



藏羚羊自助游

# 西北 中国

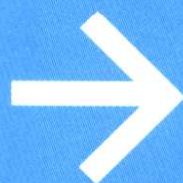
[www.chiru.com.cn](http://www.chiru.com.cn)



修订版

《藏羚羊自助游》编辑部

# 西北中国



中国大百科全书出版社

总编辑 徐惟诚 社 长 田胜立

图书在版编目 (CIP) 数据

审图号 GS (2003) 050 号

西北中国/伍红著. —北京: 中国大百科全书出版社, 2003. 3  
(藏羚羊自助旅行手册)

ISBN 7 - 5000 - 6771 - 2

I. 西… II. 伍… III. 旅游指南—西北地区 IV. K928. 94  
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 017235

策划编辑: 常汝先 许丽君

责任编辑: 李 毅

责任印制: 乌 灵

中国大百科全书出版社出版发行

(北京阜成门北大街 17 号 邮政编码: 100037 电话: 88390695)

<http://www.ecph.com.cn>

北京瑞宝画中画印刷有限公司

新华书店经销

\*

开本: 787 毫米 × 1092 毫米 1/32 印张: 13.75 字数: 300 千字

2003 年 3 月第 1 版 2003 年 3 月第 1 次印刷

印数: 1—10000 册 定价: 38.00 元



图例

- 省级行政中心
- 地级行政中心
- 县级行政中心
- 国界
- 未定国界
- 省级界
- 铁路
- 高速公路
- 主要公路
- 一般公路
- 旅游点

0 90 180 270(km)

