

新疆

XINJIANG Guide & Map

玩全指南



人在旅途编辑部 / 主编·摄

特制18幅
超精细
导览地图

大美新疆终极体验 超人气320热点快报

◆ **气势磅礴大美风景**：雪山冰川、大漠戈壁、森林牧场、湖泊湿地，还有雅丹魔鬼城、炽热火焰山，大到心胸开阔，美到令人窒息！

◆ **丰富多彩民族风情**：民族大巴扎、圣洁清真寺、智慧坎儿井、美丽香妃墓，还有奇特民居、多彩节庆，西域风情惹人醉，处处精彩看不停！

◆ **风情美食绝妙滋味**：烤串烤羊拉条子，纳仁粉汤油馕子，奶茶奶酪大盘鸡，还有吐鲁番的葡萄哈密瓜，库尔勒的香梨人人夸！

◆ **工艺特产乐购不停**：自然馈赠雪莲、美玉、果干，民族手工艺英吉沙小刀、羊毛地毯、民间乐器，件件精美候不住，保你满载而归！

不可不赏的绝美风景

★ 喀纳斯湖、天山天池、五彩城、玛纳斯、那拉提草原、赛里木湖、巴音布鲁克、塔里木胡杨林、乌尔禾魔鬼城、慕士塔格峰，世界级美景让你终生难忘！

不可不探的异域风情

★ 远古丝路、佛门石窟、故城烽燧，传递着穿越千年的秘密；大巴扎、清真寺、八卦城、坎儿井、国门口岸，叙说着今日新疆的多彩与辉煌！



新疆

玩全指南

XINJIANG Guide&Map

丛书策划：丁海秀

责任编辑：李荣强

部分图片提供：全景图片

图书在版编目(CIP)数据

新疆玩全指南/人在旅途编辑部主编·摄. —北京：旅游教育出版社，2012.8
ISBN 978-7-5637-2396-6

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第067265号

新疆玩全指南

人在旅途编辑部/主编·摄影

出版单位：旅游教育出版社

地址：北京市朝阳区定福庄南里1号

邮编：100024

发行电话：(010) 65778403 65728372 65767462 (传真)

本社网址：www.tepcb.com

E-mail：tepdfx@163.com

印刷单位：北京世艺印刷有限公司

经销单位：新华书店

开本：787×960 1/16

印张：10

字数：118千字

版次：2012年8月第1版

印次：2012年8月第1次印刷

印数：1-6000册

定价：30.00元

(图书如有装订差错请与发行部联系)

XINJIANG

TravelCom

人在旅途 · 快乐阅读

TravelCom TravelCom TravelCom TravelCom TravelCom TravelCom Tra
TravelCom TravelCom TravelCom TravelCom TravelCom TravelCom Tra
TravelCom TravelCom TravelCom TravelCom TravelCom TravelCom Tra
TravelCom TravelCom TravelCom TravelCom TravelCom TravelCom Tra

编 委 会

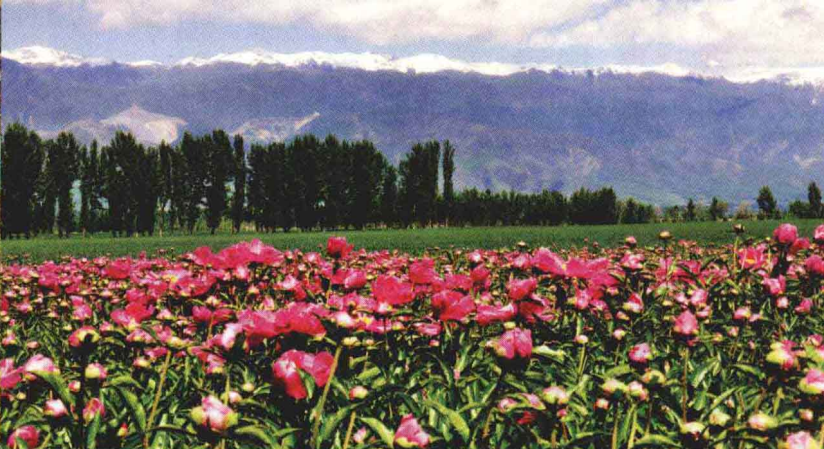
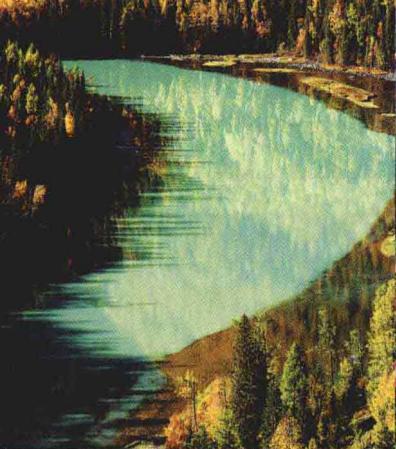
主 编：翦 鑫

