

最新最完备东北自助游!

大赏东北!

好玩东北!

东北
推荐

DONGBEI HOW

速度

游

东北攻略

最新超值版

《全球攻略》编写组 编著

10大
无料主题
迷人之选

速度看东北!

东北三省印象、东北三省名片

速度去东北!

如何前往、旅行常识

速度玩东北!

人气好玩热地、无料迷人之选、
魅力平民餐馆

速度买东北!

购物血拼、伴手好礼

速度游东北!

7天6夜旅行计划书

东北最值得推荐的260个地方
东北最值得游逛的25个热门区域
东北最精美的1000张实景照片

中国旅游出版社

最新最完善东北自助游!



东北自助游

东北攻略



东北自助游



东北自助游

东北自助游

东北自助游

东北自助游

东北自助游

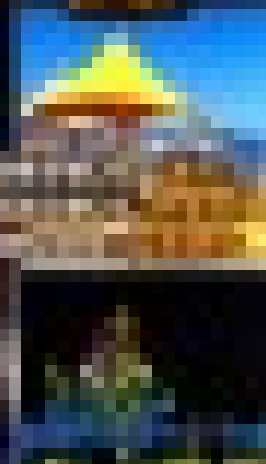
东北自助游

东北自助游

东北自助游

东北自助游

东北自助游





DONGBEI HOW

速度

游

大赏东北! 好玩东北!

东北攻略



《全球攻略》编写组 编著

中国旅游出版社



责任编辑：王 颖
内文排版：城市地标
责任印制：闫立中

图书在版编目(CIP)数据

东北攻略 / 《全球攻略》编写组编著. — 北京 :
中国旅游出版社, 2015.1

(全球攻略系列)

ISBN 978-7-5032-5093-4

I. ①东… II. ①全… 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(2014)第255766号

书 名：东北攻略

编 著：《全球攻略》编写组

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@cnta.gov.cn

营销中心电话:010-85166503

经 销：全国各地新华书店

印 刷：北京金吉士印刷有限责任公司

版 次：2015年1月第1版 2015年1月第1次印刷

开 本：787毫米×1092毫米 1/16

印 张：14.5

印 数：1-3000册

字 数：250千

定 价：49.8元

ISBN 978-7-5032-5093-4

版权所有 翻印必究

如发现质量问题，请直接与营销中心联系调换



CONTENTS 目录

东北推荐

A速度看东北 001

- 东北三省印象 001
- 东北三省历史 001
- 东北三省名片 003

B速度去东北 006

- 如何前往东北 006
- 在东北需要注意的旅游生活常识 006

C速度玩东北 007

- 10大人气好玩旅游热地 007
- 10大无料主题迷人之选 010

D速度吃东北 013

- 10大人气魅力平民餐馆 013

E速度买东北 016

- 10大购物血拼潮流地 016
- 特色伴手好礼带回家 019

F速度游东北 022

- 7天6夜计划书 022

黑龙江篇

哈尔滨

1. 太阳岛 030
2. 哈尔滨冰雪大世界 031
3. 哈尔滨极地馆 032
4. 哈尔滨中央大街 032
5. 圣索菲亚教堂 033
6. 冰灯游园会 033
7. 黑龙江省广播电视塔 034
8. 黑龙江省博物馆 034
9. 哈尔滨游乐园 035

10. 极乐寺 035

11. 果戈里大街 036

12. 欧亚之窗公园 036

13. 二龙山风景区 037

14. 哈尔滨北方森林动物园 037

15. 萧红故居 038

16. 尚志万佛山 038

17. 哈尔滨香炉山 039

18. 东北烈士纪念馆 039

P
41

大庆

1. 大庆油田科技博物馆 042

2. 大庆铁人广场 043

3. 世界石油文化公园 043

4. 铁人王进喜纪念馆 044

5. 景园公园 044

6. 当奈湿地人居生态村 045

7. 大庆大青山遗址 045

齐齐哈尔

1. 龙沙公园 048

2. 黑龙江将军府 049

3. 明月岛 049

4. 金长城遗址 050

5. 雅鲁河 050

6. 二克山公园 051

7. 扎龙自然保护区 051

8. 齐齐哈尔森林公园 052



9. 水师森林公园 052
10. 齐齐哈尔卜奎清真寺 053
11. 齐齐哈尔红岸公园 053

P
55

鸡西

1. 鸡西文化广场 056
2. 鸡西恒山国家矿山公园 057
3. 鸡西动植物园 057
4. 兴凯湖 058
5. 珍宝岛 058
6. 北大荒书法艺术长廊 059
7. 铁西森林公园 059
8. 净土寺 059

P
61

牡丹江

1. 镜泊湖 062
2. 牡丹江雪堡 063

3. 雪乡国家森林公园 064
4. 三道关国家森林公园 065
5. 威虎山风景区 065

P
67

佳木斯

1. 同江三江口旅游区 068
2. 黑瞎子岛 069
3. 水源山公园 069
4. 乌苏镇 070
5. 街津口赫哲族民俗村 070
6. 大亮子河国家森林公园 071
7. 三江自然湿地保护区 071

P
73

大兴安岭地区

1. 北极村 074
2. 胭脂沟 075
3. 松苑原始森林公园 076



- 4.大兴安岭资源馆 076
- 5.映山红滑雪场 077
- 6.呼中国家级自然保护区 077

P
79

其他地区

- 1.名山岛 080
- 2.五营国家级森林公园 081
- 3.伊春茅兰沟 081
- 4.小兴安岭石林 082
- 5.小兴安岭植物园 082
- 6.乌苏里江 083
- 7.桃山公园 083
- 8.五大连池景区 084
- 五大连池 084
- 老黑山 084
- 9.瑗珲古城 085
- 10.中俄民族风情园 085

吉林篇

长春

P
87

- 1.伪满皇宫博物院 088
- 2.长春百国兴隆寺 089
- 3.长春世界雕塑公园 090
- 4.净月潭风景名胜区 090
- 5.长春动植物公园 091
- 6.吉林省博物院 091
- 7.长春般若寺 092
- 8.长春文化广场 092
- 9.长春南湖公园 093
- 10.吉林大学 093
- 11.农安古塔 094
- 12.长春电影城 094
- 13.长春长影世纪城 095
- 14.长春莲花山滑雪场 095



P
97

吉林市

- 1.吉林雾凇 098
- 2.松花湖 099
- 3.北大壶 100
- 4.龙潭山公园 100
- 5.吉林陨石博物馆 101
- 6.朱雀山森林公园 101
- 7.吉林文庙 101
- 8.拉法山国家森林公园 102
- 9.蛟河红叶谷 102
- 10.磐石官马溶洞 103
- 11.北山公园 103

P
105

白山市

- 1.长白山 106
- 长白山天池 107
- 长白山瀑布 108
- 长白山温泉 108
- 长白山地下森林 109
- 长白山高山花园 109
- 长白山高原冰雪运动训练基地 110



2. 长白山迷宫溶洞 110
3. 夏日冰洞 111
4. 长白山峡谷浮石林 111
5. 长白塔山公园 112
6. 长白朝鲜族民俗村 112
7. 干饭盆 113
8. 龙山湖风景区 113
9. 花山国家级森林公园 114
10. 临江珍珠门景区 114
11. 锦江大峡谷 115
12. 露水河国际狩猎场 115

四平

P
117

1. 四平战役纪念馆 118
2. 四平英雄广场 119
3. 叶赫那拉古城 119
4. 转山湖水库 120
5. 半拉山门景区 120
6. 伊通火山群 121
7. 牧情谷 121

P
123

通化市

1. 三角龙湾 124
2. 集安五女峰 125
 - 一线天 126
 - 空中悬佛 126
3. 集安高句丽王城文化遗址 126
4. 罗通山 127
5. 玉皇山公园 127
6. 通化杨靖宇陵园 128
7. 通化溶洞 128
8. 万发拨子遗址 129
9. 女真摩崖石刻 129
10. 磨盘湖 129

P
131

延边朝鲜族自治州

1. 长白山自然博物馆 132
2. 东北虎林园 133
3. 延吉青年湖人民公园 133
4. 天佛指山 134
5. 满天星风景区 134
6. 帽儿山国家森林公园 135
7. 仙景台自然风景区 135

P
137

其他地区

1. 妙因寺 138
2. 宁江森林公园 139
3. 乾安泥林 140
4. 塔虎城 140
5. 大金得胜陀颂碑 141
6. 查干湖自然保护区 141
7. 莲花源 142
8. 莫莫格游览区 142
9. 长山明珠园 143
10. 向海游览区 143
11. 嫩江湾国家湿地公园 144
12. 大安月亮湖 144
13. 辽源福寿宫 145
14. 辽源矿工墓陵园 145

辽宁篇

P
147

沈阳

1. 张氏帅府 148
2. 沈阳故宫 149
3. 沈阳中街 150
4. 辽宁省博物馆 150



- 5.南关天主教堂 151
- 6.九一八历史博物馆 151
- 7.沈阳世界园艺博览园 152
- 8.清福陵(东陵) 152
- 9.棋盘山风景区 153

棋盘山冰雪大世界 153

沈阳森林动物园 154

- 10.沈阳鸟岛 154
- 11.沈阳航空博物馆 154
- 12.清昭陵(北陵) 155
- 13.北塔碑林 155
- 14.无垢净光舍利塔 156
- 15.方特欢乐世界 156
- 16.沈阳怪坡 157
- 17.紫烟薰衣草庄园 157
- 18.沈阳铁路陈列馆 158
- 19.沈阳绿岛旅游度假区 158
- 20.沈阳西湖 159
- 21.东北亚滑雪场 159

P
161

大连

- 1.大连老虎滩海洋公园 162
- 2.大连女子骑警基地 163
- 3.大连观光塔 164
- 4.大连棒棰岛 164
- 5.黑石礁公园&自然博物馆 165
- 6.大连圣亚海洋世界 166
- 7.星海广场 166
- 8.金石滩国家旅游度假区 167
 - 世界名人蜡像馆 168
 - 十里黄金海岸 168
 - 发现王国主题公园 169
- 9.滨海路 169
- 10.大连滨海国家地质公园 170
- 11.大黑山风景区 170

- 12.森林动物园 171
- 13.俄罗斯风情街 172
- 14.大连世界和平公园 172
- 15.大连冰峪沟 173
- 16.大长山岛风景区 173

P
175

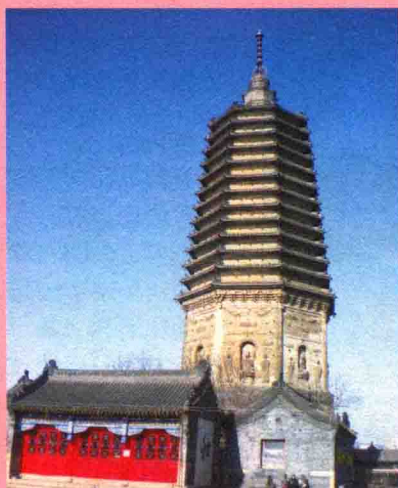
抚顺

- 1.红河峡谷 176
- 2.赫图阿拉城 177
- 3.猴石森林公园 177
- 4.抚顺皇家极地海洋世界 178
- 5.高尔山公园 178
- 6.清永陵 179
- 7.平顶山惨案纪念馆 179

P
181

葫芦岛

- 1.水上长城 182
- 2.兴城海滨浴场 183
- 3.菊花岛 184
- 4.兴城古城 184
- 5.葫芦山庄 185





6. 龙湾海滨 185
7. 灵山风景名胜区 186
8. 葫芦岛莲花山圣水寺 186
9. 虹螺山风景区 187
10. 白狼山 187



锦州

P
189

1. 北普陀山风景区 190
观音洞山 191
北普陀禅寺 191
2. 笔架山 191
3. 医巫闾山风景名胜区 192
4. 凌河水上公园 192
5. 广济寺古建筑群 193
6. 大芦花风景区 193
7. 青岩寺 194
8. 万佛堂石窟 194
9. 岩井寺风景区 195
10. 奉国寺 195

P
197

铁岭

1. 象牙山 198
2. 《乡村爱情》拍摄基地 199
3. 铁岭周恩来纪念馆 199
4. 铁煤蒸汽机车景区 200
5. 调兵山风景区 200
6. 清河旅游度假区 200
7. 城子山省级森林公园 201
8. 莲花湖国家城市湿地公园 201
9. 冰砬山旅游风景区 201

鞍山

P
203

1. 鞍山玉佛苑 204

2. 千山国家风景名胜区 205
3. 二一九公园 206
4. 汤岗子温泉 206
5. 药山风景区 207
6. 牛庄古城 207

P
209

丹东

1. 虎山风景区 210
2. 鸭绿江公园 211
3. 凤凰山国家风景名胜区 211
4. 天华山风景名胜区 212
5. 青山沟国家级风景名胜区 212
6. 花脖山森林公园 213
7. 抗美援朝纪念馆 213
8. 五龙山风景区 213

P
215

其他地区

1. 红海滩风景区 216
2. 桓仁五女山风景区 217
3. 桓仁望天洞 217
4. 铁刹山风景区 218
5. 关门山旅游风景区 218
6. 大雅河漂流景区 218
7. 辽阳广佑寺 219
8. 山海广场 219
9. 西炮台遗址 219



A

DONGBEI HOW

速度

看

东北!

东北
推荐

1 东北三省印象

♥ 概况

东北三省即地处我国东北的黑龙江、吉林和辽宁三省，当地具有悠久的人类活动历史。在不同时期，曾有辽东、关东、关外、满洲等不同称谓，但具体的地理范围一直存在一定的差异。东北地区自然资源优越，文化积淀深厚，旅游资源丰富。其独特的自然环境造就了特别的自然景观，而深厚的文化积淀又留下诸多历史遗迹。目前，东北三省在工农业方面发展迅速，自新中国成立初期开始，便一直是全国重要的工业和农业基地。

♥ 地理

东北三省地处东北亚腹心地带，东南濒临渤海和黄海，以鸭绿江为界河，与朝鲜隔江相望。西北、西南分别与内蒙古自治区、河北省毗邻，东北与俄罗斯远东地区接壤。整个东北三省以黑土地为主，是一片肥沃的土地。东北三省地势复杂，有平原、山岭、丘陵，还有沼



泽地等多种不同地形。东北地区河流众多，著名的有鸭绿江、图们江、乌苏里江、黑龙江、松花江等，河流环绕，水利资源丰富。

♥ 气候

东北三省大部分地区属于大陆性季风型气候，当地气候受纬度、海陆位置、地势等因素的影响较大。东北三省冬季寒冷漫长，夏季温热多雨，又因为东北三省自南而北跨暖温带、中温带与寒温带等不同气候带，造成各地区热量、降水、气温等差异较大的特点。

♥ 区划

目前东北三省是在1954年最终划定的，即辽宁、吉林、黑龙江三省。其中辽宁下辖地级行政区划单位14个，吉林省下辖地级行政区划单位9个，黑龙江下辖地级行政区划单位13个。目前东北三省共计有4个副省级市，分别是沈阳、大连、长春和哈尔滨。