喀什：维吾尔族人的最大聚居地之一，在它的老城步行犹如在《一千零一夜》里漫游

喀纳斯：阿尔泰山脉最透明的地方，无数人去新疆的主要目的地之一

乌鲁木齐：新疆首府，一座混血的城

敦煌：玉门关，阳关守卫着莫高窟

西宁：青海省府，有浓郁阳光气味的城市，塔尔寺的所在地

兰州：甘肃首府，西北地区最大的交通枢纽

银川：宁夏首府，消逝的西夏王国都城

壹家村：中国古民居的教科书

尼雅遗址：它和楼兰古城是新疆最著名的文明遗址，但是深似塔克拉玛干大沙漠之中，不易到达

喜马拉雅：美丽而且亲切的雪山

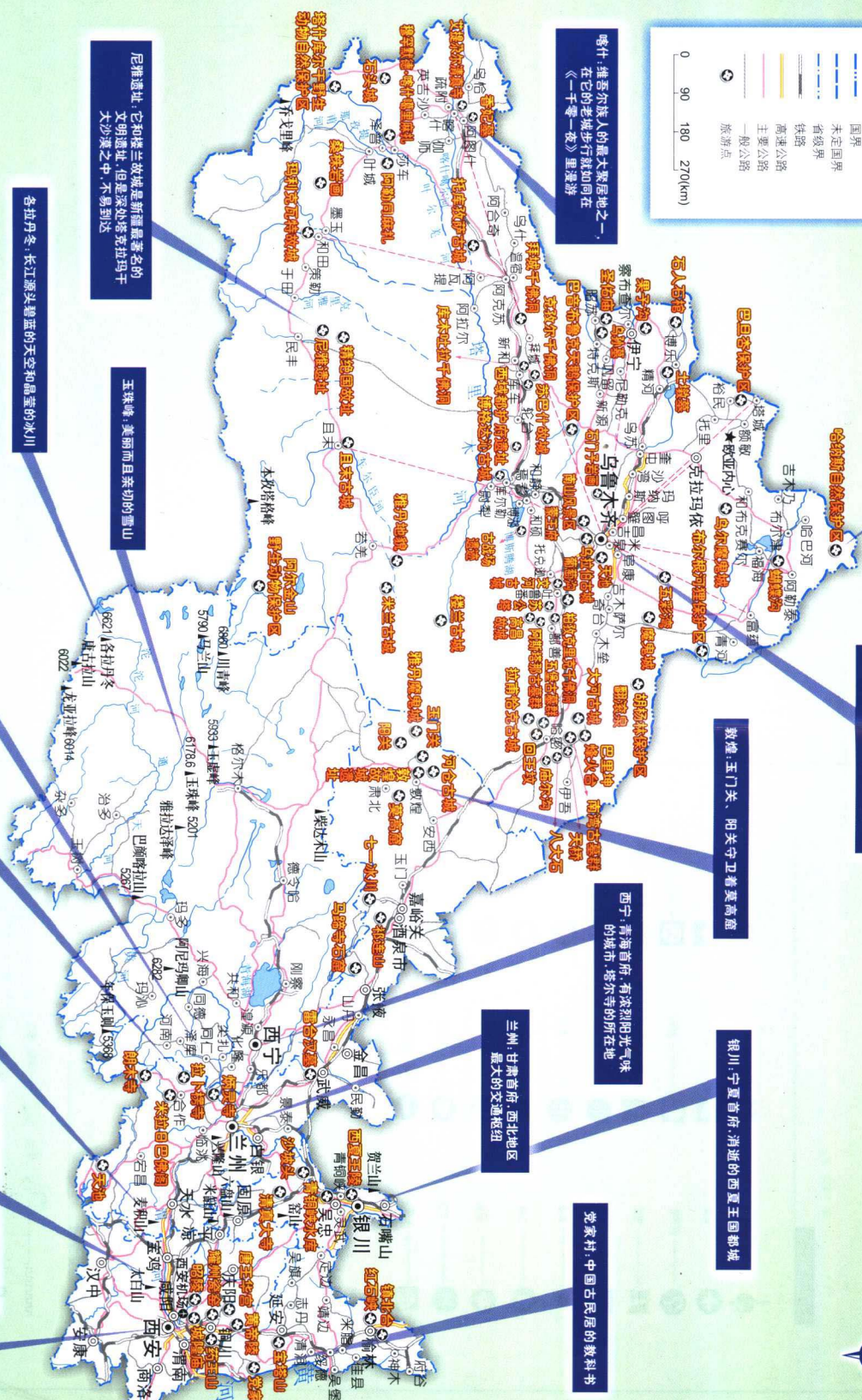
同仁：藏传佛教艺术表现形式的集中之地

夏河拉卜楞寺：最大的藏传佛教学府

天水麦积山石窟：历代佛教雕塑圣殿





























太白山：壮丽风光，尽在秦岭最高峰

西安：陕西首府，历史厚重的十三朝古都


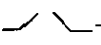





# 藏羚羊自助游地图图例

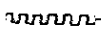






## 小图标

- |   |     |   |          |  |     |
|---|-----|---|----------|--|-----|
|    | 指北针 |    | 交通       |   | 网吧  |
|    | 医院  |    | 信用卡      |   | 价格  |
|    | 问寻处 |    | 时间       |   | 哭   |
|    | 地址  |    | 注意, 特别提醒 |   | 火车站 |
|    | 电话  |    | 公共厕所     |   | 咖啡厅 |
|    | 其他  |    | 餐厅       |   | 邮局  |
|    | 公园  |    | 银行       |   | 政府  |
|    | 景点  |    | 机场       |   | 停车场 |
|    | 旅馆  |   | 售票处      |  | 公安局 |
|  | 笑   |  | 长途汽车站    |  |     |

## 地面建筑物

- |   |        |   |    |
|---|--------|---|----|
|  | 房屋     |  | 大门 |
|  | 公园, 绿地 |  | 围墙 |
|  | 桥梁     |   |    |

## 其他

- |   |      |   |         |
|---|------|---|---------|
|  | 长城   |  | 关隘, 垭口  |
|  | 港口   |  | 水电站, 大坝 |
|  | 遗迹   |  | 隧道      |
|  | 道路指向 |   |         |

