

生态 历史 民俗 冰雪 边陲

화룡관광안내 和龙旅游指南



034.4

和龙市旅游局



顶水舞



秋千



摔跤



跳板





金达莱旅游节



金达莱民俗村



光东村





东城农乐节



龙门水库

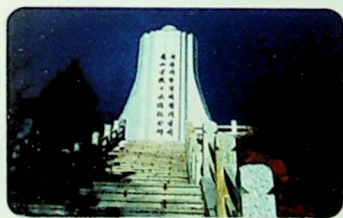


青龙渔业生态园





渤海中京显德府——西古城



青山里战役纪念碑



老里克湖（海兰江源）



庆丰收农乐节



峰滑雪度假村



紫杉王



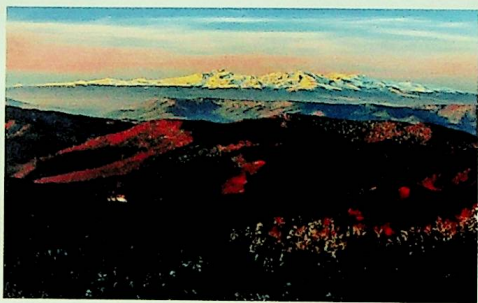
仙峰雾凇



长白山天池



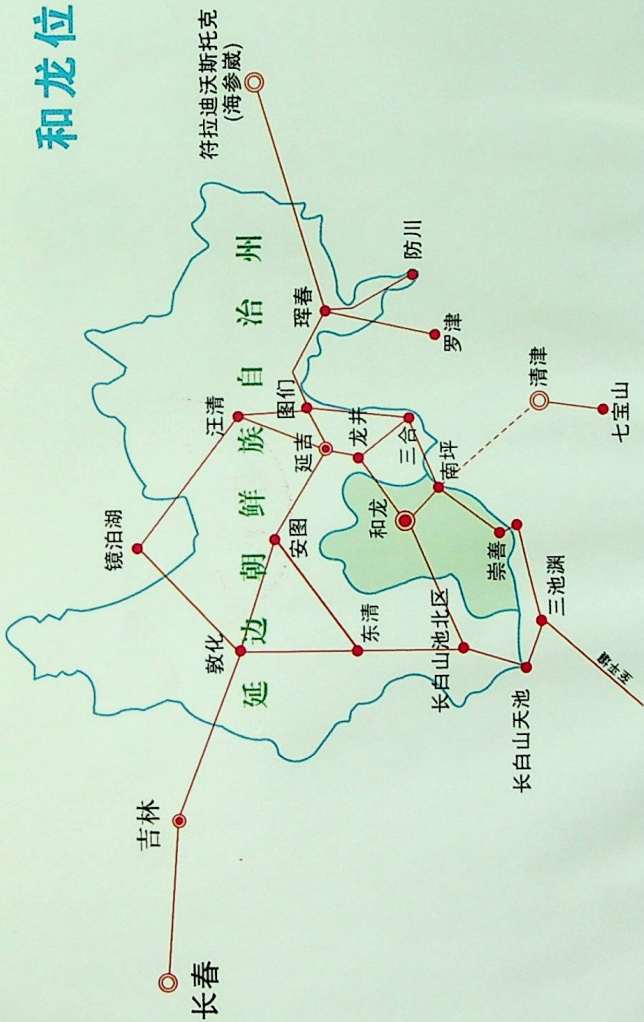
春到长白山



长白山远眺



和龙位置图



名於海濱
科。學。之。士。



目 录

和龙旅游概况

- 一、自然地理与经济社会 1
- 二、和龙特色文化 1
- 三、和龙旅游资源 2
- 四、和龙旅游路线 3

和龙旅游景区

- 一、图们江区域边境明珠——和龙 5
- 二、平岗绿洲 5
- 三、渤海中京显德府——西古城 8
- 四、龙门水库 10
- 五、石国水库 11
- 六、青龙渔业生态园 11
- 七、金达莱公园 13
- 八、金达莱民俗村 14
- 九、仙景台国家级风景名胜区 15
- 十、朝鲜茂山眺望 17
- 十一、图们江第一镇——崇善 18
- 十二、红旗河漂流 18

- 十三、图们江峡谷 19
- 十四、广坪白桦林画廊 19
- 十五、金日成钓鱼台 20
- 十六、图们江金色大道 21
- 十七、图们江源 21
- 十八、图们江 22
- 十九、仙峰国家森林公园 22
- 二十、仙峰滑雪度假村 25
- 二十一、青山里战役纪念碑 25
- 二十二、老里克湖与海兰江 26
- 二十三、青山高架铁路 28

朝鲜族民俗风情

- 一、房屋、服饰、饮食 30
- 二、人生礼仪 32
- 三、生活礼节 35
- 四、传统节日 36
- 五、体育与游戏 37
- 六、歌舞与乐器 41

长白山风光

- 一、火山地貌 46
- 二、天池 48

三、长白瀑布	51
四、长白温泉	52
五、垂直景观带	54
六、谷底森林	57
七、圆池	57

朝鲜风貌

一、三池渊郡	60
二、长白山东坡	61
三、平壤	63

旅游商品

一、特产品	66
二、纪念品	69

旅游资讯

和龙旅游概况

一、自然地理与经济社会

和龙市位于延边州南部，总面积5069平方公里。和龙“山高、林密、水丰”，是图们江、海兰江以及众多江河支流的发源地。

和龙交通便捷，现有和龙——延吉一级公路、和龙——长白山二级公路、和龙——南坪——崇善——图们江源边防公路、和龙——南坪铁路，东北东部铁路横穿和龙乡镇。和龙市区距南坪口岸50公里、古城里口岸80公里，距朝鲜清津港200公里。

和龙市确立“工业经济强市，旅游边贸兴市，特色产业富农，城乡协调发展”战略，全力培育和打造繁荣富裕、文明和谐、生态优良、可持续发展的图们江区域边境明珠。和龙人秉承“崇文重礼、开明博大、自强自立、坚韧不拔”精神，经济社会得到快速发展，2010年全市生产总值达到33亿元，接待国内外旅游者18.92万人次，实现旅游总收入1.03亿元。

二、和龙特色文化

——千年古都、边境明珠

和龙拥有悠久历史，早在唐朝天宝年间，渤海

国在这里建立都城——中京显德府（今西古城）。和龙地处长白山下、图们江畔，与朝鲜咸镜北道和两江道隔江相望，边境线长达164.5公里，开通2个边境口岸，对朝旅游和贸易活跃。故此，和龙素有“千年古都、边境明珠”的美誉。

——平岗绿洲

和龙为海兰江发源地，海兰江两岸形成的平岗平原为中国著名的“水稻之乡”、“全国绿色食品原料（水稻）标准化生产基地”，所以，平岗平原也被誉为“平岗绿洲”。

——生态家园

和龙为长白山腹地，森林覆盖率达82%，资源丰富，环境良好，有山皆绿，有水皆清，2000年被列入第一批“国家级生态示范区”，被誉为“青山绿水披霞光”的生态家园。

——歌舞之乡

和龙市总人口21万，其中朝鲜族占53.5%。依托朝鲜族文化，开发了丰富的民俗旅游产品。“三老人”被列入国家非物质文化遗产保护名录，和龙市歌《红太阳照边疆》唱遍大江南北，和龙成为人们向往的“歌舞之乡”。

三、和龙旅游资源

和龙是连接州府延吉和长白山的重要通道与节点，和龙——延吉70公里、和龙——仙峰——长白

山139公里，和龙——崇善——长白山171公里。

和龙市属于中温带季风半湿润气候，四季分明，景色各异，从旅游周期来看，5—10月为观光度假适游期，12—3月为休闲滑雪适游期。

和龙旅游资源主要为“三园一区”，即图们江源国家森林公园、仙峰国家森林公园、渤海中京国家考古遗址公园（西古城）、仙景台国家级风景名胜区。

和龙依托“生态、历史、民俗、冰雪、边陲”特色旅游资源，重点开发了“和龙环游线、跨境旅游线、图们江线、长白山线”四条精品旅游路线。

四、和龙旅游路线

（一）精品旅游路线

第一条：和龙环游线

延吉——平岗绿洲（琵岩山景区、光东民俗村、西古城、金达莱民俗村）——和龙——仙峰森林公园——长白山——圆池——图们江源——金日成钓鱼台——红旗河漂流——崇善（古城里）——朝鲜茂山眺望——南坪——仙景台风景区——和龙——延吉。

第二条：跨境旅游线

延吉——平岗绿洲（琵岩山景区、光东民俗村、西古城、金达莱民俗村）——和龙——崇善（古城里）——朝鲜大红丹郡——三池渊郡——鲤

明水瀑布——长白山东坡——平壤（板门店、妙香山、金刚山）——和龙——延吉。

第三条：图们江线

延吉——平岗绿洲（琵岩山景区、光东民俗村、西古城、金达莱民俗村）——和龙——仙峰森林公园——长白山——图们江源——金日成钓鱼台——崇善（古城里）——南坪——龙井三合——图们——珲春防川——延吉。

第四条：长白山线

长春/吉林——敦化金鼎大佛/正觉寺——长白山——仙峰森林公园/滑雪度假村——和龙——平岗绿洲（金达莱民俗村、西古城、光东民俗村、琵岩山景区）——延吉。

（二）一日游路线

延吉——和龙——仙景台；

延吉——光东民俗村——青龙渔业园/龙门水库；

延吉——光东民俗村——石国水库；

延吉——西古城——金达莱民俗村；

延吉——金达莱民俗村——仙峰森林公园；

延吉/和龙——青山里——老里克湖；

和龙——仙景台——南坪——茂山——崇善；

和龙——仙峰森林公园；

和龙——金达莱民俗村——西古城——青龙渔业园/龙门水库；

和龙——福洞——石国水库；

和龙——松月山庄——青山里。

和龙旅游景区

一、图们江区域边境明珠——和龙

和龙县治已有百年历史，清宣统二年（1910年4月），设置和龙县。和龙取于土名和龙峪，系满语“山谷”之意，和龙城区镶嵌在青山绿水之中；1993年7月撤县设市。和龙市区8万人口，街区整洁，环境优美，绿化覆盖率高。和龙东南部中朝边境线蜿蜒164.5公里，沿线旅游与贸易繁荣，来过这里的人都赞美和龙为“边境明珠”。

和龙不仅是宜居城市，还是一个宜游城市。冷面、狗肉、石锅饭、烧烤等朝鲜族传统料理饭店比比皆是。住宿、餐饮、酒吧、洗浴、足道、美容等旅游服务场所干净、优雅，颇具民族风格。

和龙以“巨龙”为城市标志，寓意经济社会在新起点上“腾飞”；和龙人以龙为尊，为祈求风调雨顺，吉祥好运，很多地名带有龙字，如龙渊、龙湖、龙江、龙海，龙山、龙水，龙门、龙城，龙南、龙北，从乡镇到村屯，大大小小40多个。

二、平岗绿洲

（一）平岗绿洲的由来

平岗绿洲是指在海兰江流域形成的平岗平原，

坐落于和龙市东北部。由于平岗平原大面积种植水田，呈现稻花飘香绿洲景象而被誉为平岗绿洲。登上琵岩岭俯瞰平岗绿洲，《红太阳照边疆》歌曲中描绘的“长白山下果树成行，海兰江畔稻花香”景色尽收眼底，都市人追逐的田园风光，如诗如画地展现在人们眼前。

平岗绿洲包括东城、头道、八家子、西城4个镇，33个村，153个自然屯，面积1220公里，人口4.1万，其中朝鲜族占52%。

和龙市歌——《红太阳照边疆》

作词：韩允浩

作曲：金凤浩

红太阳照边疆，青山绿水披霞光，
长白山下果树成行，海兰江畔稻花香。
劈开高山，大地献宝藏，
拦河筑坝，引水上山岗。

哎咳，和龙人民斗志昂扬，民族团结建设边疆。

共产党领导我们胜利向前方。胜利向前方。

哎咳，和龙人民斗志昂扬，民族团结建设边疆。

共产党领导我们胜利向前方。胜利向前方。

(二) 平岗绿洲旅游景观

平岗绿洲以“绿色食品原料生产基地、朝鲜族民俗文化、渤海国遗迹”为依托，大力发展观光农业、民俗旅游、历史遗迹旅游，形成农业产业化发

展新模式，成为延吉——长白山旅游线上新亮点。

平岗绿洲主要景区景点和旅游产品有琵岩山景区、光东民俗村、绿色有机大米基地、渤海中京显德府（西古城）、金达莱公园、龙门水库、青龙渔业园、石国水库、金达莱民俗村等。

（三）东城农业观光区

光东民俗村：位于延吉至长白山旅游热线上，全村323户，传统朝鲜族房屋与新农村建筑交织在一起，四周水田环绕。光东村利用传统房屋开展乡村回日游，吸引很多当年知青故地重游；利用绿色有机大米加工基地开展稻米旅游，不少游客品尝后赞不绝口，很多人还要带回一些。

琵岩村：坐落在著名的琵岩山风景区脚下，传统民居保存完好，村前为大片稻田，是一个最为景点的田园村落。

兴城村：位于延吉至长白山旅游热线上，是一个传统乡村，后山为苹果梨园，村前为平岗绿洲。

（四）平岗绿洲稻米

和龙平岗绿洲为中国著名的水稻之乡。平岗绿洲稻米具有悠久历史，渤海国时期中京显德府向唐朝纳贡，被称为“卢城之稻”；清光绪、宣统年间向朝廷贡米，被称为“御米”；1957年荣获周恩来总理亲笔题词“水稻奖”。由于土壤肥沃、水质良好，日照充足，昼夜温差大，干物质积累多，加之悠久的种植稻田历史，2007年和龙平岗绿洲被农业部认定为“全国绿色食品原料（水稻）标准化生产

基地”。

平岗绿洲稻米椭圆型，晶莹剔透，米粒完整，营养价值高；米饭香气扑鼻、油润光泽、粘软适口。多年来，平岗绿洲稻米以绿色、有机为立足之本，远销北京、上海等地。主要品牌有：

“平岗”大米——吉林众鑫绿色米业集团有限公司（头道镇龙水村）产品，通过“国家原产地地理标识保护产品”认证、ISO9001：2000质量管理体系认证，“平岗”大米获得“吉林省名牌”称号。

“鸭泉”大米——吉林艾利特米业有限公司（东城镇东丰社区）产品，被环保总局命名为“国家有机食品生产基地”，“鸭泉”大米成为“国家机关特需专供”有机大米。

“琵岩山”大米——延边东城无公害农特产品公司（东城镇光东村）产品，被省环保局授予“吉林省有机食品生产示范基地”。

三、渤海中京显德府——西古城

（一）唐代渤海国

靺鞨为东北地区一个古老的肃慎族系，隋唐以前先后称肃慎、挹娄、勿吉等，隋唐时期称靺鞨。公元698年靺鞨人首领大祚荣率众在长白山下建立震国，建都敖东城（今敦化市），公元713年唐朝封大祚荣为渤海郡王，改称渤海国。渤海国曾四易

其都，一迁中京显德府（和龙西古城），二迁上京龙泉府（黑龙江省宁安县渤海镇），三迁东京龙源府（琿春八连城），四迁上京龙泉府。据史学家考证，渤海国把都城从敖东城迁往显德府，就是出于发展农业的考虑。

渤海国强盛时期疆域面积与现在东北三省面积差不多，包括吉林省绝大部分，黑龙江省大部分，辽宁省的小部分，俄罗斯滨海边疆区和朝鲜半岛的部分地区，辖5京15府62州130余县，与外部建立5条交通要道，把白山黑水这块宝地第一次推向繁荣昌盛，被誉为“海东盛国”。渤海国是东北地方民族政权，为唐朝附属国，传世15代，前后延续229年，公元926年，被契丹族所灭。

（二）渤海中京显德府——西古城

西古城位于和龙市西城镇古城村，距西城镇4公里，距和龙市23公里。西古城是唐代渤海国五京之一的中京显德府遗址，1996年被国务院列为国家级重点文物保护单位。西古城城址有内外双重城垣，内外城均呈南北纵向长方型，城垣为土筑。外城南北长720米，东西长630米，南、东、北垣保存较好，残高一般在1.5—2.5米左右，最高处可达4米。东垣偏南部各有一个缺口，西垣基础保存完好。内城南北长310米，东西长190米，城垣基础尚清晰可辨，现辟为小路或田埂。内城共有5座宫殿遗址，南北纵向沿同一轴线分布有3座宫殿遗址，分别编为1、2、5号宫殿，2号宫殿东西两侧各有一座宫殿，编

为3、4号宫殿。

西古城是目前发现为数不多的、几个完整的渤海国建筑遗迹之一，因而具有特殊的历史地位、考古价值和学术研究价值。

渤海国时期多次向唐朝纳贡，主要贡品为“太白之鹿、率滨之马、卢城之稻、北海之鳍”，其中“卢城之稻”就是中京显德府卢州所产稻米。

(三) 龙头山古墓群

在西古城以东8公里处有一座著名的古墓群——龙头山古墓群，是唐朝渤海国王室贵族的墓地之一，分为龙湖、龙海、石国三个墓区，1988年被国务院列为全国重点文物保护单位。龙湖墓区位于龙头山北部，占地2万平方米。龙海墓区位于龙头山中部，占地6万平方米。石国墓区位于龙头山南部，占地0.5万平方米。

(四) 贞孝公主墓

位于龙海墓区，是渤海国第三代王大钦茂四女夫妻合葬墓穴，墓葬里壁画是至今为止唯一完整的渤海时期壁画，对研究渤海国历史、文化以及与唐朝密切关系有着极其重要的作用，甬道出土的墓志铭一直为国内外专家学者所关注。

四、龙门水库

龙门水库位于头道镇龙门村，距头道镇10公里，水面232公顷，总库容4200万立方米，是一个

风光秀丽的避暑度假区。龙门水库山清水秀，没有污染，加之交通方便，一直是各单位集体出游的好地方，乘快艇、吃野餐、野外娱乐活动，再炖上活鱼，别有风味。

龙门水库下游的龙泉屯利用当地资源开办许多农家饭庄，主要有活鱼馆和土鸡店两类，胖头、鲤鱼、酱焖柳根、小鸡炖蘑菇以及自家田园里种植的蔬菜等，吸引许多自驾车游客。

五、石国水库

石国水库位于头道镇石国村，距头道镇12公里，水面148公顷，库容1500万立方米，是以防洪、灌溉、养殖为主的水利工程，现已开发钓鱼、品鱼、游船、避暑等休闲度假旅游项目。

石国水库上游为杨木顶子山城（渤海国时期山城遗址）和福洞河，森林生态，河流清澈，很多登山爱好者来到这里寻觅山城遗迹。

六、青龙渔业生态园

位于和龙市头道镇青龙村，地处龙门水库上游2公里处，是一个集冷水鱼繁育养殖、特色餐饮、休闲度假为一体的综合性渔业生态度假园区。生态园利用地下泉水养殖冷水鱼，常年水温在7—16℃之间，养殖品种有虹鳟、金鳟、细鳞、哲罗、红点

鲑、花里羔子等7个品种，产品销往吉林、黑龙江两省。

(一) 渔业生态园

“山不在高，有仙则名。水不在深，有龙则灵。”座落在灵山秀水间的青龙渔业生态园，让这远离尘嚣的地方成为古人描写的世外桃源。站在生态园东山上鸟瞰，各类鱼池错落有致地镶嵌其中，山庄、别墅点缀在青山碧水园区里。步入生态园，恍如置身仙境，绿草茵茵，鸟语花香，小桥流水，木屋亭榭，别有一番情趣。春天，可踏青赏绿，看满山的金达莱争先恐后地绽放；夏日，可享树荫下的习习凉风，亦可见生长在天然林中的林下参；秋天，可听秋虫鸣叫，看层林尽染，尝山果美味；冬日，可观松林雪景，银装素裹，静谧无边。

这里建设2000多平方米的别墅群，全部为木制结构，为吉林省最大的木制别墅群，一年四季都可接待游客。

(二) 冷水鱼美食

青龙渔场为吉林省第一大冷水渔养殖场，不仅规模宏大，更吸引人的是其用来养殖的天然地下水，历经多年，仍是“泉眼无声惜细流”。在这里，人们可以尽享“观园景，食美味”之乐，尽情品尝冷水鱼和山野菜系列佳肴，体验生态、健康旅程的愉悦。

(三) 采挖林下参

在青龙渔业生态园周边的天然林中生长着林

下参，经过十多年的风霜雨雪和自然淘汰，生存下来的林下参具有一定的野山参成分和较好的保健功能，游客可以在技术人员引领下自己采挖人参，充分体验挖棒槌的乐趣。

七、金达莱公园

金达莱公园位于西城镇西北2公里处，每年4月下旬，粉红的金达莱开满山坡，鲜艳夺目，十分壮观。为了保护和利用这些资源，开发金达莱文化产品，在这里建设了金达莱公园，占地50多公顷，每年举办“金达莱文化旅游节”。

金达莱学名兴安杜鹃，属于杜鹃花科植物，耐干旱瘠薄，能够在贫瘠的土壤环境里生存。最为可贵的是在4月下旬早春时节，万物刚刚复苏，树木和草本还未长出新绿，经常有晚霜和降雪的时候，金达莱傲霜斗雪开放出来，由于是先开花后放叶，漫山遍野粉红一片，格外引人注目。

“天上的杜鹃是布谷鸟，地上的杜鹃是金达莱”，金达莱象征着坚贞、顽强、不畏艰难的民族精神，被确定为和龙市花。中国当代著名诗人贺敬之看到盛开的金达莱赞叹到“山山金达莱，村村烈士碑”。

人们不仅喜爱金达莱，还流传着一段悲壮的传说。很早以前山下住着从小就失去父母的兄妹俩，靠砍柴、种地艰难度日。那时朝廷横征暴敛、欺压

百姓，地方官吏也巧取豪夺，鱼肉乡民，而且每年选送美女祭天。有一年妹妹不幸被选中，眼看着就要白白去送命，兄妹俩只好逃进深山。临近祭天之日，官兵包围了山林，连日搜山。当兄妹无路可逃时，一位白发老人给他俩一匹白马和一把宝剑，兄妹俩骑着白马、拿着宝剑与官兵搏斗，乡亲们也都操起家伙赶来帮忙，终于打退了搜山的官兵，并冲进官府打开粮仓分粮。朝廷闻讯派重兵前来镇压，杀死妹妹和白马，又把哥哥打得皮开肉绽，五花大绑地斩首示众。一路上哥哥顶着风雪，鲜血淋漓，一步一个血红的脚印。不久，就在哥哥走过的山坡上，长出许多粉红色的山花，这种花性情刚烈，专门在寒冷的冰雪中顶风怒放，人们把这种花称颂为“金达莱”。

八、金达莱民俗村

金达莱朝鲜族民俗村位于和龙市西城镇，地处平岗绿洲西端，坐落在长白山旅游热线上，距西城镇2公里，距和龙市17公里。

民俗村共有85户，都是朝鲜族家庭，传统朝鲜族房屋，歇山屋顶，灰瓦白墙，房柱外露，木制烟筒，有院无墙，满屋大炕。

这个村过去主要靠种植水田生活，保留着较为完整的生产方式，如今依托于朝鲜族民俗文化资源，开发民俗旅游项目，开办朝鲜族特色餐馆、家

庭旅馆、民俗展览馆，建设民俗表演中心、停车场、购物店、旅游厕所等，向旅游团队演出欢快的歌舞和传统的朝鲜族婚礼，游客可以尽情地欣赏和参与其中，与朝鲜族同胞互动和交流，充分体验朝鲜族民俗风情，留下美好的记忆。

每年9月下旬水稻即将收割之际，金达莱民俗村举办“农乐节”庆祝丰收，让游客在绿色有机水稻基地品尝新大米，特别是用朝鲜族铁锅做出来的大米饭，“油汪汪、香喷喷”。

九、仙景台国家级风景名胜区

位于和龙市南坪镇，距市区30公里，是去往南坪口岸的必经之地，仙景台总面积43平方公里，是典型的花岗岩地貌，群峰耸立，千姿百态，秀美壮丽。仙景台历史源远流长，唐朝渤海国时期，为第三代王大钦茂及中京显德府王室贵族的游览地。因此，仙景台自古就有“天下第一仙景”的美称。2002年被批准为国家级风景名胜区。

（一）高丽峰

海拔845米，是弧形花岗岩地貌组合的山峰，造型雄伟壮丽，相对高差340米。山峰中神仙宫、千姿岩、仙耳岩、象鼻岩、盘龙松、长寿松等形成景观群，无论从观赏价值或美学价值都属国内少有的。

（二）骆驼峰

经过数千年的多组裂隙和层状风化形成，是一

个高30米、长54米的天然雕塑岩，海拔高930米，因造型完美，轮廓清晰，形似骆驼而得名。

(三) 长寿峰

海拔高890米，是花岗岩石层状风化形成的二层盘石舞台。长寿峰与仙景峰、高丽峰、独秀峰、彩悬峰组合在一起，峰峦叠翠，仙景无穷。站在峰顶俯瞰仙景台景区，云海漂浮在半山腰，奇峰峻岩时隐时现、动感俊秀。

(四) 三兄峰

海拔920米，是仙景台景区最高峰，为花岗岩石多组裂隙和层状风化形成的，在主峰顶部自然形成一排亲如兄弟的三个巨人。

(五) 仙人岩

经过数千年风雨和花岗岩自身裂隙、层状风化雕塑形成的仙人侧脸轮廓。脸长2米、宽1.5米。

(六) 仙耳岩

长3米，宽1米，酷似人耳。传说古时候仙景台住着神仙老翁天福，享受着人间朝仙拜佛的乐趣，当老翁接到回天宫圣旨离开人间天堂之时，把自己的耳朵留在千姿岩11米高的绝壁上，表达对仙景台的留恋。

在千姿岩上，有一个象鼻岩，形象逼真，是花岗岩天然雕塑奇观之一。

(七) 神仙宫

经过数千年球状风化形成的一个天然花岗岩球宫，高2.1米，宽2米，深1.5米。坐落在高丽峰上。

脚下是悬崖深谷，眼前为林海，天上云雾滚滚，犹如仙境，因此被称为神仙宫。在不远处有一个仙人岩，是花岗岩山体经过层状风化和雕塑形成的仙人侧脸造像，长2米、宽1.5米。

（八）盘龙松

在高丽峰悬崖中部岩石上盘旋着一棵松树，身上还背着一块暴风雨中滚落下来的2吨重大石头，在石缝中经历150多年的磨难，艰难地长成9米高的苍松，树干曲折，树枝棕红色，树皮鱼鳞状，是罕见的奇松。

（九）树包石

在不断风化离隙的山体岩石挤压下，石缝里一棵柞树大角度向外倾斜，当遇到离树根3米远的一个扇子岩时，树木倚靠在1.2米高石头顶上，历经百年，树石结缘，柞树包着石头，借助于岩石的支撑生存下来，形成树石相助的天仙配景观。

十、朝鲜茂山眺望

从南坪口岸沿图们江上行12公里便是虎岩景点，与朝鲜茂山郡隔图们江相望。站在这里可以眺望茂山全景，整个县城环绕在美丽的江湾之中，传统的房屋、整齐的街路，令人驻足观看。茂山是一个工业城市，尤以出产铁矿石而闻名，站在图们江岸边就能够看到茂山郡一片繁忙的生产与生活景象。

在和龙南坪沿着图们江溯源而上，沿途可以观

赏很多朝鲜传统的城镇与村庄。

十一、图们江第一镇——崇善

崇善镇位于中朝边境线上，地处图们江上游，有着“图们江第一镇”之称，距和龙市区80公里，距长白山91公里。镇内古城里口岸与朝鲜设立的三长里口岸由“图们江第一桥”连接，是去往朝鲜三池渊郡和长白山东坡的旅游通道。由于图们江上游江面较窄，所以在崇善镇不用出国就可以耳闻目睹朝鲜人生产和生活情景，经常有中朝两国居民向对方招手示意。很多自驾车游客来到崇善，浏览中朝边境风光；户外运动爱好者则登上军舰山，俯瞰中朝两国小镇风貌。

崇善是一个生态环境十分完好的边境小镇，青山绿水，原始自然，有着纯朴的朝鲜族民俗风情和生活习俗。曾有一位游人浏览长白山、圆池和崇善后赞美：“长白山高沟壑深，圆池碧绿静无痕，一江春色垂钓晚，崇善山水不着尘”。

崇善是连接长白山与和龙、延吉的一个重要中转站，这里建设的旅游服务中心，为游客提供餐饮、住宿、购物和出境等旅游服务。

十二、红旗河漂流

红旗河是图们江上游支流之一，发源于和龙甑

峰岭南麓，在崇善镇以西1公里处汇入图们江。红旗河漂流起点为崇善镇元峰村，终点是红旗河瀑布，也就是红旗河入江口，全长6公里，平均水深1.3米，用时1.5小时。红旗河为森林河谷，水量充沛、落差大，富有刺激性和挑战性。这里青山叠翠，河水清澈，经常可以看到冷水鱼的身影。游客漂流途中能够临近美景如画的石壁，在石壁画廊前可以留下自己漂流时难忘的形象。

十三、图们江峡谷

在崇善镇以西3公里的东江村与大洞村之间，图们江迂回在长1000多米、宽100多米、深50多米的图们江峡谷之中。峡谷里石林整齐排列，陡直挂在谷壁上，湍急的江水在石林下流淌。春季，金达莱开满山崖；秋季，峡谷布满枫叶和山里红果实。

在图们江上游还有多处峡谷景观，行进在边境公路上，或俯视峡谷和谷底森林，或穿越峡谷，仰望奇峰奇岩，中朝两国山水交织在一起，景色迷人。

十四、广坪白桦林画廊

在图们江上游广坪林场至图们江源35公里边境线上，分布着大面积白桦林，成为摄影爱好者和自

驾车游客必选之地，被誉为广坪白桦林画廊。

白桦林是一个很另类的森林群落，为森林演替中的先锋树种，适宜在自然环境较差或人为活动后先期进入空地生长繁育，形成树林。白桦有着惹人喜爱的、洁白的、修长的体态，笔直的躯干昂首向上，身上的枝叶也是力争上举，绝不旁逸斜出，像一把把白色闪亮的利剑直刺苍穹。初春的白桦林，地上绿草如茵，林中充满生机和活力；盛夏的白桦林，在绿色世界中露出抢眼的干枝；金秋时节的白桦林，就像一幅幅油画，满眼都是金黄色景象；雪地上的白桦林，显得十分坚强和清秀，树干上的黑色斑驳格外醒目，有不少像人的眼睛，越看越有眼神。广坪白桦林拥有2种类型。第一种为湿地白桦林，常与落叶松混交，树干笔直，林下灌木稀少，类似“竹林”形态；第二种为台地白桦林，2—3株丛生，常与杨树、柞树、枫叶树混交在一起。

十五、金日成钓鱼台

金日成钓鱼台距崇善镇46公里，距图们江源10公里。钓鱼台为20世纪70年代搭建在图们江上游中朝两岸上的木台，中国也称此地为前哨。

20世纪30年代，金日成将军在茂山地区开展抗日斗争中，曾经率领部队宿营在钓鱼台这个地方。1962年金日成又来到这里，一边钓鱼，一边构思“金日成主体思想”。因此，朝鲜把这里确定为爱

国主义宣传教育基地，每年朝鲜组织数万人到此参观并接受教育。

在钓鱼台两岸生长着天然落叶松，5月上旬，嫩叶初放，一片葱绿；9月下旬，还原到黄花松金黄本色，地上铺满金黄针叶，两岸金黄树林，蓝天、碧水、金色树林，诗情画意，美不胜收。

十六、图们江金色大道

从广坪林场至长白山北景区山门70公里公路两旁，分布着大量落叶松（俗称黄花松），广坪林场至金日成钓鱼台25公里多为人工林，金日成钓鱼台至长白山北景区山门45公里则为天然林。每年秋季，松针由绿色变为金黄色，一部分飘落在道路上，一部分留在树上，来到这里仿佛进入了金色世界，满眼都是金黄色。所以，人们把这条百里通道称为图们江金色大道。在这条金色大道上，人们可以体验“车在林中行，人在画中游”的惬意。

十七、图们江源

图们江源景区位于长白山东麓中朝边境线上，距长白山北坡山门35公里，距崇善56公里。2002年12月，和龙林业局在广坪林场建立了图们江源国家森林公园，辖区面积12636公顷，主要包括图们江源和图们江峡谷景区。

图们江发源于长白山白头峰东麓，由多股溪流汇集而成，上源为红土山水，发源于白头山以东红土山，东流3公里与中国一侧母树林河相会后成为中朝两国的界水，并形成一个长约2米、宽约1.5米的椭圆形汇集区，这就是图们江源头。在图们江源头地带，中朝两国设立69号界碑，分为69（1）、69（2）、69（3）三块分碑，形成一个两国共有的三角形区域，俗称“三角界碑”。游客来到这里，几乎一步即可跨出国境，令人感到十分神奇。

十八、图们江

图们江是中国与朝鲜的界江，流域面积在中国一侧2.3万平方公里。图们江是延边州第一大河流，满语称图们色禽，图们意为万，色禽意为河源，即万水之源之意。图们江发源于长白山主峰东麓，干流经和龙、龙井、图们、珲春4市，在防川土字牌出境后注入日本海，全长525公里，其中，中朝界江510公里，俄朝界江15公里。图们江在中国境内主要支流有红旗河、海兰江、布尔哈通河、嘎呀河、珲春河、圈河等。

十九、仙峰国家森林公园

位于和龙市西城镇，坐落在八家子林业局先锋

林场，地处长白山旅游热线中途上，距和龙市区30公里，距长白山109公里。

（一）原始森林景观

仙峰国家森林公园以原始森林生态为亮点，在茂密的阔叶红松原始林中，蕴藏着峡谷溪流、暗河瀑布、高山湿地、道庙遗址、仙人湖、枫叶谷、紫杉王、岳桦树、睡佛、云海等景点，还有被称之为人间仙境的十里雾凇景观。一年四季，景色各异，春季有大面积的野花和山野菜；夏天茂密的森林和溪流是一个极好的避暑度假地；秋季到处是鲜艳夺目的枫叶和如诗如画的五花山；冬天则是林海雪原和森林雾凇。

（二）远眺长白山

由于长白山旅游热线穿越仙峰国家森林公园，在视野开阔地带，人们可以眺望长白山。每年9月至翌年6月晴朗天气里都可以看到长白山雄姿，尤其是春秋时节，在70多公里的茫茫林海上矗立起洁白的长白山雪山，令人神情向往。

（三）森林雾凇

仙峰岭属于甑峰岭山脉，这是在延吉盆地与长白山之间横亘的一道山脉，从初冬11月至翌年3月，茂密的原始森林散发出来的水汽受小气候影响盘旋在山峰的南坡，遇到冷空气便在树木和草丛上形成雾凇。从远处看，十里森林雾凇，气势磅礴；从近处看，棵棵草木玉树琼花，晶莹剔透，身临其境，由银色世界带来的美妙，令人赞叹不已。

(四) 紫杉王

在仙峰森林公园有2株面向游客开放的国家一级保护植物——紫杉，其中一株树干直径84公分，树高18米，树龄1360年。紫杉又名东北红豆杉，为常绿针叶树，生长缓慢，材质坚硬，是第四世纪冰川后遗留下来的世界珍稀濒危植物，素有“植物界大熊猫”之称。紫杉树皮及材质赤红色，老百姓俗称赤柏松。由于紫杉针叶中含有抗癌特效药物质紫杉醇，身价超过黄金，因而更加备受关注。

(五) 仙峰五花山

五花山与枫叶是一种绚丽的自然景象。初秋时节，早晚温度低，树叶慢慢丧失生产叶绿素的功能，绿色也渐渐地退掉了，这时叶中大量的胡萝卜素和花青素显现出来，叶子就变成橙黄、黄色、红色，人们称之为枫叶。轻霜过后，就会加速这个转变过程。在长白山林区，一般来说，柞树、杨树、白桦叶子多数变为淡黄色或青黄相间；落叶松针叶为金黄色，民间也叫黄花松；红叶则多数为槭树科树木，如色木槭、假色槭、拧筋槭、白牛槭、茶条槭，也有山梨、山杏、忍冬、花楸、山葡萄、越桔柳和一些草本植物；常绿的松树群则绿中浸润着橘黄。这些斑斑驳驳、重重叠叠的天然风彩，宛如起伏的锦缎，把山岭打扮得妖娆多姿、壮美迷人，人们把这种美丽的景象称为五花山。

二十、仙峰滑雪度假村

仙峰滑雪度假村地处仙峰岭北坡，最高海拔1571米，最大落差680米，能够满足多项国际滑雪运动需求。滑雪期从11月下旬到翌年3月下旬，长达120天，是东北地区滑雪期最长的滑雪场。仙峰滑雪度假村占地650公顷，由初级、中级、高级雪道组成，配套建设综合楼、休息所、停车场、森林别墅等服务设施。在这里滑雪的同时，还能欣赏茂密的原始森林和宏大的森林雾凇。

二十一、青山里战役纪念碑

1920年9月12日和10月2日，日本人策划两次武装袭击珲春县城的“珲春事件”，烧毁日本驻珲春领事分馆，打家劫舍、杀人放火。接着，日本以贼喊捉贼的伎俩，把责任强加给延边反日团体，调集2万多兵力，对珲春、汪清、龙井、和龙进行野蛮“讨伐”，制造了骇人听闻的“庚申惨案”。日军杀人放火、奸淫抢掠，无恶不作。10月中旬至11月下旬，共杀害3600多名群众，烧毁民宅3520多间、学校59所、粮食6万石。面对日本侵略军的血腥屠杀，朝鲜族反日部队在10月21—26日展开反击日军“围剿”战斗，同日本侵略军在和龙三道沟、二道沟一带进行激烈战斗，史称“青山里战役”，也称“青山里大捷”。

白云坪战斗：10月21日，反日军政署部队在白云坪附近全歼日军先遣队90人。

泉水洞战斗：10月22日，反日军政署部队在泉水洞附近全歼日军骑兵第27联队所属岛田小队。

完流沟战斗：10月21日，日军兵分两路围攻洪范图联合部队，洪范图识破日军意图后率部队转移，日军在千里峰南北两侧自相残杀，伤亡惨重。

鱼浪村战斗：10月22日，朝鲜族反日部队（包括军政署部队、洪范图联合部队）与反扑日军（东支队本部、饭野部队）一千余人，在鱼浪村进行激战，消灭日军数百人，日军讨伐队遭到重创。

青山里战役以少胜多，震惊中外，粉碎了“日军无敌”的神话，是一次重要的历史性战役。为告慰在青山里战役中浴血奋战的英烈们忠魂，2001年8月，和龙市在青山林场建立“青山里抗日大捷纪念碑”，距市区18公里。

二十二、老里克湖与海兰江

（一）老里克湖

位于和龙市甑峰山西北，地处和龙市与安图县交界处，海拔1470米，面积50多公顷。老里克湖是一个高山季节湖，丰水期积水成湖，枯水期一片沼泽，由于海拔、气候因素，老里克湖多以高山沼泽湿地形态出现，以乌拉草为主，十分茂盛。在湿地边缘的塔头墩子上，群生珍贵的越桔，结满红色浆

果。老里克湖是坐落在高山之巅的一个平湖，若不是置身这块平坦宽阔的湿地，很难想象大自然的无穷造化。由于湿地四周分布着茂密而又暗绿的原始森林，加之人迹罕至，动物踪迹较多，令人感到十分神秘。1952年美蒋空投特务在此频繁活动，受到解放军、地方公安和民兵的围剿，有一名公安干警在围剿中牺牲，电影《寂静的山林》就是以这个事件为背景改编的，并在老里克湖进行实地拍摄。

从和龙青山林场的一条林道往里走，沿着海兰江河源溯流而上16公里就到了老里克湖。5—6月，这里山花盛开；9—10月，大山之巅呈现金色草地，1—2月，到处是林海雪原和森林雾凇。很多自驾车和登山爱好者来这里寻觅纯天然、原生态带来的快乐。

（二）海兰江源

老里克湖是海兰江发源地，源头为沼泽之中的一个溪流，一步就能跨越，顺流而下越来越宽，水量越来越大。海兰江河源穿梭于沟壑石塘之中，水流川急、浪花飞溅，河源有多个阶梯瀑布，石头上长满苔藓植物，在岸边山崖和原始森林中，有几处包裹在苔藓之中的石林，一步一景，美妙至极。

（三）海兰江

也叫海兰河，全长145公里，流域面积0.3万平方公里，主要流经和龙、龙井，形成平岗平原和细田平原，在龙井与延吉交界地带，形成海兰湖，并在下游不远处与布尔哈通河交汇，而后流入图们

江。20世纪60年代海兰江出名是因为歌曲《红太阳照边疆》唱响了祖国大地。现在依然是“长白山下果树成行，海兰江畔稻花香”，这里成为中国北方著名的水稻之乡。春天，登上山峰鸟瞰海兰江水田，田埂里平静的水面、嫩绿的秧苗，与村庄融织在一起，呈现出美丽的田园风光；金秋时节，走进田间和村里，处处可以看到农村丰收的景象。

(四) 甌峰山

甌峰山是甌峰岭山脉主体山岳，海拔1676米，为和龙市最高峰、延边第三高峰。甌峰山高大、雄壮，山体梯形，山脊横向1000多米，中部略凹一些，从远处看上去，很像一个枕头，所以，当地人多叫枕头峰。甌峰山里梅花鹿、狍子、林蛙、人参、越桔、五味子、刺老牙、蕨菜、马蹄叶等资源极为丰富。由于海拔高，这里早在10月上旬就有下雪，山上呈现雾凇景观，山下是枫叶和五花山。

甌峰山距和龙市34公里，这里山高坡陡，森林茂密，人烟稀少，是登山露营人员喜爱的地方。

二十三、青山高架铁路

和龙至白河铁路为东边道铁路重要一段，刚刚开通几年时间，就成为高架铁路探秘及火车观光的热点。这条铁路跨越和龙西部青山岭、甌峰岭等高海拔林区，为保护当地森林资源和生态环境，建设中采取很多高架铁路方式，使铁路线穿梭于长白山

林海。正因如此，乘坐这条铁路列车沿途可以俯视原始森林与茫茫林海，浏览青山岭、甑峰山、红旗河、老里克湖、五道白河等景观，还可以远眺长白山，从而实现高架铁路观光与穿越长白林海的梦想。

很多游客从长白山下来之后选择这条火车观光路线，也有不少人从和龙乘火车去往途中林区，采集山野菜，走进大自然。

朝鲜族民俗风情

和龙素有“歌舞之乡”、“水稻之乡”、“金达莱故乡”的美誉，因此，朝鲜族民俗风情是和龙市一道亮丽风景线，也是最具特色和开发前景的旅游资源。

一、房屋、服饰、饮食

(一) 传统房屋

“四面坡、白灰墙”是朝鲜族传统房屋的显著特点。屋顶主要有庑殿式、歇山式、悬山式，其中歇山式是朝鲜族普遍喜欢的屋顶，四面坡。一般为草盖泥墙或瓦盖泥墙，刷白灰。房柱使用方木，抹墙时露出房柱与横带端面，显示出一种几何图形的美。在南面的墙根处设有檐阶，主要作用是放鞋和乘凉。进入屋里只有1.3米见方的地面，连着地下烧火的灶台，其余是满屋的大炕，中间用泥墙或木板隔成几个单间，散热面积大，取暖效果好。朝鲜族妇女特别勤劳，爱清洁，室内窗明几净，简洁美观，炕上一尘不染。朝鲜族房屋多建在山坡下平地上，不论泥草房还是瓦房，白灰墙都显得格外显眼，从远处就能辨认出别具一格的朝鲜族村庄。朝鲜族擅长种植水稻，在日常生活中也以米饭为主食，所以，朝鲜族村屯大多与稻田融合在一起，

并形成纯朴的稻田文化，如《插秧歌》、《农夫歌》。

（二）传统服饰

自古以来，朝鲜族就讲究洁净，崇尚白色，素有“白衣民族”之称。朝鲜族多穿前翘的“勾勾鞋”。男子上衣斜襟，无扣，用长布带在一旁打结，外套坎肩；裤裆肥大，叉开得很低，裤脚扎紧，多为灰色，出门时外加长袍，多戴礼帽。女子喜穿衣裙，上衣短，偏襟，无扣，斜襟上镶白布边，年轻妇女和少女则喜欢在袖口和衣襟上镶鲜艳的绸缎边，飘带也用彩色绸缎制成。缠裙多褶，长至脚面，宽大飘逸，色彩鲜艳。朝鲜族以彩虹为光明、美丽的象征，用七彩缎给孩子做衣服，希望孩子将来幸福、美好。2008年朝鲜族传统服饰被列入国家级非物质文化遗产名录。

朝鲜族传统的“三大三小”习俗至今较为完整的保留下来，即轱辘大车小、炕大房子小、裤子大衣服小。

（三）特色饮食

在朝鲜族饮食中，最具特色的有“冷面、狗肉、泡菜、糕点”四大类。朝鲜族冷面属于机压面条，在各种冷面中最讲究的是荞麦面冷面，而且讲究现吃现压。在和龙吃狗肉是一个体验旅游项目，尤其是喝狗酱汤可以促进新陈代谢，有利滋补身体。泡菜最具有朝鲜族饮食文化的代表性，泡菜的种类很多，最常见的有白菜泡菜、萝卜块泡菜、萝

卜丝泡菜、小萝卜泡菜、英菜泡菜、辣椒泡菜等。打糕是朝鲜族在喜庆日子里最常吃的食品，以蒸熟糯米为原料，用木锤推压捶打形成糕。

二、人生礼仪

(一) 朝鲜族婚姻

朝鲜族婚姻包括议婚、迎娶、后礼三个主要过程。议婚包括订亲和会亲家两个程序。订亲是指小伙子 and 姑娘经过一段恋爱或媒人介绍之后，由男方父母或其他男性近亲领着小伙子前往姑娘家正式提亲，如果姑娘的父母表示同意，小伙子当即向姑娘的父母磕头致谢。会亲家是指订下婚事之后，小伙子的父母择日带些酒食和彩礼前往姑娘家，姑娘家用男方带去的酒食或钱招待亲朋，借以表示这家的姑娘已经定下终身大事。迎娶过程在农村和城市有所区别。在农村，新郎先到新娘家接受“大桌”之后，带领新娘返回新郎家，新娘在新郎家接受“大桌”。在城市，新郎把新娘接到特定的婚礼厅举行婚礼仪式，而后带领新娘返回新郎家或者事先安排好的新居。婚礼由一名司仪主持，主要包括新郎新娘入场、宣布婚礼开始、新郎新娘交换礼物、互相敬礼、向双方亲人敬礼、双方家族代表讲话、来宾致贺词、新郎答词。最后新郎新娘共同接受“大桌”，这是专门献给新郎新娘的筵席，比一般的筵席大得多，摆放丰盛的食品，其中最重要的是嘴

