

Route 路线



第一版

呼伦贝尔九日 · 攻略

——俄罗斯风情的草原梦

陈巴尔虎旗

G301

G301

G301

S201

鄂温克族自治旗

S201

S202

4 个精选目的地

4 条备选方案

3 位达人精心推荐

12 位用户亲身体验



我是驴友
www.imlvyou.com

呼伦贝尔九日·攻略

——俄罗斯风情的草原梦

路线 · ROUTE



海拉尔——额尔古纳——室韦——临江
——奇乾——莫尔道嘎——海拉尔

目录 · CATALOG

概述	01
亮点	02
有问必答	03
行前准备	04
交通	05
线路	06
行程详情	07
沿途目的地	08
海拉尔	08
额尔古纳	11
室韦	12
奇乾	13
更多线路	14
阿尔山·红花尔基	14
满洲里口岸	15
漠河·北极村	16
牙克石·扎兰屯	16
小贴士	17
背景	18
带着它们去旅行	19

关于 · ABOUT

呼伦贝尔，得名于境内的呼伦湖和贝尔湖，面积大概相当于山东和江苏两省的总面积。这里的呼伦贝尔草原被称为世界上最好的草原。水草丰美的草原，松涛激荡的林海，纵横交错的河流，星罗棋布的湖泊，天苍苍，野茫茫，风吹草地低见牛羊，就是这里最好的写照。

这片草原自古便是最好的牧场，是众多游牧民族的摇篮，东胡、匈奴、鲜卑、室韦、契丹、女真、蒙古等十几个游牧民族在这个摇篮里长大，创造了灿烂的游牧文化。现在仍是多民族聚居地，蒙古族、鄂温克族、达斡尔族、鄂伦春族和俄罗斯族等32个民族居住在此。

来到这里，骑上马儿，伴着清风，扬鞭策马追逐云的影子，坐着小火车，穿过兴安岭的林间，俄罗斯大叔正在木屋前拉着手风琴。悠扬的马头琴，深邃的呼麦，醇香的马奶酒，只有在雄鹰的故乡才能体会到草原的博大与淳朴，也只有这里的广阔可以让时间静静的流淌开来。



[etetree2012](#)

都说秋天的草原是最美的，既色彩丰富，又萧瑟感人。可我却更喜欢碧绿的草场，因为她生机勃勃，充满希望。

——《草原的呼唤，大将军》



[chenglumaomao](#)

在苍茫大地，看牛羊马休憩吃草，人的心也会逐渐平静下来，忘乎所以。

——《生如夏花--呼伦贝尔》



[q5462950](#)

草原无垠，天高地阔，绿茵茵的牧草仿佛给大地铺上了绿地毯，草地上，一个个水泡子映着蓝天白云，偶尔会有牧人赶着牛群、羊群在草原上悠闲地放牧，使人的心里格外敞亮。

——《呼伦贝尔自助游记》



呼伦-天鹅-湖 by cehnglumaomao

亮点 · HIGH LIGHTS

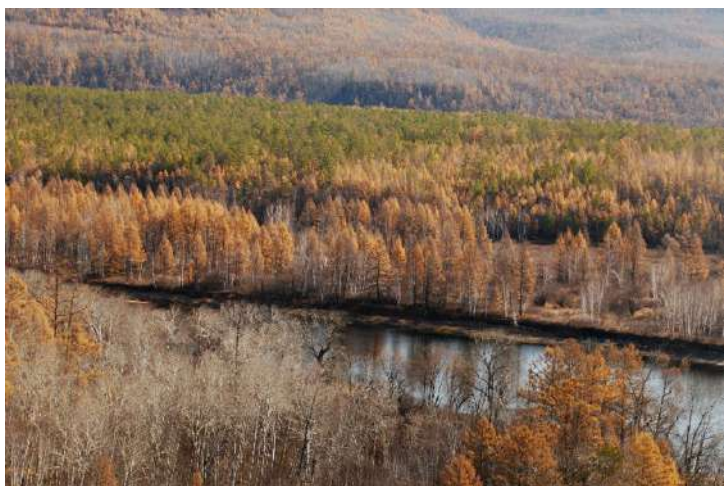


策马奔腾 by etetree2012

No.1 大草原上策马奔腾

来到呼伦贝尔，才知道什么是草原。牛羊悠闲地吃着草，云朵悠闲地飘散开，河水也悠闲地拐着弯。来到这里，你要做的就是骑着马，感受这里的恢弘与恬静。

延绵的草原漫漫铺向天际，蜿蜒的额尔古纳河曲折的流过，在金色的落日余晖中，与心爱的人并驾前行，没有什么是比这更浪漫，更值得终生回味的时刻了。



白桦林 by chenglumaomao

No.2 乘绿皮火车穿行白桦林

绿皮火车不紧不慢的穿行在大兴安岭的白桦林之中，没有高铁的风驰电掣，没有地铁的急躁心情。在落日的余晖里，时钟的秒针也变得慵懒起来，突然觉得时间没有那么宝贵了。

习惯了都市生活的我们，最应该在这完美的世外桃源放慢脚步，去感受别样的慢生活。不在与时间争分夺秒，也没有了急功近利的都市心情，给自己疲惫的心灵放个假。也许在新的节奏新的心情中，你会对生活有了新的领悟。



眺望俄罗斯 by etetree2012

No.3 隔额尔古纳河眺望俄罗斯

隔江眺望，对岸的俄罗斯大叔在田里干着农活，江水隔出了国界，却隔不住微笑。沿河而行，说不定还能跟上河水的步伐，因为她并不急于离开这里，她还想在这里多释放一下自己的妩媚。



丰盛的早餐 by etetree2012

No.4 吃蓝莓酱大列巴早餐

每天睡到自然醒，大婶已经准备了丰盛的早餐，甜中有酸的大列巴抹上自制的蓝莓酱，再喝上一杯早晨新挤的牛奶，仿佛自己从里到外都被清晨的阳光过滤了。



木格楞 by bearmagic

No.5 住在木格楞房子里

俄式的木格楞都是用粗壮的原木钉成的，屋里很整洁，地毯、吊灯和窗帘都非常讲究，在种满花的小院里荡秋千的时候，主人家的小狗会在你脚下穿来穿去。

有问必答 · FAQ

问：什么季节走这条线最合适，能看到最美的风景？

6、7、8月份的呼伦贝尔是一年当中最生机勃勃的季节，此时草原最丰美，森林最茂盛，牛羊也最肥壮。

进入9月，牧草开始变黄，白桦树的叶子也成了黄色，此时的草原更适合摄影观景。秋天的草原更像一个调色盘，大片的颜料尽情泼洒，美得窒息。

11月至次年2月是冬季冰雪游的黄金季节。

问：去呼伦贝尔花费大吗？

在这里旅行，没有恐怖的门票，没有缠人的导游，也没有熙熙攘攘的小贩，每天几十元的住宿费还能跟着一起蹭饭，租匹马骑已经算是非常奢侈的消费了。



宁静的木格楞 by etetree2012

问：去呼伦贝尔需要办防火证啊？防火证办起来方便吗？

一般来讲春季和秋季两个防火期需要办理防火证，如果您是参加团队或包车旅行的话是不需要办理的，自驾车来呼伦贝尔的朋友，防火期需要办防火证，其余时间不需要。

防火证办理起来非常方便，持本人有效证件，在各地林业局服务部门均可以办理，办理不收取费用。

海拉尔办理地点在伊敏大桥南侧行政服务大厅，带本人驾驶证、身份证办理。

问：这里治安好吗？自助游安全情况如何？

套马的汉子不仅威武雄壮，还淳朴好客。豪爽热情可是出了名的，即便街边有喝醉打架的，第二天酒醒了也依然是朋友。

住在小镇上，治安很好，当地人一般都是夜不闭户。

路上车不多，不管步行还是驾车，路况都不错。只是不要因为太贪玩，在林子深处迷失了方向就好。

问：呼伦湖和贝尔湖去哪个好？

呼伦湖（又名达赉湖），与贝尔湖（又名嘎顺诺尔）为姊妹湖。贝尔湖位于呼伦贝尔草原的西南部边缘，是哈拉哈河和乌尔逊河的吞吐湖，是中蒙两国共有的湖泊，还没有过度旅游开发，涉及边防安全的问题，一路上过去有边防哨卡，且去贝尔湖的路况极差，一般车进去不是很容易，相较之下，呼伦湖的交通就更为方便，景色也是优于贝尔湖，所以建议大家去呼伦湖！

问：呼伦贝尔取钱方便吗？

海拉尔、满洲里、额尔古纳银行很多，取钱很方便。室韦、恩和、临江等小镇等地不太方便。

海拉尔除了没有招商银行之外，其它几家大银行基本都有，持有银联标识的卡基本都可以取钱的。建议在海拉尔将现金补充完备，要知道如果到了小镇上，只有现金是好用的，银行卡无处取钱，信用卡就更免谈了。

