

泰山

MOUNT TAI SHAN



位于山东省泰安市，主峰海拔 1545 米，泰山为五岳之首，雄伟壮观、历史悠久、古迹众多、文化丰厚，地质遗迹和生物多样性资源丰富，是中国文化史的局部缩影，是中华民族精神的象征，是具有重大科学、美学和历史文化价值的国家级风景名胜区、世界文化与自然遗产。



泰山风景区微信服务号



自然资源

泰山地质杂岩形成于几十亿年前太古代，是最古老的地层之一，为我国东部最典型的代表，即太古界泰山群地层，地层为华北地台典型基底和盖层结构区，南部上升幅度大，盖层被风化掉了，露出大片基底。北部上升幅度小，盖层保存着典型的华北地台上发育的古生代地层。泰山地处温带季风气候，且气候垂直变化明显，山下四季分明，山顶三季如春，夏季多雨，冬季干燥，日照充足，雨量适中。即雨后呈现出云海玉盘、旭日东升等奇特景观。



云海玉盘 夏天，雨后初晴，大量水蒸气蒸发上升，加之夏季从海上吹来的暖湿空气被高压气流控制在海拔 1500 米左右的高度时，如果在岱顶就会看见白云平铺万里，犹如一个巨大的玉盘悬浮在天地之间。



旭日东升 泰山奇观之旭日东升，随着旭日发出的第一缕曙光撕破黎明前的黑暗，从而使东方天幕由漆黑而逐渐转为鱼肚白、红色，直至耀眼的金黄，喷射出万道霞光，最后，一轮火球跃出水面，腾空而起，在瞬息间变幻出千万种多姿多彩的画面，令人叹为观止。

历史文化

泰山具有悠久的历史文化，源自秦皇、汉武、唐宗、宋祖，直至明清，历代帝王封禅祭祀，先后有 13 代帝王引次亲登泰山封禅或祭祀。此外，还有 24 代帝王遣官祭祀 72 次，是佛教和道教的重要中心，道、佛教视泰山为“仙山佛国”，建造了大量宫观寺庙。历代文人墨客曾纷至泰山吟咏题刻，留下丰富的文物古迹，被誉为露天的历史、艺术博物馆。唐代著名诗人杜甫《望岳》中“会当凌绝顶，一览众山小”佳句赞赏泰山的雄伟，泰山古建筑在彪炳着文化，也在延展着文化。山上的碧霞祠，铜的世界，铁的王，是我国高山建筑的典范。石刻，是文化的艺术，也是艺术的文化。



岱庙 始建于汉代，是历代帝王举行封禅大典和祭拜泰山神的地方，是泰山最大最完整的古建筑群，主体建筑天贶殿创建于 1009 年，与故宫太和殿、孔庙大成殿合称我国三大殿。



碧霞祠 位于岱顶的碧霞祠，泰山女神碧霞元君祠宇，始建于宋大中祥符二年（公元 1009 年）。整组建筑巍峨严整，气势恢宏，远处眺望，白云缭绕，金碧辉煌，宛若天上宫阙。祠以山门为界，分内外两院，内院正殿供奉碧霞元君铜像，铜瓦覆顶，东西配殿铁瓦覆盖，是一组高山建筑中的杰作。



经石峪 位于泰山斗母宫东北的经石峪石刻，上刻隶书《金刚经》，俗称晒经石，是中国现存规模最大的佛经摩崖石刻。泰山经石峪石刻，位于山东泰山斗母宫东北一公里山谷之溪床上。上刻隶书《金刚经》，明隆庆年间万恭书刻“曝经石”。故俗称“晒经石”。



动生植物

泰山古树结合历史文化、自然风貌赋予了相应的文化内涵和艺术，从而凝重了泰山的古老历史文化，强化美化了泰山自然审美价值。由于泰山地处温带季风气候，且气候垂直变化明显，这种气候使泰山生长出繁茂的原生植被，地层中也富含优质的水资源，从而形成了泰山丰富的生物资源，林木葱茏，花草繁荣，植被覆盖率达 79.9%。著名有的汉柏、望人松等，泰山的树木古远，以其龙钟苍翠的风貌、生意盎然的态势而闻名，常绿乔木有银杏、油松、赤松、华山松、黑松、麻栎、栓皮栎、侧柏、花楸、白檀、刺槐、梓树等。拥有 100 年树龄以上的“唐槐”、“汉柏”、“六朝松”等渗透着一二千年历史文化的内涵，成为生命的文物，是珍贵的遗产。药用植物资源丰富，其中以何首乌、黄精、杏叶参和紫草被誉为泰山四大名药。鱼类中以赤鳞鱼为著名稀有，是泰山特有物种。



▲
望人松 泰山标志之一，傲岸兀立于五松亭外的悬崖之上。松高 8 米，冠幅巨大。有一长枝下垂，伸向盘路，犹如含情脉脉的少女，挥动手臂向游人致意，表示欢迎，故又名“迎客松”，树冠若华盖，枝繁叶茂，大有凌空欲飞之势。虽已历经五百多个春秋，如今仍生机盎然，堪称岱岳奇观。



▲
汉柏 汉柏，为汉武帝封禅泰山时所植。连理柏，是吉祥美好的象征，悠悠千载，生生相依，自是忠贞不渝。



▲
赤鳞鱼 泰山的特有物种，是一种珍贵的野生鱼类。赤鳞鱼生长在泰山海拔 270 米--800 米之间的山涧溪流中，喜活水，安静，气温适宜无任何污染的环境，且极其胆小，听到脚步声或见到人影晃动，便迅捷的游入石缝中躲藏，非常难以逮到。泰山赤鳞鱼随环境不同身体呈现不同颜色的变化，颇具观赏价值。



穿过北天门，南为三岔路口，向东下行 900 多级台阶可至后石坞。后石坞旧称“后石屋”，早时又叫“后十五”，言此地距岱顶十五里。实际上岱顶距后石坞的直线距离不过 1.5 公里左右，因古时山路蜿蜒难行，故感觉道路漫长。后石坞自古就有“岱阴第一洞天福地”之称，此处峰峭壁陡，古松幽绝，景色迥异于登天景区和岱顶，是泰山的“后花园”。 王长民 摄

规划你的行程

1 泰山中路 - 最经典的登山线路

此登山线路以【岱庙】为起点，是泰山上人文和自然景观最集中的经典登山线路，也是泰山的精华所在，全程9.5 公里。盘道 7000 多节，山脚至山顶之间几乎没有平路。历朝皇帝封禅皆为此处登山，本线路也被称为泰山御道。

该路线途径：岱庙（门票 30 元/位）——岱宗坊——红门宫——万仙楼（进山购票处：125 元/位）——斗母宫——经石峪——壶天阁——回马岭——中天门——快活三里——云步桥——五大夫松——十八盘——南天门——天街——碧霞祠——唐摩崖——五岳独尊——玉皇顶——拱北石

Tips

- 初次登泰山者，强烈推荐由此处登山。登泰山没走过这条线路，不算真正意义游览过泰山。
- 从红门步行登至山顶，成年人需大约 4—6 小时。也可以从岱庙开始游览，需多出 1—2 小时游览时间。
- 本线路如果全程步行登山，对体力和毅力是一向考验。如登山途中体力不支，可在【中天门】换乘索道抵达山顶。



2 泰山西路 - 最省力的登山线路

登山线路分为两段：前段为天外村至半山腰的中天门的盘山公路，路程为 14.35 公里，景区交通车时间为 30 分钟左右；后段为中天门至山顶，可以选择步行登山（约 2 小时）或者乘坐索道（约 15 分钟）。

该路线途径：天外村（进山购票处：125 元/位；景区交通车：30 元/位）——龙潭水库——白龙池——黑龙潭——竹林寺——黄溪水库——扇子崖——傲徕峰——中天门——索道（100 元/位）——南天门——碧霞祠——玉皇顶

Tips

- 本线路虽然省力便捷，但是以牺牲众多景点为代价，建议乘车抵达中天门后，步行登至山顶，以便欣赏更多的泰山美景。
- 相对来讲这条路线更适合带小孩或者老人出行的家庭。



3 桃花峪 - 最浪漫的登山线路

此线路由以【桃花峪】为起点，位置在泰山西麓。春天桃花盛开的时候，满山遍野尤其俊美。本线路登山位置距离市区较远，仅适合自驾游客选择。不建议普通自由行游客由此登山。

该路线途径：桃花峪（进山购票处：125 元/位；景区交通车：30 元/位）——钓鱼台——碧峰寺——彩石溪——赤鳞溪——红雨川——桃花源索道（单程 100 元/人）

Tips

索道与地面落差巨大，恐高或者有心脏方面疾病的客人，不建议乘坐桃花源索道。



实用信息

1 门票

旺季时间（2 月 --11 月）125 元/人，淡季时间（12 月 -- 次年 1 月）100 元/人；桃花峪彩石溪 :50 元/人；岱庙：30 元/人；天外村至中天门旅游车 :30 元/人；桃花峪至桃花源旅游车 :30 元/人；中天门索道和桃花源索道 :单程各 100 元/人；后石坞索道：单行 20 元/人。

2 观赏泰山日出



第一种是住在泰山顶的宾馆，第二天早起直接山顶观看；第二种是前半夜开始由【红门】登山，6 小时左右抵达山顶后，略等片刻即可观看到日出。

Tips

夜登泰山装备推荐：

- 夜登泰山必备装备之【军大衣】
- 【登山杖】选择性购买即可。
- 【手电筒】选择性购买即可，最好自己能带一个。
- 由于山顶气温略低，数码产品在低温下电池性能下降，需要提前充好电，或者携带备用电源。

3 美食推荐

TOP1 煎饼

煎饼是山东的代表食物，而山东煎饼源于泰山亦是不争的事实。煎饼有刮、摊、滚三类，泰安煎饼属于刮煎饼。它以玉米、高粱、谷子、地瓜干等为原料，经粉碎成糝，磨细成糊，摊在鏊子上，边烙边刮而成。



TOP2 药膳宴

泰山层峦叠嶂，气候适宜，水分充足，深山密林中生长着品种繁多的中草药。通过发掘利用泰山丰富的中草药资源，泰安的厨师们研制推出了泰山药膳宴。

TOP3 豆腐宴



泰山豆腐离不开泰山岩体裂隙流出的泉水，水质具有低矿化度、低钠、多硅、多稀有元素的特点，被古人誉为

“泰山神水”，极易使豆腐中的蛋白质凝固，因而赋予了泰山豆腐优越的特质。口感细腻绵滑，营养丰富，清鲜柔嫩，色白如雪，鲜嫩如乳，浆质地纯，食之若鱼脑。推荐泰山三美汤（白菜、豆腐和水，并称“泰山三美”）五彩豆腐。

TOP4 野菜宴



泰山野菜食用历史悠久，大概也始于古代帝王来泰山封山祭祀时“食素斋，整洁身心”。另外泰山山高林密，也为各类野菜生长提供了自然条件。

TOP5 泰山赤鳞鱼

中国五大名贵鱼之一，有很高的滋补和药用价值。自 1980 年始对赤鳞鱼进行人工养殖，以肉质细嫩、味道鲜美、香而不腥、营养丰富而名扬四海。

