



2010-2011最新版★

NEWS 新华

新华鼎力推荐!
旅游 (亲历者) 编辑部◎编著



亲历者旅行指南 TRAVEL GUIDE

西藏青海新疆

集千百旅行者亲历攻略之大成



超实用

随身携带

一本就

GO!

超 IN 涵盖29个亲历专题
超 HOT 旅行热点深度攻略
超 COOL 达人亲历分享游经

关键词

布达拉宫 转经筒 喇嘛 珠峰 转山
阿里 高原 青藏铁路 青海湖
唐蕃古道 三江源 藏羚羊 雪山
绿洲 喀纳斯 沙漠 葡萄 天山 和田玉

地图

省区旅游交通图
重点景区导游图
清晰、实用、便于查阅

攻略

亲历者攻略, 亲历者行程
资深户解说, 资深户心得
位置、门票、电话、开放时间

游逛

景点精华提炼
专题、链接、延伸
重要景点详述

交通

城市外部交通
城市内部交通
景区详细交通

乐购

丰富的娱乐休闲场所
淘宝游逛指南
特产搜购指导

食宿

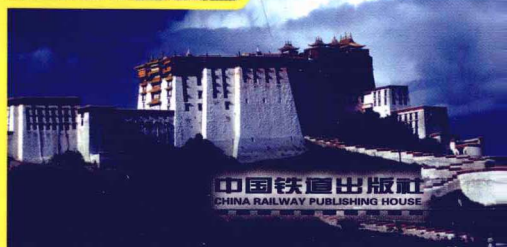
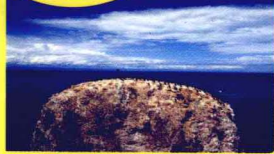
网罗各式美味
美食街完全攻略
推荐最合适的住处

全国

600家

家庭住宿优惠券

旨在为旅行者提供最实用的旅行指南



中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

亲历者 旅行指南

西藏 青海 新疆

《亲历者》编辑部 编著



中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

2010年·北京

图书在版编目(CIP)数据

·亲历者旅行指南. 西藏、青海、新疆 / 《亲历者》编辑部
编著. —北京: 中国铁道出版社, 2010.4

ISBN 978-7-113-11170-0

I. ①亲… II. ①亲… III. ①旅游指南—西藏②旅游
指南—青海省③旅游指南—新疆 IV. ①K928.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第048802号

书 名: 亲历者旅行指南: 西藏青海新疆
作 者: 《亲历者》编辑部 编著

责任编辑: 石建英
编辑助理: 聂浩智
版式设计: 知路文化
责任印制: 郭向伟

出版发行: 中国铁道出版社(北京市宣武区右安门西街8号 邮编: 100054)
印 刷: 三河市华丰印刷厂
版 次: 2010年4月第1版 2010年4月第1次印刷
开 本: 787mm×1094mm 1/32 印张: 10.5 字数: 500千字
书 号: ISBN 978-7-113-11170-0
定 价: 29.80元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道出版社的图书, 如有缺页、倒页、脱页者, 请与本社读者服务部调换。

电话: 市电(010)51873170 路电: (021)73170(发行部)

打击盗版举报电话: 市电(010)63549504 路电: (021)73187

使用指南

旅游区：每个城市划分为若干个旅游区，更便于游程规划。

亲历者游记
亲历者指路
亲历者行程
亲历者攻略
资深驴解说

城市概况

城市概况：介绍城市的基本情况，包括人口、面积、气候、物产等。

旅游攻略

旅游攻略：提供城市的主要景点、旅游线路、交通指南、住宿餐饮等信息。

城市地图



丰富的地图，便于我们直观地认识景区，更有方位感。

城市信息

城市信息：包括城市概况、交通、食宿、购物、娱乐等信息。

景点介绍

景点介绍：详细介绍了数百个重点景点，还略写了近千个一般景点。

城市概况

行政区划

行政区划：介绍城市的行政区划，包括各个区、县、街道、乡镇等。

旅游资源

旅游资源：介绍城市的主要旅游资源，包括自然景观、人文景观、历史遗迹等。

旅游攻略

旅游线路

旅游线路：提供多条旅游线路，包括一日游、两日游、三日游等。

交通指南

交通指南：提供城市的交通指南，包括公共交通、出租车、自驾等。

丰富的地图，便于我们直观地认识景区，更有方位感。

城市信息：包括城市概况、交通、食宿、购物、娱乐等信息。

基本资讯

景点：详细介绍了数百个重点景点，还略写了近千个一般景点。

城市概况

旅游攻略

城市概况

城市概况：介绍城市的基本情况，包括人口、面积、气候、物产等。

旅游攻略

旅游攻略：提供城市的主要景点、旅游线路、交通指南、住宿餐饮等信息。

城市地图



丰富的地图，便于我们直观地认识景区，更有方位感。

城市信息

城市信息：包括城市概况、交通、食宿、购物、娱乐等信息。

景点介绍

景点介绍：详细介绍了数百个重点景点，还略写了近千个一般景点。

图片：图文结合，阅读更轻松、更精彩。简洁的版式让查阅更方便。

景点头街
景点特色



景点介绍：详细介绍了数百个重点景点，还略写了近千个一般景点。



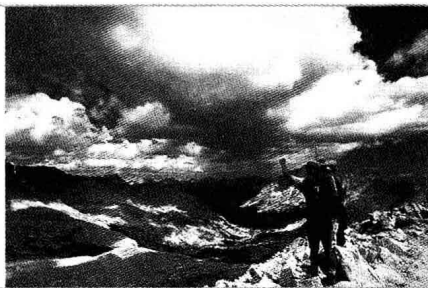
景点介绍：详细介绍了数百个重点景点，还略写了近千个一般景点。

分区导览



驴行天下：撰写西藏阿里地区部分

四川成都人。自由职业者。典型的老驴，足迹遍及全中国。对自然风光和人文风情有独特的审美视觉和见解。爱好摄影，舞弄文字，记录下旅行中各样风光景色和点滴感悟。尤其对西部有一种特殊的情感，喜欢游走于藏区，特别关注西部生态环保和人文教育。

