快乐长沙 · 韵味星城 · 修心大课随身攻略

长沙修心大课攻略手册

长沙雅致酒店 · 古开福寺朝圣 · 三日星城漫游









见字如晤。

十一月的长沙，湘江晚风渐凉，岳麓层林尽染。漫山枫红缀满山峦，江岸芦影疏柔，一城秋冬清宁，温柔收纳所有奔赴而来的心意。

感谢各位跨越山海，暂别职场的奔忙、商海的喧嚣，奔赴星城赴一场修心之约。

短短数日课程，短到不足以尽览岳麓霜叶、湘江暮色；却又足够绵长，让我们在繁华闹市之外，寻得一方静谧，沉淀思绪、向内观心，把从容与通透，悄悄根植心底。

这本随身手札，无关课业深耕，只为妥帖安顿你的此行朝夕。

行程指引、食宿暖意、闲时漫游、冷暖起居、烟火食味，皆已悉数备好。

前路风尘、日常琐碎，皆交由我们周全打理。你只管静心修心，沉淀自我，其余万般，自有我们守护。

长沙自古温润包容，烟火与风骨共生。这座城既有敢为人先的热血底气，亦有静水流深的安然力量。

愿你在这段短暂的修行里，褪去浮躁、清空焦虑。在山水清宁中沉淀格局，在静心研习中丰盈内心，安放疲惫、沉淀初心。

待此番归程，愿你携一身从容与通透，以更沉稳的心境、更开阔的格局，重返职场山海，笃行致远、从容前行。

2026 长沙修心大课　会务组　谨启

修心大课

壹

大课日程

这三天，什么时候、在哪里、做什么

11.27 为古开福寺特别定制行程，11.28—11.29 为正式课程，由徐隆元老师主讲《十四讲表》。

本章包含 CONTENTS P4 — P9

P4 课程基础信息 · 这本手册怎么用

P5 三日总览 · 一条时间线

P6 11.27 古开福寺特别行程

P7 11.27 古开福寺攻略：惊喜法宝 / 报到 / 交通 / 餐食

P8 11.28 周六逐时课表

P9 11.29 周日逐时课表

课程基础信息 · 这本手册怎么用

BASIC INFO　课程基础信息

课程	2026 长沙修心大课 · 徐隆元老师主讲《十四讲表》
主题	烟火入心，向内生长
时间	11.28 （周六） — 11.29 （周日）； 11.27 （周五）为古开福寺特别行程
地点	长沙雅致酒店（湖南省长沙市雨花区芙蓉中路三段 255 号，距黄土岭地铁站约 120 米）
规模	本届 9.0 学员 150 人 + 往届学员 30-50 人
餐食	11.27—29 全程不统一安排，可按攻略与喜好自行选择
着装	便于分层穿脱的宽松保暖衣物；久坐选不勒腰的长裤与软底鞋

HOW TO USE　按章节找

壹 大课日程	课程信息 / 三日总览 / 两日课表 / 开福寺行程	P4 — P9
贰 食宿与天气	餐食攻略 / 会场住宿 / 天气穿搭	P11 — P14
叁 出行保障	核实清单 / 出行提示 / 结课之后	P16 — P17
肆 交通指引	赴长交通 / 酒店至景点 / 古开福寺	P19 — P22
下篇 升级攻略	餐饮 / 街区景点 / 三日路线 / 夜游 / 打卡	P23 — P50
出发前	先读壹，再按贰备衣物、按叁逐条打勾	P4 · P14 · P16
上课当天	课表与三日总览，建议截图存一份	P8 — P9
有状况时	核实清单与就近就医	P16

三日总览 · 一条时间线

2026.11.27 （周五）— 11.29 （周日） | 建议截图保存一份

11.27 星期五

千年开福

14:00 — 17:00

- 古开福寺特别行程：光影千年 / 五百罗汉 / 藏经阁 / 一念归心
- 游览与交通
- 全天餐食自理，按攻略自选

详见 P6 — P7

11.28 星期六

见心 · 第一日

08:00 — 17:30

- 徐老师主讲《十四讲表》
- 签到 → 上午课 → 茶歇品尝 → 下午课
- 17:30 后为自由时间：随心漫步星城、夜游或休息。

详见 P8

11.29 星期日

归心 · 第二日

07:30 — 18:00

- 补签到 → 上午课 → 茶歇品尝 → 下午课与结课
- 17:30 感谢致辞、合影（可选）、物料回收
- 结课后可返程，也可接着夜游。

详见 P9 · P17

Tips 长沙被誉为「星城」，也是美食之都；为增加大家的个性化美食体验， 11.27—29 三日均不统一安排餐食，请按下篇餐饮名录自行选择；两日课程 17:30 结束，晚间为自由时间，可自行觅食、夜游或休息；每日 13:15 前请回到会场入座。

千年开福 · 一场心灵奇遇｜走进古开福寺

从光影穿越到罗汉寻缘，在千年古寺遇见自在

01 14:00 — 14:50

光影千年 · 穿越古开福

寺庙里竟然藏着 3D 光影馆！长沙少见的 CAVE 环幕光影秀，沉浸式梦回千年古开福，科技与禅意碰撞，拍照超出片！

02 14:50 — 15:30

五百罗汉 · 寻找有缘人

500 尊罗汉，哪一尊与你有缘？开福寺必打卡！体验长沙传统民俗「数罗汉」，寻属于自己的护法罗汉，得一支签文指引。

03 15:30 — 15:50

千年文脉 · 探秘藏经阁

走进法堂与藏经阁，打卡特色古建「双麟楼」，感受藏经阅法的清净底蕴。

04 15:50 — 17:00

一念归心 · 给心灵放个假

70 分钟，留一段只属于自己的安静时光！抄经静心，一笔一画沉淀心绪；或禅修观己，一呼一吸回到当下。（二选一）

2026.11.27 ｜星期五　14:00 — 17:00　长沙 · 古开福寺

于千年古刹，在人间烟火中，寻一方自在。

具体体验以现场安排为准

11.27 古开福寺攻略：惊喜法宝 / 报到 / 交通 / 餐食

开福寺行程之外，这一天还需要知道的四件事

SURPRISE 留给现场的惊喜

两样法宝 · 现场揭晓

开福寺行程里，师傅们为 Cers 们特意备了两样惊喜「法宝」，此处先留一个悬念，可带进后面两天的课程里一同修行。

到寺交通 GETTING THERE

导航目的地建议设为「古开福寺」或「长沙市开福寺」，参考地址：开福区开福寺路 136 号。地铁 1 号线「开福寺站」最方便；「开福寺西口站」有多路公交；自驾可停开福寺文化广场地下停车场。

