

蚂蜂窝旅游攻略 中国系列
www.mafengwo.cn

龙脊梯田



喀斯特素描的梵高星空



目录 Catalogue

- 02 龙脊梯田速览 / 特别推荐
- 03 地图
- 04 亮点 / 景点
- 06 住宿
- 08 餐饮
- 09 购物 / 娱乐
- 10 节日 / 线路推荐
- 11 实用信息 / 外部交通 / 内部交通

龙脊梯田速览 Introducing Longji

龙脊梯田位于广西桂林地区龙胜各族自治县东南部和和平乡境内，距县城 22 公里。从广义说叫做龙胜梯田，从狭义上称为龙脊梯田。龙脊梯田有“世界梯田之冠”的美称，最为经典的是平安壮寨梯田和金坑红瑶梯田。

龙脊梯田始建于元朝，完工于清初，距今已有 650 多年历史。龙脊开山造田的祖先们当初肯定不会想到，他们用血汗和生命开出来的梯田，如今成了弥足珍贵的世界遗产。景区面积共 66 平方公里，梯田分布在海拔 300-1100 米之间，坡度大多在 26-35 度之间，最大坡度达 50 度。在这浩瀚如海的梯田世界里，最大的一块田不过一亩，大多数是只能种一二行水稻的碎田块，因此有“一床蓑衣盖过田”的说法。

龙脊梯田之所以名闻遐迩，就在于它那恢宏磅礴的气势。南国属丘陵地带，山区有梯田不足为奇，但像龙脊梯田如此大规模集中的实属罕见。其规模磅礴壮观，气势恢弘，如链似带，从山脚盘绕到山顶，小山如螺，大山似塔，层层叠叠，高低错落。那抽象的曲线，更胜梵高笔下的星空，如行云流水般，潇洒柔畅，妩媚动人。

龙胜各族自治县：是隶属桂林市的一个少数民族山区县，生活着苗族、瑶族、侗族和壮族，这里有令人向往的自然风光和纯朴民风。

平安壮寨梯田：开发较早，较为知名，游客较多，居住村民以壮族为主。

金坑红瑶梯田：以大寨瑶族梯田为主，比平安开发晚，居住村民以瑶族为主。

踏遍神州大地 时近下午四时，我自山巅观景台而下，逐渐西沉的春阳光线渐柔，有些梯田有了水并反射出晶亮的天光，农人开始在田间劳作，层层梯田呈现出一份自然农耕图画。这份景致也吸引了不少外国游客，几名西方游客干脆坐在寨内馆驿的阳台上，静静地观看夕阳映照下的梯田美景。

特别推荐 Special

到龙脊梯田一定要徒步，顺着青石板路拾级而上，眼中的梯田跟随你的移动变幻着曲线。

要吃用山泉做出的土鸡，香纯鲜嫩。

不妨住一下吊脚楼，踩着吱吱呀呀的木地板，推开雕花的窗户，梯田一览无余，壮美而大气。

最佳旅游时间 5、6、9、10月。每年5月中下旬，龙脊梯田会放水，此刻水景最美，尤以刚放水未插秧之前。水汪汪的梯田，在阳光下，如明镜般反射光芒，美丽耀眼，很多优秀的龙脊摄影作品就是在这时候产生的。每年10月稻谷成熟后的半个月，漫山遍野的金黄扭动着延展开来，若是喜欢摄影，那个美也可以把你折腾至死。

消费指数 非“十一”黄金周等重大节假日类热门时间里，除去大交通费用，两个人2天游龙脊梯田400元足够。

穿衣指南 5-6月丰水、多雨、潮湿，尽管每日的最高温度都在32度左右，但因湿度极大，雨季闷热，最好穿带清凉散热的布料衣服。7-8月盛夏时节，注意防晒。山上温度较低，即便是夏天，爬得满身汗，但静下来半小时后就会觉得凉，建议体质稍弱者带一件长袖，以备不时之需。无需担心龙脊梯田里的蛇虫问题，带点防蚊虫药水即可。

致谢

封面提供：踏遍神州大地

图文提供：edwardhan lovecope JOJO 带你游世界 沙鸥 li_ly_li 匆匆语 小牛爱旅行 丽江云水谣 市井大民 宋老爹 梦旅人阿七 Kessy 晟曌 三个人的精彩 利卡女巫 微风的水面 匆匆语 京白梨 Anny 小牛爱旅行 阿碎碎

© 北京蚂蜂窝网络科技有限公司 (mafengwo.cn) 独立拥有或与本站用户共同拥有本攻略的内容版权和其他相关知识产权；除法律另有规定，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。

龙脊梯田 Longji

龙脊梯田景区



图例	
	公路
	石板路
	村寨
	行车路线
	主要景点
	停车场

龙胜——平安壮族梯田 29公里

龙胜——金坑红瑶梯田 35公里





游玩龙脊梯田，共有两个入口，平安寨和金坑大寨为同一入口，龙脊古壮寨也有一个入口，但购票点均在平安寨和金坑大寨统一的检票口，即和平乡入口。游玩路线建议由远及近，即金坑大寨——平安寨——龙脊古壮寨。

