

长白山

假日四季游



开启醉氧之旅，玩转长白山



目录 Catalogue

- 02 长白山速览
- 03 长白山春冬五日游
- 06 长白山夏季西坡四日游
- 09 长白山秋季六日游
- 11 外部交通
长白山特产
- 12 实用信息

长白山速览 Introducing Changbai Mountain

长白山是我国十大名山之一，是与五岳齐名、名光秀丽、景色迷人的关东第一山，为国家首批 5A 级风景区，因其主峰白云峰多白色浮石与积雪而得名，素有“千年积雪为年松，直上人间第一峰”的美誉。美丽的长白山三面景色经典但不统一，北坡是沿途独具特色的垂直景观带，让人感受“一山四季”的奇妙，站在环抱天池的火山熔岩畔，仰望一池镜水，天宇辽阔；南坡会路过长白朝鲜族自治县，风景很好，有独特的人文特色，鸭绿江大峡谷、火山遗迹炭化木奇观、高山湿地等壮观景象。

而西坡，因为开发相对较晚，风景淳朴。在保留了原始风貌的西坡，你会看到和体会到不同于其他两个坡的风景和乐趣。而且西坡徒步攀爬的地方很多，如果是徒步的户外爱好者来西坡领会长白山的美景绝对没错，你在这里可以看到双梯子河、长白山云海、锦江大峡谷等，还可以深入原始深林和秋季的花丛中。

假日来长白山感受这里的四季风情，而长白山国际度假区就坐落在生态资源保留最完整的原始森林中。酒店地理位置优越，距离长白山机场仅 20 分钟的车程；距长白山景区西山门也只有 25 分钟的车程。如果你是自驾来长白山，建议你來西坡，这里有原始的风景在等着你。长白山国际度假区同世界著名的山地度假区瑞士的达沃斯、法国的霞慕尼和加拿大的惠斯勒同处于北纬 41°，并入选《纽约时报》2013 年最佳旅游目的地，是世界上同纬度保存最完好的森林生态系统。一年当中，这里各个月份都有不同的看点，冬春看雪，夏秋观林，全季度假。夏季和秋季更适合摄影、观赏、徒步。度假区占地 13 平方公里，拥有亚洲最大的滑雪场，40 条不同难度的雪道，2 个由尼克劳斯 (Jack Nicklaus) 和罗伯特琼斯 (Robert Trent Jones) 设计的 18 洞高尔夫球场等娱乐场所。无论是度假还是团队会议，来长白山国际度假区都能得到很好的体验。

墨墨小丸子：长白山摄影推荐线路

长白山摄影线路：长白山远景—长白山天池—瀑布—温泉群—小天池—绿渊潭—岳桦林—奇峰林立—碧绿清澈—雾气遮天—低矮扭曲的姿态形象—高山岳桦—旷古巨石—魔界—魔界日出—枯树—雾气—雾凇—玉树琼花—二号观景台—长白山全景—美人松林—皑皑白雪世界

长白山国际度假区摄影线路推荐：佛库伦湖边风光 - 度假小镇 - 东滑索道 - 山顶拍摄长白全景 - 西滑中心 - 原始森林风光 - 水库 - 狩猎区 - 白桦会所 (春夏秋冬各具特色的风景)

致谢

封面提供：长白山假日酒店

图文提供：长白山假日酒店、阿兹猫

© 北京蚂蜂窝网络科技有限公司 (mafengwo.cn) 独立拥有或与本站注册用户共同拥有本站内容版权和其他相关知识产权；未经本公司明确书面许可，任何人不得复制或在本公司所属服务器上制作镜像或以其他方式使用本站内容。





长白山春冬五日游

长白山的冬天就像一个童话世界，它罕见的地下森林、星罗棋布的温泉和载有吉尼斯世界之最的火山湖都被白茫茫的大雪覆盖着。放眼望去，满眼的纯净和寂静，如梦一般，让人赏心悦目，同时又净化了心灵。每年11月中旬至来年4月下旬是长白山的雪期。尤其是春节过后，全国大部分雪场都面临关闭的时候，长白山春季的大雪更是得天独厚。你可以在这里感受到北方的鹅毛般大雪，还可以和朋友们一起堆雪人、打雪仗、做雪橇、拍雪景。冬天也是滑雪的最好季节，恰好全国最好的滑雪场——万达长白山国际度假滑雪场就在此地，这里雪质优异、厚度在100cm以上，雪场还处于群山环抱之中，在优质的雪场看优质的风景，绝对是一个不一样的体验。

推荐行程：“一路向北 玩转长白山”

D1: 从所在的城市出发，抵达长白山国际旅游度假区，入住酒店。

D2: 万达长白山国际度假滑雪场—汉拿山温泉

D3: 萨满文化馆 - 佛库伦冰雪乐园—长白山大剧院欣赏大型歌舞表演“天地长白”

D4: 游览长白山天池（北坡）

D5: 早晨睡到自然醒返程。

推荐住宿

长白山万达假日度假酒店：舒适、愉悦、国际范



长白山万达假日度假酒店外观夜景



长白山万达假日度假酒店大堂

冬天总是让人感觉单调、孤独、没有生机。城市中一旦被冬日覆盖便失去了阳光照耀下的魅力，但有些地方却注定越冬越美丽！长白山就是最好的诠释！

假日度假酒店舒适地坐落在雄伟的高山中，为众多的冬季滑雪爱好者和夏季登山爱好者来度假提供了一个便利的休闲基地。无论你是来寻求刺激，还是来追求浪漫，又或你只是想放松一下身心。长白山假日度假酒店会在让人惊叹的自然景观背景下，为你的心灵和灵魂提供一个休憩场所，使你暂时远离现代化和狂躁的生活方式。

