

精华抢先看



天池

长白山天池，坐落在吉林省东南部，是中国和朝鲜的界湖。水面海拔达 2150 米，所以被称为“天池”。海拔最高的火山湖吉尼斯世界之最。



冷面

冷面味道独特，甜辣清爽。将荞麦粉、面粉、淀粉按比例搅拌均匀后压成细面条，浇上冷却后的精牛肉或鸡肉熬成的汤，在添几片牛肉、梨片、苹果片等，夏天食用更为爽口、更为开胃。



人参

人参作为药材广泛使用于医疗、补品及食品中，对人体很有益处。来长白山别忘了带几根人参回去，既可用作送礼，也可自家人生病时进行食补。

提前早知道

适合人群：所有人群

适合天数：2—3 天

花费预算：300—500 元

最佳旅游时间：夏秋最佳，冬季可滑雪。长白山属于温带大陆性山地气候，冬季漫长寒冷，夏季短暂凉爽且天气变化无常，春季多风，秋季多雾。

本地人忠告

景区封闭管理，不准游客自己开车进入景区，必须在里面乘坐环保巴士来往于各景点，所以最好轻装进入景区，带点午餐方便食品和水。

女性的话，穿着尽量简单自然，便于登山。

欣欣百宝箱



品质线路



优惠门票



特价酒店



打折机票

目录

- P2：在长白山的体验
- P4：长白山景点分布图
- P8：长白山概况
- P9：线路推荐
- P11：欣欣线路推荐
- P11：交通攻略（到达长白山）
- P14：当地交通
- P16：景点介绍
- P22：住宿推荐
- P24：长白山美食攻略
- P28：长白山特产
- P31：长白山节庆活动
- P33：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：[茶味人生](#)、[升沉](#)、

[ybwaishi](#)、[旅游百科](#)、[ybcct](#)、[长白山祥和](#)、[小赵](#)、

[长白山缘坤圆](#)、[祝丽萍](#)、[最佳角度](#)、[暗夜喧嚣](#)、

[冰冰糖](#)、[心儿想旅行](#)、[cbsfglxs](#)、[miyukie](#)

在长白山的体验

天池，感受静谧的美

金秋十月天，带着梦想就飞奔到了长白山天池。这镶嵌在长白山上的一颗珍贵的蓝宝石，在碧蓝天空的辉映下更加显得夺目耀眼。静静的湖面犹如一片柔柔的蓝缎，峰影云朵倒映在碧池之中，色彩清美，景色诱人。轻轻地用心去触摸，一池的碧水，一池的温柔，一池的高雅，一池的神秘。站在天池的山颠，环顾着它的十六座山峰，层峦叠嶂，巍峨挺拔。阳光洒在清澈的水面上，好像是在期待着我们的解读。一颗激动的心灵却被吸引去那池水的深处。水从哪儿涌出来？如此的蓝，如此的静，如此的壮观，如此的神秘……

在天池的南侧登顶观赏这神奇的天池，碎移着方圆有限的脚步，绕着天池欣赏着她的不同美姿。阳光映着池水上的幻影扑朔迷离，婀娜多姿。绮丽的水与岩浆石山紧紧相拥。它们日复一日，年复一年，相依相守。望天上的浮云翻卷而去，雾来雾散……

山，巍峨壮观，矗立在一池湖水边，像侍卫日夜的守候。

大山的壮观气势，令人震撼不已。惊叹大自然的巨大威力与大气磅礴。在这巍峨宽阔的大山怀抱里，感到自己是多么的渺小。只想剥去任何身心之外的一切奢侈，赤裸着一颗无斜的心毫无保留地融入这山，哪怕是变成一颗纳米微粒，守在这一池纯水一片净土之中。



图片来源：欣欣会员—[茶味人生](#)

泡长白温泉赏雪景

北方已是漫天飞舞的雪花，那冰天雪地里清冷的空气，对南方人始终有着难以抵挡的魅力。想要看真正的“林海雪原”，建议去东北长白山走一圈，那里的雪山与峨眉山、富士山并称为亚洲三大雪

山。从九月末顶峰的初雪到次年六月中旬残雪消融，在此期间的长白山始终被白雪覆盖。每年的十一月至次年三月，是长白山赏雪、玩雪的最佳时期。

冬日的长白山，是北国大地上的水墨画：山峰、池水、森林、草地都覆盖着白雪，雪质轻柔、松软、洁白无瑕，雪厚达1—2米，深处可达3—4米，少风沙，无污染，雪质雪量和雪期都达到了第一流的水平。放眼望去，茫茫林海，银装素裹，北风吹来，万树银花，洁白的雪浪此起彼伏。在堆满积雪的树冠下，不时闪过几枝翠绿的松叶，分外生动。不经意间，你会发现这里是梦寐以求的心灵乐土，无瑕的白雪，洗尽你一身的疲惫。

去长白山当然要去的是天池，你可以沿着登山长廊，徒步一个多小时就可以抵达天池岸边，也可以沿盘山公路徒步登山，途经岳桦林、黑风口、苔原带，抵达天文峰俯瞰天池。

长白山是我国温泉分布比较集中的地区。长白山温泉群仅水温大于40℃的露天温泉179个，最热泉眼可达82℃，放入鸡蛋，顷刻即熟。它们地势不一，水量不等，温度不同，近的就山顶天池附近喷涌，远的则在几百公里之外涌出，是长白山的一奇。

走进温泉区，热气扑面而来，只见泉水从岩石的裂隙汩汩涌出，喷出口大者如碗口，水声响亮，小者粗如手指，细流涓涓。由于温泉水中含有较多的硫化氢气体，使得温泉周围的青灰色火山岩染上了一层层厚厚的“泉华”，呈现出金黄、湛蓝、殷红、翠绿等色彩，深浅不一，在氤氲的水气中，闪烁着五光十色的光芒，神秘莫测，壮观非凡。

在冬日里，尝试一下长白山的露天温泉浴，伴着皑皑的白雪，泡去一身的寒冷，泉外白雪飘飘，冷风习习，水中热气缭绕，笑声阵阵，一冷一热对比分明，真是人生难得的奇妙经历。



图片来源：欣欣会员—[升沉](#)

沿鸭绿江漂流

发源于长白山的中朝界河鸭绿江,从天池泄下,穿过原始森林,经过复杂地形,九曲回肠,急流直下,水流清澈,每年都有很多漂流爱好者到这里探险。

自助游可以自由参加“长白山第一漂流”,体验“荡舟轻波上,人在画中游”之意境(推荐长白县至临江、集安一带漂流,可欣赏沿岸绝美风光)。



图片来源:欣欣会员—ybwaishi

徒步在原始森林赏花海

徒步穿行在长白山的茫茫森林中,有苍劲挺拔的原始松柏和洁白茂密的白桦林作伴。长白山山高路险、地势复杂,原始森林浩瀚、神秘,是登山、远足、探险的天堂。

做好出发前的准备工作,设计好路线,准备好食物、帐篷、最好有定位设备,在金秋时节,从到达长白山的那一刻起,就开始你的自然徒步之旅,体会与大自然碰撞的乐趣。别太担心危险,因为

这里毕竟是个“大景区”,只要你是个有经验的户外运动爱好者,就不会出什么乱子。

累了就在林间中支好帐篷,尽情酣睡,自由呼吸大森林沁人心脾的新鲜空气,闻着花香、听着鸟鸣,怎么舒服怎么来!

体验朝鲜族民俗生活

长白山脚下分布着为数不少的朝鲜族村镇,是我国重要的朝鲜族聚居区,游客可以直接前往那些朝鲜民俗村,感受朝族的热情好客。

体验朝鲜族民众生活的一个侧面(推荐长白朝鲜族自治县马鹿沟镇韵民俗村),可以住在真正的古典朝鲜族官邸式民居里,观看“歌舞之乡”长群飘飘的朝鲜族歌舞,享受朝鲜族大火炕的温暖,吃朝鲜族“阿妈妮”做的美味朝鲜族大餐——狗肉、泡菜、打糕、冷面、玉石锅……

