中国南方航空
CHINA SOUTHERN

南航独家

TO DO LIST

呼伦贝尔草原骑马
去额尔古纳河摄影
住蒙古包喝马奶酒
莫日格勒河看晚霞

亚洲系列

中国南方航空旅游攻略

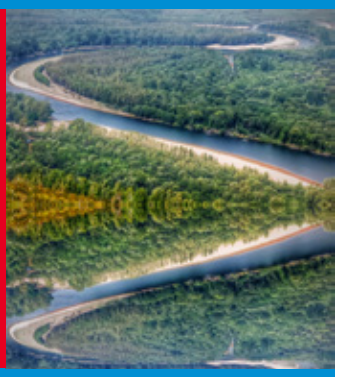
Hailar
海拉尔

扫描上方二维码
更多粉丝福利



城市印象
01

推荐行程
02





景点
03

美食
04



Content
目录



购物
05

住宿
06





交通
07

行程
08



Hailar

1 城市印象

城市速览 City Brief

民风淳朴 ## 热情好客 ## 碧草蓝天



海拉尔区位于大兴安岭西麓，北接俄罗斯、蒙古，是呼伦贝尔市的政治、经济和文化中心，素有“草原明珠”之称。海拉尔在蒙古语中意为“野韭菜”，因过去海拉尔河两岸野韭菜丛生而得名。这片充盈大地上，生活着蒙、汉、达斡尔、鄂温克、鄂伦春等 30 余个民族，各民族的文化在这里交融繁衍。海拉尔独特的旅游资源、绚丽的历史文化和豪放的民族风情，每年都吸引了大批游客前来旅游。

 # 令人流连忘返的草原之都

海拉尔地处著名的呼伦贝尔大草原腹地，是内蒙古草原风光最为绚丽的地方。来到这里你会发现，诗歌中所描述的“风吹草低见牛羊”的景致随处可见，它不仅拥有面积高达一亿亩的草场，还拥有广阔的森林，几百条湖泊与河流交相辉映，绿草与蓝天完美契接，远处星星点点的蒙古包唯美如画，成群的牛羊悠哉漫步，让人望一眼便不愿离去。

 # 历史悠远的蒙古长调之乡

相传一千多年前，蒙古族的祖先向着蒙古高原的北部迁徙，蒙古族的生产方式也逐渐转变为畜牧业。牧民在小憩时为了舒缓心情，在辽远的天地间放声歌唱，长调这一新的民歌形式由此诞生。长调的演唱具有鲜明的游牧文化特征，气息绵长、意境开阔，当你手捧一杯马奶酒，倾心听一曲长调牧歌，席天幕地的苍茫感便会油然而生。

目的地情报

目的地 海拉尔	**所属省份** 内蒙古自治区
外文名 Hailar	**面积** 约 1440 平方公里
官方语言 蒙古语 东北方言	**人口** 28 万
著名景点 呼伦贝尔大草原 额尔古纳湿地 成吉思汗广场 世界反法西斯战争纪念园	**特色美食** 烤全羊 风干牛肉干 锅茶 手把肉 奶豆腐 烤羊腿 奶皮 马奶酒

必做的事 To Do List

01
呼伦贝尔草原骑马
辽阔的天地之间，策马扬鞭，让一切烦恼烟消云散。

02
去额尔古纳河摄影
蜿蜒的河流静卧在丛林中，这里是鸿雁的归宿，更是摄影者的天堂。

03
住蒙古包喝马奶酒
体味游牧生活，一座座随季节和水草而移动的小屋，会让你惊叹不已。

04
莫日格勒河看晚霞
晚霞映在河里变成了金色，夕阳将整片草原笼罩，牧人和着长调赶羊群回家 .....

05
草场露营仰望星空
夜晚静静地领略宇宙的浩瀚，早上向山看晨雾，一天的好心情从这一刻开始。

06
品尝正宗蒙古美食
手把肉、烤羊腿、奶豆腐 ..... 令人垂涎欲滴的蒙古特色美食，等待你来品尝!



旅游日历 Travel Calendar

公历 三月

17 日

成吉思汗纪念节

成吉思汗纪念节也叫祭祖节，是为了纪念祖先成吉思汗卓越的军事才华以及立下的赫赫战功，成吉思汗遗物“苏鲁锭”的祭奠仪式就在这天举行。

公历 五月

5 月至 7 月

敖包节

敖包节是蒙古族的传统节日，具有浓烈的历史文化气息。每年七八月份，蒙古人常常聚集在一起欢庆节日，主要活动项目有摔跤、赛马、射箭等，除此之外，他们还会享用自酿的奶酒和自制的烤肉,其乐融融。

公历 六月

初四开始，为期 5 天

那达慕大会

那达慕是蒙古族传统的文体娱乐大会，每逢此会，大家欢聚一堂、庆祝丰收。这几天会进行摔跤、射箭、棋艺等技能的比拼，还有引人入胜的歌舞.赛马是大会上最重要、最刺激的活动之一，获胜者会成为草原上受人尊敬的健儿。

