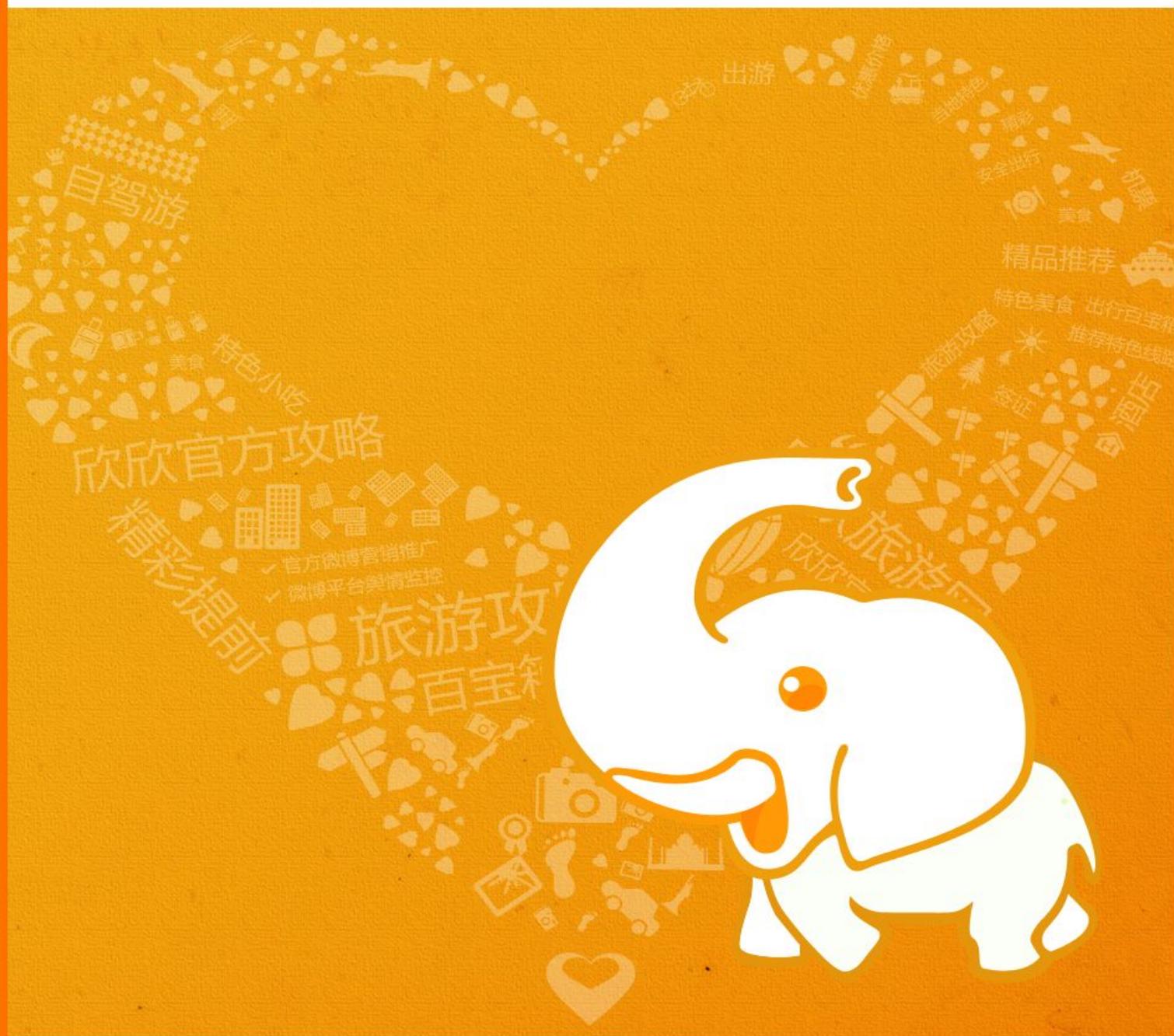


欣欣旅游官方攻略

<http://www.cncn.com/article/>

云台山



精华抢先看



红石峡

云台山最有特色的一个景区，也是它被列入“世界地质公园”的主要原因，含铁的岩石呈现赤红色，这是一个红色的峡谷，难得的是风景优美，到处流水淙淙，水质清冽。



修武黑山羊

修武黑山羊，个大肉多，体质健壮，肉鲜香细腻，且无膻味，其营养价值高，有益气补肾，祛寒暖胃功能，是老年人和久病体弱者的滋补佳品，有清炖羊肉、葱爆山羊肉等吃法。



四大怀药

是地黄、山药、牛膝、菊花的总称。明朝，因这一地区属怀庆府管辖，故称“四大怀药”。“四大怀药”在焦作地区具有悠久的种植和药用历史。

提前早知道

适合人群：所有人。

适合天数：2—3天

花费预算：600—800元

最佳旅游时间：四季皆宜。春季山花烂漫；夏季飞瀑流泉；秋季红叶似火；冬季玉树琼花。

本地人忠告

爬山时要小心谨慎，溪边游玩戏水，不要超警戒水位线，不习水性者，不要独自下水。注意景区卫生，保护景区环境，不要随地乱扔垃圾或损坏景区设施。

欣欣百宝箱



品质线路



优惠门票



特价酒店



打折机票

目录

- P2：在云台山的体验
- P4：云台山景点分布图
- P6：云台山概况
- P7：线路推荐
- P9：欣欣线路推荐
- P9：交通攻略（到达云台山）
- P10：景区交通
- P12：景点介绍
- P16：周边景点
- P18：住宿推荐
- P19：美食攻略
- P21：云台山特产
- P23：节庆活动
- P24：旅游贴士

鸣谢：

本攻略部分图片来源于网络，如果版权拥有者或者作者发现自己作品被使用，请及时向欣欣旅游网提出通知，欣欣旅游网将及时移除相关内容或者添加作者的版权信息。

在此，本攻略特别鸣谢网友：[hnlytg](#)、[洛阳旅游大白](#)、[jusia](#)、[伊人](#)、[henanqinglv8](#)、

[zhangxiaoyan](#)、[云台山野生园](#)、[圣君](#)、

[xiaoqun-2008](#)、[上宦马](#)

在云台山的体验

体验云台山的石头

云台山山奇水丽，好看的石头自然数不胜数。在云台山有三块石头最为有名，不是因为她们有多美，而是因为她们都有一段美丽的故事，必将成为游客一段美好的体验。

含羞石：位于彩虹桥正前方，这块含羞石无论一年四季的水位怎么变化，她却总是若隐若现地浮在水面上，十分独特和奇怪，就好像一位年轻漂亮的仙女见了美男一样羞羞答答，很不好意思得诉说爱慕之情。

试心石：在红石峡景区有一块千年悬石“试心石”是专门针对男同胞的。如果男同胞做了对不起自己爱人的事，可千万不要去尝试，否则石头会自动掉下来的。

减肥石：此石在云台山另外一个著名的景区小寨沟，是专门为女同胞准备的。女游客如果对自己的身材不满意可以从石缝穿过，能穿过去就不需要减肥了。穿不过去回去就要抓紧时间减肥了。

探险丹霞地貌红石峡



图片来源：欣欣会员—hnlytg

红石峡(温盘峪)是云台山最著名的景观之一，位于云台山景区子房湖南端，是一处长约1公里、宽三至二十余米的石峡。峡谷内最宽处不过20多米，最窄处不到5米，峡谷深68米，在我国众多峡谷中，以其景观的纤巧、婉约、神奇、瑰丽而独树一帜。

这里夏日凉爽宜人，隆冬苍青草翠，是我国北方地区少有的丹霞地貌峡谷景观。愈往深处走，愈是渐入佳境。峡谷极品红石峡，集秀、幽、雄、险于一身，容泉、瀑、溪、潭于一谷，以致风景园林专家也盛赞其为“自然山水精品廊”。红石峡谷又称“九龙潭”、“九龙峡谷”，顾名思义这里分布有九处湖潭，相传这里在古代为九龙栖息之地。九处龙潭，构成了峡谷内景观奇异，游人在峡谷内行走，可以感觉到步移景换，诗境画意的美妙感觉。

观亚洲落差最大的泉瀑峡



图片来源：欣欣会员—hnlytg

这是位于河南省焦作市的云台山世界地质公园其中最著名的景观之一，此景观中包含亚洲第一瀑——云台天瀑，极为壮观。游览所需要的大致时间：游览大约需要两个小时，全长3000米。

泉瀑峡(老潭沟)是相传有位天河龙王为解救豫北民间干旱之苦，不惜违犯玉帝旨意，私自降雨被贬凡间的栖身之处。总长约3公里，两岸高峰耸立，气势恢宏。沟里高处群山如画屏，山中花木如锦绣，脚下清溪如云流。

奇石、山泉、花香、飞瀑组成沟谷交响曲。沟的尽端是落差314米，雄冠九州的全国最高大瀑布——云台天瀑。远远望去，只见它上吻蓝天，下蹈石坪，犹如擎天玉柱。其声震耳欲聋、其势磅礴如宏，景色十分壮观。此外，还有“五老峰”、“路功”、“七品芝麻官”、“仙渡”、“孔雀泉”、“私语泉”等景观。

看进化最好的太行猕猴



图片来源：欣欣会员—hnlytg

云台山于1998年8月被国务院批准为国家级猕猴自然保护区，有数量众多的野生猕猴群落在景区内分布。太行猕猴，在进化系统上属灵长目猴科，为国家二级保护动物。

由于太行猕猴是生活在气候较冷，纬度最北的猕猴群，周围环境山峰陡峭，因此猕猴群体大，体壮，毛长尾短，善于攀缘，喜欢跳跃，行动敏捷，形体俊美，模仿性强，为猕猴中最进化的一种，具有很高的科研价值、经济价值和观赏价值。

