

Destination 目的地



新疆 · 攻略

第一版

——没有比腿更长的路

32个经典景点

3条经典路线

3位达人精心推荐

5位用户亲身体验



新疆维吾尔自治区



我是驴友
www.imlvyou.com

新疆 · 攻略

—— 没有比腿更长的路

关键词	西域 雪山 草原 绿洲 风土人情
费用	3000-10000元
天数	7天起
舒适程度	艰苦

目录 · CATALOG

概述	01
新疆点睛	02
线路	03
乌鲁木齐	04
伊宁	08
喀什	11
阿勒泰	14
背景	16
跟着它们去旅行	17
封底	18



木头巴士 by 琰棱

关于 · ABOUT

阿尔泰山、天山和昆仑山，为新疆的广阔土地搭建起威力十足的骨架，连结草原与戈壁，架起最美的新疆。

即使行走的再匆忙，北疆的美丽也可收尽眼底。草原、森林、雪山和冰川。可是真正的风景总在深处，也许只相隔一个达坂，只要你翻过去就是令人心醉的壮美；南疆更迷人的是它的历史与人文。在每一个宽宽窄窄的公路边，昆仑山的雪水里流淌着从上古时代开始的传说。阿凡提、木卡姆.....

新疆对我们来说，具有非同一般的吸引力。不管是奇妙的风景还是遗存的历史。跟着牧民的脚步，随着羊群的方向，再一次走进新疆，行走在贯通古今东西的乌孙古道上，对西域的古老游牧文明进行再一场的挽留。

贴心话 · YOU SHOULD KNOW

- 1、真的害怕的话就别去了，自己折腾自己。
- 2、去的话记得入乡随俗，别做类似硬闯清真寺之类的傻事。
- 3、按照西部风俗，开始讲价等于决定要买。
- 4、在南疆问路的话请直接问小孩子，大人很有可能听不懂汉语。
- 5、使劲吃水果！使劲吃羊肉！这么好吃的东西回了内地可就没有啦，新疆水果糖分太高很难运输，吃完再吃内地的“甜水果”，充其量最多也就是不酸不涩而已，喵喵哈。
- 6、不要买玉，都是假的；不要买刀，带不回来。
- 7、新疆和北京有时差，生活用乌鲁木齐时间，但列车等都使用北京时间，切记计算清楚不要误车。
- 8、要买和田大枣、葡萄干、哈密瓜或者各种手工艺土特产的话推荐到南疆直接跟老乡买，老乡不会讲汉语的话让他孙子翻译，顺带给娃娃点零花钱大家都开心。这样买来的特产又便宜又实在，甩汉人卖的几条大街。
- 9、带好身份证，没身份证在新疆真是寸步难行。
- 10、新疆卖东西都是论公斤的，小心买太多。
- 11、东部人民吃新疆的各种羊肉制品奶制品容易拉肚子，太新鲜也有坏处喵喵哈。同理水果也糖分远超内地，不要一次吃太多。

新疆点睛

No.1 难忘塔什库尔干



塔什库尔干 by 喀什市旅游处

去塔什库尔干的路况一点都不好，虽然只有300公里但处处都隐藏着危险。但只要进去拐入山口，四面聚拢而来的雪峰美的炫目，日光雪光相间，神圣不容玷污。

No.2 木扎尔特的薰衣草



木扎尔特山麓 by 伊宁市旅游处

只有夏天过来，才能等到蓝天之下雪山、冰川、牧场、花田交错的美景。远处银白色的雪山，脚下是蜿蜒的冰川，牧场满满的绿色衬上薄黄浓紫的油菜和薰衣草畑；静穆美丽，令人窒息。

No.3 和田金色的秋天



和田街景 by 自治区旅游局

新疆的秋天是金色的，就像朴实的新疆人民，无论哪个民族都待人特别真诚。

No.4 边走边听木卡姆



木卡姆 by 喀什市旅游处

忘掉录像带中那些豪华的“木卡姆”吧。生于民间的木卡姆才没有那么高不可及的舞台。鼓点一起所有乐器都开始互相应和：冬不拉、弹拨尔、艾捷克……路过的行人、赶着驴车的孩子，四面八方的人一起加入到舞蹈队伍中。旋转再旋转，直到你忘掉民族、穿着、年纪和所有的一切。

No.5 奇异的沙漠世界



图干沙漠 by 伊宁市旅游处

雪后的沙漠安静之极，完全是另一个世界的模样，让人的五官六感都不由自主的完全张开。白天不时出现的彩虹和夜晚铺在面前的天体图，都足以让你重新认识人生和这个世界。

No.6 冰川上一朵珍贵的雪莲

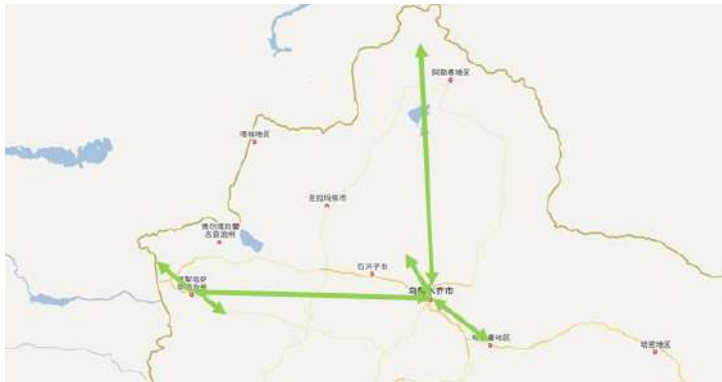


哈密喀尔里克 by 自治区旅游局

凝重苍茫的天山东南段，只能徒步上山，行路异常艰苦。但只有经历了如此艰苦的过程，才能见到最美的夏花——雪莲。

路线 · ROUTE

快速突击北疆一线



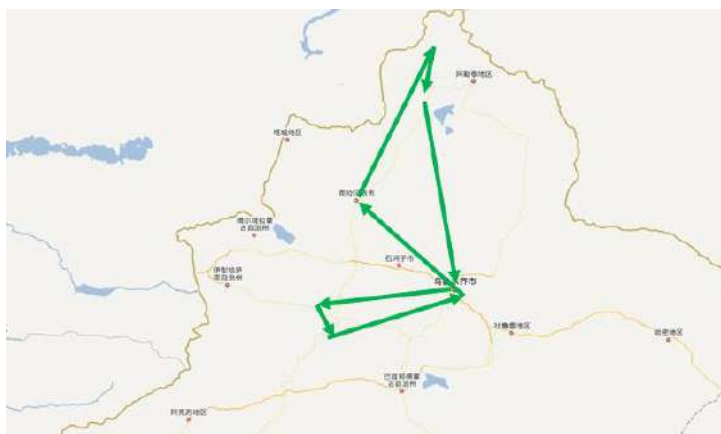
假如你只有十天时间的话，那就挑个相对省力又美妙的线路吧。走在伊犁的草原上，被无数花朵簇拥着。这时候只能举起相机，把一切都收藏下来。

- D1 抵达乌鲁木齐（宿乌鲁木齐）
- D2 乌鲁木齐-吐鲁番-乌鲁木齐（宿乌鲁木齐）
- D3 乌鲁木齐-天池-乌鲁木齐（宿火车上）
- D4 乌鲁木齐-北屯-喀纳斯（宿喀纳斯或贾登峪或北屯）
- D5 喀纳斯-北屯-乌鲁木齐（宿火车上）
- D6 乌鲁木齐-伊宁（宿火车上）
- D7 伊宁-昭苏-特克斯（宿特克斯）
- D8 特克斯-喀拉峻-伊宁（宿伊宁）
- D9 伊宁-赛里木湖-霍尔果斯口岸（宿伊宁）
- D10 伊宁-那拉提草原-乌鲁木齐（宿火车上）
- D11 乌鲁木齐-回家

南疆一线

- D1 抵达乌鲁木齐（宿乌鲁木齐）
- D2 乌鲁木齐-博斯腾湖-库尔勒（宿库尔勒）
- D3 库尔勒-民丰县（宿民丰）
- D4 民丰县-和田市（宿和田）
- D5 和田市-喀什市（宿喀什）
- D6 喀什-卡拉库里湖-慕士塔格峰（野外扎营或宿喀什）
- D7 喀什（宿喀什）
- D8 喀什-阿克苏（宿阿克苏）
- D9 阿克苏-乌鲁木齐-回家

自驾北疆



- D1 乌鲁木齐-巴音布鲁克（560km，宿巴音镇）
- D2 巴音布鲁克-那拉提草原（90km，宿那拉提）
- D3 那拉提-赛里木湖（400km，宿赛里木湖）
- D4 赛里木湖-克拉玛依（400km，宿克拉玛依）
- D5 克拉玛依-贾登峪（360km，宿贾登峪）
- D6 贾登峪-布尔津（163km，宿布尔津）
- D7 布尔津-乌鲁木齐（650km）

