



到世界长寿之乡找健康
看雪·看花·看朝鲜

daoshijiechangshouzhixiangzhaojiankang
kanxue kanhua kanchaoxian

화룡
和龙 春 夏 秋 冬 旅游指南

4.4-64

和龙市隶属于吉林省延边朝鲜族自治州，位于吉林省东南部，延边朝鲜族自治州南部，地处长白山东麓，图们江上游北岸，是海兰江与图们江的发源地，与朝鲜隔图们江相望，边境线长164.5公里，有南坪、古城里两个国家级口岸。是全国首批生态示范市，全国绿色食品原料生产基地，素有“千年古都”、“歌舞之乡”、“金达莱故乡”之雅称。和龙交通便捷，区位优势明显，距州府延吉70公里，距长白山139公里。

近年来，和龙围绕“中国·和龙金达莱国际风景旅游度假区”建设，依托冰雪、民俗、历史、边境、生态五大特色，提出了“长白山下金达莱，最美中朝边境线”的旅游形象口号，着力打造“平岗绿洲金达莱、冰雪金达莱、边境金达莱、宜居金达莱、风情金达莱”五朵金达莱。2015年3月，和龙国家级边境经济合作区正式获得国务院批复，位于南坪镇。2015年4月22日，朝鲜成立茂峰国际旅游特区，位于两江道三池渊郡茂峰劳动者区的一部分。由和龙市旅行社独家运营和龙至朝鲜跨境旅游线路，游客可通过唯一指定出境口岸——崇善镇古城里口岸，前往茂峰国际旅游特区欣赏“异国风情”。2015年9月，在北京召开的联合国老龄事业可持续发展峰会上，和龙市被组委会授予“世界长寿之乡”及“世界老年宜游城市”称号，和龙市新获两张世界级名片。



和龍

简介 HeLong Introduction



비약

和龙市图书馆



DF00000336

和龙旅游咨询

名称	电话	手机号	地址
和龙市旅游局	0433-4228500	13844347027	和龙市文化路24号
和龙市旅行社	0433-4271111	15004336688	和龙市宾馆1楼门市
和龙宾馆	0433-4529999	15844325996	和龙市文化路13号
和龙林业宾馆	0433-8966988	13844341955	和龙市华滨路28号
仙景台	0433-4228815	15981316762	和龙市南坪镇
龙门湖冰钓		13514583477	和龙市头道镇龙门村
光东民俗村		13804488350	和龙市东城镇光东村
金达莱民俗村	0433-4291010	13843341971	和龙市西城镇金达莱村
红旗河漂流	0433-4291010	15584643339	和龙市崇善镇
老里克游客服务中心	0433-4291010	15981315833	仙峰国家森林公园境内
青龙渔业有限公司	0433-4846688	13644339810	和龙市头道镇
百年酒业有限公司	0433-4830799	18643345333	和龙市头道镇
和龙公路客运站	0433-4220737	13843341566	和龙市文化路8号
延吉机场售票处	0433-2237077		
铁路售票处	12306		



金达莱之旅黄金旅游线路



主要景点区间里程

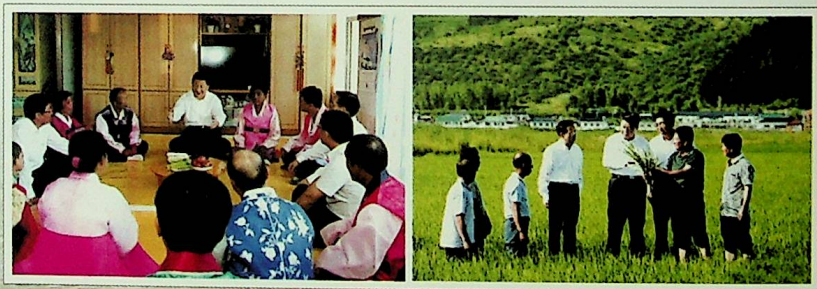
延吉—龙井 19km
 龙井—光东村 3km
 光东村—头道镇 11km
 头道镇—渤海中京国家考古遗址公园 7km
 渤海中京国家考古遗址公园—金达莱民俗村 7km
 金达莱民俗村—和龙市 17km
 和龙市—南坪镇 48km
 南坪镇—崇善镇 42km
 崇善镇—金日成钓鱼台 51.3km
 金日成钓鱼台—图们江源头 12.4km

