



我是驴友 · 目的地攻略

www.imlvyou.com

云台山

Yuntaishan



实用 · 地道

9位骨灰级玩家联合打造
吃住行游购全囊括





云台山 · 攻略

——太行山上的水墨画

关于 · ABOUT



最美云台山 by lydiafu26

云台山位于河南省焦作市修武县境内，以独具特色的“北方岩溶地貌”、“云台山水”被联合国教科文组织列入全球首批世界地质公园名录。满山覆盖的原始森林，深邃幽静的沟谷溪潭，千姿百态的飞瀑流泉，如诗如画的奇峰异石，形成了云台山独特完美的自然景观，云气缭绕，仙风回荡，为道教历代重玄派妙真道士仙居之福地洞天，道教妙真祖庭。

云台山以山称奇，整个景区奇峰秀岭连绵不断，主峰茱萸峰海拔1308米，踏千阶的云梯栈道登上茱萸峰顶，北望千里太行深处，巍巍群山层峦叠嶂，南望怀川大平原，沃野千里、田园似棋，黄河如带，山水相连，不禁使人心旷神怡，领略到“会当凌绝顶，一览众山小”的意境。

到云台山旅游四季皆宜，再加上其完善的设施，一定会让每天生活在P.M2.5超标的你，身心愉悦，乘兴而来，乘兴而归！

心愿单 · I WANNA.....

云台山那些不可错过的小事

- | | | |
|---|-----------|--------------------------|
| 1 | 水边嬉戏 | <input type="checkbox"/> |
| 2 | 感受天然氧吧 | <input type="checkbox"/> |
| 3 | 与可爱猕猴亲密接触 | <input type="checkbox"/> |
| 4 | 品尝正宗河南烩面 | <input type="checkbox"/> |

目录 · CATALOG

概述	01
亮点	02
有问必答	03
线路推荐	03
景点	04
活动	07
住宿	07
餐饮	08
购物	08
交通	09
小贴士	10
实用信息	10
背景	10
跟着他们去旅行	11

印象 · IMPRESSION



lydiafu26

旅游，美丽的景色永远在路上，今晚列车慢慢行驶着，月亮格外的亮。不知道是不是欢迎我的到来，还是云台山让我舍不得离开？

无论一年四季这里都可以旅游，因为冬天的云台山更佳美的令我窒息！

——《雨中的人，雨中的水，雨中的云台山》



28yaxi

漫步其中，没有城市的喧嚣，没有生活的烦愁，大有归隐山林的意境。那山，就在身边，又在头上，没有多少绿色，却更显得格外气魄与豪迈！那水，依山顺势而落，自由自在，颇为惬意。若为这山林一棵草，却也悠然悠然；若为那潭中一条鱼，却也安然自得，乐哉乐哉！

——《云台山啊云台山》

亮点 · HIGH LIGHTS

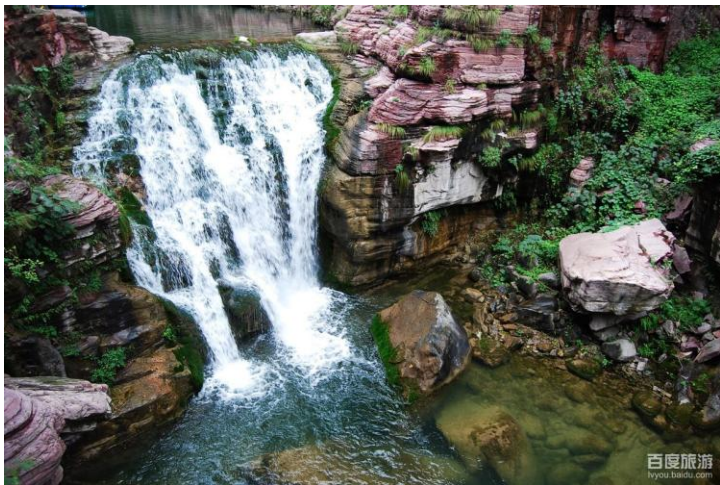
No.1 山花烂漫



山间野花 by chenhui314159

万物复苏的春天，星星点点的野花，为云台山增添了情趣与可爱。

No.2 秀水灵动



云台山水 By lydiafu26

三步一泉、五步一瀑、十步一潭，夏天的水勾勒出云台山优美的曲线。

No.3 叶落归根



秋日林泉 by ouzhili1028

“遥知兄弟登高处，遍插茱萸少一人。”遥望茱萸峰，是否勾起了你淡淡的思乡情怀？

No.4 玉树琼花



云台山雪景 by 睡醒十分SQ

大雪之后云台山银装素裹，仿佛待嫁新娘，期盼你的到来。

No.5 荡气回肠



楚王宫 by chenhui314159

影视城复原的楚王宫，穿行其中，是否有种恍若隔世的感觉？

No.6 云卷云舒



最美云台山 by chenhui314159

云朵在山峰中穿行，心情也随之放松，神仙般的生活也不过如此！



有问必答 · FAQ



丫字瀑 by Freezzer

问：到云台山旅游的最佳时间是什么时候？

云台山四季景色变换丰富，无论哪个季节游玩都不会让你大失所望。春季山花烂漫；夏季飞瀑流泉；秋季红叶似火；冬季玉树琼花。所需要注意的是，夏季气温易变，注意防雨；五一和十一温度适中适合出游，但此时游客数量众多，出行需谨慎。

问：云台山住宿怎么样？

去云台山旅行，若是自驾，建议住在焦作市内或是云台山附近的县城，环境相对于景区内的宾馆来说会好一些，价格也不贵；其他游客可选择住在景区内的服务区中，淡季价格多在100元内，旺季可能会达到200-300元一天。因此，根据出行时间，提前预定房间。

问：到云台山的交通方便吗？

交通非常方便。云台山地处中原地带，四通八达，各地道路交通状况良好，因此自驾的朋友可以开车到达云台山。

选择坐火车的朋友，可以坐到郑州、洛阳、开封等地，转乘大巴车到达焦作。选择飞机出行的游客，可以坐到新郑机场、洛阳，然后再坐大巴抵达焦作，也可乘坐火车，直达焦作、修武。

问：游览云台山都是步行吗？私家车允许在景区内开吗？

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。景区内共设有22个乘车点，在游览的过程中，游客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。

