

蚂蜂窝旅游攻略 中国系列  
www.mafengwo.cn

# 云台山



山奇 水绝 峰雄 峡幽



## 目录 Catalogue

- 02 云台山速览 / 特别推荐
- 03 地图
- 04 亮点 / 景点
- 07 住宿
- 08 餐饮 / 购物
- 09 娱乐 / 线路推荐 / 实用信息
- 10 外部交通
- 15 内部交通

## 云台山速览 Introducing YUNTAISHAN

云台山历史文化积淀深厚，古今帝王将相、百家名流、高僧名道都曾在这里驻足停留，是中国儒、释、道景观并存的宗教名山。这里绝壁林立、猕猴奔跳、飞瀑流泉、鸟语花香，有中国山水园林文化鼻祖“竹林七贤”的隐居地，有刘伶醒酒台、嵇康淬剑石、孙登啸台的历史遗迹，还有有唐代药王孙思邈采药炼丹的洞府，茱萸峰上，还流传着唐代大诗人王维“独在异乡为异客，每逢佳节倍思亲”的佳话……真可谓“避暑有楼，醒酒有台，载文咏诗有碑碣”。

**刘佳** 3月底去的时候天气还很冷，山上还是灰蒙蒙的一片，却有另一番味道，青山看的很多了，这样的反而有它的美。人非常少，但是枯水季，很多瀑布都看不到水。



**十三疯** 红石峡内的水很赞，很有九寨沟的气势。

## 特别推荐 Special

到了云台山，除了欣赏秀美的云台山水外，当地的传统小吃也不可错过，烩面、修武黑山羊肉、怀府闹汤驴肉等当地特色是一定要品尝的。

**最佳旅行时间** 云台山四季分明，景色各异，四季旅游皆宜。春天万物复苏，山花烂漫，是春游赏花的好时节；夏季山林葱郁，飞瀑流泉，风景如画；秋天层林尽染，是观秋色、赏红叶的佳地；冬季银装素裹，群山莽莽苍苍，可以领略到壮美苍茫的北国风光。

**穿衣指数** 云台山旅游，建议选择轻便的服装和运动鞋。云台山景区春季干燥多风，要注意保湿、防风。夏季高温多雨，要注意防晒，游玩时建议带上雨伞或雨衣。秋季凉爽，建议穿厚毛衣、抓绒外套。冬季干寒，要注意保暖，可穿羽绒服。景区内多为山路，气候随海拔与山势变化各异、差异性十分明显。如果在景区内住宿，建议带厚外套。

