



Columbia

玩转户外全天候



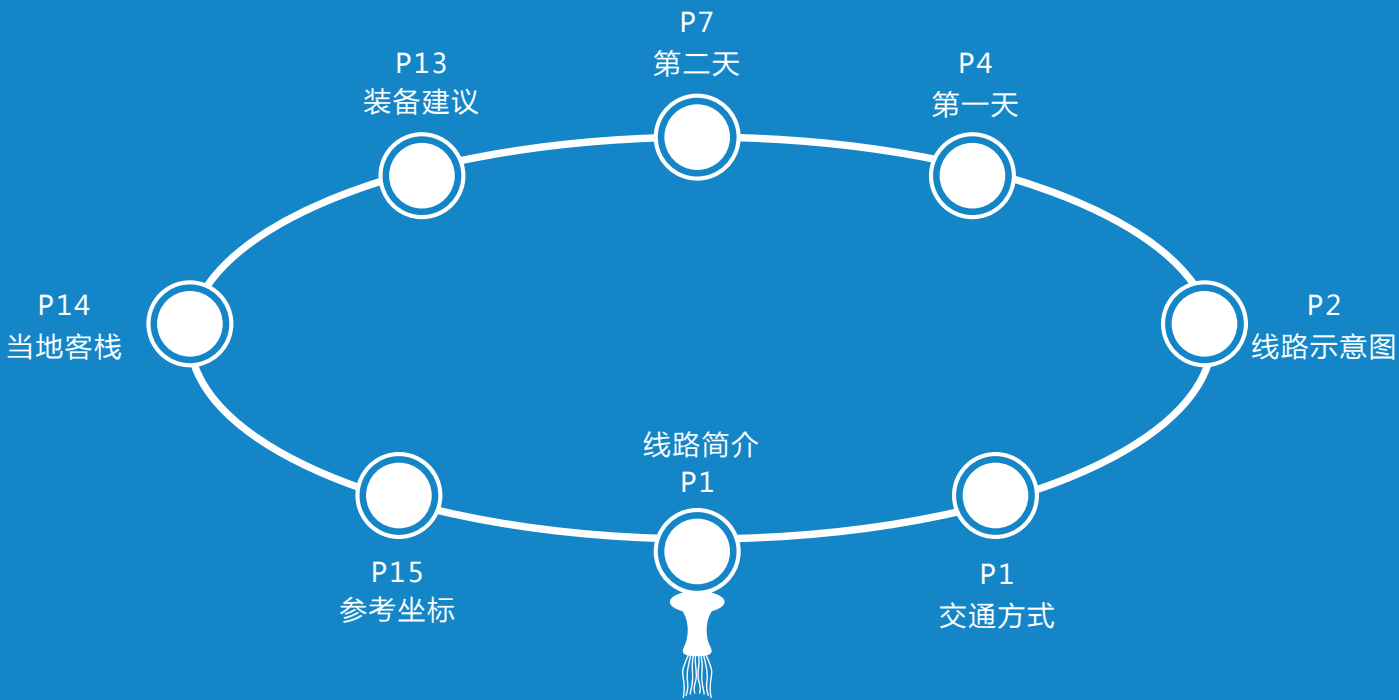
100条徒步路线之

嵩山



# 嵩山

作者：小胖99



# Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

## 世界地质公园 — 嵩山

中岳嵩山位于河南省登封市西北面，是五岳的中岳。2004年2月13日被联合国教科文组织地学部评选为“世界地质公园”。群峰挺拔，气势磅礴，景象万千。除由峰、谷、涧、瀑、泉、林等自然景素构成的“八景”“十二胜”名扬四海外，更以星罗棋布的名胜古迹、亭台楼阁著称，有丰富的历史文化沉淀。嵩山主脉分为东西两支，东为太室山，西为少室山。

