

Destination 目的地



长白山 · 攻略

第一版

——玉拥千秋遣太白，疑似瑶池落峰头

16 个经典景点

2 条经典路线

3 位达人精心推荐

24 位用户亲身体验



我是驴友
www.imlvyou.com



长白山•攻略

——玉拥千秋遣太白，疑似瑶池落峰头

关键词	天池 东北屋脊 原始森林 瀑布
费用	500-800 元
天数	2 天
舒适程度	良好

目录 • CATALOG

概述	01
亮点	02
有问必答	03
行前准备	04
交通	04
景点	06
活动	10
餐饮	10
住宿	11
购物	12
实用信息	13
推荐行程	14
更多路线	15
小贴士	17
背景	17



野生灵芝 by emma 滕滕



天池 by 烟灭就分手 008

关于 • ABOUT

传说，天池原是太白金星的一面宝镜。在一次蟠桃盛会上，西王母娘娘两个花容月貌的女儿接过太白金星的宝镜，想用它辨别出谁更美丽。而宝镜的回答是，“我看，还是妹妹更漂亮。”姐姐一气之下，当即将宝镜抛下瑶池，落到人间变成了天池。还有一个传说：长白山有一个喷火吐烟的火魔，使全山草木枯焦，整日烈焰蔽日，百姓苦不堪言。有个名叫杜鹃花的姑娘，为了降服作孽多端的火魔，怀抱冰块钻入其肚，用以熄灭熊熊大火，火灭后山顶变成了湖泊。那么多美丽的传说和妙曼的韵律越过长白山的山野，传至远处的峡谷，然后留下无以言说的神秘和绚丽。滚烫的岩浆历经沧海桑田化为神的一滴眼泪，嵌在长白峰头，湖光潋滟、天水一色，天池的美丽在落入游人眼眸的瞬间，早已让游人分不清身在何处。而远处的大峡谷在云雾散开之时渐渐揭开其真实的容颜，怪石林立、峡谷深邃望不见尽头，那是岁月的风霜利剑，是上天鬼斧神工下的壮丽杰作。还有谷底的那条银练蜿蜒而去，留下三江源头的回声悠悠。而天池的水经过悬崖峭壁在尽头处汇聚成磅礴激荡的长白瀑布，仿若一道白练自天际瑶池泻下。沿着峡谷延伸开来的林间小路会带你到一片花海，那是大自然最真实的馈赠，没有人工雕琢，没有外力的叨扰，漫山的野花姹紫嫣红，渲染着生命的色彩，你怎能不感动？天池之春，繁花似锦；天池之夏，碧水清明；天池之秋，群峰竞秀；天池之冬，银装素裹。每一季的长白山有着不同的颜色，诉说着不同的大自然故事。

天池之春，繁花似锦；天池之夏，碧水清明；天池之秋，群峰竞秀；天池之冬，银装素裹。每一季的长白山有着不同的颜色，诉说着不同的大自然故事。

印象 • IMPRESSION



pichai

长白山是一座沉寂了 400 余年的活火山，火山口蓄有池水，名天池，有一出水口，形成了落差 68 米的长白瀑布，池水清澈，天气晴朗的时候，天空映衬在池水之中，只看池水根本无法分辨出那是天抑或是水，形成天水合一之奇景。天池犹如上天对世人的赏赐，而这赏赐也是极为吝啬的，相传只有三分之一的人初次抵达天池时，能有幸一览其全貌。



emma 滕滕

虽然说，长白山的四季都很美，看点各有不同，但以我个人的喜好来说，我更喜欢长白山的大雪纷飞、天寒地冻，因为，我觉得，那才是它本来应该有的样子。无论你在哪个季节来过长白山，都请一定要在冬季再去体会一下白雪皑皑下的长白胜景。因为，它有的，不光是美景，还有不可多得的体验的过程哟，定会让你刻骨铭心的！

亮点 · HIGH LIGHTS

No.1 天池边，让时光停驻



天池 by 行摄天下 2013

长白山是一座休眠火山，当火山爆发喷射出大量熔岩之后，火山口处形成盆状，积水成湖，便成了现在的天池。据说西坡天池是看长白山日落最佳的地点。在爬完 1236 级台阶后，筋疲力尽的你在看到天池的瞬间会觉得一切都值得。

No.2 长白瀑布，看雪龙奔腾



长白瀑布 by pichai_305

长白瀑布是长白山第一胜景，由天池水流经山峰之间落差大所致。瀑布似两条雪龙自天际垂直冲下，溅起浪花无数，崖下形成 20 多米深的水潭。泉水飞泻在磐石上，水声震谷，自很远处也能感其啸声。

No.3 高山公园，赏姹紫嫣红



高山公园 by pichai_305

在群峰之间沿石阶盘桓而上，但见一个小小的山谷盆地，山溪淙淙，漫山的花朵竞相开放，姹紫嫣红。驻足小憩，既可消除登山的疲累，也可以尽情地赏阅水色山光的情趣。每年 7 月中旬还会在西坡举办花卉节。

No.4 徒步穿越原始森林



林间瀑布 by 猫猫的泡泡世界

长白山的原始森林最典型的要属“地下森林”，古松参天、巨石错落，是长白山海拔最低的风景区。密林深处沿着小路，踏着厚厚的苔藓，饱览原始森林风光，大自然古朴清新的气息扑面而来，令人倍感舒畅。

No.5 品尝朝鲜风味美食



凉拌菜 by emma 滕滕

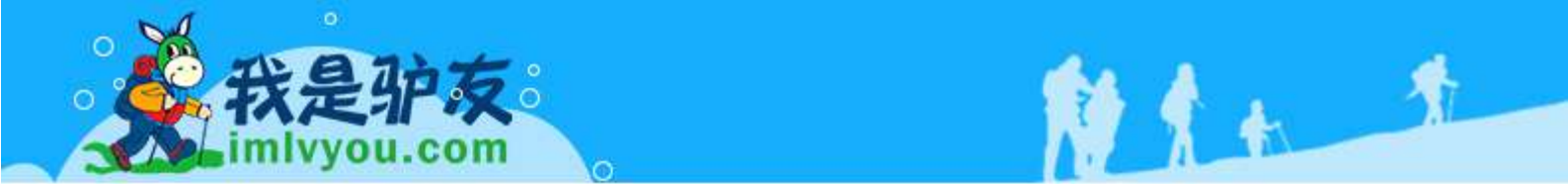
长白山美食兼有着典型的东北风味和朝鲜风味，以炖菜和凉拌菜为主的东北菜，加上以辣白菜和狗肉汤为特色的朝鲜菜，不仅色泽上红艳亮丽勾起人的食欲，而且药膳结合的配菜方式使美食更加营养与绿色。

No.6 沐浴天池圣泉



温泉鸡蛋 by 吃松饼不冬眠

长白山温泉有“神水之称”，含有大量硫化氢和多种微量元素，当你在徒步观赏长白山美景，游兴未减而倦意渐浓之时，若想解乏去温泉泡泡，洗涤爽身，顿觉飞尘浴后一身轻。在天池脚下沐浴圣水，仿若接受了大自然最美的馈赠与洗礼



有问必答 · FAQ



长白山途中 by cutefork1

问：去长白山旅游的最佳时间是什么时候？

长白山属于温带大陆性山地气候，特点是冬季漫长寒冷，夏季短暂凉爽且天气变化无常。春季多风，秋季多雾，年平均气温在-7℃~3℃之间。到长白山旅游的最佳时节是7、8、9月份。这一时节的长白山是避暑胜地。风光秀丽、景色迷人。由于山地地形垂直变化的影响，长白山从山脚到山顶，随着海拔的增加形成由温带至寒带的4个景观带，“一山有四季，十里不同天”，在这时可以度过一个不一样的夏季。冬季是滑雪运动的最佳季节，此时是最容易看到天池全貌的季节。

问：长白山住宿情况？

山下有很多宾馆和旅店价格从20元到1000多元的，山上只有运动员村宾馆但价格很高。家庭旅馆绝对是个不错的选择，这里有典型的东北林区人家，睡的是热乎乎的东北大火炕，做出来的东北风味的家常小菜，会让你有宾至如归的感觉。当然，这里不乏充满浓郁民族风情的朝鲜族民居，如果下榻具有民族特色的小旅馆，再尝上一两样可口的朝鲜族小菜，妙不可言。

问：长白山每个季节的特色？

长白山季节特色：6月15日-7月15日，山上积雪尚未完全融化，山花盛开，晴天较多，可以登上主峰看天池，7月15日-8月15日是旅游高峰时期，游人很多，阴雨天也很多，经常看不到天池。8月15日-9月15日正是秋高气爽的季节，晴天很多，容易看到天池，遍山呈现斑斓的颜色。冬季旅游大约是在10月-次年5月，滑雪是主要旅游项目，景点包括雪景、长白山瀑布、温泉、天池。但在这段时间里盘山公路可能因为大雪而封闭。

问：冬天游长白山要注意什么？

冬季的长白山银装素裹，煞是美丽。但是高纬度加上高海拔，尤其是山上的风的助力下，天气会非常冷。所以冬天到长白山最好穿保暖轻便的羽绒衣物，最好带上围巾或口罩，以防皮肤露在外面。其次冬季阳光在周围白雪的反射下会很强烈，所以要随身携带太阳镜。如果要穿棉鞋记得要穿防滑的棉鞋。另外一点是随身带点儿高热量的食物或零食，可以在攀登时保持很好的体力。

问：冬天的时候在长白山是不是用不了相机？

长白山冬季会非常寒冷，而相机或摄影机在零下20度以下的时候容易出现电池放电的情况，所以在户外拍摄时，要及时放入口袋里使其“保温”，并且最好多备电池，以防相机的电池失灵。

