

纵

横

中

国

主编 吕致远

西部旅行

典藏

读万卷书，行万里路。

路总不外乎于纵横之间。

骏马秋风冀北，杏花春雨江南。

在这片东西跨度约2000千米，

南北距离约1500千米的大地上孕育了中国的梦想与辉煌。



新疆 西藏

青海 四川 重庆 贵州 云南



上海三联书店

图书在版编目(CIP)数据

纵横中国/吕致远主编. — 郑州: 大象出版社,
2004.6

ISBN 7-5347-3443-6

I. 纵… II. 吕… III. 旅游指南—中国

IV. K928.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第054690号

审图号: GS(2004)892号



出版/大象出版社 (www.daxiang.cn)

(郑州市经七路25号附12号, 450002)

制作/  (www.rzbook.com)

发行/大象出版社发行科北京办事处

(010) 82083938 82082775 82083098

印刷/北京大容彩色印刷有限公司

开本/16开 (787 × 1092)

印张/56

字数/700千字

版次/2005年1月第1版

印次/2005年1月第1次印刷

印数/1-5000册

定价/156.00元(全4册)每册39.00元



新疆◎西藏◎青海◎四川◎重庆◎贵州◎云南

前面的话

读万卷书，行万里路。路总不外乎于纵横之向，“纵横”二字的大气与恢宏总是人们心底的追逐和情殇。在这片东西跨度约5200千米，南北距离约5500千米的大地上孕育了中国的梦想与辉煌。千年的文化，百年的城邦，山水瑰丽，河海磅礴，鬼斧神工，钟灵毓秀。亘古不变的天地、自然、万物与历久弥新的历史、文化、艺术在岁月里拧旋揉合，使得这片土地上的一切都有了底蕴。

《纵横中国》系列旅游丛书按东西南北四大方位将中国之旅分为《东部旅行典藏》、《西部旅行典藏》、《南部旅行典藏》、《北部旅行典藏》四大部分。各部分又以方位为线索尽揽华夏美景、风土人情。书中精心选配1300余幅颇具震撼力的实景照片和80余幅旅游信息丰富详实的地图，有大块集中的传统吃、住、行、游、购、娱类的信息，还有更深广的关于各景点的扩充信息，这些信息都经过严格的核对，既有广泛性又有代表性。同时，还穿插介绍当地的风土人情。

这套系列丛书既是自然地理旅游手册，又是人文地理的图卷。背上行囊，纵横中国，用善于发现的眼睛在这最广袤最美丽的土地上搜寻与体会最精彩的内容吧。

CONTENTS 目录

纵横中国

西部旅行典藏



新疆维吾尔自治区

乌鲁木齐旅游区

10

红山/新疆维吾尔自治区博物馆/天山天池/南山游览区/水磨沟/北庭故城

吐鲁番旅游区

14

苏公塔/葡萄沟/交河故城/火焰山/柏孜克里克千佛洞/高昌故城/阿斯塔那古墓/艾丁湖/坎儿井

哈密旅游区

19

哈密王墓/盖斯墓/五堡古墓群/哈密天山风景名胜

和田旅游区

22

约特干遗址/玛利克瓦特古城/千里葡萄公路

阿克苏旅游区

23

克孜尔千佛洞/克孜尔尕哈石窟/默拉纳·额什丁麻扎/苏巴什佛寺/塔里木河

喀什旅游区

28

艾提尕尔清真寺/阿巴克和加墓/三仙洞/马赫穆德·喀什噶里麻扎墓/帕米尔冰峰

巴音郭楞旅游区

30

铁门关/巴音布鲁克天鹅保护区/罗布泊/楼兰古城/博斯腾湖/金沙滩旅游度假区

伊犁旅游区

34

伊宁回族大寺/火龙洞/苏丹歪思汗麻扎/圣佑庙/伊犁将军府旧址/惠远钟楼/凭黑鲁帖木尔汗麻扎/果子沟风景区/霍尔果斯口岸/哈纳斯湖/伊犁河/赛里木湖/魔鬼城/怪石沟

西藏自治区

拉萨旅游区

46

布达拉宫/龙王潭/大昭寺/八角街/小昭寺/热振寺/药王山/哲蚌寺/罗布林卡/西藏博物馆/羊八井地热/甘丹寺/纳木错

山南旅游区

54

雅鲁河风景名胜区/羊卓雍错/桑耶寺/藏王墓/雅鲁藏布江/青朴修行地/敏珠林寺/昌珠寺/雍布拉克

日喀则旅游区

58

扎什伦布寺/白居寺/江孜宗山炮台/珠穆朗玛峰/夏鲁寺/萨迦寺/大唐天竺使出铭

阿里旅游区

62

狮泉河镇/札达土林/古格王国遗址/托林寺/东嘎石窟/冈仁波齐峰/玛旁雍错/鬼湖拉昂错/班公错

那曲旅游区

68

桑丹康桑雪山/象雄的郡城/那曲赛马节/卓玛峡谷风景区/西藏光塘自然保护区

昌都、林芝旅游区

70

强巴林寺/卡若遗址/多拉神山/八宿嘎学岩画/丁青孜珠寺/八一镇/墨脱自然保护区

青海省

西宁旅游区

78

塔尔寺/东关清真大寺/隆务寺/湟水/北禅寺/宝库峡/药水滩温泉/五屯寺

海东旅游区

81

瞿昙寺/原子城/柳湾古墓群/五峰山/土族民俗村/北山国家森林公园/孟达自然保护区

海北旅游区

85

日月山/青海湖/倒淌河/祁连山

海西旅游区

89

柴达木盆地/天峻山/裕捷湖/昆仑山/纳赤台清泉/南八仙风蚀地貌/格尔木/察尔汗盐湖/万丈盐桥/茶卡盐湖/都兰国际狩猎场/扎陵湖和鄂陵湖/长江源/黄河源/澜沧江源/龙羊峡水电站/文成公主庙/加玛玛尼堆

