



畅游世界系列

图生活
旅游大玩家

畅游大西部

GUIDE TO WESTERN CHINA

徐天铎◎编著

借别人的眼睛看世界也很不错

但总归没有自己亲眼发现的快乐

400个日夜走出的50000里西行路线

1000处景物囊括了大西部旅游经典

西藏、新疆、甘肃、青海、重庆、四川、贵州、云南、宁夏、陕西、广西、内蒙古精彩呈现



中国轻工业出版社

畅游大西部

GUIDE TO WESTERN CHINA

徐天铎◎编著



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

畅游大西部 / 徐天铎编著. —北京: 中国轻工业出版社, 2011.8

(悠生活·旅游大玩家)

ISBN 978-7-5019-8317-9

I. ①畅… II. ①徐… III. ①旅游指南—西南地区②
旅游指南—西北地区 IV. ①K928.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第124768号

责任编辑: 刘忠波 韩慧琴 责任终审: 孟寿萱 封面设计: 印象·迪赛
版式设计: 印象·迪赛 责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 北京画中画印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2011年8月第1版第1次印刷

开本: 889×1194 1/32 印张: 14.75

字数: 800千字

书号: ISBN 978-7-5019-8317-9 定价: 48.00元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

101482S5X101ZBW



您需要这本书 / 011

本书五大亮点 / 011

如何使用这本书 / 012



畅游大西部路线示意图 / 014

西部中、短途与节假日出行路线 / 015

陕西省 / 015

四川省 / 015

重庆市 / 015

贵州省 / 016

广西壮族自治区 / 016

云南省 / 016

西藏自治区 / 016

新疆维吾尔自治区 / 016

甘肃省 / 017

青海省 / 017

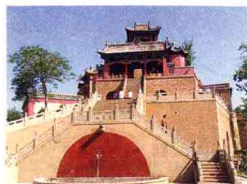
宁夏回族自治区 / 017

内蒙古自治区 / 017



西部长途出行路线 / 018

陕西



- ★华阴 华山 / 021
- 潼关 / 024
- ★西安 / 025
- 蓝田 白鹿原 / 033
- 佛坪 / 035
- 洋县 / 036
- 城固 / 038
- ★汉中 / 039
- ★勉县 / 042
- 安康 / 043
- ★榆林 / 044
- ★米脂 / 046
- 绥德 / 048
- 子长 / 049
- 安塞 / 050
- ★延安 富县 宜川 / 051
- 洛川 / 053
- ★黄陵 / 055
- ★铜川 / 056
- ★咸阳 / 059
- ★礼泉 / 061
- ★乾县 / 062
- 彬县 / 063
- ★宝鸡 天台山 / 064
- 眉县 / 068
- ★岐山 / 069
- ★扶风 / 070
- ★兴平 / 072
- 合阳 / 073
- ★韩城 / 074

四川



- ★阆中 / 079
- ★广元 剑阁 / 081
- ★江油 / 084
- ★绵阳 / 086
- 德阳 / 090
- ★广汉 三星堆 / 092
- ★成都 / 093
- ★都江堰 青城山 / 099



- ★九寨沟 / 101
- 松潘 ★黄龙 / 103
- 汶川 卧龙 / 105
- 理县 米亚罗 / 107
- *汶川 映秀 小金 ★四姑娘山 / 110
- 丹巴 / 111
- ★大邑 西岭雪山 鹤鸣山 / 113
- ★西昌 螺髻山 / 116
- 盐源 ★泸沽湖 / 118
- 乡城 / 121
- 稻城 ★亚丁 / 122
- 理塘 / 125
- 雅江 / 126
- ★康定 / 127
- ★泸定 贡嘎山 海螺沟 / 130
- 雅安 / 133
- ★乐山 峨眉山 / 136
- ★自贡 / 137
- ★宜宾 长宁 兴文 / 138
- ★泸州 / 140

重 庆

- 隆昌 / 144
- ★大足 / 145
- 重庆市区 周边★长江三峡 / 146

贵 州



- ★遵义 仁怀 赤水 / 156
- ★贵阳 / 159
- 织金 / 163
- 镇宁 ★黄果树瀑布 / 164
- 安顺 / 166
- ★镇远 / 167
- 施秉 ★湄阳河三峡 / 170
- 石阡 / 171
- 江口 梵净山 / 172
- 铜仁 / 173
- *玉屏 凯里 / 174
- ★雷山 / 175
- ★榕江 / 177



