

哈尔滨市未成年人思想道德建设系列丛书



# 美在哈尔滨

中共哈尔滨市委宣传部  
哈尔滨市文明办  
哈尔滨市教育局  
哈尔滨市教育研究院

编

 哈尔滨工业大学出版社  
HITP HARBIN INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

哈尔滨市未成年人思想道德建设系列丛书



# 美 在哈尔滨

中共哈尔滨市委宣传部  
哈尔滨市文明办  
哈尔滨市教育局  
哈尔滨市教育研究院

编



哈尔滨工业大学出版社  
HARBIN INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

**图书在版编目(CIP)数据**

美在哈尔滨/哈尔滨市教育研究院编.—哈尔滨:  
哈尔滨工业大学出版社,2013.8  
(哈尔滨市未成年人思想道德建设系列丛书)  
ISBN 978-7-5603-4208-5

I.①美… II.①哈… III.①哈尔滨市-概况-青年  
读物②哈尔滨市-概况-少年读物 IV.①K923.51-49  
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 183222 号

策划编辑 李艳文 甄森森  
责任编辑 甄森森 陈洁 张鸿岩  
出版发行 哈尔滨工业大学出版社  
社址 哈尔滨市南岗区复华四道街 10 号 邮编 150006  
传真 0451-86414749  
网址 <http://hitpress.hit.edu.cn>  
印刷 哈尔滨市工大节能印刷厂  
开本 787mm×1092mm 1/16 印张 11.25 插页 2 字数 151 千字  
版次 2013 年 8 月第 1 版 2013 年 8 月第 1 次印刷  
书号 ISBN 978-7-5603-4208-5  
定价 29.80 元

(如因印装质量问题影响阅读,我社负责调换)

## 编委会名单

主任:张丽欣

副主任:张鹏 孙永文 闫生 李宏君 吴国恩

丛传忠 孙波 于丽

成员:王丽 石秀丽 由沙丘 陆晓军 杨建顺

田杨 韩敬敏 殷兆龙

主编:由沙丘

副主编:王林 蔡燕 何晓萍

编者:徐慧颖 姜秋月 刘宗国 杨晓军 王丹

张博 张晓红 赵微 李洪艳 李杨

边洪波 曲福利 林杨 宋春艳 王旭辉

孙晓玲 王念宸 高照波 王珺 王宁

付雨薇 林虹 吕正欣

# 序 言

# XU YAN



大美龙江，首美在哈尔滨。《美在哈尔滨》致力于从美学和哲学的角度挖掘和解读哈尔滨城市之美，让学生和广大读者深切感受到哈尔滨的城市之美。本书具体从四个维度，即美在自然、美在生活、美在文化和美在精神，挖掘和阐述了哈尔滨之美。美在哈尔滨，自然之美是基础。“美在自然”重点介绍了山川之美，如凤凰山的奇绝景致，万顷松江湿地的清波碧草，还有别样的园林伏尔加庄园，并浓墨重彩地介绍了亚布力滑雪场等壮美的北国风光。“美在生活”分别从美“食”每刻、“衣”酷到底、畅快出行和安居乐业四部分描绘了哈尔滨人的美好生活。“美在文化”部分多元化地呈现了哈尔滨独特的文化禀赋和深厚的文化底蕴。“美在精神”侧重阐述了哈尔滨城市发展进程中凝聚的哈尔滨城市精神之美和人文情怀。

本书立足导行，凸显体验。一个基本理念就是在引导学生领略哈尔滨之美的同时潜移默化地使情感和行为有所改变。通过丰富、精当的体验活动设计，如德育实践活动、生活体验活动，或者是摄影、写生、运动等简单的户外活动，增强学生对美好事物的感知、理解和认同，激发学生对真善美的追求，生成和谐道德情感，塑造健全人格，提升道德境界，激发热爱家乡的美好情感，乐于做亲近社会的人，积极参加社会公益活动，关心国家大事，关注社会发展，立志服务社会、奉献社会，共同创建美丽哈