问：像室韦、临江等小村镇住宿洗澡方便吗？

非常方便，俄式家庭旅馆卫生环境都比较不错，而且是分为普间和独立卫浴的标准间的，普间是公共的洗浴，您还可以体验下俄罗斯桑拿，非常有感觉的！

问：呼伦贝尔各景区公路好走吗？小车可以去吗？

目前来讲还是比较好走的，只有南线阿尔山方向部分路段不好走，满洲里至室韦边防五卡、七卡段是砂石路，室韦至临江段是砂石路，剩下的都比较好走，小车可以走的。

在路上经常会遇到牛群、羊群在公路上游荡的情况，这种情况下一定不要因为赶路而惊吓了牲畜，这不仅有可能伤害到动物，也是对牲畜主人的不尊重。不妨把这也作为一番风景，放慢赶路脚步，等牛羊通过之后再前行。

问：到草原就一定要喝很多酒吗？

这个不是必须的。一般在到旅游景点他们会给您献酒，您可以尝尝即可，在呼伦贝尔的任何地方都没有一定要喝许多酒的习惯，哪怕是不喝都是可以的。

当地人颇有东北人民热情好客的习惯，在喝酒上也是痛快直爽，不过作为客人，量力而行就好了。



草原花海 by 上官图腾



行前准备 · PREPARATION

物品清单 · CHECK LIST

一、证件

- 1、身份证/护照
- 2、银行卡（需携带足够现金）
- 3、学生证
- 4、行驶证、驾驶证

二、背包

- 1、登山包（45-80L不等，自驾可用拉杆箱代替）
- 2、双肩包
- 3、腰包或随身挎包（按需携带）

三、服装

- 1、冲锋衣或羽绒服
- 2、抓绒衣
- 3、毛衣
- 4、长裤、长袖衬衫
- 5、T恤若干
- 6、内衣2-3身
- 7、袜子若干
- 8、登山鞋
- 9、休闲鞋
- 10、拖鞋
- 11、帽子
- 12、墨镜
- 13、手套
- 14、雨伞

四、住宿用品（根据自身情况决定是否携带）

- 1、睡袋
- 2、充气枕
- 3、床单

五、照明

- 1、手电
- 2、头灯

六、摄影相关

- 1、相机及镜头
- 2、三角架
- 3、鹿皮（擦镜布）
- 4、摄影包及防水罩
- 5、笔记本电脑（自驾可带）
- 6、备用电池及充电器
- 7、存储卡、读卡器

七、汽车用品

- 1、牵引钢缆
- 2、千斤顶
- 3、备胎
- 4、随车工具一套
- 5、机油机滤
- 6、擦车布若干
- 7、随车充气泵
- 8、军用镐、铲
- 9、多功能逆变器
- 10、指南针、球
- 11、电瓶连接线（车队内TX的车出现亏电，可以协助发动汽车）
- 12、皮带1套
- 13、防冻玻璃水
- 14、可以吸油的管子、空油桶
- 15、点烟器充气泵
- 16、车辆保险丝

八、通讯导航

- 1、手机1-2只及充电器、电池
- 2、GPS导航
- 3、全国公路地图

九、药品

- 1、晕车/船药
- 2、驱虫防蚊、清凉油
- 3、肠胃药：吗叮啉、黄连素、十滴水
- 4、感冒药：板蓝根（每天两包），百服宁（退烧型）
- 5、维生素片、润喉片、止血绷带、创可贴、棉签
- 6、外伤药，消炎药、金霉素眼膏
- 7、个人特殊药品

十、卫生用品

- 1、洗漱用品：牙刷，牙膏，肥皂，毛巾，洗发水，梳子、剃须刀、唇膏、防晒霜
- 2、卫生用品：湿纸巾，卫生纸，卫生巾

十一、餐饮类

- 1、保温水壶
- 2、瑞士军刀
- 3、方便面、压缩饼干、巧克力、牛肉干
- 4、矿泉水，咖啡，茶叶、运动饮料

十二、其他

- 1、户外手表
- 2、防水袋若干
- 3、笔和笔记本
- 4、望远镜

交通 · TRANSPORTATION

到达与离开 · GETTING THERE & AWAY

海拉尔市呼伦贝尔的首府，是整个呼伦贝尔地区的交通枢纽，从全国各地到达呼伦贝尔一般都把海拉尔作为第一站，而海拉尔也是到呼伦贝尔去趟地方的中转站。满洲里的交通也比较方便，也有很多人选择直接到满洲里。

飞机

呼伦贝尔市有两个民用机场，海拉尔东山机场和满洲里西郊机场。国内主要城市都开通了到这两个机场的航班，海拉尔机场的航班要多一些。

火车

海拉尔境内有滨洲铁路通过。北京、哈尔滨、呼和浩特、包头、大连都有火车到海拉尔，从北京到满洲里的火车也经过海拉尔。

长途汽车

齐齐哈尔、乌兰浩特、通辽有直达海拉尔的长途汽车，若从这些地方出发，可选择这种方式。

自驾

自驾也是去呼伦贝尔的不错方式，沿途风光秀美，路况也较好。更重要的是自驾到达呼伦贝尔之后，在接下来的游玩过程中，自己开车非常省时省力。



收获的运草车 by cehnglumaomao



chenglumaomao

连续开了一个多小时车，都没看见任何人烟，眼前只有延绵不断的草原。偶尔会有一辆两架送草的车经过，在城市里呆惯了，看到牛车总会感到惊喜。在这里你可以肆意地踩尽油门，与风飞驰。

——《生如夏花--呼伦贝尔》

路线交通 · LOCAL TRANSPORTATION

呼伦贝尔的土地非常广阔，城镇之间的距离一般也都比较远。在这样的地方旅行，一般有两种旅行方式。一种是乘坐公共交通工具的“班车游”，这种方式的成本比较低，但时间上不是很自由，要根据火车和客车的时间来安排行程。还有一种是包车或自驾游，这种方式能够根据自己的时间，边走边玩，当然价格也会高一些，比较适合多人一起均摊。



边防路 by 情歌草原

火车

呼伦贝尔市境内的滨满线、牙林线等众多线路，使这里的火车交通非常方便。虽然区内的大多数都是老式绿皮火车，车速较慢，但这种林间穿行的小火车之旅，别有一番情调，让时间就这样沿着铁轨慢慢流淌。

长途汽车

呼伦贝尔市市内公路网络发达，公路路况普遍较好，路上车流量不大，乘坐班车和自驾旅行都是不错的选择。

海拉尔公路客运站位于海拉尔区东头道街，距离火车站不远。每天有发往莫尔道嘎、红花尔基、根河、牙克石、拉布大林（额尔古纳）、满洲里、阿尔山等地的班车，也有去往哈尔滨的班车。

包车

包车价格一般为每天300 - 500元左右，包括了租费、油费和可能有的养路费、过桥费等，价格视具体线路、路程会有不同，需要同司机商量。

当地的司机师傅们对路线是非常熟悉的，也知道哪里的景色好看，哪里适合拍照等等，所以包车是最省时省力的。

不要把包车师傅当成专职司机，呼来喝去。不妨当做经验丰富的向导，带你游遍呼伦贝尔。

自驾

呼伦贝尔面积广阔，因此自驾或者包车是最好的方式，因为风景就在路边，可以随时停车，也无需因考虑班车时间而耽误行程。路虽不宽，但是车也很少，全程路况比较好。

TIPS 小贴士

这里有些地方是两个地名，当地人更习惯把额尔古纳市叫做拉不达林，把室韦叫做吉拉林。

路线 · ROUTE



海拉尔——额尔古纳——室韦——临江——奇乾——莫尔道嘎——海拉尔

行程 · SCHEDULE

- D1 海拉尔
- D2 海拉尔-额尔古纳
- D3 额尔古纳-恩和-室韦
- D4 室韦
- D5 室韦-临江
- D6 临江-莫尔道嘎-奇乾
- D7 奇乾
- D8 奇乾-莫尔道嘎-海拉尔
- D9 海拉尔

如果你有更多时间 · MORE DESTINATIONS



阿尔山·红花尔基 3天



漠河·北极村 3天



满洲里口岸 2天



牙克石·扎兰屯 3天

(详情见P14-P16)



行程详情 · DETAILED SCHEDULE

呼伦贝尔之旅的主要风景是草原和林场，并没有过多的人为景点，是一条纯天然无公害的绿色线路。点缀其间的俄罗斯风情小村镇，平静祥和。不管是乘坐班车慢慢的感觉这份静谧，还是包车自驾尽情驰骋，这里的风景和经历都会让你终生难忘。

D1 海拉尔

在海拉尔逛一下市区，既能游览当地的景点，也能熟悉一下当地情况，为后面几天的旅程做做准备。火车站向南不远处，便是西山国家森林公园，这里的樟子松和小动物可以作为此行的预热，先行体会一下草原森林的原始魅力。延绵的依敏河水量不大，但却像一条蓝色的丝带给城区增添了几分妩媚。民族博物馆在市政府旁边，是一座绿色琉璃顶红色墙面的宫殿式建筑，非常大气漂亮，对历史民俗感兴趣的不妨到此一游。晚上在当地找个好馆子饱餐一顿，感受一下豪放的蒙古菜。另外旅途中有什么必需品抓紧买一下，出了城可就无处买了。

