

蚂蜂窝旅游攻略 中国系列
www.mafengwo.cn

太白山





太白山速览 Introducing Taibaishan

太白山位于秦岭主峰太白山北麓的宝鸡眉县境内，是中国著名的秦岭山脉的主峰，海拔3767米。山势雄峻，气魄雄伟，自古以来就带有一层神秘的色彩，为如今中外的游人所向往。

太白山自然风光秀美，即使在盛夏时节山顶也终年积雪，从关中平原远眺白雪皑皑，堪称奇观。“太白积雪六月天”自古为著名的关中八景之一。太白山以森林景观为主体，苍山奇峰、清溪碧潭、文物古迹点缀其间，层层山峰高耸入云，潺潺溪流之间怪石嶙峋，是陕西著名的旅游胜地。

自古太白山就为历代帝王所重视，而文人墨客的足迹更是遍及太白山的山山岭岭。李白、杜甫、柳宗元、韩愈、苏轼等都曾游过太白山，留下了大量赞美太白山景色的绝妙诗篇。“太白泼墨山”便传说为李白作诗之处；唐代著名医药学家“药王”孙思邈亦在太白山留有捣药的碓窝。

太白山内，从北坡到南坡，可概括为“红河丹崖、斜峪雄关、古枫幽境、桃川曲流、斗母奇峰、平安云海、太白明珠、拔仙绝顶”八景。八景之中以“太白明珠”最为引人入胜。“明珠”实为大爷海、二爷海、三爷海及玉皇池、明星池等湖泊。湖水清澈、平静，犹如颗颗白洁明珠凝嵌于太白山间。平静的湖面之上缕缕青烟雾气缭绕盘旋，烟雾逐渐浓郁，缓缓地化为雾柱。旋即湖水周边亦是雾锁山谷，转瞬之间雾气弥漫四周，顿时天昏地暗，人影不见，别具兴味。



东哥 登顶太白山

目录 Catalogue

- 02 太白山速览 / 最佳旅行时间
- 03 亮点 / 景点
- 04 住宿 / 餐饮
- 05 购物 / 线路推荐
- 08 外部交通 / 内部交通 / 旅行路上

最佳旅行时间 太白山山高严寒，白雪皑皑。即使是炎热的7月，山顶夜晚温度也仅有0℃，在这里，9、10月即进入风雪天。

如按常规旅游线游览太白山，则在7—8月最佳。若从山脚徒步穿行，其最佳徒步时间是每年5—10月。如果您是在5月登山，还能在下板寺观赏美丽的高山杜鹃。此外，为保证登山者的安全，每年11月底到次年4月底，从天圆地方至拔仙台将全线封山

穿衣指南 即使是在7月，山上夜晚温度也只有0℃，所以登山时，一定要带防雨雪的保温衣物或棉衣，帐篷一定要性能比较好的，睡袋要羽绒的。即使不打算露营，也要带上一件长袖衣服，山上蚊虫较多，应注意防止叮咬，山上气候多变，雨具必不可少。

消费水平 太白山一带的消费较低，住宿和吃饭价格也很便宜，普通宾馆一般100元上下，吃饭人均10-20元左右就可以搞定。一般在这里游玩一天，加交通、食宿、门票及景区的缆车费用，大概花销在400-500元左右。

致谢

封面提供: 东哥

图文提供: 东哥 天蝎蝴蝶 花褂子 行者晓白 Mr.Right 心情如海

©北京蚂蜂窝网络科技有限公司 (mafengwo.cn) 独立拥有或与本站注册用户共同拥有本站内容版权和其他相关知识产权; 未经本公司明确书面许可, 任何人不得复制或在本公司所属服务器上制作镜像或以其他方式使用本站内容。



亮点 Highlights

★拔仙绝顶

早观日出，晚看夕阳，流光溢彩，霞光万丈，令人心旷神怡。

★太白积雪

山顶终年积雪不化，即使三伏盛暑，皑皑白雪，仍然莽莽天际银光四射，其景致格外壮观美丽，被誉为关中八景之一。



东哥 太白积雪

★平安云海

这里在云端之上，云有的像锦缎一样抖动，有的像轻纱一样飘拂，有的像江河一样奔腾，有的如海潮一样汹涌……

★天池明珠

池面常被云雾笼罩，雾开则微风波动，霞光异彩，别有一种不可言状的景象。

景点 Sights

太白山国家森林公园

费用

景区门票（不含景区内交通）：旺季（3-11月）100元；淡季（12-2月）60元

索道：往返90元/人/次，单程50元/人/次

景区内专线车：单程30元/次

滑索：50元/人/次

其他收费：若要登上太白山顶峰到大爷海、拔仙台，则需从森林公园上板寺经小文公庙进入太白山自然保护区，步行路程约12km，太白山自然保护区小文公管理站收门票20元/人次

