

Destination 目的地



庐山 · 攻略

第一版

女儿城

匡庐奇秀甲天下

11 个经典景点

2 条经典路线

3 位达人精心推荐

16 位用户亲身体验



我是驴友
www.imlvyou.com

庐山·攻略

——匡庐奇秀甲天下



庐山 by phiya2011

目录 · CATALOG

概述	01
亮点	02
有问必答	03
行前准备	03
交通	04
景点	05
活动	07
住宿	07
餐饮	08
购物	09
实用信息	09
推荐行程	10
更多路线	10
小贴士	12
背景	12
跟着他们去旅行	13



水瀑庐山 by 上官图腾

关于 · ABOUT

庐山，又称“匡庐”。大山、大江、大湖浑然一体，险峻与柔丽相济，以“雄、奇、险、秀”闻名于世。云雾景观奇，变幻无常千万姿。峰峦林立，峡谷纵横，构成了云雾滋生的天然条件。云雾中的庐山，显得俊美和神秘，自古便有“匡庐奇秀甲天下”之盛誉的庐山，以山水景观的为依托，处处渗透着人文气息。

庐山是一座历史悠久的文化名山，名胜古迹遍布。千百年来，无数文人墨客、名人志士在此留下了浩如烟海的丹青墨迹和脍炙人口的篇章。苏轼笔下“不识庐山真面目，只缘身在此山中”的庐山云雾；李白写的“飞流直下三千尺，疑是银河落九天”的秀峰马尾瀑；毛泽东“天生一个仙人洞，无限风光在险峰”的吕洞宾修仙而居的仙人洞，均是诗景交融、名扬四海的绝境。

在上一代人心目中，庐山因为《庐山恋》而多了几分动人的情愫，世外桃源般动人的山水，恰若甜美的爱情令人心旷神怡，回味无穷。“春如梦、夏如滴、秋如醉、冬如玉”的庐山像一位冰清玉洁，眉目如画的少女，但历史和文化的积淀，又使其多了几分端庄优雅，淡雅脱俗。

印象 · IMPRESSION



忘记记★

我被眼前的景色震慑住了，壁立千仞，怪石嶙峋，上下落差极大，险峻异常。精疲力竭的爬上最高的四峰，当看到“离天一尺”牌子时，所有的累都散了，只留下眼前开阔的视野和嶙峋的山石，峰顶风很大，站在崖边有一种羽化而登仙的感觉。

——《江西庐山三日自由行》



footballimage

在含鄱口到三叠泉这一段，明显感受到了名山大川的气势。到了谷底，看看上面的飞瀑已经是一泄千里，而潭底的溪水开始潺潺流动。站在这里，听到那飞瀑砸到谷底石块上的响声，气势非凡。

——《身在庐山中，云深不知处》



phiya2011

当初初阳冉冉升起，光明慢慢吞噬黑暗，在某个避风位置的如果探出脑袋，举着相机，记录下那华美绚丽的朝阳。

——《再来时，你已不在——庐山行》

亮点 · HIGH LIGHTS

No.1 不到三叠泉，不算庐山客



三叠泉 by 庐山旅游网

被誉为“庐山第一奇观”的三叠泉。飞瀑流经的峭壁有三级，溪水分三叠飞泻而下。一叠飞瀑从山顶直下70多米，漫天水珠如同飞舞的雪花潇洒而下，二叠弯曲，似玉龙游壁。三叠如玉龙入潭，激起片片浪花。前去一睹三叠泉的瀑布，饱尝“疑是银河落九天”的胜景，做一回庐山客吧。

No.2 庐山“恋”庐山



庐山恋影院 by axiong2007

庐山恋电影院，长年累月只放映一部电影《庐山恋》。这部号称是中国第一部吻戏的80年代老电影，把庐山的一些特色景点描绘的淋漓尽致。游庐山，看《庐山恋》中遗落的爱情与如琴湖的美景构成的梦幻意境，此情那景，是愉悦的享受。

No.3 听听老别墅的故事



云天别墅 by lamifuding

这是庐山一道独特、亮丽的风景线，错落有序的别墅群隐约有在绿林中，大多是西式建筑风格的别墅。油漆斑驳的窗格，粗糙的原石墙基，铁皮的屋顶，老藤和青苔在上面慢慢书写岁月的痕迹。这里每一栋老别墅的历史都可以讲述一段长长的故事。

No.4 五老峰，找寻紫龙的踪影



五老峰 by shuang_0210

儿时的挚爱《圣斗士星矢》中，最爱的紫龙便是在庐山的五老峰跟师傅童虎修行，并得到了深藏于五老峰大瀑布下的天龙座圣衣。犹记得紫龙的英俊潇洒，轻生重义。也记得那庐山升龙霸和让瀑布倒流的本事。来到五老峰，伴着儿时的梦想体验仙境。

No.5 白鹿洞看理学之盛



白鹿洞书院 by wangxiang09

五老峰南麓的白鹿洞书院始建于南唐年间，与当时的岳麓书院、应天府书院、嵩阳书院并为“四大书院”，并誉为我国四大书院之首。朱子教规将“格物、致知、诚意、正心、修身、齐家、治国、平天下”的精髓完美阐释。

No.6 身在南方，不缺雪景



雪景 by 上官图腾

人说到庐山是看山、看水、看云、看人文的去处，很少说到看雪景，庐山虽身在南方，冬天也银装素裹，分外妖娆，可谓美不胜收。

有问必答 · FAQ

问：去庐山旅游什么时间最合适？

5月到8月最佳，虽然一年四季到庐山旅游都能欣赏到优美的风景，但是夏季可谓庐山避暑和观庐山瀑布的最好时节。每年盛夏，鄱阳湖盆地赤日炎炎，最高气温可达39℃以上，而山上夏季平均气温只有22.6℃左右，早晚常在15~20℃之间。

问：冬季庐山会不会下雪？

庐山雪景全年平均约30天，早在11月中旬就出现了，迟至第二年4月还能见到，但最多的还是出现在12月下旬到2月底，平均有20多天，这是观雪景的黄金时段。

问：庐山的住宿需要提前预定吗？

假期时间段庐山的房间是比较紧张的，需要提前预定好住宿房间。其他时期只要不是周末或者高要求的话，都能找到住宿的地方。

问：坐车上庐山要注意什么？

上山如果坐车上山第一次大部分都会有晕车的现象，上山的路396个弯，建议最好准备晕车药。

问：夏季去庐山要带什么衣物？

年轻人白天穿春秋衫即可，因为夜间会非常冷所以多加一件外套，在上山途中感到凉意要添加衣服，尤其是老年人，更需注意。

行前准备 · PREPARATION

物品清单 · CHECK LIST

一、证件

- 1、身份证
- 2、银行卡
- 3、边境通行证（本文所含目的地无需）
- 4、行驶证、驾驶证

二、背包

- 1、双肩包
- 2、腰包或随身挎包（按需携带）

三、服装

- 1、长袖外套
- 2、衬衣、长裤
- 3、T恤若干
- 4、内衣2-3身
- 5、袜子若干
- 6、休闲鞋
- 7、拖鞋
- 8、帽子
- 9、墨镜

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（自驾可带）
- 6、备用电池及充电器。

五、汽车用品(如自驾)

