



最新彩色升级版

袖珍资讯通 迷你自由行



西北自助游

新疆·青海·甘肃·宁夏·陕西(西安)

天山、大漠、驼铃、绿洲；丝路、古道、边关、老城。走进大西北的苍茫戈壁，感受塞外边疆的悠远凝重、粗犷浓烈。

《西北自助游》编委会 编



686处
热门旅游景点

蓝天出版社



西北自助游

新疆·青海·甘肃·宁夏·陕西(西安)

《西北自助游》编委会 编

最新彩色升级版



686处
热门旅游景点

蓝天出版社

图书在版编目(CIP)数据

西北自助游: 最新彩色升级版 / 《西北自助游》编委会
编. —北京: 蓝天出版社, 2006.4
ISBN 7-80158-799-5

I. 西... II. 西... III. 旅游指南—西北地区
IV. K928.94

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 030212 号

责任编辑: 薛 虹

装帧设计: 夏 鹏

出 版: 蓝天出版社

(北京市复兴路 14 号, 100843)

制 作:  (www.rzbook.com)

印 刷: 北京印刷一厂

开 本: 1/32 (787 × 1092)

印 张: 18

字 数: 280 千字

版 次: 2006 年 5 月第 1 版

印 次: 2006 年 5 月第 1 次印刷

印 数: 1-13000 册

定 价: 35.00 元

怎样阅读本书

1 印象

以精练的文字和精采的图片，展现景区最具代表性的特点。帮助你对于目的地产生更为贴切的第一印象。



典藏 2

以旅游片区或线路为单位，推荐最经典、不可错过的景致，提供详尽的相关旅游资讯。



3 扫描

延续典藏部分的旅游片区或线路，介绍其他可以顺道前往的景点，也提供交通、门票等资讯供查。



玩转 4

目的地吃住行玩、逛街采购，一应旅游所需资讯的大汇总。方便旅友集中查阅。



本书资讯最终核实时间为：2006年4月。

西北总目录

新疆·青海·甘肃·宁夏·陕西(西安)

分目录 8 新疆 005

天山的脱俗，草原的宁逸；火焰山的炙热，葡萄沟的清爽；哈纳斯的美艳，胡杨林的孤傲；魔鬼城的寂寥，大巴扎的繁华……背上行囊，在新疆尽情游走，享受西域别样的色彩。

分目录 132 青海 129

雄踞世界屋脊之上，长江、黄河从这里发源，广阔的青海湖是这里的灵魂，高原的壮丽山水、纯净天空能为你荡涤所有烦恼。

分目录 260 甘肃 257

戈壁沙漠中的驼铃声，沿着丝绸之路，从千百年前传来；曾经繁华的边关如今已落寞，雄伟的关城静静伫立塞外，让人忍不住回溯它经历过的峥嵘岁月，感叹世间的沧海桑田。

分目录 388 宁夏 385

“天下黄河唯富宁夏”，再加上贺兰山的庇护，这里成为荒凉黄沙中的一片江南胜地，一颗迷人的塞外明珠。

分目录 452 陕西(西安) 449

这里曾是经历过十三个朝代的古都，厚重的历史沉积于此，留下了数不尽的遗址古迹。如今依旧古朴浓烈的传统民风，可是中国上千年正统文化的传承。



新疆





目录

新疆印象 10~15

典藏新疆

16~64

●乌鲁木齐—昌吉—阿勒泰—克拉玛依—博尔塔拉蒙古自治州—伊犁哈萨克自治州 16

天山、天池 16/雪莲 17/南山游览区 18/“三山两盆” 19/一号冰川、新疆维吾尔自治区博物馆 20/新疆美食 22/北庭故城 24/硅化木森林、五彩湾 25/白哈巴村、那仁夏牧场 26/哈纳斯湖 27/黑油山、乌尔禾魔鬼城 29/赛里木湖、怪石沟 30/刀郎舞 31/伊犁河 32/巩乃斯草原 33/哈萨克族多彩的娱乐节目 34/特克斯 36

●阿克苏—阿图什—喀什—和田—巴音郭楞蒙古自治州 37

克孜尔千佛洞 37/库车清真大寺 38/库车大峡谷、库车大小龙池 39/苏巴什佛寺、慕士塔格山 40/西部第一村 42/艾提尕尔清真寺 43/阿巴克和加墓 44/喀什大巴扎 45/手工艺一条街、英吉沙小刀、地毯 46/新疆手鼓、麦西莱甫 47/石头城 48/和田美玉和丝绸、爱得来斯丝绸 49/铁门关 50/博斯腾湖 51/巴音布鲁克天鹅保护区 52

