

## 焦点 Focus



**司春女神** 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……



**巨蟒出山** 由风化和重力崩解作用而成的花岗岩石柱，峰身上有数道横断裂痕，但经亿万年风雨，依然屹立不倒……



**观音赏曲** 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，观音探访合十聆听，留此相……

## 时机 Timing

三清山的最佳旅游时间是春、秋两季，夏季尤其清凉避暑，尤以秋季更佳。这时候天气干爽，没有烦人的雨水来干扰，可以玩得很尽兴，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。

## 贴士 Tips

- ① 逍遥石是万寿园较为危险的路段，另外上鹤寿顶、得禄台的台阶也非常陡，注意安全。
- ② 南清园是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。
- ③ 杜鹃岭附近可以出租帐篷等露营设备，睡袋、棉被均有提供；此外山上餐饮不多，价格不低，最好备带食物。

## 便利 convenience

特价酒店

优惠门票

特价机票

游记博文

## P2 读解三清山

三大罕世绝景 三清山景区 三清山五大特色  
观看日出晚霞以及地点

## P4 交通 到达与离开

飞机 汽车 火车 自驾车 索道 栈道

## P7 线路设计+景点导览

万寿园景区 西海岸景区 三清宫景区  
阳光海岸景区 玉京峰景区 南清园景区  
西华台景区 三洞口景区

## P11 三清山十大绝景

司春女神 玉女开怀 巨蟒出山 蒲牢鸣天  
观音赏曲 猴王献宝 神龙戏松 老道拜月  
三龙出海 葛洪献丹

## P13 住宿

三清山景区附近住宿 火车站附近住宿

## P14 美食

金豆 白玉豆 石鸡 绿竹映翠 三清山红菇

## P16 旅行贴士

登山前准备 各景区间路程和时间  
三清山重要服务电话

## P17 其他信息

相关攻略 游记攻略 感谢网友  
版本信息 版权声明 加入微信

# 读解三清山

## 三大罕世绝景

### 司春女神

司春女神位于南清园东北部，三清山标志性景观。海拔 1180 余米，通高 86 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“司春女神”。

### 巨蟒出山

三清山的标志性景观，海拔 1200 余米，由风化和重力崩解作用形成的巨型花岗岩石柱，峰身上有数道横断裂痕。顶部扁平，颈部稍细，最细处直径约 7 米，状极突兀，形似一硕大的蟒蛇破山而出，直欲腾空而去。相传它就是玉帝派来移山造海的黑蟒将军，它从东海借来水，正欲出洞兴风作浪，被女神灵芝用长藤兜地一勒，顿时行动不得，死后便化为石峰。

### 观音赏曲

观音赏曲位于南天门群峰之间。由两座山峰构成，一为观音像，一为葛洪像。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。

三清山上就专门有几处挂满爱心锁的景点，让天地见证情人之爱，让铁锁锁住两人之心。在三清山这样的女人山上，与情人同享仙境美景，正是适时适地啊！



@东施

《奇绝参差三清山》

## 三清山景区

素有“小黄山”之称的清三山是一座道教名山，前人赞它为“高凌云汉江南第一仙峰，清绝尘嚣天下无双福地”。三清山面积约 220 平方公里，主峰玉京峰海拔 1816.9 米，因山主峰玉京、玉虚、玉华三峰似道教鼻祖玉清、上清、大清列坐其巅而得吉。

三清山旅游资源丰富，南北狭长，约 56 平方公里，主要由十多景区组成。三清山长期地貌发化，东险西奇、北秀南绝，形成了别具一格的奇峰怪石、急流飞瀑、峡谷幽云等众多雄伟景观，让数以万计的游客流连忘返，如遇人间仙境。

**十大景区** 南清园、玉京峰、万寿园、西海岸、三清宫、西华台、三洞口、石鼓岭、玉灵观、阳光海岸

**十大绝景** 司春女神、巨蟒出山、玉女开怀、观音赏曲、葛洪炼丹、神龙戏松、三龙出海、蒲牢鸣天、老子看经、猴王观宝

**秋季看点** 玉京峰、司春女神

不登玉京峰，难得三清妙。玉京峰正是观日出、日落的绝佳位置。山峰高凌云端，峻峭挺拔，更有天象奇观云海、雾涛、日出、佛光等。司春女神作为三清山的招牌景点，绝对不容错过。

**春季看点** 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，殊为可观。

**夏季看点** 三清山的夏天是清凉的世界，三清山的夏季是避暑的天堂。6 月至 8 月份来三清山，是观松、云雾及避暑休闲的绝佳季节。这里是一个天然大型氧吧，空气清新，是理想的避暑胜地。在西华台、玉灵观一带可享受流泉飞瀑式的快感：泉水欢跳，瀑布挂帘，深潭如镜，山谷幽幽，您可以在这里尽情享受泉水飞瀑带给你的愉悦。

## 观看日出晚霞以及地点



(本图片由一起游网友@风过无痕 1501 提供)

三清山的日出真的是非常的壮美，几乎每天都会出现云海奇观，遇到运气好的，可以看见传说中的佛光，所以不看三清山的日出，那真的是一种遗憾。

### 推荐几个观看日出晚霞地方

#### ◆ 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。

#### ◆ 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都需要 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。

#### ◆ 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。

### 旅行便签 三清山索道晚上是不开放的，

要徒步上山也要走几个小时的山路，对一般游客来说，根本是不可能的。所以想看日出，只有一种办法，就是在山上住宿，还要在离看日出近的地方住宿。

## 三清山五大特色

### 景中“三绝”

三清山的特点是奇峰怪石林立，有孤柱擎空的玉京、玉虚、玉华峰；有翠叠丹崖的蓬莱、云文峰；还有形似利刃的双剑峰。在山南梯云岭玉台上俯规诸峰，则千峰笔立，气象万千，甚是壮观。最令人叹为观止的就是三清山乱“三绝”，它们是“司春女神”、“观音赏曲”和“巨蟒出山”。尤以“司春女神”最为特别。

