

2023年辽宁青山沟旅游攻略 辽宁青山沟 导游词(汇总5篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

辽宁青山沟旅游攻略篇一

各位游客大家好!欢迎您来到青山沟风景名胜区观光游览。今天由我为大家导游，在旅途中有什么意见和要求，请您直接向我提出，我会竭诚为大家服务。

在进入景区之前，我把青山沟风景名胜区的概况向大家介绍一下。

青山沟风景名胜区位于丹东市宽甸满族自治县青山沟镇境内，距宽甸县城70公里；距丹东市城区160公里；距沈阳市245公里。风景区面积一百二十多平方公里，其中，水域面积23.3平方公里。鸭绿江最大支流浑江流经这里三十多公里，江面最宽处达1500米。景区内7个村，居住着满、汉、朝鲜等民族兄弟，其中以满族居多。大家到这里除了游山游水，还能领略到浓郁的满乡风情。

大家看到了，青山沟名副其实是一个青山的世界。这里森林覆盖率达80%以上。年平均气温8.5摄氏度。适宜的北温带大陆性气候使风景区内植被茂盛，水秀山清。水土保持完好，周边上百里无工业和大气污染，江、河、涧、溪都十分清澈。大部分溪水可直接饮用，并含有多种人体必需的微量元素与矿物质。

喜爱生物学的朋友在这里还会有意外的收获。青山沟风景名

胜区拥有完整的生态体系，动植物资源十分丰富。全区有植物98科、1900种，其中木本植物就有200多种，以人参、东北刺参为代表的珍贵植物有8种。在广袤的落叶阔叶林中，人参、细辛、辽五味、黄芪、贝母、天麻等药材和松伞蘑、玉黄蘑、榛蘑等野生菌菇随处可见；各种兽类、鸟类、两栖类、爬行类、鱼类等动物多达200种以上。对了，说到鱼类，来到青山沟，大家别忘了品尝一下青山湖的鲤鱼；还有雅河的河鱼和无污染的各种山野菜。那可是真正的绿色食品啊。

青山沟风景区由青山湖、飞瀑涧、虎塘沟、雅河口、外湖、树木园、凌霄峰、大冰沟八个景区构成，现已开发出青山湖、飞瀑涧、虎塘沟三个浑然一体的山水型自然风景区，既有北方山水雄浑的气势，又不乏江南风景秀丽的风格。分布在这里的126处景点，飞溅的36条瀑布，都为湖光山色的青山沟风景名胜名胜区增添了诗的意境、画的色彩和歌的韵味。

“幽幽千苍谷，潺潺溪水鸣。人间无此境，独隐青山中。”这是辽宁省著名书法家郭子绪赞美青山沟风景区的诗。

好山好水养一方人，大家不知道吧，这里还是世界上少有的长寿之乡呢。由于这里风光秀美，地灵人杰，被新加坡新闻界称赞为“神仙住过的地方”。

青山沟风景名胜区的概况就简要介绍到这里。大家准备好，下面就开始我们的青山湖景区之行。该景区距青山沟镇8公里，大约需要15分钟。

【青山湖景区】

【雨桂山庄】

朋友们，青山湖景区到了。首先映入我们眼帘的这幢依江而立的欧式建筑，就是“雨桂山庄”。它是1993年7月由我国著名国画家宋雨桂先生出资建造而成的，是集吃、住、娱为一

的高级宾馆。

宋雨桂的名字大家可能熟悉。他现为辽宁省美术家协会主席、辽宁省美术馆馆长。作为著名画家，仅中国美术馆就收藏他的名画21幅，是中国水墨画家藏画之最。

【游船码头】

朋友们，下面就随我一起从码头乘船去游览青山湖。请大家上船，上船时一定要注意安全。

各位游客，这段时间里我把青山湖的概况向大家介绍一下。青山湖景区水域辽阔，因下游太平哨电厂大坝截断浑江，遂蓄水成湖。湖面宽阔，上下长达百里，水域最深70米，湖面最宽处可达1500米。湖水清澈碧绿，两岸青山峙立，草木参差，万物峥嵘，山光水色。清晨，湖面云影绰约，波平如镜；黄昏，晚霞染红湖水，百鸟归巢，偶有渔歌唱晚，一派江南景色；夜幕降临，水中皓月，湖里繁星，更是说不尽的风情无限。

船启动了。大家看，左边台地上的这个村子，叫船台子村。它的名字是因为这里曾经是造船的地方。这里还是赵本山拍摄的电视连续剧《男妇女主任》的外景地。如今，村民一改过去农垦的生活方式，造木船已经不多了。原有的房屋现在都成了家庭旅舍，他们随时用香喷喷的饭菜热情款待每位慕名而来的远方贵客，这也是由于政府保护青山沟，要求退耕还林而为他们寻求的一条致富之路。

【丁香崖】

青山湖这么美，当然孕育着许多奇妙动人的传说。下面我给大家讲一个真实的故事：1994年初夏，沈阳市于洪区造化乡党委书记孔祥义等人到此旅游。那时，在菁山宾馆有一条20余斤重的大红鲤鱼，准备宰杀。他见到后花120元将这条鱼买