**王振辉：撰写西藏其他部分**

大型活动策划人，“娱乐化旅游”理念提出者。曾任《环球游报》记者、中国旅游与经济台公关副总监，现任新华旅游国际部主任。足迹遍及大半个中国，对东南亚、南非、突尼斯等地也非常熟悉。著有《和明星去旅行》等书。

**陆有卿：撰写青海部分**

安徽合肥人。年少轻狂，四处飘荡。自小喜欢在地图上圈圈画画，长大后四处旅行南下北上，对人文地理、宗教历史兴趣浓厚，多次在西北、西南地区深入探访。以生活的状态去旅行，以旅行的态度去生活。读万卷书，行万里路，是为终身志向。

**云飞扬：撰写新疆南部部分**

湖北人。文字工作者。喜欢自然风光，关注人文地理。追求自然天成的景观和原始古朴的美感，在不断的行走中体会生命的美。个中滋味不敢独品，乐于与人共分享。曾编写《中国博物馆TOP100》等书。

**寒江雪：撰写新疆北部部分**

安徽人。资深旅游图书策划人，熟悉全国旅游资源，深知驴友的生活习性。喜欢用笔记录自己的发现，更喜欢把自己的旅行经验和大家分享。策划编辑过《中国自助游》和《全景中国》等多本旅游图书。



最佳旅游点

- 天山天池：以高山湖泊、云杉林和雪山景观为特色，享有“天山明珠”的盛誉。
- 艾提尕尔清真寺：中国最大的清真寺。全寺布局合理，工艺精细，是伊斯兰建筑的典范。
- 火焰山：是全国最热的地方。自然风貌独特，夏天，赭红色的山体形如飞腾的火龙。
- 青海湖：我国第一大内陆湖泊。山、湖、草原相映成趣，湖中鸟岛栖息数以十万计的候鸟。
- 布达拉宫：西藏著名的宫堡式建筑群，藏族建筑艺术的代表，中国最著名的古代建筑之一。
- 雅鲁藏布江大峡谷：世界最大的峡谷，中国最美的峡谷，山高水深，景色多样，险峻神秘。

最佳自然景观

- 天山大峡谷：集人间峡谷之妙，兼天山奇景之长，融神、奇、险、雄、古、幽为一体。
- 乌尔禾魔鬼城：四季狂风不断，山丘造型奇特，似巨人猛兽、妖魔鬼怪、城堡楼榭。
- 纳木错：拉萨周边最著名的湖泊，宁静、浩瀚，水天相融，浑然一体，美丽无比。
- 五彩湾：地貌起伏，奇峰怪石，千姿百态，色彩斑斓，如梦如幻。
- 卡拉库里湖：帕米尔高原上的一颗珍珠，周围牛羊闲步，雪山林立，倒影水中，美丽至极。
- 天鹅湖：中国最大的天鹅栖息地。由无数湖泊和蜿蜒盘旋的开都河组成。
- 博斯腾湖：湖分一大一小，大湖被誉为沙漠瀚海中的一颗明珠，小湖被誉为“世外桃源”。
- 赛里木湖：水面坦荡，碧绿澄清，视野开阔，水禽群集；四周群山巍峨，幽林秀草漫野。
- 果子沟：自春至秋，野花烂漫，果香馥郁，有伊犁第一景之称。
- 乌尔禾魔鬼城：造型奇特，声音诡异，新疆最大的魔鬼城。
- 五彩滩：南岸山势起伏，色彩多样，号称新疆最美的雅丹地貌，北岸绿洲沙漠，驼铃阵阵。
- 可可托海：集河流湖泊、峡谷瀑布、山石林地、矿坑遗址于一处。

最佳人文景观

- 大昭寺：西藏现存最古老的土木结构建筑，融合了藏、唐、尼泊尔、印度的建筑风格。
- 乌鲁木齐大巴扎：世界上规模最大的巴扎。集伊斯兰文化、民族商贸、娱乐、餐饮于一体。
- 桑耶寺：历史悠久，有“西藏第一座寺庙”美称，凝聚藏、汉、古印度三种建筑风格。
- 坎儿井：2000年前的伟大发明，沙漠绿洲的生命之源。
- 苏公塔：新疆境内现存最大的古塔，我国百座名塔中唯一一座伊斯兰风格的古塔。
- 回王陵：清代哈密历代回王的墓葬建筑群，里面有哈密最大的清真寺。
- 北山土楼观：佛道相融，景观多样，露天大佛，第二悬空寺。
- 塔尔寺：格鲁派创始人宗喀巴的诞生地，黄教六大寺之一，享誉国内外。



青海湖

最佳城市

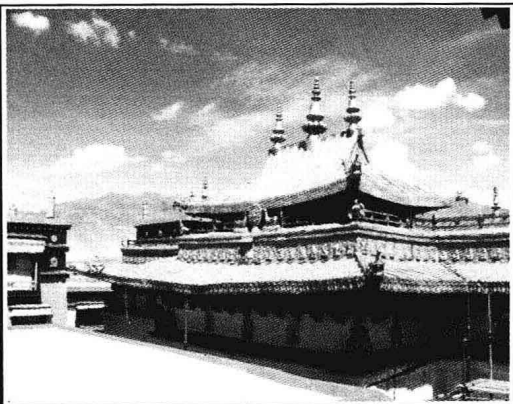
- **乌鲁木齐**：古丝绸之路上的重镇。既有色彩绚丽的多民族风情，又有雄奇神秘的自然风光。
- **吐鲁番**：国家历史文化名城。有火焰山、葡萄沟、交河故城、坎儿井等景观和古迹。
- **喀什**：维吾尔文化的发祥地。自然风光奇特，人文景观众多，民族色彩浓郁。
- **拉萨**：名胜古迹众多，布达拉宫、大昭寺、哲蚌寺、羊八井、纳木错都是必游景点。
- **西宁**：“中国夏都”。已开辟和正在开辟环青海湖、黄河源、唐蕃古道等旅游线。
- **惠远古城**：历史上著名的“伊犁九城”之首，曾是新疆的政治、军事、经济、文化中心。
- **高昌故城**：规模宏大，是古代西域留存至今最大的故城遗址。
- **交河故城**：全国现存面积最大的、保存最完整的生土建筑遗址，地球上最完美的废墟。