- 三都 / 179
- ★荔波 / 180
- ★从江 / 182
- ★黎平 / 183
- ★兴义 / 186

广西



- ★三江 / 189
- ★龙胜 龙脊梯田 / 191
- 资源 / 193
- ★兴安 / 194
- ★桂林 / 196
- ★阳朔 / 000
- 荔浦 / 000
- ★柳州 / 000
- 贵港 / 206
- ★桂平 西山 / 207
- ★北海 涠洲岛 / 210
- 钦州 / 212
- ★南宁 凭祥 / 214
- 大新 ★德天瀑布 / 217
- ★百色 / 218

云南

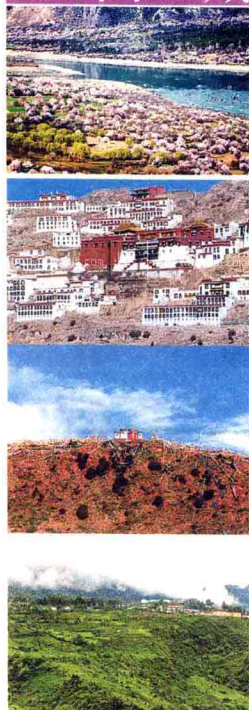


- ★罗平 / 223
- 宜良 / 224
- ★石林 / 225
- ★昆明 滇池 / 227
- 玉溪 / 230
- ★江川 / 232
- ★建水 / 233
- 蒙自 / 236
- 个旧 / 237
- 元阳 ★哈尼梯田 / 238
- 普洱 / 239
- ★西双版纳 景洪 勐腊 勐海 / 241
- 澜沧 / 243
- 双江 / 244
- ★沧源 / 245
- 临沧 / 247



- ★大理 ★巍山 宾川 / 249
- 瑞丽 / 253
- ★盈江 / 255
- ★腾冲 / 256
- 剑川 / 258
- ★丽江 / 259
- 宁蒗 ★泸沽湖 / 263
- ★迪庆藏族自治州 香格里拉(中甸) / 263
- 德钦 ★梅里雪山 雨崩 / 266

西藏



- 芒康 盐井 / 267
- *左贡 八宿 ★然乌湖 / 271
- 波密 ★米堆冰川 / 272
- ★墨脱 / 273
- 米林 派镇 ★南迦巴瓦峰 / 275
- ★林芝 / 277
- 工布江达 / 278
- 达孜 ★甘丹寺 / 280
- ★拉萨 / 282
- 当雄 ★纳木错 羊八井 / 286
- 山南 / 288
- ★日喀则 / 292
- *白朗 ★江孜 / 294
- 亚东 / 295
- ★萨迦 / 296
- 定日 ★珠穆朗玛峰 / 298
- 聂拉木 ★樟木 / 299
- 昂仁 / 300
- *萨嘎 仲巴 塔尔钦 ★冈仁波齐 圣湖 鬼湖 / 301
- 普兰 / 303
- 阿里地区 ★噶尔(狮泉河) / 305
- ★扎达 / 306
- 日土 / 308

新疆



- ★叶城 / 312
- ★和田 / 313
- 民丰 / 315
- *和田 叶城 泽普 ★莎车 / 317



- *英吉沙 ★喀什 / 318
- 塔什库尔干 / 321
- 阿克苏 温宿 / 323
- *拜城 ★库车 / 325
- 轮台 / 328
- 巴音郭楞蒙古自治州 库尔勒 ★博斯腾湖 / 329
- *焉耆 ★吐鲁番 鄯善 / 332
- *乌鲁木齐 达坂城 阜康 ★天山天池 / 336
- 阿勒泰 / 341
- 布尔津 ★喀纳斯 / 343
- 克拉玛依 乌尔禾 (魔鬼城) / 345
- 乌苏 / 347
- *奎屯 石河子 / 349
- 博乐 阿拉山口 ★塔里木湖 / 351
- 霍城 霍尔果斯口岸 / 353
- 伊犁哈萨克自治州 ★伊宁 / 355
- 察布查尔 / 358
- *特克斯 / 359
- 昭苏 / 360
- *特克斯 巩留 ★恰西 库尔德宁 / 362
- 新源 ★那拉提草原 / 363
- 和静 ★巴音布鲁克大草原 天鹅湖 / 365
- *吐鲁番 哈密 / 367

