藏羚羊旅行指南

新疆自助游

超多美图！全彩印刷！
最美的旅行指南书！
坚持出版前由作者亲自踩线更新

藏羚羊自助游系列

上海唐码城邦咨询有限公司北京分公司 编著



海峡书局股份有限公司
Straits Multi-Media,Inc.

需要全本请访问 www.ertongbook.com

藏羚羊自助游系列

新疆

2012-2013版

自助游



上海唐码城邦咨询有限公司北京分公司 编著

海峡书局股份有限公司

电子书版权页

书名：新疆自助游
编著者：藏羚羊旅行指南编辑部
责任编辑：庄鸿
纸书出版者：人民邮电出版社
电子书出版者：海峡书局股份有限公司
地址：福州华林路 155 号新华兴联合广场 A 座 5F　邮编：350003
电话：0591-88602255
出版日期：2013 年 7 月
电子书定价：34.86

电子书设计制作：海峡书局股份有限公司
排版：藏羚羊旅行指南编辑部
地址：福州华林路 155 号新华兴联合广场 A 座 5F　邮编：350003
电话：0591-88602255

电子书载体：
档案格式：PDF
档案内容：文字+图片
阅读软件：Adobe Reader 等

版权所有，侵权必究。

目录

新疆印象 …… 11
新疆美食 …… 23
专题旅游 …… 31
路线推荐 …… 37

话说新疆 …… 44
精彩新疆 …… 46
历史 …… 47
地理 …… 49
气候 …… 50
政区 …… 51
民族 …… 51
民俗与禁忌 …… 52
语言 …… 56
宗教 …… 56
名人 …… 58
艺术和其他 …… 59
节庆 …… 65
杂志、报纸与网络 …… 66
书籍 …… 67
餐饮 …… 67
水果 …… 69
特产 …… 70

旅行计划 …… 72
旅行季节 …… 74
预算建议 …… 74
装备清单 …… 75
交通 …… 80
住宿 …… 82
安全 …… 83
环保 …… 84
证件和手续 …… 85
邮政 …… 86
通信 …… 88
网吧 …… 89
银行和ATM …… 89
旅游投诉 …… 89

乌鲁木齐与昌吉地区 94
乌鲁木齐与昌吉地区必游 …… 96
解读乌鲁木齐 …… 100
历史 …… 101
地理 …… 102
气候 …… 102

乌鲁木齐市 …… 103
交通 …… 104
住宿 …… 107
餐饮 …… 108
特产 …… 109
其他实用信息 …… 109
二道桥新巴扎 …… 110
自治区博物馆 …… 111
星光夜市 …… 111
红山 …… 112
人民公园 …… 113
陕西大寺 …… 113





需要全本请访问 www.ertongbook.com



水磨沟风景区 …… 114
乌拉泊古城 …… 114
亚洲地理中心 …… 114
柴窝堡大盐湖 …… 115
一号冰川 …… 116
博格达峰 …… 117
天山天池 …… 118
南山西白杨沟 …… 121
菊花台至白杨沟穿越 … 123
南山空灵小道徒步穿越 … 124

昌吉州 …… 125
交通 …… 126
住宿 …… 126
餐饮 …… 126
五彩湾 …… 127
吉木萨尔县野马场 …… 129
将军戈壁 …… 129
奇台魔鬼城 …… 130
恐龙沟 …… 131
卡拉麦里自然保护区 … 131
北庭故城遗址 …… 132
高昌回鹘王室佛寺 …… 133
北塔山原始胡杨林 …… 133
康家石门子岩画 …… 133

吐鲁番地区 …… 134
吐鲁番地区必游 …… 136
解读吐鲁番地区 …… 140
地理 …… 143
气候 …… 143
交通 …… 144
住宿 …… 145
餐饮 …… 145
特产 …… 145
其他实用信息 …… 146
苏公塔 …… 149
吐鲁番博物馆 …… 150
火焰山 …… 151
葡萄沟 …… 154
高昌故城 …… 156
交河故城 …… 158
阿斯塔那—
哈拉和卓古墓群 …… 161
柏孜克里克千佛洞 …… 162
坎儿井 …… 164
艾丁湖 …… 165
克尔碱 …… 166
鄯善 …… 167
吐峪沟 …… 167
鲁克沁镇 …… 169