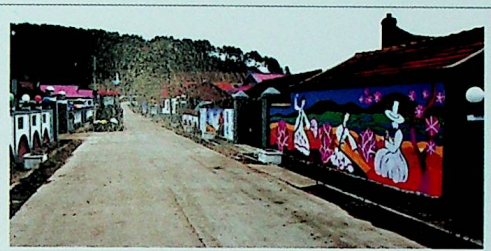
朝鲜景区里程

三长里—茂峰 72km
 茂峰—三池渊 24km
 三池渊—三池渊—三池渊 16km
 三池渊—白头山 41km



2015年7月16日，习近平总书记来到位于海兰江畔的和龙市东城镇光东村。总书记沿着泥泞的田埂走进稻田，同正在田间劳作的村民和农技人员攀谈起来；走进了村委会便民服务室、图书室和文体活动室，看见村里老年舞蹈队伴着《红太阳照边疆》翩翩起舞，总书记驻足欣赏，称赞朝鲜族群众舞蹈跳得好，一招一式就是不一样。之后又来到村民李龙植家，脱鞋走进屋里，在炕上盘腿而坐同乡亲们拉起家常。





광동조선족민속촌 光东朝鲜族民俗村

光东朝鲜族民俗村位于和龙市东城镇中北部，是具有浓郁朝鲜族特色的社会主义新农村。光东村村容村貌注重体现生态化、民俗化、园林化三大特色，具有浓厚的民族氛围及优良的生态环境，使之先后被评为市级“五好明星村”、新农村建设省级示范村、省级“卫生村”、国家级“生态村”。2012年荣获“延边十佳魅力乡村”第一名。





民俗表演



民宅

진달래민속촌 金达莱民俗村

金达莱民俗村位于和龙市西城镇境内，坐落在长白山旅游热线上。是延边地区为数不多的全部由朝鲜族构成的村落，因而保持了较为完整的朝鲜族生活习俗、文化传统，浓厚的民俗文化和生态田园风光。使这里成为“全国休闲农业与乡村旅游示范点”，2013年被评为“中国最有魅力休闲乡村”，吉林省4A级乡村旅游经营单位，延边州“十佳魅力乡村”，国家3A级旅游景区。