私家车是不允许在景区内行驶的。有专门的停车场，一律将车停放在那里，然后有专门的观光车带领游客进入景区。

问：云台山景区内，就餐方便吗？

住在云台山景区，有多家农家宾馆，可以品尝“农家乐”、野味、山木耳、土鸡等。另外，景区内的云台山快餐厅提供汉堡、速食套餐等快捷就餐服务。

在景区内点菜，荤菜一般要50元左右，而传统小吃，例如会面等，人均10元左右。

线路推荐 · SCHEDULE

云台山精华一日游

D1 潭瀑峡-泉瀑峡-猕猴谷-红石峡-万善寺

早晨抵达云台山后，坐车先游览潭瀑峡。景区内飞瀑走泉相互映衬，形色各异。多达几十处的瀑布景观更是争奇斗艳、引人入胜。接着坐车到泉瀑峡。泉瀑峡，又称为小九寨。山雄水秀，峰高瀑急，沟壁和谷底有多处清泉流出，犹如梦幻的人间仙境。看过美景，来到猕猴谷。谷内如谷名一般，有许多可爱的猕猴，并且定时有猕猴表演。之后游览久负盛名的红石峡。红石绿水，它集泉、瀑、溪、潭、涧诸景于一谷，融雄险奇幽诸美于一体，被风景园林专家称赞为“自然界山水精品廊”。最后参观万善寺，万善寺的香火与云台山风光相辅相成，山以寺灵，寺以山名。

云台山舒适二日游

D1 潭瀑峡-泉瀑峡-红石峡-万善寺

前往潭瀑峡游览灵动的瀑布、溪流、潭水，大约需2个半小时。游览泉瀑峡，看清泉石上流，需2个半小时。下午前往红石峡景区游览，在红石绿水间穿梭，需2个半小时。前往万善寺游览，访明代古刹。

D2 茱萸峰-彩叠洞

开始登台爬茱萸峰。茱萸峰为历代文人墨客钟爱，这里森林覆盖率高，有天然氧吧之称。观赏奇峰异树、天然溶洞及道教名观玄帝观等景观；下山时游览十八盘叠彩洞、西瀛观、丹凤朝阳、佛龛峰等景点。

云台山水三日游

D1 潭瀑峡-泉瀑峡-红石峡-万善寺

乘车前往潭瀑峡游览，需要两个小时的时间。景区内瀑布众多，与大自然来个亲密接触。然后来到泉瀑峡。景区内的云台天瀑落差314米，被称为华夏第一高瀑。之后来到最有名的红石峡。一线天、丹霞地貌，一定让你有不虚此行的感觉。最后游览万善寺，游览大约需要一个半小时。然后返程，好好休息。

D2 茱萸峰-彩叠洞

茱萸峰山势突兀，为云台山的主峰，后来真武帝在此苦志修行成仙而去，此处便成了闻名遐迩的道教圣地，方圆百里的人们常来此烧香求愿，据说十分灵验。之后前往彩叠洞。由大小19个洞组成，隧洞全长4831米，隧洞首尾相连、曲洞连环，形成了一道奇异诱人、耐人回味的独特风景线。

D3 青天河

青天河，集江南水乡与北国田园风光于一体，被誉为“北方三峡”和“桂林山水”。景区内青山绕碧水，绿树掩古寺，飞泉流瀑，如诗如画，更有着丰厚的人文景观，使你在静谧的环境中返璞归真，去细细地体味和追溯历史的脚步，给自己的心灵来一次彻底的洗礼。

景点 · SIGHTS

云台山门票制度

旺季门票价格：210元/人（3月1日到11月30日）包括门票150元和景区交通费60元/人

淡季门票价格：135元/人（12月1日到2月28日）

免票范围：现役军人凭军官证或士兵证，残疾人凭残疾证，离休干部凭离休证，65周岁以上(含65周岁)老人凭身份证/老年人优待证，身高低于1.4米或6周岁(含6周岁)以下儿童，一级英模、全国道德模范凭有效证件，中国摄影家协会会员凭有效证件。

半价票范围：全日制在校大中小学生、60—65岁老人、残疾人、省级以上劳模和优秀教师。

景区内内部交通费：60元/人

内部交通费免票范围：身高低于1.4米的儿童

注：景区实行通票制，自购票之日起两日内有效，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，请安排好自己的行程。

官网网址：<http://www.yuntaishan.net/>

红石峡

不可错过

红石峡，又名温盘峪。位于子房湖南，峪内夏日凉爽宜人，隆冬青苔卉蔚草翠，故称温盘峪。它集泉、瀑、溪、潭、涧诸景于一谷，融雄险奇幽诸美于一体，被风景园林专家称赞为“自然界山水精品廊”。

这里有飘飘洒洒，飞花碎玉的天女散花瀑布；有崔巍对峙，山体相合只留一线天地的一线天；有我国北方地区少有的丹霞地貌峡谷景观红岩绝壁；也有古朴悠悠，洒脱飘逸的逍遥石。

游览所需要的大致时间：大约一个半小时左右，全长1500米，红石峡为单行线景点。



红石峡 by lydiafu26

潭瀑峡

不可错过

潭瀑峡，又称小寨沟。它三步一泉、五步一瀑、十步一潭，呈现出千变万化的飞瀑、走泉、彩潭和山石景观，故得雅号潭瀑川。

地处云台山北部略偏西，是主要河流子房河的一个源头。沟东面，峭壁耸翠，基岩裸体。沟西面，竞秀峰参差俏丽，峰群一字排列，峰峰直立，争奇斗异。景区内各种灵动的飞瀑走泉相互映衬，形色各异。多达几十处的瀑布景观更是争奇斗艳、引人入胜。在这里可以欣赏到耳鬓厮磨，切切私语的情人瀑；四季长流，珠帘高挂的水帘洞；浑然天成的丫字瀑，五谷丰登，六畜兴旺的丰收图；还有龙凤呈祥的龙凤壁；宛若仙子的蝴蝶石砚磨穿的洗砚池。

经专家考证，潭瀑峡内的不老泉集太行山夏雨冬雪，渗漏流动五十余公里，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，饿食黄精，寿至338岁，仍然健步如飞。