完整线路、 15+ 条公交番号与到寺提醒见下篇 P21 — P22

报到与入住 CHECK-IN

11.27 活动前后在长沙雅致酒店前台办理入住，有任何住宿问题，可随时联系酒店负责人。

餐食自理 EAT ON YOUR OWN

11.27 不统一安排餐食：酒店周边黄土岭小馆与早餐见 P42 ，小吃宵夜 P43 ，晚餐 P44 ；全城名录 P29 — P31 、必吃榜 P41 。活动 17:00 结束后，正好按喜好去吃一碗米粉。

湘菜偏辣，不能吃辣可说「微辣 / 少辣」

到寺提示 请着宽松保暖衣物、自带保温杯；寺内轻声细语，按场次时间提前到场；随身物品自行保管，具体体验及场次以现场安排为准。

11.28 （周六）逐时课表

签到 · 上课 · 茶歇品尝 · 课后自由 | 徐隆元老师主讲《十四讲表》

时间	环节	内容与温馨提示
08:00-09:00	**签到**	提前 10 分钟进场签到，手机请提前开启静音模式。
09:00—12:00	**上午课程**	徐隆元老师主讲《十四讲表》，课堂全程使用纸质笔记，不建议使用电子产品。
12:00—13:30	**茶歇品尝**	中场为茶歇品尝，会场备茶歇与饮品；午餐不做统一安排，可按下篇美食名录随心选择，于 13:15 前返回入座。
13:30—17:30	**下午课程**	课间可自行饮水、久坐不适可起身活动肩颈。
17:30—19:00	**晚餐 · 自由**	不统一安排晚餐，可按下篇餐饮名录自行选择（P42—P44 酒店周边 / P41 必吃榜）。
19:00 之后	**晚间自由**	可沿下篇 P46—P49 三条路线夜游、继续觅食，或在酒店早点休息。

两日小贴士 ① 中场 12:00—13:30 为茶歇品尝，会场备茶歇与饮品，午餐自理；② 全程不统一安排餐食，午晚餐请按下篇名录自选；③ 17:30 后为自由时间，可自行觅食、夜游或早点休息。

11.29（周日）逐时课表

时间	环节	内容与温馨提示
07:30—08:30	补签到	物料补充、座位确认；首日未签到的同学请尽早补签；晨间不安排集体环节，可睡个好觉再来。
08:30—12:00	上午课程	徐老师主讲《十四讲表》；纸质笔记，课堂不使用电子产品，手机静音入袋。
12:00—13:30	茶歇品尝 · 午餐自理	同第一日，会场备茶歇与饮品；午餐不统一安排， 13:15 前返回入座。
13:30—17:30	下午课程 · 结课	课程收尾与总结，启动反馈收集；请把这两天的笔记与心愿一并收好。
17:30—18:00	收尾	感谢致辞、合影（可选）、物料回收与场地清理——把会场恢复成我们来时的样子。
18:00 之后	结课后自由	可当日返程，也可按下篇 P46—P49 三条夜游路线自行安排。

返程提示　返程车票建议预留充足时间；酒店至长沙南站、机场的线路见下篇 P19 。若选择延住一晚，房态与预订均可直接联系酒店负责人。

贰

食宿与天气

吃什么、住哪里、穿什么

11.27—29 全程不统一安排餐食，三餐按下篇名录自选；上课与住宿同在长沙雅致酒店，免去早晚奔波。

> 读完你会知道：三餐怎么解决、会场与住处在哪、 11 月底长沙该带什么衣服、久坐两日怎么穿更舒服。

本章包含 CONTENTS P11 — P14

P11 全程餐食自理 · 按需自选指南

P12 上课即住宿 · 长沙雅致酒店（会场）

P13 安顿之所 · 住宿详版

P14 11.27 — 11.29 天气与穿搭

全程餐食自理 · 按需自选指南

11.27 — 11.29　三日全程不统一安排餐食

开福寺活动日、两日课程的午晚餐与结课后，均请按攻略与喜好自行选择；会场配备茶歇与饮品。

01 早餐与粉面 P29 · P42

一碗米粉开启一天。酒店周边黄土岭小馆与本地早餐见 P42；全城粉面与经典小吃见 P29。

02 湘菜正餐 P30 · P41 · P44

想吃一顿正经湘菜，看全城好味 P30、必吃榜 P41；离酒店最近的晚餐选择见 P44。

03 小吃与宵夜 P31 · P43 · P48

岳麓区特色餐饮 P31、酒店周边小吃宵夜 P43、扬帆夜市与三处夜宵 P48，适合课后慢慢逛。

04 夜游沿线 P46 — P49

三条夜游路线本身就串着小吃街：五一广场—南门口、杜甫江阁—湘江风光带、扬帆夜市；怎么选见 P49。

Tips：湘菜整体偏辣，若不吃辣可说「微辣 or 少辣」；清淡口味可提前告知店家。

VENUE　会场信息

名称	长沙雅致酒店
地址	湖南省长沙市雨花区芙蓉中路三段 255 号
地铁	距黄土岭地铁站约 120 米；地铁 4 号线黄土岭站 7 号出口出站步行可达
电话	0731-88489999
停车	地面及地下停车场，车位约 130 个
配套	健身中心、自助洗衣房、免费停车位
交通	磁悬浮＋地铁、机场 / 高铁 / 火车站线路见下篇 P19；酒店至五大景点见 P20



导航提醒

部分平台可能仍显示旧店名「五一广场店」，请把目的地设为「芙蓉中路三段 255 号」店，避免被带到五一广场商圈。

存好酒店全称与负责人电话，深夜叫车请留意车牌。

住宿安排 · 长沙雅致酒店

YAZHI HOTEL · CHANGSHA

长沙雅致酒店

酒店地址	湖南省长沙市雨花区芙蓉中路三段 255 号；距离黄土岭地铁站约 120 米。
联系电话	0731-88489999
停车配套	配备地面及地下停车场，车位约 130 个；免费停车位。
休闲配套	健身中心、自助洗衣房、免费停车位。
周边餐饮	可参考本手册 P42 — P44 「雅致酒店周边及长沙本地美食推荐」。
协议房价	大床房 300 元含早 · 双床房 320 元含双早（团队协议价）



