

2023年洞庭湖的导游词 湖南洞庭湖导游词 (实用5篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

洞庭湖的导游词篇一

洞庭湖是中国的第二大淡水湖，跨湖南湖北两省，它北连长江，南接湘、资、沅、酃四水，号称“八百里洞庭湖”。下面是小编收集整理的湖南洞庭湖导游词范文，欢迎借鉴参考。

洞庭湖是中国的第二大淡水湖，跨湖南湖北两省，它北连长江，南接湘、资、沅、酃四水，号称“八百里洞庭湖”。洞庭湖的意思就是神仙洞府，可见其风光之秀丽迷人。其最大的特点便是湖外有湖，湖中有山。

湖滨的风光极为秀丽，许多景点都是国家级的风景区，如：岳阳楼、君山、杜甫墓、文庙、龙州书院等名胜古迹。湖中最著名的是君山，君山风景秀丽。它是洞庭湖上的一个孤岛，岛上有72个大小山峰，这里每天有渡轮来往航程大约一小时。君山原名洞庭山，是神仙洞府的意思。相传4000年前，舜帝南巡，他的两个妃子娥皇、女英追之不及，攀竹痛哭，眼泪滴在竹上，变成斑竹。后来两妃死于山上，后人建成有二妃墓。二人也叫湘妃、湘君，为了纪念湘君，就把洞庭山改为君山了。现有古迹二妃墓、湘妃庙、飞来钟等。君山的竹子很有名，有斑竹、罗汉竹、紫竹、毛竹等。这里每年都举办盛大的龙舟节、荷花节和水上运动。

洞庭湖是著名的鱼米之乡，其物产极为丰富。湖中的特产有河蚌、黄鳝、洞庭蟹等珍贵的河鲜。洞庭湖的“湖中湖”莲湖，盛产驰名中外的湘莲。湘莲颗粒饱满，肉质鲜嫩，历代被视为莲中珍品。

洞庭湖是中国的第二大淡水湖，跨湖南湖北两省，它北连长江，南接湘、资、沅、澧四水，号称“八百里洞庭湖”。洞庭湖的意思就是神仙洞府，可见其风光之秀丽迷人。其最大的特点便是湖外有湖，湖中有山。

湖滨的风光极为秀丽，许多景点都是国家级的风景区，如：岳阳楼、君山、杜甫墓、文庙、龙州书院等名胜古迹。湖中最著名的是君山，君山风景秀丽。它是洞庭湖上的一个孤岛，岛上有72个大小山峰，这里每天有渡轮来往航程大约一小时。君山原名洞庭山，是神仙洞府的意思。相传4000年前，舜帝南巡，他的两个妃子娥皇、女英追之不及，攀竹痛哭，眼泪滴在竹上，变成斑竹。后来两妃死于山上，后人建成有二妃墓。二人也叫湘妃、湘君，为了纪念湘君，就把洞庭山改为君山了。现有古迹二妃墓、湘妃庙、飞来钟等。君山的竹子很有名，有斑竹、罗汉竹、紫竹、毛竹等。这里每年都举办盛大的龙舟节、荷花节和水上运动。

洞庭湖是著名的鱼米之乡，其物产极为丰富。湖中的特产有河蚌、黄鳝、洞庭蟹等珍贵的河鲜。洞庭湖的“湖中湖”莲湖，盛产驰名中外的湘莲。湘莲颗粒饱满，肉质鲜嫩，历代被视为莲中珍品。

“衔远山、吞长江，浩浩荡荡，横无际涯，朝晖夕阴，气象万千”，此为范仲淹所描述的洞庭湖。千百年来，八百里洞庭以其磅礴大势跃然历史的取景框中。碧波万顷，沙鸥翱翔，浮光跃金，诗意荡漾。更兼有日落黄昏下，点点渔舟唱晚，平湖秋月里，千顷碧波荡银彩。此情此景，当是人间一绝。洞庭湖大，所以才有“洞庭天下水”的说法。虽然现今与几