**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。

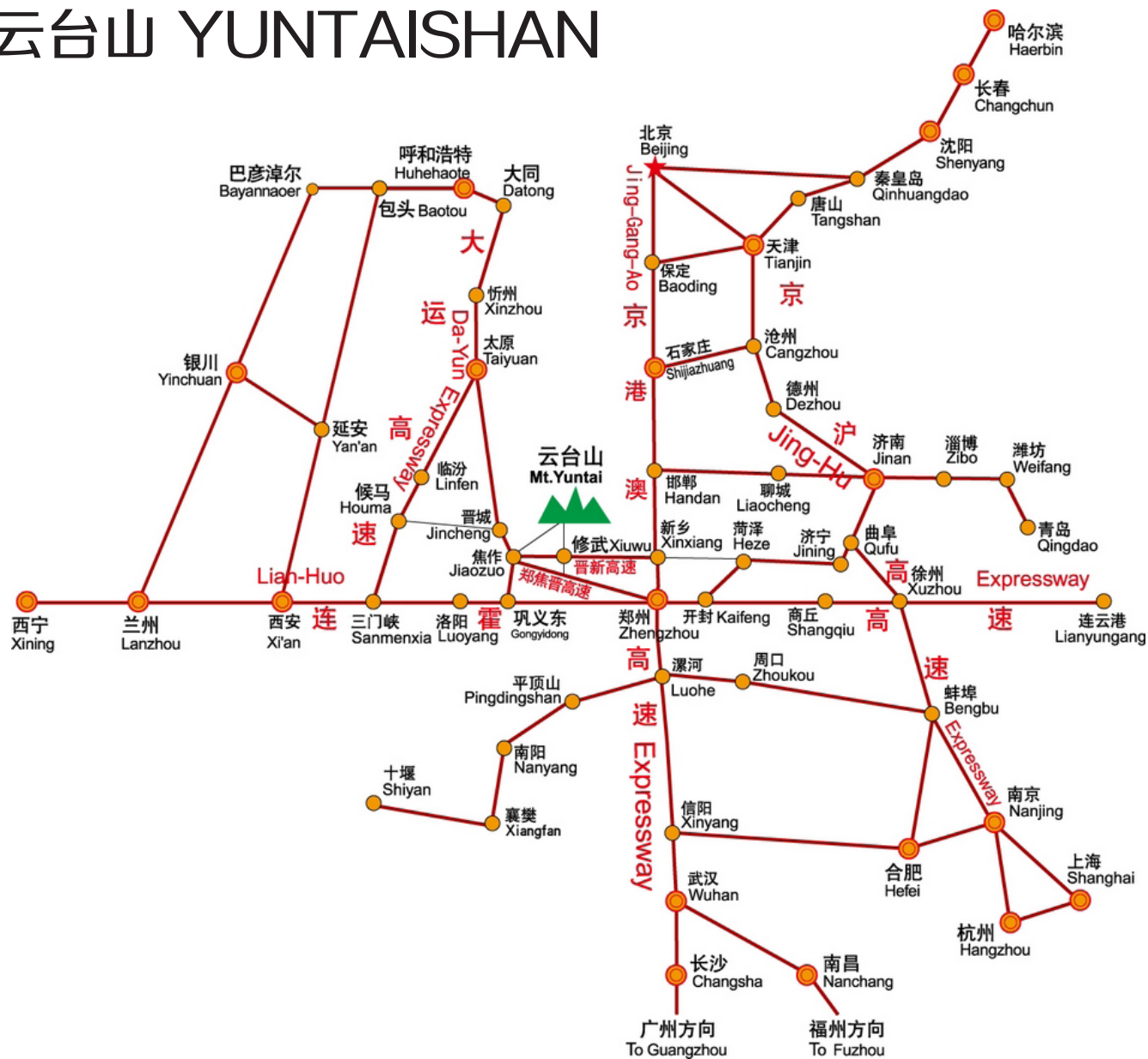
## 致谢

封面提供: Name 涛

图文提供: 刘佳 十三疯 臭豆腐 嘉嘉的旋律 芝麻酱 Name 涛 寰宇周天 边走边拍 都爱三哥 幸福很简单 3# 陈宸 leekw050 初初 lee love-lin 堂主 dodo

© 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。

# 云台山 YUNTAISHAN





## 亮点 Highlights

★ 经专家考证，潭瀑峡（见 04 页）内的不老泉集太行山夏雨冬雪，渗漏流动 50 多公里，是不可多得的优质矿泉水。《修武县志》载魏晋时期逸人王烈，渴饮此泉，饥食黄精，寿至 338 岁，仍然健步如飞。

★ 茱萸峰（见 06 页）是登高揽胜的佳地，留下过古今许多文人墨客的足迹。唐代大诗人王维就曾登临此峰，后来写下“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。

★ 子房湖（见 05 页）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。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，堪称云台山奇观。



 臭豆腐 云台山美景

## 景点 Sights

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 11 个景点。如果想了解地质地貌，可以到红石峡、泉瀑峡、潭瀑峡和地质博物馆游览，如果对人文历史感兴趣，可以选择游览万善寺和茱萸峰。云台山是地质博物馆的“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。

### 景区服务

#### 导游服务

景区绿色观光巴士提供免费的随车讲解服务，游览过程中可以随时咨询。景区山门广场的自助自驾游服务中心可以为自驾游客提供导游、订房、机票、车票预订以及周边旅游等服务。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。

云台山自助自驾游服务中心信息

地址：云台山综合服务楼一楼

联系方式：0391-7709277

### 公共洗手间

景区内数十个星级洗手间和环保洗手间，星级洗手间主要集中在售票、验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。

### 吸烟点

在景区游览，游客须注意护林防火、保护环境。每个景点的出入口均设有专门的抽烟点，抽烟的游客须到指定的抽烟点抽烟。

### 费用

云台山景区门票 2 日内有效，游客可以 2 次进入景区大门，每个景点允许单次进入。

观光车票：60 元 / 人

旺季门票（3 月 1 日 - 11 月 30 日）：150 元 / 人

淡季门票（12 月 1 日 - 2 月底）：60 元 / 人

**嘉嘉的旋律** 进景区需要验指纹，接下来的每个景点都要验指纹和门票才能进，到了这里，门票就和自己的衣服一样，要随时带着。

### 优惠政策

免票：现役军人凭军官证或士兵证、革命伤残军人凭本人军残证、离休干部凭离休证、65 周岁以上老人凭身份证 / 老年人优待证、身高低于 1.3 米的儿童、一级英模、全国道德模范。

半价票：全日制在校学生凭注册的学生证、残疾人凭残疾证、60 - 64 周岁老年人凭身份证 / 老年人优待证、省级以上劳模和省级以上优秀教师凭相关证件。

地址：河南省焦作市修武县

网址：<http://www.yuntaishan.net/>

联系方式：0391-7709001，7709300

### 云台山景区

#### 潭瀑峡

潭瀑峡又叫小寨沟，全长 2000 米，谷内风光怡人，宛若江南。“三步一泉、五步一瀑、十步一潭”是潭瀑峡秀美风光的真实写照。景区内飞瀑走泉相互映衬，形色各异。有耳鬓厮磨，切切私语的情人瀑，四季长流、珠帘高挂的水帘洞等瀑布景观，还有五谷丰登、六畜兴旺的丰收图，龙凤呈祥的龙凤壁，宛若仙子的蝴蝶石，石砚磨穿的洗砚池等景观。