问：驾车去长白山是不是有危险？或者说是否有限制？

从安全的角度考虑，交通管理部门规定严禁定员在12人以上的车辆上长白山主峰。为确保旅游的安全，长白山森林旅游公司，成立了长白山主峰倒站车队，负责运送游客的任务，车队由40名具有多年驾龄且熟悉路况的司机组成，车辆为“帕杰罗”新型越野车，票价合理，服务周到，由专门人员负责管理、售票。如你刚刚学会开车没有山路驾车经验或车况不好，建议您换乘旅游倒站车。

问：长白山最近的城镇是哪里，大概需要多少公里？

北坡最近的城镇是距长白山瀑布50公里的二道白河镇，这里交通、住宿都很方便，是北坡旅游必经之处。西坡最近的城镇是松江河，松江河距西坡山门30公里，西坡山门距西坡登天池处42公里。松江河距西坡山门虽然比二道白河近，但交通、住宿都远不及二道白河方便。

问：“五一”期间去长白山能看到天池吗？

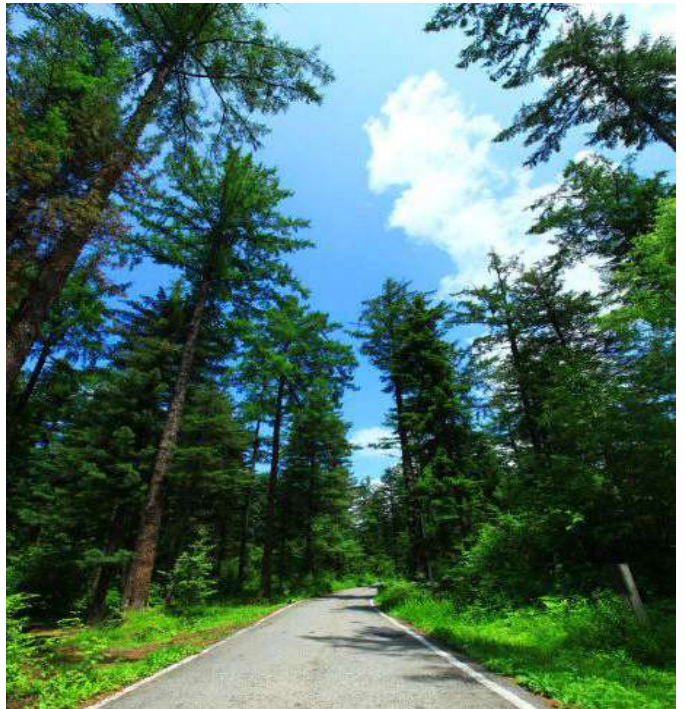
“五一”期间虽然全国大部分地区已是春暖花开，但您仍能在长白山通向天池的盘山公路两侧看到厚达数米的积雪。每年此期间长白山天池被白雪覆盖，通向天池的公路无法全线通车，当地旅游部门都积极设法清雪，但有时因降雪盘山公路被部分覆盖时可能无法保证通车。如果您想“五一”去天池，建议您徒步登山，这样就可以登上主峰饱览天池雪景。

问：长白山景区内物价怎么样？

因为旅游旺季来景区的游客太多，所以景区内的物价还是比较高的。关于生活必需品可以在二道白河镇上购买，注意二道或是白河指的都是二道白河镇这一个地方。

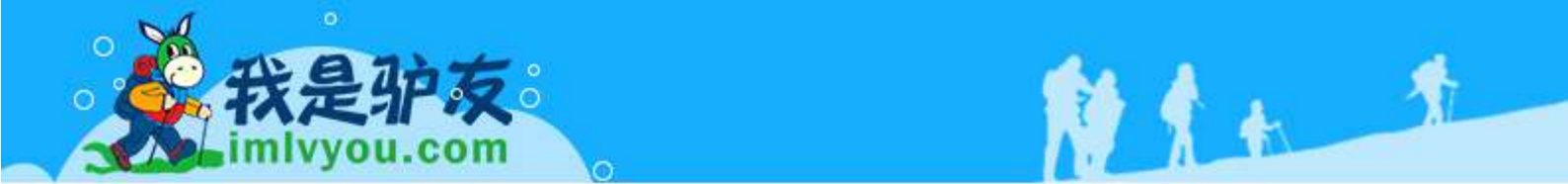
问：长白山旅游旺季时什么时候？

每年的6月中旬-9月中旬是避暑旅游旺季，其他时间是淡季。近



年来冬季旅游呈现逐步升温的态势。

随处可见松桦恋 by cutefork1



行前准备 · PREPARATION



物品清单 · CHECK LIST

镜 by 烟灭就分手 008

一、证件

- 1、身份证
- 2、银行卡

二、背包

- 1、双肩包
- 2、腰包或随身挎包（按需携带）

三、服装

- 1、T 恤、袜子若干
- 2、内衣 2-3 身
- 3、冬季：加厚羽绒衣、防滑棉鞋
其他季节：外套、旅游鞋

四、摄影相关

- 1、相机及镜头
- 2、三角架
- 3、鹿皮（擦镜布）
- 4、摄影包及防水罩
- 5、笔记本电脑、ipad

五、药品

- 1、肠胃药：吗叮啉、黄连素、十滴水
- 2、感冒药：板蓝根（每天两包），百服宁（退烧型）
- 3、维生素片、润喉片、止血绷带、创可贴
- 4、外伤药，消炎药、金霉素眼膏

六、卫生用品

- 1、洗漱用品：牙刷，牙膏，肥皂，毛巾，洗发水，梳子、剃须刀、唇膏、防晒霜
- 2、卫生用品：湿纸巾，卫生纸，卫生巾

七、其他

- 1、笔和笔记本
- 2、雨伞

交通 · TRANSPORTATION

到达与离开 · GETTING THERE & AWAY

长白山在吉林省东南部，最近的落脚点是吉林省安图县二道白河镇。长白山有自己的机场，位于长白山池西区。如果是坐火车可以选择乘坐白河镇上的白河站，或者是距白河镇有约 2 小时车程的安图站。

飞机

长白山景区有自己专门的机场，是中国第一个森林旅游机场。机场坐落在吉林省白山市抚松县松江河镇长白山保护开发区池西区，距长白山西景区 15 公里，北景区 120 公里，南景区 135 公里。目前可以飞北京、长春、延吉、沈阳及上海这 5 条航线，后续投入使用的是从大连飞长白山的航班。

北京—长白山，每周一、三、五、六的 11 时从北京起飞，航程为 1 小时 50 分钟，返回时间为 19 时 40 分；

长春—长白山，每周二、四、五、日的 20 时 30 分从长春起飞，航程为 40 分钟，自长白山起飞的返程时间是 22 时；

延吉—长白山，每周一、三、五、六的 13 时 40 分从延吉起飞，航程为 30 分钟，返程时间为 18 时 20 分。

周边城市中长春、通化、吉林、延吉都有机场，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 3 至 4 小时。从延吉每天有到北京的航班，上海浦东到延吉是每周一、四有航班，13:00 起飞，15:20 抵达。

机场交通

长白山已开通接机专线大巴 机场到西景区约 20 分钟 票价 5 元。

长白山旅游专线主要是两个线路：美人松园—北景区和北景区—西景区，经过机场的是北景区到西景区的旅游专线，从北坡景区出发，经过机场时间分别是 11:00、17:10、21:00，在机场停留 30 分钟然后前往西景区。

北景区—西景区的旅游快线时刻原则上与长白山机场 21:30 分以前的航班对接，因航班时刻调整，快线时刻也随之变动，请游客关注最新发车时刻。

火车

如果乘火车去长白山，有两个火车站可以选择，一个是距二道白河镇 160 公里的“安图”站，有直达长春、吉林、沈阳、哈尔滨、大连、北京的火车。另一个是二道白河镇上的“白河”站，有直达沈阳、长春、吉林、通化的火车。请大家根据自己的情况选择车次。

二道白河镇的火车站是“白河”站，此条铁路线行程时间较长，且列车车次相对较少。推荐乘坐到“安图”火车站的铁路，因为到安图火车站的列车比较多，而且火车到达的时间也比较合理，方便游客安排游玩行程。然后转大巴到长白山，大约 3 小时车程。

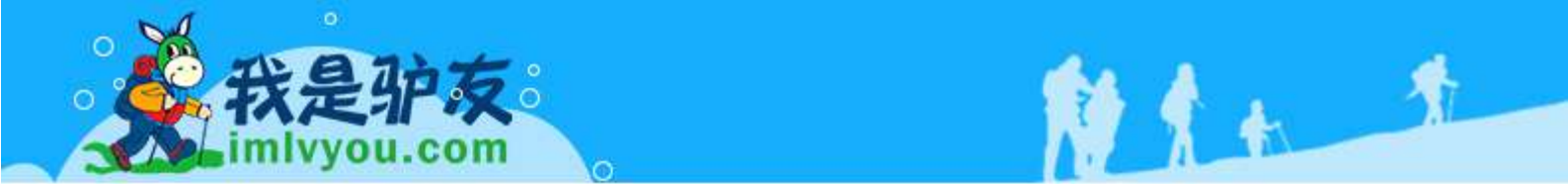
从长春乘 K953 次列车到白河，13:52 分发车，次日凌晨 4:30 到白河。从通化乘 4241 次列车，10:36 开，16:55 到白河。也可以先到敦化站，再转乘汽车沿 201 国道前往白河，车程约需 3 个多小时，车费 25 元左右。从北京乘 K215 次，14:42 发车，次日 12:24 分到敦化。

