

lonely planet

# 东北



中国旅行指南系列

资深  
实地  
好用  
包括

专家的  
权威推荐  
调研及  
全新信息  
的城镇与  
旅游地图  
东北

中国地图出版社

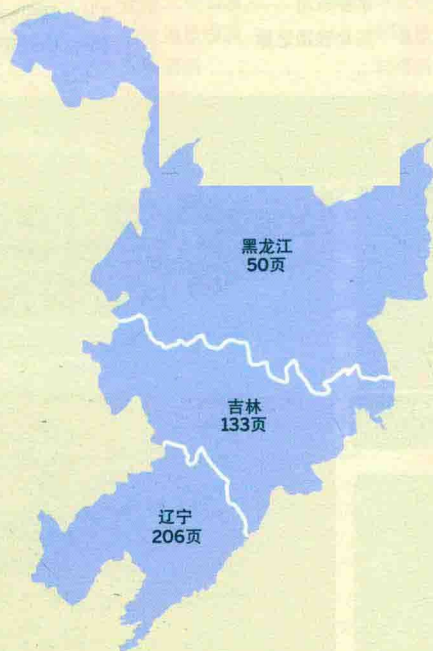
lonely planet

# 东北

本书作者

孙澍 董驰迪 黄文娟

万蜜 詹依洁



# 东北

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持有者所有, 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

东北 / 澳大利亚Lonely Planet公司编. -- 2版. --  
北京: 中国地图出版社, 2018.6  
(中国旅行指南系列)  
ISBN 978-7-5204-0534-8

I. ①东… II. ①澳… III. ①旅游指南-东北地区  
IV. ①K928.93

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第102489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	10.75
字 数	585千字
版 次	2018年6月第2版
印 次	2018年6月北京第3次印刷
定 价	79.00元
书 号	ISBN 978-7-5204-0534-8
审 图 号	GS(2018)1976号
图 字	01-2014-6895

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之准确性、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

欢迎来东北 .....	4
东北亮点 .....	6
东北 TOP15 .....	8
行前参考 .....	16
新线报 .....	18
如果你喜欢 .....	19
当地人推荐 .....	22
省钱妙计 .....	24
每月热门 .....	25
旅行线路 .....	28
负责任的旅行 .....	38
冰雪东北 .....	41
东北铁路之旅 .....	45

## 在路上

<b>黑龙江</b> .....	<b>50</b>	东宁要塞遗址 .....	87
哈尔滨 .....	<b>53</b>	<b>大庆和齐齐哈尔</b> .....	<b>87</b>
哈尔滨市 .....	53	大庆 .....	87
哈尔滨周边 .....	<b>73</b>	齐齐哈尔 .....	89
侵华日军 第七三一部队遗址 .....	73	扎龙湿地自然保护区 .....	94
萧红纪念馆和故居 .....	73	<b>大兴安岭</b> .....	<b>95</b>
金上京遗址 .....	74	加格达奇 .....	95
亚布力滑雪度假区 .....	75	漠河 .....	97
<b>牡丹江</b> .....	<b>75</b>	漠河周边 .....	99
牡丹江市 .....	75	北极村 .....	99
雪乡 .....	76	北红村 .....	100
镜泊湖旅游区 .....	81	九曲十八湾 .....	101
横道河子 .....	83	洛古河村 .....	101
绥芬河 .....	85	呼玛 .....	101
		<b>小兴安岭</b> .....	<b>102</b>

