

北 疆



塞外风光无限好



北疆速览

北疆，即新疆北部，包括乌鲁木齐、吐鲁番地区、阿勒泰地区、塔城地区、昌吉地区、伊犁等地区等。整个新疆以天山山脉划分为南北两部分，天山以北为北疆，以南则为南疆。

或许对于很多旅者来说，北疆与南疆的差异仅在于北疆偏向自然风光，而南疆更侧重于人文。但在新疆人眼中，南疆与北疆是截然不同的。北疆意味着高山与草原，南疆意味着沙漠和戈壁，北疆意味着草原文化，南疆意味着农业文明；北疆意味着哈萨克和卫拉特蒙古，南疆意味着维吾尔和塔吉克；北疆意味着骏马和歌声，南疆意味着木卡姆和舞蹈。

白玛 这里是文明、宗教、种族的沧海桑田；这里曾经是中原文明、印度文明、波斯文明、希腊文明、阿拉伯文明和草原文明的交汇之地，是基督教、伊斯兰教、佛教、萨满教等宗教的交汇之地；这里欧洲人种群与亚洲人种群混血千年，是世界著名的人种博物馆；这里曾经流行过数十种文字……对巨大事物感兴趣的人，一般都不平凡，比如汤因比。曾有人问他最喜欢住在哪里，他想了下说：“10世纪的中国新疆。”

特别推荐

禾木宁静的清晨

清晨站在小村边的观景台上，梦幻般的景色将映入眼帘：炊烟在屋顶缓缓升起，飘向山间林地，白桦树结满霜花，晶莹剔透，还有依木屋而建的圈牲畜的栏杆和蜿蜒曲折通向远方的小路构成的几何图形，清晰而立体，在满山霜花的树木背景下构成了一幅淡雅写意的中国水墨画。

五彩滩日落

五彩滩是新疆最美的雅丹地貌，而日落时分又是一天中五彩滩最美的时候。在夕阳的余晖中，本就五颜六色的五彩滩显得更加娇艳妩媚。静静的额济纳河从中间缓缓穿过，而河的对岸却又是一番全新的景象。

布尔津烤鱼

布尔津烤鱼虽说没有新疆名馐羊肉串、烤全羊等那么有名，却是不可错过的一道美味。烤鱼大都采用当地的冷水鱼，鱼肉质地鲜美，蛋白质含量极高，再加上当地纯正的香料以及烤鱼师傅熟练的技艺，烤出来的鱼鲜香四溢、味道独特。

目录 Catalogue

- 02 北疆速览 / 特别推荐
- 08 乌鲁木齐
- 15 阿勒泰
- 20 伊犁
- 26 吐鲁番
- 30 哈密地区
- 31 克拉玛依市
- 33 昌吉地区
- 36 旅行路上

最佳旅行时间 6-10月是北疆最好的时节。6月可赏百花盛开；7月天空和湖水蓝绿，9月白桦林、黄松明黄耀眼，红、棕、白等颜色点缀其间，就像一幅天然油画。期间更有杏、西瓜、哈密瓜、葡萄等瓜果相继上市，味甜多汁的水果绝对让你欲罢不能。

穿衣指数 北疆昼夜温差较大，要注意防寒保暖。即使夏天去阿勒泰地区也需要带一件比较厚的外套。

9月底的北疆还是很冷，尤其是禾木、喀纳斯、白哈巴，早晨的温度能达到零度以下，太阳升起后气温升得也很快，可以达到20°C左右，所以还是多带点衣服，冲锋衣、抓绒衣、速干衣、保暖内衣，保暖徒步鞋、手套等能带的都要带上

一定要带睡袋，禾木、喀纳斯、白哈巴、五彩城的住宿条件比较差，夜里很冷，客栈提供的被子无法提供足够的保暖。

时差

新疆是中国最西的省份，首府乌鲁木齐与北京的时差约为2小时，新疆全境都为北京时间，所以新疆地区人们活动的时间大概在8:00-22:00之间。

消费指数 北疆旅游的预算不低，首先往返的交通费是很大一笔支出，其次景区门票及景点间的交通费也算一笔不小的支出。

综合以上因素，若想在北疆比较全面、舒适地游玩8-10天，预算应该在7000-8000元左右，节省一点也至少需要4000-5000元。

致谢

封面提供：酒窝果果

图文提供：白玛 井桐 Soloist 万水千山 sarah 一直在路上 糖糖 总是有你 Garfield 灰色灰兔 Carolin Wffd 天天蓝 京城娘娘 梦里含香 侯磊 疯牛涕淌 孔子的童 虫虫 芳华爱小 火狼 寰宇周天 乐活族 晓阳视觉 火柴 S. 娜吉娅 无涯过客 向你们学习 大猫 哈风 乱云飞渡 湖里的海 UFO 山涧流水 古牧地 本儿 大鱼阁下 心在旅途 波波 504 Greenwork

©北京蚂蜂窝网络科技有限公司 (mafengwo.cn) 独立拥有或与本站注册用户共同拥有本站内容版权和其他相关知识产权；未经本公司明确书面许可，任何人不得复制或在本公司所属服务器上制作镜像或以其他方式使用本站内容。

亮点 Highlights

★ 二道桥大巴扎 (见 9 页)

这里是乌鲁木齐最大的集市，无论是建筑本身，还是充满异域风情的商品及穿梭其中的人，都会让你感觉置身国外。

★ 喀纳斯

喀纳斯最美的不是喀纳斯湖 (见 15 页)，而是湖下游的“三湾”，依次为神仙湾、月亮湾、卧龙湾。9、10 月是风景最美的时候，如果时间充裕完全可以徒步游览三湾，慢慢品味喀纳斯的魅力。

★ 赛里木湖

“山脊上的湖泊”，被草原和雪山环抱，这里是牧民的夏季牧场，8 月的那达慕大会更让赛里木 (见 21 页) 成为人们欢聚的乐园。来到赛里木你一定为她的妩媚所折服。每年入冬，这里雪涌水凝，略呈椭圆形的湖面镶嵌在冰山雪原之中，赛里木又宛若洁白松软的丝绵上搁置着一块碧绿的翡翠。一年四季赛里木都会给你不一样的惊喜。

★ 五彩滩日落

五彩滩 (见 33 页) 是新疆最美的雅丹地貌，而日落时分又是一天中五彩滩最美的时候。在夕阳的余晖中，本就五颜六色的五彩滩更显娇艳妩媚。静静的额济纳河从中间缓缓流过，河对岸又是一番全新景象。

★ 烤肉

烤肉也许你吃过很多，但新疆的烤肉你一定不要错过，肥瘦相间的大串羊肉，用正宗的香料烤制，油而不腻，回味无穷。

北疆概况

地理与分区

北疆即新疆北部，天山以北的广大地区。主要包括乌鲁木齐、吐鲁番地区、阿勒泰地区、塔城地区、昌吉地区、伊犁、哈密地区等地区。这里属于温带大陆性干旱半干旱气候，四季分明。这里草原遍布，以畜牧业为主。

交通

火车

火车是北疆最便宜的交通方式。但仅有兰新铁路、兰新高铁两条线路。兰新铁路的列车普遍较慢，兰新高铁则速度快、班次多，不失为进入新疆的好选择。

汽车

汽车是北疆地区最便捷的公共交通方式。每个州的首府都有大型客运站，既有通往州内各级县乡的班车，也有开往其他州的班车。由于新疆地域广阔，动则几百公里甚至上千公里的行程。所以路上时间长，经常需要坐卧铺车，这就要考虑到卫生问题。如果你不能忍受这些，就请慎重选择。

飞机

新疆是中国民用机场最多的地区，基本上每个州都有各自的机场，有的地区甚至不止一个。基本每天都有往来于乌鲁木齐的支线航班，一些地区还有往来内地的航班，不过班次较少，且都要在乌鲁木齐经停。

新疆民航机场分布图



包车是在新疆旅行最常见的包车方式。来一趟新疆不容易，往往都会一条线串起来玩，所以包车是最佳的交通方式。包车分两种情况，一种是短途包车，即到了不同地方包车 1-2 天，游玩该地区景点。另一种是长线包车，一般从乌鲁木齐出发，根据行程不同几天到十几天不等。短途包车参考价格是 200-400 元 / 天，根据车型、行程的不同略有波动。长线包车又分净包和全包两种。“净包”指仅包车，油费、司机吃住另算。全包是所有费用包干，不过有每天里程限制。当然，不同的车价格不一样，就算同样的车型不同公司价格也不同，这时候就需要你砍价的功夫了。但要注意，不要一味关注价格，毕竟价格不同，服务质量有差别，何况司机还有很多方式赚你的钱，所以最好找一个负责、有经验的司机，哪怕多花一点钱。毕竟出来玩心情和安全是最关键的。

车型	净包 (元 / 天)	全包 (元 / 天)
三菱帕杰罗	500-650	1000-1100
丰田 4500	550-700	1100-1200
三菱 V73	550-701	1100-1201
猎豹 SUV	450-600	900-1000
丰田 SUV	450-600	900-1000
丰田雅阁	600	1000
宝来	300	700
普桑	200-400	500-800

(这里给出的价格只能作为参考，具体情况还得自己联系，每年的行情都不一样，价格呈上涨趋势)

租车时一定要依次核验下面的事项：行驶证、保险(全险)是否齐全、点烟器是否好使(接 GPS、充电等，这个很重要)、备胎、随车工具、刹车片和油、各种灯光(夜行重要)、雨刷、四轮的纹路和气压、外观刮痕、前后左右梁是否有脱落迹象、是否跑偏、车内感受一下各地方是否有异响，特别是发动机前部。越细越好，写到合同中，免得最后扯皮。

自驾

也有部分游客选择自驾前往，虽然自由度更大，但从内地开车过去的油费、过路费都是一笔不小的数目。行程时间会很长，加之对路况不熟，所以对司机技术和体力都是很大的考验。



特色美食

新疆何谓是多民族美食的聚集地。维吾尔族的抓饭、馕、拉面、烤羊肉、烤包子、酸奶子、油塔子；回族的揪片、拌面、粉汤、酥馍、烩面、炒面、凉粉；蒙古族的手抓肉、奶酪、奶豆腐、炖羊肉、火锅、熏肉、烤饼、油炸饼；俄罗斯族的面包、饼干、奶制品等等，无一不令人垂涎欲滴、食欲大增。

井桐 其实新疆很多东西确实不卫生，比如说酸奶子，前一个人喝了，用清水涮涮碗便又递给下一个；又比如吃烤南瓜的铁皮勺子，前一个人吃了，用脏脏的抹布一擦，又递给下一个……可人们照样吃得起劲，于是仗着自己有个强大的铁板胃，也入乡随俗，照吃不误。在大巴扎吃烤南瓜时，那两个维族大婶怕我嫌脏，特意拿了个新的铁皮勺给我。

烤全羊

烤全羊是新疆一大名点，维吾尔语叫“吐努尔喀瓦甫”。烤全羊是选择羯羊或周岁以内的肥羊羔为主要原料，羊宰杀后，去其蹄及内脏，用精面粉、盐水、鸡蛋、姜黄、胡椒粉和孜然粉等调成糊状，均匀地抹在羊的全身，然后放在特制的馕坑里，盖严坑口，并不断地翻动观察，烤约1小时左右即成。烤全羊的味美自不用多说，来新疆不吃烤全羊是一大遗憾。在各地街头，特别是大巴扎里都有卖烤全羊的小摊，你想买多少、哪个部位都可以，这样就不用担心买一整只烤全羊吃不完了，而且小摊上的味道也很不错。

烤肉

烤羊肉串，维吾尔语称之为“喀瓦甫”，是维吾尔族的一种传统小吃，新疆哪儿都有。烤羊肉串是外地人的叫法，本地人都直接叫烤肉（因为基本上没有猪肉）。

新疆烤肉之所以好吃，一是因为肉质新鲜，再就是因为香料地道正宗。真正好吃的烤肉，串肉时一块瘦肉一块肥肉串起来，这样烤的时候，肥肉里的美味肉汁渗进瘦肉里，格外美味。好吃的烤肉摊子要自己去淘，如果足够勤快，你才能找到价格便宜（3元一大串）味道又好的烤肉。

不同地区烤肉的价格不一样，一般3-10元。

羊杂碎

羊杂碎又叫烩羊杂、羊下水，是大西北地区常见的传统风味汤类小吃。由羊的头、蹄、血、肝、心、肠、肚、等混合烩制而成。羊杂碎，不杂不碎，吃起来就没滋味。羊杂碎集羊内脏于一锅，形色繁多，肉质各异，味道酸辣兼宜，无腥不腻，汤鲜味美，入口生津，营养丰富，在气候偏冷的北方食用可御冷逐寒，往往半碗才下肚，便遍体生热，一碗吃完，则热汗淋漓。既经济实惠，又食用方便。

米肠子与面肺子

米肠子和面肺子是用羊下水做的一道名馐，深受维吾尔、回族等少数民族的欢迎。

其做法是：将羊肺子和羊大肠洗净，将和好的面用水洗出面筋，呈糊状加油和盐，灌入面肺内，然后扎紧气管，放入水中煮两小时左右即成。米肠子是用切碎的羊肝、羊心、羊肠油、加胡椒粉、孜然粉、精盐拌入大米，用水煮，待半小时，在肠中扎眼使之漏气，煮一小时即熟。

手抓饭

维吾尔语称“波劳”。是新疆维吾尔、乌孜别克等民族人民喜爱的一种饭食，多净手撮食，故汉语称之为“抓饭”。抓饭主要以大米、羊肉、胡萝卜、洋葱和清油混合焖制，焖出来的饭油亮生辉、香气四溢、味道可口。此外还有用葡萄干、杏干、桃干等干果做的抓饭，称之为甜抓饭或素抓饭。只不过现在大都用勺子、筷子代替手抓了。

馕

新疆同胞日常的主要食品。它是一种烤制而成的面饼，近似烧饼，或脆或软，味香适口。大多呈圆形，种类颇多，形态、大小风味不一。馕多以麦面为原料，也有用玉米面，辅之以芝麻、洋葱、鸡蛋、清油、酥油、牛奶、盐、糖等佐料烤制而成。还有在面粉中加入鲜羊肉辅之以配料制成的肉馕。

馕以其便携、易保存、口感好、价格实惠（通常1-2元/个）等诸多特性，成为新疆旅者首选的常备干粮。

馕包肉

馕包肉，维吾尔语称为“塔瓦喀瓦甫”。顾名思义，馕包肉是“馕”和“羊肉”这两个新疆特色相结合而成的一道菜肴。制作方法不同，会导致口感也不同。

烤包子

烤包子是维族人喜爱的食品，他们管这叫“沙木萨”。包子皮用死面擀薄，四边折合成方形，再包入羊肉丁、洋葱、孜然粉、等原料做成的馅，最后放入馕坑中烤熟。

油塔子

维吾尔人喜爱的面油食品，形状似塔。先将水、面混合揉成软面，发上一个小时后加碱水揉好，并擀薄拉开。抹上羊油、精盐和花椒粉后，边擀边抹边卷，最后拧成一个塔状，摆在笼里蒸上半小时即成。

馓子

馓子是伊斯兰教的风味名点之一。主要原料是白面或糯米，分为盘馓和酥馓两种。用面粉加少许盐，捻成细条，煎好即可食用。通常以股细、条匀、焦酥、香脆为佳品。它既是伊斯兰教待客、送礼的传统食品，也是穆斯林举行宗教活动或欢庆节日的美食。

凉皮

虽说凉皮现在遍布大街小巷，但它依旧是你来到北疆不可错过的一道美食。无论在哪儿，你都可以在街边找到卖凉皮儿的摊子。若忍受不了北疆的炎热干燥，就来一碗清凉爽口的凉皮儿吧。

拉条子

在新疆，拉条子是深受群众喜爱的面食。它用上好的面粉和面拉制而成，呈圆条状。做拉条子的关键是掌握好和面与拉制两个环节——和面时用盐水，盐要放得适量，恰到好处；面要和得软些为宜，揉透饧好。

卡瓦斯

卡瓦斯是新疆的“土制啤酒”，又被称作“格瓦斯”、“啤窝子”。卡瓦斯是以大麦（也有采用黑麦或荞麦）、玉米等谷物、山花蜜、啤酒花为原料发酵而成，其酒精含量仅0.3-0.5%，类似啤酒。卡瓦斯口感好、营养丰富，适宜饮用。常喝卡瓦斯，可补充人体不可缺少的多种维生素，有效促进人体的消化功能。

冰淇淋

羊油冰淇淋是到北疆一定要尝试的甜品，它采用生鸡蛋、纯牛奶、奶油、酥油、黄油等原料手工制成，不加任何添加剂。这种运用最原始方法制作的冰淇淋口味非常独特，纯正的奶香、清爽的口感一定会给你留下深刻印象。

酸奶子

酸奶子其实就是我们平时说的酸奶，维吾尔人家家都会自酿酸奶，一般是自制，有时也会去市场上买。不过维吾尔人的酸奶子一般不加糖，特别酸，不习惯的蜂蜜可以自己加点糖或蜂蜜。



马肠子

是哈萨克人的一种熏肉制品。在马肠子中灌入马肋骨肉，用爬地柏熏制而成。吃时切片蘸佐料，风味浓郁、独特。

水果

葡萄

新疆的葡萄特别有名，大街小巷随处可见鲜美多汁的葡萄，上百种葡萄绝对让你患上选择恐惧症。尤其是吐鲁番的葡萄沟，等到成熟季节，葡萄长廊将你环抱，你可以随意摘食。

哈密瓜

哈密瓜，是甜瓜的一个变种，维吾尔语称“库洪”，源于突厥语“卡波”，意即“甜瓜”。哈密瓜有“瓜中之王”的美称，含糖量在15%左右。有的带奶油味、有的含柠檬香，但都味甘如蜜，奇香袭人。在诸多哈密瓜品种中，以“红心脆”、“黄金龙”品质最佳。

石榴

新疆石榴，维语中称作“阿娜尔”。新疆喀什盛产高品质的石榴。果实大，圆球形，单果重400g，最大1000g。果皮中厚，底色黄白，果皮鲜红色，阳面为胭脂红，果面光洁，外形美观。果粒大，鲜红色，汁多味浓，籽粒透明，放射状宝石花纹多而密，味甜有香气。另外新疆的大街上还有新鲜石榴榨汁，味道独特可以一试。

桑椹

新疆主要是黑桑、白桑，又大又甜，一般夏天出桑子，六七月的时候最多，路边就有卖。

住宿

总体来说，北疆的住宿还不错。乌鲁木齐不用说，伊宁、吐鲁番、克拉玛依等地方也是从五星级的高档酒店到经济型的快捷酒店一应俱全，可以满足不同人的需求。但北疆的景区大多远离城市，景区内部只能提供比较基本的住宿。喀纳斯、禾木这类地区要么比较简陋，要么价格太贵，性价比太低；若是去赛里木湖或其他草原，就只能住当地牧民的帐篷。

购物

北疆可选购的东西非常多，如英吉沙小刀、地毯、玉石、花帽、各类手工艺品等，都非常具有民族特色、异域风情。除了旅游纪念品，如葡萄干、巴旦木、大枣、核桃也是很受人追捧的干货。

英吉沙小刀

英吉沙小刀以其精美的造型、秀丽的纹饰和锋利的刀口而著名。英吉沙小刀是以原产地英吉沙县而命名的。英吉沙小刀的传统造型有弯式、直式、箭式、鸽式等12个品种，30多个花色。其中又以民族欣赏习惯的不同，分制有维吾尔、哈萨克、蒙古、汉、藏等不同形式。每个花色大约都有大、中、小三个不同规格。

英吉沙小刀既是人们日常的生活用品，又是具有较高观赏价值的工艺品。刀把有角质的、铜质、银质，和玉质的，非常讲究。无论哪一种刀把，英吉沙的工匠们都要在上面镶嵌色彩鲜明的图案花纹，有的甚至用宝石来点缀，玲珑华贵，令人爱不释手。

英吉沙的小刀历史悠久，选料精良，做工考究，造型纹饰美观秀丽，是很好的馈赠佳品或珍藏品。

英吉沙小刀不允许带上火车，飞机只能托运。

和田玉

和田羊脂玉是当今世界玉石藏品中的上乘产品。殷商时期和田玉就开始传入中原。和田玉是一种软玉，俗称真玉，每年可产上品羊脂玉200至300公斤。因其珍贵与稀有，价值极高，一块小小的籽料动辄就要数万元，市场上充斥着不计其数的假冒和田玉，建议没有专业鉴别能力者不要轻易购买。

朵帕——新疆的花帽

花帽，维语称之为“朵巴”，系维吾尔男女老幼都喜欢佩戴的帽子，这种小花帽呈四楞圆顶状，不但实用，而且是一种具有装饰美感的工艺品。花帽上，一般用黑白两色或彩色的丝线绣出民族形式的花纹图案。花帽既是维吾尔人日常生活必需，又是馈赠亲朋好友及贵客嘉宾的珍贵礼品。如今，小花帽不仅成为具有一定知名度的工艺品，而且畅销国内外市场，成为重要旅游产品。价格普遍在10-20元之间。

地毯

新疆是中国地毯的发祥地，新疆地毯的图案和色彩具有鲜明的民族特点和浓厚的地方色彩，十分值得珍藏。全疆集中产地为和田、喀什、阿克苏、库尔勒、吉昌、乌鲁木齐等地。上等的地毯采用和田羊羊毛为原料，该羊为当地的优良异质半粗毛羊品种，毛质纤维粗，宜织造，染色鲜艳，色彩固著力强，长久不变，羊毛强力大，富有弹性，耐磨耐用。地毯具有独特的民族风格，图案端庄典雅，有强烈的装饰性。

