

呼伦贝尔



洗炼人心的绿色天堂



目录 Catalogue

- 02 呼伦贝尔速览 / 特别推荐
- 03 地图
- 04 景点 / 亮点
- 09 住宿
- 10 餐饮
- 12 购物
- 13 娱乐
- 14 线路推荐
- 15 节庆
- 16 实用信息
- 17 外部交通 / 内部交通

呼伦贝尔速览 Introducing Hulun Buir

内蒙古自治区呼伦贝尔市是全国面积最大的一个地级市，也是“世界上土地管辖面积最大的城市”；总面积 26.3 万平方公里，相当于山东省与江苏省两省之和；东邻黑龙江省，西、北与蒙古国、俄罗斯接壤，地处中俄蒙三国的交界地带。

呼伦贝尔是最适合人类生存的一片“绿色净土”，是大自然馈赠给世人的“天然别墅”，这里的绝大部分森林、草原、湖泊等自然生态环境仍保持其原始古貌；四季分明，景色各异。春季，五月的兴安岭上杜鹃花争奇斗艳，尚未消融的皑皑白雪映着火红的杜鹃花，是难得一见的人间圣景；夏季的呼伦贝尔气候宜人，平均气温在 16°C - 21°C 之间，是避暑的最佳去处。秋季夺人耳目是那林海的秋色，听林中松涛阵阵，赏亭亭玉立的白桦，大自然的美景令人流连忘返；冬天的呼伦贝尔是一个冰雕玉砌的世界，冰峰、雪岭、冰雕构成一派迷人的雪韵风光，人们可以畅游林海雪原，领略青松傲雪。

多多 & 大鱼 深秋的呼伦贝尔和大兴安岭给我一种安详而又澎湃的感觉，让我们这些长期生活在城市，被压力挤压的喘不过气的人感受到一种宁静。

特别推荐 Special

俄罗斯风情

1689 年的《中俄尼布楚条约》划定额尔古纳河为中俄边界。条约签订后，俄国的军队逐渐撤离，但依然有部分曾经在额尔古纳河南岸放牧、开垦、淘金的俄国人选择留在了这片中国领土上。从 19 世纪下半叶开始，当更多的俄国人涌入中国境内时，来自山东、河北、天津等省份的“闯关东”者也逐渐来到此地淘金、拓荒。今天，他们的后裔仍然居住在额尔古纳河畔的恩和、室韦和临江屯等地，这些充满着独特俄罗斯风情的小镇，继承着两国悠久的历史，延续着中俄两国世代的友好。

苍茫的原始森林

美丽原始的大兴安岭森林西依着广阔的呼伦贝尔大草原，这里是中国最天然的林区，也是中国唯一的寒温带明亮针叶林区和国内仅存的寒温带生物基因库，主要树种有兴安落叶松、白桦、樟子松等。这里天空湛蓝如洗，河流如丝绸般穿行于浩瀚林海之中；这里空气清新洁净，空灵的鸟鸣回荡在青松翠柏之间；这里是中国最北端的一片纯净乐土。

广袤的绿色草原

呼伦贝尔大草原位于大兴安岭以西，是我国保存最完好的草原。它是一代天骄成吉思汗的出生地，也是中外驰名的旅游胜地。每逢 6、7、8 月份盛夏之时，绿草如茵，野花遍地；散落的羊群如繁星般点缀在广袤的草原中，奔腾的骏马飞驰于蓝天白云之间，马蹄溅起阵阵花香，醉人心怀。

最佳旅行时间 呼伦贝尔市的北部为林区，最佳旅行季节为 5 月和 9 月中下旬，5 月上旬树木新绿，漫山遍野开满杜鹃花；9 月，秋色染遍大兴安岭，是摄影的好时光。南部以草原为主，最佳旅行季节为 6-8 月，此时草原上温度舒适，茵茵绿草中点缀着星星点点的牛羊。11 月至次年 2 月中旬则是冰雪游的最佳时节。每年 3 月 15 日~6 月 15 日和 9 月 15 日~11 月 15 日是春秋防火期，而春季防火期是呼伦贝尔市大部分地区一年中相对凋敝的时期。

消费水平 呼伦贝尔的消费水平在旺季会比较高。淡季海拉尔市区的标间住宿价格为 200 元左右；而在旺季，这些住宿地点的房价可能会飙升到 400~600 元 / 晚。住宿相对便宜的区域在额尔古纳的恩和和室韦等地，这里都有挂牌接待游客的家庭旅馆，一般一个床位的价格是 30 元~40 元，早饭是每人 10 元。一些景区、市区的餐饮价格会比较昂贵，一份荤菜至少要 50 元以上。所以在选择就餐地点时可以参考一下价格。

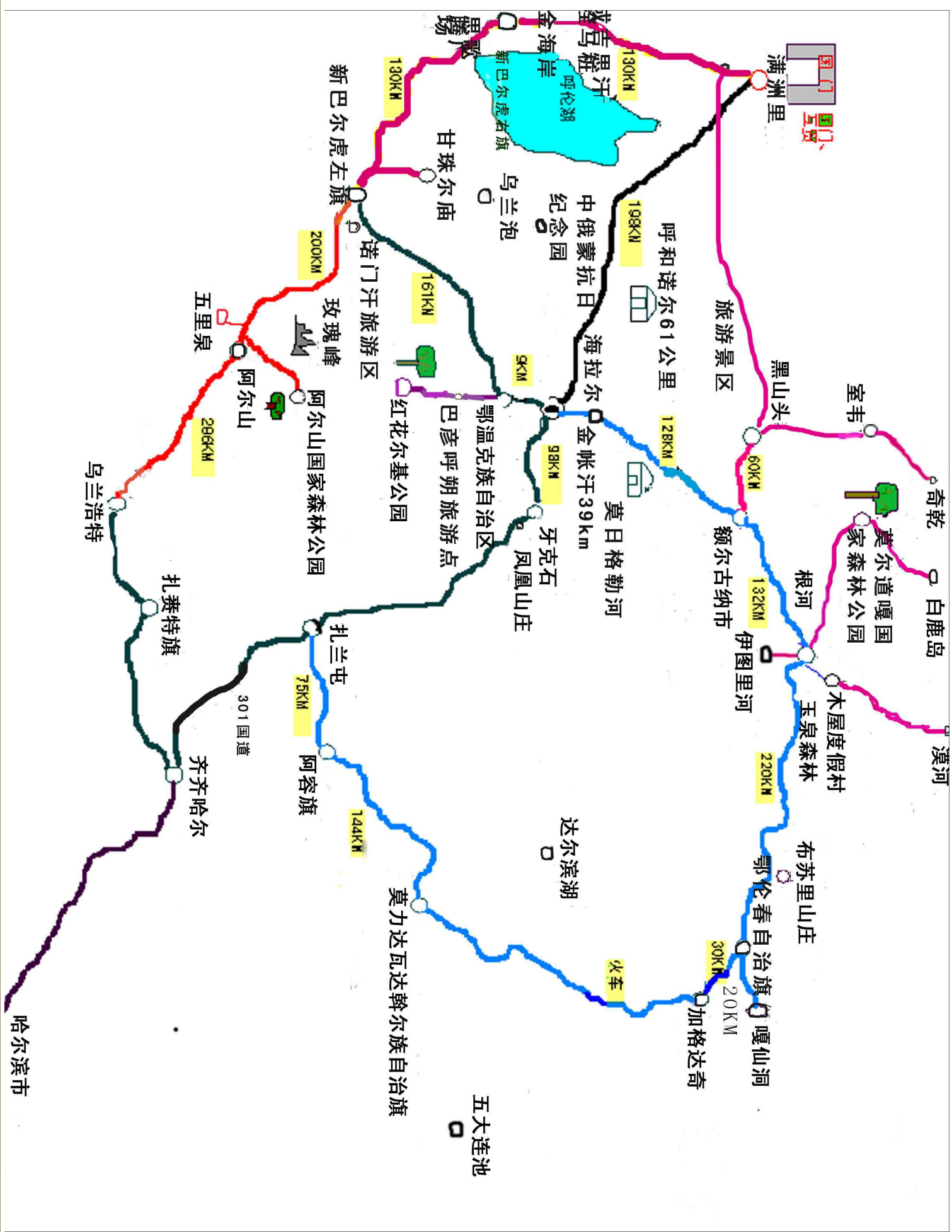
穿衣指南 6-8 月前往呼伦贝尔，白天可能多以短袖、长裤的穿着为主，但这里昼夜温差很大，一定要携带保暖的长袖外套。夏天草原上蚊虫活跃，所以尽量不要穿着短裤。舒适的旅游鞋、防晒的帽子和太阳眼镜也是必不可少的。如果秋冬季来到呼伦贝尔，一定要注意保暖，这时当地气温会很低，夜晚更是会降到冰点以下，所以羽绒服、毛衣、围巾、手套和帽子是必备的。

致谢

封面提供: 刘顺姐儿

图文提供: 一切施好 刘顺儿姐 多多 & 大鱼 好心情 华亭盛京 沐玛 小尼基常乐 娃娃 astongao 饼干 霜桥 尼洋 小驴乐乐的妈妈 石头. 战烟 精神姐儿

© 北京蚂蜂窝网络科技有限公司 (mafengwo.cn) 独立拥有或与本站注册用户共同拥有本站内容版权和其他相关知识产权；未经本公司明确书面许可，任何人不得复制或在本公司所属服务器上制作镜像或以其他方式使用本站内容。





亮点 Highlights

★ 在呼伦贝尔大草原上骑马驰骋

来到世界四大草原之一的呼伦贝尔大草原，内蒙古豪迈奔放的气息扑面而来。在望不到尽头的绿色草原上，骑上一匹骏马，任它带你驰骋在这广袤无边的草原，彻底释放自己的心灵，是一种无与伦比的美妙体验。



尼洋 骑马

★ 置身童话小镇临江屯，品尝地道俄罗斯美食

呼伦贝尔额尔古纳市与中俄界河额尔古纳河紧紧相依，市内的临江屯是一座原生态的、犹如童话世界般的俄式风情小镇。这里有传统俄式的“木刻楞”，有有着俄罗斯人的外貌，却说着一口地道东北话的淳朴大叔，还有各种俄罗斯美食，大列巴、炖牛羊肉、蓝莓酱等等。在这美丽的边陲小镇上，品尝一顿风味俄式大餐，一定会让人终身难忘。



