



风景游历

呼伦贝尔美

36

这里有世界上最丰美的天然大牧场，这里有最诱人的山水风光。

神奇的大青沟

40

也许是大自然的鬼斧神工造就了大青沟的奇妙。

锡林郭勒草原风情

43

辽阔的锡林郭勒大草原素有“天然牧场”的美誉。

雄奇的鄂尔多斯高原

46

这是大自然给予鄂尔多斯的厚爱，留下许多迷人的风光和神奇的传说。

3



一代天骄的安息地

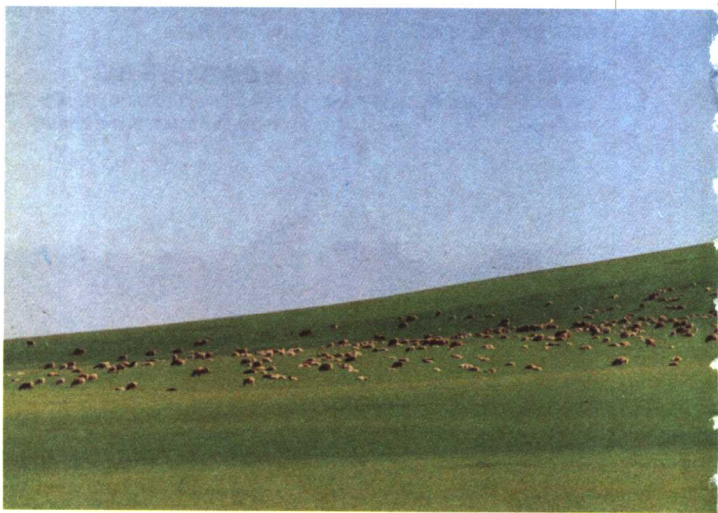
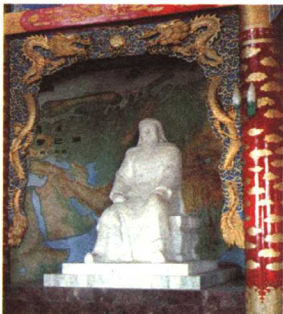
50

安葬成吉思汗的地方也有了名字，叫“伊金霍洛”，意思是“主人的陵园”。

昭君自有千秋在

54

巍峨壮观，高耸似峰，那就是呼和浩特一处独特的名胜——昭君墓。





水草丰美的草原是每个人的梦想家园

典藏中国 发现之旅

7

美丽的草原我的家

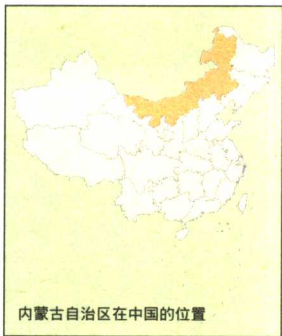
内蒙古大草原是花的原野。萋萋芳草间，繁花缤纷，流芳溢彩，恰似硕大无比的花篮，重重叠叠，装点着千里碧野，万顷牧场。凝眸绿草和蓝天交汇的地平线，蒙古包下，

那雪白的羊儿像点点白云儿在绿海上游荡，碧绿的风送来一串悠扬的歌声：“美丽的草原我的家……”

内蒙古大草原是



歌舞之乡。鄂尔多斯舞、安代舞、盅碗舞等等,节奏明快,舞步矫健,表现了蒙古民族勤劳勇敢,友好朴实的性格。内蒙古大草原是充满生机的沃土,每当牛肥羊壮的时候,草原盛会那达慕把千里草原变成了欢腾的海洋,摔跤手生龙活虎,射箭手百步穿杨,骑手头束红缨似飞箭脱弦。天南海北的游客走进蒙古包,听一曲动人的敬酒歌,尝一尝香味扑鼻的“手扒肉”,你将会终生难忘。内蒙古大草原是民族团结的大家庭。蒙、汉、回、满、朝鲜、达斡尔、鄂尔克、鄂伦春等十个民族休戚与共,息息相通,共同撑起了这片蓝天。蓝天下,内蒙古敞开她的火热情怀,欢迎四海的宾朋,五洲的友人。