长白山万达假日度假酒店位于长白山国际旅游度假区的核心地带，步行5分钟直达商业小镇，步行10分钟可到达滑雪场，到白桦高尔夫球场也只需步行5分钟。酒店的主入口和接待大厅设置在双层高的大堂门廊和两组玻璃门之后，呈现出了超大的开放布局。双层高的大堂吧坐落于木结构的天花板雨篷下方，而结实的圆柱和木梁支撑着木结构天花。前台和礼宾部静静地坐落在入口的左侧，空间的焦点是一个长方形的开放式壁炉，壁炉里燃烧着木柴和炭火，让房间里散发着暖暖的温度，刚滑完雪的朋友可以在这里休息，以解疲惫之余还倍感温馨。在客房内，透过宽敞明亮的大窗，你就可以将酒店外的景色尽收眼底，早晨起床喝着手中的咖啡，推开窗欣赏到清晨长白山最新的景致，心情一定非常舒畅。酒店还备有游泳池、健身房、综合娱乐室等设施，多种室内娱乐享受，使你得到全身心的放松体验。



酒店内专为儿童设置了儿童游乐室，更是贴心地考虑到了家庭出游的需要

地址：吉林省长白山国际旅游度假区

电话：0439-6986666

网站：<http://www.holidayinn.com/>

魔痛 赞一下酒店，万达的假日酒店很不错，舒适的环境可以大大的缓解一天的疲劳并且保证第二天游玩的精神充沛，酒店的设施很不错，而且酒店住宿还包机场接送和西坡景区接送没我们去的时候还有活动，送西坡门票。

韩大黑 这次我选择的万达假日酒店，值得注意的是，如果你是通过假日集团的官网预定，你可以得到航空公司里程积累哦。俺的房间，床很大。床头有一个飞利浦的闹钟，当然兼容IPOD和苹果手机以及IPAD，不喜欢看电视的家伙，可放音乐，顺便给手机充电，没想到在这个深山老林还有这么高级的东西吧！



餐厅推荐

吉咖啡厅

吉咖啡是全日制餐厅，这里的木地板、两种色调的木板墙和带图案的木制屏风会给你营造一种高雅舒适的就餐环境，你可以选择坐在落地窗旁的餐桌就餐，可以尽览窗外的恢弘山景。吉咖啡还精心选用海鲜精品，优质进口牛排及本地药膳食材，全天候提供自助餐和零点菜单以及当地特色健康菜肴。早餐偏西式，环境幽雅，食物种类比较丰富，有水果、面包、肠、培根、鸡蛋、中式点心、面档、热菜、沙拉等。

吉咖啡融合当地食材，还推出长白山特色养生山珍滋补火锅及自助餐。火锅和自助餐中的食用菌的营养价值很高，它含有多种维生素，野山菌中含有大量的铁、辛、铜、硒等。经常食用野山菌可补充微量元素的不足，为您的冬季旅途也增添了一份野山味。

用餐时间：17:30—21:00

地址：长白山假日度假酒店一楼

电话：0439-6986666



吉咖啡餐厅室内图



大堂吧室内图

大堂吧

主大堂的右侧是大堂酒吧，客人们会在这里享受到各种细节带来的舒适感。木地板和厚定制的地毯会让脚暖暖的。同时，在寒冷天或在大风天气这样不适合滑雪的日子里呆在这里，你也会感受到木板墙、搁架和暖色暗灯带来的温暖。天花板中央悬挂着中世纪造型的圆形大吊灯，它的钢框架和圆柱形玻璃灯罩模仿蜡烛的形状，还提供了更多的人工光源。

同样的，在每个空间的中心焦点都是一个抛光石饰面的壁炉，无疑也是每间客房中最受欢迎的位置。

在这里，你还可以品尝到长白山特色的茶品、糕点、长白山双宝等。

推荐茶品：蒲公英茶、刺五加茶、人参花茶等。



蒲公英茶：蒲公英具有清热解毒的功效，可用于热度证、尤善清肝热、治疗肝热目赤肿痛，以及多种感染、化脓性疾病。有益女性皮肤，有排毒功效。

人参花茶：人参花尤以补气养身、延缓衰老、主头昏乏力、胸闷气短，抗溃疡作用、抗肿瘤作用、延缓衰老作用。
特色茶点：蓝莓糕、灵芝糕等、长白双宝。

蓝莓糕：蓝莓号称“水果皇后”“美瞳之果”，富含丰富的维生素和矿物质元素、利于睡眠、果肉细腻、酸甜适口。

灵芝糕：灵芝是中国医药宝库中的珍品。素有“仙草”之誉。古今药理与临床研究均证明，灵芝确有防病治病、延年益寿之功效。灵芝有抗肿瘤、保肝解毒、有效地扩张冠状动脉、抗衰老、抗神经衰弱。

推荐景点

万达长白山国际度假滑雪场

万达长白山国际度假区滑雪场位于北纬41度，占地面积为7平方公里，降雪量为1.5-2米，雪期为每年的11月中旬-次年4月中旬，达150天。滑雪场以冬暖、奇趣为特色。无风就是暖，好的避风条件能让滑雪者更好的享受舒适的雪季。日照时间较长，温度与湿度的合适比例，形成了独特的冬日暖阳气候。滑雪场建有国际标准的单板U型槽场地、Mogul场地，场地分初、中、高级结合的多样化雪道，还有单、双板地形公园等，其雪上技巧和U型场地为国家指定训练基地，可以承办国际单项赛事。雪场内部分雪道架设灯光，可在夜间滑雪，充分满足不同滑雪爱好者的需求。如果你选择入住万达套房假日酒店，酒店会赠送全天的滑雪票哦！

