

lonely planet

内蒙古

旅行指南系列

深入
实地
好用
全彩

专家的
权威推荐
调研及
全新信息
的户外和
城镇地图
草原之旅
专题

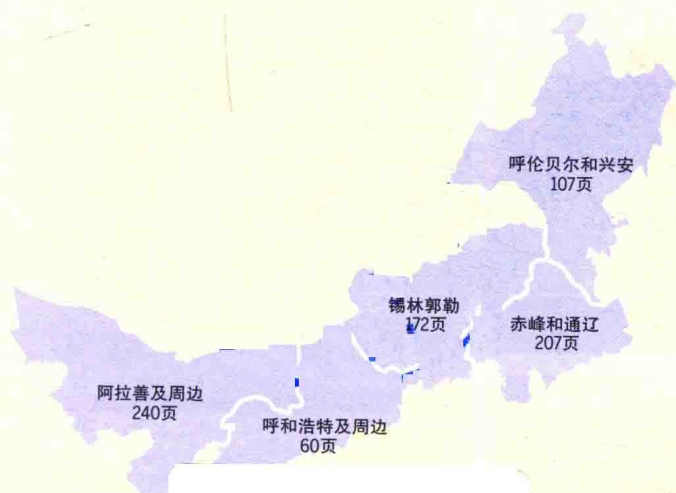
中国地图出版社



内蒙古

本书作者

何苗苗 何望若 楼学 盛洋 袁亮



内蒙古

中文第二版

© Lonely Planet 2018

本中文版由中国地图出版社出版

© 书中图片版权归图片所有者所有，2018

版权所有。未经出版方许可，不得擅自以任何方式，如电子、机械、录制等手段复制，在检索系统中储存或传播本书中的任何章节，除非出于评论目的的简短摘录，也不得擅自将本书用于商业目的。

图书在版编目(CIP)数据

内蒙古 / 澳大利亚 Lonely Planet 公司编. -- 2 版.
-- 北京: 中国地图出版社, 2018.7
(中国旅行指南系列)
ISBN 978-7-5204-0533-1

I. ①内… II. ①澳… III. ①旅游指南—内蒙古
IV. ①K928.926

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 102490 号

出版发行	中国地图出版社
社 址	北京市白纸坊西街 3 号
邮政编码	100054
网 址	www.sinomaps.com
印 刷	北京利丰雅高长城印刷有限公司
经 销	新华书店
成品规格	197mm×128mm
印 张	10.5
字 数	571 千字
版 次	2018 年 7 月第 2 版
印 次	2018 年 7 月北京第 3 次印刷
定 价	79.00 元
书 号	ISBN 978-7-5204-0533-1
审 图 号	GS (2018) 1976 号
图 字	01-2015-1122

如有印装质量问题，请与我社发行部（010-83543956）联系

虽然本书作者、信息提供者以及出版者在写作和出版过程中全力保证本书质量，但是作者、信息提供者以及出版者不能完全对本书内容的准确性、完整性做任何明示或暗示之声明或保证，并只在法律规定范围内承担责任。

Lonely Planet 与其标志系 Lonely Planet 之商标，已在美国专利商标局和其他国家进行登记。不允许如零售商、餐厅或酒店等商业机构使用 Lonely Planet 之名称或商标。如有发现，急请告知：lonelyplanet.com/ip。

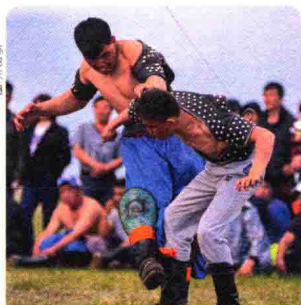
计划你的行程

欢迎来到内蒙古	4
内蒙古亮点	6
内蒙古Top13	8
行前参考	18
新线报	20
如果你喜欢	21
当地人推荐	23
省钱妙计	25
每月热门	26
旅行线路	28
负责任的旅行	38
草原之旅	40
沙漠之旅	46
节庆之旅	49
自驾游	53