里叼着一个红色尖椒的蒸熟的公鸡，为婚礼的吉祥物，红辣椒象征男性和阳刚，寄寓头胎生儿子。在婚礼中有一个抛瓢游戏，预测婚后生儿生女。新郎新娘一起抛瓢，如果瓢底朝上，预示生儿子；如果瓢底朝下，则预示生姑娘。后礼是指第二天吃完早饭进行舅姑礼，而后新娘同新郎一起前往新娘家省亲，有的当天返回，有的第三天返回。2008年朝鲜族传统婚礼被列入国家级非物质文化遗产名录。

（二）花甲礼

花甲礼是为纪念60周岁生日而举行的贺宴，在朝鲜族庆贺生日的礼仪中最为隆重。把10个天干与12个地支依次相配，从甲子配到癸亥，60年轮回一次称作60花甲子，花甲礼由此而得名。花甲礼是儿女们为庆贺父母健康长寿举行的贺礼，是表达孝心的一种礼仪。过花甲时，要给父母做一套新衣服。过花甲一般以男性为主，丈夫过花甲时，妻子即使不到60周岁也要一同过花甲。

花甲礼一般在礼仪厅举行，正面悬挂着写有花甲老人名字的横额，前面的花甲桌上摆放各种食品，中间放一只蒸熟的、叼红枣的公鸡作为吉祥物。举行贺礼时，过花甲的夫妻二人坐在正席中央，丈夫坐左侧，妻子坐右侧。过花甲老人的兄弟姐妹、近亲、同龄好友以男左女右为排序，分别坐在两侧。花甲礼由一名司仪主持，首先介绍花甲老人的主要简历与功绩，而后向花甲老人敬酒磕头表示祝贺。子女和亲戚们以先亲后疏、先长后幼、先

男后女的排序敬酒磕头，宾客们祝贺时，敬酒后鞠躬。不论儿女还是来宾，向过花甲的老人敬酒时，对陪坐在两侧的人们也要一一敬酒。贺礼后以丰盛的酒食招待来宾。朝鲜族老人过花甲是人生中一项大型礼仪活动，隆重热闹、载歌载舞，让老人尽情地享受晚年的天伦之乐。2008年朝鲜族传统花甲礼被列入国家级非物质文化遗产名录。

(三) 回婚礼

回婚礼是朝鲜族一生中很重要的礼仪之一，但不是什么人都能举办的，只有福寿双全的人才有可能举行。举办回婚礼必须具备三个条件。第一，时限为结婚60周年；第二，必须是原配夫妻；第三，所生子女都健在，并且没有犯法服刑者。回婚礼是60周年前婚礼的重演，老两口儿都要打扮成新郎新娘模样，儿女们也都要穿上一身干净的衣服。庆贺典礼开始之前，新娘要先在某个儿女家等待。新郎前去迎娶新娘之后，二人共同接受“大桌”，此时新郎的同龄好友们陪坐在身旁，新郎和新娘接受“大桌”时，先由司仪宣读贺词，而后由儿女们按长幼男女的排序，依次敬酒磕头一次。儿女们致贺完毕，参加贺礼的客人们抓取“大桌”上的食品带回家，据说孩子们吃了回婚礼食品能够命长。处理完“大桌”上的食品，新郎新娘共同坐在一台牛车上，在村子里游行一圈。参加贺礼的儿女和亲朋，跟随花车边走边舞。此时村子里新婚夫妇和年青夫妇们，备上酒桌在路旁等待，当花车路过

时，向新郎新娘敬酒。新郎新娘及其随行的儿女宾客们回到家里以后，共同进餐，尽情欢乐。

三、生活礼节

(一) 日常生活礼节

朝鲜族讲文明礼貌，尊老爱幼，重视文化教育，素有“礼仪民族”之称。在朝鲜族的道德观念中，尊老爱老是一个重要的美德，主要表现在为父母祝寿、日常生活中的敬老习俗等。酒桌上，年纪最大的人被尊为座上，先给座上敬酒。过旧历年时，年青人不仅要给爷爷奶奶拜年，还要给村里的老年人拜年。朝鲜语分为对上、对等、对下三种不同的等阶。说话时要根据不同的对象使用不同等阶的语言。跟长辈、上司、陌生人、不很熟悉的人谈话或在众人面前作讲演等，必须都要使用敬语，以示对他人的尊重。否则会被认为粗俗，不懂礼节。

(二) 禁忌

晚辈不能当着老人面吸烟，不准向老人借火点烟。晚辈不在长辈面前饮酒，如非同席不可，喝酒时晚辈要把脸转过去。给老人递东西必须用双手或者用右手递交，同时抬起左手做出双手递交的姿势。与老人同路行走，年轻人应走在后面，若有急事需要超过去，须向老人说明一下。遇到老人迎面走来，年轻人应站立路旁让道。对朝鲜族一般简称

朝族，但忌讳叫鲜族，日本侵略朝鲜和中国时期，把朝鲜人说成鲜人，鲜族这个词就是从鲜人转化过来的。

四、传统节日

(一) 旧历年

是朝鲜族最主要的节日，也是家族成员团聚的日子，因而住在他乡的儿女们都要回到父母身边一起过年。从腊月三十开始过年，这天小孩身穿有彩条袖子的喜鹊袄，晚间不能睡觉，要守岁，据传睡觉眉毛就会变白。正月初一都要穿新衣或干净的衣服，叫岁装。早晨首先祭拜祖先，称作“茶礼”。这天的早餐叫“岁餐”，吃饼汤或打糕，早餐时喝的酒叫“岁酒”，而且从年幼者开始喝。儿女们给祖父母和父母磕头拜年（家拜），饭后还要向长辈亲戚和村里老人拜年（村拜）。此时老年人向拜年的年青人说些吉利话，此谓“德谈”。这天开展各种民俗活动，其中最主要的是妇女们跳跳板和青少年们放风筝。初一夜晚为防止夜光鬼把鞋偷走，把平时脱在檐阶上的鞋拿进屋里，大门上要挂个箩。

(二) 正月十五

又称上元节。吃早饭时，每人都要喝一杯膈聋酒，又称明耳酒。正月十五的传统食品是掺入红枣的粘米饭或五谷饭。最具特色的民俗游戏是迎月与烧月亮房。到山上砍来松树枝，选择一块空旷地，

竖立三根木杆，绑成三角形支架，再把松树枝横绑在支架上，称作月亮房。到了傍晚，人们纷纷登上高处等待望月。据说谁先看到十五的月亮，这年就会交好运。当一轮圆月冉冉升起时，人们争先高喊“看见月亮啦，看见月亮啦”，随即把月亮房点燃，围绕着熊熊烈火，一边赏月，一边敲锣打鼓地跳舞。

(三) 端午节

旧历五月初五为端午节，是朝鲜族的传统节日中民俗体育活动最热闹的节日。在过去，每到端午节，朝鲜族聚居的城镇和乡村普遍开展各种民俗体育活动，主要有秋千、跳板、摔跤等，其中最出名的是端午秋千。

(四) 秋夕

旧历八月十五称作秋夕，也叫中秋节。这时早稻可以推出新米，各种果类也成熟了，到了秋夕这天，人们带着用新米做的食品和新鲜水果，到自家的坟地去除草和祭祀。秋夕的传统食品是松饼。这天，朝鲜族村屯普遍宰牛，把肉和内脏切割成小块，分成好多份儿，穿在荆条上分给各户。秋夕也举行各种体育比赛，如摔跤、秋千、跳板等，有的村屯还举行斗牛赛。

五、体育与游戏

(一) 民俗体育

摔跤：朝鲜族的摔跤运动在古代称作角力、高

丽技、撩跤，民间摔跤比赛多在端午节、秋夕等节日举行。一般分为少儿级和成年级，在特定的摔跤场举行。摔跤时两个人均在腰部和右大腿上套一个用宽布带绑结而成的套儿，称作腰带和腿带。两名摔跤手的腰带和腿带的颜色各不相同，一般为一红一绿。进入赛场后，面对面地紧帖着身子跪下右腿弯腰，左手抓住对方的腰带，右手抓住对方的腿带。裁判员猛然把哨子吹响，即为摔跤开始。摔跤人手脚并用，各使招数，谁先把对方摔倒或者使对方的膝部、肘部、肩膀、头部着地，谁就取胜。如此摔三次，胜两次者算作获得最后胜利。按照传统习俗，如果在运动大会上获得摔跤冠军，奖励一头牦牛。牛腰上系一条红布带，头戴大红花，由摔跤手骑着牛或者牵着牛绕场走一圈。

秋千：又称“半仙之戏”，是朝鲜族妇女们最喜欢的体育项目和游戏之一。在端午节这天，不论城乡，青年男女们普遍荡秋千，其景象十分热闹。过去在乡间荡秋千时，往往把秋千绳拴在粗壮的树枝上，但是正规比赛时要竖立秋千架，高度10—12米，两根柱子之间的距离，上端2米、底部3.5米，两根秋千绳分别拴在秋千架上端两根平行的横杆上，绳子下端绑结脚登，距地面80厘米。距脚登130厘米高处的秋千绳上，各拴一个用以系手腕的安全绳套。比赛前秋千架前竖立铃铛架，两根木杆上端拉一根拴有铃铛的绳子，距地面10米，这根绳子可以随时升降。比赛时，选手站在脚登上，两只

手分别伸入安全绳套之后抓住绳子。开始荡时，由一人站在脚登后面，两手抓住脚登把选手向前推送几步。此时选手用双腿一伸一屈地向高处悠荡，荡到一定的高度时，开始用脚或身子撞响铃铛，以撞响的次数多者为胜。另有一种比赛方法是，只比荡的高度，不计铃声多寡，谁荡得高谁获胜。2006年朝鲜族秋千被列入国家级非物质文化遗产名录。

跳板：是朝鲜族女性中特有的健身运动和游戏，对其起源有两种说法。一种说法是一个女子为了能看到被监禁的丈夫，发明了跳板；另一种说法是被禁固在深宅大院的妇女们，为了观看墙外的情景创造了跳板。朝鲜族有一句谚语“正月跳跳板，脚板不扎刺儿”。据说妇女们喜欢在正月跳跳板，是因为此时天气最寒冷，玩这种游戏既能御寒，又能健身。跳板用富有弹性的松木制作，成年人的跳板，长4.5—5米，宽35—40厘米，厚5—5.5厘米。跳板时两个人站在两端，由一人先跳起，落下时用双脚猛踏跳板，把对方弹起。跳板比赛一般分为拔高比赛和技巧比赛。拔高时在选手的脚脖子上拴绳，以选手向上升腾时所抽的绳子的长度来计算腾跳的高度。跳板技巧有前后分腿、空中滚翻、钻花环等花样。2006年朝鲜族跳板被列入国家级非物质文化遗产名录。

（二）民俗游戏

柶戏：可以进行个人比赛，也可以进行团体比赛。玩这种游戏要有柶、筹码、行马图三样东西。

柶是4根小木条，把两根等长的小木段劈成两半就成为柶，粗细长短因场合而异。小型木条柶一般用荆条或柳条枝制作，长约4—5厘米，大型木条柶用较粗的树枝制作，长约30—40厘米。筹码称作马，可以随便找一样东西充当，如火柴杆、苞米粒、瓶盖、石头子儿等。但比赛双方所用的马不能相同，以免混淆。行马图一般画在白纸上，或圆或方，中间有两条交叉线，共29个站点，以出马快而多者为胜。

拔河：是一种团体性的比赛游戏，所用的绳子比较特殊，由主绳和侧绳构成。侧绳连接在主绳两侧，人们各站在主绳的两侧拽着侧绳拔河。主绳由两根组成，一根称作雄绳，另一根称作雌绳。两根绳的粗头均做成环状，进行拔河比赛时，把雄绳的环插入雌绳环内，然后在雄绳的环里插上一根木头，称作簪子木。主绳的直径有1米左右，由30—40根直径3厘米的草绳组合而成。参加拔河比赛的人少则几十人，多则几百人。如果在一个村里进行比赛，往往以村中央的一条道为界，居住在大道两侧的人各为一伙。如果两个村进行比赛，或以一条大道为界，或以一条小河为界。拉拉队敲锣打鼓，呐喊助威，场面十分壮观。在端午节等节日里拔河不仅是单纯的比赛，还是一种预祝丰收的集体性游戏。比赛的一方为东部、拉雄绳，一方为西部、拉雌绳。东象征男性，西象征女性。从人类的历史来看，最早从事农业生产的是女性，因而在一个村内

进行比赛时，最终要让西部取胜。假如比赛3次，如果头两次东部获胜，第3次就要败给西部，借以象征农业丰收。

六、歌舞与乐器

(一) 歌舞

农乐舞：原是朝鲜族农村在旧历年、正月十五等节日和各种庆祝活动中经常进行的一游戏，打头的人高举大旗，上面写着“农者天下之大本”，有几个人手持小锣、锣、手鼓、圆鼓、唢呐等乐器敲打吹奏，其余的人身穿农乐服，脸戴假面具，小锣手指挥和引导整个队伍一边跳舞，一边随时变换形式，这种游戏后来转化为农乐舞。2009年朝鲜族农乐舞被列入世界非物质文化遗产名录。

长鼓舞：原称杖鼓，是朝鲜族代表性的舞蹈之一，脱胎于传统的农乐舞。长鼓是朝鲜族主要打击乐器之一，两头粗、中间细，左边鼓筒直径比右边大1厘米，左边鼓皮厚，右边鼓皮薄，中间用松紧绳来连接和调整。长鼓的右边用一根饰彩穗的竹条敲，左边用手，右边声高左边声低，能敲击出丰富多彩的节奏。长鼓在农乐舞里由长鼓手击打，起伴奏和渲染气氛的作用，当情绪高昂时，长鼓手常常随着众人一起翩翩起舞，因其身前挎着长鼓，起舞时侧重于击鼓的形体动作。经历代艺人创作和丰富，长鼓舞便在20世纪初期以独立的表演形式从农

乐舞里脱颖而出，每逢佳节之日，民间常出现跳长鼓舞者，深受群众欢迎。2008年朝鲜族长鼓舞被列入国家级非物质文化遗产名录。

象帽舞：原称象毛舞，属于独特的技巧表演，舞者以颈的力量频频摇动头部，使所戴象帽的飘带旋转如风，似车轮飞转在舞者头顶和身体前后左右，划出一圈又一圈光辉耀眼的彩环。象帽以飘带的长度分大、中、小三种，长者达12米，短者仅1.5米。甩象帽动作花样翻新，含平甩、左右甩、主甩和抖露甩象，能够边甩边跳跃，表演出甩条跨步和伏身甩条等高难动作。2006年，朝鲜族象帽舞被列入国家级非物质文化遗产名录。

顶水舞：因舞者头顶水罐起舞而得名，是朝鲜族女性表演的传统舞蹈。朝鲜族妇女习惯用头部顶着器物行走，在插秧、锄草季节，妇女们也常头顶水罐把食物、米酒等送至田间地头。顶水舞即在这种生活习俗基础上形成的，在群众中间广泛流传。20世纪50年代，顶水舞在各地随处可见，成为当地群众最广泛的民间舞蹈之一，通过模拟顶罐行进中的动作和轻松优美的舞姿抒发欢乐心情。

据传说，从前有个财主霸占了村里的土地和河流，乡亲们种稻喝水都得要花钱。有一年发大水，冲了乡亲们的稻田，大伙就向财主要钱。财主一算觉得吃亏了，就不承认河水是他的了。于是乡亲们又说“把以前收的吃水钱还给我们吧”，财主无奈，只好给大伙退钱，但却把这事记在心里。

又过了一年，国王下令召集民工修宫殿，这里的男人都去了，财主想这回报复的机会来了，还得收取留在村里女人的喝水钱！财主一高兴，一下子乐死了。临死前告诉儿子，“你要趁男人不在家，对妇女进行报复，吃瓜都挑面的捏，对穷人得挑脖子软的欺”。可是，财主的女儿心眼挺好，就把这些话告诉了大伙。村里的妇女都在琢磨，咋样才能表示俺们的脖子不软呢？想啊想啊，终于想出了一个办法。大家去河边取水路过财主家门口时，把水罐放在头上顶着，以示脖子都是硬的。再说财主家的少爷遵照父亲的遗嘱，四处寻找脖子软的妇女，他看妇女们各个挺着脖子，顶着水罐来回走，这显然都是硬脖梗，也就不敢欺侮她们了。他又向河边洗衣裳的妇女走去，可是妇女们手上都有应手的家什——洗衣棒，他一靠近就举起来，吓得扭头就跑了。这样过了三年，他也没找到脖梗软的人。这时外出做工的男人们回来了，妇女们穿上干净、鲜艳的长裙，把大碗米酒、小菜儿等都装进罐子里，用头顶着；手里握着洗衣棒，来到村口迎接亲人。男人们觉得奇怪，一问才知原委，所有的男人都拍手称快，夸奖自己的女人有骨气。时间长了，朝鲜族妇女们也就习惯顶着水罐取水了。

扇子舞：源于传统巫俗，后来发展成为表演性的一种舞蹈形式。很早以前，以卖艺为生流浪艺人，为谋求生存，常在村落里进行各种表演，内含绳上杂技、地面技艺等，称为“歌舞百戏”，其中

常有扇子舞。由女子表演，用扇子把脸遮住，横线碎步跑出，来到表演场地中央后原地转圈，然后将扇子甩合在一起，向观众行礼。此后舞蹈动作由慢转快，舞姿多变，时常跑大圈。扇子舞属于民间艺人舞蹈，舞动扇子与执扇造型有机地融为一体，在舒缓的节奏中给人以优美典雅的感受，在轻巧的节奏中则显得欢快活泼。

假面舞：是戴假面具表演的舞蹈，综合唱诵、对话、舞蹈等艺术形式，具有戏剧性，舞蹈节奏为“打令”和“古哥里”，伴奏乐器有箫、笛、鼓、长鼓、三弦琴等。假面舞多用于表现讽刺性内容，情节活泼、幽默，一般在节日和娱乐场合表演。

（二）乐器

洞箫：是重要吹奏乐器，管长70厘米，吹孔在上端，音色多变，低音区沉闷，中音区柔和，高音区尖锐，声音持续不断，强弱自如，能生动地表现出喜怒哀乐等各种情感。演奏洞箫的人越多越好，合奏的洞箫声乐更加感人。洞箫携带方便，每当逢年过节喜庆的日子，朝鲜族群众常常穿上节日的盛装，在洞箫和长鼓的伴奏下边歌边舞。2008年朝鲜族洞箫被列入国家级非物质文化遗产名录。

伽倻琴：为朝鲜族传统弦乐器之首，是民族色彩很浓的弹拨乐器，形状近似于古筝。伽倻琴在演奏时，一端着地，一端放于腿上，右手弹，左手拨弄，表演姿态稳雅别致。伽倻琴富有表演力，是善于表达民族柔和情感的民间乐器。

长白山风光

长白山坐落于吉林省东南部，群峰林立、气势宏伟，主峰白云峰海拔2691米，是中国东北第一高峰。清朝长白知县张风台留下的诗句“千年积雪万年松，直上人间第一峰”，对长白山给予生动的描绘。

很久以前就有对长白山的文字记载，在2000多年前的《山海经》里称不咸山，汉代称单单大岭，魏朝称盖马大山，南北朝称徒太白，唐朝称太白山。金朝起始称长白山，金世宗大定十二年（1172年），封长白山为“兴国灵应王”，并建庙宇进行祭祀。清朝视长白山为“满族发祥地”，康熙皇帝御封长白山为“山神”，钦定每年春秋都要举行祭祀活动；康熙、乾隆两位皇帝御驾亲躬，东巡来到吉林市小白山望祭遥拜长白山；康熙十六年（1677年），清廷派遣内务大臣武穆纳率员看验长白山，6月17日登顶，次日返下。在武穆纳给康熙皇帝的奏折上，对长白山顶部景物做了详实描述“自林尽处有白桦木（指岳桦），宛如栽植，香木丛生，黄花灿烂（指牛皮杜鹃），山顶有池，五峰环绕，碧水澄清，微波荡漾，池畔无草木”。从1677年起，清朝将长白山封禁200多年，使这个区域成为人迹罕至的地方，保持着原始的自然状态。清朝光绪三十四年（1908年），候补知县、奉吉勘界委员刘建封

与长白知县张凤台、临江知县李廷玉奉旨勘查长白山，历时4个月实地勘查，提交了重要的官方报告。在刘建封撰写的《长白山江岗志略》中，对长白山16个山峰起了名字，并标出详细的位置图。

新中国成立以来，国家对长白山资源与环境进行了严格保护和科学开发。1960年吉林省政府批准建立长白山省级自然保护区，地跨延边州安图县和白山市抚松县、长白县，南部与朝鲜为邻，总面积1964平方公里，是欧亚大陆北部最具代表性的自然综合体，地球上少有的“物种基因库”。长白山野生植物2540多种，野生动物1500多种，是一座天然的生态博物馆。

多年来，长白山先后获得了四大美誉。1980年经联合国教科文组织批准，长白山被列为世界自然保留地，加入国际人与生物圈保护网；1986年经国务院批准，长白山被列为国家级自然保护区；2003年长白山入选中华十大名山；2007年长白山被评为国家AAAAA级旅游景区。

一、火山地貌

长白山是一座巨型复合式的盾状火山体。据地质学家考证，长白山火山活动期和天池形成主要在第四纪年代，大约200万年前，各期喷出的熔岩以天池为中心，呈同心圆状分布。根据炭化木测定，

公元1100年前后，长白山发生过一次大规模爆发，空降堆积和火山碎屑覆盖整个火山锥体，方圆50—60公里生物被焚毁。据史书记载，自16世纪以来，长白山火山又有过3次喷发，分别是1597年8月、1668年4月、1702年4月。这3次喷发的特点是，爆发式喷发、间歇性活动、喷发物少。由于山顶裸露着大面积银灰色火山石，加之一年之中一半以上天数被皑皑白雪覆盖，所以，火山锥体顶部成为峭拔于茫茫林海之上的一座白色山峰，长白山因此得名。

长白山雄伟的山体发育着放射状的水系，是松花江、鸭绿江、图们江三江之源。长白山U型谷是世界上著名的冰川峡谷之一，以长白瀑布为起点，沿着奔腾的松花江源头二道白河蜿蜒10多公里，因此也称松花江大峡谷，宽300多米，深100—200米，谷底较平坦，除了天池之外，多数景观都在U型谷怀抱之中。

长白山以“天工、神奇、博大”著称，“天池、瀑布、温泉、峡谷”四大景观闻名遐迩，尤其是多年未解的怪兽之迷和近几年发展起来的滑雪旅游更加令人神往，长白山被中外文人墨客和游人誉为“东方乔岳”，2009年接待游客突破100万人次，成为吉林省旅游目的地第一品牌。国内外政要邓小平、江泽民、胡锦涛、王鼎昌（新加坡总统）等，分别视察了长白山。

长白山素有“神山圣水”之美称，美在原始、贵在自然，是世人瞩目的圣山。一般来说，游客多

在夏季前往长白山避暑观光，而春秋两季的长白山更加亮丽，春天，各种杜鹃成片开放，形成雪伴春花奇异景观；秋季，金色苔原与五花山铺满山坡，绘就了美丽的画卷；冬天，滑雪、赏雪、玩雪，欣赏冰雪天池，感悟雪域长白山的风韵，尤其是每年10—11月和翌年3—4月，长白山呈现千里难寻的“雪域王国”景象，降雪早，融化晚，天气又不冷，十分适于游览和休闲运动。

二、天池

天池又名图们泊，满语为“万水之源”。天池是松花江的正源，是中朝两国的界湖。天池位于长白山火山锥体的顶部，是火山喷出的物质堆积在火山口周围积水而形成的湖泊。天池湖面略呈椭圆形，如莲花露出水面，似碧玉镶嵌在群峰之间，被誉为“长白明珠”。天池水面海拔2189米，2000年被上海大世界吉尼斯总部确认为世界上海拔最高的火山湖；湖水幽深，最深处373米，是中国最深的湖泊；湖面宽阔，东西宽3.37公里，南北长4.4公里，水面面积9.8平方公里，总蓄水量20亿立方米，是吉林省最大的天然湖；天池海拔高，温度低，夏季只有8—10℃，是吉林省温度最低的湖泊。1997年长白山天池被列为“中国35个王牌景点”；2005年长白山天池被评为“中国最美五大湖泊”。

天池只有出水口，没有入水口，天池之水从何

而来，成为游人探索的一个神秘现象。天池周围岩壁陡峭、高峰林立，高大的长白山火山体成为来自太平洋的海洋气流和西伯利亚的大陆性气流的一道屏障，两股气流在这里被迫上升，在火山锥体上空兴风作雨，使得长白山的降水量和相对湿度都比山下高得多，平均降水量1407毫米，为全省之冠。丰沛的降水聚集和涵养在庞大的火山体内，缓缓释放出来后，成为天池湖水的主要来源。同时，天池有一些区域常年不封冻，湖底有泉水涌出，这些地下水是天池湖水的重要补给。可见，天池水源以大气降水为主，以地下水补给为辅，所以，从天池流淌出来的长白瀑布，大旱不枯，终年飞泻。

长白山被称为“白山”，天池之水被称为“圣水”，所以有很多“白山圣水”的美誉。清朝安图知县刘建封提示后人“诸君若到天池上，须把银壶灌玉浆”。天池湖水高悬在“天上”，远离人间污染；天池下面为后达470多米的质密状玄武岩，是一个天然的过滤层。很多游客登上天池岸边之时，都要喝一口天池圣水，还要灌一瓶拿回去，让家人共同享受神秘的“白山圣水”。现在，“白山圣水”已被打造为一个价值连城的矿泉水品牌。

天池之美，美在神奇变幻，美在云遮雾障。云雾缭绕之中，天池若隐若现，大有天宫仙境之感，颇具“水光潋滟晴方好，山色空蒙雨亦奇”的美妙意境。天池上风力较大，虽有云雾，大风吹来之时，云雾沿着锥体斜坡快速往上窜，刘建封在百

年前就有诗云“有时借得春风力，直上青云不用梯”。一旦云开雾散，碧水蓝天，湖光山色，一览无余。

冬天的长白山天池，有着更加难得一见的魅力。由于海拔高，湖水温度低，结冰期从12月初至翌年6月初，长达6个月，冰层厚度可达1米左右。每到12月初，高耸入云的火山口湖开始结冰，由于降雪还不多，经不住大风席卷，所以冰面没有积雪，这时的天池像镜子一样光洁闪亮，而黑白相间的火山锥倒映在镜子里，描绘出奇妙的风景画。进入1月之后，天池上覆盖了洁白的积雪，令人感到清雅、高傲、宁静。在冰雪封盖的天池边缘上，还有几个不冻之处露出水面，这就是天池里的温泉泉眼。每当5—6月春季来临的时候，在天池周围的坡面上，积雪逐渐融化，这时深灰色的火山锥和留下的积雪交相辉映，像一副又一幅浓墨淡彩的山水画。

天池另一个神秘之处是怪兽之谜。在距今百年的《长白山江岗志略》、《奉天通志》、《抚松县志》等地方文献中，记载了天池怪兽的存在。原吉林省气象局周凤嬴在1962年8月中旬第一次看到怪兽，是新中国最早看到怪兽的人。自从20世纪80年代开发旅游以来，几乎每年都传出天池怪兽的信息，不过谁也没看个清楚，至今没有得到科学依据。关于天池怪兽也有多种解释和假说，如黑熊说、大鱼说、大雁说、小船说、浮石说等，这也

正是一个有待人类深入探索的自然之谜。每年6—9月，数十万游览长白山的人，多数都怀着极大的好奇心，想看一看天池怪兽真面目。

1983年8月13日，中央军委主席邓小平登上长白山天池主峰——海拔2670米的天文峰，站在近500米的高处俯瞰神奇的天池风光后感慨的说，“不来长白山，终生遗憾”，还欣然挥笔写下了“长白山”和“天池”，现在山门上镌刻了“长白山”，在天文峰上建起了“天池”词碑，已成为珍贵的历史纪念物，吸引着无数游人拍照留影。

三、长白瀑布

在天池北侧的天豁峰与龙门峰之间有一个出水口叫闷门，天池水从此流淌出来，由于山高坡陡，水流川急，白浪翻滚，一眼望去，就像一架斜立的天梯，人们称之为天河。天河也称为乘槎河。乘槎是指神话中乘木排上天的意思，据说满族先祖爱新觉罗氏也是乘筏子顺松花江而下，平定战乱，建立国家的。乘槎河全长只有1250米，所以，乘槎河是世界上最短的河流。

长白瀑布位于长白山U型谷上端，是天池流出的乘槎河在断崖直立处骤然跌落形成的，落差高达68米，2000年被上海大世界吉尼斯总部确认为世界上落差最大的火山湖瀑布。长白瀑布每秒流量为1.32—3.42立方米，宛如玉带从天而降，飞流倒

挂，轰鸣如鼓，溅起千层浪花，大有“乱石穿空、惊涛拍岸”的气势，由于瀑布两条水流的猛烈冲击，在山崖下形成20多米深的水潭。玉龙般的瀑布跌入水潭之后，性情温顺了许多，但仍翻滚着白浪，一路向前川流。瀑布以下的河流始称二道白河。

四、长白温泉

长白山有多处从地下涌出的温泉，星罗棋布的泉水，给长白林海增添了流光异彩。长白山区的地下水属于裂隙水类型，泉水的出露，都与大小裂隙有关。而温泉热水则与火山区的地下热源密切相关。长白山属于火山体，最近一次喷发是在300多年以前，这些温泉足以证明长白山火山喷发后，岩浆的余热未尽，或者说，在深深的地下还存在火山运动。长白山温泉大多成群分布，长白温泉又名聚龙泉，位于长白山北坡U型谷上游，是一个1000多平方米的温泉群，有30多眼泉水日夜不停、喷薄而出，经测定，多数温泉水温在60—70℃之间，最热的达到82℃，将鸡蛋放入泉中，约一刻钟即可煮熟，许多游人以在温泉煮食鸡蛋为乐趣。由于温泉水矿物质含量高，鸡蛋里边的蛋黄凝固了，外边的蛋青还是半流体状态，吃起来别有风味。温泉群周围长年沉淀下来的矿物质，桔红、金黄、翠绿兼而有之，好似美丽的陶瓷。温泉上空漂浮着稀薄的雾

气和清淡的硫磺味，珍珠气泡冒出水面，伴有开锅一样的声音。细心观察，温泉附近生长着一种十分珍贵的、耐高温的小草——瓶尔小草。

长白温泉有“神水之称”，含10多种有益元素和矿物质，所以，泡温泉能够改善人体微循环，消除疲劳，促进睡眠；对关节炎、皮肤病等具有较好的疗效。这里的宾馆大多建有温泉浴池，供游客泡汤，特别是近几年开发出的多处露天温泉，以森林环境、空气清新、回归自然为亮点，很多中外游客专程来长白山疗养度假。

冬天的长白山露天温泉被称为雪谷温泉，与冰雪天池、林海滑雪、森林雾凇构成冬季旅游四大亮点。在经历滑雪运动或登天池、观雾凇之后，泡泡温泉是最好的享受了。在雪谷里露出冒着热气的温泉，静静地坐在里边，热乎乎的温泉水不停地流淌，这会使人们紧张的神经得以放松，并驱除全身的疲劳。游客悠闲地欣赏岳桦林，呼吸着清新空气，伸手抓起池边洁白的雪，攥成团，搓在身上，能够真正体验雪谷温泉的惬意。所以，冬季到长白山不泡泡雪谷温泉就等于白来一趟。

2010年10月，长白山北景区把聚龙泉温泉水引到山门外，开发建设了长白山蓝景温泉度假酒店，尤其是露天温泉，掩映在松桦林之中，环境极佳，“雪花争向人身落，不想成仙亦是仙”。2011年3月，长白山蓝景温泉度假酒店入选“中国十大温泉”。

五、垂直景观带

长白山自然景观神秘奇幻，“一山有四季，十里不同天”。从山麓到山顶，高差2000多米，水平距离仅有45公里，随着海拔高度的增加，气候、土壤、生物等要素的差异，呈现明显带状分布。从山下到峰顶，途中可以领略针阔混交林带、针叶林带、岳桦林带和高山苔原带，囊括了从温带到极地几千公里的植被景观，就像游历了半个世界，经历了春夏秋冬四个季节一样，这些变化多端，引人入胜的带状植被分布被称为垂直景观带。

（一）针阔混交林带

分布在海拔1100米以下，生物种类繁多，生态系统稳定，树木参天，郁郁葱葱，极具东北森林代表性。从结构上划分，有乔木、灌木、草本三个层次。针阔混交林中针叶树以红松最具代表性，是长白山珍贵树种之一，还有落叶松、红皮臭、鱼鳞松以及紫杉。阔叶树包括春榆、柞树、水曲柳、胡桃楸、大青杨、山杨、白桦。灌木有毛榛、五加、忍冬、悬钩子、玫瑰、蔷薇。草本往往小片成群，常见的有山茄子、棉马、蕨类、阴地苔等。针阔混交林有发达的藤本植物，如山葡萄、狗枣子、木通、五味子。动物主要有东北虎、黑熊、梅花鹿、马鹿、野猪、大杜鹃、松花蛇、林蛙、细鳞鱼。2005年长白山针阔混交林被评为“中国最美十大

森林”。

(二) 针叶林带

分布在海拔1100—1700米之间，植物种类相对贫乏，针叶树占绝对优势，树冠郁闭度大，阔叶树在林下零星分布，灌木和草本多为阴性植物，群落简单。林下阴暗潮湿，几乎被蕨类独霸，地面为“苔藓世界”，厚达10多厘米。针叶林主要有红松、红皮臭、鱼鳞松、臭松，局部存在针叶纯林，阔叶树有花楸、岳桦等小乔木，灌木只有零星的茶藨和块状分布的高山桧，还有世界上少有的加拿大山茱萸。由于林内极度潮湿，在树枝上有大量的、浅绿色的、寄生性的地衣松萝，悬挂空中，随风飘摆。动物主要有紫貂、松鼠、啄木鸟、代菊莺。

(三) 岳桦林带

分布在海拔1700—2000米之间，位于长白山火山锥体的下部，环境特点是坡度大、雨量大、风力大、气温低、土层薄。岳桦林带是针叶林与山地苔原的过渡带，为历史植被产物，彼此相互渗透，以岳桦为主，还有云杉、冷杉、落叶松、东北赤杨。灌木有牛皮杜鹃、笃斯越桔等，动物较少。岳桦林带林木稀疏，矮曲为丛生状态，矮曲和丛生程度随海拔高度增加而增大，在岳桦林带上部，呈匍匐状，有风向性，根系发达，能够适应高山严寒、瘠薄土壤和强风吹袭。

著名作家任林举在欣赏长白山岳桦后写下一篇

著名的散文《岳桦》，并成为2009年全国高考阅读题。在林举散文中对岳桦有几段精彩描述。“那些树，纷纷地沿着山体将身躯匍伏下去，并在斜上方把树梢吃力地翘起”。“或许，它们仅仅因为生存的需要，仅仅因为对环境的顺应，才让自己活成了风的形态”。“它们那令人惊异的形态以及无以复加的悲壮神情，似乎永远都能够给我的内心带来难以平复的震撼”。

（四）高山苔原带

处于海拔2000米以上的火山锥体中上部，地形多呈放射状分布的平缓岭脊及羊尾沟，地表覆盖着很厚的火山灰、火山砾、浮石等。环境特点是天气寒冷，土层瘠薄；湿度极大，几乎天天下雨；风力最强，为全省风日最多地区。由于生存条件差，植物分布由下而上逐渐稀疏，种类逐渐减少，乔木已经绝迹，仅有矮小灌木、多年生草本、地衣、苔藓等，形成地毯式的苔原。在岩石裸地上掘洞而居的高山鼠兔，是苔原带唯一的兽类，白腰雨燕、领岩鹟耐严寒，迎风雪，是苔原带常见的鸟类。

为适应强风吹袭和强光日照，高山苔原带植物具有特殊的生活习性。植株低矮、根系发达；生长期短、花期集中；大型花序、色彩鲜艳；灌木匍匐状、草本垫状。每年5月下旬—6月下旬，苔原上盛开着高山花卉，集中连片、灿烂夺目。高山花卉主要是杜鹃和越橘两类植物，包括牛皮杜鹃、毛毡杜

鹃、苞叶杜鹃、笃斯越桔等。在苔原带海拔2500米以上，生存着长白山独有的长白柳等3种小柳树。在海拔2600米以上，几乎没有土壤，植物极度贫乏，只有长白棘豆、长白景天等草本微弱的生存，株高5—10厘米，在局部有大片的苔藓群落，形成厚达10—15厘米的藓褥。

六、谷底森林

长白山U型谷里有寄生火山口，由于造山或火山运动，造成大面积地层下榻，形成深邃的谷底，谷壁高50—60米，谷底长2500—3000米，宽100—120米，谷底里繁衍出来的森林叫谷底森林，也叫地下森林，多为耐阴性的松树，树梢低于谷壁，给人感觉森林在脚下生长出来一样。谷底巨石错落，谷壁陡峭幽深，二道白河川急而过。

去往谷底森林，需要穿越原始森林，红松、鱼鳞松、臭松、大青杨，笔直通天、鳞次栉比，林下没有多少灌木，蕨类茂盛，苔藓铺地，飞禽较多，尤其是啄木鸟，把站立的枯树啄得浑身是洞。由于这里负氧离子极高，游客都盛赞这个天然大氧吧。

七、圆池

位于长白山东部布库里山下，地处图们江旅游线上，距长白山北坡山门33公里，距和龙崇善58公

里。圆池满语称布尔瑚里湖，湖面椭圆型，长260米，宽180米，面积4.1公顷，“池深而圆，形如荷盖”，人们称为圆池。圆池水面海拔1270米，四周生长着茂密的森林，池旁长满杜鹃和水草。圆池水清澈，中心深处泉涌如注，冬无冰，夏无萍，周围既无人水口，也无出水口，水不见多，也不见少。

圆池有一个美丽的传说，很久以前，天宫的三位仙女，大姐恩库伦、二姐正库伦和三妹佛库伦喜欢圆池的温馨和幽静，常常到这里沐浴。有一天，三仙女又来到圆池，跳入湖里尽情地戏耍，这时有一支喜鹊把口中叼着的朱果放在佛库伦的衣服上。三仙女沐浴后上岸穿衣，佛库伦把闪闪生辉的朱果含在嘴里，不小心落入腹中，而且怀孕生子。孩子浓眉大眼、鹰鼻阔嘴，长相非凡，生下来就会说话和蹒跚走路。佛库伦看得出来这个孩子是个神童，将来能成就大事，于是教儿子诗文和兵书，讲治国安邦的道理。这个孩子天生聪明，教一样会一样，还刻苦习练武功。一年一年过去了，神童吃遍长白山野果，也长成一个智勇双全的英俊小伙子。一天，佛库伦告诉儿子“你是额娘吞食朱果而生的，姓爱新觉罗，叫布库里雍顺，你是奉天命来到人间的，长大了要顺应天意去抚育百姓，平息战乱，安邦定国”，说完便腾空而去，返回天庭。布库里雍顺乘母亲做的木筏顺河而下，漂流99天来到一个三姓聚居的地方。城内住有三个姓氏，为争首领，互相仇杀。当时有人到河边取水，突然见到一个相貌

异常的男孩，折柳为椅，端端正正地坐在上面，于是返回城内告诉争斗的人们，大家过来一看，果然是非常之人。布库里雍顺对大家说“我是天女佛库伦所生，姓爱新觉罗，名叫布库里雍顺，天降我来是平定大乱的，今后你们再也不要互相残杀了”。经过擂台比试，三姓族长都不是对手，最后大家跪拜“天生圣人”布库里雍顺为本城首领，并将一个叫百里的姑娘嫁给他为妻。从此，爱新觉罗·布库里雍顺就成了这个民族的首领，在这里繁衍子孙。相传大清皇帝努尔哈赤就是布库里雍顺的后代，所以，满族人称爱新觉罗·布库里雍顺为始祖。

清朝尊圆池为生龙圣地，尊长白山为满族发祥地。后人为纪念先祖，称圆池为天女浴躬池，并在圆池西北角树立一座碑，名曰“天女浴躬池”，后来在兵荒马乱年代不知去向了。20世纪90年代，人们又在圆池边树立新碑，上书“天女浴躬池”。

朝鲜风貌

边境旅游既是国内旅游的延伸，又是一种特殊的出境旅游。在国内，边境旅游往往有着神秘的色彩，一是不用花多少钱就能出国；二是不用走多远就能出国；三是不用复杂手续就能出国。和龙与朝鲜隔江相望，独特的区位优势使得人们从这里出境，不仅可以体验异国风土人情，还能够包揽长白山东坡风光。

一、三池渊郡

(一) 三池渊郡

三池渊郡所属于朝鲜两江道，与和龙市隔图们江相望。从和龙崇善古城里口岸过境就是朝鲜的三长里口岸，距三池渊110公里。三池渊是朝鲜革命发源地，县城坐落在茂密的森林里，众多风格独特的房屋和民居，只露出红蓝绿不同颜色的屋顶，具有浓厚的朝鲜文化氛围。居民区里的小溪清澈纯净，小伙子们在这里洗脸，姑娘在溪边捶打漂洗，妇女头顶着盆走在街上。三池渊水利发达，电力充沛，家家户户都是电取暖，这里的环境优美、鸟语花香，整个县城就像一座别墅区。

(二) 白头山密营

白头山密营是朝鲜百战百胜的钢铁将领、伟大

领袖金日成同志，1930年至1940年把朝鲜革命引向胜利的战迹地，也是金正日故居。金日成当年的司令部，是由粗细均匀的原木构成的木屋，房盖也是木片瓦。抗日期间，金日成率领部队隐蔽在密林里，伺机打击敌人。在司令部旁有一个溪流——小白水，过了小溪就能看见一座如同宝剑一样直刺青天的山峰——正日峰。

（三）鲤明水瀑布

长白山东坡自然景观大多处于原始状态，尤以鲤明水瀑布最为壮观，泉水从山峰石壁缝隙白白流出，顺山跌落，形成瀑布群，在长达4公里的岩壁上悬挂着44个瀑布，时断时续，从远处看就像依山而建的一道围墙，挂着浪漫的水幕，犹如一幅画卷。最大的一个瀑布高15米、宽27米，在瀑布顶端山体上有一个观光亭，登临亭上倍感舒适和逍遥，周边是负氧离子极高的森林，脚下是一个流光溢彩的阶梯瀑布，仿佛来到人间仙境。鲤明水属于山泉水，附近居民常年饮用，身体健壮，很少得病。鲤明水长流不歇，冬季也不结冰，成为一个自然之谜。

二、长白山东坡

（一）垂直植被景观

三池渊坐落在长白山下，海拔1400米，从长白山植被分布来看，属于落叶松林带，整个县城到处

都是天然落叶松。从三池渊到长白山东坡主峰40公里，山势平缓，呈现的是慢坡，主要植被都是天然落叶松林。接近主峰时就看到山体圆润的高山苔原带，牛皮杜鹃、笃斯越桔等在这里顽强地生存着，高山罂粟不停的摇摆着纤细的、淡黄色的花朵。在落叶松林与高山苔原过渡地带，呈现出奇特的“落叶松矮曲林”景观，地面上铺满地毯一样的匍匐植被，上面零星点缀几棵落叶松，但却不像往日那样挺拔，多为小老树，年头很长，树干不粗，树冠旗状，只有背风一侧有枝叶，随着海拔的增加，还有一些落叶松矮曲为丛生状态，实际上这种过渡带就相当于长白山北坡的岳桦林带。

(二) 将军峰

在第一停车场换乘上山缆车或越野车，往上爬行就到达长白山火山口椭圆而又平整的顶端，下边就是神奇美丽的天池。再往上登100多米，就到了海拔2749米的将军峰，这是长白山东坡最高峰，山上有孤石独特，形如佛顶。在将军峰俯瞰天池全景角度最佳，天池形如一个蜜桃，又似一颗爱心，澄碧平展、娇媚可爱。从主峰乘索道或顺着石阶而下，人们可以到达天池水边，亲密接触天池圣水，还可以看到对岸中国一侧众多游客的身影。

(三) 高山花园

在长白山东坡有大片的高山草甸，每到花期，这里便展示出高山花园景象。长白山海拔高、积雪少，无霜期短，为适应生存环境，这里的植物以

极快的速度在两个月内完成发芽、开花、结果全过程。在7月上旬至中旬，各种野生花卉争奇斗艳、竞相开放，尤以湛蓝的鸢尾、粉红的百合、橙黄的萱草、洁白的唐松草、素雅的藜芦最为引人入胜。

(四) 鸭绿江大峡谷

鸭绿江大峡谷（也称千军岩）是火山爆发时形成的巨大断裂地沟，经过无数年代的切割、冲刷、侵蚀和风化演变生成的自然景观，南北长10公里，东西宽200米，深170米。鸭绿江大峡谷地处鸭绿江上游，又是中朝两国界河，峡谷里绿树掩映，云雾缭绕，两岸怪石林立，千姿百态，气势恢弘。

从和龙崇善古城里口岸去往三池渊郡，沿途还可以游览图们江峡谷、金日成钓鱼台、土豆王国、德泉水、茂山战绩地、大红丹郡、白头馆、少年宫、三池渊广场和大纪念碑等很多自然和人文景点。

三、平壤

(一) 平壤市容

朝鲜是一个多山的国家，平壤城市一部分位于开阔的平原上，这片肥沃的土地倍受人们青睐，故得名平壤。城内生长着很多柳树，流经市区的大同江以及普通江两岸的柳树随风摇曳，招人喜爱，因此，平壤还有“柳京”之称。平壤为朝鲜首都，人口300多万。经过战后50多年的建设，今天的平壤

