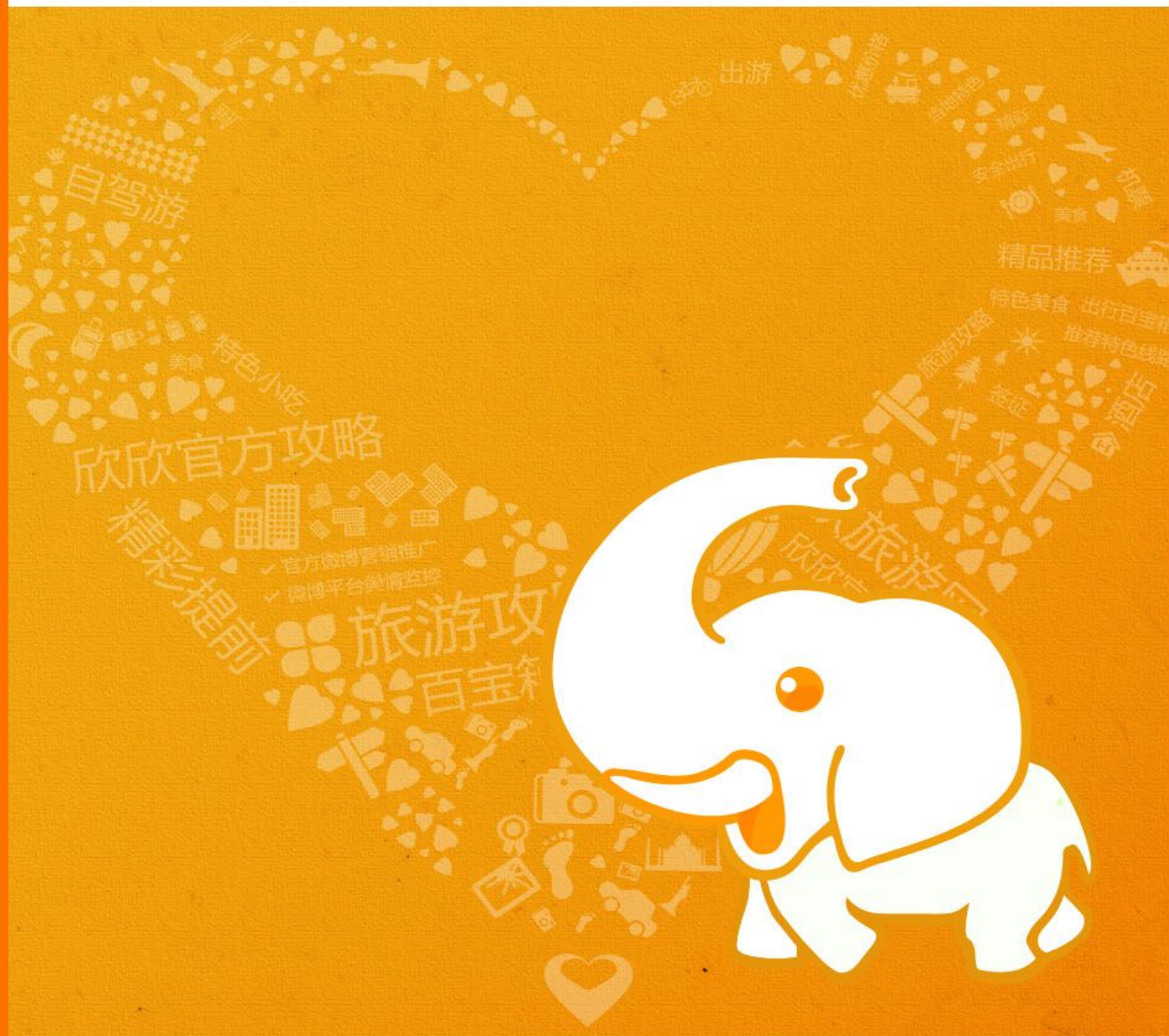


欣欣旅游官方攻略

<http://www.cncn.com/article/>

阿尔山



精华抢先看



好森沟

锦山秀水间具备了阳光、空气、绿色三大基本要素，是寻古、猎奇、探险之森林旅游胜地。神奇、幽静、俊美的滔滔林海，令人神往，素有“小桂林”之美誉。



炸柳根儿

柳根儿属冷水细鳞鱼，产于哈拉哈河及堰塞湖中，因喜在水中柳根树下觅食、活动，故称柳根儿。金黄色的炸柳根儿酥、脆、鲜、香，是佐酒的上乘佳肴。



阿尔山黑瓜子

黑瓜子，一种形似黑色的籽实。俗称打瓜子。黑瓜子仁含蛋白质、脂肪、维生素、淀粉等营养成分，是制作各种糕点、月饼、油茶面等食品常用的辅料。

提前早知道

适合人群： 所有人群

适合天数：2—3 天

花费预算：800—1000 元

最佳旅游时间： 四季皆宜。不同的季节能够欣赏到各不相同的别致胜景。

本地人忠告

夏天可以漂流，打水仗。

如果不是特别怕冷，可以来看看秋天的层林尽染，拍些美丽的照片，这些是像是梦中的景象，回去炫耀下，这些风景在别处是很难有的。

欣欣百宝箱



品质线路



优惠门票



特价酒店



打折机票

目录

P2：在阿尔山的体验

P4：阿尔山景点分布图

P7：阿尔山概况

P8：线路推荐

P9：欣欣线路推荐

P10：交通攻略（到达阿尔山）

P11：当地交通

P13：景点介绍

P18：住宿推荐

P19：阿尔山美食攻略

P21：阿尔山特产

P22：阿尔山节庆活动

P23：旅游贴士

鸣谢

本攻略部分图片来源于网络，如果版权拥有者或者作者发现自己作品被使用，请及时向欣欣旅游网提出通知，欣欣旅游网将及时移除相关内容或者添加作者的版权信息。

在此，本攻略特别鸣谢网友：[hlbrjz](#)、[lgj888](#)、[龙腾—呼伦贝尔](#)、[海纳百川4](#)、[handebin](#)、[cyrlyxs](#)、[花园之旅](#)、[呼伦航空小刘](#)、[dunhuang366](#)、[miyukie](#)、[花童](#)、[开心米奇](#)、[冰冰糖](#)

在阿尔山的体验

阿尔山的别致小站

来到一地旅游,总有那么个地方,让你刚一落地便想先睹为快,让你即将离去却依依不舍,阿尔山火车站便是这样的一个地方。

如果说你可以不在乎300多公里的距离却要乘坐7个小时的普慢列车,可以不在乎凌晨五点到达一个完全陌生的边陲小城,我想那恐怕是你无可救药的浪漫情怀在作祟,为了自己心中的那个不可替代的小小车站。

相信它就如你一样执拗,静默而焦急地等待彼此的有缘人,千里来相会,好让它的怀抱成为你走进阿尔山的第一场惊喜与温柔。这样的童话车站是只要看过一眼便再也挥之不去的,不需多言。殊不知,这样一座在内陆都市诚难见到的别致小站,建成至今已有七十余载。

更加难得的是,生于抗日战争的烽火中,见证了数次时代的变革,步入和平年代许久,始终兢兢业业地迎送小城居民和来来往往的游客,不曾荒废倦怠一日。

小站便是阿尔山人民生活的一部分,阿尔山人民的生活也早已无法与小站分割,它早已成为了城市的标志之一,说不清是城与小站之间,究竟是谁赋予了谁这般宁静的气质和童话的色彩。

泡一回阿尔山的温泉

既然阿尔山即蒙语中“圣水”之意,那么到了阿尔山,便不可不提温泉,这也是阿尔山享有的得天独厚的自然资源。

几个世纪以来,草原上传唱着这样一首民歌:最凶狠的是王爷的皮鞭,最凄惨的是奴隶的泪眼,最吉祥的是梅花鹿的双腿,最神奇的是宝泉阿尔山。

事实上,阿尔山温泉远远不止一个泉眼,而是共有大大小小的温泉48眼,形成一个规模壮观的矿泉区,分南北两个泉群,泉眼水温各不相同,最低1℃,最热48℃。

医疗作用不同,对风湿性关节炎、类风湿、牛皮癣、慢性湿疹、神经性皮炎、高胃酸性胃炎、溃疡病以及高血压、脑血栓后遗症等都有较高的疗效,有“圣泉”之称。



图片来源:欣欣会员—lgj888

不可错过的石塘林

石塘林的景色不在于山水,而是真真正正的火山喷发遗迹。目力所及和足迹所达的范围内,全部都是错综崎岖、沟壑纵横的熔岩凝结块,堪称壮观。不像通常的“石阵”以高低错落、形态各异取胜,石塘林的熔岩凝块毫无规律和造型地散落开来,但这并未令它们失色。

在这里,仿佛旁无他物,大地便由火山塑造,当你孑然一身伫立于这篇旷古而今的神奇大地之上,竟难以说得清,这究竟是一次扎根,还是一场寻根。

遗迹之中,在一个全然没有围墙、没有栏杆的世界里,可以尽情爬上去用脚踏一踏,伸出手抚摸一下,凑过去用鼻子闻一闻,甚至俯下身侧过头把耳朵贴上去,或许真的可以听到几十万年前的声音,顺着时空的隧道穿越而下,缓缓敲打你的鼓膜。

即使你听到的是宁静,但相信在这片真切的火山遗迹上,这样一番迥异的奇特景象中,你的内心一定无法平静。因为这形成于尚无文明之时的不凡地貌,令远古也变得不再遥远,定是修了多少的虔诚,才可与你在沧海桑田间,求得这片刻交错回眸。

所以,千万不要奇怪于自己为何总想流连于这其貌不扬的“石阵”,这一点也不奇怪,因为你我的内心都深深埋藏着一种召唤,沉睡了几十万年之久,但终究可以超越生死、超越种族、超越人类,苏醒然后点亮你的内心。

哈拉哈河玩漂流

“哈拉哈”蒙语为“屏障”之意,由于西岸比东岸高,从河东岸看西岸如同一座长长的屏障在眼前,哈拉哈河由此地貌而得名。

哈拉哈河发源于阿尔山的摩天岭北部,上游穿越火山熔岩地段,在茂密的林海中曲曲弯弯向西流去;到新巴尔虎左旗的罕达盖南和阿木古郎南成为中蒙界河,流经蒙古国注入贝尔湖,之后转入呼伦湖,河流全长 399 公里。

在阿尔山市境内流程 154 公里,河宽 100~200 米,水深 1~2 米。每年平均水流量为每秒 13.7 立方米。哈拉哈河在阿尔山境内的河段景色非常优美,河两岸植被良好,古树参天;河水含沙量小,水流清澈;河中有许多小岛、沙洲,水浅、湾多。在这里垂钓、漂流是一种奇妙的享受。



