

TRAVEL AROUND
CHINA

走 遍 中 国



东北

自助游 攻略

ZI ZHU YOU

黑龙江

吉林

辽宁

20
权威旅游
地图

自助游攻略编委会 编著

实用信息详实贴心

行程规划超级便利

游历闻名遐迩的山水名胜
探访独具特色的地方文化

热点景点一网打尽
吃喝玩乐一手资讯

旅游地图权威发布
达人定制出行线路

中国旅游出版社

TRAVEL AROUND
CHINA
走 遍 中 国



东北 自助游 攻略

自助游攻略编委会 编著

中国旅游出版社

项目策划：高 瑞
责任编辑：王 颖 王欣艳 朱轶佳
梁 媛 陈 冰
实习编辑：吴博雅
装帧设计：中文天地
责任印制：冯冬青

图书在版编目（CIP）数据

东北自助游攻略 / 自助游攻略编委会编著. -- 北京
: 中国旅游出版社, 2012.5
(走遍中国)
ISBN 978-7-5032-4416-2

I. ①东… II. ①自… 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（2012）第072406号

书 名：东北自助游攻略

编 著：自助游攻略编委会

出版发行：中国旅游出版社

（北京建国门内大街甲9号 邮编：100005）

<http://www.cttp.net.cn> E-mail: cttp@cmta.gov.cn

营销中心电话：010-85166503

排 版：北京中文天地文化艺术有限公司

经 销：全国各地新华书店

印 刷：北京新魏印刷厂

版 次：2012年5月第1版 2012年5月第1次印刷

开 本：889毫米×1194毫米 1/32

印 张：7.75

字 数：230千

定 价：29.00元

I S B N 978-7-5032-4416-2

版权所有 翻印必究

如发现质量问题，请直接与发行部联系调换

1 东北印象

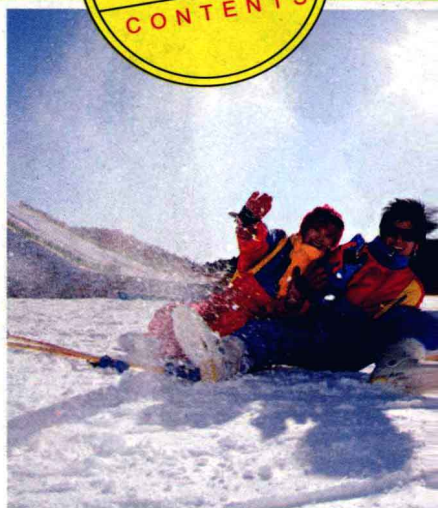
DONGBEI YINXIANG



东北

2

历经千年风霜雪 容颜不改是东北	2
地理	4
度尽劫波还复生的关东文化	10
冰雪世界里的情趣	15
中华玉文化之光	19
一个王国的记忆碎片	24
地窖子与热炕头：东北人的温暖记忆	29
亦正亦邪东北人	33
根植于世俗人情的二人转	36
《呼兰河传》与那片黑土地	40



2 全区导览

QUANQUUDAOLAN

黑龙江

HEILONGJING

47

哈尔滨市及周边地区 48

哈尔滨	50
黑龙江省广播电视塔——龙塔	50
中央大街	50
防洪纪念塔	51
红博广场	52
黑龙江省博物馆	52
道外区南勋街	53
兆麟公园冰灯会	53
圣·索菲亚教堂	53
名都滑雪场	55
太阳岛·雪雕博览会	55
极地馆	56
东北虎林园	56





冰雪大世界	57
月亮湾滑雪场	57
哈尔滨文庙	57
极乐寺	57
儿童公园小火车	58
萧红故居	58
亚布力滑雪场	58
华天乌吉密滑雪场	59
龙珠二龙山滑雪场	60
玉泉狩猎场	60
玉泉威虎山森林公园 · 滑雪场	60
平山神鹿滑雪场	61
金源历史博物馆	61
金太祖陵址公园	61
松峰山	61
五国头城遗址	61

齐齐哈尔	62
龙沙公园	62
齐齐哈尔卜奎清真寺	62
明月岛	63
扎龙自然保护区	63
金长城	64
昂昂溪古文化遗址	64

大庆	65
石油之光	65
铁人王进喜纪念馆	65
连环湖水禽狩猎场	66
龙凤湿地自然保护区	66
当奈湿地人居生态村	66
衍福寺双塔	66
对您有帮助的信息	67