- 1、农历七月一日为太白山庙会，每逢此时，山上山下游人不绝。
- 2、登太白山在七八月间盛夏为宜，登山需准备棉衣、雨具等。登山路分北坡、南坡。北坡从眉县出发到营头直上；还可以由眉县到斜峪关，经鹦哥嘴直上。南坡较平缓，有两条路：一条是从周至出发到厚步子直上；一条是从周至到厚步子，经都督门、太白庙上山。

3、徒步游览太白山，除了国家森林公园之外的登顶路线，一定要请向导带路，不可贸然离开主路线去探险。这样一是防止在山中迷路失踪；二是深山中的有不少野生动物，包括大型野兽，游客若进入深山可能会遇到危险。

4、即使是在7月，山上夜晚温度也只有0℃，所以登山时，一定要带上防雨雪的保温衣物，帐篷一定要性能比较好的，睡袋要羽绒的。即使不打算露营，也要带上一件长袖衣服，山上蚊虫较多，应注意防止叮咬。

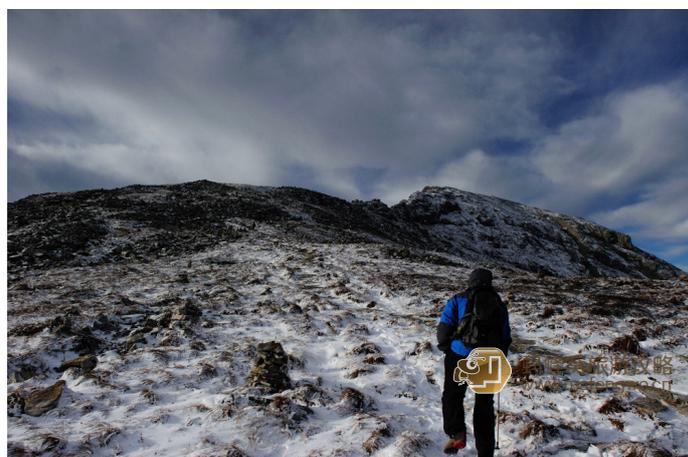
太白积雪

太白山终年积雪，奇特壮观，历来为文人所赞颂。从春至秋，中低山野花盛开，姹紫嫣红，叶红似火，果挂枝头，山巅白雪覆盖，银光四射，百里可见，格外壮丽，留下了“太白积雪六月天”的佳话。

拔仙绝顶

拔仙绝顶又名八仙台，海拔3767.2米，雄踞于秦岭群峰之上，为太白山绝顶，恰似一个不规则三角形锥体，孤高峥嵘，参天入云，三面陡峭，雄险无比，台顶宽阔平坦，向西南倾斜，西宽东窄，面积约8.4公顷。

台上有封神台、雷神殿，登顶远眺，顿有“一览众山小”之感。早观日出，晚看夕阳，流光溢彩，霞光万丈，令人心旷神怡。



东哥 登顶拔仙台

天池明珠

在海拔3000米以上有6个高山湖泊，系冰川遗迹之冰斗湖、冰碛湖、冰蚀湖，水面1000-8000m²，湖面平静，碧波荡漾，清澈凛冽，洁净无杂，印月映日，呈串珠状排列于拔仙台北，被誉为“高山明珠”、“太白天池”。

湖边常有白顶溪鸫小鸟，飞行敏捷，鸣声啾啾，见人不惧，飞临水面，衔取湖中草叶，人称“净池鸟”、“净水童子”。

垂直景观

太白山植被、气候、土壤、动物，均以海拔高度变化，呈现出明显的垂直景观带谱。还可以感受到从暖温带至寒带不同的气候景观，也可看到各景观带内的珍禽异兽。



森林植被自下而上有 8 个景观带：栓皮栎景观林带（海拔 1300 米以下）、锐齿栎景观林带（海拔 1300-1800 米）、辽东栎景观林带（海拔 1800-2300 米）、红桦景观林带（海拔 2300-2600 米）、牛皮桦景观林带（海拔 2500-3000 米）、巴山冷杉景观林带（海拔 2800-3200 米）、太白红杉景观林带（海拔 3000-3500 米）、高山灌丛草甸景观带（海拔 3400 米以上）。