D2 海拉尔-额尔古纳

额尔古纳，当地人又叫拉布达林。去额尔古纳的路上还可以顺路去莫尔格勒河玩一趟。额尔古纳地方不大，走走转转就熟悉了，汽车站北行第一个路口左转，一直往西步行20-30分钟左右便可到达根河湿地，这是在额尔古纳的好去处，沿路到达小山顶部，便可俯瞰整个根河湿地，树丛掩映下的一弯曲水，动静相宜。清晨，湿地上水汽飘渺，如烟似雾，而落日余晖下的湿地更是色彩斑斓，可谓惊艳。拉不达林住宿的地方很多，客运站附近就有些宾馆和招待所，去湿地的那条街上也有不少小旅馆。巴虎儿风味餐厅的手把肉挺有名，很多当地人都去吃，不妨一试。

D3 额尔古纳-恩和-室韦

额尔古纳到恩和沿路景色非常美丽，大片的白桦林，野花木屋相映成趣。室韦很有乡村气息，规划的也非常整洁舒服，路两边大多都是木刻楞的房子，外面一个小院子种着各种花草草，不少人家还有玩耍的秋千。能提供住宿的门口都有统一的信息牌，三四十元就能住一间，还有美味的早餐提供。安顿好住宿，就去额尔古纳河边看看吧，这条河如同她的名字一样美丽，河的对岸可就是实实在在的俄罗斯了。

D4 室韦

室韦的生活很简单，睡个懒觉，沿着河边走走，看看树，看看云，看看牛，就让时间流淌过去，饿了就回住的地方找饭吃。Sleep when tired and smile when awake（倦则入眠，微笑醒来），就这么简单。当然如果愿意花钱，骑马飞奔一会，或是去口岸转转，旅程的花样会更多一些。今天要早些休息，为明天的徒步做好准备。

D5 室韦-临江

室韦到临江非常适合徒步，路沿着额尔古纳河走，大概10公里的路程。出了室韦，前半段是山路，满山的白桦林，林间穿行的感觉很好，说不定还会有小松鼠跟你同行，后半段是草原，视野开阔，草原尽头还有一段山路，绕过一座小山包就到了临江。临江非常美，一条河，几棵树，斑驳的木栅栏，非常宁静祥和的乡村气息，会有一种在这里度过余生的冲动。临江附近的老鹰嘴非常值得一去，梦一般的美景。



大美额尔古纳河 by etetree2012

D6 临江-莫尔道嘎-奇乾

从临江到莫尔道嘎，可以通过当地人租车直接。这一路都已经全部是森林了，大片的松树与白桦树。沿途可以看到莫尔道嘎森林公园的大门，在路的左边，里面的主要景点是白鹿岛，不过门票要一百多。莫尔道嘎有点像一个县城，不是我们主要停留的地方，在这里找一辆车，向奇乾出发。到奇乾的一路上，没有人，没有店，有的只是无尽的树林。但是只要到达了奇乾，就会觉着所有的这些都已不再重要，

D7 奇乾

在这个童话般唯美的地方，星空，云霞，松林，所有的美在这里都放大而又放大。在政府的鼓励下，这里的人们早已搬走，现在只剩下7户人家和一个边防军营，所以这里没有一点喧嚣，有的只是宁静与美好。虽然我们只是匆匆的过客，但是在这个与世隔绝的桃花源中，忘却烦恼，洗涤心灵。

D8 奇乾-莫尔道嘎-海拉尔

把对奇乾最后的留恋留在这里，只把回忆带走。莫尔道嘎是呼伦贝尔北部的交通枢纽，从这里不管是去往各个方向还是会海拉尔都比较方便。如果是乘坐下午的火车回海拉尔，第二天一早就可到达。自驾或者包车可不要在归途太过着急，注意安全还是第一位的。

D9 海拉尔

经历了几天的“奔波”，旅程也快要结束了，再次回到这次旅程的起点，恍若就出发就在昨天，一切都进行的那么快，这么美好。不管是再走走依敏河，还是大吃一顿慰藉一下这几天的嘴巴，都算是最后的告别吧。离开海拉尔，会再回来。

沿途目的地 · DESTINATION

海拉尔 · HAILAER



马群 by bearmagic

海拉尔区是呼伦贝尔市的首府，因城市北部的海拉尔河而得名。它是由蒙古语“哈利亚尔”音转而来，意为“野韭菜”，因海拉尔河两岸过去长满野韭菜，故取名为“海拉尔”。据史料记载，海拉尔城建于1734年，当时称为“呼伦贝尔城”，也称“呼伦城”。历史上这里曾被沙俄和日本帝国主义侵占。海拉尔河、伊敏河孕育了这里肥沃的呼伦贝尔大草原和茂盛的樟子松林，呼伦湖更是我国五大淡水湖之一。水草丰美，牛羊肥壮是这里最好的概括。

景点 · SIGHTS

西山国家森林公园

这里的樟子松被称作“绿色皇后”，树干高直、体型健美、树盖如伞，尽显雍容华贵的气质。在蓝天白云的背景下，古松挺拔苍劲，有如蓬盖巨伞；幼林郁郁葱葱，昂然向上，充满生机。更重要的是，从海拉尔市区，步行便可到达这里，感受一下就在身边的这份原始的野性。

门票：20元

地址：海拉尔市西郊

开放时间：8:00 - 12:00, 14:30-17:30

反法西斯战争纪念馆

这个战争主题公园在海拉尔城区北部的，是在原来的侵华日军海拉尔要塞遗址上建立的纪念园。保留了当年的要塞遗址的地上建筑和地下工事，战争的遗存，阴森战争回忆，向我们诉说着民族苦难的昨天。

门票：60元，学生半价。

地址：海拉尔区北山（原侵华日军海拉尔要塞遗址处，距市区3公里）

成吉思汗广场

一代天骄的故地，草原雄鹰的故乡。成吉思汗战将群雕，成吉思汗迎亲铜雕，巴彦额尔敦敖包，浓厚的草原文化扑面而来。

地址：海拉尔区胜利大街（人民医院对面）

民族博物馆

庭院式的仿古建筑，丰富的馆藏文物可以让我们对草原文化有个初步的了解。《散落在草原上的珍珠》、《中国北方古代民族摇篮》、《北方狩猎游牧民族家园》三个展览无不紧紧围绕着这片神奇的土地。对文化有所了解也会对之后的草原之行多有裨益。

交通：在市区内乘坐1、4路公交车可达



民族博物馆的民族书籍 by chenglumaomao

到达与离开 · GETTING THERE & AWAY

飞机

海拉尔东山机场在市区东边，距离市区5公里，已经开通北京、呼和浩特、哈尔滨、沈阳、南京、杭州、深圳、秦皇岛、广州、石家庄、天津、上海、大连、宁波、郑州、三亚（冬季）、俄罗斯赤塔，蒙古乔巴山、蒙古乌兰巴托等多城市的航班。

机场电话：0470-8271114

机场巴士：每个航班到达都会有机场大巴发车。到市中心约5公里，票价5元，车程约20分钟。

出租车：出租车从机场到市区约30元

火车

海拉尔市有两个火车站，客运的是海拉尔站，货运的是海拉尔东站。北京、哈尔滨、呼和浩特、齐齐哈尔、满洲里、大连、丹东、绥芬河、满归、塔子气、莫尔道嘎有火车到海拉尔。

火车站地址：内蒙古自治区呼伦贝尔市海拉尔区民主街

火车站电话：0470-2221322

长途汽车

海拉尔客运站每天都有发往省内各地，如根河、呼和浩特、阿荣旗、通辽、满洲里、赤峰、新巴尔虎左旗、齐齐哈尔、哈尔滨、扎兰屯、莫旗、伊敏矿、陈旗、等地。

客运站地址：内蒙古自治区呼伦贝尔市海拉尔区夹信子路

客运站电话：0470-8333719

自驾

自驾前往海拉尔也是不错的选择，虽说有点远，但是路况始终不错。更重要的是，自驾车到达这里之后，剩下的交通就完全不是问题了，你可以很方便的开车前往各个地方，整个旅途都会变得轻松起来。

当地交通 · LOCAL TRANSPORTATION

公交车

海拉尔区内目前设有12条公交线路，公交车多为无人售票，上车需自备零钱。其中，1路和4路公交车为双层旅游观光大巴。

出租车

海拉尔区出租车起步价6元/2公里，之后每公里2元。

包车

包车在海拉尔还没有固定的营业组织，可游玩时与当地人、或是出租车司机联系。

包车一般分两种：按照天数，一般400-500元左右，包括了租车、油费和可能的养路费、过桥费等；还有就是根据线路不同包车，比如从海拉尔去陈巴尔虎旗看那达慕大会，100元左右，从满洲里去呼伦湖包车往返200元左右等。