如果运气足够好的话,还能亲身参与当地朝鲜族的独特有趣的婚俗仪式。如果有兴致,不妨荡荡朝族民俗村里的大秋千、大跳板,体验一下鲜族孩子们童年生活。



图片来源:欣欣会员—旅游百科

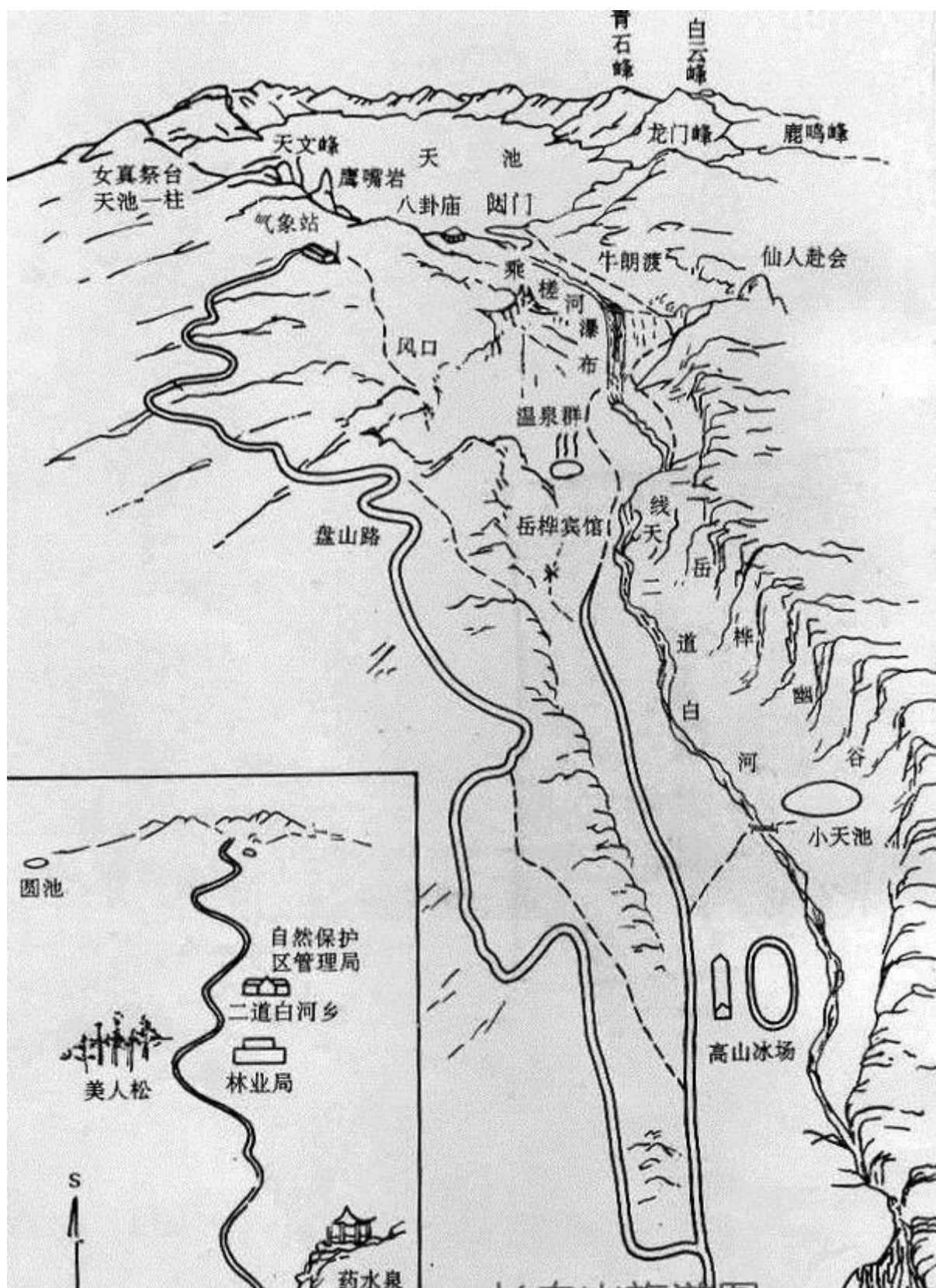
品二道白河的鲜族狗肉

只有吃过朝鲜族的狗肉火锅的人才真正了解“名不虚传”这四个字的真正意义。

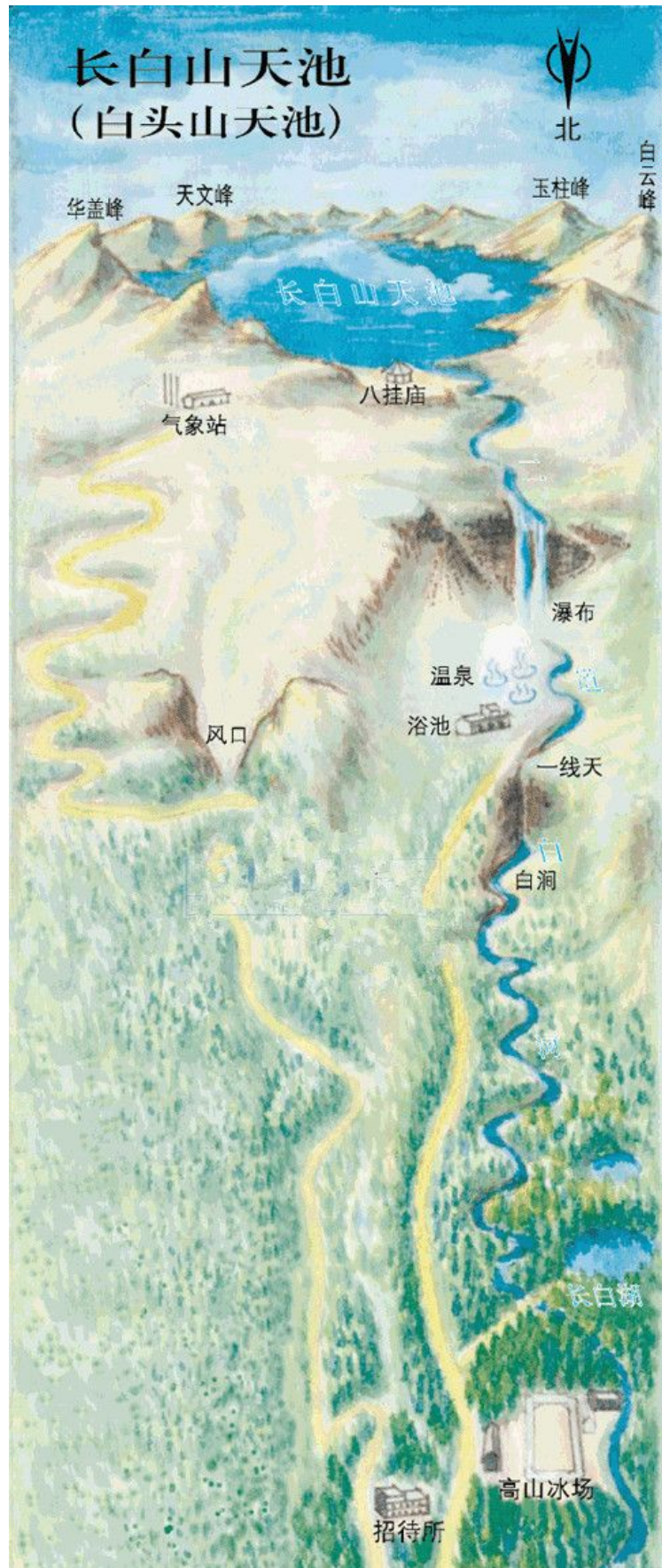
在长白山脚下的二道白河镇上,朝鲜族火锅店满街林立,其中大多数是地道的朝鲜族居民经营的狗肉火锅店,绝对正宗。

无论你是多么喜欢狗而不忍食其肉的朋友,我都建议你狠下一条心,尝一尝本地最特色的美味,否则枉来长白山。

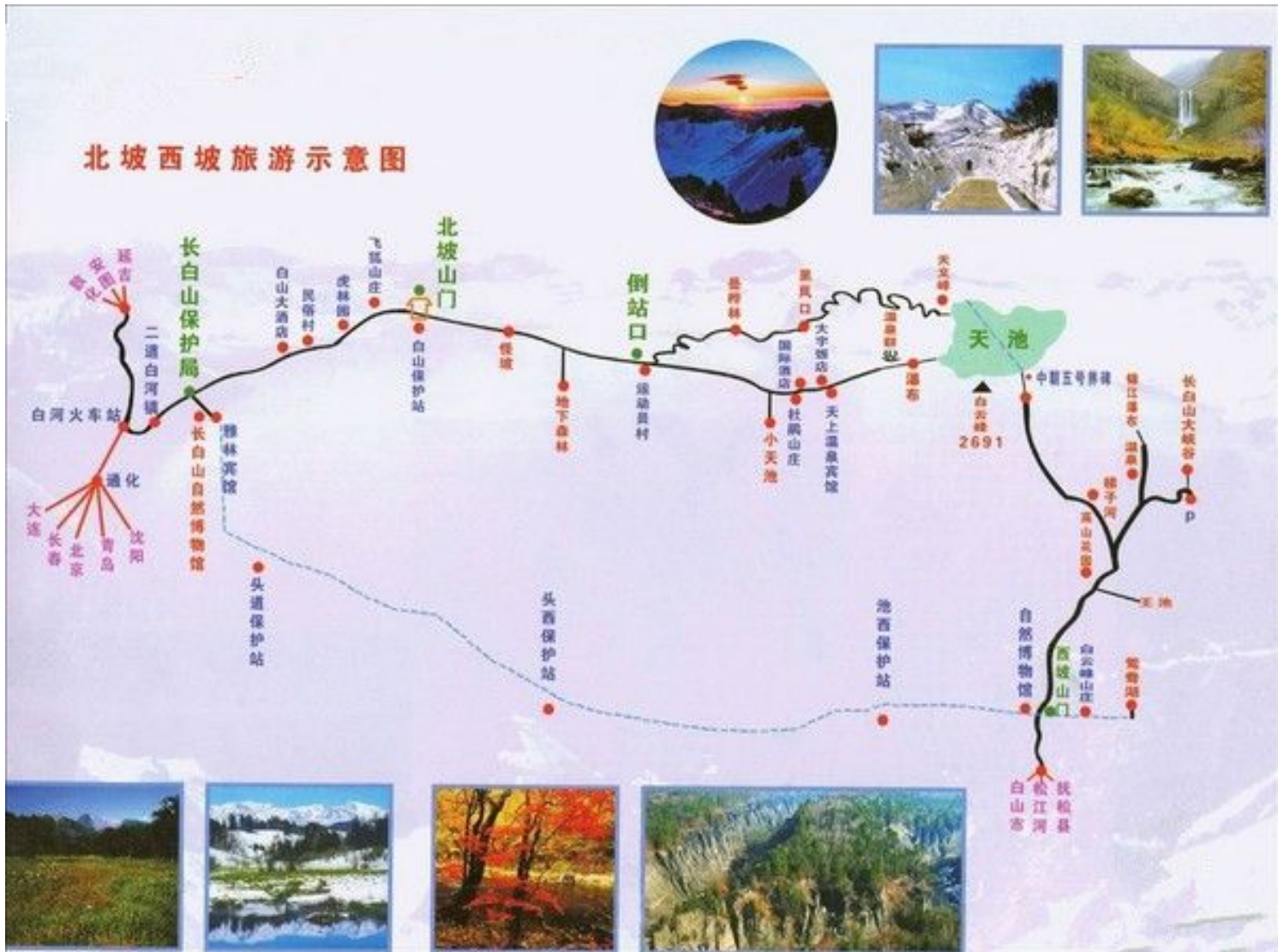
景点分布图



长白山天池地图



长白山天池导游图



北坡西坡旅游示意图

长白山概况

长白山位于吉林省东南部地区，是中朝两国界山。广义的长白山是指长白山脉，绵延东三省上千公里；狭义的长白山则单指其主峰长白山。长白山风景区是国家首批 5A 级景区。

长白山在中国一侧的最高峰是白云峰，海拔 2691 米，为中国东北第一高峰。长白山是一座巨型复式火山，由于其独特的地理位置和地质构造，形成了神奇壮观的火山地貌，典型完整的动植物资源，富有北国情趣的冰雪风光。

著名的长白山天池位于长白山主峰火山锥体的顶部，荣获海拔最高的火山湖吉尼斯世界之最。天池四周奇峰林立，池水碧绿清澈。

长白山还是松花江、图们江、鸭绿江的三江之源。长白山是欧亚大陆北半部最具有代表性的典型自然综合体，是世界少有的“物种基因库”和“天然博物馆”。据统计，这里生存着 1800 多种高等植物，栖息着 50 多种兽类，280 多种鸟类，50 种鱼类以及 1000 多种昆虫。长白山的密林深处盛产人参、北五味子等药材，野生动物有濒临绝灭的东北虎及马鹿、紫貂、水獭、黑熊等。鸟类中鸳鸯、黑鹳、绿头鸭等候鸟占 70%。

地理位置

长白山位于中国吉林省和朝鲜两江道三池渊郡，北起吉林省安图县的松江镇，西始于抚松县松江河旅游开发区，东止于和龙县境内的南岗岭，南部一直伸到朝鲜境内。

主要景区位于安图县二道白河镇。广义的长白山是指长白山脉，是一条西南——东北走向绵延上千公里的一系列山脉，横亘于中国的吉林、辽宁、黑龙江三省的东部及朝鲜两江道交界处，狭义上的长白山则单指其主峰长白山，长白山脉的最高峰为朝鲜界内的“将军峰”（原名白头峰），海拔 2750 米，为长白山脉最高峰；在中国一侧最高的则是白云峰，海拔 2691 米，为中国东北第一高峰。



图片来源：欣欣会员—[茶味人生](#)

天池“怪兽”

1980 年的 10 月 9 号的《光明日报》刊登了一篇题为“天池怪

兽目击记”的文章，其大概内容就是，文章的作者在 1980 年 8 月 21 号的早上 4:00 多钟，他在长白山天池顶部看日出，突然发现在远处的水面上有一个物体，体大如牛、头大如盆，并且游动极快，身后还拖着一条长长的喇叭形划水线。

让人百思不得其解的是，长白山天池是一个火山口湖，山高水冷，里面的营养含量非常低，过去人们都认为在天池里面基本没有什么生物，为什么突然之间出现了这样一个巨型生物？于是天池有“怪兽”的传闻流传至今。

可是，二十多年过去了，这个谜团非但未能解开，反而愈加扑朔迷离。

之后的几十年时间之内又有数人描述了自己看到“怪兽”的情况，说它像水牛、像恐龙、像鲸鱼，但绝对不是鱼。然而，天池总蓄水量约达 20 亿立方米，面积 9.82 平方公里，平均深度为 204 米，最深处为 373 米，是中国最深的湖泊，山高水冷，一年中有近八个月的时间被冰雪覆盖，即使是在盛夏的正午时分，水温也不过 11 摄氏度左右，真的有生物存在吗？



图片来源：欣欣会员—[茶味人生](#)

线路推荐

北坡南坡一日游

天池—>黑风口—>长白瀑布群—>温泉群—>小天池—>

绿渊潭—>谷底林海

上午：进入山门后，第一站当然去天池，去窗口购买乘越野车的车票，票价 80 元/人。当然若是想欣赏沿途美景，建议徒步上天池。

从天池回来，第二站应当去看瀑布。沿着指示牌漫步在林间，过了黑风口，你就会看到温泉伴随热气涓涓流过。在

感受长白瀑布之磅礴大气后，你可以选择去看看镜子般的小天池，而后沿着林间小路行进约 20 分钟，路过碧绿如仙境的绿渊潭，最后一站你会站在谷底林海边，深呼吸一口新鲜空气，全身心都感到释然。

吃过午饭后休息一下开始南坡之旅，乘坐环保车首先开始游览四个四季分明的植被垂直景观带，林间随处可见松桦恋。

餐饮：

- 1、在温泉群附近的休息广场上可以品尝温泉煮的鸡蛋、玉米等。
- 2、由于下午还要去南坡游玩，行程有些紧凑，游客可自带些干粮作为午饭。

1、由于长白山北坡景点开发较为完善，而且景区关门较早，建议上午先去游玩北坡，下午再去南坡。

2、在温泉群可以找个地方泡泡脚，缓解一下登山的疲劳。

西坡一日游

主要游览景点：原始森林、天池、中朝 5 号界碑、环天池十六峰、双梯子河、高山苔原、长白山大峡谷、王池、高

山花园。

线路介绍：二道白河乘车沿环区公路至西坡，一路欣赏原始森林景观，进入西坡山门，依次游览美丽的高山花园、王池、梯子河、高山苔原带，沿 1236 级登山台阶登至天池水面，零距离与长白山天池亲密接触，游览中朝五号界碑，欣赏雄伟的天池十六峰，而后下山游览玉兰瀑布、壮观的长白山锦江大峡谷、锦江瀑布和温泉，然后返回二道白河。

北坡西坡两日游

第一天：天池 —>乘槎河—>长白瀑布群—>小天池—>

绿渊潭—>谷底林海

第一天进入山门后赶快排队上大巴，沿途欣赏长白山保护区林区美景，约 18 分钟车程后到达山腰。

第一站当然应该去天池，购买乘越野车的车票，票价 80 元/人。当然若是想欣赏沿途美景，建议徒步上天池，上到天池领略大美之天池。

从天池回到山腰，第二站应当去看瀑布。沿着指示牌漫步在林间，行进间温泉伴随热气涓涓流过，

在感受长白瀑布之磅礴大气后，沿出口指示牌到休息广场，品尝温泉煮的鸡蛋、玉米等，这儿的温泉鸡蛋你一定要尝上一尝。

游览完瀑布，你可以在瀑布出口询问车辆调度，选择车辆到达你想去去的景点。接下来你会看到镜子般的小天池，在这里唯一一字来描述“静”。



图片来源：欣欣会员—[茶味人生](#)

而后沿着林间小路约 20 分钟，不经意间你会“闯”入绿渊潭，碧绿的湖水加上倾泻的瀑布，仿若置身于仙境中。

最后一站你会站在谷底森林边，远眺还是近看，树林郁郁葱葱，深呼吸一口新鲜空气，不愧是大氧吧。

然后返回二道白河镇吃晚饭，或返回住处。

餐饮：景区内的饭馆价格很贵，所以建议就在如白河镇、松江河镇这些住宿、饭馆聚集比较多的小镇就餐，或者是推荐去松江河镇长白山国际旅游度假区里的麦当劳解决吃饭问题。

住宿：长白山景区内的酒店价钱较高，如果打算选择性价比不错的宾馆建议到二道白河镇入住。

第二天：天池—>中朝界碑—>梯子河—>长白山大峡谷—

>高山花园

如果第一天在游北坡景区的时候未有幸看到天池，那么在第二天养精蓄锐之后重登白头山，再次攀 1442 级阶梯上山去探天池之神秘。

在看完天池之后可去中朝界碑处拍照留念，有两位威严正直的武警守卫在此处。

之后乘坐环保车到梯子河停 5 分钟，拍照留念，梯子河因为河水深邃，所以想看到河流的朋友会有些失望。

之后环保车会带游客去到长白山大峡谷，峡谷内天然山熔锥体，形态各异，形如骆驼负童、海线豚携子、猴子望月、恋人相依等十几处景观，非常吸引人。

然后大巴会前往目的地会是高山花园，途中一片花海，很迷人，这里不是人工种植的鲜花，而是天然形成的一片野花。

观完花海，便乘环保车回到松江河镇或回到住处。

餐饮：由于一整天都在长白山景区内，建议自带食物和水作为午饭，也方便随时补充体力。

长白山三日游

第一天：敦化—>二道白河—>长白山

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。

第二天：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

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，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。

第三天：主峰/长白山天池—>返程

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，第二天一早就可到家了。

欣欣线路推荐

		
吉林出发：吉林到长白山一日游(纯玩团) 长白山天池旅游	吉林出发：吉林到长白山二日旅游线路(纯玩团)	吉林出发：吉林到长白山、镜泊湖汽车三日游
门市价：430元 欣欣价：420元 >>立即预定	门市价：520元 欣欣价：480元 >>立即预定	门市价：760元 欣欣价：720元 >>立即预定

>>更多线路推荐

交通攻略

长白山在吉林省东南部,最近的落脚点是吉林省安图县二道白河镇。长白山有自己的机场,【长白山机场】位于长白山池西区,距离长白山风景区约130公里,乘坐火车可以选择到白河镇上的【白河站】,或者是距白河镇有约2小时车程的【安图站】。

飞机

>>更多打折机票信息

乘飞机到长白山的,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。从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6条航线直达长白山。分别为“北京——长白山”(约2小时),“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),“沈阳——长白山”(约50分钟),“青岛——长白山(约1小时45分钟)”。

周边城市中长春、通化、吉林、延吉都有机场,其中延吉机场最近,延吉机场位于延吉市西部。乘飞机到长白山的话,一般是先到延吉市,再从延吉市乘汽车抵达长白山,车程约3至4小时。北京上海等大城市每天都有往返延吉的航班。

【长白山机场】

长白山机场是中国第一个森林旅游机场。

- 1、地址:坐落在吉林省白山市抚松县松江河镇长白山保护开发区池西区,距长白山西景区15公里,北景区120公里,南景区135公里。
- 2、航班信息:目前可以飞北京、长春、延吉、沈阳、青岛及上海这5条航线,后续投入使用的是从大连飞长白山的航班。

3、机场交通

长白山机场已开通接机专线大巴,机场到西景区约20分钟,票价5元。

长白山旅游专线主要是两个线路:美人松园—北景区和北景区—西景区,经过机场的是北景区到西景区的旅游专线。

从北坡景区出发,经过机场时间分别是 11:00、17:10、21:00,在机场停留 30 分钟然后前往西景区。

机场咨询电话:0439-6259777、0439-6259322

欣欣小贴士: 北景区—西景区的旅游快线时刻原则上与长白山机场 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,请游客关注最新发车时刻。

【延吉机场】

周边城市中长春、通化、吉林、延吉都有机场,其中延吉机场最近。

- 1、地址:位于延吉市西部。
- 2、航班信息:从延吉每天有到北京、上海、长春、广州、烟台的航班,每周一、三、五、七有飞往大连和青岛的航班。
- 3、机场交通:乘飞机先到延吉市,再从延吉市乘汽车抵达长白山,车程约 3 至 4 小时。

火车

[>> 更多火车时刻信息](#)

如果乘火车去长白山,有两个火车站可以选择,一个是距二道白河镇 160 公里的【安图站】,有直达长春、吉林、沈阳、哈尔滨、大连、青岛、上海、天津、北京等城市的火车。另一个是二道白河镇上的【白河站】,有直达沈阳、长春、吉林、通化、大连等城市的火车。请大家根据自己的情况选择车次。

二道白河镇的火车站是【白河站】,此条铁路线行程时间较长,且列车车次相对较少。推荐乘坐到【安图站】的铁路,因为到安图火车站的列车比较多,而且火车到达的时间也比较合理,方便游客安排游玩行程。然后转大巴到长白山,大约 3 小时车程。

【安图站】

- 1、地址:距二道白河镇 160 公里
- 2、途径车次:有直达长春、吉林、沈阳、哈尔滨、大连、北京的火车。

【白河站】

- 1、地址:位于二道白河镇上
- 2、途径车次:有直达沈阳、长春、吉林、通化的火车。

欣欣小贴士:

- 1、从二道白河到长春等地交通方便,乘车地点在二道白河火车站对面的长途客运站,问讯电话:0433-57515333。二道白河镇的火车站是白河站,此条铁路线行程时间较长,且列车车次相对较少。
- 2、据说在安图乘火车是最方便的,但从安图到长白山还是有点绕远,游客可视具体情况选择。推荐乘坐到安图火车站的铁路,因为到安图站的列车比较多,而且火车到达的时间也比较合理,方便游客安排游玩行程。到达安图站后转乘大巴到长白山,大约 3 小时车程。

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

客车

>> 更多汽车时刻信息

到长白山必先先到白河镇, 201 国道、202 省道经过白河镇。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, 从安图也有车可到。

【二道白河镇客运站】

1、车次信息

有直达长春、吉林、安图、延吉、敦化的长途汽车。从二道白河镇可包车前往长白山。

电话: 0433-6176533

2、具体线路

(1)延吉—长白山

延吉市客运南站每天有长白山一日游的大巴直达长白山天池景区, 早上 5:30 发车, 单程票价是 55 元。往返票价是 110 元, 包含一顿盒饭, 车程为 5 小时/单程。

电话: 0433-2909345

TIPS: 延吉每天有 4 班车前往二道白河, 票价 24 元, 从白河镇可包车前往。

(2)敦化—长白山

敦化有数趟长途车或火车到二道白河镇, 票价约 20 元左右, 车程 3 小时左右。

(3)安图—长白山

安图是靠近二道白河镇最近且最方便的火车中转站, 安图到二道白河有旅游大巴, 每天三班, 最早一班是 5:30 发车, 票价是 20 元左右, 车程是 3 个多小时。

到二道白河镇后可包车或跟旅行社的大巴上长白山, 价格大概 160-200 元。

自驾

到长白山必先先到二道白河镇, 201 国道、202 省道经过白河镇。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。

北京—长白山:

北京—京沈高速—长春—伊通—营城子—辉南—靖宇—抚松—松江河—长白县, 共约 1300km, 需 18 小时左右。这段路, 一路美景, 令人毫无乏:

沈阳—长白山:

沈阳—抚顺高速—抚顺—清原—梅河口—朝阳镇—辉南—靖宇—抚松—松江河—长白山西坡山门(车程需 7 小时, 约 500 公里); 或到抚松后—万良—北岗—露水河—二道白河—长白山(约 530 公里)。

长春—长白山:

长春—吉林—蛟河—敦化—二道白河镇(行程约 6 小时, 约 480 公里)。

北京—长白山:

北京—沈阳—清源—梅河口—辉南—抚松—二道白河—长白山(全程约 1200 公里)。

大连到长白山:

大连—庄河—丹东—宽甸—桓仁—通化—白山—江源—抚松—二道白河—长白山(车程约 1000 公里)

从丹东出发, 向西行驶, 上 201 国道, 沿途经过青椅山、宽甸。此段行程沿途的景致比较吸引人, 植被郁郁葱葱。经通化后继续 201 国道, 沿途经过白山、江源到达抚松, 然后从抚松进入长白山景区。

通化到长白山:

通化—白山—江源—抚松—二道白河—长白山

从通化上 201 国道, 沿途经过白山、江源到达抚松, 然后从抚松进入长白山景区。

哈尔滨到长白山:

哈尔滨—吉林—蛟河—敦化(或安图)—二道白河—长白山

从哈尔滨出发沿 202 国道到达吉林,再沿 302 国道至敦化或安图至松江镇,由二道白河进入长白山景区。

环区公路联通北、西、南景区

环长白山旅游公路的全线贯通大大缩短了长白山北景区、西景区和南景区之间的公里里程和时间,成为了以飞机、铁路、公路为主的环长白山立体交通网络的主动脉。游客可以选择乘坐飞机到长白山机场(西景区),之后经环长白山旅游公路再游览北景区、南景区。

欣欣小贴士:

- 1、若是自驾到长白山,建议选择从敦化到长白山,其路程较近,可节省路上时间,少走弯路。当然,从安图到长白山的话一路上可观赏到美景,非常漂亮,游客可视情况选择。
- 2、若从北京或沈阳出发的话,要注意沈阳路况有些不好,经常出现堵车情况,要注意行程安排。
- 3、走沈阳到长白山自驾路线,注意梅河口到辉南这一路段弯路较多,小心驾驶。另外从抚松到长白山路段很难走,有土路且山势较陡。
- 4、到沈阳收费站时一定从右侧收费口出。
- 6、到长白山的路程中会遇到土路,适合越野车行进。建议最好 2 辆车结伴而行,路上出现故障可以相互照顾。
- 7、负责驾驶的朋友最好有比较丰富的驾车经验。
- 8、从北京出发到长白山一天半比较合理,中午上山可以避开人流高峰,方便照相观景。
- 9、山路行车要关注各种交通标志,并提前做好准备。弯道行车不能忽视路中间标志线的虚实变化,雨天适当减速行驶并用好灯光警示,隧道内一定要开灯。

当地交通

出租车

登长白山有两条路,一般从延吉方向来需从北坡登山,从沈阳、长春等地到白河需从南坡登山。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。

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。

市内出租车

长白山市区内打车都是 5 元钱,但是上车前要先问好,如果是外地客,晚上打车很可能下车的时候收 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。

环保车

环保车基本上贯穿北坡、西坡的景点和南坡的一些景点,票价为 85 元/人。

一般从北山门或西山门从发,沿途经过景点后停车,然后停留一段时间后前往下一个景点。

包车

白河镇有比较多的小轿车,游客可包车前往,一般在 80 元到 300 元不等,视游客所去目的地的路程远近而要价有所不同,也可以拼车,也是很好的选择。

景区旅游快线

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
发车时间	博物馆	美人松园	白溪	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
发车时间	白溪	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

景点介绍

长白山是作为中国十大名山之一并与五岳齐名、名光秀丽、景色迷人的关东第一山，2007 年成为国家首批 5A 级风景区，因其主峰白云峰多白色浮石与积雪而得名，素有“千年积雪万年松，直上人间第一峰”的美誉。走进长白山，就是走进雄浑和博大——雄姿跃出海面 2691 米。

以长白山天池为代表，集瀑布、温泉、峡谷、地下森林、火山熔岩林、高山大花园、地下河、原始森林、云雾、冰雪等旅游景观为一体，构成了一道亮丽迷人的风景线。大自然赋予了它无比丰富独特的资源，使之成为集生态游、风光游、边境游、民俗游四位一体的旅游胜地。

客服电话：0433-5410000

北景区：0433-5742286

西景区：0439-6331900

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

门票

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）

长白山高山花园



图片来源：欣欣会员—ybcct

长白山有植物种类 2000 多种，具有一定观赏价值的花卉植物就占一半左右。高山花园又称天堂花园，位于长白山西坡，海拔 1412 米，属于温带山地气候类型，土壤为暗棕色森林土。这里花卉比较集中，面积大，分布于山坡、林下、谷地、河边。

其中，鸢尾、百合、大花萱草、金莲花、唐松草、藜芦最为著名。每到春夏之交，各种野花竞相开放，一眼望去，漫山遍野姹紫嫣红，生机盎然，花朵之多，面积之广，无不令人称奇。

长白山高山花园中有 10 座园中园，它们分别是杜鹃园、金莲园、黎芦园、岳桦园、蓝花园、鸳鸯园、虎背园、南花园、王池园。

杜鹃园分布在海拔最高的高山苔原带上，每到初春，山上的冰雪尚未融化，天池仍在冰封之中，高山杜鹃便顶风破雪，傲然开放，成坡谷、成群落地绽放在冰雪之上，覆盖了高山苔原的大部分面积，成为长白山之春最早的报春花和最壮丽的花的海洋。

金莲园同处在高山苔原地带，同在杜鹃开放的地方，山上的冰雪大部分融化时，金色的莲花便是另一种花卉另一番景象了，金色的莲花花枝招展，花朵密布，犹如为长白山体铺上了金色的大地毯。

黎芦是一种高山宽叶植物，翠绿的大叶子仿如万年青，花朵是白色的串花，一串串、一片片，枝压群花，呈现白茫茫的壮丽景象。

门票：免费

地址：长白山南坡海拔 2000 米的高山苔原带上

长白山天池



图片来源：欣欣会员—[茶味人生](#)

成人票：125 元

开放时间：6:00-17:00

地址：白山市抚松县境内

交通：在长白山天池路口乘越野车，价格为每人 80 元。这是因为路面较为险陡，一般车开不上去。游人若有体力和兴趣，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，每人 100 元。从西坡上山，车价差不多，两座山门有环山路相通。

长白山天池，是松花、图们、鸭绿三江之源，是中朝两国的界湖。它像一块瑰丽的碧玉镶嵌在雄伟壮丽的长白山群峰之中。据说，天池原是太白金星的一面宝镜。

西王母娘娘有两个花容月貌的女儿，谁也难辨姐妹俩究竟谁更美丽。在一次蟠桃盛会上，太白金星掏出宝镜说，只要用它一照，就能看到谁更美。小女儿先接过镜子一照，便羞涩地递给了姐姐。姐姐对着镜子左顾右盼，越看越觉得自己漂亮。这时，宝镜说话了：“我看，还是妹妹更漂亮。”姐姐一气之下，当即将宝镜抛下瑶池，落到人间变成了天池……。

还有一个传说，说长白山有一个喷火吐烟的火魔，使全山草木枯焦，整日烈焰蔽日，百姓苦不堪言。有个名叫杜鹃花的姑娘，为了降服作孽多端的火魔，怀抱冰块钻入其肚，用以熄灭熊熊大火，火灭后山顶变成了湖泊。

天池略呈椭圆形，形如莲叶初露水面。据《长白山江冈志略》记载：“天池在长白山巅的中心点，群峰环抱，离地高约 20 余里，

故名为天池。”天池实际湖面高度为 2194 米，是我国最高的火口湖，不愧“天池”之称。天池的湖水面积为 9.8 平方公里，湖水平均深度 204 米，最深处达 373 米，是我国最深的湖泊。

长白山天池由于高度较高，气候多变，风狂、雨暴、雪多是它的特点。它有长达 10 个月的冬季，湖水冻结的时间达 6 个月之久。当风力达 5 级时，池中浪高可达 1 米以上。如同任性的少女发怒，平静的湖面霎时狂风呼啸，砂石飞腾，甚至暴雨倾盆，冰雪骤落。

绰约多姿的奇峰危崖统统罩上了一层朦胧的面纱。这雾霭风雨，瞬息万变，虚无缥缈的白山风云，既绘出了“水光潋滟晴方好，山色空蒙雨亦奇”的绝妙美景，又为长白山天池增添了无限的神秘感，它塑造了长白山天池的独特个性。

虽然气候寒冷，但生长在有限范围内的茵茵芳草和鲜花以蓬勃的生命力使天池跃然生辉。雍容华贵的长白杜鹃，第一个把春天带到皑皑白雪上，它们在海拔 2000 米以上的高山苔原扎根，铺翠叠锦。婀娜多姿的高山罂粟，花朵洁白，它与杜鹃一起被誉为长白山两大圣花。

胜似红衣仙女的高山百合、叶茎由地下蜷曲向上的稀有的倒根草、宛如金色耳环的高山菊、小巧玲珑的长白龙胆和遍布各个角落的高山桧，还有第四纪冰川时期由北极推移过来的长白越桔、松毛翠等，匍伏着矮小身躯，以坚毅而顽强的生命力，共同编织着锦绣的天池风光。

长白山像一条玉龙，横亘在中国的东北边疆，它以美丽富饶、景色壮观闻名中外。长白山主峰附近的白头山天池是著名的火山湖，湖内最深处达 373 米，平均水深 204 米。

天池本来就以澄澈的湖水、沸腾的温泉和轰鸣的瀑布吸引了无数的游客，但自 1962 年 8 月有人用望远镜发现天池水面有两水怪互相追逐游动以来，它的名声就更大了。

长白山小天池

小天池像一块翡翠宝石，镶嵌于连绵太行中段，其奇峰、怪石、密林独具特色，蓊郁葱茏。置身其中，如浮游于绿色的波涛之中。上观天空如斑驳的碎玉，俯视大地，松针落叶叠积，如毯似绵，每一步都使您切身感受到大山的古老和岁月的悠远。

小天池景区因此被专家誉为“太行山中段最绿的地方之一”。

长白十六峰



图片来源：欣欣会员—[长白山祥和小赵](#)

白云峰：是长白山的主峰，耸立于天池西侧，海拔 2691 米，是东北第一高峰，又叫“层岩”。

天文峰：俗名鹰嘴峰，位天池北偏东。因 1958 年于峰顶东侧建有长白山天池气象站，故改称天文峰。天文峰高出水面 476 米，海拔 2670 米，是长白山东侧最高峰，长白山的第三高峰。

玉柱峰：在天池以西，东北距白云峰一公里，又名青石峰，此峰海拔 2664 米，山峰高耸，像一根擎天的玉柱，顶天立地，可谓白云峰之辅弼。

梯云峰：长白山西南侧有座海拔 2543 米的山峰，岩石裸露，开状如梯。此峰北距玉柱峰 1.5 千米，由天池边至此峰顶 400 米，峰顶流淌出梯子河瀑布。山头终年云雾缭绕，即使是晴天也看不清峰顶的轮廓。传说此峰直通天宫，是天庭和人间相连的天梯，因此叫梯云峰。

冠冕峰：冠冕峰又名玉雪峰。海拔 2525.8 米，从天池至峰顶 370.8 米，位于天池正南与天豁峰、天池瀑布相望。冠冕峰背天池一侧主要为白色的浮石。远眺之四季皆白，雪石难辨；向天池一侧，有很多终年不化的积雪。复至夏令，山峰在阳光的照耀下，雪光皑皑，下有蔚蓝色的天池衬托，别具风趣。

鹿鸣峰：又叫芝盘峰，在天池西北方，海拔 2603 米。峰顶有一草甸子，圆形如盘，每天严冬的季节，其它各峰已是积雪覆盖，唯有此峰还露在白雪之外。

华盖峰：又名黄岩峰。海拔 2640 米，从天池至峰顶 446 米，南连紫霞峰，距天文峰东南 350 米。峰顶由黄色浮石组成，状如帝王车辇之华盖而得名，亦称黄岩峰。

龙门峰：龙门峰为长白十六峰之一，海拔 2595 米，在乘槎河两岸，与天豁峰相对，因形状如门，如名龙门。所传，大禹治水曾到过这里，旁边有蝌蚪形柱，名为神碑。

卧虎峰：海拔 2660 米，从天池至峰顶 411 米。位于天池偏西。南临冠冕峰，北侧水平相距梯云峰 1925 米。为中朝两国界峰。

天豁峰：海拔 2620 米。在二道白河东岸，与龙门峰对峙。因“峰起双尖，中辟一线，有豁然开朗，令人不可思议之趣”，故名天豁峰，天豁峰一线缝隙，相传为大禹治水所劈。峰石多赤色，看去如二龙盘踞。天豁峰下有两燕观天、驼峰石、黑熊朝天等湖畔景观。游人可从补天石经牛郎渡，越闷门沿八卦庙旧址北侧的倒石堆，方可登临峰顶。站在峰顶，举目远眺，群峰倒映，轻波浩渺。

紫霞峰：海拔 2618 米。位于天池东侧，西北与华盖峰相对；南隔鸡冠峰与孤隼峰相望。紫霞峰由紫色沙石堆积，远观之烟云缭绕，宛若西天落霞，紫气生辉，古香古色，因而得名。

锦屏峰：海拔 2590 米。位于天池西。锦屏峰在芝盘、观日峰中间，其东起龙门，西经观日、芝盘，南至白云峰之大马蹄形内壁（俗称大簸箕）之正中。峰顶南北各起一峰，五色的翡翠石装点峰巅；峰前峰后立陡悬崖，宛如锦秀屏风一般，故而得名。

铁壁峰：海拔 2560 米。位于天池中心北侧。东与天文峰相连，西隔织女峰与天豁峰相望。铁壁峰怪石嶙峋，石色亦黑，关若铁壁，故名。沿铁壁峰西侧攀援而上。可俯瞰天池胜景。为从北坡登山观天池的第二最佳揽胜处。

观日峰：海拔 2670 米。位于天池东南。西连孤隼峰，东靠白头峰。三奇峰峰顶有洞直通天池；峰下有很多五色石，鲜妍光润，令人爱不释手。游人多以拾此石而自豪。置于案，颇具异趣。

孤隼峰：海拔 2611 米。位于天池东南之紫霞、三奇峰之间。

织女峰：海拔 2558 米，东隔铁壁峰。

长白瀑布



图片来源：欣欣会员—ybwaishi

到过长白山的人，都为那宏伟壮观、奔腾不息的长白瀑布所迷恋！那银流似从天而降，落地如雷声贯耳。长白瀑布位于天池北侧，乘槎河尽头。乘槎河流到 1250 米后，飞流直泻，便形成高达 68 米的长白瀑布。因系长白山名胜佳景，故名长白瀑布。

由于山大坡陡，水势湍急，一眼望去，象一架斜立的天梯。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，冲向深深的谷地，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”。

它纬地经天，云翻雨倾，几十里外可闻咆哮声，势如万马奔腾，景象十分壮观。游人经过这里，无不驻足仰望，感慨万千。

瀑布状如白练，从天而降，雷霆万钧，如玉龙扑向谷底，其景象蔚为壮观。急流跌水，千百年之后，瀑布下形成深约 20 米的水潭。潭水流出，汇为二道白河。

长白山大峡谷

长白山大峡谷是火山爆发时期形成的地裂带，是锦江的上源，峡谷大约有 60 公里长，最宽的地方有 300 多米，而最窄的地方只有几米，垂直深度约有 150 米左右。峡谷两岸生长着茂密的大森林，树木笔直粗壮，由于谷上低温潮湿，使得这老林子里挂满了苍老的白丝，苔藓、蘑菇，静悄悄的铺展着色彩。这是一条极为壮观的大峡谷，由于其地貌形成主要是嶂谷和隘谷，所以峡谷两侧，特别是底河两岸的谷坡就显得异常陡峭。

加之多年的寒冻风化，峡谷中的冰缘岩柱已在岁月的风雨剥蚀中，形成了多姿多彩雄浑壮丽的自然景观。那些溶岩林的造型，真可谓千姿百态，让人耳目一新。有形同月亮的。有状如金鸡的，有酷似骆驼的，有宛若观世音的，有姑娘依恋着情人的，有母亲怀抱着爱子的等等。

大自然真是鬼斧神工，在长白山的深处，竟然会有这样一个自然杰作的艺术展览。面对这成群成组错落有致的奇特石林群雕，人们不能不展开自己无限的联想，于是对这些栩栩如生、神态各异的山峰岩石，就有了各种各样的命名，如：五指峰、女娲峰、长城峰、城堡峰、骆驼双峰、双熊登山、双象吸水等等，还有观音遥拜图、象豹嬉戏图、百兽聚会图、仙人相约图等等。这些都是人们面对目不暇接的自然景观产生的丰富联想，也是人们从内心深处发出的由衷赞美。



图片来源：欣欣会员—ybcct

门票：已包含在景区门票之中，不再另外收费。

开放时间：6:00-17:00

地址：白山市扶松县境内

长白山地下森林



图片来源：欣欣会员—[长白山缘坤图](#)

幽谷森林，又称地下森林，位于二道白河岸边，距长白山高山冰场东约5公里，在洞天瀑北侧。保护区内公路18—19公里处为游览幽谷森林的入口。

沿着略加整饰的原始林中的小路，走入密林深处，踏着厚实的苔藓，翻过横在面前的倒木，穿过剑门，即可看到整个谷底森林了。

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，使整片整片的森林沉入谷底。大自然小试功夫，已经令人叹为观止了。

谷壁高50-60米，谷底长2500—3000米。如有胆量下到谷底，将会更深刻地体验到大自然的野力。激流在谷底呼号咆哮，倒木横在乱石丛中，不时传来怪鸟的鸣叫……这里是一幅原始森林深处的图画。

地下森林亦称谷底森林，是长白山海拔最低的胜景区，为森林生长断陷谷地之中。在长白山主火山锥喷发时，伴生的寄生火山口，经后期断裂切割及地表的外动力的雕塑、塌陷形成的森林景观。

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。游人于此可饱览原始森林风光，领略、感受大自然古朴清新的气息，令人赏心悦目，心旷神怡。

温泉群

在黑风口滚滚黑石下面有几十处地热，大如碗口、小有指粗，这就是分布在1000 m²地面上的温泉群。它距离震耳欲聋的长白瀑布不到二里，奔腾咆哮的白河擦边而过。它以绚丽的色彩把周围的岩石、沙砾染的金黄、碧蓝、殷红、翠绿，闪烁着五光十色，散发着蒸腾热气，格外愉悦游人的眼目。

特别是冬季，周围是一片银装素裹，冰天雪地，而这里确实热气腾腾，烟雾袅袅，实在是别有一番景致。

长白山温泉属于高热温泉，多数泉水温度在摄氏60℃以上，最热泉眼可达82℃，放入鸡蛋，顷刻即熟。长白温泉有“神水之称”，可舒筋活血，驱寒祛病，特别对医治关节炎，皮肤病等疗效十分显著。这里设有温泉浴池，供游人洗浴，池水温度可以调节，出浴之后，倍感轻松。

其中比较著名的长白温泉、梯云温泉和湖滨温泉等，都是吸引中外游人的好地方。此外，还有芦泉、仙人桥温泉群、十八道沟温泉，玉浆泉、药水泉等等。



图片来源：欣欣会员—[祝丽萍](#)

门票：已包含在景区门票之中，不再另外收费。

如需足浴：30元/小时

开放时间：6:00-17:00

地址：抚松县长白山自然保护区内

交通：温泉群位于长白山西坡，黑风口黑石下，在景区内步行即可到达，也可以乘坐环保车前往。

长白山火山群

长白山火山群是古夏大陆的一部分，从古代到中生代，海水终于从这片几经沧桑的古陆上退走了，长白山区的地壳发生了一系列的断裂和抬升，地下流出的玄武岩浆液，沿着地壳裂缝大量喷出地面，于是揭开了长白山的喷发。

在长白山周围分布着 100 多座火山，其景观独特，国内罕见。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拱卫着长白山，构成了壮观的火山群。

门票：已包含在景区门票之中，不再另外收费。

开放时间：6：00-17：00

地址：吉林市东南部，长白山景区内

交通：长白山火山群位于长白山景区内，步行即可到达，也可以乘坐环保车前往。

天女浴躬池

天女浴躬池又称布勒瑚里（满语“龙驹”之意），位于天文峰东 30.4 公里的西北侧，是一个火山口积水而成的“池浑而圆”，形如荷盖的“圆池”。直径 180 米，面积 4 万多平方米，水面海拔 1270 米。天女浴躬池是长白山上的一颗明珠，人们称它是天池的姐妹湖，整个湖区清纯而洁净。

湖水清浅，里面多水草，湖中央冬季无冰，夏季无萍，没有水流注入，也没有溢口，湖中泉涌如柱。环湖岸边松林苍郁，在林间的空地上，如茵的绿草丛中盛开着朵朵小花，红的、粉的、白的，一点点，一簇簇，与淡蓝色的湖水相辉映。

天女浴躬池是一个小火山湖。水清浅，多水草，中央冬无冰，夏无萍，无水流注入，也无溢口，池中泉涌如柱。池四周多松，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。同时它是传说中满族人民祖先的出生地。

峡谷浮石林



图片来源：欣欣会员—茶味人生

峡谷浮石林景区形成之前，是一条约 5000 米长，40 米深的大峡谷，总面积为 3.4 公顷。在一次规模空前的火山喷发后，碎屑流经此地将峡谷填满，经过 800 年多的雨水冲刷，形成了现在峡谷浮石林奇特的浮石景观。

浮石林内怪石林立，奇景叠出、谷雅峰秀，集奇峰、瀑布、怪石、暗河、涌泉、绿树、奇花、异草于一体，谷内仙气缭绕，令人叹为观止。

门票：95.00 元

开放时间：05:00~19:00

地址：位于长白山山门东南 6 公里处

电话：0439-5755511

交通：乘坐开往长白山景区的客车，在西门下车后步行即可到达。

梯子河

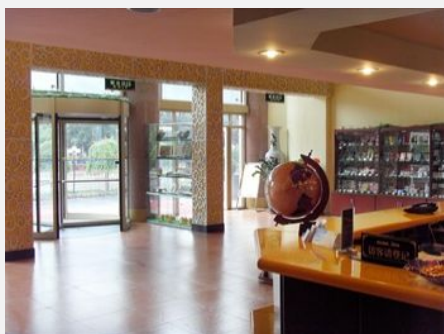
有“天然小冰箱”之称的梯子河河水非常清冽冰凉，其发源于梯云峰西侧，因发源地河床陡峭，如层层阶梯，故称为梯子河。梯子河向西流入锦江。

河床宽仅 2 米左右，深数十米，两壁陡峭，水流湍急。梯子河段被植被和岩石覆盖，只能听到流水声，却看不到水，所以人们对梯子河有“地河”之称。

梯子河河道狭窄，宽处有三米多，最窄的地方一步便可跨过去。上面布满了山藤、野草、朽木和枯枝，遮掩得不容易看出来。梯子河悬崖直立，从上往下看，阴冷森严，不寒而栗。河水流急，声震石壁，二、三里外便可听见隆隆声响，发出震耳般的轰鸣。

住宿推荐

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。在长白山投宿也不是难事，长白山的山下山上都有旅舍，客房一般不会紧张。山下的温泉区附近有许多干净舒适的旅馆，山上的瀑布附近也设有宾馆，这里位置很好，距长白瀑布很近，所以即使价格略高，也仍有很多人，每到旅游旺季更是要提早预订。



如家快捷酒店 (白山民中街店)

简介：如家快捷酒店(白山民中街店)坐落在神奇美丽的长白山脚下浑江岸边—白山市市中心民中街58号(原白山市检察院)，是进驻白山市第一家连锁型酒店，周围商业繁华，如儿童公园、青山湖、长白山迷宫、合兴大厦、百盛商城、银座购物中心等。购物休闲位置优越。出行交通便利。

欣欣价：161元起 [>>立即预定](#)

顾客点评：和全国的如家快捷酒店一样，房间干净卫生，白山市中属于比较好的了

顾客点评：酒店门前停车场很大，房间跟其他如家一样，周围吃饭地方不少。

[>>>更多](#)



白山鼎盛大酒店 (靖宇县)

简介：白山鼎盛大酒店(靖宇县)主楼高10层，拥有客房80间，有标准间、大床房、三人间、商务豪华套房、鼎盛套房和总统套房等多种房型供客人选择，房间设施齐全，并且还为客人提供洗衣服务、叫醒服务、旅游服务、擦鞋服务、免费停车等服务设施，以满足不同客人的需求，是商务旅行、家庭度假的理想选择。

欣欣价：368元起 [>>立即预定](#)

顾客点评：第一感觉很不错，比较干净，舒适，值得推荐下了

顾客点评：蛮不错的环境，酒店建筑风格很喜欢，很现代，服务周到。

[>>>更多](#)



白山金龙宾馆

简介：餐饮部有各类包房16间，3层宴会大厅可同时接待1300人规模的宴会。有名厨为您提供、粤、湘、川菜、吉、海鲜等特色美食，可满足不同人群的口味需求，让您用大众的消费，享受高端品质的菜肴。

客房部共有房间108间，一流的卫生环境、时尚个性的装修风格、宽敞明亮的房间、热情周到的服务，让您有宾至如归的感觉。金龙宾馆热情欢迎各位朋友们的光临！

欣欣价：139元起 [>>立即预定](#)

顾客点评：房间很大，整体感觉还是不错的，性价比较高。

顾客点评：价格合理，地理位置打车都挺方便。服务态度不错，屋内环境也挺好。挺宽敞。赞一个吧。

[>>>更多](#)



长白山金水鹤国际酒店

简介:酒店拥有多种类型的客房共 340 间,标准间 233 间,单人间 30 间,家庭房 7 间,三人间 30 间,普通套房 18 间,商务套房 7 间,总统套房 1 间,特价房 7 间,无障碍房 2 间。所有客房都提供全套便利服务,包括宽带上网、数据接口、国际长途直拨、卫星电视、茶水/咖啡冲泡设备、空调、液晶电视、冰箱/迷你吧台、保险柜、分离式沐浴房,手持式花洒、个性化开夜床服务。以及 24 小时客房服务。

顾客点评:真的特别的好,晚上还有温泉泡,早餐也非常满意,服务也到位。

顾客点评:环境和房间都非常好,价格是含温泉的,下次还要住这里

>>>[更多](#)

欣欣价:588 元起 [>>立即预定](#)



长白山乾元宝石温泉度假酒店

简介:酒店更设有冬季有代表性的滑雪场、滑冰场等休闲娱乐设施和项目。酒店拥有各类客房,其中包括商务标间,单人大床以及商务套房。客房宽敞大气,装修典雅,温馨舒适的客房,是休闲度假的理想住所。

顾客点评:房间很大、很干净;自助餐一般,酒店周边很美,晚上很安静!

顾客点评:环境很好,服务不错,因为我们自驾的,还是比较方便!

欣欣价:558 元起 [>>立即预定](#)

>>>[更多](#)



长白山盛通时尚旅馆

简介:长白山盛通时尚旅馆是四合院形式的酒店,共 18 间客房,有家庭房、三人间、四人间和标准间等多种房型供客人选择,房间设施齐全。并且还为客户提供叫醒服务、旅游服务、免费停车、行李存放等服务设施,以满足不同客人的需求,是商务旅行、家庭度假的理想选择。

顾客点评:不错的旅馆,老板一家很热情,早餐也不错,很好。

顾客点评:老板夜间 2 点接站,走时又送车站。很实在,介绍朋友下次还住这个旅店。干净卫生。好评!

欣欣价:130 元起 [>>立即预定](#)

>>>[更多](#)



长白山松苑假日酒店

简介:长白山松苑假日酒店主楼高 6 层,拥有客房 120 余间,有标准间、大床房和套房等多种房型供客人选择,房间设施一应俱全。并且还为客户提供送餐服务、叫醒服务、商务中心、旅游服务、免费停车等服务设施,以满足不同客人的需求,是商务旅行、家庭度假的理想选择。

顾客点评:位置不错,交通方便,环境很好,早餐丰富,酒店还是很不错的

顾客点评:性价比很高,房间很舒服!坐车方便,下次还来!蛮不错的。

欣欣价:280 元起 [>>立即预定](#)

>>>[更多](#)

[>>更多酒店预订信息](#)

美食攻略

长白山区的饮食特色以东北风味和朝鲜风味为主，东北风味主要是炖菜、凉拌菜和酱菜为主。搭配喝几口东北的高粱酒，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。

朝鲜族美食

长白山当地饮食以朝鲜族风味为主，口味均以凉、辣为主。朝鲜族的日常副食菜肴以汤、酱、咸菜和一些泡菜为主。而且绝大多数与“辣”有着密不可分的关系，不辣不成席，样样菜都要掺和进朝鲜族的独特辣酱，但这辣并不刺嗓，甚至还有淡淡的甜味，吃起来不但可口，更能增进食欲。

在长白山地区，提供朝鲜族菜肴的饭店比比皆是，无论你到哪一个市、县、镇、村，几乎都有写着朝汉两种文字的朝族饭店招牌。

狗肉汤



图片来源：欣欣会员—最佳角度

朝鲜族居民酷爱吃狗肉，喝一碗香辣烫嘴的狗肉汤，再来一碗石锅拌饭一定不枉此行。狗肉汤是朝鲜族日常饮食中最不可缺少的，把狗肉熬煮成汤后呈乳白色，加入辣椒粉、香菜、酱油、盐、韭菜花、葱、蒜等调料即可食用。要知道，调料是决定汤是否鲜美的关键。

欣欣小贴士：在当地的民族节日中，或办红白喜事时，是绝对不准吃狗肉的。

朝鲜冷面

朝鲜冷面多在夏季食用（秋冬季节也能吃到），一般用小麦粉、荞麦粉和甘薯淀粉混合制成面条，以牛骨煮汤，食用时汤中加冰块、辣椒、酱牛肉片、苹果片及其它调料。

面条筋道，汤味香辣，入口凉爽，回味长久。冷面是朝鲜族人夏季最喜欢的主食之一。延边的金达莱冷面是个代表。

朝鲜泡菜

在朝鲜族的各类饮食中，誉满全国的是冷面，而闻名世界的则是泡菜。朝鲜族的泡菜非常有名，很多汉族人也都非常喜欢吃。一般腌制的是酸辣白菜，不过桔梗、蕨菜、山地瓜、萝卜、黄瓜、芹菜、刺嫩芽等山野菜也都是当地的上等山菜。

吃起来清脆爽口，辣得恰到好处。据路边社消息：朝鲜泡菜还能预防癌症哦。

辣白菜

辣白菜又称高丽咸菜，现在也有人叫韩国泡菜，是朝鲜族世代相传的一种佐餐食品，在吉林省延边朝鲜族的家庭之中，不论粗茶淡饭，还是美味佳肴，都离不开辣白菜，吃饭如果没有了这道鲜美小菜，总会觉得有些缺憾。

辣白菜比一般的泡菜或咸菜营养丰富，有适宜保存新鲜蔬菜的多种维生素，风味独特，再加上辣白菜制作的独特工艺，使其味道酸、甜、辣适中可口，具有解腻解酒、助消化、增食欲的功效。

手撕狗肉

这是一道典型的朝族风味菜。通常选用新鲜狗肉煮熟，用手撕成4厘米长、1厘米见方的条，然后沾着店家各自制作的辣酱吃，既香又嫩，唇齿留香。当然狗肉汤也很好吃。大概40元左右一份。一般，吃手撕狗肉，店家都会免费赠送专门的狗肉沾酱。

朝鲜族米肠



图片来源：欣欣会员—ybcct

说起朝族风味米肠，这其实是一种普通朝鲜族老百姓喜爱的传统食物。米肠里富含维生素 B、铁及蛋白质，可见朝鲜族人民善于利用各种蔬菜调制香甜可口的食物，而蒸熟后的米肠还可再加工成形态各异的菜肴。延边一带米肠种类繁多。

要吃到原汁原味的米肠得去纯粹的朝鲜族饮食店。在这里还能吃到白炒米肠、调味米肠和米肠汤饭等各类美食。

石锅拌饭

石锅拌饭还是典型的朝族日常美食，甜辣口，主要原料是米饭、香油、鸡蛋、凉拌的嫩豆芽和青菜、炒好的蕨菜、红萝卜丝、炒好的肉末，一般餐馆是 25-30 元/份。

不过还是有人吃不惯这种味道，但尝过之后有了体验总之是好事。



图片来源：欣欣会员—[暗夜喧嚣](#)

打糕

打糕是朝鲜族最著名的传统风味食品，因为它是在槽子里用木槌砸打制成，故得此名。打糕有两种，糯米制作的称白打糕，用黄米制成的叫黄打糕。

把米放在水中浸泡一段时间后，放入锅中蒸熟，再放入木槽或石槽中，用木槌反复捶打即成，味道香粘细腻。



图片来源：欣欣会员—ybcct

汉族美食

在长白山地区，那些具有关东风情的特色餐厅，出售的菜品也绝对粗线条，不拘泥于细节，颇像“粗”线条的东北人，只要看上一眼，都能令人胃口大开，充满了塞外的味道。

饺子是东北人的传统美食，薄皮大馅，在长白山的东北食店里可品尝各式各样的饺子。除了朝族美食五花八门之外，汉族风味美食在当地也是大行其道，很有特色很有代表性。

鲶鱼炖茄子

长白山西坡花园口的鲶鱼炖茄子小有名气。当地俗语说：“鲶鱼炖茄子，撑死老爷子”，鱼和茄子混在一起，茄子粘了鲶鱼的鲜味，鲶鱼有了茄子的香气，可谓互补。

这是一道具有浓烈地方特色的东北炖菜，每年茄子上市的季节，也正是鲶鱼捕捞的季节，将新鲜的鲶鱼与茄子炖在一起，鲶鱼肥而不腻，茄子鲜香味浓，荤素相得益彰。

杀猪菜

在东北，已近腊月年味就越来越浓了，仅仅杀年猪就是个热闹事。一家杀猪，邻居街坊亲朋好友都会相互帮忙，杀猪的人家也会用刚杀的猪肉、新灌的血肠、腰腿、下水加上自家腌制的酸菜等做成“杀猪菜”来款待帮忙的乡亲。

这道菜对于猪肉的选择标准是很严格的，肉要三肥两瘦好吃不腻的五花肉，要先切成片然后和酸菜、血肠一起放到大铁锅里炖，也不讲究什么配料、调料，只是加入水，放上盐。上菜时大盆大盆的端上桌，然后大家聚在一起，吃饭喝酒。在长白山地区，吃杀猪菜，很有气氛。在长白山，90%的汉族餐馆都有这道菜。

一锅出

在长白山西坡旅游，“一锅出”就是首选美味。松江河镇有家饭店名字就叫“一锅出”，专做典型的长白山地方农家菜，店家的手艺不错。做“一锅出”前，先发一盆玉米面，面发好后，灶下填柴。铁锅热后，倒油，放酱油、一干作料炆锅，倒入豆角（必须是东北特产的油豆角）、土豆茄子、排骨猛炒后填上少量水。灶下烈火熊熊，锅内香气腾腾，主妇端出发好的玉米面，娴熟地揪出一个个大小均等的面剂子，在两手心里颠上几颠，“逗”出玉米的黏性来，然后依次贴在锅沿上，盖上锅盖，用文火炖半小时后，就可以端锅上桌了。

一个铁锅整个端上来，锅盖的缝隙间呼呼地向外冒着热气，热情中夹杂着丝丝香气直钻鼻孔。掀开锅，一股香甜的味道直扑面门，香的是炖菜，甜的是玉米饼子，美的是食客的心窝子。如今，因食客范围的不断扩大，“一锅出”的内容也丰富了很多，铁锅内增加了好几种蔬菜，只是烹制手法没变，所以他的味道也不会变，它的被钟爱程度也自然不变。

猪肉炖粉条

白山人爱吃肉，更爱吃粉条，猪肉炖粉条自然就成了长白山区的美味了。选用带皮的上等肥瘦相间五花肉，焯熟。做好了之后口感肥而不腻，口感很好。

乱炖

要说这道东北菜“不讲究”似乎是理解上的偏颇。严格地说，是没有章法，随性而成。荤的素的，红的绿的，全一锅端了，大火熬煮。待到揭开盖子，准保香气扑鼻。省心又省力。

满族美食

白肉血肠

具有独特风味的白肉血肠，驰誉吉林食苑已有长久历史。主料就是五花肉和新鲜猪血。这道菜的风味特点是：白肉薄如纸帛，色白有光，味美异香，吃起来肥而不腻，瘦而不柴，松软鲜嫩，血肠脆嫩绵软，热汤鲜香味醇，佐料五味俱全，冬用不冷，夏用不热，脍炙人口。