千年冰洞

在大爷海东侧崖壁上，有一“千年不融之冰洞”。洞内常年有冰，寒气逼人，好像一个“天然冰库”。许多游人到此，必攀崖进洞，冰柱、冰台、冰塔，琳琅满目，景象万千。

游客多以取山巅之冰为一大乐事，有的还带到山下，竞相炫耀。

冰川奇石

在海拔 3300 米以上，有第四纪冰川遗迹的角峰、刃脊、槽谷、石海、石河、石环、石玫瑰、冻融岩柱等，怪石嶙峋，千姿百态，如禽若兽，似人若仙，令人目不暇接，浮想联翩。

大爷海

秦岭主峰太白山顶最引人注目的景观就是人称“仙湖”的“大爷海”，该湖面海拔 3590 米，是我国内地海拔最高的高山湖泊。

一般认为，大爷海发育于六七万年前的第四纪冰川期，是一个冰川湖泊。由于从来没有人探测过大爷海湖底的地质构造，所以它的形成也是一个谜。专家们认为这很符合山岳冰川地貌的特征。来自西安科技大学的地质学教授郭力宇对潜水队员采集来的湖底石头样本进行了考察，他说：“石头外表非常光滑，稍有弯曲，表面上有一些小滑纹，这显然是冰川作用的结果”。郭教授初步确认，大爷海应该是在大约一万年形成的冰川冰斗湖。



东哥 太白山标志大爷海，海拔 3600 米

斗母奇峰

斗母宫周围奇峰林立，自谷底直出云端，高约百米，立地擎天。三皇台、玉皇台、药王台，峰柱突兀，险峻奇丽，壁立千仞，幽谷森森，岩壁松杉，枝杆凌空，千姿百态，美不胜收。

平安云海

太白山千峰竞秀，万壑藏云，中高山地带常见云海霭雾，尤以平安云海最为壮观。平安寺周围，峡谷深幽，峰峦叠嶂，云雾翻腾，四野弥漫，

峰如海岛，岭似飞舟，时隐时现，变幻无穷，景象万千，身临其境，有飘飘欲仙之感。

七彩幽静

由蒿坪寺到中山寺之间，有一狭窄谷地，悬崖夹道，巨石叠嶂，林荫蔽日，流水潺潺，曲径通幽。春夏山花烂漫，五彩缤纷，蝶蜂飞舞。金秋季节，古枫、黄栌红叶灿灿，秋菊金黄，铁柵常绿，落叶遍地，七彩秋色，令人陶醉。

铁甲古树

旅游区南入口处，有一铁柵栎古树，俗称“铁甲古树”，树龄约千余年，树高 15 米，胸围 2.4 米，冠径 18 米，枝叶繁茂，四季常青，主杆以上有 36 个分枝，形如“千手佛”，当地山民尊为“神树”，虔诚敬奉，焚香挂红。树旁有一铁甲庙，供奉太白山神、药王，香火颇盛。

住宿 Sleep

太白山脚下的汤峪口是住宿的集中地，有温泉宾馆和不同旅店等不同条件的住房可供选择。山中的“板寺新村”以及“下板寺”，也有部分民居提供住宿。

如果游览的时间安排的比较紧凑，您可以当天返回西安市区居住，这样的话，住宿环境相对要好一些。当然，您也可以住在宝鸡，感受一下那里的生活。

山上住宿价格参考：木屋别墅 150—300 元 / 间，双人间 100—160 元 / 间，普通床位 20—50 元 / 床。山上租棉衣、羽绒服、大衣一般 10 元 / 件，每件需交押金 50 元押金。

太白山度假村

特色

景色秀丽，可能欣赏多种奇特壮丽的自然景观。度假村距西安、宝鸡均为 1 小时行程，并有西安发往法门寺到太白山的高速旅游专线车。法门寺、钓鱼台、五丈原、周公庙等人文景观星罗棋布，近在毗邻。

