

呼伦贝尔

草原之上骁勇的马背民族



简介

边城满洲里、草原城海拉尔、林城牙克石、山城扎兰屯，这些城市建筑风格各异，独具特色。在这里可以看到成吉思汗统一蒙古草原时叱咤风云的古战场。蒙古、达斡尔、鄂温克、鄂伦春等民族的生产生活方式及民族文化，构成了独特的人文景观。

基本信息

呼伦贝尔市位于内蒙古自治区的东部，总面积 25 万平方公里。这里有水草丰美的草原，松涛激荡的大兴安岭林海，纵横交错的河流，星罗棋布的湖泊。这里的草原被誉为“世界上最美的草原”。这里是中国北方少数民族和游牧民族的发祥地之一，是多民族聚居区。各具特色的风土人情，珍贵的历史文物古迹，回味无穷的地方风味，为美丽富饶的呼伦贝尔增添了独特的魅力。



呼伦贝尔 北辰嘉木 摄

地理

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

呼伦贝尔市气候分布特点以大兴安岭为分界线：

- 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：岭东区位半湿润性气候，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。年温度差、日期温差大。

最佳旅游时间

呼伦贝尔市的北部为林区，最佳旅行季节为 5-9 月中下旬。南部以草原为主，最佳旅行季节为 7-9 月。11-2 月中旬则是冰雪游的最佳时节。

当地风俗及禁忌

内蒙古由蒙古族、汉族、满族、回族、达斡尔族、鄂温克族、鄂伦春族、朝鲜族等 49 个民族组成，请尊重当地少数民族的生活和信仰，避免与当地居民发生冲突。

1. 爱畜：乘汽车在草原上游览或到牧民家访问做客，汽车行驶中路遇畜群早些避开，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。
2. 做客：乘汽车到牧民家做客要看蒙古包附近勒勒车上是否拴着马，不要贸然驶入，免得马惊挣断缰绳跑失。进包要从火炉左侧走，坐在蒙古包的西侧和北侧，东侧是主人起居处，尽量不坐。入坐时不挡住北面哈那上挂着的佛像。进包后可席地而坐，不必脱鞋。不要坐在门槛上。
3. 敬茶：到牧民家做客或在旅游点上，主人或服务小姐首先会给宾客敬上一碗奶茶。宾客要微欠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。
4. 敬酒：斟酒敬客，是蒙古族待客的传统方式。他们认为美酒是食品之精华，五谷之结晶。通常主人是将美酒斟在银碗、金杯或牛角杯中，托在长长的哈达之上，唱起动人的蒙古族传统的敬酒歌，客人若是推推让让，拉拉扯扯，不喝酒，就会被认为是对主人不敬，不愿以诚相待。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。

目录

简介	1
交通	2
行前准备	3
线路推荐	4
景点	5
住宿	8
美食	9
购物	11
娱乐	12



特色节日

那达慕

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



那达慕上的交谊舞 19-84 摄

昭君文化节

7-8月。在呼和浩特市南郊，坐落着被称为“青冢”的昭君墓，以纪念在历史上为促进民族团结、维护祖国统一做出杰出贡献的王昭君。

内蒙古草原旅游节

8月前后。呼和浩特一年一度的大型旅游交易节，在呼和浩特市内蒙古赛马场举行开幕式，并邀请来自世界各国、港台及国内各界人士参加，节日隆重热烈，有摩托车队、骆驼队、马术队、武术队、安代舞、摔跤（即搏克）等表演节目。

成吉思汗陵祭奠

农历3月21日、5月15日、8月12日、10月3日。鄂尔多斯市伊金霍洛旗甘德利草原上的成吉思汗陵举办，来自世界各地的人们纷纷云集这里，纪念成吉思汗。祭奠仪式包括绕“金柱”、洒奶、绕马、献酒、献哈达、献灯、献羊等环节，历时两个多小时，整个过程肃穆庄严，是所有蒙古族人民心目中最神圣的活动。