掩映在绿树鲜花丛中，高楼毗连，大厦林立，千里马大街、人民军大街、锦绣山大街、青年大街、乐园大街等，宽阔壮观，绿树成荫。矗立在街道两旁的一幢幢高楼大厦，第一楼层是各类商店，二楼以上是居民住宅，每家的阳台都是用各种颜色瓷砖砌成，整洁美观。平壤是城市绿化和环境保护的一个典范，漫步在市区，不论是公园里、街道旁、马路边，还是机关、学校、工厂、居民区，到处都可看到树木和花草。为防止城市污染，重工业工厂一律远离市区，城区烟囱上装有除尘器，废水净化处理后改作他用，各种车辆进入市区前要冲洗干净，市内行车不得轻易按喇叭。

(二) 市区景观

平壤市主要景观有主体思想塔，高170米，为世界最高的石塔；凯旋门，高60米；建党纪念塔，高50米；万景台金日成故居，为金日成同志诞生和早年生活的地方。市内还有中朝友谊塔、战胜纪念馆、万寿台大纪念碑、金日成广场、青少年宫、千里马铜像等。建设在羊角岛的羊角岛特级饭店，高达47层，660多房间，拥有较为齐全的旅游服务设施。

(三) 世界第一团体操——《阿里郎》

建设在绫罗岛上的五一体育场，可容纳15万人，堪称亚洲之最，这里上演的大型团体操《阿里郎》，演出阵容10万人，演员为观众的2倍。《阿里郎》是一部世界顶极大型团体操，美丽优雅的艺术

术表现，恢弘华丽的灯光效果，宏大而又整齐划一的背景交织在一起，描绘出如诗如画的民族画卷。

《阿里郎》背景翻板演员为5万名儿童，负责在看台的一侧通过翻出手中不同颜色的画板，拼接出巨幅图文背景画面。场内演员5万名，以青年和少年居多，青年人以集体舞蹈见长，而少年们则展现高难度的体操动作和大运动量的队形变幻。场内演员分为几组，替换上场，在每个章节结尾部分，拼出巨幅画，配合背景做出造型。2005年国家主席胡锦涛访问朝鲜时，就曾在演出结尾看到由2万名场内演员用鲜花编排的中朝两国国旗造型，而背景巨画则是“追昔抚今感怀深切，朝中友谊永如花开”。

（四）周边景区

在平壤周边还有一些知名景区，东线有金刚山；南线有开城、高丽博物馆、王建王陵、板门店；西南线有南浦、西海水闸；北线有妙香山、普贤寺等。

板门店位于北纬38°线以南5公里，坐落在朝鲜北南军事分界线上，距平壤168公里、首尔60公里。板门店是朝鲜停战谈判和停战协议签署地，现为朝鲜北南双方联络特别委员会所在地，北方和南方都设有自己的岗哨。

旅游商品

和龙为长白山腹地，资源丰富、特产繁多，在国内外很有名气。和龙是朝鲜族聚居地，民俗工艺品深受人们的青睐。

一、特产品

人参：又叫棒槌，为五加科多年生草本植物，是驰名中外的名贵药材和最佳补品，位居“关东三宝”之首，尤其是野山参更有名气，是强身健体和延年益寿的必备佳品，医药宝库中最珍贵的药物，被公认为“百草之王”。人参可分三类，即野山参、移山参（也叫林下参）、园参。人参主要功能为抗衰老，具有扶正固本、补气救脱、益心复脉、安神生津作用。据研究，人参的药理机能集中体现在人参皂甙上，它具有抗氧化作用，延缓神经细胞衰老、提高记忆力。人参除了药用、食品、护肤品以外，家庭补养方法较多，如参鸡汤、人参粥、泡酒、泡茶等，尤以人参砂锅鸡清蒸的鸡汤最佳。

松籽：也叫松仁，为名贵树种红松的种子，由于经历两个生长期的发育，红松籽在母树上吸取足够的营养，成为坚果中的珍品，被称为“长寿果”，经常食用可降低血脂，软化血管，预防心脏病，还能够润肤美颜，已成为家喻户晓的保健品，

不仅畅销国内，还远销到东南亚和欧洲国家。森林里松鼠、飞鼠、松鸦、野猪、黑熊等猎取红松籽的野生动物，或身强体壮，或毛色光亮。红松籽富含蛋白质、碳水化合物、脂肪，其脂肪大部分为油酸、亚油酸等不饱和脂肪酸，能促进脑细胞发育，常被人们首选为健脑益智佳品。红松籽性温味甘，具有养阴、熄风、润肺、滑肠等功效。

薇菜：蕨类植物，学名桂皮紫萁，俗称牛毛广，多年生草本植物，产于林缘或灌木丛中的湿地、河岸凹地为多。薇菜营养丰富，含多种维生素，分布产量少，只有20年根茎生出的幼叶才有采摘价值，加工干品工艺较复杂，被视为山野菜珍品。

马蹄叶：学名北橐吾，菊科多年生草本植物，生长在林区小溪边或湿地上，叶片心形，长9—17厘米，宽11—24厘米。马蹄叶是朝鲜族食用最多的山野菜，水煮后用来包饭、包菜，略有苦涩味。马蹄叶有温肺下气、化痰止咳的功效，能促进血液循环。

鹿茸：为梅花鹿尚未骨化的幼角，“二杠”营养价值最高，“三杈”次之，“怪角”最低。鹿茸为中药补品，主要功能为生精补血、温肾助阳，能够增强免疫力和延年益寿。无病进补，可精神饱满，头发乌黑，容光焕发。梅花鹿全身是宝，除了鹿茸，鹿胎、鹿鞭也很驰名。鹿胎治疗虚损劳伤、精血不足、虚寒崩漏、月经不调、久婚不孕等。鹿

鞭有补肾、壮阳、益精、活血、催乳作用。

蛤什蟆：也叫中国林蛙。雌性蛤什蟆输卵管干燥物叫蛤蟆油，被誉为“养生软黄金”，是一种男女皆宜的保健品。蛤蟆油具有强壮补益功能，主要治疗精亏老损、肺虚咳嗽、神经衰弱，特别是对消耗性疾病如肝炎、肺病疗效显著。清廷将蛤蟆油列为宫廷贡品，焖蛤蟆列为满汉全席的一道名菜。

蜂蜜：具有滋补强壮，提高肌体抗力，保肝养颜作用，主治脾胃虚弱、肠燥便秘。长白山林区蜂蜜大致分为3种，即6月的杂花蜜、7月的椴树蜜、8月的苕条蜜。杂花蜜采自各种野花，药用功能较大；椴树蜜、苕条蜜食用保健价值较高。

松茸：珍稀名贵野生食用菌，因生长在松林下，菇蕾酷似鹿茸，故而得名。中国是世界上松茸最大的产地，也是国际市场上最大的松茸出口国。松茸是目前无法人工栽培的食用菌，产地不多，产量较小。松茸具有治疗糖尿病、抗癌等功效，近年来研究发现松茸含有抗肿瘤活性的“松茸多糖”，能提高人体自身免疫能力，因此松茸在国际市场上节节攀升，被称为菌类新贵。

苹果梨：形似苹果，梨的肉汁和口味。果大肉多、酸甜清脆、汁液丰富，无石细胞。苹果梨营养丰富，具有润肺、止咳、利尿的作用。现在很多朝鲜族小菜里都加入苹果梨，使其更加鲜美爽口。延边苹果梨是“国家地理标志保护产品”。

二、纪念品

长鼓：是朝鲜族传统长鼓舞中的一种随身乐器，长亚玲形，两端鼓面直径大，牛皮挂制，中间木制鼓桶直径小，用线绳装饰，斜跨于腰间。由于长鼓舞深受国内外游客的喜爱，长鼓已按比例缩小加工为纪念品。

石锅：采用纯天然优质耐火石材雕刻而成，造型美观和保温持久，用石锅煮制的米饭具有原生态米香的特点，味道浓香，回味无穷。朝鲜族一般用石锅做各种营养米饭和酱汤汤。

七彩巾：是根据朝鲜族崇尚七色的民间习俗制作的一种社交礼仪信物，寓意为幸福、美好。七彩巾以蓝、白、红、绿、橙、黄为主要颜色，质地高雅、色彩明快。

旅游资讯

旅游服务单位	电话(0433)	地 址
和龙市旅行社	4228835	文化路24号
和龙旅游投诉	4228500	文化路24号
和龙公路客运站	4222576	文化路
和龙火车站	6140992	海兰路
仙景台风景区	6112886	南坪镇
仙峰国家森林公园	5083006	八家子林业局
图们江源 国家森林公园	8966312	和龙林业局
红旗河风景区	15844369999	崇善镇
青龙渔业生态园	4846688	头道镇青龙村
民族大厦	4225185	文化路16号

后 记

为更好地宣传和龙旅游产品，向中外旅游者提供优质服务，提高和龙在国内外的知名度和美誉度，我们组织编写了《和龙旅游指南》。在编写过程中，实地考察了旅游景区和旅游路线，力求知识性、可读性、适用性。同时，本书得到和龙市有关部门和单位的大力支持，参考了《延边旅游资源的可持续利用与开发》、《延边朝鲜族史》、《走进长白山》等书籍和资料，在此一并表示感谢。

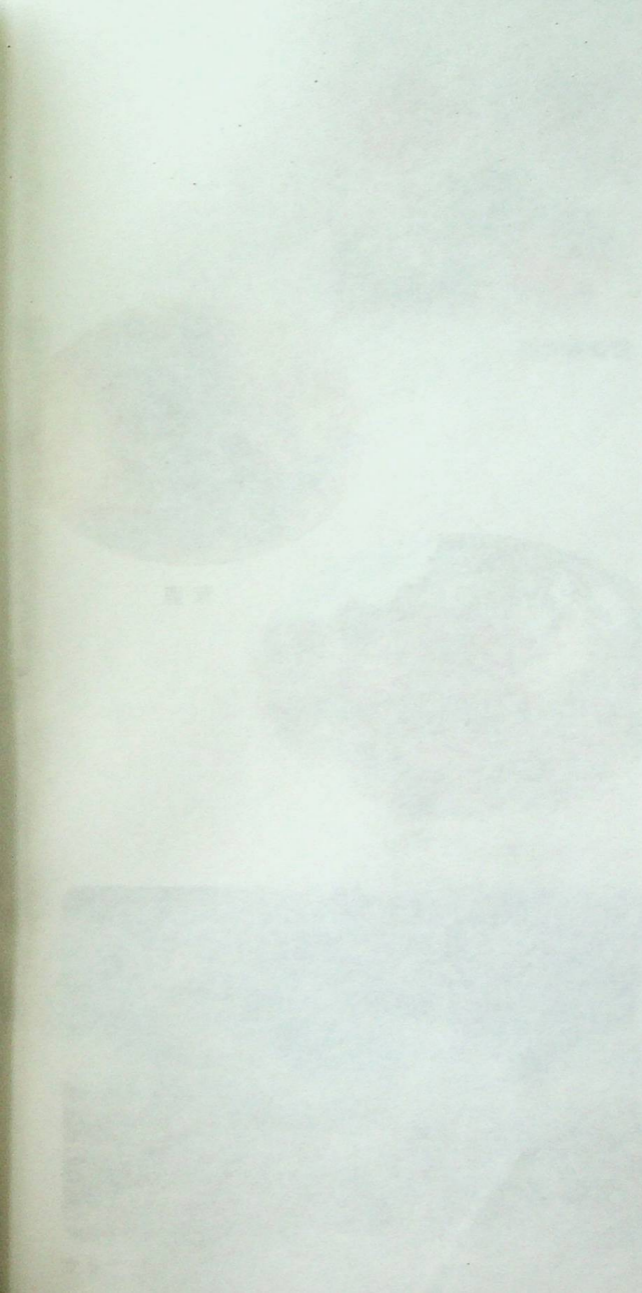
由于时间和水平所限，本书难免存在缺点和不足，恳请读者指正。

《和龙旅游指南》编辑委员会

2011年5月

《和龙旅游指南》编辑委员会

主 任	金明哲		
主 编	何立伟		
编 委	千寿山	卢贤哲	金松春
	慎镛淑	金松哲	桑 颖
摄 影	韩 璎	李春南	刘载学
	李 春	合 力	
图片编辑	田 野		







朝鲜族餐饮



鹿茸



和龙市花——金达莱



文化广场

仙景台国家级风景名胜区

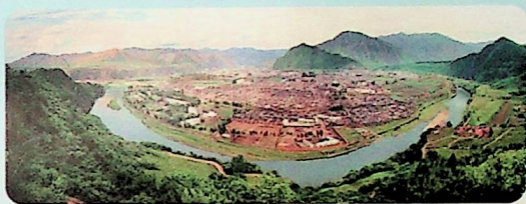




南坪口岸



崇善（古城里口岸）



朝鲜茂山郡



朝鲜村庄



图们江源



中朝69号界碑



圆池





金日成钓鱼台



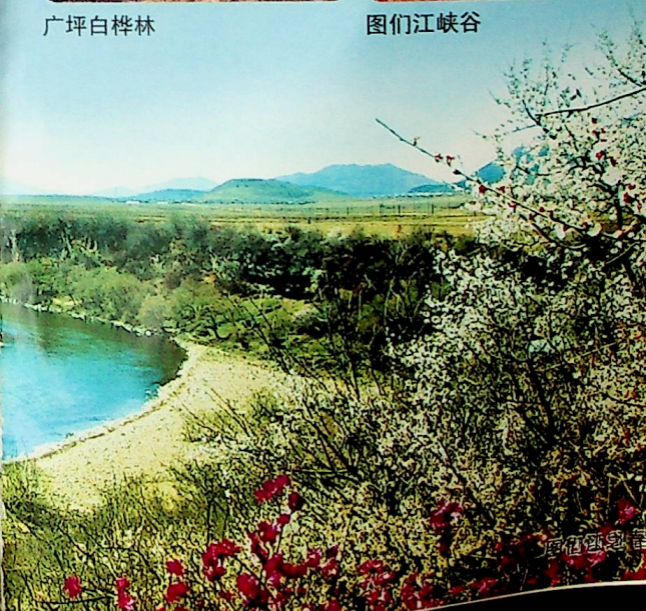
红旗河漂流

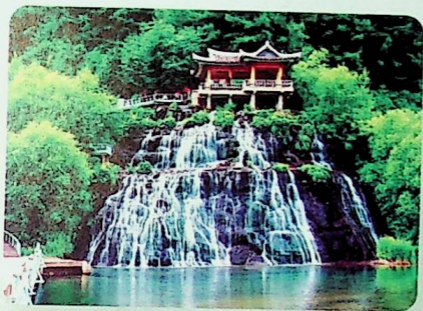


广坪白桦林



图们江峡谷

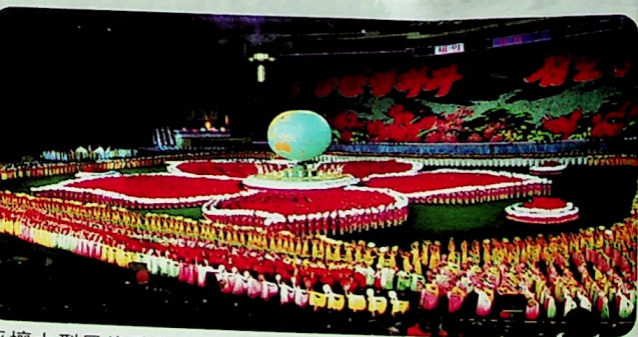




朝鲜三池渊鲤明水瀑布



天池



平壤大型民族歌舞——《阿里郎》



金日成铜像



万景台金日成故居



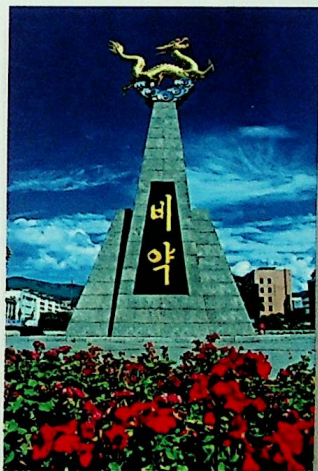
平壤凯旋门



板门店

旅游咨询电话：0433-4228835

旅游投诉电话：0433-4228500



K92

生态 历史 民俗 冰雪 边陲

화룡관광안내 和龙旅游指南



和龙市旅游局



顶水舞



秋千



摔跤



跳板





金达莱旅游节



金达莱民俗村



光东村





东城农乐节



龙门水库



青龙渔业生态园





渤海中京显德府——西古城



青山里战役纪念碑



老里克湖（海兰江源）



庆丰收农乐节



峰滑雪度假村



紫杉王



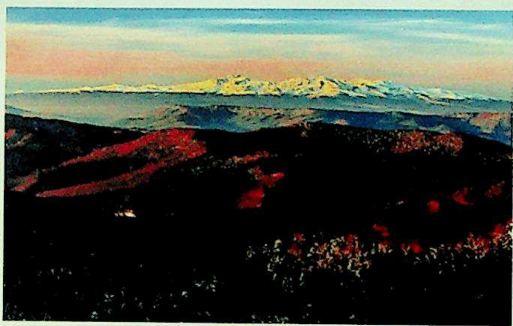
仙峰雾凇



长白山天池



春到长白山



长白山远眺



화룡관광안내도

和龙旅游示意图

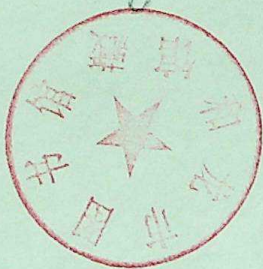




1928. 9. 30. 10

화룡관광안내 和龙旅游指南

이름: *이름* / *이름*



和龙市图书馆



DF00000232

和龙市旅游局

研學自修
名家錄



目 录

和龙旅游概况

- 一、自然地理与经济社会 1
- 二、和龙特色文化 1
- 三、和龙旅游资源 2
- 四、和龙旅游路线 3

和龙旅游景区

- 一、图们江区域边境明珠——和龙 5
- 二、平岗绿洲 5
- 三、渤海中京显德府——西古城 8
- 四、龙门水库 10
- 五、石国水库 11
- 六、青龙渔业生态园 11
- 七、金达莱公园 13
- 八、金达莱民俗村 14
- 九、仙景台国家级风景名胜区 15
- 十、朝鲜茂山眺望 17
- 十一、图们江第一镇——崇善 18
- 十二、红旗河漂流 18

- 十三、图们江峡谷 19
- 十四、广坪白桦林画廊 19
- 十五、金日成钓鱼台 20
- 十六、图们江金色大道 21
- 十七、图们江源 21
- 十八、图们江 22
- 十九、仙峰国家森林公园 22
- 二十、仙峰滑雪度假村 25
- 二十一、青山里战役纪念碑 25
- 二十二、老里克湖与海兰江 26
- 二十三、青山高架铁路 28

朝鲜族民俗风情

- 一、房屋、服饰、饮食 30
- 二、人生礼仪 32
- 三、生活礼节 35
- 四、传统节日 36
- 五、体育与游戏 37
- 六、歌舞与乐器 41

长白山风光

- 一、火山地貌 46
- 二、天池 48

三、长白瀑布	51
四、长白温泉	52
五、垂直景观带	54
六、谷底森林	57
七、圆池	57

朝鲜风貌

一、三池渊郡	60
二、长白山东坡	61
三、平壤	63

旅游商品

一、特产品	66
二、纪念品	69

旅游资讯

目錄

12 第一章 緒論

25 第二章 經濟學概論

42 第三章 市場與價格

72 第四章 生產與成本

102 第五章 利潤與競爭

132 第六章 消費者行為

162 第七章 廠商行為

192 第八章 市場結構

222 第九章 政府干預

252 第十章 國際貿易

282 第十一章 發展經濟學

312 第十二章 資源配置

342 第十三章 環境與發展

372 第十四章 社會福利

402 第十五章 經濟學與法律

432 第十六章 經濟學與政治

462 第十七章 經濟學與倫理

492 第十八章 經濟學與哲學

522 第十九章 經濟學與藝術

552 第二十章 經濟學與科學

和龙旅游概况

一、自然地理与经济社会

和龙市位于延边州南部，总面积5069平方公里。和龙“山高、林密、水丰”，是图们江、海兰江以及众多江河支流的发源地。

和龙交通便捷，现有和龙——延吉一级公路、和龙——长白山二级公路、和龙——南坪——崇善——图们江源边防公路、和龙——南坪铁路，东北东部铁路横穿和龙乡镇。和龙市区距南坪口岸50公里、古城里口岸80公里，距朝鲜清津港200公里。

和龙市确立“工业经济强市，旅游边贸兴市，特色产业富农，城乡协调发展”战略，全力培育和打造繁荣富裕、文明和谐、生态优良、可持续发展的图们江区域边境明珠。和龙人秉承“崇文重礼、开明博大、自强自立、坚韧不拔”精神，经济社会得到快速发展，2010年全市生产总值达到33亿元，接待国内外旅游者18.92万人次，实现旅游总收入1.03亿元。

二、和龙特色文化

——千年古都、边境明珠

和龙拥有悠久历史，早在唐朝天宝年间，渤海

国在这里建立都城——中京显德府（今西古城）。和龙地处长白山下、图们江畔，与朝鲜咸镜北道和两江道隔江相望，边境线长达164.5公里，开通2个边境口岸，对朝旅游和贸易活跃。故此，和龙素有“千年古都、边境明珠”的美誉。

——平岗绿洲

和龙为海兰江发源地，海兰江两岸形成的平岗平原为中国著名的“水稻之乡”、“全国绿色食品原料（水稻）标准化生产基地”，所以，平岗平原也被誉为“平岗绿洲”。

——生态家园

和龙为长白山腹地，森林覆盖率达82%，资源丰富，环境良好，有山皆绿，有水皆清，2000年被列入第一批“国家级生态示范区”，被誉为“青山绿水披霞光”的生态家园。

——歌舞之乡

和龙市总人口21万，其中朝鲜族占53.5%。依托朝鲜族文化，开发了丰富的民俗旅游产品。“三老人”被列入国家非物质文化遗产保护名录，和龙市歌《红太阳照边疆》唱遍大江南北，和龙成为人们向往的“歌舞之乡”。

三、和龙旅游资源

和龙是连接州府延吉和长白山的重要通道与节点，和龙——延吉70公里、和龙——仙峰——长白

山139公里，和龙——崇善——长白山171公里。

和龙市属于中温带季风半湿润气候，四季分明，景色各异，从旅游周期来看，5—10月为观光度假适游期，12—3月为休闲滑雪适游期。

和龙旅游资源主要为“三园一区”，即图们江源国家森林公园、仙峰国家森林公园、渤海中京国家考古遗址公园（西古城）、仙景台国家级风景名胜區。

和龙依托“生态、历史、民俗、冰雪、边陲”特色旅游资源，重点开发了“和龙环游线、跨境旅游线、图们江线、长白山线”四条精品旅游路线。

四、和龙旅游路线

（一）精品旅游路线

第一条：和龙环游线

延吉——平岗绿洲（琵岩山景区、光东民俗村、西古城、金达莱民俗村）——和龙——仙峰森林公园——长白山——圆池——图们江源——金日成钓鱼台——红旗河漂流——崇善（古城里）——朝鲜茂山眺望——南坪——仙景台风景区——和龙——延吉。

第二条：跨境旅游线

延吉——平岗绿洲（琵岩山景区、光东民俗村、西古城、金达莱民俗村）——和龙——崇善（古城里）——朝鲜大红丹郡——三池渊郡——鲤

明水瀑布——长白山东坡——平壤（板门店、妙香山、金刚山）——和龙——延吉。

第三条：图们江线

延吉——平岗绿洲（琵岩山景区、光东民俗村、西古城、金达莱民俗村）——和龙——仙峰森林公园——长白山——图们江源——金日成钓鱼台——崇善（古城里）——南坪——龙井三合——图们——珲春防川——延吉。

第四条：长白山线

长春/吉林——敦化金鼎大佛/正觉寺——长白山——仙峰森林公园/滑雪度假村——和龙——平岗绿洲（金达莱民俗村、西古城、光东民俗村、琵岩山景区）——延吉。

（二）一日游路线

延吉——和龙——仙景台；

延吉——光东民俗村——青龙渔业园/龙门水库；

延吉——光东民俗村——石国水库；

延吉——西古城——金达莱民俗村；

延吉——金达莱民俗村——仙峰森林公园；

延吉/和龙——青山里——老里克湖；

和龙——仙景台——南坪——茂山——崇善；

和龙——仙峰森林公园；

和龙——金达莱民俗村——西古城——青龙渔业园/龙门水库；

和龙——福洞——石国水库；

和龙——松月山庄——青山里。

和龙旅游景区

一、图们江区域边境明珠——和龙

和龙县治已有百年历史，清宣统二年（1910年4月），设置和龙县。和龙取于土名和龙峪，系满语“山谷”之意，和龙城区镶嵌在青山绿水之中；1993年7月撤县设市。和龙市区8万人口，街区整洁，环境优美，绿化覆盖率高。和龙东南部中朝边境线蜿蜒164.5公里，沿线旅游与贸易繁荣，来过这里的人都赞美和龙为“边境明珠”。

和龙不仅是宜居城市，还是一个宜游城市。冷面、狗肉、石锅饭、烧烤等朝鲜族传统料理饭店比比皆是。住宿、餐饮、酒吧、洗浴、足道、美容等旅游服务场所干净、优雅，颇具民族风格。

和龙以“巨龙”为城市标志，寓意经济社会在新起点上“腾飞”；和龙人以龙为尊，为祈求风调雨顺，吉祥好运，很多地名带有龙字，如龙渊、龙湖、龙江、龙海，龙山、龙水，龙门、龙城，龙南、龙北，从乡镇到村屯，大大小小40多个。

二、平岗绿洲

（一）平岗绿洲的由来

平岗绿洲是指在海兰江流域形成的平岗平原，

坐落于和龙市东北部。由于平岗平原大面积种植水田，呈现稻花飘香绿洲景象而被誉为平岗绿洲。登上琵岩岭俯瞰平岗绿洲，《红太阳照边疆》歌曲中描绘的“长白山下果树成行，海兰江畔稻花香”景色尽收眼底，都市人追逐的田园风光，如诗如画地展现在人们眼前。

平岗绿洲包括东城、头道、八家子、西城4个镇，33个村，153个自然屯，面积1220公里，人口4.1万，其中朝鲜族占52%。

和龙市歌——《红太阳照边疆》

作词：韩允浩

作曲：金凤浩

红太阳照边疆，青山绿水披霞光，
长白山下果树成行，海兰江畔稻花香。
劈开高山，大地献宝藏，
拦河筑坝，引水上山岗。
哎咳，和龙人民斗志昂扬，民族团结建设边疆。
共产党领导我们胜利向前方。胜利向前方。
哎咳，和龙人民斗志昂扬，民族团结建设边疆。
共产党领导我们胜利向前方。胜利向前方。

(二) 平岗绿洲旅游景观

平岗绿洲以“绿色食品原料生产基地、朝鲜族民俗文化、渤海国遗迹”为依托，大力发展观光农业、民俗旅游、历史遗迹旅游，形成农业产业化发

展新模式，成为延吉——长白山旅游线上新亮点。

平岗绿洲主要景区景点和旅游产品有琵岩山景区、光东民俗村、绿色有机大米基地、渤海中京显德府（西古城）、金达莱公园、龙门水库、青龙渔业园、石国水库、金达莱民俗村等。

（三）东城农业观光区

光东民俗村：位于延吉至长白山旅游热线上，全村323户，传统朝鲜族房屋与新农村建筑交织在一起，四周水田环绕。光东村利用传统房屋开展乡村回乡游，吸引很多当年知青故地重游；利用绿色有机大米加工基地开展稻米旅游，不少游客品尝后赞不绝口，很多人还要带回一些。

琵岩村：坐落在著名的琵岩山风景区脚下，传统民居保存完好，村前为大片稻田，是一个最为景点的田园村落。

兴城村：位于延吉至长白山旅游热线上，是一个传统乡村，后山为苹果梨园，村前为平岗绿洲。

（四）平岗绿洲稻米

和龙平岗绿洲为中国著名的水稻之乡。平岗绿洲稻米具有悠久历史，渤海国时期中京显德府向唐朝纳贡，被称为“卢城之稻”；清光绪、宣统年间向朝廷贡米，被称为“御米”；1957年荣获周恩来总理亲笔题词“水稻奖”。由于土壤肥沃、水质良好，日照充足，昼夜温差大，干物质积累多，加之悠久的种植稻田历史，2007年和龙平岗绿洲被农业部认定为“全国绿色食品原料（水稻）标准化生产

基地”。

平岗绿洲稻米椭圆型，晶莹剔透，米粒完整，营养价值高；米饭香气扑鼻、油润光泽、粘软适口。多年来，平岗绿洲稻米以绿色、有机为立足之本，远销北京、上海等地。主要品牌有：

“平岗”大米——吉林众鑫绿色米业集团有限公司（头道镇龙水村）产品，通过“国家原产地地理标识保护产品”认证、ISO9001：2000质量管理体系认证，“平岗”大米获得“吉林省名牌”称号。

“鸭泉”大米——吉林艾利特米业有限公司（东城镇东丰社区）产品，被环保总局命名为“国家有机食品生产基地”，“鸭泉”大米成为“国家机关特需专供”有机大米。

“琵岩山”大米——延边东城无公害农特产品公司（东城镇光东村）产品，被省环保局授予“吉林省有机食品生产示范基地”。

三、渤海中京显德府——西古城

（一）唐代渤海国

靺鞨为东北地区一个古老的肃慎族系，隋唐以前先后称肃慎、挹娄、勿吉等，隋唐时期称靺鞨。公元698年靺鞨人首领大祚荣率众在长白山下建立震国，建都敖东城（今敦化市），公元713年唐朝封大祚荣为渤海郡王，改称渤海国。渤海国曾四易

其都，一迁中京显德府（和龙西古城），二迁上京龙泉府（黑龙江省宁安县渤海镇），三迁东京龙源府（琿春八连城），四迁上京龙泉府。据史学家考证，渤海国把都城从敖东城迁往显德府，就是出于发展农业的考虑。

渤海国强盛时期疆域面积与现在东北三省面积差不多，包括吉林省绝大部分，黑龙江省大部分，辽宁省的小部分，俄罗斯滨海边疆区和朝鲜半岛的部分地区，辖5京15府62州130余县，与外部建立5条交通要道，把白山黑水这块宝地第一次推向繁荣昌盛，被誉为“海东盛国”。渤海国是东北地方民族政权，为唐朝附属国，传世15代，前后延续229年，公元926年，被契丹族所灭。

（二）渤海中京显德府——西古城

西古城位于和龙市西城镇古城村，距西城镇4公里，距和龙市23公里。西古城是唐代渤海国五京之一的中京显德府遗址，1996年被国务院列为国家级重点文物保护单位。西古城城址有内外双重城垣，内外城均呈南北纵向长方型，城垣为土筑。外城南北长720米，东西长630米，南、东、北垣保存较好，残高一般在1.5—2.5米左右，最高处可达4米。东垣偏南部各有一个缺口，西垣基础保存完好。内城南北长310米，东西长190米，城垣基础尚清晰可辨，现辟为小路或田埂。内城共有5座宫殿遗址，南北纵向沿同一轴线分布有3座宫殿遗址，分别编为1、2、5号宫殿，2号宫殿东西两侧各有一座宫殿，编

为3、4号宫殿。

西古城是目前发现为数不多的、几个完整的渤海国建筑遗迹之一，因而具有特殊的历史地位、考古价值和学术研究价值。

渤海国时期多次向唐朝纳贡，主要贡品为“太白之鹿、率滨之马、卢城之稻、北海之鳍”，其中“卢城之稻”就是中京显德府卢州所产稻米。

(三) 龙头山古墓群

在西古城以东8公里处有一座著名的古墓群——龙头山古墓群，是唐朝渤海国王室贵族的墓地之一，分为龙湖、龙海、石国三个墓区，1988年被国务院列为全国重点文物保护单位。龙湖墓区位于龙头山北部，占地2万平方米。龙海墓区位于龙头山中部，占地6万平方米。石国墓区位于龙头山南部，占地0.5万平方米。

(四) 贞孝公主墓

位于龙海墓区，是渤海国第三代王大钦茂四女夫妻合葬墓穴，墓葬里壁画是至今为止唯一完整的渤海时期壁画，对研究渤海国历史、文化以及与唐朝密切关系有着极其重要的作用，甬道出土的墓志铭一直为国内外专家学者所关注。

四、龙门水库

龙门水库位于头道镇龙门村，距头道镇10公里，水面232公顷，总库容4200万立方米，是一个

风光秀丽的避暑度假区。龙门水库山清水秀，没有污染，加之交通方便，一直是各单位集体出游的好地方，乘快艇、吃野餐、野外娱乐活动，再炖上活鱼，别有风味。

龙门水库下游的龙泉屯利用当地资源开办许多农家饭庄，主要有活鱼馆和土鸡店两类，胖头、鲤鱼、酱焖柳根、小鸡炖蘑菇以及自家田园里种植的蔬菜等，吸引许多自驾车游客。

五、石国水库

石国水库位于头道镇石国村，距头道镇12公里，水面148公顷，库容1500万立方米，是以防洪、灌溉、养殖为主的水利工程，现已开发钓鱼、品鱼、游船、避暑等休闲度假旅游项目。

石国水库上游为杨木顶子山城（渤海国时期山城遗址）和福洞河，森林生态，河流清澈，很多登山爱好者来到这里寻觅山城遗迹。

六、青龙渔业生态园

位于和龙市头道镇青龙村，地处龙门水库上游2公里处，是一个集冷水鱼繁育养殖、特色餐饮、休闲度假为一体的综合性渔业生态度假园区。生态园利用地下泉水养殖冷水鱼，常年水温在7—16℃之间，养殖品种有虹鳟、金鳟、细鳞、哲罗、红点

鲢、花里羔子等7个品种，产品销往吉林、黑龙江两省。

(一) 渔业生态园

“山不在高，有仙则名。水不在深，有龙则灵。”座落在灵山秀水间的青龙渔业生态园，让这远离尘嚣的地方成为古人描写的世外桃源。站在生态园东山上鸟瞰，各类鱼池错落有致地镶嵌其中，山庄、别墅点缀在青山碧水园区里。步入生态园，恍如置身仙境，绿草茵茵，鸟语花香，小桥流水，木屋亭榭，别有一番情趣。春天，可踏青赏绿，看满山的金达莱争先恐后地绽放；夏日，可享树荫下的习习凉风，亦可见生长在天然林中的林下参；秋天，可听秋虫鸣叫，看层林尽染，尝山果美味；冬日，可观松林雪景，银装素裹，静谧无边。

这里建设2000多平方米的别墅群，全部为木制结构，为吉林省最大的木制别墅群，一年四季都可接待游客。

(二) 冷水鱼美食

青龙渔场为吉林省第一大冷水渔养殖场，不仅规模宏大，更吸引人的是其用来养殖的天然地下水，历经多年，仍是“泉眼无声惜细流”。在这里，人们可以尽享“观园景，食美味”之乐，尽情品尝冷水鱼和山野菜系列佳肴，体验生态、健康旅程的愉悦。

(三) 采挖林下参

在青龙渔业生态园周边的天然林中生长着林

下参，经过十多年的风霜雨雪和自然淘汰，生存下来的林下参具有一定的野山参成分和较好的保健功能，游客可以在技术人员引领下自己采挖人参，充分体验挖棒槌的乐趣。

七、金达莱公园

金达莱公园位于西城镇西北2公里处，每年4月下旬，粉红的金达莱开满山坡，鲜艳夺目，十分壮观。为了保护和利用这些资源，开发金达莱文化产品，在这里建设了金达莱公园，占地50多公顷，每年举办“金达莱文化旅游节”。

金达莱学名兴安杜鹃，属于杜鹃花科植物，耐干旱瘠薄，能够在贫瘠的土壤环境里生存。最为可贵的是在4月下旬早春时节，万物刚刚复苏，树木和草本还未长出新绿，经常有晚霜和降雪的时候，金达莱傲霜斗雪开放出来，由于是先开花后放叶，漫山遍野粉红一片，格外引人注目。

“天上的杜鹃是布谷鸟，地上的杜鹃是金达莱”，金达莱象征着坚贞、顽强、不畏艰难的民族精神，被确定为和龙市花。中国当代著名诗人贺敬之看到盛开的金达莱赞叹到“山山金达莱，村村烈士碑”。

人们不仅喜爱金达莱，还流传着一段悲壮的传说。很早以前山下住着从小就失去父母的兄妹俩，靠砍柴、种地艰难度日。那时朝廷横征暴敛、欺压

百姓，地方官吏也巧取豪夺，鱼肉乡民，而且每年选送美女祭天。有一年妹妹不幸被选中，眼看着就要白白去送命，兄妹俩只好逃进深山。临近祭天之日，官兵包围了山林，连日搜山。当兄妹无路可逃时，一位白发老人给他俩一匹白马和一把宝剑，兄妹俩骑着白马、拿着宝剑与官兵搏斗，乡亲们也都操起家伙赶来帮忙，终于打退了搜山的官兵，并冲进官府打开粮仓分粮。朝廷闻讯派重兵前来镇压，杀死妹妹和白马，又把哥哥打得皮开肉绽，五花大绑地斩首示众。一路上哥哥顶着风雪，鲜血淋漓，一步一个血红的脚印。不久，就在哥哥走过的山坡上，长出许多粉红色的山花，这种花性情刚烈，专门在寒冷的冰雪中顶风怒放，人们把这种花称颂为“金达莱”。

八、金达莱民俗村

金达莱朝鲜族民俗村位于和龙市西城镇，地处平岗绿洲西端，坐落在长白山旅游热线上，距西城镇2公里，距和龙市17公里。

民俗村共有85户，都是朝鲜族家庭，传统朝鲜族房屋，歇山屋顶，灰瓦白墙，房柱外露，木制烟筒，有院无墙，满屋大炕。

这个村过去主要靠种植水田生活，保留着较为完整的生产方式，如今依托于朝鲜族民俗文化资源，开发民俗旅游项目，开办朝鲜族特色餐馆、家

庭旅馆、民俗展览馆，建设民俗表演中心、停车场、购物店、旅游厕所等，向旅游团队演出欢快的歌舞和传统的朝鲜族婚礼，游客可以尽情地欣赏和参与其中，与朝鲜族同胞互动和交流，充分体验朝鲜族民俗风情，留下美好的记忆。

每年9月下旬水稻即将收割之际，金达莱民俗村举办“农乐节”庆祝丰收，让游客在绿色有机水稻基地品尝新大米，特别是用朝鲜族铁锅做出来的大米饭，“油汪汪、香喷喷”。

九、仙景台国家级风景名胜区

位于和龙市南坪镇，距市区30公里，是去往南坪口岸的必经之地，仙景台总面积43平方公里，是典型的花岗岩地貌，群峰耸立，千姿百态，秀美壮丽。仙景台历史源远流长，唐朝渤海国时期，为第三代王大钦茂及中京显德府王室贵族的游览地。因此，仙景台自古就有“天下第一仙景”的美称。2002年被批准为国家级风景名胜区。

（一）高丽峰

海拔845米，是弧形花岗岩地貌组合的山峰，造型雄伟壮丽，相对高差340米。山峰中神仙宫、千姿岩、仙耳岩、象鼻岩、盘龙松、长寿松等形成景观群，无论从观赏价值或美学价值都属国内少有的。

（二）骆驼峰

经过数千年的多组裂隙和层状风化形成，是一

个高30米、长54米的天然雕塑岩，海拔高930米，因造型完美，轮廓清晰，形似骆驼而得名。

(三) 长寿峰

海拔高890米，是花岗岩石层状风化形成的二层盘石舞台。长寿峰与仙景峰、高丽峰、独秀峰、彩悬峰组合在一起，峰峦叠翠，仙景无穷。站在峰顶俯瞰仙景台景区，云海漂浮在半山腰，奇峰峻岩时隐时现、动感俊秀。

(四) 三兄峰

海拔920米，是仙景台景区最高峰，为花岗岩石多组裂隙和层状风化形成的，在主峰顶部自然形成一排亲如兄弟的三个巨人。

(五) 仙人岩

经过数千年风雨和花岗岩自身裂隙、层状风化雕塑形成的仙人侧脸轮廓。脸长2米、宽1.5米。

(六) 仙耳岩

长3米，宽1米，酷似人耳。传说古时候仙景台住着神仙老翁天福，享受着人间朝仙拜佛的乐趣，当老翁接到回天宫圣旨离开人间天堂之时，把自己的耳朵留在千姿岩11米高的绝壁上，表达对仙景台的留恋。

在千姿岩上，有一个象鼻岩，形象逼真，是花岗岩天然雕塑奇观之一。

(七) 神仙宫

经过数千年球状风化形成的一个天然花岗岩球宫，高2.1米，宽2米，深1.5米。坐落在高丽峰上。

脚下是悬崖深谷，眼前为林海，天上云雾滚滚，犹如仙境，因此被称为神仙宫。在不远处有一个仙人岩，是花岗岩山体经过层状风化和雕塑形成的仙人侧脸造像，长2米、宽1.5米。

（八）盘龙松

在高丽峰悬崖中部岩石上盘旋着一棵松树，身上还背着一块暴风雨中滚落下来的2吨重大石头，在石缝中经历150多年的磨难，艰难地长成9米高的苍松，树干曲折，树枝棕红色，树皮鱼鳞状，是罕见的奇松。

（九）树包石

在不断风化离隙的山体岩石挤压下，石缝里一棵柞树大角度向外倾斜，当遇到离树根3米远的一个扇子岩时，树木倚靠在1.2米高石头顶上，历经百年，树石结缘，柞树包着石头，借助于岩石的支撑生存下来，形成树石相助的天仙配景观。

十、朝鲜茂山眺望

从南坪口岸沿图们江上行12公里便是虎岩景点，与朝鲜茂山郡隔图们江相望。站在这里可以眺望茂山全景，整个县城环绕在美丽的江湾之中，传统的房屋、整齐的街路，令人驻足观看。茂山是一个工业城市，尤以出产铁矿石而闻名，站在图们江岸边就能够看到茂山郡一片繁忙的生产与生活景象。

在和龙南坪沿着图们江溯源而上，沿途可以观

赏很多朝鲜传统的城镇与村庄。

十一、图们江第一镇——崇善

崇善镇位于中朝边境线上，地处图们江上游，有着“图们江第一镇”之称，距和龙市区80公里，距长白山91公里。镇内古城里口岸与朝鲜设立的三长里口岸由“图们江第一桥”连接，是去往朝鲜三池渊郡和长白山东坡的旅游通道。由于图们江上游江面较窄，所以在崇善镇不用出国就可以耳闻目睹朝鲜人生产和生活情景，经常有中朝两国居民向对方招手示意。很多自驾车游客来到崇善，浏览中朝边境风光；户外运动爱好者则登上军舰山，俯瞰中朝两国小镇风貌。

崇善是一个生态环境十分完好的边境小镇，青山绿水，原始自然，有着纯朴的朝鲜族民俗风情和生活习俗。曾有一位游人浏览长白山、圆池和崇善后赞美：“长白山高沟壑深，圆池碧绿静无痕，一江春色垂钓晚，崇善山水不着尘”。

崇善是连接长白山与和龙、延吉的一个重要中转站，这里建设的旅游服务中心，为游客提供餐饮、住宿、购物和出境等旅游服务。

十二、红旗河漂流

红旗河是图们江上游支流之一，发源于和龙甑

峰岭南麓，在崇善镇以西1公里处汇入图们江。红旗河漂流起点为崇善镇元峰村，终点是红旗河瀑布，也就是红旗河入江口，全长6公里，平均水深1.3米，用时1.5小时。红旗河为森林河谷，水量充沛、落差大，富有刺激性和挑战性。这里青山叠翠，河水清澈，经常可以看到冷水鱼的身影。游客漂流途中能够临近美景如画的石壁，在石壁画廊前可以留下自己漂流时难忘的形象。

十三、图们江峡谷

在崇善镇以西3公里的东江村与大洞村之间，图们江迂回在长1000多米、宽100多米、深50多米的图们江峡谷之中。峡谷里石林整齐排列，陡直挂在谷壁上，湍急的江水在石林下流淌。春季，金达莱开满山崖；秋季，峡谷布满枫叶和山里红果实。

在图们江上游还有多处峡谷景观，行进在边境公路上，或俯视峡谷和谷底森林，或穿越峡谷，仰望奇峰奇岩，中朝两国山水交织在一起，景色迷人。

十四、广坪白桦林画廊

在图们江上游广坪林场至图们江源35公里边境线上，分布着大面积白桦林，成为摄影爱好者和自

驾车游客必选之地，被誉为广坪白桦林画廊。

白桦林是一个很另类的森林群落，为森林演替中的先锋树种，适宜在自然环境较差或人为活动后先期进入空地生长繁育，形成树林。白桦有着惹人喜爱的、洁白的、修长的体态，笔直的躯干昂首向上，身上的枝叶也是力争上举，绝不旁逸斜出，像一把把白色闪亮的利剑直刺苍穹。初春的白桦林，地上绿草如茵，林中充满生机和活力；盛夏的白桦林，在绿色世界中露出抢眼的干枝；金秋时节的白桦林，就像一幅幅油画，满眼都是金黄色景象；雪地上的白桦林，显得十分坚强和清秀，树干上的黑色斑驳格外醒目，有不少像人的眼睛，越看越有眼神。广坪白桦林拥有2种类型。第一种为湿地白桦林，常与落叶松混交，树干笔直，林下灌木稀少，类似“竹林”形态；第二种为台地白桦林，2—3株丛生，常与杨树、柞树、枫叶树混交在一起。

十五、金日成钓鱼台

金日成钓鱼台距崇善镇46公里，距图们江源10公里。钓鱼台为20世纪70年代搭建在图们江上游中朝两岸上的木台，中国也称此地为前哨。

20世纪30年代，金日成将军在茂山地区开展抗日斗争中，曾经率领部队宿营在钓鱼台这个地方。1962年金日成又来到这里，一边钓鱼，一边构思“金日成主体思想”。因此，朝鲜把这里确定为爱

国主义宣传教育基地，每年朝鲜组织数万人到此参观并接受教育。

在钓鱼台两岸生长着天然落叶松，5月上旬，嫩叶初放，一片葱绿；9月下旬，还原到黄花松金黄本色，地上铺满金黄针叶，两岸金黄树林，蓝天、碧水、金色树林，诗情画意，美不胜收。