干果

新疆早晚温差大，日照时间长，这种气候特点决定了新疆水果不同其他地区的优良品质——果实大，水分足，肉质细腻，产量高，最重要的是特别甜。再加上新疆的干果都是等果实成熟之后才采摘下来晾晒的，新疆干燥的气候又非常适合晾晒，这保证了干果的品质，糖分足，营养丰富，色泽好。

葡萄干

新疆葡萄干吐鲁番最负盛名，根据选用葡萄种类的不同可分为：无核白、特级绿、无核绿香妃、无核玫瑰香妃、无核红香妃、王中王、马奶子、男人香、玫瑰香、金皇后、香妃红、黑加仑、沙漠王、巧克力、酸奶子、琐琐、喀什哈尔、日加干等。其中用无核白鲜葡萄晾制的葡萄干，含糖量高达60%，被人们视为葡萄中的珍品。

葡萄成熟的季节一到，当地的人们就快速地把摘下来的葡萄运到晾房，晾房一般修在山坡上，像古代的碉堡。经晾房晾制出的葡萄干色泽纯正、风味独特，是一种纯天然健康食品。

大枣

新疆大枣以其果皮脆硬，没有皱纹，外表美观，大肥硕，色泽红艳，肉厚核小，质地细密，含糖分多，味道甘美，富有弹性等诸多特性，成为畅销海内外的商品。

主要品种有：新疆哈密大枣王、新疆一级哈密枣、小酸枣、喀什小枣、椰枣、和田玉枣、沙枣、若羌枣等。

巴旦木

巴旦木又名巴旦杏，也有俗称薄壳杏仁，是新疆维吾尔人民最珍视的干果，主要产在天山以南喀什绿洲的疏附、英吉沙、莎车、叶城等县。虽然巴旦木和美国大杏仁同属一个种属，但是由于产地及生长环境不同，还是有些本质上的区别。新疆巴旦杏品种繁多，约有40多种，分为5大家族，分别是软壳甜巴旦杏品系、甜巴旦杏品系、厚壳甜巴旦杏品系、苦巴旦杏品系、桃巴旦杏品系。



核桃

新疆核桃以其独特的生长环境而与众不同。新疆核桃分为以下几类：纸皮核桃，薄壳核桃，露皮核桃，新温 179 号等。其中甜肉核桃：肉白，味甜，香、皮较厚，壳比较硬；纸皮核桃：肉偏黄，味香酥，皮薄。

除了这些非常有名的干果外，还有开心果、碧根果（长寿果、鲍鱼果）、夏威夷果、开口大榛子、鹰嘴豆、哈密瓜干、梅子等各类干果，品质、口味也都非常不错，可以根据个人需求适当购买。

风俗禁忌及注意事项

新疆的主要少数民族是维吾尔族、哈萨克族和回族，他们全部都信奉伊斯兰教，属于逊尼派一支。由于历史原因维吾尔族和哈萨克族直到公元 8 世纪才开始逐渐接受伊斯兰教，所以相较回族（从一开始就信仰伊斯兰教），他们还是有很多不同之处。

伊斯兰教风俗禁忌

1. 饮食

忌食猪、狗、猫肉，以及一切自死动物，牲畜不经过穆斯林亲手宰杀的不吃。不但禁忌的食物不吃，而且连盛过禁忌食物的器皿都不用，如炊具、碗筷等，所以为了防止接触到禁忌的东西，在外出时一般都随身携带食物，也不在外面乱用饭菜。忌讳提到与“猪”有关的词语。

他们以米饭及薯类为主食，佐食牛、羊、家禽肉类和海鲜及蔬菜等清真食物，表示对真主的诚心。在举行隆重宗教仪式和重大节日时，许多人尤其是老人，亦保留着用大青盘贮饭，以手捻食的习俗

2. 丧葬习俗

按伊斯兰教义，穆斯林去世后要实行土葬，并为亡人举行葬礼。中国通用汉语的穆斯林称“死亡”为“无常”或“归真”。葬礼习俗可以概括为三个字：“土”、“速”、“俭”。人亡后要速葬，亡体停放一般不超过三天。土葬时不用棺木，而是将尸体直接埋入土中，尸体南北向，面朝西，受中国传统文化影响，在地面上大都有封丘。俭葬或薄葬，即在坟穴内不得有任何陪葬品。

3. 服饰

在衣着方面，忌短小，上衣一般要过膝，裤腿达脚面，最忌户外着短裤。女性还要求戴头巾，头发不能露在外面。

4. 割礼

伊斯兰教的男孩到 9、10 岁时需行割礼。根据传统，在行割礼之前，小男孩需穿着传统的服装，去清真寺或先人的墓前祈祷手术会顺利。有些地方会有装饰彩带的车队游行，途中不断地鸣喇叭。手术前，家里会举行宴会宴请亲朋好友，手术后大家也会纷纷前来探望和祝福。女孩则在 12 岁以后正式成为穆斯林。

5. 其他

穆斯林禁止喝 酒或含酒精的饮料、不欺骗、不放高利贷、不毁谤、不赌博、没有偶像崇拜。

维族和回族的区别

1. 维吾尔族的祖先是匈奴-突厥人；回族的祖先是阿拉伯人、波斯人、汉族人，以及他们通婚而生成的民族。

2. 维吾尔族基本遵行伊斯兰教规，但没有回族虔诚。维族人喝酒、吸烟、不礼拜，女性不戴盖头的也比回族多得多。

3. 民族服装不同。回族传统服装就是正统的阿拉伯服饰，头缠白布（叫戴斯塔尔，垂下一段在后脑勺），身穿长衫，一般夏天白色冬天黑色，女的带盖头；维吾尔族女的是火红色裙子，男的是绣花的上衣，帽子和回族的也不一样。

4. 语言不同。维吾尔族用阿勒泰语系突厥语族的语言，回族是汉语。宗教用语方面，一些伊斯兰教专用词汇，维吾尔族用波斯语，回族用阿拉伯语。如回族把真主叫做安拉（阿拉伯语），维吾尔族叫胡达（波斯语）。

5. 节日方面，维吾尔族重视古尔邦节，回族更重视开斋节。

旅游注意

1. 不能说 ZHU, PIG 也不行，实在要说，说大肉（指猪肉）；新疆穆斯林禁食猪、狗、驴、骡肉和猛兽猛禽的肉，忌食未经杀而自死的动物的肉，也禁食所有动物的血。

2. 洗手后不要甩手，维族人特别忌讳；不要用手指人。

3. 在麻扎、墓地和清真寺内以及涝坝、水源和伙房等地，禁止大小便、随地吐痰和携带脏的东西。

3. 所有的食品在新疆按公斤论，一提斤就被宰。

4. 绝对禁止在公众场合放任何有声屁或无声屁。

5. 游览寺庙时，一定要遵守当地习俗。

一般寺庙、清真寺严禁拍摄，偷拍后果十分严重！有些地方需付款后才可拍摄，如有需要，请按当地规定执行。

拍摄人物时，尤其是僧侣、妇女，取景前一定要经对方允许，以免不必要的麻烦。

语言

在北疆游玩基本上不用担心语言问题，这里汉族人的比例较高，也是因为旅游开发程度比较高的原因，很多当地人都能用汉语交流。

欢迎使用 [蚂蜂窝旅行翻译官](#)

旅行安全

说到新疆人们第一反应往往不是美丽的风景，或丰富的美食，而是安全问题。2009 年的“7·5”事件让很多人心有余悸。但北疆大多数人都是普通百姓，汉族比例很高，社会不安定分子只是少数。而且经过那次动乱，国家现在对新疆的安全和社会稳定问题特别关注，所以再次发生事件的概率很小。当地人都很热情淳朴，安全问题无需太过担心。

线路推荐 Tours

北疆喀纳斯 7 日游

线路设计

D1: 乌鲁木齐——乌尔禾魔鬼城——布尔津

D2: 布尔津——禾木

D3: 禾木——贾登峪（骑马或坐车）

D4: 贾登峪——白哈巴——喀纳斯景区

D5: 喀纳斯——五彩滩——布尔津

D6: 布尔津——五彩湾

D7: 五彩湾——乌鲁木齐



线路详情

D1: 收拾好自己的行李，早餐后出发前往乌尔禾魔鬼城。途经著名的“克拉玛依油田”。可以看到许多被当地人称为“磕头机”的装置，这是工业文明的产物。

下午到魔鬼城后，拍照游玩，可徒步，可坐小火车进入，感受大自然鬼斧神工的造物能力与奇特的雅丹地貌特征。

傍晚时分到达目的地布尔津，这座旅游小城很干净，在酒店放好行李后可结伴去著名的布尔津夜市，尝尝这里的烤羊肉、烤狗鱼、格瓦斯（一种含蜂蜜的啤酒）

D2: 早餐后，从布尔津驱车前往禾木，一路云杉草甸，蒙古毡房，牛羊成群，风景美妙。换区间车到达禾木后，住在预订好的宾馆里。在禾木村中闲逛，感受图瓦人的风土人情，禾木村周边的景色也相当漂亮。有兴趣的，可以去观景台，远眺禾木村全景。欣赏夕阳下的炊烟袅袅的图瓦村落。晚饭时回到禾木村。

D3: 想骑马穿越到贾登峪的，今天需要早早起床，然后骑马前往贾登峪，体味牧民骑马驰骋在山间、原野的感觉。路过美丽峰，山下一个远离尘世的地方，只有几户图瓦人居住，宁静致远。

中餐自备干粮在路上解决，沿途景色可以用惊艳形容，中国最像北欧的风景从这里就开始了。经过古老布勒那汗大桥到达贾登峪，晚上宿贾登峪。不想骑马的，可以坐车，原路返回，去贾登峪

D4: 早餐后，坐首班车前往有着中国西部第一边境村之称的白哈巴，她是中哈边界上的一个幽静美丽的小山村，由于远离尘嚣，长久以来始终保持着古朴浓厚的民俗风情。如果说喀纳斯是古朴的世外桃源，白哈巴则是原始自然环境中色彩斑斓的童话世界。这里就是边境，有着守卫祖国的边防林，还有着神圣不可侵犯的五号界碑、西北第一哨。

中餐后，途经那仁草原，返回喀纳斯景区，可以沿着河边的栈道悠闲地逛到喀纳斯湖边，与喀纳斯的湖水来个亲密接触。如果觉得不过瘾，可以上到观景亭，在这里可以远眺下方神秘的喀纳斯湖，也许运气好，还能拍到传说中的喀纳斯水怪。晚宿湖边木屋

D5: 早起后乘景区区间车从里向外游玩月亮湾、卧龙湾、神仙湾、鸭泽湖等美景，中午在贾登峪中餐后乘山下，回到布尔津，再去拍摄额尔齐斯河，拍摄一天当中最美的落日五彩滩，色彩迷人。晚入住布尔津酒店

D6: 早餐后穿越准葛尔盆地，古尔班通古特沙漠，途中参观卡拉麦里有蹄类动物保护区，有幸可以拍到黄羊、野驴，参观火烧山、下午抵达五彩湾。五彩湾其实是沙漠中的一个奇特地貌景象，有点类似于魔鬼城的构造，但色彩比魔鬼城更加丰富多彩。沿途遇到风景好的地方，就停车拍照，也可以往里走走，运气好还能在戈壁上捡 2 块玛瑙石回家

D7: 睡到自然醒，直接杀回乌鲁木齐，把行李扔回宾馆。

来了这么多天也应该逛逛乌鲁木齐了，有兴趣的可以自行结伴去二道桥国际大巴扎，或者去北园春果品批发市场（采购原味巴旦木、葡萄干、和田御枣、阿克苏薄皮核桃，还有库车小白杏，非常好吃）或者去寻觅阿布拉的馕，喜欢摄影的游侠，可以去登小红山，俯瞰乌鲁木齐全景

北疆 11 日游（含部分南疆）

线路设计

D1: 乌鲁木齐——乌尔禾魔鬼城——布尔津 (773km)

D2-3: 布尔津——喀纳斯 (160km)

D4: 喀纳斯——五彩滩——克拉玛依 (558km)

D5: 克拉玛依——赛里木湖 (250km) 住：赛里木湖 (蒙古包、帐篷)

D6: 赛里木湖——霍尔果斯口岸——伊宁市 (190km)

D7: 伊宁市——那拉提草原 (286km)

D8: 那拉提——巴音布鲁克 (112km) ——天鹅湖——巴音布鲁克

D9: 巴音布鲁克——库车 (211km)

D10: 库车——库尔勒 (281km)

D11: 库尔勒——吐鲁番 (370km)

D12: 吐鲁番——乌鲁木齐 (180km)

线路详情

D1: (详细行程参考 7 日游 D1)

D2/3: 游览喀纳斯、禾木、白哈巴村 (常规游览需要 3 天, 由于行程较长, 三选其二游览 2 天)

D4: 在途中路过五彩滩, 登观景台欣赏五彩滩绮丽美景, 然后驱车去克拉玛依, 可以参观克拉玛依一号井, 夜宿克拉玛依

D5: 驱车前往赛里木湖, 游湖, 看草原, 宰羊, 住蒙古包

D6: 早餐后从赛里木湖出发, 前往霍尔果斯口岸, 如果在 6、7 月份游览还可以去 65 团看一下薰衣草。夜宿伊宁市

D7: 早饭后从伊宁出发, 驱车前往那拉提路上会需要 4-5h, 游览那拉提, 晚上住草原木屋

D8: 看野生天鹅, 赏九曲十八弯日落。晚上在巴音布鲁克住

D9: 路况较差, 夜宿库车县

D10: 夜宿库尔勒

D11: 去吐鲁番看火焰山, 在葡萄沟吃葡萄。夜宿吐鲁番

D12: 乌鲁木齐购物, 游览红山公园, 结束旅程

行程说明: 此行程线路较长, 其中有些线路路况较差, 但是沿途可看到草原、山区、河流、戈壁, 是自驾车上选之路

注意事项: 全程线路较长, 须备足衣物, 途中住宿条件较差, 提前作好准备

北疆徒步线路

北疆徒步的线路由很多, 不过最具人气的想必是“白哈巴——喀纳斯”和“小黑湖——禾木”这两段了。难度系数不大, 风景美不胜收!

1. 白哈巴——喀纳斯

全程 24km, 要翻两座山, 第 2 座相对高、陡一些。全程用时 7-10 小时, 视个人情况而定。另外还需要租马请向导。

2. 小黑湖——禾木

全程 17km, 风景绝美! 全程用时 6-8 小时。

Soloist 除去常规线路, 还有白哈巴——那仁牧场——双湖——喀纳斯的绝美线路, 但是条件比较艰苦, 需要携带干粮, 煤气炉和帐篷, 需要露营。

北疆摄影 Photography

北疆的春、夏、秋景色各有不同, 各有各的魅力, 但还是以秋天最佳。天空和湖水蓝绿, 白桦林、黄松明黄耀眼, 更有红、棕、白等颜色点缀其间, 是一幅天然油画。

禾木的秋天要比喀纳斯来得早些, 所以, 最好的时间应是 9 月底 (9 月 20 日 -10 月 1 日), 不过由于气候变化不同, 每年变叶的时间都不太一样, 最好在出发前先上网查询一下当时的情况。建议不要在国庆节去赶热闹, 不然你可能无法潜心体会那份悠然自得的心境。



北疆地区春夏摄影线路

六月的北疆百花盛开，风景如画。六月草原的花海，天山山脉的春天！那拉提草原、巴音布鲁克草原、唐布拉克草原、昭苏草原……如中国古代的四大美女，在天山脚下穿上了美丽的衣裙，在微风拂动中轻姿曼舞，或妩媚动人，或大义凛然，或高贵优雅，或楚楚动人……

1. 乌鲁木齐——布尔津

沿途拍摄白云朵朵下的牧群、下午拍摄额尔吉斯河，色彩斑斓的古地质沉积岩层区——五彩滩及吊桥落日。住：布尔津

2. 布尔津——喀纳斯

沿途拍摄山花烂漫、蓝天白云、绿草如茵盖提草原、毡房、牛羊群、牧民、下午拍摄月亮湾、神仙湾、卧龙湾。住：喀纳斯

3. 喀纳斯——乌尔禾

早晨拍三湾、月亮湾、神仙湾、卧龙湾晨雾，下午拍摄大自然鬼斧神工造就的雅丹地貌——魔鬼城。住：乌尔禾

4. 乌尔禾——赛里木湖

拍摄赛里木湖落日，赛里木湖因其安详、恬静、幽深，又被称为“处女湖”，漫山低首悠闲吃草的牛羊，远处白雪皑皑的天山山脉，构成了一幅和谐优美的自然之景。这里海拔 2073 米。住：度假村

5. 赛里木湖——那拉提

拍摄赛湖日出，清清高山湖泊赛里木湖，每当春天来到，遍山点点金花，近处清澈碧蓝的湖水，下午拍摄：那拉提草原，牛羊成群、草原奔马、落日草原、毡房炊烟。住：那拉提

此线路对季节把握要准确，建议在 5 月底到 6 月中旬成行，期间百花竞开，蜂飞蝶舞，背阴处还有残雪，昼夜温差较大，如遇恶劣天气，夜间气温可能会接近零度，要注意保暖，尤其是睡袋。

北疆地区金秋摄影线路

新疆的秋季，带来的是震撼人心的美景，世间最华丽的色彩泼洒在这 160 万平方公里的土地上。叶色经霜，带来的是北疆金秋的绚烂，它的黄有别于明黄的活泼，更不似艳黄的挑眼，是一种铺天盖地的气势，你难以从它的视线中逃脱。夏与秋的北疆更显平静与祥和。湛蓝的天空，皑皑的雪峰，金黄的树林，多彩的湖水，大气唯美的景致之中，透出的是一种容与纳的真谛。

1. 喀纳斯休闲旅游摄影线

预计时间：6 天

乌鲁木齐——乌尔禾——禾木——喀纳斯——白哈巴——五彩河岸——布尔津——乌鲁木齐

线路特点：短小、精炼的喀纳斯之行，最美的禾木、最炫的喀纳斯，一场视觉盛宴。

2. 喀纳斯马背休闲旅游摄影线

预计时间：8 天

乌鲁木齐——布尔津——贾登峪——禾木——黑湖——喀纳斯——白哈巴——五彩滩——乌尔禾魔鬼城——乌鲁木齐

线路特点：在上一条线路的基础上增添马背穿越原始白桦林，欣赏喀纳斯高山草甸的美景，走马线可以避开常规道路上的旅游人群。属于人少、景美的摄影线路。

3. 喀纳斯、胡杨林金秋休闲旅游摄影线

预计时间：10 天

乌鲁木齐——乌尔禾魔鬼城——禾木——黑湖——喀纳斯——白哈巴——布尔津——五彩城——五彩湾——木垒胡杨林——鸣沙山——乌鲁木齐

线路特点：骑马穿越喀纳斯、徒步环绕胡杨林，喀纳斯的热闹非凡与胡杨林的寂寞孤独相搭配，一样的金黄却是截然不同的感受，让你发现北疆金秋的深蕴

4. 喀纳斯西线马背休闲旅游摄影线

预计时间：14 天

乌鲁木齐——布尔津——贾登峪——禾木——黑湖——喀纳斯——白哈巴——那仁牧场——双湖——喀纳斯——乌尔禾魔鬼城——乌鲁木齐

线路特点：喀纳斯摄影环线，给你绝对不一样的角度拍摄喀纳斯的身姿。所有摄影人的梦想，密林深处体验双湖的魅力

5. 新疆金秋休闲旅游摄影环游线

预计时间：17 天

乌鲁木齐——布尔津——贾登峪——禾木——黑湖——喀纳斯——白哈巴——乌尔禾魔鬼城——独库公路——巴音布鲁克——库车（天山神秘大峡谷、克孜尔千佛洞）——阿克苏——喀什——塔什库尔干——和田——沙漠公路——塔中胡杨林——库尔勒——吐鲁番——乌鲁木齐

线路特点：最具魅力的新疆环游，北疆的自然风光，南疆的的人文民俗，森林、湖泊、草原、雪峰、沙漠、盘旋曲折的独库公路，寂寞延长的沙漠公路，让你一次体验，一辈子回味！

6. 新疆喀什民俗风情休闲摄影游

预计时间：5 天

乌鲁木齐——喀什——塔什库尔干县——喀纳库里湖——慕士塔格峰——喀什——乌鲁木齐

线路特点：浓郁的维吾尔族风情，帕米尔高原的宁静苍远，卡拉库里湖与慕士塔格峰的相依相伴，彩云人家——塔吉克族，喀什带给你的是异国风情

乌鲁木齐 Urumchi

乌鲁木齐其名源于蒙古语，意为“优美的牧场”。是新疆的经济、文化、政治、交通中心。去新疆旅游的游客往往将乌鲁木齐作为中转站，并不会停留太久。无论自然风光，还是历史文化，乌鲁木齐有很多地方值得一看。





乌鲁木齐昼夜温差较大，要注意防寒保暖。5、6、9、10月应带上毛衣、外套或风衣等。4月以前和11月以后前往，则必须穿厚呢大衣或羽绒服等御寒服装。

【更多关于乌鲁木齐的旅游咨询请下载《乌鲁木齐攻略》】

景点 Sights

乌鲁木齐是新疆的旅游集散中心，但其本身的旅游资源并不丰富。主要的游览景点有天山天池、二道桥大巴扎、新疆博物馆等。除此之外红山公园、人民公园、水磨沟也是乌鲁木齐观光休闲的好去处。（欢迎下载乌鲁木齐旅游攻略）

