



钟祥，位于湖北省中部，汉江中游，是湖北省几何中心，版图面积 4488 平方公里，人口 103 万。这里交通便捷，二广高速（G55）、沪蓉高速（G42）纵横交错，汉江黄金水道、焦柳铁路、长荆铁路，207、234、347 国道穿境而过。

钟祥，是国家历史文化名城。有文字记载的历史 2700 多年。明嘉靖皇帝取“钟聚祥瑞”之意，赐名钟祥并升为承天府，与顺天府（北京）、应天府（南京）并为明朝三大直辖府。境内有文物保护单位 496 处，楚文化、明文化、长寿文化源远流长，造就了楚辞文学家宋玉、楚歌舞艺术家莫愁女、明朝嘉靖皇帝朱厚熜、中国考古学之父李济等一批在历史上具有深远影响的人物。

钟祥，是中国优秀旅游城市。境内山丘湖兼有，林泉洞并存。有各类景观 233 处，国家 4A 级景区 3 处，拥有大洪山国家风景名胜區、大口国家森林公园、莫愁湖国家湿地公园 3 个国家级生态景区，全国、全省休闲农业示范点 5 个，国家、省级旅游名镇、名村 4 个及众多“乡愁”主题的乡村旅游休闲村。

钟祥，是世界文化遗产明显陵所在地。显陵是明朝嘉靖皇帝父母亲合葬墓，为明陵中最大的单体陵园，其“一陵双冢”的建筑格局是中国帝陵中仅见的孤例，也是明陵中最早被录入联合国《世界遗产名录》的陵寝。

钟祥，是世界长寿之乡。南北朝时期就因长寿老人居多而称“长寿县”，至明嘉靖十年已有 1000 多年的历史。目前，全市有百岁以上老人 109 人，80 岁以上 2.54 万人，是世界知名、全国著名、全省唯一的长寿之乡。

如今到钟祥旅游，您不仅可以品读钟祥悠久的历史文​​化，领略钟祥优美的自然风光，而且还可以感受到明显陵的王气、黄仙洞的仙气、莫愁湖的灵气以及大口天然氧吧的新鲜空气！

Zhongxiang lies in the middle part of Hubei Province and on the middle reaches of Han River, is the geometric center of Hubei Province and has a territory of 4,488 square kilometers and a population of 1.03 million. Here, the traffic is convenient with Erguang Expressway (G55)and Hurong Expressway (G42) crisscrossing each other and the Golden Waterway of Han River, Jiaozhou-Liuzhou Railway, Changjiangbu-Jingmen Railway and No.207, 234 and 347 National Highways running through the area.

Zhongxiang is the famous national historic and cultural city with favorable geographical location that giving birth to numerous talents and with prosperous culture. The long history has bred splendid and brilliant as well as long-standing and well established Chu Culture, Ming Culture and Culture of longevity and has fostered a batch of personages who have made a profound impact on the history such as the literati, Song Yu, who is skilled in writing the songs of Chu, the artist, Mo Chounv, who is good at Chu singing and dance and the father of Chinese modern archaeology, Zhang Ji, etc. The name of the county, Zhongxiang, is bestowed by Emperor Jia Jing of the Ming Dynasty and at the same time, it was promoted to Chengtian Prefecture and called the Top 3 Famous Prefectures of the Ming Dynasty together with Shuntuan Prefecture(Beijing)and Yingtian Prefecture(Nanjing), which have prevailed for a time.

养生山水 长寿钟祥

Mountains and Water Nourishing Life
Zhongxiang Benefiting Longevity

【第一章】 CHAPTER1

Cultural Zhongxiang with long standing elegant charm

文化钟祥 雅韵悠长

鐘長
祥壽

——郢中文化旅游区——

Yingzhong Cultural Tourism Zone

楚山汉水，钟灵毓秀。

这里，是楚文化重要的发祥地，是自南北朝以来闻名遐迩的长寿之乡！

深厚的历史文化积淀，物化为一处处瑰丽的名胜古迹。境内有各类文物保护单位和文物点近千处，其中世界文化遗产 1 处，全国重点文物保护单位 3 处，湖北省重点文物保护单位 20 处，有“大地博物馆”之美誉。“三台十八景”“二十四奇胜”，独具魅力的江山形胜，吸引了历代才子佳人、文人墨客纷至沓来，留下了许多脍炙人口的诗词歌赋和珍贵的书画墨宝，使钟祥文化透出典雅的迷人风采！

年华似水，古城如书，倾听帝王之乡、神秘钟祥的精彩传奇，感知文明，感受雅韵，回味悠长。

兰台雄风

孕育楚文化的摇篮

钟祥是楚文化的重要发祥地，有文字记载的历史长达 2700 多年。

春秋战国时期，郊郢兰台上宫殿辉煌，史称“兰台之宫”。西晋张华的《博物志》记载，舜帝南巡曾驻帐于郢中高台，并亲手种下兰花蕙草，于是楚人便将此台取名为兰台。

兰台历经数千年风雨，孕育百代春华秋实，不仅滋养了屈原、宋玉等文学巨匠，而且还培育出莫愁女等歌舞艺术家。

宋玉是兰台之魂。宋玉常伴楚王对问于兰台之宫，产生了《风赋》《对楚王问》等传世名作，衍生了“阳春白雪”“曲高和寡”“兰台雄风”等经典故事。



兰台书院

位于兰台中学院内。省级文物保护单位，清代乾隆十五年安陆府知府张世芳在兰台遗址上修建。书院内设有贡门馆，每逢月中三日、八日，秀才们都要赴馆会文应试，这就是有名的“三八会文”。



