

简介
门票



交通



景点导览

美食 住宿



（图片由景区提供）

简介

广东第一峰旅游风景区位于南岭自然保护区，面积约 138 平方公里。风景区内的石坑崆，海拔 1902 米，为广东最高峰，堪称广东的“喜马拉雅”，崔嵬雄浑、峻峭秀丽，四周群峰高耸，分布错落有致，天然巧成。朝暮之间，登上极顶，云海日出，瞬息万变，壮丽多姿，时有云海蜃楼奇景，隐现于彩虹之中，无时不带给游人种种遐想。

景区内深壑幽谷，清溪长流，飞瀑连缀，一瀑一景，绚丽壮观，水质清澈，空气清新，犹如长长的风景画廊，动人心弦。春天花山似海，夏天飞瀑流泉，秋天层林尽染，冬天银装素裹……

这里以自然生态为依托，突出亚热带生物基因库特色，有超过二千多种的植物，有广东最大的原始森林，莽莽林海，一望无际，古木参天，松柏苍翠，高山杜鹃，南岭单竹，奇花异草，珍禽鸟兽，令人赏心悦目。清新扑鼻的负离子气息是游客对第一峰的钟爱，天泉瀑布的平均空气负离子含量在 4 万个/cm³ 以上，最高达 10.57 万个/cm³，属全省之最，人称“负离子圣地”。

景区内已规划建设了石坑崆游览区、太平洞瑶寨、秤架大河谷、天泉瀑布、天泉高山温泉和第一峰漂流等六大游览区和体验区，景景相宜，相映成趣，美伦美奂，如诗如画。并建有三星涉外酒店天泉（温泉）度假村，设有大型中餐厅、瑶味阁、会议室、瑶族风情篝火晚会、夜总会、保健桑拿中心和足韵阁，酒店共有西班牙式豪华别墅、瑶家木屋、豪华标准房、普通房 200 余间，可同时容纳 400 多人。是广东省内著名的集会议、采风、观光、休闲、回归自然生态于一体的度假旅游胜地。

恢宏、雄健、豪迈，清秀、柔美、舒展，广东第一峰旅游风景区犹如一颗光彩夺目的明珠，映辉在巍巍南岭。

门票

>> [立即预订](#)

第一峰观光门票	98 元	同程价	60 元
第一峰温泉门票	98 元	同程价	60 元
天泉瀑布门票	38 元	同程价	28 元
篝火晚会门票	38 元	同程价	28 元

开放时间：7：00—16：30

导游凭着有效导游证免票；老人凭着身份证半价、残疾人半价、1.1-1.3（含 1.3 米）小孩半价、军人（现役、退役）凭着有效证件半价，都是门市价半价。

第一峰观光门票不含车票，车票需独立购买，价格为 60 元/人（观光）10 元/人（瀑布），且需 10 人以上方可发车。

交通 到达与离开

省外线路

可参考各省至广东的交通路线，然后可由广东省内各市前往阳山。

省内线路

深圳 深圳—广深高速—北二环高速—广清高速—清连高速—阳山县城/大茆出口—S260 线 (全程约 360Km)

惠州 惠州—广惠高速—北二环高速—广清高速—清连高速—阳山县城/大茆出口—S260 线 (全程约 350Km)

东莞 东莞—莞深高速—广惠高速—北二环高速—广清高速—清连高速—阳山县城/大茆出口—S260 线 (全程 300Km)

珠海 珠海—京珠高速—北二环高速—广清高速—清连高速—阳山县城/大茆出口—S260 线(全程 360Km)

江门 江门—佛开高速—广佛高速—广清高速—清连高速—阳山县城/大茆出口—S260 线 (全程 330Km)

佛山 佛山—广佛高速—北二环高速—广清高速—清连高速—阳山县城/大茆出口—S260 线 (全程 250Km)

广州 广州—庆丰收费站—广清高速—清连高速—阳山县城/大茆出口—S260 线 (全程 230Km)

清远 清远—清连高速—阳山县城/大茆出口—S260 线 (全程 160Km)

郴州 郴州—G4—宜章—107 国道—清连高速—阳山县城/大茆出口—S260 线(全程 200Km)

贺州 贺州—G323 国道 (途径连南瑶族自治县) (全程 220Km)

