

新疆

丝绸之路上的盛宴

XINJIANG The Silk Road on the feast

《图行世界》编辑部 编著 刘立文



中国旅游出版社

新疆

丝绸之路上的盛宴

The Silk Road on the feast
XinJiang

《图行世界》编辑部 / 编著 刘立 / 文

中国旅游出版社

项目策划：王颖
责任编辑：梁媛
文字作者：《图行世界》编辑部 刘立
图片作者：刘立 巴戈 于怀 滕卫华 阿迪力 史志峰 刘晓明
王来君 向文军 全景 汉华易美 达志影像 /shutterstock
封面图片：巴戈
装帧设计：何睦
责任印制：闫立中

图书在版编目 (CIP) 数据

新疆：丝绸之路上的盛宴 /《图行世界》编辑部编著

——北京：中国旅游出版社，2015.8

（图行世界）

ISBN 978-7-5032-5332-4

I . ①新… II . ①图… III . ①旅游指南—新疆 IV .

① K928.945

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 095774 号

书 名：新疆 丝绸之路上的盛宴

编 著：《图行世界》编辑部

出版发行：中国旅游出版社

（北京建国门内大街甲 9 号 邮编：100005）

<http://www.cttp.net.cn> E-mail: cttp@cnta.gov.cn

营销中心电话 010-85166503

经 销：全国各地新华书店

排 版：北京红方众文科技咨询有限公司

印 刷：北京科信印刷有限公司

版 次：2015 年 8 月第 1 版 2015 年 8 月第 1 次印刷

开 本：720 毫米 × 970 毫米

印 张：14

字 数：250 千字

印 数：1~6000 册

定 价：49.8 元

I S B N 978-7-5032-5332-4

版权所有 翻印必究

如发现质量问题，请直接与发行部联系调换

目录 Contents

序 | 黄金腹地的传奇 / 001

情报快递

01 | 地理 / 004

02 | 历史 / 005

03 | 气候 / 006

04 | 区划 / 007

05 | 民族 / 008

06 | 交通 / 009

新疆，你一定要去的地方 TOP10

TOP1 | 喀纳斯 / 012

TOP2 | 禾木 / 012

TOP3 | 白哈巴 / 013

TOP4 | 五彩滩 / 013

TOP5 | 魔鬼城 / 014

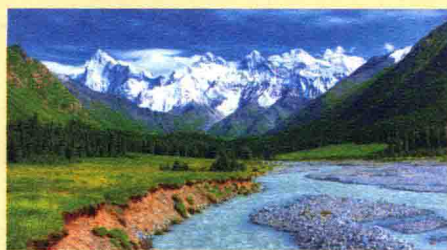
TOP6 | 巴音布鲁克 / 014

TOP7 | 赛里木湖 / 015

TOP8 | 库车大峡谷 / 016

TOP9 | 喀拉库勒湖 / 017

TOP10 | 轮台胡杨林 / 017



到新疆一定要做的事情 TOP9

TOP1 | 到戈壁滩寻找一块美丽的石头 / 020

TOP2 | 到蒙古族人家做客 / 021

TOP3 | 参加一次维吾尔族婚礼 / 022

TOP4 | 赴一场草原上的盛会 / 023

TOP5 | 探秘沙漠 寻找故国 / 024

TOP6 | 聆听哈萨克人的天籁 / 025

TOP7 | 体验一次骑马穿越的旅行 / 026

TOP8 | 跟着牧民去转场 / 027

TOP9 | 坐着驴车逛巴扎 / 028

读懂新疆的 21 个文化符号

- | | |
|-------------------|---------------------|
| 01 丝绸之路 / 032 | 12 麦西来甫 / 054 |
| 02 西域三十六国 / 034 | 13 达瓦孜 / 056 |
| 03 伊斯兰教 / 036 | 14 玄奘 / 058 |
| 04 亚洲腹地 / 038 | 15 张骞 / 060 |
| 05 故城遗址 / 040 | 16 《达坂城的姑娘》 / 062 |
| 06 天山 / 042 | 17 奥斯曼 / 064 |
| 07 《西游记》 / 044 | 18 新疆手工艺 / 066 |
| 08 木卡姆 / 046 | 19 和田玉 / 070 |
| 09 玛纳斯 / 048 | 20 水果之乡 / 072 |
| 10 巴扎 / 050 | 21 转场 / 074 |
| 11 阿凡提 / 052 | |