TIPS

小贴士

※※※※

- 1、从二道白河到长春等地交通方便，乘车地点在二道白河火车站对面的长途客运站，问讯电话：0433-57515333。
- 2、据说在安图乘火车是最方便的，但从安图到长白山还是有点绕远，游客可视具体情况选择。



自驾

到长白山必先到达二道白河镇，201 国道、202 省道经过白河镇。从敦化走 201 国道、从延吉走 202 省道、从通化走 201 国道都可到白河。

沈阳—长白山：

沈阳—抚顺高速—抚顺—清原—梅河口—朝阳镇—辉南—靖宇—抚松—松江河—长白山西坡山门(车程需 7 小时,约 500 公里);或到抚松后—万良—北岗—露水河—二道白河—长白山(约 530 公里)。

长春—长白山：

长春-吉林-蛟河-敦化—二道白河镇(行程约 6 小时 约 480 公里)。

北京—长白山：

北京—沈阳—清原—梅河口—辉南—抚松—二道白河—长白山(全程约 1200 公里)。

大连到长白山：

大连—庄河—丹东—宽甸—桓仁—通化—白山—江源—抚松—二道白河—长白山(车程约 1000 公里)。

从丹东出发，向西行驶，上 201 国道，沿途经过青椅山、宽甸。此段行程沿途的景致比较吸引人，植被郁郁葱葱。经通化后继续 201 国道，沿途经过白山、江源到达抚松，然后从抚松进入长白山景区。

通化到长白山：通化—白山—江源—抚松—二道白河—长白山

从通化上 201 国道，沿途经过白山、江源到达抚松，然后从抚松进入长白山景区。

哈尔滨到长白山：

哈尔滨—吉林—蛟河—敦化(或安图)—二道白河—长白山

从哈尔滨出发沿 202 国道到达吉林，再沿 302 国道至敦化或安图至松江镇，由二道白河进入长白山景区。

环区公路联通北、西、南景区

环长白山旅游公路的全线贯通大大缩短了长白山北景区、西景区和南景区之间的公里里程和时间，成为了以飞机、铁路、公路为主的环长白山立体交通网络的主动脉。游客可以选择乘坐飞机到长白山机场(西景区)，之后经环长白山旅游公路再游览北景区、南景区。

TIPS

小贴士

※※※※

自驾游小贴士

- 1、若是自驾到长白山，建议选择从敦化到长白山，其路程较近，可节省路上时间，少走弯路。当然，从安图到长白山的话一路上可观赏到美景，非常漂亮，游客可视情况选择。
- 2、若从北京或沈阳出发的话，要注意沈阳路况有些不好，经常出现堵车情况，要注意行程安排。
- 3、走沈阳到长白山自驾路线，注意梅河口到辉南这一路段弯路较多，小心驾驶。另外从抚松到长白山路段很难走，有土路且山势较陡。
- 4、到沈阳收费站时一定从右侧收费口出。
- 5、到长白山的路程中会遇到土路，适合越野车行进。建议最好 2 辆车结伴而行，路上出现故障可以相互照顾。
- 6、负责驾驶的朋友最好有比较丰富的驾车经验。
- 7、从北京出发到长白山一天半比较合理，中午上山可以避开人流高峰，方便照相观景。
- 8、山路行车要关注各种交通标志，并提前做好准备。弯道行车不能忽视路中间标志线的虚实变化，雨天适当减速行驶并用好灯光警示，隧道内一定要开灯。

长途汽车

二道白河镇客运站有直达长春、吉林、安图、延吉、敦化的长途汽车。从二道白河镇可包车前往长白山。

延吉—长白山：延吉市客运南站每天有长白山一日游的大巴直达长白山天池景区，早上 5:30 发车，单程票价是 55 元。往返票价是 110 元，包含一顿盒饭，车程为 5 小时/单程。也有班车到二道白河镇，从白河镇可包车前往。

敦化—长白山：敦化有数趟长途车或火车到二道白河镇，票价约 20 元左右，车程 3 小时左右。

安图—长白山：安图是靠近二道白河镇最近且最方便的火车中转站，安图到二道白河有旅游大巴，每天三班，最早一班是 5:30 发车，票价是 20 元左右，车程是 3 个多小时。到二道白河镇后可包车或跟旅行社的大巴上长白山，价格大概 160 - 200 元。



地下森林里的瀑布 by 凯德印象



猫猫的泡泡世界

6 月正直长白山的春天草绒绒的 偶尔还会有一片两片野花丛。野花很美，小小的，只可惜越野车的速度太快了都没有来得及照下来。在来之前就听说长白山的越野车很是过瘾。72 个 30 度转弯，感觉真的比欢乐谷的过山车还要过瘾。

——《延吉，长白山，图们，长春 7 日行》

当地交通 · LOCAL TRANSPORTATION

出租车

出租车起步价 6 元。

TIPS

小贴士

※※※※

1、去天池一般需要在天池路口换乘越野车，因为山势险峻，一般的车无法保证安全，游客也可以选择徒步上天池，路程需要一个多小时，可欣赏沿途风景。2、在白河镇打车去北坡一天接送来回 80 远(包车)。去西坡来回价格是 240 元起。

2、在白河镇打车去北坡一天接送来回 80 远(包车)。去西坡来回价格是 240 元起。

包车

白河镇有比较多的小轿车，游客可包车前往，一般在 80 元到 300 元不等，视游客所去目的地的路程远近而要价有所不同。

环保车

环保车基本上贯穿北坡、西坡的景点和南坡的一些景点，票价为 85 元/人。一般从北山门或西山门从发，沿途经过景点后停车，然后停留一段时间后前往下一个景点。

景点 · SIGHTS

长白山分北坡景区、西坡景区和南坡景区，三个景区分开售票，也都可以到达天池，各景区所看到的天池角度不同。登长白山有两条路，一般从延吉方向到白河镇的话需从北坡登山，从沈阳、长春等地到白河需从南坡登山。从南坡登山，可以二道白河镇作为落脚点；从西坡登山，可以松江河镇为落脚点。这两条线路经过长白山的三分之二景点。两条线路都设有山门。在二道白河镇可以搭车游览北坡各景点。如欲去天池，就必须在天池路口换乘越野车，这是因为路面较为险陡，一般车开不上去。游人若有体力和兴趣，可以从天池路口徒步上天池，单程约需 90 分钟。

北坡风景区

长白山北坡景区位于延边朝鲜族自治州境内。景区内有天池、长白瀑布、乘槎河、绿渊潭、瀑布温泉、小天池、地下森林、高山滑雪场等代表性景观。你可以选择从北坡徒步登临天池，也可乘车直达长白山主峰，俯瞰天池。现在冬季有专门运输工具，运送游客到达主峰。

门票：110 元/人，学生票半价。

环保车价格：85 元/人，倒站车价格：80 元/人。

开放时间：07:00—16:30，环保车 17:00 停止运营。

天池

天池是中国最深的湖泊，坐落在吉林省东南部，是中国和朝鲜的界湖，湖的北部在吉林省境内，是松花江之源。因峰头多有积雪，素有“千年积雪为年松，直上人间第一峰”的美誉。据说，天池原是太白金星的一面宝镜。王母娘娘的两个女儿想用宝镜辨出谁更漂亮，因为宝镜说出妹妹更漂亮，姐姐一时之气将宝镜抛下瑶池，落到人间变成了天池。还有一个传说，说长白山有一个喷火吐烟的火魔，使全山草木枯焦，整日烈焰蔽日，百姓苦不堪言。有个名叫杜鹃花的姑娘，为了降服作孽多端的火魔，怀抱冰块钻入其肚，用以熄灭熊熊大火，火灭后山顶变成了湖泊。

门票：100 元，学生半价。

交通：换乘环保旅游巴士（85 元/人）赴天池，在距天池 800 米的地方徒步沿坡度只有 20°的阶梯登山。



天池 by 烟灭就分手 008



cutefork1

在这样的阴雨天已经不奢望拍到绝美的天池了，能够看到她就让我们心怀感激。慢慢往栏杆处走……天池现身啦！没想到，天池竟然这么静，一块光泽幽蓝的宝石！又等了半个小时，天空竟然露出蓝色，天、水相应，这种美的气息只能站在其中才能真切感受。可惜不能下到湖边，只能对着山坡上的大片高山杜鹃流水了。

——《悠然长白山》

长白瀑布

长白瀑布位于天池北侧，乘槎河尽头。乘槎河流到 1250 米处便形成落差为 68 米的瀑布，因系长白山名胜佳景，故名长白瀑布。由于落差大，在两条雪龙似的水柱猛烈冲击下，溅起浪花无数，飞雪漫天，崖下形成 20 多米深的水潭。湍急的流水注入二道白河，即松花江正源。长白山瀑布挂在群峰竞秀的半壁天堑上，景致蔚为绮丽壮观。

门票：15 元

交通：从天池回到山腰，按指示牌步行可到。



长白瀑布 by superhe666

黑风口

沿北坡登山去天池，在不老峰东侧尾端和观景台中间，峭壁之上有一“凹”形缺口，就是闻名长白山的黑风口。这里长年多风且多是大风。当山顶刮到五级风时，此处狂风呼啸，飞沙走石，游人们根本站不起来，只能匍匐着爬到风口。但在风口又可以饱览长白瀑布的全貌，所以游人们又难以割舍，真是“无限风光在险峰”了。

地址：位于不老峰东侧尾端和观景台中间。



黑风口 by superhe666

乘槎河

“不须鞭石渡沧海，直可乘槎问斗牛”，前人的诗句道明了乘槎河因为天池之水汇流而成。乘槎河是松花江的正源，你无法想象娟娟一溪流是如何经过峡谷、怪石、山林汇聚成了千里松花江的。更无法想象其流经海拔 2190 多米的峭壁，流到尽头时直泻形成高达 68 米的长白瀑布，蔚为奇观。