门票

100元/人，只要购买一张门票就能游完所有村寨；只要不出景区，无时间限制。

优惠范围：全日制大学本科生凭证五折，凭军官、士兵、记者、采访、摄影证、军残证、残疾证八折，凭老年证75岁以上免费但要买保险，65岁五折、60岁八折。

门票做成了明信片样式的，附带80分邮资，可收藏也可给想念的人。

开放时间：全天（景区内无路灯，最好趁天黑前上下山）



幽默人生 龙胜县龙胜梯田群规模宏大

1、在梯田内徒步寻找景点时，岔路和窄道相对多，一定要记住沿着石板路走，实在不知道就问在路边劳作的农民们，他们会很热情地指路。雨天道路湿滑，要小心。但一定不要沿着“洒水”方向走，那是一条通往龙胜的徒步路；

2、行李较多的，可存在景区大门口，30元/件。要带上山的，可考虑让当地人帮忙背行李上山，也能兼做向导带路指引。背包路程约1小时，大寨口到田头寨价格约30元/筐，到山顶“西山韶乐”约40元；也可背孩子上山的，约50元——最好事先说好价钱。这些多为四五十岁的当地村民，每年除了种田外无额外收入，且有一月仅可背两次的规定，因此也算是扶持下当地经济；

3、“十一”前或期间去较好，“十一”后所有稻子都已收割，景色较差强人意；但是十一期间会严重堵车，最高峰时段甚至要半夜才能回到桂林市区；

4、近年到平安村旅游的人特别多，也存在商业气息，在做任何行动之前最好先谈好价钱，以免发生不必要的纠葛，比如拍某个特别的村民；

5、龙脊上山泉可饮，但是从稻田里流出的不可喝，要注意辨别。

金坑红瑶梯田（大寨）

简称“金坑梯田”，由大寨、田头寨、壮界寨、新寨、小寨五个寨子组成，以前三个寨子为核心地带。按大致地势区分，大寨在山脚，壮界在山腰，田头寨在最高处。

金坑梯田酷似一个天然的天坑，梯田大气磅礴，是红瑶聚集的村落，在2007年被评为“中国经典村落景观”，再加上开发较晚，商业气息没那么重，多数摄影爱好者及自助游的蜂蜂比较推荐来此。

金坑梯田主要景点分别是1号 viewpoint “西山韶乐”、2号 viewpoint “千层天梯”、3号 viewpoint “金佛顶”及“七星追月”。前三大景点成半圆型分布，距离不太近，至少要走半小时路，且有些路线不太清晰，徒步要小心。

1号 viewpoint “西山韶乐”

是景区最显著的地标，位于2、3号 viewpoint 中间。因其是海拔最高的景点（海拔1180米），视野最开阔，是看日出的最佳处，也是摄影发烧友必到之地。其中全景楼的平台每年春秋季节都会挤满了各种长枪短炮，如果想找块专属观景地，也许往全景楼后的山路上走走能有所发现。站在此处远眺，还可看到猫儿山和景区最高峰——福平包。“西山韶月”也距田头寨最近，住宿也最多，建议在此地带投宿。

2号 viewpoint “千层天梯”

位于西侧，距离大寨最近，路较好走，适合看日落。在此可以看到层层梯田似楼梯一样直砌云端，形状很好看，也能看到瑶族人家的寨子，是很好的自然美与人文美的结合。

3号 viewpoint “金佛顶”

位于东侧，俗称“大毛盖”。龙脊梯田唯一的观光缆车可直达这里。也可看日落日出，但可能会拍到缆车。

用时参考：

大寨—田头寨：1小时。可从大寨中间的风雨桥通过，经过小学校直接爬到田头寨。

田头寨—西山韶乐：0.5小时

西山韶月—金佛顶：1小时（为山间小路，无标识易走错，可请导游40元）



云漫山步 梯田在眼中跟随我的移动变幻着自己柔韧的曲线

polo1974 金坑大寨，大寨内三个 viewpoint 视觉都很开阔，磅礴壮观，气势恢弘，纯摄影的首选。当天从二号 viewpoint 千层天梯方向上山（约40分钟），再行至1号 viewpoint 西山韶乐（约1小时）看日出日落都行，再下山（约50分钟），从最高的1号 viewpoint 西山韶乐走到3号 viewpoint 金佛顶大约需要1.5小时，之后再下山约1小时。大寨梯田的较合理路线是：2号 viewpoint 方向上山 → 2号 viewpoint（千层天梯形状好）→ 1号 viewpoint（西山韶乐），住一晚 →



第二天3号景点(金佛顶)看日落最佳→下山。因为1号景点在2号和3号的中间,且海拔最高,视野最开阔大寨有3个景点:1号景点,比较高,看日出或日落都行;2号景点,比较近,形状好看,适合看日出;3号景点(“大毛盖”),最远,最高,最壮观的景点,很多照片都是这个地方。建议游3号、1号观景台。

平安壮族梯田(平安寨)

简称“平安梯田”,从平安寨景区大门进入。平安寨因开发早,各方面条件都很成熟,有旅行纪念品购物摊点、饭馆及客栈酒店,甚至还有酒吧、按摩店、咖啡馆等,让你在山野间依然能享受现代化生活。因此这里也是旅行团一日游常到的地方,在三大梯田中人流最大,环境也比较喧闹。