**编辑手记** ▶ 中国的大西北，历来就是铜板铁琶悲歌大江东去的豪迈之地。随着自助旅行的盛行，西北成了旅行者追寻梦想、接受历史与文化洗礼的胜地。

《藏羚羊自助游》之《西北》分册是在已经出版的《新疆》《青海》《甘肃宁夏》《陕西》的基础上，更新信息、修改错误和删减重复信息之后编辑而成，和以前的单册比较起来，信息量更大、文字更精练。如果旅行者希望对西北作全面的了解和游览，则《西北》一书是理想的选择。而如果每一次的出行只是集中在某一个省份，那么各省的单册无疑是首选。

《新疆》的作者是王炜，他应该称得上最为优秀的作者之一。新疆本身是一个旅游资源极其丰富、而幅员又极其辽阔的省份，要用简练的语言描述新疆的气质，然后给出详细实用的旅行信息，在我们编辑此书之前，老实说，是没有十分的把握的。然而王炜却把一件极有难度的事情做成了，而且做得相当出色。无论是他对新疆的理解与了解，还是对自助旅行手册的定位的掌握，都非常准确。因此在《西北》一书中，我们保留了《新疆》的丰富和饱满。

《青海》的作者吴浩青是一位生长在青海的姑娘。她有纤细的笔触和非常难得的对青海的深刻了解。青海本是个辽阔而荒凉、景点异常分散、交通也出奇地不方便的省份，但是吴浩青却能够把偏远的地方如数家珍般端到你面前。《西北》中的青海章节根据最近颁布的区号修改方案修正了一些区号，并且更新了火车时刻表。

《甘肃宁夏》的作者是孙石。他偏爱西北浩瀚的历史，并在书中多有描绘。应该说他对甘宁两省脉搏的把握是真实和富于诗意的。但是《西北》一书对历史的描写有较多舍弃，更多地注重实用信息。

《陕西》由两位作者共同完成，陈跃是陕北和关中的作者，他以朴实又不乏幽默的笔触写出非常实用的旅行信息，这些特点在《西北》中依然得到很好的体现。刘颖慧是陕南的作者，她的写法要华丽一些。

总的说来，《西北》尽了很大的努力保持四本原作的精彩之处，而且更加关注实用的信息。书中实用信息的更新时间在2003年3月1日之前。希望它的出版对向往到西北中国旅行的你有更多实在的帮助。

特约编辑 高宏松

## ► 我们的团队

张瑾是项目总协调人兼主编。从团队组建时开始，负责各环节总体协调及沟通。并负责第一辑的《广西》《海南》的后期特约编辑，第二辑的《西藏》、第三辑《山西》的特约编辑，并做为《西藏》分册第二版的特约编辑。

赵宇作为《云南》分册的优秀作者，于2002年6月加入编辑团队，负责第四辑《河南河北》，及《中国》一书的特约编辑，并与刘波一同作为《云南》分册第二版的特约编辑。与刘德安一同更新《新疆》《广东广西》分册。

高宏松是第一辑的《四川重庆》《甘肃宁夏》，第二辑的《新疆》《青海》，第三辑《湖南湖北》《贵州》的特约编辑，其中《四川重庆》一书中的重庆部分是她亲自采线并撰写。另外她还是《西北中国》的特约编辑。

伍红是第三辑《陕西》《福建江西》《西北中国》的特约编辑。

马骅是我们的编辑顾问，同时还负责第一辑的《江苏浙江》《云南》的编辑工作。

另外我们得到很多专业人士的关怀与帮助，在此一并表示真诚的谢意。他们是：著名旅行家宋小南、青年登山家曹俊、青年摄影师赵嘉、自助户外运动早期倡导者王寅浩（咳嗽）、保险专家武力、攀岩专家徐晓明，还有与天共渺、川藏悲情、布鲁狼、北工大登山队队长陈颜等。

## ► 我们的联系方式

<http://www.chiru.com.cn>      <http://www.gdtravel.com>

特约编辑：010-64039905    [bianji@chiru.com.cn](mailto:bianji@chiru.com.cn)

市 场：010-64039905    [shichang@chiru.com.cn](mailto:shichang@chiru.com.cn)

发 行：010-64039905    [faxing@chiru.com.cn](mailto:faxing@chiru.com.cn)

010-88390628, 68315603    [fxfive@ecph.com.cn](mailto:fxfive@ecph.com.cn)