宋玉井

又名楚贤井，系楚大夫宋玉故宅遗井。

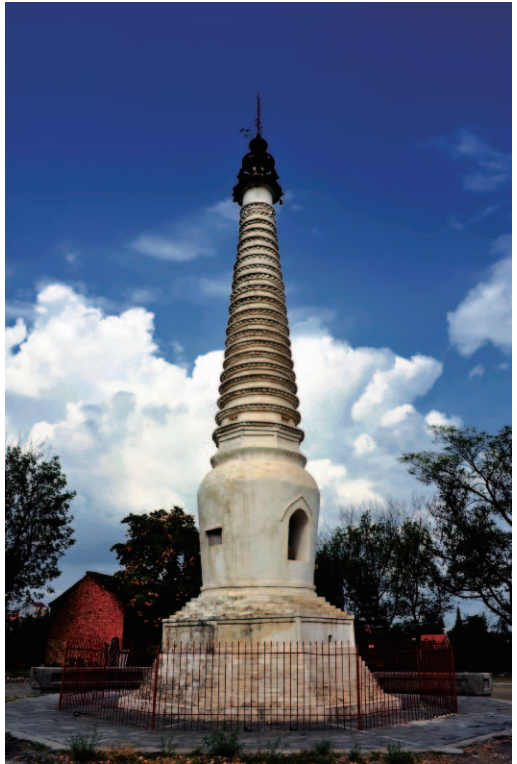
阳春台

取“阳春朝云”之意，与白雪楼司雅附高曲《阳春》、《白雪》而得名。高耸平衍，烟云竹树，阴晴异状，千百年来，被人们誉为城中伟观。阳春台又是莫愁女习舞之所，与白雪楼并称郢中双璧。



“阳春白雪”石碑

藏于市博物馆，石碑长 223 厘米，宽 70 厘米，厚 22 厘米。清康熙年间，由诗人、书法家毛会建手书，叶莲亲篆，于清康熙十一年四月制成。该碑是“阳春白雪”典故的有力佐证。



文峰塔

又名“白乳高僧塔”、文风塔，建于唐僖宗广明初年（公元 880 年），全国重点文物保护单位。塔体独特，通体雪白，相轮 21 层，是我国迄今发现最早、最高的文塔。塔顶倒竖一支铁笔，取名“文风极天”“登峰造极”之意。



龙山报恩寺

龙山报恩寺位于城东龙山，距今已有 1300 多年历史。它与文峰塔遥相对望，名闻荆楚。



文化钟祥 雅韵悠长

养生山水 长寿钟祥

Mountains and Water Nourishing Life Zhongxiang Benefiting Longevity

触摸明王朝的背影

——世界文化遗产明显陵

明显陵，是明世宗嘉靖皇帝的父亲恭睿献皇帝朱祐杭、母亲章圣皇太后蒋氏的合葬墓，迄今已有近 500 年的历史。2000 年 11 月 30 日被联合国教科文组织批准列入《世界遗产名录》。2008 年 4 月被批准为国家 4A 级旅游景区。

显陵是明朝著名“大礼仪”之争的重要见证，是明朝第 12 座帝陵。走近明显陵，横亘眼前的陵寝阔大舒展，金碧辉煌，气势恢弘。占地 183.13 公顷的建筑群顺着地势起伏延展，与四周秀美山峦自然地融为一体。明显陵双城封建的内外罗城、蜿蜒而流的九曲御河、逶迤腾舞的龙形神道、钟灵毓秀的内外明塘、“一陵双冢”的特殊格局都是明陵建筑中的孤例。整个陵园由 30 余处规模宏大的建筑群组成，疏密有间，错落有致，尊卑有序，掩映于山环水抱之中，相互映衬，堪称古建筑艺术和环境美学相结合的典范之作。



明世宗嘉靖皇帝



内明塘





双龙影壁



雪中明楼



神道



棣星门



显陵庙会



朝霞中的显陵

龙诞之地 ——兴王府

兴王府是明世宗嘉靖皇帝的父亲兴献王的藩府，也是嘉靖皇帝出生地，为湖北省文物保护单位。今尚存凤翔宫、察斋书院以及石桥、荷花池等建筑。



兴王府



范氏一品夫人墓

“小皇陵” ——范氏一品夫人墓

范氏一品夫人墓俗称小皇陵。墓主范氏是嘉靖年间太保兼少傅锦衣卫掌卫事后军都督陆炳的母亲、明世宗嘉靖皇帝初生时的奶妈。该墓四周丘陵环抱，地面建筑遗物分布在南北走向 250 米长的中轴线上，虽牌楼等文物均遭破坏，但尚有雕刻精细的石武士、石马、石骆驼、石羊、石狮保存完好。特别是嘉靖三十九年谕祭陆母范氏一品夫人墓碑，龙首龟趺，非常气派。

三楚巨观——元佑宫

元佑宫是明世宗嘉靖皇帝为纪念其父恭睿献皇帝朱祐杭敕建的皇家祭祀建筑。属全国重点文物保护单位。其建筑风格与北京故宫类似，又与武当道观相仿。嘉靖笃信道教，宫名元佑，取“玄元天佑”之意，旨在“宗奉玄元，祈天永命”。

