

蚂蜂窝旅游攻略 中国系列
www.mafengwo.cn

长白山



东北屋脊，大美长白山



长白山速览 Introducing Changbai Mountain

在茫茫林海，在白山以北，长白山，恰似一座突兀的岛屿，巍峨雄壮。山顶的白，是雪白的白，是白云的白，是长白山的白。右边是朝鲜，左边是中国。沿着国界线，循规蹈矩地行进在鲜花与绿草的夹道上——一条朝圣的路。在自己的领土上，在长白山旷达的绿色肌肤上，它的粗犷、敦厚、坦荡与率性，让人倍感自豪、信任和依赖。

joe3007 长白山真是十里不同天，随着车的行驶，一会阴云密布，一会又艳阳高照，云蒸霞蔚，如入仙境。

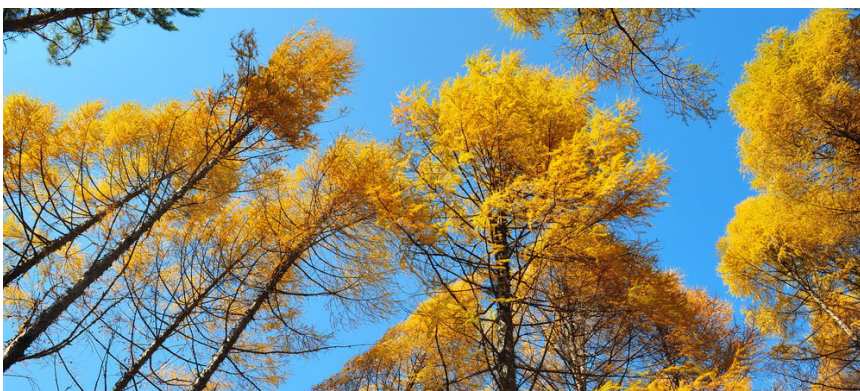
Shirley 若隐若现的飞瀑，苍翠欲滴的高山草甸，傲然挺立的枯木，无暇的白云还有那湛蓝的天池。长白山，也许是东北最美的地方了！

特别推荐 Special

美人松因形若美女而得名，是长白山独有的美丽风景，被誉为长白山“第一奇松”。从北坡登长白山，一进入山脚下，美人松就映入眼帘。或单株、或成片，笔直光洁的躯干，耸入云霄，常绿的树冠，左右伸展树枝，姿态优雅而美丽。

到了长白山，一定要尝尝景区内唯一的温泉鸡蛋，无论蛋白还是蛋黄都粉嫩，让人垂涎。
(**jennychen0227** 提供)

到了长白山，不去享受下纯天然温泉肯定会让你此生遗憾。想像下，在白雪怀抱的露天温泉里泡着，看着眼前雪花飘飘，是何等美妙的场景啊。
(**jennychen0227** 提供)



蜡笔小辛 长白山秋色

目录 Catalogue

- 02 长白山速览 / 特别推荐
- 03 亮点 / 景点
- 07 住宿 / 餐饮
- 08 购物 / 娱乐
- 09 线路推荐 /
- 10 实用信息 / 娱乐
- 11 外部交通
- 12 内部交通

最佳旅行时间 冬春季：直到5月初，长白山天池依然冰封。这是一年之中看“冰封天池”的最温暖时机。气温在-5℃至10℃左右；**夏秋季**：每年6-9月份，是长白山度假旅行最舒适的季节，也是绿色植被和五彩鲜花的海洋。每年6月，从长白山山脚的树林开始，绿色植物向山顶延伸，呈现出春天的颜色。9月后，长白山进入秋季，这两个阶段，摄影、采摘、考察、观光、徒步、自行车等休闲方式皆宜。**秋冬季**：长白山真正的雪季从每年“十一”前后开始，直到来年4月底。此时山顶严寒，气温在-35℃至-40℃之间。春节期间山雪极大，整个山景将会呈现出一幅极地隆冬的景象。

消费水平 长白山景区附近的東西较贵，但在白河镇等地的物价比较低，吃饭一般人均10元左右可以吃得饱，住宿一般在100元左右也可以住得很好了。

穿衣指南 **冬季装备**：羽绒服、帽子、围巾、手套、太阳镜（防止阳光反射）、雪地鞋（防滑效果好的）雨具、腿套（用腿套把裤腿和高腰的雪地鞋连接起来，防止雪灌进鞋里）；**夏、秋季装备**：高腰登山鞋（防水透气好的）、雨具、防晒护肤品、长衣、长裤（紧腿）。

1、夏秋游玩，要将袖口、领口、裤脚扎紧，防止昆虫进入。2、天池顶部风大，不要撑伞，以免出现危险。欣赏天池，遇到下雨天气，建议带雨衣。3、冬季要特别注意保暖，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。另外，雪地棉鞋一定要穿鞋底纹路大的，可防滑，一定不能买硬塑底的，低温下硬塑会变的硬脆而容易滑倒。

致谢

封面提供：十三疯

图文提供：joe3007 Shirley jennychen0227 蜡笔小辛 刚子 yjsc 小颖 飞扬 Devin Shirley cuih19079 梧桐雨 刘环宇 媛媛 821 老董 MEIL(麦) 盐丁儿 力力 253425739 想旅游的驴

©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。



亮点 Highlights

- ★ 天池 (见第 3 页) 是长白山最著名的景点, 是去长白山的必游之地, “佛光”和“天池怪兽”吸引了很多游人前来观赏, 如果有人足够幸运, 或许可以看到这样的奇景。
- ★ 地下森林 (见第 4 页) 亦称谷底森林, 是长白山海拔最低的胜景区, 谷底古树参天, 飞瀑流泉, 景色绝美。
- ★ 乘槎河 (见第 5 页) 全长只有 1250 米, 是世界上最短的河流, 它尾接天池, 头顶长白瀑布, 在 2000 多米的高山之颠奔腾不止, 堪称奇观。
- ★ 在黑风口 (见第 4 页) 滚滚黑石下面有几十处地热, 大如碗口、小有指粗, 雾气弥漫, 热气腾腾, 共 47 个泉口, 终日不断地从岩石缝隙中向外喷吐着沸腾的热水, 这些高热温泉形成了面积很大的温泉群, 温泉煮鸡蛋便是长白山一大特色景观, 放入鸡蛋, 顷刻即熟。
- ★ 小天池 (见第 5 页) 曾是《雪山飞狐》的外景拍摄地之一, 现在还能看到拍摄时候的小木屋和药王谷等景观。

旅途保湿特别提示

旅行途中补水保湿是关键

旅途中长时间奔波容易使肌肤缺水, 在享受假期的同时一定要注意保湿, 比如在极度干燥的飞机上来一张保湿面膜, 让肌肤快速恢复水润通透。

精华水是保湿神器

精华水中含有大量透明质酸等成分, 让你肌肤细胞在旅途中快速提升吸水能力, 使皮肤更水润通透、富有弹性, 照片拍出来才会美美哒。

高效保湿面霜必不可少

旅途中再疲惫, 也都要记得使用高效保湿霜, 它不仅能将水润层层注入肌肤, 更能紧密包裹细胞, 把水分牢牢盖住, 让你在整整一天游玩之后, 皮肤还能依旧水润!

