

包头



走过西口，只为美丽鹿城



包头速览 Introducing baotou

包头的名字，源于蒙古语“包克图”，意思是“有鹿的地方”，所以包头也被称作是“草原鹿城”。它是内蒙古最大的城市，也是经济最发达的内蒙城市之一。包头还是内蒙古的工业中心，它拥有世界上最大的稀土矿床和发达的钢铁工业，因此也获得了“草原钢城、稀土之都”的美誉。美丽的鹿城拥有丰富的旅游资源，你可以欣赏到壮阔的草原，宽广的湿地，奇峻的山峰还有历史悠久的藏传佛教寺庙。

包头位于蒙古高原的南端，南濒黄河，阴山山脉横贯该市中部，独特的地理位置使得包头成为游牧民族和农耕民族交往的前沿地带，旅蒙晋商互市之地。想当年，无数山西人千里迢迢走过西口，来到这里，也带来了中原的农耕文化，从此西北文化就与游牧文化在这里交融繁衍。如今的包头，无论从饮食文化上，还是生活习惯上，都能感受到独特的西北风情。当你坐在温暖的蒙古包中，吃上一口沾满羊汤的莜面，才能真正体会到包头历史与文化的精髓所在。

老虎的师傅 历史上的包头默默无闻，直到清朝才建成了一个相当小的城市，即今天的包头东河区（旧城区）。由于矿产丰富，这里翻天覆地的成为了一个集稀土、钢铁、机械、军工等制造业于一身的重型工业城市。由于有大批的苏联专家来此生活工作，共和国将包头进行了大手笔的规划，昆都仑区作为工业区，青山区作为商业区，老东河作为居民区，并用城市轨道交通连接。包头成为全国的特大城市。随着时间的流逝，重工业的时代一去不返，但今天的包头依旧比呼市繁华整洁，那绵延不绝的公园和绿地令人对这个城市满意。

特别推荐 Special

包头又被称作“有鹿的城市”，这里和灵巧活泼的鹿有着不解之缘。相传当年成吉思汗率部西征，途径九峰山，见群鹿嬉戏，一时兴起，遂引箭射之。头鹿中箭奔逃，成吉思汗率部追赶至九原郡，鹿扑地而不见踪影，唯留有一巨柳。成吉思汗命人掘其根，及底见鹿形，大惊，脱口而出“包克图”（蒙语，意为有鹿的地方），众人亦膜拜，包头由此得名。现在，你仍然可以在这座城市找到鹿的身影。内蒙古科技大学就饲养着活泼灵动的鹿，你若来到这里，说不定会碰到悠闲漫步于校园中的可爱小鹿；“城中草原”赛汗塔拉生态园里也饲养着群鹿，来这里看它们的时候别忘了带点鹿儿们最爱的胡萝卜；如果这些都不能满足你对心中神鹿的向往，那么九原区的鹿园一定能满足你所有的想象。这里是以鹿为主题的大型公园，里面饲养着很多不同种类、灵气逼人的鹿儿，相信你一定能在这里，找到自己心中的“九色鹿”。

目录 Catalogue

- 02 包头速览 / 特别推荐
- 03 亮点 / 景点
- 07 住宿
- 08 餐饮
- 10 购物
- 11 娱乐
- 12 线路推荐
- 13 实用信息
- 14 外部交通
- 15 内部交通

最佳旅游时间 包头属半干旱中温带大陆性季风气候，年最低气温-27.6℃，年最高气温35.5℃。夏秋两季（6月中下旬至9月初），绝对是来包头旅游的最佳时间。此时的包头清风送爽，花香色艳，瓜果丰盛，蔬菜充足，是理想的避暑胜地。

消费指数 包头市区的消费水平处于中等。在普通餐馆，每顿饭每人的消费大概在30元左右；一些高档餐厅也能达到每人100元以上的水平。住宿方面有低中高各种不同档次的选择，相对便宜的住宿每晚大概180元/间；中高档的酒店消费能达到每晚500元~1000元/间。

穿衣指南 如果是6月中下旬至9月初来到包头，这里正值夏秋两季，白天气温比较高，可以穿夏季的短袖和裙子，但是一定要记得带一件长袖衫和长裤，包头的早晚温差会比较大，夜间比较寒冷，而且去草原游玩的时候，穿长裤也比较方便。

致谢

封面提供: 老虎的师傅

图文提供: 老虎的师傅、vickyqin、思玛_MC、无挂李纪正、枫云、点趾鹿角的游侠、JOJO带你游世界、壹二三四、boo23、佳宝倾向、紫璇、jfh3211

©北京蚂蜂窝网络科技有限公司(mafengwo.cn) 独立拥有或与本站用户共同拥有本攻略的内容版权和其他相关知识产权；除法律另有规定，未经本公司明确书面许可，任何人不得复制或在本公司所属服务器上制作镜像或以其他方式使用本站内容。在本公司所属服务器上制作镜像或以其他方式使用本站内容。



亮点 Highlights

★在市中心策马扬鞭，体验如梦似幻的草原风光

包头市的赛汗塔拉生态园拥有全国面积最大的城市天然草原区，它给钢筋水泥铸成的都市带来一股清新的气息。踏入生态园，你仿佛一瞬间走入世外桃源，极目远眺，只看到满眼溢出的绿色和湛蓝浓郁的天空。在这些绿草野花中，踏马而过，迎面吹来的是夹杂花香草韵的清风，这一切都会让你忘记这片如梦般的草原竟然坐落在包头市中心。

★大漠无垠，滚滚黄沙，千年沙漠走一遭

响沙湾位于距离包头市 60 多公里，穿过这几十分钟的车程，千年的大漠风光一下就钻入你的眼睛，冲击着你的大脑。面对无垠的大漠，一切语言都变得苍白无力。在这宽广的天地间，看不到尽头，找不到防线；人如此渺小，仿佛随时会被这片黄色吞没。因此我们内心带有敬畏地踏上沙漠的土地，我们骑上沙漠之舟，穿过滚滚黄沙，眼神朦胧间，仿佛看见那神秘的西夏古城，就在我们眼前。



 vickyqin 响沙湾

★美丽五当沟，空灵古寺隐其中

五当在蒙语中意为“柳树”，五当沟因为周围遍植柳树而得名。在这条清幽的山沟中，我国四大喇嘛寺之一的“五当召”就隐藏于此。寺庙整齐的白色外墙，恢弘的建筑群，静静地诉说着藏传佛法的精髓。蓝天的映衬，绿树的掩映，使这座与世无争的空灵寺院，延续着百年不断的香火。



 思玛 MC 五当沟

★大块吃肉，大碗喝酒，莜面羊肉勾人魂儿

内蒙民族性情奔放，热情好客。来到大内蒙怎么能不整两盅。蒙古银碗中的奶酒醇厚芳香，盘中的手把肉喷香扑鼻，一口酒，一口肉，保证你就这么爱上这座钢铁之都。包头的饮食也少不了山西面食的影子，刚出锅的莜面鱼鱼保证是地道又实在，结结实实地沾上一圈羊汤再放进嘴里，那滋味真是浓到心坎里。

景点 Sights

美丽的“鹿城”包头北部与蒙古国接壤，南临黄河，东西接沃野千里的土默川平原和河套平原，阴山山脉横贯其中部。所以这片土地上孕育了清新自然的草原风光，比如“城市中的草原”赛汗塔拉生态园和广阔的希拉穆仁草原。与之对应的是响沙湾苍凉广袤的大漠风光。阴山山脉则创造了九峰山自然保护区和梅力更风景区等以奇峰异石为主的自然风光。绵延奔涌的黄河流经这里，留下了美丽的南海湿地景区。包头曾是北方游牧民族生息繁衍的地方，在与黄河流域的各代王朝的交往中，促进了各民族的融合，五当召和美岱召就是藏蒙两族文化交织的结晶；而妙法禅寺则是汉传佛教的代表。独特的地理位置和多种文化的交流和发展，为包头留下了无数的旅游宝藏。

赛汗塔拉生态园

赛汗塔拉生态园坐落在包头市青山区的东南方，是一处蕴含着浓厚民族风情的现代化草原旅游景点。赛汗塔拉在蒙古语中意为“美丽的草原”，这里总面积为 537 公顷，草地面积为 380 公顷，是不折不扣的“城市中的草原”。前一秒你还在都市丛林中穿梭不迭，下一秒你已经踏入了绿草如茵、野花烂漫的美丽草原，星星点点的白色蒙古包散落其中。在赛汗塔拉生态园内，除了可以闲庭信步于野花绿草间，你还可以在蓝天白云下策马驰骋一番；这里提供多种娱乐项目，比如骑马、射箭、骑骆驼等，拥有设施健全的马场和射箭场，能举办篝火晚会，还有特色的民族歌舞表演，能让你一次体验到奔涌豪放、能歌善舞的内蒙风情。冬季来到这里，还能尽享草原上的滑雪乐趣。

餐饮

赛汗塔拉生态园里有两家酒店，分别是蒙古大营和圣鹿园生态酒店。蒙古大营外观就是一个巨大的蒙古包，酒店内提供全套地道的蒙餐，奶酪、酸奶、烤羊腿等都很美味。除了就餐外，还可以欣赏需要付费的蒙古族礼仪表演，晚上还有蒙古族歌舞表演；消费相对比较偏高。