地址：陕西眉县汤峪口

费用：150 元 / 人（双标间）

电话：0917-5711116,0917-5711090

餐饮 Eat

特色美食

油泼面

油泼面在西安很普遍，它原是一种很普通的面食，手工擀制的又粗又宽的面条，经油泼烫，表皮焦黄，食时焦辣香脆柔韧兼而有之，“哧哧哈哈”，吃得满头大汗。

锅盔

锅盔是陕西八大怪之一。人称“锅盔象锅盖”，即象头盔状，顾名思义又叫锅盔。锅盔制作工艺精细，素以“干、酥、白、香”著称。干硬耐嚼，内酥外脆，白而泛光，香醇味美。



臊子面

臊子面是陕西关中地区的一种传统特色面食，有其悠久的历史，尤以岐山臊子面最为著名。岐山臊子面以薄、筋、光、煎、稀、汪、酸、辣、香而著名。

玉米醪糟

酒酿是中国独有的神奇饮品。而玉米醪糟是秦岭山中的特产，它以优质粗玉米糝为原料酿制而成，口味香甜醇美，含酒精量极少，有开胃健脾、润燥生津之效。

茶酥

茶酥用精面粉制成，力求一个“酥”字；表面色泽金黄，外皮酥脆，内瓤松软，入口酥脆味美。

洋芋搅团

土豆经炖煮之后，砸成泥状，再配以香菜、香油、辣子等调料；土豆既香又面，调料味道可口，可谓令人回味无穷。

擀面皮

陕西面皮的另一种表现，尤其是岐山的擀面皮尤为味美。首先制出的面皮一定要筋道，之后配以各种调料，主要为岐山的醋和辣子；口味讲求酸、辣，尝起来面皮筋道有嚼头，辣子鲜香味道美。

购物 Shopping

特产

太白酒

此酒配料集宜宾五粮液和泸州老窖特曲两家之长，生产工艺和老窖大曲相近，配料则与五粮液一样，则以上等红粮、大米、糯米、小麦、玉米为原料，用小麦制成的中高温曲为糖化发酵剂，工艺即采取续糟混蒸，熟糠拦料，黄泥老窖，双轮发酵，量质摘酒，分等贮存，精心勾兑而成。

核桃

核桃号称“长寿食品”，味甘，性温。可补肺益肾、滋阴助阳、润肠通便、止咳定喘。

线路推荐 Tours

太白徒步穿越十三条经典路线

铁甲树南南穿越

厚畛子→老县城→都督门→老庙子→跑马梁→大爷海→拔仙台→南天门→铁甲树→厚畛子

太白穿越经典线路之一，一路可体验石海大梁、林海、云海和高山湖泊的景色，拔高强度大，一般徒步需3天时间，来回乘车一天。

难度：3级

强度：3级半

冒险指数：2级半（仅跑马梁一段无明显路，其余较明显）

风景指数：4级

原始指数：3级

穿越时间：4天

海拔高度：最高3767，大部分时间3000米以上。

都督门—鹦哥或营头穿越

厚畛子→老县城→都督门→老庙子→跑马梁→大爷海→大文公→放羊寺→明星寺→平安寺→鹦哥或营头

太白穿越最经典线路之一。秦岭所有壮丽景色均可一览无遗，也是最艰苦的穿越线路，一般徒步需4天，来回乘车一天。

难度：4级

强度：4级半

冒险指数：3级（除跑马梁外路线较明）

风景指数：5级

原始指数：3级

穿越时间：5天

海拔高度：最高3767，大部分时间3000米以上。



东哥 秦岭雪压杜鹃

铁甲树—鹦哥或营头穿越

厚畛子→铁甲树→三合宫→南天门→大爷海→大文公→放羊寺→明星寺→平安寺→鹦哥或营头

常规路线。如体力一般还可到大文公后从汤峪坐索道出。景色非常美，但缺少在无边无际大梁上行走的一段路线。

难度：3级

强度：3级半

冒险指数：2级

风景指数：4级

原始指数：3级

穿越时间：4天

海拔高度：最高3767，大部分时间3000米以上。

六家村—南塬村环形穿越路线

鹦鸽→六家村→三彩霞→南海沟→鸡上架→鬼推磨→南天门→天上→阎王碓→东塬→万仙阵→雷公庙→跑马梁→大爷海→大文公→明星寺→平安寺→羊皮沟→南塬村→六家村

太白山最经典穿越经典线路之一，一路可体验太白山奇特名称著称的精彩路段，石海、大梁、林海、云海和高山湖泊的景色，拔高强度大，一般徒步需5天时间。太白山北坡超级自虐路线，景色一流。