十年前相比，面积已小了一半，仍然还是全国第二大湖。洞庭湖是一个古老而又神奇的湖，浩瀚无际，气势雄壮，自古就吸引着无数杰出的文人骚客吟咏、歌颂。屈原第一个来此吟哦，李白“将船买酒白云边”，杜甫却倚着栏杆与巴陵古城同醉于洞庭春色，刘禹锡“遥望洞庭山水翠”，把群山看成“白银盘里一青螺”，孟浩然却喟然一声长叹“气蒸云梦泽，波撼岳阳城”。洞庭湖之美在于广博，那种水天一色，气象万千的景致是红尘中人永远看不够的风光。

洞庭天下水，岳阳天下楼。江南，湘北，那片向北倾斜的凹形地貌上，一泊湖水以天下为怀，一座阁楼以天下为标。北宋范仲淹用一篇散文将岳阳楼树为中国历史和文化的一座地标，而湖区百姓以千百年来的劳作将洞庭湖建造成天下粮仓。

洞庭湖为我国第二大淡水湖，湖中心有座葱翠常绿的小山，名叫洞庭山，洞庭湖便因此而得名。湖区总面积约18000平方千米湖的南边是湖南省，北边是湖北省。洪水期间的湖泊，汪洋似海，面积有3900平方千米，容积达一二百亿立方米。其南有湘江、资水、沅水、澧水四水汇入，北有松滋、太平、藕池、调弦四口与长江相通，湖水最后在岳阳城陵矶注入长江。它犹如一个天然的大水库，容纳四水，吞吐长江，调节洪水，控楚带吴。

洞庭湖区到底包括哪些地方呢？较为权威的划分是，范围包括岳阳、益阳、常德，长沙、湘潭、株洲和湖北荆州共7个市。洞庭湖区又分“纯湖区”和“四水尾闾区”，其中，整个长沙城区，就属于四水尾闾区。而我们此次《环行洞庭湖》报道的岳阳、益阳、常德三市中，还有汨罗、桃江、桃源、临澧不属于纯湖区，也在尾闾区之列，而岳阳的平江、益阳的安化、常德的石门，还并不属于洞庭湖区。

洞庭湖的导游词篇二

各位朋友，我们就要到达位于洞庭湖畔的岳阳楼了，请大家带好随身物品依次下车，待会小_将随大家一起去登临那“天下楼”！

好了，请大家看门前这副“洞庭天下水，岳阳天下楼”的楹联，其下句为“谁为天下士，饮酒楼上头。”今天各位就当一当天下士，以洞庭为酒，开怀畅饮，一起品位博大精深的岳阳楼文化和岳阳的壮丽山川吧！兴许您也会像诗仙李白一样“醉煞洞庭秋”！

登上巴陵古城墙，穿过“南极潇湘”、“北通巫峡”的牌坊，进入眼帘的就是江南三大名楼之冠的岳阳楼。为什么说岳阳楼是江南三大名楼之冠了，有哪位朋友知道吗？好的，就请大家听小_慢慢道来吧！一，历史悠久。大家看看眼前这楼是不是有一种历史的沧桑感？岳阳楼创建的具体时间已不可考，只知在公元220_年前后，距今已有1700多年历史，其前身相传为三国时期东吴大将鲁肃的“阅军楼”，西晋南北朝时称“巴陵城楼”，初唐时，称为“南楼”，中唐李白赋诗之后，始称“岳阳楼”。所以说咱这岳阳楼面子可不小哦！要由我们的诗仙李白来亲自命名！大家看看横匾“岳阳楼”，这三字是由郭沫若先生题写的，现以编入《中国名匾》一书！

大家再仔细看看这楼，有没有发现其特别之处？这位朋友好棒哦！居然小_知道想说什么。对了，岳阳楼第二个特点就是文物珍贵。在江南三大名楼中唯有岳阳楼是保持其原址、原貌，具有历史、艺术、科学价值的国家级文物！咱们这岳阳楼楼高21.35米，可以用十个字来概括其建筑特点：“四柱、三层、飞檐、盔顶、纯木”！大家可看清楚了吗？咱这岳阳楼可是未用一砖一瓦，一颗铁钉的！在建筑上是不是一个奇迹啊？说到这，小_就想和大家说一故事：相传在建楼时，人们怎么也无法把楼层很好地建成，这时来了一七旬老者，手拿一尺，对大伙说，让我试试看吧？大家别无它法，只好让老者试试，不曾想