地址：包头市青山区民主路与建设路交叉口南侧

费用：门票免费；园内的各种娱乐项目需单独收费；

联系方式：0472-5132858

到达交通：在包头市内乘坐 5 路，10 路，35 路，快 10 路和 快 5 路，在赛汗塔拉公园站下车即可到达；

用时参考：5 个小时

无挂李纪正 长期生活在北京和天津，还很少见到这样的景观，以往所见的城市公园，大都是森林公园，难以见到这种一眼望到城市尽头的景观。

北方兵器城

北方兵器城位于包头市青山区青山路，是中国兵器内蒙古北方重工业集团有限公司投资筹建的，集国防、兵器展览、军工文化传播、休闲娱乐于一体的特色旅游景区，也是包头市重点爱国主义教育基地。

进入兵器城的正门，可以看到兵器城的主广场区，这里矗立着九根高 9



米的花岗岩文化柱，代表包头市辖的九个区县，柱上雕刻了包头的风土人情和内蒙的神话传说。广场区的两侧布置有兵器陈列区，展示着各种具有代表性的武器，比如苏制的苏联卫国战争时期的火炮；共和国研制的第一门100高炮，即在建国10周年经毛泽东主席检阅的“共和国第一炮”等，军事爱好者们能够大饱眼福。兵器城的地下展示的是常规轻武器，提供轻武器的实物或者模型、图片，还设有手枪、机枪和实弹实验室等配套设施。国防教育展示厅则通过高新技术声光电系统，为游客展示中外著名战役的精彩场面，为游客提供国防教育。和平广场位于兵器城南，是一处宽阔的场地，现在是市民休闲健身的活动场所。北方兵器城让人们一睹常规兵器的风采，现在已经成为包头乃至内蒙古一著名的特色景观。

地址：包头市青山区青山路2号

费用：成人票30元/人；儿童票15元/人

开放时间：08:00-18:00

联系方式：0472-3303121

到达交通：在包头市区乘坐25路在北重培训中心站下车，步行至兵器城；乘坐21路在北方宾馆站下车，步行至兵器城；乘坐26路至青山交警大队站下车，沿青山路、富强路步行1公里可抵达兵器城；

用时参考：3小时



枫云 北方兵器城

响沙湾

响沙湾坐落在中国内蒙古鄂尔多斯境内库布齐沙漠东端，居呼和浩特市、包头市、鄂尔多斯市“金三角”开发区中心，交通十分便捷；它背依大漠龙头库布齐沙漠，又名“银肯”响沙。

著名的“银肯”响沙面临大川，背依茫茫大漠，处于背风坡，形似月牙，面积只有亩许大。“银肯”是蒙语，汉译“永久”之意，当地群众叫它“响沙湾”。该处的沙子，只要受到外界撞击，或脚踏、或以物碰打，都会发出雄浑而奇妙的“空、空”声。人走声起，人止声停。因此，人们风趣的将响沙称作“会唱歌的沙子”。

如今响沙湾是一处集休闲、娱乐、观赏、餐饮等为一体的旅游区，这里有黄沙漫天，苍茫无际的大漠风光，有清脆悦耳的驼铃声，有惊险刺激的沙漠冲浪车。你还可以尝试滑沙，体验沙漠中的“速度与激情”。更神奇的是，响沙湾现在还开发了占地3.14万平方米的沙漠水世界，把沙漠与水源相结合，现拥有大型儿童戏水池、彩虹滑梯、水上闯关、水上淘气包、成人游泳池、旋转滑梯等游乐设施和设备。在沙漠深处还能戏水游乐，绝对是新奇而独特的体验。

地址：内蒙古自治区鄂尔多斯市达拉特旗

网址：<http://www.xiangsw.com/>

费用：门票120元/人，包括索道价格；不乘坐索道门票为80元/人；悦沙岛娱乐票价：180元/人；响沙湾环线游览娱乐套票：280元/人（包括索道、骑骆驼、沙漠冲浪车等娱乐项目）；

响沙湾环线游览套票：280元/人；

开放时间：08:00-19:00

联系方式：400-878-5550

到达交通：需从包头长途车站乘坐包头至东胜的长途大巴，大约60公里路程，约80分钟车程。



vickyqin 响沙湾

vickyqin 还隔着很远看到沙漠的时候，我只有两个字，震撼！真的震撼，全是沙子，然后整个天空雾蒙蒙的一片。我当时就想，怎么办，我拍不到蓝天了。其实不然，走进沙漠里面，你会发现，天还是一样的蓝。

五当召

五当召原名为巴达嘎尔庙，藏语的意思是“白莲花”，内蒙古自治区最大的一所藏传佛教格鲁派寺院。五当召位于包头市东北部约60多公里的五当沟内，沟内种有许多柳树，所以又名“五当召”，“五当”在蒙古语中意为“柳树”，“召”意为“庙宇”。五当召始建于清康熙年间（公元1662年~1722年），是第一世活佛罗布桑加拉措在此兴建，乾隆十四年（公元1749年）重修，逐步扩大始具今日规模。它是国家重点文物保护单位，同时也是AAAA级景区，与西藏的布达拉宫、青海的塔尔寺和甘肃的拉卜楞寺并称为中国喇嘛教的四大名寺；它的文物收藏数量、等级都位列于自治区文物收藏前列，有些在中国都是少有的精品。

五当召的建筑带有浓郁的藏传佛教风格，所有建筑外墙洁白方整，坐落于五当沟的山谷中。最大的建筑为苏古沁殿，位于五当召的最前部，里面供奉着最大的铜铸佛像。苏古沁殿的西边为讲授佛教教义的却依林殿。苏古沁殿东侧上面即为五当召的中心建筑——洞阔尔殿，紧靠其后的为圪希德殿，另外还有阿会殿和喇嘛仁殿、曼陀罗殿等。

每年的农历三月二十一日，在正殿举行春祭仪式，这一天，人们从四面八方来到这里，献哈达、焚香、供祭品，极其隆重，祭典结束后，还要举行赛马、射箭、摔跤等传统活动。

地址：内蒙古包头石拐区青五线五当沟

费用：60元/人

开放时间：08:30-18:00

联系方式：0472-8711529



到达交通:

1. 公交车: 可以从包头市区乘坐 7 路和 19 路, 在石拐站下车, 然后可以打车前往五当召, 从石拐镇到五当召只有大约 22 公里的距离;
 2. 专线车: 在东河区的包头东站广场附近有往返于包头东河区与五当召之间的专线车, 每天 2 趟, 五当召返回包头东站也有 2 趟, 车程大约 2 小时左右;
 3. 长途车: 从包头长途汽车站乘坐前往石拐的长途车, 到达石拐后再打车前往五当召;
- 用时参考: 2 小时



[点趾鹿角的游侠](#) 五当召

妙法禅寺

妙法禅寺位于包头市东河区吕祖庙一带, 是内蒙地区最著名的汉传佛教古寺, 由续州法师建于清朝咸丰末年, 同治五年 (1866 年) 扩建, 奠定了规模。妙法禅寺又名“吕祖庙”, 是东河区北梁旅游开发区的龙头景区, 它的周围汇集着基督教堂、天主教堂、伊斯兰教堂等宗教场所, 占据着绝佳的风水宝地。妙法禅寺现有山门 (天王殿)、吕祖殿、大雄宝殿、观音殿、功德堂、地藏殿、祖师殿、禅堂和千佛殿等, 其中吕祖殿是清朝修建时遗留下来的建筑。众多殿堂中最具特色的要数南院的千佛殿, 大殿气势恢宏, 空灵肃穆, 殿内有近千尊的悬雕佛像, 堪称一绝。这里香客往来不绝, 古老的寺庙与今日的商业街区和谐并存。

地址: 包头市东河区吕祖庙巷

费用: 免费参观;

开放时间: 07:00-17:30

联系方式: 0472-4161619

到达交通: 在包头市内乘坐 37 路、131 路在吕祖庙站下车, 步行 100 米即可到达景区;

用时参考: 2 小时

希拉穆仁草原

希拉穆仁草原位于包头市达尔罕茂明安联合旗, 距离包头市 180 多公里, 是镶嵌在达茂旗的东南部的一块绿色宝石, 也是蜚声中外的旅游避暑胜地, 国家 AAA 级景区。希拉穆仁河畔坐落着历史悠久的清代寺庙——普会寺, 也叫做席力图召, 所以希拉穆仁草原又被称为“召河”。普会寺气势宏伟, 曾经是活佛的避暑行宫。美丽的希拉穆仁河从寺庙旁缓缓流过, 宁静空灵。希拉穆仁草原拥有 700 多平方公里的天然草原, 景色壮阔, 让人心驰神往; 游客可以登上敖包, 极目远眺, 蓝天碧草会尽收眼底, 美不胜收。来到这里观光踏青之余, 还可以骑马, 乘驼, 欣赏民族歌舞,

参加篝火晚会, 品尝美味的草原风味餐饮, 体验一下蒙古族豪迈奔放的文化风情。

地址: 内蒙古包头市达尔罕茂明安联合旗

费用: 免费

开放时间: 全天

到达交通:

1. 从包头出发: 包头距离希拉穆仁草原 180 多公里, 除了自驾和包车外, 可以在包头市长途汽车站乘坐去往达尔罕茂明安联合旗百灵庙的长途车, 发车时间为 09:00, 09:50, 16:40, 参考票价 32 元; 然后从百灵庙再乘坐长途车或者打车、包车前往希拉穆仁草原; 百灵庙镇距离希拉穆仁草原大约 85 公里, 车程在 1.5 小时左右; 或者从包头长途汽车站乘坐前往呼和浩特市的长途车, 再从呼和浩特市长途车站乘坐到达召河的长途车; 呼市至召河发车时间为 14:55, 参考票价 15 元; 或者搭乘前往达茂旗方向的车, 在召河下车即可;
2. 从呼和浩特出发: 呼和浩特距离希拉穆仁草原大约 75 公里, 车程大概 1 个多小时, 包车和自驾前往都很方便; 如果选择乘车, 可以从呼市长途汽车站乘坐去往召河的长途车; 或者搭乘前往达茂旗方向的车, 在召河下车即可;

