

lonely planet

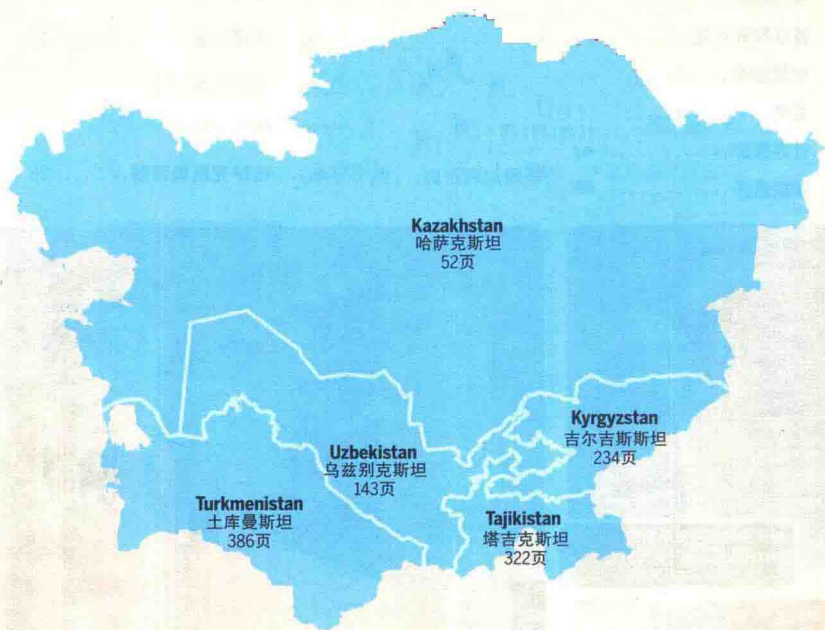
中亚

深
地
图

专家的
权威推荐
调研及
全新信息
的户外和
地图
行
推荐

中国地图出版社

中亚



Kazakhstan
哈萨克斯坦
52页

Uzbekistan
乌兹别克斯坦
143页

Turkmenistan
土库曼斯坦
386页

Kyrgyzstan
吉尔吉斯斯坦
234页

Tajikistan
塔吉克斯坦
322页

本书作者

布拉德利·梅修 (Bradley Mayhew) 马克·埃利奥特 (Mark Elliott)
汤姆·马斯特斯 (Tom Masters) 约翰·诺布尔 (John Noble)

中亚

中文第二版

书名原文: *Central Asia* (6th edition, May 2014)

© Lonely Planet 2015

本中文版由中国地图出版社出版

© 书中图片版权归图片所有者所有, 2015

版权所有。未经出版方许可, 不得擅自以任何方式, 如电子、机械、录制等手段复制, 在检索系统中储存或传播本书中的任何章节, 除非出于评论目的的简短摘录, 也不得擅自将本书用于商业目的。

图书在版编目 (CIP) 数据

图书在版编目 (C I P) 数据

中亚 = *Central Asia* / 澳大利亚 LonelyPlanet 公司

编; 范梦桐等译. -- 北京: 中国地图出版社, 2015.2

ISBN 978-7-5031-8554-0

I. ①中… II. ①澳… ②范… III. ①中亚 - 概况
IV. ①K936

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 001827 号

出版发行	中国地图出版社
社 址	北京市白纸坊西街 3 号
邮政编码	100054
网 址	www.sino-maps.com
印 刷	北京华联印刷有限公司
经 销	新华书店
成品规格	197mm × 128mm
印 张	16.75
字 数	911 千字
版 次	2015 年 2 月第 1 版
印 次	2015 年 2 月北京第 1 次印刷
定 价	89.00 元
书 号	ISBN 978-7-5031-8554-0/Z·213
审 图 号	GS (2015) 191 号
图 字	01-2015-0406