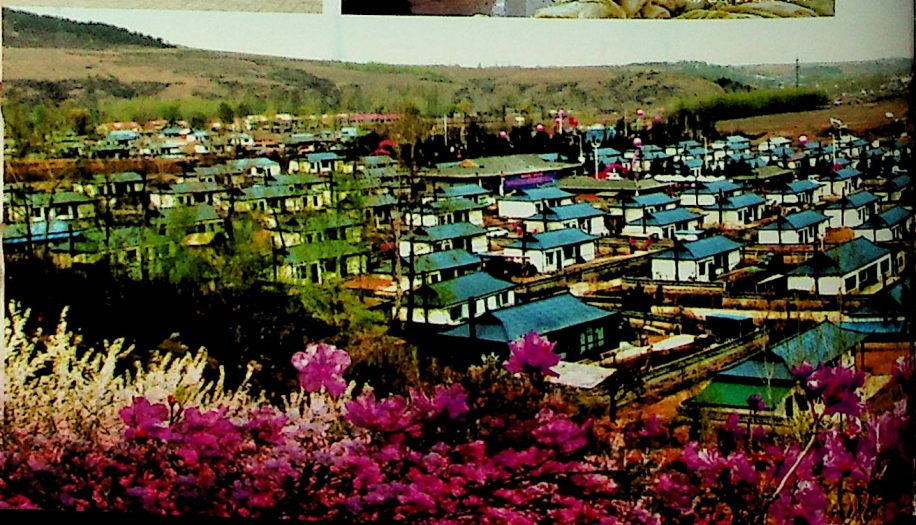


辣白菜基地



腌制辣白菜

진달래민속마을
金达莱民俗村



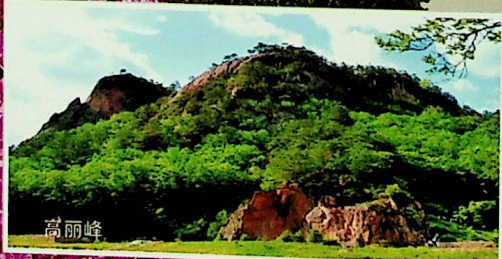


진달래문화관광축제 金达莱文化旅游节

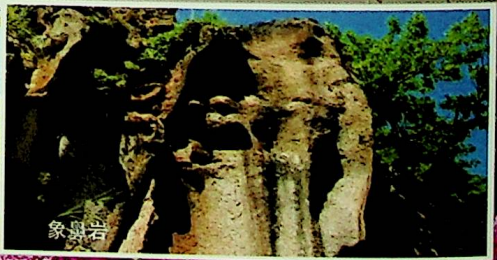
每年金达莱花盛开的季节，和龙市举办“中国·和龙长白山金达莱国际文化旅游节”。旅游节以“以花为媒，繁荣民俗文化；以节会友，助推旅游发展”为主题，注重群众参与度，着力推介和龙丰富的文化旅游资源，促进和龙市文化事业和旅游产业的不断发展和融合。

作为吉林省每年最早开幕的旅游节庆之一，金达莱文化旅游节以丰富的内容和系列载体活动来吸引游客。主要有旅游节开幕式演出、农特产品展销、旅游产品推介、民俗传统美食展、民俗体育表演等。





高丽峰

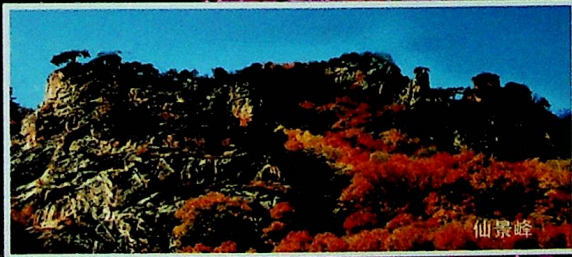


象鼻岩



선경대국가급풍경명승구 仙景台国家级风景名胜區

仙景台2002年经国务院批准为国家级风景名胜區，是国家AAA级旅游景区，享有“北方的小黄山”美誉。鬼斧神工的大自然雕凿出险秀壮观的奇峰、奇岩，使这里的峰、岩各具特色，有的像行走的骆驼，有的像仙人的耳朵，千姿百态，惟妙惟肖。奇松多在悬崖峭壁上生长，有的像盘龙、有的像卧龙，有的像飞龙……，仪态万千，栩栩如生。早晨浓雾弥漫，形成茫茫云海，群峰只露出峰尖，像一座座岛屿，若隐若现，神秘莫测。云海日出，时光浮游，彩霞满天，更加美丽壮观……仙景台风景之美可谓揽“雄、奇、险、艳”于一身，使人流连忘返。仙景台每座山峰上都有形态各异的松树群，金达莱花、杜鹃花争芳斗艳，山上山下泉水四季长流。自然风光秀丽怡人，千百年来深受人们喜爱，素有“诸仙游乐的天下第一仙景”之称。