与金坑梯田相比,平安梯田显得比较秀美,线条流畅。“七星伴月”和“九龙五虎”是两大著名观景点,相距较近,可在田块间轻松来去选择合适的观景位置。

七星伴月

指当初开山时特意留下来的七个小山包。七个小山包分别叠立在七块田的中央,远远望去像七颗闪烁的星星,守护着龙脊那块弯弯的月亮田。拍出来的照片很漂亮,是摄影发烧友的好去处。在这处观景台往西眺望还能看到古壮寨。

九龙五虎

“九龙”指龙脊主脉在这分出来的九条小山梁,顺着梯田的走向你能看到有九条山脊从上而下,像是九条龙从天空中俯身下到金江河饮水,在它旁边的还有五个像老虎一样的山包蹲在地上,守护着这一方水土。

尼洋 山上的天气变幻莫测,时雨时阴,准备全幅武装出发的时候,又一场暴雨。略用停顿待雨渐止的时候,再次登上了七星伴月的观景台,这才发现雨后的梯田线条特别的清晰。只见云雾弥漫于梯田间,飘渺杳杳的似仙境般的脱俗。庆幸自己的运气,在这么匆忙的时间内还能遇上预想要的云海天气。虽然天空中一直飘散着雨滴,时大时小,时急时止,但山脊间却一直呈现着云雾飘散着。从山的那头飘向山的这头,在场的游客无不惊叹着眼前的这般神奇。



尼洋 雨后的梯田线条特别清晰

龙脊古壮寨

简称“龙脊村”,距平安寨约半小时路程。远远望去,整个村寨刚好座落在龙腰之上,四周的梯田似一圈圈的年轮环抱着村寨。

与前两个寨子相比,古壮寨的特色在于有一份厚重的历史。这个历史悠久的壮族村子,是中国现存最完整的壮族典型“干栏”建筑群,村寨里

上百年的老房子如今只剩五座,最早的一座是清朝同治年间修建距今已有150多年的历史。走在村子中,你会发现遗迹遍布,青石板路、青石板桥、大青石条寨门、壮族绣球石碑等都印证着村子的岁月。最具代表性的是村公所门前的风雨桥上刻的“三鱼共首图”。

建议游览顺序:计票处——生态博物馆——长沟观景台——游龙下江。

尼洋 这里少了许多喧哗,更多的是村民们日常农耕和作息的朴实生活场景。除了梯田风光以外,更多的被古壮寨的建筑所吸引,与云海间的那片梯田勾画出了一幅幅动人的山水画。村寨不大也不需要导游,尽可以沿着石板小路走进古寨,去近距离欣赏那么些鲜为人知的关于古壮寨那一个个名胜古迹。

黄洛瑶寨

黄洛瑶寨有“天下第一长发村”的美称,因村里六十多位妇女,人人都留着一米多长的乌黑头发,最长的有2.1米。2002年,这个村寨还获得了群体留长发的“吉尼斯世界纪录”证书。

摇摇晃晃地走过一条长长的铁索桥后,才真正入寨。风俗民情在寨子里浓郁四溢,多数创作以长发为主题的摄影作品均需自费。还能在寨子里欣赏瑶寨风情表演。

游览中可注意一个区别,未出嫁及已婚的红瑶女的不同:前者需用布包裹不能外露,只有其未来的郎君才能一窥秀发;后者则可发髻外露。



JOJO 带你游世界 头发的护理成为了瑶族妇女的头等大事

末默 1988 黄洛瑶寨居住着清一色的红瑶族,这里的妇女个个留着一头乌黑亮丽的长发。每天都会在这里上演梳头表演,我表示对于被抓上去强行结婚的这个项目比较有好感,哈哈。在这里还可以免费品尝到香喷喷的瑶家油茶和年糕,当然,如果觉得还不错,你可以适当给几块钱表示感谢。少数民族总有自己很独特的生活方式和表达方式,在这里表示喜欢是踩一下对方的脚趾尖,爱得要死要活了是踩对方的脚后跟,而表示友好到不行的时候就是拼命去捏你的屁股,每一个看完表演的人都不能幸免于被门口的大妈一顿乱捏哦,☺_☺_汗~~~~离开时瑶女们会为你献上一杯拦门酒,据说这是主人给您的最高礼遇。

金竹壮寨

因金色的竹林而得名,是龙脊十三寨的“第一寨”,也是一个典型的壮族村寨,誉为“北壮第一寨”。金竹壮寨里的吊脚楼建筑保持较完整,风格独特。若选择在金竹餐厅吃饭,还有机会体验壮族原汁原味的敬酒歌。



住宿 Sleep

当地住宿主要集中在平安及大寨村，住宿条件一般，多为当地村民搭建的吊脚木楼，设施较简陋，最重要是体验农家生活。一般多人间价格在25-40元/床，双人间50-120元（有独立卫生间）；“五一”及“十一”黄金周时，房价会大幅度涨价，约为300-500元，且供不应求，最好提前预订。尤其山顶的客栈不多，观景方便，房价也会比山下的高一些。

若定在山上留宿，可打电话先联系，一是问车次，二是预订房间，三是可约定由旅馆派人来接。若睡觉怕吵的要提前问清隔音效果，建议选择顶层靠里的房间住，至少也要住顶层，木楼一有人走动，会影响入睡。