天山天池

天池是许多人来新疆一定要去的景点之一。它古称“瑶池”，是天山博格达峰北侧的一个半月形湖泊。其湖水晶莹如玉，仿佛是天山上的一颗明珠。四周群山环抱，山上布满了挺拔、苍翠的云杉、塔松，漫山遍岭，遮天蔽日。

推荐下午的晚些时候去，因为随着光线的变化，湖水会呈现近处碧绿远处蓝色的样子，非常好看。

地址：昌吉回族自治州阜康市境内（距乌鲁木齐市约97公里）

费用：旺季（4.1-10.31）125元/人，淡季（11.1-次年3.31）60元/人；区间车（往返）90元/人；1.4米以下儿童面门票、区间车票，65-59岁老人凭身份证、老年证门票半价，70岁以上老人凭身份证、老年证免门票。

天池游轮80元/人，一圈40分钟。

网址：<http://www.xjtstc.com/>

联系方式：0994-3524849/3526582

开放时间：旺季（4.1-10.31）8:30-20:00，淡季（11.1-次年3.31）10:00-18:00

到达交通：

公交：

1. 在乌鲁木齐北郊客运站乘坐至阜康的班车，票价15元/人，行程约1小时，每10分钟一班；在阜康客运站转乘至天池景区的小巴，票价5元/人，车程20分钟，客满即开，否则每30分钟一班

2. 在人民公园乘坐直达天山天池的班车，票价（往返）50元/人，车程约2小时，每天8:30-9:00发车

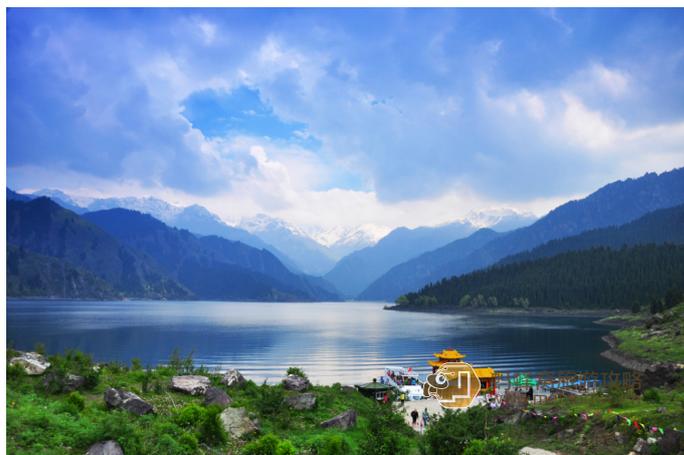
自驾：在乌鲁木齐上河滩公路，一直朝北走，途经米泉、阜康。过了阜康休息站没多远就会有路牌指引下高速，然后继续向山里开进

用时参考：3-4小时

1、天池是许多旅行者到乌鲁木齐的首选地。如今天池已被公园化，各类旅游服务设施齐全，那些牵强附会的周穆王西行与西王母相会的故事很庸俗，如跟随导游，他会指着一处很美丽的湖水（西小天池）说，这是西工母的洗脚盆，那是西王母生火烧饭的地方，大煞风景。如无向导，又很可能会迷路。如果第一次去，有一个当地人同行最好。

2、如果不愿当天返回乌鲁木齐，晚上可以住在哈萨克人的毡房里，不但能吃到抓饭，还可以听到哈萨克族小伙子的冬不拉。目前毡房价格250元一间，大小不等，几个人住都行。在湖区周围有很多餐厅，能吃到各种风味的新疆菜，价格不算很贵。在天池周围还有许多旅游部门开设的宾馆和大大小小的度假村，价格稍微贵一点。

万水千山 温情风雅的天山天池，有着高山平湖绰约多姿的风光，令人陶醉，有种想拥抱大自然的冲动。



 sarah 一直在路上 天池之夏。

新疆国际大巴扎

具有浓郁的伊斯兰风格的大巴扎也是游客来乌鲁木齐必去的地方。“大巴扎”也就是大集市，这里贩卖着各种各样的新疆特色美食、手工艺品，品种多得绝对让你眼花缭乱。走在这伊斯兰风格的街道上，看着路上来往的、卖东西的维民，总让人有种身处异国之感，难怪这儿总被许多人认为是维吾尔族文化表现最集中、留存最完整的地方

但这里商品价格的水分比较大，想买可以找找性价比较高的，如果不买就不要讲价。还有，2009年震惊中国的乌鲁木齐“7·5”事件就发生于此，这也成了许多游客担心的事情。另外，这里小偷特别多，若去游览一定要小心。

地址：乌鲁木齐市天山区解放南路8号

费用：免费；丝绸之路观光塔50元/人

联系方式：0991-8555480

开放时间：全天；丝绸之路观光塔10:00-20:00，店铺的营业时间一般为9:30-22:00

到达交通：乘10、16、61、63、104、310、911、912、920、923、brt-3路公交车在二道桥站下车可达

参考用时：2-3小时

糖糖 二道桥是乌市维吾尔族聚居地，伊斯兰风格建筑居多。给大家的建议是，围中要照着三分之二往下砍，其他东西能砍多少砍多少，总之价格是很水的。

红山公园

红山因山体主要由二叠纪的紫红色砂砾岩构成而得名，俗称“红山嘴”，现在是供普通市民日常休闲娱乐的公园。其“红山夕照”之景历来被当作乌鲁木齐的最有代表性的景观之一。而市中心的优良地段，也让山顶上的远眺楼成为俯瞰整个乌鲁木齐市区的最佳位置。情侣也可以选择坐上靠近山顶的摩天轮一睹乌市全貌。

还有一件令人称奇的事儿，在乌鲁木齐难以存活的杏树，却在红山上生长了起来，那也是乌市唯一一颗杏树。

地址：乌鲁木齐市水磨沟区红山路北一巷40号

费用：免费；远眺楼5元/人；大佛寺5元/人；观光车单程5元/人，往返10元/人



开放时间：夏季（5月初-10月初）7:00-23:00，冬季（10月初至次年4月底）8:00-21:00

联系方式：0991-8855671

到达交通：乘 29、35、58、61、62、63、73、908、927 路等公交车在红山公园站下车可达

用时参考：2 小时

总是有你 尽管已经被周围的高楼大厦淹没，但仍不失为乌鲁木齐的地标，大佛寺、远眺楼、林则徐像、红山上的红塔……

南山风景区

南山风景区泛指位于乌鲁木齐南部，喀拉乌成山以北的广大山区，距离乌鲁木齐 60km 左右。景区雪峰高耸，林木葱郁，水泉淙淙，景色迷人，尤其是山区自西向东平行分布的数十条大小沟谷，既是优良的天然牧场，又是避暑游览的胜地。沿乌鲁木齐公路南行，可以一览在地理学中被称为天山垂直带的各种绚丽风光。

南山风景区主要景点有：西白杨沟、东白杨沟、照壁山、菊花台、平西梁子、庙尔沟。

南山徒步路线推荐：

乌鲁木齐——（60km）——甘沟乡——（6.5km 汽车山路）——菊花台——（2.5km）——金泉沟滑雪场——（3km）——白杨沟风景区——（3km）白杨沟瀑布——（3km）——白杨沟风景区——（60km）——乌鲁木齐

地址：乌鲁木齐市乌鲁木齐县

费用：门票 30 元，骑马每小时 40 元、到哈萨克毡房里做客 20 元

开放时间：全天

联系方式：0991-4632546

到达交通：

1、乘车：（1）在市郊客运站（中桥客运站）乘去小渠子、西白杨沟、水西沟、板房沟、后峡、南台子、庙尔沟、托里牧场、萨尔乔克牧场、中梁、南山机场的班车可达，票价按距离计算，9-13 元 / 人不等。

（2）在邵阳汽车西站或东站乘坐前往城步县的大巴（票价 74 元 / 人），再在城步县城内乘直达南山风景区的班车即可；或从城步县城打车前往景区。

2、自驾：距乌鲁木齐市约 40 公里，车程约 1 小时；停车费为 15 元 / 辆，小车 10 元 / 辆。



灵魂卷轴 羊群散落在广阔的草原上

二虎子嘟嘟 南山风景区虽然没有伊犁草原那么辽阔壮美，但景色绝对是值得一去的。你不需要行色匆匆的赶行程，只需要静静的呆在这里，或三五好友一边散步一边聊天。你可以在这里远望雪山；躺在草地上看天上的白云飘过，感受芳草的香气；或是骑马，感受一下古代将军一人一马走天涯的落寞；你也可以在这一个人独自垂钓，去等待那个与你义气相投的朋友。

每年 4-5 月，景区内的杜鹃花、映山红漫谷遍野，景色尤其美丽。但此时气温较低，要注意保暖。7 月后则是草原草质最好的时候。

牧场的夜色也很美，若选择在这里过夜，建议自带睡袋。哈萨克牧民提供住宿的房间实际上是一间没有床和被子的毡房，毡房里面正中烧一个旺旺的大土炉子，睡觉时人就围着这土炉子，并且都睡地毯上。毡房里会很热，外面又会很冷，经常出入极容易感冒。除此之外，这里还有一座仿民族风格的“白杨山庄”，条件较好，还可以洗热水澡，只是比较贵。

新疆维吾尔自治区博物馆

始建于 1953 年，丰富的馆藏使它极具影响，是乌鲁木齐市区内活动的必要项目之一。博物馆主要有“新疆历史文物陈列”、“新疆民族民俗陈列”、“新疆千佛洞壁画”、“新疆出土文物陈列”、“新疆历代织品展览”、“新疆古尸展览”等系列展览。尤其是“新疆古尸展览”，陈列着 11 具完好的古尸，是博物馆最有号召力的参观项目。

在博物馆内你还能看到大名鼎鼎的“五星出东方，利中国”织锦、木竖箜篌、佛像、白玉斧、狮身彩毯、帛鱼和虎斑纹锦袋，以及大量古代金器。

地址：乌鲁木齐市沙依巴克区西北路 581 号

费用：免费

网址：<http://www.xjmuseum.com.cn/>

开放时间：夏季：4 月 15 日-10 月 15 日，每周二至周日的 10:00-18:00（16:30 停止进馆），每天限量接待 2000 人次

冬季：10 月 16 日-次年 4 月 14 日，每周二至周日的 10:30-18:00（16:30 停止进馆），每天限量接待 2000 人次

联系方式：0991-4552826

到达交通：7、51、52、52 区间、66、68、303、305、309、311、518、532、906、910、912、928 路到博物馆站下车即到

Garfield 位于乌鲁木齐的新疆维吾尔自治区博物馆是我去新疆前就定好的目标，因为它规模大，展品多，精品更多，比如楼兰美女干尸，五星出东方利中国的织锦。

水磨沟公园

水磨沟公园在乾隆年间是乌鲁木齐的铸铁厂，因河上修建水磨而得名。流放到乌鲁木齐的清朝皇室贵族载澜常常在这里举行奢华的宴会，沟内的“依斗亭”就是他们修建的。纪晓岚、香妃、林则徐等人也在此留下了故事。这里的温泉很有名，不少外地游客专门到此住疗养院。度假山庄就在水磨沟旁边。

地址：乌鲁木齐水磨沟区水磨沟路 472 号

费用：免费

开放时间：8:00-17:00

网址：<http://www.shuimogoupark.com/>

联系方式：0991-4684055

到达交通：乘 801 路公交车至搪瓷厂站下车步行约 200 米可达

参考用时：2.5 小时



亚洲地理中心

亚洲大陆地理中心简称“亚心”，位于东经 87° 19'52"、北纬 43° 40'37"，是指亚洲大陆范围内处于均衡位置的点，也就是说，这里距大陆周边海岸线最远，大陆性最强。景区以亚洲大陆地理中心标志塔为核心和支点，20 多米高的雄鹰展翅网架结构大门，天圆地方的亚心广场、汇聚了象征亚洲 49 国文化结晶的石雕图腾和木质、玻璃钢雕塑图腾，可谓万国风情的浓缩。从伫立在海拔 1280 米的亚心四下望去，东有博格达峰，南倚天山山脉群岭，西依头屯河激流，北接准噶尔盆地。唯一要注意的是，出乌鲁木齐约 6km 处是一个风口，市内平静，而这里常常有暴风雪。

地址：乌鲁木齐市乌鲁木齐县永丰乡包家槽子村

费用：30 元 / 人

开放时间：9:00 - 19:00

联系方式：0991-4812005

到达交通：在黄河路市郊客运站有班车到永丰乡，票价 6 元；从永丰乡可包租三轮车前往包家槽子村。如果从乌鲁木齐市内包车，夏利来回 100 元左右，进村路口与公路连接处有指示牌

参考用时：半小时

灰色灰兔 如果喜欢地理历史的人去能学到很多东西，如果当个游玩的地方倒没什么好玩的。

住宿 Sleep

在乌鲁木齐，要找到一个地方落脚很方便，不论是机场附近，还是火车站周边，各种档次的宾馆酒店都很多。即便在天池风景区这样的地方，也有设施齐全的接待服务中心，可以很好地解决住宿问题，不过价格相对较高。在南山风景区，更是可以选择哈萨克的毡房住宿，亲身体验牧民生活。住宿一般选择交通中转方便的地段为好，旅行者更偏爱青年旅馆，如白桦林国际青旅和麦田国际青旅等。

八音和酒店

乌鲁木齐八音和酒店是新疆一家顶级的时尚精品酒店。坐落于乌鲁木齐市最繁华的中山路——相当于新疆的“王府井”和“南京路”。

地址：乌鲁木齐市天山区文化路 71 号（中泉广场旁）

联系方式：0991-2219999

参考价格：430-750 元 / 间

Wffd 酒店有免费接送机服务，很贴心。整个房间非常时尚，床很舒服，卫生间也装修的很人性化。

红山宾馆

乌鲁木齐红山宾馆由乌鲁木齐市政府投资兴建，位于乌鲁木齐市新兴街，四星级高档酒店。距市中心 1km；距火车站 5km；距飞机场 20km 交通方便。

地址：乌鲁木齐市新兴街 96 号

联系方式：0991-8807000

参考价格：900-1000 元 / 间

天天天蓝 环境很好，是园林式建筑，酒店庭院非常大，绿化得也很好，像公园一样，感觉挺安静，且酒店旁边还有个公园。唯一不足是卫生间里面的小洗漱用品不是很好。

白桦林国际青年旅舍

新疆第一家国际青年旅舍，是一栋三层框架独立楼房，楼后就是占地一千多亩地的市政绿色广场，毗邻家乐福超市，离乌鲁木齐第二大夜市友好夜市 1km，距离乌鲁木齐博物馆 50m。

地址：乌鲁木齐市南湖南路 186 号（市政府绿色广场边）

联系方式：0991-4881428

参考价格：床位 58 元 / 晚

京城娘娘 在乌鲁木齐的中心地段，旁边好像就是市政广场，周围比较繁华，吃喝玩都方便，旅社的格调也不错，价钱不贵，人比较多，表面看着也比较干净。

梦里含香 白桦林的环境在乌市的几家青旅里头算是可以的。住的多人间不错，可以远远看到天山。多人间又有自己独立的卫生间，洗澡上厕所都算方便，布置什么的在青旅里头都还算可以的。加上边上又是市政府，感觉比较安全。

麦田国际青年旅舍

新疆麦田国际青年旅舍地处乌鲁木齐市，交通便利，是乌市首家体现时尚文化的青年客栈。前有众多商业购物中心，紧邻乌鲁木齐标志性和象征性的红山公园，驱车 15 分钟就可到大新疆最具特色的国际大巴扎，步行 10 分钟即可到达新疆最大最具民族特色的五一夜市。

地址：乌鲁木齐市友好南路 726 号

联系方式：0991-4591488

参考价格：床位 53 元 / 晚

侯磊 住宿条件一般，但客厅很不错，沙发很舒服，有好多人可以交流，最重要的是地理位置好：离火车站、碾子沟汽车站很近，旁边是红山公园。

餐饮 Eat

乌鲁木齐既然是新疆首府，全疆乃至全国各地的口味都能在这里找到。维吾尔族、回族、蒙古族、俄罗斯族的美食应有尽有。另外，川菜、粤菜、西式快餐等也都随处可见。

大盘鸡

如果问当地人哪里可以吃到大盘鸡，很多人会告诉你血站大盘鸡。血站是指乌鲁木齐市输血研究所，大盘鸡店就在该研究所的对面。

小李子大盘鸡是乌鲁木齐的老字号了，每天食客非常多，大盘鸡分量很足，在乌鲁木齐他有多家分店。

西北路店

地址：乌鲁木齐市沙依巴克区西北路 2 号

联系方式：0991-4830146

南湖店

地址：乌鲁木齐市水磨沟区克拉玛依路 76 号

联系方式：0991-4659788

疯牛涕淌 店面很大，食客很多，屋内很热，大盘鸡很辣。点的是土鸡，据说肉质比较嫩。中盘的不是太大，辣度还不错，土豆好像是先炸过的，切得比较薄。鸡肉很入味，蘸着盘里的辣汤入口，美味无比。



17号抓饭王

说起抓饭，在乌鲁木齐就不得不去“17号抓饭王”了，这里的抓饭不仅味道好而且肉多分量足。

和田街总店

地址：乌鲁木齐沙依巴克区和田街268号

联系方式：0991-5890117

到达交通：乘3、62、70、109、157、301、310、311、601、902、927路等公交车在区中医院站下车可达

参考价格：人均33元

红旗路店

地址：天山区红旗路电脑市场旁

联系方式：0991-7792117

孔子的童 抓饭的老字号了，很好吃，肉也比别家好很多，和酸奶搭配是绝配。

兄弟连拌面馆

在新疆非常有名的拌面馆，每天只卖200碗，最好在13:00前去，否则就没有了。

地址：乌鲁木齐明德路95号，天主教堂对面

到达交通：可以坐3路在南门站下车（往人民电影院方向），然后顺时针方向右转2个路口即可找到。

虫虫 看这家馆子的火爆程度就知道，去晚了就没了，饭点连位置都很难找到。这是我吃过最好吃的拌面……

马木提特色烤包子

这里是乌鲁木齐烤包子最有名气的店，顾客特别多。肉包5元一个，果仁包3元一个，味道非常棒，一般吃两个包子就很饱了。

地址：乌鲁木齐市沙依巴克区西北路123号

联系方式：0991-8938400

到达交通：乘11、303、814、z03路等公交车在西北路站下车可达

参考价格：人均8元

芳华爱小 3块钱一个，很好吃，满口香。吃了还想吃。必须趁热，冷了就完全变味了。

米拉吉（胜利路店）

“米拉吉”在维语中是“步步高”的意思，老板是阿图什人，土耳其归国的。不仅烤包子、抓饭、拌面这些当地特色菜做得很“好吃”，牛排、土耳其小吃的味道也都“不错”。

地址：乌鲁木齐市胜利路2巷6号延安路八路军办事处

联系方式：0991-2885522

营业时间：11:00-20:00

到达交通：乘16、63、106、912路等公交车在新华书店站下车可达

参考价格：人均121元

火狼 在乌鲁木齐算是装修比较精美的维族餐馆之一，但是相比最早时的菜品，现在质量有些下降，若第一次来乌，还是推荐去品尝一下。

安老太新疆第一碗（文艺路店）

这是乌鲁木齐一家具有十几年历史的老店，主打羊肉泡馍，味道非常纯正。

地址：乌鲁木齐市西虹东路463号（劳动街十字路口向东50米）

联系方式：0991-3510036

营业时间：10:00-23:00

到达交通：乘8路公交车在小十字站下车可达

参考价格：人均25元

购物 Shopping

新疆各地的特产在乌鲁木齐几乎都能买到而且不是最贵的，如果赶上星期天的巴扎，在二道桥附近的街道上，说不定还能看到很多民间手工做的玩意儿，二道桥附近的热比亚市场，地下一层有很多民族手工艺品，巴基斯坦的舶来品，价格比其他地方便宜，而且好商量一些，在那里你尽管发挥砍价的本领。

寰宇周天 维吾尔族是一个重商的民族，他们用一种认真虔诚的态度对待商业，将商业变成一种天真和神奇！几只馕，一牛肚黄油，几块秤砣似的土制肥皂，几小把乌斯曼草（维族人用来描眉的植物，据说是维族女孩眼睫毛美丽动人的秘诀），一小堆莫合烟，他们都经营得有声有色、有滋有味。

新疆国际大巴扎

若想购买特产，新疆国际大巴扎绝对是你的不二之选。基本信息见9页。

到了大巴扎，要把包背在身体前面，不然回家就会发现包下面或旁边多了个口子。避免露富，不要当众数钱和显摆贵重物品。

乐活族 大巴扎的民族风情很浓厚，当我们穿梭在其中的时候，感觉身在国外，这里很是热闹，到处都是维族人的小店，里面卖的都是维族人特色的东西。

晓阳视觉 当你步入乌鲁木齐二道桥新疆国际大巴扎时，那浓郁的伊斯兰风格建筑、民族特色浓郁的贸易市场，轻快的维吾尔族音乐，擦肩而过的维吾尔族俊男靓女，一定会让你彻底改变对乌鲁木齐最初的印象。去乌鲁木齐，一定要去二道桥新疆国际大巴扎！

民街

坐落于乌鲁木齐市龙泉街中段（山西巷）的新疆民街是目前西北规模最大、民族风格最鲜明、文化特色最浓郁的民族风情一条街。汇聚了新疆15个地、州、市的文化、风情、餐饮、特产等。

到达交通：在乌鲁木齐市内乘坐70、301、310路在天池路下车，步行200米即到。

中山路

中山路在历史上是乌鲁木齐市的市井中心，早在清朝乾隆三十八年（公元1773年）就已是商贾云集、文化设施集中的繁华区。2005年3月23日，中山路商业街被评为“中国著名商业街”。目前，中山路商业街



