

卢一萍 著

背包旅行是一种能充分享受自由的旅行方式。这无疑是一种很诱人的方式。背囊里备有所有必需品，是一个背在背上的家。它保障我们走到任何希望前往的地方。

本书包括了天山（含天山最有吸引力的地方）以南的广大地域，也就是说，它几乎囊括了新疆自古以来就引人神往的所有路线和景点。

本书为你制定了一条具体的旅游路线，并将告诉你在南疆背包旅行所要注意的一切，包括如何寻找保护，如何应对各种气候和地形等等。

黄金腹地

南疆深度自助旅行指南



湖南文艺出版社

卢一萍

黄金腹地

南疆深度自助旅行指南



湖南文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

黄金腹地:南疆深度自助旅行指南/卢一萍著. —长沙:

湖南文艺出版社, 2003. 8

(中国特色之旅自助手册系列)

ISBN 7-5404-3119-9

I. 黄... II. 卢... III. 旅游指南-南疆 IV. K928.945

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 071463 号

书名:黄金腹地——南疆深度自助旅行指南

作者:卢一萍

图书策划:龚湘海

责任编辑:龚湘海

责任校对:向朝晖

民族民俗顾问:塔伊尔江·穆罕默德

地图审校:蒋连军

摄影:卢一萍

图片提供:李学亮 段 离 韩连赞 韩拴柱

宋士敬 赵君安 翟克伦 沈 桥

刘湘晨 宋 君 范书财 王 斌

文物摄影:冯 斐 刘玉生 祁小山 赛 英

张永兵 柳洪亮 单威彤

图书设计:李鲲(13039436967)

平面制作:《丝路游》杂志社平面设计室

电话:0991-8830437

E-mail: edit@silkbroad-tour.com

出版发行:湖南文艺出版社

社址:长沙市雨花大道2号

邮政编码:410014

编辑部电话:(0731)5711666-80903

发行部电话:(0731)5718153 5713387 5711063

5719769 5713359 5713990

经销:湖南省新华书店

印刷:湖南新华精品印务有限公司

印张:25.5 字数:280千字

版次:2003年9月长沙第1版

成品尺寸:230×152毫米

印次:2003年11月长沙第2次印刷

印数:20001-30000册

定价:48.00元



编者的话

这是一套富有文化含量的实用自助旅行指南。

这套书提供给背包族的，是一个个涵盖了自助旅游诸多因素的全方位攻略。

所谓“特色之旅”，是因为这个丛书中的每一本书都选择了一个富有地域特色或民族特色的区域为旅游目的地。这些区域是一些令人心动的地方，如湘西、南疆、苏杭小镇、西南丝路、皖南、陕北等。它们基本上是一个省或一个地区的旅游精华地带，也为背包族神往与追寻。

这样的区域不是很大，它和时下那些以一个省或两个省为单位的旅游图书有些不一样。我们这样做，是想把这个区域做得更细一些，更集中一些，更透一些。这样可能更适合安排你的有时间限度的旅行。

在书中我们所涉及的地方除了所谓的常规景点之外还有许多尚未开发的非常规景点，即那些藏在“家园深处”的古朴村寨、野山远水。

我们的作者，不是纯粹意义上的旅行家，他们只是一些坚定的自游主义者，热爱旅行就像热爱生命一样。对于事物他们有着更加独特的感悟与体验。他们对于自己所介绍的地方，实地游历，浸淫其中。从出发前的准备，到目的地的气候地理人文民俗风情，再到道路交通、生活食宿，他们为你提供了丰富的背景资料和一个个详细方案。书中的实用资讯细致到令人感动。他们的文字与照片，有一份鲜活与真实。而那些行走中的感受、经验与提示，则是一种有用的参照。

采用国际大 32 开本和色泽柔和的蒙肯纸，是为了增加你看此书时的阅读快感。事实上，这种大气的开本使相关的文字与照片有较大的自由度，给版面留下了许多气孔，加上淡淡阳光般颜色的蒙肯纸，的确是能让视觉舒服的。而蒙肯纸质的轻亦减少了书的重量，使它更适合于你拿在手中或放在背包里。