如果你有更多时间 · MORE DESTINATIONS



禾木-阿贡盖提草原-额尔齐斯白桦林 4天



库尔德宁 2天



果子沟 1-2天

乌鲁木齐



乌鲁木齐 by CNN

蒙古语的“乌鲁木齐”意为“优美的牧场”，古老的“丝绸之路”经过千百年积淀，创造出灿烂的西域文明，众多民族，不同的风俗，构成了乌鲁木齐的奇特风情。在这块离海洋最远的土地上，有亚洲的地理中心，终年晶莹剔透的神秘冰川，气魄雄伟的山峰，碧绿光滑如明镜的天池，色彩斑斓的五彩湾……

乌鲁木齐自古是一个多元化的城市，这里既有现代，又有民族，既有书画，又有歌舞。穿梭在这个不大的城市，凡似于庆典等活动的地方，到处是手鼓和吹奏的声响，舞蹈如花一样地开放，具象的异域会突显出来。

印象 · IMPRESSION



giulia0807

乌鲁木齐，作为新疆的首府，海拔较低，气候和北方大数地区相差不大，晚上会冷一些，经济上属于最发达的地区，且地理位置上处于中心地带，因此很适合来旅行的同学们做到达新疆的首站。乌鲁木齐周边的话，以天山和吐鲁番最为出名，而且都是基本一天就可以看完回来的景点。

——《[爽爽西域记](#)》



chencurl

站在乌市街头，远远的能够看到远处白雪皑皑的天山。上了红山，远眺市区，一派欣欣向荣的景象。最主要的是，新疆的夏天一点也不热，对我这个怕热的人来说，真是个好地方。

——《[独行西部](#)》



328329125

葡萄，小苹果什么的，苹果真的很好吃啊，水分超大，3元一个，跟上海吃的完全都不同，感觉比红富士，冰糖心都好吃啊。

——《[想想走就走，赶上末班车的北疆游](#)》



蓝色吃货

还有许多朋友对我讲，新疆是他们向往的地方，生命的坚强，迷人的风光，还有那一个一个漂亮的姑娘。

——《[独家推荐乌鲁木齐美食地图](#)》

亮点 · HIGH LIGHTS

No.1 星期天，骑着毛驴赶巴扎



毛驴车 by iuopus

虽然在乌鲁木齐市区没法骑毛驴，但是依旧浇不灭挤在巴扎里的热情。沉没在艳丽夺目、妙趣盎然的民族商贸品之中，才能体会到新疆各族人民的智慧，那些特定环境下形成的边疆人文景观，总是让人有一种强烈的、将自己融入其中的冲动。

No.2 围着火炉吃西瓜



葡萄 by 赫本っ

“吐鲁番葡萄哈密的瓜，叶城的石榴人人夸，库尔勒的香梨甲天下，伊犁苹果顶呱呱，阿图什的无花果名声大，下野地的西瓜甜又沙。”乌鲁木齐一年四季有瓜果，可以充分满足味蕾的享受。

No.3 八楼和2路汽车暧昧的关系



馕 by 秋石听荷

刀郎的那句“停靠在八楼的2路汽车”让很多人疑问乌鲁木齐的公交为什么停靠在八楼，其实这只是个地名，而且地处乌鲁木齐市市中心，集合了天时地利人和，这里也汇聚了新疆各地特色的美食。

景点 · SIGHTS

城内景点

二道桥国际大巴扎 不可错过



大巴扎集市 by 瞬瞬瞬啊

二道桥大巴扎集伊斯兰文化、餐饮、娱乐、建筑和民族商贸于一体，是新疆旅游业产品的汇集地和展示中心。大巴扎商场囊括几乎所有类别的民族商贸。大巴扎美食广场可以充分满足你的味蕾；大巴扎室外表演广场可以欣赏热情奔放的舞蹈；观光塔内可以观景，也可以坐在酒吧里把酒临风；观光伊斯兰清真寺可以体验伊斯兰信徒的虔诚信仰。

开放时间：大部分商铺营业时间为9:00-18:30。

地址：新疆乌鲁木齐市天山区南端的二道桥商业圈

TIPS

1.夏季的大巴扎街边有随意摆放的酸奶，那是维吾尔族自己制作的酸奶，价格公道，值得一试。还有拿新鲜石榴鲜榨现卖的石榴汁，味道很纯正。

2.离二道桥不远有另一条低调的巴扎（集市）——山西巷子，这里是维吾尔族、回族的聚居区，是他们传统推车做生意的地方。虽然这里比二道桥更贴近民族生活，但是由于这里的大部分少数民族不会汉语，交流比较困难，建议记路能力不是很强的同学就不必一探究竟了。

自治区博物馆

博物馆内共有包括青铜武士俑，扎滚鲁克男尸，扎滚鲁克婴儿，古墓沟小儿干尸等32000件藏品馆藏精品。常设展览包括：新疆少数民族民俗展览和新疆历史和出土文物展览，从新疆12个少数民族的服饰、起居、礼仪到丝绸之路发掘到的一千多件珍贵文物。备受瞩目的当然还是新疆古尸展览，有距今3800余年的楼兰女尸。在这里能够看到西域神秘而华美的历史。

门票：25元，另外馆内有导游机，押金100元，可以免费使用。

开放时间：博物馆全年开放，夏季公休日照常开馆，春节期间闭馆，冬季公休日不开放。夏季平日9:30-19:00，节假日10:00-18:00，冬季10:30-18:00。

地址：新疆乌鲁木齐市沙依巴克区西北路

汗腾格里寺

汗腾格里寺地处市南门，是市内较大的维吾尔族清真寺之一。大寺位于南门临街，坐西向东，外观壮丽，造型美观，四座高大尖塔，簇拥着中间的大圆屋顶，两侧另有两个小圆顶陪衬，具有浓郁而典雅的伊斯兰建筑风格，庄严、肃穆、宏伟、壮丽，引人注目。

交通：位于乌鲁木齐南门，乘1、101路公共汽车到南门站下车。

红山公园

高耸在乌鲁木齐市中心地带的红山，山岩突兀，气势非凡，虽然公园内风景和一般的山体公园风景差不多，但是在纪晓岚、林则徐等名人的历史背景和《西游记》里牛魔王寓所的神话渲染下，红山公园还是很值得一去的。

开放时间：10:00-21:00

地址：乌市水磨沟区红山路北一巷40号

水磨沟公园

乌鲁木齐市水磨沟公园风景区地处新疆乌鲁木齐市水磨沟区，由“六山一河”组成（清泉山、虹桥山、温泉水、水塔山、雪莲山、红山和水磨河）。公园内的松柏苍翠，百泉喷涌，古木亭寺，已成为清幽秀丽的游览胜地。乌鲁木齐传统八景之一的“香妃出浴”即在此处。

开放时间：10:00-21:00

地址：水磨沟区温泉西路

周边景点

天山天池 不可错过

天池的最佳游览时间是每年5-10月份，夏季气温20℃左右。冬季则成为了天然冰场。伴随着西王母和周穆公瑶池相会的传说和与其名气相媲美的美景，几乎每个达到新疆的游客都要游览天池。

除了西小天池、悬泉飞瀑、定海神针这样的为人熟知的旅游区，骑马游玩附近的山区也很有意境，尤其是碰上阴雨连绵的时候，行走在苍翠的云杉和塔松之间，享受绿草如茵、野花似锦的静谧氛围。但是最好有外地人陪同，否则很容易迷路。登山大本营是拍摄博格达峰的最佳地点，有可能看到傍晚的日照金山。

门票：100元（11月1日~次年3月31日执行40元价格）；天池索道与区间车票价35元；单程票价为20元，天池游船35元，另外还有80元的楼船可供选择。

地址：昌吉回族自治州阜康市境内

博格达峰

行走在乌鲁木齐的街道，一个明晃晃的雪峰端立在乌鲁木齐的额头上，它有一个非常好听的名字：博格达。

博格达峰顶冰川积雪，终年不化，银光闪烁，与山谷中的天池绿水相映成趣，构成了此地高山平湖的优美景色。博格达峰上狂风怒号，气候恶劣，温度常在冰点以下，少量的水也都冻成了冰。可是，在冰雪覆盖的沙石上，雪莲以及其他无名花卉却养成了惊人的适应能力，居然能在这样恶劣的环境中生，可以说是奇迹。博格达峰下起伏的群山，资源丰富。雪线以上生长着雪豹和雪鸡。松林里出没着豹子，遍地长着蘑菇，还有党参、黄芪和贝母等药材。群山之下埋藏着铜、铁和云母等多种矿物。

景点地址：新疆维吾尔自治区乌鲁木齐市达坂城区

乌拉泊古城

乌拉泊古城遗址是唐、元时代的轮台县城，古丝绸之路北新道上的繁华重镇。乌鲁木齐到乌拉泊古城约10公里，乘车一个半小时就可达到。古城遗址曾经有车师人居住过，就在乌拉泊水库附近曾经清理过约二十座古墓，这些古墓被认为是春秋战国时期的古墓。