内蒙古自治区在中国的位置

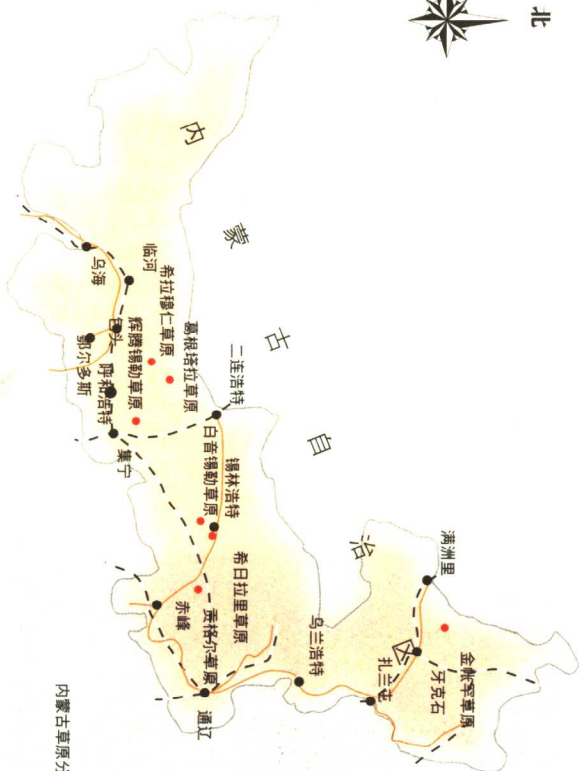
重要提示

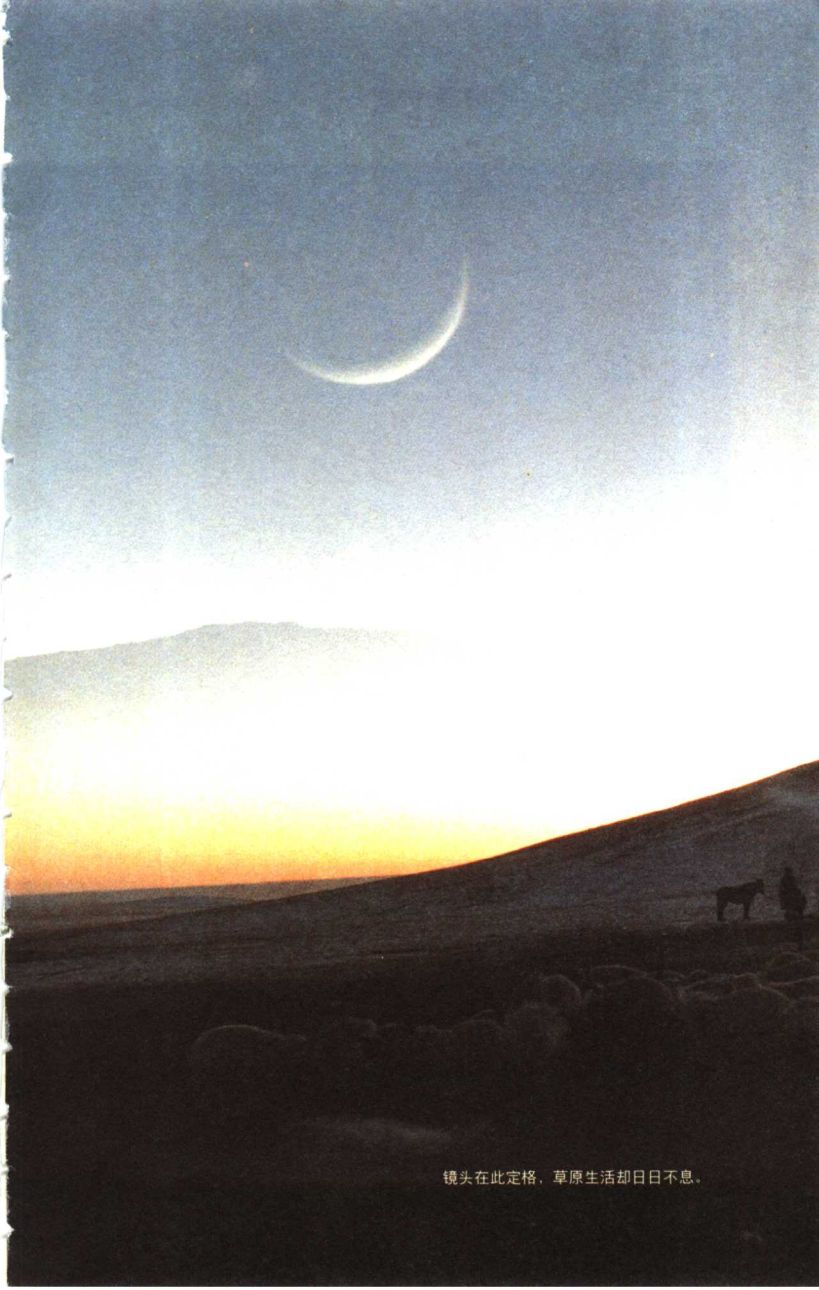
位置：内蒙古东部以呼伦贝尔为代表的森林草原和草甸草原，中部以锡林郭勒自然保护区为代表的典型草原，西部以乌兰察布辉腾锡勒为代表的荒漠草原。

