开元心旅行

2026.09.16

河北 包包白

阅读导览

踩线时间：2026.5.31-6.5

内容摘要

踩线时间：2026.5.31-6.5

主要内容

踩线时间：2026年5月31日-6月5日

踩线人员：包包白

DAY1：赤峰接机；赤峰酒店；玉龙沙湖；入住沙湖

DAY2：大青山景区；经棚酒店；热阿线；阿斯哈图石林；达里诺尔酒店

DAY3：砧子山；达里湖西岸；桦木沟酒店 + 饭店；越野车穿越；索伦部驯鹿部落；乌兰布统酒店；额尔滕奈营地；多伦酒店

DAY4：元上都遗址博物馆；牧民家；上都湖路线 + 饭店；陌上花开景区；丰宁酒店

DAY5：承德酒店；避暑山庄

DAY6：承德 - 北京；北京酒店

景区速览:

玉龙沙湖：建议游玩时间 2-3 小时；适用人群：带娃家庭 / 青年，不适合老年人

大青山景区：建议游玩时间 3-4 小时；适用人群：全部人群

阿斯哈图石林：建议游玩时间 2-3 小时；适用人群：全部人群，最适合老年人

砧子山 + 达里湖西岸：建议游玩时间 1.5 小时；适用人群：适合小车团型

越野车穿越：建议游玩时间 3-4 小时；适用人群：不适合老年人

索伦部驯鹿部落：建议游玩时间 0.5-1 小时；适用人群：最适合带娃

额尔滕奈营地：建议游玩时间 3-4 小时；适用人群：全部人群

元上都遗址博物馆：建议游玩时间 1.5 小时；适用人群：全部人群

牧民家（天格斯）：建议游玩时间 2-3 小时；适用人群：最适合带娃

上都湖：建议游玩时间 3-4 小时；适用人群：青年人 + 带娃骑行，不适合老年人

陌上花开景区：建议游玩时间 1-2 小时；适用人群：不适合我们客群，适合周边游

承德避暑山庄：建议游玩时间 3-4 小时；适用人群：全部人群

第一天：赤峰-赤峰酒店-玉龙沙湖-入住沙湖

“在1983年撤盟建市之前，赤峰叫作“昭乌达盟”-一个从清朝流传下来的地区名。最初的盟首府并不在赤峰市(当时是赤峰县)，所以严格来说，今天的赤峰市只是一座发展了30多年的年轻小城。原赤峰县的位置已经改制为现在的红山区，也就是老城区，那片出土了红山文化的赭红色山峰就在老城区的东北角。相比起老城的朴实与安逸，位于松山区的新城则显得气派得多，楼更高、路更宽。”——《孤独星球・内蒙篇》

赤峰博物馆现在暂未开放，预计暑期开放，馆内藏品集中在【日出红山】史前红山文化；【古韵青铜】夏家店北方青铜文化；【契丹王朝】契丹辽文化；【黄金长河】金朝。

青年团的备案是【辽代历史文化博物馆】这个博物馆里面主要展览是，《宋辽历史时期文化展》：梳理契丹起源至辽灭亡的历史脉络。《辽壁画艺术精品展》：复原近百幅墓葬壁画，涵盖宴饮、天文等题材。《辽塔建筑成就展》：解析辽代佛塔建筑技艺与文物秘藏。

回到博物馆， 在很多行程都含上了博物馆，但其实很多时候都是知识丝滑地经过了大脑皮层，不留下一点痕迹。而且听讲解是一种很累的事情，看文字也很累。现在文创区已经成为新的战场，内蒙古文创最出彩的地区主要集中在首府呼和浩特和游客最爱的草原之王呼伦贝尔。在赤峰和锡林郭勒这片区域，文创还属于一片荒漠。赤峰唯一好看一点的文创，是当年那个贪腐的书记，一把鼻涕一把泪怀念的八分钱对夹。对夹和肉夹馍形制上是有些相似，但文创“黄脆脆”长得跟西安的饼馍馍如此类似，就有些说不过去了。更令人喷饭的是，赤峰这几个博物馆，官方卖的文创，还陷入了是黄脆脆的盗版争议，几个设计者在小红书打起了舆论战。

赤峰到玉龙沙湖差不多一个半小时车程，一进去仿佛又穿越到了鸣沙山，一半沙一半湖，不过比鸣沙山多几抹绿色。骆驼、越野车、滑沙板各种玩法，广阔的天地总是能比钢筋水泥更能承接烦恼，来这里就是撒丫子玩开。



