



2011-2012版

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



# 新疆 自助游

上海唐码城邦咨询有限公司北京分公司 编著



人民邮电出版社  
POSTS & TELECOM PRESS



2011-2012

中国旅游出版社  
CHINA TRAVEL PRESS  
北京

# 新疆

## 自助游



藏羚羊自助游系列

# 新疆

2011-2012版  
自助游



上海唐码城邦咨询有限公司北京分公司 编著

人民邮电出版社  
北京

## 图书在版编目 (C I P) 数据

新疆自助游 : 2011~2012版 / 上海唐码城邦咨询有限公司北京分公司编著. -- 2版. -- 北京 : 人民邮电出版社, 2011. 8

(藏羚羊自助游系列)

ISBN 978-7-115-25974-5

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第133418号

## 内 容 提 要

本书不但对新疆的旅游景点作了详尽的介绍, 而且为读者提供了新疆的历史、地理、宗教、气候、民俗等方面的背景资料, 与第一版相比, 增加了新疆印象、路线推荐等章节, 是自助旅行的深度指南用书。

藏羚羊自助游系列

### 新疆自助游 (2011-2012 版)

- 
- ◆ 编 著 上海唐码城邦咨询有限公司北京分公司  
责任编辑 黄金平
  - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街 14 号  
邮编 100061 电子邮件 315@ptpress.com.cn  
网址 <http://www.ptpress.com.cn>  
北京瑞禾彩色印刷有限公司印刷
  - ◆ 开本: 850×1100 1/32  
印张: 12 2011 年 8 月第 2 版  
字数: 381 千字 2011 年 8 月北京第 1 次印刷

ISBN 978-7-115-25974-5

---

定价: 49.80 元

读者服务热线: (010) 67172489 印装质量热线: (010) 67129223

反盗版热线: (010) 67171154

广告经营许可证: 京崇工商广字第 0021 号

# 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

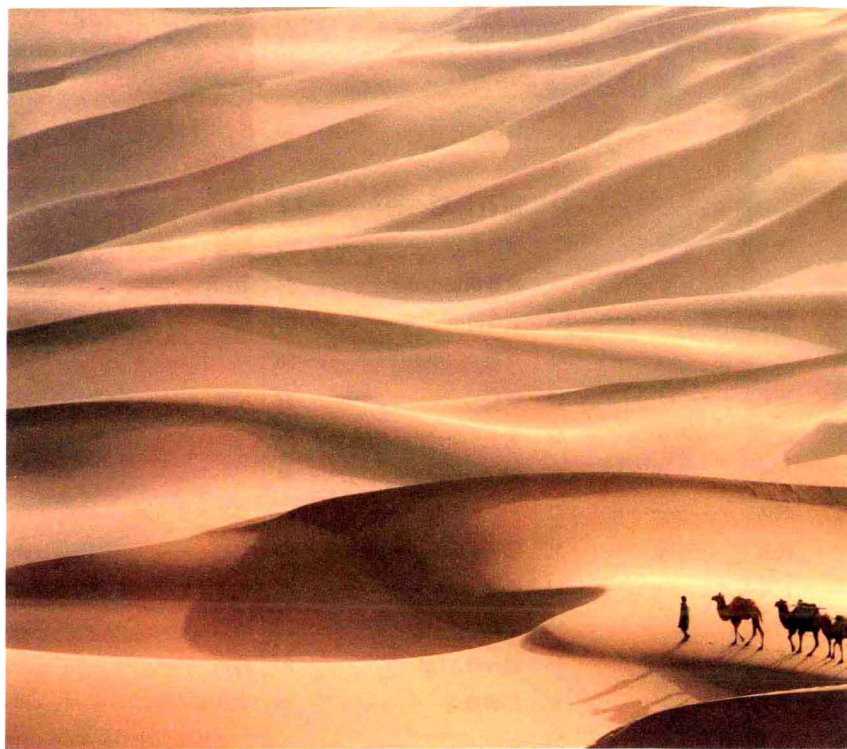
星光夜市 ..... 111

红山 ..... 112

人民公园 ..... 113

陕西大寺 ..... 113





|                  |     |
|------------------|-----|
| 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 |

|                  |            |
|------------------|------------|
| <b>昌吉州 .....</b> | <b>125</b> |
| 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**

|                      |            |
|----------------------|------------|
| <b>吐鲁番地区必游 .....</b> | <b>136</b> |
| <b>解读吐鲁番地区 .....</b> | <b>140</b> |
| 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