十六、图们江金色大道

从广坪林场至长白山北景区山门70公里公路两旁，分布着大量落叶松（俗称黄花松），广坪林场至金日成钓鱼台25公里多为人工林，金日成钓鱼台至长白山北景区山门45公里则为天然林。每年秋季，松针由绿色变为金黄色，一部分飘落在道路上，一部分留在树上，来到这里仿佛进入了金色世界，满眼都是金黄色。所以，人们把这条百里通道称为图们江金色大道。在这条金色大道上，人们可以体验“车在林中行，人在画中游”的惬意。

十七、图们江源

图们江源景区位于长白山东麓中朝边境线上，距长白山北坡山门35公里，距崇善56公里。2002年12月，和龙林业局在广坪林场建立了图们江源国家森林公园，辖区面积12636公顷，主要包括图们江源和图们江峡谷景区。

图们江发源于长白山白头峰东麓，由多股溪流汇集而成，上源为红土山水，发源于白头山以东红土山，东流3公里与中国一侧母树林河相会后成为中朝两国的界水，并形成一个长约2米、宽约1.5米的椭圆形汇集区，这就是图们江源头。在图们江源头地带，中朝两国设立69号界碑，分为69（1）、69（2）、69（3）三块分碑，形成一个两国共有的三角形区域，俗称“三角界碑”。游客来到这里，几乎一步即可跨出国境，令人感到十分神奇。

十八、图们江

图们江是中国与朝鲜的界江，流域面积在中国一侧2.3万平方公里。图们江是延边州第一大河流，满语称图们色禽，图们意为万，色禽意为河源，即万水之源之意。图们江发源于长白山主峰东麓，干流经和龙、龙井、图们、珲春4市，在防川土字牌出境后注入日本海，全长525公里，其中，中朝界江510公里，俄朝界江15公里。图们江在中国境内主要支流有红旗河、海兰江、布尔哈通河、嘎呀河、珲春河、圈河等。

十九、仙峰国家森林公园

位于和龙市西城镇，坐落在八家子林业局先锋

林场，地处长白山旅游热线中途上，距和龙市区30公里，距长白山109公里。

（一）原始森林景观

仙峰国家森林公园以原始森林生态为亮点，在茂密的阔叶红松原始林中，蕴藏着峡谷溪流、暗河瀑布、高山湿地、道庙遗址、仙人湖、枫叶谷、紫杉王、岳桦树、睡佛、云海等景点，还有被称之为人间仙境的十里雾凇景观。一年四季，景色各异，春季有大面积的野花和山野菜；夏天茂密的森林和溪流是一个极好的避暑度假地；秋季到处是鲜艳夺目的枫叶和如诗如画的五花山；冬天则是林海雪原和森林雾凇。

（二）远眺长白山

由于长白山旅游热线穿越仙峰国家森林公园，在视野开阔地带，人们可以眺望长白山。每年9月至翌年6月晴朗天气里都可以看到长白山雄姿，尤其是春秋时节，在70多公里的茫茫林海上矗立起洁白的长白山雪山，令人神情向往。

（三）森林雾凇

仙峰岭属于甑峰岭山脉，这是在延吉盆地与长白山之间横亘的一道山脉，从初冬11月至翌年3月，茂密的原始森林散发出来的水汽受小气候影响盘旋在山峰的南坡，遇到冷空气便在树木和草丛上形成雾凇。从远处看，十里森林雾凇，气势磅礴；从近处看，棵棵草木玉树琼花，晶莹剔透，身临其境，由银色世界带来的美妙，令人赞叹不已。

(四) 紫杉王

在仙峰森林公园有2株面向游客开放的国家一级保护植物——紫杉，其中一株树干直径84公分，树高18米，树龄1360年。紫杉又名东北红豆杉，为常绿针叶树，生长缓慢，材质坚硬，是第四世纪冰川后遗留下来的世界珍稀濒危植物，素有“植物界大熊猫”之称。紫杉树皮及材质赤红色，老百姓俗称赤柏松。由于紫杉针叶中含有抗癌特效物质紫杉醇，身价超过黄金，因而更加备受关注。

(五) 仙峰五花山

五花山与枫叶是一种绚丽的自然景象。初秋时节，早晚温度低，树叶慢慢丧失生产叶绿素的功能，绿色也渐渐地退掉了，这时叶中大量的胡萝卜素和花青素显现出来，叶子就变成橙黄、黄色、红色，人们称之为枫叶。轻霜过后，就会加速这个转变过程。在长白山林区，一般来说，柞树、杨树、白桦叶子多数变为淡黄色或青黄相间；落叶松针叶为金黄色，民间也叫黄花松；红叶则多数为槭树科树木，如色木槭、假色槭、拧筋槭、白牛槭、茶条槭，也有山梨、山杏、忍冬、花楸、山葡萄、越桔柳和一些草本植物；常绿的松树群则绿中浸润着橘黄。这些斑斑驳驳、重重叠叠的天然风彩，宛如起伏的锦缎，把山岭打扮得妖娆多姿、壮美迷人，人们把这种美丽的景象称为五花山。

二十、仙峰滑雪度假村

仙峰滑雪度假村地处仙峰岭北坡，最高海拔1571米，最大落差680米，能够满足多项国际滑雪运动需求。滑雪期从11月下旬到翌年3月下旬，长达120天，是东北地区滑雪期最长的滑雪场。仙峰滑雪度假村占地650公顷，由初级、中级、高级雪道组成，配套建设综合楼、休息所、停车场、森林别墅等服务设施。在这里滑雪的同时，还能欣赏茂密的原始森林和宏大的森林雾凇。

二十一、青山里战役纪念碑

1920年9月12日和10月2日，日本人策划两次武装袭击珲春县城的“珲春事件”，烧毁日本驻珲春领事分馆，打家劫舍、杀人放火。接着，日本以贼喊捉贼的伎俩，把责任强加给延边反日团体，调集2万多兵力，对珲春、汪清、龙井、和龙进行野蛮“讨伐”，制造了骇人听闻的“庚申惨案”。日军杀人放火、奸淫抢掠，无恶不作。10月中旬至11月下旬，共杀害3600多名群众，烧毁民宅3520多间、学校59所、粮食6万石。面对日本侵略军的血腥屠杀，朝鲜族反日部队在10月21—26日展开反击日军“围剿”战斗，同日本侵略军在和龙三道沟、二道沟一带进行激烈战斗，史称“青山里战役”，也称“青山里大捷”。

白云坪战斗：10月21日，反日军政署部队在白云坪附近全歼日军先遣队90人。

泉水洞战斗：10月22日，反日军政署部队在泉水洞附近全歼日军骑兵第27联队所属岛田小队。

完流沟战斗：10月21日，日军兵分两路围攻洪范图联合部队，洪范图识破日军意图后率部队转移，日军在千里峰南北两侧自相残杀，伤亡惨重。

鱼浪村战斗：10月22日，朝鲜族反日部队（包括军政署部队、洪范图联合部队）与反扑日军（东支队本部、饭野部队）一千余人，在鱼浪村进行激战，消灭日军数百人，日军讨伐队遭到重创。

青山里战役以少胜多，震惊中外，粉碎了“日军无敌”的神话，是一次重要的历史性战役。为告慰在青山里战役中浴血奋战的英烈们忠魂，2001年8月，和龙市在青山林场建立“青山里抗日大捷纪念碑”，距市区18公里。

二十二、老里克湖与海兰江

（一）老里克湖

位于和龙市甑峰山西北，地处和龙市与安图县交界处，海拔1470米，面积50多公顷。老里克湖是一个高山季节湖，丰水期积水成湖，枯水期一片沼泽，由于海拔、气候因素，老里克湖多以高山沼泽湿地形态出现，以乌拉草为主，十分茂盛。在湿地边缘的塔头墩子上，群生珍贵的越桔，结满红色浆

果。老里克湖是坐落在高山之巅的一个平湖，若不是置身这块平坦宽阔的湿地，很难想象大自然的无穷造化。由于湿地四周分布着茂密而又暗绿的原始森林，加之人迹罕至，动物踪迹较多，令人感到十分神秘。1952年美蒋空投特务在此频繁活动，受到解放军、地方公安和民兵的围剿，有一名公安干警在围剿中牺牲，电影《寂静的山林》就是以这个事件为背景改编的，并在老里克湖进行实地拍摄。

从和龙青山林场的一条林道往里走，沿着海兰江河源溯流而上16公里就到了老里克湖。5—6月，这里山花盛开；9—10月，大山之巅呈现金色草地，1—2月，到处是林海雪原和森林雾凇。很多自驾车和登山爱好者来这里寻觅纯天然、原生态带来的快乐。

（二）海兰江源

老里克湖是海兰江发源地，源头为沼泽之中的一个溪流，一步就能跨越，顺流而下越来越宽，水量越来越大。海兰江河源穿梭于沟壑石塘之中，水流川急、浪花飞溅，河源有多个阶梯瀑布，石头上长满苔藓植物，在岸边山崖和原始森林中，有几处包裹在苔藓之中的石林，一步一景，美妙至极。

（三）海兰江

也叫海兰河，全长145公里，流域面积0.3万平方公里，主要流经和龙、龙井，形成平岗平原和细田平原，在龙井与延吉交界地带，形成海兰湖，并在下游不远处与布尔哈通河交汇，而后流入图们

江。20世纪60年代海兰江出名是因为歌曲《红太阳照边疆》唱响了祖国大地。现在依然是“长白山下果树成行，海兰江畔稻花香”，这里成为中国北方著名的水稻之乡。春天，登上山峰鸟瞰海兰江水田，田埂里平静的水面、嫩绿的秧苗，与村庄融织在一起，呈现出美丽的田园风光；金秋时节，走进田间和村里，处处可以看到农村丰收的景象。

(四) 甌峰山

甌峰山是甌峰岭山脉主体山岳，海拔1676米，为和龙市最高峰、延边第三高峰。甌峰山高大、雄壮，山体梯形，山脊横向1000多米，中部略凹一些，从远处看上去，很像一个枕头，所以，当地人多叫枕头峰。甌峰山里梅花鹿、狍子、林蛙、人参、越桔、五味子、刺老牙、蕨菜、马蹄叶等资源极为丰富。由于海拔高，这里早在10月上旬就有下雪，山上呈现雾凇景观，山下是枫叶和五花山。

甌峰山距和龙市34公里，这里山高坡陡，森林茂密，人烟稀少，是登山露营人员喜爱的地方。

二十三、青山高架铁路

和龙至白河铁路为东边道铁路重要一段，刚刚开通几年时间，就成为高架铁路探秘及火车观光的热点。这条铁路跨越和龙西部青山岭、甌峰岭等高海拔林区，为保护当地森林资源和生态环境，建设中采取很多高架铁路方式，使铁路线穿梭于长白山

林海。正因如此，乘坐这条铁路列车沿途可以俯视原始森林与茫茫林海，浏览青山岭、甑峰山、红旗河、老里克湖、五道白河等景观，还可以远眺长白山，从而实现高架铁路观光与穿越长白林海的梦想。

很多游客从长白山下来之后选择这条火车观光路线，也有不少人从和龙乘火车去往途中林区，采集山野菜，走进大自然。

朝鲜族民俗风情

和龙素有“歌舞之乡”、“水稻之乡”、“金达莱故乡”的美誉，因此，朝鲜族民俗风情是和龙市一道亮丽风景线，也是最具特色和开发前景的旅游资源。

一、房屋、服饰、饮食

(一) 传统房屋

“四面坡、白灰墙”是朝鲜族传统房屋的显著特点。屋顶主要有庑殿式、歇山式、悬山式，其中歇山式是朝鲜族普遍喜欢的屋顶，四面坡。一般为草盖泥墙或瓦盖泥墙，刷白灰。房柱使用方木，抹墙时露出房柱与横带端面，显示出一种几何图形的美。在南面的墙根处设有檐阶，主要作用是放鞋和乘凉。进入屋里只有1.3米见方的地面，连着地下烧火的灶台，其余是满屋的大炕，中间用泥墙或木板隔成几个单间，散热面积大，取暖效果好。朝鲜族妇女特别勤劳，爱清洁，室内窗明几净，简洁美观，炕上一尘不染。朝鲜族房屋多建在山坡下平地上，不论泥草房还是瓦房，白灰墙都显得格外显眼，从远处就能辨认出别具一格的朝鲜族村庄。朝鲜族擅长种植水稻，在日常生活中也以米饭为主食，所以，朝鲜族村屯大多与稻田融合在一起，

并形成纯朴的稻田文化，如《插秧歌》、《农夫歌》。

（二）传统服饰

自古以来，朝鲜族就讲究洁净，崇尚白色，素有“白衣民族”之称。朝鲜族多穿前翘的“勾勾鞋”。男子上衣斜襟，无扣，用长布带在一旁打结，外套坎肩；裤裆肥大，叉开得很低，裤脚扎紧，多为灰色，出门时外加长袍，多戴礼帽。女子喜穿衣裙，上衣短，偏襟，无扣，斜襟上镶白布边，年轻妇女和少女则喜欢在袖口和衣襟上镶鲜艳的绸缎边，飘带也用彩色绸缎制成。缠裙多褶，长至脚面，宽大飘逸，色彩鲜艳。朝鲜族以彩虹为光明、美丽的象征，用七彩缎给孩子做衣服，希望孩子将来幸福、美好。2008年朝鲜族传统服饰被列入国家级非物质文化遗产名录。

朝鲜族传统的“三大三小”习俗至今较为完整的保留下来，即轱辘大车小、炕大房子小、裤子大衣服小。

（三）特色饮食

在朝鲜族饮食中，最具特色的有“冷面、狗肉、泡菜、糕点”四大类。朝鲜族冷面属于机压面条，在各种冷面中最讲究的是荞麦面冷面，而且讲究现吃现压。在和龙吃狗肉是一个体验旅游项目，尤其是喝狗酱汤可以促进新陈代谢，有利滋补身体。泡菜最具有朝鲜族饮食文化的代表性，泡菜的种类很多，最常见的有白菜泡菜、萝卜块泡菜、萝

卜丝泡菜、小萝卜泡菜、英菜泡菜、辣椒泡菜等。打糕是朝鲜族在喜庆日子里最常吃的食品，以蒸熟糯米为原料，用木锤推压捶打形成糕。

二、人生礼仪

(一) 朝鲜族婚姻

朝鲜族婚姻包括议婚、迎娶、后礼三个主要过程。议婚包括订亲和会亲家两个程序。订亲是指小伙子 and 姑娘经过一段恋爱或媒人介绍之后，由男方父母或其他男性近亲领着小伙子前往姑娘家正式提亲，如果姑娘的父母表示同意，小伙子当即向姑娘的父母磕头致谢。会亲家是指订下婚事之后，小伙子的父母择日带些酒食和彩礼前往姑娘家，姑娘家用男方带去的酒食或钱招待亲朋，借以表示这家的姑娘已经定下终身大事。迎娶过程在农村和城市有所区别。在农村，新郎先到新娘家接受“大桌”之后，带领新娘返回新郎家，新娘在新郎家接受“大桌”。在城市，新郎把新娘接到特定的婚礼厅举行婚礼仪式，而后带领新娘返回新郎家或者事先安排好的新居。婚礼由一名司仪主持，主要包括新郎新娘入场、宣布婚礼开始、新郎新娘交换礼物、互相敬礼、向双方亲人敬礼、双方家族代表讲话、来宾致贺词、新郎答词。最后新郎新娘共同接受“大桌”，这是专门献给新郎新娘的筵席，比一般的筵席大得多，摆放丰盛的食品，其中最重要的是嘴

里叼着一个红色尖椒的蒸熟的公鸡，为婚礼的吉祥物，红辣椒象征男性和阳刚，寄寓头胎生儿子。在婚礼中有一个抛瓢游戏，预测婚后生儿生女。新郎新娘一起抛瓢，如果瓢底朝上，预示生儿子；如果瓢底朝下，则预示生姑娘。后礼是指第二天吃完早饭进行舅姑礼，而后新娘同新郎一起前往新娘家省亲，有的当天返回，有的第三天返回。2008年朝鲜族传统婚礼被列入国家级非物质文化遗产名录。

（二）花甲礼

花甲礼是为纪念60周岁生日而举行的贺宴，在朝鲜族庆贺生日的礼仪中最为隆重。把10个天干与12个地支依次相配，从甲子配到癸亥，60年轮回一次称作60花甲子，花甲礼由此而得名。花甲礼是儿女们为庆贺父母健康长寿举行的贺礼，是表达孝心的一种礼仪。过花甲时，要给父母做一套新衣服。过花甲一般以男性为主，丈夫过花甲时，妻子即使不到60周岁也要一同过花甲。

花甲礼一般在礼仪厅举行，正面悬挂着写有花甲老人名字的横额，前面的花甲桌上摆放各种食品，中间放一只蒸熟的、叼红枣的公鸡作为吉祥物。举行贺礼时，过花甲的夫妻二人坐在正席中央，丈夫坐左侧，妻子坐右侧。过花甲老人的兄弟姐妹、近亲、同龄好友以男左女右为排序，分别坐在两侧。花甲礼由一名司仪主持，首先介绍花甲老人的主要简历与功绩，而后向花甲老人敬酒磕头表示祝贺。子女和亲戚们以先亲后疏、先长后幼、先

男后女的排序敬酒磕头，宾客们祝贺时，敬酒后鞠躬。不论儿女还是来宾，向过花甲的老人敬酒时，对陪坐在两侧的人们也要一一敬酒。贺礼后以丰盛的酒食招待来宾。朝鲜族老人过花甲是人生中一项大型礼仪活动，隆重热闹、载歌载舞，让老人尽情地享受晚年的天伦之乐。2008年朝鲜族传统花甲礼被列入国家级非物质文化遗产名录。

(三) 回婚礼

回婚礼是朝鲜族一生中很重要的礼仪之一，但不是什么人都能举办的，只有福寿双全的人才有可能举行。举办回婚礼必须具备三个条件。第一，时限为结婚60周年；第二，必须是原配夫妻；第三，所生子女都健在，并且没有犯法服刑者。回婚礼是60周年前婚礼的重演，老两口儿都要打扮成新郎新娘模样，儿女们也都要穿上一身干净的衣服。庆贺典礼开始之前，新娘要先在某个儿女家等待。新郎前去迎娶新娘之后，二人共同接受“大桌”，此时新郎的同龄好友们陪坐在身旁，新郎和新娘接受“大桌”时，先由司仪宣读贺词，而后由儿女们按长幼男女的排序，依次敬酒磕头一次。儿女们致贺完毕，参加贺礼的客人们抓取“大桌”上的食品带回家，据说孩子们吃了回婚礼食品能够命长。处理完“大桌”上的食品，新郎新娘共同坐在一台牛车上，在村子里游行一圈。参加贺礼的儿女和亲朋，跟随花车边走边舞。此时村子里新婚夫妇和年青夫妇们，备上酒桌在路旁等待，当花车路过

时，向新郎新娘敬酒。新郎新娘及其随行的儿女宾客们回到家里以后，共同进餐，尽情欢乐。

三、生活礼节

(一) 日常生活礼节

朝鲜族讲文明礼貌，尊老爱幼，重视文化教育，素有“礼仪民族”之称。在朝鲜族的道德观念中，尊老爱老是一个重要的美德，主要表现在为父母祝寿、日常生活中的敬老习俗等。酒桌上，年纪最大的人被尊为座上，先给座上敬酒。过旧历年时，年青人不仅要给爷爷奶奶拜年，还要给村里的老年人拜年。朝鲜语分为对上、对等、对下三种不同的等阶。说话时要根据不同的对象使用不同等阶的语言。跟长辈、上司、陌生人、不很熟悉的人谈话或在众人面前作讲演等，必须都要使用敬语，以示对他人的尊重。否则会被认为粗俗，不懂礼节。

(二) 禁忌

晚辈不能当着老人面吸烟，不准向老人借火点烟。晚辈不在长辈面前饮酒，如非同席不可，喝酒时晚辈要把脸转过去。给老人递东西必须用双手或者用右手递交，同时抬起左手做出双手递交的姿势。与老人同路行走，年轻人应走在后面，若有急事需要超过去，须向老人说明一下。遇到老人迎面走来，年轻人应站立路旁让道。对朝鲜族一般简称

朝族，但忌讳叫鲜族，日本侵略朝鲜和中国时期，把朝鲜人说成鲜人，鲜族这个词就是从鲜人转化过来的。

四、传统节日

(一) 旧历年

是朝鲜族最主要的节日，也是家族成员团聚的日子，因而住在他乡的儿女们都要回到父母身边一起过年。从腊月三十开始过年，这天小孩身穿有彩条袖子的喜鹊袄，晚间不能睡觉，要守岁，据传睡觉眉毛就会变白。正月初一都要穿新衣或干净的衣服，叫岁装。早晨首先祭拜祖先，称作“茶礼”。这天的早餐叫“岁餐”，吃饼汤或打糕，早餐时喝的酒叫“岁酒”，而且从年幼者开始喝。儿女们给祖父母和父母磕头拜年（家拜），饭后还要向长辈亲戚和村里老人拜年（村拜）。此时老年人向拜年的年青人说些吉利话，此谓“德谈”。这天开展各种民俗活动，其中最主要的是妇女们跳跳板和青少年们放风筝。初一夜晚为防止夜光鬼把鞋偷走，把平时脱在檐阶上的鞋拿进屋里，大门上要挂个箩。

(二) 正月十五

又称上元节。吃早饭时，每人都要喝一杯牖聋酒，又称明耳酒。正月十五的传统食品是掺入红枣的粘米饭或五谷饭。最具特色的民俗游戏是迎月与烧月亮房。到山上砍来松树枝，选择一块空旷地，

竖立三根木杆，绑成三角形支架，再把松树枝横绑在支架上，称作月亮房。到了傍晚，人们纷纷登上高处等待望月。据说谁先看到十五的月亮，这年就会交好运。当一轮圆月冉冉升起时，人们争先高喊“看见月亮啦，看见月亮啦”，随即把月亮房点燃，围绕着熊熊烈火，一边赏月，一边敲锣打鼓地跳舞。

(三) 端午节

旧历五月初五为端午节，是朝鲜族的传统节日中民俗体育活动最热闹的节日。在过去，每到端午节，朝鲜族聚居的城镇和乡村普遍开展各种民俗体育活动，主要有秋千、跳板、摔跤等，其中最出名的是端午秋千。

(四) 秋夕

旧历八月十五称作秋夕，也叫中秋节。这时早稻可以推出新米，各种果类也成熟了，到了秋夕这天，人们带着用新米做的食品和新鲜水果，到自家的坟地去除草和祭祀。秋夕的传统食品是松饼。这天，朝鲜族村屯普遍宰牛，把肉和内脏切割成小块，分成好多份儿，穿在荆条上分给各户。秋夕也举行各种体育比赛，如摔跤、秋千、跳板等，有的村屯还举行斗牛赛。

五、体育与游戏

(一) 民俗体育

摔跤：朝鲜族的摔跤运动在古代称作角力、高

丽技、撩跤，民间摔跤比赛多在端午节、秋夕等节日举行。一般分为少儿级和成年级，在特定的摔跤场举行。摔跤时两个人均在腰部和右大腿上套一个用宽布带绑结而成的套儿，称作腰带和腿带。两名摔跤手的腰带和腿带的颜色各不相同，一般为一红一绿。进入赛场后，面对面地紧帖着身子跪下右腿弯腰，左手抓住对方的腰带，右手抓住对方的腿带。裁判员猛然把哨子吹响，即为摔跤开始。摔跤人手脚并用，各使招数，谁先把对方摔倒或者使对方的膝部、肘部、肩膀、头部着地，谁就取胜。如此摔三次，胜两次者算作获得最后胜利。按照传统习俗，如果在运动大会上获得摔跤冠军，奖励一头牝牛。牛腰上系一条红布带，头戴大红花，由摔跤手骑着牛或者牵着牛绕场走一圈。

秋千：又称“半仙之戏”，是朝鲜族妇女们最喜欢的体育项目和游戏之一。在端午节这天，不论城乡，青年男女们普遍荡秋千，其景象十分热闹。过去在乡间荡秋千时，往往把秋千绳拴在粗壮的树枝上，但是正规比赛时要竖立秋千架，高度10—12米，两根柱子之间的距离，上端2米、底部3.5米，两根秋千绳分别拴在秋千架上端两根平行的横杆上，绳子下端绑结脚登，距地面80厘米。距脚登130厘米高处的秋千绳上，各拴一个用以系手腕的安全绳套。比赛前秋千架前竖立铃铛架，两根木杆上端拉一根拴有铃铛的绳子，距地面10米，这根绳子可以随时升降。比赛时，选手站在脚登上，两只

手分别伸入安全绳套之后抓住绳子。开始荡时，由一人站在脚登后面，两手抓住脚登把选手向前推送几步。此时选手用双腿一伸一屈地向高处悠荡，荡到一定的高度时，开始用脚或身子撞响铃铛，以撞响的次数多者为胜。另有一种比赛方法是，只比荡的高度，不计铃声多寡，谁荡得高谁获胜。2006年朝鲜族秋千被列入国家级非物质文化遗产名录。

跳板：是朝鲜族女性中特有的健身运动和游戏，对其起源有两种说法。一种说法是一个女子为了能看到被监禁的丈夫，发明了跳板；另一种说法是被禁固在深宅大院的妇女们，为了观看墙外的情景创造了跳板。朝鲜族有一句谚语“正月跳跳板，脚板不扎刺儿”。据说妇女们喜欢在正月跳跳板，是因为此时天气最寒冷，玩这种游戏既能御寒，又能健身。跳板用富有弹性的松木制作，成年人的跳板，长4.5—5米，宽35—40厘米，厚5—5.5厘米。跳板时两个人站在两端，由一人先跳起，落下时用双脚猛踏跳板，把对方弹起。跳板比赛一般分为拔高比赛和技巧比赛。拔高时在选手的脚脖子上拴绳，以选手向上升腾时所抽的绳子的长度来计算腾跳的高度。跳板技巧有前后分腿、空中滚翻、钻花环等花样。2006年朝鲜族跳板被列入国家级非物质文化遗产名录。

（二）民俗游戏

柶戏：可以进行个人比赛，也可以进行团体比赛。玩这种游戏要有柶、筹码、行马图三样东西。

枰是4根小木条，把两根等长的小木段劈成两半就成为枰，粗细长短因场合而异。小型木条枰一般用荆条或柳条枝制作，长约4—5厘米，大型木条枰用较粗的树枝制作，长约30—40厘米。筹码称作马，可以随便找一样东西充当，如火柴杆、苞米粒、瓶盖、石头子儿等。但比赛双方所用的马不能相同，以免混淆。行马图一般画在白纸上，或圆或方，中间有两条交叉线，共29个站点，以出马快而多者为胜。

拔河：是一种团体性的比赛游戏，所用的绳子比较特殊，由主绳和侧绳构成。侧绳连接在主绳两侧，人们各站在主绳的两侧拽着侧绳拔河。主绳由两根组成，一根称作雄绳，另一根称作雌绳。两根绳的粗头均做成环状，进行拔河比赛时，把雄绳的环插入雌绳环内，然后在雄绳的环里插上一根木头，称作簪子木。主绳的直径有1米左右，由30—40根直径3厘米的草绳组合而成。参加拔河比赛的人少则几十人，多则几百人。如果在一个村里进行比赛，往往以村中央的一条道为界，居住在大道两侧的人各为一伙。如果两个村进行比赛，或以一条大道为界，或以一条小河为界。拉拉队敲锣打鼓，呐喊助威，场面十分壮观。在端午节等节日里拔河不仅是单纯的比赛，还是一种预祝丰收的集体性游戏。比赛的一方为东部、拉雄绳，一方为西部、拉雌绳。东象征男性，西象征女性。从人类的历史来看，最早从事农业生产的是女性，因而在一个村内

进行比赛时，最终要让西部取胜。假如比赛3次，如果头两次东部获胜，第3次就要败给西部，借以象征农业丰收。

六、歌舞与乐器

(一) 歌舞

农乐舞：原是朝鲜族农村在旧历年、正月十五等节日和各种庆祝活动中经常进行的一游戏，打头的人高举大旗，上面写着“农者天下之大本”，有几个人手持小锣、锣、手鼓、圆鼓、唢呐等乐器敲打吹奏，其余的人身穿农乐服，脸戴假面具，小锣手指挥和引导整个队伍一边跳舞，一边随时变换形式，这种游戏后来转化为农乐舞。2009年朝鲜族农乐舞被列入世界非物质文化遗产名录。

长鼓舞：原称杖鼓，是朝鲜族代表性的舞蹈之一，脱胎于传统的农乐舞。长鼓是朝鲜族主要打击乐器之一，两头粗、中间细，左边鼓筒直径比右边大1厘米，左边鼓皮厚，右边鼓皮薄，中间用松紧绳来连接和调整。长鼓的右边用一根饰彩穗的竹条敲，左边用手，右边声高左边声低，能敲击出丰富多彩的节奏。长鼓在农乐舞里由长鼓手击打，起伴奏和渲染气氛的作用，当情绪高昂时，长鼓手常常随着众人一起翩翩起舞，因其身前挎着长鼓，起舞时侧重于击鼓的形体动作。经历代艺人创作和丰富，长鼓舞便在20世纪初期以独立的表演形式从农

乐舞里脱颖而出，每逢佳节之日，民间常出现跳长鼓舞者，深受群众欢迎。2008年朝鲜族长鼓舞被列入国家级非物质文化遗产名录。

象帽舞：原称象毛舞，属于独特的技巧表演，舞者以颈的力量频频摇动头部，使所戴象帽的飘带旋转如风，似车轮飞转在舞者头顶和身体前后左右，划出一圈又一圈光辉耀眼的彩环。象帽以飘带的长度分大、中、小三种，长者达12米，短者仅1.5米。甩象帽动作花样翻新，含平甩、左右甩、主甩和抖露甩象，能够边甩边跳跃，表演出甩条跨步和伏身甩条等高难动作。2006年，朝鲜族象帽舞被列入国家级非物质文化遗产名录。

顶水舞：因舞者头顶水罐起舞而得名，是朝鲜族女性表演的传统舞蹈。朝鲜族妇女习惯用头部顶着器物行走，在插秧、锄草季节，妇女们也常头顶水罐把食物、米酒等送至田间地头。顶水舞即在这种生活习俗基础上形成的，在群众中间广泛流传。20世纪50年代，顶水舞在各地随处可见，成为当地群众最广泛的民间舞蹈之一，通过模拟顶罐行进中的动作和轻松优美的舞姿抒发欢乐心情。

据传说，从前有个财主霸占了村里的土地和河流，乡亲们种稻喝水都得要花钱。有一年发大水，冲了乡亲们的稻田，大伙就向财主要钱。财主一算觉得吃亏了，就不承认河水是他的了。于是乡亲们又说“把以前收的吃水钱还给我们吧”，财主无奈，只好给大伙退钱，但却把这事记在心里。

又过了一年，国王下令召集民工修宫殿，这里的男人都去了，财主想这回报复的机会来了，还得收取留在村里女人的喝水钱！财主一高兴，一下子乐死了。临死前告诉儿子，“你要趁男人不在家，对妇女进行报复，吃瓜都挑面的捏，对穷人得挑脖子软的欺”。可是，财主的女儿心眼挺好，就把这些话告诉了大伙。村里的妇女都在琢磨，咋样才能表示俺们的脖子不软呢？想啊想啊，终于想出了一个办法。大家去河边取水路过财主家门口时，把水罐放在头上顶着，以示脖子都是硬的。再说财主家的少爷遵照父亲的遗嘱，四处寻找脖子软的妇女，他看妇女们各个挺着脖子，顶着水罐来回走，这显然都是硬脖梗，也就不敢欺侮她们了。他又向河边洗衣裳的妇女走去，可是妇女们手上都有应手的家什——洗衣棒，他一靠近就举起来，吓得扭头就跑了。这样过了三年，他也没找到脖梗软的人。这时外出做工的男人们回来了，妇女们穿上干净、鲜艳的长裙，把大碗米酒、小菜儿等都装进罐子里，用头顶着；手里握着洗衣棒，来到村口迎接亲人。男人们觉得奇怪，一问才知原委，所有的男人都拍手称快，夸奖自己的女人有骨气。时间长了，朝鲜族妇女们也就习惯顶着水罐取水了。

扇子舞：源于传统巫俗，后来发展成为表演性的一种舞蹈形式。很早以前，以卖艺为生流浪艺人，为谋求生存，常在村落里进行各种表演，内含绳上杂技、地面技艺等，称为“歌舞百戏”，其中

常有扇子舞。由女子表演，用扇子把脸遮住，横线碎步跑出，来到表演场地中央后原地转圈，然后将扇子甩合在一起，向观众行礼。此后舞蹈动作由慢转快，舞姿多变，时常跑大圈。扇子舞属于民间艺人舞蹈，舞动扇子与执扇造型有机地融为一体，在舒缓的节奏中给人以优美典雅的感受，在轻巧的节奏中则显得欢快活泼。

假面舞：是戴假面具表演的舞蹈，综合唱诵、对话、舞蹈等艺术形式，具有戏剧性，舞蹈节奏为“打令”和“古哥里”，伴奏乐器有箫、笛、鼓、长鼓、三弦琴等。假面舞多用于表现讽刺性内容，情节活泼、幽默，一般在节日和娱乐场合表演。

（二）乐器

洞箫：是重要吹奏乐器，管长70厘米，吹孔在上端，音色多变，低音区沉闷，中音区柔和，高音区尖锐，声音持续不断，强弱自如，能生动地表现出喜怒哀乐等各种情感。演奏洞箫的人越多越好，合奏的洞箫声乐更加感人。洞箫携带方便，每当逢年过节喜庆的日子，朝鲜族群众常常穿上节日的盛装，在洞箫和长鼓的伴奏下边歌边舞。2008年朝鲜族洞箫被列入国家级非物质文化遗产名录。

伽倻琴：为朝鲜族传统弦乐器之首，是民族色彩很浓的弹拨乐器，形状近似于古筝。伽倻琴在演奏时，一端着地，一端放于腿上，右手弹，左手拨弄，表演姿态稳雅别致。伽倻琴富有表演力，是善于表达民族柔和情感的民间乐器。

长白山风光

长白山坐落于吉林省东南部，群峰林立、气势宏伟，主峰白云峰海拔2691米，是中国东北第一高峰。清朝长白知县张风台留下的诗句“千年积雪万年松，直上人间第一峰”，对长白山给予生动的描绘。

很久以前就有对长白山的文字记载，在2000多年前的《山海经》里称不咸山，汉代称单单大岭，魏朝称盖马大山，南北朝称徒太白，唐朝称太白山。金朝起始称长白山，金世宗大定十二年（1172年），封长白山为“兴国灵应王”，并建庙宇进行祭祀。清朝视长白山为“满族发祥地”，康熙皇帝御封长白山为“山神”，钦定每年春秋都要举行祭祀活动；康熙、乾隆两位皇帝御驾亲躬，东巡来到吉林市小白山望祭遥拜长白山；康熙十六年（1677年），清廷派遣内务大臣武穆纳率员看验长白山，6月17日登顶，次日返下。在武穆纳给康熙皇帝的奏折上，对长白山顶部景物做了详实描述“自林尽处有白桦木（指岳桦），宛如栽植，香木丛生，黄花灿烂（指牛皮杜鹃），山顶有池，五峰环绕，碧水澄清，微波荡漾，池畔无草木”。从1677年起，清朝将长白山封禁200多年，使这个区域成为人迹罕至的地方，保持着原始的自然状态。清朝光绪三十四年（1908年），候补知县、奉吉勘界委员刘建封

与长白知县张凤台、临江知县李廷玉奉旨勘查长白山，历时4个月实地勘查，提交了重要的官方报告。在刘建封撰写的《长白山江岗志略》中，对长白山16个山峰起了名字，并标出详细的位置图。

新中国成立以来，国家对长白山资源与环境进行了严格保护和科学开发。1960年吉林省政府批准建立长白山省级自然保护区，地跨延边州安图县和白山市抚松县、长白县，南部与朝鲜为邻，总面积1964平方公里，是欧亚大陆北部最具代表性的自然综合体，地球上少有的“物种基因库”。长白山野生植物2540多种，野生动物1500多种，是一座天然的生态博物馆。

多年来，长白山先后获得了四大美誉。1980年经联合国教科文组织批准，长白山被列为世界自然保留地，加入国际人与生物圈保护网；1986年经国务院批准，长白山被列为国家级自然保护区；2003年长白山入选中华十大名山；2007年长白山被评为国家AAAAA级旅游景区。

一、火山地貌

长白山是一座巨型复合式的盾状火山体。据地质学家考证，长白山火山活动期和天池形成主要在第四纪年代，大约200万年前，各期喷出的熔岩以天池为中心，呈同心圆状分布。根据炭化木测定，

公元1100年前后，长白山发生过一次大规模爆发，空降堆积和火山碎屑覆盖整个火山锥体，方圆50—60公里生物被焚毁。据史书记载，自16世纪以来，长白山火山又有过3次喷发，分别是1597年8月、1668年4月、1702年4月。这3次喷发的特点是，爆发式喷发、间歇性活动、喷发物少。由于山顶裸露着大面积银灰色火山石，加之一年之中一半以上天数被皑皑白雪覆盖，所以，火山锥体顶部成为峭拔于茫茫林海之上的一座白色山峰，长白山因此得名。

长白山雄伟的山体发育着放射状的水系，是松花江、鸭绿江、图们江三江之源。长白山U型谷是世界上著名的冰川峡谷之一，以长白瀑布为起点，沿着奔腾的松花江源头二道白河蜿蜒10多公里，因此也称松花江大峡谷，宽300多米，深100—200米，谷底较平坦，除了天池之外，多数景观都在U型谷怀抱之中。

长白山以“天工、神奇、博大”著称，“天池、瀑布、温泉、峡谷”四大景观闻名遐迩，尤其是多年未解的怪兽之迷和近几年发展起来的滑雪旅游更加令人神往，长白山被中外文人墨客和游人誉为“东方乔岳”，2009年接待游客突破100万人次，成为吉林省旅游目的地第一品牌。国内外政要邓小平、江泽民、胡锦涛、王鼎昌（新加坡总统）等，分别视察了长白山。

长白山素有“神山圣水”之美称，美在原始、贵在自然，是世人瞩目的圣山。一般来说，游客多

在夏季前往长白山避暑观光，而春秋两季的长白山更加亮丽，春天，各种杜鹃成片开放，形成雪伴春花奇异景观；秋季，金色苔原与五花山铺满山坡，绘就了美丽的画卷；冬天，滑雪、赏雪、玩雪，欣赏冰雪天池，感悟雪域长白山的风韵，尤其是每年10—11月和翌年3—4月，长白山呈现千里难寻的“雪域王国”景象，降雪早，融化晚，天气又不冷，十分适于游览和休闲运动。

二、天池

天池又名图们泊，满语为“万水之源”。天池是松花江的正源，是中朝两国的界湖。天池位于长白山火山锥体的顶部，是火山喷出的物质堆积在火山口周围积水而形成的湖泊。天池湖面略呈椭圆形，如莲花露出水面，似碧玉镶嵌在群峰之间，被誉为“长白明珠”。天池水面海拔2189米，2000年被上海大世界吉尼斯总部确认为世界上海拔最高的火山湖；湖水幽深，最深处373米，是中国最深的湖泊；湖面宽阔，东西宽3.37公里，南北长4.4公里，水面面积9.8平方公里，总蓄水量20亿立方米，是吉林省最大的天然湖；天池海拔高，温度低，夏季只有8—10℃，是吉林省温度最低的湖泊。1997年长白山天池被列为“中国35个王牌景点”；2005年长白山天池被评为“中国最美五大湖泊”。

天池只有出水口，没有入水口，天池之水从何

而来，成为游人探索的一个神秘现象。天池周围岩壁陡峭、高峰林立，高大的长白山火山体成为来自太平洋的海洋气流和西伯利亚的大陆性气流的一道屏障，两股气流在这里被迫上升，在火山锥体上空兴风作雨，使得长白山的降水量和相对湿度都比山下高得多，平均降水量1407毫米，为全省之冠。丰沛的降水聚集和涵养在庞大的火山体内，缓缓释放出来后，成为天池湖水的主要来源。同时，天池有一些区域常年不封冻，湖底有泉水涌出，这些地下水是天池湖水的重要补给。可见，天池水源以大气降水为主，以地下水补给为辅，所以，从天池流淌出来的长白瀑布，大旱不枯，终年飞泻。

长白山被称为“白山”，天池之水被称为“圣水”，所以有很多“白山圣水”的美誉。清朝安图知县刘建封提示后人“诸君若到天池上，须把银壶灌玉浆”。天池湖水高悬在“天上”，远离人间污染；天池下面为后达470多米的质密状玄武岩，是一个天然的过滤层。很多游客登上天池岸边之时，都要喝一口天池圣水，还要灌一瓶拿回去，让家人共同享受神秘的“白山圣水”。现在，“白山圣水”已被打造为一个价值连城的矿泉水品牌。

天池之美，美在神奇变幻，美在云遮雾障。云雾缭绕之中，天池若隐若现，大有天宫仙境之感，颇具“水光潋滟晴方好，山色空蒙雨亦奇”的美妙意境。天池上风力较大，虽有云雾，大风吹来之时，云雾沿着锥体斜坡快速往上窜，刘建封在百

年前就有诗云“有时借得春风力，直上青云不用梯”。一旦云开雾散，碧水蓝天，湖光山色，一览无余。

冬天的长白山天池，有着更加难得一见的魅力。由于海拔高，湖水温度低，结冰期从12月初至翌年6月初，长达6个月，冰层厚度可达1米左右。每到12月初，高耸入云的火山口湖开始结冰，由于降雪还不多，经不住大风席卷，所以冰面没有积雪，这时的天池像镜子一样光洁闪亮，而黑白相间的火山锥倒映在镜子里，描绘出奇妙的风景画。进入1月之后，天池上覆盖了洁白的积雪，令人感到清雅、高傲、宁静。在冰雪封盖的天池边缘上，还有几个不冻之处露出水面，这就是天池里的温泉泉眼。每当5—6月春季来临的时候，在天池周围的坡面上，积雪逐渐融化，这时深灰色的火山锥和留下的积雪交相辉映，像一副又一幅浓墨淡彩的山水画。

天池另一个神秘之处是怪兽之谜。在距今百年的《长白山江岗志略》、《奉天通志》、《抚松县志》等地方文献中，记载了天池怪兽的存在。原吉林省气象局周凤嬴在1962年8月中旬第一次看到怪兽，是新中国最早看到怪兽的人。自从20世纪80年代开发旅游以来，几乎每年都传出天池怪兽的信息，不过谁也没看个清楚，至今没有得到科学依据。关于天池怪兽也有多种解释和假说，如黑熊说、大鱼说、大雁说、小船说、浮石说等，这也

正是一个有待人类深入探索的自然之谜。每年6—9月，数十万游览长白山的人，多数都怀着极大的好奇心，想看一看天池怪兽真面目。

1983年8月13日，中央军委主席邓小平登上长白山天池主峰——海拔2670米的天文峰，站在近500米的高处俯瞰神奇的天池风光后感慨的说，“不来长白山，终生遗憾”，还欣然挥笔写下了“长白山”和“天池”，现在山门上镌刻了“长白山”，在天文峰上建起了“天池”词碑，已成为珍贵的历史纪念物，吸引着无数游人拍照留影。

三、长白瀑布

在天池北侧的天豁峰与龙门峰之间有一个出水口叫闷门，天池水从此流淌出来，由于山高坡陡，水流川急，白浪翻滚，一眼望去，就像一架斜立的天梯，人们称之为天河。天河也称为乘槎河。乘槎是指神话中乘木排上天的意思，据说满族先祖爱新觉罗氏也是乘筏子顺松花江而下，平定战乱，建立国家的。乘槎河全长只有1250米，所以，乘槎河是世界上最短的河流。

长白瀑布位于长白山U型谷上端，是天池流出的乘槎河在断崖直立处骤然跌落形成的，落差高达68米，2000年被上海大世界吉尼斯总部确认为世界上落差最大的火山湖瀑布。长白瀑布每秒流量为1.32—3.42立方米，宛如玉带从天而降，飞流倒

挂，轰鸣如鼓，溅起千层浪花，大有“乱石穿空、惊涛拍岸”的气势，由于瀑布两条水流的猛烈冲击，在山崖下形成20多米深的水潭。玉龙般的瀑布跌入水潭之后，性情温顺了许多，但仍翻滚着白浪，一路向前川流。瀑布以下的河流始称二道白河。

四、长白温泉

长白山有多处从地下涌出的温泉，星罗棋布的泉水，给长白林海增添了流光异彩。长白山区的地下水属于裂隙水类型，泉水的出露，都与大小裂隙有关。而温泉热水则与火山区的地下热源密切相关。长白山属于火山体，最近一次喷发是在300多年以前，这些温泉足以证明长白山火山喷发后，岩浆的余热未尽，或者说，在深深的地下还存在火山运动。长白山温泉大多成群分布，长白温泉又名聚龙泉，位于长白山北坡U型谷上游，是一个1000多平方米的温泉群，有30多眼泉水日夜不停、喷薄而出，经测定，多数温泉水温在60—70℃之间，最热的达到82℃，将鸡蛋放入泉中，约一刻钟即可煮熟，许多游人以在温泉煮食鸡蛋为乐趣。由于温泉水矿物质含量高，鸡蛋里边的蛋黄凝固了，外边的蛋青还是半流体状态，吃起来别有风味。温泉群周围长年沉淀下来的矿物质，桔红、金黄、翠绿兼而有之，好似美丽的陶瓷。温泉上空漂浮着稀薄的雾

气和清淡的硫磺味，珍珠气泡冒出水面，伴有开锅一样的声音。细心观察，温泉附近生长着一种十分珍贵的、耐高温的小草——瓶尔小草。

长白温泉有“神水之称”，含10多种有益元素和矿物质，所以，泡温泉能够改善人体微循环，消除疲劳，促进睡眠；对关节炎、皮肤病等具有较好的疗效。这里的宾馆大多建有温泉浴池，供游客泡汤，特别是近几年开发出的多处露天温泉，以森林环境、空气清新、回归自然为亮点，很多中外游客专程来长白山疗养度假。

