

♥ 我在郴州拍电影火车 6 日游 ♥

灵秀郴州：在湖南的南端，有一颗璀璨的明珠——郴州，正静静地等待着你的探索。这里山川秀美，人文荟萃，每一处都是大自然的杰作，每一刻都充满着历史的回响。“天下第十八福地”、“湘南胜地”

郴州，是时候认真认识你了
《航拍中国·第三季》湖南篇就有介绍
地处北纬 25 度，东界江西赣州，南邻广东韶关
西接湖南永州，北连湖南衡阳、株洲
素称湖南“南大门”
这个颜值超高、楚楚动人的迷人小县城
被誉为“东方的阿尔卑斯”
~~~~

### ★ 产品特色：

- ✿ 起雾的小东江水墨丹青，世界闻名遐迩——**AAAAA 级景区【雾漫小东江】**！
- ✿ **丹霞地貌【高椅岭】**：一个被上帝遗忘的地方，一个“美得一场糊涂”的地方！山峦相连，沟壑纵横，山环水绕，寨坦错落，精巧之处，精雕细琢。
- ✿ **【永兴便江一线天】**中国最长最窄的一线天，“天下第一缝”，体验人在江中美如画！
- ✿ **【马皇丘】**丹霞地貌—国家地质公园旅游风景区，有“寿山佛地”之美誉！
- ✿ **【瓦窑坪】**从汉代渡口，到明代“小南京”，从清代“一口通商”的商埠，到太平天国洪宣娇的驻地，翠江瓦窑坪，一个沉淀了郴州千年历史的古老渡口！
- ✿ 走进 60, 70 知青年代时光小镇，探寻“中国核工业第一功勋铀矿”的前世今生— **【711·第一功勋】**！
- ✿ **【百灶居】**沉浸式情景体验，非遗、喜剧、户外红色拍微电影等。由演员表演非遗《川剧变脸》、红色舞蹈《芳华》，由部份游客参与大型沉浸式情景喜剧《皇太子选妃》；参加百灶居户外红色体验：《唱红歌》、《跳红舞》、《重走长征路》等。

**特色餐：十全十美全鸡宴，湘南十大碗，特色三文鱼宴，烧鸡公宴！**



特别赠送：高椅岭无人机 360°团队航拍！

### 行程简介：

| 天数 | 行程安排                      | 早餐 | 午餐 | 晚餐 | 住宿/酒店 |
|----|---------------------------|----|----|----|-------|
| D1 | 重庆—搭乘火车前往湖南—郴州            | ×  | ×  | ×  | 火车上   |
| D2 | 接团—爱莲湖公园—苏仙岭—裕后街—入住酒店     | ×  | √  | √  | 郴州或资兴 |
| D3 | 酒店—永兴便江—线天-高椅岭-瓦窑坪-马皇丘-酒店 | √  | √  | √  | 郴州或资兴 |
| D4 | 酒店—东江湖—丝绸生活馆—百灶居拍微电影—酒店   | √  | √  | √  | 郴州或资兴 |
| D5 | 酒店—金伯利展馆—711 时光小镇、-送火车站   | √  | √  | ×  | 火车上   |
| D6 | 抵达重庆                      | ×  | ×  | ×  | 温馨的家  |

|     |                        |       |
|-----|------------------------|-------|
| 第一天 | 快乐出发—搭乘火车前往湖南郴州<br>含：无 | 住：火车上 |
|-----|------------------------|-------|

●尊贵的旅客请自行前往重庆北站火车站刷身份证进站，搭乘火车前往湖南，别称：潭州；有“屈贾之乡”“潇湘洙泗”之称是首批国家历史文化名城，存有马王堆汉墓，铜宫窑等历史遗迹。参考车次：重庆北-郴州 K1171 19:23-09:32+1/K775 20:45-09:38+1（准确车次以实际出票为准）