突然明白成吉思汗为什么心胸会如此广阔，在苍茫大地，看牛羊马休憩吃草，人的心也会逐渐平静下来，忘乎所以。

[chenglumaomao](#)

——《生如夏花--呼伦贝尔》

住宿 · LODGING

海拉尔在中心地区的中央大街上集中了许多中高档的宾馆，在6、7、8月的草原旅游旺季时价格都会高一些，一些小规模的旅店里，价格相对会更便宜一点。另外，很多人去草原旅游还会选择在草原上牧民提供的帐篷中住宿，住帐篷可以感受地道的草原风情。

森林户外驴舍

这是一家家庭旅馆，厨房有基本的厨具可以做饭，也有全自动的洗衣机。

价格：普通床位60元/床起，大床间240元/间起

地址：内蒙古自治区呼伦贝尔市海拉尔区公安小区2-4-208室

电话：18847020099

呼伦贝尔神州快捷商务酒店

酒店环境不错，在一个高层小区里，干净温馨。

价格：标间180元起

地址：呼伦贝尔市海拉尔区河西国贸花园二期A座一单元202

电话：0470-2215566

宜必思酒店海拉尔胜利店

酒店坐落于城区中心，美丽的伊敏河畔，晚上可以出来在桥上看看夜景，非常惬意。

价格：大床房438元起

地址：内蒙古自治区呼伦贝尔市海拉尔区胜利大街23号

电话：0470-8551888

美食 · EATING

海拉尔有中国最完美的草原——呼伦贝尔大草原，这里所产的羊，肉质鲜美。如果人多的话，“整羊席”是一定不能错过的，这份气势就不是我们平日能够见得到的。与羊肉有关的菜品，在海拉尔几乎任何一个馆子吃都可以吃到正宗的，分量足而且价格合理。

手扒肉

手扒肉，是呼伦贝尔草原游牧民族千百年来的传统食品，也是草原牧民最常用和最喜爱的食品。手扒肉一般即指羊肉，吃法独特，并不用筷子，而是用手抓食。

烤全羊

烤全羊是一道极贵重的菜肴，多用在很隆重的场合，比如那达慕等盛大节日。其作法与北京烤鸭有异曲同工之妙，是将整只二岁左右的肥羯羊放入炉中烘烤后，再填入其他佐料，成品外皮金黄，肉质鲜美，食用时可蘸适量调味汁。该菜肴的食用过程亦颇为隆重，主人先将整只羊放入大木盘中，并在羊脖子上系红绸带，端出来给宾客们看过后再送回厨房，分成小块。席上最尊贵的客人或长者将首先分得羊头，其余的肉再逐个分给客人们。



诱人的烤羊 by etetree2012

涮羊肉

涮羊肉也称“涮锅子”，所用羊肉来自呼伦贝尔大草原上的羊，肉质鲜嫩、营养丰富，是羊肉中的上品。涮羊肉肉片极薄，每斤羊肉可以切成上百片，然后锅中放入煮肉的原汤，并配以一些海味，再将切好的羊肉片放入锅中。熟后蘸酱食用，味道鲜美，回味无穷。

锅茶

蒙古锅茶是蒙古族传统食品奶茶中的一种。蒙古语叫“乌古台措”。把上好砖茶打碎，待新打来的山泉水沸腾时，就加入捣碎砖茶，煲足3小时后掺入牛奶，再按口味加盐巴。茶水开始沸腾时，锅茶的咸奶茶底就算煮好了。然后把酥油、奶豆腐、奶酪、炒米、牛肉干等料放进锅里，手拿大勺反复搅动，然后把煮好的奶茶倒进铜锅，待再次烧开后，就可以饮用了。锅茶浓稠适中，奶味浓香柔和。

TIPS 小贴士

当地的海拉尔啤酒味道不错，喝过的都说好，建议尝一下。

购物 · SHOPPING

海拉尔的呼伦贝尔大草原物产丰富，牛羊肉更是最值得期待的购物首选。而奶酪这种依附于牛、羊的食物更是不可错过的特产。海拉尔市蓝莓的主要产地，所以蓝莓汁饮料也是非常地道的哦。此外，还可以带一些蒙古特色、俄罗斯特色的手工艺品。

风味牛肉干

呼伦贝尔大草原的牛羊肉质鲜嫩，首选的购物佳品就要数牛肉干了。买了真空包装的牛肉干带回家分给亲朋好友是个不错的选择。牛肉干还是在集市、市场买价格比较合理，也有多个商家可以选择比较。

奶干

草原上的牛、羊成群，奶干自然是这里的特产了。海拉尔的锅茶带不走，那就带走一些奶干吧，打开包装还能嗅到一股子草原的味道。

蓝莓饮料

蓝莓野果味酸甜，风味独特，营养丰富，被誉为“浆果之王”。呼伦贝尔草原的蓝莓产量可占全国蓝莓产量的90%。最著名的厂家是海拉尔啤酒集团生产的蓝莓饮料。

内蒙古地毯

选用当地优质绵羊毛为原料，用化学颜料和植物颜料染色，再经过手工编织、化学水洗等工艺加工而成，具有做工精细、弹性较强、手感柔软、光泽自然、图案多彩、经久耐用等特点。主要品种有天然色地毯、仿古式地毯、汉宫地毯、美术式地毯、艺术挂毯等。此外，还有裁绒驼鞍、马鞭、马褥子、汽车垫、坐垫、拜垫等产品。



bearmagic

买纪念品的话，一般就牛肉干、奶制品之类的，还有蓝莓酱，大兴安岭产的黑木耳等，在海拉尔超市买就行。要是自己开车又路途近的话可以带点大列巴回去，因为都是新鲜出炉的，保质期不长，体积又大，飞机的话就不方便带了。

——《纯净的草原，自由的灵魂》

活动 · ACTIVITIES

那达慕

在草原的节日里，最富于民俗特色的自然是那达慕大会。这个蒙古族传统的群众性集会多在草原的黄金季节，夏、秋季举行。内容多以摔跤、射箭、赛马等竞技比赛为主。

建议选择由牧民自办的家庭那达慕：一般来说，一些富裕的牧民会组织小规模的那达慕，尽显那达慕的原汁原味。

伊慕额节

“伊慕额”，蒙语“丰收”之意，顾名思义，伊慕额节也就是丰收节，在每年5月22日。这时草原上的羊、牛、马和骆驼刚接完春羔，一片生气勃勃的丰收景象。牧民们用刀将母羔左耳掘出豁口，放回大群，未被留种的公羊则被阉割成羯羊，还要为年满2岁的马驹打上烙印。

实用信息 · INFORMATION

银行

海拉尔市区银行非常多，中央街、西大街、桥头街等繁华地带更是遍布银行与ATM机，无需考虑现金问题。

邮局

海拉尔区的邮局和快递都比较方便，若有这方面的需要尽量在海拉尔区提前准备，离开城区可就没有这个条件了。

紧急电话

炉城镇派出所电话：0470-2832739

甘孜州旅游局：0470-2835469

康定县旅游局：0470-2822928

医院

呼伦贝尔市人民医院

地址：海拉尔区胜利大街20号（成吉思汗广场对面）

电话：0470-3997143

海拉尔区人民医院

地址：海拉尔区医院街

电话：0470-8334370

上网

城区内上网条件比较方便，呼伦贝尔大学附近网吧比较集中，另外很多宾馆中也都都可以上网。

旅行社

呼伦贝尔中国国际旅行社

地址：海拉尔区阿里河路20号（北苑宾馆二楼）

电话：0470-8224017

海拉尔旅行社

地址：海拉尔区中央大街36号（贝尔大酒店内）

电话：0470-8320075



201省道附近 by 情歌草原

额尔古纳 · EERGUNA



绿色的额尔古纳 by YY1651

得名于额尔古纳河，这里是蒙古族的发源地，是一代天骄的故里。蜿蜒的额尔古纳河世代在这里缓缓地流淌，哺育了这里蒙古人，滋润了两岸的土地。茂密的森林，肥沃的良田和牧场造就了这里绝美的风景和淳朴的民风，是体验游牧民族文化的绝好去处。当地人习惯把这里叫做拉布达林。

景点 · SIGHTS

额尔古纳河

黑龙江的南源，沿岸地区土地肥沃，森林茂密，水草丰美，鱼类品种很多，动植物资源丰富，宜农、宜牧，是人类理想的天堂。众多的少数民族在这里游牧、渔猎。

根河湿地

根河湿地为“亚洲第一湿地”，是中国目前保持原状态最完好、面积最大的湿地。任意曲折、飘逸如带的根河流过，曲水环抱草甸，岸边矮树灌木丛生，绿意盎然，湿地上花草摇曳，山间白桦林连绵成片；这是一个远在天边、融入自然的净土，是一个曾经轰轰烈烈、而后归于寂静的圣地。