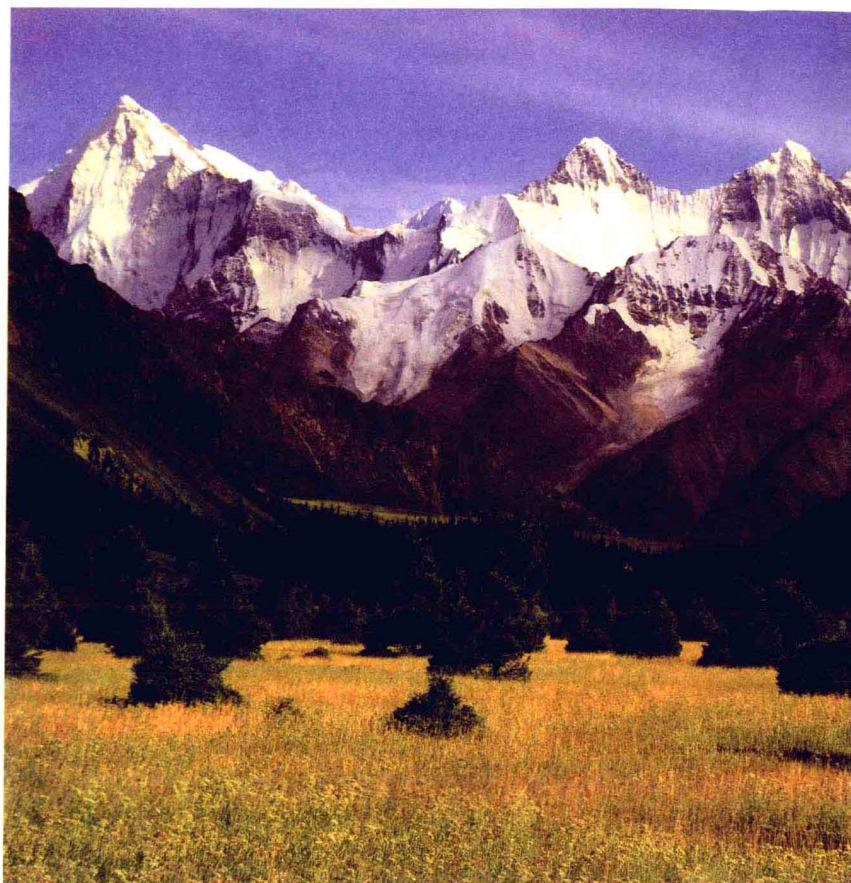
|               |     |
|---------------|-----|
| 哈密地区必游 .....  | 174 |
| 解读哈密地区 .....  | 176 |
| 地理 .....      | 178 |
| 气候 .....      | 178 |
| 民族 .....      | 179 |
| 交通 .....      | 180 |
| 住宿 .....      | 180 |
| 餐饮 .....      | 181 |
| 特产 .....      | 181 |
| 其他实用信息 .....  | 181 |
| 哈密王陵 .....    | 184 |
| 哈密地区博物馆 ..... | 186 |
| 盖斯墓 .....     | 187 |

|              |                 |     |
|--------------|-----------------|-----|
| 哈密五堡古墓群与     | 交通 .....        | 212 |
| 魔鬼城 .....    | 住宿 .....        | 212 |
| 白石头风景区 ..... | 餐饮 .....        | 212 |
| 寒气沟 .....    | 喀纳斯 .....       | 214 |
| 鸣沙山 .....    | 喀纳斯湖 .....      | 215 |
| 庙尔沟 .....    | 阿克库勒湖 .....     | 221 |
| 猴娃山 .....    | 双湖 .....        | 221 |
| 八大石 .....    | 千湖 .....        | 222 |
| 拉甫乔克故城 ..... | 友谊峰冰川 .....     | 222 |
| 喀尔里克冰川 ..... | 禾木蒙古族村落 .....   | 222 |
| 淖毛湖镇 .....   | 白哈巴村 .....      | 223 |
|              | 白沙湖 .....       | 225 |
| 巴里坤县 .....   | 额尔齐斯河五彩河岸 ..... | 225 |
| 交通 .....     | 乌伦古湖 .....      | 226 |
| 住宿 .....     | 青河三道海子石堆墓 ..... | 226 |
| 其他实用信息 ..... | 阿拉善温泉 .....     | 227 |
| 巴里坤大草原 ..... | 蝴蝶沟 .....       | 228 |
| 巴里坤湖 .....   | 切尔木切克古墓群 .....  | 228 |
| 怪石山 .....    |                 | 200 |
| 大河唐城 .....   |                 | 202 |
| 松树塘 .....    |                 | 202 |
|              | 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 |