◎视觉中国



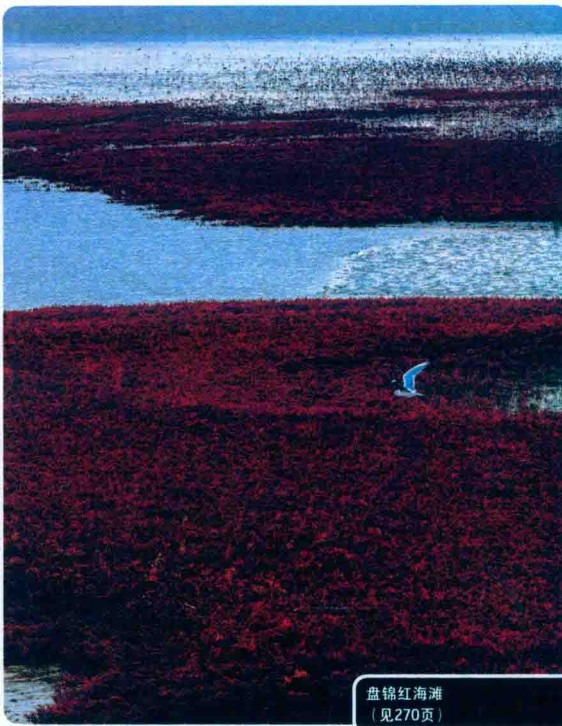
夜色中的圣·索菲亚教堂  
(见55页)

◎视觉中国



哈尔滨冰雪大世界  
(见63页)

◎视觉中国



盘锦红海滩  
(见270页)

# 目录

## 了解东北

黑河	103	松岭雪村	196	今日东北	288
黑河周边	108	通化	196	历史	291
瑗瑛历史陈列馆	108	集安	197	东北人	299
知青博物馆	108	龙湾群国家森林公园	200	建筑和艺术	304
锦河大峡谷	109	<b>松原和白城</b>	<b>201</b>	饮食	308
五大连池风景区	109	查干湖	201	环境	313
伊春	113	向海和莫莫格 国家级自然保护区	203		
伊春周边	117				
上甘岭溪水 国家森林公园	117	<b>辽宁</b>	<b>206</b>		
五营国家森林公园	117	沈阳	210		
红星火山地质公园	118	沈阳市	210	出行指南	320
汤旺河国家公园	118	沈阳周边	226	交通指南	326
嘉荫恐龙国家地质公园	119	铁岭	226	健康指南	331
茅兰沟国家森林公园	119	抚顺	228	幕后	334
<b>三江平原</b>	<b>119</b>	本溪	231	索引	336
佳木斯	120	辽阳	233	地图图例	341
龙江三峡	121	鞍山	236	我们的作者	342
同江	122	<b>大连</b>	<b>237</b>		
抚远	123	大连市	239		
珍宝岛	128	旅顺口	254		
虎头	129	金石滩	258		
兴凯湖	130	长海诸岛	259		
		冰峪沟	260		
<b>吉林</b>	<b>133</b>	<b>丹东</b>	<b>260</b>		
长春	136	丹东市	261		
长春市	136	宽甸	266		
<b>吉林</b>	<b>161</b>	<b>辽东湾</b>	<b>268</b>		
吉林市	161	营口	268		
雾松岛	169	盘锦红海滩	270		
蛟河红叶谷	172	锦州	271		
北大壶滑雪度假区	173	葫芦岛	274		
<b>长白山地区</b>	<b>173</b>	秦皇岛(河北)	277		
长白山	174	<b>朝阳和阜新</b>	<b>282</b>		
延吉	187	朝阳	282		
图们	193	阜新	285		
防川风景区	194				

