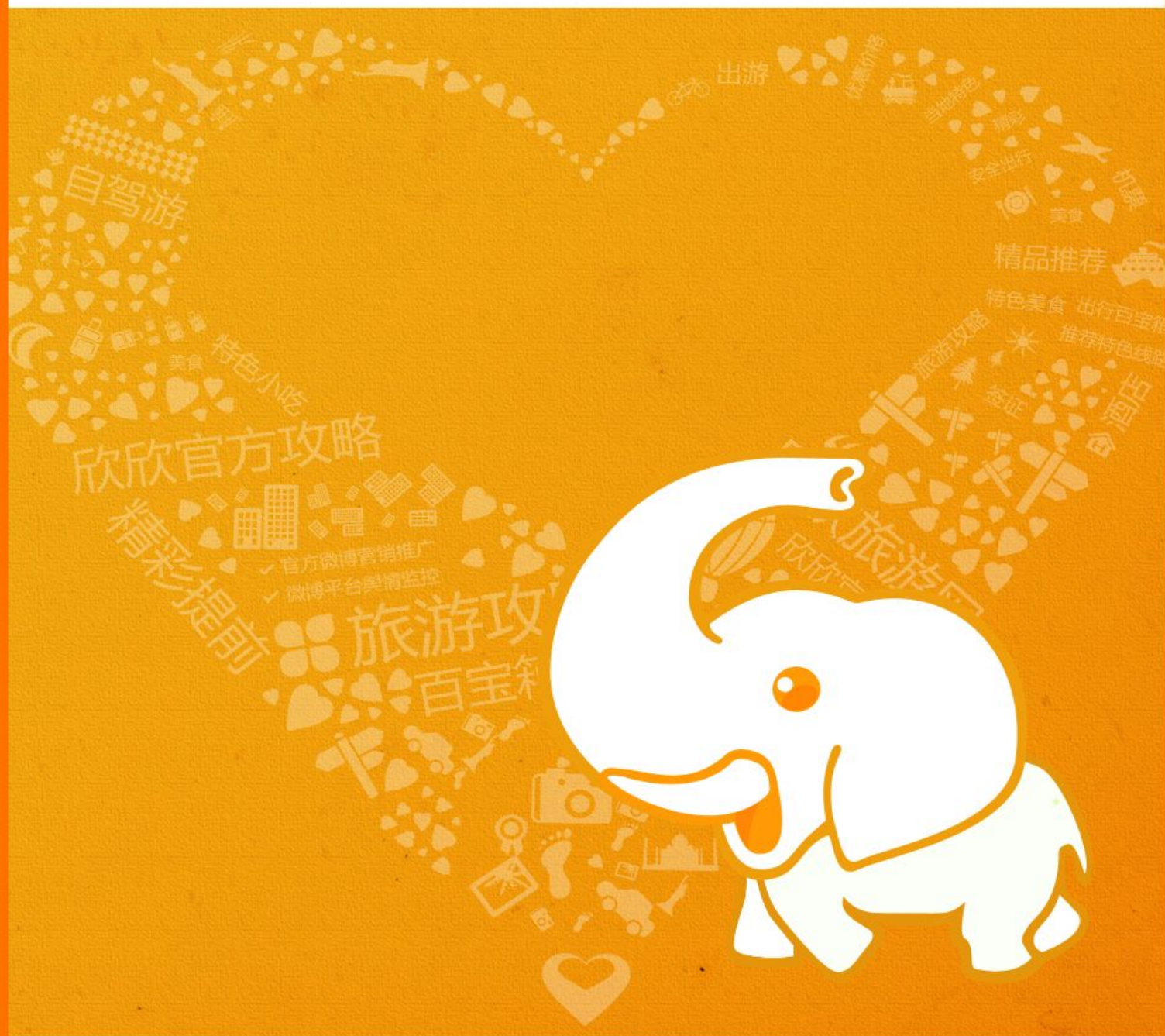


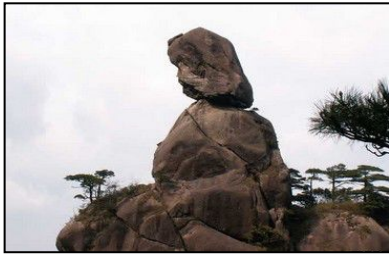
欣欣旅游官方攻略

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

三清山



精华抢先看



司春女神 整座山体造型就像一位秀发披肩的少女,天地造化,鬼斧神工。亿万年来,女神端坐山峰,默然注视芸芸众生,神态祥和。



石鸡 石鸡性温、味鲜、肉嫩、汁有胶质,可爆炒或者清炖,是席上珍品。它的营养价值较高,清炖石鸡不仅是美食,而且有壮筋强骨的功效。



三清云雾茶 以“色绿、香郁、味醇、形美”而享有盛名。此茶气味似天然花香,但更胜花香,品此茶时,先闻其香,才尝其味,慢饮细啜,满口留香,舌底生津。

旅行地导览

适合人群：所有人

适合天数：2天

适合时间：全年皆宜,秋季最佳

花费预算：600元

本地人忠告

- ① 逍遥石是万寿园较为危险的路段,另外上鹤寿顶、得禄台的台阶也非常陡,注意安全。
- ② 南清园是比较消耗体力的景区,其中一线天的299级台阶是最需要小心的路段。
- ③ 杜鹃岭附近可以出租帐篷等露营设备,睡袋、棉被均有提供;此外山上餐饮不多,价格不低,最好备带食物。

欣欣百宝箱



品质线路



优惠门票



特价酒店



打折机票

目录

- P2：三清山旅游必体验
- P5：解读三清山
- P8：线路推荐
- P10：欣欣线路推荐
- P11：交通
- P14：景点介绍
- P19：住宿
- P21：美食
- P23：购物
- P25：娱乐
- P25：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：[jxjcl382144382](#)、[sony490818](#)、[江西三清山](#)、[三清山杜娟](#)、[qh4561214](#)

三清山旅游必体验

1、三清奇松

三清奇松，是三清山景色中一大特色，主要的种类有台湾松和华东黄杉，大多数都生长在三清山千米的悬崖峭壁上，风姿绰约，很有特色，与三清山奇峰构成一道靓丽的风景线，为游客所称道。



图片来源：欣欣会员—[jxjcl382144382](#)

2、奇峰怪石

三清山奇峰怪石非常众多，其中引人入胜的要数三清山十大绝景，最标志性的景观要数女神峰和巨蟒峰，惟妙惟肖，看的游客都为这一奇景所折服。

这些奇峰怪石的形成是由于花岗岩体经历了漫长岁月，日晒雨淋、风化剥蚀、流水冲刷等，使那些石头粗坯受到了无数次的精雕细刻而形成的。还有玉女开怀、老道拜月、猴王观宝、观音赏曲、三龙出海、神龙戏松等数千座怪石，就像天然的博物馆。

3、云海

云海是一绝，也是三清山风景中最数特别。三清山秀峰叠峙，危崖突兀，幽壑纵横。气流在山峦间穿行，上行下跃，环流活跃。

漫天的云雾和层积云，随风飘移，时而上升，时而下降，时而回旋，时而舒展，构成一幅奇特的千变万化的云海大观。

三清山景区群峰耸立，峡谷纵横，每当云海涌来时，整个三清山景区就被分成诸多云的海洋，犹如仙境。给人是仙境般的感觉。

4、杜鹃

三清山杜鹃花每年四五月份开，是三清山旅游较旺的季节，满山遍野的高山杜鹃成片盛开，形成三清山一幅天然的公园，数量最多的是杜鹃花，品种有云锦、猴头、紫丁香、鹿角、马银花、映山

红等十九种。

猴头杜鹃满山都是，女神峰至玉台一带的杜鹃林，大的高达数米，直径40余厘米，树龄达1700多年，实属罕见。花开时节，如团团彩云，沿途数里，香气袭人。

还有高山玉兰，婷婷玉立，花朵大如手掌，花色有嫩黄、浅红，高出于灌木之上，或生长于流泉之畔；或斜倚峰壁之间；或回首凝眸于道旁，淡雅高洁，惹人喜爱。

5、高空栈道

西海岸和阳光海岸的高空栈道也是三清山一大特色，信步在数千数的大峡谷高空栈道上，非常惊险刺激，远眺众山美景有种心旷神怡的感觉，放眼四顾，远近起伏的山峦构筑成幽深的峡谷带，峡壁陡峭，在这里你可看到奇峰林立、怪石嶙峋，鬼斧神工妙似造化；珍禽异兽悠然其间，丰富的植物多样性，使峡谷显得更加郁郁葱葱。峡谷集三清山的奇、险、峻、幽寓一体，壮观奇特，逐渐成为游览三清山必去的景区之一。

6、日出晚霞

三清山山势高峻，千峰万壑，云雾常铺，日出景色气势磅礴，宏伟壮丽。破晓前，天边渐明，翻滚的云海面上，会出现一圈金色的花边。此时，烟云弥漫，山形树影，时隐时现，虚无缥缈；俄顷，曙光初露，丹砂辉映，海空间突然跳出一个红点，形成弧形光盘，在冉冉上升中变成半圆；刹时，一轮红日冲出波涛，喷薄而上，腾空越起；这时，披着轻纱的峰峦和巧石，渐入眼底，整个山脉，沉浸在艳丽的彩光之中。天空中，霞光万道，犹如一个巨大的万花筒，使人眼花缭乱，美不胜收。



图片来源：欣欣会员—[jxjcl382144382](#)

7、佛光

据气象部门统计，三清山出现佛光的次数，月平均有2--5次，应该说，其次数还是较多的。三清山佛光出现的黄金季节多在雨后初晴的上午九时以前和阴雨初霁的傍晚五时以后。

必游十大绝景

司春女神

司春女神位于南清园东北部，三清山标志性景观。海拔 1180 余米，通高 86 米。

整座山体造型就像一位秀发披肩的少女，天地造化，鬼斧神工。亿万年来，女神端坐山峰，默然注视芸芸众生，神态祥和。传说女神为西王母第二十三女，名瑶姬。

世人认为她是春天的化身，因而又称之为“司春女神”。



图片来源：欣欣会员—[jxjcl382144382](#)

巨蟒出山



图片来源：欣欣会员—[jxjcl382144382](#)

巨蟒出山位于南清园北部，三清山标志性景观。海拔 1200 余米，相对高度 128 米，由风化和重力崩解作用而形成的巨型花岗岩石柱，峰身上有数道横断裂痕，但经过亿万年风雨，依然屹立不

倒。

顶部扁平，颈部稍细，最细处直径约 7 米，状极突兀，形似一硕大的蟒蛇破山而出，直欲腾空而去。

相传它就是玉帝派来移山造海的黑蟒将军，它从东海借来水，正欲出洞兴风作浪，被女神灵芝用长藤兜地一勒，顿时行动不得，死后便化为石峰。

蒲牢鸣天

蒲牢鸣天原名海狮吞月，位于万寿园景区。

蒲牢是传说中龙生九子中的一子，喜欢鸣叫，是种瑞兽。此座山峰惟妙惟肖，契合万寿园祥寿文化主题，寓意吉祥。

玉女开怀

玉女开怀景点位于南清园。玉女开怀是三清山至纯至美的象征，坚硬石峰却呈现出丰腴柔美的形态，举世罕见，造化之奇可见一斑。

“玉女开怀”又被戏称为“金枪戏双乳”、“一个中心两个基本点”、“阴阳绝配”等。您看，在那曲线分明的岩台之上，天然生就了一对精巧圆润的石玉珠，似少女般亭亭玉立而又落落大方无拘无束。

在岩台的前下方，又天然绝配了一根小石柱，如枪如戟，向上雄起却又不显山露水。

玉女开怀是三清山神奇的天工造物妙景之一，她展露的是伟大的圣洁，博大的胸怀，隐含着的是道教元始天尊老子诞辰的神奇故事。

据史书记载，老子是距今近 3000 年春秋时期的楚国人，是一位伟大的思想家。

传说在天地未分之时，他化为盘古，开天辟地。此后他分身降世，都是王者之师。

到了商朝十八世，老子从太清境分神化气，变成一个李子，飘浮在一条叫做“厉乡沟”的河里，被在河边洗衣的玄妙王女儿玉女吞吃了下去。

从此玉女开始怀胎，据《酉阳杂俎》记载，她怀了 3700 年，就是“三清灵灵”年，还生不下来。

可见这老子实在是天下第一怪胎。后来，这位元始天尊就托梦

给玉女，告诉她必须找到一个叫三清山的仙山，躺在玉台圣境，剖开左腋才能生下孩子。

于是玉女按照天尊的指引，来到三清山，躺在千松万绿的玉台上，敞开胸膛，剖开左腋生下了一个满头白发的老孩子，于是玉女把他叫做“老子”。由于老子是玉女吞食李子感孕而生，故得姓为“李”。又因老子耳朵长有三个耳洞，故取单名为“耳”。