副主编：张伟玲 张律堂 陈书影

编 委：（排名不分先后）

郑 严	刘 声	周 男	张 益	王力平
王 贺	刑春芙	于 嫣	吴文远	张志斌
江景林	王丽艳	秦玉虎	张有忆	张雪峰
高 岚	肖琿珺	宫 烁	刘 宇	昌 祺
贺树龙	任晓云	张 宇	王 超	赵一文
杨 涛	杨 鹤	李 萌	邱 峰	熊 艳
刘艳争	徐 超	窦 伟	史清鹤	潘 璋
王晨曦	辛晓林	安 方	刘 颖	姚 琴
周红卫	叶 英	吕晓露	李 薇	吴爱兰
张俊标	易 丰	来 平	刘兆龙	

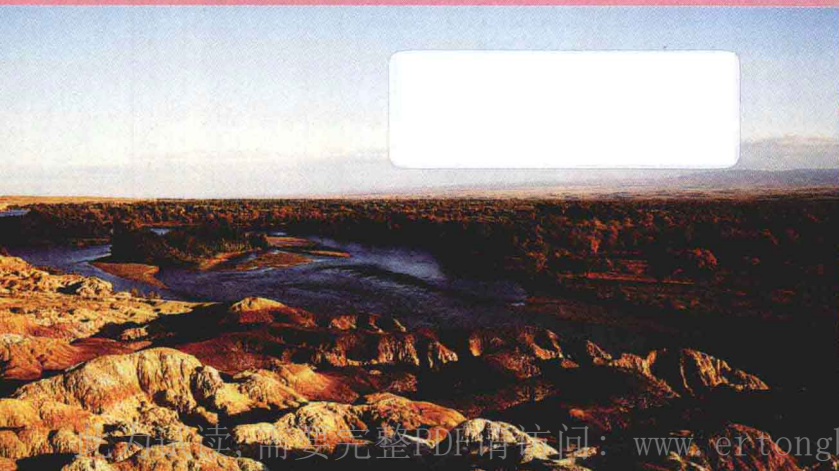
摄 影：



新疆玩全指南

XINJIANG Guide&Map

人在旅途编辑部/主编·摄影



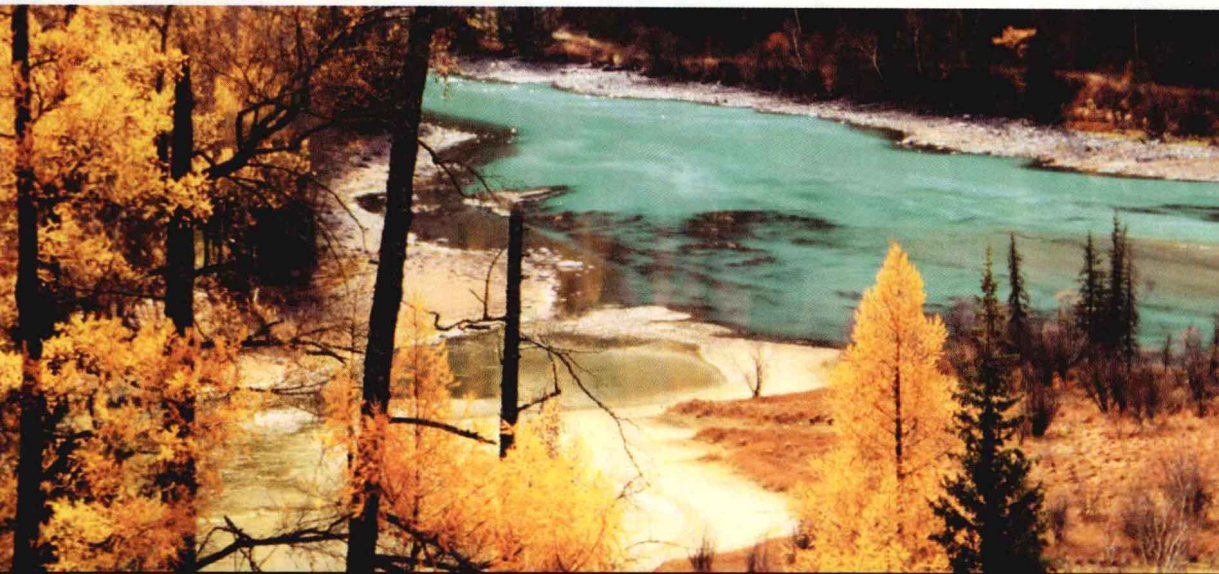
旅游教育出版社

如需完整PDF请访问：www.ertongbook.com

目录

新疆玩全指南

contents



006 认识新疆

009 新疆历史大事记

010 新疆四季旅游速览

➔ Part1 行前准备 012

了解当地风俗, 精华线路轻松畅游

014 行前须知

016 行程建议

➔ Part2 新疆初体验 020

必知必享的新奇体验, 旅游热点抢先预览

022 必享感官体验

探访西域秘境喀纳斯湖/感受冰川魅力/雪山里银装素裹的庄严/享受甜蜜水果盛宴/火焰山畅想神话传说/浩瀚大漠——谁解廖廓风情/伊犁河谷的江南情趣/风吹草低见天鹅/湖泊——惊世的冰雪女儿/探秘雅丹魔鬼城/塔里木河的胡杨带/触摸东西方交通大动脉/体验通商口岸的繁荣边贸/感受清真寺伊斯兰教文化