多多 & 大鱼 临江屯

★ 在敖鲁古雅使鹿部落寻访神秘驯鹿的下落

鄂温克，意为“住在大山林里的人们”。鄂温克族是中国唯一以驯养驯鹿、狩猎为生的民族，他们生活在广袤的大兴安岭原始森林中，驯鹿曾是他们唯一的交通工具。驯鹿是神秘而优雅的生物，它们无论雄雌，头上都长着华丽的鹿角；它们身披轻盈但极为抗寒的毛皮，善于穿越森林和沼泽。在中国，驯鹿只生活在大兴安岭林区的东北部。今天在呼伦贝尔根河市

的敖鲁古雅使鹿部落，你不仅可以参观鄂温克族人的传统民居“撮罗子”，体验鄂温克族人们原生态的生活方式，还能亲眼见到隐秘在大兴安岭林海深处的美丽驯鹿。

★ 在莫尔道嘎国家森林公园观赏大兴安岭的苍茫林海

大兴安岭林区地处中国的最北端，位于黑龙江省和内蒙古东北部，是中国东北部的著名山脉，也是最重要的林业基地之一。它的北部漫山遍野覆盖着遮天蔽日的原始森林，盛产无数优质的木材，还是我国最主要的野生蓝莓产区。这片浩瀚林海中，还栖息着驯鹿、棕熊等多种珍奇的野生动物，是中国高纬度地区不可多得的动物乐园。莫尔道嘎国家森林公园是内蒙古大兴安岭的首家国家森林公园，这里山峦起伏，古木参天，植被丰富，溪流密布。人们可以在这里一睹大兴安岭原始森林的壮阔风采。

景点 Sights

呼伦贝尔大草原是世界四大草原之一，无限的草原风光壮美而辽阔，让人身心完全舒展；蜿蜒曲折的莫尔格勒河流过草原，宁静悠远；呼伦湖和贝尔湖遥相呼应，是草原著名的姊妹湖；莫尔道嘎国家森林公园和伊克萨玛国家森林公园则展现了草原上震撼的森林风光；满洲里的俄罗斯套娃广场和额尔古纳的恩和、室韦小镇都是体验俄罗斯风情的好地方，你还可以住在俄罗斯民族特色的“木刻楞”里，吃上一顿俄式大餐，感受边陲小镇的异国风情。

呼伦贝尔大草原

呼伦贝尔大草原是我国现存最丰美的草原牧场，因为几乎没有受到任何污染，所以又有“最纯净的草原”之称。呼伦贝尔大草原最具特色的观赏点是呼和诺尔草原和呼伦湖。在几千条大小河流的滋养下，每到夏季，这里莺飞草长，牛羊遍地，你可以在草原上骑马、骑骆驼，观看摔跤、赛马、乌兰牧骑的演出，吃草原风味“全羊宴”；晚上的篝火晚会，更会让你尽情体验游牧民族的独特风情。

呼和诺尔草原 & 呼和诺尔湖

呼和诺尔草原位于呼伦贝尔市陈巴尔虎旗境内，地处呼伦贝尔草原中心地带，是观赏呼伦贝尔大草原景色的最佳地点。在蒙古语中，“呼和诺尔”意为“青色的湖”，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。

呼和诺尔草原旅游区以多功能蒙古包式游客中心为主体，形成蒙古包群，可接待游客就餐、住宿和参观游览。

地址：内蒙古呼伦贝尔市东北部

开放时间：全天

用时参考：1天

到达交通：海拉尔市是呼伦贝尔的政治经济中心，周边就是草原风光，从北京、哈尔滨或者呼和浩特乘坐火车就能抵达海拉尔；如果想从海拉尔前往陈巴尔虎旗，可以在海拉尔客运站乘坐大巴抵达，车程大约40分钟左右，参考票价6元；

精神姐儿 从美丽的呼伦贝尔大草原回来，一切就像是做了一个梦。那蓝蓝的天、飘忽的云、绿绿的草、悠闲的牛羊、白色的蒙古包、酸酸甜甜的蓝莓酱、纯朴的司机，还有那伴随一路的欢声笑语，时时浮现眼前、萦绕耳边。



呼伦湖

呼伦湖，又名呼伦池、达赉湖，亦称札赉诺尔，意为“海湖”，位于呼伦贝尔草原西部新巴尔虎左旗、新巴尔虎右旗和满洲里市之间，呈不规则斜长方形，长轴为西南东北向。呼伦湖是中国北方数千里之内唯一的大泽，水域宽广，沼泽湿地连绵。面积 2339 平方公里，是内蒙古第一大湖、中国第四大淡水湖，与贝尔湖为姊妹湖。呼伦湖有八个著名景区：水上日出、湖天蜃楼、石柱恋马、玉滩淘浪、虎啸呼伦、象山望月、芦荡栖鸟、鸥岛听琴。呼伦湖也是中国北方地区重要的鸟类栖息地和东部内陆鸟类迁徙的重要通道，这里天鹅、海鸥、鹤、鸭、鹭等二百多种珍稀鸟类；每年“五一”前后，是很多野生鸟类过境停留的时间，此时泛舟湖上，静观鸟飞鱼跃，不失为一件惬意十足的事情。

景区娱乐

呼伦湖景区内有很多娱乐项目，比如划龙舟、坐快艇环湖、湖边骑马等，还可以品尝呼伦湖特色的全鱼宴。

地址 内蒙古呼伦贝尔市呼伦贝尔草原西部(距满洲里市区 40 公里左右)；
费用：呼伦湖景区门票 30 元 / 人；若包海拉尔的出租车前往，则司机不用买票；
开放时间：全天
用时参考：5 小时

到达交通：

客运大巴：呼伦湖距离满洲里市区 40 公里左右；可以先从海拉尔乘坐客运大巴抵达满洲里，车程接近 2 个小时，参考票价 31 元；再从满洲里打车或包车前往（没有直达公交）；

火车：可以从海拉尔乘坐火车抵达满洲里，车程在 2 个多小时，参考硬座票价 28.5 元；再从满洲里打车或包车前往（没有直达公交）；



多多 & 大鱼 呼伦湖

战地 呼伦湖真心比较大，在中国地图上都清晰可见，直到我们开到离呼伦湖一公里的地方，远望地平线与天空交错处，泛起层层白色浪花，才真实的感受到呼伦湖的浩瀚。

满洲里

满洲里位于呼伦贝尔市的中俄边境，原称“霍勒津布拉格”，蒙语意为“旺盛的泉水”，1901 年因东清铁路的修建而得名“满洲里”，是一座拥有百年历史的口岸城市，素有“亚洲之窗”的美誉。它是我国最大的陆路口岸城市，背靠我国东北和华北经济区，北邻俄罗斯，西连蒙

古国，地处亚欧第一大陆桥的交通要冲。满洲里市的旅游资源得天独厚，魅力无穷，被誉为“北疆明珠”。俄罗斯套娃广场充满异域风情；碧波荡漾的呼伦湖，纤尘不染；巍峨耸立的国门，庄严肃穆；热情奔放的蒙古风情，雄浑厚重；承继远古文明的扎赉诺尔文化，源远流长；中西交融的城市风格，独具魅力。这一切编织成一幅幅自然生态与现代景观、远古文化与现代文明、民族文化与异域风情交融和谐的优美画面。



小尼基常乐 满洲里

地址：内蒙古呼伦贝尔市满洲里

用时参考：1 天

到达交通

航空：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、直飞或中转航班。

铁路：满洲里火车站是隶属于哈尔滨铁路分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。

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。

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。

包车：在满洲里旅行，交通的费用和时间会占很大比例。推荐包车，这样比较方便，可以随时修订旅行计划，最重要的是不用受线路约束，可以随意在风景好的地方停下游玩。



1. 包车要注意选择车况较好的车（包括舒适度，油箱大小，车龄等），以及技术熟练的司机师傅。
2. 另外，如果条件允许，包车时尽量挑车型大一点的，这样路途上会比较舒适。如果车小一些，每天几百公里的车程跑下来，人会很难受。而且该地区的加油站较少，油箱大的车跑长一些的路线比较稳妥。

石头。满洲里市很小，前后只有六道街，十几分钟走完了，左右长一些，也不过半个小时。但却居住着蒙、汉、回、朝鲜、鄂温克、鄂伦春、俄罗斯等 20 多个民族，是一座拥有百年历史，独领中俄蒙三国风情、中西文化交融的口岸城市。

恩和俄罗斯民族乡

恩和乡隶属于内蒙古呼伦贝尔市下的额尔古纳市，位于呼伦贝尔市的西北面，四面环山，阿乌尔河绕村而过，与俄罗斯仅一水之隔。它是以我国俄罗斯族和华俄后裔为主体的聚集地，这里大部分仍保留着较为完好的俄罗斯文化和生活习俗，不出国门，就可以领略到异国风情。

此外，恩和还保留着原生态的自然气息，风光十分迷人。清晨太阳慢慢升起，晨雾渐渐散去，牧人赶着牛群在朝霞中走过，远处河水上雾气弥漫开来，让人心驰神往。走在这里的街道上，你能看到很多村民的外貌都带有明显的俄罗斯人特征，但是一张口都讲着一口流利东北话，是恩和一道美丽而独特的风景线。

地址：内蒙古呼伦贝尔市额尔古纳市（呼伦贝尔市西北面）



刘顺儿妞 恩和

到达交通

1. 公共交通—在额尔古纳市（拉布达林）可以乘坐到莫尔道嘎的客车，途中恩和是一站，早上 8 点有一班，中午还有一班，车程要 2 个小时左右；如果从海拉尔出发，可以先乘坐公交车到达额尔古纳市（拉布达林），从早上 7:30 至下午 17:30，每隔 40 分钟一趟车，距离 120 多公里，车程要 2 个小时；再从拉布达林转乘客车到恩和，发车时间为每天下午 14:30；
2. 包车—如果人多可以考虑包车，在额尔古纳市区或者海拉尔市区的街边都能找到包车司机，可以砍价。