|                 |     |                 |     |                |     |
|-----------------|-----|-----------------|-----|----------------|-----|
| 阿西尔达斡尔乡 .....   | 233 | 历史 .....        | 246 | 果子沟 .....      | 252 |
| 克拉玛依市 .....     | 235 | 地理 .....        | 246 | 霍尔果斯口岸 .....   | 253 |
| 交通 .....        | 236 | 气候 .....        | 246 | 那拉提草原风情区 ..... | 253 |
| 住宿 .....        | 236 | 伊宁市 .....       | 247 | 察布查尔县 .....    | 255 |
| 克拉玛依一号井 .....   | 237 | 交通 .....        | 248 | 交通 .....       | 256 |
| 乌尔禾风城 .....     | 237 | 住宿 .....        | 248 | 住宿 .....       | 256 |
| 伊犁与博尔塔拉地区 ..... | 238 | 餐饮 .....        | 248 | 餐饮 .....       | 256 |
| 伊犁与博尔塔拉地区 ..... | 240 | 其他实用信息 .....    | 249 | 其他实用信息 .....   | 256 |
| 必游 .....        | 242 | 伊犁河风景区 .....    | 250 | 靖远寺 .....      | 257 |
| 解读伊犁 .....      | 242 | 回族大寺 .....      | 250 | 海努克古城遗址 .....  | 257 |
|                 |     | 惠远古城 .....      | 251 | 洪那海麻扎 .....    | 257 |
|                 |     | 秃黑鲁帖木尔汗麻扎 ..... | 251 | 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        |
| <b>博乐市</b> ..... | <b>263</b> |
| 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

|                       |            |
|-----------------------|------------|
| <b>巴音郭楞地区必游</b> ..... | <b>270</b> |
| <b>解读巴音郭楞地区</b> ..... | <b>274</b> |
| 历史 .....              | 275        |
| 地理 .....              | 276        |
| 气候 .....              | 276        |
| <b>库尔勒市</b> .....     | <b>277</b> |
| 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        |
| <b>若羌县</b> .....      | <b>291</b> |
| 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 |

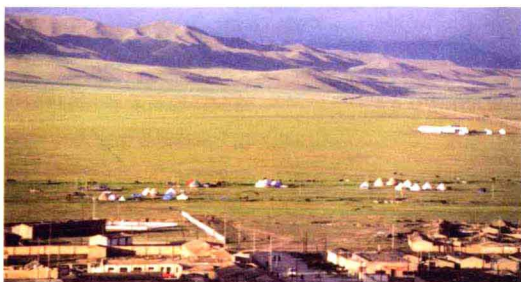
### 阿克苏市 ..... 309

|              |     |
|--------------|-----|
| 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 |



|                |     |
|----------------|-----|
| 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