太室、少室各有36峰，峰峰有名，峰峰有典、峰峰峻拔、峰峰诱人，历史上很多名人游历嵩山，留下了无数诗咏和传说。

### 交通方式

1. 从郑州出发，沿郑少高速或豫03线可直达登封。

2. 从洛阳出发，沿少洛高速或207国道可达登封。

3. 从平顶山出发，沿许平南高速转至永登高速可达登封。

4. 从许昌出发，沿永登高速可达登封。

抵达  
登封

### 登封至景区

1. 少林寺景区：登封西客车站乘登封至少林班车或沿207国道西行可达。

2. 中岳庙景区：登封市区乘2路公交车至中岳庙下车即可

3. 观星台景区：阳城路南乘告成班车可达景区。

4. 嵩阳书院景区：在市区乘2路公交车至终点站嵩阳书院即可。

5. 卢崖瀑布景区：在市区乘2路公交车至韩村站，乘出租车可达景区。

6. 太室山景区：在市区乘2路公交车至终点站嵩阳书院乘出租车行至太室山停车场，沿登山步道上山。

7. 少室山景区：在市区乘3路公交车或沿207国道至耿庄，沿旅游公路可达景区

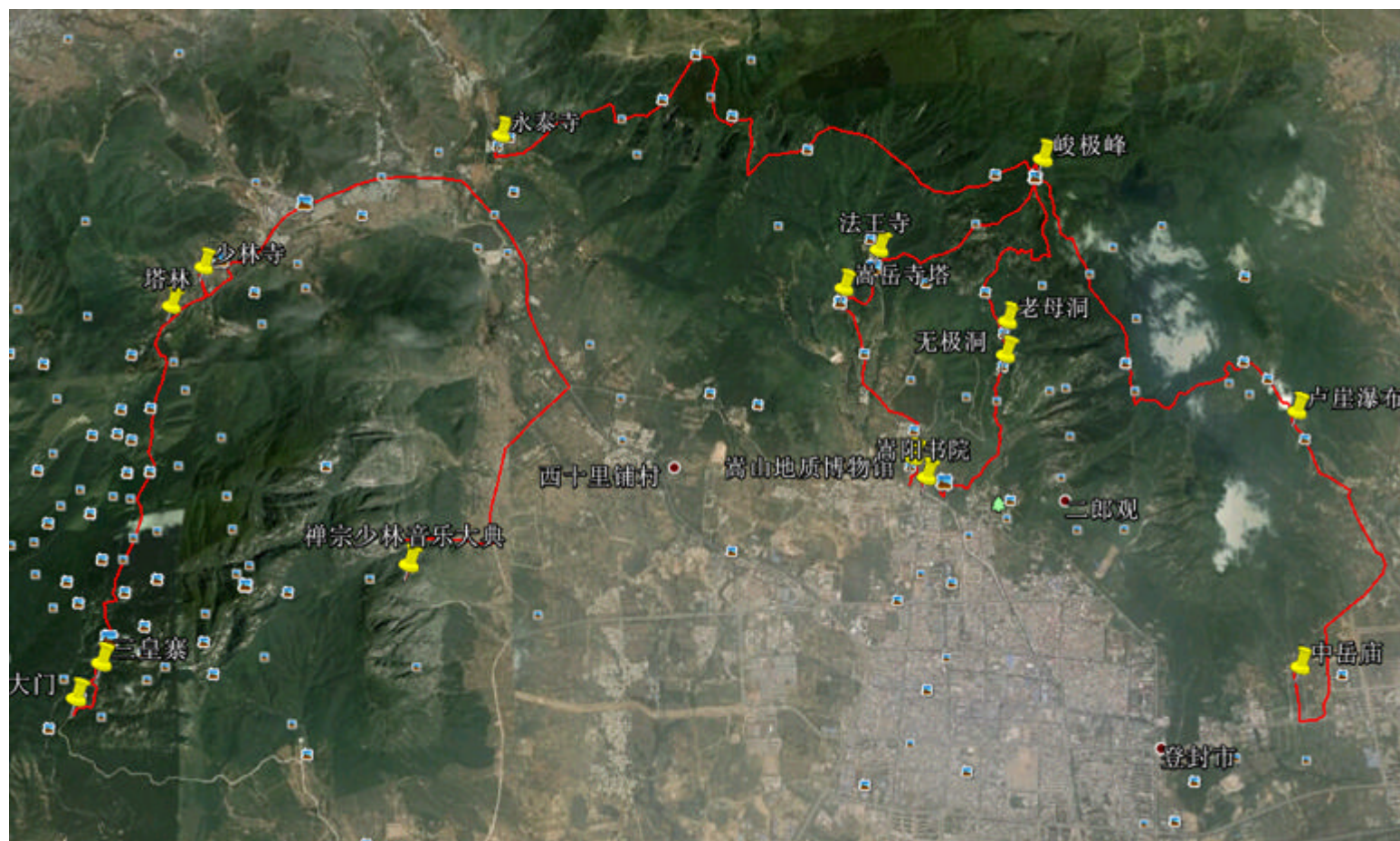
8. 法王寺景区：在市区乘2路公交车至终点站嵩阳书院乘出租车可达。

市内设有1、2、3、6、8、9路公交车，网络完善，四通八达，市区各主要干道、各个站口均有线路标。

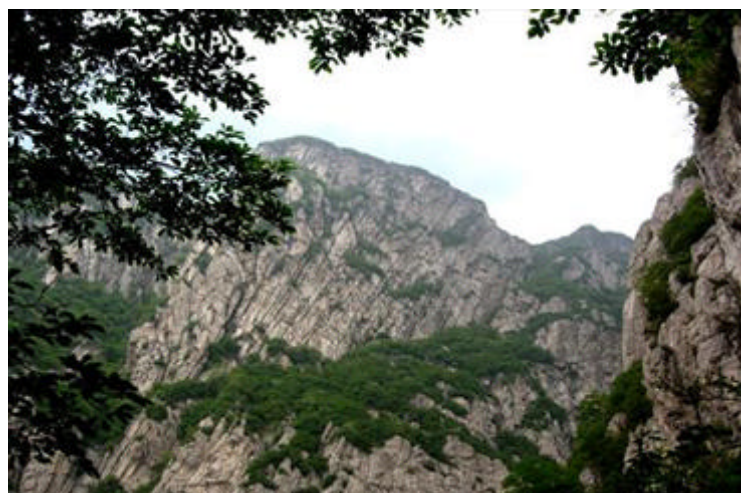
# Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