下放生在青山湖。当他坐船游览青山湖时，这条鲤鱼带领鱼群尾随船后，嬉水跳跃，遥遥相送。这条灵性的大红鲤鱼，为青山湖增添了一抹神秘。

现在我们看到的是“丁香崖”，每逢暮春，山崖上便开满了绚丽的丁香花，远远的便会闻到一股股沁人心肺的清香。

【花仙台】

大家再看前方，与丁香崖相比“花仙台”更显艳丽，春天来临之际，满山的野杜鹃争芳斗艳，竞相开放。

在青山湖看山赏景往往要在船上进行。提醒大家仔细欣赏，山有静态美，映入水中，静中有动；水有动态美，得山之影，动中寓静，动静交融。泛舟在峰回路转“万顷湖天碧，一行飞鹭白”的青山湖上，留心体味“断崖横路水潺潺，行到山根又上山，眼看别峰云雾起，不知身也在人间”的意境。

【钓鱼台】

现在，我们的船是在逆流而上。大家看前面那一片山崖。这片深入水中的山崖长达百米、高丈余，是游人垂钓的好地方。这就是“钓鱼台”。

【鼇头戏水】

大家再来看，前面左侧的山崖像不像只鼇鱼把头探入湖中？像吧！于是这里也因此得名“鼇头戏水”。

顺便说一下，鼇别名绿团鱼，俗称“癞头鼇”，是鳖科动物中最大的一种，属于国家一级保护动物，栖息于江河、湖泊中，善于钻泥沙，以水生动物为食。我国古代即开始饲养鼇鱼，常在庭院放养一两只。由于鼇的背甲骨板可以入药，且肉味鲜美，一度遭到了大量捕杀，现在野外的数量已经很少，

多产于云南、海南、广东、广西、福建、浙江、江苏等地。

【松神】

俗话说：“出国问禁，入乡问俗。”游客到异地作客，如果犯了当地人的禁忌，就会招惹麻烦，平添出一些不愉快的事。大家看到右侧湖畔的这株大松树，就轻慢不得。现在我们的船正驶向并要停靠在那里。

大家请看，这株迎江而立、华盖如云的大树就是“松神”。树高十余米，有双人合抱粗细。现在这棵古松已经有260多岁高龄了。传说在宣统三年，即1911，这棵古松枯死了。有一个山民想把它砍倒烧柴，可是他的斧头刚落下去，就肚子痛得受不了，滚倒在树下。从此，再也没人敢砍它了。三年后，它竟奇迹般地复活了，而且更加枝叶繁茂。于是被人尊敬为神。乡民大至官司诉讼，婚丧嫁娶，生儿育女，就业升学；小至走亲访友，求财问路等，诸事皆来问卜、许愿，期望点拨，福佑一方。

古老的传说和茁壮的生命，为大松树披上一层神秘的色彩。

【青铜壁】

自“松神”西望，是一道绵延12里，高百余米的石壁。大家看，“青铜壁”壁面平如铜镜，如刀削斧凿一般，直插江底，雄浑壮阔，威武凛然。

“青铜壁”旁的大峡谷另有一番景色。那里峡谷幽深，溪水潺潺，峡谷两侧古藤老树，极目所见，都是原始景观。

【盛夏冰凌】

请大家向右面看，这就是青山湖一绝——“盛夏冰凌”。即便是三伏盛夏，这里也是寒气逼人，也能看到鹅蛋大小的冰

块生于石缝之中。每当晨曦初露，由“盛夏冰凌”处喷出一条白雾带横贯湖面，直奔大峡谷，久久不散，被人们称为“白龙过江”。这两种现象堪称稀世奇观，成为难解之谜。

【清福寺】

青山沟风景名胜区不仅有秀美的自然风光，而且还保留着许多人文景观。

现在我们看到湖左岸边的这座古庙宇是“清福寺”。“清福寺”始建于明末清初，香火盛时有僧侣48位。日寇侵华时焚烧了此庙，后经修缮，“”时又遭一劫而荡然无存。1994年，新加坡蔡金钟先生投资8万美元移址修复了此庙。

【中国画家村】

不知不觉间，我们的游船已经来到一个小码头。请看，前面这座突出湖面的水泥平台的重檐亭子已展现我们眼前，有人怀疑自己好像来到了多瑙河边或日内瓦湖畔。这组欧陆中世纪风格的别墅，就是著名的“中国画家村”。建筑随山势起伏，亭台楼阁，错落有致，是休闲度假、写生作画的最佳境地，为闻名遐迩的画家村。

【八仙台】

沿“中国画家村”上行，远远地我们便能看到“仙人谷”中的“八仙台”了。那里高居云端，人迹罕至。相传八仙云游至此，见这里风光无限，就在湖畔山峦上静坐，终日与山岚流云为伴。当他们云游他方，此处则留下了“八仙台”。

这里曾经发生过这样一个真实的故事。在仙人谷口有一户张姓人家，当年青山湖蓄水时，把家搬到了对岸。搬家那天，多年栖居在他家屋檐上的两条蛇，也跟张家人的船游过了湖，至今仍然跟张家住在一起。蛇恋主的故事，也佐证了这里人

与自然的和谐关系。

还有，大家想不到吧，在这座山峰后面还有一独家独户的自然小村庄。古时，苛捐杂税沉重，这一家人躲在峰上山后，开垦良田，遍栽果树，在上边过起了自给自足的小农生活。躲过了官府的索取，无忧无虑，快乐似神仙。

大家更想不到的是，在湖的对岸，还有辽宁省最小的“学校”——村小学的下伸点，那里只有一个老师和三个学生。怎么样？够小的了吧！

【云海飞舟】

大家看，这座山峰称作“云海飞舟”。这是一座高80米，长60米的巨大山崖，形如船头，每当晨雾缭绕的时候，从湖中远远望去，“船”跃然欲行。

【参王峰】

顺江上行，前面这座直冲云端、倚崖独立的石峰，就是青山湖景区著名的“参王峰”。石峰宽约18米，高约200米，与对面的悬崖成85米宽间隙。峰顶青松苍劲，时有白云缭绕其间。“参王峰”是千百万年无人涉足的地方，直到今天还是一处神秘禁地。