- 1、牵引钢缆
- 2、千斤顶
- 3、备胎
- 4、随车工具一套
- 5、机油机滤
- 6、擦车布若干
- 7、随车充气泵
- 8、军用镐、铲
- 9、多功能逆变器
- 10、指南针、球
- 11、电瓶连接线（车队内TX的车出现亏电，可以协助发动汽车）
- 12、皮带1套
- 13、防冻玻璃水
- 14、可以吸油的管子、空油桶
- 15、点烟器充气泵
- 16、车辆保险丝

六、通讯导航

- 1、手机1-2只及充电器、电池
- 2、手台及充电器
- 3、GPS导航
- 4、全国公路地图

七、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

八、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

九、其他

- 1、百度旅游攻略
- 2、防水袋若干
- 3、笔和笔记本
- 4、雨伞

交通 · TRANSPORTATION

到达与离开 · GETTING THERE & AWAY

庐山紧邻南昌、九江等城市，区位优势明显，水、陆、空交通均十分发达。

飞机

离庐山最近的九江庐山机场位于九江境内，距市区33公里，距庐山南山门仅9.8公里。庐山机场较小，现已开通九江至北京、上海、广州、成都、深圳等航线。另外也可以选择先乘飞机到南昌机场再转车前往庐山。

机场巴士

到达机场后可选择乘航班车到九江市区，航班车从庐山机场经昌九高速直达九江民航售票处，航班出发前两小时和到达机场后半小时均有航班车到达市区和机场，16元/人。到达九江民航售票处后再前往长途汽车站乘汽车前往庐山景区。

机场出租车

如果不愿意去市区倒车，还可以直接打车去庐山，费用一般在70元到100元间。



牯岭街 by yanmi1982

火车

庐山周围有九江站、庐山站、南昌站等铁路始终点站。游客如果先到南昌的话，可选择动车或普通列车至九江，动车52分钟，普通车大约1小时30分钟。

到达九江火车站后，在火车站广场外打车到九江汽车站5块钱。2010年九江所有车次都搬到新汽车总站，坐公交15路从火车站到汽车总站，2站路，在火车站前广场右侧路边可坐。（推荐尽量坐火车到九江火车站，行程比较方便）。

轮船

庐山地处长江黄金水道中游南岸，长江航运给长江沿岸的各大城市的游客来庐山旅游提供了便利条件。沿岸各大中城市的游客可乘船到九江港，然后乘坐旅游中巴1个多小时即可到达庐山。

长途汽车

从九江市到庐山大巴车费15左右（大巴12元，每天发车6达到8次。小巴15元，人满发车，7点到18点可坐），中途购买门票，直达庐山牯岭镇上的庐山汽车站，约1个小时。

自驾

九江方向

若取道九江到庐山，一般是由庐山北门入庐山风景区。北门即从九江方向上山的主路，从九江到山脚下的威家镇有九威大道，从威家镇再向上就是盘山公路，号称有400多个弯，有晕车现象的游客最好事先采取一定的防范措施。从九江到山顶总共一个小时车程。

南昌方向

从南昌方向一般是走庐山的南门，南门从庐山莲花台上山。南昌在九江的正南方，走昌九高速公路到九江两小时即到，也可走105国道，基本靠着高速走，昌九高速和105国道从庐山的西边山脚下过，这里可直接从出口出，不到九江直接进入庐山风景区。

自驾车需缴纳85元/车的进山费。当然也可在景区门口停车场停车换乘景区观光车进入景区。

当地交通 · LOCAL TRANSPORTATION

观光车

庐山上在牯岭镇有开往各景点的旅游观光车，分为东线和西线。

东线

运管所、美庐、十五号桥、庐山会议旧址、芦林大桥（博物馆）、芦林停车场、仰天坪路口、含鄱口、植物园、五老峰、三叠泉；

西线

会议中心、正街、环山路口、花径路口、花径、仙人洞、大天池、电站大坝

票价

七天内乘坐有效：票价80元/人。

一个月内乘坐有效：票价150元/人。

1米2以下儿童免票，持有国家导游证人员及旅行社经理人免票。

运行时间

旺季（4月1日-11月30日）7:00—19:00。

淡季（12月1日-3月31日）7:30—18:00。

索道

大口索道50元。

星龙索道30元（单线）。

秀峰索道40元。

三叠泉上行索道35元、下行索道55元，全程票80元。



铁索桥 by 悠悠的国

景点 · SIGHTS

门票价格

庐山门票严格来说分两种：

大门票

旺季（4月1日-11月30日）：180元/人

淡季（12月1日-3月31日）：135元/人

此门票包含五老峰、花径。含鄱口、芦林湖、锦绣谷、仙人洞、植物园、博物馆等景点。

单独景点门票

庐山会议址-抗战纪念馆 50元/人

美庐别墅周恩来纪念馆 25元/人

白鹿洞书院 40元/人

老别墅的故事 30元/人

石门涧 52元/人

三叠泉 64元/人

大风口瀑布 26元/人

庐山恋电影 30元/人

浔阳楼 20元/人

石钟山 40元/人

秀峰 40元/人

龙宫洞 58元/人

优惠政策

在校大学生来庐山旅游、实习，凭有效证件（学生证、身份证两证齐全）在园门登记后，实行此时全票价格7.5折优惠。

在校中学生及中等专业学校学生，凭有效证件（学生证、身份证两证齐全）在园门登记后，实行此时全票价格5折优惠。

70周岁以上老人、未满1.4米儿童、残疾人，现役军人、导游、全国先进模范群体凭证登记免收门票。

购票地点

庐山门票实行山下提前购买，即庐山南、北换乘车交换中心购买。

自然景观

五老峰

五老峰地处庐山东南，因山的绝顶被垭口所断，分成并列的五个山峰，仰望俨若席地而坐的五位老翁，故人们便把这原出一山的五个山峰统称为“五老峰”。

它根连鄱湖，峰尖触天，海拔1436米，虽高度略低于大汉阳峰，但其雄奇却有过之而无不及，为全山形势最雄伟奇险之胜景。



坏蛋

五老峰四峰有一个黄老头，63了没一根白头发，个子不到170，精瘦。他在那有个茶摊，也卖石耳等特色土产，他泡面和冲茶的水都是每天早上从第一峰外面自己担进来的，每天两大桶，早上5点多出发挑水走山路如履平地，我爬庐山很大一个动力就是到四峰气喘吁吁的时候在云雾飘渺里喝一壶他的茶。