地址：北坡天池北测龙门峰与天豁峰之间。



绿渊潭

绿渊潭位于北坡景区长白山岳桦林景观带内,有一帘瀑布自峭壁直泻而下,汇成一汪碧潭。绿渊潭掩映在高山岳桦林中碧绿如璞玉,潭内的游鱼穿梭其中,整个画面清新生动。当绿渊潭云雾缭绕时,其翠色浓厚,仿若一块碧玉点缀在山林怪石间,很是漂亮。

交通:从小天池景区出来经过一条林间小路即可到绿渊潭。出口就有大巴站点。



绿渊潭 by fengsheng0204



顺着小路漫无目的的欣赏路边小景。走着走着,发现有一瀑布倾泻而下,下游是一潭绿色的池水,好美,真觉得这可比小天池美多了。绿渊潭,真是潭如其名,宝石绿的潭水,晶莹剔透。这个地方照相绝佳啊,潭水中探出的观景台让我想起了铁达尼号,站在这里,面前不是辽阔的大海,而是让人平静的山光水色。如果穿着白纱坐在这里,一定美呆了!绿渊潭的入水口就是这两帘瀑布,可能是因为能近距离接触,反倒比长白瀑布感觉要美。

——《独行长白山,休闲避暑3日游》

小天池

小天池像一块翡翠宝石,镶嵌于连绵太行中段,其奇峰、怪石、密林犹具特色,蓊郁葱茏。置身其中,如浮游于绿色的波涛之中。上观天空如斑驳的碎玉,俯视大地,松针落叶叠积,如毯似绵,每一步都使您切身感受到大山的古老和岁月的悠远。小天池景区因此被专家誉为“太行山中段最绿的地方之一”。

地址:北坡景区长白山岳桦林景观带。



小天池 by pichai_305

聚龙泉

聚龙泉位于长白山北坡,大约距长白瀑布 900 米的地方,在 1000 平方米的地域,有 30 多眼泉水喷涌而出,这里,不论冬夏,总是热气腾腾,雾气缭绕。温泉附近长年沉淀下来的矿物质,有红、褚、黄、青、绿等等颜色,好似美丽的陶瓷。一种清淡的硫磺味在空气中飘浮,还有珍珠似的气泡冒出水面,吐出开锅似的声音。如果细心观察,温泉附近的草还是鲜活翠绿的。只要游人高兴,还可以在大雪纷飞中露天野浴,实在是妙趣横生。

地址:长白瀑布北约 900 米。

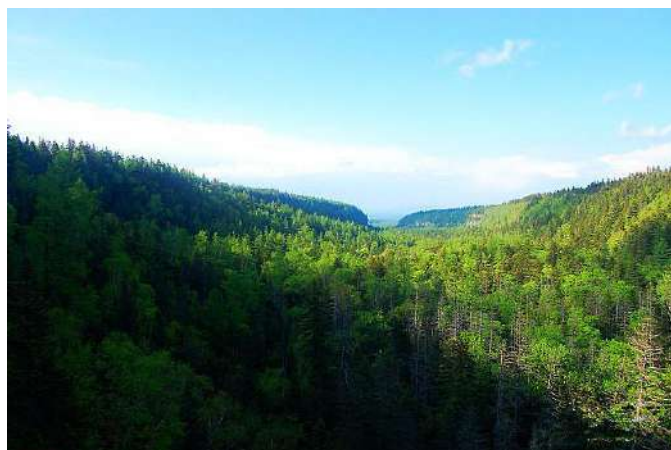


聚龙泉 by 凯德印象

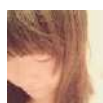
谷底森林

谷底森林是长白山景区海拔最低的地方,站在谷底森林的边缘,整个谷底森林全貌可尽收眼底,鼻端可闻得森林独有的清新气息。谷底林海绿涛滚滚,古树参天茂盛,巨石错落有致。谷底古松参天,巨石错落有致。沿阡陌东壁的天然石阶而下,进入遮天蔽日的原始森林,可见藓苔和地衣附着岩石上,耳畔可听得白河的潺潺流声,神秘而静谧。

地址:距北坡高山冰场 5 公里处。



地下森林 by 何须浅碧轻红色



Fengsheng0204

依依不舍的去了谷底森林,很不错的原始森林,木栈道,各种百年大树,小松鼠,满溢的负氧离子...反正我觉得在这里走一个小时能多活两年...

——《三上长白山,大美难忘怀》

西坡风景区

长白山的西坡景区开发相对较晚，正因为如此，西坡完整地保留了长白山的原始风貌，有漫山花海的高山花园，有深邃清冽的梯子河，有雄浑壮丽的锦江大峡谷。从西坡到天池顶可以和北坡遥望相对。山顶和朝鲜相连，有中朝界碑。

游览方式：步行+环保车

门票：100 元/人，环保车：85 元/人

长白山大峡谷

长白山大峡谷是火山爆发时期形成的地裂带，是锦江的上源，峡谷大约有 70 多公里长，最宽的地方有 300 多米。底河两岸的谷坡就显得异常陡峭。加之多年的寒冻风化，峡谷中的冰缘岩柱已在岁月的风雨剥蚀中，形成了多姿多彩雄浑壮丽的自然景观。那些溶岩林的造型，可谓千姿百态。



大峡谷 by pichai_305

鸢尾花园

鸢尾花在希腊神话中被奉为“彩虹女神”，而长白山的鸢尾花园位于海拔 1400 米左右的林间草地区域，依傍于梯子河畔，主要生长着各种鸢尾花，花期 6 到 7 个月，花色多以蓝紫色为主。其中属于鸢尾科的溪荪花颜色幽蓝，花朵个个像蝴蝶展翅，整群整片地分布在一个山林环绕的幽谷里，像蓝宝石镶嵌在草丛中，顾盼流离。



鸢尾花园 by pichai_305



liehuohuo

这里还有很多景点没有开发出来。下了天池后我们就顺着鸭绿江江边回长白县，鸭绿江江边开了不少红色野百合花，漂亮啊！鸭绿江对面就是朝鲜，不过我们没什么兴趣，朝鲜的房子破旧的不能再破旧了，可政府大楼很漂亮……
——《长白山西坡、南坡、十五道沟游记》

高山花园

长白山高山花园主要处于长白山主峰山坡的苔原带，虽然高山花园处于独特的海拔位置与气候条件，却带给人江南花季般美丽的视觉盛宴。花园景致奇异绚丽，以花卉品种分为杜鹃园、黎芦园、松桦园、蓝花园、王池园等十个有特色的花园，大约每年的六七月间为高山花园的盛花期，届时漫山的野花次第绽放，迎来她的最美时节。

时间：七月中旬为宜。



花园小路 by cutefork1

梯子河

有“天然小冰箱”之称的梯子河河水非常清冽冰凉，其发源于梯云峰西侧，因发源地河床陡峭，如层层阶梯，故称为梯子河。梯子河向西流入锦江。河床宽仅 2 米左右，深数十米，两壁陡峭，水流湍急。梯子河段被植被和岩石覆盖，只能听到流水声，却看不到水，所以人们对梯子河有“地河”之称。

地址：西坡自中朝界碑往回走，锦江大峡谷上部。



梯子河 by pichai_305



Kpteache

长白山天池西坡的长白山锦江大峡谷原本全长 14 公里，但是许多木质的栈道已经损坏，现在游人能走的只是很短的一段。峡谷两岸生长着茂密的大森林，树木笔直粗壮，游人能见到的峡谷也只是偶露峥嵘，但是这“偶露峥嵘”，可以让我们看见多姿多彩、雄浑壮丽的自然景观，那些溶岩林的造型，真可谓千姿百态，让人耳目一新，大自然真是鬼斧神工，那些奇形怪状的岩林到底像什么，只能每个人自己展开想象了。 ——《长白山游记》

天然滑雪场

长白山西坡天然滑雪场是中国唯一的一个开放式天然滑雪场。这里没有上山的索道、缆车，滑雪者返回山顶需要乘坐山地越野车。游人可以按照自己滑雪的喜好和级别选择最适合自己的滑道。旅游滑雪区配备了雪圈、雪地摩托、雪爬犁等多种雪上项目，没有滑雪技巧的普通游客也可在自然原生态的滑雪公园中驰骋。



雪场 by 婉婉 gih164

中朝界碑

到长白山旅游的朋友都知道长白山与朝鲜毗邻，是中朝的界山。这块石碑正好在长白山西坡的旅游路线上，向天池外缘坡下延伸出好远，虽然它只是一块花岗岩，可它站在这里，看着威严的中国武警笔直站立在界碑两侧，护卫着中朝界线，足可显示国家与民族的庄重。



中朝界碑 by picchai_305

南坡风景区

长白山南坡景区是鸭绿江的发源地，这里保持着更为原始更为完整的生态系统，有科学研究价值的千年前尚未燃尽的古木遗迹——长白山炭化木遗迹，世界罕见的高山湿地——谷头河湿地，还有分布广泛的高山花园、归隐深山的岳桦双瀑等自然景观。

开放时间：7:00-15:30

门票：100 元/人，环保车：85 元/人。

鸭绿江大峡谷

鸭绿江大峡谷在长白山南麓距天池 30 多公里的原始森林中，中间有中朝界河鸭绿江流过，故称鸭绿江大峡谷。气势恢弘的鸭绿江大峡谷，10 多公里长，200 多米宽，170 米深。两侧悬崖绝壁如削，中间奇峰异石林立，两边谷壁的巨石山峰、石柱、石笋、石墙，如古堡耸立、石笋破土。两壁火山岩和火山碎屑，经数百年的风雨剥蚀，形成千姿百态的图案，向人间展示鸭绿江大峡谷的壮丽奇观。