公共交通

在广州市站坐广州—阳山大巴 (车票大约为：45 元/人；发车时间：10：45、12：45、14：45)，阳山车站下车后坐 2 元人力车至阳山二建停车场(第一峰大厦斜对面) 转乘阳山—天泉度假车 (车票大约为：10 元/人；发车时间：早上 6：30-17：30，每 40 分钟一班) 即可到达天泉度假村。

一起游广州旅游攻略



一起游珠海旅游攻略



一起游深圳旅游攻略



一起游小贴士

GPS 导航请搜索“天泉大酒店”或者“天泉度假村”

景点导览

石坑崆 南岭仙境

广东第一峰——石坑崆，古称“天南第一峰”，海拔 1902 米，是我国最主要的三条地理分界线之一的南岭山脉的主峰，也是广东省的最高峰。论其高度，她超越东岳泰山，中岳嵩山，北岳恒山南岳衡山，几与西岳华山齐肩。

石坑崆峰峻伟奇丽，势拔五岳，妙手天成，四周五岭逶迤，群峰崔巍，有八方来朝、众山宾服之威严大气，另有海拔 1888 米的广东第二峰石韭岭与之遥遥相望，双峰对峙，别有情致。峰顶云蒸霞蔚，风起雾涌，四时变幻，景物常新，堪称人间仙境，是登高远眺、高山观日的绝佳去处。



（图片由景区提供）

石坑崆自然景观

① 日出

早上五、六点钟，站在峰上远望东方，只见天边一脉镶上金边的灰色云层缓缓浮动，金边映射周围厚厚的云层灼灼闪光。慢慢地，灰云裂开了一条缝，缝中透出橙黄的光芒，云缝越来越大，颜色也逐渐与周围云层变为橙黄，稍顷，红日露出一弧形的金边，弧形越来越大，云层也为它闪开一条道路，橙红色的旭日冉冉上升，象蛋黄一样慢慢露上地平线，光芒四射，稳稳当当地嵌在地平线上。

② 云海

峰顶观云海，是一种欣赏，是一种享受。天气晴朗日子，站在六角亭中，浩瀚无际的白云在岩下翻涌，山峰犹如座座孤岛，只现出青葱的峰巅。云海瞬息万变，时而平铺絮绵，称作“云毯”；时而波涛漫卷，称作“云涛”；时而簇拥如山，称作“云峰”；时而聚结蓬堆，称为“云团”；时而分割如窟，称作“云洞”。随着风势，云层缥缈多变，神奇莫测。



日出



云海

（图片由景区提供）

③ 佛光

佛光，古称“光相”，是日光成一定角度照射在云层上产生的衍射现象。又称“峰顶祥光”，是“第一峰奇象异景”之一。每当雨雪初歇，午后晴明之时，阳光朗照，光映云海，游人立于峰顶广场上，可见自己身影被云面一轮七色光环笼罩，举手投足，影随身动，即是两人并肩而立，也各自只能看到自己的影子，绝无双影，故又名：“摄身光”。佛光大小、色彩、形状不同，也有不同的名称。白色无红晕的，称“水光”，大如簸箕的，称“辟支光”，小如铙钹形的，称“童子光”，光稍上映，直东斜移的，称“仙人首”或“仙人掌光”，光环如虹的，称“金桥”，佛光出现往往依云而出，若无云出现，称为“清现”，最难得。还有一种称作“反现”的，即早上，光环出现在峰顶西面，此种现象极难见到。

④ 冰挂

到了初冬，石坑崆主峰周围的气温虽已明显低于山下南方特有的温暖天气，但因为山上长的大多是常绿阔叶乔木，因而仍是满山碧绿。但是随着北方冷空气的南侵，深冬时节，这座立在广东省北部的最高峰终于被冰雪铺盖。此时站在峰顶，一眼望去满目皆白，晶莹剔透：周围的林木结挂着各种各样的冰凌，有的吊在枝头，有的贴在树叶上或荆棘丛中，尤如一个天然的冰雕展。

天门画廊

“吾州山水名天下”，这是唐阳山县令中国大文豪韩愈对阳山山水的赞美之情。进入广东 峡谷探险第一秤架大河谷——天门画廊景区，我们将领略到南岭家自然保护区绚丽多姿的风采。蜿蜒 30 多公里的广东第一大峡谷——秤架大河谷，一路激流奔腾，咆哮山野，穿行于高山峻岭之中。

