文雯

这个秋天，去红军走过的地方

湖南多地中小学首次迎来秋假，五天小长假适合出发

汝城沙洲村

“半条被子”的故事就发生在这里。1934年冬天，三名女红军借宿村民徐解秀家，临走时把仅有的一条被子剪下半条留给她。

如今的沙洲早已不是那个偏僻穷村。村里的“半条被子的温暖”专题陈列馆每年迎来超过140万人次的参观者，红色研学、特色果蔬、瑶绣工坊等让村民在家门口就能挣钱，去年沙洲村人均收入达到2.6万元。走在沙洲的村道上，你能看到陈列馆、新民居和挂满柰李的果园连成一片，历史的温暖与今天的生机交织在一起。

道县

这是陈树湘“断肠明志”的地方。这位29岁的红军师长在湘江战役中被俘后，从伤口处扯断自己的肠子，壮烈牺牲。今天的道县建起了陈树湘红色文化园和生平事迹陈列室，开发了“初心之路”“使命之路”“忠诚之路”三条研学线路。馆里有50多名“红领巾讲解员”，年龄最小的只有7岁。听一个孩子用童声讲述“断肠明志”的故事，那种冲击力远比教科书上的文字来得直接。

通道

长征路上“伟大转折的开端”。1934年12月，湘江战役后红军从8.6万人锐减到3万余人，敌人布下“大口袋”等着他们。通道会议采纳毛泽东的主张，红军转兵贵州，为遵义会议奠定基础。2024年，通道转兵纪念馆接待游客超过110万人次。另据媒体报道，截至2025年10月，累计接待国内外游客已超过960万人次。侗寨里的合拢宴、打油茶体验，让红色旅游有了烟火气。



通道转兵纪念馆。朱帅铭 摄



桑植烈士纪念碑。曾冠霖 摄

龙山茨岩塘

红十八师最后的坚守地。当主力部队从桑植出发后，红十八师留在根据地牵制敌军，在茨岩塘坚守到最后一刻才突围。这里的湘鄂川黔省委旧址、红军兵工厂、红军医院至今保存完好。茨岩塘还有一个特别之处：海拔800米以上，夏季均温22℃，是天然的清凉之地，红色教育与高山避暑在这里奇妙地融合在一起。湘西州政府官网2026年1月发布的数据显示，茨岩塘红色景区2025年接待游客超80万人次，带动周边群众就业2000余人。

桑植刘家坪

红二方面军长征的出发地。1935年11月19日的寒夜，一万七千多名红军将士从千田坝誓师出发。

如今，长征出发地纪念馆2025年接待游客突破42万人次，“我的长征”红色研学品牌吸引了超过7.6万人次来体验沉浸式行军。2025年桑龙高速通车后，从桑植到龙山只需要40分钟车程。当年红军走了几天的路，如今一脚油门就能穿越。

攻略一：打卡五个纪念馆

“半条被子的温暖”专题陈列馆
地址：郴州市汝城县文明瑶族乡沙洲村

陈树湘烈士生平事迹陈列室（陈树湘红色文化园内）
地址：永州市道县梅花镇贵头村，距县城约5公里

通道转兵纪念馆
地址：怀化市通道侗族自治县县溪镇，含恭城书院、宝庆会馆等

湘鄂川黔革命根据地纪念馆
地址：湘西州龙山县茨岩塘镇，以龙家大屋为核心

中国工农红军第二方面军长征出发地纪念馆
地址：张家界市桑植县刘家坪白族乡长征村大屋岗组

攻略二：各地特色好味道

汝城：汝城板鸭
延续四百多年的老手艺，咸香紧实，当地还有“十八大碗”传统宴席。沙洲村所在的文明瑶族乡，水豆腐是招牌。到沙洲游玩，吃一碗文明水豆腐，就算到过沙洲。

道县：麻圆泡
道县最具代表性的传统小吃，红薯与糯米粉油炸而成，外裹红糖芝麻，外酥内糯，皮脆香甜，街头巷尾随处可见。另有非遗名菜“都庞山鲜”，羊肉与清水鱼同煮，肉嫩汤鲜。

通道：侗族合拢宴和油茶
到通道必体验侗乡合拢宴，长桌摆开，端出酸鱼和腌肉待客。皇都侗文化村还可体验打油茶、打糍粑，感受侗寨慢生活。

龙山：土家腊肉
茨岩塘地处湘西土家族聚居区，腊肉烟熏味浓，肥而不腻，是当地红色小镇民宿餐桌上的家常味道。

桑植：桑植白茶和土家糍粑
白茶清甜回甘，是当地代表性物产；土家糍粑软糯香甜，是湘西一带的传统风味。

攻略三：出行之前记得看

1.各纪念馆闭馆日不一，出行前请确认。如“半条被子的温暖”专题陈列馆周三闭馆，部分纪念馆周一闭馆。

2.红领巾讲解员为义务服务，建议提前电话预约。

3.山区路段注意天气变化，雨季谨慎驾驶。

发行方式：邮政发行 发行单位：湖南省报刊发行局 发行热线：11185 邮发代号：41-118 定价：360 元 / 年 印刷：湖南日报社印刷厂（地址：长沙市望城区黄金西路 989 号）