门票：20元

交通：乌市火车站的312路公交车，日月星光花园的528路公交车等都直达去往乌拉泊古城的面的处，这里只需要20元（单程收取10元过路费）就可以达到。也可以在南昌路旅游客运站乘车直达景区。

活动 · ACTIVITIES

滑雪

到了冬天，地理环境和自然气候的优势让乌鲁木齐形成了大大小小很多天然滑雪场。比较著名的滑雪场有雪莲山灯光滑雪场、丝绸之路国际滑雪场、南山滑雪场等。雪莲山滑雪场夏季是高尔夫球场，冬天可以提供夜间滑雪，丝绸之路滑雪场可以提供民俗表演和民族特色餐饮。

不会滑雪的游客也不用担心，一般滑雪场都提供专业教练，还可以自由玩雪地摩托、滑雪圈、乘坐雪橇犬拉雪橇，或者参与到冰雪节目中，欣赏冰雕展览。

丝绸之路国际滑雪场

地址：乌鲁木齐市水西沟镇平西梁村

交通：乌鲁木齐市黄河路中桥巴士车站乘坐巴士至市西沟镇，换乘雪场专线区间车直达滑雪场。

雪莲山高尔夫滑雪场

地址：乌鲁木齐市水磨沟区温泉东路

交通：104路、34路公交车可直达滑雪场门口，场内备有专车免费接送，十分便捷。



大巴扎内民族歌舞表演 by 上海抹茶星冰乐

民族歌舞表演

热情奔放的维吾尔族从来不吝啬他们出众的歌舞天赋，哪怕是陌生人，当你提出想向他学跳新疆舞时，他也会热情地教你。新疆素有“歌舞之乡”的美称，维吾尔、哈萨克、塔吉克等各个民族都能歌善舞。

维吾尔族的婚礼也会有一个环节，就是众人一起翩翩起舞。来到乌鲁木齐，一定要来一场民族歌舞的视听盛宴，有机会的同学可以学新疆舞。

大巴扎等地方在夏季也会有麦西热甫表演，它融歌舞、各种民间娱乐和风俗习惯于一体，是维吾尔族的一种独特的娱乐形式。

地址：乌鲁木齐天山区解放南路8号国际大巴扎的宴艺大剧院

电话：0991-8555485，0991-855548

TIPS

- 1、无论是南山还是天池，在密布的松林里有资源丰富的蘑菇，很多蘑菇都有毒，所以不要随意采摘。
- 2、南山和天池的天气变化无常，应带上御寒衣物，山下穿衬衣，上山就要穿棉衣了，乌鲁木齐昼夜温差很大，白天要注意防晒，夜里就要注意保暖了。
- 3、南山骑马时最好选择有保障的专业租借马匹机构，很多性格很烈的马难以驾驭，很容易出危险，一旦发生意外，私人租借马匹是不承担责任的。骑马时最好也实行一对一的陪护。

达瓦孜

“达瓦孜”一词维吾尔语的意思是高空走大绳，是维吾尔族传统的民间杂技表演艺术。活动中，达瓦孜表演者要手持一根3米多长的横杆用以保持身体平衡，行走在20余米的高空麻绳上。在新疆民族鼓乐的伴奏下，踏着轻快的步伐，直通高杆的顶端。

现在在市区内很难欣赏到正宗的达瓦孜表演了，只有在少数民族重大节日时会有公开的演出。喜欢的游客可以询问当地一些艺术团演出情况前去观看。

新疆乌鲁木齐市伊沙尔达瓦孜艺术团

地址：新疆乌鲁木齐市经济开发区

攀冰

在乌鲁木齐南山西白杨沟峡谷里的冰雪道路上行走，仿佛走入世外桃源，一切都变得如此的纯净。

冬天，可以前往南山风景区里的西白杨沟。巨大的瀑布在冬日冰封，成为气势磅礴的冰塔，变成了白色的冰柱。于是，冬天的这里成为了攀冰活动的主场地。攀冰是不可多得的运动，如果时间精力充裕，建议初次尝试的玩家报名当地一些专业攀冰组织，不要贸然前去。



攀冰运动 by iuopus

住宿 · LODGING

乌鲁木齐的住宿很方便，从普通招待所到星级酒店，价格区间也很广泛。各大知名快捷连锁酒店也均有分店。建议选择离市中心较近的宾馆，方便往返疆内各地以及购物逛街。自助游的游客选择青旅或者快捷酒店。

美食 · DELICACY

乌鲁木齐的“食文化”独具特色，全国各地的口味在这里都能找到，全疆各少数民族的特色食物也应有尽有。新疆特色的主食包括抓饭、拌面、拉条子、烤肉和大盘鸡，夏秋季水果实惠又新鲜。乌鲁木齐人很注重“食文化”，所以喜欢美食的同学可以大饱口福了。



大盘鸡

每个乌鲁木齐人都对大盘鸡情有独钟，所以即便是在小区楼下的餐馆里点一份大盘鸡，都不会失望的。裤带面是大盘鸡的最佳伴侣，将白水面倒入大盘鸡的鸡汤里堪称绝美。



馕 by 飞扬一梦

馕

馕是新疆独有的一种面饼，多以麦面为原料，辅以芝麻、洋葱、鸡蛋、清油、酥油、牛奶、盐等佐料烤制而成。馕的品种很多，大约有50多种。主要有肉馕、油喀、窝窝馕、片馕和芝麻馕等。由于含水量少，外干内酥，久储不坏，便于携带。干燥的环境下，馕可以放置一个月不坏。

购物 · SHOPPING

新疆各地的特产在乌鲁木齐几乎都能买到，乌鲁木齐人买葡萄干、巴旦木等土特产一般都会去北园春批发市场，质量有保障价格也比较合适。二道桥一带的街上说不定还能看到很多民间手工艺人。

到达与离开 · GETTING THERE & AWAY

乌鲁木齐作为新疆的首府，交通很方便，航空，铁路，公路各线都很发达。从乌鲁木齐到达附近著名的旅游景点也比较便捷，市区内公交、BRT、出租车齐全。

飞机

乌鲁木齐目前只有一个机场——乌鲁木齐地窝堡国际机场，位于乌鲁木齐市郊西北地窝堡，距市区约18公里。乌鲁木齐机场疆内航班通达的城市有库尔勒，喀什，和田，克拉玛依，阿勒泰等。国内干线直达北京，上海，广州，成都，敦煌，兰州，西安，哈尔滨，青岛等。国外与阿拉木图，塔什干，莫斯科，新西伯利亚，伊斯兰堡等大中城市通航。

机场交通

机场大巴：机场大巴每30分钟一班，票价统一为10元。

公交：27路，51路，535路等均可到达市中心。

出租：乘坐出租到达市中心约40元。

火车

乌鲁木齐有火车站和火车西站两个火车站，目前国内共有11个城市开通直接往返于乌鲁木齐的火车，如果从像沈阳等没有直达火车的城市出发，可以从北京、济南、郑州、兰州等地中转。另外，从乌鲁木齐还有直达蒙古国的班次。

公交信息：BRT1号线、公交8、10、16、20、36、44、50、52、58、903、906、909、915路车可直达火车南站。

南站与西站：火车西站是发往南疆及内地各列车班次的始发站，从南站可以乘坐18路，909路公交直达火车西站。也可以直接在南站坐火车抵达西站，费用2元。乘坐出租车约需40-50元。

自驾

对于时间精力都比较充裕的游客来说，自驾是一种非常到位的旅行方式。但由于新疆的道路状况和自然气候，自驾会面临很多问题，对驾驶员和车辆都是种考验。自驾时应该注意避免驾驶员疲劳驾车，车辆长时间运作造成灵敏度下降，各种特殊路段的驾驶，各种交通法规等。

TIPS

自驾注意事项

1.外地车辆（非新A牌照）进入乌鲁木齐需要缴纳进城费，费用为每天7元。办理地点设在：北郊服务区售票点（河滩路由北向南北郊服务区辅道）、燕北三环平交路口（河滩路由南向北燕儿窝加油站向北50米处）、红山路缴费大厅（红山路进河滩路路口处）等。

2.自驾经过南北疆的许多地方时应当注意，只要有人烟的地方路面上标有禁止超车的实线，即使前面是个拖拉机，你也必须慢慢跟着走，否则会有交警罚款。其次，在傍晚的时候，必须开车灯，任何一个灯不亮都会招致处罚。