大峡谷 by cutefork1

岳桦林带

在迎风坡上，岳桦树干整齐地向着背风面倾斜，几乎匍匐在地，如艺术大师精心塑造。林下阳光充足，土壤湿润，五颜六色花朵的草木植物丰富，特有的草本植物——草苳蓉，寄生在东北赤场的根部，是长白山著名的药用植物之一，俗称“不老草”。一些具有观赏价值的灌木，如杜鹃、金露梅等也生长在岳桦林下，把多彩的草甸点缀得更加绚丽，这种群落构成了岳桦林带独特景观。



丛林 by 北京的王宁

活动 · ACTIVITIES

长白山是满族的发源地，现在主要是汉族和朝鲜族共同居住的地方。朝鲜族是一个能歌善舞，热情好客的民族。很早以前他们就生活在长白山脚下，鸭绿江畔，而其流传下来的风俗习惯保存至今，已深深融入到了长白山土地中。所以长白山的节日活动充满了浓郁的朝鲜族。

山神节

由于长白山盛产人参，清初严设禁令不准人们进山采挖人参。而俗称“放山”的人参采挖活动，本身就是一项十分艰苦危险的劳动。而当时的农民既要躲避官府的缉拿，又要与严酷的大自然环境作斗争，故需三五成群结伴进行。进山时，先由领头的带大伙祭拜山神爷，烧香摆供，磕头祷告。这一祭拜形式流传到现在便有了山神节。由于放山是在农历三月开始，故而人们将每年的农历三月初十，作为山神爷把头节。山里农家，特别是进山挖参的人都要烧香上供，给山神爷把头过生日，人家做些好吃的举杯庆祝。祭祀时，还有一套似唱非唱的祷告词，曰：“家住莱阳本姓孙，翻山跨海来挖参，三天吃了个喇喇站，挖不到人参不甘心！”

长白山冰雪节

长白山之冬是北国风光的典型代表，这里温度低、无污染、雪度厚、雪质好，有不同的山势和坡度，是滑雪和其它雪上运动的绝佳场所，并且这里还可以提供所需的雪具设备和冬季防寒服。冬季的长白山会给你留下一个难忘的记忆。长白山冰雪节一般在 12 月 20 日举行。长白山之冬是北国风光的典型代表，这里温度低、无污染、雪度厚、雪质好，有不同的山势和坡度，是滑雪和其它雪上运动的绝佳场所，并且这里还可以提供所需的雪具设备和冬季防寒服。冬季的长白山会给你留下一个难忘的记忆。长白山冰雪节一般在 12 月 20 日举行。



绿渊潭游鱼 by Beatoliche

人参节

每年七、八月间长白山地区及周边城市会举行人参节。届时，全城张灯结彩，载歌载舞，展开一片以人参为主题的文化娱乐活动，富有浓厚的山区特色和风韵。其中最具有地方特色的，莫过于“摹拟式深山采参活动”。参加这项旅游活动的人，事先都要穿上当年放山人的服装，带上铲子、快斧等器具，然后由把头带领进山，按照事先设置好的路线进山挖宝。在把头带领下并排前进寻找，俗称“压趟子”。按照当年的老规矩，压上趟子后，人们便不准说笑打闹，必须聚精会神地寻找。有谁发现了人参，便“喊山”，别人听见后会“应山”。喊山过后，大家便赶凑过来，由把头带领挖参。整个采参过程中由于事先在旅游路线上都栽埋下了人参，所以参加者一般都能找到人参的，因此参与过程中会惊喜连连，颇有趣味。

餐饮 · EATING

在长白山景区，朝鲜族风味或者传统东北汉家小吃在这里应有尽有。就拿二道白河镇举例，这里是去长白山北坡旅游的必经之地，镇内的旅游设施齐全，各种档次的旅游饭店也较多，游客吃住在此处方便的很。长白山当地饮食充满了浓郁的朝鲜族风味，口味均以凉、辣为主。朝鲜族的日常副食菜肴以汤、酱、咸菜和一些泡菜为主。样样菜都要伴有朝鲜族的独特辣酱，可是这辣吃起来不但可口，更能增进食欲。而在小城镇随处可见朝鲜族饭店招牌。

TIPS 小贴士

东北菜份量通常比较足，要酌情点菜，尽量不要浪费，特别是来自南方的游客，吃惯了精致小量的饭菜来到此处恐怕难以消化。尤其是冬天的东北菜以炖菜为主，不太方便打包携带。

美食 · DELICACY

冷面

冷面味道独特，甜辣清爽，深受人们喜爱。将荞麦粉、面粉、淀粉按比例搅拌均匀后压成细面条，浇上冷却后的精牛肉或鸡肉熬成的汤，在添几片牛肉、梨片、苹果片等，夏天食用更为爽口、更为开胃。



冷面 by 慢舞的红枫叶

韩式辣白菜



辣白菜 by 慢舞的红枫叶

辣白菜是朝鲜族世代相传的一种佐餐食品。腌制过程中，调料非常重要。其主料是“三辣”，即辣椒、大蒜、生姜，另外还有白梨、苹果梨、青萝卜丝，有条件的话再加入味精、苹果和虾仁。辣白菜比一般的泡菜或咸菜营养丰富，又能保持多种维生素，是朝鲜族人每顿菜肴必伴之良品。

石锅拌饭

石锅拌饭是朝鲜族特有的米饭料理，食用前，可依个人的口味酌量添加辣椒酱，用韩国的那种柄长匙浅的铁汤匙就着高温，将饭、菜、酱料全部搅拌均匀，搅拌的时候，石锅会发出滋滋的声响，饭、菜、酱料的味道也会随着热腾腾的蒸气飘散开来，菜肴呈现出缤纷斑斓的色泽，真是好看又好吃。



韩式石锅拌饭 by 慢舞的红枫叶

打糕

打糕是朝鲜族最著名的传统风味食品，因为它是在槽子里用木槌砸打制成，故得此名。打糕有两种，糯米制作的称白打糕，用黄米制成的叫黄打糕。把米放在水中浸泡一段时间后，放入锅中煮熟，再放入木槽或石槽中，用木槌反复捶打即成，味道香粘细腻。

推荐餐馆 · RESTAURANT

长白山万达假日酒店

长白山万达假日度假酒店位于长白山国际旅游度假区内,设有
多间特色餐厅及酒吧,味道还是不错的,而且如果一家人去会更好,
菜式花样很多,游客可视个人喜好选择。

电话: 0439-6986666

价格: 158 元/人 (晚餐)

地址: 松江河镇长白山国际旅游度假区,离西坡很近。



万达酒店自助 by emme 滕滕

三江红农家饭店

一家主营东北菜的饭店,如果人多的话建议去该饭店就餐,东
北菜本身分量很足,可以大快朵颐。

人均消费: 30 元

地址: 安图县二道白河镇上。

老朴狗头冷面馆

不管是游客还是当地人很多都会推荐老朴家的菜肴,这家饭馆
里有长白山特色美食:冷面、石锅拌饭还有打糕等,味道蛮不错的。
狗肉也很鲜。

人均消费: 30 元

地址: 二道白河镇中祥宾馆对面(老客运站街)

老妈菜馆

老妈菜馆位于松江河镇上,在当地小镇名气比较大,游客来此
处吃第一印象还是东北菜量很大,饭店内有大小包房,最大的包房
可以容纳 20 人左右,推荐锅包肉,味道不错。

人均消费: 60 元

地址: 抚松县松江河镇(近林业局)。

TIPS 小贴士

1、景区内的饭馆价格很贵,所以建议就在如白
河镇、松江河镇这些住宿、饭馆聚集比较多的小
镇就餐,或者是推荐去松江河镇长白山国际旅
游度假区里的麦当劳解决吃饭问题。

2、毕竟是小镇的餐馆,预期和要求不能太高,如果对就餐环境
及卫生等有要求的游客,建议去度假酒店就餐,环境不错,美食
名目也比较多。

住宿 · LODGING

在长白山投宿不是难事,山下山上都有旅舍,客房一般不会紧
张。较好的宾馆价格一般在 200 元左右,普通的招待所床位价格一
般在 20-40 元左右。山下的温泉区附近有许多干净舒适的旅馆,山
上的瀑布附近也设有宾馆,这里位置很好,距长白瀑布很近,所以
即使价格略高,也仍有很多人,每到旅游旺季更是要提前预订。

长白山万达假日酒店

长白山万达假日度假酒店位于长白山国际旅游度假区内,酒店
会议设施完善,面积 985 平方米挑高 9 米的无立柱大宴会厅及 7 个
不同规格的多功能厅。设有多间特色餐厅及酒吧,如“吉咖啡”全
日制餐厅、配备温暖壁炉的大堂吧、极具特色峰吧,以及室内游泳
池、水疗、儿童游乐室和健身中心等康体设施完善。房间分特色景
观房、豪华套房等。

电话: 0439-6986666

价格: 1000 元起

地址: 长白山万达度假村内,离西坡很近。



万达酒店 by emma 滕滕

长白山蓝景戴斯酒店

长白山蓝景戴斯酒店位于西景区门口,是一家四星级酒店。酒
店外观设计很漂亮,木质的家具较多,基本的设施还可以,不过房
间有点儿小。餐厅菜肴菜式比较灵活,可提供中西自助餐、川菜、
粤菜,但味道一般。酒店还提供免费接机服务。

