第一章　内蒙古

内蒙古自治区位于我国北部边疆，面积 110 多万平方公里。境内以高原为主，大部分地区水草丰美，是我国重要的畜牧业基地之一。全区除蒙古族外，还有鄂伦春、鄂温克、达斡尔、回、朝鲜、满等少数民族。辖有鄂伦春自治旗、鄂温克族自治旗和莫力达瓦达斡尔族自治旗。该区旅游资源丰富，具有鲜明的特点。

需要全本请访问 www.ertongbook

1. 美丽富饶的塞外风光

内蒙古自治区是一个狭长的高原地区，由东北向西南斜伸，横贯东北、华北和西北三个地区。南北直线距离 1700 多公里，东西直线距离 2400 多公里。当南部春暖花开，青草萋萋 的时候，北部还没有渡过千里冰封的寒冬。全区大部分是海拔 1000 米以上的高原地区。在坦荡的高原沿边，围绕着山峦。高原、山地与草原镶嵌排列。冬季大雪纷分飘扬，撒落在茫茫大地，象一片银白世界，使内蒙古自治区的锦绣河山更加旖旎。

内蒙古草原辽阔，呼伦贝尔盟是我国著名的天然牧场，每年夏季，无边无际的草原上牧草茵茵，百花盛开。在蓝天白云下，骏马奔驰，牛羊成群，一派“天苍苍，野茫茫，风吹草低见牛羊”的塞外牧区风光。

黄河由宁夏石咀山附近进入内蒙古，由南向北，围绕鄂尔多斯高原形成一个马蹄形地带。这一地带，人们习惯上把它分成两个部分：西山咀以西至狼山脚下的叫后套，包头以东，大青山、蛮汗山

之间的三角地带叫土默川。两块平原由一条狭长的山麓冲积平原连结一起，形如一个“粮担”。黄河横贯整个平原，干流和支流之间的渠道纵横交错，并通过蛛网般的沟渠，源源不断地灌入万顷农田，茁状的禾苗，迎风荡漾，麦浪芳香。

座落在新巴尔虎右旗东北的呼伦湖（俗称达赉湖）长 80 公里，宽 35 公里，面积 2300 平方公里，平均水深 6.5 米，克鲁伦河和乌尔逊河分别由西南和南部注入，湖面海拔 539 米，水光山色，烟波浩渺，自然风光尤如江南美景。湖中水源充足，盛产鱼虾 20 余种。湖畔冈阜起伏，牧草丰茂，风光绮丽，好象嵌镶在呼伦贝尔盟大草原上的一颗明珠。湖上备有游船和水上宾馆，湖面一游，令人心旷神怡，品尝一餐鱼味，更是使人回味无穷。

地处自治区东部，大兴岭南麓的扎兰屯市，自然风光尤为优美，有“内蒙古杭州”之称。山环水绕，绿树成荫，气候适宜，风景迷人。市内闻名的吊桥公园，别具一格。园内风光幽静，林木葱郁，绿草如茵，湖光山色，引人入胜，西去富有民族特色的大石拱桥横跨雅鲁河上，把河东、河西，市区、乡村连成一片。北去有秀水风景区，她以山青水秀、树绿草翠大自然的秀丽而闻名。扎兰屯市宛如一座天然公园。作家老舍曾有诗赞美扎兰屯市：

“诗情未尽在苏杭，幽绝扎兰天一方；深浅翠绿山四面，回环碧水柳成行……。”

2. 丰富的历史文化和名胜古迹

内蒙古是我国蒙古族生息繁衍之地，历史文物和名胜古迹分布全区各地。主要有呼和浩特市旧城的大召、金刚座舍利宝塔（俗称五塔）、北门外的大清寺、新城的绥远城将军衙署旧址、市郊东北 33 公里的大窑村石器制造场、南郊 9 公里的昭君墓；包头市昆都区的昆都仑召、东北 70 公里的五当召；土默特旗的美岱召；古宁县的辽中京城遗址和大明塔；喀喇沁旗锦山镇的灵悦寺和龙泉寺；巴林右旗的辽庆陵、辽庆州城遗址和大板镇的荟福寺；巴林左旗的辽太祖陵和石房子村的辽祖州城遗址；和林格尔县南 40 公里的汉墓壁画、上土城村北的唐单于都护府城遗址；达尔罕茂明安联合旗的百灵庙；锡林浩特市的元上都城遗址和贝子庙；鄂伦春自治旗阿里河镇北的嘎仙洞；准格尔旗西部的宝堂寺；伊金霍洛旗阿滕席连镇东南 15 公里的成吉思汗陵；乌拉特后旗的布尔很哈达岩画等。在这

些历史文物和名胜古迹中，有的早已闻名遐迩，如成吉思汗陵。其建筑面积 1500 多平方米，平面为工字形，主体是中央纪念堂，高 20 多米，下部为八角形，内置通柱，上出重檐，蒙古包式穹窿顶，精工彩绘，左右两翼作不等边的八角形。单檐蒙古包式穹窿顶，顶外部用蓝色琉璃瓦砌出浑厚典雅的云头，镶嵌黄色琉璃砖，并置金黄色琉璃宝顶，金碧辉煌，与丛林相映，光耀夺目。

明正统以后，鄂尔多斯蒙古部进驻河套一带，供奉传为成吉思汗灵柜为“八白室”。原在拉特旗的王爱召，清初移至伊金霍洛，世代传为成吉思汗陵。抗日战争时期，灵柜先移甘肃兴隆山，后迁青海湟中县塔尔寺。建国后迎回原地，并新建陵园。中央纪念堂正中塑有成吉思汗坐像，两廓精工彩绘成吉思汗生平事迹壁画，堂后置安黄色蒙古包四座，供奉成吉思汗夫妇及其贵由夫妇的灵柜。每年在此举行公祭，远近蒙古族及其他人民纷纷赶来参加，盛况空前。

在呼和浩特市旧城南 9 公里有昭君墓，虽经历了千百年的风雨侵袭，夯筑层次依然历历在目。相传每年秋凉霜冷，附近的草木枯黄，唯昭君墓上的草仍绿绿葱葱，因而叫“青冢”。建国后经过园林匠师们的精心培育，苍桐挺立，花草覆盖，使得这

需要全本请访问 www.ertongbook

座高达 33 米，占地 20 多亩的墓冢格外注目。游人可以登上墓顶，俯瞰土默叫平原郁郁葱葱的农村景色，眺望大青山下气象万千的青城风貌。墓前西侧有文物陈列室，展出王昭君的有关文物，墓前立有1963年董必武题（谒昭君墓）诗牌。诗曰：“ 昭君自有千秋在，胡汉和亲识见高；词客各抒胸臆懑，舞文弄墨总徒劳。 ”

3. 多彩的民族风情

在内蒙古自治区广袤的土地上栖息着蒙古、满、回、朝鲜、鄂伦春、鄂温克、达斡尔等 10 多个少数民族。他们在饮食、服饰、嫁娶、丧葬、节日、礼仪等方面有着不同的喜爱和禁忌。这些不同的民俗风情汇聚一起，可谓五彩缤纷，丰富多彩。

就蒙古族的习俗而言，内容丰富，情趣万千。饮食就分为粮食、奶食和肉食三类。农区与汉族大体相似，以粮食为主；半农半牧区，除吃粮食外，还有较多的奶食和肉食；牧区以奶食和肉食为主。牧区食物对久居城镇的游人颇有引力。奶食又称白食，蒙古语叫“ 查干伊德 ”，是纯洁吉祥的意思。

它又分为食品和饮料两大类。食品主要有白油、黄油、奶皮子、奶豆府、奶酪和奶果子。白油、黄油、奶皮子为牛奶中的精华，具有独特的纯香味，营养丰富，最为贵重；食用时加上奶茶、奶果子和炒米是招待贵宾的佳品。蒙古族制作奶食品的历史悠久，别具一格。特别是正蓝旗的奶制品，制作精细，颇有声誉。饮料有奶茶（俗称蒙古茶）、酸奶和奶酒。奶酒又叫蒙古酒，制作方法是把发酵的奶放入锅中，慢火熬煮、蒸馏后即酿成透明醇香的奶酒。这种饮料，酒精度不高，牧民常用来款待客人。据《马可波罗游记》记载，当年忽必烈在皇宫的宴会上，把马奶酒盛在珍贵的金碗里，犒赏有功之臣。肉食又称红食，品种较多，有羊肉、牛肉和其他肉类。羊肉的吃法有几十种，常见并享有盛名的是手扒肉、羊背子和烤全羊等。手扒肉是将全羊砍成若干块，白水下锅，不加任何佐料，煮沸片刻起锅，肉香味美，鲜嫩异常。羊背子是将全羊由脊上第七肋骨至尾部割为一段，再割四肢、头、颈、胛各为一件，带尾入锅，煮沸后将各部捞起，放在铜盘内待客，肉又嫩又脆，到内蒙古的游人，可一饱口福。烤全羊是蒙古人宴客的佳肴，也是祭奠的上品。据《蒙古秘史》记载，成吉思汗定天下，大犒功臣，设烤全羊为“乌查之宴”。这种风俗至今

在牧区仍然流传。阿拉善盟的烤羊远近著名。

蒙古包是蒙古族游牧生活的产物，是满族对蒙古族牧民住房的称呼。“包”，满语是家或屋的意思，古代叫“穹庐”、“毡帐”或“毡包”，是一种天幕式的住所，呈圆形尖顶，通常以羊毛毡子覆盖，大小不一，普通高 4 米左右，周围墙高不足 2 米，中部顶端有口，既通烟通风，又可采光。包的百叶哈纳是用数十根相等的细木和毛皮绳连结而成，用 时拉开便成圆形的包墙，搬迁时折叠，可作牛车的车板。包外的庭院配置也有一定的形式，有的用柳条或榆树枝围成一个院墙；有的以二三辆至数十辆勒勒车排列于屋包的周围，带有浓郁的民族色彩。

蒙古族也是能歌善舞的民族，每当宴会、喜庆、节日，特别是“那达慕”大会时，歌舞不断，歌曲尾声悠扬而亮亢，马头琴的琴声优美动听。一首欢东悠扬的马头琴曲奏响时，常常引起人们歌声阵阵，笑声朗朗；一首忧伤的曲调，可以使人们黯然泪下，泣不成声。传统的鄂尔多斯舞，节奏欢快，舞步轻捷，在一挥手，一扬鞭，一腾跳之间，表现了蒙古族人民纯朴热情、勇敢剽悍的性格。对中外旅游者有磁铁般的吸引力。

第二章　新疆

新疆维吾尔自治区地处祖国的西北边陲，面积 160 多万平方公里。是我国面积最大的省区，有汉、维吾尔、哈萨克、回、蒙古、塔吉克、塔塔尔、乌孜别克、柯尔克孜、锡伯、满、达斡尔和俄罗斯等 10 多个民族。全区辖属中，有五个自治州，六个自治县，旅游资源极为丰富。

1. 奇异的自然风光

新疆幅员辽阔，地貌多样，自然风光奇异。既有号称世界屋脊的帕米尔高原，又有低于海平面的吐鲁番盆地；既有横空出世，直插云天的天山，又有满地野花，骏马长嘶，风景迷人的草原……。新疆是个好地方，它那诗情画意的自然风光，吸引着大批的中外游人。

从古城喀什向南眺望，是充满神秘传奇色彩的帕米尔高原。高原上雪峰雄峙，峻岭连绵，气热磅礴，景观奇特，7000 米以上高峰就有 10 座。那高耸入云的雪峰，常年是云环雾绕，变幻莫测，冰峰雪岭间遍布着冰山、冰洞和冰桥，组成一个瑰丽多姿的冰雪世界。夏秋之际，常有雪崩发生，声震如雷，令人惊心动魄。

吐鲁番盆地是天山支脉博格达山和觉罗塔格山之间的枣形隔落地带，东西长约 100 公里，南北宽 10 公里，面积 6 万平方公里，是我国最热的地方，素有“火洲”之称。它那紫红、棕红、桃红、桔红色的沙岩，重峦叠峰，烈日映照，红光灼灼，烟云

缭绕，远远望去，象熊熊燃烧的火山。唐代诗人岑参写有“火云突兀赤亭口，火山五月火云厚；火云满山凝未开，飞鸟千里不敢来”的诗句。火焰山主峰胜金口，海拔 50 多米，悬崖如削，山石巍峨。由于山石风化形状怪异，人入其中，好似进入童话世界。著名小说《西游记》中的罗刹女怒扇冲天火，孙悟空三借芭蕉扇，熄灭大火，保护唐僧玄藏翻过火焰山的故事就取材于此。其实这里山头光秃不毛，而山谷里则林荫蔽日，泉水溪溪，田园苍翠，山花烂漫，好像一条蜿蜒曲折的绿色玉带镶嵌在火焰山中。吐鲁番是著名的“瓜果之乡”，城郊的葡萄沟，架绿铺翠 30 里，翡翠绿、玛瑙紫、珍珠白、黛玉黑 100 多个葡萄品种，争芳斗艳。葡萄架下，流水潺潺。高山坡上，到处是四壁镂空，玲珑剔透的荫房，一串串，一簇簇的鲜葡萄高挂在房内的木架上，轻风吹拂，自然晾制成香甜可口的葡萄干。

天山横贯新疆，把它分为南疆、北疆两个自然条件截然不同的地方。天山雪峰雄伟，海拔 6000 米以上的高峰就有 40 多座。元代长春真人有诗：“银山铁壁千万重，争头竞角夸清雄；日出下观沦海近，月明上与天河通”，生动形容了天山群峰的瑰丽。天山的冰雪资源极为丰富，共有大小冰川

需要全本请访问 www.ertongbook

6890 多条，冰川面积近 1 万平方公里，总储量达 883 亿立方米。冰峰云岭如同一望无际的大海，滋润着浩瀚的阿克苏绿洲和近 3 亿亩天然牧场。在这冰雪的世界，却有嫣红的报春花、碧蓝的美花草、粉黄洁白的雪莲，争奇斗艳。

新疆沙漠浩瀚，雨量稀少，但冰峰雪岭融化的水量则很丰富，并汇成大小河川和星罗棋布的湖泊。全区仅各种类型的湖泊就有 100 多个，好象撒在大地上的明珠，给新疆的自然风光增添了色彩。地处伊犁哈萨克族自治州清河县境内的诺尔特湖，周围山石峥嵘，奇峰凌空，白雪皑皑，银光四射，湖边松柏常青，花草繁茂，湖水清澈如镜，成为消夏旅游胜地。位于和硕，博湖两县之间的博斯腾湖，面积 1019 平方公里，是我国最大的内陆淡水湖，湖中烟波浩渺，资源丰富，景色绚丽，犹如一块碧蓝色的宝石，嵌镶在群峰起伏的天山支脉库鲁克山脚下，故有“瀚海明珠”之誉。湖边为碧绿苍翠的芦苇所围，是内陆干旱地区少有的自然景观。

伊犁河谷，三面环山，土壤肥沃，物产丰富。有平整广阔的农田，水草丰美的牧场，清澈如镜的湖泊，遮天蔽日的森林……。也是古代神奇“天马”的故乡。每年夏秋两季，碧绿的草原上浮动着彩云般的畜群。

另外，还有乌鲁木齐市的水磨沟、燕尔窝、白扬沟和红山等风景区，都是中外游人想往的地方。

2. 世界稀有的古代胜迹

新疆沙漠浩瀚，气候干燥，雨量稀少。由于这种特殊自然条件，保留下来的古代胜迹较多。主要有古城、石窟寺、古墓群、古驿遗址、关隘、木简、钱币等。这些闻名于世的瑰宝，不少散见于世界有名的丝绸之路的道旁。

丝绸之路是我国古代中亚贯通的第一条通道，东起我国古都长安（今西安），西至地中海东岸，迢迢万里。途经新疆，遗留下来的名胜古迹、历史文物，象一串串灿烂的珍珠焕发着奇光异彩。仅艺术宝库——石窟寺就有 14 处，近千个洞窟。其中较大的有五处。座落在拜城县克孜尔镇东南 7 公里的克孜尔千佛洞，是我国最早的大型石窑寺，建于公元 3 世纪，现有编号洞窟 239 个，为我国四大石窑寺之一，与敦煌、云岗、龙门石窑寺齐名。库木吐拉千佛洞位于库车县城西 30 公里，凿建于渭干河出口的东岸，是南北朝高昌、回鹘时遗址，均依

岩凿洞，密若蜂房。现有编号洞窟 74 个。这两个石窟寺，都是全国重要文物保护单位。此外，还有克孜尔尕哈千佛洞、森木塞姆千佛洞和柏孜克里克千佛洞。这些千佛洞的雕塑壁画，融中国、印度、波斯文化于一炉，具有独特的艺术风格。

最令人向往而神秘莫测的是楼兰古城遗址，地处若羌县罗布泊西岸，是古代丝绸之路的咽喉地段，在东西文化交流上曾起过重要作用，四世纪后逐渐被流沙淹没。 19 世纪以来，中外考古学者、探险家从古城及其附近地区发掘出难以计数的文物，如干尸、石刀、石斧、古币、汉简、丝织品和金、木、陶、铜器等，引起了人们无限的遐想。无数中外游客慕名前往，寻觅它的踪迹，领略它的风采。

保存得很好的是吐鲁番盆地的高昌古城和交河古城，它经历了千百年的兴衰变化，市井依然，向人们展示着一代古城的风貌。高昌古城在吐鲁番市东约 40 公里的阿斯塔那村，大体呈正方形。全城分外城、内城和宫城三部分，布局略似唐代的长安城。城中所有建筑，全用夯土或土坯建造，门窗顶部多作“穹窿”形，类似今日吐鲁番的建筑。交河古城在吐鲁番市西约 10 公里的雅尔湖，位于两条古河床交叉环抱的地带，故名交河。有人认为是汉

代车师王前庭治所的所在地。城依土崖作长方形，南北长 1000 米，东西最宽处 300 米。东南两面有路有门，直通城内。

位于吐鲁番市东南约 40 公里的阿斯塔那古墓群，是一座珍贵的民族学博学馆，已出土干尸上百具。墓葬中遗留着隋唐以前成百上千的文献资料，织工精致的丝、麻、棉织品，斑驳灿烂的钱币，五光十色的壁画，多姿多彩的陶俑和保存完好的各种食物。陶俑彩塑中，有推磨的，舂米的，舞乐百戏的，矫健的武士，狡诈的宦者，无不维妙维肖，栩栩如生。所有这些历史文物，名胜古迹迄今仍然以它们奇妙的魅力吸引着中外游客。

3. 天山南北的民族画卷

新疆是一个多民族的地区，有 10 余个世居的少数民族，他们各具特色的风俗习惯，是民族学爱好者和社会学家们辛勤耕耘的膏腴之地。

自古以来，新疆就有“歌舞之乡”的盛誉。民间音乐，种类繁多，有歌舞音乐、舞蹈音乐、说唱音乐、民歌等。这些音乐的特点，是旋律变化多

端，装饰音极为丰富。有的节奏鲜明，热烈欢快；有的婉转曲折，缠绵动人。在维吾尔族传统的音乐史占有重要地位的一部乐曲，是古老的“十二木卡姆”，现在经过收集、整理、加工，这部濒临失传的艺术珍品，已完整地保存下来。在南疆的库尔勒、麦盖提等地，还流行一种“刀朗木卡姆”的大型组曲，曲调朴实深沉，风格豪迈粗犷，常有浓厚的草原气息。常见的乐器有“都它尔”、“弹布尔”、“热瓦甫”、手鼓、唢呐等。演奏时紧弦急鼓、动人心弦。舞蹈艺术向以动作健美、轻柔和富于变化而著称，尤其以颈部动作和旋转动作最为出色。每逢节日喜庆期间，成千上万穿着盛装的男女老少，不约而同地聚集一起，随着鼓乐声载歌载舞，汇成狂欢的海洋。在狂欢中，姑娘们轻歌曼舞，飘飘欲仙，轻盈舒缓如兰天上的白云，娴雅温婉如飘拂的扬柳；小伙子舞步快捷，粗犷慓悍，热情奔放如飞泻的瀑布，刚健俊逸如展翅飞鸿。无论白发苍苍的老人，还是款款学步的儿童都能登台作舞。

哈萨克也是一个酷爱歌舞的民族。哈萨克族的谚语说：“歌和马是哈萨克的两只翅膀”，“当你降生的时候，用歌声打开世界的门户，当你谢世的时候，歌声伴你进入坟墓”。他们经常骑着马，怀抱冬不拉，边唱边弹。在草原上有专门弹唱民歌和民

间叙事诗的歌手——“阿肯”。每年秋高马肥的季节，草原上都要举行阿肯弹唱会，歌手们喻物比兴，借景抒情，以优美犀利的歌词，娴熟多变的弹奏，丰富动听的曲调，折服对手，取悦听众。舞蹈艺术生动地反映了哈萨克牧民的生活。

民族婚礼的形式也是丰富多采，充满情趣的。如柯尔克孜族男女结婚，婚礼大都在新娘家举行。结婚的那天早上，新郎由亲友伴陪，骑马去新娘家，并在离新娘家不远的地方，举行“刁羊”比赛。新娘家附近的年轻人都可以参加，最后由男方的一个小伙子把这只羊扔在新娘家门口，然后下马。这时新娘家的人要往客人的脸下洒些面粉，表示祝福。婚礼上，新娘的母亲，在其他妇女的伴唱下，唱一曲送嫁歌，并请阿訇念经祝福。婚礼结束，要举行刁羊、拔河、赛马等文娱活动，参加者有时达数百人，十分热闹。

除此之外，新疆城乡有许多大大小小的“巴扎”（集市）。它是反映维吾尔族民俗风情的一个窗口。逛“巴扎”，可看到维吾尔族古老的乡土风情。喀什的“巴扎”规模最大。每逢“巴扎”那天，东方朝霞初露，喀什附近的维吾尔族和其他各族人民，身着艳丽的民族服装，或乘坐马车，或骑毛驴，或骑自行车，或开着拖拉机，从四面八方拥向

需要全本请访问 www.ertongbook