甘 肃



- *柳园 ★敦煌 / 373
- *嘉峪关 / 376
- 酒泉 / 378
- *张掖 山丹 / 379
- *武威 / 382
- *兰州 / 385
- 永靖 ★炳灵湖 / 388
- *东乡 临夏 临夏回族自治州 / 390
- *夏河 / 391
- 合作 甘南藏族自治州 / 393
- 碌曲 / 395
- 泾川 / 397
- *平凉 崆峒山 / 399
- 会宁 / 400
- 陇西 / 401



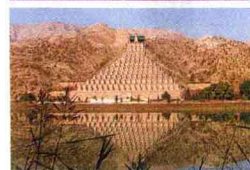
武山 / 402
甘谷 / 404
★天水 麦积山 / 405

青海



★循化 / 411
南黄州 ★同仁 / 414
尖扎 / 417
★平安 ★互助 大通 / 418
西宁 ★湟中 ★青海湖 / 420
海西州 德令哈 / 425

宁夏



★固原 须弥山 / 429
同心 / 432
★中卫 / 433
青铜峡 / 436
★银川 / 437
★泾源 / 441
隆德 ★六盘山 / 443

内蒙古



乌海 / 447
巴彦淖尔 / 449
★呼和浩特 / 451
★包头 / 455
鄂尔多斯 (东胜) 伊金霍洛旗 ★成吉思汗陵 / 458
★额济纳旗 阿拉善右旗 巴丹吉林沙漠 / 460

天铎谈旅行 / 464

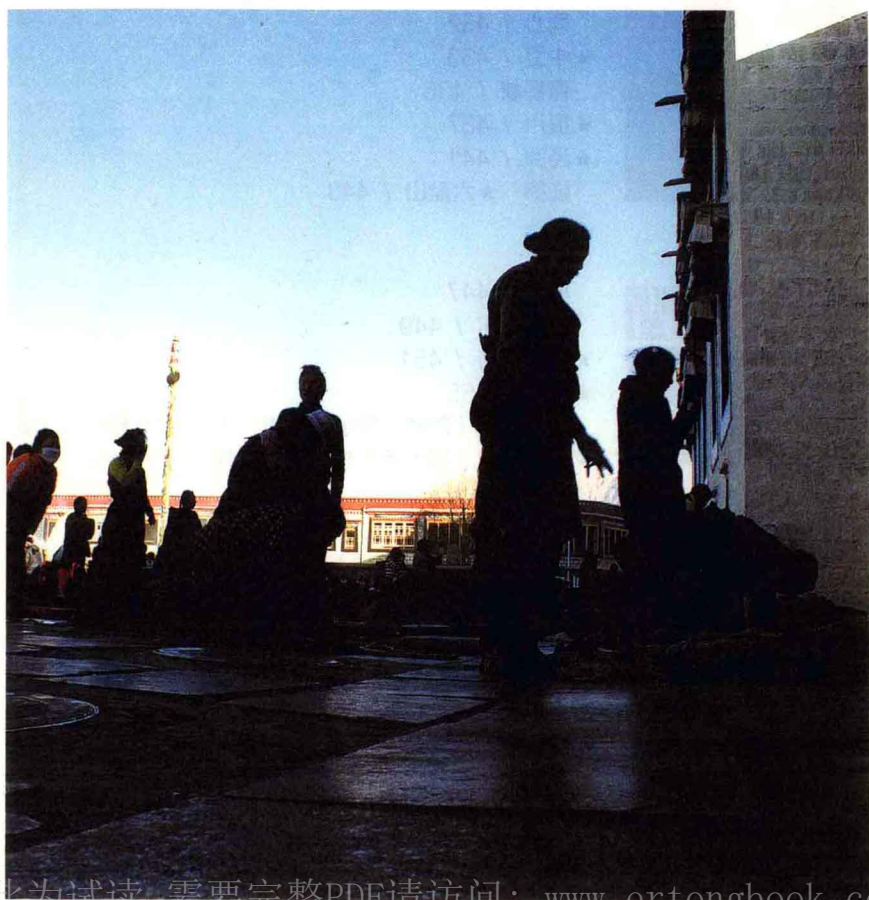
如何确定旅行 / 464
如何成本控制 / 465
如何准备行装 / 466
如何采风调查 / 467
如何保障安全 / 469