选择有保湿成分的护肤品

秋冬和春夏护肤品的差别是: 秋冬季护肤品中会添加更多的保湿成分, 比如能够密集补水的水润凝露, 加入保湿因子的防晒霜等。

37°C 水美人

37°C 左右的水, 用手试有温热感, 但不会觉得烫。这种温水既能洁肤, 又对皮肤有镇静作用, 解除疲劳。补水从洗脸开始, 选对保湿品, 护肤不偷懒, 下一个旅途水美人, 就是你。



景点 Sights

进入长白山游览, 可以选择从东、南、西、北 4 个坡出发, 因为东坡在朝鲜境内, 所以只有南坡、北坡、西坡进入, 4 个坡的沿途景色也有很多不同。

北坡: 景点很多, 开发较早。主要有冰水泉浮石林、白云峰、天女浴躬池、乘槎河、牛郎渡、长白山 u 型谷、谷底森林、怪坡、美人松等景点。

西坡: 西坡较完整地保留了长白山的原始风貌, 是最为壮观、最具典型的火山地貌风景区。这里看天池的角度更为宽阔, 西坡到天池顶和北坡可以相互遥望, 山顶和朝鲜相连, 有中朝界碑。主要有老虎背、锦江瀑布、玉浆泉、锦江温泉、松桦恋、梯子河、鸳鸯池、喘气坡、王池等景点。

南坡: 南景区是鸭绿江的发源地, 这里生态系统完整, 生态资源丰富。与北坡和西坡相比较, 南坡的原始风貌保存更为完好, 名气虽没有北坡和西坡响, 但由于开发少, 更原始、更自然。主要有绿苔石龟、火山熔岩峡谷、关门砬子、长白石林、南麓高山花园、虎跳峡瀑布、鸭绿江大峡谷、炭化木遗址等景点。

地址: 吉林省延边市安图县二道白河镇池北区

网址: <http://www.cbs.travel/web/main.htm>

费用

网上订票: <http://www.cbm.travel/>

北景区: 全价 125 元, 半价 63 元, 北景区环保车 85 元

西景区: 全价 125 元, 半价 63 元, 北景区环保车 85 元

优惠政策 (半价优惠只限中国公民)

- 1、现役军人 (凭军官证或士兵证)
- 2、全日制学生 (凭学生证)
- 3、残疾人 (凭残疾证)
- 4、军队离退休干部 (凭有效证件)

开放时间

北景区: 全年开放, 每天 8:00-16:00

西景区: 全年开放, 每天 8:00-16:00

南景区: 10 月至次年 5 月关闭, 其他时段每天 8:00-16:00 开放

联系方式

客服电话: 0433-5410000

北景区: 0433-5742286

西景区: 0439-6331900



刚子 长白山导游图

整体景观

长白山天池

天池水面海拔达 2150 米, 因其所处的位置高而得名, 天池是火山喷发自然形成的火山口湖, 呈椭圆形, 当火山喷射出大量熔岩之后, 火山口处形成盆状, 时间一长, 在雨水、雪水和地下泉水的作用下, 积水成湖, 就形成了现在的天池。天池湖面面积 10 平方公里, 是一个巨大的天然水库, 在周围十六座山峰的环抱中, 沉静清澈的天池犹如一块碧玉一般, 给人以神秘莫测之感。游天池最佳时节是在盛夏, 这时云雾较少, 容易一睹天池的真面目。



 [joe3007](#) 长白山天池

地址：长白山主峰火山锥的顶部

开放时间：9:00-19:00，环保车 17:00 结束。

到达交通：北坡上天池必须乘坐越野车或商务车前往，约 80 元 / 人，西坡上天池可由栈道徒步登山。

- 1、天池为中、朝界湖，游客必须在规定区域内游览，严禁越境。
- 2、上天池最好不要单人独行，以数人结伴为最佳。
- 3、最好请一名熟悉地形的当地人作向导。不要在山顶上过夜。
- 4、这里经常云雾弥漫，所以不是所有人都能看到天池的秀丽容貌。

[yjisc](#) 长白山天池每年有 260 多天被雨雪或者雾气笼罩，要看到完整的天池据说只有 20% 的几率。天池天气的不可预测是因为由于它的海拔高，处于 2 层云层的中间，所以就算山下天气好，山顶可能狂风暴雨。

长白山十六峰

长白山上有 16 座海拔在 2500 米以上的奇峰，分别是白云峰、芝盘峰、天文峰、华盖峰、天豁峰、龙门峰、紫霞峰、铁壁峰、观日峰、玉柱峰、冠冕峰、梯云峰、卧虎峰、孤隼峰、锦屏峰和白头峰。其中白云峰为最高峰，海拔 2691 米，矗立在天池西侧，为长白山的主峰。经过漫长岁月风雨雕蚀，这些山峰有的如宝剑刺天、有的似少女梳妆、有的如雄鹰衔物，16 峰环列在天池周围，或白、或黄、或青、或绿，天池中的湖水倒映出斑斓的峰影，天上的白云，在水面上轻盈而缓慢的飘动，景色绝美。

地址：长白山天池周围

长白山瀑布群

长白山天池乃三江源头，水流湍急，水流坡降大，形成了许多千姿百态的瀑布，可谓玉练天成。三江源头主要有梯子瀑布、地下瀑布、天池瀑布、锦江瀑布、玉兰瀑布等 10 余处较著名的瀑布，这些瀑布有的从断崖上蓦然跌落，如江河倒悬，声势恢宏；有的从石壁上凌然直下，如白绫脱轴，飘曳腾挪，景色甚为壮观。