尔滨,做文明哈尔滨人。

本书以画册形式呈现,富有强烈的视觉冲击力、感染力和亲切感,让学生更加直观地感受到哈尔滨的种种美好。在对各部分内容进行概述之后,都要选取哈尔滨的传统的、经典的、亲切的、怀旧的、浪漫的、唯美的、值得品味的精美照片,印证和呈现哈尔滨之美。

本书编写遵循尊重历史、传承文明的原则,积极发现历史遗存的美好事物,以及可歌可泣的人物和事件,弘扬哈尔滨一脉相承的文明。同时力求准确、自然地描绘哈尔滨市当下经济社会真实发展状况和人们生活状态。本书创作灵活适用,整体划分为四个篇章,每个篇章根据实际需要选择不同角度和内容,有长有短、有多有少进行阐述,给学生留有较多的思考和想象空间。注重学生的长远发展和全面发展,设计丰富的体验活动,增强学生的自主体验,有利于培养创新精神和实践能力。

创建和维护美丽、文明的哈尔滨,对于学生来说是一种目标,一种愿景,一种担当,一种义务,一种实践,一种精神。开展建设美丽、文明哈尔滨为主题的学习活动,对于学生发展和完善这种精神品质,践行这种责任和义务,实现这种目标和愿景,价值巨大,影响深远。

编委会

2013年7月

# 目录 MU LU



## 第一篇 美在自然..... 1

山的呼唤 ..... 1

水韵长天 ..... 10

别样园林 ..... 17

山舞银蛇 ..... 26

丁香花开 ..... 30

## 第二篇 美在生活..... 34

美“食”每刻 ..... 34

“衣”酷到底 ..... 47

畅快出行 ..... 53

安居乐业 ..... 63

第三篇 美在文化····· 75

悠远的金源文化····· 76

壮美的红色文化····· 84

迷人的建筑文化····· 95

“冻”人的冰雪文化····· 109

骄人的音乐文化····· 115

醉人的啤酒文化····· 121

多元融合的新文化····· 126

第四篇 美在精神····· 136

精神引领城市发展····· 136

品格铸就人文风采····· 161



# 第一篇 美在自然

山连山,水连水,山水相连碧云天;游园林,赏丁香,松江湿地做长廊。春沐清风爽,夏无炙阳艳,秋踏落叶黄,冬揽冰雪凉。

哈尔滨的山水浑然天成,不需雕琢。得天独厚的自然资源和粗犷豪迈的北国民风交相辉映,构成一幅绝美的山水画卷,等待着我们去细细地翻阅和品味。

同学们,一起去领略大自然呈现给我们的美好吧!让自然的鬼斧神工震慑我们的心灵!让四时佳景,为我们的生活涂抹浓墨重彩!



## 山的呼唤

登高,临风,远眺!酣畅,淋漓,豪迈!

你看,春花装点了林间小路,秋叶粉饰了遍山旖旎!如果你的心情不好,登山吧!到大自然中历练你的心智,或许你会豁然开朗。如果你的心情很好,登山吧!对着苍山直抒胸臆,传递你的正能量,激扬起你的靓丽青春!





## 美在哈尔滨



**凤凰山** 因风景秀美一直被人称为东北地区最大的“空中天然花园”，集大森林、大冰雪、大峡谷、大瀑布、高山湿地、空中花园和神奇的“UFO”传说于一体。让我们深入其中，感受凤凰山之神韵吧！

陡沟子大峡谷位于南凤凰山东部，海拔高度为 800~1 400 米，最窄处约 20 米，两侧山势连绵起伏，山峰峥嵘峻峭，谷内林木郁郁葱葱，鸟鸣虫叫水泻，飞流迭翠，巨树成桥，天升一线，峰生万态，奇松怪石组成了陡沟子大峡谷。