刘顺儿妞 一到恩和就被这里迷住了，草原上散布着一座座欧式风格的小房子，但又多了很多田园风情。这里是一个被奶牛包围的小镇，奶牛可

以随意在街上穿行，完全把路人当空气，哗哗的经过你身边偶尔往你这儿瞥一下，非常有爱。镇子里住的都是俄罗斯族人，金发碧眼却一口东北话，挺有趣的对比。而且这里的人都特别热爱生活，门窗都刷成好看的蓝色，放上几盆小花，简直是草原上的鼓浪屿。

室韦

室韦镇也被称作“吉拉林”，是蒙古族祖先——蒙兀室韦部落的发祥地，位于祖国北部边陲，镶嵌在大兴安岭北麓，呼伦贝尔草原北端，额尔古纳河畔，与俄罗斯小镇奥罗奇仅一河之隔。2005 年，室韦被 CCTV 评为“中国十大魅力名镇”之一。全镇总人口 5549 人（常住人口 3141 人），其中俄罗斯族 629 人，华俄后裔 1145 人。俄罗斯族的民俗风情、民族文化独特而古老。在这里可以参观俄式古老民居、体验俄罗斯族的风土人情，了解中国的俄罗斯族老百姓生活特点以及形成和发展的过程。这里还有美丽的自然风光，清新的野花散落在木刻楞周围，袅袅炊烟缓缓飘散在蓝天中，静静流淌的额尔古纳河，仿佛在诉说这里古老的故事。

住宿 & 餐饮

室韦有很多家庭旅馆，都是政府统一挂牌经营。旅馆的建筑都是俄罗斯特色的木刻楞，住在里面有浓浓的异国风情；在家庭旅馆中大家就可以吃到香甜的蓝莓酱和新鲜无添加的牛奶，小镇上还有大列巴和正宗俄餐，一定要前去品尝。

地址：内蒙古呼伦贝尔市额尔古纳市室韦镇

到达交通：如果从海拉尔出发，可以先乘坐客车抵达额尔古纳的拉布达林镇，从早上 7:30 至下午 17:30，每隔 40 分钟一趟车，距离 120 多公里，车程要 2 个小时；再从拉布达林转乘客车到室韦（吉拉林），发车时间为每天早上 8:30，距离大约 160 公里左右，车程在 3 小时左右。

室韦口岸

室韦口岸位于室韦镇西南 0.5 公里处，与俄罗斯奥洛契口岸相接，是呼伦贝尔市境内对俄贸易的第二大口岸。室韦口岸不仅是进口俄罗斯木材的重要集散地，现在也是游客旅游观光的著名景点之一。其中一大看点就是象征中俄关系的“友谊桥”。中俄两国政府于 2001 年 2 月 15 日在北京正式签订了共同建设室韦——奥洛契河桥的协定；这座“中俄第一桥”便是由两国政府出资共同修建。平时没有车辆经过时，大桥的门是关闭谢绝人员往来的；当有载有货物的车辆通行时，大桥的门才缓缓打开。从大桥上可以隐约看到对面奥洛契口岸的白色的房屋和飘扬的俄罗斯国旗，桥下的额尔古纳河在静静地流淌。



一切旖旎 室韦口岸



地址：内蒙古呼伦贝尔市额尔古纳市室韦镇

费用：门票 20 元 / 人，每天有一定数量限制；

到达交通：如果从海拉尔出发，可以先乘坐客车抵达额尔古纳的拉布大林镇，从早上 7:30 至下午 17:30，每隔 40 分钟一趟车，距离 120 多公里，车程要 2 个小时；再从拉布大林转乘客车到室韦（吉拉林），发车时间为每天早上 8:30，距离大约 160 公里左右，车程在 3 小时左右；从室韦镇出发去室韦口岸步行即可。

临江屯

临江屯是坐落在额尔古纳河畔的一座古老小镇，距离室韦镇大约 10 公里。额尔古纳河是中俄界河，当地人称之为江，临江屯因为紧邻“江边”而得名。这里的八十多户人家中，有三分之二都具有俄罗斯血统，所以这里从居住的木刻楞，到餐桌上的大列巴，处处充满着浓郁的俄罗斯风情。临江屯带给人的感觉是宁静质朴，这里有原生态的自然风光，白桦林在秋风中喃喃细语，夕阳中牧归的牛儿在溪边饮水，余晖洒在木刻楞的墙上，如同童话世界一般。

地址：内蒙古呼伦贝尔市额尔古纳市临江屯

交通：临江屯距离室韦 10 公里左右，可以从室韦乘坐晚上 18:00 左右的班车前往临江屯，车程 20 分钟左右；或者从室韦打车或包车前往，费用大概是 30~40 元左右。



多多 & 大鱼 临江屯

一切旖旎 夕阳西下，照射在临江，界河沿着中俄边境静静流淌，奶牛们成群地吃草，快乐的俄罗斯族东北大叔开着拖拉机归来；如果我有一天会去流浪，那我一定要来到这里，这个美丽的地方。传说中最美夕阳拍摄点，就在城西通往界河的路尽头。

湿地

来到额尔古纳，最不能错过的一大风景就是根河湿地。根河湿地被称为“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，是摄影者不容错过的美景。进入额尔古纳，就能看到湿地，但真正的湿地旅游区是在额尔古纳湿地景区，这里有着视野最佳的观景台。

通常所说的“根河湿地”其实是个地域概念，实际上位于额尔古纳市境内的湿地景区，由三大部分组成：根河源湿地景区、额尔古纳湿地景区、额尔古纳国家湿地公园。根河源国家湿地公园位于根河上游一个狭长沟谷地带，额尔古纳湿地景区则属于额尔古纳河及其支流（根河、得尔布干河、哈乌尔河下游）的滩涂地，而额尔古纳国家湿地公园地处以上两个公园中间。

额尔古纳湿地景区

这里有开阔的灌丛草甸湿地，一望无际的湿地景象就是在这里呈现。依赖根河湿地生存繁衍的野生动植物极为丰富，更是世界鸟类保护的重要区域，每年在这里迁徙停留、繁殖栖息的鸟类达到 2000 万只，是丹顶鹤在世界上最重要的繁殖地之一，也是世界濒危物种鸿雁的重要栖息地之一。

进入景区游玩，主要是登上观赏湿地的主要地点——海拔 720 米的主峰。体力较弱者可乘电瓶车上山游览，时间充裕的话建议可以慢慢悠悠走上去，从游客中心的木栈道走下去，再上来就是最高的瞭望处，可以从不同角度观赏山崖下的湿地。其中，最具代表性的景观就是一个如叶子般的湖心岛。

在山顶还能俯瞰蜿蜒流淌的根河及额尔古纳市貌，远处是蓝顶或粉红色的房子，很是好看。如果待到傍晚，落日下的湿地会让你更加惊喜。

- 1、湿地 7 月会有油菜花盛放，9 月草甸会变黄或发红，在阳光下色彩会有层次；
- 2、山顶风大且气温低，最好穿多点衣服，尤其想看落日更要注意保暖；遮阳的地方也不是很多，风大不易打伞，防晒可戴好帽子围巾；
- 3、为了保护湿地，在景区内只能远观，不能近距离接触湿地。

地址：额尔古纳市拉布大林镇的西北郊（距市区 3 公里）

费用：旺季（5 月 16 日至 9 月 15 日）门票 65 元 / 人（1.2 米以下儿童及 70 岁以上老人凭证免票，现役军官、残疾人及 65-69 岁老人凭证半价）；淡季（9 月 16 日至 5 月 15 日）门票 20 元；景区电瓶往返车 15 元（可自费另购买）

开放时间：8:00-17:30

到达交通：如果从海拉尔出发，可先在汽车站乘客车抵达额尔古纳的拉布大林汽车站，发车时间为 7:30-17:30，每隔 40 分钟一趟车，票价 38 元，车程约 2-2.5 小时。下车后，出站过马路对面坐 2 路公交车可直达湿地公园；但公交车车次很少，如果时间紧可打车前往。从拉布大林回海拉尔的末班车为 17:30

用时参考：1-2 小时（正常 40-60 分钟可走完木栈道）



多多 & 大鱼 叶子样的湖心岛

敖鲁古雅使鹿部落景区

敖鲁古雅使鹿部落景区位于内蒙古呼伦贝尔根河市，敖鲁古雅乡，地处大兴安岭西北麓，距市区 3 公里。敖鲁古雅乡生活着中国唯一以饲养驯



鹿为生的民族——鄂温克族。“鄂温克”意为“住在大山林中的人们”，“敖鲁古雅”是鄂温克语，意为“杨树林茂盛的地方”。五十年代以前，鄂温克族猎民们仍然保持着原始社会末期的生产、生活方式，吃兽肉、穿兽皮，以驯养驯鹿为生；如今，鄂温克猎民的生活条件发生了巨大变化，但淳朴的民俗民风却使终保留着。在敖鲁古雅使鹿部落，你也可以做一回鄂温克猎人，乘坐使鹿轻舟，在森林中徜徉，在炊烟袅袅的“撮罗子”里，品尝鹿肉茶香，参与篝火晚会，观看歌舞表演。景区内还包括敖鲁古雅鄂温克族驯鹿文化博物馆、桦树皮手工作坊、鄂温克猎民村及六个猎民驯鹿放养点和古革军原始部落等景点，你不仅可以了解到鄂温克人神秘而悠远的游猎历史，还可以亲手抚摸那些优雅圣洁的驯鹿。

地址：内蒙古呼伦贝尔根河市敖鲁古雅乡

费用：门票 80 元 / 人

开放时间：08:00-17:30

到达交通

海拉尔——敖鲁古雅

海拉尔客运站到根河：发车时间每日 8:30-15:30，每日 3 班；

到达根河后打车或包车即可前往敖鲁古雅，参考费用 15 元左右，车程 10 分钟。

拉布达林——敖鲁古雅

从额尔古纳拉布达林客运站至根河：发车时间每日 9:00 和 14:30，距离 100 多公里，车程 2 个小时左右；到达根河后打车或包车即可前往敖鲁古雅，参考费用 15 元左右，车程 10 分钟。

