



建成支點，走在前列

# 大美恩施 風情之都

恩施尖峽谷風光之朝天宮

湖北省恩施土家族苗族自治州是中國最年輕的少數民族自治州，是融大氣山川、大雅文化、大美景觀於一體的旅遊聖地，被譽為中國旅遊新發現。恩施在哪裡？恩施在神奇的北緯30°緯線上；在人民幣的圖案裡（巴東觀巫峽）；在世界優秀民歌《龍船調》的旋律裡；在中國三大後花園之一的華中植物園裡；在李白、杜甫、劉禹錫、黃庭堅的詩歌名句裡；在《詩經》、《楚辭》、《水經注》、《本草綱目》等諸多歷史文獻裡。恩施之美，美在何處？

——恩施神奇之美，美在歷史悠久、文化燦爛。這裡發現了距今200萬年之前的「建始直立人」遺址，挑戰人類非洲起源一元學說。這裡是古巴國的發祥地，巴人後裔土家族在此繁衍生息、演繹傳承。炎帝神農曾在這裡嘗百草、採農事，屈原、宋玉、李白、劉禹錫等諸多文人墨客在這裡寫下名篇絕句，《



放歌新生活

詩經》、《楚辭》、《華陽志》、《本草綱目》等歷史文獻巨著為這裡留下諸多墨筆。這裡是「巴山夜雨、下里巴人」等成語和《竹枝詞》等詞牌名的誕生地，劉禹錫就是來建平（今巴東）寫下「楊柳青青江水平，聞郎江上唱歌聲。東邊日出西邊雨，道是無晴卻有晴」等多篇著名竹枝詞，開創了唐詩一世新風。明末清初鶴峰容美土司五代九人，人人有詩集，集成詩集《田氏一家言》，在中國少數民族文學中獨樹一幟。這裡留下了中國南方第一佛教石窟來鳳「仙佛寺」、「武陵第一寨」利川魚木寨、土家莊園古建築群利川「大水井」、堪比北京紫禁城的咸豐唐崖土司王城等歷史遺址，還有全國唯一一座「中國土司王宮、土家藝術聖殿」——國家4A級景區恩施土司城。還有諸多中國經典木質杆欄式建築——吊腳樓群古民居院落，以及藤編、竹編、織錦等諸多土家傳統工藝，其中土家西蘭卡普織錦尤為精美。旅行恩施，就是一次尋根歷史、品味文化、感悟風情的心動之旅。

利川騰龍洞風光

——恩施神奇之美，美在山川大氣、生態優良。恩施州處在苗嶺分支武陵山、大婁山北延的齊岳山、大巴山的南緣巫山等三大山脈的交匯處，中國第一河長江、《水經注》讚譽為中國最清澈之江清江貫穿州境、深切三大山脈，大自然的鬼斧神工造就了溶洞、暗河、伏流、坡立谷等眾多世界地質奇觀。這裡有集世界一炷香、十里峰林、百里絕壁、千丈瀑布、億年暗河、萬古原始森林於一體、即將與美國科羅拉多大峽谷結為姊妹峽谷、被稱為「驚世大峽谷」的國家4A級景區恩施大峽谷，恩施大峽谷的經典符號「一炷香」