四川省

成都旅游区

104

王建墓/武侯祠/杜甫草堂/文殊院/望江楼公园/青羊宫/都江堰/青城山/龙兴寺/宝光寺/刘氏庄园博物馆/西岭雪山/碧峰峡/高颐墓阙/三星堆博物馆/安岳石刻

广元旅游区

111

皇泽寺摩崖造像/广元千佛崖造像/古栈道/鹤鸣山道教造像/翠云廊/剑门关/报恩寺/褒国山

雄伟壮丽的峡谷，金字塔般熠熠生辉的雪峰。明亮如镜的高原湖泊、碧如绒毯的辽阔草甸，金碧辉煌的喇嘛寺庙，安静质朴的古道老城……还有多民族、多宗教、多文化的和平相处，无不显示出远在东方雪峰下的一个永恒、平和、宁静的香格里拉的魅力。



——詹姆斯·希尔顿小说《消失的地平线》



114 乐山旅游区

乐山大佛 / 峨眉山 / 夹江千佛岩 / 大渡河金口大峡谷

117 自贡旅游区

西秦会馆 / 海古盐井 / 荣县大佛 / 自贡恐龙博物馆

119 宜宾旅游区

真武山庙群 / 翠屏山 / 兴文石林 / 蜀南竹海 / 麻塘辣人悬棺 / 夕佳山民居

122 南充旅游区

张桓侯祠 / 阆中大佛 / 巴巴寺 / 华光楼 / 朱德故居 / 邓小平故居 / 安丙家族墓 / 南龛摩崖造像 / 水宁寺摩崖造像 / 红四方面军总指挥部旧址

124 阿坝旅游区

红军长征纪念碑园 / 四姑娘山 / 九寨沟风景区 / 黄龙风景区 / 卧龙自然保护区

129 甘孜旅游区

白利寺 / 德格印经院 / 贡嘎山 / 海螺沟冰川森林公园 / 泸定桥

132 凉山旅游区

西昌卫星发射基地 / 地震碑林 / 泸山 / 邛崃 / 凉山彝族奴隶制社会博物馆

重庆市



139 重庆旅游区

枇杷山公园 / 桂园 / 曾家岩 50 号 / 红岩革命纪念馆 / 缙云山风景名胜 / 中美合作所集中营旧址 / 金刀峡 / 武隆芙蓉洞 / 武隆天生三桥 / 钓鱼城 / 四面山 / 金佛山 / 大足石刻 / 北山石刻 / 宝顶山石刻 / 潼南大佛寺 / 丰都名山 / 白帝城 / 张飞庙 / 石宝寨 / 小寨天坑 / 长江三峡风景区

贵州省



154 贵阳旅游区

甲秀楼 / 黔灵公园 / 文昌阁 / 花溪公园 / 天河潭 / 百花湖 / 青岩古镇 / 镇山村 / 仙人洞 / 开阳南江大峡谷 / 红枫湖 / 安顺文庙 / 安顺龙宫 / 红岩碑 / 花江大峡谷风景名胜 / 黄果树瀑布 / 天星桥景区

166 黔东南旅游区

马岭河峡谷风景区 / 刘氏庄园 / 十八先生墓

168 黔东南旅游区

青龙洞 / 沅阳河三峡 / 香炉山 / 云台山 / 增冲鼓楼 / 飞云崖景区 / 朗德寨 / 黎平地坪风雨桥 / 黎平天生桥

173 黔南旅游区

漳江风景区 / 夜郎古城遗址

174 黔北旅游区

遵义会议会址 / 杨黎墓 / 娄山关 / 海龙囤 / 赤水河风景区 / 九龙洞 / 梵净山 / 百里杜鹃林带 / 大方羊场天生桥 / 奢香墓 / 织金洞

云南省



184 昆明旅游区

西山 / 滇池 / 云南民族村 / 大观公园 / 筇竹寺 / 太和宫 / 昆明世博园 / 大理国经幢 / 云南省博物馆 / 妙湛寺金刚塔 / 石林 / 大叠水瀑布 / 灵芝林 / 九乡风景区 / 彩色砂林 / 千佛塔 / 九龙瀑布群 / 帽天山 / 多依河风光 / 普者黑风景区 / 阿庐古洞 / 朝阳楼 / 文庙 / 朱家花园 / 双龙桥 / 文笔塔 / 燕子洞

195 大理旅游区

洱海公园 / 苍山 / 崇圣寺三塔 / 周城镇 / 蝴蝶泉 / 石钟山石窟 / 宝相寺 / 大理南诏风情岛 / 鸡足山 / 彩虹桥

200 丽江旅游区

丽江木府 / 玉龙雪山 / 玉峰寺 / 黑龙潭 / 大宝积宫 / 虎跳峡 / 长江第一湾 / 泸沽湖风景区

206 迪庆旅游区

中心镇公堂 / 归化寺 / 天生桥 / 白水台 / 碧塔海 / 香格里拉峡谷群 / 梅里 / 太子雪山 / 三江并流风景区

212 滇西旅游区

保山卧佛寺 / 大保山公园 / 腾冲火山群 / 腾冲地热泉 / 国殇墓园 / 和顺侨乡 / 树包塔 / 菩提寺 / 三仙洞 / 晚町桥 / 回环堡寨 / 芒林塔 / 姐勒金塔 / 瑞丽江一大盈江风景区 / 瑞丽弄岛 / 允燕塔 / 南甸宣抚司署 / 华夏榕树王

219 西双版纳旅游区

民族风情园 / 曼阁佛寺 / 橄榄坝 / 曼飞龙塔 / 三岔河景区 / 西双版纳热带植物园 / 景真八角亭

旅游分区

乌鲁木齐旅游区
吐鲁番旅游区
哈密旅游区
和田旅游区
阿克苏旅游区
喀什旅游区
巴音郭楞旅游区
伊犁旅游区

e 相关网址

www.netxj.com
www.xj2000.com.cn
www.xj.cc
www.hetian.net

歌舞之乡

——新疆维吾尔自治区



地理概况

新疆维吾尔自治区，简称“新”，位于中国的西北部，全区面积为160多万平方千米，约占中国总面积的16.7%，是中国面积最大的省区。人口1860万。除东南部连接甘肃、青海，南部连接西藏之外，东北部与蒙古人民共和国毗邻，西北部同俄罗斯、哈萨克斯坦、吉尔吉斯斯坦、塔吉克斯坦接壤，西南部与阿富汗、巴基斯坦、印度接界。边境线长达5400多千米，是我国边境线最长的省区。