在路上

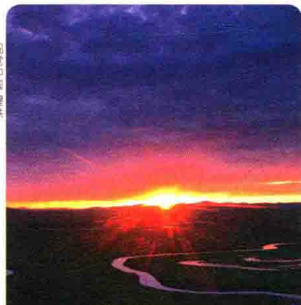
呼和浩特及周边	60	梅力更	89
呼和浩特	64	白云鄂博	89
呼和浩特市	64	鄂尔多斯	90
呼和浩特周边	76	鄂尔多斯市	90
辉腾锡勒草原(黄花沟) ..	76	鄂尔多斯周边	95
希拉穆仁草原	77	成吉思汗陵	95
格根塔拉草原	78	库布齐沙漠	97
哈素海		乌兰察布	102
(敕勒川文化旅游区) ..	79	乌兰察布市(集宁) ..	102
老牛湾国家地质公园 ..	79	乌兰察布周边	105
包头	80	岱海	105
包头市	80	苏木山	105
包头周边	87	呼伦贝尔和兴安 ...	107
五当召	87	呼伦贝尔	110
美岱召	88	海拉尔	110

苏德夫摄



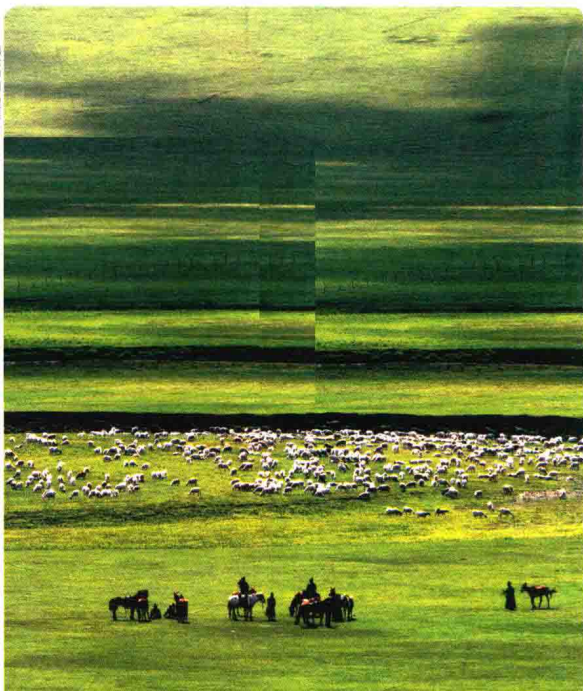
那达慕
(见49页)

视觉中国提供



莫日格勒河
(见118页)

视觉中国提供



呼伦贝尔草原
(见110页)

目录

了解内蒙古

今日内蒙古	280
历史	282
内蒙古人	291
建筑和艺术	296
饮食	300
环境	304

生存指南

出行指南	312
交通指南	319
健康指南	323
幕后	326
索引	328
地图图例	333
我们的作者	334

特别呈现

挑选适合你的草原	44
节庆之旅	49
自驾游	53
步行游览	
中东铁路建筑	154

鄂温克族自治县	116
陈巴尔虎旗	118
新巴尔虎左旗	120
新巴尔虎右旗	121
满洲里	123
扎赉诺尔	129
额尔古纳	136
根河	144
鄂伦春自治旗	147
加格达奇	150
莫力达瓦达斡尔族自治旗	152
扎兰屯	152
扎兰屯周边	156
兴安	158
乌兰浩特	159
乌兰浩特周边	162
阿尔山	164
阿尔山国家森林公园	169

锡林郭勒 172

锡林浩特	174
锡林浩特市	174
207国道沿线	178
锡林郭勒东线	179
西乌珠穆沁旗	180
西乌珠穆沁旗周边	181
东乌珠穆沁旗	183
满都宝力格	186
乌拉盖	187
锡林郭勒西线	188
阿巴嘎旗	189
洪格尔高勒	190
苏尼特左旗	191
二连浩特	193
锡林郭勒南线	197
多伦	197
正蓝旗	201
小扎格斯台淖尔	203
正镶白旗	203
太仆寺旗	205

赤峰和通辽 207

赤峰	209
赤峰市	209
赤峰周边	212
喀喇沁旗	212
克什克腾旗	214
乌兰布统	218
宁城县	220
黑里河	
国家自然保护区	222
巴林右旗	223
白塔子及周边	224
巴林左旗	226
翁牛特旗	227
通辽	228
通辽市	229
通辽周边	233
孝庄园	233
大青沟国家级自然保护区	233
珠日河草原	234
阿古拉草原旅游区	234
霍林郭勒	235
库伦旗	236
奈曼旗	237
扎鲁特旗	238
阿拉善及周边	240
阿拉善	242
额济纳旗	243
阿拉善左旗	250
贺兰山	256
腾格里沙漠	257
阿拉善右旗	259
巴丹吉林沙漠	263
巴彦淖尔	265
临河	266
乌拉特中旗	269
磴口	271
乌梁素海	273
乌海	274
乌海市	274