♥ 人口及省花、省树

据国家和各省统计局数据，至2012年年末，东北三省人口共10973.4万。辽宁省省花是天女花，吉林省省花为大丽菊，黑龙江省的省花为玫瑰，省树为红松。

2 东北三省历史

在辽宁营口出土的金牛山文化表明早在28万年前就有人类在此栖息。三国时襄平城公孙延家族镇守辽宁和朝鲜半岛。经过五代人的经营，不断开辟疆土，将领土扩张成为辽东郡。



辽东王公孙家族238年被司马懿和高句丽王高位宫降服，纳入魏国直属版图。东晋时，晋朝官方宣称被营州所管辖，而实际上五胡乱华后相继存在了前赵、后赵、前燕、前秦、后燕、北燕等政权管辖。404年，辽东被高句丽所据，但辽东地区始终以汉人为主。五代时辽宁地区渐渐被契丹人占领，并成为辽国的核心部分。清末称辽宁为奉天，至1929年奉系领袖张学良改“奉天”为“辽宁”，意为“辽河两岸永远安宁”（现如今寓意被变更为“天辽地宁”），为辽宁得名的开始。而后经历多次分割、合并，最终于1954年恢复成立辽宁省，省会沈阳。

吉林省历史可追溯至商、周时期。当时是肃慎、貊、东胡等族地盘。西汉元朔元年（前128年），在松花江中游置苍海郡，后归乐浪郡、真番郡。元封三年（前108年）置玄菟郡。据《史记》记载，吉林省在古代属于扶余国。清朝前期，吉林省一直延伸至海岸线，毗邻日本海，包括今天本省东部、黑龙江省东部、俄罗斯滨海边疆区和哈巴罗夫斯克边疆区南部，在清朝省区面积中占列第六、第七位。吉林省素以造船业为主，“吉林乌拉”在满语中为靠近水边居住地的意思。在《中俄北京条约》中吉林所有沿海地区都被割让，只剩下内陆。1931年，日本帝国主义悍然发动九一八事变，侵占了东北。1932年3月，建立了伪满洲国傀儡政权，将长春改为新京，定为伪满洲国首都。

1934年起原吉林省区域经历多次分割、合并，直到1954年重新恢复吉林省。

黑龙江省在商周时期的居民为肃慎部落，以狩猎为生，据历史记载曾向周成王进贡弓箭。隋唐时期称居住在黑龙江的部族为“黑水靺鞨”，唐朝时设府、州，委派官吏，实行管辖。武则天圣历元年（698年）居住在今牡丹江上游地区的粟末靺鞨在统一了靺鞨各部以后，建立震国，臣属于唐王朝。722年黑水靺鞨酋长倪属利稽到长安朝见皇帝，唐玄宗封他为“勃利（伯力）州刺史”，此时黑龙江省流域已经属于唐朝燕州。宋朝时，此地成为辽金等国的发源地。清康熙年间（1662—1722年），俄国屡次侵犯。康熙设黑龙江将军，督办军务及行政。1685年雅克萨战役中清军击败俄军，4年后签订中俄《尼布楚条约》，规定中俄以外兴安岭为界。俄军40多人投降，不愿回国，被编为康熙俄裔近卫军。19世纪鸦片战争后俄国多次入侵，清政府最终被迫将黑龙江以北和乌苏里江以东约100万平方公里的中国领土割让给俄国。光绪三十三年（1907年）黑龙江撤销将军，改为黑龙江行省，省治齐齐哈尔城。1945年后黑龙江地区先后建立5个省级地方政权，新中国成立后分为黑龙江和松江两省，1954年松江省与黑龙江省合并成现在的黑龙江省，省会为哈尔滨市。



3

东北三省名片

东北
二人转

东北二人转是一种主要流行于东北地区的地方曲艺。作为东北地区民间传统文化的一部分，二人转这一曲种在东北三省及周边地区非常流行，是东北地区一大亮丽的地域名片，当地甚至有“宁舍一顿饭，不舍二人转”的夸张说法。二人转这一曲种的历史并不长，最早出现在20世纪30年代，当时也称小秧歌、双玩意儿、蹦蹦等。根据表演者的数量，可以分为一个人表演的“单出头”，两个人表演的“二人转”、“双玩意儿”，以及多人表演的“群活”、“拉场戏”等。其中以二人表演的形式居多，因此便以“二人转”指代其各类形式。一般来讲表演者分为一男一女，身着颜色鲜艳的服饰，手拿扇子、手绢等道具，边走边唱边舞。在这一曲种发展初期，不免夹杂大量的低俗内容。经过长时间的发展和几代艺人的努力，目前已经摒弃了许多低级趣味的内容，已经发展成为引领东北表演艺术发展的一面旗帜，是东北文化娱乐行业一道最亮丽的风景线。

