

塞罕坝



皇家后花园



目录 Catalogue

- 02 塞罕坝速览 / 特别推荐
- 03 亮点 / 景点
- 06 住宿
- 07 餐饮
- 08 购物 / 娱乐
- 10 行程推荐 / 外部交通
- 11 内部交通
- 12 旅行路上

塞罕坝速览 Introducing Saihanba

塞罕坝蒙语的意思是“美丽的高岭”，自古就是一处水草丰沛、森林茂密、禽兽繁集的天然名苑。在我国的辽、金时期，被称作“千里松林”，曾作为皇帝狩猎之所。塞罕坝风景区主要是指塞罕坝国家森林公园、御道口草原森林风景区和红松洼自然保护区等三大景区。著名景点有：赛罕塔，七星湖，康熙点将台，泰丰湖，月亮湖，界河，塞北佛石庙等。

三大景区中，塞罕坝居中，御道口位于塞罕坝的西南方向，红松洼位于塞罕坝的东北方向。其中，塞罕坝国家森林公园从河北延伸至内蒙古，与内蒙古乌兰布统草原景区连接，主要是乌兰布统大草原（红山军马场）的地界。

塞罕坝的寒温带季风气候特点表现特殊，这里夏季气候凉爽，空气清新，最高气温一般不超过 25 度；秋季层林尽染，漫山遍野的枫叶，溢金流丹；冬季皑皑白雪，玉树冰花，一派北国风光。同时塞罕坝也是滦河与辽河的发源地之一。因此被誉为“河的源头、云的故乡、花的世界、林的海洋”。

特别推荐 Special

塞罕坝国家森林公园

这里春季杜鹃争艳，夏季百花齐放，秋季层林尽染，冬季玉树琼枝，银装素裹。这里还被人们誉为“河的源头，云的故乡，花的世界，林的海洋，摄影家的天堂”。

御道口草原森林风景区

敕勒川，阴山下，天似穹庐，笼盖四野。天苍苍，野茫茫，风吹草低见牛羊。在诗歌中呈现的美景也是对御道口草原森林风景区最好的诠释。

红松洼自然保护区

这里没有那种突兀高耸的山峰，也较少连绵起伏的丘陵，远远望去，天连草，草连天，视野无遮无挡。

乌兰布统大草原（红山军马场）

这里草原与丘陵相结合，形成了优美的曲线，早晚太阳斜照逆光将一道道山梁打出高光轮廓线，明暗反差渲染了大环境的朦胧美，白桦与牛羊如同跳跃的音符构成了一曲曲美妙的旋律。

最佳旅行时间 去塞罕坝的最佳旅游时间为六月末到七月末，此时是塞罕坝最美的时候，青山碧水，草木繁茂，九月时去骑马也很不错，但那时温差较大。另外，塞罕坝是摄影家的天堂，请各位摄友不要错过哦！

穿衣指南 塞罕坝冬季气候寒冷，请一定要注意自身以及摄影装备的保暖。

- 1、坝上风大，日夜温差较大，需要准备防寒衣物（如薄羽绒服，手套，帽子等）；
- 2、早上草地露水很重，能让鞋湿透，最好穿底儿厚一些的便于运动的鞋（马靴当地可以租到）；
- 3、不想被晒黑的话，一定要带上帽子、太阳镜和防晒霜。
- 4、夏季时，草原上会有突如其来的大暴雨，一定要备好雨具。另外，手电筒也是基本的装备，因为晚上的草原大都是靠月光和星光照明。

致谢

封面提供：老张

图文提供：老张 独舞者 Jason 孙享受 等在她回家的路上 诺奈葵

© 北京蚂蜂窝网络科技有限公司 (mafengwo.cn) 独立拥有或与本站注册用户共同拥有本站内容版权和其他相关知识产权；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。



亮点 Highlights

★塞罕坝姹紫嫣红的迷人秋色，带着恋人前去吹吹风

塞罕坝的秋天有着绚丽多姿的色彩，是摄影人的天堂。每年9月20号左右，无数摄影爱好者赶赴塞罕坝，领略塞罕坝姹紫嫣红的迷人秋色。不知道他们消耗掉了多少个胶卷？占用了多大的硬盘？那里被称为：拍不烂的塞罕坝。

塞罕坝是旅游休闲的好去处，也是情侣们海誓山盟的旷野。不管你带着什么样的心情而来，都会找到释放你心情的乐园。这里夏季气候凉爽，百花齐放，空气清新；秋季层林尽染，满山遍野的枫叶，流金溢彩，绚丽多姿；冬季白雪皑皑，玉树冰花，银装素裹，一派北国风光。

这里有清新的空气，湛蓝的天空，浩瀚的林海，无边的草原，清澈的溪流，遍地的野花，被誉为“河的源头，云的故乡，花的世界，林的海洋”。

★来这里赏花，来这里骑马，这里是塞罕坝

塞罕坝草原是花的世界。

“塞罕坝”在蒙语里意思即为“美丽的高原”，这里亦有美丽高原鲜花的意思。塞罕坝草原上，许多不知名的色彩斑斓的野花或集中连片，或零星点缀，有的灿若金星，有的纤若红簪，四季花色各异，早晚浓淡分明，可谓一年四季繁花似锦。塞罕坝最有名的金莲花，当地歌谣唱作“金钉”，每年七月是金莲花开得最盛的时候，草甸上像铺满了黄澄澄的金子。坝上还有鲜红的野百合，雪白的野芍药。野罂粟像倒挂的金钟，紫菀花像细长的喇叭，癸毛花像晶莹的星星。