牡丹江地区 70

牡丹江地区	72
中国雪城堡	72
八女群雕	72





牡丹峰国家级自然保护区	72
威虎山城	73
杨子荣烈士陵园	73
雪乡(双峰林场)	73
威虎山国家森林公园	74
镜泊湖	75
火山口国家森林公园	
(地下森林)	76
熔岩隧道	76
渤海国遗址	77
绥芬河国家森林公园	77
东宁要塞	78
方正响水河漂流旅游区	78
对您有帮助的信息	79

三江平原地区 82

鸡西	84
兴凯湖	84
侵华日军虎头要塞遗址博物馆	85
珍宝岛	86
佳木斯	87
大亮子河国家森林公园	87
佳木斯晨星岛	87
卧佛山滑雪场	87
三江自然湿地保护区	88
洪河自然保护区	88
瓦里霍吞古城遗址	89
三江口	89
街津口	89

抚远口岸	90
莽吉塔站故城	90
乌苏镇	90
黑瞎子岛	90
双鸭山	92
七星河湿地国家级自然保护区	92
鹤岗	93
名山岛	93
七台河	94
西大圈森林公园	94
对您有帮助的信息	95

大小兴安岭地区 98

大兴安岭	100
九曲十八弯	100
北极村	100
伊春	103
汤旺河国家公园	103
五营森林公园	103
桃山猎场	104
美溪回龙湾度假区	104
嘉荫茅兰沟国家森林公园	104
嘉荫恐龙国家地质公园	105
大丰河漂流	105
梅花山滑雪场	106
日月峡滑雪场	106
库尔滨雾凇	106
嘉荫界江游	106
黑河	108
五大连池	108
大沾河国家森林公园	111
龙珠远东国际滑雪场	111
对您有帮助的信息	112





115

长春市及周边地区 116

长 春	118
伪满洲国皇宫	118
旧八大部	118
南湖公园	120
长影世纪城	120
长春般若寺	121
净月潭森林公园	121
吊水壶	122
农安黄龙府	122

吉 林	123
陨石雨陈列馆	123
松花湖	123
雾凇岛	123
朱雀山	124
官马溶洞	125
拉法山	125
保安睡佛	125
龙潭山	125
北山公园	126
北大湖滑雪场	126

辽 源	127
叶赫东城	127



寒葱顶国家森林公园
(原清朝盛京围场) 127

四 平	128
二郎山庄	128
二龙湖水库	128
偏脸城	128

松 原	129
大布苏湖	129
查干湖	129

白 城	131
向海自然保护区	131
莫莫格旅游区	131
对您有帮助的信息	132

长白山地区 137

延 边	139
图们江	139
红旗村	139



155

防川村	140
仙景台	140
长白山	141
长白山北坡	141
长白山西坡	145
长白山南坡	147
通化	148
集安市博物馆	148
洞沟古墓群	148
好太王陵及好太王碑	149
高句丽都城遗址	149
五盔坟	150
五女峰国家森林公园	151
云峰湖	151
对您有帮助的信息	152



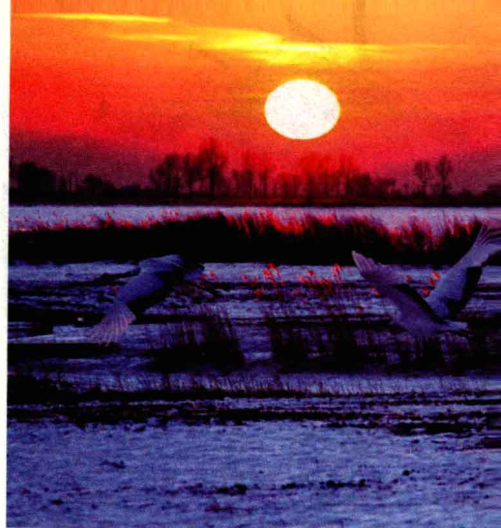
沈阳市及周边地区 156

沈 阳	158
沈阳故宫	158
辽宁省博物馆	161
苏联红军阵亡将士纪念碑	161
张氏帅府	161
“九一八”事变博物馆	162
福 陵	162
昭 陵	163
抗美援朝烈士陵园	163
沈阳怪坡	164
世界园艺博览园	164
蒸汽机车博物馆	165
铁 岭	166
龙 山	166
冰砬山国家森林公园	166
抚 顺	167
雷锋纪念馆	167
抚顺战犯管理所	167
平顶山惨案遗址纪念馆	167
萨尔浒风景区	167
清永陵	167
赫图阿拉城址	167
清原红河谷漂流	168
本 溪	169
本溪湖	169
本溪水洞	169
五女山	170
辽 阳	171
汉墓壁画馆	171
曹雪芹纪念馆	171
辽阳冷地热公园	172