028 必尝风味美食

烤羊肉串/烤全羊/拉条子/馕/手抓饭/奶茶/大盘鸡/油塔子/烤包子/新疆凉皮/丁丁炒面/皮辣红/奶疙瘩/酸奶子/米肠子和面肺子/纳仁/玉米勒/粉汤/油墩子

034 必购新奇特产

天山雪莲/果干和田玉/英吉沙的小刀/民族乐器/花帽/地毯/手工刺绣/艾德莱斯绸/土陶/海娜粉/马鞭

038 必知民俗风情

维吾尔族/蒙古族/回族/哈萨克族/柯尔克孜族

040 必玩民族节庆

吐鲁番葡萄节/和田玉石节/那达慕大会/冰雪风情节/肉孜节/古尔邦节

➔ Part3 分区导览 042

大美新疆, 山水人文全收录

044 乌鲁木齐

乌鲁木齐市/乌鲁木齐郊区

063 北疆

昌吉回族自治州/阿勒泰、塔城地区/伊犁哈萨克自治州/博尔塔拉蒙古自治州

104 东疆

吐鲁番地区/哈密地区

119 西南疆

阿克苏地区/喀什地区/克孜勒苏柯尔克孜自治州

134 南疆

和田地区/巴音郭楞蒙古自治州

Part4 旅游锦囊 149

150 实用资讯篇

151 交通篇

154 酒店情报篇



XINJIANG GUIDE & MAP



本书使用指南

★分区導覽图示解读原则

旅游重点
景点或店家的功能指示, 有赏、玩、买、游、食、宿、享7种, 提供给读者参考。

介绍文字
关于景点或店家的重点介绍。



名称
景点或商店的名称。

特色
景点或商店的特色说明。

DATA
景点或商店的基本信息, 如地址、电话等。

★景点功能图标说明



★DATA图示解读说明

- 地址 景点或店家的地址。
- 电话 景点或店家的联络电话, 括号内为当地区号。
- 营业时间 景点或店家的营业开放时间。
- 网址 景点或店家可供查询的网址。
- 交通方式 前往景点或店家的交通方式。
- 门票、入场费用 标示景点或店家的门票、入场费用。
- 注意事项 标示景点或店家的注意事项。

Area Map 地图检索

- | | | |
|-----------------|-----------------|-------------------|
| 007 新疆维吾尔自治区政区图 | 100 博尔塔拉蒙古自治州地图 | 131 克孜勒苏柯尔克孜自治州地图 |
| 045 乌鲁木齐市地图 | 105 东疆地图 | 135 南疆地图 |
| 046 乌鲁木齐市地图 | 106 吐鲁番地区地图 | 136 和田地区地图 |
| 064 北疆地图 | 115 哈密地区地图 | 139 巴音郭楞蒙古自治州地图 |
| 065 昌吉回族自治州地图 | 120 西南疆地图 | |
| 076 阿勒泰地区地图 | 121 阿克苏地区地图 | |
| 088 伊犁哈萨克自治州地图 | 124 喀什地区地图 | |



认识新疆

神奇的西域秘境

在汉文典籍中，新疆被称为西域，意思是西部中国的疆域。早在距今约两三千年的新石器时代，人类祖先就在这里留下了生活的印记。新疆是各具特色的多民族聚集之地，也是充满异域风情的旅游之地。随着丝绸之路的开通，东西方文化在这里交汇融合，留下了大量的珍贵历史文化遗产。