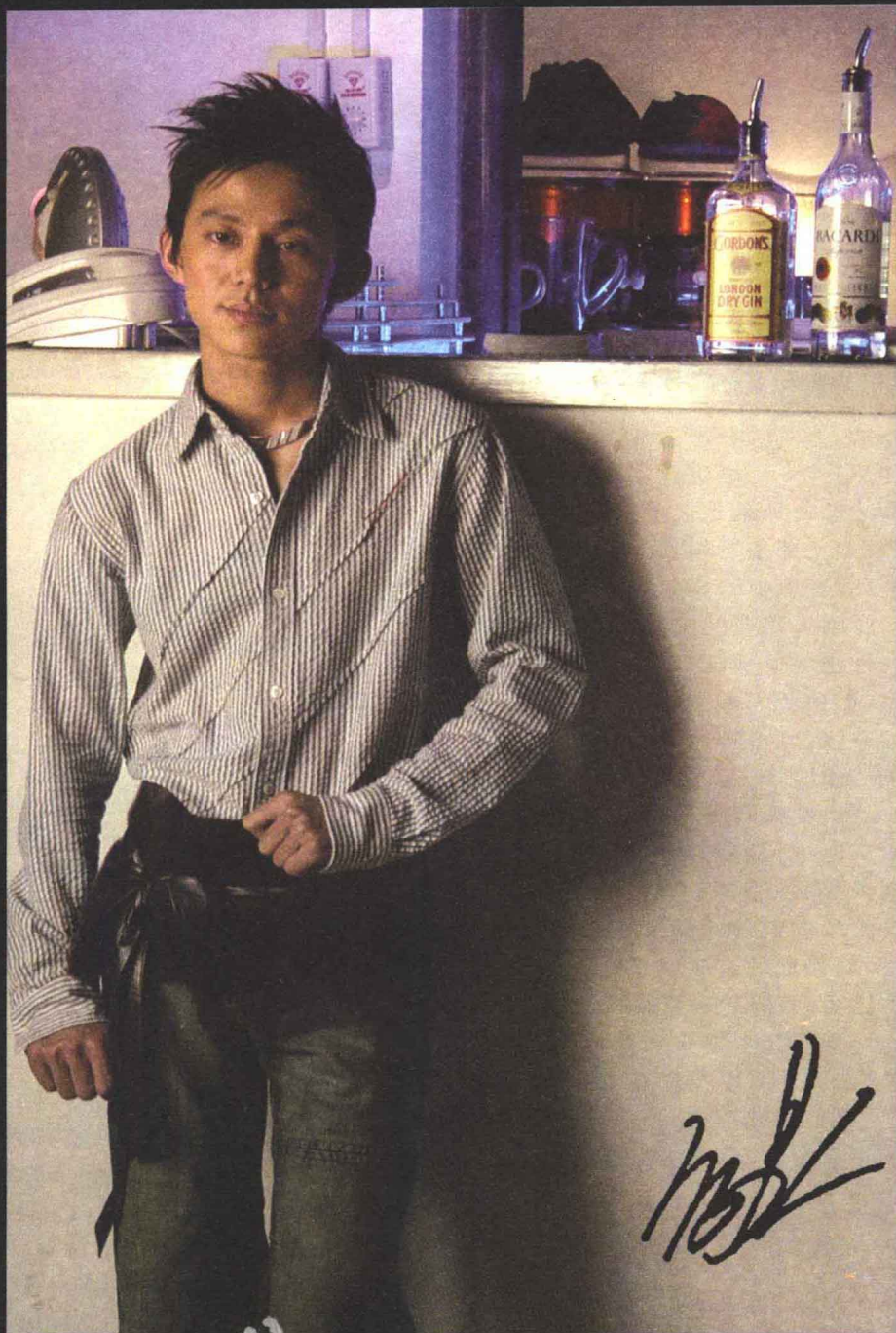
我们的每一本书都是请与之相关地区的设计师来进行书装设计的，这样做，就地取材，资料十分丰富。更重要的，是设计师血液中的家园情结会有意无意地流露在他的设计之中。我们希望这种“特色之旅”的氛围不仅体现在文字里，也体现在书的整个结构之中。也许有些细节不尽如人意，但这至少体现了我们对读者的一种人文关怀、情感关怀。

书中的实用资讯如道路交通的车次、发车时间、景点票价等可能会随时间的推移有所变化，但请你相信，我们在每次再版时都将提供更新的信息。

但愿这几本书能为你的旅行带来真正的帮助。

编者
2003 年 9 月

推荐人语



一辈子里一定要去的地方

何炅

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

我一直有一个梦想,那就是这辈子,至少要去好好的去一次新疆。

读完《黄金腹地》这本书,我这样的念头更加强烈了。

《黄金腹地》是我最喜欢的自助旅游手册,它又一次勾起了我对那个梦寐以求的地方的向往之情。看完这本书后,我有一种冲动,那就是恨不得马上背上背包,走上那条“举世无双的长路”,走上那“梦想中的黄金旅途”。

