



★最美边疆，美在生态之“鲜”——

延边森林、湿地、山脉、河源星罗棋布，国家5A级旅游景区、中华十大名山长白山就坐落在延边境内，以“天池、瀑布、温泉、峡谷”四大景观闻名遐迩。州内森林覆盖率达80.8%，原始苍莽的大森林，既是植物的王国，也是野生动物的乐园。延边拥有植物资源2700多种，其中经济价值较高的900多种，药用植物870余种，是驰名中外的“东北三宝”人参、貂皮、鹿茸的故乡。作为“中国东北虎之乡”，正在建设中的东北虎豹国家公园约70%的面积在延边。延边物产丰富，在能源、林产、食品（医药）等方面具有传统优势，已探明储量的矿产资源达89种，其中油页岩、硅藻土、硅灰石等11种矿产储量居全国首位，另有钼、锑、镍等41种矿产储量居全国前十名。延边拥有全国最大、最优质的矿泉水资源，是世界三大优质矿泉水源地之一。

自然的美，才美得自然。走进延边，春赏百花竞放，夏沐浓荫清凉，秋观漫山红叶，冬享雾凇雪景。作为全国首批创建的“国家生态文明先行示范区”，延边四季分明，冬暖夏凉，全年空气质量优良天数超过340天，是全国负氧离子含量最多的地区，吉林省乃至全国公认的“天然大氧吧”和“生态后花园”。

延边的冬季冷而不干，冰雪风景奇特。近年来，延边依托得天独厚的冰雪资源，大力发展冰雪旅游，积极开发冰雕雪雕、雪地摩托、冬钓、户外温泉、关东文化过大年、三国互动迎新年、穿越老里克湖等活动，延吉梦都美滑雪场、汪清满天星滑雪场、龙井荷兰江滑雪场和安图和平滑雪场等初具规模，为国内外滑雪爱好者搭建了平台。

优良的生态，令延边连续三年入选“最美中国”休闲养生旅游目的地城市”。在香港发布的“中国十佳空气品质城市排行榜”中，延边在参评的358个地级以上城市中脱颖而出，位居第一。此外，延边还荣获“中国十佳食品安全城市”“中国最佳避暑城市”“十佳美食中国城市”“国际游客满意度最高中国旅游城市”等殊荣。

★最美边疆，美在民俗之“鲜”——

作为全国唯一的朝鲜族自治州和最大的朝鲜族聚居区，作为中国朝鲜族民俗文化保存最完整的地区，作为古渤海国、东夏国发源地，满清皇族的发祥地，延边民俗风情多彩、历史文化悠久，全州300余项各类非物质文化遗产中，有17项入选国家级“非遗名录”。

走进延边，你会发现，被誉为“白衣民族”和“东方礼仪民族”的朝鲜族有着独特的生活起居、衣食住和人生礼仪。朝鲜族是个“会说话就会唱歌，会走路就会跳舞”的民族，能歌善舞，热情好客。这里也是美食的摇篮，吃货的天堂，朝鲜族打糕、冷面、泡菜、烤肉、拌饭、米肠等美食，让人唇齿留香。

延边人文旅游资源独具特色，有历史古城、民俗风情、佛教圣地、红色遗址……为增强游客体验效果，延边将民俗文化展演与历史文化实物有机融合在一起，在参观游览的同时增强了可参与性，游客既能了解到民族历史，又可感受到民族特色。到延边旅游，可以循着习近平总书记的足迹做客农家，感受朝鲜族传统民居的文化传承与现代变化；可以在《红太阳照耀边疆》《延边人民热爱毛主席》等高雅悠扬的旋律中，与身着民族服装的村民们一起翩翩起舞，感受浓郁的朝鲜族民族风情；也可以挥臂抡锤制作打糕，尽情品尝朝鲜族冷面、泡菜、烤肉、拌饭、米肠等美食，体验延边饮食文化……

“江山金达莱，村料烈士碑”这是著名诗人贺敬之到延边视察时留下的诗句。延边作为革命老区，有着光荣的革命斗争史、底蕴深厚的红色基因。全州8个县（市）、50%以上乡镇均属于一类革命老区。在抗日战争、解放战争和抗美援朝战争中，英勇顽强的延边儿女书写了无数可歌可泣的英雄故事，炽热的延边大地留下了一座座弥足珍贵的革命遗址遗迹，这是延边旅游宝贵的资源和财富。

★最美边疆，美在开放之“鲜”——

延边位于中俄朝三国交界地带，东与俄罗斯滨海边疆区接壤，南隔图们江与朝鲜或镜北道、两江道相望，依托吉、黑、辽三省广阔的腹地，是东三省沟通海内的重要窗口，也是东北亚区域、人口、地理三个重心的交汇点，在联结亚、欧、美海陆运输格局中居于重要的枢纽地位，是我国“一带一路”向北开放的重要节点。