冬天的长白山露天温泉被称为雪谷温泉，与冰雪天池、林海滑雪、森林雾凇构成冬季旅游四大亮点。在经历滑雪运动或登天池、观雾凇之后，泡泡温泉是最好的享受了。在雪谷里露出冒着热气的温泉，静静地坐在里边，热乎乎的温泉水不停地流淌，这会使人们紧张的神经得以放松，并驱除全身的疲劳。游客悠闲地欣赏岳桦林，呼吸着清新空气，伸手抓起池边洁白的雪，攥成团，搓在身上，能够真正体验雪谷温泉的惬意。所以，冬季到长白山不泡泡雪谷温泉就等于白来一趟。

2010年10月，长白山北景区把聚龙泉温泉水引到山门外，开发建设了长白山蓝景温泉度假酒店，尤其是露天温泉，掩映在松桦林之中，环境极佳，“雪花争向人身落，不想成仙亦是仙”。2011年3月，长白山蓝景温泉度假酒店入选“中国十大温泉”。

五、垂直景观带

长白山自然景观神秘奇幻，“一山有四季，十里不同天”。从山麓到山顶，高差2000多米，水平距离仅有45公里，随着海拔高度的增加，气候、土壤、生物等要素的差异，呈现明显带状分布。从山下到峰顶，途中可以领略针阔混交林带、针叶林带、岳华林带和高山苔原带，囊括了从温带到极地几千公里的植被景观，就像游历了半个世界，经历了春夏秋冬四个季节一样，这些变化多端，引人入胜的带状植被分布被称为垂直景观带。

（一）针阔混交林带

分布在海拔1100米以下，生物种类繁多，生态系统稳定，树木参天，郁郁葱葱，极具东北森林代表性。从结构上划分，有乔木、灌木、草本三个层次。针阔混交林中针叶树以红松最具代表性，是长白山珍贵树种之一，还有落叶松、红皮臭、鱼鳞松以及紫杉。阔叶树包括春榆、柞树、水曲柳、胡桃楸、大青杨、山杨、白桦。灌木有毛榛、五加、忍冬、悬钩子、玫瑰、蔷薇。草本往往小片成群，常见的有山茄子、棉马、蕨类、阴地苔等。针阔混交林有发达的藤本植物，如山葡萄、狗枣子、木通、五味子。动物主要有东北虎、黑熊、梅花鹿、马鹿、野猪、大杜鹃、松花蛇、林蛙、细鳞鱼。2005年长白山针阔混交林被评为“中国最美十大

森林”。

(二) 针叶林带

分布在海拔1100—1700米之间，植物种类相对贫乏，针叶树占绝对优势，树冠郁闭度大，阔叶树在林下零星分布，灌木和草本多为阴性植物，群落简单。林下阴暗潮湿，几乎被蕨类独霸，地面为“苔藓世界”，厚达10多厘米。针叶林主要有红松、红皮臭、鱼鳞松、臭松，局部存在针叶纯林，阔叶树有花楸、岳桦等小乔木，灌木只有零星的茶藨和块状分布的高山桧，还有世界上少有的加拿大山茱萸。由于林内极度潮湿，在树枝上有大量的、浅绿色的、寄生性的地衣松萝，悬挂空中，随风飘摆。动物主要有紫貂、松鼠、啄木鸟、代菊莺。

(三) 岳桦林带

分布在海拔1700—2000米之间，位于长白山火山锥体的下部，环境特点是坡度大、雨量大、风力大、气温低、土层薄。岳桦林带是针叶林与山地苔原的过渡带，为历史植被产物，彼此相互渗透，以岳桦为主，还有云杉、冷杉、落叶松、东北赤杨。灌木有牛皮杜鹃、笃斯越桔等，动物较少。岳桦林带林木稀疏，矮曲为丛生状态，矮曲和丛生程度随海拔高度增加而增大，在岳桦林带上部，呈匍匐状，有风向性，根系发达，能够适应高山严寒、瘠薄土壤和强风吹袭。

著名作家任林举在欣赏长白山岳桦后写下一篇

著名的散文《岳桦》，并成为2009年全国高考阅读题。在林举散文中对岳桦有几段精彩描述。“那些树，纷纷地沿着山体将身躯匍伏下去，并在斜上方把树梢吃力地翘起”。“或许，它们仅仅因为生存的需要，仅仅因为对环境的顺应，才让自己活成了风的形态”。“它们那令人惊异的形态以及无以复加的悲壮神情，似乎永远都能够给我的内心带来难以平复的震撼”。

（四）高山苔原带

处于海拔2000米以上的火山锥体中上部，地形多呈放射状分布的平缓岭脊及羊尾沟，地表覆盖着很厚的火山灰、火山砾、浮石等。环境特点是天气寒冷，土层瘠薄；湿度极大，几乎天天下雨；风力最强，为全省风日最多地区。由于生存条件差，植物分布由下而上逐渐稀疏，种类逐渐减少，乔木已经绝迹，仅有矮小灌木、多年生草本、地衣、苔藓等，形成地毯式的苔原。在岩石裸地上掘洞而居的高山鼠兔，是苔原带唯一的兽类，白腰雨燕、领岩鹟耐严寒，迎风雪，是苔原带常见的鸟类。

为适应强风吹袭和强光日照，高山苔原带植物具有特殊的生活习性。植株低矮、根系发达；生长期短、花期集中；大型花序、色彩鲜艳；灌木匍匐状、草本垫状。每年5月下旬—6月下旬，苔原上盛开着高山花卉，集中连片、灿烂夺目。高山花卉主要是杜鹃和越橘两类植物，包括牛皮杜鹃、毛毡杜

鹃、苞叶杜鹃、笃斯越桔等。在苔原带海拔2500米以上，生存着长白山独有的长白柳等3种小柳树。在海拔2600米以上，几乎没有土壤，植物极度贫乏，只有长白棘豆、长白景天等草本微弱的生存，株高5—10厘米，在局部有大片的苔藓群落，形成厚达10—15厘米的藓褥。

六、谷底森林

长白山U型谷里有寄生火山口，由于造山或火山运动，造成大面积地层下榻，形成深邃的谷底，谷壁高50—60米，谷底长2500—3000米，宽100—120米，谷底里繁衍出来的森林叫谷底森林，也叫地下森林，多为耐阴性的松树，树梢低于谷壁，给人感觉森林在脚下生长出来一样。谷底巨石错落，谷壁陡峭幽深，二道白河川急而过。

去往谷底森林，需要穿越原始森林，红松、鱼鳞松、臭松、大青杨，笔直通天、鳞次栉比，林下没有多少灌木，蕨类茂盛，苔藓铺地，飞禽较多，尤其是啄木鸟，把站立的枯树啄得浑身是洞。由于这里负氧离子极高，游客都盛赞这个天然大氧吧。

七、圆池

位于长白山东部布库里山下，地处图们江旅游线上，距长白山北坡山门33公里，距和龙崇善58公

里。圆池满语称布尔瑚里湖，湖面椭圆型，长260米，宽180米，面积4.1公顷，“池深而圆，形如荷盖”，人们称为圆池。圆池水面海拔1270米，四周生长着茂密的森林，池旁长满杜鹃和水草。圆池水清澈，中心深处泉涌如注，冬无冰，夏无萍，周围既无人水口，也无出水口，水不见多，也不见少。

圆池有一个美丽的传说，很久以前，天宫的三位仙女，大姐恩库伦、二姐正库伦和三妹佛库伦喜欢圆池的温馨和幽静，常常到这里沐浴。有一天，三仙女又来到圆池，跳入湖里尽情地戏耍，这时有一支喜鹊把口中叼着的朱果放在佛库伦的衣服上。三仙女沐浴后上岸穿衣，佛库伦把闪闪生辉的朱果含在嘴里，不小心落入腹中，而且怀孕生子。孩子浓眉大眼、鹰鼻阔嘴，长相非凡，生下来就会说话和蹒跚走路。佛库伦看得出来这个孩子是个神童，将来能成就大事，于是教儿子诗文和兵书，讲治国安邦的道理。这个孩子天生聪明，教一样会一样，还刻苦习练武功。一年一年过去了，神童吃遍长白山野果，也长成一个智勇双全的英俊小伙子。一天，佛库伦告诉儿子“你是额娘吞食朱果而生的，姓爱新觉罗，叫布库里雍顺，你是奉天命来到人间的，长大了要顺应天意去抚育百姓，平息战乱，安邦定国”，说完便腾空而去，返回天庭。布库里雍顺乘母亲做的木筏顺河而下，漂流99天来到一个三姓聚居的地方。城内住有三个姓氏，为争首领，互相仇杀。当时有人到河边取水，突然见到一个相貌

异常的男孩，折柳为椅，端端正正地坐在上面，于是返回城内告诉争斗的人们，大家过来一看，果然是非常之人。布库里雍顺对大家说“我是天女佛库伦所生，姓爱新觉罗，名叫布库里雍顺，天降我来是平定大乱的，今后你们再也不要互相残杀了”。经过擂台比试，三姓族长都不是对手，最后大家跪拜“天生圣人”布库里雍顺为本城首领，并将一个叫百里的姑娘嫁给他为妻。从此，爱新觉罗·布库里雍顺就成了这个民族的首领，在这里繁衍子孙。相传大清皇帝努尔哈赤就是布库里雍顺的后代，所以，满族人称爱新觉罗·布库里雍顺为始祖。

清朝尊圆池为生龙圣地，尊长白山为满族发祥地。后人为纪念先祖，称圆池为天女浴躬池，并在圆池西北角树立一座碑，名曰“天女浴躬池”，后来在兵荒马乱年代不知去向了。20世纪90年代，人们又在圆池边树立新碑，上书“天女浴躬池”。

朝鲜风貌

边境旅游既是国内旅游的延伸，又是一种特殊的出境旅游。在国内，边境旅游往往有着神秘的色彩，一是不用花多少钱就能出国；二是不用走多远就能出国；三是不用复杂手续就能出国。和龙与朝鲜隔江相望，独特的区位优势使得人们从这里出境，不仅可以体验异国风土人情，还能够包揽长白山东坡风光。

一、三池渊郡

(一) 三池渊郡

三池渊郡所属于朝鲜两江道，与和龙市隔图们江相望。从和龙崇善古城里口岸过境就是朝鲜的三长里口岸，距三池渊110公里。三池渊是朝鲜革命发源地，县城坐落在茂密的森林里，众多风格独特的房屋和民居，只露出红蓝绿不同颜色的屋顶，具有浓厚的朝鲜文化氛围。居民区里的小溪清澈纯净，小伙子们在这里洗脸，姑娘在溪边捶打漂洗，妇女头顶着盆走在街上。三池渊水利发达，电力充沛，家家户户都是电取暖，这里的环境优美、鸟语花香，整个县城就像一座别墅区。

(二) 白头山密营

白头山密营是朝鲜百战百胜的钢铁将领、伟大

领袖金日成同志，1930年至1940年把朝鲜革命引向胜利的战迹地，也是金正日故居。金日成当年的司令部，是由粗细均匀的原木构成的木屋，房盖也是木片瓦。抗日期间，金日成率领部队隐蔽在密林里，伺机打击敌人。在司令部旁有一个溪流——小白水，过了小溪就能看见一座如同宝剑一样直刺青天的山峰——正日峰。

（三）鲤明水瀑布

长白山东坡自然景观大多处于原始状态，尤以鲤明水瀑布最为壮观，泉水从山峰石壁缝隙白白流出，顺山跌落，形成瀑布群，在长达4公里的岩壁上悬挂着44个瀑布，时断时续，从远处看就像依山而建的一道围墙，挂着浪漫的水幕，犹如一幅画卷。最大的一个瀑布高15米、宽27米，在瀑布顶端山体上有一个观光亭，登临亭上倍感舒适和逍遥，周边是负氧离子极高的森林，脚下是一个流光溢彩的阶梯瀑布，仿佛来到人间仙境。鲤明水属于山泉水，附近居民常年饮用，身体健壮，很少得病。鲤明水长流不歇，冬季也不结冰，成为一个自然之谜。

二、长白山东坡

（一）垂直植被景观

三池渊坐落在长白山下，海拔1400米，从长白山植被分布来看，属于落叶松林带，整个县城到处

都是天然落叶松。从三池渊到长白山东坡主峰40公里，山势平缓，呈现的是慢坡，主要植被都是天然落叶松林。接近主峰时就看到山体圆润的高山苔原带，牛皮杜鹃、笃斯越桔等在这里顽强地生存着，高山罂粟不停的摇摆着纤细的、淡黄色的花朵。在落叶松林与高山苔原过渡地带，呈现出奇特的“落叶松矮曲林”景观，地面上铺满地毯一样的匍匐植被，上面零星点缀几棵落叶松，但却不像往日那样挺拔，多为小老树，年头很长，树干不粗，树冠旗状，只有背风一侧有枝叶，随着海拔的增加，还有一些落叶松矮曲为丛生状态，实际上这种过渡带就相当于长白山北坡的岳桦林带。

(二) 将军峰

在第一停车场换乘上山缆车或越野车，往上爬行就到达长白山火山口椭圆而又平整的顶端，下边就是神奇美丽的天池。再往上登100多米，就到了海拔2749米的将军峰，这是长白山东坡最高峰，山上有孤石独特，形如佛顶。在将军峰俯瞰天池全景角度最佳，天池形如一个蜜桃，又似一颗爱心，澄碧平展、娇媚可爱。从主峰乘索道或顺着石阶而下，人们可以到达天池水边，亲密接触天池圣水，还可以看到对岸中国一侧众多游客的身影。

(三) 高山花园

在长白山东坡有大片的高山草甸，每到花期，这里便展示出高山花园景象。长白山海拔高、积温少，无霜期短，为适应生存环境，这里的植物以

极快的速度在两个月内完成发芽、开花、结果全过程。在7月上旬至中旬，各种野生花卉争奇斗艳、竞相开放，尤以湛蓝的鸢尾、粉红的百合、橙黄的萱草、洁白的唐松草、素雅的藜芦最为引人入胜。

(四) 鸭绿江大峡谷

鸭绿江大峡谷（也称千军岩）是火山爆发时形成的巨大断裂地沟，经过无数年代的切割、冲刷、侵蚀和风化演变生成的自然景观，南北长10公里，东西宽200米，深170米。鸭绿江大峡谷地处鸭绿江上游，又是中朝两国界河，峡谷里绿树掩映，云雾缭绕，两岸怪石林立，千姿百态，气势恢弘。

从和龙崇善古城里口岸去往三池渊郡，沿途还可以游览图们江峡谷、金日成钓鱼台、土豆王国、德泉水、茂山战绩地、大红丹郡、白头馆、少年宫、三池渊广场和大纪念碑等很多自然和人文景点。

三、平壤

(一) 平壤市容

朝鲜是一个多山的国家，平壤城市一部分位于开阔的平原上，这片肥沃的土地倍受人们青睐，故得名平壤。城内生长着很多柳树，流经市区的大同江以及普通江两岸的柳树随风摇曳，招人喜爱，因此，平壤还有“柳京”之称。平壤为朝鲜首都，人口300多万。经过战后50多年的建设，今天的平壤

掩映在绿树鲜花丛中，高楼毗连，大厦林立，千里马大街、人民军大街、锦绣山大街、青年大街、乐园大街等，宽阔壮观，绿树成荫。矗立在街道两旁的一幢幢高楼大厦，第一楼层是各类商店，二楼以上是居民住宅，每家的阳台都是用各种颜色瓷砖砌成，整洁美观。平壤是城市绿化和环境保护的一个典范，漫步在市区，不论是公园里、街道旁、马路边，还是机关、学校、工厂、居民区，到处都可看到树木和花草。为防止城市污染，重工业工厂一律远离市区，城区烟囱上装有除尘器，废水净化处理后改作他用，各种车辆进入市区前要冲洗干净，市内行车不得轻易按喇叭。

(二) 市区景观

平壤市主要景观有主体思想塔，高170米，为世界最高的石塔；凯旋门，高60米；建党纪念塔，高50米；万景台金日成故居，为金日成同志诞生和早年生活的地方。市内还有中朝友谊塔、战胜纪念馆、万寿台大纪念碑、金日成广场、青少年宫、千里马铜像等。建设在羊角岛的羊角岛特级饭店，高达47层，660多房间，拥有较为齐全的旅游服务设施。

(三) 世界第一团体操——《阿里郎》

建设在绫罗岛上的五一体育场，可容纳15万人，堪称亚洲之最，这里上演的大型团体操《阿里郎》，演出阵容10万人，演员为观众的2倍。《阿里郎》是一部世界顶极大型团体操，美丽优雅的艺术

术表现，恢弘华丽的灯光效果，宏大而又整齐划一的背景交织在一起，描绘出如诗如画的民族画卷。

《阿里郎》背景翻板演员为5万名儿童，负责在看台的一侧通过翻出手中不同颜色的画板，拼接出巨幅图文背景画面。场内演员5万名，以青年和少年居多，青年人以集体舞蹈见长，而少年们则展现高难度的体操动作和大运动量的队形变幻。场内演员分为几组，替换上场，在每个章节结尾部分，拼出巨幅画，配合背景做出造型。2005年国家主席胡锦涛访问朝鲜时，就曾在演出结尾看到由2万名场内演员用鲜花编排的中朝两国国旗造型，而背景巨画则是“追昔抚今感怀深切，朝中友谊永如花开”。

（四）周边景区

在平壤周边还有一些知名景区，东线有金刚山；南线有开城、高丽博物馆、王建王陵、板门店；西南线有南浦、西海水闸；北线有妙香山、普贤寺等。

板门店位于北纬38°线以南5公里，坐落在朝鲜北南军事分界线上，距平壤168公里、首尔60公里。板门店是朝鲜停战谈判和停战协议签署地，现为朝鲜北南双方联络特别委员会所在地，北方和南方都设有自己的岗哨。

旅游商品

和龙为长白山腹地，资源丰富、特产繁多，在国内外很有名气。和龙是朝鲜族聚居地，民俗工艺品深受人们的青睐。

一、特产品

人参：又叫棒槌，为五加科多年生草本植物，是驰名中外的名贵药材和最佳补品，位居“关东三宝”之首，尤其是野山参更有名气，是强身健体和延年益寿的必备佳品，医药宝库中最珍贵的药物，被公认为“百草之王”。人参可分三类，即野山参、移山参（也叫林下参）、园参。人参主要功能为抗衰老，具有扶正固本、补气救脱、益心复脉、安神生津作用。据研究，人参的药理机能集中体现在人参皂甙上，它具有抗氧化作用，延缓神经细胞衰老、提高记忆力。人参除了药用、食品、护肤品以外，家庭补养方法较多，如参鸡汤、人参粥、泡酒、泡茶等，尤以人参砂锅鸡清蒸的鸡汤最佳。

松籽：也叫松仁，为名贵树种红松的种子，由于经历两个生长期的发育，红松籽在母树上吸取足够的营养，成为坚果中的珍品，被称为“长寿果”，经常食用可降低血脂，软化血管，预防心脏病，还能够润肤美颜，已成为家喻户晓的保健品，

不仅畅销国内，还远销到东南亚和欧洲国家。森林里松鼠、飞鼠、松鸦、野猪、黑熊等猎取红松籽的野生动物，或身强体壮，或毛色光亮。红松籽富含蛋白质、碳水化合物、脂肪，其脂肪大部分为油酸、亚油酸等不饱和脂肪酸，能促进脑细胞发育，常被人们首选为健脑益智佳品。红松籽性温味甘，具有养阴、熄风、润肺、滑肠等功效。

薇菜：蕨类植物，学名桂皮紫萁，俗称牛毛广，多年生草本植物，产于林缘或灌木丛中的湿地、河岸凹地为多。薇菜营养丰富，含多种维生素，分布产量少，只有20年根茎生出的幼叶才有采摘价值，加工干品工艺较复杂，被视为山野菜珍品。

马蹄叶：学名北橐吾，菊科多年生草本植物，生长在林区小溪边或湿地上，叶片心形，长9—17厘米，宽11—24厘米。马蹄叶是朝鲜族食用最多的山野菜，水煮后用来包饭、包菜，略有苦涩味。马蹄叶有温肺下气、化痰止咳的功效，能促进血液循环。

鹿茸：为梅花鹿尚未骨化的幼角，“二杠”营养价值最高，“三杈”次之，“怪角”最低。鹿茸为中药补品，主要功能为生精补血、温肾助阳，能够增强免疫力和延年益寿。无病进补，可精神饱满，头发乌黑，容光焕发。梅花鹿全身是宝，除了鹿茸，鹿胎、鹿鞭也很驰名。鹿胎治疗虚损劳伤、精血不足、虚寒崩漏、月经不调、久婚不孕等。鹿

鞭有补肾、壮阳、益精、活血、催乳作用。

蛤什蟆：也叫中国林蛙。雌性蛤什蟆输卵管干燥物叫蛤蟆油，被誉为“养生软黄金”，是一种男女皆宜的保健品。蛤蟆油具有强壮补益功能，主要治疗精亏老损、肺虚咳嗽、神经衰弱，特别是对消耗性疾病如肝炎、肺病疗效显著。清廷将蛤蟆油列为宫廷贡品，焖蛤蟆列为满汉全席的一道名菜。

蜂蜜：具有滋补强壮，提高肌体抗力，保肝养颜作用，主治脾胃虚弱、肠燥便秘。长白山林区蜂蜜大致分为3种，即6月的杂花蜜、7月的椴树蜜、8月的苕条蜜。杂花蜜采自各种野花，药用功能较大；椴树蜜、苕条蜜食用保健价值较高。

松茸：珍稀名贵野生食用菌，因生长在松林下，菇蕾酷似鹿茸，故而得名。中国是世界上松茸最大的产地，也是国际市场上最大的松茸出口国。松茸是目前无法人工栽培的食用菌，产地不多，产量较小。松茸具有治疗糖尿病、抗癌等功效，近年来研究发现松茸含有抗肿瘤活性的“松茸多糖”，能提高人体自身免疫能力，因此松茸在国际市场上节节攀升，被称为菌类新贵。

苹果梨：形似苹果，梨的肉汁和口味。果大肉多、酸甜清脆、汁液丰富，无石细胞。苹果梨营养丰富，具有润肺、止咳、利尿的作用。现在很多朝鲜族小菜里都加入苹果梨，使其更加鲜美爽口。延边苹果梨是“国家地理标志保护产品”。

二、纪念品

长鼓：是朝鲜族传统长鼓舞中的一种随身乐器，长亚玲形，两端鼓面直径大，牛皮挂制，中间木制鼓桶直径小，用线绳装饰，斜跨于腰间。由于长鼓舞深受国内外游客的喜爱，长鼓已按比例缩小加工为纪念品。

石锅：采用纯天然优质耐火石材雕刻而成，造型美观和保温持久，用石锅煮制的米饭具有原生态米香的特点，味道浓香，回味无穷。朝鲜族一般用石锅做各种营养米饭和酱汤汤。

七彩巾：是根据朝鲜族崇尚七色的民间习俗制作的一种社交礼仪信物，寓意为幸福、美好。七彩巾以蓝、白、红、绿、橙、黄为主要颜色，质地高雅、色彩明快。

旅游资讯

旅游服务单位	电话(0433)	地 址
和龙市旅行社	4228835	文化路24号
和龙旅游投诉	4228500	文化路24号
和龙公路客运站	4222576	文化路
和龙火车站	6140992	海兰路
仙景台风景区	6112886	南坪镇
仙峰国家森林公园	5083006	八家子林业局
图们江源 国家森林公园	8966312	和龙林业局
红旗河风景区	15844369999	崇善镇
青龙渔业生态园	4846688	头道镇青龙村
民族大厦	4225185	文化路16号

后 记

为更好地宣传和龙旅游产品，向中外旅游者提供优质服务，提高和龙在国内外的知名度和美誉度，我们组织编写了《和龙旅游指南》。在编写过程中，实地考察了旅游景区和旅游路线，力求知识性、可读性、适用性。同时，本书得到和龙市有关部门和单位的大力支持，参考了《延边旅游资源的可持续利用与开发》、《延边朝鲜族史》、《走进长白山》等书籍和资料，在此一并表示感谢。

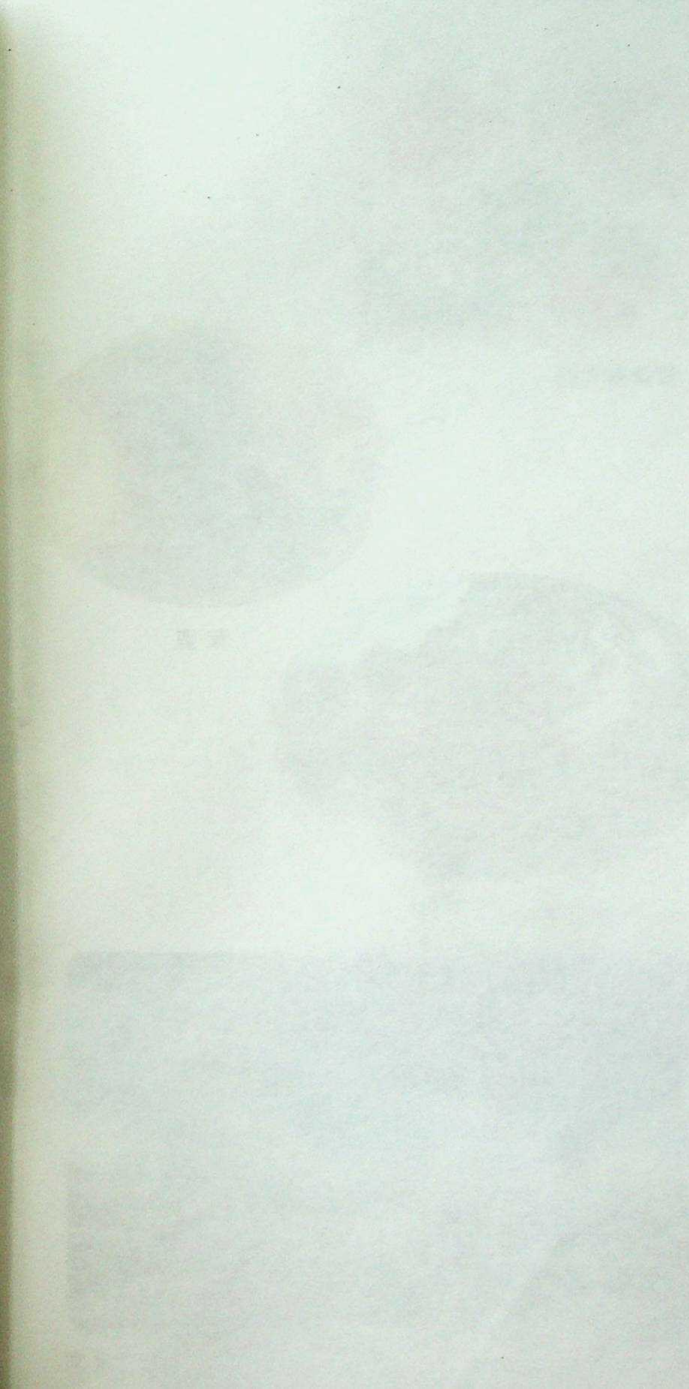
由于时间和水平所限，本书难免存在缺点和不足，恳请读者指正。

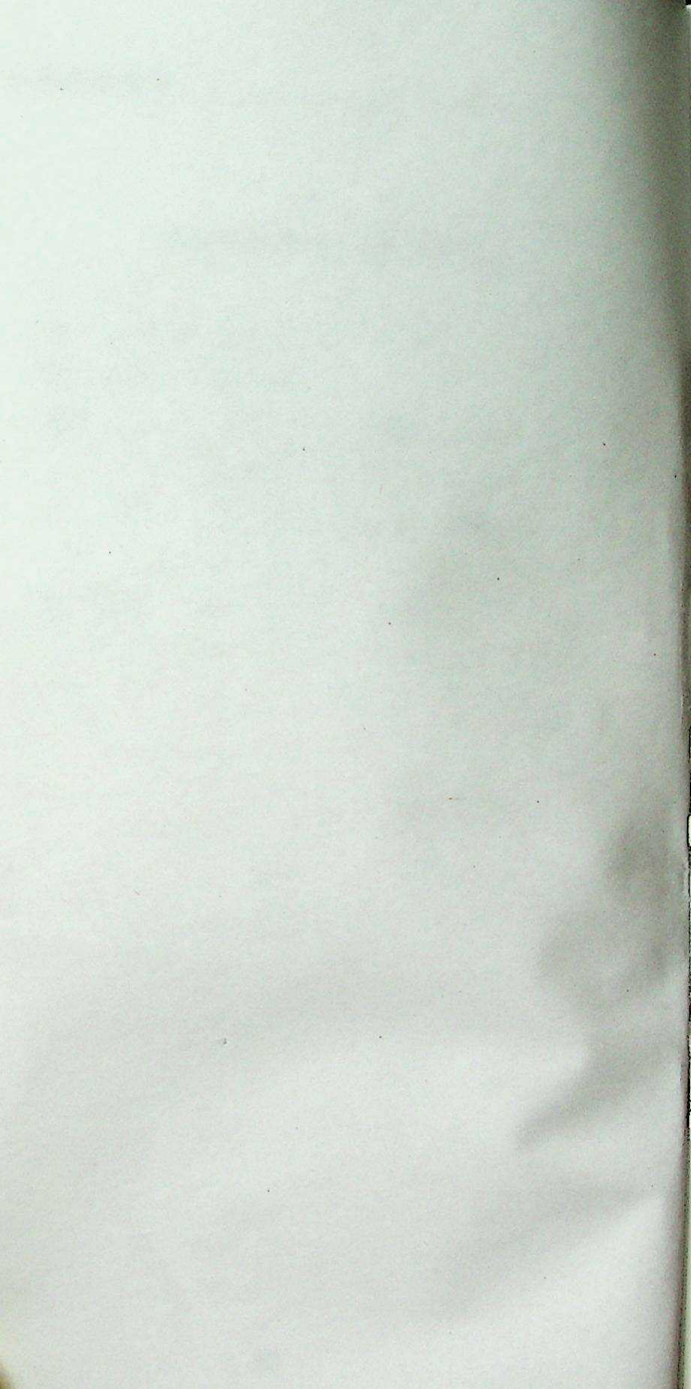
《和龙旅游指南》编辑委员会

2011年5月

《和龙旅游指南》编辑委员会

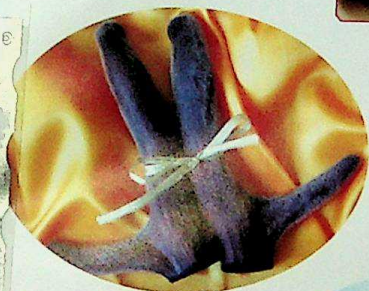
主	任	金明哲		
主	编	何立伟		
编	委	千寿山	卢贤哲	金松春
		慎镛淑	金松哲	桑颖
摄	影	韩 璎	李春南	刘载学
		李 春	合 力	
图片编辑		田 野		







朝鲜族餐饮



鹿茸

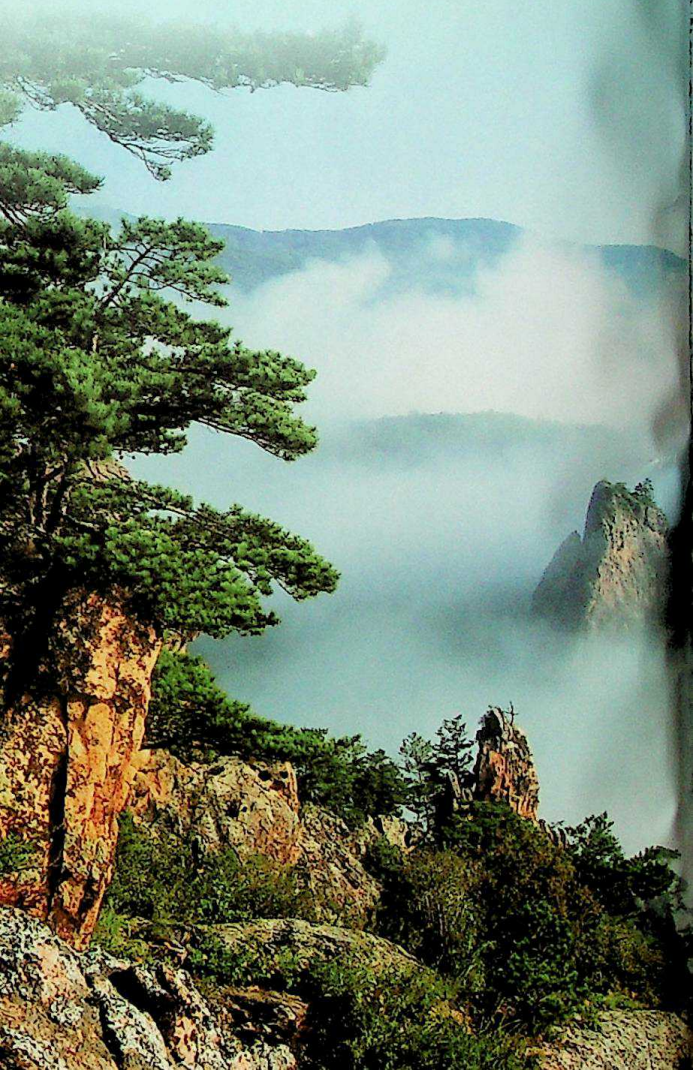


和龙市花——金达莱



文化广场

仙景台国家级风景名胜区

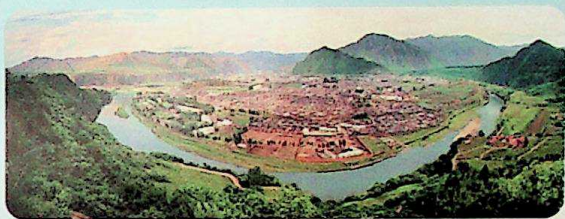




南坪口岸



崇善（古城里口岸）



朝鲜茂山郡



朝鲜村庄



图们江源



中朝69号界碑



圆池





金日成钓鱼台



红旗河漂流

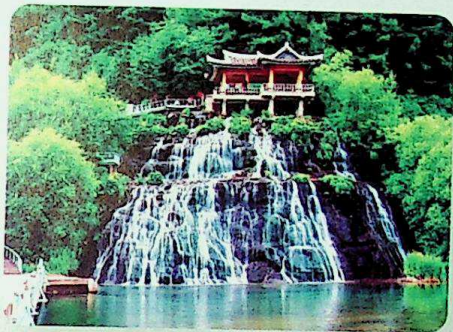


广坪白桦林



图们江峡谷

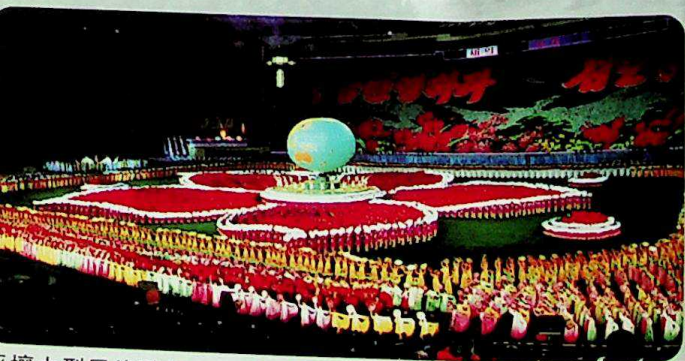




朝鲜三池渊鲤明水瀑布



天池



平壤大型民族歌舞——《阿里郎》



金日成铜像



万景台金日成故居



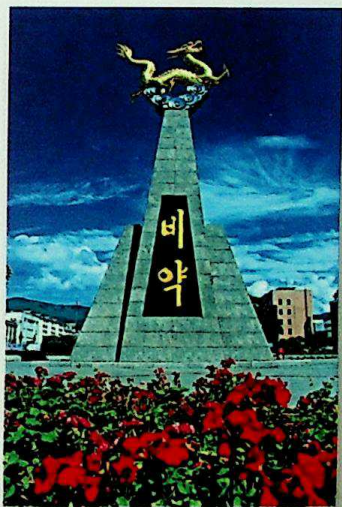
平壤凯旋门



板门店

旅游咨询电话：0433-4228835

旅游投诉电话：0433-4228500



K92

紅色之旅-和龍

HONGSEZHILVHELONG



和龍革命老区建设促进会

34.4

和貴龍興
富美騰飛
世好書

和龙市革命老区建设促进会邹世好会长书

10928.930.0/2



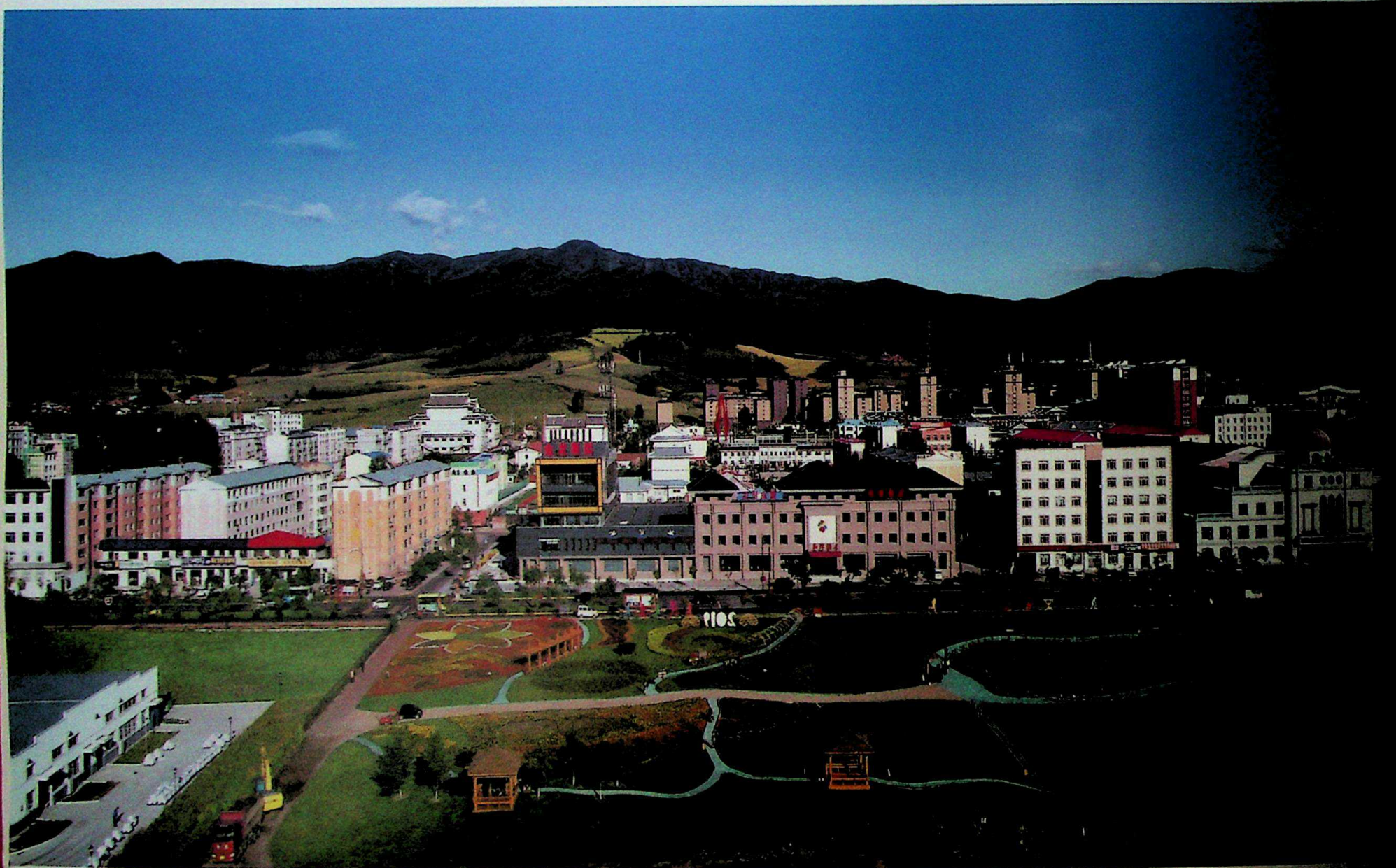
谨以《红色之旅—和龙》
向中国共产党建党100周年献礼！



目录 | CONTENTS

01. 《序》	002
02. 旅游城、健康城、开放城 - 中国·和龙	005
(1) 区域优势	007
(2) 交通优势	009
03. 红色和龙	013
(1) 和龙红色文化	015
(2) 和龙英烈	017
(3) 红色基因	027
(4) 和龙红色旅游	043
A- 车厂子抗日游击根据地遗址	043
B- 红旗河抗日三捷战迹地	045
C- 抗联五军军长柴世荣将军铜像和故居	047
D- 刘建章铜像	049
E- 十三勇士纪念碑	051
F- 药水洞苏维埃政府遗址	053
G- 日伪时期长仁江“集团部落”遗址	055
(5) 红色旅游线路	057
(6) 和龙革命老区农特产品	063
04. 民俗文化特色村落	081
(1) 光东村	083
(2) 金达莱村	085
(3) 高岭村	087
(4) 延安村	089

05. 生态和龙	091
(1) 和龙之春	093
(2) 和龙之夏	095
(3) 和龙之秋	097
(4) 和龙之冬	099
(5) 仙景台国家重点风景名胜区	101
(6) 仙峰国家森林公园	103
(7) 龙门湖冬钓	105
06. 古韵和龙	107
(1) 古渤海国遗址	109
(2) 古渤海国文物	111
07. 民俗文化活动	115
(1) 金达莱国际文化旅游节	117
(2) 中国·和龙国际马拉松赛	120
(3) 和龙光东村龙神节	121
(4) “故乡金达莱”大型文艺演出	123
(5) 中秋节	125
08. 边境、出境旅游	127
(1) 国家一级口岸 - 南坪口岸	129
(2) 图们江第一口岸 - 古城里口岸	130
(3) 和龙边合区	131
(4) 出境旅游	133



和龙稻田公园

L928.934.4

革命老区——导游·序

《序》

2021年7月1日，是伟大的中国共产党成立100周年。2021年8月1日，是中共龙县委成立90周年。为了迎接这两个光荣而神圣的日子，和龙市革命老区建设促进会献上了一份厚重的礼物——《红色之旅——和龙》大型画册。

和龙是国家一类革命老区，红色资源、红色传统、红色基因极其丰富。境内有药水洞苏维埃政府遗址、渔浪村抗日游击根据地和十三勇士纪念碑、车厂子抗日游击根据地、红旗河抗日三捷纪念地等众多革命遗址遗迹。

中共和龙市委、市人民政府以高度的自觉性和前瞻性，以红色旅游为引领，擘画实施了和龙全域旅游的宏伟蓝图。

和龙市老促会有一个想干事、能干事、干成事的领导班子；是一支特别能吃苦、特别能钻研、特别能奉献的优秀团队。这次精心编撰的《红色之旅——和龙》大型画册，图文并茂、情景交融、内容丰富、制作精良，既介绍了重要的红色景点，又推介了秀美的自然风光；既突出了红色旅游的主线，又穿起了全域旅游的点面；既有历史的厚重，又有今天的繁荣；既是一本红色旅游的工具书，又是一册可以珍藏的艺术品。

作为他们的同事，作为老区工作的一名志愿者，我愿为《红色之旅——和龙》画册作序，我愿为他们的精品力作点赞，我愿热情地邀请州内外、海内外的朋友们，到和龙、到延边走一走、看一看，你们会看到一个红色和龙、大美延边，你们会一直浸润在《红太阳照边疆》的优美旋律中，你们一定会感叹不虚此行！

高勇

2021年6月

(作者系延边州革命老区建设促进会会长)







红色之旅 - 和龙
HONGSEZHILV-HELONG



旅游城、健康城、开放城
中国·和龙

TOURISM CITY, HEALTH CITY, OPEN CITY



和龙市隶属于吉林省延边朝鲜族自治州，面积 5068.62 平方公里。全市人口 201443 人，其中，朝鲜族人口 103736 人，占总人口的 51.5%。

这里历史底蕴深厚、民俗风情浓郁，素有“歌舞之乡”、“金达莱故乡”的美誉。2016 年，和龙市被国家旅游局评为第二批国家全域旅游示范区。

和龙市于 1979 年 6 月被国家认定为一类革命老区。和龙有着光辉的革命斗争历史，“红色资源、红色传统、红色基因”极其丰富。著名诗人贺敬之同志来延边视察时曾写下了“山山金达莱、村村烈士碑”的诗句，记录了和龙人的血性与顽强。



区域优势

QIYUYOUSHI

和龙市位于吉林省东南部，延边朝鲜族自治州南部，地处长白山麓，图们江上游北岸，东与龙井市接壤，西与安图县毗邻，北与龙井、安图两市县搭界，南与朝鲜民主主义人民共和国咸镜北道、两江道隔图们江相望。

和龙市处于东北亚经济圈的腹地，是联合国拟定的图们江区域大“金三角”中方的一个支点。东直距中俄边境仅 60 公里，直距日本海 80 公里；南直距中朝边境 10 余公里。

东北亚特区

东北亚特区是和龙加快发展的
支点，将为全省乃至东北
亚开发开放创造新的平台





交通优势

JIAOTONGYOU SHI

铁路里程对比表

和龙	<u>41公里</u>	南坪	<u>12公里</u>	茂山	<u>75公里</u>	清津	123公里
图们	<u>171公里</u>	清津					171公里
琿春	<u>159公里</u>	罗津	<u>78公里</u>	清津			237公里

公路里程对比表

和龙	<u>50公里</u>	南坪	<u>84公里</u>	清津			134公里
龙井	<u>50公里</u>	三合	<u>87公里</u>	清津			137公里
琿春	<u>91公里</u>	罗津	<u>78公里</u>	清津			169公里
图们	<u>99公里</u>	罗津	<u>78公里</u>	清津			177公里

东北亚特区交通图









红色之旅 - 和龙
HONGSEZHILV-HELONG

山山金达莱、村村烈士碑

红色和龙

HONGSEHELONG

革命烈士纪念碑
혁명렬사기념비



和龙红色文化

HELONG HONGSE WENHUA

和龙市是国家一类革命老区，有着光辉的革命斗争历史和极其丰富的红色旅游资源。1928年8月，成立了中共和龙县三道沟支部委员会。1930年5月26日，成立了东北第一个人民政权——药水洞苏维埃政府。1930年8月13日，成立了中共延（吉）和（龙）中心县委员会。1931年8月1日，成立了中共和龙县委员会。1932年12月，建立了渔浪村抗日游击根据地。1935年1月，建立了车厂子抗日游击根据地。在长期的革命斗争中，和龙有各族优秀儿女献出了宝贵的生命，仅镌刻在和龙烈士陵园英烈名录墙上的革命烈士就有2288名。“山山金达莱，村村烈士碑”，是红色和龙的真实写照。





和龙英烈

HELONGYINGLIE



蔡洙恒

(1906—1931)

中共和龙县委第一任书记

蔡洙恒，朝鲜族，1906年出生于吉林省和龙县德新乡金谷村。

1923年，就读于龙井东兴中学，开始接触马列主义等进步思想。

1929年，加入朝鲜共产党。同年，蔡洙恒中学毕业，怀着“教育救国”的志向，来到延吉县依兰沟小学任教。

1930年夏，加入中国共产党。在依兰沟小学任教期间，开办夜校，向学生、青年和民众宣传俄国十月革命。此后不久，受组织委派回乡开展农民运动，任金谷村党支部书记。

1931年初，任共青团大砬子区委书记、中共大砬子区委组织委员等职。

1931年8月，任中共和龙县委第一任书记。

1931年冬，在途径平顶山时与日伪军遭遇，为掩护其他同志脱险，身负重伤被捕。敌人的酷刑、诱降都未能使蔡洙恒屈服。后在押解的途中，被敌人暗杀，年仅25岁。





曹亚范
(1911—1940)

东北抗日联军第一路军第一方面军指挥

曹亚范，汉族，北京人。毕业于北京香山慈幼院。

1928年，应聘来到吉林省和龙县开山屯泉水坪养正小学任教（今龙井市）。

1931年春，加入中国共产党。

1933年11月，任中共和龙县委书记（第六任）并兼管安图县的党务工作。

1935年2月任中共东满特委秘书长

1935年5月，任东北人民革命军第二军独立师第二团政委，开始了戎马生涯。

1936年3月，任抗联第二军三师政委，5月率部奇袭西岗屯，生擒伪军40多名。

1937年春，任抗联第一军第二师师长。

1938年1月，在攻陷临江七道沟“集团部落”转移到板石沟时，突然遭到400多敌人的伏击，他率领战士冲锋陷阵，扭转战局，反败为胜。

1938年8月，任抗联第一路军第一方面军指挥。

1940年4月8日，在濛江县（今靖宇县）龙泉镇西瓮圈被叛徒杀害，年仅29岁。





柴世荣
(1894—1944)

从和龙走出去的东北抗日联军第五军军长

柴世荣，1894年12月出生於山东省胶县。

1899年，随父母来到延吉县柴半沟（今和龙市头道镇龙海村）落户。

1924年，柴世荣到朝鲜修铁路、出苦力。

1928年，回国后当了一名警察，后升为二道分驻所巡官。

1931年，“九一八”事变后，柴世荣毅然毁家纾难，携妻儿一家五口举旗抗日，队伍编入王德林的抗日救国军，任四旅旅长。

1934年冬，加入中国共产党。

1937年，任东北抗日联军第五军军长。柴世荣将军英勇善战、屡建功勋。

1944年秋，壮烈牺牲。

1953年3月6日，毛泽东主席为柴世荣亲属签发了“革命牺牲军人家属光荣纪念证”，证书编号为“军牺字第00001号”。





车龙德
(1906—1934)

东北人民革命军第二团政委

车龙德，朝鲜族，1906年出生于和龙县勇化乡广兴村。

1930年，加入中国共产党。

1931年，车龙德按照中共和龙县委指示，在开山区创建了抗日游击队。

1932年底，任和龙县抗日游击中队小队长。

1933年3月，任和龙县游击大队政委，率领部队活动在和龙三道沟区。

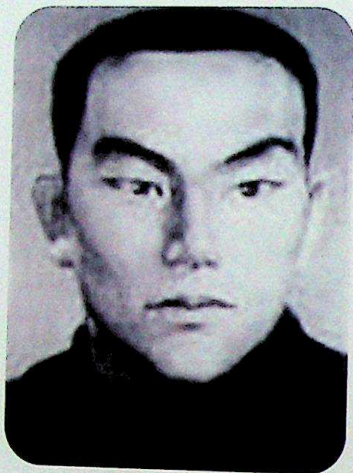
1933年5月，车龙德与十几名游击队员在牛腹洞四仲村宿营时，突遭百余日伪军袭击。车龙德指挥队员沉着应战，奋勇还击，打退敌人一次又一次的进攻。

此次战斗，打死一名日军中尉指挥官，毙敌30多人，是一次以少胜多的经典战例。

1934年3月，和龙县抗日游击大队编为东北人民革命军独立师二团，车龙德任政委。

1934年8月，车龙德在袭击安图青沟子伪自卫团战斗中，壮烈牺牲，年仅28岁。





李福林
(1908—1937)

从和龙走出去的东北抗日联军将领

李福林，又名公道轩，朝鲜族。1908年出生于延吉县守信社明岩村（今和龙市西城镇金达莱村）。

上世纪二十年代，李福林同该村李东鲜、苏圣奎等进步青年领导农民运动。1928年，李福林同4名青年被捕，在押送途中公道轩机智逃脱，辗转来到黑龙江省宁安县。

1930年3月，加入中国共产党，后任中共阿城县委书记。

1932年春，任珠河中心县委组织部部长。

1934年6月，任中共哈东支队委员会书记。

1936年9月，任中共北满临时省委组织部部长，同年冬任抗联三军第二师政治部主任。

1937年1月，为配合三军主力西征，公道轩率部多次袭击哈东一带敌据点，连战连捷，是威震敌胆的“哈东司令”。

1937年4月，在去省委途中，于通河县二道河子大罗勒密被敌军包围，激战中壮烈牺牲，年仅30岁。





林民镐
(1904—1970)

和龙传播马列第一人

林民镐，朝鲜族，1904年生于朝鲜咸镜北道会宁郊区一个农民家庭，幼年随父母迁徙到和龙峪大砬子，后又迁至和龙县东城村长兴洞。

1922年，与当地进步青年一起到平岗长兴洞、小五道沟等地建立“东球青年会”、“青年会馆”等组织，开始接触并传播马列主义，开展青年运动。

1928年，到苏联入莫斯科共产主义大学学习。

1945年，加入中国共产党。

1948年4月，任《延边日报》社社长；同年11月，任延边大学筹备委员会副主任委员。

1949年9月1日，任延边大学副校长。林民镐被誉为“和龙传播马列第一人”。





刘建章
(1910—2008)

和龙建党第一人

刘建章，汉族，1910年3月生于河北省景县大刘庄。

1926年，加入中国共产党。

1928年3月，刘建章带领北京香山慈幼院28名毕业生（其中党员11名）应聘来到延边，刘建章等人分配到和龙任教。

1928年8月，刘建章等人在和龙县立六校（今和龙市第二实验小学）秘密建立了和龙县第一个党组织——中共和龙县三道沟支部，刘建章任书记。刘建章利用合法身份开展反帝反封建宣传，还在校内建立了反日“童子军”，教育引导一批学生走上了革命道路。

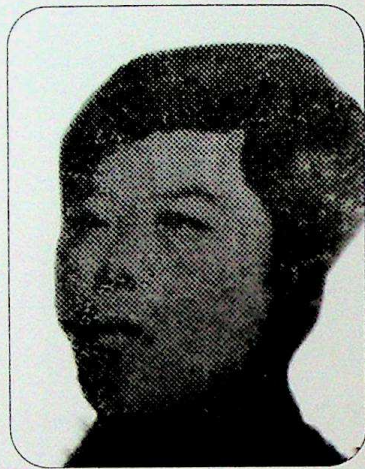
1929年1月，任中共东满区委书记。

1930年10月，任中共琿春县委书记。

解放后，先后任铁道部副部长、铁道部部长。

1982年，退居二线后，任中顾委委员等职务。





申 春
(1907—1934)

和龙建政第一人

申春，又名梁道益，1907年生于朝鲜咸镜北道明川郡，后迁居中国吉林省和龙县。

1927年，加入朝鲜共产党。后不久入黄埔军校第六期学习，同年12月11日，申春参加广州起义。

1930年春，回到和龙县药水洞，与周现甲、李东鲜等人组织领导“红五月斗争”。1930年5月26日，在药水洞上村召开千人大会，由申春主持。会议选举产生了药水洞苏维埃政府组成人员，申春当选为药水洞苏维埃政府主席，成立了东北第一个农民红色政权—药水洞苏维埃政府。并建立了药水洞农民赤卫队，任总指挥。

1930年5月30日，带领药水洞赤卫队和海兰江两岸农民200多人，袭击了头道沟日本领事分馆。

1930年6月，加入中国共产党。同年9月任中共延和中心县委军事部长，同年10月任中共珥春县委军事部长。

1931年2月，不幸被捕，关押在延吉监狱。

1934年6月，被日本宪兵队暗杀。





云青
(1905—1990)

光复后中共和龙县委第一任书记

云青，又名云广英，汉族，海南文昌人。

1924年，考入广州广雅学院读书。

1929年12月，参加了“百色起义”，加入了红七方面军。

1930年夏，加入中国共产党。

1932年，任红三军一师二团政委。

1934年，参加红军二万五千里长征。

1941年，在军政学院高级班任指导员。

1945年，当选党的“七大”代表。

1945年11月，任中共和龙县委书记。他在和龙县工作的两年多时间里，为光复后和龙重新建立党的组织、人民政权、人民武装及土地改革、恢复经济做出了重大贡献。

1948年3月，调往中共吉东地委任职。

1949年夏，云青同志奉命离开吉林南下。曾在江西省、广东省任领导职务。

1978年，任广东省政协副主席。

1979年，当选为广东省人大常委会副主任。

1990年5月病逝，享年85岁。





张承焕
(1907—1934)

和龙县抗日游击大队队长

张承焕，朝鲜族，1904年生于和龙县一户农民家庭。

1928年，张承焕走上了革命的道路。

1930年，加入中国共产党，并任龙南洞党小组长。

1931年，任平岗区抗日游击中队第二小队队长。他带领游击队员在渔浪村木石岭子设伏，歼灭十几名日军，并缴获大量枪支弹药。

1933年3月，和龙县抗日游击大队成立，张承焕任大队长。他带领队员袭击地主大院和福洞伪警察所，击毙伪自卫团团团长。

1933年4月，他带领十几名队员，在进化村智取地主武装长枪13支。之后，他带领游击队在千里峰诱敌深入，歼灭数十名日军。

1933年中秋节前夕，张承焕在战斗中牺牲，年仅29岁。

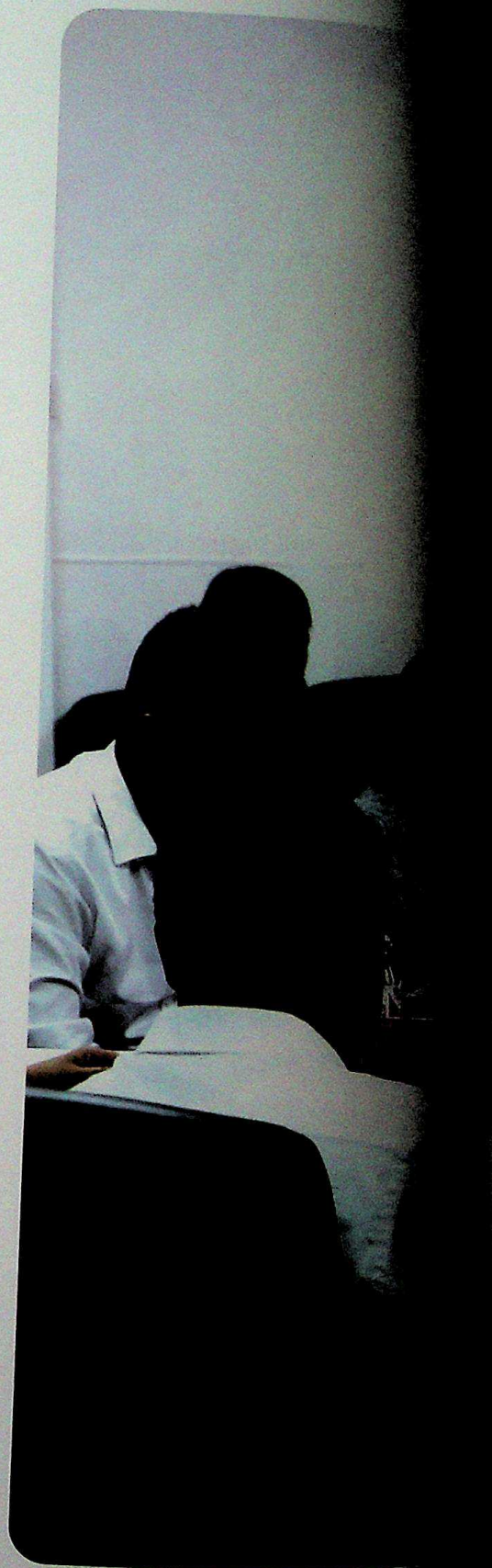




红色基因

HONGSEJIYIN

多年来，和龙大力挖掘革命历史文化，丰富红色文化内涵，弘扬红色精神；积极打造爱国主义教育基地、红色旅游景点；组织缅怀英烈、传承红色基因的主题活动。激发广大人民爱国、爱党、爱家乡的热情。



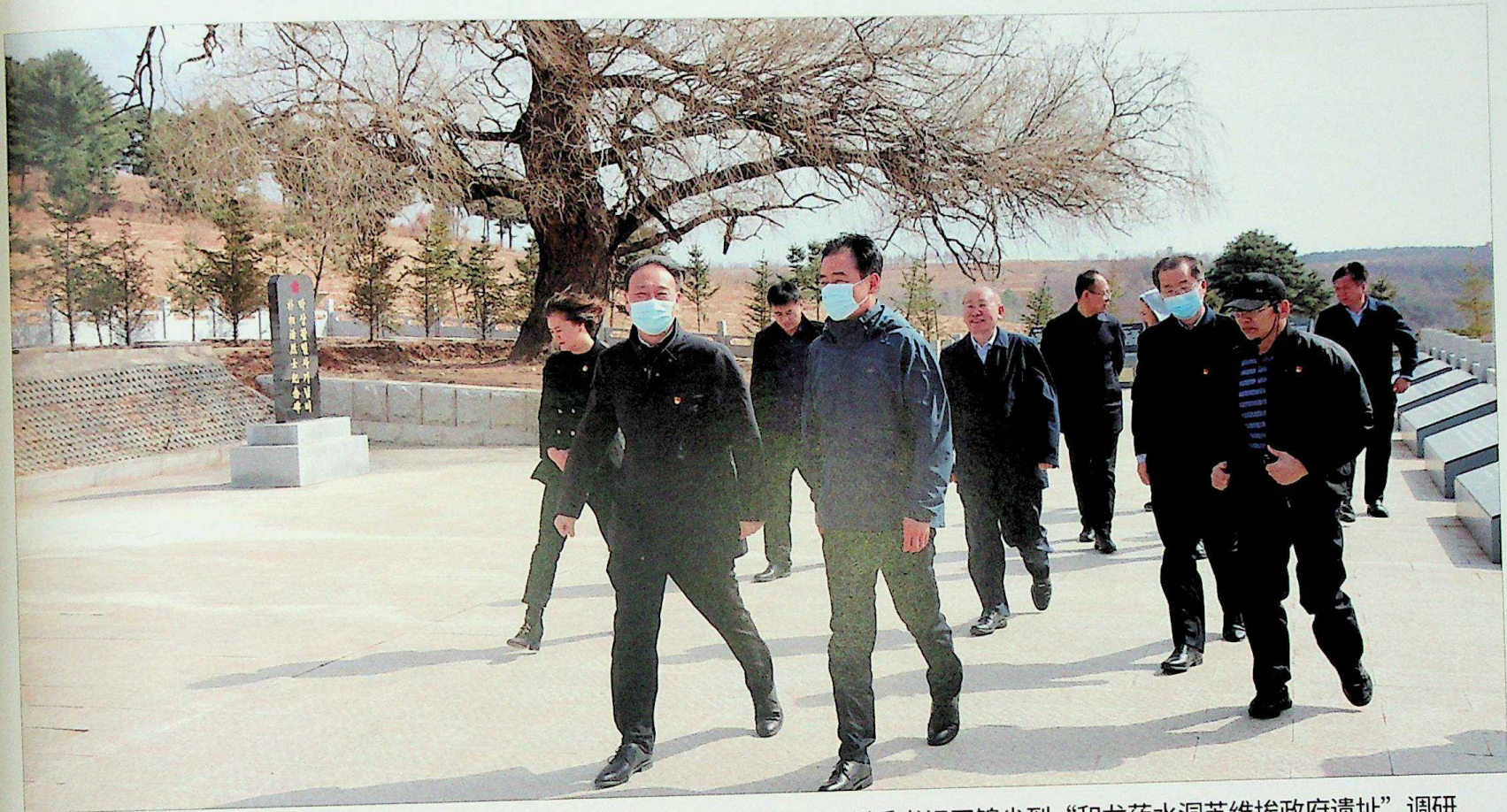
和龙市老促会第二届一



和龙市老促会第二届一次理事会议



原州委书记姜治莹在州委常委、和龙市委书记金烈陪同下视察红色基地



州委常委、和龙市委书记金烈，副书记、市长李庆文陪同延边州委书记田锦尘到“和龙药水洞苏维埃政府遗址”调研



和龙市委常务副书记范恩宇视察红色遗址



和龙市委副书记、市长李庆文陪同吉林省政协副主席支建华、延边州政协原副主席黄龙锡视察红色遗址



和龙市老促会邹世好会长陪同延边州老促会高勇会长到“和龙药水洞苏维埃政府遗址”考察



和龙市老促会领导慰问金炳洙烈士之女
金仁淑老人、手捧当年毛主席等老一
辈革命家与全国劳模金仁淑老人的合影

HONGSEJIYIN

平岗区委书记金炳洙烈士证书





在药水洞革命遗址接受传统教育





和龙市老促会第二届一次理事



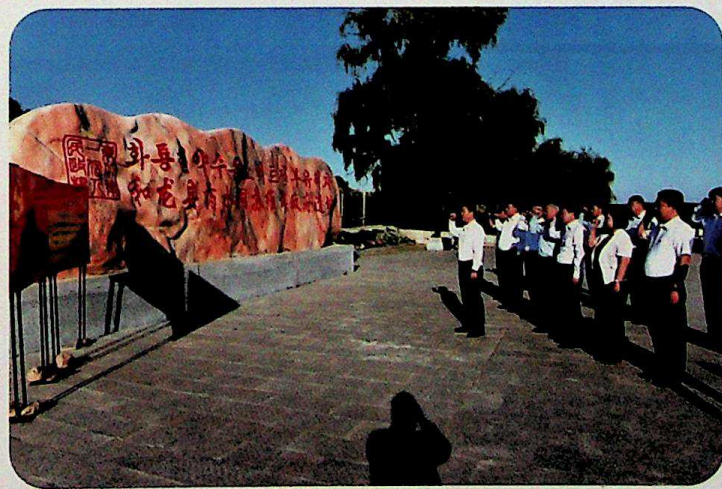
表彰老区建设先进集体和个人



州老促会高勇会长等领导考察东满第一次党代会遗址



老区工作志愿者



药水洞苏维埃政府遗址前宣誓



中国工农红军和龙抗日英烈红军小学



中国工农红军和龙抗日英烈红军小学文艺演出

HONGSE
JIYIN



中国工农红军和龙抗日英烈红军小学文艺演出



红色之旅 - 和龙

동북 첫번째 인민정권
纪念东北第一个人民政权



동수약현룡화
药水洞和龙县

延边朝鲜族自治州文物保护单位

药水洞苏维埃政权
诞生地

延边朝鲜族自治州人民政府
二〇一七年六月



동쏘베트정부 성립 90주년 기념
洞苏维埃政府成立九十周年

동쏘베트정부유적지
洞苏维埃政府遗址





州老促会会长高勇



州委常委和龙市委书记金烈



和龙市委常委组织部长杜佳和



和龙市委、市政府纪念东北第一个人民政权 -- 药水洞苏维埃政府成立九十周年活动

첫 번째 인민정권 —— 약수동쏘베트정부 성립 90주년 기념
东北第一个人民政权 —— 药水洞苏维埃政府成立九十周年纪念



中共和龙市委、延边州革命老区建设促进会、延边大学、中共延边州委党校、中共延边州委党史研究室、和龙市革命老区建设促进会、延边历史学会、革命烈士遗属



和龙红色旅游

HELONGHONGSELYOU

车厂子抗日游击根据地遗址

1935年1月，根据中共东满特委的指示，和龙县、延吉县、安图县军民1000多人集结于车厂子（今和龙市西城镇和安村）。至此，东满地区范围最广、实力最强、影响最大的车厂子抗日游击根据地正式宣告建立。1935年5月30日，中共东满特委决定在此成立东北人民革命军二军军部，并发表了军部成立宣言。根据地创建后，建立了自卫队等群团组织，还设有兵工厂、被服厂、医院、学校等。

车厂子抗日游击根据地建立后，抗日军民依托根据地不断出击，给敌人以沉重打击。敌人纠集重兵，甚至出动飞机大炮，疯狂“讨伐”。由于敌强我弱，根据地军民于1935年10月转移到安图奶头山抗日游击根据地。

1981年4月20日，经省人民政府批准，将车厂子抗日游击根据地列为吉林省第二批重点文物保护单位。

2016年7月，和龙市老促会受市委、市政府委托，在此修建了“车厂子抗日游击根据地遗址公园”。





在车厂子抗日游击根据地接受革命传统教育

CHECHANGZI
KANGRIYOUJI
GENJUDIYIZHI



车厂子抗日游击根据地



红旗河抗日三捷战迹地

“红旗河抗日三捷战迹地”，是“百日坪战迹地”、“大马鹿沟战迹地”、“红旗河战迹地”的总称。

“百日坪战迹地”位于和龙市龙城镇百里村闭门屯附近。1939年6月6日，抗联第一路军第二方面军在此设伏，打死敌指挥官大野等50多人，生俘100多人，全歼了这支“讨伐队”。

“大马鹿沟战迹地”位于和龙林业局长森岭林场场部所在地。1940年3月11日，抗联一路军第二方面军主力，在此袭击敌警察本部，一举全歼守敌20余人，缴获大量枪支弹药和军需品。

“红旗河战迹地”位于和龙林业局长红林场场部西12华里的西北沟里。1940年3月25日晨，抗联第一路军第二方面军在此设伏，击毙敌指挥官前田，毙敌100多人，生俘20多人，缴获颇丰。

2017年，和龙市老促会投资在和龙林业局长森岭林场场部建立了“红旗河抗日三捷战迹地”纪念亭，院内还建有抗联宣传画廊等，是红色旅游和自然风光游的有机结合。

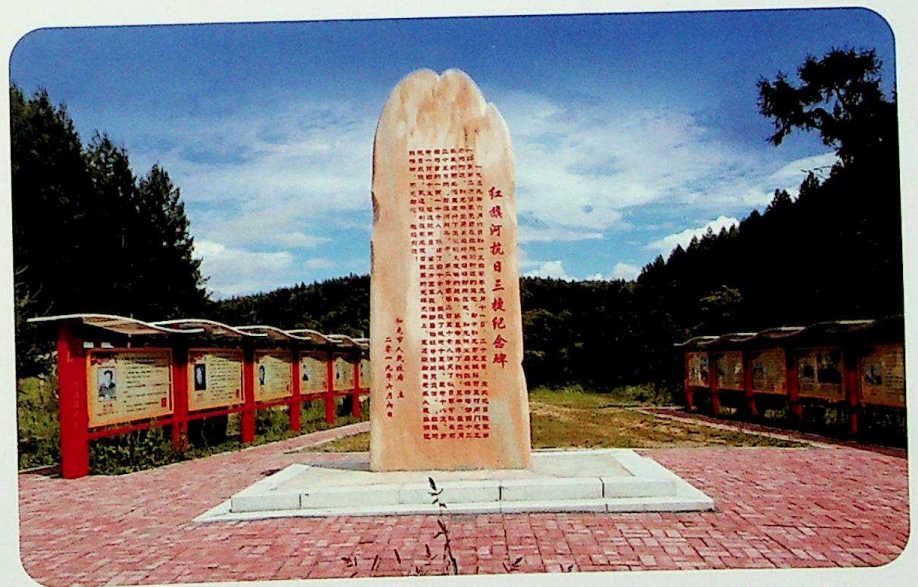




红旗河抗日三捷纪念碑



红旗河战迹地遗址



红旗河抗日三捷纪念碑



抗联五军军长柴世荣将军铜像和故居

柴世荣，名兆升，1894年12月12日生于山东省胶县，1899年随父母来到延吉县柴半沟（今和龙市头道镇龙海村）落户。1924年，柴世荣到朝鲜修铁路、出苦力。1928年回国后当了一名警察，后升为二道分驻所巡官。九一八事变后，柴世荣毅然毁家纾难，携妻儿一家五口，于1931年12月18日举旗抗日。1934年冬由周保中将军介绍加入中国共产党。1937年任东北抗日联军第五军军长。柴世荣将军英勇善战、屡建功勋。1944年秋，壮烈牺牲。1953年3月6日，毛泽东主席为柴世荣亲属亲笔签发了“革命牺牲军人家属光荣纪念证”，证书编号为“军牺字第00001号”。

2017年，在头道镇政府门前广场竖立了柴世荣将军铜像。铜像高13米，象征着柴世荣将军13年气壮山河的抗日征程。龙海村柴世荣将军的故居，虽历经近百年风雨，依然保存完好。

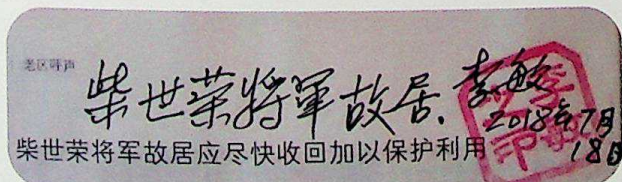




革命牺牲军人家属光荣纪念证



柴世荣故居



抗联老战士李敏在《中国老区建设》杂志上的题字



从和龙走出的抗联五军军长柴世荣将军雕像



刘建章铜像

刘建章铜像位于和龙市第二实验小学学校院内，2018年12月由市老促会出资建立。

刘建章，汉族，1910年3月生于河北省景县大刘庄，1926年加入中国共产党。1928年3月，刘建章带领北平香山慈幼院28名毕业生（其中党员11名）应聘来到和龙县。1928年8月，刘建章等人在和龙县立六校（今实验二小）秘密建立了和龙县第一个党组织——中共和龙县三道沟支部，刘建章任书记。党支部成立后，刘建章利用合法身份开展反帝反封建宣传，还在校内建立了“童子军”，教育引导一大批学生走上了革命道路。1929年1月，刘建章任中共东满区委书记。1930年10月，刘建章任中共珲春县委书记。

解放后，刘建章先后任铁道部副部长、部长，1982年退居二线后，任中顾委委员、等职务。刘建章是和龙建党第一人，和龙市实验二小是和龙第一面党旗升起的地方。





和龙建党第一人

刘建章

1910—2008

刘建章半身铜像



十三勇士纪念碑

1933年2月12日拂晓，360多名日伪军警偷袭渔浪村抗日游击根据地。以县委书记崔相东、游击队中队长金世为首的游击队员、赤卫队员和少先队员，同敌人进行了长达6小时的激战，用鲜血和生命掩护了县、区委机关和根据地群众安全转移，粉碎了敌人妄图消灭抗日游击队的企图，涌现出惊天地、泣鬼神的十三勇士。

为了纪念十三勇士，原和龙县卧龙公社（今和龙市西城镇）于1957年在渔浪村修建了“十三勇士纪念碑”。1981年8月1日，中共和龙县委、人大常委会、县人民政府、县政协，在和龙体育场东侧山坡上修建了“十三勇士纪念碑”。2017年，市老促会受市委、市政府委托，对位于和龙市西城镇卧龙村渔浪屯的“十三勇士纪念碑”予以重建，并新建了纪念亭。2019年被延边州命名为州级爱国主义教育基地，是延边州首批红色打卡地之一。





十三勇士纪念碑



十三勇士纪念亭



渔浪村抗日游击根据地

药水洞苏维埃政府遗址

“药水洞苏维埃政府遗址”位于和龙市头道镇龙门村药水洞屯。

1930年5月26日，东北地区第一个人民政权——药水洞苏维埃政府就建立于此。药水洞人民在中国共产党的领导下，高举抗日救国的旗帜，始终站在斗争的最前列，在延边的抗日斗争史上谱写了壮烈的诗篇。1930年8月13日，中共东满第一次党员代表大会在药水洞召开，1932年5月，中共和龙县委由大砬子迁到药水洞，药水洞被誉为和龙的“革命摇篮”。

1986年和龙县人民政府在此竖立“药水洞抗日纪念碑”木碑。2017年市老促会受市委、市政府的委托，修建了“药水洞苏维埃政府遗址公园”。精心挑选了产自河南南阳的“晚霞石”为“药水洞苏维埃政府遗址”碑石。碑石长9.1米、高2.6米、厚0.65米、重32吨。其形状、纹路、颜色都酷似初生的小老虎，象征着红色政权虎虎生风，威震敌胆。2019年被延边州命名为州级爱国主义教育基地，是延边州首批红色打卡地之一。

동북 첫번째 인민정권 —— 약수동쏘베트정부 성립 90주년 기념
 纪念东北第一个人民政权 —— 药水洞苏维埃政府成立九十周年



화룡현 약수동쏘베트정부유적지
 和龙县药水洞苏维埃政府遗址

药水洞苏维埃政府遗址



药水洞抗日纪念碑



清明节开展革命传统教育和祭扫活动，
 在烈士碑前举行入党（团、队）仪式

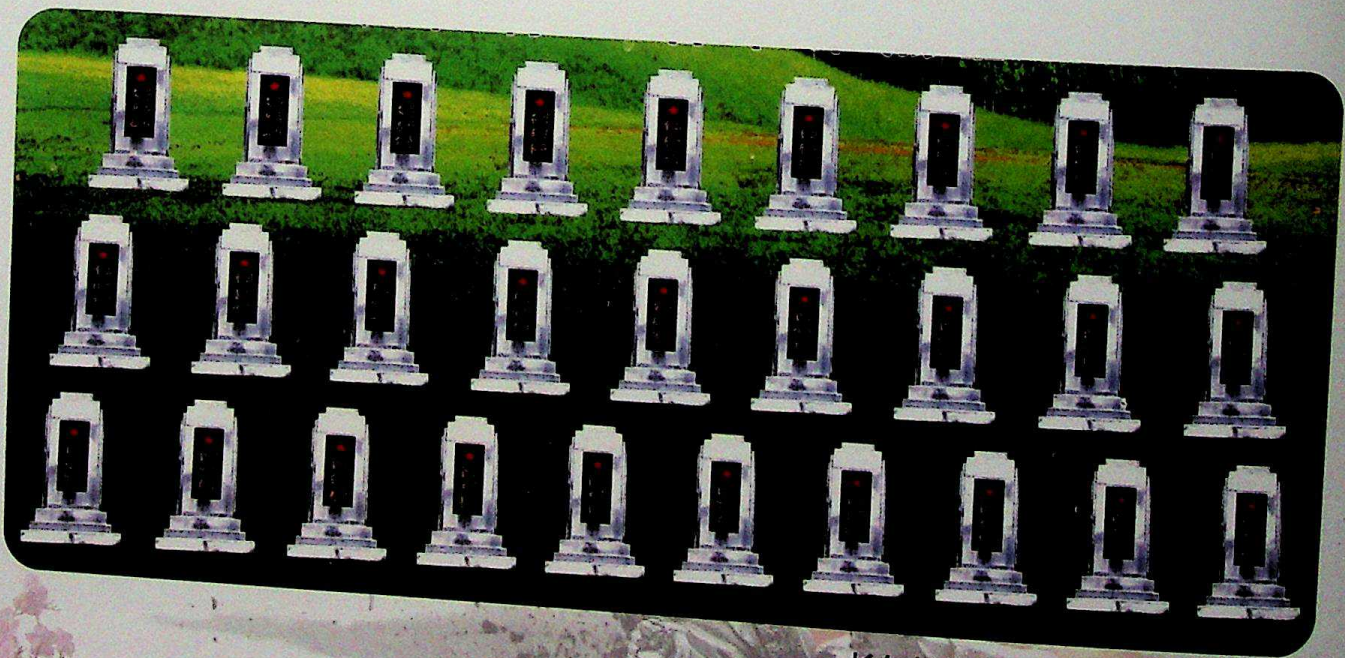


日伪时期长仁江“集团部落”遗址

1933年4月，日本侵略者为割断抗日武装与人民群众的联系，在延边地区率先试建8处“集团部落”，拟用“治本”之策，配合军事“讨伐”，以消灭抗日武装。今和龙市长仁江“集团部落”遗址，为当年试点之一。

截至1939年，日伪统治者不惜投放巨资，在东北地区共建设13451座“集团部落”，几乎将所有山区林区都变成无人区。由于抗日武装与人民群众的联系被割断，从而陷抗日武装于绝境，导致东北抗日联军从鼎盛时期的3万余人，最后仅剩千人左右，不得不撤至苏联休整。

长仁江“集团部落”遗址作为日军侵华罪证被发现后，经和龙市革命老区建设促进会发掘考证，现已将其列为不可移动文物予以保护，并建成爱国主义教育基地。



长仁村牺牲的28名革命烈士



未经许可 不准翻印 (李千植绘)

长仁江“集团部落”复原图



平岗区妇女主任文斗灿烈士殉难地



长仁江“集团部落”遗址



红色旅游线路

HONGSELVYOUXIANLU

结合和龙“旅游城、健康城、开放城”建设，以“红色景观+”的方式，将和龙红色旅游资源纳入到“三城”建设当中，打造五条旅游线路：

(一) 东城镇光东民俗村——头道镇龙门村药水洞苏维埃遗址公园——大阳参业——头道镇长仁村红色长仁江与“集团部落”遗址——青龙渔业度假村——龙门湖水利风景区——头道镇延安村民宿

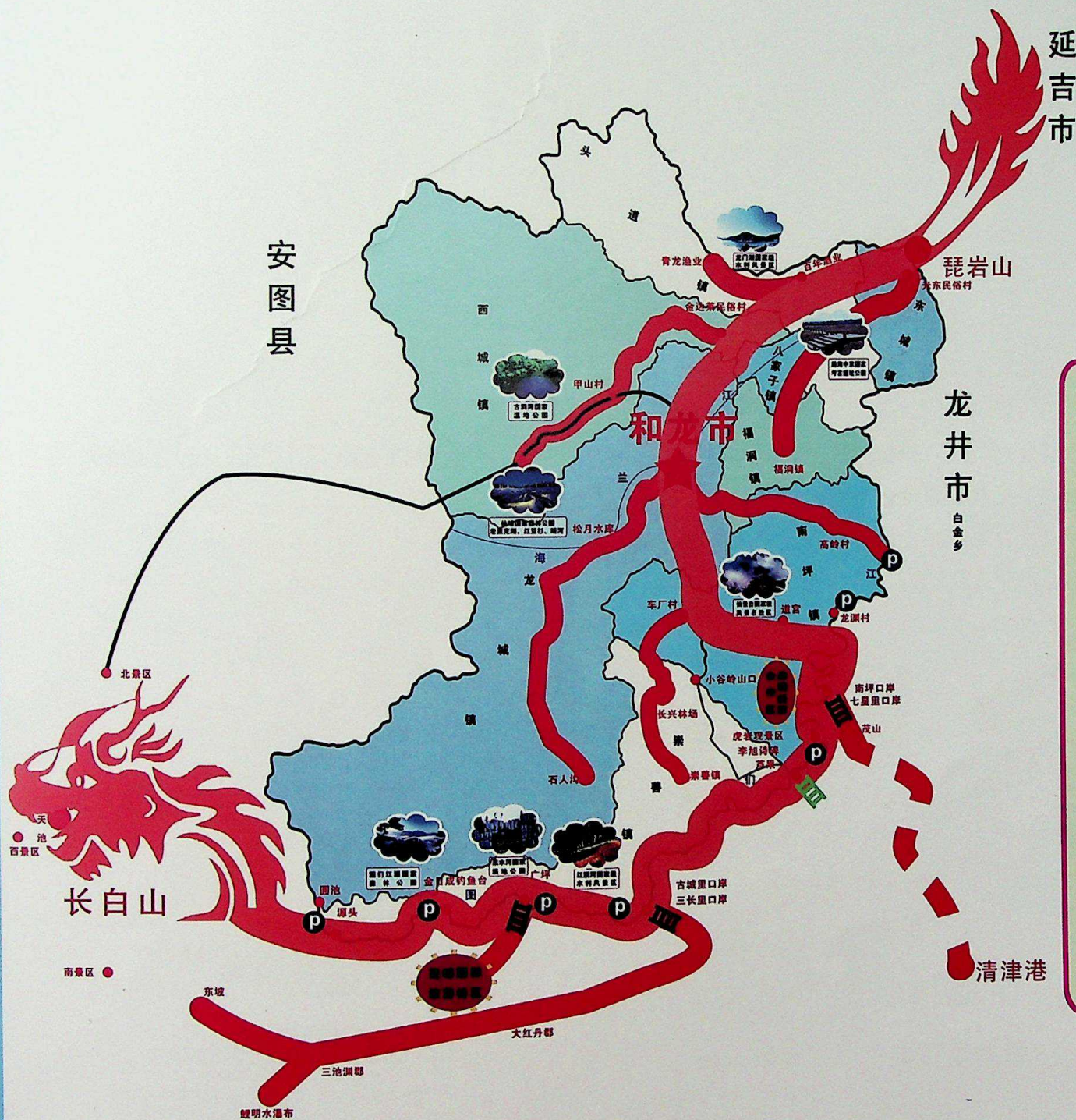
(二) 东城镇光东民俗村——西城镇渔浪十三勇士纪念碑亭（西城镇车厂子抗日游击根据地遗址）——西城镇金达莱民俗村——八家子镇桑黄基地——吉林众鑫绿色米业——头道镇龙海村柴世荣将军故居——龙头山古墓——古渤海国遗址

(三) 东城镇光东民俗村——吉林艾利特有机米业——西城镇渔浪十三勇士纪念碑亭——仙峰国家森林公园——老里克湖、暗河瀑布风景区——长白山——园池——图们江源头——崇善镇古城里口岸（军舰花宾馆）

(四) 东城镇光东民俗村——“吗西达”有机米业——万吨辣白菜基地——红太阳广场——青山里战迹地——百日坪战迹地——大马鹿沟战迹地——河战迹地——广坪度假山庄——长白山

(五) 东城镇光东民俗村——头道镇龙海村柴世荣将军故居——南坪镇（高岭村民宿）——和龙边合区——南坪口岸——南坪虎岩观光台——柳洞一汽小镇——仙景台国家名胜风景区——南坪镇高产地牛腹洞革命遗址——中共三道沟支部遗址——和龙抗日英烈红军小学——万吨辣白菜基地——观音故乡金达莱

“九曲一条龙”带“两江”和龙旅游路线图



琵岩山经金达莱民俗村至和龙市45公里
 和龙市经仙峰森林公园至长白山150公里
 长白山经图们江边堡至崇善镇96公里
 古城里口岸至茂峰旅游特区60公里
 茂峰旅游特区至长白山东坡35公里
 崇善镇至南坪镇42公里
 南坪镇至清津港84公里
 南坪镇至和龙市48公里
 车厂村至和龙市21公里

- ★ 和龙市区
 - 景点景区
 - ▤ 口岸桥
 - ▥ 临时通道
 - ▧ 拟建口岸
 - 铁路
 - Ⓟ 停车场
 - “九曲一条龙”旅游线路
- “九曲一条龙”旅游线路
1. 头道镇经龙门湖至青龙渔业
 2. 光东民俗村经八家子镇至福洞镇
 3. 西城经甲山村至仙峰国家森林公园
 4. 和龙市城区至高岭度假村
 5. 和龙市城区经松月水库至石人沟林场
 6. 车厂村至崇善镇
 7. 南坪镇至清津港
 8. 崇善镇至茂峰旅游特区
 9. 广坪林场至茂峰旅游特区



延边吉鑫文化旅游有限公司

延边吉鑫文化旅游有限公司是一家集文化旅游、景区设计运营、电子商务、仓储物流、酒店民宿、节庆策品牌创意设计、建筑施工为一体的综合性企业、为政府、文化、金融、娱乐产业、电商、快消品等多行业提供方位服务。

公司目前依托延边的深厚红色历史文化及丰富的旅游资源，倾力打造长白山下“朝家屋”品牌，致力发展景点景区规划设计、文旅产业开发运营、田园综合体建设、民宿酒店管理、大型节庆活动策划执行等领域的优势资源，使“中国文旅创意设计运营服务商”品牌价值进一步凸显，影响力进一步提升。

几年来公司设计、建设、运营管理金达莱村、光东村、延安村、柳洞村、高领村、以及崇善红旗河、老里克湖、红色历史遗址遗迹等诸多民俗村和景点景区，并串联零散景点，形成合力，实现全域式旅游。以民俗特色带动旅游业态发展，挖掘和提升朝鲜族民俗文化潜力的同时，带动发展农家乐、民宿、田园综合体、乡村度假区等，培育具有民俗特色的餐饮、住宿以及娱乐产业，努力把民俗风情融入到旅游“吃、住、行、游、购、娱”六大要素之中，将运营景点景区打造成为集生态观光、民俗体验、养生度假于一体的重要旅游目的地，全方位为旅客提供景区预览、餐饮娱乐、民宿体验、房车租赁、运动健身、购物等服务。

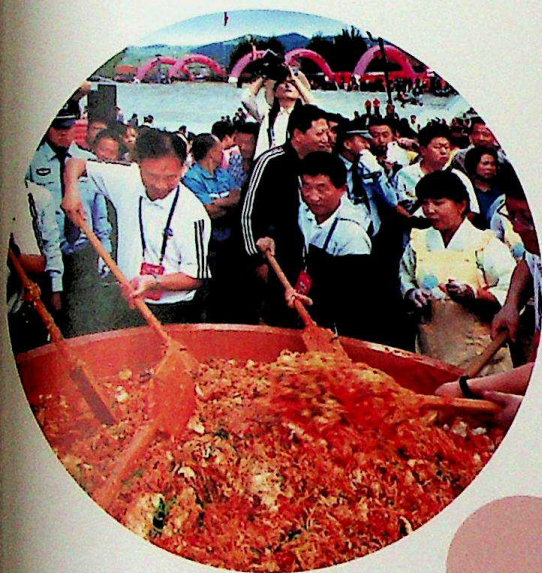
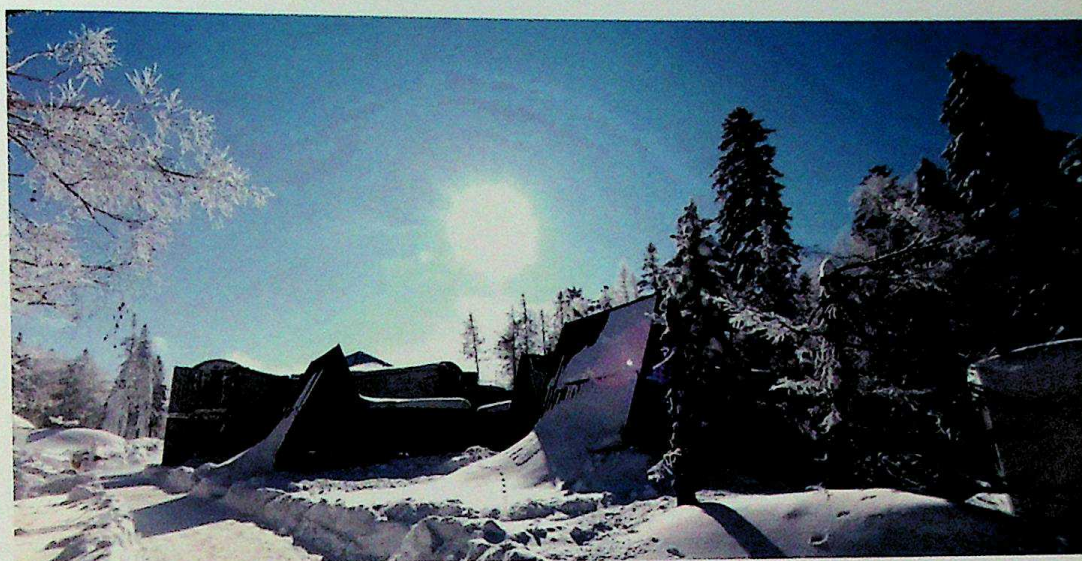
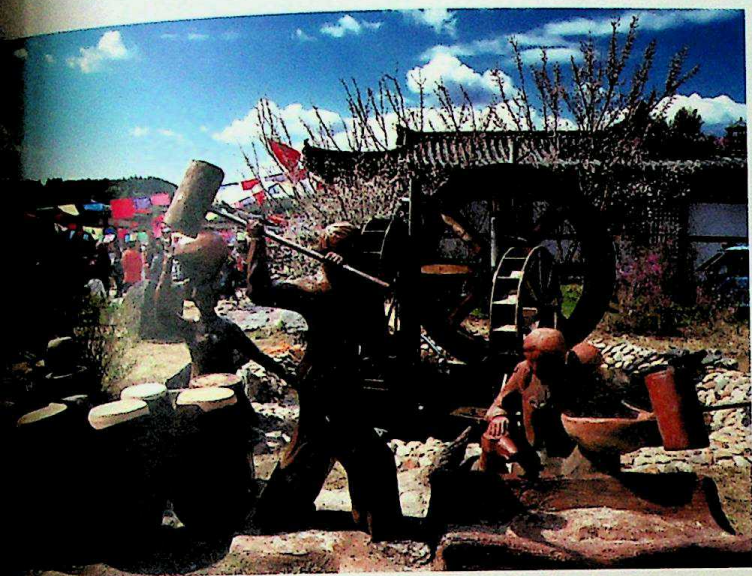


延边吉鑫文化旅游有限公司



和龙市老里克旅游有限公司





企业名称：延边吉鑫文化旅游有限公司

地 址：和龙市文化路

电 话：0433-4245555



延边光东朝鲜族民俗旅游服务有限公司

延边光东朝鲜族民俗旅游服务有限公司坐落于和龙市东城镇。公司创立于2011年，是一家集旅游开发、餐饮住宿、研学、产品销售为一体的综合性旅游公司。

公司目前运营吉林省最大的朝鲜族“民宿”基地，主要经营朝鲜族民俗旅游餐厅、稻香朝家屋民宿、吉林省青少年爱国主义教育基地、东北游学疗养基地、海兰江畔田园综合体和光东村稻田文化亲子乐园等，并开发农产品销售、注册光东海兰江御米，习以为常大米品牌，实现了乡村旅游从产品到产业、文化的转变。

