

# 呼伦贝尔：最美草原



# 呼伦贝尔：最美草原

草原，骑马，蒙古包，成吉思汗，金帐汗国，满洲里，俄罗斯风情，海拉尔

封面 .....	1
一、不能不做的几件事 .....	3
二、特色推荐 .....	9
三、呼伦贝尔景点 .....	14
四、周边景点 .....	16
五、推荐行程 .....	18
六、草原风俗人文 .....	21
七、交通 .....	23
热门旅游攻略推荐 .....	26
封底 .....	27

# 呼伦贝尔：最美草原

## 一、不能不做的几件事

### 1、金帐汗体验游牧部落



(图片由网友 [金帐汗之王](#) 提供)

金帐汗蒙古部落坐落在陈巴尔虎旗境内，是呼伦贝尔境内唯一以游牧部落为景观的旅游景点，位于呼伦贝尔草原上号称“北疆第一曲水”的莫尔格勒河畔，是呼伦贝尔三大草原旅游点中景色最美的一个，离海拉尔约40分钟车程。这里是中外驰名的天然牧场，也是“天苍苍，野茫茫，风吹草低见牛羊”的呼伦贝尔草原腹地。12世纪末至13世纪初，一代天骄成吉思汗曾在这里秣马厉兵，与各部落争雄，最终占领了呼伦贝尔草原。金帐汗部落景点的布局，就是当年成吉思汗行帐的缩影和再现。

金帐汗蒙古部落距海拉尔市区38公里，可乘去往拉布大林方向的班，告诉司机在“金帐汗”下车，车会停在公路边，下车再往西走800米左右就是金帐汗。也可乘出租车前往。

### 2、呼伦湖赏鸟看日出

# 呼伦贝尔：最美草原



(图片由网友 [金北冥之王](#) 提供)

呼伦湖，当地人称达赉湖，方圆八百里，是中国第五大湖泊，内蒙古第一大湖。其鸟类资源丰富，在赏鸟之余，呼伦湖日出也是一道不可不看的风景。

目前呼伦湖的主要旅游区就是湖畔的小河口旅游区，呼伦湖饭店的全鱼宴是相当有名的，是难得一尝的美味，去的时候不要错过。呼伦湖景区还有呼伦湖日出、呼伦蜃景、成吉思汗拴马桩、鸥岛等。游呼伦湖一般需要4-5个小时。

从满洲里市区到小河口单程40公里，从满洲里市内的边贸市场门口有车到呼伦湖(车票20元 / 往返，车型是小型面包车)；也可租车去(来回车费100元左右，车型一般是伏尔加)，租车的好处在于：时间相对较自由，而且可以从司机那儿打听到一些当地的名吃、名景和风土人情。

呼伦湖景区门票20元/人；若包海拉尔的出租车前往，则司机不用买票。

### 3、恩和体验俄罗斯民族乡



## 呼伦贝尔：最美草原



(图片由网友 袁口口 提供)

在呼伦贝尔中俄界河两岸早期的淘金者们在这里创造的最美的奇迹，不是黄金的占有量，而是洞房花烛，因此一个新的人文种群——美丽的华俄后裔出现在呼伦贝尔。

呼伦贝尔现有华俄后裔8000余人，1989年，“华俄后裔”被确定为“俄罗斯族”。也是我国低于10万人口的少数民族之一。呼伦贝尔有着全国唯一的俄罗斯民族乡。

俄罗斯族人仍然以“木刻楞”为居所，以俄罗斯传统的生活方式为依存，在呼伦贝尔，可以看到黄皮肤、红脸膛男人的粗犷，蓝眼睛、白皮肤女人的娇媚。

推荐参观恩和俄罗斯博物馆、俄罗斯族传统民居，晚餐品尝俄罗斯风味菜肴，与热情好客的主人高歌共舞，体验华俄后裔的民族风情。宿俄罗斯民族家庭体验俄罗斯族生活方式。

### 4、满洲里国门看风景

# 呼伦贝尔：最美草原



(图片由网友 [金鼎之王](#) 提供)

地处呼伦贝尔地区西部的满洲里市被誉为“亚洲之窗”，是中国北方最大的陆路口岸。满洲里国门已经是满洲里的标志了，也是游客到满洲里必去之处，位于满洲里市西部中俄边境处我方一侧，于1989年建成。

可去五道街乘公车(1元 / 人)去国门。车子只到中俄贸易市场。下车后往前走一段路就是国门，门票20元。国门这边的草原和建筑非常漂亮。

另外，满洲里街头行色匆匆的俄罗斯人也是此地一道特别的风景线。

特别提醒：满洲里是口岸城市，外来人口较多，应选较好的宾馆住宿。

## 5、骑马、祭敖包

骑马



# 呼伦贝尔：最美草原



(图片由网友 @跟他一起撒野 提供)

