



2025 新疆旅行计划

自驾游

2025 年 6 月 20 日

一、车辆方案

1.1. 新疆当地租车（推荐）

优点：

- **时间高效**：人坐飞机直达乌鲁木齐、喀什、伊宁等地，不浪费在路上。
- **租车灵活便捷**：乌鲁木齐机场、喀什市等城市都有大平台（神州、一嗨、携程、租车）覆盖，车型丰富。
- **节省费用**：节省了车辆托运费和长途油费、过路费、磨损费。
- **万一事故**，有租车公司兜底，可直接换车或处理保险。

缺点：

- 自带装备需谨慎托运（如无人机、油壶、高原帐篷等）。

1.2. 行程方式：

- **航班**：北京直飞乌鲁木齐（约 4-5 小时）。
- **取车**：乌鲁木齐机场提车。

二、 路线规划（7 天强度适中版）

这是一条西部经典“天山以北+伊犁河谷”路线，包含了新疆自然风光最惊艳的一段，不进入边境封控区，也不需要办理边防证。

2.1. 优化后完整行程（环线顺时针）

Day 0 | 北京 乌鲁木齐

- 晚上或当日抵达，市区或机场附近入住。

Day 1 | 乌鲁木齐 → 唐布拉镇（约 480 km, 6-7 h）

- 早起走 G30 连霍高速→S315 伊乔公路，避开赛里木湖和果子沟。
- 下午抵达唐布拉百里画廊东起点，宿特克斯/乔尔玛镇或草原民宿。

Day 2 | 唐布拉 → 伊宁（约 150 km, 3-4 h）

- 上午继续游览唐布拉深处（仙女湖、唐布拉草原、风景廊道）；
- 下午穿出画廊西口，抵达伊宁城区，逛夜市、回民街。

Day 3 | 伊宁 → 昭苏 → 那拉提（约 300 km, 5 h）

- 经典草原线，边走边玩（拍油菜花、雪山），建议中途短停拍照；
- 傍晚抵达那拉提景区，住景区内或新源县。

Day 4 | 那拉提 → 巴音布鲁克（约 250 km, 4-5 h）

- 走南段独库公路，景色极美，避免独库北段拥堵；
- 傍晚登高拍摄九曲十八弯日落，或夜宿天鹅湖小镇。

2025 新疆旅行计划

Day 5 | 巴音布鲁克 → 吐鲁番 (约 500 km, 7-8 h)

- 途经库尔勒方向回返天山北麓；
- 傍晚抵吐鲁番，夜游火焰山、坎儿井或交河古城。

Day 6 | 吐鲁番 → 乌鲁木齐 (约 200 km, 3 h)

- 上午游览苏公塔/葡萄沟；
- 下午返回乌鲁木齐，逛国际大巴扎、回民街。

Day 7 | 乌鲁木齐 ✈ 北京

- 送车、安检、飞回北京。

2.2. 📌 辅助信息汇总

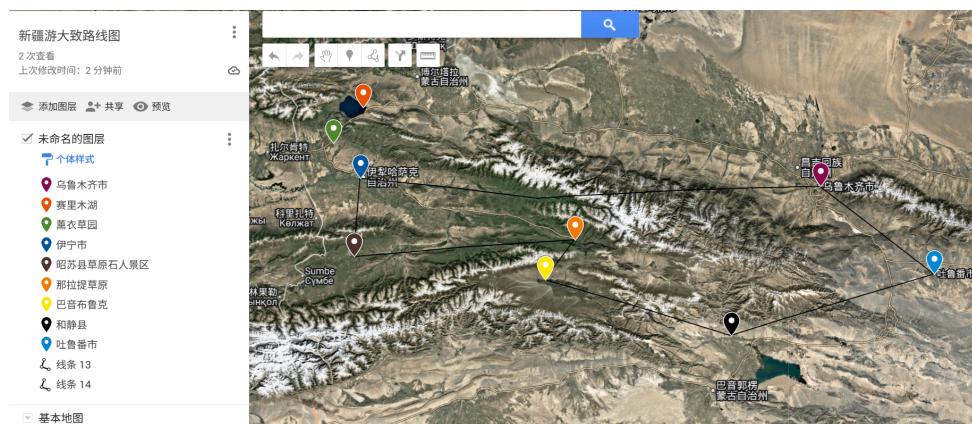
项目	是否需要
边防证	✗ 不需要（全线非边境管理区）
门票预约	✗ 不强制（唐布拉免费，其他景区门票现场或游新疆 App）
唐布拉进出	✓ 推荐走 S315 → 特克斯 → 伊宁，一路通畅
路况	高原+山路，注意加油站分布和天气变化

