

10 新疆
最值得去的
10个地方
为你精选最经典、最具代表性
的热门旅游线路！
贴心规划3条经典路线+6条
专题旅行路线！

新疆

喀纳斯、天山天池、火焰山、那拉提大草原、
五彩湾、最具神秘色彩的楼兰古城！

重走丝绸之路，体验牧民生活，品尝西域美食，
尽享大美新疆的无限风光！

玩全攻略

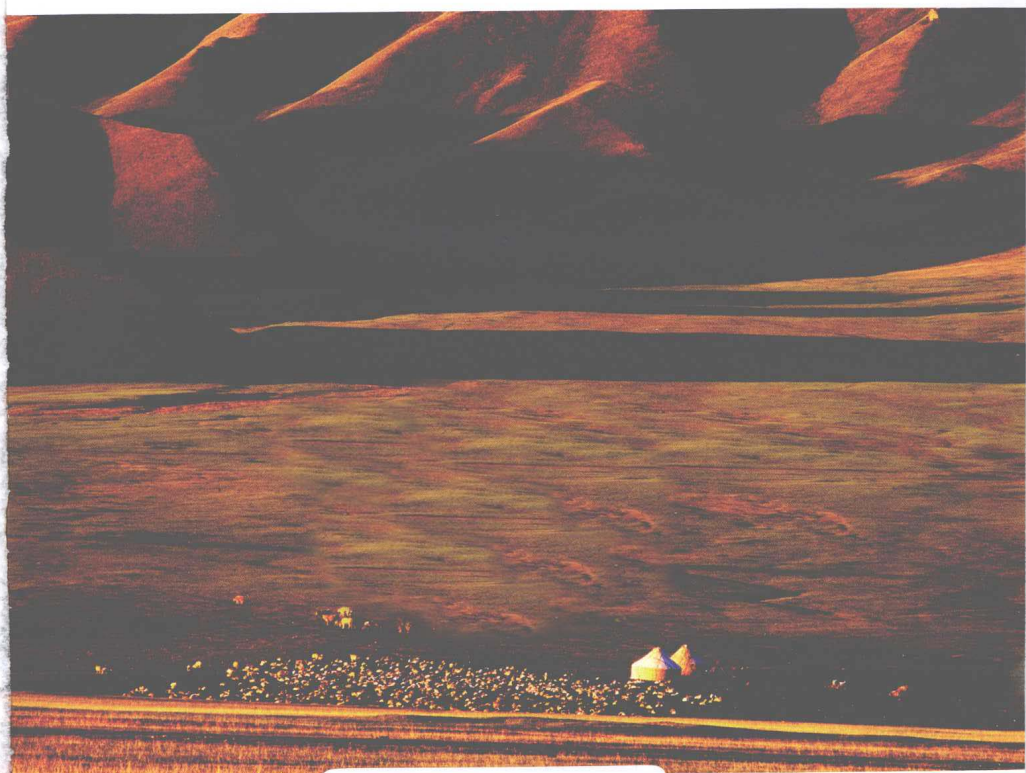
藏羚羊旅行指南编辑部 编著



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

新疆

玩全攻略



旅行指南编辑部 编著



www.chiru.com.cn

人民邮电出版社

北京

图书在版编目(CIP)数据

新疆玩全攻略 / 藏羚羊旅行指南编辑部编著. -- 北京: 人民邮电出版社, 2013. 8

(玩全攻略)

ISBN 978-7-115-32054-4

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第111965号

内 容 提 要

本书通过精美的图片、简约的文字为读者展现了新疆绚丽的风光景色、丰富的美食小吃和极具特色的民俗活动。为方便读者出行,书中还提供了交通、住宿等实用信息,并为读者规划了经典的旅游路线,适合读者到新疆旅游时作为指南之用。