注：“chiru”为藏羚羊英文专有名词

► 地图制作    北京强音世纪文化交流有限责任公司

► 封面图片    陈 漠

### 独自去远方，去寻找梦想——倡导自助旅行

近年来，在中国广袤无垠的大地上，尤其是那些以前人们很少涉足的偏远省份和山区，开始出现这样一群人，他们独自或三五成群地来到这里，背上十几公斤重的旅行包，他们完全不同于那些传统意义上的旅游者，他们通常年轻，友善，好奇，吃苦耐劳，为了环保随身带着垃圾袋。他们边走边看，边走边问，他们直接与当地人接触，捕捉那些在他们眼里陌生的，新鲜的，美好的事物，他们被称为“自助旅行者”。

自助旅行是一种很有新意的生活方式，甚至是价值观。对自助旅行者来说，它是一个自我实现和完成梦想的过程。用自己的眼睛去发现，用自己的眼睛去寻找，“旅行不是旅行本身，它是一个人的梦想”。以年轻人为主体的自助旅行行为，正在慢慢被人们所接受。

### 我想去，但我需要帮助——《藏羚羊自助旅行手册》的由来

在西方，自助旅行几乎是每一个年轻人的必修课，它不光是一种体味生命意义的方式，更是成长的必须，各地都有专门为自助旅行的年轻人设立的服务机构，旅行工具书更是品种繁多，信息详尽。而受各种条件和文化背景所限，中国的自助旅行服务系统还刚刚起步，阻碍人们自己出门旅游的主要原因之一是信息的匮乏。人们要实现一次自助旅行计划所需要的信息帮助非常迫切。网络和俱乐部已经并正在某种程度上起到一些作用，但一本完整和实用的工具书始终未能面市。

基于这样的现状和基础，2000年底，我们开始探讨和酝酿为中国的自助旅行者提供一系列旅行工具书的可能性。这个过程不可谓不艰难，我们发现要将一项仍未成型的東西系列化和标准化是一件非常非常艰难的事情，所有能够寻找到的资料几乎都是个性化的，而能够提供稿件的作者也往往风格迥异。



## **艰辛只为小小的梦想——团队让我们成功**

经过将近一个月的思考，争论，终于在2001年1月初，我们《藏羚羊自助旅行手册》工作团队正式组建。同时一个工作计划雏形开始形成。编辑，作者，顾问是内容完善不可或缺的因素。作者都是中国资深的自助旅行者，在春节前后的一个多月里，他们重新走过自己熟悉的地方，在全国各地的偏远地域，负责亲自采集最新的一手信息。编辑则在后方就内文结构和所有所需的信息细节进行标准化研究。顾问都是随叫随到地帮助解决各种问题。不得不承认这是极具挑战性的工作。在艰难的工作进展中我们越来越体会到，团队精神是完成目标的唯一保障。

支撑我们的，是大家心目中的共同梦想：作为自助旅行者中的一员，我们的工作能够对像我们一样的朋友有所帮助。

## **变梦想为现实——如何成为一个合格的自助旅行者**

自助旅行者的特征已经很清楚，但在每一个具体的自助旅行计划中，还是要有很多应该值得注意的地方。

一个合格的自助旅行者首先要身体健康，我们建议那些准备上路的朋友首先要确认自己的健康状况，在旅途中生病可能是最大的危险了。然后，认真计划你的旅途，做一些必要的信息搜集和分析，根据自己的情况选择具体方式，例如找人结伴，经费预算，路线安排，装备安排等。一切准备好以后，你就可以背起行囊，上路了。本书大部分介绍的目的地是一些未开发的地区，民风纯朴，你一般会得到很热情的招待，在路上重要的原则是保持尊重的心，当然还有很重要的一点也别忘了——注意安全。

其实，只要你怀着一颗热爱自然的心，拥有不怕困难、乐观执着的精神，不用花很多钱，也用不着吃很多苦，更不必有多么强壮的身体，只要一路细致安排，精心打算，就能体会外出旅行的无穷乐趣。

