

蚂蜂窝旅游攻略 中国系列
www.mafengwo.cn

三清山



云雾的家乡 石松的画廊



目录 Catalogue

- 02 三清山速览 / 特别推荐
- 03 地图
- 04 亮点 / 景点
- 09 住宿
- 11 餐饮
- 12 购物 / 线路推荐
- 13 实用信息
- 14 外部交通
- 15 内部交通

三清山速览 Introducing Sanqingshan

三清山位于江西省上饶市玉山县与上饶德兴市交界处，她兼具“泰山之雄伟、黄山之奇秀、华山之险峻、衡山之烟云、青城之清幽”。三清山经历了14亿年的地质变化运动，风雨沧桑，形成了举世无双的花岗岩峰林地貌。“奇峰怪石、古树名花、流泉飞瀑、云海雾涛”并称自然四绝。三清山也是道教名山，山上的三清宫香火十分旺盛。在偌大的三清山中，你可以乘缆车尽赏山间美景，行走栈道，看松林阵阵，云雾霏霏。早可看日出，夕可赏晚霞，待薄雾起时，身处深山里，还真有那么些仙山的意味。

特别推荐 Special

夜爬三清山，玉皇顶赏日出

夜爬的妙处在于它的静，以及自由，另一方面也可以节省时间，避开人群。大概凌晨1:00从三清山脚下的宾馆出发即可，沿着石阶一路向上，头灯所照也就是目之所及，若有幸有月光相伴，那大可关掉头灯，欣赏漫天星辰以及三清山俊秀的轮廓。夜爬更适合登山爱好者，以及年轻人，大约4小时左右就能登上玉皇顶，这里视野开阔，是欣赏日出的绝佳地点。在9:00大批游人涌入之前，你可以慢慢地独享三清山的美景。

怪石嶙峋，自己命名

忘记那俗套的名字和虚无的传说吧，展开你丰富的想象力，为三清山这无数的怪石命名，甚至还可以展开充满童话色彩的联想，选一个独特的角度，照一张相，配上自己的理解和想象，也许这样的行程更为印象深刻。



金不换花园小窝 曙光初露，丹砂辉映，翻滚的云海面上，此时，烟云弥漫，山形树影，时隐时现，虚无缥缈，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，美不胜收。

最佳旅行时间 三清山三个季节最漂亮：杜鹃季（5月底-6月初）满山遍野的花海，女神峰至玉台一带、风门至玉京峰一带以及流霞台至西海岸一带均有大片杜鹃林，还能看到的漂亮的云海、晚霞和日出；秋季中旬（10月中旬）三清山五彩斑斓，层林尽染，三清山南清园、西海岸、阳光海岸、三清福地等植被丰富，都是观赏秋色的最佳去处。此时也是观日出，赏云雾奇景的好时候，而少见的佛光也会时时出现。冬季（12月-2月），日照云海，冰挂雪景，很是震撼。据说三进三清才能看明白这座山。

穿衣指南 春(3-5月)夏(6-8月)季节一般穿短袖、衬衫、薄外套就足够了，如果打算晚上在山上过夜，建议带上一件稍厚一些的外套以防感冒。秋冬季节一般衬衫、羊毛衫、厚一点外套。山上早晚温差大，注意防寒保暖。4-6月是三清山的雨季，记得带上雨具；夏季注意防晒。

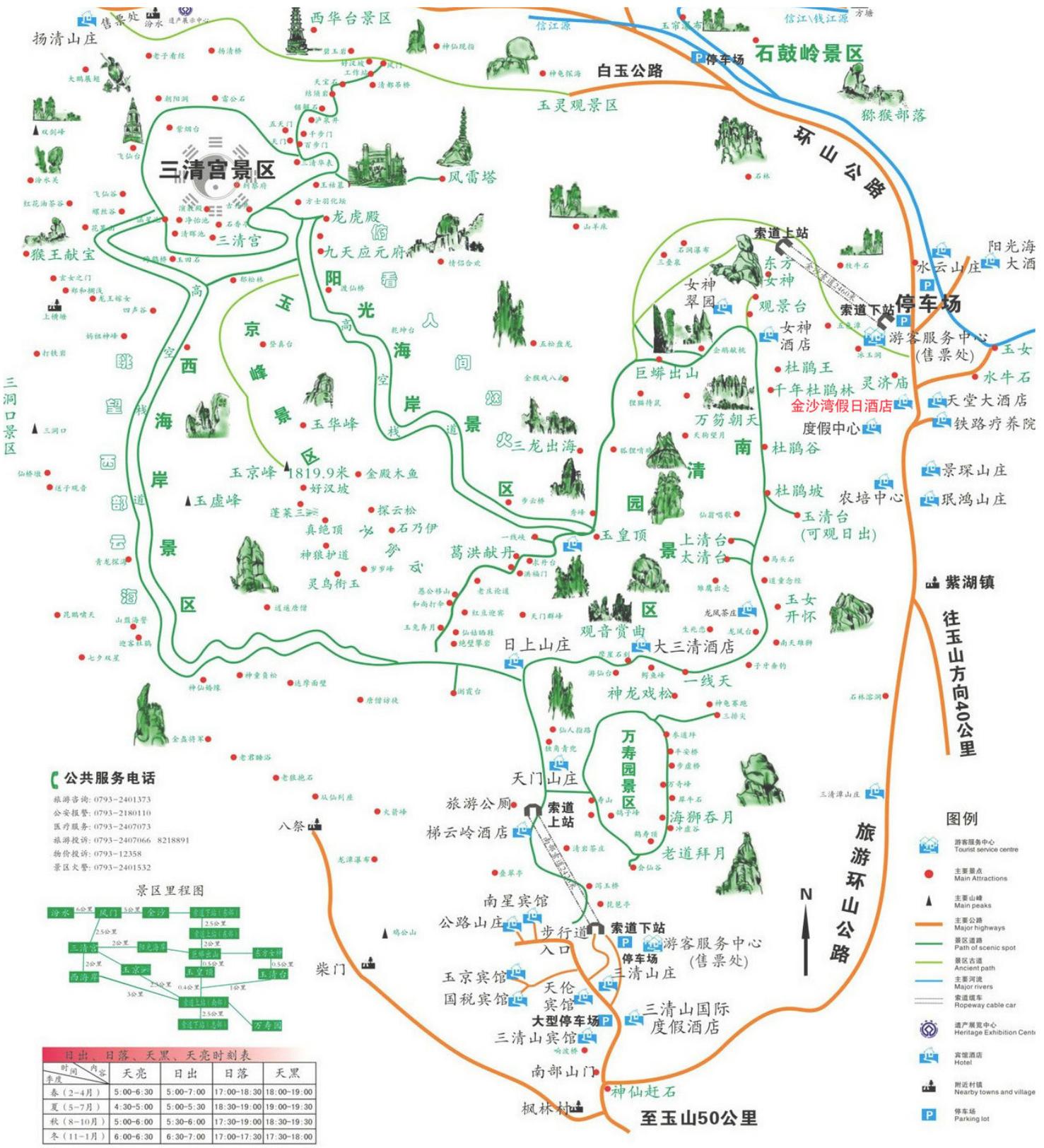
消费水平 三清山门票+缆车费用275元，山上住宿价格最低在300-1200元，山下住宿既有百元以内的农家，也有上千的星级宾馆。山上食物多靠自备，也有简单食物可提供，盒饭30/份，团餐8菜一汤400块，矿泉水5-10块，鸡蛋5块，泡面10-15块，黄瓜、番茄5块一个。按最低预算，500-600元即可玩下来。

