



智游大别山

大别山秋色 · 自驾手册

红叶 · 古村 · 云海 · 温泉 · 板栗

乌桕红了，吊锅热了，大别山正当时。

湖北罗田，大别山南麓。这里的秋天不靠某一个景点撑场面，而是红叶、古村、云海、温泉、板栗连成一整条线路——山上有色，山下有汤，沿途有饭。这份手册按时间和路线排好，你只管开车，剩下的交给大别山。

为什么这个秋天来大别山

红叶是铺开的，不是围起来的。罗田的红叶树种是乌桕，全县乡村散落着约 450 万株，九资河镇现存近万棵古乌桕树。它不在一道围墙里，而是长在田埂上、河湾边、村口的老树里。圣人堂村的山野红叶一直铺到天堂寨山麓，与白墙黛瓦的徽派民居相映；徐凤冲村有成片约 1500 亩古乌桕；河西畈村约 300 亩水面的红叶倒影，是很多人心里的「水上红叶」。罗田红叶已于 2025 年入选「中国红叶黄金走廊」核心红叶观赏地。

古村和云海各有各的静。九资河镇是春秋鸠兹国的故地，古镇明清商贸街的老铺面还在，江西会馆、古码头的痕迹也没被时间抹掉；镇上还是京剧鼻祖余三胜的故乡。登上大别山主峰天堂寨，或者去薄刀峰的锡锅顶，赶上晴天，脚下就是翻涌的云海。红叶看细节，云海看气魄，一天里可以各占半天。



白墙黛瓦的老屋，被一整个秋天的红叶围住

泡一池温泉，把板栗和吊锅一起端上桌。三里畈的温泉出水温度最高能到 79℃，含硫磺与偏硅酸，是正经的医疗级汤，冬天泡进去暖透筋骨。罗田是国家地理标志产品罗田板栗、罗田茯苓的产地，被称作「中国板栗之乡」；罗田吊锅是 2011 年列入的省级非遗，一口铁锅从房梁上吊下来，炭火慢炖腊肉、豆腐、干豆角与土鸡，再配一碗老米酒——「老米酒，兜子火，除了神仙就是我」。看了一天红叶、走了一天山路，这顿热饭就是收尾。

最佳时间窗

红叶时间受当年气温影响，冷暖年份会有约 5—10 天浮动：暖秋会推迟，寒潮早来则提前。出发前一到两天查一下天气预报。

时段	主要看点	说明
10 月中旬	板栗、甜柿采摘季	罗田板栗文化节一般在 9—10 月（凤山镇）；乌桕由绿转黄，秋色刚刚起头

时段	主要看点	说明
10 月下旬	红叶初现	乌桕局部泛红、黄红交织，色调柔和；罗田红叶季一般在 10 月 28 日前后启幕（甜柿季约 10 月 26 日），观赏期延续至 11 月下旬
11 月上旬	红叶全盛	霜降后约一周是红叶最艳丽的时段，色彩饱和、晴天多，圣人堂、徐凤冲、河西畈同时进入最佳状态
11 月中旬	摄影黄金期	乌桕一树多色、红橙黄绿层次饱满，清晨更容易在河西畈遇见湖面晨雾与镜面倒影
11 月下旬	红叶尾声	叶片陆续飘落，枝头红叶减少；大风降温后落叶较快，只剩落叶氛围。晴天仍是看云海的好时候
12 月初	温泉与暖冬	转往三里畈泡汤，围一炉吊锅、温一碗老米酒；登高若遇明显降温，天堂寨、薄刀峰一带可能见到雾凇（视天气而定）