老者三两下就把大家一直解决不了的问题给轻松地解决了!大家正想酬谢，却只见地上一把尺，不见老者的踪影，拾起尺子一看，居然写着“鲁班尺”，所以在我们岳阳一带有“鲁班助楼”的传说!再看看这“飞檐”可是咱老祖宗聪明才智的体现!其便于采光，减少笨拙感，同时节约了用料!大家看看这屋顶像不像古代将军的头盔?对了，这就是“盔顶”，这种建筑方式并不多见，据说是现在仅存的啦!威武雄壮的“盔顶”，配以飞檐，曲线流畅，给人势欲凌空之感!再看“盔顶”下的如意斗拱，它形似蜂窝，层叠相衬，饰以龙头、凤头、云头纹饰，既承托盔顶重力，又使整个建筑更精美、庄重、和谐。屋面的宝顶、脊饰、翘首等构件都是清代中叶遗留下来的陶制精品。因此，岳阳楼的建筑在美学、力学、建筑学和工艺学方面都有惊人的成就!因而自古就享有“岳阳天下楼”的美称。

洞庭湖的导游词篇三

洞庭湖是中国的第二大淡水湖，跨湖南湖北两省，它北连长江，南接湘、资、沅、酃四水，号称“八百里洞庭湖”。下面是小编收集整理的湖南洞庭湖导游词范文，欢迎借鉴参考。

洞庭湖是中国的第二大淡水湖，跨湖南湖北两省，它北连长江，南接湘、资、沅、酃四水，号称“八百里洞庭湖”。洞庭湖的意思就是神仙洞府，可见其风光之秀丽迷人。其最大的特点便是湖外有湖，湖中有山。

湖滨的风光极为秀丽，许多景点都是国家级的风景区，如：岳阳楼、君山、杜甫墓、文庙、龙州书院等名胜古迹。湖中最著名的是君山，君山风景秀丽。它是洞庭湖上的一个孤岛，岛上有72个大小山峰，这里每天有渡轮来往航程大约一小时。君山原名洞庭山，是神仙洞府的意思。相传4020xx年前，舜帝南巡，他的两个妃子娥皇、女英追之不及，攀竹痛哭，眼泪滴在竹上，变成斑竹。后来两妃死于山上，后人建成有二

妃墓。二人也叫湘妃、湘君，为了纪念湘君，就把洞庭山改为君山了。现有古迹二妃墓、湘妃庙、飞来钟等。君山的竹子很有名，有斑竹、罗汉竹、紫竹、毛竹等。这里每年都举办盛大的龙舟节、荷花节和水上运动。

洞庭湖是著名的鱼米之乡，其物产极为丰富。湖中的特产有河蚌、黄鳝、洞庭蟹等珍贵的河鲜。洞庭湖的“湖中湖”莲湖，盛产驰名中外的湘莲。湘莲颗粒饱满，肉质鲜嫩，历代被视为莲中珍品。

洞庭湖是中国的第二大淡水湖，跨湖南湖北两省，它北连长江，南接湘、资、沅、酃四水，号称“八百里洞庭湖”。洞庭湖的意思就是神仙洞府，可见其风光之秀丽迷人。其最大的特点便是湖外有湖，湖中有山。

湖滨的风光极为秀丽，许多景点都是国家级的风景区，如：岳阳楼、君山、杜甫墓、文庙、龙州书院等名胜古迹。湖中最著名的是君山，君山风景秀丽。它是洞庭湖上的一个孤岛，岛上有72个大小山峰，这里每天有渡轮来往航程大约一小时。君山原名洞庭山，是神仙洞府的意思。相传4020xx年前，舜帝南巡，他的两个妃子娥皇、女英追之不及，攀竹痛哭，眼泪滴在竹上，变成斑竹。后来两妃死于山上，后人建成有二妃墓。二人也叫湘妃、湘君，为了纪念湘君，就把洞庭山改为君山了。现有古迹二妃墓、湘妃庙、飞来钟等。君山的竹子很有名，有斑竹、罗汉竹、紫竹、毛竹等。这里每年都举办盛大的龙舟节、荷花节和水上运动。

洞庭湖是著名的鱼米之乡，其物产极为丰富。湖中的特产有河蚌、黄鳝、洞庭蟹等珍贵的河鲜。洞庭湖的“湖中湖”莲湖，盛产驰名中外的湘莲。湘莲颗粒饱满，肉质鲜嫩，历代被视为莲中珍品。