鞍山	173
千山	173
玉佛山风景名胜	174
对您有帮助的信息	175

大连市及周边地区 180

大连	182
中山广场	182
劳动公园	182
星海湾广场	182
圣亚极地海洋世界	183
白云山	183
大连森林动物园	184
燕窝岭	184
付家庄海滩	185
星海公园	185
黑石礁	185
棒槌岛	186
大连老虎滩海洋公园	186
金龙寺国家森林公园	186
金石滩	186
金石一发现王国主题公园	187
吴姑古城	188
横山书院	188
长兴岛	188
小长山岛	189
庄河冰峪沟	189
旅顺口	190
旅顺火车站	190



旅顺军港	191
旅顺博物馆	191
旅顺日俄监狱	191
中苏友谊塔	191
大和旅馆旧址	192
万忠墓	192
白玉山	192
203高地	193
胜利塔	193
苏军烈士陵园	193
世界和平公园	193
老铁山	194
蛇岛	194
鸟岛	194
东鸡冠山日俄战争遗址	194
北海大潮	195
猪岛	195

丹东	196
鸭绿江风景名胜	196
抗美援朝纪念馆	196
虎山长城	197
五龙山	197
九连城	197
凤凰山	198
大孤山	198
小岛	198
大鹿岛	198
獐岛	198
太平湾景区	199
白石砬子自然保护区	199

天桥沟	199
青山沟	199
对您有帮助的信息	200

辽西走廊及沿线地区 205

葫芦岛	207
首山	207
兴城海滨风景区	207
兴城温泉	207
兴城古城	207
菊花岛	208
张山岛	208
九门口长城	208
锦州	209
辽沈战役纪念馆	209
大广济寺	209
北普陀山	209
笔架山	209
崇兴寺双塔	210
医巫闾山	210
北镇庙	210
青岩寺	211
奉国寺	211
万佛堂石窟	211
朝阳	212
凤凰山	212
大黑山	212
白石水库	212
阜新	213
海棠山	213
瑞应寺	213
盘锦	214
红海滩	214
营口	215
楞严寺	215
白沙湾	215
盖州钟鼓楼	215
熊岳温泉	215
对您有帮助的信息	216