致谢

封面提供：金不换花园小窝
图文提供：Mrs.Cather 金不换花园小窝 棒棒冰 炊烟 海之歌 荒野漫步 剑行剑道 军驴驴，在路上 蓝诗雨 瞬间烟火 九鱼小子

©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。

三清山 Sanqingshan





亮点 Highlights

★ 杜鹃花开满山坡

每年5-6月，三清山的女神峰至玉台一带、风门至玉京峰一带以及浏霞台至西海岸一带被成片的杜鹃占据山头，这里的杜鹃美且奇，一是“十月怀胎”，每年七八月花谢了以后就会长出新的花蕾，直至来年五月再开花；二是变色，花初开的时候是红色，继而变为粉色，后又变为紫色，最后变为白色，着实令人叫绝。

★ 高空栈道上悠闲行走

来三清山最悠闲的，莫过于到阳光海岸（见第6页）的高空栈道景区走一走了，站在栈道之上，一边是兀自而立的山体，一边是松林、奇石和幽深的峡谷，脚下是凌空而架的栈道，在云海漫天的日子里，走上栈道，真有种如坠仙境中的感觉。

★ 日出和晚霞是不变的主题

日出日落、晚霞、云海、佛光是到三清山必看的自然奇观，南清园、阳光海岸、西海岸、三清宫、玉京峰是赏日出日落的最佳地点（见第14页）。而夏季的雨后云海遍布，晴朗的日子里晚霞出没，无论是欲遮还休还是一览无余，都是三清山的瑰丽奇观。

★ 南清园里看奇石变幻

南清园景区（见第4页）是整个三清山的精华，由东部索道上行即达，在三清山十大绝景里，南清园景区就占了半数。南清园内峰林丛生，“巨蟒出山”、“东方女神”为三清山的标志。除此之外，日出日落、晚霞、杜鹃……所有三清山的精华都集中在这一景区。

★ 登顶玉京峰一览群小山

“会当凌绝顶，一览众山小”用这个来形容登顶玉京峰的感受最合适不过。特别是在经历了近一个小时的崎岖山路之后，这份美景会显得更为难得。

景点 Sights

三清山由十大景区组成，其中南清园、阳光海岸、西海岸和三清福地景区为精华景区，南清园是整个景区的精华，集合了“东方女神”、“巨蟒出山”等三清山的标志景观；高山栈道贯通西海岸和阳光海岸，还有一望无际的松林和云海；进入三清福地景区，自然和古建筑和谐统一，尽是道家风范。如果有体力的，大可以爬上玉京峰，三清山的最高峰，看看日出。

此文按照东部索道上，不走回头路的游览+周边冷门景区的顺序行文，其中玉京峰景区可根据游玩顺序自行选择，如从南部索道上，下站可选择游览万寿园景区。

东部游览顺序：南清园——西海岸景区——三清福地景区——阳光海岸景区

冷门景区（由西向东）：三洞口、西华台、玉灵观、石鼓岭景区

费用

旺季（2月1日-12月31日）150元；淡季（1月1日-1月31日）130元

网址：<http://www.sqs.gov.cn/>

开放时间：旺季（2月1日-12月31日）8:00-17:00（周一至周五），7:30-17:30（周末）；

淡季（1月1日-1月31日）8:30-16:30

联系方式：0793-8218891；0793-2401688

三清山门票实行二次免费上山游览，但进站前或出站前需要登记身份证，十一黄金周期间不办理。

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。

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。

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。

九鱼小子 南清园台阶超级多，要想和旅行团的路线错开然后又轻松地玩好南清园，从日上山庄出发一定要走左边的那条路（走到有路牌指向玉皇顶的地方再朝玉皇顶方向走就ok了）。然后你在陡峭的台阶上瞬间就有优越感了，因为别人都气喘吁吁的在朝上爬，而我们很轻松的向下走，哈哈。

东方女神

东方女神位于南清园东北部，三清山标志性景观。海拔1180余米。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“东方女神”。



简约黑白 当云雾飘悠的时候，好像披着透明的薄纱；当浓雾弥漫的时候，好像穿着洁白的婚纱，不一样的时间，不一样的环境，给我们不一样的感觉～

巨蟒出山

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，形如一硕大蟒蛇破山而出，直欲腾空而去。



棒棒冰 巨蟒出山为三清山标志性景观、三大绝景之一

玉女开怀

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，造化之奇可见一般。



剑行剑道 玉女开怀——天造地设，双乳峰竟如此形似

万笏朝天

万笏朝天位于玉京峰东南。由于花岗岩垂直节理发育分化，峰体岩石如削，形成一片片长条裂隙，线条均匀，状如竹筒，犹如万条笏板从山鞍上拔起直冲云天，故名万笏朝天。如此奇特的自然景观，让人不得不赞叹大自然的鬼斧神工。

lee 万笏朝天毗邻“巨蟒出山”，当第一缕阳光洒下时，美不胜收。观日出时多穿衣，别冻着。

spark liang 在万笏朝天有一个观景平台，山峰高耸但显得很清秀，有云雾飘过时更美。

一线天

一线天位于南清园景区石阶拐弯处，陡坡而上，两边悬崖峭壁，高约百米，斜坡长120米，中间宽不足1米，最窄处仅容一人通过，抬头只能看见一线碧空，故名一线天，又有“千里姻缘一线牵”之意。一线天台阶共299级，谐音“爱久久”，两旁还有不少同心锁，锁住了不少誓言与爱情。另外，一线天的台阶十分陡峭，攀爬的时候一定要注意安全。

zhaojingwen 最窄处仅可容一人通过，山路落差极大，长长的石阶足以吓退不少没有体力和意志力的游客。建议按逆时针的方向游览南清园景区，这样一来就可以向下走这段难走的山路，节省不少力气。

