

郴州文旅名片

郴州，绝美湘南山水秘境，坐落湘南、湘粤赣三省交界，古称林邑（林中之城），别称湖南南大门、粤港澳后花园，文旅主打山水画卷·郴州相见城市 IP，凝练八大文旅名片：天下莽山、碧水丹霞、东方水城、红色经典、温泉之都、南方草原、避暑康养、夜空闪亮，是全国热门康养与山水观光目的地、湖南省全域旅游标杆城市。

1. 苏仙岭（天下第十八福地 | 距会议酒店约 4.3 公里）

苏仙岭坐落于郴州市苏仙区城区，古称牛脾山，国家 4A 级景区、国家级风景名胜区、全国重点文物保护单位，道教位列天下第十八福地，素有“湘南第一名山”美誉。主峰海拔 526 米，山林茂密、森林覆盖率近 90%，是郴州城区标志性名山、市民日常登山休闲地，免费对外开放。



2. 裕后街（历史文化街区 | 距会议酒店约 3.6 公里）

裕后街坐落于湖南郴州苏仙区郴江河畔，是郴州古城发源地、湘粤古道（骡马古道）北端起点，距今已有 2200 多年历史，素有“一条裕后街，半部郴州史”的说法。街名取自《三字经》“光于前，裕于后”，寓意光耀先祖、福泽后人。2012 年启动仿古复建改造，2013 年正式开街；2023 年依托湖南省旅发大会提质扩容，复原古码头、街巷格局，保留湘南民居风貌。



3. 高椅岭（网红水上丹霞 | 距会议酒店约 28.5 公里）

被《中国国家地理》推荐的绝美丹霞胜地，有着“上帝遗落的调色盘”的美誉，是郴州极具代表性的网红丹霞景区。景区以独特的水上丹霞地貌为核心，赤红的丹霞山体环绕着澄澈的翡翠色碧潭，山水相融，色彩对比极致震撼。核心打卡点包含标志性龙脊背狭长山脊、网红巨蜥湖、悬空玻璃栈道、天然巨石阵与登天云梯。整体徒步难度低、路线轻松，全程游玩无高强度爬坡，无论是休闲打卡还是航拍取景都十分合适，且紧邻东江湖景区，游玩顺路无绕路。



4. 东江湖（水墨仙境 | 距会议酒店约 30 公里）

湖南王牌 5A 级山水景区，中南地区优质人工湖泊，湖水达到国家一级饮用水标准，水质澄澈通透。景区核心王牌景观为雾漫小东江，每年 4-10 月昼夜温差适宜，清晨江面白雾袅袅、随风流转，搭配经典的渔夫撒网非遗表演，构成一幅流动的水墨画卷，是无数摄影爱好者的打卡圣地。除核心景观外，景区内还有亿年天然溶洞兜率灵岩、瀑布成群的龙景峡谷、宏伟壮观的东江大坝，同时可体验环湖游船、夏季东江漂流等项目，山水景观丰富，四季皆宜游玩。



5. 仰天湖大草原（南方高山草原 | 距会议酒店约 56 公里）

平均海拔 1314 米，由第四纪冰川死火山口自然形成，是华南地区稀缺的高山草原景观，也是综艺《中餐厅》的取景地，被誉为“南方呼伦贝尔”。整片景区拥有 40 平方公里连绵起伏的天然草甸，搭配浪漫环湖风车群、可爱网红霍比特小屋，氛围感拉满。这里常年气温比市区低 8-10℃，体感凉爽舒适，四季景色分明：春夏绿草如茵、花海烂漫，秋日草甸金黄治愈，冬季银装素裹宛如雪原秘境。园内可体验骑马、投喂梅花鹿、草坪露营、观赏高山日落、仰望漫天星空，是休闲度假、拍照打卡、亲子出游的绝佳去处。