●塔克拉玛干沙漠腹地探险 53

塔克拉玛干大沙漠公路 53/罗布泊 54/罗布人 55/楼兰古城、太阳墓 56/塔里木河与胡杨 57/尼雅遗址 58

●吐鲁番—哈密 59

达坂城 59/苏公塔 60/葡萄沟 61/火焰山 62/坎儿井 63/巴里坤草原 64



扫描新疆

65~101

乌鲁木齐旅游区 65

红山 65/ 水磨沟 67

昌吉旅游区 68

康家石门子岩画 68/ 石
河子 69

阿勒泰旅游区 70

桦林公园 70/ 阿尔泰山
71/ 额尔齐斯河 72/ 阿
拉善温泉 73

喀什旅游区 74

马赫穆德·喀什噶里麻
扎、三仙洞 74/ 玉素甫·
哈斯·哈吉甫墓、卡拉
库里湖 76/ 莫尔佛塔 77

和田旅游区 78

约特干遗址 78/ 千里葡萄
公路、玛利克瓦特古城 79

巴音郭楞旅游区 80

米兰古城 80/ 阿尔金山
自然保护区 81

阿克苏旅游区 82

克孜尔尕哈石窟 82/ 默
拉纳·额什丁麻扎、金
沙滩旅游度假区 83

伊犁旅游区 84

伊宁回族大寺 84/ 火
龙洞 85/ 伊犁将军府
86/ 惠远古城、惠远钟
楼 87/ 圣佑庙 88/ 秃黑
鲁·帖木尔汗麻扎 89/
果子沟风景区 90

吐鲁番旅游区 91

交河故城 92/ 柏孜克里
克千佛洞 93/ 高昌故城
94/ 阿斯塔那古墓 95/
艾丁湖 96

哈密旅游区 97

哈密王墓 97/ 盖斯墓