## 世界地质公园 — 嵩山

### 野外行程介绍



行程轨迹卫星图（GPS坐标图）





嵩山

嵩山 路线行程  
D1-3



# Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

## D1

### 嵩阳书院-老母洞-中岳行宫-三皇口-峻极峰-气象站-一线天-吊桥-卢崖瀑布

在登封市内乘2路或6路公交车到终点站下车即到嵩阳书院。嵩阳书院，是中国古代四大书院之一。据记载，先后在嵩阳书院讲学的有范仲淹、司马光、程颢、程颐、杨时、朱熹、李纲、范纯仁等二十四人。司马光的巨著《资治通鉴》第9卷至21卷就是在嵩阳书院和崇福宫完成的。号称“二程”的程颐、程颢在嵩阳书院讲学10余年。名儒景冬，曾就读于嵩阳书院，中进士后，曾九任御史。从此嵩阳书院成为北宋影响最大的书院之一。嵩阳书院经历代多次增建修补，书院内建筑布局保持着清代前的风格，现存殿堂廊房五百余间，由五进院落组成，院中有先贤祠、先师殿、三贤祠、丽泽堂、藏书楼、道统祠、博约斋、敬文斋、三益斋等建筑。嵩阳书院内原有古柏三株，西汉元封六年（公元前110年），汉武帝刘彻游嵩岳时，见柏树，

高大茂盛，遂封为大将军、二将军和三将军。赵朴初老先生留有“嵩阳有周柏，阅世三千岁”的赞美诗句。经林学专家鉴定，将军柏为原始柏，树龄有4500年，是中国现存最古最大的柏树之一。



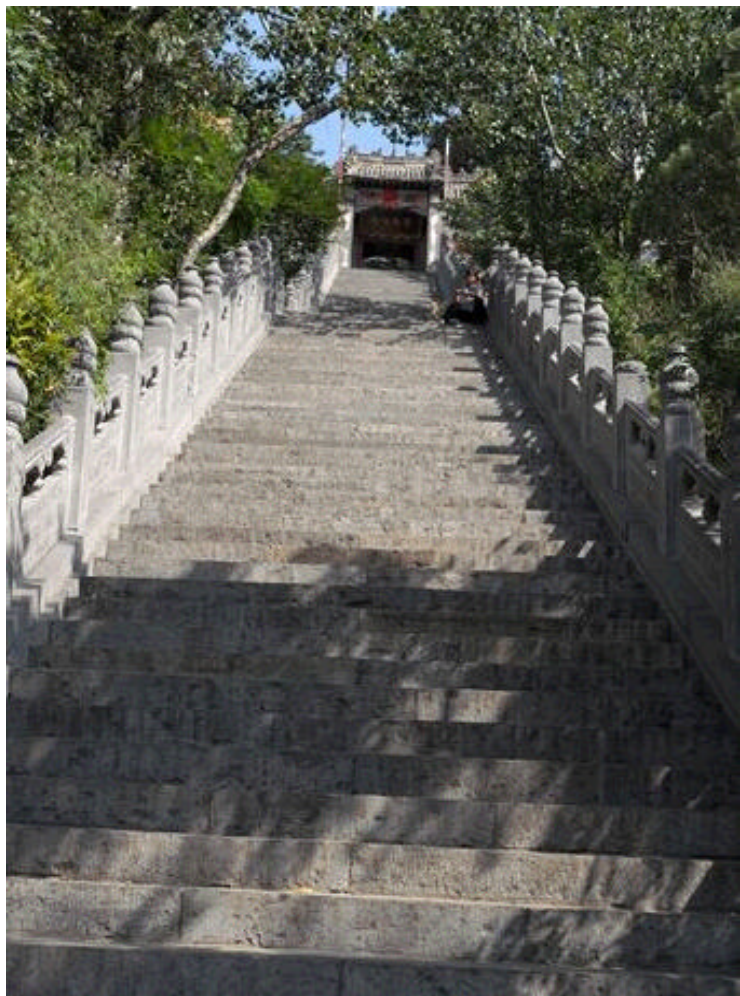
参观完嵩阳书院，从旁边道路向老母洞前行。嵩阳书院到老母洞两公里，一路平缓，有少量的缓坡台阶，走起来很轻松。到太室山广场检票进山开始登山台阶。



继续前行上到一个平台。抬眼望去，高高的台阶尽头，有一座山门，标示指为老母洞。山门横匾书“道教祖庭”四个字。跨进山门，迎面便是老母洞。



# Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线



老母洞位于太室山金壶峰下，由山门、天然石洞、无极殿三进院落构成，始建于唐代。无极洞洞深4米，高约2米，宽3米，为唐代著名道士潘师正隐居之处。洞内供太极、无极、皇极老母像，门额“老母洞”三字为明代登封知县丁应泰所书。老母洞的上层建筑里供奉着太上老君骑青牛塑像。