长白山火山群

长白山周围分布着 100 多座火山。最大的火山口海拔 2600 米左右，直径达 4.5 公里，是漏斗型，深达 800 多米，其景观独特，国内罕见。周围小的锥体，海拔高在 1000 米左右。火山口多为溢出口，呈椅形、新月形，山顶平坦。著名的有西鹅毛顶子、东鹅毛顶子、西土顶子、东土顶子、

西马鞍山、东马鞍山、赤峰、老房子小山等，这些多如繁星的小火山构成了壮观的火山群。



 [小颖](#) 谷底森林

北坡

谷底森林

谷底森林也称地下森林，由于造山运动，或火山活动，造成大面积地层下塌，形成巨大的山谷，使整片森林沉入谷底。谷底古树参天，树分三层，巨石错落有致，置身于谷底深处，仿佛在绿色海洋中畅游。

地址：二道白河岸边洞天瀑北侧（北坡山脚）

[飞扬 Devin](#) 在这里能感受到长白山森林最原始的味道。

峡谷浮石林

浮石林、冰水泉为长白山北坡山门外的两个重要景点，别称峡谷浮石林。由于它是火山喷发后形成，被人们称为“火山峡谷”。后来，因它的大部分成分由浮石组成，人们又称它为“峡谷浮石林”。峡谷浮石林景区内生长着茂密的针叶林，景区内大峡谷非常壮观，因火山灰的覆盖，峡谷整体呈现灰色，峡谷内分布着形态各异的怪石，峡谷内还有山神庙、鹿遗址等人文景观。

地址：长白山山门东南 6 公里处（北坡山脚）

长白山 u 型谷

由于受到第四纪冰川构造运动的影响，被河流沿构造线方向发育，河谷也多为嵌入成“v”字型。长白山火山锥体在长期寒冷崩解及剥蚀作用下，形成放射状沟系，因坡度和岩性的差异，沟谷大小不一。长白山 u 型为较大的沟谷，宽度达 300 米，切割深度在 100-200 米，谷底较平坦，是世界著名的 u 型冰川大峡谷之一。

地址：长白山景区北坡山脚

天女浴躬池

天女浴躬池形如荷盖，是一个小火山湖，相传这里是三仙女降浴的地方。这里池水清浅，多水草，中央冬无冰、夏无萍，无水流注入，也无溢口，池中便可泉涌如柱。池的四周多松，参天蔽日，池畔芳草萋萋，更有雨燕穿天，鱼翔浅底，白鹤相戏，不失为人间仙境。



地址：天文峰东 30.4km 的西北侧（北坡山腰）

长白山怪坡

长白山西坡梯子河至天池的旅游公路上，路经位于里程碑 17-18 公里处，有一处坡道，全长大约 1500 米，便是长白山怪坡。怪坡上，汽车不需要加油便能自动上坡，用易拉罐测试也是如此。后经测试，发现其实是视觉误差导致的结果。另外，在长白山北景区距离地下森林附近也有一段怪坡。

地址：长白山北坡山腰处

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。黑风口长年多风且多为大风，当山顶刮到五级风时，此处狂风呼啸，飞砂走石，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”

地址：长白山北坡山腰处

长白瀑布

乘槎河流到 1250 米后，飞流直泻，便形成高达 68 米的长白瀑布。由于山大坡陡，水势湍急，一眼望去，长白瀑布像一架斜立的天梯。瀑布口有一巨石，名曰“牛郎渡”，将瀑布分为两股。两条玉龙似的水柱勇猛的扑向突起的石滩，冲向深远的谷地，溅起几丈高的飞浪，犹如天女散花，水气弥漫如雾，仿佛“银河落下千堆雪，瀑布飞流万缕烟”。

地址：长白山天池北侧乘槎河尽头



Shirley 瀑布美景

乘槎河

乘槎是指神话中乘木排上天的意思，天池水沿补天石无声无息地流出，开始仅仅是一条溪流，平缓悠然。当流了 1km 后，地势突然陡斜，小河便开始由平缓转完汹涌。这一股激流由于地理位置特殊，“尾”与天池相连，“头”与瀑布相接，高高悬在山上，故称之为天河，天河也称为乘槎河。

地址：长白山北坡山峰

小天池（对杯湖）

小天池共有 2 个，一个隐在幽静的岳桦林中，海拔 1780 米，湖面呈圆形，

面积 5380 平方米，水深 10 余米，湖水碧绿。距小天池约 200 米处，还有一圆形池，面积和第一个小天池差不多大，只是积水甚浅，仅几米深，有时干涸，露出黄色泥土。登高俯视，一个碧蓝，一个赤黄，好似一对金银杯，所以人们又称小天池为对杯湖，别具景色。

地址：长白瀑布以北 3km 处



梧桐雨 小天池，在一片密林中

牛郎渡

牛郎渡位于乘槎河上，是一块横在河里的石头，它好似一座小桥，帮助人们过河，从此踏过乘槎河后，便可直到织女峰，故名牛郎渡。现在，这里吸引了许多青年男女来此，牛郎渡巨石俨然成了一块爱情石。

地址：长白山乘槎河上

西坡

长白山大峡谷

长白山大峡谷也叫锦江大峡谷，谷长 70 多公里，乃火山爆发后熔岩石表面的火山灰和泥土被江水及雨水冲刷所致。北锦江从谷底流下，两岸怪石林立，奇景叠生，栩栩如生，美不胜收。

地址：白山市抚松县境内

cuih19079 峡谷很深，远远望下去，只觉得谷底的溪流细细长长，在树林和山石间时隐时现。



joe3007 长白山大峡谷



锦江瀑布

锦江瀑布发源于长白山梯云峰。泉水飞泻在磐石上，经过两次跌落再汇成巨流，由悬崖直泻谷底，总高约 70 米。水声震谷，惊心动魄。这种阶梯式的瀑布，也称双叠瀑布，很有特色。是长白山西坡一大景观。

地址：长白山西坡

鸳鸯池

鸳鸯池是火山喷发后形成的湖泊。湖水清澈见底，由于远离人间，无任何污染，是难得一见的水鸟天堂。秋天，池畔的森林，红叶如火，风光如画。群鸟群集，准备南飞，湖面上一片鸟鸣，十分动人。