仙景峰



骆驼峰



발해중경국가고고유적지공원 渤海中京国家考古遗址公园

位于西城镇古城村，包括渤海中京显德府遗址和龙头山古墓群，是唐代渤海国重要历史遗迹、国家级重点文物保护单位。

渤海中京显德府遗址

春日

和龍

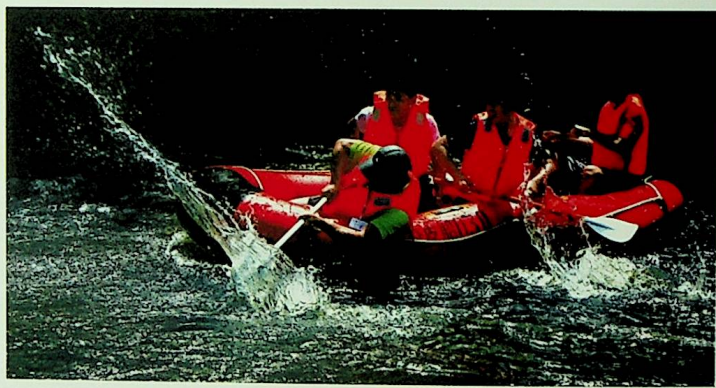
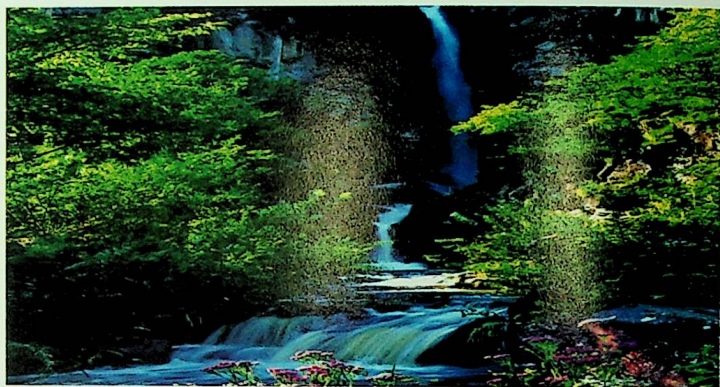


龙头山古墓群



西古城





홍기하표류 红旗河漂流

红旗河漂流起点是崇善镇的元峰村，终点在红旗河入图们江口，漂流全程长5公里，平均水深1.3米，落差35米，共有15个弯道，漂流时间约90分钟。漂流极富刺激性和挑战性，景区内有多条瀑布从天而降，瀑流一泻千里，那气势，真叫一个“飞流直下三千尺，疑似银河落九天”！水流落在石岸上，或如珍珠四溅，或如雪团崩裂，妙不可言！朋友们在这里可尽情体验大自然的神奇，忘却城市的喧嚣与浮躁，享受悠闲与逍遥。

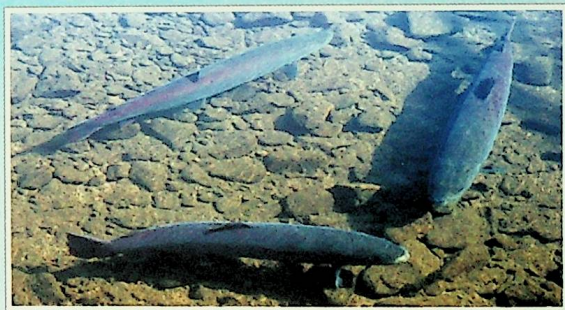
여름
夏

和龍





虹鳟、金鳟、七彩鳟、细鳞鳟、哲罗鳟、花羔红点鳟

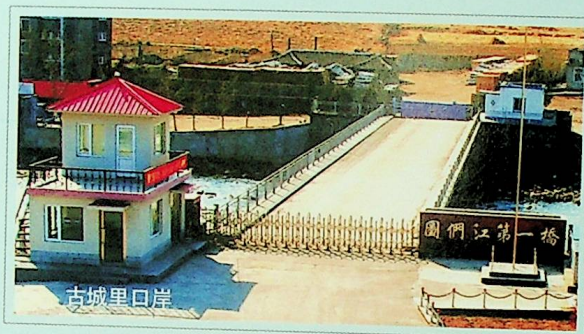


청룡어업생태원 青龙渔业生态园

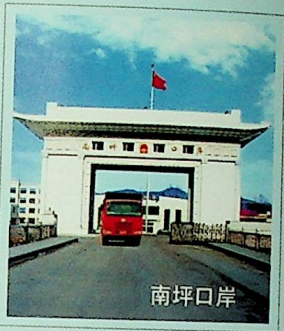
和龙市青龙渔业有限公司位于吉林省和龙市头道镇青龙地域，公司占地10万平方米，是利用天然地下涌泉养殖冷水性鱼类的渔业企业，养殖区面积达12000平方米，养殖的品种有虹鳟、金鳟、七彩鲑、细鳞鲑、哲罗鲑、花羔红点鲑等诸多品种，年产发眼卵2000万粒，商品鱼15万公斤。2012年被农业部评为细鳞鲑鱼国家级原种场，农业部、国家旅游局评为“国家四星级旅游休闲企业”，2014年跃升为“国家五星级旅游休闲企业”。