据说峰上人参很多，并有株参王，每当人参拉朵时节，参朵映红了半边江，景色诱人。民间传闻那株参王善于隐藏变化，现在仍然在“参王峰”上。

人参是稀有的珍贵药材。曾经有一对老夫妻，就在这这里的林中立了一棵500克重的人参，在县里换回了二万元钱和一辆双排座汽车。这里还流传着人参娃的故事，据说人参成精后可以行走的，一般采参人发现它后，须用红线绳拴上，否则会跑掉。

【聚仙台】

左前方，山到了这里突兀而起，云到了这里虚无缥缈，给人以幻境的感觉。这一带山峦叠嶂，气势雄伟，“聚仙台”就要到了。大家看，传说在那块依江耸立的巨石上，曾经驻留过仙人们的脚步。如此说来，仙人们也留恋这里的碧水青峰和田园似锦。

【燕子尾】

从“聚仙台”继续前行，江右岸迎面是一堵大片峭壁，层层叠叠、沿江而立。“燕子尾”这片峭壁绵延500余米，分几层，如上下楼阁层层叠起，景色宏伟壮观。春来秋归时节，这里燕子成群，气象万千。

【金钟壁】

朋友们!这里的每一座岩峰都是一件古老的艺术品，每一座岩峰都隐藏着大自然的无穷奥秘。在这座数十米高的峭壁上，有一个深约一米的凹窝方方正正嵌入石壁。自古以来，当地人每天根据凹窝中日影照射位置的变化，推断时辰，竟也准确，此壁于是得名“金钟壁”。

【柳花岛】

游客朋友们，前面江中那个小岛就是我们青山湖景区游览的终点“柳花岛”。大家看，它多像一颗璀璨的明珠镶嵌在江的中心。方圆万米的“柳花岛”上芳草萋萋，柳树成荫，杨花柳絮，飞飞扬扬。

现在介绍几首游青山湖的诗，使大家对青山湖山光水色有个总的认识。“奇山异水好风光，一豁心胸净俗肠。领略白云生处意，人家一二雾中藏。”“劈波斩浪驾飞舟，绿亘群山两岸流。美景袭人难暇接，有缘今在画中游。”“山光水色

醉游人，胜饮剑南千盞春。开放机缘临僻地，雄姿方识九州宾。”

好，朋友们，我们结束了青山湖景区的游览。下面我们将要游览的是虎塘沟景区。

【虎塘沟景区】

【广场】

各位朋友，虎塘沟景区到了，请大家带好东西下车，最好换上登山的布鞋。大家可以先欣赏这里出售的山货、野果、根雕、壁挂、青山石、葫芦画等多种旅游工艺品和纪念品。但不用急着买，下山后我们再尽情挑选。

虎塘沟景区是青山沟三大景区中最具有原始韵味的景区，是青山沟风景名胜区里的“绿色王国”和“植物大观园”，以森林浴和探险游等为主要特色。好，我们出发。景区单程大约需要两个小时。

【山门】

首先，我们看到的是连理树型人工塑造的景区大门。连理树将大门与自然巧妙地结合在一起。“在天愿作比翼鸟，在地愿为连理枝”，这是相爱至深，永结同心的恋人们的海誓山盟。

在欣赏大门返朴归真的自然情调的同时，大家别忘了在这道“自然之门”前面，留下自己的光辉形象。特别是远道而来的有情人，在这里留影以示爱情的忠贞，浪漫的青山沟之旅将会从这里开始给你留下难忘的记忆。

【林中石径】

游客朋友们，大家知道青山沟是自然风景名胜区。它的一草一木、山山水水都是不加雕琢和粉饰的自然景观，所以我们相信您在享受自然的同时，也能做到不在景区内吸烟、不乱丢垃圾、不攀树摘花。在这里，我代表青山沟风景区感谢您的合作和对我们工作的支持！

沿着这些花岗岩铺就的石径上行，路两旁郁郁葱葱，树可遮天，有若与世隔绝。大家是否有曲径通幽的感觉？也许有的朋友心里会想，这里为什么叫虎塘沟呢？这个疑问还是我给大家解答吧。

故事的结局大家都想到了吧！不能恢复原形的老虎当然成了小伙子的妻子，小伙子也不再上山打猎，开始以种地为生了。而这里从此便被山民们称作虎塘沟。传说终归是传说，但大家不难从这个传说中悟出早期山民们“天人合一”的朴素思想。而正源于人与自然共生共存的这种古朴情感，虎塘沟才葆有了今天的原始风貌。

核桃大家吃过吧？现在大家看到的就是核桃的母树——核桃楸。核桃楸属胡桃科胡桃属落叶乔木，又名山核桃。种仁为营养丰富的滋补品，青果及种仁均可入药。“七月核桃八月梨，九月榛子不剥皮”，这是流行在我们辽东地区的一则民谣。大家如果在农历的七月之后来到虎塘沟，成熟了的核桃、榛子等山货野果真是伸手可得了。

现在簇拥在我们身边的，更多的是枫叶。游客朋友当中有的去过香山，到那里看过枫叶，不少作家曾用笔赞美过它。在这里，我把有关枫树的知识简单介绍给大家。枫树是槭树科槭属树种的其中一些俗种的泛称。全世界的槭树植物有199种，分布于亚洲、欧洲、北美洲和非洲北缘。中国是世界上槭树种类最多的国家，目前发现有151种，全国各地均有分布。对了，大家知道吧，加拿大素有“枫树之国”的称号。在国旗中央，绘着巨大的红艳艳的枫叶，日常生活里枫叶图案也随处可见。人们以象征火红、热烈、赤诚的枫叶为骄傲。