地址：吉林省抚松县松江河镇万达长白山国际旅游度假区内

场内其他：上场前，雪场教练会在场下为游客做30分钟的免费培训，以及雪场的介绍，以免盲目滑雪带来不良后果。上场后，雪场教练也会对每位初学者，进行详细的雪上培训。



万达滑雪场图

雪场内玩什么



马拉爬犁

高大精壮的骏马，拉着爬犁奔行在宽广雪地之上，乘坐一次，你体验的，不仅仅是原始的东北民俗，更是一种新奇和刺激。

收费标准：180 元通票（酒店客人免费）

活动区域：佛库伦胡周边

营业时间：9:00—16:00

狗拉雪橇

乘坐狗拉雪橇，不仅为了欣赏沿途风景，也为了观看它们奔行的矫捷身姿，感受与它们同行的欣喜。

价格：180/ 次（酒店客人免费）

活动区域：佛库伦胡

营业时间：9:00—16:00

冰陀螺

陀螺曾是北方孩子们最爱的冬季运动。一条鞭子，一个陀，狠狠的一抽，快速的旋转，快乐无忧的童年时光。和朋友们一起快乐的甩动鞭子吧，看看谁的陀螺转的最快最久。

收费标准：180 元通票（酒店客人免费）

活动区域：佛库伦湖

营业时间：10:00—16:00

冰上碰碰车

无论什么年纪，在坐上碰碰车之后都会惊声尖叫，正面冲撞的刺激也好，被追的刺激也罢。在冰面上玩的碰碰车，你体验过吗？冰面独特的花都，会给碰碰车运动怎样独特的刺激，也许只有体验一次才知道。

收费标准：180 元通票（酒店客人免费）

活动区域：佛库伦湖

营业时间：9:00—16:00

墨墨小丸子 冬日的长白山也肯定拥有属于它的神秘、纯净和魅力。对于爱滑雪的我，万达长白山国际度假区滑雪场便是我冬日度假的首选之地。

长白山国际度假区汉拿山温泉中心

长白山温泉素有“神水”之称。万达汉拿山温泉其中 19 个室外雪地温泉泡池，6 个室内温泉泡池，另有各种功能温泉浴。偏硅酸温泉，是长白山最具特色的温泉种类。具有较高医疗价值。除温泉之外，这里还设置了休闲茶吧、图书吧、清扬咖啡吧、休息大厅、玉石保健区和精奢客房等多种选择。泡完温泉，你可以慵懒地斜卧在暖阳里，来一杯馥郁的香茗，抱一本书来品味这惬意的午后时光。在温暖泉水与跳跃雪花之间，放松了身心，体会不一样的身体精神双重享受，既为游客消除疲劳，又有益于身体健康。



长白山国际度假区汉拿山温泉中心图

地址：吉林省抚松县松江河镇长白山国际旅游度假区白云路 455 号

电话：0439-6985333

营业时间：12:00-22:00

收费标准：239 元 / 位

长白山国际度假区大剧院

长白山大剧院拥有国际一流的硬件设施，升降、推拉、旋转式的舞台，660 多个功能豪华座椅；恢宏庞大的节目编排，精彩纷呈的舞台演出，配合舞台、座椅的全方位调动，体验一场视觉、听觉、感官全方位的演出盛宴。《天地长白》是长白山大剧院里一部非常经典的歌舞剧，甚至超越了舞剧的范畴。该剧以民族舞、古典舞、芭蕾舞等形式贯穿，其间还容纳了杂技、武术、魔术、哑剧、川剧等多种艺术形式，多种艺术形式的运用也使得该剧表现形式丰富。该剧充分挖掘利用长白山地区丰



富的历史，讲述了“采参人”与“人参仙女”的奇特爱情故事，给观众强烈的视觉艺术冲击与感染。不要错过哦。



长白山国际度假区大剧院外景图

地址：吉林省抚松县松江河镇长白山国际旅游度假区白云路 455 号
电话：0439-6985333
营业时间：每周二至周日晚 19:30-21:30
收费标准：120 元 / 人

萨满文化馆

长白山是山海经中的不咸，萨满，是它的传奇，最神秘也最原始的文明。萨满文化馆是一座以体验与参与为主的普及萨满文化知识的体验馆，面积 1800 平方米。从视觉、听觉、触觉、嗅觉等多方位展现萨满原始先民的祭拜、氏族的渔猎生活。游客们可以从中感知萨满文化的内涵及价值，展示长白山作为世界萨满文化发源地的历史渊源，揭示萨满文化的独特魅力。



萨满文化馆外景图

地址：吉林省抚松县松江河镇长白山国际旅游度假区白云路 455 号
电话：0439-6985333
营业时间：8:30-16:30
收费标准：免费

长白山夏季西坡四日游

长白山是东北地区的旅游胜地，一般大家都习惯开车去长白山北坡再登顶，而你想从西坡登顶是要徒步上去的，徒步过程中有很多风景秀美的景点，这是北坡没有的。西坡的旅游设施相比北坡开发较晚，但风光无限。每年六月底七月初，在西坡，你会看到百花争艳、绿树成荫的景象，是一条诗情画意的线路。

推荐行程：清凉夏日，开启醉氧之旅

D1：从所在的城市出发，抵达长白山国际旅游度假区，入住酒店。
D2：天池—高山花园—锦江大峡谷—梯子河—木屋村—万达电影院
D3：度假区内游览—高尔夫练习场—漂流—松江河镇
D4：早晨睡到自然醒，返程。

推荐住宿

长白山万达套房假日酒店：温馨、惬意、接地气



长白山万达套房假日酒店外景图

长白山万达套房假日酒店是假日酒店品牌在大中华区的首家套房酒店，位于长白山国际度假区内，由一组原木风格的建筑群组成，坐落于度假区内商业街中，从这里步行到滑雪场仅需 5 分钟。

套房假日酒店的魅力在于，它会让你有一种家的感觉。酒店拥有 235 间套房，提供集酒店、家庭为一体的住宿环境。设计户型有 1-3 居室，每间套房内不仅有独立的卧室、客厅、卫浴间，并且还配备开放式厨房和冰箱。房间宽敞又极具私密性。咖啡色木地板泛着巧克力般诱人的光泽；窗帘的颜色却像极了拿铁上奶泡的颜色；台灯也泛着标准的奶油色泽，从温暖的房间内向巨大的落地窗外望去，外面一片郁郁葱葱、松林如海的美丽景象，推开窗还能听见风吹动树梢沙沙的自然音乐声，让人感到舒适且安逸。