电话: 0439-6337999

价格: 500 元起

地址: 长白山西景区山门外 20 米处

长白山天域度假酒店

长白山天域度假酒店坐落于长白山针阔混交林带,松江河等三
条溪流从区内蜿蜒穿过,周边山林茂密、林道纵横,景观很漂亮,
紧邻两座大型滑雪场。酒店提供免费送接机服务,也有免费班车送
到西坡景区。网友评价说离机场 10 分钟的车程,酒店的免费温泉很
好,从景点回来泡泡温泉,很解乏,而且从房间可以看到美丽的日
落。但是待改进之处:房间内还是有装修的味道,酒店早餐一般。

电话: 0439-6558888

价格: 710 元起

地址: 长白山保护开发区池西区

长白山运动员村宾馆

长白山运动员村宾馆坐落在长白山北景区内 21 公里处，是国家三星级涉外旅游宾馆。客房闭路电视可收看到国内、香港、韩国等地的电视节目。餐厅面积很大，可一次性接待 300 人就餐。另设有韩餐馆、温泉浴、咖啡厅等特色服务。运动员村内的“温泉浴”是从长白山温泉源内引来的天然泉水。运动员村是登长白山、观天池、看瀑布的必经之地。网友评价地理位置比较好，服务态度还不错，房子比较旧了，总体还行。

电话：0433-5746066

价格：280 元起

地址：北坡景区内



宾馆向外的风景 by 婉婉 gjh164

长白山望松国际青年旅舍

长白山望松国际青年旅舍坐落在长白山北坡下的二道白河镇，步行去火车站和客运站只需 3-5 分钟。前院有视野开阔的玻璃大厅面向松林，是小镇里环境最美的用餐与休闲空间，后院住宿有格窗门廊的朝鲜族木平房，乡土的东北火炕和朴素的东北民居。

电话：0433-5710800

价格：床位 45 元起，标准间 130 元起

地址：二道白河镇白山街北迎宾胡同 49 号（白河火车站西 200 米）

长白山蓝莓客栈

蓝莓客栈坐落于长白山北景区二道白河镇上，距离长白山北坡山门车程 25 分钟、距离长白山西坡山门车程 60 分钟，距离镇上最大的市场步行 3 分钟。四周有特色烧烤、火锅、韩食等各种饮食，楼下有超市、土特产店，方便您购物。网友觉得客栈老板耐心热情，有家的感觉，房间非常干净，而且提供免费接送站。

电话：15844358364

价格：99 元起

地址：吉林省长白山管委会池北区（二道白河镇）

哈尔滨北方国际青年旅舍

长白山森林宾馆座落于兴建中的吉林省抚松新城松江河地区中心，距长白山西坡山门 32 公里，距飞机场 16 公里，火车站 3 公里，长途汽车站 1 公里。长白山森林宾馆一层设有大型宴会厅，设朝鲜族特色美食。网友评价宾馆位于繁华地段，交通很是方便，但卫生很一般。

电话：0439-6335266

价格：138 元起

地址：长白市抚松县松江河镇松江街

购物 · SHOPPING

长白山素以盛产种类繁多的土特产而享誉中外。除人参、貂皮、鹿茸之外，还有珍贵的药材如党参、细辛、刺五加、五味子、灵芝等；名贵山菜如蕨菜、薇菜、刺嫩芽及蘑菇、木耳等；高级酿酒原料如越桔、山葡萄、猕猴桃等；优质椴数蜜、杂花蜜、美味坚果如红松籽、榛子、山核桃等。动物名药熊胆、獐油、哈什蟆等。游玩长白山，大多数游客都喜欢逛山货市场，买两棵人参或灵芝、称两斤山野菜，回去送给亲戚朋友。

特产 · SPECIALTY

人参

人参是有名的“东北三宝”之一，野山参是长白参孕育的天然瑰宝之一，它生长在海拔一千五百米到两千米的原始森林中。人参作为药材广泛使用于医疗、补品及食品中，对人体很有益处。来长白山别忘了带几根人参回去，既可用作送礼，也可自家人生病时进行食补。

长白山野生蓝靛果干

以生长于长白山海拔 700-2100 米原始生态环境中的野生蓝靛果为原料。蓝靛果忍冬，又名蓝靛果、羊奶子、黑瞎子果、山茄子果、蓝果、甸枣子，属忍冬科，忍冬属。蓝靛果含有丰富的氨基酸，试验表明长白山野生蓝靛果含 16 种氨基酸。其中，有 9 种为人体必需氨基酸。但不同成熟度的果实，其氨基酸的种类和含量有差异。

灵芝

灵芝草性温，味淡。主治虚劳、咳嗽、气喘、神经衰弱、失眠、消化不良。现代研究证明，对于慢性支气管炎、支气管哮喘、冠心病、心律不齐、白细胞减少等病症，均有良好的疗效。现代药理学与临床实践进一步证实了灵芝的药理作用，并证实灵芝多糖是灵芝扶正固本、滋补强壮、延年益寿的主要成分。



灵芝 by emma 滕滕



灵芝 by emma 滕滕

木耳

黑木耳具有清肺、润肺、益气补血等功效，是矿山、纺织工业工人良好的保健食品。现代医学证明黑木耳中的多糖体具有增强人体免疫力，防癌抗癌等功效。美国科学家发现黑木耳能减低血液凝块、肝和冠状动脉粥样硬化，并能明显地防止血栓的形成。

推荐商圈 - Commercail District

长白山山货市场

长白山山货市场位于吉林省白山市东南部，长白山山货市场是白山市著名的以山货加工、销售为主的综合类市场。主营长白山盛产的药材及以此为原料制成的中西药制品、鹿制品、滋补品、野生土特产类、木制品、矿产品和以长白山天池水为原料制造的各种饮品。长白山山货市场开发的天然绿色食品和以人参、山果为主要原料精心配制的奉宫酒畅销国内外。

地址：吉林省白山市浑江区河口大街 2 号

电话：0439-3325979



实用信息 • INFORMATION

银行

二道白河镇、长白山都没有银联取款设备。镇上也只有工商银行和农业银行，不能跨行取款。每逢五一、十一等节假日，二道白河镇的银行都会放假，带卡旅行的朋友要注意。

医院

长白山池北区人民医院

急救电话：0433-5710112

地址：长白山保护区管理委员会池北区

上网

长白山景区网吧不多，一些旅店可提供宽带上网。部分旅店和餐厅会提供 WiFi 服务。提供免费 WiFi 的公共场所很少。

旅行社

吉林市风情旅行社

电话：0432-62490607

旅游咨询 QQ：1005321659 279421355

邮局

延吉市安图县邮政局二道白河场区邮政支局

地址：延吉市安图县二道白河镇天池街

邮编：133613



花园小路尽头是幸福 by 行摄天下 2013

紧急电话

1、吉林省公安厅长白山公安局

地址：位于长白山保护开发区池北区

办公电话：0433-5710391。

报警电话：0433-5710110 0433-5714110

北景区报警电话：0433-5742110

纪检、督察举报电话：0433-57101302

2、吉林省公安厅长白山公安局池西分局

地址：位于长白山保护开发区池西区

办公电话：0439-6328073

西景区报警电话：0439-6312110

3、吉林省公安厅长白山公安局池南分局

地址：位于长白山保护开发区池南区

办公电话：0439-6332009

南景区报警电话：0439-633200

TIPS 小贴士

有些揽客的出租车通常是个体旅店、个体出租车招揽生意的，流动性很强，提供的服务很难保证质量，因为游人不了解当地情况，一旦上当，无处投诉。

2012 长白山冬季门票优惠政策

2012 年 11 月 1 日至 2013 年 4 月 30 日期间，对所有赴长白山旅游的游客实行“西、北联游免一景区门票”优惠措施，即购买当日长白山北景区门票的游客，次日入长白山西景区免景区门票；购买当日长白山西景区门票的游客，次日入长白山北景区免景区门票，此措施长白山西、北景区通用。

长白山景区图概览



景区图 by 行摄天下 2013

推荐行程 · SCHEDULE

北坡、西坡两日游

此旅游线路适合想欣赏高山花园花海的游客，因为高山花园花期很短，集中在7月中旬，所以这段时间游客很多，乘坐环保车需要排队很久，游客们要做好心理准备，或者是岔开时间游览景点。

D1 北坡一日游：天池-乘搓河-长白瀑布-聚龙泉-小天池-绿渊潭-谷底森林

进入山门，赶快排队上大巴，沿途欣赏长白山保护区林区美景，约18分钟车程后到达山腰。第一站当然应该去天池，去窗口购买乘越野车的车票，票价80元/人。当然若是想欣赏沿途美景，建议徒步上天池，上到天池领略大美之天池。从天池回到山腰，第二站应当去看瀑布。沿着指示牌，轻松漫步在林间，行进间温泉伴随热气涓涓流过，你可以找个地方泡泡脚，缓解疲劳。大约15分钟后到达瀑布。在这里你可以自费体验温泉浴（100元/人）。

在感受长白瀑布之磅礴大气后，沿出口指示牌到休息广场，品尝温泉煮的鸡蛋、玉米等，这儿的温泉鸡蛋你一定要尝上一尝。游览完瀑布，你可以在瀑布出口，询问车辆调度，选择车辆到达你想要去的景点。接下来你会看到镜子般的小天池，在这里唯有一字来描述“静”，而后沿着林间小路约20分钟，不经意间你会“闯”入绿渊潭，碧绿的湖水加上倾泻的瀑布，仿若置身于仙境中。最后一站你会站在谷底森林边，远眺还是近看，树林郁郁葱葱，深呼吸一口新鲜空气，连心肺都得到释然，不愧是大氧吧。