到达与离开 · GETTING THERE & AWAY

从海拉尔到额尔古纳一般都选择公路，经过省道201可直接到达。如若从满洲里出发，可走省道301经黑山头镇抵达。

长途汽车

海拉尔客运站到额尔古纳的班车40分钟一班，早班车6:30，晚班车17:30。票价36元/位。两小时的车程。

包车

如果人多的话，从海拉尔包车前往拉布达林也是不错的选择，价格可以与跟包车的司机师傅协商，300元之内是比较公道的。

自驾

海拉尔到额尔古纳的路况较好，130公里开车两个小时就到啦。

住宿 · LODGING

额尔古纳住宿的地方很多，客运站附近，宾馆和招待所就不少，四五十元一位。当然条件不能有太高奢望，去湿地的那条街上也有不少小旅馆。

粮食招待所

地址：额尔古纳市白桦路

电话：0470-6805527

红水泉农场洗浴中心

位置好，在车站对面，晚上可到一层的洗浴中心洗桑拿，住在这里洗澡不用花钱。

价格：单人间30，双人间50，三人间60

地址：额尔古纳市哈撒尔路与金鹊路交叉口

电话：0470-6823827

美食 · EATING

额尔古纳的饮食还是以当地的蒙古特色为主，牛羊肉和奶制品是餐桌上的主力军，野菜和土特产也是非常具有当地特色的健康菜肴。

德福全羊坊

地址：拉布达林市场步行街西200米

电话：13354809123 0470-6824339

巴尔虎风味餐厅

地址：额尔古纳大街与云杉路附近

电话：0470-6822856



bearmagic

吃的基本牛羊肉必不可少，什么手把肉，烤羊排，涮羊肉。要注意的是那的菜量都很大，大盘大盆的，我们每次点的基本吃不完，南方的游客要特别注意，别点太多。

——《纯净的草原，自由的灵魂》

购物 · SHOPPING

额尔古纳能买到非常地道的蒙古草原特产，包括传统的民族工艺品和草原土特产。不过如果是背包旅行，可以考虑旅行快结束的时候再购买特产和纪念品。

蒙古刀

蒙古刀具主要有蒙古刀和王爷腰刀，一般采用优质钢打制。刀柄和刀鞘非常讲究，表面有精美的花纹，有的还填烧珐琅，镶嵌宝石。有钢制、银制、牛角制、骨头制等多种。王爷腰刀刀柄呈蒙古王爷顶戴挽沿帽形，刀鞘顶端似鹰头，鞘身有八瓣含珠的二朵金花编嵌的图案，一条小龙伏在刀套上的腰挂，使王爷腰刀显得生机勃勃。

草原蘑菇

草原上盛产白蘑菇，营养丰富，口感好，是伞菌中较为珍贵的品种。由于呼伦贝尔大草原夏季气候温凉湿润，光照时间较长，使白蘑有良好的生长环境。

活动 · ACTIVITIES

祭敖包

敖包，在蒙古牧人看来是神圣之所在。祭敖包是蒙古民族萨满教隆重的祭祀之一。

每年农历五月，牧民从四面八方云集于敖包下，祭祀敖包，先举行赛马，然后摆上供物，由喇嘛念经行祭，参加祭祀的人们纷纷往敖包上添加石块。祭奠仪式由深孚众望的长者主持，祭奠仪式完毕，主持人将供品分送大家享用。同时开始游戏，主要项目为“男子三技”（摔跤、射箭、赛马）。



敖包 by bearmagic

实用信息 · INFORMATION

银行

额尔古纳大街北侧有工行、农行和邮政储蓄。

医院

额尔古纳市人民医院

地址：额尔古纳市新城办事处中央大街西段南侧

电话：0470-6822034

邮局

中央街邮政支局

地址：额尔古纳大街

电话：0470-6821174

TIPS 小贴士

1.如果走长线包车，一定记得带个U盘或者SD卡，或者刻录好的CD.可以在师傅的车里放。大家一起分享。窗外一望无际的草原，这时候你一定不会后悔的啊！

2.如果寄明信片，这一路都有邮局，很方便。

3.带好一些常用药品，腹泻、胃胀之类。天天吃牛羊肉容易胃胀，很常用的药！

室韦 · SHIWEI



室韦的牛 by etetree2012

室韦又叫吉拉林，它依山傍水，镶嵌在大兴安岭北麓，额尔古纳河畔，与俄罗斯小镇奥罗奇仅一河之隔。是我国境内唯一的俄罗斯族民族乡，并且室韦这里是蒙古族的发祥地，因此在2005年被cctv评为“中国十大魅力名镇”之一。

这里不仅风景如诗如画，一派俄罗斯小镇风情，更有原汁原味的俄罗斯风俗，你可以吃到正宗的列巴，主人自己腌制的俄罗斯酸黄瓜，鱼子酱、自酿的红酒，洗俄罗斯式桑拿，真正体验俄罗斯传统的家庭生活习惯。

景点 · SIGHTS

老鹰嘴

老鹰嘴是室韦附近的一个峡谷，因山谷中的一块形似老鹰嘴的石头而得名。谷中瀑布流淌，梦一般的美景，旁边的麦田非常壮观，拍出的照片非常有感觉。

月亮泡子

是一个淤积的湖泊，月牙的形状，旁边还有很多小的水泡子，在临江正北23公里处，这里的日落非常漂亮。如果天气好去的路是比较好走的，若是雨后，会有几公里的路比较泥泞。

中俄友谊大桥

室韦是呼伦贝尔境内继满洲里之后的第二大陆路口岸，2001年由双方共同投资，中方施工修建了这座中俄界河上的第一座永久性大桥。非常有趣的是桥的中间部分是可以断开，这一设计不知是为了通航而设计、还是为了两国的关系而另有深意，不得而知，或许兼而有之。

到达与离开 · GETTING THERE & AWAY

长途汽车

额尔古纳每天都有到室韦的班车，需提前购买车票，并且打听好发车时间。

包车/自驾

从额尔古纳到室韦有150公里，包车和自驾会节省不少时间。

住宿 · LODGING

到达室韦后，道路两边的农户家里都是可以接待住宿的，可以参考门口的牌子，会有接待人数和联系方式。每人每晚大概四五十元，包早餐。

丽娜之家

电话：0470-6952204

娜达莎友谊旅店

电话：0470 - 6952335

美食 · EATING

达到了这种小镇子，就没有太多的选择可言了，一般都是在住宿的家里吃饭。可以自己点菜吃，不过这样花费是比较大的，建议人多的时候这样选择。如果人少倒是可以跟考虑跟住宿家的老乡一起吃。早餐是包括在房费里的，俄罗斯大婶会一早就准备好丰盛的早餐等你起床。



etetree2012

早餐都很新鲜，蛋是自家的鸡生的，奶是自家的牛产的，蓝莓果酱也是地里野生的。

——《草原的呼唤，大将军》

炒白蘑

呼伦贝尔的夏秋季节，珍贵的白蘑在这片毫无污染的土地上进入盛产期。白蘑不仅营养丰富，而且口感顺滑，当地牧民简单的烹饪，让白蘑本身的营养与味道都得到了很好的保存，堪称草原珍馐。

购物 · SHOPPING

在俄罗斯民族乡不仅可以体验到俄罗斯风情，还是可以买到俄罗斯风格的小物品的，非常有纪念意义。

套娃

套娃是最具有俄罗斯特色的工艺品，制作材料以椴木为主，可做摆设品，也可作为礼品盒用来装首饰、杂物、糖果等等。最普通的图案是一个穿着俄罗斯民族服装的姑娘，叫做“玛特罗什卡”，这也成为这种娃娃的通称。

活动 · ACTIVITIES

巴斯克节

俄罗斯族一年中最隆重、最热闹的节日是“耶稣复活节”，俄语称“巴斯克”节，是东正教徒们为纪念耶稣复活设立的节日。在节日到来之前，人们开始忙碌，室内粉刷一新，圣像龛前精心布置、装饰。提前烤制出大量不同风味、不同造型的糕点。用热烈的民族舞蹈欢庆节日。

实用信息 · INFORMATION

银行

一定要提前准备好足够的现金，到了这里想再找ATM可就晚了。

上网

随着条件的改善，现在有很多住宿的房间是配有电脑的，上网也是比较容易的。

奇乾 · QIQIAN



奇乾 by chenglumaomao

奇乾又被称作北方的墨脱，三面环山，一面临水，是蒙古族先祖躲避战乱，休养生息的好地方。村里现在只有八户人家，旁边是一个驻军的军营，守护着国土的边境。

在奇乾村，似乎处处都是让人无法忽视的美，犹如一个童话世界一般、草地、木栅栏、小木屋、牛和狗都是风景画。如果晚上躺在河边仰望星空，还有什么放不下的东西。

到达与离开 · GETTING THERE & AWAY

包车/自驾

莫尔道嘎到奇乾有150公里，没有班车，只能包车，往返大概要500元。

推荐包车师傅：朱师傅（爱人时大姐）：13848901048，呼伦贝尔北线环线都能跑，家里也能简易住宿，人非常热心。

住宿 · LODGING

这里的几户农家都是可以住宿的，直接去问就好了，他们的热情好客会让你感动的，你们会相处的很愉快。

美食 · EATING

到了这里，肯定就是入乡随俗了，住在谁家就吃在谁家，主人会拿出最好的食物来招待客人。



遥望俄罗斯 by bearmagic

更多路线 · OPTIONS

阿尔山·红花尔基（3天）



阿尔山火车站 by 牲口走世界

美丽的阿尔山像蒙着面纱的少女，只有走进才能发现她的美，花红、树绿、天蓝、水清，活火山群孕育的温泉更是上天的馈赠。红花尔基的原始森林不愧是大兴安岭的象征，能让你感受到鄂温克的传统生活环境。