满族火锅



满族火锅是我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。

满族八大碗

满族八大碗的菜名是：雪菜炒小豆腐、卤虾豆腐蛋、扒猪手、灼田鸡、小鸡珍蘑粉、年猪烩菜、御府椿鱼、阿玛尊肉。

满族黄金肉

“黄金肉”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。而这道美肴，据说为清太祖爱新觉罗努尔哈赤所创制。

相传，满人努尔哈赤在未发迹前的幼年时期，因家道中衰，曾流落辽宁抚顺地方，最初，并在女真部落首领家当一名伙当时，这位部落首领很讲究吃喝，每进膳需八菜一汤，金盘细绘，必不可少。

有一次宴请宾客，他选定部落中一位善烹调的女仆司厨，由努尔哈赤做帮手，当女仆做完第七道菜时，突然晕倒此时，外厅正等着叫上最后一道菜，帮手努尔哈赤见状，急中生智，忙将切好的里脊肉，裹上蛋黄液，入油锅迅速翻炒后装盘送上，首领尝后，觉得味道与往不同特别好吃，宴毕问其故，侍者只好实情相告首领甚悦，随又传来努尔哈赤问此菜何名？努尔哈赤为讨吉利，并答道：“叫黄金肉”。自此，努尔哈赤遂得提擢。

后来，努尔哈赤发迹为后金建立者，成了清朝第一个老祖宗，于是，每届大典，必令先上黄金肉，并当众讲述这段故事此此，清朝各个皇帝便把黄金肉奉为至上珍馐，以示不忘祖上恩典与赏赐继而，被传为佳话。

满族风味饽饽

饽饽是满族平时和节日的主要食品，用粘米做成。品种繁多，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。

长白山美食新吃

白山，围着灶台吃鸡鱼：

这是在白山市附近的饭店才能遇到的用大锅台做出的炖菜。他们好像把农家的大灶台当做饭桌与锅灶的合体搬进了每个雅间。

每个“灶台”下有排烟道，上有吸油烟机，客人围坐在灶台四周边吃边聊，亲眼目睹鸡、鱼美味由生到熟的过程，可谓吃着碗里的看着锅里的。铁锅里可以是鱼、兔、鸡、鸭等。如想同时品尝到两种口味，可以选择两个铁锅的灶台，同时满足不同需求。

不过现在长白山地区有不少专供鸡鱼的“灶台鱼”、“灶台鸡”。当然，你也可以说这种吃法有点像吃火锅。

鸭绿江水炖鲤鱼

离临江市 30 公里的苇沙河镇就在鸭绿江畔。此地盛产鸭绿江大鲤鱼，体长肉美，它和松花江的鲤鱼一起被人们誉为是鲤鱼中的珍品。

到苇沙河游玩，除了观赏鸭绿江、金银峡的风光以外，鸭绿江鲤鱼也是饭桌上必不可少的菜肴，素有江水炖鲤鱼的做法。还有，鸭绿江鲤鱼除味道鲜美奇异外，还有较高的药用价值。

龙湾山珍宴

在靖宇县和辉南县交界处的龙湾，有一席独特的“山珍宴”，主打是珍馐。

一般采用长白山的特产人参、蛤蟆、刺嫩芽、山芹菜、木耳等数十种珍稀产品为原料做成，其最大的特点是药膳结合，在品尝美味之余，还可强身健体。

温泉煮鸡蛋

温泉煮鸡蛋是长白山不可不尝的特色美味。它不似别处的水煮蛋从外到内熟，而是从蛋心先熟，品尝起来别有一番滋味。

把鸡蛋放在长白山 83°C 的天然温泉水中 20 分钟左右，鸡蛋内蛋黄熟透，而蛋白却水嫩香甜，可谓一绝！

当地特产

长白山素以盛产种类繁多的土特产而享誉中外。除人参、貂皮、鹿茸之外，还有珍贵的药材如党参、细辛、刺五加、五味子、灵芝等；名贵山菜如蕨菜、薇菜、刺嫩芽及蘑菇、木耳等；高级酿酒原料如越桔、山葡萄、猕猴桃等；优质椴数蜜、杂花蜜、美味坚果如红松籽、榛子、山核桃等。动物名药熊胆、獾油、哈什蟆等。游玩长白山，大多数游客都喜欢逛山货市场，买两棵人参或灵芝、称两斤山野菜，回去送给亲戚朋友。

长白山的特产主要分为食品和药材两大类，其中以人参、貂皮、鹿茸最为著名，号称是“东北三宝”。

食品特产：鹿茸、榛蘑、紫貂、越桔、蕨菜、黑木耳、山葡萄、山里红、猴头蘑、榆黄蘑、乌拉草、松花石砚、吉林田鸡、长白山美人松、长白山松籽、长白山松茸、软枣猕猴桃等。

药材特产：灵芝、桔梗、人参、细辛、云芝、龙胆、茯苓、五味子、草苈蓉、平贝母、月见草、穿山龙、长白瑞香、轮叶党参、高山红景天、东北刺人参等。

人参

人参是有名的“东北三宝”之一，野山参是长白参孕育的天然瑰宝之一，它生长在海拔一千五百米到两千米的原始森林中。

人参作为药材广泛使用于医疗、补品及食品中，对人体很有益处。来长白山别忘了带几根人参回去，既可用作送礼，也可自家人生病时进行食补。

长白山野生蓝靛果干

以生长于长白山海拔 700-2100 米原始生态环境中的野生蓝靛果为原料。蓝靛果忍冬，又名蓝靛果、羊奶子、黑瞎子果、山茄子果、蓝果、甸枣子，属忍冬科，忍冬属。

蓝靛果含有丰富的氨基酸，试验表明长白山野生蓝靛果含 16 种氨基酸。其中，有 9 种为人体必需氨基酸。但不同成熟度的果实，其氨基酸的种类和含量有差异。

灵芝

灵芝草性温，味淡。主治虚劳、咳嗽、气喘、神精衰弱、失眠、消化不良。现代研究证明，对于慢性支气管炎、支气管哮喘、冠心病、心律不齐、白细胞减少等病症，均有良好的疗效。现代药理学与临床实践进一步证实了灵芝的药理作用，并证实灵芝多糖是灵芝

扶正固本、滋补强壮、延年益寿的主要成分。



图片来源：欣欣会员—冰冰糖

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体免疫力，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。

蕨菜

蕨菜一般株高达一米，根状长而横走，有黑褐色绒毛。早春新生叶拳卷，呈三叉状。柄叶鲜嫩，上披白色绒毛，此时为采集期。叶柄长30—100cm，叶片呈三角形，长60-150cm，宽30-60cm，2-3次羽状分裂，下部羽片对生，褐色孢子囊群连续着生于叶片边缘，有双重囊群盖。

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。

五味子

收敛固涩，益气生津，补神宁心。用于久嗽虚喘，梦遗滑精，遗尿尿频，久泻不止，自汗盗汗，津伤口渴，短气脉虚，内热消渴，心悸失眠。

现代研究证明，五味子能调理中枢系统神经的兴奋过程和抑制过程，使之趋于平衡，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，降低血清转氨酶，对肝脏有一定的保护作用；有强心及兴奋呼吸的作用；能促进健康人淋巴细胞转化；对多种病菌有抑制作用。

长白山山珍野生猴头菇

长白山猴头蘑是长白山重要山珍之一，味道鲜美，更是滋补及养身的好东西，还有着抗癌作用。

猴头（*Hericium erinaceus*）又称为猴头菇、猴头蘑、菜花菌、刺猬菌、对脸蘑、山伏菌，日本称为山伏茸。隶属真菌门、担子菌亚门、非褶菌目、猴头菌科、猴头菌属。猴头菌是名贵的食药两用菌，它质嫩味鲜，是筵席上的佳肴，人们常将其与熊掌、海参、鱼翅并列为四大名菜，并有“山珍猴头，海味燕窝”之说。

猴头的子实体新鲜时白色，干后淡黄色或黄褐色，块状，直径一般为5-20厘米。猴头菌子实体由许多粗短分枝组成，但分枝极度肥厚而短缩，互相融合，呈花椰菜状，仅中间有一小空隙，全体成一大肉块，基部狭窄，上部膨大，布满针状肉刺。肉刺上着生子

实层。肉刺较发达，有的长达3厘米，下垂，初白色，后黄褐色，整个子实体象猴子的脑袋，色泽象猴子的毛，故称为猴头菌。



长白山蓝莓（越桔）

长白山蓝莓当地人也叫长白山越桔，长白山越桔在世范围内栽培面积最大，俗称蓝莓。果实很香甜，口味独特，可榨汁做果汁及蓝莓酒。

长白山蓝莓有着保护视力，防止失明、青光眼、白内障、视网膜出血、改善近视、黄斑退化、糖尿病性视网膜症、色素性视网膜炎、视网膜剥落及夜盲症等。其他效果：强化脑血管、预防脑血管的病变、强化心肌血管、强壮冠状动脉、强化肾脏血管、预防肾小球毛细血管破裂而出现血尿、尿道炎及膀胱炎。强化静脉血管、预防静脉曲张、防治溃疡。防止动脉硬化；预防血栓的形成。

蓝莓含有丰富的氨基酸、维生素和锌、钙、铁、铜等微量元素，因此它被誉为“世界水果之王”，也被国际粮农组织列为人类五大健康食品之一。多吃蓝莓能够减轻眼的疲劳及提高夜间视力，有保护毛细血管及抗氧化，缓解脑神经衰老，增强记忆力等作用。



图片来源：欣欣会员—[心儿想旅行](#)

长白山野生松茸

松茸又叫松蕈、松菇,属口蘑科食用真菌,是吉林省长白山区特产。松茸秋后产于松林之中,状如伞,柄甚短,呈白色。

松茸具有蛋白质、脂肪、纤维素等多种营养成分,并含有松茸醇、异松茸醇等药用成分,具有化痰、止痛的功能,可用其治疗手足麻木、腰腿疼痛等病症。

松茸是野生的珍贵真菌。学名为松口蘑、别名叫大花菌、剥皮菌。云南生长的松茸个大,茎柄粗,肉质纯白细嫩,香味浓郁。松茸有很高的营美价值,味道鲜美、药用价值高,欧洲及日本古时就视松茸为山珍,在日本是高级礼品,古代时就作为百姓向贵族皇家进献的贡品。

长白山奇石

松花玉石又名松花玉(松花石)。其名字的由来,因产于吉林省长白山区的鸭绿江和松花江等支流区域。松花玉石形成于六亿年前的震旦纪,属于沉积成因的细晶石灰岩。由于地壳运动,长白山地区由海洋洋底隆起的高山,松花石才得以出现。

松花玉石内含方解石、石英以及钡、硼、磷、铁等多种元素,所以质坚而细腻,手感温润如玉,细如肌肤,色嫩而纯,刚柔相间。松花奇石较其它石种的独到之处,没有“扣之如木”之声,而是“扣之如铜”,声音清脆,悦耳动听。而石的硬度却在4-6个硬度之间。

松花石色调极其丰富,同矿共生有绿、紫、黄、驼青等,其各色相兼、纹理奇特、点线皆有,画面奇于天成,构成众多石品。

长白山根雕艺术

对于根雕艺术,国人并不陌生。战国中晚期根雕《辟邪》的出土,就表明根雕艺术在我国已有2300多年的历史。到了明清两代,根雕技艺已趋成熟。长白山红松原生态根雕,就是借助红松寓意长寿,根茎相连象征百年好合的美好寓意,深受世人的喜爱。

长白山地区由于红松林植株具备材质轻软,纹理通直,光泽美丽,耐朽力强等特点,被广泛应用到建筑、家具、装饰等领域。特别是长白山脚下的红松都有上百年树龄,根茎富含油脂,不易腐烂,是做根雕的上好材料。长白山原生态根雕我们当地人叫‘松木明子’,被埋于地下一般都有几百年时间,经过长期的风雨侵蚀腐朽