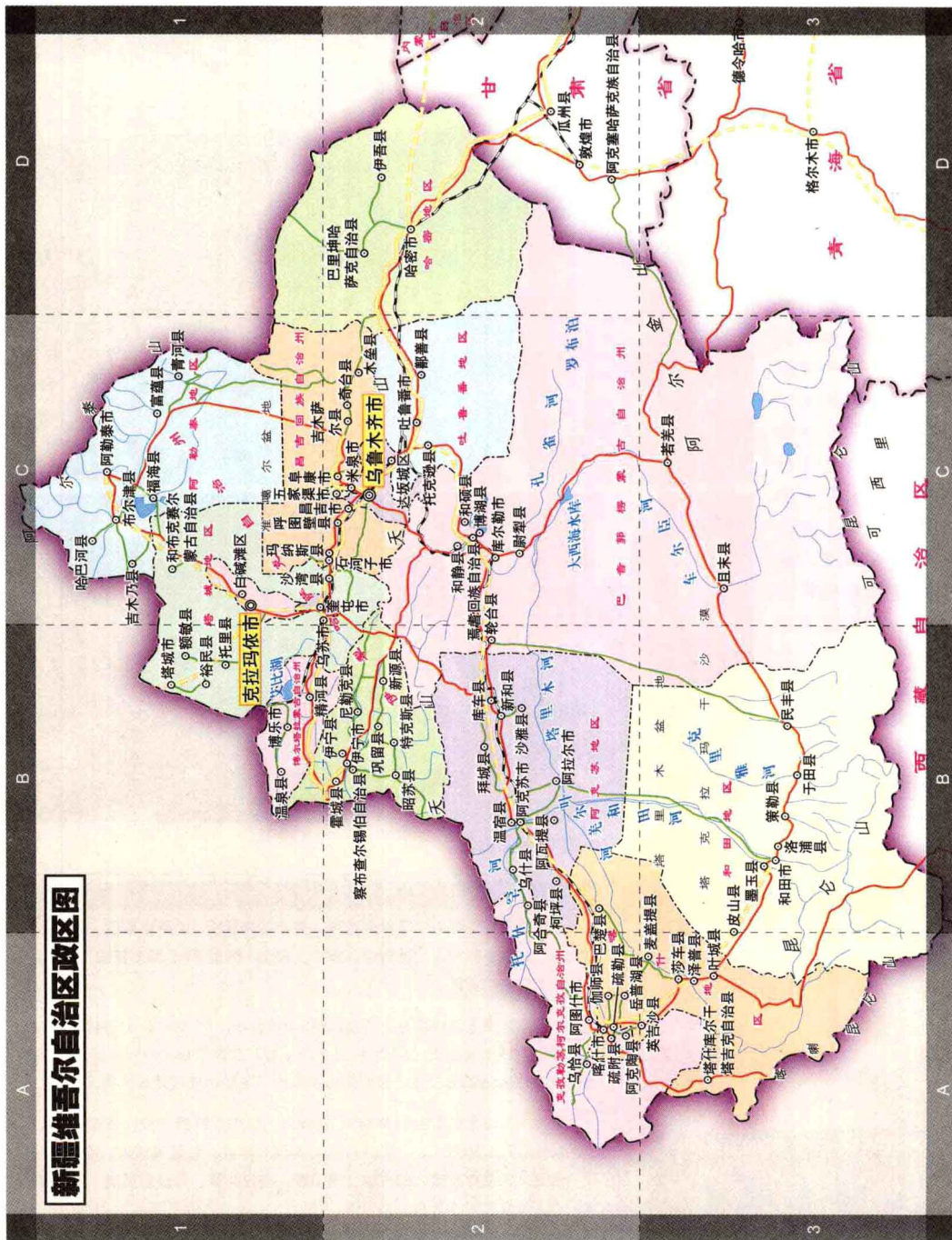
想要概括新疆的地貌，“三山夹两盆”再合适不过。这里的山脉与盆地相间排列，盆地被高山环绕。北为阿尔泰山，南为昆仑山，峰峦重叠、绵延千里的天山横亘中部，将新疆分为南北疆。南疆有中国最大的盆地塔里木，世界第二大的塔克拉玛干沙漠横贯其中；而北部的准噶尔盆地，火烧山、五彩城及雅丹地貌“魔鬼城”也组成令人叹为观止的奇观。

新疆几乎会集了地球上所有的自然景观；山脉、河湖、盆地、高原、冰川、雪山、沙漠、草原、森林、戈壁、绿洲……奔流的塔里木河长达2100公里，海拔7000米以上的雪峰多达17座。从海拔最低点的吐鲁番盆地艾丁湖，到中巴边境世界第二高的乔戈里峰；从最冷的阿勒泰富蕴县可可托海，到吐鲁番盆地最热的火焰山，新疆之美是如此的包罗万象、气势磅礴。



此外，新疆还有中国最大的高山草原——巴音布鲁克草原，里面有我国最大的天鹅保护区——巴音布鲁克天鹅湖；最大的内陆淡水湖——博斯腾湖；最大的自然保护区——阿尔金山自然保护区；最大的胡杨林公园；最大的泥火山群；开凿最早的石窟群——克孜尔千佛洞；世界上海拔最高的公路——新藏公路；最古老的树种——被誉为“阔叶林活化石”的小叶白蜡树；最长的陆路——丝绸之路……博大而神奇的新疆，向我们展示着它的无数“醉”美风景。