地址：长白山西坡山腰

去鸳鸯池没有道路，需要有经验的向导带路。即使如此，在密林中迷路也是常事。

梯子河

梯子河是河流经过狭长的悬崖峭壁形成的大深谷，由于上窄下宽，类似民间用的梯子，故名“梯子河”。梯子河在长白山有 2 处：北坡安图县境内、距长白瀑布不远的二道白河上游有一处，但较短。最著名是西坡抚松县境内、维东边境工作站附近的一处，松花江支流南锦江和北锦江，形成大小两道梯子河，每条长达十多公里。梯子河很独特，说它是地上河流，却只深藏于地下，只闻隆隆水声难见河水；说它是地下暗河，拨开茅草俯身探望，却分明可见湍急的水流。梯子河悬崖直立，最深处达 30 米，从上往下看，阴冷森严，不寒而栗。

地址：长白山西坡山腰

高山花园

这里的植物十分神奇，每年 7、8 两月无霜期，植物以极快的速度发芽、开花、结籽，然后进入休眠。这两个月，从海拔 2000 米的山坡到长白山头，好似魔幻一般，整个高山上铺了厚厚一层花毯，无数的奇花异卉争芳斗艳。人们来到这里，会有空中花园的感觉。高山花园除了花朵之外，还有许多蝴蝶、蜜蜂等昆虫和小兽。有人曾在这里看见过野生梅花鹿，捉到过十分珍贵和罕见极北蝾螈。



joe3007 高山花园

地址：长白山西坡

因为向阳，西坡的春天要比北坡来得早，每年 6 月底 7 月初，长白山西坡的高地上，百花争艳，花朵之多，面积之广，无不令人称奇。由于这里人迹难至，景色绝佳，人们认为是神仙活动之地，故称天堂里的花园、天使散步的地方。

cuih19079 沿途的山坡、树林中各色花朵开得很热闹，只是除了紫色的鸢尾以外，多数是黄白色的花。没有看见成片深粉色的毛毡杜鹃和蓝紫色的龙胆花、长白棘豆之类的植物，据说应该是 7 月上中旬开放的。

王池

王池水质洁净，池畔长满乌拉草和蒲草，还有美丽的岳桦和塔松相伴。池中有小鱼，多青蛙、林中多鸟。王池是蓝绿色，净得如同一面宝镜，映着天上的云，岸边的树，成群的蜻蜓总在湖面上飞舞。

地址：长白山西坡山腰

南坡

关门砬子

位于关门砬子峡谷部的吊水湖瀑布，如同万斛珍珠，从 20 米高空直泻而下，与十五道沟河水汇流，奇景天成。城墙砬子瀑布，果真如城墙式断崖，瀑布从崖上跌落，似万鼓齐鸣，撼人心魄，给人以威武雄浑之感。

地址：长白山南坡山脚

虎跳峡瀑布

虎跳峡瀑布，由四级奔泻跌落构成，这是长白山、瀑布群体中跌落最多阶层的瀑布。这里是十五道沟河最上游峡谷，河床狭窄，礁石错列，或立，或卧，或躺，挤挤撞撞，浪涛湍急，老虎踏着礁石长白山鸭绿江峡谷图片石可以涉过河去，故称“虎跳峡”。此处斜崖有多块巨大礁石错落河中。一道瀑布，犹如一条白色游龙飞流而下，龙头腾起，龙身翻滚，蜿蜒曲折地从礁石空隙中扭曲而过，撞出串串银珠，溅起道道银帘，奔腾呼啸钻入崖下深潭。

地址：长白山南坡山腰

十五道沟（望天鹅峡谷景区）

望天鹅是长白山中的一个巨大的玄武质火山锥，周围有 20 多条沟壑通向这个海拔 2051.4 米的锥顶，其中十五道沟的火山地质遗迹和景观独特，开发出景区，叫望天鹅峡谷景区。景区长 4 公里左右，景点分布在沟口以北 13 公里后的沟内，景区里有不宽的柏油车道，由电瓶车接送游客，通常是车将游客送到景区尽头，游客再沿原路徒步返回，边走边看。沟两边的密林里有木板栈道，许多景观需要爬上栈道，在密林中观赏。

地址：长白山南坡

费用：100 元

到达交通：从长白县城出发，沿江边公路向西行 70 公里，可到达十五道沟沟口，贯穿十五道沟的一条小溪，就在沟口的公路桥下流入鸭绿江，溯溪水而上，进入十五道沟



媛媛 821 开车从南坡到望天鹅开车也是要 1.5 个小时的，不过沿途的风光非常的有意思，可以看看一条鸭绿江之隔的朝鲜，还有朝鲜的第二大城市——惠山市。



刘环宇 望天鹅风景区

鸭绿江大峡谷

鸭绿江大峡谷位于长白山南麓，是登临天池的必经之路，峡谷是火山喷发时形成的巨大断裂地沟，历经 300 年来的雨水冲刷、切割和风蚀生成的自然景观。峡谷内绿树掩映，两岸怪石奇峰林立，百态千姿，气势恢弘。在中朝两江相汇合的谷头河处，群峰耸峙的虎牙峰是峡谷景观的代表。

地址：长白山南坡

住宿 Sleep

游览长白山，住宿可有多种选择，在游览前一天可住在长春，那里有各种档次的宾馆饭店，也可根据行程选择附近的延吉、抚松、浑江、白山等小城的旅馆落脚。到达长白山后，可以选择在山上或山下住宿，游客可根据自己的游玩天数等情况来做选择。

山下住宿：山下的客房一般不会紧张，山下较好的宾馆价格一般在 220 元左右（淡季价格相差 20-80 元不等）；普通的招待所床位价格一般在 40 元 / 床左右。

山上住宿：山上的瀑布附近设有宾馆，这里位置好，距长白山瀑布很近，即使价格略高（标准间价格 300-800 元），也仍有很多人，每到旅游旺季更是要提前预订。

林区宿营：在林区宿营相对困难，因为想找大块且平坦的宿营地非常困难，打算扎营的人要做好准备。

坐车到长白山后可以入住的酒店很多，站前或者二道市区都有，价钱基本上是一样的，但住在市区更好更方便。站前好多酒店是自家开的，价钱贵、用水不方便、环境相对较差。

老董 梅河口，抚松、临江都不是游客集中的地方，住宿不是问题，基本不需要预定。我们住的都是县宾馆，在 160-180 之间。长白山住宿比较紧张，但是最近新增了很多宾馆，条件不错。

joe3007 长白山宾馆很多，但是很贵，高档的有万达度假区，一般去北坡住二道白河，去西坡的住松江河，如果住万达，那么只能包车去这些地方，北坡和南坡一辆车 400，西坡 300。