用时参考: 5 小时



[vickyqin](#) 希拉穆仁草原

JOJO 带你游世界 “大漠空高尘不飞, 新秋塞上草犹肥”。雨后的大草原是我们这些生活在嘈杂城市里的人们无从感知的, 天空是如此清爽, 像靛蓝抹在天空, 似白玉挂在天际, 使人心头涌起一份醇醇的淳情, 使人在亢奋之余产生一些肃穆情感。汽车开到希拉穆仁, 世间的浮躁与尘嚣, 在草原宽广美丽的胸怀面前, 渺小得不觉踪影了。汽车上, 我的视线早就朝一望无际的草甸上散射, 射向一顶顶蒙古包, 射向一群群马牛羊。走出汽车, 我的神秘感又在那片神秘的土地上四下猛钻, 钻进了牧场的绿意里, 钻进了帐篷的风情中。

九峰山自然保护区

九峰山位于包头市土默特右旗以北约 10 公里处, 属于阴山山脉中段。这里是西北高原地区少见的自然风景区, 主要由东九峰, 西九峰, 大西梁、天林背、平背册等大小山峰组成, 各山峰姿态万千, 峭壁屹立, 雄奇伟岸。九峰山不仅有奇山险峰, 还有大大小小多达 15 处的瀑布; 这些瀑布或从山顶飞流直下, 或从山腰喷涌而出, 流水声有的如万马奔腾, 气势如虹; 有的如悦耳琴声, 连绵不绝。幽幽龙潭水被群山包围, 潭水波光涟涟,



深不可测，如同镶嵌在绿林松海之中的温润碧玉。九峰山现拥有自然、人文景观 80 多处，风光无限，相映成趣，犹如世外桃源般宁静美丽，是观光游玩，放松身心的休闲胜地。

地址：内蒙古包头土默特右旗以北约 10 公里处

费用：免费

到达交通：从包头市城区出发，可以在东河区的长途汽车站乘坐去往土默特右旗的长途车；到达土右旗后，再乘坐当地环城车或者打车、包车前往九峰山；

用时参考：4 小时

南海湿地保护区

南海黄河湿地景区位于包头市东河区的南侧，这里是九曲黄河在包头的第二弯，由于黄河改道南移，因此在这里形成了湖泊和滩涂草地。1664 公顷的南海湿地景区融城市、黄河、湿地景观于一体，栖息着 200 多种野生动植物，是生态观光、休闲的理想地点。景区有著名的十大景点，分别是时空码头；“南海问茶”；传说与昭君出塞相关的“落雁滩”和“昭君渡”；体现南海与九曲黄河深厚渊源的“双龙吐翠”；“雁渡苇荡”；表现民族融合与唐宋文化的“唐宋遗风”；寓意动人传说的“九色鹿”；还有供游人欣赏、游览的塞外西湖景石、卵石滩和问鱼台。南海湿地还是观察鸟类的天堂。每年 9、10 月份的候鸟迁徙期，都有大量鸟类来到南海这里。南海湿地景区现在还开展了多种娱乐项目，如水上冲浪、激流勇进、空中飞伞等，让游客能在这里度过愉快的休闲时光。冬季的时候，这里还有南海冰雪节，可以在南海雪场滑雪，体验滑雪的惊险与刺激。



 **壹二三四** 南海湿地保护区

河灯节

老包头的南海子河灯节是在每年的农历七月初二举行，关于河灯节的来历众说不一：一说是祭河神，二说是纪念龙女战胜南海子黑妖龙。如今，这个节日已经演变成包头市民休闲度假的文化节，每年的这个时候，旅游区灯光辉煌，人声鼎沸，天空中的焰火和南海湖面的各式河灯遥相呼应，景观煞是壮观。旅游区内还搭台演戏，放电影，举办篝火晚会等活动，这种辉煌的消息活动给包头及周边地区的群众带来一个“火树银花”的浪漫之夜。

地址：包头市东河区二里半（距离包头飞机场和包头长途汽车总站各 1 公里）

网址：<http://www.btnanhai.com/index.asp>

费用：20 元 / 人

开放时间：8:00-21:00（18:30 停止售票）；

联系方式：0472-4601999；0472-4151776

到达交通：在包头市区可以乘坐 18 路和 132 路，在南海公园站下车，然后步行前往公园；

用时参考：4 小时

壹二三四 南海湿地公园虽然是个人工湖，但那个风景不比我们的滴水湖差，感觉更胜，看那成宝蓝色的湖水，现场真美翻了。

美岱召

美岱召位于包头市土默特右旗美岱召村，距离包头市东河区约 65 公里。美岱召原名灵觉寺，后改寿灵寺，是一座“城寺结合，人佛共居”的喇嘛庙，总面积约 4000 平方米。寺内保留有大量生动逼真的佛教历史壁画，让人叹为观止。美岱召的主要建筑有古城、大雄宝殿、琉璃殿、财神庙、太后庙、达赖庙等，建筑风格仿中原汉式，但又融合了蒙藏风格；据史料记载，美岱召始建于明朝庆隆年间（公元 1567 年—1572 年），万历三年（公元 1575 年），美岱召成为土默川上建成的第一座城寺。岁月变迁，如今这里已经是全国重点文物保护单位，围绕寺庙筑起的厚厚城墙，仿佛还在诉说着当年这片土地上发生过的故事；坐落于美岱召广场上的美岱召博物馆，则通过展览图片资料、文字说明以及珍贵的壁画文物，来表现佛教与蒙古文化之间的互动与影响。每年农历五月十三日，美岱召会举办纪念俺答汗皈依佛教的灌顶法会，也就是著名的美岱召庙会。这项活动为期大约一周，到 21 世纪初已有四百余年历史。庙会融旅游、商贸、文艺演出等于一体，每年吸引上百万游客来此共襄盛举。

地址：内蒙古自治区包头市土默特右旗

费用：30 元 / 人

开放时间：08:00~18:30

联系方式：0472-8850012

到达交通：从包头市出发可在包头火车站和包头东站乘坐 6056 次列车抵达美岱召站，发车时间分别为 08:20 和 08:39，09:51 可到达美岱召，车票 4 元；从美岱召火车站前往景区需再转乘公交车，只是车次很少，定点发车，比较容易错过；或者从包头火车站或者东站乘坐到达萨拉齐站的列车，车票为普快 9 元，快速 11 元；下车后打车或乘坐当地的公交都可以抵达美岱召，公交车很多很方便；距离约 25 公里，车程 30 分钟左右；

用时参考：3 小时



 **壹二三四** 美岱召



梅力更自然风景区

梅力更(蒙语“聪慧”之意)自然生态风景区位于包头西30公里,依偎在阴山山脉乌拉山南麓。这里南眺九曲黄河,西接巴彦淖尔盟,是以众多的巨型球状花岗岩高山、瀑布和植物景观为主的自然风景区。梅力更以“林海奇松、瀑布潭泉、云海幻景、奇峰异石”四绝而著称。景区内峰峦绵延、巍峨雄浑、有梅力更沟、石包克图沟、西沟等奇峻峡谷,山体雄伟奇特、深幽险峭,主峰大桦背海拔高达2324米,一向是登山爱好者们的胜地,现在登山索道已经建成开放,来梅力更登山将变得更加老少咸宜。在陡峭的山石间无数飞瀑流泉奔腾倾泻,串联其间,景色秀丽奇特;梅力更大瀑布更是北方罕见的泉水瀑布,是由地质挤压形成的裂隙水,汇集成了落差66米的大瀑布。一鸿飞瀑泻入碧绿的深潭,犹如从天而降,有九天银河坠谷之势。梅力更雨量充沛,林木繁茂,气候凉爽宜人;其景色四季殊异,春日鸟语花香,夏日云海飞泉,金秋红叶满山,隆冬冰柱成林,是登山、观景的绝佳胜地。

登山小贴士

禁止年老体弱者、患有心脏疾病恐高症等不便剧烈运动者登山;

儿童登山时需由家长监护;

登山时禁止饮酒和含有酒精的饮料;

禁止穿高跟鞋,硬底鞋等妨碍登山穿着登山;

禁止穿裙装,短裤等不便行走的服装登山;

禁止手提物品或背负过重的物品登山;

禁止登山时有打闹、随意攀爬、追逐推搡、奔跑跳跃等举动;

禁止在山中宿营,登山时禁止使用明火,吸烟,携带火种;

地址:内蒙古包头市九原区110国道772公里处

网站: <http://www.cnmlg.com/>

费用:40元/人;学生票20元/人;索道单程票75元,双程票95元

开放时间:08:00~16:00

联系方式:0472-5155595;0472-2694999;0472-2694799

到达交通:在包头市区可乘坐9路在梅力更站下车;

用时参考:5小时

boo23 山不算高,缆车大概到3/4处吧,个人觉得带一瓶水上去就可以了,因为我们往返好像才用了2个多小时(下山坐缆车)。我们当时没拿水上去,下来才喝的水,也没什么不适,太多东西反而累赘。

住宿 Sleep

包头市是内蒙古最大的城市之一,经济工业都相对发达。所以住宿方面有高档、中档和经济型住宿可供选择。包头的高档星级酒店价格多在每晚1000元左右,价位与其他经济发达城市相差无几;中档酒店的价格在每晚400~500元左右,而最常见的经济型住宿每晚价格在200~300元左右。经济型住宿的性价比相对较高,很适合旅行的朋友。包头市的酒店多集中在昆都仑区和青山区,东河区和九原区也分布着一些旅馆、酒店等。