三龙出海

三龙出海在禹皇顶观赏，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。



炊烟 三清山三龙出海

葛洪献丹

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。

神龙戏松

位于景区一线天下。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于此，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。

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。景区南起浏霞台过后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：西海岸景区路线虽然比较长，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，消遥自在。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。

瞬间烟火 日薄西山之时，整个西海岸（见第4页）都会笼罩在，金灿灿的余晖之中——开阔处金黄得耀眼，转角处色彩丰富得绚烂，往天际望去，却是一大片醉人的瓦蓝，红的紫的晚霞点缀其间，云彩也被染上各种奇异的光晕，整个人都被笼罩在一幅色彩浓烈得炫目的画卷中。



军驴驴，在路上 冬日的三清山

猴王献宝（猴王观宝）

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。

地址：西海岸景区西北部

三清福地景区

三清福地为三清山的中心，在三清山腰，玉京峰下。东晋升平年间，葛洪偕李尚书结庐炼丹修道于此。三清福地景区集中了三清山人文景观和道教古建筑的精华部分。景区平均海拔约1530米，历时1600多年，范围上至“九天应之府”，下至“风门”。共有观、殿、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，是研究中国道教古建筑设计布局的宝地。

景区景点：风门、玄关、天水池、仙人指路、清都吊桥、挂冠石、结须岩、天宝石、葫芦石、蛤蟆观天、仙果石、石林、大花园、宝塔石、蹶云岭、乘鸾观涧、田字石、泸泉井、小花园、锯解石、六合岩、香云岩、逍遥路、

岩珑、探海松、金龟石、元宝石、禹门泉、孤柱峰、众妙千步门、倒挂石琵琶、老子系青牛、高挂金冠石、冲虚百步门、浮云桥、雷神石雕、姐妹松、少华福地坊、天门华表、天门石香炉、灵龟峰、潘公殿、风雷塔、姐妹松、龙虎殿、石龙、石虎、聚宝盆、摇钱树、舍身崖、纠察府、丹炉遗迹、古丹水井、朝阳洞、天梯、驼峰、天门涧、雷公石等。

体力分配：三清宫景区是消耗体力较少的景区，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。

到其他景区：三清宫有路直达最高峰玉京峰，相距仅2公里，为观日出最佳处。

最佳游览时间：其中风雷塔为观赏日出云海的佳处，飞仙台为看晚霞的最好景点，远眺怀玉群峰、紫烟石、天门峰一带，遇有晴日、云雾天气常有宝光出现。

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），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。

八仙 三清福地除了三清宫还有很多山水和建筑值得细品，是吸引我再去三清山的理由之一，雪后尤其好看。

老王小也 没想到的三清宫：

- 1、没想到我们爬了这么久的山路，居然突然出现一个湖泊，水平而宁静，一下子好清静的感觉，大家都说道人们真是会挑选好地方啊；
- 2、没想到三清宫如此的小巧，古老。

古老的三清宫



海之歌 古老的三清宫

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，以高空栈道为最大特色。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：玉田石、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。

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。



炊烟 高空栈道，修建在海拔1600米的峭壁上，在赞叹大自然的鬼斧神工时，对栈道建设者表示膜拜。

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，登顶需要一定体力，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，却是三清山核心景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。



瞬间烟火 玉京峰在阳光的照耀下，更加美丽

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。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，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。

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，老道对月虔诚拜拜。访客观之，静心宁神。



棒棒冰 万寿园内的老道拜月

海狮吞月

海狮吞月又名蒲牢鸣天，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。

观音赏曲

观音赏曲位于南天门群峰之间。乘坐索道时在第 17-19 支架间可见，由两座山峰构成，这个景观是由三座石峰组成：左边是观音峰，右边是老僧岩，老僧岩有琵琶石。头扎法巾的观音大士双手合十，广袖轻舒，神情凝重，象在侧耳聆听。端坐着的老僧，怀抱琵琶，神情专注地在弹奏着。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。

三河口景区

三河口景区位于西海岸景区的山脚下，是三清山和怀玉山之间的峡谷地带。主要包括八际村、上黄旦村、下黄旦村三个自然村。其中上黄旦村有古道直插梯云岭景区。该景区水资源景观出色，最大看点是八际村的十八龙潭瀑布群，这里潭瀑众多，水质非常清冽。这里也是当年红军北上抗日先遣队的革命遗址。其次即是三清山唯一的鸳鸯自然保护区。每年的秋冬季节，前往八际村看鸳鸯是三清山旅游的意外之喜。附近的八际村和黄旦自然村是三清山为数不多的世外桃源。

游览推荐：三河口景区主要最可观之处在于幽谷与瀑布。这里有三清山最大最深的沟壑飞仙谷，最深处垂直切割为 1000m，是百川汇集之穴，形如迷宫八卦阵，地形复杂奇险，沟壑纵横交错，断层极多，人不能通行。这里也有三清山景区内最为奇特的瀑布“八祭龙潭”，龙潭瀑布高约三十多米，远远望去犹如一条龙闪耀。瀑布水帘中隐约可见一龙头，探首峭壁外，龙头、龙目、龙嘴惟妙惟肖。

安全提示：景区开发建设处于最原始状态，到目前为止鲜有游客进入该景区。不熟悉路线的人进入极易迷失方向。

blanka1985 这是西线登山的古道，现已荒芜废弃。这条古道的起点在三清山八祭林场的上横塘村，终点在梯云岭上山途中的仙桥洞农家左侧。石板松动，杂草丛生，路况极差！！

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，尤如陶渊明写下的“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，岭上人家是畚族村寨，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：此景区目前基本处于原始状态。比较适合有较多户外活动经验的游客游览。

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。

主要景点：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。

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）。

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。

最佳游览时间：景区开发处于原始状态，前去游览的游客较少，游览时间春季最为理想。

主要景点：玉帘瀑布、川桥双色瀑”、“石门四叠瀑、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。



住宿 Sleep

三清山酒店丰俭由人，既有百元出头的农家院，也有条件不错的星级宾馆。整体而言，条件和大城市不能比，特别是山上的酒店，可选择的余地很少，条件简陋。对住宿环境比较在意，不是为了看日出，当天上下山的游客，建议尽量选择山下住宿。