盛世王陵 文化瑰宝——梁庄王墓

在明代 276 年的长河里，明太祖朱元璋后世子孙先后有五人封王就藩于钟祥，留下十多座王室宗亲墓。梁庄王墓是明仁宗第九子朱瞻垵和继妃魏氏的合葬墓。墓内出土金、银、玉、瓷、陶等器物共计 5300 余件，被考古界誉为“全国已发掘明代亲王墓中出土文物最多、最精美的一次空前大发现”。墓中出土的四大名贵宝石，其产地均来自于西洋。专家认定，这批珠宝是郑和下西洋时带回，不仅见证着郑和七下西洋的伟大壮举，更是印证了明朝初年中国经济繁荣、国力鼎盛的盛世景象。



泥金龙纹瓷钟



金镶宝石冠顶



金“大黑天”舞姿神像



金凤簪



稀世珍宝——元青花

稀世珍宝——元青花

出土于明代郢靖王墓。其中，“四爱图”梅瓶分别绘有王羲之爱兰图、陶渊明爱菊图、周敦颐爱莲图、林和靖爱鹤图，为元青花的珍品。现为湖北省博物馆四大镇馆之宝之一。墓主为郢靖王朱栋，明太祖朱元璋第二十四子，是按照明代的藩封制度受封到钟祥的第一位藩王。



博物馆内景

钟祥博物馆

博物馆位于美丽的莫愁湖畔。设计理念以明文化为主题，整个建筑宛如自然山水画中的一枚印章，由“日”字馆与“月”字馆组成，组合在一起就是一个明朝的“明”字。此馆是展示钟祥 2000 多年历史文明和文化传承的重要载体，2015 年被评为国家 AAA 级景区。

少司马牌坊

市内现存最早的牌坊，该牌坊建于公元 1581 年（明万历九年），为明朝兵部侍郎曾省吾所建。少司马牌坊气势雄伟、雕艺精湛，是研究古代石雕艺术和政治制度、民间习俗的重要物证。



少司马坊

湖北民俗民艺第一村——莫愁村

“湖北民俗民艺第一村”——莫愁村是湖北首个可以深度体验“地道乡土民俗、浪漫荆楚民艺、多元文化风情”的旅游目的地。

莫愁村“民俗民艺体验地”极具荆楚韵味，在古市集和老街巷中囊括有 100 余种特色风味小吃、50 家非物质文化饮食老店、20 位民间小吃传承大家、10 大传统老式作坊，以及茶坝、酒吧、主题旅舍和荆楚地方戏曲演艺、长寿贡品食材博览等丰富的业态，为游客带来寻觅乡愁、回归本真的别样旅游体验。





莫愁村夜景

走进古香古色的莫愁村，领略岁月的沧桑和古老的风情，给人以返璞归真、回归自然之美感。这里的大部分建筑材料都是一些老物件，所有街道地面铺装均采用云贵川老青石板材料，古朴典雅、纯朴自然，具有返璞归真之美。



古香古色的莫愁村街道



在莫愁村喝茶看戏很惬意



【第二章】 CHAPTER2

山水钟祥 诗意徜徉

鍾祥
長壽

Zhongxiang of waters and mountains brims with poetic beauty

钟祥是一座古老而神奇旅游城市，境内山丘湖兼有，林泉洞并存，有郁郁葱葱的莽莽林海——大洪山国家风景名胜区和大口国家森林公园，有神奇瑰丽的天然溶洞——世界奇观黄仙洞，有星罗棋布的湖泊岛屿——驰名千载的莫愁湖、百岛俊秀的温峡湖，有世界珍稀植物——对节白腊，有美丽乡村乐园——彭墩乡村旅游世界……人文、自然景观布局集中，相映成趣，徜徉在钟祥的自然山水中，感受北纬 30° 长寿之乡的神奇与美丽，让人不禁感慨此景只应天上有。

千古名湖莫愁湖

莫愁湖因千古传誉的楚国歌舞艺术家莫愁女而得名。莫愁湖现有水域面积2平方公里,属于全国县级市中罕见的城中湖。近看湖畔,一泓碧水,层层涟漪。远观湖面,水天相连,鸥鸟翔集。春有杨柳依依,夏有莲叶田田,秋有芦苇摇曳,冬有翠竹挺拔。



莫愁湖一角



木制栈道



莫愁湖



莫愁湖焰火晚会



汉江的傍晚

“一江两湖”生态美

长江最大的支流、四大名水之一的汉江是钟祥人民的生命之源，在这里曲折迂回 144 公里。位于城中的莫愁湖和镜月湖，两湖相拥与汉江一道为钟祥古城增添无限灵性与雅韵。两湖湖面百岛耸立，湖岸绿树成荫，帝王之乡灵气盎然。



