



XINJIANG 新疆
TOURISM 是个好地方

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。

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。

三、🏞️ 精华景点一览

地点	精华景观	建议体验
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
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 人分摊)
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

项目	单项费用估算（5-6 人分摊）
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）
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。