新疆地处欧亚大陆腹地，是世界著名的古“丝绸之路”的重要组成部分和必经之地，也是我国

开放和西部大开发的前沿地区。新疆四周有阿尔泰山、喀喇昆仑山、昆仑山、阿尔金山等高山环绕。天山横亘中央，把新疆分割为南北两大部分。习惯上称天山以南为南疆，天山以北为北疆，把吐鲁番、哈密一带称之为东疆。

新疆的地形轮廓是三大山系包围两大盆地。三大山系即阿尔泰山系、天山山系、昆仑山系；两大盆地即准噶尔盆地、塔里木盆地。在山系内部，又有许多小盆地和谷地，是水草丰茂的农牧区。

新疆属典型的大陆性气候，降水量少，相对湿度低，冬夏长，春秋短，日照长，温差大。昼夜温差有时达20℃以上，故有“早穿皮袄午穿纱，围着火炉吃西

瓜”的谚语。新疆的年平均降水量为150毫米，其中南疆平均为50毫米，北疆平均为200毫米，自由水面蒸发量极大，南疆为1600~2000毫米，北疆为1400~2000毫米。天山以北为寒温带，天山以南为暖温带。

特别提示

新疆的时差比北京要晚2小时~2.5小时，但全疆均使用北京时间。夏天新疆早6:30~7:00天亮，晚10点天黑。政府机关、企业的夏季工作时间为上午10:00~13:00，下午16:00~19:30。

在新疆，你可千万不能长时间凝视维吾尔人或他们的东西。

交通提示

公路 在南疆新藏交界，著名的新藏公路又名羌塘之路，从叶城县出发，越过昆仑山直达西藏阿里地区的狮泉河、普兰等地，旅行者们通常称走这条路线叫“走阿里”，这是一条极为艰难的路线，但是经过之处也许是地球上最美的地方。走这条线是相当昂贵的，没有班车，泊车及各种装备都需自备，通常军车也要走3天左右。

铁路 新疆3条重要铁路线是：兰新铁路（兰州—乌鲁木齐），南疆铁路，兰新铁路西段（乌鲁木齐—阿拉山口）。著名的欧亚第二大陆桥横越新疆，由阿拉山口出境，终止于荷兰鹿特丹港。

航空 新疆是中国最遥远地区，飞机是进出新疆最快捷的方式。天山南北10多座重要的城市以乌鲁木齐为中心，形成了一个航空运输网。库尔勒也与国内许多大城市通航。区内航线直达内地30多座重要城市。



特色餐饮

葡萄鱼、曲曲、烤羊肉串、烤包子、风味羊排、烤全羊、手抓饭、拉条子、大盘鸡、手抓羊肉、挂面肉、贝母煨牛肉、灌面肺、灌米肠、油炸馓子、库羊汤面、粉汤、酿皮子、葡萄雪鸡

线路推荐

特色线路

1. 新疆自然览胜 11 日游

- 第1天：抵乌鲁木齐 宿银都酒店
- 第2天：乌鲁木齐—天山天池 宿天池王母酒店
- 第3天：天池—布尔津 宿布尔津县
- 第4天：布尔津—哈纳斯 宿哈纳斯
- 第5天：哈纳斯—克拉玛依 宿克拉玛依
- 第6天：克拉玛依—赛里木湖—清水河 宿清水河
- 第7天：清水河—霍尔果斯口岸—伊宁 宿伊犁宾馆
- 第8天：伊宁—那拉提草原 宿旅游度假村
- 第9天：那拉提—巴音布鲁克草原—天鹅湖 宿哈密宾馆
- 第10天：巴音布鲁克—天山—一号冰山—乌鲁木齐 宿银都酒店
- 第11天：乌鲁木齐—吐鲁番—乌鲁木齐 离开乌鲁木齐

2. 伊宁草原风情 6 日游

- 第1天：抵乌鲁木齐 宿银都酒店
- 第2天：乌鲁木齐—赛里木湖—伊宁—那拉提草原—巴音布鲁克—那拉提—乌鲁木齐 宿银都酒店
- 第3天：乌鲁木齐—石河子—克拉玛依—博尔塔拉蒙古自治州—托里—赛里木湖—伊宁 宿伊犁宾馆
- 第4天：伊宁—那拉提—巴音布鲁克 宿巴音布鲁克
- 第5天：巴音布鲁克—那拉提 宿那拉提
- 第6天：那拉提—乌鲁木齐 离开乌鲁木齐

3. 哈纳斯生态 6 日游

- 第1天：抵乌鲁木齐 宿银都酒店
- 第2天：乌鲁木齐—布尔津 宿布尔津
- 第3天：布尔津—阿勒泰大草原—月亮湾—卧龙潭—哈

纳斯湖 宿风情小木屋

- 第4天：哈纳斯湖—布尔津 宿布尔津
- 第5天：布尔津—克拉玛依—乌鲁木齐 宿银都酒店
- 第6天：离开乌鲁木齐

传统线路

1. 新疆 17 日游

- 第1天：抵达乌鲁木齐
- 第2天：乌鲁木齐—天山天池—乌鲁木齐
- 第3天：乌鲁木齐—阿勒泰（途中要穿过中国第二大沙漠—古尔通古特沙漠和阿尔泰山；游览五彩湾、火烧山，观赏戈壁风光）
- 第4天：阿勒泰—布尔津—哈纳斯湖（参观克木齐石人墓、古岩画、陨石，观赏额尔齐斯河，游览月亮湾、卧龙潭、圣泉）
- 第5天：哈纳斯湖—克拉玛依（参观魔鬼城）
- 第6天：克拉玛依—赛里木湖
- 第7天：赛里木湖—果子沟—霍尔果斯—伊宁（途中参观惠远古城）
- 第8天：伊宁—那拉提—巩乃斯林场—巴音布鲁克草原
- 第9天：巴音布鲁克草原—天鹅湖—开都河—库车
- 第10天：库车—阿克苏
- 第11天：阿克苏—喀什（参观香妃墓，乘马车到东大桥，参观艾提尔清真寺）
- 第12天：喀什—帕米尔高原
- 第13天：喀什—库车—红其拉甫口岸—喀什
- 第14天：喀什—和田（参观白玉河、地毯厂、丝绸厂、核桃树、千里葡萄长廊）—轮台
- 第15天：和田—轮台（横穿塔克拉玛干大沙漠，可以