### 道教名山

三清山历来是道教胜地。据史书记载，东晋升平年间，炼丹术士葛洪于三清山结庐炼丹，鼓吹人能成仙，至今山上还有葛洪所掘的丹井和炼丹炉的遗迹。于是，葛洪便成了三清山的“开山始祖”，三清山道教第一位传播者。到唐宋时期，三清山的道教已经很兴盛，三清山一带开始出现成批的道教建筑。

### 明代古建筑

三清山的人文景观很有特色，当地的古建筑多为明代时建造的，至今保存了 50 多处古建筑和 200 多处石刻，很有价值。南天门、演教殿、龙虎殿、九天应云府、飞仙台、三清宫、风雷塔、佛像等古迹造型古朴、线条简约，具有鲜明的明代特点，全为花岗石所筑。

其中风雷塔十分值得欣赏，这座屹立圃三清宫东侧，龙首崖上的 7 层垂形宝塔，高不过 3 米，但却十分坚固，它是利用一个天然花岗岩石峰雕凿而成的。

### 珍稀植物

三清山上有许多形状奇特的古松和珍稀植物。无论在悬崖峭壁，还是峰尖石隙，苍松破石而出，凌空伸展，生机勃勃，赋予奇峰异石以生命的美感。天门石崖上的“姐妹松”树木龄有 400 多年，枝右相连，偃相倚立；清半池畔的 500 年古松栎冠达 20 米。

### 高山栈道

西海岸栈道：这条旅游栈道位于三清山西海岸景区，又称西海岸高空栈道，它是世界上最高最长的高空旅游栈道。

[返回目录](#) [我要纠错](#)

## 交通 到达与离开

### 飞机

>> [预订景德镇特价机票](#)

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,位于衢州市区东郊,从衢州机场下机到三清山只需要一个半小时。

衢州长途汽车站每天中午有一班汽车发往三清山。也可在火车站旁乘到常山方向的汽车,到常山再换车。常山有到三清山北山(北面入口)的车。衢州-汾水(三清山北部),每天一班中巴。

### 火车

离三清山最近的火车站是玉山火车站,位于江西省玉山县冰溪镇。到达玉山火车站后,有中巴直达三清山,从早上 6 点到下午 4 点左右都有车,票价 15 元(可以尝试把价格还到 10 元),路程 47 公里,路面为柏油和水泥路面,路况良好。在玉山汽车站也有班车,约 1 小时一班。

#### 建议直接在火车站乘中巴

玉山-外双溪(三清山南部),每 40 分钟一班中巴。  
玉山-金沙(三清山东部),每天两班中巴。

另外,游客还可以坐火车到上饶再转车,上饶火车站来往车辆较多。从上饶到三清山车次相对于玉山要少,但游客乘火车至上饶方便。

#### 在上饶带湖路汽车站乘车往三清山有三种乘法

- ◆ 去三清山南部(南部索道),一天有两趟上午 7:30 和下午 13:30,遇到夏季多开两趟:6:30 和中午 12:30;从三清山南部返回上饶乘车时间:上午 9:00、10:00 和下午 15:30、16:30。
- ◆ 去三清山东部(东部索道)只有一趟,是下午 17:10,是上饶-玉山-婺源的。
- ◆ 从上饶体育中心转车到玉山,有走高速大巴(整点开,间隔 1 小时),只需 45 分钟,还有走 320 国道的中巴,比较慢,要 1 个小时才能到。到玉山转车至三清山即可。

### 汽车

#### 上饶 - 三清山

从上饶到三清山车次相对于玉山要少,但游客乘火车至上饶方便。上饶火车站来往车辆较多,上海和昆明、九江、长沙、南昌、福州、厦门之间,广州和南京、宁波之间,厦门和北京之间列车都经停上饶。

#### 衢州 - 三清山

衢州长途汽车站一天只有一班中午的汽车。也可以在火车站旁乘到常山方向的汽车,到常山再换车。常山有到三清山北山(北面入口)的车。

#### 婺源 - 玉山

婺源至三清山可乘婺源-玉山班车至紫湖镇,紫湖镇有很多小面包去三清山南山。三清山至婺源则从三清山南山坐小面包至紫湖镇,玉山-婺源班车到紫湖镇约上午 8:50 和下午 13:35,但最好提前半小时在紫湖候车。

如果不想候车,则可先从三清山到玉山,每天从玉山到婺源的两趟车,就是路过离三清山脚下 11 公里的紫湖镇的车。此车从玉山园盘汽车站发车至婺源西站。

### 自驾车

#### 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

#### 南京 - 三清山

沪宁高速 → 杭州 → 金华 → 衢州 → 梨温高速 → 玉山口 → 三清山

#### 广州 - 三清山

粤赣高速 → 温厚高速 → 梨温高速 → 玉山口下 → 三清山

#### 苏州 - 三清山

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

[返回目录](#) [我要纠错](#)

## 贴士：

根据《国务院关于批转交通运输部等部门重大节假日免收小型客车通行费实施方案的通知》规定，今后每年国务院办公厅文件确定的春节、清明节、劳动节、国庆节及其连休日期间，在收费公路上行驶的 7 座及以下小型客车将免费通行。