“千里草园铺翡翠”——在呼伦贝尔草原旅游，不可错过骑马乘驼畅游草海。

辽阔无边的大草原像是一块天工织就的绿色巨毯，策马其上，那种柔软而富于弹性的感觉就像踩在绿色地毯上。远看绿草与蓝天相接处，牛羊相互追逐，牧人举鞭歌唱，此情此景之中，甘愿成为草原上的羊儿，或是草原上的一颗星星。

除了骑马还可以坐“勒勒车”环湖漫游，可以临湖垂钓，观看摔跤、赛马、乌兰牧骑的演出，吃草原风味“全羊宴”，尽享草原风光。

骑马注意：旅游点可以花钱骑马，体验一下草原漫步的感觉。如果有机会到草地深处蒙古包做客，在那里或许能够真正地骑马。但同时需要注意的是，牧民的马通常陌生人难以控制，如果没有丰富经验，一定要小心摔伤。不要高估自己的能力以及不要低估马匹的能力。如果没有人保护，不要轻易冒险飞马狂奔。

## 祭敖包

祭敖包——是草原上最隆重的祭祀活动。不论是古代还是现代，敖包在蒙古牧民心目中都占据很重要的地位。它能保佑蒙古牧民平安无事、人畜兴旺，是吉祥的象征。

蒙古族牧民各地区的风俗习惯不同，祭敖包的形式各异，一般都是在农历五月下旬六月上旬，有的地方在七、八月份。此时正值水草丰美、牛羊肥壮的季节。

祭祀时，非常隆重、热烈，几十里、上百里远的牧民们都要坐着勒勒车，骑马或乘汽车、拖拉机带着携带着哈达、整羊肉、奶酒和奶食品等祭品赶来敖包处。有条件的地方，还要请上喇嘛穿起法衣戴上法帽，摆成阵势，焚香点火、诵经。

先献上哈达和供祭品，再由喇嘛诵经祈祷，众人跪拜，然后往敖包上添加石块或以柳条进行修补

## 呼伦贝尔：最美草原

，并悬挂新的经幡、五色绸布条等。最后参加祭祀仪式的人都要围绕敖包从左向右转三圈，祈求降福，保佑人畜两旺，并将带来的牛奶、酒、奶油、点心、糖块等祭品撒向敖包，然后在敖包正前方叩拜，将带来的石头添加在敖包上，并用柳条、哈达、彩旗等将敖包装饰一新。

祭典仪式结束后，举行传统的赛马、射箭、投布鲁、摔跤、唱歌、跳舞等文体活动。有的青年男女则偷偷从人群中溜出，登山游玩，倾诉衷肠，谈情说爱，相约再见的时日。这就是所谓的“敖包相会”了。

### 巴彦胡硕敖包山

巴彦胡硕敖包山旅游点，隶属鄂温克自治旗，位于敖包山南部伊敏河畔的岗阜上，距海拉尔39公里。

建议租车从海拉尔到鄂温克旗的白音呼硕草原，毕竟，最美的风景都在路上。全程只需20分钟，出租车费用在50元左右。

在旅游点消费相对于呼伦贝尔境内的其他消费来说是比较贵的；去的时候多带点衣物和防蚊用品，草原上早晚温差很大，蚊子种类也很多，有一种毒蚊子非常厉害，最好作些准备。



# 呼伦贝尔：最美草原

## 二、特色推荐

### 1、特色住宿——俄罗斯民宿



(图片由网友 金昌口拍摄 提供)

室韦是俄罗斯民族村，但因开发过度，不推荐在此住宿。

与室韦比起来，临江就显得幽静许多。临江屯隶属额尔古纳市室韦俄罗斯民族乡，村子坐落在中俄界河额尔古纳河南岸，与俄罗斯隔河相望。整个村子只有80多户人家，多数是俄罗斯族人，整排的木刻楞房屋，保留着浓郁的俄罗斯的风土民情。因为交通不便，整个小镇少有人探访，非常安静和谐。

这里的饭菜略贵，据说他们买菜都要去很远的额尔古纳，家庭旅馆也全被一个公司给垄断了，公司定价，他们经营。俄罗斯风味大餐——葛得列克40元，其实就是牛肉饼焖土豆条。给斜里——紫颜色的汤，蓝莓汁加了些淀粉，20元。

谢廖莎家庭旅馆，条件很好，很干净。房间内都是木质装修，木墙，木房顶、木地板，四个房间，可住9个人，公用卫生间和洗澡间。每人收费30元，洗澡另外加10元。

其它住宿建议

蒙古包：旅游景点的蒙古包现在可以住的是金帐汗蒙古包和呼和诺尔蒙古包，基本打造成了宾馆标准间的形式，也有简易一点的，就是没有卫生间的通铺。住在草原上的条件当然不可能太好，想体验一下住草原的感觉也可以选择一下。

# 呼伦贝尔：最美草原

建议还是到草原景点观光，然后晚上回海拉尔等城市入住，这样方便自然一些，避免身心疲惫。

## 满洲里

满洲里的住宿比较方便，到处都有宾馆，不过相对住宿条件而言价位可能稍贵。

在满洲里火车站下火车后过天桥，一道、二道街附近到处是家庭旅店，非周末60-80一个标间。带独立卫生间，24小时热水；一个床位20元到40、50元不等，但是卫生条件稍差，也不能洗澡。节假日和旅游旺季价格会适当上浮。