3 条自驾线路

三条线路都从武汉出发或接入，外省可从合肥、郑州方向进出。里程为近似值，山路弯多，请按实际路况留足时间。



开进山里，路本身就是风景

线路一·短线 2 天 1 晚：红叶古村速览

起终点武汉 往返 罗田九资河镇（圣人堂—河西畈—徐凤冲）

里程单程约 200 公里，往返约 400 公里

适合人群武汉、黄冈周边周末出行；摄影新手、想轻松看红叶的家庭

- **D1**：武汉出发，走武英高速（S5）罗田出口，经罗九公路约 2.5—3 小时到九资河镇（距罗田县城约 64 公里）。午餐后先到圣人堂村，走田埂看百年乌桕；傍晚到徐凤冲村或河西畈，逆光下的红叶与水面倒影最出片。宿九资河镇或圣人堂村民宿。
- **D2**：清晨到河西畈拍晨雾水上红叶（清晨约 6:00—7:00 雾景最浓）。之后到天堂湖国家湿地公园环湖慢走，或按体力看时间返程。

线路二·中线 3 天 2 晚：红叶 + 登山 + 温泉

起终点武汉 往返 罗田（三里畈温泉 + 九资河 + 天堂寨）

里程约 450 公里（分段累计）

适合人群想把红叶、登山、温泉一次凑齐的三口之家、情侣或朋友结伴

- **D1**：武汉出发，先到三里畈（约 2.5 小时，距罗田县城约 20 公里），下午泡温泉、逛沙雕公园。宿三里畈温泉民宿。
- **D2**：上午转往九资河镇（约 70 公里）。下午圣人堂、河西畈看红叶，宿九资河镇或天堂寨景区内客栈。
- **D3**：上午登天堂寨看云海（登顶约 2.5 小时，全程建议预留大半天），下午到天堂湖收尾，午后返程（约 200 公里）。

线路三·长线 4 天 3 晚：跨省自驾穿行

起终点郑州 / 合肥 或 武汉 往返 罗田九资河—薄刀峰—三里畈

里程约 600 公里以上（视进出城市）

适合人群有 3 天以上时间的跨省自驾；登山爱好者、摄影爱好者

- **D1**：郑州（约 500 公里、6 小时左右） / 合肥（约 260—300 公里、3.5—4 小时）出发，抵九资河镇或天堂寨。下午到天堂湖国家湿地公园。宿天堂寨景区或九资河镇。
- **D2**：天堂寨登山一整天，看云海、瀑布群与铺到山麓的红叶。宿九资河镇。
- **D3**：上午圣人堂、河西畈细看红叶；下午转往薄刀峰（约 1.5—2 小时车程），宿薄刀峰山顶民宿。
- **D4**：清早在锡锅顶看云海日出，走卧龙谷栈道；下山后到三里畈温泉泡汤收尾，再返程。