传统节日

新疆葡萄节 每年的8月20日~26日在吐鲁番市举行,届时将有丝路商驼队表演等活动。

巴拉艾提节 在回历8月15日。此时,离斋月还有半个月的时间,但节日的白天要封斋一天。这天家家户户要炸油饼子(提前把油饼子炸好),故当地人又称之为油葫芦节。许多家庭要在巴拉艾提节扫墓。扫墓人都带上油饼子,散发给行乞者,或赠送给亲朋。巴拉艾提之夜,墓地一直有人来往,持续到清晨。

肉孜节 又称开斋节,每年回历九月是穆斯林的斋月,在此期间,他们只在日出之前和日落之后进食,白天禁止任何饮食,这种斋戒一直持续到开斋日之后,要连续庆祝三天。

古尔邦节 又称宰牲节,这一天是肉孜节后的70天,即回历12月10日。在这些节日里,穆斯林们都要沐浴整装去清真寺做礼拜,还要走亲访友,杀羊烹肉款待客人,进行各种娱乐活动,场面十分热闹。

观赏到沙漠“英雄树”胡杨)

第16天:轮台—博斯腾湖—库尔勒

第17天:吐鲁番—坎儿井—交河故城—火焰山—葡萄沟—柏孜克里克千佛洞—阿斯塔那古墓—高昌故城—苏公塔—乌鲁木齐

2. 塞外江南—伊犁草原4日游

第1天:乌鲁木齐—清水河镇(沿途欣赏兵团风光,游览塞里木湖、伊犁果子沟、霍尔果斯口岸)

第2天:清水河—那拉提大草原(游览惠远古城、伊宁市区、伊犁河大桥、美丽的伊犁河水)

第3天:那拉提大草原—伊宁

第4天:伊宁—乌鲁木齐 结束行程

自助线路

1. 帕米尔高原探险线

起点塔什库尔干塔吉克自治县,终点乌鲁木齐。途经卡拉库里湖畔、喀什市、阿克苏、库车县、大龙池、小龙池、那拉提达坂、乔尔玛、伊犁河谷尼勒克县、伊宁市、果子沟。主要景点:石头城、公格尔山、慕士塔格峰、艾提尔清真寺、香妃墓、大巴扎、克孜尔千佛洞、千泪泉、克孜尔尕哈烽火台、天山、巴音布鲁克大草原、那拉提山、依连哈比尔尕、唐布拉克草原风景区、伊宁清真寺、伊犁大桥、赛里木湖。

2. 罗布泊汽车探险线

起点乌鲁木齐,终点也是乌鲁木齐。途经库鲁克塔格山1号营地、雅丹龙城、天山2号营地、迪坎尔、吐鲁番、乌鲁木齐。主要景点:罗布泊湖心碑林、余纯顺墓地、交河故城、火焰山、葡萄沟、坎儿井、万佛宫。

3. 巴里坤草原文化旅游线

起点乌鲁木齐市,终点还是乌鲁木齐市。途经奇台县、巴里坤草原、哈密市、鄯善县、吐鲁番市、乌鲁木齐市。主要景点:卡拉麦里自然保护区、车师古道、奇台古城、白石头、巴里坤草原、哈密王陵、盖斯墓、库木塔格沙漠,欣赏沙漠落日奇观、火焰山、千佛洞、葡萄沟、交河故城、坎儿井。

旅游购物

名贵药材:

阿魏、甘草、党参、红花、雪莲、红花、新疆贝母

地方特产:

葡萄白葡萄酒、精河啤酒花、喀什维吾尔族手鼓、喀什维吾尔族羯鼓、新疆名马

民族工艺品:

挂毯、花帽、羊绒衫、英吉沙小刀、和田玉石、阿合奇毡、和田地毯、伊宁马鞍

瓜果美食:

葡萄、无花果、巴旦杏、桑椹、蟠桃、阿月浑子、沙棘、伽师甜瓜、哈密瓜、叶城石榴、库尔勒香梨、伊宁苹果、阿克苏薄皮核桃、阿图什无花果、库车白杏

购物街

霍尔果斯口岸 伊犁的霍尔果斯口岸是值得去一的购物场所,位于霍城西20余千米处。该口岸连通中国和哈萨克斯坦,边贸发达,如果有时,而且想要买些真正的洋货,不妨到这里看看。霍尔果斯口岸和喀什的红其拉甫、博乐的阿拉山口为新疆开放的3个口岸之一,去往霍尔果斯需办理边防证。

二道桥市场 二道桥市场是乌鲁木齐市最具民族特色的购物街。各式各样的民族手工艺品、旅游纪念品以及新疆少数民族音乐、服饰和语言,使人可身临其境地领略和感受到西域的民族风情。