特点：内蒙古草原以草原为主线，连同古迹、沙漠、湖泊、森林、民俗等六大奇观，共同构成了得天独厚的旅游胜景。

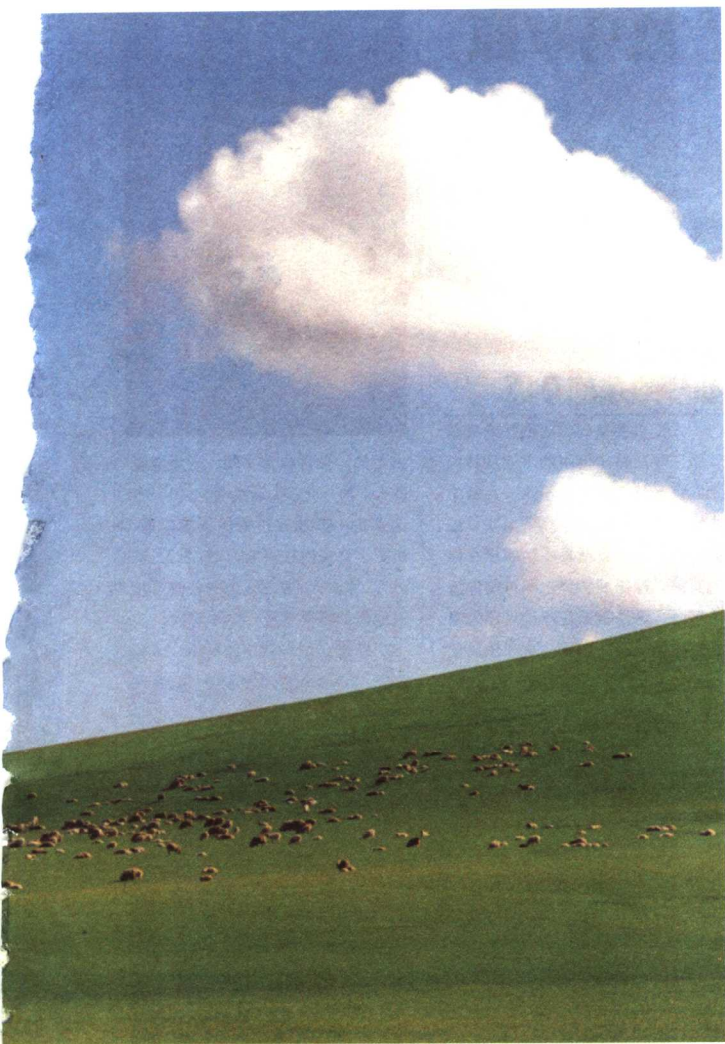
必游名景：呼伦贝尔草原、锡盟草原、辉腾锡勒草原、通辽科尔沁沙地国家自然保护区、大青沟阔叶林自然保护区、鄂尔多斯响沙湾、成吉思汗陵，呼和浩特市昭君墓等。