黄土岭地铁站 · 步行约 120 米

机场 / 高铁抵离与景点出行见 P19 — P20

天气与穿搭

逐日预报 · THESE THREE DAYS

11.27 周五 **晴转多云** 6 ~ 15℃

开福寺户外场次，午后最舒服， 17:00 散场已转凉

11.28 周六 **多云** 6 ~ 14℃

室内课程日，早晚通勤最冷，外套别留在房间

11.29 周日 **多云** 6 ~ 14℃

结课当天若留夜游，日落前把外套穿回来

日照与体感

日出约 06:59 、日落约 17:32 ，白昼仅 10 小时半；湿度约 70% 、东北风 2 级，湿冷体感比实测温度更凉。三天均无明显降水，但湘江边有风，夜游要挡风。

数据为 11.13 查询的中长期趋势预报，出发前 3 天请复核当日预报；以现场群通知为准。

跟着时点加减 · TIME TO LAYER

早出 6℃	薄羽绒或厚外套 + 围巾，手别露在外面
进会场	室内约 20℃ ，脱到「内层 + 毛衣」最舒服
午后 14℃	外套系腰上或搭手臂，走湘江边记得挡风
17:32 后	天黑降温快，夜游、散场前把外套穿回来
久坐两日	宽松不勒腰的长裤 + 软底鞋，比好看更要紧
开福寺日	11.27 院落与树荫下更阴冷，外套好穿脱、带保温杯
一句话	三层可脱穿，胜过一件厚到底

出行装备清单 · 10 项

01 身份证（签到、入住都要用）

02 薄羽绒或厚外套

03 可脱卸的中层（毛衣 / 抓绒）

04 围巾、薄手套

05 软底防滑鞋 + 厚袜

06 保温杯（会场有饮品与茶歇）

07 折叠伞（三天无明显降水，有备无患）

08 常用药（感冒、肠胃、晕车）

09 充电宝（放房间，课堂禁用）

10 一颗愿意慢下来的心

笔记本与笔现场发放；酒店有自助洗衣房，换洗不必带太多。

叁

出行保障

出发前打勾、就近就医、结束后怎么走

读完你会知道：出发前逐条核实什么、身体不适时去哪就医、 11.29 结课后返程还是夜游。

本章包含 CONTENTS P16 — P17

P16 出行前核实清单 · 附医疗服务

P17 结课之后 · 返程，或者把夜色看一遍

出行前核实清单 · 附医疗服务

九 · 出行前核实清单

- [ ] **景点预约**
  橘子洲、岳麓山及湖南省博物馆等，建议提前 3 天预约。
- [ ] **门票与开放**
  岳麓书院门票为 40 元，橘子洲、岳麓山、湖南省博物馆均为免费。
- [ ] **交通与路线**
  跨区域行程需预留交通时间，按实时导航确认地铁出口与换乘。
- [ ] **商户信息**
  餐厅、茶饮、夜市摊位的门店位置、菜品、价格及营业状态可能变化，建议出发前核实。
- [ ] **夜间安排**
  杜甫江阁、扬帆夜市等夜间目的地，注意返程交通与现场管理要求。

MEDICAL SERVICE

医疗服务 · 湘雅三医院

中南大学湘雅三医院：三级甲等综合性医院，位于桐梓坡路 138 号。

交通	地铁 6 号线；公交 118 、 405 、 W106 路。
预约挂号	微信小程序「中南大学湘雅三 e 院」。
急救电话	0731-88618120
咨询电话	0731-88618576 、 88618577

Tips　本手册所有价格、时刻、出口与营业信息均为参考资料，出行当日以官方平台、实时导航与现场公告为最终依据。

结课安排

OPTION A

当日返程

01 17:30—18:00 感谢致辞、合影、物料回收后即可离场。

02 返程高铁 / 航班建议预留 2 小时以上弹性时间，散场时段叫车较集中。

03 酒店至长沙南站、黄花机场、长沙站的线路见下篇 P19：磁悬浮＋地铁 4 号线、地铁换乘、网约车三种方式。

04 退房前检查充电器、围巾、保温杯，以及开福寺带回的两样法宝。

OPTION B

留下夜游

路线一	五一广场 — 黄兴路 — 坡子街 — 南门口	P46
路线二	杜甫江阁 — 湘江风光带	P47
路线三	扬帆夜市与三处夜宵选择	P48
怎么选	四条选择建议 + 五条实用提醒	P49

餐食不做统一安排，正好把长沙的夜，从头到尾吃一遍。

夜归三件事 ① 结伴打车，把行程分享给室友或群里；② 手机存好酒店定位与全称，深夜留意车牌；③ 夜间回酒店请放轻脚步与音量，把安静留给同修。

肆

交通指引

怎么来、怎么去、怎么回

四页都是可照着走的线路：含地铁出口编号、公交番号、打车费用、首末班时刻与开放预约提醒。

> 读完你会知道：从机场 / 高铁站到酒店、从酒店到五大景点、去古开福寺怎么换乘与停车。

本章包含 CONTENTS P19 — P22

P19 赴长交通 · 机场 / 高铁 / 火车站 → 酒店

P20 酒店 → 主要景点五条实用线路

P21 古开福寺交通 ① 地铁 / 公交 / 自驾

P22 古开福寺交通 ② 区域衔接与到寺提醒

长沙修心课交通全攻略

机场、高铁站、火车站及汽车站 → 长沙雅致酒店（黄土岭站 7 号出口）

一 · 长沙黄花国际机场 | 三种方式

方式一 · 磁悬浮＋地铁（推荐）

乘磁悬浮快线约 18 分钟到长沙南站，换乘地铁 4 号线（罐子岭方向）至黄土岭站，7 号出口出站，步行约 120 米到酒店。

方式二 · 地铁换乘

地铁 6 号线（谢家桥方向）至人民东路站 → 换乘地铁 2 号线（光达方向）至沙湾公园站 → 4 号线（罐子岭方向）至黄土岭站，7 号出口出站。全程约 50 分钟。