这一方案的施行为短途自驾游提供了便利，相信许多热爱自驾的朋友定不会放过这个机会。不过需要注意的是，此举应会加剧四大假日期间车辆增多、交通堵塞等状况，所以自驾出行最好避免假日高峰时段。

## 索道

三清山现有两条索道（东部、南部），类型相同、设备厂家相同、到达景区时间相同，约十分钟到达中心景区。三清山南部（外双溪）索道、三清山东部（金沙）索道自 2011 年 2 月 1 日起执行新索道票价，两条索道统一价格。

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

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）各索道优惠政策：1.2 米以下儿童免票；1.2 米——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

也可以选择步行上山，最好的路线是三清山南山的梯云岭那边，有登山的路就是陡峭点！



（本图片由一起游网友@zhiminlu 提供）

## 栈道

三清山目前有两条栈道，一条西海岸栈道，另一条阳光海岸栈道。盘旋在悬崖峭壁间的高空栈道为游客观景提供了极为便利的条件。

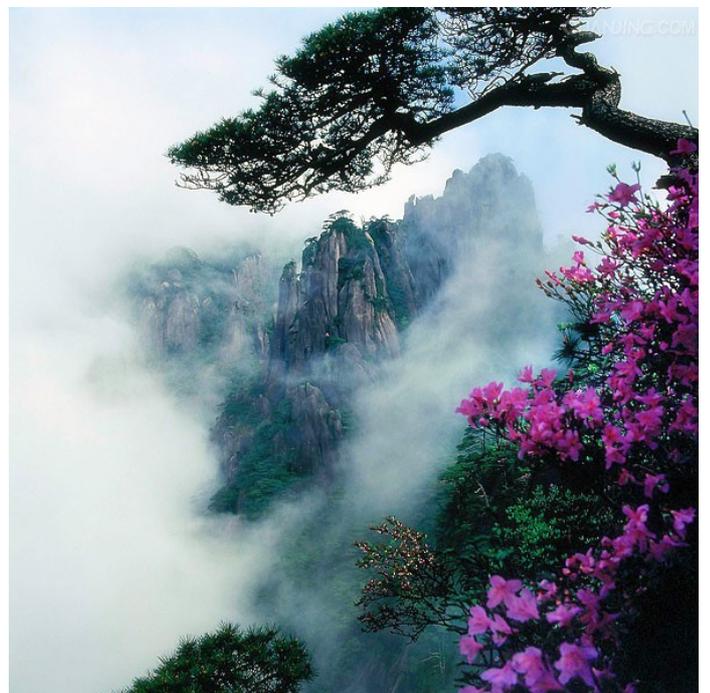
**西海岸栈道** 这条旅游栈道位于三清山西海岸景区，又称西海岸高空栈道，它是世界最高最长的高空旅游栈道。

这条旅游栈道平均海拔 1600 米、长 4600 米的旅游栈道。这不仅是目前世界上海拔最高的旅游栈道，而且其设计之巧妙也实属罕见。

西海岸栈道通体灰白，全部由钢筋混凝土浇筑而成，如玉带沿悬崖峭壁蛇行延伸，其中 3600 米甚至没有一级台阶，最窄处仅有 90 厘米。游客到此，必定是背部紧贴万仞崖壁，任脚下翻滚松涛阵阵，极目远眺，更有气势磅礴的云海直到天际。