2015年习近平总书记到光东村视察时，对公司的旅游+民宿给予了高度肯定和赞扬。

迄今为止光东村累计参观游客人数达100余万，先后被评为全国休闲农业与乡村旅游示范点、国家级文明村、全国乡村旅游重点村等荣誉称号。企业为社会提供就业岗位300余个，每户村民年增收至少6000元、77个贫困户实现全部脱贫，被评选为世界旅游联盟2020旅游减贫案例。同时，通过“共享稻田”的运营模式，实现水稻外销，每年为全市增收1400余万元。



企业名称：延边光东朝鲜族民俗旅游服务有限公司
地 址：和龙市头道镇龙水村（头道五区）
电 话：400-080-0124





红色之旅 - 和龙
HONGSEZHILV·HELONG

和龙革命老区农特产品

HELONGGEMINGLAOQUNONGTECHANPIN



获得荣誉

HUODERONGYU

国家级生态示范区

国家环境保护总局

一九九九年十二月

全国农业标准化示范县(场)

示范产品：水稻

中华人民共和国农业部
二〇〇一年十二月



支持革命老区脱贫攻坚
“一县一品”品牌扶贫行动

品牌农产品

和龙大米

中国老区建设促进会 中国优质农产品开发服务协会 中国品牌建设促进会

二〇一八年十月十六日

入选证书

吉林省和龙市：

经支持革命老区脱贫攻坚“一县一品”品牌扶贫行动主办单位审核评定，贵县产品 和龙大米 入选首批“一县一品”品牌农产品，特发此证

中国老区建设促进会

中国优质农产品开发服务协会

中国品牌建设促进会

世界老年宜居宜游城市

Elderly world livable & travel city

中国·和龙
CHINA HELONG

联合国老龄事业可持续发展委员会秘书处
United Nations Secretary-General's Advisory Board on Ageing and Social Development Secretariat
20-2024-2024

世界长寿之乡

World longevity village

中国·和龙
CHINA HELONG

联合国老龄事业可持续发展委员会秘书处
United Nations Secretary-General's Advisory Board on Ageing and Social Development Secretariat
20-2024-2024

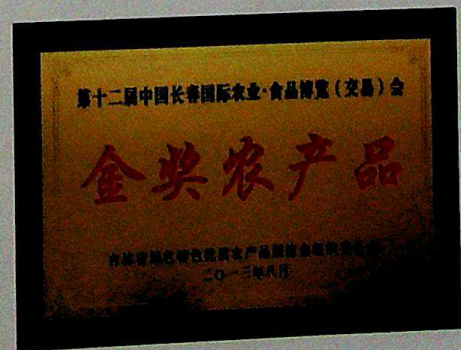
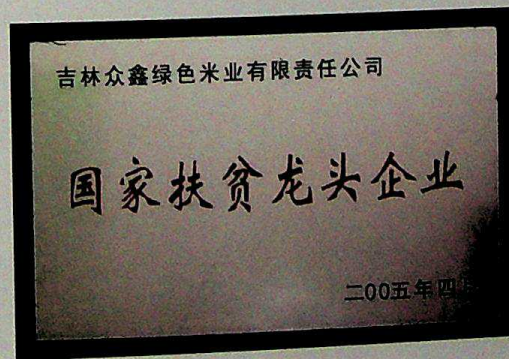
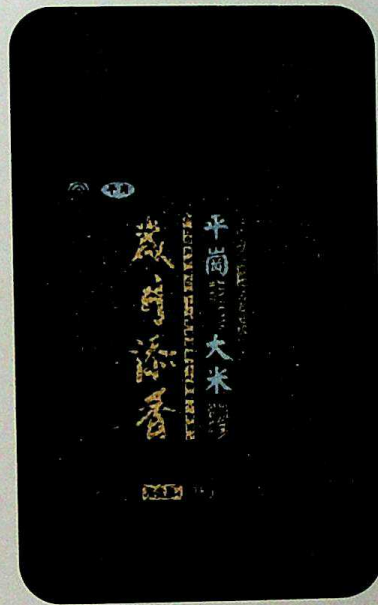
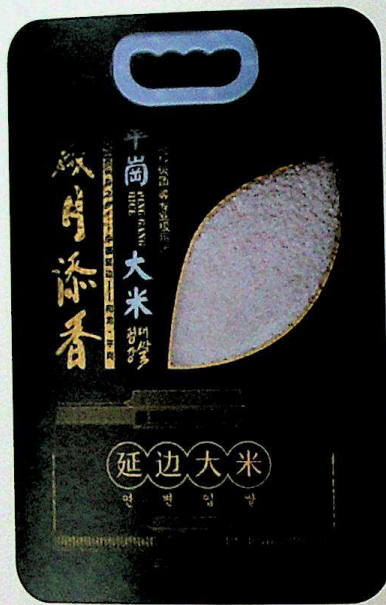


平岗平原“平岗”有机米

“平岗”牌大米种植基地位于长白山麓、海兰江畔的平岗平原，区域内气候温和、降水充足、土质肥沃，凭借其得天独厚的自然条件，历史上被誉为盛产“御皇米”之宝地。建国后，1958年曾获得周恩来总理亲笔题词的“水稻奖”，2000年被国家环保总局确定为“全国生态建设示范区”。



PINGGANGPINGYUAN
PINGGANG
YOUJIMI



生产企业：吉林众鑫绿色米业集团有限公司
地址：和龙市头道镇龙水村（头道五区）
电话：400-080-0124



光东村“吗西达”牌有机大米

和龙市东城镇淳哲有机大米农场是全国劳模金淳哲投资建设，是集种植、加工于一体的综合性企业。农场位于和龙市东城镇光东朝鲜族民俗村。“吗西达”牌有机大米采用先进设备加工而成。米粒大小均匀，丰满光滑，晶莹透明，洁白如玉，成饭天然醇香浓郁，柔软适口，回味无穷，是食用及馈赠亲友的最佳选择，畅销全国各主要城市。



御米原产地



生产企业：和龙市东城镇淳哲有机大米农场有限公司
地址：和龙市东城镇光东村
电话：0433-4817666



太兴村“鸭泉”有机米

吉林艾利特公司生产的“鸭泉”牌延边有机米，在水稻种植过程中，不使用化肥、农药及人工合成的任何物质，而是施用农家肥或有机肥，并从初创时起在全国首家采取稻田养鸭、鸭稻共作的有机种植模式。因其品相好、口感佳，内在品质及营养价值高，农残及重金属含量低，先后被授予吉林省名牌、吉林省著名商标、延边名牌、延边知名商标等称号。

TAIXINGCUN
YAQUAN
YOUJIMI





稻田养鸭



生产企业：吉林艾利特有机米业有限责任公司
 地址：和龙市东城镇普成村
 电话：0433-4311888



柳洞村“仙景台”蜂蜜

和龙市海兰江蜂业有限公司是州级农产品龙头企业,该公司生产的“仙景台”牌蜂蜜,被农业部认定为无公害农产品,其产地被省畜牧业管理局认定为无公害农产品产地。

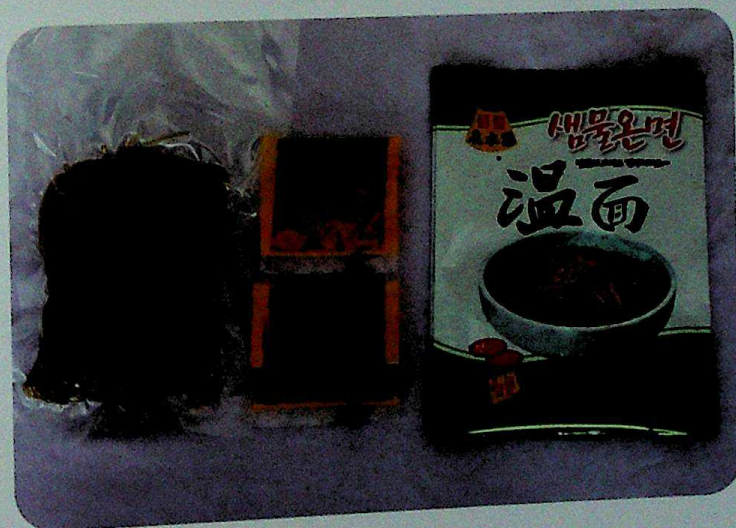
在“2017全国蜂业大会暨中国(宝鸡)蜂产品博览会”上,和龙市被中国蜂产品协会授予“中国椴树蜜之乡”荣誉称号。



生产企业: 吉林省和龙市海兰江蜂业有限公司
地 址: 和龙市龙城镇富兴村(光明六区)
电 话: 0433-4608257

和龙“泉水源”冷面、温面

和龙“泉水源”牌面类产品口感好，有韧劲，劲道足，食用方便。冷面浓缩液是用优质的延边黄牛肉和牛骨经挑选清洗，长时间的熬制，加调料杀菌包装制成的。调味酱是由优质的辣椒面和其他调味料经挑选，调制，灭菌包装而成。



生产企业：和龙市泉水食品加工有限公司
地 址：和龙市新元河北路 126
电 话：13304468931



金达莱村“元池” 地窖辣白菜

元池牌地窖辣白菜采用延边州唯一有机认证的八家子河南村大白菜为原料，使用龙渊村的红辣椒作为辅料进行生产加工。辣白菜生产过程是全州唯一一家以地窖方式储藏，还原辣白菜生产工序，满足老百姓住在楼房吃不到原始味道的要求。整个生产、加工、储藏程序都是可见的，是全州唯一一家可参观式的加工基地。

JINDALAICUN
DIJIAO
LABAICAI



生产企业：和龙市元池蔬菜有限公司
 地 址：和龙市西城镇金达莱民俗村
 电 话：0433-4857559 13614338708



福洞村“夜真露” 有机木耳

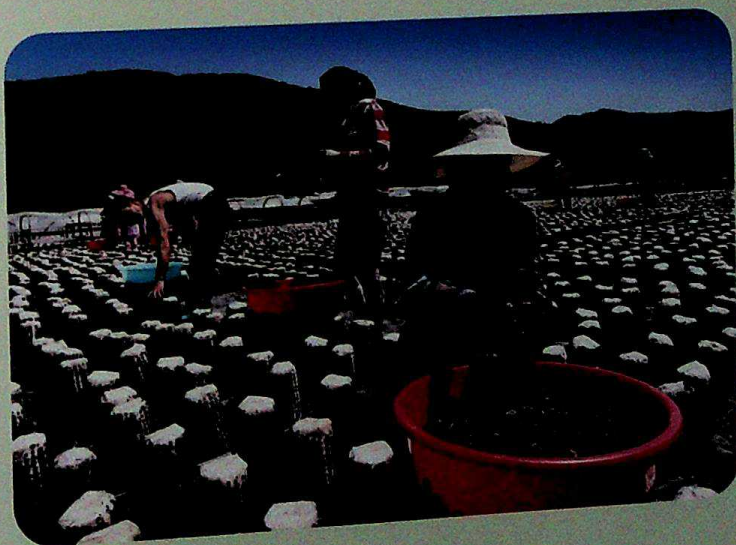
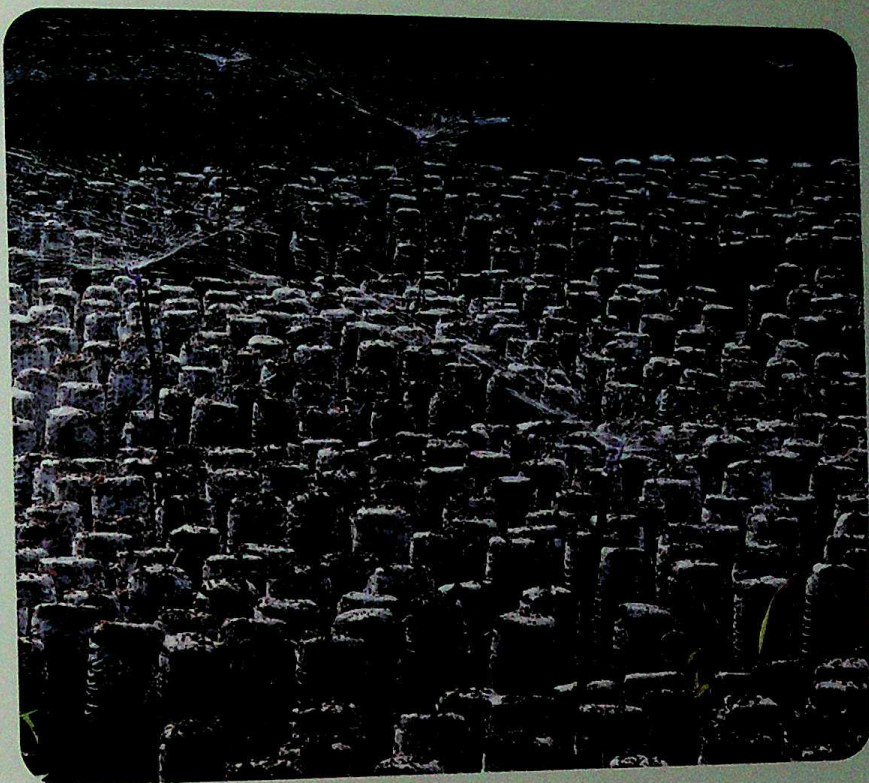
和龙夜真露黑木耳养殖专业合作
社专业生产东北特产 - 黑木耳。
材料一律不加纯柞木外的杂木屑。
为了提高木耳营养度，特添加黄豆
粉、优质米糠、玉米面等辅助材料。
产品生产过程中不含一切农药。其
营养和口感方面相比普通木耳有很
大的优势。



生产企业：和龙市夜真露黑木耳养殖专业合作
社
地 址：和龙市福洞镇福洞村
电 话：0433-2839806 15104335962

长仁村 木耳

长仁村专业生产含硒黑木耳，其口味好，营养价值高，尤其是其中的硒含量高，对降血脂，预防三高效果极佳，是家庭健康饮食中难得的一种爽口美味。长仁村木耳在平岗平原种植，当地山清水秀，生态无污染，有机健康味美养生。



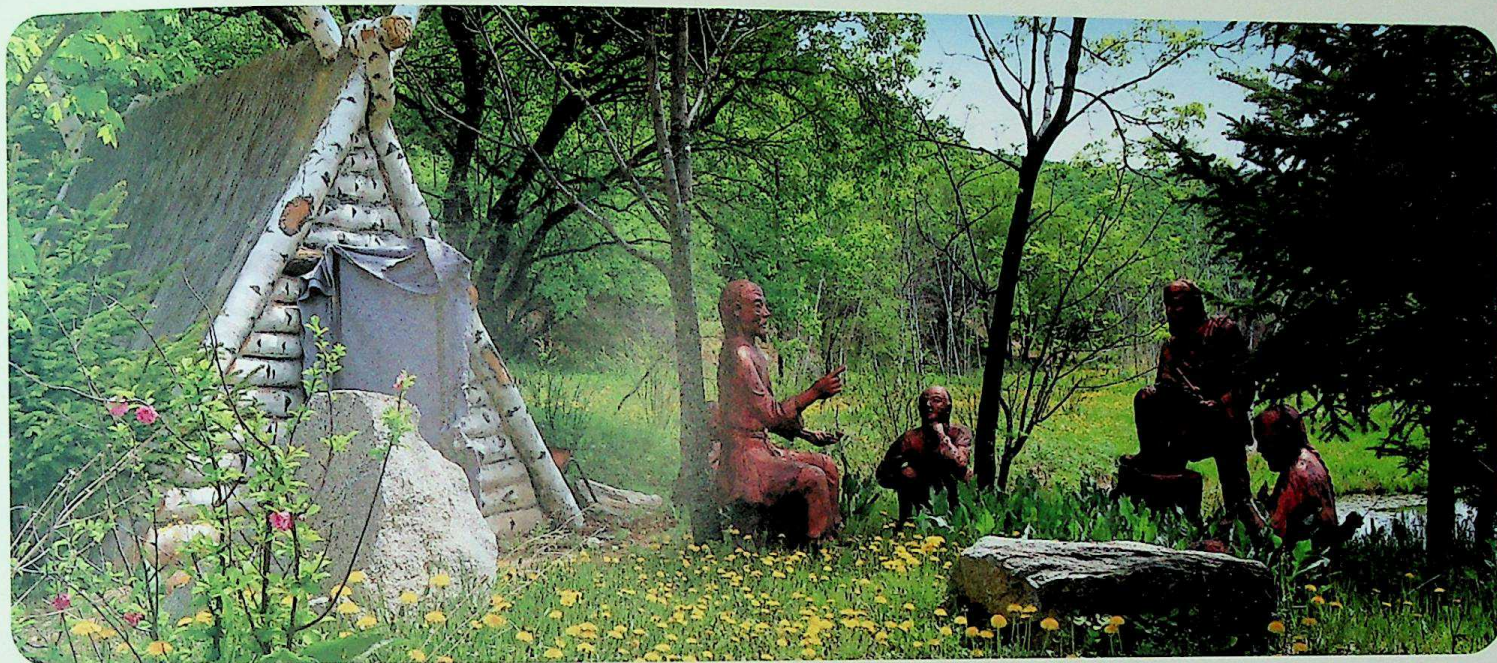
生产企业：长仁村木耳养殖
地址：和龙市头道镇长仁村十里坪
电话：156-4335-0999



头道镇“大阳”人参

延边大阳参业股份有限公司以种植、加工、经营林下参为主，兼营其它中药材、长白山土特产品为辅的科技民营企业。公司荣获延边州龙头企业、延边州民族贸易企业、吉林省野山参保护示范基地等各项荣誉。





60 多年长白山野山参

DAYANG
RENSHEN



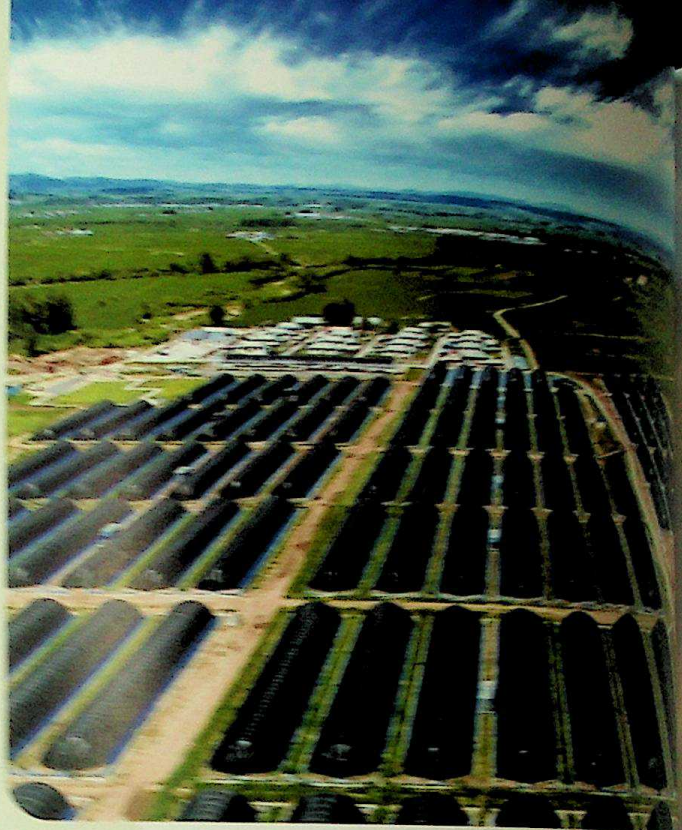
生产企业：延边太阳参业有限公司
地址：和龙市文化路 24 号（二区）
电话：0433-2538598

八家子镇南沟村桑黄基地

延边兴林生物科技有限公司成立于2014年8月，注册资本500万元，是以长白山桑黄培育、加工、销售全产业链建设于一体的综合型科技公司，是吉林省科技小巨人企业、省级重点龙头企业、国家林下经济及绿色产业示范基地、全国林下经济示范基地、吉林省科普工作示范基地。

公司采用“公司+村集体+合作社+基地+农户”的产业模式，现已规划建设菌种繁育区、产品加工区、销售示范区、科普宣教区，占地面积20万平方米，年生产桑黄菌袋200多万袋，菌种和成品6个品种桑黄，创造临时就业岗位上千个，已有200多人就业。近几年和龙市先后投入1.6亿元，桑黄菌棒已达到2000栋，菌袋达300万袋，占国内总量的70%，年销售收入达5000万元，辐射了6700名贫困人口，占贫困人口总数的17%，产生了良好的社会效益和经济效益。

生产企业：延边兴林生物科技有限公司
地 址：和龙市八家子镇
电 话：13943361229



头道镇 青龙渔业

和龙市青龙渔业有限公司位于和龙市头道镇青龙村，占地面积 50 万平方米，是利用天然地下涌泉水养殖冷水性鱼类的渔业企业。养殖面积 17000 平方米，养殖的品种有虹鳟、金鳟、七彩鲑、细鳞鲑、哲罗鲑、花羔红点鲑、鲟鱼等诸多品种上。2011 年被农业部评为“细鳞鱼国家级原种场”。秀美的山水、怡人的环境、清新的空气、源源不断的泉水，及营养美味的冷水鱼，促进了旅游业的迅猛发展。



生产企业：和龙市青龙渔业有限公司
地 址：和龙市头道镇
电 话：13943361229



亲切关怀，繁花盛开

民俗文化特色村落

MINSUWENHUATESECUNLUO



朝鲜族传统民俗婚礼



光东村

GUANGDONGCUN

光东朝鲜族民俗村位于吉林省延边朝鲜族自治州和龙市东城镇中北部，共有 317 户人家，898 人口，其中朝鲜族人口 882 人，占全村人口的 98%；主要以种植有机绿色大米为主。

光东村采取绿色主导产业与休闲旅游农业相结合，民俗文化特色相融入的模式，形成优势互补，互相支撑的格局，积极发展农业观光，民俗特色餐饮，农家乐旅游等项目，接待往返长白山的旅游团队。

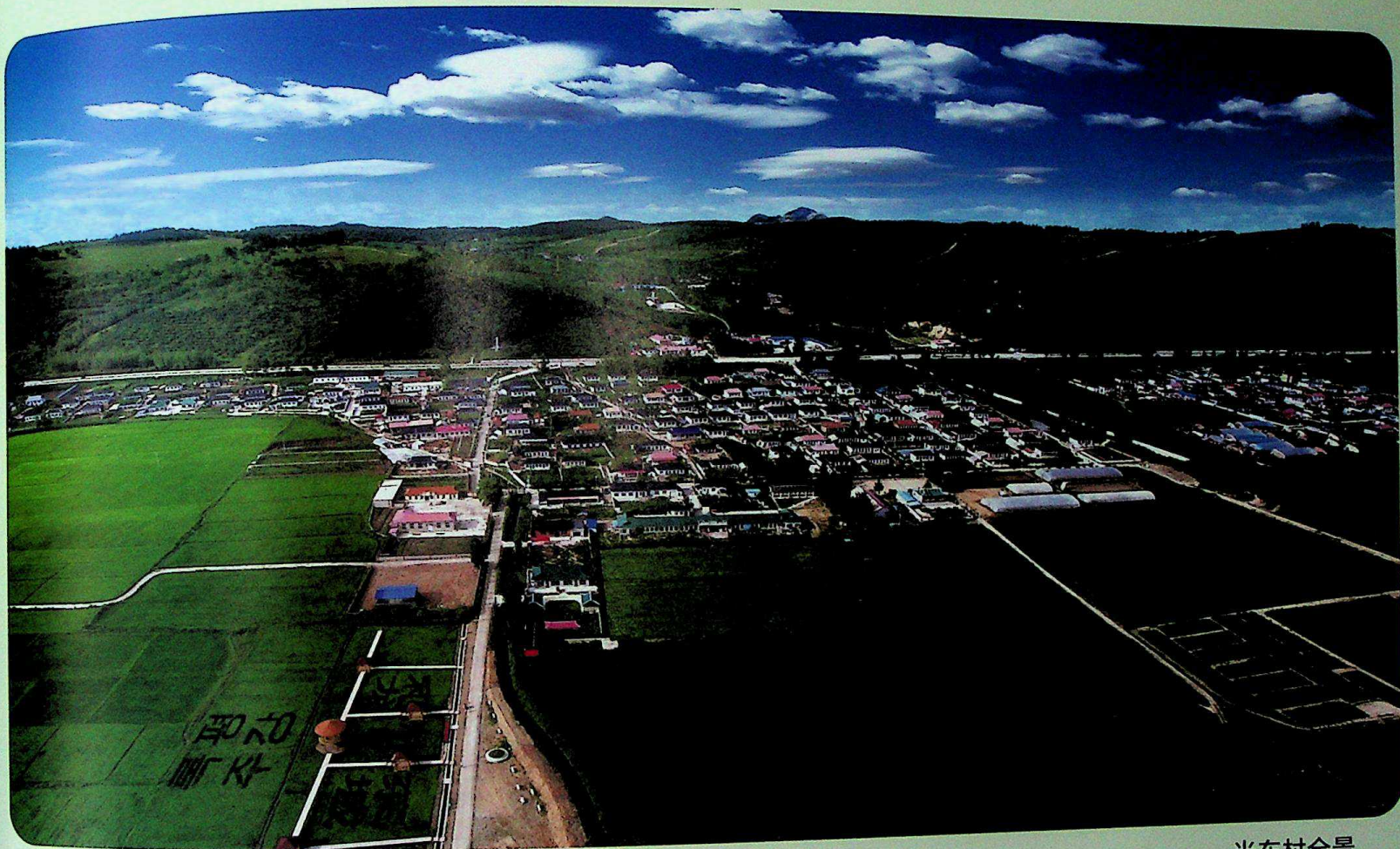
2015 年 7 月 16 日，习近平总书记到光东村考察。

2017 年 11 月，光东村获评第五届全国文明村镇。

2019 年 7 月 28 日，入选首批全国乡村旅游重点村名单。



光东村稻田



光东村全景



丰收



朝鲜族传统打糕

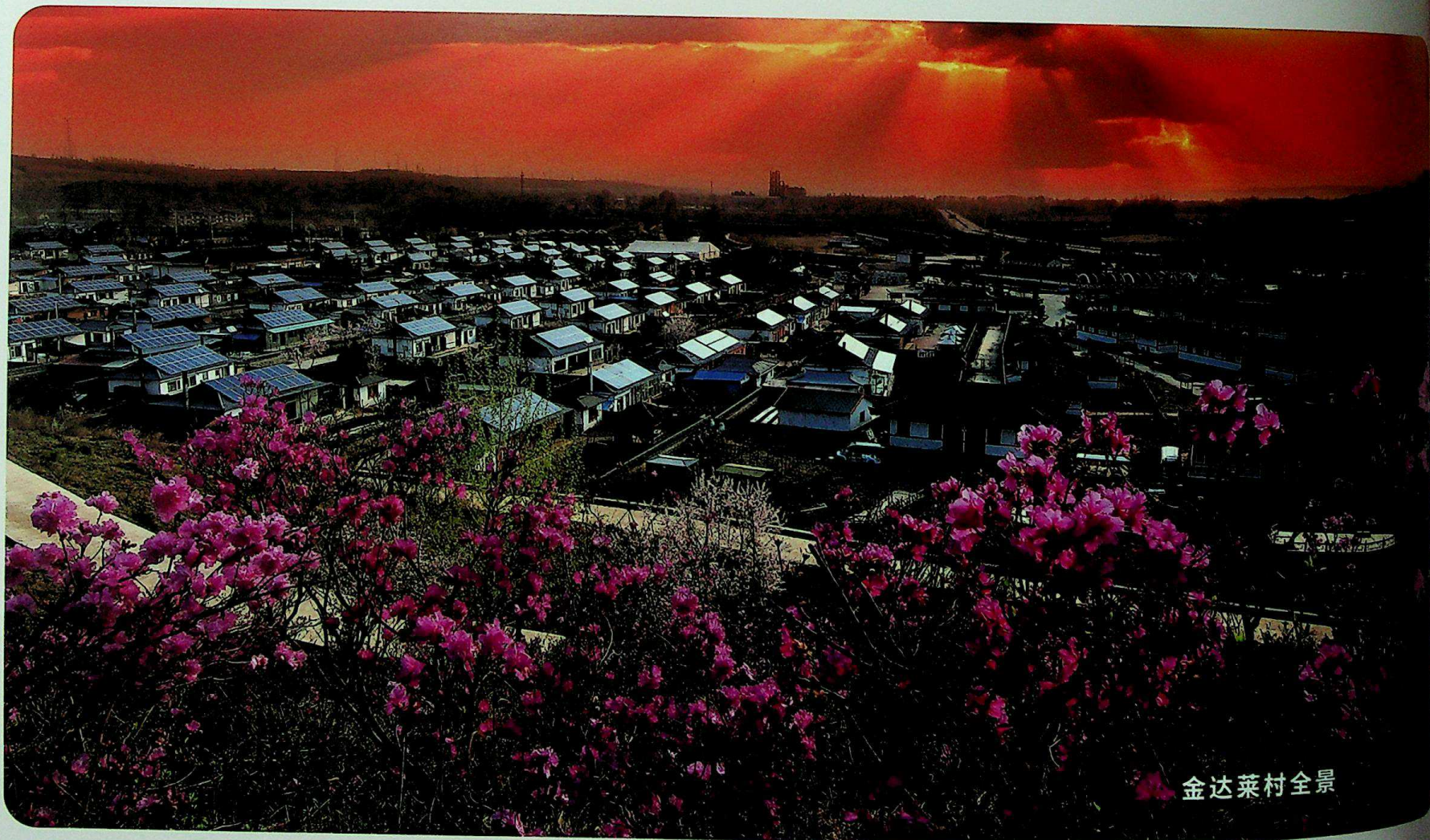


金达莱村

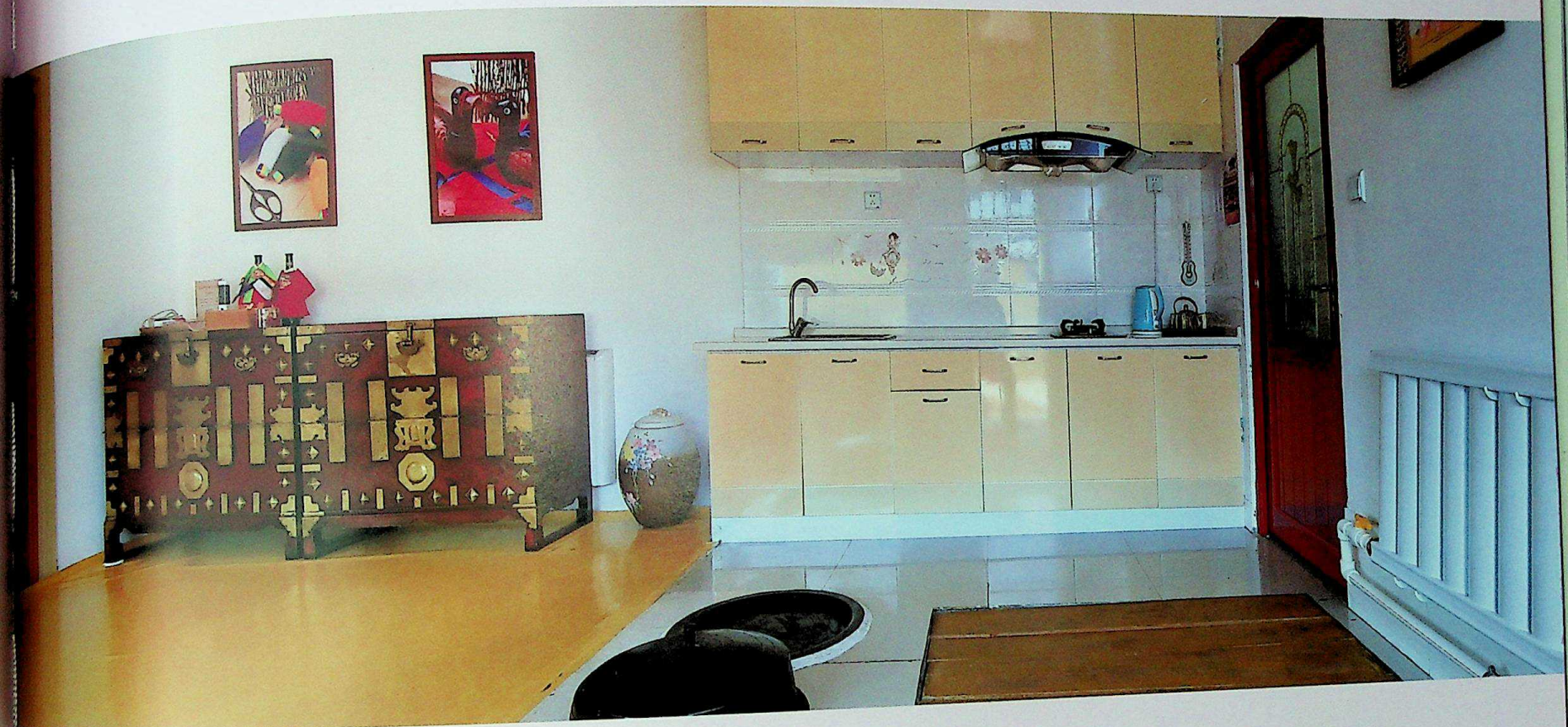
JINDALAICUN

金达莱村一面靠山，三面环水，风景宜人，有 511 户、1322 人，其中朝鲜族人口达 1209 人。现主要规划分为特色农业产业区、金达莱庆典广场、假日农场、民俗商业区、高级私人别墅区、民俗酒店等。

金达莱村至今保留着 130 年前传统建筑形态，大炕、大锅、大屋檐的朝鲜族传统民宿，彰显着这片古老的土地原住民几代人的勤劳与智慧。2013 年中国最有魅力休闲乡村 -- 和龙市西城镇金达莱民俗村



金达莱村全景



金达莱村民宅

JINDALAI CUN





高岭村

GAOLINGCUN

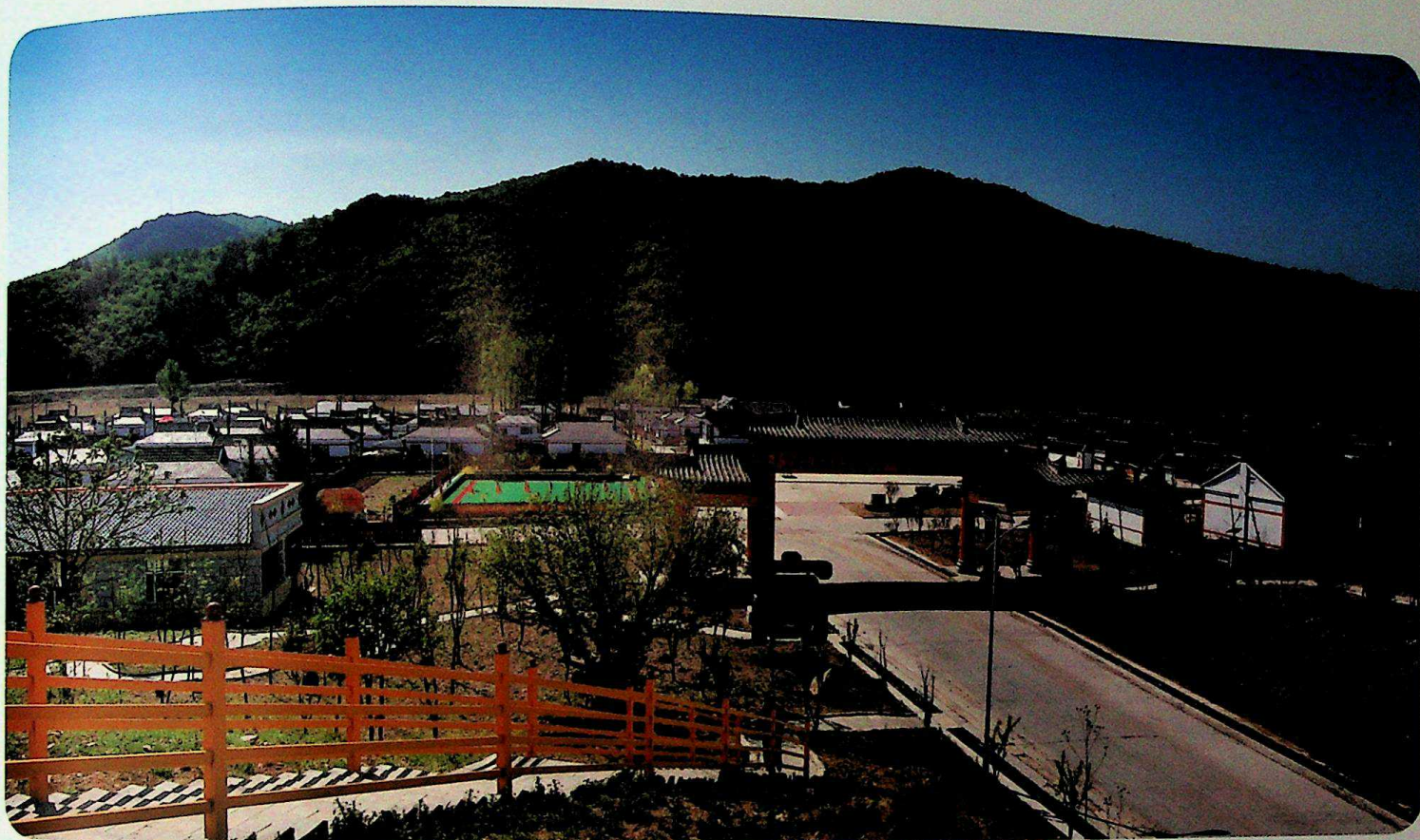
高岭村隶属和龙市南坪镇，位于南坪镇北部，距和龙市 28 公里，幅员面积 244 平方公里，耕地面积 217 公顷，下辖 2 个自然屯，5 个村民小组，全村在册 351 户 817 人，其中朝鲜族 615 人，占 75.2%。

高岭村红色资源、红色传统、红色基因极其丰富。村内有烈士碑 2 座，革命烈士 57 名，车龙德烈士纪念碑就坐落在该村。

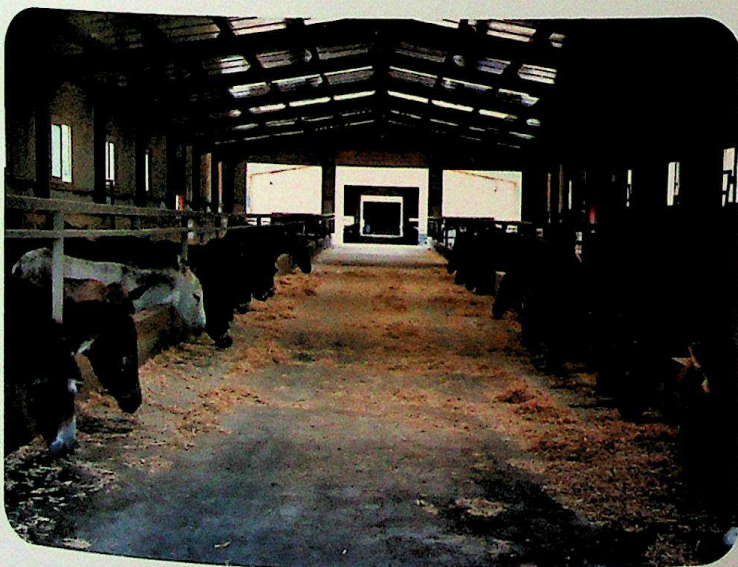
基础设施和公共服务设施建设：2016 年，高岭村通过易地搬迁工程新建房屋 139 座，实施交通、电力、水利、通讯、亮化、路、桥梁、栅栏、村部、卫生室、日间照料室、文化广场等项目，解决所有贫困户安全住房问题，村容村貌、生活环境和基本公共服务设施得到改善。

产业项目发展：按照市里《“十三五”期间和龙市产业扶贫发展规划》，2015 年至 2018 年高岭村共实施养貂、养驴委托经营，光伏发电、金融、精准增收合作社、民俗旅游等产业项目。2018 年，产生效益资金 69.832 万元，贫困户人均分红近 2000 元，扶贫成效得到巩固提升。





高岭村全景



高岭村养驴基地



高岭村特产貂



延安村

YANANCUN

延安村位于和龙市东北部，距头道镇4公里，全村幅员面积7.04平方公里，现有耕地面积408公顷，其中水田231公顷、旱田177公顷，林地4.5公顷。下辖6个自然屯，8个村民小组。在册人口499户1404人（其中朝鲜族1114人，占79.3%）；实际常住人口113户199人（占在册人口的18.5%，其中朝鲜族60户112人，占实际在家人口的43%）现有劳动力50户147人。延安村共有建档立卡贫困户54户82人，其中五保户2户2人，低保户48户75人、一般户6户7人。延安村在册党员共有37人，实际在家党员11人；村“两委”成员9人。

易地搬迁：延安村2016年易地搬迁安置村民63户、165人。（其中：贫困户32户59人，回迁户31户106人）。2017年为7户11人贫困户建设新居。

产业发展：投入兴边富民补助资金100万元发展养牛项目，贫困户每年享受6万元收益；争取项目资金70万元发展养驴项目，贫困户每年享受5.6万元收益；2017年下半年成立延安村时光农家乐专业合作社，通过专业合作社的名义向镇政府申请扶贫开发到户无息贷款86万元，2017年每个贫困户每人分得300元。依托产业分红、低保兜底和大病救助等方式，2017年贫困人口全部脱贫。

基础设施 投入资金430万元，其中投入150万元新建入村大门两座，投入280万元新建防腐木栅栏3000余米，围墙1100米，路灯130盏。户户通道路3400米、院内硬化1600平方米。截止2018年末，共新建房屋70座，建筑面积合计3605平方米。