刘顺儿妞 作为一个姑娘，鹿当然是我的心头爱。因为太喜欢这些林中精灵，我们留宿在了牧民的家。这一天中，我们与驯鹿相伴，住在桦树皮做成的鄂温克式帐篷“撮罗子”里，清晨，便在驯鹿叮叮当当的脖铃声中醒来，恍然间竟有身处北欧森林的错觉。



刘顺儿妞 敖鲁古雅使鹿部落

伊克萨玛国家森林公园

“伊克萨玛”是鄂温克语，汉语意思为“美丽宽阔的河”。伊克萨玛国家森林公园位于内蒙古呼伦贝尔满归镇境内，距离满归镇中心 39 公里，北临黑龙江省漠河县，西北与原始森林奇乾接壤，西南与莫尔道嘎国家森林公园相连。激流河水从公园中蜿蜒流过，将河岸的沙滩冲刷成温柔的月牙状，从高处望去，就犹如镶嵌在层层林海中晶莹的月亮，让人心驰神往，这就是森林公园中著名的景点——月牙湾。伊克萨玛还拥有罕见的西伯利亚红松林，它们被鄂温克人尊称为“神树”，每有鄂温克人

从此经过，都要在树上挂上各种饰物并且顶礼膜拜。此外，公园还拥有很多原生态的自然景观，如九头山、脚印湖、鲶鱼湾和凝翠山等，夏季的伊克萨玛是绿色的海洋，可以看到许多在北极才能见到的植被；而冬季来到这里犹如来到西伯利亚，白雪皑皑，纯净自然。

地址：内蒙古呼伦贝尔根河市满归镇

费用：门票 40 元 / 人

开放时间：08:00-18:00

到达交通

可以先从海拉尔乘坐客车抵达根河，发车时间每日 8:30-15:30，每日 3 班；再从根河乘坐客车抵达满归，发车时间每日 11:00，距离 170 公里左右，车程 3 小时左右；从满归包车或打车前往伊克萨玛国家森林公园，距离 38 公里，车程 30 分钟左右。

好心情 一直在伊克萨玛森林公园行驶，行走一片金色的落叶海洋中，领略了这种远离世俗的宁静和任谁也无法替代的美景，草叶渐转金黄，但这种略带凄凉和壮美又透着丝丝浪漫的景色却更能吸引我们。在原始森林行驶，苍苍茫茫，郁郁葱葱，与天际相接。此刻，我们的视野内除了蓝天白云和气势如虹的林海，再也别无他物。

莫尔道嘎国家森林公园

莫尔道嘎国家森林公园是国家 AAA 级景区，地处额尔古纳市莫尔道嘎镇，西南距拉布达林镇 136 公里，占地面积 57.8 万公顷，森林覆盖率为 93.3%，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，也是最具有寒温带特色的森林公园，享有“南有西双版纳，北有莫尔道嘎”的美誉。

莫尔道嘎森林公园内分为龙岩山庄、翠然园、原始林、激流河、民俗村、界河游等 6 个景区，主要有龙岩揽胜、大汗凭吊、红豆坡、白鹿岛、偃松幽径、鹿道、一目九岭、翠谷流云、熊谷、林海听涛等十二处景点。公园最具代表性的是北国森林景观，这里保存有我国最后一片寒温带明亮针叶原始林以及 500 多种野生植物以及珍稀的冷水鱼，地下蕴藏着丰富的黄金、大理石等矿藏，堪称绿色的净土、森林的世界、鸟兽的乐园、花草的王国、天然的氧吧。如果登上公园观景台极目远眺，大兴安岭的深邃与辽阔尽收眼底，山幽雾粉，松黛桦橙，大气磅礴，万紫千红。

地址：内蒙古呼伦贝尔额尔古纳市莫尔道嘎镇

费用：门票 130 元 / 人

开放时间：8:00—18:00

联系方式：0470-6915554

到达交通

1. 火车—海拉尔有开往莫尔道嘎镇的夜间火车，车次 6268/6269，发车时间为 21:27，距离 440 多公里，行程约 11 个小时，全程硬座参考票价 26.5 元。

2. 汽车

▲海拉尔——莫尔道嘎：海拉尔有长途汽车发往莫尔道嘎，发车时间为每天 14:30，参考票价 65 元；

▲额尔古纳（拉布达林）——莫尔道嘎：拉布达林镇有长途汽车发往莫尔道嘎，发车时间为早上 8:00，参考票价 40 元；

▲室韦（吉拉林）——莫尔道嘎：室韦每天早上 8:30 有发往莫尔道嘎的汽车，参考票价 20 元；

3. 自驾

海拉尔——莫尔道嘎国家森林公园

从阿里河路向南方向，前往胜利大街；在胜利大街处调头；继续前行，



上扎兰屯路；在呼伦大街301国道向左；在201省道/301国道稍向左转，在301省道稍向右转；在325县道向左急转；向右转，继续沿325县道前行；稍向右转到目的地。

额尔古纳——莫尔道嘎国家森林公园

可以从额尔古纳市（拉布达林）走途经室韦的柏油路，这条路路况较好，沿途风景优美。



刘顺儿妞 莫尔道嘎国家森林公园

刘顺儿妞 莫尔道嘎，森林与草原的过渡带，各种植被兼得，秋天在这里就可以感受到什么叫做真正的层林尽染。这里既有壮阔的风景，也有旅途中不经意邂逅的清新花草，秋天的大兴安岭是彩色的。金色的森林延伸至远方，花儿草点缀其间，运气好的话时常能遇到的火烧云与彩虹。

白鹿岛

白鹿岛是莫尔道嘎国家森林公园最具标志性的景点之一，它的准确称呼应当是苍狼——白鹿岛景区，位于激流河汇入额尔古纳河入河口的上游处。它由两个狭长的小岛相偎而卧，河水呈“S”形回环于两个小岛之间。美丽的白鹿岛有一个动人的传说，相传远古时，蒙古部落与突厥部落发生战争，仅两男两女幸存逃到额尔古纳山中。其中一对男女，丈夫名为勃儿贴赤那，意为“苍狼”，妻子名为豁埃马阑勒，意为“白鹿”，他们来到激流河边繁衍子孙，渔猎为生，死后便化作两个小岛，交颈而卧，相依为伴。如今岛上野花丛生，红豆遍地，松黛桦橙，山光水色，美不胜收。

地址：内蒙古呼伦贝尔额尔古纳市莫尔道镇

费用：莫尔道嘎国家森林公园门票130元/人

开放时间：8:00—18:00

联系方式：0470-6915554

到达交通：参见“莫尔道嘎国家森林公园”交通信息

住宿 Sleep

在呼伦贝尔的市区住宿，各种档次的宾馆、酒店一应俱全。比如海拉尔，在市中心地区的中央大街上集中了许多中高档的宾馆；而在一些小规模的旅店里，价格会更便宜，通常只需几十元即可；同样的情况也出现在额尔古纳、满洲里等较大的市区中。

另外，在呼伦贝尔还可以选择住在草原上牧民提供的蒙古包中，感受地道的草原风情。比如在金帐汗蒙古部落这样的草原景区，都会提供蒙古包住宿；而在一些公路沿途的草原上，比如从海拉尔去满洲里的路上经过的草原，也有一些牧民们集中修盖的供游客住宿的蒙古包，蒙古包是直接由架子支撑起来的，所以地面就是草地，很有草原的情调。

在额尔古纳市的恩和、室韦、临江等地，可以住宿在俄罗斯特色建筑“木刻楞”中，感受到不一样的俄国风情；住宿价格也相对便宜，淡季每人每晚只需几十元，早餐标准为每人10元左右。

海拉尔住宿

海拉尔市是呼伦贝尔的交通枢纽中心，飞机、火车都能抵达这里。从这里也可以比较方便的前往呼伦贝尔的其他市镇，所以通常都是游客们中转落脚的地方，比较繁华，都市感比较强，住宿也多以各种规模的酒店、宾馆和旅店为主，在市中心的中央大街一带集中了一些中高档酒店。需要注意的是，6—8月份的草原旅游旺季，各大小酒店、宾馆都会有不同程度的涨价，一般会比淡季涨价200~300元左右，如果旺季前往可以提前电话咨询，确认好房间和住宿价格。

友谊国际酒店

酒店坐落在海拉尔市中心位置，交通比较便利，距离海拉尔机场和火车站距离在4、5公里左右，周边有商场和超市，购物方便，就餐选择很多。房间比较大，早餐丰富可口；服务热情，能主动帮助住客解决打车、就餐等问题；如果自驾前往停车需要收费，每晚20元；房间里的食物大都收费，不提供免费矿泉水。

地址：内蒙古自治区呼伦贝尔市海拉尔区桥头街10号

电话：0470-3908688

参考价格：淡季标间380元/晚，旺季会上涨

海之星快捷宾馆

宾馆位置距离火车站很近，交通比较便利，不过位置稍偏，不是很好找。老板服务热情到位。房间内有无线wifi，干净整洁，热水壶、洗漱用品等设施齐全；早餐丰富可口。宾馆没有电梯，服务员会帮忙提行李。

地址：内蒙古呼伦贝尔海拉尔区朝阳路六号（近巴尔虎东路）

电话：0470-8337667；0470-8338667

参考价格：淡季标间138元/晚；旺季380元左右

9居连锁酒店（海拉尔老客运站店）

酒店距离市中心三角地1公里左右，步行可达，周围超市和餐饮选择很多；与火车站、汽车客运站相距也在1公里左右，交通方便；酒店环境比较清静。房间干净整洁，但洗漱用品和拖鞋需要单独收费。

地址：内蒙古呼伦贝尔市海拉尔区白桦东路39号（近河西二道街）

电话：0470-3993888

参考价格：淡季标间150元/晚；旺季会上涨

满洲里

满洲里是呼伦贝尔规模比较大的市镇之一，由于这里独特的俄罗斯风情，来这里旅游观光的游客也非常多。满洲里市内有很多不同档次的酒店和宾馆，从每晚1000多元的香格里拉大酒店至每晚100多元的快捷宾馆，能满足不同人群的需求。