由于强烈的水流切割，使沿岸形成峭壁森严的 V 型深切峡谷，深达 300—500 米，陡坡 60—80 度，俯视而望，将使您触目惊心，头晕目眩。逆河而上，数十条瀑布，或悬于山头，如银河飞落九天；或隐于山间丛林，只闻其声不见其形。沿着九曲十八弯的秤架大河谷一路前行，这山也越来越高，景也越来越奇，犹如一幅浓淡有致的泼墨山水画扑面而来；一座高大的“天门”，轰然洞开于蓝天白云之中；远处由两条石英脉构成的白色“巨龙”隔谷呼应，这是传说中海的两条小白龙的化身；二龙之间若隐若现的深谷，就是直通南海的“龙门”。



（图片由景区提供）

天龙饮水 天南第一龙

千古豪杰今何在，唯我天南第一龙！自古被称作“天河”的南岭秤架河，是广东省海拔最高的河流，相传这是昔日南海龙王的休息之所。那高高的龙背上，一尊长达 400 米俯视高度达 200 米的巨龙从天而降，神奇的大自然，鬼斧神工般地定格了“天南第一龙”气吞山河的壮丽雄姿！那双龙山、双龙潭、双龙瀑布、龙虎争威，还有那直通南海的龙门，处处留下了“天南第一龙”的美妙传说。



（图片由景区提供）

瑶寨太平洞 天南第一村

天南第一村是广东省海拔最高的村寨，这里聚居着秤架瑶族乡的部分瑶胞。约有人口 1500 多人，他们勤劳好客，世代居住在这海拔一千多米高的地方，整个村和平宁静，美丽的田园景色，就像世外桃源。

这里的瑶胞都是分散居住在 5 个自然村，此地瑶胞是过山瑶，其始祖为盘王，先祖居住在“南京石宝殿”，即今江苏、浙江一带，因饱受迫害不断向深山迁徙，辗转入粤，他们先从广西桂林迁至怀集茶山，又于明洪武十六年（1383 年）经英德抵达阳山大坑，最后迁徙来到此地深山的太平洞，至今有 600 多年的历史。相传，明末农民起义领袖李自成南京兵败后，辗转战斗，从广西经连州星子抵达这里，随行而来的难民、老弱军人、被李自成分散安排到各地建立村寨居住，太平洞的上洞、中洞、下洞就住着一批李自成安排的人员，他们将上述三个洞合称为“太平洞”，以志“天下太平”之意。这里瑶人大部分都已汉化，但仍保留着本民族的语言和生活习俗。



（图片由景区提供）

天泉瀑布

天泉瀑布沿途是蜿蜒曲折、高低起伏的水泥板小路，徒步走在这幽静的小路上，您可以领略到藤蔓攀附、鸟唱蝉鸣、石怪水秀、峡幽竹修的美景；行进中您必然途经听蝉亭、听溪亭、凝翠亭、舒心亭等多个做工考究，苍颜古朴的亭子，这里植被葱茂、山峻壁陡，空气负离子含量极高，因此，这里的每一个亭子都是一个优良的天然氧吧，疲劳时您可以在这些纯天然的氧吧里尽情地享受“负离子洗肺”。走进天泉瀑布，您首先听到的是击水撞壁的“哗哗”的流水声，举目望去，“一挂银帘悬崖壁，万朵梨花开满潭。” 看吧，瀑布从数丈的崖壁上直泻深潭，溅起万朵水花，水花飘到身上，清凉舒心至极，倘若脱下衣服，跳入深潭畅游一番，零距离地触摸、拥抱银瀑，那该是何等的悠哉，豪壮！悠然深感“飞流直下三千尽，凝是银河乐九天”的壮美奇观。

篝火晚会

天泉瑶族篝火晚会能同时容纳 400 多人同时观看瑶族表演，天泉瑶族篝火晚会表演时长为 1-1.5 小时。

瑶族是爱歌的民族，能编善唱，以歌来传颂本民族的悠久历史，反映他们的生活。瑶族最著名的是《盘王歌》和《密洛陀》，被称为瑶族史诗。瑶族人民常以歌舞反映生产斗争、阶级斗争及各种活动，其中最具有代表性的是《长鼓舞》和《铜鼓舞》。