而且这里非常适合全家出行、休闲养老以及深度旅行。你可以自己在厨房里烹饪美味的佳肴与家人分享，不仅能吃到家里的味道还增加了全家游的幸福感和满足感；如果你是和小伙伴一起来的，还可以在这儿开一个热腾腾的火锅 party。甚至可以在度假小镇中任选一家餐厅享用美食或打包带回套房，尽享私密空间。让你在度假的同时又满足了居家的感觉，同时打造以“家”文化为主题的全新度假体验。

地址：吉林省长白山国际旅游度假区
电话：0439-6986777



小米在路上 “长白山万达套房假日酒店位于长白山国际旅游度假区，全年可供客人打高尔夫和登山，夏季可进行漂流，冬季可滑雪。酒店四周被湖泊和群山环绕，设有带小厨房和最先进设施的设备齐全的套房。酒店内提供免费雪具寄存服务。在我看来，有时候旅行就是一种享受，我得住进环境好的酒店，让自己的身体在劳累了一天以后，洗个舒服的热水澡、躺在一张舒适的大床上休息，所以这个酒店咱强烈推荐！”

早餐的费用已经包含在房费里了，住在假日套房酒店，早上可以叫电瓶车接送去旁边的假日酒店吃早餐，车程仅有3分钟。

要来这里玩

长白山风景区

长白山现是一座休眠火山，但历史上有过数次喷发，因此形成了这独特的地貌。它拥有丰富的原始动植物资源，风景神奇秀丽、巍峨壮观。让人留恋忘返。长白山主峰因白色浮石与积雪而得名，是中朝两国的界山，有“关东第一山”之称。历史上的长白山一直是关东人民生息劳作的场所，也是满族的发祥地，所以在清代有“圣地”之誉。

门票：西坡门票 125 元 / 环保车 85 元

开放时间：周一至周四开放时间为早 6:30；周五至周日开放时间为早 6:00。

地址：吉林省延边州安图县和白山市抚松县境内

建议游玩时间：一天

长白山天池

从西坡到天池先要坐观光车到天池停车场，然后再爬 1442 级台阶登上天池。在观光车上一路可以看到绿植在随着海拔的不断升高而不断改变着。先是针阔混交林，森林茂密，树干高大；再看到针叶树为主的针叶林景观；慢慢针叶稀疏，只见高山苔原景观带。攀登台阶途中会经过老虎背、喘气坡等景点。名字虽然有点吓人，但实际坡度较缓，即使是体力一般的人也是可以慢慢爬上去的。站在平台上，整个天池一览无余，可以与北坡相望。据说西坡的天池是看长白山落日最好的地点。



长白山天池风景图

门票：已包含在景区门票之中

开放时间：06:00—17:00

地址：长白山西坡景区内

建议游玩时间：2 小时

高山花园

高山花园位于长白山西坡景区内，这里由于受海拔、气候、土壤等综合条件的影响，形成了十多公顷内没有任何林木的草原，每年的 7 月、8 月是高山花园的无霜期，这期间你可以在这里看到海拔 2000 米的山坡上会布满了鲜花在到长白山头，很多种类的花会在这里齐聚绽放，像花毯一样。高山花园中有 10 座园中园，其中南花园里有锦江温，它的泉热泉与冷泉交融在一起形成了长白山的一怪，南花园是一条很少有人观光的旅游路线，但这里有很多奇特的景观，大家不妨到这里看一看。王池是长白山“七十二龙潭”之一，这里有清秀雅的一滩池水，王池东侧的大草原，是一条又宽又长的鲜花地带。



高山花园风景图

门票：已包含在景区门票之中

开放时间：6:00-17:00

地址：位于长白山西坡景区内，步行即可到达，也可以乘坐环保车前往。

最佳旅游时间：高山花园的最佳旅游季节是 7~8 月份，拍高山花园要掌握好时间和天气，每年 7 月 15 日左右花开的最好。

建议游玩时间：2 小时

扣儿 高山花园位于长白山主峰山坡的苔原地带，海拔 1600 米以上，遍地野花铺满坡地，极为壮观，其花色和品种随着季节的变化而变化，春天一般开白花和黄花，夏天开蓝花和紫花，但由于花期较短，所以观赏时机非常难得。

锦江大峡谷

锦江大峡谷位于长白山西坡北锦江谷地，距天池 20 多公里。这里是由火山灰和泥土多年冲刷面成，谷内自然景观最美的地段约有 7.5 公里。两岸多数地带是坡陡如削的悬崖绝壁，有的像大象、也有的像犀牛、孔雀开屏、狮子欢舞等，需要你睁大眼睛找到它们。传说，大峡谷又叫“爱情谷”，是仙女经常光顾、谈情说爱的地方。也是长白山八仙的居住地，其中建有灵光、极乐、功德等洞府，供八仙居住。

门票：已包含在景区门票之中

开放时间：6:00-17:00

地址：位于长白山西坡景区内，乘坐环保车前往。

建议游玩时间：1 小时

梯子河

顾名思义，梯子河因发源地河床陡峭，如层层阶梯，被称为梯子河。它有着“天然小冰箱”之称，因为河水非常清冽冰凉。梯子河河道狭窄，宽处有三米多，最窄的地方一步便可跨过去。它还有一个名字叫“猎物河”，