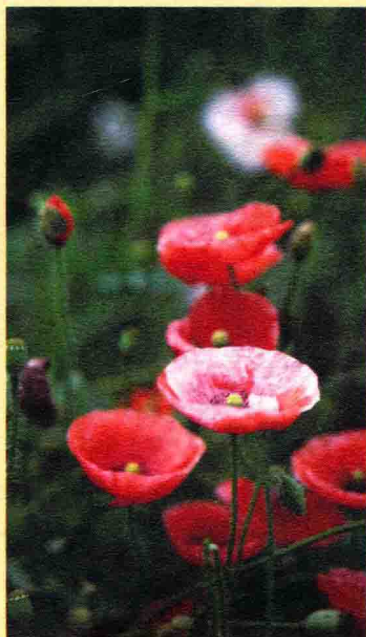
赏趣地道新疆

最美草原

- 01 | 唐布拉草原 行走在百里画廊 / 078
- 02 | 巴音布鲁克 天山的骄傲 / 079
- 03 | 那拉提草原 空中的夏牧场 / 080
- 04 | 昭苏草原 万马奔腾的地方 / 081
- 05 | 夏塔草原 芳草萋萋的桃源 / 082
- 06 | 喀拉峻草原 山脊上的绿曲线 / 083
- 07 | 巴里坤草原 一片清凉世界 / 084

一路看花

- 01 | 伊犁河谷杏花沟 一缕幽香梦归来 / 085
- 02 | 帕米尔高原 冰山上的杏花村 / 086
- 03 | 赛里木湖 金花镶嵌的蓝宝石 / 087
- 04 | 夏塔古道 冰川脚下百花海 / 088



- 05 | 霍城薰衣草 紫色浪漫迷人香 / 089
- 06 | 昭苏油菜花 黄金漫卷天山下 / 090
- 07 | 哈巴河向日葵 朵朵金花朝日开 / 091
- 08 | 虞美人 天山红花别样红 / 092

纯净湖泊

- 01 | 觅踪喀纳斯 迷雾神仙湾 / 093
- 02 | 映雪天池 王母会仙地 / 094
- 03 | 草原湿地 爱巢天鹅湖 / 095
- 04 | 赛里木湖 纯净的天堂 / 096
- 05 | 冰山守护神 喀拉库勒湖 / 097
- 06 | 博斯腾湖 新疆的夏威夷 / 098
- 07 | 草原泽国 可可苏里野鸭湖 / 099



新疆盛宴

- 01 | 馕 / 100
- 02 | 手抓饭 / 100
- 03 | 大盘鸡 / 101
- 04 | 羊肉串 / 101

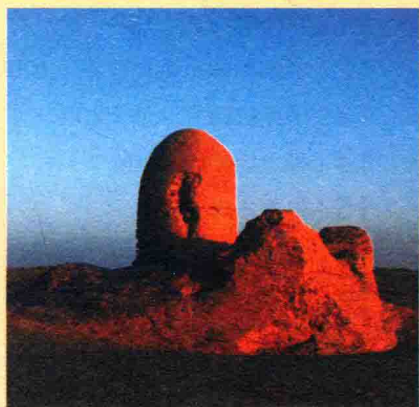
- 05 | 烤包子 / 102
- 06 | 拉条子 / 102
- 07 | 那仁 / 103
- 08 | 熏马肠 / 103
- 09 | 奶制品 / 104

丝路梵音

- 01 | 柏孜克里克千佛洞 / 108
- 02 | 吐峪沟千佛洞 / 110
- 03 | 苏巴什佛寺 / 113
- 04 | 克孜尔千佛洞 / 115
- 05 | 库木吐拉千佛洞 / 117
- 06 | 艾提尕尔清真寺 / 119
- 07 | 库车大寺 / 121
- 08 | 苏公塔礼拜寺 / 124