地址：云台山景区西北部（泉瀑峡东部）

到达交通：景区观光车前往

用时参考：1-2 小时



 十三疯 云台山美景



### 潭瀑峡体验点（芝麻酱提供）

- 1、渡仙潭：水深流静，绿如翡翠。
- 2、情人瀑：群瀑自高岩跌落，分三层，每个断层都有两条瀑布相吸、相融流入一个潭里，如情人耳鬓丝磨，窃窃私语。
- 3、翡翠潭：水深不可测
- 4、金龙卧波：银光闪闪，自由跌落的瀑布即为“银龙瀑”，瀑下深渊乃为“金龙潭”。
- 5、Y字瀑：瀑高10余米，瀑下Y瀑深5-6米，挂在两层山阶上，呈Y字形。
- 6、清漪池：水之下的深沟，将池水分为3部分，每部分水深不一，水色艳美无比。
- 7、水帘洞：一座天然洞穴，洞顶为水草石檐，石檐上挂有一条高七八米的珠帘。水珠条条线线如晶莹剔透的珍珠从洞顶垂下。
- 8、石虎：水帘洞洞口的一块巨石，状似猛虎。
- 9、碧玉潭：宛如一块碧玉嵌在峡谷之中，潭背面石阶上有一漏斗，内有暗流潜出，常年流水不止，其中有眼泉水从离地一米高出喷礴而出，此乃不老泉。
- 10、试剑石：传说唐王李世民在讨伐刘武周时，竹林七贤之一向秀的后代向李世民献宝剑，名曰嵇康剑，李世民执此剑朝此青石连劈两下，至此石上仍留有剑痕。

### 泉瀑峡

泉瀑峡又名龙潭沟，峡长3000米，山雄水秀，峰高瀑急，落差314米的华夏第一高瀑“云台天瀑”就位于泉瀑峡尽头。泉瀑峡山势高峻挺拔，水流急湍深邃。沿峡谷逆水而上，两岸高峰耸立，翠屏如画，气势恢宏，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。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。



**边走边拍** 泉瀑峡中的泉水

地址：云台山景区西北部

费用：代步电瓶车5元/人（单程）

到达交通：景区观光车到达后，在坐电瓶车或步行1000米左右可到  
用时参考：2-3小时

**都爱三哥** 泉瀑峡的景观同潭瀑峡差不多，只是视野可能更加开阔一些。

### 猕猴谷

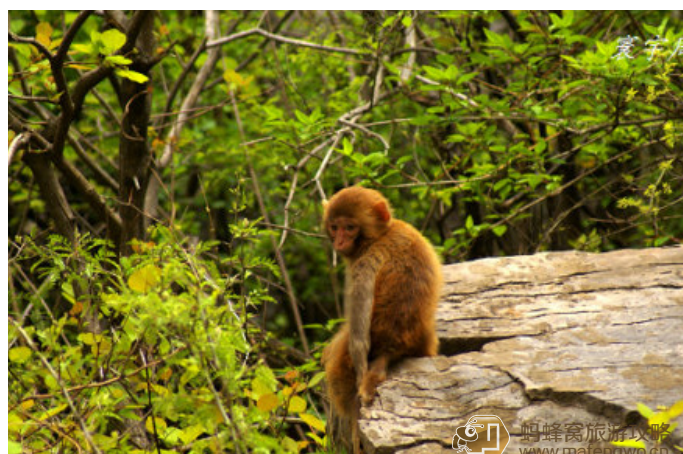
云台山为国家级猕猴自然保护区，有数量众多的野生猕猴群落在景区内分布。太行猕猴体型强壮、毛长尾短，善于攀缘，喜欢跳跃，是猕猴中最进化的一种，是国家二级保护动物。太行猕猴终年栖息于针阔叶混交林、灌木林及悬崖峭壁之间，喜群居生活，由猴王率领猴群，并配备护卫猴、哨猴，通常每群百只左右，白天活动觅食，夜间宿于悬崖峭壁之上，以植物性食物为主，属杂食性动物。为丰富游览活动，景点内还有每天6场的免费猕猴表演（见娱乐xx页）。

地址：云台山景区西北部（小寨沟停车场附近）

到达交通：景区观光车前往

用时参考：1小时左右

**Name 瀟** 这里的猴子一点不怕人，人们拍照的时候它还能摆出各种POSE。



**寰宇周天** 猕猴谷

### 子房湖

子房湖又叫“平湖”，汉代张良曾在沟谷西侧的山峰上，日夜操练兵马，帮助刘邦成就大业后隐退至此，因张良字子房而得名。子房湖两岸青山对峙，夹一带绿水，苍翠的山，墨绿的水，相依相偎，展现出一幅壮阔波澜之景。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。