最佳度假地

- **白哈巴**：安静而祥和，朴实而美丽，人称“西北第一村”。
- **禾木**：雪山冰川、森林草场、河流湖泊与云影雾霭交相辉映，犹如人间仙境。
- **互助土族风情园**：青海独有的少数民族，灿烂独特的民族风情。
- **葡萄沟**：火洲的“桃花源”。盛产葡萄、西瓜等果品，是闻名遐迩的“葡萄城”。
- **喀纳斯**：被誉为“人间净土”。集北国风光之雄浑与南国山水之娇秀于一体。
- **南山风景区**：优良的天然牧场，分为西白杨沟、菊花台和壁照山等景区。
- **伊犁河大桥**：这里的晨曦落日美妙绝伦，每天晚上都有各族的青年男女在这举行婚礼。
- **门源百里油菜花**：60万亩油菜花形成的门源百里油菜花海是中国最美的油菜花海。
- **坎布拉森林公园**：显、密、僧、尼并存的法地，国家级森林和地质公园。
- **那拉提草原**：“三面青山列翠屏，腰围玉带河纵横”。
- **茶卡盐湖**：周围雪山林立，湖面风光绮丽，坐小火车游览，别有情趣。
- **然乌湖**：川藏线上最美的湖泊，雪山、冰川、村庄、和谐静谧。
- **巴松错**：如镶嵌在高峡深谷中的一轮新月，雪峰、冰川、古迹、原始森林环绕周围。

最佳节庆

- **吐鲁番葡萄节**：为纪念丝绸之路开通2100年而举办。集旅游、经贸、文化为一体。
- **古尔邦节**：伊斯兰教的重要节日，为朝觐功课的主要仪式之一。
- **敖包节**：蒙古族盛大的祭祀活动之一。一般在农历五月至七月举行。
- **花儿会**：人们在节日期间欢聚一堂，放开歌喉，不拘小节地以歌会友。
- **那达慕大会**：蒙古族规模最大、活动内容最丰富的传统节日。盛会上比赛摔跤、射箭等。



大昭寺

线路推荐

青藏线之旅

线路：西宁—格尔木—那曲—拉萨—山南（约花费2000元）

D1：游览西宁市区、塔尔寺。 D2：游览青海湖。

D3-4：青海湖—格尔木—玉珠峰—沱沱河—唐古拉山口—那曲。

D5：那曲—纳木错—羊八井。 D6：布达拉宫—大昭寺—八廓街。

D7：桑耶寺—昌珠寺—雍布拉克。

唐蕃古道之旅

线路：西宁—玉树—昌都—林芝—拉萨（约花费2000元）

D1：游览西宁市区、塔尔寺。

D2：西宁—日月山—倒淌河—龙羊峡。

D3：嘉那经石城—结石寺—文成公主庙。

D4：查杰玛大殿—强巴林寺—卡若遗址。

D5：怒江七十二弯—然乌湖—嘎朗王宫遗址。

D6：鲁朗林海—巴松错—秀巴古堡群。

D7：布达拉宫—大昭寺—八廓街。

新藏线之旅

线路：拉萨—江孜—珠峰—狮泉河—喀什—库车—乌鲁木齐（约花费3000元）

D1：布达拉宫—罗布林卡—卓玛拉康。

D2：羊卓雍错—白居寺—宗山城堡遗址—帕拉庄园

D3：扎什伦布寺—夏鲁寺—萨迦寺

D4：珠峰大本营。 D5-6：珠峰—玛旁雍错—冈仁波齐。

D7：古格王国遗址—札达土林—狮泉河镇。

D8-9：阿里草原—班公错—叶城—喀什艾提尕尔清真寺。

D10：喀什—库车。 D11：库车—库尔勒。 D12：库尔勒—乌鲁木齐。

丝绸之路之旅

线路：西宁—敦煌—哈密—乌鲁木齐—喀纳斯—伊宁—乌鲁木齐（约花费4000元）

D1：西宁—金银滩草原—青海湖。 D2-3：德令哈—敦煌。

D4：敦煌—哈密。 D5-6：哈密—吐鲁番。

D7：吐鲁番—乌鲁木齐。 D8：天山天池。

D9-10：五彩湾—阿勒泰—喀纳斯。

D11：喀纳斯—克拉玛依。

D12-13：克拉玛依—赛里木湖—那拉提草原—惠远古城。

D14-15：伊宁—巴音布鲁克草原—乌鲁木齐。



■何时去

西藏旅游四季皆宜，但6、8、9、10月是最佳季节。西藏四季不太明显，大至可分为春夏、秋冬两个大的类型，6、8、9、10月正好是西藏的雨季两头，气温适宜，出行方便，且西藏本民族的雪顿节、望果节、赛马节都集中在这一时期。

一年四季都是新疆旅游的最佳时间，不同季节让你能领略不同的新疆。7—9月份尤佳，这时新疆各地草原鲜花盛开，绿草幽幽，瓜果也 already 成熟，并且价格十分便宜。