气候：属中温带大陆性气候，年平均气温在 $0-8^{\circ}\text{C}$ 之间，年降水量为 $100-450$ 毫米，农业地区降水量为 $200-450$ 毫米。





镜头在此定格，草原生活却日日不息。



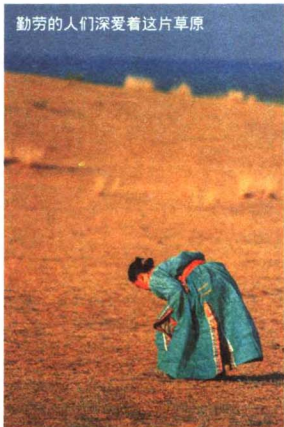
放马草原

内蒙古大草原是马背民族永远的家乡，这里有悠久的历史 and 古代文化，还有壮美多姿的草原、沙漠、湖泊、群山，以及绚丽丰富的风土人情和民族文化。

如梦的东部草原

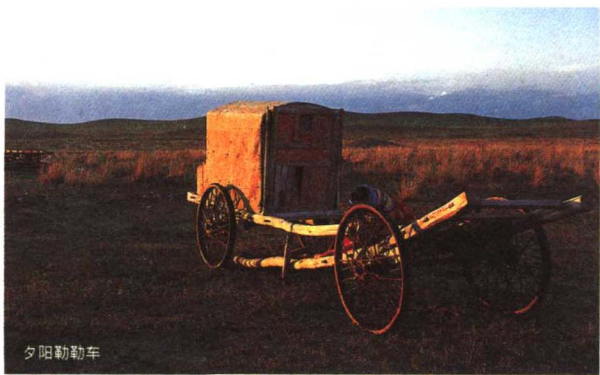
人们只要来到美丽的呼伦贝尔草原，早已将尘世中的水泥丛林抛之九霄云外，而陶醉于这一片梦中才能见到的绿色原野。那“风吹草低见牛羊”的景象就真实地展现在你的面前。呼伦湖和贝尔湖将使你流连忘返，这是镶嵌在呼伦贝尔大草原上的两颗晶亮明珠。从呼伦贝尔

勤劳的人们深爱着这片草原



出土的一件件珍贵文物，一座座墓葬，一片片化石，诉说着它的历史。这里是中国北方游牧民族的摇篮，历史上许多游牧民族，如鲜卑人、契丹人、女真人、蒙古人都曾在这里度过他们的襁褓岁月，少年时代。

跨进辽阔的科尔沁草原，人们



夕阳勒勒车

马群河边饮水是草原不可缺少的风景

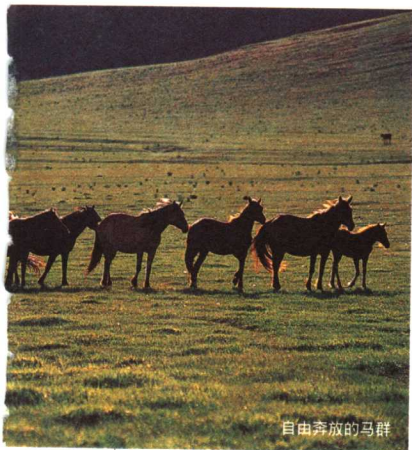


总要称誉这“黄牛之乡”和“安代故乡”，其实它的自然景观更有其独特的魅力。科尔沁草原从西到东有一条活动频繁的流动沙丘，是有“八百里瀚海”之称的科尔沁沙地，而在堆满流沙的瀚海中，还有一条森林茂盛的幽幽长谷，这就是国家自然保护区大青沟。它像茫茫林海中的绿色长龙，蜿蜒蜒地向天边飘去。另外，这里还有闻名遐迩的莫力庙旅游区、亚洲最大的沙漠水库、世界最长的人工沙坝。这里有悠远的历史和古老的文化，扎鲁特旗北部出土的西周青铜器窖，使世人对曾是“天苍苍，野茫茫”的科尔沁草原又有了一种新的认识。