五老峰文化

古代研经传道的五老，在史话被称为天神或天尊，在星象卦说之中，他们分别是：

青灵始老天尊，代表东方、木、黑色；

丹灵真老天尊，代表南方、火、红色；

黄灵元老天尊，代表中方、土、黄色；

浩灵素老天尊，代表西方、金、白色；

一灵玄老天尊，代表北方、水、兰色。

五老祠所祭的正是这五老天神。

由此而知五老山，是五老携《河图》《洛书》藏经授典的隐身之所，研卦修行，传经布道的地方，是易学文化创元时期的传播之地，河洛文化的摇篮之地。此乃五老山的由来。

含鄱口

庐山是神州九大观日处之一，含鄱口又是庐山观日出的最佳地点。它位于庐山东谷含鄱峰中段和汉阳峰之间形成一个巨大壑口，大有一口汲尽山麓的鄱阳湖水之势。

TIPS 小贴士

- 1、由黄龙潭前行4、5里可达。
- 2、如果住在牯岭镇，想要赶到望鄱亭看日出，需要有早起的决心。
- 3、含鄱岭上雕梁画栋的楼台，是观看日出的绝佳地点，名为“望鄱亭”。

三叠泉

古人言：“匡庐瀑布，首推三叠”。它被誉为“庐山第一奇观”，它就是诗仙李白笔下的三千尺瀑布。正所谓“不到三叠泉，不算庐山客”。势如奔马，声若洪钟的水流，倾泻到三层石台上，

门票：64元/人，小火车80元/人。

开放时间：5:00—17:00



footballimage

在含鄱口到三叠泉这一段，明显感受到了名山大川的气势，有山有水，山峰峻险，飞瀑壮美。

——《身在庐山中，云深不知处》



三叠泉 by lamifuding

牯岭

牯岭，庐山的中心。三面环山，一面临谷，是一座桃源仙境般的山城。牯岭原名牯牛岭，因岭形如一头牯牛而得名。

19世纪末，英国人开始在这里修建别墅，逐步开发，并按其气候清凉的特点，据英文Cooling的音译，把牯牛岭简称为牯岭。如今，近千座各国别墅依山而建，这片高山建筑已经成为闻名中外的避暑胜地。

花径

花径又称“白司马花径”，以白居易曾循径赏花而得名。这是一个山中公园，园门有楹联：“花开山寺，咏留诗人”，门上为“花径”二字。园中遍植桃花和各种名花，白居易的名句“人间四月芳菲尽，山寺桃花始盛开”，就指此地。湖东大林路旁，有著名的冰川遗迹：“飞来石”。



雪景 by 上官图腾

芦林湖

庐山中的一湾碧水，毛主席生前曾多次于湖中击水畅游，湖水似发光的碧玉镶嵌在林荫秀谷之中，犹如天上的神湖。

芦林湖上的芦林大桥高30米，桥坝一体，拦水成湖，湖水如镜，似发光的碧玉镶嵌在林荫秀谷之中，在缥缈的云烟衬托下万分美丽。

石门涧

石门涧位于庐山西麓，素称庐山西大门。因天池山、铁船峰对峙如门，内有瀑布而得名。集“雄、奇、险、奇、秀”于一体，是一座地质变化、生物进化、自然造化、历史文化的综合大观园，有“匡庐绝胜”、“山水绝胜”之美誉。古誉庐山第一景。

门票：52元/人



庐山山水 by yanmi1982

人文景观

美庐

美庐它是庐山所特有的一处人文景观，它展示了风云变幻的中国现代史的一个侧面。“美庐”曾作为蒋介石的夏都官邸，“主席行辕”，是当年“第一夫人”生活的“美的房子”，它演化出的历史轨迹与世纪风云紧密相联。

它曾是一处“禁苑”，日夜被包裹在漂浮的烟云中，令人神往，又令人困惑。

门票：与周恩来纪念馆合收25元门票

开放时间：8:00-17:00

老别墅的故事

这里荟萃了六栋有百年历史的老别墅和西式园林。跟随讲解员聆听庐山别墅开发的历史和被有意无意尘封在老房子里的故事，你会对这座美丽的山有更深地认知。酒吧、咖啡厅、教堂，别样的风情，别样的庐山。

门票：30元/人

开放时间：8:00-17:30



别墅 by footballimage

庐山会议旧址

1937年落成，名庐山大礼堂。解放后改名“人民剧院”，外表壮观，内饰华丽。1959年中国共产党八届八中全会，1961年中央工作会议和1970年九届二中全会均在此召开。毛泽东同志主持了这三次重要会议。现在，这里已辟为庐山会议纪念馆。

门票：50元/人

开放时间：8:00-17:30

白鹿洞书院

庐山五老峰南麓的白鹿洞书院，享有“海内第一书院”之誉。始建于南唐升元年间（940年），是中国首间完备的书院；南唐时建成“庐山国学”（又称“白鹿国学”），为中国历史上唯一的由中央政府于京城之外设立的国学。

宋代理学家朱熹重建书院，亲自讲学，确定了书院的办学规条和宗旨，并奏请赐额及御书，名声大振，成为宋末至清初数百年中国一个重要文化摇篮。它与岳麓书院一样，成为宋代传习理学的重要基地。

门票：40元

开放时间：8:00-17:00

活动 · ACTIVITIES

庐山看《庐山恋》

如果你想对庐山的各种美景有一个更透彻的了解，可以在庐山恋电影院里看一看《庐山恋》。游庐山，看《庐山恋》，多年来已成为一个固定的旅游项目。

《庐山恋》由上海电影制片厂摄于1980年，黄祖模导演。作为“文革”后国内第一部表现爱情的电影作品，《庐山恋》使两位主角张瑜和郭凯敏一下子成为当时年轻人心目中的青春偶像。影片获得了当年百花奖的最佳故事片奖，张瑜荣获“金鸡”“百花”奖的双料影后，她在“百花奖”评选中获得的1260万张选票的纪录，至今无人能够打破。