通往山顶的路一直有泉水相伴。这泉水为雄伟的凤凰山增加了几分灵气，它的一黑一白两条溪水更加突显与众不同。远远地听见水流动的声音，寻声而上，看见涓涓清澈的山泉水沿山势流淌下来。



坐落在海拔 1 690 米的空中花园，占地 10 万平方米，为拉林河上游源头之一。独特的气候条件和自然环境造就了山中千姿百态的景观——高山湿地、高山偃松、高山杜鹃、高山石海、高山稻田、高山奇桦、高山稀药、高山地毯、高山崖柳和高山动植物园。



高山湿地位于凤凰山顶，海拔全部在 1 600 米以上，漫漫 500~600 公顷，被誉为“大山之肾”，遍布千年苔藓类植物织成的“地毯”。

高山偃松在凤凰山东侧，仅一处便有数十公顷，纵横交错，蔚为壮观。



高山杜鹃处在偃松群落之间,与苔藓相伴而生,为特种牛皮杜鹃。

高山石海居于高山花园一侧,数百米方圆,光石裸露,上有石块垒起的小塔。



高山稻田缀于凤凰山和老爷岭之

间,硕大一片池田内,长满类似稻秧的植物,人们形象地称之为“高山稻田”。



高山奇桦广布在凤凰山山顶四周,如梅似蛇,千姿百态,韵趣天成。

高山稀药主要是高山红景天,生长于海拔 1 600 米以上的块石表层土壤中,具有抗疲劳、防辐射、延缓衰老之功效,属高山珍稀药材。



高山动物园内共有植物 150 类 1 400 多种,脊椎动物 309 种。有 52 种国家重点保护动植物,其中重点保护的国家一、二类野生植物 12 种,野生动物 40 种,是黑龙江省物种最丰富、保存最为完好的地区。



高山动物园内共有植物 150 类 1 400 多种,脊椎动物 309 种。有 52 种国家重点保护动植物,其中重点保护的国家一、二类野生植物 12 种,野生动物 40 种,是黑龙江省物种最丰富、保存最为完好的地区。





## 美在哈尔滨

同学们,高山奇景带给我们的不仅仅是视觉享受和心灵震撼,还应该引发我们保护生态环境的责任意识,积极参与到维护生态平衡的行动中来,让自然之美永续长存。

**二龙山** 位于宾县境内。一湖碧水,三面环山,自然风光,美不胜收。有二龙戏珠、长龙卧波、碧波唱晚、宝岛飞虹、湖面飞鱼等景致。



**金龙山** 提起金龙山来,好多同学会发蒙。“这座山在哪儿呢?”其实

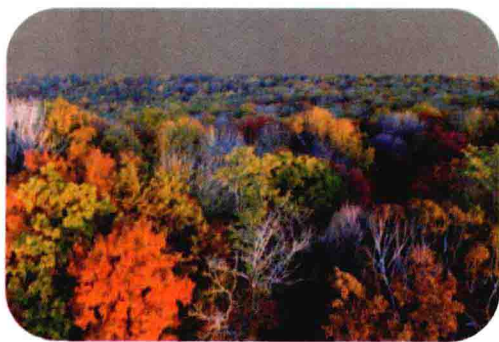


就是阿城区横头山,如今更名为金龙山。金龙山如同重塑金身,金光洒满大地,熠熠生辉,普照昔日黛色的金源故地,涅槃为今日的龙脉。

金龙山地质地貌属于“喷出岩”和“侵入岩”二者兼而有之的山体,全省仅此一家。这种地貌形成于2亿~3亿年前的火山喷发。金龙山生态系统非常

丰富,林相和景观很好,不仅有黄菠萝、紫椴、红松、白牛槭树等珍贵树种,而且有罕见的湿地、古树、野生动物,体现了物种多样性。这里的森林价值极高!离哈尔滨这个大城市这么近,能够保存下来未被采伐,是名副其实的原始林,别说在哈尔滨是个宝贝,在全国也罕见。