如有印装质量问题, 请与我社发行部 (010-83543956) 联系

Lonely Planet

(公司总部) ABN 36 005 607 983

Locked Bag 1, Footscray, Victoria 3011, Australia

电话: +61 3 8379 8000

传真: +61 3 8379 8111

联系: lonelyplanet.com/contact

虽然本书作者、信息提供者以及出版者在写作和出版过程中全力保证本书质量, 但是作者、信息提供者以及出版者不能完全对本书内容之准确性、完整性做任何明示或暗示之声明或保证, 并只在法律规定范围内承担责任。

Lonely Planet 与其标志系 Lonely Planet 之商标, 已在美国专利商标局和其他国家进行登记。不允许如零售商、餐厅或酒店等商业机构使用 Lonely Planet 之名称或商标。如有发现, 急请告知: lonelyplanet.com/ip。

计划你的行程

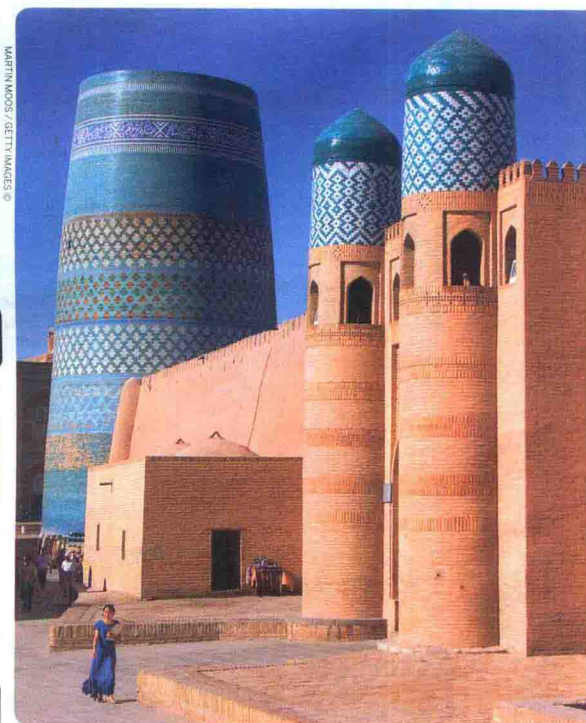
欢迎来到中亚	6
中亚地图	8
中亚Top15	10
行前参考	18
如果你喜欢	20
每月热门	24
旅行线路	26
签证和许可证	31
穿越边境	35
活动	40
社区旅游	47
国家速览	49

在路上

哈萨克斯坦	52	阿尔金埃梅尔国家公园	80
阿拉木图	56	哈萨克斯坦南部	80
梅杰乌和钦布拉克	73	塔拉兹	81
大阿拉木图湖地区	75	塔拉兹周边	83
哈萨克斯坦东南部	77	希姆肯特	83
科尔塞湖群	77	希姆肯特周边	87
恰仑峡谷	79	突厥斯坦	90
卡尔卡拉山谷	79	克孜勒奥尔达	93
天山中段	79	阿拉尔斯克	94
塔姆加利岩刻	80	哈萨克斯坦西部	96

哈萨克斯坦阿斯塔纳的
Bayterek纪念碑 (见105页)

乌兹别克斯坦布哈拉的集市
(见193页)