2.3. ⭐ 唐布拉小贴士

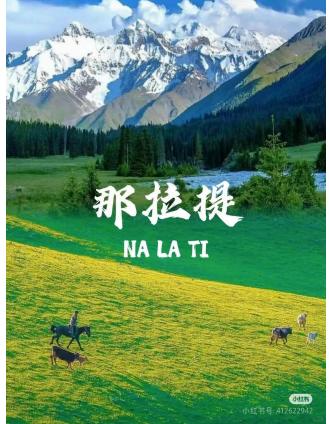
- 适合上午/中午进入，下午逆光拍草原易出大片；
- 唐布拉区域海拔略高，昼夜温差大，注意保暖；
- 景点以车览+短距离徒步为主，不必负重准备。

2.4. 🗺 路线图

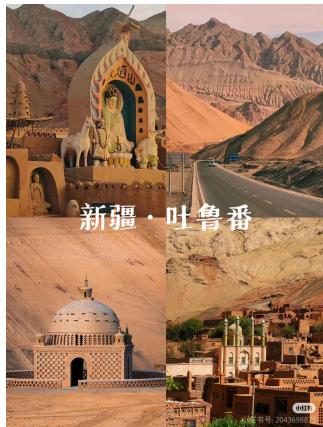
图 1. 新疆北疆自驾路线图 (环线)



三、 精华景点一览

地点	精华景观	建议体验	图片
唐布拉	百里画廊、草原、峡谷、森林	自驾穿越、仙女湖徒步、观云海	
伊宁	异域城市风貌、夜市风情	老城美食、民族手工艺、夜拍	
昭苏	草原、油菜花、雪山	拍大片、草原骑马、摄影日出	
那拉提	空中草原、天山风光	索道、徒步、草原活动	

2025 新疆旅行计划

地点	精华景观	建议体验	图片
巴音布鲁克	九曲十八弯、天鹅湖、湿地	观日落、航拍、生态游	
吐鲁番	火焰山、坎儿井、古城遗迹	夜游丝路、探访地下水利	
乌鲁木齐	民俗、美食、地标	大巴扎、博物馆、回民街美食	

四、💰 费用预估 (每人)

项目	单项费用估算 (5 – 6 人平摊)
往返机票	2000 – 2500 元 (北京 – 乌鲁木齐)
租车 (SUV)	3500 元/辆，总共每人约 600 元
油费高速	约 1000 元/车，约 200 元/人
住宿	约 200 – 400 元/晚，6 晚合计约 1500 元/人
门票/活动	约 500 – 800 元/人 (不含赛里木湖等高价票)

项目	单项费用估算 (5 - 6 人平摊)
餐饮杂费	约 800 元 (正常饮食+路餐+零食)
总计	约 5600 - 6400 元/人

五、 温馨提醒

- 新疆昼夜温差大，记得带保暖衣物（尤其是草原和湖边）。
- 手机信号不稳定的地区可准备离线地图。
- 食物偏油偏咸，肠胃敏感者需自备药品。

六、 需要做的事情

6.1. 提前预定

- 预定机票往返（北京 - 乌鲁木齐）
- 预定租车（乌鲁木齐机场提车）
- 预定酒店

6.2. 准备物品

- 防晒用品：长袖、防晒霜、帽子、墨镜；
- 衣物：高原昼夜温差大，需厚外套+短袖；
- 便捷食品/水：部分路段服务区稀少；
- 常用药品：感冒药、肠胃药、抗高反药（如红景天）、晕车药；
- 充电器、移动电源、车载充电头；
- 身份证件复印件/电子备份；**
- 建议带少量现金（部分牧场和小卖部只收现金）；

七、 特别注意

7.1. 驾车注意事项

谨慎山区驾驶：唐布拉、那拉提至巴音布鲁克段多为盘山路+无人区，建议：

- 避免夜间驾驶；
- 转弯提前鸣笛；
- 注意路边牲畜；

独库公路南段：天气突变快，尽量白天通过，及时关注路况通告；

7.2. 与陌生人交往要点

- 新疆民族和善淳朴，但在大巴扎/景点/路边小摊，避免：
 - 与陌生人发生财务纠纷；

- 被强行兜售/低价诱导后坐地起价；
- 陌生人提出“顺路带一程”等行为；
- 不议论民族、宗教、历史等敏感话题，避免不必要的误解。

7.3. 🌍 北疆整体风险情况如何？

✓ 相对安全，以下是具体说明：

✓ 社会治安：

- 北疆治安状况良好，警务站密布、视频监控完善；
- 各大景点、加油站、住宿点均有“人脸识别”系统与实名登记。

✓ 民族关系：

- 你途经的伊犁、那拉提、巴音布鲁克、吐鲁番等地民族融合程度高；
- 只要遵守当地风俗，避免敏感话题，基本不会遇到矛盾或冲突。

✓ 治安风险：

- 城市中（乌鲁木齐、伊宁）偶有小偷或强买强卖行为，注意保管财物即可；
- 景区/草原区域治安极好，尤其是在哈萨克族牧民区域，民族风情淳朴。