98/ 五堡古墓群 99/ 哈
密魔鬼城、哈密天山
风景名胜 100/ 哈密
鸣沙山 101

玩转新疆

102~128

行程攻略 102

费用预算 106

最佳旅游时间 107

语言 107

出入新疆 108

行在新疆 109

新疆对外开放口岸 113

新疆旅游注意事项 116

住在新疆 117

吃在新疆 120

新疆礼物 121

新疆购物 122

实用电话 123

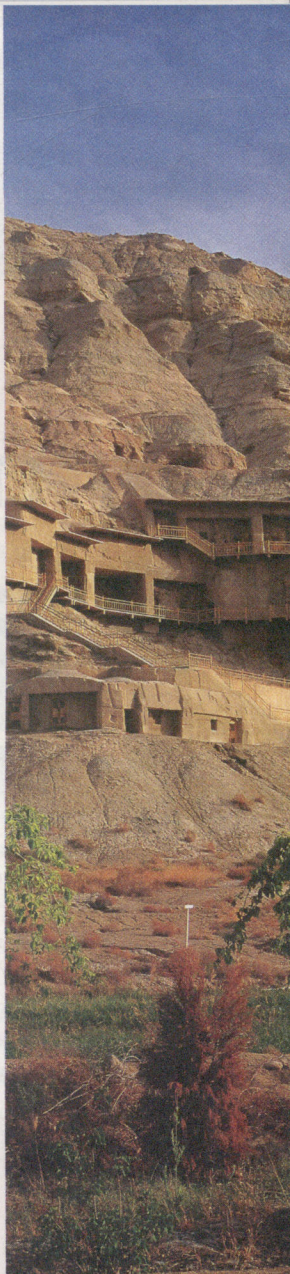
新疆主要少数民族 124

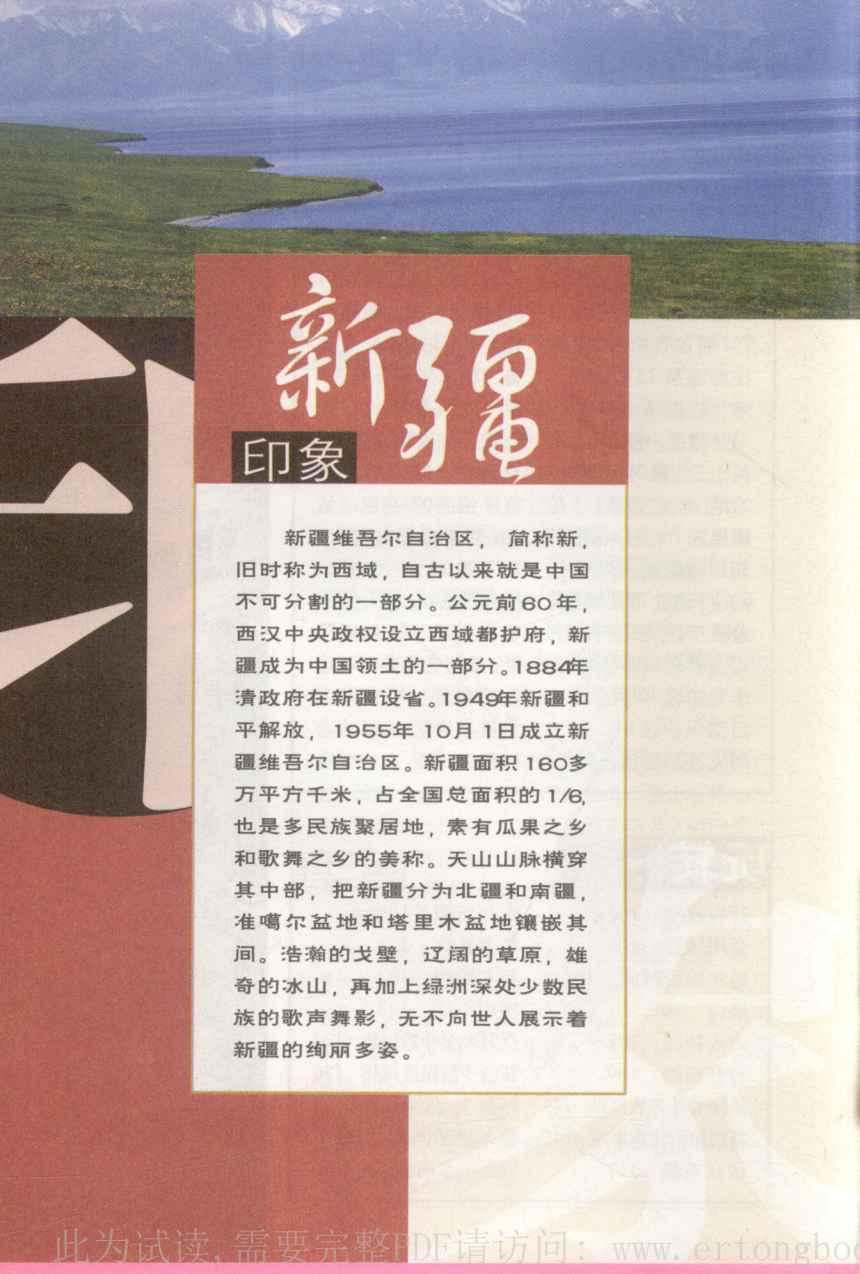
新疆少数民族风俗 126

新疆主要传统节日 128

推荐旅游网站 128

旅游示意图索引 128





新疆

印象

新疆维吾尔自治区，简称新，旧时称为西域，自古以来就是中国不可分割的一部分。公元前60年，西汉中央政权设立西域都护府，新疆成为中国领土的一部分。1884年清政府在新疆设省。1949年新疆和平解放，1955年10月1日成立新疆维吾尔自治区。新疆面积160多万平方千米，占全国总面积的1/6，也是多民族聚居地，素有瓜果之乡和歌舞之乡的美称。天山山脉横穿其中部，把新疆分为北疆和南疆，准噶尔盆地和塔里木盆地镶嵌其间。浩瀚的戈壁，辽阔的草原，雄奇的冰山，再加上绿洲深处少数民族的歌声舞影，无不向世人展示着新疆的绚丽多姿。