如果想尽量减少开支，在充分考虑安全的前提下可以考虑露营。帐篷可自带，山上也有出租。费用在 120-150 元 / 双人帐。

住宿价格：三清山住宿费用在节假日会较平时上涨 20%，如果是十一黄金周，务必提前预定，价格会成倍上涨。

露营

三清山目前帐篷出租有两处，杜鹃林、女神宾馆广场。最好的露营点在南清园杜鹃林。三清宫也可露营，但只能自带帐篷。

1、南清园的杜鹃林可谓三清山最好的露营点，位置便利，从东部索道上走四十来分钟，从南部索道上走 1 个多小时，是观赏杜鹃花以及到玉台观看日出的最佳地点，可提供热水洗澡。平时双人帐 150 元，三人帐 200 元；清明节、端午节、五一、十一等放假期间双人帐 250 元，三人帐 300 元，同时提供被子。场地较小，适合一般驴友。

2、东部金沙索道上站第一个宾馆——女神宾馆的广场也可露营，在此取水、上卫生间方便。巨蟒出山、东方女神等著名景点就在不远处。

3、三清宫只能自带帐篷，这里三清宫空地很多，适合大面积的帐篷大会，水源天然。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，要看日出只能爬玉京峰，交通略有不便。

- 1、露营三清山夜晚寒冷；建议多备些御寒衣物；
- 2、4-6 月很有可能遇到下雨，质量不好的帐篷肯定不行；
3. 若天气好晚上可以看星星，非常美丽！



令人羡慕的帐篷圈



海之歌 三清宫附近的露营地

山上酒店

如果要玩得尽兴，宿三清山上酒店是最佳选择，可以玩 2 天，可以看

日出赏晚霞，缺点就是山上酒店偏贵，一般的线路：第一天中午上山，下午去看西海岸晚霞，第二天看日出并游览南清园、西海岸、阳光海岸、三清宫景区，如果时间尚早还可以去玉京峰和万寿园景区。

山上酒店选择范围很小，一共 4 家酒店，价格最低也在 300 元出头，最高可达上千元，如果遇上黄金周，务必提前预定。

三清山日上山庄

三清山上位置最佳的酒店，在三清山南清园、西海岸、阳光海岸等景区交汇处，游览全山不需要走回头路。背靠群山、正门是峡谷开口，视野开阔，可在浏霞台夕阳赏月。离这里最近的是西海岸，适合看晚霞。住宿条件在山上几大酒店中算是不错的，房间热水晚上限时提供 2 小时，吃饭比山下贵了不少。

地址：三清山海拔 1360 米处，近梯云岭，南部索道以上 20-30 分钟路程。

联系方式：0793-2189377

参考价格：420-1080 元

九鱼小子 日上山庄的房价虽然是山上五个宾馆里最贵的（其实也就贵了一百左右），但是它的位置真的很好，不仅可以节约很多体力，不用走回头路，而且条件也不错，房间门前还有大露台，白天看风景晚上看星星，很舒服。三清山的星星超漂亮的，一定不要错过。



炊烟 从山上远远可看到日上山庄

三清山天门山庄

下了南部索道之后最近的酒店，属于三清的老酒店了，设施陈旧，热水也只有晚上 18:00-20:00 才有。早餐也挺简单。

地址：三清山梯云岭，近天门群峰

联系方式：0793-2189066

参考价格：480-619 元

三清山梯云岭宾馆

在山上来说性价比还不错的酒店，备有电热毯，设施、卫生一般，但服务热情，有求必应，热水 24 小时供应。最惬意的要算是晚上在庭前吹风观星了，景色一流。

地址：梯云岭索道上站边（近老道拜月景区）

联系方式：13767362007

参考价格：328-268 元

三清山女神宾馆

观日出最近的一家宾馆，如果从东部金沙索道上山这也是唯一的宾馆，



下索道步行 20-30 分钟即达。热水晚上 19:00-20:00 供应。

地址：三清山东方女神旁

联系方式：0793-2189366

参考价格：328-470 元

山下酒店

山下有很多星级宾馆和农家小院可供选择，南部宾馆有：锦绣山庄（3 星）、南星宾馆（3 星）、天伦宾馆（3 星）、三清山庄、财政宾馆、国税宾馆、假日酒店、双溪寒舍等；东部有水云山庄（4 星）、天堂大酒店、银湖山庄、东方女神山庄、锦琛山庄等。价格较山上低出不少，一般是第一天宿三清山山下酒店，第二天一早上山游览，当天下山返程。

山下农家院只需百元出头，如选择舒适的星级宾馆，最高可达千元以上。

南部索道

三清山国际度假酒店

可以说是三清山最好的酒店了，紧靠南部索道。一进去就被富丽堂皇的大厅吸引，东南亚风格的装修，房间大而舒适，色调素雅，房间里的一些设计细节很讨喜，比如钓鱼和饮水机。中餐厅也不错，虽说是五星级酒店，但是并没有游泳池或者健身房，只是环境相对于山上酒店来说更有优势。

地址：三清山风景名胜区南部外双溪景区（近三清山南部索道）

联系方式：0793-2233333

参考价格：556-3200 元

三清山锦都南星宾馆

以道家为元素设计的宾馆，从房外的雕花门栏、镂空竹椅到房内的道教图书都颇有汉风古韵，还有水果赠送，到索道口大约 10 分钟，设施和服务都挺到位。

地址：三清山南部景区（外双溪景区），南部索道附近

联系方式：0793-2180388

参考价格：236-988 元

东部索道

三清山锦琛山庄

闹中取静的山中酒店，离三清山东部索道步行约 15 分钟。据说接待过吴伯雄、贾庆林、连战等重要人物，房间宽敞，每间房都超过 30 m²，装修大气，只是有些房间设施陈旧了些，订房可说清楚。

地址：三清山金沙服务区（近金沙东部索道）

联系方式：0793-2138888

参考价格：398-880 元

三清山水云山庄

三清山景区入口，步行 15 分钟就到索道口了。这家酒店的家庭房还不错，上下两层，适合全家携家带口入住度假，靠溪一侧的房间有小阳台，挺不错的，设施虽然略显陈旧，但服务不错。