在众多的枫树中，观赏价值有代表性的主要有以下几种：五角枫；鸡爪枫，也称青枫；三角枫，也称丫枫、鸡枫等。欢迎大家在金色深秋时节再来虎塘沟。那时，俯首拾起一片红叶，捕捉金秋每一个瞬间，都将点缀着您快乐的旅途。

在林荫小道中行走，大家是否有穿行在绿色画廊中的感觉？各种树种分立两旁，大家应并不陌生。这里除了树类、蕨类以外，还有很多的药材和山果，如五味子、人参、党参等；五味子泡酒可以医治睡眠不足，神经衰弱。这里的山果多得数不胜数，板栗、山楂、山梨、山葡萄、软枣子、山丁子、山里红，各有特色。说着，说着口水都要流出来了。

大家看路边马道上边那些缠树的老藤，它们结下的猕猴桃被当地人称作软枣子，是鲜美的野生水果，也可制果酱、酿酒。它的形状比南方的猕猴桃要小得多，像大枣般大小。每年的9月初，软枣就要成熟了。有人将它的青果采下，放在家里捂熟，吃起来，果肉松软，酸甜可口，最适于老年人品尝。它的果实可以入药；枝皮纤维可制高级文化用纸；它的花可提制香精，又是很好的蜜源植物。

怎么样？在林中走了这么长时间，我看大家是越来越神清气爽了。我这么说是科学道理的。因为虎塘沟独特的地理环境和森林植被，形成了这里独特的小气候。

在森林中，借助负离子的作用提高人体的免疫力，会使人们心情舒畅。美国哈佛大学生理学系教授雅格劳博士将空气的负离子称为空气中的维他命。负离子不但直接对人体的健康有良好的影响，而且能够有效消除空气中的污染成分，还给人们清新的空气环境。置身大森林之中，呼吸到清新的空气，令人心旷神怡，百病顿消。

游客朋友们，大森林就是天然的森林浴场。目前，许多发达国家都建立了“森林医院”。到森林里去，已经成为全世界越来越普遍的呼声。祝愿各位游客经过这次浪漫又健身的特

殊旅游，身体会更加健康。

【熊掌峰】

迎面伸向蓝天的就是“熊掌峰”。大家可能在动物园中看到过黑熊，而这么大型号的熊掌想必是第一次看到吧！朋友们知道，黑熊是熊科动物，别名狗熊、黑瞎子。一般体重在130-250斤。黑熊夏天吃野果，冬季有冬眠的习惯。人们把黑熊的冬眠叫做蹲仓，黑熊洞分为天仓和地仓，树尖上的洞叫天仓，树根有洞叫地仓。冬眠的时候不吃不喝，靠舔熊掌过活。

熊掌在这里，那么黑熊呢？一会儿大家就会看到。

【响溪】

沿着弯弯曲曲的山涧石径而上，大家听到那丁冬的泉水声了吗？那是响溪在呼唤我们呢！如果是雨季过后，这里更是溪流淙淙，清泉瀑布随处可见。“山中一夜雨，处处挂飞泉”，就是虎塘沟瀑布的生动写照。

虎塘沟的水是美的。走在山涧石径上，能够充分感受到“明月松间照，清泉石上流”的情韵。只有流在这样排列着地垄沟样的石头上，“响溪”才会有如此空灵的声韵。溪水冲洗着凹凸不平的石面，溅起的水花，在阳光的照耀下像一颗颗晶莹夺目的珍珠。大家可以在这里摄影留念。

【黑熊望月】

原来，黑熊跑这里来了。

大家看——那块高50余米的巨石，无论从哪个角度端量，都是一只栩栩如生的大黑熊。明月东升，这黑熊则引颈屈身，痴痴迷迷，憨态可掬。我们不妨仔细观察，它张嘴垂舌，还

挺着大肚子，真是惟妙惟肖。

传说，喜欢吃蜂蜜的黑熊在虎塘沟里尝过了各种花酿的蜜后，还意犹未尽。越吃越馋越挑剔的黑熊，最后想起了月宫中那棵开满白花的桂树，便常常望着月亮出神，想象着怎么才能够得着。那年八月桂花飘香的夜晚，月亮格外地明亮。黑熊又站在这里遥望。月宫里的嫦娥发现后不高兴了，以为黑熊打她的主意，一气之下，就把黑熊点化成石了。

“黑熊望月”还有一个传说。是说嫦娥在青山沟的泉水中洗澡，黑熊发现了就偷偷地观看，一不小心弄出声响。嫦娥奔回了月中，黑熊仍长久地注视月亮，直到化成了石头。

【虎塘幽境】

宽甸历史悠久，境内为清朝的“龙兴重地”，被保护了二百多年，才有了现在的佳木丛生，古木参天。虎塘沟和满族还是有缘的。大家看这块石头上“虎塘幽境”四个隽秀爽健，婀娜多姿的大字。这就是末代皇帝溥仪的弟弟溥杰先生于1991年游览青山沟风景区时留下的墨迹。中国著名书法家爱新觉罗·溥杰19生于北京，自幼受到严格的书法基础训练，工行书，初学虞世南，后受其业师赵世骏影响而自成一体。生前为中国书法家协会名誉理事、全国人大民族委员会副主任委员。