如果需要便宜的住宿，可以在满洲里的一道、二道街附近选择一些家庭旅店，非周末 60~80 元一个标间，一个床位 20 元到 50 元不等，但是卫生条件稍差，洗澡也比较麻烦。

不过无论什么档次的住宿场所，在草原旅游旺季（6 月~8 月）都会涨价，旺季一定要提前预定并联系住宿地，确认好价格和房间。

满洲里宜必思酒店

酒店位于市区的繁华地段，满洲里购物中心的对面；周边餐饮、购物都很方便，交通比较便利；房间面积不算大，干净整洁；如果住在较高楼层，晚上可以观赏满洲里的繁华夜景。

地址：内蒙古呼伦贝尔满洲里五道街发达新天地 1 号楼

电话：0470-3918888

参考价格：淡季标间 130 元 / 晚；旺季会上涨

鑫鹤大酒店

酒店位于中苏商业街，地段繁华，购物、餐饮的选择比较多，交通也比较便利，闹中取静。房间比较大，干净整洁，设施齐全；服务很到位，能比较及时地解决住客的问题。早餐性价比不高。

地址：内蒙古呼伦贝尔满洲里二道街 44 号

电话：0470-6247277

参考价格：淡季标间 188 元 / 晚；旺季会上涨

满洲里大饭店

饭店位于市中心，购物就餐都很方便，交通也很便利；房间宽敞明亮，洗漱用品等设施齐全；早餐味道不错，如果在饭店餐厅就餐，还能看到特色的俄式歌舞表演。晚上在房间能看到满洲里的华丽夜景。服务态度很好。楼下的路边可以停车。

地址：内蒙古呼伦贝尔满洲里中苏街 9 号

电话：0470-2818888

参考价格：淡季标间 330 元 / 晚，旺季会上涨

额尔古纳住宿

额尔古纳市拥有恩和、室韦、临江等俄式风光小镇，来到这里可以选择住在当地特色的家庭旅馆中，这些旅馆都是特色的“木刻楞”建筑，透露着浓浓的俄罗斯风情。而且这些家庭旅馆都经过额尔古纳市的统一挂牌管理，住宿每床位 40~50 元，洗澡 10 元，早餐 10 元。普通房间从 2 人到 6 人不等，不带有卫生间，院内的公共浴室一般为太阳能，也有一些人家提供的是俄罗斯土式的桑拿房。

现在很多人家也提供带卫生间的双人房，价格与统一价不同，每晚大约 150 元左右，具体需要询问提供住宿的人家。

恩和孙金花家

这是一家在恩和非常出名的家庭旅馆，以房间干净、食物美味而著称，尤其是早饭，有面包、果酱，美味可口。老板态度也非常亲切。

地址：呼伦贝尔额尔古纳市恩和俄罗斯民族乡内

电话：13789702960



小尼基常乐 孙金花家

沐玛 小小的房间，暖和整洁，我们扔下行李就冲向餐厅。我们桌上五个都是饿狼级别的，也不用点菜，大妈给你们配好了来。一大盘土豆牛肉饼，一大盘炖豆腐，还有蘑菇炒肉，另外两个想不起来了……总之吃得我们人仰马翻，某人还特地要了一瓶海拉尔啤酒，自斟自饮。

小尼基常乐 她家都是彩色的木头房子，很童话感~我们住的标间，有卫生间和暖气~最赞的是金花家的早餐：鲜奶~奶茶~大列巴配蓝莓酱 15 元一人无限吃。

临江杨晶家

杨晶家是临江最好的家庭旅馆之一，房间不多，但都干净整洁；周围环境优美，拥有自己的菜地，有新鲜蔬菜可供食用；杨晶家提供中式和俄式餐饮，平时可以点餐，俄式烙鸡蛋尤其好吃，自制大列巴和蓝莓酱也很美味。

地址：内蒙古呼伦贝尔市额尔古纳室韦镇临江屯内

电话：13294701318



华亭盛京 杨晶家

沐玛 杨晶家一共四个房间，两个三人间，一个标间，一个大床间，床单被褥洁白干净，再次让我们的四个睡袋没了用武之地。放下行李赶紧点菜，她们家的菜单一面是中餐，一面是俄罗斯菜，我们一共点了四个，其中俄式烙鸡蛋非常赞，是一种平底的铁锅，烙了六个鸡蛋，上面撒了西红柿和青椒，红黄绿相间非常美丽。



室韦马克西姆之家

马克西姆之家位于室韦镇内，是两层的木刻楞建筑，二层的平台可以休息、观景，晚上还可以观看漫天星空。旅馆房间干净，食物新鲜美味，老板也比较热情。

地址：内蒙古呼伦贝尔市额尔古纳室韦镇
电话：13848077872

餐饮 Eat

呼伦贝尔市有中国最天然无污染的草原——呼伦贝尔大草原，这里所产的牛羊肉，肉质鲜美，中外驰名，吃过后会让人颠覆以前对牛羊肉的概念；涮羊肉、烤羊腿和手扒肉自然是不能错过的。如果人多的话，烤全羊也可以尝试一下，不仅味道鲜美，烤羊的架势也很了得；奶茶和马奶酒喷香扑鼻，一定要来上一杯，温暖身心。在额尔古纳市的恩和、室韦和临江等俄罗斯风情小镇还能吃到美味的俄国特色菜肴，大列巴、蓝莓酱和新鲜的牛奶不但会满足你的胃，还会慰藉你的心灵。

特色美食

烤羊腿：烤羊腿是呼伦贝尔招待宾客的一道佳肴名菜，是从烤全羊演变而来。相传，生活在中国北方广阔大地上的狩猎和游牧的民族，常在篝火旁烘烤整只的猎物 and 整羊进食。人们逐渐发现整羊最好吃的部位是羊后腿，便经常割下后腿烘烤。如今，在羊腿烘烤过程中逐步增加了各种配料和调味品，使其形、色、味、鲜集一体，色美、肉香、外焦、内嫩、干酥不腻，上桌后香气扑鼻，肉鲜味美。

奶茶：奶茶是蒙古民族传统的热饮，由砖茶水加鲜奶熬制成。喝时通常要加少许盐，还可以加黄油，泡炒米和奶制品食用，可终日饮用。奶茶有暖胃、解渴、充饥、助消化的功能，既可代汤下饭，又可待客。



娃娃 奶茶

手扒肉：手扒肉是内蒙古大草原各族人民千百年来最喜欢、最常用的传统食品，它的制作和吃法别具一格：将羊按各关节带骨分割成数块，放入不加盐和其它佐料的白水锅内，用大火烧，保持原汁原味，适当控制火候，只要肉已变色，即可食用。手扒肉肉鲜而不膻，肥而不腻，易于消化。现在还可以蘸取各种作料食用，味道更加丰富。



沐玛 手扒肉

烤全羊：烤全羊在蒙古习俗中，是接待尊贵客人的一道名菜，这道菜色香味俱佳，别有风味，是最上档次、最为讲究烹调技术的上乘食品。烤全羊历史渊源，可以追溯很远，不但制作复杂讲究，而且使用专门烤炉。烤全羊精选土种绵羊作原料，经过屠宰、烫毛、整理、添配料等十几道工序后，放进炉内反复烘烤、整理，烤出的全羊成卧姿，皮表泛红色，香味扑鼻，皮酥脆适口，肉松软鲜嫩，肥而不腻。烤全羊的吃法也具有浓厚的地方特色，先将呈卧姿的羊放在盘内，端出经客人过目，然后按照皮肉、骨的顺序依次分解装盘，由客人品尝。现代多用剥皮整羊烧制，效果亦佳。

俄罗斯列巴：列巴是俄文音译过来的，在俄文中的意思是面包。列巴以面粉、酒花、食盐为主要原料。俄罗斯传统的加工方法是以酒花酵母发酵好的面团，加入适量的盐，放在很大的立式烤炉里，用东北森林里的椴木或桦木等硬杂木烤制。口感酥脆暄软，咸味可口。烤制好的大面包，夏季可存放一周，冬季可存放一个月左右。有的列巴个头非常大，外面硬硬的，但是里面很软，味道甜中有酸，切片就着黄油、苏波汤，让人回味无穷。

蓝莓酱：恩和、室韦和临江屯这些俄罗斯风情小镇的居民都会自制蓝莓酱，和普通蓝莓酱最大的不同在于，这里的蓝莓酱用的全部都是当地出产的野生蓝莓，新鲜又富有营养，比起一般的蓝莓酱更多了几分滋味，抹在面包上面吃味道香甜醇厚，是很好的早餐伴侣。

地道蒙餐

呼伦贝尔是盛产牛羊肉的地方，所以蒙餐多以美味的牛羊肉制品为主。烤全羊、烤羊腿、涮羊肉、炖牛肉、手扒肉……各种牛羊肉的料理让人垂涎三尺。奶茶和奶酒也是蒙餐的一大特色，醇香的味道总能浸润心怀。除了在海拉尔、额尔古纳这种市区能吃到好吃的蒙古菜，草原上的旅游景点，比如金帐汗蒙古部落等，都有地道的牛羊肉菜肴可以享用。你可以在广阔的草原上，在热闹的歌曲声中，豪饮着香甜的奶酒，大口吃着烤羊腿，体验一次蒙古人的豪迈与潇洒。

诺敏塔拉奶茶馆（华联大厦店）

这家奶茶馆是海拉尔地区最出名的餐馆之一，主营醇香正宗的锅茶（也就是奶茶）以及其他蒙古菜肴。这里的锅茶不仅味道出众，而且分量足，一锅至少够5个人喝。除了锅茶，烤羊腿和布里亚特包子也是这里的特色餐点，烤羊腿尤其香酥肉嫩，是这里的必点菜之一。



地址：内蒙古呼伦贝尔海拉尔区河东华联商厦底商 E-7 号（近成吉思汗广场）

联系方式：0470-8296962

草原饭店

草原饭店是满洲里最受欢迎的餐馆之一，主要经营火锅和各种蒙古菜。火锅采用传统的铜锅，供应的羊肉细嫩可口，鲜美得让人停不下来，推荐尝试鲜肉片。这里的手把肉、奶茶也很出色。还有特色的手工水饺，现包现做，皮薄多汁。