图片来源:欣欣会员—情泪雨

感受阿尔山的秋天

阿尔山的四季都很美,但阿尔山的秋天最容易令人迷醉,从此爱上阿尔山。不知有多少人是被阿尔山金秋时节,层林尽染的照片所吸引,才慕名来到这个边陲小城的。

无论是 8 月末的初秋,郁郁葱葱中零星点缀着星星点点的金黄、火红;还是 9 月份秋意正浓,满山遍野俨然一副浓墨重彩的天然画卷,原来树叶争艳起来丝毫不比鲜花逊色;或是 10 月初的深秋,落叶松坚毅地站好最后一班岗,等待迟来的游客方才收拾起一身金灿灿的华袍悄悄离去。

阿尔山秋天的色彩总是让人应接不暇,让眼睛不想休息,让心灵不断惊喜。更何况,这里的天是那么的蓝,云是那么的白,天地间的距离又是那么的开阔,愈发强烈的色彩对比,让人赞叹之余,无疑也成了谋杀菲林的绝佳理由。也一定不要忘了,拾几片掉落的树叶,掬一簇金黄的松针,夹在小本子里,揣在衣服口袋里,若干年后仍旧是一段不褪色的记忆。



图片来源:欣欣会员—海纳百川4

驼峰岭天池看美景捡浮石

驼峰岭是因为远远地看去像一峰俯卧的骆驼而得名。驼峰岭天池属火山口湖,形成于距今 30 万年左右,是一个火山喷发后火山口积水而形成的高位湖泊(俗称天池)。

水面海拔 1284 米,东西宽约 450 米,南北长约 800 米,面积为 26 公顷。凌风俯瞰,形如左足印,湖水清澈湛蓝,湖面倒影连连,很有点九寨沟的感觉。

天池周围有大量的浮石,浮石表面布满了像蜂窝一样的小孔,形状各异,有些浮石放在水里不下沉,十分奇特。

这里目前已铺设了上下双车道的柏油路,行车非常舒服,原来攀登驼峰岭的小道变成了石板台阶,几个台阶就有一个缓台,连老人都可以登上驼峰岭,欣赏美丽的天池了。另一条路还能下到天池的边上,可以清楚地看到水底的石头、断木和水草。

与阿尔山天池一样,驼峰岭天池同样是久旱不涸,久雨不溢,甚至水位多年不升不降;没有河流注入,也没有河道泄出,一泓池水却洁净无比;天池中也同样没有鱼虾生存。

景点分布图



阿尔山地理位置图

内蒙古阿尔山-柴河旅游区导游图



阿尔山柴河景区导游图

阿尔山风景区导游图

the Guide Map of Mount Aer City Scenic Area



阿尔山概况

阿尔山市位于内蒙古自治区兴安盟西北部，全称“哈伦·阿尔山”，意为“热的圣水”，世界最大的温泉群已经在这里流淌了几个世纪。阿尔山是一座植被茂密的天然氧吧，这里曾是电影《夜宴》的外景地。

国家森林公园景区里包含了天池、三潭峡、杜鹃湖、石塘林等多个景点。另外海神圣泉疗养院也是一个放松身心的去处，因不同的泉水具有不同的作用，对多种疾病都有较高的疗效，因此有圣泉之称。

阿尔山绝对是理想休闲、度假、疗养的好地方。

美丽的传说

在内蒙古草原上，流传着一首古老的民歌：

最凶狠的是王爷的皮鞭，
最凄惨的是奴隶的泪眼，
最吉祥的是梅花鹿的双腿，
最神奇的是宝泉阿尔山。

这四句民歌来源于一个瑰奇而美丽的传说：清代，一个蒙古族王爷叫奴隶去打猎，一只腿上中箭负伤的梅花鹿，跌落在大兴安岭密林深处的泉水池里，池面冒着团团热气。

一瘸一拐的梅花鹿游到彼岸竟然箭伤平复，跑得无影无踪。王爷硬说是奴隶放走了梅花鹿，并把奴隶的双腿打断，扔到草原上去喂狼。奴隶哭喊着在草原上爬行，找到那处泉水。他用泉水洗涤伤口，饮水充饥。

几天之后，折骨重新接好，人也格外健壮了。他欣喜若狂，唱出前面引的那几句民歌。梅花鹿和奴隶都是得救于阿尔山的宝泉水。

神奇的疗效温泉

松树和桦树交相掩映着的便是温泉博物馆。它构筑在绿树鲜花丛中，远山近舍，浓淡相宜，宛如一幅水墨画。

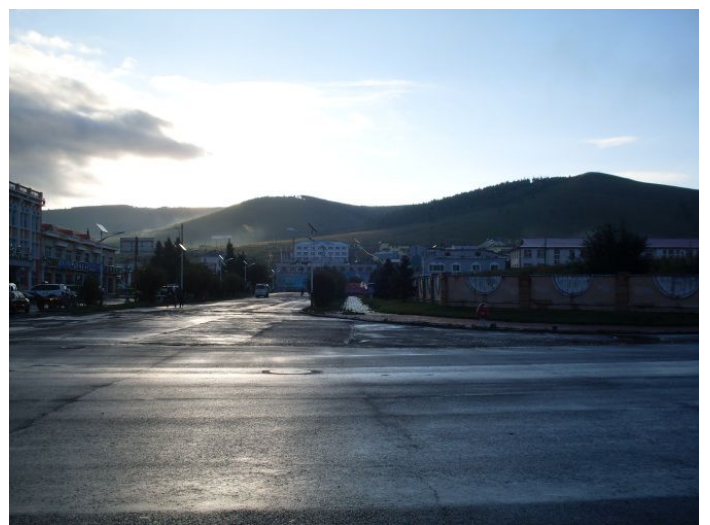
步入矿泉区，在长 500 米、宽 40 米的草地上，密密匝匝排列着 48 个泉眼。晶莹澄澈的泉水汨汨而出，久旱不涸。有的相隔咫

尺，有的相距数丈，温温差却大得叫人不敢相信。冷泉只有 1℃，温泉不凉不热，高热泉则像滚沸的开水，终年升腾着热气。

矿泉的排列排列形状也极为有趣，像一个南北躺卧的人体形，有“头泉”、“五脏泉”、“脚泉”，里面细看还能分出“眼泉”、“胃泉”等。人们传说，不同部位的泉水对治疗人体相应部位的器官病变，有着神奇的疗效。

据有关部门化验和临床记载，温泉中含有铜、锰、锶、锂、钛、钼、铝、铍、铯、钡等多种微量元素及放射性元素镭、铀，对人体的运动器官、消化器官、心血管系统、神经系统、呼吸系统等疾病均有较高的疗效。特别像治疗风湿病、关节炎、外伤引起的腰腿疼、胃肠病、皮肤病、脱发病等，效果更显著。

幽雅的小城



图片来源：欣欣会员—handebin

边境小城阿尔山，群山环抱，绿树成荫，这里属半湿润森林草原地带，每年盛夏，内蒙古高原骄阳似火，干风燥热，而这里却是古树参天，绿草如茵，山花遍野，好似一个天然公园，置身于此，感到格外凉爽。严冬的北国，千里冰封，万里雪飘。

而这里热气缭绕，泉水淙淙。在暴冷暴热的内蒙古高原能有这么一块优美的地方，实属难得。

驰名全国的阿尔山温泉，不愧是大自然对人类的慷慨馈赠。然而，历代那些荒淫腐朽的统治者们，凭借大自然的瑰宝向各地来洗疗的人们或进行敲诈勒索，或拢络人心，以利于他伞兵统治。泉畔很早就建立了庙宇，由喇嘛掌管。

他们宣传，一个活佛死后，曾埋在这里，他身体各部位形成的泉，能治疗人体各部位的疾病。因为是佛爷赐福于人们，所以来洗疗的人们，要先向圣水祈祷。到日伪时期，这里建起了火车站，盖起了“大和旅馆”，成为少数人寻欢作乐的地方。

如今，阿尔山已成为拥有一万多人的城镇。居住在这里的蒙族、汉族人民，在昔日光溜的草地上，盖起了百货商店、邮电局、银行、医院、旅馆、电影院等，办起了中学和小学。排排红砖绿瓦、五颜六色、风格各异的建筑物，在绿色山林的映照下，山城显得幽静美丽。

每年来阿尔山洗浴治疗的人络绎不绝。到了端午节，人更多，真是熙熙攘攘，摩肩接踵。

诱人的风景

阿尔山除了驰名中外的温泉外，还有多处风景旅游区。每个风景区各有神韵，别具一格。

春天，杜鹃盛开，迎风傲雪；夏天，林海绿浪，百鸟齐鸣；秋天，红叶如火，层林尽染；冬天，壁挂冰凌，山坡银盔。一年四季，既有珍禽益兽，又有奇花异草，诸如飞龙、雪兔、乌鸦、马鹿、鸳鸯、松鼠等国家一二类保护动物，黄芪、芥梗、百合、芍药等名贵的中药材，猴头、木耳、黄花、蘑菇，以及深受日本和东南亚欢迎的蕨菜等餐桌上的美味佳肴。



图片来源：欣欣会员—handebin

从疗养院坐火车 40 分钟，便可抵达一个素称“十里长安”的小镇——伊尔施。这是阿尔山林业局所在地。小镇上招待所、旅店、饭店、商店、文化宫、游乐场、影剧院等各类设施齐全。

建在南山上的电视卫星地面接收站蔚为壮观，山上绿林中掩藏着亭台楼阁，构筑精妙，别有一番情趣。

离伊尔施 50 公里远的天池林场，山围树掩，绿波浩渺的林海松涛之间却镶嵌着一汪水明如镜的天地，倒映着青山、松柏、怪石，其情其景，妙不可言。

此外，由火山岩形成的石塘林、火山堰塞成湖的松叶湖等景区，点缀着阿尔山这块宝地。大自然的奇妙杰作，加上蒙古包、牧民旅社里飘出的四弦胡、马头琴声，简直把游人带入一个童话般的境界之中……



图片来源：欣欣会员—海纳百川4

线路推荐

阿尔山休闲两日游

用一天时间探索广袤的阿尔山国家公园，在草原和森林中享受自然的恩赐。第二天可以自在地逛一逛小城，再用半天泡泡温泉放松一下。

第一天：阿尔山国家森林公园

最好一大早就出发进入公园，在公园里有许多奇妙的自然景观可以参观：在亚洲最大的石塘林，欣赏生长在熔岩地貌上的千年的落叶松森林；观赏哈拉哈河源头——三潭峡；一睹全国最大的火山堰塞湖——杜鹃湖；在全国第三大火山口堰塞湖天池，包揽众多火山群地貌；

自然路徒步 2 公里，抵达未对普通旅游者开放的，原始的静谧的色彩色彩浓烈的，阿尔山地区最美的火山堰塞湖鹿鸣湖；穿越火山最大的峡谷大峡谷；在最令人神往的中蒙界河哈拉哈河漂流。晚上推荐住在森林公园里，感受大自然的夜。

