

# “草原明珠”——呼伦湖

□ 马丽辉

LVYOUTUIJIAN  
旅游推荐



呼伦湖与贝尔湖为姊妹湖，呼伦贝尔市即由此得名。关于呼伦湖与贝尔湖，这里还有一个美丽而古老的传说：草原上的雄鹰贝尔爱上了美丽淳朴的牧羊女呼伦，两人为了能长相厮守在一起，就化作了两颗硕大的明珠，镶嵌在辽阔的大草原上。从此，这里有了辽阔的呼伦湖和贝尔湖，人们也就把这里称作呼伦贝尔大草原。

三伏天来袭，热浪扑面而来，各地的高温模式都已经相继开启。在2022年这个具有一定极端性的三伏天高温天气里出游，能找到个理想的避暑胜地，可以说是最幸福的事了。而位于内蒙古东北部呼伦贝尔市的呼伦湖旅游区，就是个极佳的天然避暑之地。此时的呼伦湖旅游区是一年当中草原、湿地最美的时候，一望无垠的碧绿草原、辽阔湛蓝的呼伦湖，不仅能冲刷走酷暑的气息，为你带来些许清凉，而且还可以饱览草原湿地风光。

呼伦湖旅游区位于内蒙古自治区呼伦贝尔市新巴尔虎右旗、新巴尔虎左旗、满洲里市和扎赉诺尔区境内，属于野生动物类型、湿地生态系统类型、草原生态系统类型的综合型自然保护区。保护区总面积74万公顷，主要由呼伦湖、新达赉湖、贝尔湖的中国部分、乌兰诺尔、乌尔逊河、克鲁伦河入湖口、湖漫滩、河流两岸湿地，以及草原、沙地等多样生态系统组成，其中的呼伦湖面积2339平方公里。这个镶嵌在草原上的内陆湖，有“草原明珠”的美誉，是内蒙古最大的湖泊，也是中国五大淡水湖之一。



草原上有这样一句话：不到呼伦贝尔就等于没到过内蒙古，不到呼伦湖就等于没到过呼伦贝尔。在去呼伦湖的路上，是典型的草原风光，起伏舒缓，视野开阔，时而有成群或散落的牛羊从车窗外惊鸿一瞥地悠然掠过，或者悠闲的土拨鼠从车前蹦跳而过。来到一望无际的呼伦湖，不管你原来在脑海里想象得多么美好，都比不上大自然带来的震撼。

呼伦湖就像一颗璀璨的明珠，镶嵌在呼伦贝尔大草原上。烟波浩渺的呼伦湖，静若处子微波荡漾，动如蛟龙惊涛拍岸。这里水天一色，野鸭成群，百灵鸟在空中自由飞翔，歌声清脆，早獭憨态可掬，在洞口吱吱叫闹，还可以看到水鸟在空中盘旋……此时呼伦湖旅游区气候凉爽，绝对是避暑的佳境。

呼伦湖西岸为起伏的山峦和陡峭的崖壁，东岸和南岸地势平坦开阔。山水相依，草水共处，形成了呼伦湖奇特的自然景观。

呼伦湖旅游区的活动项目丰富多彩，游客可以穿上蒙古袍，骑着骏马奔驰；也可以骑着双峰驼漫步草原，或乘上原始的勒勒车漫游。还可以划着小船在湖中垂钓，或激情刺激，或娱乐休闲，呼伦湖总能以无穷的乐趣让你尽兴。

呼伦湖旅游区还有八个著名胜景，分别为水上日出、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。

在湖区观“水上日出”使人心旷神怡；有机会看到“湖天蜃楼”千变万化的蜃景是一种幸福；在与呼伦湖相连的乌兰布冷泡子岸边，观赏玛瑙滩上被湖水或雨水“玉滩淘浪”冲洗过的绚烂夺目的玛瑙石，让人欣喜不已；在芦苇王国乌兰泡观“芦荡栖鸟”，使人流连忘返；在湖边小憩赏“鸥岛听琴”，会别有一番情趣；游览“虎啸呼伦——老虎嘴”“象山望月——象山山”等大自然鬼斧神工的杰作，令人惊叹不已。

呼伦湖旅游区还有天然的游泳场、钓鱼台、长廊等，游人可以尽情弄潮戏水或手握长竿悠闲垂钓；还可以躺在柔软的沙滩上进行日光浴、湖沙浴，在这里还可以乘快艇或“呼伦”“贝尔”号游船在湖上泛舟吹拂，观“白鸥翔紫塞，碧波映霞天”和“一片波浪万马惊，红日银鳞相映里”的壮观景象，令人陶醉……

来呼伦湖旅游，不但可以欣赏到美丽的景色，还可以品尝到数百种鱼虾做成的美味佳肴。无与伦比的天然条件使呼伦湖成为鱼类生长的沃土，在湖边的饭店里你可以品尝到最负盛名的“全鱼宴”大餐，是难得一尝的美味。

此时的呼伦湖寂静悠然，在高温不断的日子里，来到绿草如茵、碧水蓝天的呼伦湖畔，在难得的沉静和清凉里，追寻向往的避暑旅行生活，能让你尽享一个没有纷争、没有喧嚣、没有烦恼、没有酷热的季节。

2022年，避暑就去“草原明珠”呼伦湖，去感受草原上蓝色与绿色的交响曲！

(据内蒙古新闻网)

## 沉醉白音查干草原

□ 杨凤茹



青翠季节，受朋友邀请去呼伦贝尔白音查干草原。一路风光尽收眼底，公路两旁是广袤的草原，牛羊成群，骏马奔腾，真让人心旷神怡，快乐无比。车行一个多小时，我们便来到了白音查干湖边，湖水微荡，鸟儿欢唱，时而有空中的雄鹰盘旋，更有几条牧羊犬警觉地跟随我们留影。草原天地间，白云朵朵似花开，时而像棉团松软，时而像牡丹绽放，云舒云卷，花开花落都在这蓝蓝的天空下。再看这草原，辽阔

而深远，遍地都是野黄花草，还有朵朵蒲公英似伞儿飘然飞起，把种子播撒到远方。我也当上了牧羊女，跟着珍珠般的羊群后面奔忙在芳草绿野中，豪放不羁地野性了一把。这是草原的美，是心灵的美，更是生活的美。

“黄花紫花傍草原，摘花泛酒爱芳新。”烤羊肉串和烧牛肉的香味，引来了草场的主人，他是一个达斡尔汉子，壮硕的脸上透露着黑亮的光彩，裸露着结实的臂膀，傲骨里带有豪爽野性和自由。我们一行人热情似火，席地就座，举杯过头敬天，愿天佑草原！洒酒入地敬草原，只因草原是我们生存的摇篮。

美酒要喝个够，蒙古族，达斡尔族，汉族齐欢唱，我们听着达斡尔汉子

讲述在这片草原稳定的生活，不用再奔波牧游，还得感谢党啊。德占山大哥唱起了草原情歌，悠扬的歌声在草原飘荡，这是大哥心头的浪漫，也算是为我们野炊助兴。我沉思在草原，魂牵梦萦地想有一块儿属于自己的草场该多好呀！

我们大口吃着肉，美美喝着酒，歌随舞唱，舞随歌动。落日前，我们坐上了回去的自驾车，这片草场的汉子及看护羊群的狗，望着我们行驶的汽车渐渐远去，狗突然朝着汽车奔跑，我们也恋恋不舍挥手。

再见吧！呼伦贝尔白音查干大草原。

再见吧！这片草场的达斡尔汉子。

再见吧！奔跑中的牧羊犬。

暑期已经开始，一些家庭安排了出游计划。旅游业内人士张一丹提示，暑期出游的人数较多，安全问题应放在首位。

**自驾出游途中安全别忽视**

全家人一起出游时，不少家庭会选择自驾出行，十分自在，但是自驾途中的安全问题一定不要忽视。

出发前，要对自驾线路进行仔细规划，最好可以选择一条备用线路，以免途中因道路上出现突发情况或临时管控而影响行程。还要提前了解沿途路况信息和天气情况，并对车辆安全状况进行全面检查。要随车携带一些修车工具以及灭火器、三角警示牌。

在行车中要注意保持安全车速，安全距离，进入路口、隧道、弯道时，要注意降低车速，安全通过。超车时，要留出足够的超车间距，谨慎超车。注意观察沿途的交通标志标线，按照交通指示通行。驾车时不要使用手机。

另外，需要注意的是，在自驾游途中可能长时间驾车赶路，驾驶员难免出现疲劳，而疲劳驾驶非常危险。驾驶人容易因疲劳而出现注意力不集中、视野变窄、视线模糊和反应迟钝等状况，可能引发严重的交通事故。因此，建议驾驶人每驾驶车辆4小时至少停车休息20分钟，或者与其他同车驾驶人轮流驾驶车

辆，及时消除疲劳。

此外，一些人会选择到山区的景区避暑。需要在一些盘山道路上驾车时，更应注意减缓车速，特别是在盘山道路转弯处。超车时要注意前后方及对向驶来的车辆。如遇降雨天气，在盘山道路上行驶，还要多留意前方路况和周边环境，观察山体是否有落石、塌方或泥石流等危险。