地址：三清山金沙服务区（近东部索道）

联系方式：0793-2186999

参考价格：211-644 元

蓝诗雨 水云山庄，环境真的很不错，内部很干净，价格也不会太高。因为是在网上定的，价格也很公道



蓝诗雨 三清山水云山庄内的客房。

三清山山之居宾馆

在东部离索道 3-4 公里（开车 5 分钟）的地方，适合自驾游。是普通的农家宾馆，条件一般，但服务热情周到，该有的设施都有。房间卫生也让人满意，但节假日会遇上热水供应不够的情况。

地址：上饶银湖湾村（上西坑村），金沙索道旁

联系方式：13755374036

参考价格：110-188 元

三清山雅栢花园酒店 - 时尚雅舍

就在三清山东部索道对面，房间干净舒适，最具特色的是有居然有天窗，天气好的时候可以看星星，性价比高。早餐相对简陋，卫生间也小了一些。酒店内没有餐厅，周边餐饮不算便宜。但是景区周边的价格，也就这样了。

地址：三清山景区金沙服务区东部索道旁，东部索道站对面

联系方式：0793-2356111

参考价格：138-488 元

小凌小凌 不得不说这里比我们第一天晚上住的 7 天还要好。双人标间，墙上还有壁画，床尾还有沙发式的紫色摆脚设计，还有小书桌，红色转椅，卫生间淋浴区、便所区、盥洗区分开，门上还有猫眼设计。进门的时候可以按门铃，如果设置了请勿打扰，门铃就不会响，如果设置了请速打扫，就会很快有人来打扫房间。枕头有两个，一个靠枕，一个枕头，应该是竹炭枕，枕起来很有质感，很舒服，被子也很暖 and 厚重，不是轻飘飘的那种。总之一切都特别贴心。除了没有 wifi。

三清山一叶三清客栈

虽然只是一般的客栈，但是无论是位置、服务还是卫生都不错。走几分钟就到索道，老板待人周到，会给出不少好的游玩建议，最值得称道的是老板的厨艺。只是住宿环境和大酒店还是有差距，不适合完美主义者入住。

地址：三清山东部金沙索道站旁边 200 米远（上饶银行后面）

联系方式：13317932403

参考价格：99-159 元



餐饮 Eat

三清山饮食和江西其他地方一样，色泽鲜亮，以鲜辣为主，口味偏重。当地最值得一尝的是山珍和野味，如三清山土鸡、土鸭、土鸡蛋、油淋小鱼、红烧麂子肉、三清黄蛤、野生石耳、铁骨人参炖猪脚等极富当地风味。

夏季来三清山可吃些清凉的凉拌小菜，比如凉拌竹笋、凉拌黄瓜、酸萝卜、拌双丝、凉拌四季豆、凉拌虾仁等。在三清山各菜馆一般都有，竹笋是一大特色，新鲜味美。

特色美食

三清山野菜

三清山野菜众多，有蕨菜、苦芥菜、鹿角菜、韭菜等，三清山的韭菜很有特色，出锅的大叶韭菜略带一丝生而不熟的味道，却完全没有一般韭菜的“臭青”味，透着丝丝清新甜味。

竹笋炒肉片

三清山的竹笋炒肉片是一大特色，笋肉细嫩，可清炒，也可加些肉片，再以少许辣椒着色，色泽清新，味道清醇。三清山的各大餐馆均有提供。

三清山小溪鱼、花斑鱼

在山间的深潭底或溪水里，生长着很多小鱼，到了餐桌上，就成了一道味美的河鲜，小溪鱼以红烧为主，色泽浓郁，鲜美中透着微辣，很下饭。在三清山的水库中，也有不少鱼，最鲜嫩味美的要属花斑鱼，鱼肉鲜嫩，因为水质好，没有其他地方的腥味。

麻滋果

麻滋果是南方乡村特有的一种小吃，三清山逢年过节都会吃，糯米浸泡以后，蒸熟了倒入一个特制的石器皿里，用一个木头榔头一下一下地打，让糯米自身的黏性黏在一起，看不见米的碎粒时，就把打好的糯米团一个个倒进炒好的芝麻糖粉里。

熏香鸡腿

从三清山索道下山后就会闻到一股非常香的味道，那便是山下农家摊贩卖的香鸡腿，满满一锅香香的鸡腿，非常诱人，让人口水直流。



Mrs.Cather 三清山下诱人的鸡腿

餐饮攻略

三清山的饮食和江西其他地方菜一样，一向都以辛辣为主，口味偏重。餐饮点主要分布在几大块：三清山南部外双溪服务区（南部索道）、三清山东部金沙服务区（东部索道）、三清山环山公路两旁、三清山山上酒店。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。

山脚餐饮

景区山脚下多是提供些农家小炒。餐厅多集中在东部金沙索道和南部外双溪索道一带。人均价格在 50 元左右。三清山南部门口会有很多小吃，有鸡腿，紫薯，玉米，茶叶蛋。紫薯 7 块钱一斤，茶叶蛋 2 元一个，玉米 5 元一根。

三清山环山公路两旁沿途分布不少农家餐馆，均为自家的农家房改造，人均约在 40 元左右。

景区附近山脚点菜价格：红烧芋头，18 元。红军菜，当地的一种野菜，吃着像是苋菜那种，38 元。青菜肉丝面，很大一盆，15 元。花斑鱼，58 元。一共花了一 130 元，在景区，可以了，不算贵。（[双双 III](#) 提供 2013 年 9 月）

山上餐饮

三清山的物资都是从山外运来，山上的物资更是由挑夫一担一担挑上去的，价格不低，却能理解，山上女神宾馆内有饭菜提供，正餐价格约在 60-70 元/人。早餐约在 30 元/人。

最好在宾馆、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。

小米 zhou 山上的素材菜基本在 50 元左右，量蛮多，价格还能接受，荤菜较贵，一碗红烧肉 108，啤酒 20 一瓶。



荒野漫步 山上的饮食歇脚处



购物 Shopping

三清山特产多以山货为主，如香菇干、白玉豆、石耳、葛根粉等，最有名的要算是三清山的茶叶，天然无污染。

在三清山切勿买高价的古董、玩石、药材之类的，以防上当，可以买点茶叶、山货。

当地特产

三清山茶叶

三清山的茶叶不少，最有名的要是三清山的白茶和黄金茶，还有高山出产的葛根茶，三清山黄金茶是柳叶蜡梅的嫩叶经加工制作而成的绿茶。三清山白茶的外观呈白色，故名白茶，白茶具有外形芽毫完整，满身披毫，毫香清鲜，汤色黄绿清澈，滋味清淡回甘的品质特点。