地址：内蒙古呼伦贝尔满洲里市五道街

联系方式：0470-6229266



 **astongao 饼干** 草原饭店

七间房全羊馆

七间房全羊馆是海拉尔出名的羊排馆，羊排自然是必点的菜品之一。这里的羊排肉质上乘，让人大饱口福。除了这里大名鼎鼎的羊排，烤羊腿、灌猪肠、烤牛排、奶茶等等都非常美味。别忘了再品尝一下当地特色的海拉尔啤酒。

地址：内蒙古呼伦贝尔海拉尔区满洲里路绿波小区 3 号楼（市规划局斜对面）

联系方式：0470-8297857；0480-8205766

特色俄餐

呼伦贝尔额尔古纳市的恩和、室韦与临江都是著名的边境小镇，与俄罗斯隔河相望，中俄两种文化在这里交汇。这些小镇的家庭旅馆和餐馆都提供正宗的俄式大餐，大列巴和自制新鲜蓝莓酱是一定要品尝的美味。除了额尔古纳，满洲里也是品尝美味俄餐的好地方，这里生活着很多俄罗斯人，你能在这里找到他们经常光顾的西餐厅，味道一定错不了。

卢布里西餐厅

卢布里西餐厅经营正宗的俄式餐饮，是满洲里的俄罗斯人非常受光顾的一家西餐厅。皇后沙拉是这里厨师制作的特色料理，味道和卖相都很受欢迎。土豆片、奶酪饼、芝士面包和红菜汤也是这里点击率很高的菜品，味道很正宗。这里的格瓦斯是餐厅自己制作的，值得一试；红石榴水也是风味独特，很值得品尝。

地址：内蒙古呼伦贝尔满洲里市西三道街 178 号

联系方式：0470-2813488；0470-6231378



 **霜桥** 卢布里西餐厅

刘氏列巴房

这家列巴房是海拉尔地区人人皆知的面包房，列巴做的尤其美味。这里有特色的脆皮列巴，外脆里嫩，口感独特；最好吃的要数蓝莓圈，原料新鲜，深受欢迎。这家列巴房的列巴卖的很快，下午经常会卖光，所以要去一尝美味的朋友一定要上午前去购买。

地址：内蒙古呼伦贝尔海拉尔区额尔古纳大街 254 号（天骄宾馆对面）

玛丽亚西餐厅

玛丽亚西餐厅主要经营俄罗斯风味的餐饮，自制果酱、苏伯汤、肉饼土豆泥、牛排等，都是这里的推荐菜，味道美味又正宗。这里的全木质房屋结构让人印象深刻，就餐环境干净明亮，还提供免费的车位。

地址：额尔古纳市哈撒尔路

联系方式：0470-6822111

购物 Shopping

呼伦贝尔的民族手工艺品很有特色，比如手工打造的银器、蒙古刀、木雕制品和羊毛地毯等，带有粗犷的线条和豪迈的草原气息，是精美又实用的纪念品和装饰品。呼伦贝尔当地的食物特产种类很多，比如奶制品，牛羊肉风干制品等。当地出产野山菌，其中最著名的当数白蘑，它的产量较少，营养极其丰富。这里还有蕨菜、黄花菜等多种山野菜，富含人体所需多种营养成分，是草原著名的绿色食品。海拉尔、额尔古纳和满洲里这种规模较大的市镇购物选择比较多，可以在市区转一转，各大超市、商场都有品种丰富的特产可供选择。

特色商品

内蒙古黑木耳：黑木耳主产于呼伦贝尔盟林区和赤峰市等地，是低等植物中的一种好气性腐殖真菌，主要生长在腐烂的柞、榆、槐、桦等树上。黑木耳是一种味道鲜美、营养丰富的食用菌、含有蛋白质、脂肪、碳水化合物及维生素等多种营养成分，被称之为“素中之荤”，在医学上可用来益气强身、活血、止痛。在呼伦贝尔规模较大的市县超市、商场和专卖店都有售。



蘑菇：呼伦贝尔草原上盛产各种鲜美的菌菇，风干后可保存很久。在各种草原菌菇中，白蘑尤其受欢迎。白蘑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。白蘑有多种食用方法，可以做馅、溜炒、涮火锅等，也可以凉干长期食用。



一切旆好 蘑菇

风干牛肉干：风干牛肉干是蒙古独具特色的产品，号称蒙古大军军粮，历史悠久，素有“草原内金子”之美誉。将精选的牛肉剔去筋膜，片刀为大长条，盐、葱、姜、糖等放在小碗中调化，对肉进行腌制，12 小时后将肉挂晒在铁架子上，放在通风地方，风干约十天左右，重量约为风干前的 40% 即可。风干牛肉色泽较深，肉质带点柔韧却不失香嫩，有嚼劲更香口。

内蒙古银器：蒙古族早在元朝以前，就以使用银器而闻名。常见的蒙古族银器有银碗、银壶、饮酒器皿、头饰银钗等。这些银器的造型精巧细致，也带有蒙古族大方淳朴的特性，色彩纹样都具有鲜明的民族风格。银器的图案一般采用八宝图、回纹、动物纹、龙凤纹以及各种花卉图案，纹理疏密得当，美观协调，具有很高的欣赏价值。

蒙古刀：蒙古刀刀身一般采用优质钢打制，长十几厘米至数十厘米不等。刀柄和刀鞘有钢制、银制、木制、牛角制、骨头制等多种，表面有精美的花纹，有的还填烧琅琅，镶嵌宝石。近年研制生产的驼骨彩绘鞘蒙古刀成为工艺珍品，畅销海外。还有工艺精湛、实用的马头弯刀。蒙古刀种类繁多，造型各异，大小不一。它是草原牧民们不可或缺的生活用品，刀柄和刀鞘上都会镶嵌银质、铜质或铝制的花纹，有的还配有兽骨象牙装饰。

蒙古奶酒：奶酒，蒙古语称“阿日里”。蒙古奶酒始于元朝，已有 800 多年历史，过去一直充当礼仪用酒，是蒙古族牧民用于招待尊贵客人的重要饮品。如今的蒙古奶酒，取自上等草原无任何污染的纯牛奶为原料，经现代生物技术精心酿制而成。蒙古奶酒的酒度形成方式不同于一般酒类。它完全是来自牛奶中的乳糖转化，酒度的中和，则完全依靠鲜牛奶的奶乳清。蒙古奶酒天然、绿色、营养、健康，口感纯正，奶香飘逸，柔和绵长。

内蒙古地毯：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、美式地毯、艺术挂毯等。

来到呼伦贝尔大草原一定不能错过的娱乐项目就是骑马，在呼伦贝尔的每个角落，只要花上几十块钱，你就可以骑上一匹骏马驰骋在草原上；

如果住在草原的蒙古包中，晚上还可以参加别开生面的篝火晚会，大家围在篝火旁又跳又唱，热闹的欢笑声响彻草原；冬季来到呼伦贝尔，可以在白雪皑皑的广阔天地间，体验刺激的雪上活动。

娱乐 Entertainment

骑马

来到呼伦贝尔，怎么能错过骑马呢？在呼伦贝尔，无论大小市镇，还是各个草原上的旅游景点，你都能花上几十块钱骑上一匹骏马，驰骋于广袤的大草原上。眼前是一望无际的绿色，蓝天仿佛触手可及，随着马背的颠簸，感受迎面扑来的夹杂着青草香的风，是多么惬意而又放松。

骑马费用

骑马的费用一般景点处是 50 元一小圈，大概 10 分钟左右，大圈 100 元，大概 20 多分钟；非景点的地方可以还价到 30 一圈。

特别注意：草原上的马匹比较自由奔放，骑得时候一定要有人带领，注意安全。

1、不宜穿登山鞋、旅游鞋等鞋底带有特殊防滑功能的鞋。世界上几乎没有常骑马而没有落过马的人，人一旦从马上摔下来，最危险的就是脚无法脱开脚蹬，穿有带防滑功能的鞋，往往使脚无法脱开脚蹬。应该穿有跟且鞋底较平滑的鞋。同样，骑马不宜带金属边的眼镜，万一落马会对人造成很大的伤害。

2、骑马宜穿面料较柔软比较紧身的长裤，骑马最好带手套、护腿等防护工具。

3、将身上的贵重物品交由不骑马的同伴或马场管理人员妥善保管，防止落马后摔坏。

4、接近马时接近马宜从马的左前方向，动作避免剧烈。剧烈的动作会使马受惊。不要从马的后方接近马，也不要站在马的后面。

5、骑马下山（坡）尽量不要奔跑，防止造成马失前蹄。

6、骑马经过一段时间，需要检查肚带的松紧程度。



尼洋 骑马





篝火晚会

如果你住在草原上的蒙古包，或者金帐汗蒙古部落等草原景区中，晚上就可以参加草原上特色的篝火晚会，大家围着篝火又唱又跳，肉香酒香弥漫开来，在这广袤的草原上，永远不用担心的欢笑声吵醒了谁，这里就是不眠的乐土。

费用

参加篝火晚会一般都会按篝火堆数收取费用，各景区收费不尽相同，大致在 600~700 元左右，比较适合人数众多的团队旅行。



小驴乐乐的妈妈 篝火晚会

滑雪

冬季的呼伦贝尔同样精彩，较低的平均温度使这里成为了天然的滑雪场。冬季来到草原上滑雪，在白雪皑皑中感受草原壮美的力量，绝对有一番不同于在城市中滑雪的独特魅力。

滑雪地点

扎兰屯昂勒滑雪小镇（金龙山滑雪场）

呼伦贝尔比较推荐的滑雪场地有扎兰屯昂勒滑雪小镇（金龙山滑雪场），这里不仅冬季是滑雪胜地，夏季也能开展各种野外活动，比如登山、拓展训练、CS 野战营、骑马等。

地址：内蒙古呼伦贝尔扎兰屯市金龙山旅游景区（扎兰屯市西北 8 公里处）
联系方式：0470-3255977；0470-3255988

凤凰山滑雪场

位于牙克石市东南郊的凤凰山滑雪场是内蒙古自治区规模最大、雪道种类最齐全、雪上项目最丰富、国内雪期最长的雪场。凤凰山滑雪场已被列为国家八一滑雪队后备人才基地和国家残奥队越野滑雪训练基地。