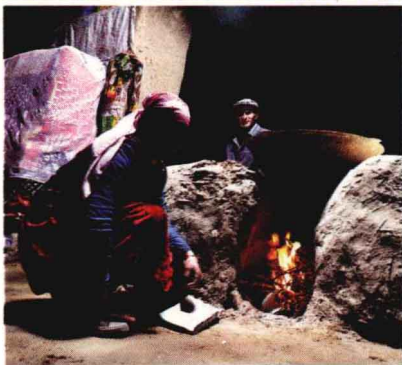
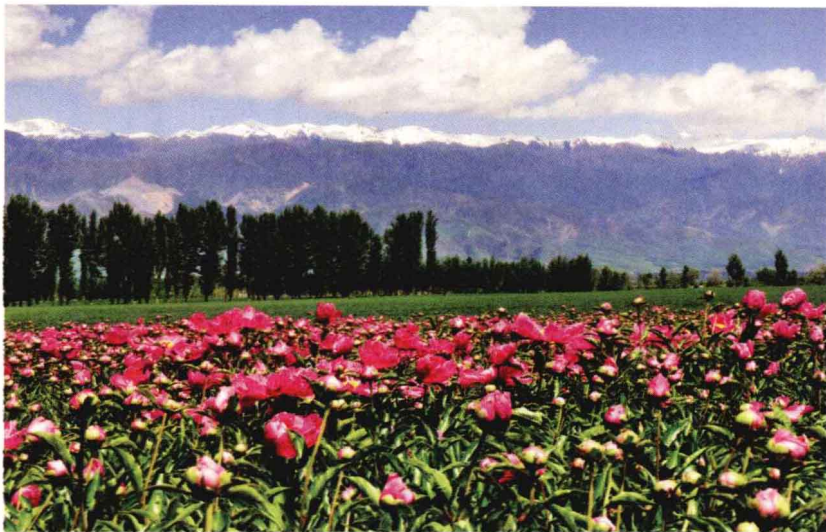
新疆维吾尔自治区政区图



全新的西部疆土

近年来新疆的旅游业发展迅速，截至2011年7月，新疆拥有各类景区1000多处。其中，AAAAA级旅游景区4个。2006年，经《环球游报》联合全国31家都市类报纸推荐，新疆的7处景点在“中国最值得外国人去的50个地方”的评选中上榜；在《中国国家地理》开展的“365天今天谁最美”的评选中，新疆在金榜占据长达30天，再次成为全国第一。

这片充满着历史沧桑的沃土，这个延续着数千年文化的地方，以其独特的壮丽、原始、神秘，彰显着自我的本色，吸引着人们一路向西去追寻。

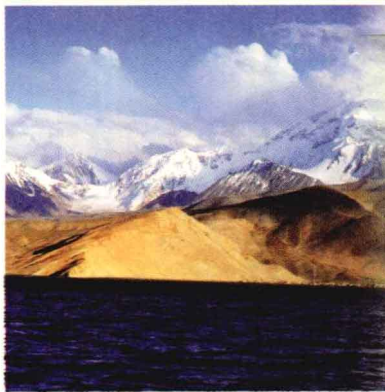


新疆小档案

【地理位置】地处中国西北边陲，周边与俄罗斯、哈萨克斯坦、吉尔吉斯斯坦、塔吉克斯坦、巴基斯坦、蒙古、印度、阿富汗8个国家接壤；是中国毗邻国家最多的省区。

【行政区划】新疆维吾尔自治区辖2个地级市、7个地区、5个自治州，11个市辖区、19个县级市、62个县、6个自治县。总面积166.49万平方公里，陆地边境线长达5600多公里，是中国面积最大、陆地边境线最长的省区。

【人口】截至2011年5月，新疆总人口约为2181.33万。各民族中，维吾尔族有923.50万人，占总人口的45.94%；除此之外还有汉族、哈萨克族、回族、柯尔克孜族、蒙古族、锡伯族、塔吉克族、乌孜别克族、俄罗斯族、塔塔尔族等47个民族。