方式三 · 出租车 / 网约车

打车约 50—60 元，车程约 50 分钟；实际费用和时间以出行当日路况及平台显示为准。

二 · 长沙南站 | 两种方式

方式一 · 地铁

乘地铁 4 号线（罐子岭方向）至黄土岭站，7 号出口出站，车程约 20—25 分钟。

方式二 · 出租车 / 网约车

约 25 元，车程约 15—20 分钟。网约车停车点至酒店仍需步行一小段，按现场指引前往。

三 · 长沙火车站 地铁换乘方案

乘地铁 2 号线（龙虎岭方向）至五一广场站 → 换乘地铁 1 号线（尚双塘方向）至黄土岭站，7 号出口出站，全程约 35 分钟。

出行提示：地铁方向、站点、出口、车费及耗时可能因运营调整和实时路况变化；遇节假日、交通管制或地铁运营调整，请以实时导航和现场公告为准。

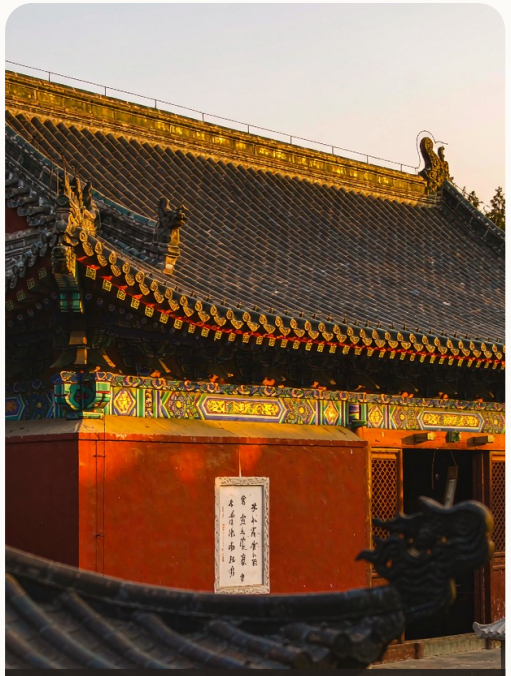
酒店前往主要景点｜公共交通与车程参考 ★ 五条实用线路

含距离、地铁线路站数出口、打车费用、开放时间与预约要求

景点	酒店距离与地铁出行方案	打车	开放 / 预约
IFS 国金中心	距离酒店约 3.5 公里；地铁 1 号线（金盆丘方向） 4 站至黄兴广场站， 1 号口出站，约 10—12 分钟。	约 15 元	10:00—22:00
五一广场 / 黄兴步行街	距离酒店约 3.8 公里；地铁 1 号线（金盆丘方向） 5 站至五一广场站，约 12—15 分钟。	约 15 元	商圈街区，最晚可营业至凌晨 2 点
岳麓山风景区	距离酒店约 5.4 公里；地铁 4 号线（罐子岭方向） 3 站至湖南大学站， 2 号口出站，此路线为南门上山。	约 23—25 元	07:00—22:00 （免门票，建议提前 3 天预约）
橘子洲景区	距离酒店约 4.4 公里；地铁 1 号线（金盆丘方向） 5 站至五一广场站，换乘 2 号线（梅溪湖西方向） 2 站至橘子洲站。	约 20 元	07:00—22:00 （免门票，建议提前 3 天预约）
湖南省博物馆	距离酒店约 5.5 公里；地铁 1 号线（金盆丘方向） 7 站至文昌阁站，换乘 6 号线（黄花机场方向）至湘雅医院站， 2 号口出站。	约 18—22 元；建议游玩约 3 小时	09:00—17:00 ，每周一闭馆（免门票，建议提前 3 天预约）

古开福寺交通 ① 地铁 / 公交 / 自驾

位于长沙市开福区开福寺路一带；公共交通以地铁 1 号线「开福寺站」最方便



古开福寺

开福区开福寺路 136 号一带

1 · 地铁出行｜优先推荐

乘坐地铁 1 号线在「开福寺站」下车，出站后按导航步行前往。地图目的地建议设为「古开福寺」或「长沙市开福寺」，避免误将同名城际铁路车站作为进寺入口。

公开时刻（2026-10-25 版本）：往尚双塘约 06:37—23:21；往金盆丘约 06:33—23:35。临时调整以长沙地铁当日公告为准。

下车站点	2 · 公交出行｜可参考线路	下车后
开福寺站	111、143、149、167、368、406、501、707 路	到站后按现场指引步行进寺。
开福寺西口站	11、106、111、143、149、167、168、357、368、405、406、501、707、804、907 路	步行约 5 分钟，以实时导航及站牌为准。

3 · 自驾 / 网约车

导航设「古开福寺」或「长沙市开福寺」，参考地址：开福区开福寺路 136 号一带。周边可留意开福寺文化广场地下停车场，以及紫凤体育公园、紫凤园等停车设施；入口、收费与余位以现场信息为准。

公交线路可能调整，出发前请查询当日班次、站点及末班车；自驾建议提前确认停车场入口与余位。衔接与到寺提醒见 P22。

古开福寺交通 ② 区域衔接与到寺提醒

出发区域	交通建议
五一广场 / 黄兴路一带	优先查询地铁 1 号线前往「开福寺站」的换乘方案；也可直接网约车。
岳麓山 / 湖南大学一带	跨湘江前往开福区，建议用实时地图比较公交、地铁与网约车；不要按直线距离估算耗时。
长沙站 / 长沙南站 / 黄花机场	以具体出发点和出发时间在地图软件查询实时公共交通方案；机场和高铁站出发需预留安检及候车时间。

TO THE TEMPLE

到寺及行程衔接提醒

参加讲法、坐禅或团体定制活动时，一切以寺庙方安排为准。

1. 建议导航搜索「古开福寺（开福寺路）」，不要只搜索「开福寺站」，后者是地铁站 / 铁路站名称。
2. 如参加讲法、坐禅或团体定制活动，请以主办方通知的集合入口、签到时间及交通安排为准。
3. 参与 11.27 的古开福寺行程的已包含门票，无需另行购票。
4. 若与湖南博物院、烈士公园、万家丽广场、扬帆夜市串联，建议按当天开放时间和实时交通重新排序，避免跨区往返。
5. 团队大巴上下客点、行李装卸位置与酒店至古开福寺实际耗时，请对照 P16 出行前核实清单逐项落实。



下篇 · 城市升级攻略 | 2026.11.27 — 11.29 · 长沙

快乐长沙 · 韵味星城

吃喝玩乐 · 进阶漫游手册

把星城走成自己的注脚

九篇城市攻略 · 餐饮名录 / 街区景点 / 三日路线 / 夜游 / 趣味打卡

课程安排、住宿、交通、天气、餐食等必备信息请见本手册上篇；本册为按需翻阅的进阶内容，最终安排以现场公告与学员群通知为准

CONTENTS

目录

从认识长沙到出行核实，

九篇内容，一本随身走完星城。

01	初识星城 · 城市印象与生活指南	26
02	长沙城市地图 · 三大游览板块	27
03	长沙逛吃与城市体验	29
04	长沙经典路线 · 三日游攻略	36
05	长沙美食指南 · 店铺与本地推荐	41
06	长沙夜游攻略	46
07	住宿指南 · 长沙雅致酒店	13
08	交通全攻略	19
09	出行前核实清单	16