池北区（北坡）

北坡是多数第一次去长白山游客的首选，开发得最为成熟，景点最多，相应的餐饮、住宿等配套设施也最完善。

长白山金秋宾馆

酒店环境不错，很好找，很干净，停车方便，老板人很热情，就是价格稍微贵点。

地址：吉林省延边市安图县二道白河镇池北区池北区（林区检察院北 50 米）

联系方式：0433-5415888

参考价格：150 元 / 间

长白山红叶时尚宾馆

环境很干净，周边买东西吃饭也都很方便。

地址：吉林省延边市安图县二道白河镇池北区白山大街帝祥家园（长白山北坡）

联系方式：0433-5712199

参考价格：130-180 元 / 间

长白山望松国际青年旅舍

步行去火车站和客运站只需 3-5 分钟，是国际青年旅舍联盟中的青旅成员，口碑较不错。

地址：吉林省延边市安图县二道白河镇池北区文化路（场区二幼旁）

联系方式：0433-5710800

参考价格：130 元 / 间（双人间），床位 45 元 / 床

MEIL(麦) 很有特色，可以租床位或者标准间，还有农家大炕。就在火车站外，走大约 5-6 分钟就能到，下次来长白山或许会住这里。

抚松县（西坡）

长白山的西坡景区开发相对较晚，住宿和旅游设施没有北坡那么完善，但景色更为原始。

长白山速 8 酒店天池店

住宿、餐饮都服务较完备，距离县政府 1000 米以内，方便停车，全国统一价格。

地址：吉林省白山市抚松县参乡路 78 号（近抚松大街）

联系方式：0439-6555888

参考价格：358 元 / 间

长白山松林宾馆（池西）

地址：吉林省白山市松江河镇（松林客运站北侧）

联系方式：15143990286

参考价格：199-780 元 / 间



长白县 (南坡)

南坡与朝鲜相邻，民族特色更为浓郁一些。

长白县长白宾馆 (池南)

长白县比较好的酒店，挂四星，装修较老了，环境和同类酒店比还不错。

地址：吉林省白山市长白县白山大街 21 号

联系方式：0439-8819888

参考价格：298-998 元 / 间

餐饮 Eat

长白山区的饮食特色以东北风味和朝鲜风味为主，东北风味主要以炖菜、凉拌菜、酱菜为主，搭配喝几口东北高粱酒，吃在嘴里，乐在心里。朝鲜风味则以米饭为主食，包括大米、小米以及五谷饭等，副食则为汤、酱、咸菜和一些泡菜，风味独特。朝鲜泡菜非常有名，多以桔梗、蕨菜、白菜、萝卜、黄瓜、芹菜等为原料，吃起来清脆爽口，辣得恰到好处。

长白山景区内食品较贵，建议去之前自带。

盐丁儿 二道白河镇有的饭馆有两种菜单，啤酒卖给当地人是 4-5 元 / 瓶。卖给游客是 20 元 / 瓶。老朴狗头冷面馆还不错，狗肉很香~ 还有信达宾馆附近路口的小饭馆也不错，是朝鲜族人开的，价格不贵，拌饭 10 元。

满族火锅

满族火锅是中国比较古老的一种传统风味名菜。也是清朝宫廷中冬季常用佳肴之一。满族火锅由于用料多，调料全，味道鲜，容器形状别致，盘碗摆列美观，吃时席间独具一种热烈融洽的气氛，因而深受欢迎。

满族三套碗席

三套碗席是最具代表性的满族传统名宴，举世闻名的“满汉全席”就是在三套碗的基础上发展演变而来的。整个席面由十款凉菜、三款大件、十二款熘炒、汤烩菜、六款面点，共计三十一道菜点组成。

白肉血肠

满族传统佳肴，历史悠久，起源于满族的祭祀活动。有灯碗血肠、白肉血肠、蒜泥血肠等几个品种。

冷面

冷面味道独特，甜辣清爽，深受人们喜爱。按适当比例将荞麦粉、面粉、淀粉掺合均匀，压成细面条，下锅煮熟后盛入大碗，放上香油、胡椒粉、辣椒粉，浇上冷却后的精牛肉或鸡肉熬成的汤，再放上牛肉片、鸡蛋丝或鸡蛋片、苹果片或梨片，吃起来格外开胃，夏天食用更为爽口。

黄金肉

黄金肉原料选用切好的里脊肉，裹上蛋黄液后入油锅迅速颠炒后装盘食用，这道菜是满族古老的宫廷风味名菜，曾被列为满族珍馐第一味，自

清朝建立以后，每临大典盛会，酒席宴前，第一道菜，必须要首先上黄金肉。而这道菜肴，据说为清太祖爱新觉罗努尔哈赤所创制。

满族风味饽饽

饽饽是用粘米做成的，也是满族平时和节日的主要食品，饽饽种类很多，各有特色。金黄的小窝头，酥脆的炸馓子，松软的淋浆糕、细腻的大盆糕，此外，还有金丝糕、太阳糕、凉糕、酒糕、春饼等等，数不胜数，各领风骚。

猴腿菜肴

猴腿是龙骨科猴蹄盖蕨多年生草本植物，生长在长白山区。含多种维生素、碳水化合物、无机盐、蛋白质和脂肪等。

刺嫩芽菜肴

刺嫩芽是落叶小乔木的嫩芽，长在长白山区的乔木之上。其蛋白质含量很高，可与猴腿菜媲美。

购物 Shopping

长白山自然保护区内有种类繁多且珍贵的土特产品，抚松县的人参、八道江的林蛙、靖宇县的西洋参、临江的红景天都很享誉中外的名品。

MEIL(麦) 这里的土特产商店很多，都是卖上货的，人参是长白山的特产。有人工养殖的也有野生的，分辨不清的话还是买养殖的吧，价格适中也不容易被骗。（人工养殖的人参是竖纹的，价格很便宜。野生的是横纹的，价格不菲。）

蕨菜

蕨菜是长白山当地的一种山珍野菜，既当蔬菜食用，还可制成饴糖、饼干、代藕粉和药品添加剂。经常食用可治疗高血压、头昏、子宫出血、关节炎等症，并对麻疹、流感有预防作用。