难度：4级

强度：4级半

冒险指数：4级半（仅跑马梁一段无明显路，其余较明显）

风景指数：4级

原始指数：3级

穿越时间：4天

海拔高度：最高3767，大部分时间3000米以上。



穿越太白线路五

都督门→灵光台→东塬→万仙阵→老庙→跑马梁→拔仙台→大爷海→大文公→放羊寺→明星寺→平安寺→羊皮沟

太白穿越最经典线路。秦岭所有壮丽景色均可一览无遗，也是最艰苦的穿越线路，山地徒步需4天，来回乘车一天。加路程五天。

难度：4级

强度：4级半

冒险指数：4级

风景指数：5级

原始指数：3级

穿越时间：5天

海拔高度：最高3767米，大部分时间3000米以上。

穿越太白线路六

西安→红水河→豹子洞→大文公→大爷海→跑马梁→老庙子→猪娃沟

太白穿越经典线路。秦岭所有壮丽景色均可一览无遗，也是最艰苦的穿越线路，山地徒步需4天，来回乘车一天。加路程五天。

难度：4级

强度：4级半

冒险指数：4级

风景指数：5级

原始指数：3级

穿越时间：5天

海拔高度：最高3767，大部分时间3000米以上。

穿越太白线路七

厚畛子→猪娃沟→老庙子→跑马梁→拔仙台→大爷海→大文公→明星寺→平安寺→斗母宫→骆驼树→柴胡村

太白穿越最经典线路。秦岭所有壮丽景色均可一览无遗，也是最艰苦的穿越线路，山地徒步需4天，来回乘车一天。加路程五天。

难度：4级

强度：4级半

冒险指数：4级

风景指数：5级

原始指数：3级

穿越时间：5天

海拔高度：最高3767，大部分时间3000米以上。

穿越太白线路八

核桃坪→中营河坝→太白河→太白梁→东塬→万仙阵→雷公庙→跑马梁→拔仙台→大爷海→大文公庙→放羊寺→明星寺→平安寺→斗母宫→大殿→上白云→下白云→中山寺→蒿坪

太白穿越经典线路。秦岭所有壮丽景色均可一览无遗，也是最艰苦的穿越线路，山地徒步需5天，来回乘车一天。加路程6天。

难度：4级

强度：4级半

冒险指数：4级

风景指数：5级

原始指数：5级

穿越时间：6天

海拔高度：最高3767，大部分时间3000米以上。

西太白鳌山穿越

西安→太白县塘口村→窝棚→2900营地→杨四庙→导航架→太白梁→23公里

西太白穿越经典线路。西太白鳌山跑马梁宽阔如男人胸膛，云海壮美，石海宽阔壮丽景色均可一览无遗，也是最艰苦的穿越线路，山地徒步需2—3天。

难度：4级

强度：4级半

冒险指数：4级

风景指数：5级

原始指数：5级

穿越时间：2—3天

海拔高度：最高3452，大部分时间3000米以上。



东哥 艰苦的徒步，美丽的风景



穿越太白线路十

西安→太白县东沟→娘娘台→秦岭梁→杨四庙→导航架→苗圃下（或者塘口下）

西太白穿越经典线路。西太白鳌山跑马梁宽阔如男人胸膛，云海壮美，石海宽阔壮丽景色均可一览无遗，也是最艰苦的穿越线路，山地徒步需3—4天。

难度：4级

强度：4级半

冒险指数：4级

风景指数：5级

原始指数：5级

穿越时间：3—4天

海拔高度：最高3452米，大部分时间3000米以上。

穿越太白线路十一

西安→太白塘口村→2900营地→秦岭梁→杨四庙→将军潭→小苏沟→苏家沟

西太白穿越经典线路（救援队救援路线）。西太白鳌山跑马梁宽阔如男人胸膛，云海壮美，石海宽阔壮丽景色均可一览无遗，也是最艰苦的穿越线路，此路线为2009年元旦秦岭救援队救援路线，将军潭山地形险恶，峡谷俊俏，雨季禁止徒步穿越。