公交车

乌鲁木齐的公交很方便，除了偏郊区的公交线路为2元，市内线路一般都为全程1元，晚间10点后运营票价为1.5元。

乌鲁木齐共开放4条BRT线路，其中1号线直通市区和火车站。

客车

北郊客运站

地址：乌鲁木齐水磨沟区南湖北路437号

电话：0991-4875555

线路：主要发往博乐、青河、布尔津等北疆各地。

南郊客运站

地址：天山区燕尔窝路21号

电话：0991-2866635

线路：主要发往阿克苏、拜城、吐鲁番、库车、库尔勒等。

出租车

乌鲁木齐的出租车数量比较多，但是高峰期难免遇上打车难的情况。出租车起步价为6元，3公里以后1.6元/公里，1.8元/公里。司机几乎全是汉族，所以交流没有问题。有时候在路边等出租车时会碰到私家车停下来问是否打车，在一些商业中心或者黄金路段会碰见“黑车”，起步价为10元，价格按照路程长短商量，建议第一次来乌市的旅客还是乘坐打表计算的出租车。

租车

租车根据车型不同价格相差也比较大。计价方式有按公里数和按天数租两种，如果需要雇佣司机则需承担司机的吃住。

参考价格：普通桑塔纳 450元/天；越野车900-1200/天（以上价格包括司机吃住、邮费、过路费）



天山天池 by 瞬瞬瞬瞬

伊宁



薰衣草收割 by 那拉提宣传部

不到新疆不知中国之大，不到伊宁不知新疆之美。新疆的地域宽广和景色之壮美，若不身临其境，真是无法感受十之一二。花开千遍，但求梦里依然。心有多远，路就有多远。带着这些想象，来伊宁吧。

印象 · IMPRESSION



giulia0807

湖水清澈见底,蓝的让人很想跳进去。早上阳光有些刺眼,但是我们看到了雪山。

——《[爽爽西域记](#)》

亮点 · HIGH LIGHTS

No.1 春日 · 新源的野杏花



吐尔根乡野杏花 by 吐尔根乡政府

春天的吐尔根乡只有两种颜色：野杏花的粉红和草地的油绿。不同于人工培植的呆板杏色，几千种浓淡不同的粉红色令人心仪。风一吹过几千株杏花一起飘落，看着盛大花海如此的模样只有感动。

晚上最好是不回去，在草地上支起帐篷就地露营。看着漫天的星星仿佛触手可及。这些年春天越来越短暂，正因为如此，才要与短暂绚烂的春天格外亲近。

No.2 夏天 · 木扎尔特的薰衣草



木扎尔特山麓 by 伊宁市旅游处

只有夏天过来，才能等到蓝天之下雪山、冰川、牧场、花田交错的美景。远处银白色的雪山，脚下是蜿蜒的冰川，牧场满满的绿色衬上薄黄浓紫的油菜和薰衣草畑；静穆美丽，令人窒息。

No.3 秋景 · 那拉提草原



那拉提草原 by 那拉提宣传部

那拉提的秋天秋高气爽，满天繁星。山下河谷还是阳光灿烂，抓着夏天的尾巴；山半腰是秋天的景色，草甸上开着春天的花儿；山顶上的积雪已经厚了，但河谷里的太阳只要出来就又是暖洋洋的夏天。

No.4 冬色 · 奇异的沙漠世界



图干沙漠 by 伊宁市旅游处

雪后的沙漠安静之极，完全是另一个世界的模样，让人的五官六感都不由自主的完全张开。白天不时出现的彩虹和夜晚铺在面前的天体图，都足以让你重新认识人生和这个世界。

景点 · SIGHTS

赛里木湖 必到之处

赛里木湖像一颗璀璨的“蓝宝石”镶嵌于西天山之上，是新疆海拔最高、面积最大的高山冷水湖。赛里木湖古称“西方净海”，蒙古语称“赛里木淖尔”，意为“山脊梁上的湖”，突厥语中“赛里木”意为“平安”之意，而哈萨克语则是“祝愿”的意思。

隆冬季节赛里木湖瑞雪飞舞，银装素裹，雪涌水凝，葱翠的苍松与洁白的雪被交相辉映，构成一派北国林海雪原的壮阔景色；春夏季节，湖畔广阔的草地上，牧草如茵、黄花遍地、牛羊如云、牧歌悠悠、毡房点点、构成一幅充满诗情画意的古丝路画卷这里长期以来还流传着湖怪、湖心风洞、旋涡与湖底磁场等传说，喜爱探险的同学不要错过……

地址：伊宁市西北171km（G3016清伊高速-G30连霍高速赛里木湖出口）

昭苏草原

昭苏草原冬长无夏，春秋相连，没有明显的四季之分。秀美的夏塔古道、夏塔谷地，绿草如茵、野花遍地、蜂飞蝶舞、五彩斑斓，清澈碧绿的夏塔河犹如一条玉带，岸边的座座毡房好似珍珠点缀其上。

地址：伊宁市南129km（313省道换212省道老街）

唐布拉草原

唐布拉草原有113条沟，每条沟都有各自的特色。流泉瀑、溪水淙淙；奇特的阿尔斯郎石林，壮观的草原落日；冰峰雪岭倒映在静寂幽深的高山湖泊之中。温暖清爽的温泉，蓝蓝的天，绿茵茵的草坂……不少沟谷有天然温泉，天气好的话不妨下去泡澡试试。

地址：伊宁市东202km（315省道）

果子沟

哈萨克语中的“塔勒奇达坂”，是一条北上赛里木湖，南下伊犁河谷的著名峡谷。从乌鲁木齐乘车到伊宁，果子沟是必经之路，312国道就在山谷中曲折盘旋的延伸。到了春夏，这里是新疆西部最美丽的山谷，时间会从每年的5月下旬持续到9月份。登上果子沟的任一斜坡都可以拍到林带和山脊漫无边际的美景。

地址：伊宁市西北87km（G3016清伊高速-G30连霍高速精河出口换G30连霍高速）

阔克苏大峡谷

峡谷两侧生长着茂密的原始云杉林，山顶却是浑然一体向南倾斜的高台地貌，芳草萋萋，繁花似锦，犹如一幅舒展的碧色地毯，一直铺展到皑皑冰雪的高山脚下。阔克苏河上游的博孜阿德尔（包扎墩）草原是一个四周为冰山峰所环绕的高山间盆地，有著名的高寒山区瀑布——呼通萨拉瀑布，这也是天山深处最大的一处瀑布。和其它峡谷一样，这里也有许多温泉泉眼。看着雪山云杉林与花地，泡个温泉放松一下吧。

地址：伊宁市东南135km（220省道特克斯环岛3出口）

乌孙岩画

古乌孙人用动物血掺入矿物颜料来绘画，黑褐色的岩石上有朱色彩绘的苍狼、白鹿、山羊等图案。岩画离巩乃斯草原不远，每年六月转场开始以后这里就是全州最热闹的地方。姑娘追、阿肯弹唱等等欢庆节目，都会在附近举办。

地址：伊宁市东南168km处（近巩乃斯草原）

那拉提大草原

那拉提大草原有“鹿苑”之称。一望无垠的草原上撒落着珍珠般雪白的毡房，草原南侧有终年白雪皑皑的雪峰相伴，绿草、雪峰相映成辉，构成了一幅动人的画卷。6-9月是那拉提草高花旺的季节，红黄蓝紫五颜六色的野花将草原点缀得绚丽多姿，极为美丽。

那拉提的秋天秋高气爽，满天繁星。山下河谷还是阳光灿烂，抓着夏天的尾巴；山半腰是秋天的景色，草甸上开着春天的花儿；山顶上的积雪已经很厚了，但河谷里的太阳只要出来就又是暖洋洋的夏天。

地址：伊宁市东247km（218国道）

夏特古城与夏塔古道

夏塔峡谷以该河的由山口、古道、古遗址、民俗和自然景观组成的一条古文化风景线！欣赏美丽的峡谷草原风光，湍急的特克斯河奔流而下，看雄伟壮丽的木扎特冰川，遥望高耸入云的汗腾格里峰6995米。

夏塔古道是聚考古和探险为一体的高危的徒步探险线路，虽然全程只有120km，但穿越途中支离破碎的木扎特的冰川，冰缝、冰河，以及汹涌的南木扎尔特河都会给探险者构成极大的威胁。当你历经艰辛登上南北天山的分水岭——哈达木孜达坂，似乎进入了一个冰雪的世界，四周巍峨的雪山在云雾中时隐时现，脚下一望无际的木扎尔特冰川像一条玉带在山谷中蜿蜒而上，消失在云海云雾之中。刻在巨石上的图文和玛尼包上一个一个垒起的石头向路径此地的人诉说着古道的沧桑。

地址：伊宁市南194km（212省道）

霍城县薰衣草基地

1964年，3个品种的法国普罗旺斯薰衣草被引进伊犁河谷。现在伊犁薰衣草基地种植面积已达2万多亩。蔚蓝的天空，干净的阳光，金黄明亮的向日葵，宛如深紫色波浪层叠起伏的大片薰衣草，这些纯净的色彩始终是我童年的故乡记忆。夏天，薰衣草开花了，紫蓝色的花海随风起伏，仿佛大地上延展的梦境。方圆数里，都笼罩在薰衣草的馥郁芬芳里。它的味道幽幽淡淡，然而极有穿透力，仿佛能渗进血液，渗透灵魂。