去青海旅游最佳季节为夏季，也就是5—10月。

C 目录

CONTENTS

旅游亮点 ----- 12

最佳旅游点 / 最佳自然景观 / 最佳人文景观 / 最佳城市 / 最佳度假地 / 最佳节庆

线路推荐 ----- 14

青藏线之旅 / 唐蕃古道之旅 / 新藏线之旅 / 丝绸之路之旅

拉萨

亮点 ----- 2

推荐景点 / 推荐线路

历史地理 ----- 3

历史 / 风俗 / 人口和民族 / 面积和区划 / 山岳和河流

交通信息 ----- 4

飞机 / 火车 / 汽车 / 内部交通

旅游信息 ----- 5

藏历新年 / 酥油花灯会 / 萨嘎达瓦节 / 拉萨雪顿节 / 望果节 / 沐浴节 / 仙女节 / 燃灯节 / 常用电话

拉萨市区景点 ----- 7

布达拉宫 / 达扎路恭纪功碑 / 药王山 / 大昭寺 / 仓姑寺 / 小昭寺 / 拉萨清真大寺 / 罗布林卡 / 西藏博物馆

拉萨近郊景点 ----- 11

哲蚌寺 / 乃琼寺 / 色拉寺 / 娘热民俗风情园 / 甘丹寺 / 楚布寺

拉萨周边景点 ----- 13

直贡梯寺 / 德仲温泉 / 羊八井 / 纳木错

住宿 ----- 16

平措康桑青年旅舍 / 东措国际青年旅舍 / 八朗学旅馆 / 吉日旅馆 / 更多旅馆

就餐 ----- 17

光明商店甜茶馆 / 雪域餐厅 / 雪神宫 / 玛吉阿米 / 拉萨驴窝

购物 ----- 18

娱乐 ----- 18

专题：边防证相关事宜 ----- 19

在拉萨办边防证的方法 / 西藏需持边防证的地区

昌都 那曲

亮点 ----- 21

推荐景点 / 推荐线路

历史地理 ----- 22

历史 / 人口和民族 / 面积和区划 / 山岳和河流

交通信息 ----- 23

飞机 / 火车 / 汽车 / 内部交通

旅游信息 ----- 24

节庆 / 注意事项

昌都旅游区 ----- 26

强巴林寺 / 卡若遗址 / 噶玛寺 / 查杰玛大殿 / 卡玛多塔林 / 长毛岭养鹿场 / 孜珠寺 / 布托湖

川藏线 ----- 27

然乌湖 / 来古冰川 / 同卡寺 / 仁措湖 / 莽措 / 曲孜卡温泉 / 盐井天主教堂

那曲旅游区 ----- 29

念青唐古拉山 / 申扎自然保护区 / 色林错 / 达果雪山 / 当惹雍错 / 象雄王国遗址 / 草原八塔 / 孝登寺 / 卓玛峡谷 / 比如骷髅墙 / 赞丹寺 / 羌塘大草原

住宿 ----- 33

就餐 ----- 33

购物 ----- 33

娱乐 ----- 34

丁青热巴艺术 / 昌都卓舞艺术 / 芒康弦子艺术 / 那曲赛马会

林芝 山南

亮点 ----- 36

必游景点 / 线路推荐

历史地理 ----- 37

历史 / 人口和民族 / 面积和区划 / 山岳和水系

交通信息 ----- 38

飞机 / 汽车 / 内部交通

旅游信息 ----- 38

林芝节庆 / 山南节庆 / 边防证 / 常用电话

林芝旅游区 ----- 40

巴松错 / 巨柏林 / 米堆冰川 / 苯日神山 / 通麦天险 /



第穆摩崖 / 雅鲁藏布大峡谷 / 南迦巴瓦峰 / 墨脱 / 布久喇嘛岭寺 / 察隅自然保护区 / 列山古墓 / 帕嘎寺

雅砻风景名胜区 - - - - - 45

桑耶寺 / 昌珠寺 / 雍布拉克 / 藏王墓 / 敏珠林寺 / 贡布日神山 / 青朴修行地 / 囊色林庄园

山南其他景点 - - - - - 49

羊卓雍错 / 拉姆拉错 / 拉加里王宫遗址 / 卡玛当寺 / 巴郎却康

住宿 - - - - - 51

林芝住宿 / 山南住宿

就餐 - - - - - 52

林芝美食 / 山南美食

购物 - - - - - 52

专题：山南的西藏第一 - - - - - 53

娱乐 - - - - - 53

日喀则 阿里

亮点 - - - - - 55

推荐景点 / 推荐线路

历史地理 - - - - - 56

人口和民族 / 面积和区划 / 山岳和河流

交通信息 - - - - - 57

飞机 / 汽车 / 内部交通

旅游信息 - - - - - 58

节庆 / 注意事项

日喀则市区景点 - - - - - 59

扎什伦布寺 / 夏鲁寺 / 班禅新宫 / 贡觉林卡 / 纳仓寺

珠峰自然保护区 - - - - - 61

珠穆朗玛峰 / 绒布寺 / 绒布冰川 / 卓奥友峰

江孜旅游区 - - - - - 63

白居寺 / 宗山抗英遗址 / 帕拉庄园

日喀则其他景点 - - - - - 66

萨迦寺 / 刚钦寺 / 嘎东寺 / 热拉雍仲林寺 / 平措林寺 / 觉囊寺 / 樟木口岸 / 希夏邦玛峰 / 佩枯错

神山圣湖 - - - - - 69

冈仁波齐 / 玛旁雍错 / 拉昂错 / 普兰国际贸易市场 / 科加寺

阿里旅游区 - - - - - 72

托林寺 / 古格王国遗址 / 札达土林 / 狮泉河镇 / 阿里草原 / 日土岩画 / 日土城堡 / 班公错

住宿 - - - - - 76

日喀则 / 江孜 / 萨迦 / 定日 / 聂拉木 / 拉孜 / 樟木

就餐 - - - - - 77

购物 - - - - - 77

娱乐 - - - - - 77

西宁 海东

亮点 - - - - - 79

推荐景点 / 推荐线路

历史地理 - - - - - 80

历史 / 风俗 / 人口和民族 / 面积和区划 / 山岳和河流

交通信息 - - - - - 81

飞机 / 火车 / 汽车 / 内部交通

专题：西宁长途汽车站时刻表 - - - - - 83

旅游信息 - - - - - 84

西宁市区景点 - - - - - 84

东关清真大寺 / 青海省博物馆 / 南山公园 / 马步芳公馆 / 朝阳公园 / 儿童公园 / 湟乐公园

人民公园 / 西宁植物园 / 虎台遗址 / 藏医药文化博物馆 / 北山公园 / 土楼观

塔尔寺附近 - - - - - 88

塔尔寺 / 卡约文化遗址 / 湟中县博物馆 / 药水滩温泉

西宁其他景点 - - - - - 91

丹噶尔古城 / 赞普林卡藏文化展览馆 / 湟源峡 / 日月山和倒淌河 / 察汗河国家森林公园 / 老爷山 / 娘娘山

互助旅游区 - - - - - 94

白马寺 / 五峰山 / 佑宁寺 / 互助土族风情园 / 北山国家森林公园 / 南门峡水库 / 却藏寺

海东其他景点 - - - - - 97

瞿昙寺 / 西来寺 / 柳湾墓地 / 彩陶博物馆 / 南山 / 孟达天池 / 夏宗森林公园

住宿 - - - - - 99

西宁 / 海东地区

| | |
|---------------|-----|
| 就餐 | 100 |
| 著名的小吃街 / 特色食府 | |
| 购物 | 101 |
| 娱乐 | 101 |