I 必去 6 个点

1 圣人堂村（九资河镇）

九资河镇下辖村，深秋田埂百年乌桕被称为「中国红叶第一村」。

建议时长 2—3 小时 **门票** 免费（3A 景区，全天开放）

2 河西畈水上红叶（九资河镇）

约 300 亩水面的红叶倒影，清晨晨雾里最像一幅画。

建议时长 1—2 小时 **门票** 免费



晴天的清晨，云在脚下翻涌

3 罗田天堂寨（九资河镇）

大别山主峰，云海、瀑布群，罗田一侧的红叶一直铺到山脚。

建议时长 登顶约 2.5 小时，走全程建议大半天

门票 全价 108 元/人（门票 80 + 景交 28），半价 68 元/人

4 天堂湖国家湿地公园（九资河镇）

环湖骑行道与水岸花海，是九资河一线最松弛的一站。

建议时长 1—2 小时 **门票** 免费（3A 景区）



山脊薄得像刀刃，岩脊斜插进天光

5 薄刀峰（胜利镇）

山脊薄得像刀刃，「峰险、石怪、松奇」，锡锅顶看云海日出，卧龙岗栈道一路奇松怪石。

建议时长 登顶步道约 2.5 小时，卧龙岗往返约 3 小时

门票 门票 80 元 + 景交 28 元；线上成人票约 70 元起

6 三里畈温泉（三里畈镇）

出水最高约 79℃ 的医疗级汤，含硫磺与偏硅酸，另有冷泉区与沙雕公园。

建议时长 半天（2—4 小时） **门票** 198 元/人，儿童 78 元/人

补充点位：徐凤冲村有约 1500 亩古乌桕密集分布，与圣人堂、河西畈三地相距仅 2—3 公里、车程约 15 分钟，可一并安排。

吃住建议

吃在罗田

- **罗田吊锅**：省级非遗（2011 年列入），大别山招牌菜。铁锅吊在火塘上方，炭火慢炖腊肉、豆腐、萝卜、干豆角、土鸡，食材分层入锅、汤汁浓郁，冬季进补首选。
- **板栗炖鸡**：罗田板栗是国家地理标志产品，个大、味甜。秋后板栗现剥，配散养土鸡炖煮，是当地经典家常菜。
- **罗田茯苓**：国家地理标志的道地药材，九资河一带有「中国茯苓之乡」之称，茯苓年产量约占全国三分之一。
- **老米酒**：糯米加山泉水酿造，入口醇厚甘甜，是当地人过冬少不了的滋味。
- **罗田甜柿**：罗田被称为「中国甜柿之乡」，秋季三里畈镇一带可采摘，糖度高、可直接食用。



板栗下树，吊锅也该热了

住在罗田

- **温泉酒店 / 温泉民宿（三里畈）**：温泉入户、推窗看山，参考价约 350—600 元/晚，周末房源紧俏。

- **山顶观景民宿（薄刀峰）**：海拔约 1300 米，悬崖观景台可看云海日出，参考价约 380—680 元/晚。
 - **天堂寨景区内客栈（九资河镇黄柏山村一带）**：就在景区里，出门即山景，适合看日出、避开返程高峰。
 - **九资河镇 / 圣人堂村民宿、农家乐**：紧邻红叶核心点位，性价比更高，部分民宿推窗即见红叶。
-

出行贴士

山路驾驶

- 景区外围多为盘山路，弯多坡陡，注意限速标志，不越线超车；雨天路滑要降速行驶。
- 进山前把油加满，山上加油站较少，爬坡油耗会增加。
- 不必全信导航推荐的「最快路线」，从大别山高速出口下来后走「罗九百里生态画廊」，沿途风景更好，普通家用车也能过。
- 天堂寨从入口到主峰需乘景区观光车约 20 分钟；景区交通票通常需单独购买。

季节装备

- 山区早晚温差可达 10℃ 以上，即使初秋也要带薄羽绒服、围巾或防风外套。
- 田间步道清晨有露水，路面较滑，穿防滑运动鞋，别穿高跟鞋。
- 部分路段手机信号较弱，提前下载离线地图；徒步的备好登山杖、防晒帽与饮用水。

预约建议

- 红叶季、周末与节假日住宿紧张，建议提前一至两周预订。

- 门票尽量前一天在线上订；天堂寨、薄刀峰为两个独立景区，不通用；儿童 1.2 米以下、老人凭身份证通常有免票或半价政策，以景区现场公示为准。
- 天堂寨旺季建议早 8:30 前到，避开排队；九资河一带节假日易堵车，山路弯多、雨天慢开。

写在最后

秋天短，红叶也只有那么十来天最红。

选一个晴天，把车开进山里，白天看树看云，晚上泡汤吃饭——

这趟大别山，不急，值得。

智游大别山·罗田 | 联系方式由交付方填写

资料来源：本机旅游知识库（罗田县域志 / 景区库 / 问答库）；罗田县人民政府《罗田县A级旅游景区信息》（2025-08-12）及红叶季、甜柿季公告；湖北日报《罗田红叶季！这样玩！》；百度百科「罗田红叶」词条；国际旅游摄影网《湖北罗田九资河乌桕红叶观赏时间》；携程、同程景点票务信息（2026-10 核实）。里程、票价与开放时间以出行当时实际公示为准。