昆都仑区

包头橘子时尚酒店

酒店位于包头的市中心区域,步行到阿尔丁广场只需5分钟,周边聚集很多餐厅、银行,生活服务方便,交通十分便利;房间宽敞舒适,装修风格时尚现代,房间各项设施都比较齐全;隔音稍差;早餐一般;性价比不错;特色是24小时退房制,不用再赶在中午12点前退房,方便游客休息,安排行程。

地址:包头昆区市府西路希望广场A座

联系方式:0472-5337777

参考价格:标间300元/晚;套间550元/晚

包头金茂东方酒店

酒店位于包百商业圈,对面就是王府井,周边有大型超市和餐厅,距火车站10公里,交通十分便利;房间略小,干净整洁,比较舒适,但是临街的房间比较吵闹;服务比较热情,每天下午茶有水果、饮料等赠送;房间没有无线网络。

地址:包头昆区钢铁大街96号-3(近王府井百货)

联系方式:0472-5219999

参考价格:标间300~400元/晚;行政套间600~700元/晚

包头海德酒店

酒店位于钢铁大街,距离市中心3公里左右,距离王府井百货1公里,周边的餐饮等设施齐全,交通比较便利;房间干净舒适,冰箱内提供免费饮料,有wifi提供,每日赠送依云矿泉水房;设施比较齐全,房间的电视有点播功能;服务周到,提供免费的接送机服务。

地址:包头昆区钢铁大街56号

联系方式:0472-5365555

参考价格:标间500元左右/晚;套间600~2000元不等

青山区

锦江之星-包头友谊大街店

酒店地理位置一般,距离赛罕塔拉生态园很近;距离火车站10公里左右,距离机场15公里;酒店环境很好,安静舒适;房间很宽敞,设施齐全,明亮、干净,有热水供应;酒店有餐厅,可以提供餐饮;附近有超市,但是餐馆距离不算很近,需要步行10分钟左右的路程。

地址:包头青山区友谊大街赛汗郡庭1号楼

联系方式:0472-6963111

参考价格:普通标间200元/晚;商务标间220元/晚

包头海厦酒店

酒店地理位置不错,距离市中心6公里左右,交通便利;周围就有超市和吃饭的地方,生活方便,距离赛罕塔拉生态园和北方兵器城都不远;房间干净舒适,空间较大;周边环境闹中取静,有比较好的休息氛围;有些房型包含早餐;服务热情周到;提供地下车库等设施,方便开车的住宿客人;性价比很不错。

地址:包头青山区科学路师范学院东1000米

联系方式:0472-3622222

参考价格:普通标间216元/晚



南山宾馆 - 包头银河广场店

酒店地理位置优越，位于市中心地区，紧邻万达广场和银河广场，交通十分便利；房间干净舒适，整洁明亮，但是房间空间偏小；服务也比较热情；附近有一些餐馆，就餐十分方便；休闲之余还可以漫步于附近的万达和银河广场，购物比较方便。

地址：包头青山区钢铁大街 38 号口岸花园西门（银河广场南 50 米）

联系方式：0472-5106255

参考价格：标间 165 元 / 晚

包头香格里拉大酒店

酒店是五星级豪华酒店，坐落于市中心地区，紧邻万达广场，交通便利；整体装修风格较为奢华，也比较温馨，房间整洁舒适，比较宽敞；酒店提供停车场、中西餐厅，方便就餐；内部还具备室内游泳池等休闲娱乐设施；周边吃饭购物都很方便；价位偏高。

地址：包头青山区民族东路 66 号

联系方式：0472-5998888

参考价格：房间价格从 900 元起，至 3000 元左右不等

东河区

如家快捷酒店 - 包头巴彦塔拉大街工业路店

酒店离机场 6 公里，是位于河东区的中心地段，交通比较便利，周边餐厅较多；房间小，舒适温馨，卫生整洁；前台服务员十分热情，很值得称赞；是比较经济的快捷酒店，性价比不错。

地址：内蒙古包头市东河区巴彦塔拉大街 19 号

联系方式：0472-6956000

参考价格：标间 161 元 / 晚

包头欣源酒店

酒店距离包头火车站 3 公里，距离机场 7 公里左右，打车十几分钟就能到达机场，交通比较便利，周围有很多餐饮可供选择，还有特产商店；房间装修比较精致，干净整洁；早餐服务不错，可以按时送到房间，统一购买的肯德基早餐；不方便的地方是要上网需要到前台领取网线

地址：包头东河区工业路蒙中医院南

联系方式：0472-4135555

参考价格：标间 178 元 / 晚；套间 300~700 元不等

包头西拉木伦酒店

酒店距离机场大约 4 公里，距离包头火车站仅 1 公里，非常方便旅客搭乘交通工具；房间面积比较小，比较干净舒适，但是紧邻马路的房间夜里会比较吵；设施比较陈旧，电梯比较慢；提供自助早餐。

地址：包头东河区巴彦塔拉大街 24 号

联系方式：0472-6972566

参考价格：标间 198 元 / 晚

餐饮 Eat

当年浩浩荡荡的走西口，不仅改变了内蒙古的社会、经济结构，还把浓

郁的山西本土特色融入了当地的饮食结构中。作为当年旅蒙晋商互市之地的包头，至今在饮食方面仍然保留着独特的西北风味。面食和牛羊肉制品成为包头饮食结构中的主角。除了西北风味，包头还有地道的蒙古菜，奶茶、炒米、手把肉等，都是不能错过的美味蒙餐。包头有几条著名的美食集中地，分别是民族东路美食街、富强路美食街、大连开发区一带和万达广场商圈等，其中多数集中在青山区。在这些美食街区你能找到很多不同类型的美味餐厅，一定会让你大快朵颐一番。

特色美食

稍美

稍美在内蒙古地区读作“Shāo Mài”或“Shāo Měi”，又写做稍麦、烧麦或者烧卖，是内蒙古地区的一道经久不衰的美食。它的特色是内馅儿只用羊肉和大葱，这点区别于南方的烧麦，南方的烧麦内馅有牛羊肉和姜葱，也有萝卜青菜的素馅儿。内蒙的稍美做工独特，选料精良，皮薄馅大，新鲜的羊肉馅儿配上葱丝姜末，用料十足；稍美出笼后，飘香四溢，味道鲜美。



 思玛_MC 稍美

莜面

内蒙古地区盛产莜麦，莜面就是由莜麦磨成的面粉制作而成；莜面可以制作成面条、莜面鱼鱼、莜面窝窝、莜面糊糊等各种不同的食物；莜面的做法也很独特，经过“三生三熟”的制作流程，一份莜面美食才会展现在大家面前；莜面是一种能缓解生活工作压力的食品，同时对于心脑血管人群，肝肾功能不全者，肥胖者，中年人，还有想要减肥的女性也是保健的佳品。

涮羊肉

涮羊肉是北方家喻户晓的美食；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，桌上热气腾腾，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，是不可多得的肉类圣品；著名的小肥羊总店就开设在包头市，所以来到美丽的包头，一定要品尝正宗的涮羊肉。

烩菜

内蒙的烩菜是家喻户晓的美食，在包头大部分餐馆都能点到这道菜；烩菜本是指一种烹饪方法，现在也引申为菜的名称；烩菜就是把肉类（主



要是猪肉)和多种配菜一起炒制,然后加水炖煮。特点是菜品丰富,营养美味;由于多种菜类和肉类混合在一起,烩菜的颜色也是缤纷多彩,让人食欲大开。

羊杂碎

内蒙的羊肉制品闻名天下,因此这里的羊杂碎也是用料新鲜,吃起来更有风味;羊杂碎是由羊的血、肝、心、肠、肚等混合烩制而成,因为集羊内脏于一锅,形色繁多,肉质各异,故名“羊杂碎”,又名“羊杂烩”。羊杂碎无腥不腻,汤鲜味美,入口生津,营养丰富,在气候偏冷的北方食用可御冷逐寒,一碗吃完,则热汗淋漓,经济实惠,又鲜香美味。

焖面

焖面在内蒙是一道人人喜爱的家常面食。最常见的就是豆角焖面,原料主要是面粉制成的面条,还有新鲜豆角及肉类;做法上的特色就在“焖”的技术上,焖出来的面,会保留面粉中蛋白质分子的网状结构,所以焖面的营养比水煮面更丰富,口感也更扎实。焖面出锅的时候香气扑鼻,面条口感劲道,豆角绵软可口,让人回味无穷。



 思玛 MC 焖面

烤羊腿

烤羊腿是内蒙招待宾客的一道佳肴名菜,是从烤全羊演变而来。相传,生活在中国北方广阔大地上的狩猎和游牧的民族,常在篝火旁烘烤整只的猎物 and 整羊进食。人们逐渐发现整羊最好吃的部位是羊后腿,便经常割下后腿烘烤。如今,在羊腿烘烤过程中逐步增加了各种配料和调味品,使其形、色、味、鲜集一体,色美、肉香、外焦、里嫩、干酥不腻,上桌后香气扑鼻,肉鲜味美。

包头美食街区

民族东路美食街

民族东路美食街位于昆都仑区和青山区的交界处,是包头有名的美食街,紧邻银河广场和万达广场很近,处于包头市中心的绝佳位置。这里汇聚着高端的美食名店,吸引了很多当地白领、小资人士慕名前来。这里也有一些比较平价、风格突出的饭店,味道出色,价格实惠;比如适合品尝夜面、烩菜的巴盟人家,适合来吃夜宵的小不点烧烤(民族东路店)等,很适合家庭、朋友聚餐。这里有几家比较知名的火锅店,比如阿健食尚涮品,金澳尚品海鲜肥牛(香港花园店)、福华肥牛城等,价格偏贵,不过都是地道的肥牛肥羊,味道不错。除此之外,民族东路还聚集着一些茶艺馆,浓浓的茶香体现着低调的文化内涵。