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”。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。

线路推荐 Tours

三清山目前有四个登山入口，东部金沙索道入口、南部外双溪入口、玉灵观入口和北线金女线，（见内部交通 ×× 页）其中前两个入口是游客最常选择的入口。最常规的游览方式是东部缆车上——东部缆车下，但徒步走得最多的是南部入口。

整个三清山主要景区可以看成两大圈，阳光海岸和西海岸是一个大圈，南清园是一个大圈，两个大圈正好在日上山庄附近交会，形成一个大的“8”字。

线路 A：从东部索道上山，然后游南清园的女神峰和巨蟒出山后就往东海岸走，再转到西海岸，西海岸下山后又回到玉皇顶，再从东部索道下。

线路 B：从东部索道上山，然后游杜娟谷，看完玉女开怀后往一线天下，走到南天门后往西海岸上，再转到东海岸回到玉皇顶，从东部索道下山

线路 C：从南部索道上山，游南天门后前往西海岸，再游三清宫和东海岸，往玉皇顶下到女神峰和巨蟒出山，上到杜娟谷后往一线天下回到南部索道。

线路 D：从南部索道上山，游南天门后往一线天上到玉台，再从杜娟小路来到女神峰，又往玉皇顶上到东海岸和西海岸，再回到南部索道下山。

如果串联游，可将三清山——婺源——景德镇串联成一线，如果仍有体力，可将庐山也一并游览。

三清山索道一日往返游

线路特色：东部索道直接到三清山核心景区，游览三清山所有精华景点，不走回头路，重复路。全程八个半小时左右。

线路详情

第一站：南清园景区，从索道处右行到三清山女神处，沿路景点，高空栈道，骆驼峰，神仙献指，田字石，巨莽出山，狸猫待鼠，企鹅献桃，东方女神，天狗望月，万笏朝天，秒笔生花，（行程大概 50 分钟）。

第二站：杜鹃谷，玉台，逍遥石，太清台，上清台，马头石，玉女开怀，生死恋，一线天，神龙戏松，大三清酒店，摩崖石刻，老道望月，神龟石，浏霞台，日上山庄（行程大概 1 小时 30 分钟）。

第三站：西海岸高空栈道景区，日上山庄出发，沿路景点坐标，逍遥唐僧。神童负松，神仙婚缘，西海入口茶庄（有一面红旗，行程大概 40 分钟）。进西海岸高空栈道，全程 3600 米（行程约 1 小时 30 分钟到三清宫景区），沿途景点坐标，观音送子，仙桥墩，三洞口，怀玉山脉，始祖导航，龙门第一关，回声谷，郁松林，花果山，猴王观宝，进第四站（行程两 2 小时 10 分钟左右）。

第四站：三清福地景区看晚霞云海日出，抵达帐篷营地休息。三清宫景区布置为八卦阵，游览顺序，涵星池入口，伏魔上相，净怡池，清晖池，三清宫殿，右行，神仙纠察府，风雷塔，广士羽化坛，王祐墓（相传是明朝朱帝墓），天门（三清山开山门）1600 多年历史，紫烟台（可观晚霞日出），飞仙谷，飞仙台，回三清宫殿，在三清宫广场营地休息，右行前往龙虎殿，九天应元府入第五站阳光海（行程约 1 小时 30 分钟）。

第五站：阳光东海岸景区，路线坐标，王安石纪念亭，渡仙桥，田字石，乾坤台，五老拜三清，五指山，高空观巨莽出山，步云桥，观音赏曲到第五站玉皇顶（时间大约 1 小时 30 分钟）。

第六站，玉皇顶至金沙索道，沿路景点，秀峰，三龙出海，一线峡，狐狸啃鸡，财神高照，巨莽出山，金沙索道回（时间大约 1 小时）。

备选路线

线路特色：缆车上下，覆盖南、东线最负盛名的精华区域和玉京峰

线路详情

(8:00) 金沙索道上——东行，9:30 之前到——玉女开怀——至此不下行，不去一线天，原路返回直到——阳光海岸——12:30 之前到——玉京峰岔口——上下各半小时，拍照 10 分钟，14:00 到——三清福地——15:00 开始猴王观宝前往西海岸，16:30 前到达——日上观景平台 / 南部索道上站坐索道下山

线路特点：行程时间表前提是体力速度不太弱。该行程安排突出好处在于能保证为玉京峰留出时间；舍弃掉一线天的下行体验，一线天只是类似直下楼梯的体验，并无太多风景，和玉京峰的景观相比，个人认为这个体验可以舍去

该线路由**蜂蜂八仙**提供

<http://www.mafengwo.cn/i/803344.html>

三清山二日精华游

线路特色：覆盖南、东、北线最负盛名的精华区域，兼具广度和深度；徒步或缆车上，徒步下）



线路详情:

D1

(8:00-10:00) 梯云岭 (南部线路) 徒步上山到日上观景平台:

如果选择坐南部索道的缆车可以晚出发 1.5 小时即能追平。缆车上站到观景平台之间有万寿园景区、人造新景偏多, 没有特别兴趣不建议游览、保持体力和游兴给后面的景区。

(10:00-14:00) 顺时针游览南清园:

南清园算是一个环线游览线路, 游览完毕后回到日上观景平台。该环线上下爬升度大, 强烈建议顺时针, 不然从一线天到玉女开怀要惨烈地直面无比绝望夺命连环大上坡!!! 如果是冬天或者云雾变幻快的日子, 午餐尤其建议吃自带干粮或简易快餐, 这样可以尽可能游览久些。

(14:00-15:30) 西海岸从南到北走到郁松林:

开始有些爬升, 上到西海岸高空栈道就是大平路了。下午太阳西斜, 游西海岸光线好些 (不排除一些逆光), 如果遇到云海、恭喜你中大奖啦! 西海岸也适合观赏夕阳, 如果住在三清宫或者郁松林、日落时分还是可以在西海岸就近路段赏夕阳的; 当然, 住在上述地区、其实在猴王观宝和三清福地的紫烟石看日落更就近、效果也很不错的喔。若想在郁松林管理处的阁楼借宿这时就可以去确定了。郁松林半敞式阁楼仅有两个铺位, 可尝试讲价到 100/ 铺, 搭伙 30/ 顿, 方便面 15/ 杯, 在此食宿热水免费。住郁松林比住三清宫好在 1 搭伙吃正常饭菜、不用只有泡面的选择, 2 离次日日上玉京峰看日出的岔口比三清宫近大概 5 分钟 (少走 5 分钟夜路啊)。叶哥: 15879354296 (烟火遇到的美仙姐的 LG)