壹

认识星城

先看清这座城的骨架

两页建立城市坐标：湖湘文化的气韵底色，以及核心商圈、湘江洲山、北部夜消费三大游览板块。后面所有路线，都从这里展开。

> 读完你会知道：长沙的气质从何而来，以及想吃、想逛、想静一静时，各自该往哪个片区去。

本章包含 CONTENTS P26 — P27

P26 初识星城 · 城市印象与生活指南

P27 长沙城市地图 · 三大游览板块

初识星城 · 城市印象与生活指南

走近湖湘文化，感受兼具传统底蕴与现代活力的历史文化名城

城市印象

走近湖湘文化，了解长沙的历史名人、文化传承与城市发展，感受兼具传统底蕴与现代活力的独特魅力。

城市美食

从一碗热气腾腾的长沙米粉，到地道湘菜、特色小吃与夜市美食，体验长沙人热辣鲜活的饮食文化。

城市体验

漫步历史街区，登岳麓山、游橘子洲，走进繁华商圈与特色夜市，感受浓厚的烟火气息。

生活指南

汇总酒店住宿、交通换乘、购物休闲及医疗服务，帮助初到长沙者快速熟悉城市环境。



Tips　初次逛长沙：黄兴路步行街 / 坡子街 / 太平老街 / 潮宗街区　·　美食：公交新村、李易面馆、南门口、东瓜山　·　文化：岳麓山与橘子洲

长沙城市地图 · 三大游览板块

城市核心商圈、湘江洲山文化片区、北部文化与夜间消费片区

Part 1 · 城市核心商圈

逛街、小吃与城市地标

五一广场
长沙中心商圈

IFS 国金中心
购物与建筑打卡

郝富贵小炒肉
湘菜小炒 · 到店核实

黄兴步行街
老牌商业街

南门口
老长沙小吃街区

Part 2 · 湘江洲山文化

山水与千年文脉

橘子洲
江心洲与青年毛泽东雕像

岳麓山
山林与爱晚亭

岳麓书院
千年书院，湖湘文脉

湖南大学
校园参观按校方规定

麓山南路
大学城美食街

杜甫江阁
湘江边仿古楼阁

Part 3 · 北部夜消费

古寺、文博与夜市

古开福寺
红墙古寺

湖南博物院
马王堆文物与历史珍藏

烈士公园
纪念塔与城市休闲

万家丽广场
综合商业空间

扬帆夜市
夜市小吃

贰

街巷与烟火

边走边吃，把老长沙逛进心里

从一碗粉到一条老街，六页覆盖粉面小吃、湘菜名店、岳麓区特色店、四大历史街区、两处经典文化景点与足浴放松。

> 读完你会知道：第一口该吃什么、哪条老街值得慢走、一山一洲怎么看，以及走累了去哪儿歇脚。

本章包含 CONTENTS P29 — P34

P29 吃「湘」喝辣 · 粉面与经典小吃

P30 全城好味 · 湘菜与夜宵名店

P31 岳麓区特色餐饮 · 六家店

P32 四大城市街区 · 历史遗迹与 City Walk

P33 两处经典文化景点 · 一山一洲

P34 休闲体验 · 足浴与放松

吃 " 湘 " 喝辣 · 粉面与经典小吃

PART 03 / 01

一碗米粉嗦出鲜香

粉面、小吃街与经典湘味

公交新村 坡子街店、赤岗冲店

牛肉雪里蕻粉、红烧猪脚粉、麻辣鸡丝粉、辣椒炒肉粉

人均 18 元

李易面馆 树木岭店、高桥店

麻辣牛肉拼鸭拌面、麻辣鸭子粉、墨鱼猪肚粉、大蒜辣椒炒肉

人均 16 元

超级文和友 湘江中路海信广场 1—6 楼

蒜蓉罗氏虾、咸蛋黄虾尾、紫苏桃子、织机街牛肉、文氏刮凉粉

人均 86 元

天宝兄弟 坡子街街道白沙路汇景城 B 栋 3 楼

天宝罗氏虾、美极卤凤爪、特色牛油、香辣跳跳蛙、罗氏虾拌面

人均 200 元

南门口小吃街 天心区学院街（长郡中学门口）

汪记生煎包、金玲粉店、杨嗲甜酒、王记荷香鸡、金记糖油坨坨

人均 50 元

东瓜山小吃街 天心区裕南街

东瓜山肉肠、宝贝蒸饺、文哥牛肉串、幸福味道、裕南街炸炸炸

人均 60 元

全城好味 · 湘菜与夜宵名店

适合安排一顿湘菜正餐或夜宵

01 **鲁哥饭店** 太平街店、北正街店、大悦城店

推荐：茄子咸蛋黄、酸萝卜牛百叶、皮蛋肉泥、老长沙糖饺子、酸包菜粉皮

人均 60 元

02 **田小狗** 锦秀拾光店、省博物院店

推荐：盐菜扣肉、鸡蛋炒胖豆芽、湖藕烧排骨、黄焖黄鳝、野胡葱炒山鸡蛋

人均 100 元

03 **聚味瞿记 · 龙虾堂** 坡子街店、市府店、北辰店

推荐：招牌卤蟹、口味大闸蟹、秘制口味虾、锡纸烤油边、烈火牛肉

人均 150 元

04 **小林哥海鲜档 · 夜宵烧烤** 渔人码头店、茶子山店

推荐：招牌罗氏虾、麻辣海鲜锅、小串牛肉、生蚝、椒麻大明虾

人均 128 元

正餐 Tips：想安排湘菜正餐，可从「全城好味」与「岳麓区特色餐饮」名单中选择；人均 60–150 元区间为主。

岳麓区特色餐饮

河西大学城一带的六家特色店，含位置、推荐菜与人均

店铺	位置	特色推荐	人均
村宴 · 呷鱼院子	岳麓区白云路店	珍珠有机鱼头、村宴发财肉、花胶煮桂鱼、柴火猪脚、杂鱼一锅	120 元
山葵叔叔 · 泥炉烤肉	岳麓区铂金岛二期 1 楼	原切牛肋条、金枪鱼飞鱼籽手抓饭团、辣牛肉汤饭、海鲜葱饼	110 元
黔边炉	岳麓区金星中路 398 号	黄牛吊龙、雪花牛肉、黑金炸鸡、豆腐圆子、怪噜饭、炸米酒	70 元
太白餐厅	岳麓区地宝大厦 4F	山楂红烧肉、太白传统鸽、黄精饭豆煲猪肚、酒香荔枝酸辣鸡	190 元
力力小院	岳麓区桐梓坡路 178 号	鱼汤泡饭、蒜香牛肉、小院藤椒鸡、酸萝卜炒牛肚、青椒炒鲍鱼捞面	70 元
饭怕鱼	湖大店（河西大学城）	辣香美味鱼头、外婆鱼饭、小炒黄牛肉、水煮鲟龙鱼、杂鱼一锅鲜	80 元