## **众人拾柴火焰高——坚决反对盗版**

说到这里，我们不得不谈到版权的问题，在这套丛书出版之

前，自助旅行出版市场面临这样的现状：一些已经出版的自助旅行书籍，未经作者允许擅自采用网上作品，使许多作品的版权受到严重侵害。我们都很清楚，网上自助旅行的攻略是背包客们出于互相帮助的目的撰写的，盗版不仅严重违背自助旅行的原则，也伤害了出版业的健康环境。

对于这个问题，我们郑重向广大读者承诺：《藏羚羊自助旅行手册》所有文字图片均来自合法渠道，希望读者朋友共同监督。

之所以把这套丛书起名为藏羚羊，是因为自助旅行者都像藏羚羊一样热爱自由与生命的奔放。那是我们的理想，在高原和山间自由地栖息、奔跑，用自己的心灵去贴近自然。

### **关于内容更新**

由于我们提供的各种实用信息时效性强，我们的手册将定期更新，欢迎任何自助旅行爱好者提供新的旅途信息，您只需按照本书提供的方式与我们联系。一经采用，我们将给您相应报酬。

# 正文目录

## 新疆

<b>精彩新疆</b> .....	2
民族 .....	3
<b>出行指南</b> .....	6
最佳旅行季节 .....	6
到达与离开 .....	6
区内交通 .....	9
住宿 .....	13
餐饮 .....	13
特产 .....	15
装备 .....	16
预算 .....	20
安全 .....	21
环保 .....	22
语言 .....	23
证件和手续 .....	24
<b>实用信息</b> .....	25
地图和书籍 .....	25
邮政 .....	25
电信 .....	25
网吧 .....	25
银行和ATM .....	26
医疗设施 .....	26
媒体 .....	26
生活设施 .....	27
摄影 .....	27
旅游投诉 .....	28
<b>哈密地区</b> .....	30
出行指南 .....	30
实用信息 .....	31
回王陵 .....	31
市区其它景点 .....	32
巴里坤草原 .....	32
松树塘 .....	34
白石头 .....	34
哈密魔鬼城 .....	35
庙尔沟 .....	36
<b>吐鲁番地区</b> .....	37
出行指南 .....	37
实用信息 .....	41
额敏塔 .....	41
火焰山 .....	42
葡萄沟 .....	42
吐峪沟 .....	43
高昌故城 .....	44
交河故城 .....	44
阿斯塔娜—哈拉和卓古墓群 .....	45
柏孜克里克千佛洞 .....	45
坎儿井 .....	45
艾丁湖 .....	46
克尔涧 .....	46
库姆塔格沙漠 .....	47
吐鲁番探险传奇之旅 .....	47

<b>正文目录 乌鲁木齐地区</b> .....	49		
出行指南 .....	49	博格达峰 .....	61
实用信息 .....	53	南山西白杨沟 .....	62
市内景点 .....	54	昌吉 .....	63
乌拉泊古城 .....	56	五彩湾 .....	64
亚洲地理中心 .....	57	卡拉麦里自然保护区 .....	65
柴窝堡大盐湖 .....	57	将军戈壁 .....	66
一号冰川 .....	58	其它景点 .....	66
天山天池 .....	59		
<b>伊犁地区</b> .....	68		
出行指南 .....	68	额尔齐斯河 .....	73
实用信息 .....	70	切木尔切克墓葬 .....	74
果子沟 .....	70	三道海子石堆墓 .....	74
赛里木湖 .....	70	阿拉善温泉 .....	75
伊宁周边景点 .....	71	喀纳斯 .....	75
察布查尔 .....	72		
<b>库尔勒地区</b> .....	81		
出行指南 .....	82	巴音布鲁克 .....	86
实用信息 .....	83	巩乃斯林场 .....	88
塔里木河 .....	84	库尔勒其它景点 .....	88
和硕“红蝶谷” .....	85		
<b>阿克苏地区</b> .....	90		
出行指南 .....	90	大、小龙池 .....	95
实用信息 .....	92	龟兹都城遗址 .....	96
苏巴什故城 .....	92	克孜利亚大峡谷 .....	97
盐水沟 .....	93	阿克苏其它景点 .....	97
克孜尔千佛洞 .....	93	神木园 .....	98
克孜尔尕哈烽燧 .....	95	乌什燕子山 .....	98
<b>喀什地区</b> .....	100		
出行指南 .....	101	穆罕穆德墓 .....	106
实用信息 .....	103	玉素甫陵墓 .....	106
艾提尕尔清真寺 .....	103	喀什其它景点 .....	107
喀什老城 .....	104	塔什库尔干 .....	108
喀什大巴扎 .....	104	石头城 .....	111
香妃墓 .....	105	公主堡 .....	112