“衔远山、天长江，浩浩荡荡，横无际涯，朝晖夕阴，气象万千”，此为范仲淹所描述的洞庭湖。千百年来，八百里洞

庭以其磅礴大势跃然历史的取景框中。碧波万顷，沙鸥翱翔，浮光跃金，诗意荡漾。更兼有日落黄昏下，点点渔舟唱晚，平湖秋月里，千顷碧波荡银彩。此情此景，当是人间一绝。洞庭湖大，所以才有“洞庭天下水”的说法。虽然现今与几十年前相比，面积已小了一半，仍然还是全国第二大湖。洞庭湖是一个古老而又神奇的湖，浩瀚无际，气势雄壮，自古就吸引着无数杰出的文人骚客吟咏、歌颂。屈原第一个来此吟哦，李白“将船买酒白云边”，杜甫却倚着栏杆与巴陵古城同醉于洞庭春色，刘禹锡“遥望洞庭山水翠”，把群山看成“白银盘里一青螺”，孟浩然却喟然一声长叹“气蒸云梦泽，波撼岳阳城”。洞庭湖之美在于广博，那种水天一色，气象万千的景致是红尘中人永远看不够的风光。

洞庭天下水，岳阳天下楼。江南，湘北，那片向北倾斜的凹形地貌上，一泊湖水以天下为怀，一座阁楼以天下为标。北宋范仲淹用一篇散文将岳阳楼树为中国历史和文化的一座地标，而湖区百姓以千百年来的劳作将洞庭湖建造成天下粮仓。

洞庭湖为我国第二大淡水湖，湖中心有座葱翠常绿的小山，名叫洞庭山，洞庭湖便因此而得名。湖区总面积约18000平方千米湖的南边是湖南省，北边是湖北省。洪水期间的湖泊，汪洋似海，面积有3900平方千米，容积达一二百亿立方米。其南有湘江、资水、沅水、澧水四水汇入，北有松滋、太平、藕池、调弦四口与长江相通，湖水最后在岳阳城陵矶注入长江。它犹如一个天然的大水库，容纳四水，吞吐长江，调节洪水，控楚带吴。

洞庭湖区到底包括哪些地方呢？较为权威的划分是，范围包括岳阳、益阳、常德，长沙、湘潭、株洲和湖北荆州共7个市。洞庭湖区又分“纯湖区”和“四水尾闾区”，其中，整个长沙城区，就属于四水尾闾区。而我们此次《环行洞庭湖》报道的岳阳、益阳、常德三市中，还有汨罗、桃江、桃源、临澧不属于纯湖区，也在尾闾区之列，而岳阳的平江、益阳的安化、常德的石门，还并不属于洞庭湖区。

洞庭湖的导游词篇四

洞庭湖属扬子准地台江南地轴上的断陷盆地，形成于燕山运动，延续至喜马拉雅运动。白垩纪为盆地发展扩大时期，第四纪以来，洞庭湖拗陷盆地在新构造运动作用下，再次全面下沉，接受沉积，成为湖南省第四纪分布最广、厚度最大、沉积层序最全的地区。存在4次以上凹陷成湖、凸起成陆的演化过程，相应拗陷盆地解体，形成断拗盆地。早更新世早期，在目平湖、澧县、沅江等凹陷成湖，中期湖侵扩大到汉寿、鼎城、安乡、湘阴等地，出流由安乡经澧县凹陷排入长江，末期凹陷转为缓慢上升，湖泊萎缩一部分成陆。早更新世晚期，目平湖与沅江两凹陷相连，湖盆扩大。赤山凸起成为两湖间的孤岛，湖水从南县、鲇市、藕池口排入长江，为第四纪湖面最大的兴盛时期。随着湖盆转为上升为主，湖水退却，出现洞庭湖平原地貌景观。中更新世，洞庭湖盆地发育为河网交织的湖沼盆地，澧县、目平湖和沅江至湘阴的沉积体系。此时，湖水有两处出口，一处由岳阳君山经广兴洲入长江，另一处由安乡余家台经澧县进入江汉盆地。晚更新世，目平湖凹陷和沅江至湘阴凹陷部分地区再次活化沉降，并在赤山西部形成常德、安乡河湖盆地和东部临资口、黄茅洲和北江市河湖盆地，但其它范围已大为缩小，形状复杂，湖水由南向北流，并在团山附近有东、西水系汇合，在石首一带注入长江。发展到全新世后期，整个湖盆为河网交错的洞庭平原，当时在君山西南侧有一方圆130平方公里的小湖。