又说老子耳长 7 寸，故别号叫“老聃”。“聃”，就是耳朵又长又大的意思。

观音赏曲

观音赏曲位于南天门群峰之间。由两座山峰构成，一为观音像，一为葛洪像。

相传晋代道士葛洪有感于民间疾苦，以琵琶对天倾诉。琴声感动天庭，观音下凡探访合十聆听，留此法相。

此处观音也是三清山观音三法相之一。



图片来源：欣欣会员—[sony490818](#)

三龙出海

三龙出海位于南清园景区，在禹皇顶观赏，气势最佳。三座造型奇崛的山峰，状如三条巨龙，从山谷中腾身跃起，横空出世于云霄间，大有破空而去之势。

葛洪献丹

葛洪献丹位于南清园景区。道教丹鼎派创始人之一葛洪被奉为三清山的开山鼻祖，在三清山备受尊崇。

公元 357 年至 361 年，葛洪云游三清山，在此节庐修道，三清福地至今还留着他当时炼丹留下的痕迹。

这座山峰顶部造型酷似一道士手捧药葫芦，因而人们以“葛洪”为之名，以作为对开山祖师的纪念。

猴王献宝

猴王献宝位于西海岸景区西北部。猴王身高约 7 米，端坐悬崖之上，手捧宝物，凝神观看，憨态可掬。

猴王面对飞仙谷，右侧有一天然石桥，名叫仙人桥，这里是三清山断崖绝谷，险象环生之处，景物也特别奇秀。

我国一些名山也都有不少似猴的石景，但像“猴王献宝”这样神形相似的，却是极其罕见的。

神龙戏松

神龙戏松位于南清园景区一线天下。山峰石壁上紧贴这一条长蛇，眼睛紧盯着山顶上一颗松树，似乎和松树游戏，又似乎在谋划什么阴谋。

民间传说这条蛇蛰伏与此，想找机会进南天门，却被守护南天门的鲲鹏发现，一直苦无良机。

老道拜月

老道拜月位于万寿园内，在日上山庄附近观赏，山体形似一老道，遥对苍穹，肃然静立，悟道求真。

每逢皓月当空，老道对月虔诚遥拜。访客观之，静心宁神。



图片来源：欣欣会员—[江西三清山](#)

解读三清山

三清山综述

素有“小黄山”之称三清山是一座道教名山，前人赞它为“高凌云汉江南第一仙峰，清绝尘嚣天下无双福地”。

三清山面积达 220 平方公里，主峰玉京峰海拔 1816.9 米，因山主峰玉京、玉虚、玉华三峰似道教鼻祖玉清、上清、太清列坐其巅而得名。

三清山旅游资源丰富，南北狭长，约 56 平方公里，主要由十大景区组成。

三清山长期地貌变化，东险西奇、北秀南绝，形成了别具一格的奇峰怪石、急流飞瀑、峡谷幽云等众多雄伟景观，让数以万计的游客流连忘返，如遇人间仙境。

十大景区：南清园、玉京峰、万寿园、西海岸、三清宫、西华台、三洞口、石鼓岭、玉灵观、阳光海岸

十大绝景：司春女神、巨蟒出山、玉女开怀、观音赏曲、葛洪献丹、神龙戏松、三龙出海、蒲牢鸣天、老子看经、猴王观宝

三清山以“绝”惊世。峰峦“秀中藏秀、奇中出奇”，是“云雾的家乡，松石的画廊”。奇峰怪石、古建筑雕、虬松丽鹃、日出晚霞、响云荡雾、神光蜃景、珠冰银雪异美无比。

“司春女神”、“巨蟒出山”、“观音赏曲”惟妙惟肖。旅行家赞曰：“揽胜遍五岳，绝景在三清！”

三清山聚“仙”显名。玉京、玉虚、玉华摩天柱地，峻拔巍峨；蓬莱、方丈、瀛洲翠叠丹崖，葱郁流丽；瑶台、玉台、登真台松奇岩怪，空灵清虚；龙潭、玉帘、冰玉洞飞瀑流长，洒脱飘逸；猴王献宝、老子看经、妈祖导航氤氲缥缈，浑然天成。

三清山得“道”弥彰。东晋葛洪“结庐炼丹”于山，自古享有“清绝尘嚣天下无双福地，高凌云汉江南第一仙峰”的盛誉。

宋尤其是明以来三清宫等道教建筑依山水走向，顺八卦方位，将自然景观与道家理念合一，方圆数十里，道风浓郁，道境昭然，玄谜隐奥，有天下第一露天道教博物馆之称，今有人考为明代失踪皇帝--建文帝朱允炆终隐藏身之所。

三清山居“位”独优。地当浙赣之交，东达沪杭，南通闽粤，西迎荆楚，北望苏皖，接黄山而携龙虎，近武夷而处其中。

浙赣铁路、沪瑞高速、景婺黄常高速、320 国道和 205 国道，与景区旅游专线、环山公路紧密相连。

三清山四季看点

春季赏花

三清山渡过漫长的冬季，万物复苏，春暖花开。春季是三清山绝佳的赏花季节。

具体的时间为每年的四月下旬和六月上旬。三清山春季相对雨水较多，出行的游客一定要关注三清山当地的天气情况。人间四月芳菲尽，三清杜鹃始盛开。

整个春季映山红、云锦杜鹃、红毛杜鹃、猴头杜鹃会次第开放、争奇斗艳给三清山带来了无限的生机。每年四、五月杜鹃花盛开之时，杜鹃花绵亘十里，一片片，一丛丛形成蔚为壮观的杜鹃长廊。

其中有些千年杜鹃树，每枝干顶部的杜鹃花八、九朵聚集一起，形似花塔，使人观之心旷神怡，仿佛进入花的世界，在每年开花时节，会吸引众多游客前来三清山观光赏花。



夏季避暑

三清山的夏天是清凉的世界，三清山的夏季是避暑的天堂。6 月至 8 月份来三清山，是观松、云雾及避暑休闲的绝佳季节。这里是一个天然大型氧吧，空气清新，是理想的避暑胜地。

在西华台、玉灵观一带可享受流泉飞瀑式的快感：泉水欢跳，瀑布挂帘，深潭如镜，山谷幽幽，您在这里可以尽情享受泉水飞瀑带给您的愉悦。

秋季之韵

经过了春的躁动和夏的烦嚣之后，一切云淡风轻，处处秋高气爽，处处秋色宜人。那么多不曾领略的秋色之美，那么多心旷神怡的绝色去处。在这个一年中最适宜的温度，最佳的出游季节，走出自设的小圈圈来到户外，感受这别样的秋色吧！

三清山的秋季为8月下旬到10月中旬。秋季是三清山旅游的最好季节，气候干燥，雨水较少。

不同的觅秋者，都会在三清山寻找到不同的答案，都会在心中留下不同的色彩。也许是飘零的落叶，中秋的明月，思春女神纤手中的青松。

中秋赏月，如果您的中秋赏月计划还没有目的地，甚至您还没有中秋要去赏月的打算，那么在这个秋季就去三清山吧！会令您有个美好浪漫，幸福快乐的中秋团圆夜！

每年的中秋节也是三清山旅游预订的高峰期，众多游客云集三清山举杯欢畅共邀明月。

冬季赏雪

三清山的冬季最为漫长，每年的十月中旬至次年的四月上旬为冬季，可观雪景。所谓可观雪景却不是这个季节每天都能看到雪景。

而是说在冬季遇上冷强流，三清山核心景区一般就会下雪。山下可能阴天雾蒙蒙，山上却飘起来鹅毛大雪。所以要预测三清山能不能有雪，有经验的朋友就会密切注意三清山的天气。

一般来说天气预报要是播报玉山县有雨夹雪的时候，三清山绝对已经是银妆素裹了。而您在得知这个振奋人心的好消息之后，就可以立马整理好行李赶上三清山的赏雪之旅了！

三清山每年都会在春节左右下雪。如果雪过于太大，三清山管委会会公布实行封山的通知。这样的话就不能正常上山。在三清山赏雪一定要注意防滑。

行走在雪地需不慌不忙，按照自己的步伐行进是很重要的。若胡乱加快速度，或步伐太大失去节奏常会造成疲乏。在部分积雪已经轧实结冻的路面上，脚踩在积雪的地方反而有助于增加摩擦防滑。

雪地行走时，应尽量不要将双手藏入上衣或裤子口袋，保持双臂自由伸展有助于保持身体平衡，万一摔倒也便于双手及时支撑保护，防止更加严重的摔伤。

在下山的时候，身体尽量后倾，手最好借助拐杖或者路旁的树枝等着力点，待前脚踩实后，后脚和身体再跟上前行。在鞋底可以绑上稻草也是不错的防滑措施。

三清山索道上站监察大队雪季一般会给游客提供的，领取处为三清山南部索道上站出口处。



图片来源：欣欣会员—[jxjcl382144382](#)

三清山五大特色

景中“三绝”

三清山的特点是奇峰怪石林立，有孤柱擎空的玉京、玉虚、玉华峰；有翠叠丹崖的蓬莱、云丈峰；还有形似利刃的双剑峰。在山南梯云岭玉台上俯视诸峰，则千峰笔立，气象万千，甚是壮观。

而在这些石景中，最令人叹为观止的就是三清山的“三绝”，它们是“司春女神”、“观音赏曲”和“巨蟒出山”。尤以“司春女神”最为特别。

“司春女神”高80米，象一位体态轻盈、秀发披肩的少女端坐云间若有所思，我国一些名山都有不少似人的石景，但像“司春女神”那么逼真的却是极其罕见的。

明代古建筑

三清山的人文景观很有特色，当地的古建筑大多为明代时建造的，至今保存了50多处古建筑和200多处石刻，很有价值。南天门、演教殿、龙虎殿、九天应云府、飞仙台、三清宫、风雷塔、佛像等古迹造型古朴、线条简约，具有鲜明的明代特点，全为花岗石

所筑，且因山就势、因岩施艺，所以达到了人工与天工的巧妙融合。

其中风雷塔十分值得玩味、欣赏，这座屹立在三清宫东侧，龙首崖上的7层垂形宝塔，高不过3米，但却十分坚固，它是利用一个天然花岗岩石峰雕凿而成的。

珍稀植物

三清山上有许多形状奇特的古松和珍稀植物。无论在悬崖峭壁，还是峰尖石隙，苍松破石而出，凌空伸展，生机勃勃，赋予奇峰异石以生命的美感。

天门石崖上的“姐妹松”树龄有400多年，枝叶相连，互相倚立；清华池畔的500年古松树冠达20米，枝如爪，形似猛兽。

珍稀植物有华东黄杉、华东铁杉、福建柏玉兰、香果树、高山黄杨、木莲等10多种，均为国家一类保护树种。

三清山由于植被较好，年降水量多达2000多毫米，因此水源比较充沛，流泉飞瀑也特别多，有高达百米的冰玉洞瀑布；有落差80多米、宽数十米的龙潭瀑布；还有二桥墩瀑布、扬清瀑布、川桥双色瀑布、庆云瀑布等。

道教名山

三清山历来是道教胜地。据史书记载，东晋升平年间，炼丹术士葛洪于三清山结庐炼丹，鼓吹人能成仙，至今山上还有葛洪所掘的丹井和炼丹炉的遗迹。

于是，葛洪便成了三清山的“开山始祖”，三清山道教第一位传播者。到唐宋时期，三清山的道教已经很兴盛，三清山一带开始出现成批的道教建筑。

到元代时，三清山的道教已经分为全真派（出家）和正一派（不出家）。明朝为三清山道教的鼎盛时期，明太祖朱元璋特别推崇道教，尊张天师为全国教主，贵溪龙虎山遂成为全国道教活动中心。

三清山距龙虎山仅300华里，近在咫尺，传道、化缘的方士来往频繁，联系也极为密切。

到清代以后，三清山在道教领域中影响越来越大，在全国的知名度也随之提高。雍正四年（1792年）御制《钦定古今图书集成》所附的《广信府疆域图》中，正确地标出了三清山的地理位置。