迪坎尔村 …… 170
库木塔格沙漠 …… 170

哈密地区 …… 172
哈密地区必游 …… 174
解读哈密地区 …… 176
地理 …… 178
气候 …… 178
民族 …… 179
交通 …… 180
住宿 …… 180
餐饮 …… 181
特产 …… 181
其他实用信息 …… 181
哈密王陵 …… 184
哈密地区博物馆 …… 186
盖斯墓 …… 187
哈密五堡古墓群与魔鬼城 …… 187
白石头风景区 …… 190
寒气沟 …… 191
鸣沙山 …… 192
庙尔沟 …… 194
猴娃山 …… 194
八大石 …… 195
拉甫乔克故城 …… 195
喀尔里克冰川 …… 195
淖毛湖镇 …… 196

巴里坤县 …… 197
交通 …… 198
住宿 …… 198
其他实用信息 …… 198
巴里坤大草原 …… 199
巴里坤湖 …… 199
怪石山 …… 200
大河唐城 …… 202
松树塘 …… 202

阿勒泰与塔城地区 204
阿勒泰与塔城地区必游 206
解读阿勒泰地区 …… 208
地理 …… 209
民族 …… 210
特产 …… 210

阿勒泰地区 …… 211
交通 …… 212
住宿 …… 212
餐饮 …… 212
喀纳斯 …… 214
喀纳斯湖 …… 215
阿克库勒湖 …… 221
双湖 …… 221
千湖 …… 222
友谊峰冰川 …… 222
禾木蒙古族村落 …… 222
白哈巴村 …… 223
白沙湖 …… 225
额尔齐斯河五彩河岸 …… 225
乌伦古湖 …… 226
青河三道海子石堆墓 …… 226
阿拉善温泉 …… 227
蝴蝶沟 …… 228
切尔木切克古墓群 …… 228

塔城地区 …… 229
交通 …… 230
住宿 …… 230
餐饮 …… 230
塔城伟人山 …… 231
裕民县塔斯特风景区（小白杨哨所） …… 231
额敏县玛依塔斯 …… 232
鹿角湾风景区 …… 232
甘家湖白梭梭林自然保护区 …… 233