여름
夏
和龍





古城里口岸



南坪口岸

두만강변경선 图们江边境线

和龙边境线长164.5公里，拥有南坪、古城里两个国家级对朝陆路口岸。古城里口岸建于1929年，是图们江上的第一个口岸，对面是朝鲜的三长里口岸；南坪口岸位于和龙市南坪镇，1951年开始对外开放，是客、货双边口岸，隔图们江与朝鲜咸镜北道茂山郡七星里口岸相望。从长白山开始沿边境而下，有满族发祥地圆池、源头、金日成钓鱼台等旅游景点。圆池位于长白山东部布库里山下，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”；图们江源头，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；金日成钓鱼台是建在图们江上游中朝两岸上的木台，搭建于20世纪70年代，中国也称此地为前哨。

여름
夏
和龍





三河村有机蔬菜园

평강특주 平岗绿洲

平岗绿洲是指沿着海兰江流域形成的平岗平原，由于大面积种植水稻，呈现“海兰江畔稻花香”绿洲景象而得名。这里依托绿色有机大米基地、朝鲜族民俗文化、渤海国遗迹、开发了休闲农业、民俗文化与历史遗迹旅游产品，成为延吉-长白山旅游线上新亮点。



众鑫米业



苹果梨

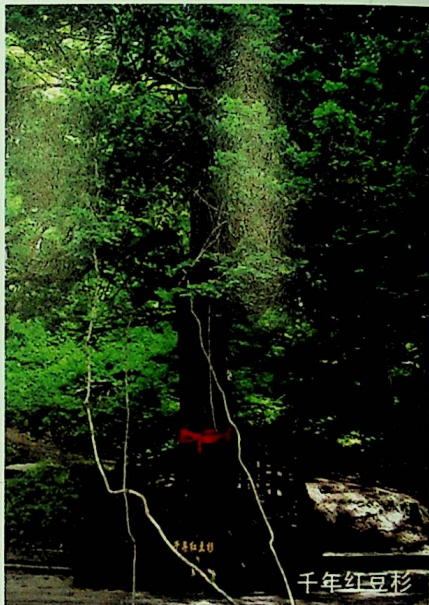




가을 秋

和龍





주목풍경구 红豆杉景区

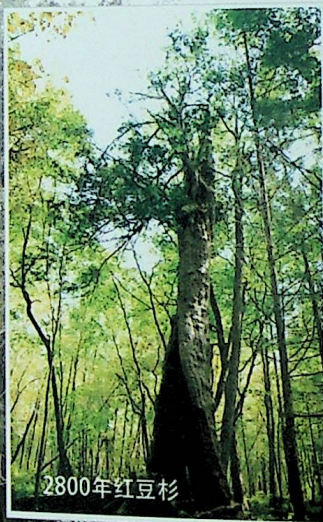
在仙峰森林公园有2株面向游客开放的国家一级保护植物——紫杉，其中一株树干直径84公分，树高18米，树龄1360年。紫杉又名东北红豆杉，为常绿针叶树，生长缓慢，材质坚硬，是第四世纪冰川后遗留下来的世界珍稀濒危植物，素有“植物界大熊猫”之称。紫杉树皮及材质呈赤红色，老百姓俗称赤柏松。由于紫杉针叶中含有抗癌特效物质紫杉醇，身价超过黄金，因而更加备受关注。

증봉령자연보호구 甑峰岭自然保护区

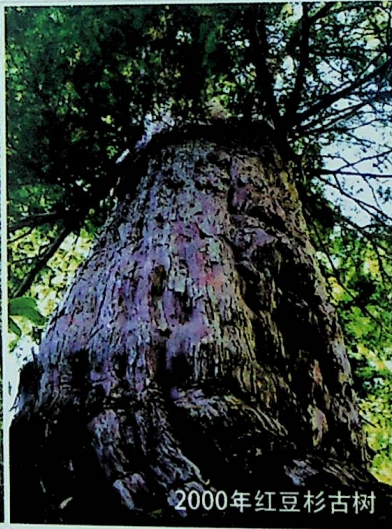
吉林甑峰岭自然保护区位于和龙林业局荒沟林场，属中温带大陆性季风区气候，降雨充沛，地带性植被为针阔叶混交林，是典型的东北红豆杉生长区。区内东北红豆杉分布广，密度大，其中树龄在千年以上的已发现22株。经北华大学专家组鉴定“树龄最大的已有2800年，胸径185cm”，列东北林区乔木树龄之首，堪称“树王”，具有重要的保护，研究及观赏价值。