首府 乌鲁木齐市

**行政
区划** 辖2个地级市、7个地区、5个自治州、11个市辖区、
20个县级市、62个县、6个自治县。

面积 160多万平方千米，约占中国土地面积的1/6，是中国
面积最大的省区。

人口 1889万

民族 维吾尔、汉、哈萨克、回、柯尔克孜、蒙古、俄罗斯、
锡伯、塔吉克、乌孜别克、塔塔尔、达斡尔、满等13
个民族。

地形 新疆境内高山环绕，山地与盆地相间。北有阿尔泰山，
南有昆仑山，中为天山将其分成南疆、北疆。南有塔
里木盆地，北有准噶尔盆地，西为世界屋脊帕米尔高
原，东有位于海平面以下的吐鲁番盆地，境内地势高
差悬殊。

气候 新疆地处内陆腹地，气候以干冷为特色，降水稀少，蒸
发量极大，年温差、日温差极大，具有强烈的大陆性。



●来自海洋的水分在向新疆长途输送中逐渐减少，到达新疆上空时又被高山阻挡，不但水分减少，也形成了降水分布的地区差异。图为新疆哈纳斯。

水果之乡

新疆日照时间长，昼夜温差大的地理环境，使得许多地区盛产甘美的水果。吐鲁番的葡萄、哈密瓜、库尔勒的香梨没有渣，为人们称颂。其中，吐鲁番出产的葡萄在国际市场上还有中国绿珍珠的美誉，尤以无核白葡萄最为名贵。它结果多，颗粒小，皮薄肉紧，汁少味甜无子，最适宜制成葡萄干。

●右图：维吾尔族的民宅房前有廊檐，很讲究房檐、柱子、门窗的装饰。

歌舞之乡

新疆自古就有歌舞之乡的美称。早在公元前2世纪的汉代，于阗乐舞就已传入中原，深受人们喜爱。如今，居住在这里的维吾尔、哈萨克、柯尔克孜、塔吉克、蒙古、锡伯、满、乌孜别克、塔塔尔等民族都能歌善舞。动听优美的音乐、绚丽多姿的舞蹈，深刻反映了西北边陲少数民族的独特风情。在长期的历史发展中，新疆各族人民共同创造了绚丽多姿的歌舞艺术，它伴随着丝绸之路的驼铃声，蜚声中外，名扬天下。

●能歌善舞的新疆乌孜别克族所使用的乐器多为弹拨乐器与打击乐器。无论大小家庭聚会时都会有人来一段独唱，唱词内容广泛，具有浓郁的生活气息。





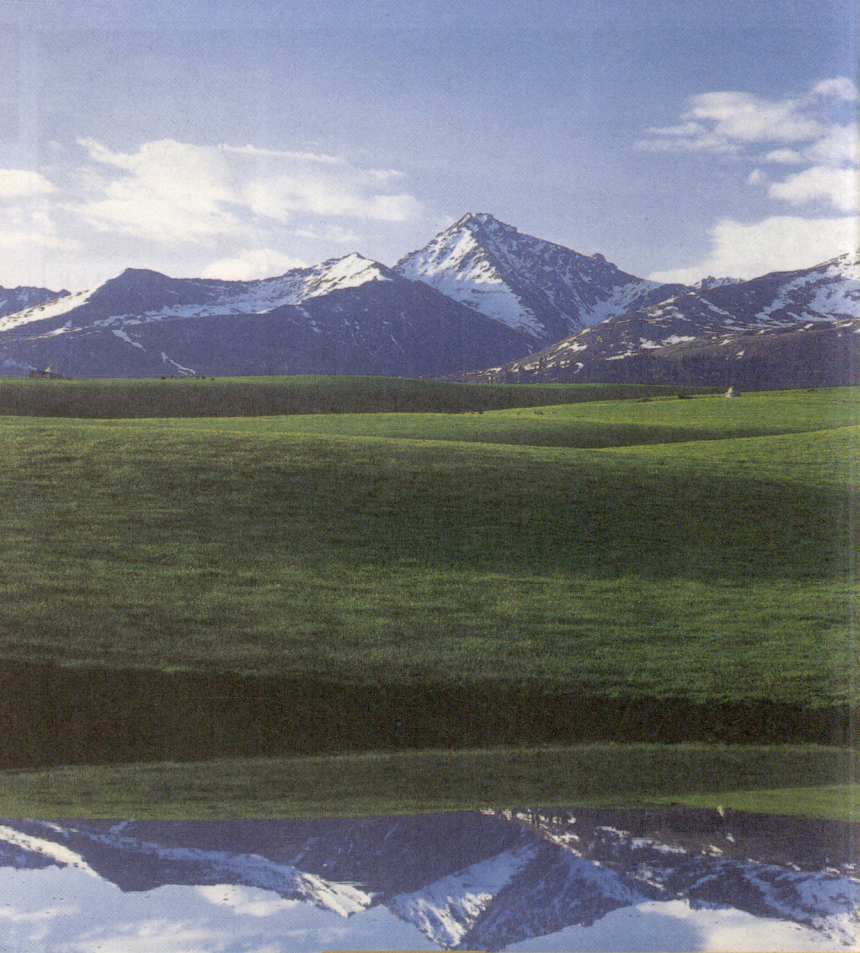
● 绣花帽是维吾尔人的标志。维吾尔族的花帽历史悠久,品种繁多,不但是人们日常生活中的重要装饰品和馈赠亲友的贵重礼品,也是装饰家居的工艺品。