另外，洗浴中心也算是一个住宿的选择，能够在楼下洗澡，然后楼上要一个房间睡觉，通常浴资为100元左右，设施比普通旅馆要齐全一些。草原景区的各种“蒙古包”度假村也提供住宿，总体来说条件比市区艰苦，而且价位不算便宜。

一般满洲里在7、8月时是旅游旺季，宾馆比较难找，最好提前预订。

旅行者客栈：标间旺季180元左右，淡季120元左右；可适当讲价。房间的安全、卫生条件较好。

地址：满洲里北区西一道街俄罗斯风情园7号楼

大草地旅馆：一个床位40元左右，有公用卫生间与澡堂。地址：满洲里北区一道街叶尼塞俄罗斯风情园12号楼A座6单元

## 海拉尔

海拉尔市内有各种不同档次的宾馆，在市中心地区的中央大街上集中了许多中高档的宾馆，一些小规模的旅店里，价格会更便宜，通常只需几十元即可。另外，还可以在草原上牧民提供的帐篷中，感受地道的草原风情。

## 2、特色美食——手把肉、全鱼宴

### 手把肉



手把肉是草原牧民最常用和最喜欢的餐食，也是他们招待客人必不可少的食品。似乎已形成这样一种概念，即到草原旅游不吃一顿手把肉就算没完全领略到草原食俗风味和情趣，虚此一行。牧民不用手把肉招待客人，就不能完全表达自己的心意。因此，用手把羊肉款待远方客人，在呼伦贝尔地区已成为一种定规。

围坐一起，一手握刀，一手拿肉，用刀割、卡、挖、剔。手把肉鲜而不膻，肥而不腻。这是牧民的常用食法。如在城市的宾馆餐厅、饭店，还可用芝麻酱、香油、韭菜花、辣椒油、腐乳汁、青酱油、味精等调成佐料，装入碗中，采用割肉蘸佐料食用。这种草原、城市结合起来的手把羊肉的食法也颇具风味。



## 呼伦贝尔：最美草原



### 全鱼宴

呼伦湖产的鲤鱼、鲫鱼、白鱼、红尾鱼等，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”。鱼菜不但营养丰富，而且鲜嫩味美，百吃不厌。

全鱼宴有12、14、20、24道菜一桌的，甚至有上百道菜一桌的。

主要名贵鱼菜有二龙戏珠、鲤鱼三献、家常熬鲫鱼、梅花鲤鱼、油浸鲤鱼、鲤鱼甩籽、蝴蝶海参油占鱼、松鼠鲤鱼、芙蓉荷花鲤鱼、湖水煮鱼、清蒸银边鱼、葡萄鱼、葱花鲤鱼、金狮鲤鱼、普酥鱼、蕃茄鱼片、鸳鸯鱼卷、荷包鲤鱼、煎焖白鱼、拌生虾、拌生鱼片等。

（呼伦湖畔的）达赉湖饭店

据说这里的大厨可以用呼伦湖中的鱼虾做出一百多种菜式，而且道道皆是极品！

吃不上全套的全鱼宴也不要遗憾，这里有迷你套餐，十二、十四、二十，或者二十四道菜就是一套，价位从500多元到800多元不等。推荐鲤鱼三献、孔雀开屏、蝴蝶海参油鲑鱼、清蒸银边鱼、蛋白鱼条、煎焖白鱼、拌生虾。如果两三人结伴，可以从上面的菜样中挑出三四个你喜欢的，100多元可以搞定！

其他小吃：

涮羊肉：吃的时候可以先来一壶奶茶，并且一定要点清汤锅底，否则吃不出呼伦贝尔羊肉那种清香味。

狗肉火锅：海拉尔最著名的狗肉馆是俄罗斯城西门对面的米阿里和其旁边的三千里，都是老字号。

锅包肉：海拉尔的锅包肉是当地的一道名菜，河东区成吉思汗广场对面民族饮食文化城一楼有一家“兴登堡”饭店，号称“锅包肉一绝”。

炒白蘑、炒花脸蘑：这两种蘑菇只有草原上才有，而且只有夏季下过一场透雨，并且第二天出太阳，才可以生出蘑菇，你要是赶上了一定要尝一尝，尤其是炒鲜白蘑，味道极其鲜美。只要赶上

# 呼伦贝尔：最美草原

时间，这两道菜到每家饭店几乎都可以吃到。

## 3、草原旅游摄影建议

美丽的呼伦贝尔大草原，处处即是风景：蓝蓝的天白云飘飘，蒙古包星星点点，九曲的河蜿蜒而下，微风吹来牧草飘动。如果你想拍照，完全不需要选取什么特殊的角度，即使你随意按下快门，也能拍出一张美得让人窒息的照片。