因为人们常在河里拣到死去的动物而得名。这条河的最大特点，就是无论什么时候拣取动物，保证不腐烂，而且还非常新鲜。由于梯子河地处高寒地带，每年六月下旬，河里面才开始化冻，所以这条河的解冻期只有三个多月，水温很低，最高温度只有摄氏三至四度。可以把它当做“天然冰箱”使用，在这里生活，可以把身边的鲜肉和鲜菜等放在河里保存，即吃即取，既防腐又新鲜。

门票：已包含在景区门票之中

开放时间：6:00-17:00

地址：西坡自中朝界碑往回走，锦江大峡谷上部

建议游玩时间：1小时

锦江村 - 最后的木屋村落



锦江村风景图

西坡的原始风貌内还隐藏着长白山最后的木屋村落，木屋村离长白山西坡景区大门不算太远。据说除了玩户外摄影的人，很少有游客来到这个村子。长白山地区是满族的发源地，这里的传统民居建筑不用砖瓦，也不用石头，房屋都是以圆木建造，连围墙和院门也都是木制的，形成了独特的面貌。木屋村建于1937年，目前还保留着30多座木屋，原住民们至今仍生活在原生态的木屋中。为了保护它们，白山市人民政府已经将它们列为非物质文化遗产。你若在这里漫步，可能恰巧能掠过的森林，经过小屋或者葡萄园。整个村庄完全是自然状态，宁静安详，甚至连农业也停留在很原始的阶段，没有大片的农田，偶尔看到几只散养的鸡鸭。这里很少有游人，不收门票，也没有强买强卖。如果你来到这里，也请用最淳朴的心去感受他们、融入他们，安静的跟当地人一起享受这里淳朴的生活。

地址：抚松县漫江镇西7公里，S302国道1公里（距长白山国际度假区乘车20分钟）

开放时间：全天

建议游玩时间：2小时

松花江第一漂（森林氧吧漂流）

距长白山公路（白溪山庄）仅4公里的小沙河下游，全长16.9公里，平均落差13米。沿途经过长白山原始森林两岸。河水主要靠1300多处泉眼源源不断的注水而形成，水质清澈、甘甜，没有任何污染，是95%以上纯度的天然矿泉水。水中有珍贵的长白山冷水细鳞鱼；水面有野鸳鸯、野鸭；两岸有长白山珍贵树种的原始森林。沿河有十八湾、沙僧岩等多处景观。河段平稳，水量平衡。适合大众型旅游群体，特别适合老年、少年无漂流经验者体验漂流乐趣。另外，森林氧吧段又设计了全长

8.9公里的短程漂流，为赶行程和时间及年老体弱的游客体验长白山松花江漂流的乐趣、感受长白山原始森林的大自然景观设计的最佳漂流段。

地址：长白山旅游风景区内

建议游玩时间：2小时

漂流注意事项

1. 漂流时请按照工作人员的指导安全漂流
2. 不要随身携带贵重物品

而唐剑锋 原始森林漂流全长17.8公里，落差13米。水流时急时缓，千余种生长在长白山的原始森林树木花草尽展两岸。奇树异木可让你在体验漂流的同时大饱眼福。有的树木横跨两岸，使你感觉好象不是在漂流而是在森林中漫步。低头俯视水中鱼儿，又仿佛与鱼儿同处一空间；再看水面上的野鸭、野鸳鸯成群的嬉戏与天空中飞翔的百鸟，又好似画中神游，悠然惬意！

松江河镇

松江河镇素有“长白山下第一镇”的美誉。这里的自然资源极为丰富。人参、党参、天麻等名贵药用植物有300多种，林地面积20万公顷，森林覆盖率达89.2%。这里离长白山国际度假区约14.7公里，距长白山松花江第一漂流风景区只有9公里。你可以自驾来到这里，如果你就住在长白山国际度假区内，也可以选择出租车和其他伙伴一同去感受一下“长白山下第一镇”的人土风情。

交通：在长白山国际度假区出发，大约30分钟到达松江河小镇；出租车40元/辆车

购物：山货一条街。这里是特产的集中地，要买各类新鲜的山珍可以在这里下手，你可以在这里买到：人参、蓝莓、灵芝和木耳等。

美食：

想去美食街，要沿着松山街一直向东走，当你看到“张家渔村”的招牌时，就走到小镇的美食街了。这里的美食主要是以当地的特色为主，如烧烤、铁锅炖等。水果种类也很丰富，而且新鲜，适当的季节还会有一些当地才有的水果。你可以选择在这里放宽一下胃口。

美食推荐

烤肉店：阿郎烤肉、牛人烤、白莲烧烤等

铁锅炖店：李记铁锅炖、香水鱼铁锅炖等。

当地水果：泥猴桃、圆枣子、山里红、蓝莓等。

长白山白桦高尔夫球场

位于长白山国际度假区内，在这里你可以体验到世界级的高尔夫球场。总占地3.93平方公里，由3个标准杆为72杆的球场（共54洞）、两个会所和两个练习场组成。长白山高尔夫球会定位为世界顶尖森林高尔夫度假地，采用会员制高尔夫球会经营模式。由尼克劳斯球场和罗伯特球场组成。尼克劳斯球场，在保持和利用原生态的基础上，因地就势附以与周边景观协调的球场设计，从而贴近自然，充分与自然相融合。罗伯特球场地理位置隐秘，环境幽静，这里有立体的沙池、河流和湖泊和奇花异草围绕着你。如果你不想打球时受到干扰，你可以在这里为自己定制个人需求化的优质服务，尽享私密空间。如果没有带齐装备也没关系，这里有高尔夫专卖店，为你提供齐全的装备。尽兴后，餐厅还会为您准备可口的美食。让你的高尔夫旅程完美至极。