**游览景区安全意识不能少**

在一些比较知名的景区，很可能遇到游人较多的情况，建议在进入景区时先到游客服务中心领取一份景区导览图，规划一下游览路线。这样，即使有同行人在游览中因人多而走散，也可以到某个点位集合。此外，开始游览前，应在手机内储存一个游客服务中心救援电话，以便发生意外或需要帮助时可以随时打电话求援。

进入山区游览时，不要选择非常规线路，以免因迷路而走失。在游览过程中，拍照留影时不要与其他游客拥挤，尤其是在靠近悬崖、陡峭山壁、台阶、湖泊、溪水、水潭等附近，避免因拥挤而坠落或摔倒、落水。如在山中遇到降雨天气，一定要选择安全线路上下山，避免摔伤、滑倒。

**享受美食注意别水土不服**

初到陌生的城市旅游，很多人都喜欢品尝当地的特色美食，但是一

定要选择适合自己饮食习惯的食物，以免出现水土不服的情况。例如，一些地方的人喜欢吃生腌的美食，但是对于很少吃生食的人来说，吃后则容易出现肠胃不适。还有一些地方的人喜欢吃辣，平时只能承受微辣的人在当地品尝美食时一定要注意食物中的辣味，不要因过度的辛辣刺激肠胃。到一些盛产海鲜的地方旅游时，喜欢吃海鲜的人也要注意不能暴饮暴食，以免损伤肠胃。不少人在当地逛夜市才能吃到最地道的美食，但需要注意的是，由于天气炎热，露天摆放的食物容易变质，所以建议逛夜市时尽量不在路边摊吃饭。

此外，由于夏季气温高，外出旅游要当心中暑和热射病，建议旅游者随身携带一些应急药品。如果在旅途中出现头晕、恶心等中暑症状，要及时到阴凉处或空调房间休息，并服用去暑药物。若症状不能缓解或加重，则应及时就医。

(据内蒙古新闻网)

## 暑期出游 安全问题放首位

□ 李岩



## 畅游呼伦贝尔 感受蒙古族风情文化

□ 沈琦



为促进传统文化的弘扬与传承，这个暑假我在家乡呼伦贝尔展开了对蒙古族文化的实地寻访。

走上呼伦贝尔大草原，顿感心旷神怡，草原的宽广无垠像是有能够包容一切的力量。洁白的蒙古包坐落在一片绿色之中，彩旗随风轻扬，不禁感叹一句美景如画。作为游牧民族，蒙古族人民用自己的智慧创造出

了极具民族风格的住所——蒙古包。

蒙古包是蒙古族牧民居住的一种房子。建造和搬迁都很方便，适于游牧生产和游牧生活。蒙古包古代称作穹庐、毡包或毡帐。据《黑鞑事略》记载：“穹庐有两样：燕京之制，用柳木为骨，正如南方架屋，可以卷舒，面前开门，上如伞骨，顶开一窍，谓之天窗，皆以毡为衣，马上可载。草地之制，以柳木组成硬圈，径用毡毡定，不可卷舒，车上载行。”随着畜牧业经济的发展和牧民生活的改善，穹庐或毡帐逐渐被蒙古包代替。蒙古包主要由架木、苫毡、绳带三大部分组成。制作不用泥土坯砖瓦，原料

非木即毛，冬暖夏凉，不怕风吹雨打，采光条件好，室内空气流通，建造和搬迁都很方便，非常适用于游牧生活，是蒙古族人民智慧的结晶。

蒙古族人民的特色服饰是蒙古袍。蒙古袍是蒙古族传统文化的精髓之一，精良的制作工艺与极具民族特色的样式让蒙古袍独具美感，像遨游在草原上翩翩起舞的蝴蝶。在历史的漫漫长河中，蒙古族人民用自己的智慧与双手创造出了蒙古包、蒙古袍等适用于日常生活的物品，也逐渐发展出了一些蒙古族特色节日：那达慕、祭敖包、马奶节、点灯节等。摔跤、骑马、射箭等活动让草原生活丰富多彩，锻炼身体的同

时极具趣味。悠扬的马头琴声与蒙古族特色传统歌谣在广阔的草原上悠远地回荡着，无不沉浸在节日的欢快之中。

传统文化犹如瑰丽的宝藏，珍贵而又独具魅力，是经历了无数个岁月由人民的双手所创造出的珍宝。随着时代的发展，人们的目光总是被新鲜事物所吸引，往往忽略了身边珍贵的传统文化。更有些传统文化由于没有新鲜的血液注入，正面临着失传的风险。而身为当代新青年，我们能做的便是切身了解体会民族传统文化，将其讲述、弘扬、发展与传承。让更多的人看到、了解到中华民族优秀传统文化，体会到其美好与珍贵。