地址：内蒙古呼伦贝尔牙克石市东南郊（距市区 16 公里）
联系方式：0470-7355002

费用参考：滑雪场 60 / 小时、租雪板（或雪橇）20 元 / 小时。

线路推荐 Tours

呼伦贝尔大环线

线路特色

此线路涵盖了呼伦贝尔北线和南线的一部分景点，能够领略大部分呼伦

贝尔大草原的广袤风光。

线路行程

海拉尔 → (39KM) → 金帐汗 → (90KM) → 额尔古纳 → (110KM) → 恩和 → (90KM) → 莫尔道嘎国家森林公园 → (110KM) → 白鹿岛 → (190KM) → 室韦 → (11KM) 临江 → (240KM) → 额尔古纳 → (170KM) → 呼和诺尔 → (180KM) → 呼伦湖 → (40KM) → 满洲里 → (110KM) → 西旗 → (100KM) → 甘珠尔庙 → (25KM) → 东旗 → (160km) → 阿尔山市 → (110KM) → 阿尔山国家森林公园 → (100KM) → 伊尔施镇 → (60KM) → 罕达盖 → (120KM) → 红花尔基路界 → (50KM) → 伊敏镇 → (70KM) → 鄂温克旗 → (10KM) → 海拉尔

线路详情

D1：海拉尔——金帐汗——额尔古纳——恩和

当天早晨由海拉尔出发，赴金帐汗蒙古旅游景区，领略草原和莫日格勒河风光；

建议中午至额尔古纳午餐，下午一路草原、森林过渡风光，至恩和；

夜宿恩和俄罗斯风情家庭旅馆

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，至白鹿岛；车内备午餐，或公园内白鹿岛午餐；下午可选择自费激流河漂流，享受原始森林的大河激荡；

傍晚从公园内返回边境小镇室韦，可到附近临江小村观光或者考虑住宿；

夜宿室韦 / 临江俄罗斯风情家庭旅馆

D3：室韦 / 临江——额尔古纳——呼和诺尔——海拉尔

当天由室韦 / 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；

夜宿海拉尔

D4：海拉尔——呼和诺尔——呼伦湖——满洲里

当天海拉尔出发，到呼和诺尔旅游景区，可骑马、草原游玩；呼和诺尔，蒙古语音译，意为青色的湖；呼和诺尔出发，一路草原辽阔风光，建议至呼伦湖午餐；

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；

夜宿满洲里

D5：满洲里——新巴尔虎右旗——新巴尔虎左旗——阿尔山

当天满洲里出发，经新巴尔虎右旗、新巴尔虎左旗牧区，欣赏原始而辽阔的草原风光，蒙古包星星点点，牛羊成群散落草原，可随时停车摄影留念；途中可在右旗参观巴尔虎民族博物馆，东旗参观甘珠尔庙；视情况在右旗或左旗午餐均可；

下午从左旗至阿尔山，途中可选择参观诺门罕战争遗址，一路草原和森林过渡地貌，景色美不胜收；

夜宿阿尔山市

D6：阿尔山国家森林公园

全天游览阿尔山国家森林公园，参观阿尔山天池群、杜鹃湖、三潭峡、亚洲最大的死火山玄武岩地貌——石塘林等，饱览哈拉哈河风光，也可自费漂流。中午可品尝林区山野菜风味餐，晚餐后入住公园内宾馆，黄



昏和清晨都可以体验森林之静谧，更是摄影师创作的好时机。

夜宿阿尔山市内

D7：阿尔山——伊敏——海拉尔

当天从阿尔山出发，经罕达盖、伊敏路段返回海拉尔，途中可选择参观鄂温克博物馆；

视航班、列车时间返程。

呼伦贝尔北线

线路特色

呼伦贝尔的北线堪称是美景最多的一条线路，草原、河流、森林、俄罗斯民族乡……无数个震撼心灵的美景，如繁星般闪耀在呼伦贝尔的北方。

线路详情

D1：海拉尔——额尔古纳——根河湿地——根河市

海拉尔是呼伦贝尔的政治、经济、文化中心，也是交通的集散地，从全国各地去往呼伦贝尔旅游，可以先到达海拉尔。早上在海拉尔吃完早饭后，可以驱车出发前往额尔古纳，距离 130 多公里，车程大概 2 个半小时；在额尔古纳市可以先稍事休息或者提前吃好午餐，然后出发前往根河湿地，距离 3 公里左右。下午在根河湿地欣赏以白桦、灌木为主的自然风光以及成群栖息的鸟类。在根河湿地游玩结束后，驱车前往根河市，距离 120 公里左右，车程在 2 小时左右。

夜宿在根河市

D2：根河市——敖鲁古雅使鹿部落——满归——伊克萨玛国家森林公园

早上从根河市出发，前往距离根河市区 3~4 公里左右的敖鲁古雅使鹿部落。在这里可以和神秘的驯鹿进行亲密的互动，还可以了解中国唯一靠狩猎为生的民族——鄂温克族的悠久历史，参观原始风情的狩猎部落。中午可以在景区内吃午餐。下午驱车前往 200 公里外的满归镇，车程大约 3 小时，然后前往 38 公里外的伊克萨玛国家森林公园。

夜宿在满归镇

D3：满归——白鹿岛——莫尔道嘎国家森林公园——莫尔道嘎镇

清晨从满归镇出发，先前往莫尔道嘎国家森林公园内的白鹿岛，这里风光明媚，景色醉人；然后可以从白鹿岛一路开向莫尔道嘎国家森林公园，距离大约 100 公里左右，车程 2 个小时；在莫尔道嘎国家森林公园可以欣赏到寒温带的原始自然风光和大兴安岭的大气磅礴。晚饭在莫尔道嘎镇解决。

夜宿在莫尔道嘎镇

D4：莫尔道嘎镇——太平村——老鹰嘴——月牙泡——临江屯

早上从莫尔道嘎镇驱车前往太平村。太平村是个历史悠久的村落，坐落在额尔古纳河畔，也是俄罗斯后裔聚居的小村庄，这里风光自然淳朴，民风热情好客。然后从太平村前往老鹰嘴，老鹰嘴是当地人踏秋的地方，风光秀丽，有块岩石形状很像老鹰嘴，因此而得名。离开老鹰嘴可以前往月亮泡，这里是一处晶莹透亮的湖泊，是观赏日落的好地方。晚上可以抵达临江屯。

夜宿在临江屯

D5：临江——室韦——恩和

早上吃过早饭，从临江出发驱车前往室韦，距离 10 公里左右，车程 20 分钟左右；参观室韦口岸，可以在中俄第一大桥上眺望对面的俄国口岸，也可以坐船行舟于额尔古纳河上，欣赏周围美丽的风光。中午在室韦用餐，下午前往恩和，在恩和欣赏边陲小镇的自然风光。

夜宿在恩和

D6：恩和——七卡——五卡——黑山头——满洲里

早上从恩和出发，一路经过七卡，五卡。这一路风光非常迷人，是摄影爱好者们的必经之路。中午饭在路上的饭店用餐。然后继续开往黑山头，可以在这里拍照游玩，风光秀美。黑山头开往满洲里的公路笔直且长，是观景拍照的好地方。夜晚到达满洲里，欣赏绚丽的夜景。

夜宿满洲里

D7：满洲里——呼伦湖——海拉尔

早上可以在满洲里观光，去套娃广场和国门转一转，然后驱车前往呼伦湖，欣赏草原上这片纯净的湖泊。然后驱车前往海拉尔。

可以夜宿在海拉尔，或者晚上从海拉尔返回出发城市

呼伦贝尔南线

线路特色

呼伦贝尔的南线的主要景点是阿尔山国家森林公园和满洲里。阿尔山四季风光不同，杜鹃花开，苍茫林海，层林尽染，银装素裹，纯净风光，美不胜收。

线路安排

D1：海拉尔——红花尔基国家森林公园——阿尔山

D2：阿尔山国家森林公园

D3：阿尔山——甘珠尔庙——满洲里

D4：满洲里——呼伦湖——海拉尔

线路详情

D1：海拉尔——红花尔基国家森林公园——阿尔山

前一天可以从其他从城市出发，乘坐火车、汽车或者飞机前往海拉尔。早上吃好早饭从海拉尔出发，先前往红花尔基。红花尔基国家森林公园有全国惟一、亚洲最大的沙地樟子松原始森林；公园内河流纵横、湖泊遍布、物种资源丰富、动植物种类繁多，风光旖旎，让人陶醉其中。午餐可以在森林公园内解决。下午驱车前往阿尔山，到达阿尔山市。

夜宿在阿尔山

D2：阿尔山国家森林公园

早上驱车前往 70 公里外的阿尔山国家森林公园，车程大约 1 个半小时。参观千姿百态的石塘林，金波荡漾的杜鹃湖、松叶湖，天然纯净的天池和驼峰岭天池以及壮阔的大兴安岭林海。下午可以在哈拉哈漂流。傍晚返回阿尔山市。

夜宿在阿尔山市

D3：阿尔山——甘珠尔庙——满洲里

早上吃过早餐，从阿尔山出发，前往满洲里观光游玩。途中经过规模庞大的藏传佛教寺庙——甘珠尔庙，可以停下来参观。傍晚时分抵达满洲里，可以享受一顿美味的俄罗斯大餐，晚上欣赏满洲里璀璨的夜景。

夜宿在满洲里

D4：满洲里——呼伦湖——海拉尔

上午可以去满洲里市内的国门和套娃广场观光，还可以购买一些俄罗斯的纪念品，比如套娃和巧克力等；然后前往呼伦湖，欣赏草原上的湖泊美景。最后驱车抵达海拉尔。

夜宿在海拉尔，或者当天坐车返回出发的城市



节庆 Festivals

那达慕大会

在草原的节日里，最富于民俗特色的就是那达慕大会。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。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。