喀拉库勒湖 .....	112	红其拉甫口岸 .....	115
慕士塔格峰 .....	114		
<b>和田地区</b> .....	<b>116</b>		
出行指南 .....	116	桑株岩画 .....	123
实用信息 .....	118	民丰 .....	124
和田大巴扎 .....	119	尼雅遗址 .....	124
和田三棵树 .....	119	雅通古孜村落 .....	125
葡萄长廊 .....	120	安迪尔遗址 .....	126
塔克拉玛干沙漠 .....	121	若羌 .....	126
英尔力克沙漠 .....	122	阿尔金山自然保护区 .....	127
阿拉勒巴格佛寺 .....	123	营盘故城 .....	130
赞木庙遗址 .....	123	米兰故城 .....	131

## 青 海

<b>精彩青海</b> .....	<b>134</b>		
民族 .....	135	艺术 .....	137
<b>出行指南</b> .....	<b>139</b>		
最佳旅行季节 .....	139	预算 .....	142
到达与离开 .....	139	安全 .....	142
住宿 .....	142	装备 .....	143
餐饮 .....	142	环保 .....	144
<b>实用信息</b> .....	<b>145</b>		
地图和书籍 .....	145	银行和ATM .....	145
邮政 .....	145	生活设施 .....	146
电信 .....	145	公安机关 .....	146
网吧 .....	145	摄影 .....	146
网站 .....	145	旅行社 .....	146
<b>黄河湟水区</b> .....	<b>148</b>		
出行指南 .....	148	互助北山林场 .....	157
实用信息 .....	151	老爷山与娘娘山 .....	158
西宁市 .....	152	民和县 .....	159
塔尔寺 .....	154	循化县 .....	159
瞿坛寺 .....	157	同仁县 .....	161

正文目录	泽库县 .....	162	龙羊峡水电站 .....	164
	尖扎县 .....	164		
	<b>青南高原区</b> .....	166		
	出行指南 .....	166	结古镇 .....	176
	实用信息 .....	167	隆宝滩黑颈鹤自然保护区 .....	177
	阿尼玛卿山 .....	167	星宿海 .....	178
	黄河 .....	170	唐古拉山口 .....	179
	扎陵湖、鄂陵湖 .....	171	乌兰乌拉湖、卓乃湖 .....	180
	年保玉则 .....	172	各拉丹东 .....	181
	甘德、达日、久治、班玛 .....	173	沱沱河 .....	182
	通天河 .....	175	藏羚羊 .....	183
	<b>柴达木盆地</b> .....	184		
	出行指南 .....	185	雅丹 .....	191
	实用信息 .....	187	胡杨林 .....	192
	察尔汗盐湖 .....	188	格尔木河 .....	192
	锡铁山、大柴旦 .....	189	昆仑山 .....	193
	德令哈市 .....	189	玉珠峰 .....	195
	香日德镇 .....	191		
	<b>青海湖地区</b> .....	198		
	出行指南 .....	198	倒淌河 .....	201
	实用信息 .....	201	青海湖 .....	202
	日月山 .....	201	西海郡故城 .....	205
	<b>祁连山地区</b> .....	206		
	出行指南 .....	206	大坂山 .....	209
	实用信息 .....	208	牛心山 .....	210
	门源油菜花 .....	208	八宝河、黑河、鹿场 .....	211