◆ 编 著 藏羚羊旅行指南编辑部

责任编辑 李 璇

执行编辑 吴 斌

责任印制 周昇亮

◆ 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>

北京捷迅佳彩印刷有限公司印刷

◆ 开本: 889×1194 1/32

印张: 8.5

2013年8月第1版

字数: 272千字

2013年8月北京第1次印刷

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

导引

新疆，被阿尔泰山、昆仑山、

天山温柔拥抱着。天山横亘中部，顺势将新疆分为南北两半，南部是塔里木盆地，北部是准噶尔盆地，形成了这有名的“三山夹两盆”地形。两千

多年前，一条从长安出发，经过河西走廊，无限向西延伸的“丝绸之路”就经过这里。“丝绸之路”串联起的中国和西亚、欧洲的古老文明，成就了大汉盛唐的一页绮丽篇章。

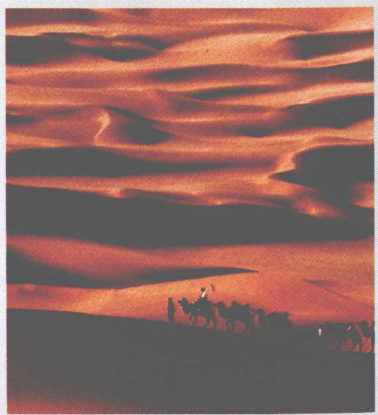
沐浴在悠久历史光辉中的新疆，是一个令人心驰神往的地方，是一个萦绕在心头不愿醒来的美梦。磅礴宏伟的高山流水、油画般的缤纷色彩、神秘独特的人文积淀，似乎都藏在这薄薄的面纱之下，等待有缘人亲临揭晓。

无论是在天池边等待仙女下凡，还是在人间净土喀纳斯净化双眼，抑或是尽享“魔鬼城”鬼魅的雅丹地貌，或是梦回罗布泊追溯已沉睡千年的楼

兰古迹，都会给人心驰神往的感觉。

伊犁的薰衣草海洋，更胜过普罗旺斯的芬芳。祖国最西部的城市喀什，目送着中国每天最后的那一抹晚霞。种种体验，无不令人心潮澎湃。

浪漫西域以它独特的魅力一直受到国内外众多旅行爱好者的青睐。如今的“西部宝地”从南疆帕米尔高原到北疆阿勒泰草原，从西陲伊犁河谷到东疆哈密绿洲，它的美丽风情让人为之倾倒。圣湖草原、雪山戈壁、大漠孤烟、长河落日等奇异的风光，





不知秒杀了摄影师们手中多少的菲林。千百年来，这里的文明在古老的胡杨林的护卫下，散发出夺目的光彩，见证着历史的变迁，呈现出丰富和多元的文化。

还有那神秘莫测的西域三十六国，有着远游求佛的玄奘和鸠摩罗什，有着伊斯兰建筑上美丽的拱顶，有着历史留下的大量的废墟和墓堆，有着东归的土尔扈特和西迁的锡伯

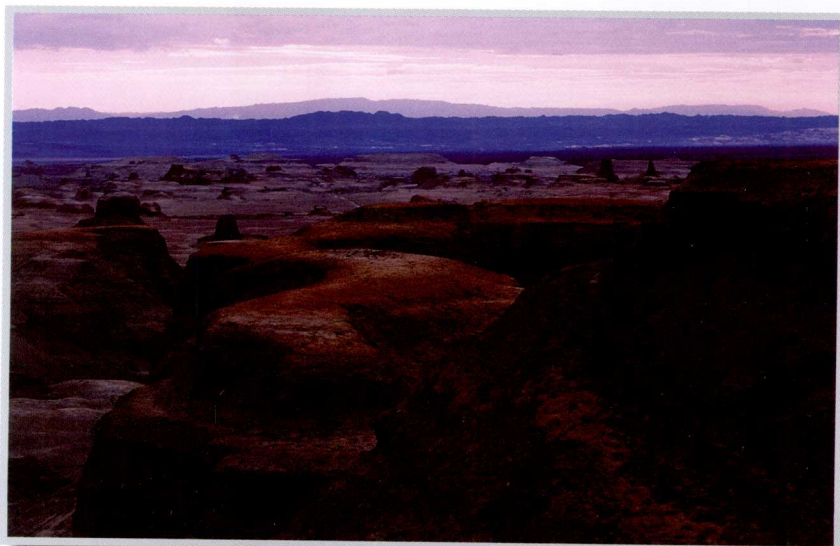
族，它们为新疆留下了动人的音乐和精妙的史诗。

新疆，用它宏大的气魄，令一切骄傲溃败；用它独特的神韵，湮灭了世上所有百转千回的旋律；用它古朴的气质，令一切虚荣幻灭；用它悠闲的神情，消除了世上一切凡俗之事……你看，那午后的阳光，正一寸寸渗入脚下的这片土地。我想要用尽全部力气，感受它那无以名状的美。

目录 Contents »