镜月湖大桥

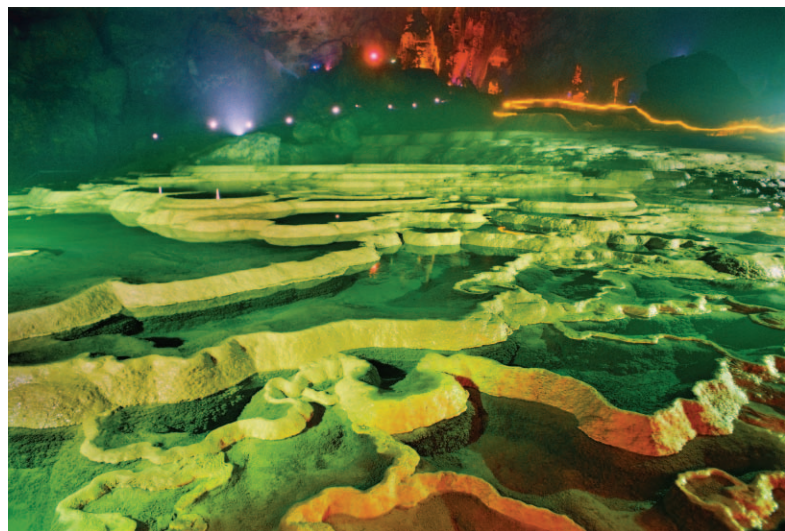
诗画客店——大洪山生态旅游区

全国特色景观旅游名镇、湖北省旅游名镇——客店镇，地处国家级风景名胜区大洪山核心景区。境内娘娘寨、青峰山连绵起伏，雄伟壮丽。境内多奇山、名泉、异河、怪石，主要有黄仙洞、娘娘寨、水没坪、猴王寨、千年银杏谷、对节白腊群、元佑温泉等景观，是集森林观光、山地休闲、探险猎奇于一体的旅游目的地。



世界溶洞奇观 ——黄仙洞

黄仙洞是国家大洪山风景名胜区的核心景点、国家4A级景区，集世界溶洞之大全的奇特景观。洞中有山，山中有林，林上有河，河上有桥，云雾缭绕，让人不禁感慨此景只应天上有。经中科院地理研究所、国际旅游洞穴协会认定，黄仙洞内拥有四个世界级景观：边石池大厅、钙膜片边坝、石将军溶蚀石牙、三拱门景观，尤其是2万平方米的边石池大厅，波澜壮阔，气势恢弘，被誉为世界溶洞一绝。



边石池



洞口雄风



洞中石花



绚丽的溶洞景观



大洪山



娘娘寨

世外桃源娘娘寨

娘娘寨是杨贵妃后人避难之地，四面绝壁包围。漫山遍野的奇花异草，历经沧桑的古银杏群落，久负盛名的高山云雾茶，众多佛道僧士、骚人墨客的碑刻壁画，神秘的人口不变村落，悠久的历史传说，使娘娘寨形成了一个生态文化旅游区。其人口几十年来一直不变，“生一人死一人，嫁一人娶一人”，人口恒稳，为世人称奇的人口不变村。山寨名泉溪流遍布，气候四季宜人，年均气温 12.3℃，被权威专家评为“最适宜人类生存的世外桃源”。

元佑国际温泉旅游度假区

元佑，元之寿长、佑之康健；元固精气，福佑身体。元佑温泉秉承万物之始，顺应自然之力，打造原生态的养生基地。

元佑国际温泉为天然冷热双温泉，其资源独特，热泉常年水温在 56℃，日流量 3300 吨，冷泉常年水温 18℃，日流量 1700 吨，两泉带相距不到 30 米，形成“冰火两重天”。泡池傍山而建，泡池中以帝王池最为代表，融合中国传统文化之精髓，功能泡池也都分别采用了人参、当归、茉莉花、百合、薄荷、黄柏等名贵中药材，通过天然温泉中的矿物质来达到调节人体免疫、养生、美容、健体之功效。

相传，明朝嘉靖皇帝的母亲蒋氏在怀胎前曾在此沐浴，并上猴王寨天祥寺祈福，回宫就怀上了龙子，从此这里香火鼎盛，沐浴、祈福者众多。



酒店房间



温泉泡池

山水钟祥



诗意徜徉



Mountains and Water Nourishing Life Zhongxiang Benchi Longxiang

养生山水

长寿钟祥



25

24



东桥村



旗鼓台



明灯村



客店八折河

美丽乡村 山水如诗 客店如画

全市美丽乡村建设中融入旅游元素，把农事活动变成农耕生活体验、把田园村庄变成乡村观光景区、把农产品变成旅游商品、把乡村文化变成乡村休闲活动。涌现出王岭、东桥、明灯、南庄、马湾等一批旅游特色鲜明、设施齐全、功能完备的美丽乡村旅游点。



赵泉河一景



南庄村



马湾村

南庄村，境内有七棵呈“七星状”的千年古树、猴王寨、珍珠泉成为当地最具特色的人文景观。

马湾村，打造了以“马帮文化”为背景的特色旅游村庄。马蹄声疾，开启你的乡愁之旅。

湖北旅游名镇——客店镇



诗画温峡 人间奇葩

湖中30多座岛屿星罗棋布，晨雾暮霭中，若隐若现，妙趣横生；水色清澈，晶莹剔透；四周岸线曲折，港湾交错。乘坐游艇或泛舟湖上，或环岛浏览，随心而游，山水胜景尽收眼底，犹如“船在水上游，人在画中留”。岸边森林茂密，河库岛屿对映成趣，是旅游、度假、休闲、养生的绝妙胜地。