庐山恋电影院，每隔两小时就会放映一次，且只放映这一部电影。电影院位于牯岭镇中心，步行即到。票价：30元/人。

庐山漂流

庐山世外桃源般的山水相连，峡谷溪流众多，穿梭于激流、怪石、原始林木之间，体验漂流的乐趣。

这里有远古栈道的沧桑，原始森林的神秘，高山瀑布的冲击力，置身其间，心也跟着广阔起来。

桃花溪漂流、石门涧漂流、剪刀峡漂流都是不错的选择。不过一定要听从指挥，不可妄自行动。



漂流 by 森小米的森林

泡温泉

早在晋代就有“穴如围一丈许，沸泉涌出如汤，冬夏常热”记载。明代李明珍考察后，在《本草纲目》中记有：“庐山温泉有四孔，可以熟鸡蛋，一患有疥癣、风癞、杨梅疮者饱食入池，久浴后出汗，以旬日自愈。”

地处庐山南门方向的星子县温泉镇温泉，温泉水温高达72.5℃，是全国最大的富氡温泉，温泉面对庐山最高峰汉阳峰，北眺庐山，南浴温泉，泡出浪漫春意。从高速通远出口下大约20分钟即到温泉镇。

庐山天沐温泉、西海温泉和龙湾温泉都是不错的选择。



森小米的森林

薄雾，粉红色的天际很好看，可惜这时候我对相机还不是很熟悉，实在拍不出来片子。我一个人在栈桥上的闲逛，时不时的就看见有大鱼从水面一跃而起，好是惊人。野鸭子飞来游去，在平静的水面上划起一道道涟漪。

——《小米的森林之九江、庐山》

住宿 · LODGING

作为度假避暑胜地，庐山住宿相当成熟。牯岭是庐山吃、住中心地带，也是游玩的起点。牯岭住宿最有特色的莫过于掩映于山林中价格不菲的历史名人别墅。其次，这里的宾馆、酒店、招待所、农家旅社也应有尽有，能满足不同层次游客的需求。

庐山大自然国际青年旅舍

山上的月照松林旁的一栋被树木掩映的小别墅就是大自然的老窝，距离牯岭街只有十分钟的路程，非常方便。在山林直间，环绕周围的都是鸟语花香，会让人忘了城市的浮华摩登，忘了城市的喧嚣拥挤，剩下的只有大自然的那份宁静与淡雅。

价格：多人间30元/床，标间100元/间

地址：庐山湖北路1号

电话：0792-8296327

交通：庐山汽车站下车后沿牯岭街向前走，河南路的路口左拐至月照松林边即到，很方便吖~

太极宾馆

芦林湖畔的太极宾馆有点古色古香的韵味。并且地理位置确实很不错，在1线与2线的交汇处。傍晚时分步行5分钟能观看庐山的日落和芦林湖的夜景，清晨可步行到含鄱口观赏日出。

价格：标间200元/间

地址：庐山牯岭镇芦林路11号

电话：0792-8283007

天沐·江西庐山温泉度假村

位于山南景区温泉镇，露天温泉是这里的看家本事。在山中如此美景之中，泡在雾气环绕的温泉当中，不管是冬天还是夏天都是美事一桩。

价格：豪华标间350元/间

地址：九江市星子县温泉镇

电话：0792-2615138

交通：临环庐山公路、昌九高速、京九铁路、昌北机场，105国道，交通不是问题。

国脉宾馆

国脉宾馆又称庐山邮电疗养院，地处吼虎岭上，面临芦林湖，背依大月山，这绝佳的地理位置哪能不心动。并且环境和服务都很不错，在山上能找到这么靠谱的宾馆真是前世修得的缘分。

价格：标准间450元/间

地址：庐山牯岭镇大月山路15号

电话：0792-8297666

陈诚别墅

庐山陈诚别墅，雅号“东庐宾舍”，地处东谷名人别墅区，与著名的庐山老别墅，美庐别墅相邻，这里原是陈诚的私家别墅，周恩来总理也曾经住过这里。因此环境肯定是没有得说，要来体验一下名人别墅的感觉吗？

价格：标间400元/间

地址：庐山中二路10号

电话：0792-8503102

餐饮 · EATING

到庐山后，“三石一茶”的名字就会不绝于耳，可算得上是世间罕有的美味，现在庐山要吃到这些东西可不便宜。不过既然来了体验品尝一下也是可以的。除了最出名的这些，山中的野味还都是人间美味，即便是家常菜，配以江西的地道手艺也是令人垂涎。

美食 · DELICACY

石鸡

庐山石鸡学名麻皮蛙，生长在阴涧岩壁洞穴中，形体与一般青蛙相似，但体大肉肥、香嫩味鲜，一般体重三、四两，大的重约一斤左右。因其肉质鲜嫩，肥美如鸡而得名。由于庐山石鸡易于消化，营养丰富，系肴中佳品，“黄焖石鸡”就是庐山名菜之一，驴友们一定不要错过啊。

石鱼

庐山石鱼体色透明，无鳞，体长一般在30-40毫米左右，就是长上七至八年，长短也不超过一寸，故又名绣花针。庐山石鱼因长年生活在庐山泉水与瀑布中，故称石鱼。其肉细嫩鲜美，味道香醇。



石墙小径 by phiya2011

石耳

庐山石耳与黑木耳同科，是一种生长在人迹罕至的悬崖峭壁上的肢菌植物，由于它形状扁平如人耳，又附着在岩上生长，所以称之为“石耳”。石耳营养价值极高，内含很多的肝糖、胶质、铁、磷、钙及多种维生素，营养十分丰富，是一种高蛋白滋阴润肺之补品。

茶饼

选用当地茶油、麦面、黑芝麻、百年桂花为主要原料，采用传统工艺和现代技术研制而成。宋代诗人苏东坡曾赋诗赞誉：“小饼如嚼月，中有酥和馅”。其色泽金黄，素有小而精，薄而脆，酥而甜，香而美的特点。由于散发着茶油的清香，丹桂的芳香及纯碱、苏打的奇香，故被人们称为“四香合一”。



度小游

三叠泉去五老峰的路上有新鲜茶叶卖，大概30元/斤，其实镇上的价格要比这里便宜。

推荐餐馆 · RESTAURANT

石牛酒家

正街上的这家餐馆生意很红火，当然当地特色菜做的很不错，笋衣烧肉、庐山小白菜、石鱼爆蛋、红烧石鸡都是山中地道的庐山菜。对卫生和服务不过分要求就还可以，价格也还算接受。