更多的文人墨客为青山沟风景名胜区增添了魅力。“山谷青枫涧水鸣，白云深处更凄清。当年万壑千林动，冷月寥塘虎一声。”有文人这样描摹虎塘沟的空旷寂寥。在这里举目四望，峭壁摩天，高不可攀，真有如坠深渊之感。在这里大家可以不说话，更多地用心灵来与自然交流，真正达到悲喜不惊、宠辱皆忘的无我境地。

【九曲天水】

过了友谊桥，再往上走，一片开阔。大家看，那跌来荡去，恣意迂回的飞瀑就是“九曲天水”。泉水飘飘洒洒，几经曲折而下，十分壮观。

人们都有这种经验，除了树林茂盛的地方之外，雨后的天空和有瀑布喷泉的地方空气特别新鲜。这是为什么呢？这是因为这种地方的空气中负离子含量高的缘故。站在瀑布下边，腾飞的水雾扑面而来，顿生一种沁人心脾、清新爽朗的感觉。亲爱的游客，到此请别忘记灌上一瓶天上来水。

【野猪岭】

各位朋友，绕过“九曲天水”再往上就到达山顶了，这段路是我们游览全程最难走的一段探险路。好了，现在大家做好手脚并用的准备，让我们共同攀登吧！

大家看，这两棵貌似平常的树，它不仅有着脱俗的名字，更有不凡的身价——天女木兰。大家知道。天女木兰是国家重点保护的珍稀植物。仅分布在辽东山区和黄山一带，为阔叶亚乔木。树高可达10米以上。天女木兰花叶美观并具有浓郁的芳香，是重要的园林绿化树种和提取香料的轻工业原料，具有广泛的开发利用前景。

沿着登山道前行，大家看，这里的一个树根发出了四棵树。这四棵有趣的树个个风姿绰约，形成了“四子同心”的大家庭。它们肩并着肩矗立在森林大家庭中，互相帮助、共同生存。

问起这棵树的名字，大家大概不知道，但以它为原料之一做成的药——“芩暴红”、“芩绿红”等止咳良药，大家不应该陌生。这两种药中都含有“暴马子”成分。暴马子就是大家面前这种树。暴马子又名暴马子丁香、白丁香。材质坚硬致密，结构均一，具有特殊的清香味，可供各种细木工用材，尤其适宜用做家具。

攀上前面这座山崖，就是“野猪岭”。游客朋友不妨歇口气，我给大家介绍一下有关野猪岭和橡子树的传说。

野猪岭上橡子树特别多。大家刚才在登山时，看到了一些橡子米。有的游客还以为是榛子呢！因为野猪最爱吃橡子米，所以时常光顾这里，“野猪岭”因此得名。今天，橡子树还在，国家级保护动物野猪却不多了。

其实，橡子树在当地有好几个名字，除了柞树外，在民间最有亲和力的名字是“波罗”、“波勒”和“波离”树。满语“波罗”的意思是“米”或“米谷”。这反映出满族先祖在原始社会时，除猎取野兽充饥外，也采集橡实为食。东北山林中到处都有橡子树，他们以橡实为补充食品，称之为米谷是可以理解的。后来，他们学会了农耕，自然也称真正的米谷为“波罗”。直到现在，在满族集聚的民间，人们仍把橡子树称为“波罗木”。

大家在大酒店都吃过波罗叶饽饽或波罗叶糕吧。那种略带柞叶清香的满族食品，颇具风味。想不到吧？现在，硕大的波罗叶就在眼前。关于波罗叶饽饽或波罗叶糕的来历，还有一个美丽的故事呢！

传说满族人的先祖在由狩猎时代过渡到农耕时代的初期，人们由吃野兽肉改吃五谷杂粮肚子总是感到不适。特别是到了夏天，总是腹泻，浑身无力，什么也干不了。正在人们万分焦急、走投无路的时候，一天晚上，大家不约而同地做了一个相同的梦：一个非常美丽的女子，自称是王母娘娘的七仙女中的老三，反复向他们说着一句话，“别忘了旧波罗”。第二天，大家说出昨夜的梦，谁都解释不了。最后一个白胡子老者说：我琢磨着，这是仙女在拯救我们。于是大家试着用“波罗叶子”包饽饽吃，看看灵不灵。吃了几天，大家的腹泻病慢慢地好了。从此以后，波罗叶饽饽成了满族人非常喜欢的食品。

按照现代医学的观点，柞树叶里含有单宁或单宁酸。用波罗叶包饽饽，人们可以吸收微量的单宁酸，这对预防和医治夏日易得的腹泻，确实是有一定作用的。当然，满族人食用波罗叶饽饽不会是仙女的指点，还应该是他们在长期的劳动实践中发现了波罗叶的保健作用，并用之于食品。

另外，丹东是柞蚕之乡，柞树叶造就了丹东的柞蚕丝绸业。据调查，世界柞蚕丝绸的70%产在中国，中国柞蚕丝绸的70%产在辽宁，而辽宁的70%就产在丹东。

【仙姑瀑】

大家看这面高耸入云的石壁。一股飞流从天而落，这就是80余米高的“仙姑瀑”。泉水从悬崖峭壁上跌落，又被石壁撞击，如天女散花，似雨似雾，阳光照耀的时刻，不时有条条彩虹自此横跨天际，真是水从天上降，人在彩虹中。这天然奇观，似乎只有仙姑圣洁的名字才不会玷污它。“仙姑瀑”的悬崖下面就是“九曲天水”，真是瀑上有瀑，令人神往。