3 准备出发

ZHUNBEICHUFA

旅行与季节	224
到达与离开	226
东北美食推荐	227
出行预算	228



东北印象

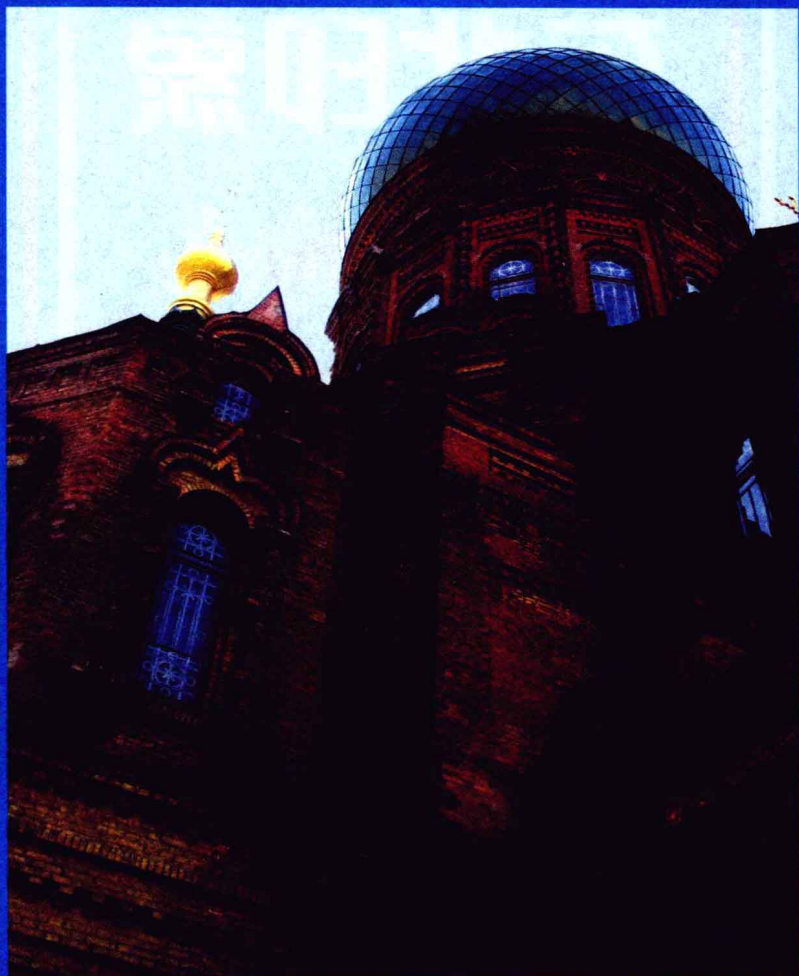
DONGBEI YINXIANG

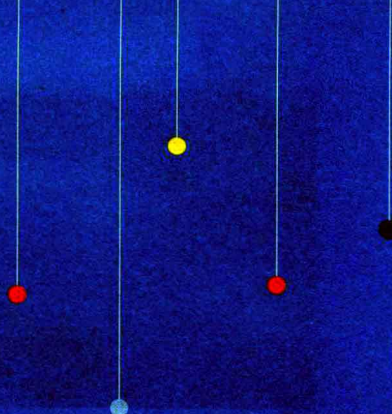


历经千年风霜雪 容颜不改是东北

文/凡石

这里的山川江湖保留着最自然的状态，这里的人文也有着最质朴的风范。在千里冰封万里雪飘的季节里，听二人转、吃饺子和汩白肉，再与赫哲人一起泛舟，将是人生一大幸事。这里是东北。





东北

DONGBEI

中国有五千年文明史，老祖宗留给我们的历史积淀俯拾皆是。一方面这是我们无与伦比的财富，但另一方面，要寻找一块未被人文沾染的自然景观，常常只有到那些中国历史发展的偏僻角落，像雪域高原、大漠戈壁、天涯海角才行，这或许也是我们的一种无奈。

唯有东北，是我们这个家园中的一个另类。东北虽也地处一隅，但绝不是中国历史发展的偏僻角落。距今 28 万年前，这里已经有了人类的足迹，到距今 6000 ~ 5000 年前，红山文化奏响了中华五千年文明的序曲。从公元前 11 世纪周朝分封燕国，到战国燕昭王时燕将秦开击退东胡，向东北扩展，已设立了上谷、渔阳、右北平、辽西、辽东等郡。其后土著民族夫余、高句丽、鲜卑、靺鞨先后建立地方政权，文明脚步丝毫不落人后。契丹建立的辽、女真建立的金、满族建立的清，更成为逐鹿中原甚至问鼎中华的政治力量。有一种观点认为，自唐末五代以来，影响我国历史的边疆少数民族最初都是东北民族。

然而东北历史的发展，却并未破坏东北地区的主体自然景观。东北地区有广阔而富饶的平原，历史上始终处在人地广人稀的状态，因此不必战天斗地，开发山林川泽。东北民族多以山川为神，连“山上遑汗”，尚要“以物盛去”，更遑论题诗刻字、修坛建庙。而最重要的一条则在于东北历史发展的断裂性，秦汉郡县、高句丽政权，均曾以辽东为重心，然而唐灭高句丽，高句丽人大部分内迁中原，渤海建国后，国都北移至牡丹江流域，辽东从此土地荒芜、人烟稀少；契丹兴起，东灭渤海，渤海举族南迁，牡丹江畔，唯剩断壁残垣；金朝占据黄河以北，半数女真内迁，金源之地不复兴旺；清军入关，八旗子弟倾族入关，东北作为龙兴之地，全面封禁，至此山川寂静，千里无鸡鸣。

这一切造就了今天的东北，“历经千年风霜雪，容颜不改是东北”。这里有自然的山，“天东长白近蓬瀛，缥缈仙人玉雪清”，“巍巍兴安岭，积翠大森林”；这里有自然的江，“山拥鸡林（即吉林），江澄鸭绿，四顾沧溟窄”，“最是松花江上月，五更曾照断肠时”；这里有自然的湖，“一泓天池水，倒映千丈峰，长白云袅袅，飞来万道虹”。