西海岸栈道把自然景观云集的梯云岭一带和人文景观荟萃的三清宫景区连为一体，其安全系数极高，经过了反复的加力和拉力实验。

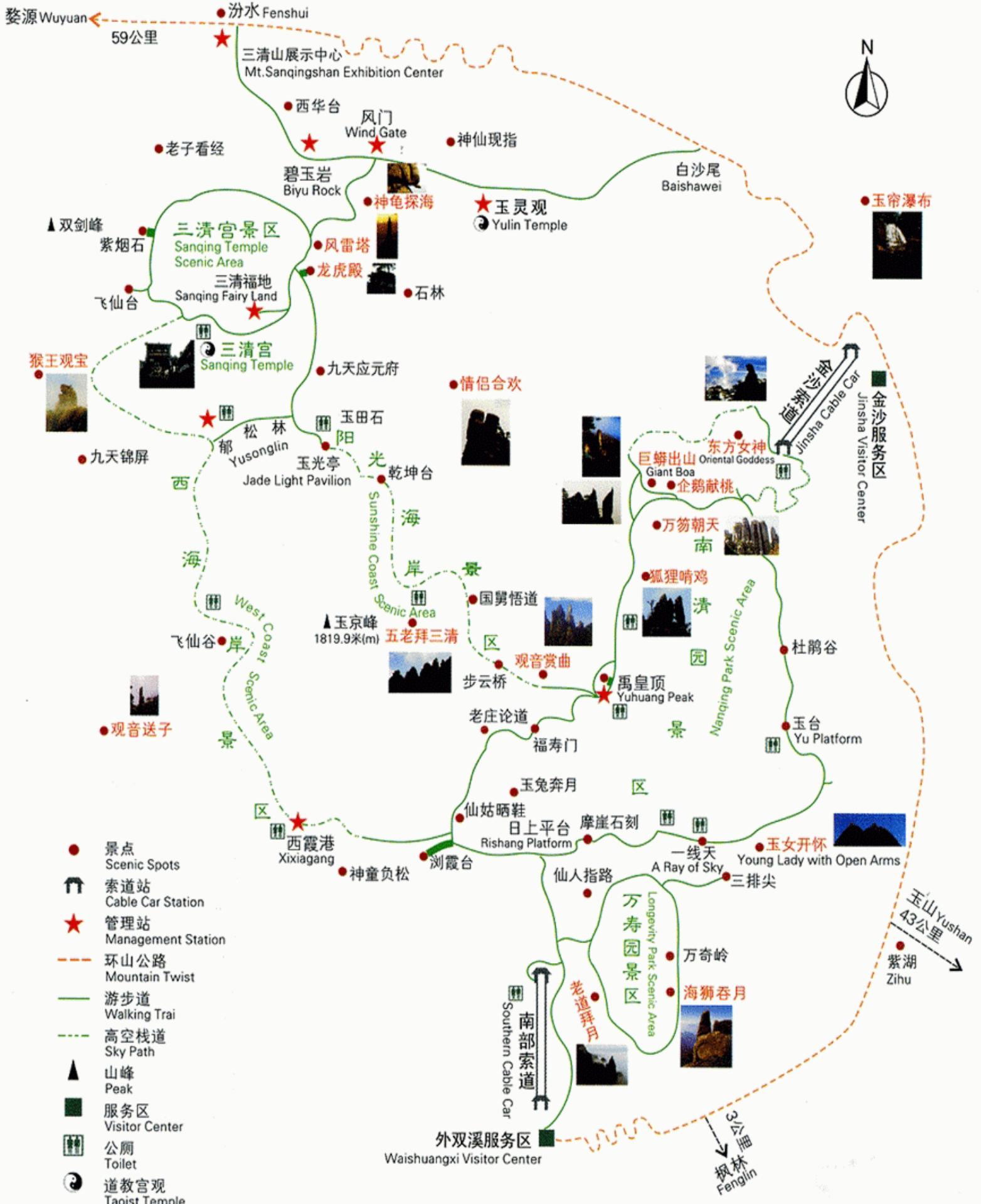
**阳光海岸栈道** 三清山虽然已经有了世界最高最长的高空旅游栈道和观看野生动物的安全平台，但为进一步构架三清山风景区，三清山的东部环线栈道应运而生，位于现在的阳光海岸景区。阳光海岸栈道 1600 米，将在东部山间众多瀑布中穿行，山、水、人将合而为一。





# 游览示意图

## Tourist Map



# 线路设计+景点导览

门票 150 元/人

## 南部索道上山

经过 南山乡  
南部 索道

万寿园景区

日上山庄

西海岸景区

三清宫景区

阳光海岸

玉京峰景区

南清园景区

走杜鹃岭

一线天

日上山庄

索道

下山

## 万寿园景区



(本图片由同程网网友@ zhiminlu 提供)

万景区内奇峰巧石天然浑成,仙峰秀色中蕴涵着中国传统祥寿文化和道家修身养性之道。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。

**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;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** 万寿园最消耗体力的路段就是进入景区的 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,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。

## 西海岸景区

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,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。

**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。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。

**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** 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。

**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。

[返回目录](#) [我要纠错](#)

## 三清宫景区

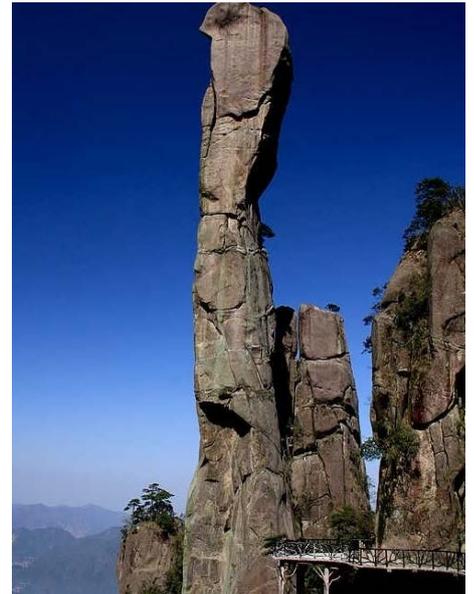
三清宫景区位于三清山的北部，是三清山人文景观的集萃地，也是道教古建筑群的“露天博物馆”，范围上至“九天应之府”，下至“风门”。三清宫景区历时 1600 多年，源远流长，共有观、殿、府、坊、泉、池、桥、墓、台、塔等 230 多处古建筑及文物。这些古建筑及文物依据“先天八卦图式”精巧布局，是研究我国道教古建筑设计布局的宝地。

**游览重点** 三清宫是三清山人文景观集中的景区，只有游览三清宫，才能发现道教文化在塑造三清山的品性中所起到的重要作用。

**体力分配** 三清宫景区是消耗体力较少的景区，一般游客只游三清福地，而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。

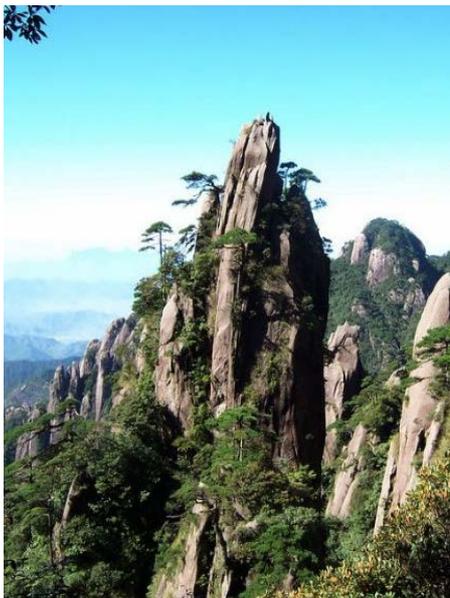
**最佳游览时间** 三清宫景区是人文景观集萃地，不受天气的影响，故游三清宫景区在时间的选择上非常自由。一般游客会将西海岸、三清宫、玉京峰景区联在一起游览。