难度：4级

强度：4级半

冒险指数：4级

风景指数：5级



原始指数：5级

穿越时间：3-4天

海拔高度：最高3452，大部分时间3000米以上。

穿越太白线路十二

西安→太白县→23公里→太白梁→导航架→麦秸岭→2101营地→青蜂峡

西太白穿越经典线路。西太白鳌山跑马梁宽阔如男人胸膛，云海壮美，石海宽阔壮丽景色均可一览无遗，也是最艰苦的穿越线路，山地徒步需3-4天。

难度：4级

强度：4级半

冒险指数：4级

风景指数：5级

原始指数：5级

穿越时间：3-4天

海拔高度：最高3452，大部分时间3000米以上。

东西太白山穿越

西安→太白县塘口村→窝棚→2900营地→杨四庙→导航架→太白梁→麦秸岭→西源→东源→万仙阵→雷公庙→跑马梁→拔仙台→大爷海→大文公→汤峪

太白穿越经典线路。太白山跑马梁宽阔如男人胸膛，云海壮美，石海宽阔，四季壮丽景色均壮美。徒步中国大陆气候的分界线。看东南沿海暖湿气流和西伯利亚寒流交汇而形成的波澜壮阔云海。气象万千而大气磅礴。也是最艰苦的穿越线路，山地徒步需5-7天。

难度：4级

强度：4级半

冒险指数：4级

风景指数：5级

原始指数：5级

穿越时间：5-7天

海拔高度：最高3767，五天的徒步全部在3000米以上。

蜂蜂徒步穿越线路参考

太白徒步穿越所需装备（参考）

衣物：防寒耐磨风衣（内层：保暖内衣，如求稳妥中间可加上抓绒衣）、高帮登山鞋、袜子三双、裤子（防风耐磨运动裤；内层：保暖内衣两件以上）。

食品：巧克力、水、应急口粮（压缩饼干）。

药品：黄连素、感冒药、眼药水、创可贴、白药、氟派酸等。

其他：帐篷、炊具：（炊器，燃料，炊具）、背包、睡袋、防潮垫、地席、头灯、备用电池、水壶、雨衣、身份证件、火种、防晒霜、卫生用品、手套、帽子、墨镜、摄影器材

天蝴蝶的太白之行

D1：上午9点西安火车站集合后，一起采购登山物资，包车西安-都督门（行程约5个小时），晚宿都督门营地。

D2：早7点出发、都督府（海拔1689米）-龙洞湾-太白庙-老庙子（海拔3035米），做饭、扎营休息。

D3：早上7:00出发，老庙子（海拔3035M）→40里跑马梁→主峰拔仙台→大爷海→大文公，晚宿大文公营地

D4：早上7点出发，大文公→放羊寺→明星寺→平安寺，平安寺上看日落、日出、云海。晚宿平安寺营地。

D5：平安寺→鹦哥→眉县（乘班车）

花褂子徒步线路

D1：西安→厚畛子→都督门

D2：都督门→太白庙→大坪→灵官台→老庙子

D3：老庙子→将军树→将军山→莲花石→跑马梁→大爷海

D4：大爷海→二爷海→拔仙台→三爷海→玉皇池→跑马场→药王殿→南天门→二里坡→六里坡→三合宫瀑布→铁甲树→西安

行者晓白徒步线路

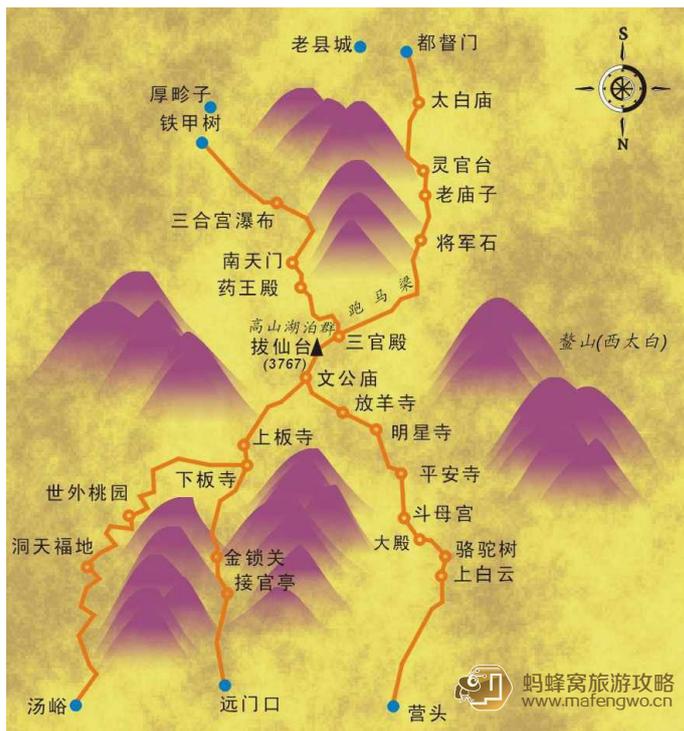
厚畛子的铁甲山庄为起点：观音坪→古栈道→三合宫瀑布→老君殿→南天门→药王殿→玉皇池→三爷海→二爷海→拔仙台（主峰）→大爷海→大文公庙→小文公庙→上板寺→下板寺→汤峪（坐车）。