因为职业的关系,我一直都有一种遗憾,那就是有很多地方我去过,但由于去那里是为了做节目,时间紧张,所以对那里的风土人情往往一无所知。在那里的行程也大多是从机场到酒店,从酒店到电视台,再从电视台回到酒店,最后从机场离开。对一个我一直很想前往的、向往已久的地方的新鲜感就这么浪费了,对当地的自然风光、人文景观很少体会到,想起来真是太遗憾了。

我们几个喜欢到处乱走的朋友常常在一起比赛谁的旅游幅员辽阔。我经常是以数目多取胜,也会因为印象浅而汗颜。在我的清单上,这样的“很想去也去过却依然不了解”的地方有很多,第一个地方就是遥远而神秘的新疆。

我很小的时候就会唱新疆小调,也特别爱看班上的小女生戴着那种接了很多小辫子的小花帽,穿上小马甲和花裙子,架起手跳“扭脖子舞”。记得班上一个女生还教我,让我把身子挤在门和墙之间,使劲

摇头就能学会扭脖子。深受诱惑的我信以为真,躲在门后拼命摇晃脑袋,却怎么也没能学会这个高难度的动作。今天回想起当时那副滑稽的模样,还忍不住暗暗发笑。

读大学的时候,班上有四个新疆来的同学,清一色的高大英俊,热情聪明。其中的一个不但样子特别好看,歌也唱得十分好听,一直到今天,虽然过去了很多年,但他还是被当作校园偶像在学弟学妹中口口相传。那时候在宿舍卧谈时,我就特别喜欢听新疆同学讲他们的家乡,那独特的气候,丰富的物产,率性的民众,奇妙的风俗,在我看来,如同一个神奇的福地,牢牢地吸引着我。每次新疆同学回家后,我们都会翘首期盼,因为他们会带回来各种各样特别好吃的东西。现在印象最深的是那种小香梨,个头不起眼,但一咬下去,就是一汪甜甜的汁液,没有渣滓,入口即化,绝对是人间极品。那时新疆同学总是一次次热情地邀约我:“你有时间一定要去新疆,我要带你好好转转!”我也一次次承诺“我一定去,一定去!”邀请依然在,但承诺却很少有机会实现。

毕业后的一年,我们去新疆做《快乐大本营》的特别节目,我终于有机会去新疆了,心里特别激动。

我从北京出发飞往乌鲁木齐,一路上,见到乘客们不约而同地跟随机上广播的音乐齐声跟唱,暗自称奇,我觉得这里的人活得非常快乐。这使我更加喜欢那个地方了。当时还有一个朋友骗我说,飞新疆的航班上会给现烤的羊肉串,我就一路上咽着唾沫等待着,直到快下飞

机了还没有吃到，才惊觉被骗了。到了乌鲁木齐，我第一次知道了什么是时差，这里是晚上七八点才下班，到晚上九点还重播一次新闻联播，因为那个时候大多数人才回到家里。我们做完节目差不多都十二点了，但乌鲁木齐的夜生活才刚刚开始。我的同学在深夜带我溜出酒店去吃好吃的，我们在一家小小的店里吃了世界上最好吃的羊肉，还在深更半夜去了一家北京也找不到的豪华的西饼屋吃甜点。尽管第二天一早我就赶回了北京，可是在这短短的时间里遇到的电视人也好，观众也好，店主也好，出租车司机也好，通通给我留下了热情如火的好印象，这也让我对这个地方有了深深的思念之情。

就这样，我算是到过了新疆。可是所知基本为零。我隐隐地觉得我一定会有更好的机会好好地畅游那片神奇的土地。

《我们新疆好地方》这首歌有很好的宣传效果，它也是对这片辽阔大地的最简要明了的概括，很多人心里都对这个好地方有着无尽的向往。可是真有从容的时间和足够的准备踏上这壮美旅程的人有多少呢？所以这也就成了很多人一生的遗憾。现在，《黄金腹地》的问世，使我们即使到不了那里，也能通过这些精美的图片和翔实的介绍了解那片神奇无比的土地。它用几近立体的方式为你呈现了新疆之美。它不但描述了那里所有富有吸引力的景点和线路，介绍了那里文化汇

流的历史，辽阔而神秘的地理空间，各地的气候，众多的民族，各种并存的宗教，奇异的风俗习惯和人文、服饰、建筑等等，还对旅途中所要涉及和注意的一切——比如季节的选择、资金预算、时间预计、怎样为自己保险、怎样选择交通工具、需要带好的装备等等——作了全面细致的介绍。它细到和田的哪家餐馆旁边有一个宽带上网的网吧都给你标示出来了，而对那些常规地图不可能标上的网吧、酒吧、小餐馆的位置，作者在手绘地图上全都标明了。就凭这一点，你就不得不佩服。