泛舟湖上



如画的温峡



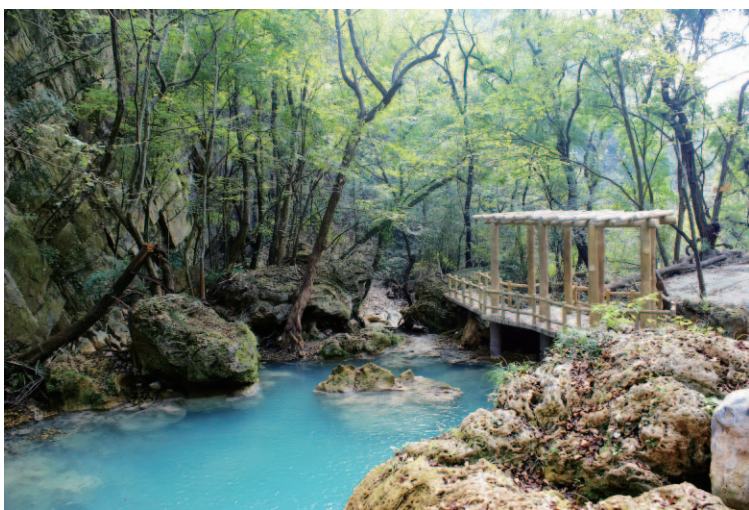
下里巴人岛上古朴的农舍



大口锁龙潭



鹰子洞瀑布



天池



九级天溪

畅享“森林浴” ——大口国家森林公园

大口国家森林公园是华中地区保存最为完好、植被种群最为完整的一片原始森林。公园集自然景观、人文景观、气象景观之精华，融奇花异草、古洞飞瀑、珍禽异兽于一体，覆盖率达93%，空气中负氧离子极高，被誉为鄂中天然氧吧。“阵风起松涛，百花送艳香。”滚滚而来的绿色浪潮冲刷着久躁的心扉，是修身养性、健身疗养、回归自然的绝妙佳境。

神奇、浪漫，有“小武当”之称的道教景观——云台观雄踞公园制高点，是观日出、日落胜景的绝妙之处。据史料记载，此处曾是历史上全国有名的佛、道、儒“三教论衡”、“释道之争”圣地。



【第三章】 CHAPTER3

——乡村休闲旅游区——

远离城市喧嚣，去乡村休闲旅游，到农庄体验采摘之趣，或享垂钓之乐，呼乡野新鲜空气，吃天然绿色食品，听田园蛙叫虫鸣，访古镇古寨古街，与大自然零距离接触。钟祥的乡村休闲旅游区集自然乡村美景、传统田园生活、农家风味饮食、徒步野营登寨、文化历史遗存等于一体，引领游客走进自然、回归自然，让人乐而忘返。

钟祥
Zhongxiang of leisure releases the tender feelings
休闲钟祥
柔情飞扬

鍾長壽

乡村狂欢 ——彭墩乡村旅游世界

彭墩乡村旅游世界是“亚太乡村旅游观察点”、“全国生态农业示范点”和国家 4A 级旅游景区。该景区以彭墩村为核心、以新农村建设为契机，紧扣农耕文化，发展现代农业，走农旅融合之路，如今村庄变景区，“家家住别墅、人人是员工”。景区建有中南地区唯一的稻草人文化艺术园、富硒葡萄园、蜡像馆、水乡十里长廊、农耕博物馆、垂钓烧烤园、孔雀园等十大景点，是集休闲观光、美食采摘、垂钓健身、会议培训为一体的综合性旅游目的地。



彭墩民居



春到彭墩



彭湖水乡梦江南



水上儿童乐园

休闲钟祥
柔情飞扬

养生山水
长寿钟祥

Mountains and Water Nourishing Life Zhongxiang Benefiting Longevity



水上十里长廊



彭墩采摘



稻草人公园

休闲钟祥
柔情飞扬

养生山水 长寿钟祥

Mountains and Water Nourishing Life Zhongxiang Benefiting Longevity

中国花城

中国花城大柴湖花卉产业园依托花卉产业发展，打造集花卉品种培育、生产研发、交易物流、科普教育、观光旅游、特色餐饮于一体的全产业链。园区规划建设总面积 1 万亩，建成集高效花卉产业示范、花卉特色产品生产、花卉主题农庄游乐体验、花卉观光旅游、乡村休闲养生度假一体的综合产业园区。



揽胜石牌——国家历史文化名镇、中国豆腐之乡

石牌古镇，是“汉剧发展的摇篮”，贺龙元帅的祖籍地，中国豆腐之乡。汉江黄金水道依镇而过，水路交通发达，商贾云集，历史上有“小汉口”之称。古街占地约2平方公里，采用“十街三巷十八门、两桥四楼土城环”的防卫布局，青石街、木板房、大宅院保存完好，漫步古街，仿佛穿越时空回到古时。石牌人凭着磨豆腐的祖传手艺创造了豆腐奇迹，豆制品香飘海内外，“石牌豆腐郎”遍布全国及全球 10 多个国家及地区。