地址：伊宁市西北50km（G3016清伊高速）



赛里木湖 by 伊宁市旅游处

活动 · ACTIVITIES

坐火车

从乌鲁木齐到伊宁，一定要坐火车。这一途的景色相当于和老天爷赌博，天气好就蓝天白云冰川花朵；天气不好就世界末日飞沙走石。不管怎么样你也只能坐在车里，等待前方未知的天气。

去夏塔看雪山郁金香

夏塔古道十分艰险，艰险到当地牧民都很少接近，就连在路上干活的牛马都经常失足摔死在冰川上。人要想走这条路的话只能徒步，2km的路一般要走3个多小时。但行走在夏塔古道上可以饱览山林、草原、冰川、河流和各种人文遗迹，无尽的奇幻和壮美补偿了艰险的劳累。

夏塔乡从06年开始种植郁金香，现在已经颇有规模。阳光下黑、红、蓝、白等色的花朵盛开的模样，比荷兰最大的郁金香花园还要奇美。

时间：郁金香花季4-6月

骑马去看木扎尔特

夏塔古道到木扎尔特冰川一线过于艰险，除了专业的户外徒步团队之外一般人根本无力可行。但如果骑马抄近道的话，每年夏季想看到木扎尔特也不是一件很难的事情。

首先从伊宁坐车到昭苏县的夏塔牧场，从牧场租马往上走大约一天就能到达哈达木孜达坂，就能看到木扎尔特冰川了。这段风景非常有新疆味，能让你永远记在心里。

TIPS 如果你想在新疆骑马

骑马的话务必做好心理准备，因为基本要骑一天，大约11-12个小时，中间只能休息大概一个小时。

马儿只要跑起来就是漫天灰尘，除非你骑在第一个。但是新手的话骑在哪儿不看你，这个要看马的心情。

对新手来说两腿内侧和屁股可能会被磨破，有这种顾虑的同学请事先贴好足量的卫生巾。重点位置是大腿内侧、膝盖内侧、尾椎骨。如果半路受不了的话，贴在裤子外边也没关系。

住宿 · LODGING

如果不能接受露营或基本等同于露营的农场住宿的话，建议还是回城里住宿。伊宁市不用说，各个县城的住宿业还是可以满足旅游需求的，高中低档兼备，连锁的经济酒店也不少。

美食 · DELICACY

在伊犁地区，全疆各少数民族的特色食物也应有尽有。新疆特色的主食包括抓饭、拌面、拉条子、烤肉和大盘鸡，夏秋季水果实惠又新鲜。乌鲁木齐人很注重“食文化”，所以喜欢美食的同学可以大饱口福了。

购物 · SHOPPING

伊犁的不错特产有各种薰衣草制品、干花、熏马肉、马肉肠……等等。还有一种俗称吊死干的小杏子，甜的沁人心脾，超级美味。

到达与离开 · GETTING THERE & AWAY

伊犁地区连结了中国与西北亚，自古以来便是交通要道。如今本地区在公路交通上依然是重要的枢纽城市之一。

飞机

伊宁机场位于市区以北3km处，还没有注册成为正式的民用机场。现阶段只开行了伊宁-乌鲁木齐、伊宁-喀什两班航线。

机场交通

从机场乘3路公共汽车可往返于市区与机场之间。

打车从机场到市中心约15-20元。

火车

伊宁拥有两个火车站：伊宁站和伊宁东站，两站之间距离很近。

伊宁站是伊犁地区最大的车站，往来列车均会停车；伊宁东站开行的都是附近短途慢速火车，以货车为主。

长途汽车

乘坐长途汽车是新疆人平时主要选用的交通方式。在伊犁州主要有3家长途客运站。

伊犁州客运中心：

地址：伊宁市解放南路183号

电话：0999-8121937

农四师客运站：

地址：伊宁市军垦路阿合买提江街7巷4号

发车方向：各兵团及农场方向

大世界长途客运站：

地址：伊宁市解放路

电话：0999-8021343

公交车

伊宁市内一共有14条公交线路，均一票价每次1元另外还有私人运营的中巴线路，票价5角起。

出租车

出租车起步5元，2km后视车型每公里1.3-1.5元。即可打表付费也可议价上车。如果您要去的地方比较远的话，建议议价上车。

出租车投诉电话：0999-8120420

租车

在伊宁租车不如在乌鲁木齐租好，伊宁相对只是价格稍微便宜些，但车型和整体质量都差很多。



伊宁市场 by 田雅琳Tina

喀什



喀什噶尔大清真寺 by fengyy5

喀什以其浓郁的西域文化，淳朴的民俗历来被世人誉之为“丝路明珠”。这里居住着长胡须的维吾尔老爷爷、赶毛驴车的小巴郎子、神秘的蒙着面纱的妇女、还有被列为联合国非物质文化遗产的“十二木卡姆”。来到喀什如同置身于阿拉的天国，让你切身感受到新疆真正的异域风情。

亮点 · HIGH LIGHTS

No.1 难忘塔什库尔干



塔什库尔干 by 喀什市旅游处

去塔什库尔干的路况一点都不好，虽然只有300公里但处处都隐藏着危险。但只要进去拐入山口，四面聚拢而来的雪峰美的炫目，日光雪光相间，神圣不容玷污。

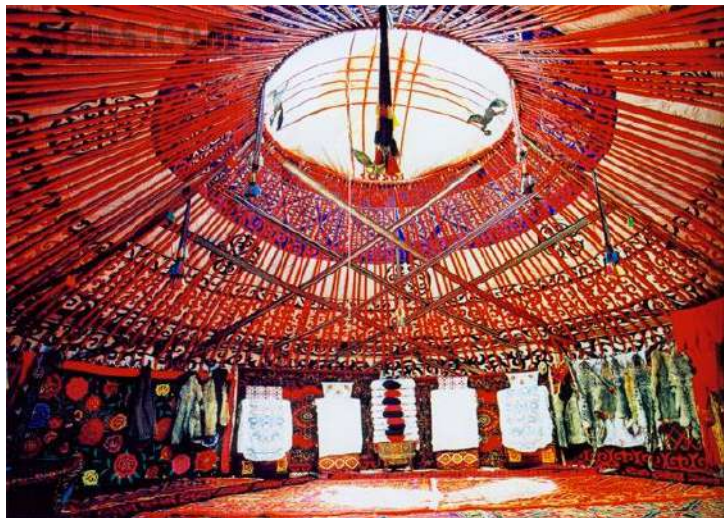
No.2 探访芳魂故里



香妃墓 by 喀什市旅游处

香妃墓中其实没有香妃，这里安葬着忠诚的传教士阿帕克霍加一族，也就是香妃娘家的家族园寝。

No.3 探访好客的塔吉克人



毡房 by 喀什市旅游处

毡房的特色是被褥多、靠垫多，搭上女主人手绣的白布，衬上女主人手擀的地摊，迎接四面八方的客人。

No.4 边走边听木卡姆



木卡姆 by 喀什市旅游处

忘掉录像带中那些豪华的“木卡姆”吧。生于民间的木卡姆才没有那么高不可及的舞台。鼓点一起所有乐器都开始互相应和：冬不拉、弹拨尔、艾捷克……路过的行人、赶着驴车的孩子，四面八方的人一起加入到舞蹈队伍中。旋转再旋转，直到你忘掉民族、穿着、年纪和所有的一切。

No.5 冰山上的来客



慕士塔格峰 by 喀什市旅游处

不管过去多少年，阿米尔和古兰丹姆都留在人们的记忆中。帕米尔的外表就像这两人一样：静谧的一边夕岚云影，另一半则是湍急蓝寒。无论你遇见的是那一面，帕米尔高原都神圣美丽，云烟飞扬。

景点 · SIGHTS

卡拉库里湖

卡拉库里湖位于慕士塔格峰的山脚下，湖水因时间的不同，光线的不同，变幻着颜色，苏巴什草原秋天的草在阳光下金黄透亮。帕米尔高原不同于青藏高原的是，苍茫壮阔外，多了一份柔美。湖区海拔4300余米。此处空气稀薄，且须走数百米的上坡路，因此很多身体不甚健壮的游客，必须雇请当地牧民，一是充向导，二帮助背行装乃至照像机，才能慢慢到达冰川所在地。

地址：喀什西南217km处（G314高速）

艾提尕尔清真寺

艾提尕尔清真寺不仅是新疆规模最大的清真寺，也是全国规模最大的清真寺之一。在宗教氛围浓郁的南疆，每到穆斯林传统的礼拜日，做礼拜的伊斯兰教徒能把寺院围堵的水泄不通，排队的人群可以从寺内一直延伸至柏油马路。经常能看到成百上千人同时参拜的壮观场面。怀着一颗虔诚的心，去瞻仰这座清真寺的美丽吧。

门票：15元（尊重教义，进入请着正装，下装尽量长裤长裙）

地址：喀什市解放北路

达瓦昆沙漠

据说三世纪末，有一个叫铁力木的国王，他率领女儿达瓦昆和女婿沙迪克为老百姓找水，并在沙漠边缘发现了一个冒沫的深坑，于是命千人挖了百天，结果什么也没有，是达瓦昆偷偷瞒着父亲和丈夫，在一天夜里终于挖出了水，而公主达瓦昆也化作了一泓美丽的湖水。我始终相信传说是人们的一种美好愿望，新疆有许多湖泊，每个湖泊都会被人们赋予许多神秘的色彩，达瓦昆也是如此。

湖岸边就是总面积达3万亩的布力曼库木沙漠，沙丘起伏，如大海波涛，游客可骑马，骑骆驼，或是乘沙漠探险车穿行于沙漠之中，领略大自然景观，驻足大漠边，可以观日出日落之雄浑壮观；从清澈的湖水中立起来，放目远眺，总面积达3万亩布力曼库木沙漠，沙丘起伏，宛如大海波涛。

地址：喀什东南156km处（310省道）

石头城

石头城为唐代遗存，是古丝绸之路上一个极有战略地位的城堡。如今的石头城里只剩下残垣断壁，但周围有雪峰，下有草滩、河流，又有浓郁的塔吉克民族风情，颇具粗犷豪放之美。

现存晋唐时期城址、寺院、居址和清代的官署。分内外两部分，外城方圆3600米，已遭严重破坏，只能见到城墙、炮台和民居的残址。内城保留较完整，古代城堡的规模依稀可见。其中东北角外城的大门保留较为完好。城东有寺院，城西和东南部残存40余间居址。

地址：喀什西南217km处（G314高速）

红其拉甫口岸

红其拉甫口岸是中华人民共和国与巴基斯坦的国境站，位于中巴公路红其拉甫达坂中国与巴基斯坦边界上，这一带达坂海拔近4800米，南北两侧山脊线上山峰均近6000米，地势高峻，山峰林立，冰川发育，河流分野，自然景观壮丽，自红其拉甫口岸于1986年对第三国开放以来，有100多个国家和地区的40多万名游客通过口岸。

地址：喀什西南217km处（G314高速）

喀什老城区



老城民居 by 喀什市旅游局

当年维吾尔人的先祖们为了躲避洪水的侵袭，把房子建在高地之上，以后就世代在这高地定居下来，直到现在仍有600余户、2000多维吾尔族人居在这里，保持着原汁原味的维吾尔族生活习俗。来到这里，顿感巷陌纵横，十分复杂。如果没有导游带路，外人很难从这里顺利走出。走进这些民居似乎走进一千零一夜的童话世界。热爱生活的维吾尔人把自己的生活空间布置的井井有条，许多人在并不宽裕的院子种上桑树、无花果、石榴等自己喜爱的花果树，使小小的院子透出大自然的活力。

地址：喀什市亚瓦格路一带

叶城·乔戈里峰



乔戈里峰（音苏盖提）by 喀什市旅游局

乔戈里峰为喀喇昆仑山脉的主峰，位于中巴边境，海拔8611米，为世界第二高峰，巍然耸立，犹如一柄巨剑直插苍穹，摄人心魄。乔戈里峰有“山中之山”，“万山之王”的称誉，被称为“世界屋脊之颠”。由于地处偏远，少有游客涉足，因此充满原始神秘的色彩。一路除了领略乔戈里峰等高峰及克勒青大河谷、音苏盖提冰川等自然景观带给人们的震撼之外，还能领略很少被世人了解的奇特民族风情等人文景观。

红音滩以上属于冰川地带，普通游客请量力而行。

地址：喀什市南533km（G219终点）

活动 · ACTIVITIES

宰牲节（古尔邦节）



2007年萨玛舞开场 by 喀什市旅游局

这是维吾尔人一年中最盛大的节日。古尔邦节为阿拉伯语，意为“牺牲”、“献身”，在肉孜节（开斋节）后70天举行。节日期间，有经济能力的都要宰羊或宰牛、宰驼，家里实在太穷的也得再杀一只鸡。按照传统的规矩，穆斯林们在节日这天清晨沐浴更衣，到清真寺做礼拜、上坟，缅怀先人。人们要先给长辈拜年，之后互相登门贺节，这一节日一般要欢度三天。

在喀什，每年古尔邦节清真寺礼拜后届时有大规模的萨玛舞在艾提尕尔广场举行，任何人都可随意随时参加。

开斋节（肉孜节）

成年的穆斯林每年都要封斋一个月，时间为伊斯兰教历9月1日至10月1日，以月亮出现的那天为月首，所以肉孜节便会在一年四季中轮流出现。在此期间，人们只能在日出前和日落后进食，白天禁止吃喝。封斋期满之日，即10月1日为开斋节。这一天，穆斯林们都要沐浴更衣，身着节日盛装，聚集到清真寺做礼拜，然后开始热闹的节日活动。

TIPS

斋月

汉民是不用封斋的，但斋月南疆的饭店商铺白天基本不可能开门，所以尽量避免斋月去南疆游玩。当年斋月的具体时间请问度娘。

如果不巧赶上斋月的话，一定要自备充足的饮水干粮，以免饿瘪口渴；且最好不要当着穆斯林大肆饮食。

赛乃姆

赛乃姆和木卡姆类似，是喀什地区对各种音乐聚会的称呼。与大名鼎鼎木卡姆和麦西莱普比起来，赛乃姆更自由，更不受旋律的约束，舞蹈也更奔放。

赛乃姆的乐器使用是非常自由的，上至正式的冬不拉、琵琶；下到一片树叶、一把铁尺都能成为好乐器。舞蹈也少有正式的豪华舞衣，都是穿着日常的长袍就开始跳，跳到兴起时互相甩袖，非常有趣。四周的人听到乐声，都会放下手中的活计加入舞群。人们成对的抖动肩膀和身体，一圈圈的旋转下去。

住宿 · LODGING

喀什市的住宿业拜旅游业所赐，非常的繁荣兴盛。高中低档酒店、旅社一应俱全。

美食 · DELICACY

喀什饮食以维吾尔风味为主，尤其是羊肉十分美味，随便一家小店基本都能秒杀内地所有羊肉餐馆。汉民餐厅以川菜居多，水煮鱼不管在哪儿都很有名气。

购物 · SHOPPING

在喀什，想带几件别致的小礼物回家送人，不愁找不到地方。在老城的大巴扎，你可以买到用各色富有喀什特色的土特产品。

到达与离开 · GETTING THERE&AWAY

喀什的对外交通相当方便，但在新疆尤其是南疆里行走的话，想方便就只能包车了。

飞机

喀什机场是整个新疆难得的良心机场，IATA代码KHG，提供喀什往来京、沪、穗、港、乌鲁木齐的全年航班，和到西安、济南、成都的季节性航班。除国内航班之外从喀什机场出发还可以直飞中亚各国。

机场交通：

出租：乘坐出租车到市中心约30元（10km，机场有5元进场费）。

火车

作为陇海线中国部分的终点，喀什是欧亚大陆桥上一个重要的枢纽。喀什站位于城区东北郊，距离市中心6km。

地址：喀什市天山东路1号

交通：乘坐出租车到市中心约10-13元（6km）

汽车

喀什有多个客运站，承担客运服务最重要的几个站分别是：

喀什国际汽车客运站

地址：喀什市迎宾大道

电话：0998-2963630

喀什客运总站

地址：喀什市人民西路帕合塔巴扎南路51号

电话：0998-2839175

喀什汽车客运南站

地址：喀什市多来特巴格路

电话：0998-2536086

出租车

喀什地区的出租车理论上起价5元，但事实上实行叫价上车制，基本公式为：车资=里程数x2，当然也可以跟司机师傅砍价。除了正规出租车之外很多私家车也干出租车的活儿，收费同正规车。

租车

如果您在喀什租车是为了到周边地区去玩的话，那么……一！定！要！租！越！野！车！

普通车型一天约500元起，越野车1000元起。乍看是贵了不少，但新疆地广人稀，天气瞬息万变，普通车一旦遇上意外情况就只能哭了……

阿勒泰



喀纳斯 by fengyy5

金矿为阿勒泰带来了财富，银波滚滚的额尔齐斯河为阿勒泰带来了生气。进入阿勒泰之前的公路几乎都是黄褐色的戈壁，还有无尽的荒漠，日头烘烤着炽热的墓碑；一旦冲过弯道进入冲乎尔，眼前就是一整片田园牧歌。左侧是草原与毡房，右边是满坡满谷的云杉林，几缕炊烟在阳光下细细浮起。