富强路美食街

富强路美食街位于包头青山区,富强中路与友谊大街交叉处附近。这里有一些特色的海鲜餐馆,比如西贝海洋会馆、渔民码头(青山旗舰店)等,能满足喜欢海鲜的食友们的需求,价格偏高,原料都比较新鲜;如果想吃地道的莜面和西北风味,就来这里的西贝莜面村,莜面和烩菜都很正宗;另外巴盟人家的莜面也很美味,值得尝试。想吃蒙餐的朋友可以选择这里的牧人嘎查(总店),手扒肉、羊肉肠味道都不错。想吃火锅可以来富强路的草原牧歌火锅,肉质鲜美,特色奶锅奶香浓郁,很受欢迎。

劳动路美食街

劳动路位于包头青山区大连开发区一带,这里聚集着各种特色、各种价位的美食餐厅。比较出名的有南国渔港,专营粤菜和海鲜,环境一流,菜品口味不错,价格也偏高;蒙骨香主营蒙餐、蒙古特色火锅和莜面,价格适中;韩顺园主打的是正宗的韩式烧烤,肉品质量、烤肉口感都不错;小慧莜面村则以莜面著称,是品尝西北风味的好地方。劳动路美食街包罗万象,各种风味的美食在这里都能品尝到。

推荐美食餐厅

背头稍美

这家是包头很有名的稍美店,是当地老字号;最出名的菜品当然是用料讲究、风味独特的稍美。这里的稍美据说是用传统工艺制成,不仅外形赏心悦目,吃起来也是鲜香味美,口味醇正,爽口不腻,是来到包头不能不前来品尝的美味餐厅。另外他家的特制醋也是一绝。

背头稍美 - 哈达道店

地址:包头市青山区哈达道与科学路交叉口北 50 米路东(原二附院店)
联系方式:15848262299

背头稍美 - 青东路店

地址:包头市青山区青东路与文化路交叉口南 50 米路西
联系方式:15848289585

小肥羊 - 包头总店

小肥羊是全国知名的火锅连锁品牌,在包头也有几家分店,但是最出名的莫过于这家位于小肥羊大厦内的小肥羊总店。这里有无数的当地人和游客慕名来此品尝最正宗的内蒙风味涮羊肉。小肥羊的羊肉鲜美,肉质有保证,汤头也浓郁滋补,据说无需沾调料,能品尝到最鲜美的羊肉香。这里价格也适中,性价比不错。

地址:昆区乌兰道 9 号小肥羊大厦(近包头宾馆)
联系方式:0472-5188998



 佳宝倾向 小肥羊



小尾羊 - 文化路店

小尾羊是包头当地的老字号火锅，深受当地人的欢迎。小尾羊的羊肉鲜嫩，有内蒙特有的味道，不膻不腻，很正宗；其他配菜如蘑菇、蔬菜等都很新鲜美味；他家的自制酸奶也让人津津乐道，吃火锅时来一小盆，喝着很是畅快。现在，越来越多的食客前来小尾羊品尝美味的内蒙涮羊肉。

地址：青山区文化路 77 号小尾羊大厦
联系方式：0472-6971888

盛武肥牛 - 青山文化路店

盛武肥牛经营的是主打肥牛和海鲜主题的特色火锅。这里的肥牛肥瘦相间，肉质鲜美；虾滑和其他海鲜制品也很受欢迎。这里有特色的鱼汤锅底，用鱼汤涮牛肉，把海鲜和肥牛相结合，别有一番风味。这里还有吸引人的飞面表演，创意十足。

地址：青山区文化路昌福新村底店（近民主路）
联系方式：0472-3610666

半亩地莜面大王

半亩地莜面大王主打的是西北风味，这里从装潢到食物，都充满着浓浓的大西北的风情。莜面窝窝、莜面馕馓和羊肉汤尤其美味；把热腾腾的莜面浸在正宗的羊汤里，风味浓郁，口感独特。

地址：包头市昆都仑区白云鄂博路与前进道交叉口
联系方式：0472-2510665

乡土居 - 万达店

乡土居是经营内蒙古乡土铁锅系列菜品为主，最出名的莫过于焖面和烩菜。这里的焖面香气扑鼻，面条劲道；这里的精排焖面、干豆角焖面都很受大家欢迎。此外，这里的莜面也比较正宗，带有浓郁的蒙古风味。乡土居装修别致，表现了粗犷的西北风情；他在青山区的富强路、民主路和昆都仑区的沼潭东路等都有分店。

地址：包头市青山区万达广场 3 楼（近体育场路）
联系方式：0472-2510665

牧人嘎查 - 昆都仑店

牧人嘎查主要经营正宗的蒙古菜肴，手抓羊肉、炸羊排都是这里的特色美味；再搭配上风味浓郁的马奶酒，让人回味无穷。这里的装修也模拟蒙古包的形式，服务员身着少数民族服装，处处透露着独特的草原风情。

地址：包头市昆都仑区青年路（白云路口）
联系方式：0472-2164488

购物 Shopping

包头有很多美味特产，比如莜麦制品（如莜面速食面、莜麦粉、莜面饅饅等）、奶制品（如奶片、奶酪等）、风干牛肉干、真空羊杂和奶酒等，都是带着浓郁民族特色的内蒙美食，健康营养，可以带回去和家人朋友分享。包头还有许多蒙古族工艺品，比如蒙古刀、蒙古银器等，做工精致，镌刻着浓浓的蒙古族风情，具有一定的收藏价值。包头的东西方向比较狭长，其中主要的购物场所集中在昆都仑区的钢铁大街、阿尔丁大街、友谊大街一带，青山区的文化路以及东河区的和平路一带。包头比较大型的购物场所有王府井百货、万达广场、包头百货等，喜欢购物的朋友不妨去这些商场看看，能收获很多当地特色特产。

特色商品

莜麦

莜麦是燕麦的一种，也叫油麦。它喜寒凉、耐干旱，抗盐碱、生长周期短，比较广泛种植于晋西北。走西口让山西人把这种营养的谷物带到了内蒙，现在内蒙也是莜麦的产地之一。包头商场、超市有很多莜麦制成的产品出售，比如莜麦制成的速食莜面、莜麦粉等，甚至还有莜麦制成的酒。莜麦的营养价值十分丰富，糖分少、蛋白质含量多，含有较多的亚油酸，是糖尿病人和老年人的保健食品，对普通人也有很好的保健、缓解压力的作用。

奶制品

美丽的内蒙古大草原上牛羊遍地，奶制品是最常见的特产之一。奶食在蒙语中叫“查干伊德”，是纯洁吉祥的意思。包头当地的超市、商场出售各种各样的奶制品，有奶皮、奶条、奶酪、奶贝和酸奶酪丹等等，奶制品的保存时间比较长，奶香也很浓郁，是可以带回家和家人一起分享的美味小零食。

风干牛肉干

风干牛肉干是蒙古独具特色的产品，号称蒙古大进军粮，历史悠久，素有“草原肉金子”之美誉。将精选的牛肉剔去筋膜，片刀为大长条，盐、葱、姜、糖等放在小碗中调化，对肉进行腌制，12 小时后将肉挂晒在铁架子上，放在通风地方，风干约十天左右，重量约为风干前的 40% 即可。风干牛肉色泽较深，肉质带点柔韧却不失香嫩，有嚼劲更香口。

蒙古奶酒

奶酒，蒙古语称“阿日里”。蒙古奶酒始于元朝，已有 800 多年历史，过去一直充当礼仪用酒，是蒙古族牧民用于招待尊贵客人的重要饮品。如今的蒙古奶酒，取自上等草原无任何污染的纯牛奶为原料，经现代生物技术精心酿制而成。蒙古奶酒的酒度形成方式不同于一般酒类。它完全是来自牛奶中的乳糖转化，酒度的中和，则完全依靠鲜牛奶的奶乳清。蒙古奶酒天然、绿色、营养、健康，口感纯正，奶香飘逸，柔和绵长。



 紫璇 蒙古奶酒

真空羊杂碎

羊杂碎是由羊的血、肝、心、肠、肚等混合烩制而成，因为集羊内脏于一锅，形色繁多，肉质各异，故名“羊杂碎”，又名“羊杂烩”。内蒙的羊肉制品闻名天下，因此这里的羊杂碎也是用料新鲜，吃起来更有风味；包头的各大超市都有真空塑封的羊杂碎，只需简单加工，就能在家品尝地道正宗的草原羊杂碎。



蒙古族银器

蒙古族早在元朝以前，就以使用银器而闻名。常见的蒙古族银器有银碗、银壶、饮酒器皿、头饰银釵等。这些银器的造型精巧细致，也带有蒙古族大方淳朴的特性，色彩纹样都具有鲜明的民族风格。银器的图案一般采用八宝图、回纹、动物纹、龙凤纹以及各种花卉图案，纹理疏密得当，美观协调，具有很高的欣赏价值。

蒙古刀

蒙古刀刀身一般采用优质钢打制，长十几厘米至数十厘米不等。刀柄和刀鞘有钢制、银制、木制、牛角制、骨头制等多种，表面有精美的花纹，有的还填烧珐琅，镶嵌宝石。近年研制生产的驼骨彩绘鞘蒙古刀成为工艺珍品，畅销海外。还有工艺精湛、实用的马头弯刀。蒙古刀种类繁多，造型各异，大小不一。它是草原牧民们不可或缺的生活用品，刀柄和刀鞘上都会镶嵌银质、铜质或铝制的花纹，有的还配有兽骨象牙装饰。