太行猕猴终年栖息于针阔叶混交林、灌木林及悬崖峭壁之间，喜群居生活，由猴王率领猴群，并配备护卫猴、哨猴，通常每群百只左右，白天活动觅食，夜间宿于悬崖峭壁之上，以植物性食物为主，属杂食性动物。为丰富您的游览活动，景点内还有免费猕猴表演，每天6场。

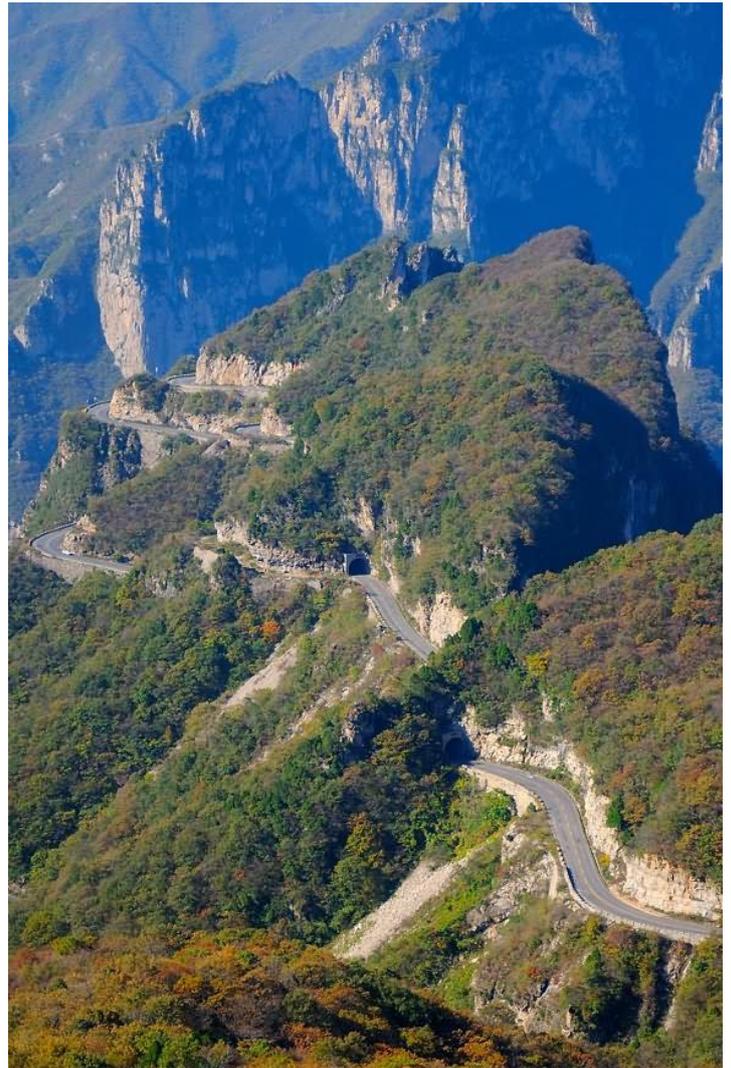
遥知兄弟登高处，遍插茱萸少一人

茱萸峰，因其形貌似一只倒扣的大锅，当地人又称其为覆釜山。

相传唐代著名诗人王维名诗《九月九日忆山东兄弟》：“独在异乡为异客，每逢佳节倍思亲，遥知兄弟登高处，遍插茱萸少一人。”即于此峰有感而作。

当游人登上峰顶，感受王维创作九月九的意境时，极目远眺，可见黄河如银带；俯视脚下，群峰形似海浪涌。茱萸峰山顶气候多变，山峰在云雾中出没，云腾山浮，如临仙界。

峰腰有药王洞，相传是唐代药王孙思邈采药炼丹的地方，药王洞口有古红豆杉一株，此树树龄已达千岁，游人可尝试合抱，看看到底需要几人，这棵红木柵是国内罕见的名木。景点内的名泉一斗水，泉状若小井，水涌平地面，终年不涸不溢。



图片来源：欣欣会员—hnlytg

景点分布图



云台山景区导游图

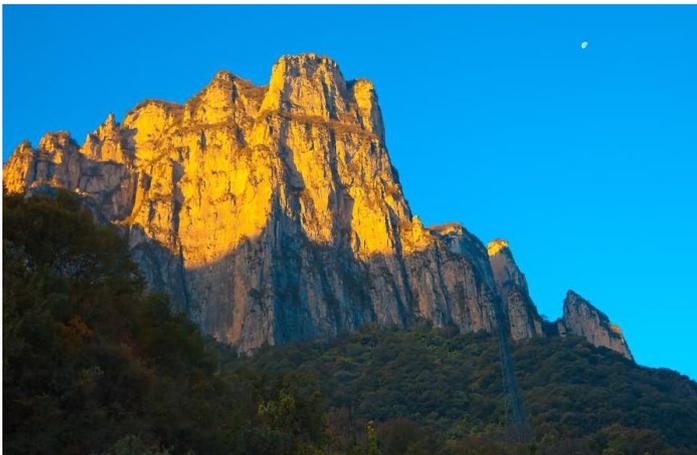


游览示意图

云台山概况

云台山位于河南省焦作市修武县境内，拥有十一大景点，2004年2月13日，被联合国教科文组织评选为全球首批世界地质公园。同时，还是国家级风景名胜、全国文明风景旅游区、国家首批5A级旅游景区、国家自然遗产、国家森林公园、国家级猕猴自然保护区、国家水利风景区、国家文化产业示范基地，荣获了世界杰出旅游服务品牌等多项荣誉。2010年3月，“云台山”被国家工商总局认定为中国驰名商标。2010年7月，被河南省人民政府授予2010年度（首届）河南省省长质量奖。2011年9月，被国家质量监督检验检疫管理局评为“全国质量工作先进单位”。

地质地貌



图片来源：欣欣会员—hnltyg

公园内群峡间列、峰谷交错、悬崖长墙、崖台梯叠的“嶂石岩地貌”景观，是以构造作用为主，与自然侵蚀共同作用形成的特殊景观，是地貌类型中的新类型，既具有美学观赏价值，又具有典型性。

距今约14亿至3亿年间的中元古界蓟县系云梦山组—上石炭统太原组地层，出露系统而完整；有太古界—早元古界基底、还有典型的构造遗迹，诸如基底太古界片麻岩构造，早元古界表壳岩的底辟穹窿构造，盖层的超覆构造，韧性剪切带构造，脆—脆性变形构造，脆性断裂构造，单面山构造，以及盖层中的垮塌构造，滑坡构造等。

特殊的构造部位和地层岩性条件，使公园内水体和水动力作用极为发育，形成的瀑布、溪泉和河流钙华阶地、钙华瀑、钙华滩等代表了中国北方岩溶的特点，是一道美丽的风景线。尤其是新构造运动遗迹，遍布园区各处，十分典型。

云台山的形成

云台山在远古时代乃是一片汪洋，随着世纪的流逝，地壳的变动，逐渐升起、抬高形成平原。在十几亿年前造山运动时期（奥陶纪和震旦纪），地貌景观发生了很大的变化。在燕山期，北部上升，形成高山，南部下降，形成平原。在喜马拉雅造山运动影响下，又使山区急剧上升，河流迅速下切，形成又深又陡的峡谷。其后，地表、地下水沿裂隙对岩石进行溶蚀，再加上其它风化营力的影响，就造成如今的山、石形态。

地方戏曲

【怀梆】：光绪九年（1883年）冬，孟县怀梆艺人牛三堂因生活所迫，到修武县山区大东村落户，即在村上传授技艺。光绪十九年（1893年），该村张春来出面，组织起有40余人参加的大东村戏班。当时的主要演员有张巨安（小名老虎）、李金荣、张凤歧等。张巨安口白清楚，嗓音铮亮，架势优美，深受群众喜爱，在山区流传着“宁跑十里路，也要看张老虎”、“不吃馍，不吃饭，也要听张老虎唱一段”的顺口溜。很快，怀梆风靡全县。至民国时期，怀梆最为著名的演员是崔福令（外号“拐来孩”），他嗓音优美，身架利落，扮相俊俏，闻名远近数县。崔福令下台双拐，上台全丢，拿手戏为《桃花庵》中饰陈妙常，《刀劈杨凡》中饰樊梨花。

【豫剧】：民国35年（1946年），国民党保安十四旅建成西门小戏院舞台，并让其“血花剧团”在此演出豫剧，深受群众喜爱。1950年，北门村侯同勋等人专程赴开封学习豫剧，春节时组织村内戏剧爱好者演出了折子戏《断桥》、《藏舟》、《闹书馆》，轰动了县城内外。此后，又演出了《劈山救母》、《卷席筒》等传统剧目，大受欢迎。因豫剧充满地方特色，念白好学，韵调易唱，细腻大方，很快风行全县，农村业余剧团众多。

【上党梆子】：因云台山区毗邻山西上党地区，此剧种曾在云台山最为流行。1954年，斗水村戏曲爱好者郭麦旺、贾邦高等人组织起有30余人参加的上党梆子戏班，逢年过节演出《五凤楼》、《雁门关》、《海桃关》等剧目。文革期间，戏班解散。

线路推荐

经典一日游：自然风光 山 瀑布

第一天：潭瀑峡—>泉瀑峡—>墨竹工卡—>万善寺—>茱

萸峰

早上前往世界地质公园——云台山，游览大自然的杰作潭瀑峡，该景点三步一泉，五步一瀑，十步一潭。可观看千变万化的飞瀑、走泉、彩潭和山石景观，之后前往泉瀑峡和红石峡。被称为“缩小了的山水世界，扩大了的艺术盆景”的红石峡，集泉瀑溪潭涧诸景于一谷，融雄险奇幽于一体，被风景园林专家称赞为“自然山水精品廊”。接着去万善寺游览，访明代古刹。随后攀登 1308 米的茱萸峰。如果时间允许，再去往“天然氧吧”青龙峡，后回程。