人均消费：40元

地址：牯岭镇庐山正街15-1号

电话：0792-8288093

小院子

山上比较好找的一家饭店，古色古香的小院子很有当地特色。价格适中，作为山上的酒店，若以旅游区的标准衡量，算是性价比还算错的。当地的特色菜都可以吃到，当然比较出名的菜价格还是较贵，毕竟物以稀为贵。可以作为山上改善生活的地方。

地址：牯岭镇叠路文化馆旁

阳光家园大酒店

这是位于九江市内的饭店，在当地还比较有名气。环境、服务、价格以及菜的质量都比山上有了质的飞跃。如果想要尝一下当地的口味与美食，大可不必在山上花冤枉钱。如果是在山上艰苦了几天过来打牙祭，那更是可以甩开膀子大吃一顿的地方了。

人均消费：50元

地址：庐山路437号

电话：0792-8237777



坏蛋

新世纪酒店附近，老居民区的一片小饭店，味道！地道的鱼唇，庐山白菜。



瀑布 by phiya2011

购物 · SHOPPING

庐山的购物市场主要是围绕旅游、文化这个主题来构筑的，中档、实惠的旅游纪念品、副食品、有地方特色的土特产、书籍、名瓷、烟酒成为旅客的抢手货。

依托大山大江大湖，这里丰富的物产往往让来这里玩的人目不暇接，带几样特产回家馈赠亲朋岂不更好。

特产 · SPECIALTY

庐山云雾茶

庐山云雾茶，系我国十大名茶之一，始产于汉代，已有一千多年的栽种历史，宋代列为“贡茶”。庐山云雾茶以“味醇、色秀、香馨、液清”而久负盛名。畅销国内外。仔细品尝，其色如沱茶，却比沱茶清淡，宛若碧玉盛于碗中。它的味道，类似“龙井”，却比龙井更加醇厚，若用庐山的山泉沏茶焙茗，就更加香醇可口。朱德同志有诗云：“庐山云雾茶，味浓性泼辣，若得长时饮，延年益寿法”。

鲜笋

产自庐山生态保护区的食用鲜笋，以其独特的自然环境，被公认为是无污当的保健美容食品，深受广大消费者的青睐。选择绿色食品，首当庐山鲜笋。鲜笋是一种高蛋白、低脂肪、低糖分、多纤维的保健食品，在其蛋白质中，含有17种氨基酸，其中人体必需的氨基酸有8种。此外还含有大量的胡萝卜素、维生素B1、B2、C以及钙、磷、锌、镁等微量元素，在人体的新陈代谢过程中占有重要的地位。



鲜笋 by dx1196

鄱阳湖银鱼

鄱湖银鱼形如玉簪、洁白透明、肉质细嫩、肉味异常鲜。自古以来，它就是人们餐桌上的珍肴。封建王朝时期，最高统治者皇帝都喜欢食用。银鱼经济价值高、是富有营养价值的名贵佳品。

湖口糟鱼

据史学家考证，传统糟鱼起源于原始社会晚期的鄱阳湖口与长江交汇地区，故称“湖口糟鱼”。湖口糟鱼，自明朝万历年间，曾作为湖口地方贡品被选送朝廷。

桂花酥糖

与桂花茶饼同称“桂花双壁”。采用白芝麻仁、食油、富强粉、白砂糖、饴糖和桂花等精制。

推荐商店 · RECOMMENDED SHOP

牯岭街

牯岭是世界上名副其实的天街。海拔1100米高，而且自东向西略成弧形形成半边街的特色。在长达约两公里的半边街区段里，衔接着大林路、电厂路、慧远路、大林沟路、雾淞酒楼至河西路北段的双面街，鳞次栉比地坐落着商店、门点、购物中心等600余家。在这里基本上能购买到庐山能买到的任何东西。



悠悠的国

庐山和其他的山有所不同，庐山上是有一个小镇子的（牯岭街），所以从车站到住宿到购物，都和山下的市区差不多。

——《十一的南昌，九江和庐山行》

实用信息 · INFORMATION

旅行社

庐山九九旅行社

电话：0792-8282843

九江庐山光大旅行社

电话：0792-2171111

庐山中国国际旅行社

电话：0792-8282497

九江庐山青年旅行社

电话：0792-8139222

紧急电话

庐山游客服务中心：800-8692511

庐山管理局投诉中心：0792-8287906

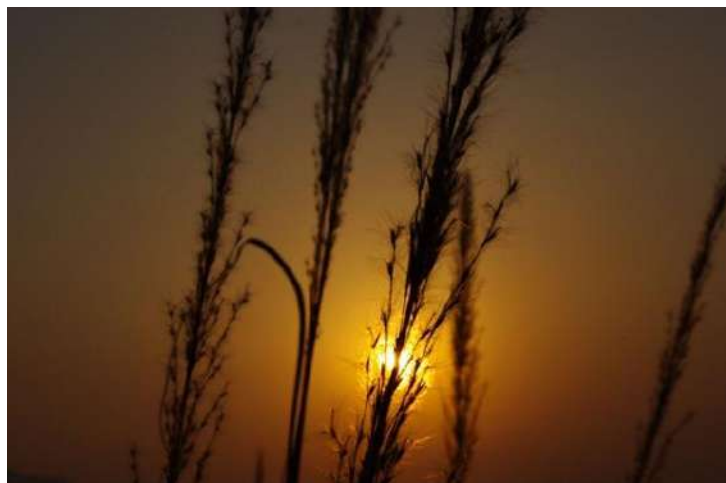
庐山管理局旅游局：0792-8282998

庐山公安局：110、0792-8282153

庐山工商局：12315、0792-8281162

庐山金叶票务中心：0792-8285343、8289672

民航国旅庐山办事处：0792-8289691



落日 by 上官图腾

推荐行程 · SCHEDULE

精华一日游

用一天的时间，完美紧凑的体验庐山三绝中的云雾、瀑布之精华，外加壮观的含鄱口观日。

D1 含鄱口-植物园-五老峰-三叠泉

这样走一天，基本上可以在最短的时间内把庐山的精华风景收入囊中。含鄱口是庐山观日出的最佳地点。它位于庐山东谷含鄱峰中段和汉阳峰之间，这个巨大壑口，大有一口汲尽山麓的鄱阳湖水之势。五老峰根连鄱湖，峰尖触天，为全山形势最雄伟奇险之胜景，来到这里，无愧于一看庐山真面目。之后的三叠泉更是人间仙境，当年诗仙都不禁感叹“飞流直下三千尺，疑是银河落九天”，此等奇观，如若不见，枉来庐山。