地址：云台山景区西部（子房村服务区附近，红石峡北部）

到达交通：景区观光车前往，景区内可以坐快艇

用时参考：10-20分钟

### 红石峡（温盘峪）

红石峡谷又窄又深，受外界季节性气候影响较小，形成了自己独特的冬暖夏凉气候。峡中潭水温度一年四季保持在10°左右，盛夏时节，谷外酷热难当，谷内却清凉寒爽，一片秋意。隆冬时，谷外冰天雪地，谷内依然草绿花红，温暖如春，故又称温盘峪。红石峡是云台山的精华景区，是14亿年前震旦纪地壳运动所造成的地质遗迹，来到这里，可以看到宛如情人相拥甜吻的相吻石。一半在岸上，一半在水中的逍遥石。另外还有一线天、白龙瀑、九龙溪、天然壁画、苍龙涧等自然景观。谷内集泉、瀑、溪、潭于一谷，素有“盆景峡谷”的美誉。

地址：云台山景区西部

到达交通：景区观光车前往

用时参考：1-2小时左右



**幸福很简单** 垦丁森林游乐区是台湾第一座热带植物林，园区现有植物千余种。游乐区内遍布玲珑怪异的珊瑚礁岩，奇异天成，林相及风景均极优美。杭州植物园也有这个感觉，只是杭州植物园永远是人为为患，在这里，电动车跑了几公里都没发现有人，倒是有很多牛。

## 万善寺

翠屏峰是一座自然的屏障，山势陡峭，峰顶有阎王鼻，阎王鼻山峰下，有一座寺庙，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，御赐寺名为万善寺。现在的寺院于 1992 年重建，重建的大雄宝殿的后面，有半块残碑，碑上清晰可见“金刚”，隐约可见六字明咒，是当年恢复重修万善寺道场时挖出来的，现任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，为泰国华侨所赠。万善寺周围青山环抱，景色宜人，周围还有一线泉、聚宝盆、枯井、仙家洞、敬德试鞭石、望亲台等景观。



**Name 瀟** 相对于主景区，万善寺人很少，很清静。

地址：云台山景区中部，阎王鼻山峰下面

到达交通：景区观光车前往

用时参考：半小时

## 叠彩洞

叠彩洞是连接豫晋两省的公路隧洞，是修武当地人民花费 8 年开筑而成，共有 23 条，首尾相连，总长 4800 多米，隧道在峭壁间重叠直上，从洞中的间隙，可见远处的山道平川，近处可看悬崖奇石。景区内奇石林立，出叠彩洞可到三秀峰，峰上有一块奇石，高约 40 米，婷婷立在百花翠林之中，从不同角度观看，则变幻为不同形态。过三秀峰可到西瀛观，峰顶向西俯视，高峡平湖，尽收眼底。向南恰有佛龛峰迎面而立，有“佛祖升西天，佛去龛空留”的意境。

地址：云台山景区中部（万善寺北部）

到达交通：景区观光车前往

用时参考：在车上观景，20-30 分钟

## 茱萸峰

茱萸峰山势突兀，为云台山主峰，海拔 1308 米，是历代文人墨客，僧道修行的圣地，这里植被茂密，峰顶有真武大帝庙、天桥、云梯等景点。山中古树参天，有千年名树红豆杉，五角枫树、太行花等植物。踏上千阶的云梯栈道登上峰顶，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。

地址：云台山景区东北部

到达交通：景区观光车前往

用时参考：1 小时

**都爱三哥** 茱萸峰上山的路修得非常陡，山上的风景感觉不如山下好看，只是单纯的爬山，就没有多大意思了。



**3#** 茱萸峰上的真武庙

## 青龙峡

青龙峡有“云台山第一大峡谷”的美誉，这里瀑飞泉悬，潭幽溪清，婀娜多姿的旺荣瀑，翠绿如玉的同心潭，妙不可言的石上春秋，构成了青龙峡大气磅礴的山水立体画卷。

虽然青龙峡属于云台山景区，但也是一个独立景区，距离云台山主景点也有一定的距离（约 20km 左右）。

云台山景区内观光车并不前往青龙峡，需自费乘车、包车或自驾去

地址：云台山景区西部

费用：60 元（含门票 30 元、景区交通 30 元）景区索道双程 90 元，单程上行 60 元，单程下行 30 元

到达交通：景区观光车前往

用时参考：半天 -1 天

## 峰林峡

峰林峡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“人间天一湖水，万千景象在其中”，更有“云台天池”的美誉。境内十里平湖宛若一条在峡谷中飘拂的玉带，湖区岛屿星罗棋布，湖周峰峦起伏，湖面波光涟漪。