鸣谢 / 470



常用电话 / 472



您需要这本书

中国西部最辽阔，中国西部最美丽。

想用自助游、自驾游的方式走遍中国西部吗？

想以最简捷不重复的路线，最经济实惠的方式，自助游遍中国西部最经典、最具代表性的1000个自然名胜与人文景点吗？

如果准备付诸实施的话，本书是您完成旅行、实现梦想的最佳助手，也是旅行路上最好的阅读资料。

作者曾亲历五年，以自助的方式，四次出征，探访了中国近50个民族，游览了数千个风光名胜和人文景观。其中，在大西部进行了近两年的连贯性旅行。其西部旅行路线是：陕西→四川→重庆→贵州→广西→云南→西藏→新疆→甘肃→青海→宁夏→内蒙古（西部）→陕西，涵盖了西部十二个省市自治区的绝大多数地区。

这位独行大侠的中国游历，引起了社会广泛关注，从中央到地方的各种媒体广为推介，在旅行界获得一片好评。

出行需要经验，旅行需要借鉴。

这本西部旅行攻略，是作者专门写给那些热爱旅行、准备出行的朋友的。

本书集作者亲历、体验、路书和有关资料于一体，进一步突出了实用性和可操作性。书中的经典路线，不仅适合长途、中途旅行者参考，也适合短途旅行者、节假日出行者选用；本书既适合喜爱自助旅游的退休老人、在校大学生阅读，也适合旅游工作者备用，特别是对那些希望自助走遍中国的朋友，会有更多的实际性的帮助和指导。

作者相信，借鉴他人的经验，走被实践证明比较经典的旅行路线，定能完成走遍中国西部以及整个中国的夙愿。尤其那些结伴而游的朋友，有相互的关照和帮助，更能早日实现这个梦想。

愿更多的驴友在本书的指导下，斗志昂扬行进在神州大地上……

本书五大亮点

亮点一：以经典旅游路线为主脉的编写排序，更方便出行时参照和查阅。

考虑到旅行者的需要和使用上的习惯，本书以经典的旅游路线为经线，以名胜景点和附近地域情况为纬线，重在突出路线的设计与游览景点的规划，避免因地域板块分割带来的局限与呆板，使旅行更具统筹性和可操作性。

亮点二：对名胜与景点，做了进一步细化归纳，更便于旅行者选择与组合。

书中景点分设了“自然景观”、“人文景观”两大类。在综合介绍的基础上，作者作了重点景观的介绍、评述和推介。既给人对当地景观有总体的感觉和把握，方便旅行者出行参考，又为不同的旅行偏好对项目重新选择与组合，提供了广泛的信息基础。

亮点三：在知识性的基础上重可操作性，更加实用。

书中设有“特色活动”、“美食”、“特产”、“住宿”、“交通”、“攻略要点”和“小贴士”等诸多栏目，信息多，实用性强，都是作者亲历体验和其他旅行者多年的积累总结。

亮点四：文字介绍简洁准确，更具文化性。

省一级介绍栏目有“地区关键词”、“旅游景点推荐”、“历史文化遗址”、“国家级非物质文化遗产”等。通过精练、准确的文字，帮助旅行者尽快了解该地区的人文历史、社会发展总况，以及旅游特色与重要景点的背景知识。