新疆历史大事记

公元前2000年，新疆出现青铜文化。

公元前138年，张骞首次出使西域。

公元前101年，汉朝在西域的轮台、渠犂等地驻兵屯田，并首次设置使者校尉统领。

公元前60年，驻扎西域的日逐王贤掸降汉，天山南北诸地均归汉朝中央政府统属。汉朝在政治、经济、军事等方面加强了中原地区同西域的联系。

公元73年，东汉王朝派遣大军攻伐北匈奴，其中汉将窦固等率部于天山一带击败匈奴，占据伊吾（今哈密市）。

公元74年，东汉收复西域诸地，复置西域都护、戊己校尉。

公元97年，甘英等人出使大秦（东罗马帝国），其使团足迹曾抵达波斯湾，使东西方之间的交往联系得到进一步发展。

公元327年，前凉张骏设立高昌县。

公元448年，北魏在鄯善等地驻扎官员征收赋税。

公元608年，隋朝军队进驻伊吾，设立伊吾、鄯善、且末三郡。

公元629年，唐朝僧人玄奘从长安出发，途经西域诸地远赴印度取经。

公元640年，唐朝收复高昌，在交河城设立安西都护府。

公元702年，唐朝设置北庭都护府于今吉木萨尔境内，管理天山北部诸地事务。

公元790年，吐蕃人占领了大部分西域地方。

公元1132年，辽朝宗室耶律大石于叶密立城称帝，西域各地归西辽所属。

公元1218年，两辽亡，西域各地归属蒙古。

公元1251年，蒙古人在西域设立别失八里、阿姆河这两个行尚书省管理西域。

公元1404年，明朝在西域设立“哈密卫”管理当地事务。

1755年~1758年，清军出师准噶尔，平定大小和卓叛乱。

1762年，清朝设伊犁将军，驻扎惠远城，管理天山南北各地军政大事。

1851年，中俄签订近代新疆第一个不平等条约《中俄伊塔通商章程》。

1864年，中俄签订《中俄勘分西北界约记》，中国失去44万平方公里的土地。各地爆发反清起义。

1876年，清军收复新疆之战结束，阿古柏政权覆没。

1882年，清政府收回被俄国侵占长达11年的伊犁。

1884年，新疆建省，将迪化（今乌鲁木齐）设为首府，取代伊犁成为新疆军政中心。

1949年，新疆和平解放，人民解放军进入新疆。

1955年，新疆维吾尔自治区成立。



掌握主题行程 了解当地动态

新疆四季旅游速览

季节 月份	春			夏		
	3月	4月	5月	6月	7月	8月
旅游季节	一般旅游季节 春季的白昼时间逐渐延长。北疆盆地4月平均气温在6℃~12℃，西部伊犁河谷为11℃~12.5℃；南疆平原绿洲14℃以上，吐鲁番盆地19℃。这时新疆各地的杏花、梨花已经开放，是赏花的好时节。			旅游旺季 新疆的夏季，是麦熟和瓜果飘香的季节。此时太阳辐射量最多，气温南北差异小，东西差异大。7月平均气温在20℃~25℃。吐鲁番盆地高达32.4℃，是中国7月平均气温最高的地区。中山区气温在15℃左右，气候凉爽，是避暑的好地方。		
活动节庆	(1) 塔城“裕民山花节” ：4月下旬~5月上旬 举办地点 ：塔城地区裕民县 必看节目 ：这里是中国野生巴旦杏、阿魏菇、芍药与郁金香之乡。此外，这里还有中国无刺红花、蓝花贝母、锦鸡儿花等野生植物千余种，素有“亚欧中心万花园”的美称。每年从5月开始，各种山花竞相开放。裕民县山花节为期100天，各种山花令人目不暇接、流连忘返。			(1) 和田玉石节 ：8月下旬 举办地点 ：和田地区和田市 (2) 中国丝绸之路吐鲁番葡萄节 ：8月中下旬 必游景点 ：吐鲁番地区吐鲁番市 (3) 东归那达慕节 ：6月底 举办地点 ：巴音郭楞蒙古自治州尉犁县 必看节目 ：赛马、摔跤、射箭、叼羊、麦西来甫演唱会、阿肯弹唱会等		
	(2) 新疆五家渠市郁金香节 ：4月底 必游景点 ：五家渠市青格达湖 必看节目 ：120多个品种的100多万株郁金香，有的含苞待放、有的芬芳吐艳，娇美的鹅黄、热烈的火红、纯净的雪白、尊贵的紫黑等，与碧波荡漾的青格达湖交相辉映。			(4) 伊犁天马之乡国际旅游节 ：6月下旬~7月下旬 必游景点 ：期前将推出中国天马之乡·西域凉都之旅、中国薰衣草之都·芳香之旅、“云杉的故乡”生态之旅、中国箭乡之旅、伊宁风情之旅。节日一般延续到8月中下旬至伊犁旅游旺季结束。 必看节目 ：民俗文化活动展示（赛马、叼羊、姑娘追等）、草原大型篝火晚会等。		





季节 月份	秋			冬		
	9月	10月	11月	12月	1月	2月
旅游季节	旅游旺季 秋季冷空气活动频繁，气温骤降。其中10月到11月气温下降速度最快，降温幅度南北疆均在10℃左右，9月到10月次之，为8℃~9℃。11月平均气温北疆除伊犁河谷外，均在0℃以下，南疆都在0℃以上。9月下旬过后，草原和森林五彩缤纷，是摄影爱好者的天堂。			旅游淡季 冬季日照时间短、强度弱。整个新疆的气温出现北冷南热的分布状况。1月平均气温，北疆准噶尔盆地及其以北地区多在-15℃以下；南疆一般高于-10℃。冬季是穿越沙漠戈壁与滑雪的最佳季节，而且机票、旅游车及住宿等费用都很便宜。		
	活动节庆 (1) 喀纳斯金秋摄影节：9月中、下旬~10月上旬 必游景点： 喀纳斯风景区 (2) 国际胡杨节：8月底 举办地点： 哈密地区伊吾县 (3) 塔里木胡杨节：10月中、下旬 举办地点： 巴州轮台县 (4) 博州“那达慕”草原节：9月上旬 必游景点： 博乐市赛马场 必看节目： 赛马、赛骆驼、叼羊、射箭、拔河、文艺晚会、阿肯弹唱、江格尔弹唱会、麦西来甫等文化体育活动。			(1) 新疆冰雪旅游节暨冬博会：11月下旬 举办地点： 乌鲁木齐市 (2) 乌鲁木齐丝绸之路冰雪风情节：12月上、中旬 必游景点： 丝绸之路滑雪场 必看节目： 滑雪竞技、千人游天山、冰雕展、冬泳比赛等。 (3) 新疆福海冬捕节：1月中旬 必游景点： 乌伦古湖 必看节目： 祭湖醒网仪式、冰上文体活动、头鱼拍卖、纳福放生。		