然后返回二道白河镇吃晚饭，或返回住处。

D2 西坡一日游：天池-中朝界碑-梯子河-长白山大峡谷-鸢尾花园-高山花园

如果在游北坡景区的时候未有幸看到天池，那么在第二天养精蓄锐之后重登白头山，再次攀1442级阶梯上山去探天池之神秘。在看完天池之后可去中朝界碑处拍照留念，有两位威严正直的武警守卫在此处。之后乘坐环保车到梯子河停5分钟，拍照留念，梯子河因为河水深邃，所以想看到河流的朋友会有些失望。之后环保车会带游客去到长白山大峡谷（锦江大峡谷），峡谷内天然山熔锥体，形态各异，形如骆驼负重、海线豚携子、猴子望月、恋人相依等十几处景观，非常吸引人。

然后大巴会前往目的地会是高山花园，途中一片花海，很迷人，这里不是人工种植的鲜花，而是天然形成的一片野花。因为修了栈道，所以游客只能在小道上行走拍照而不能走到花海里面去。观完花海，便乘环保车回到二道白河镇。



冰雪覆盖的天池 by 凯德印象



地下森林流水 by 凯德印象

北坡、南坡一日游

此条线路适合想一天走遍北坡和南坡的游客。根据旅游达人的建议，如果说行程安排紧凑一点，那么游完北坡和南坡是没有问题的。所以，上午可以早点起程去游北坡，而后因为景区关门为16:00，所以下午时间可以安排在游南坡景区，南坡景区还未深入开发，所以保留了较为原始的自然景观，非常值得一看。

D1 天池-长白瀑布-聚龙泉-小天池-绿渊潭-谷底森林

进入山门，第一站当然应该去天池，去窗口购买乘越野车的车票，票价80元/人。当然若是想欣赏沿途美景，建议徒步上天池，上到天池领略大美之天池。从天池回到山腰，第二站应当去看瀑布。沿着指示牌，轻松漫步在林间，行进间温泉伴随热气涓涓流过，你可以找个地方泡泡脚，缓解疲劳。大约15分钟后到达瀑布。在这里你可以自费体验温泉浴（100元/人）。

在感受长白瀑布之磅礴大气后，沿出口指示牌到休息广场，品尝温泉煮的鸡蛋、玉米等，这儿的温泉鸡蛋你一定要尝上一尝。游览完瀑布，你可以在瀑布出口，询问车辆调度，选择车辆到达你想要去的景点。接下来你会看到镜子般的小天池，在这里唯有一字来描述“静”，而后沿着林间小路约20分钟，不经意间你会“闯”入绿渊潭，碧绿的湖水加上倾泻的瀑布，仿若置身于仙境中。最后一站你会站在谷底森林边，远眺还是近看，树林郁郁葱葱，深呼吸一口新鲜空气，连心肺都得到释然，不愧是大氧吧。

D1 岳桦林带-鸭绿江大峡谷-高山湿地

在吃完自带的干粮后，休息一下开始南坡之旅，乘坐环保车首先开始游览四个四季分明的植被垂直景观带，林间随处可见松桦恋，聆听松桦坚贞不渝的爱情故事，穿过岳桦林带来到鸭绿江大峡谷，峡谷两侧悬崖绝壁如削，中间奇峰异石林立，两边谷壁的巨大石峰、石柱、石笋、石墙，如古堡耸立、石笋破土，向我们展示壮丽奇观。



长白山的天然滑雪场，是依托着西坡而建的，雄浑的山势为滑雪场撑起了广阔的背景，这里的雪质跟法国及意大利北部地区的雪质媲美。雪地摩托很好玩，很有速度感，而且地上的雪是完全没有铲过的天然雪。在一片白色的海洋，我们的车呼啸而过，真是……没法形容啊，哈哈。

——《晚来的春天去长白山看雪》



更多路线 • OPTIONS

长春 (3天)



伪满皇宫建筑 by ybsftd

每个城市都有其独特的记忆。日伪统治时期,长春曾名叫“新京特别市”,爱新觉罗·溥仪当上了傀儡皇帝。如今伪皇宫里的一桌一凳都在诉说着他的历史。宝座,玉玺,龙榻,当年的办公用品,以及皇宫的兴衰都在这里演绎的活灵活现。历史终归尘封,社会沿既定的轨迹运转着,长春这座城市也在潜移默化中发展着。

冬季到长春来,花三天时间将长春的主要旅游景点走遍,体验电影之都的魅力,欣赏北国春城的风光,或许是个不错的选择。

到达与离开 • GETTING THERE & AWAY

火车

白河、敦化均有直达长白山的火车。白河有 K7390、K1064 班次可供选择,K7390 半夜发车,当天下午抵达长春。敦化有 K7388、K7366 等七趟列车可直达长春,需运行 6-8 小时。

长途客车

敦化长途汽车中心站首班发车时间都为每天早上的 6 时 30 分,其中敦化至长春的直达班车每隔 1 小时 1 班,全天共计发 8 个班次;票价:60 元 下午 15:30 后有卧铺,票价:80 元。

自驾

走二道白河-敦化-吉林-长春,路好走但是绕一点儿远。长春-敦化 211 公里 敦化-二道白河镇之间大约 50 公里。在二道白河可上长白山,二道白河镇离长白山北坡最近,约 50 公里。

TIPS 小贴士

- 1、平时均车隔为 7 分钟。
- 2、18:30-21:00 以后小交路车隔为 10-12 分钟。
- 3、6:00-9:00 会有小交路车从长春站到世纪广场后折返,乘车时注意看好车辆方向牌,9:00 后只有大交路车。

内部交通 • TRANSPORTATION

公交

长春公共汽车、专线巴士密如织网,出行非常方便,大部分为无人售票车,上车不论远近每次 1 元。

出租车

长春的出租车行业高度发达,其中人均出租车占有量居全国第一位。出租车起步价为 5 元。超 2.5 公里后 1.3 元/公里+50%空驶费(即约为 2 元/公里),需加 1 元燃油附加费。

轻轨

长春目前只有两条轻轨线:

3 号线:主要走城市边缘地区,绕北、西、南三边。主要经过长春火车站、长春明珠、会展中心、东北师大、农博园、净月潭、滑雪场、长影世纪城。

票价按照距离远近分为 2 元、3 元、4 元。

(1) 大交路:

长春站—长影世纪城首末车时间为 6:00-20:00

长影世纪城—长春站首末车时间为 6:20-20:46

(2) 小交路:

世纪广场—长春站首末车时间为 6:20-21:00

长春站—世纪广场首末车时间为 6:00-21:00

4 号线:贯穿全城南北。

(1) 票价按照距离远近分为 2 元、3 元、4 元

(2) 长春站首末车时间为 6:00-21:00

长影发往长春站的首末车时间为 6:25-21:00;卫星广场发往长春站的首末车时间为 6:00-21:00

住宿 • LODGING

去长春旅游,可以选择住市区,市区的宾馆大多是连锁商务酒店,价格平民,服务周到。

如家快捷长春大经路四道街店

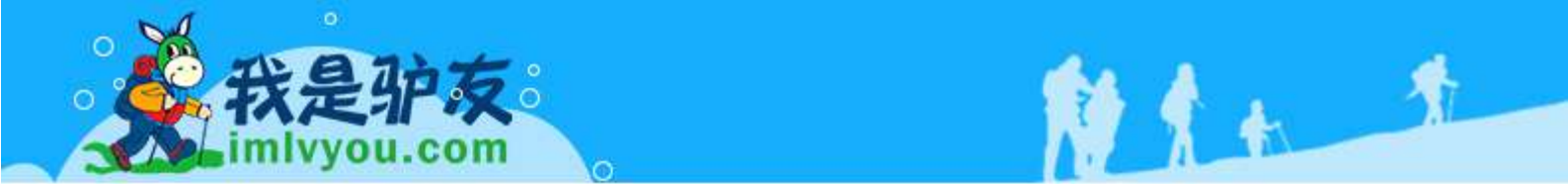
地处长春市市中心人民广场附近,距长春繁华商业街重庆路步行只需 8 分钟。酒店的价格合理挺好的,服务员素质比较高。

交通:乘坐 16、61、361、101、102、241 在平治街站下车

电话:0431-88935588



长春交通 by 陪驴



净月潭 by 白可必胜

行程 · SCHEDULE

D1 伪满新皇宫- 旧八大部- 伪满洲国国务院旧址 - 重庆路

上午首先到伪满新皇宫参观，然后游览旧八大部、伪满洲国国务院旧址等历史遗迹，近距离感受长春当年被日本帝国主义殖民的屈辱历史。吃过午饭后不妨到重庆路走走，让沉重的心情轻松起来。这里是长春著名的商业中心，集中了许多大型购物中心和各式各样的小商铺。随便逛逛也许就能淘到喜欢的小物件儿。

D2 长影世纪城

第二天吃过早饭后便可开始长影世纪城的愉快旅程了，全方位了解电影制作的奥秘，感受电影文化的独特魅力。如果您对创新科技感兴趣，一定要体验 4D 特效、激光悬浮、立体水幕、动感球幕、三位巨幕等各种新型电影。如果您想体验惊险刺激的感觉，那么火山爆发、霹雳特工、神秘古树等景点是不可错过的。

D3 净月潭

吃过早饭后到这里游览，如果正好是晴天，你一定会被这座“城市中的滑雪场”特有的湖光山色和空气清新所震撼。这里为初学者、熟练者和专业人员分别开辟了不同类型的雪道，您可以根据自己的能力进行选择，感受真正属于冬天的乐趣。如果您想看到更为广阔的风光，可以选择坐观光索道，那里可以让您饱览林海雪原的壮丽景色。