(15:30-16:30) 从郁松林经猴王观宝到三清福地:

郁松林到三清福地还有更近的线路, 东行经龙虎殿, 但时值下午, 非常建议走猴王观宝的线路去三清福地。猴王观宝赏日落位置绝佳, 先走一趟当踩点。

如果想住三清宫这个时候就可以去落实了, 此地有个楼房招待所 (无独卫其他条件类似标间), 也可以在华表后的管理处借宿搭伙 (大概也是 2 个铺位, 条件十分有限, 非冬季建议还不如住帐篷), 非冬季还可以租帐篷。不搭伙的话在三清宫只能吃泡面。

16:30 冬天的话这个时间也就快天黑了, 夏天的话再留些余地也不错。

D2

(5:00-6:30) 摸黑早起上玉京峰看日出:

玉京峰从岔口开始往上爬半小时就够了, 没有想象中那么累。我想绝大部分人都有和我一样的疑问, 真的需要在摸黑起来爬半小时上玉京峰看日出么? 作为一个在非日出时分才上玉京的人, 我眼前的景象让我强烈地憧憬再来一次三清山、必须弥补这个遗憾! (前题是天气要好到有日出哈)。当然如果你真的懒得爬, 最快的方式还是可以在龙虎殿看 (紫烟石或许也能看到, 但当地管理员跟我再三说仔龙虎殿看好); 也许还可以在东海岸看, 但就不算很就近了

(11:00 之前) 游览东海岸并回到住处:

玉京峰看过日出后, 如果能找到去南清园冲霄谷的路 (据说陡峭且漫长) 则不必原路返、而是下冲霄谷后再由东海岸回三清宫 / 郁松林住处。如果找不到去冲霄谷的路, 原路下玉京峰然后走东海岸来回、或东海岸去西海岸返回住处取行李, 午饭。东西海岸好景不厌百回看, 又不累, 所以走多一次几次都无所谓。

(不晚于 11:30) 由于从南线上的, 游南清园又已兼顾东线景观, 所以选择从北线较短的玉灵观路线 (另一条线是汾水, 需 5 小时) 下更有新鲜感, 并且一路也还有山泉和小景。

该线路由蜂蜂 **八仙** 提供

<http://www.mafengwo.cn/i/803344.html>

南上南下二日徒步游

徒步入口——南部索道上车——万寿园景区——东南环线 (高空栈道) ——东部索道上站——巨蟒出山——东方女神——杜鹃谷 (扎营处) ——玉台——玉女开怀——返并宿杜鹃谷——(第二天) 玉台观日出——返杜鹃谷补觉早餐——东方女神——巨蟒出山——玉皇顶——阳光海岸 (高空栈道) ——三清宫——西海岸 (高空栈道) ——流霞台——日山庄——一线天——日上山庄——万寿园景区岔路口——南部索道上站——下山

蜂蜂 **蔡大师** 提供

游记链接 <http://www.mafengwo.cn/i/976833.html>

三清山春季踏青游

旅游线路 A: 东部金沙索道——巨蟒出山——禹皇顶——阳光海岸景区——三清福地景区——西海岸景区——南清园景区——东部金沙索道下山。

旅游线路 B: 南部外双溪索道——万寿园景区——日上平台——西海岸景区——三清福地景区——阳光海岸景区——南清园景区——南部外双溪索道下山

实用信息 Practical information

语言

三清山当地语言以上饶玉山话为主, 接近浙南吴语, 和周边江山、常山、广丰等地人可交谈。

则个——什么
姆妈——不是

邮局

三清山邮所设于景区出口 (金沙索道下站) 处, 有 20 枚当地特色邮戳可盖, 只是此处买明信片很贵, 可以考虑自己携带明信片。

三清山邮编: 334099

银行

三清山景区附近只有中国信合、上饶银行, 山脚下锦琛山庄附近有工行的 ATM 机, 其他银行都集中在玉山县城里。山上酒店的天门山庄有刷卡的 POS 机, 但时好时坏, 因此请游客们带足现金, 以备不时之需。

电话

物价投诉: 0793-12358

景区服务: 0793-2407066; 2401373

公安报警: 0793-2187110; 2180110

医疗服务: 0793-2180120; 2407073

旅游投诉: 0793-8218891

景区火警：0793-2180119

索道公司：0793-2180028

网络

除了私家小宾馆，三清山上环境不错的餐馆和档次较高的宾馆内均有WIFI覆盖，入住前可向前台咨询。如入住三清山脚下，山清水岭头山村内农家乐均覆盖WIFI。

医院

三清山没有大型医院，景区附近只有一所三清乡卫生院，医疗水平能满足基本伤痛，但若遇大伤痛，建议尽快移送上饶市医院救治。

装备

1、必备品：登山包、登山杖、护膝、头灯、药品、水、运动鞋或者登山鞋、帽子或者墨镜干粮。

2、选带品：相机、饮料、三脚架、单反、手机、小刀等

旅行安全

1、山上没灯，要留意落日的时间，太阳一下山就会漆黑，要走夜路一定要备好手电；

2、山下买好5块钱一张的导游图十分必要，不然山上指示牌很远才有一个，上山就瞎；

3、山上大公厕少，就是女神宾馆、三清宫有，其他地方都是单间的临时厕，而且很远才有一个，上山后就少喝水，吃温和的东西；

4、山上补给很少，而且很贵，最好自己带足水和干粮。

妖娆精灵 提供

日出和日落

日出、日落、天黑、天亮时刻表

	天亮	日出	日落	天黑
春 (2-4月)	5:00-6:30	5:00-7:00	17:00-18:30	18:00-19:00
夏 (5-7月)	4:30-5:00	5:00-5:30	18:30-19:00	19:00-19:30
秋 (8-10月)	5:00-6:00	5:30-6:00	17:30-19:00	18:30-19:30
冬 (11-1月)	6:00-6:30	6:30-7:00	17:00-17:30	17:30-18:00

看日出、日落地点

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，非常方便且不需那么早起。

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需要20分钟。

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。

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，景色绝佳。

三清宫

三清宫旁的紫烟石可看夕阳，龙虎殿可看朝阳，在三清宫宿营看日出（和日落）非常合适，爬玉京峰只需半小时，爬上去景象非常壮观；即使不想早起爬玉京也完全可以就近（1-2分钟）到龙虎殿或紫烟石上看。