1983年江西政府决定开发三清山风景资源，从此使这座道教名山成为风景名山。

高山栈道

西海岸栈道：这条旅游栈道位于三清山西海岸景区，又称西海岸高空栈道，它是世界最高最长的高空旅游栈道。

这条旅游栈道平均海拔1600米、长4600米的旅游栈道，专家认为，这不仅是目前世界上海拔最高的旅游栈道，而且其设计之奇巧也实属罕见。



西海岸栈道通体灰白，全部由钢筋混凝土浇筑而成，如玉带沿悬崖峭壁蛇行延伸，其中3600米甚至没有一级台阶，最窄处仅有90厘米。

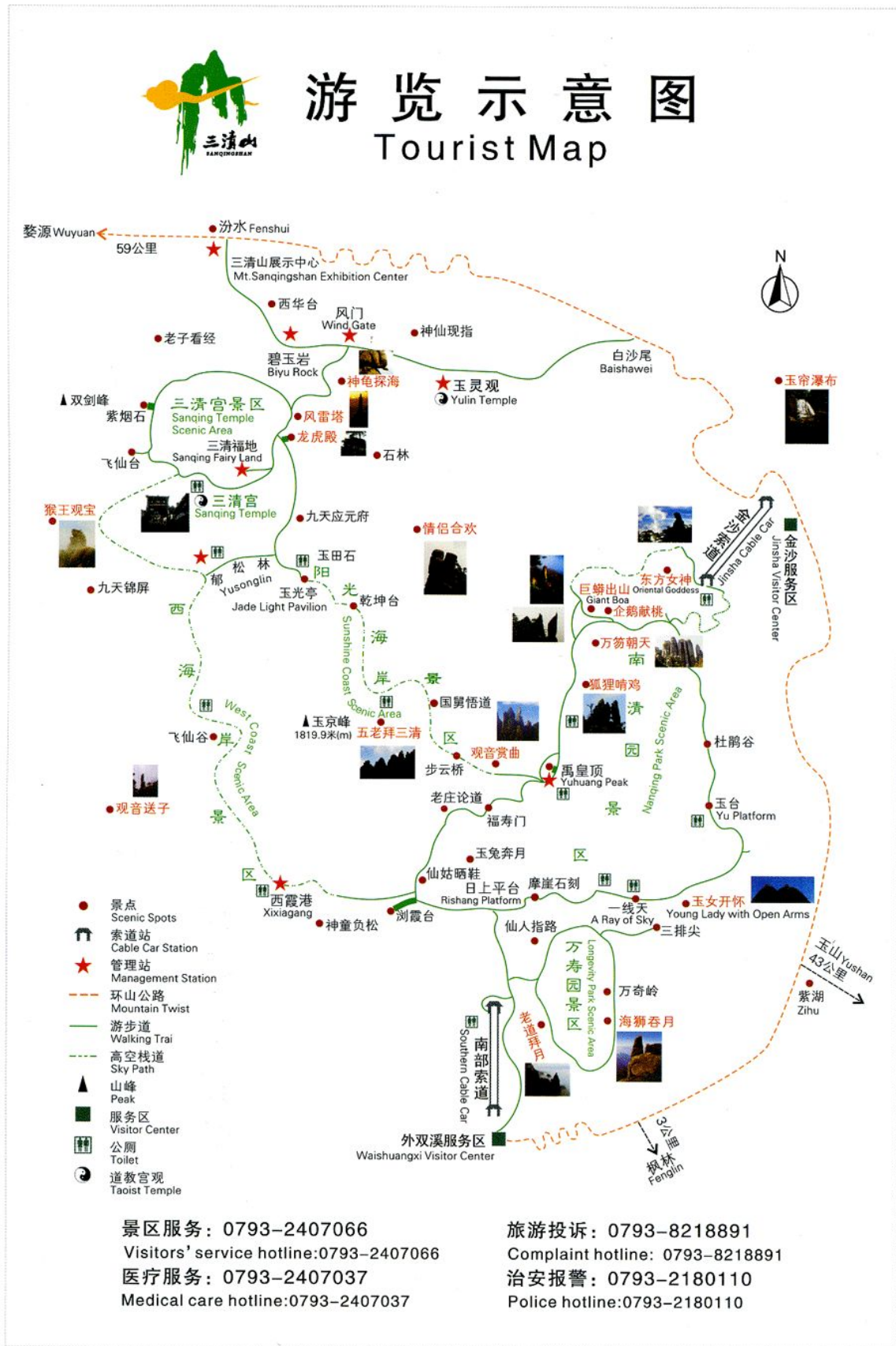
游客到此，必定是背部紧贴万仞崖壁，任脚下翻滚松涛阵阵，极目远眺，更有气势磅礴的云海直到天际。人们可在栈道上行走吟唱，任山风吹拂，尽情体会云中漫步的感觉。西海岸栈道耗资2000多万元，把自然景观云集的梯云岭一带和人文景观荟萃的三清宫景区连为一体，其安全系数极高，经过了反复的加力和拉力实验。

阳光海岸栈道：三清山虽然已经有了世界最高最长的高空旅游栈道和观看野生动物的安全平台，但为进一步构架三清山风景区，三清山的东部环线栈道应运而生，位于现在的阳光海岸景区。阳光海岸栈道1600米，将在东部山间众多瀑布中穿行，山、水、人将合而为一。



图片来源：欣欣会员—[sony490818](#)

线路推荐



经典线路

三清山大众经典路线

游览三清山分为南线游和东线游。南线从观景台开始,途经一线天、玉台、观日台至南清园,途中可看到一线天、太公钓鱼、司春女神、万笏朝天、仙桃企鹅、巨蟒出山、仙苑秀峰等景点。此区的景点比较集中,形态多样。

东线从冲霄谷开始经玉京峰至三清宫千步门。途经的景点有真绝顶、金殿木鱼、登真台、猴王献宝等。该区景点比较分散,有些距离较远,另外山路也比较险峻,适合喜欢爬山的旅游者。途中还可以看到巨大的木鱼石。

原则上用一天时间游览三清山是足够的。如果第一次去三清山,可以选择大众经典路线:南清园——西海岸——东海岸(阳光海岸)——南清园。

这一圈是三清山的精华所在,5到6个小时就可以走完,再加上上下山所花时间,一天时间是足够的!注:以上数据仅供参考,游览三清山需要极大的体力,具体游览时间视个人体力和游客拥挤程度而定。(黄金周、节假日索道排队现象严重)

小贴士: 每个星期的周末,三清山山上的客房都相当紧张,特别是周六住宿基本饱满,所以建议出发前一定落实住宿问题。

日出时间 春季 6:00 夏季 5:30 秋季 6:10

晚霞时间 春季 19:00 夏季 19:30 秋季 18:30 冬季 18:00

三清山一日游

A线: 早上9点至三清山,乘坐索道上山游览万寿园景区(观音赏曲、观音台、鹤寿顶、蒲牢鸣天、得禄台、逍遥石),品味三清山祥寿文化。中餐之后,游览南清园景区(司春女神、巨蟒出山、一线天、神龙戏松、玉台、玉女开怀、十里杜鹃林、三龙出海、狸猫待鼠、葛洪献丹、玉兔奔月等)绝妙景色。之后乘坐索道下山,返回上饶。

B线: 早上9点至三清山,乘坐索道上山游览万寿园景区(观音赏曲、观音台、鹤寿顶、蒲牢鸣天、得禄台、逍遥石),品味三清山祥寿文化。中餐之后,游览西海岸景区(神童负松、山盟海誓、西霞港、西海港湾、观音送子、仙桥墩、妈祖导航、飞仙谷、翡翠谷、猴王观宝),体验“邀松入景、盟石为友”的惬意,观赏西海晚霞的壮丽。之后乘坐索道下山,返回上饶。

C线: 早上9点至三清山,乘坐索道上山游览南清园景区(司春女神、巨蟒出山、一线天、神龙戏松、玉台、玉女开怀、十里杜鹃林、

三龙出海、狸猫待鼠、葛洪献丹、玉兔奔月等)绝妙景色。中餐之后,游览西海岸景区(神童负松、山盟海誓、西霞港、西海港湾、观音送子、仙桥墩、妈祖导航、飞仙谷、翡翠谷、猴王观宝),体验“邀松入景、盟石为友”的惬意,观赏西海晚霞的壮丽。之后乘坐索道下山,返回上饶。

三清山两日游 A 线行程

第一天: 9点左右至三清山,乘坐索道上山,沿途可以欣赏众迎仙客、天门群峰等景点。上午游览万寿园景区(观音赏曲、观音台、鹤寿顶、蒲牢鸣天、得禄台、逍遥石),品味三清山祥寿文化。中餐后游览西海岸景区(神童负松、山盟海誓、西霞港、西海港湾、观音送子、仙桥墩、妈祖导航、飞仙谷、翡翠谷、猴王观宝),体验“邀松入景、盟石为友”的惬意,观赏西海晚霞的壮丽。

第二天: 上午游览南清园景区(道人拜月、神龙戏松、司春女神、巨蟒出山、企鹅献桃、狐狸啃鸡、狸猫待鼠、太清台、玉清台、上清台)等景点。中餐后乘坐索道下山,返回。

三清山两日游 B 线行程

第一天: 9点至三清山,乘坐索道上山(或是从梯云岭徒步登山),沿途可欣赏天门群峰、观音赏曲、众仙迎客、梯云秀色等自然景观。上午游览万寿园景区(观音赏曲、观音台、鹤寿顶、蒲牢鸣天、得禄台、逍遥石),品味三清山祥寿文化。中餐后,游览南清园景区,观赏老道拜月、浏霞台、生死相依、福寿门、葛洪献丹、禹皇顶、三龙出海、秀峰、巨蟒出山、司春女神、杜鹃林、玉台、玉女开怀、一线天、神龙戏松等绝景。

第二天: 早餐后游览游览西海岸景区(神童负松、山盟海誓、西霞港、西海港湾、观音送子、仙桥墩、妈祖导航、飞仙谷、翡翠谷、猴王观宝),体验“邀松入景、盟石为友”的惬意。中餐后乘坐索道下山,返回。

三清山两日游 C 线行程

第一天: 9点至三清山,乘坐索道上山(或是从梯云岭徒步登山),沿途可欣赏天门群峰、观音赏曲、众仙迎客、梯云秀色等自然景观。上午游览万寿园景区(观音赏曲、观音台、鹤寿顶、蒲牢鸣天、得禄台、逍遥石),品味三清山祥寿文化。中餐后,游览南清园景区,观赏老道拜月、浏霞台、生死相依、福寿门、葛洪献丹、禹皇顶、三龙出海、秀峰、巨蟒出山、司春女神、杜鹃林、玉台、玉女开怀、一线天、神龙戏松等绝景。

第二天: 一早游览玉京峰景区,登三清山绝顶海拔 1816.9 米,可

观玉虚峰，玉华峰以及三清全景，观灵鸟衔玉、探云松、神狼护道、金殿木鱼等景观。途中用中餐（自带干粮），下午游览西海岸景区（神童负松、山盟海誓、西霞港、西海港湾、观音送子、仙桥墩、妈祖导航飞仙谷、翡翠谷、猴王观宝），体验“邀松入景、盟石为友”的惬意，观赏西海晚霞的壮丽。之后乘坐索道下山，返回。

三清山两日游 D 线行程

D1：万寿园→南清园→司春女神→巨蟒出山→玉女开怀

早上九点到达三清山，乘坐索道上山，或是从梯云岭徒步登山。沿途可欣赏天门群峰、观音赏曲、众仙迎客、梯云秀色等自然景观。

上午，游览万寿园景区，品味三清山祥寿文化。从寿山经观音台、鹤寿顶、得禄台、逍遥石至树开石一带，游线呈环状，全线路程约3公里。最具特色的是“牛背石（逍遥石）”，类似黄山的“鲫鱼背”。

下午，中餐后游南清园景区，观赏老子看经、葛洪献丹、三龙出海、巨蟒出山、司春女神、玉女开怀等绝景。

D2：玉京峰→旗石→万笏朝天→西海岸→二桥墩→猴王献宝

一早游览玉京峰景区，观玉虚峰，玉华峰以及三清全景。途中用中餐（自带干粮），下午游览西海岸景区，赏四大奇观：高空栈道、云海、大峡谷、古树名木群。体验“邀松入景、盟石为友”的惬意，观赏西海晚霞的壮丽。之后乘坐索道下山返回。

三清山——婺源三日游行程

婺源和三清山相距不远，可一同游览，参考行程安排如下：

- 1、下午到三清山，夜宿三清山。
- 2、早7：00索道上山，游览高空险要栈道—西海岸景区，阳光海岸景区，自然景观荟萃地--南清园景区，可欣赏观音送子，飞来石，老道拜月，司春女神，巨蟒出山，生死恋，玉女开怀，狐狸啃鸡等，索道下山。车送中国最美的乡村--婺源，晚住婺源。
- 3、早餐后游江泽民主席祖籍地---江湾（50元），大山里的江南水乡小桥流水人家--李坑（40元），廊桥典范寻梦之地--彩虹桥（20元）欣赏由青山绿水、粉墙黛瓦、成片金黄色的油菜花组合成的美丽画卷。结束愉快行程返回上海。