中国第一汽车制造厂是中华人民共和国的第一家汽车制造厂，工厂坐落于有“汽车城”之称的中国长春市西部，一汽被誉为“中国汽车工业的摇篮”。1956年7月生产出第一辆解放牌汽车，从此结束了中国不能自行大批量生产汽车的历史。

长白山



长白山是一座休眠火山，素有“关东第一山”的美誉，是我国十大名山之一。长白山风景名胜众多，其中尤其以长白山天池、高山花园、地下森林、长白山瀑布、长白山温泉等最具代表性。长白山宏伟壮观、神秘独特，令游人惊叹不已。寒冬时节，长白山千里冰封、万里雪飘，宛如冰雪世界。每到冬季，来长白山不光能欣赏到美景，还可以体验滑雪运动的乐趣。

东北菜

东北菜作为我国八大菜系之一，在全国各地都很受欢迎，东北菜以炖、酱、烤为主要特色，具有“一菜多味，咸甜分明，酥烂香脆，色鲜味浓”等鲜明的特点。其中最具有代表性的菜肴有猪肉炖粉条、小鸡炖蘑菇、羊肉汆酸菜以及锅包肉等。此外，还有如朝鲜冷面、东北拉皮等东北风味小吃同样独具特色。



大庆油田

大庆油田是中国第一大油田，年产量4000万至5000万吨，地处黑龙江省大庆市。大庆油田是我国著名地质学家李四光先生经过数年考察，最终发现的。大庆油田不仅对解决我国石油问题做出了巨大贡献，而且培育了“铁人精神”。

东北三宝

东北三宝是指东北地区的三种土特产，民间说法不一，一般来讲有“人参、貂皮、鹿茸”和“人参、貂皮、靰鞡（乌拉）草”两种说法，后者通常被称作“旧三宝”或者是穷人家的三宝，目前已经不再具有太多实用价值，但是其文化研究价值依然存在。人参被人们称为“百草之王”，是驰名中外、老幼皆知的名贵药材。东北地区抚松素有“人参之乡”的美誉。貂皮素有“裘中之王”之称，它皮板优良，轻柔结实，毛绒丰厚，色泽光润，是上好的制衣材料，有人这样描述用貂皮制作的皮衣：“风吹皮毛毛更暖，雪落皮毛毛自消，雨落皮毛毛不湿。”鹿茸是一种高级补品和名贵药材，它具有多种功效，在中草药中享有盛名。旧三宝中的靰鞡（乌拉）草则是旧时东北人制作防寒鞋的常用内絮材料，目前也是造纸、草编工艺品的主要原料之一。



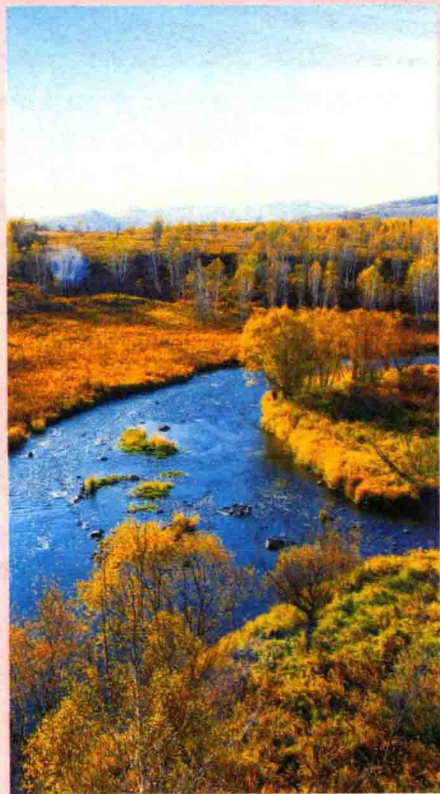
北大荒

北大荒指的是黑龙江嫩江流域、黑龙江谷地与三江平原广大荒芜地区，是满族前身女真人的发祥地和生活地区。此地曾经具有极为恶劣的自然环境，历史上人口数量一直较少，难以进行大规模的开发，所以一片荒芜。新中国成立后，我国有组织地对北大荒进行了开垦，如今这里沃野千里，小麦、大豆、玉米，一望无际，是我国东北地区最重要的农业粮食产地，往昔的北大荒成了如今的北大仓。