十月,漫山红遍,层林尽染,





“停车坐爱枫林晚，霜叶红于二月花。”置身其间，怎能不想起这千古佳句？

同学们，让我们学会去欣赏这大自然带给我们的天然之美，我们不但要用眼睛去看，更要学会用心去赏鉴。



**铧子山** 位于通河县境内，因形似犁铧而得名。这里林木葱茏，溪水清澈，空气清新，保持着良好的自然生态环境。铧子山登山线路为木制栈道和石头台阶，由大铧子上山，从二铧子下山。沿途可欣赏到瀑布、官印石、驮经白马、自然博物馆、700年大青杨、诗林、卧佛等景观。

**松峰山** 位于阿城区山河镇，因其山多古松而称之为松峰山，由主峰烟筒峰和形态各异的群峰组成。

松峰山是久负盛名的道教胜地。



海云观和藏经楼记录

了悠久的道教历史文化。

同学们，松峰山带给我们的不仅是自然奇观和生态文明，还能让我们回顾历史和感受

人文，这就是松峰山的魅力。

**香炉山** 位于宾县的南端，是张广才岭的余脉。以山岳、森林、水体和冰雪等自然景观为主体，至今保持着原始生态，是一座引人入胜的四季山，风景独秀，优雅清静，是距哈尔滨最近的天然

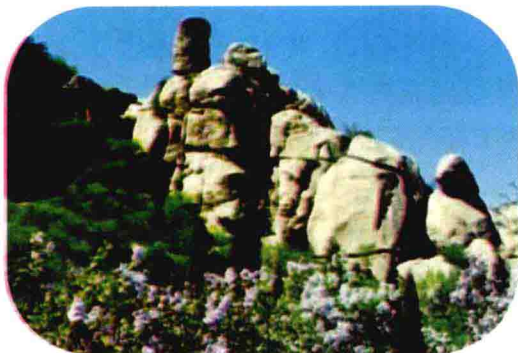




## 美在哈尔滨

森林氧吧。

**长寿山** 坐落于延寿县城东南张广才岭西麓。长寿山景区有石林和石海两个游览区。石林地貌属中生代时期地质结构,大约生成于2亿年前,是珍贵的地质遗迹景观。石海同属中生代地貌,是第四纪冰缘运动的遗迹。第四纪以来,多次出现冷期,处于冰缘环境。地表岩体经冻融、冻裂、风化,形成了石海地貌,俗称“跳石塘”。石林石海的奇峰怪石在参天古树和浪漫山花的映衬下尽显大自然的奇妙。



狒狒石,说其是石,不如说是山。它是一座独立的山峰,形态非常像一只可爱的大狒狒,活灵活现,非常逼真。狒狒石下面有一处天然形成的石洞,可供人们遮风避雨,形成狒狒观天一大奇观。

### 体验活动

#### 一、挖野菜

明媚的春日里,跟随家人,再约上几个同学,前往野外山坡、林间或是田间地头,体验一下挖野菜的快乐!

认识几种山野菜:

**蕨菜** 又叫拳头菜、猫爪、龙头菜,喜生于浅山区向阳地块,多分布于稀疏针阔混交林。其食用部分是未展开的幼嫩叶芽。蕨菜洗前经沸





水烫后,再浸入凉水中除去异味,便可食用。可以炒吃,可以凉拌,也可以加工成干菜或腌渍成罐头等。

**婆婆丁** 又名蒲公英,它的花粉含有维生素、亚油酸,枝叶中含有胆碱、氨基酸和微量元素。婆婆丁浸泡过后生吃、炒食或做汤都可以,可拌海蜇皮、炒肉丝,还能配着绿茶、甘草、蜂蜜等,调成一杯能够清热解毒、消肿的婆婆丁绿茶。

**小根蒜** 茎叶长得很像蒜,有葱、蒜的味道。可以开胸散结,行气导滞,治疗痢疾以及抑制高血脂病人血液中过氧化酯的升高,防止动脉粥样硬化。主要吃法有小根蒜拌豆腐,或熬点小根蒜白木耳粥。



**黄花菜** 是一种多年生草本植物的花蕾。味鲜质嫩,营养丰富,含有丰富的花粉、糖、蛋白质、维生素C、钙、脂肪、胡萝卜素、氨基酸等人体所必需的养分,其所含的胡萝卜素甚至是西红柿的几倍。

生于林缘、灌丛、林中空地,营养丰富。春季采嫩芽、嫩叶,用沸水焯一下,换清水浸泡2小时,炒食、凉拌、蘸

**刺老芽** 又称刺嫩芽、龙牙楸木。生于林缘、灌丛、林中空地,营养丰富。春季采嫩芽、嫩叶,用沸水焯一下,换清水浸泡2小时,炒食、凉拌、蘸酱和裹面糊油炸均可。



**柳蒿芽** 别名柳蒿菜、水蒿和白蒿等,为菊科多年生草本植物,其嫩茎叶可食用。野外采集一般在5~6月份进行,采后用水



## 美在哈尔滨

焯一下,去掉苦味即可炒食、蘸酱或做馅、做汤。

挖野菜的工具:小铲、手套、竹筐。

野菜食用提示:不认识的野菜不要采集和食用。要注意卫生和食用安全,很多山野菜有微毒,不经浸泡,食用后会感觉周身不适,这类野菜在煮食前,务必要在清水里浸泡2小时以上进行解毒处理。

### 二、摘野果

听着都要流口水了吧?跃跃欲试吧?其实,我们真的有机会去摘野果。哈尔滨的秋天,绝对是丰收的季节,处处绽放着缤纷的色彩,蕴含着无尽的神奇,一定要去看看啊!

先让大家认识几种常见野果:

**山里红** 比现在人们经常吃的山楂要小一圈,熟透的山里红十分柔软,味道甜酸,绝对比山楂味道好。同学们看看,山里红枝头挂满了红红的



果实,一簇簇的,多么喜庆,多么让人神往!

**山葡萄** 又名野葡萄,生于山野、山坡、山沟和林下灌木丛中。藤长可达15米以上,藤匍匐或攀爬于其他树木上。果期8~9月份,酿酒佳品啊!

**马林果** 学名树莓,又名覆盆子。马林果属于珍贵的稀有浆果,该果高糖、低酸,富含蛋白质、有机酸、果胶、矿物质、维生素。果香浓郁、甘美。曾经是很多见的,现在?唉!不过现在种植的很多!







**山丁子** 学名山荆子,果近球形,红色或黄色,8~9月份成熟。山丁子属落叶乔木,树姿优美,花繁叶茂,是优良的观赏树种,所以哈尔滨市也能见到。



除了上述几种常见野果,还有狗枣子啊,山核桃啊,山榛子啊,臭李子啊,太多了,不多说了,自己进山里去寻找吧!这可都是老师童年的美好回忆啊!一定要注意不要攀折树枝和藤蔓哦!

### 三、登山揽胜

哈尔滨有很多集“雄、险、幽、奇、秀”于一身的山。好些地方都要手脚并用,攀爬而行,绝对是爬山的好去处!“踏破青山人未老,风景这边独好”。同学们,让我们一起去登山吧!



登山注意事项:

1.登山时要有老师或家长带领,集体行动。

2.登山的地点应该慎重选择。要了解清楚当地的地理环境和天气变化情况,选择一条安全的登山路线,并做好标记,防止迷路。

3.备好运动鞋、绳索、食物和水。在夏季,一定要带足水,因为登山会出汗,如果不补充足够的水分,容易发生虚脱、中暑。



4. 随身携带急救药品,如云南白药、止血绷带等,以便在发生摔伤、碰伤和扭伤时派上用场。

5.登山时间最好选择早晨或上午,午后应该下山返回驻