石牌古街道



张集扁寨



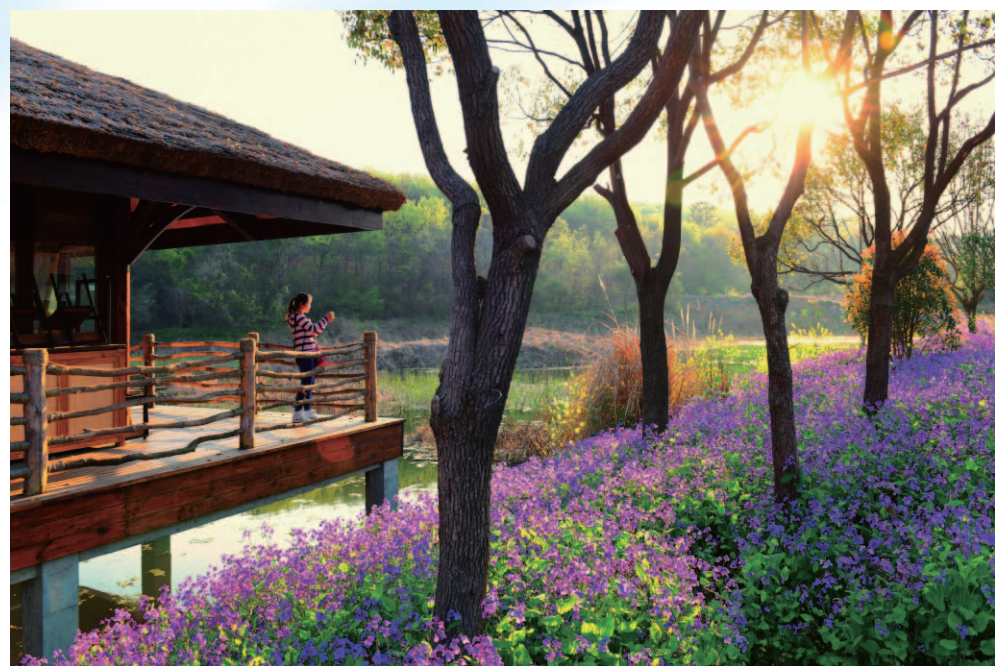
云峰禅寺

张集老街古寨多

张集老街始建于唐宋年间，立体结构均为两层木楼，青砖熟瓦，一条主街横穿东西，木楼台阁鳞次栉比，两关三巷四门错落有致。漫步在张集老街的石板路上，屋檐上的野草、青苔，楼阁上的雕花散发着浓浓的古韵，别有一番风味。张集寨庙文化独具一格，逢岭筑有墙，遇山建有寨。山寨建于明清，可供千人以上避难的有九华寨、扁寨、黑王寨、云岭寨等十多处。每个山寨的最顶端都建有一个寺庙或道观。



百年紫薇 世纪花海——万紫千红植物园



人在画中游



植物园内繁花似锦

万紫千红植物园占地 5000 亩，紫薇树品种达 30 多种，培育花卉苗木 1200 多种。一年四季，花季不断，尤以紫薇花最为壮观。园内花草相间，森林茂密，是树的世界、花的海洋、鸟的天堂。是一处以赏花亲花为主，休闲养生、科普教育、艺术体验、滨水游乐为一体的华中知名紫薇花主题公园和自驾游最佳目的地。



骑马游园



郁金香观赏区



百里紫薇花长廊

汇源生态产业园

中国·农谷汇源生态产业园，是以“农”字为灵魂，按照“休闲、体验、科普、观光、养生”的总体要求，大力发展休闲农业、体验农业、科普农业、有机农业、设施农业和观光农业的大型休闲农业综合体。



桃园



中国·农谷汇源生态园



汇源生态有机产品

追寻红色足迹

钟聚祥瑞山河秀，烽火燎原战旗红。钟祥民风古朴而又强悍，素有抗争精神。早在1925年7月，贺龙同志就带领钟祥同乡参加了湖北的反帝反封建斗争。大革命时期，钟祥一度成为鄂中五县农民革命运动的中心，从而成为湘鄂西革命根据地的重要组成部分。

南山、北山和大洪山三大红色旅游区，分布着众多的革命遗址遗迹，流传着许多传奇的革命故事。



乡村农家乐

乡村旅游重点围绕农耕文化、饮食文化、养生文化、长寿文化和乡土民俗文化，建设了一批以休闲农庄、开心农场、休闲渔庄为基本形态，以乡土风情、休闲度假、农事体验、康体娱乐为主要内容的农家乐。



【第四章】 CHAPTER4

长寿钟祥 养生天堂

Zhongxiang of longevity is the health-preserving paradise

鍾長壽
钟祥

钟祥，一个山清水秀的人间天堂，一个物丰人瑞的长寿之乡。东有风景如画的大洪山，西据莽莽苍苍的大荆山，高达36%的森林覆盖率，让整座城市翠秀环绕，静谧润泽。良好的生态环境孕育了神秘的长寿现象。在城市公园、在乡村小道，随处可见鹤发童颜、长髯飘飘的寿者。钟祥的百岁老人不仅长寿，而且健康。这些历经沧桑的世纪老人，有的能穿针引线做缝纫，有的能挥毫泼墨吟诗作画……这些笑傲人生的寿星，为我们演绎了一个又一个精彩的百年传奇。



【野生葛粉】
用野生葛根加工而成的一种纯天然营养佳品，富含淀粉、蛋白质、全糖等多种营养成分及钙、铁、铜等十多种人体必需微量元素。具有清凉解热、生津止渴、补肾健脾、降「三高」及醒酒之功能。产品主要出口到韩国、日本和欧美，被确定为「日本皇家食品」。

【蟠龙菜】
系明朝宫廷御膳佳肴，首创于湖广安陆州（今钟祥）兴献王宫邸，为宴席上的美食上品。菜色红黄相间，装盘成龙形，肥而不腻，柔滑油润，味香绵长。此菜已列入《中国菜谱》，为湖北十大名菜之一。

【米茶】
钟祥特有的地方风味小吃，俗称「炒米茶」。其制作方法是先将大米放在锅里文火干炒，炒到大米发黄带焦时起锅，用水洗净，再用水煮而成。煮热吃养胃消火，冷藏后解渴消暑，经常食用可以控制人的血糖和脂肪量。据专家证，钟祥人的长寿与吃米茶的习惯有一定关系。