如果你想拍出专业而完美的草原大片，那么给你以下建议参考：

- 1) 草原上很多地方风大，拍摄草原风光时，最好带上一个稳固的三脚架。
- 2) 呼伦贝尔草原地区纬度高，紫外线很强，配备PL镜（偏振镜），可以吸收紫外线的光源，提高画面的质量。
- 3) 在拍摄大群牲畜时，要选择高角度。取景时最好把地平线放到画面的五分之一处，甚至放到画面的边缘之处。切莫天空草地各占一半，为避免牧场给人以空旷之感，可有意识地将弯曲的河流、沼泽安排到画面之中，它不但能美化构图、丰富影调，还可给人一种水丰草茂、生机盎然的感觉。
- 4) 而草原上天空的云彩是变化无穷的。白云在蓝天衬托下可形成很好的陪景。地面上羊群不多时，用高角度拍摄就显得零散。这时应改用低角度拍摄，可使地面为数不多的羊群与空中的白云连成一体，相映生辉。

## 4、草原旅游特别提示

- 1) 内蒙古6 - 9月是夏季旅游最好的季节，但是早晚温差较大，可提议游客多带些衣物。不能只穿短袖衫、短裤或裙装，应适当带长袖衣服，随时加减。
- 2) 夏季7月份以后草原上蚊子较多，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) 参加草原各项活动要注意安全，骑马的准备工作一定要做好。不要穿太长的衣服，否则飘起来可能吓到马；有条件的话可以向旅游点借马靴或是绑腿，这样不仅能防止磨破腿，一旦落马也可以避免将整只脚套入马蹬；骑马时，最好不要随身携带相机等其它贵重物品，以免摔坏或丢失。
- 4) 草原上的饮用水大多盐碱含量较高，初来乍到者有时难以适应，有必要准备一些矿泉水。
- 5) 住宿的房间里一般不配备洗漱用品、拖鞋和水杯，请提前自备。
- 6) 草原上开车、骑马要在指定范围内活动，以免迷失方向或破坏草场。
- 7) 长线旅游，请准备一双舒适合脚的鞋子。各景点之间路途相隔较远，可以预备一点水和零食，以便及时补充体能。
- 8) 草原的居民多为蒙古族，餐饮以肉类食品居多，南方人去了可能会不太习惯，可以提前准备一些常用的健胃消食的肠胃药，以备不时之需。
- 9) 当地少数民族较多，人文资源丰富，所以请在旅途中尊重少数民族习惯和当地风俗。

# 呼伦贝尔：最美草原

## 三、呼伦贝尔景点

### 1、呼和诺尔草原

呼和诺尔草原在呼伦贝尔盟陈巴尔虎旗，坐落在呼和诺尔湖畔的高岗上，距海拉尔市约54公里，是呼伦贝尔草原的一部分，也是当地最具代表性的草原民俗旅游点。乘海拉尔去往满洲里方向的长途汽车，在301国道1340公里里程碑处下车，向北走500米即是。也可乘出租车前往，人多的话租车去陈旗或进草原是很好的选择。海拉尔有到各旗的车，到陈旗的尤其多，每20分钟就有一趟。

草原内有许多大大小小的河流湖泊，其中呼和诺尔湖景色最佳，湖面四周绿草如茵，湖水清澈洁净，犹如一颗闪亮的明珠，湖边不时有野生的白鹭飞起，岸边不时有只会往前而不会拐弯的青蛙跳起跳落。夏季草原上水草丰美，牛羊遍野，蓝天白云下，景色异常优美。在草原上，你可以住在蒙古包中，真正体味一下蒙古民族特有的风情。

呼和诺尔之美，美在她的粗犷奔放，这里有山一样雄壮的搏克手，这里有鹰一样矫健的驯马师，这里有潮水般奔涌而来的马群，这里有豪放不羁的蒙古汉子。在这里您可以尽情领略马背民族“金戈铁马，气吞万里如虎”壮志雄风。

### 2、莫尔道嘎国家森林公园

公园内分成龙岩山、翠然园、原始林、激流河、民俗村、界河游等六个景区。公园森林风景资源独具北国特色，保存着我国最后一片寒温带明亮针叶原始林景观，且地理位置优越，南邻呼伦贝尔大草原，北接中俄额尔古纳界河，山峦起伏，古木参天，植被丰富，溪流密布，处处展现幽、野、秀、新的风采。

### 3、牙克石凤凰山庄

牙克石凤凰山庄：凤凰山庄位于牙克石市东南部的沃野南沟，大兴安岭森林和呼伦贝尔草原的交汇处扎敦河畔，占地99公顷，周围的自然风光比较秀美，是个休闲度假的好地方，虽然是人工景点，但景色是比较漂亮的，那些清静幽雅的欧式小屋或许会令你生出些许避居世外的轻松感受。凤凰山庄距牙克石市区8公里，距海拉尔80公里，可乘火车或长途汽车到牙克石，在林城宾馆下车，每到旅游季节，林城宾馆院内不定时有去凤凰山庄的中巴。

