

金鞭溪，最美的避暑胜地

本报记者 唐晴



金鞭溪溪水潺潺，浓荫蔽日，夏日避暑好去处。龚建军 摄

8月，如果想觅一处清凉，请邀二三好友来走走金鞭溪。

金鞭溪位于张家界国家森林公园，从公园大门进去，路过天然氧广场，步行数百米，只见金鞭溪穿行于深壑幽谷之间，溪的两边千峰耸立，溪中石头被前些日子的大雨冲刷之后愈发透亮，鲜艳的野花绽开在林子深处，溪水一路欢歌跌宕，顺流而下，凉气逼人。远处两岸，猴子也悠然从山间出场，迅捷缘木而上，时眺望远方，时坐枝待食，目光溜溜地转动。行人或驻足或徒步或拍照，到处欢声笑语。

都说水至清则无鱼，金鞭溪不是。清澈见底、纤尘不染的碧水中，鱼儿欢快地游动，红、绿、白各色卵石在水中闪亮。这一切吸引了孩子们的目光，纷纷脱去鞋袜走进溪水里，记者也轻轻地把手放入溪流里，丝丝冰凉的感觉抚慰了夏日的炎热与浮躁。

停下步履，闭眼聆听悦耳的溪水声音，

哗啦啦 溪声不疾，清脆，宛如乐曲在狭长的山谷间回荡。那是走进内心的声音，这是一处可以忘掉城市喧嚣，释去心中的压力的地方。踏入溪中，溪水冰凉，浸入足底脚蹠瞬间清爽怡人，与这泛滥的暑热形成鲜明的对比，怪不得有“世界最美的峡谷”，最富有诗意的溪流”美誉。

大美金鞭溪，犹如山水画廊和人间仙境，令人陶醉其中，乐而忘归。

出行攻略：

1. 从武陵源标志门（吴家峪门票站）进入国家森林公园，然后乘坐环保客运车（15分钟）到水绕四门，步行7.5公里（两个半小时）走完金鞭溪全程。

2. 从森林公园门票站 进入张家界国家森林公园景区后，步行约300米就是金鞭溪的入口。

漂流是茅岩河景区的王牌旅游项目，被誉为“中国第一漂”，起点是茅岩河镇温塘热水坑，终点站为三家馆乡鸭坪。这段河风景最美，险滩最多。你也可以体验国内首个风靡水上的娱乐项目——高山峡谷新西兰喷射快艇项目，落户茅岩河大峡谷，让您尽情体验水上飞驰所带来的刺激，带给你飞一般的速度与激情体验。

线路安排

驻马溪（石英砂岩峰林地貌、羊驼峰、露营） 双峰岩（石英砂岩峰林地貌） 槟榔谷（攀岩、露营） 大米界雪茶基地（观景、采茶、露营） 天泉山国家森林公园（特色民宿、特色餐饮、游道观景） 龙凤梯田（抱儿岩、龙凤梯田景观最佳观赏点） 茅岩河澧水第一湾（挂壁公路观景） 血门沟（露营、徒步） 七年寨覃屋王古城墙（徒步、古城遗址） 茅岩河漂流（动力漂、观赏水洞子瀑布） 茅岩河平湖游（乘游船观光） 茅岩河喷射快艇（体验水上飞驰） 茅岩河星空营地（夜宿帐篷） 茅岩河天心湖 茅岩河温汤小镇（餐饮、民宿、温泉） 张花澧水大桥（遥看鸭坪特大桥、徒步） 具马庄（徒步、游泳、茅岩河风光、土家特色餐饮、露营） 桥丰斗牛场（斗牛表演、徒步）

交通指引

自驾路线：市区沿019县道至罗塔坪乡（车程约1.5小时）、茅岩河镇（车程约1小时）、三家馆乡（车程约半小时）内各景点。

建议：此线路景点较多，点与点之间距离较远，建议自驾车游玩此线路较好。



以上图文资料由永定区文旅广体局提供

穿越岩鹰洞 险境有仙境

通讯员 黄秋霞 符泽春

位于怀化龙船塘瑶族乡境内的岩鹰洞大峡谷，奇峰夹岸，仰视如一线天，巨石凌空，洞有鹰隼出入栖息，故名岩鹰洞。

千方岩石助其雄，万条溪涧助其秀，是对岩鹰洞最佳写照。被誉为“怀化的张家界”的岩鹰洞，峡谷全长9公里，集险、瀑、幽、秀、奇、诡于一体。穿越岩鹰洞大峡谷，勇气是第一件必备品。

从岩鹰洞大峡谷风景区乘船，沿溪而下，到一堆大石头前停。下船，被告知，此处为岩鹰洞入口，

之前听故事的轻松感一扫而空。徒步前一晚的雨水尚未收干，早晨又飘细雨，落在春天正发青苔的石头上来，无疑是最佳润滑油。对非专业的徒步者，意味着穿着布鞋，走在滑冰场，等待他们的除了随时随地摔跤外，还有许多未知的挑战。

徒步约20多分钟，需穿越一个小隧道。此洞高约6.7m，曲折阴暗，鹰洞窄处须侧身而行，壁间多生石耳，下有深潭。寻溪而上，景致更为壮观，有姊妹岩、黄沙塘、石心、石笋等十几个景点，形成一

条九曲十八弯，全长9000m的自然风景区。

这注定是一场美景与冒险、体力与胆略并存的徒步之旅。

出行贴士：

1. 需要提前准备专业徒步鞋、登山杖、登山帽、绳索、快干衣裤、专用工具（如砍刀、手斧、行军铲等）；
2. 如果是非专业户外人士，经验不足，建议请一名专业向导带路。