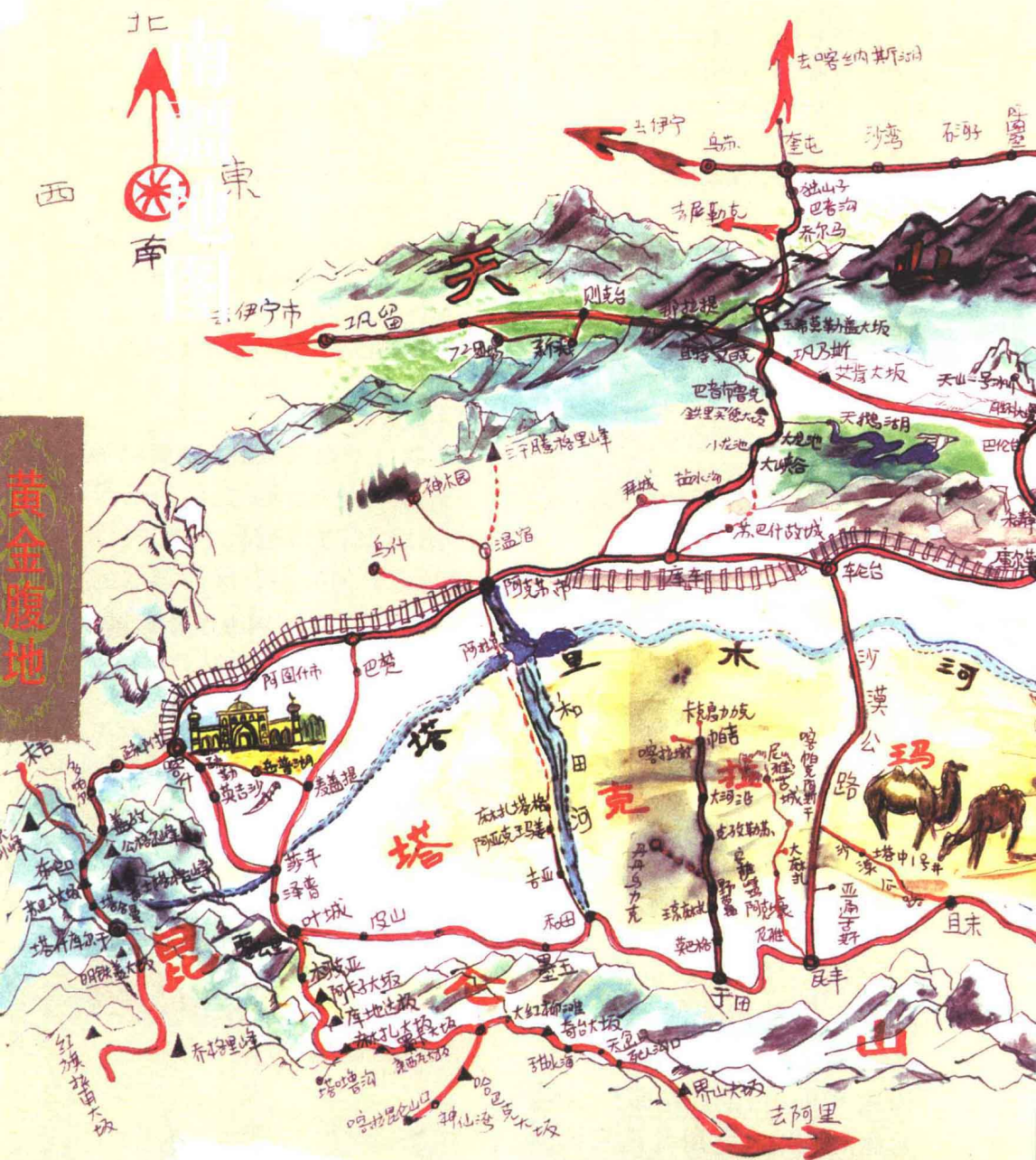
我有幸在该书出版前看完了全书，看得相当过瘾。我认为这是我所读到的目前国内有关南部新疆最为完备、最为详尽的自助旅游手册。因为作者多次背包走过那些地方，所以亲历感很强，充满了对自助旅行者的人文、情感和资讯关怀。我虽然没有去过那里，但看了《黄金腹地》后，我对那里的了解已经非常熟悉和深入。