被世界知名傳媒——美國有線電視新聞網CNN評為中國最美40個景點之一，讚譽其為「擎天一柱」；有容積總

量世界第一、以雄險奇幽馳名中外的國家4A級景區「震撼騰龍洞」；有至今仍保存裸體拉絳傳統，被譽為「世界締夫活化石」的國家5A級景區「秀麗神農溪」；有形成於4.6億年前的奧陶紀和寒武紀，世界最古老的、中國唯一的化石石林，國家4A級景區恩施梭梭石林；有被譽為中國最美原始森林和全國獨一無二的國家4A級景區咸豐坪壩營；有世所罕見的七層洞穴大廈城，集火藥工坊遺址群、鈣化池千丘梯田、神兵軍營、地心漂流為一體的國家4A級景區咸豐黃金洞；有峽谷幽深、絕壁延綿、水天一色、千瀑飛瀉的國家4A級景區建始野三峽；有被譽為「巴人集聚地，三峽香巴拉」的國家4A級景區巴東巴人河。同時，恩施州地處神秘的北緯30°，加之自然因素，使這一區域免遭第四紀冰川運動的洗劫，成為生物的「避難所」，保存有世界特有的孑遺植物群落，有顛覆水杉滅絕理論、全球水杉老祖宗——利川水杉母樹。恩施州森林覆蓋率達到70%，是名副其實的森林之州。進入恩施就是旅行在綠海青山、秀水飛瀑之中，沐浴在天然氧吧之中。旅行恩施，就是一次科考探險、發現奇觀、親近自然的心怡之旅。

侗鄉第一寨：恩施市楓香坡民族風情園

——恩施神奇之美，美在情趣浪漫、養生宜居。恩施州民族風情濃郁、生活情趣浪漫，大山之魂鑄就的土家漢子和清江之水孕育的土家女子，他們以歌為媒、以舞為韻、傳情達意；他們為姻緣而聚會——女兒會，演繹了一個又一個美麗傳說，成就了一對又一對有情眷屬；他們為婚嫁喜事而揮淚——「哭嫁」，感恩父母，憧憬未來；他們為誕生而狂舞——「打喜」，親朋相聚，踏歌起舞，恭賀新生命的誕生；他們為死亡而放歌——「跳喪」，用歌聲為亡者送行祈禱，因此而形成的高腔婉轉的「撒爾阿」歌曲，多次在全國青歌賽上斬獲金獎。這裡歌舞如潮，名曲薈萃，世界25首優秀民歌之一的《龍船調》就誕生在這裡，「龍船調」、「黃四姐」、「擺手舞」和「女兒會」已經成為一張張文化旅遊「名片」。恩施州屬亞熱帶濕潤季風氣候，冬少嚴寒，夏無酷暑，雨量充沛，負氧離子濃度高，這裡是世界人與動物微量元素學術委員會授予的「世界硒都」，被網友稱讚的中國最適合洗肺的7個城市之一，用豐富的動植物富硒食料，經獨特的烹製方法，形成了「微麻輕辣淡酸濃香」的恩施美食，養生的粗糧飯、淳厚的山珍野菜、豐富獨特的小吃，被譽為中國中部「美食之城」、養生康體聖地。旅行恩施，就是一



▲土家茅古斯：從遠古走來的戲劇

次享受浪漫、康體休閒、健身養生的心醉之旅。

恩施州四季美景如詩畫，多彩璀璨各不同，春遊恩施百花齊爭妍，夏遊恩施千頃翠綠濤，秋遊恩施七彩染層林，冬遊恩施萬里雪飛花。您可以從北京、廣州、海口、武漢等地乘航班，也可從北京、深圳、廣州坐高鐵換乘動車直達恩施，還可從世界最美麗的風景大道滬渝高速公路、世界地質景觀鐵路宜萬鐵路和

雄奇的三峽黃金水道長江航運進入恩施。這裡正以建設全國知名生態文化旅遊目的地和休閒旅遊度假區為目標，以跨越式的力度加快發展，已躋身全國百強旅遊城市，成為湖北旅遊的標誌性地區。全州A級以上景區達到26家，以恩施州城為中心、方圓80公里內形成了1個5A級+10個4A級的高等級景區集群和恩施大峽谷、利川騰龍洞、巴東神農溪「靈秀湖北」三大旅遊名片。三星級及以上賓館達到50家，其中四星級以上賓館達到8家。恩施州旅遊資源豐富、景區品質極高、旅遊要素齊備，是旅遊出行、投資興業的最佳選擇。



百年盛景「恩施土家女兒會」

唐崖河畔捕漁忙