天桥 by zhuoqi2

经典三日游

庐山大景区内散列着众多小景点，花三天时间可以不慌不忙地将其大部分尽兴游览，品味大庐山的惊艳和丰富之美。

D1 牯岭街-庐山会议旧址-博物馆-芦林湖-黄龙寺-三宝树-黄龙潭-乌龙潭

先到牯岭街放下行李，然后比较轻松的开启庐山之旅。可以坐车到庐山会议旧址，然后乘坐景区的面包车到庐山会议旧址，游览了庐山会议会址和博物馆后，乘车经过芦林湖，在黄龙寺下车，游览黄龙寺和三宝树后，再乘车，途中经过黄龙潭乌龙潭，最后返回牯岭街。

住宿主要集中在牯岭街，可以根据不同需求选择酒店、饭店、旅馆或者客栈。

D2 牯岭街-含鄱口-植物园-五老峰-三叠泉-美庐-周恩来纪念室

一大早从牯岭街坐车到含鄱口看日出，然后步行至植物园，游览后坐车至五老峰，攀登五老峰欣赏山至壮美后，坐车前往三叠泉欣赏泉之秀丽，而后坐车至美庐下，参观周恩来纪念室，想要放松的朋友还可以选择到附近的电影院看场庐山电影，最后步行就可回到牯岭街。

D3 牯岭街-天桥-花径-锦绣谷-仙人洞-大天池-龙首崖-石门涧-悬索桥

从牯岭街坐车经过天桥在花径下车，漫步在花间小道后可以到达锦绣谷，然后游览附近仙人洞，结束后坐车到大天池，在大天池景区循石阶下行数百米后可观看龙首崖，接着步行到达悬索桥，乘坐索道的缆车返回到大天池景点入口，再坐车到石门涧，石门涧参观完后坐车回到牯岭街。

更多路线 · OPTIONS

婺源（1天）



婺源油菜花 by fega

淡淡炊烟、山间梯田，暮色中牧歌起、轻舟回。移步换景、俯仰皆画，这里是极具乡村韵味的水墨之境。旅程从月亮湾开始，不断地体验自然美景和徽派建筑的融合之美，到达李坑和上下晓起后，慢慢地体验婺源人的生活，如果季节合适，能在江岭看到绝美的油菜花。

亮点 · HIGHLIGHT

晓起

下晓起入世，明清楼栉比、往昔映非凡；上晓起出尘，林梢烟似带、村外水如环。上、下晓起可以说是婺源风景最美的两个村庄之一。群山环绕、一水横亘的上晓起，村屋多为明清建筑，风格鲜明，气势非凡。

油菜花

那里漫山遍野的油菜花呈梯田状，从山顶铺散到山谷下。站在山顶望去，脚下大片的山谷内，油菜花层层叠叠，一望无际，中间围拢着几个小小的村落，黑瓦白墙的徽派民居夹杂在一片金黄之间，在婺源再没有比这更壮观而令人惊喜的了。每年三四月份，油菜花盛开的季节，这里总吸引了无数摄影师和游客。江岭是婺源看油菜花的最佳之地。

交通 · TRANSPORTATION

九江离婺源很近，二百公里的路程如果开始不要三个小时就到了，杭瑞高速很方便。当然也有客车直达。

住宿 · LODGING

可以选择住在婺源县城，住宿条件和周边的交通、餐饮都比较方便，去各个景区都有很多中巴可以到达。或者也可以选择住在下属的某个镇里，邻近景区风景更好，价格也相对更便宜一些。

婺源小院子国际青年旅舍

地址：婺源县沿江路东门桥下

电话：0793-7360798

餐饮 · EATING

婺源自古属徽州府一府六县之一，其饮食文化承袭了徽菜的传统，以粉蒸、清蒸和糊菜为鲜明特色，主要名菜有：蹄包、干鱼、粉蒸肉、糊豆腐、李坑撰肉、糖醋鹅颈等，此外还有蒸汽糕、灰汁果、木心果、野艾果等特色小吃，可以让你一饱口福。

行程 · SCHEDULE

D1 月亮湾→李坑→上下晓起→江岭

棠樾西递宏村（3天）



皖南的水 by wangxiang09

“一生痴绝处，无梦到徽州”。山水间的徽派建筑就像那笔尖留下的写意墨水一样，徜徉自由，无拘无束。牌坊之乡棠樾、明清民居博物馆西递、画里乡村宏村，一步一景处处景，走在景中，你便成了景。

亮点 · HIGHLIGHT

棠樾

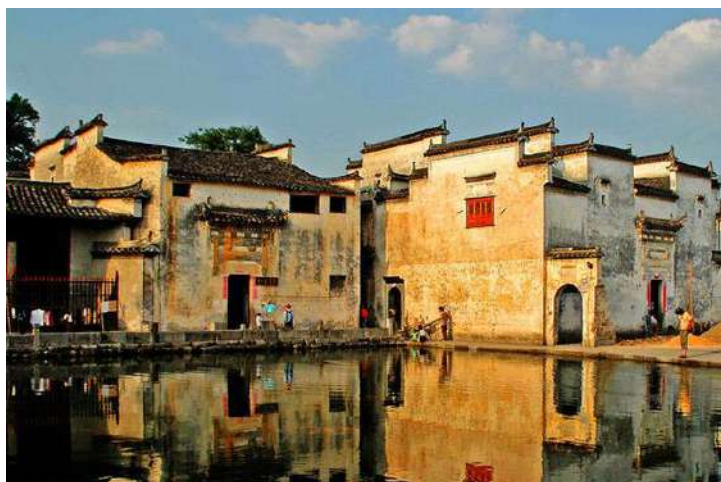
棠樾牌坊群位于徽州文化的最核心区域歙县，以数百年不变的姿态兀自平静地伫立在那里，固守着精神深处的寄托。