* 以上节庆与活动的日期，每年都会有不同的变动，请以当地每年公告日期为准。

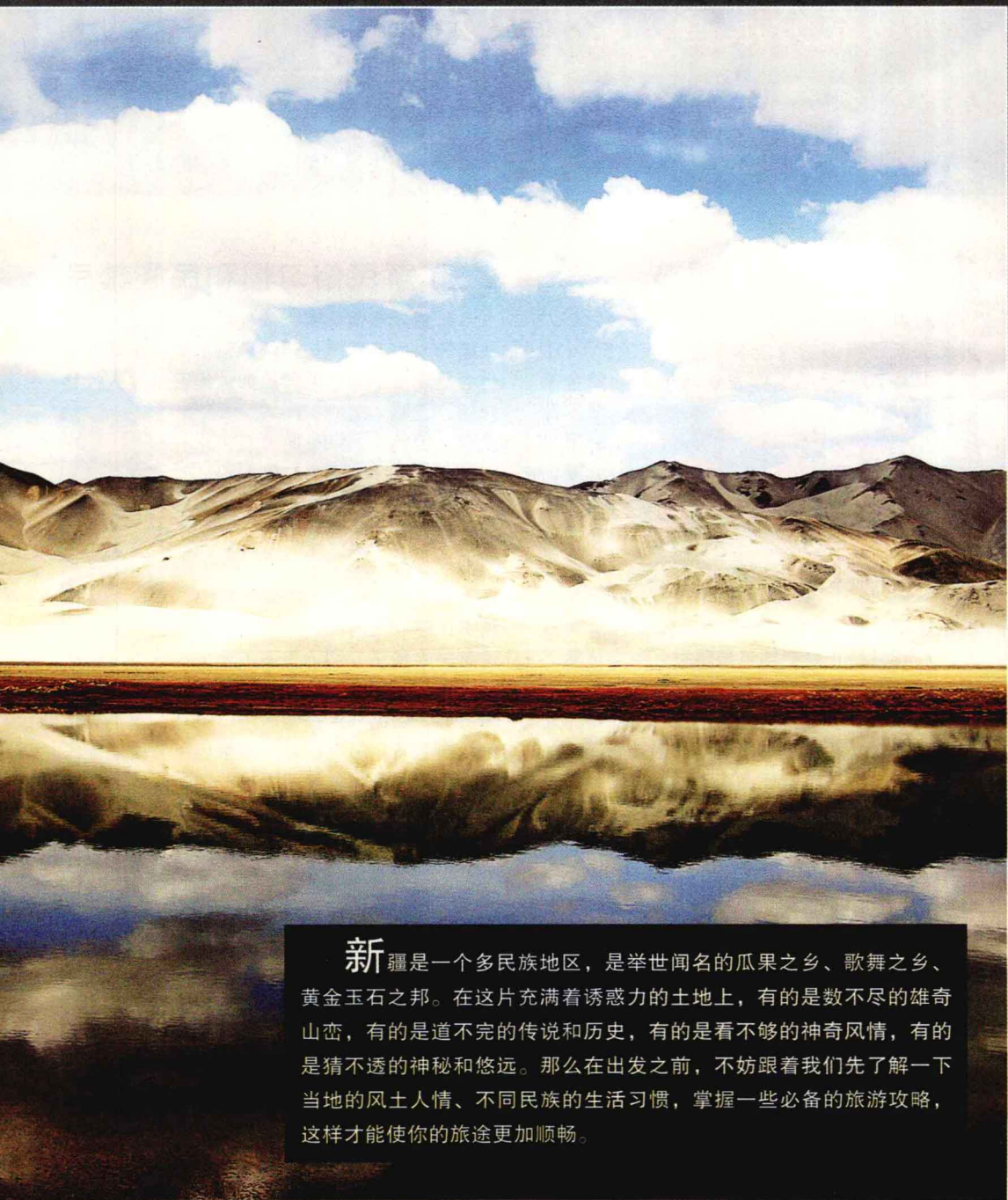
Part1

行前准备

◆行前须知 014

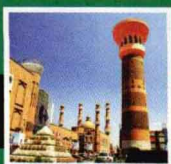
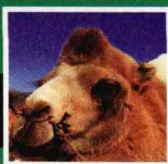
◆行程建议 016