桑黄 (山黄)

桑黄是近几年来开发的药用真菌。具有利五脏、宣肠气、止血、软坚、排毒功能。应用于肝炎及癌症的治疗，因其治疗效果显著，风靡于日本和韩国，畅销不衰。寄生于杨、柳、桦、栎、松等树木之上，分布广泛。

黑木耳

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本免疫力，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。

五味子

五味子是长白山当地的特产之一，现代研究证明，五味子能提高智力活动能力、工作效率；促进新陈代谢，增强体内免疫能力和机体防御能力，对肝脏有一定的保护作用；有强心及兴奋呼吸的作用，对多种病菌有抑制作用。



娱乐 Entertainment

到长白山旅游除了观赏自然风光之外，还有一项不可缺少的活动就是冰雪运动。滑雪和泡温泉也是长白山最重要的娱乐休闲项目。

滑雪

万达长白山国际度假区滑雪场

雪期为每年的 11 月中旬 - 次年 4 月中旬，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。

地址：吉林省白山市抚松县松江河镇万达长白山国际度假区内

网址：<http://www.china-cbs.com/homepage/index.html>

联系方式：4000-987-666

到达交通：自驾或打车前往，另外，长白山机场有免费班车可到度假村

长白山和平滑雪场

位于延边安图县旅游经济开发区，距延吉市 220 公里，距长白山山门 6 公里，在游览长白山北坡的必经之路上。

地址：吉林省延边州安图县二道白河镇（北景区北面）

网址：<http://www.cbs-heping.com/>

联系方式：0433-5052000

到达交通：自驾或打车前往

温泉

长白山有“神水之称”，可舒筋活血，驱寒祛病，特别是对医治关节炎，皮肤病等疗效十分显著，长白山景区外的很多酒店都有温泉浴池，但住宿费用偏高，可以考虑只泡温泉，不住宿。由于环境保护等原因，景区内的所有温泉都已经取消不再营业。

Shirley 晚上去泡温泉，有露天的有室内的，露天的是石头砌成的小池子。一个人躺在池子里透过氤氲的水雾看满天的繁星，所有的凡尘俗事渐渐远去，多么想把这样宁静的一刻永远留住。

蓝景温泉

当地人气较旺的地方，但酒店住宿价格较高。

地址：吉林省长白山北景区蓝景温泉度假酒店内

联系方式：0433-5745678, 5052222

围场狩猎

长白山露水河狩猎场是东北最大的野生动物狩猎区，开放区内有供游人狩猎的马鹿、狍子、野兔等几十种动物；封闭区内有脊椎动物类 300 余种，哺乳动物类 50 余种，鸟类 200 余种，两栖类 13 种，鱼类 9 种，圆口类 3 种。

地址：吉林省白山市抚松县露水河镇

网址：<http://www.lshslc.com/>

联系方式：0439-6129688

到达交通：露水河林业局长白山宾馆前每天都有接送的专用车，也可以自己坐出租车去，大概 40-60 元 / 车。

大峡谷漂流

长白山有很多漂流点，比较出名的是池西景区内的松花江漂流、池北景区内的森林峡谷漂流和古洞漂流。

松花江漂流

起点为小沙河下游，全长 16.9km，平均落差 13m 左右，沿途可观赏长白山原始森林。

森林峡谷漂流

源于长白山三源头，漂流全长约 3.5km，大约需要 50 分钟，沿途可观赏丛林峭壁等景观。

古洞漂流

漂流起点为永庆乡东清大桥，全长 6km，平均水深 1m，落差 36m，大约 1.5 小时，沿途可观赏古洞、古树、奇石景观。

地址：长白山景区内

费用：单人 180 元，双人套餐 320 元

yjsc 漂流那个刺激啊，全程大约 1 小时，漂到你不想漂为止，全身湿透

线路推荐 Tours

长白山共有三条线：北坡、西坡、南坡。相距很远，基本一天去一个吧，除非特别赶，能一天去两个。北坡在延边安图，南坡在长白，西坡在抚松县。总体来说：北坡开发的比较早，交通也比较方便，景点相应较多，但是人也最多，花费也最多，看天池的角度不好；西坡最缓，景色一般，而且要爬 1400 多个台阶，在海拔 2600 多米爬山，还是很累的；南坡开发最晚，自然环境保护最好，人最少，但是交通最不方便，只能包车。门票都是景区巴士的 120 多 +85，北坡还要再加 80。

长白山三日游

线路安排

D1：敦化——二道白河——长白山

D2：长白瀑布——天池——长白山谷底林海——天女浴躬池——小天池——温泉群——长白山大峡谷——长白山冷泉——长白山高原冰雪运动训练基地

D3：主峰 / 长白山天池——返程

线路详情

D1：从北京、长春、吉林方向来的游客先乘火车到敦化站下车（从北京乘 K215 次 从长春乘 K655 次）。再从敦化转乘开往二道白河镇的长途车，大约 3 个多小时可到。若包车（夏利）前往的话，大约 2 个多小时可到。到达二道白河后，再租车去长白山，还需 1 个多小时，晚上住在山脚下。

D2：早上起来开始登山，有两条路可供选择，午前可到达瀑布。因为天池是第一景观，而山上天气变化无常，如果天气好则立刻从北坡上主峰观天池（攀攀登 40 分钟），天气不好则先游览其他景观，如：壮观的长白瀑布，圆池，小天池，温泉群，谷底森林，长白山大峡谷，冰泉等，还可到高原冰雪基地运动一番，宿冰雪基地所属的杜鹃山庄，或住运动员村。

D3：如果昨日天气不好没看到天池，那么今日清晨还有一个机会，若天气晴朗的话，就趁早快上主峰饱览天池秀色，也算不枉此行了。返程可按原路逆行。如果昨日已看过天池，又要赶紧返回北京的，必须天一亮就下山，从敦化乘 K216 次列车。如果是回沈阳、长春、吉林，可以午前下山，到二道白河后去长白山自然博物馆看看，乘下午 15:00 以前的汽车去安图，晚上乘火车返回，第二天一早就可以到家了。