餐饮：如果是自由行，想在合适的时间在森林公园里找一家饭馆吃午餐还是件挺不容易的事，午餐还是自己准备比较好。

住宿：晚上推荐住在森林公园里，感受大自然的夜。也可住宿阿尔山市或者距离公园较近的伊尔施市。

第二天：阿尔山火车站—>阿尔山海神圣泉旅游度假区

如果前一晚住在森林公园里或是伊尔施市，那在用过早早餐后就返回阿尔山市，早上在市内逛一逛，千万别错过阿尔山别致的小火车站；

中午在城区用午餐，下午前往阿尔山海神圣泉旅游度假区享受温泉给身心带来的全方位享受，好好在这里放松一下吧。

餐饮：午餐可以在市内找家本地餐馆品尝一下地方特色美食。

自驾两日游

第一天：乌兰浩特—>阿尔山（290 公里 柏油路面 约行驶 4 小时）

早餐后驾车赴神泉雪城阿尔山，沿途游览查尔森水库、科尔沁草原、大兴安岭自然风光。

午餐白狼林俗村，品林家饭，劈柴子烧火墙；参观鹿场、日伪工事，祭大兴安岭最高敖包；抵达阿尔山（可以自费参加哈拉哈河漂流），住阿尔山，温泉洗浴。宿阿尔山。

第二天：阿尔山—>国家森林公园（100 公里 柏油路面 约行驶 1 小时 30 分钟）—>红花尔基国家森林公园（310 公里 柏油路面 约行驶 4 小时）

早餐后乘车赴阿尔山国家森林公园，沿途品五里泉圣水、观百万亩人工林，兴安大花园；抵达后游天池、石塘林、三潭峡、杜鹃湖，午餐林家饭。

下午赴红花尔基国家森林公园，赏林海风光、游船、垂钓、原始森林、林海拾趣；品尝山野风味；宿红花尔基森林别墅。



图片来源：欣欣会员—handebin

深度五日游

第一天：乌兰浩特—>阿尔山

第一天在乌兰浩特包车前往阿尔山，中途可游览飞机堡、察尔森湖、白狼敖包，最后抵达全国最小城市-阿尔山。

第二天：五里泉—>新伊尔施—>阿尔山国家森林公园—>

天池 —>石塘林—>杜鹃湖—>三潭峡

因阿尔山国家森林公园景区较大，所以需要一天的时间游览。早晨在阿尔山出发，前往国家森林公园，中途路过五里泉，可以下车直接饮用。或者灌装一些留在路上饮用。到达森林公园，游览园内景如天池、石塘林、杜鹃湖等等。

第三天：哈拉哈河—>玫瑰峰—>阿尔山—>新巴尔虎右旗

(七仙湖) —>新巴尔虎右旗

早晨前往哈拉哈界河，在这里可以进行漂流，结束后顺路前往玫瑰峰游览，然后返回阿尔山，准备前往新巴尔虎右旗，途中路过七仙湖，可以下车游玩。晚上夜宿新巴尔虎右旗。

第四天：新巴尔虎右旗—>满洲里—>呼伦湖—>额尔古纳

早晨在新巴尔虎右旗乘车前往满洲里，在满洲里依次游览套娃广场、俄罗斯商贸城、国门。之后再前往满洲里的呼伦湖，看湖、快艇、吃全鱼宴。最后前往额尔古纳。夜宿额尔古纳。

第五天：额尔古纳—>金帐汗—>海拉尔

早晨可以早起欣赏草原上的日出，非常美。接着启程前往金帐汗游玩。之后就是我们的最后一站，海拉尔。到达海拉尔，可以到俄罗斯商贸城，成吉思汗广场游玩，也可自行安排。至此五日的行程全部结束。

草原自助八日游

行程亮点：草原美景 塞上风情 蒙古文化

内蒙古拥有纯净的蓝天白云、一望无际的草原和成群结队的牛羊，如果您对这个骁勇的马背民族感兴趣，不妨花六天时间，好好体验这颗“塞上明珠”的独特风情。

第一天：呼和浩特—>昭君墓—>哈素海

这一日的线路安排比较紧凑，因此推荐早起，最好在7点左右就能出发。用过早餐后到昭君墓，它位于呼和浩特南郊9公里处的大黑河畔，车程大约一小时。它是昭君的衣冠墓，每年秋季墓上草木青青，所以又被称为“青冢”。登上墓顶的凉亭，可以看到连绵不绝的阴山，也会欣赏到呼市的全景。(约2小时)

然后前往距离呼和浩特70公里的哈素海景区游览，路程大概2个半小时。可以在途中用餐。下午便可欣赏到另一番美景了。哈素海意为“黑水湖”，有“塞外西湖”的美称，三面环水，背靠大青山。这里的芦苇荡里时常有各种鸟类飞翔盘旋，十分壮观。(约3小时)

餐饮：午餐可以自备或在途中享用。

住宿：住宿呼和浩特。

第二天：伊斯兰风情街—>大召寺—>席力图召

早晨先到位于呼和浩特市回民区的伊斯兰风情街游览，这里街道两侧几乎全是彩色琉璃砖装饰的穹窿球形建筑，再加上高耸的柱式塔楼，让人感受到浓郁的伊斯兰风情。(约2小时)

午餐可以前往呼市著名的牛街寻找清真美味。

下午不妨到呼和浩特建造的第一座喇嘛教召庙——大召寺游览。这里的藏品极为丰富，其中银佛、龙雕、壁画被称为大召“三绝”。寺内大殿的释迦牟尼像和殿前的空心铁狮都惟妙惟肖，栩栩如生。(约2小时)

大召寺对面就是席力图召，可以一同观赏。(约 1.5 小时)

餐饮：午餐推荐在牛街或者大召寺附近，体验正宗清真美食。

住宿：建议晚上住在市区内的经济型酒店或星级酒店，价格合理，环境优美，服务周到热情。

欣欣小贴士：呼和浩特虽然是内蒙古自治区的首府，但毕竟是少数民族地区，经济条件一般，因此餐馆、酒店的水准相对于沿海发达地区还是有一定的差距的，请旅游不要过分苛求，保持宽容的心态。

第三天：呼和浩特—>锡林浩特

早晨从呼和浩特市出发，前往 500 公里以外的锡林郭勒盟，全程大概 7 个小时。

将近傍晚时分才能到达，下车后如果还有精力可以在市区内逛逛，这里有清真寺、生态植物园、草原公园等景点，初步了解当地的风土人情。

餐饮：锡林浩特市内有“手把肉一条街”，可在此品尝各种民族风味的食品，主要是奶豆腐、奶皮子等各种奶制品，以及牛羊肉串、手把肉等美味。

住宿：锡林浩特市区内有很多宾馆供游客选择，推荐住在锡林白马饭店，它位于锡林广场东侧，距离火车站 6 公里，汽车站 1 公里，交通便利。

第四天：贝子庙—>西乌旗蒙古汗城

吃过早饭后先位于锡林浩特市区额尔敦敖包南麓的贝子庙参观，问路时市民一般称之为“大庙”。它沿袭了黄教传统的建筑风格，雕刻精细美观，整体布局宏伟。庙的西庙被称为“活佛仓”，是一座规模宏丽壮阔的四合院落，是全庙建筑的精华。

然后可以驱车前往位于西乌珠穆沁旗内的蒙古汗城游览，车程大概 3 个小时，最好提前准备一些食品当午饭。

蒙古汗城是国家 AA 级旅游景区，主要以蒙古民族文化观光、休闲娱乐和草原观光为主，整体布局是以《成吉思汗》登基大典的汗城为蓝本进行修建的。游客可以欣赏到独具艺术魅力的蒙古族古典歌舞表演，参与热情似火的篝火晚会。

餐饮：由于中午要奔赴蒙古汗城，所以午饭在车上吃。晚餐可以在蒙古汗城内品尝当地特色美食，比如手抓羊肉、炒米、奶茶等。

住宿：建议晚上在蒙古汗城住宿，这里有 100 多顶蒙古包，其中有 40 间标准豪华蒙古包，可以根据自己的需求进行选择。

欣欣小贴士：蒙古汗城内有跑马场专为游人提供骑马服务，价格是 30 元/圈，或 60 元/小时。

第五天：锡林郭勒—>阿尔山市—>阿尔山海神圣泉旅游度假区

从锡林郭勒到阿尔山市大约有 700 公里，开车大约需要 8-9 小时，早餐后就出发，沿途欣赏草原风光，下午到达之后可以在小镇上随意转转，别错过了小镇别致的火车站，晚上推荐在海神圣泉旅游度假区住宿，泡泡温泉，放松一下疲惫的身躯。

餐饮：午餐食物推荐自备，晚餐在阿尔山市好好吃一顿吧。

住宿：推荐在海神圣泉旅游度假区住宿。

第六天：阿尔山国家森林公园

最好一大早就出发进入公园，在公园里有许多奇妙的自然景观可以参观：在亚洲最大的石塘林，欣赏生长在熔岩地貌上的千年的落叶松森林；观赏哈拉哈河源头——三潭峡；一睹全国最大的火山堰塞湖——杜鹃湖；在全国第三大火山口堰塞湖天池，包揽众多火山群地貌；自然路徒步 2 公里，抵达未对普通旅游者开放的，原始的静谧的色彩色彩浓烈的，阿尔山地区最美的火山堰塞湖鹿鸣湖；穿越火山最大的峡谷大峡谷；在最令人神往的中蒙界河哈拉哈河漂流。晚上推荐住在森林公园里，感受大自然的夜。

餐饮：想在合适的时间在森林公园里找一家饭馆吃午餐还是件挺不容易的事，午餐还是自己准备比较好。

住宿：晚上推荐住在森林公园里，感受大自然的夜。也可住宿距离公园较近的伊尔施市。

欣欣小贴士：自驾的车辆如果不是越野车，最好租一辆能够适应恶劣路况的越野车进入森林公园，这样才能欣赏到最狂野的美景。

第七天：阿尔山市—>呼伦贝尔大草原

早餐后就出发，路程大约有不到400公里，耗时大概4-5小时，中午到达海拉尔后，吃过午饭后先去呼伦贝尔大草原游览，这里是我国目前保存最为完好的草原，有“牧草王国”的美誉。

当你下车踏上草原的那一刻，仿佛脚下是一片无限延伸的绿色地毯，广阔无垠，让人心旷神怡。

来到大草原怎么能不到内蒙古第一大湖——呼伦湖边走一走呢？这里有水上日出、湖天蜃楼、石桩恋马、玉滩淘浪、虎啸呼伦、象山望月、芦荡栖鸟、鸥岛听琴八个著名景区。你不必一一走遍，可以选择名字听起来感兴趣的参观一下。

游客还可以参与到丰富多彩的草原活动中，做一个自由快乐的蒙古族人。

比如，穿上蒙古袍，骑着骏马奔驰；也可以骑着双峰驼漫步或乘坐原始的勒勒车漫游。还可划着小船在湖中垂钓，或背着猎枪到附近的林中草地狩猎。每一项活动都会让你大呼过瘾。

餐饮：在呼伦贝尔大草原这里可以吃到草原著名风味“全羊宴”，还可以吃到用湖水清煮、汤白似乳、香味扑鼻的鲫鱼汤。

住宿：建议晚上租一个蒙古包来住，感受地道的草原风情，如果是旅游旺季每人50左右，豪华包450元左右。

第八天：额尔古纳—>室韦

起床后驱车前往位于呼伦贝尔草原北端的额尔古纳，全程大概4小时左右。尽管路途遥远，但沿途你会看到蜿蜒的额尔古纳河在辽阔的草原上静静流淌，像一道天然屏障分割着中俄两国。