先秦之后，云梦泽逐渐解体，江湖关系转变，直接影响到洞庭湖的演变。汉晋以来，长江流域人口逐渐增长，垦殖活动强度增大，自然植被受到破坏，长江的含沙量开始增高。随着荆北云梦泽的逐渐淤塞，荆江河床自动调节抬高，加上受西北—东南方向新构造掀斜运动的影响，荆江主泓道逐渐向南摆动。东晋永和年间，荆江南岸形成景口、沧口二股分流汇合成沧水进入洞庭湖。洞庭湖由于承纳两口分泄之江水江沙，湖泊的淤积过程开始加速，形成大小不一的湖群。唐宋时期，荆江统一河床的形成，使边界条件发生重大变化。随

着荆江堤防不断修筑，江面束狭、泄洪不畅，洪水位开始抬升，江水顶托倒灌机率增大，每当大洪水通过荆江段常形成决口，“九穴十三口”形成。穴口大量分流长江洪水，使洞庭湖呈现明显扩涨之势，湖盆向西、向南伸展，南连青草、西吞赤沙，水域面积扩大。形容湖水波澜壮阔的“八百里洞庭”一词便开始在这一时期的诗文典籍中出现。随着水域扩展，使原来在汉晋时期彼此支离的洞庭、青草、赤沙3个湖泊在高水位时得以连成汪洋一片。由于受长江来水的影响越来越大，洞庭湖洪水过程也相应发生显著变化，由唐宋以前以“春溜满涨”为主逐渐转变为以“夏秋水涨”为主，洪水特征除由四水注入的“桃花汛”之外，长江夏秋水涨的洪水特征已突现出来，使湖泊的洪水过程在年内变化由原来的单峰型转变为明显的双峰型。

宋代以后，荆江河床不断为泥沙淤积，洪水位持续抬升，使魏晋时原“湖高江低、湖水入江”的江湖关系逐渐演变为“江高湖低、江水入湖”的格局，洞庭湖水浸日益严重。元、明、清三朝，随着荆江堤防的不断修筑和穴口的时决时塞，江患加剧，荆江溃堤、湖区溃垸频繁。江湖关系开始紧张起来，说明从宋代开始，江湖关系开始发生历史性变化，人为因素成为江湖关系变异的不可忽视的因素。

明嘉靖之后，中央政府采取“舍南救北”的治水方针，荆江北岸穴口尽堵，南岸保留太平、调弦二口与洞庭湖勾通。清代仍继续沿袭明朝的消极治水方针，在长江来水有增无减的情况下，一遇洪水则湖水泛滥四溢、向外扩展已成必然之势。西洞庭湖和南洞庭湖就是在这一背景下逐渐扩大起来的。这一时期洞庭湖的范围，“每岁夏秋之交，湖水泛滥，方圆八九百里，龙阳、沅江则西南之一隅。”说明唐宋时期洞庭湖在西吞赤沙湖之后，向西南又有了迅速的发展。迄至清代中期以前，洞庭湖仍继续呈扩涨之势，到道光年间，为洞庭湖自先秦以来扩展至鼎盛时期。道光《洞庭湖志》记载它的范围是：“东北属巴陵，西北跨华容、石首、安乡，西连武陵、龙阳、沅江，南带益阳而环湘阴，凡四府一州，界分九邑，

横亘八九百里，日月若出没其中。”可见洞庭湖自魏晋南北朝之后是逐步“回春”的。由魏晋时期的五百余里到唐宋之际的七、八百里，继而又发展到清中叶的八九百里，湖水波涛可直拍岳阳、华容、汉寿、沅江、湘阴等县城，君山、扁山、层山、寄山、团山、磊石山、赤山、墨山等均成为兀立湖中的岛屿。洪水时节，洞庭湖水域面积超过6000平方公里。