青海湖南北

| | |
|---|-----|
| 亮点 | 103 |
| 推荐景点 | |
| 历史地理 | 104 |
| 历史 / 人口和民族 / 面积和区划 / 山岳和河流 | |
| 交通信息 | 105 |
| 火车 / 汽车 | |
| 旅游信息 | 106 |
| 节庆 / 常用电话 | |
| 海南州景点 | 106 |
| 伏俟城 / 新寺 / 龙羊峡水电站 / 北山湾温泉度假村 / 德吉滩 / 嘛呢石山 / 甲乙寺 / 班禅敖包 / 贡宝东神洞 | |
| 贵德县旅游区 | 108 |
| 玉皇阁古建筑群 / 文昌宫 / 南海殿 / 七纳塔 / 珍珠寺 / 扎仓温泉 / 龙王池 / 清清黄河 / 阿什贡丹霞地貌 / 虎头崖大禹治水雕塑广场 / 黄河奇石苑 / 黄河水车 / 贵德温泉 | |
| 贵南县直亥景区 | 112 |
| 央宗沟 / 扎查梅朵滩 / 直亥温泉 / 直亥神山门犬 / 美女林 (直亥林场) / 直亥银措 | |
| 海南州其他景点 | 113 |
| 石藏寺 / 斗后宗古城遗址 / 赛宗山 / 赛宗寺 / 温泉热水景区 | |
| 青海湖旅游区 | 114 |
| 青海湖 / 二郎剑景区 (151基地) / 鸟岛 / 仙女湾 / 洱海 / 沙岛 / 金银滩 / 原子城 / 海心山 / 海神亭 / 小泊湖 | |
| 海北其他景点 | 119 |
| 百里油菜花海 / 岗龙石窟 | |
| 娱乐 | 120 |
| 海南 / 海北 | |
| 就餐 | 120 |
| 购物 | 120 |
| 娱乐 | 120 |

黄南州 果洛州

| | |
|---|-----|
| 亮点 | 122 |
| 推荐景点 / 推荐线路 | |
| 历史地理 | 123 |
| 历史 / 民俗 / 人口和民族 / 面积和区划 / 山岳和河流 | |
| 交通信息 | 124 |
| 旅游信息 | 125 |
| 注意事项 / 节庆 | |
| 同仁旅游区 | 125 |
| 隆务寺 / 吾屯下寺 / 吾屯上寺 / 郭麻日寺 / 黄南州民族博物馆 | |
| 黄南州其他景点 | 128 |
| 拉加寺 / 坎布拉森林公园 / 昂拉千户宅院 / 和日寺 / 麦秀国家森林公园 | |
| 果洛州景点 | 130 |
| 黄河源旅游区 / 牛头碑 / 年保玉则 / 白玉寺 / 格萨尔王狮龙宫殿 / 多卡寺 / 阿尼玛卿雪山 | |
| 住宿 | 133 |
| 黄南 / 果洛 | |
| 就餐 | 133 |
| 购物 | 133 |
| 娱乐 | 133 |

海西州

| | |
|---|-----|
| 亮点 | 135 |
| 推荐景点 / 推荐线路 | |
| 历史地理 | 136 |
| 历史 / 民俗 / 人口和民族 / 面积和区划 / 山岳和河流 | |
| 格尔木交通信息 | 137 |
| 德令哈交通信息 | 138 |
| 旅游信息 | 139 |
| 那达慕大会 / 盐湖城旅游文化艺术节 / 花儿会 | |
| 格尔木旅游区 | 139 |
| 昆仑公园 / 将军楼公园 / 蒙古族风情园 / 格尔木胡杨林 / 察尔汗盐湖 / 万丈盐桥 / 盐湖钾肥厂 (盐湖博物馆) / 西王母瑶池 / 纳赤台清泉 / 三岔河特大桥 / 昆仑山口 / 玉珠峰 / 索南达杰保护站 / 唐古拉山口 | |
| 乌兰旅游区 | 145 |
| 茶卡盐湖 / 哈里哈图 / 金子海 / 柯柯盐湖 | |

德令哈旅游区 - - - - - 146

柏树山 / 裕綫湖-可鲁克湖、托素湖 / 白公山 / 外星人遗址 / 紫金山天文台

都兰旅游区 - - - - - 147

巴哈莫力沟岩画 / 热水墓群 / 都兰国际狩猎场 / 诺木洪遗址 / 贝壳山

天峻旅游区 - - - - - 149

夏日哈石经院 / 天峻石林 / 二郎洞

住宿 - - - - - 150

格尔木 / 德令哈 / 鲁芒沟岩画 / 天峻石经寺 / 卢山岩画

就餐 - - - - - 151**购物** - - - - - 151**娱乐** - - - - - 151**玉树州****亮点** - - - - - 153

