



360

全新畅销版
《亲历者》编辑部 编著
全景旅行

● 国内旅行实用指南 ●

TRAVEL 畅游新疆

—— 背包客 跟团族 新玩法 更实用 ——

绝美风光 9个一生必看的山水风光

独特风情 10大新疆独有的魅力景色

新疆遗存 6大历史文化古迹不容错过

特色文化 7种值得品味的地道风物

360度全景旅行

不是去受罪，而是
体验别样的生活



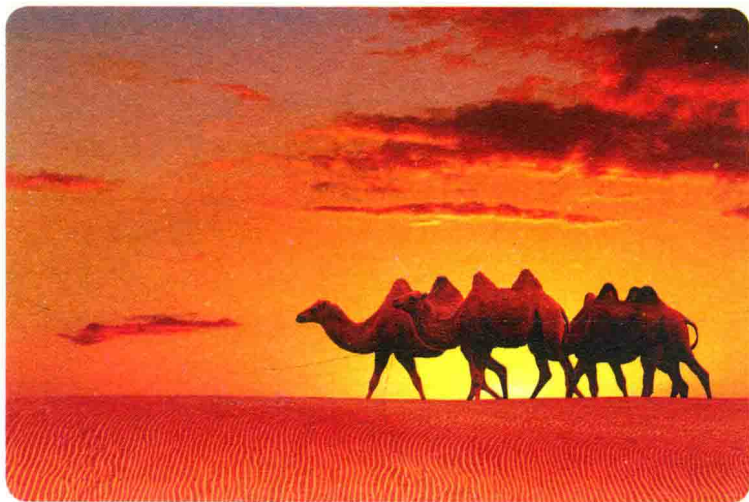
或自驾，或拼车，或自助，或跟团
观喀纳斯，看天山，吃瓜果，听木卡姆，感受新疆的风土人情

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE



全新畅销版
《亲历者》编辑部 编著
360°全景旅行

TRAVEL 畅游新疆



图书在版编目(CIP)数据

畅游新疆 / 《亲历者》编辑部编著. —北京: 中国铁道出版社, 2018.1
(亲历者)

ISBN 978-7-113-23187-3

I. ①畅… II. ①亲… III. ①旅游指南—新疆 IV. ① K928.945

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 124125 号

书 名: 畅游新疆

作 者: 《亲历者》编辑部 编著

策划编辑: 聂浩智

责任编辑: 王 宏

版式设计: 东至亿美

责任印制: 赵星辰

出版发行: 中国铁道出版社 (100054, 北京市西城区右安门西街8号)

印 刷: 北京顶佳世纪印刷有限公司

版 次: 2018年1月第1版 2018年1月第1次印刷

开 本: 660mm×980mm 1/16 印张: 14 字数: 280千

书 号: ISBN 978-7-113-23187-3

定 价: 48.00元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版图书, 如有印制质量问题, 请与本社读者服务部联系调换。

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

打击盗版举报电话: 市电 (010) 51873659 路电 (021) 73659



目录

CONTENTS

导读 360° 全景新疆游 012-019

- ▷ 最潮“新疆范” 015
- ▷ 新疆旅行8宗最 017

PART 1 最值得亲自走的 020-039 新疆线路

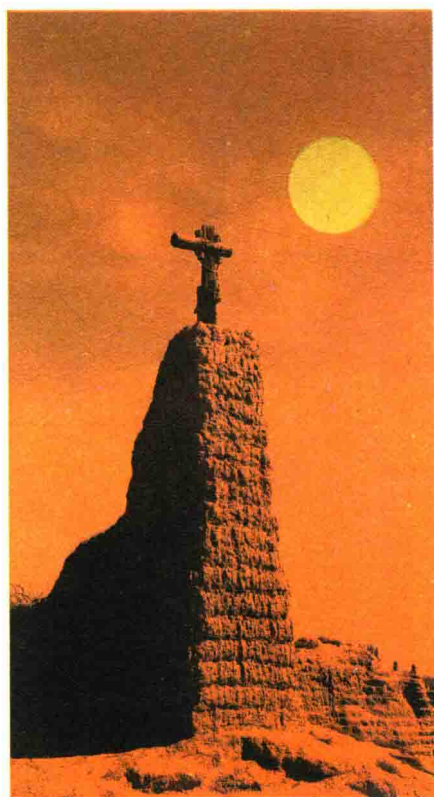
- ▷ 东疆环线之旅 026
- ▷ 探寻边陲之旅 028
- ▷ 西疆浪漫之旅 030
- ▷ 北疆童话之旅 034
- ▷ 南疆风情之旅 036