在牙克石还可去游览大兴安岭原始森林，有机会可以到当地牧民家做客。

### 4、扎兰屯

扎兰屯素有“塞外苏杭”之称，位于呼伦贝尔地区东部。1997年，扎兰屯被列为国家级重点风景名胜區。

扎兰屯的自然景观天造地设，由于大自然的神奇造化，形成山、水、林交相辉映的自然景观风格。市区的吊桥公园和近郊的秀水、断桥风景区以其清幽自然之美吸引游人不绝如缕。叶剑英、乌兰夫等党和国家领导及老舍、叶圣陶、李准、孙谦等著名人士曾先后前来视察观光并泼墨抒情。此外，市区西南部的浩饶山和柴河山高谷深，峭壁悬崖，水流湍急，林木葱茏，花草茂盛，原始森林生态保存较为完好，形成多处山、水、林、岩融为一体的自然景观。吊桥公园得名于园内的



## 呼伦贝尔：最美草原

吊桥，吊桥始建于1905年，造型比较奇特。园内古树比较多，在碧绿的树木之间穿行是城市里难得的享受。还有一处景观是一定要去看，就是1998年7月被洪水冲垮的原雅鲁河大石桥桥头的4根桥头柱，很有文化大革命时期建筑上特有的政治色彩。

### 5、海拉尔

海拉尔位于呼伦贝尔盟的中部，东临大兴安岭，是呼伦贝尔市政府所在地，呼伦贝尔市的政治、经济、文化中心，也是到达呼伦贝尔大草原的必经之地，素有“草原明珠”之称。海拉尔周边地区景致极佳，以草原、湖泊、冰雪风光为主要的旅游景观。这座草原城市三面环山，伊敏河穿过市区，把城市分成河东河西两部分。

由于消费水平不高，在海拉尔不必花很多钱就可以住到很不错的宾馆房间。不推荐住在小旅馆，尤其是火车站附近的一些小旅馆。

海拉尔景点：

#### 海拉尔西山国家森林公园

位于城区西部区政府后面的西山上，早在清代，这里就被列为呼伦贝尔八景之一——沙埠古松，也是我国唯一以樟子松为主体的国家级森林公园。门票10元。

#### 侵华日军海拉尔要塞北山遗址

此处并无旖旎的自然风光，却有着地狱般的阴森，这里是中华民族苦难历程的一个片断。

目前，海拉尔已开发的北山要塞遗址，是当年侵华日军所建筑垒地堡的地下核心部分，通道总长度为4000多米，面积为5000平方米。1945年8月18日，驻守在北山要塞的日军接到关东军的投降命令，向苏军投降，苏军将地下工事内粮食、弹药等物资运走，将地面的碉堡、永备火力点及地下工事入口全部用炸药炸坏。如今，北山阵地地面工事虽然已经破坏殆尽，但是地下部分仍基本保存完好，成为呼伦贝尔市的爱国主义教育基地。

门票20元，含讲解费。从城区乘5路公共汽车，到终点“铁收审站”下车。

#### 万人坑

海拉尔要塞工程结束时，为了保密，日本鬼子将劳工分批分期集体枪杀、活埋，万人坑的白骨，实际上的数量超过万人。

到达万人坑可乘坐海拉尔去往拉布大林、陈旗、满洲里方面的长途汽车，告诉司机在过了“坝后”那个大坡的加油站下车，下车后加油站西边正对着的那个沙包就是当年的万人坑了，距路边不到1000米。

## 四、周边景点

### 1、逛逛伊敏河畔



(图片由网友[金眼鱼一起游玩](#)提供)

静静的伊敏河从草原深处流来，从海拉尔区中心穿过，向北与海拉尔河汇合。千百年来，这条河流哺育了生于斯、长于斯的万千生灵，为草原的繁茂、生命的繁衍和世间的繁华奉献所能奉献的一切。海拉尔人亲切地称她为母亲河，对其充满着依恋、感恩之情。

如果你不喜欢河畔的现代建筑，不喜欢河畔公园的喧嚣，可以沿着伊敏河，静静地走，找一处水草丰美，静谧无人之地，一个人享受大草原母亲河的动人美景。

### 2、东旗（新巴尔虎左旗）——最美的草原

## 呼伦贝尔：最美草原



(图片由网友 [良品门](#) 提供)

新巴尔虎左旗，人们也称之为东旗。东旗的草原，天是那么的蓝，云彩是那么的低，仿佛一伸手就能摸到，山上的绿树，大地上的青草还有那一群群的白羊，仿佛置身在一幅美丽的画卷里。这里的美有一种让人一辈子都想留下来的冲动。