其他贴士

行李寄存：上饶火车站的行李寄存点在候车厅一楼里面，玉山火车站没有行李寄存点，玉山汽车站旁边的一家超市可以寄存行李，三清山脚下的小超市可以寄存行李。

外部交通 Getting there

飞机

三清山周边机场分别有衢州机场、景德镇机场（距离婺源县最近）、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，目前开通了衢州至深圳和厦门的出港航班和北京、广州、深圳、厦门至衢州的入港航班。从衢州机场下机到三清山只需要一个半小时。

火车

一般前往三清山需要先抵达玉山县，玉山县有两个火车站。

玉山火车站

离三清山最近的火车站是玉山火车站，目前有始发南昌、九江、赣州、汉口、广州、宁波、杭州、温州、上海、南京、苏州、厦门、福州、怀化、贵阳、深圳、海口、成都、昆明的普快列车。

地址：江西省玉山县冰溪镇

到达交通：到玉山下车需要到新汽车站搭车到三清山，8路公交可达，但是车次少，不考虑，直接打个三轮车去，5元；到新汽车站直接上车（见外部交通-汽车），车上买票17元。这里有2个方向可以去，南部跟东部，南部是主通道，东部位置偏一点（如何选择上山路口见内部交通-索道）。火车站也有车到三清山，其实就是汽车站转过去的，所以在火车站乘几乎没位置坐。三清山山脚返回玉山的最后一班车是18:10。

玉山南站

玉山南站是沪昆高速铁路杭（杭州）长（长沙）段中的中站，由玉山南站可直达上海，杭州，南京，广州，深圳，武汉等地。

地址：玉山县六都乡湖沿砖厂附近

到达交通：6路公交可直达新汽车站，11分钟一班，车程约1小时30分钟，再由汽车站前往三清山。从玉山南站包车前往三清山约1小时40分钟。



汽车

玉山——三清山

去往三清山班次最多最方便的汽车站即为玉山汽车站。玉山火车站出来也有车次直达三清山，其实就是从汽车站出来的车，票价 19 元，下午五点多仍然有车，如果晚上才达玉山火车站，即可先在玉山住宿一晚，第二天前往那个汽车站乘车。汽车站有前往南部双溪索道和东部金沙索道两个方向（两者优缺点详见“内部交通-索道”部分）。车为 16 人坐面包车，开到南部和东部的时间差不多，大概 90 分钟。

玉山——三清山南部：玉山出发时间：7:30、8:30、12:30、13:30，三清山出发时间：10:30、14:30。时间也不是很固定。（南部修路，因此行路稍困难，班次不算太多）

玉山——三清山东部：玉山发车是时间 6:30-17:10；三清山发车时间 6:40-17:20，约 40-50 分钟一班车。

注：季节不同会有所调整。还有两趟过路车：

1、上饶——三清山东部（金沙）—婺源，上饶 17:20 出发前往婺源，18:50 经停三清山，随车电话：13979374277。

2、玉山——三清山——婺源：玉山汽车站 7:50 前往婺源，约 8:55 经停三清山，随车电话：13870375100；婺源汽车站 8:10 前往玉山，玉山汽车站 13:20 返回婺源，约 14:25 经停三清山，随车电话：13979318589。

玉山汽车站

地址：玉山县人民大道，也就是玉山上高速口附近

到达交通：火车站 8 路车可达，票价 1 元。

联系方式：

玉山汽车站：0793-2182711

玉山往返三清山南部班车咨询电话：13979326318

玉山往返三清山东部班车咨询电话：0793-2235555

上饶——三清山

上饶到三清山车次很少，上饶市带湖路汽车站到三清山南部索道发车时间（7:30\13:30）。去东部索道只有 17:20，随车电话：13979394277，事先打电话联系，她会叫司机绕到车站去，票价 25 元/人。

最常见的走法：从上饶市火车站下车，坐公交车 1 元约 3 分钟到 320 国道，在国道另一侧等，上饶市到玉山县班车（约 20 分钟一趟），看到中巴车上标明（上饶——玉山）您就招手上车，车费 10 元/人），到玉山汽车站后转车见上，总计时间约 1 小时 50 分钟。

如果在上饶火车站已很晚错过去玉山班车，可以选择坐公交车到上饶市区住宿，有空逛逛上饶市步行街和沿河路两大特色，明一早到上饶市中央公园，在 320 国道和五三大道的岔路口，打车司机都知道，最早中巴车是 6:00-18:00 之前是 15 分钟一趟，之后转为晚班车，车次依次为：18:10、18:40、19:20、20:00，20:00 为末班车

三清山——婺源

三清山东部金沙索道口环山公路边等玉山到婺源的班车，每天 8:55、10:45、14:25、18:50 客车返回婺源时经过。票价：28 元/人。注：如果您是在南部索道，可以坐公交或包车到东部金沙索道，然后依上面走。

包车前往，如果有 4 个人以上，包个五菱类的车也是较方便的，大约 100—200 元左右，可以还价。

自驾

三清山的国道公路交通有 320 国道连浙江省、上海市；205 国道连接福建省各地；206 国道经过景德镇市衔接婺源县，连接安徽省、江苏省等到各地，从景德镇市经过婺源县到达三清山需要 3 小时。

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—三清山：G50 南京—铜陵转 G3 黄山—婺源—三清山

4、广州—粤赣高速—温厚高速—梨温高速—玉山口—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。

包车

从玉山火车站出发，4 座小车约 120-150 元可达山门，7 座要 200 元可达山门。

内部交通 Getting around

缆车

三清山现有两条索道，三清山南部（外双溪）索道直达梯云岭、万寿园景区一带，东部（金沙）索道直达南清园景区。全程约 8 分钟。无论是从哪条索道上，都能完整游览全山。

费用

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）

优惠政策：1.2 米以下儿童免票；1.2-1.4 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

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

1、如何选择上山索道：

东部索道上山：路程相对轻松，相对的平路栈道要多一些，走路轻松一点。但只能索道上下。东部索道离婺源相对近一些，如从婺源过来，或者想去婺源，可从东部索道上。

南部索道上山：适合徒步上山和在山上住宿的游客，因为南部索道上站边上可以住宿的宾馆有 4 家，分别是三清山日上山庄、天门山庄、大三清酒店、梯云岭宾馆，条件较好是日上山庄和天门山庄，条件一般是大三清酒店和梯云岭。东部只有女神宾馆。

2、外双溪和金沙的索道票不能通用，买往返票在返程上不太灵活。