已汇集了8家世界500强企业，有各类商场125家，成为乌鲁木齐市的“王府井”。

到达交通：在市区乘坐36、60、903、908路到和平北路下车步行50米就到。

乌鲁木齐本地人买葡萄干、巴旦木等土特产，一般都去红旗路市场，质量、价格都比较合适，就在繁华的红旗路路边，7路、17路等很多公共汽车经过。

线路推荐 Tours

乌鲁木齐天池1日游

线路设计

天池风景区——西王母祖庙——东小天池——定海神针——西小天池

线路详情

上午：早晨从乌鲁木齐市区的人民公园门口乘班车前往天池风景区，约2个小时。游览中国著名的道教名观西王母祖庙，又因它供奉的是王母娘娘，故被称作“娘娘庙”。接着游览东小天池，潭水碧绿，深幽莫测。中午在景区内用餐。

下午：先游览定海神针，在天池湖岸边有一棵郁郁葱葱，枝繁叶茂的大榆树，这就是天池八景之一的“定海神针”。接着游览西小天池，西小天池水面状如满月，池水清冽幽深，周围环抱天山塔松。池侧飞挂着一道瀑布，被称为“玉潭银帘”。池上山颠建有间涛亭，玲珑别致。可以搭乘天池索道游览观光，也可以乘游船在天池里转一转。晚上乘坐班车返回市区休息。

乌鲁木齐零门票旅行路线

线路设计

国际大巴扎——二道桥——新疆民街——夜市

线路详情

1、国际大巴扎：大巴扎包括超级建筑群、宴会厅、美食广场、欢乐广场、室外表演广场、80米新疆第一观光塔、一座观光伊斯兰清真寺、一个露天大型舞台。南门站乘坐1、101、103、104、102路在二道桥站下车或步行前往。

2、二道桥：具有浓郁的民族特色和新疆地域风情。市场上的商品琳琅满目，非常有特色。

3、新疆民街：犹如丝绸之路上的文化大使，把新疆最美的画卷呈现在你眼前，使你体会到“一日之内游遍新疆”的美妙感受。在山西巷站乘坐70路至冷库站下，步行可达。

4、夜市：原来的五一星光夜市也被分流成：七一星光夜市、阳光100商厦夜市、好家乡超市七一店夜市、五一电影院夜市、金粮源夜市、北园春夜市等。在夜市上除烤肉外，还汇聚了新疆本地、外地各种丰富的小吃。

在此条路线中，推荐您住在乌鲁木齐大西门周围，距离大巴扎、二道桥、五一夜市都比较近，而且大西门是个热闹的商业街，附近有百货大楼等。

外部交通 Getting there

飞机

乌鲁木齐地窝堡国际机场是中国西部重要的枢纽机场之一，承担着新疆境内十几个机场的中转任务，共开辟航线113条，其中国内航线99条，与北京、上海、广州、香港、伊斯兰堡、莫斯科塔什干、新西伯利亚、莫斯科、伊斯兰堡、阿拉木图、比什凯克等60个大中城市通航。

要注意的是乌鲁木齐的安检非常严格，安全检查非常细致，除了对旅客正常办理的托运行李采取了更为严格的检查措施外，还要求脱鞋、解皮带检查。因为机场人流量特别大，所以建议乘客最好提前2个小时到达机场，以免错过航班。

地址：乌鲁木齐市头屯河区迎宾路46号

联系方式：0991-3801949

到达交通：

1. 乘27、51、535路公交车在国际机场站下车可达；

2. 机场大巴

线路：国际机场 -- 木材厂 -- 苏州路 -- 水泵厂 -- 油运司 -- 医学院 -- 八楼 -- 友好 -- 明园 -- 西北路 -- 红山 -- 红十月 -- 新疆饭店 -- 火车站（按规定的交通站牌停车）

发车时间：

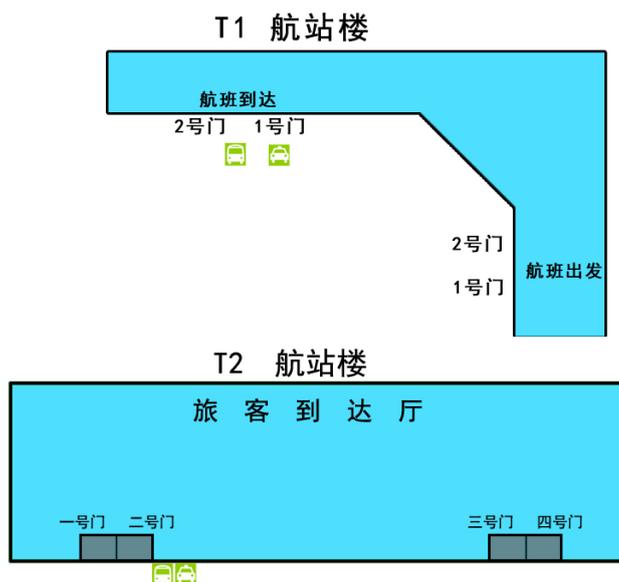
夏季6:30-23:00, 6:30-8:00每半小时一趟, 8:00-23:00每一小时一趟, 整点发车。

冬季7:30-22:00, 7:30-9:00每半小时一趟, 8:00-23:00每一小时一趟, 整点发车。

票价15元/人。

市区乘车地点：红山南航凯宾斯基酒店

机场乘车地点：如图



机场巴士
 出租车



T3 航站楼



市区前往机场, 持南航机票的旅客到南航凯宾斯基酒店商务中心、乌鲁木齐大厦门航售票处、新疆饭店机票销售点、温州大厦售票处, 换取免费乘车单程票。

火车

乌鲁木齐有两大火车站, 分别是火车南站和火车西站。目前国内有 8 个城市开通直接往返乌鲁木齐的火车, 从乌鲁木齐还有直发蒙古国阿拉木图的班次。

乌鲁木齐火车南站

南站只是为了跟西站区别, 这里就叫乌鲁木齐站, 是乌鲁木齐最早的火车站, 离市区比较近。

地址: 乌鲁木齐市天山区南路 135 号

联系方式: 0991-7945222

到达交通: 8、10、16、20、21、36、44、52、52 区间、58、62、62 区间、157、531、902、903、905、906、914、915、927、brt-1 路等公交车在火车南站下车可达

乌鲁木齐火车西站

乌鲁木齐火车西站位于乌鲁木齐市头屯河区。乌鲁木齐火车西站是乌鲁木齐市西边的一个客运货运综合的火车站。

地址: 乌鲁木齐头屯河区站前街 456 号

联系方式: 0991-7936172

到达交通: 乘 18、5032 路公交车在火车西站下车可达

- 1、在火车站购物要慎重, 物价贵, 且要提防扒手。
- 2、乌鲁木齐市内总体交通较顺畅, 偶有赛车现象, 最好提早点时间到火车站避免耽误行程。

汽车

新疆的公路交通网较为完整, 由乌鲁木齐为中心辐射全自治区各地州市。旅客可在军供客运站、南郊客运站、明园客运站、北郊客运站、碾子沟长途汽车站搭乘长途汽车前往目的地, 车型主要有普客、快客和卧铺之分。

军供客运站

有开往呼图壁、玛纳斯、芳草湖、新湖、奎屯、石河子的班车。

地址: 乌鲁木齐南站路 35 号附近, 紧邻火车南站

联系方式: 0991-5596315

到达交通: 可乘 2、8、10、16、20、36、44、50、52、58、903、906、909、915 路抵达。

南郊客运站

有开往和田、喀什、阿克苏、莎车、叶城、吐鲁番、托克逊、鄯善、库尔勒的班车。

地址: 乌鲁木齐天山区燕尔窝路 21 号

联系方式: 0991-2866635

到达交通: 可乘 7、9、39、51、55、68、910 路抵达

明园客运站

有开往克拉玛依、石油基地的班车。

地址: 乌鲁木齐友好北路西巷 138 号

联系方式: 0991-4291561

到达交通: 可乘 7、51、52、66、68、303、305、311、518、532、906、910、912、913、928 路到博物馆站下, 向南走 200 米左右到

北郊客运站

有开往阜康、奇台、吉木萨尔的班车。

地址: 乌鲁木齐水磨沟区南湖北路 437 号

联系方式: 0991-4875555

到达交通: 可乘 45、906、103、529、914、921、75、901 路车在北郊客运站下

碾子沟长途汽车站

有开往伊宁、霍城、清水河、巩留、新源、昭苏、特克斯、霍尔果斯、尼勒克、博乐市、塔城市、额敏、和丰、拖里、铁厂沟、裕民、阿勒泰、北屯、福海、哈巴河、布尔津、富蕴、吉木乃、青河、哈密、三道岭、库尔勒、焉耆、轮台、和静、乌苏、独山子、沙湾的班车。

地址: 乌鲁木齐市沙依巴克区黑龙江路 49 号

联系方式: 0991-5878614

到达交通: 可乘 44、105、310、912、914 路车在长途汽车站下

内部交通 Getting around

出租车

乌鲁木齐所有出租车的起步价一律为 6 元, 3km 以后为 1.6 元 /km, 晚上 1.8 元 /km。从市中心打车去机场需约 30 元, 打车到火车南站不超过 10 元。司机几乎都是汉族, 交流没有问题, 碰上爱帮忙的还会告诉你哪里住比较便宜。夜里出城司机都会拿你的身份证到路边检查站去登记, 这是正常的。晚上男士不能坐前面的副座也是乌鲁木齐市出租车的规矩。



昌吉市位于乌鲁木齐市西北部，距乌鲁木齐 39km，有一级公路连接。在乌鲁木齐西北路全天都有许多去昌吉的中巴，招手即停，不到 2 小时就可以到昌吉。打的去昌吉需要 80-100 元。昌吉市的主要街道都有很多公共汽车和中巴车，去亚洲商城的车路线横贯市中心。昌吉遍街都是夏利出租车，市内 5 元起价。

阿勒泰地区 Altay

阿勒泰地区是北疆旅游的精华所在，位于新疆最北部，是一片美丽神奇的土地。这里降水丰沛，原始森林、田园风景与辽阔草原交相辉映，组成了令现代人魂牵梦绕的秘境。从乌鲁木齐出发向北，经过布尔津就到阿勒泰景区了。游客游览阿勒泰主要景点是喀纳斯湖、禾木以及白沙湖等。

到 10 月份喀纳斯就封山了，但是也有喜欢冒险的旅行者做好充分的精神和物质准备，在封山之前进入喀纳斯，和当地人一起度过一个与世隔绝的漫长冬季。

喀纳斯的最佳旅游时间当属 6 月的花海和 9 月的金秋。到 10 月喀纳斯一般会封山（一直到次年 5 月），只有雪橇可以进入。但从 2007 年开始，喀纳斯推出了冬季旅游项目（10 月 10 日 - 次年 5 月 10 日），不仅免除部分门票，还可以乘坐特殊的交通工具——马拉雪橇。

【更多关于阿勒泰的旅游咨询请下载《喀纳斯攻略》】



景点 Sights

阿勒泰地区的景点非常丰富，不仅有人们熟知的喀纳斯湖、禾木村，还有神奇的五彩滩、白沙湖、可可托海等，景色都非常优美。

喀纳斯景区

喀纳斯湖之所以有名原因有二，一是其独特的自然风景，二便是水怪的传说。

登上观鱼台可俯瞰喀纳斯湖全景，也可一寻水怪之踪迹。山下则是图瓦族人的古朴村落，就地取材建造的小木屋颇有瑞士小镇的风采。沿喀纳斯河岸的公路蜿蜒而下，风景在不断地变化，河水的颜色也随着光影、景物的变化而变化。

喀纳斯景区主要景点有：喀纳斯湖、卧龙湾、神仙湾、月亮湾、双湖等。沿喀纳斯河有步道，可以徒步游览三湾美景，全程 6-7km。

地址：阿勒泰地区布尔津县北部深山中（距县城约 140 公里）

费用：

旺季（5.1-10.15）：

喀纳斯景区门票：185 元 / 人

喀纳斯景区区间车：80 元 / 人

观鱼台区间车：单程 30 元 / 人（往返 60 元 / 人）

游船：120 元

漂流：200 元

喀纳斯景区至白哈巴景区单程票：62 元 / 人

网址：<http://www.kns.gov.cn/>

联系方式：0906-6524464

开放时间：8:30-19:30，开放时间会根据节假日和季节变化有所调整，以景区当天公告为准

用时参考：1-2 天

“十一”之后景区采取一票通，游客购买一张 150 元的门票，即可自驾车辆畅游喀纳斯景区、禾木景区以及白哈巴景区。12 月越野车是可以进入的，12 月的雪大约在 50cm 左右。

如果包车去景区，记得分两段，景区内是用不着包车的，如果你在进入景区内没有退掉原来的车，每天的车费、司机的食宿都要承担的。出来之后包车也很方便，不用担心。

火柴 最令我惊叹的是五彩斑斓的树林，大部分被自然地分成三种色块：绿、黄、红，简直像用油画颜料涂抹出来的一样，鲜艳而富有质感。

S。

- 1、喀纳斯湖要上午去，观鱼亭一定要下午去，三湾一定要上午去，看晨雾一定得日出之前到；
- 2、早晨适合拍摄神仙湾晨雾、鸭泽湖倒影，在观鱼亭拍摄喀纳斯全貌和远处中俄边境的友谊峰；下午适合拍摄三湾；
- 3、一定要看神仙湾晨雾，绝对人间仙境，而且神仙湾的晨雾只要不下雨，每天早晨都有，不似禾木必须前天下雨第二天放晴；
- 4、吃的东西一定要尽量多准备，到了景区里面，东西贵得吓人，就会知道千里迢迢背去的饼干、泡面、巧克力是多么有用。

禾木村

禾木村是图瓦人的集中生活居住地，是仅存的 3 个图瓦人村落（禾木村、喀纳斯村和白哈巴村）中最远和最大的村庄。原木搭成的村庄充满了原始的味道，但最让它出名的还是那万山浸染的醉人秋色——炊烟在秋色中冉冉升起，形成一条梦幻般的烟雾带，胜似仙境。



禾木村子周围的山上有观景台，可以俯视禾木村与禾木河的全景。每到清晨，这里都会汇聚一大批摄影爱好者等待拍摄晨雾中的禾木。

地址：布尔津县禾木喀纳斯蒙古族乡

费用：60元，村落维护费20元

开放时间：全天

到达交通：1. 从贾登谷服务区乘坐区间车抵达

2. 布尔津直接包车从抵达

3. 骑马进入



酒窝果果 金色禾木村

酒窝果果 这片依傍原始深林而建的山村，依然保持着人类最原始的生态，原木垒成的尖顶小木屋，木栅围栏，随意散落在村庄的每一个角落，有着世外桃源般的诗意与和谐，整个村子充满祥和安宁。

禾木村的四季都是美景，秋季更为迷人，层林尽染，绚丽多彩，金黄的叶子落在地上，如一条松软的地毯，称这里是神仙的自留地，一点也不为过，一切都是那么宁静，那么纯粹，人也简单了许多……

禾木的青年旅舍有2家，一家叫蓝天客栈的也冒充国际青年旅舍，其实是假的，我们以70元每人入住，丝毫没有体会到青年旅舍的乐趣。

禾木村有城际班车去布尔津，早晨8:00、下午16:00各一班，票价50元，比坐区间车还便宜。

禾木已经通电了，不用担心客栈发电只到23:00的问题了。

蜂蜂 Soloist 提供

白哈巴

白哈巴村是一个图瓦人小村落，因为地处边陲，村子成了“西北第一村”，村边的哨所成了“西北第一哨”，连清浅的白哈巴河也当仁不让成了“西北第一河”。

在前往白哈巴的路上会经过一条“盘龙道”，沿着深深的峡谷盘旋前进，对面就是哈萨克斯坦的国土。虽然国界近在咫尺，但白哈巴是宁静悠然的，原始森林、原木小屋、袅袅炊烟、淡淡晨雾和豪爽却带点神秘色彩的居民共同构成了一个童话王国。

村北有一个直径超过1米的老树墩，旁边的牌子上写着：“我忘了自己的年龄”。大概无论谁来到这里，都会忘了时间的流逝吧。

地址：阿勒泰地区哈巴河县

费用：50元，村落维护费20元

喀纳斯景区至白哈巴景区单程票：62元

铁热克提乡至白哈巴景区单程票：62元

开放时间：全天

到达交通：1. 从喀纳斯景区坐区间车抵达

2. 包车从布尔津经过哈巴河县、铁列克乡到达

火柴 如果说喀纳斯是古朴的世外桃源，那白哈巴则是原始自然环境中的童话世界，这里的自然景观可与喀纳斯比拟，特别是秋天，成为一个色彩斑斓的世界，只见河谷内的杨树叶是金黄的，山脚下桦树的叶子是火红的，落叶松的针叶下缘是淡黄的，山岗上的草甸一片赭红，白雪覆盖的雪峰，蓝天上飘着几朵云彩，这样的风景，犹如置身于一位印象派油画大师以大自然为画布，绘出令人叹为观止的童话世界。

我个人觉得白哈巴比禾木感觉要好很多，禾木已经太商业了，白哈巴生活的气息更浓一点，是个值得静静的住下来，多住几天，用心感受的地方。

白哈巴没有通电，晚上山庄老板会用小发电机来发电，这个时候要抓紧时间充电、整理。白哈巴早晚温差比较大，身体不太好的朋友晚上千万别洗澡（太阳能晚上不热），这里的住宿价位比较高，标间380，邮局附近也有50/张的床位，饮食价位也比较高，大白菜38一份儿，羊肉串8块钱一串儿，荤菜就更高了，后来得知老板的房租比较高，而且每年就经营几个月，所以自然羊毛出在羊身上了！（酒窝果果）

五彩滩

五彩滩位于布尔津县城以北约24km处，是前往哈巴河县与喀纳斯的必经之路。它毗邻碧波荡漾的额尔齐斯河，与对岸葱郁青翠的河谷风光遥相辉映，可谓“一河隔两岸，自有两重天。”猛烈的河床冲击与狂风侵蚀，形成了北岸的悬崖式雅丹地貌，河岸岩层抗风化能力强弱不一，轮廓便会参差不齐，而岩石含有矿物质的不同，又幻化出种种异彩，因此得名“五彩滩”。南岸却是绿树葳蕤，连绵成林，远处逶迤的山峦与戈壁风光尽收眼底。额尔齐斯河是中国唯一流入北冰洋的河流，自东南向西北流入哈萨克斯坦，是仅次于伊犁河的新疆第二大河。

地址：新疆阿勒泰地区布尔津县布哈公路中段

费用：80元

网址：<http://www.xjwct.com/default.asp>

联系方式：0906-6325170

到达交通：只能包车前往

火柴 五彩滩依傍额尔齐斯河，远眺南岸，有绿洲、沙漠与蓝色的天际相合，风光尽收眼底。弯弯的河滩流水潺潺，郁郁葱葱的河谷树林和对岸的五颜六色的群丘遥相辉映，一河中分两岸，胜似飞来两重天，大自然的鬼斧神工把截然不同的两种地貌巧妙地融合在一起，构成一幅浑然天成的奇景。

娜吉娅 五彩滩的日落差不多要22:00以后，所以不用去太早，五彩滩景区不大，可以慢慢逛，费用80元，学生没有优惠。特别提醒：五彩滩的蚊子是蚊子中的战斗机，特别多也特别厉害，所以各种驱蚊水、薰衣草精油、复合维生素B要早早准备好。



酒窝果果 五彩滩历经千万年风蚀雨剥、河水冲刷形成了震撼、多彩、大气、柔情、神秘的景观，与额尔齐斯河一起为人们呈现出一幅绝美的画面。

白沙湖

白沙湖位于哈巴河县境内，是个独立于浩瀚沙漠中的原生态沙漠湖，没有进水与出水口，沙漠里一般蒸发量都比较大，但这里的水位多年来却没有变化，更不因季节变迁而增多或减少。景致构成十分独特，湖中四周生长着高达 1-4 米的密密丛生的芦苇、菖蒲等水生植物，湖中还有野荷花孤独地生存着；湖周 50 米内，是高大茂密的杨树、白桦混生的林带。6 月湖中莲花盛开，野鸭游其间，金秋十月红黄树叶，在风中招展，湖中绿水，碧波如镜，湖山映衬，远眺近览，气象万千，沙地在阳光的照射下，散发出阵阵泥土的芳香，使人心醉，人称“塞北小江南”。

地址：新疆维吾尔自治区阿勒泰地区哈巴河县
费用：10 元
到达交通：从白哈巴包车前往，80km，1 小时车程。



Soloist 景色算不上惊艳，但拍出来的照片非常棒！

住宿 Sleep

在阿勒泰地区游玩住宿的地方一般有 4 个：布尔津市、喀纳斯湖、禾木村、白哈巴村。相对而言布尔津住宿条件好且价格较合理，另外 3 个住宿点都在景区内，不仅住宿条件差且价格非常贵。

喀纳斯

为了保护喀纳斯湖地区的自然环境，景区管理机构关闭了湖边的众多宾馆。大多数游人都会把住宿安排在景区外的贾登峪。但如果想早起看到神仙湾的晨雾，建议在景区内寻找住宿。景区内住宿条件较好的有鉴苑山庄、环湖山庄和喀纳斯山庄，普通标间的价格约为 100 元左右。如果预算不高，可以选择在图瓦人家中住宿，费用约 30 元。图瓦村有电，但没有热水提供。

环湖山庄

山庄坐落在喀纳斯湖畔，处于喀纳斯风景区中心位置，地理环境优越，交通便利，还可欣赏到喀纳斯湖的神秘风景；山庄是欧式木屋设计风格，优雅舒适，是喀纳斯风景区接待条件较完备的宾馆之一。