故城遗址



- 01 | 交河故城 / 128
- 02 | 高昌故城 / 130
- 03 | 北庭都护府遗址 / 132
- 04 | 龟兹故城 / 134
- 05 | 喀什噶尔老城 / 136
- 06 | 石头城（公主堡） / 140
- 07 | 惠远古城 / 142
- 08 | 米兰故城 / 144
- 09 | 尼雅遗址 / 146

本色体验

- 01 | 葡萄沟晾房 / 150
- 02 | 吐峪沟麻扎村 / 152
- 03 | 亚尔果勒村 / 154
- 04 | 迪坎尔村 / 156
- 05 | 禾木 / 158
- 06 | 白哈巴村 / 160
- 07 | 185 兵团小镇 / 162
- 08 | 罗布人村寨 / 164
- 09 | 库车巴扎 / 166
- 10 | 喀什土陶人家 / 168
- 11 | 英吉沙 / 170
- 12 | 苏木塔什乡 / 172
- 13 | 维吾尔族打馕作坊 / 174



视觉新疆

01 | 火焰山 / 178

02 | 哈密魔鬼城 / 180

03 | 坎儿井 / 182

04 | 库姆塔格沙漠 / 184

05 | 乌尔禾魔鬼城 / 186

06 | 奇台魔鬼城 / 188

07 | 五彩湾 / 190

08 | 五彩滩 / 192

09 | 喀纳斯 / 194

10 | 库车大峡谷 / 196

11 | 轮台胡杨林 / 198

12 | 金湖杨国家森林公园 / 200

13 | 塔克拉玛干沙漠 / 202

14 | 慕士塔格峰 / 204

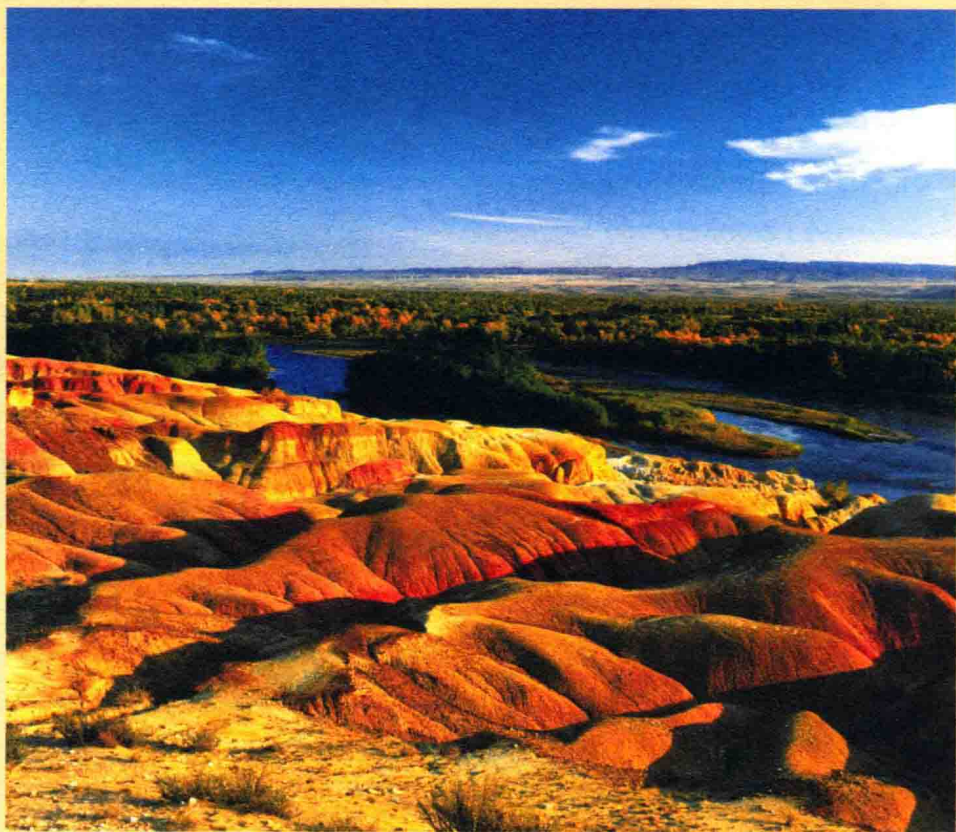
15 | 赛里木湖 / 206

16 | 可可托海 / 208

17 | 特克斯八卦城 / 210

18 | 夏特古道 / 212

19 | 罗布泊 / 214



黄金腹地的传奇



新疆，地处中国的最西北，占据着全国陆地面积的六分之一，犹如一块坚实的后盾，完美地勾画了中国在世界版图上独特的形象。在人们印象中，张骞历经数十年凿空的丝绸之路，与唐玄奘西天取经途经的西域，似乎与我们有些遥不可及，也许在那层神秘而美丽的面纱下，还隐藏着对艰辛与冒险的畏惧，但那蠢蠢欲动的好奇之心，却又始终诱惑着人们前往探秘的决心。

在新疆广袤无垠的大地上，既能看到自然的恩宠，也能找到人文的奇迹。随意找出个谈论的话题，都能排上“之最”的行列，这就是新疆最神奇之处。那里有可以策马驰骋的山地草原，也有苍茫如海的沙漠戈壁，从陡峭险峻的冰川雪岭，到美如江南的河谷湿地，千里河川犹如一条条流淌的血脉，汇聚成明镜一般

的美丽湖泊，一年四季都书写着不同的画卷。

那条富有传奇色彩的古丝绸之路，是东西方文化通汇交融的见证者。这个极具包容的多民族大家庭，在接受着现代汉文明的同时，也始终坚守着传统而原始的草原文化，各民族的宗教信仰更是和谐与共，这就是最真实的新疆。

这片充满传奇色彩的西域之国，早在汉代时期就已经被记录在我国的史籍中。而那些至今仍遗存的古代政权城郭遗址，虽然饱经岁月沧桑的磨砺，但依然清晰地印证着悠远的历史变迁。当清朝统治者再度掌管了这片富饶而辽阔的疆土时，“新疆”的专属称谓，足以简约明了地诠释了故土新归的伟大壮举。直到今天，新疆在人们心目中，依旧是一生中都值得向往和膜拜的地方。



这片辽阔的土地以它精彩纷呈的美诱惑着世人，波澜壮阔的山河、风情独具的民族、甜美诱人的水果、道不尽的传奇历史……新疆这片被称为“黄金腹地”的疆域，总让人好奇，引人神往。

需要全本PDF请到 www.ertongbook.com

地理

01



昭苏草原的春色

不到新疆，不知中国之大；不去西域，不知中国之美。那条绵延 5600 多公里的西北边境线，蜿蜒勾勒出中国四分之一的国界疆土，不仅与周边的蒙古、俄罗斯、哈萨克斯坦、吉尔吉斯斯坦、塔吉克斯坦、阿富汗、巴基斯坦、印度八国相邻，还是中国面积最大、陆地边境线最长的省区。当然，新疆之最绝不仅在面积上取胜，独特的地理环境，还造就了数不胜数的传奇。

如果从高度来审视新疆的立体景观，悬殊的海拔落差定会让人惊叹不已。位于吐鲁番盆地中央的艾丁湖，以 -154 米的海拔定位了中国内陆的最低点，同时也是仅次于约旦死海的世界第二低地。而坐落在喀喇昆仑山脉的乔

戈里峰，海拔 8611 米的高度，不仅是新疆的制高点，还是被国际登山界称作“K2”的世界第二高峰。这一高一低的两处极限之地，毫不夸张地诠释了新疆最具层次的地理空间。

当位于亚欧大陆腹地、远离海洋并被广阔沙漠所包围的天山，成功入选为中国第 44 处世界自然遗产时，新疆“三山夹两盆”的奇特地理景观，便更加清晰地被世人所瞩目。这座贯穿新疆境内绵延 1700 多公里的天山山脉，由东而西横卧在塔克拉玛干沙漠和古尔班通古特沙漠的中央，犹如一道齐天的屏障，与沙漠南端的昆仑山脉及北部划分国界的阿尔泰山脉，把南北疆域打造成了截然不同的自然风光。

历史

02



交河故城

新疆，古称“西域”，意思是中国西部的疆域。自古以来，这片辽阔的疆土就是各民族的征战之地，几经易主，多番战乱，一直在动荡不安的岁月中，默默承受着你争我抢的践踏与摧残。

“月氏”曾是先秦时期一支实力强大的游牧部落，因与称雄中原以北的“匈奴”为敌，最终败落西迁。汉武帝为了打败匈奴，巩固统治地位，派遣张骞两度出使西域，欲联手月氏及西域诸国共讨匈奴。被封为博望侯的张骞不仅立下军功，更是史无前例地凿空了通往欧亚的丝绸之路。这条途经西域的陆地通道，成了东西方文明融会贯通的重要舞台。直到公元前60年，西汉在乌垒城（今轮台县）设立了“西域都护府”，天山南北各地才正式成为中国领土的一部分。

到了魏晋南北朝时期，西域又进入了局

势动荡、战乱频繁的局面。政权不断交替更迭，各民族加快了融合与组建。552年，突厥人统一西域。640年，唐朝攻下高昌城，改名西州，并设立了安西都护府。随后又攻破龟兹，管辖龟兹、疏勒、于阗、碎叶等天山以南的广大地区，史称“安西四镇”。702年，大唐帝国又在北庭（今吉木萨尔）设立了北庭都护府，以管辖天山以北地区。

此后的数百年间，吐蕃、回鹘汗国、于阗王国与契丹人，先后轮番统治过西域各地，直到1218年成吉思汗率军出征击败西夏一统西域，1271年西域的元朝政府。清朝初年，天山南北皆处在蒙古准噶尔部的统治之下，康熙几次亲征，未能完全平定噶尔丹的叛乱。直到乾隆执政时，清朝平叛大军才彻底统一西域，乾隆帝特为这片新归故土命名为“新疆”。

气候

03



天山牧场

新疆深居大陆腹地，与海洋相距过于遥远，加上四周高山的阻隔，很难受到海洋湿润气流的呵护，因而气候干燥和降水稀少。不过，天山南北的气候差异较大，南疆的气温偏高，有着“火洲”之称的吐鲁番，堪称全国最热的地方。那句“早穿皮袄午穿纱，

围着火炉吃西瓜”的说法，形象地描述了极度的日温差。而北疆山区的雨雪较多，空气也相对湿润了不少。由于阿勒泰山脉的高度不足以挡住西北寒流的入侵，所以北疆的冬季漫长而寒冷，富蕴县就是全国最冷的地区之一。

区划

04



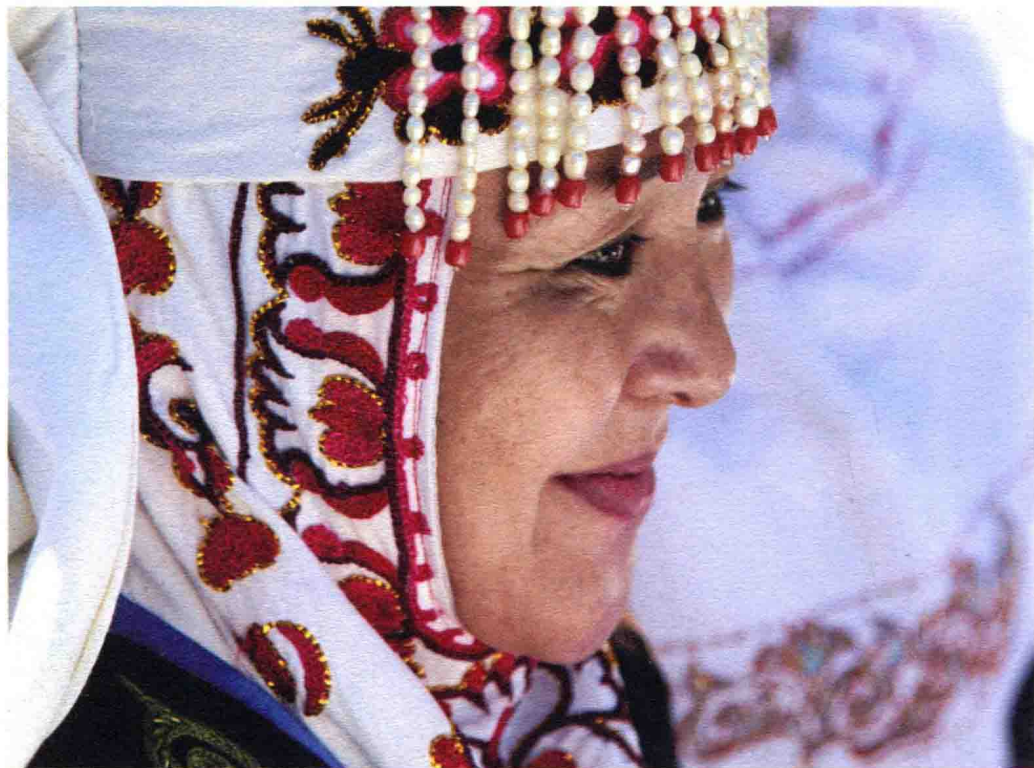
新疆国际大巴扎

新疆维吾尔自治区简称“新”，是中国陆地面积最大的省级行政区。人们习惯以天山为界，称天山以南的地区为南疆，以北的区域为北疆，东边的哈密和吐鲁番盆地区为东疆。乌鲁木齐是自治区的首府，自治区下辖着5个自

治州，7个地区，2个地级市，4个自治区辖市，16个地州辖市、22个县级市、62个县、6个自治县。其中，巴音郭楞蒙古自治州的若羌县是中国占地面积最大的县。

民族

05



哈萨克族

新疆维吾尔自治区不只是维吾尔族的家園，也是一个多民族共存的大家庭。在这片辽阔的土地上，有能歌善舞的民族，有马背上的民族，有信仰伊斯兰教的民族，也有从欧洲移民来的民族，他们世代在这里繁衍生息，以各自不同的生活方式聚居而生。

史书中记载，汉代时的西域地区已经有了塞人、月氏、乌孙、羌人、匈奴和汉人居住，由此可见，汉人也是进入新疆地区最早的民族之一。当汉朝的军队进驻西域屯田驻兵，设立

都护府开始，便有大量中原地区的汉人陆续进入新疆，或为官经商，或从军务农，由此开辟了汉人新的家园。以后的数百年间，西域各民族的迁徙往来更加频繁，突厥人就是公元6~8世纪活跃在草原上的古代游牧民族。

如今的新疆依旧以维吾尔族为主体，与汉、哈萨克、回、蒙古、柯尔克孜、锡伯、塔吉克、乌孜别克、满、达斡尔、俄罗斯、塔塔尔族及其他少数民族共同聚居而存，可谓民族最多的一个省份。

交通

06



塔克拉玛干沙漠公路

新疆位于我国最偏远的大西北，随着航空、铁路和公路的不断发展，新疆早已不再是遥不可及的地方。

航空始终都是最快捷的交通方式，新疆境内共建有 22 个机场，是国内机场数量最多的省份。其中，乌鲁木齐的地窝堡国际机场，更是全国排名第四的国际航空港，目前已经开通了 50 多条国内航线和 6 条国际航线。

铁路是地面上最安全快捷的交通方式，新疆首府乌鲁木齐与国内十几座城市都有直通

列车。由于路途遥远，大多数列车每天只有一个班次，所以卧铺票总是最抢手的，尤其是旅游旺季和节假日，简直就是一票难求。

此外，新疆境内的公路网也十分发达，笔直畅通的公路两旁处处都是无尽的美景，堪称国内最适合自驾游的省份之一。其中，连霍高速是贯穿我国东西部最长的一条公路，以最东端的连云港为起点，绵延一路向西直通新疆霍尔果斯口岸。