宏村

被誉为“中国画里的乡村”，整体规划布局的古水系牛行村落，将自然景观与人文景观完美融合。欣赏徽派建筑，这里是首选之地。

西递

现代的阳光还没有照耀在西递青灰的屋瓦上，在都市的喧哗这之外，它抱残守缺，在皖南的清澈中向我们呈现了一种朴素的民间生活。



宏村 by wangxiang09



陌唯锦

游荡在丹青长卷中，不停地按着手中相机的快门，一路风景，远山、蓝天、静水，偶尔飘过的阵阵茶香随风拂面，恍然间，我有种很真实的感觉。

——《一生痴绝处，无梦到徽州！》

交通 · TRANSPORTATION

可乘坐汽车到歙县，车次很多。屯溪是比较大的中转站，基本上往来之间的车这里都有。如若是自驾车，从九江经杭瑞高速，三小时左右便可到达，路况很不错。

住宿 · LODGING

当地大多是农家乐客栈，也有简单的宾馆，大约80元/晚，旺季会涨价。夜宿宏村可以感受宏村夜晚的宁静，推荐南湖边的客栈，视野甚好。

披云山庄

老牌酒店，价格比较亲民，是到棠樾旅游的不错住处。

地址：黄山歙县披云路

电话：0559-6530000

居善堂

居善堂取居住善良人之意。此府邸建于清咸丰十年，乃世界遗产及国家保护建筑，处于世遗水系的上风上水，宅前山泉四季常流。

地址：宏村上水圳6号

电话：0559-5541218



棠樾 by wanghui6471



吃松饼不冬眠

我喜欢这里，不为美景，不为文化，只为世界上的独一无二，皖南精细到骨子里的地方。

——《闯入徽州，与宏村西递约会》

餐饮 · EATING

徽菜，为全国八大菜系之一，重油，重色，重火功。歙县毛豆腐、黟县腊八豆腐、梅菜饼、西递臭鳃鱼都是绝对美食，总之不用问特色小吃在哪里，一路走一路吃，争做一枚移动吃货！

行程 · SCHEDULE

D1 九江→屯溪→歙县

D2 歙县→屯溪→宏村

D3 宏村→西递

小贴士 · TIPS

- 1、庐山气温比九江低7-10度之间，早晚气温比较凉请备好外衣；
- 2、因特有的云雾气候，含有大量的水份，所以会带给入住游客阴凉爽湿之感；
- 3、庐山山顶取水非常困难，宾馆洗澡的热水是限时供应，请注意宾馆供水洗澡的时间；
- 4、老区条件有限，宾馆接待条件无法与大城市相比。山上比山下要低一等（山上三星相当于山下二星）；
- 5、用餐口味南北各地有别，如方便可带些本地的小吃或开胃菜；
- 6、山区公路弯多而急可能会晕车；绿化比率高故有蚊等昆虫；请游客自带常用药以备不时之需（如：晕车药、清凉油、藿香正气水等）；
- 7、庐山在旺季为了缓解各景区之间的交通压力，实行倒车（不能一前一后）；因车辆数量有限，旺季人多车少，等车1小时属正常现象；
- 8、乘坐景观车应注意，每次下车时应随身携带好物品，如有遗失很难找回；
- 9、庐山交通部门为了确保安全，特别规定旅游车在22:00到早6:00之间不允许上山，请安排好自己的时间；
- 10、在景点要注意一切消费和活动要遵纪守法小心上当，有什么不清楚的可咨询导游或相关机构；
- 11、山区旅游最好注意自身旅游安全，勿擅自到未开放的旅游山区和危险山区游玩，晚上最好不要单独活动，以免发生不必要的麻烦，建议结伴而行。
- 12、为保护庐山的自然环境和减少空气污染，庐山景区交通车少人多故存在等车现象，事先最好有心理准备。
- 13、庐山风景名胜区内有中国银行、中国建设银行、中国工商银行、中国农业银行、商业银行，所以您不必带太多的现金。

背景 · BACKGROUND

地理气候 · ENVIRONMENT

地理位置

庐山，是江西首屈一指的名山，雄踞于江西省北部，紧靠九江市南端的莲花镇附近。可谓一山飞峙，斜落而俯视着万里长江，正濒而侧影着千顷阔湖，山清水秀景色泛胜。由长江、庐山、鄱阳湖相夹地带，才会形成襟江带湖、江环湖绕，山光水色、岚影波茫之景象。故古人云：“峨峨匡庐山，渺渺江湖间”，形容恰到好处。也正因是如此，庐山才不愧为一幅充满魅力的天然山水画卷。

气候特点

庐山气候温适，夏天凉爽，冬天也不太冷，这是庐山又一优越条件。节令特色：春迟、夏短、秋早、冬长。庐山顶端因处高空地带，加上江环湖绕，湿润气流在前进中受到山地阻挡，易于兴云作雨。所以，庐山雨量丰沛，云雾较多。更奇异的是庐山云雾常年此出彼没和变化莫测，给庐山增添了妙景。在雨量丰沛条件下，有多达90多座峰岭的庐山，因地壳运动和冰川剥蚀的巧琢，有的峰岭夹峙峡谷自然形成陡壁深壑，峭崖渊涧，构成众多的瀑床，加上水源四季不断，形成数量众多景观壮美的瀑布，此为庐山一奇。可谓“飞流直下三千尺，疑是银河落九天”。

庐山各处山峰海拔均在1000米以上，且山上树林密布，山下江湖环绕，加上常年雨水多，空气湿度大，使夏季山上山下的气温差异较大。每年盛夏，鄱阳湖盆地赤日炎火，最高气温可达39℃以上，而山上夏季平均气温只有22.6℃左右，早晚常在15-20℃之间。从挥汗如雨的山下来到凉爽宜人的山上，真是两重世界两重天，正如白居易所赞：“初到恍然别造一世界者。”

历史 · HISTORY

关于庐山有两个传说比较出名：

有一种传说，早在商初(大约前十六、十七世纪)，也有说在周威烈王时候(即前四世纪)，有一位匡俗先生，在庐山学道求仙，为朝廷所获悉。于是，周天子屡次请他出山相助，匡俗也屡次回避，潜入深山之中。后来，匡俗其人无影无踪。有人说他成仙去了，这自然是无稽之谈。后来人们美化这件事把匡俗求仙的地方称为“神仙之庐”。并说庐山这一名称，就是这样出现的。因为“成仙”的人姓匡，所以又称匡山，或称为匡庐。到了宋朝，为了避宋太祖赵匡胤脱匡字的讳，而改称庐山。

另一种传说，在周武王时候，有一位方辅先生。同老子李耳一道，骑着白色驴子，入山炼丹，二人也都“得道成仙”，山上只留下一座空庐。人们把这座“人去庐存”的山，称为庐山。“成仙”的先生名辅，所以又称为辅山。但是老子与武王并不同时，这同样是神话故事。