长白山白桦高尔夫球场图

地址：长白山万达国际度假区内

电话：0439-6985888

最佳打球季节：每年 5 月下旬 --10 月上旬

预定方式：1. 平日至少提前 1 天以上预定，假日至少提前 3 天以上预定。
打球旺季，尽量提前多天预定。2. 预定球场、酒店客房，需要提前全额付款。

球场注意事项

1. 球场要求打球的客人必须穿西裤（牛仔裤不可以穿），带领子的 T 恤，高尔夫球鞋。陪走人员需要运动鞋。
2. 球场山林茂密，地势陡峭，客人根据各自水平尽量多备些高尔夫球。
3. 酒店之间距离很近，酒店距离球场不到一公里，有观光老爷车接送。

万达影院

万达长白山国际度假区万达影院，与全国院线同步的片源，影院设有配备可调节式真皮沙发座椅的 VIP 影厅一个，巨幕影厅一个，以及多个豪华影厅，让你在一天欢乐中度过美好的一天。

长白山秋季六日游

秋天的长白山是长白山四季中色彩最为丰富的季节，这里有红叶、白桦、绿松和蓝天。长白山红叶品种极为丰富。包括槭木、桦树、枫树等在内的红叶有 10 多种。受温差较大的气候影响，红叶在金秋时节“霜重色愈浓”，明亮的色彩非常迷人。但红叶的观赏期非常短，只有在每年 9 月 20 日—10 月 10 日才“昙花一现”，美在瞬间，不可多得，让众多摄影爱好者也叹为观止。你可以在这里观景、赏叶、摄影、写生。置于白桦林中，白白的树干，金黄的叶片，挺拔向上傲然耸立，这就是我心目中的白桦树，它会成为我在每一个深秋时节的遥想。

推荐行程：红白相印，爱在“长白”

D1：从所在的城市出发，抵达长白山国际旅游度假区，入住酒店。

D2：长白山西坡游览：天池—高山花园—锦江大峡谷—梯子河

D3：度假区内一日游：佛库伦湖游览 - 游览商业小镇 - 乘缆车登高眺望长白山脉 - 高尔夫

D4：长白山北坡游览：长白山天池—长白山瀑布—小天池

D5：长白山南坡游览：长白山望天鹅峡谷风景区—灵光塔

D6：早晨睡到自然醒，返程。

推荐住宿

长白山万达智选假日酒店：简约、亮丽、小清新

关于长白山有个美丽的传说，相传来到此地的恋人会“长相守，到白头”。如果这真是一个关于幸福的魔咒，那么长白山脚下的长白山万达智选假日酒店就是那个离幸福最近的地方。

长白山万达智选假日酒店正处于长白山万达国际度假区内，由两座欧式建筑群组成，被木屋式别墅环绕，仿佛身处北欧。与度假区内世界级滑雪场近在咫尺的同时还可以远眺长白山。而旅途中的你，最需要什么？早餐、无线 wifi、还是舒服的床？不用担心，只要你来到全球最大的智选假日酒店中，无论是免费早餐、免费无线 wifi、舒适的床还是特色的淋浴体验，这些服务都可以提供在你的旅途中。这里还设有迷你超市、雪具存放库、自助商务中心和洗衣服务等设施，为你的日常需求及身心健康给予了一个全面和便捷的环境，让你的旅途变得更加舒心。



长白山万达智选假日酒店外景图

地址：吉林省长白山国际旅游度假区

电话：0439-6986777

网站：www.hiexpress.com.cn

餐厅推荐

智选空间

智选空间位于酒店内，这里的装修简约时尚、色彩丰富，整体装修风格温馨舒适又富有特色。在这里用餐的时候也感觉非常舒适。当然，这里会全天候的为你提供各种软饮，还有当地特色，应季的美味料理，度假之余还可以在这里顺便满足一下你的胃。

地址：长白山万达智选假日酒店 A 座一层 或是 B 座 二层

推荐菜品：煲仔饭 和东北营养套餐等。



要来这里玩

长白山红叶谷



枫叶谷红叶图

红叶谷是长白山余脉老爷岭的一条山谷，位于吉林蛟河庆岭山区，走入大山深处，红叶铺天盖地，满眼红色与蓝天、白云、山川、河流，像是一幅醉人的画卷。长白山红叶谷原生态环境保护极好，面积很大，充满原始与古朴的野性韵味。整个红叶区以蛟河市庆岭为中心，沿长白山脉绵延百余公里。叶密片薄，玲珑剔透，层次丰富。放眼整个红叶谷，绚丽得令人陶醉。长白山红叶的周期比较短，每年的9月中旬到10月上旬是红叶节。谷中景点众多，主要有红叶溪、南湖瀑布、爱林林场、林蛙沟、五彩路等。

门票：通票100元，包括谷中谷和庆岭瀑布，提供环保车。

开放时间：全天

地址：吉林省蛟河市城西36公里处

建议游玩时间：2小时

长白瀑布



长白山瀑布风景图

长白山瀑布位于长白山北坡，长白山天池北。长白山天池四周有十六奇峰，北侧天文峰与龙门峰之间有一缺口，称U形门，又称闾门（古称小门），天池水由此流泻而下，由于山大坡陡，水势湍急，一眼望去，像一架斜立的天梯，人们称之为“通天河”，也叫“乘槎河”。乘槎河流经约1,250米后，从山口断崖喷豁而出，迭落直下，形成落差68米高的瀑布——长白瀑布。它是长白山的第一名胜，是松花江之源，我国东北最

大的瀑布，比黄果树瀑布还高2米。作为长白山第一胜景的长白飞瀑，有一个最大的特色，就是一年四季水流不息。要知道，这在海拔2100多米的高纬地区（北纬四十二度），是非常少见的。隆冬季节，天池湖面封冻，但湖水从冰层底下溢流出来，进入乘槎河，乘槎河河床坡度大，地势险，水流湍急，不易冻结，因此长白瀑布即使在严冬腊月里，亦能翻云作雾。