继续上行，到逍遥亭。继续向上，到峻极宫，峻极宫位于玉柱峰下，现为高台两进院落，有石洞数孔，房舍五间。峻极宫东北有巨石，形似船，故名“石船”。宫后巨石罗列，常有云雾缭绕，名“云城石”。从云城石旁台阶上行不远到聚仙亭。沿山路继续上行，从茂密的树林丛中可看到一座红色的建筑，中岳行宫遥遥在望了。近前先看到路旁一块巨石，上刻“神岳”两个大字，右侧是李白《赠嵩山焦炼师》诗文石刻。神岳石左侧有一条小路，由此上行来到一块巨崖下，在巨崖中部刻有“炼丹庵”三个大字。





# Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

从炼丹庵下来，前行右转，跨过一座桥，前方台阶路的右侧有一块巨石，上刻“定心石”。定心石的上方就是中岳行宫。中岳行宫东侧有三间红色的高大房子，房前是一个大平台。从平台上俯瞰，整个登封县城尽收眼底。回望西、南部的山峰，壮丽多姿，景色如画。从中岳行宫到三皇口，台阶直上直下，陡峭难行。先是爬过一段在山石上凿出的崎岖台阶路，然后走到天梯回廊，眼前的天梯一望无际，扶着栏杆慢慢上行，去往三皇口。



走到三皇口，前面的路不再陡峭的，峻极峰也不远了。沿路经过女娲殿，再前行不远，到登封坛遗址。公元696年，武则天登嵩山举行封禅大典。第二年，又来到登封，在嵩山的登封坛上，奉嵩山为天下五岳之首，并在嵩山封禅、封岳神。随后下诏，改年号为“万岁登封”，将嵩阳县改为登封县（登封之名始于此）。从登封坛遗址前行十几米，便到了峻极峰顶。峻极峰在太室山顶，为嵩山主峰，海拔1491.7米。

“峻极”出自《诗经·嵩高》“嵩高惟岳，峻极于天”。范仲淹有诗：不来峻极游，何能小天下。相比其它四岳主峰，峻极峰是唯一没有索道的峰顶，山脚到峰顶，路程6公里。

高度1000米，需要一步步的攀爬，体质不强、意志不坚者很难登顶。传统的登山路线是从嵩阳书院上，卢崖瀑布方向下。



## Columbia哥伦比亚 Outdry立体轻盈防水鞋

路况复杂，环境多变，推荐穿着Columbia防水多功能徒步鞋，Outdry立体轻盈防水鞋帮配合保护性鞋头，持久保持干爽和轻便。



男式Outdry立体轻盈防水鞋

Techlite轻盈缓震技术结合多元稳定缓震中底，给予舒适体验及缓震保护，无痕Omni-Grip奥米•户外抓地技术配合微型鞋钉设计，抓地耐磨。



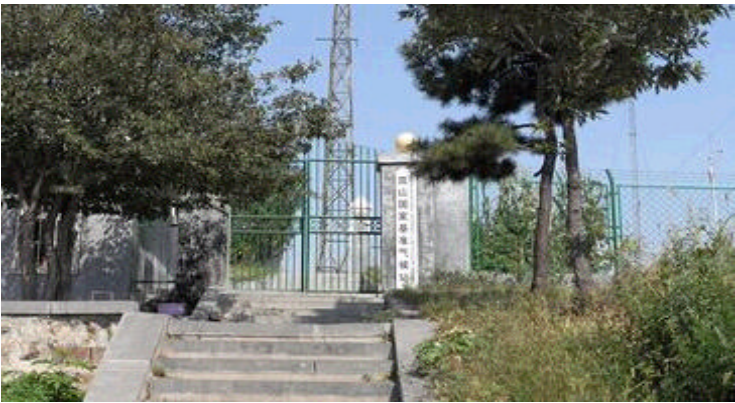
女式Outdry立体轻盈防水鞋



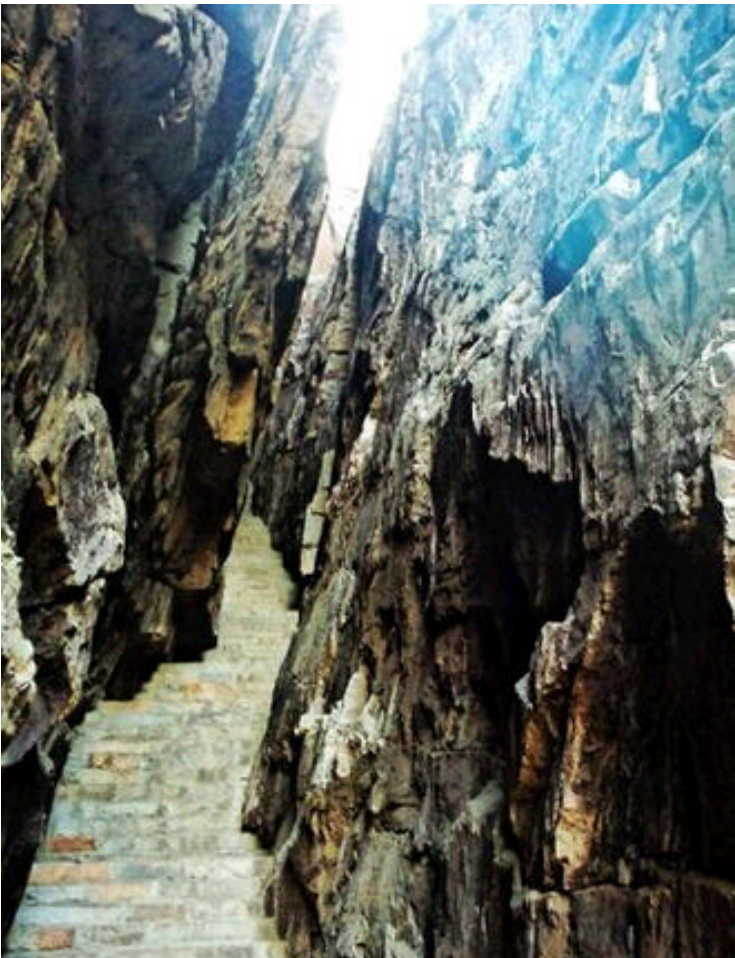
# Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