地址：布尔津县喀纳斯景区
联系方式：0906-6326666

无涯过客 喀纳斯老村 100 元 / 人，新村 50 元 / 人，但新村较远不太方便。村口坡上一家哈萨克人家 60 元 / 人。

禾木

禾木阿哈国际青年旅舍

旅舍的交通很便利，距禾木区间车站仅 200 米。周围白桦林环绕，与禾木最佳的观景台一河之隔。

地址：阿勒泰地区喀纳斯景区禾木喀纳斯蒙古族自治乡
网址：<http://www.yhakanas.com/>
联系方式：13809955505/13094001960
参考价格：床位 60 元 / 晚，标间 220 元 / 晚

白哈巴

喀纳斯阿哈国际青年旅舍

旅舍位于白哈巴村，紧邻哈萨克斯坦、俄罗斯、蒙古国边境。著名的 5 号界碑就在旅舍对面。

地址：阿勒泰地区喀纳斯景区白哈巴村
网址：<http://www.yhakanas.com/>
联系方式：13094001960
参考价格：80-240 元

Soloist 这家国际青年旅舍在景区内是最贵的，80 每晚，但是强烈推荐！氛围、环境、人脉，能有的都有，大老板是个文人，愤世嫉俗，饮得一口好酒……二老板是哈族人，唱得无数好歌，小名夜歌，去的朋友千万要邀请他自弹自唱，不唱通宵别停。

布尔津

布尔津小白鹿家庭客栈

小白鹿的房间看起来装修很好，但价格不贵，旅馆主人是俄罗斯族人、前布尔津旅游局书记任正清先生和梁阿姨。

地址：布尔津市神仙湾路 67 号
联系方式：0906-6522688/13070333958



餐饮 Eat

阿勒泰地区的餐饮主要在布尔津市和阿勒泰市。其中布尔津有一个夜市，那里的烤鱼非常有名。若有机会一定要去尝一下。其他饮食和新疆其他地方一样。

景区内的食物非常贵，一盘番茄炒蛋可以卖到 60 元，带肉的菜就更贵了。人们在景区内最常吃的就是拌面，因为最便宜 25-30 元。建议自备干粮，馕是必备食物。

喀纳斯

喀纳斯最著名的就是蓝湖餐厅，但消费特别高。多数人在喀纳斯都选择吃拌面，可能因为这是最便宜的，每盘 20 元。除此之外，素菜 20 元 / 份，带荤的菜至少要 40 元。

蓝湖餐厅

喀纳斯声誉很高的餐厅，也是景区内比较高档的餐厅，所以价格自然不会低。榨菜汤 40 元，炒肉丝 100 元，大盘鸡 140 元。餐厅位于区间车终点站附近，十分方便。

地址：喀纳斯景区区间车终点站附近

参考价格：人均 100 元

西部快餐厅

景区内较为实惠的新疆风味餐厅，很好找，就在有名的蓝湖餐厅对面。主营大盘鸡、拉条子、抓饭。最重要的是，这里的特色快餐只要 35 元 / 位，基本能满足大部分游客的需求。

地址：布尔津县喀纳斯景区区间车终点站蓝湖餐厅对面

参考价格：人均 35 元

禾木

再回首牛肉面

禾木村内颇有名气的一家牛肉面店。面的味道很好，十块钱一碗，在当地算比较经济实惠的正餐了。看景累了，或吃馕和烤肉乏了，来一碗热气腾腾的牛肉面，实在是解饿又解腻。

地址：布尔津县禾木村

布尔津河堤夜市

河堤夜市位于布尔津市区卧龙湾路上，是享受美食的绝佳之地。夜市最著名的就是烤鱼，都是紧挨着布尔津的额尔齐斯河里大大小小的各种冷水鱼——冷水鱼大都肉质紧致，刺少上口，而且营养价值极高。若在布尔津过夜，河堤夜市一定不能错过。

地址：布尔津市卧龙湾路

有蜂蜂反应部分餐馆存在宰客的行为，所以吃之前一定要讲清楚价钱。



酒窝果果 没吃河堤夜市的烤鱼就等于没来布尔津。空气中弥漫着浓浓的烧烤味儿，也就 100 米长的夜市，经营着各种排档，烤鱼、烤全羊、羊肉串儿、烤馕……目光所及尽是美食，香气扑鼻！

购物 Shopping

在阿勒泰购物可以选择山上的蜂蜜、奶制品；下山后可以在布尔津城内买一些本地的冷水鱼制成的干鱼，如狗鱼、扁花、五道黑、小白条等。另外，哈萨克族人心灵手巧，他们的很多工艺品都非常精美，且价格适中，无论是买回来用还是做纪念，都属上品。

鹿茸

禾本地区目前圈养马鹿 30 余头，年产鹿茸百余公斤；鹿茸为鹿科动物梅花鹿或马鹿头上未骨化而带茸毛的动角加工而成。

白色蜂蜜

禾木村的白色蜂蜜可以用无与伦比来形容，当地收购价格为 60 元以上 / 公斤，下了山 100 元也算正常。这个价格是从 1990 年代中期涨上来的。

友谊峰购物广场

布尔津河以东冲乎尔乡的友谊峰大型餐饮、购物广场分 5 个各具特色的购物厅，以上所述特产基本都能在那里买到。

地址：布尔津县冲乎尔乡

线路推荐 Tours

人间仙境 3 日游

线路设计

D1: 贾登峪——卧龙湾——月亮湾——神仙湾——泰加林廊道——吐鲁克岩画——观鱼亭

D2: 喀纳斯——禾木村——禾木桥——白桦林

D3: 禾木村——贾登峪——白哈巴——黄金大道——中哈界碑——中华林——贾登峪

线路详情

D1: 从贾登峪出发进入喀纳斯景区。入口处的驼颈湾、花楸谷等景点可选择性游览。重点游览三湾，即卧龙湾、月亮湾、神仙湾。沿着湖边栈道一路走过去，风光无限。参观完泰加林廊道，不妨花 100 元乘坐游艇，



从一道湾到四道湾，亲身体验一下身处喀纳斯湖中的感觉。最后花 40 元车费，前往观鱼亭一览喀纳斯湖全貌。夜宿喀纳斯

D2: 早晨可以去神仙湾看晨雾。然后从喀纳斯乘区间车去禾木村，或者可以选择骑马，150 元 / 天，马夫兼向导 50 元 / 天，这样可以省去门票和一半的车票钱，共 120 元。禾木的客栈和旅店非常多，如果想在这里多留几日的话，也是十分方便的。夜宿禾木村

D3: 早起去观景台看禾木清晨。然后乘区间车去白哈巴，准备好边防证，开始白哈巴一日游。区间车在每个景点停靠的时间不长，有比较严格的时间控制。中哈界碑处可以合影留念。傍晚返回贾登峪

外部交通 Getting there

飞机

阿勒泰机场

阿勒泰机场位于阿勒泰市西南方，距市中心 10km。该机场飞行区等级已升为 4C。阿勒泰与乌鲁木齐之间有固定航班，南航每天各有两班，天津航空和海南航空每周二、四、六各有一班航班。

地址：阿勒泰市区以南 9km

联系方式：0906-2826113

机场交通：机场没有大巴，只能乘坐出租车。机场离市区很近，从市区到机场只有 13.3km，从机场到阿勒泰约 30 元

喀纳斯机场

喀纳斯机场为季节性旅游机场。旺季期间，这里每天有好几趟航班往来乌鲁木齐，且飞行时间仅需 1 小时左右；且机场离喀纳斯景区仅有约 1 小时的车程，所以乘飞机前往喀纳斯游玩非常方便。

但到了 10 月 11 月之际，喀纳斯机场便会关闭，时间长达 8 个月，直到来年 6 月才会重新开启。所以，非旺季前往只能改乘其他交通工具。

地址：阿勒泰地区布尔津县境内，喀纳斯景区南缘，距喀纳斯景区 68km 处，布尔津县城西北 74km 处的海流滩地区

联系方式：0906-6320116

到达交通：

包车：从喀纳斯机场包车去贾登峪，每辆车的价格在 200-300 元之间

汽车

阿勒泰地区的汽车交通还是比较方便的。可在阿勒泰汽车客运站乘坐去北疆部分城市的班车及阿勒泰下属县城的班车。开往喀纳斯、禾木、白哈巴等景区的班车主要由布尔津客运站运营，该客运站也有往返于乌鲁木齐的班车。

阿勒泰汽车客运站

这里有开往北疆主要城市及阿勒泰地区各县市的班车。

地址：阿勒泰团结路 16 号

联系方式：0906-2311064

班次	发车时间	里程 (km)
阿勒泰——乌鲁木齐市	16:00/18:00	703
阿勒泰——奎屯	18:00	1000
阿勒泰——克拉玛依市	9:00	400
阿勒泰——石河子市	9:00	570

阿勒泰——布尔津县	9:00-16:00(每小时一班)	101
阿勒泰——吉木乃县	9:00	300
阿勒泰——富蕴县	9:00/12:00/14:00	290
阿勒泰——青河县	10:00	330
阿勒泰——福海县	9:00(每小时一班)	100
阿勒泰——北屯镇	9:00(每小时一班)	62
阿勒泰——拉马召	11:00/16:00	40

布尔津客运站

主要运营州内客运线路，去喀纳斯、禾木等景点都在这乘车。另外每天还有前往乌鲁木齐、奎屯的班车。

地址：布尔津喀纳斯北路 32 号布尔津客运站

联系方式：0906-6525091

客运站	发车时间
布尔津 - 阿勒泰市	10:00-19:00 每小时一班
布尔津 - 哈巴河	9:00-20:00 流水发车
布尔津 - 北屯	10:00/11:00/12:00/15:30/17:00
布尔津 - 吉木乃	11:00/12:00
布尔津 - 冲乎尔乡	9:00-20:00 流水发车
布尔津 - 阔斯特克乡	9:00-20:00 流水发车
布尔津 - 杜来提乡	9:00-20:00 流水发车
布尔津 - 贾登峪	10:00/16:00
布尔津 - 禾木	10:00/16:00
布尔津 - 窝依莫克乡	9:00-20:00 流水发车
布尔津 - 乌鲁木齐市	10:00 /20:00
布尔津 - 奎屯市	9:00/20:00

租车

喀纳斯景区的包车费用大致如下：布尔津到贾登峪 200 元 / 车，贾登峪到禾木村 200 元 / 车，禾木村到布尔津 400 元 / 车。尽管前往景区的游客人很多，但是到了当地想找到人拼车并不容易，甚至有些地方还没有手机信号，联络起来十分不便，建议在到达景区之前组好固定的 4 人团队。

内部交通 Getting around

出租车

在阿勒泰市内出租车不打表，一般都在 3-5 元，根据距离而定。

区间车

禾木 - 喀纳斯景区内区间车前往各景点，十分方便，但价格昂贵。票价对学生、现役军人实行八折优惠，对身高 1.2 米以下儿童、残疾人、70 岁以上老年人实行免费。驻景区单位工作人员和当地居民实行免费，但必须凭有效证件进入。

乘车地点及时间：贾登峪门票站。旺季从早晨 8 点开始至晚上 21 点止，期间 5 分钟一趟。夜间有 5 辆值班区间车。

途经贾登峪——驼颈湾——花楸谷——白桦林——卧龙湾——月亮湾——圣泉——神仙湾——鸭泽湖——喀纳斯村——喀纳斯湖。

贾登峪售票口至喀纳斯村换乘中心往返车票（全程 72km）价格 80 元，游客需二次进入的加收 10 元。前往观鱼亭需另外购买 40 元往返区间车票。



禾木村区间车票价 120 元，如果骑马前往，无须购买区间车票，但回程时想坐区间车的，需付 60 元。租马的价格约为 150 元 / 天，马夫兼向导 50 元 / 天。

乘车地点及时间：贾登峪停车场。旺季 10:00-18:00，客满发车
白哈巴区间车票价 150 元，从喀纳斯过去不能住宿，必须当日返回。

乘车地点及时间：交通厅院内。旺季 8:00-18:00，客满发车

骑马

租马：“白马”（正规营业）220-240 元，“黑马”150 元左右。马夫必配一匹马，向导费 50 元 / 天，可由马夫兼任。

马夫是必须的，而且要占用 1 匹马，1 个马夫带马的极限一般是 5-6 匹（不包括自己的），如果还能再多，那就是谈判的本领了。因为晚上要放马喂马，早晨还要去寻马，其实工作量是很大的。如果遇到队伍人数较多的话，还要一一照顾。

马拉雪橇

冬季前往喀纳斯旅游，除了乘坐越野车之外，还可以乘坐马拉雪橇，费用比越野车低，每天 200 元左右，每个马拉雪橇可以乘坐 2 至 3 人，可体验当地人的冬季生活。

行驶在厚达一米多深的积雪上，在寂静的山谷中充分体验“千山鸟飞绝，万径人踪灭”的意境。如果有幸还可欣赏到喀纳斯湖的冰面赛马，在一米厚的冰面上，马群飞奔而过，冰屑飞扬，颇为壮观。但天冷路远，尤其是女士，要视自己的情况考虑是否乘坐。

伊犁 II

伊犁哈萨克自治州位于新疆西北部，与哈萨克斯坦接壤，州首府为伊宁市。伊犁生活着 13 个主要民族，其中维吾尔族和哈萨克族占了大部分。伊犁在干旱的新疆是一块气候特征较为独特的区域，这里雨水相对充沛、天气温润，被称为“瀚海湿岛”，因而伊犁河谷的物产十分丰富，土地肥沃，草原辽阔，瓜果飘香。

伊犁草原广泛分布的草原土墩墓、神秘多彩的伊犁岩画与粗犷风趣的草原石人，堪称伊犁草原上的“三大文物奇观”。



伊犁的最佳旅游时间是 7-10 月。相对于整个新疆来说，伊犁雨量丰沛，气候温和。首府伊宁更是全疆最湿润的城市，年平均气温 8°C 左右，特别适合苹果生长，有“苹果之乡”的美誉。

伊犁春秋两季较短，冬夏两季较长。春季时有大风，冬季气温偏低，时有寒流入侵，若此时旅游应备好防寒衣物。7-10 月的伊犁风光秀丽，瓜果飘香，游客不仅可以欣赏到美丽的自然风光，还可以尽情享受各类新鲜的时令瓜果。

【更多关于伊犁的旅游咨询请下载《伊犁攻略》】

景点 Sights

伊犁地区的草原很多，如那拉提草原、喀拉峻草原、唐布拉草原等，赛里木湖和伊犁河又给丰美的草原增添了一点灵动。所以伊犁有着“塞外江南”的美称。

果子沟

有“伊犁第一景”之称，位于霍城县城东北 40km 处，是 312 国道乌鲁木齐——伊犁公路的必经通道，它的北端出沟口便是著名的赛里木湖。果子沟全长 28km，山势高峻，遍布高大的银杉。顾名思义果子沟也是大自然赋予的天然宝库，野果不计其数，尤以野苹果、野杏子为多，药材资源也很丰富。自春至秋野花烂漫，果香馥郁。

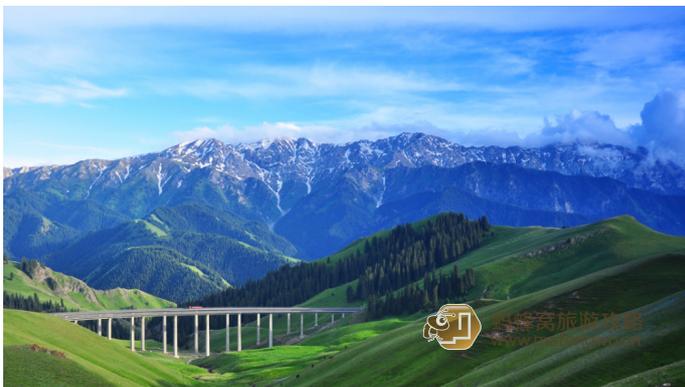
地址：伊犁霍城县城东北的 40km 处

费用：免费

到达交通：从乌鲁木齐去伊宁的车都会经过果子沟；想徒步的游客可以在塔勒奇达坂下车，步行几个小时，再到山口拦车去伊宁；从伊宁可以乘班车到芦草沟，这里离果子沟很近

从乌鲁木齐到伊宁的班车必经果子沟，只要是白天经过那里，就能目睹果子沟的美景。

寰宇周天 这条以野果众多且分布广泛而得名的深沟绝不仅仅是丝路北道上的黄金通道，更是一条风景宜人的美丽峡谷。



sarah 一直在路上 果子沟虽然是伊犁很有名的景区，但并不小，是伊犁很美的林场。



赛里木湖

赛里木在哈萨克语里意为“祝愿”，俗称“三台海子”。赛里木湖是一个冷水湖，即便是夏天在湖里洗手都会感到水冷得有些刺骨。湖周安静得只能听到掠过草原和山坡的风声和偶尔才有的牛羊叫声。湖畔草原是优良的夏季牧场，7月底至8月初，当地的蒙古族和哈萨克族牧民会在这里举行那达慕盛会。10月底牧民迁出。冬季银装素裹。

夏季游览赛湖可以选择在赛湖边牧民的蒙古包里住宿，约150-200元/包。

湖边风大，一定要带上防风的衣服。

地址：新疆维吾尔自治区博尔塔拉蒙古自治州博乐市

费用：60元

开放时间：9:00-17:00

联系方式：0991-8831902

到达交通：从乌鲁木齐到伊宁市的班车会经过赛里木湖，坐在车里就能望见这个群山环抱的蓝色湖泊，司机会应游客的要求在此停车，让游客走到湖边去游览一下；此外，博乐市和伊宁市都有专线旅游车可达

赛湖的传说

很久很久以前，还没有赛里木湖的时候，这里是一片鲜花盛开的美丽草原。草原上，叫切丹的姑娘和叫雪得克的蒙古族青年男子深深相爱，可是凶恶的魔鬼贪婪切丹姑娘的美色，将切丹抓入魔宫，切丹誓死不从，伺机逃出魔宫，在魔鬼们的追赶下，切丹被迫跳进一个深潭。当雪得克赶来相救时发现切丹已经死去，万分悲痛中也跳入潭中殉情而死，刹时，潭里涌出滚滚涛水，于是，这对恋人的真诚至爱和悲痛泪水，化成了赛里木湖。



太少 路边野花金灿灿

那拉提草原

那拉提草原是世界四大草原之一，属于亚高山草甸植物区，自古以来就是著名的牧场。这里河谷、山峰、深峡、森林交相辉映，生长着茂盛的细茎鸢尾群系山地草甸。6-9月，各种野花开遍山岗。6月以后，大群牲畜转入，进入草原的黄金季节，草原人的各种集会也多在此举行。

那拉提草原地处南北疆交通要道，西接新源县城乃至伊宁市后直通312国道，东面沿着古通道接巴伦台的公路。另外，横贯天山的独库公路也经由那拉提草原连接。

传说成吉思汗西征时，有一支蒙古军队由天山深处向伊犁进发，时值春

日，山中却是风雪弥漫，饥饿和寒冷使这支军队疲乏不堪，不想翻过山岭，眼前却是一片繁花织锦的莽莽草原，泉眼密布，流水淙淙，犹如进入了另一个世界，这时云开日出，夕阳如血，人们不由得大叫“那拉提（有太阳），那拉提”，于是留下了这个地名。

地址：伊犁州新源县境内

费用：淡季：4月1日—6月9日、10月1日—11月30日，价格为60元/人

旺季：6月1日—9月30日，全价75元/人

冬季：12月1日—3月31日，景区费用全免

区间车：空中草原往返60元/人，核心景区-小环线往返40元/人，两程往返套票80元/人

网址：<http://www.nalati.com/>

联系方式：0999-5291888，0999-5301118

到达交通：

乌鲁木齐—新源县，每天3班车次，时间：17:00/19:00/21:00，

11小时抵达新源，新源—那拉提，每天26班车次，9:00-21:00每半小时发车，40分钟抵达那拉提景区

伊宁市—新源县，每天22班车次，8:30-19:00每半小时发车，2-3小时抵达新源县

飞机，乌鲁木齐—那拉提，每天1-4个班次，50分钟抵达

景区区间车

线路一：游客服务中心—塔吾萨尼—乌孙古墓—冬窝子—云林嵌翠—一号野营寨—二号野营寨—盘山古道出口—东门综合接待中心—依特列根塞（名人堂）—游客服务中心（游览距离57km，乘车游览时间4.5-5.5小时）

线路二：游客服务中心—天峡云景—天界台—落雁台—游牧人家综合接待中心（游览距离35km，游览时间3-4.5小时）

线路三、河谷次生林（胡杨林）—哈萨克大营—草原部落（游览距离3.9km，游览时间2-3小时）

向你们学习 牧草丰茂，牛群羊群统统隐没在绿色的海洋里。当一阵清风吹过，草浪动荡起伏，在牧草低伏下去的地方，才有牛羊闪现出来。那黄的牛，白的羊，东一群，西一群，忽隐忽现，到处都是。

霍尔果斯口岸

到伊犁旅行，应挤时间到霍尔果斯口岸走一趟。霍尔果斯在中国与哈萨克斯坦的边境上，是新疆与中亚各国通商的重要口岸，与红其拉甫、阿拉山口并列为新疆的三大口岸。

近年来，许多旅游者都从霍尔果斯出入境，这里的边贸也发展得较活跃，不时可以看到有大货车从边境大门开进开。夕阳西下时分，站在霍尔果斯边防站大门口眺望哈萨克斯坦，惟见大地苍凉，远树迷蒙，天地一片寂静。