除了自然景观，东北还有质朴的民风，有民俗文化的典范——二人转，有最朴实热情的待客之道——火炕、饺子、汩白肉，有朝鲜族美食的风味诱惑，有赫哲渔家江上泛舟的舒适休闲。如果还有所奢望，溜冰、滑雪、赏冰灯，就国内而言，非到东北是无法体会冰雪乐趣的。

地理

Di Li

文/凡石

我们习惯上所称的“东北”，即指位于今天中国东北部的黑龙江、吉林、辽宁三省，亦称“东北三省”。



这是一个相对独立的地理区域，北隔黑龙江与俄罗斯相望；东则以乌苏里江与俄罗斯相邻，以图们江、鸭绿江与朝鲜相邻；西部以大兴安岭与蒙古高原相隔绝；南部从自然地理的角度与华北本无分隔，但一道万里长城（明长城）造成了今天辽宁与河北的人为分隔。

东北处于中国的最北端，其中最北部的漠河县（北纬 $52^{\circ}10'$ 至 $53^{\circ}33'$ ），有“极昼”、“极夜”现象。从自然气候的角度，东北相当于寒温带、温带湿润与半湿润地区，以冷湿的森林与草甸草原景观为特征。一年之中四季分明，冬季漫长而严寒，夏季温暖而短促。

东北的地貌特征可概括为“三面环山，平原中开”。大致可以分作半环状的三个带：最外一环是黑龙江、乌苏里江、兴凯湖、图们江和鸭绿江的界河（湖）与低地；最外一环的内侧是山地、丘陵地，包括西部的大兴安岭、东部的长白山地和丘陵、北部的小兴安岭；再内侧则是广阔的东北平原。

东北的山

由于开发较晚，东北地区的山没有中原各大名山那样深厚的人文积累；但相对的，便也保留了更多的原始自然景观。

位于东北东部的长白山有着“塞外第一神山”的美誉。这是一座休眠火山，历史上有过数次喷发，因此形成了独特的地貌景观。主峰海拔 2749 米，“山上冬夏积雪，四时望之色白异常，故曰长白”，一说因山顶覆盖着大量的白色浮岩而得名，诗云：“若待雪消冰释后，群峰仍像白头翁。”天池是长白山最为著名的景观，位于主峰上，是国内海拔最高的火山口湖。湖水碧透，清澈见底，宛如一颗珍奇的明珠，正是“一泓天池水，倒映千丈峰，长白云袅袅，飞来万道虹”。

长白山的自然植物资源在中国乃至世界同纬度地区都是最完好的。早在 1980 年已被联合国教科文组织批准加入“国际生物圈保护网”，是世界 200 个自然保留地之一。根据最新统计，长白山的野生植物有苔类 94 种，藓类 357



种，蕨类 108 种，裸子植物 15 种，被子植物 1503 种。它们隶属于 60 目、200 科、723 属。

除了种类繁多以外，这些植物的垂直带状分布也是长白奇景之一。长白山是欧亚大陆东部海拔最高的山峰，主峰 2749 米，五岳中最高的华山也只有 2083 米。加上长白山山体更为陡峭，从山麓到山顶，高程差虽已达 2000 多米，而水平距离仅在 45 公里范围内。因此随着海拔高度的增加，气候、生物出现层次极为分明的变化，形成最为典型的“一年有四季，十里不同天”的自然景观。植物的垂直分带，自下而上，依次为针阔叶混交林带、针叶林带、岳桦林带和高山苔原带。

此外，由于独特的自然条件，长白山上还形成了一系列的“奇”、“怪”、“谜”现象。例如被合称作“长白山三奇”的“石头浮水面、木头沉水底、蓼草倒着长”。浮于水面的石头叫浮石，或浮岩，是一种白、灰或暗黄色的石头，多孔而质轻，当地人称之为“不沉底儿的石头”。浮石是长白山火山喷发后的产物，可用来擦磨刀锈、制作盆景或轻型保温建材等。沉于水底的木头即石崩，一种矮棵阔叶灌木，最高不过两米，但质地坚如石材，多生长于山崖、河边和石窝之中，比重大于水。石崩多用于制成箭杆、拐杖、烟袋杆和篆刻印章等。蓼草又称倒根草，属蓼科多年生草本植物，呈黑、褐色，开粉色花。其生长土层极薄，根遇岩石返出地面后，又生出叶片，令人称奇。