住宿指南

注意： 在新疆，旅游住宿的房价普遍较便宜，并且供应热水（带卫生间的稍贵）。

→ 哈密宾馆

哈密市迎宾路4号
0902-2233140

→ 哈密迎宾馆

哈密市天山西路2号
0902-2360425

→ 阿勒泰金桥大酒店

阿勒泰市解放路
0906-2127566

博乐博尔塔拉宾馆 ←

博乐市文化路
0909-2313871

银都酒店 ←

乌鲁木齐市西北路39号
0991-4536688

皇朝大酒店 ←

乌鲁木齐市长江路98号
0991-5855555

石河子宾馆 ←

石河子市东环路
0993-2012587

昌吉州园林宾馆 ←

昌吉市宁边东路272号
0994-2363333

吐鲁番宾馆 ←

吐鲁番市青年路2号
0995-8521416

博斯腾宾馆 ←

库尔勒市人民西路
0996-2022253

龟兹宾馆 ←

库车县天山西路93号
0997-7122005

喀什色满宾馆 ←

喀什市色满路170号
0998-2582129

伊犁宾馆 ←

伊宁市迎宾路8号
0999-8023126



● 乌鲁木齐旅游区

乌鲁木齐，蒙语意为“优美的牧场”，城内碧水蜿蜒，景色秀丽，素以多彩的民族风情和秀丽的现代市容而闻名。乌鲁木齐位于天山北部，准噶尔盆地南缘中部，是世界上离海洋最远的城市。乌鲁木齐是全疆政治、经济、文化中心，其农牧产品丰富、现代工业初具规模，科学文化事业全面发展。历史悠久的乌鲁木齐，曾是举世闻名的古“丝绸之路”新北道的

丝绸之路是一条横贯亚洲、连接欧亚大陆的著名古代陆上商贸通道。它东起长安（今西安），经陕西、甘肃、宁夏、青海、新疆，跨越葱岭（今帕米尔高原），经中亚部分的独联体、阿富汗、伊朗、伊拉克、叙利亚而达地中海东岸，全长7000多千米，中国境内的丝绸之路总长4000多千米，为丝绸之路全程的1/2还多。丝绸之路沿线的自然景观，奇特而壮丽。

必经之路。清朝时，这座草原边城，曾出现过一片繁荣景象，堪称“塞外江南”。作为一座古老而又年轻的城市，乌鲁木齐以其浓郁清新的西部边城的独特风韵和绮



新疆有“歌舞之乡”的美称，这里居住着维吾尔、哈萨克、柯尔克孜、塔吉克等许多能歌善舞的民族。“能说话就能唱歌，会走路就会跳舞”，这样描述新疆人一点也不为过。

丽多彩的湖光山色，闪射出了耀眼的光芒，吸引着八方游客。



每年7月~9月是去乌鲁木齐附近风景区旅游的好时候。12月~次年2月，天池等景区设有冬季旅游项目。

红山

★★★★

红山山头状如猛虎，峭岩呈红色，故又称“虎头山”、“红山嘴”。其高耸于乌鲁木齐市中心的

山岩突兀，气势非凡。每当晨昏，岩壁映日，红光熠熠，因而得名“红山”。红山山势呈东西走向，主峰海拔910米。其紫色沙岩于距今约25亿年的大陆环境下因沉积而成。

1788年，乌鲁木齐都统尚安曾下令在雅玛里克山和红山上各建一座九级青塔“镇龙宝”。现在红山及其两山之塔，成为市区胜景之一。近年来，红山建立起清代民族英雄林则徐的石雕塑像和纪念红山绿化之群雕。红山经多年造林绿化，已辟为“红山公园”，更增添了一分青春风采。登临红山顶上，边城全貌尽收眼底。红山的峥嵘险峻，再加上神奇传说，因而一直被人们视为圣地。人们对它非常敬畏崇拜。红山已成为乌鲁木齐市的象征。



登上红山眺望乌鲁木齐，但见城内房屋鳞次栉比，天际线上雪峰巍峨。

新疆维吾尔自治区博物馆

★★★★

1953年筹备建设的新疆维吾尔自治区博物馆坐落于乌鲁木齐西北路，是新疆文物收藏和科研中心，是一座建筑装饰具有浓郁地方特色的大型综合性博物馆。

展厅面积7800平方米，共收藏历史文物、民族文物、革命文物等5万余件。目前，新疆博物馆有五项基本陈列：一为“古代历史文物陈列”。它反映了新疆历史发展的概貌和丰富的内涵，展出的文物有完好的陶器，精美的玉器，形象各异的泥俑，色泽艳丽的织物，举世罕见的简牍，种类繁多的石器、铜器、铁器等。二是“民族民俗陈列”。通过居住在新疆的各少数民族的建筑艺术、生产工具、服饰、生活及文化用品等物品的展示，形象地表现了新疆各民族的民俗民风。三是“古尸陈列”。陈列的古尸达21具，有保存最好、最完整的距今3800多年的“楼兰美女”，具有欧罗巴人种特征的哈密女尸，身材健美的且末男尸，2500年前的苏贝希干尸以及唐高昌左卫大将军张雄干尸等。同时还对新疆具有代表性的古墓葬进行了复原展出。四是“革命文物史料展览”。展示了为新疆和平解放而英勇献身的革命志士可歌可泣的英勇事迹。五是“拯救中华古机械国宝展览”，展出有1000多年前鲁班木车马及诸葛亮**木牛流马**等大型

据史学家研究，木牛是古代攻城时的工具，流马是种单人独立操作的人力车，流行于后汉巴郡，并多用于战场运输。相传，三国时期蜀相诸葛亮六出祁山，最后用木牛流马大败曹军。罗贯中的《三国演义》中对木牛流马有过详细的描述。

古代出行机械奇器的模型。该馆还出版有《新疆出土文物》、《丝绸之路》等多种书刊。

天山天池

★★★

天山天池，古称“瑶池”，是古代神话传说中王母众仙淋浴的地方，位于乌鲁木齐以东约100千





雪莲形态娇艳，被视为神物。当地人认为，如果可以喝到它苞叶上的露珠水滴，则可以驱邪除病，延年益寿。

南山游览区

★★★

米的博格达冰峰脚下，海拔1900米。雪峰倒映，云杉环拥，碧水似镜，风光如画。天池背靠博格达峰，山峰终年积雪。博格达峰海拔为3860米，冰川资源丰富。冰雪消融而形成的冰面河、冰沟、冰桥、冰蘑菇、冰喷泉等，奇美无比。天池共有三处水面，即主湖以及东侧的黑龙潭和西侧的玉女潭。黑龙潭位于天池东500米处，传说是西王母沐浴梳洗的地方，故又有“梳洗涧”、“浴仙盆”之称。潭下为百丈悬崖，有瀑布“飞流直下三千尺”之景。西侧的玉女潭，相传为西王母洗脚处。玉女潭状如圆月，池水清澈幽深。池侧飞挂一道瀑布，如银河落地。如此美景人间罕有，古往今来吸引许多文人墨客到此一游，留下许多诗词题咏。