欣欣线路推荐



上饶到三清山一日游

门市价：300¥

欣欣价：270¥

[立即预订](#)



上饶到三清山散客一日游

门市价：458¥

欣欣价：420¥

[立即预订](#)



三清山一日游

门市价：310¥

欣欣价：280¥

[立即预订](#)

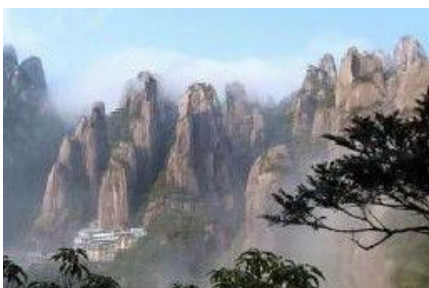


三清山二日游

门市价：320¥

欣欣价：286¥

[立即预订](#)



九江到三清山散客一日游

门市价：320¥

欣欣价：280¥

[立即预订](#)



上饶到三清山散客一日游

门市价：320¥

欣欣价：280¥

[立即预订](#)

交通

三清山旅游交通图

三清山风景区旅游区位图



外部交通

飞机

[>>更多打折机票信息](#)

三清山周边机场分别有衢州机场、景德镇机场(距离婺源最近)、南昌机场、武夷山机场、九江机场、黄山机场等。其中离三清山最近的机场是浙江衢州机场,位于衢州市区东郊,为民航标准4C级机场。

首航开通衢州至杭州、厦门空中航线,后相继开通至温州、上海、广州、北京、南京、青岛、深圳等航线。从衢州机场下机到三清山只需要一个半小时。

衢州长途汽车站每天中午有一班汽车发往三清山。也可在火车站旁乘到常山方向的汽车,到常山再换车。

常山有到三清山北山(北面入口)的车。衢州-汾水(三清山北部),每天一班中巴。

衢州机场咨询电话: 05703039480

火车

[>>更多火车时刻信息](#)

离三清山最近的火车站是玉山火车站,位于江西省玉山县冰溪镇,共有四十几趟列车经过。

玉山火车站离杭州站 354 公里,离南昌站 290 公里,离福州站 460 公里,离上海站 557 公里,离株洲站 598 公里,离武汉站 649 公里,隶属南昌铁路局管辖,现为三等火车站,也是浙赣铁路线上重要的枢纽火车站。

到达玉山火车站后,有中巴直达三清山,从早上 6 点到下午 4 点左右都有车,票价 15 元(可以尝试把价格还到 10 元),路程 47 公里,路面为柏油和水泥路面,路况良好。

在玉山汽车站也有班车,约 1 小时一班。但随意性大,人不开,沿路揽客,往往在路口还要停上 10 分钟。玉山市内最常见的交通方式是人力三轮车,近路如从火车站到汽车站只要 1 元。请备好零钱,以免车夫借口没零钱不找零。

建议直接在火车站乘中巴：

玉山 - 外双溪（三清山南部），每 40 分钟一班中巴。

玉山 - 金沙（三清山东部），每天两班中巴。

另外，游客还可以坐火车到上饶再转车，上饶火车站来往车辆较多，上海和昆明、九江、长沙、南昌、福州、厦门之间，广州和南京、宁波之间，厦门和北京之间的列车都经停上饶。

而且广州、鹰潭、南昌还有列车直达上饶。从上饶到三清山车次相对于玉山要少，但游客乘火车至上饶方便。

在上饶带湖路汽车站乘车往三清山有三种乘法：

一种是去三清山南部（南部索道），一天有两趟上午 7：30 和下午 13：30，遇到夏季多开两趟：6：30 和中午 12：30，从三清山南部返回上饶乘车时间：上午 9：00、10：00 和下午 15：30、16：30。

一种是去三清山东部（东部索道）只有一趟，是下午 17：10，是上饶—玉山—婺源的。

另一种是从上饶体育中心转车到玉山，有走高速大巴（整点开，间隔 1 小时），只需 45 分钟，还有走 320 国道的中巴，比较慢，要 1 个小时才能到。到玉山转车至三清山即可。

汽车

>> 更多汽车时刻信息

上饶 - 三清山

从上饶到三清山车次相对于玉山要少，但游客乘火车至上饶方便。

上饶火车站来往车辆较多，上海和昆明、九江、长沙、南昌、福州、厦门之间，广州和南京、宁波之间，厦门和北京之间的列车都经停上饶。而且广州、鹰潭、南昌还有列车直达上饶。

上饶 - 三清山。在上饶带湖路汽车站乘车往三清山有三种乘法。

一种是去三清山南部（南部索道），一天有两趟上午 7：30 和下午 13：30，遇到夏季多开两趟：6：30 和中午 12：30，从三清山南部返回上饶乘车时间：上午 9：00、10：00 和下午 15：30、16：30。

一种是去三清山东部（东部索道）只有一趟，是下午 17：10，是上饶—玉山—婺源的。

另一种是从上饶体育中心转车到玉山，有走高速大巴（整点开，间隔 1 小时），只需 45 分钟，还有走 320 国道的中巴，比较慢，要

1 个小时才能到。到玉山转车至三清山即可。

衢州 - 三清山

衢州长途汽车站一天只有一班中午的汽车。也可在火车站旁乘到常山方向的汽车，到常山再换车。

常山有到三清山北山（北面入口）的车。

衢州 - 汾水（三清山北部），每天一班中巴。

婺源 - 玉山

婺源至三清山可乘婺源—玉山班车至紫湖镇，紫湖镇有很多小面包去三清山南山。

三清山至婺源则从三清山南山坐小面包至紫湖镇，玉山—婺源班车到紫湖镇约上午 8：50 和下午 13：35，但最好提前半小时在紫湖候车。

如果不想候车，则可先从三清山到玉山，每天从玉山到婺源的两趟车，就是路过离三清山脚下 11 公里的紫湖镇的车。此车从玉山园盘汽车站发车至婺源西站。

玉山 - 三清山

玉山火车站外有中巴，从早上 6 点到下午 4 点左右都有车，票价 15 元（可以尝试把价格还到 10 元），路程 47 公里，路面为柏油 and 水泥路面，路况良好。

在玉山汽车站也有班车，约 1 小时一班。但随意性大，人不开，沿路揽客，往往在路还要停上 10 分钟。

玉山市内最常见的交通方式是人力三轮车，近路如从火车站到汽车站只要 1 元。请备好零钱，以免车夫借口没零钱不找零。建议直接在火车站乘中巴：

玉山 - 外双溪（三清山南部），每 40 分钟一班中巴。

玉山 - 金沙（三清山东部），每天多趟班中巴（最晚到晚上 6 点）。

自驾车

- 1、杭州—杭金衢高速—衢州—梨温高速—玉山口—三清山
- 2、上海—三清山：昌里花园—外环线--沪杭高速公路--杭金衢高速

公路--江西高速公路--玉山出口--通高速公路与玉山冰溪镇专用道--人民大道--玉山冰溪镇。

3、南京 — 沪宁高速 — 杭州 — 金华 — 衢州 — 梨温高速 — 玉山口 — 三清山

4、广州—粤赣高速—温厚高速—梨温高速—玉山口下—三清山

5、苏州-三清山：

(1)从黄山方向到婺源再到三清山,走高速公路从上海杭州 311 高速。

(2)走苏嘉杭高速,沪杭高速,杭金衢高速,出浙江走梨温高速玉山下,然后走玉紫公路一个小时左右可以到三清山脚下。

三清山自驾游建议：

在进入紫湖镇的张岭村,就基本进入三清山的主风景区,整个紫湖镇属于长江中下游保护区,是禁止在山上吸烟的。

紫湖镇是离三清山最近的一个镇,可在此采购物品,如矿泉水等。

由于紫湖镇等山脚下的宾馆平时房源紧张,节假日没房,消费相对偏高。

建议自驾游的兄弟先在山边的城市玉山留宿,第二天早上在驱车到山脚。玉山县城中可采购物品的超市很多。可以先在玉山购买好上山物品,包括食物。玉山到三清山车程 1 小时左右。

内部交通

索道

三清山现有两条索道(东部、南部),类型相同、设备厂家相同、到达景区时间相同,约十分钟到达中心景区。

三清山南部(外双溪)索道、三清山东部(金沙)索道自 2011 年 2 月 1 日起执行新索道票价,两条索道统一价格。

旺季时间：2 月 1 日至 12 月 31 日

淡季时间：1 月 1 日至 1 月 31

旺季：往返：125 元/人次(上行：70 元/人次,下行：55 元/人次)

淡季：往返：110 元/人次(上行：60 元/人次,下行：50 元/人次)
各索道优惠政策：1.2 米以下儿童免票；1.2 米——1.4 米儿童半票

运营时间：

旺季：非周末：8：00—17：00 周末：7：00—17：30

淡季：8：30—16：30

也可以选择步行上山,最好的路线是三清山南山的梯云岭那边,有登山的路就是陡峭点!

温馨提示：体力差者慎行。

栈道

三清山目前有两条栈道,一条西海岸栈道,另一条阳光海岸栈道。

盘旋在悬崖峭壁间的高空栈道为游客观景提供了极为便利的条件。

西海岸栈道：这条旅游栈道位于三清山西海岸景区,又称西海岸高空栈道,它是世界最高最长的高空旅游栈道。

这条旅游栈道平均海拔 1600 米、长 4600 米的旅游栈道,专家认为,这不仅是目前世界上海拔最高的旅游栈道,而且其设计之奇巧也实属罕见。

西海岸栈道通体灰白,全部由钢筋混凝土浇筑而成,如玉带沿悬崖峭壁蛇行延伸,其中 3600 米甚至没有一级台阶,最窄处仅有 90 厘米。

游客到此,必定是背部紧贴万仞崖壁,任脚下翻滚松涛阵阵,极目远眺,更有气势磅礴的云海直到天际。

人们可在栈道上行走吟唱,任山风吹拂,尽情体会云中漫步的感觉。

西海岸栈道耗资 2000 多万元,把自然景观云集的梯云岭一带和人文景观荟萃的三清宫景区连为一体,其安全系数极高,经过了反复的加力和拉力实验。

阳光海岸栈道：三清山虽然已经有了世界最高最长的高空旅游栈道和观看野生动物的安全平台,但为进一步构架三清山风景区,三清山的东部环线栈道应运而生,位于现在的阳光海岸景区。

阳光海岸栈道 1600 米,将在东部山间众多瀑布中穿行,山、水、人将合而为一。

景点介绍

门票信息

(一) 淡旺季价格

旺季价格：150元/人（2月1日至12月31日）

淡季价格：130元/人（1月1日至1月31日）

景区旅游意外保险为：5元/人。

三清山东部索道：（约10分钟到达景区）

平时：上行70元/人次，下行55元/人次，双程125元/人次

淡季价：上行60元/人次，下行50元/人次，双程110元/人次

三清山南部索道：（约10分钟到达景区）

平时：上行70元/人次，下行55元/人次，双程125元/人次

淡季价：上行：55元/人次，下行45元/人次，双程100元/人次

(二) 免票对象

1、现役军人、凭《中国人民解放军军官证》、《士兵》或武警《警官证》可享受免票；

2、记者，凭国家新闻出版总署或广播电视总局颁发的《记者证》、《摄影记者证》可享受免票；

3、摄影家协会会员，凭国家摄影家协会会员证，可享受免票；

4、道教教职人员，凭由中国道教协会统一印制，省、自治区、直辖市道教协会颁发的教职人员认定证书，可享受免票；

5、70周岁及以上老年人，凭本人身份证、护照、驾照、台胞证，可享受免票；

6、带团导游、旅行社经理，凭全国导游IC卡证、总经理资格证或三清山讲解员证，可享受免票；

7、身高1.2米以下的儿童可享受免票。

8、残疾人，凭《中华人民共和国残疾人证》享受优惠票，持有国家残联颁发的一至四等残疾证的残疾人士可享受免票。

(三) 优惠对象：优惠票价为80元/人

1、全日制统招本科、大专、中专、初高中、高职技校、小学生、凭有效注册的在读学生证。

2、1.2米至1.4米儿童；

3、其他如研究生、成人教育生、自考生、短期进修者等均不享受优惠。

南清园景区

南清园景区位于三清山中心位置，是三清山自然景观最奇绝的景区，平均海拔为1577米。

南清园集中展示了十四亿年地质演化形成的花岗岩峰林地貌特征，是三清山自然景观的精华。范围包括从浏霞台经禹皇顶、巨蟒出山、东方女神、杜鹃谷、一线天至游仙谷，构成一个环线。三清山几大标志性景观都在此景区，奇峰异石、雄浑山岳、壮阔云海、珍奇花木遍布其中，景观丰富。