紫璇 蒙古刀

购物区域

昆都仑区

昆都仑区的钢铁大街一带集中了很多购物中心，比如包头百货、王府井百货（昆都仑区店）、维多利亚商厦、为一购物广场、人防地下商城和包百时代百货等。这些都是比较中高端的综合性购物场所，主要是出售化妆品、衣服鞋帽、日用百货等。一些大型购物中心还配有超市，是购买日用品、特产的好地方。除了钢铁大街一带，昆区的阿尔丁大街、友谊大街一带也是购物的集中地。

昆都仑区主要购物场所

包头百货大楼

地址：包头昆都仑区钢铁大街 67 号
联系方式：0472-2123732

王府井百货 - 昆都仑区店

地址：包头昆区钢铁大街 69 号（近包头百货大楼）
联系方式：0472-2291188

维多利亚商厦

地址：包头昆都仑区钢铁大街 8 号
联系方式：0472-2372000

为一购物广场

地址：包头昆都仑区钢铁大街 65 号（泰富对面）
联系方式：0472-2510588

人防地下商场

地址：包头昆都仑区鞍山道步行街
联系方式：0472-2160002

包百时代百货

地址：包头昆都仑区钢铁大街 94 号
联系方式：0472-2124569

永盛成超市（阿尔丁大街店）

地址：包头昆都仑区阿尔丁大街
联系方式：0472-5111451

青山区

青山区与昆都仑区都是包头的市中心区域，这里聚集了各种档次，各种规模的购物场所。最地标性的要数坐落在青年路上的万达广场，这里集购物、商务办公、娱乐等多种功能于一体，是包头市最著名的购物休闲场所之一。除了万达广场，青山区还有很多大型或者中档的购物中心，比如王府井百货（青山店）、娜琳商厦等；这里还分布着一些大型超市，比如时代财富广场的沃尔玛超市、万达广场的华润万家超市等。

青山区主要购物场所

万达广场

地址：包头市青山区青年路 26 号
联系方式：0472-5198808

王府井百货 - 青山店

地址：包头市青山区幸福路甲 3 号
联系方式：0472-3108258

万千百货

地址：包头青山区银河广场东侧

娜琳商厦

地址：包头市青山区文化路（幸福路口）
联系方式：0472-3132590

沃尔玛超市

地址：包头市青山区幸福路 4 号时代财富城地下第一层
联系方式：0472-3209866

华润万家超市

地址：青山区钢铁大街万达广场 B1 楼（近体育馆道）
联系方式：0472-6911518

娱乐 Entertainment

包头市内的娱乐活动主要是 KTV、酒吧、电影院等，这些娱乐场所多集中于包头市的繁华地段，比如昆都仑区的钢铁大街、友谊大街，青山区的青年路（万达广场一带）等；昆都仑区的白云鄂博路和乌兰道是酒吧比较集中的地方，昆区的新光西路和青山区的团结大街一带则汇聚着各种 KTV。包头市内的娱乐场所基本都集中在昆都仑区和青山区。除了都市娱乐项目，如果你想体验大草原上更奔放的娱乐活动，可以到赛汗塔拉生态园或者希拉穆仁草原骑马，也可以驱车 40 分钟左右到响沙湾乘坐刺激的沙漠越野车。



KTV

包头市内的 KTV 主要分布在昆都仑区和青山区，尤其是昆都仑区的新光西路和青山区的团结大街一带，集中着很多风格各异，装修精美的 KTV 唱吧。此外，昆区的钢铁大街和青山区的万达广场附近也有几家较为高档的 KTV。

钻石钱柜量贩式 KTV- 钢铁大街店

钻石钱柜是包头数一数二的 KTV，地理位置繁华，人气很高。KTV 内部装修豪华，音响和环境都很一流，曲目更新也比较快。价格稍贵，白天可以打折，晚上会收取全价。如果节假日前来一定要预约，否则可能没有包间。

地址：包头市昆都仑区钢铁大街 70 号（包头宾馆对面）

联系方式：0472-2269888；0472-2269333

佰乐迪 KTV

佰乐迪 KTV 位于黄金地段，人流很旺。开业的时间比较久，设施略显陈旧，不过音响还可以。白天去包间比较充足，不过节假日和黄金时段也经常爆满；提供自助餐饮。

地址：昆都仑区市府西路 15-8 号

联系方式：0472-2269777

大歌星量贩 KTV

大歌星量贩 KTV 就位于青山区的万达广场内，吃饭休闲之余还可以来这里唱歌消遣。歌曲比较新，音响不错，服务态度也比较好。

地址：包头市青山区青年路 26 号万达广场娱乐楼 3F

网址：<http://www.dagexing.com/index/portal.action>

联系方式：0472-5196666

骑马

来到内蒙一定不能错过在大草原上骑马的美妙体验。包头市区虽然主要是都市风光，但是市内的赛汗塔拉生态园和包头市周边的景点，比如希拉穆仁草原等，都能体验骑马的乐趣。当你随着马背的颠簸感受着夹杂青草香的风，是多么惬意而又放松。

赛汗塔拉生态园

赛汗塔拉生态园是包头市著名的“城中草原”，这里虽然位于市中心区域，但是拥有广阔的草原。园内有个马术俱乐部，可以骑马休闲；除了骑马，这里还有喂梅花鹿、射箭等娱乐项目，冬天还可以滑雪。

地址：包头市青山区民主路与建设路交叉口南侧

联系方式：0472-5132858



 ifh3211 在赛汗塔拉生态园骑马

希拉穆仁草原

希拉穆仁草原位于包头达尔罕茂明安联合旗，距离包头市大约 280 公里，车程 4 小时左右。这里是典型的高原草场，夏秋季时绿草如茵，鲜花遍地，是骑马的理想场所。这里骑马一小时的价格大概在 60-100 元不等。这里还可以开越野吉普车，一辆车一圈大概收费 50-100 元。

地址：包头达尔罕茂明安联合旗东南部

联系方式：0472-8313130

沙漠娱乐

响沙湾沙漠娱乐

响沙湾虽然位于鄂尔多斯市，但是距离包头市很近；从昆都仑区出发至响沙湾，只有 60 公里的路程，开车 50 分钟左右就能到达。这里有广袤苍凉的大漠风光，更有惊险有趣的沙漠娱乐项目，比如骑骆驼、滑沙、沙漠冲浪车、沙漠摩托车等等，还有沙漠足球场和排球场，既适合喜爱冒险的朋友，又适合带着小朋友出游的家庭团队。

娱乐参考价格

滑沙：20 元 / 次；

骑骆驼：100 元 / 人 / 次，每次大约 20 分钟左右；

沙漠冲浪车：80 元 / 人 / 次，每次大约 8 分钟左右；

沙漠摩托车：40 元 / 次；

过沙车：40 元 / 人 / 次，每次 4 分钟左右；

地址：内蒙古鄂尔多斯市达拉特旗响沙湾旅游景区

联系方式：400-878-5550

线路推荐 Tours

沙漠穿越探险一日游

线路特色

滑响沙，体验沙漠探险

线路设计

包头—响沙湾—穿沙公路—沙日召寺庙—湾图大绿洲—湾图沙漠绿洲—扎汉道图—东达道图—独贵塔拉—包头

线路详情

D1：中午从包头出发前往响沙湾，体验骑骆驼和滑沙，乘坐沙漠冲浪车，顺便观赏沙漠地质地貌景观。接着驱车前往库布齐沙漠，观光大漠奇迹——举世闻名的穿沙公路以及防沙治沙的“沙障”，黄昏时分，坐在沙漠里赏日落美景，入夜后，等候并观赏奇幻的大漠神光。

D2：早 4:30 起床，5:00 开始上路，开始库布齐沙漠第一段穿越，目标是库布齐沙漠北缘的沙日召寺庙，途中可吃早点，看沙海日出。到达沙日召后，可随意参观。11:30 启程开始第二段穿越，目标是到达库布齐沙漠腹地中的湾图大绿洲，大约 18:30 到达。在沙漠绿洲茂密的树林或草地上扎营住宿，观星、聊天、打牌（这一段强度比较大，如果赶不到，途中扎营也可以）。

D3：5:30 起床，6:00 上路并补看一下湾图沙漠绿洲美景：树林、草地、湖泊、小溪、牛羊、牧马等等。约 8:00 到达库布齐沙漠腹地之沙漠湖泊——扎汉道图（三个沙湖中最东边的一个），就地休息吃早饭。然后继续穿越到东达道图，约 10:30 到达，领略沙漠中的湖光“沙”色，可乘小舟



和快艇在水中游玩，亦可在湖畔浅水区域抓鱼捞虾。12:00 坐汽车前往贵塔拉，14:00 到达贵塔拉，14:30 乘汽车回包头，大约 17:00 到包头。

大漠黄河六日游

线路特色

体验一望无际的辽阔沙漠，风吹草低见牛羊的青青草原，波澜壮阔的黄河流域

线路设计

包头—库布齐沙漠—响沙湾—老牛湾—希拉穆仁大草原—呼和浩特

线路详情

D1: 当晚可在内蒙包头集合，夜宿包头当地酒店，体验包头特色美食手把羊肉，莜面，稍美，烩菜等。感受包头绝美异域风情夜景，进行一夜的休整，为第二天出游准备。 D2: 清晨包车前往库布齐沙漠，感受沙漠壮美景色，沙海苍茫，一望无际的沙海蒸腾着滚滚热浪，一番不可多得的绮丽美景。随即可在茫茫沙漠中享受美味的午餐；下午继续在库布齐沙漠中漫步，体验大漠越野车等娱乐项目，临近傍晚可驱车前往响沙湾，夜宿在响沙湾。午餐后来到了响沙湾，也叫“银肯响沙”，