所以，如果真的有要启程前往新疆旅行的朋友，这无疑是一本能给你提供全面指引的福音书。



2003. 9

天山以南交通示意图





故乡，那是古老的吐鲁番。

他在吐鲁番，是喜欢一直在那儿，
为行程之，于田很多人去打猎，
李明呢？塔克拉玛干去了。

克孜勒苏。

克孜勒苏与田一直有联系。

佳，比不瞒生有，第一次不去。

去了12天，快的话回五天。

汽车走东岸，西岸石油。

火大路四年没快，现。

梗方便。

接触很久，干部马驹马驹。

跟新疆和兵团。

有一个塔里木石油站。他功是。

总以为塔里木石油站，没去过。

82年石油队154年研究所进去。

76年也进去过。

从石油队进去的，没想到有。

那是在人发经过汽车，底在工。

8358 6813305
1307008762
6813230

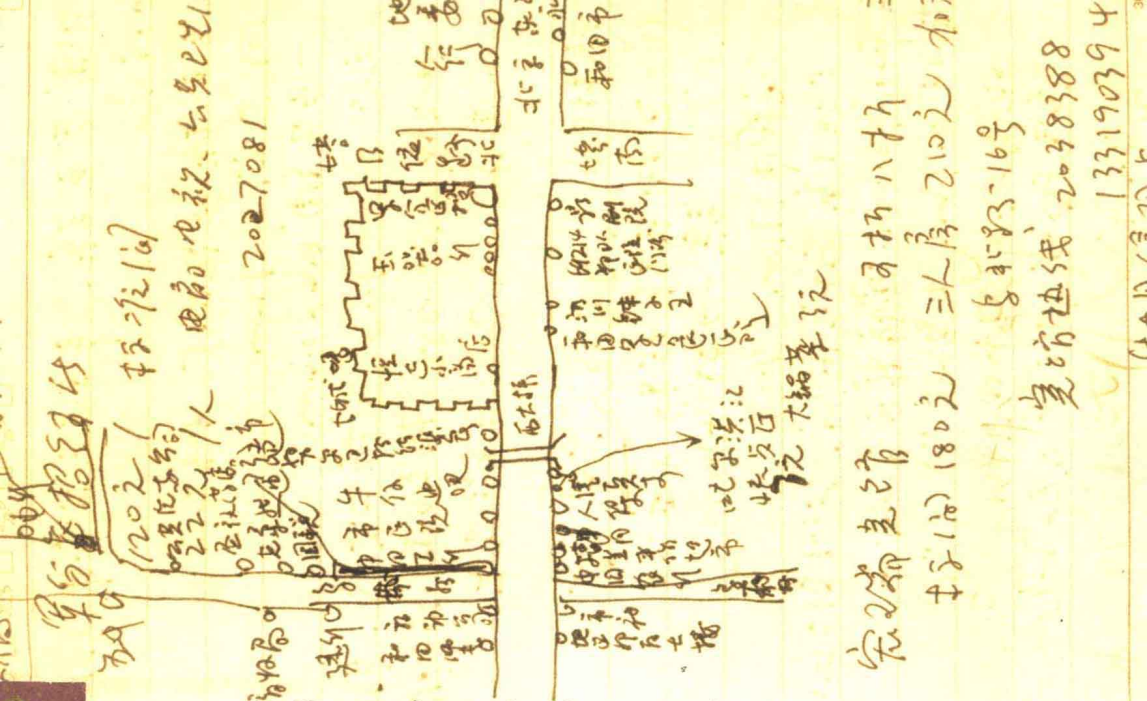
（东岸）

从吐鲁番

克孜勒苏

2002年9月，作者在和田作的一页采访笔记。

少，不，开，能，大，缓，节，已，市，吐，先，河



这是目前国内第一本有关南部新疆的自助旅游手册，它几乎囊括了新疆自古以来就令人神往的所有线路和景点。

阿克苏市 可托八斤
塔里木 180元 三人房 210元
塔里木 16号
宾馆热线 2038388
133190394

关于本书

 背包旅行是一种能充分享受自由的旅行方式。这无疑是一种很诱人的方式。背囊里备有所有必需品,是一个背在背上的家。它保障我们走到任何希望前往的地方。

 本书包括了天山(含天山最有吸引力的地方)以南的广大地域,也就是说,它几乎囊括了新疆自古以来就引人神往的所有线路和景点。

 天山以南的旅途绝对是惊险而又刺激的,那里的沙漠戈壁、高原山脉之间蕴藏着我们梦寐以求的一切。

 本书为你制定了一条具体的旅游路线,并将告诉你在南疆背包旅行所要注意的一切,包括如何寻找保护,如何应对各种气候和地形。

 这是目前国内第一本有关南疆的自助旅游手册。作者用了28万字,400多幅图片来介绍那里的一切。带着它,你对这片辽阔地域的了解会比在当地生活了许多年的人还要熟悉和深入。