## 生存指南

### 特别呈现

冰雪东北	41
东北铁路之旅	45
免费的 景观公路——湖岗	130
雾凇摄影小贴士	171
搭巴士游滨海路	247

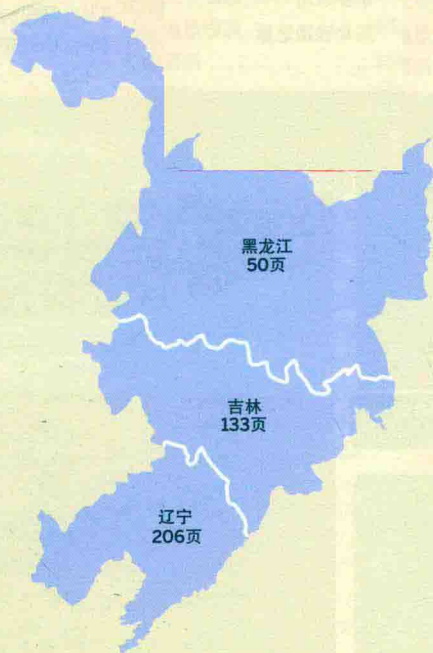
lonely planet

# 东北

本书作者

孙澍 董驰迪 黄文娟

万蜜 詹依洁



中国地图出版社



## 计划你的行程

欢迎来东北 .....	4
东北亮点 .....	6
东北 TOP15 .....	8
行前参考 .....	16
新线报 .....	18
如果你喜欢 .....	19
当地人推荐 .....	22
省钱妙计 .....	24
每月热门 .....	25
旅行线路 .....	28
负责任的旅行 .....	38
冰雪东北 .....	41
东北铁路之旅 .....	45

## 在路上

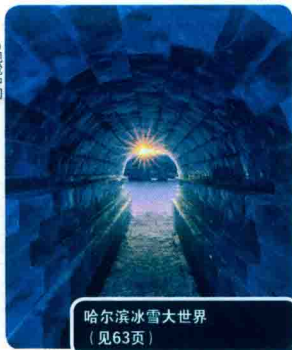
<b>黑龙江</b> .....	<b>50</b>	东宁要塞遗址 .....	87
哈尔滨 .....	53	<b>大庆和齐齐哈尔</b> .....	<b>87</b>
哈尔滨市 .....	53	大庆 .....	87
<b>哈尔滨周边</b> .....	<b>73</b>	齐齐哈尔 .....	89
侵华日军		扎龙湿地自然保护区 .....	94
第七三一部队遗址 .....	73	<b>大兴安岭</b> .....	<b>95</b>
萧红纪念馆和故居 .....	73	加格达奇 .....	95
金上京遗址 .....	74	漠河 .....	97
亚布力滑雪度假区 .....	75	漠河周边 .....	99
<b>牡丹江</b> .....	<b>75</b>	北极村 .....	99
牡丹江市 .....	75	北红村 .....	100
雪乡 .....	76	九曲十八湾 .....	101
镜泊湖旅游区 .....	81	洛古河村 .....	101
横道河子 .....	83	呼玛 .....	101
绥芬河 .....	85	<b>小兴安岭</b> .....	<b>102</b>

◎视觉中国



夜色中的圣·索菲亚教堂  
(见55页)

◎视觉中国



哈尔滨冰雪大世界  
(见63页)

◎视觉中国



盘锦红海滩  
(见270页)