**去其他景区** 三清宫景区在风门处往右拐可转去西华台景区，到九天应元府往南走可至玉京风景区，在涵星池畔往南可连接西海岸景区。



(本图片由一起游网友 @胡柚柚提供)

## 阳光海岸景区



(本图片由同程网网友@zhiminlu提供)

**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。

阳光海岸景区位于三清山的东部，所以又名东海岸，是三清山新开发的高空栈道景区。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。

**游览重点** 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、索桥、透明玻璃观景台、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。

**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。

[返回目录](#) [我要纠错](#)

## 玉京峰景区

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、王母谷，更有天象奇观云海、佛光等。

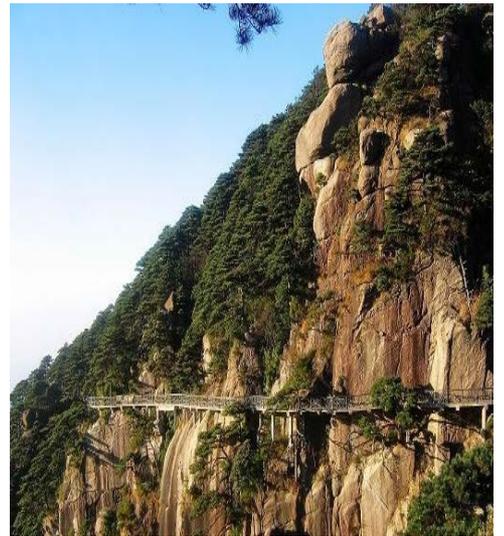
**游览重点** 玉京峰景区的玉京、玉虚、玉华三峰凌立，峻峭挺拔，高耸云天。除了顶峰的壮丽之外，玉京峰景区内的云海、雾涛、日出、日落，同样气势磅礴、绚丽多姿，玉京峰正是观日出、日落的绝佳位置。

**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，登顶需要充沛的体力与顽强的毅力，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，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。

**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。



(本图片由一起游网友@若柳舞月提供)

**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。

## 南清园景区



(本图片由一起游网友@那山那水那梵音提供)

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。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。

**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。

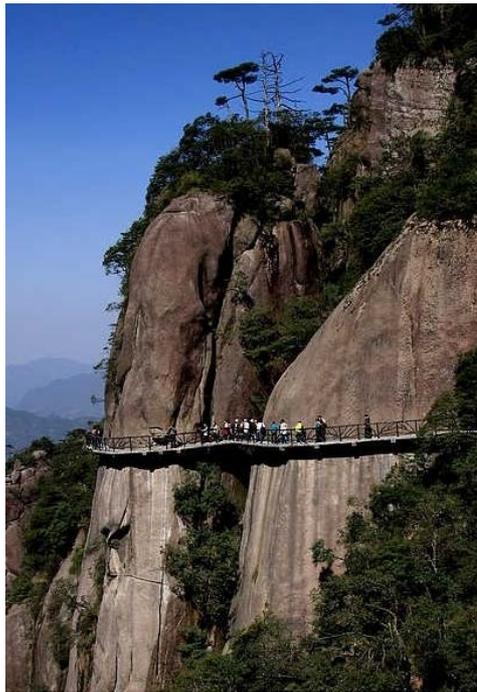
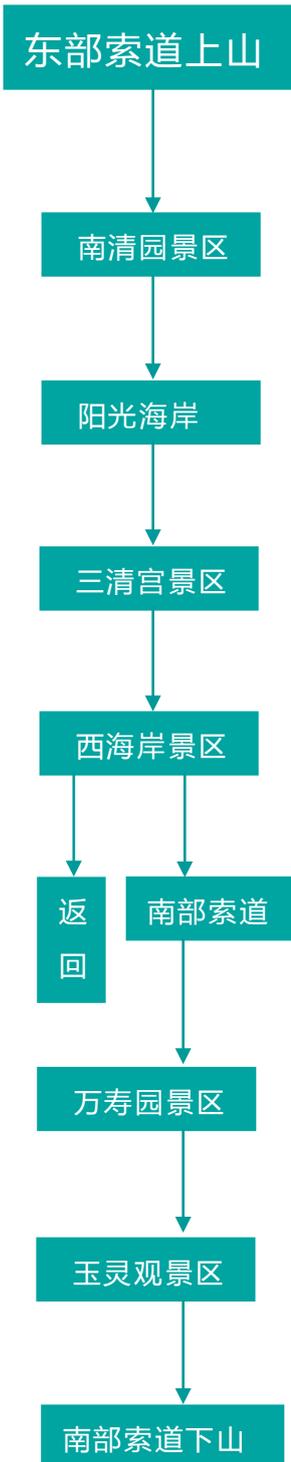
**景点推荐** 流霞台、葛洪献丹、禹皇顶、三龙出海、秀峰、巨蟒出山、东方女神、杜鹃谷、玉女开怀、生死相依、一线天

**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。

**去其他景区** 南清园流霞台过后有分岔路可以去西海岸；仙姑晒鞋景点过后不远有分岔路可去玉京峰景区；禹皇顶下有分岔路可去阳光海岸。

## 西华台景区



(本图片由同程网网友 @胡柚柚提供)