阿西尔达斡尔乡 …… 233

克拉玛依市 ……235

交通 …… 236

住宿 …… 236

克拉玛依一号井 …… 237

乌尔禾风城 …… 237

伊犁与博尔塔拉地区 …… 238

伊犁与博尔塔拉地区必游 ……240

解读伊犁 ……242

历史 …… 246

地理 …… 246

气候 …… 246

伊宁市 ……247

交通 …… 248

住宿 …… 248

餐饮 …… 248

其他实用信息 …… 249

伊犁河风景区 …… 250

回族大寺 …… 250

惠远古城 …… 251

禿黑鲁帖木尔汗麻扎 … 251

果子沟 …… 252

霍尔果斯口岸 …… 253

那拉提草原风情区 …… 253

察布查尔县 ……255

交通 …… 256

住宿 …… 256

餐饮 …… 256

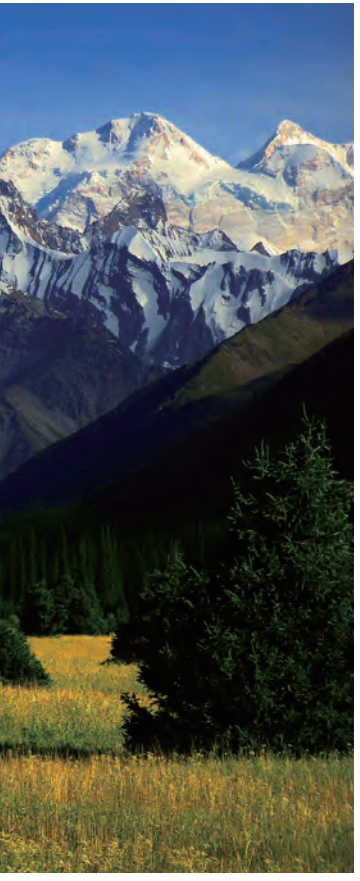
其他实用信息 …… 256

靖远寺 …… 257

海努克古城遗址 …… 257

洪那海麻扎 …… 257

乌孙山 …… 258



特克斯八卦城 …… 258
喀拉峻草原 …… 260
科桑岩溶洞 …… 261
夏塔旅游区 …… 261

博乐市 ……263
交通 …… 264
餐饮 …… 264
赛里木湖 …… 264
怪石峪风景区 …… 267
阿拉山口口岸 …… 267

巴音郭楞地区 … 268

巴音郭楞地区必游 ……270
解读巴音郭楞地区 ……274
历史 …… 275
地理 …… 276
气候 …… 276

库尔勒市 ……277
交通 …… 278
住宿 …… 279
餐饮 …… 281
其他实用信息 …… 281
加曼大清真寺 …… 282
铁门关 …… 282
焉耆县七个星千佛洞 … 283
博斯腾湖 …… 284
和静巴仑台黄庙 …… 285
巴音布鲁克草原 …… 286
巩乃斯大草原 …… 287
巩乃斯林场和
阿尔先沟温泉 …… 288
草湖水乡 …… 289
奎克乌苏石林 …… 289
罗布人村寨 …… 289

若羌县 ……291
交通 …… 292
住宿 …… 292
楼兰 …… 292
罗布泊 …… 293
木孜塔格峰 …… 294
塔里木沙漠公路 …… 295
阿尔金山自然保护区 …… 296
营盘古城 …… 299
米兰故城 …… 300

阿克苏地区 …… 302
阿克苏地区必游 ……304
解读阿克苏地区 ……306
历史 …… 307
地理 …… 308
气候 …… 308

阿克苏市 ……309
交通 …… 310
住宿 …… 310
餐饮 …… 310
其他实用信息 …… 310

库车县 ……311
交通 …… 312
住宿 …… 312
餐饮 …… 312
特产 …… 312
其他实用信息 …… 313
龟兹石窟 …… 314
库车清真大寺 …… 315
库车大巴扎 …… 315
龟兹故城遗址 …… 316



需要全本请访问 www.ertongbook.com

龟兹博物馆 …… 316
默拉纳额什丁麻扎 …… 317
苏巴什故城 …… 317
盐水沟 …… 319
克孜尔千佛洞 …… 319
大、小龙池 …… 321
克孜利亚大峡谷— 阿艾石窟 …… 322
温宿天山神木园 …… 323
乌什燕子山 …… 323
塔里木河 …… 324
托木尔峰 …… 324
铁热克温泉 …… 324

喀什与克孜勒苏地区 … 326

喀什与克孜勒苏地区必游 ……328

解读喀什与克孜勒苏地区 ……332

历史 …… 333
地理 …… 333
气候 …… 334
民族 …… 334
语言 …… 334

喀什市 ……335

交通 …… 336
住宿 …… 337
餐饮 …… 337
特产 …… 377
其他实用信息 …… 338
艾提尕尔清真寺 …… 340
喀什老城 …… 341
喀什大巴扎 …… 343
香妃墓（阿帕克和卓墓） …… 344
马赫穆德·喀什噶里墓 345
玉素甫·哈斯·哈吉甫墓 346
罕诺依故城和莫尔佛塔 347
奥依塔克原始森林、雪崩风景区 …… 348
喀拉库勒湖 …… 348
慕士塔格峰 …… 350
喀拉库勒湖至慕士塔格峰登山大本营徒步穿越 …… 352
玉其塔什 …… 354

塔什库尔干县 ……355

交通 …… 356
住宿 …… 356
餐饮 …… 356
其他实用信息 …… 356
石头城 …… 359
公主堡 …… 360
红其拉甫口岸 …… 361

和田地区 …… 362

和田地区必游 ……364

解读和田地区 ……366

历史 …… 367





地理 …… 368
气候 …… 368
语言 …… 368

和田市 ……369
交通 …… 370
住宿 …… 370
餐饮 …… 370
特产 …… 371
其他实用信息 …… 371
和田大巴扎 …… 374
和田三棵树 …… 375
约特干遗址 …… 376
葡萄长廊 …… 376
麻扎塔格山 …… 377
塔克拉玛干沙漠 …… 377
英尔力克沙漠 …… 380
阿拉勒巴格佛寺 …… 380
赞木庙遗址 …… 381
桑株岩画 …… 381



图例

地图图例

高速公路
铁路
国道及标号
其他道路
徒步线路
轮渡
主要街道
次要街道
索道
城墙
河流、湖泊
绿地
建筑物
沙漠
首都
省级行政中心
地级行政中心
县级行政中心
其他定居点
指北针