后了形成稀、奇、古、怪的独特造型,像这块儿上好的材料

长白山松花砚

松花石砚是随松花玉石之形精雕成石砚,形象生动,天然成趣,是琢砚匠人施展艺术才能之广阔天地。同时为使用者和收藏家提供抒发情怀和天然美的意境。

松花玉石及用它雕琢砚台已有300多年历史了。据考古发现,早在明代就已个别出现。到了清代,其砚台被进贡到皇室,深受推崇。康熙皇帝将它封为“御砚”,禁锢在宫中独家享用,并赞誉它“寿古而质润,色绿而声清,起墨益毫,故其宝也。”乾隆皇帝称颂:“松花玉,色净绿,细腻温润,可中砚材,发墨与端溪同,品在歙坑之右。”与端、歙两砚齐观,视其国宝,并诗赞:“方灵瑞气孕灵庞,宝重三朝示万邦”。

长白山是大清始祖的发祥地,为了世世代代永远统治华夏,保护这块风水宝地,从康熙十六年(1677)到光绪四年(1878)将长白山封禁达201年。又因康熙皇帝将松花石砚封为“御砚”,严禁民间私采,故松花石砚产地失踪300多年。

时至今日,收藏日盛,长白山得天独厚松花玉石资源得到开发。在当今社会中对石砚之赏之和奇石之玩之的人们越来越多,不亦乐乎,使松花奇石风采焕发出新的青春,令人摄魂夺魄,显其灵性,天然成趣,现其神性。用松花石精雕出的石砚可与端砚、歙砚、洮砚媲美,共誉为中国四大名砚。

购物好去处

长白山山货市场

长白山山货市场位于白山市东南部,是白山市著名的以山货加工、销售为主的综合类市场。

主营长白山盛产的药材及以此为原料制成的中西药制品、鹿制品、滋补品、野生土特产类、木制品、矿产品和以长白山天池水为原料制造的各种饮品。

地址:吉林省白山市浑江区河口大街2号

电话:0439-3325979

节庆活动

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,体验与冰天雪地融为一体的乐趣。除此之外,长白山一年四季还有许多节日活动值得您参加。

同时长白山是满族的发源地,现在主要是汉族和朝鲜族共同居住的地方。朝鲜族是一个能歌善舞,热情好客的民族。很早以前他们就生活在长白山脚下,鸭绿江畔,而其流传下来的风俗习惯保存至今,已深深融入到了长白山土地中。所以长白山的节日活动充满了浓郁的朝鲜族风情。

当地节庆

长白山森林旅游节

时间:七月中下旬

简介:届时,长白山将举办大型游园和文体活动,这是来长白山观赏大森林、游览天池、瀑布的最佳时期。



图片来源:欣欣会员—[茶味人生](#)

长白山枫叶节

时间:金秋时节

简介:金秋是长白山最美丽的季节,不同的海拔、不同的林带、不同的树种,呈现出红、黄、紫等各种不同色彩,并随着地形的起伏,绵延千里,真是大自然的一幅美丽的山水画。

如果你喜欢摄影、绘画写生,可别错过好时机。每年的九月中旬,长白山保护局旅游公司都举行长白山枫叶节。

长白山花卉节

时间:每年6月末7月初

简介:届时,长白山西坡高山花园,满山遍野的百合、大花萱草等珍惜花卉,竞相开放、姹紫嫣红,神奇壮观,使你目不暇接、流连忘返。

每年的花卉节,无数的中外游客聚集在这里,领略大自然的美景。



图片来源:欣欣会员—[cbsfglxs](#)

山神节

由于长白山盛产人参,清初严设禁令不准人们进山采挖人参。而俗称“放山”的人参采挖活动,本身就是一项十分艰苦危险的劳动。而当时的农民既要躲避官府的缉拿,又要与严酷的大自然环境作斗争,故需三五成群结伴进行。

进山时,先由领头的带大伙祭拜山神爷,烧香摆供,磕头祷告。这一祭拜形式流传到现在便有了山神节。

由于放山是在农历三月开始,故而人们将每年的农历三月初十,作为山神爷把头节。山里农家,特别是进山挖参的人都要烧香上供,给山神爷把头过生日,人家做些好吃的举杯庆祝。

祭祀时，还有一套似唱非唱的祷告词，曰：“家住莱阳本姓孙，翻山跨海来挖参，三天吃了个喇喇蛄，挖不到人参不甘心！”

长白山冰雪节

长白山之冬是北国风光的典型代表，这里温度低、无污染、雪度厚、雪质好，有不同的山势和坡度，是滑雪和其它雪上运动的绝佳场所，并且这里还可以提供所需的雪具设备和冬季防寒服。冬季的长白山会给你留下一个难忘的记忆。

长白山冰雪节一般在12月20日举行。长白山之冬是北国风光的典型代表，这里温度低、无污染、雪度厚、雪质好，有不同的山势和坡度，是滑雪和其它雪上运动的绝佳场所，并且这里还可以提供所需的雪具设备和冬季防寒服。冬季的长白山会给你留下一个难忘的记忆。

长白山冰雪节一般在12月20日举行。



图片来源：欣欣会员—升沉

人参节

每年七、八月间长白山地区及周边城市会举行人参节。届时，全城张灯结彩，载歌载舞，展开一片以人参为主题的文化娱乐活动，富有浓厚的山区特色和风韵。其中最具有地方特色的，莫过于“摹拟式深山采参活动”。

参加这项旅游活动的人，事先都要穿上当年放山人的服装，带上铲子、快斧等器具，然后由把头带领进山，按照事先设置好的路线进山挖宝。

在把头带领下并排前进寻找，俗称“压趟子”。按照当年的老规矩，压上趟子后，人们便不准说笑打闹，必须聚精会神地寻找。有谁发现了人参，便“喊山”，别人听见后便会“应山”。

喊山过后，大家便赶凑过来，由把头带领挖参。整个采参过程中由于事先在旅游路线上都栽埋下了人参，所以参加者一般都能找到人参的，因此参与过程中会惊喜连连，颇有情趣。

娱乐活动

滑雪

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。

推荐滑雪地：

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。

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。

长白山国际天然滑雪公园

位于长白山保护开发区西景区，是亚洲最大天然雪主题滑雪公园。从海拔2300米的高山苔原带到海拔1700米的岳桦林带，滑雪道垂直距离600米，坡长达8km。



图片来源：欣欣会员—miyukie

旅游贴士

注意事项

1、夏季去长白山不要使用雨伞，因为在高山地区容易引雷（有过雨伞引雷身亡案例），而且山上有风，雨伞不易把握。

建议使用一次性雨衣，在二道白河镇购买只需5元，景区里10元，要是冒雨买雨衣，常常卖给你20元/件。

2、携带衣物尽量带外套和长裤，尽管是暑假时期，二道白河镇上穿半袖衣服也热，但进入景区还是需要外套，一来山上气温低，外套可以御寒挡风，若是大晴天也可以阻挡高山强烈的紫外线照射。

3、如果自己去租车谈价钱，最好事先约定好价格，讲好谁支付路上的停车费和过路费，以免遇到黑心的司机为车费弄的心情不爽。

4、景区封闭管理，不准游客自己开车进入景区，必须在里面乘坐环保巴士来往于各景点，所以最好轻装进入景区，带点午餐方便食品和水。女性的话，穿着尽量简单自然，便于登山。

5、每年9月15日之后是长白山保护区的防火期，在此期间禁止野外用火，请各位背包客不要携带野外露营装备。

6、因为地形较复杂，出发长白山前最好购买旅游意外保险，如果发生意外能得到及时的救助。

7、长白山旅途中尽量少带现金，不要将钱放在行李中，要贴身保管。最好到正规商店购物，买了东西要发票证明。

8、重要证件身份证、信用卡、机船车票要随身携带、妥善保管。

10、长白山旅游留宿时，一定告知家人旅馆名称、电话、预定留宿时间。如果是团队游，要记下队友的房间电话。

11、有些揽客的出租车通常是个体旅店、个体出租车招揽生意的，流动性很强，提供的服务很难保证质量，因为游人不了解当地情况，一旦上当，无处投诉。

冬季特别提醒

长白山的冬季气温低，夜间的山顶最低气温可达零下40多度，不过不必过于担心严寒，只要注意以下事项即可：

1、携带羽绒服等保暖轻便衣物，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。

2、保暖的棉鞋非常重要，如果是南方游客可以买那种便宜的几十元的雪地棉鞋，但一定要注意鞋底纹路要大的，这样防滑，千万不能买硬塑底的，低温下硬塑会变的硬脆而容易滑倒。

3、晴天时阳光普照的长白山非常温和，但四周白雪反射的强烈阳光会让人睁不开眼睛，一定要带着墨镜。

4、用腿套把裤腿和高腰的雪地鞋连接起来，以免雪灌进鞋里。

5、冬季气温低，注意携带低温下能正常工作的相机，现在的数码相机大多难在低温下正常工作。

6、冬季携带的相机要防在贴身保暖处，用到的时候才拿出来，用后马上收好，以免相机被冻僵。从室外突然进入室内，不要把相机暴露在空气中，否则低温的相机镜头表面会凝结水珠。

生活服务

银行

二道白河镇、长白山都没有银联取款设备。镇上也只有工商银行和农业银行，不能跨行取款。每逢五一、十一等节假日，二道白河镇的银行都会放假，带卡旅行的朋友要注意。

医院

长白山池北区人民医院

急救电话：0433-5710112

地址：长白山保护区管理委员会池北区

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

上网

长白山景区网吧不多，一些旅店可提供宽带上网。部分旅店和餐厅会提供 WiFi 服务。提供免费 WiFi 的公共场所很少。

邮局

延吉市安图县邮政局二道白河场区邮政支局

地址：延吉市安图县二道白河镇天池街

邮编：133613

紧急电话

1、吉林省公安厅长白山公安局

地址：位于长白山保护开发区池北区

办公电话：0433-5710391。

报警电话：0433-5710110 0433-5714110

北景区报警电话：0433-5742110

纪检、督察举报电话：0433-5710130

2、吉林省公安厅长白山公安局池西分局

地址：位于长白山保护开发区池西区

办公电话：0439-6328073

西景区报警电话：0439-6312110

3、吉林省公安厅长白山公安局池南分局

地址：位于长白山保护开发区池南区

办公电话：0439-6332009

南景区报警电话：0439-633200

4、其他电话（区号 0433）

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

小建议

- 1、因为地形较复杂，出发长白山前最好购买旅游意外保险，如果发生意外能得到及时的救助。
- 2、长白山旅途中尽量少带现金，不要将钱放在行李中，要贴身保管。最好到正规商店购物，买了东西要发票证明。
- 3、重要证件身份证、信用卡、机船车票要随身携带、妥善保管。出发长白山前最好各复印一件放在手提包中，原件放在贴身的内衣口袋中。遇到有人查证件时也不要轻易答应，可要求对方出示身份证或工作证件，否则应予拒绝。若对方是警察，也应记下其证件号、胸牌号和车号。
- 4、在长白山旅游过程中，游客应当保存好一切可能用得着的证明材料，如旅游合同、旅游发票、景点门票、医疗单据等，不要仅凭口头承诺。必要时，消费者可将与旅行社进行商谈交涉的过程以录音的形式记录下来，以备。遇到侵权更要及时向旅行社、消费者协会、旅游质量质监所等机构反映。
- 5、女性的话，出外旅游可不是选美，切忌打扮花枝招展。少许化妆不但令你的旅程增添姿采，拍照留念的效果也挺好，穿着简单自然。
- 6、长白山旅游留宿时，一定告知家人旅馆名称、电话、预定留宿时间。如果是团队游，要记下队友的房间电话。
- 7、有些揽客的出租车通常是个体旅店、个体出租车招揽生意的，流动性很强，提供的服务很难保证质量，因为游人不了解当地情况，一旦上当，无处投诉。

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[欣欣旅游网长白山攻略](#)！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](#)。