|     |                           |           |
|-----|---------------------------|-----------|
| 第二天 | 接团—爱莲湖—苏仙岭—裕后街—酒店<br>含：中晚 | 住：郴州或资兴酒店 |
|-----|---------------------------|-----------|

接团后，乘车前往【爱莲湖】(游览时间约 1 小时)爱莲湖，位于郴江河畔、郴江路与爱莲路交汇



处，占地面积 148 亩，湖面 60 亩，因周敦颐的《爱莲说》而得名。爱莲湖，由“一路八区一院一湖”共十一个子项目构成，石雕和木雕用材十分的考究。山门、牌坊、朝门、大门，桥面及其栏杆，书院墙体的转角，部分地面和游道，用的全部是纯青石，因本地的青石的纯度和强度达不到设计要求，容易断裂，整个爱莲湖工程的青石全部是从山东嘉祥县采购来的。爱莲湖因周敦颐的《爱莲说》而得名。周敦颐曾三度在郴州为官，宋仁宗庆历六年(公元 1046 年)，周敦颐任郴县县令，后调桂阳(今郴州汝城县)县令。在桂阳任职四年，调任京城大理寺丞。神宗熙宁四年(公元 1071 年)，升任郴州知军。周敦颐是在郴正常任职次数最多、时间最长、政绩较好的朝廷官员。他在郴州兴学校，办农桑，关心民间疾苦;他亲辟莲池，自种莲花，也自喻莲花，写出了濂溪书院千古名篇《爱莲说》。“出淤泥而不染，濯清涟而不妖，中通外直，不蔓不枝，香远益清，亭亭静植，可远观而不可亵玩焉。”全文短短 119 字，却写尽莲之高洁和君子之品质。爱莲湖位于郴江河畔、郴江路与爱莲路交汇处，爱莲湖公园的建设，无疑是为如诗如画的郴州增添了新的篇章。爱莲湖公园作为支撑南延东进城市发展战略的子项目之一，她是顺应城市化潮流，结合郴州社会经济文化发展的历史和现状，运用现代城市理念经营城市的产物。



**中餐安排《湘南十大碗》。**随后前往天下第十八福地郴州→AAAA 级景区【苏仙岭】（游玩约 2.5 小时）**不含景区内观光车 往返 45 元/人或缆车 80 元/人，可步行爬山约 40 分钟** 苏仙岭是湖南省人民政府首批公布的省级风景名胜区之一。主峰海拔 526 米，自古享有“天下第十八福地”、“湘南胜地”的美称。苏仙岭因苏仙神奇、美丽的传说而驰名海内外，岭上有白鹿洞、升仙石、望母松等“仙”迹，自然山水风光久负盛名。由秦少游作词、苏东坡作跋、米芾书写的《踏莎行·郴州旅舍》被篆刻在苏仙岭的岩壁上，史称“三绝碑”。陶铸 1965 年来郴州视察，写下了《新踏莎行》。西安事变后，张学良将军曾幽禁于此，写下了“恨天低，大鹏有翅愁难展”的名句。位于郴州市苏仙区城区（郴州沿江商住区北），大门位于苏仙南路，岭上有白鹿洞、升仙石、望母松等“仙”迹，自然山水风光久负盛名。



晚上乘车前往网红打卡地【裕后街】（游玩约1小时）裕后街是郴州现存最古老的一条古街，它积攒着城市的历史渊源，沉淀着湘南历史古韵，印证着古老的地域文明，是最能代表湘南文化与郴州特色的地方。在岁月的流转中，曾经的辉煌逐渐斑驳。而今，随着郴州“两城”建设的风生水起，重建裕后街，给郴州人民以荣耀。成为湘南明珠之城的名片



|     |                             |           |