最佳旅行时间

前往海拉尔旅行的时间四季皆宜，以夏季为最佳。每年 5 月至 9 月，海拉尔温度适宜，且没有蚊虫叮扰。草原风光最美的时候是盛夏的 7、8 月，这时的海拉尔水草肥美、移步换景，穿越其中仿佛置身于世外桃源。11 月至次年 2 月中旬，冬季的海拉尔虽然寒冷，却能观赏到一派北国风光，是体验冰雪活动、欣赏草原雪景的最佳时间。

注意事项

1. 夏季的海拉尔紫外线照射强烈，最好涂抹防晒霜。
2. 草原上的蚊虫毒性较强，露营时须带花露水及药膏，避免叮咬。
3. 若在草原遇见畜群，不要从畜群中穿过，否则会被认为是对畜主的不尊重。
4. 如在海拉尔包车游玩,请谨慎选择有资质并且靠谱的司机，以免上当受骗。

穿衣指南

海拉尔夏季昼夜温差较大，此时前往除了夏装之外最好备上薄外套，以防感冒着凉；海拉尔冬季气候严寒，11 月至次年 2 月期间前往海拉尔时，一定要穿上保暖的厚大衣或羽绒服。

通信

海拉尔区号： 0470

WiFi 覆盖程度：

海拉尔目前 WiFi 覆盖程度一般，市内较大的酒店、餐厅均有 WiFi 覆盖,但部分景区由于位置偏远,无法提供 WIFI 网络。

消费水平

海拉尔餐饮消费水平相对较低，人均 25 元即可吃饱。海拉尔旅游资源丰富，幅员辽阔，如果到海拉尔周边地区游玩，消费中最主要的支出是住宿和景点门票费用。

2 推荐行程



海拉尔区经典 2 日民俗文化之旅

特色美食 # # 历史文化 # # 纯美风景

旅游天数： 2 天
行程简介： 1、感受当地居民的生活节奏
2、了解蒙古族的历史文化

1 DAY

呼伦贝尔古城 - 成吉思汗广场 - 反法西斯纪念园 - 中央桥

早上，搭乘南航航班抵达海拉尔，准备迎接 2 天的海拉尔民俗文化之旅。首先前往的是呼伦贝尔古城，古城再现了清代时的历史面貌，漫步其中，别有一番古风逸趣，古香古色的建筑风格诉说着历史的痕迹，让人感叹伤怀。接着，前往成吉思汗广场，这是海拉尔区的标志性建筑之一，在这里可以了解蒙古族伟大祖先成吉思汗立下的赫赫战功以及卓越的军事才华，倾听历史的故事，引人遐思。

下午，前往反法西斯纪念园，接受爱国主义教育，强化民族意识，与园区内的重型武器合影留念，铭记革命先辈为了民族解放、人民独立而做出的巨大贡献。

晚上，在蒙餐馆尽享牛肉干、烤羊排、马奶酒等蒙古族特色美食，用餐后，漫步海拉尔街头，观赏海拉尔中央桥夜景，中央桥建在伊敏河上，是内蒙古第一城市大桥。夏季凉爽的晚上，许多当地居民会来此休憩，释放一天的疲惫，在这里你可以体会到海拉尔各个家庭的其乐融融，也会体会到情侣间的浓情蜜意。