塞罕坝草原夏季无酷暑，天高气爽。游客在这里极目远眺，只见蓝天、白云之下，马群、牛群、羊群在广阔的草原上漫步，一派“天苍苍，野茫茫，风吹草低见牛羊”的草原胜景。到塞罕坝草原不能不骑马，且不用担心摔伤。“骑马湿透鞋，摔倒草来救。”骑马的感觉非同一般。如果游客选择月夜骑马游赏，还有“踏月归来马蹄香”的浪漫体验。



老张 塞罕坝秋色

★摄友天堂，在迷炫的光影中放逐自我

近年来，塞罕坝草原不仅成为人们津津乐道的旅游胜地，也成为全国摄影师钟爱的“风水宝地”，被誉为“拍不烂的塞罕坝”。

塞罕坝拥有草原上薄雾缭绕、晨曦初露中的山村，波光潋滟、倒影如画

的湖泊，蓝天白云下一望无际、繁花绿草的草场，悠然自得、闪烁着缎光釉彩的畜群，草原边缘莽莽苍苍、郁郁葱葱的林海，万山红遍、层林尽染的迷人秋色，以及千里冰封、万里雪飘的塞外高原……

塞罕坝是冬季摄影的天堂，层出不穷的题材占满你旅途所有的时间。小红山的日出村庄炊烟；小河头的水流晨雾；牛马群；蛤蟆坝之水墨画；将军泡子的宽阔冰面；东沟的大幅风光画卷；热水塘蒸汽火车；沿途雾凇、冰河、雪地风光等。



独舞者

景点 Sights

塞罕坝国家森林公园

塞罕坝国家森林公园是中国北方最大的森林公园，位于承德坝上地区，在清朝属著名的皇家猎苑之一“木兰围场”的一部分。森林公园总面积141万亩，其中森林景观106万亩，草原景观20万亩，森林覆盖率75.2%。独特的气候与悠久的历史，造就这里特殊的自然景观和人文景观：这里有浩瀚的林海、广袤的草原、清澈的高原湖泊和清代历史遗迹。塞罕坝动植物种类繁多，有高等植物81科、312属、659种，有以孢子为主的兽类11科、25种，有以黑琴鸡为主的鸟类27科88种。满蒙汉族人民在这里长期聚居生活，民族文化相互交融，孕育了浓郁的民俗风情。

著名景点

康熙点将台、将军泡子、塞罕湖、赛罕塔和十里画廊等。塞罕坝的寒温带季风气候特点表现特殊，这里夏季气候凉爽，空气清新，最高气温一般不超过25度；秋季层林尽染，漫山遍野的枫叶，溢金流丹；冬季皑皑白雪，玉树冰花，一派北国风光。同时塞罕坝也是滦河与辽河的发源地之一。因此被誉为“河的源头、云的故乡、花的世界、林的海洋”。加之靠近京津的地理优势，是夏季避暑观光，秋季观赏红叶，冬季狩猎滑雪的生态旅游胜地。

费用：塞罕坝国家森林公园、御道口风景区和红松洼自然保护区实行联票，门票150元/人，可参观这三个景点。登赛罕塔要单独收费25元/人；在滦河源头走上栈桥观景或者和石碑合照，需要交纳5元/人的费用。



塞罕坝国家森林公园地图

塞北佛石庙

塞北佛石庙坐落于北曼甸管理区石庙子景区，周围是一望无际的万顷林海。一条清澈透底的山泉琤琮吐玉，缓缓流向远方。一入此地，使人顿有神清气爽、超凡脱俗之感。

石庙由 13 块削磨见方的石头砌成，坐北朝南，高 1.96 米，面宽 1.21 米，进深 1 米。庙顶由一块石头凿成瓦状模样，小巧古朴，别具一格。

庙内一尊坐佛像，身披红色袈裟，两小童侍立左右，均是满族官服装束。庙门两旁，镌刻着一副对联，字迹清晰，笔力道健，上联是：“清得道千秋不朽”，下联是：“塞北佛万古流芳”，圆拱门上横批是：“英灵千古”。



独舞者 塞北佛石庙

赛罕塔

赛罕塔位于公园海拔 1780 米的东坝梁上，占地 30 亩，距公园入口处仅 8 公里。塔座高 4 米，塔身高 42.8 米，跨度 21 米，七层八角，仿古建筑。塔内设步行梯和电梯，能同时容纳 100 人参观游览。它集森林防火瞭望、生态旅游观光、木兰秋获再现、佛事陈列、塞外四季摄影等多功能于一体。

登赛罕塔，在不同季节，站在不同的角度，都会有不同的感受：“登高瞰林海，林海百万松。迎风一挥手，四野起涛声。”人生难得远眺，何不临塔登高。

费用：登赛罕塔要单独收费 25 元 / 人。

七星湖

七星湖是塞罕坝国家森林公园新开发的重点旅游风景点，位于塞罕坝机械林场北三公里处，环抱于青山绿树之中，原是七个小湖，远远望去，排列如天上北斗，七星湖因此而得名。早在康熙年间就有记载，如今通为一体。水域深，水面广，野生鲫鱼游于其中。

游客来到七星湖，可乘快艇飞渡碧波之上，领略旖旎风光；可荡轻舟徜徉微澜之中，观赏秀丽景色。若投宿木屋别墅，可凭栏垂钓，享受大自然的宁静；可漫步长桥，呼吸清新的空气，感受心与桥的共振；可湖心赏天工之古石，湖边观天然之花海；可西游白桦林，寻求梦境、仙境；可北去怪树坡，看千年老树，千姿百态、奇形怪状，真是诗情画意，妙不可言！



Jason 美丽的湖畔

泰丰湖

泰丰湖，水面面积 300 亩，水面平静如镜，清澈见底，在艳阳丽日下，湖光山色，美景如画。尤其在夕阳西下时，游人登上东侧高山俯瞰，泰丰湖如同一柄玉如意镶嵌在塞罕坝的山水之间，西望湖水，满天彩霞染透了湖底，金光灼灼，水天一色。当日落接近远山时，便出现地上、水下各有半轮红日，并逐步向地平线靠拢，天上、水下红光一片，蔚为壮观。