 乌鲁木齐市郊客运站有中巴车或大巴车直达天池，9:00左右发车，车程约2小时。大巴为往返票，如果想在天池住宿，最好乘坐中巴。

南山游览区位于距乌鲁木齐市60多千米的北天山支脉喀拉乌成山北麓的山区，分布有呈东西走向的十条大小沟谷。这里既是优良的自然牧场，也是避暑、疗养、游览的天然风景区。该风景区习惯上称为“南山牧场”，主要景点集中分布在前山地带多条纵向平行的沟谷中，自西向东计有西白杨沟、甘沟菊花台、东白杨沟、水西沟、照壁山、庙儿沟和大西沟等风景名胜地。总面积119平方千米，其中最著名的是西白杨沟。西白杨沟距乌鲁木齐市75千米，地处中山与低山区的过渡带，海拔2100米，年降雨量500~600毫米。沟谷里，雪峰点点，群山峻峭，云杉挺拔，绿草如茵。

南山照壁山，因山口有巨大石崖，酷似旧时府第的照壁墙而得名。它位于市区以南80余千米处板房沟乡的喀拉乌成山峡谷中。谷内有大片草场和茂密森

林，汹涌的通天河纵贯沟中，别有一番野趣。



水磨沟

★★★★★

水磨沟位于乌鲁木齐市东郊5千米处，水磨沟河从中穿流而过。两岸古木婆娑，泉流喷涌。古庙、亭台点缀其间。乾隆二十五年(1760)，喀什尔姑娘“香妃”曾在水磨沟温泉沐浴，留下了“香妃出浴”的美谈。水磨沟的温泉因此闻名。其温泉常年水温 $28^{\circ}\text{C}\sim 30^{\circ}\text{C}$ ，含钾、钠、镁、锌、硝酸钾、氮等多种元素，对关节炎、皮肤病等有一定疗效，还可作为矿泉水饮用。水磨沟温泉与南京汤山温泉、临潼华清池温泉合称为中国距城市最近的三大著名温泉。早在清代，这里已辟为游览胜地。每至盛夏，游人络绎不绝。如今经整修扩建，已成为近郊的一座公园。



从市区乘3、34、104路公交车可达。



水磨沟四面被清泉山、水塔山、虹桥山和温泉山夹峙，四季风光旖旎。

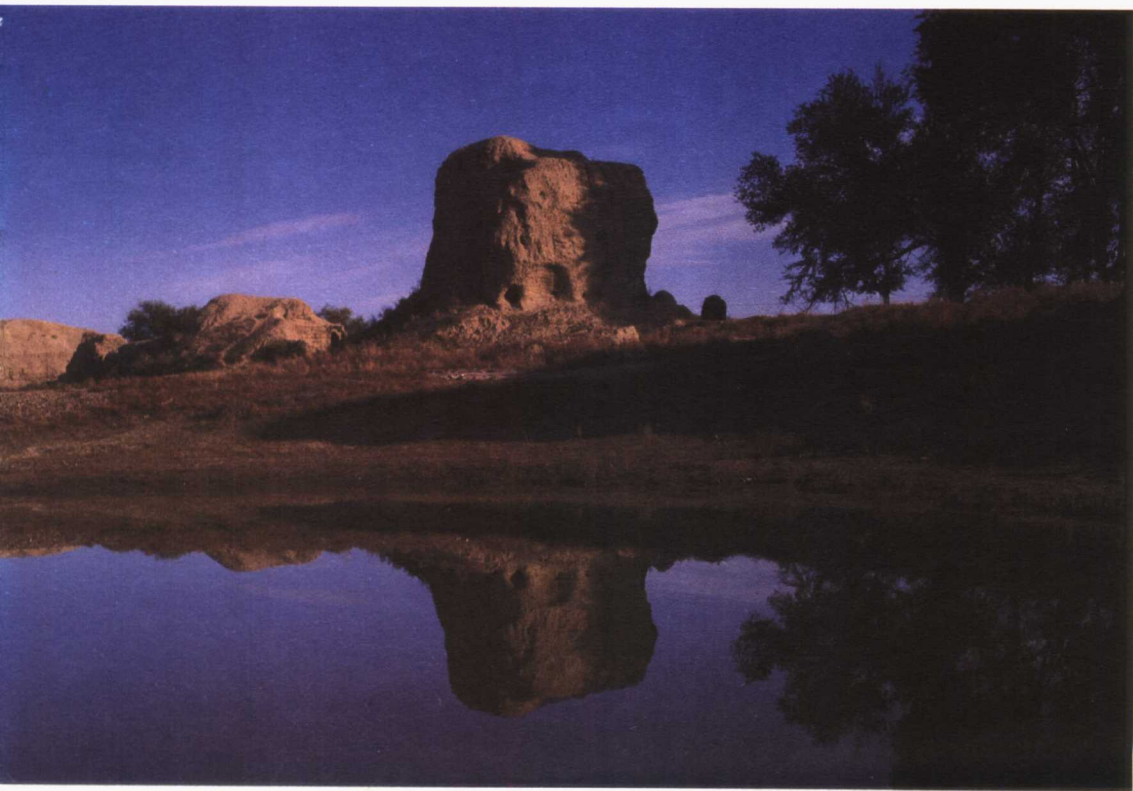
北庭故城

★★

北庭故城位于吉木萨尔县城以北12千米处的北庭乡境内。唐贞观十四年(640)唐太宗在该城设庭州，长安二年(702)，武则天在此设立了北庭大都护府，下辖金满、轮台、蒲类(后改后庭)、西海4县，后改北庭节度使，为唐代北疆重镇。宋代，庭州城为高昌回