MARTIN MOSS / GETTY IMAGES ©

JANE SWENEY / GETTY IMAGES ©

WWW.SETPOINT.COM / GETTY IMAGES ©

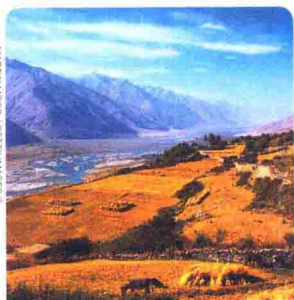
目录

阿克套.....96	缅甸戈尔斯克.....117	花刺子模.....207
阿克套周边.....100	塞梅伊.....121	乌尔根奇.....207
哈萨克斯坦北部.....101	塞梅伊周边.....124	乌尔根奇周边.....208
阿斯塔纳.....101	了解哈萨克斯坦.....124	希瓦.....209
阿斯塔纳周边.....111	今日哈萨克斯坦.....124	卡拉卡尔帕克斯坦.....217
布拉巴伊湖.....112	历史.....125	努库斯.....217
卡拉干达.....113	民族.....127	努库斯周边.....221
卡拉干达周边.....116	艺术.....128	穆伊纳克.....221
哈萨克斯坦东部.....117	环境.....128	了解乌兹别克斯坦.....222
乌斯季卡	生存指南.....129	今日乌兹别克斯坦.....222
	乌兹别克斯坦.....143	历史.....223
	塔什干.....145	民族.....225
	塔什干周边.....164	宗教.....226
	费尔干纳山谷.....166	艺术.....226
	浩罕.....167	环境.....226
	费尔干纳.....171	饮食.....227
	费尔干纳周边.....173	生存指南.....227
	安集延.....174	吉尔吉斯斯坦.....234
	乌兹别克斯坦中部.....175	比什凯克.....238
	撒马尔罕.....175	比什凯克周边.....258
	撒马尔罕周边.....187	前往伊塞克.....260
	沙赫里萨布兹.....187	布拉纳塔.....260
	铁尔梅兹.....190	大克明河谷.....261
	努拉塔.....192	伊塞克湖.....261
	布哈拉.....193	伊塞克湖北岸.....262
	布哈拉周边.....206	卡拉科尔.....266



乌兹别克斯坦希瓦的库希纳堡和卡尔塔米诺尔宣礼塔（见203页）

在路上



塔吉克斯坦的瓦罕山谷
(见363页)



乌兹别克斯坦的乌尔古特集市
(见187页)

卡拉科尔周边.....273

伊塞克湖南岸.....278

波科巴耶沃、
卡吉塞及周边.....281

吉尔吉斯斯坦中部.....282

松克尔湖.....282

科奇科尔.....284

科奇科尔周边.....286

纳伦.....288

纳伦周边.....291

纳伦至贾拉拉巴德.....291

纳伦至吐尔杂特.....293

**奥什和吉尔
吉斯斯坦南部.....294**

比什凯克至奥什.....294

奥什.....298

阿赖山谷.....306

吉尔吉斯斯坦西南部...307

了解吉尔吉斯斯坦.....309

今日吉尔吉斯斯坦.....309

历史.....309

民族.....311

宗教.....312

艺术.....312

环境.....313

饮食.....313

生存指南.....313

塔吉克斯坦.....322

杜尚别.....326

杜尚别周边.....337

塔吉克斯坦北部.....338

范恩山脉和
泽拉夫善山脉.....338

伊斯塔拉夫尚.....346

苦盏.....348

伊斯法拉.....351

帕米尔高原.....351

杜尚别至霍罗格.....353

巴坦山谷.....356

霍罗格.....357

索克达拉山谷.....362

瓦罕山谷.....363

帕米尔公路.....367

了解塔吉克斯坦.....373

今日塔吉克斯坦.....373

历史.....373

民族.....377

艺术.....378

环境.....378

饮食.....379

生存指南.....380

土库曼斯坦.....386

阿什哈巴德.....390

目录

了解中亚

今日中亚	426
历史	428
丝绸之路	449
民族和文化	453
中亚的伊斯兰教	459
艺术	464
建筑	469
环境	473

生存指南

出行指南	480
交通指南	497
健康指南	511
语言	516
术语表	522
索引	527
地图图例	533

特别呈现

签证和许可证	31
活动	40
社区旅游	47
丝绸之路	449



哈萨克斯坦阿拉木图的升天大教堂 (见57页)



塔吉克斯坦的帕米尔公路 (见367页)

卡拉库姆沙漠	401	环境	416
土库曼斯坦西部	402	饮食	417
考阿塔地下湖	402	生存指南	417
谷兹利阿塔和 扬吉卡拉峡谷	402		
土库曼斯坦东部	403		
马雷	403		
梅尔夫	405		
古勒	408		
土库曼纳巴德	409		
土库曼斯坦北部	410		
库尼亚-乌尔根奇	411		
达绍古兹	413		
了解土库曼斯坦	413		
今日土库曼斯坦	413		
历史	414		
民族	416		
宗教	416		
艺术	416		