政府
公安局
银行
医院
邮局
网吧
停车场
飞机场
火车站
长途汽车站
公交汽车站
售票处
景点
公园
问询处
洗手间
宾馆
餐厅
酒吧、咖啡屋
娱乐场所
瀑布
温泉
位置标号
遗迹
港口
山峰
其他地点
方向
桥梁
礁岛
拉伸线

实用信息图例

地址
交通
邮编
特色
传真
电话
公交车
价格
景点门票
网吧
行程
特别提醒
开放时间
酒店
餐饮
网址

景点信息图例

地址
电话
开放时间
交通
景点门票
特别提醒
景区住宿
景区餐饮
景区购物
景区活动
景区火车
景区索道
景区徒步
自驾车
景区特色
景区网站

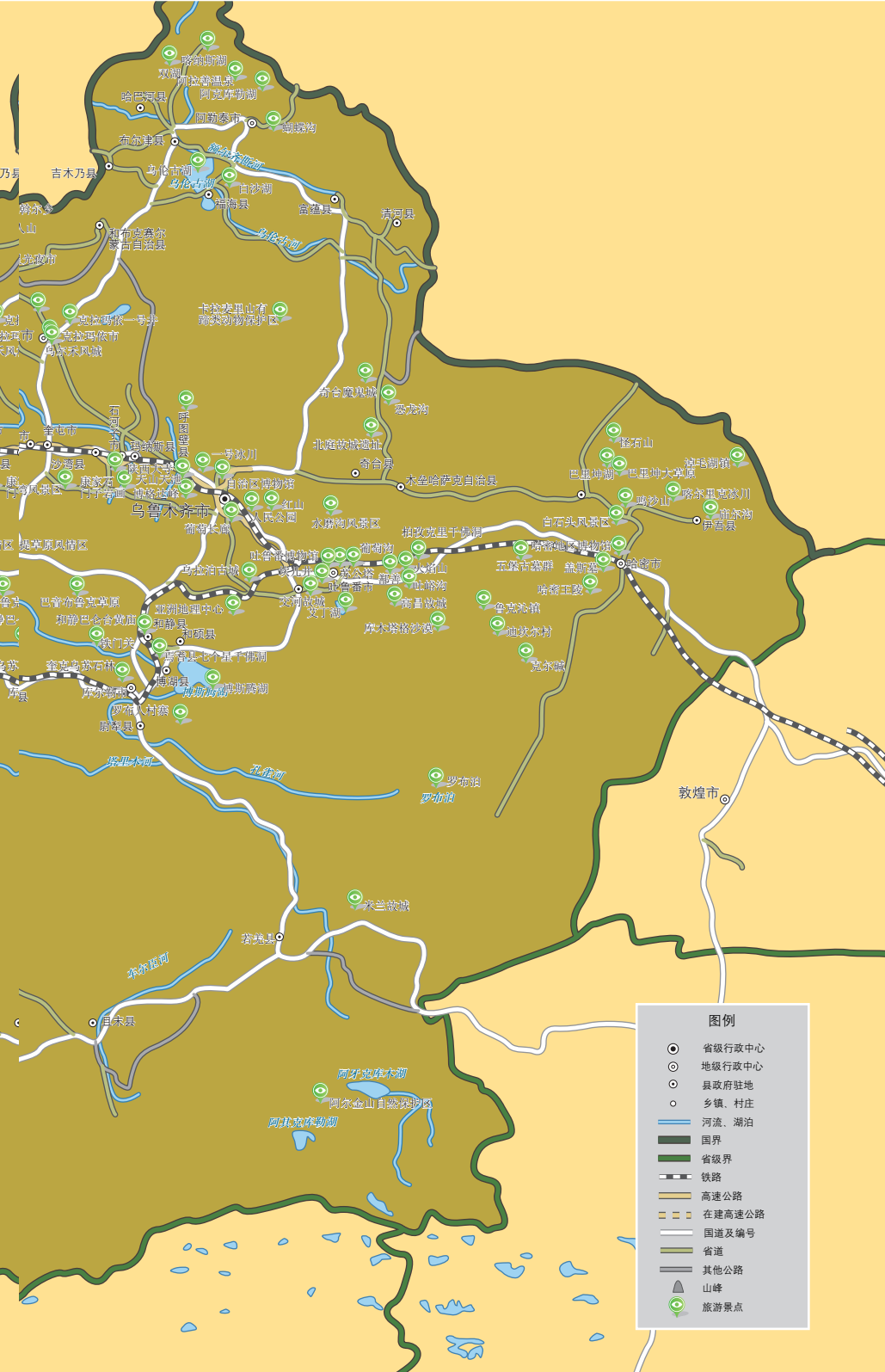
新疆印象



新疆旅行交通示意图



吉木乃县
阿西尔达斯尔多
塔城市
塔城郁人山
额敏县
星光夜市
裕民县
裕民县塔斯特风景区
托里县
克拉玛依市
阿拉山口口岸
甘家湖白棱棱
林自然保护区
怪石峪风景区
温泉县
博尔市
奥里木湖
果子沟
精河县
乌苏市
奎屯市
惠远古城
霍尔果斯口岸
霍城县
沙湾县
清远寺
伊犁河风景区
伊宁市
尼勒克县
鹿角湾风景区
察布查尔锡伯自治县
特克斯县
巩留县
新源县
夏拉提草原风情区
昭苏县
特克斯
八卦城
喀拉峻草原
巴音布鲁克
和静巴
夏塔旅游区
小龙池
大龙池
龟兹故城遗址
龟兹石窟
龟兹博物馆
热水沟
克孜尔千佛洞
奥拉纳斯什丁康扎
奎克乌苏
托木尔峰
拜城县
库车县
库车大巴扎
轮台县
库车
温宿天山神木园
温宿县
乌什县
新和县
乌什喀子山
阿克苏市
铁热克温泉
沙雅县
阿合奇县
塔里木河
柯坪县
阿瓦提县
阿拉尔市
艾提尔尔清真寺
王其塔什
乌恰县
阿图什市
喀什大巴扎
图木舒克市
木孜塔格峰
喀什市
喀什噶尔河
巴楚县
疏附县
疏勒县
和田县