内蒙古

本书作者

何苗苗 何望若 楼学 盛洋 袁亮



计划你的行程

欢迎来到内蒙古	4
内蒙古亮点	6
内蒙古Top13	8
行前参考	18
新线报	20
如果你喜欢	21
当地人推荐	23
省钱妙计	25
每月热门	26
旅行线路	28
负责任的旅行	38
草原之旅	40
沙漠之旅	46
节庆之旅	49
自驾游	53

在路上

呼和浩特及周边 ... 60

呼和浩特	64
呼和浩特市	64
呼和浩特周边	76
辉腾锡勒草原(黄花沟)	76
希拉穆仁草原	77
格根塔拉草原	78
哈素海 (敕勒川文化旅游区)	79
老牛湾国家地质公园	79
包头	80
包头市	80
包头周边	87
五当召	87
美岱召	88

梅力更	89
白云鄂博	89
鄂尔多斯	90
鄂尔多斯市	90
鄂尔多斯周边	95
成吉思汗陵	95
库布齐沙漠	97
乌兰察布	102
乌兰察布市(集宁)	102
乌兰察布周边	105
岱海	105
苏木山	105

呼伦贝尔和兴安 ... 107

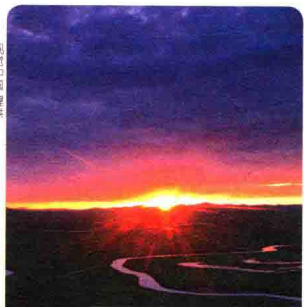
呼伦贝尔	110
海拉尔	110

苏德天摄



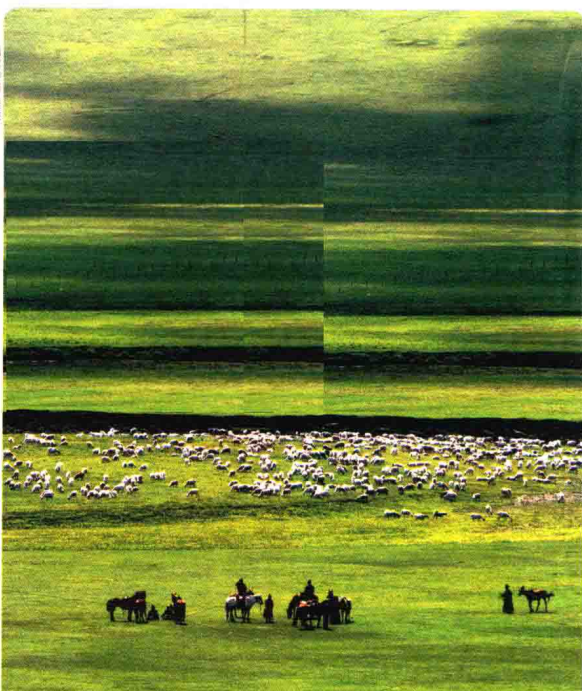
那达慕
(见49页)

张冠中摄



莫日格勒河
(见118页)

杨英中国摄影



呼伦贝尔草原
(见110页)

目录

了解内蒙古

鄂温克族自治旗	116
陈巴尔虎旗	118
新巴尔虎左旗	120
新巴尔虎右旗	121
满洲里	123
扎赉诺尔	129
额尔古纳	136
根河	144
鄂伦春自治旗	147
加格达奇	150
莫力达瓦达斡尔族自治旗	152
扎兰屯	152
扎兰屯周边	156
兴安	158
乌兰浩特	159
乌兰浩特周边	162
阿尔山	164
阿尔山国家森林公园	169

锡林郭勒.....172

锡林浩特	174
锡林浩特市	174
207国道沿线	178
锡林郭勒东线	179
西乌珠穆沁旗	180
西乌珠穆沁旗周边	181
东乌珠穆沁旗	183
满都宝力格	186
乌拉盖	187
锡林郭勒西线	188
阿巴嘎旗	189
洪格尔高勒	190
苏尼特左旗	191
二连浩特	193
锡林郭勒南线	197
多伦	197
正蓝旗	201
小扎格斯台淖尔	203
正镶白旗	203
太仆寺旗	205