下午不妨到额尔古纳河畔的室韦走走，选择一家俄罗斯族人家去家访。这里的家庭游很有特色，你可以吃到正宗的列巴和主人自己腌制的各式美食。如果是夏秋季节，主人还会带着你一起上山采摘野果、蘑菇，到河边钓鱼。

餐饮：建议品尝一下室韦俄罗斯族人自己腌制的俄罗斯酸黄瓜、鱼子酱、自酿的红豆酒等，口味独特。

住宿：如果您选择住在当地俄罗斯族家庭，不妨睡前洗一个俄罗斯式桑拿，真正体验俄罗斯传统的家庭生活习惯。

欣欣小贴士：当地少数民族人数较多，在旅途中请一定要尊重少数民族习惯和当地风俗，以免引起不快。



图片来源：欣欣会员—cyrylx

欣欣线路推荐

		
呼伦贝尔出发：呼伦贝尔草原 阿尔山 阿尔山森林公园三日游	呼伦贝尔出发：呼伦贝尔草原、阿尔山森林公园三日游	呼伦贝尔出发：福州到平潭岛二日游 福州至平潭岛 去平潭岛有什么旅游景点介绍
门市价：1558 元 欣欣价：1258 元 >>立即预定	门市价：1558 元 欣欣价：1258 元 >>立即预定	门市价：1660 元 欣欣价：1550 元 >>立即预定

[>>更多线路推荐](#)

交通攻略

阿尔山位于内蒙古自治区兴安盟西北部，可选择飞机、火车、客车、自驾等交通方式到达，市内则有公交、出租车、景区包车等交通。

飞机

[>>更多打折机票信息](#)

伊尔施机场是距离阿尔山最近的机场，距离阿尔山大约 20km，目前开通了与满洲里、海拉尔、沈阳、呼和浩特、北京的航线。

- 1、从阿尔山坐出租车去机场 40 元左右，时间约为 50 分钟。
- 2、在阿尔山火车站门前乘坐公交车，到达伊尔施机场的票价为 5 元。

民航售票处电话：0482-7186888

机场问询：0482-7186000

阿尔山——北京航班信息表

航班	航班号	班期	起飞	降落	起飞	降落
阿尔山	JD579	每天一班	北京	阿尔山	阿尔山	北京
—— 北京	7/JD 5798		07 : :35	09:30	15:30	17:30

阿尔山——呼和浩特航班信息表

航班	航班号	班期	起飞	降落	起飞	降落
阿尔山	JD579	每天一班	呼和浩 特	阿尔山	阿尔山	呼和浩 特
—— 呼和浩 特	7/JD 5798		07 : :35	09:30	15:30	17:30

火车

>>更多火车时刻信息

阿尔山火车站每天只有往返于白城以及往返于沈阳北的4个车次经停。

站前广场上有临时集市，卖些当地的土特产，但不到17:30就散集了。阿尔山火车站保是内蒙古的重点文物。是白(白城)阿(阿尔山)线终点站。这可能是中国小火车站中最漂亮的一个了，有点象瑞士的小站，黄昏时在站上看夕阳，很有感觉。

如果乘坐火车到达阿尔山火车站不方便，也可以考虑坐火车到达乌兰浩特，选择会多一些，乌兰浩特每天都有到达阿尔山的公路大巴。

班次	出发地	目的地	耗时	出发	到达
6341 普快	白城	伊尔施 (阿尔山经停)	8小时48分	20:40	5:28
6342 普快	伊尔施	白城(阿尔山经停)	8小时57分	05:48	14:45
K7566 快速列车	阿尔山	沈阳	14小时46分	15:10	05:56
K7565 快速列车	沈阳	阿尔山	17小时4分	21:15	14:19

客车

>>更多汽车时刻信息

乌兰浩特至阿尔山市每天有4-6班公路大巴，车费参考价位70元。阿尔山市与乌兰浩特距离254km，驾车需2-3小时；距海拉尔350km，驾车需3-4小时，都是柏油路，路况好，但车道窄。阿尔山森林公园距市区50多km，视车型及游览路程不同，包车游玩的参考价位约为400元/天。

以夏利出租车为例，如去天池、三潭峡、石塘林、杜鹃湖四个

景点，费用为220-240元；如去以上四个景点及驼峰岭天池，费用为300元。

客运站咨询电话：0482-2256104

客车时刻表

始发站	发车时间	终点站	到达时间
阿尔山市	7:00	乌兰浩特	12:00
阿尔山市	8:30	乌兰浩特	13:30
阿尔山市	9:30	乌兰浩特	14:30
阿尔山市	12:00	乌兰浩特	17:00
阿尔山市	14:40	乌兰浩特	19:40
阿尔山市	18:00	乌兰浩特	23:00

自驾

阿尔山自驾游五大出入口

东出入口：阿尔山(伊尔施)——柴河——扎兰屯(蘑菇气)；

南出入口：阿尔山——乌兰浩特；

西出入口：阿尔山——乌里雅斯太-锡林浩特；

北出入口：阿尔山——海拉尔，海拉尔

对外出入口：阿尔山口岸，路线起点伊尔施，终点阿尔山口岸，四级公路全长28km。

阿尔山市四大出入口自驾游的基本情况

1.东出入口：阿尔山(伊尔施)——柴河——扎兰屯(蘑菇气)公路，路线起点位于扎兰屯市蘑菇气镇(和省际通道相接)，经萨马街鄂温克民族乡、柴河镇、阿尔山市天池镇，终点止于伊尔施，路线全长274km，公路路基宽5米。其中伊尔施-兴呼交界全长84km，四级油路；柴河镇-扎兰屯(蘑菇气)公路，路线长106km。

2.南出入口：阿尔山——乌兰浩特公路，路线起点位于阿尔山市伊

尔施,阿尔山市的五岔沟、明水、科右前旗的索伦、好仁、察尔森,终点止于乌兰浩特,和自治区省际通道相接,路线全长290km。

阿尔山——伊尔施段路线长19km,三级公路,沥青混凝土路面;
五岔沟——阿尔山段路线长70km,二级公路,沥青混凝土路面;
察尔森北——五岔沟段路线长155km,三级公路,沥青混凝土路面。

3.西出入口:阿尔山——乌里雅斯太——锡林浩特,路线起点阿尔山市五岔沟,终点乌里雅斯太,路线全长455km。

4.北出入口: S203 阿尔山——海拉尔公路,三级油路,360km。

北京至阿尔山自驾游3大线路

西线:北京——张家口——太仆寺旗——锡林浩特——东乌珠穆沁旗(又名乌力雅思太)——索伦镇——五岔沟——阿尔山,总里程约1659km,锡林浩特或东乌珠穆沁可作为中转站,这是一条最能体验草原特色的线路;

中线:北京——京承高速——承德——(承赤线)赤峰——赤大(赤峰一大板)高速——大板——(省际大通道)巴林右旗——乌兰浩特——五岔沟——阿尔山,总里程约1370km,此线路路况非常好,乌兰浩特可作为中转站;

东线:北京——(京沈高速)盘锦——阜新方向——通辽——科尔沁右前旗——(省际大通道)乌兰浩特——五岔沟——阿尔山,总里程约1650km,此线路路况非常好,乌兰浩特可作为中转站。

各条线路特色

西线:沿途风光最好,过路费也是三条线路中最少的,但后半程的路况较差。北京至锡林浩特一路顺畅,而东乌珠穆沁旗到五岔沟大约80km长的林区路段路况十分糟糕,坑坑洼洼颠簸难行,底盘低的车辆非常容易托底。

路况不佳的这段路,风景却是美不胜收,有多处水草丰美的湿地和各种水禽,进入林区后,还可以看到以白桦为主的大片原始针阔叶混交林。如果不想错过途中的风景,打算走西线进入阿尔山,建议选择驾驶底盘较高的越野车前往。

中线:路程最短,全程高速 国道 省道,底盘低的轿车优先选择这条路线。中途可游览承德的避暑山庄、外八庙、乌兰浩特市等旅游点。收费相对东线少一些。

京承高速已经与阜新——朝阳——承德高速连通,可以选择走高速经承德到平泉县下高速,再北上赤峰。优点是京承高速全线宽松好走,而赤峰以北就是草原风光了。

东线:最快,可从高速直达通辽,转向内蒙大通道后道路很好。

相对过路费最高,沿途多是农耕地域,又是高速路,看不到草原,不是一条观光路。路途稍长,但车速较快,适合速去速回。

当地交通

公交

>> 更多公交信息查询

阿尔山的市区仅有一条正街,如果只是在阿尔山市区的话公交车基本没有必要坐,步行即可。

但如果去伊尔施或者飞机场,则可以在阿尔山火车站门前乘坐公交,到伊尔施是3元,飞机场是5元。中途路过五里泉。大约15分钟一趟。

出租车

阿尔山的出租车起步价是5元,因为市区面积不超过2平方公里,所以基本起步价到哪里都可以。

包车

由于阿尔山的景点一般都离市区较远,而且还没有专门的公交或者旅游线路,所以只能包车游玩。

夏利车大概是400元/天,但是坐起来不是很舒服;

好一点的像捷达、奇瑞等宽一些的车大概在500元/天;

但是如果前往好森沟景区,这些车都无法进去,因为路况很差,只能越野车去,大概800元/天。



阿尔山地区旅行交通示意图



北京到阿尔山地区旅行交通示意图

景点介绍

阿尔山温泉

内蒙古著名矿泉疗养地。在大兴安岭中段西麓，蒙古语“阿尔山”意为“圣水”。有四十二个泉眼，泉区方圆仅1平方千米。各泉水温差别明显，所含化学成分各不相同，可分别治疗几十种慢性病。

阿尔山全名“哈伦·阿尔山”，在蒙语里本来就是“热的圣水”的意思，而且早在清代这里就已经建了温泉池。来之前我们就惦记着一定要泡泡“热圣水”，可这两天，路赶了不少，风景也看了不少，唯独这温泉没像想象中那样“遍地都是”，泡汤计划难道真的要“泡汤”啦？

阿尔山温泉群以其类型之广、数量之多、涌水量之大、微量元素之大丰富而举世闻名，可分为冷泉、温泉、热泉、高热泉四大类。最为奇特的是冷泉、热泉共存一处，相距仅0.3米，一泉热气蒸腾，温度高达40摄氏度，另一泉则寒冷彻骨，只有2摄氏度。这些温泉具有较高的医疗保健价值，可治疗多种顽疾，古往今来有不计其数的患者慕名而来，用泉水治疗疾病后，康复而归。

阿尔山温泉群以其类型之广、数量之多、涌水量之大、微量元素之大丰富而举世闻名，可分为冷泉、温泉、热泉、高热泉四大类。最为奇特的是冷泉、热泉共存一处，相距仅0.3米，一泉热气蒸腾，温度高达40摄氏度，另一泉则寒冷彻骨，只有2摄氏度。这些温泉具有较高的医疗保健价值，早已被人类开发利用，可治疗多种顽疾，古往今来有不计其数的患者慕名而来，用泉水治疗疾病后，康复而归，故此，阿尔山矿泉群被誉为“神泉圣水”。

