



旅游书架

· 专注体验式旅行 ·

JUST GO

《亲历者》编辑部 编著 Xinjiang



新疆

深入当地，体验本土的生活和休闲
新疆速览 + 实地寻访 + 旅行锦囊



天山·草原·胡杨·瓜果·故城

31篇文章 + 83个地标 + 30种体验

海外馆

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

· 专注体验式旅行 ·

JUST GO

《亲历者》编辑部 编著

Xinjiang

中国铁道出版社

CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

新疆 / 《亲历者》编辑部编著. —北京: 中国铁道出版社, 2017.5

(亲历者. Just Go)

ISBN 978-7-113-22759-3

I. ①新… II. ①亲… III. ①旅游指南—新疆
IV. ①K928.945

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第316764号

书 名: 新 疆

作 者: 《亲历者》编辑部 编著

策 划: 聂浩智

责任编辑: 王 宏

版式设计: 左小文

责任印制: 赵星辰

出版发行: 中国铁道出版社(北京市西城区右安门西街8号 邮编: 100054)

印 刷: 中国铁道出版社印刷厂

版 次: 2017年5月第1版—2017年5月第1次印刷

开 本: 880mm×1230mm 1/32 印张: 8 字数: 290千

书 号: ISBN 978-7-113-22759-3

定 价: 48.00元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版图书, 如有印制质量问题, 请与本社读者服务部调换。

电话: 市电(010) 51873170 路电(021) 73170(发行部)

打击盗版举报电话: 市电(010) 51873659 路电(021) 73659

前言

Qian Yan

如果没有到过新疆，你或许会觉得它是“北风卷地白草折，胡天八月即飞雪”的荒凉之地。只有脚踏在新疆的大地上，才能领略新疆真实的一面。戈壁幻境、沙漠奇观、草原飞瀑，这片西域圣地无论哪一种风情都让人沉醉，让人刻骨铭心。

巍峨的天山、挺立的胡杨、广阔的沙漠，是我们眼里的新疆。驼铃悠悠，丝绸古道绵延着千年的文明历程；马蹄阵阵，歌舞之乡倾诉着西域的美丽传说。翻越天山看“一天有四季”的美景；漫步老城喀什，房屋高低错落，街道错综复杂，享受休闲时光；观赏大美喀纳斯，沉浸在喀纳斯湖幻变的湖水。

羊肉串、葡萄干、哈密瓜，是我们印象中的新疆。来新疆旅游观光，在饱览大漠雪山美景之余，一定要尝尝新疆的美食。新疆的风味小吃极富民族特色，品种繁多，味道纯美。甘美爽口的瓜果、风味独特的烤全羊、香甜可口的大盘鸡都让新疆多了一份独有的味道。

来新疆，你能看到奇绝的风光，感受纯粹的自然，品尝独具风味的美食，在闲适的时光里感受安逸的田园牧歌。冬不拉的节奏已经响起，都塔尔的旋律回荡耳畔。来新疆吧，为自己找寻一片静谧的精神家园。





推荐人

DaRenTuiJian



旅途的风 1971

不管是在城镇中，还是在牧民家里，我们感受到最多的是一份和谐、自然的氛围。晚饭过后，不管是在村子里闲逛，还是在小镇上散心，感觉就像在自己熟悉的城市，有着一份相同的宁静和悠闲。



朝酒晚舞的疯子

路边，偶见早起的人们，带着一张张异域的面孔，缓缓地走出自家庭院；那凸显民族特色的大门，漆着绿色或者天蓝色，点缀着土黄的围墙；偶尔从墙头探出来的葡萄架，搭在门庭上方，别有一番风味；有的家庭，大门已经敞开，能看到葡萄藤下面的大凉床上，还睡着维吾尔族同胞……