景点 · SIGHTS

天池

阿尔山天池是国内仅次于长白山天池和天山天池的第三大天池，是100万年前火山喷发熄灭后形成的一座高山湖泊。非常神奇的是，天池久雨水位不升，久旱水位不减。水平如镜，倒映着天池周边茂密的森林和野杜鹃，构成了天池独特的自然景观。

阿尔山矿泉群

阿尔山的温泉与矿泉以其极高的医疗和保健作用而闻名，主要集中在阿尔山疗养院院内的48眼矿泉，分冷泉、温泉、热泉、高温泉4种，针对不同病症，4选择不同的泉水。另外这里的矿泉也非常适合饮用，五里泉被当地人称作“神泉”，富含矿物质。



天池 by wqitu

交通 · TRANSPORTATION

这条线路最好的交通方式是包车或者自驾车，从呼伦贝尔先到红花尔基，再从红花尔基到达阿尔山，全程380公里。海拉尔有直接到阿尔山的班车，提前一天到车站买票可保证座位。

住宿 · LODGING

阿尔山的住宿选择较多，小旅馆100以内就可以，标间200左右，根据自身情况选择不同的价位住宿。

阿尔山市宾馆

地址：阿尔山永兴街12号

电话：0482-7121999

美食 · EATING

大兴安岭上的处女地阿尔山漫山遍野生长着120多种山野菜，能够规模开采的就有60多种，阿尔山的山哲罗鱼肉质鲜美，是上好的餐桌佳肴，过去曾是皇室的贡品，尤以清炖最佳保持其原有的风味。

阿尔山风味楼

地址：阿尔山市温泉街王府井门市楼

电话：18604827136



阿尔山林 by 牲口走世界

行程 · SCHEDULE

D1 海拉尔-红花尔基

D2 红花尔基-阿尔山温泉

D3 天池-阿尔山漂流-海拉尔

满洲里口岸（2天）



满洲里世纪广场 by bearmagic

这座百年历史的口岸城市，北接俄罗斯，西连蒙古，雄伟的国门驻守国界线上。作为中国最大的陆路口岸，货物在这里转接，文化在这里融合，浓厚的异域风情飘荡在整座城市的上空。

景点 · SIGHTS

国门

满洲里国门绝对是满洲里的标志，是大多数游客的必访之处。现今看到的已是满洲里的第五代国门，105米的跨度在所有的边境口岸中首屈一指。

中俄互市贸易区

满洲里-外贝加尔斯克互市贸易区是我国第一个边境互市贸易区。在国门的东北方，横跨两国的边境，双方居民凭证件可自由出入。9:00-14:00 开放。

呼伦湖

又名达赉湖，与贝尔湖是姊妹湖，内蒙古最大的湖泊。呼伦湖物产丰富，全鱼宴远近闻名。垂钓、观鸟、乘船游览都是不错的选择。



套娃广场 by 上官图腾

交通 · TRANSPORTATION

海拉尔前往满洲里有十多趟火车，两个小时就到，票价14元。客运站的客车7:00-17:00半小时一班，非常方便。

住宿 · LODGING

满洲里有近百家酒店，星级饭店几十家，也有很多适合自助出行的经济商务型酒店，目前还没有青年旅社。在火车站附近还有很多便宜的家庭旅馆，但是不能洗澡，如果你到偏僻一点的地方，还可以到牧民家住宿，感受不一样的牧民风情。

9居连锁酒店满洲里中苏店

地址：满洲里市北区中苏步行街湖滨花苑1号

电话：0470-2827777

满洲里诚林宾馆

地址：满洲里市北区四道街海关路13号

电话：0470-6238333



河与湖 by 上官图腾

美食 · EATING

呼伦湖产的鲤鱼、鲫鱼、白鱼等，肉质肥美，营养丰富，含有丰富的蛋白质、无机盐、碳水化合物、脂肪和各种维生素。用呼伦湖产的鲜鱼和湖虾，可烹制鱼菜120多种，称为“全鱼宴”。鱼菜鲜嫩味美，百吃不厌。

达赉湖饭店

地址：内蒙古自治区满洲里市（近达赉湖）

行程 · SCHEDULE

D1 国门-互市贸易区-俄罗斯套娃广场

D2 呼伦湖-呼和诺尔

漠河·北极村（3天）



神州北极 by lige1121

中国的最北端，这还不足以让你动身去一睹芳容吗？这里是中国唯一能够观赏到极光和极昼现象的地方，当然需要你在合适的时间出现在那里。

景点 · SIGHTS

📍 北极村

是我国大陆最北端的临江小镇，与俄罗斯阿穆尔州的伊格娜恩依诺村隔江相望，素有“北极村”、“不夜城”之称。是全国观赏极光和极昼胜景的最佳之处，门票60元。

交通 · TRANSPORTATION

从莫尔道嘎坐火车到满归，再从满归乘客车到达漠河。当然也可包车前往。从漠河县到北极村有专门的班车，坐车需40分钟，票价8元。

住宿 · LODGING

北极村里很多家庭旅馆，住宿价格相对偏高，先看住宿情况和卫生条件，然后可以讲价，人多的话都会优惠。

驴友之家

电话：13804841364

行程 · SCHEDULE

- D1 莫尔道嘎-满归-漠河-北极村
- D2 北极村-乌苏里浅滩-龙江第一湾-漠河
- D3 漠河-哈尔滨

TIPS 小贴士

漠河是我国最冷的地方，冬季温度常在零下30℃~40℃。冬季去漠河建议穿暖棉内衣、皮衣、老棉裤，帽子要过耳，两层手套，三层袜子，鞋子要穿比原来大2~3码的，这些衣物务必提前制备齐全。

牙克石·扎兰屯（3天）



松林 by YY1651

大兴安岭腹地，森林是这里的主旋律。茫茫林海，磅礴气势尽显无疑，悠悠河畔，又宛然有江南水乡的壮丽秀美。物产丰富，千姿百态包容了这里的一切，也包容着所有来这里的人。

景点 · SIGHTS

📍 原始森林

这条线路都是大兴安岭原始森林的景色，在全国范围内也是屈指可数的，森林秀美的景色和丰富的物产都会留下深刻的印象。

📍 冬季滑雪

冬天的大兴安岭又换了一张面孔，大雪带来了丰富的雪上活动，在真正的天然滑雪场滑雪必定是终生难忘的回忆。

交通 · TRANSPORTATION

从海拉尔坐绿皮火车到牙克石只要一个多小时，票价惊人的只有7元钱，慢旅途更会让你体会到旅行的放松与惬意。牙克石到扎兰屯火车要四个小时，车次很多。

住宿 · LODGING

这里的住宿条件都不错，家庭旅馆、客栈、宾馆都很齐全，6、7、8三个月因旅游客流量大，价格会有很大的涨幅，建议提前预定。

林城宾馆

火车站附近的政府招待所，交通方便，干净实惠，服务也还不错。

地址：牙克石市迎宾西街4号

电话：0470-7354650

美食 · EATING

特色饮食是林子里的特产，野菜，野味和蘑菇是必吃不可的。

行程 · SCHEDULE

- D1 凤凰山庄-喇嘛山
- D2 柴河-基尔果天池
- D3 雅鲁河漂流



小贴士 · TIPS

关于住宿

1. 每年的7、8月份是旺季，住宿很是紧俏。额尔古纳、室韦当地住宿多为普通间，有卫生间可以洗浴。标间很抢手，强烈建议预订。一般城市宾馆标间200-300元能拿下，海拉尔稍贵些。普通的床位20-50元/床。
2. 草原上的蒙古包，凡是插有旗子的都是营业性质的，可以提供住宿。但据说条件不好（无独立卫浴），价格公道。
3. 有洁癖的人，建议带一条床单，被子不干净的时候把自己裹起来。
4. 若是自驾，带上防潮垫和睡袋。假如宾馆的房间不够，可以多人拼个标间，男同志就发扬精神打地铺吧。
5. 旺季中的旺季，也许会遇上所有旅店全满的窘境。这时，不妨去不开家庭旅店的农户家打听一下可否借宿，这种情况下当地老乡都会尽量给腾出间屋子，当然钱还是要给的。
6. 进蒙古包时，要从左边进，不要踩门槛，不要用手指指点点。
7. 蒙古族自古以来是一个热情好客的民族，贵宾抵达，定会以酒相迎，但不会强迫一饮而尽，不适饮酒者一定要接过银碗，以表示礼貌。