游览所需要的大致时间：大约需要一个半小时左右，全长2000米。



云台山 by 彬一眼千年

TIPS 注意事项

- 1、爬山要穿合脚的鞋子，女生最好别穿裙子。
- 2、节假日和周末人比较多，住宿需要提前预定。
- 3、云台山景区内为数十个星级厕所和环保厕所，主要集中在售票大厅和每个景点的入口处，有免费手纸、洗手液和烘手机等设备提供。



云台山景区图 by 窗台红花

泉瀑峡 不可错过

泉瀑峡，又称为小九寨。山雄水秀，峰高瀑急，沟壁和谷底有多处清泉流出，沿峡谷逆水而上，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。落差314米的华夏第一高瀑“云台天瀑”就位于泉瀑峡尽头。现留存有鲇粒灰岩、羽状交错层理、崩塌岩块等地质遗迹。泉瀑峡有舒适环保的电瓶车队，电瓶车票价单程5元/人，路程1公里。

游览所需要的大致时间：峡长3000米，游览大约需要两个半小时。

万善寺

万善寺始建于明代万历年间，当年选择云台山建寺，有位居四方中央、土生万物、万法归宗之意。万善寺的寺名为神宗御赐。经过历朝历代，特别是近几十年来的几次扩建翻修，万善寺才形成了今天的规模。山以寺灵，寺以山名。万善寺的香火与云台山风光相辅相成。

游览所需要的大致时间：半个小时左右。

茱萸峰

茱萸峰是历代文人墨客，僧道修行的圣地，这里植被茂密，古树参天，有千年名树红豆杉，五角枫，太行花，森林覆盖率达93%，有天然氧吧之美誉。

茱萸峰山势突兀，为云台山的主峰，海拔1308米。后来真武帝在此苦志修行成仙而去，此处便成了闻名遐尔的道教圣地，方圆百里的人们常来此烧香求愿，据说十分灵验。

踏千阶的云梯栈道登上茱萸峰顶，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。唐代大诗人王维曾登临此峰写下“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”的千古名句。

游览所需要的大致时间：半个小时左右。

子房湖

子房湖因西汉名臣张良张子房在此隐居而得名，是云台山东区最大的湖泊水体景观。全长4000米，最深约65米。两岸青山对峙，夹着一带绿水。如诗如画，醉透游人的心扉。墨绿的水，苍翠的山，相互依偎，展示出一幅壮阔波漾之景。

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。

湖的北端，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，神妙无比。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，堪称云台山一奇观。

游览所需要的大致时间：10-20分钟，可以做快艇。

叠彩洞

叠彩洞是当地人民发扬“愚公”精神，从1977年至1987年，历时十年，战天斗地的杰作，它由大小19个洞组成，隧洞全长4831米，上下落差912米，洞内均为180度的转弯，车辆在此每走百米，海拔平均上升5米。首尾相连、曲洞连环，形成了一道奇异诱人、耐人回味的独特风景线。洞之间隙，可远观平川，近观悬崖，上观奇石，下观沟谷，听鸟语泉声如琴鸣，闻花香岚气沁肺腑。

出“叠彩洞”便到“三秀峰”，峰上有一奇石，高约40米，亭立在百花翠林之中，从不同角度观看，则变幻为大灵芝、秀丽的村姑、着长裙攀山的摩登女郎。

过“三秀峰”即到“西瀛观”。向西俯视，高峡平湖，尽收眼底。有“已入瀛洲远，谁言仙路长”的诗意。向南恰有“佛龛峰”迎面而立，又有佛祖升西天，“佛去龛空留”之意境。

游览所需要的大致时间：在车上观景，需要20-30分钟。



猕猴谷

云台山于1998年8月被国务院批准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，在进化系统上属灵长目猴科，为国家二级保护动物。由于太行猕猴是生活在气候较冷，纬度最北的猕猴群，周围环境山峰陡峭，因此猕猴群体大，体壮，毛长尾短，善于攀缘，喜欢跳跃，行动敏捷，形体俊美，模仿性强，为猕猴中最进化的一种，具有很高的科研价值、经济价值和观赏价值。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。

为丰富游客的游览活动，景区内还有免费猕猴表演，每天6场。

游览所需要的大致时间：1小时左右，猕猴谷位于小寨沟停车场附近。

青龙峡

青龙峡作为云台山的主要景点之一，有“云台山第一大峡谷”的美誉，这里瀑飞泉悬，潭幽溪清，山水含情，草木解意，自然的灵性和生命的灵动在这里演绎得生灵活现，狂然的心跳和怦然的心动在这里挥洒得淋漓尽致。云台山设有旅游专线车到青龙峡。

地址：位于晋城泽州县柳树口镇恶峪村与河南省焦作市修武县双庙村交界处。距晋城市区40公里，距焦作市区33公里。

门票：【门票】30元，【景区交通】30元。

峰林峡

峰林峡峡谷幽深、峰林奇特，融山的隽秀、水的神韵为一体，被誉为“云台天池”。人间天上一湖水，万千景象在其中，境内十里平湖烟波浩渺，宛若一条在峡谷中飘拂的玉带，兼有南北山水特色。

峰林峡风景区四季分明，季季有景：春季花红柳绿，翠柏凝翠，观之赏心悦目；夏季浓荫覆地，蝉鸣林幽，游之爽心惬意；秋季红叶满挂，果实累累，赏之蔚心自得；冬季银装素裹，玉树琼花，览之醉心抒怀。

地址：位于晋城柳树口镇与河南修武县、河南焦作市交界处北25公里处

门票：60元

百家岩（未开放）

百家岩是中国山水园林文化从宫廷走向民间的发祥地，自古山水秀丽，汉献帝刘协曾在此避暑纳凉，魏晋时期，史称“竹林七贤”的嵇康、刘伶、向秀、山涛等七位名士曾隐居百家岩竹林二十余年，并先后结识孙登王烈等隐士，留下了孙登啸台、刘伶醒酒台、嵇康淬剑池等遗迹。

目前，百家岩景点尚未开发完善，暂不对外开放。

周边景区

圆融无碍禅寺

国家4A级景区，始建于东晋永和七年（公元351年），韩国圆融宗祖庭、北齐皇家供养寺院，为“民间东传佛教第一僧”的西晋、后赵僧人佛图澄国师（231-351）所创建的八百九十三座寺庙之一，为十一进计十九殿、两塔院、七堂、二院落、一馆及十七处泉，在建“圆融国际禅修中心”及“五百罗汉洞”、“中国宋瓷博物馆”等，有“太行小灵山”之称。