图片来源：欣欣会员—[jxjcl382144382](#)

游览重点：南清园最可观的当数三清山的几大标志性像形山峰，如巨蟒出山、东方女神等，形神兼备；景区几大主要观景台均为观赏晚霞、日出的绝佳位置，如浏霞台的晚霞、云海，玉台的日出、日落及神光等，气势恢宏，绚丽多姿；景区内还有方圆数万亩的千年杜鹃谷，谷中树龄上千年的杜鹃树比比皆是，每年5-6月份花开时节，芬芳满山，殊为可观。

景点推荐：流霞台、葛洪献丹、禹皇顶、三龙出海、秀峰、巨蟒出山、东方女神、杜鹃谷、玉女开怀、生死相依、一线天。

体力分配：南清园是三清山除了玉京峰景区之外比较消耗体力的景区，其中一线天的299级台阶是最需要小心的路段。而且南清园景区景点密集，稍不留神就会错过很多景点。

所以在游览南清园时应按“先缓后快”的节奏进行。由于景区游步道呈环线状，顺时针游览可节省很多体力，且经过一线天时是走下坡（往下更能感觉出一线天之险要）。路线从浏霞台上，至游仙谷下。

几个主要观景点都可稍作休息，如禹皇顶、巨蟒出山、东方女神、玉台及玉女开怀等，每次休息不宜超过 10 分钟，以免耽误游览其它景区，总共大概需要 2 - 3 小时。

最佳游览时间：南清园景观资源丰富，所以在时间的选择上可以比较自由。通常的选择是在下午，吃过午饭，休整后登山，游览沿途风光，至玉台可以看日落，晚饭前可以游遍南清园。

去其他景区：南清园流霞台过后有分岔路可以去西海岸景区，仙姑晒鞋景点过后不远就有分岔路可以去玉京峰景区，禹皇顶下有分岔路可以去阳光海岸景区。

三清宫景区

三清宫景区位于三清山的北部，是三清山人文景观的集萃地，也是道教古建筑群的“露天博物馆”，景区平均海拔约 1530 米，范围上至“九天应之府”，下至“风门”。

三清宫景区历时 1600 多年，源远流长，共有观、殿、府、坊、泉、池、桥、墓、台、塔等 230 多处古建筑及文物。这些古建筑及文物依据“先天八卦图式”精巧布局，是研究我国道教古建筑设计布局的宝地。

游览重点：三清宫是三清山人文景观集中的景区，只有游览三清宫，才能发现道教文化在塑造三清山的品性中所起到的重要作用。

三清宫景区古建筑群的“先天八卦”布局方式非常值得细细玩味，它是整个布局的核心，其它建筑围绕这个核心往八方辐射，各占一卦的位置。

三清宫景区的景点造型设计非常特别。这里的建筑规模都不大，但在造型上却有很高的造诣。风雷塔的设计、龙虎殿的选址等，都体现了道家“道法自然”的运用和对“天人合一”的追求。人文、自然景观浑然交融，不分彼此。

体力分配：三清宫景区是消耗体力较少的景区，一般游客只游三清福地，而三清福地是一个高山小盆地，高低落差较小，主要的古建筑相对较集中，故游三清宫景区较轻松，只需 1 小时左右的游览时间。游览三清宫可以持着一份悠闲的心境，慢慢体会。

很多游客喜欢靠着风雷塔及其它建筑摄影留念，这不仅很危险（因为风雷塔建在危崖之上），而且对于古建筑的保护不利，建议游客远观为妙。

另外，三清宫景区也有一些比较危险的景点，如紫烟石，这里虽然视野开阔，是赏景的极佳点。但是四周没有保护设施，所以切记要加倍小心。



最佳游览时间：三清宫景区是人文景观集萃地，不受天气的影响，故游三清宫景区在时间的选择上非常自由。一般游客会将西海岸、三清宫、玉京峰景区联在一起游览。

去其他景区：三清宫景区在风门处往右拐可转去西华台景区，到九天应元府往南走可至玉京风景区，在涵星池畔往南可连接西海岸景区。

万寿园景区

万寿园景区位于三清山南麓，以祥寿文化为主题的景区。万景区内奇峰巧石天然浑成，仙峰秀色中蕴涵着中国传统祥寿文化和道家修身养性之道。

整个景区就如同一座天然盆景，景区内景点以精致神韵见长，各景点景观契合祥寿文化主题，启示健康养生之道。景区从彭祖祝寿像经观音台、鹤寿顶、得禄台、逍遥石至树开石一带，游线呈环状，全线路程约 1.5 公里。



游览重点：游览万寿园可以依据两条线索：其一，有传说游客在观

音台、鹤寿顶、得禄台三个观景台上分别拜一次观音（三处观景台均可观赏观音峰），就可以实现一个愿望，您不妨在观音台许个愿，到得禄台还个愿，讨个吉祥；

其二，万寿园游线从低到高，层次由浅入深，顺自然展开，游客在饱览美景秀色的同时也可以领悟一些健康、养生、长寿之道。

景点推荐：彭祖祝寿、观音台、白头偕老峰、养生谷、鹤寿顶、三排尖、三叠龟、海狮吞月、得禄台、平安桥、逍遥石。

体力分配：万寿园景区是三清山最轻松的景区，整个游览只需50分钟左右。

游览万寿园建议放慢节奏，以免错过舒适悠闲之感。万寿园最消耗体力的路段其实就是进入景区的100个台阶，这部分步道应该慢慢走，休息时间可以相对减少。

在几个观景台上边赏景边休息是较好的休息方式。逍遥石是万寿园较为危险的路段，经过时切记要抓好扶栏，小心为上。另外上鹤寿顶、得禄台的台阶也非常陡，注意安全。

最佳游览时间：由于游览时间较短，而且体力消耗不大，所以万寿园的游览时选择比较自由，是住在山上的游客可在饭前或饭后散步的好去处。

去其他景区：万寿园景区游线是个小环线，景区内没有往其它景区的分岔路。从万寿园往其它景区，仍旧需要从进入万寿园的入口出去。

石鼓岭景区

石鼓岭景区，位于三清山南麓，这是一个正在开发中的新景区，最大特点是流泉飞瀑集中，气势壮观。

如“玉帘瀑布”是三清山最大的瀑布之一，高34米，宽30米，形如水晶玉帘高挂九天，故名。

其它如“川桥双色瀑”、“石门四叠瀑”，主要景点景物还有：石鼓岭、金桥、回音壁、鸳鸯潭、三杏抱梅、泉水岩、石林、八仙岭、八仙洞、八仙潭、瀑布等。

石鼓岭：位于三清山南麓，金沙溪北面。矗立于金沙溪中，岭上有一奇石，状如鼓，高踞山巅，故名。这里清溪碧水，翠竹青松，遍地绿草鲜花，风景十分清幽。

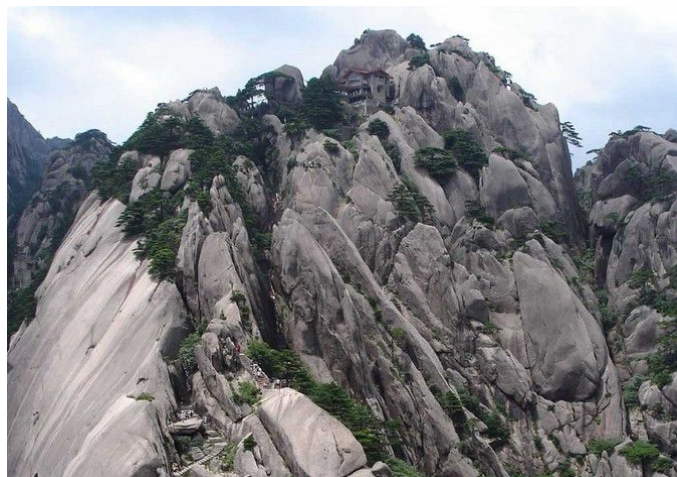
玉帘瀑布：位于石鼓岭电站之上，沿途幽谷丛林，景色清新。沿途有几条小瀑布，蜿蜒曲折，飘洒而下，十分有趣。至狮头山下，可见“玉帘瀑布”，直下九天，瀑高34米，宽30米，略呈方形，如白玉水晶帘，高悬天际；声如滚雷急鼓，震人心魄，十分壮观；

美如万斛珠玑，倾泄碧潭中，是三清山大瀑布之一。

石门四叠瀑：位于和尚山下，流经一座狭窄的天然石门，宽仅一米，为巨石中分，成为二叠，有绕石而过，从石隙中跌落50米处成为三叠，回流100米后，从70米高岩直落深潭，成为“石门四叠”。瀑高100多米，雄伟壮观。

三洞口景区

三洞口景区，位于三清山西部，其主要特点是从高峰进入幽谷深处，探索三清山腹部迷宫般的深沟大谷，并从不同角度远眺玉京雄姿，蓬莱仙境、琼台玉阁，这是其它景区所不能取代的最大特色。



主要景点景物有：仙桥墩、书童踏肩、剪刀峰、狮子抱球、牛郎织女、唐僧西征、七夕双星、三阳开泰、玉屏峰、紫竹峰、百鸟朝凤、孔雀开屏、老虎咀、阎王洞、幽冥洞、鬼门关、红瀑、龙隐岩、玩珠洞、灵雨岩、王瑯峰、金刚峰、怀玉书院旧址、蟠龙岗、屏峰等。

三洞口就是由汾水关通往梯云岭去的登山途中，这是三清山西部飞仙谷中无数奇险胜景之一。

第一洞口，形如虎口，它是有虎嘴形山岩组成的。人不能直立通行，一边是峭壁，一边是深谷，脚下是布满青苔、油滑非常的凸形岩体，必须贴着石壁，弯腰俯首，蛇行而过，险不可言。人称此洞为“老虎洞”。

第二洞口，形如古井，它是天然岩石倾轧而成，洞深10余米。人须用双手和双脚，支撑在洞壁石缝间，慢慢交替着移动身体，稍有闪失，便跌落洞底，洞壁上有洞，作为此洞的出入口。人称此洞为“幽冥洞”。

第三洞口，形如一座殿宇，宽敞高大。全部由岩石天然构成，可容纳数十人休息。一人讲话，声震洞宇，发出嗡嗡回声。洞前有大刀形长条岩石高10米，“刀”口裂隙中嵌进一株松木，松木上有间隔的凹槽，才能通过，其险难以言状。人称此洞为“阎王关”。

玉灵观景区

玉灵观景区位于三清山景区风门以下至金沙、龙泉桥一带，为东部登山的通道。景区内曲折盘旋的山道，迂回于奇峰岭嶂之间，穿行于青松绿竹林荫之下，于攀登中观赏，一路水月松峰，直叩风门云关。

游览重点：玉灵观、吊桥、龙泉桥、冰玉洞、小龙潭瀑布石观瀑布、玉京烟云、三清列生、玉灵月色。

特别提醒：玉灵观景区是三清山景区的外围景区，开发尚未成熟，游步道以及其它基础设施、服务设施还不够完善，最好请一位向导（本地山民是最好的向导）。

玉京峰景区

玉京峰景区是三清山最高峰所在地，海拔 1819.9 米。景区范围从九天应元府、红茶花石，经郁松岭、跨鹤桥、登真台、玉华峰、玉虚峰，到蓬莱三峰一带。景区内除了玉京、玉虚、玉华三座主峰高凌云端，还有蓬莱三峰、垂直千米的飞仙谷、深渊万丈的王母谷，更有天象奇观云海、雾涛、日出、佛光等。不登玉京峰，难得三清妙。

游览重点：玉京峰景区的玉京、玉虚、玉华三峰凌立，峻峭挺拔，高耸云天。所谓“地到无边天作界，山登绝顶我为峰”，观山不至顶，总有些缺憾。

只有站在玉京峰顶，俯瞰脚下千山万壑时，三清山的壮阔才会完整展现。除了顶峰的壮丽之外，玉京峰景区内的云海、雾涛、日出、日落，同样气势磅礴、绚丽多姿，玉京峰正是观日出、日落的绝佳位置。