峰顶有去往卢崖瀑布方向的指示牌，距离7.5公里。沿东部山路下行，先经过一个小峰台。路上可清晰看到绿树掩映下的道观。走到一个小村庄时石板路突然中断。一直往东走，拐弯处是三圣宫，宫观前面有个标示，此处为松树洼招待所。

标示牌前面重现台阶路，一路全部是下行，来到一岔口处。此处有一去卢崖瀑布方向的标示，下面台阶下有一行黑体小字：到卢崖瀑布6.5公里。顺着下去的台阶路，就到了西流泉。接着是很长一段平坦路，前面是嵩山气象站。



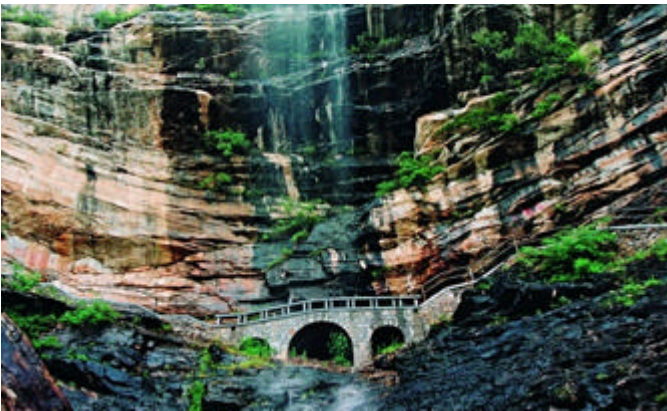
沿着下山的土石路一路前行，跨过三个小山包，来到一村庄。从村庄沿着台阶路继续前行，经过一个水库大坝，再往前就到了一线天。一线天长170米，高百米，高处的山缝比下面还要窄。



过一线天，又走过两座空中天桥，终于来到卢崖瀑布。卢崖位于太室山悬练峰下，是一高大的石崖，唐玄宗年间，被封为谏议大夫的卢鸿乙，不愿做官，来此隐居，聚天下才子讲学，因称此崖为“卢崖”。

卢崖北峡谷内，有一股泉水，终年不断，平时泉水泻崖下，形成水潭，潭上独出一个黛色圆石，明朝袁宏道在上面刻有“墨浪石”三个大字。

水流其上，好似墨浪，人称此景为“卢崖瀑布墨浪流”，亦称“珍珠倒卷帘”。



过卢崖瀑布，前面是十潭九谷，可惜没有水。看得出，如果在雨季，这里的景色应该是很美的。过了十潭九谷，前面有一个红柱黄顶凉亭。

继续前行，路边有一眼水井，名“卢崖井”，又称长寿井，是乾隆命名的。继续前行，就到了景区出口。此处无公交，需乘坐出租车返回登封市区。

## D2

嵩山永泰寺、望都峰、草甸、嵩岳寺塔、嵩岳寺、地质博物院。晚上，观赏《禅宗少林》音乐大典。

从登封汽车总站或登封西站乘坐少林寺方向的公交车至永泰寺牌坊下车，往上500米即到永泰寺。永泰寺是佛教禅宗传入中国后修建的第一座尼僧寺院，也是我国现存年代最早的一家皇家尼僧佛寺，被称为佛教禅宗尼僧祖庭，与少林寺有姊妹院之称。

历史上，曾有北魏文成帝之女转运公主、南朝梁武帝之女明练公主（禅宗尼僧鼻祖）、北魏孝明帝之妹永泰公主，三位公主在永泰寺出家修行，从而成就了永泰寺无与伦比的尊崇地位。



# Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线



据明代碑刻记载，佛教禅宗传入后有三件大事，第一件是达摩面壁，第二件是神光断臂，第三件便是永泰公主出家为尼。

此处有太子沟、达摩一苇渡江图、丫环沟、子晋峰、望都峰、皇姑洞、臣宰沟、石人沟、七星石及万人功德路、皇姑桥等名胜古迹。

参观完永泰寺，从永泰寺的右侧山路开始向永泰寺后面嵩山顶部的望都峰行进。

转过永泰寺，视野豁然开朗，永泰寺塔孤独地高昂地屹立在寺后的平缓地带。山路从平缓到崎岖，再从崎岖到跃升，一个多小时后，就到了望都峰。



在望都峰稍事休息后，开始沿着山顶的观景步道向峻极峰前进。翻过四个山头，就到了峻极峰。



# Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线



从峻极峰沿台阶步道下山，一个半小时就可到达法王寺。法王寺创建于公元71年，是中国最早的寺院之一，古人称颂法王寺为“嵩山第一胜地”。该寺比洛阳白马寺晚三年，比少林寺早四百二十四年。

法王寺占地面积64000余平方米，建筑面积达5500平方米，现有山门、未来佛殿、天王殿、大雄宝殿、地藏殿、西方圣人殿、卧佛殿七进院落。

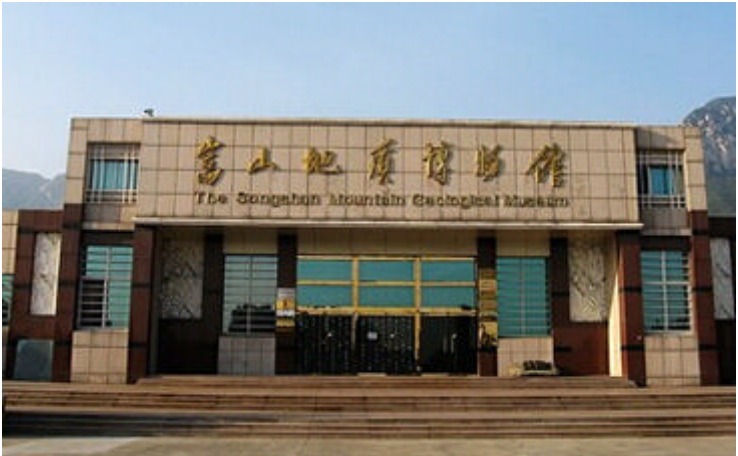
寺后山坡，有建于隋文帝仁寿二年（公元602年）的四角抛物线15层正方形舍利塔，还有唐代砖塔3座。2001年6月法王寺塔被国务院公布为全国重点文物保护单位。



参观完法王寺，继续下行，到达中国第一塔——嵩岳寺塔。初建于北魏正光四年（公元523年），塔顶重修于唐。



该塔历经1400多年风雨侵蚀，仍巍然屹立，是中国现存最早的砖塔，也是全国古塔中的孤例。嵩岳寺塔为砖筑密檐式塔，也是中国唯一的一座十二边形塔，其近于圆形的平面，分为上下两段的塔身，都与印度“stupa”相当接近，是密檐塔的早期形态。赏完嵩岳寺塔，顺路下行，过申半坡村，可到达嵩山地质博物馆。参观嵩山地质博物馆，了解嵩山地质运动奥秘。



嵩山地质博物馆创建于2003年，占地面积30000平方米，建筑面积18000平方米，总投资2800万元。分为前庭院、展厅和后庭院。前庭院由花园、广场、灯光喷泉和停车场组成。中间是博物馆主体建筑，内设有三个展厅，目前对外开放两个展厅：地球科普厅和嵩山地质公园厅。地球科普厅采用先进的多媒体为大家诠释嵩山的奥妙，展厅内陈列的是登封地区所有的矿种、三大岩类以及古生物化石。嵩山地质公园厅陈列的是五个地质时期的岩石，和登封具有特色的1:7500沙盘及经典景观。后庭院主要是以标志碑为主体，其造型为一本打开的地学百科全书，五种不同时期岩层中所取的岩石组成五层环形基座，三组台阶分别代表三次前寒武纪区域性地壳构造运动（嵩阳运动、中岳运动、少林）。标志碑基座直径为21米（代表二十一世纪），建筑总高度为15.12米（是嵩山最高峰连天峰海拔的1%）。

从嵩山地质博物馆出来，到街道边上随便找地方吃晚饭，饭后打出租车到待仙沟观赏《禅宗少林·音乐大典》。



《禅宗少林·音乐大典》是全球最大的山地实景演出，距少林寺七公里。



# Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

主要表演舞台为一片峡谷，山呈竖状排列，近、中、远景层次分明，峡谷内有溪水、树林、石桥等，构成实景表演的要素。整个演区面积近三公里，演出最高点1400米，为全世界最大的实景舞台。观众席由曲折的木廊和庙宇形态的建筑构成，与自然景观和谐。观众席内放置蒲团。观众将坐在蒲团上观看演出，是剧场的一大特色。蒲团坐席设定二千七百个（分普通席与贵宾席，票价168到980RMB）。整个演出按音乐结构排列，分为：水乐、木乐、风乐、光乐、石乐五个乐章。演出时间是每晚八点二十至九点三十五分。