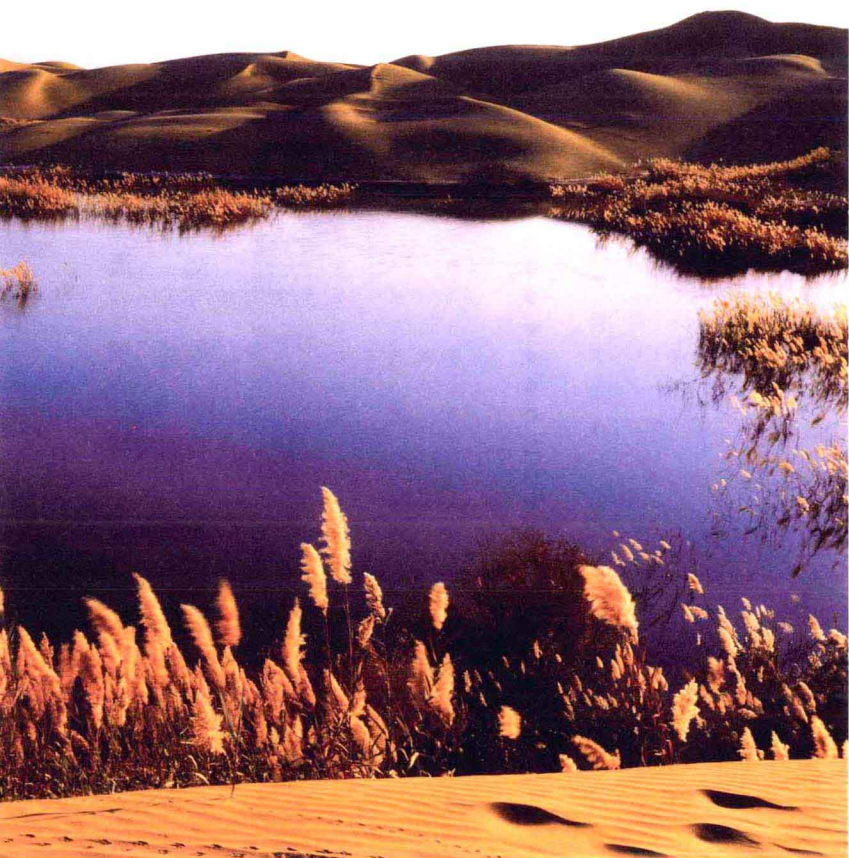
|          |     |
|----------|-----|
| 历史 ..... | 333 |
| 地理 ..... | 333 |
| 气候 ..... | 334 |
| 民族 ..... | 334 |
| 语言 ..... | 334 |

#### 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 | 交通 .....              | 356 |
| 玉素甫·哈斯·哈吉甫墓           | 346 | 住宿 .....              | 356 |
| 罕诺依故城和莫尔佛塔            | 347 | 餐饮 .....              | 356 |
| 奥依塔克原始森林、             |     | 其他实用信息 .....          | 356 |
| 雪崩风景区 .....           | 348 | 石头城 .....             | 359 |
| 喀拉库勒湖 .....           | 348 | 公主堡 .....             | 360 |
| 慕士塔格峰 .....           | 350 | 红其拉甫口岸 .....          | 361 |
| 喀拉库勒湖至慕士塔格峰登          |     |                       |     |
| 山大本营徒步穿越 .....        | 352 | <b>和田地区 ... 362</b>   |     |
| 玉其塔什 .....            | 354 | <b>和田地区必游 ... 364</b> |     |
|                       |     | <b>解读和田地区 ... 366</b> |     |
| <b>喀什库尔干县 ... 355</b> |     | 历史 .....              | 367 |



|          |     |               |     |               |     |
|----------|-----|---------------|-----|---------------|-----|
| 地理 ..... | 368 | 约特干遗址 .....   | 376 | 英尔力克沙漠 .....  | 380 |
| 气候 ..... | 368 | 葡萄长廊 .....    | 376 | 阿拉勒巴格佛寺 ..... | 380 |
| 语言 ..... | 368 | 麻扎塔格山 .....   | 377 | 赞木庙遗址 .....   | 381 |
|          |     | 塔克拉玛干沙漠 ..... | 377 | 桑株岩画 .....    | 381 |

