

# 赏美景,游古街,赶集市,远离城市喧嚣——

## 湖北恩施五日游

文/女丑

### 深驴点评

精心设计经典线路,不绕道,留给你充足的时间游览,行程共5天,观赏山、水、洞、情等堪称湖北神话绝世奇观的自然景观,十分值得一游。成人2280元/人,价格实惠,70周岁、残疾者优惠180元/人;60周岁优惠100元/人;团队(10人以上)还可优惠100元/人(不含火车票、宾馆床位、门票),性价比极高。提醒出游者,此为纯玩团,含人身意外险。此外,恩施为湖北的小西藏,高原地区注意防寒保暖,携带防雨、防晒、防叮咬用品及常用小药品,也需穿着轻便休闲。恩施也为多民族聚居地区,游玩时请入乡随俗,尊重少数民族的生活习惯和宗教信仰。

供稿:上海远景国旅

地址:福建中路225号中悦大楼818室(汉口路口)



### 时令游线

那里山清水秀,不仅有瑰丽的神农架、大九湖,更有与美国科罗拉多大峡谷媲美的湖北神话绝世奇观恩施大峡谷、中国清江峡谷画廊、唐崖河景区、土司城,每一寸景色都会成为你不舍的风景;在那里,你可以览青山、看绿水、看土家吊脚楼、尝土家饭、喝土家“油茶汤”,进农家田园采瓜摘果。让质朴温馨的田园牧歌式生活调节身心的同时,还能品味具有特色的民俗风情,感受自然环境的保护。远离城市喧嚣,游一游古街,赶一赶集市,在百年历史老街领略它的古朴与幽静。

**第一天:** 上海乘火车赴恩施,宿火车。

**第二天:** 早上抵恩施。早餐后前往中国最大的原生态文化旅游区唐崖河旅游区,游览被誉为“世界上最大的地下峡谷”“世界最大的地下钙化池”“世界上最长的观光索桥”“世界上最大的火药遗址群”的黄金洞。然后乘车至茶海羌寨,游览国内保存最具规模的原始羌族、土家吊脚楼群,体验采茶、与土家姐妹对歌的乐趣,也可走进吊脚楼自由家访当地少数民族居民。宿恩施。

**第三天:** 乘车前往可与美国科罗拉多大峡谷媲美的“绝世奇观”恩施大峡谷,赏峡谷中的百里绝壁、千丈瀑布、傲啸独峰、原始森

林、远古村寨等景观,沿途有云龙河地缝、龙门石林、一线天、绝壁长廊、一炷香、天路等景点。宿恩施。

**第四天:** 早餐后赴恩施市浑水河码头上观光游船,游清江旅游风景区。“水色清明十丈,人见其清澄,故名清江”。清江山清水秀,有“八百里清江、八百里画廊”之称。景区以峡谷俊雄、石屏垂立、壁画神奇、瀑布飘逸、土家风情著称于世。春百花、夏飞瀑、秋彩叶、冬雾雪,风景迷人,风情醉人,风水养人。被游客赞誉为浓缩版的张家界、诗意化的长江三峡。在奇山秀水典藏、峡谷风光如画的恩施清江画廊中,可以看到红花淌石林、大岩洞瀑布、千瀑峡、彩虹桥、五花暮靄、景阳峡谷、思

过崖、笑面睡佛、清江石屏、清江壁画、蝴蝶崖,赏完美景,即返浑水码头,下午前往反映封建社会统治者以蛮制蛮的土司制度的标志性仿古建筑群——恩施土司城。观赏土家族传统的吊脚楼,追溯土家族的起源和历史渊源,探秘土司文化,体验土家民俗。在展现土家族古老而醇厚民俗民风的土司王府,你可以欣赏到巴风古韵——王府乐舞,这是原生态土家族民歌民舞,也可以观看“土王办案”,与演员互动“和亲纳贤”(即土王招女婿)。晚餐后乘车至恩施火车站,乘火车前往宜昌,感受水电之都的民风。宿宜昌。

**第五天:** 早餐后乘坐动车返上海,抵达上海虹桥火车站。

## 阳光生活,农耕体验

# 滨海桃源一日游

申城风景·老港滨海 文/吴国良

“五一”将临,没有出远门的你,想享受“阳光生活,农耕体验”的话,浦东老港滨海“世外桃源”是个不错的选择,溪旁踩水车,塘边钓鱼虾,东海滩上看看沧海桑田;小朋友则去闯迷宫桃花阵、玩嘉年华,一日游丰富又多彩,临走还可捎上各种农家新鲜蔬果、鸡鸭鱼肉,很是快活。

### 且看且行 原生态风景

与上海其他的农村不同,“世外桃源”紧靠海边,一边枕着东海的涛声,一边依着河塘的清波,仿佛只是画中取来的景象。以一望无际的东海为背景,粉墙黛瓦间,是陶渊明式的一垄垄青郁的蔬菜田、一只只随地觅食的捉虫鸡,点染的全是悠悠逸远。香雪轻岚、飞花漫天、云水流逸,可看蝶舞、鹭飞,听闻雀、流莺之歌,且看且行,人就在画中。

### 蔬果鱼虾 舌尖上的桃源

五月,“桃源”的首批瓜果已经登场——甜瓜、8424西瓜、翠冠梨、葡萄,正可一饱口福。一只只新摘下来、散发着泥土芳香的甜瓜被切开;果肉莹莹泛绿,香气盈盈扑鼻。“五一”期间,“世外桃源”结合绿色生态与健康养生的理念,精心挑选成熟的特色鲜甜瓜,设下原生态甜瓜盛宴,供游客免费品尝,引领游客寻找遗落在乡村的昔日风情。



“故人具鸡黍,邀我至田家。”体验欢乐农耕的时令采摘活动在田头铺开,你可仿照那老农的样子,选择瓜蒂周围纹路路深的甜瓜摘下来,用中指叩几下,放耳朵边听听回声……田园诗意在身边,农耕乐趣尽体验。好客的桃源人还为你备下了一份免费的鲜甜瓜礼物,让你把田头春意带回家。

到“桃源”品尝农家菜,特别推

荐水芹。《诗经·小雅·鹿鸣》中有“食野之芩”的说法,“芩”,就是指伞形花科的水芹,“桃源”多水芹,鲜嫩异常。除了饱餐一顿纯天然绿色之外,不可不尝走地鸡。走地鸡,即是散养鸡,或谓之捉虫鸡;这样的鸡肉,吃起来有难得的质感、鲜味,营养价值也高,含有丰富的维生素E。其中“走地鸡炖汤”和“白斩走地鸡”最有名,更有闻名遐迩的东海海鲜。



### 小贴士

为方便游客,“世外桃园”内出租二人、四人自行车,一家人可踩一辆车兜风观景。嘉年华儿童乐园有旋转木马、鲤鱼跳龙门、袋鼠跳、旋转咖啡杯等,小朋友可尽兴玩乐。园区还推出采摘活动,让你享受收获之欣喜。

**公交:** 轨交16号线惠南站出口,转乘两滨专线,到滨海旅游度假区,有专车免费接送至景区。

**自驾车:** 浦东国际机场方向—转1501东海大桥方向—拱极路出口—拱极路向东行驶右转至两港公路—通源西路出口左转—至通源东路—左转至玉兰路即达。卫星导航可点滨海世外桃源或通源东路。**地址:** 浦东新区老港滨海旅游度假区玉兰路3号

**电话:** 58058125、58058399  
**网址:** www.shtaobao888.com