从海拉尔到新巴尔虎左旗有168公里，包中巴行程需要约2个小时。

可以骑马，但要保证你的马术绝对没有问题，草原马是烈马，和旅游景点的马大有不同。

蒙古包可以住，但必须有当地的向导带着前往，可以挑选牧民家中舒适整洁的毡房。目前，东旗还没有专门的体验式的蒙古包供游人过夜。



呼伦贝尔有大草原、大森林、大湖泊，还有纯朴的蒙古民俗，想要完全体会这些东西，可能三年五年也体会不了。但是作为旅游，简单了解一下这里的情况，7天左右的时间足够。

### 1、景区方位图



呼伦贝尔的旅游主要分为三条线：

西线：海拉尔--满洲里，主要景点：呼和诺尔草原、呼伦湖（达赉湖）、满洲里

南线：阿尔山，主要沿线的夏天花开，秋天的绚烂彩色。（阿尔山攻略敬请期待！）

# 呼伦贝尔：最美草原

北线：海拉尔--金帐汗--黑山头--额尔古纳--五卡、七卡--恩河--室韦--临江--莫尔道嘎--白鹭岛这条线最长，也最美。有被称作呼伦贝尔最佳摄影点的金帐汗部落，有号称中国最美夏天的额尔古纳、中国十大魅力名镇的室韦俄罗斯民族镇，莫尔道嘎国家森林公园，再往里可以深入到根河和鄂温克民俗旅游。

## 1) 大草原3日行程参考：

线路：海拉尔 金帐汗 额尔古纳 恩和 莫尔道嘎国家森林公园 室韦 额尔古纳 海拉尔

D1 海拉尔 - 金帐汗 - 额尔古纳 - 恩和

当天由海拉尔出发，赴金帐汗景区，领略草原和莫日格勒河风光；至额尔古纳午餐，下午一路草原森林过渡风光往恩和；夜宿恩和家庭旅馆

D2 恩和 - 莫尔道嘎国家森林公园 - 室韦/临江

当天早晨由恩和出发，前往莫尔道嘎国家森林公园；从公园内返回边境小镇室韦，下午可到附近临江小村观光或者考虑住宿；夜宿临江家庭旅馆

D3 室韦/临江 - 额尔古纳 - 海拉尔

从室韦/临江出发，经额尔古纳；返回海拉尔。

## 2) 经典7日游行程参考：

线路：海拉尔 金帐汗 额尔古纳 恩和 莫尔道嘎国家森林公园 室韦 临江 额尔古纳 呼和浩特 呼伦湖 满洲里 西旗 东旗 阿尔山市 阿尔山国家森林公园 鄂温克旗 海拉尔

D1 海拉尔 - 金帐汗 - 额尔古纳 - 恩和

早晨由海拉尔出发，赴金帐汗蒙古旅游景区，领略草原和莫日格勒河风光；中午至额尔古纳午餐，下午一路草原、森林过渡风光，至恩和；夜宿恩和家庭旅馆

D2 恩和 - 莫尔道嘎国家森林公园 - 室韦/临江

由恩和出发，前往莫尔道嘎国家森林公园；从公园内返回边境小镇室韦，下午可到附近临江小村观光；夜宿临江家庭旅馆

D3 室韦/临江 - 额尔古纳 - 呼和浩特 - 海拉尔

临江出发，经额尔古纳午餐，登西山参观根河湿地；下午返回海拉尔，入住酒店后下午可在市区自由活动，享受小城休闲时光；宿海拉尔（酒店）

D4 海拉尔 - 呼和浩特 - 呼伦湖 - 满洲里

海拉尔出发，到呼和浩特旅游景区，可骑马、草原游玩；呼和浩特出发，一路草原辽阔风光，至呼伦湖品全鱼宴；下午参观满洲里国门、套娃广场等市内设施，可中俄贸易集市购物；宿满洲里（酒店）

D5 满洲里 - 西旗 - 东旗 - 阿尔山

满洲里出发，经西旗、东旗牧区，欣赏原始而辽阔的草原风光，牛羊成群散落草原，记得停车摄影；在西旗可以参观巴尔虎民族博物馆，东旗参观甘珠尔庙；视情况在西旗或东旗午餐；下午从东旗至阿尔山，一路草原和森林过渡地貌，景色美不胜收；宿阿尔山市（酒店）

D6 阿尔山国家森林公园

游览阿尔山国家森林公园需要一整天的时间，参观阿尔山天池群、杜鹃湖、三潭峡、亚洲最大的

## 呼伦贝尔：最美草原

死火山玄武岩地貌——石塘林等。中午可品尝林区山野菜风味餐，晚餐后入住公园内宾馆，黄昏和早晨都可以体验森林之静谧，更是摄影师创作的好时机。夜宿阿尔山公园内（宾馆）

D7 阿尔山 – 海拉尔

当天从阿尔山出发，经罕达盖、伊敏路段返回海拉尔；返程。



# 呼伦贝尔：最美草原

## 六、草原风俗人文

### 1、那达慕

蒙古族的传统节日主要有旧历新年，蒙古语为“查干萨日阿”，即白色的月。夏季水草丰茂、牛羊肥壮的时节，草原要举行那达慕大会，具体时间自定，这种节日性活动，规模可大可小，甚至一个家庭就可以举办。届时方圆几十里、上百里内的牧民都会举家骑马赶车（现在基本已改为现代交通工具）前去参加。