Name 涛

这是一片堪称“大地”的区域，因为它广袤无垠，因为它浑圆宽和，因为它艳丽简约。无论怎样，对于人生的各种变化，我们总是充满期待；它可能是一个惊喜，可能是一种升华，甚至可能是一份忧伤。每当想起，嘴角还会呈现一丝微笑，这就已经足够。新疆，就是这样一个地方，对于新疆，我确确实实地来了……



概新 览疆

XinJiangGallan

旺季 (6月~10月)

6月可以前往伊犁看薰衣草花海, 7月是油菜花的天堂, 8月可以欣赏水草肥美的辽阔草原和品尝鲜美的吐鲁番葡萄, 9、10月金秋喀纳斯更是美不胜收

平季 (4月~5月)

清明可以看沙漠, 避开酷热的夏季, 5月去南疆是个不错的选择, 桃花、杏花竞相开放, 还有刚刚复苏的大草原

淡季 (11月~次年3月)

11月新疆就是冰雪的世界, 漫长冬季中的新疆是滑雪、溜冰、沙漠徒步穿越等户外运动爱好者的天堂。12月去喀什可以看到盛大的穆斯林集体朝拜活动

阿勒泰

9月, 天空和湖水蓝绿, 白桦林、黄松明黄耀眼

乌鲁木齐地窝堡国际机场: 国内干线直达北京、上海、广州、成都、哈尔滨、青岛等

喀纳斯机场: 在喀纳斯景区南缘, 可从乌鲁木齐和伊宁直飞, 但是每年十一黄金周结束后停航直至次年6月初



喀什机场: 新疆第二大航空港, 每天都有到北京、上海、乌鲁木齐、成都的航班

7~9月, 牧区原野碧绿, 百花似锦, 而各种瓜果也已成熟上市

每年8月, 吐鲁番会举行吐鲁番葡萄节。游人可以充分领略到葡萄之乡经典的维吾尔族风情



新疆 体验

Xinjiang Tiyan

探访国际大巴扎

耳边响起异域情调的维吾尔族语言，眼前一曲美丽惊艳的胡旋舞，品尝着风味独特的酥油奶茶，身边不时走过的是深眼窝高鼻梁的美丽女子——这里就是新疆国际大巴扎。

自驾沙漠公路

当汽车驶入沙漠公路时，不禁思潮起伏，感慨万千。沙漠公路仿佛没有尽头，远远望去，尽头似乎在沙漠中央，又似乎在天边萦绕。

骑骆驼游罗布人村寨

罗布人村寨中有不少快干涸的海子，和远处茫茫沙漠相得益彰。体验村寨的最佳方式还是骑骆驼。骑着骆驼悠然而行，点缀在沙山之上，是一道独具风情的沙漠风景。

参加那达慕大会

一年一度的那达慕大会在那拉提草原举行，来自天南地北的朋友汇聚于此，穿上节日的盛装，载歌载舞，一片欢腾，为这一隆重的日子祝酒畅饮。

穿越夏特古道

这条徒步胜地途中有着绝美的风景，也有着意想不到的危险，是名副其实的冷酷仙境。沿途的艰辛使人不得不感叹，这里既是地狱，也是天堂。



四季美景新疆

XinJiangSijimeijing

春季

赛里木湖：林茂涧清，草深花繁，牛羊悠闲漫步于湖畔，毡房点点，牧歌悠悠，田园风光静谧安详，形成了一幅富有生趣的草原动景。

夏季

伊犁河谷：6月，伊犁草原已经是百花盛开、绿草盈盈了。沿途那红得似火的郁金香、黄得炫目的油菜花，将6月的伊犁装扮得流光溢彩。

江布拉克：周边的雪峰冰川清晰可见，野花漫山遍野，远处的山巅与沟壑里，依稀可见蓝得透亮的海子。

秋季

喀纳斯：淡绿色的喀纳斯湖，蜿蜒而过，岸边金黄和墨绿交错的树木使湖水显得晶莹剔透。挺拔的白杨树，穿上金色的蓑衣，以美人的风姿在和风中轻歌曼舞。

胡杨林：金秋十月，塔里木河胡杨林集体迸发，那灿烂的金黄色，让多少人在沉醉之中，又勾起多少人对于生命的感叹。

冬季