认识新疆

10 个必游景点····· 12	美食与特产····· 18	九碗三行子····· 22
喀纳斯····· 12	烤羊肉串····· 18	卡瓦斯····· 22
赛里木湖····· 12	拉条子(拌面)····· 19	葡萄····· 22
五彩湾····· 13	烤全羊····· 19	香梨····· 23
火焰山与葡萄沟····· 13	抓饭····· 19	石榴····· 23
克孜利亚大峡谷····· 15	丁丁炒面····· 20	桑葚····· 23
那拉提大草原····· 15	大盘鸡····· 20	苹果····· 23
慕士塔格山····· 16	手抓羊肉····· 20	哈密瓜····· 23
喀什老城区····· 16	羊杂碎/米肠子/面肺子····· 20	新疆大枣····· 24
夜市····· 17	馕····· 21	杏····· 24
进入沙漠, 感受无尽的沙海····· 17	烤包子/薄皮包子····· 21	无花果····· 24
	马肠子····· 21	巴旦木····· 24

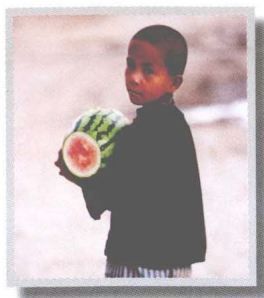


« Contents 目录

新疆刀·····	25
地毯·····	25
艾得来丝绸·····	26
手工乐器·····	27
薰衣草制品·····	27
维吾尔族小花帽·····	27
雪莲·····	28
精河枸杞·····	29
罗布麻·····	29
昆仑雪菊·····	29
新疆红花·····	30
和田玉·····	30
祖母绿·····	31
海蓝宝石·····	32
硅化木·····	32
路线推荐·····	34
新疆全境路线推荐·····	34
4 日游·····	34
7 ~ 14 日游·····	36
15 ~ 30 日游·····	39
分区路线推荐·····	45
乌鲁木齐路线设计·····	45
昌吉回族自治州路线设计·····	46
吐鲁番地区路线设计·····	47
哈密地区路线设计·····	49
阿勒泰地区路线设计·····	50



塔城地区路线设计·····	52	斯文赫定·····	64
克拉玛依市路线设计·····	53	香妃·····	64
博尔塔拉蒙古自治州与伊犁地区 路线设计·····	53	左宗棠·····	65
巴音郭楞蒙古自治州路线设计·····	55	王洛宾·····	65
阿克苏地区路线设计·····	56	民族及节庆·····	66
喀什地区与克孜勒苏柯尔克孜自 治州路线设计·····	57	新疆艺术·····	67
和田地区路线设计·····	58	音乐歌舞·····	67
新疆历史·····	59	诗歌文学·····	67
新疆环境·····	61	宗教·····	68
地理·····	61	旅行资讯	
气候·····	62	新疆交通·····	70
跟新疆有关的名人···	64	如何抵达·····	70
张骞·····	64	航空·····	70
		铁路·····	71