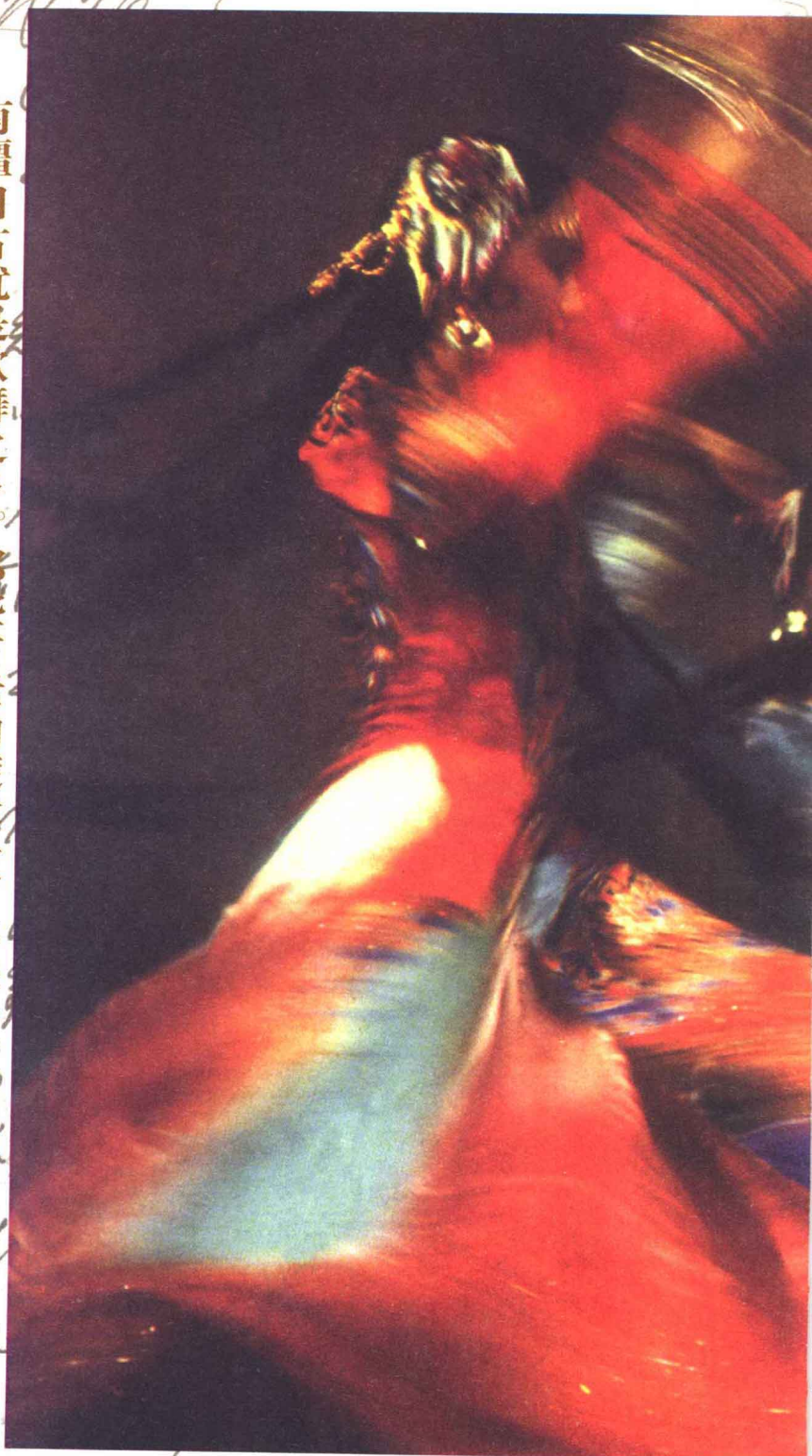
 这本书的文字都是详实、细致而又诗意的。书中涉及的地域都是作者多次背包走过的地方,有一种令人亲近的亲历感。字里行间充满了对自助旅行者的人文关怀、情感关怀和资讯关怀。作者对民俗风情和景点的介绍准确而富有文采。