鹑王庭。元代，在此设别失八里元帅府，仍是西域重镇。公元十五世纪，明代初年，北庭毁于战火，故城现仅存断壁残垣。整个故城分内外两城，像个巨大的“回”字。外城周长约4600米，为不太规则的长方形；内城周长约3000米，位于外城之内略偏东北部。内外二城均有护城河，河道还清晰可见。北庭故城中，曾发掘出许多珍贵历史文物。清代考古学家徐松曾对该城出土的唐代金满城残碑作过考证，证实古城为唐代北庭大都护府所在地。新中国成立后，文物考古工作者在古城中出土了唐代铜质官印“蒲类州印”、铜狮陶兽、开元通宝以及各种砖瓦当等。

北庭故城内，还残存有南、西、北三面城垣，城周的护城河得以逃脱当年的战火，只是倒映在河面曾经高大壮观的城墙，身影现已残破。



●吐鲁番旅游区

吐鲁番，突厥语的意思是“富庶丰饶之地”，位于天山山脉与塔克拉玛干沙漠之间的吐鲁番盆地。吐鲁番市海拔35米，地域辽阔，物产繁多，资源十分丰富。总面积15738平方千米，居住着25个民族，总人口24万。这里气候独特，雨量稀少，蒸发量大，无霜期长，夏季炎热，最高温度曾达47.7摄氏度，素有“火洲”之称。由于气温高、温差大，这里盛产的葡萄和哈密瓜的糖分高，甜度大，品质好，成为全国著名的瓜果之乡。吐鲁番以其秀美的风景、奇特的地理构造和丰富的民俗风情成为西域的一个缩影，它是先哲在古丝绸之路点上化的一部旷世杰作，更是悠悠岁月中耸起的一座凄凉悲壮的永恒丰碑。可以说，吐鲁番是西域历史、文化和自然的博物馆。

每年4月~

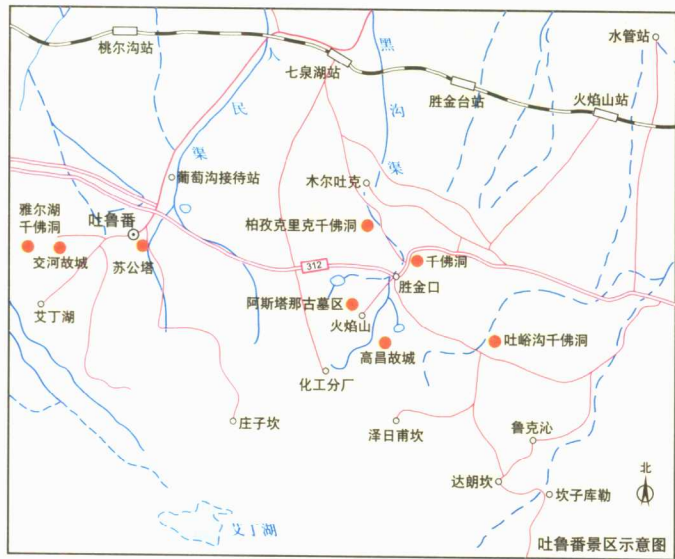


10月是领略吐鲁番火洲风貌的最佳时期。8月~9月又是葡萄成熟的季节，此时前往既能饱眼福，又能饱口福。

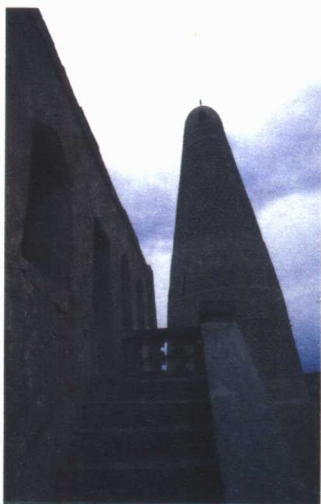
苏公塔

★★★★

苏公塔又名额敏塔，是一座造型新颖别致的伊斯兰教古塔。它是新疆境内现存最大的古塔，也是中国百座名塔中惟一一座伊斯兰风格的古塔。苏公塔位于吐鲁番市东南约2000米处一开阔的空地上，塔的南面就是安乐古城遗址。苏公塔是用一式的灰黄色砖而砌成的圆形巨塔，高44米，基部直径10米。塔体简朴，明快，有14种几何图案和整体向



上均匀收缩的圆柱体形。塔的中心用砖砌出72级螺旋式阶梯以当作中心柱体，既代替木结构支撑加固了塔身，又可作梯攀登通达塔顶，这是木材奇缺的吐鲁番维吾尔族建筑大师们创造的具有伊斯兰建筑风格的艺术珍品。塔门入口处有两座阴刻石碑立于塔下，一为维吾尔文，一为汉文。苏公塔建于1777年，至今已有200多年的历史。此塔是清朝名将吐



苏公塔表面用花砖砌成各种图案花纹，塔里没有基石，也没有木料支撑，塔顶设计为穹隆式。

鲁番郡王额敏和卓的次子苏莱曼为纪念其父的功绩，表达对清朝皇帝的忠诚而建。因此它的名称来历也不言而喻。苏公塔文物陈列厅于1999年建成，是一座现代化的文物展厅。展厅上方建有瞭望塔，这弥补了苏公塔不能登高远望之憾。

葡萄沟

★★★★

葡萄沟，隶属于吐鲁番市葡萄乡，坐落于吐鲁番市东北，距吐鲁番市中心10千米，是火焰山西侧的一个峡谷。南北长8千米，东西宽0.6~2.0千米。沟谷西岸，悬崖对峙，崖壁陡峭，似天然屏障。沟内溪流环绕，水质纯净。溪流两侧，葡萄架遍布，葡萄藤蔓层层叠叠，绿意葱葱。四周是茂密的白杨林，花草果树点缀其间；缓坡上，农家村舍错落有致。尽管此时火焰山下热气蒸腾，炽风扑面，而葡萄沟里却清风习习，凉爽宜人。桃、杏、苹果、石榴、梨、无花果、核桃和各种西瓜、甜瓜及榆、杨、柳、槐等多种树木遍布沟中，使葡萄沟成了瓜果的乐园。葡萄沟居住着