近年来，延边依托区位优势、资源和政策优势，始终把加快发展作为第一要务，全力推动绿色转型发展。坚定不移地推动图们江区域国际合作开发，积极融入国家“一带一路”建设，全方位拓展海陆空通道。长珲高速公路、吉图珲铁路客运专线等一批重大交通基础设施相继建成，开通了珲春经俄、朝港口至周边国家及我国东南沿海的陆海联运航线。先后争取国家批准，设立了延吉高新技术产业开发区、珲春国际合作示范区、和龙边境经济合作区，形成了以延吉为中心，以珲春、敦化为两翼的城市发展格局。先后跻身“全国首批生态文明建设先行示范区建设试点”和“全国第二批生态文明示范城市（州）”。

近年来，延边围绕改善投资、营商环境目标，全力打造营商环境“高地”。目前，延边与东北亚区域各国交流日益频繁，一批世界知名企业相继到



一眼望三国

# 最美边疆 鲜到延边

山清水秀的生态、“一眼望三国”的奇景、独具魅力的民俗风情、难忘的朝鲜族特色美食……物华天宝、美甲一方的最美边疆——延边朝鲜族自治州，令人心驰神往！

延边朝鲜族自治州位于吉林省东部，地处中、俄、朝三国交界地带，被誉为“东北亚金三角”。全州幅员面积4.33万平方公里，边境线长768.5公里，边境口岸11个，下辖延吉市、珲春市、图们市、敦化市、龙井市、和龙市、汪清县、安图县等8个县（市），总人口218万，其中朝鲜族人口80万，是中国唯一的朝鲜族自治州和最大的朝鲜族聚居地。

延边素有“歌舞之乡”“足球之乡”“文化之乡”的美誉，旅游资源十分丰富，以长白山为代表的生态自然风光、以中国朝鲜族传统文化为代表的民俗风情、以中朝俄三国多元文化为代表的边境风貌和以雪域景观为代表的冬季冰雪风韵，独具魅力，叹为观止。



## 景区简介

一、敦化六鼎山：国家AAAAA级景区，东北亚著名的佛教旅游胜地。

二、延吉梦都美民俗旅游度假区：集温泉养生酒店、山泉水乐园、休闲露营、高山滑雪为一体的国家AAAA级景区和度假胜地。

三、珲春防川景区：国家AAAA级景区，吉林八景之一。景区素有“鹰鸣闻三国，虎啸惊三疆”之美誉。

四、安图长白山湖旅游景区：国家AAAA级景区，因地处松花江上游，源于长白山天池，又被称为“长白山下第一湖”。

五、敦化长白山雁鸣湖温泉度假村：国家AAAA级景区，景区将田园风光完美融合设有动感区、水上冲浪、漂流河等。

六、安图长白山原始萨满部落：国家AAAA级景区，沿栈道登临1160米高的神坛山顶欣赏长白山全景。

七、安图大关东文化园景区：国家AAAA级景区，去往长白山景区必经之路。景区所在的东清村有1200多年历史，曾是渤海国州府所在地，也是满清的“龙兴之地”。

八、安图峡谷群石林景区：国家AAAA级景区，集奇峰、瀑布、怪石、暗河、涌泉、绿树、奇花、异草于一体，峡谷内怪石林立，奇景迭出、仙气缭绕，令人叹为观止。

九、安图长白山魔界景区：国家AAA级景区，“魔界”的水系是长白山天池流淌而下的温泉水常年不结冰，每到冬季，雾气蒸腾，天人一体。

十、和龙千年红豆杉景区：国家AAA级景区，红豆杉珍稀名贵，是国家一级保护树种。公园有200多株树龄不等的红豆杉，其中有2株树龄在1300年以上，相守千年，堪称千年爱情树，是情侣们祈福的神灵之树。

十一、龙井荷兰江滑雪场：国家AAA级景区，滑雪场内有中、中、越野、雪圈等四条滑雪道，可体验滑雪运动带来的乐趣。

十二、汪清满天星滑雪场：国家AAA级景区，是吉林省内规模最大的5大滑雪场之一。

十三、安图和平滑雪场：国家AAA级景区，距长白山山门6公里，是通往长白山北坡的必经之地。这里既有神奇怪异的天然石瀑、百年美人松、秀美奇特的瀑布群，又有地理位置独特的观景台，可登高远眺长白山全景，俯视图观茫茫林海。