 这种质量上乘的蒙肯纸已被证实适合于在西藏、南疆这样一些阳光强烈的地方翻阅。而那些手绘地图标明了常规地图不可能标上的地方——比如网吧、酒吧、小餐馆的位置。

 本书信息采集于2003年4、5月份,为了保证信息的时效性,该书在每次再版时都将更新信息。

 本书由新疆维吾尔自治区社会科学院语言研究所研究员、原所长塔伊尔江·穆罕默德担任民族民俗顾问。

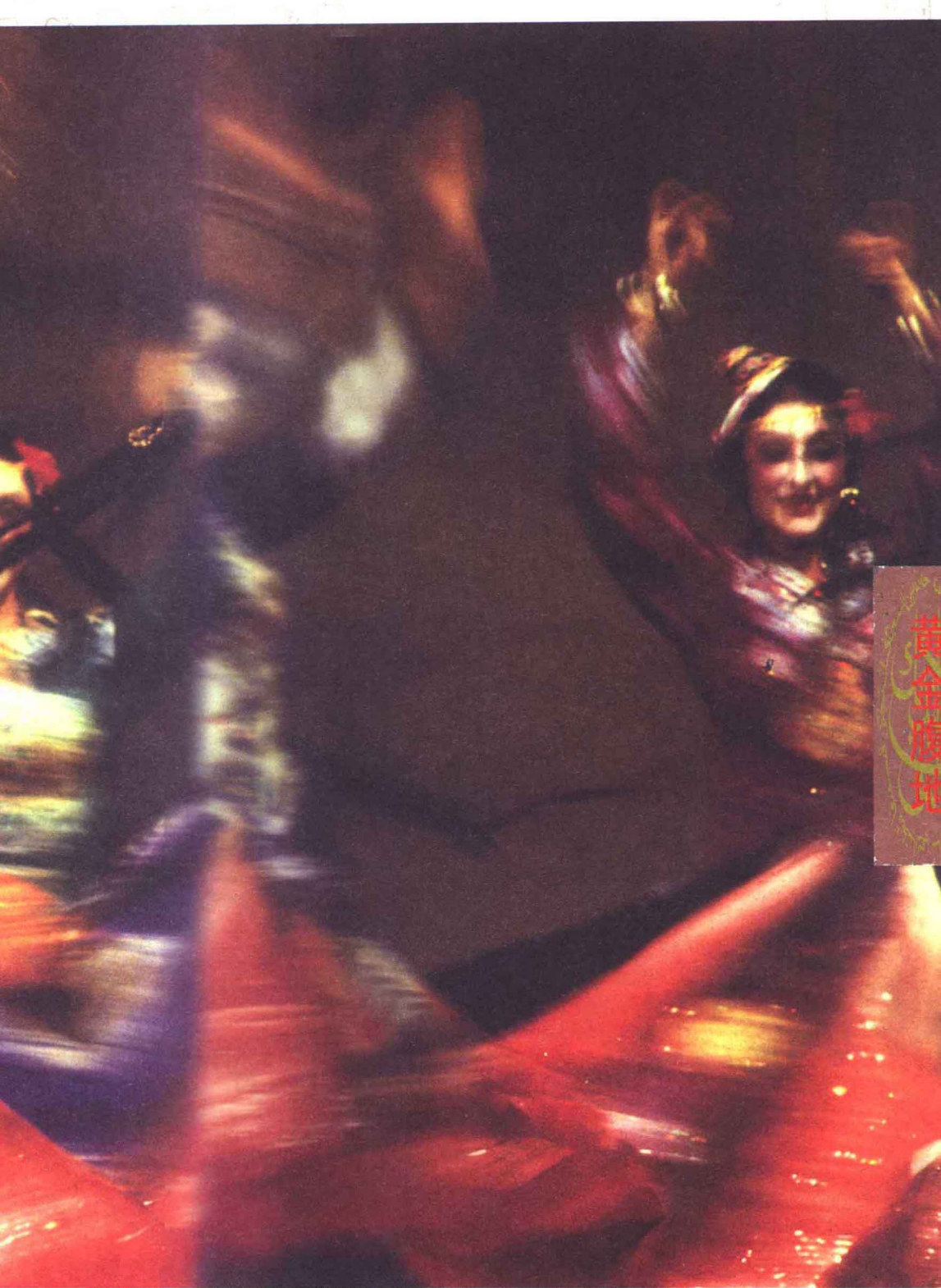




新疆自古就是歌舞之乡。那些古老的旋律千百年来一直滋润着这块同样古老的土地，以至歌舞成了人们生活的灵魂。这些起舞的女子，用柔媚和激情创造了旋风般的华采。她们的眉梢眼角一颦一笑都传达出了维吾尔舞蹈难言的美感。

黄金腹地

认为塔吉克族的手巾
有美，"塔吉克族手巾"意思是"古先河"



黄金腹地

2002年9月，在和田拍到的跳舞的维吾尔少女
t=1/30, f=8, 尼康相机

从沙雅过青湖，傍晚到和
那里的人没见过汽车，居然在树

王宗礼 (书记)