必游景点 / 推荐行程

历史地理 - - - - - 154

历史 / 民俗 / 人口和民族 / 面积和区划 / 山岳和河流

交通信息 - - - - - 154**旅游信息** - - - - - 155

节庆

结古镇景点 - - - - - 155

结古寺 / 嘉那嘛呢石城 / 文成公主庙 / 勒巴沟岩画 / 巴塘大舞台 / 当卡寺 / 藏娘古塔 / 桑周寺

称多旅游区 - - - - - 158

尕藏寺 / 称多赛巴寺 / 尕朵觉卧神山

玉树州其他景点 - - - - - 159

然察大峡谷 / 达那寺 / 尕尔寺 / 贡萨寺 / 隆宝滩自然保护区 / 黄河源头 / 通天河

住宿 - - - - - 162**就餐** - - - - - 162

三江源自然保护区 / 拉布民俗村

购物 - - - - - 163

特产 / 藏红花 / 藏刀 / 纯银藏饰 / 牛羊头骨艺术品 / 印度香 / 购物场所

娱乐 - - - - - 164**乌鲁木齐及周边****亮点** - - - - - 166

必游景点 / 必逛街道 / 线路推荐

历史地理 - - - - - 167

历史 / 民俗 / 人口和民族 / 面积和区划 / 山岳和水系

交通信息 - - - - - 168

飞机 / 火车 / 汽车 / 市内交通

旅游信息 - - - - - 170

常用电话 / 节庆

乌鲁木齐老城区 - - - - - 170

红山公园 / 人民公园 / 陕西大寺 / 汗腾格里寺 / 新疆民街 / 塔塔尔寺 / 新疆国际大巴扎

水磨沟旅游区 - - - - - 172

文庙 · 市博物馆 / 水磨沟公园 / 南湖绿化广场

乌鲁木齐城北旅游区 - - - - - 173

市植物园北区葡萄园 / 鲤鱼山公园 / 新疆人民会堂 / 新疆地质矿产陈列馆 / 新疆维吾尔自治区博物馆

乌鲁木齐城南旅游区 - - - - - 174

八路军驻新疆办事处纪念馆 / 乌鲁木齐水上乐园 / 燕儿窝景区 / 乌鲁木齐市革命烈士陵园 / 乌拉泊古城 / 红沙滩风景区

柴窝堡—达坂城旅游线 - - - - - 175

达坂城古城 / 柴窝堡湖 / 盐湖 / 达坂城风力发电站 / 天山野生动物园

南山—亚心—一号冰川旅游线 - - - - - 176

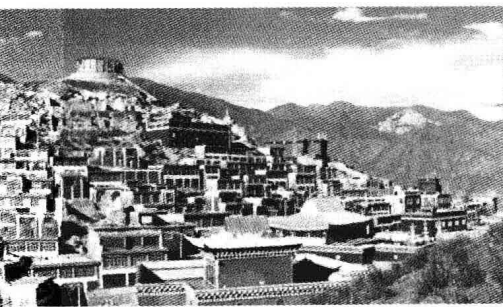
一号冰川 / 亚洲大陆地理中心 / 西白杨沟 / 东白杨沟 / 苜蓿台 / 菊花台 / 水西沟冰场 / 壁照山 / 庙儿沟

天山天池风景区 - - - - - 179

大天池北坡游览区 / 大天池游览区 / 十万罗汉涅槃山游览区 / 娘娘庙游览区 / 博格达峰北坡游览区 / 专题: 天山八景 / 专题: 博格达峰穿越

五彩湾—将军戈壁 - - - - - 182

五彩城 / 火烧山 / 诺敏魔鬼城 / 硅化木—恐龙国家地质公园 / 卡拉麦里有蹄类野生动物保护区



木垒旅游区 ----- **184**

木垒鸣沙山 / 木垒原始胡杨林 / 五家渠青格达湖旅游区 / 康家石门子岩画

昌吉州其他景点 ----- **185**

吉木萨尔千佛洞 / 北庭都护府故城遗址 / 高昌回鹘王室佛寺遗址 / 唐明墩古城 / 哈熊沟 / 杜氏旅游度假区

住宿 ----- **186****就餐** ----- **187**

民族特色饮食 / 主要美食圈 / 饮食注意

购物 ----- **188****娱乐** ----- **189****吐鲁番****亮点** ----- **191**

必游景点 / 线路推荐

历史地理 ----- **192**

历史 / 民俗 / 人口和民族 / 面积和区划 / 山岳和水系

交通信息 ----- **192**

飞机 / 火车 / 汽车 / 内部交通

旅游信息 ----- **193**

常用电话 / 旅游注意事项

吐鲁番市区景点 ----- **194**

郡王府 / 吐鲁番博物馆 / 葡萄沟 / 坎儿井民俗园 / 苏公塔 / 交河故城 / 维吾尔古村 / 沙漠植物风情园

火焰山风景区 ----- **199**

火焰山 / 万佛宫 (大漠土艺馆) / 柏孜克里克千佛洞 / 神泉 / 台藏塔遗址 / 唐僧取经群塑

拴马桩和踏脚石 / 高昌故城

托克逊旅游区 ----- **202**

艾丁湖 / 托克逊雅丹 / 克尔碱岩画和水系图

鄯善旅游区 ----- **203**

库姆塔格沙漠 / 阿斯塔那古墓 / 沙山公园 / 中国内陆海拔零点 / 鲁克沁镇

吐峪沟风景区 ----- **206**

麻扎村 / 吐峪沟霍加木麻扎 / 吐峪沟千佛洞 / 吐峪沟大峡谷风光

住宿 ----- **208****就餐** ----- **209****购物** ----- **209****娱乐** ----- **209****哈密****亮点** ----- **211**

必游景点 / 线路推荐

历史地理 ----- **212**

历史 / 人口和民族 / 面积和区划 / 山岳和水系

交通信息 ----- **212**

飞机 / 火车 / 汽车 / 市内交通

旅游信息 ----- **213**

联系方式 / 节庆活动

哈密旅游区 ----- **213**

回王府 / 回王陵 / 盖斯墓 / 哈密博物馆 / 阿勒屯村 / 庙儿沟 / 五堡魔鬼城 / 艾斯克霞尔古城堡 / 焉不拉克古墓群 / 拉甫乔克古城 / 藏佛寺 / 喀尔里克冰川

巴里坤旅游区 ----- **218**

巴里坤汉满两城 / 仙姑庙、地藏寺 / 古民宅 / 巴里坤草原 / 巴里坤湖 / 黑沟藏春 / 天山淞雪 / 岳台留胜 / 瀚海鳌城 / 尖山晓日 / 镜泉宿月 / 怪石山 / 大河唐城 / 冰沟宝塔 / 沙山古营 / 丝路烽燧 / 兰州湾子古石屋遗址