嘉应观

嘉应观，俗名庙官，又称黄河龙王庙，国家4A级旅游景区。为雍正帝敕建的“淮黄诸河龙王庙”。始建于清雍正元年（公元1723年）。有“河南小故宫”之美誉。

嘉应观是我国历史上唯一记述治黄史的庙观，也是河南省保存完好、规模最宏大的清代建筑群，文化内涵丰富，是黄河文化的代表之一。

神农山

神农山共有八大景区，136个景点。主峰紫金顶海拔1028米，矗立中天，气势雄浑，三大天门较泰山早154年。这里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。

游走其间，移步换景，恍若人间仙境，令人魄悸魂动，陡然升华。其山势之雄险奇绝，树形之屈曲优美，景观之深奥神秀，当推全国之最。

神农山文化底蕴厚重。远古时期，炎帝神农在此设坛祭天；北魏高僧稠禅在此开凿太平寺摩崖石刻，兴建云阳寺、临川寺、太平寺和沐涧寺。韩愈、李商隐等历代名家曾在此留下许多传世佳作。

神农山还是祈财、祈福和祈运的圣地，游客到此“一拜神农，生意兴隆、五谷丰登；二拜神农，百病全消、平安一生；三拜神农，官运亨通、心想事成”。

地址：晋城泽州县山河镇狄河村与河南省焦作沁阳市西万镇云台村交界处，西北23公里的太行山麓。

门票：80元

特殊人群预定标准：A.免费政策：1.4米以下免票；66岁以上免票，现役军人持军官证免票

B.优惠政策：学生凭学生证半票，60—65老人凭优待证享受半价优惠

景区开放时间：6:00-17:00

青天河

青天河，原名红旗水库。集江南水乡与北国田园风光于一体，被誉为“北方三峡”和“桂林山水”。由大坝、大泉湖、三姑泉、西峡、佛耳峡、靳家岭、月山寺等七大游览区、308个景点组成。

青天河之水天上来，这里三步一泉，五步一瀑，青山绕碧水，绿树掩古寺，飞泉流瀑，如诗如画。有世界独一无二的天然长城及世界奇观石鸡下蛋；有中原独一无二的高山峡谷湿地景色；有最大出水量每秒7立方米、洞径2.18米的“华夏第一泉”三姑泉及由此泉水形成的长达7.5公里的大泉湖。这里碧波荡漾，妩媚婉约，水随山势，百转千回；野鸭随水势，掠过水面，水天一色；两岸绿色掩映，猕猴嬉戏其中，湖内行船荡舟，舟移景异，船在画中走，人在画中游，如游漓江，似进三峡。

景区内，更有着丰厚的人文景观，沿途你可以见到产生于7000万年前至今唯一身上有文字记载的世界罕见天然大佛以及距今1500年的北魏摩崖石刻、北魏官道等，使你在这静谧的环境中返璞归真，去细细地体味和追溯历史的脚步，给自己的心灵来一次彻底的洗礼。

地址：位于晋城市柳树口镇与河南省焦作市西北部博爱县境内

门票：30元，学生半价。

交通：景区内有机快捷便利、舒适环保的电瓶车队，电瓶车票价单程5元/人，路程为2公里。

焦作影视城

中国十大影视城——焦作影视城位于中国优秀旅游城市之一的河南省西北部的焦作市，为国家AAAA级旅游景区，也是我国著名的影视基地，为焦作市十大景点之首。距焦作市区1公里，北依太行，南临黄河，地理位置优越。是“中国十大影视城”、“全国首批九家影视拍摄基地”。

焦作影视城是以春秋战国、秦汉、三国时期文化为背景的仿古建筑群，在中国众多的影视城中以依山而建、气势磅礴、造型古朴为特色，形成了别具一格的园林特色。主要景点由文化广场区、周王宫区、市井区、楚王宫区、古战场区等多余处影视拍摄景观组成。

新版《水浒传》、新版《三国演义》、电影《战国》、韩国纪录片《孔子》等在此取景。

门票：30元



活动 · ACTIVITIES

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。陈家沟的人丁越来越兴旺，练太极拳之风也愈来愈盛，后浪推前浪，历代都有名拳师。三百年来，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。

陈氏太极拳表演项目及时间表

表演项目	时长		
老架	一路	1人	12-13分钟
	二路	1人	2-3分钟
	56式	1人	5-6分钟
太极剑	单剑	1人	3-4分钟
	组合剑	3-4人	3-4分钟
太极枪	1人	3-4分钟	
太极刀	1人	30秒	
太极推手	2人	2-3分钟	
陈氏集体太极拳	4-5人	5分钟	

表演时间：上午：9:00、10:00、11:00

下午：14:00、15:00、16:00、17:00

每场大约半个小时（免费）

表演地点：小寨沟广场

猕猴表演

云台山于1998年8月被国务院批准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，在进化系统上属灵长目猴科，为国家二级保护动物。由于太行猕猴是生活在气候较冷，纬度最北的猕猴群，周围环境山峰陡峭，因此猕猴群体大，体壮，毛长尾短，善于攀缘，喜欢跳跃，行动敏捷，形体俊美，模仿性强，为猕猴中最进化的一种，具有很高的科研价值、经济价值和观赏价值。

猕猴表演项目及时间

表演项目：

- 1、军事训练
- 2、巧接飞刀
- 3、法制教育
- 4、推车、球艺表演
- 5、古戏表演

表演时间：上午：9:00、10:00、11:00

下午：14:00、15:00、16:00

表演地点：猕猴谷（免费）

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。

价格：5元/人

地点：小寨沟入口处

子房湖水上乐园

坐着快艇徜徉在子房湖中体验速度带给您的快感的同时尽情领略云台山水的魅力。

价格：20元/人

住宿 · LODGING

云台山住宿分为两大类：一种是云台山五大旅游服务区住宿，这五大旅游服务区分别为：五家台服务区、古洞窑服务区、前黑石岭服务区、后黑石岭服务区和岸上服务区。它们位于景区内，方便让你更多机会怀抱云台山。除了云台山庄是官方的，其它的全是农家。其中岸上服务区是最大、最近（距红石峡1公里）、最方便（有售票点、银行）的服务区，集体闲、娱乐、就餐、住宿、购物为一体。