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”。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，岭上人家是畲族村寨，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** 由于三清山景区南部景区以及登山路线的开辟，西华台景区目前基本处于原始状态。所以西华台景区比较适合有较多户外活动经验的游客游览。

## 三洞口景区

位于三清山西部，其主要特点是从高峰进入幽谷深处，探索三清山腹部迷宫般的深沟大谷。并从不同角度远眺玉京雄姿，蓬莱仙境、琼台玉阁，这是其它景区所不能取代的最大特色。

**景点推荐** 仙桥墩、书童踏肩、剪刀峰、狮子抱球、牛郎织女、唐僧西征、七夕双星、三阳开泰、玉屏峰、紫竹峰、百鸟朝凤、孔雀开屏、老虎咀、阎王洞、幽冥洞、鬼门关、红瀑、龙隐岩、玩珠洞、灵雨岩、王琊峰、金刚峰、怀玉书院旧址、蟠龙岗、屏峰等。三洞口就是由汾水关通往梯云岭去的登山途中，这是三清山西部飞仙谷中无数奇险胜景之一

第一洞口，形如虎口，它是有虎嘴形山岩组成的。人不能直立通行，一边是峭壁，一边是深谷，脚下是布满青苔、油滑非常的凸形岩体，必须贴着石壁，险不可言。人称此洞为“老虎洞”。

第二洞口，形如古井，它是天然岩石倾轧而成。人须用双手和双脚，支撑在洞壁石缝间，慢慢交替着移动身体，稍有闪失，便跌落洞底，洞壁上有洞，作为此洞的出入口。人称此洞为“幽冥洞”。

第三洞口，形如一座殿宇，宽敞高大。全部由岩石天然构成，可容纳数十人休息。一人讲话，声震洞宇，发出嗡嗡回声。洞前有大刀形长条岩石高 10 米，“刀”口裂隙中嵌进一株松木。

[返回目录](#) [我要纠错](#)

## 三清山十大绝景

### 司春女神



(本图片由一起游网友@边荒传说提供)

司春女神位于南清园东北部，三清山标志性景观。海拔 1180 余米，通高 86 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“司春女神”。

### 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，形似一硕大的蟒蛇破山而出，直欲腾空而去。

相传它就是玉帝派来移山造海的黑蟒将军，它从东海借来水，正欲出洞兴风作浪，被女神灵芝用长藤兜地一勒，顿时行动不得，死后便化为石峰。

### 蒲牢鸣天

蒲牢鸣天原名海狮吞月，位于万寿园景区。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。

### 玉女开怀

玉女开怀景点位于南清园。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，造化之奇可见一斑。

“玉女开怀”又被戏称为“金枪戏双乳”、“一个中心两个基本点”、“阴阳绝配”等。您看，在那曲线分明的岩台之上，天然生就了一对精巧圆润的石玉珠，似少女般亭亭玉立而又落落大方无拘无束。在岩台的前下方，又天然绝配了一根小石柱，如枪如戟，向上雄起却又不显山露水。玉女开怀是三清山神奇的天工造物妙景之一，她展露的是伟大的圣洁，博大的胸怀，隐含着的是道教元始天尊老子诞辰的神奇故事。



(本图片由一起游网友@静水流深提供)

据史书记载，老子是距今近 3000 年春秋时期的楚国人，是一位伟大的思想家。传说在天地未分之时，他化为盘古，开天辟地。此后他分身降世，都是王者之师。到了商朝十八世，老子从太清境分神化气，变成一个李子，飘浮在一条叫做“厉乡沟”的河里，被在河边洗衣的玄妙王女儿玉女吞吃了下去。从此玉女开始怀孕，据《酉阳杂俎》记载，她怀了 3700 年，就是“三清灵灵”年，还生不下来。可见这老子实在是天下第一怪胎。后来，这位元始天尊就托梦给玉女，告诉她必须找到一个叫三清山的仙山，躺在玉台圣境，剖开左腋才能生下孩子。于是玉女按照天尊的指引，来到三清山，躺在干松万绿的玉台上，敞开胸膛，剖开左腋生下了一个满头白发的老孩子，于是玉女把他叫做“老子”。由于老子是玉女吞食李子感孕而生，故得姓为“李”。又因老子耳朵长有三个耳洞，故取单名为“耳”。又说老子耳长 7 寸，故别号叫“老聃”。“聃”，就是耳朵又长又大的意思。

## 观音赏曲



(本图片由一起游网友@haoran4017 提供)

观音赏曲位于南天门群峰之间。由两座山峰构成，一为观音像，一为葛洪像。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。

## 三龙出海

三龙出海位于南清园景区，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。

## 葛洪献丹

葛洪献丹位于南清园景区。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。

## 猴王献宝

猴王献宝位于西海岸景区西北部。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。猴王面对飞仙谷，右侧有一天然石桥，名叫仙人桥，这里是三清山断崖绝谷，险象环生之处，景物也特别奇秀。

我国一些名山也都有不少似猴的石景，但像“猴王献宝”这样神形相似的，却是极其罕见的。

## 神龙戏松

神龙戏松位于南清园景区一线天下。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。

## 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，老道对月虔诚遥拜。访客观之，静心宁神。



(本图片由一起游网友@风过无痕 1501 提供)

## 住宿

三清山景区附近住宿 ( → [查看景区附近酒店](#) → [查看上饶特价酒店](#) )

### 上饶三清和曦宾馆



房型	同程价
标准双人间	165 元
家庭房	180 元
→ <a href="#">预订此酒店</a>	
→ <a href="#">查看更多景区附近酒店</a>	