关于饮食

1. 景点的价格正餐人均40-50元/顿，菜量比较大。菜系基本就是东北菜，在边境市镇可以尝到本土化的俄罗斯菜。无论宾馆还是家庭旅店，早餐基本都是10元/位的标准。
2. 荤菜以牛肉和羊肉为主，无论酱的，涮的，白煮的，烤的，炖汤的，都十分好吃，没有一点膻味。上菜前先上一盘刀子，用来切肉吃，样子十分豪爽，不大块吃肉很对不起这阵势。鸡基本都是笨鸡，鲜，不过有点老。鸡蛋在那里被称为木须。炖排骨之类的食材似乎是冰冻的猪肉，不建议尝试。有鱼，鲤鱼多见。有两种鱼比较特色，柳根鱼和华子鱼，炸着吃好吃，很嫩，华子鱼刺比较多。
3. 当地盛产土豆，味道也好，粉色的土豆花还是一道风景。很多家庭饭馆都有自家的蔬菜园黄瓜、西红柿、辣椒、茄子、大头菜（就是卷心菜）十分常见，现吃现摘，很新鲜。蘑菇是特产，价格较贵，尤其是白蘑。黑木耳频繁出现在各道菜中，味道不错。
4. 在林区，店主通常会推荐吃野味和野菜，味道都不错，可以尝试一下。盐水煮的松塔在各地小摊多见，就是新鲜的松子，好吃，不过很容易弄脏手。
5. 俄罗斯风味的奶油还是可以尝到的，当地人叫“西米丹”，比较稀，比较淡，但很新鲜。海拉尔等城市里买到的伊利和蒙牛、海拉尔的酸奶味道要稠厚浓郁很多。边境小村的牛奶是刚挤出来煮开的，有一层奶衣和浓重的奶香。冰淇淋、雪糕奶味浓郁，价廉物美，不可不尝。
6. 蓝莓在当地被称为“笃实”，有点酸味。小小的蓝莓装上一大盆，撒上白糖拌着吃，味道有点像白糖山楂，甜甜酸酸的，不错。蓝莓酱要到8月才会比较多，边境小村子里供应的都是蓝莓酱了。蓝莓汁随处可见，包装品牌种类繁多，女性比较喜欢，且没有色素属天然食品。
7. 奶酪、牛肉干是本地非常有特色又便于携带的食品，味道非常不错又属绿色食品，值得一尝。
8. 海拉尔啤酒还是很好喝的。当地白酒多为低度酒，马奶酒最具特色，回味有明显的奶味。
9. 长途行车，饭点不一定准时，需要准备些零食。
10. 带好一些常用药品，腹泻、胃胀之类。天天吃牛羊肉会容易胃胀，很常用的药！

关于包车

1. 包车一定要谈好价格，这边包车一般都是包司机食宿，油钱和过路费由司机负担。
2. 对于司机也要以诚相待，把司机当作伙伴，大多数的司机都是当地人，对于当地的风土人情都比较了解，在途中还可以给您做一些沿途讲解。这样就能为您的旅途带来更多乐趣，同时，司机丰富的经验，可以避免您在旅途中上当受骗。
3. 就算是在旺季，其实包车也不那么难，如果是没有提前联系好车，不用着急，尽量选择信誉好、车好的师傅。

关于骑马

- 骑马漫游草原时，在选择马匹和骑乘中要听从马主人的安排指挥，以免发生意外。注意以下事项：
1. 路过马时，要从马头前面走，不要从马屁股后面走，以防马将人踢伤。
 2. 上马时应从马的左侧上马，左脚蹬马镫右脚跨上马。
 3. 上马后应坐稳在马鞍上，用双脚前脚掌蹬住马镫子并脚尖内扣夹紧马肚子，腰挺直，双手拉住缰绳，用双脚脚跟轻磕马肚子，使马行走起来。
 4. 如果要让马左转即用左手往左边轻拉缰绳，右转就用右手往右边轻拉缰绳，如要马站住就双手同时向后轻拉缰绳，但注意不要突然使劲向后拉以防止马突然站立起来将人摔伤。
 5. 下马时要等马停稳后，左脚踩住马镫，右脚迈下马，同样要在左侧下马，一定注意不要从右侧下马，以防止马由于不习惯而将人踢伤，因蒙古人驯马时习惯站在马的左边，故马的左边是最安全的。
 6. 骑在马上千万不要互相打闹（特别是不要在马上接听电话），更不要随意抽打别人和自己的马，以免马受惊吓造成不测。
 7. 离开马时也要从马头前面走。

关于摄影

1. 夏季：草原森林都以绿色为主，被拍摄者穿红色衣服比较出效果。
2. 秋季：呼伦贝尔的秋季是丰收的季节，处处洋溢着丰收的喜悦。服装可以随意搭配，建议艳、素搭配。
3. 早晚光线适合摄影，6--8月早上4点天已经大亮了，晚上9点天才全黑，要拍摄日出日落的话，计算好时间。
4. 建议多带一张存储卡，多带一块电池，因为风景实在太美了，关键时刻可不能掉链子。

安全与健康

1. 在每年的7、8月份属当地旅游旺季，旅游人数较多，会出现景点人多、交通拥堵、住宿紧张、餐厅排队等情况。这种情况下，一定随身保管好贵重物品。
2. 夏季草原旅游，请自备一些防蚊、防晒用品及常用药品。应适当带些风油精（当地有售），最好穿旅游鞋而不穿凉鞋，以免蚊虫叮咬。
3. 在夏季由于草原的昼夜温差较大，且降雨量集中（多集中在7、8、9月），夏季夜间或下雨时比较凉爽，故应携带保暖衣服和雨具，请带上长袖外套，以免着凉。
4. 不跟团的话，自己出行记得买保险哦。



背景 · BACKGROUND

地理气候 · ENVIRONMENT

地形特点

呼伦贝尔市西部位于内蒙古高原东北部，北部与南部被大兴安岭南北直贯境内。东部为大兴安岭东麓，东北平原——松嫩平原边缘。地形总体特点为：西高东低。地势分布呈由西到东地势缓慢过渡。

气候分布

- 1、从气候类型为：岭东区为季风气候区，岭西区为大陆气候区。
- 2、从年降水量类型为：岭东区为半湿润性气候，年降水量在500—800mm；岭西区为半干旱性气候，年降水量为300 - 500mm。
- 3、年气候总特征为：冬季寒冷干燥，夏季炎热多雨。年温差、日期温差大。

植被分布

- 1、植被分布由森林向草原过渡，植被的分布依年降水量决定。
- 2、岭东地区为半湿润地区多分布为森林（针叶林混交林）——大兴安岭林区。
- 3、岭西地区为半干旱地区多分布为半干旱草原——呼伦贝尔草原。

历史 · HISTORY

在二三万年前，古人类——扎赉诺尔人就在呼伦湖一带繁衍生息，创造了呼伦贝尔的原始文化。

公元前209年，强大起来的匈奴族征服东胡族，统一了北方草原，呼伦贝尔地区属其三部落地之一的左贤王庭辖地。这时，以狩猎为生的鲜卑族居住在被史学家称为“中国历史上一个幽静的后院”的大兴安岭深山密林中。

公元一世纪，活动在鄂伦春旗一带的拓跋鲜卑族“南迁大泽”（即呼伦湖），在呼伦贝尔草原上的海拉尔河、伊敏河、根河和呼伦湖一带安家落户，由狩猎业转向游牧业。在100多年的时间里，新的生产方式使他们壮大了自己的民族，取代了匈奴的统治，建立了强大的鲜卑部落联盟。并由此入主中原，建立了北魏王朝。这是中国历史上第一个少数民族政权。

12世纪，当成吉思汗登上政治舞台统一蒙古草原时，又返回呼伦湖，在这里进行了几次大的决定性战役，消灭了政敌，打破了长期几个大部落势力均衡的局面，最后统一了蒙古高原。从此，北方草原上形成了一个具有语言、地域和文化共同性、在经济生活中有许多共同特点的民族——蒙古族。蒙古帝国建立后，实行“领户分封制”。

1214年，成吉思汗将呼伦贝尔草原的大部分地区分封给他的大弟拙赤·哈撒尔（额尔古纳市黑山头古城便是他的故都）。

清朝建立后，由鄂温克、达斡尔、巴尔虎蒙古、鄂伦春人组成的布特哈八旗兵、索伦八旗兵和巴尔虎八旗兵，勇猛善战，镇守着边疆，为防御沙俄入侵，保障驿站畅通，维护边疆安宁做出了贡献。

东北沦陷时期，岭东为兴安东省，岭西为兴安北省，均直属于伪满洲国。

1945年8月日本投降，10月岭西地区建立呼伦贝尔自治省政府，1946年6月改称纳文慕仁盟，受中共领导的兴安省政府领导，1947年5月归属内蒙古自治政府领导。

2001年10月10日，国务院批准撤销呼伦贝尔盟设立地级呼伦贝尔市。

宗教文化 · THE CULTURE

爱畜

汽车在草原行驶中，路遇畜群应早鸣笛，以使畜群早些避开。否则车辆猛然惊畜，牲畜急跑会掉膘。如在草原遇见畜群，汽车与行人要绕道走，不要从畜群中穿过，否则会被认为是对畜主的不尊重。