传说乾隆皇帝当年打猎来到这里，当时他骑马站在东面的山上向这里一望，见这明净的湖面弯弯曲曲好像一个玉如意，于是把这里命名为如意湖，又名泰丰湖。这里的北边就是当年康熙皇帝平定噶尔丹叛乱的十二座联营，所以乾隆皇帝到木兰围场打猎时曾经多次在这如意湖旁安过营寨。影视剧《新月格格》就曾在此拍摄外景。



界河

界河是河北省与内蒙古自治区的分界处，此河名为“吐力根河”，为蒙语，意为弯曲狭窄。河道蜿蜒曲折，水流潺潺，清澈见底，像一条玉带飘落在塞外森林草原之中。放眼望去，界河以北草原辽阔，丘陵起伏，山花烂漫，可见风吹草地牛羊肥的壮观景象。界河以南则是无边林海连天绿，又感受到人类改造大自然的惊人壮举。

界河以西乃当年参加乌兰布统之战清兵十万大军十二座联营的旧址。界河以东观看林海日出如临其境。引滦入津后，水利部钱正英部长曾到此考察，认定这里是滦河发源的主要河流之一。因此得名“滦河源头”。



孙享受 蜿蜒的河流

御道口草原森林风景区

御道口草原森林风景区位于河北省承德市木兰围场坝上地区，是国家风景名胜区——承德避暑山庄外八庙的一个分区，总面积一千多平方公里，海拔1230米—1820米。属寒温带大陆性季风型高原气候，年平均气温5℃。风景区东部、北部与塞罕坝森林公园相连，西部与内蒙古多伦县接壤，南部与围场县御道口乡毗邻。

御道口草原森林风景区旅游资源极为丰富，神仙洞、桃山湖、月亮湖、百花坡、大峡谷、龟山等自然景观令人叹为观止；清茶馆、翠华宫、御泉、敖包山、练兵台、古御道、压岱山、天梯梁等人文景观蕴含着深厚的皇家文化内涵。

这里四季分明，春夏绿草如茵，山花烂漫；秋季层林尽染，野果飘香；冬季银装素裹，玉树琼枝。特别是夏季，气候凉爽，空气清新，游人来到千里草原上，展现在眼前的是蓝天白云，青山碧水，绿树红花，牛肥马壮。仰望蓝天，雄鹰在展翅翱翔；俯视水里，群鱼漫游，尽情嬉戏。加之热情好客的牧民，风味独特的坝上小吃，仿佛置身于世外桃源，难分天上人间，赞誉这里为水的源头，云的故乡，花的世界，林的海洋，珍禽异兽的天堂。

御道口草原森林风景区虽处在坝上地区，却居于“北京——承德——围场——塞罕坝国家森林公园——御道口牧场——丰宁——北京”黄金旅游线中段。交通方便，距北京仅400公里，距承德仅237公里，“御克”二级公路直通景区，电力、通讯等基础设施齐备，并以总场小城镇为中心，建具有较高接待水平的度假村、宾馆三十多家，拥有40000多张床位，完全可以满足游客的需要。

费用：塞罕坝国家森林公园、御道口风景区和红松洼自然保护区实行联票，门票150元/人，可参观这三个景点。

用时参考：由围场至御道口牧场行车时间需1小时左右。

电话 景区电话：0314-7996614

御道口牧场地图

由蚂蜂窝“云儿的秘密”提供



牧场中有度假村，标间淡季200元/晚，旺季750元/晚，前往之前需要咨询预订。

红松洼自然保护区

红松洼自然保护区位于围场县西北部，北邻内蒙古自治区克什克腾镇，是木兰围场的一部分，总面积7300公顷，于1994年经河北省人民政府批准成立，是一个以亚高山草甸为主要保护对象的自然保护区。

这里风力资源丰富，建有规模风力发电场。由于位于内蒙古高原与冀北山地的交汇地带，地形结构和植被复杂。山地高原交相呼应；丘陵曼甸连绵起伏；河流湖泊星罗棋布；森林草原交错相连。尤其是浩瀚的林海与大面积天然草原浑然一体，优美壮观。生物多样性比较丰富，每平方米种植物达25种以上，区内分布有国家重点保护的药用植物8种以及白鹤、黑鹤、大鸨、大天鹅等国家保护野生动物20种，为我国中温型森林草原地带的生物物种基因库，具有重要的保护价值和科研价值。

满蒙汉三族人民聚居在一起，文化相互交融，民族风情浓厚。可以品尝满蒙风味的饮食，参与满蒙民族的民俗活动，开展民族风情旅游。

费用：塞罕坝国家森林公园、御道口风景区和红松洼自然保护区实行联票，门票150元/人，可参观这三个景点。

大峡谷

大峡谷，位于御道口风景区接待中心西北部，总面积40平方公里。北至双岔河、小峡谷，南到后台子前大桥，全长10公里，小滦河水从谷底由北向南流出，将峡谷分成两个地貌。东面属燕山余脉，陡峭的高山上生



长着原始次生白桦林，西面属内蒙古高原的余脉，在丘陵地上长满了各种花草、山榆、山杏和稀疏的白桦林。

大峡谷内植物茂盛，种类繁多，是孢子、黑禽鸡、山鸡的繁殖地。谷底滦河水中生长着极为珍贵的细鳞鱼。当年康熙帝食后有诗赞美道：“九曲伊逊河，有依萃尾鱼，细鳞秋拔刺，虚口渡吹。阴益食单类，轻嗤渔谱疏。还应问张翰，所忆定如何”。

细鳞鱼属国家二级保护动物，但庆幸的是人工繁殖已成功，并有一定的养殖量，你可以到此一饱口福。还可以坐一坐滦河漂流，欣赏一下大自然的杰作。

桃山湖

桃山湖景区位于御道口牧场总场部以北 3 至 12 公里处，总面积 30 平方公里，景区长 9 公里，由缓丘陵天然次生地灌木丛林地、湿地、湖泊和河流组成，其中湿地 10 平方公里，两个相距 1 公里的淡水湖水域面积 0.65 平方公里。

这里环境优雅，植被茂盛，野生鸟类和兽类繁多，犹如世外桃源。资源等级评定为 1 等 1 级。游客来此无不拍手叫绝，被誉为塞北的“香格里拉”。



Jason 湿地湖中的的浮萍

月亮湖

月亮湖景区位于棋塞公路坝梁西段，距棋塞公路 0.5 公里，总面积 10 平方公里，是电视剧《还珠格格》主要外景地。这里有高山湖泊，有一望无际的大草原，在这里不骑马，不划船，不坐勒勒车观草原就太遗憾啦！



等在她回家的路上 美景，就在眼前

百花坡

百花坡，在月亮湖西北角。1990 年国家主席杨尚昆来此，称赞百花坡是坝上一绝。那绿茵茵的草地上，跳动着——簇簇“小火苗”，那是盛开的金莲花。当年乾隆望着这奇特的景象，随口吟出“塞外黄花恰似金钉钉地”，大学士纪晓岚立即答对：“京中白塔犹如银钻钻天”，留下了千古佳对。曾红极一时的电视剧《还珠格格》剧组又到此拍摄，更给人们留下了深刻的印象。

金莲花又叫旱地莲、金芙蓉、金梅草，它主要含生物碱、黄酮类物质，具有清热泻火、解毒消炎的功效。因此既可入药，又能做茶饮。



诺奈葵 鲜花朵朵

练兵台

练兵台景区位于风景区接待中心的西南，练兵台距围多公路三座山路段 3 公里。游览主要以湿地生态观光、观鸟、科普、寻古迹、野营等。

练兵台方圆几十里，一丘突起。是当年康熙大帝来木兰围场行围狩猎的一处古迹。据记载，康熙大帝曾在这里检阅百万雄兵评判噶尔丹。来到此处，让我们一起感受千古一帝的汹涌气势！

住宿 Sleep

塞罕坝景区有许多招待所、旅馆、饭店，食宿很方便，可以根据自己的条件进行选择。大概根据景区分管状况，分为三大宾馆区（机械林场、御道口、军马场）。贵的有一千多元一天的日式别墅，百十元的标准间；便宜的有各种私人开设的旅馆，卫生状况尚可。坝上旺季就只有 40 多天（7 月 10——8 月底），因此在这期间的周末房价很贵，周五稍低一点，周六的房间最好提前预订，要不然到时候找房的时候挺麻烦，还可能会是高价的散客房。

1、在滑雪场内有简单的双人间，面积 7 平米，内有两张床一个柜子和一个经常什么也看不到的电视，公共卫生间。卫生状况一般。冬季是 140 元/间。因夏季不能滑雪，所以比较便宜；它还有数间小木屋，周边环境不错。

2、进机械林场大门后 10 多公里，是机械林场总部的所在地，这里有数家招待所，其中塞罕坝林场总部招待所比较干净，电话：0314-7802447

3、夏季可以自带帐篷露营，颇有情趣。景区还提供 2 人帐篷出售，要 120 元左右。当地还备有供一万人住宿的帐篷出租，备有食品出售。



承德围场塞罕坝塞尚宾馆

北京大学生态学实习基地就在这里，住宿环境在坝上算是很不错的了，离镇上 2 分钟车程，离七星湖十五分钟车程。热水只在 8 点以后供应。

地址：塞罕坝国家森林公园
联系方式：0314-7802511
参考价格：198-234 元

塞罕坝草原部落度假村

度假村内有别具特色的蒙古包，也有淳朴自然的草原小木屋

地址：塞罕坝国家森林公园机械林场泰丰湖东岸
联系方式：13911629341

承德塞罕坝坝上草原公寓

简单的农家乐，但是好在卫生过关，服务不错。

地址：塞罕坝机械林场总场森林公园服务中心塞罕坝展览馆东侧 100-200 米处
联系方式：0314-7802561
参考价格：260-750 元

承德塞罕坝欣颖农家院

房间干净，房东服务不错，有热水，只是有些房间暖气不太足。

地址：塞罕坝机械林场总场法庭后第三排第一家
联系方式：18632410992
参考价格：204-408 元

餐饮 Food

特色美食

坝上不可不吃的美食——烤全羊

烤全羊可与北京的烤鸭相媲美。色泽黄亮，皮脆肉嫩，香味四溢，味道极为鲜美，是招待贵客的佳品，备受中外游客的青睐。烤全羊的做法是：选用两岁左右的膘肥绵羊宰杀剥皮，继之在羊体涂上由姜葱、胡椒、孜然等调制而成的调料，然后把整羊置于烤羊架上，烤全羊要一层一层地烤，一层一层地吃。焖炉烤的最好吃，能烤透，肉香松脆，原汁原味！蒙古族姑娘小伙的载歌载舞伴在身旁，让您体验蒙古大草原的辽阔豪放！如果几个朋友吃不了一只烤全羊，也可以选择烤羊腿，经济实惠！

坝上三件宝：山药（土豆）、莜麦、大皮袄

如今的坝上地区，多种草原风情菜肴已是北方塞外菜肴的代表，与北京既有相通之处，又有独到之处。菜肴以山珍野味为主，有“野味之乡”的美称。时尚风格流入坝上后，与当地草原食品相结合，“阳春白雪”与“下里巴人”二种迥然不同的烹饪技艺得到进一步切磋交融，使坝上饮食独具风味，魅力无穷。坝上有名的风味菜肴还有：手把羊肉柴锅焖羊羔、气锅八仙、草原荷叶鸡、炸山鸡块、五香鹿肉、柴锅炖大鹅、野黄花炖牛肉、哈拉海炖土豆、莜面窝子、山药芋子、酸菜土豆粉、柴锅麻油饼、带黄（味道像山楂）、细鳞鱼（人工养殖）等。这些佳肴深受广大游客的喜爱。

手把羊肉

是坝上地区特色佳肴。既有传统做法（清炖断生，不放调料，蘸汁食用），

也有现代做法：将带骨羊肉剁成 5 厘米左右的块，洗净放入清水锅中煮沸，撇净汤末，放入生姜、葱段、花椒及精盐。餐时点少许香菜即可。

柴鸡炖蘑菇

坝上地区出产多种蘑菇，称为上品的有：口蘑、榛蘑、肉蘑、草蘑、吨蘑、松蘑、平蘑等。蘑菇，含有较多的蛋白质、脂肪、碳水化合物及有利于消化的粗纤维；既可上高级宴会，又是家庭的民俗菜肴。蘑菇用来清炖、红烧、做汤均可，其味清香、鲜美，历来为席上珍品。用它炖坝上的柴鸡，其风味和口感极佳。

塞罕坝的餐饮一般是食宿一体，景区内的各大酒店、度假村和饭店均可就餐，还有别具当地风情的蒙古包，景区餐饮以牛羊肉和各类野菜为主，也有野味提供，但是价格不低。总体来说，景区内餐厅就餐都不便宜，下单前可以砍砍价。

购物 Shopping

特产

金莲花茶

清乾隆时期有一副对联：“塞外黄花如金钉钉地，京中白塔如银钻钻天。”这里面写的黄花就是金莲花。金莲花几乎为塞罕坝所独有，每年七八月份塞罕坝如万点金星落地，四野一片金黄，如织如锦，漫野铺去，颇为壮观。金莲花味微苦，性润凉，既可入药，亦可制茶。入药可清心明目、祛火润肺、止咳祛痰。制茶与冰糖相配则甘苦绵连、清冽爽喉、余味悠长，被称为“塞外第一茗”。

白蘑

塞罕坝上的白蘑品种繁多，有大如蒲扇的“天合板”，有小如榆钱的龙耳蘑，有菌香浓郁的鸡爪蘑，有清雅味醇的小草蘑，有状如伞盖的常态蘑，也有形如团丸的异形蘑。坝上白蘑既可做卤，亦可做馅；既可调汤，又可配菜，为塞外一绝。游塞罕坝美美地吃上几顿，临走时给亲友们带上一些，是很珍贵的礼品呢！

蕨菜

蕨菜雅名如意菜，与坝上白蘑齐名，都是塞罕坝菜谱里的上品。每年端午节前后，在蕨菜的幼芽还如同一个晶莹嫩绿的碧玉如意的时候将其采回，用热水及时烫过，或腌渍，或晒干，可长期保存，凉拌、煲汤或炒食均有不同的美味。

银丝面、猫耳面

这两种面食分别用塞罕坝特产的荞面和莜麦面做成，前者以银为色、以丝为形，低糖食品，富含多种维生素，用当地的水煮面，口感滑脆润爽，为清宫御用食品之一。

当年康熙大帝率八旗精兵到木兰围场举行称帝大典，吃了此面，大加褒奖。典毕，命御厨带了许多面到京城，但无论御厨怎么精心蒸煮却也不如在围场吃到的味道。第二年再到围场演武，又找到了原来的感觉。君臣都百思不得其解，后来当地一老妪禀明皇帝：是水的原因。御厨遂带了木兰之水回到京城，果然品尝到与木兰围场一般无二的美食。

猫耳面是用和好的莜麦面在秫秸盖顶上挫制成的，形状酷似猫的耳朵，因而得名。猫耳面黏而不腻、油滑利口，吃过一次，终生难忘，是塞罕坝人最为偏爱的面食。

此外，荞麦和莜麦还可以烙成饼，蒸成窝子，搓成鱼子，制成炒面，或与其它麦类合成混合面食，均味美异常。



娱乐 Entertaining

骑马

红山军马场设有骑马和喂马等休闲项目，可到军马场或军马场内各宾馆接洽。骑马时游客需注意：

- 1、骑乘马匹颠簸，保管好随身携带贵重物品。
- 2、检查马匹肚带是否系紧。
- 3、按牵马服务人员介绍的正确技术要领骑乘。
- 4、在骑乘中不要打雨伞、拍打蚊蝇，注意保管随身携带的帽子、衣物、矿泉水瓶等，以免从马上掉落导致马匹惊厥而造成危险。
- 5、成人与儿童不要同乘一匹马。

射箭

坝上射箭是蒙古族“那达慕”传统比赛项目，在现代体育运动中具有重要地位。坝上红山军马场有较高水平的射箭用具和箭靶，让游客充分发挥潜能，体验正中靶心的快感，力量与技术的结合让您快乐其中。

漂流

坝上漂流主要在吐力河上进行，漂流长度约为 500 米，平均水深 0.5 米，适合各年龄段人群。注意事项：漂流时不可将现金和贵重物品携带上船，若有翻船或其它意外发生，遗失现金物品或被打湿；若感觉机会难得一定要拍照的话，可由朋友在岸上拍摄。若遇翻船，完全不用慌张，因为水浅，站起来就可以了。漂流时衣物可能会被打湿，最好携带一套干净衣服，以备下船后更换。



Jason 长得像小狗的小马驹

坝上采摘（最佳采摘期）

蕨菜：5 月 15 日至 7 月 15 日；
 黄花菜（金针）：6 月 10 日至 7 月 15 日；
 芍药花：6 月 15 日至 7 月 20 日；
 山杏：6 月 20 日至 7 月 15 日；
 金莲花：6 月 25 日至 7 月 20 日；
 草原白蘑、鸡爪蘑：7 月 20 日至 8 月 10 日；
 山里红：7 月 20 日至 8 月 20 日；

山丁子、山葡萄：9 月 15 日至 10 月 5 日。

羊车、马车

羊车，驾辕是一只大山羊，这种羊长有大角，且黄眼圈，全身为纯白色粗毛，四肢高而体长，蹄质坚实，力气大，可乘坐 1 人。马车，有铁制、木制两种，车上有凉棚和座椅，通常是两匹马拉车，一匹马驾辕，一匹马拉套。

坝上越野吉普车

军马场提供吉普车越野服务。

注意事项：

- 1、要按草原路驾驶，不要碾轧草原，否则被罚。
- 2、草原路崎岖不平，要放慢速度，谨慎驾驶。



独舞者 塞罕坝一景

卡丁车、越野摩托

有固定场地。卡丁车，四轮越野摩托车越野会给你一种全新体验。蓝天白云下，牛羊在悠然地散步，骏马奔驰起来，牧民们挥舞长鞭，引吭高歌，那极具张力的歌声充满着自豪和喜悦。驾驶着卡丁车或四轮越野摩托在草原风驰电掣，酣畅淋漓。

民族歌舞

音乐舞蹈是蒙古族最喜爱的娱乐运动。蒙古族以能歌善舞闻名于世。每当宴会或喜庆节日，歌舞演出精彩连连。他们唱古老的民歌、民间的传说，他们唱草原的美丽富饶和对未来美好生活的憧憬，那行云流水般的蒙古长调配以悠扬深沉的马头琴，悠长而高亢，音调激昂动听。有宴歌、赞歌，有甜美的爱情歌、豪迈奔放的摔跤歌，有高亢嘹亮的牧歌、沁人心脾的劝酒歌和热烈欢快的迎宾歌，加之传统的盅碗舞、筷子舞，节奏欢快，舞步轻盈，无不表现出蒙古民族的淳朴好客，剽悍勇敢的性格。

摄影

什么季节拍什么片，这一点在塞罕坝尤为突出

五月底六月初，坝上才迟迟地迎来了早春。此时的原野、林间跳动着一团团、一族族的金莲花。

六月底七月初，夏天的坝上，吹奏着绿色的圆舞曲。大面积的绿色之中，点缀着片片黄色，那是盛开的油菜花。这绿色与黄色的交织是那样和谐、优美，给人以大地欢歌的感觉。虽然内地已进入盛夏，但坝上却很凉爽，晚上睡觉还要盖被子，那觉睡得真踏实、甜美。

九月底，霜染后的白桦林几天就换了新装，蓝天白云下，处处金黄。这



是牧民丰收的季节，也是摄影者收获的季节。

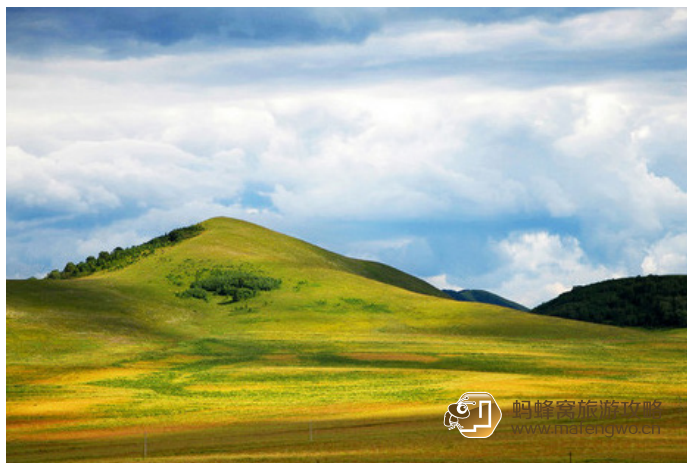
十月下旬及以后，随着北方强劲的寒流将坝上美丽的秋装吹向无边的天际，已脱尽叶子的白桦树此时更显得挺拔、雄伟。一夜风雪，坝上又披上了公主般的银装。

冬季，在坝上拍照一定要为自己准备好加厚的羽绒衣裤和北方军用大头鞋。坝上的冬季，气温可达 -20℃ ~ -30℃，且风大雪厚，防止冻伤是头等的大事。

其次，行车的装备中要准备铁锹、小木板、草垫子等防滑和清理道路上积雪的工具。在厚厚积雪的路上行车，陷车是家常便饭了，所以此时不宜跑得太远，在红军山马场周围就能拍到理想的照片。

对于使用电子快门相机的朋友，应准备些备用的电池，同时也要注意器材（相机、测光表等）的保暖。不要让相机等器材在户外暴露的时间过长。

- 留恋美景的同时，请注意安全，虽然草原越深处景色越美，但最好不要一个人跑得太远，单独行动时请告知领队或其他朋友。摄影、赶路、到处跑时，可带些巧克力、牛肉干、饼干之类补充能量的小食品。
- 拍照时不要贪晚，太阳落山后就应往回赶路。因为岔路多易迷失方向。
- 春、秋、冬三季坝上进入防火期，请不要在景区内吸烟以免发生火灾；
- 目前坝上已建无线通讯网站，使用手机非常方便。
- 尽量避开双休日，否则住宿有可能是个问题。
- 人多可以砍价，至少也要讲成半价。
- 注意环保，垃圾随身带走，保护草原生态平衡。
- 骑马最好带上一条专门骑马的耐磨裤子。骑马的价格：20 元 / 小时，40-50 元 / 半天，时间越长越便宜，在将军泡子骑马感觉极好。租马需要注意，根据骑马技术选择合适的马匹。



孙享受 家庭郊游好去处

关于摄影

1、摄影者常去拍照的地方有：喇嘛山、将军泡子、西大泡子、五棵树、五彩山、大峡谷、桦木沟、胡家湾子、小红山、三岔口。

2、早晚是最好拍摄时段，注意运用好白平衡功能，能给作品添加浪漫的唯美色彩。

3、建议带上偏振镜，能使天更蓝，突出白云。三脚架也是必不可少的，不要偷懒哦。

4、草原天气多变，会带给你很多拍摄创意和激情，拍胶片的童鞋可多带些胶卷。用数码相机的带上数码伴侣是最方便的，回到旅馆后可用笔记本备份，以免丢失难得的佳作。

5、有条件最好准备焦距在 300mm 以上的镜头。草原辽阔，有长焦能让你拍摄到很好的局部景色。

6、注意收好摄影器材的小零件（如镜头盖，电池盒，快门线等），掉在大草原上，可不容易再找回来；另外，住的房间基本上只有一个插座，可自带插排充电。

行程推荐 Tours

塞罕坝秋季摄影三日游

D1：北京出发

俯瞰密云水库，驶出古北口，观赏万里长城的中段明朝金山岭长城，经塞外山城——承德。途中午餐，下午到达塞罕坝国家森林公园（入园第一门票 30 元）。下午泰丰湖、七星湖，赏“落霞与孤鹜齐飞，秋水共长天一色”。

D2：早晨可赴塞罕坝塔观林海日出

早餐后，赴乌兰布统大草原（过界河进入内蒙大草原门票 20 元）五彩山、大峡谷；沿东沟白桦林去公主湖（20 元）、盘龙峪谷（10 元）、康熙平定噶尔丹叛乱古战场（5 元）——将军泡子、大红山独峰夕照凭吊怀古。

D3：早餐后去门都阿鲁——情人谷（10 元）

沿途观十里画廊，返京结束愉快的坝上之旅。



Jason 暴雨前的塞罕坝

塞罕坝二日游

D1：北京出发

俯瞰密云水库，驶出古北口，观万里长城的中段——明朝金山岭长城，经世界历史文化遗产名城——承德（避暑山庄）。倾听乾隆皇帝在承德的故事。沿京围高速路，观庙宫水库，听老人讲千年双榆树的动人传说，越过塞罕坝，到达森林公园，午餐后游七星湖、泰丰湖水上乐园。晚餐，卡拉 OK 联谊会，品尝蒙古风味烤全羊。

D2：早晨观日出

早餐后，赴乌兰布统大草原骑马观光，体验马背民族生活。午餐后游月



亮湖，观《还珠格格》外景地，百花坡、白桦林摄影留念。返京。

外部交通 Getting there

火车

1、从北京到四合永，四合永出站后就会有面包车去围场县城，票价4块，大概用时40分钟。抵达围场县城后，在县城汽车站乘坐前往机械林场的班车（最早的一班为早上5:30，票价12元左右），然后在机械林场包车前往塞罕坝国家森林公园即可。（下火车后也可直接包车前往塞罕坝国家森林公园，稍贵）

K1189，北京站——四合永，16:05-22:05，硬座51元
1801，北京北——四合永，13:47-20:19，硬座45元
2621，北京北——四合永，10:15-17:01，硬座45元
2559，北京北——四合永，20:49-04:34，硬卧91元
K274/K275/K277，北京北——四合永，07:39-15:05，硬座51元
1456/1457，北京北——四合永，20:21-02:57，硬座45元，硬卧91元

2、乘坐北京站开往承德的火车，到达承德之后，有从承德直接开往围场的班车。

K7711，北京站——承德，08:05-12:31，硬座41元
4412/4413，北京站——承德，23:12-04:42，硬座20元，硬卧54元
K7717，北京站——承德，14:03-19:25，硬座41元
4471/4474，北京北——承德，09:12-19:08，硬座25元
2251/2253/2256/2257，北京站——承德，12:13-17:20，硬座36元
2101/2105/2108，北京北——承德，15:14-21:02，硬座41元
4452/4453，北京站——承德，00:15-06:31，硬座36元，硬卧82元

长途汽车

北京六里桥汽车站

北京六里桥汽车站——围场：

发 车 时 间：06:20、07:20、08:00、09:00、10:00、10:50、12:00、13:10、15:30、17:00、18:30、19:30，票价76元；

里程：311km

地址：北京市丰台区六里桥南里甲1号

电话：010-83831716

北京西直门长途客运站

北京西直门长途客运站——围场：

发车时间：从06:20到19:00，每隔半小时到一小时发一班车，

票价40-50元。

里程：380km

地址：北京市海淀区高粱桥斜街，北下关2号，交通大学南侧

电话：010-62174814

- 在围场汽车站一定要小心，这里会有很多人围着你，有一些包车司机是当地地头蛇，包车的话很贵，还需要一些额外的开销，而从围场汽车站每天都有很多（半小时一次）小公共班车，票价便宜。班车从围场有05:30发车，有06:00发车，到红山军马

场的班车每天只有一班，大概是上午10点多开，到三乡、机械林场的班次很多。

- 京密、从机械林场也可以坐班车去红山军马场，发车时间11:30（每人5元），建议这时包车，因为草原的景色很美，可以停下来拍照。如果包车的话一定要去七星湖，泰丰湖（景色极美），从泰丰湖可以不去界河碑而直接去军马场，包车100-120元（比从围场包车省200元，且省每人门票30元）。
- 京承通往机械林场的车时间是05:40、8:00、10:30、12:30、13:30、15:30。目前包车价格：越野大约700元，轿车400元。