|-----|-----------------------------|-----------|
| 第三天 | 酒店—便江—一线天—高椅岭—瓦窑坪—酒店 含早、中 晚 | 住：郴州/资兴酒店 |
|-----|-----------------------------|-----------|

早餐后，随后乘车前往永兴【永兴便江一线天+竹筏】（自理门票：60岁以下30元/人）“天下第一缝”——郴州永兴一线天：一线天是我国名山奇峰中常有的石景，因两臂夹持缝隙所见蓝天如一线而得名。在湖南郴州永兴县便江河畔便有一个，体型稍胖的人走过去都会担心被卡在里面。（地址：湖南省郴州市永兴县便江镇便江南路人力资源和社会保障局位于便江风景区锦里村内）郴州永兴一线天是湖南潇湘百景之一，全国丹霞地貌之珍品，长356米，高50余米，最宽处1.2米，最窄处0.2米，平均宽度不足0.4米。经专家认定，永兴一线天是中国最长最窄的一线天，被旅游界称之为“天下第一缝”。景区内设有观景台、泰山压顶等景点。这里被誉为人间仙境，是大自然的鬼斧神工，这里的山峰陡峭，云雾缭绕，宛如仙境，走在栈道上，



参观【高椅岭地质公园】（游览约2.5小时，**门票自理：60岁以下98元/人**），此景区是“一个被上帝遗忘的地方，一个美得一塌糊涂的地方”。这里地势以山林为主，风景宜人。高椅岭山、水、泉、洞、寨、崖、坦俱全，是一块尚未开发的丹霞地貌处女地，其最大的特点就是丹霞地貌周边有漂亮的水洼点缀，红岩绿水、险寨奇涧，生态自然。高椅岭丹霞地貌之“美”，不仅美在山水相融、树石相间、犬牙交错、大气磅礴、惊而不险，更美在墨绿色的“天池”环绕着一只在水面张牙舞爪的“巨蜥”，高椅岭面积48平方公里，包容了白垩纪断陷盆地，石炭纪岩溶洞穴和温泉水体等地质遗迹类型。属红岩丘陵地貌，地貌被大自然鬼斧神工雕刻成似人、似兽、似物、似禽，栩栩如生。汨汨如雷的王仙岭瀑布群，王仙庙、露泉、九龙坡、滴水观音等人文古迹引人入胜，亦兼有相山湖、仙岭云海、紫薇映瀑等自然美景，久享“湘南翠屏”、“天然氧吧”和“人间仙境”。中餐安排**《三文鱼宴》**。



●随后乘车前往【千年古渡瓦窑坪】（游览约40分钟左右）郴州首个沉浸式文旅小镇，作为一个千年渡口，自汉代开始便是北通衡阳、长沙，南下韶关、广州的水路中转站，码头繁华了两千多年，是古代繁荣的商贸集聚地，居住着来自湘、粤、赣三省九县共38姓氏的外来移民，街上商贾云集，店铺林立，江里舟船往返，北杂南货都在此装卸，被称为“小南京”。是郴州文化、郴州特色的汇聚地，橘井药坊、嘉禾倒缸酒坊、观澜书坊、玲珑茶坊、福城玉坊、金贵银坊、王氏豆腐坊……郴州各地的老字号齐聚瓦窑坪，坊聚成城。榨油坊、陶艺坊、米坊、铸铁坊、鹊桥仙绣衣坊……这些极具特色，又被时代裹挟渐渐退出大众视野的传统技艺和非遗手作，将在瓦窑坪再次呈现。



●随后乘车前往《**马皇丘大峡谷**》（游玩时间约 1 小时）马皇丘大峡谷是位于湖南省郴州市苏仙区桥口镇西部，它与飞天山相隔，与永兴县便江接壤。这里地势以山林为主，风景宜人，森林覆盖率达 95%。山、水、泉、洞、寨、崖、穿坦俱全，是一块尚未开发的丹霞地貌处女地，其最大的特点就是丹霞地貌有一条公路犹如天路一般屹立在峡谷中间，美不胜收。p 这里完全体现出峡谷周围还有奇特的阴阳石。石寨。夕阳西下，是摄影爱好者的最佳去处。沿神仙寨溯东江而上，两岸石峰如林，其中有的像一对正在戏水的天鹅，称为鹅公鹅婆寨。相隔不远的黑坦穿坦把郴州丹霞地貌的特色体现的淋漓尽致。也是“半条被子”电影拍摄地！