如歌的中部草原

这是世界上温带草原中原生植被保存最完整、草地类型最多、饲用植物最丰富的天然草地。

进入锡林郭勒草原，你可以尽情领略水草丰美的草原风光，它以草场面积大、草质好而闻名于世。盛夏时节，从锡林浩特乘车，向东北方向行驶几十分钟，便会看到一片绿色的原野，这就是著名的乌珠穆沁草原，那奔驰的马群，肥壮的黄牛和像撒满珍珠的羊群绝对让你心胸开阔心旷神怡。东乌珠穆沁旗北部还有一个母亲湖—额吉淖尔，方圆 26 平方公里，盐储量 2798 万吨，是锡



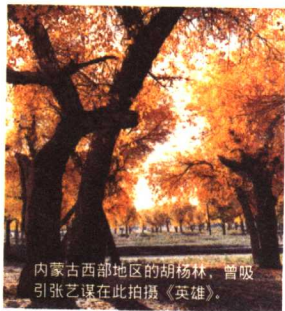
自由奔放的马群

如诉的西部草原

成吉思汗作为世界史上叱咤风云的人物，在人类历史的长卷中留下重大的影响。在他戎马倥偬的一生中，与鄂尔多斯结下了生死之缘。所以，这里的每一寸土地都曾是蒙古英雄历史的诉说者。大自然的神奇也赋予鄂尔多斯永恒的魅力，在库布其大沙漠里，有一处沙湾能发出各式各样的响声，人们称之为“响沙湾”。在毛乌素沙漠里，有星罗棋布的湖泊，蕴藏着丰富的自然资源。在伊金霍洛旗的甘德利草原，耸立着三座蒙古包式的宏伟殿堂，这就是驰名中外的成吉思汗陵园。在萨拉乌苏河畔的滚滚流沙中，矗立着魏晋南北朝时期大夏国都城——统万城遗址。

马背民族的日常生活

俯瞰八百里河套平原，滚滚东去的黄河似一条巨龙穿越河套平原，但见沃野千里、渠道纵横。烟波浩淼的乌梁素海置身于河套平原东部的乌拉特草原上。那一湾明净如洗的湖水更显天生丽质、柔媚可爱。站在黄河这边向北眺望，乌拉山裸露着赭红色的身躯，可就在这座连小草都颇为稀疏的小山背后却隐匿着一处古树参天，鸟语花草的天然公园——大桦背。这里青石壁立，险峻峨然；崖上古树挺立，虬枝盘



内蒙古西部地区的胡杨林，曾吸引张艺谋在此拍摄《英雄》。

桓：崖下流水淙淙，叮呼奏鸣。登上桦背主峰，顿觉天阔地宽，钢城包头、乌梁素海、九曲黄河、河套平原尽收眼底，好一派塞外风光。

蒙古族号称是马背民族，从他们的衣食住行中可以充分感受到浓郁的蒙古民族特有的生活习惯和特征。

与蓝天白云争辉

蒙古族服饰是蒙古族文化中格外璀璨、独具特色、引人注目的一朵艳丽之花。她的主要形式有三种：服装、头饰、挂饰。服装主要有蒙古袍、蒙古坎肩、帽子、靴子。各地蒙古袍基本相同，右衽、大襟、立式低领、长至脚面、两侧开衩、无马蹄袖。在色彩上男袍多以蓝色、棕色为主；女袍多以红色、绿色、天蓝色为主，色泽纯正，通体一致。女式蒙古袍一般都要有绣花工艺，在袍服两侧开衩处有绣制的花边，组成浑厚浓重的