D3: 上午在响沙湾游玩，顺沙滑下便可听到沙子发出的如同击鼓、吹号的呜呜声。若是三五游人相同时下滑，则其声如洪钟，更显气势非凡。傍晚十分，赶往呼和浩特老牛湾，品尝一下当地地道的烤全羊，香嫩四溢，美味可口；夜宿老牛湾。

D4: 在老牛湾进行一夜休息后，清晨早起，可以在老牛湾这个黄河在晋蒙交界的地方，感受一下不一样异域风情的日出景象，留下一张富有美好回忆的有美丽照片。随后前往辽阔的希拉穆仁大草原，把风吹草低见牛羊的美景尽收眼底，晚上可以选择住有浓浓民族风情的蒙古包。

D5: 早晨可以选择和同伴们一起在草原上悠闲漫步，也可以和三五好友一起策马奔腾，还可以体验一下草原动感四驱车的惊险刺激。午餐可以选择在蒙古包内享受，和游牧牧民们亲密接触，体验当地的民族文化风情。下午可以乘车返回距离较近的呼和浩特，入住当地酒店休息。 D6: 早晨在酒店用餐完毕，各自前往机场，火车站等，返回各自温馨舒适的家，美好的旅行就此结束。

草原沙漠二日游

线路特色

穿越生机与荒凉，感受浓浓内蒙古风情

线路设计

呼和浩特—希拉穆仁大草原—包头—响沙湾

线路详情

D1: 早上从呼和浩特驱车前往希拉穆仁大草原，沿途观赏阴山山脉风光，抵草原后入住草原度假村，稍作休息，吃午餐，品尝地道的蒙餐——蒙古风味手扒肉；下午骑马漫游草原，访问牧民家庭，登蒙古族祭神圣地——敖包山，欣赏蒙古族“男儿三技艺”中的赛马表演，参加蒙古式摔跤，晚餐祝酒歌，蒙古仪式敬酒，献哈达，餐后观赏具有浓郁民族风情的蒙古族歌舞表演，参加草原之夜篝火晚会，观美丽星空，夜宿蒙古包。

D2: 早起观草原日出，风味早餐后返回驱车前往包头，大约中午时分抵达包头，午餐后驱车参观中国三大响沙之一的“银肯响沙湾”，观大漠风光，有时间还可以骑骆驼、滑沙、乘坐沙漠冲浪车，参加沙漠娱乐项目。傍晚返回呼和浩特市。

实用信息 Practical information

语言

由于包头市多民族文化交融之地，所以当地有几种不同的常用语言。

普通话

也就是全国通用的普通话，与官方语言一致，在包头绝大部分城区都通行。

包头话

特指流行于包头市东河区、九原区等区县的晋语包头方言，属于晋语大同包头片。由于受蒙古语的影响，晋语包头方言同时融入一些蒙古语的音译词汇。

东北话

主要流行于昆都仑区，建国后援建包钢时，很多东北人从工业基础不错的东北移民来包，主要来源于辽宁，东北方言主要通行于这些东北人当中。

蒙古语

官方承认的正式语言之一，在全市机关单位和商店的招牌上均有使用，但民间使用人数很少。

电话 & 邮编

邮编: 014000

电话区号: 0472

报警电话: 0472-110

急救电话: 0472-120

市长热线: 12345

消费热线

消费者申诉举报电话: 12315

市物价检查所举报电话: 12358

市消费者协会: 0472-5126315

青山区消费者协会: 0472-3153315

昆区消费者协会: 0472-2117315

九原区消费者协会: 0472-7154673

东河区消费者协会: 0472-4147315

民航售票

中国民航包头机场售票处: 0472-4600717; 0472-6969600

民航大厦售票处: 0472-5172709; 96777

列车问询

呼铁局包头站客运问事处 : 95105188

呼铁局包头东站客运处: 0472-2223242

呼铁局包头昆区售票所: 0472-2231461

呼铁局包头青山区售票所: 0472-2851595

医院

包头医学院第一附属医院

地址: 包头市昆区林荫路 41 号

联系方式: 0472-2178094



包头市中心医院 - 原包头市第二医院

地址：包头市东河区环城路 61 号

联系方式：0472-6955473

内蒙古北方重工业集团医院 - 包头医学院第三附属医院

地址：内蒙古包头市青山区团结大街 16 号

联系方式：0472-5157755

包头医学院第四附属医院 - 原包头铁路医院

地址：内蒙古包头市东河区南门外大街 7 号

联系方式：0472-2811208

中国人民解放军第二九一医院

地址：东河区康复路第二九一医院

联系方式：0472-4367863；0472-4359244

包头市中心血站

地址：包头市昆区乌兰道 33 号

联系方式：0472-2125626

外部交通 Getting there

飞机

包头机场位于包头市东河区，又称海兰泡机场或二里半机场，是内蒙古地区除呼和浩特白塔机场外最大的 4D 机场。包头机场已经开通了北京、上海、太原、石家庄、深圳、郑州、重庆、沈阳、广州、成都等 16 个城市的航线。

包头机场

地址：包头市东河区二里半

联系方式：0472-4600717

机场—市区交通

公交：目前没有直达机场的公交车，比较方便的路线是乘坐 5 路公交车到达包头东站下车，然后打车前往机场；打车费用 10~15 元。

打车：打车到机场比较方便，从市中心昆都仑区打车至机场，费用在 50 元左右；

机场大巴：华星旅游客运公司开通了机场至市区的大巴服务，往返于机场和市中心海德酒店。除了机场大巴，华星还提供了上门接送至机场的服务，需要航班起飞前至少 3 小时拨打电话预定，车辆为 8 座的商务车，可以直接到小区或者酒店接送。

机场大巴线路

机场至酒店：机场——东河长途汽车站——一宫——神华——海德酒店

酒店至机场：海德酒店——神华——一宫——滨河新区——机场

票价：14 元 / 人

联系方式：0472-5363873；15647201434

上门接送服务

预定咨询电话：15714898988；15714898688

票价：20 元 / 人

特别注意：航班起飞前至少 3 小时预订；

火车

包头市一共有六个火车站，分别是负责客运的包头站以及包头东站，以及负责货运的包头西站、包头北站、万水泉站和万水泉南站。其中包头站位于昆都仑区，主要办理京包线的始发、终到。包头东站位于包头东河区，该站是京包线的终点，同时也主要办理包兰线、包白线、包石线的客运。

包头站

地址：包头市昆都仑区阿尔丁大街

联系方式：0472-2224012

到达交通：可以乘坐 1 路、2 路、8 路、15 路、22 路、41 路、46 路、101 路、133 路抵达包头站；

包头东站

地址：包头市东河区南门外大街

联系方式：0472-2231011

到达交通：可以乘坐 5 路、快 5 路、10 路在东站下车，步行 100 多米即可抵达包头东站；

长途汽车

包头市有两个长途汽车站，一个位于昆区，主要发往包头市的其他区县和周边省市，一个位于东河区，是长途汽车总站。长途汽车总站距离包头机场 3.5 公里，距离包头东站 2.5 公里左右，交通很便利，有发往北京、太原、集宁、呼和浩特、东胜、临河、五原、乌海、固阳、榆林等包头市其他区县及外省市的大巴。

包头市昆区长途客运站

地址：团结大街与三八路交叉口西側

联系方式：0472-2108182

到达交通：乘坐 8 路在长途汽车站下车，这一站指的是昆区的长途客运站；主要抵达城市及区县：锡林浩特、大同、集宁、武川、百灵庙、呼和浩特等昆区长途车站列车时刻表：

<http://zfwz.baotou.gov.cn/bmfw/cxck/ctkc.htm>

包头市长途汽车总站

地址：包头市东河区站北西路 3 号

联系方式：0472-4870099

到达交通：乘坐 13 路，17 路，37 路至长途汽车站下车后，步行即可抵达；主要抵达城市及区县：北京、太原、集宁、呼和浩特、东胜、临河、五原、乌海、固阳等

包头长途汽车总站列车时刻表（部分）：

<http://zfwz.baotou.gov.cn/bmfw/cxck/ctkc1.htm>

长途汽车总站售票点

东站售票点

地址：内蒙古自治区包头市东河区站北西路 8 号

联系方式：0472 - 4171183；0472-4187000

营业时间：5:30-21:30

总售票点

地址：包头市东河区站北西路 3 号

联系方式：0472-4870099

营业时间：7:10-22:30



自驾

如果想自驾前往包头，可以选择北京、天津或者银川作为出发城市。包头市距离北京大约 600 公里，距离天津 700 多公里，车程大约在 7~8 小时左右；包头距离银川大约 550 公里，车程在 6 小时左右。陕西省或者前往陕西方便的游客，可以从榆林市出发或者经榆林前往包头；榆林距离包头大约 300 公里，车程 4 个多小时就能抵达。由于北京是全国的交通枢纽中心，从各个省市抵达北京比较方便，所有这里主要介绍一下从北京至包头自驾的路线。

北京—包头自驾线路

从北京市走京藏高速，经过张家口、集宁、呼和浩特就可以到达包头。行驶中要注意，在张家口 / 宣化处不要拐入宣大高速，误入大同；要沿着宣张方向行驶。

参考过路费：250 元

参考油费：假定百公里油耗为 8 升，以 700 公里计算，所耗油约为 56 升，汽油价格拟定 8.3 元 /L，总油费约为 465 元。

内部交通 Getting around

公交车

包头拥有众多公交线路，能够到达城市的各个区域。包头公交已实现一卡通刷卡乘车，办理一张鹿城一卡通，就可以轻松刷卡乘坐包头的各条公交线路。

包头公交线路参考：<http://zfwz.baotou.gov.cn/bmfw/cxck/cjxl.htm>

鹿城一卡通网站：<http://www.luchengtong.com/index.asp>

鹿城一卡通分类

普通卡：这种卡不记名，不需照片，很适合来包头短期游玩的朋友；购卡需要 25 元，首次充值金额为 30 元，卡内金额没有期限，用完随时可以继续充值；使用完毕可以退回卡内余额，但购卡费无法退回。这种卡还可以进行小额消费；