中亚



本书作者

布拉德利·梅修 (Bradley Mayhew) 马克·埃利奥特 (Mark Elliott)

汤姆·马斯特斯 (Tom Masters) 约翰·诺布尔 (John Noble)

目录

了解中亚

今日中亚	426
历史	428
丝绸之路	449
民族和文化	453
中亚的伊斯兰教	459
艺术	464
建筑	469
环境	473

生存指南

出行指南	480
交通指南	497
健康指南	511
语言	516
术语表	522
索引	527
地图图例	533

特别呈现

签证和许可证	31
活动	40
社区旅游	47
丝绸之路	449



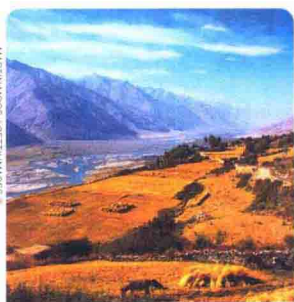
哈萨克斯坦阿拉木图的升天大教堂 (见57页)



塔吉克斯坦的帕米尔公路 (见367页)

卡拉库姆沙漠	401	环境	416
土库曼斯坦西部	402	饮食	417
考阿塔地下湖	402	生存指南	417
谷兹利阿塔和 扬吉卡拉峡谷	402		
土库曼斯坦东部	403		
马雷	403		
梅尔夫	405		
古勒	408		
土库曼纳巴德	409		
土库曼斯坦北部	410		
库尼亚-乌尔根奇	411		
达绍古兹	413		
了解土库曼斯坦	413		
今日土库曼斯坦	413		
历史	414		
民族	416		
宗教	416		
艺术	416		

在路上



塔吉克斯坦的瓦罕山谷
(见363页)



乌兹别克斯坦的乌尔古特集市
(见187页)