自驾车

路线一：

北京——承德

约250公里，沿京密、京承公路前行，一路路况很好；承德——围场县，约153公里，到承德后，须过两次桥，如不熟悉路况，可在当地找一出租车带路出承德，5至10元即可；围场县——塞罕坝森林公园大门，约80公里，路况良好，有小部分沙石路段，路中有塞罕坝国际森林公园的路标，沿路标右转，一直沿路走即可。另外，也可从北京上京承高速，双滦下高速，奔隆化、围场，此段为国家二级路，到围场县城外环，直奔塞罕坝、龙头山村，选择棋盘山，三乡，塞罕坝，也可以龙头山直行，走御道口。现在通票150元，全程没有砂石路。



路线二：

北京——怀柔——丰宁——郭家屯——牌楼——塞罕坝。



即从北京到丰宁，再从丰宁转向围场。一路都是沿着 111 国道走，大部分路况都很好，过了丰宁以后大部分是山路，景色很美，弯路较多，喜欢驾驶的朋友绝对会爱上这条路，而且一路没有收费站。

路线三：（较简洁）

三元桥——京承高速——承德西（双滦区高速出口）——三岔口（承围西线入口）——隆化县城（外环）——道坝子（隧道）——牌楼——御道口——草原森林公园收费站（山门）——御道口、塞罕坝草原森林风景区（金塞山庄）

- 1、三元桥——京承高速入口；
- 2、京承高速——从承德西（双滦区出口）出来，下高速见环岛右转（大桥），直行环岛再直行，第三个环岛（三岔口）左转；
- 3、从三岔口左转进入承围西线，一路直行，到韩麻营左转并入承围线。提示：这段路没什么可说的，到头并路时注意不要右转再回北京就成了。
- 4、韩麻营段至石片 15 公里。石片站围场县城段，提示：直行，直行，再直行，途径庙宫水库、隧道；
- 5、进入围场县城（左侧为大桥，中间进入围场县城，右侧围场外环），走右侧外环路，前行路过检察院，遇岔路口（直行丰宁、塞罕坝、多伦方向，右侧为赤峰方向）向丰宁、塞罕坝、多伦方向行驶，前行再遇岔路口（左侧为中海油加油站、直行御道口方向、右转塞罕坝），直行走御道口方向（塞罕坝方向路窄且弯路较多危险）；前行途径道坝子（隧道），半截塔，牌楼一直直行至御道口乡，到御道口后见中石化加油站（及御道口养护中心）右转至御道口草原森林风景区山门，过山门 10 公里即御道口牧场场部，小三岔口向左行驶，前行 1000 米，见舜翔 KTV 丁字路口左转，下坡前行 200 米右侧即可到达金塞山庄。

推荐加油站（93#/97#）：

- 出京后隆化汤头沟外环（中国石油加油站）；
- 出滦平大环岛直行 2 公里处（中国石化加油站）；
- 四合永加油站，过庙宫水库 8 公里处（中国石化加油站）；
- 出围场县城外环后御道口与塞罕坝风景区岔路口处（中国石化加油站）；
- 御道口、塞罕坝草原、森林风景区内（中石化加油站）。

内部交通 Getting around

塞罕坝国家森林公园内面积较大，需要包车游览。

- 现在的塞罕坝，越野车队已经成型，三菱最多，切诺基都很少了。
- 机械林场设有私人的汽车修理厂，一般的故障都能得到解决。林场的加油站里没有高标号的汽油，所以开小车上坝的朋友应自备油桶，以免出现尴尬。
- 如遇陷车等意外事故，可就近向牧民们求助，事后一定要给报酬。
- 开车别进入公主湖的栅栏里，否则要交 50 元停车费；还有很多路段是不能随便开进去的，否则要罚款数千。
- 最好也不要再在草地山坡上乱开，这里生态比较脆弱，已经出现沙化的迹象，保护草地是必要的。



孙享受 行驶在路上

旅行路上 Travel on the road

推荐阅读：《四季风光摄影》

作者：姜平

出版社：浙江摄影

出版时间：2003-8-1

道路越走越远，照片越拍越多，底片越拍越大，各种奖牌、奖杯也挤满了一柜子。荣誉过后，作者常常一个人在深夜里，在喜多郎神秘的音乐声中，审视自己的风光作品，思考着什么是风光摄影的真正含义。

他永远也忘不了，在西藏定日的绒布寺里，被高原反应折腾得无法入睡，早早起来，站在珠穆朗玛峰一号大本营企盼云开雾散的那一刻。作者第一次看到了久藏记忆深处的珠峰：奇伟的珠峰顶，傲然耸立于喜马拉雅山脉层层群峦之中，飞云逶迤，气吞山河。

不停地思考、观察，使作者有了开悟的感觉，那是从枷锁到自由的体验。在不断的探索中，他读懂了日本摄影家秋山庄太郎用一生写的“四季之歌”；感悟到了美国摄影家亚当斯作品中光与影的对白。所以，这本书不仅适合于观赏家们收藏，也是摄影爱好者最好的摹本之一。

推荐音乐：《蓝莲花》

“没有什么能够阻挡……”，沧桑的嗓音一起，在夜幕将要降临的华北平原上，心追逐着梦想起飞，你是否需要一首有力量的歌带你重温年轻时的岁月？曾梦想仗剑走天涯的理想实现了吗？辽阔草原何处是家乡？

你是否爱这精彩的世界，与悲喜梦幻的人生。自由如利刃，信仰永不毁灭。那曾经指引着我们前进的信念，与毫不犹豫地决绝，在我们永远无法到达的远方，闪烁着蓝莲花般的光亮。



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