大兴安岭和
小兴安岭

大兴安岭是我国东北部的著名山脉，也是我国最重要的林业基地之一。大兴安岭北起黑龙江畔，南至西林木河上游谷地，纵横1000多公里，素有“绿色宝库”之美誉。这里森林茂密，野生动物众多，具有丰富的自然资源。小兴安岭与大兴安岭对峙，相对于大兴安岭而取名小兴安岭。其地理特征独特，山、水、林、草俱全，并保留有世界上面积最大的红松原始林，远远望去，松涛滚滚，蔚为大观。

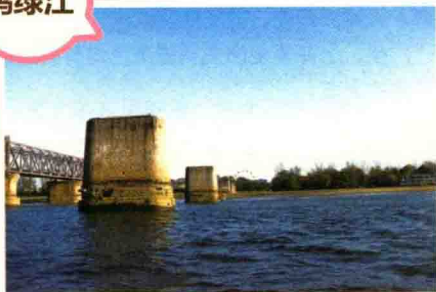


松花江

松花江是黑龙江的最大支流。发源于长白山主峰长白山天池，由东南流向西北，与嫩江汇合后，转流向东北，最终与黑龙江汇合。九一八事变后，张寒晖创作了歌曲《松花江上》，成为中国抗日战争时期的著名歌曲，也使“松花江”成为一段历史的见证。



鸭绿江



鸭绿江是中国与朝鲜民主主义人民共和国之间的一条界江。因江水颜色似鸭头之色而得名。鸭绿江发源于中国吉林省东南。据历史记载，建州女真曾常年在此地活动。目前，在入海口处建有鸭绿江口滨海湿地自然保护区。隔江可看到对面的朝鲜风光。

B

DONGBEI HOW

速度

去

东北!

1

如何前往东北

♥ 飞机

飞机是去往东北三省最便捷的交通工具。东北三省航空较为发达，目前以沈阳、长春、哈尔滨为中心，建有沈阳桃仙机场、长春龙嘉国际机场和哈尔滨太平机场等航空站，已开辟有30多条国际航线，100多条国内航线。从北京、上海、广州、武汉等主要大城市也均有直达东北三省的航班，同时也已经开辟了韩国、日本等国直达东北三省的国际航线。

♥ 火车

中国东北三省铁路发展历史悠久，且发展迅速。目前东北三省铁路网较为完善，尤其是京哈线贯穿整个东北地区，成为其大动脉，从北京、天津、西安、石家庄、武汉、济南、南京、广州、上海等全国主要城市也均有直达东北三省的火车。

♥ 长途汽车

东北三省的公路以哈尔滨、长春、沈阳为



中心，形成四通八达、快捷便利的公路交通体系。目前京沈高速、京哈高速、丹大高速、沈吉高速等公路承担了大部分客流，在北京、天津、河北均有多个长途客运站，直达东三省。游客来东北三省，可以选择先到三省的省会沈阳、长春、哈尔滨，然后乘坐长途汽车进行中转，前往东北其他地方。

2

在东北需要注意的旅行生活常识

1. 东北地区冬季寒冷，平均气温零下十几摄氏度。因此在冬季一定要注意保暖，最好穿戴质地轻柔的防寒手套和防寒鞋。并应准备太阳镜，防止雪地反射的太阳光刺伤眼睛。

2. 初抵时应预防因水土不服导致的腹泻现象，最好备上一些常用感冒药、肠胃药、防暑、晕船晕车等药品。

3. 进行水上活动时一定要保护好随身携带的手机、相机等怕潮的物品。