哈密天山风景区 ----- **222**

白石头 / 松树塘 / 军马场 / 鸣沙山

购物 ----- **224****住宿** ----- **224**

寒气沟 / 天山庙

就餐 ----- **225****娱乐** ----- **225**

新疆西南

10

西藏青海新疆

亮点 - - - - - 227

必游景点 / 线路推荐

历史地理 - - - - - 228

历史 / 民俗 / 人口和民族 / 面积和区划 / 山岳和水系

和田交通信息 - - - - - 230

飞机 / 汽车 / 内部交通

喀什交通信息 - - - - - 230

飞机 / 火车 / 汽车 / 市内交通

旅游信息 - - - - - 232

旅游注意事项 / 和田常用电话 / 喀什常用电话

和田旅游区 - - - - - 233

和田大巴扎 / 和田地区博物馆 / 英尔力克沙漠 / 约特干遗址 / 桑株岩画 / 买力克阿瓦提故城 / 麻扎塔格古城堡 / 夏合勒克封建庄园 / 梧桐树王 / 赞木庙遗址 / 依麻木阿斯木麻扎 / 皮山县大清真寺 / 昆仑公园 / 墨玉河 / 核桃树王 / 无花果树王 / 葡萄长廊

民丰和于田 - - - - - 237

尼雅遗址 / 安迪尔古城 / 鱼湖 / 牙通古斯村 / 圆沙古城 / 大河沿民俗村

洛浦旅游区 - - - - - 240

山普鲁古墓群 / 热瓦克佛寺遗址 / 阿克苏皮力古城 / 米切提清真寺

喀什旅游区 - - - - - 241

艾提尔清真寺 / 喀什老城 / 喀什大巴扎 / 玉素甫·哈斯·哈吉甫墓 / 香妃墓 / 西山民俗风情园 / 莫尔佛塔 / 麻赫穆德·喀什噶里墓 / 盘橐城

南疆其他景点 - - - - - 246

乔戈里峰 / 莎车王陵 / 阿曼尼沙汗纪念馆 / 西海湾旅游区 / 夏和原始胡杨林区 / 奥依塔克风景区

帕米尔高原 - - - - - 247

卡拉库里湖 / 慕士塔格峰 / 石头城 / 塔合曼温泉 / 公主堡 / 红其拉甫口岸

住宿 - - - - - 250

和田 / 喀什 / 塔县

就餐 - - - - - 250

购物 - - - - - 251

和田购物 / 喀什购物

娱乐 - - - - - 252

阿克苏 巴州

亮点 - - - - - 254

必游景点 / 线路推荐

历史地理 - - - - - 255

历史 / 人口和民族 / 面积和区划 / 山岳和水系

阿克苏交通信息 - - - - - 256

飞机 / 火车 / 汽车 / 内部交通

库尔勒交通信息 - - - - - 257

内部交通

且末交通信息 - - - - - 257

库车交通信息 - - - - - 257

旅游信息 - - - - - 258

旅游注意事项 / 节日

阿克苏旅游区 - - - - - 259

天山神木园 / 托木尔峰 / 通古斯巴什古城 / 乌什喀特古城 / 柯坪细石器遗址 / 克斯勒增格佛寺遗址 / 燕泉公园 / 塔里木河游览区

拜城旅游区 - - - - - 260

铁热克温泉 / 克孜尔水库 / 克孜尔千佛洞 / 千汨泉 / 卡普斯浪河石脚印 / 刘平国治关亭诸石刻 / 拜城县国际狩猎场 / 克孜尔魔鬼城

库车旅游区 - - - - - 263

库车王府 / 龟兹古城 / 昭怙厘大寺 / 库车大寺 / 天山大峡谷 / 库木吐拉石窟 / 克孜尔尕哈烽火台 / 克孜尔尕哈千佛洞 / 苏巴什昭怙厘大寺遗址 / 胡田阿达古城 / 森木塞姆千佛洞 / 玛扎伯哈石窟 / 克孜尔亚胜景 / 大龙池

库尔勒旅游区 - - - - - 266

巴州文物陈列馆 / 库尔勒清真大寺 / 铁门关 / 孔雀河风景旅游带 / 普惠国际胡杨林度假村 / 加麦清真寺 / 民族风情园 / 沙伊东香梨园 / 楼兰古城 / 米兰 / 罗布泊 / 罗布人村寨

巴州其他景点 - - - - - 271

且末故城 / 牙孜庄园 / 塔里木胡杨林公园 / 巴伦台黄庙 / 锡克沁千佛洞 / 博格达沁故城 / 石头城堡 / 阿尔金山自然保护区 / 鲸鱼湖

博斯腾湖周边 - - - - - 274

博斯腾湖 / 莲花湖 / 扬水站 / 白鹭洲 / 阿洪口 / 大河



口 / 落霞湾 / 巴格希恩随木喇嘛庙 / 金沙湾 / 金丝特避暑山庄

巴音布鲁克 - - - - - **276**

巴音布鲁克草原 / 天鹅湖 / 巩乃斯林场 / 阿尔先沟温泉 / 天山石林 / 洁腾萨拉瀑布

住宿 - - - - - **279**

阿克苏 / 库车 / 库尔勒

就餐 - - - - - **279**

购物 - - - - - **280**

娱乐 - - - - - **281**

伊宁周边 博州

亮点 - - - - - **283**

必游景点 / 线路推荐

历史地理 - - - - - **284**

历史 / 民俗 / 面积和人口 / 山岳和水系

交通信息 - - - - - **285**

飞机 / 汽车 / 内部交通

旅游信息 - - - - - **286**

圣姑节 / 白拉提节 / 其它信息

伊宁周边景点 - - - - - **286**

那拉提草原 / 果子沟 / 赛里木湖 / 林则徐纪念馆 / 秃黑鲁克帖木尔汗麻扎 / 霍尔果斯口岸 / 惠远古城 / 伊犁河大桥 / 果园 / 特克斯八卦城 / 库尔德宁 / 唐布拉风景区 / 锡伯民俗风情园 / 察布查尔靖远寺 / 格登山石碑 / 夏塔峡谷