备忘录

交通

外部交通

航空



呼伦贝尔机场 eyejoyr 摄

呼伦贝尔东山国际机场

机场离市中心比较远，只能乘坐机场大巴或者自行打车前往市中心。机场没有公交车。

地址：呼伦贝尔海拉尔区机场大街

▲ 贴士：

■ 机场大巴市区发车时间：根据航班到达时间发车，不定时，一般是航班起飞前1.5小时

■ 机场大巴市区发车地点：海拉尔民航售票处

■ 机场大巴票价：5元

满洲里西郊国际机场

满洲里西郊国际机场的航班比东山机场较少，而且这里与东山机场一样，都离市中心很远，没有公交车。而且，一般乘坐出租车司机都是不打表的，问好价再乘坐，建议拼车。。

地址：呼伦贝尔市满洲里机场大街

▲ 贴士：

■ 机场大巴市区发车时间：下午2点半，一天只有一班

■ 机场大巴市区发车地点：口岸大饭店门口

■ 机场大巴票价：10元

火车

海拉尔火车站

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。

地址：呼伦贝尔市海拉尔区铁工区

客车

由于呼伦贝尔市面积较大，有很多客运站。其中较为便捷的是海拉尔汽车站。



内部交通

公交

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

出租车

海拉尔出租车起步价 6 元，超过 2 公里后每公里 2 元。夜间 9 点以后，起步价 6.8 元，超过 2 公里后，每公里 2.4 元。

行前准备



呼伦贝尔 思念你的大腿 摄

证件

出游时要随身带备有效证件，以备不时之需。

穿着

夏季：呼伦贝尔昼夜温差变化较大，夏季旅游不能只穿短袖衫、短裤或裙装，应适当带长袖衣服，随时加减。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。

冬季：冬季气温较低，要注意保暖。厚衣、皮帽、围巾、手套、太阳镜、冻疮膏是必备品，还要穿保暖性能好、磨擦力大的雪地鞋，以对付积雪。

摄影

冬天室外拍照，相机应装在皮套内，然后揣在胸前的内兜，以防因寒冷失灵。建议携带相机皮套，放相机入皮套，入室两小时后再打开，这样便不会泛水珠。相机要充好电，带足存储卡。

防晒

夏季紫外线照射较强，注意防晒，带好防晒保湿用品。

药品

可根据自身的需要携带晕车药、抗过敏药、退热药、止痛药、蛇伤药、防暑药、创可贴等。

现金

请带备好足够的现金以备。

雨具

带上折叠伞也是明智之举，晴天可遮阳，免受曝晒之苦，也可应付说来就来的雨。

装备清单

贵重物品		
物品名	数量	已打包
身份证、护照		<input type="checkbox"/>
现金、信用卡、借记卡		<input type="checkbox"/>
手机（充足话费）		<input type="checkbox"/>
照相机、摄像机		<input type="checkbox"/>
驾驶证、学生证、老年证等		<input type="checkbox"/>

衣物		
物品名	数量	已打包
外套、短袖、长袖长裤（夏）		<input type="checkbox"/>
毛衣、羽绒服（秋冬季）		<input type="checkbox"/>
遮阳帽、墨镜		<input type="checkbox"/>
旅游鞋		<input type="checkbox"/>
雨伞		<input type="checkbox"/>

卫生用品		
物品名	数量	已打包
毛巾、洗漱用品		<input type="checkbox"/>
卫生纸、面纸、湿巾		<input type="checkbox"/>
防晒霜（SPF \geq 30，PA+++）		<input type="checkbox"/>
润唇膏		<input type="checkbox"/>
护肤品		<input type="checkbox"/>
女性卫生用品		<input type="checkbox"/>

旅行箱		
物品名	数量	已打包
拉杆箱或双肩包		<input type="checkbox"/>
折叠行李袋		<input type="checkbox"/>
小背包		<input type="checkbox"/>

药品		
物品名	数量	已打包
防水创可贴		<input type="checkbox"/>



景点

呼伦贝尔大草原

呼伦贝尔草原是中国内蒙古自治区东北部草原。位于大兴安岭以西，由呼伦湖、贝尔湖而得名。呼伦贝尔是造化神奇编制的一方净土。同样，这里也是有名的天然牧场，每到水草丰美的季节，这里就会聚集很多游牧的牧民，形成一个自然的游牧部落。



呼伦贝尔大草原 Qing Muzi 摄

地址：呼伦贝尔市新巴尔虎左旗

门票：免费

时间：全天

电话：0470-8217020

典型草原

又称高平原草原，约占呼伦贝尔草原总面积的 30%，地势平坦，一望无垠。主要草种有硷草、针茅、冰草，牧草质量高，是牛羊最理想的放牧地。



典型草原 iamlittlemin 摄

地址：内蒙古自治区呼伦贝尔市海拉尔区北国经典小区

门票：免费

时间：全天

电话：0470-8243717

海拉尔国家森林公园

海拉尔国家森林公园位于内蒙古呼伦贝尔盟海拉尔市区西部，在清朝曾被列为呼伦贝尔八景之一，是中国唯一以樟子松为主题的国家级森林公园。樟子松随着山峦的起伏而高低错落。如果穿上滑雪板，滑雪行于樟子松之间，游人则更有一番难忘的情趣。