地址：云台山景区西部

费用：60 元

到达交通：景区观光车前往

用时参考：1-2 小时



## 云台山周边

### 青天河

青天河集江南水乡与北国田园风光于一体，有“北方三峡”的美誉，景区由大坝、大泉湖、三姑泉等 7 大游览区、308 个景点组成。大坝主要有东汉古槐、青天河大坝、三教圣殿、谷底彩虹等景点。大泉湖为青天河景区精华，中段酷似长江三峡中的巫峡，以水清、水静闻名。景点有九曲洞、世界独一无二的天然长城等。三姑泉主要有玉皇殿、三姑殿、太行猕猴园等景点。佛耳峡以奇峰秀石、龙潭瀑布为主。西峡两岸青峰翠岭，在这儿既可欣赏到古官道、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。靳家岭不仅是太行山国家级猕猴自然保护区，还是焦作秋季太行红叶的最佳观赏地。月山寺始建于公元 1158 年，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，清乾隆皇帝曾三朝月山寺，御题三匾、一对联和诗七首。

地址：焦作市西北部博爱县境内

费用：门票 60 元，船票 50 元

到达交通：焦作市、博爱县汽车站坐车可到

用时参考：半天 -1 天

**leekw050** 青天河的主景区是太行山中的一座水库，游览线路主要是乘船从大坝至库尾，船行 40 分钟。

### 焦作影视城

焦作影视城为中国十大影视城之一，1995 兴建，影视城依山而建、气势磅礴、造型古朴，是一座以春秋战国、秦汉、三国时期文化为背景的仿古建筑群，由文化广场区、周王宫区、市井区、楚王宫区、古战场区等多处影视拍摄景观组成。《东周列国》、《貂蝉》、《屈原》、《洛神》、《汉武帝刘秀》等近百部影视剧都是在此拍摄完成。

地址：河南省焦作市普济路北端

费用：门票 30 元，船票 30 元，环保观光车单程 5 元 / 人（双程 1-5 人 /50 元，6 人以上 10 元 / 人），导游服务全程 50 元。

网址：<http://www.jzysc.com/index.asp>

联系方式：0391-2906741-8866/8899（客服），2903168（咨询），2906748

到达交通：焦作旅游车站有专线车前往

用时参考：半天

### 神农山

神农山曾是炎帝神农辨百谷、尝百草、登坛祭天的圣地，也是道教创始人老子筑炉炼丹、成道仙升之所。神农山共有 8 大景区 136 个景点，是中国摄影家创作基地。主峰紫金顶海拔 1028 米，矗立中天，气势雄浑，有雄奇险峻的紫金坛，更有天下一绝的白松岭，16000 余株白鹤松生长于悬崖绝岭之巅，居世界五大美人松之首。古往今来，优美的自然风光吸引不少帝王将相、文人墨客到此游览，唐明皇李隆基、韩愈、李商隐等历代名家都曾在此留下传世佳作。

地址：沁阳市城区西北 23km 太行山麓

费用：门票 80 元，电瓶观光车 10 元 / 人，观光索道 40 元 / 人

网址：<http://www.sns.cn/>

联系方式：0391-5036016，5036036

到达交通：自驾车前往

用时参考：半天 -1 天

**陈宸** 神农山景区的猕猴均为野生太行猕猴，不要与猴子过分地接近与嬉戏，以免被抓伤。

## 住宿 Sleep

云台山景区内有五家台、古洞窑、前黑石岭、后黑石和岸上 5 个服务区，共有家庭宾馆 313 家，可同时接待 1000 人住宿。大部分住宿集中在五家台和岸上，类型多为农家院，价格 50-120 元不等，节假日价格会上涨。另外，云台山的门票是 2 日有效，也可以选择在焦作市或修武县住宿，住宿价格多在 200 元左右，旅游旺季会有上涨。