2002 年 10 月拍到的罗布泊

t = 1/15, f = 22, 4 × 5 英寸, 林哈夫相机

409

1309 2858 6813.305

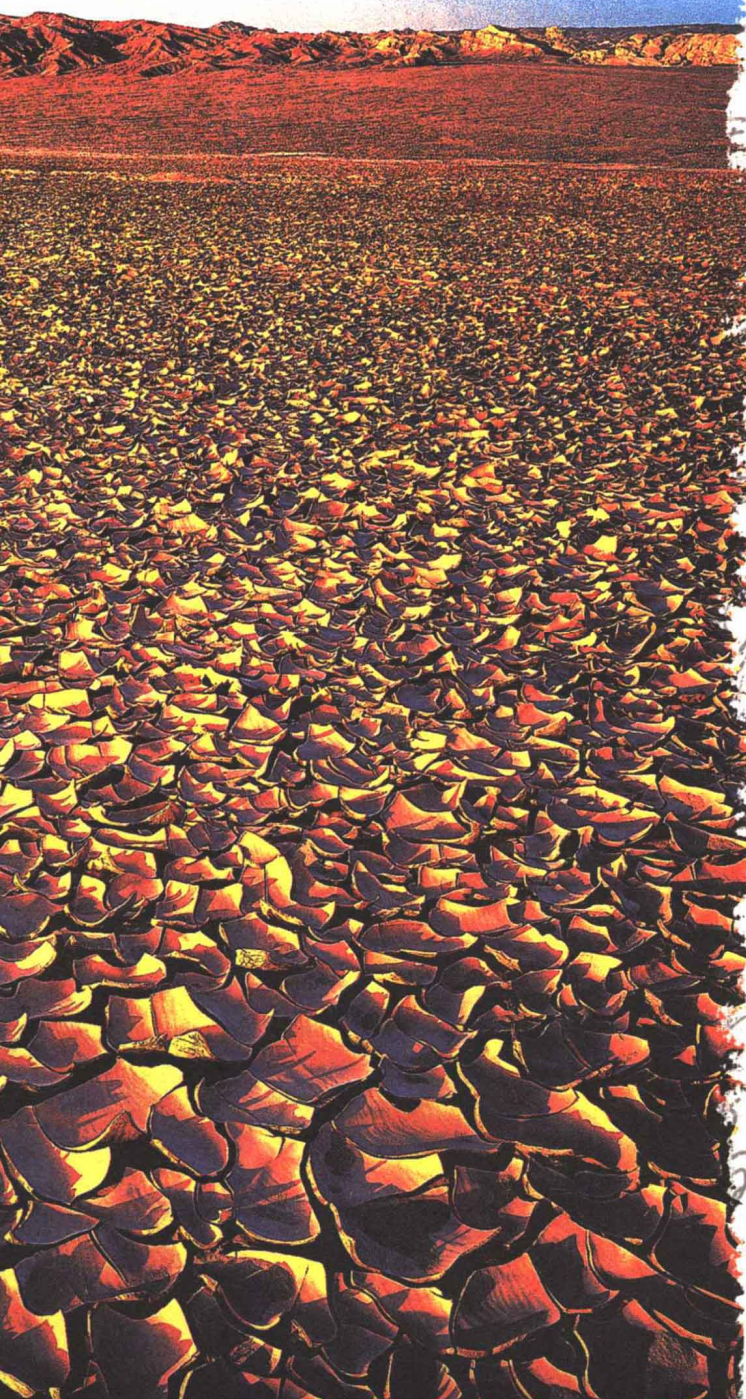
1307 008762

黄金腹地



王宗礼 (书记)

那里，那是1000年以前的人，不是也
在那里生活过



如果你读过英国诗人艾略特的《荒原》，你就能理解罗布泊对我们意味着什么了，它好像就是人类精神渐渐干枯、最终荒芜的隐喻。在这里，你将认识到什么是真正的荒原。

黄金腹地

“塔吉克”在塔吉克语中意为“王冠”，引申为“尊贵的民族”。塔吉克人肤色浅淡，头发金黄或黑褐，眼睛碧蓝，薄唇高鼻，颧骨柔和。无论在什么地方，塔吉克女人都会把自己尽可能打扮得很漂亮，那黄色或红色的头巾，如同花朵，四季常开，成为高原最扎眼的风景。那铿锵的手鼓声，传达了这个民族坚定有力、细腻深沉的内心世界。

黄金腹地





地
方

黄金腹地

人
口
和
利

2002年8月11日在帕米尔高原石头城下拍到的敲手鼓的塔吉克人
1:160 f:16 尼康相机

38
03