月票卡：这种卡分为 80 元和 60 元两种，免照片，凭本人身份证复印件到琳琳公交 IC 卡服务中心或包头东站 IC 卡充值站申办。每张 IC 卡需交 25 元人民币购买，月票卡每月充值 80 元或 60 元。此卡仅具有公交刷卡乘车消费功能，乘车按次数消费，80 元及 60 元月票卡每月可乘坐 90 次，80 元月票卡不记名，60 元月票卡记名，月票卡次数当月有效，过月作废。每月乘车超过 90 次后乘车需付现金，无法透支。

出租车

包头市的出租车 2013 年进行了第三次更新，目前的新车型主要有畅达和现代名驭。出租车起步价白天为 6 元 /2 公里，夜晚为 6.5 元 /2 公里，超过部分每公里 1.5 元。

List

名称	地址电话	你的选择
赛汗塔拉生态园	包头市青山区民主路与建设路交叉口南侧 0472-5132858	<input type="checkbox"/>
北方兵器城	包头市青山区青山路 2 号 0472-3303121	<input type="checkbox"/>

响沙湾	内蒙古自治区鄂尔多斯市达拉特旗 400-878-5550	<input type="checkbox"/>
五当召	内蒙古包头石拐区青五线五当沟 0472-8711529	<input type="checkbox"/>
妙法禅寺	包头市东河区吕祖庙巷 0472-4161619	<input type="checkbox"/>
希拉穆仁草原	内蒙古包头市达尔罕茂明安联合旗	<input type="checkbox"/>
九峰山自然保护区	内蒙古包头土默特右旗以北约 10 公里处	<input type="checkbox"/>
南海湿地保护区	包头市东河区二里半 0472-4601999; 0472-4151776	<input type="checkbox"/>
美岱召	内蒙古自治区包头市土默特右旗 0472-8850012	<input type="checkbox"/>
梅力更自然风景区	内蒙古包头市九原区 110 国道 772 公里处 0472-5155595; 0472-2694999	<input type="checkbox"/>
包头橘子时尚酒店	包头昆区市府西路希望广场 A 座 0472-5337777	<input type="checkbox"/>
包头金茂东方酒店	包头昆区钢铁大街 96 号 -3 (近王府井百货) 0472-5219999	<input type="checkbox"/>
包头海德酒店	包头昆区钢铁大街 56 号 0472-5365555	<input type="checkbox"/>
锦江之星 (包头友谊大街店)	包头青山区友谊大街赛汗郡庭 1 号楼 0472-6963111	<input type="checkbox"/>
包头海厦酒店	包头青山区科学路师范学院东 1000 米 0472-3622222	<input type="checkbox"/>
南山宾馆 (包头银河广场店)	包头青山区钢铁大街 38 号口岸花园西门 (银河广场南 50 米) 0472-5106255	<input type="checkbox"/>
包头香格里拉大酒店	包头青山区民族东路 66 号 0472-5998888	<input type="checkbox"/>
如家快捷酒店 (包头巴彦塔拉大街工业路店)	内蒙古包头市东河区巴彦塔拉大街 19 号 0472-6956000	<input type="checkbox"/>
包头欣源酒店	包头东河区工业路蒙中医院南 0472-4135555	<input type="checkbox"/>
包头西拉木伦酒店	包头东河区巴彦塔拉大街 24 号 0472-6972566	<input type="checkbox"/>
背头稍美 (哈达道店)	包头市青山区哈达道与科学路交叉口北 50 米路东 (原二附院店) 15848262299	<input type="checkbox"/>
背头稍美 (青东路店)	包头市青山区青东路与文化路交叉口南 50 米路西 15848289585	<input type="checkbox"/>
小肥羊 (包头总店)	包头市昆区乌兰道 9 号小肥羊大厦 (近包头宾馆) 0472-5188998	<input type="checkbox"/>
小尾羊 (文化路店)	青山区文化路 77 号小尾羊大厦 0472-6971888	<input type="checkbox"/>
盛武肥牛 (青山文化路店)	青山区文化路昌福新村底店 (近民主路) 0472-3610666	<input type="checkbox"/>
半亩地莜面大王	包头市昆都仑区白云鄂博路与前进道交叉口 0472-2510665	<input type="checkbox"/>
乡土居 (万达店)	包头市青山区万达广场 3 楼 (近体育场路) 0472-2510665	<input type="checkbox"/>



牧人嘎查 (昆都仑店)	包头市昆都仑区青年路 (白云路口) 0472-2164488	<input type="checkbox"/>
包头百货大楼	包头昆都仑区钢铁大街 67 号 0472-2123732	<input type="checkbox"/>
王府井百货 (昆都仑区店)	包头昆都仑区钢铁大街 69 号 (近包头百货大楼) 0472-2291188	<input type="checkbox"/>
维多利商厦	包头昆都仑区钢铁大街 8 号 0472-2372000	<input type="checkbox"/>
为一购物广场	包头昆都仑区钢铁大街 65 号 (泰富对面) 0472-2510588	<input type="checkbox"/>
人防地下商场	包头昆都仑区鞍山道步行街 0472-2160002	<input type="checkbox"/>
包百时代百货	包头昆都仑区钢铁大街 94 号 0472-2124569	<input type="checkbox"/>
永盛成超市 (阿尔丁大街店)	包头昆都仑区阿尔丁大街 0472-5111451	<input type="checkbox"/>
万达广场	包头市青山区青年路 26 号 0472-5198808	<input type="checkbox"/>
王府井百货 (青山店)	包头市青山区幸福路甲 3 号 0472-3108258	<input type="checkbox"/>
万千百货	包头青山区银河广场东侧	<input type="checkbox"/>
娜琳商厦	包头市青山区文化路 (幸福路口) 0472-3132590	<input type="checkbox"/>
沃尔玛超市	包头市青山区幸福路 4 号时代财富城 地下第一层 0472-3209866	<input type="checkbox"/>
华润万家超市	青山区钢铁大街万达广场 B1 楼 (近 体育馆道) 0472-6911518	<input type="checkbox"/>
钻石钱柜量贩式 KTV (钢铁大街店)	包头市昆都仑区钢铁大街 70 号 (包 头宾馆对面) 0472-2269888; 0472-2269333	<input type="checkbox"/>
佰乐迪 KTV	昆都仑区市府西路 15-8 号 0472-2269777	<input type="checkbox"/>
大歌星量贩 KTV	包头市青山区青年路 26 号万达广场 娱乐楼 3F 0472-5196666	<input type="checkbox"/>
消费者申诉举报电话	12315	<input type="checkbox"/>
市物价检查所举报电话	12358	<input type="checkbox"/>
市消费者协会	0472-5126315	<input type="checkbox"/>
青山区消费者协会	0472-3153315	<input type="checkbox"/>
昆区消费者协会	0472-2117315	<input type="checkbox"/>
九原区消费者协会	0472-7154673	<input type="checkbox"/>
东河区消费者协会	0472-4147315	<input type="checkbox"/>
中国民航包头机场售票处	0472-4600717; 0472-6969600	<input type="checkbox"/>
民航大厦售票处	0472-5172709; 96777	<input type="checkbox"/>
呼铁局包头站客运问事处	95105188	<input type="checkbox"/>
呼铁局包头东站客运处	0472-2223242	<input type="checkbox"/>
呼铁局包头昆区售票所	0472-2231461	<input type="checkbox"/>
呼铁局包头青山区售票所	0472-2851595	<input type="checkbox"/>

包头医学院第一附属医院	包头市昆区林荫路 41 号 0472-2178094	<input type="checkbox"/>
包头市中心医院 (原包头市 第二医院)	包头市东河区环城路 61 号 0472-6955473	<input type="checkbox"/>
内蒙古北方重工集团医院 (包头医学院第三附属医院)	内蒙古包头市青山区团结大街 16 号 0472-5157755	<input type="checkbox"/>
包头医学院第四附属医院 (原包头铁路医院)	内蒙古包头市东河区南门外大街 7 号 0472-2811208	<input type="checkbox"/>
中国人民解放军第二九一医院	包头东河区康复路第二九一医院 0472-4367863; 0472-4359244	<input type="checkbox"/>
包头市中心血站	包头市昆区乌兰道 33 号 0472-2125626	<input type="checkbox"/>
包头机场	包头市东河区二里半 0472-4600717	<input type="checkbox"/>
机场大巴	0472-5363873; 15647201434	<input type="checkbox"/>
机场上门接送服务	15714898988; 15714898688	<input type="checkbox"/>
包头站	包头市昆都仑区阿尔丁大街 0472-2224012	<input type="checkbox"/>
包头东站	包头市东河区南门外大街 0472-2231011	<input type="checkbox"/>
包头市昆区长途客运站	包头市团结大街与三八路交叉口西侧 0472-2108182	<input type="checkbox"/>
包头市长途汽车总站	包头市东河区站北西路 3 号 0472-4870099	<input type="checkbox"/>
长途汽车售票点 (东站广场)	内蒙古自治区包头市东站广场 8 号 0472 - 4171183; 0472-4187000	<input type="checkbox"/>
长途汽车总售票点	包头市东河区站北西路 3 号 0472-4870099	<input type="checkbox"/>

您可以在这里添加一些其他重要信息



更多相关路书下载 <http://www.mafengwo.cn/gonglve/>