亮点五：附录完备，更具手册性和资料性。

收有作者旅行心得数篇方便读者汲取精华。

如何使用这本书

扩展知识、了解情况

1. 省、自治区、直辖市情况介绍

例如：陕西省

地区关键词——省（自治区、直辖市）总体情况介绍

旅游资源——省内重要自然风光与知名人文景点介绍

国家级非物质文化遗产——省内被授予国家级非物质文化遗产名录

推荐旅游点——省内精华景点推荐名单

2. 市县情况介绍

例如：西安

地区关键词——市（县）总体情况介绍，包括市花、市树，标志性建筑等

自然景观——自然景观推荐，既有市（县）总体景点名录，又有知名景点专项介绍。包括门票、地址、开放时间、交通、提示等

人文景观——人文景观推荐，既有市（县）总体景点名录，又有知名景点专项介绍。包括门票、地址、开放时间、交通、提示等

特色活动——当地节庆活动与特色民俗

美食——当地美食

特产——当地特产

住宿——当地住宿条件情况

交通——当地重要交通线路情况

攻略要点——游览的具体实施方案。包括行程时间安排、旅游景点、线路及其衔接

小贴士——游览的经验与热心告知

周边旅游推荐——相邻的区域与景点，后标有页码，起索引作用，具体可查询书中相关内容

3. 图片、景区地图介绍

图片——自然风光、人文风情、其他资讯图片

景区地图——景点游览路线图

城市地图——城市景点布局略图

4. 长、中、短经典线路介绍

5. 实用经验介绍——作者旅行体会

借鉴参考、变通运用

如果只到某个城市旅行，可以直接找到书中这个城市或地区的介绍，参照书中提供的路线、景点和攻略执行。

如果在某个地区的小范围旅行，可以选择书中线路的任意一区段参照执行，也可以根据自身的情况和情趣，作相应的调整。

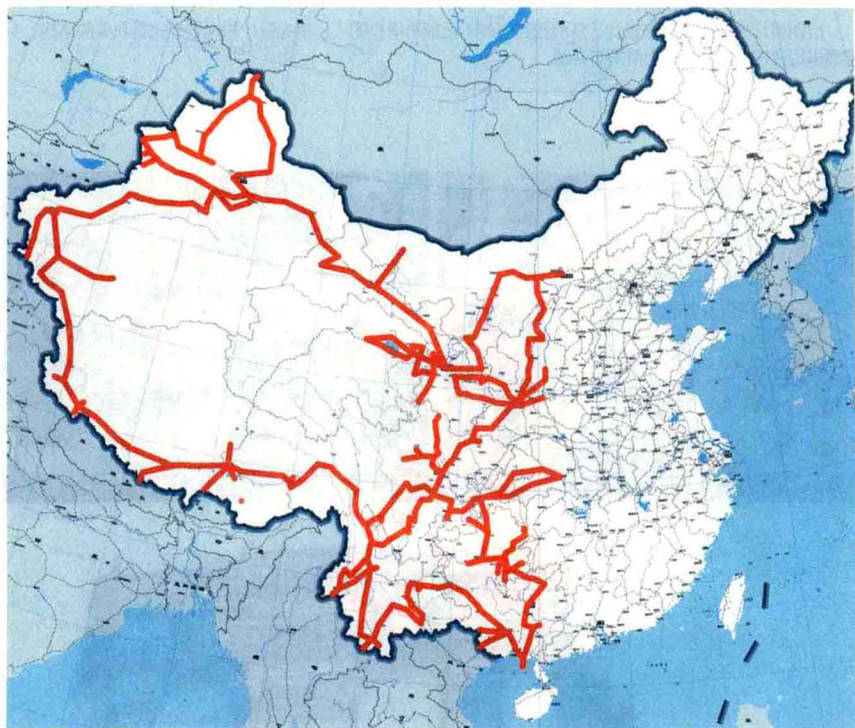
如果想做长时间、长距离、大跨度旅行，一是可以直接套用书中介绍的路线。实践证明，书中的路线是前人经验的总汇集，均比较成熟和经典，已得到旅行界大部分驴友的认同。二是修改执行。把书中路线当作一个模板，出行时根据自身的地理位置和旅行目的、要求，作相应的变通与修改。这样，可以大大节省寻找资料、设计路线的时间和精力。