[18622ycvifi] 地理位置优越 方便索道处开始登山 入住很安静。

[燎原瀚海] 真的离外双溪索道口很近，直线距离 50 米。上山很方便。老板非常热情，介绍游山路径，帮了我们大忙。

→ [查看 35 条酒店点评](#)

### 上饶五悦景区连锁酒店



房型	同程价
豪华标间	258 元
豪华标间	398 元
→ <a href="#">预订此酒店</a>	
→ <a href="#">查看更多景区附近酒店</a>	

[13567ccyNEG] 酒店环境不错，靠山，很安静，离景区也挺近的，走路大概 15 分钟，开车 3 分钟差不多了。

[13567ccyNEG] 酒店挺干净的，服务也不错，早餐是按人头配的，不是自助，但挺丰富的。

→ [查看 38 条酒店点评](#)

### 上饶三清山华克山庄



房型	同程价
豪华仕女房	368 元
豪华标间	398 元
→ <a href="#">预订此酒店</a>	
→ <a href="#">查看更多景区附近酒店</a>	

[13868ohjgkc] 离金沙索道很近，走路 10 分钟即到，房间很大很宽敞，但是到晚上 12 点左右就没热水了，早餐一般.....

[13678ibeuvf] 很好的酒店，很干净。因为这里靠近东线，游客不是很多。靠索道非常近。

→ [查看 10 条酒店点评](#)

火车站附近住宿 ( → [查看火车站附近酒店](#) → [查看上饶特价酒店](#) )

## 上饶三清大酒店



房型	同程价
单人间 A	168 元
普通标准间	198 元
→ <a href="#">预订此酒店</a>	
→ <a href="#">查看更多火车站附近酒店</a>	

[sswbzh] 这酒店环境还可以，周边到了晚上很多夜宵、大排挡，吃饭是一点问题都没，交通也挺便利的。

[13763vwprfm] 酒店的位置还算挺好，在上饶旧火车站附近，比较干净卫生，价格也不贵。

→ [查看 40 条酒店点评](#)

## 上饶世纪外滩大酒店



房型	同程价
普通标间	168 元
单人间	208 元
→ <a href="#">预订此酒店</a>	
→ <a href="#">查看更多火车站附近酒店</a>	

[corner] 这个价位的话，酒店的硬件算不错了，值得推荐。

[13957ee3df1] 房间挺大的，还比较干净，交通便利，外面就是夜市大排档。

[18912utpawh] 酒店不错，早餐很好，交通方便。

→ [查看 35 条酒店点评](#)

## 上饶汉庭快捷酒店



房型	同程价
高级大床房	161 元
大床房	151 元
→ <a href="#">预订此酒店</a>	
→ <a href="#">查看更多火车站附近酒店</a>	

[13482awwbc] 地理位置很好，就在市中心繁华地段，楼下是肯德基。很干净。

[13962wsmrxz] 房间也很干净，像我们经常出差的人在当地繁华地区，晚上出去吃饭、购物都很方便。喜欢吃小吃的，旁边还有奶茶和泡馍什么的！

→ [查看 20 条酒店点评](#)

# 美食



(本图片由同程网网友 @莫小西 提供)

三清山上各大宾馆、山庄大多提供餐厅就餐，环境都还不错，但物价较贵，一般碗面在 8 元左右，啤酒和其它饮料在 4 - 6 元之内，油焖青菜 16 元、油淋茄子 12 元，地瓜炒肉片 12 元。饭按人头算，每人 3 - 5 元。

三清山最有特色，观日出位置最佳的一家宾馆为女神宾馆，享有“人间仙境”的美誉；地瓜炒肉片则是用山里的木薯炒猪肉，加了一点辣子，据说味道十分好，建议游客不妨一试。

**特别提醒** 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。



(本图片由同程网网友 @莫小西 提供)

## 金豆

俗称“月豆”，有两种：一种叫“白金豆”，豆皮纯白光滑；另一种叫“花金豆”，豆皮红白纹相间。这两种金豆品质均佳，含淀粉、蛋白质颇多。

## 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”。它是古时上交朝廷贡豆。



(本图片由同程网网友 @莫小西 提供)

## 石鸡

农历六至八月的夜间，三清山溪涧的石壁处，有石鸡成群栖息或觅食，并发出“贡、贡、贡”叫声。这三个月是捕捉石鸡的好机会每逢此时，山麓的农户人家便点松明火或以手电照明，循溪而上捕捉石鸡。农历九月后，石鸡则深藏石壁隙中不得见了。石鸡的形状爪长有毛。大的石鸡一只重达半斤。二桥墩的山涧中，石鸡的皮肤呈红色，俗称“红石鸡”。



(本图片由同程网网友 @莫小西 提供)

## 绿竹映翠

将每条青瓜雕刻成竹子般，排列成 4 排，在每个竹节中间开个小洞，在洞中加入调好的素蛋清鲜牛奶和雪耳。再把切碎调好味金灿灿的素蟹黄洒在蛋清、牛奶、雪耳调拌而成的馅料上。

## 三清山红菇

每年的夏秋之交，在三清山的高山地区山林杂木腐叶丛中，生长着一簇簇水灵灵的红菇，它的杆同其它菇不一样，不但不脆，而且质硬带韧性。三清山红菇，味美可口，煮汤，炖鸡鸭均是上等好菜。