这里有个集装箱酒店，晚上的时候一片寂静，只有风声蛙鸣和满天繁星。但条件也简陋，空调声音巨大，隔音相当于没有，电视像是北漂地下室会出现的配置。房间是电热水器，一个人洗完，下一个人需要等二十分钟。房间内还有小飞虫随时sayhello，坐在床上写报告的时候，已经有两条生命被我送走。说到特色酒店，无论是集装箱、蒙古包还是帐篷酒店，形式虽然新颖，实际住宿条件往往一般，且受天气影响较大，这次的集装箱酒店，半夜遇到下雨，丁零当啷的。防潮和保温性能也相对较弱，六月初下午打开房间，扑面而来的就是热浪。虽然这里的阳台能肉眼看到繁星，离赤峰也方便，能直接请天文协会的老师过来讲观星小课堂，但条件确实很简陋。观星带来的好感并不能对冲掉房间的简陋。



第二天：大青山景区、热阿线、阿斯哈图石林、达达线

克什克腾世界地质公园实际上是一个组合，包括克旗境内的九大园区一-阿斯哈图石林、达里诺尔湖、乌兰布统、黄岗梁、浑善达克、大青山、平顶山、热水塘温泉和西拉木伦大峡谷。小车团的路线涵盖了其中五个，还路过了俩。

大青山景区最出名的是外围的徒步路线，考虑到舆情和安全，还是选择了景区。同行的还有一个徒步领队，他也是第一次进景区，但是他的评价和摄影师都是说除了大裂缝，景致和徒步路线相差无二。这个景区还有一个奇特的点就是韩国人比较多，我们在景区内一上一下，碰到了5-6组韩国人，而且年龄段是青年人到老年人都有。



出了大青山顺着热阿线一路往石林走，一路有多处限高杆。同行的摄影师说9.18-9.28是这整个片区秋季的黄金期，蛤蟆坝秋摄、公主湖晨雾，在这十天都不会出错。能搭上今年中秋节，但国庆节就不太保证。他们家的摄影师的每个点位都有拍摄教程。这个黄金期就适合上爸妈团，能达成错峰，同时随着爸妈团逐渐转向20人，成本上也能考虑摄影师。



热阿线达达线交汇的点就是阿斯哈图石林，给导游发挥的空间不太大，看到个造型奇特的石头非要唠半天，像奥特曼，像灵芝，我确实没看出来。讲解重点不如放在地质奇观上。



达达线就是典型的风吹草低见牛羊的景色，一路广阔，就是满眼的绿，我们回程的时候正好赶上日落，草色又变成金黄，耳机里放着梁博的日落大道，心情有点美丽。



第三天：达里湖西岸、砧子山、桦木沟饭店+酒店、越野车穿越、索伦部驯鹿部落、额尔滕奈营地、乌兰布统酒店

达里湖全称是达里诺尔湖，翻译过来就是大海一样的湖，湖边牛羊饮水，阳光打在湖面上，波光粼粼。达里湖很出名的还有华子鱼，只有冬天允许捕捞，有上过央视的饭店，但是本地人都毫不避讳地表示很难吃。



从达里诺尔镇过来西岸，先经过砧子山，一座古火山，最有名的其实是其上的古岩画，现存共有七组，35个个体，但这里最好玩的其实是捡石头，火山石随手都能捡起来，橄榄石认真找个几分钟也能找到米粒大小的。达里湖岸边一路有土包，就像重庆农村的坟包，司机说那是金界壕，是女真防止蒙古南下修建的类似于长城一样的建筑，跟鲁王城一样都作了土。



达里湖掉头，往乌兰布统走，这一路上的草原景致就开始变化了。多伦这边偏向于平坦的无边的绿野，进了克旗，地面开始变得起伏。错落间隔，另一种草原风光。我一直认为，行千里路就是为了看看各地的风土人情，要是能触摸到自己一直向往的历史就更好了，所以我一直尝试着在符合产品要求的同时加入一些历史相关内容，这个目的地我认为很符合草原避暑+一部分亲子家庭需要的人文线路。

索伦部驯鹿部落就是小点，这里的人工痕迹比起来达瓦会轻一些，就是场地偏小一些，后续也可以考虑替换掉达瓦。

额尔滕奈营地的功能区分为迎宾，马场，下午茶场地。从马场上去下午茶营地的沿路安排得有一些NPC，跳蒙古舞的、博克手摔跤的，以及森林里的一部分打开拍照装置。整个营地有一个总调度室，保证每个团队不挤到一块儿。迎宾分两个步骤，一是那日苏拉马头琴，二是两个骑手赛马，这些步骤都有主持人参与。