# 目录

## 了解东北

- |                       |            |                          |            |             |     |
|-----------------------|------------|--------------------------|------------|-------------|-----|
| 黑河 .....              | 103        | 松岭雪村 .....               | 196        | 今日东北 .....  | 288 |
| 黑河周边 .....            | 108        | 通化 .....                 | 196        | 历史 .....    | 291 |
| 瑗瑀历史陈列馆 .....         | 108        | 集安 .....                 | 197        | 东北人 .....   | 299 |
| 知青博物馆 .....           | 108        | 龙湾群国家森林公园 .....          | 200        | 建筑和艺术 ..... | 304 |
| 锦河大峡谷 .....           | 109        | <b>松原和白城 .....</b>       | <b>201</b> | 饮食 .....    | 308 |
| 五大连池风景区 .....         | 109        | 查干湖 .....                | 201        | 环境 .....    | 313 |
| 伊春 .....              | 113        | 向海和莫莫格<br>国家级自然保护区 ..... | 203        |             |     |
| 伊春周边 .....            | 117        |                          |            |             |     |
| 上甘岭溪水<br>国家森林公园 ..... | 117        | <b>辽宁 .....</b>          | <b>206</b> |             |     |
| 五营国家森林公园 .....        | 117        | <b>沈阳 .....</b>          | <b>210</b> |             |     |
| 红星火山地质公园 .....        | 118        | 沈阳市 .....                | 210        | 出行指南 .....  | 320 |
| 汤旺河国家公园 .....         | 118        | <b>沈阳周边 .....</b>        | <b>226</b> | 交通指南 .....  | 326 |
| 嘉荫恐龙国家地质公园 .....      | 119        | 铁岭 .....                 | 226        | 健康指南 .....  | 331 |
| 茅兰沟国家森林公园 .....       | 119        | 抚顺 .....                 | 228        | 幕后 .....    | 334 |
| <b>三江平原 .....</b>     | <b>119</b> | 本溪 .....                 | 231        | 索引 .....    | 336 |
| 佳木斯 .....             | 120        | 辽阳 .....                 | 233        | 地图图例 .....  | 341 |
| 龙江三峡 .....            | 121        | 鞍山 .....                 | 236        | 我们的作者 ..... | 342 |
| 同江 .....              | 122        | <b>大连 .....</b>          | <b>237</b> |             |     |
| 抚远 .....              | 123        | 大连市 .....                | 239        |             |     |
| 珍宝岛 .....             | 128        | 旅顺口 .....                | 254        |             |     |
| 虎头 .....              | 129        | 金石滩 .....                | 258        |             |     |
| 兴凯湖 .....             | 130        | 长海诸岛 .....               | 259        |             |     |
|                       |            | 冰峪沟 .....                | 260        |             |     |
| <b>吉林 .....</b>       | <b>133</b> | <b>丹东 .....</b>          | <b>260</b> |             |     |
| <b>长春 .....</b>       | <b>136</b> | 丹东市 .....                | 261        |             |     |
| 长春市 .....             | 136        | 宽甸 .....                 | 266        |             |     |
| <b>吉林 .....</b>       | <b>161</b> | <b>辽东湾 .....</b>         | <b>268</b> |             |     |
| 吉林市 .....             | 161        | 营口 .....                 | 268        |             |     |
| 雾凇岛 .....             | 169        | 盘锦红海滩 .....              | 270        |             |     |
| 蛟河红叶谷 .....           | 172        | 锦州 .....                 | 271        |             |     |
| 北大壶滑雪度假区 .....        | 173        | 葫芦岛 .....                | 274        |             |     |
| <b>长白山地区 .....</b>    | <b>173</b> | 秦皇岛(河北) .....            | 277        |             |     |
| 长白山 .....             | 174        | <b>朝阳和阜新 .....</b>       | <b>282</b> |             |     |
| 延吉 .....              | 187        | 朝阳 .....                 | 282        |             |     |
| 图们 .....              | 193        | 阜新 .....                 | 285        |             |     |
| 防川风景区 .....           | 194        |                          |            |             |     |

## 生存指南

### 特别呈现

- |                       |     |
|-----------------------|-----|
| 冰雪东北 .....            | 41  |
| 东北铁路之旅 .....          | 45  |
| 免费的<br>景观公路——湖岗 ..... | 130 |
| 雾凇摄影小贴士 .....         | 171 |
| 搭巴士游滨海路 .....         | 247 |



# 欢迎来 东北

漫步巴洛克风格的街道，耳听教堂的钟声，有点儿像欧洲？一路向北，追寻零下30℃的冷酷仙境，是极寒还是极乐？在海滨大啖海鲜、畅饮冰啤，自驾穿越似火如霞的红海滩和油画般的五花山，谁说东北只有冬天？

## 发掘冰雪下的火热

没有哪里比东北更能满足你挨冻的愿望，挺过这一关的人将获得最热烈的犒赏——踏上雪板、坐上爬犁在兴安岭的雪原上驰骋，或把自己裹成“粽子”在雪乡的“棉被”里翻滚，体验完冰火两重天的雪中温泉，再撑开结霜的睫毛惊叹挂满雾凇的童话世界。而东北人有着更高端的玩法，他们凿开冰面下网捕鱼，跳进刺骨的水中游泳，围观之余，满上几杯白酒，暖一暖身、唠一唠嗑儿，加入这出张口就来的“二人转”，看你是先被喝倒还是先被乐倒。