## 甘 肃

<b>精彩甘肃</b> .....	214		
<b>出行指南</b> .....	216		
最佳旅行季节 .....	216	餐饮 .....	218
到达与离开 .....	216	特产 .....	218
区内交通 .....	217	电信 .....	219
住宿 .....	217	摄影 .....	219

<b>敦煌地区</b> .....	221		
出行指南 .....	221	玉门关和河仓城 .....	227
莫高窟 .....	224	阳关和渥洼池 .....	228
鸣沙山和月牙泉 .....	226	安西 .....	229
沙洲故城遗址和白马塔 .....	227		
<b>嘉峪关地区</b> .....	230		
出行指南 .....	230	马蹄寺风景区 .....	237
实用信息 .....	230	山丹 .....	238
嘉峪关 .....	231	文庙 .....	239
酒泉 .....	233	海藏寺 .....	239
张掖 .....	234	雷台汉墓 .....	239
<b>兰州地区</b> .....	241		
出行指南 .....	241	松鸣岩和莲花山 .....	249
实用信息 .....	244	米拉日巴佛阁 .....	250
甘肃省博物馆 .....	246	夏河拉卜楞寺 .....	250
五泉山公园 .....	247	夏河其它景点 .....	253
白塔山 .....	247	玛曲县 .....	254
兰山公园 .....	248	郎木寺 .....	254
滨河公园 .....	248	迭部县 .....	255
炳灵寺石窟 .....	248		
<b>天水地区</b> .....	257		
出行指南 .....	257	崆峒山 .....	261
实用信息 .....	257	泾川县 .....	263
市内景点 .....	258	庆阳 .....	264
麦积山 .....	260	武都 .....	265
平凉市景点 .....	261		

## 宁夏

<b>精彩宁夏</b> .....	268
<b>出行指南</b> .....	270
<b>银川地区</b> .....	272
出行指南 .....	273
实用信息 .....	274
银川市内景点 .....	276
贺兰山 .....	277
西夏王陵 .....	278
镇北堡影视城 .....	278
平罗县沙湖 .....	279

正文目录	<b>宁中南地区</b> .....	281
	出行指南 .....	282
	青铜峡 108 塔 .....	284
	灵武水洞沟遗址 .....	286
	中卫高庙 .....	286
	沙坡头 .....	287
	同心清真大寺 .....	288
	须弥山石窟 .....	289
	六盘山 .....	289
	长城遗迹 .....	289

## 陕 西

<b>精彩陕西</b> .....	292
<b>出行指南</b> .....	294
到达与离开 .....	294
区内交通 .....	295
餐饮 .....	296
特产 .....	296
预算 .....	296
装备 .....	297
<b>关中地区</b> .....	298
出行指南 .....	298
实用信息 .....	305
西安 .....	306
西安东线 .....	310
华山 .....	313
咸阳帝王陵 .....	317
白鹿原 .....	319
法门寺 .....	320
宝鸡 .....	323
关山草原 .....	325
秦岭 .....	326
<b>陕北地区</b> .....	335
出行指南 .....	335
实用信息 .....	337
铜川药王山 .....	337
韩城党家村 .....	341
黄河龙门 .....	344
壶口瀑布 .....	344
黄帝陵 .....	345
延安 .....	347
佳县吴堡黄河风光 .....	350
榆林 .....	352
统万城 .....	355
<b>陕南地区</b> .....	358
出行指南 .....	358
实用信息 .....	363
汉中市 .....	364
洋县朱鹮站 .....	368
留坝张良庙 .....	369
勉县武侯祠 .....	371
略阳灵崖寺 .....	373
安康市区 .....	374
紫阳农家乐 .....	377
擂鼓台 .....	379
汉阴古城 .....	380
岚皋南宫山 .....	383
商州 .....	385
商南香包艺术馆 .....	387
柞水溶洞 .....	388
古镇漫川关 .....	390



洛南文庙 .....	390		
<b>附录</b> .....			391
走之前，别忘了保险 .....	391	我们的经销商 .....	405
装备 .....	393	推荐旅游 / 户外网站 .....	410
国际青年旅舍 .....	400	推荐旅游相关杂志 .....	412
<b>索引</b> .....			413