那达慕——蒙古语意为“游戏”或“娱乐”。原指蒙古族传统的“男子三竞技”--摔跤、赛马和射箭。随着时代的发展，逐渐演变成今天的包括多种文化娱乐内容的盛大庆典活动和物资交流活动。

历史上的那达慕不受时间限制，通常在祭祀山水、军队出征、凯旋、帝王登基、正月以及大型庆典等场合举行。今天的那达慕，每年在夏秋之交举行，一般是看当年牧业的生产情况，小丰收小开，大丰收大开。活动内容除了传统的“男子三竞技”，还有文艺演出、田径比赛和各类经济文化展览以及订货洽谈、物资交流等。

其他节日还有由生产活动、宗教祭祀仪式演变成的祭敖包、马奶节、剪羊毛节等。此外，还有一个重大的祭事活动，这就是成吉思汗陵祭奠。每年农历三月二十一日、五月十五日、八月十二日和十月初三，在鄂尔多斯伊金霍洛举行四次隆重的祭奠活动。

### 2、蒙古包、勒勒车

史上长期的游牧生活，使蒙古族牧民选择了最适宜的住所——蒙古包。蒙古包包内宽敞舒适，是用特制的木架做“哈那”（蒙古包的围栏支撑），用两至三层羊毛毡围裹而成，之后用马鬃或驼毛拧成的绳子捆绑而成，其顶部用“乌耐”作支架并盖有“布乐斯”，以呈天幕状。其圆形尖顶开有天窗“陶脑”，上面盖着四方块的羊毛毡

“乌日何”，可通风、采光，既便于搭建，又便于拆卸移动，适于轮牧走场居住。

蒙古包以“哈那”多少来区分大小，通常分为4个哈那、8个哈那、10个哈那和12个哈那。12个哈那的为大型蒙古包，过去草原上是罕见的。近几年，锡林郭勒盟举办的那达慕大会上已多次出来了。

包门朝南开，包内正北中间是长者或贵宾的位置，西边是客人的位置，东边是家人就坐的和做饭的地方，东南是炉灶。

勒勒车是蒙古式的牛车，又名轱辘车、罗罗车、牛牛车，“勒勒”原来是牧民吆喝牲口的声音。勒勒车是牧民流动的家，它车身小，双轮大，完全用桦木、松木、柳木、榆木制成，不用铁件，便于制造和修理，而且易于在草原上行走。勒勒车素有“草原之舟”之称。

### 3、马头琴、呼麦、蒙古长调

琴首雕有纤丽的马头。是蒙古族人民特有的一种乐器。

这种弓弦乐器相传成吉思汗时期就已在蒙古草原流传。因琴头的马头为饰而得名。琴箱用松木制

## 呼伦贝尔：最美草原

成，蒙马皮或羊皮。弦两根，琴弦和弓弦均用马尾，音量较小。左手演奏方法，除了按弦外，还有指甲从弦下向上顶弦，这种特殊的演奏，声音坚实有力别具风格。马头琴表现力丰富，善于演奏抒情乐曲。据说有的不给小羔吃奶的母骆驼听到了感情深沉的马头琴声，竟然感动的掉下眼泪去哺育小驼羔。

### 呼麦

又名“浩林·潮尔”，是蒙古族复音唱法潮尔的高超演唱形式，是蒙古族复音唱法潮尔的高超演唱形式，是一种“喉音”艺术。呼麦是在古代蒙古人中广为流传的一种古老的唱法，已有800多年的历史，被音乐界誉为“天籁之音”。声乐专家形容这种唱法是“高如登苍穹之颠，低如下瀚海之底，宽如于大地之边”。

有关呼麦的产生，蒙古人有一奇特说法：古代先民在深山中活动，见河汉分流，瀑布飞泻，山鸣谷应，动人心魄，声闻数十里，便加以模仿，遂产生了呼麦。新疆阿尔泰山区的蒙古人中，至今尚有呼麦流传。呼麦的曲目，因受特殊演唱技巧的限制，不是特别丰富。大体说来有以下三种类型：一是咏唱美丽的自然风光，诸如《阿尔泰山颂》、《额布河流水》之类；二是表现和模拟野生动物的可爱形象，如《布谷鸟》、《黑走熊》之类，保留着山林狩猎文化时期的音乐遗存；三是赞美骏马和草原，如《四岁的海骝马》等。从其音乐风格来说，呼麦以短调音乐为主，但也能演唱些简短的长调歌曲，此类曲目并不多。从呼麦产生的传说，以及曲目的题材内容来看，“喉音”这一演唱形式，是蒙古山林狩猎文化时期的产物。

### 蒙古长调

在蒙古语中，长调称“乌日图道”，意即长歌，是相对短歌而言，除指曲调悠长外，还有历史久远之意。据考证，在蒙古族形成时期长调民歌就已存在，距今已有上千年的历史。长调旋律悠长舒缓、意境开阔、声多词少、气息绵长，歌词一般为上、下各两句，内容绝大多数是描写草原、骏马、骆驼、牛羊、蓝天、白云、江河、湖泊等。长调牧歌的典范之作《辽阔的草原》。