门票：

温泉洗浴：168元

温泉游泳：68元

儿童半价

开放时间：全天开放，全年无休。

地址：内蒙古自治区兴安盟阿尔山市

电话：0482-7125888

五里泉

五里泉因其距阿尔山矿泉群5华里而得名，泉水出自侏罗系火山岩之西北与东北间断裂复合部位，日涌量1054吨。其水的温度、化学成份、水量、水位不受季节性变化影响，水温常年在6.3-6.8℃，水位2.23米左右。

水中富含偏硅酸，并含有锶、锂等人体必需的十三种微量元素和全部宏量元素，对动脉硬化具有软化作用；对心脏病、高血压、风湿、类风湿、神经功能紊乱、胃病有良好的治疗作用，并有促进胃肠蠕动、利胆等功效。

五里泉水清澈透明、清凉可口、余味甘甜，存放后无沉淀和悬浮物，系优质天然饮用矿泉水。长期饮用可促进人体新陈代谢、强身健体、延年益寿。



图片来源：欣欣会员—[dunhuang366](#)

金江沟

金江沟温泉为地下水渗透汇聚于断裂裂隙内，经长期地热作用与矿化作用，因压力差的作用在有利部位出露地表形成矿泉。金江沟矿泉群位于阿尔山市东北60公里处，在树木峥嵘的山脚下，分布着7眼矿泉，南北排列，其中有两眼热泉，水温可高达47℃，已经开发利用。

经鉴定，该泉同阿尔山矿泉群为同一水系，元素含量相同，人们称之为阿尔山矿泉群的姊妹泉。

阿尔山国家森林公园

浩瀚的大兴安岭林海，莽莽苍苍，碧波万顷，起伏的山峦涌翠竞秀。在这绿色的海洋里镶嵌着一颗闪亮的明珠——阿尔山国家森林公园。

阿尔山国家森林公园内的地貌属于大兴安岭西侧火山熔岩地貌，由于火山喷发熔岩壅塞及水流切割，造成一系列有镶嵌性质的截头锥火山，例如：天池、马蹄形熔渣火山锥（摩天岭），熔岩湖（达尔滨湖）和熔岩盆地（兴安石塘），形成特殊的地貌景观，山脊缓和，山顶多石质裸露，坡面较为平缓，坡面较短，坡谷大多平坦而宽阔，属典型的中山山地地貌，以花岗岩为主，地下矿藏有石灰石、大理石分布。

这里气候独特，昼夜温差明显，是夏季避暑的好地方。公园内有大兴安岭第一峰——特尔美山（海拔 1378 米）和大兴安岭第一湖达尔滨湖；有火山爆发时熔岩流淌凝成的石塘林和天池。

这里还有著名的诺门罕战争工事群，有茫茫樟松岭——绿色国门，有鲜为人知的中蒙界河哈拉哈河，令人惊叹的无底溶洞，绝妙的奇石山——地图神山，还有奇伟挺拔的玫瑰峰。公园内的河流有三条，即哈拉哈河、柴河、伊敏河；还有许多湖泊，如天池、杜鹃湖、乌苏浪子湖、鹿鸣湖、松叶湖等。此外，这里的矿泉资源得天独厚，矿泉群集饮用、洗浴、治疗于一体，被称为天下奇泉。

门票：旺季：180 元 淡季：150 元

开放时间：8:00 - 17:00

地址：蒙古、锡林郭勒、科尔沁、呼伦贝尔四大草原交汇处

电话：0482-7155555

交通：包车是游玩阿尔山的最佳选择。由于路况参差不齐，好森沟一代尤其难走，最好是租用越野车前往，大概 800 元/天。另外还有夏利、捷达、奇瑞等选择，不过都不太适合进入好森沟一代。



驼峰岭天池

驼峰岭天池是火山喷发后，火山口积水而形成的高位湖泊，这里水面海拔 1284 米，湖面象人的左脚形状，东西宽约 450 米，南北长约 800 米，面积为 26 公顷，这个湖也属于玛珥湖，形成 30 万年左右。

在这里我们可看到浮石，大家可以选一选，石头放在水里不沉的即是浮石。说起驼峰岭的浮石还有一段感人的传说，相传，在很久很久以前，天池脚下住着一户人家，老额吉和女儿桑日勒相依为命，一晃，姑娘到了婚嫁的年龄，老额吉十分着急，人烟在哪呢？

一天，老额吉牵来一头骆驼，喂饱后，跟它说了心事，果然这头骆驼非常有灵气，它睁大了双眼，打着响鼻。姑娘知道了此事，把自己心爱的一枚铜镜系在了驼峰间，并嘱咐骆驼，记住，第一个能照在我铜镜上的人就是我的心上人，驼铃由近到远，越来越弱，消失在山林中。

门票：免费

地址：阿尔山国家森林公园内

石塘林



图片来源：欣欣会员—[花园之旅](#)

为第四纪火山爆发的地质遗迹，是亚洲最大的近期死火山玄武岩地貌，地质构造、土壤、植被、生物区，均保持原始状态，生物多样，再现了低等植物到高等植物的演替全过程，具有较高的科研和保护价值。石塘林长 20 公里、宽 10 公里，是由火山喷发后岩浆流淌凝成。

裸露的火山石。形成了大小不等、凹凸不平的地貌，怪石嶙峋，姿态各异。塘内寸土无积，但落叶松长得高大挺拔，高山柏长达数丈；偃松（爬地松）翠绿欲滴；金星梅、银星梅长开不谢。石塘林内，石与林相依，花草相融，清流时隐时现，令人叹为观止。

经过千年风化和流水冲刷，形成了石塘林独具特色的自然地貌，犹如波涛汹涌的熔岩海洋，有翻花石、熔岩洞、熔岩丘、喷气锥、熔岩龟背、地下暗河等神奇的景观。兴安落叶松枝繁叶茂，高山柏遍地延伸，偃松四季常青，金星梅、银星梅一片金黄，一片银白……

石塘林内，石与林相依，花草相融，清流时隐时现，处处景色盎然。

门票：免费

地址：阿尔山国家森林公园内

三潭峡

三潭峡位于阿尔山市东北78公里处，在天池景区内，是哈拉哈河的上游，与天池山遥相呼应。河床由岩石组成，湍急的哈拉哈河从河谷穿过，珠飞玉卷，波平如镜的卧牛潭、虎石潭和悦心潭三处潭水。峡谷长约三公里，建有跨溪天桥。

峡谷有三潭，故称三潭峡。三潭依次为卧牛潭——河水平稳，潭前大大小小的卧牛石横河摆放，如庞大的牛群静憩河中；虎石潭——平静的潭水上方，河流中密布着形态各异的巨大岩石，宛如虎群在河中玩耍嬉戏；悦心潭——是峡谷的尽头，地面豁然开朗，河面加宽，潭水透明，清澈见底。

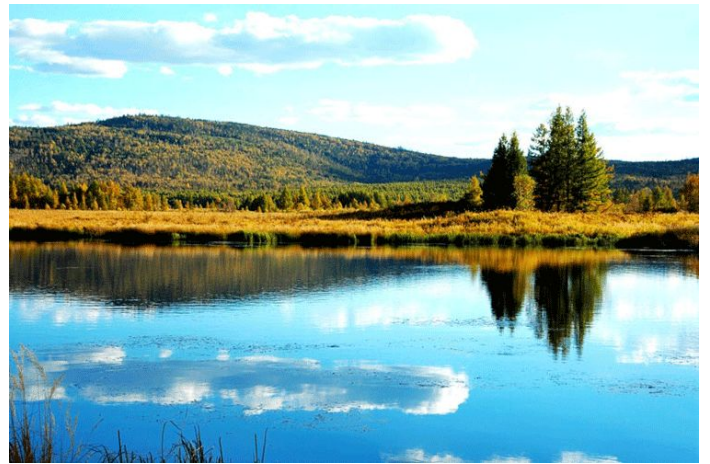
河床由大到小不等的岩石组成，两岸是针阔混交林，林间杜鹃花枝繁叶茂，景色宜人。火山岩石布满河谷，人可踩石水中行，峡谷南壁陡峭险峻，北壁由巨大火山岩石堆积而成。峡谷两岸杜鹃花满山遍野。

走进这个峡谷，给人一种仙境之感。岸上有小路随河而行，三潭之间，弯路颇多，九曲回肠。峡谷中有一段在六、七月份存在冰川，被称为“夏日冰川”。

门票：免费

地址：阿尔山林业局天池林场境内

杜鹃湖



图片来源：欣欣会员——呼伦航空小刘

杜鹃湖是火山爆发时，熔岩流堵塞河谷形成的湖泊。杜鹃湖位于阿尔山市东北92公里处，海拔1244m，面积128公顷，因湖畔开满杜鹃花而得名。

该湖状呈L型，东南为进水口，西南为出水口，上边连着松叶湖，下边衔着哈拉哈河，平均水深2.5米，最深处5米以上，为流动活水湖。在阿尔山境内能看到由于火山作用下形成的类型齐全的两类湖泊。

火山专家刘嘉麒说：“象阿尔山这样既有火山口湖、玛珥湖，又有堰塞湖，堪称火山湖泊大全，非常少见”。杜鹃湖区内的环境恬静，景色宜人，当春回大地，湖畔密匝匝的杜鹃花灿然怒放，湖面被辉映得如锦似缎，若霞胜火，美不胜收。

湖中野兔成群，灰鹤、天鹅栖息，成群的柳根鱼竞相觅食；湖畔花树相间，红绿分明；夏季杜鹃湖，湖面水草迎风摇曳，清香扑面。秋季水清如镜，游鱼梭动。冬季的杜鹃湖是一个天然的滑冰场。

哈拉哈河

哈拉哈河发源于大兴安岭西侧摩天岭北部的达尔滨湖，弯弯曲曲流入贝尔湖。全长399.5公里，境内长135公里，沿途有12条河流汇入，河面逐渐加宽，最宽可达80米，水深平均2米，流速每秒1-2立方米，河西岸比东岸高，有的地方在东岸一侧看不到西岸的情况。

“哈拉哈”是蒙古语像，意为“屏障”，从河东岸看西岸如同一座长长的屏障在眼前，哈拉哈河由此地貌而得名。本地人又称这条河为“爱国河”“母亲河”，因为哈拉哈河是一条国际河流，源于中国，流经蒙古就像一位远嫁异乡的姑娘，在国外漂泊半世，临末了又转身回到祖国的怀抱中。

哈拉哈河岸丛生着原始的植物群落，蜿蜒的河水隐没在高山峻岭之间。人们悠闲的在河岸上垂钓，在开满鲜花的草甸上漫步。在哈拉哈河中、下游河段还可以乘木筏顺河漂流，充分领略大自然的风采。