长白山二日游

线路特色

看天池，泡温泉，不亦悦乎

线路安排

D1: 长白瀑布群——天池

D2: 长白山谷底林海——天女浴躬池——小天池——温泉群

线路详情

D1: 早上起来开始登山，有两条路可供选择，午前可到达瀑布。因为天池是第一景观，而山上天气变化无常，如果天气好则立刻从北坡上主峰观天池（需攀登 40 分钟），天气不好则先游览其他景观，如：壮观的长白瀑布，圆池，小天池，温泉群，谷底森林等，等第二天天气好转再去。

D2: 如果昨日天气不好没看到天池，那么今日清晨还有一个机会，若天气晴朗的话，就趁早快上主峰饱览天池秀色，也算不枉此行了。返程可按原路逆行。如果昨日已看过天池，那么可以去看一下长白山的白桦林，很原始的感觉，然后泡泡温泉休息放松一下，傍晚从车站返家。

蜂蜂行程

力力的长白山一日游

相关游记：东北三省计划

长白瀑布——天池——长白山谷底林海——天女浴躬池——小天池——温泉群——长白山大峡谷——长白山冷泉——长白山高原冰雪运动训练基地

253425739 的东北九日游

相关游记：哈尔滨、东升、雪乡、长白山、雾凇岛游记

D1: 南京——哈尔滨

D2: 哈尔滨（冰雪大世界、中央大街）

D3: 哈尔滨（圣·索菲亚大教堂、冰封松花江）

D4: 哈尔滨——东升林场

D5: 东升林场——雪乡

D6: 雪乡——长白山（二道白河镇）

D7: 长白山（天池、泡温泉）

D8: 长白山——吉林市（雾凇岛）

D9: 吉林市（雾凇岛）——长春——深圳

想旅游的驴长白山五日游

相关游记：夏日长白 5 天 4 晚全景亲子游

D1: 长白山机场——万达度假区——松江河内镇

D2: 长白山北坡——高温温泉

D3: 长白县——望天鹅新村

D4: 十五道沟——西坡

D5: 松江河内镇购物，万达游览。

节庆 Festivals

长白山冬俗

冰雪，给长白山区带来了寒冷，也使这里的人们养成了与冰雪相依为伴的生活习俗。在长白山的冰雪世界里，有许多与冰雪相关的游戏。小孩

堆雪人、滚雪球、打雪仗、玩冰划子、滑雪、打冰猴、凿冰灯等等习俗。冬天，长白山的雪爬犁可以跑到任何一个地方，因而这里的交通在冬季要比夏季方便得多。这也为伐木、狩猎、捕鱼带来了方便。每当大雪铺地时，动物留下的踪迹就成了猎人追踪的线索。

节庆活动

在长白山地区，主要的少数民族是朝鲜族，节日也以朝鲜族节日居多。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。岁首、上元、寒食、端午、秋夕、冬至为六大节日。重大节日期间，朝鲜族会举办各种游艺活动，民俗游艺种类达 300 种之多，如荡秋千、跳板、摔跤、拔河等。

岁首：一年中最喜庆的节日。除夕夜人们坚持守岁，元日早餐吃打糕或大黄米饭，午、晚餐吃大米面做成的“德固”，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。

长白山国际旅游节

活动期间，长白山景区内都会举办雕刻大会、赏花大会、民族风情美食月、森林自行车赛和滑翔表演赛等。

时间：6-9 月

实用信息 Practical Information

长白山附近一带的当地人有着比较重的当地口音，与普通话差别不大，都可以听得懂。

银行

离长白山景区较近的松江河内镇和二道白河镇有多家银行和 ATM 自动取款机，镇内的一些星级酒店、超市或购物商城、餐厅等可均刷卡。

邮局

松江河内镇和二道白河镇都有中国邮政的营业网点，寄送东西很方便。

电话

火警：119，0433-5714119

匪警：110

报警：0433-5714110 0433-5710110

急救中心：120

交通事故 122，0433-5718122

交警支队：0433-5710233

天气预报：12121

气象站：0433-5753311

旅游投诉：0433-5712345

网络

松江镇和二道白河镇上的一些高档酒店、餐厅可提供 wifi 服务。



医院

二道白河镇内有医院和卫生服务站，可以进行临时就医，如河南大学淮河医院、第一附属医院、光大医院等。另外，24小时的便民药店也有很多，就医买药等都很方便。

- 长白山保护开发区中心医院（二道白河镇）：0433-5716750
- 安图县第二人民医院（二道白河镇）：0433-5712344
- 安图县第三人民医院（松江镇）：0433-5680513
- 白河医院：0433-5718120
- 池北区人民医院：0433-5750120

外部交通 Getting there

到达长白山，可以乘坐飞机或汽车，交通非常方便。

各地到达长白山

长春——二道白河

火车：长春有火车直达白河站，也可以乘火车至敦化、安图或延吉再转乘汽车直达二道白河。

汽车：长春有汽车直达二道白河，早晚各一班。

飞机：长春可以乘飞机到延吉再转乘汽车到达二道白河。

沈阳——二道白河

火车：沈阳可以乘火车到通化，再由通化转火车抵达白河。还可以乘火车到安图或延吉，再转乘汽车到二道白河。

飞机：沈阳可以乘飞机抵达延吉，再转乘汽车到二道白河。

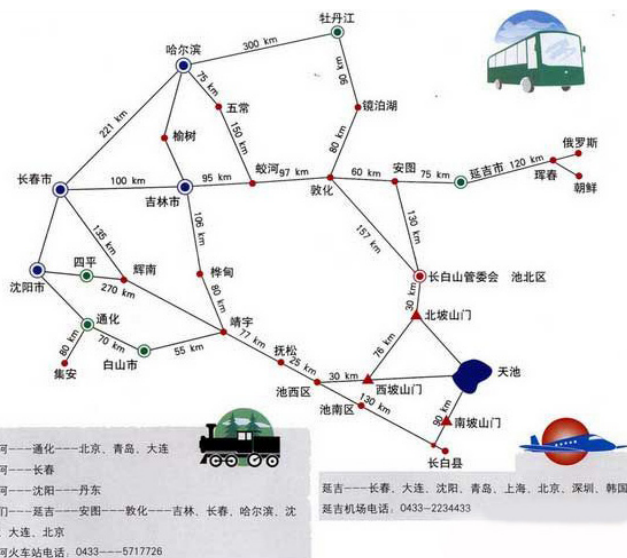
哈尔滨——二道白河

火车：哈尔滨乘火车到敦化、安图或延吉，再转乘汽车到二道白河。

北京——二道白河

火车：乘火车到通化，再由通化转火车抵达白河。也可以乘火车到敦化、安图或延吉，再转乘汽车到二道白河。

飞机：可以飞机抵达延吉，再转乘汽车到二道白河。



长白山交通线路图

上海——二道白河

飞机：上海可以乘飞机抵达延吉，再转乘汽车到二道白河。

火车：上海可以乘火车到四平或长春，再转车来白河。

牡丹江——二道白河

汽车：牡丹江有直达二道白河的客车。

火车：牡丹江可以乘火车到安图或延吉，再转乘汽车到二道白河。

飞机

乘飞机到长白山，一般是先到白山市池西区的长白山机场，再从池西区乘汽车抵达长白山，车程约4小时。另外，也可以先乘飞机到延吉市，再从延吉坐车抵达长白山，车程约4小时。