# 呼伦贝尔：最美草原

## 七、交通

为了方便和不错过摄影美景，建议全程包车，这样可以随时停车摄影，行程在去之前可以和司机师傅商量好，建议人少出游呼伦贝尔时可以先不要定酒店，因为行程可能会根据天气或喜好有所更改，尤其是摄影爱好者，可能走到哪里看到合乎心意的美景就不想动了，为了酒店错过路线就可惜了。总的来说，住宿还算方便，一两间房间总能找到的，而且，那种随遇而安的感觉比较适合这里的心境。

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，这里包括了租费、油费和可能有的养路费、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。

在海拉尔，包车车型一般是夏利、捷达、桑塔纳2000三种车型，价格也依次上升。

去呼伦贝尔草原可以选择先到满洲里或者海拉尔。相关交通方式如下：

### 1) 海拉尔交通

到呼伦贝尔草原一般先到呼伦贝尔首府海拉尔，从这里出发去圆图比尔草原只需一个小时车程。

到达海拉尔的交通方式如下：

#### 航空

海拉尔东山机场距市区7公里，交通方便。每周都有从海拉尔到北京、呼和浩特、锡林浩特等地的航班。

从海拉尔到北京约两小时可达；海拉尔到呼和浩特约2个半小时可达。

从海拉尔到市区：海拉尔机场前的一段路正在修，需要绕行老路，因此由机场打车至市区需要50元，而由市区打车至机场需要25元。

#### 铁路

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

可以乘坐：

北京始发的1301次(早上11：04发车，次日下午15：26到达海拉尔，行程约28小时)

北京始发的K19次(晚上22：56从北京发车，到海拉尔是第三日凌晨00：37，行程约26小时)

#### 公路

呼伦贝尔市公路交通事业，已形成了以海拉尔、那吉镇为枢纽，以国道111线北京-加格达奇，国道301线绥芬河-满洲里，及省道黑河-黑山头、拉布大林-阿木古郎、满洲里-阿拉坦额莫勒等国省干线公路为骨架，以县乡、边防、专用公路为脉络的公路交通网。

提醒：乘坐长途客车固然经济便捷，但只能在车上隔着玻璃窗户走马观花，无法下车亲身体验大草原的壮阔，更无法与草原上的游牧民作亲密接触。所以，最好还是包车、或是自驾车出行。

自驾线路：



# 呼伦贝尔：最美草原

线路一：走111国道 北京--承德--赤峰市--兴安盟--呼伦贝尔市--呼伦贝尔草原 约1700KM

线路二：走京沈高速公路 北京--秦皇岛--沈阳--王家沟--沈四高速--长平高速--长春--京哈高速--哈尔滨--哈大高速--大庆--301国道--呼伦贝尔市--呼伦贝尔草原 约2020KM



## 2) 满洲里交通

除了海拉尔，还可以选择先到满洲里停留，再去往呼伦贝尔草原。

航空

## 呼伦贝尔：最美草原

满洲里机场名为满洲里西郊机场，位于满洲里市西南9公里处。目前已开通的航班有满洲里至北京、上海、杭州、广州、哈尔滨、呼和浩特的直飞或中转航班。

### 铁路

满洲里火车站是隶属于哈尔滨铁路局海拉尔铁路分局的客货运一等站，位于滨洲线西端的终点，与俄罗斯后贝加尔铁路接轨。满洲里站的铁路运输东经哈尔滨通向全国，西向后贝加尔斯克通向俄罗斯和欧洲，是欧亚大陆路桥的连接点。

### 公路

301国道由绥芬河到满洲里，中途经过哈尔滨、大庆、扎兰屯、牙克石、海拉尔等城市。满洲里距哈尔滨1009公里，距大庆888公里，距扎兰屯533公里，距牙克石285公里，距海拉尔200公里。满洲里与新巴尔虎右旗有三级公路相连，距离118公里。

### 出租车

满洲里市出租车起步价为7元/2公里，之后1.8元/公里。当地出租车的计价器可以在一张票据上同时显示中文和俄文两种字样，包括金额、出租车号、日期、乘客上下车时间、里程、单价等信息，并在语音提示上增加了俄语提示功能，方便了俄罗斯游客。

### 公交车

满洲里市内共有7路公交车，运营时间7：00-19：00，基本可以满足市内出行需要。

## 意见反馈

感谢您的使用：)

欢迎将您的[意见反馈](#)给我们，以便更好地完善本攻略，为您的出行提供更贴心帮助 >>

## 热门旅游攻略推荐



丽江：柔软时光



峨眉山：养生修佛



杭州：人间天堂



北京：祖国的心脏



香港购物2011



魅力宝岛自由行



尼泊尔：千佛之国



马尔代夫：花环群岛



瑞士：瑞不可挡