【长寿米】
钟祥气候温和，土肥水净，盛产水稻。其中以长寿米为优，有黑稻、香稻等8个品种。长寿米形长，颗粒饱满，色泽晶莹，口感好，含多种人体必不可少的微量元素。明嘉靖年间，这些米都作为「贡米」送往京城。除长寿米外，钟祥还有乔米、紫须糯、等苞齐、雷打粘、黄花粘等优质米。

【云雾茶】
产于大洪山南麓的娘娘寨。这里气候温和，冬无严寒，夏无酷暑，雨量充沛，阳光充足，昼夜温差大，四季云雾缭绕，是天然宜茶之地，历来茶事繁盛。该茶条索挺秀自然，白毫满披，色泽翠绿，栗香持久，滋味鲜爽回甘，具典型的高山茶风格。

长寿食品

一方宝地养育一方长寿人。在历史长河中，生长在钟祥的人们逐步形成了自己的饮食特点。钟祥的长寿美食和土特产很多，有明朝宫廷佳肴蟠龙菜，种类丰富的石牌豆制品，食药俱佳的野生葛粉，减肥降糖的钟祥米茶等。

长寿探源

钟祥是历史悠久的文化古城，南北朝时这里就因长寿老人居多而出名。南朝刘宋明帝泰始六年（公元470年），取曾做周朝大夫53岁的长寿老人苕弘的姓氏改石城为苕寿县，明朝嘉靖十年改称钟祥县。

据《宋书·州郡志》记载，明帝泰始年间全国的一次人口普查中，苕寿县的长寿老人竟占县内总人口的四分之一。此后，钟祥的许多地名就与“长寿”相联系而沿袭至今。如长寿河、长寿店、长寿镇、百岁桥、百岁村。

长寿探秘

钟祥，是世界长寿之乡。南北朝时期就因长寿老人居多而称“苕寿县”，至明嘉靖十年已有1000多年的历史。目前，全市有百岁以上老人109人，80岁以上2.54万人，是世界知名、全国著名、全省唯一的长寿之乡。

钟祥为何多寿星？长寿的奥秘在哪里？不少专家、教授、新闻记者甚至包括一些外国友人都纷纷前来探秘。认为钟祥人之所以长寿，主要有五大因素：宜人的生存环境，厚重的孝道文化，独特的膳食结构，良好的生活习惯，优良的遗传基因。

孝文化是钟祥长寿文化的一个重要内容。嘉靖皇帝从孝出发，给了他逝去的父亲一个荣誉，一个封号……「小皇陵」范氏夫人一品墓也是孝文化的见证。在钟祥，当地人讲究播爱扬慈，处处与人为友，道德人自孝而康。



百寿图

《钟祥百寿图》入选世界吉尼斯之最



百岁夫妇



第二届中国·钟祥长寿文化旅游节



世界旅游小姐走近莫愁湖

旅游活动

Tourist activities



“旅游 + 体育”

环莫愁湖健康跑暨百万学子游钟祥启动仪式

活动当天，来自省内二十余所高校和科研院所的一百多名优秀学生代表齐聚莫愁湖畔，开展了激情飞扬的“环莫愁湖彩虹健康跑”活动。同时，这一天也是第十一个国家文化遗产日，钟祥契合这一主题还举办了穿越显陵读明朝、莫愁村文化体验游、《文化遗产日》邮票首发式等众多活动。



环莫愁湖健康跑开跑



环莫愁湖杯健康跑暨百万学子游钟祥活动

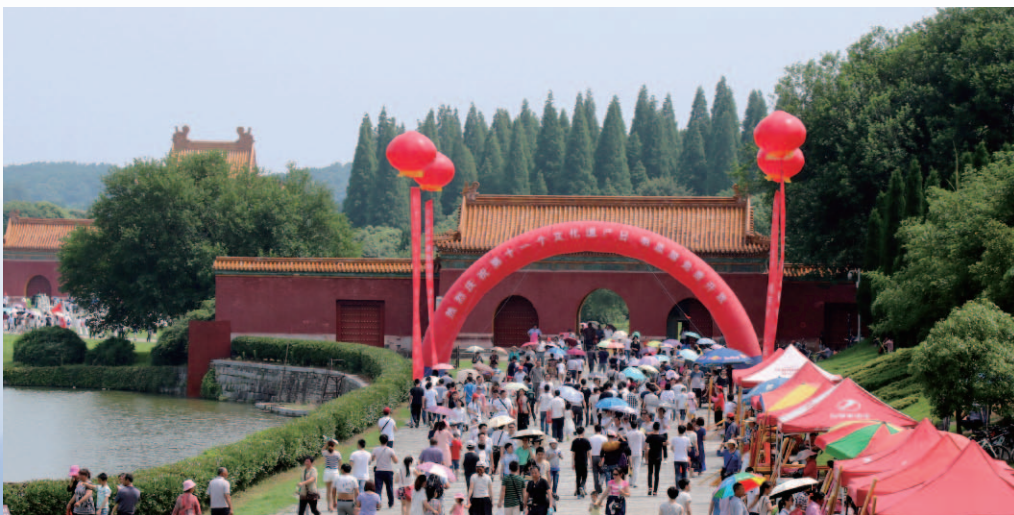
活动精彩纷呈拉动钟祥旅游人气

观美景、赏民俗、享人文、玩音乐、健康跑……钟祥旅游活动可谓精彩不断。

钟祥旅游活动根据各景区旅游特色项目和促销活动，整合归类形成特色鲜明的五大版块，即观美景、赏民俗、享人文、玩音乐、健康跑，以更具特色、更有互动性、更接地气的活动，让游客在体验中感受钟祥浓郁的文化内涵，推动“旅游 + ”的融合发展。