地址：伊犁哈萨克自治州霍城县

费用：30元

开放时间：0:00-23:30

联系方式：0999-63909788

到达交通：先从伊宁市内坐车到霍城县，霍城有专门到霍尔果斯的中巴车

进霍尔果斯时车主会为乘客代办出入口岸所需的边防证，也可以在霍城县办理，办理手续费2元，还可以在霍尔果斯口岸办边防证，不收费，当场可取，但要提供身份证。



大猫 今天站在霍尔果斯口岸边境上，凝视写着‘中国’两字的324号界碑，深深地感到这是中国的土地，那样坚实有力。

伊犁薰衣草

伊犁的薰衣草主要分布在伊犁河谷农四师的65团、70团、71团、73团和67团、68团和霍城县三宫乡。其中65团和三宫乡是国家命名的“中国薰衣草之乡”，上万亩薰衣草田汇成一片紫色海洋。

每年6月中旬是薰衣草盛开的时候，不过观赏的时间很短只有一周左右。若去晚了薰衣草就全部被收割了，那时你就只能通过薰衣草精油来想像薰衣草盛开时的壮观景象了。

这里的薰衣草是以“户”为单位种植的，所以很难见到很大片的薰衣草。而且大多去别人院子里参观还要交一些钱。从塞里木湖到伊宁的路上，都会不断看到薰衣草农场。

地址：伊犁河谷农四师的65团

到达交通：在伊宁汽车站买去清水河的汽车票，和师傅说在六十五团看薰衣草的地方下车

薰衣草原产于地中海沿岸、欧洲各地及大洋洲列岛，如法国南部的普罗旺斯地区，后被广泛栽种于英国及南斯拉夫，美国田纳西州、日本北海道也有大量种植。新疆天山北麓与法国普罗旺斯地处同一纬度带，且气候条件和土壤条件相似，是薰衣草种植基地，是中国的薰衣草之乡，新疆的薰衣草已列入世界8大知名品种之一。

薰衣草，因其“等待爱情”（Waiting for love）的花语及芬芳怡人的香气成为许多女孩心中的最爱。拥有众多浪漫美好寓意的薰衣草一直被人们视为纯洁、清静、保护、感恩与和平的象征。能拥有，或一睹这馥郁的紫蓝色小花同样成为无数渴望浪漫爱情的都市男女心中的梦想。

娜吉娅 看到时比较遗憾，虽然有一些但没有想像中大片望不到边际的紫色。我们是6月22号去看的薰衣草，已经开始收割了，所以要看薰衣草还得早一些去，但是也不能太早，太早花儿还没开，再晚一点就开始收割了。



sarah一直在路上 对从来没见过大片薰衣草的我来说已经很满足了！

伊犁河

伊犁河又称伊水、伊丽水，它是新疆流量最大的内陆河。自东向西在霍尔果斯河口流入哈萨克斯坦境内，最终流入巴尔喀什湖。

伊犁河畔雪峰耸立、绿树成荫，离伊宁河最近的河段处有著名的伊犁大桥，这里是拍摄落日的极佳地点，“伊桥落日”已经成为摄影爱好者喜爱的题材。

地址：伊宁市郊16km处

费用：5元

到达交通：在伊宁市乘坐2路公交车抵达，或出租车前往

Soloist 伊犁大桥在日落的照耀下泽泽生辉，河畔有个大型的游乐场，河边有不少人游泳，还有游艇项目

喀拉峻草原

喀拉峻草原位于特克斯县南喀拉峻山，有简易公路相通，开发得还不成熟，所以偏爱景区原始面貌的蜂蜂可要快点儿去了。喀拉峻草原地势起伏和缓、视野开阔。5-9月碧草茵茵，盛夏之际雨水丰富、日照充足，各种野花恰似点点繁星开遍山野。走入草原，暑期顿消。

最好的景色要徒步往里走，大约走20公里可到一个大峡谷，有些人觉得那才是景区真正的精髓。

地址：伊犁哈萨克自治州特克斯县

费用：

门票80元/人（东西喀拉峻景区），观光车往返90元，单程45元；70周岁以上老人凭身份证、1.3米以下儿童免门票及观光车票；1.3米以上的未成年人门票及观光车票半价；成年学生（全日制大、中专院校，包括国外及港澳台学生）凭身份证和学生证门票8折。

网址：<http://www.xikalajun.com/>

联系方式：0999-6680177/18099415615

到达交通：

1. 游玩喀拉峻草原，大多是从乌鲁木齐开始包车走伊犁环线。常规线路最短是七天左右，将伊犁河谷内的赛里木湖、巴音布鲁克草原、昭苏草原、特克斯、那拉提草原等景点一并游玩，也是游玩伊犁最经典的方式。乌鲁木齐旺季包小车的价格约为每车每天500元左右。
2. 也可以乘坐班车到达特克斯县城后，在特克斯县汽车东站乘坐景区专线前来（一般仅在旺季运营），专线车可直达布拉克门票站，车票约35元。淡季时可以在特克斯县城雇车前来，小车当天往返约400元每辆。

用时参考：1-2天



哈风 好事多磨，等了3小时，终于坐上了送牧民上山的中巴车，45km的山路走了近4小时，外面的人只有开越野才能开上来，只有当地的哈萨司机能把中巴车当越野开上来，实在佩服！

夏塔旅游区

“夏塔”是蒙古语“阶梯”之意，邻近天山主脉，这里古代是伊犁至阿克苏的交通驿站。



夏塔比较有名的是夏塔古道和夏塔温泉。据传，唐玄奘当年翻越的凌山便是夏塔古道，这是一条集考古、探险为一体的高危徒步探险线路。汽车基本只能到达夏塔温泉，之后就要骑马或者徒步进去。

地址：伊犁州昭苏县西南 70km 左右的夏塔乡

费用：门票 60 元 / 人，区间车 20 元 / 人，温泉洗浴 30 元 / 人

联系方式：0999-6220011

到达交通：伊犁州客运中心每天有两班车发往夏特的长途车，8:30、8:50；昭苏县有开往夏塔乡的班车，车费约 9 元

用时参考：5 小时

1. 去夏塔之前最好到伊宁市公安局咨询有关事宜，并办理特许边境证
2. 可以自己开车进去，不过同样要收取区间车的钱

唐布拉草原风景区

唐布拉草原因其山谷东侧山梁上有块硕大无比的岩石，恰似玉玺印章，故得名唐布拉（哈萨克语意为印章）。唐布拉草原是融森林、草原、急流、山石美景为一体的自然景观区。著名影片《天山红花》，曾在此拍摄外景。据说唐布拉有 113 条沟、113 个景，哈萨克阿肯（民间诗人）可即兴唱出每条山谷的奇观。

地址：伊犁尼勒克县境内，距县城东南 91km

到达交通：唐布拉距伊宁市 230km，可以先坐车到尼勒克县城，然后再包车前往；或者直接从伊宁包车前往唐布拉。



乱云飞渡 唐布拉是花的海洋

湖里的海 极目远眺，到处被葱茏的绿覆盖，密集的云杉一片一片随意散落，远处雪山闪着寒光，一条河流像玉带一样环绕在草原的腰间。

住宿 Sleep

来伊犁旅游一般下榻在首府伊宁。这里有许多星级酒店，设施齐全、交通方便。如伊犁大酒店、伊犁苏豪商务酒店、呼勒佳宾馆等。伊犁所辖县的各县城亦有设施良好的酒店，如察布查尔县宾馆、新源县宾馆、尼勒克县宾馆、霍城县宾馆等。

而旅游景区内的住宿条件很一般，如赛里木湖或者那拉提草原，也许只能住蒙古包。

伊犁大酒店

坐落于伊犁州首府伊宁市中心斯大林街上，距离飞机场仅 10 分钟车程，交通十分方便。是伊犁地区唯一的四星高档酒店。酒店服务非常好，且只比快捷酒店贵几十块，物超所值。

地址：伊宁市中心斯大林街 23 号

联系方式：0999-8026666

参考价格：200-2000 元 / 间

如家快捷酒店（伊宁机场路店）

位于飞机场路与北环路交叉口东北角，斜对面是奥通广场，周边环境舒适，交通便利，周围的小吃很多。

地址：伊宁市飞机场路 78 号

联系方式：0999-8223888

参考价格：150 元 / 间

察布查尔县宾馆

伊宁察布查尔县委宾馆是察布查尔锡伯自治县一家三星级酒店，位于县政府对面。

地址：伊犁察布查尔锡伯自治县查鲁盖鲁东街

联系方式：0999-3622281

参考价格：140 元 / 间

那拉提国际青年旅舍

旅舍位于观景台的下方，位置十分优越，后倚巩乃斯河谷天然胡杨林区，东近那拉提国家森林公园，西临天然赛马场，距离 218 国道仅五分钟车程。交通十分便利。

地址：伊犁新源县那拉提镇那拉提景区内

联系方式：0999-5303368

参考价格：40-380 元 / 间

餐饮 Eat

伊犁的美食和新疆其他地方一样，并没有什么突出之处，但在首府伊宁市有很多享受美食的地方。

汉人街

伊犁人总爱这样给客人介绍这里——不到汉人街不算来过伊犁。汉人街原是一条长约两公里的巷子，道路曲里拐弯，两侧店铺林立，行商坐贾吆喝往来，可谓盛极一时。当时聚集在这里的“汉人”约有 3 千人，大多是“赶大营”的杨柳青人，杨柳青人在一条街上的店铺就有 400 多家。汉人街年代久远、风味独特，在这能吃到所有的美食，其中卡赞其民俗街的烤肉和雪花凉，也叫汉人街冰激凌，非常有特点。

解放路

位于伊宁市中心，紧邻飞机场路。整条街有几处夜市，麻辣串、面肥子、砂锅、凉粉、擀面皮等值得一试。



帕哈尔丁餐厅

飞机场路和友谊路路口，友谊医院对面，旁边是外婆桥自主火锅。一进去就买张卡，充值，然后消费之后可退余额。里面虽然不怎么大，但是几乎各种小吃都能吃到。

苹果园餐厅

解放路八巷，酸奶很好喝，烤肉也不错，尤其是拌面（主食）很好吃，据店员说这是他们自创的特色。

斯大林街2巷

有一家餐馆卖的牛骨头非常棒，店名好像叫某某凉粉（居民楼一楼），吃小吃要想吃地道的就千万不能怕麻烦，而且要听人推荐。

购物 Shopping

以新疆民族工艺品和地方特产为主，历史悠久，品种繁多，具有独特的民族风格。哈达、纪念章、蒙古族服装及饰物、哈萨克服装及饰物、维吾尔族服装及饰物、木雕（木碗、木勺、木花瓶等）、玉雕制品、金银首饰、锡伯族香袋（烟袋）、“那达慕”仿皮壶酒、哈萨克地毯、挂毯等都是值得一买的纪念品。

另外各类干果和精油也是非常值得选购的商品。

薰衣草精油

伊犁地区的薰衣草精油非常出名，其中比较好的牌子有伊帕尔汗、远香等。用来淡斑护肤、疤痕修复比较好，也可以改善空气，护肤推拿等。

如何简单辨别薰衣草精油的真假？

滴一滴精油在白纸巾上，等它挥发。15分钟后，如果什么都没有剩下，只有气味还在，说明精油是纯的。还有就是看色泽，薰衣草精油是深黄色，透明感很强。混浊的就是不纯的。

干花

伊犁有薰衣草的种植园，也是生产香料的地方，很多国际知名品牌香水的香料都是从伊犁进口，所以香薰干花作纪念品或赠送朋友的礼物都很独特。比较便宜，5元一小袋。

购物点

伊犁主要的旅游购物定点商店有伊宁市塔西来普开市场，人们称它为“小上海”、“香港巴扎”，内有来自独联体各国、土耳其、沙特、巴基斯坦、印度、港、台等国家和地区的时髦商品，也有出自本地各民族能工巧匠之手的金银首饰、工艺品。其他还有天山街农贸市场、琼库鲁克巴扎等。位于伊宁市解放路的伊宁友谊商店、民贸市场，市中心的天工今日百货，也是商家云集，客流如涌，热闹非常。

线路推荐 Tours

伊犁3日游

线路设计

D1: 乌鲁木齐——赛里木湖

D2: 赛里木湖——果子沟——霍尔果斯口岸——65团薰衣草（6月中旬）——伊宁

D3: 伊宁——新源——巩乃斯草原 / 那拉提草原——乌鲁木齐 / 新源

线路详情

D1: 早餐后从乌鲁木齐出发，沿312国道，途经天山北坡经济带——石河子、奎屯、乌苏、精河，抵达高原湖泊——赛里木湖畔。黄色的小花，蓝宝石般的湖水，远处的雪山，构成赛里木湖一年中至纯至美的油画风景。夜宿赛里木湖，可品尝当地高山野鱼，味道极鲜

D2: 欣赏赛湖美丽的清晨，并享受牧民特色早餐之后驱车前往霍尔果斯口岸，会路过果子沟，停车欣赏美景。在游览完霍尔果斯口岸之后，前往伊犁首府伊宁市。若正好是6月中旬则顺路到65团，欣赏浪漫的薰衣草。傍晚可在伊犁河观赏日落，晚上回伊宁市享受美食，夜宿伊宁市

D3: 早餐后从伊宁出发，沿国道218一路向东抵达新源县，可以选择游览那拉提草原、巩乃斯草原，若是7、8月，新源县的杏花沟是一定不能错过的地方。游览完结束伊犁之行，可以选择回乌鲁木齐、游玩巴音布鲁克草原或者前往南疆

伊犁6日游

线路设计

D1: 乌鲁木齐——赛里木湖

D2: 赛里木湖——果子沟——霍尔果斯口岸——65团薰衣草（6月中旬）——伊宁

D3: 伊宁——昭苏草原——夏塔旅游区

D4: 夏塔——喀拉峻草原——特克斯八卦城

D5: 特克斯八卦城——新源县——那拉提草原

D6: 那拉提草原——巩乃斯草原

线路详情

D1、D2 参考伊犁三日游安排

D3: 早餐后从伊宁出发前往昭苏县，游览昭苏草原，然后前往夏塔旅游区，泡温泉、看冰山、游草原。夜宿夏塔

D4: 早餐后从夏塔出发，驱车前往喀拉峻草原，可以选择在草原上住牧民的蒙古包，或者赶回特克斯八卦城住宿

D5: 从特克斯县城出发，前往新源县，若是7、8月份则可以游览杏花沟。然后驱车前往那拉提草原，登上山顶，那拉提空中草原的美景一览无余。晚上可自费与当地哈萨克牧民篝火狂欢

D6: 从那拉提草原继续向东，抵达巩乃斯草原，欣赏峡谷美景，可在巩乃斯一晚然后结束伊犁之行，回乌鲁木齐或者去南疆

外部交通 Getting there

飞机

伊宁机场位于伊宁市东北方，距市中心5km。目前只开通了伊宁——乌鲁木齐、伊宁——上海之间的航班。到乌鲁木齐每天有9对航班，到上海每天至少有2对航班。

地址：位于伊宁市东北方，距市中心5km

电话：0999-8222332

机场交通：

1. 坐出租车（到达厅——碾子沟）33-50元，蓝牌车30元，夜间交班、回头车20元，30分钟抵达市区

2. 机场巴士：机场——南京路上的国航售票处（世贸大厦旁边），票价10元



3. 市区线路 3 路：技校——农四师党校——飞机场——二十六小——水厂——木器厂——菜市场——西大桥——州友谊医院——供电公司——邮电局——新华医院（共 12 站）

火车

伊宁火车站位于伊宁市中心西北约 5km，是精伊霍铁路线上最大的火车站，也是建成后全疆第二大车站。乌鲁木齐至伊宁有 3 趟列车——T9501/K9789/5815，用时 10-11 小时，均是晚上发车，第二天早晨到伊犁。

地址：伊宁市宁边境经济合作区

电话：0991-7945222

到达交通：离市区较远，乘出租车过去。

车次	始发站	终点站	开车时间	抵达时间	全程用时	硬座	硬卧下
T9501	乌鲁木齐	伊宁	22:58	8:45	9 小时 47 分	86 元	161 元
K9789	乌鲁木齐	伊宁	23:15	9:30	10 小时 15 分	86 元	161 元
5815	乌鲁木齐	伊宁	21:10	8:15	11 小时 5 分	75 元	150 元
T9502	伊宁	乌鲁木齐	22:30	8:52	10 小时 22 分	86 元	161 元
K9790	伊宁	乌鲁木齐	21:29	7:48	10 小时 19 分	86 元	161 元
5816	伊宁	乌鲁木齐	19:46	7:00	11 小时 14 分	75 元	150 元

长途汽车

伊犁州内公路交通便利，市内有多多个大型客运站，如伊犁州客运站、农四师客运站等，每天都有发往州内外的班车，以乌鲁木齐方向居多。原来驴友们熟悉的大世界客运站已经停止使用，新投入使用的是伊犁客运站。乌伊公路连接伊宁和石河子及乌鲁木齐，往南有公路可达库尔勒和库车。从伊宁到州内各地都有班车。下午从乌鲁木齐坐夜班车，第二天上午可到伊犁，约 900km，卧铺约 150 元 / 人。

伊犁州客运站

有发往新疆大多数地区的班车。

地址：解放西路 460 号

电话：0999-8121937

省内客运信息

线路	里程	班次	价格
伊宁市 - 乌鲁木齐	693km	8:30、9:00-13:00、15:00-21:00 每小时 1 班	145-186 元
伊宁市 - 博乐	229km	10:50-15:50 每小时 1 班	40.5 元
伊宁市 - 昌吉	655km	19:00 (冬季) 20:00 (夏季)	135/147 元
伊宁市—石河子	541km	9:50、10:50、12:30、19:00、20:00、21:00	104-120 元
伊宁市—奎屯	451km	9:20、10:20、12:00、14:00、16:00、19:40、20:20、21:00	80.5-100 元
伊宁市—乌苏	541km	10:30 19:00	82.5-95 元

州内客运信息	里程	班次	价格
伊宁市 - 巩留县	103km	8:30-19:40 每 20 分钟一次	15.5 元
伊宁市 - 莫合乡	154km	13:00 13:40 15:00	23 元
伊宁市 - 特克斯县	122km	8:30-18:40 每半小时 1 次	18.5 元
伊宁市 - 尼勒克县	116km	8:30-19:30 每半小时一次	17.5 元

伊宁市 - 乌拉斯台	163km	15:50	24 元
伊宁市 - 昭苏县	186km	8:30-16:30 每半小时 1 次	27.5 元
伊宁市 - 75 团	248km	8:30	36.5 元
伊宁市 - 新源县	199km	8:30-19:00 每半小时 1 次	29.5 元
伊宁市 - 哈拉布拉	156km	13:00 14:00 15:00	24 元
伊宁市 - 塔勒德	187km	14:00	27.5 元
伊宁市 - 那拉提	254km	10:00 12:00 15:00	37.5 元
伊宁市 - 新源木乡	162km	16:30	25 元

农四师客运站

主要发往 61 团、64 团、65 团、……77 团、拜什墩、伊车嘎善乡、格干沟乡、工矿厂的班车。

地址：伊宁市公园街四巷 7 号

电话：0999-8121213

线路	发车时间	发车频率
伊宁市 - 61 团	10: 00-20:00	每 50 分钟发 1 班
伊宁市 - 62 团	11: 30-18: 30	每日 4 班
伊宁市 - 63 团	10: 00-20:00	每 40 分钟发 1 班
伊宁市 - 64 团	10: 00-20:00	每 30 分钟发 1 班
伊宁市 - 65 团	11: 30-18:30	每日四班
伊宁市 - 68 团	08:30-20:30	每 30 分钟发 1 班
伊宁市 - 69 团	08:30-20:30	每 30 分钟发 1 班
伊宁市 - 70 团	08:30-20:30	每 30 分钟发 1 班
伊宁市 - 72 团	10: 00-17:00.	每日 9 班
伊宁市 - 73 团	11: 00-20:00	每日 8 班
伊宁市 - 74 团	8:00	每天 1 班
伊宁市 - 75 团	11:00	每天 1 班
伊宁市 - 76 团	12: 30-14:30	每天 2 班
伊宁市 - 77 团	13:00	每天 1 班
伊宁市 - 拜什墩	11: 00-20:00	每天 8 班
伊宁市 - 伊车嘎善乡	12: 00-17:30	每天 2 班
伊宁市 - 格干沟乡	17:30	每天 1 班
伊宁市 - 工矿厂	08:30-20:30	每 30 分钟 1 班

自驾

国道 312、218 在伊犁穿过，使伊宁和乌鲁木齐之间形成了一个完整的环线，且伊犁的大多数景点分布在国道两边。所以自驾游伊犁非常方便。

内部交通 Getting around

出租车

伊宁出租车起步 5 元，2 公里后每公里加收 1.3-1.5 元。可打表也可提前议价，一般 10 元可达市区各处，到机场也不贵，约 15-20 元。如果目的地超过 10 公里，须付 50% 空驶费，每等候 8 分钟加价 1.3-1.5 元。出租车投诉电话：0999-8120420

公交车

伊宁市内有 14 条公交线路，票价 1 元，中巴车 3 站内 0.50 元、3 站起每站加收 0.10 元，运营时间：夏季 8:30-21:00；冬季 9:00-20:30。



吐鲁番地区 Turpan

吐鲁番是一个神奇的地方，它是古代文明和现代文明融合、东西方文化和宗教错综交织与相互融合的交汇地，是中国丝路遗址最为丰富的地区。

“世界上最富有的露天考古博物馆”——这是瑞典人贡纳尔·雅林对吐鲁番的评价，而克林凯特在《丝绸古道上的文化》则写道：“几乎没有其他哪个绿洲，在文化面貌上像吐鲁番这样丰富多彩。它位于一条东西大道和南北大道的交汇点上。从文化上说，吐鲁番像一块海绵，从各个方面吸收着精神上的内容和文字上的形式……这个绿洲是多么富于国际性，五湖四海的人们在此成为一家。”

吐鲁番 4-7 月多大风，被称为“风库”。7-9 月是吐鲁番旅游的最佳时间，此时正是瓜果成熟上市的时节。天气虽然炎热，但由于气候异常干燥、昼夜温差极大，所以游客并无闷热感；另外，由于吐鲁番处于盆地之中，所以不必太担心会被晒黑，但仍需要准备好遮阳帽、太阳镜和足够的润肤霜。

8 月，吐鲁番会举行吐鲁番葡萄节。此时正是瓜果成熟上市的时节，吐鲁番的葡萄晶莹剔透，甜嫩多汁。哈密瓜甘美肥厚，芳香醇郁，细脆爽口。届时，葡萄品尝、达瓦孜表演、木卡姆歌舞民俗活动、大型歌舞晚会等各种丰富多彩的活动齐聚一堂，游人可以充分领略到葡萄之乡经典的维吾尔族风情。

【更多关于吐鲁番的旅游咨询请下载《吐鲁番攻略》】



景点 Sights

吐鲁番的旅游资源比较丰富，如具有浓郁伊斯兰建筑风格的苏公塔、《西游记》中提到的火焰山，还有伊斯兰圣地吐峪沟等。

苏公塔

苏公塔又称额敏塔，是清朝名将吐鲁番郡王额敏和卓，为了恭报清王朝的恩遇，表达自己对真主的虔诚而建造的。塔身呈圆锥形，下大上小均匀收缩的塔身触手可及。塔的表面分层砌出三角纹、四瓣花纹、水波纹、菱格纹等 15 种几何图案，循环往复，变化无穷，具有浓厚的伊斯兰建筑

风格。立身塔下，抬头仰视，如置身一幅复杂而变幻的装饰画前。塔身周围不同高度和方向的数扇天窗，在通风采光的实用价值背后也被赋予了某些宗教含义。

地址：吐鲁番东郊 2km 处，葡萄乡纳木尔村

费用：30 元 / 人

联系方式：0995-8567 047

开放时间：旺季（4 月 21 日 - 10 月 20 日）8:00-21:00，淡季（10 月 21 日 - 次年 4 月 20 日）10:00-18:30

到达交通：乘 1 路公交车在大寨路站下车，步行约 900 米可达

参考用时：2 小时

寰宇周天 相比于吐鲁番其他如雷贯耳的名胜古迹，这座位于市区东郊的伊斯兰古塔可以算是门可罗雀了。我来到景区大门时，门前空无一人，甚至售票员都正在香甜的午睡。



寰宇周天 无论何种角度拍摄，苏公塔与清真寺的组合都在彰显着庄严与神圣的魅力。

火焰山

火焰山，维吾尔语称“克孜尔塔格”，意为“红山”，因其炎热曾把它称作“火山”。由于《西游记》里有孙悟空三借芭蕉扇扑灭火焰山烈火的故事家喻户晓，火焰山闻名天下。火焰山脉呈东西走向。东起鄯善县兰干流沙河，西止吐鲁番桃儿沟，长 100km。火焰山重山秃岭，寸草不生。每当盛夏，红日当空，地气蒸腾，焰云燎绕，形如飞腾的火龙，十分壮观。

火焰山内部地形复杂，山里本来就没什么路，山峰又看上去都差不多，很容易迷路；并且在酷热缺水的情况下，体力消耗很快，非常危险，所以独自去时一定不要走得太深。

地址：吐鲁番市区以东 30km 左右处

费用：费用：40 元 / 人（学生持学生证、65-69 岁老人半价，70 岁以上老人、1.2 米以下儿童免费）

开放时间：10:00-19:30

联系方式：0995-8696015

到达交通：在吐鲁番汽车站坐到班车再火焰山景区下可达

用时参考：1-2 小时

UFO 火焰山，这个所谓中国最热的地方，其实是山石呈火烧颜色，再加上周围没有任何植被，气候炎热而得名，这么一个地方，却是古代丝



丝绸之路的必经之地，亦是军事重地，且不言其在历史上曾担负过怎样重要的政治、经济重任，光凭那一个地方真算不上摄影爱好者爱光顾的地方，充其量只能算上个到此一游的角色。

火焰山大峡谷是完全天然的景点，没有任何费用，大巴停留在公路的一旁，大家下车走到比较靠近绿洲的地方看个几分钟就上车了。是非常漂亮的自然景观。

JOJO 带你游世界 一路上都能看见火焰山，没必要专门跑到火焰山景区内，景区内是旅行团忽悠人的地方。完全可以多坐点时间到吐峪沟下车去看火焰山，完全免费。

葡萄沟

位于火焰山西端，因为有小溪流过，所以这条全长8km的沟谷布满了一望无际果园和葡萄园。世代居住在这里的维、回、汉等民族的果农在这里种满了各种各样的葡萄，马奶子、玫瑰红、喀什哈尔、比夫干、黑葡萄等等。每年8月前后，葡萄就要收获了，一串串沉甸甸的葡萄在阳光的照耀下显得特别饱满多汁，无比诱人。

葡萄沟内设有旅游接待站，其实就是一座小型的葡萄公园，这里两米多高的葡萄棚架形成长廊，一串串葡萄触手可及，摘下来就可以吃。

此外，在葡萄沟看维吾尔族舞蹈也是这里的一个重要的项目，你可以一边吃新鲜水果一边看表演。歌舞表演总是发展成集体的“麦西来甫”，歌舞演员会邀请你和他们一起跳，这个时候你可千万别羞涩，大胆上去一起摇摆吧。

地址：新疆吐鲁番市东北10km的火焰山峡谷中

费用：60元/人

开放时间：旺季（4月21日-10月20日）8:00-21:00，淡季（10月21日-4月20日）10:00-18:30

联系方式：0995-8614688

到达交通：乘4路公交车在葡萄沟接待站下车可达

用时参考：2小时

山涧流水 现在的葡萄沟已不可同日而语，车水马龙，人满为患。不仅看不到清幽的绿色的沟，每天人来人往，就像一个大集市，一个游乐场。

寰宇周天 要去观赏葡萄园并品尝鲜美水果，其实完全不必花60元去“葡萄沟游乐园”，与人山人海的游客一起争抢那剩余的残果。信步入吐鲁番郊区的任意一条乡间土路，木架上满眼尽是娇艳欲滴的葡萄，随意给上5元钱，朴实的主人就会让你在这绿色的清凉世界里旁若无人地享受最新鲜的瓜果。如果粗通维语并善于交际，还可以与维吾尔老人在小屋前的床榻上就着一壶香甜的奶茶，闲聊一番。这份淡雅而真实的情致不是“葡萄沟游乐园”内那些金钱堆砌的民俗和歌舞表演可以相比的。

1. 由于新鲜的葡萄不宜存放，可考虑买些葡萄干回家。大约每公斤15-20元，价格比吐鲁番市区略贵一些，比乌鲁木齐便宜；
2. 每年8月26-30日，葡萄沟都要举办吐鲁番葡萄节。是很热闹了，只是村子的自然状态不见了，看到的全是各种宣传标语、大大小小的旅游活动和会议。可以避开这段时间。

交河故城

交河是吐鲁番最古老的名称。交河故城坐落于吐鲁番西郊雅尔乃孜沟的一个柳叶河心洲上，因两条绕城河水在城南交汇而得名。交河城是车师人所建，建筑年代早于秦汉，却不幸毁于14世纪前半叶元代的连绵战火。

经过了2300年风风雨雨的考验，这座城池至今保存较为完好，是目前世界上保护得最好的生土建筑城市。

古城里面没有厕所也没有卖水的地方，进去前最好在门口的商店购买2-3瓶矿泉水。

地址：吐鲁番市以西10km处

费用：40元/人

开放时间：9:00-18:00

联系方式：0995-8667154

到达交通：旺季时（4-10月底）有旅游专线车20元，淡季时坐公交1路或101路到亚尔乡，换乘面的（2元/人），三轮车（3元/人），出租车（15元/车），马车（20元/车）到交河故城；或直接从吐鲁番包车或打车，距离市区11km，30元/车

参考时间：2-3小时

UFO 不去交河故城，不算到了吐鲁番。交河古城，传说中的“魔鬼城”，是世界上最大最古老、保存最完好的生土建筑城市，也是中国保存了二千多年最完整的都市遗迹，唐西域最高军政机构安西都护府最早就设在这里。

寰宇周天 作为世界知名的旅游景点，交河故城的旅游开发已经做得非常完善，木制走道、指示牌等应有尽有，甚至还有美丽妖烧的维吾尔美



寰宇周天 烈日的强光与扬起的黄沙遮盖了天空中清爽的蓝色，圣洁的白云也只是给残存的宝塔带来了短暂的阴凉，却无法将蓝天变回原有清澈。

“曾到交河城，风土断人肠。塞驿远如点，边烽互相望。赤亭多飘风，鼓怒不可当。有时无人行，沙石乱飘扬。夜静天萧条，鬼哭夹道旁。地上多髑髅，皆是古战场。置酒高馆夕，边城月苍苍。军中宰肥羊，堂上罗羽觞。红泪金烛盘，娇艳艳新妆。望君仰青冥，短翮难可翔。苍然西郊道，握手何慨慷！”——这是唐代著名的边塞诗人岑参的作品。此诗一如诗人以往的风格，大气雄浑，热情奔放。

吐峪沟

距今已有1700多年的历史吐峪沟是新疆现存最古老的维吾尔族村落。这里的村民日出而作、日落而息，以古老的维吾尔语进行交流，穿戴着最具民族特色的艳丽服饰，走亲访友时依然是古典的驴车代步，完整地保留了古老的维吾尔族传统和民俗风情，被称为“民俗活化石”。

吐峪沟还是中国第一大伊斯兰教圣地，被誉为“中国的麦加”，每年从世界各地赶来朝觐的穆斯林络绎不绝。



吐峪沟千佛洞古称“丁谷寺”，是吐鲁番地区建窟较早、保存早期壁画较多的石窟。最早的洞窟出现在晋、十六国时期。由于帝国主义的掠夺和人为破坏，吐峪沟壁画 90% 以上已经毁圮无存。如今只有 8 个洞窟还残留少量有回鹘文题记的壁画。

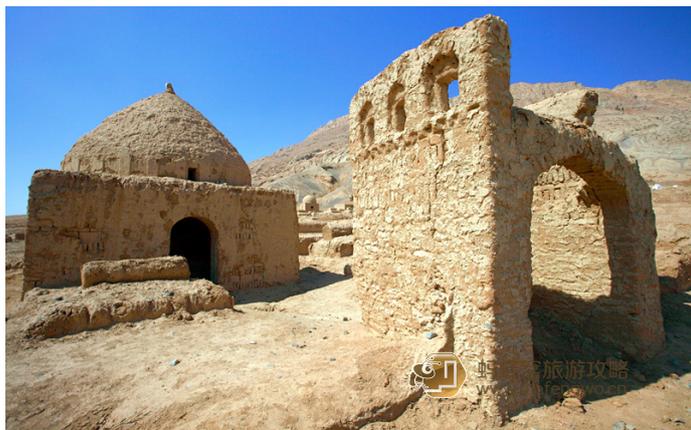
地址：吐鲁番鄯善县

费用：千佛洞 30 元 / 人

开放时间：9:00-19:00（千佛洞）

联系方式：0995-8360032

到达交通：距离吐鲁番市区 46km，吐鲁番前往鄯善的班车会在吐峪沟路口停靠，在路口还需步行 5km 才能进入吐峪沟，可乘坐路口维族大爷的驴车前往（车次不多，出发时间根据卖票多少决定，需要买票后等待人满才走）



吉牧地 吐峪沟霍加木麻扎是世界伊斯兰教七大圣地之一，有“东方小麦加”之称

拉萨酒吧 来到这里你不难发现，不管是老人、青年还是儿童，他们的脸上始终洋溢着平静、自足、幸福的神情，给人以纯朴、悠闲、与世无争的美好印象。

JOJO 带你游世界 冬日的吐鲁番，依然保留着浓郁的秋的味道，随风飘洒的落叶、蓝天、明媚的阳光，让人很难分割出秋冬的界限。

吐峪沟霍加木麻扎

传说公元 7 世纪初，穆罕默德的弟子叶木乃哈带着 5 名弟子来中国传教，历尽了千辛万苦，终于东行来到了吐峪沟。在携犬的当地牧羊人的帮助下，叶木乃哈等 6 人便长住此地广布传教，伊斯兰教也从此在这里开始盛行。他们去世以后，当地的穆斯林出于对叶木乃哈等 6 人和第一个信仰伊斯兰教的中国人（牧羊人）的敬仰，将他们的尸体埋在了这里的山洞，即现在的吐峪沟霍加木麻扎。

住宿 Sleep

吐鲁番市区的面积不大，多数宾馆集中分布在几条主干道，其中位于南北走向的高昌路和青年路上的酒店有吐鲁番大饭店、康泰酒店、鸿远酒店、吐鲁番宾馆等，位于东西走向的绿洲路、文化路上的酒店有丝路绿洲宾馆、金新宾馆。除了市区之外，方便住宿的地方还有鄯善县，主要位于鄯善县火车站附近，如火车站宝城、金田宾馆等。

吐鲁番吐哈石油大厦

坐落于文化东路上，交通十分方便。是吐鲁番地区唯一的五星级酒店。

地址：吐鲁番市内文化路 230 号

联系方式：0995-8666666

参考价格：标间 560 元 / 晚

吐鲁番金新宾馆

位于吐鲁番绿洲中路与青年北路交叉口，步行可达高昌公园，邻近客运站。

地址：新疆维吾尔自治区吐鲁番地区绿洲中路 390 号

联系方式：0995-8560333

参考价格：标间 158 元 / 晚

餐饮 Eat

吐鲁番是典型的维吾尔饮食风格，汇集了全部标志食品，如抓饭、各种面食、烤羊肉等。吐鲁番到乌鲁木齐之间的柴窝堡据说是新疆大盘鸡的发源地，有机会可以去尝一尝。

吐鲁番的水果

吐鲁番因盛产葡萄而被冠以葡萄城，但这座城市的其他瓜果也不次于葡萄，物美价廉的瓜果随处可见。

5 月是桑椹成熟的季节，农村的路边、农家小院随处可见。城市的道路两边有很多维族小巴郎叫桑椹，桑椹用编织精致的小篮筐装好，每篮 10-20 元，很便宜。

6 月，杏儿又熟了。杏园里，大毛杏、小白杏、梨光杏挂满了枝头，整园子都散发着诱人的光，空气中到处都渗透着淡淡的甜香味。不过，杏儿吃多了容易伤脾胃。

7 月，西瓜、哈密瓜、小香瓜就大量上市了，而如蜜甜的哈密瓜、醉人香甜的小香瓜更是瓜果中的精品。路边随处可见卖瓜的农人，这些瓜不仅吸引着本地人，更引来大量的外地游人。

8 月 9 月，则是收获葡萄的季节，白马奶子、红马奶子，哈什尔、无核白、全球红等数百种葡萄挂满枝头。无论单位的院子，还是城里人家的平房、农村小院，都种植着葡萄，葡萄一条街成了吐鲁番标志性的景色。

吐鲁番的葡萄享誉大江南北，因优越的光热条件和干燥少雨的气候，所以含糖量特别高。爱吃水果的朋友们，完全可以把葡萄等水果作为主食，一路走一路吃，这种“水果宴”是吐鲁番独具的特色。

购物 Shopping

到吐鲁番旅游，最不能错过的就是吐鲁番的葡萄干制品。

此外，吐鲁番的挂毯、花帽、帕拉孜等特产都颇具民族特色，可适当挑选一些留作纪念。



线路推荐 Tours

吐鲁番两日游

公交版

线路设计

D1: 苏公塔——吐峪沟——鄯善——库姆塔格沙漠——吐鲁番

D2: 清真寺——葡萄沟——交河故城——吐鲁番

线路指导

D1: 早晨坐 6 路公交到苏公塔拍照 (1 小时), 然后返回汽车站坐到鄯善的车前往吐峪沟, 参观火焰山下的神秘伊斯兰圣地。在维族农家乐里吃过午餐, 再在葡萄架下吃点水果, 小憩一会。参观完吐峪沟后回到下车的路口等到鄯善的班车 (3 小时), 到鄯善后打车到库姆塔格沙漠公园看沙湖、爬上沙山看日落。晚上在汽车站坐组车 (20 元) 返回吐鲁番。

D2: 日出时到清真寺看礼拜, 上午坐 4 路公交到葡萄沟摘葡萄吃, 中午在葡萄沟吃完饭后返回, 下午坐公交 1、3、5、6 路等公交车到亚尔乡, 换乘面的、三轮车、出租车或马车到交河故城, 等待拍摄夕阳下最美的故城, 然后原路返回吐鲁番。

包车版

线路设计

D1: 苏公塔——交河故城——葡萄沟

D2: 阿斯塔那古墓群——柏孜克里克千佛洞——库姆塔格沙漠——火焰山

线路详情

建议在吐鲁番当地包车, 普桑或者捷达都可以, 价格约 300-400 元 / 天, 相当于在乌鲁木齐包车价格的一半。若包 2 天, 700 元即可。当地司机大多可兼任免费导游, 或者另加付 50 元导游费。

D1: 从吐鲁番市区出发, 依次前往苏公塔和交河故城游览。苏公塔是新疆境内现存最大的古塔, 有着典型的伊斯兰教风格。交河故城则是古代西域三十六国之一的车师前国的都城, 参观的时候最好有导游讲解, 否则无法看出古城原貌。中午前后出发去葡萄沟。

葡萄沟内有午餐可供享用, 但价格非常昂贵, 不推荐。建议要求司机开车直接到葡萄沟后门的葡萄架下用餐, 之后再进葡萄沟参观。傍晚返回吐鲁番市区休息。

D2: 从市区出发, 一路向东, 依次游览阿斯塔那古墓群、柏孜克里克千佛洞、库姆塔格沙漠和火焰山。虽然这几个景点都在同一条线上, 但相互之间的距离较远, 花在路上的时间会比较多。火焰山最好安排在下午日落时参观。此外切记要绕到火焰山背后, 那里拍到全景火焰似的馒头山。

参观结束可以返回吐鲁番市区休息。如果时间充裕的话, 不妨要求司机带领去沙漠的村庄农家过夜。体会沙漠农家乐。自己带了睡袋的可以在沙漠边看星星边入睡, 第二天赶早看沙漠的日出!