服饰文化世界

绚丽多彩的衣冠服饰,展示了各族人民很高的审美修养。如今,在新疆这片美丽富饶的土地上,居住着维吾尔、汉、哈萨克等 13 个主要民族。他们和睦相处,互相往来,却又保持着各自民族的传统服饰。服饰的和谐与协调,象征着各族人民追求幸福美好生活的理想与愿望。新疆各民族的衣冠服饰和新疆地域的高山、大漠、戈壁、绿洲及其赖以生存的土壤和新疆文化特质、民族基因是分不开的。

维吾尔族建筑

维吾尔族的建筑物有其独特风格:房屋方形,有较深的前廊,室内凿壁龛,并饰以各种花纹图案。旧式房屋多系土木结构,窗子较小,房顶开一个窗,通风采光差;室内进门有一连灶土炕,用来做饭取暖。随着生活条件的改善,住房质量逐渐提高,有的住进了楼房。即便是自建的平房,一般也比较宽敞明亮通风。厅室布置整洁雅致,四壁呈白色泛蓝,挂有壁毯,靠墙置床,被褥均展铺于床罩或毛毯之下,床上只摆设一对镂花方枕。室中央置长桌或圆桌,家具及陈设品多遮盖有钩花图案的装饰巾,门窗挂丝绒或绸类的落地式垂帘,并衬饰网眼针织品,地面多装饰民族图案。维吾尔族人喜欢在庭院中种植花卉、果树和葡萄,整个环境显得雅静、清新。



雪山、草原

绿色的草原、蓝色的河流、白色的冰川、雄伟的天山，构成了新疆非常优美的自然景观。对于生活在钢筋混凝土世界中的人们来说，生活在新疆草原上的游牧民族无疑是最幸福的。

他们逐水草而居，每年从夏牧场游走到冬牧场，常年生活在雪山怀抱，湖水澄清，花草茂盛的世界里。不断迁徙的生活所形成的独特游牧文化，更令人神往……



神秘消逝的古城

由于大自然的沧桑变化，特别是几千年来人类不合理的经济活动及战争破坏，塔克拉玛干大沙漠不断推进，沙丘不断吞噬绿洲，新疆丝绸之路南道上的许多著名古城被风沙掩埋。由于当地气候极为干燥，被掩埋的城内的官署衙门、寺院佛塔、街坊巷道等建筑物遗址得以完好保存下来。楼兰古城(详见 P56)、高昌故城(详见 P94)、草原石人(详见 P36)等古迹的遗存，给新疆留下了许多不解之谜，令新疆愈发显得神奇、诱人。



乌鲁木齐—昌吉—阿勒泰—克拉玛依—博尔塔拉蒙古自治州—伊犁哈萨克自治州

北疆有东方瑞士之称，自然风光绝美，而且北疆春夏和秋冬之交日温差极大，“早穿皮袄午穿纱，围着火炉吃西瓜”，说的就是这里。

乌鲁木齐旅游区

天山

天山，位于新疆中部，由东西走向的三列平行褶皱山脉组成。天山博格达峰下坡的天池，海拔1980米，面积2平方千米，是世界著名的高山湖泊。境内景色奇特，人称天山明珠。1982年，被列为第一批国家重点风景名胜区。



天池

天池，是一座高山堰塞湖，古称瑶池，是古代神话传说中王母及众仙女沐浴的地方，位于乌鲁木齐市以东约100千米的天山博格达峰脚下，海拔1980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5445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。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。夏季的天池既美丽又凉爽，是极好的避暑胜地，冬季，这里是世界一流的高山冰场。

● 天池风光