餐饮：云台山的服务区有专门的美食街，河南特色面食在这里很多。如果在饭馆点菜的话，荤菜通常 50 元，比较贵。山上也有小吃，凉粉 6 元左右，烤肠 3 元左右。

Tips：爬山要穿合脚的鞋子，女生最好别穿裙子。

休闲山景二日游：自然风光 爬山 瀑布 寺庙

第一天：云台山—>潭瀑峡—>泉瀑峡—>红石峡—>万善寺

前往潭瀑峡游览灵动的瀑布、溪流、潭水，大约需 2 个半小时。游览泉瀑峡，看清泉石上流，需 2 个半小时。下午前往红石峡景区游览，在红石绿水间穿梭，需 2 个半小时。前往万善寺游览，访明代古刹。

餐饮：云台山的服务区有专门的美食街，河南特色面食在这里很多。如果在饭馆点菜的话，荤菜通常 50 元，比较贵。山上也有小吃，凉粉 6 元左右，烤肠 3 元左右。建议游客朋友自己带一些零食水果和巧克力这类高热量食品，爬山比较累，自己随时补充能量。

住宿：云台山景区设有服务区，可以入住 1000 多人，晚上可住宿景区内。

- 1、爬山要穿合脚的鞋子，女生最好别穿裙子。
- 2、节假日和周末人比较多，住宿需要提前预定。
- 3、云台山景区内数十个星级厕所和环保厕所，主要集中在售票大厅和每个景点的入口处，有免费手纸、洗手液和烘手机等设备提供。
- 4、有些路段湿滑，小心滑倒，可穿防滑的鞋子。

第二天：茱萸峰—>叠彩洞

开始登台阶爬茱萸峰。茱萸峰为历代文人墨客钟爱，这里森林覆盖率高，有天然氧吧之称。观赏奇峰异树、天然溶洞及道教名观玄帝观等景观；下山，同时游览十八盘叠彩洞、西瀛观、丹凤朝阳、佛龛峰等景点。

餐饮：云台山的服务区有专门的美食街，河南特色面食在这里很多。如果在饭馆点菜的话，荤菜通常 50 元，比较贵。山上也有小吃，凉粉 6 元左右，烤肠 3 元左右。

住宿：在焦作市入住，或者返回出发地，结束行程。

深度山中三日游：瀑布 溶洞 寺庙 自然风光

第一天：泉瀑峡—>潭瀑峡—>红石峡

前往潭瀑峡游览灵动的瀑布、溪流、潭水，需 2 个半小时。游览泉瀑峡，看清泉石上流，需 2 个半小时。下午前往红石峡景区游览，在红石绿水间穿梭，需 2 个半小时。

餐饮：云台山的服务区有专门的美食街，河南特色面食在这里很多。如果在饭馆点菜的话，荤菜通常 50 元，比较贵。山上也有小吃，凉粉 6 元左右，烤肠 3 元左右。

住宿：云台山景区设有服务区，可以入住 1000 多人，晚上可住宿景区内。也可选择在附近的小县城住宿，价格便宜。

第二天：茱萸峰—>万善寺

开始登台阶爬茱萸峰。观赏奇峰异树、天然溶洞及道教名观玄帝观等景观；下山，同时游览十八盘叠彩洞、西瀛观、丹凤朝阳、佛龕峰等景点。前往万善寺，访明代古刹。

餐饮：云台山的服务区有专门的美食街，河南特色面食在这里很多。如果在饭馆点菜的话，荤菜通常 50 元，比较贵。山上也有小吃，凉粉 6 元左右，烤肠 3 元左右。建议游客朋友自己带一些零食水果和巧克力这类高热量食品，爬山比较累，自己随时补充能量。

住宿：云台山景区设有服务区，可以入住 1000 多人，晚上可住宿景区内

第三天：青龙峡—>峰林峡

上午前往“中原第一峡”青龙峡，看青山绿水，青龙峡景区由青龙峡、净影峡、影寺盆地、双庙等七大游览区组成，这里景观独特，峰、崖、瀑、潭、川、洞等奇妙地貌景观随处可见，摄影爱好者不要错过。

下午前往峰林峡，看风格兼有南北特色的山景，这里以山水交融的翡翠湖为主体，融山的隽秀、水的神韵为一体，被誉为“人间天上一湖水，万千景象在其中”。

餐饮：下山后可去焦作市区吃饭，这里的餐饮以豫菜为主，东方红广场、工业路这些夜市相对集中的地方有很多小吃，或者可以去环境比较好的位于朝阳路上的“阳光小店”，人均 30 - 40 元，好吃不贵。

住宿：可在焦作市区住宿，价格比较便宜。

河南经典四日游：石窟 爬山 历史古迹 自然风光

第一天：郑州—>少林寺—>洛阳—>龙门石窟—>白马寺

—>焦作

从郑州开始旅程，先到著名景点少林寺，观看少林武僧表演、走进庙门拜访少林寺各大殿以及少林药局。后赴洛阳白马寺，看中国第一座寺庙。从白马寺乘车到关林，游览重檐楼阁，乘车到龙门石窟，欣赏历代的雕刻艺术，感叹古人的精湛技艺，探访古迹。晚上到焦作市区住宿。

餐饮：郑州和洛阳小吃很多，河南的面食尤其著名，各种烩面深受当地人们的喜爱，可以品尝。

住宿：住在焦作，以便第二天早上爬云台山。

第二天：云台山—>潭瀑峡—>泉瀑峡—>红石峡—>万善寺

早起爬山，先去潭瀑峡游览灵动的瀑布、溪流、潭水，大约需 2 个半小时。游览泉瀑峡，看清泉石上流，需 2 个半小时。下午前往红石峡景区游览，在红石绿水间穿梭，需 2 个半小时。前往万善寺游览，访明代古刹。

餐饮：云台山的服务区有专门的美食街，河南特色面食在这里很多。如果在饭馆点菜的话，荤菜通常 50 元，比较贵。山上也有小吃，凉粉 6 元左右，烤肠 3 元左右。建议游客朋友自己带一些零食水果和巧克力这类高热量食品，爬山比较累，自己随时补充能量。

住宿：云台山景区设有服务区，可以入住 1000 多人，晚上可住宿景区内。

第三天：云台山—>茱萸峰—>叠彩洞

开始登台阶爬茱萸峰。茱萸峰为历代文人墨客钟爱，这里森林覆盖率高，有天然氧吧之称。观赏奇峰异树、天然溶洞及道教名观玄帝观等景观；下山，同时游览十八盘叠彩洞、西瀛观、丹凤朝阳、佛龕峰等景点。

餐饮：云台山的服务区有专门的美食街，河南特色面食在这里很多。如果在饭馆点菜的话，荤菜通常 50 元，比较贵。山上也有小吃，凉粉 6 元左右，烤肠 3 元左右。

住宿：在焦作市入住。

第四天：焦作—>开封—>开封铁塔公园—>清明上河园—

>包公祠 开封府

早上从焦作出发前往开封，上午先到位于开封城北的铁塔游览，这座铁塔是开封的象征，不到铁塔就不算来到过开封。再去清明上河园游玩，清河上明园的表演项目众多。游览完毕可以去鼓楼品尝当地著名小吃。开封府和包公祠都是看点十足的景点，能学到不少历史知识，开阔视野。

餐饮：开封鼓楼附近有当地特色小吃可以品尝，品种丰富，吃货们别错过。

住宿：晚上搭火车或者飞机返程。

欣欣线路推荐

		
焦作出发：云台山：精品一日游	焦作出发：河南云台山二日游	焦作出发：美丽云台山、青龙峡、清明上河园 三日游【赠青龙峡门票】
门市价：280元 欣欣价：260元 >>立即预定	门市价：390元 欣欣价：360元 >>立即预定	门市价：630元 欣欣价：600元 >>立即预定

[>>更多线路推荐](#)

交通攻略

到达云台山

飞机

[>>更多打折机票信息](#)

全国各大城市均有到洛阳、郑州的航线。外地游客可乘飞机到郑州、洛阳，然后再转乘汽车或火车到焦作，再坐车到云台山景区。

郑州新郑国际机场

郑州新郑国际机场作为河南省的空中门户和国内重要的航空港之一，空中航线贯穿东、西、南、北，是中原地区空中交通枢纽，承担着河南省的大部分航空运输任务，运输规模占全省民航运输的96%以上。

地址：郑州市机场迎宾大道

联系方式：0371-68510055

机场巴士：机场巴士每天首班是早上6点，每隔1小时发车一次，由郑州市金水路3号的民航大酒店到新郑国际机场，票价每位15元；但是由机场发往郑州市内的巴士则要根据机场内航班到达情况而定。机场大巴是整点、半点发车，时间一般要40分钟左右。

洛阳北郊机场

洛阳北郊机场已开通国内外航线20余条，有发往北京、上海、广州、深圳、成都、重庆、杭州等城市的航班。除开通了飞往香港定期国际航班外，还开通了洛阳至名古屋、洛阳至冈山、洛阳至琉球群岛等不定期包机航线。

地址：洛阳市孟津县邙山镇

联系方式：0379-62328666，62328667

公交：乘坐27路，83路，98路至【飞机场候机楼-公交车站】下车，即可。

火车

>> 更多火车时刻信息

从北京、济南（沿泰安、菏泽）、太原、连云港、徐州、重庆、南阳均有直达焦作的火车。外地旅游者也可乘坐火车到达郑州、洛阳、开封、新乡，然后再转乘汽车来焦作。

到达焦作后再坐车前往云台山景区。

焦作火车站

地址：焦作市站前路 129 号

联系方式：0391-2565362

公交：乘坐 6 路，7 路，8 路等路公交车至【火车站-公交车站】下车，即可。

客车

>> 更多汽车时刻信息

山西晋城、郑州、新乡、开封、安阳均有高速公路可以直达焦作，游客到达焦作后，在焦作市、修武县汽车站转旅游车可到达云台山，票价 10-15 元左右。焦作市旅游汽车站，客运站，长途站都有车直达云台山的班车，旅游汽车站的班次较多。