卡拉科尔周边..... 273

伊塞克湖南岸..... 278

波科巴耶沃、
卡吉塞及周边..... 281

吉尔吉斯斯坦中部..... 282

松克尔湖..... 282

科奇科尔..... 284

科奇科尔周边..... 286

纳伦..... 288

纳伦周边..... 291

纳伦至贾拉拉巴德..... 291

纳伦至吐尔杂特..... 293

**奥什和吉尔
吉斯斯坦南部..... 294**

比什凯克至奥什..... 294

奥什..... 298

阿赖山谷..... 306

吉尔吉斯斯坦西南部... 307

了解吉尔吉斯斯坦..... 309

今日吉尔吉斯斯坦..... 309

历史..... 309

民族..... 311

宗教..... 312

艺术..... 312

环境..... 313

饮食..... 313

生存指南..... 313

塔吉克斯坦..... 322

杜尚别..... 326

杜尚别周边..... 337

塔吉克斯坦北部..... 338

范恩山脉和
泽拉夫善山脉..... 338

伊斯塔拉夫尚..... 346

苦盏..... 348

伊斯法拉..... 351

帕米尔高原..... 351

杜尚别至霍罗格..... 353

巴坦山谷..... 356

霍罗格..... 357

索克达拉山谷..... 362

瓦罕山谷..... 363

帕米尔公路..... 367

了解塔吉克斯坦..... 373

今日塔吉克斯坦..... 373

历史..... 373

民族..... 377

艺术..... 378

环境..... 378

饮食..... 379

生存指南..... 380

土库曼斯坦..... 386

阿什哈巴德..... 390

目录

阿克套.....96	缅甸戈尔斯克.....117	花刺子模.....207
阿克套周边.....100	塞梅伊.....121	乌尔根奇.....207
哈萨克斯坦北部.....101	塞梅伊周边.....124	乌尔根奇周边.....208
阿斯塔纳.....101	了解哈萨克斯坦.....124	希瓦.....209
阿斯塔纳周边.....111	今日哈萨克斯坦.....124	卡拉卡尔帕克斯坦.....217
布拉巴伊湖.....112	历史.....125	努库斯.....217
卡拉干达.....113	民族.....127	努库斯周边.....221
卡拉干达周边.....116	艺术.....128	穆伊纳克.....221
哈萨克斯坦东部.....117	环境.....128	了解乌兹别克斯坦.....222
乌斯季卡	生存指南.....129	今日乌兹别克斯坦.....222
	乌兹别克斯坦.....143	历史.....223
	塔什干.....145	民族.....225
	塔什干周边.....164	宗教.....226
	费尔干纳山谷.....166	艺术.....226
	浩罕.....167	环境.....226
	费尔干纳.....171	饮食.....227
	费尔干纳周边.....173	生存指南.....227
	安集延.....174	吉尔吉斯斯坦.....234
	乌兹别克斯坦中部.....175	比什凯克.....238
	撒马尔罕.....175	比什凯克周边.....258
	撒马尔罕周边.....187	前往伊塞克.....260
	沙赫里萨布兹.....187	布拉纳塔.....260
	铁尔梅兹.....190	大克明河谷.....261
	努拉塔.....192	伊塞克湖.....261
	布哈拉.....193	伊塞克湖北岸.....262
	布哈拉周边.....206	卡拉科尔.....266



乌兹别克斯坦希瓦的库希纳堡和卡尔塔米诺尔宣礼塔(见203页)

计划你的行程

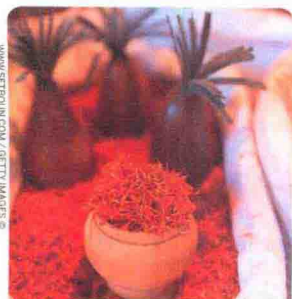
欢迎来到中亚	6
中亚地图	8
中亚Top15	10
行前参考	18
如果你喜欢	20
每月热门	24
旅行线路	26
签证和许可证	31
穿越边境	35
活动	40
社区旅游	47
国家速览	49

在路上

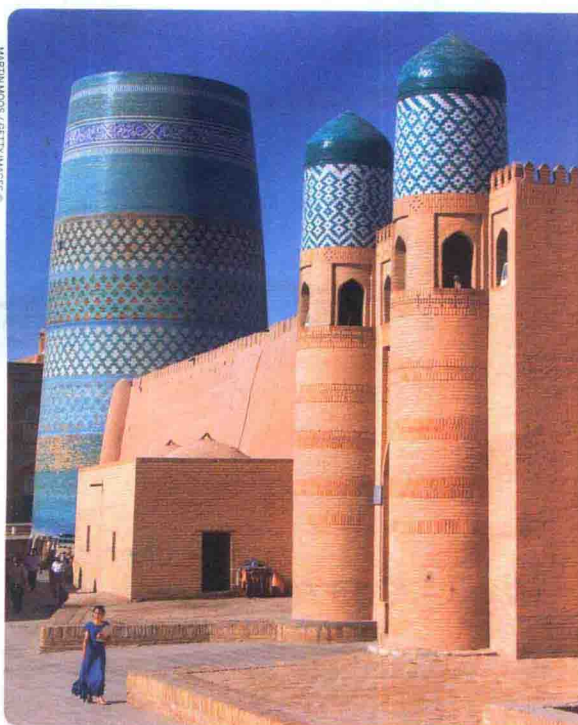
哈萨克斯坦	52	阿尔金埃梅尔国家公园 ..	80
阿拉木图	56	哈萨克斯坦南部	80
梅杰乌和钦布拉克	73	塔拉兹	81
大阿拉木图湖地区	75	塔拉兹周边	83
哈萨克斯坦东南部	77	希姆肯特	83
科尔塞湖群	77	希姆肯特周边	87
恰伦峡谷	79	突厥斯坦	90
卡尔卡拉山谷	79	克孜勒奥尔达	93
天山中段	79	阿拉尔斯克	94
塔姆加利岩刻	80	哈萨克斯坦西部	96