当然，最有名的还是长白山“怪兽”之谜。记述长白山历史最具权威性的《奉天通志》、《长白山志》、《长白山江岗志略》、《长白汇征录》等，对天池“怪兽”都有记载和描述。早在光绪三十四年（1908），奉吉勘界委员刘建封在《长白山江岗志略》中记述：“自天池中有一怪物浮出水面，金黄色，头大如盆，方顶有角，长项多须，猎人以为是龙。”

新中国成立以后，关于天池“怪兽”的报道更是屡见不鲜。从 20 世纪 80 年代到 21 世纪初，“怪兽”出现有 30 多次，数以千计的国内外游客目击了这不明动物。至少有 5 段由目击者拍下的天池“怪兽”录像，还有超过 10 人拍下了照片。目击者描述的天池“怪兽”形象各不相同，有的说其头小、颈细、形体庞大，貌似恐龙；还有人说像小船、像锅盖、像水牛、像狗、像水獭、像海

豹……而照片和录像，由于拍摄地点均在天池水面上千米远的山顶，加之发现“怪兽”时其身体大部分都在水中，所以还难以查明它到底是何种生物。

与长白山东西对峙的是大兴安岭。它东连绵延千里的小兴安岭，西依呼伦贝尔大草原，南达肥沃、富庶的松嫩平原，北与俄罗斯隔江相望，是我国面积最大的现代国有林区。

历史学家翦伯赞在他的《内蒙古》一书中，曾谈到过呼伦贝尔和大兴安岭的历史地位。他说，呼伦贝尔草原一直是游牧民族的摇篮，我国历史上的几个主要游牧民族——鲜卑、契丹、女真、蒙古等，都是在这个摇篮里长大的。至于大兴安岭，他认为，“如果说呼伦贝尔草原在中国历史上曾是一个闹市，那么大兴安岭则是中国历史上一个幽静的后院”。在这个后院里，重重叠叠的山岭和茂密的原始森林，形成天然的障壁，使居住在那里的人们长期与世隔绝。

诚然，“巍巍兴安岭，积翠大森林”，大兴安岭确是一片宁谧的绿色海洋，但在历史上，这里却并非长期与世隔绝，而是蕴藏着推动历史发展的勃勃生机。从地势上看，大兴安岭西北坡向内蒙古高原和缓倾斜，使得生活在大兴安岭中的游牧民族与蒙古高原，特别是所谓“游牧民族的摇篮”的呼伦贝尔草原有着天然的联系。当草原上兴起强势部族的时候，大兴安岭是失意者最好的避风港，例如被匈奴击溃的东胡族（鲜卑的祖先）即避难于此。当草原上出现势力真空时，在大兴安岭中修身养性的部族便开始向西迁徙，从而逐步走上强盛的道路，例如鲜卑族（大兴安岭又称大鲜卑山）、蒙古族等。从某种意义上来说，大兴安岭可比作游牧部族的摇篮。

此外值得一提的是坐落于辽东半岛的千山。因山峰总数为 999 座，其数近千，故名“千山”，又名“千朵莲花山”，为长白山支脉，主峰高 708 米。千山是东北地区最具人文色彩的山脉了。早在北魏时，千山就有了佛教徒的踪迹。辽金时代，佛教更加兴盛，著名的“五大禅林”：香岩寺、大安寺、祖越寺、中会寺、龙泉寺等已形成了一定规模的古建筑群。明清以来，道教进入鼎盛时期，有九宫、八观、十二茅庵。

千山山清水秀、人杰地灵，“无松不奇，无石不峭，无寺不古，无处不幽”，清代就曾有多位才子在此读书。《红楼梦》作者曹雪芹的祖父曹寅曾在著名的龙泉寺西阁读书，日后，每当有诗作，皆署“千山曹寅”。继曹寅之后，清代著名词人纳兰性德也曾来千山读书，留下不少咏唱关东江山的诗词。另一位到龙泉寺西阁读书的是那位曾自负地写下“天下文章数三江，三江文章数吾乡，吾乡文章数吾弟，吾为吾弟改文章”的辽阳才子王尔烈。

东北的水

东北地区水系的结构，与地形、气候的关系十分密切。山地成为河流的辐散中心，而平原则成为河流的辐合中心。总计有两个辐散中心和两个辐合中心。第一个辐散中心是长白山地，北流松花江（也称第二松花江）、鸭绿江、图们江、绥芬河、牡丹江等均发源于此；第二个辐散中心是大兴安岭和伊勒呼里山，