长白山机场

长白山机场是中国第一个森林旅游机场，距长白山西景区15km、北景区120 km，南景区135 km。池西区每天有到北京、长春等城市的航班，北京到池西区天天有航班，旺季每日4-5班，淡季至少每日一班。目前共有4条航线直达长白山，分别为北京——长白山，长春——长白山（约40分钟航程），延吉——长白山（30分钟航程），上海——长白山（约3小时40分钟航程）。具体运营时刻请到相应的机票查询网站查询。

地址：吉林省抚松县松江河镇附近

机场交通：长白山机场已开通机场大巴，机场到西景区20分钟，票价5元；至北景区2.5小时。

延吉机场

延吉机场每天有到北京、上海等大城市的航班。

地址：延边自治州延吉市

火车

白河站是离长白山景区最近的火车站，有发往长春和通化的列车。到长白山景区，还可以坐火车到敦化、延吉、安图火车站后，在转汽车前往。

相关火车站信息

二道白河火车站

地址：吉林省延边朝鲜族自治州安图县二道白河镇

电话：0433-6176142

敦化火车站

地址：延吉敦化市北环城路

电话：0433-6137222

安图火车站

地址：吉林省安图县明月沟镇

延吉火车站

地址：延吉市站前街火车站

电话：0433-2212620

长途汽车

到长白山必先到达白河，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，另外，长白山风景区隶属安图县，安图也有车可到景区。

二道白河客运站

地址：吉林省延边朝鲜族自治州安图县

电话：0433-6176533

官网：<http://www.changbaishankeyun.com/>

延吉汽车站

每天有4班车前往二道白河，票价24元

地址：吉林省延边朝鲜族自治州延吉市长白路

电话：0433-2909345

内部交通 Getting around

一般从延吉方向来，需从北坡登山，从沈阳、长春等地来，需从南坡登山。北坡登山，可以二道白河镇作为落脚点；西坡登山，可以松江河镇为落脚点。南坡登山，可以长白县为落脚点。

两条线路都设有山门，经过长白山的 2/3 景点，主要有天池和长白山大峡谷。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。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；如果在二道白河直接搭乘越野车。从西坡上山，车价差不多，两座山门有环山路相通。

出租车

长白山市区内打车都是 5 元，但上车前要先问好。如果是外地客，晚上打车，很可能下车时收 10 元。去看天池首先要到山门，在市区内打车到山门每个人去 10 元钱，回来 10 元，共计 20 元。

可以和人拼车，另外，住宿的地方也会帮忙找车带人去玩，大概也是 20 元，但很可能司机带你到另外 2 个景点，一个泉，另一个是火山石的地方，门票共 50 元，没有学生票，这 2 个景点要 1-2 个小时左右，没有看头，只是在浪费时间，所以大可自己拼车去。

包车

在长白山，如果条件和时间都允许的话，可以包车，包车价格依据不同线路和行程也有所不同。

joe3007 对于外地人，建议包车，这里有很多山路，很多地方限速 40，只有当地人才知道，外地人自驾超速的罚款都够包几辆车了。



长白山自驾线路图

自驾车（北京——长白山）

去程：北京东四环上“京沈高速路”，当晚到长春，行程约 1080km，需 13 个多小时（含休息）。从长春到长白县，经“伊通——营城子”高

速公路后，进入“辉南——靖宇——抚松——松江河—38 公里”省级公路，共约 500km，需 7 小时左右。这段路，一路美景，令人毫无反感。

返程：为了不走回头路，可以驱车“长白——抚松——靖宇——辉南”，走 202 国道，经“梅河口”进辽宁省，沿“草市——抚顺——沈阳”，上“京沈高速路”抵京，全程约 1366km，需 15 小时左右。“辉南——梅河口”之间，这段人多、弯路多，驾驶要特别谨慎。

景区旅游快线

长白山景区内旅游大巴车服务，具体时间安排如下图：

美人松园至长白山北景区班线时刻表

美人松园发车	途经博物馆	终到北山门	北山门发车	途经博物馆	终到美人松园	线路里程	全程时间
7:30	7:40	8:10	8:15	8:45	8:55	33km	约40分钟
9:00	9:10	9:40	16:00	16:30	16:40		

长白山北景区至西景区班线时刻表

北山门发车	途经				终到西山门	线路里程	全程时间
	博物馆	美人松园	白瀑	飞机场			
8:15	8:45	9:00	10:50	11:00	11:50	128km	约215分钟
14:30	15:00	15:10	17:00	17:10	18:00		

长白山西景区至北景区班线时刻表

西山门发车	途经				终到北山门	线路里程	全程时间
	白瀑	飞机场	美人松园	博物馆			
10:40	10:50	11:00	13:20	13:30	14:00	128km	约200分钟

长白山机场接机时刻表

长白山机场发车	终到美人松园	线路里程	全程时间
8:45	10:15	85km	约90分钟
21:20	22:50		

车票价格

线路	票价
美人松园——北景区	8.50元
北景区——美人松园	8.50元
北景区——西景区	31.00元
西景区——北景区	31.00元

- 1、至西景区班次因航班原因可能随时变动，西北快线时刻原则与长白山机场 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，请关注最新发车时刻"
- 2、如果航班延误超过 30 分，乘客没有提前预约，快线将取消本次接机。
- 3、以下时刻仅供参考，以实际发车为主，详情建议咨询景区服务中心
- 4、长白山机场所有航班旅游快线均有接机车辆，接机对象为当日当次乘机的旅客。



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