玫瑰峰

玫瑰峰位于阿尔山市区北 25 公里处，是一处由 10 余座石峰组成的山石景区，石峰错落有致，犬牙交错，奇伟挺拔，巍峨壮观，因石峰大部分呈红褐色，因此得名“玫瑰峰”，也叫“红石砬子”。

玫瑰峰名字的由来，还真能从历史的残片中发现蛛丝马迹。一代天骄成吉思汗漠北铁骑的摇篮就是处于大兴安岭森林向草原过渡的阿尔山地区哈拉哈河上游一带，玫瑰峰下的一条军事通道就是成吉思汗阙奕坛之战的战场。

现今阿尔山背靠大兴安岭森林，面向辽阔草原的广大地域曾是铁木真统一蒙古高原的根据地。阿尔山玫瑰峰北的阙奕坛草原是成吉思汗漠北铁骑的摇篮，是成吉思汗及其子孙南下、西征东进的力量之源。从山下仰望玫瑰峰，

阿尔山玫瑰峰(4张)真是形态各异、气象万千。站在玫瑰峰前会令人感到历史的变迁与永恒，有一种忧郁的感动。山石有的象披甲的战将，有的象直播云霄的宝剑，有的象嘶鸣的战马。它们便是当年成吉思汗横扫天下的漠北铁骑的军阵吗？

山峰无语，只有盘旋飞翔的鸽子哨出清丽的鸣叫。从玫瑰峰的中间石阶向上，左侧山峰几乎呈 90 度直角，非常险峻。

诗人伊德尔慨叹玫瑰峰“古今是关隘，曾有巨人来，雄伟玫瑰峰，可汗点将台。”站在玫瑰峰最高俯视四野，起伏连绵的山岭承载着五彩缤纷的万物，如浪涛翻滚的麦田像大海一样辽阔，金灿灿的油菜花光彩夺目，苍劲无垠的森林使你感到生命的不尽意蕴，哈拉哈河宛如银链绕峰而去。峰下古道沧桑，诱发游人思古之幽情。

七仙湖草原

七仙湖草原位于阿尔山市东北 75 公里处，是呼伦贝尔草原的一部分。这里草原辽阔、牛羊成群，水草丰美。在草原上有七个湖泊相连，群鸟嬉戏其中，蓝天白云下牧民自由放牧，可谓水天一色，风光无限。

在这里你可以感受草原的宽广，体验浓郁的蒙古风情。相传七仙女非常喜爱这片草原的风光，每年都要下凡来这里玩耍，流连忘返。后来，年龄最小的小七做了个大胆的决定，她留在草原上不回天庭去了。

某天，一个年轻的牧羊人来到这里，悠扬的马头琴声吸引了小七，他们一见钟情相互爱慕，海誓山盟，幸福生活就此开始！时光如流水，11 年以后，他们生了 11 个聪明勇敢的孩子。这 11 个孩子就是新巴尔虎旗的祖先。玉皇大帝得知此事，勃然大怒，将六位仙女禁闭起来接受惩罚，永远不得再到人间，并派天兵天将下凡捉拿七仙女。七仙湖也因为这段凄美的爱情而得名。

好森沟

好森沟景区位于五岔沟林业局好森沟林场境内，蒙语为干沟之意。每到春季，这里干旱缺水，称为好森沟。面积约为 10 平方公里，距阿尔山市 124 公里。景区内麒麟峰、猎人峰、天河峡、仙人洞、雨搭石等诸多景观，奇峰异石，姿态万千：天空如水，白云似帆，森林如画，溪流如娟。置身其间，令人目不暇接，心旷神怡，是难得的森林旅游佳境。

麒麟峰

麒麟峰是好森沟景区的主峰，因其形状酷似昂首远眺的麒麟而得名。形成麒麟峰的岩石为花岗岩，峰体基座较粗，直径约 15 米，向上峰体变细。峰高约 20 米，峰顶为一细颈，为节理发育的花岗岩经长期的物理和化学风化作用而形成。

牛奶河

在阿尔山市温泉街西北 8 公里处，有条呈乳白色的河流，在一山体岩隙中流出，饮有甘甜味，人称牛奶河。

猎人峰

猎人峰是好森沟景区的主要景观之一，因其形状酷似一位持枪的猎人而得名。猎人峰与麒麟峰因天河峡相隔而隔谷相望。其形似一位猎人身着披风，手持猎枪，正望远沉思。它是节理发育的花岗岩经长期的重力崩塌和风化作用后而形成的。

仙人洞

在长期的物理和化学风化及重力等作用下，洞内不断倒塌扩大，而形成现今的洞穴。洞口朝向 173 度，距离地面约 2.5 米。

天河峡谷

天河峡是切割两座高山的深谷，谷深约 8 - 15 米，受地形和季节影响，每逢雨季，谷中水流顺沟而下形成瀑布，景观引人入胜。

阿尔山火车站

阿尔山火车站建于 1937 年，是一幢东洋风格的低檐尖顶二层日式建筑，一层外壁周围是用花岗岩堆砌的乱插石墙，楼顶用赭色水泥涂盖。如今整个火车站保存完好仍在使用，是内蒙古的重点文物。

阿尔山火车站修建于 1937 年，是日本关东军驻扎时期的产物。它用砖木、花岗岩、钢筋混凝土建造而成，一层外壁是用粗砾的花岗岩堆砌的乱插石墙，楼顶用赭色水泥涂盖，是一幢东洋风格的低檐尖顶二层日式建筑。它的一侧还保留着半圆形尖顶的碉堡，远看就像是农村里的“粮囤”，现在已经将当时的枪眼用水泥堵上了，估计成了仓房。

候车室里面有两排橘红色的塑料椅，每排八个座位分别装在两侧墙上，地当央是个站炉子。候车室隔壁是“贵宾室”一样的小巧，里面成 U 字形摆放着几个沙发，干净简洁，小的夸张的行李房好像骄傲地在声辩：麻雀虽小，五脏可得齐全。。。站台上没有天桥，也用不到，每天只有两班车，一趟来自白城，一趟开往白城。站前广场上有临时集市，卖些当地的土特产，因为火车是早上 4 : 59 到站，5 : 14 开出，所以不到 5 : 30 就散集了。

这可能是中国小火车站中最漂亮的一个了，有点象瑞士的小站，黄昏时在站上看夕阳，很有感觉。

阿尔山滑雪场

阿尔山滑雪场坐落在群山和森林环抱中，位于阿尔山市温泉街城区两侧，是具有国内一流水平的高标准滑雪场，是国内最好的滑雪场之一。

经过国家滑雪队的认真考察和亲自体验后，阿尔山滑雪场已被确定为国家滑雪队训练场地。

阿尔山滑雪场由比赛训练场和滑雪娱乐场两大部分组成，滑雪比赛训练场是按照国际比赛标准设计修建的，有高山跳台、越野、自由式比赛训练场，滑雪娱乐场的雪道面积达 9 万多平方米，东山滑雪场、西山滑雪场都安装了索道，配备了造雪机，以及供滑雪人员使用的雪地摩托等。

西山滑雪比赛、训练场是按照国际比赛标准修建的，适于开展专业比赛和训练，滑雪场面积约 5.5 平方公里。以越野滑雪为主体，相继开发了越野滑雪道 1.5 公里、2 公里、2.5 公里、4 公里、5 公里。

越野滑雪道夏季可做为山地自行车、山地跑、林间漫步的场地。同时兼顾冬季两项、跳台滑雪、自由式滑雪、滑雪定向等项目；

东山滑雪场内有高山速降和中、初级雪道，还设有一条双人吊椅索道和两条拉杆式拖牵索道及一条简易拖牵，东山滑雪场面积约 4 平方公里，项目以高山滑雪为主体，兼顾单板滑雪。

属城市温泉滑雪场的典型场区。设有灯光滑雪道、少儿滑雪道、初级滑雪道、雪圈道、雪橇道等，同时为初学者专门设计一台滑雪学习机。



图片来源：欣欣会员—miyukie

住宿推荐

阿尔山市其实只有 7000 人口旅游城市。不必为住宿太过担心,室内有许多家庭旅馆、星级宾馆或是大酒店可供选择,由于城市很小,所以去哪儿交通都比较便利。普通的宾馆旺季至少要 300-400 元一个标准间,淡季优惠幅度可达 5 折多。如果是去森林公园旅游,因为森林公园在离阿尔山 30 公里的伊尔施市,所以建议直接去伊尔施。那里的小旅馆很多也较便宜。

欣欣小贴士：旺季因游客量比较大,尽量提前与当地信誉好的旅行社或旅馆预订,否则容易导致无法入住。



阿尔山六和国际大酒店

简介：酒店拥有超现代北欧歌德式建筑时尚设计并融入地方特色,使阿尔山人热情好客的气息洋溢在酒店的每个角落,将北欧歌德式建筑风格、舒适的理念体现得淋漓尽致。酒店拥有雍容华贵客房 500 余套,多个中西式餐厅可同时容纳 1000 人就餐,1200 m²的大型国际会议中心和大小会议室十余个,大型会议室配备多国语言同声翻译系统。

顾客点评：周围环境不错,卫生情况也很不错,总体还是蛮好的。打五分。

顾客点评：跟老公和女儿一路向北第一站。酒店硬件还算可以。

>>>[更多](#)

欣欣价：550 元起 [>>立即预定](#)



阿尔山长城宾馆

简介：阿尔山长城宾馆介绍长城宾馆建于 2003 年 10 月,是 66056 部队在 2001 年开始竣工的重点工程之一。宾馆位于阿尔山市东侧,与天然矿泉“五里泉”相邻,宾馆占地面积 1742 平方米,集客房、餐饮、娱乐为一体,内外部设施按照国家三星级宾馆标准建造。

顾客点评：位置优越,部队设施,绝对安全,老板娘极好,推荐农家菜,物美价廉,但房间内部较简。

顾客点评：宾馆像老式招待所,设施简陋,比较陈旧。不过服务倒是很热情、真诚。

>>>[更多](#)

欣欣价：198 元起 [>>立即预定](#)



阿尔山草原假日精品酒店

简介：阿尔山草原假日精品酒店位于阿尔山市中心地段,哈拉哈河西岸,依山傍水,景致宜人。总建筑面积 3170 平方米,拥有客房 77 间,投资总额 3600 万元人民币。酒店装潢考究,环境幽雅,设施先进,清洁素雅,温馨如家,恭迎社会各界人士光临惠顾,我们将为您提供高品质、高效率、全方位的优良服务,让您度过温馨、惬意的美好假日时光。

顾客点评：酒店非常好,距离阿尔山市政府大约不到 500 米,到当地的时候没找到酒店,酒店专门派人来接。

顾客点评：开车 12 个小时,终于到了,看到酒店,好喜欢呀,3 栋 3 层小洋楼,欧式装修,门口还有小花园,小亭子,小藤椅,一路开过来就这里最棒,好评,绝对的惊喜。

>>>[更多](#)

欣欣价：568 元起 [>>立即预定](#)