2 DAY

海拉尔国家森林公园 - 达尔吉林寺 - 一代天骄蒙古部落

早上，出发前往国家森林公园，遨游在植物的海洋中，在这里可以见到各种珍稀植物，偶尔还会有蠢萌的小松鼠在你眼前跳来跳去，拿起相机，记录下这一刻的静谧与闲适。

中午，前往参观达尔吉林寺，这座寺庙属于 “一塔两寺” 工程项目，坐落在敖包山上，是政府兴建的，建筑设计十分壮观，在蓝天白云下显得格外安详，给人心灵的洗礼和宁静。

下午，驱车前往位于新巴尔虎左旗的一代天骄蒙古部落，感受草原美景，拍摄寻龙诀的影视城就坐落在景区内，你可以去一览大银幕中的奇美景观。

傍晚，返回海拉尔，乘坐南航航班返程，结束为期 2 天的充实旅程。



3 景点

1 最热榜单



2 必去景点

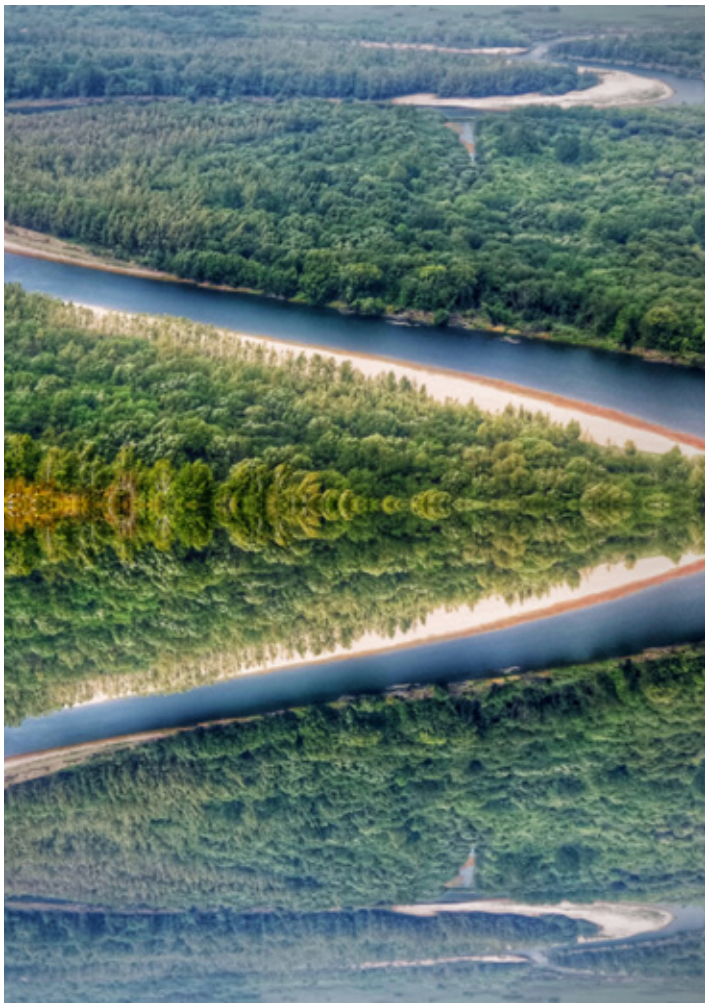
呼伦贝尔大草原

可以说，呼伦贝尔是许多人心中草原的代名词，森林、草原与湖泊构成了这个如诗如画的人间仙境，这里的自然生态还未经人类工业文明的洗礼，原始而古朴。令人神往的莫尔道嘎林区静静等待旅人的光临，国内唯一的驯鹿园的敖鲁古雅轻轻揭开它神秘的面纱。南部的草原区已经有着完善的旅游开发，可以骑马、射箭、夜宿蒙古包，当然还有令人垂涎的草原美食，鲜美的牛羊肉绝对可以让远道而来的你大快朵颐。

开放时间： 全天
门票价格： 无需门票
景点位置： 内蒙古自治区东北部
如何前往： 乘坐飞机、火车及客车到达海拉尔后包车前往，也可选择自驾游。
怎么玩： 欣赏纯美的草原风光，体验游牧民族生活。
拍照指南： 完全无需滤镜，蓝天白云和远处的羊群便是一幅唯美的背景图。
注意事项： 每到 7、8 月份是旅游旺季，蒙古包住宿的价格会大幅上涨，建议提前预订，可适当的讨价还价哦。



额尔古纳湿地



说起额尔古纳，大多数人会联想到那首草原名曲《鸿雁》，悠远绵长的旋律轻抚着人们的心弦，一幅天清气朗、大雁南飞的风景画徐徐展开。额尔古纳被称为“亚洲第一湿地”，这里不仅是鸿雁的归宿，更是摄影爱好者聚集的地方。景区里有一望无际的灌丛草甸，有种类极为丰富的野生动植物，有盘山而上的木制栈道，而最具代表性的，便是那形如一片叶子的湖心岛。登高远眺，蜿蜒流淌的根河在落日的余晖下静谧安详，远处蓝粉色屋顶的房子纵横交错，很是好看。

开放时间： 08:00-17:30

门票价格：

旺季（5 月 16 日至 9 月 15 日）	淡季（9 月 16 日至 5 月 15 日）
65 元 / 人	20 元 / 人

景点位置： 内蒙古额尔古纳市拉布大林镇的西北郊

如何前往： 从海拉尔乘客车抵达额尔古纳的拉布大林汽车站，下车乘坐 2 路公交车前往

怎么玩： 秋季登高望远，看层林尽染的自然美景。

拍照指南： 未经开发的原始风景，木栈道带来一丝文艺的气息。

注意事项： 景区的海拔只有 700 米左右，建议步行游览，没有必要坐摆渡车。



世界反法西斯战争海拉尔纪念园

世界反法西斯纪念园是一处军事主题的红色旅游景区。园区建设风貌恢宏大气、深沉凝重，大量文字、图片、实物和高科技手段，有力地证明了日本关东军在中国所犯下的滔天罪行。在景区中，还能看到一些火炮、坦克等重型武器，让人们在真实、震撼的场景中切身感受到革命先辈们永不屈服的伟大革命精神，在浓烈的红色氛围中提升爱国主义意识。

开放时间： 08:00-17:30

门票价格： 50 元

景点位置： 海拉尔城区铁路工人新村北部

如何前往： 市区乘 5 路公共汽车，到终点“铁收审站”下车

怎么玩： 循着历史的足迹，感受民族气节，强化爱国主义精神。

186 彩带河

在陈巴尔虎旗境内，从额尔古纳到满洲里的边防公路旁，坐落着一处美丽的风景区，这就是 186 彩带河。186 不是代表它有 186 道弯、不是代表它有 186 种颜色，而是这条公路的一座里程碑的数字。在这里可以 get 到国内最长的滑草体验，除此之外还有骑马、射箭、高尔夫、草地摩托等娱乐项目。登上山顶，形态各异的云彩出现在眼前，人仿佛在云层中跳跃，远处的俄罗斯山峦起伏，彩带河优雅地流淌在中苏边境。