海拉尔国家森林公园 Minnow Yu 摄

地址：内蒙古呼伦贝尔盟海拉尔市区西部

门票：

- 普通票：30 元
- 身高 1.3 米以下儿童免票
- 60 周岁以上老年人凭有效证件，门票半价优惠
- 大、中、小学学生（不含成人教育学生）凭学生证，门票半价优惠
- 当地人持身份证免票

时间：7:00-18:00

电话：0470-8238664

侵华日军海拉尔要塞遗址

侵华日军海拉尔要塞北山遗址，位于海拉尔城区北部的敖包下。这里是日本关东军为进攻苏联，在中国东北边境设立的 15 处军事工事最大的两处之一。

地址：位于海拉尔城区北部的敖包下

门票：20 元，含讲解费。

呼伦湖

呼伦湖方圆八百里，碧波万顷，象一颗晶莹硕大的明珠，镶嵌在呼伦贝尔草原上。呼伦湖也称呼伦池、达赉湖，是中国四大湖淡水湖之一，也是内蒙古第一大湖。上百种类和鸟类使得来这里旅游，不但可以观赏到美丽的景色，还可以品尝到数百种鱼虾做成的美味佳肴。





呼伦湖 Collezione Fotografia 摄

地址：内蒙古自治区呼伦贝尔市新巴尔虎左旗

门票：免费

时间：08:00-18:30

电话：0470-6530166

成吉思汗拴马桩景区

成吉思汗拴马桩景区位于呼伦湖北岸，主要景观为一处三面环水的峭壁。传说，成吉思汗曾在这里训练兵马，把他心爱的八匹骏马拴在这个柱石上，所以，称此柱石为“成吉思汗拴马桩”。神奇的传说和特有景色、浓厚的民俗风情，吸引着众多的国内外游客专程前来观光游览。



成吉思汗拴马桩 蘑菇头 摄

地址：呼伦湖西岸，距阿镇所在地东北 38 公里

门票：免费

时间：全天

思歌腾广场

在新巴尔虎右旗所在地阿拉坦额莫勒镇中央，有一座风格独特，造型别致的广场，这就是思歌腾广场。是全国唯一的以纪念知青为主题的广场，广场最南侧还专门开设了知青文化长廊，其间的一件件知青文物和一张张珍贵的图片真实的再现了那一段辉煌的历史。

地址：呼伦贝尔新巴尔虎

门票：免费

时间：全天

满洲里国门

满洲里国门包括国门、41 号界碑、和平之门主体雕塑和满洲里历史浮雕、满洲里红色国际秘密交通线遗址、红色旅游展厅、火车头广场等，是进行爱国主义教育的绝佳基地。现以成为一处风景线。



满洲里 Zhouyousifang 摄

地址：内蒙古自治区呼伦贝尔市满洲里市

门票：免费

时间：1月6日-1月25日、4月1日-10月31日：9:00-17:00

电话：0470-6229068

俄罗斯风情园

俄罗斯风情园是一座具有异国情调的现代园林，始建于 1996 年末，占地面积 30 万平方米，是为游客和工薪阶层度假而兴建的欧式别墅山庄，全部建筑以欧式和俄罗斯风格为主体，结合现代美学思想，体现独特的建筑艺术美。



俄罗斯风情园 Moments of Her Life 摄

地址：内蒙古自治区满洲里市横道河镇



莫尔道嘎国家森林公园

莫尔道嘎国家森林公园是国家林业局批准建立的内蒙古大兴安岭首家国家森林公园，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，南邻呼伦贝尔大草原，北接中俄额尔古纳界河。为人们提供清凉避暑、休闲度假、生态考察和体验寒冷、挑战极限、体味人生的理想境地。



莫尔道嘎国家森林公园 kangyonglivip 摄

地址：内蒙古自治区呼伦贝尔市

门票：

成人票：130元（门票包括园内游览，不包含漂流费用）

1.40以下儿童：免票

70岁以上持老年证：50元

大、中、小学生凭学生证：100元

时间：08:00-18:00

交通：

1. 海拉尔有开往莫尔道嘎镇的夜间火车，行程约10个小时。海拉尔汽车站有发往莫尔道嘎的班车，每天一班，行程约8个小时。
2. 海拉尔汽车站有发往莫尔道嘎的班车，每天一班，行程约8小时。