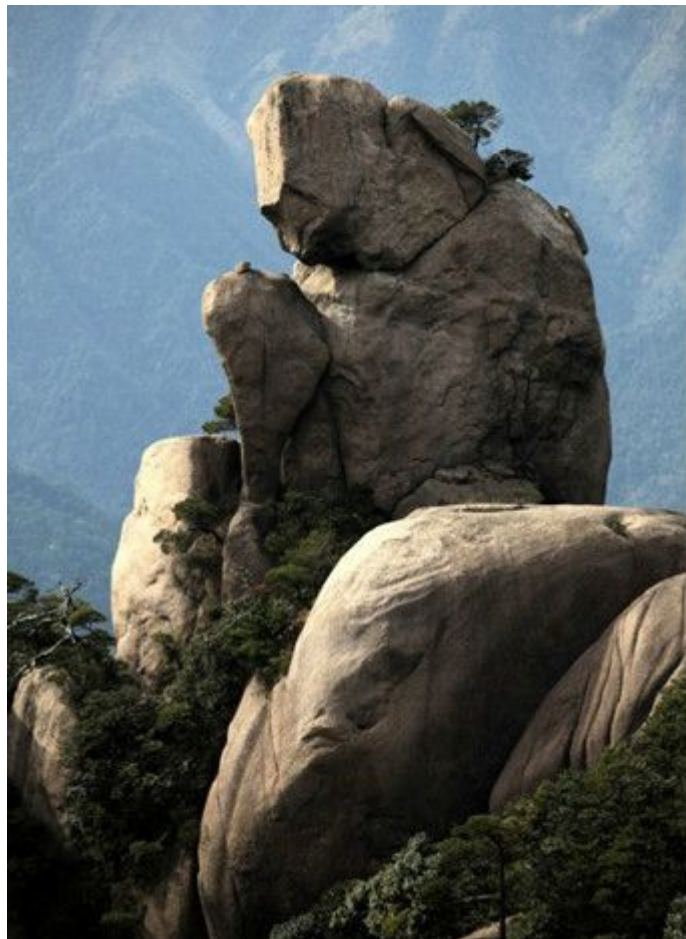
景点推荐：和合峰、九天应元府、登真台、玉华观音、木鱼镇鳌、玉虚峰、飞仙谷、玉京峰、升天石、好汉坡、真绝顶、冲霄谷。

体力分配：玉京峰是三清山最消耗体力的景区，登顶需要充沛的体力与顽强的毅力，总游览时间约需 2—3 小时。上玉京峰的路线有两条：一是从南清园走冲霄谷至玉京峰，途中有段好汉坡，游步道随山谷延伸，林荫蔽日，险而陡，一路行来非常寂静，这段游步道景点较少，却是三清山核心区中原始风味较足的区域，适合“毅行”；二是从三清宫经九天应元府上玉京峰，这也是较多游客选择的路线，这条路线上玉京峰的游步道相对平缓，登玉京峰后走冲霄谷下，最陡的冲霄谷变成下坡，相对可节省很多体力。

最佳游览时间：一般选择上午时间，经过一夜的修整后，上午的体力较充沛。而且云海、雾涛、佛光最易在清晨至上午时间段出现。

到玉京峰赏日出的游客需要较早出发。

去其他景区：玉京峰景区北部连接三清宫景区、阳光海岸景区，南部连接南清园景区。如果登顶是从南清园上，可以从三清宫下，走西海岸返回；从三清宫登顶的则反其道而行。



图片来源：欣欣会员—三清山杜娟

西海岸景区

西海岸位于三清山的西部，是三清山观景最为开阔的景区，平均海拔 1600 米。三清山曾经三次被海水淹没，西海岸就是当年的海岸线。

景区南起浏震台过后 50 米的叉路口，北至三清宫景区的涵星池，游线大约 4 公里，其中 3600 米无一台阶，游步道由一条全国最高、最长的高山栈道构成。身临西海岸，在悬崖绝壁之上闲庭信步，远观壮阔云海、恢弘晚霞、连绵群峰、幽深峡谷，气象非凡。

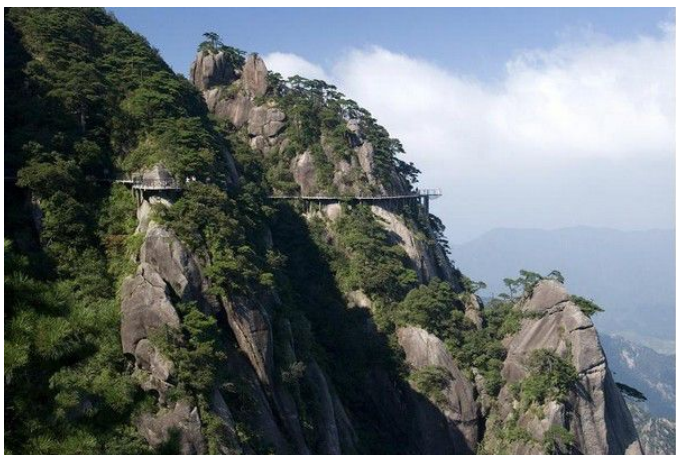
游览重点：西海岸有四大奇观：高空栈道、云海、大峡谷、古树名木群。漫步在海拔 1660 多米的高空栈道上，一边是悬崖绝壁和原始森林，一边是幽深的峡谷，远处是连绵群山，这种体验不容错过；西海岸的云海尤其壮观。除了普通的云海，还有轰鸣的“响云”、汹涌的“瀑布云”等；当你站在栈道上俯瞰大峡谷，也是一种难得

的体验。

景点推荐：神童负松、山盟海誓、西霞港、西海港湾、观音送子、仙桥墩、妈祖导航、飞仙谷、翡翠谷、猴王观宝、母子松、葫芦湾。

体力分配：西海岸景区游线虽然比较长，但只有起始和结束共400米路段，需要攀登台阶，其它都是没有一级台阶的栈道，人行其上，如履平地，逍遥自在。

景区是单线游步道，是连接三清山南、北山的走廊。如时间充沛，在游完西海岸景区后，可以继续浏览三清宫景区，并经过玉京峰或阳光海岸景区返回南部；往返西海岸景区共需3个小时左右。



最佳游览时间：西海岸景区是需要重点安排的景区。通常将西海岸游览时间安排在下午，因为下午的时间比较充足，视线较好适合远眺，而且在返回的时候往往可以看到绚丽的晚霞。

去其他景区：西海岸景区南部连着南清园，北部连着三清宫，中途在万松林处还能通往玉京峰和阳光海岸景区。游览时可以考虑将西海岸和三清宫串联起来游览，如再将玉京峰也串联起来的话，就需要充沛的体力了。

西华台景区

西华台景区位于三清山北麓，是宋明以来的登山石级古道，范围从汾水村至风门。

这一景区最突出的特点是：诗情画意的田园风光，犹如陶渊明写下的“桃花源”。一路上松声合泉声、万木葱茏、百花争艳、石径穿行于林荫中，即盛夏三伏天气，也无暑热之苦，人们赞美为“绿色王国”、“清凉世界”、“百花园”。

游览重点：西华台景区以田园风光和幽静古道为胜。步云古道早在唐代就是信州太守王鉴退隐之处，这里水转山环、梯田如画，岭上人家是畲族村寨，至今保持着非常淳朴的民风。至王鉴后裔王霖与宋代乾道六年（公元1170年）在山上建立三清宫以来，步云古道

成为香客游人登山的必经之地 这里北接婺源古徽州，东连“吴楚分源”古驿道，西下鄱阳湖，可谓“古道黄金线”。另外西华台景区内还有大片原始森林，茫茫绿色林海，古木参天，奇花异草遍布。

景点推荐：步云古道、步虚桥、老子看经峰、杨清桥、杨清桥瀑布、庆云瀑布、西华台、碧玉岩、登汉路。

最佳游览时间：区内珍木奇花丰富，加上两大瀑布，故一般游览时间选在春夏两季的上午较为理想。整个游程需2—3小时，需较充沛的体力。

去其他景区：由于三清山景区南部景区以及登山路线的开辟，西华台景区目前基本处于原始状态。所以西华台景区比较适合有较多户外活动经验的游客游览。

阳光海岸景区

阳光海岸景区位于三清山的东部，所以又名东海岸，是三清山新开发的高空栈道景区。阳光海岸全长3600米，平均海拔1600米，景区南起三清山中心景区南清园的禹皇顶，北至道教圣地三清宫景区的九天应元府并由此连接三清山西海岸景区形成了三清山核心景区环形栈道旅游线路。漫步于阳光海岸之上，脚踏浮云，身披雾纱，犹如遨游于仙境之间。放眼望去，远处高山石林等壮丽景观尽收眼底。

游览重点：阳光海岸位于三清山的东部，与三清山西海岸、三清宫两大景区形成一条海拔1600米的高空环型旅游线路，是观赏三清山东部瑰丽风光的最佳之处。其中叫绝的有以下几大奇观：日出、壮阔云海、百里松林、惊险刺激的索桥、透明玻璃观景台、幽深峡谷、不同角度的东方女神和巨蟒出山等等。

景点推荐：玉白石、金龟石、乾坤台、五老拜三清、珍珠黄杨群落、母子石、天狗迎客、渡仙桥、玉光亭、曹国舅悟道天聋地哑、白头偕老、步云桥。

体力分配：阳光海岸景区虽说游线相对比较长，但台阶高低分配有度，整体成一曲线状。游客走在栈道之上，轻松自如，全程游完大概需要一个半小时。阳光海岸景区上设有众多休息点，在几处绝佳的观景台上游览时也可以边欣赏美景边休息。根据景区特点，建议上午浏览阳光海岸并与三清宫、西海岸景区一道形成一个完整的浏览线路，感受一下三清山自然绝景和千秋人文，从中体验自然与文化的和谐统一。

最佳游览时间：阳光海岸景点丰富，所以在时间的选择上可以比较自由。通常的选择是在下午，吃过午饭，休整后登山，晚饭前可以游遍南清园。

去其他景区：阳光海岸景区南起南清园景区的禹皇顶，北至三清宫景区的九天应元府，游览时一般把西海岸和三清宫连在一起，形成一个环型旅游线路。经过西海岸时还可以通往玉京峰景区。

住宿

三清山和玉山县城都能提供不同标准的住宿，总的来说，县城的房价相对要低一些，但想要看日出还是要住到山里。三清山山上有近十家山庄和宾馆，山上住宿条件还不错，标准间一般 200 元左右。在旅游淡季一般只需花 30~50 元就可以住一晚。住在半山腰的宾馆中，不仅可以随时欣赏到山间缭绕的雾霭，还可以享受夜里山中的静谧，会让游客得到一份难得的好心情。

三清山山下也有不少地方能提供住宿。三清山山顶上住宿比较贵，一般是山下住宿的 2—3 倍，建议住在三清山脚下的宾馆，及方便又经济，而且条件也不错。这样的住宿一般在 150 元/间。

玉山县城各级宾馆、招待所及家庭旅馆众多，配套设施和服务也齐全，接待能力最强。虽然离景点稍远，但住宿价格方面有很大的实惠，在玉山县城住宿，普通宾馆 100 元左右。当然也不乏设施较高的高档酒店及价格亲民的经济型住宿。

还有就是在山上露营，由于三清山山上的住宿点较少，且相对较贵，很多驴友又想在山上留宿，所以就有很多人选择了露营的方式，第二天一早就能躺在被窝里看日出。

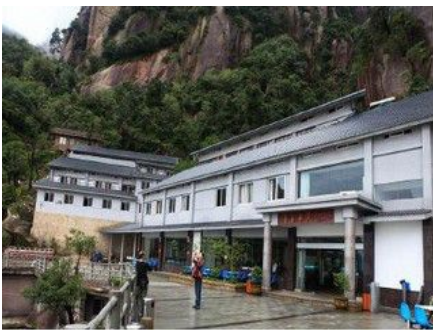
三清山的驴友俱乐部很多，也有很多出租帐篷的地方，价格一般是 100-150 双人帐篷，相比大几百的宾馆，帐篷确实是物美价廉啊。

三清山帐篷出租主要有三大块，一个是山下的帐篷出租，这个就比较考验人了，要自己背山上的，所以一般很少人在山下租赁，但山下的价格较山上又略有便宜。

还有就是三清宫帐篷出租，三清宫空地很多，适合大面积的帐篷大会，而且水源也是天然的。但三清宫在玉京峰的背面，严格来说是偏西北方向，不能看日出啊，要看日出只能爬玉京峰，交通略有不便。所以如果你在三清宫露营，要想看日出，那是个艰难的决定啊。