焦作市汽车客运总站

地址：焦作市解放区迎宾路与映湖路交叉口

联系方式：0391-2981155

公交：乘坐 4 路，12 路，17 路，20 路支线至【客运总站-公交车站】下车，即可。

焦作客运东站

地址：焦作市马村区大转盘北面文昌路

联系方式：0391-2026666

公交：乘坐 5 路，23 路至【马村建行-公交车站】下车，即可。

修武客车站

地址：河南省焦作市修武县

联系方式：0391-7192134

出租车

在焦作市内游客可以坐出租车前往云台山，费用约在 35-40 元，终点到云台山景区的岸上服务区，也就是老山门。

自驾

云台山地处中原地带，交通四通八达，十分便利，各地道路交通状况良好，可自己到云台山游玩。

云台山景区山百家岩门口的大型生态停车场有 5000 个停车位，实行智能收费、全天候监控系统和 24 小时的保安巡逻，可确保泊车的安全。另外还有旧山门停车场、温盘峪停车场和小寨沟停车场，旅游旺季时景区还设有临时停车场。

云台山景区停车场收费信息：

小型车（9 座以下）：10 元/天

中型车（9-19 座）：15 元/天

大型车（19 座以上）：20 元/天

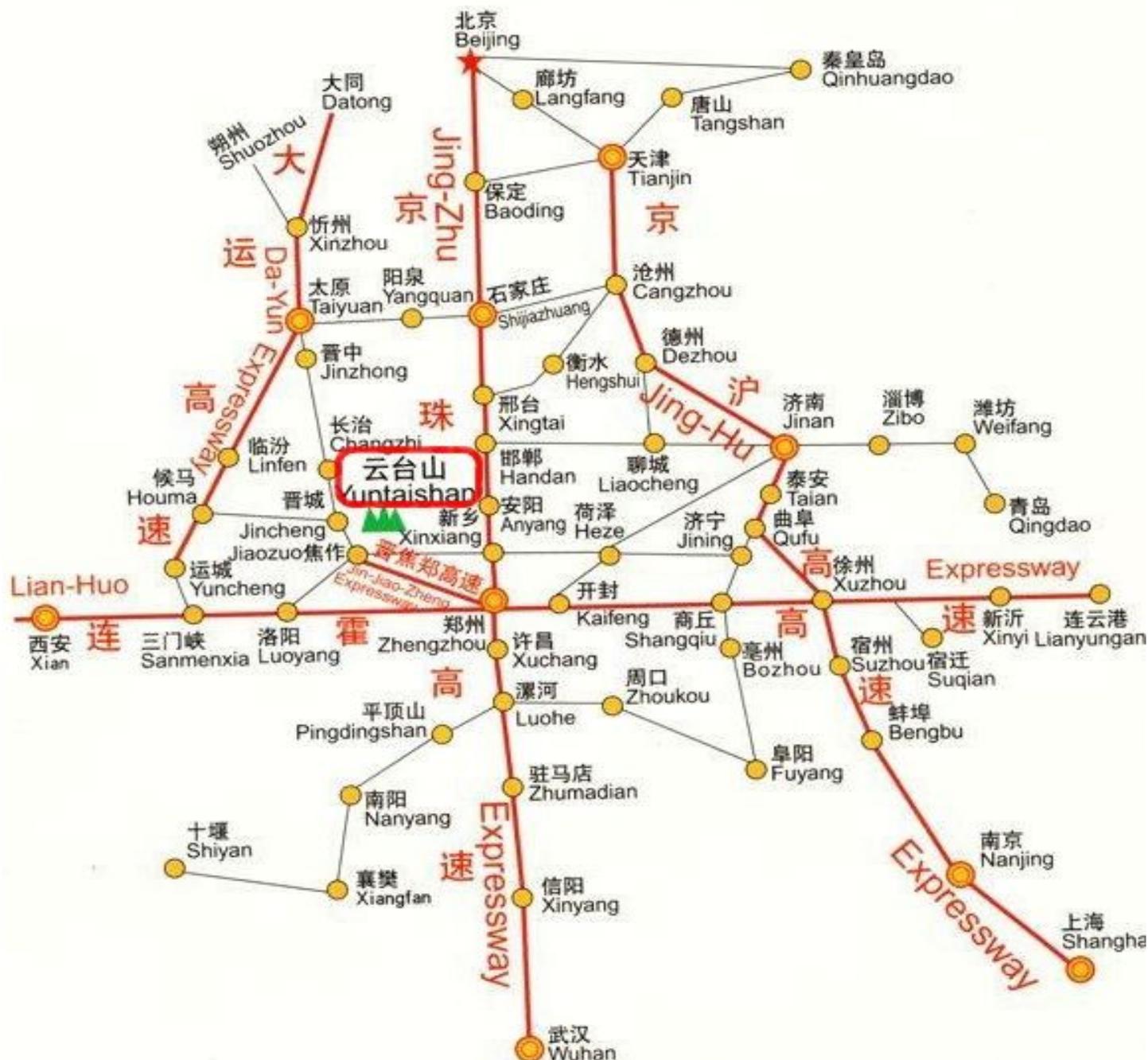
景区交通

内部交通管制

云台山实行内部交通管制，所有游客进入景区需要换乘景区绿色观光巴士（60 元/人）。

景区内共设有 22 个乘车点，在游览过程中，可以在需要的站点凭票上下车。景区观光巴士上均有随车讲解员，提供云台出行的基本情况讲解。

在泉瀑峡景点内，有 1000 米的步行距离，可以选择电瓶车（单程 5 元/人）游览。



云台山自驾线路示意图

景点介绍

云台山是国家级风景名胜区、国家首批 5A 级旅游景区和全球首批世界地质公园，位于河南焦作市修武县境内，太行山南麓，豫晋省界交汇处，总面积 240 平方公里。云台山有红石峡、潭瀑峡、泉瀑峡、青龙峡、峰林峡、猕猴谷、茱萸峰、叠彩洞、万善寺、子房湖、百家岩等十一个景点，是一处以裂谷构造、水动力作用和地质地貌景观为主，以自然生态和人文景观为辅，以峰谷交错、绝壁林立与飞瀑流泉、清溪幽潭为特色，集美学价值与科学价值于一身的综合性风景名胜区。

云台山以山称奇，以水叫绝，因峰冠雄，因峡显幽，景色荟萃各不同。春来山花烂漫，夏至飞瀑流泉，秋日红叶似火，冬季银装素裹，四季浓淡总相宜。在这里你既可领略北国山川的雄浑，又可品味江南水乡的秀丽。景区内世界独一无二的奇峡红石峡；有亚洲最高落差的云台天瀑；有华夏中原第一秀水之称的潭瀑峡；有唐代大诗人王维写下千古名句“独在异乡为异客，每逢佳节倍思亲”的茱萸峰；有被誉为“人间天上一湖水，万千景象在其中”的云台天池—峰林峡；有原始古朴、峰回路转的生态旅游峡谷——青龙峡；还有历史上著名的“竹林七贤”隐居地——百家岩等精品景点。云台山独有的地质地貌景观，被地质专家命名为“云台地貌”，被旅游专家誉为“峡谷博览”，这里俨然是地质博物馆的“万卷史书”，更是山水风光的“百里画廊”，游览云台山水不仅可以领略到山水的外在秀美，还可以了解到自然的神奇演变，从而使一次只知其然的山水风光旅游，升华为一次又知其所以然的地质科普旅游。

红石峡

【淡季 12 月-2 月】：120 元（景区门票）

游览所需要的大致时间：一个半小时左右，全长 1500 米，单行线景点

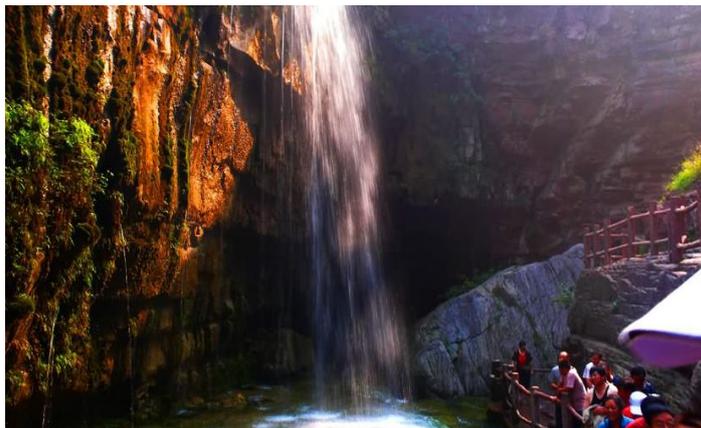
峡谷极品红石峡，集秀、幽、雄、险于一身，容泉、瀑、溪、潭于一谷，素来享有“盆景峡谷”的美誉。峡谷深 68 米，外旷内幽，奇景深藏，两岸峭壁山石秀丽，仿佛鬼斧神工雕凿而成的一个巨大盆景，又似名山大川的浓缩，园林专家称之为“自然山水精品廊”。

红石峡的地层结构，从上到下分别是 4 亿年前奥陶系石灰岩，4.7-5.1 亿年前寒武系的石灰岩，10 到 14 亿年前中元古代紫红色石英砂岩。另外在红石峡的白龙潭，地质专家还发现了 34 亿年前的锆石，是目前地球上发现的最古老的岩石。峡谷内留存有角度不整合、波痕石、丹崖断墙、龟背石、角度不整合等地质遗迹。

联合国教科文组织地学部主任伊德博士实地考察景区后，感叹到：“我不得不承认，云台山是一个独一无二、不可比拟的地质公园。它给我的印象是一部乐章，是一首贝多芬的交响乐，是一首最美妙的山水交响乐。”