长鼓舞是瑶族民间歌舞的典型代表。表演时，鼓手左手握住长鼓的鼓腰上下翻转，右手随之拍击，边舞边击。表演形式主要有 4 人合舞、双人对舞等。动作主要有造屋、制鼓、耍鼓、模拟动物、祭祀等。舞姿刚健，风格淳朴。有的还可以在一张八仙桌上手舞长鼓，边打边跳。一般以唢呐、锣鼓伴奏，有时也唱“盘王歌”来助兴。



(图片由景区提供)

CS 真人野战

镭战是真人 CS 行业中最早的品牌之一，镭战致力于提供集娱乐和培训于一身的激光军事体育运动。激光真人 CS 起源于美国和欧洲，现已经风靡全世界，成为继特博 (Paint Ball) 与 BB 枪 (AirSoft) 之后，新世纪的军事战斗模拟运动。

镭战使用改装的激光仿真枪与感应系统，全套设备源于美国陆军迈尔斯 (MILES) 交战训练系统之技术精华，属于世界公认为最逼真的模仿野战场景的系统。参与者身穿迷彩服，手持模拟枪在丛林、废墟与壕沟间穿梭奋战，好比一场真实的战斗给人带来无比的刺激与成就感。

峡谷漂流

广东第一峰峡谷漂流位于称架大河谷，这里水急、石怪、林奇、山秀、峡谷幽深、自然原始、空气清新、充满诗意。下险滩、飞流激浪、有惊无险；过深潭、随波逐流，听鸟观鱼。这里航道狭窄，滩多水急，险滩连深潭，既有高度紧张的刺激，又有放松自如的舒坦。身临其境既可领略旖旎的自然风光，又可感觉拥抱大自然的无限乐趣。山在雾中，水在山中，人在画中，恰似一副情趣盎然的国画精品，带您在“有惊无险”中感受一种全新的放松。



(图片由景区提供)

天泉度假村



广东第一峰天泉度假村是按国际标准投资兴建的一家 4A 度假性酒店，地处广东省阳山县称架瑶族自治乡南岭原始森林自然保护区，四周青山环抱，深壑幽谷，郁郁葱葱潺潺的溪水欢快地流淌，浓浓的负离子气息，散发着扑鼻的芬芳，那风敲竹韵的旋律，令人心驰神往！

度假村管理完善，配套设施齐全，她拥有西欧风格的西班牙别墅 14 栋，瑶族民族风情的木别墅 5 栋，另外还有普通标准间，豪华三人间等等共计客房 187 间；白天，这里有富含瑶族风情和当地地方特色的美味佳肴，装修色调明快，格调高雅，一次性可容纳 300 多人用餐的天泉中餐厅，在绿草翠树的掩映中，显得异常雍贵典雅；夜晚，

洋溢着瑶族民族气息的木楼——瑶味阁，是专业供客人夜晚吃夜宵、休憩、赏月、畅谈的最佳场所，畅想吧，几个人悠闲地围在桌边，在柔和别致的灯光下，一边吃着佳肴，一边呷上一回美酒，时儿倾听蛙唱蝉吟，小桥流水，真是别有一番诗情画意。另外，还有夜总会、桑拿、沐足、按摩、篝火晚会、天泉温泉、广东第一峰漂流、飞渡、溯溪、峡谷运动、乒乓球室等等，无论您是旅游观光，健康疗养、休闲度假，还是商务洽谈，这里都是下榻的最佳境地。

天泉温泉

天泉温泉座落于广东第一峰旅游风景区天泉度假村内，采用集百余米深地热之水，日采量达 2000 余立方米，温度达 51 度。二十多个风格各异的露天温泉池，还有颇具瑶寨风情的亭台竹阁，让您尽享大自然之豁达，情侣浪漫之情怀。深达 1.7 米的泳池，让您尽享夏季之清凉。天泉温泉包含丰富的钙、硅酸盐、氡、氟、铜等多种矿物质，不含硫，水清见底，水性温和，能够舒筋活血、解除疲劳、恢复体力，对风湿病、心脏病、神经衰落、伤风感冒有一定的理疗效果，具有美容美白、光洁皮肤、减肥之奇效。再配以各种理疗按摩，为您洗去一路艰辛和疲劳。