TIPS 小贴士

长春景点小贴士

- 1、参观伪满新皇宫等历史遗迹时不宜大声喧哗谈笑，最好保持严肃庄重的态度。
- 2、长影世纪城内有一些游览项目惊险刺激，儿童、老人及有高血压、心脏病的游客谨慎选择。
- 3、如果滑雪的话，滑雪前一定要充分做好准备活动，对场地充分了解，避免超速滑行，在大风和大雪的天气下禁止滑行。
- 4、冬季驾车要带上防滑链条，冰雪路上车速勿快，牢记安全第一。郊外路况不熟，不可贸然前往。
- 5、冬季自驾车到北方，水箱易结冰上冻，解决的方法是在汽车夜间熄火时，把水箱中的水放干。

亮点 · HIGHLIGHT

伪满新皇宫

伪满皇宫博物院，是建立在伪满皇宫旧址上的宫廷遗址博物馆。

伪满皇宫是中国清朝末代皇帝爱新觉罗·溥仪充当伪满洲国皇帝时居住的宫殿，先后用作溥仪的“执政府”与“帝宫”。它是日本帝国主义武力侵占中国东北，推行法西斯殖民统治的历史见证。

净月潭

净月潭位于长春东南部，距市中心 12 公里，景区内山明水秀，气候宜人，空气清新，一年四季景致不同。人工森林形成了包括红松、黑松、樟子松、落叶松在内的 30 多个树种的特色森林景观，炎炎夏日时节，置身其间，浓荫蔽日，真有说不出的清凉熨贴。



长春市的绿色肺叶，这里是踏青，野餐，徒步，自驾，野营的绝好去处！这里的美大气，自然，环境清新的不得了，净月潭之旅必定是一次健康之旅。

餐饮 · EATING

长春美食融合了南北大菜和东西风味，集川、鲁、京等各大菜之精华，尤以本地山野风味最具特色，深受国内外旅游者的青睐。

名菜多以长白山的人参、鹿茸、熊掌、飞龙、雪蛤、松茸蘑等珍稀产品为原料，经科学配膳，精工烹调而成，药膳结合，颇负盛誉。家常菜推荐吃东北的大锅炖菜，例如铁锅炖鱼、小鸡炖蘑菇、酸菜炖粉条等，汤汁醇厚香浓，让人垂涎欲滴。

长春的特色小吃以东北风味和朝鲜族风味居多，比如干豆腐串、熏肉大饼、打糕、朝鲜冷面等。

推荐餐馆 · RESTAURANT

鲍家老八件菜馆(同光路店)

讲到鲍家，真是“酒香不怕巷子深”的典范。环境挺错，东北菜口味稍重，菜码实在。传统的老八件十分地道。可惜服务挺差，可能生意太好忙不过来吧。

人均消费：45 元订位

电话：0431-86761285

大唐食代

韩国馆。一上来环境先把人给震住了，面积特别大，估计得有几百张桌子，半开放式的小包厢干净得很呀！服务员态度也好。

人均消费：69 元

订位电话：0431-88507777

英子朝鲜狗肉冷面店

东西很好吃，但是很小的店，看着不怎么样，但是午饭的时候人很多。它家已经开了很长时间了，味道非常的正，尤其是狗肉汤，但唯一缺点是冷面不是现压的，而且人一多，服务员基本处于暴走状态，得叫好久才能搭理你，环境是一般，但味道真的是没得说。

人均消费：22 元

地址：绿园区翔运街(近朝阳桥头)



小贴士 · TIPS

- 1、因为地形较复杂，出发长白山前最好购买旅游意外保险，如果发生意外能得到及时的救助。
- 2、长白山旅途中尽量少带现金，不要将钱放在行李中，要贴身保管。最好到正规商店购物，买了东西要发票证明。
- 3、重要证件身份证、信用卡、机船车票要随身携带、妥善保管。出发长白山前最好各复印一件放在手提包中，原件放在贴身的内衣口袋中。遇到有人查证件时也不要轻易答应，可要求对方出示身份证或工作证件，否则应予拒绝。若对方是警察，也应记下其证件号、胸牌号和车号。
- 4、在长白山旅游过程中，游客应当保存好一切可能用得着的证明材料，如旅游合同、旅游发票、景点门票、医疗单据等，不要仅凭口头承诺。必要时，消费者可将与旅行社进行商谈交涉的过程以录音的形式记录下来，以备。遇到侵权更要及时向旅行社、消费者协会、旅游质量监所等机构反映。
- 5、女性的话，出外旅游可不是选美，切忌打扮花枝招展。少许化妆不但令你的旅程增添姿采，拍照留念的效果也挺好，穿着简单自然。
- 6、长白山旅游留宿时，一定告知家人旅馆名称、电话、预定留宿时间。如果是团队游，要记下队友的房间电话。

背景 · BACKGROUND

地理气候 · ENVIRONMENT

长白山位于吉林省东南部地区，是图们江、鸭绿江、松花江的三江发源地，闻名中外的美景，一望无际的林海，以及栖息其间的珍禽异兽，使它于 1980 年列入联合国国际生物圈保护区。长白山的形成早在喜马拉雅造山运动之前，在更新世纪与上新世纪之间，因有地壳断裂的推动作用逐渐隆起一片台地，后来又经过多次的火山喷发活动而形成了以天池为主要火山通道的庞大火山锥体，距今，至少有 1200 万年的历史了。

长白山是中国东北的“生态绿肺”，发源于长白山的图们江、松花江、鸭绿江三大水系，组成了中国东北地区的水网，全年径流量达 240 亿立方米，水力蕴藏量 347 万千瓦。区内矿泉资源十分丰富，温泉水日平均涌水量 90 吨左右，冷水泉日平均流量达 200 吨。在矿产资源方面，吉林省探明储量的矿产 98 种（全国 152 种），长白山区域有 80 种。

长白山属于温带大陆性山地气候，特点是冬季漫长寒冷，夏季短暂凉爽且天气变化无常，春季多风，秋季多雾。年平均气温在 -7℃ ~ 3℃ 之间。



高山花园 by 彼岸 Claire

历史 · HISTORY

在我国最早的一部地理学著作《山海经》中，就曾经有所记载说：“大荒之中有山，名不咸，在肃慎之国。”“不咸山”就是“有神之山”的意思。在东北居住的少数民族——肃慎、沃沮、秽貊、扶余、鲜卑、高句丽、蒙古、契丹等，都对东北境内这座最大的高山景仰和神化，许多有关天女不孕而生的神话都寄托在这里，因此，都称这座山为仙山。

以后，在《北史列传·勿吉》篇中又有记载。在南北朝的其他书籍里也常有“徒太山”、“徒白山”之称的出现。后来，又可在《新唐书》卷 219《黑水靺鞨传》和《新唐书·渤海传》看到记载。当时对长白山的称呼极不统一，有的叫徒太山，有的叫太白山、太皇山不等。

到了清代，对于长白山的崇仰更是登峰造极。作为满族的族源，也就是满族的发祥地，是民族的象征，也是长白山文化的一个源兴活水。明朝万历十一年，努尔哈齐率部起兵，终于 1644 年率领骁悍的八旗兵入主中原，建立了大清王朝。因此清朝一直把长白山视为圣祖发祥之地，并将长白山尊为“长白山之神。”

然而，沧海桑田，世事变迁，一段历史的起源与终结往往有惊人的不可思议之处。满族起源于长白山，并以此为根基兴盛而建立大清国。而清朝最后一个皇帝溥仪退位之处就在长白山脚下鸭绿江边的大栗子镇。兴于此衰于此，历史总是有惊人的巧合。

文化 · THE CULTURE

长白山据史料记载是满族的发源地，满族是一个有着悠久历史的民族。在满族人民信奉的萨满教中不仅将长白山视为世界众神的栖居之所，同时也是本民族祖先的发祥地，以及死后灵魂的归宿地，是名副其实的民族精神源头。因此，在东北地区满族民居中通常把供奉祖先的神板设在自家室内的西墙上，室以西炕为尊位只许年长辈高的老人就坐，其目的就是让神板上的祖先神位与长辈时刻面向东方的长白山，时刻瞻仰民族圣地的光芒。

长白山天池怪兽之谜，最具神秘色彩，曾有许多目击者撰文予以介绍。1995 年 7 月间，又有多人连续几次看到怪兽出现；使之不亚于百慕大三角、不明飞行物及尼斯湖怪兽之谜的影响，成为世人所瞩目和研究的课题。虽说科学角度来说，天池自然环境恶劣，四周群峰围拱，草木不生；水中有机质及浮游生物极少，没有可供大型动物生存的食物。但是近百年来，“天池怪兽”，一直被传说得沸沸扬扬、神乎其神，留下了许多悬念。

民族 · MINORITY

现在长白山地区除原住民满族之外，很大一本分是后来移民到此的汉族、朝鲜族、回族等。今天的长白山脚下成为满、汉、朝、回各民族共同居住生活的家园。而朝鲜族则是主要的少数民族。

节日 · FESTIVAL

因为当地朝鲜族居多，朝鲜族的民间节日和汉族有许多相似之处，主要有岁首节（春节）、上元节（元宵）、农历三月三、寒食节（清明）、燃灯节（农历四月初八）、梳头节（农历六月十五）、秋夕节（中秋）、重阳节、冬至节等。其中，岁首、上元、寒食、端午、秋夕、冬至为六大节日。

其中，岁首是一年中最高兴的节日。除夕夜人们坚持守岁，元旦早餐吃打糕或大黄米饭，午、晚餐吃大米面做成的“德国”，喝“屠苏酒”。

上元节吃“五谷饭”，喝“聪耳酒”，进行各种游戏。

寒食节先祭祀祖先。端午节开展荡秋千、跳跳板等活动。

秋夕节庆贺丰收，做打糕、松饼。冬至要吃用小豆、大米、糯米团子做的小豆粥。