十九世纪中叶，洞庭湖开始由盛转衰，进入有史记载以来演变最为剧烈的阶段。从6000平方公里的浩瀚大湖，萎缩到目前2691平方公里的湖面，就是在这一百多年时间内发生的。其主要原因就是人为和政策的因素，导致咸丰、同治年间藕池、松滋相继溃口，荆江四口分流入洞庭湖局面的正式形成。咸丰二年，荆江藕池堤马林工在小水年份溃决，清政府借口民力拮据未予堵筑，形成藕池口、至咸丰十年长江大水，在原溃口冲刷成藕池口。同治九年松滋溃口，因堵筑不坚固，同治十二年复溃，形成松滋河。藕池口，松滋口形成后，原由两口分流转变为四口分流，江湖关系巨变，成为洞庭湖近一百多年来演变的重大转折点。由于四口自北而南奔流，夺流改道，不仅使四水三角洲平原被淹，而且还迫使四水改变流向，彻底打乱了原有水系格局。沅水尾闾的主泓被迫遗弃故道，改由大围堤西北方向入湖；资水尾闾的主泓也不再经由沅江县城侧，而是改由毛角口经杨柳潭入湖。四口和四水在湖内相互顶托干扰，造成局部地区水位壅高。更为严重的是大量泥沙倾积湖内，成为制约洞庭湖演变的一个主要矛盾。四口入湖泥沙淤积形成的河口三角洲自西北向东南推进，加速了洞庭湖洲滩的发育。随着三角洲在湖内不断充填和南移东进，洞庭湖由此进入了迅速缩小的过程。伴随着泥沙淤积和洲滩的迅速扩展，湖区继之开展大量的围垦。湖泊变成洲滩，洲滩又成为垸土和湖田，洞庭湖人进水退的状况开始出现。滨湖堤垸如鳞，弥望无际，已有与水争地之势。乾隆年开始到嘉庆年间，湖南的一些有识之士包括地方官开始呼吁限制围湖造田，并要求刨毁有碍行洪的私垸。二是清末光绪年，在荆江来沙成倍增长、洲滩迅速扩展的情况下，再次出现筑堤建垸的高潮，挽垸呈恶性膨胀，至清末洞庭湖总计有

堤垸1094座。

民国时期，围垦没有受到遏制，洞庭湖进一步萎缩。高位洲滩因每年显露期长，相继挽成堤垸已成必然之势。而中位和低位洲滩，因地势低下，每年淹没时间较长，修垸工程量大，且不宜垦殖，这一类未经建垸的洲滩，当地俗称之为洲土。据民国35年调查，已形成岳临、苍梧台、注滋口、大通湖、飘尾五大区块，总计在268万亩。20世纪40年代中期洞庭湖已是洲滩广袤，湖体支离破碎，港汊交织，滩地发育系数达0.4左右。洞庭湖滩地发育程度如此之高，表明洞庭湖已进入它的衰老阶段。

此后由于分流入湖的洪水夹带大量泥沙，湖盆不断淤积，1983年，这个长江水系重要调节湖泊的面积又缩小到2691平方公里，并被分隔为几个部分。

洞庭湖的导游词篇五

洞庭湖属扬子准地台江南地轴上的断陷盆地，形成于燕山运动，延续至喜马拉雅运动。白垩纪为盆地发展扩大时期，第四纪以来，洞庭湖拗陷盆地在新构造运动作用下，再次全面下沉，接受沉积，成为湖南省第四纪分布最广、厚度最大、沉积层序最全的地区。存在4次以上凹陷成湖、凸起成陆的演化过程，相应拗陷盆地解体，形成断拗盆地。早更新世早期，在目平湖、澧县、沅江等凹陷成湖，中期湖侵扩大到汉寿、鼎城、安乡、湘阴等地，出流由安乡经澧县凹陷排入长江，末期凹陷转为缓慢上升，湖泊萎缩一部分成陆。早更新世晚期，目平湖与沅江两凹陷相连，湖盆扩大。赤山凸起成为两湖间的孤岛，湖水从南县、鲇市、藕池口排入长江，为第四纪湖面最大的兴盛时期。随着湖盆转为上升为主，湖水退却，出现洞庭湖平原地貌景观。中更新世，洞庭湖盆地发育为河网交织的湖沼盆地，澧县、目平湖和沅江至湘阴的沉积体系。此时，湖水有两处出口，一处由岳阳君山经广兴洲入长江，另一处由安乡余家台经澧县进入江汉盆地。晚更新世，目平

湖凹陷和沅江至湘阴凹陷部分地区再次活化沉降，并在赤山西部形成常德、安乡河湖盆地和东部临资口、黄茅洲和北大市河湖盆地，但其它范围已大为缩小，形状复杂，湖水由南向北流，并在团山附近有东、西水系汇合，在石首一带注入长江。发展到全新世后期，整个湖盆为河网交错的洞庭平原，当时在君山西南侧有一方圆130平方公里的小湖。

先秦之后，云梦泽逐渐解体，江湖关系转变，直接影响到洞庭湖的演变。汉晋以来，长江流域人口逐渐增长，垦殖活动强度增大，自然植被受到破坏，长江的含沙量开始增高。随着荆北云梦泽的逐渐淤塞，荆江河床自动调节抬高，加上受西北—东南方向新构造掀斜运动的影响，荆江主泓道逐渐向南摆动。东晋永和年间，荆江南岸形成景口、沧口二股分流汇合成沧水进入洞庭湖。洞庭湖由于承纳两口分泄之江水江沙，湖泊的淤积过程开始加速，形成大小不一的湖群。唐宋时期，荆江统一河床的形成，使边界条件发生重大变化。随着荆江堤防不断修筑，江面束狭、泄洪不畅，洪水位开始抬升，江水顶托倒灌机率增大，每当大洪水通过荆江段常形成决口，“九穴十三口”形成。穴口大量分流长江洪水，使洞庭湖呈现明显扩涨之势，湖盆向西、向南伸展，南连青草、西吞赤沙，水域面积扩大。形容湖水波澜壮阔的“八百里洞庭”一词便开始在这一时期的诗文典籍中出现。随着水域扩展，使原来在汉晋时期彼此支离的洞庭、青草、赤沙3个湖泊在高水位时得以连成一片。由于受长江来水的影响越来越大，洞庭湖洪水过程也相应发生显著变化，由唐宋以前以“春溜满涨”为主逐渐转变为以“夏秋水涨”为主，洪水特征除由四水注入的“桃花汛”之外，长江夏秋水涨的洪水特征已突现出来，使湖泊的洪水过程在年内变化由原来的单峰型转变为明显的双峰型。

宋代以后，荆江河床不断为泥沙淤积，洪水位持续抬升，使魏晋时原“湖高江低、湖水入江”的江湖关系逐渐演变为“江高湖低、江水入湖”的格局，洞庭湖水浸日益严重。元、明、清三朝，随着荆江堤防的不断修筑和穴口的时决时

塞，江患加剧，荆江溃堤、湖区溃垸频繁。江湖关系开始紧张起来，说明从宋代开始，江湖关系开始发生历史性变化，人为因素成为江湖关系变异的不可忽视的因素。

明嘉靖之后，中央政府采取“舍南救北”的治水方针，荆江北岸穴口尽堵，南岸保留太平、调弦二口与洞庭湖勾通。清代仍继续沿袭明朝的消极治水方针，在长江来水有增无减的情况下，一遇洪水则湖水泛滥四溢、向外扩展已成必然之势。西洞庭湖和南洞庭湖就是在这一背景下逐渐扩大起来的。这一时期洞庭湖的范围，“每岁夏秋之交，湖水泛滥，方圆_百里，龙阳、沅江则西南之一隅。”说明唐宋时期洞庭湖在西吞赤沙湖之后，向西南又有了迅速的发展。迄至清代中期以前，洞庭湖仍继续呈扩涨之势，到道光年间，为洞庭湖自先秦以来扩展至鼎盛时期。道光《洞庭湖志》记载它的范围是：“东北属巴陵，西北跨华容、石首、安乡，西连武陵、龙阳、沅江，南带益阳而环湘阴，凡四府一州，界分九邑，横亘_百里，日月若出没其中。”可见洞庭湖自魏晋南北朝之后是逐步“回春”的。由魏晋时期的五百余里到唐宋之际的七、八百里，继而又发展到清中叶的_百里，湖水波涛可直拍岳阳、华容、汉寿、沅江、湘阴等县城，君山、扁山、层山、寄山、团山、磊石山、赤山、墨山等均成为兀立湖中的岛屿。洪水时节，洞庭湖水域面积超过6000平方公里。