哈萨克斯坦阿斯塔纳的
Bayterek纪念碑 (见105页)



乌兹别克斯坦布哈拉的集市
(见193页)



欢迎来 中亚

蓝色苍穹下的中世纪城市、热闹非凡的集市、偏远乡间的毡房——这一切将中亚笼罩在丝绸之路的浪漫之中，也是其他地区无法比拟的。

历史的足迹

从亚历山大大帝到成吉思汗，再到帖木儿大帝，中亚的历史引人入胜，体现在这片大地的各个角落。从合适的角度望去，可以看到撒马尔罕和布哈拉传奇般的绿洲商队歇脚站，还有宣礼塔（minarets）和伊斯兰神学院（medressas）等建筑颇具异域风情的天际线，仿佛是直接从马可·波罗的鼎盛时期移过来的。如果你是一位历史浪漫主义者，当你与乌兹别克商人共用烤羊肉，或者在古老的商队客栈中漫步时，你就会发现，过去和现在的界限逐渐模糊、消失。

高山和毡房

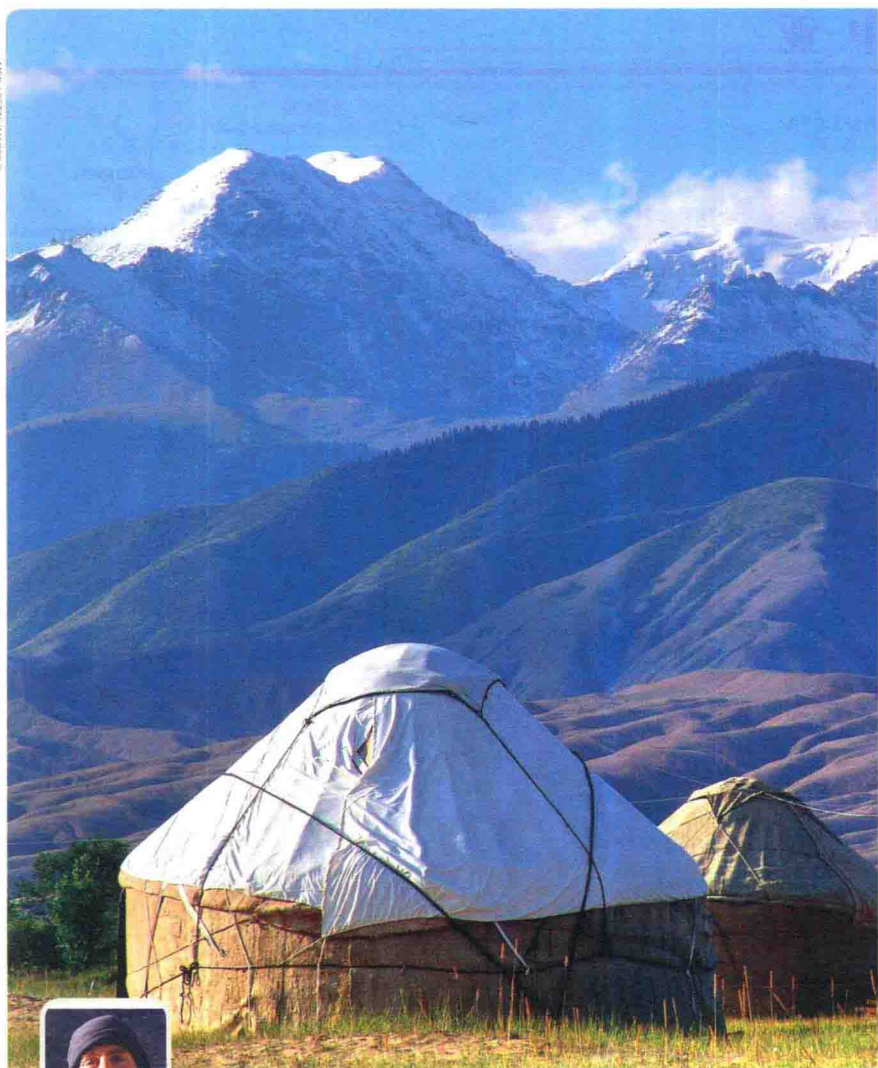
沙漠和草原定居点的东部是白雪皑皑的帕米尔高原以及横贯吉尔吉斯斯坦和塔吉克斯坦的天山山脉，这里是传统牧民生活的地方，有史诗般壮丽的高山景观。通过这里的社区旅游项目，你可以按照牧民喜欢的方式，在毡房中和吉尔吉斯游牧牧民进行面对面的交流。你还可以骑马到远处的湖泊游览，在两个乡村寄宿家庭之间徒步，或是乘坐四驱车去参观偏远的考古遗址。另外，这里随时随地都可以进行冒险和探索活动，绝对是探险者的天堂。