가을 秋

和龍



2800年红豆杉



2000年红豆杉古树




2000年红豆杉古树



吉林和龙泉水河国家湿地公园



泉水河湿地平台



화룡천수하국가습지공원
和龙泉水河国家湿地公园

和龙泉水河国家湿地公园是长白山地区森林沼泽湿地中面积最大保存最为完整的一块，不仅是我国温带森林沼泽湿地的典型代表，在世界温带森林沼泽湿地的研究中也具有重要的意义，具有很高的自然性和原始性。2013年12月31日，国家林业局正式批准成立吉林和龙泉水河国家湿地公园。

가을
秋



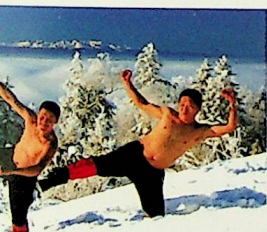




겨울
겨울

和龍

로리커호
老里克湖



“老里克”是满语称谓，意为“长脖子”。仙峰国家森林公园老里克湖海拔1470米，面积30多公顷，即为海兰江、古洞河（松花江支流）、红旗河的发源地，是延吉经我市平岗绿洲文化旅游区至长白山的必经之路。老里克湖特点为高山湿地、人迹罕见，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。每到冬季，降雪频繁而且雪量极大，降雪总厚度在1米以上，雪期长达6-7个月，堪称世间奇景，美轮美奂。



룡문호얼음낚시 龙门湖冰钓

龙门湖冰钓区以得天独厚的冰雪资源为依托，开设极具大众性、体验性和刺激性的娱乐旅游项目。有冰雪娱乐区、冬季活水垂钓区、龙门桥上游冰钓景观区、龙门桥下游冰钓景观区等4个分区。冰天雪地，独钓寒江雪，收获着一条条鲜活的花丽羔子、虹鳟鱼，做上一顿鲜美的鱼汤，那种感觉，真是飘飘欲仙了！





겨울
冬
和龍



폭스바겐아우디자동차빙설체험
一汽——大众奥迪驾控汇冰雪体验

龙门湖水库，在寒冷漫长的冰封季节形成天然镜面湖泊。耐力、掌控、飞驰、极致在此展开，看奥迪quattro以“不可思议”诠释“非凡驾驭”。无论是刺破严寒的加速再加速，亦或者是携阳光在冰面上的自由曼舞，国际一流的教练团队，将为您呈现与众不同的冬季驾驭盛宴！



ONLY
quattro®





겨울
冬
和龍



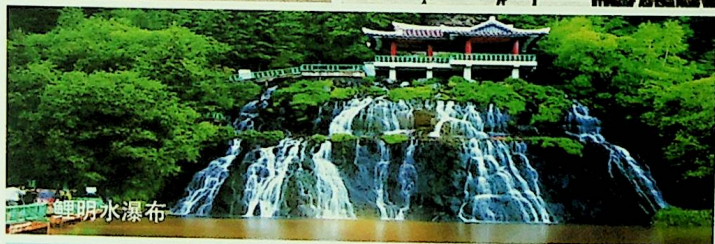
白头山天池



茂浦宿营地



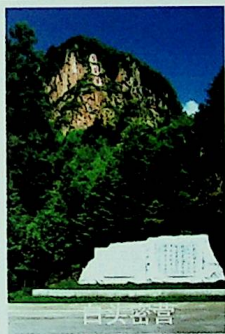
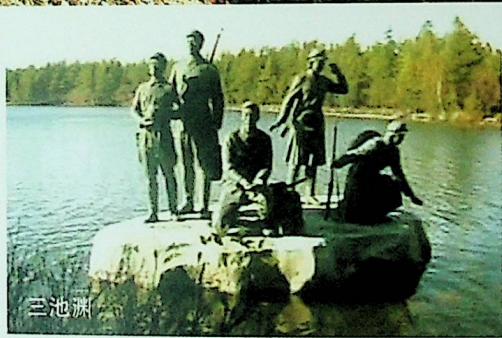
三池渊大纪念碑