街头「湘」味 · 四大城市街区

历史遗迹、市井烟火与 City Walk 路线

01	**黄兴路步行街**	长沙繁华商业地段之一，连接坡子街，周边有火宫殿、双燕楼、冷红梅等餐饮，并连通解放西路酒吧街。
02	**太平老街**	保留贾谊故居、长怀井、明吉藩王府西牌楼旧址、辛亥革命共进会旧址、四正社旧址等历史遗迹，古今交融。
03	**潮宗街区**	有时务学堂、九如里公馆、金九活动旧址等，保留古街巷格局，发展特色商店，适合 City Walk 。
04	**杜甫江阁**	与橘子洲、岳麓山隔江相望，距天心阁不足一公里，是湘江风光带上的文化景观；重大节日有烟火表演。

漫步 Tips： 初次逛长沙，可将黄兴路步行街 → 坡子街 → 太平老街 → 潮宗街区串为一条城市漫步路线，街区之间可步行串联。

「湘」见恨晚 · 两处经典文化景点

一山一洲，撑起长沙的文脉与诗意

YUELU MOUNTAIN

岳麓山

位于长沙河西，景点包括岳麓书院、爱晚亭、麓山寺、云麓宫、舍利塔、禹王碑、蔡锷墓、黄兴墓等；登顶可俯瞰长沙全城。

修心提示：山林与书院连成一线，宜放慢脚步。

ORANGE ISLE

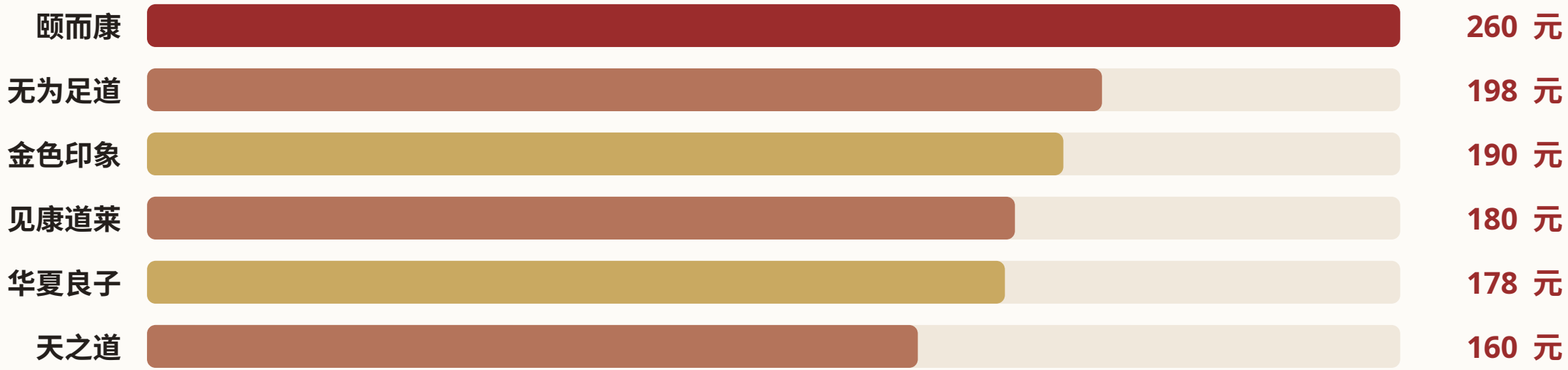
橘子洲

位于湘江江心，是「潇湘八景」中「江天暮雪」的所在；「问苍茫大地，谁主沉浮」即抒发于此，岛上建有毛泽东青年艺术雕塑。

修心提示：洲内可步行或乘观光车，免门票但需提前 3 天预约。

快速使用建议 可结合诗词、历史人物与城市景观进行游览；文化游览与 Day 2 「山水洲城 · 岳麓书香」整日行程合并安排最省时。

休闲体验 · 足浴与放松



价格区间： 160 — 260 元 / 人

六家均价约 194 元 / 人，适合日间行程后放松。

核实提醒

价格仅供大致参考，门店项目、营业状态与收费以到店确认为准。

叁

三日漫游

一条由热闹走向沉静的路线

先给一张三日总览时间轴，再逐日拆成 17 站。每站都写清体验重点与出行提示，照着走就行，也可以任意挑一段单独用。

> 读完你会知道：三天怎么串最顺、每天几站、哪一站适合放慢，以及哪些提示能少走冤枉路。

本章包含 CONTENTS P36 — P39

P36 三日修心行程总览 · 一条时间线

P37 Day 1 · 老城漫步 · 湘味烟火

P38 Day 2 · 山水洲城 · 岳麓书香

P39 Day 3 · 古寺寻幽 · 文博夜游

三日修心行程总览

老城烟火 → 山水书香 → 古寺文博，一条由热闹走向沉静的路线

DAY 1

老城漫步 · 湘味烟火

五一广场 → IFS 国金中心 → 郝富贵小炒肉 → 黄兴步行街 → 南门口 → 杜甫江阁

路线提示：以五一广场为起点，串联核心商圈、老街与小吃区域，最后到杜甫江阁欣赏湘江夜景。

逐站详解见 P37

DAY 2

山水洲城 · 岳麓书香

橘子洲 → 岳麓山 → 岳麓书院 → 湖南大学 → 麓山南路

路线提示：橘子洲、岳麓山、岳麓书院建议提前 3 天预约；岳麓书院需另购门票（40 元）。

逐站详解见 P38

DAY 3

古寺寻幽 · 文博夜游

古开福寺 → 湖南博物院 → 烈士公园 → 万家丽广场 → 扬帆夜市

路线提示：省博物院建议提前 5 天预约。

逐站详解见 P39

【修心节奏建议】三天由外而内：首日入城感受烟火，次日登山临水开阔心境，第三日入古开福寺静心，再以文博与夜市收束。

Day 1 · 老城漫步 · 湘味烟火｜逐站详解

顺序	地点	体验重点
1	**五一广场**	核心商圈与地铁枢纽
2	**IFS 国金中心**	购物、屋顶观景
3	**郝富贵小炒肉**	湘菜小炒
4	**黄兴步行街**	老牌商业街、市井烟火
5	**南门口**	臭豆腐、糖油粑粑等小吃
6	**杜甫江阁**	临江楼阁，欣赏日落与夜景