PART 2 最能见证历史的 040-069 新疆遗存

- ▷ 高昌故城 043
 - 可汗堡 046
 - 墓群 046
 - 寺院 046
- ▷ 交河故城 048
 - 东区 051
 - 西区 051
 - 佛教寺院 051
- ▷ 楼兰古城 053
- ▷ 北庭故城 057
- ▷ 石头城故城 060



- ▷ 龟兹古城 063
 - 库车清真大寺 066
 - 龟兹古城遗址 066
 - 库车王府 066



PART 3 最令人心动的
070-123 **新疆风光**

▶ **喀纳斯湖**

073

卧龙湾	078
月亮湾	078
神仙湾	078
观鱼亭	078
双湖	078



▶ **库尔德宁**

081

乌鸦岭仙人壁	083
荷苍隘口	083
峡谷瀑布	083
红桦林	083
库尔德宁草原	083
喀班巴依峰	084

▶ **喀拉峻草原**

086

中天山雪峰景区	089
西喀拉峻景区	089
东喀拉峻景区	089
仙水圣泉	089



“胡同”瀑布	090
天籁之“林”	090

▶ **赛里木湖**

093

科山观松	095
金缎镶边	095
绿海珍珠	095
乌孙古冢	095
净海七彩	095
富士东峙	095
激浪拥堤	096
赛湖跃金	096
松头雾瀑	096

▶ **江布拉克**

100

黑涝坝和白涝坝	102
麦田	102
一万泉景区	102
天山响坡	103
怪坡	103
怪石圈	103





▷ 五彩湾 105

五彩城	107
古海温泉	107
火烧山	107
古尔班通古特沙漠	107

▷ 那拉提草原 109

那拉提森林公园	111
柯孜拉霞瀑布	111
望天洞	111
空中草原	111

▷ 可可托海 113

可可苏里湖	115
三号矿坑	115
额尔齐斯大峡谷	115
卡拉先格尔地震断裂带	115

▷ 天山天池 117

大天池北坡	121
大天池	121
十万罗汉涅槃山游览区	121
铁瓦寺遗址	121
娘娘庙	121
博格达峰北坡	122
大湾倒影	122
禅灯山东岳庙	122



PART 4 最能令人神往的 **124-165** 新疆风情

▶ **白哈巴村** 126

西北第一哨	128
5号界碑	128
木楞屋	128



▶ **禾木景区** 130

禾木草原	135
图瓦人村庄	135
禾木桥、禾木河	135
白桦林	135

▶ **新疆国际大巴扎** 137

巴扎第一观光塔	138
大巴扎欢乐广场	138
国际大巴扎宴艺大剧院	138

▶ **罗布人村寨** 140

▶ **克孜尔千佛洞** 144

故事画之冠	145
音乐窟	145
175号洞	145
千泪泉	145

▶ **巴音布鲁克草原** 146

阿尔先温泉	148
巩乃斯林场	148
仙女湖	148



天鹅湖	148
“九曲十八弯”的开都河	148

▶ **库车大峡谷** 150

通天洞	152
藏宝洞	152
阿艾石窟	152
玉女泉	152

▶ **库姆塔格沙漠** 154

沙雕	156
公主陵	156
沙山	156
鄯善县沙雕艺术作品陈列区	156

▶ **轮南胡杨林** 158

观光览胜区	160
休闲娱乐区	160
野猪林、野鹿林	160

▶ **乌尔禾魔鬼城** 162

孔雀迎宾	164
狮身人面像土丘	164



PART 5 最具地域特色的

166-185 新疆文化

▶ 新疆菜 170

手抓羊肉	170
烤全羊	170
大盘鸡	171
羊肉焖饼子	171
油塔子	171
烤羊肉串	171
烤包子	171



▶ 边塞诗 174

▶ 达瓦孜 176

▶ 木卡姆 178

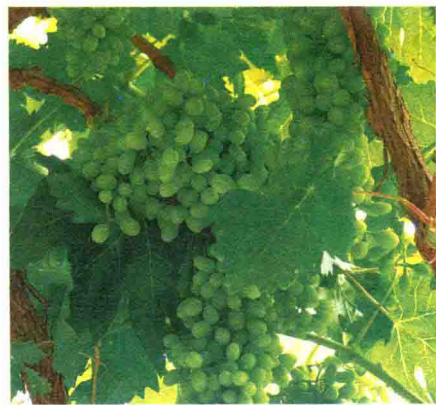
▶ 伊斯兰建筑在新疆 181

艾提尕尔清真寺	182
库车清真大寺	182
和田加满清真寺	182
哈密回王墓	183
苏公塔	183



PART 6 最纯正的
186-205 新疆风物

▶ 和田玉	189
▶ 哈密瓜	190
▶ 英吉沙小刀	192
▶ 雪莲	194
▶ 库尔勒香梨	196
▶ 吐鲁番葡萄	198
▶ 冬不拉	202



PART 7 最具实用价值的
206-223 新疆攻略

★ 交通 208

▶ 飞机 208

▷ 火车	209
▷ 公路	210
▷ 自驾	211

★ 住宿 212

▷ 高档酒店	212
▷ 经济型酒店	213
▷ 青年旅社	214

★ 美食 218

▷ 烤全羊	218
▷ 手抓羊肉	218
▷ 大盘鸡	218
▷ 烤羊肉串	219
▷ 抓饭	219
▷ 馕	219
▷ 美食去处	219

★ 购物 221

▷ 吐鲁番葡萄	221
▷ 库尔勒香梨	221
▷ 冬不拉	221
▷ 艾德莱丝绸	222
▷ 英吉沙小刀	222
▷ 和田玉	222
▷ 挂毯	222
▷ 天山雪莲	222
▷ 哈密瓜	223
▷ 购物去处	223



示意图目录

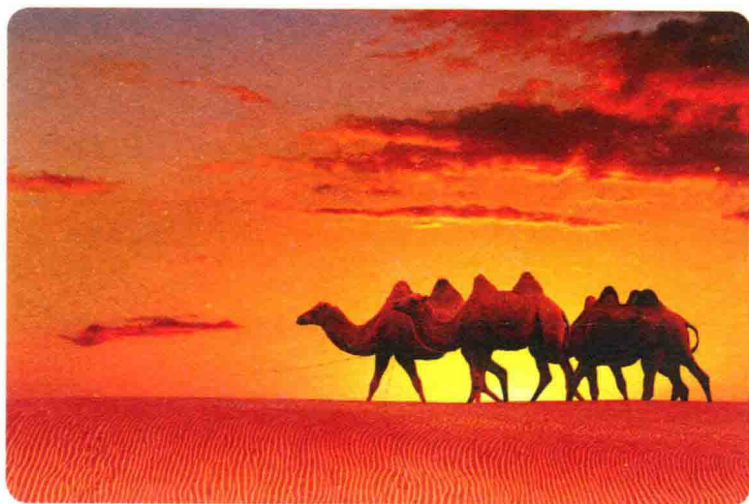
新疆旅游交通示意图	022
东疆环线之旅线路示意图	026
探寻边陲之旅线路示意图	028
西疆浪漫之旅线路示意图	030
北疆童话之旅线路示意图	034
南疆风情之旅线路示意图	036
库车周边旅游交通示意图	064
喀纳斯景区示意图	080
喀拉峻示意图	088
江布拉克示意图	103
五彩湾示意图	106
那拉提示意图	110
可可托海示意图	114
天山天池示意图	122
库车大峡谷示意图	152
乌尔禾魔鬼城示意图	163





全新畅销版
《亲历者》编辑部 编著
360° 全景旅行

TRAVEL 畅游新疆



中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

畅游新疆 / 《亲历者》编辑部编著. —北京: 中国铁道出版社, 2018.1
(亲历者)

ISBN 978-7-113-23187-3

I. ①畅… II. ①亲… III. ①旅游指南—新疆 IV. ① K928.945

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 124125 号

书 名: 畅游新疆

作 者: 《亲历者》编辑部 编著

策划编辑: 聂浩智

责任编辑: 王 宏

版式设计: 东至亿美

责任印制: 赵星辰

出版发行: 中国铁道出版社 (100054, 北京市西城区右安门西街8号)

印 刷: 北京顶佳世纪印刷有限公司

版 次: 2018年1月第1版 2018年1月第1次印刷

开 本: 660mm×980mm 1/16 印张: 14 字数: 280千

书 号: ISBN 978-7-113-23187-3

定 价: 48.00元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版图书, 如有印制质量问题, 请与本社读者服务部联系调换。

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

打击盗版举报电话: 市电 (010) 51873659 路电 (021) 73659

前言



遥远的西部，美丽的新疆，是多少人想探寻的地方。古丝路的文明带领我们走进令人遐想的大漠、戈壁、雪山、圣湖、古城、草原……在新疆这片土地上，一定有着你想追寻的风景，你想追寻的梦。

不去新疆不知道中国有多大；不去新疆不知道中国有多美。

新疆古称“西域”，来到这里的所有人都会被它的神奇博大、美丽富饶所吸引。新疆是个好地方，这片西域圣地，到处是珠玑翠玉，风光旖旎，每一处风景都让人沉醉，让人刻骨铭心。

雄伟的天山，纯净的天池，婀娜的少女，是乌鲁木齐独具之美。七月的乌鲁木齐，街头瓜果飘香，漫步在人声鼎沸的国际大巴扎中，几乎每一个南来北往的游人都会在这里流连忘返。

吐鲁番是一个美丽的地方。说到吐鲁番就一定要提到葡萄，吐鲁番的葡萄沟中郁郁葱葱，串串葡萄触手可及，崖壁间渗出的泉水汇成养鱼池，安静幽雅。

世界是一本书，不旅行的人只看到其中的一页。出去走走，看看不同的风景，接触不同的人和事，你会发现，你曾经的烦恼之事轻若尘埃。冬不拉的节奏已经响起，快到新疆旅行吧！





目录

CONTENTS

导读 360° 全景新疆游 012-019

- ▶ 最潮“新疆范” 015
- ▶ 新疆旅行8宗最 017

PART 1 最值得亲自走的 020-039 新疆线路

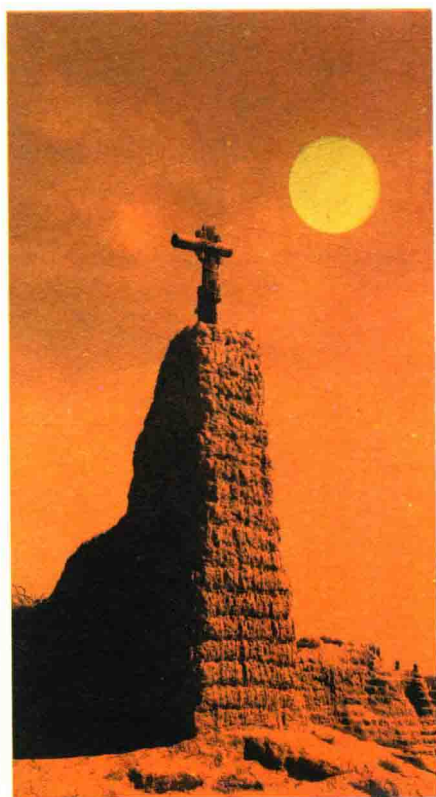
- ▶ 东疆环线之旅 026
- ▶ 探寻边陲之旅 028
- ▶ 西疆浪漫之旅 030
- ▶ 北疆童话之旅 034
- ▶ 南疆风情之旅 036

PART 2 最能见证历史的 040-069 新疆遗存

- ▶ 高昌故城 043
 - 可汗堡 046
 - 墓群 046
 - 寺院 046
- ▶ 交河故城 048
 - 东区 051
 - 西区 051
 - 佛教寺院 051
- ▶ 楼兰古城 053
- ▶ 北庭故城 057
- ▶ 石头城故城 060