## 回望铁路上的沧桑

中东铁路铺展开东北荣辱浮沉的战争往事，博物馆里道不尽中日俄三国纷争，伪满皇宫承载着东北沦陷的悲怆历史，侵华日军第七三一部队遗址上的暴行历历在目。然而硝烟散尽，一座座见证历史的车站和城镇风采不减，哈尔滨中央大街、长春兴亚式建筑、大连中山广场……数不尽的洋楼和教堂成就了东北自成一派的城市风情。如今，高级官邸变身精品酒店，私人豪宅入驻了咖啡馆，走上沧桑的铁路桥，坐着摇晃透风的有轨电车，复刻电影怀旧情结的同时，回望一段五味杂陈的百年时光。

## 尽享沃土里的丰饶

大、小兴安岭和长白山脉的莽莽林海庇护着野兽珍禽和丰饶物产。8月丰收的蓝莓铺满整个市场；秋季灿烂的五花山下生机涌动，一场雨后，各种鲜蘑就端上了桌；黑龙江边、镜泊湖和查干湖畔的全鱼宴则会让你大开眼界。曾几何时，这片“龙兴禁地”的人参等特产仅供清廷独享，而今遍布东北的几条大江灌溉了全国人民的北大仓，来看看吃了多年的东北大米如何在这片黑土地上奋力生长，没准你会羡慕它们享受着纯净的泉水，呼吸着清新的空气。

## 勾勒最东北的边界

追随着几条江水，你便可以描绘出雄鸡版图的鸡首轮廓。黑龙江和乌苏里江蜿蜒勾勒出中俄边界，切入大兴安岭。在龙江第一湾寻找中国最北的坐标，途经舒适宜人的黑河，吃一顿正宗的俄餐，转去最东的抚远迎接中国的第一缕阳光，和满街的“金发碧眼”穿梭于绥芬河高低错落的俄式建筑，再沿图们江去防川一眼望三国。南下的鸭绿江一路伴着东岸神秘的朝鲜风光，流过集安古城的高句丽宝藏，到达中国最大的边境城市丹东，自信热情的朝鲜族同胞会用美食和歌舞挽留你的脚步。



## 我为什么喜欢东北

本书作者 孙澍

几年前，怀着踏上祖国北极、东极的目标，我第一次走进了东北三省。黑土地、东北人、共和国长子、老工业基地……固有印象一一落实，热情和寂寥、辉煌和落寞浑然共存，简朴却美味的杀猪菜、充满异域风情的中东铁路、载着历史重量的伪满时期老建筑则给我带来了意外之喜。此番故地重游，最让我感动的是映照在三江平原广袤农场上的如血残阳——东北的风景也许不够精致、旅游业不够发达，然而饱经沧桑的人民与山河早已休戚与共。