## 旅行贴士

### 登山前准备

- ◆ 登山应注意着装，尽量选择运动休闲且宽松挡风的衣服，切忌穿裙子和紧身衣裤登山。冬天登山轻巧保暖的羽绒服为首选。
- ◆ 山上早晚气温较山下低，应根据当天的准确天气预报适当的增减衣服。
- ◆ 登山应注意挑选合适的鞋子，以免劳累、起泡。运动鞋、登山鞋、布鞋和旅游鞋等平底鞋均可。切勿穿高跟鞋，拖鞋和皮鞋，以防滑跌而带来登山的不便；
- ◆ 登山前最好购买登山手杖，以免体力不支。山下山民卖的拐杖 1 元一根，山上则更贵。购买拐杖时，应注意选择长短、轻重合适并且结实的手杖。
- ◆ 三清山天气变化无常，时晴时雨，反复无常。且山高风大，不宜打伞，免得连人带伞一起兜跑。登山前如天气不好最好准备雨衣或在山下购买，如果等到山上下雨时再买雨衣，价格定会让您吃惊不小。
- ◆ 山高路陡，尽量少带行李杂物，轻装上阵，以减轻负荷；但要带足够矿泉水、饮料，以应登山途中水分散失口干舌燥。可选择性的带一些高热量的食品来保持体力的充沛。（上山任何东西都很贵、而且只有定点才有。山上一瓶矿泉水都要 5 元。）
- ◆ 登山前应充分了解自己的健康状况，随时携带药物；有高山反应及身体不适者，可选择索道和轿子，但勿勉强上山。

### 三清山重要服务电话

旅游咨询：0793—2401373

公安报警：0793—2180110

医疗服务：0793—2407073

物价投诉：0793—12358

景区火警：0793—2401532

旅游投诉：0793—2407066； 0793—8218891

### 各景区间路程和时间

南山索道下站——上站

40 分钟（亚洲最长索道）步行：4 个小时（返程 2 个小时）

金沙索道下站——上站

8 分钟（2008 年全新索道）金沙索道上站——巨蟒出山（上坡）：30 分钟（返程 15 分钟）

三清山导航南山索道上站——日上山庄（上坡）

30 分钟（返程 15 分钟）

日上山庄——西海岸——三清宫

（开始上坡，随后走平缓高空栈道）2 个小时 30 分钟（返程 2 个小时）

三清宫——东海岸（阳光海岸）——玉皇顶（南清园）

（路途平缓）1 个小时（返程 1 个小时）

三清宫——玉京峰顶（北线登顶）

1 个小时（这条路是大众上玉京峰的线路，比较好走）（返程 30 分钟）

老庄论道——玉京峰顶（南线登顶，陡坡）

1 个小时 30 分钟（这条路很少有人涉足，路况很差，同时也是三清山路差最大，坡度最大，路程最长的一条峡谷——冲霄谷、好汉坡，落差 800 米，非年轻有力者慎行）（返程 1 个小时）三清山导航 玉皇顶——司春女神（下坡）：10 分钟（返程 20 分钟）

司春女神——玉清台（观看日出最佳位置）

（上坡）：40 分钟（返程 20 分钟）

日上山庄——一线天——玉清台

（上陡坡）1 个小时 20 分钟（返程 40 个小时）（一线天长 200 米，坡度 75 度）

日上山庄——福寿双全——玉皇顶

（上坡）1 个小时（返程 40 分钟）万寿园景区（一圈）：1 个小时玉灵观——风门（上坡）：2 个小时 30 分钟（返程 1 个小时 30 分钟）

金沙——巨蟒出山（司春女神）（上坡）（金女线）：4 个小时（返程 3 个小时）

[返回目录](#) [我要纠错](#)

## 其他信息

### 相关攻略



### 游记攻略



#### 真幻三清山

2008-09-17 作者：苏州逗号

下得缆车，踏着台阶，我随着大雨登上这迷茫的雾山。感受着人间仙境。三清山将天下山峰之精华集于一处。群峰比肩，高耸而立。不容分说，扑面而来，让人应接不暇。常有奇峰、常有怪石、常有美树、常有艳花..... [\[查看全文\]](#)



#### 这边风景独好：三清山绝色风光

2010-04-18 作者：胡柚柚

在三清山上走了四个半小时，也仅仅游览了南清园景区。很难想象一天内再走玉京峰和西海岸，人累的会是啥样。佩服那些带两部相机外加长焦头的摄友，估计到了晚上哥几个一准脖子肩膀生疼。山上仅有两处宾馆三处餐厅..... [\[查看全文\]](#)



#### 风过三清山之二

2010-04-18 作者：风过无痕

时近中午，来到一线天下的大三清饭店吃饭、休息。饭后再上路，游的是西海岸景区。西海岸是三清山最为开阔的景区，史料载，三清山曾经几次被海水淹没，西海岸就是当年的海岸线。游西海岸的路线是一条大约 4 公里长的高山空中栈道.....[\[查看全文\]](#)

## 感谢网友

本攻略感谢一起游网友透过镜头看世界、静水流深、风过无痕、胡柚柚、苏州逗号、莫小西、边荒传说、zhiminlu、若柳舞月、那山那水那梵音、haoran4017 等的支持。

## 版本信息

如有批评建议，请至[我有建议](#)留言。

本攻略将不定期更新，下载最新攻略请至[一起游三清山旅游攻略](#)。

查看更多旅游攻略信息请至[一起游旅游攻略](#)。

## 版权声明

本攻略 PDF 版已得到 Adobe Acrobat 官方认证，本攻略最终解释权归一起游所有。

## 加入微信

欢迎您加入一起游微信（打开微信，扫描二维码）



[返回目录](#)