我们再向上看峭壁，山体成90度直角，不但陡峻，而且整个山体由一块石头构成，中间没有断层。这样的山恐怕国际攀岩冠军来了也难以攀登。大家看，这峭壁像不像一幅巨大的中国山水画——岩石的干与润、晦与明交相映衬，花青色中透露出赭黄，赭黄中隐现着淡绿，加之石上斑斑青苔，加重了山体的色彩。而动态的水流入静态的画中，使其更加美丽。

【虎王顶】

顺着“仙姑瀑”继续上攀，便到达了虎塘沟的最高峰“虎王顶”。这里人迹罕至，峭壁、怪石到处皆是。树木苍老遒劲，树身长满苔藓。这也正应了“物竞天择，适者生存”的名言。这里风声、松涛、鸟鸣声声声入耳，令人心旷神怡。

站在海拔800多米的虎王顶眺望，只有这样的虎王顶才能驮起

苍松挺立，云海茫茫……崇山峻岭，江河村落，无限江山尽收眼底，会使您有离天“三尺三”的感觉。

【老虎背】

下面，我们将继续虎塘沟之行。大家注意，人称“险中险”的老虎背山梁宽处一丈有余，窄处不足一尺。

虎塘沟的原始面貌将我们带到了一个古老而又悠远的年代，这一切也启发着我们不但要爱惜生命，更应该爱惜和保护大自然。

【飞云渡】

现在“飞云渡”就在我们的脚下。两边是悬崖峭壁，前面是万丈深渊。大家注意，我们只能是手提扶栏、脚蹬爬梯，侧身走过“飞云渡”的二百多级台阶，缓步下到崖底。到那时惊回首，峭壁上百余米的爬梯凌空倒挂，会使你大汗淋漓，心有余悸。请不要害怕，让那些体质强健的朋友去领略那奇险的乐趣，其他各位从这里的小道同样可以下到崖底。

好，朋友们，虎塘沟的游览已经结束了。下一步我带领大家游览的是飞瀑涧景区。该景区距我们的出发地18公里，行程大约五十分钟。

辽宁青山沟旅游攻略篇二

青山沟为什么会这么美，这么令人想往呢？这都与神仙有关，传说王母娘娘要开蟠桃会，让玉帝帮助选地方，玉帝选了好多地方，王母娘娘都看不中，于是玉帝就说：咱们也发扬发扬民主，问王母娘娘说：你看哪好？王母娘娘说：青山沟好，玉帝说青山沟水急，山又少，怎么能选那？王母娘娘说我有办法。于是她让二郎神用神鞭把山赶到了这里，又让镇水兽把水变缓，于是青山沟就变成今天这么美了。

虎塘沟：从前有一只老虎在这山里，有一伤员被村民救活了，老虎受伤时，就躺在这个沟里所以顾名思义就叫虎塘沟了。

朋友：请跟我走，现在看到的是连理树型的人工塑造的大门，你会感觉到进入了原始境界。

1、叮咚泉：也叫响溪。水大的时候泉水会发出叮咚的响声，因此而得名，泉水叮咚响。

2、我们踏着弯曲的石径顺小溪而上就到了黑熊望月。它是高50米的一块巨石，无论从哪个角度看，都似一只栩栩如生的大黑熊，明月东升，这里熊则引颈屈智周万物，痴痴迷迷憨态可掬，各位朋友，黑熊为什么会站在这里叫？传说黑熊原是天上的天篷大元帅，它非常喜欢嫦娥，有一次它偷看嫦娥在泉水中洗澡，一不小心弄出声音，被嫦娥发现了回到月宫，越想越生气就禀告了玉帝，玉帝就把黑熊贬到了凡间，可是黑熊不死心，每天晚上都痴情的望着月亮里的嫦娥，时间长了慢慢地化成了一尊石像。

3、虎塘沟是青山沟三大风景区最有原始韵味的景区，这里峡谷幽深，藤树蔽日，山峰厅峭，怪石林立，泉水叮咚，瀑布飞溅素有天下第一幽之称，末代皇帝溥仪的弟弟溥杰先生亲笔题写虎塘幽境四个大字。

4、九曲天水：为什么叫天水呢？这确实确实是天河之水，也称为爱情之水。从前这个地方有个小伙叫根生，有个姑娘叫灵芝，两个相爱，灵芝的父母嫌根生家穷，死活不同意这门亲事，根生赌气离开村子，灵芝父母逼她嫁给邻村的一个财主家的大少爷，灵芝死活不肯，在成亲的前一天上吊死了，三年后根生挣钱回来后，听说心上人死了，便跑到灵芝的坟前放声大哭，恰巧月下老人在蟠桃会上多喝了几杯，便找到虎塘沟这个地方休息，他正在打瞌睡呢，被根生的哭声惊醒，就问孩子你为什么哭得这么伤心，根生讲了事情的根由，月下老说，今晚月亮升起的时候，你带一个水葫芦到前边的悬

崖下等我，晚上根生来到崖前，月下老果然在那里，见根生来了，便举起手中的拐杖，喝声：长长长长，只见那拐杖噌噌地往上长，忽听哗啦一声巨响，一股清水自天而降，水珠溅到地上变成了珍珠，月下老对根生说，这是天河之水，能起死回生，那珍珠是避邪珍珠，你抓一把珍珠撒在坟上，坟头就会裂开，再将天水洒在灵芝身上，她就会起死回生了。根生照办了，不一会儿灵芝复活了，两个人当夜成了亲，打那以后，虎塘沟就多了一道瀑布，这瀑布就叫九曲天水，又称为爱情水，喝一口爱情水，没有爱情的有爱情，喝两口爱情水，有了爱情的更甜蜜，喝三口爱情水，爱情路上有一腿。大家可要注意看看谁喝三口了。