如何泡温泉

- ✧ 浴前将身体冲洗干净，酌情做些暖身和拉筋活动
- ✧ 取温泉水浇身，以适应水温
- ✧ 以脚和手探水温，再让小腿浸泡，渐到下身，而后全身浸泡
- ✧ 高温池第一次先浸泡 3-10 分钟，而后反复浸泡，单次以 15 分钟为宜，若有不适应立即停止
- ✧ 休息中可做呼吸吐纳，与柔软操，吸收温泉蒸汽，保持热身，并防止着凉
- ✧ 离池时应慢慢起身，以防止头晕或晕倒
- ✧ 每趟时间以不超过一个小时为宜，浴后有 30 分钟的休息时间
- ✧ 浴后补充适当水分
- ✧ 洗完温泉后，附在皮肤的温泉成份会渗入体表，因此只要轻轻擦拭水滴即可

泡温泉的功效

- ✧ 冷热功效——改善肌肉疼痛、血管扩张、皮肤新陈代谢、更可适应温差的变化
- ✧ 水压功效——促进呼吸及体压适应力
- ✧ 浮力功效——减少运动障碍、改善肢体活动力、减轻关节活动力
- ✧ 浸泡功效——皮肤吸收温泉成份
- ✧ 吸入功效——自由呼吸入体内

泡温泉注意事项

- ✧ 空间保持通风，注意室内空调
- ✧ 温泉水温度尽量不要超过摄氏四十五度
- ✧ 饭后、身体虚弱、心脏病、高血压、孕妇、手术后、皮肤溃伤、身体不适或医师指示不宜者请勿入浴

美食

阳山鸡

是广东省八大优良鸡种之一，饲养历史悠久，饲养方式以放牧式为主，饲料以玉米为主，故其具有毛黄、啄黄、脚黄、皮黄和胸、腿、肌丰满的特点，深受顾客欢迎。天泉中餐厅以阳山鸡出品的菜肴有：阳山白鸡、脆皮葱花鸡、盐焗鸡、葱油鸡等。该鸡肉质细嫩、皮薄、味香、骨细软脆、久嚼不腻、风味独特，是酒店宴会的上等菜肴。

玉米麦羹

阳山盛产玉米，是广东省出产玉米最多的县，阳山人把玉米碾成粉，加水煮成糊，本地人称之为“麦羹”。其香滑可口，营养丰富。阳山人过去长年以此为食，山区的姑娘健康、红润，正是“麦羹”的功效。现在“麦羹”已成为阳山酒店、食府独有情钟美食。

同冠梨

是阳山县稀有的珍贵水果，其特点有：果实硕大，果皮薄、光滑，肉嫩多汁，味道甜蜜，甘香袭人，果心细，肉质洁白。其多年来被评为“广东省优质水果”。同冠梨在历史上是传统的名贵贡品，故又称为“皇帝梨”。



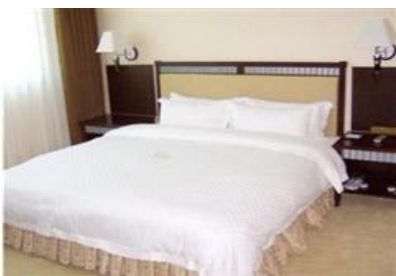
(图片由景区提供)

野生灵芝

有“仙草”、“瑞草”之称，也是本地土特产之一，一般在五、六月份有采。东汉时期的《神农本草经》中将灵芝列为上品，认为“久食，轻身不老，延年神仙”。据实践证明：灵芝对治疗心脏病、慢性气管炎、癌症等有很大的疗效，用灵芝美容其效果也极佳。洗灵芝时，不要用力擦拭，其实灵芝表面上那层粉就是苞仔粉，是灵芝最有价值的成份，千万不要认为其脏而丢弃，洗好后放入鸡肉、猪骨等的炖盅中炖两个小时，营养价值极高。

中餐厅推出的本地特色菜还有：**白雪豆腐、山坑鱼、荷叶蒸石蛤、瑶族竹筒饭、茜芹火焰肉、山坑螺**等等。

住宿



阳山县卓代花园酒店

标准双人房 188 元
标准单人房 188 元

>> 立即预订



清远第一峰温泉酒店

豪华双人房 360 元
豪华三人房 440 元

>> 立即预订



清远运通泰商务酒店

标准单人房 135 元
标准双人房 145 元

>> 立即预订