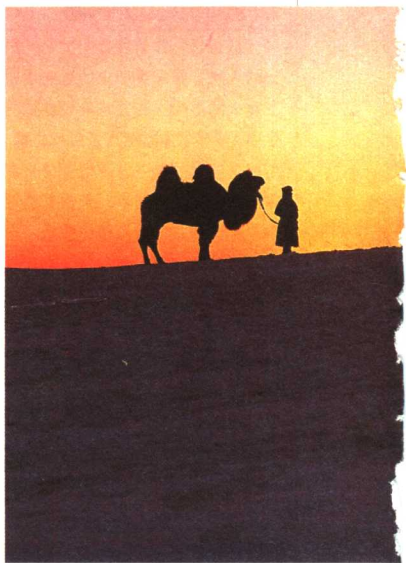
历史的
陈迹

蒙古古都遗址，诉说着沧桑。



云纹图案或箭头状图案。

蒙古族男子喜欢戴帽子，在草原上放牧，夏季可以避免强光照晒，蚊虫叮咬；冬天可以驱寒保暖，抵挡风雪。夏季一般戴礼帽、凉帽、瓜皮



帽、小白帽。解放后大多数戴军式帽(中山帽)和前进帽,冬季戴鹰式帽、皮帽、棉帽、毡帽。鹰式帽是古代蒙古族就有的一种帽式,从头顶直披到肩部,边缘外卷,呈一条皮毛带状装饰且可护面取暖。蒙古族特别喜欢穿靴子,靴子一般高不过膝,厚底,靴头如鱼头状,圆尖且直伸,从靴头正中直上至靴口处为一缝脊,挺拔坚直,富刚毅感,穿在脚上更显潇洒稳健,并有防露水、防寒冷、防毒蛇、防虫叮、防灌雪等特点,是久居草原骑马放牧者必不可少,终身不离的随身之物。

蒙古族的妇女头饰俗称“头

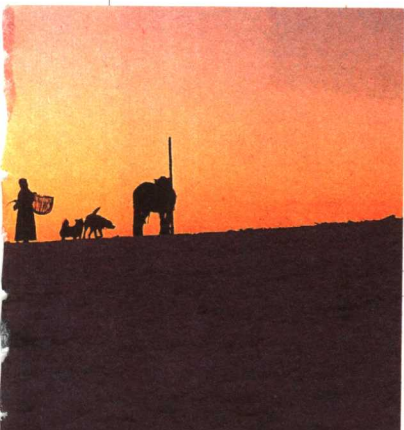


草原晨曲

夕阳中,望着远方的少女,引人无限遐思。



戴”,它是蒙古族装饰品中的精华,而且不同地区的头戴反映出蒙古族头饰的各个时代的不同,早期头饰可看到明代蒙古族的古老样式,晚期头饰可以看出其发展轨迹。



主人的尊崇。席间，好客的主人还会请来歌手或家族的少女，捧上美酒，唱起敬酒歌。这种盛情会给客人留下极为深刻的良好印象。

接着，主人将用大木盘盛的全羊摆上餐桌，只见羊卧盘中，羊的脖颈系有一红色的绸带，待客人观看一下，又抬回厨房内操刀，按羊体结构顺序摆好，从每一件上割一点肉放在羊头上，头朝上，举向客人，意思是现在已将全羊献给您了。于是，客人便依次从羊头上取小块肉品尝，以表示对主人的敬意全部接受。依照古老的风俗，羊尾和小腿是不能吃的，要回敬给主人。

正式宴会之前，主人还要杂取全羊的各部分肉放入盘中或酒盅里，然后走出门喊道“迪吉乌力贵（意思是全羊献给您了）”以示对祖宗的敬意。客人接过敬酒，干杯之后，再回敬一杯。然后，大家便可以随意动手品尝全羊的美味了。

蒙古族的全羊席，是最高礼遇的菜肴。

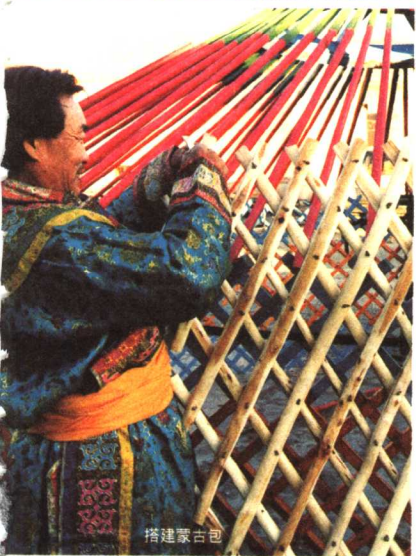


蒙古族的全羊席十分名贵，所以真正享用到的人并不多。在蒙古民族招待宾客肉类食品中，还有许多美味佳肴，也深受人们的青睐，如风味独特的“手扒肉”，从烤全羊演变而来的“烤羊腿”和放在大铜盘里招待客人的“羊背子”，都是比较名贵的蒙古族佳肴。