开放时间： 全天
门票价格： 无需门票
景点位置： 边防公路 186 公里处，陈巴尔虎旗八大关大山头
如何前往： 自驾或包车前往
怎么玩： 可以在景区门口买票乘坐摆渡车到高处的观景台，然后坐滑道下来，另外景区有住宿、餐饮等配套娱乐设施。
拍照指南： 推荐夕阳时分有彩霞的时候去，云霞倒映在水中波光粼粼。
注意事项： 蚊子很多一定要穿长衣长裤。



达尔吉林寺

这座寺庙坐落在敖包山上，是一所藏传佛教寺院。它的主体建筑风格是汉藏结合式，色彩明丽，连一些小角落都格外精致。寺院里面游人稀少，十分安静，各个大殿里佛像庄严。当你怀着虔诚的信念，踱步其中，偶会看见出家人坐在店门口卖一些香烛。游人终究只是个过客，就让这片刻的相遇成为一个美好的回忆。

开放时间： 8:30-17:30
门票价格： 40 元
景点位置： 呼伦贝尔市海拉尔北岸的敖包山南部
如何前往： 可从呼伦贝尔市区打车前往
怎么玩： 一座座藏传佛教的寺塔，挂着五颜六色的经幡，恍然间，会以为自己来到了西藏。
拍照指南： 夜晚可以去观赏达尔吉林寺夜景。
注意事项： 佛教神圣之地，不可大声喧哗，拍摄时尽量避免使用闪光灯。

海拉尔国家森林公园

它是我国唯一以樟子松为主题的国家级森林公园。园内葱笼茂密的松树形成一个天然的绿色屏障，宛若坚强的生态卫士一般，为这片土地抵挡着风尘与黄沙。景区还设有细腻柔软的白沙滩供游人散步，纯白加草绿的清新搭配让人眼前一亮，远处的湖面上，栖息着天鹅、灰雁、苍鹭等众多水鸟。

开放时间： 夏季 :6:00-18:00, 冬季 :7:00-17:00, 春节期间 (1 月 27 日 -2 月 1 日), 早 :9:00 开园 , 下午 4:00 闭园
门票价格： 30 元
景点位置： 海拉尔市西郊
如何前往： 海拉尔市区乘公共交通 8 路车可到
怎么玩： 公园中有着各种珍稀植物，带上好奇心，去寻觅巨大的樟子松。
拍照指南： 一年四季，公园会呈现出不同的景观，适合拍摄写真。
注意事项： 园区门口有自行车租赁处，但价格小贵不推荐。



3 小众景点

莫尔格勒河

有着“天下第一曲水”之称的莫尔格勒河坐落于陈巴尔虎草原深处，与它相伴而生的是金帐汗蒙古部落。每到水草丰茂的季节，牧民从草原各地赶来聚集于此，开始一段时期的游牧生活。广袤的草原上弥漫着青草和野花的香气，河水宛如一条玉带盘卧在绿毯之上，夕阳的余晖夹杂着几分忧愁和浪漫，缓缓地渗进人们的梦中。

开放时间： 全天
门票价格： 免费
景点位置： 呼伦贝尔陈巴尔虎旗
如何前往： 包车或自驾前往
拍照指南： 拍摄点选取河段弯道多、曲度大的地方，无需专业相机也能拍出很棒的照片。
注意事项： 想看日出务必赶早，6-9 月份，凌晨 3 点多天便开始蒙蒙亮了。





敖鲁古雅

敖鲁古雅是鄂温克族的领地，也是遥远而神秘的一个支系居住的地方。鄂温克族是中国最后一个允许狩猎的部落，他们没有固定的居所，世代与驯鹿为伴，在这里仍然保留着他们传统的生活习俗，让人迫不及待要去一探究竟。蠢萌的驯鹿在树林里里自由踱步，沿着木栈道，可以走到鹿群深处，去探索童话般的神奇世界。

开放时间： 08:00-17:30
门票价格： 60 元
景点位置： 呼伦贝尔根河市满归镇以北约 17 公里处
如何前往： 从海拉尔乘 6562 次列车，于伊图里河转乘开往满归的 6583 次列车。
拍照指南： 为捕捉驯鹿的动态，需要适当将快门速度提高。
注意事项： 与可爱的驯鹿互动时不要投喂自带的食物。

白桦林景区

《白桦林》是一首俄罗斯名曲，讲述了一对爱人分别的伤感故事。在人们的印象中，白桦树仿佛是默默付出的一种象征，而眼前的这片桦林，不仅有天生的坚毅与执着，还似一个多情的少女，守护着那份感人至深的爱情誓约。走进她们中间，你会惊叹于这高贵的气质和秀美的身姿，这里的风景四季殊异，春夏的白桦林枝繁叶茂，秋冬的白桦林却是孤独而沉寂。

开放时间： 08:00-19:00
门票价格： 40 元
景点位置： 内蒙古呼伦贝尔额尔古纳市 201 省道
如何前往： 包车或者自驾前往

呼伦湖

呼伦湖又名达赉湖，是我国五大淡水湖之一。“达赉”在蒙古语中意为“海”，在蒙古人眼中这里就像海洋一样包容万象。在炎热的夏季，呼伦湖的风依旧清爽，大片的芦苇荡随风飘摇。当你与她邂逅，那一望无际的淡蓝色湖水，辽阔却又如此的波澜不惊，给人无限的惊喜。呼伦湖畔有游泳场、钓鱼台、长廊等，供游客戏水、垂钓、烧烤，还可以泛舟湖面一览美景。

开放时间： 全天
门票价格： 30 元
景点位置： 内蒙古呼伦贝尔市呼伦贝尔草原西部
如何前往： 从海拉尔乘车沿 301 国道北行，车过陈巴尔虎旗旗府巴彦库仁镇 10 公里即到





老鹰嘴

这里曾是电影《麦田》的取景地。站在小山坡上向下望去，一块灰褐色形状怪异的石头屹立在万树丛中，神似老鹰张开的嘴。周围环境优美，色彩鲜艳，与石头的单调形成鲜明对比，山顶风景更加别致，草木葱笼、鸟语花香的悠然美景尽收眼底。

开放时间： 全天
门票价格： 无需门票
景点位置： 内蒙古自治区呼伦贝尔临江屯以北 7 公里
如何前往： 从海拉尔汽车站乘坐发往额尔古纳的班车，再从额尔古纳乘车至室韦，从室韦打车至临江屯，从临江屯包车前往
怎么玩： 主要观赏周边景色，也可驱车前行进入原始森林深处的月牙泡，游览原始村庄。
注意事项： 位置略偏远，网络信号差，自驾游一定要事先弄清路线。

4 美 食

1 最热榜单



2 当地特色美食

烤全羊

烤全羊是内蒙古一种风味独特的宴客佳肴。在古代，这道菜用来彰显享用者的身份，只有王室才有资格食用，如今这一传统美食人人都有机会品尝。烤全羊表面金黄油亮，一口咬下去焦脆爽口，羊肉清香的味道瞬间激发了味蕾，别具一格。

推荐餐厅： 七间房全羊馆
推荐理由： 海拉尔最出名的羊肉馆，选材考究，物美价廉。
价格水平： 81 元 / 人
开放时间： 11:00-15:00 17:30-22:00
地址： 海拉尔区满洲里路绿波小区 3 号楼





风干牛肉干

风干牛肉干被誉为“成吉思汗的军粮”，是蒙古族最具特色的食品之一。相传 800 多年前，一代天骄成吉思汗领兵西征时，为减轻军队的负重想出一个妙计，即把牛肉晾干后携带，没想到独特的做法创造出了新的美味。牛肉干易储存且营养丰富，在寒冷的冬季，吃上两根牛肉干便可以补充一天的能量，是来到内蒙不可错过的一道鲜香美味。

推荐餐厅： 阿力腾牛肉干特产店
推荐理由： 性价比高、手法专业、食材新鲜。
价格水平： 约 50 元 / 人
开放时间： 09:00-21:00
地址： 园丁街呼伦贝尔烟草宾馆对面

锅茶

锅茶是蒙古民族的一种传统热饮，由砖茶水加鲜奶熬制成。为了丰富口感，在慢火炖煮时还会加入奶豆腐、黄油、炒米、牛肉碎等佐料，醇郁的奶香不经意间便会勾起人们的乡愁。奶茶还有暖胃、解渴的独特功效。

推荐餐厅： 诺敏塔拉奶茶馆
推荐理由： 价格公道、口味正宗、风味十足。
价格水平： 69 元 / 人
开放时间： 06:00-23:00
地址： 河东华联商厦底商 E-7 号 (近成吉思汗广场)



手把肉



顾名思义，“手把肉”的一大特点就是它近乎原始的食用方法。在内蒙古，手把肉是牧民的家常便饭，把鲜嫩的羊肉放进沸水中炖煮，不添加任何佐料，待到肉香溢出时，再用手抓起羊骨棒，蘸上酱油等调料，大口吃肉，大口喝酒。来草原做客，一定要吃一顿正宗的手把肉才算不虚此行。

推荐餐厅： 阿妈奶茶蒙古美食坊
推荐理由： 民族特色、味道鲜美、服务好、环境佳。
价格水平： 人均 84 元 / 人
开放时间： 07:00-21:00
地址： 健康街与松山路交叉口 (派出所三所北 200 米)

奶豆腐

奶豆腐是蒙古族牧民家中常见的休闲食品，相当于他们的零食。它的做法十分简单，是用牛奶发酵凝固而成，味道也有所分类，有的微酸，有的微甜，按个人口味制作。人们常将其泡在奶茶中食用，或出远门时当干粮充饥。内蒙有道名菜叫“拔丝奶豆腐”，就是由其发展而来，口感软韧牵丝不断，是宴席上不可或缺的美食。

推荐餐厅： 天骄乐园蒙餐食府
推荐理由： 菜品丰富，物美价廉。
价格水平： 约 70 元 / 人
开放时间： 09:00-21:00
地址： 胜利大街 32 号



3 觅食地图

边陲小镇

海拉尔处于祖国最北部整个呼伦贝尔地区与俄罗斯隔河相望。恩和、室韦与临江都是著名的边陲小镇，中俄两种文化在这里交汇。正宗的俄式大餐就隐藏在这些小镇的家庭旅馆和餐馆中，大列巴和自制新鲜蓝莓酱是不可错过的美味。除了海拉尔，满洲里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。

价格水平： 约 100 元 / 人

地址： 边境线上沿途各镇





金帐汗蒙古部落

原汁原味的牛羊肉“料理”让人垂涎欲滴，奶酒的醇香总能浸润心怀。除了在海拉尔市区能吃到好吃的蒙古菜，草原上的金帐汗蒙古部落也有地道的牛羊肉菜肴可以享用。夜色下辽阔的草原上，篝火在尽情跳跃，欢歌热舞中畅饮马奶酒，大口吃着烤羊腿，体验一次蒙古人的豪迈与潇洒。

价格水平： 150 元 / 人

地址： 呼伦贝尔草原景区

餐饮一条街

在这里不仅有羊杂、烤羊排、奶皮子等让人耳熟能详的当地传统美食，还可以吃到库伦荞麦饸饹、赤峰对夹等内蒙古其他地区的特色食品。除此之外，炸红肠、烤冷面等东北小吃以及石锅拌饭、铁板烤肉等韩式料理也统统可以被找到。午后，闲逛在这个朴素的北陲小城的街头，进行一场美食扫荡之旅，是多么惬意的一件事啊。

价格水平： 选择众多，根据个人消费而定

地址： 海拉尔区胜利大街 5 号龙凤新天地购物广场内

5 购物

1 最热榜单

TOP 1 奶制品

在内蒙古的众多特产中，最物美价廉并且方便携带的特产当数奶制品。蒙古族擅长加工各式各样的奶制品，用普通的原料创造出不可替代的美味。海拉尔当地的奶制品种类丰富、工艺独特、味道鲜美、营养丰富，主要有奶豆腐、奶皮子、爵克、黄油、奶酒等。

售价： 20-30 元 / 袋

推荐购买地点： 海拉尔桥头街



TOP 2 牛羊肉制品

自制的牛肉干和羊腿是纯天然的绿色食品，不添加任何防腐剂，既可以散装称重，也可以礼盒打包，都是现场塑封包装的。虽然价格有点小贵，但绝对物有所值，牛肉干咸香爽辣，有多种口味可供选择，烤羊腿外焦里嫩，油而不腻，是闲暇时的最佳零食和走访亲友的好礼品，远道而来的你一定会爱不释口！

售价： 80-100 元 / 斤

推荐购买地点： 爱购超市

TOP 3 蒙古刀

在蒙古族的历史中，蒙古刀是身份的象征，几乎是热血豪情的蒙古族汉子必备的装饰品之一。刀身一般采用优质花纹钢锻造而成，刀柄和刀鞘根据主人的富贵程度，用金、银、铜、铁等不同材料制作，其中包银、包铜最为多见。精美的花纹雕于表面，有的还使用绿松石、珊瑚、宝石等名贵材料进行点缀和美化。

售价： 视工艺而定

推荐购买地点： 海拉尔友谊商城

TOP 4 沙果干

沙果是呼伦贝尔的特产果品，外观光泽鲜艳，香气浓郁，虽然口感偏酸，但异常多汁，经常食用有明目的药效。沙果干小巧玲珑，浓缩了鲜果的营养精华，具有生津止渴、健胃消食的功效。海拉尔的沙果干使用传统工艺制作，口味纯正，不含任何防腐剂，是理想的休闲食品。

售价： 20-30 元 / 袋

推荐购买地点： 周红草原特产

TOP 5 草原白蘑

草原白蘑是呼伦贝尔大草原的著名特产，更是伞菌中较为珍贵的品种。夏季，呼伦贝尔草原湿润的气候和长时间的光照，形成了最适宜白蘑生长的环境。白蘑有多种食用方法，其中比较受人欢迎的是白蘑酱，咸香可口，十分下饭。除此之外，白蘑还可以做馅料、涮火锅等，用途广泛。

售价： 1500 元 / 千克

推荐购买地点： 胜利市场

2 扫货地点

友谊商场

海拉尔友谊商场是海拉尔老牌的购物中心，商场地处市中心，交通便利，周围热闹繁华，是当地人最喜爱的购物场所。环视商场内部，服饰、家具、美食等应有尽有，且物美价廉。商场里还有供游客购买的内蒙特产，牛肉干、羊腿、奶制品及俄罗斯商品。
必败好物： 奶干 蒙古刀 木雕根雕 特色服饰
地址： 内蒙古自治区呼伦贝尔市海拉尔区向阳街
如何前往： 乘公交 1 路、9 路公交车至友谊大厦站

俄罗斯商场

在这里可以网罗到各式各样的格罗斯商品，可爱的套娃、香甜的巧克力、独特的烟酒 ..... 如果你有足够的耐心，那么就可以大浪淘金在众多商品中挑选出最精美的小玩意，如首饰盒、望远镜、俄罗斯军刀等等。在商场中买东西时，一般均可还价哦。
必败好物： 套娃 巧克力 烟酒
地址： 海拉尔区西交界街，近中央街和西大街
如何前往： 出租车

胜利市场

胜利市场坐落于海拉尔的胜利大街上,是一家综合性大市场，占地面积广，设施比较陈旧。游走在市场吆喝声间，感受到满满的生活气息。这里的商品物美价廉，种类繁多，从土特产到生活用品应有尽有，交通也是十分便利，多年来一直具有极高的人气。
必败好物： 干果 牛肉干 装饰品 皮具
地址： 海拉尔区满洲里路
如何前往： 出租车



6 住 宿

	海拉尔 45% 游客的选择	满洲里 33% 游客的选择	额尔古纳 20% 游客的选择
周边玩乐	成吉思汗广场、国家森林公园	中俄商贸步行街、套娃广场、北国第一门	根河湿地公园、室韦俄罗斯民族乡
交通	交通便利、出租车起步价 6 元	公交线路发达	适合自驾或包车
均价	100-300 元人民币	200-500 元人民币	100-300 元人民币
优点	都市感强、中转方便、住宿选择多	建筑风格独特、基础设施完善、道路整洁	店主热情、价格公道、民族风情
缺点	距离景点较远	旺季价格贵	昼夜温差大、蚊虫多
适合谁	有强烈购物需求的旅客	想感受异国风情的旅客	想放松身心、舒缓情绪的旅客



7 交 通

1 外部交通

飞机

呼伦贝尔东山国际机场位于海拉尔区，是内蒙古自治区东北部的主要交通枢纽之一。机场距海拉尔市区仅 3 公里，从机场到市区可乘坐大巴前往，票价为 5 元。如赶时间，可选择打车前往市区，司机通常会开价 50 元，建议乘坐前询问好价格。

火车

海拉尔站每天有始发至阿尔山、哈尔滨、齐齐哈尔、大连、满洲里、丹东、北京、锦州、长春、成都等地的固定旅客列车。途径海拉尔到达北京、呼和浩特等各大城市的列车，及由北京始发至莫斯科的国际旅客列车均在此停靠。

长途汽车

海拉尔汽车站是呼伦贝尔地区的主要客运站，距火车站仅 500 米。每天都有通往齐齐哈尔、乌兰浩特、通辽、哈尔滨等枢纽城市的班车。此外，前往莫尔道嘎、红花尔基、根河、牙克石、额尔古纳、满洲里、阿尔山等地的旅客也可从这里乘车。车站信息如下:

长途汽车站	塔楼	地址	联系电话
海拉尔汽车站	10 月至 3 月 10:00-17:30; 4 月至 9 月 9:30-18:30; 4 至 9 月的周五、周六及 7、8 月延长开放到 23:00 主要发车方向 阿尔山、拉布大林 、乌兰浩特、新巴尔虎左旗、陈旗 、根河、牙克石市 、满洲里、通辽、扎兰屯、莫尔道嘎、赤峰、哈尔滨、哈克、巴日图、敖一木沟、东旗、阿荣旗、红花尔基	呼伦贝尔市海拉尔区夹信子路	0470-8333719

2 内部交通

公交

海拉尔区有十几条公交线路，都是无人售票车。
运营时间： 大多数线路为 06: 30-19: 00
票价： 1-2 元
海拉尔公交公司电话： 0470-8222268

出租车

海拉尔区不大，乘出租车出行很方便，一般起步价即可去市内多数地方。
收费标准：

起步价（2 公里内）	2 公里以后
6 元	2 元 / 公里



8 行 程

七月的呼伦贝尔，
水草丰茂，羊群如画。
呼伦湖如一颗坠入草原的明珠，
碧波荡漾，遥无边际。
冬季的呼伦贝尔，
更有一番让人心醉的壮美。
勒勒车在雪中吱咯作响，
通向那条空无一人的宽阔公路。
夕阳隐没在草原深处，
炊烟升起，
向着更远的天际。





内蒙呼伦贝尔最美草原 6 日浪漫深度游

草原风光 ## 原始生态 ## 诗情画意

旅游天数： 6 天
行程简介： 深度游览呼伦贝尔大草原及周边景点，欣赏唯美的自然风景，品尝丰盛的特色美食，感受别致的民族风情。

海拉尔 - 金帐汗 - 莫日格勒河 - 额尔古纳湿地

早上，搭乘南航航班抵达海拉尔，开启 6 天的草原浪漫之旅。首先在海拉尔市区用早餐，之后包车赶往草原深处的金帐汗蒙古大营，在这里可以尽情玩转骑马、射箭、卡丁车等娱乐项目，观赏手把肉、热锅茶、奶豆腐等蒙古族传统美食的制作过程。中午，体验蒙古族的迎宾仪式，热情好客的牧民会为远道而来的客人献上蓝色的哈达，代表他们纯洁的祝福，饱餐之余，去转一转那神圣的敖包，许下自己的心愿。

下午，告别金帐汗，驱车穿越天堂草原陈巴尔虎旗夏营地，寻觅那九曲十八弯的莫尔格勒河，阳光照射在河面波光粼粼，河流象一条金色的绸带，蜿蜒至远方，在森林和薄雾的掩盖下望不到尽头。随后驱车前往额尔古纳市，大概需花 2 小时，傍晚抵达额尔古纳市。

傍晚时分，前往有着“亚洲第一湿地”美誉的额尔古纳湿地，落日余晖下苍茫感油然而生，拿出相机记录这一美好时刻，仿佛就能在天地间留下渺小的足迹。晚上，在额尔古纳用晚餐后返回酒店休息，为第二天出行做准备。



1 DAY

2 DAY

3 DAY

龙山公园 - 太平村 - 月牙湖、老鹰嘴 - 临江

早晨，驱车前往龙山公园，观看大兴安岭林区风景，园中有观景栈道一直延伸至最高点，登高望远，一目九岭的林山林海尽收眼底。太平村庄位于莫尔道嘎到临江的途中，仍然保留着原生态风景。

中午，到达月牙湖、老鹰嘴景区，拿出提前准备好的野炊食品，体验野外生活。初秋，两岸的树林呈现缤纷的色彩，月牙湖像一块蓝色宝石镶嵌在金黄的大地上，旁边屹立的形似鹰嘴的天然奇石，不得不让人感叹大自然的鬼斧神工。在水塘中戏水打闹，找回童年纯真的乐趣。

傍晚，到达临江，入住酒店，结束疲惫而充实的一天。

白桦林 - 敖鲁古雅 - 莫尔道嘎

早晨，乘车沿着蜿蜒的根河进入森林深处，邂逅有“森林美少女”之称的白桦林，万物寂静，唯有深沉而孤独的白桦树在风中发出沙沙的声响，霎时间，忧郁的歌声萦绕在耳边。接着，去探访今天的主角，神秘的敖鲁古雅驯鹿部落。每一个去呼伦贝尔的人，一定不会错过敖鲁古雅，因为这里不仅有可爱的小萌宠，还有中国最后被允许狩猎的部落——鄂温克族。在葱郁的树林中，寻找驯鹿的踪迹，仿佛来到了神奇的童话世界。

傍晚，乘车前往莫尔道嘎国家森林公园，“南有西双版纳，北有莫尔道嘎”这里森林覆盖率为 93.3%，穿梭其中，宛若置身植物的海洋，一切在这刻静止，美得好不真实。返回额尔古纳用晚餐，夜宿家庭旅馆，为明日行程做好准备。





猛犸象公园 - 呼伦湖 - 满洲里 - 套娃广场 - 国门

清晨，4 点多起床，跟当地牧民学习挤牛奶的技巧。之后驱车前往猛犸象公园，与巨大的猛犸雕塑合影，感受历史的痕迹。呼伦湖就在附近，站在湖边，眼睛仿佛变成了广角镜头，水天相接处，是一个优美的弧度，不得不震撼于这如大海般的波澜壮阔，泛舟湖上，心情也变得舒展起来。

下午，来到魅力之都满洲里，欣赏独特的建筑风格，去套娃广场拍照、购物，一个个五颜六色的套娃顿时让人欢呼雀跃，在这里可以买到俄国的食品、烟酒以及一些小玩意。接着，前往国门，感受庄严的氛围，并拍照留念。

晚上，漫步在中俄商贸一条街上，欣赏满洲里靓丽的夜景，感受中俄蒙三国文化的交融。

4 DAY

室韦 - 中俄边防线 - 乌兰山 - 黑山头

早晨，乘车沿着额尔古纳河游览界河两岸，到达俄罗斯风情小镇室韦，在这里有许多俄国的工艺品和美食，如大列巴面包、俄罗斯套娃等，中午在当地的俄国西餐厅进午餐，感受异国风情。

下午，沿着中俄边防线观赏路边漫山遍野的油菜田，片片金黄色的油菜花点缀在巨大的绿毯上，清新的田园气息扑面而来。再往前走，便是传说中的乌兰山，灌木、溪流和绵延起伏的山脊遥相呼应，好一幅纯美的自然画卷。

傍晚，在黑山头用完晚餐后，可以去草原上参加热闹的篝火晚会，或者安静地躺在草地上仰望星河，这一刻，卸下心中的防备，在草原上度过难忘的一夜。

5 DAY



6 DAY

陈巴尔虎旗草原 - 反法西斯纪念园 - 海拉尔

清晨，我们驱车深入草原腹地，探访陈巴尔虎旗大草原，在草原上有许多随着季节迁移的牧户，条件允许时，我们可以参观蒙古包，了解当地蒙古族的民俗文化，试穿蒙古族精致的手工艺服饰，品尝醇香正宗的奶制品，中午在牧民家用餐。

下午，开始向海拉尔返程，参观海拉尔城区铁路工人新村北部的反法西斯纪念园，园内陈列有一些重型的武器，诉说着那段艰苦的革命岁月，感受爱国主义的熏陶，强化红色意识，传承革命精神。接着，去当地市场购买一些土特产及其他特色商品，乘坐南航返程，结束为期 6 天的草原风光之旅。

免责声明

中国南方航空股份有限公司（以下简称“本公司”）
郑重声明：

本攻略部分内容来自于第三方或用户提供，且任何信息都存在滞后或会被更新的可能，因此南航不能保证在任何时候任何信息都准确无误。您应谨慎判断确定相关服务及 / 或信息的真实性、合法性和有效性，并自行承担因此产生的责任与损失。

最后修订日期为：2018 年 12 月 18 日