额尔古纳河

额尔古纳的蒙古语为“捧呈、递献”之意。当海拉尔河从大兴安岭发源，流至呼伦贝尔草原西部赛诺尔北阿巴该图附近时，突然转向东北流去，其形正成165°，有如人捧呈递献东西之状，故从此处改河名为额尔古纳河。



额尔古纳 gaomiao 摄

地址：内蒙古自治区呼伦贝尔市额尔古纳河右岸

门票：免费

时间：全天

根河湿地公园

根河湿地公园为“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。根河像一条银色的玉带弯弯曲曲地在平坦的草原上流淌。根河湿地河谷湿地两侧的高坡上有大片的白桦、落叶松的观赏林，城市就在旁边，形成人与自然的完美融合。



根河湿地公园 好摄春子 摄

地址：额尔古纳市拉布大林镇城北

门票：50元

时间：08:00-17:30

嘎仙洞森林公园

嘎仙洞森林公园位于内蒙古鄂伦春自治旗阿里河镇西北部。是我国一级保护文物。嘎仙洞是一个天然大石洞，地处高阜，三角形的巨大洞口，暴露在距地面20多米高峭壁上。洞内石壁光滑，洞内由下往上宛如“长蛇”似的向山顶延伸。



嘎仙洞 Alan Jih 摄

地址：呼伦贝尔鄂伦春

门票：每人65元；停车位每车5元



阿里河国家森林公园

阿里河国家森林公园位于内蒙古呼伦贝尔市鄂伦春区，以湖、瀑、石、林、山五奇而著称于世，素有“仙境天下”之美誉，她与仙子湖、伊山源头并称为阿里河“三绝”。相思谷原始山林的万绿丛中有世界珍稀动物丹顶鹤、黑嘴松鸡、鸳鸯、飞龙、鹿、白鹭等 1000 多种鸟类在这里繁衍。

地址：呼伦贝尔市鄂伦春自治旗阿里河森工公司

电话：13704702004

备忘录

住宿

海拉尔民航蓝天大酒店

海拉尔民航蓝天大酒店是呼伦贝尔市海拉尔民航机场公司下属的企业，酒店坐落于美丽的塞外名城海拉尔最繁华的商业地段，交通便捷。酒店集餐饮、客房为一体，房间装修风格温馨独特，服务周到细致。

地址：呼伦贝尔市海拉尔区桥头街 5 号（桥头街与东大街交汇处）

天植宾馆

位于呼伦贝尔市享有“草原明珠”美誉的海拉尔区伊敏河东岸，装修采用了自然的人性化设计，自然、温馨，并提供自助早餐厅。位于中央桥附近，交通非常方便。

地址：呼伦贝尔市海拉尔区河东新民路 6 号（伊敏河东岸）

呼伦贝尔万里路青年宾馆

是海拉尔的 center 地带，到周边很方便。宾馆卫生很好，服务人员也很热情，热水洗澡不成问题！房间比较大，卫生条件不错。不过门锁可能有点问题，不太容易开。

地址：呼伦贝尔市海拉尔区开发区东侧晶品国际三层商务间

呼伦贝尔森林户外驴舍宾馆

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。床铺干净整洁，老板比较热情。对住宿没有特别高的要求的可以选择这家宾馆。

地址：呼伦贝尔市新区公安小区 2-4-208 室

蒙古包

蒙古包是蒙古族牧民居住的一种房子。建造和搬迁都很方便，适于牧业生产和游牧生活。蒙古包的架设很简单，一般是搭建在水草适宜的地方，根据蒙古包的大小先画一个画圈，然后便可以开始按照圈的大小搭建。蒙古包看起来外形虽小，但包内使用面积却很大，而且室内空气流通，采光条件好，冬暖夏凉。到内蒙古一定要住一次蒙古包，体验不一样的风土人情。



蒙古包 Chen Liang Dao 陳良道 攝



美食

特色美食

炒米

蒙古语称炒米为“呼日森布达”，是草原牧民日常食用的主食之一。蒙古人不可一日无茶，也不可一日无炒米。有客人到家，好客的蒙古人总会佐着奶茶、奶皮、奶豆腐、黄油，在桌上摆上一碗黄橙橙的炒米。