公路..... 71

区域内交通..... 74

乌鲁木齐..... 74

库尔勒..... 75

哈密..... 75

伊宁..... 75

喀什..... 76

克拉玛依..... 76

新疆住宿..... 77

乌鲁木齐..... 77

吉木萨尔..... 78

吐鲁番..... 79

鄯善..... 80

哈密..... 80

伊犁..... 81

布尔津..... 82

喀纳斯..... 82

喀什..... 83

塔什库尔干..... 84

和田..... 84

常用电话..... 85

出行装备..... 88

最佳季节..... 90 昌吉..... 113

拍摄提示..... 92 天山天池..... 113

新疆印象..... 93 五彩湾..... 116

丝路探险之旅..... 94 普氏野马繁殖中心..... 118

民俗文化之旅..... 96 北庭故城遗址..... 121

摄影之旅..... 97 卡拉麦里山自然保护区..... 121

丝路古道之旅..... 97 将军戈壁..... 122

冰川雪山之旅..... 98 江布拉克..... 124

牧民生活之旅..... 98 木垒鸣沙山与原始胡杨林..... 125

康家石门子岩画..... 127

分区导览

乌鲁木齐..... 100 吐鲁番..... 128

二道桥国际大巴扎..... 100 交河故城..... 128

陕西大寺..... 101 坎儿井..... 129

人民公园..... 102 苏公塔..... 132

红山公园..... 103 艾丁湖..... 133

新疆维吾尔自治区博物馆..... 104 葡萄沟..... 134

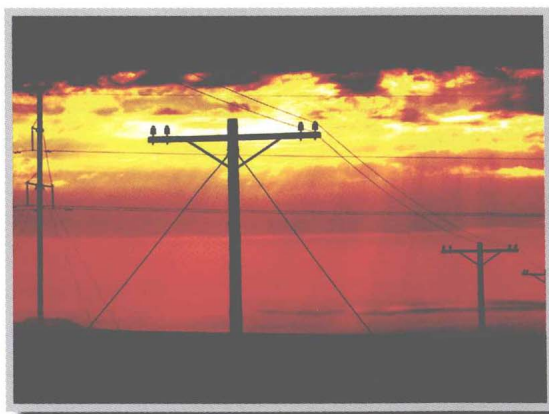
乌拉泊古城..... 106 吐鲁番博物馆..... 135

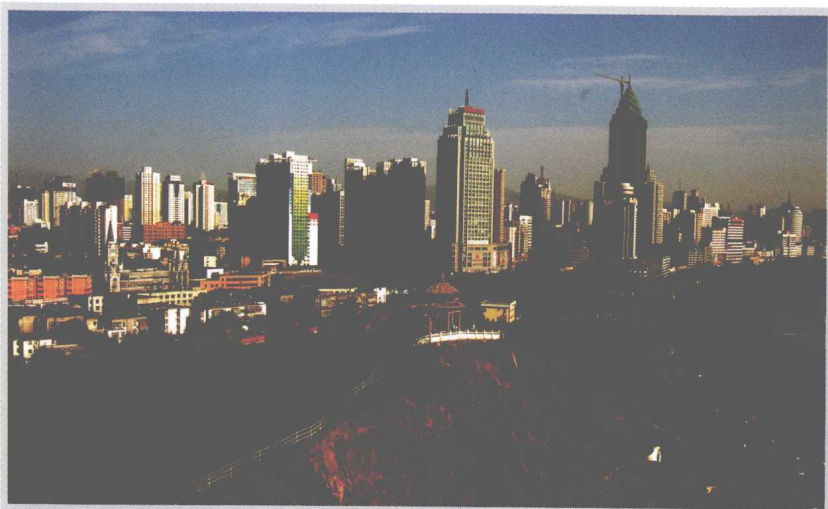
亚洲地理中心..... 107 火焰山..... 136

一号冰川..... 108 柏孜克里克千佛洞..... 139

南山牧场..... 109 高昌故城..... 140

博格达峰..... 112 阿斯塔那古墓群..... 141





吐峪沟·····	142	喀尔里克冰川·····	161	克拉玛依·····	184
库木塔格沙漠·····	143			黑油山·····	184
		阿勒泰·····	162	克拉玛依一号井·····	185
哈密·····	146	哈巴河白桦林·····	162	乌尔禾魔鬼城·····	186
哈密王陵·····	146	白沙湖·····	163		
哈密地区博物馆·····	147	白哈巴村·····	163	博尔塔拉·····	188
盖斯墓·····	148	喀纳斯旅游区·····	167	阿拉山口·····	188
哈密魔鬼城·····	149	乌伦古湖·····	172	怪石峪风景区·····	189
庙尔沟·····	150	可可托海国家地质公园·····	173	温泉县·····	190
八大石·····	150	青河三道海子石堆墓·····	175	赛里木湖·····	191
猴娃山·····	152	蝴蝶沟·····	175	果子沟·····	194
白石头风景区·····	153	阿拉善温泉·····	176		
寒气沟·····	154			伊犁·····	195
松树塘与鸣沙山·····	155	塔城·····	177	65 薰衣草·····	195
巴里坤大草原·····	158	鹿角湾风景区·····	177	惠远古城·····	196
巴里坤湖·····	158	甘家湖梭梭林自然保护区·····	178	霍尔果斯口岸·····	197
怪石山·····	158	玛依塔斯·····	178	锡伯民俗风情园·····	198
大河唐城·····	160	塔城伟人山·····	180	靖远寺·····	200
淖毛湖·····	160	小白杨哨所·····	181	喀赞其民俗旅游区·····	200



克孜尔千佛洞	235
温宿天山神木园	238
托木尔峰	238
乌什燕子山	238

喀什..... 239

艾提尕尔清真寺	239
喀什老城区	242
喀什大巴扎	243
香妃墓(阿帕克和卓墓)	244
玉素甫·哈斯·哈吉甫墓	245
马赫穆德·喀什噶里墓	245
罕诺依故城和莫尔佛塔	246