门票：15元

开放时间：6:00-17:00

地址：长白瀑布位于长白山北坡，长白山天池北，从天池回到山腰，按指示牌步行可到，也可以乘坐环保车前往。

建议游玩时间：1小时

小天池

小天池位于白河渡桥西岸的密林深处。距长白瀑布约3公里。传说它就像一块翡翠宝石，镶嵌于连绵太行中段，其间有密石、郁林，抬头可以看到如碎玉般的天空。地上被松针落叶叠积，如毯似绵，每一步都有切身感受到大山的古老和岁月的悠远。专家誉这里为“太行山中段最绿的地方之一”。电视剧《雪山飞狐》、《西游记》的外景拍摄地都选在这里。

门票：包含在景区门票之中

开放时间：6:00-17:00

地址：北坡景区长白山岳桦林景观带

建议游玩时间：半小时

望天鹅峡谷风景区

望天鹅山远看有如一只昂首翘盼的天鹅，故名“望天鹅”。主峰周围怪石林立，古树参天，与长白山主峰的皑皑白雪相映成辉。望天鹅风景区内奇石怪岩多、泉水瀑布也多，让慨叹大自然的天工巧造。望天鹅的瀑布多而奇特，或飞流直下，气势磅礴；或丝丝巧挂；或从岩缝中冒出一股，悄然静流。宛如山中藏着一把看不见的巨壶在源源不断地倾泻着琼浆玉液，这里仅有名的瀑布就有蘑菇泉瀑布、母子瀑布、珍珠帘瀑布、九叠泉瀑布等，而无名的大小瀑布就更多了。

门票：成人：100元/人、学生：50元/人

地址：十五道沟

开放时间：上午：9:00-14:30、下午：15:00-17:00

建议游玩时间：1小时

灵光塔

这座古塔建造于唐代渤海国时期，距今已有1200余年，历经了沧桑依然保存完好，是东北惟一保存下来的唐代渤海国建筑的古塔，堪称长白山第一塔。灵光塔的原名早已失传。1908年长白府第一任知府张风台，到长白就职期间，他看到古塔历经数百年而未被毁灭大为慨叹，将古塔喻为西汉时鲁之灵光殿一般，历经战乱而依然独存，就命名为灵光塔。站在山顶可以俯看到朝鲜第三大城市惠山市全貌，有高倍望远镜，还能看到朝鲜人民共和国女子炮兵营、金贞淑大学等景点。

门票：包含在景区门票之中

地址：长白县长白镇西北山上的塔山公园

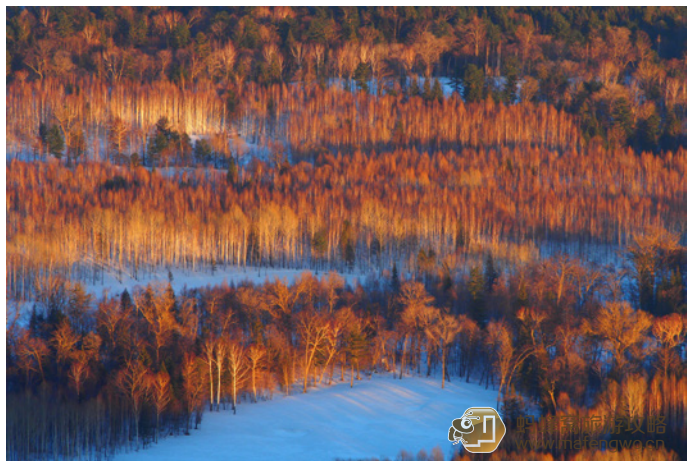
建议游玩时间：1小时

谷底林海

长白山区到处都有茂密的森林，古木参天、白桦林片，遮云蔽日，因而有“长白山林海”之称。你可以在这里看到从温带至极地的不同景色。这些景色在平原上奔波几千里也难得看全。



谷底森林为长白山海拔最低的景区，从洞天瀑布向北有一条林间小路伸向密林深处 1000 米。谷底古树参天，巨石错落有致，东壁有天然石阶可下谷底，沿岸有草丛蓉（不老草）等长白山名贵植物，偶尔也能看见梅花鹿、野猪、黑熊到溪边饮水。秋天是看白桦树最好的季节。这里人少树多，所以不会有如潮的人海，可以静下心来静静欣赏和拍摄。



长白山林海风景图

门票：已包含在景区门票之中，不再另外收费。

地址：位于二道白河岸边，距长白山高山冰场东约 5 公里，在景区内步行即可到达，也可以乘坐环保车前往。约 155.3 公里 / 4 小时 11 分钟

建议游玩时间：2 小时

墨墨小丸子 也许那里我是见过最美的秋天，长白山的层林尽染、浓墨重彩深深的流淌在我脑海的每一条河流。我记得早晨起床到佛库伦湖边看湖面烟云蒸腾如同仙境一般；度假小镇让我体验到仿佛置身于国外的异域风情；乘缆车到山顶远观长白山天池那山顶的白色和上空聚集欢腾的云朵；还有亲临长白山天池带给我那份震撼的安静和神秘。

度假小镇

度假小镇坐落于滑雪场和原生森林之间，融入了很多耐人寻味的东西，每个人来此游历一番都有不同的感悟。行走在依山而建的小镇街道上，街道蜿蜒曲折，呼吸着纯净而又清新的空气，思绪随即打开。在萨满精神的引导下，去湖边放生一尾锦鲤，任何凡尘杂事都被一一过滤到脑后。度假小镇有服装、餐饮、银行、邮政、通讯等综合业态，同时涵盖有 KTV、电影院、电玩、萨满文化馆、大剧院、温泉等特色业态，是度假区美食购物中心、公共服务中心、文化活动中心，也是度假区的核心经济体，是游客们享受运动、休闲乐趣之地。