乌鲁木齐：每年1月，乌鲁木齐“丝绸之路冰雪风情节”正在举行，滑雪竞技、冰雪迪士尼、冬泳、冰雕游园，感受冬日新疆的别样魅力。

推行
推荐程

第一条经典路线

精华两周游

夏季时沿着这条线路，去伊犁的大草原上看奔跑的牛羊，看雪山下赛里木湖柔美的水色，还有花海背后的落日泛着柔美光芒。从乌鲁木齐市出发，沿着著名的风景大道——S101一路西行来到奎屯大峡谷。谷底是潺潺的溪流，流向无尽的远方。沿G312西行前往博乐。艾比湖以它独特的风姿吸引着众多的探索者。继续西行来到赛里木湖。赛里木湖像一颗璀璨的蓝宝石，镶嵌在西天山之间的盆地中。再前往伊宁，伊犁河穿城而过，从伊宁城区出发往南行，到达昭苏。每年6、7月，是油菜花盛开最旺盛的时候，活脱脱一幅乡村油画。再往南就是轮台，穿行胡杨林间观光，体味大漠胡杨的古老与沧桑。



第二条主题线路

北疆一周游

北疆是一个不吝惜颜料的世界，遍布的湖泊、河流、森林色彩绚烂，景色奇幻，放眼望去都是一幅幅美丽的油画。从乌鲁木齐出发前往富蕴，美妙的旅程就此开始。抵达富蕴县城后继续北上，去可可托海看世外桃源，让奇幻的丛林峡谷震撼初踏旅途的双眼。从阿勒泰到布尔津，一路上的风景会不停地给你新鲜的刺激。继续北行向喀纳斯前进，先到达贾登峪，接着向禾木进发，几百座小木屋沿河而建，两侧的山坡上都是松林和牧场，牛羊奔走其间。

达人推荐

新疆概览

新疆体验

新疆四季美景

行程推荐

16/ 古丝绸之路上驼铃声声

19/ 张骞出使西域

21 故城：大漠深处失落的西域王国



PART 1 乌鲁木齐

随着维吾尔族姑娘的舞步，走向天山天池，走上丝绸之路，走进西域。畅游乌鲁木齐，一睹天山天池的美丽容颜，走走红山公园，逛逛国际大巴扎，听马背上的天堂牧歌。

读懂 乌鲁木齐

52

千年丝路古城
剪不断的达坂城情结

乌鲁木齐的

5 种极致体验

56

走近乌鲁木齐老城
邂逅最美的天池
体验多彩的民族活动
高山滑雪的惊险刺激
西域舌尖上的诱惑

乌鲁木齐

旅游攻略

74

乌鲁木齐旅游交通示意图 / 交通 / 住宿 / 美食 / 购物



PART 2 吐鲁番

观长河落日，赏高昌之乐，饮葡萄美酒，游火焰之山，这里是吐鲁番。参观坎儿井，游览交河故城，感受失落的文明之美。到达火焰山，逛逛葡萄沟，品一品美味的葡萄。

读懂 吐鲁番

84

历史久远的丝路古镇
火焰的吟唱：木卡姆

吐鲁番的

4 种极致体验

88

探秘丝路遗迹
走访清凉与炙热
火洲美丽的黄
不容错过的巧夺天工

吐鲁番

旅游攻略

103

吐鲁番旅游交通示意图 / 交通 / 住宿 / 美食 / 购物



PART 3 哈密

这里是沙漠中的绿洲，甜美的哈密瓜和葡萄，奇特的雅丹地貌和王墓又为哈密平添了一份神秘。游览回王陵和五堡魔鬼城，领略阿拉伯建筑风格，探寻神秘富有野性的魔鬼城。

读懂 哈密

112

丝绸古道的咽喉
哈密王朝的传奇

哈密的

4 种极致体验

117

哈密魔鬼城：神秘之城
寻访古迹，从哈密开始
品味哈密瓜的甘甜
哈密的冷冽与清新

哈密

旅游攻略

130

哈密旅游交通示意图 / 交通 / 住宿 / 美食 / 购物



PART 4 阿勒泰

畅游阿勒泰，观赏“人间仙境”喀纳斯，走进如童话世界的白哈巴和禾木，近览图瓦人家，骑马在禾木草原驰骋，看沙漠奇景白沙湖，深入梦幻世界五彩城，尽情饱览阿勒泰的山水好风光。