交通：位于云台山景区内，可以搭乘观光车和电瓶车到达。电瓶车票价单程 5 元/人，路程 1 公里。

门票：【旺季 3 月-11 月】：150 元（景区门票）



图片来源：欣欣会员—hnltyg

猕猴谷

游览所需要的大致时间：一小时左右（位置在小寨沟停车场附近）

云台山于 1998 年 8 月被国务院批准为国家级猕猴自然保护区，有数量众多的野生猕猴群落在景区内分布。太行猕猴，在进化系统上属灵长目猴科，为国家二级保护动物。

由于太行猕猴是生活在气候较冷，纬度最北的猕猴群，周围环境山峰陡峭，因此猕猴群体大，体壮，毛长尾短，善于攀缘，喜欢跳跃，行动敏捷，形体俊美，模仿性强，为猕猴中最进化的一种，具有很高的科研价值、经济价值和观赏价值。

太行猕猴终年栖息于针阔叶混交林、灌木林及悬崖峭壁之间，喜群居生活，由猴王率领猴群，并配备护卫猴、哨猴，通常每群百只左右，白天活动觅食，夜间宿于悬崖峭壁之上，以植物性食物为主，属杂食性动物。为丰富您的游览活动，景点内还有免费猕猴表演，每天6场。

交通：焦作市长途汽车站每天早上7:30从市长途汽车站或旅游车站出发，票价10元每位。

公交：新乡长途汽车站每天上午7:30，下午1:20各有一班直达云台山的公交车。

地址：河南省焦作市的修武县境内

青龙峡

焦作青龙峡位于河南省焦作市修武县，是河南云台山世界地质公园主要游览区之一，也是目前全省惟一的峡谷型省级风景名胜區，被誉为“中原第一峡”。

焦作青龙峡气候独特、山清水秀、环境优美，是一处天然“氧吧”，是原始生态旅游的绝佳去处，是集峰、崖、岭、巅、台、沟、涧、川、瀑、洞等地貌于一体的自然山水型景区。

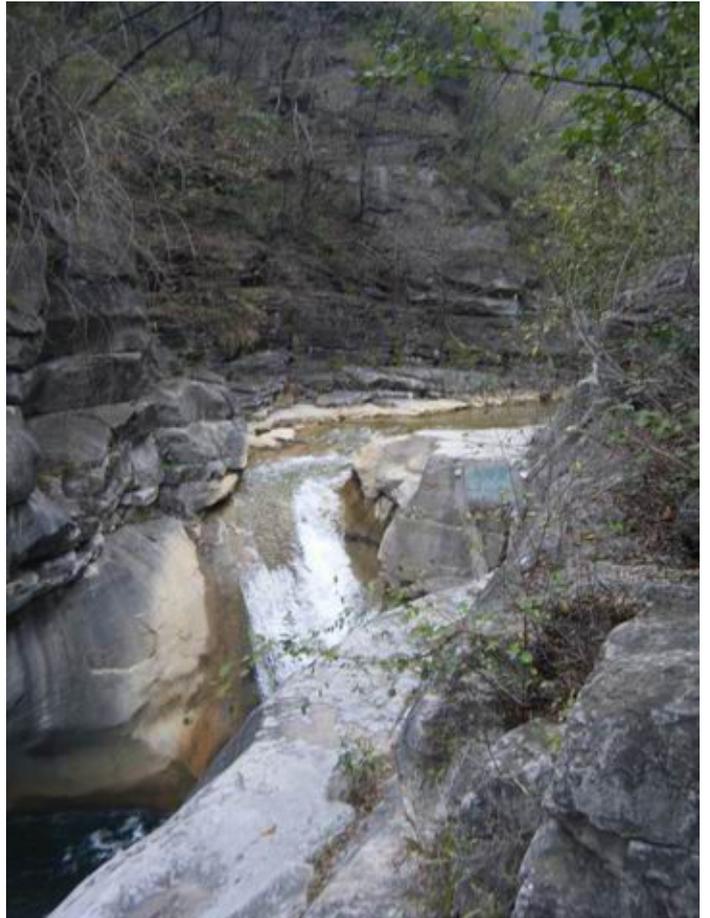
主峰青龙峰海拔高达1323米，站在岭巅，大有“举目四观天下小”之感慨。景区内青龙峡和净影峡两个大峡谷各具特色，使人神迷。

2000年被确定为河南省风景名胜区，总面积108平方公里，由青龙峡、净影峡、影寺盆地、双庙、猕猴谷、马头山和大山脑七大游览区组成，主要景点100多处。

交通：搭乘旅游大巴或自驾均可。

景区内：1.1号索道：55元（上行35元/人，下行20元/人）

2.2号索道：40元（上行25元/人，下行15元/人）



图片来源：欣欣会员—[洛阳旅游大白](#)

子房湖



图片来源：欣欣会员—[jusia](#)

游览所需要的大致时间：10 - 20分钟（可以坐快艇）。

子房湖又叫“平湖”。因汉代张良（字子房）曾站在沟谷西侧的山峰上，日夜操练兵马，帮助刘邦成就大业后又隐退到此而得名。

湖水面积 1500 亩，长约 4 公里。两岸青山对峙，夹着一带绿水。如诗如画，醉透游人的心扉。墨绿的水，苍翠的山，相互依偎，展示出一幅壮阔波漾之景。

早晨和下午湖面阴一半晴一半，一边金光闪烁，一边碧绿透明。正午时，它象一面巨镜，把直射的阳光反射出去，使人眼花缭乱。湖的北端，有一座山峰酷似大佛，整尊大佛不仅有栩栩如生的面相、垂肩的双耳、交合的双手、盘坐的双腿，而且座下是莲花状的山丘。

晴天时，天空上白云朵朵，山水间烟雾飘渺，大佛若隐若现，神妙无比。每当早晨和黄昏，霞光映照，大佛通体生辉，轮廓分明，形象逼真，堪称云台山一奇观。

茱萸峰



图片来源：欣欣会员—伊人

茱萸峰位于河南焦作，是历代文人墨客，僧道修行的圣地。这里植被茂密，古树参天，有千年名树红豆杉，五角枫树，太行花，

森林覆盖率高达 93%，有天然氧吧之美誉。

踏千阶的云梯栈道登上海拔 1308 米的茱萸峰顶，但见群山连绵，峰涌云动，使人顿生“会当凌绝顶，一览众山小”的豪迈气概。唐代大诗人王维曾登临此峰写下“独在异乡为异客，每逢佳节倍思亲。遥知兄弟登高处，遍插茱萸少一人”的千古绝句。

茱萸峰山势突兀，为云台山的主峰，海拔 1308 米。后来真武帝在此苦志修行成仙而云，此处便成了闻名遐尔的道教圣地，方圆百里的人们常来此烧香求愿，据说十分灵验。渐渐地，人们把这里亲切地称为“小北顶”，就是说这里离北天门很近，常被天神关注，他们会满足人们祷告时的祈求，好再让人们来此烧香还愿。

于是有了“烧高篝”的说法，如果谁家的子孙发达了或是添丁了，那一定是他们家的老人们早年在这里烧了“高香”求来的。

潭瀑峡

潭瀑峡地处云台山东部略偏西，是主要河流子房河的一个源头。沟长 1270 米，南北走向。沟东面，峭壁耸翠，基岩裸体。沟西面，竞秀峰参差俏丽，峰群一字排列，峰峰直立，争奇斗异。

在曲曲弯弯的沟槽内，潺洄着一条会唱歌、会跳舞的溪水，这条能歌善舞的溪水叫小龙溪。它的溪床，由一层层高低不一、色彩有别、宽窄不同、曲折有致、形态各异的自然山石台阶所组成。

小龙溪则像一队美丽的歌舞明星，以层层台阶作舞台载歌载舞，翩翩历阶而下。并在每个石阶舞台上，表演出精彩的节目，奉献出妙不可言的美景。或碧波荡漾，或为溪布，或分水涓涓细流，或汇合湍湍激流，或倾泻、或跌落成为银光闪闪的瀑布，瀑下积水，成为彩潭。色泽悦目，清音悦耳。

在云台山风景画廊里，潭瀑峡（小寨沟）是大自然的杰作。它三步一泉、五步一瀑、十步一潭，呈现出千变万化的飞瀑、走泉、彩潭和山石景观，故得雅号：“潭瀑川”。

泉瀑峡

峡长 3000 米，游览大约需要两个半小时

泉瀑峡山雄水秀，峰高瀑急，沟壁和谷底有多处清泉流出，沿峡谷逆水而上，多孔泉、私语泉、幽潭、吟龙瀑等景点将游客带入一个如梦如幻的人间仙境。

落差 314 米的华夏第一高瀑“云台天瀑”就位于泉瀑峡尽头。这个峡谷形成于距今 5.4 - 4.9 亿年的寒武纪时期，2300 万年以来，历经长期流水侵蚀、搬运、重力崩塌，使海拔 800 - 1200 米的古夷平面局部强烈下切，形成了长 3000 米，深 500 米的峡谷。

现留存有鲕粒灰岩、羽状交错层理、崩塌岩块等地质遗迹。

峰林峡

原名群英湖，位于焦作市区北部 25 公里处，是一处兼有南北山水特色的山岳型风景名胜区。

景区内主要景点有小孤山、天然毛主席像、大坝、老君滩、葫芦岛等。

小孤山相传是玉帝命二郎神带领天兵担山填海，路过此地，脚下不适，乃脱鞋倒石，石子落在河中形成“小孤山”；天然毛主席像是 1993 年纪念毛泽东诞辰 100 周年时发现的纯天然侧面石像；峰林峡大坝高耸于“窄山”峡谷之中，为中国第一高砌石拱坝，整个大坝气势恢宏，坝顶瀑布如白练下溅，犹如长虹空架；老君滩充满神话色彩，这里四周峰峦环抱，峡光倒映，幽深莫测，相传老君李耳曾在此修行，泛舟至此，恍入世外桃源。

叠彩洞

叠彩洞是连接豫晋两省的公路隧洞，是修武人民战天斗地的杰作，前后历时八年开筑而成。大小二十三条，首尾相连，总长 4000 多米，在峭壁间重叠直上。

洞之间隙，可远观平川，近观悬崖，上观奇石，下观沟谷，听鸟语泉声如琴鸣，闻花香岚气沁肺腑。点内奇石林立，有“蜗牛爬山”、“军舰巡山”、“茅笋入云”、“下不来”、“赤兔受惊”、“双鹤斗”、“一线天”以及中国科学院命名的稀有多年生蔷薇草本花木“太行花”。

出“叠彩洞”便到“三秀峰”，峰上有一奇石，高约 40 米，亭立在百花翠林之中，从不同角度观看，则变幻为大灵芝、秀丽的村姑、着长裙攀山的摩登女郎。其峰含山秀、石秀、花木秀之意。过“三秀峰”即到“西瀛观”。向西俯视，高峡平湖，尽收眼底。有“已入瀛洲远，谁言仙路长”的诗意。向南恰有“佛龛峰”迎面而立，又有佛祖升西天，“佛去龛空留”之意境。

万善寺

万善寺位于河南省修武县境内，是国家首批世界地质公园、国家重点风景名胜区、国家AAAAA级景区、国家地质公园、国家森林公园、国家水利风景名胜区、国家猕猴自然保护区六个国家级于一体的云台山风景名胜区的其中一个景点。

坐落在形似奶头状的阎王鼻山峰下面，周围青山环抱，风景秀丽。它始建于明朝万历年间，相传是朝廷为了镇治此处帝王风脉而建，寺名也属御赐。现在的寺院是九二年重建的。主持方丈为中国金刚法大师——释海空。寺内放置的 2 米高铜佛，价值 60 万元，系泰国华侨所赠。另外，还有一线泉、聚宝盆、枯井、仙家洞、敬德试鞭石、望亲台等诸多景观。



图片来源：欣欣会员—hnltyg

药王洞

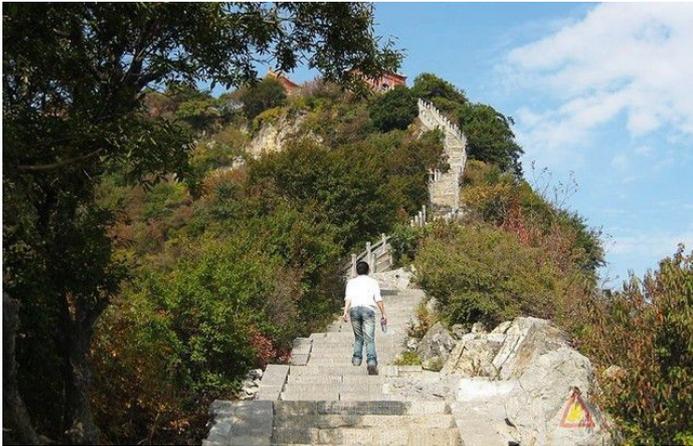
药王洞位于云台山茱萸峰的半山腰有，高十米、宽十一米、深五十多米，相传是孙思邈在这一带长期采药、炼丹、行医所居住的地方。

洞中有金代当地人李天佑等捐资雕刻的孙思邈及其两位门徒的石像；洞前边有孙思邈栽种的红豆杉树，高约二十米，枝繁叶茂，已有千年历史；当年“初唐四杰”之一的卢照邻曾到此向孙思邈求教医疾和处世之道。

洞壁呈赭黄色，不生草木，据说是他在炼丹时，被雄黄熏蒸所致。每年农历二月初二为道院传统的庙会日。

周边景点

神农山



图片来源：欣欣会员—[henanqinglv8](#)

神农山风景名胜区位于河南省焦作市沁阳西北 23 公里处的太行山南麓，距离焦作市区 40 余公里，是国家 AAAAA 级旅游景区。

因炎帝神农氏在这里辨五谷、尝百草、设坛祭天，故而得名神农山。是全球首批世界地质公园，还是儒道佛文化名山，是道教创始人老子筑炉炼丹、成道仙升之所。神农山植被覆盖率达 90% 以上，被称作“天然氧吧”。其山势之雄险奇绝，树形之屈曲优美，景观之深奥神秀，当推全国之最。

神农山有植物 1912 种，名贵中药材 300 余种，至今流传着“神农谷里走一遭，有病不治自己消”的俗语。神农山动物种类繁多，有陆栖脊椎动物 260 余种，其中数量最多的是国家二类珍稀野生保护动物太行猕猴，它们就像是大山里的 9 个原始部落一样，或在断崖石壁间腾挪跳跃，或与游客嬉戏逗乐。15600 余株白皮松姿态万千，生长于悬崖绝岭之巅，居世界五大美人松之首。游走其间，移步换景，恍若人间仙境，令人魄悸魂动，陡然升华。

门票：80 元

地址：河南省沁阳市西北 23 公里处的太行山南麓

客车：神农山景区距离焦作 35 公里，沁阳 23 公里，焦作旅游车站每 30 分钟发一趟直达神农山专车；沁阳汽车站每 15 分钟发一趟直达神农山专车。

自驾：长济高速(沁阳方向)——柏香站下高速——紫黄公路向北 15 公里——焦克公路向东 5 公里——神农山

陈家沟

陈家沟，是中华太极拳发祥地。位于河南省焦作市温县城东 5 公里处的清风岭中段，原名常阳村。明洪武年间，山西泽州人陈卜迁至该村，因村中有一条南北走向的深沟，随陈氏人丁繁衍，该村更名陈家沟。陈家沟也称为陈沟，移居后即以陈卜为第一代。

陈家太极拳是太极拳的根源，是各派太极拳的母体。关于陈家太极拳的起源，直到今天众说不一。现在已经明确的是河南温县陈姓一族自古以来就练太极拳，太极拳这个名称是因为拳法变化无穷，遂用中国古代的“阴阳”、“太极”哲学理论来解释拳理而被后世所命名的。

陈氏一族流传的太极拳，传到后世分为许多支派，为了便于与其他各派太极拳有所区别，所以称为“陈家太极拳”，有时也称为“陈氏”、“陈派”或“陈式”。

门票：40 元

地址：河南省焦作市温县城东 5 公里

公交：1、坐郑州--温县的长途汽车(32 元)，再坐到陈家沟的 1 路公交车(票价 2 元)即可到。

2、坐温县城区 2 路公交车在陈家沟下车，票价 1 元。

出租车：从县城打车到陈家沟约 25 元。

净影寺

净影寺，古称贤谷寺、景净寺。位于晋城柳树口镇南稍村与河南焦作修武县影寺村交界处。宋以后始名净影寺，历史上又有宝岩寺、金灯寺、金门寺等多种称呼。

此处是我国佛教史上的释义高祖、净土宗初祖慧远的出家学法及归骨之地。其后历代多有高僧在此修行，五代时著名画家荆浩，金代时最著名的诗人元好问和文学家赵秉文也都曾在此隐居。

净影寺千百年来多有重修扩建，最盛时曾居僧人二百余人。现存寺院为清末时修建，有前殿七间、正殿七间及东西殿各三间，俱为二层砖、石、木混合建筑。

旧寺在六七十年代曾作为影寺村的大队部，故在东西配殿的墙壁上至今还能看到当时用红漆刷写的《毛主席语录》。现寺院内还保存有明清几次重修时的碑刻，从中可以看到净影寺的创建及历代重修的经过以及当时寺院的规模和僧人的人数，是修武县重点保护文物。

2004年，焦作市公路局在保留旧寺遗址的基础上，出资重建净影寺。寺院规模颇大，有天王殿、大雄宝殿、藏经楼、钟鼓楼、僧舍、方丈室等。

朱载堉纪念馆

朱载堉纪念馆坐落在沁阳市北寺街薛街1号，是一处以历史载体为主题，弘扬优秀历史文化的爱国主义教育场所。

朱载堉纪念馆现有馆藏文物200余件，基本陈列通过100多件文物和大量的照片、图表，辅以模型、雕塑、音像，充分展现朱载堉一生及其在科学领域所取得的成就。

纪念馆原为元仁宗落难居怀的处所，明郑藩由陕西凤翔迁至怀庆之后占用，属郑藩在怀庆机构设施的一部分，为朱载堉和他父亲共同生活与进行乐律研究的地方，故又称“郑王乐府”。

纪念馆建于1991年，展室16间，建馆以来，为宣传、研究历史文化名人，收集和保护历史文物，进而弘扬中华民族灿烂历史文化做了大量开拓性的工作。

青天河

青天河风景区，位于晋城市柳树口镇与河南省焦作博爱县境内，系国家5A级旅游区。曾为央视版《西游记》外景地。

景区由大坝、大泉湖、三姑泉、西峡、佛耳峡、靳家岭、月山寺等七大游览区、308个景点组成。

这里有世界独一无二的天然长城及世界奇观石鸡下蛋；有中原独一无二的高山峡谷湿地景色；有“华夏第一泉”三姑泉；有7000万年前至今唯一身上有文字记载的世界罕见天然大佛、距今1500年的北魏摩崖石刻、北魏官道等人文景观。还有这里有与少林寺齐名天下、八极拳发源地、清乾隆皇帝曾三次朝拜的千年古刹月山寺。

青天河既有江南水乡的淡雅，又有北国田园风光的气魄，是以

有“北方三峡”的称号。大坝景区位于天井关古战场至青天河水库大坝之间，天井关古为豫晋要塞，是通往山西的关隘，史称“太行八径之一”，古为兵家必争之地，是历史上著名的古战场。

大泉湖为青天河景区之精华。既有一川碧水之灵秀，又具幽深峡谷之奇观。在西峡既可欣赏到古官道、北魏摩崖石刻、世界罕见天然大佛等人文景观，还可领略高山峡谷湿地、北国水乡和田园牧歌式的山情野趣，是人们游览休闲的“天然乐园”。

月山寺始建于公元1158年，是历史上著名的佛教圣地，与少林寺、白马寺并称为中原三大古寺。月山寺还是中华三大拳之一八极拳的发祥地，武林中流传有“文有太极安天下，武有八极定乾坤”的诗句，充分说明了八极拳与太极拳具有同等的历史地位和广泛影响。



图片来源：欣欣会员—zhangxiaoyan

门票：60元

地址：焦作市西北部博爱县

客车：焦作铜马汽车站有去往青天河的旅游大巴，票价13元。

电话：(0391) 2629095 2638053

环保观光车：单程5元/人。

索道：上行45元/人、下行40元/人、全程80元/人(保险费1元)。

住宿推荐



焦作云台山假日酒店

简介：酒店位于焦作市修武县岸上乡著名的云台山世界地质公园内，风景优美，交通便利。酒店欧式风格，干净、舒适、内设经济间、标准间、豪华间和套间、大小特色餐厅、名厨料理。酒店设施完备，有会议厅、娱乐厅、卡拉OK厅等，可同时容纳200人住宿就餐，是团体、个人旅游、度假、休闲、开会的理想场所。工薪消费，星级享受！

顾客点评：新装修，价格公道，交通便利，不错，值得推荐。

顾客点评：房间不错，价格合理，值得一提的是服务是最好的了。

>>>[更多](#)

欣欣价：100元起 [>>立即预定](#)



中州铝厂中州宾馆（原焦作中州宾馆）

简介：宾馆有中央空调，背景音乐，VOD智能电影点播系统、卫星电视、磁卡门锁、电冰箱、烟雾报警、自动喷淋、IC卡电话以及直拨国内、国际长途电话等。宾馆现代一流的新型设施设备，能够为宾客提供全方位、快捷、方便的服务，是您旅游、度假、会议的理想场所，放飞心情的理想胜地。

顾客点评：房间不错环境挺好，服务态度很好。离景区也不远。

顾客点评：周边很难找到比这个酒店房间面积更大的了，非常干净，性价比不错。

>>>[更多](#)

欣欣价：288元起 [>>立即预定](#)



焦作修武云台山小马宾馆

简介：宾馆比酒店宾馆便宜，比招待所温馨安全，比出租屋灵活，内设标准间、双人间、三人间、空调电视样样俱全，是来云台山休闲旅游住宿就餐去的好地方。

顾客点评：离景点和吃饭的街很近，房间虽然有点简陋但是挺大的。而且老板还会根据游客的时间教游览方案。

顾客点评：刚刚回来，酒店住着很舒服，帮忙联系接送车，谢了，小黄很热情，给客人介绍景区旅游线路。

>>>[更多](#)

欣欣价：130元起 [>>立即预定](#)



焦作云台山明亮家园

简介：云台山最大的综合服务区，各项设施一应俱全，露天卡拉OK可以让您一展歌喉，足疗中心可以让您解除一天的乏累，露天烧烤夜市是朋友们推杯换盏最好的去处。让您真正体会到在外似在家。

顾客点评：挺好的，安静，房间感觉温馨，老板娘接的我们，人挺好的。

顾客点评：不错！山好水好人也好！推荐！推荐！推荐！

>>>[更多](#)

欣欣价：118元起 [>>立即预定](#)

美食攻略

去了云台山当然要品尝当地最具特色的美食，修武黑山羊、多样的驴肉小吃、最地道的河南烩面和既可做甜点又能熬汤的柿饼等地方特色菜品、小吃让人回味无穷；品山野味，山里长得山木耳，自家养的土鸡等等，一定让你大饱口福。

修武黑山羊

修武黑山羊，个大肉多，体质健壮，肉鲜香细腻，且无膻味，其营养价值高，有益气补肾，祛寒暖胃功能，是老年人和久病体弱者的滋补佳品，有清炖羊肉、葱爆山羊肉等吃法。在云台山庄全年都可以吃到，但需要提前预定。

焦作柿饼

焦作柿饼是用柿刀将柿皮去掉，晒干，装在大缸中用泥将口封严，柿子就闷成一身白霜的柿饼。焦作柿饼与别处的柿饼不同，晒得干、体积小、不易腐坏，用刀切开从横剖面看到柿心空，四下有裂纹，人称菊花心，主要用来制作糕点。焦作柿饼最好吃的季节是在冬季，可以熬汤，做甜点。

闹汤驴肉



图片来源：欣欣会员—[云台山野生园](#)

怀庆府驴肉名气很大是因为它选料精、制作讲究，闹汤配制独特，味道更是一绝。在制作上也特别有讲究，煮肉时的火候最关键，初期用大火，煮沸后压火焖肉，如用大火，易使肉丝变粗，过熟过烂都将破坏肉的营养及选形。煮肉时，选配尚好中草药佐料，特别

是闹汤的配制，更是工艺独特的独门绝技。

十足全虫

云台山十足全虫（即十条腿的蝎子），因为比别处的蝎子多两条腿而成为驰名中外的名贵药膳。十足全虫经过油炸，虫壳金黄透明，食用有益健康，有治风湿、舒筋、活血的功效。

山韭菜炒鸡蛋



图片来源：欣欣会员—[云台山野生园](#)

山韭菜炒鸡蛋看似很家常的一道菜，但在云台山却是别有一番风味，真正家养小山鸡蛋纯天然，这种鸡蛋个小但炒后颜色金黄，再佐以纯正的山韭菜味辣且鲜香，自有一番质朴的鲜香。

蜜汁鸡头参

鸡头参又名黄精，属人参科。在《名医别录》中被列为上品，在李时珍的《本草纲目》中被认为是膳食药，因形像鸡头，本地人称为鸡头参。鸡头参味甘、性平、具有滋肾润肺、补脾、益气的功效。现代医学表明鸡头参具有增强免疫功能、抗衰老、降血压，并有强心作用。

河南烩面

河南烩面是一种类似宽面条的面食,以优质高筋面粉为原料,辅以高汤及多种配菜。汤好面筋斗,营养高,分汤面和捞面两种,汤面主要有羊肉烩面、牛肉烩面、三鲜烩面、五鲜烩面。修武县和云台山景区内的一些面食餐厅都可以吃到。



图片来源:欣欣会员—hnlytg

牛膝炖土鸡

采用本地农家放养的土鸡,加牛膝炖制而成,食之有散淤血,消肿的功效。土鸡补气、生血,两者一起炖制,对肝肾不足、腰膝酸痛、四肢不力有特效。



图片来源:欣欣会员—圣君

巧拌地黄丝

采用怀生地黄为原料,经精心泡制而成,食之具有清热生津、凉血止血的功效。

地黄腰片

采用云台熟地黄和动物肾脏为主要原料,食之具有清热凉血、养阴、生津,降虚渴的神奇功效。

靳贤书烧饼

焦作市最有名的靳贤书烧饼是以制作人的名字命名的,其烧饼具有制作精细、配料严格、合理黄焦酥脆不变形、不发硬的特点。

此烧饼有十多个品种,大致可分为四类:大油酥;糖油酥、南豆油酥、山楂酥、水晶酥同属一类;肉油酥;三角酥。

蜂蜜怀山药

焦作的山药相当有名气,将当地山药蒸熟后再沾上蜂蜜,口感绵甜的蜂蜜野山药就做好了。山药良好的药理性和蜂蜜香甜的口味相结合,让你享受到美食的同时又兼顾营养品质。这道菜在云台山服务区的农家宴里一般都有,点菜时候可以问问老板。

美食聚集处

住在焦作市区可以选择去东方红广场、工业路这些夜市相对集中的地方,或者可以去环境比较好的位于朝阳路上的“阳光小店”,适合3-4个人点菜吃,人均30-40元。

住在云台山景区,有多家农家宾馆,可以品尝“农家乐”、野味、山木耳、土鸡等。

另外,景区内的云台山快餐厅提供汉堡、速食套餐等快捷就餐服务。

但是景区中的美食一般哦,荤菜一般要50元左右,而传统小吃,例如烩面等,人均10元左右。

当地特产

云台山区各种地方特产与秀美的山水同享盛名。这里有被列为国家优良羊种的修武黑山羊，驰名中外的“四大怀药”怀地黄、怀山药、怀牛膝、怀菊花是养病滋补的佳品。“闹汤驴肉”是云台山的又一大特产，因其味道香浓可口而深得游客赞誉。

海蟾宫松花蛋



图片来源：欣欣会员—云台山野生园

修武县五里源乡有一个“马坊泉”，泉水自石下渗出，汇为巨池南流，传说为五代刘海蟾洗丹处。泉水中产一种石壳虫，长半寸许，中幼虫负壳出半身游行水中，触之即伏。

鸭食石壳虫后，所产鸭蛋个大、质好、味鲜，还常产双黄，经过加工制作成松花蛋，奇香味异。元末以后，历代皇帝都把他作为御宴席上的佳肴。

关于海蟾宫松花蛋还有一个传说，相传在修武县五里源乡马坊村东北面有一座千年古刹——海蟾宫大殿，相传五代时期天下大乱，战火不断，为治理国事燕王的丞相刘海几次进谏均遭拒绝，刘海一气之下弃官出家修道，来到五里源乡马坊村的马坊泉畔隐居，一天，他发现田地里一只三脚金蟾，口中含有一朵莲花，刘海将宝物莲花吞入肚中，得道成仙。但是，原本清澈的马坊泉立刻变得浑浊不堪，当地百姓怨声载道，刘海不愿伤及百姓，随命仙鸭下凡治理，并命人从泉底淤泥中取鸭蛋回报百姓。

这个蛋拨开后晶莹剔透，味美绝伦，内嵌如琥珀状松枝状的图案，所以被当地百姓称为“松花蛋”。现在修武五里源松花蛋被列入河南省非文化物质遗产。

四大怀药

即地黄、山药、牛膝、菊花的总称，盛产于黄河北岸的温县、武陟、博爱、孟州、沁阳等县（市）。明朝，因这一地区属怀庆府管辖，故称“四大怀药”。“四大怀药”在焦作地区具有悠久的种植和药用历史。

据《本草纲目》记载，地黄在孟州市已有 1000 多年的历史。山药古称“薯芋”，具有甘寒入脾、润血归肺、养胃健脾、止泻固精、滋阴壮阳、除寒热邪气、补心血不足等功能，是一种较好的滋补药。地黄又名“地髓”，块大、油性大，是治病营养的好药。

牛膝，因其基部有节似牛膝而名，具有利尿、强精、通精之功效。菊花，干、叶、茎、根、花都可入药，性微寒，味甘苦，具有杀菌消毒、清热、解渴、平肝明目等功效，且含有丰富的菊花色素、维生素 A、B 和氨基酸以及大量的挥发油，有味浓和煎煮不败之特点。

目前，武陟、温县等县年产山药、地黄、菊花、牛膝达上千万斤，年出口量达 400 多万斤。“四大怀药”不仅在国内颇有名气，而且也深受海外人士的盛赞。在东南亚各国，人们把“四大怀药”当作稀贵礼品相互赠送。日本、英国等国家把“四大怀药”称为“华药”。

武陟油茶

秦朝名甘缪膏汤，汉称膏汤积壳茶，是我国历史悠久的传统特产，土贡食品。武陟油茶成名于两千多年前的秦朝末年。

据历史记载，公元前 206 年，楚汉相争时刘邦杨尚于武德县，住在姓吕的家里。吕以膏汤积壳茶食之，三个月后刘邦伤愈。刘邦有诗云：“佳膳出武德兮，膏汤胜官筵。”刘邦即位后，在长安思食膏汤不得，即召吕某入宫，封为五品油茶大师，封油茶为御膳。武陟油茶在配方上选用：精粉、珍珠淀粉、华胜、芝麻等 24 中高级香料进行科学配方而成，经省卫生防疫站化验，每 500 克含各种维生素总和为 424.63115 克。

具有益肝、健胃、润肺、补肾、提神生津、强身益寿等多种功能。并具有味道浓郁、浓而不腻、芳香可口、营养丰富、食用方便等特点，因而驰名中外，远销港、台、日本和东南亚。



图片来源：欣欣会员—[上宦马](#)

云台野菜茺果



图片来源：欣欣会员—[xiaoqun-2008](#)

补肝肾，涩精气，固虚脱。治腰膝酸痛、眩晕、耳鸣、肝虚寒热、虚汗不止、心摇脉散。

鸡头参

学名黄精，多年生草本植物，叶茎似竹，根如鸡头，食之有防

止衰老、延年益寿之功用。

当阳峪绞胎瓷

绞胎瓷绞胎瓷又称透花瓷，始于唐，盛于宋，元代以后逐渐衰落。绞胎瓷器，纹理对称，变化万千，闻名于世，宋代器物被故宫博物院、上海博物馆、广州南越王墓博物馆、河南博物院和英国大不列颠博物馆等珍藏。

修武县为恢复和发展绞胎瓷生产工艺，投入大量科技力量，进行挖掘和研究，取得了关键性突破，并拥有自主知识产权。其二百多件作品被国内外机构和著名人士收藏。绞胎瓷作为河南四大名瓷被收编入全国中小学九年义务教育美术教材。

博爱姜

博爱姜有 1600 多年的栽培历史。主要分布于许良、上庄、柏山三个乡。博爱姜块大、丝细、产量高，而且品质佳、味道鲜、香辣直口，百煮不烂，抗逆力强，含水量少，易加工贮藏。

延陵大葱

大葱的特点是脖短、头大、营养丰富、味道鲜美。一刀切下“能自动崩开”形成花状。细品其味，生葱是由甜到香，熟葱则香、浓、鲜兼而有之，实为调味佳品。销往国内各地及东南亚各国。

购物好去处

特产店

云台山景区内专门的特产购物店，比如百家岩购物中心，焦作乃至河南的特产在里面都能找到。在景区周边也有很多专营云台山特产的特产超市。游客可以前去选购。

节庆活动

当地节庆

重阳登高节

金秋送爽，丹桂飘香，每年的农历九月初九日重阳佳节，各地游客纷纷来到云台山脚下，登上主峰茱萸峰顶，登高望远，开展丰富多彩的健身休闲活动。

在古代，民间在重阳有登高的风俗，故重阳节又叫“登高节”。重阳节插茱萸的风俗，在唐代就已经很普遍。古人认为在重阳节这一天插茱萸可以避难消灾；或佩带于臂，或作香袋把茱萸放在里面佩带，还有插在头上的。唐代大诗人王维就在此留下了千古名句《九月九日忆山东兄弟》。

娱乐活动

太极拳表演

太极拳自陈王廷首創之后，在陈家沟世代相传，陈式子孙妇孺皆知，老幼皆练。陈家沟的人丁越来越兴旺，练太极拳之风也愈来愈盛，后浪推前浪，历代都有名拳师。

三百年来，历经陈氏子孙及其门徒的不断丰富和发展，太极拳便成为我国重要的拳种之一。云台山为了满足游客来到太极拳的发祥地一睹太极风采的愿望，特设免费太极拳表演。

表演时间：上午：9:00,10:00,11:00

下午：14:00,15:00,16:00,17:00

每场大约半个小时（免费）

表演地点：小寨沟广场

猕猴表演

云台山于1998年8月被国务院批准为国家级猕猴自然保护区，有数量众多的野生猕猴群落在景区内分布。

由于太行猕猴是生活在气候较冷，纬度最北的猕猴群，周围环境山峰陡峭，因此猕猴群体大，体壮，毛长尾短，善于攀缘，喜欢跳跃，行动敏捷，形体俊美，模仿性强，为猕猴中最进化的一种，具有很高的科研价值、经济价值和观赏价值。

表演时间：上午：9:00, 10:00, 11:00

下午：14:00, 15:00, 16:00

表演地点：猕猴谷



图片来源：欣欣会员—hnltyg

竹筏

朋友们三五成群，划着竹筏惬意嬉戏于溪中，感受小小竹排江中游。

价格：5元/人 地点：小寨沟入口处

子房湖水上乐园

坐着快艇徜徉在子房湖中体验速度带给你的快感的同时尽情领略云台山水的魅力。

价格：20元/人

旅游贴士

最佳旅游时间

云台山四季景色变换丰富，无论哪个季节游玩都不会让你大失所望。春季山花烂漫；夏季飞瀑流泉；秋季红叶似火；冬季玉树琼花。所需要注意的是，夏季气温易变，注意防雨；五一和十一温度适中适合出游，但此时游客数量众多，出行需谨慎。

注意事项

游览云台山，需要注意以下几点：

- 1、观光车循环运行，请在指定的巴士停靠点依次上下车，并主动出示门票。
- 2、注意防火，严禁野炊、烧荒和使用火种。抽烟时，请到景区专门设立的吸烟点。
- 3、请勿在潭池内戏水、游泳，按照指定的游览线路游览，不要到偏僻危险的地方去。
- 4、请爱护景区的生态环境，自觉维护景区内环境卫生。
- 5、节假日和周末人比较多，住宿需要提前预定。
- 6、假日游客较多，乘坐景区大巴会有些拥挤，景点检票及游览都会出现连带问题，需早出发。
- 7、时间紧的情况下，万善寺和猕猴谷可以不游览。
- 8、云台山用电紧张，停电事件经常发生。
- 9、前往云台山穿着防水的衣服和防滑的鞋，女生最好别穿裙子。
- 10、云台山比城市的温度要低，早晚比较凉，需要备一件薄外套。
- 11、云台山地方的小虫咬人比较毒，不要去随便招惹。
- 12、拍照取景切莫忘记身后的地形，山地游览秉承走路不看景，看景不走路的原则。
- 13、自驾游建议在去茱萸峰途中的观景亭停一下，那里是观赏云台

山全景最好的地方。

14. 景区内门票实行分景点验票的验票制，门票两日内有效，游览的过程中请您妥善保管好门票，以备查验。

实用信息

1. 导游服务

景区绿色观光巴士提供有免费的随车讲解服务；景区内红石峡入口和小寨沟游客服务中心设有讲解服务站提供景点讲解服务，服务项目为向导和讲解。

向导服务主要是为游客做上山游览路线引导，讲解服务主要是对各景点的名称、来历、传说的解说，包括历史人物、楹联题刻等。全山导游费用按景点收费，潭瀑峡、泉瀑峡、红石峡每个景点 50 元，茱萸峰 100 元，万善寺 30 元。

2. 公共厕所

景区内数十个星级厕所和环保厕所。星级厕所主要集中在售票大厅和每个景点的入口处，内置免费手纸、洗手液、烘手机等。

3. 停车场

云台山有四个停车场：百家岩山门广场停车场、旧山门停车场、温盘峪停车场和小寨沟停车场。

百家岩山门广场有近 5000 个车位的大型生态停车场，在旅游旺季景区还设有临时停车场。

4. 吸烟点

在景区游览的过程中，请您注意护林防火、保护环境，在每个景点的出入口设有专门的抽烟点，嗜好抽烟的游客请选择到指定的抽烟点抽烟。

消费水平

云台山景区内吃饭购物的费用较高，一般一盘荤菜价格在 50 元左右，但在焦作市内，住宿、吃饭费用较为便宜，好点的住宿一般在 200 元上下，吃饭人均价格在 20-30 元左右。

攻略制作者

本攻略由[欣欣旅游网](#)打造，并将定期更新，最新版本请关注[欣欣旅游网云台山攻略](#)！如有批评建议，请至[我有建议留言](#)

周边攻略推荐



查看更多旅游攻略信息请至[欣欣旅游网旅游攻略](#)。