自助游最重要的是线路设计。任何旅游书都不可能给所有的人，事先设计和规划好完美现成的路线，只能靠出行者在学习的基础上借鉴与变通。



畅游大西部路线示意图

红色线条表示西部旅行路线。起点陕西华山，终点陕西韩城。这些线路涵盖了中国大西部最著名的上千个风景名胜和人文景观，涵盖了50多个民族的主要聚居区。



西部中、短途与节假日出行路线

陕西省

- 1 西安→临潼(骊山、兵马俑、华清池、临潼博物馆)→华阴(华山、西岳庙、古潼关)
- 2 西安→咸阳(咸阳博物馆)→乾县(乾陵、昭陵)→彬县(大佛寺)
- 3 西安→兴平(茂陵、杨贵妃墓)→扶风(法门寺)→眉县(五丈原)→宝鸡(炎帝陵、神农祠、金台观、钓鱼台、天台山)
- 4 西安→佛坪(佛坪自然保护区)→洋县(长青自然保护区、蔡伦墓、智果寺)→城固(张骞墓)→汉中(拜将台、净明寺塔、古汉台、褒斜栈道)→留坝(张良墓)
- 5 西安→铜川(药王山、耀州窑博物馆)→黄陵(黄帝陵)→洛川(洛川会议会址、洛川民俗博物馆)→延安(宝塔山、凤凰山、清凉山、王家坪、杨家岭、枣园)→南泥湾
- 6 延安→宜川(壶口瀑布)→韩城(党家村、司马迁墓祠、龙门)→合阳(洽川湿地)→西安
- 7 延安→安塞(民间文化艺术馆)→子长(子长烈士纪念馆)→米脂(李自成行宫、盘龙山)→榆林(红石峡、镇北台)→红碱淖

四川省

- 1 成都→都江堰(都江堰、青城山)→松潘(松潘古城、黄龙寺)→九寨沟→平武(报恩寺)→江油(李白故居)→成都
- 2 成都→理县(桃坪羌寨、米亚罗)→马尔康(马尔康寺、松岗雕群)→红原(红原大草原)→若尔盖(花湖、格尔底寺、唐克黄河第一湾)→松潘→成都
- 3 成都→四姑娘山→丹巴(东谷沟、美人谷、墨尔多神山)→康定
- 4 成都→泸定(二郎山、泸定桥、海螺沟、摩西古镇)→康定(安觉寺、跑马山、二道桥温泉、木格措、新都桥)→理塘(理塘寺、毛垭草原)→稻城(海子山、亚丁)→巴塘(康宁寺、措普沟)
- 5 成都→雅安(上里古镇、碧峰峡)→西昌(螺髻山、泸山、邛海、卫星发射基地、礼州古镇)→泸沽湖
- 6 成都→广汉(三星堆)→绵阳→广元(剑门关、昭化古城、皇泽寺、千佛崖)→阆中(古民居、汉恒侯寺)→南充(万卷楼)→遂宁(广德寺、死海)→成都
- 7 成都→眉山(三苏祠)→乐山(乐山大佛)
- 8 成都→贵阳→自贡(恐龙博物馆)→宜宾(七星山、李庄古镇、蜀南竹海、石海洞乡、樊人悬棺、西部大峡谷)

重庆市

- 1 重庆→丰都鬼城→石宝寨→万州(太白公园、天子城、张飞庙)→三峡(奉节古城、白帝城、瞿塘峡、巫峡、神女峰)→宜昌
- 2 奉节→龙骨坡→天坑地缝
- 3 巫山→大宁河→大昌古城→宁厂古镇
- 4 重庆→北碚区(缙云山、北温泉、嘉陵江小三峡、天府溶洞群、偏岩古镇)→合川(钓鱼城、津滩古镇)→大足(宝顶山石刻、北山摩崖造像、龙水湖)→路孔古镇→重庆
- 5 重庆→涪陵(白鹤梁石鱼提刻、周易园)→武陵(芙蓉江、乌江画廊)→龙门景区→酉阳(龚滩古镇、大酉洞、龙潭古镇)→洪安→茶洞→德夯→凤凰
- 6 重庆→仙渡溶洞→万隆(万隆石林、黑山谷、鲤鱼河峡谷)→金佛山
- 7 重庆→南温泉→丰盛古镇→中山古镇→四面山

贵州省

- 1 贵阳→红枫湖→安顺(龙宫、文庙)→镇宁(黄果树瀑布、天星桥)→兴义(马岭河峡谷、泥盆石林)
- 2 贵阳→百里杜鹃→织金(织金洞、织金古城)→九洞天→草海→六枝梭嘎生态博物馆→黄果树→贵阳
- 3 贵阳→遵义(遵义会议会址、红军总政治部旧址、杨荣基)→桐梓(娄山关、夜郎城址)→仁怀(盐津河温泉、茅台风景区、红军烈士陵园)→习水→赤水(赤水风景区)
- 4 贵阳→施秉(杉木河、飞云崖、云台山)→镇远(湄阳河、铁山溪、镇远古城)→铜仁(九龙洞、梵净山)→凤凰
- 5 贵阳→都匀(斗篷山、剑江)→独山(奎文阁、独秀峰)→荔波(漳江、茂南喀斯特)
- 6 贵阳→凯里(下司古镇、凯里民族博物馆、舟溪苗寨)→雷山(雷公山、丰登寨、西江千户苗寨)→榕江(五榕山、千户侗寨、增冲鼓楼)→从江(芭沙村)→三江→黎平