|     |                                      |               |
|-----|--------------------------------------|---------------|
| 第四天 | 酒店-东江湖风景区-丝绸生活馆-百灶居拍微电影-酒店<br>含早、中 晚 | 住：郴州/资兴<br>酒店 |
|-----|--------------------------------------|---------------|

●早餐后，进入【**东江湖风景区**】（游览约 2.5 小时，看雾需早起，酒店打包早，门票自理：60 岁以下 85 元/人），游览约 2.5 小时），换乘景区车前往 4 号桥，开始徒步醉美【**小东江**】景区段，偶遇雾漫美景，小东江的水质达到国家一级饮用水标准，干净、清澈的湖水，直接渗透我们的心灵。两岸常年的峰峦叠翠、土房、红叶、白云等自然景观形成倒影，美丽绝伦。在如画风景里沿游步道行走约 1 公里，抵达 3 号桥处。行程所到之处，空气中、水中都弥漫着纯净【**小编无法用言语来形容此景，简单的呐喊“干净，原来可以这么美丽”**】。后游览【**龙景大峡谷瀑布群**】，龙景峡谷是一处集旅游观光、休闲康健的综合性旅游景区，峡谷全线游程为 2.5 公里，沿途山势陡峭、青山滴翠、古木参天，青潭、瀑布成群，是我国目前瀑布密集度较高的景区。

后参观【**丝绸生活**】（参观时间约 120 分钟）。

**温馨提示：**

★ 东江湖景色非常棒，98%的游客会拍无数照片，游览请准备好内存、电池电量。



★ 东江湖景色如水墨画，自拍爱好者请自备鲜艳的服饰或者披巾等，会起到画龙点睛的作。



中餐后《十全十美全鸡宴》，前往【百灶居红色体验—重燃革命岁月】，穿红军装·当一日红军

换上定制红军军装，佩戴红星帽，在专业教官带领下举行开班仪式，重温入党誓词，拍摄“红军战士”纪念照，沉浸式体验革命情怀。

### 唱红歌·跳红舞

在红色礼堂齐唱《没有共产党就没有新中国》《团结就是力量》等经典红歌，由文艺指导员教授简易红舞、忠字舞《大海航行靠舵手》、《敬礼毛主席万寿无疆》，轻松活跃身心。

### 重走长征路（适老版）

精选1公里平缓“微长征”路线（仿制泸定桥、雪山草地场景），沿途设置休息亭、补给站，由讲解员讲述长征故事，结尾颁发“纪念勋章”。

### 民俗剧场——《皇太子选妃》情景喜剧

角色扮演·全员参与

客角色：皇帝、皇后、媒婆、丫鬟、太监等角色随机分配，老年游客可自选轻松角色（如观礼大臣、武将等剧情亮点：媒婆说媒（方言搞笑对白）、太子才艺展示（游客即兴唱歌）、妃嫔献艺（简单舞蹈动作），全程穿插“宫廷礼仪”教学，笑料不断。服化道体验提供刺绣龙袍、凤冠、媒婆痣、太监拂尘等道具，专业化妆师打造宫廷妆容，拍照区设龙椅、喜轿布景。

### 川剧变脸

演员穿梭观众席，眨眼间变换脸谱（红脸忠勇、白脸奸诈），揭秘“扯脸”“吹粉”手法，邀请观众上台互动学习基础动作。



“百灶居红色文化体验+民俗剧场+非遗绝技表演”特色行程介绍，结合红色主题教育与民俗互动娱乐，兼顾怀旧情怀与轻松趣味：

## 一、行程亮点



## 1. 百灶居红色体验——重燃革命岁月

### 穿红军装·当一日红军

换上定制红军军装，佩戴红星帽，在专业教官带领下举行开班仪式，重温入党誓词，拍摄“红军战士”纪念照，沉浸式体验革命情怀。

### 唱红歌·跳红舞

在红色礼堂齐唱《没有共产党就没有新中国》《团结就是力量》等经典红歌，由文艺指导员教授简易红舞、忠字舞《大海航行靠舵手》、《敬礼毛主席万寿无疆》，轻松活跃身心。

### 重走长征路（适老版）

精选 1 公里平缓“微长征”路线（仿制泸定桥、雪山草地场景），沿途设置休息亭、补给站，由讲解员讲述长征故事，结尾颁发“纪念勋章”。

### 民俗剧场——《皇太子选妃》情景喜剧

#### 角色扮演·全员参与

游客角色：皇帝、皇后、媒婆、丫鬟、太监等角色随机分配，老年游客可自选轻松角色（如观礼大臣、武将等）。

剧情亮点：媒婆说媒（方言搞笑对白）、太子才艺展示（游客即兴唱歌）、妃嫔献艺（简单舞蹈动作），全程穿插“宫廷礼仪”教学，笑料不断。

#### 服化道体验

提供刺绣龙袍、凤冠、媒婆痣、太监拂尘等道具，专业化妆师打造宫廷妆容，拍照区设龙椅、喜轿布景。

## 3. 非遗特技双舞台

### 湘南绝技“真龙吐火”

特邀非遗传承人表演：演员口吐火龙，展现惊险绝技（安全距离观赏）。

### 川剧变脸

演员穿梭观众席，眨眼间变换脸谱（红脸忠勇、白脸奸诈），揭秘“扯脸”“吹粉”手法，邀请观众上台互动学习基础动作。

## 二、适老服务细节

健康保障：全程配备血压仪、氧气瓶；洗手间设防滑垫、扶手；步行区电瓶车接驳。



文化适配：活动节奏放缓，讲解多用普通话；。

特色总结：百灶居以“红色教育暖人心，民俗互动乐不停”为核心，让老年人在安全舒适的环境中，既重温激情岁月，又体验宫廷喜剧的欢乐，更近距离感受非遗绝技的震撼，实现“一场旅程，多重情怀”的深度体验。

如需具体活动排期或健康管理方案，可提供个性化调整！

|     |                      |        |        |
|-----|----------------------|--------|--------|
| 第五天 | 酒店-金伯利展馆-711 时光小镇-送站 | 餐：早、中、 | 住宿：火车上 |
|-----|----------------------|--------|--------|

早餐后，参观【金伯利展馆】（参观时间约 120 分钟）。乘车前往【711 时光小镇】打卡郴州 711 功勋铀矿蜕变重生为时光小镇它有一个神秘的编号“711”711 矿，为中国第一颗原子弹研制、爆炸提供了合格的原料，为打造大国重器“两弹一艇”作出了卓越贡献。被誉为中国核工业第一功勋铀矿。沉寂多年后，它又带着红色记忆变成了 711 时光小镇，像一曲“老歌新唱”，缓缓在如今这美好盛世流淌。711 时光小镇独特的类戏剧场景化设计：通过建筑风貌、年代服装、代步工具、生活元素和方式的氛围营造，以及具有年代生活仪式感的活动内容和类戏剧式场景，还原了 60 至 90 年代南方小镇的工作生活风貌：时光邮局、矿区食堂、新华书店、理发店、照相馆、供销社、俄罗斯记忆、专家楼……  
参考车次：郴州-重庆 K1172 17:0-08:23+1/K776 17:58-08:08+1（准确车次以实际出票为准）



|     |      |       |        |
|-----|------|-------|--------|
| 第六天 | 抵达重庆 | 含餐：自理 | 住：温馨的家 |
|-----|------|-------|--------|

抵达重庆

参考车次：郴州-重庆 K1172 17:05-08:23+1/K776 17:58-08:08+1（准确车次以实际出票为准）