地址：长白山国际度假区景区内

开放时间：全天

建议游玩时间：2 小时

外部交通 Getting there

飞机

长白山机场是我国第一个森林旅游机场，坐落在吉林省抚松县松江河镇附近，据长白山西景区 15 公里、北区 120 公里、南景区 135 公里。

目前共有多条航线直达长白山。分别为北京—长白山（约两个小时）、

长春—长白山（约 40 分钟航程）、延吉—长白山（约 40 分钟航程）、上海—长白山（约 3 小时 50 分钟航程）、成都—长白山、武汉—长白山、哈尔滨—长白山、大连—长白山、天津—长白山、沈阳—长白山、广州—长白山。

周边城市中有长春和延吉有机场，其中延吉机场最近，延吉机场位于延吉市西部。乘飞机到长白山的话，一般是先到延吉市，再从延吉市乘汽车抵达长白山，车程约 4 小时。从延吉每天有到北京、上海等大城市的航班。

火车

松江河火车站是离长白山西景区最近的火车站。那边基本没有公共交通，大家一般都从那边拼车去长白山的。

自驾

北京至长白山国际度假区：约 1154.9 公里，驾车需要 15 小时 35 分钟。北京市内驾车—京哈高速公路（G1 方向）—丹锡高速公路—京哈高速公路—沈吉高速公路—吉草高速公路—抚长高速公路—抚长高速—S302—花园口下高速—抚松—松江河—度假区

大连至长白山国际度假区：大连市内驾车—G11 鹤大高速—丹东出口走 G11 鹤大高速—303 国道—四浑公路 / 鹤大公路（继续沿鹤大公路前行）—201 国道 / 鹤大公路（继续沿 201 国道前行）—302 省道 / 松抚路（继续沿 302 省道前行）—度假区

沈阳至长白山国际度假区：约 469.7 公里，驾车 7 小时 21 分钟。沈阳市内驾车—沈吉高速公路—吉草高速公路—抚长高速公路（S26 方向）—抚长高速—S302—花园口下高速—抚松—松江河—度假区

长春至长白山国际度假区：约 307.4 公里，驾车 4 小时 48 分钟。长春市內驾车—抚长高速公路（S26 方向）—抚长高速—S302—花园口下高速—抚松—松江河—度假区

哈尔滨至长白山国际度假区：约 581.9 公里，驾车 8 小时 12 分钟。哈尔滨市內驾车—哈尔滨绕城高速公路—京哈高速公路—抚长高速公路（S26 方向）—抚长高速—S302—花园口下高速—抚松—松江河—度假区

长白山特产

长白山地区盛产药材，在这里你可以买到一些山货和药材，相比其他地方山货会新鲜很多，但是优质的药材价格也会贵一些。

山货特产

鹿茸、榛蘑、紫貂、越桔、蕨菜、黑木耳、山葡萄、山里红、猴头蘑、榆黄蘑、乌拉草、松花石砚、吉林田鸡、长白山美人松、长白山松籽、长白山松茸、软枣猕猴桃等。

药材

灵芝、桔梗、人参、细辛、云芝、龙胆、茯苓、五味子、草苈蓉、平贝母、月见草、穿山龙、长白瑞香、轮叶党参、高山红景天、东北刺人参等。



实用信息 Practical Information

夏季长白山注意事项

1. 由于夏季游客较多购买门票也是需要排队的，长白山山门暂时是 7 点半开，因此 7 点半之前就有很多游客排队等待购买门票能够早点进山，长白山景区内景点约 5 个小时就可以全部浏览了，可合理安排游玩时间！
2. 由于长白山海拔较高，紫外线较强，记得一定要带防晒霜或带防紫外线的雨伞。
3. 夏季路边烧烤比较多，大家要注意饮食哦。
4. 雨天最好不要在山上使用雨伞，因为海拔较高，容易引闪电。若山上风大也不好把握。建议使用一次性雨衣，在二道白河镇购买只需 5 元，景区里 10 元，要是冒雨买雨衣，常常卖给你 20 元 / 件。

秋季长白山注意事项

1. 长白山秋季是防火期，野外严禁用火，禁止用炉子点火、禁止吸烟。游客在欣赏美景的同时，仍然要注意遵守防火规定。
2. 保持景区生态环境，使长白山自然环境最小限度的不受破坏，所以不要乱扔垃圾，污染环境哟。
3. 长白山山高路险，且常有滚石、落石滑落，主峰上一般风很大，请游客要注意安全，不要接近峭壁太近，更不能追逐嬉戏，以免造成意想不到的后果。长白山天池处于中朝边境，且水深、温度低，请游客不要进入天池游泳等其它活动。
4. 林区宿营地比较难找，除非是睡马路，否则找大块的平坦宿营地非常困难，打算扎营的人要做好准备。带好冲锋衣裤，保暖衣物，山风的确很凉。
5. 服装：秋季长白山风大，山上 10 月份就会飘雪花了，所以气温要比山下低得多，所以一定要带保暖的衣物。

冬季长白山注意事项

1. 长白山的冬季气温低，夜间的山顶最低气温可达零下 40 多度，游客们注意携带羽绒服、保暖轻便衣物，遇到风雪天要用帽子和围巾把脸包裹住，不要有皮肤裸露在外面。
2. 有一双保暖的棉鞋非常重要，鞋底也要防滑，鞋底的纹路最好大一些，相比纹路小的要防滑，不能买硬塑底鞋，低温下硬塑会变的硬脆而容易滑倒。
3. 用腿套把裤腿和高腰的雪鞋连接起来，以免雪灌进鞋里。
4. 晴天时阳光会非常温和，但白雪反射的强光会让人睁不开眼睛，所以一定要带着墨镜。

关于相机

1. 冬季气温低，注意携带低温下能正常工作的相机，现在的数码相机大多难在低温下正常工作。
2. 冬季携带的相机要防在贴身保暖处，用到的时候才拿出来，用后马上收好，以免相机被冻僵。从室外突然进入室内，不要把相机暴露在空气中，否则低温的相机镜头表面会凝结水珠。

您可以在这里添加一些其他重要信息



更多相关路书下载 <http://www.mafengwo.cn/gonglve/>