辽宁青山沟旅游攻略篇三

尊敬的游客：

大家好！感谢您选择旅行社，我是旅行社的导游员，我姓x，很高兴为大家服务！

接下来我来讲解一下，我们的旅游目的地青山沟风景区，青山沟风景区坐落在丹东宽甸县境内，景区面积123.5平方公里，是aaaa级旅游风景区，景区里面主要分青山飞瀑、虎塘沟和青山湖三大景区。里面的小景点数不胜数风光迷人，青山沟风景区素有“北方小九寨”之称。这里山美、水美、人更美。让我陪同您一起揭开青山沟迷人的面纱去体会里面的秀丽风光吧。

青山飞瀑景区：青山飞瀑景区又叫飞瀑涧景区是我们青山沟景区里面距离其它两个景区最远的景区，里面主要有我们辽宁省最大的瀑布“青山飞瀑”，青山飞瀑高32米宽16米，在雨丰富的季节来看瀑布是最壮观的，整个景区都能听到瀑布飞下落到潭里的声音。在瀑布底下观看瀑布顿感轻松舒适，因为空气中充满了负氧离子，让空气变的清新人自然就会感觉舒服。在瀑布底下玩水划船别有一番情趣，好了在这里给大

家留十分钟观赏时间然后我们走入另一个景点仙女潭。

大家顺着这条小路就来到了仙女潭景点，一提起仙水潭还有一个美丽的传说。相传在开天辟地的时候，天上的有着美丽的七位仙女，她们的母亲带着她们在巡游渤海的时候发现这里有一弯清泉由瀑布流下，落入潭中水非常清彻于是她们停住云头，到这里休息了一下，当时天气晴朗七仙女顿感非常热，于是就宽衣解带跳入了潭水中洗起澡来，她们的母亲也就在旁边的一个长方形的石床上看着她的女儿们洗澡。由于水质清彻而且洗完澡以后会感觉皮肤光滑，七仙女自此就经常来到这里来洗澡。这也是仙女潭的由来。大家看一下，这个下面就是仙女潭，仙女潭水质清彻，一眼见底，没有杂质这就是天然的矿泉水。而旁边的那块方石就是老母床，这里有一个顺口溜那就是老母床上坐一坐会有享不尽福。好了，大家在这里休息一下照照相，不过石头上有水比较滑一定要注意安全。照完相以后，我们就要到爬山的地方了。我们去参观另一处景区那就是观音洞。

了杨敬宇将军当年的临时指挥部，这里背靠大山面向悬崖，是一个易守难攻之地。这里也是xx市市级保护单位。虽然当年的遗址已经不在，但是我们可以想象一下当年的艰苦岁月。接着顺着这个山道我们往下走就来了到了xx市最大的马场，青山飞瀑马场区，在这里您更可以感受一下骑马的畅快。在这里给大家休息十分钟，想骑马的游客可以感受一下。等大家集全完毕，我们回到停车场。接着到虎塘沟去游览虎塘幽境的美妙。

尊敬的各位游客，我们从青山飞瀑景区出来以后沿着来时的路往回走，车程大约二十分钟左右，我们就到了虎塘沟景区，下车的时候请大家跟随我的旗走，不要乱走，因为这属于一个溪谷景区，虎塘沟景区是我们青山沟景区里面的避暑胜地，虎塘沟里面的温度要比外面的温度低三到六度左右。一进门大家就可以看到两个树根一样的景区大门，而一旁还有三只虎，这就是虎塘沟。往上走我们就走到了虎塘幽径，沿着用

石板铺成的山路一路向上，我们就可以看到响溪、黑熊望月以及九曲天水等景点。这里面适合避暑放松心情的地方。而响溪是因为在雨水充足的季节来到这里的时候，溪水拍打岩石的声音会响彻全谷甚是壮观。而黑熊望月更是有一段非常优美的传说。相传月宫嫦娥来到虎塘沟来采药的时候，被树林里面的黑熊精发现了，于是黑熊精就躲到了一颗树的后面偷偷的观着的月宫仙子。嫦娥采完药以后就腾空而起回到了月宫，从此后黑熊精就天天的望着月亮，等待着嫦娥仙子的再次降临。但是嫦娥一直没有出现，黑熊精就一直的等着，一直望着月亮，最后变成了石头，也就是我们看到的黑熊望月，从黑熊望月这里再往上走200米就到了九曲天水，有人说这水是从那里来的啊？水质非常清彻口感甘甜。应该说此水只应天上有，九曲蜿蜒到人间。相传这里住着一对恩爱的夫妻，但是这里面原来并没有水。于是丈夫就天天去很远的地方去担水，而妻子就在家里照顾着婆婆和公公。妻子天天在家里对着山来祈求有一弯甘泉能免去丈夫担水之苦，有可能是因为心诚则灵的原因吧，天上的月老可怜他们的夫妻恩爱，于是就用手中的龙头拐杖向下一杵。于是山里面就有一个弯泉水。所以九曲天水又被称作爱情泉，传说喝了爱情泉的泉水，恋人会永远甜蜜。好了，我们走到这里就游完了虎塘沟的全部景点，在这里给大家二十分钟照相的时间。大家也去感受一下爱情泉的魔力吧，大家休息完毕后，我们沿原路返回。有想去卫生间想去唱歌的游客，卫生间在那边，石头上有水注意安全。