马场骑马也拆分为了几个步骤，一是马具展览厅讲解马具基本知识，二是木马上练习上马下马，木马一共有三个，三才是上马，人少的时候每匹马能匹配到一个马倌，人多的时候就是一个马倌配两匹马了。马的总数在50-60匹之间。展览厅和木马练习时长和骑马总时长相关联，这里的马具护具分为头盔和马甲，分尺码，比较齐备。

第四天：上都湖、天格斯、元上都博物馆、陌上花开景区

金莲川草原原名曷里浒东川，俗称“八百里金莲川”。公元1168年（金大定八年），金世宗完颜雍巡幸至此，见川中长满金莲花，花色金黄，七瓣环绕其心，一茎数朵，六月盛开时一望遍地金色灿然。遂以“莲者，连也。取其金枝玉叶相连之义”，将曷里浒东川更名为“金莲川”。1251年，成吉思汗之孙蒙哥继任蒙古汗位，派其弟忽必烈治理中原。忽必烈由漠北南下，驻帐于金莲川草原，并以广纳百川之胸怀广征人才。聚集而来的名士中有满腹经纶的学者、精通治理。国家的谋士、独具一技之长的能工巧匠、战功卓著的勇将等，在忽必烈的身边形成一个不分民族、文武兼备的政治集团，史称金莲川幕府。1256年，忽必烈着手在草原上建城，3年后开平府屹立于金莲川草原，并成为忽必烈次年登基称汗后的临时首都。1264年，开平府改称上都。元上都城内，既有效仿中原都城的布局和宫殿、庙宇建筑群，也保留了草原民族的牧场、蒙古包等，兼顾农耕文明与游牧文明。鼎盛时期的元上都，手工作坊、市肆贸易、牧场、农田齐备，中外经济文化交流频繁，马可·波罗曾在其游记中对元上都有详细描述。

注*：XANADU为马可波罗称呼上都的音译名称，中文翻译为仙那度，为类似于香格里拉的乌托邦式称呼，Xanadu所指的建筑更加宏伟、壮观、奢华。

元上都遗址博物馆坐落在遗址附近几公里的地方，在平坦的草原上，几公里就是一眼能望到的地方，从博物馆二楼远眺出去，就是那座辉煌的都城，被学者们叫做拥抱着伟大文明的废墟。与其花时间进废墟，鸟巢设计师李兴钢主导设计的博物馆就成了怀古的最佳之地，红色的博物馆藏进矿山山体，在绿色的草原之上，走进博物馆，走进山体，如同走进时空隧道。



造访的牧民名叫天格斯，看起来是70后，实际上是位90年生人，毕业于内蒙古传媒大学作曲系。毕业之后，回归草原一边放牧一遍接待一下远道而来的宾客，我们踩线的时候，他才骑着摩托车从冬窝子赶回来，风尘仆仆。这边的牧民，比较狂野，骑着摩托车在高速狂飙（这里的摩托车是可以上高速的），这一趟目睹了一场不幸的事故，把当过兵维过和的司机都吓出一身冷汗。



上都湖离牧民家二十分钟车程，出名的是他的野奢住宿，我们安排的是沿湖骑行，这里的设备是我看到目前我们骑行中品牌、配套都有实力的地方，不过相应价格也更贵。自行车都是捷安特品牌，根据型号分了小娃带护轮，中娃中型和正常大小的自行车、护具从头盔、手套到护膝也也有考虑到儿童的使用。整个酒店的价格到了旺季会到2000以上，所以就没有具体看房间。但说实话，确实装潢得很有逼格，就是设施稍显陈旧。

陌上花开景区在承德丰宁，总体游玩很难评，热气球进去和出来都是一道大坎儿，上去之后脑袋顶被烘得感觉要裂开，只适合周边的带娃家庭周末放松一下，一点都不适合大老远跑过去一趟。



第五天：承德避暑山庄

承德避暑山庄是国内现存最大的古典皇家园林，分为宫殿区、山区、平原区、湖区，整体设计像是微缩的中国版图。从丽正门进，先到的是宫殿区，皇帝用料是真舍得，金丝楠木跟不要钱一样堆在这里，堆出一座大殿。到这一块儿区域，导游们的吉祥话就开始了，小连招儿一句赶一句。西边儿导游说二三四五六，东边儿的能跟一句七八九。我们给大家准备了耳机，争取只听自家导游的招数。宫殿区出来后前往山区，山区自己爬得要半天，我们还是坐车上快一点。上山主要就是为了拍普陀宗乘之庙，就是乾隆为了庆祝自己和老母亲生日，仿着布达拉宫修建的。那种红台白台、金顶鎏金的藏式建筑群，在汉地城市里还是比较少见。