路线建议：以五一广场为起点，串联核心商圈、老街与小吃区域，最后到杜甫江阁欣赏湘江夜景；可与 P46 「老城烟火夜游」合并使用。

Day 2 · 山水洲城 · 岳麓书香 | 逐站详解

五站 · 从江心洲到千年书院，再落到大学城烟火

顺序	地点	体验重点
1	**橘子洲**	江心洲与青年毛泽东雕像，洲内步行或观光车
2	**岳麓山**	爱晚亭与山林风光；按游览起点步行，预留登山时间。
3	**岳麓书院**	千年书院、湖湘文脉
4	**湖南大学**	百年高校
5	**麓山南路**	大学城美食街

路线提示：橘子洲、岳麓山建议提前 3 天预约；岳麓书院需另购门票 40 元；麓山南路游览可对接 P31 岳麓区特色餐饮。

Day 3 · 古寺寻幽 · 文博夜游｜逐站详解

五站 · 以古开福寺静心开卷，收束于扬帆夜市烟火

序	地点	体验重点
1	**古开福寺**	红墙古寺、文明参观
2	**湖南博物院**	马王堆文物与历史珍藏
3	**烈士公园**	纪念塔与湖景，城市休闲
4	**万家丽广场**	综合商业空间
5	**扬帆夜市**	小吃摊位，体验长沙夜市烟火



古开福寺 · 红墙古寺

完整交通与到寺衔接见 P21 — P22

路线顺序：古开福寺 → 湖南博物院 → 烈士公园 → 万家丽广场 → 扬帆夜市

肆

美食名录

想吃什么，按区域和价位挑

全程餐食自理，这一章是翻得最多的：全城必吃榜，以及雅致酒店周边按早餐、小吃宵夜、晚餐分成三组的本地小馆。

> 读完你会知道：一顿正餐去哪、清晨就近嗦粉在哪、人均多少、点什么菜，以及从酒店怎么过去。

本章包含 CONTENTS P41 — P44

P41 星城必吃排行榜 · 十家名店

P42 酒店周边 ① 黄土岭小馆与本地早餐

P43 酒店周边 ② 小吃与宵夜

P44 酒店周边 ③ 晚餐与特色小馆

星城必吃排行榜

1. **笨萝卜浏阳菜馆**
   浏阳风味，湘菜下饭
2. **古德墨柠**
   青柠茶饮，清爽解腻
3. **黑色经典**
   臭豆腐，外酥内嫩
4. **天宝兄弟**
   小龙虾，湘味夜宵
5. **聚味瞿记**
   卤虾香辣，夜宵烟火
6. **大碗先生**
   家常湘菜，日常好味
7. **公交新村粉店**
   一碗米粉，嗦出鲜香
8. **湘在光脑壳家常菜**
   市井家常，湘味下饭
9. **茶颜悦色**
   中式茶饮，茶香奶香
10. **田小狗**
    湘味家常，热气腾腾