阿克陶县
岳普湖县
英吉沙县
麦盖提县
塔里木沙漠公路
喀拉库勒湖
塔克拉玛干沙漠
塔什库尔干塔吉克自治县
莎车县
泽普县
叶城县
石头城
皮山县
公主堡
英尔力克沙漠
墨玉县
和田市
和田大巴扎
策勒县
桑林岩画
和田三棵树
洛浦县
民丰县
于田县
红其拉甫口岸
喀拉喀什河
塔里木河
阿克苏伏湖


乌鲁木齐市
敦煌市
图例
省级行政中心
地级行政中心
县政府驻地
乡镇、村庄
河流、湖泊
国界
省级界
铁路
高速公路
在建高速公路
国道及编号
省道
其他公路
山峰
旅游景点

直觉新疆



一、民族

新疆现有55个民族，主要居住有维吾尔、汉、哈萨克、回、柯尔克孜、蒙古、塔吉克、锡伯、满、乌孜别克、俄罗斯、达斡尔和塔塔尔等民族。新疆自古以来就是多民族聚居地区，各民族长期友好和睦相处，但各民族又都较好地保留着本民族的风俗习惯，所以新疆的民族风情异常浓郁，素有“民族橱窗”之称。





二、民族乐器

在新疆生活的少数民族有一个共同的特点，那就是能歌善舞，几乎每一个民族都有自己的乐器和歌舞。其中维吾尔族的乐器丰富多彩，共有十几种，分为弹拨、拉弦、吹管和打击四类，主要有弹拨尔、热瓦甫、都塔尔、艾介克、唢呐、达甫鼓等。在维吾尔族的庆祝活动中，人们都可以听到都塔尔、弹拨尔清亮柔和的乐声和节奏欢快的唢呐和达甫鼓声。





三、瓜果之乡

新疆素有“瓜果之乡”的美称。在民间流传着一首优美的“顺口溜”，对新疆不同地区的瓜果加以概括。“吐鲁番葡萄哈密的瓜、叶城的石榴人人夸、库尔勒的香梨甲天下、伊犁苹果顶呱呱、阿图什的无花果名声大、下野地的西瓜甜又沙、喀什樱桃赛珍珠、伽师甜瓜甜掉牙、和田的薄皮核桃不用敲、库车白杏味最佳。一年四季有瓜果，来到新疆不想家。”来到新疆你就放开吃吧。

www.ertongbook.com