另一种是焦作、修武及方庄镇较远的住宿，最近的方庄也有八公里。虽然距离较远，但比景区内的住宿条件要好很多。市区星级宾馆住宿费不贵，多在200元左右，游客可根据自己的情况来选择住宿。

云台山庄

云台山庄位于云台山景区内，总建筑面积5500平方米，内有客房80个床位，服务设施齐全，服务质量上乘。房间内装有闭路电视，程控电话和空调，此外，还设有停车场，大小会议室，高、中档餐厅等。

价格：标准间：300元/天（旺季），260元/间/天（淡季）；

三人间：200元/天，不分淡旺季；

四人间：100元/天。

电话：0391—7709062

小利农家

云台山住宿小利农家院是一家农家宾馆，这里可以为游客提供住宿和就餐。

有标准间、单间、三人间可供选择。室内设有空调、电视、独立卫生间、淋浴，而且可以品尝到农家的野味特产农家菜。

价格：标准间：88元起；三人间：108元起

地址：焦作市修武县岸上村

电话：13938161759

春诚农家

位于云台山景区内的古洞窑服务区，是一家综合性家庭宾馆，酒店能容纳100余人同时就餐、住宿，是来云台山旅游、客房宽敞明亮，房间内有空调、洗澡间、卫生间清洁干净、有线电视。还可为您提供田间篝火、果园散步，骑马，采摘等娱乐项目，还可为游客提供代购柴鸡、柴鸡蛋、山野菜、山药、山鸡、鸡头参等业务。

价格：80元起

地址：焦作市修武县云台山古洞窑综合服务区

电话：0391-7709081

北京人家宾馆

云台山北京人家宾馆位于云台山风景区内，距离云台山主题景点红石峡只有5分钟车程，宾馆门前设有景区公交站点，交通更加方便。宾馆提供景区内餐饮、住宿、停车、订票、接送站等服务。

价格：50元起

地址：同云台山景区内黑石岭服务区，云台山庄站下车向东20米

电话：0391—7709551



餐饮 · EATING

旅游是一种寻找，而美食不仅可以满足自己的胃，也可以在品味中感受一方风情。来到云台山尝特产，品野味，山里长得山木耳，自家养的土鸡等等，一定让你大饱口福。

美食 · DELICACY

十足全虫

云台山的十足全虫（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。入药较一般全虫药效好，含有蝎毒素、卵磷脂、牛磺酸、胆淄酸等成分，有息风、镇痉、止痛功效，药用主治惊风抽搐、头痛、风湿痛等。云台山这种药膳里的十足全虫，个个颜色呈深褐色，尾巴还示威似的往上翘，经过油炸，虫壳金黄透明，胆小的还真是不敢举箸。不过，此虫确实是云台山药材的一种，食用有益健康，有治风湿、舒筋、活血的功效。

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，真正家养小山鸡的鸡蛋纯天然，这种鸡蛋个小但炒后颜色金黄，再佐以纯正的山韭菜味辣且鲜香，自有一番质朴的鲜香。

闹汤驴肉

“天上龙肉，地上驴肉”焦作特产，中原一绝。

驴肉中含有丰富的蛋白质、碳水化合物、钙、磷、铁以及人体所需的多种氨基酸，而且味甘、性温，可补血益气、滋阴壮阳、安神去烦，特别是对于女性，还有着护肤去斑之功效。

怀府闹汤驴肉最早起源于沁阳城内一条很不出名的小巷，因沁阳古为怀庆府治，商业发达，商贾云集，每天都有各州县的客商云集这里批肉贩往各地。从此，怀府驴肉远近闻名，这条小巷也因此得名“杀驴胡同”，一直流传至今，名声越传越广。

蜂蜜怀山药

采用野山药蒸制，食用时蘸蜂蜜，口感绵甜，药性平、味甘、补脾益胃，缓急止痛，对脾胃虚弱、消化不良、胃肠不和等症均有疗效，也可做汤、煲汤、随意食用。

牛膝炖土鸡

采用本地农家放养的土鸡，加牛膝炖制而成，食之有散淤血，消肿的功效。土鸡补气、生血，两者一起炖制，对肝肾不足、腰膝酸痛、四肢不力有特效。

蜜汁鸡头参

鸡头参又名黄精，属人参科。在《名医别录》中被列为上品，在李时珍的《本草纲目》中被认为是膳食药，因形像鸡头，本地人称为鸡头参。鸡头参味甘、性平、具有滋肾润肺、补脾、益气的功效。现代医学表明鸡头参具有增强免疫功能、抗衰老、降血压，并有强心作用。

巧拌地黄丝

采用怀生地黄为原料，经精心泡制而成，食之具有清热生津、凉血止血的功效。

地黄腰片

采用云台熟地黄和动物肾脏为主要原料，食之具有清热凉血、养阴、生津，降虚渴的神奇功效。

推荐餐馆 · RESTAURANT

焦作的餐饮以豫菜为主，住在焦作市区可以选择去东方红广场、工业路这些夜市相对集中的地方，或者可以去环境比较好的位于朝阳路上的“阳光小店”，适合3-4个人点菜吃，人均30-40元。

住在云台山景区，有多家农家宾馆，可以品尝“农家乐”、野味、山木耳、土鸡等。另外，景区内的云台山快餐厅提供汉堡、速食套餐等快捷就餐服务。

TIPS住在云台山的话最好不要点菜，这里一般的荤菜都需要50元左右。这边河南的传统小吃比较多，像武陟油茶和烩面等，人均10元左右。

购物 · SHOPPING

云台山区各种地方特产与秀美的山水同享盛名。这里有被列为国家优良羊种的修武黑山羊，驰名中外的“四大怀药”怀地黄、怀山药、怀牛膝、怀菊花是养病滋补的佳品。“闹汤驴肉”是云台山的又一大特产，因其味道香浓可口而深得游客赞誉。这些特产在云台山百家岩购物中心均有销售。在景区周边也有很多专营云台山特产的特产超市。

特产 · SPECIALTY

海蟾宫松花蛋

一般也叫变蛋或者是皮蛋，是修武县的特产。修武县五里源乡有一个“马坊泉”，泉水自石下渗出，汇为巨池南流，传说这个地方是五代时期的道士刘海蟾洗丹处。泉水中产一种石壳虫，鸭食石壳虫后，所产鸭蛋个大、质好、味鲜，还常产双黄，经过加工制作成松花蛋，奇香味异。元末以后，历代皇帝都把他作为御宴席上的佳肴。

购买地点：特产专卖店、小摊点

四大怀药

是地黄、山药、牛膝、菊花的总称。明朝，因这一地区属怀庆府管辖，故称“四大怀药”。“四大怀药”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。在东南亚各国，人们把“四大怀药”当作珍贵礼品相互赠送。日本、英国等国家把“四大怀药”称为“华药”。

武陟油茶

武陟油茶，秦朝称甘缪膏汤，汉称膏汤积壳茶，是我国历史悠久的传统特产，土贡食品。有益肝、健胃、润肺、补肾、提神生津、强身益寿等多种功能。并具有味道浓郁、浓而不腻、芳香可口、营养丰富、食用方便等特点。

购物地点：各商店超市

吃法：冲泡、煮食

焦作柿饼

焦作柿饼人称菊花心，焦作柿树人称铁杆庄稼。秋后望山一片红色，那就是柿树。制作柿饼，是用柿刀将柿皮去掉，晒至半干，装在大缸中用泥将口封严，柿就闷成一身白霜的柿饼。焦作柿饼与别处柿饼不同，晒的干、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，可以制作糕点。



博爱姜

博爱姜有1600多年的栽培历史。主要分布于许良、上庄、柏山三个乡。博爱姜块大、丝细、产量高，而且品质佳、味道鲜、香辣直口，百煮不烂，抗逆力强，含水量少，易加工贮藏。

延陵大葱

大葱的特点是脖短、头大、营养丰富、味道鲜美。一刀切下“能自动崩开”形成花状。细品其味，生葱是由甜到香，熟葱则香、浓、鲜兼而有之，实为调味佳品。销往国内各地及东南亚各国。

TIPS 1、可能会因为季节关系，柿饼不一定能买到，或是买到的质量不好。

2、在景区内所有的特产在岸上村的超市全部能够采购到，景区内价格稍高，岸上村所有超市的价格都是统一的，比较划算。

交通 · TRANSPORTATION

到达与离开 · GETTING THERE & AWAY

火车

从北京、济南（沿泰安、菏泽）、太原、连云港、徐州、重庆、南阳、上海、西安、武汉等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。

目前已开通武汉-焦作的云台山旅游专列、北京-云台山旅游专列，周五晚发，周一早晨返回。

汽车

焦作火车站-云台山公交旅游专线：

全长37公里，单程运行时间1小时30分，旅游专线日发四趟。

焦作火车站发车时间为：早班06:20、07:20；晚班15:20、15:50，

云台山返程时间为：08:00、09:00、17:00、17:30，旅游旺季还会根据实际情况增加运行次数。

票价：4元

新乡长途汽车站

发车时间：每日7:30，13:20各有一班直达云台山的公交车。

洛阳市锦远汽车站

发车时间：9:00

返程时间：15:00

票价：45元

郑州旅游汽车站

发车时间：8:30有一班直达云台山的公交车

票价：45元

地址：郑州火车站对面

航空

北京-郑州

每日北京有7个直达航班可飞抵新郑国际机场，分别是：
CA1331、CZ3116、CA1325、CZ3174、CZ3180、CZ3172、CA1481、CE3178、CA1447、CZ3176。

西安-郑州

搭乘飞机的游客，有CZ3859、HU7652、CA4968分别于10:20、12:10、19:35在西安起飞大约需要1个小时到达新郑国际机场。

南京-郑州

搭乘飞机的游客，有CZ3826、HU7636、MU2843分别于22:40、12:40、17:35从禄口国际机场起飞，约一小时十分钟可到达新郑国际机场。

自驾车

北京-云台山

1、G4-京港澳高速（原京石高速）-石安（石家庄-安阳）高速-安新（安阳-新乡）高速-长济（长垣-济源）-修武南站-景区

2、G45-京开高速（大广高速）-安新（安阳-新乡）高速-长济（长垣-济源）-修武南站-景区

西安-云台山

从西安出发从朝阳门向北，走华清路上西潼（霍连）高速公路，从霸桥入口，从潼关出口。从洛阳东出口下，上二广高速（洛阳—济源），到了济源转道焦温（焦作—温县）高速，到达焦作南，进入焦作市区，沿指示路标向云台山行驶。到达距景区8公里的大转盘十字路口，东北角有大型加油站，转盘中间路标写着：向东8公里到达云台山景区。

上海、南京-云台山

从南京出发，过长江二桥上南洛高速经江苏、安徽一直到河南漯河，转京港澳高速往郑州方向，过郑州黄河大桥后转郑焦晋高速，武陟小徐岗出口下，沿指示牌经修武向云台山行驶。到达距景区8公里的大转盘十字路口，东北角有大型加油站，转盘中间路标写着：向东8公里，到达云台山景区。

武汉-云台山

从武汉出发走京珠高速途经孝感、信阳、驻马店等市，在郑州转郑焦高速，在武陟（小徐岗）下路口下，沿指示牌经修武向云台山行驶。到达距景区8公里的大转盘十字路口，东北角有大型加油站，转盘中间路标写着：向东8公里，到达云台山景区。

太原-云台山

从太原上太长高速-长治-晋城-焦作-修武南台下高速-云台大道-景区

郑州-云台山

过黄河桥上上郑焦晋高速，第一个高速出口（小徐岗）下高速，斗武路一直到方庄转盘，路标很清楚，开车1个小时就可以到。

济南-云台山

济南-聊城-邯郸-京珠高速-新乡-新晋高速-修武南站-方庄-云台山

天津-云台山

天津上保津高速（保定—天津），到保定后转到京珠高速，然后奔石家庄方向，石安（石家庄-安阳）高速-安新（安阳-新乡）高速-长济（长垣-济源）-修武南站-景区

TIPS 停车注意事项

云台山实行内部交通管制，您的车可以停放在云台山的停车场。停车场位于云台山山门广场前，拥有5000个停车位，停车场内全天候实时电子监控和24小时保安巡逻制度，确保车辆的安全。停车时间超过晚上12:00加算一次。收费标准：

小型车（9座以下）10元/车/次 中型车（9—19座）15元/车/次
大型车（19座以上）20元/车/次



当地交通 · LOCAL TRANSPORTATION

景区观光巴士

为了保护环境，同时也为了游客的安全，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。景区内共设有22个乘车点，在游览的过程中，游客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。

票价：60元/人

市内公交车

焦作公交车的首末时间通常为6:30-19:30，一般价格为1-2元。

公交车IC卡办理点：公交公司、火车站、振华商场、中站、马村。

公交卡类别：一种是40元无押金的，坐公交0.8元一次。

一种是有押金的，卡费是24元。

焦作市只有在高峰时段和在拥堵路段会出现堵车现象，尽量避免高峰期。

出租车

出租车起步价5元（1公里），之后每公里2元。焦作城区面积不大，基本5-10元左右就可到达要去的地方，而且焦作出租车基本不打表。

注意事项：带好随身物品，过路过桥费自己承担。

投诉电话：0391-2625002

实用信息 · INFORMATION

1、导游服务

景区绿色观光巴士提供有免费的随车讲解服务；景区山门广场自助自驾游服务中心为您提供导游讲解服务，服务项目为向导和讲解。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。

2、公共厕所

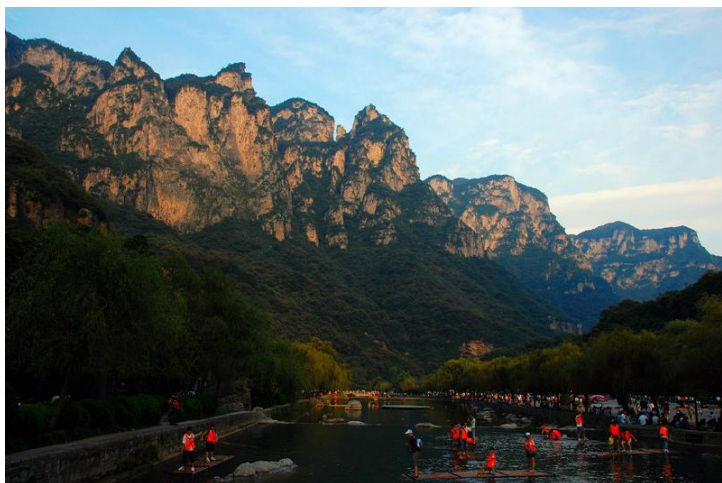
景区内数十个星级厕所和环保厕所。星级厕所主要集中在售票大厅和每个景点的入口处，内置免费手纸、洗手液、烘手机等。

3、停车场

云台山有四个停车场：百家岩山门广场有近5000个车位的大型生态停车场，旧山门停车场、温盘峪停车场、小寨沟停车场。在旅游旺季景区还设有临时停车场。

4、吸烟点

在景区游览的过程中，请您注意护林防火、保护环境，在每个景点的出入口设有专门的抽烟点，嗜好抽烟的游客请选择到指定的抽烟点抽烟。



云台山 by Freezzer

小贴士 · TIPS

- 1、观光车循环运行，请在指定的巴士停靠点依次上下车，并主动出示门票。
- 2、注意防火，严禁野炊、烧荒和使用火种。抽烟时，请到景区专门设立的吸烟点。
- 3、请勿在潭池内戏水、游泳，按照指定的游览线路游览，不要到偏僻危险的地方去。
- 4、请爱护景区的生态环境，自觉维护景区内环境卫生。
- 5、节假日和周末人比较多，住宿需要提前预定。
- 6、假日游客较多，乘坐景区大巴会有些拥挤，景点检票及游览都会出现连带问题，需早出发。
- 7、时间紧的情况下，万善寺和猕猴谷可以不游览。
- 8、云台山上电紧张，停电事件经常发生。
- 9、前往云台山穿着防水的衣服和防滑的鞋。
- 10、云台山比城市的温度要低，早晚比较凉，需要备一件薄外套。
- 11、云台山地方的小虫咬人比较毒，不要去随便招惹。
- 12、拍照取景切莫忘记身后的地形，山地游览秉承走路不看景，看景不走路的原则。

背景 · BACKGROUND

地理气候 · ENVIRONMENT

这里四季分明，景色各异。春来冰消雪融，万物复苏，小溪流水，山花烂漫，是春游赏花、放松休闲的好去处；夏日郁郁葱葱的原始次生林，独特的飞瀑流泉，造就了云台山奇特壮美，如诗如画的山水景观，更是人们向往的旅游避暑胜地，同时可以看到落差高达314米的华夏第一高瀑—云天瀑，远远望去，景色十分壮观，只见它上吻蓝天，下蹈石坪，犹如擎天玉柱，震耳欲聋、气势磅礴；秋季来临，层林尽染，红叶似火，登高山之颠，观云台秋色，插茱萸、赏红叶，遥寄情怀；冬季到来，大自然又把云台山妆扮的银装素裹，冰清玉洁，但见群山莽莽苍苍，雄浑奇劲，不到东北就可以领略到壮美苍茫的北国风光。

历史 · HISTORY

从古到今，山水美景都是一种文化。凡游览名山胜水者，在享受耳目之娱的同时，内心也必有所感所悟，甚至形诸笔墨。所以大凡秀山丽水，也就必有佳文名句与之相伴。

云台山是宗教名山，也是文化名山。汉末魏初，汉献帝被魏文帝曹丕不封为山阳公，都于云台山下的浊鹿城，他和夫人曹皇后每年都要到百家岩避暑消夏，死后又葬于云台山的古汉山。

魏晋之际，以嵇康为首的竹林七贤在云台山百家岩一带活动长达二十年之久，他们在此啸饮竹林，以酒会友，弹琴赋诗，很多名篇佳作就是在此吟成。此后，历代文人仰慕先贤高风，多到此作怀古讽今之音，抒发各自的抱负和心情。

云台山被重新开发后，被岁月埋藏的厚重文化再次展现在世人面前，游客如云，其中也不乏当代文士大家，他们在迷恋云台山山水的同时，也为它悠久璀璨的历史文化所震撼，或赋诗，或作文，以志此游此情。这些诗词歌赋、散文游记的大量涌现，与秀美的云台山水相得益彰，珠联璧合，大大提高了云台山水的文化品位和美誉度。

文化 · CULTURE

宗教文化

在中国历史上，凡名山大川与宗教无关者甚少。云台山作为旅游文化名山，从汉末至今的两千多年间，不但引来了众多的帝王将相、文人雅士的青睐，佛教、道教也接踵而至，并在此互相影响，生根开花，演绎出灿烂的云台山宗教文化，使云台山成为一座底蕴厚重的宗教名山。

佛教自后赵时期印度高僧佛图澄在这里创建元极寺以后，多有释家弟子到此禅栖修行，并为佛教的发展作出了重要的贡献。如隋初净影寺慧远法师，一生著书立说，第一个提出净土分类说，成为净土宗初祖；又如唐代中期百岩大师，师承马祖，北上弘法，来到百家岩后在讲禅说法，在当时的朝野引起极大的震动，并到京城与发难者激烈辩论，最终将禅宗发扬光大、传播天下，成为中国佛教界的主流。

云台山人势嶙峋，岩壁层深，多有凡人罕至之处，加之这里泉瀑飞流，林幽景美，是道家所倡导的理想修行之处，因此道教在汉末形成后，就将云台山列为七十二福地之一。事实上，也多有得道高人在此活动。魏晋时期的王烈和孙登始终是竹林七贤的倾慕对象，王烈食黄精、石髓，寿达三百多岁；孙登穴洞而居，无喜无愠，一声长啸，引得凤凰来仪。此外，西晋魏华存首创“吐纳”、“导引”、“咽津”、“存思”、“服气”及“三丹田”的道家修行之说，她所著的《黄庭经》成为上清派的修行要义，其本人也被道教尊为紫虚元君、南岳夫人。

经过两千多年的发展，佛、道在云台山还呈现了合流的趋势。虽然民国时期和“文化大革命”期间，宗教建筑遭到了极为严重的人为破坏，但20世纪80年代恢复宗教政策特别是对云台山景区进行开发以后，寺院道观大都得到了复建甚至扩建，重新恢复了宗教名山的本来面貌，景区岩谷之间梵刹严整，峰洞上下庙宇宏伟，历代碑刻、佛塔更是散落林立其中。

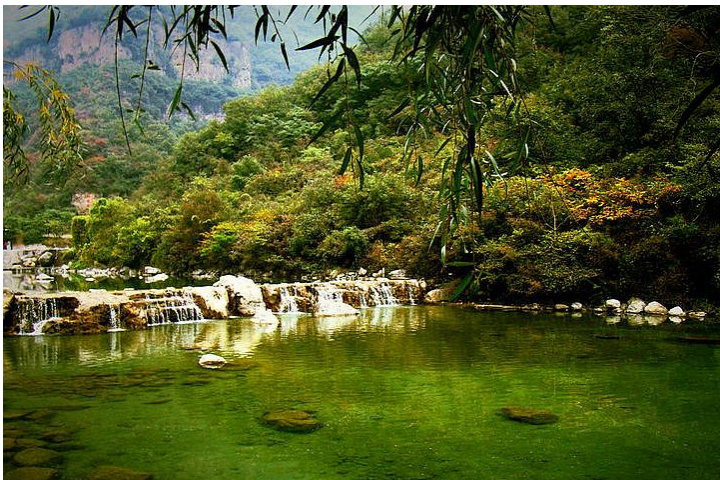
民间艺术

云台山所处的修武县是一个千年古县，民间艺术曾经非常繁盛。

早在金代，杂剧就已在修武流行。同治四年（1865年），西村赵马方组织起一个有十余人参加的围鼓戏（卷），当时的围鼓戏不化妆，也没有服装道具，由演员围着鼓（弦）坐唱。光绪元年（1875年），崔庄张守正等人又组织起一个15人参加的早船戏班，在表演中夹杂着怀梆的唱段。光绪九年（1883年），孟县牛三堂到大东村落户后传来了怀梆艺术，深受群众喜爱。

到建国前夕，怀梆在修武发展到高峰，全县怀剧班达30余家。民国时期，豫剧在修武迅速发展。新中国成立后至70年代，是修武县戏剧事业的黄金时期，其中尤以怀梆和豫剧发展最快，也最为城乡群众喜闻乐见，往往一村唱戏，周边教村群众携老扶幼前去观看，看戏者人山人海，如同过节赶会，成为全县人民的主要娱乐形式之一。

80年代后，随着电视的逐步进入家庭，受电影、录像的冲击，人们的文化娱乐观念迅速改变，戏剧开始走向衰落，县豫剧团为谋生计，不得不改行演唱流行歌曲和现代舞蹈，怀梆几近无人会唱，濒于灭绝。



云台山 by 彬·一眼千年

跟着它们去旅行

电影 · MOVIE



卧薪尝胆

导演：侯咏

二十年的“卧薪尝胆”既造就了勾践，也彻底磨灭了他的人性。他几乎成了一个冷血的君王他创下了人类君王史的奇迹！他苦心励志，发愤强国，创下了以小打大，以弱胜强，以卵击石的人间神话！卧薪尝胆的典故被称为中国几千年文明史中经典中的经典。

书籍 · BOOK



历史的风骨

作者：如来神掌

《历史的风骨(竹林七贤传)》是一部中国古代文人的心灵史，透过历史的残篇断简，力图复制古代文人在乱世的探索和寻找，煎熬与坚持，妥协与反抗。也是一部中国古代文人的血泪史，告诉你在那个英雄的时代，还有另外一群，平凡而又高贵的人，是那么真实、无助。



责任编辑：丽颖

顾问介绍



28yaxi

我就是我：虽然我不完美，但我值得你等！



顾问介绍



lydiafu26

旅游控 潜水控



感谢lydiafu26 提供封面图片

顾问介绍



慢慢稍后说

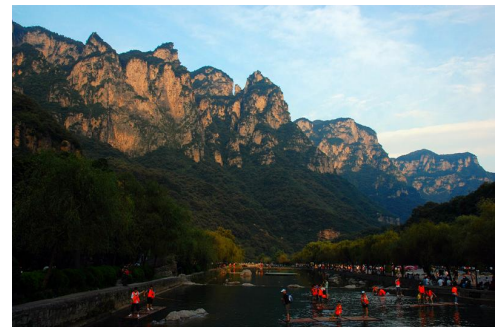
甩掉拖延症



* 本攻略图片均由用户提供，如有侵犯到您的权益，请及时与我们联系。

特别感谢 以下用户的贡献：

Lydiafu26、chenhui314159、
ouzhili1028、睡醒十分SQ、彬·一眼
千年、窗台红花、Freezzzer、稍后慢
慢说、28yaxi（排名不分先后）



合作伙伴

旅游攻略 <http://www.imlvyou.com>

你的位置

期待你的参与：)