读懂 阿勒泰

138

金山银水阿勒泰
独特的哈萨克风情
图瓦人的故乡

阿勒泰的

4 种极致体验

144

人间净土：喀纳斯
体验图瓦人的小木屋
山水之间的旅行
可可托海“猎艳”

阿勒泰

旅游攻略

159

阿勒泰旅游交通示意图 / 交通 / 住宿 / 美食 / 购物

26/ 天山：风景这边独好

30/ 醉美北疆：人间净土

34/ 胡杨林：沙漠英雄

36/ 塔里木河：新疆的生命之河

39/ 甜蜜的鲜果之旅

42/ 别样的西藏歌舞

44/ 阿凡提：民族智慧的化身

46/ 开斋节：伊斯兰的文化指纹

48/ 古老的佛教石窟



PART 5 伊犁

一场寻找花的旅程，一场沉醉自然的远行。杏花沟的杏花、伊犁河谷的薰衣草、昭苏金黄的油菜花，这里是花的海洋，犹如仙境。还有赛里木湖那蓝得令人心醉的湖水一定让你不虚此行。

读懂伊犁

166

伊犁九城今何在
细君公主远嫁乌孙
天马故乡——昭苏

伊犁的

4 种极致体验

172

伊犁大草原的惊鸿一瞥
安逸的世外桃源
七色花海，寻梦伊犁
承载历史的西域辉煌

伊犁

旅游攻略

187

伊犁旅游交通示意图 /
交通 / 住宿 / 美食 /
购物



PART 6 库车

库车地处天山南麓，有着美丽的自然风光。来库车王府，感受浓郁的西域历史文化。逛苏巴什故城，通过台阶登上塔顶，眺望故城的全貌。

读懂库车

194

悠久灿烂的古龟兹文明
西域佛教圣地

库车的

3 种极致体验

199

探秘千年古佛洞
古城漫步，古韵悠悠
走进天山神秘大峡谷

库车

旅游攻略

207

库车旅游交通示意图 /
交通 / 住宿 / 美食 /
购物



PART 7 喀什

早起的话一定要前往艾提尔清真寺，亲自体验穆斯林早晨礼拜，东边就是喀什老城，这里有高台民居，香妃墓。在往莫尔佛塔和三仙洞，可以体验当年玄奘西行的历史。

读懂喀什

214

神秘的疏勒古国
聆听香妃的故事
古老的刀郎文化

喀什的

4 种极致体验

221

徜徉喀什老城，独享一份宁静
漫步喀什看古迹
到清真寺净化你的灵魂
山山水水处处坦荡荡

喀什

旅游攻略

232

喀什旅游交通示意图 /
交通 / 住宿 / 美食 /
购物



PART 8 和田

和田是古代于阗国所在地，丝绸之路南道上的重镇。走访葡萄长廊，徜徉其间，脚下是乡间小路，头顶是翡翠般的葡萄，一派田园景色。逛逛和田大巴扎，淘淘喜欢的礼品。

读懂和田

242

丝路古国于阗
光彩夺目的绢都

和田的

2 种极致体验

247

走进辽阔的塔克拉玛干沙漠
大巴扎里的和田美玉

和田

旅游攻略

251

和田旅游交通示意图 /
交通 / 住宿 / 美食 /
购物

· 专注体验式旅行 ·

JUST GO

《亲历者》编辑部 编著

Xinjiang

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE