

卢一萍·编著

请带着你的梦想，来到这个你渴慕已久的地方。

新疆 黄金腹地

中国旅游出版社

新疆

黄金腹地

卢一萍 编著

中国旅游出版社

责任编辑：王颖
编 著：卢一萍
摄 影：李学亮 陈志峰 沈桥 韩连赞 见军 段离 刘铁梅 杨献平 曾和平 马晓萍
信息收集：罗瑜榜 罗中山 杨华 罗欢 马占国 马志军 马宁 孟艺均 熊镛 罗瑶 罗敏
罗菊 罗建军 杜红梅 刘大文 卢萍 罗文梅 孟泓好 马文海 余鹏 马晓瑛
卢焯 聪聪 唐唐 摇滚驴 米乐 阿琴 陶陶 荣荣 阿雪 小贺 孜吾烈
装帧设计：红方众文
责任印制：闫立中

图书在版编目 (CIP) 数据

新疆：黄金腹地 / 卢一萍编著. -- 北京：中国旅游出版社，2014.1

ISBN 978-7-5032-4883-2

I. ①新… II. ①卢… III. ①旅游指南-新疆 IV.

① K928.945

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 308165 号

书 名：新疆 黄金腹地

编 著：卢一萍
出版发行：中国旅游出版社
(北京建国门内大街甲 9 号 邮编：100005)
<http://www.cttp.net.cn> E-mail: cttp@cnta.gov.cn
营销中心电话 010-85166503
经 销：全国各地新华书店
排 版：北京红方众文科技咨询有限公司
印 刷：北京翔利印刷有限公司
版 次：2014 年 1 月第 1 版 2014 年 1 月第 1 次印刷
开 本：787 毫米 × 1092 毫米 1/16
印 张：22
字 数：450 千字
印 数：1-8000 册
定 价：49.80 元

I S B N : 978-7-5032-4883-2

翻印必究
请与发行部联系调换



风景无边的地方

- 西域大地的诗篇 002
- 古老悠久的历史 004
- 博大精深的人文 005
- 辽阔壮美的地理空间 008
- 复杂多样的气候 010
- 独特众多的民族 011
- 多种宗教并存 016
- 传统民族节日 018
- 独具特色的建筑 019
- 民族特色工艺品 020
- 行前准备 022



乌鲁木齐→阿勒泰 至美的阴柔与阳刚之旅

第一程旅行线路图 036

【乌鲁木齐】

- 亚洲中心的城 037
- 乌鲁木齐市市中心手绘图 042
- 二道桥 049
- 国际大巴扎 050
- 新疆博物馆 052
- 红山公园 053
- 达坂城一线的风景 053
- 亚洲大陆地理中心 056
- 天山一号冰川 057
- 南山风景区 058
- 天池风景示意图 060
- 天池 061
- 博格达峰 062
- 博格达峰攀登示意图 065
- 康家石门子岩画 066
- 吉木萨尔 068
- 北庭都护府古城遗址 069
- 车师古道 069
- 卡拉麦里山 070
- 五彩湾 071
- 奇台魔鬼城 072
- 硅化木森林 073



【阿勒泰】

神仙的后花园 074

阿勒泰城区手绘图 079

桦林公园 080

青河 081

三道海子古墓及鹿石石 082

草原石人和岩刻画 083

布尔根河狸自然保护区 084

卡拉先格尔地震断裂带 085

富蕴 086

可可托海国家地质公园 086

福海 089

乌伦古湖 089

布尔津 091

布尔津县城手绘图 092

喀纳斯 093

喀纳斯景区手绘图 097

友谊峰 098

白湖 099

图瓦人村寨 100

克拉玛依 104

乌尔禾魔鬼城 105

黑油山 106

裕民 107

库鲁斯台草原 108

吐尔加辽丘陵草原 109

阿克乔湖草原 110

塔斯提河谷 110

野巴旦杏自然保护区 111



博尔塔拉→伊犁 如梦的天堂之旅

第二程天山环游地图 114

【博尔塔拉】

青色草原 115

怪石峪 117

阿拉山口 117

艾比湖湿地自然保护区 118

赛里木湖 119

【伊犁】

伊犁天堂 120

伊宁市手绘图 126

伊犁河 128

伊宁回族大寺和拜吐拉清真寺 128

果子沟 129

霍尔果斯口岸 130

吐虎鲁克·铁木尔汗麻扎和

阿力麻里古城 131

惠远古城 132

靖远寺 133

琼博拉森林公园 134



昭苏县……135
夏塔古道 …… 136
格登山碑 …… 139
圣佑庙 …… 139
小洪纳海石人 …… 140

特克斯……141
特克斯县城手绘图 …… 141
八卦公园 …… 142
喀拉峻草原 …… 142
科桑溶洞 …… 143

巩留……144
恰西风景区 …… 145
库尔德宁 …… 146

尼勒克……147
唐布拉草原 …… 147
乔尔玛 …… 148

新源……149
巩乃斯草原 …… 150
则克台岩画 …… 150
野果沟 …… 151
那拉提草原 …… 152



巴音郭楞→和田 黄金腹地穿越之旅

第三程手绘线路图 …… 156

【巴音郭楞】

探险家和考古学家的乐园 …… 157

和静……160

和静县城手绘图 …… 161
巴音布鲁克草原 …… 162
开都河上游风景 …… 163
巩乃斯森林公园 …… 164
阿尔先温泉 …… 165
艾肯达坂 …… 166
巴仑台黄庙 …… 167
满楚克扎布汗王府 …… 168
和硕金沙滩 …… 168
金斯特避暑山庄 …… 169

焉耆……170

七个星千佛洞 …… 170
博斯腾湖 …… 171

库尔勒……172

库尔勒市手绘图 …… 173
铁门关 …… 175
从库尔勒往塔克拉玛干以南 …… 176
罗布泊探险具体行程 …… 178

轮台……183

塔克拉玛干沙漠 …… 184

沙漠公路 …… 185
草湖 …… 186
塔里木胡杨林公园 …… 186

尉犁……188

罗布人村寨 …… 188
原始胡杨次生林 …… 190
营盘古城 …… 191

若羌……192

龙城雅丹 …… 193
小河墓地 …… 193
楼兰古城 …… 195
罗布泊 …… 196
罗布泊镇 …… 197
米兰遗址 …… 197
米兰罗布人村 …… 199

阿尔金山自然保护区……200

阿尔金山自然保护区内的
主要景观 …… 202

且末……206

莫勒切河河谷岩画 …… 206

【和田】

美玉之都 …… 208

民丰……214

牙通古斯 …… 214
伊玛目加法尔·萨迪克麻扎 …… 217
尼雅古城 …… 219

于田……221

于田风情 …… 222
达里雅布依 …… 223

和田市……226

和田市手绘图 …… 228
英艾日克沙漠 …… 229
和田地毯厂和洛浦
的艾德莱斯绸手工作坊 …… 229
和田三棵树 …… 230
赞木庙 …… 231
玛利格瓦特古城 …… 232
和田大巴扎 …… 233
沿和田河穿越
塔克拉玛干沙漠 …… 234



喀什→阿克苏 丝绸之路辉煌之旅

第四程手绘线路图 …… 238

【喀什】

中亚名城 …… 239

喀什市……245

喀什市手绘图 …… 246
艾提尕尔清真寺 …… 250
喀什东门大巴扎 …… 251
喀什老城 …… 252
香妃墓 …… 253

玉素甫·哈斯·哈吉甫麻扎 …… 254

穆罕默德·喀什噶里墓 …… 255

伯什克然木果园 …… 256

叶城 …… 257

叶城县城示意图 …… 257

新藏公路 …… 258

新藏线（叶城至日土）线路图 …… 259

乔戈里峰（K2）徒步探险 …… 262

莎车 …… 265

阿勒腾麻扎 …… 266

乞里坦麻扎 …… 267

莎车老城 …… 267

麦盖提 …… 268

刀郎木卡姆和刀郎舞 …… 269

麦盖提农民画 …… 270

英吉沙 …… 271

土陶 …… 272

阿图什市 …… 273

萨图克·布格拉汗麻扎 …… 274

喀喇汗王庭遗址和

莫尔佛塔 …… 274

帕米尔高原 …… 275

帕米尔高原旅行线路图 …… 276

奥依塔格原始森林 …… 277

盖孜大峡谷 …… 278

公格尔峰和

公格尔九别峰 …… 278

卡拉库里湖 …… 279

慕士塔格峰 …… 280

塔什库尔干塔吉克自治县 …… 281

石头城 …… 282

公主堡 …… 282

红其拉甫达坂 …… 284

〔阿克苏〕

白水之城 …… 286

阿克苏市手绘图 …… 289

柯柯亚 …… 291

天山神木园 …… 291

汗腾格里峰、托木尔峰

和托木尔峰自然保护区 …… 292

库车 …… 295

库车县城手绘图 …… 296

库车老城 …… 297

库车原世袭回部亲王府 …… 298

龟兹石窟 …… 298

克孜尔千佛洞 …… 299

库木吐拉千佛洞 …… 300

克孜尔尕哈千佛洞 …… 300

克孜尔哈烽燧 …… 301

昭怙厘大寺 …… 301

克孜利亚神秘大峡谷 …… 302





吐鲁番→哈密 火焰与翡翠之旅

第五程手绘线路图 …… 306

【吐鲁番】

甜蜜的火焰王国 …… 307

吐鲁番市手绘示意图 …… 311

额敏塔 …… 313

坎儿井民俗园 …… 313

交河古城 …… 314

艾丁湖 …… 315

葡萄沟 …… 316

火焰山 …… 317

阿斯塔那一

哈拉和卓古墓 …… 318

高昌古城 …… 318

柏孜克里克石窟 …… 320

鄯善 …… 322

鄯善县城手绘示意图 …… 323

库姆塔格沙漠 …… 324

吐峪沟 …… 324

鲁克沁 …… 327

迪坎尔 …… 328

大海道 …… 329

大海道线路示意图 …… 330

【哈密】

西域第一城 …… 331

哈密市中心手绘图 …… 334

哈密王陵 …… 336

盖斯麻扎 …… 337

白杨河佛寺遗址 …… 337

拉甫乔克古城 …… 338

五堡古墓群和哈密古尸 …… 338

哈密魔鬼城 …… 339

哈密（魔鬼城）雅丹地貌

探险旅游路线图 …… 340

巴里坤 …… 342

巴里坤县城示意图 …… 343

白石头风景区 …… 343



「序章」

风景无边的地方



西域大地的诗篇



鸟瞰新疆大地

新疆是一个令人心驰神往的地方：大漠戈壁、雪山草原、河流森林、雅丹地貌，无不具有经典的品质。这里还有无数的故国遗址、佛教石窟、古老的清真寺、残存的汉唐烽燧、不时爆出惊人发现的古代墓葬、丰富多彩的民族习俗风情以及他们在漫长岁月中所创造的独特的文明——都需要我们用心去体会。

新疆大地、悠久的历史、多彩的人文、雄奇的风光，以及丝绸之路在人类历史上的重要性，使它成了一个举世瞩目的地区。从古至今，它都笼罩在神秘而又瑰丽的光芒之中。

它的反差如此强烈，金色的、灼热的大漠对应着蔚蓝的、冰冷的湖泊；世界第二低地对应着世界屋脊；无边戈壁对应着广阔的、翡翠一样的草原；消亡的故国对应着宝石一样的绿洲。即使在同一座城市，你也会找到现代性与《天方夜谭》和《一千零一夜》中尚存的图景。

这片具有无限丰富性的土地弥漫着一种热烈而又丰润、古老而又现代的浪漫气息。火焰山、楼兰、高昌、罗布泊、喀纳斯、魔鬼城、唐布拉克、巴音布鲁克这些音韵感极强、极

富冲击力的名字，不知道让古今中外多少人义无反顾地奔向它。

这是一个永远处于梦想深处的地方。它被金色的沙和绿色的草铺满，沙中有故国的遗迹，维吾尔和哈萨克的气质、禀赋、言语、痛苦、欢乐……这一切都沉浸在阳光之中——阳光的气味泛着瓜果熟透后酿出的酒香，泛着北疆草原鲜花和牧草的芬芳。在这块并不遥远的土地上，荒漠与绿洲就像绝望与希望一样，交替着闪现。昆仑、天山、阿尔泰山脉和帕米尔高原以难以企及的高度和无与伦比的气象吸引着所有人神往的目光。



哈萨克人的毡房

生活在这里的人民的心像阳光一样明亮，在与他们的交往中，你可以感觉到他们是无忧无虑的，胸怀像大地一样宽广，那善良朴质的品性让人觉得他们好像刚刚从泥土中诞生。你会很快沉浸在他们的欢乐之中。

阳光对这块土地总是这么慷慨，它在明净的天空燃烧着，把一切置于它无与伦比的热度中。使你在这块土地上，总能闻到一种由阳光味、尘土味、烟味、禾香味、果香味、孜然、茴香和烤肉味组成的浓烈气息——这，就是新疆大地的气息。



博格达峰

古老悠久的历史



新疆曾是古老的佛教圣地，这是佛教高僧鸠摩罗什的雕像

新疆古称西域，这一称谓在公元前1世纪就已流行，意为中国西部疆域。自《汉书》直至《明史》，均以此名为这片广阔的土地立传。

据《穆天子传》记载，早在西周时，浪漫而富有想象力的西周第六代君主周穆王，就曾驾车西巡昆仑，在“昆仑之丘”、新疆天池会见过西王母。这一旷世奇举虽带有神话色彩，但它反映了新疆早在远古时代就开始了与中原的交往。西汉神爵二年（公元前60年），西汉在乌垒（今轮台境内）设置西域都护府，总领天山南北包括巴尔喀什湖以东、以南广大地区的军务。西域正式纳入中国版图。此后历代中央政府都对西域行使主权。清乾隆二十四年（1759年），清廷平定准噶尔叛乱和大、小和卓叛乱后，将西域更名为“新疆”。清光绪十年（1884年），新疆建省，1949年9月25日，新疆和平解放。1955年10月1日，成立新疆维吾尔自治区。

博大精深的人文



乌鲁木齐红山上的大佛寺

新疆是个人文荟萃的地方。在古代一直是东西方文明交流的枢纽。在没有文字之前，这里的先民就用岩画记录了他们的历史和对世界的感受。在天山、昆仑山、喀喇昆仑山和帕米尔高原这些辽阔山区和广大草原上，都发现了大量的岩画。这些“留在石头上的史诗”系统地记录了他们狩猎、放牧、征战、娱乐、信仰和生殖崇拜等内容，表现了他们对生命和大自然力量的赞美。

张骞出塞，凿空西域，开辟了举世闻名的丝绸之路后，这条漫长的黄金通道承载了东西方的灿烂文明，通过这条道路传播、交融，极大地推动了人类的文明进程。佛教正是沿着这条道路传播的，它在丝路沿线留下了大量的佛窟、佛寺，并珍藏了大量精美的壁画，这些佛教文明的遗迹一直闪耀着灿烂的光辉；伊斯兰教也是由此路东传的，它以无法阻挡的力量改变了一片辽阔地域的信仰生态。以致班超戍边，班勇西征，玄奘西行，都在这里留下了浓重的历史痕迹。那些王国遗址，比如乌孙、鄯善、楼兰、精绝、尼雅、于阗、龟兹、高昌、疏勒等，更让我们感受到了历史的厚重。

新疆自古就是歌舞之乡，是中亚音乐的珍藏地，《十二木卡姆》是一部流传至今的、

闻名中外的音乐史诗，被誉为维吾尔族的“音乐之母”。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。以致歌舞成了人们生活的灵魂。它还深刻地影响了中原的音乐传统。自汉代开始，中原音乐就开始吸收西域音乐的养分。张骞在公元前139年第一次出使西域时，就收集了十多支用兽骨做成的七孔笛，并把演奏方法和一首名叫“摩诃兜勒”的乐曲一同带回了长安。那首乐曲正是闻名西域的《十二木卡姆》的雏形。宫廷乐师



羊皮大鼓



哈萨克人的图腾柱



在新疆随处可见琳琅满目的工艺品店

李延年十分激动地对张骞说：“你带回的西域乐曲是艺术的精华。”他根据《摩诃兜勒》的基调又写了二十多首乐曲，其中就有《入关》、《出塞》等流传千年的名曲。这些带有西域风格的乐曲雄浑昂扬，成为当时的军乐，李延年组织了西汉第一支军乐队——“鼓吹”乐队，专门演奏西域乐曲。按照皇帝的圣谕，这些乐曲必须要统率万人以上的将军才能使用。西域乐曲一经传开，立即给中原以霏靡清逸为基调的传统音乐以强烈的冲击，开创了铁琶铜琵琶、雄歌劲舞的一代乐风。

隋朝吸收西域音乐成分，建立了新的音乐体系“九部乐”，其中有四部来自新疆，即龟兹乐、于阗乐、疏勒乐和伊州乐。唐承隋制，唐太宗增设高昌乐，合称“十部乐”。特

别是龟兹乐，它的乐理对隋唐的音乐理论有很大的影响。隋朝音乐理论家万宝常根据龟兹乐理对“五旦七声”理论重新进行了探讨实践，使其演变成为“旋宫八十四调”。它被隋文帝确定为新的乐制。它不仅为音乐调定了规范，而且对后来宋词、元曲乃至戏剧的发展，都产生了深远的影响。

西域音乐如同一条河流，滋润了中原地区的音乐艺术，使其开放出了奇葩，并培育出了大唐之音，开创了我国音乐文化的巅峰时代。

新疆有悠久的诗歌传统。其中维吾尔族有许多优秀的诗人，其代表诗人是玉素甫·哈斯·哈吉甫，他的代表作是《福乐智慧》。而其他民族大多以口头传诵的形式来保存他们的诗歌之魂。其中最伟大的是柯尔克孜族和蒙古族的英雄史诗《玛纳斯》和《江格尔》。这两部史诗与藏族的《格萨尔王》，被称为我国的三大史诗。

德国波恩大学宗教研究所著名学者克林凯特认为，在古丝绸之路上，有西段和东段两个文化区。西段文化区的代表是呼罗珊—阿姆河口文化；丝路东段的文化区则无比广阔，它共有五个文化中心，除了敦煌外，吐鲁番、库车、和田、米兰和鄯善都在新疆。季羨林先生也认为：“全世界历史悠久、范围广阔、自成体系、影响深远的文化只有四种。它们在中国、印度、希腊和伊斯兰国家。然而，这些文化的荟萃之处只有一个，它就是中国的敦煌和新疆地区。”



正在赛马叼羊的哈萨克人