更多作者信息请见342页。



# 东北亮点



海拔高度



图例

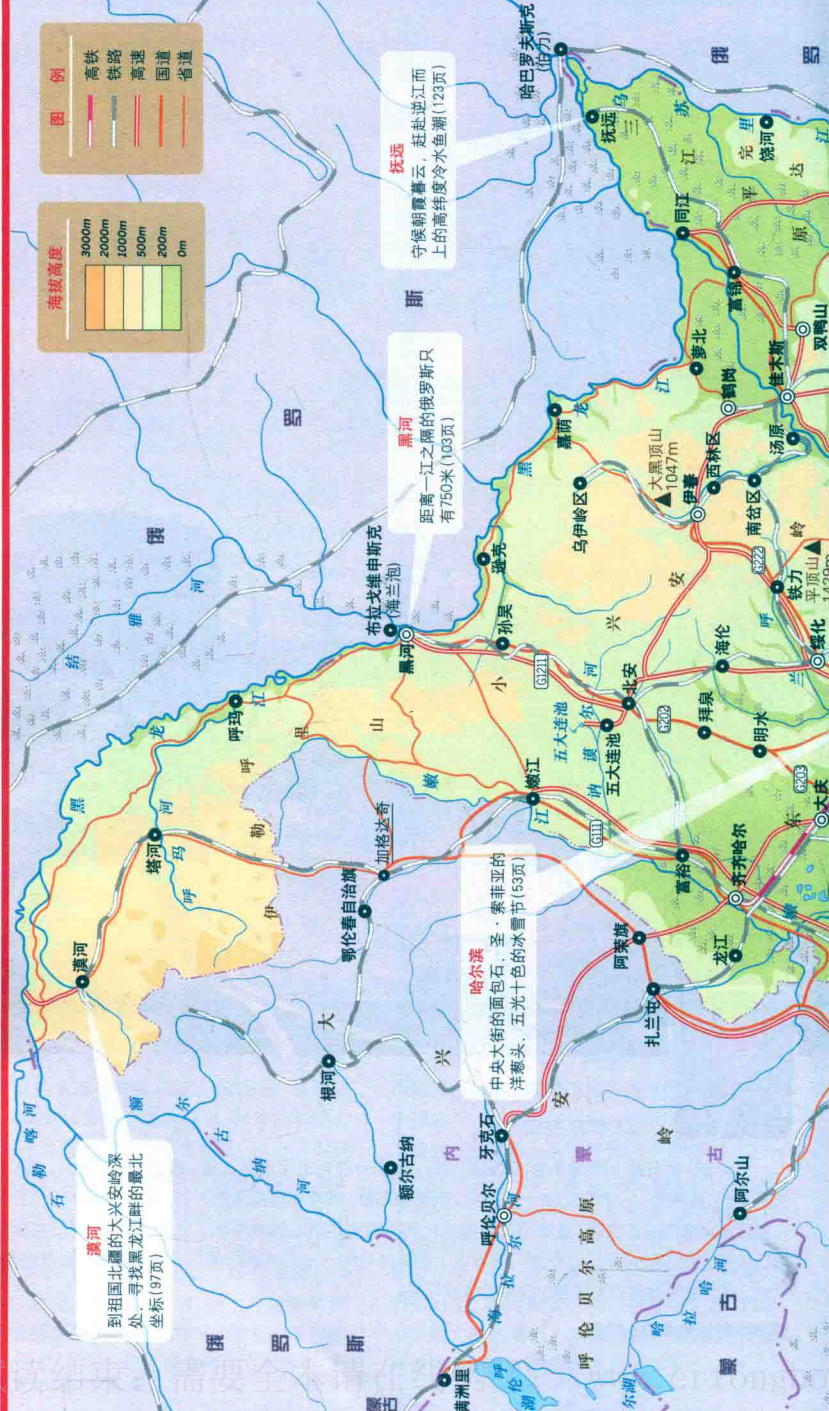


**漠河**  
到祖国北疆的大兴安岭深处，寻找黑龙江畔的最北坐标(97页)

**哈尔滨**  
中央大街的面包石，圣·索菲亚的洋葱头，五光十色的冰雪节(63页)

**黑河**  
距离一江之隔的俄罗斯只有750米(103页)

**抚远**  
守候朝霞暮云，赶趁逆江而上的高纬度冷水鱼潮(123页)







# 东北 Top 15





## 冰城雪国

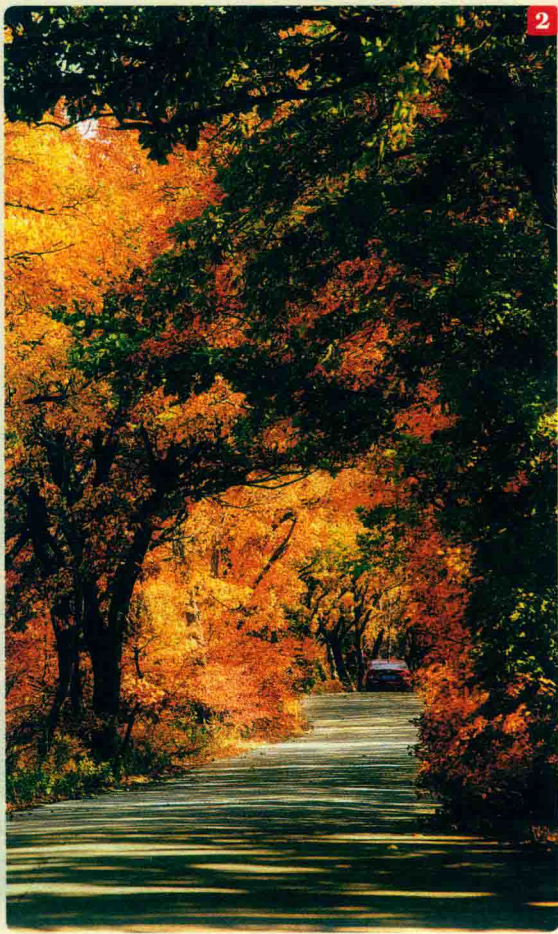
**1** 东北人候鸟南飞，外地人来东北挑战超乎想象的寒冬吧！哈尔滨（见53页）的冰灯、雪雕五光十色，冬季也可浪漫如此；在漠河（见97页）就算看不到极光，也有勇士脱掉上衣玩一把“北极光”。在其他地方见过冰雪？东北依然能让你眼界大开。雪乡（见76页）厚厚的雪舌、雪帘、雪蘑菇让所有“南方人”大饱眼福；雾凇岛（见169页）上歪脖老树化为琼枝玉树，江雾晨起宛若仙境。动辄零下二三十度的酷寒，只好“猫冬”？查干湖（见201页）冬捕热火朝天，看渔民如何在冰面变出堆成山的大鱼；也可跳进长白山（见174页）的温泉，舒展挨过冻的筋骨。图为查干湖冬捕。



◎视觉中国