另辟蹊径

几十年甚至是几百年来，世界上大多数人都把中亚视为地图上近乎空白的区域，他们认为那是一片荒凉之地，而不是亚洲的心脏地带。在过去的2000多年里，几乎无人踏足此地，而对某些游客来说，这正是吸引他们来的力量。只要稍微远离游客众多的线路，你就很可能独揽一地的风景了。在中亚，真实可感的文化互动随处可见。土库曼斯坦和哈萨克斯坦的大部分地区鲜有游客，极具异域风情，更不见丝毫现代社会的痕迹，使这里愈发令人着迷。

热烈欢迎

无论是想探索布哈拉的建筑瑰宝，还是想在高耸的帕米尔高原上骑马跋涉，只要身在中亚，你就能感受到当地居民的热情与好客：他们和你一起用餐，在你需要时伸出援助之手，给你提供住所，而这一切完全出于他们的本性。这一几乎被人遗忘却充满魅力的地区，现在正迅速发展成为地缘政治的中心点。来到中亚，你就来到了亚洲最吸引人的隐秘角落之一。



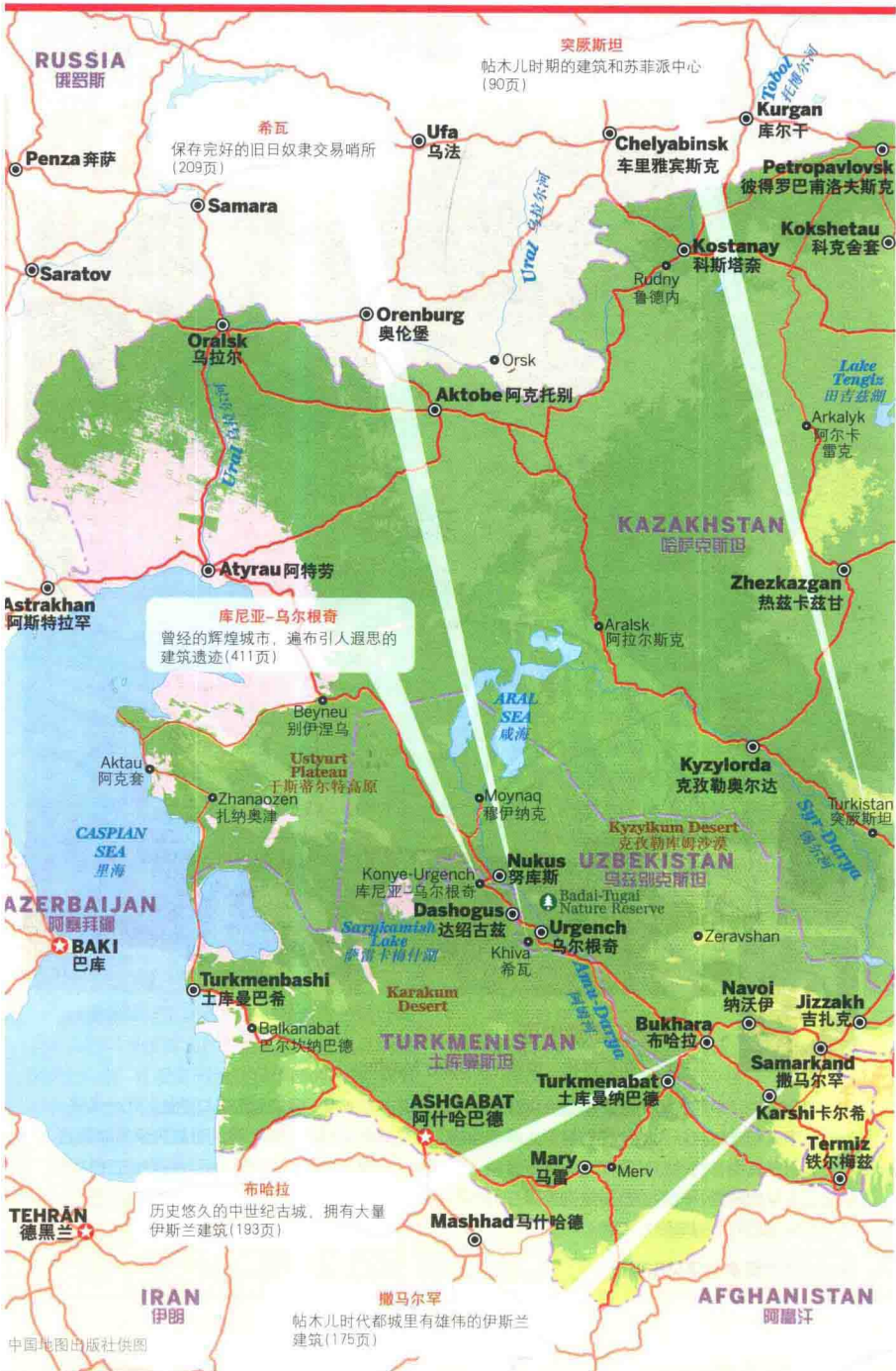
我为什么热爱中亚

本书作者布拉德利·梅修 (Bradley Mayhew)

对我来说，中亚的每个国家都能给我带来欢乐。在塔吉克斯坦，我最爱那无与伦比的山地风光，当地瓦罕人和吉尔吉斯人的热情好客令人倍感温暖。在乌兹别克斯坦，吸引我的是其光荣而厚重的历史，游览其中，仿佛身处最伟大的旅行者和入侵者用沙石书写的历史之中。中亚还有一些独特甚至略显古怪的东西，一般的旅游法则好像在此并不完全适用。这里让我着迷，让我沉醉，而且我还是个不折不扣的烤肉串爱好者呢。

关于作者的更多信息见534页。

中亚





500 km
500 miles

阿斯塔纳

草原上的超现实主义现代建筑(101页)



RUSSIA
俄罗斯

松克尔湖

在美丽的湖边骑行并在毡房留宿
(282页)

阿拉木图

中亚最具国际都市风范的城市
(56页)

Ulaanbaatar
乌兰固木

MONGOLIA
蒙古

PEOPLE'S REPUBLIC OF CHINA
中华人民共和国

Ürümqi
乌鲁木齐

卡拉科尔

绝妙的天山徒步大本营(266页)

费尔干纳山谷

在丝绸之路上加入当地人的行列,
享受讨价还价的乐趣(166页)

通向中国的公路

跨越吐尔尕特或伊尔克什坦山口
到达喀什(320页)

PEOPLE'S REPUBLIC OF CHINA
中华人民共和国

范恩山脉

蓝绿色的湖水 and 顶级徒步体验
(338页)

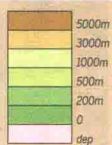
帕米尔公路

世界最好的山路旅行之一(367页)

瓦罕山谷

丝绸之路的堡垒和兴都库什山脉
的美景(363页)

海拔高度



中亚 Top 15