## 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 |



# 图例

## 地图图例



## 景点信息图例



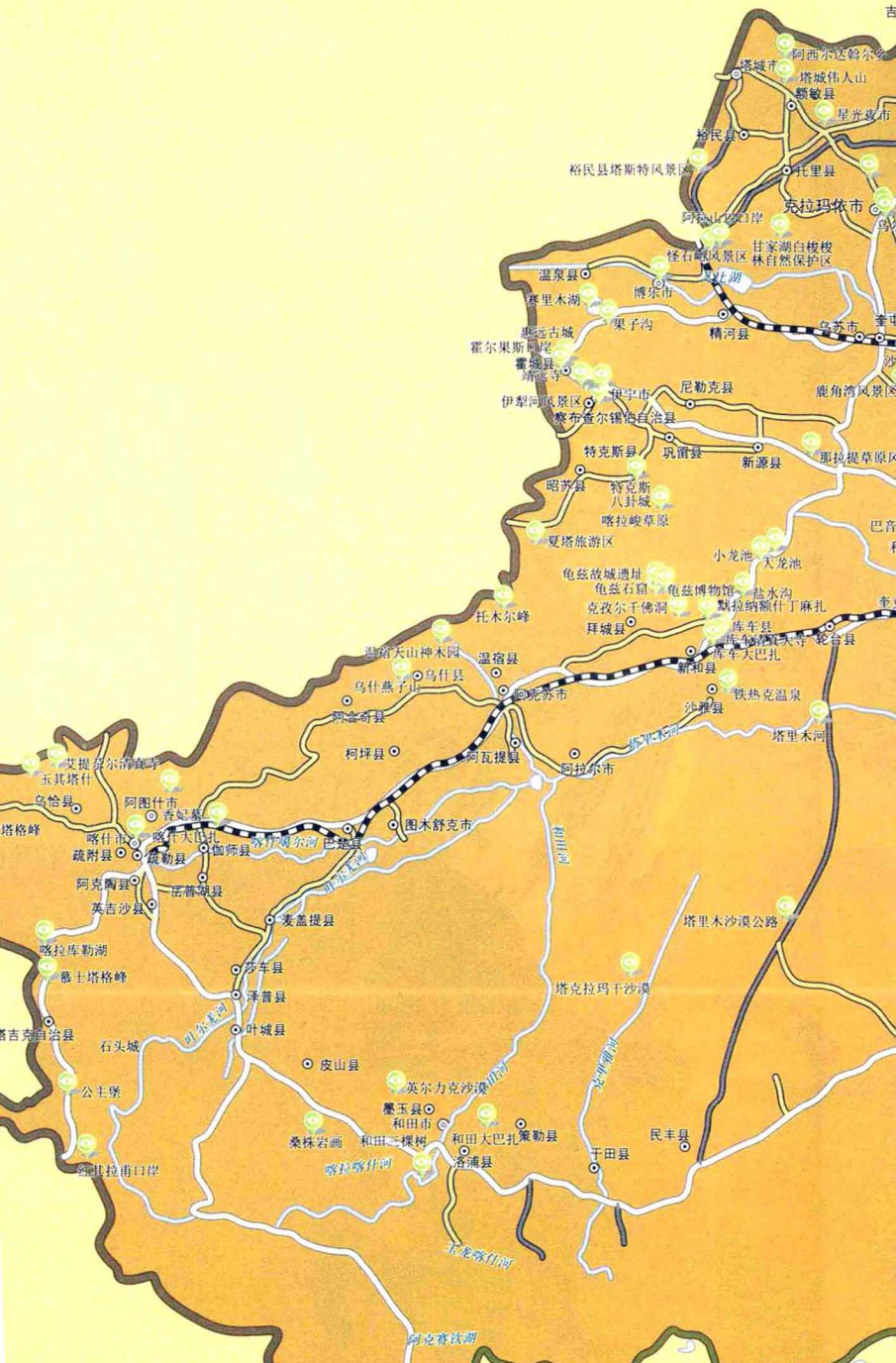
## 实用信息图例

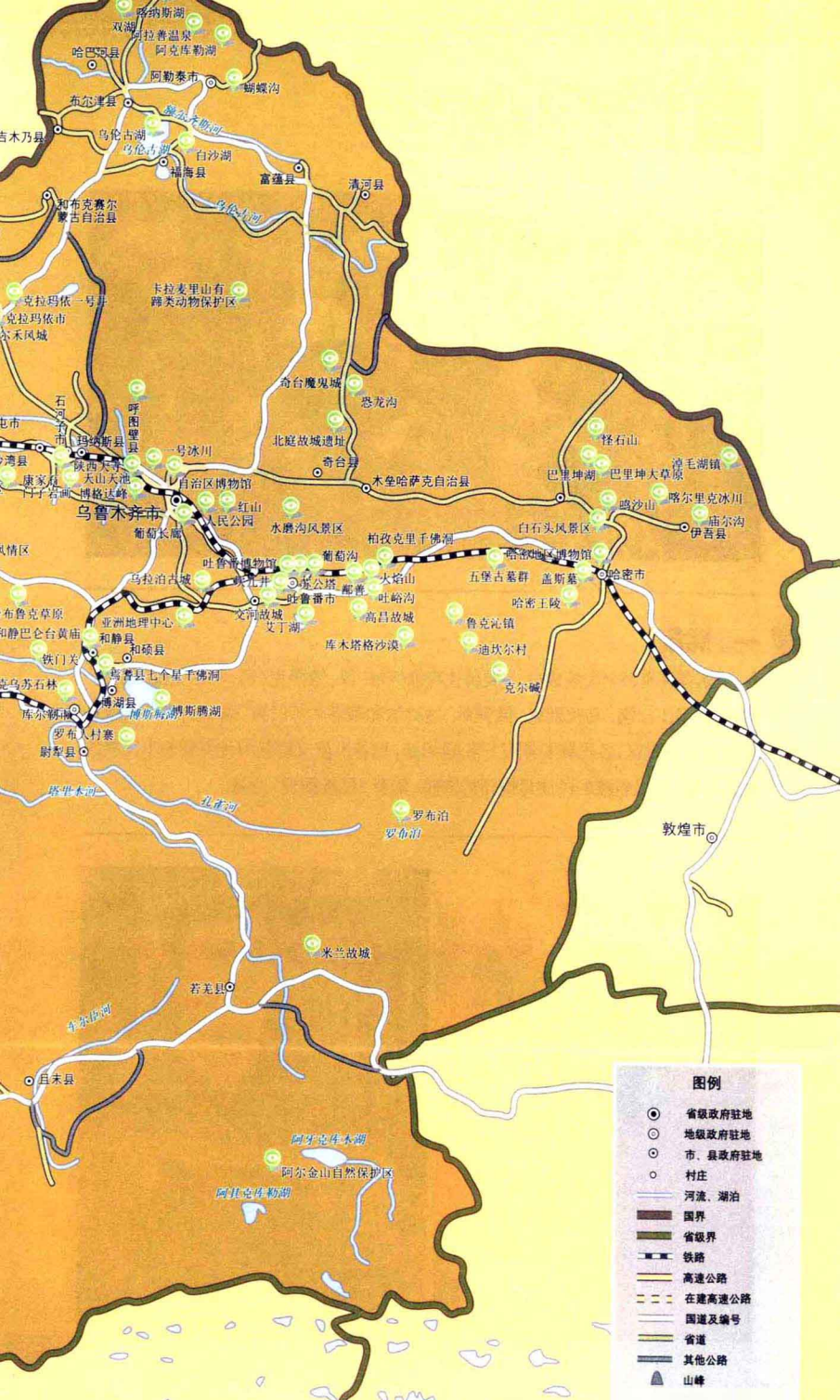


# 新疆印象



新疆维吾尔自治区旅行交通示意图





### 图例

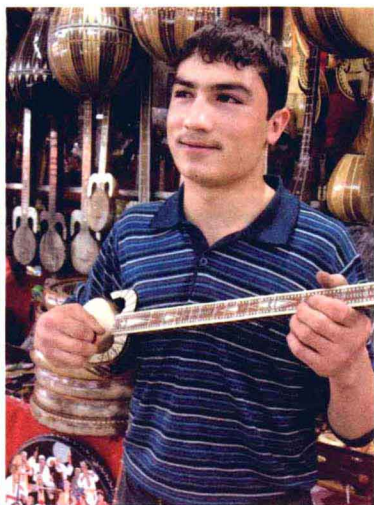
- 省级政府驻地
- 地级政府驻地
- 市、县政府驻地
- 村庄
- 河流、湖泊
- 国界