云台山旅游节假日、周末人很多，房价会上涨，住宿需要提前预定。

**初初** 第一、二天在五家台，第三天岸上，如果自驾的话还是住岸上，这里的住宿环境要比五家台好一些，而且距买票的地方就几百米，距万善寺 1km。

## 云台山景区

### 明亮家园

房间干净整洁，全新欧式装修，交通、游玩都很方便。

地址：云台山景区岸上服务区（岸上村）

网址：<http://www.ytsmlkz.com/>

联系方式：0391-7709662，13938166821

参考价格：200 元 / 间

**lee** 我们住在 3 楼家庭房，有独立卫生间，可以洗澡，但不提供洗漱用品，有电脑，但不能上网。屋里有个隔断，外面有 2 个沙发和一个茶几，有热水壶。

### 云台山兴隆宾馆

农家乐住宿，周边环境优美，位置在老山门处，可以随时购票，门口有景区内观光车，交通方便。

地址：焦作市修武县云台山景区岸上服务区（岸上村西九街）

联系方式：0391-7709669

参考价格：100-160 元 / 间

### 云台山春诚农家

一家综合性家庭宾馆，酒店能容纳 100 余人同时就餐、住宿，客房宽敞明亮，内有空调、洗澡间，有线电视。还可提供田间篝火，果园散步，骑马，采摘等娱乐项目。

地址：焦作市修武县云台山景区古洞窑服务区

联系方式：0391-7709081

参考价格：标准间 60 元 / 间

**love-lin** 老板服务态度挺好的，第一天还专门下山到售票厅接我，有什么问题也都很热情的解答。房间环境一般，还算干净，晚饭点的炒菜味道还不错，但价格偏贵。



### 焦作银河花园酒店

酒店房间很大，风格古典、雅致，还有会议，宴会等商务设施，周围环境也很美。

地址：焦作市修武县云台山景区黑石岭服务区（近岸上乡政府）

联系方式：0391- 7707111, 7707777

参考价格：438-860 元 / 间

### 其他

### 云台度假大酒店

酒店位于云台山脚下，环境优美，离景区很近，交通也很便利。

地址：焦作市修武县方庄镇云台大道与焦辉路交汇处（方庄转盘西北角）

联系方式：0391- 2119999

参考价格：220-530 元 / 间

### 锦江之星（焦作建设路店）

酒店距离云台山景区约 35 分钟车程，交通方便，性价比较高。

地址：焦作市建设路 41 号（近普济路）

联系方式：0391- 2639888

参考价格：159-179 元 / 间

## 餐饮 Eat

焦作的餐饮以豫菜为主，焦作市区的夜市主要集中在东方红广场、工业路一带，云台山景区的农家宾馆都提供餐饮服务，可以品尝农家乐，吃当地特产、野味、山木耳、土鸡等。另外，景区内的云台山快餐厅可以提供汉堡、速食套餐等快捷就餐服务。

云台山景区内的餐厅点菜较贵，一盘荤菜价格在 50 元左右。景区内河南的传统小吃比较多，价格相对便宜，如武陟油茶和烩面等，人均一般在 10 元左右。

**堂主** 在岸上服务区有美食街，当地的特色是面食，有一种烤鱼味道很不错，长的与北方的鲶鱼比较像。

### 怀府闹汤驴肉

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。

### 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。

### 修武黑山羊

修武黑山羊个大肉多，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。

### 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，选用真正家养小山鸡鸡蛋，再佐以纯正的山韭菜，味道香辣鲜香。

### 河南烩面

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。

## 购物 Shopping

怀庆府的驴肉、五里源的松花蛋、武陟油茶是当地著名的土特产，在云台山百家岩购物中心均有销售，景区周边也有很多专营云台山特产的超市。

### 海蟾宫松花蛋

修武县五里源乡的传统特产，特点是长存不坏，打开呈固体状，红清黑黄，蛋清透明，并有一朵朵状若松针、晶莹秀丽的松花图案，柔软适中，香气袭人，食之余香绕口。现在修武五里源松花蛋已被列入河南省非物质文化遗产。

### 四大怀药

四大怀药是地黄、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），在焦作地区具有悠久的种植和药用历史。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。

### 武陟油茶

河南著名风味小吃，因产于河南武陟县而得名。武陟油茶实际是粥。主料为精粉麦面，做粥之前，要先用油把面炒熟，所以人们称这种粥为油茶。油茶呈咖啡色，乳状稀汁，可冲泡，可煮食，味道浓郁，咸甜适口，营养丰富。

### 焦作柿饼

焦作柿饼体积小、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。

### 靳贤书烧饼

焦作市区最有名的靳贤书烧饼是以制作人的名字命名的，制作工艺有几十年的历史，有黄焦酥脆不变形、不发硬的特点。此烧饼有 10 多个品种，大致可分大油酥、糖油酥（与南豆油酥、山楂酥、水晶酥同属一类）、肉油酥、三角酥 4 类。



## 娱乐 Entertainment

云台山景区内有的农家宾馆可以提供田间篝火、果园散步、骑马、采摘等娱乐项目。另外，游客在云台山景区还可以观赏猕猴表演和太极表演、还有竹筏、快艇等娱乐活动。

### 太极拳表演

太极拳自陈王廷首创之后，在陈家沟世代相传，陈式子孙妇孺皆知，老幼皆练。300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。