建议大家还是在南清园露营，最好是在玉清台的附近，但不建议就在玉清台，留点位置给后来的人嘛。玉清台周边有一大片箭竹和杜鹃林。箭竹是大熊猫最爱吃的，很矮的那种竹子。杜鹃花是三清山的山花，花季在 4-6 月，在花海中露营，那是多少女生做梦的场景啊！杜鹃林位于三清山东部，玉清台和女神之间。

山上住宿推荐



上饶三清山日上山庄

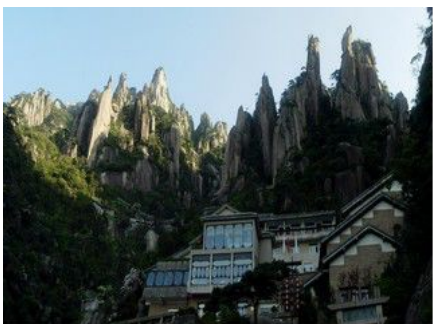
简介：隶属于三清山日上企业，是最早从事三清山旅游开发的服务型企业。山庄地处三清山核心景区梯云岭中心，是一处游览全山无需走回头路的山庄。

欣欣价：480 ¥ 起

>> [立即预订](#)

顾客点评：酒店设施齐全，里面挺干净的，地理位置又相当优越，从房间往外看，可以看到很不错的山景，真得挺不错的。

顾客点评：酒店在山上，空气清新，用餐比较贵（笋干炒肉丝 98 元一盘，米饭 8 元一份/一人）.....[更多点评](#)



上饶三清山天门山庄

简介：因位居天门群峰下而得名。山庄利用山谷自然走势和四周峰峦叠翠的环境，以仿古园林建筑之风格，内部回廊相连，布局合理，秀丽精致，与大自然浑然为一体。

欣欣价：480 ¥ 起

>> [立即预订](#)

顾客点评：其他都没问题，就是建议不要住三人间，要住就住双人间（朝南），景色美啊！

顾客点评：双人间合算，景观漂亮。三人间向西紧靠大山，啥也看不见！.....[更多点评](#)

山下住宿推荐



上饶三清山金沙水云山庄

简介：上饶三清山金沙水云山庄座落在世界自然遗产，国家 4A 级风景区三清山金沙东部索道 300 米处，由索道上山至主要景区约八分钟。

欣欣价：399 ¥ 起

>> [立即预订](#)

顾客点评：环境不错，，服务也很好，以后会向朋友推荐

顾客点评：环境不错，舒适，价格很实惠，酒店离三清山入口很近 很方便.....[更多点评](#)



上饶三清山南星宾馆

简介：上饶三清山南星宾馆隶属江西有色地质堪查局，是江西金源地矿有限责任公司与江西锦都皇冠酒店合资联营的宾馆。

欣欣价：380 ¥ 起

>> [立即预订](#)

顾客点评：酒店的位置好，离索道很近，房间装潢还行。

顾客点评：酒店位置不错，干净卫生，就是隔音效果不好。.....[更多点评](#)

玉山县城住宿推荐



上饶五悦景区连锁酒店

简介：坐落于世界自然遗产地三清山东部山麓，距离金沙索道站仅需 3 分钟车程，也是龙虎山、龟峰、婺源、景德镇、黄山等 300 公里旅游圈上的便捷、黄金驻点。

欣欣价：255 ¥ 起

>> [立即预订](#)

顾客点评：相当不错，依山傍水，离南入口稍稍走一段路，相当不错，半夜到的，电话不通，第二天店里直接过来接的。

顾客点评：酒店环境优雅，距离景区近，服务员态度很好，房间干净整洁。.....[更多点评](#)



上饶玉山南洋丽晶酒店

简介：位于玉山县金山大道，主楼高 15 层，拥有各式精致舒适的豪华客房，内设免费宽带网络、免费国内长途电话、超大屏幕液晶电视、独立温控系统等设备一应俱全。

欣欣价：188 ¥ 起

>> [立即预订](#)

顾客点评：优点就是价格便宜~干净卫生~房间大 缺点是没有配吹风机~洗头不方便

顾客点评：很干净，也很好找，酒店里的餐厅菜烧的很好吃。.....[更多点评](#)

>> [更多酒店预订信息](#)

美食

三清山上各大宾馆、山庄大多提供餐厅就餐，环境都还不错，但物价较贵，一般碗面在8元左右，啤酒和其它饮料在4-6元之内，油焖青菜16元、油淋茄子12元，地瓜炒肉片12元。饭按人头算，每人3-5元。

三清山最有特色，观日出位置最佳的一家宾馆为女神宾馆，享有“人间仙境”的美誉；地瓜炒肉片则是用山里的木薯炒猪肉，加了一点辣子，据说味道十分好，建议游客不妨一试。

特别提醒：最后在宾馆、山庄等住宿点用好餐后游景点，览景途中有些岔道口的东西很贵，如快餐40元一份，方便面20元一盒，就连提供一份泡方便面的开水都要10元。建议游客如果要在山上住的话，最好选择多带点方便面，毕竟山上用餐较贵。宾馆开水自己可以烧的。

美食推荐

石鸡

农历六月至八月的夏秋夜间，三清山条条溪涧的石壁处，有石鸡成群栖息或觅食，并发出“贡、贡、贡”叫声。

这三个月是捕捉石鸡的好机会每逢此时，山麓的农户人家便点松明火或以手电照明，循溪而上去捕捉石鸡。

农历九月后，石鸡则深藏石壁隙中不得见了。石鸡的形状爪长有毛。大的石鸡一只重达半斤。二桥墩的山涧中，石鸡的皮肤呈红色，俗称“红石鸡”。石鸡性温、味鲜、肉嫩、汁有胶质，可爆炒或者清炖，是席上珍品。

它的营养价值较高，清炖石鸡不仅是美食，而且有壮筋强骨的功效。



金豆

金豆俗称“月豆”，是本地著名的农产品。主要品种有两个：一种叫“白金豆”，豆皮纯白光滑；另一种叫“花金豆”，豆皮红白纹相间。这两种金豆品质均佳，含淀粉、蛋白质颇多，可以糖煮、盐煮、配料炒，烹调成佳肴，味道清香可口似白莲。

蕨菜

蕨菜又名龙头菜，具有清热、降气、化痰、治食嘔、肠风热毒。采摘于三清山山区的高山丛林中，自生自长，不受农药化肥城市污水的污染，是真正的纯天然野生保健食品。

蕨菜经现代医学鉴定，还有防癌减肥之功效，被誉为“山菜之王”，是集营养药用于一身的天然无公害绿色食品。

马齿苋

马齿苋是野菜中唯一经卫生部批准的药食两用植物，有“田园灵芝”之称。采摘于三清山山区的高山丛林中，自生自长，不受农药化肥城市污水的污染，是真正的纯天然野生保健食品。

地瓜炒肉片

三清山地瓜炒肉片是三清山当地百姓菜中一道特色了，用山里的木薯炒猪肉，加了一点辣子，味道十分好

白玉豆

三清豆（玉豆）三清豆俗称白玉豆，是三清山的土特产，因其籽粒白如玉，烹调好的汤清似水，吃时爽口清气，加之是三清山的特产，故名“三清豆”。它是古时上交朝廷贡豆。

白玉豆皮纯白光滑，大似蚕豆，略扁。三清山麓的南山、樟村、童坊等乡种植最多。此豆含淀粉、蛋白质颇多，可以糖煮、盐煮、配料炒、烹调皮佳肴，其味清香可与白莲媲美。

三清山红菇

每年的夏秋之交，在三清山的高山地区山林杂木腐叶丛中，生长着一簇簇水灵灵的红菇，它的杆同其它菇不一样，不但不脆，而且质硬带韧性。三清山红菇，味美可口，煮汤，炖鸡鸭均是上等好菜。

猕猴桃

猕猴桃系优质水果，盛产于怀玉山、三清山等地。果实六月间成熟，果皮呈淡褐色、汁色、果肉味甜而略带酸，含有大量维生素C、维生素B和维生素P，营养价值高，可直接食用，也可药用和酿酒。



图片来源：欣欣会员—[qh4561214](#)

绿竹映翠

将每条青瓜雕刻成竹子般，排列成4排，在每个竹节中间开个小洞，在洞中加入调好的素蛋清鲜牛奶和雪耳。再把切碎调好味金灿灿的素蟹黄洒在蛋清、牛奶、雪耳调拌而成的馅料上。

此菜式美观清雅，口感清淡，蛋清与鲜奶白如甘酪、清香怡人、鲜嫩无比。据王惠群厨师介绍，这款菜式的点击率非常高，因其卖相美艳，上菜后顾客往往先欣赏一番才下箸。

餐馆推荐

老乡村

地址：电影院广场，文艺中心

特色：湘菜，农家风味

价格水准：中高

饮食环境：中高，内设空调包厢

简介：环境较好，价格很高，湘菜特色鲜明，农家菜水产品较好，服务好，上菜快。

嘉宾美食坊

地址：玉福大酒店旁

特色：川杭风味

价格水准：中

饮食环境：中等，有空调包厢

简介：本店菜肴风格较多，以川杭风味为主，口味有辣，甜等多种，菜都是现场点的。

鸭里王

地址：玉福大酒店旁

特色：余姚老鸭煲、蒸鱼、蕨菜猪脚

价格水准：中

简介：该店没什么特色菜，小炒还好，但是上菜较慢，菜肴现场点。

常山徐味

地址：玉福大酒店旁

特色：三头一掌（鸭头、鹅头、兔头、）价格水准：中等

饮食环境：中档，内设空调包厢

简介：玉山最为有名的“三头”店，不可错过，鸭头（4元一个）最为好吃，但是很辣。

湘水人间

地址：将军庙18幢

特色：麻辣湘菜

价格水准：中等

饮食环境：中等，内设空调包厢

简介：菜肴非常辣，典型湖南风格，但是并非专业的湘菜，有一定玉山当地风格，价格一般，服务一般，现场点菜。

购物

三清山物产丰富，较出名的有云雾茶、鸡心栗、黄金茶、白玉豆、黄蛤、石鸡、四足鱼、罗纹砚、玉山毛笔等。

云雾茶以“色绿、香郁、味醇、形美”闻名，带一股天然的花香；石鸡则爪长有毛，皮肤呈红色，俗称“红石鸡”。至于玉山罗纹砚已有千年生产历史，向被文人墨客视为文房佳品，竞相收藏。

三清山景区内有各种售卖当地特产的商店，不过一般都比较贵。另外，游客还可以到玉山县城和上饶市区购买到三清山的各种特产。

特产推荐

三清山山茶油

三清山山茶油选用三清山一带山区吸四季露水，取日月精华的优质野生山茶籽仁为原料，用传统工艺和现代技术精心提炼出来的一种纯天然、高品味、高营养木本食用植物油。

油色透亮，清香纯正，口感营养极佳，富含油酸、亚油酸、维生素E、山茶甙等有效保健活性成分，油酸含量居各种天然植物油之冠，又誉为“油中之王”、“神奇的东方橄榄油”、“长寿油”，一直被南方居民视为山珍贡品。



三清山黄金茶

黄金茶，又名香茶，学名山腊梅，属纯天然野生功能性茶种。该茶质嫩色绿，条细味醇，香高气爽，风味独特，功效显著。黄金茶富含挥发油、槲皮素、黄酮类、生物碱等有效活性成份，含有12种微量元素。

18种氨基酸，7种维生素，尤其是Vc、铁、硒等含量高，黄金茶具有清凉排毒、防抗感冒、防暑解暑，助消化、止泻、消脂降压、预防心脑血管疾病的作用。

四方尖有机茶

四方尖茶产于海拔1500米以上的怀玉山四方尖之上，土质肥沃，雨量充沛，山高气温低，常年云雾不绝，适应高山有机茶生长。

四方尖茶加工精湛，品质上乘，叶嫩、条细、香高、味浓、汤色鲜绿，耐冲泡，是江西赣东北久负盛誉的高山名茶。

三清云雾茶

三清山东麓的紫湖、三清两个乡，有万亩茶山，被誉为三清山云雾茶乡，并办有茶叶精制厂。

现在，三清云雾茶得到精心培育和精制加工，更以“色绿、香郁、味醇、形美”而享有盛名。

此茶气味似天然花香，但更胜花香，品此茶时，先闻其香，才尝其味，慢饮细啜，满口留香，舌底生津。

三清山根雕

三清旅游工艺品根雕厂，位于三清山脚下紫湖镇。是一家技术力量雄厚，制作工艺精湛，选材名贵上乘，生产历史悠久且具有良好信誉度的根雕厂。



三清山葛粉

山葛粉选用三清山高山森林之中多年野生葛根为原料,按有机食品生产加工要求精心加工而成。

据《本草纲目》、《中药大辞典》等权威资料著述,葛根及其制品有清火、排毒、降血脂、降血压、降胆固醇、降血糖、预防老年性痴呆,防止动脉硬化,防止脑血栓等心脑血管疾病之良效。