赤峰和通辽.....207

赤峰	209
赤峰市	209
赤峰周边	212
喀喇沁旗	212
克什克腾旗	214
乌兰布统	218
宁城县	220
黑里河	222
国家自然保护区	222
巴林右旗	223
白塔子及周边	224
巴林左旗	226
翁牛特旗	227
通辽	228
通辽市	229
通辽周边	233
孝庄园	233
大青沟国家级自然保护区	233
珠日河草原	234
阿古拉草原旅游区	234
霍林郭勒	235
库伦旗	236
奈曼旗	237
扎鲁特旗	238
阿拉善及周边	240
阿拉善	242
额济纳旗	243
阿拉善左旗	250
贺兰山	256
腾格里沙漠	257
阿拉善右旗	259
巴丹吉林沙漠	263
巴彦淖尔	265
临河	266
乌拉特中旗	269
磴口	271
乌梁素海	273
乌海	274
乌海市	274

今日内蒙古	280
历史	282
内蒙古人	291
建筑和艺术	296
饮食	300
环境	304

生存指南

出行指南	312
交通指南	319
健康指南	323
幕后	326
索引	328
地图图例	333
我们的作者	334

特别呈现

挑选适合你的草原	44
节庆之旅	49
自驾游	53
步行游览	
中东铁路建筑	154

欢迎来内蒙古

从巫觋的古老吟唱到格萨尔王的壮丽史诗，神格化的内蒙古是一份正被逐渐封存的古典标本。沙漠、草原、森林，广阔的美景自西向东延展开来，“永恒生长”的秘密隐藏在风中的长调里。

自然挥毫泼墨

内蒙古的两端是上帝亲自染色的神奇之地，东首是用白桦、落叶松织成的大兴安岭，西面则是屹立千年的金色胡杨。巴丹吉林沙漠起伏的沙山中藏着蓝宝石般晶莹的海子，锡林郭勒草原上“风吹草低见牛羊”的景致旁蜿蜒着“九曲”。呼伦贝尔并非只有纯净的草原，斑斓的湿地与森林无缝切换。沿着雄鸡版图的背脊一路向南，阿尔山、克什克腾和乌兰察布连缀起火山的群落。在内蒙古，多样的地貌勾勒出高低起伏的地理景观，色彩的饱和永远满格。

重新书写中国

红山文化的石器凿出了史前文明的火光，玉龙从此写入华夏的基因。在漫长的历史时期里，“中国”的定义由东胡、匈奴、鲜卑、契丹、蒙古人不断更新，绵延1200公里的大兴安岭如同一枚天然的指南针，把草原儿女的视线引向遥远的中原。入主中原的梦想激励北方民族一次次挥鞭南下，拓跋鲜卑在盛乐城站定脚跟，而在金莲川草原的废墟里，至今仍可见忽必烈夏都。近代“走西口”为内蒙带来了大量的

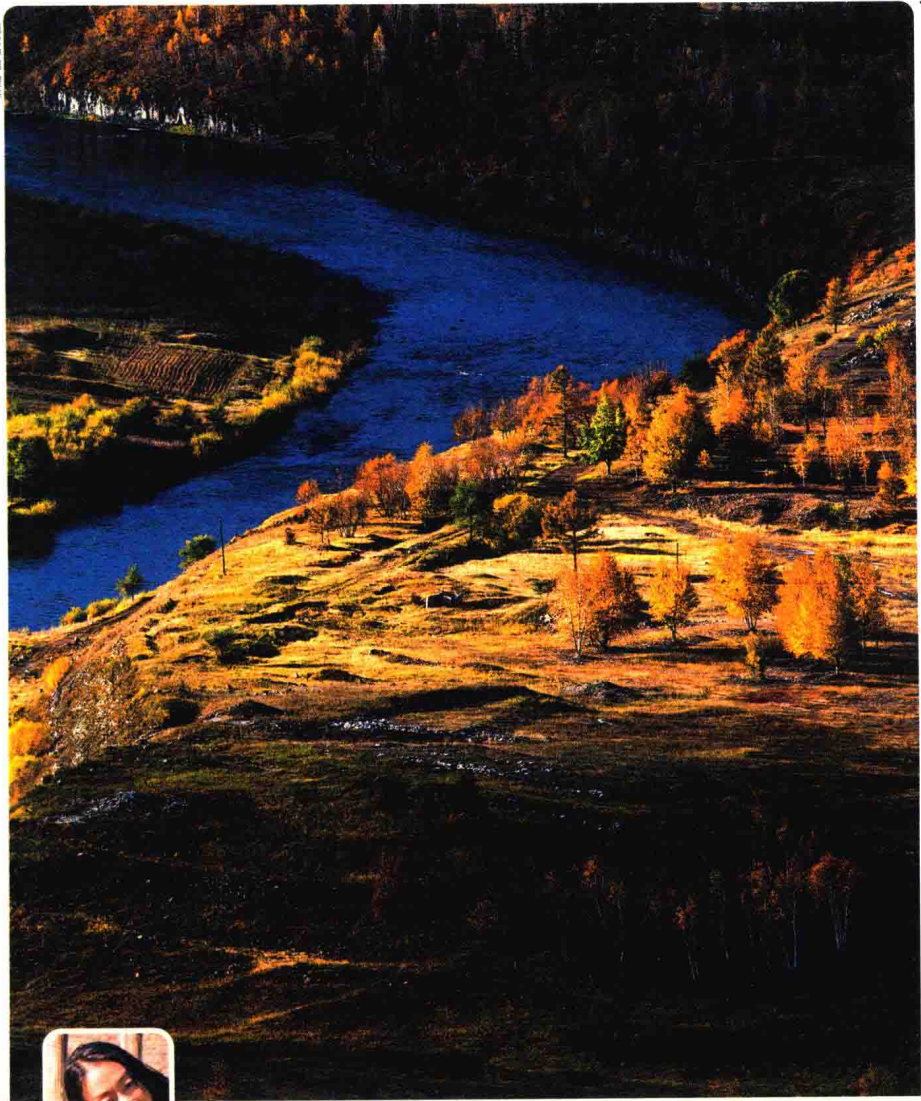
山陕移民，牛羊肉与面食在这里碰撞出新的食谱，你偶遇的内蒙古人或许也有一个中原故乡。