进包

进入蒙古包要从火炉左侧走，要坐在蒙古包的西侧或北侧，因为东侧是主人的起居处。入座时，不要挡住北面哈那（壁）上挂着的佛像。走进蒙古族人人家，无论是蒙古包还是砖瓦房，都不可坐在门槛上或踩在门槛上。

敬茶

到牧民家作客或在旅游点上，主人或服务小姐首先会给宾客敬上一碗奶茶。宾客要微微起身用双手或右手去接，千万不要用左手去接，否则会被认为是懂礼节。主人或服务小姐斟茶时，宾客若不要茶，请用碗边轻轻把勺或壶嘴一碰，主人便会明白宾客的用意。

敬酒

斟酒敬客，是蒙古族待客的传统方式。通常主人将美酒斟在银碗、金杯或牛角杯中，唱起动人的蒙古族传统敬酒歌，客人若是推推让让不喝酒，就会被认为是瞧不起主人、不愿以诚相待。宾客应随即接住酒，接酒后用无名指蘸酒向天、地、火炉方向点一下，以示敬奉天、地、火神。不会喝酒也不要勉强，可沾唇示意，表示接受了主人纯洁的情谊。

民族 · MINORITY

呼伦内尔是鄂伦春族、鄂温克族、达斡尔族、俄罗斯族等人口较少民族的主要居住地。这些古老的民族生活在呼伦贝尔大草原和大兴安岭森林之间，至今较好地保存着自己独有的生产生活方式、民俗民风 and 独特文化。

呼伦贝尔被誉为我国古代游牧民族的历史摇篮，这个草原不仅是古代游牧民族的历史摇篮，而且也是他们的武库、粮仓和练兵场。这些民族在恶劣的自然环境中奋力拼搏，为我国今天广阔疆域的形成以及中华民族经济、文化等各个方面的发展作出了十分重要的贡献。

随着时代的发展，素以民族特色浓郁、人文历史悠久、地域文化多样而著称的呼伦贝尔，各民族的传统文化和生活方式在这里得到了较好保存。近年来，呼伦贝尔市以创新的形式把多民族的传统民族文化打造成一张张城市名片，为少数民族文化的发展气到了很大的推动作用。

节日 · FESTIVAL

米阔鲁节

米阔鲁节是呼伦贝尔草原莫日格勒河流域鄂温克牧民的丰收节日。在每年5月下旬举行，其内容和形式与“伊慕额节”大致相同，所不同的仅仅是劳动完毕要举行宴会，欢庆丰收。

瑟宾节

“瑟宾”是鄂温克语，意为“欢乐祥和”，是鄂温克族的传统节日，以图腾为特征，16世纪鄂温克人信仰萨满教后逐渐消失。1994年6月18日，建国后首届“瑟宾”节在巴彦胡硕敖包山举行，主要内容有鄂温克民族歌舞表演等。此后6月18日就成为鄂温克族的“瑟宾”节。

篝火节

每年6月18日是鄂伦春族的传统节日——篝火节。鄂伦春人对火神的崇拜由来已久，他们认为火有驱邪祛污的作用，对于火有着一系列严格的禁忌，例如：不许随意向火堆泼水、扔脏物、吐痰，不许用刀、棍等尖锐的东西向火中乱捅，以免触怒和伤害火神等等。

跟着它们去旅行 · TRAVEL WITH THEM

电影 · MOVIE



图雅的婚事

萨仁图雅 / Tuya's Marriage

内蒙古干旱的草原上，丈夫巴特尔因掘水井而双腿残疾，勤劳善良，性格泼辣的图雅挑起了家庭的重担。为了不再耽误图雅，卧床的巴特尔决意离婚，在现实面前，图雅也只能同意。但她坚持新丈夫必须和自己一起供养巴特尔。图雅在放牧途中救回醉酒冻僵在荒野的森格，森格向图雅求婚，他愿意和图雅、巴特尔还有孩子们在牧场一起生活。然而，巴特尔和森格却在喜庆的婚礼宴席上打了起来，倔强的图雅终于哭了……

蒙古族女性的善良、吃苦耐劳、豪气到甚至有些剽悍的精神内质得到了很好地体现，当悲凉的马头琴声响起，当悠长的蒙古长调切入，跳跃而出的是个人命运在地域文化苍凉背景中显现出的原始生命力。

本片荣获2007年第57届柏林国际电影节金熊奖。

导演: 王全安

编剧: 芦苇 / 王全安

主演: 余男/巴特尔/森格

类型: 剧情 / 爱情

制片国家/地区: 中国大陆

语言: 汉语普通话

上映日期: 2006-09-21 (中国大陆)

片长: 95分钟/86分钟 (中国大陆)

书籍 · BOOK

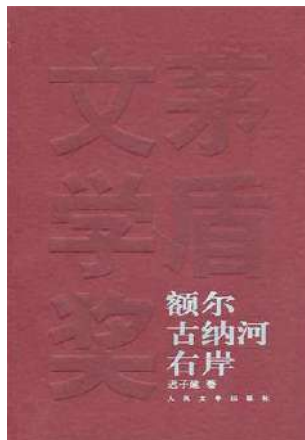


狼图腾

作者: 姜戎

这是世界上迄今为止惟一一部描绘、研究蒙古草原狼的“旷世奇书”。阅读此书，将是我们这个时代享用不尽的关于狼图腾的精神盛宴。

姜戎（笔名），本名吕嘉民。1967年自愿赴内蒙古额仑草原插队，1978年返城。《狼图腾》是他出版的唯一一本著作。2007年《狼图腾》获第一届英仕曼亚洲文学奖。



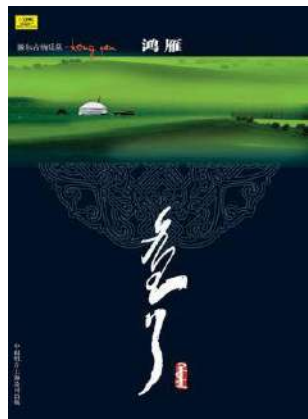
额尔古纳河右岸

作者: 迟子建

这是第一部描述我国东北少数民族鄂温克人生活现状及百年沧桑的长篇小说。女作家迟子建以一位年届九旬的鄂温克族最后一位酋长女人的自述口吻，向我们讲述了这个弱小民族顽强的抗争和优美的爱情。

本书荣获第七届茅盾文学奖。

音乐 · MUSIC

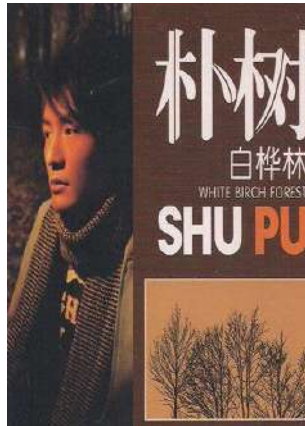


鸿雁

演唱者: 额尔古纳乐队

《鸿雁》是一首源远流传的内蒙古乌拉特民歌，是一首属于游牧民族的经典创作。

这首歌是一个寄情于草原的男人自语。一个人，一杯酒，独对苍天，想一想曾经的过往，用力的遥望未来，那里是不是真的有彩虹挂在天堂。悠远蜿蜒，直抵内心。



白桦林

演唱者: 朴树

《白桦林》的创作灵感来源于前苏联的一个故事。

姑娘呆呆地倚在那棵白桦树下，默默地注视着战士远去的方向。日复一日，她在那片白桦林望眼欲穿地等待心上人的凯旋归来。而盼来的却是心上人战死在远方沙场的噩耗。她甚至没有资格珍藏英雄仅留下的卫国勋章，因为她还不是英雄的妻子。





顾问介绍



知月

背包穷游四方的幻想者，河西走廊、大兴安岭、怒江峡谷，一路走来不为美景，只为感受不同的人生。



顾问介绍



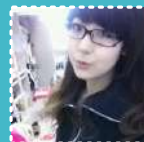
etetree2012

百度旅游达人，崇尚文化体验式的旅行方式去感知世界。少不了的相机伴侣，在旅途中记录每份惊喜和体悟。行在生活中，生活在行中。



感谢呼伦贝尔旅游局提供封面图片。

顾问介绍



余圆圆圆

土生土长的海拉尔人，爱笑爱美爱生活，爱旅游爱家乡，对海拉尔的吃住行了如指掌，乐于分享生活中的一切美好。



特别感谢 以下用户的贡献：

chenglumaomao、YY1651、上官图腾、bearmagic、q5462950、情歌草原、小蚂蚁大力士、lige1121、wqitu、牲口走世界、Luckylx66、啼叮_x（排名不分先后）



* 本攻略图片均由用户提供，如有侵犯到您的权益，请及时与我们联系。

合作伙伴

旅游攻略 <http://www.imlvyou.com>

你的位置

期待你的参与：)