葡萄沟的葡萄架上，一串串葡萄青翠欲滴，令人垂涎。

维吾尔、回、汉三个民族，共约6000多人。现有耕地4平方千米，葡萄种植面积达2.2平方千米，是名副其实的葡萄之家。沟中产无核白葡萄、马奶子、玫瑰红、比夹干、喀什哈尔、黑葡萄和梭梭葡萄等品种。



葡萄成熟的季节，在葡萄沟可以吃到刚从藤上摘下来的葡萄。每年8月30日，葡萄沟都要举办一次吐鲁番葡萄节。

新疆特产

新疆地毯——新疆地毯的色调非常鲜丽，毯面光泽平滑，挺实柔和，是选用半粗毛与和田羊羊毛手工编织而成的。图案和用色具有鲜明的民族特色和浓厚的地方色彩。多层边框使毯面的结构严谨而富于韵律，常常被悬挂在厅堂或铺在室内走廊里。

英吉沙小刀——英吉沙小刀是维吾尔族传统的手工艺品，造型别致，制作精巧。小刀多数是弯刀，刀把有木质的、角质的、铜质的、银质的，上面镶嵌着色彩鲜明的图案花纹，有的甚至用宝石来点缀，玲珑华贵，非常讲究，令人爱不释手。

艾德丽丝绸——艾德丽丝绸是维吾尔族妇女最喜欢的绸料，是新疆最富民族特色的手工织物。主要分为两大类：一种是绚丽鲜艳，图案细腻严谨，以翠绿、宝蓝、黄、青莲、桃花等颜色为主的喀什、莎车绸。另一种是讲究黑白效果，纹样粗犷奔放，色彩简单且富有变化的和田、洛浦绸。

交河故城

★★★★

交河故城，位于吐鲁番市以西约13千米处的雅尔乃孜沟中，建于一个高30余米的黄土地上，长1650米，最宽处300余米。它最早是西域三十六国之一的“车师前国”的都城。《汉书·西域传》称：“车师前国，王治交河城，河水分流绕城下，故号交河城。”8世纪中叶，它为吐蕃人所建，后毁于战火。交河城内建筑遗址面积约22万平方米。大体可分为寺院、民居、官署等部分。入南门，

有一条长约350米，宽约10米，直通城中心偏北部一座全城最大佛寺的主干道。登上这座佛寺前的佛塔，可一览全城风貌。城内还有多处佛寺。有一座有地上地下双层建筑，气势宏伟的宅院，据考证可能是唐时安西都护府所在地。交河故城还有与其他所有古城不同的特点。一是它仅有两个城门：南门和东门。南门为主门，故有建筑已荡然不存，只剩一个巨大的豁口；东门，被河道长期下切阻断在悬崖上而名存实亡。二是交河故城三面临崖，壁垒天然，没有古城常有的城墙。三是城内屋宇殿阁，均是平地开挖而成，几乎不用木料。

火焰山

★★★★★

火焰山位于吐鲁番盆地的北缘，在天山脚下。古书称之为“赤石山”，维吾尔语称“克孜勒塔格”，意为红山。它由红色砂岩构成。在烈日照耀下，赤褐的砂岩闪闪发光，炽热的气流滚滚上升，云烟缭绕，犹如大火烈焰般腾腾燃烧，故称“火焰山”。山体全长98千米，南北宽9千米。一



交河故城因修建在两条河流的交汇处而得名，现存遗址为唐代及以后的建筑。落日的余晖映照着一片断壁残垣，令人不禁发出思古之幽情。



传说中的火焰山是一座喷着烈烈火焰的山。吐鲁番的火焰山因为地处内陆盆地，太阳辐射的热量积在盆地内不易散发，而使这里常如盛夏，耐热难挡。

般高度在500米左右，最高峰在鄯善县吐峪沟附近，海拔831.7米。火焰山荒山秃岭，寸草不生，是中国最热的地方。1965年7月，极端最高气温达48.9℃，地面沙堆竟然达82.3℃。每当盛夏，七月流火，红日当头，地气蒸腾，焰云缭绕，赭红色的山体形如飞腾

的火龙，十分壮观。由于地壳运动断裂与河水切割，山腹中尚留下许多沟谷，主要有葡萄沟、桃儿沟、木头沟、吐峪沟、连木沁沟、苏伯沟等。在这些沟谷中，绿荫蔽日，风景秀丽，流水潺潺，瓜果飘香。呈现出与火焰山的酷热和萧瑟而完全不同的景象，也可谓为火焰山的一大特色。

火焰山地形复杂，非常容易迷路。一旦迷路，面对酷热缺水的环境，非常危险。如果独自一人去旅游，不要走得太深，即使人多也最好请个向导。

吐鲁番葡萄

吐鲁番种植葡萄已有两千多年的历史了。而且品种特别丰富，有600多个。其中无核白、马奶子、红葡萄，以及药用的索索葡萄最有名。盛夏的吐鲁番绿洲，晶莹的鲜葡萄可以消暑解渴；即使是隆冬，在塔里木盆地的集市上，仍然可以尝到、买到保存很好的葡萄。其中的无核白葡萄更被日本、阿拉伯联合酋长国等地誉为“绿珍珠”。



柏孜克里克千佛洞 ★★★

柏孜克里克千佛洞，位于吐鲁番以东略偏北的火焰山峡谷木头沟中，距市区约48千米，唐代称“宁戎窟”。该石窟群中最早的洞窟，约为十六国麹氏高昌时期所建，后又历经唐代至元代。直到13世纪，这里一直为吐鲁番地区的佛教圣地。而现存洞窟多为西州回鹘时期扩建或改建的。千佛洞现已有编号石窟77个，其中尚存残余壁画40余幅，壁画总面积约1200余平方米，是吐鲁番地区现存洞窟最多、壁画内容最丰富

的石窟群。第33窟后壁残存的“弟子举哀图”和“比丘举哀图”，人物形象生动，富有个性，为难得的艺术佳品。第16窟中的“乐伎图”中有关古代乐器“小忽雷”的形象