味蕾亦有山水

广阔的区域令此地的饮食丰富多彩，在伊利与蒙牛的牛奶加工厂里开始味觉之旅。牛羊肉既是内蒙饮食的基调，也蕴藏着内蒙性格的奥秘：朴素、厚实，以及单刀直入的热忱。森林和草原是取之不尽的菜市，夏天可在街头拣选鲜嫩欲滴的各色山货，而冬日里大可体验一把内蒙古人对羔羊、肥牛的极致追求。待火锅、烧烤的腾腾热气散去，味蕾的山水逐渐浮现。

摩登也在故乡

草原上的煤矿、电机重构了大地的面貌，魔幻现实主义的鄂尔多斯还怀揣着“温暖全世界”的雄心。但蓬勃发展的工业只是内蒙现代版故事的一半：在巴尔虎与科尔沁的秘境中，逐水草而居的背影正在远去；当游牧民族在广阔的北方草原上退场，斩获联合国人居奖的包头已将草原引入钢城。这是一个日新月异的世界，勒勒车正拖曳着冬夏赶场的传统，驶向草原怀抱中的摩登故乡。



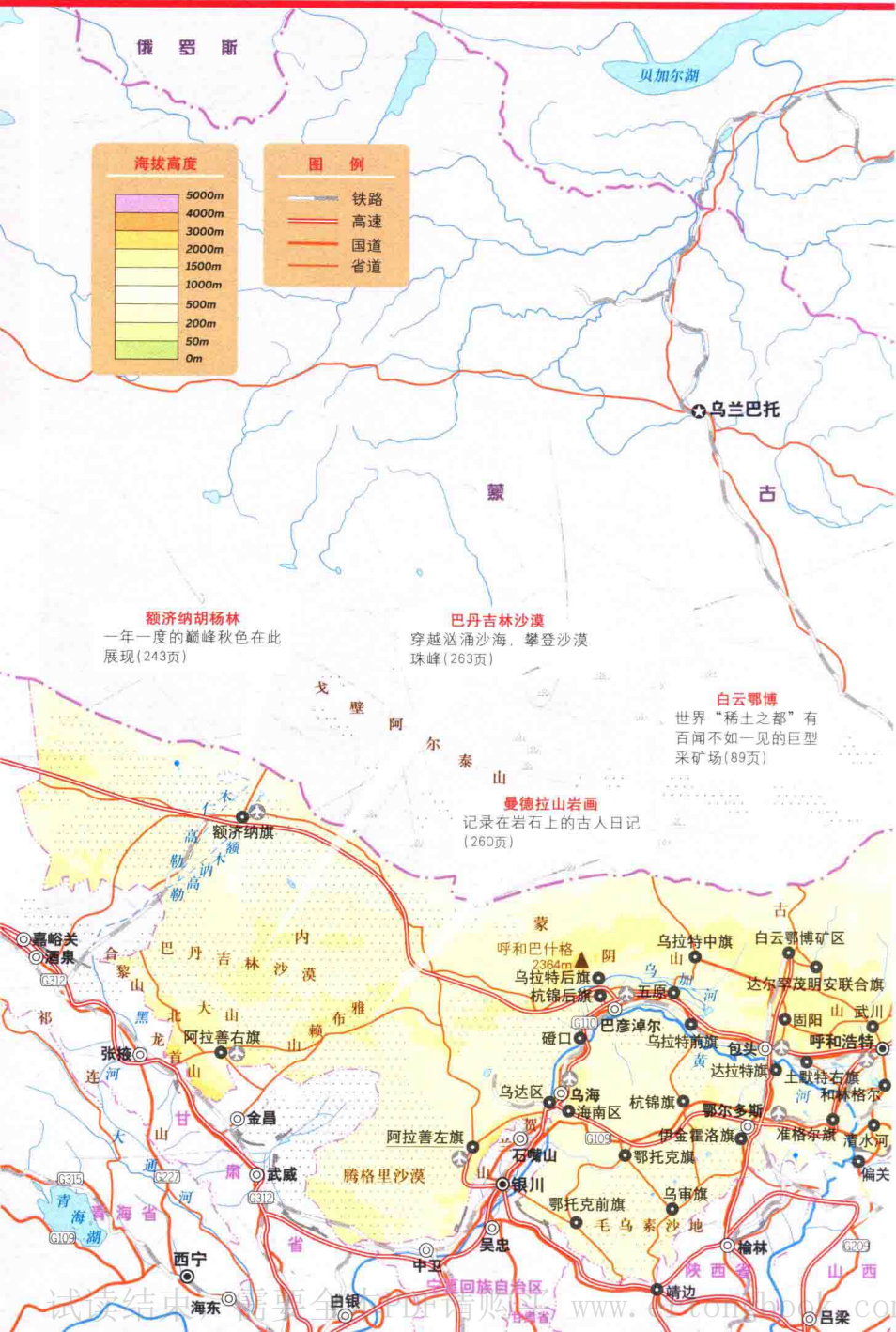
我为什么喜欢内蒙古

本书作者 何望若

在这片狭长广袤的土地上，从东到西，有中国最大的草原、排名第二的沙漠，大兴安岭也把最精彩的一笔留在了这里，它无疑是赏心悦目的。但当我走入内蒙古高原，发现它除了长调中传递的安宁平和，更要时时面对大自然的残酷。游猎文化已湮灭，游牧文明也翻到了最后一页。在当下，再没有别处比这里更能让我们深刻反思人与自然的关系。我们身处这个时代，有幸也是不幸得以见证了内蒙古高原的变化。

更多关于作者的介绍，见334页。

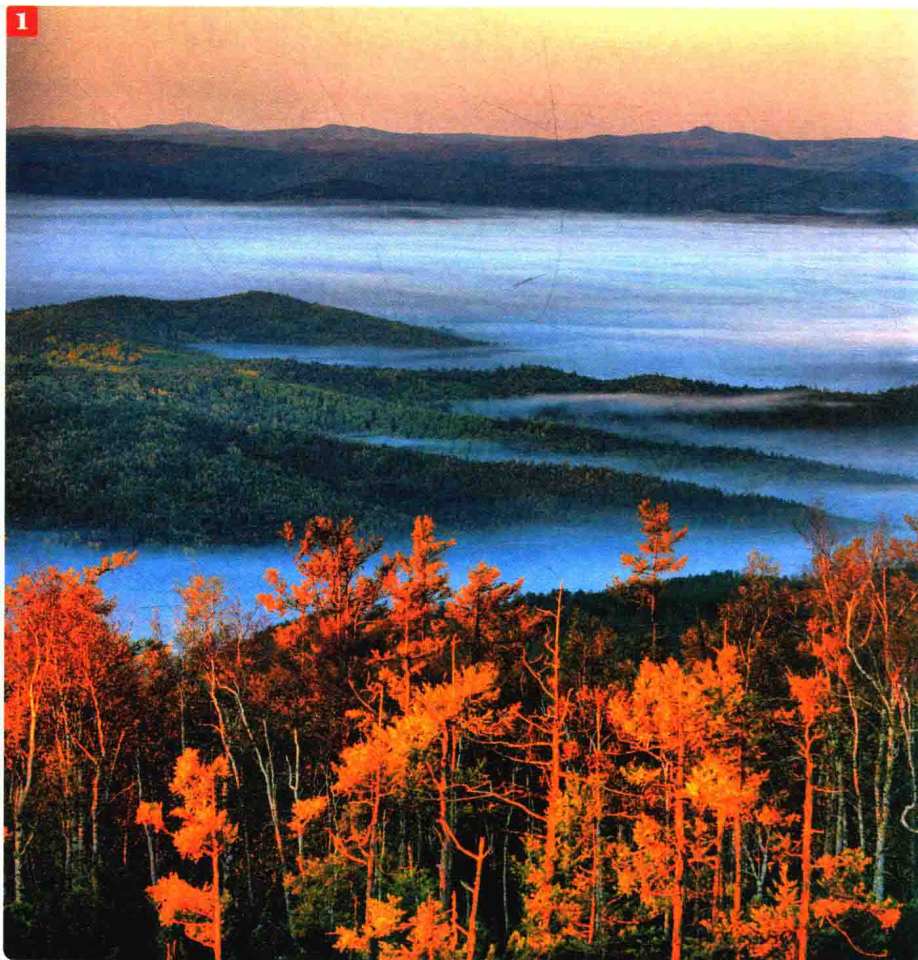
内蒙古亮点





内蒙古

Top 13



穿越大兴安岭

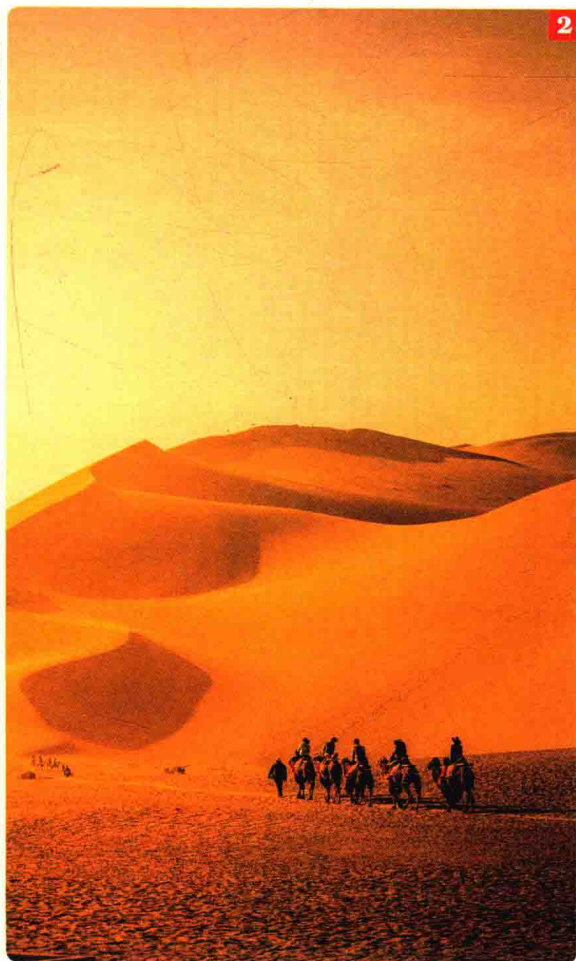
1 从克什克腾的西拉木伦河到中俄边境的黑龙江畔，绵延1200多公里的大兴安岭连接起沙漠和西伯利亚腹地。从2015年开始的全面停伐已为这片壮阔的森林绘制了全新的旅游蓝图。从海拉尔出发，一路向北穿越额尔古纳和根河源的秀美湿地，左边是俄罗斯族流传百年的淘金传说，右边则是使鹿鄂温克人追寻家园的脚印。在伊克萨玛和莫尔道嘎两大国家森林公园的深处，颠簸的土路通向原始森林的边缘，自驾穿越已然变成了传统项目，漂流与森林小火车能够帮你获得全新的视角。从春夏的满目葱翠，到秋的缤纷和冬的纯白，大兴安岭一年四季从未令人失望。



视觉中国提供

巴丹吉林沙漠

2 巴丹吉林沙漠总会在第一时间颠覆你对沙漠的认知。这里有高度世界第一的沙峰，也有永不枯竭的清澈湖泊，湖边除了有萋萋水草、有水鸟飞翔，竟然还有一座遗世独立的寺庙。巴丹吉林沙漠同样也会修正你对沙漠越野的定义，当越野车在连绵的沙山之间如一叶小舟般孤独飘摇，你就会知道以前坐过的沙漠冲浪车不过是在儿童游乐场里玩过山车。勇于挑战的人可以在沙漠中游荡三四天，穿过沙漠一直到达额济纳；你也可以选择在某个海子边住上一晚，夜里仰望星空。与你的越野车司机搞好关系，说不定他会在傍晚带你驶上高处，看夕阳渐渐坠入远处的沙山。



视觉中国提供

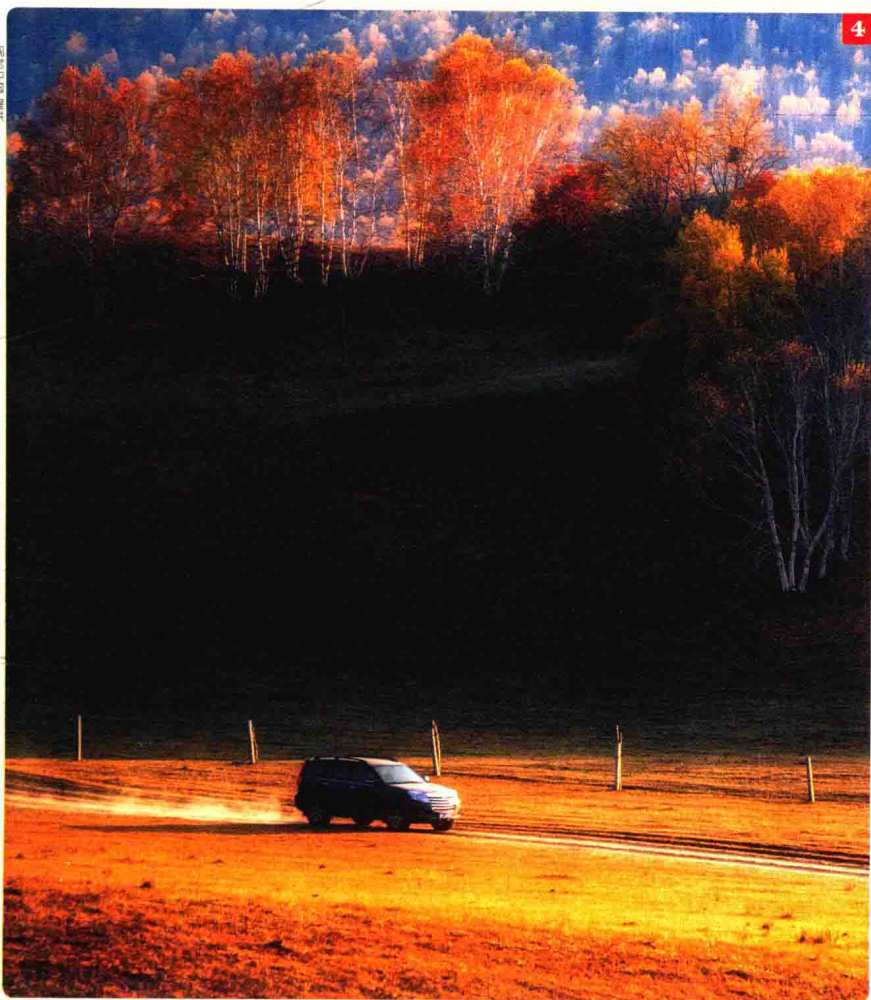


九曲, 草原之舞

3 内蒙古有中国最美的草原, 那内蒙古最美的草原在哪里? 请顺着河曲望去。莫日格勒河、乃林河、乌拉盖河、巴拉嘎尔河等, 在大地的绿毯上左弯右绕, 如昆曲演员的水袖, 也似闪着光泽的绸缎, 细腻婉转且无限悠长, 给一色无际的草原增添了几分动感与柔情。九曲上, 每一道弯虽为天作, 却超越任何大师之笔。形已堪称完美, 更有光影变幻无穷, 从薄暮晨曦到斜阳夕照, 光线尽展七十二变的魔力。日落前总是最佳观赏时期, 九曲畔, 有黄昏饮马傍交河, 有牧归的牛羊聚拢而来, 加上星星点点的白色蒙古包, 勾勒出最生动的场景。

自驾内蒙古

4 没有什么方式比自驾更能体会内蒙古的辽阔与壮美。尽管旅程或许会因此变得辛苦, 但你的探索却能更加自由, 你也更有机会一窥草原腹地或森林深处的秘境, 就连穿越荒凉的沙漠无人区也不再是妄想。更何况内蒙古处处是风景, 你永远不知道下一处低调而绚烂的美会在何时何地出现, 唯有随停随走的自如操控, 才有可能留住那些打动你的瞬间。也不用过于担心自己的驾驶技术, 内蒙古普遍良好的路况对新手非常友好, 再加上天然的地广人稀、路多车少, 你大可在这里肆意驰骋, 亲身体会一把“天高任我行”的畅快。



5



胡晓红提供

6



胡晓红提供