炒米 Azure0422 摄

奶酪

奶酪，俗称“酪蛋子”，是蒙古族居民十分喜爱的一种奶食品。奶酪，分生奶酪和熟奶酪致两种。食奶酪的方法很多，或泡在奶茶中食用，或如吃干粮一样细嚼慢咽，越嚼越能品尝出其中的滋味。



奶酪 我的照片库 摄

烤全羊

蒙古族传统名菜，为招待贵宾或举行重大庆典时的盛宴特制的佳肴。一般选用草原上膘肥、体重40斤左右的绵羊宰杀后，去毛带皮腹内加葱、姜、椒、盐等佐料整体烤制而成。此菜羊形完整，羊跪在方木盘内，色泽金红，羊皮酥脆，羊肉嫩香。



烤全羊 zhaohj 摄

驼掌

驼掌营养丰富，历来就与熊掌燕窝猴头所齐名，是中国四大名菜之一，肉质异常细腻富有弹性，似筋而更柔软。古代宫廷御膳用的“北八珍”，驼掌即为其中一珍。由于驼掌珍贵，均被内地星级宾馆订购，是很少能够品尝到的。



驼掌 windinrite 摄



购物

特色商品

山羊绒

山羊绒具有轻、软、柔、暖等特点，故被日本誉为“纤维宝石”、英国称之为“纤维之冠”、美国称之为“白色云彩”。山羊绒是一种高级的毛纺原料，按其颜色可分为白绒、紫绒、青绒。



山羊绒围巾 lory1986 摄

呼呼尔

呼呼尔是蒙古族人民日常生活中使用的鼻烟壶。牧民男子腰间常系着鼻烟壶，它既可清除鼻塞，提神醒脑，又是一种特殊的“名片”。有时，人与人之间发生些纠纷，双方如愿意互换鼻烟壶，就暗示了各自都承认了自己的错误，准备言归于好。



鼻烟壶 ettkc1 摄

蒙古刀

蒙古刀是蒙古族工艺品中最具有代表性的馈赠礼品之一，它不仅实用而且美观，是牧民生活中不可缺少的用具。刀身采用优质钢材打造精磨而成，刀柄和刀鞘有钢制、木制、牛角制、皮制等，表面雕有精美的花纹或镶嵌五颜六色的珍贵宝石；同时还可以配置驼骨筷子。



蒙古刀 EnvyCheng 摄

沙枣

沙枣又叫桂香柳、香柳、银柳，在我国主要分布在西北各省区和内蒙古西部。形似野酸枣，色呈金黄，味甘肉厚，儿童、妇女喜欢食用。沙枣果实淀粉含量很高，营养丰富，沙枣面掺到粮食里吃，也别有风味。



沙枣 zouyc 摄

蒙古靴

蒙古靴是蒙古族人民在长期的劳动生产和日常生活中创造出来的，非常适应牧区的自然环境。靴头尖而上翘，靴体宽大，以便在靴内套裹腿毡、棉袜、毡袜、包脚布等，裹腿毡露出靴筒外约两寸。





蒙古靴 settvtw 摄

购物场所

呼伦贝尔三角地中心

海拉尔区购物相当便利，市区内拥有多家专业市场。有许多同类商品店集聚在三角地中心，餐饮、娱乐、购物相结合，使这里成为了呼伦贝尔的购物中心。

而海拉尔友谊大厦正位于三角地中心，规模庞大，环境优雅，是一家销售中高档百货商品为主的大型商城，游客大多可以在这里选择到自己喜欢的东西。



友谊大厦 yuanguidong 摄

娱乐

娱乐活动

华俄后裔民间舞蹈

在呼伦贝尔额尔古纳市、根河市及海拉尔的华俄后裔中，保持着传统的俄罗斯族民间舞蹈。特点是舞步多变，跺脚较多，单人舞蹈腿部技巧很高。每个舞蹈都配有固定的舞曲，情绪高涨，气氛热烈。

篝火节

因为鄂伦春人对火神的崇拜由来已久，所以他们认为火有驱邪祛污的作用，所以在篝火节的时候对于火有着一系列严格的禁忌，如：不许随意向火堆泼水、扔脏物、吐痰，不许用刀、等等，游玩的时候一定要注意了。



篝火节 frank y 摄

冰雕

每到冬季，呼伦贝尔的城镇、林区利用河流的天然冰块进行雕刻造型的艺术展览。有人物、动物、建筑物、风景等千姿百态的作品栩栩如生。每年冬季都要举行规模大小不一的冰雕作品比赛，感兴趣的游客可以去参加啊。



冰雕 BryceLiu 摄