印象 · IMPRESSION



sz行摄匆匆

在我的印象中，喀纳斯是与世隔绝的，只有鸟儿才可以飞到，而人则只能坐马拉爬犁进去。

——《冬季喀纳斯》

亮点 · HIGH LIGHTS

No.1 牧游



牧民转场 by 一见封侯

阿勒泰的山谷之间隐藏着一条长达数百公里的牛羊转场道路，每年春秋季节，有数百万牲畜浩浩荡荡行走在这条古老的牧道上。一群群牛羊头尾相接，绵延几百公里。如今的牧游就是将游牧二字倒过来读，从“牧”的尽头回游，直接到牧民的毡房里去，随着牧民转场放牧，跟着羊群去旅游，过一把草原游牧生活的瘾，再一次寻找身体里沉睡的自由基因。

No.2 秋日喀纳斯



喀纳斯 by fengyy5

喀纳斯每年的人流大潮主要出现在6、7、8三个月，如果想要兼顾美景与人少的话，不如在9.15-9.20这一周前往。此时喀纳斯的西伯利亚落叶梅和杉杨都可以在一天的不同时间里变幻出不同的色彩。若是再滞留几天的话，还能看到喀纳斯的四色美景，与俗称湖怪的大鱼。

No.3 可可托海的旅人



可可托海 by 蓝月_玩转西部

“马走碎石中，四蹄皆血流。”玄奘曾在这里迷路，即使已经困难如斯，依然被这里的美景所镇服。大小石头一直堆积到遥远的山边，古铜色的坚硬山体染满沧桑的颜色，刻满冰川雪水留下的痕迹。高高在上的雪山俯视了这片水域千百年，目送每一个来到这里的渺小人类。

景点 · SIGHTS



魔鬼城

探险

“魔鬼城”四季狂风不断，最大风力可达10~12级。强劲的西北风给了“魔鬼城”“名”，更让它有了魔鬼的“形”，变得奇形怪状。魔鬼城的早晚时段是最棒的，尤其是秋天。带着暖色调的阳光照在砂岩上一片金黄，沙子也带着红红的暖色调，剪影非常漂亮。

地址：昌吉回族自治州奇台县（G217至终点）

喀纳斯

现在的喀纳斯是北疆几乎最著名的景点，游客也最多。虽然不被驴友所推荐，但是新疆的美艳怎么能漏下这里不说？前往喀纳斯的一路秀丽清亮：干净的绿色、木质尖顶房子的小村子。用图瓦人的歌儿唱出来就是“天堂一样的美景我住着，地毯一样的草场我的羊儿跑着，圣水一样的奶酒我天天喝着，花儿一样美的姑娘我正追着。我的幸福与快乐，和山神比也差不多”。

现在如果不跟团的话，夏秋季节可以花一两天时间在喀纳斯中徒步旅行。喀纳斯有六道湾，旅行团最多只去到三道湾。自己徒步的话可以沿着湖边的木质栈道一直走到六道湾，伴着湖水、泰加林、桦树和岩画，过过哈拉特山神的日子。

地址：G217转232省道到终点禾木农场后北行约100km
(242km+100km)

禾木

禾木河自东北向西南贯穿禾木草原，将草原分割为两半。山地阴坡森林茂密，苍翠欲滴，马鹿、旱獭、雪鸡栖息其间；而阴坡绿草满坡，繁花似锦，芳香四溢，蜜蜂在采花酿蜜，牛羊满山遍野觅食撒欢，一派迷人的广袤草原景色。喀纳斯区域最美的秋色在禾木，层林浸染，绚丽多彩，一派原始风光。

地址：G217转232省道到终点(242km)

五彩池

五彩池本是悬崖式的雅丹地貌，这里的岩石颜色多变，且在落日时分的阳光照射下，岩石的色彩以红色为主，间以绿、黄、白、黑及过渡色彩，色彩斑斓、娇艳妩媚，因此被称作“五彩滩”并号称是“新疆最美的雅丹地貌”。每当刮风的时候，沟壑里、岩石下，到处都会发出长短不一、高低不同的怪叫声，让人觉得神秘莫测。加上周边绿洲、沙漠与蓝色的天际相合，风光尽收眼底。

地址：G217神湖路出口转227省道到托洪台大桥(128km)

白哈巴

白哈巴是个原始自然生态与古老传统文化共融的村落，一切都还保存着几百年来固有的原始风貌。图瓦人的居所就建在两条小溪之间的狭长台地上，依山傍水而立。该村的所有建筑均由原木筑成，以外观很古朴的小木楞屋为标志，清一色的尖顶木楞屋，墙体和顶棚用整根原木垒砌、拼接而成，顶部再用木板支撑成“人”字形的尖顶。顶棚和屋顶之间形成两头通风的尖阁，是储藏饲料和风干肉品的好地方。屋内家家户户都好像是工艺品陈列馆，炕上铺着花毡，墙上挂着刺绣的帐幔壁毯，地中央为精制的火炉。在落日的傍晚和雾气的清晨，炊烟袅袅飘荡，牛羊满坡。

地址：G217神湖路出口转227省道到布哈伊特勒德桥转229省道到终点(277km)

可可托海

可可托海水碧蓝澄清，水生动植物丰富。夏秋季节，大量红雁、白天鹅、灰鹤、沙鸥、野鸭等在此繁衍生息。秋季20多座芦苇岛随风飘游，野鸭嬉戏玩耍。远处肥沃草原一望无际，牛羊成群，悠闲觅食湖边，恬静安逸。白云、青山以及繁盛秀美的可可苏里，共绘一幅意浓淡抹的中国山水画，一派“草原泽国”的迷人美景。

地址：G216转842县道到终点(289km)

活动 · ACTIVITIES

徒步穿越喀纳斯

想要徒步进入喀纳斯的话，需要从禾木木桥出发一路向西，经过喀纳斯湖即可抵达。途中景致绝妙，令人窒息，远胜喀纳斯景区。

但是这条路至少要全力走两天，普通人应该需要3-4天才能完全走完。

住宿 · LODGING

在阿勒泰地区游玩，如果想住的好一点的话就只能住在阿勒泰市里，四五星级的酒店有不少。但要是去喀纳斯、盐湖、五彩池等地玩的话基本只能住家庭客栈了，条件大概介于青年旅社与标准间之间。价格不贵，一般人均40元左右。

美食 · DELICACY

阿勒泰的饮食跟新疆其它地方比起来算是比较没特色的，但味道依旧相当好。其中阿勒泰的各种冷水河鲜尤其美味，一定要尝上一尝。

购物 · SHOPPING

想起阿勒泰，一般人的反应都是——黄金！但是这个买不走的啦。来到阿勒泰选购特产的话，山葵、野蘑菇、蜂蜜都是不错的选择。阿勒泰的蜜瓜也非常美味，但糖分太大了很难保存，不如让自己的胃好好的记住这份味道就好了。

到达与离开 · GETTING THERE&AWAY

飞机

阿勒泰机场今年刚刚成为正式的民用机场，IATA代码AAT，提供往返乌鲁木齐的航班。阿勒泰机场距离市区约12km，往来基本只能通过出租车。

汽车

阿勒泰客运站承担着本地区地面交通的任务，发往各县区的汽车班次算不得很多。旅游景区一般每天1-3班，其它地方一般只有一班。乘车前务必确认好票面信息，不要误车。

阿勒泰客运站

电话：0906-2311064

地址：阿勒泰市团结路2-13号

租车 · 自驾

阿勒泰地区的景区路况其实不太适合非专业司机驾驶，但如果您对自己的车技有信心，租车或者自驾也未尝不可。

但除了尽量选择越野性能良好的车子以外，一定要在车上备些饮食，以防万一。各种行车用的备用物品也要备齐。

背景 · BACKGROUND

地理气候 · ENVIRONMENT

新疆是典型的温带沙漠气候。北疆为中温带，受西风带影响，降水稍多。南疆为暖温带，降水稀少。昼夜温差不分南北都很大，全国人民都知道新疆要“围着火炉吃西瓜”。

不管几月前去新疆，厚薄衣服一定都要带一些，以免冻着或是晒到。可能的话不妨学习一下当地人的打扮，任何昂贵的护肤品和防晒霜其实都没有穆斯林的头巾长袍好用。

历史 · HISTORY

新疆从汉朝开始就在跟内地折腾。匈奴、乌孙、柔然、吐蕃、突厥、龟兹、高昌、回纥、西辽、准噶尔、突厥斯坦……简而言之就是一直在折腾，但好像也没折腾出什么太大的事情来。