6. 莽山五指峰（南岭原始秘境 | 距会议酒店约 120 公里）

坐落于湘粤交界的南岭山脉深处，森林覆盖率超 95%，空气负氧离子含量极高，是名副其实的天然森林氧吧。作为国内少见的无障碍山岳景区，游玩难度低，老人小孩都能轻松游览。景区标志性景观为 110 米高的金鞭神柱，搭配惊险刺激的悬空悬崖栈道、常年缭绕的壮阔云海日出。景区分为两大片区，五指峰片区以索道、平缓观景栈道为主，主打轻松休闲观光；天台山片区主打徒步登山、观赏瀑布群，可玩性更强。这里夏季平均气温仅 25℃，是天然避暑地，秋冬可赏壮阔高山云海，冬春能观绝美雾凇，山脚配套森林温泉，四季皆有独特景致。



二、郴州四日考察行程推荐（不走回头路，节奏舒适）

D1：高椅岭 → 入住资兴

下午前往高椅岭景区，轻松徒步打卡丹霞龙脊背、巨蜥湖等核心网红点位，欣赏山水丹霞绝美风光，傍晚结束游玩前往资兴市区入住，休整休整，为次日早起观赏东江湖晨雾做好准备。

D2：东江湖全天深度游

清晨 5:30 前抵达小东江，打卡核心景观雾漫小东江，观赏经典渔夫撒网表演，沿滨江栈道沉浸式感受水墨仙境；上午徒步游玩龙景峡谷，打卡山泉、瀑布自然景观；下午乘坐环湖游船，探访亿年兜率灵岩溶洞，解锁湖光山色与地质双重奇观。

D3：仰天湖大草原 → 入住郴州城区

白天畅游高山草原，打卡霍比特小屋、风车群网红点位，体验骑马、投喂小鹿、草坪漫步等休闲项目；傍晚静待高山绝美日落，沉浸式感受山野浪漫，天气晴朗可观赏晚霞星空，游玩结束后返回郴州城区入住。

D4：莽山五指峰全天游 → 返程

全天深度游玩莽山景区，乘坐索道轻松上山，漫步悬空悬崖栈道，近距离观赏金鞭神柱等奇峰怪石，登顶观景台俯瞰群山云海，徒步原始森林步道，呼吸清新负氧离子，避暑洗肺，游玩结束后返程。

三、郴州分区特色美食攻略

1. 郴州城区（市井招牌）

栖凤渡鱼粉（非遗美食）：郴州灵魂早餐，传承百年工艺，河鱼熬制红汤，汤色红亮、鱼汤鲜甜、米粉爽滑，鲜辣开胃，人均 15 元就能吃到地道老郴州味道。

白露塘杀猪粉：郴州人气爆款早餐，新鲜猪杂、猪血现煮，汤底原汁原味、鲜而不腥，配料扎实、分量超足，本地人人必吃。

郴州烧鸡公：湘南招牌硬菜，本地土鸡搭配茶油爆炒，香辣浓郁、鸡肉紧实入味，烟火气十足，下饭神器。

2. 资兴·东江湖片区（湖鲜特色）

东江冷水三文鱼：东江湖冷水养殖的三文鱼，肉质细嫩紧实、无土腥味，支持一鱼多吃，刺身鲜嫩、椒盐鱼骨香脆、鱼头炖汤清甜、鱼皮爽口，是来资兴必尝的招牌湖鲜。

紫苏焖东江鱼：本地渔家经典做法，新鲜东江鱼搭配紫苏焖煮，鲜辣入味、香气浓郁，汤汁拌饭堪称一绝，地道湘南风味。

东江鱼火锅：选用新鲜回头鱼，汤底鲜醇，鱼肉鲜嫩入味，适合全家老小食用。

3. 宜章·莽山片区（瑶乡山野风味）

莽山土鸡炖山菌：深山散养走地鸡搭配天然野生山菌慢炖，汤色金黄清亮，肉质鲜嫩、菌香浓郁，无过多调料，保留山野本味，健康滋补。

瑶家手工糯米糍粑：瑶族传统特色小吃，手工捶打糯米制成，煎至外酥里糯，蘸红糖或黄豆粉食用，香甜软糯，口感绝佳。

4. 全域特产伴手礼

临武鸭（国家地理标志产品）：郴州标志性特产，分为酱板鸭、血鸭两种经典吃法，肉质紧实、香辣入味，真空独立包装，方便携带，适合作为伴手礼。