博尔塔拉旅游区 - - - - - **293**

博格达尔温泉 / 阿尔夏提风景区 / 古代岩画 / 艾比湖湿地自然保护区 / 甘家湖白梭梭自然保护区 / 怪石峪 / 哈日图热格风景区

住宿 - - - - - **294**

美食 - - - - - **295**

购物 - - - - - **295**

伊犁名酒 / 鹿茸 / 雪莲 / 伊宁的马鞍和首饰 / 沙木沙克小刀 / 铜制沙玛瓦

娱乐 - - - - - **296**

北疆

亮点 - - - - - **298**

必游景点 / 线路推荐

历史地理 - - - - - **299**

历史 / 民俗 / 人口和民族 / 面积和区划 / 山岳水系

交通信息 - - - - - **300**

飞机 / 汽车 / 市内交通

旅游信息 - - - - - **301**

注意事项 / 旅游电话 / 节庆

克拉玛依旅游区 - - - - - **302**

矿史陈列馆 / 地质陈列馆 / 黑油山 / 克拉玛依河景区 / 乌尔禾魔鬼城 / 艾里克湖 / 泥火山 / 九龙潭 / 白杨河大峡谷

塔城旅游区 - - - - - **305**

伟人山 / 红楼 / 垂钓公园 / 三道河坝 / 鹿角湾草场 / 蒙古庙草场 / 沙湾温泉 / 北湖风景区 / 玛依塔斯 / 塔城叶密里故址 / 巴尔达库尔岩画群 / 九莲泉 / 乌苏温泉 / 和布克赛尔故城 / 松树沟 / 铁厂沟石刻

阿勒泰市区景点 - - - - - **308**

桦林公园 / 克兰河风景河段 / 骆驼峰、将军山 / 阿尔泰山岩画长廊 / 五指泉 / 杜拉特岩画 / 切木尔切克石人、古墓群 / 扎斯卡拉依夏牧场 / 小东沟 / 可可托海景区 / 可可苏里 / 伊雷木特湖 / 三号矿坑 / 大东沟桦林公园 / 神钟山 / 季兰德温泉和三神泉

福海海滨旅游区 - - - - - **311**

乌伦古湖黄金海岸景区 / 蝴蝶沟 / 阿拉善温泉 / 乌拉斯沟瀑布

大喀纳斯旅游区 - - - - - **313**

喀纳斯湖 / 驼颈湾 / 花楸谷 / 卧龙湾 / 月亮湾 / 神仙湾 / 点将台 / 图瓦村 / 观鱼亭 / 双湖 / 白湖 / 禾木 / 白哈巴 / 五彩滩 / 友谊峰

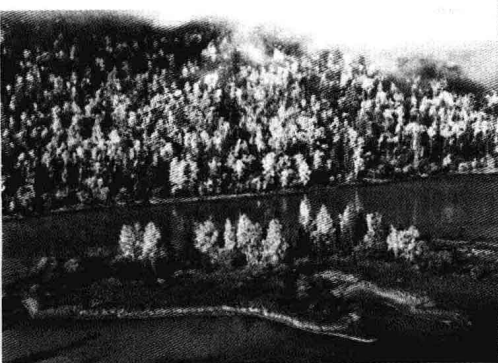
住宿 - - - - - **320**

塔城 / 克拉玛依 / 其他

就餐 - - - - - **320**

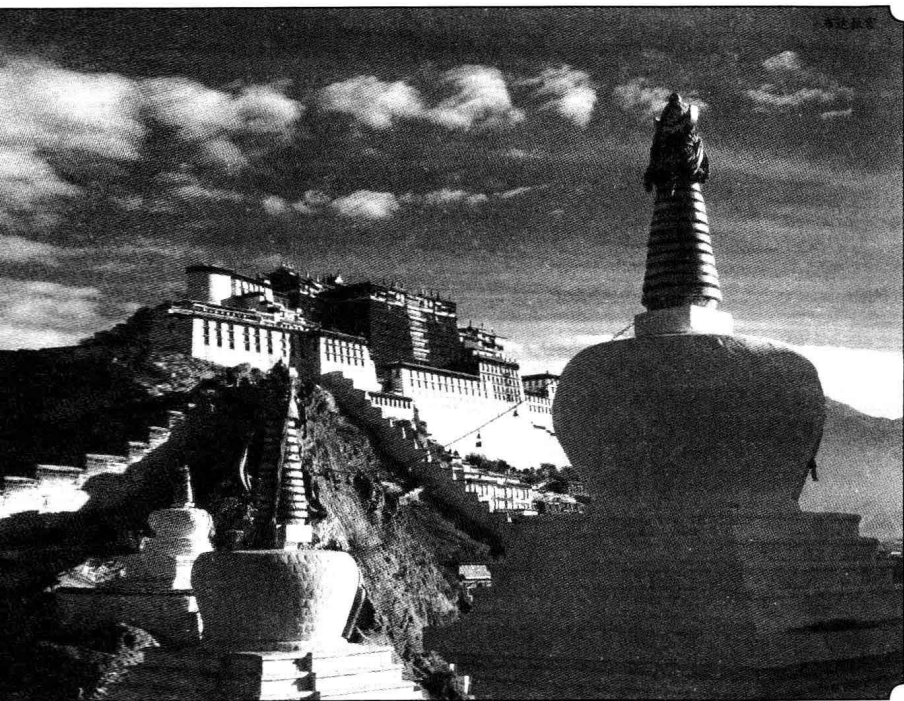
购物 - - - - - **320**

娱乐 - - - - - **320**



拉萨

区号 0891



拉萨名胜古迹众多，有气势恢宏的印度板块与欧亚板块碰撞的地质景观，有磅礴玉洁的念青唐古拉主峰等雪峰冰川风光，有美丽恬静的当雄草原风光，有波光万顷的纳木错高原湖泊风光，有气象万千的堪称“地热博物馆”的羊八井地热田，有布达拉宫、大昭寺、哲蚌寺、色拉寺、甘丹寺等规模宏大、金顶巍峨的古寺风采，美妙绝伦的壁画、唐卡和塑像艺术，有风雨千秋的曲贡古遗址、墨竹工卡吐蕃墓群、查拉路石窟、药王山摩崖造像、唐蕃会盟碑等历史古迹，有元印、明印、各朝敕诰、北魏铜佛像、释迦牟尼本生故事牙雕、金本巴瓶、中统元宝交钞等数万件库存文物，有独具神韵的藏歌、藏舞、藏戏，有异彩纷呈的少数民族风俗民情，使拉萨成为一个融自然景观与人文景观于一体的综合性旅游胜地。