Mr.Right 徒步线路

都督门-铁甲树南南穿越，太白穿越经典线路之一，一路可体验石海大梁、林海、云海和高山湖泊的景色，拔高强度大，徒步需4天时间。海拔高度：最高3767，大部分时间3000米以上。

南阳—厚畛子乡—老县城—都督门—老庙子—跑马梁—大爷海—拔仙台—南天门—铁甲树—厚畛子—南阳

装备准备：背包、帐篷、防雨罩、地席、防潮垫、睡袋、登山鞋、备用袜子、雪套、冲锋衣裤、速干衣裤、洗漱包、急救包、炉头、防风板、气罐、套锅、餐具、洗洁精、塑料袋、备用电池、对讲机、头灯、备用手电、营地灯、保温壶、水桶、水袋、雨衣、手套、帽子、个人卫生纸、湿巾、温度计、登山杖、照相机。



心情如海 太白山登山线路图



西府名胜四日游

线路特色:

游览西府地区最有代表性的风光与古迹

线路设计:

D1: 太白山国家森林公园→太白山汤浴温泉

D2: 法门寺→东方大佛宫→五丈塬诸葛亮庙→姜子牙钓鱼台

D3: 炎帝陵→宝鸡青铜器博物馆→嘉陵江源头风景区

D4: 关山牧场

D1

早上在宝鸡市长途汽车客运站乘坐发往眉县的定点班车，到眉县后转乘眉县至汤峪的班车到达太白山国家森林公园，感受太白山的山间美景，还可以看到关中八景之一的“太白积雪六月天”。在山中游玩一天之后，可以就近住在山下太白山北麓汤浴口的宾馆，到太白山汤浴温泉去放松一下，舒解疲劳，然后早点休息以便第二天早起赶车。

D2

早 6:00 乘坐汤峪口发往宝鸡市的班车返回市区，在火车站旁的长途汽车站乘坐去扶风县的客车，到扶风县后再转乘小公交到法门寺。法门寺自古为佛教圣地，值得细细游览，尤其珍宝馆不可错过。参观完法门寺之后，对面有一个新建的东方大佛宫，有兴趣的花可以顺道去看看。中午返回扶风县城，可以在县城里持些当地的特色小吃当中饭。之后乘车去岐山县，在岐山县转车前往五丈塬诸葛亮庙，五丈塬是诸葛亮“出师未捷身先死”的地方，庙里有他的衣冠冢及岳飞手书《出师表》石碑。从诸葛亮庙出来，在镇上乘坐发往虢镇的汽车，到虢镇后转车去姜子牙钓鱼台游玩，除了优美的风景之外，还可以感受一下“太公钓鱼，愿者上钩”的意境。晚上返回宝鸡市内用餐及住宿。

D3

早上乘坐市内公交车前往炎帝陵参观，拜祭下中华民族的先祖炎帝。之后仍然乘公交车去同样位于市内的宝鸡青铜器博物馆，看看“青铜器之乡”出土的诸多精美古青铜器。中午在市区用午饭。下午从宝鸡市汽车站乘坐发往凤县方向的汽车，中途在嘉陵江源头风景区下车。这里风景优美，同时还有骑马、射箭、滑索、篝火晚会等娱乐。晚上返回宝鸡市区住宿。