新疆是一个多民族地区，是举世闻名的瓜果之乡、歌舞之乡、黄金玉石之邦。在这片充满着诱惑力的土地上，有的是数不尽的雄奇山峦，有的是道不完的传说和历史，有的是看不够的神奇风情，有的是猜不透的神秘和悠远。那么在出发之前，不妨跟着我们先了解一下当地的风土人情、不同民族的生活习惯，掌握一些必备的旅游攻略，这样才能使你的旅途更加顺畅。

充分准备，轻松出发 行前须知



1 选择最佳出行季节

新疆气候特殊，5月份草木才开始生长。因此去新疆旅游的最佳季节是每年的5月~10月。其中7月~9月堪称去新疆旅游的黄金季



节。此时虽是盛夏，但是天池、喀纳斯、伊犁等

地的山区，气候却只有十几摄氏度，清爽宜人。7、8月份正是新疆瓜果飘香、果实成熟之时，9月的喀纳斯湖风景区秋景最美，此时前往，在欣赏美景的同时，还能大饱口福。此外，10月份是欣赏和拍摄胡杨的最佳时间，如果您幸运的话，还能赶上南疆穆斯林盛大的肉孜节。

2 了解民俗习惯和民族禁忌

新疆人热情好客、淳朴豁达，但是不同的民族因为生活环境与传统风俗不同，生活方式也会呈现出不同的差异。如，维吾尔族人性格

开朗、爱唱爱跳，但他们是天生的商人，与他们相处要习惯他们处处表现出来的



精明；回族人内部非常团结，与之交往要特别注意民族禁忌，切记千万不要谈论猪肉（俗称“大肉”）。此外，如果骑马到哈萨克等民族的毡房，切记不要在毡房门口下马，而是到毡房后面下马。总之，进入宗教场所与民族地区时，要使自己尽量与周围的一切融合，不要特立独行。

3 常用药品不可少

出门在外，舟车劳顿，会让人体免疫力下降，难免出现头疼脑热、跌打损伤的状况。新疆各大城市内的药房较多，药品可以随用随买，不过在郊区或山区旅行，购买药物就不那么方便了，建议准备一些常用药品，如感冒药、消炎药、肠胃药等。要进出帕米尔高原或其他高海拔地区时，还应准备高原康、红景天等，以抵御高原反应。另外，新疆的气候干燥，夏季在这里旅行很容易上火中暑，所以在旅行中除了要注意饮水外，旅行前最好带些清火、防暑的药品，一般的三黄片、藿香正气丸、人丹等，都是不错的选择。



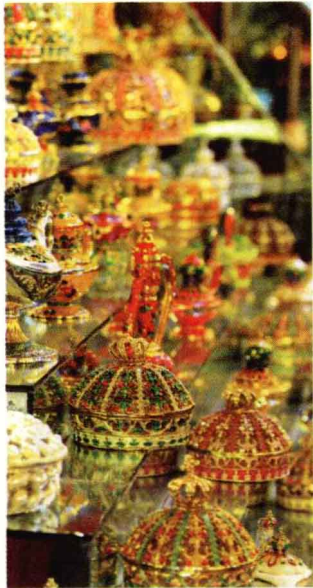
4 必带的出行装备

新疆有民谚：“早穿棉袄午穿纱，围着火炉吃西瓜。”因为新疆为温带大陆性气候，昼夜温差极大，所以，到新疆旅游，应多带些厚衣服，即便是夏季也应如此。此外，新疆日照时间长、紫外线较强，要尽量穿长裤、透气的长褂，这样不仅可以防晒、防蚊虫叮咬，还能有效地避免紫外线直接照射到皮肤上；最好准备有太阳镜、遮阳帽、防晒霜、护肤品等。另外，很多景点需要长时间徒步游览，行前可在新疆当地的户外商店购买或租赁适合户外旅行和露营的装备，如，冲锋衣、登山鞋、帐篷、睡袋、气罐、防潮垫及地图、手电筒等。



5 看好商品再还价

新疆的民族用品和特产具有浓郁的民族特色，来这儿旅游，不妨带一点旅游纪念品回去。新疆的旅游购物场所主要集中在乌鲁木齐的二道桥市场附近。这里所有的东西都可以砍价，不过在砍价时最好遵循一个原则：一旦您出的价格被对方认可后，就意味着是成交了。此时如果您后悔不买的话，很可能引起商业纠纷。所以，您最好看好商品后再询问价格，想好了以后再还价。



6 注意时差

新疆与我国中东部地区有2个小时的时差，如，北京时间12:00的时候，新疆这里才是上午10:00。由于新疆当地普遍使用的是北京时间，所以会出现上午10:00人们才上班，下午2:00左右吃午饭，晚饭则8、9点钟才开始的“怪”现象。不过值得注意的是，新疆当地的旅馆退房时间是北京时间中午12:00以前，为了避免不必要的损失，一定要记住哦。