票价：免费

表演地点：小寨沟广场

表演时间：9:00、10:00、11:00；14:00、15:00、16:00、17:00（每场约半个小时）

### 猕猴表演

云台山景区内分布着数量众多的野生猕猴，每天景区都会推出猕猴表演，供游人参观。猕猴表演有军事训练、巧接飞刀、法制教育、古戏表演、推车球艺表演五个环节组成。

票价：免费

表演地点：猕猴谷

表演时间：9:00、10:00、11:00、14:00、15:00、16:00

**dodo** 猕猴表演中猴子高空快接飞刀最精彩，就是担心它一不留神被刀扎着。

### 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”。

地址：小寨沟入口处

价格参考：20元/人

### 子房湖水上乐园

可以坐着快艇徜徉在子房湖中，同时尽情领略云台山山水的魅力。

地址：子房湖水库

价格参考：20元/人

## 线路推荐 Tours

云台山景点游玩一般要1-2天的时间，如果时间比较充裕，还可以到周边的影视城或神农山游玩。

### 焦作山水三日游

#### 线路设计

D1：云台山——潭瀑峡——泉瀑峡——红石峡——万善寺

D2：云台山——茱萸峰——叠彩洞

D3：青天河

#### 线路详情

D1：早上7:00左右乘车前往潭瀑峡游览，后坐观光车游览泉瀑峡，中午景区内就餐、小憩。下午乘车前往红石峡景区游览，结束后前往万善寺游览，后返回宾馆休息。

D2：早上7:30左右出发，开始登台阶爬茱萸峰。观赏奇峰异树、天然溶洞等景观。下午15:30左右下山，同时游览十八盘叠彩洞、西瀛观、丹凤朝阳、佛龛峰等景点；结束游览后返回宾馆休息。

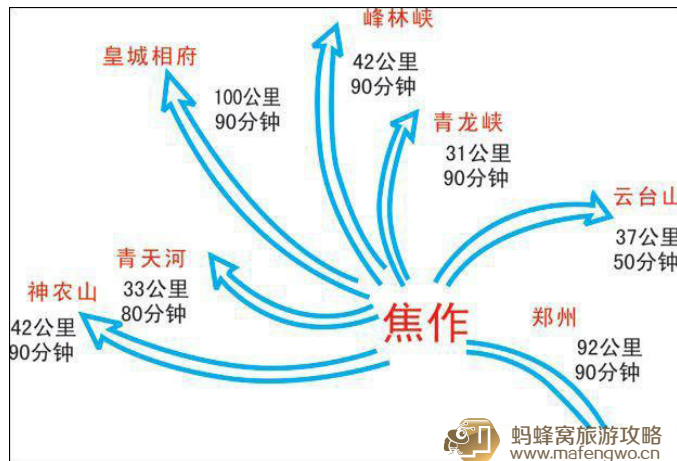
D3：游玩青天河景区，上午先到大泉湖景区游览，时间3个小时左右。中午在大坝游览区吃午饭，下午游览月山寺和西峡，晚上18:00返回宾馆。

### 云台山景区两日游

D1：红石峡——潭瀑峡——泉瀑峡——猕猴谷——地质博物馆

D2：茱萸峰——万善寺——返程

#### 焦作市到部分景点路程及时间图



## 实用信息 Practical Information

### 语言

焦作方言与河南话稍有不同，口音有点像山西话，焦作市区口音与河南话差别不大，但南边孟县话比较接近洛阳话，其他地区则带有“怀庆口音”，有入声调和入声韵。当地的人也都可以说普通话，沟通没有问题。

### 银行

云台山景区内没有银行，最近的银行在方庄镇，方庄镇有农业银行和邮政储蓄银行。但云台山景区有些餐馆或酒店可以刷银联卡，但还是建议带足够的现金，方便使用。

### 邮局

云台山景区内没有邮局，最近的邮局在方庄镇，可以寄送物品。

### 网络

云台山景区内的星级酒店可以提供上网服务，但大部分农家闭馆没有网络服务。



## 医院

云台山景区内没有医院，最近的诊所是方庄镇的中心卫生院。

## 旅行安全

患有心脏病、肺病、哮喘病、高血压的游客，建议不要从事水上、高空活动。

参加水上漂流时，需要按规定穿好救生衣。

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。

建议自备常用药品，如伤风感冒药、创可贴、泻立停等。

出行时，必须携带好有效身份证及相关证件。

## 电话

火警：119

匪警：110

急救中心：120

交通事故：122

天气预报：12121

景区求助电话：0391-7709001

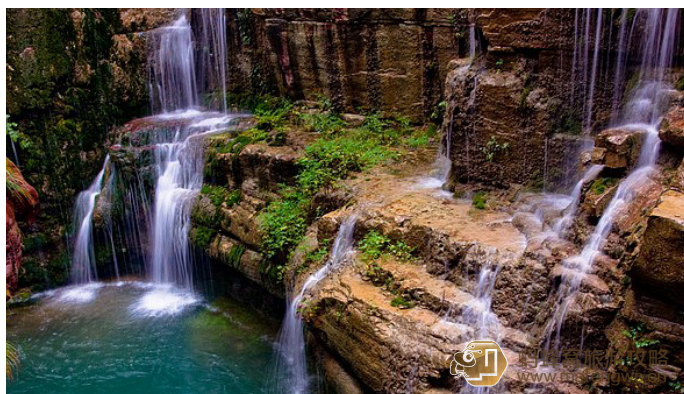
### 如何拍摄好流水的效果（十三疯提供）

固定好相机，手动 M 挡，快门速度调慢，光圈缩小，像这张大概 1 秒就成，光圈好像是 F11，但这个不是绝对的，得根据当时环境、光线而定。方便一些就快门优先，自己设置好快门速度后，光圈自动设置，如果不能达到自己想要的效果，就根据成像自行调节光圈、快门即可，拍水其实很好拍，多怕几次感觉一出来就 OK 了。