D4

早上从宝鸡汽车站乘坐到陇县的车，然后从陇县包车去关山牧场。这里是内陆腹地的天然草原，景色秀丽，森林草原相间，还有骑马等娱乐项目，可以享受一天悠闲的草原生活。晚上返回宝鸡，结束旅程。

外部交通 Getting there

到达和离开

1、西安市可以在火车站东广场乘坐旅游专线游 2 路公交车，经法门寺至太白山；也可以在西安城西客运站乘坐至眉县、宝鸡的长途汽车前往，在大桥口下车，转乘去汤峪（太白山）的班车。

2、宝鸡市内可在长途汽车客运站乘坐发往眉县的定点班车，到眉县后转乘眉县至汤峪的班车即可。

3、西安火车站客运站和宝鸡一运司客运站（经二路）每天下午 3:00 有直达汤峪（太白山）的班车；每天早 6:00 从汤峪返回西安、宝鸡。

4、自驾车则可以从西安或宝鸡走西宝高速公路，在 98 公里处兰家南出口（有太白山国家森林公园标志路牌），沿绛汤二级汽车专用线直达山口，行车约需 1 小时。

内部交通 Getting around

1、从汤峪口至下板寺 40 公里往返票价为 30 元/人次，单程 15 元/人次。上山至各景点的距离与票价：洞天福地 13.6 公里，票价 3 元/人次；世外桃园 20 公里，票价 6 元/人次；开天关 26 公里，票价 9 元/人次；红桦坪 31 公里，票价 12 元/人次；下板寺 40 公里，票价 15 元/人次。下山各点票价与上行相同。

2、自备车 25 座以下车辆须购园内停车泊位费 10 元后可入园，25 座以上因园内道路因素不能入园，需换乘园内交通车辆上山。

旅行路上 Travel on the road

推荐书籍《太白山记》

一入冬就邪法儿的冷。石块都裂了，酥如糟糕。人不敢在屋外尿，出尿成冰棍儿撑在地上。太白山的男人耐不过女人，冬天里就死去许多。

孩子，睡吧睡吧，一睡着权当死了，把什么苦愁都忘了。那爹就是睡着了吗？不要说爹。

娘将一颗瘪枣塞进三岁孩子的口里，自己睡去。孩子嚼完瘪枣，馋兴未尽又吮了半晌的指头，拿眼在黑暗里瞧娘头顶上的一圈火焰，随即亦瞧见灯芯一般的一点火焰在屋梁上移动，认得那是一只小鼠。倏忽间听到一类声音，像是牛犁水田，又像是猫舔糨糊。后来就感觉到炕上有什么在蠕动。孩子看了看，竟是爹在娘的身上，爹和娘打架了！爹疯牛一般，一条一块的肌肉在背上隆起，急不可耐，牙在娘的嘴上啃，脸上啃；可怜的娘兀自闭眼，头发零乱，浑身痉挛。孩子嫌爹太狠，要帮娘，拿拳头打爹的头，爹的头一下就不动了。爹被打死了吗？孩子吓慌了，呆坐起定眼静看，后来就放下心，爹的头是死了，屁股还在活着。遂不管他们的事体，安然复睡。……

推荐音乐《但愿人长久》

一位歌手翻唱另一位歌手的作品很正常，一位巨星重新演绎另一位巨星的作品也很正常，但如果是一位巨星在一张专辑翻唱来自同一位巨星的作品，就比较少见。

所以这么多年来，我们无缘听见罗大佑翻唱一整张的 Bob Dylan 专辑，也不太有可能在未来会听到一张由周杰伦翻唱罗大佑作品的唱片。不过，华语歌迷还是幸运的，至少在 1995 年，我们拥有了一张王菲翻唱邓丽君歌曲的专辑——《菲靡靡之音》。

《菲靡靡之音》应该说是王菲音乐生涯中，惟一一张由全港班底打造的

全国语专辑。专辑的十三首曲目，共选自邓丽君的十一张专辑。相对而言，《但愿人长久》已经算是这张专辑中演绎得最传统的一首作品，但即使如此，王菲的演绎同样还是和邓丽君的歌声相去甚远，一个是浅银色，冷艳中带着梦幻般的色彩，一个是粉红色，温暖中洋溢着生活化的质感。事实上，到了此时，单纯从音色和演绎的处理，王菲和邓丽君已经完全没有了可比性，从声乐的角度来讲，她们已经代表了各自世界的最高境界。

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/>