三池渊水瀑布



三池渊广场



조선삼지연군 朝鲜三池渊郡

从古城里口岸出境，乘车100公里便是朝鲜革命发源地——三池渊郡，这里的房屋建筑具有浓厚的朝鲜文化氛围，县城坐落在森林里，环境优美，景色宜人。从三池渊郡出发，可以游览鲤明水瀑布、白头山密营、鸭绿江大峡谷、长白山东坡，可以从朝鲜观赏长白山天池风光。2015年4月22日，朝鲜成立茂峰国际旅游特区，位于两江道三池渊郡茂峰劳动者区的一部分。由和龙市旅行社独家运营和龙至朝鲜跨境旅游线路，游客可通过唯一指定出境口岸——崇善镇古城里口岸，前往茂峰国际旅游特区欣赏“异国风情”。

边境

변경관광

和龍



紫菜饭



包饭



石锅拌饭



江米鸡



大酱汤



以勒包饭：0433-4730777
 老於今狗肉馆：0433-4298356
 长寿土鸡店：15844325957
 金达莱村饭店：13029080001
 豆满江串店：0433-4819666
 百年石锅：0433-4826888
 顺姬冷面：0433-4804888
 集体户：0433-4268225





朝鲜族辣白菜



打糕



大米饺子



米肠



狗肉汤饭



羊肉串



冷面



头道温面

美食

미식

和龍





核桃工艺制品厂: 0433-4261214
佳和绿色食品(黑木耳): 13844716683
大洲滑石炊具厂: 13943360928
吗西达有机大米: 13804488350
头道朴氏明太鱼: 13844348080
头道百年酒业: 0433-4277899
大阳参业: 13843383066
新民草编工艺: 13844718781
森林猪: 13944399559
青龙冷水鱼: 0433-4846688
元池地窖辣白菜: 15699588046
雪山种貂养殖场: 15662269999

草编工艺



大洲滑石锅



吗西达大米



核桃工艺品



元池地窖辣白菜



和龙盛宴



大阳参业一林下山



山神貂养殖场



五味子



森林猪



林松



图们江源蜂蜜



图们江源第一耳



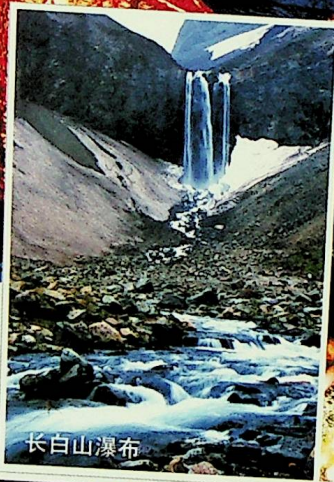
明太鱼



冷水鱼

特産
특산





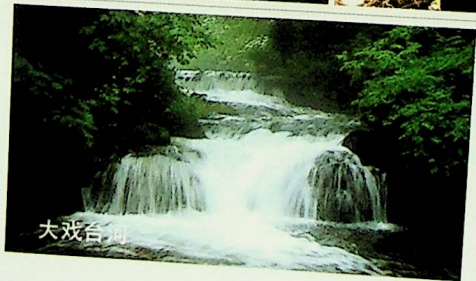
长白山瀑布



大峡谷



高山杜鹃



大戏台河



蓝景温泉



长白山冬季晚霞



长白山



长白山夏季

장백산 풍경 长白山风光

长白山为世界自然保留地、国家级自然保护区、国家地质公园、中华十大名山、国家AAAAAA级旅游景区。长白山以“天池、瀑布、温泉、峡谷”四大景观闻名遐迩，已成为国内外知名的旅游品牌。

長白
风光
장백산 풍경

长白山下金达莱

장백산 기슭 진달래

아름다운 중조변경선

最美中朝边境线



和龙市旅游局
HeLong Tourism Administration

地址：和龙市文化路24号
 电话：0433-4228835
 信箱：hlslyj8835@163.com
 网址：lyj.helong.gov.cn



扫一扫 加关注

K928.