## 自驾赏秋

**2** 转瞬即逝的北国之秋，万物之美尽情释放，全色谱渲染，全画幅铺展，空气中的味道清冽却让人沉醉。东北大地最适合用车轮丈量，飞驰的车窗外拖曳着五彩的流苏。在本桓公路（见233页方框）“停车坐爱枫林晚”，到蛟河红叶谷（见172页）赏“霜叶红于二月花”，这两条线路正在迅速成为自驾游的新宠。长白山和完达山（见129页方框）的树种五花八门，入秋便化作天然油画。大、小兴安岭纬度较高，落叶松、白桦、云杉是这里的主人，山间公路不时穿过金色隧道。就算只是穿行在农场公路，摇曳着丰收喜悦的金黄麦浪也足够悦目。图为兴凯湖湖岗秋色。



◎视觉中国



## 长白山天池

**3** 当这一捧与天比高、却比天还蓝的天境之水突然出现在眼前——无论是从北坡乘坐倒站车拐上来的，还是从西坡数着千余层台阶爬上来的，这一刻都是那么摄人心魄。火山口岩壁的十六座山峰突兀嶙峋，仿佛张牙舞爪的守护金刚。长白山天池（见175页）又像一位睡美人，大半年的时间都沉睡在冰雪之下，唯有雨丝飘摇的8月初，才会换上鲜花着锦的草甸裙装，却又欲见还羞。祈祷天公作美吧！相信只是因为长白山巅多看了她一眼，你便再也没能忘掉她的容颜。图为长白山花海日出。