全面的告知、提醒。我经慎重考虑后，自愿前往上述自费景点，旅行社并无强迫。我承诺将按照导游提醒游览参观事宜，并遵循旅行社提示理性消费、注意自身人身财产安全等事项。

3、我自愿签署《必消另付费补充确认书》作为双方签署的旅游合同不可分割的组成部分，并承诺不因此投诉和诉讼

我已阅读并同意《购物及自费项目补充协议》以及以上所有内容作为双方签署的旅游合同不可分割的组成部分。

旅游者确认签字：

签字日期：

### 购物补充协议

对旅游行程单中约定的自由活动期间的行程安排，旅行社应旅游者要求并经双方协商一致，达成补充协议，作为包价旅游合同的组成部分。

一、购物场地，自由活动期间，自愿选择购买。

| 时间   | 购物点名称          | 停留时间                   | 购物点的产品特色介绍 |
|------|----------------|------------------------|------------|
| 行程期间 | 景秀丝绸生活馆<br>或圣园 | 约<br>1<br>2<br>0<br>分钟 | 丝绸类或小球澡    |
| 行程期间 | 金伯利展馆          | 约<br>1<br>2<br>0<br>分钟 | 玉石类        |

#### 购物场所说明：

- 1、本行程有 2 个购物点，需要游客配合进店，如不进店需补 150 元/店
- 2、旅游者根据自身经济情况谨慎购买，所购商品如非质量问题一律不予退还；
- 3、行程单中的景点、餐厅、长途中途休息站等以内及周边购物店不属于安排的购物场所，若商品出现质量问题，旅行社不承担任何责任；
- 4、旅游者自行前往的购物店所购商品出现质量问题，旅行社不承担任何责任。
- 5、如遇购物店不可抗力因素停开或者关闭，本公司有权调整安排其他购物店，但购物商店数量不变，客人不得追究，敬请留意



旅游者(盖章或者签字):

日期: 年 月 日

旅行社(盖章)或授权代表签字:

日期: 年 月 日

### 旅行社免责声明

甲方(旅游者):

乙方(旅行社):

本人自愿要求参加。从 年 月 日至 年 月 日止。

本人已完全了解和理解贵社接待人员所告知的注意事项,并根据对高龄人群的参团告知,承诺如下:

1、本人以及亲人了解自己的身体状况, 适合参加此次\_\_\_\_\_旅游团,本人能够完成此次旅行并按期返回。

2、如本人未按贵社要求如实告知相关健康情况或者隐瞒自身健康的真实情况,在旅途中突发老年易发疾病(心脏病、心肌梗塞等),本人承担因此而产生的全部责任以及发生的全部费用,并承担给贵社造成损失的赔偿责任。

3、在旅游过程中,本人放弃禁止高龄人群参加的相应景点或相应活动权利,若因本人坚持参加所产生的全部后果均由本人承担。

4、在旅游过程中,如果本人由于身体不适或者其他原因导致不能继续完成行程,需要贵社协助提前返回、就医等情况发生,本人承担全部责任及发生的全部费用,并且由领队、全陪、全团游客及本人签字!

5、本人已就此告知了亲友并得到他们的同意,本人同意任何单一或全部核实义务。

以上承诺内容是本人及亲友的真实意愿,对本协议的各项条款及本次行程中,可能存在的因地域差异会产生不良

反应和旅途辛劳程度,贵社工作人员已充分告知本人及本人亲友,本人及本人亲友已完全理解并自愿承诺。若发生纠

纷,已本协议为准。

特此承诺!

甲方旅游者签字:

乙方旅行社代表签字:

年 月 日

年 月 日