## D3

### 三皇寨-南天门-三皇寨禅院-一线天-过崖吊桥-悬空栈道-塔林-少林寺

三皇寨属于嵩山少室山系，少室山又名“季室山”，东距太室山约10千米。据说，夏禹王的第二个妻子，涂山氏之妹栖于此，人于山下建少姨庙敬之，故山名谓“少室”。三皇寨景区是嵩山世界地质公园、嵩山风景名胜区和嵩山国家森林公园的重要组成部分，是嵩山风景名胜区内一个以山岳自然风光为主的景区，生态自然环境、地质地貌独具一格。以峰奇、路险、石怪、景秀而著称天下。明代大旅行家徐霞客有诗云：嵩山天下奥，少室险奇特，不到三皇寨，不算少林客。三皇寨主峰海拔1512米，险胜华岳、难似蜀道、秀如峨嵋、雄比泰山，尚有5平方公里的山顶原始森林绝少有人涉足。自然景观雄伟壮丽，有少室晴雪、少室落日、猴子观天、云峰虎啸等40余处；人文景观有三皇宫、安阳宫、清微宫、清凉寺、玉皇庙、少室阙、莲花寺等以及486级好汉坡石阶，长50余米的“连天索桥”，长500余米的“三皇栈道”等。在有限的范围内能看到太古、远古、古生、中生、从登封市区搭乘出租车到三皇寨景区大门（嵩山穿越景区的野线多多，但是嵩山事故频发，从安全角度考虑，还是买门票进三皇寨大门最为合适）。

买门票30元进入大门，长长的陡峭台阶直逼过来，这道阶梯人称好汉梯。顺台阶上山，一路向上，你会看到一块大石头，上面是石刻“登天梯”。

上山路的蜿蜒曲折，路边建有观景台，可以尽情领略嵩山的雄伟博大。一直攀爬向上，会遇见这样一段路，这是上山路最陡峭的一段。



### Columbia哥伦比亚 Omni-Tech 奥米 • 防水夹克

户外露营，昼夜温差较大，推荐使用Columbia哥伦比亚韩版防水夹克立体修身剪裁，采用奥米•防水技术，具有良好的防水性能。采用拉链和三点连接式三合一系统，可以根据气温状况，随意添加各种内胆。



男式Omni-Tech奥米 • 防水夹克

弹性舒适面料穿着更加舒适，肘部立体剪裁，穿上更加有型。同时有可拆卸风帽，刮风下雨时刻收紧风帽。晴天也可以卸掉风帽。非常方便。更适合春天多变的天气。



女式Omni-Tech奥米 • 防水夹克



## Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线



爬上这段险路，到达南天门。



再往前会看到一个路标，这个路标的两旁都是路，两条路会在走一分钟重合，目的地一样，都是三皇殿。

下三皇殿后是一段下坡路，沿途一边峻峭山岩，一边悬崖峭壁，风景很美。悬天洞就在前边不远。





# Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

过了悬天洞，能看到一个类似悬天洞的仙人洞。过了仙人洞，再过一座桥，就会看见石门，这里是三皇寨景区一线天。



往前继续走，有一个观景处，风景绝美，可以看到三皇殿。



过了这里，会有一个厕所，过了厕所，就离天桥不远了。天桥是两座山峰绝壁间唯一的通道，从桥上往下看，两侧的峻峰怪石林立，深不可测。



过了天桥往前就是高空栈道，三千米栈道险胜华岳，难似蜀道，秀如峨嵋，雄比泰山。



继续前行，出三皇寨景区，下山到塔林，有两种选择，一条是坐缆车，大约40分钟可以下山，另一条是走阶梯步行下山，大约100分钟左右。





# Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

塔林位于少林寺西侧，是历代少林高僧安息的墓地。占地面积约2万平方米，有唐、宋、金、元、明、清及现代砖石墓塔231座，是我国现存最大的塔林。塔林里塔的层次只有一、三、五、七四种层次，最高者达15米，正方形、长方形、六角形、圆形、柱形、锥体、瓶体、喇叭体等多种不同造型。

按佛制，只有名僧、高僧圆寂后，才设宫建塔，刻石纪志，以昭功德。所以塔的形制层级、高低大小、砖石建筑和雕刻艺术的不同，都体现着逝者生前在佛教中的地位、成就和威望高低。救人一命胜造七级浮屠，七级是最高荣誉的象征。



过塔林往前300米就能看到少林寺，寺庙里面的佛像是不能拍照的。这里有许多导游，几十块钱就能雇一个导游，也可以蹭一个，不讲解是看不懂的。



少林寺意为“深藏于少室山下密林中的寺院”，占地3万平方米，主要建筑有少林碑林、天王殿、山门、大雄宝殿、千佛殿、方丈室、钟楼、鼓楼、立雪亭等。

再具体的就不说了，大家都可以找到。在此讲个人观点，少林寺因为一部电影红遍了全世界，但是少林寺只是嵩山众多名胜古迹中的一个。

走出景区大门，乘车返回市内。

## 装备建议

- 1、徒步鞋、保暖衣物、登山包、头灯、雨衣必备。
- 2、春秋冬季最好带上冲锋衣、冲锋裤，山里昼夜温差大。夏季注意防晒。
- 3、可带中午一顿路餐，适当准备些如巧克力，牛肉干、能量棒等高热量的食物作为应急食物。
- 4、嵩山山顶没有农家，并且山势险峻，缺乏水源，不适合露营，晚上必须到山下住宿。