1875年清政府正式建立新疆省，这是新疆第一次确立了自己在在中国版图中的地位。首府也由原来的伊犁搬到了迪化，也就是如今汉语中的乌鲁木齐。

1949年王震带兵进入新疆，攻占乌鲁木齐，自此新疆纳入新中国治下。

民族 · MINORITY

新疆地广人稀，主要有13个世居民族，大家大杂居小聚居。其中人数最多的是汉族，其次维吾尔族、哈萨克族、回族、蒙古族。

基本的人群分布为：汉人主要在东部北部等兵团地带，南疆是维吾尔族的天下，外边有斯坦的就靠着斯坦住，连斯坦都没有的就随便了……由于语言不通，不会维语的话可能到了南疆交流会比较困难。虽然学校可能会跟孩子们教汉语，但乡村小学的教育水平不能太指望。

摄影贴士 · TIPS

雪景

新疆的光线角度普遍较低，所以在拍雪景的时候建议增加曝光。同理在拍摄黑色物体时减少曝光，大约一级半。

“航拍”

新疆的光线角度比较低，所以只要空出镜头与拍摄对象大概半米的距离，就能出航拍的效果。

草原

如果要拍草原的话，最好的地方不在那拉提，在特克斯。

喀纳斯

以摄影为目的的话，喀纳斯最棒的季节是5-6月。新芽初绽的模样，每天早上都云雾缭绕的惹人怜爱。

总而言之，新疆摄影需要一个长焦镜头、一个广角镜头和一个介于二者之间的镜头。新疆的四季划分没有严格的时间标志，一切以天气为准。但是无论如何只要看到路有问题，就一定不要去继续走了。

在光线角度低的地方曝光基本以距离物体的远近而定。离得远就弱一些，离得近就光长。光圈建议设在16，太小了轨迹细不够曝光，再大了容易过度。

小贴士 · TIPS

- 1、尊重他人，少管闲事是最大的美德。
- 2、所有穆斯林都拒绝不洁饮食。不洁饮食的定义主要是非草食的动物，猪、狗、驴及其所有制品都算不洁饮食。
- 3、不能直接头顶冲天，必须戴上帽子或者头巾。可以趁机扫点小花帽戴一戴，内地绝对买不到。
- 4、部分清真寺不允许异教徒及女性进入，进入前最好问一下。
- 5、穆斯林可以和汉民吃饭下棋喝茶打猎，只要在朋友层面上那么干什么都行，就是结婚生娃不行。
- 6、待人接物尽量不要用左手，不洁。
- 7、陌生男性不要递杯子给女性，坐车不要坐副驾驶。
- 8、全新疆的正规出租车都很难打的，打到车比看到大美人难多了。
- 9、新疆的水比较硬，内地人刚到吃完水果马上喝容易拉肚子。
- 10、内地人一般都乳糖不耐，对各种乳制品和大量的羊肉消化不太好，吃的时候悠着点。
- 11、馕有很多种，并不是每一种都能当干粮。
- 12、新疆和内地有时差，注意调整出行时间。
- 13、如果不是摄影发烧友或者专业摄影师的话单反可带可不带，空气比较干净，手机拍的就足够当电脑桌面了。
- 14、新疆没什么蚊子，但只要来过新疆回到内地就会被狂叮。
- 15、千万不要跟新疆人拼酒，不喝到你俩一起睡大街他们不会停的。
- 16、比起各种保湿防晒的东西，不如去买个头巾买条长袍。
- 17、来新疆最应该担心的是你的体重问题，治安问题可能是最不用担心的一问题之一。
- 18、买散装的东西都是论克论公斤的。
- 19、和维吾尔人、柯尔克孜人，尤其是长辈在一起的时候千万不能放屁、随地吐痰、说脏话、擤鼻涕、赌钱。不能穿背心短裤拖鞋。
- 20、西北人比较忌讳陌生人的夸奖，尤其是使用漂亮之类的形容词。
- 21、不要浪费食物。客人别跟主人抢活干，尤其不能抢茶壶倒水。
- 22、随意盯着别人看是非常不礼貌的。

TIPS 自制抓饭

有个电饭锅就轻松搞定，不要错过家。

材料（四人份）：羊肉或鸡肉或牛肉一斤、胡萝卜两斤、洋葱三个、大米适量。

（可选材料）：葡萄干、豌豆、土豆、鸡蛋、无花果、杏干等等

- 1、胡萝卜切成条，粗细请参考薯条。
- 2、把肉炒熟，油放多一点。有骨头的话尽量把骨头剔掉……专门喜欢啃骨头的话不剔也没关系。牛羊肉的话稍微炒久点。
- 3、洋葱切丝扔进锅里炒软，不爱吃的话可以切成大块方便待会挑出来。
- 4、胡萝卜分批次丢下去，炒软，使劲炒，努力炒，用力炒。
- 5、炒软之后按菜和水2:3的比例加水，放调料，煮开。
- 6、把菜和生的大米按照一层菜一层米的倒进电饭锅，米量最好刚刚被菜汤淹没。
- 7、煮饭模式等着吧，煮好了就好了。

跟着它们去旅行 · TRAVEL WITH THEM

电影/电视剧 · MOVIE



冰山上的来客

1951年夏，新疆帕米尔高原。边疆军民的生活正受到特务组织的威胁。从外地娶来的新娘子古兰丹姆实际是女特务古里巴儿（谷毓英饰）假扮。她的到来勾起了解放军哨所战士阿米尔（阿木都力提饰）的心酸回忆，本来是青梅竹马的一对，彼此却在早年失去联系。当假古兰丹姆得知这段童年往事之后，对阿米尔格外亲昵，以刺探军事情报。这一反常举动引起杨排长（梁音饰）的高度警觉。不久，敌人得寸进尺，偷越边防袭击哨所。可敌人的千算万算却没有逃过我军设下的天罗地网。杨排长将计就计，不仅揭穿了假古兰丹姆的真实面目，更是把这伙狡猾的特务一网打尽。阿米尔终于和真古兰丹姆（阿依夏木饰）再次重逢，在胜利的凯歌中迎接旭日东升。

导演: 赵心水

编剧: 白辛

主演: 梁音 / 谷毓英 / 恩和森 / 张辉 / 马陋夫 / 阿布都力米提·胡加

类型: 剧情 / 悬疑 / 战争

制片国家/地区: 中国大陆

语言: 汉语普通话

上映日期: 1963

片长: 101分钟

又名: Visitors On The Icy Mountain

书籍 · BOOK



我的阿勒泰

作者: 李娟

《我的阿勒泰》是作者十年来散文创作的合集。分为阿勒泰文字、阿勒泰角落和九篇雪三辑。记录作者在疆北阿勒泰地区生活的点滴，包括人与事的记忆。作者在十年前以天才的触觉和笔调初现文坛并引起震惊。作品风格清新、明快，质地纯粹，原生态地再现了疆北风物，带着非常活泼的生机。



阿凡提的故事

中国民间文艺出版社

这部书中的阿凡提更加真实可信，是一个活生生的有血有肉的人。在本书中，阿凡提不再是那个有着通天彻地之能，凡事一挥而定的天才；他也和你我一样，是一个普通人：他为生计而奔忙，也想娶一个漂亮的妻子，过安定的生活；他并不能未卜先知，有时候也会一筹莫展。他的智慧并不是天赋神授，而是来自生活中的历练和对人生的深刻洞察。

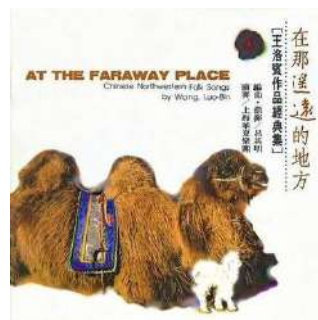
音乐 · MUSIC



喀什噶尔胡杨

演唱者: 刀郎

新疆独有的木卡姆曲风，原汁原味还原维吾尔风光，让人听到前奏音乐的时候，就能在脑海里浮现那无边际的戈壁，歌声如诉，悠远而沧桑。



在那遥远的地方

作曲: 王洛宾

“在那遥远的地方，有位好姑娘。人们走过了她的帐房，都要回头留恋地张望。”寥寥几句歌词，勾勒出童话般的意境，风靡了一代人。让每个人都相信，跨越那无人的戈壁滩，在生命禁区的另一端，有一片水草肥美的牧场，那里遍地是牛羊。有一位不食人间烟火的美丽少女，终日与青草羊群相伴。



责任编辑：Mint



顾问介绍

横山由依
一生推

前苹果店蓝色苦力，现到处晃悠的三无少年。



顾问介绍

AKBeginner

我的梦想就是：在南法的温泉里一睡不醒。直到玛雅人的下一个末日来临。



*感谢周方提供封面图片



顾问介绍

mayday_
lee_k

Amanda，我不在乎和谁一起旅游，我只在乎旅游要花多少钱。



特别感谢 以下用户的贡献：

蓝月_玩转西部、cheny55
(以上排名不分先后)



本攻略图片均由用户提供，如有侵犯到您的权益，请及时与我们联系。

合作伙伴

旅游攻略 <http://www.imlvyou.com>

你的位置

期待你的参与：)



让旅行更简单