雪后庐山 by juncms

宗教文化 · THE CULTURE

文化

庐山是一座历史悠久的文化名山，名胜古迹遍布。千百年来，无数文人墨客、名人志士在此留下了浩如烟海的丹青墨迹和脍炙人口的篇章。苏轼写的“不识庐山真面目，只缘身在此山中”的庐山云雾；李白写的“飞流直下三千尺，疑是银河落九天”的秀峰马尾瀑；毛泽东写的“天生一个仙人洞，无限风光在险峰”的吕洞宾修仙而居的仙人洞，均是诗景交融、名扬四海的绝境。庐山的名胜古迹还有：列中国四大书院之首的白鹿洞书院、唐寅《庐山图》中的观音桥、周瑜鄱阳湖练兵点将之处周瑜点将台、周敦颐写出《爱莲说》的爱莲池、朱元璋与陈友谅大战鄱阳湖时屯兵饮马的小天池、凭栏可极目远眺蜿蜒长江的望江亭、白居易循径赏花的花径、千年古树三宝树、观鄱阳湖日出的含鄱口，有3000多种植物的植物园、如五老并立的五老峰、抛珠溅玉的三叠泉瀑布，被陆羽誉为天下第一泉的谷帘泉，天下第六泉的招隐泉，天下第十泉的天池峰顶龙池水等等。

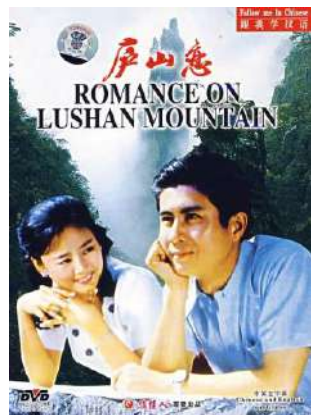
宋代理学家朱熹复兴白鹿洞书院，并使其成为中国古代四大书院之首，由此宋明理学在这里千秋耕耘，并真切地记录了这一具有深刻特征的文化现象的过程和历史。朱熹订立的《白鹿洞书院学规》，成为中国封建教育的准则和规范，同时也影响了中国历史文化的进程。

宗教

庐山“道释同尊”。公元四世纪，高僧慧远在庐山建东林寺，首创观像念佛的净土法门，开创中国化佛教，代表佛教中国化的大趋势；禅师竺道生在庐山精舍，开创“顿悟说”。天师张道陵，一度在庐山修炼；道教禅师之一的陆修静，在庐山建简寂观，编撰藏道经1200卷，奠定了“道藏”基础，并创立了道教灵宝派。从公元四世纪至十三世纪，庐山宗教兴盛，寺庙、道观一度多至500处。1942年，世界佛教联合大会在庐山召开。本世纪初，二十余国的基督教教会汇集庐山。至今，庐山仍有佛教、道教、伊斯兰教、基督教、天主教等宗教及教派的寺庙、道观、教堂多座。

跟着它们去旅行 · TRAVEL WITH THEM

电影 · MOVIE



庐山恋

Romance on Lushan Mountain

1980年的电影《庐山恋》，奉献了中国电影荧幕的初吻，影片不仅完美地呈现出了庐山的景色，也开创了中国电影的新纪元。当年的新人张瑜也凭这部《庐山恋》成为上世纪八十年代观众心中的“梦中情人”，并当选第一届金鸡奖和同年百花奖的“双料影后”。

《庐山恋》大大提升了庐山在人们心目中的地位。为此，庐山风景区专门兴建了一座小型影院，每天从早到晚放映这部影片。“游庐山，看《庐山恋》”，成为庐山多年来一个固定的旅游项目。据统计，从1980年到2012年，《庐山恋》已在这家电影院里放映了12000余场，其票价也从最初的三毛钱变成了今天的35元。

导演: 黄祖模

编剧: 毕必成

主演: 张瑜/郭凯敏/温锡莹/武皓/智世明/高淬/张云立

类型: 剧情/爱情

制片国家/地区: 中国大陆

语言: 汉语普通话

上映日期: 1980

片长: 90 分钟

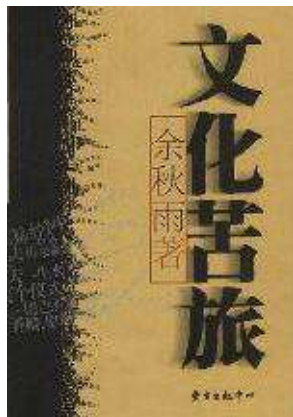
书籍 · BOOK



宗教与庐山

作者: 张国宏

庐山是一座风光秀丽的山。白居易说，“匡庐奇秀甲天下山”。正由于它的秀丽风光，而使它成为游览的胜地，憩息的仙境，穷年累月，逐渐地发展成为一座文化名山、教育名山、宗教名山和政治名山。一座山，在历史上从多方面作出贡献、发挥作用，产生影响，在中国来说，庐山是突出的，甚至是独特的，是其他名山难以比拟的。



文化苦旅

作者: 余秋雨

余秋雨笔下的庐山非简单的山石草木，而是一种思绪和文化的载体。一种困惑，一种惋惜，一种无可奈何，一种伤感中不乏愤恨的复杂心境。

就像“一阵云雾又飘到了我的眼底。”一样，是中国文人对于庐山的无数情感交织，是崇敬，是惋惜，也是惭愧、无奈，甚至迷惘，还有希冀……

音乐 · MUSIC



最初

演唱者: 窦鹏, 胡维纳

电影《庐山恋2010》的主题曲，仿佛回到了30年前的纯情年代。

30年后的爱情依然如当年的荧幕初吻一样动人，恰如歌曲中唱的那样：世界在变爱却从未改变。



喜悦

演唱者: 许巍

和风中的雨丝
庐山东林的晚钟
梵音飘渺在耳边
回旋向天际

在这个世界上，爱是永恒的话题，爱也是永远让我们的坚定走下去的信念和动力。





责任编辑：新二来了

顾问介绍



陌唯锦

户外旅行自虐者，有人选择的路线轻松但稍显平淡，有人选择的路线艰苦但乐在其中。不论选择如何，只要自己一路开心，看到了自己想要的风景，就足够了。



顾问介绍



坏蛋

业余交易者，资深天然呆。行走江西山水，那些最地道的人和事才是我要去看的。



顾问介绍



康熙_土豆

喜欢旅行中体味不同景色和文化的过程，喜欢旅途中遇到不同的人与事，执着于人迹罕至的路线，去体味最真实的大自然。



* 感谢fenggy5提供封面图片

特别感谢 以下用户的贡献：

footballimage、phiya2011、axiong2007、wanghui6471、lamifuding、shuang_0210、wangxiang09、yanmi1982、悠悠的国、dx1196、zhuoqi2、fega、吃松饼不冬眠、森小米的森林、juncms上官图腾、忘记记。(排名不分先后)



* 本攻略图片均由用户提供，如有侵犯到您的权益，请及时与我们联系。



合作伙伴

旅游攻略 <http://www.imlvyou.com>

你的位置

期待你的参与：)



让旅行更简单