延安村全景



延安村朝鲜族民宅



红色之旅 - 和龙
HONGSEZHILV-HELONG

仙峰叠韵，四季精粹

生态和龙

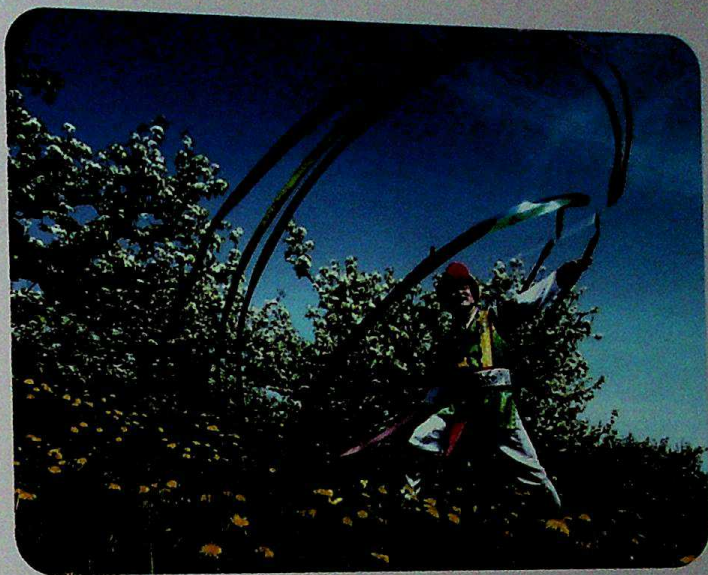
SHENGTAIHELONG





和龙之春

HELONGZHICHUN

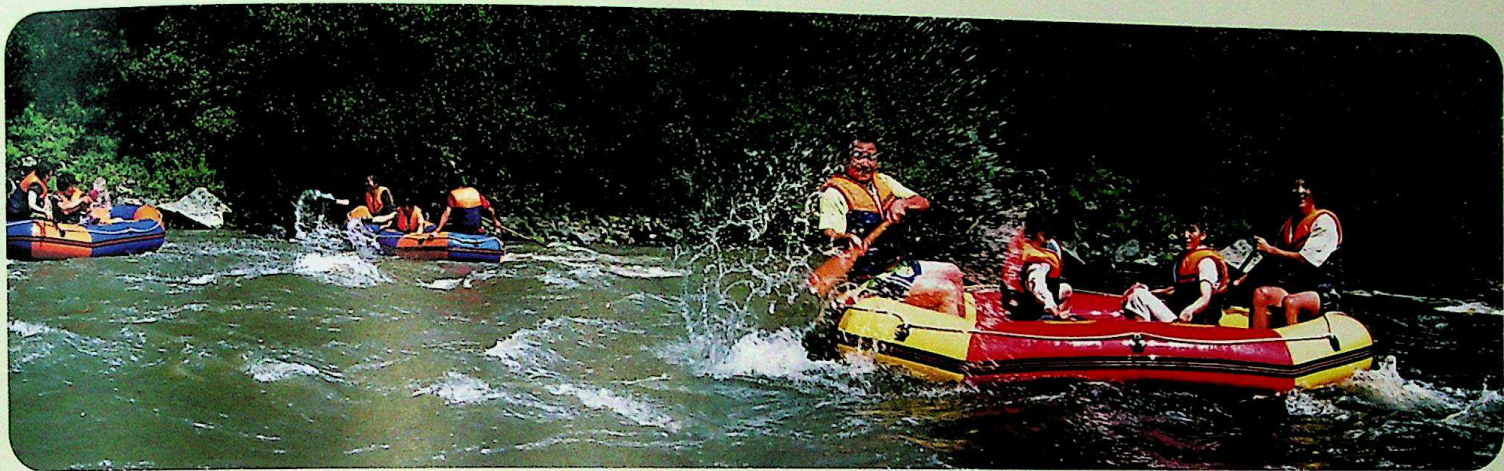


春意盎然



故乡之春





红旗河漂流

和龙之夏

HELONGZHIXIA



图们江生态花园夏景



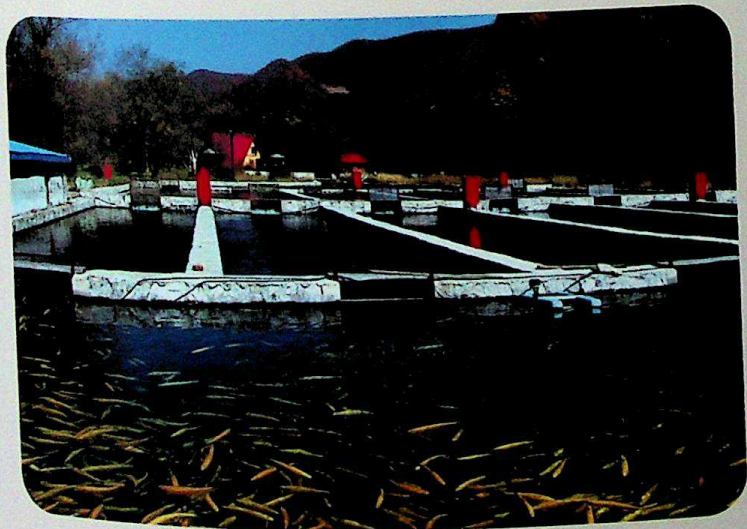
金色平岗



喜庆丰收

和龙之秋

HELONGZHIQIU



龙泉虹鳟鱼场



金秋图们江





冬之鸭舞



长白晨曲

和龙之冬
HELONGZHIDONG



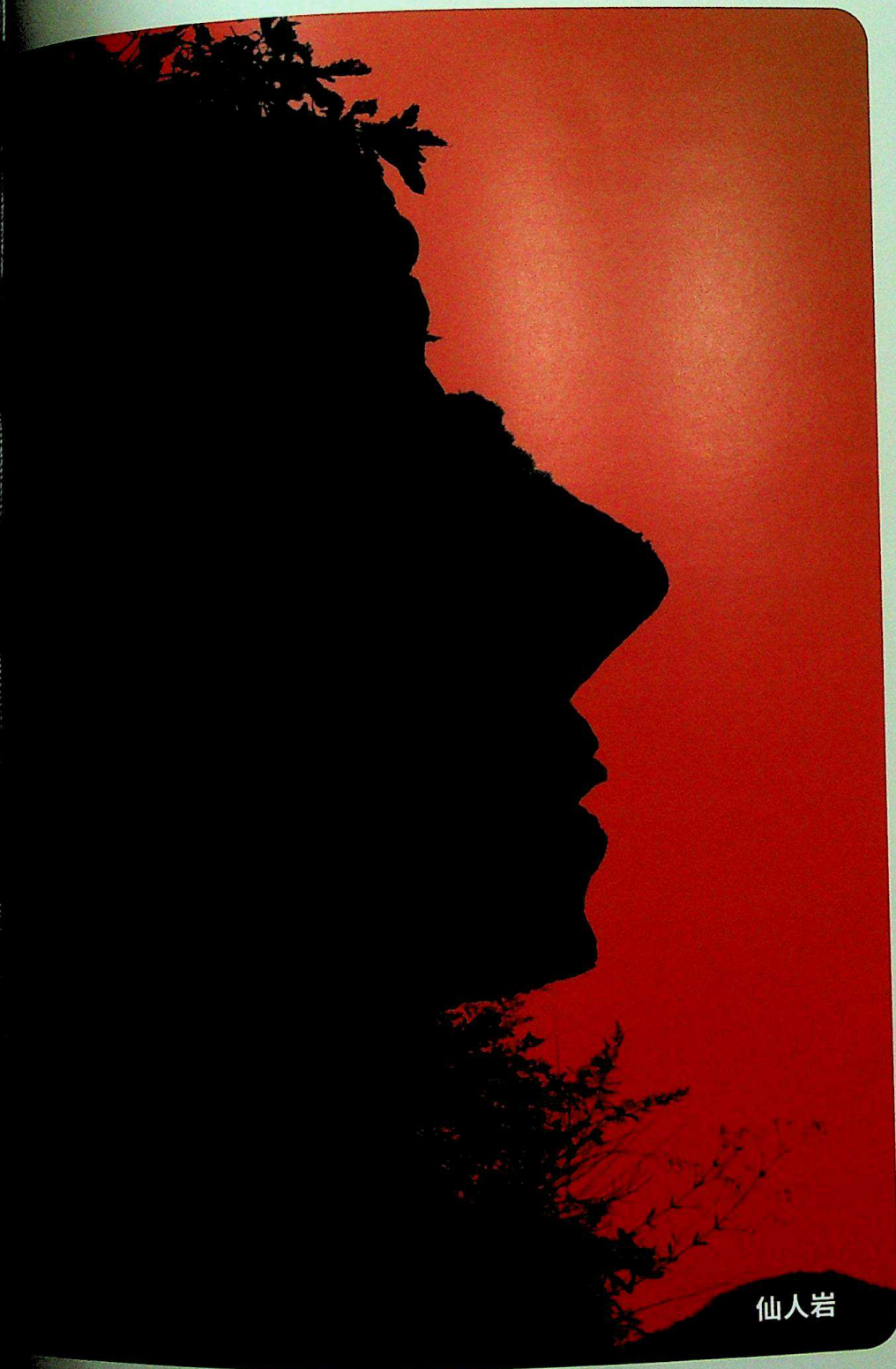
仙景台国家重点风景名胜区

XIANJINGTAIGUOJIAZHONGDIANFENGJINGMINGSHENGOU

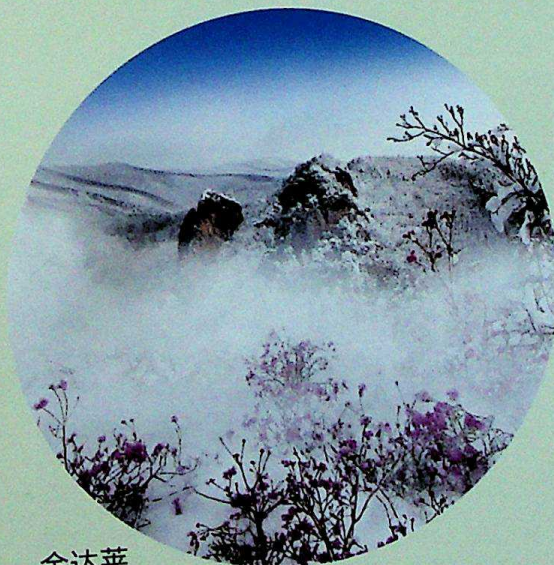
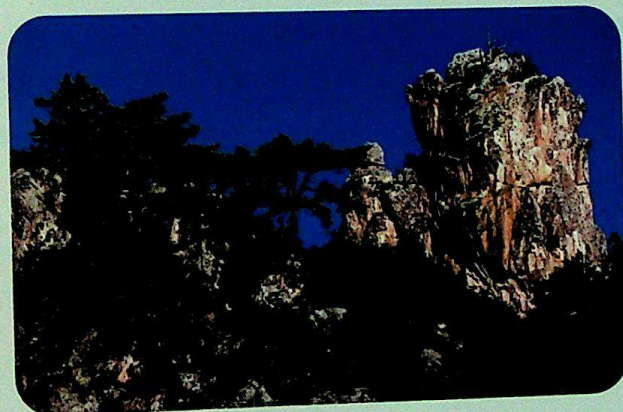
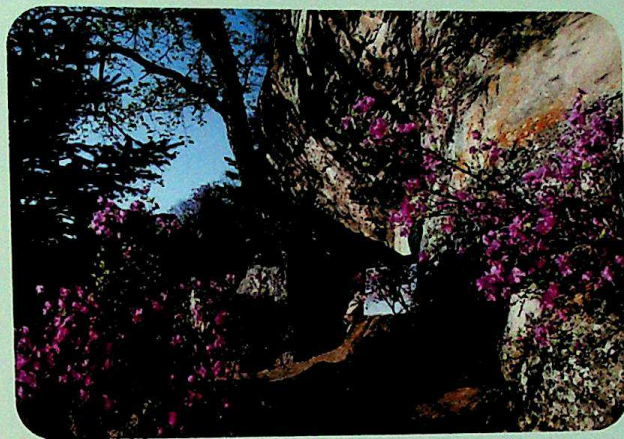
仙景台国家重点风景名胜区是由奇峰、奇岩、奇松、奇花、云海日出等 300 多处荟萃而成的景观世界。仙景台风景的美突显在群峰之“雄伟”，悬崖绝壁之“险”，天然雕塑岩之“绝”，奇松之“妙”，云海仙岛之“仙”，金达莱花之“艳”，金秋黄叶之“美”，雪花银装之“神”，以“奇”闻名，是典型的花岗岩天然雕塑博物馆。



仙景台云海



仙人岩



金达莱



仙峰国家森林公园

XIANFENGGUOJIASENLINGONGYUAN

吉林延边仙峰国家森林公园，位于八家子林业局内，隶属于延边林业长白山集团，公园总面积为 19102.23 公顷，公园按照功能区分的原则，将公园划分为四个功能区，即风景游览区、民俗休闲区、旅游综合服务区、行政管理区。另外，根据景观资源分布的具体特点，将风景游览观光区划分为睡佛圣境景区、仙湖雾凇景区、抗联密营景区三个景区，景点 36 处，民俗休闲区有景点 6 处；布局上以松老公路为引线，将各景区串联。2002 年 12 月被国家林业局批准为国家级森林公园，同时被延边州列为重点开发项目，在 2008 年被吉林省批准为长白山仙峰生态旅游度假示范区。



冬趣



雪中象帽舞



龙门湖冬钓

LONGMENHUDONGDIAO

龙门湖国家级水利风景区 2013 年 10 月经国家水利部批准为国家级水利风景区。龙门湖冬钓区建有 6000 平冰钓大棚，可同时容纳 6000 人垂钓。冬钓所用的鱼大部分来源于龙门湖上游 9 公里的中国最大的冰泉鱼养殖基地—青龙渔场。青龙渔场，是利用天然地下涌泉养殖冷水性鱼类的渔业企业，养殖有虹鳟、金鳟、七彩鲑、花羔红点鲑等诸多品种。

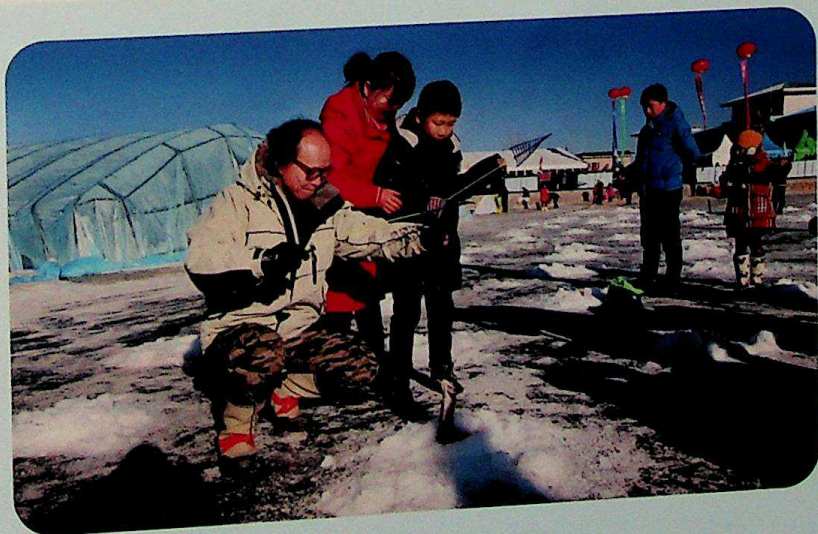
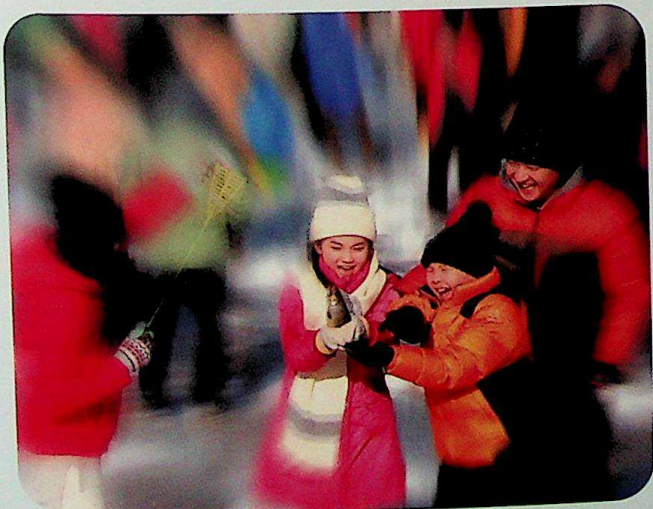
通过“中国·和龙龙门湖国际冬钓节”等活动的不断推进与实现，未来这里将成为东北亚高端冬季旅游首选之地。





钓趣

LONGMENHU
DONGDIAO



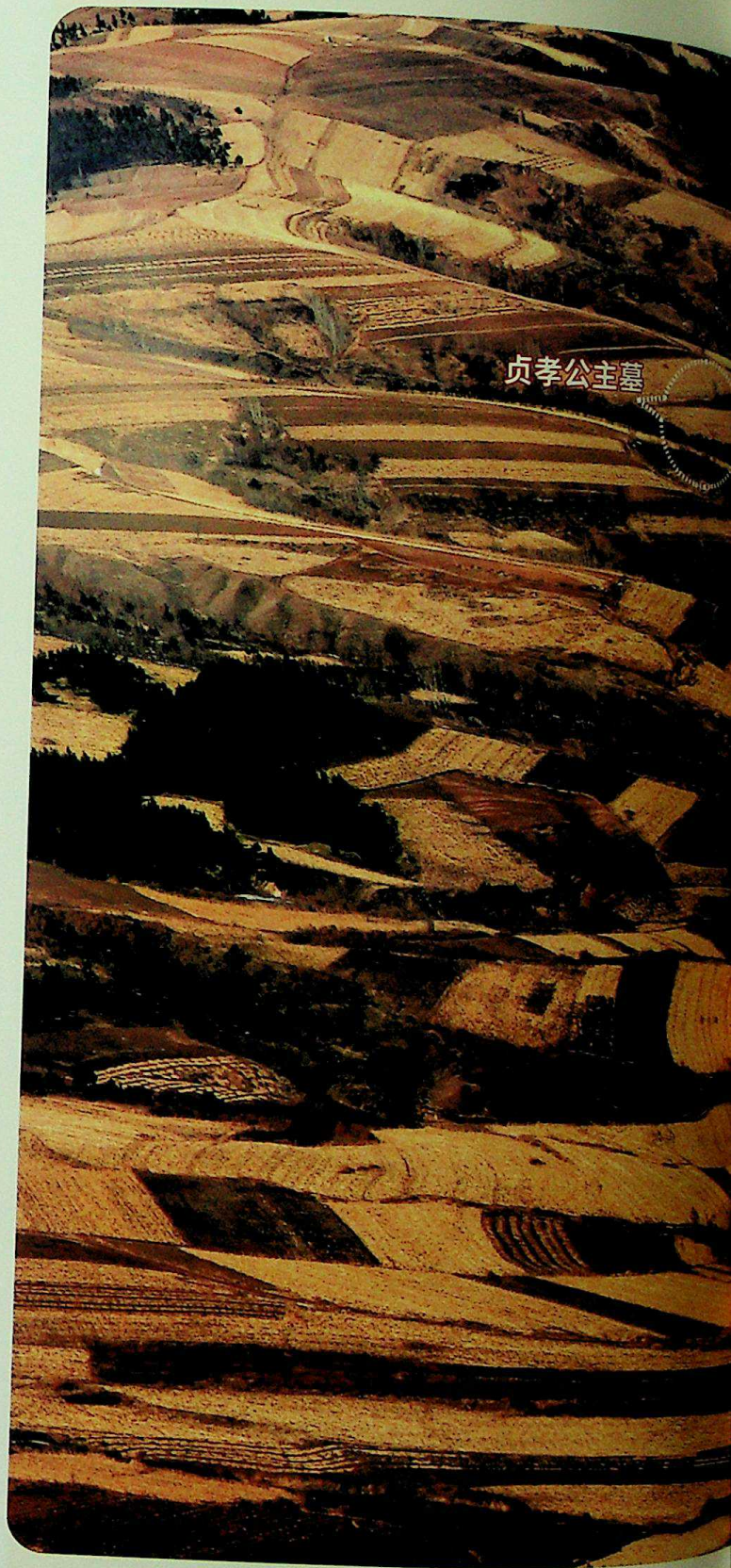


红色之旅 - 和龙
HONGSEZHILV-HELONG

海东盛国，千年之恋

古韵和龙

GUYUNHELONG



和龙龙头山渤海墓地全景

龙海古墓群

石国古墓群

古渤海国遗址

GUBOHAIGUOYIZHI

渤海国（公元 698 年～ 926 年），是我国唐朝时期以粟末靺鞨族为主体建立，统治东北地区的地方民族政权。古渤海国中京显德府遗址就在今吉林省和龙市西古城内，除此之外，和龙还保留着比较完整的如贞孝公主墓、龙头山渤海古墓群等珍贵的遗迹。



西古城宫殿



西古城渤海中京显德府遗址



古渤海国文物

GUBOHAIGUOWENWU



瓷枕



绿釉兽头



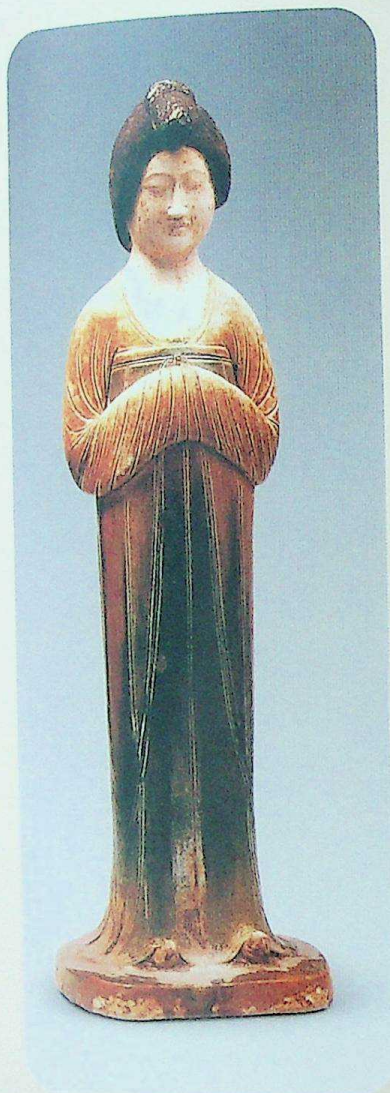
鎏金棺环



檐头筒瓦



渤海时期贞孝公主墓墓室



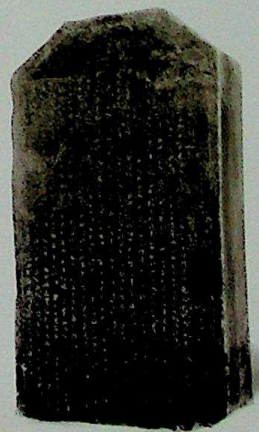
三彩女俑



壁画



GUBOHAIGUO
YIZHI



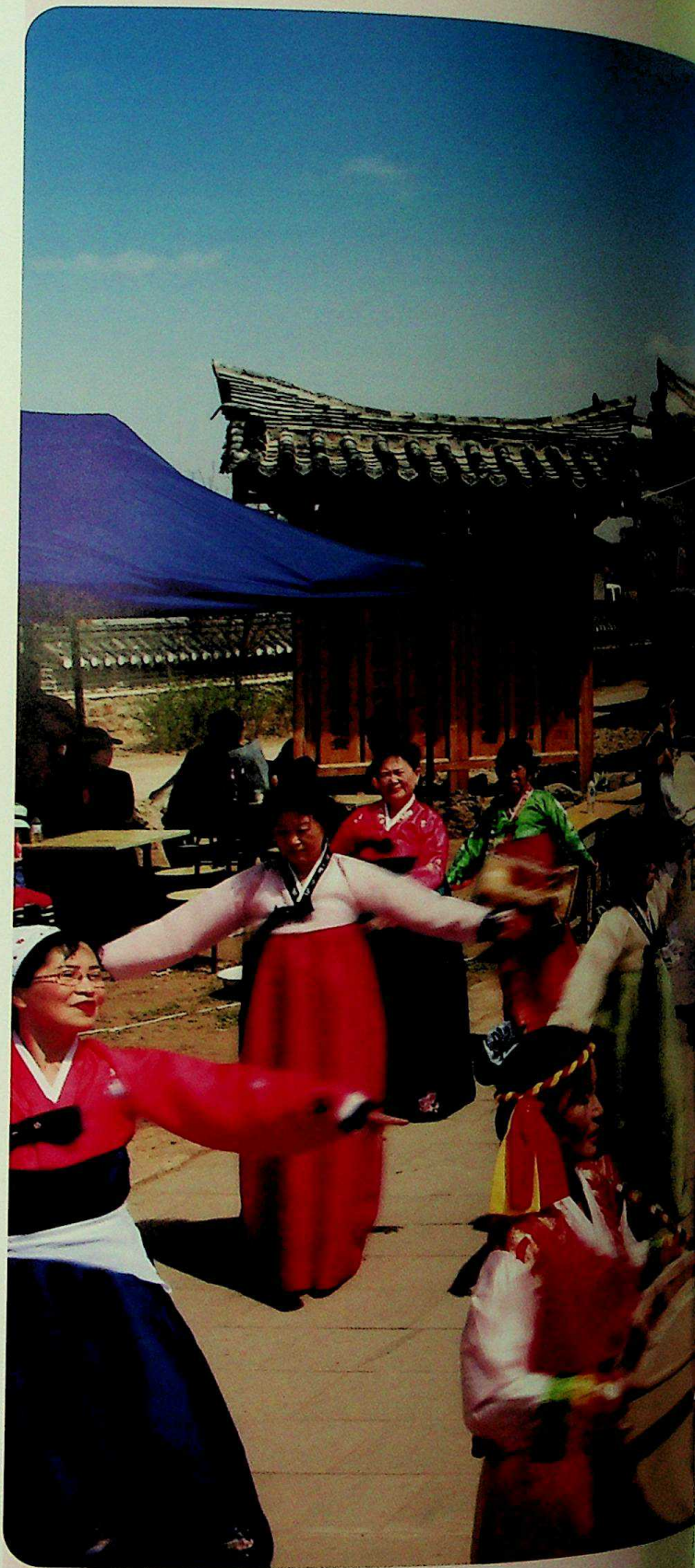
贞孝公主墓志



欢歌笑语，时和岁丰

民俗文化活动

MINSUWENHUAHUODONG





朝鲜族民族舞蹈



中国·金达莱国际文化旅游节

JINDALAIGUOJIWENHUALVYOUJIE

“中国·和龙长白山金达莱国际文化旅游节”于每年的4月25日--5月10日举行，“以花为媒，繁荣民俗文化；以节会友，助推旅游发展”，在注重群众参与度的同时，着力推介和龙丰富的文化旅游资源。由旅游节开幕式、旅游线路推广、金达莱文化论坛、旅游产品推介、地产品展销、农副产品展销、传统民俗美食展、摄影作品展、书画展等系列活动组成。



米酒舞

和龍
2006-2018

중국 · 화룡제 10기 장백산진달래

中国 · 和龙第十届

金达莱国际文化

10TH JINDALAI INTERNATIONAL CULTURAL TOURISM
FESTIVAL OF CHANGBAI MOUNTAIN

主办单位 和龙农村商



顶水舞

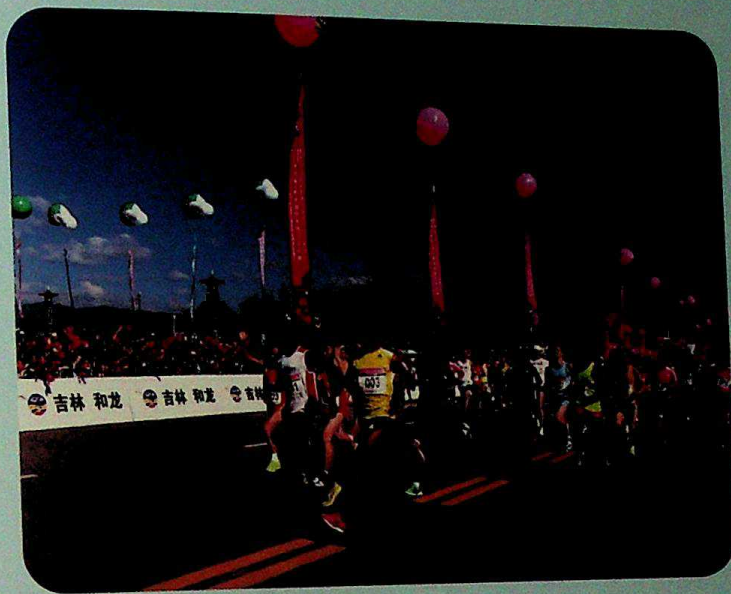


盛开金达莱

中国·和龙国际马拉松赛

ZHONGGUO·HELONG
GUOJIMALASONGSAI

和龙市力图通过马拉松赛事的积极举办和推广，推动中国马拉松运动的发展，促进城市间和国际间的交流，打造出魅力和龙的城市风貌，在彰显出和龙异域风情的同时，扩大赛事的宣传和影响，推动全民健身的发展。





和龙光东村龙神节

HELONGGUANGDONGCUN
LONGSHENJIE



稻米舞



洗头舞

龙神节

HELONG
GUANGDONGCUN
LONGSHENJIE





红色之旅 - 和龙
HONGSEZHILV-HEILONG

故乡金达莱 大型文艺演出

GUXIANG JINDALAI
DAXINGWENYANCHU



原创文旅歌舞秀“故乡金达莱”



红太阳照边疆



永远的金达莱



英雄的金达莱

中秋节



秋夕文化活动场景



中秋祭拜先烈



中秋祭拜祖先



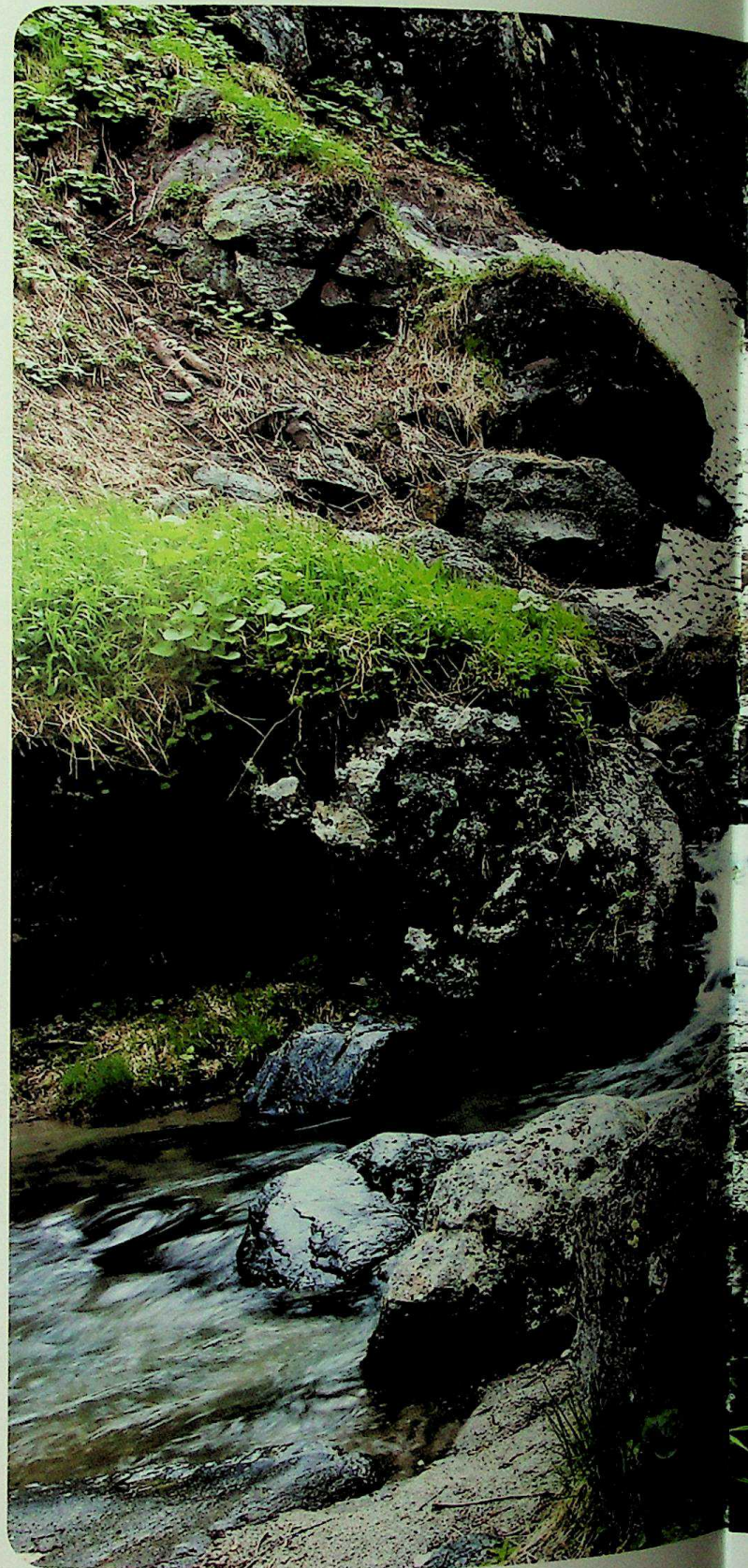
扇舞





边境风貌，异域探秘
边境、出境旅游

BIANJING.CHUJINGLVYOU





兄弟瀑布



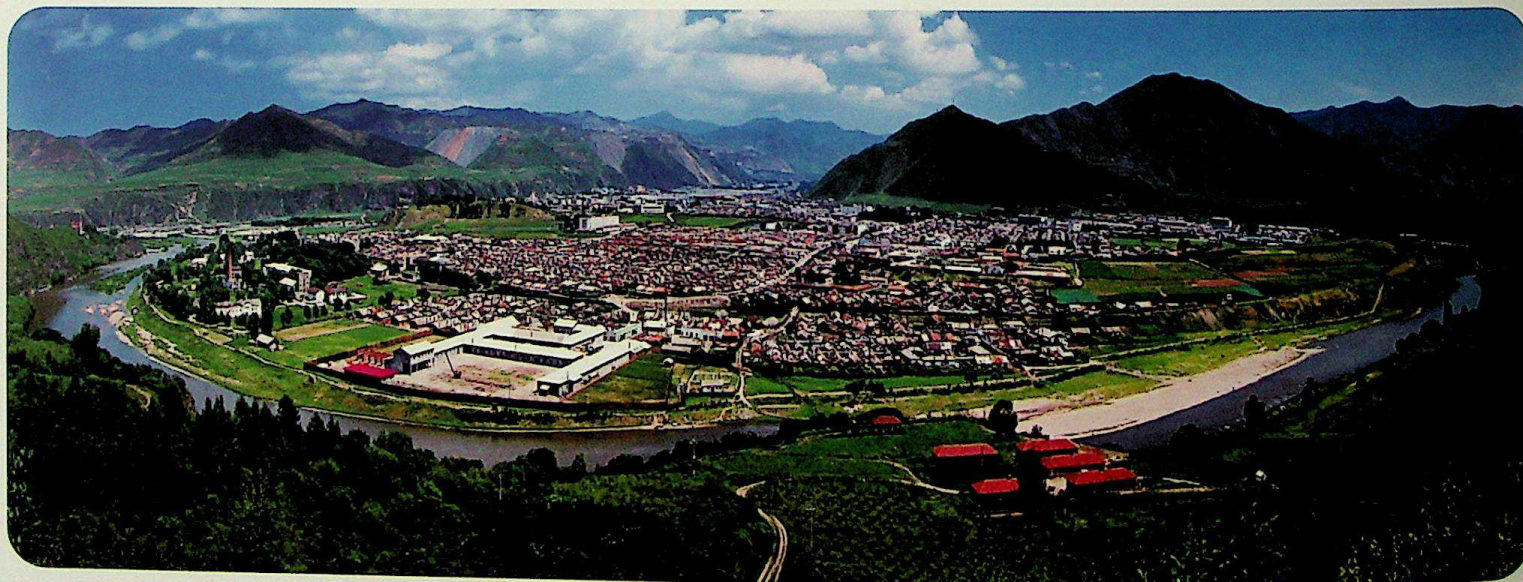
国家一级口岸 - 南坪口岸

GUOJIAYIJIKOUAN-NANPINGKOUAN

南坪口岸位于和龙市南坪镇所在地南坪村。南坪口岸国境桥全长 165.22 米，宽 12 米，横跨图们江，连接中国和龙市和朝鲜茂山郡。该桥于 2004 年 6 月竣工，同年 9 月正式通车投入使用，是我省通往朝鲜并通过朝鲜向日本、韩国进出口贸易的重要口岸桥。



南坪口岸



朝鲜帽山全景

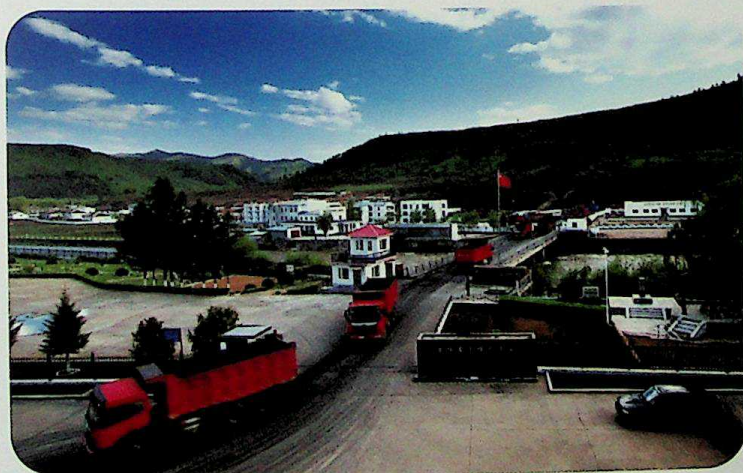
图们江第一口岸 - 古城里口岸

TUMENJIANGDIYIKOUAN-GUCHENGLIKOUAN

古城里口岸位于和龙市崇善镇所在地古城里。古城里口岸国境桥建于1994年10月，桥长102米，宽5米，是横跨图们江的第一国境桥，连接中国和龙市和朝鲜大红丹郡，是延边州通往朝鲜两江道的唯一口岸国境桥。



古城里口岸国境桥



古城里口岸



俯瞰崇善镇全景

和龙边合区

HELONGBIANHEQU

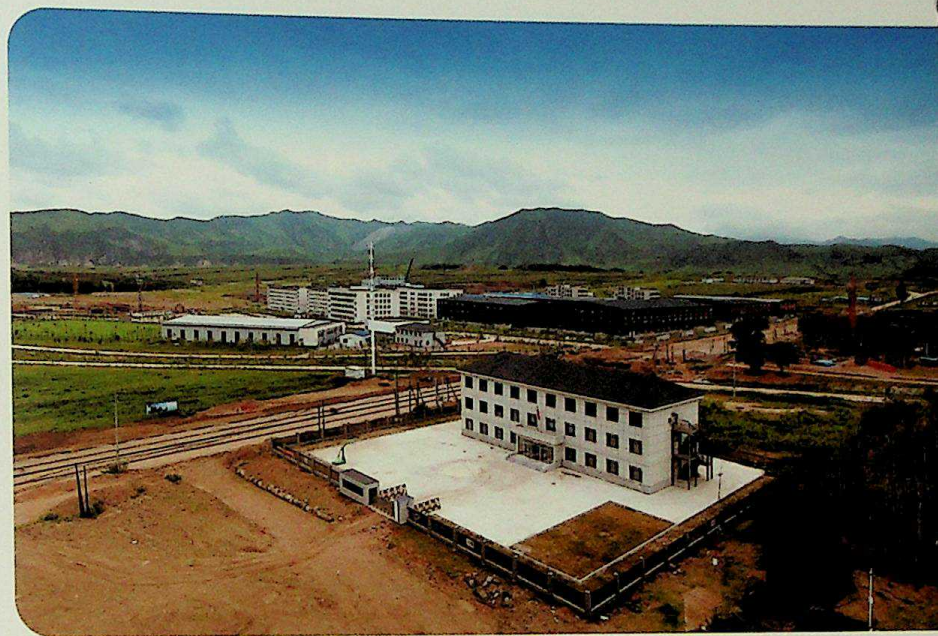
和龙国家级边境经济合作区位于和龙市南坪镇境内，是国务院于2015年3月3日批复设立的国家级边境经济合作区，这是中国经济进入“新常态”时期，国家提出“一带一路”战略背景下，批复设立的国家级边境经济合作区。

和龙国家级边境经济合作区将依托互联网的国际通道，利用朝鲜劳动力、土地、环境、资源以及国内市场、技术、政策、资金八个方面的优势，重点打造东北亚区域加工制造中心。





边合区综合楼



俯瞰边合区全景



边合区生产车间



出境旅游

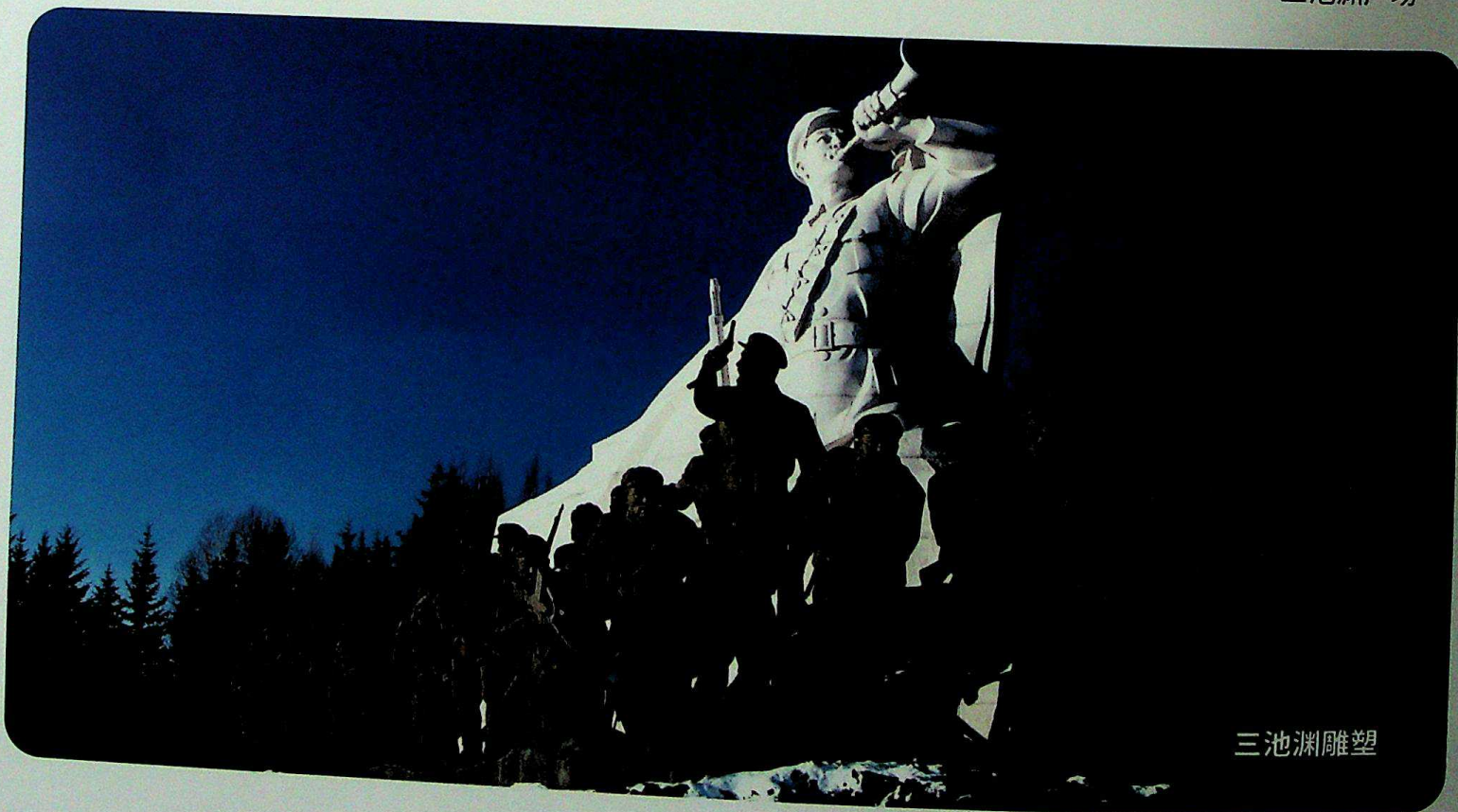
CHUJINGLYYOU

三池渊郡（朝鲜） SANCHIYUANJUN

三池渊郡是朝鲜金日成主席抗战革命时期的主要战迹圣地，也是金正日将军的出生地，是朝鲜革命的圣地和摇篮。



三池渊广场



三池渊雕塑

鲤明水（朝鲜） LIMINGSHUI

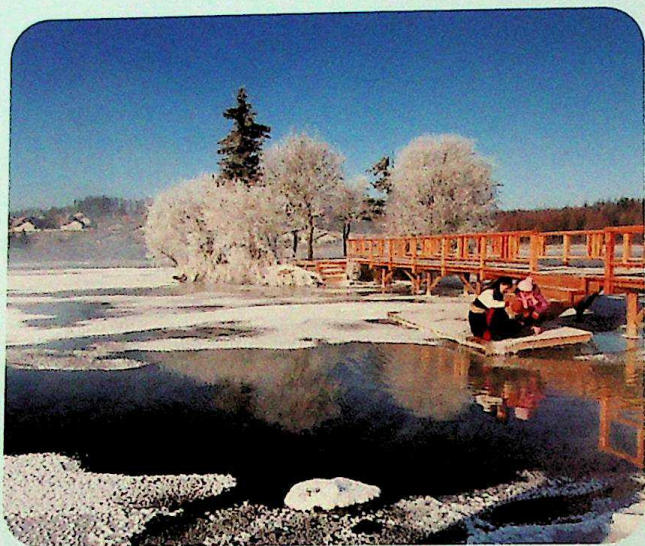
鲤明水瀑布是地下水瀑布，位于鲤明水河畔脚下。高 15 米、宽 27 米，有五条瀑布。瀑布水温常年保持 4 摄氏度，鲤明水瀑布是朝鲜天然纪念物之一，最大的特点是瀑布冬季不冻。



鲤明水瀑布



茂峰特区 (朝鲜) MAOFENGTEQU



茂峰区之冬



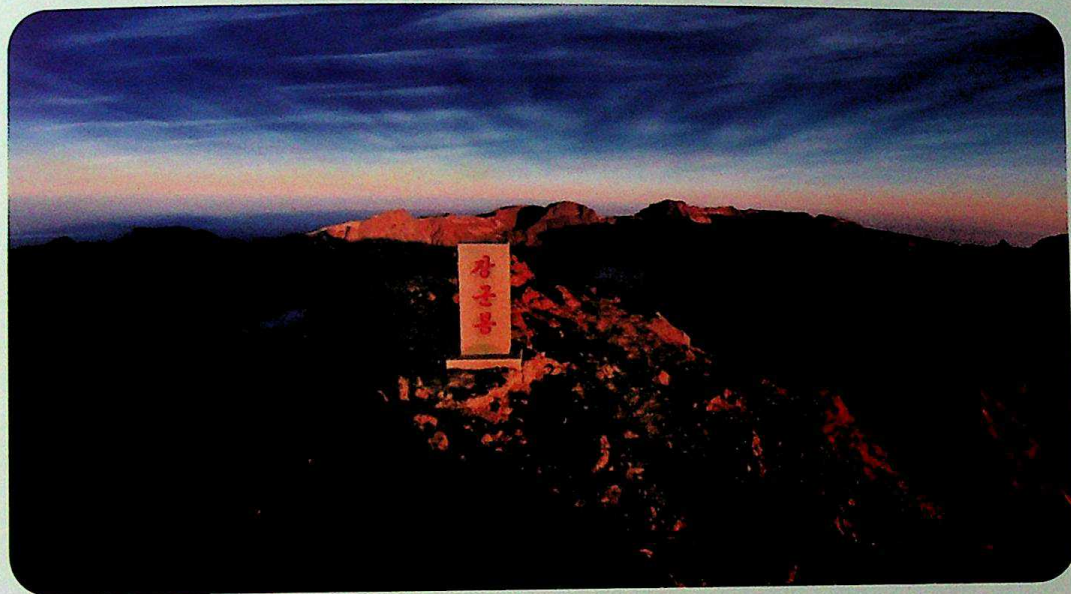
欢乐茂峰区民众



茂峰区民居

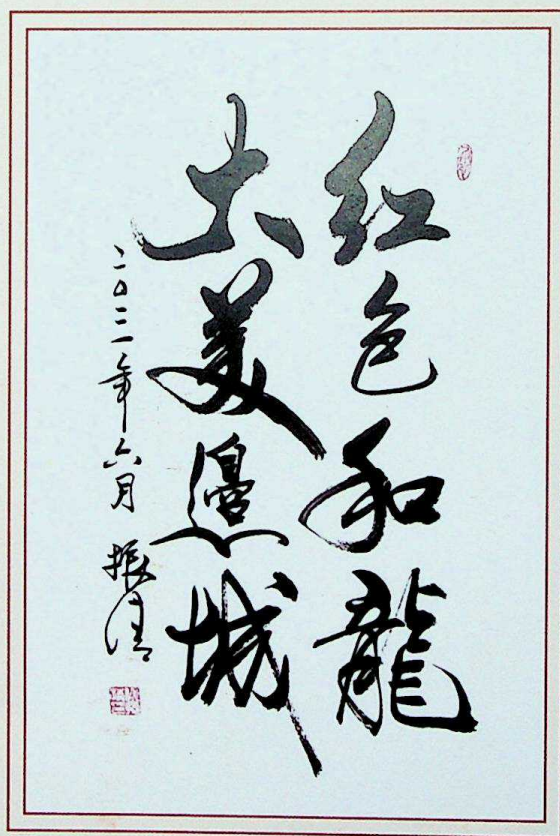
长白山东坡（朝鲜） CHANGBAISHANDONGPO

白头山是朝鲜对长白山的称呼，是位于中国东北和朝鲜边境的界山，是“朝鲜八景”之一。有“白头山密营”、“正日峰”等朝鲜著名景点。



长白山东坡天池





和龙市革命老区建设促进会侯振清副会长书

《红色之旅 - 和龙》编委会

顾 问：范恩宇

主 编：邹世好

副主编：尹东灿 候振清 马桂玲 杨成志

执行主编：马桂玲（兼）

编委：王立秋 焦文平 安丰清 刘勇

摄影：刘载学

封面提字：范恩宇

和龙市革命老区建设促进会

地 址：和龙市人民大街 93 号

电 话：0433-4522999

邮 箱：hllch2999@163.com



紅色之旅-和龍

HONGSEZHILVHELONG

和龙革命老区建设促进会

承制  陞远环艺传媒
0433-255 9697 255 9690
www.biouchina.com