好了，大家集合完毕后，我们就去游览我们青山沟最后一个景区那就那青山湖景区，青山湖景区可以说是我们青山沟的精华景区。在青山湖景区里面我们可以看到赵本山当年拍《男妇女主任》的外景地船平台村，以及花仙台和丁香崖、松神、铜墙铁壁、青抚寺和画家村等景点。

先生的画作已经被辽宁省博物馆收藏。大家在下船的时候一定要等船停稳了以后再下船，我们的游船在这里停靠半个小时，请大家在游玩的时候掌握好时间。好了，船停稳了，大

家请随我下船，我们一起去欣赏画家村的美景。这里有雨桂先生的提词，里面有雨桂先生的画馆，但是目前没有对游人开放，我们只能外观。再往上走，沿着山路往上走，我们就走到尽头会看到一弯泉水从山上流下，雨量大的时候这里的水量也会变大非常漂亮。

好了，随着我们返程的游船的启动，我们结束的青山湖的游览，也结束了青山沟风景区的游览，希望我的服务会让大家都满意。如果您有意见也请您向我提出，我将尽力改正。最后祝大家工作顺利!我们下次旅行再见，欢迎您再来青山沟游览。

辽宁青山沟旅游攻略篇四

游客朋友们，我是导游员×××，欢迎大家来到风光秀美的青山沟。青山沟国家级重点风景名胜区，位于丹东市宽甸县的北部山区。距离丹东市有160多公里。青山沟风景区由“青山湖”、“飞瀑涧”、“虎塘沟”、“雅河口”、“外湖”、“树木园”“凌霄峰”、“大冰沟”八个景区构成，现在已经开发出“青山湖”、“飞瀑涧”、“虎塘沟”三大景区。

这里山高水长，山水相依。在127平方公里的景区范围内，水域面积就达到23.3平方公里。游客在这里可以尽情地游山玩水，因此说它是众多风景名胜区中的佼佼者。

青山沟风景区拥有完整的森林生态系统，动植物资源十分丰富。全区有植物98科、1900种，其中木本植物就有200多种，其中以人参、东北刺人参为代表的珍贵植物就有8种。在广袤的森林中，人参、细辛、辽五味、黄芪、贝母、天麻等药材和松伞蘑、针蘑等野生菌菇到处可见;各种鸟兽、鸟类、两栖类、爬行类、鱼类等动物多达200种以上。

有了这物种丰富的森林生态系统，有了这水面广阔而富于变化的淡水生态系统，青山沟的山更清了，水也就更绿了。

由于这里也是中国北方降水最多的地方，充足的降水为青山披上浓绿，为绿水增添更多妩媚，因此青山湖也是空气负离子最多的地方之一。由于地理环境优越，这里呈现“春如潮，夏如滴，秋如火，冬如镜”，四季截然不同的景观。

碧绿的浑江宛若两条龙须盘绕青奇峰异石，缓缓流入鸭绿江，在山峦间形成了大大小小的瀑布36条。“青山飞瀑”落差32米，是辽宁省最高的瀑布。奇特珍稀的物种、飞溅的瀑布、湍急的溪流为湖光山色的青山沟风景区增添了诗的意境、画的色彩和歌的韵味。

辽宁青山沟旅游攻略篇五

青山沟为省级风景名胜区，位于宽甸的北部山区，由“青山湖”、“飞瀑涧”、“虎塘沟”三大景区组成。127平方公里的景区面积，散布着126个大小景点，光瀑布就有36条。在众多的风景名胜区中也堪称佼佼者。

沉睡了亿万年的青山湖风景区，犹如“仙女未出浴”锁在深山人未识，是艺术家超凡的眼光发现了她。修路、架桥、建村、把这颗埋藏在泥土的“明珠”展现于世，她是辽宁人的骄傲，也是东北人的自豪。就艺术而言，画家村的建立，亦是民族的荣耀。

碧绿的浑江宛若两条龙须盘绕青奇峰异石，缓缓流入鸭绿江，山峦间大小瀑布36条，新发现的“飞云瀑”落差81米，居东北之首，八面威山顶的小天池，至今没人能说清她的奥秘，点缀在128平方公里的奇观圣景，更是神秘莫测。

飞瀑涧景区有：青山飞瀑、仙女潭、水穿石、小石径、镇水石、靖宇泉、将军岭、员外墓等。

虎塘沟景区有：响溪、黑熊碧同石、九曲天水、虎啸瀑、仙姑瀑、黑龙泉、老虎背、虎穴等。

青山湖景区，登船沿江尽览丁香崖、花仙台、钓鱼台、望夫台、白云峰、参王峰、双乳峰、小仙山、千年松神、青铜古堡、蟠桃石、金钟壁、柳花岛、更令人神奇的是盛夏冰凌奇观。

仙人谷景区，遍布道家足迹，传说是神仙住过的地方，有八仙台、聚仙台、五龙泉、三吟泉、鹿鸣泉、道士墓、仙人石、僧帽石、半桃石、夹蛋石、柳抱石、情人松、神水阁、木兰坡。以及至今保留完好的杨靖宇抗击日军的战壕宿营地等。

新加坡慈善家蔡金钟先生捐款修复的青山寺，于96年秋季举行隆重的开光仪式。画家村群体建筑面积近万平方米，具有一次可接待180位宾客住宿的规模。

青山湖景区，备有游船、快艇、豪华龙舟，同时能载运300位客人游湖、观瀑、览胜、敬庙、拜佛、垂钓、购买山货。冬季的青山湖、银装素裹、更别有一番北国风情，湖上雪橇载客漫游，观冰上秧歌，听松涛荡谷，品山珍海味，至名家书画，让游客尽得低消费高享受的山野乐趣。