### 摄影装备（臭豆腐提供）

对于爱好摄影的朋友来说，三脚架可以不用带了。带了也没法支开，红石峡的道路是在岩石上凿开的，顶多俩人并肩走，你要支开三角架，别人就没法走了。建议带独脚架或者尽量使用带防抖的机身和镜头，另外有 cpl 或者中灰滤镜也建议带上。

在寒暑假时，一定要先预订房间，记得要带防晒用品。最好带轻便衣物和拖鞋。



 十三疯 云台山美景

## 景区

1、景区实行通票制，自购票之日起两 2 内有效，凭票可在指定的停靠点任意乘车，凭票可游览所有开放的景点，实行分景点验票的制度，共设山门、红石峡、潭瀑峡、茱萸峰、万善寺等验票处，凡是验过票的景点，不能重复游览。百家岩景点尚未开发完善，暂不对外开放。

2、景区内门票实行分景点验票的验票制，游览的过程中须妥善保管好门票，以备查验。

3、具备享有优惠价格资格的游客须携带好相关证件。

4、旺季景区客流量较大，可提前网上订票。

5、盛夏游览云台山需注意防暑、防晒。

6、不要在景区的潭池内戏水、游泳，要按照指定游览线路游览，不要到偏僻危险的地方去。

7、要爱护景区的生态环境，自觉维护景区内环境卫生。

## 外部交通 Getting there

### 飞机

外地可乘飞机到郑州、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

地址：郑州市机场迎宾大道

网址：<http://www.zzairport.com/>

联系方式：0371-68510055

#### 洛阳北郊机场

地址：洛阳市孟津县邙山镇

网址：<http://www.luoyangairport.com/>

联系方式：0379-62328666，62328667

### 火车

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。

#### 焦作火车站

地址：焦作市站前路 129 号

联系方式：0391-2565362

到达交通：焦作市内乘坐 6、7、8、10、13 路等公交车可到

### 长途汽车

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。



焦作火车站可以坐 3 路公交车（4 元）可直达景区，但只有部分 3 路公交到云台山，另一部分到中州铝厂，中州铝厂家属院（云台花园）内有建行工行，也有邮局，还有中州宾馆与许多家庭旅馆。家属院紧邻中州铝厂，离云台山 4 公里左右。

(未来站神 提供)

### 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

### 焦作长途汽车站

地址：焦作市马村区大转盘北面文昌路

联系方式：0391-2026666

### 焦作旅游客运站

地址：焦作市建设中路 1 号（亿万饭店对面）

联系方式：0391-2629095

### 修武县汽车站

地址：焦作市修武县

联系方式：0391-7192134

## 内部交通 Getting around

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

### 出租车

焦作市内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

### 各地到云台山自驾线路

南京方向：南京（南洛高速）——漯河（京港澳高速）——郑州（郑焦晋高速）——小徐岗下高速（修武方向）——云台山

天津方向：天津（津保高速）——京港澳高速（598 千米处）转焦作方向——晋新高速（82 千米处）——修武南站下高速——云台山

合肥方向：合肥（合淮阜高速）——济广高速（界首方向）——南洛高速（漯河方向）——京港澳高速（焦作方向）——郑焦晋高速（修武方向）——小徐岗下高速——云台山

北京方向：北京（六里桥上高速）——京石高速——京港澳高速（598 千米处）转焦作方向——晋新高速（82 千米处）——修武南站下高速——云台山

上海方向：上海——沪宁高速——南洛高速——漯河转京港澳高速——郑州（过黄河公路大桥）——郑焦晋高速——小徐岗下高速（修武方向）——云台山

武汉方向：武汉——京港澳高速（焦作方向）——郑焦晋高速（修武方向）——小徐岗下高速——云台山

太原方向：太原——太长高速——长晋高速（焦作方向）——晋焦郑高速——焦作西下高速——云台山

西安方向：西安（西潼高速）——潼关（连霍高速）——洛阳东（二广高速）——焦作方向（长济高速）——焦作南下高速——云台山

济南方向：济南（济荷高速）——日南高速（开封方向）——连霍高速（焦作方向）——郑焦晋高速（修武方向）——小徐岗下高速——云台山

石家庄方向：石家庄——京港澳高速（598 千米处）转焦作方向——晋新高速（82 千米处）——修武南站下高速——云台山

您可以在这里添加一些其他重要信息



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