阿尔山牧马人度假酒店

简介：酒店所有客房、公共区域、餐厅均已实现无线网络全覆盖无盲区，客人免费高速上网。酒店在当地唯一使用无线高清网络电视，可收看 200 个国内、国际高清卫星频道。酒店使用国际高星级酒店高织纯棉床品配置，消除游客疲劳、保证睡眠质量。酒店特色餐厅由蒙古大厨料理，擅长蒙古烤全羊、烤肉、蒙餐、野味、东北菜、手工面等招牌美食，可供 70 人同时就餐。

顾客点评：酒店新装修的，很干净，不潮，热水器容量较小。老板人很好，饭菜可口还提供早餐，人人有份。

顾客点评：房间很大，干净，停车位充足，老板很热情，性价比高。

>>> [更多](#)

欣欣价：120 元起 >> [立即预定](#)



平潭海坛戴斯酒店

简介：平潭海坛戴斯酒店坐落于中国第五大岛，平潭岛上，前依清澈湛蓝的台湾海峡，背倚百年奇迹海峡大桥。酒店拥有 83 间舒适典雅的豪华客房，每间客房设施都采用一线品牌配置，免费宽带、保险箱、冰箱、迷你吧等，并依照舒适、休闲、时尚、个性化的精心设计，充分让您在此度过愉快的海岛浪漫之旅。

顾客点评：酒店条件不错，环境好，但地理位置稍偏，酒店服务不错，有求必应，赞一个。

顾客点评：就是房间小了点，早餐也一般，不过相对这样的小县城还是不错的。推荐。

>>> [更多](#)

欣欣价：328 元起 >> [立即预定](#)



阿尔山神鹿宾馆

简介：宾馆集客房、餐饮、洗浴为一体，服务功能完善，是您旅居的理想选择。宾馆拥有 16 间客房，设有标间、三人间、温馨家庭房及阳光大套房，房间装修风格温馨独特，服务周到细致，是宾客商务出行、居家旅行的理想下榻之选。

顾客点评：老板很热情，早餐还行，停车进出都方便，卫生间很小。阿尔山别墅区全部都是这种单栋小旅馆形式。

顾客点评：位置不错，环境挺好，服务的态度也蛮不错的，周边交通挺方便的。。

>>> [更多](#)

欣欣价：220 元起 >> [立即预定](#)



阿尔山河溪茗苑度假客栈

简介：客栈集客房、餐饮、洗浴为一体，服务功能完善，是您旅居的理想选择。宾馆拥有 52 间客房，设有标间、三人间、温馨家庭房，房间装修风格温馨独特，服务周到细致，是您商务出行、居家旅行的理想下榻之选。

顾客点评：位置不错，安静，房屋较干净，热水很充足。降价后性价比不错。

顾客点评：家庭式宾馆，很干净，老板很热情，虽然价格贵了些，但旅游热季，可以理解，给好评。

>>> [更多](#)

欣欣价：220 元起 >> [立即预定](#)

美食攻略

阿尔山的美食绝对称得上天然无公害，几乎都是就地取材。大兴安岭上的处女地阿尔山漫山遍野生长着 120 多种山野菜，能够规模开采的就有 60 多种，蕨菜等野菜味道鲜美，非常健康养生。此外，黄羊、雪兔等山珍也是美味的食材。需要注意的是阿尔山市很多餐馆都没有菜单，所以一定要问清楚菜价再点，以免上当。

烤羊腿

据传，烤羊腿曾是成吉思汗喜食的一道名菜。成吉思汗东征西伐期间，掌管伙食的官员，为了缩短成吉思汗的吃饭时间，以便让他稍事休息，并未征得成吉思汗同意就把成吉思汗经常吃的烤整羊，改为切块烧烤了。

当时，成吉思汗战事繁忙，并没有留意这些事。而侍从却天天向他端一盘烤羊腿让他吃。由于烤羊腿肉质酥香、焦脆、不膻不腻，他非常爱吃。以后，他每天必食，逢人还对烤羊腿赞赏一番。从此，牧民们的餐桌上便多了一道名菜。

随着时间的流逝，居住在城市里的厨师，吸取民间烤羊腿的精华，实行科学烹调。如今在阿尔山的大小饭店的都能吃到这道名菜。



手扒肉

手扒肉的烹制方法是，挑选一只肥嫩的绵羊或山羊，宰杀剥皮，去掉头蹄，然后用锋利的蒙古小刀，顺着筋骨连接的关节部位，连骨带肉将一根根完整的骨头卸开。骨肉卸好后，放进锅里，倒入凉水。

锅内除添加小许的食盐外，不再需要任何佐料。待锅开后，用勺子上下扬汤，小许有血沫浮出，再将其撇出锅外。肉刚熟即出锅，这叫开锅肉。这种做法肉香味美、鲜嫩异常，富有营养。

食用手扒肉时，不用筷子，用蒙古刀剥、刮、剔、手扒着吃。一切仪式，所有礼节进行完毕后，就开始大块吃肉，大碗喝酒，祝酒歌不断，充分体现出蒙古民族朴实大方好客，粗犷豪爽善良的独特气质。

在阿尔山的各大饭店中都能吃到手扒肉，由于有原材料的产地优势，味道都很不错。

金莲花鸡片

金莲花鸡片是阿尔山人根据当地的饮食习惯及特产、气候等各方面因素自行研制的一种美食，须将当地特色的金莲花汁与鸡肉一同炖煮。

这道菜色泽鲜艳、爽口、鸡片滑嫩，咸鲜味美，对咽喉肿痛，声音嘶哑等症具有一定功效。在阿尔山各大饭店都能吃到。

蒙古奶茶

蒙古民族热情好客，家里来了客人，放好桌子，桌子中央放上满满一大盘炒米，周围摆上盛在瓷盘里的黄油、奶豆腐、红糖、各种饽饽，接着献上热气腾腾的奶茶。如果有客在座，不给茶喝或没有“塔布喜”（奶食品等），主人则要“脸发红，心难受”，而客人则以为“茶没有茶，脸不给脸”。

奶茶的种类很多，咸奶茶用的多为青砖茶或黑砖茶，煮茶的器具是铁锅。砖茶打碎后加水烧，再一次加入奶和食盐，等到整锅咸奶茶开始沸腾时，即可盛在碗中待饮。奶茶有解除疲劳，促人兴奋，增强食欲，帮助消化，降低血压，防止动脉硬化等作用。而阿巴嘎茶，除了上述功效外，还能治疗感冒等病，是上乘补品和饮料。在阿尔山的大小餐馆都能喝到香气浓郁的奶茶。

烹老头鱼

老头鱼盛产于天池山脚下的乌苏浪子湖，头大尾小，繁殖力强，最大可长到三两左右。此鱼性情凶猛残暴，饥饿时吞噬同类；如鱼苗中混入老头鱼，则埋下祸根，鱼苗会被吃光。

老头鱼鲜美可口，清烹之后，食之满口嚼香，回味绵长。在阿尔山的各大餐馆、饭店中都有这道特色菜肴。

涮羊肉



图片来源：欣欣会员—花童

涮羊肉制作时，选用肥羊，取其外脊、后腿等部分精肉，加工成薄片，食用时放入火锅的沸水中轻涮一下，捞出后沾着麻油等佐料，即涮即食。涮羊肉鲜嫩可口，不膻不腻。

吃涮羊肉时，桌上热气升腾，肉香、酒香四溢；桌旁觥筹交错，歌声、笑声不断，让人从心里感到舒畅。内蒙的羊肉尤其鲜嫩肥美，一定要品尝。

阿尔山的许多饭馆中都能吃到正宗的涮羊肉，羊肉肉质新鲜，蔬菜绿色健康，绝对值得尝试。

奶酒

奶酒，蒙古语称“阿日里”。奶酒的特点是澄澈醇香，沁人心脾，酒性柔软，口感酸甜。初饮时觉得酒力不大，可是后劲很足。一顿能喝一瓶啤酒的人，喝奶酒一公斤以上便会大醉。奶酒有驱寒、活血、舒筋、补肾、健胃、养脾、强骨等功效。蒙古人常把奶酒当

药品饮用，能治疗胃病、腰腿痛、肺结核等疾病。

草原上的牧民常用奶酒招待尊贵的客人。过去，蒙古人饮奶酒，不吃炒菜，不猜拳行令。把奶食品和羊乌查一摆，边吃边喝边谈，兴致所至，拉起马头琴，唱起长调民歌，着实是件雅事、乐事。

王小二大饼

阿尔山特色风味小吃，是一种阿尔山地方独创印吊炉烤饼。该饼呈金黄色，用筷子挑起一点，即成螺旋状散开，每条中又有多层相叠。

特点是色泽鲜艳，外酥里嫩，香酥可口。若与奶茶同吃，则唇齿留香，味美难忘！

炖哲罗鱼

阿尔山的山哲罗鱼肉质鲜美，是上好的餐桌佳肴。哲罗鱼肉质白嫩，唯美绝伦，是难得的美食珍馐。可用于煎、炸、焖、炖、滑炒、剁椒、水煮等做法。尤以清炖最佳保持其原有的风味。食后回味悠长。

炸柳根儿

柳根儿属冷水细鳞鱼，产于哈拉哈河及堰塞湖中，因喜在水中柳根树下觅食、活动，故称柳根儿。金黄色的炸柳根儿酥、脆、鲜、香，是佐酒的上乘佳肴。

炸野菜丸子

用采摘的各种野菜玉米等面粉混合制成菜团子，蒸后作为主食食用。生活条件改善后，人们将其与面或淀粉混合，挤成小丸子状，油炸食用，主要作为菜肴，人们发现了山野菜的营养价值后，这种方法流传开来。

野菜都是在阿尔山就地取材，非常绿色健康。

笨鸡炖小黄蘑

小黄蘑是阿尔山当地挺有名的土特产，“小鸡炖蘑菇”这类的东北菜式相信早就耳熟能详。笨鸡炖小黄蘑营养美味，当地的餐馆都有这道菜出售。

当地特产

阿尔山号称是中国最大的村子、最小的城市，这里的商业纯是为阿尔山旅游开发的，物价较高。当地有木耳，蘑菇，黄花菜等。还有牛肉干，鹿肉干，蚂蚁（蚂蚁对治疗风湿和关节炎有很好的效果。可做蚂蚁煎蛋和蚂蚁泡酒）。蚂蚁有干湿之分，干蚂蚁讲价大概 15 元/斤左右。蒙古族的奶酪等奶制品和马奶酒。

阿尔山黑瓜子

黑瓜子,一种形似黑色的籽实。俗称打瓜子。黑瓜子仁含蛋白质、脂肪、维生素、淀粉等营养成分,是制作各种糕点、月饼、油茶面等食品常用的辅料。

阿尔山黑木耳



图片来源：欣欣会员—[开心米奇](#)

阿尔山黑木耳又名云耳。阿尔山黑木耳中含有蛋白质、糖类等营养成分,钙、铁、磷等矿物质,以及植物碱、胡萝卜素、盐酸等微量元素,对于消化不良、体内结石、心脑血管有很好的疗效,它还能够补血益气、清心润肺,是很好的保健滋补品。

阿尔山市矿泉水

阿尔山市矿泉水公司生产的阿尔山牌矿泉水是自治区命名的首批名牌产品之一。1995 年该矿泉水荣获美国纽约国际商品博览

会金奖,1996 年被指定为第 26 届亚特兰大奥运会中国体育代表团选用饮品。

阿尔山黑蚂蚁

黑蚂蚁虽然看起来普普通通、毫不起眼,但它能治蛇咬伤和疗毒肿痛。尤其是常年生长在高寒地区的深山、密林之中的黑蚂蚁,经历了大自然风霜雪雨的严酷考验,其蚁种非凡、功效独特。其分泌的浓蚁酸有腐蚀性,如受其侵害,可于局部加水稀释,或用鸡蛋清、牛奶,以及弱碱性物质如肥皂、镁盐等以缓解之。稀蚁酸(5~10%)可用作刺激剂,或作收敛剂以减少足汗。

野生红蚂蚁

野生红蚂蚁,个头大,完整,色泽纯正。生长在大兴安岭的阿尔山地区,人工采集筛选,无污染,无公害,蚁种非凡,功效独特,药力悠长,天然纯正。

当地有老人食用红蚂蚁,头发变黑,长出新牙,百年延寿。现代医学证明:红蚂蚁具有异病同治、无病健身的功效,适用范围广,是对人类医学保健学的贡献。蚂蚁含蛋白质 42%-67%,是牛奶的 16 倍,鸡蛋的 38 倍,蚂蚁含人体所需的五十多种营养成分、28 种游离氨基酸,包括人体所必须的 8 中氨基酸。

它还含有多种维生素,还有抗癌硒、锗等微量元素以及二十多种机体必须的元素。如果想买红蚂蚁干儿,阿尔山的一些山野珍品专卖店会有出售。

野生菌小白蘑

阿尔山白蘑,产于兴安盟阿尔山,纯野生菌,是伞菌中较为珍贵的品种。由于阿尔山夏季气候温凉湿润,光照时间较长,使白蘑有良好的生长环境。使其营养价值大大增加,经常实用可起到保健作用!

野生菌猴头菇

猴头菇不仅营养丰富，而且菌肉鲜嫩、清香可口，历来是食用菌的珍品。与熊掌、海参、鱼翅同列“四大名菜”，有“素中荤”之称，明清时期被列为贡品。猴头还有其独特的药用价值，其性平、味甘，有助于消化，利心脏。可治消化不良、胃溃疡、胃窦炎、胃痛、胃胀及神经衰弱等疾病。

野生菌小黄菇

小黄菇又名鸡油菌，是生长在落叶松林内的一种野生食用菌类，它颜色鲜黄、外形小巧；含多种人体必需的氨基酸、糖类及钙、镁、锰、锌、钾等矿物质，还具有一定的抗癌活性。香气浓郁、鲜美可口，有可口杏干香味，被誉为“林海珍品”。

优质鹿肉干

鹿肉是高级野味，肉质细嫩、味道鲜美，瘦肉多、结缔组织少，易消化吸收，具有“肉中之最”的美称。其营养价值比牛、羊、猪肉高的多，并有低脂肪、高蛋白、低胆固醇等特点，含有多种活性物质，能强五脏、益气力。可用于肾虚、四肢无力、抗风湿，对人体的血液循环系统、神经系统有良好的调节作用。并且，对那些经常手脚冰凉的人也有很好的温煦作用。

奶豆腐

奶豆腐，蒙古语称“胡乳达”，是蒙古族牧民家中常见的奶食品。用牛奶、羊奶、马奶等经凝固、发酵而成的食物，形状类似普通豆腐，味道有的微酸，有的微甜，乳香浓郁。常泡在奶茶中食用，或出远门当干粮，既解渴又充饥。还可以做成拔丝奶豆腐，其软韧牵丝为断，是宴席上的一道风味名菜。

工艺品根雕

依托阿尔山丰富的森林资源，当地的根雕艺人以树根、树身、树瘤等自生形态及畸变形态为艺术创作对象，通过巧妙构思，艺术加工及工艺处理，创作出人物、动物、器物等艺术形象作品。

野生蓝莓

蓝莓中的花青素能够延缓记忆力衰退和预防心脏病的发生，因此被人们视为超级水果。美国每日健康新闻报道，最近的研究又为超级水果再添美誉，多吃蓝莓或喝花青素饮料有助预防结肠癌的发生。紫檀芪是一种抗氧化剂和抗炎剂，在蓝莓和黑莓中都存在。

阿尔山灵芝



图片来源：欣欣会员—冰冰糖

灵芝，全名是灵芝草，根据我国第一部药物专著《神农本草经》记载：灵芝有紫、赤、青、黄、白、黑六种。

购物好去处

温泉市场

位于工商局对面，大部分当地人都在这里买卖新鲜的野味。像这里的蘑菇都是当地人前一天亲自上山采摘而来，所以非常新鲜。你可以在这里淘到很多本地特色的土特产。

温泉街

在阿尔山市温泉街，海神宾馆大楼北面一排，有很多卖旅游纪念品，特产的店铺。价格还算公道。

节庆活动

当地节庆

阿尔山圣水节

圣水节，是各民族人民友善交往的盛会。阿尔山之泉，被誉为北方各民族政治、经济、文化融合的智慧之泉、财富之泉、幸福之泉。

圣泉文化一经融入了现代文化气息，更呈现出勃勃的生机。阿尔山市的圣泉文化瑰丽璀璨，圣水节源远流长。最早的圣水节起源于何时已无从考证，有文字记载的圣水节是在清咸丰三年（公元1853年）端午节前后。

圣水节每年举办时间不固定，希望参与的游客可致电 0482-7155555 咨询具体举办时间。

阿尔山冰雪节

内蒙古阿尔山冰雪节，以“观赏银色世界奇观，体验塞北冬日风情，沐浴神泉圣水恩泽”为主题，雪地运动与温泉洗浴相结合，是阿尔山冰雪节的最大特点，每年吸引了大量游客。

举办时间：每年 12 月中旬

杜鹃节

阿尔山杜鹃节同时也是驾车文化旅游节。赏杜鹃，喝杜鹃茶，游览杜鹃湖在这个时节最合适。阿尔山位于大兴安岭中段西北麓，特殊的地理条件和特殊的气候使阿尔山杜鹃闻名遐迩。

这一时节往往要下几场小雪，雪压杜鹃，杜鹃傲雪，也展现了杜鹃的铮铮风骨，这也是阿尔山杜鹃扬名海内的一个重要原因。

时间：每年的 5 月下旬至 6 月初之间，具体时间可致电 0482-7155555 咨询。

娱乐活动

滑雪

阿尔山的雪不仅以雪质优良著称，更以雪期长而闻名于世，雪期从 9 月下旬持续到次年 5 月上旬，长达 7 个多月，227 天。冬季降雪量平均达 36.8 毫米，积雪覆盖期为 150 余天。

阿尔山广阔的雪原，是开展滑雪运动的理想场所。早在六七十年代，原“八一”体工滑雪队、吉林省滑雪队就在此训练。阿尔山素有滑雪的习俗，大人小孩都不怕寒冷，喜雪、玩雪、谈雪。到阿尔山滑雪，冬天最适宜，你可以尽情呼吸林海清新、甘甜、富含树离子的空气，尽情的欢乐。滑雪之余，你可以去参观白桦林的风姿，百万亩人工林，到严冬不冻河踏雪垂钓。滑雪累了，赏雪倦了，你还可以穿着滑雪板穿行到山下温泉游泳馆，泡个澡，洗去疲惫，真像是神仙一样的日子。

温泉泡汤

阿尔山矿泉资源丰富，且具有水质好、矿化度高、储量大、易开发利用等优势。阿尔山温泉早在几百年前就为科尔沁草原、呼伦贝尔草原及蒙古草原上的游牧民所发现和利用。

阿尔山温泉的价值真正为世人所认识，并正在适度、合理、科学的开发利用。一片阳光，拂去尘世烦恼，一捧圣水，洗净天下尘埃。阿尔山矿泉是大自然留给自己的最后珍藏，也是阿尔山远古送给现代的圣洁礼物。

哈拉哈河漂流

哈拉哈河位于阿尔山市区以北 60 多公里，是著名的漂流地点，有着“中蒙界河第一漂”之称，喜欢户外运动的朋友不妨来尝试一下，据说很容易会漂到蒙古呢。

漂流参考价格：每人 80 元左右

漂流时间：集中在夏季，冬季停止开放，最好在 9 月前去漂流。

特别提醒：有的河段水流比较湍急，一定要注意安全，无论是否会游泳，都要穿戴好救生衣。

旅游贴士

注意事项

- 1、游玩草原和山区不要离参照物(如公路、蒙古包等)过远,以免迷失方向;
- 2、夏季山区、草原上蚊子较多,应适当带些风油精(当地有售),最好穿旅游鞋而不穿凉鞋,以免蚊虫叮咬。如带上折叠伞,也是明智之举,晴天可遮阳,免受曝晒之苦;也可应付说来就来的雨;草原上太阳很晒,没有遮挡物,要注意防晒;
- 3、蒙古族礼俗—献哈达:哈达是蒙古族牧民迎接客人和日常交往中所使用的礼节,在迎宾仪式上蒙古人会双手捧哈达、银碗为客人敬酒,即使不会饮酒,也要接过银碗粘粘唇,再将酒杯还给客人,以示对主人的尊重;
- 4、骑马漫游草原时,在选择马匹和骑乘中一定要听从当地工作人员的安排和指挥,以免发生意外;
- 5、必备药品:防暑、下火、止泻、防感冒、防蚊、消炎药等。

消费指数

阿尔山的旅游消费,主要是花在包车上。根据车型的不同,包车费用400—800元/天。吃住上的花费不会太大,一般的家庭旅馆或者经济型旅舍,一晚的价格大概人均不到70元,旺季可能略有上升。阿尔山也有住宿价格比较昂贵的高档酒店,一晚人均至少在500元以上。所以可以根据实际情况选择住宿。

实用信息

阿尔山市委值班室:	71225417
阿尔山市政府值班室:	7122232
火警:	7122119
消防队:	7123119
交通事故报警:	7122122
防汛办公室:	7122798

阿尔山中蒙医医院	2262437
矿泉医院:	7123853
阿尔山林业局职工医院:	7431343
阿尔山医院:	7122143
阿尔山文化体育广播电视局	7125358
阿尔山市邮政热线服务:	7122838
阿尔山市通信分公司:	7127030
移动通信阿尔山营业厅:	7122100
联通公司阿尔山营业厅:	7123955
铁通公司阿尔山分公司:	2256276
阿尔山自来水公司:	7122123
消协投诉电话:	7122315
物价投诉:	7122315
供电咨询:	7124110
供热公司:	7124667
烟草公司:	7124631

攻略制作者

本攻略由欣欣旅游网打造,并将定期更新,最新版本请关注欣欣旅游网阿尔山攻略 如有批评建议,请至[我有建议留言](#)

周边攻略推荐



查看更多旅游攻略信息请至
欣欣旅游网旅游攻略。