广西壮族自治区

- 1 桂林(象鼻山、叠彩山、芦笛岩、七星岩)→漓江→阳朔(西街、月亮山、刘三姐歌圩、遇龙河)→贺州(贺街、姑婆山、黄姚古镇、浮山)
- 2 南宁→柳州(鱼峰山)→融水(真仙岩、石门天桥洞)→三江(林溪程阳桥、侗乡、马胖鼓楼)→龙胜(梯田、银水侗寨)→桂林
- 3 南宁→钦州→北海(银滩、东坡亭、星岛湖、涠洲岛、海滩公园)→红树林
- 4 南宁→大新(龙虎山、德天瀑布)→靖西(宾山、龙潭、紫碧山)→百色(红七军军部旧址、粤东会馆、碧湖、天坑)→隆林(冷水瀑布、大哄豹、金钟山、三江口)
- 5 南宁→崇左(左江石景林)→宁明(花山)→凭祥(友谊关)→龙州(小连城、龙州花山石刻、紫霞洞)
- 6 柳州→武宣(百崖大峡谷)→桂平(西山、金田起义旧址)→贵港(东湖、南山公园)→玉林(勾漏洞、都峤、水月岩)

云南省

- 1 昆明→大理→丽江→香格里拉→德钦
- 2 昆明→玉溪→西双版纳→元阳→建水(古城、燕子洞)
- 3 大理→保山→腾冲(火山公园、大滚锅、和顺侨乡)→芒市→瑞丽
- 4 昆明→禄丰→黑井→元谋(土林、元谋猿人遗址)
- 5 昆明→石林→九乡→罗平(油菜花、九龙瀑布)
- 6 丽江→宁蒗→泸沽湖
- 7 昆明→哀牢山→建水→蒙自→河口→越南河内

西藏自治区

- 1 拉萨→浪卡子(羊卓雍错、桑丁寺)→江孜(白居寺、宗山遗址)→日喀则(扎什伦布寺、夏鲁寺、班禅新宫)→萨迦(萨迦寺)→珠峰(绒布寺、绒布冰川、珠峰大本营)→聂拉木(希夏邦马峰)→樟木(樟木口岸、友谊桥)
- 2 拉萨→日喀则→萨嘎(萨嘎寺)→普兰(玛旁雍错、冈仁波齐峰、普兰口岸)→扎达(古格王国遗址、托林寺、扎达土林)→狮泉河(阿里草原、班公错)
- 3 拉萨→达孜(甘丹寺、太昭古城、邦杰塘草原、直贡梯寺)→工布江达(巴松错、尼洋河、秀巴古堡)→林芝(鲁朗林海、色齐拉、巨柏林、桑树王)→朗县→泽当镇(藏王墓、雍布拉康)→扎囊(桑耶寺、青朴修行地)→曲水→拉萨
- 4 拉萨→堆龙德庆县(楚布寺)→当雄(羊八井、纳木错)→那曲

新疆维吾尔自治区

- 1 乌鲁木齐→天山天池→五彩湾→阿勒泰(蝴蝶沟、桦林公园、切木尔切克墓葬、乌伦古湖)→喀纳斯→布尔津(额尔齐斯河、海流滩)→克拉玛依(一号井、黑油山公园、魔鬼城、白杨河大峡谷)→奎屯(玛纳斯古城)→乌鲁木齐
- 2 乌鲁木齐→奎屯→库车(大龙池、小龙池、天山大峡谷、盐水池、库车清真大寺、龟兹古城、克孜尔喀纳斯塔和千佛洞)→拜城(克孜尔千佛洞)→阿克苏→喀什(香妃墓、艾提莎清真寺、玉素甫陵墓、喀什大巴扎、罕诺依城)→叶城
- 3 乌鲁木齐→奎屯→博乐(土墩墓、怪石峪)→霍城(赛里木湖、惠远古城、霍尔果斯口岸)→伊宁(林则徐纪念