## 大、小兴安岭

**4** 兴安岭主宰着“雄鸡”鸡冠的色彩，夏季的莽莽林海入秋变为斑斓的五花山，冬季雪后一片苍茫，你甚至需要一副墨镜。直上中国的“北极”漠河（见97页），体验世界尽头与冷酷仙境的极致；从宁静的呼玛（见101页）下到宜居的黑河（见103页），观察大、小兴安岭的植被渐变。“林都”伊春（见113页）的国家森林公园等待你的探索，从合抱不及的红松到花岗岩石林，一条铁路将它们完美贯穿。看罢森林还可转去五大连池（见109页）惊叹14座火山留下的壮观地貌。图为大兴安岭之春。



4

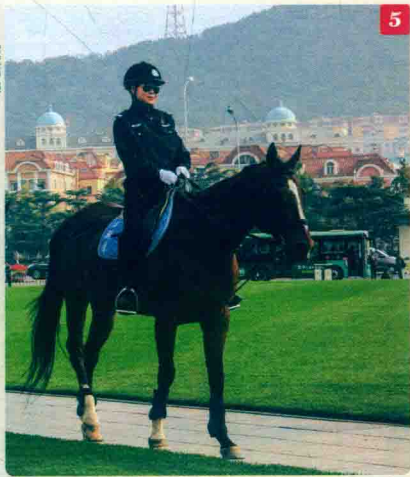
俞欣 拍摄



## 大连和旅顺

**5** 提起辽宁，很少人会忽略大连（见237页）——一座由蜿蜒海岸线、异国风情建筑与花园广场共同打造出的浪漫度假城。乘坐有着百年历史的有轨电车穿梭洋气的街巷，用丰盛海鲜犒赏味蕾；迈开步伐丈量滨海栈道，让海洋馆或游乐园照料未泯的童心；再到旅顺口（见254页）探寻林荫中的老房与军港，感受百年沧桑史。如此，你会发现东北冰天雪地与葳郁森林外的别样精彩。若运气不错，还可能遇上飘香的槐花和如蓝眼泪般的海滩，享受一场限量版的惊喜。图为大连女骑警。

5



⑧ 视觉中国



6

## 中东铁路沿线

**6** 百年前，这条铁路将西伯利亚大铁路的计划路线裁弯取直，因沙俄将东北称为“中国东省”，从而冠名中东铁路。一时间，欧洲移民汇聚沿线，大城小镇如同雨后春笋，至今仍保留着俄式风情。大城哈尔滨（见53页）的一座座“洋葱头”教堂早已成为城市标签；小镇首选横道河子（见83页），走出哥特式火车站去看看保存完好的机车库和俄式民居；边城绥芬河（见85页）如今则是忙碌的中俄贸易口岸。此外，还有下城子、一面坡、昂昂溪等小站可以探访。图为夜色中的圣·索菲亚教堂。





## 朝鲜族风情

**7** 仔细看，硕大的谚文招牌下还有一行中文；继续听，“思密达”结尾的报站后就是普通话；放宽心，你拿的是一本国内版旅行指南。作为中国朝鲜族的聚居地，延边州的民族风情最能从五花八门的韩式料理中呈现，再挑剔的肠胃也找得到合口的酸甜鲜辣；走进郊野公园，穿梭不绝的行人衣着鲜艳，浓妆厚粉。首府延吉（见187页）精致又繁华，霓虹溢彩的夜景为它赢得了“小首尔”的美誉。不远处的图们（见193页）紧邻边境，冷寂的街道透着几分邻国的气息。图为朝鲜族节庆活动。

## 追溯满清起源

**8** 辽河流域见证了清朝的兴起，你可以在这里追溯满清初期的历史。抚顺的赫图阿拉城（见231页）是爱新觉罗氏最早的都城（1616年）。1621年，努尔哈赤迁都辽阳（见233页）并新建了东京城，如今东京城仅剩些城墙，埋葬早期皇族的东京陵也已淹没于杂草间。后来的都城沈阳则保存着仅次于北京故宫的最完整的古代帝王宫殿建筑——沈阳故宫（见210页），还有“盛京三陵”（清昭陵、清福陵和清永陵），这些地方分别埋葬着皇太极、努尔哈赤和他们的先祖。图为雪中的沈阳故宫。