Tips　粉面可参考公交新村、李易面馆；小吃街选南门口或东瓜山；湘菜正餐从 P30 「全城好味」及 P31 「岳麓区特色餐饮」名单中挑选。

酒店周边 ① 黄土岭小馆与本地早餐

黄土岭周边餐饮 · 步行或短途可达

徐宁湘土菜馆

步行可到。

青椒饭店

步行可到。

三十九道小炒

步行可到。

益阳吊锅菜

打车几分钟，或乘地铁 1 站；苍蝇馆子。推荐：牛腩锅、手撕鸡。

食友把酒

乘地铁 1 号线至灵官渡站下车，共 3 站；苍蝇馆子。推荐：牛肉、猪肚等。

早餐 · 长沙本地粉面与小吃

小蓬子粉面（黄土岭涂北新村）

本地人喜欢，只有一个肉沫码子。

欧姐小吃（小蓬子对面）

有春卷、烧麦、葱油饼。

公交新村（赤岗冲）

打车几分钟；长沙粉面网红排队店。

七号粉馆（长坡社区）

推荐墨鱼炖肉粉；配菜很多且免费，可自己添加蒜蓉和配菜。

易裕和（竹塘路）

店面很大，还有各种小吃。

新华楼（东塘）

长沙几十年的老牌小吃店，各种菜系都有，提供早餐、中餐、晚餐。

酒店周边 ② 小吃与宵夜

蒋大小吃（中山路）

只营业至 20:00 。推荐：叉烧炒米粉、海带排骨汤、凉面；口味很辣。

丑哥碳火串

仅晚上 18:00 开始营业。推荐：泰式香茅虾、泰式三文鱼、泰式海螺片、泰式炸鲈鱼、烤牛肉串、烤油边等。

等凳灯麻辣烫

全天营业；有浏城桥店、侯家塘店、黄土岭店。

大晴老板不在（四方坪）

晚上营业。

老地方烤牛肉（涂家冲）

烧烤不错。

麻子小吃（港岛路）

晚餐及夜宵时段， 18:00 营业至凌晨。小吃推荐：湖藕汤、嗦螺、蛋炒饭。



夜宵时段提示

部分小店仅晚间营业，且可能排队或售罄，建议出发前电话或地图平台确认。

酒店周边 ③ 晚餐 · 本地口味与特色小馆

麻子小吃（港岛路）

18:00 营业至凌晨；提供者评价「闭眼点都好吃」。推荐菜：乱七八糟、叉烧肉、椒麻鸡、凉拌空心菜、芥末包菜。

常德小钵子（翡翠华庭）

河西，距离较远。湖南特色钵子菜，外地少见、本地人常吃，去晚可能售罄。推荐菜：牛腩钵、腊肠（肥肠）钵、头菜、风吹肉、风吹鸡等。

益阳吊锅菜

打车几分钟，或乘地铁 1 站；苍蝇馆子。推荐：牛腩锅、手撕鸡。

食友把酒

乘地铁 1 号线至灵官渡站下车，共 3 站；苍蝇馆子。老板服务态度一般、店面较小，但味道好。推荐：牛肉、猪肚等。

超弟口味菜

店面小，由一对老夫妻经营。推荐：鮓（zhǎ）鱼、瘦肉条、青椒茄子、豆豉蒸排骨、鲍盐鱼等。

新派常德钵物馆（桔园）

推荐菜：牛腩钵、肥肠钵、鸭子钵、风吹鸡等。

满哥餐厅（培元桥）

苍蝇馆子，店面很小。推荐菜：荷花鱼、炒香肠等。

厨子张宁乡口味菜

推荐菜：干煸胸口油、芥末牛肉、生炒排骨、爆炒牛肉筋、醋炒蛋。

美食 Tips

小店及夜宵店建议出发前电话或通过地图平台确认，部分店铺可能排队、售罄或营业时间变化（本页为长沙 9.0 慕程同学私藏美食清单；抖音号：老板开小灶）

伍

夜游与打卡

天黑之后，把星城走成自己的注脚

三条夜游路线各有性格，附一份「怎么选」与五条实用提醒；最后用十二件小事做一张属于你的趣味打卡图。

> 读完你会知道：今晚走哪条、几点出门更合适、散场怎么回，以及怎样把这三天留成可带走的小记忆。

本章包含 CONTENTS P46 — P50

P46 夜游路线一 · 五一广场—南门口

P47 夜游路线二 · 杜甫江阁—湘江风光带

P48 夜游路线三 · 扬帆夜市与夜宵

P49 夜游路线 · 选择攻略与提醒

P50 星城寻心 · 三日趣味打卡

夜游路线一 · 五一广场—黄兴路—坡子街—南门口

老城烟火夜游｜适合第一次来长沙、想集中感受热闹街区、购物和小吃

游览顺序	地点	夜游看点与建议
1	**五一广场**	从城市核心商圈开始，感受夜间人流与商业氛围。
2	**IFS 国金中心**	可安排购物、建筑打卡。
3	**黄兴步行街**	体验老牌商业街的霓虹招牌、街头人流与长沙夜生活。
4	**坡子街**	可结合周边餐饮选择湘菜、特色小吃。
5	**南门口**	以臭豆腐、糖油粑粑等小吃为主，适合边走边吃。

游览方式　街区之间可步行串联，可与 Day 1 老城行程合并，傍晚起走正好可以赶上杜甫江阁夜景。

夜游路线二 · 杜甫江阁—湘江风光带

江畔夜景路线｜适合放慢节奏、拍摄夜景、欣赏湘江两岸城市灯光

顺序	地点	夜游看点与建议
1	**杜甫江阁**	临江仿古楼阁，为湘江风光带文化景观；可安排江景与建筑夜景拍摄。
2	**湘江风光带**	沿江散步，观察江面、桥梁与两岸城市灯光；选择开放且照明良好的公共步道。
3	**周边夜宵**	结束后可按位置选择坡子街、南门口或其他已列出的餐饮点，不必为赶行程跨区奔波。



江畔 · 慢下来的一晚

登阁或进入景区前，请核实当日开放时间、门票及夜间管理要求。

游览方式　以江边散步和拍照为主；遵守公共区域管理规定，不进入封闭区域或临水危险位置。

夜游路线三 · 扬帆夜市与三处夜宵选择

夜市小吃体验｜适合集中品尝小吃，也可作为独立的晚间行程

OPTION 01

扬帆夜市

体验重点

小吃摊位、长沙夜市烟火

OPTION 02

东瓜山小吃街

体验重点

东瓜山肉肠、宝贝蒸饺、文哥牛肉串、幸福味道、裕南街炸炸炸等

OPTION 03

南门口小吃街

体验重点

汪记生煎包、金玲粉店、杨嗲甜酒、王记荷香鸡、金记糖油坨坨等

路线为地点组合建议，不代表各站点之间均可全程步行；跨区域移动请使用实时地图导航并预留交通时间。

夜游路线 选择攻略与实用提醒

按当晚心情挑一条主路线，不要贪多

偏好	优先选择	行程特点
第一次来长沙，想热闹、逛街、吃小吃	路线一：五一广场—黄兴路—坡子街—南门口	商业街区集中，适合边逛边吃。
想看江景、拍夜景、慢慢散步	路线二：杜甫江阁—湘江风光带	节奏较舒缓，以江景和城市夜色为主。
主要目标是夜市和摊位小吃	路线三：扬帆夜市	以夜市体验为主，可单独安排。
想吃夜宵、偏本地街巷氛围	东瓜山小吃街	作为单独夜宵目的地更灵活。

夜游实用提醒 · 五条

1. 夜间营业时间、夜市出摊情况、餐厅排队及商场开放时间可能变化，出发前查看商家或场地方当日信息。
2. 夜游路线为地点组合建议，不代表各站点之间均可全程步行；跨区域移动请使用实时地图导航并预留交通时间。
3. 节假日核心商圈和热门小吃街人流较大，注意随身物品与同行人员，照看老人和儿童。
4. 拍摄江景或夜景时，遵守公共区域管理规定，不进入封闭区域或临水危险位置。
5. 如果当晚时间有限，建议只选择一条主路线，不要把扬帆夜市、东瓜山、南门口等分散区域全部硬塞进同一晚。

星城寻心 · 三日趣味打卡

课堂之外的十二件小事 | 随手打勾，把长沙走成自己的注脚

打卡	一件小事	怎么玩 · 去哪找
□ 01	数一尊罗汉	五百罗汉中，找到与你相应的那一尊，记住他的样子 P6
□ 02	抄半页经	「一念归心」的 70 分钟，留一行字给自己 P6
□ 03	收好两样法宝	现场揭晓，别急着拆——把它带进后面两天的课里 P7
□ 04	嗦一碗粉	点单时说一句「微辣」，试试本地的早晨节奏 P29 · P42
□ 05	找一块老碑	潮宗街、太平老街的墙根，藏着旧长沙 P32
□ 06	拍一张倒影	湘江边等一盏灯亮起来，再按快门 P46 · P47
□ 07	数江阁的灯	杜甫江阁亮灯后，从下往上数一数有几层 P47
□ 08	尝一样没吃过的	夜市里挑一个叫不出名字的小吃 P43 · P48
□ 09	记下一句话	徐老师课上最打动你的那句，写在纸上而不是相册里 P8 — P9
□ 10	认识一位新同修	茶歇品尝时，主动说声「一起坐？」 P11
□ 11	安静十分钟	在古寺或岳麓山的角落，什么都不做 P33 · P7
□ 12	写给三天后	在笔记最后一页，留一句话给回去之后的自己 P9

结业挑战

集满 6 格，就是属于你的「星城寻心图」。11.29 结课时，把它和笔记一起带走；愿意的话，在群里晒一张最满意的照片。

玩法说明

全部自愿、不排名、不交作业；一个人慢慢走，或约上同修都好。出发前复核天气与门店营业状态（P16 · P14）。

快乐长沙 · 韵味星城

心安星城 · 且行且修

一碗米粉的热气，一江灯影的沉静，一墙朱红的安然。

愿这三日，走得从容，也修得自在。

且行且修