回族大寺.....	201	塔里木沙漠公路.....	220	石头城和金沙滩.....	247
伊犁河风景区.....	201	黄庙.....	220	红其拉甫中巴7号界碑.....	248
特克斯八卦城.....	202	巩乃斯林场与阿尔先沟温泉.....	221	克孜勒苏柯尔克孜.....	249
喀拉峻草原.....	203	巴音布鲁克草原.....	222	公格尔山与公格尔九别山.....	249
科桑溶洞.....	203	奎克乌苏石林.....	223	奥依塔克森林公园.....	250
昭苏草原.....	205	罗布人村寨.....	223	喀拉库勒湖.....	251
小洪纳海石人.....	205	营盘古城.....	224	慕士塔格山.....	251
圣佑庙.....	205	米兰故城.....	225	和田.....	254
那拉提大草原.....	206	罗布泊.....	226	和田三棵树.....	254
夏塔古道旅游区.....	207	楼兰.....	226	约特干遗址.....	255
巩乃斯草原与野杏花沟.....	210	阿尔金山自然保护区.....	228	葡萄长廊.....	258
唐布拉克草原.....	211	木孜塔格峰.....	230	英尔力克沙漠.....	259
乔尔玛.....	211	阿克苏.....	231	达玛沟小佛寺遗址.....	260
巴音郭楞.....	212	库车清真大寺.....	231	和田大巴扎.....	260
铁门关.....	212	库车大巴扎.....	232	龟兹故城遗址.....	233
博斯腾湖.....	213	苏巴什故城.....	233	新疆索引	
塔里木河.....	216	大、小龙池.....	234		
塔里木胡杨林国家森林公园.....	218	克孜利亚大峡谷与阿艾石窟.....	234		
塔克拉玛干沙漠.....	219				

瓜果飘香，牛羊诱人；古兰经的诵唱，喀纳斯的神话；天山的纯净冰雪，挺拔的戈壁胡杨——这就是无以名状的大美新疆。

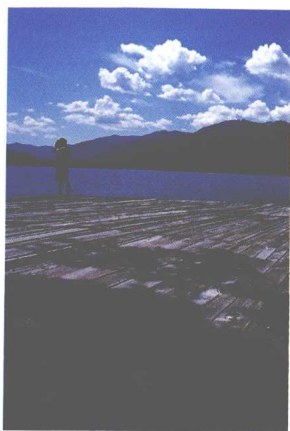
认识新疆



10个必游景点

1. 最后的净土——喀纳斯湖

●**季节选择**: 6~10月, 夏秋季是最佳旅行季节, 也是喀纳斯最美的季节 ●**游览时间**: 2~4天, 至少要在图瓦人家住一夜或是在湖边扎营过一晚。如果有时间有体力, 推荐来一次喀纳斯—禾木或喀纳斯—白哈巴的骑马、徒步之旅

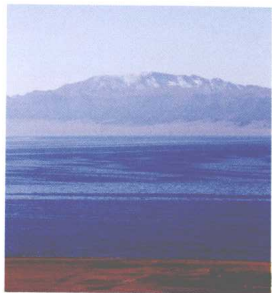


巍峨延绵的阿尔泰山, 横亘在新疆最北端高纬度地区, 它接纳着从北冰洋吹来的水汽, 在一望无际的针叶林里孕育出美丽的高山湖泊——喀纳斯。夏初, 整个喀纳斯的山林湖泊都沉浸在花海之中, 五彩斑斓, 宛如童话世界; 盛夏, 这里又是一片郁郁葱葱的绿色海洋; 秋天, 白桦林、落叶松、雪岭云杉层层落落, 色彩分明, 万木争辉; 冬季, 整个喀纳斯被白色覆盖, 又是一派北国风光。变幻莫测的喀纳斯湖, 随着天气与季节的变化, 变换着不同的色彩。风静波平时, 湖水似一池翡翠, 夏季在阳光与植物映衬之下又是一湖碧绿。站在观鱼亭上观望, 每到清晨, 山下的图瓦村民点起炊火, 烟云缭绕, 雪峰、山峦若隐若现, 恍若隔世。湖边的居民图瓦人, 如同守护者在这里生息繁衍, 为喀纳斯湖增添了另一份神秘。

2. 北大西洋的最后一滴眼泪——赛里木湖

●**季节选择**: 5~8月, 初夏湖边有无尽的花海, 盛夏有广阔的草原 ●**游览时间**: 1~2天, 最好是环湖游览, 环湖一圈大约70公里。在该湖西面出口处有旅游接待和住宿, 这里的住宿一般都是哈萨克毡房

新疆天山西段的山峦河谷是北大西洋水汽通道的最东终点站, 千百年来孕育出的赛里木湖也被称为“北大西洋的最后一滴眼泪”。这一泓碧水, 犹如镶嵌在高山上的蓝宝石。沿着公路到达山顶, 遥望一片湖草连天, 明媚的阳光和通透的蓝天映衬着深邃的湖面, 夹杂着草香的空气沁人心脾, 云雾缭绕的雪山在太阳的照耀下格外刺眼, 羊群散落在湖边的草场上犹如一朵朵棉桃。如诗如画般的赛里木湖, 曾让路过这里的诗人艾青留下了“你宝石蓝的湖水/一见便教人心神荡漾”的动情诗篇。