葛根的药用价值极高,称之为“江南人参”,国际上素有“亚洲人参”之美誉,葛粉称之为“长寿粉”,在日本被誉为“皇室特供食品”。

三清山土蜂蜜

土蜂酿百花之蜜,是大自然的精华所在。土蜂蜜每年割蜜 1—2 次,酿蜜时间长,蜜的浓度高、品位好、香味浓、甜度纯、营养全面,保健功能极佳。

保肝护肝、防癌抗癌、延年益寿等,对防衰抗皱、消斑、护肤养颜有较好的作用。

三清山蜂花粉

三清蜂花粉选用赣东北山区优质山茶花蜂花粉为原料,经目前最先进的低温(—40℃)瞬间物理空气动力学技术,进行超微破壁粉碎而成(粉粒小于 5 微米),破壁率达 99%以上,更有利于人体吸收。

蜂花粉富含 96 种元素,包括 22 种氨基酸,14 种维生素,30 多种微量元素,以及大量的蛋白质、核酸、酶类、黄酮类化合物和其它有效活性物质。

三清山有机笋干

有机笋干选用三清山竹林中优质野生刚破土的毛竹笋为原料,经清洗、切片、水煮、晒干而成。

该笋肉质细嫩,味道爽口,清香纯正,原汁原味,营养丰富,素有“金衣白玉,菜中一绝”、“笋中皇后”之美誉。

据测定:冬笋中含有蛋白质、氨基酸、维生素、微量元素,尤其是植物纤维素含量丰富,能促进肠道蠕动,助于消化,预防便秘和结肠癌。

三清山大米果

三清山大米果选用三清山脚下秀山水的紫湖山区的一季水

稻,未使用任何农药和化肥的优质打果糯为原料,采用“三蒸二百锤”的独特工艺制作而成。

该果色白如玉,质地滋软、细腻韧滑、久煮不湖、营养丰富、味美爽口,实为“江南米果(年糕)”之上品。是三清山一带久负盛誉的传统美食。食用方法:煎、炒、蒸、煮均可。

三清葛花茶

葛花茶是以葛根开放的花蕾,采集晒干、碾细、配伍枳椇子等疏肝理气中药,经科学加工,精制而成,本品清香味甘,饮用方便,具有降低饮酒者血液中乙醇含量,提高肝脏对乙醇脱氢酶的活性作用,增强肝脏对乙醇的生物转化功能,从而达到解酒(抗乙醇中毒)等作用。

罗纹砚

玉山罗纹砚已有上千年生产历史,多产于怀玉山下,因纹理似丝罗,故名罗纹砚。

朱熹在《怀玉砚铭》里说:“.....怀玉山相连,山产砚石,盖歙砚之佳者。”罗纹砚结构缜密,纹若水波、石面光泽、呵气成汗,沉浸水中湿润如玉,具有发沫细快,久磨无粉杂入墨中,贮水不涸等特点。



玉山毛笔

玉山毛笔也是书画必用之佳品,创始于清咸丰年间,至今已有一百多年。玉山毛笔用料讲究,严格选用优质的羊、兔、黄狼、鸡冠毛等做笔毫,制作精细,质量优异。其中冰肌铁骨(紫毫),极品纯净的紫狼毫等中高档,多远销东南亚和日本等国。

娱乐

传统娱乐方式历史悠久，深受广大人民群众欢迎。

传统娱乐活动有：板龙灯、赛龙舟、串堂班等；传统艺术表演有：赣东北采茶戏、赣剧、弋阳腔、婺源地戏、婺源傩舞等。

民俗节日

板龙灯

每年的元宵节前后，在玉山、婺源、上饶县等一带的农村都有舞板龙灯的习俗。即用竹骨彩纸扎成龙头龙尾，龙身由各户自扎，每户各置一长条形板凳，上扎二至五个花灯为龙身。各节花灯内点蜡烛，每节板上两盏花灯，长达2米，由一人手持。一条龙灯由上百节板灯连接组成。元宵之夜，穿行于村镇小道，灯光映天，如巨龙游走。引来万人空巷，场面非常壮观。

赛龙舟

每年的端午前后，上饶市的信州区和滨湖地区的波阳、余干等县都会举办各种规模的龙舟赛。在信江流域，在鄱阳湖上，彩旗招展，鼓声阵阵，各式龙船争先恐后，吸引了两岸大批民众加油喝彩，一时道路为之堵塞。

旅游贴士

三清山最佳旅游时间

三清山地处亚热带气候区，同时又具有高山气候的特征，年平均气温介于10~12℃之间，七月份平均气温21.8℃，年平均降水量在2000毫米左右。

三清山的最佳旅游时间是春、秋两季，尤以秋季更佳。这时候天气干爽，没有烦人的雨水来干扰，可以玩得很尽兴，是观日出，赏云雾奇景的好时候，而少见的佛光也会时时出现。

登山前准备

- ◆ 登山应注意着装，尽量选择运动休闲且宽松挡风的衣服，切忌穿裙子和紧身衣裤登山。冬天登山轻巧保暖的羽绒服为首选。
- ◆ 山上早晚气温较山下低，应根据当天的准确天气预报适当的增减衣服。
- ◆ 登山应注意挑选合适的鞋子，以免劳累、起泡。运动鞋、登山鞋、布鞋和旅游鞋等平底鞋均可。切勿穿高跟鞋，拖鞋和皮鞋，以防滑跌而带来登山的不便；
- ◆ 登山前最好购买登山手杖，以免体力不支。山下山民卖的拐杖1元一根，山上则更贵。购买拐杖时，应注意选择长短、轻重合适并且结实的手杖。
- ◆ 三清山天气变化无常，时晴时雨，反复无常。且山高风大，不宜打伞，免得连人带伞一起兜跑。登山前如天气不好最好准备雨衣或在山下购买，如果等到山上下雨时再买雨衣，价格定会让您吃惊不小。

小。

- ◆ 山高路陡，尽量少带行李杂物，轻装上阵，以减轻负荷；但要带足够矿泉水、饮料，以应登山途中水分散失口干舌燥。可选择性的带一些高热量的食品来保持体力的充沛。（上山任何东西都很贵、而且只有定点才有。山上一瓶矿泉水都要5元。）

- ◆ 登山前应充分了解自己的健康状况，随时携带药物；有高山反应及身体不适者，可选择索道和轿子，但勿勉强上山。

三清山观看日出晚霞时间及地点

三清山的日出真的是非常的壮美，几乎每天都会出现云海奇观，遇到运气好的，可以看见传说中的佛光，所以不看三清山的日出，那真的是一种遗憾。可是三清山索道晚上是不开放的，要徒步上山也要走几个小时的山路，对一般游客来说，根本是不可能的。所以想看日出，只有一种办法，就是在山上住宿，还要在离看日出近的地方住宿。

三清山日出晚霞时间表：

日出：春季 06:00；夏季 05:30；秋季 06:10

晚霞：春季 18:00；夏季 19:30；秋季 18:30；冬季 18:00

推荐几个观看日出晚霞地方：

1、玉台（南清园杜鹃坡上去）

推荐玉台观看，主要是因为路程和高度较玉京峰短和矮，走来相对比较容易，而且观赏点也不错，很开阔，离女神宾馆很近，从女神宾

馆到玉台只要步行 10 分钟就够了，非常不方便且不需那么早起来

2、阳光海岸看日出

阳光海位于三清山东部，也叫阳光海岸。漫步于阳光海岸之上，不仅能够看到三清山日出东方的瑰丽景观，还能体会脚踏浮云，身披雾纱遨游于仙境之间的独特意境。从女神宾馆去阳光海岸看日出的路程都需要 20 分钟。

3、西海岸拍日落

西海岸位于三清山西部。在游玩回程的时候可以选择由西海岸返回。夕阳下的云海和日落将会带给你无限的遐想。温馨的山风吹拂您的脸庞，按下快门的瞬间将会是您今生最美好的回忆。

4、玉京峰

因为玉京峰是三清山最高峰，所以自然就成了三清山日出日落的最佳拍摄点。主要的缺点，爬到顶峰可是比较耗体力的事，要走到一两个小时。

三清山各景区间的路程和时间

玉山县城——三清山（南山、金沙）：路程：50KM；路况：直路盘山公路；路质：沥青、水泥；耗时：本地小车 1 个小时，本地中巴车 1 个小时 20 分钟，外地车 1 个小时 30 分钟到 2 个小时。（返程类似）

上饶到——玉山县城：路程 40KM，国道 1 个小时，（道路不平），高速公路 30 分钟。

南山索道下站——上站：40 分钟（亚洲最长索道）步行：4 个小时（返程 2 个小时）

金沙索道下站——上站：8 分钟（2008 年全新索道）金沙索道上站——巨蟒出山（上坡）：30 分钟（返程 15 分钟）

三清山导航南山索道上站——日上山庄（上坡）：30 分钟（返程 15 分钟）

日上山庄——西海岸——三清宫（开始上坡，随后走平缓高空栈道）：2 个小时 30 分钟（返程 2 个小时）

三清宫——东海岸（阳光海岸）——玉皇顶（南清园）（路途平缓）1 个小时（返程 1 个小时）

三清宫——玉京峰顶（北线登顶）：1 个小时（这条路是大众上玉京峰的线路，比较好走）（返程 30 分钟）

老庄论道——玉京峰顶（南线登顶，陡坡）：1 个小时 30 分钟（这条路很少有人涉足，路况很差，同时也是三清山路差最大，坡度最大，路程最长的一条峡谷——冲霄谷、好汉坡，落差 800 米，非年轻有力者慎行）（返程 1 个小时）三清山导航 玉皇顶——司春女神（下坡）：10 分钟（返程 20 分钟）

司春女神——玉清台（观看日出最佳位置）（上坡）：40 分钟（返程 20 分钟）

日上山庄——一线天——玉清台（上陡坡）：1 个小时 20 分钟（返程 40 个小时）（一线天长 200 米，坡度 75 度）

日上山庄——福寿双全——玉皇顶（上坡）1 个小时（返程 40 分钟）万寿园景区（一圈）：1 个小时玉灵观——风门（上坡）：2 个小时 30 分钟（返程 1 个小时 30 分钟）

风门——三清宫（上坡）：1 个小时（返程 30 分钟）

金沙——巨蟒出山（司春女神）（上坡）（金女线）：4 个小时（返程 3 个小时）（此路周边甚是原始，道路是花岗岩石阶，单独者慎行）

三清山重要服务电话

旅游咨询：0793—2401373

公安报警：0793—2180110

医疗服务：0793—2407073

物价投诉：0793—12358

景区火警：0793—2401532

旅游投诉：0793—2407066；0793—8218891

其他注意事项

- 1、进出三清山的交通并不十分方便，注意乘汽车要留出足够的时间，当地中巴随意等人，去程或回程都有可能要花上 2 个多小时。
- 2、从三清到玉山的中巴最早 5 点半，往往会不准时，乘车地点可能在索道边的停车场，也可能在下面大路上，最好到山下等。末班车淡季下午 4 点左右就要发车，如人不够就会不走。也可包车，到玉山 47 公里，中巴开价 100 元。
- 3、上山可考虑坐索道，节省体力。如体力不支可以乘滑杆，但一定要讲清价格，包括有无小费，以免引起纠纷。
- 4、景区内山路上的石阶某些地方不太平整，会少了半截，走夜路要当心，出发前记得备好手电筒或雨衣等。
- 5、下山可从北山走，从三清宫下山要近 2 个小时。注意北山下只有一班早上的车到衢州方向，到德兴的车多一点。
- 6、玉山晚上 7 - 8 点钟有不少列车发出，可选择从这里返程。
- 7、来三清山前几天要查看景区天气情况，最好不要是雨天，这样山上会白茫茫一片，什么也看不到。
- 8、自助游一般都坐火车或汽车到离三清山最近玉山县，可以直接在玉山汽车站坐班车（班车时刻表）到三清山；第二选择就是到上饶市，一种方法是直接坐中巴到三清山，但一天只有两趟，第二种方法是到体育中心坐车到玉山，有大巴和中巴两种车，到玉山后也是坐班车到三清山。
- 9、登山是强体力运动，能量消耗极大，所以随身物品中最好带上干粮，以便适时补充能量。

攻略制作者

本攻略由[欣欣旅游网](http://www.cncn.com)打造，并将定期更新，最新版本请关注[欣欣旅游网三清山攻略](http://www.cncn.com)！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](http://www.cncn.com)。