21

盛宴开始前，美妙的音乐也必不可少。



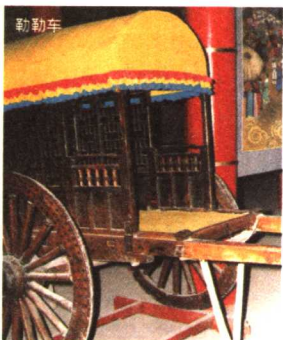


搭建蒙古包

寒风不易侵入。这一切都适应游牧民族的生活环境特点。

蒙古包的结构科学而简单。蒙古包的百叶哈那(支柱)是用细木棍和骆驼毛绳结连而成,用时拉开便成了圆形的蒙古包墙,便于搬迁时折叠,又能做牛车的车板。蒙古包顶是用柳条编成的扇形椽子制作,中间是有四根横撑子的圆形天窗,可通气通烟,又可采光。移场放牧时,把毡子拆下来,百叶哈那、包顶折叠起来,用勒勒车拉到新的牧地后,很快又可以支起来居住。

蒙古包是蒙古民族智慧的结晶。元代时,意大利旅行家马可·波罗在游记中曾盛赞忽必烈远征及狩猎时所居毡帐的宏伟壮观。如今的蒙古包还成为具有民族风情的一大游历景点。天南海北的旅游者来到草原,都希望能住蒙古包,喝上一碗奶茶,吃上把炒米,再撕上一块手扒肉,来体会一下草原生活的新奇。



勒勒车

祭敖包



24

敖包的浪漫情调

《敖包相会》是一首在中国流传甚广的蒙古族民歌。人们十分喜欢那优美动听的旋律和情意缠绵的歌词，明月当空，两情相依在敖包下，演绎出如此动人的爱情故事，不禁令人产生一种拜谒敖包的渴望。



蒙古族妇女正在将哈达系在敖包上，这也是一种祭祀仪式。

内蒙古大草原辽阔无垠，举目四望，天苍苍，野茫茫，水草相连，天地相连，游牧的路途漫漫，周边的四野平平，实难辨认方位，于是便有人在游牧交界之处或路口以垒石为标记，天长日久，就形成了一种蒙古民族的风俗。古时，人们常以山岳为“天”的代表，内蒙古的许多草原没有山或离山较远，草原上的人们就“垒石像山，视之为神”。时间久了，敖包竟逐步变为祭祀山神、路神的宝地。

在古代，建敖包和祭敖包都很简单，由萨满宣布所谓的村落保护神选取一座山或丘陵作为自己的住所，人们就在这个地方用石头或用柳条围建成小包，举行过仪式，敖包就算建成了。

敖包往往有一定的装饰品，如包



那达慕盛会



那达慕上的歌舞表演

变成了官办的、有组织、有目的的游艺活动。半年、一年或两年举行一

次，对竞技优胜者分别给予马、骆驼、羊和砖茶、绸缎等物的奖励。

内蒙古自治区成立后，那达慕才真正成为广大牧民自己的盛会。每到7、8月间，从呼伦贝尔到科尔沁，从锡林郭勒到乌兰察布，广袤的内蒙古草原都要举办一年一度的那达慕盛会。如今的那达慕，其内容和形式上都有很大改变，除保留传统项目外，又新增加了放映电影、经济贸易、物资交流洽谈、举办各项展览、表彰劳动模范等内容。现在，草原盛会那达慕以其古老的传统，独具的特色正吸引着越来越多的海内外朋友来到富饶美丽的内蒙古观光。



赛马比赛