自行车赛



世界文化遗产日活动现场

“旅游 + 文化”

钟祥第三届长寿文化旅游节暨第二届紫薇花文化旅游节

活动期间，全国近百个城市的代表、50 多位长寿专家学者、海内外 100 余位客商共襄盛会。



长寿文化节著名歌星汪峰压轴演唱



长寿文化节开幕式现场



“旅游 + 音乐”

“观紫薇花海、游长寿钟祥”帐篷音乐节

活动期间，来自武汉、宜昌、襄阳、荆门等地的背包客、帐篷客、骑游爱好者欢聚一堂，音乐欢唱、帐篷露营，尽享月夜星空的自然和浪漫。



精品体验一日游

- 1. 世界文化遗产游：明显陵→莫愁村→莫愁湖→博物馆→兴王府→元佑宫→文风塔
- 2. 大洪山山水风情游：南庄对节人家→客店镇→元佑温泉→赵泉河村→黄仙洞→娘娘寨
- 3. 彭墩乡村游：彭墩乡村旅游世界→石牌古街
- 4. 森林花海休闲游：万紫千红植物园→大口国家森林公园→汇源生态产业园→中国花城

神秘探奇二日游

- 1. 神秘探奇二日游：黄仙洞→娘娘寨→元佑温泉→南庄对节人家→万紫千红植物园→汇源生态产业园→大口国家森林公园
- 2. 文化古迹二日游：明显陵→莫愁村→博物馆→莫愁湖→张集古街→石牌古镇
- 3. AAAA 精品二日游：黄仙洞→明显陵→莫愁村→中国花城→彭墩乡村旅游世界

黄金假日三日游

- D 1：黄仙洞→旅游名镇客店镇
抵黄仙洞，观世界溶洞奇观，游世外桃源娘娘寨，访古银杏群落→元佑温泉→旅游名镇客店镇→南庄对节人家
- D 2：大口国家森林公园→明显陵景区



钟祥旅游公路

- 赴大口，游览鹰子洞瀑布、龙溪谷、九级天溪、上下天池、乌龙洞、大口竹海→万紫千红植物园→莫愁村→世界文化遗产明显陵
- D 3：彭墩乡村旅游世界→石牌古镇
中国花城观花海→赴彭墩乡村旅游世界水上乐园、十里长廊，体验采摘、垂钓乐趣→石牌镇，观石牌古街道、古戏楼

养生山水·长寿钟祥四日游

- D 1：明显陵景区→博物馆
抵钟祥市区，游明显陵→莫愁村→博物馆→兴王府→元佑宫→文风塔→访百岁老人
- D 2：大口国家森林公园→万紫千红植物园
赴大口国家森林公园，游览鹰子洞瀑布、龙溪谷、九级天溪、上下天池、乌龙洞、大口竹海，观万紫千红植物园，游汇源生态产业园
- D 3：黄仙洞→娘娘寨→泡温泉
赴黄仙洞，观世界溶洞奇观，游世外桃源娘娘寨，古银杏群落→元佑温泉→南庄对节人家
- D 4：彭墩乡村旅游世界→石牌镇
彭墩乡村旅游世界水上乐园、十里长廊，体验采摘、垂钓乐趣→石牌镇，观石牌古街、古戏楼→中国花城

名镇、名村休闲度假之旅

- 国家历史文化名镇——石牌镇；全国特色景观旅游名镇——客店镇；湖北旅游名村——赵泉河村、莫愁村；全国休闲农业示范点——彭墩乡村旅游世界



推荐自驾游线路

- 1. 武荆高速柴湖出口下，赴郢中城区看元佑宫、文风塔、兴王府、莫愁湖、博物馆、莫愁村、明显陵→赴客店，游旅游名镇、南庄对节人家、中华葛文化风情园、赵泉河村、元佑温泉、黄仙洞→赴张集镇，观老街、登古寨（扁寨）、访云峰禅寺。
- 2. 武荆高速太子山出口下，沿旅游环线游大口国家森林公园、万紫千红植物园、汇源生态产业园、大明山风景区→赴客店游名镇、南庄对节人家、中华葛文化风情园、赵泉河村、元佑温泉、黄仙洞→赴郢中城区观世界文化遗产明显陵、博物馆、莫愁村、元佑宫。
- 3. 武荆高速石牌出口下，访石牌古镇、逛古街、古戏楼→游彭墩乡村旅游世界→赴郢中城区观世界文化遗产明显陵、莫愁村、博物馆、元佑宫。
- 4. 襄荆高速陈安出口下，游陈安村、寨子沟→赴郢中城区观世界文化遗产产明显陵、莫愁村、博物馆、元佑宫。
- 5. 襄荆高速荆门北出口下，游彭墩乡村旅游世界，石牌古镇，逛古街、古戏楼→赴郢中城区观世界文化遗产明显陵、莫愁村、博物馆、元佑宫。



体育馆



镜月湖大桥



城市焰火晚会



景观大道



钟祥一中