十四、安图万宝红旗村景区：国家AAA级景区，距长白山景区103公里，是典型的朝鲜族村落。

十五、和龙老里克湖景区：国家AAA级景区，老里克湖是坐落在高山之巅的一个平湖。电影《寂静的山林》就是在此实地拍摄。

十六、安图长白山历史文化园：国家AAA级景区，这里是长白山区最早的佛教圣地，也是一部了解长白山人跌宕命运的“立体史书”。

十七、图们朝鲜族非物质文化遗产馆：非遗馆是目前中国唯一的朝鲜族非物质文化遗产专题博物馆，是中国55个少数民族中第一家非物质文化遗产馆。

十八、图们朝鲜族百年部落：集民俗饮食、农耕生活、民俗表演娱乐为一体的“农家乐”旅游区。游客在这里可体验丰富多彩的农家乐活动，观赏朝鲜族原生态的农乐舞等。

十九、珲春防川沙丘公园：堪称“绿洲中的沙漠”，游人可在沙丘上散步、在湖中游泳、在半岛上垂钓。

二十、延吉浪水湾欢乐水世界：拥有国内外先进的水上乐园系统设备，主要娱乐项目包括：喷射冲浪池、亲子游泳池、儿童宝贝嬉水池、大型梦幻水幕屋、彩虹缤纷滑道、亲子家庭式螺旋碗滑梯、太空梦幻城堡等及独具匠心的长白山温泉养生SPA。

二十一、龙井裕流水韵水上乐园：是吉林省最大的集水上游乐、民俗欣赏、养生度假、生态观光为一体的大型民俗水上乐园。园区每日定时上演具有东北民俗文化特色文艺节目。

二十二、安图红石砬景区：长白山著名景点，为“白河十大景区”之一。是源于长白山其他景区的自然风光地带，长白山唯一可以旅游穿越的原始景区，具有典型的地质学研究价值和生物学价值。

二十三、裕龙湾旅游风景区：有吉林省唯一3D效果玻璃吊桥、全包围钢化玻璃旱滑道、山峦起伏木栈道。另有风车谷、聚宝盆涌泉等奇秀壮丽的原生态森林旅游度假胜地。

最美边疆，美在您的旅行！  
最美边疆，美在您的发现！  
最美边疆，美在您的融入！

（冯树伟）



泡菜



冷面



拌饭



参鸡汤

延边投资兴业。特别是宁波与延边结成东西部扶贫协作“对子”后，延边对标浙江“最多跑一次”经验，借鉴行政审批标准化等先进做法，大力实施“一厂一策”举措，努力为宁波企业落户延边发展创造良好环境。看准“一带一路”商机和延边政策环境，娃哈哈、雅戈尔等一批浙企纷纷落户延边。如今，宁波籍在延边投资创业的商人和企业逐年增多。

随着对外开放进程不断加快，延边形成了航空、高铁、高速公路立体交通网络体系。延吉朝阳川国际机场作为东北三省第五大机场、东北三省第二国际游客入境机场，现有19条国内航线，可直航京沪沪深四大城市，去年旅客吞吐量超过160万人次。高铁与京哈、京沪连接，游客可乘高铁来延边旅游，享受最美高铁线的风景。全州8个县（市）均已开通高速公路，并形成了以首府为中心的“一小时经济圈”，为游客畅游延边奠定了基础。目前，珲春口岸和延吉朝阳川国际机场实现了落地签证，选择飞机、火车、轮船、自驾、骑行

等多种形式从延边出发，进行两国游、三国游和多国游，去感受朝鲜的神秘、韩国的繁华以及俄罗斯的浪漫。

★最美边疆，美在未来之“鲜”——

发展是解决民族地区所有问题的总钥匙。近年来，延边始终坚持把发展作为第一要务，深入实施吉图先导区战略，经济社会得到快速发展，人民生活水平不断提高，全州呈现出政治安定、经济发展、社会和谐、文化繁荣、边疆稳固的良好局面，连续五次被评为“全国民族团结进步模范集体”，是全国唯一连续五次获此殊荣的少数民族自治州。作为全国首批旅游改革创新先行区，全州已有5个县（市）被列为“国家全域旅游示范区”。延边旅游资源丰富、要素齐全，产业基础扎实，围绕州第十一次党代会确

定的思路目标，2017年州委十一届三次全会提出了“旅游兴州”战略。为把旅游业打造成延边绿色崛起的新动能、可持续发展的火车头、高质量发展的新引擎，未来五年，延边将坚持生态优先、绿色发展，牢固树立“绿水青山就是金山银山”理念，把旅游业作为引领全州经济发展的龙头，突出旅游产业在全州经济社会发展中的主导地位，充分发挥自身优势，高位规划、整体推进，在关键节点和重点领域率先实现突破，围绕“大旅游、大市场、大产业”目标，以全域旅游为主线，以健康养生为主题，突出生态风光，围绕“真山真水”“好山好水”“美山美水”，打好生态牌、念好山水经、绘好山水画；突出民俗风情，深入挖掘延边丰厚独特的民族文化底蕴，把鲜活多变的民俗风情展现出来，把特色鲜明的民族商品推介出去；突出边境风貌，强化与周边国家的旅游合作，完善双边多边旅游合作机制，大力发展跨境自驾游、骑行游、徒步游，深挖对俄跨境旅游潜力；突出冰雪风韵，找准产业竞争突破口，大力开发冰雪



延春朝鲜族民俗村



延春朝鲜族民俗村