- ▶ 龟兹古城 063
 - 库车清真大寺 066
 - 龟兹古城遗址 066
 - 库车王府 066



PART 3 最令人心动的
070-123 **新疆风光**

▷ **喀纳斯湖**

073

卧龙湾	078
月亮湾	078
神仙湾	078
观鱼亭	078
双湖	078



▷ **库尔德宁**

081

乌鸦岭仙人壁	083
荷苍隘口	083
峡谷瀑布	083
红桦林	083
库尔德宁草原	083
喀班巴依峰	084

▷ **喀拉峻草原**

086

中天山雪峰景区	089
西喀拉峻景区	089
东喀拉峻景区	089
仙水圣泉	089



“胡同”瀑布	090
天籁之“林”	090

▷ **赛里木湖**

093

科山观松	095
金缎镶边	095
绿海珍珠	095
乌孙古冢	095
净海七彩	095
富士东峙	095
激浪拥堤	096
赛湖跃金	096
松头雾瀑	096

▷ **江布拉克**

100

黑涝坝和白涝坝	102
麦田	102
一万泉景区	102
天山响坡	103
怪坡	103
怪石圈	103





▷ 五彩湾 105

- 五彩城 107
- 古海温泉 107
- 火烧山 107
- 古尔班通古特沙漠 107

▷ 那拉提草原 109

- 那拉提森林公园 111
- 柯孜拉霞瀑布 111
- 望天洞 111
- 空中草原 111

▷ 可可托海 113

- 可可苏里湖 115
- 三号矿坑 115
- 额尔齐斯大峡谷 115
- 卡拉先格尔地震断裂带 115

▷ 天山天池 117

- 大天池北坡 121
- 大天池 121
- 十万罗汉涅槃山游览区 121
- 铁瓦寺遗址 121
- 娘娘庙 121
- 博格达峰北坡 122
- 大湾倒影 122
- 禅灯山东岳庙 122



PART 4 最能令人神往的 **124-165** **新疆风情**

▶ **白哈巴村** 126

西北第一哨	128
5号界碑	128
木楞屋	128



▶ **禾木景区** 130

禾木草原	135
图瓦人村庄	135
禾木桥、禾木河	135
白桦林	135

▶ **新疆国际大巴扎** 137

巴扎第一观光塔	138
大巴扎欢乐广场	138
国际大巴扎宴会大剧院	138

▶ **罗布人村寨** 140

▶ **克孜尔千佛洞** 144

故事画之冠	145
音乐窟	145
175号洞	145
千泪泉	145

▶ **巴音布鲁克草原** 146

阿尔先温泉	148
巩乃斯林场	148
仙女湖	148



天鹅湖	148
“九曲十八弯”的开都河	148

▶ **库车大峡谷** 150

通天洞	152
藏宝洞	152
阿艾石窟	152
玉女泉	152

▶ **库姆塔格沙漠** 154

沙雕	156
公主陵	156
沙山	156
鄯善县沙雕艺术作品陈列区	156

▶ **轮南胡杨林** 158

观光览胜区	160
休闲娱乐区	160
野猪林、野鹿林	160

▶ **乌尔禾魔鬼城** 162

孔雀迎宾	164
狮身人面像土丘	164



PART 5 最具地域特色的
166-185 **新疆文化**

▷ **新疆菜** **170**

手抓羊肉	170
烤全羊	170
大盘鸡	171
羊肉焖饼子	171
油塔子	171
烤羊肉串	171
烤包子	171



▷ **边塞诗** **174**

▷ **达瓦孜** **176**

▷ **木卡姆** **178**

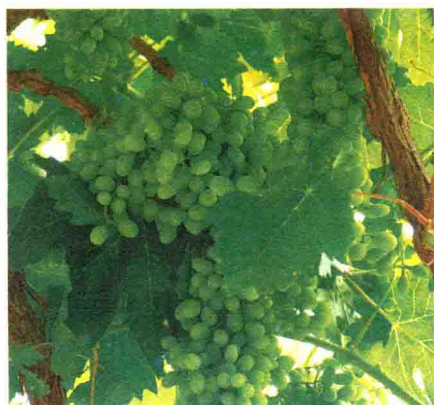
▷ **伊斯兰建筑在新疆** **181**

艾提尕尔清真寺	182
库车清真大寺	182
和田加满清真寺	182
哈密回王墓	183
苏公塔	183



PART 6 最纯正的
186-205 **新疆风物**

▷ 和田玉	189
▷ 哈密瓜	190
▷ 英吉沙小刀	192
▷ 雪莲	194
▷ 库尔勒香梨	196
▷ 吐鲁番葡萄	198
▷ 冬不拉	202



PART 7 最具实用价值的
206-223 **新疆攻略**

★ **交通** **208**

▷ **飞机** **208**