Columbia哥伦比亚  
男式防晒遮阳帽



Columbia哥伦比亚  
女式防晒遮阳帽



Columbia哥伦比亚  
背包40L



Columbia哥伦比亚  
650ML防滑水壶



# Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

## 当地客栈

**挂牌四星酒店：**天中大酒店、少林国际大酒店等，参考价：300元含双早。

**准四星的酒店：**禅武大酒店、禅居大酒店等，参考价：260元含双早。

**挂牌三星酒店：**丰源大酒店、嵩山迎宾馆等，参考价：180元含双早。

**商务快捷酒店（准三星）：**少林宾馆、未来宜居酒店、易柏苑宾馆等（参考价：120元含双早）咨询电话：15290880460 王经理（24小时服务热线）。

### 易佰苑快捷酒店

中岳大街中段路南（劳动局对面），0371-60162222，全国客服热线：400-631-8168，标间130元。

### 易佰苑快捷酒店

望箕路中段（嵩山广场），0371-60166111，1、2、3路公交车均可直达。

### 未来宜居连锁

阳城路1号，近少林大道，0371-62908688；大禹路西段嵩阳路（近纪念馆路），标间130元。

### 丰源大酒店

中岳大街东段52号，0371-62865081 62865080。

### 黄河商务

嵩山路与崇高路交叉口往北100米（近登封市区三初中）。

### 宜家快捷

中岳大街少林大道（近少室路中段）。

## 当地特色美食

### 永泰寺素斋

永泰寺素斋馆原是专供寺内僧尼用餐的斋堂，据记载历史上先后曾有唐太宗、元世宗、清真宗等20多位帝王到嵩山慕名品尝素斋。永泰寺素斋以豆制品、食用菌和天然菜蔬作为主要原料，健康营养、味美可口、用料讲究、造型逼真，具有"鲜、嫩、脆、香"的特点，是嵩山地区唯一一家专门经营素食的餐馆。

### 少林寺素饼

少林寺素饼来源于少林寺祖传膳食秘方，由少林寺释延教大师监制。所用原料酥油是台湾产的纯素酥油。素饼低糖，不含脂肪，食后有迅速补充体能之功效。

### 焖子

焖子是流行于登封东部的一道特色菜肴。相传，清代时登封名人、礼部右侍郎加礼部尚书衔的景东扬幼时家贫，过年时因无钱买肉，其母亲在煮好的骨头汤秫入粉芡，并加入肉末、粉条、五料，遂熬制而成了焖子这种风味小吃。因景东扬的影响，这种小吃风行于登封东部及邻近县市。特别是大冶镇几乎家家都会做。

### 登封芥丝

登封芥丝采用生长于嵩山之少室山下的茎用芥菜，洗净后用机器加工或人工的方法切成薄片或者细丝，加入作料小火炒制而成，辛辣味美，有养胃利消化之功效。

### 登封炒刀削面

刀削面，原本是山西特色主食，现如今也成为登封民众的主食之一。登封刀削面是在山西刀削面的传统制作方法的基础上进行加工而成的。其主要特色就是：炒。先把大葱或蒜苗等青菜爆炒，再将清水煮好的刀削面过水放入炒好的青菜里炒均匀，味道以麻、辣为主。食时根据个人嗜好加入陈醋口味更佳



# Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

## 物资补给

|                       |                 |
|-----------------------|-----------------|
| Columbia哥伦比亚郑州丹尼斯人民路店 | 郑州人民路丹尼斯3号馆4楼   |
| Columbia哥伦比亚郑州丹尼斯花园路店 | 郑州花园路丹尼斯10楼     |
| Columbia哥伦比亚郑州新玛特总店   | 郑州新玛特购物中心国贸总店6楼 |

## 参考坐标

起点、终点、沿途标志性地标、重点路口参考坐标

|   |          |              |              |
|---|----------|--------------|--------------|
| 1 | 嵩阳书院     | E 34°28'56"  | N 113°02'24" |
| 2 | 峻极峰      | E 34°30'466" | N 113°02'29" |
| 3 | 卢崖瀑布     | E 34°29'10"  | N 113°04'16" |
| 4 | 永泰寺      | E 34°31'21"  | N 113°58'21" |
| 5 | 法王寺      | E 34°30'20"  | N 113°01'14" |
| 6 | 三皇寨      | E 34°28'06"  | N 112°55'40" |
| 7 | 少林寺      | E 34°30'33"  | N 113°56'10" |
| 8 | 禅宗少林音乐大典 | E 34°28'34"  | N 112°57'44" |

## 当地户外队

登封峻极户外生活馆

地址：登封市嵩阳路北段实验中学对面    电话：0371-62875695

## 救援队相关组织

河南登封户外救援队，联系电话：13838536928    山村





扫描二维码 收藏该攻略



特别声明：本攻略仅供出行参考。

本攻略唯一版权方（8264户外资料网）及作者不承担任何责任，特此告知！