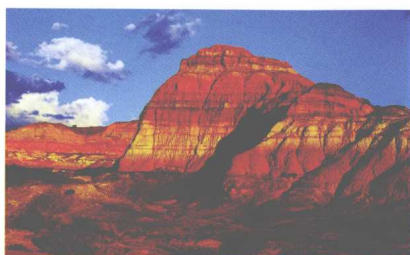
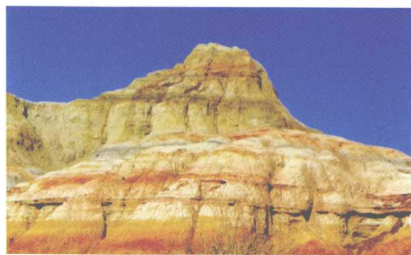


3. 戈壁秘境——五彩湾

●**季节选择**: 全年均可, 夏季最佳 ●**游览时间**: 1 ~ 2 天, 推荐白天游玩五彩湾, 晚上到旁边的古海温泉度假村泡温泉

在辽阔的准噶尔盆地中, 有一片五彩缤纷的神秘世界, 延绵低矮的山丘呈现出朱红、紫红、灰绿、橙黄、土黄等各种色彩, 犹如一个巨大的调色板, 这就是神奇壮美的五彩湾。五彩湾是准噶尔戈壁中一处雅丹地貌, 由于烧结岩堆积, 加之各地质时期矿物质成分含量不同, 所以呈现出五彩特点。在离五彩湾不远处, 还有一个由古海相沉积水自喷形成的温泉, 被称为“古海温泉”, 是中国唯一的沙漠温泉。

五彩湾拥有储量丰富的煤炭、石油, 戈壁滩上遍地玛瑙、石英等矿产, 处处皆宝。黄昏时分, 登高远望, 整个五彩湾好像被落日点燃, 一片金黄, 五彩闪闪, 十分夺目。五彩湾也是众多摄影爱好者聚集的创作天堂, 很多精美的作品都在这里拍摄而成。

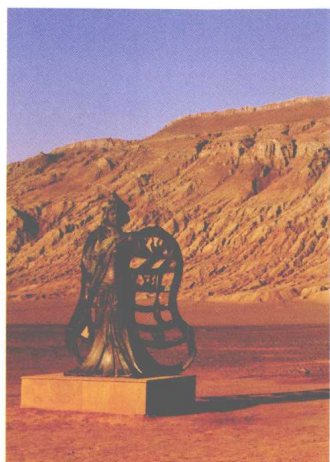


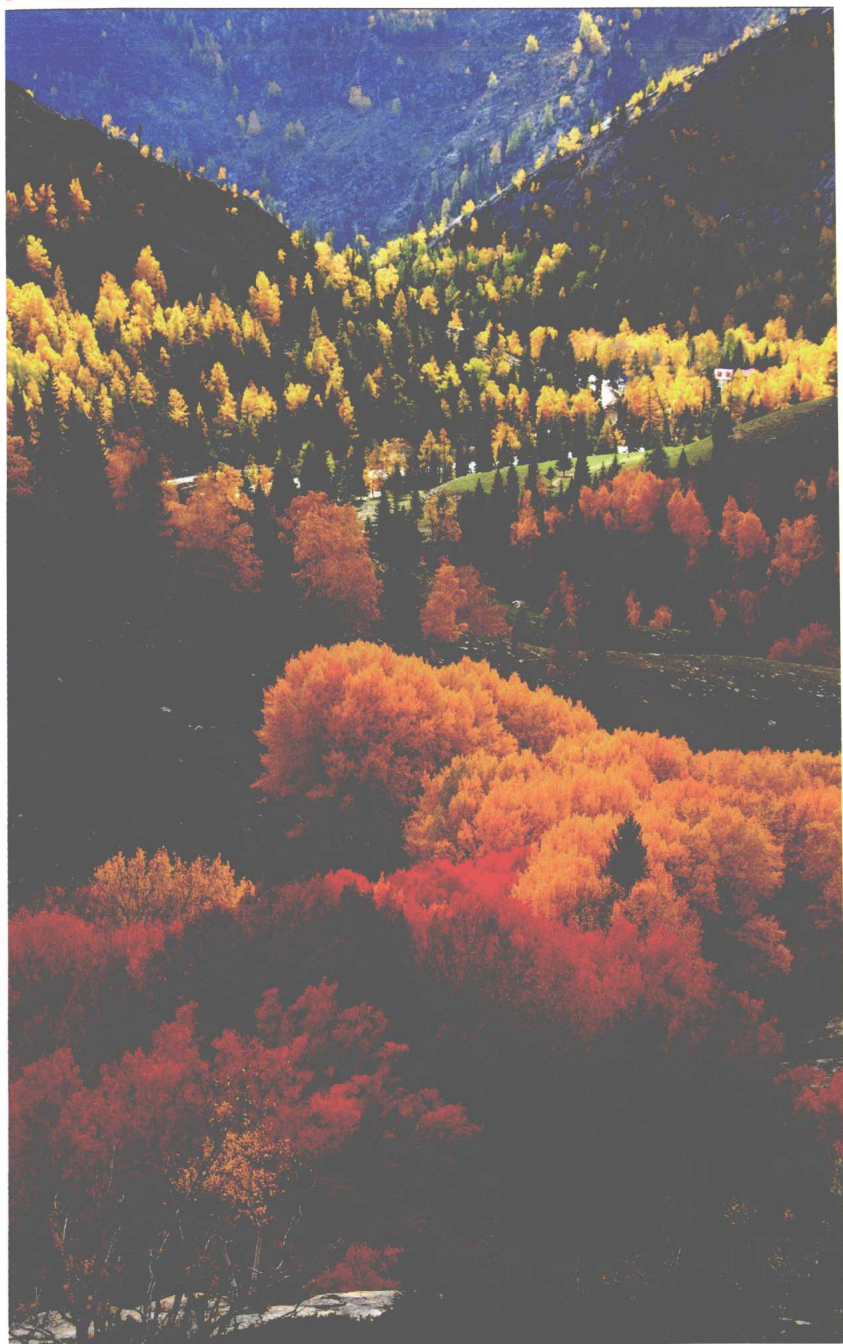
4. 火焰山与葡萄沟

●**季节选择**: 7 ~ 9 月, 7 月来体验最热的火焰山, 8 月、9 月是葡萄成熟的季节, 8 月底还会举办葡萄节, 这个时候是来葡萄沟吃葡萄的最佳时节 ●**游览时间**: 1 ~ 2 天, 推荐上午到火焰山游览, 下午去葡萄沟。葡萄沟里有很多民俗接待户, 可以考虑在里面住一晚

八百里火焰山, 伴随着《西游记》里的神话传说和炎热的天气, 一直是许多人心里感觉既神秘又向往的地方。火焰山上赤色的岩石层, 在阳光的照耀下反射出耀眼的红色, 就像熊熊燃烧的烈火, 周围寸草不生。站在山脚下的戈壁处, 感觉仿佛置身于天外星球, 一种魔幻的感觉油然而生。在夏季, 火焰山的地表被烈日烘烤, 常常能达到 75℃ 以上, 最高可超过 80℃, 可以生生地将鸡蛋烤熟。

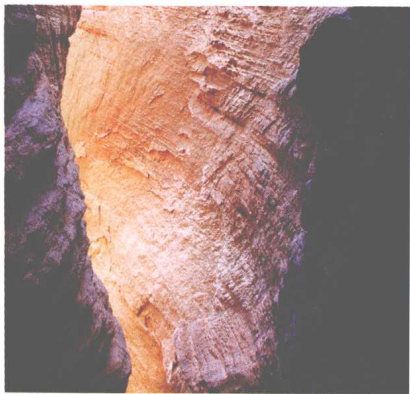
在“铜脑壳\铁身躯都能化成汁”的火焰山背后不远处, 就是著名的葡萄沟。天山的雪水在这里汇聚, 葡萄棚架布满山坡谷沟, 一串串葡萄犹如珍珠玛瑙, 沟内河水流淌, 绿树茵茵, 是火炉中的世外桃源。





5. “红色的天山”——克孜利亚大峡谷

●季节选择：全年皆可 ●游览时间：1天，上午从库车客运总站乘坐到东风煤矿的小巴车，在景区门口下车，整个景区游览下来需3~4小时，下午返回库车市区



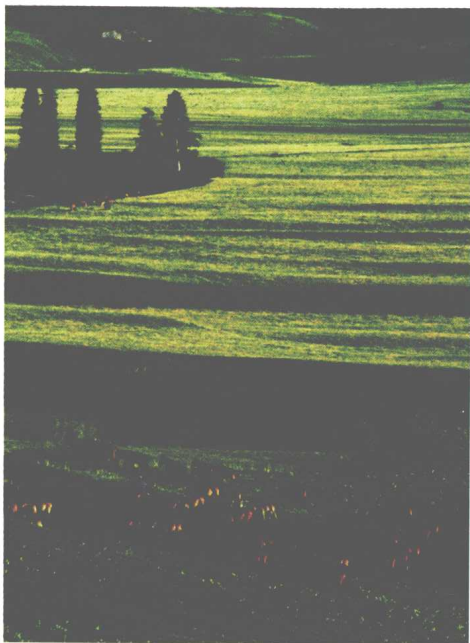
1999年，一位牧羊人为了寻找自己走失的羊群，走进了一片赤红色的山谷之中，从此这个矗立在天山深处壮美的大峡谷开始逐渐被人们认识。克孜利亚大峡谷也被称为“库车天山神秘大峡谷”，由红褐色的巨大山体组成，经过亿万年的流水冲刷侵蚀而成。走进峡谷，两边巨大的山体褶皱犹如沧桑的老人，红色的山体在阳光下十分刺眼。峡谷内还有一座开凿于唐代的石窟，位于离地面约10米的崖壁之上。该石窟面积只有16平方米，可以算得上是新疆最小的佛教洞窟。

6. 大地牧歌——那拉提大草原

●季节选择：6~8月，6月为草原花开季节，8月以后草原牧草枯萎，一片泛黄
●游览时间：2~3天，景区距离伊宁市区约340公里，仅路程就需要一天的时间

那拉提大草原名列世界四大河谷草原之一，地势由东南向西北倾斜。原野上山泉密布，溪流似网，森林繁茂，被人们誉为“空中草原”。夏季，哈萨克族牧民将牛羊转场赶到那拉提大草原，洁白的羊群散落在绿如绒毯的草原上，犹如一颗颗洁白的珍珠。远处的雪山静静地矗立着，山脚下是翠绿的松塔，各色的野花犹如繁星点点洒落在草原上。起伏的山峦就像大地的肌肤，构成了一幅质感强烈的油画。

那拉提既有草原的辽阔，又有溪水的柔美，既有群山的壮美，又有松林如涛的气势，是新疆风光摄影的主要创作地。





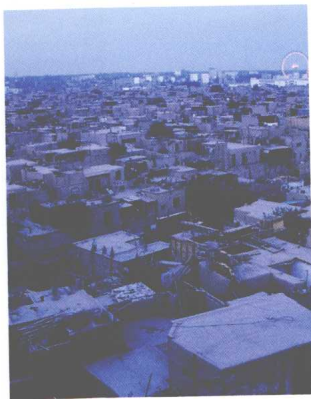
7. “冰山之父”——慕士塔格山

●季节选择：7～8月，其他时间上山，气温都很低 ●游览时间：1天或2天，普通旅游者一般选择花一天时间到达山顶下的喀拉库勒湖，远眺慕士塔格山的风采

一路向南的喀喇昆仑公路，与昆仑山的雪山高峰为伴，慕士塔格山则是这一路上最美、最神秘的山峰。慕士塔格山居于众山之上，上面覆盖着厚厚的积雪，犹如一位饱经沧桑的老人，山顶总是密布着厚厚的积云，从不轻易展露它的真容。白云与积雪一起倒映在山下的喀拉库勒湖中，湖周围的草地上羊群和毡帐星星点点。慕士塔格山与周围公格尔九别山、公格尔山，如同擎天之柱，屹立在帕米尔高原之上，是帕米尔高原上最豪气、最壮美的景观。慕士塔格山是我国对外开放可以攀登的山峰之一，是世界高山滑雪爱好者心中殿堂级的滑雪胜地，也是户外爱好者和摄影师的天堂。

8. 丝绸之路的十字路口 ——喀什老城区

●季节选择：5～10月 ●游览时间：3～4天，除了喀什市，还可到周边县城转转



清晨，当艾提尕尔清真寺的唤礼声响起，在这个尘土飞扬的城市中，所有的穆斯林停下手中的工作或是从睡梦中起来，洗漱干净，开始一天中第一次的功课。阳光洒向高台民居的土台房屋，房间的烟囱中开始冒出早餐的炊烟，高台上的土陶手艺人，也开始点起炉火开始一天的烧制。宗教带来的虔诚与生活方式，在这座城市已经延续了几千年。从古到今，这里的一切都在各种不同的文明与宗教之中变化着。这就是在东方与西方交汇之处的喀什噶尔。在这里，你既能找到各种古代文明与宗教的遗迹，也能看见在漫长的历史文化交融中形成的独特的维吾尔族文化，在丝绸之路十字路口上的喀什带给你的一定是别样的惊喜。