- 省级界
- 铁路
- 高速公路
- 在建高速公路
- 国道及编号
- 省道
- 其他公路
- ▲ 山峰

# 直觉新疆



## 一、民族

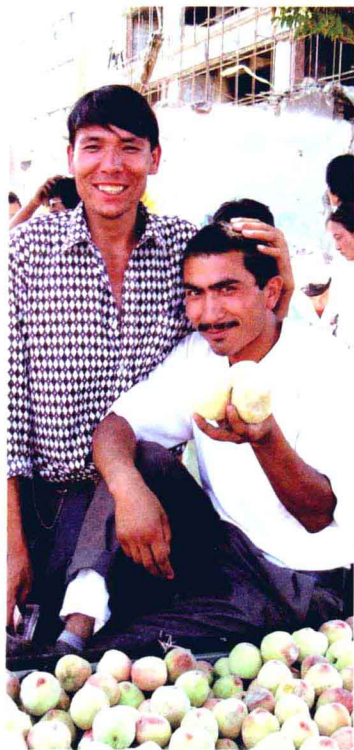
新疆现有55个民族成分,主要居住有维吾尔、汉、哈萨克、回、柯尔克孜、蒙古、塔吉克、锡伯、满、乌孜别克、俄罗斯、达斡尔和塔塔尔等民族。新疆自古以来就是多民族聚居地区,各民族长期友好和睦相处,但各民族又都较好地保留着本民族的风俗习惯,所以新疆的民族风情异常浓郁,素有“民族橱窗”之称。





## 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。