有的地方可以提供帐篷，自带帐篷的只要在店家吃饭可免费提供方。

平安壮寨梯田一带

旅店多集中在半山腰，为吊脚木楼，但设施稍简陋，有热水，部分双人间带独立卫生间。一般价格，双人间60-80元/晚，带独立卫生间的双人间80-100元/晚。

龙胜利德连锁旅舍（龙脊店）

在龙脊梯田的半山腰，是一家商务型酒店。外观为吊脚楼，房间是港式风格设计，简洁干净。景观长廊，视野开阔，可直接观赏“七星伴月”，并配有自助厨房和宽带。酒店可安排交通，车费自付。

地址：桂林龙胜和平乡平安壮寨梯田景区内（半山腰处）

联系方式：0773-7583368

参考价格：标间200元/晚，学生房（上下铺）180元/晚

到达交通：徒步，上山约30分钟到1小时

Kessy 爬了半小时左右（中间走岔了），终于到了龙胜利德连锁旅舍，风景和房间都挺不错的，在山里算不错的了。



沙鸥 龙脊梯田半山腰的利德连锁旅舍

龙脊阿蒙家

是当地人的旅店，为吊脚楼。房间共29间，有单人间、双人间、三人间。隔音效果不错，24小时有热水。店家淳朴，家常菜不错。山脚下就是龙脊梯田的著名景点“七星伴月”。

地址：桂林龙胜和平乡平安壮寨梯田景区内（半山腰处）

网址：<http://www.amongjia.com/>

联系方式：0773-7583031/13788540908/13788542503/QQ: 450052144

参考价格：淡季双人间100元/晚（带独立卫生间，有电视）

到达交通：徒步，上山约30分钟到1小时

媛子 观景后终于赶在天完全黑下来之前回到了阿蒙家的房间里，小腿打颤，坐在电热毯上，立即泡脚，等稍微有了点回暖的感觉才下楼吃饭。阿蒙家女主人做了竹筒饭，竹子里置了糯米腊肉青豆放在火上烤熟，小一点的15元，大点分量的20元一份，加了个青菜肉片，一顿饭吃得热气腾腾。



li ly li 阿蒙家的房间

龙脊星愿山庄

是一家特色的酒店，每间房的风格不同，如星座房、快乐房等，较浪漫舒适，距离七星伴月不远，可欣赏梯田风光。店内还有DIY厨房和屋顶花园。酒店不提供牙膏、牙刷、肥皂、浴帽等一次性用品，要自行备好。

地址：桂林龙胜和平乡平安壮寨梯田景区内

联系方式：0773-7583366

参考价格：标间200-300元/晚

到达交通：徒步，上山约30分钟到1小时

梦旅人阿七 星愿山庄是当地一家号称四星级的乡村酒店，住星愿的有不少是外国友人。特别是大厨做的菜很美味，尤其红烧茄子和芋头扣肉，最爱吃！

金坑红瑶梯田一带

可住宿的地方在大寨村、田头寨。因田头寨在1号 viewpoint 附近，视野开阔，故一般游客多住在田头寨。但2、3号 viewpoint 间的大寨内，旅店集中且较多。房价约为30元/人（遇五一、国庆黄金周会有涨价）。海拔高的客栈价格会比山底下的贵，如靠近景点门口的有大瑶寨客栈、瑶家旅馆，基本看不到景色，但适合到达大寨较晚且疲惫的旅客；而位于山顶上的美景楼、万景楼、观景楼、全景楼等所处海拔依次升高，观景更好，也较贵。

全景楼大酒店

是一家全新装修过的四星级酒店，有双人房和家庭套房，有宽带、电视等。在酒店内，赏梯田全景一览无余。有桂林到大寨的专线车，不论是否住



宿都可预订乘车。入住全景楼，在龙脊漂流（见第10页）开放期间还可免费漂流一次。

地址：桂林市龙胜县龙脊梯田金坑梯田

官网：<http://www.quanjinglou.com/>

联系方式：0773-7585688/13617869898/18977392805

参考价格：全景双人间约300元/晚，全景家庭套房约400元/晚

昆阳 全景楼是龙脊梯田最高的住所，强烈推荐。这里发生过一次火灾，现在应该是新建筑的了。房间内环境不错，唯一的缺点就是隔音不好。在全景楼附件活动的范围可以很大。

观景楼

新装修的，位置好，适合看日出。有些房间推开窗就能看见梯田，风景美，但除了床和灯，没有其它设施。

地址：桂林龙胜县和平乡大寨村田头寨1号观景点处

联系方式：0773-7585628/13878352846/13737377318/QQ: 617656119

参考价格：旺季约150元/晚，淡季约80-100/晚

三个人的精彩 在观景楼的观景房可直接看日出，或者到旁边的1号观景点很方便，直接联系老板可以比网上订的略便宜些。

万景楼

是大寨上位置第三高的客栈。客栈有三层，房间23间，分标准房和景观房，有热水。接近1号观景点，视野开阔；去2、3号观景点，单程也不超过1小时。

地址：桂林龙胜县和平乡大寨村田头寨1号观景点处

官网：<http://www.ljwjl.com/location.asp>

联系方式：0773-7585665/13877352218/QQ: 976673903

到达交通：从停车场步行到店约40-80分钟，视各人体力而定。

参考价格：观景房约100-120元（带卫生间），不观景的约100元

利卡女巫 万景楼2楼观景房（无独立卫生间）60/间，很干净，看景真的很不错，还有WIFI。只是不隔音，隔壁打呼可以听得一清二楚。



匆匆语 万景楼的房间，都是木结构的

大寨旅馆

旅馆为全杉木结构三层吊脚楼。老板人还不错，旅店可以免费接人。三楼风景好，有独立卫生间和电视。

地址：桂林龙胜县和平乡大寨村田头寨（1号观景旁）

官网：<http://www.dzhotel.net.cn/index2.asp>

到达交通：从停车场到达大寨旅馆需徒步40-80分钟，视各人体力而定。

联系方式：18377326596/13978359868

参考价格：标间（观景房）80-90元/天，不观景的40-50元/天

京白梨 我们住的是大寨旅馆，80元/晚，离1号观景点的西山韶乐很近，走十来分钟就到。推荐和老板订好桂林往返龙脊的车，我算了一下，与自行前往花费差不多，直达更省事省心。

金顶阁

是一座三层楼的吊脚木楼，本地瑶族家庭开的，待人淳朴热情。房间有21间，不足是旅店外景色有遮挡，但离全景只60米，走2分钟就看到。不住观景房的，在一楼餐厅、外面平台上也能一览无余。

地址：桂林市龙胜县和平乡大寨村金佛顶

联系方式：0773-7585699

到达交通：在3号观景点的中心点，上山路程约40分钟，或坐缆车上山约15分钟即到

参考价格：双人间旺季80元/晚，淡季60元/晚，有卫生间，没电视（有些卫生间墙上有洞）。

市井大民 一家人都特别淳朴，即使客人很多，忙得团团转，但待客依旧热情。除了提供住宿，还有经营农家饭，要吃饭的话需提前2小时订餐。因为在山顶，有些食材要下山去采购，菜类基本都是上山去摘，用山泉水洗净后就送进厨房煮。价格公道，食之有味，我们一行四人吃得是十分满足。

餐饮 Eat

在龙脊吃的都是家常菜，有当地味道，也无需刻意选择某家用餐。龙脊土鸡是必点的，还有石斑鱼、竹鼠、山龟、牛蛙、野蜂蜜等，幸运及大胆的游客还可品尝到各种美味的食用虫类。

大寨的交通不方便，新鲜猪肉少，荤菜比较贵约15-20元，一般的菜在5-6元，青菜、野菜8-10元，可以试着讲价，让老板优惠点。平安村的交通较方便，基本上什么菜都有，价格也适中。

山上喝的都是泉水，很甘甜，但在客栈里会先经过过滤器，再将水加热来喝，洗脸时你也会发现水会特别冰。

微风的水面 在山上，当然不能错过农家饭。我们点了一只土鸡，半只黄焖，半只煨汤，还有山蛙（据说是山涧的牛蛙），再要一份蔬菜，就着漓泉啤酒，两个人吃的欢天喜地，这顿饭花了大概130元。

特色菜

龙脊土鸡：又名泉水鸡。是用龙脊山泉水煮出来的土鸡，在城市是无缘享受的，约80元/只。鸡肉肥嫩，味道清淡滋补，很有营养。

Anny 泉水鸡真是我吃过的最好吃的鸡，泉水煮不出一滴油星儿，肉嫩



得入口即化。美味当前，风景怡然。

竹筒饭：把竹子掏空后，放入调制好的米，如五谷杂粮及腊肉香肠等，封口后，在火上烤 30 分钟，随后浸入凉水中降温。后劈开竹子可直接食用。约 10-15 元 / 个。

竹筒鸡：将鸡肉用姜、糖、芝麻、胡椒粉、老姜、干香菇、葱等腌制后，塞进竹筒烤成的，清香滑嫩。清蒸竹筒鸡汤也不错，鸡汤带着竹子的清香还有柴火的味道。



 **edwardhan** 龙脊特色竹筒饭

农家烟熏腊肉：是通过腌制、晾晒、烟熏的方法制作的腊肉，常年挂在灶头上，可以长期保存。割下一块腊肉饭到饭锅里煮熟后，切成片摆碟上桌，那扑鼻而来的喷香会让你回味无穷。肉微咸，和大葱一块儿炒，特别香，开胃下饭。

竹笋炒土鸡蛋：重点在土鸡蛋。格外的香嫩鲜甜，尤其配上竹笋，滑口美味。



 **小牛爱旅行** 竹笋炒土鸡蛋

山野蕨粿酿：蕨菜是当地的一种野菜，用蕨菜根磨成淀粉，和水搅拌，澄清后去掉水，把沉淀物（蕨淀粉）蒸或煎熟，塞进豆腐里即成酿。

特色小吃

在路边的小摊就有卖，如烤玉米、煮红薯、甜酒汤圆、茶叶蛋等味道还不错，便宜实惠。

购物 Shopping

如今，售卖手工艺品是瑶寨的主要经济支柱之一，手工艺品有民族特色在上山路上沿街都有摆卖。山上卖的价格比山下贵，可议价。

土特产

龙脊四宝：茶叶、辣椒、水酒、香糯。龙脊茶叶在清朝时是贡品；龙脊香糯酿成的龙脊水酒香甜可口；龙脊辣椒有一股浓烈独特的香味，皮厚子小，辣味适中；龙脊水酒俗有“龙胜茅台”之称。

民族工艺品

主要以瑶族的手工刺绣、蜡染、银器为主，几乎家家都有卖，做工不错。工艺品还有红瑶刺绣头巾、花腰带、银饰叮当帽、壮族绣球、草鞋、手绣鞋垫。

娱乐 Entertainment

龙脊梯田夜晚最大的娱乐，便是看梯田聊天数星星。白天可欣赏民俗表演或到龙胜泡温泉。

民俗表演

展示瑶族生活习惯及民情风俗。在各寨都有表演，但在观看前一定要问清楚是否收费。观看表演时会有阿婆来发放免费的油茶和粿粿，粿粿有甜的和咸的两种。在黄洛瑶寨（见 06 页）就可观表演，如展现红瑶女的生长。

地址：黄洛瑶寨

费用：50 元 / 人，人多可议价，约 30 元 / 人

开放时间：散客需等旅行团到来才开始表演

龙胜温泉

龙胜温泉共有 16 股热泉，水都是从旁边山体的岩石缝中流出来的，各具特色。其中，静谧池和清逸池，是水温最高的泡澡池，人在里边泡最久不超过 5 分钟。而喜欢泡温度高，但又不想被煮熟的，建议泡温度第二高的幽然池，正面临山，相对安静。此外，50 多种中草药的药浴池也较受欢迎，或到亲亲鱼池感受奇妙亲昵。晚可夜宿中心景区酒店。

地址：桂林市龙胜县（距桂林 90km）

费用：泡温泉 128 元 / 人（住在中心酒店泡温泉免费）；

亲亲鱼池 80 元 / 人

网址：<http://www.ls-wq.com/>

微博：<http://e.weibo.com/gllswq>（龙胜温泉）

开放时间：全天联系方式：0773-7482889/

预订电话：0773-7482241/7482242/7482888 转 8303；

预订专车电话：0773-7482889；

租车或包车预订电话：0773-7482889

到达交通

乘专线车：每天有一趟景区专线车进景区，8:00 在桂林火车南站正对面上车或到你在桂林的住宿地接你，返程发车时间为 14:30，约 17:30 回到桂林。专线车票价为往返 85 元 / 人。需提前预订；

乘车：在桂林琴潭汽车客运站，乘桂林到龙胜的班车，行程约 85km，车程 1.5 小时，直达班 27 元 / 人，普通班 20 元 / 人。到龙胜县城车站

下车后不出站，转乘到龙胜温泉的中巴车，行程约 28km，时程约 50 分钟，票价 8 元 / 人；

租车或包车：桂林机场离市区将近 30km，阳朔和龙胜分别在桂林的南边和西边，选择包车可压缩行程时间，提高游玩效率。包车最低 100 元；

自驾：从龙脊梯田出发，需路过龙胜县城前往温泉

用时参考：半天或一天

阿碎碎 温泉也是泡得多了去了，而真正在山野森林中体会温泉，还是头一遭。我们住的龙福山庄里温泉度假酒店就隔了一条小溪，穿过竹桥看起来这里很像捷克的温泉小镇卡罗维发利。温泉还是不错的，泡完之后神清气爽，又大快朵颐了一番。

龙脊峡漂流

在龙脊梯田景区内，河谷两岸是高耸入云的山崖和叠障的梯田。漂流河长约 4km，落差达 300 米。龙脊峡漂流的特点是有多个堤坝，不需久等凑够一大堆的船艇，有时是随到随漂，急缓交替进行，连续性较好。试想，以壮丽的龙脊梯田磅礴为背景画布，惊险刺激地穿梭在原始森林中，也是一次全新体验。

地址：桂林市龙胜县和平乡（龙脊梯田景区内）

费用：门票 136 元 / 人（不需购买龙脊梯田大门票）。漂流门票不包含龙脊梯田景区观光。另收费用项目为热水冲凉等。

开放时间：春秋夏。景区每天三漂，分别为 10:00、13:30、16:00（每次漂流约 1.5 小时）

到达交通

距桂林市 77km，车程约 1.5 小时

乘车：（1）在桂林汽车站，乘桂林直达龙脊梯田的班车，可在龙脊峡漂流景区下车，上车告知司机；（2）在桂林琴潭汽车站，乘到龙胜的班车（普通班车约 22 元，时程约 1.5 小时，上车时告知司机）在和平乡下车，后转乘到龙脊峡景区的班车；（3）可联系旅行社或住宿老板预订漂流，会安排专车接送。

自驾：桂海高速 / 两江机场方向：在上海路立交桥稍向右转——上海路——翠竹路——环岛——G321——宛和线——G321——和大线——终点。

用时参考：漂程约 2 小时

丽江水遥 去漂流，第一次，还翻船落水了，我可不会游泳呀。龙脊峡漂流最高落差一个 4 米，三个 3 米，其他大小落差无数，水流湍急。漂了快两个小时后淡定，因为已经习惯了……



丽江水遥 劲爽龙脊峡漂流

节庆 Festivals

开耕节

每年 5 月举行，为祈求新一年风调雨顺。这时候龙脊梯田开始放水灌田，爱摄影的蜂蜂不仅可以拍到壮美梯田，还能捕捉当地人劳作的生活场面。这一天，除有一系列的传统祭拜仪式之外，还有供田仪式、大型集体梯田农耕、梯田捉鱼、龙脊梯田看龙灯和大型篝火晚会等，非常热闹。每年具体日期及活动不定，可提前关注相关资讯。

晒衣节

每年农历六月六的晒衣节（也叫红衣节）是龙脊红瑶除春节外最隆重的一个传统节日。这一天，每家每户都把箱底的花衣、饰衣、花裙拿出来放在晒台或走廊上晒，色彩缤纷，是摄影的好题材；还可以欣赏长发的红瑶女在河边梳洗，看纯手工织锦等民俗活动。晚上会燃放火把，但 2014 年取消了这一环节，此后是否有以官方消息为准。最好提前关注相关资讯。



白鬼夜行 .F.EXE 晒衣节里的火把

线路推荐 Tours

要游完龙脊梯田三大寨及几个小寨，至少要两天时间，必须在景区内住一晚，时间充裕的蜂蜂可参考二日游。当然，若不考虑在景区住宿、想当天往返的蜂蜂，基本上只能去一个梯田，故最好选择游平安梯田或金坑梯田，若是自驾不用赶车，还可顺带游览附近的一个小寨。

此外，与龙脊梯田串联通桂林、阳朔等地也是常见行程，需要注意的是，阳朔与龙脊梯田无直达班车，都必须从桂林中转出发。

无论如何，攀爬梯田绝对是体力活（当天往返就更是如此），要做好准备。

龙脊梯田完全二日游

线路特色：与常规路线不同，以逆时针方向行走，基本不走回头路，2 日将所有梯田一览无余，需要一定体力

线路设计：D1：桂林——大寨——金佛顶——西山韶乐

D2：千层天梯——中六寨——平安寨——龙脊古壮寨——金竹壮寨——



出景区回桂林

线路详情:

D1: 从桂林出发, 乘最早的班车前往龙脊景区, 约 11-12 点到达, 购票后从售票处直接进入大寨景区大门, 沿右行土路上山, 跟着缆车路线到达 3 号观景点“金佛顶”, 步行约 1-1.5 小时可达; 再步行 1 小时到 1 号观景点“西山韶乐”, 在这里住宿休息一晚。

D2: 第二天早起在“西山韶月”看日出, 看完日出后到 2 号观景点“千层天梯”欣赏; 然后从此去往中六寨, 这里环境安静, 民风淳朴, 可在此吃午饭补充体力, 饱腹后继续向平安寨出发。到达平安寨后, 可登上“九龙五虎”观景台欣赏梯田全貌, 如果体力充足, 可继续去“七星伴月”观景台, 再由此前往龙脊古壮寨, 步行约 30 分钟, 甚至走到金竹壮寨后, 直接走出景区大门, 搭车回桂林。

桂林、龙脊、阳朔三日游

线路特色: 这是游桂林、龙脊、阳朔的最佳路线, 不会走回头路, 不浪费时间

线路设计: 桂林——龙脊梯田(住一晚)——阳朔

线路详情:

D1: 在桂林市游象鼻山、靖江王府、银子岩等景点, 晚上游两江四湖, 住桂林;

D2: 从桂林出发, 乘最早的班车前往龙脊景区, 约 11-12 点到达, 购票后从售票处直接进入大寨景区大门, 从 2 号观景点“千层天梯”方向上山, 步行约 1 小时可达; 再步行 1 小时到 1 号观景点“西山韶乐”。若体力足够, 可再走到 3 号观景点“金佛顶”看看。在田头寨住一晚。

D3: 早上在西山韶月观日出(如有), 下山, 乘车去桂林, 再转到阳朔, 约下午 2、3 点到阳朔, 游遇龙河漂流或“杨堤—兴坪”的精华段漂流, 赏漓江山水, 晚上回到桂林。

实用信息 Practical Information

语言

龙胜也通行的方言也是桂林话, 更含有地方特色。这种地方特点的语言对于初来乍到的外地人来说, 一下是很难懂的。但是仔细揣摩, 便会发现其中的趣味和规律。

简单来说, 其实广西桂林话与柳州话为一系, 但桂林话更温柔点, 柳州话偏粗犷些, 这跟水土习性有关, 比如桂林话说“去哪玩”是: “克哪耍?”, 柳州话则是: “克乃凯?”。

下载靠谱又有爱的旅行翻译官, 了解更多当地语言。

银行

景区内没有银行, 要备好现金。

医院

景区内没有医院, 需要到龙胜县才有医院。较大型的医院有龙胜县人民医院、龙胜县妇幼保健院、龙胜县中医院。

龙胜县人民医院

地址: 桂林市龙胜县盛园路 3 号

联系方式: 0773-7512322

到达交通: 乘出租车或自驾, 路线: 从龙胜县汽车站向正南方向出发, 沿车站巷行驶 20m, 过左侧的交通大楼, 左转进入兴龙西路; 沿兴龙西路行驶 4m, 过左侧的宝华电器, 直行上桥; 沿桥行驶 170m, 左转进入兴龙中路; 沿兴龙中路行驶 70m, 右前方转弯进入盛园路; 沿盛园路行驶 90m, 到达终点(在道路右侧)

旅行安全

漂流有一定的危险性, 要特别注意自身安全, 最好到指定景点购票, 凭“三证”乘坐竹筏游览;

火车站和汽车站附近鱼龙混杂, 不要将大量钱财外露, 要保管好随身财物。

外部交通 Getting there

龙脊梯田没有飞机场及火车站, 因此乘汽车前往是最主要的方式。而多数蜂蜂都会从桂林出发, 乘汽车前往龙脊; 目前也有阳朔至龙脊梯田的直达车了, 但为私家车需提前预约。因此, 无论在哪里, 先抵达桂林, 再去龙脊是最便捷常见的主要线路。

桂林交通详情请见《桂林旅游攻略》, 链接: <http://www.mafengwo.cn/gonglve/mdd-10095.html>

长途汽车

从桂林去龙脊梯田, 必须在桂林市琴潭客运站乘坐开往龙胜的汽车。推荐选择乘坐慢车, 因最为便捷省时。发车时间为 7:00-19:00, 每 15 分钟一班, 票价 25 元/人, 车程约 1.5-2 小时, 在和平乡路口下车。下车后在检票口买好门票, 再转乘龙胜至平安寨或大寨的班车(检票口至平安寨 18 公里, 至大寨 24 公里), 一般 7:00-17:00 都有车, 票价 10 元, 40-60 分钟可达目的地。不过要注意, 去往这两个地方的班车外观相似, 上车前一定要先问清是到平安寨还是大寨。

如果赶不上慢车, 也可乘直达快班车, 但终点站为龙胜县汽车站, 得再乘车转回到平安寨或大寨, 比较耗时。龙胜至平安班相互对开: 7:30、9:30、11:00、13:00、15:00、17:00(票价 8 元); 龙胜至大寨: 7:40、8:40、9:20、10:00(10 点之后每 1 小时发一趟, 末班车 16:40, 票价 9 元)。

从龙胜回桂林的汽车, 与来程路线相同, 在金坑大寨门口乘车出发, 发车时间为 7:40-17:30, 每 1 小时一班, 票价 40 元/人。

景区直达车

龙脊梯田景区有一个自发形成的车队, 会在桂林接送客人往返, 直达龙脊梯田, 票价 50 元/人, 但可节省不少时间, 具体发车时间可电联客栈提前预订(多数客栈都会提供这一服务), 或可直接咨询 18276312508(秦司机)。乘车地点在桂林市香江饭店, 距桂林火车站约 700 米, 可步行前往, 或乘 6、10、53、56 路公交车可直达。

这一车队也开通了阳朔至龙脊梯田的往返直达车, 80 元/人。在阳朔加油站搭车, 也需提前预订

桂林琴潭客运站

地址: 桂林市翠竹路 31 号(漓泉啤酒厂附近)

联系方式: 0773-3832703

到达交通: 乘 2、12、32、85 路等公交车可直达

龙胜县汽车站

从桂林到龙脊梯田景区的中转车站。

地址: 桂林市龙胜县车站巷

联系方式: 0773-7512161

自驾

桂林至龙脊自驾路线: 从桂林市区出发向临桂县西行, 与去桂林两江国际机场同路, 约 15km; 在机场路大圆盘处向右行驶, 往龙胜方向前行; 途经沙塘——五通——中庸——宛田——庙坪——和平, 至和平路口转入景区公路, 行驶约 80km。整体道路为盘山公路, 为 2 级车道。

所有车辆均停于平安寨或大寨的停车场, 非旺季时车位充足, 停车过夜 10 元 / 次。

- 1、每年国庆 2-4 日是旺季高峰期, 停车位非常紧张, 一般要堵到半夜才能回到桂林市内;
- 2、购票后, 可驾车到达平安或大寨检票口。这一段相对崎岖, 坡度不大, 但山区气候多雨湿润, 坡陡路滑。请慢速行驶。从景区大门到大寨景区检票口, 若车速为平均 30-40km, 车程约需 30 分钟到 1 小时;
- 3、在和平乡路口处有一加油站, 从检票口进出梯田还需行驶约 60-70km, 请注意汽车油量;
- 4、在 5-8 月, 去大寨的路经常塌方, 出行前最好多了解相关资讯

内部交通 Getting around

多数旅行者主要在平安壮寨、金坑瑶寨及龙脊古壮寨这三处梯田串联观景, 通常以步行为主要游览方式, 时间较紧的可考虑乘车或坐缆车。

徒步

出行前需计划好, 天黑走山路易迷路。大致线路及用时参考如下:

1、大寨—平安寨: 步行约 4.5-5 小时。从金坑梯田 1、2 观景点之间的岔路口出发, 中途岔路较多, 最好能请导游, 费用大概 80-100 元。如果不请导游需记得看标识, 无标识一定要跟着石板路走, 并多问路。这条线路中间会路过中六寨, 这个村子民风淳朴, 景色优美, 因此也是众多户外爱好者的首选。

2、平安寨—古壮寨: 步行约 30-40 分钟。可从“七星伴月”观景台走过去。

乘车

在大寨或平安寨乘坐至龙胜的班车, 到达二龙桥(去往平安寨和大寨的分岔路口), 再换乘面包车或包车前往平安停车场, 最后步行 60 分钟到达平安寨。

缆车

体力较弱者或时间较紧的蜜蜂, 可在金坑大寨梯田的检票口乘坐景区缆车直达 3 号景观点“金佛顶”, 单程 70 元 / 人, 往返 120 元 / 人。



市井大民 大寨梯田的缆车



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