节日时间：每年 7 月 11 日至 13 日

祭敖包

祭敖包是蒙古民族萨满教隆重的祭祀之一。敖包，在蒙古牧人看来是神圣之所在。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）。

节日时间：每年的农历 5 月 12、13 日

敖鲁古雅使鹿部落文化节

在根河市敖鲁古雅乡，每年 6 月会举办搭建撮罗子比赛、锯原木劈材比赛、实靶掷标枪比赛等竞技比赛；现场展示猎民打列巴、熟皮子、打刀、桦树皮手工制作；进行萨满舞、敬神树、民族歌舞、篝火舞等系列活动。

节日时间：6 月

俄罗斯巴斯克节

巴斯克节是华俄后裔在一年中最隆重、最热闹的节日。节日当晚，长者向儿童赠送礼品，青年要到长者家里请安祝福。节日的夜晚，人们欢聚在一起，唱歌跳舞，尽情玩乐。

节日时间：4 月 26 日—5 月初

实用信息 Practical Information

电话 & 网址

报警求助：110

火警：119

医疗救护：120

交通事故：122

旅游咨询：0470-8217020

旅游投诉：0470-8217011

旅游热线：12301

呼伦贝尔市旅游局：0470-8238664

呼伦贝尔市公安局：0470-8260313

呼伦贝尔市医院急救中心：0470-8254120

呼伦贝尔市疾控中心：0470-8222703

公安医院交通肇事绿色通道：0470-8333399

呼伦贝尔旅游局官方网站：<http://www.hlbtl.gov.cn/zhengwugongkai.htm>

医院

呼伦贝尔市人民医院

地址：呼伦贝尔市海拉尔区胜利大街 10 号

联系方式：0470-3997015

呼伦贝尔市中蒙医院

地址：呼伦贝尔市海拉尔区西大街 58 号

联系方式：0470-3993489

海拉尔区人民医院

地址：呼伦贝尔海拉尔区医院街 1 号

联系方式：0470-8329532；0470-8329506

额尔古纳妇幼保健站

地址：内蒙古自治区呼伦贝尔市额尔古纳市

电话：0470-6823636

额尔古纳左旗人民医院

地址：内蒙古自治区呼伦贝尔市额尔古纳左旗

电话：0470-5222215

额尔古纳人民医院

地址：呼伦贝尔额尔古纳市新城办事处中央大街西段南侧

电话：0470-6822034

草原森林防火证

每年 3 月 15 日~6 月 15 日和 9 月 15 日~11 月 15 日是春秋防火期，此期间如果自驾到呼伦贝尔市的大部分地区，都要办理防火证。防火证办理起来比较方便，持本人有效证件，在各地林业局服务部门或防火指挥部均可以办理。

海拉尔防火证办理地点

呼伦贝尔行政审批服务中心

地址：内蒙古呼伦贝尔海拉尔扎兰屯路 55 号（伊敏大桥南侧）

联系方式：0470-8220657

草原旅游必备物品

- 防风保暖外套：草原上天气变化很快，日夜温差大，夏季的夜晚也很凉，注意保暖；
- 防蚊产品：比如花露水、驱蚊液、风油精等等，草原和湖边的蚊虫都很多；
- 防晒霜：紫外线很强烈，注意防晒；
- 保湿护肤品：草原气候干燥，注意保湿补水；
- 太阳眼镜、帽子：草原上太阳很强烈地直射，一定要注意保护好眼睛和面部皮肤。



草原旅游注意事项

1. 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。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；
2. 室外拍照，相机应装在皮套内，然后揣在胸前的内兜儿，以防因寒冷失灵；相机放在皮套里保护比较好，入室内 2 个小时后再打开，这样不会泛水珠；
3. 在草原上游玩，不要离参照物（公路、蒙古包等）太远，以免迷失方向，最好带上小罗盘仪备用；
4. 夏季 7 月份后草原上蚊虫非常多，一定要做好防蚊措施，涂好风油精或驱蚊液，避免穿着凉鞋，最好穿旅游鞋，以免蚊虫叮咬；
5. 记得带上折叠伞，很有用处，暴晒时可以遮阳，如遇突变天气也可以挡雨；
6. 如果可能，最好出门前了解一下蒙古族和当地其他少数民族的风俗习惯，可以让你更好地了解当地文化，也会避免一下麻烦和误会。

礼仪与禁忌

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。

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。

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，否则会被认为是不懂礼节。主人或服务小姐斟茶时，宾客若不想喝茶，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。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起，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。

外部交通 Getting there

飞机

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。

海拉尔东山机场

地址：内蒙古呼伦贝尔海拉尔机场大街
联系方式：0470-8271114

东山机场至市区

从机场至市区，道路畅通，打乘出租车必须要求司机使用计价器，起车费 6 元，超过 2 公里后每公里 2 元，夜间 9 点以后起车费 6.8 元，超过 2 公里后，每公里 2.4 元。一般 20 元左右就可达到市区。司机不使用计价器，乘客有权拒付，并拨打海拉尔运管站监督电话：0470-8376111。

新开通航线

吉祥航空已于 2012 年 1 月 10 日开通旅游航线。“上海浦东—通辽（科尔沁）—呼伦贝尔（海拉尔）”，由上海飞至呼伦贝尔仅需 5 小时左右（通辽经停）。航班每周二、五、日飞行。

航班 HO1237

航段：上海浦东—呼伦贝尔，起飞时刻：07:40，降落时刻：12:45；经停：通辽，到达时间：10:40，起飞时间：11:30

航班 HO1238

航段：呼伦贝尔—上海浦东，起飞时刻：13:35，降落时刻：18:20；经停：通辽，到达时间：14:45，起飞时间：15:35

火车

海拉尔境内有滨洲铁路通过。北京、哈尔滨、呼和浩特、包头都有火车到达海拉尔，从北京到满洲里的火车也经过海拉尔。所在城市的飞机不通海拉尔的游客，一般会选择先乘坐火车或飞机抵达哈尔滨，再从哈尔滨乘坐火车抵达海拉尔。

海拉尔火车站

地址：内蒙古呼伦贝尔海拉尔市区
车站电话：0470-2221322
火车站售票处：0470-8330087

到达海拉尔主要车次

车次	发站	到站	发车时间	到站时间	始发站	终点站	参考票价
K1301	北京	海拉尔	10:17	次日 16:25	北京	满洲里	硬卧中铺 403 元
K19	北京	海拉尔	23:00	后天 01:18	北京	满洲里	
K275	北京北	海拉尔	07:39	次日 12:34	呼和浩特	满洲里	硬卧中铺 365 元
K7091	哈尔滨	海拉尔	21:15	次日 07:13	哈尔滨东	满洲里	硬卧中铺 184 元
K7059	哈尔滨	海拉尔	17:49	次日 5:51	哈尔滨东	满洲里	硬卧中铺 120 元
K7093	哈尔滨	海拉尔	19:12	次日 18:14	哈尔滨	海拉尔	硬卧中铺 156.5 元

自驾

呼伦贝尔市的公路交通事业，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，以及省道黑河 - 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。驾车疾驰在草原公路上，视野里全是一望无际的绿色和湛蓝如洗的天空，那种震撼的感觉只有亲自体验才能感受到。不过要注意，呼伦贝尔到华中、华南和华北的一部分城市的距离非常远，自驾显然既不经济也不现实，可以考虑到达海拉尔或者满洲里等大城市后，再租车自驾。

自驾注意事项

1. 加油问题：草原上各景区之间距离较远，也少有加油站出现；尽量计划好路程与油量，经过配备加油站的城市、村镇，可以适当补充油量，



以防在草原上行驶时出现油用光的情况；

2. 草原防火证：每年3月15日~6月15日和9月15日~11月15日是春秋防火期，此期间如果自驾到呼伦贝尔市的大部分地区，需要持本人有效身份证件，到当地林业服务部门或防火指挥部办理防火证。

内部交通 Getting around

包车

呼伦贝尔位于内蒙古的东北方向，距离华中、华南和华北的一部分城市都距离很远，例如北京，距离呼伦贝尔海拉尔市区2000公里左右，自驾车程需要2天，所以大部分游客都会选择先抵达海拉尔，再包车前往其他景点。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。

包车价格

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。

包车车型

在海拉尔，包车车型一般是夏利、捷达、桑塔纳2000、金杯等，现在车型还在不断地丰富，租车前请提前询问车型与价格。

长途汽车

呼伦贝尔土地辽阔，各个主要市镇之间都有长途汽车通行。海拉尔是呼伦贝尔的政治经济中心，这里有发往周边各个市镇的巴士。满洲里、室韦（吉拉林）、恩和、额尔古纳（拉布达林）等也都有长途汽车客运站，如果去往海拉尔无法直达的市镇，可以从这些市镇中转。

海拉尔公路客运总站（海拉尔汽车站）

地址：呼伦贝尔市海拉尔区扎兰屯路

联系方式：0470-8333719

额尔古纳（拉布达林）汽车站

地址：内蒙古呼伦贝尔额尔古纳市哈撒路（商务宾馆斜对面）

联系方式：0470-6826434

满洲里国际客运站

地址：内蒙古呼伦贝尔满洲里一道街

联系方式：0470-6220358

海拉尔至主要市镇汽车时刻表

始发站	终点站	发车时间	日发班次
海拉尔	新巴尔虎左旗	8:00—15:00	日发6班
海拉尔	新巴尔虎右旗（西旗）	9:00	日发1班
海拉尔	满洲里	7:00—17:30	30分钟1班
海拉尔	陈巴尔虎旗	7:00—17:30	20分钟1班
海拉尔	拉布达林	7:00—17:00	40分钟1班
海拉尔	哈吉	15:30	每周二、四、六发车
海拉尔	哈达图	12:30—16:30	日发4班
海拉尔	根河	8:30—15:30	日发3班

海拉尔	莫旗	7:30—08:00	日发2班
海拉尔	阿荣旗	8:40—13:40	日发3班
海拉尔	牙克石	7:15—17:00	日发19班
海拉尔	红花尔基	7:30—15:15	日发5班
海拉尔	哈尔滨	17:30	日发1班
海拉尔	阿尔山	8:30	



更多相关路书下载 <http://www.mafengwo.cn/gonglve/>