吐鲁番有很多一日游的线路, 价格大致在 150-200 元之间。其中散客一般走 L 线, 即参观葡萄沟、坎儿井、交河故城、火焰山和维吾尔民俗村。一日游大多走马观花, 如果对吐鲁番比较感兴趣的话, 建议包车。

外部交通 Getting there

飞机

吐鲁番机场又称交河机场, 是中国内陆最低的机场。每周二和周六有银川河东机场直飞吐鲁番机场的航班。

吐鲁番机场

地址: s202 与乡道 011 交叉口向西 3 公里, 距吐鲁番市区约 10km

联系方式: 0995-8621966

到达交通: 建议打车

火车

吐鲁番共有两个火车站, 吐鲁番站和吐鲁番北站 (高铁站)。每天有多趟列车始发、经过、终达吐鲁番, 所以以火车前去吐鲁番是个不错的选择。

吐鲁番站

地址: 吐鲁番市大河沿镇

联系方式: 0995-7656222

到达交通: 游客可乘中巴车或出租车往返于吐鲁番市区与火车站之间, 中巴车单程票价 10 元, 轿车拼车 15 元

吐鲁番北站

地址: s202 与乡道 011 交叉口向西 3 公里, 吐鲁番机场南边

到达交通: 乘 202 路公交车在吐鲁番北站下车可达

汽车

由于吐鲁番位于乌鲁木齐东部, 紧邻乌鲁木齐, 是进入新疆吐鲁番以西地区的必经之路, G30 连霍高速公路 (江苏连云港至新疆边境口岸霍尔果斯)、G7 京新高速公路 (北京至乌鲁木齐高速公路)、312 国道兰新公路和 314 国道南疆公路都在这里相交。

吐鲁番市的旅游点, 除苏公塔一处在市郊外, 其余大多分布在距市中心约 40km 范围内, 都有公路相通, 旅游十分方便。

游客可在吐鲁番地区客运中心和大河沿客运站乘坐发往乌鲁木齐、喀什、和田、奇台、鄯善、托克逊、库尔勒、轮台、库车、阿克苏、沙井子、三义井、巴楚、阿图什、阿拉尔、莎车、叶城、泽普等地的班车。班车夏季大多从早上 7:30 开始, 到晚上 20:30 结束, 冬季从早上 8:30 开始, 到晚上 19:30 结束。

另外乌鲁木齐南郊客运站, 有很多去吐鲁番的车, 随到随买票即可

吐鲁番地区客运中心

地址: 吐鲁番市椿树路

联系方式: 0995-8522325

目的地	发车时间	
乌鲁木齐	7:30-20:00	20 分钟一班
鄯善	8:00-20:00	30 分钟一班
大河沿	8:00-20:00	30 分钟一班
托克逊	8:00-20:00	30 分钟一班
七泉湖	9:20-20:00	40 分钟一班
库尔勒	10:00	-
奇台	10:00	-
达浪坎	10:00-20:00	40 分钟一班



哈密	10:30	-
库尔勒	12:00	-
洋海	13:00-17:00	每小时一班
和田	14:00	-
胜金乡	17:00	-
胜金乡	17:30	-

吐鲁番大河沿汽车客运站

地址：吐鲁番市大河沿镇

联系方式：0995-8642229

目的地	发车时间	
托克逊县	7:30-20:30	30分钟一班
吐鲁番市	7:30-20:30	30分钟一班
库尔勒	8:00	-
库尔勒	10:30	-
焉耆	10:30	-
和硕	13:00	-
库车	13:30	-
阿克苏	13:30	-
库尔勒	15:20	-
和田	15:30	-
和田	18:40	-
喀什	18:40	-
阿克苏	18:40	-
库尔勒	18:40	-
库车	18:40	-
焉耆	18:40	-

鄯善客运站

地址：吐鲁番鄯善县新城路中段

联系方式：0995-8381360

终点站	发车时间	
乌鲁木齐	8:00(夏季)-19:30(夏季)	1-1.5小时/班
吐鲁番	8:10(夏季)-20:00(夏季)	20-25分钟/班
乌鲁木齐	8:30(冬季)-19:10(冬季)	1-1.5小时/班
吐鲁番	8:40(冬季)-19:30(冬季)	20-25分钟/班
哈密	10:00	-
奇台	10:30	-
木垒	10:30	-
哈密	16:00	-

内部交通 Getting around

出租车

起步价7元(3公里)；累进价白天1.4元/公里，夜间(0:00-8:00)1.6元/公里；每等候3分钟累计1公里；单程载客超出7公里部分，累进价每公里加收50%。

公交车

吐鲁番城市并不大，共有8条公交线路运营。1-7路、202路。票价1元。除了苏公塔可以选择乘公交(乘1、6路)，一般不需要乘公交。

驴车

在吐鲁番部分地区还可以选择乘坐很有特色的驴车，如吐峪沟、高昌古城等地，约20元/车。

哈密地区 Kumul

哈密是“丝绸之路”重镇，地处中原与西域文化交汇之地，历史文化源远流长。早在2000多年前，哈密就是汉代张骞出使西域后开通丝绸之路的要塞，是新疆的“东大门”。哈密，由“昆莫”转音而来，意为“太阳升起的地方”；另一说来自突厥语“库木尔”，意为“沙子多的地方”。哈密古称“昆莫、昆吾、伊吾、伊吾卢、哈梅里、哈密里”。

天山山脉自东向西400km横亘其中，形成山南山北迥然不同的两大自然环境区：山北巴里坤、伊吾两县草原广阔，夏季凉爽宜人，冬季冰雪丰，自然风光秀丽，是重要的畜牧业生产基地和旅游胜地；山南哈密盆地干燥少雨，昼夜温差大，日照时间长，是享誉中外的哈密瓜、哈密大枣的重要产地。

夏秋两季是去哈密的最好时节，夏季(6-8月)，气温较高，虽然热但不会感到闷，天气晴好且少有大风，是哈密旅游的黄金季节。此时出行哈密，游客可以尽情享受美丽的自然风光。秋季(9月中-10月底)，景色迷人，秋高气爽，瓜果飘香。虽伴有秋雨和降温，但仍不失为前往哈密旅游的最佳时节。此时出行不要忘记添加衣裳。

景点 Sights

这里有哈密王陵、魔鬼城、伊州大曲等见证着千年的历史；玄奘、李白、骆冰王、林则徐、左宗棠等留下千古流传的篇章。

哈密回王陵

历代回王及王室成员的家族墓地。陵墓不算大，却融合了中原风格与伊斯兰风格，在国内算是比较罕见的。

地址：哈密西郊回城沙枣井，距离市区1km

费用：40元/人

开放时间：9:30-19:30

联系方式：0902-2250037

到达交通：哈密火车站距离哈密王陵也不是很远，打车10元左右；也可乘公交7、10、13路前往

五堡魔鬼城

五堡魔鬼城是国内面积最大的魔鬼城市群。在这片丹霞地貌里，你能看到各种酷似城堡、人物、禽兽等各种形象的景观。运气好的话，说不定还能收获些玛瑙、化石。不过，当夜幕降临之时，你也许会听到鬼哭狼嚎的嘶叫声，提醒你这里是“魔鬼城”。

但由于它神秘莫测，不熟悉地形的人若遇上风暴，会有迷失方向的危险。

地址：哈密市五堡乡以南(距五堡乡20km)

费用：50元/人；

现役军人持军官证、士官证、警官证享受半价优惠；残疾人、65岁以上老人持相关证件免票。

联系方式：0902-2250319

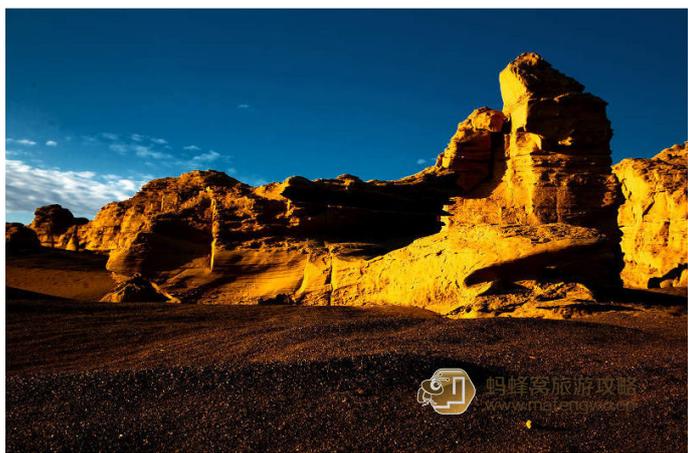


开放时间：夏季 9:00-20:00；冬季 9:30-19:00

到达交通：目前哈密没有去魔鬼城的班车，只能包车或自驾

用时参考：3-4 小时

本儿 晚上在魔鬼城支上帐篷留宿，更可亲临一下后半夜飞砂走石的壮观，聆听那受沟谷“狭管效应”而发出的“鬼哭狼嚎”的声音，真正去体味“魔鬼城”的真切含义，感受“大漠孤烟直、长河落日圆”的苍凉与雄浑。



本儿 走进魔鬼城，用心与它们对话，便会感受到涌动的生命，仿佛听到远古的海啸，体验到天地万物的和谐

巴里坤草原

巴里坤草原雪山晶莹，松林青翠，云雾缭绕，变幻莫测，此景被称为“天山淞雪”，除此之外还有“瀚海鳌城”、“镜泉宿月”、“岳台留胜”、“尖山晓日”等八景。这里也是新疆第二大草原。

每年的草原盛会（时间大概在 7、8 月份），都会举行哈萨克族传统的赛马、叼羊、姑娘追、摔跤、阿肯弹唱等活动。

地址：哈密地区巴里坤哈萨克自治县

费用：30 元

联系方式：0902-2239008

到达交通：从哈密客运站乘车可以到达，行程约 1.5 小时，费用 20 元，也可包车前往。

住宿 Sleep

哈密住宿条件一般，主要是三星级酒店和快捷酒店。部分酒店的卫生条件、舒适度还不错。不过也有很多酒店设施陈旧、卫生状况不好。

哈密宾馆

哈密宾馆环境、卫生等各方面条件都不错，住宿均提供早餐，且交通比较方便，离火车站仅 3km。酒店一共有 6 栋楼，稍微有些陈旧，其中第 6 栋楼是相对条件最好的，配有电梯。

地址：哈密市迎宾路 4 号

联系方式：0902-2233140

参考价格：标间 350 元左右 / 晚

哈密加格达宾馆

地处哈密市中心繁华地段，紧邻人民公园。卫生条件、服务态度都非常好，价格相对较低，是一家性价比很高的酒店。

地址：哈密市爱国北路 8 号

联系方式：0902-2261666

参考价格：标间 300 元左右 / 晚

克拉玛依市 Karamay

“克拉玛依”，维吾尔语“黑油”的音译，得名于市区东北角一群天然沥青丘——黑油山。克拉玛依是新中国成立后勘探开发的第一个大油田。

克拉玛依是新疆准噶尔盆地沙漠中的石油工业城市，气候干旱，降水量少，戈壁荒漠为其主要地貌特征。春秋两季多风，冬季严寒，夏季酷热，相较而言春秋两季出行克拉玛依最合适，虽然多风，但日照时间、紫外线辐射强度及昼夜温差等条件都合适。

克拉玛依



景点 Sights

以石油闻名的克拉玛依市，旅游资源并不是特别丰富，但出名的“乌尔禾魔鬼城”便在此。

克拉玛依是由乌鲁木齐走西线去喀纳斯的必经之路，所以游客一般会顺道在此游玩。不过这里景点不多，大多数人一般就呆半天左右，且主要是去乌尔禾魔鬼城。



乌尔禾魔鬼城

乌尔禾魔鬼城是间歇洪流冲刷和强劲风力吹蚀共同作用形成的。远眺魔鬼城，宛若中世纪的一座古城堡，但见堡群林立，大小相间，高矮参差，错落重迭，给人以凄森苍凉恐怖之感。魔鬼城一带地面干裂，一些骆驼刺之类的小灌木丛稀稀拉拉地散布在地上。每到夏秋季节这里常常会刮起七八级大风，风沿着谷地吹过，卷着砂石发出凄厉的声响，有如鬼哭狼嚎，“魔鬼城”的名字就是这样得来的。

地址：克拉玛依市佳木河下游乌尔禾矿区，距克拉玛依 100km

费用：46 元

到达交通 克拉玛依市区有长途车到乌尔禾乡；包车价格 100-200 元不等。



大鱼阁下

大鱼阁下 途经魔鬼城，在远处的高坡上远观，我不禁赞叹它的壮观、雄伟、感叹大自然的鬼斧神工！随着景区游览车我们进入魔鬼城之中，周围的山丘被风吹成了各式各样的“建筑物”，有的像大型邮轮，有的像海狮望月，有的像埃及的狮身人面像，有的像雄鹰展翅。由于这里景致独特，许多电影都把魔鬼城当作了外景地，比如奥斯卡大奖影片《卧虎藏龙》。

黑油山

黑油山是克拉玛依石油文化的代表景点之一。从外观上看，这就是一个不高的黑色山丘。整个山丘的地表凹凸不平，由被石油浸染的砂岩或被石油凝结的沙砾岩构成。山丘上还有多处油泉，形成众多小油沼，直到现在还不断有原油涌出。

地址：克拉玛依东北 2km

费用：10 元

联系方式：0990-6286051

艾里克湖

“艾里克”在蒙古语里意为酸奶，之所以取这个名字是因为此处很早以前就有牧民放牧，制作酸奶子和奶干。不过，早就有人迹踏至的艾里克湖在今日并没有被过多的人群打扰。湖水荡漾、鱼跃禽鸣，还有野猪、黄羊出没，天然形成了一幅沙漠湖光秀美图，被誉为戈壁沙漠上的一颗明珠。

地址：位于乌尔禾魔鬼城风景区东南 16km 处，距克拉玛依 117km

到达交通：目前只能包车，或自驾前往

住宿 Sleep

克拉玛依是石油之城，市内各个档次的酒店有很多，最高档的依玛依塔柯酒店是五星级高档酒店。由于克拉玛依周边的景点不多，多以大多数游客不会选择在克拉玛依住宿。

玛依塔柯酒店

据说是独山子最好的酒店，条件在当地算很不错的。周边有许多购物、娱乐场所。

地址：克拉玛依独山子区大庆东路 11 号

联系方式：0992-3886888

参考价格：标间 400 元 / 晚

克拉玛依君悦百合主题酒店

地理位置不错，周边有美食一条街、超市，交通也便捷。酒店房间干净整洁，整体服务也还可以。

地址：克拉玛依市克拉玛依区南新路与油建路交汇处

联系方式：0990-6817777

参考价格：215-328 元 / 间

餐饮 Eat

克拉玛依市的汉族人口占 80% 以上，因而汉族餐馆随处可见。可以吃到川菜、鲁菜等各种内地美食，但多是清真风味。

当然，除了汉族外，这里还聚居着维吾尔、哈萨克、回、锡伯、俄罗斯等 30 多个民族，因而当地也少不了五花八门的民族风味小吃，如烤羊肉串、薄皮包子、饅头等。

如果你想一次性尝遍多种民族风味，那么天山路的博达市场、塔河路的夜市、克拉玛依河大桥下的美食一条街都是不错的选择。

外部交通 Getting there

飞机

克拉玛依机场属于新疆支线机场。目前有往返乌鲁木齐、伊宁、成都、北京等地的航班。

此外，机场对需要到疆内外其他城市的乘客，提供“一票到底”服务，乘客可在克拉玛依当地购买所要到达目的地的机票，乘机抵达乌鲁木齐地窝堡机场后，无需办理签转、二次登机手续，直接换乘当日启程的航班。市内各售票点均代售克拉玛依和其他各城市的机票。

地址：克拉玛依白云四路 55 号

联系方式：0990-6931287

机场交通：机场距市区 15.3km，在文化大厦——克拉玛依机场之间有机场大巴；坐出租车 30 元左右，15 分钟



火车

克拉玛依市有一个火车站，每天有好几趟列车可往来克拉玛依和乌鲁木齐之间。

克拉玛依火车站

地址：克拉玛依市纬一路和经四路交汇的十字路口向南 800 米处

联系方式：乘 302 公交在武警支队下车步行 2.4 公里可达

汽车

克拉玛依客运中心

每天有多趟开往乌鲁木齐的班车，约 30 分钟一趟。此外还有去独山子、奎屯等地的班车。

地址：克拉玛依市克拉玛依区友谊路 131 号

联系方式：0990-6222489

到达交通：乘 2、7、8、102、103、104、107 内环、107 外环、

302、303 路等公交车在客运站下车可达

白碱滩客运站

每天有多趟开往乌鲁木齐的班车，发车时间分别为 8:30、9:00、10:00、11:00、12:00、13:00、15:30、17:30。此外还有去独山子、奎屯、和田等地的班车。

地址：克拉玛依市克拉玛依区白碱滩区东兴路 59 号

联系方式：0990-6981157

到达交通：乘 304 路公交车在白碱滩客运站下车即达

内部交通 Getting around

出租车

克拉玛依起步价为 8 元 /2.5 公里，续乘价为 1.8 元 / 公里，等候费按 3 分钟 / 公里计价，10 公里以上每公里加收 30% 费用。

出租车服务投诉电话：0990-6832224

出租车举报电话：0990-6832224

公交车

克拉玛依市区有二十余条公交线路，涵盖市区大部分地区，出行比较方便，运营时间为 8:00-22:00。

独山子区则有近十条公交线路。

昌吉地区 Changji

昌吉市紧邻乌鲁木齐，位于天山北麓。其区域地貌类型大体分为南部山地、中部平原、北部沙漠三大部。

景点 Sights

昌吉地区有以五彩湾、五彩滩为代表的雅丹地貌；有比乌尔禾魔鬼城大 7 倍的奇台魔鬼城；有沙漠，有胡杨林；还有草原，可以看蒙古野驴在卡拉麦里上奔驰。

五彩湾

五彩湾并不是指一个地方，而是泛指东准格尔一片片色彩鲜艳的风蚀地，位于吉木萨尔县城以北 100 多公里的古尔班通古特沙漠之中。五彩湾可谓是新疆雅丹地貌的精华，已经成为准噶尔盆地最有诱惑力的地方，许多人把五彩湾当作来新疆旅行的最大梦想之一。

除了冬季，其他季节都比较适合游玩。而最好是时节还是 8 月底至 9 月初，晴天率高，光线饱满，还不像盛夏那般炎热。

虽然都说五彩滩在光线好的时候最美，但也有人喜欢阴天的五彩滩，认为它有一种含蓄的魅力。

五彩滩蚊子较多，注意防蚊。

地址：昌吉吉木萨尔县城北

费用：50 元 / 人

联系方式：0991-2782200

开放时间：全天

到达交通：乌鲁木齐有去吉木萨尔县的长途大巴；

或从吉木萨尔县城或昌吉包车前往，价格 500-800 元，根据停留时间费用不定；

若从乌鲁木齐走 G216 去阿勒泰，会经过五彩湾、五彩城

参考用时：4 小时



心在旅途 五彩湾奇观

五彩城

五彩城其实是煤层裸露地表后，在雷电等自然条件的长期作用下燃烧形成的烧结岩山丘，所以当地的老百姓也管它叫火烧山。五彩城内是红、绿、黄、灰、紫等各种颜色构成的丘陵，目所能及之处，彩色的山丘连绵不断，让你不禁怀疑这是否还在地球之上。

地址：古尔班通古特沙漠东部的吉木萨尔境内，南距县城区 150km

费用：免费

到达交通：五彩城位于五彩湾以北 70km 左右处，可以从吉木萨尔县包车前往，或者在去阿勒泰的路上稍作停留。去五彩城，必须走 216 国道通向火烧山的路段，往北走到火烧山采油厂后，向右折入一条崎岖的沙



土路，再曲曲折折往前走，远处一片五色斑斓的土地和丘陵就是了。去五彩城的路并不好走，必须是越野吉普车，其他的车不大可能去。这里荒无人烟，只有野驴、黄羊出没

火柴 走进五彩城就像走进一个梦幻世界，光怪陆离的色彩从四面八方向你涌来，那么明快、那么强烈、那么丰富多彩，真让你感到目眩。你顺着山势举目展望，那些或大或小、错落有致的山冈无不被艳丽的色彩缠裹着，呈现出千姿百态、扑朔迷离的景象。你真觉得眼前世界是某个抽象大师所绘的不朽画卷。

奇台魔鬼城

著名的雅丹地貌，规模远胜于乌尔禾魔鬼城。每到夜晚，在魔鬼城里听风是考验勇气的事情，那绝对是你听过的最可怕的声音之一。

地址：昌吉州奇台县将军戈壁

费用：免费

到达交通：游客一般是去阿勒泰地区顺路游览奇台魔鬼城的，交通不便需包车或自驾前往。

木垒

木垒位于准噶尔盆地边缘，这里最主要的景观就是鸣沙山和胡杨林。相对南疆轮台的胡杨林，这里的交通就方便了许多，若游客对沙漠和胡杨非常感兴趣的话，木垒是一个非常好的选择。

地址：昌吉木垒县东北部的盐池附近

费用：70元（包括木垒胡杨林和鸣沙山费用）

到达交通：木垒县位于乌鲁木齐东部，公路距离为257km；胡杨林景区距木垒县140km，只能包车前往。

鸣沙山

位于昌吉州木垒县哈依纳尔北5km处，当地哈萨克人称其为“阿依艾库木”，意为“有声音的沙漠”。一共有5座赭红色的沙丘，被誉为世界上最响的鸣沙山。

平时常有雷鸣号角之声从内发生，时断时续，时高时低，忽而声响如万马奔腾、忽而柔细若琴若笛。当你数人并排下滑，但闻遍山雷声滚滚，大有叱咤风雷之势。更有趣的是，那流动的细沙不是向下流，而是由下向上流淌，就像湖水因风织面，荡起一圈圈柔和优美的涟漪。

鸣沙山下不远处，有一泉，形同满月，周围黄沙浩浩，虎视狼逼，千百年来却不为其所灭，实在叫人惊叹不已。

波波504 似乎中国有很多“鸣沙山”……但我认为，这里的沙丘拥有最完美的脊线。

胡杨林

位于新疆木垒县东北部盐池附近，鸣沙山西北部。地处沙漠边缘。这里胡杨与红柳、芦苇丛生，约5000亩的密林中，树龄在400年以上的约有27000株。最大的胡杨高达6米上下，3人方能合抱。

这片方圆30多平方公里的胡杨林至少有6500万年历史。虽然历经风雨沧桑，却仍然保持着古老的原始风貌。这些铁骨铮铮的树干，形状千姿百态，有的似鲲鹏展翅，有的像骏马扬蹄，有的如纤纤少女，简直就是一座天然艺术宫殿。



 **Greenwork** 这片胡杨林至今已有6500年的历史，是世界上最古老的原始胡杨林。

住宿 Sleep

昌吉州酒店、宾馆以二、三星级居多，分布在昌吉市内。好一点的有东升鸿福大饭店、园林宾馆、卓越大酒店，价格一般在两三百元。其他经济型住宿和招待所价格和乌鲁木齐差不多，也很安全。位于昌吉市经济技术开发区内的晶鑫大酒店，距离乌奎高速公路6km，交通便利，是当地一处经济舒适的住所。

昌吉东升鸿福大饭店

当地不错的一家涉外酒店，周边吃饭购物都比较方便。虽然不能跟内地的星级酒店相比，不过环境也算是干净整洁。

地址：昌吉市北京南路51号

联系方式：0994-2508888

参考价格：标间400元/晚

餐饮 Eat

在昌吉，你能吃到任何传统新疆美食，比较特别的是这儿的黄面。

黄面

黄面为手工拉制而成，因颜色油亮金黄而得名。昌吉市、米泉县等地有许多回族师傅拉黄面是出了名儿的，拉出的面细如游丝，柔韧耐嚼；再加上配料精致独到，蒜、醋、辣味俱全，颇受欢迎。而昌吉市还流行着“烤肉拌凉面”的独特吃法。

外部交通 Getting there

飞机

昌吉市位于乌鲁木齐西北方向，距离乌鲁木齐地窝堡机场仅18km。昌吉市至乌鲁木齐地窝堡国际机场客运专线，线路总长27km，全程运行45分钟，始发站为东升鸿福大酒店，终点为地窝堡国际机场T3航站楼停车场。运营时间为10:00-22:00，每2小时1班车，每日8个班次双向对开，实行即停即走。



火车

昌吉火车站位于亚欧大陆桥“兰新铁路”西部延长线上，经过乌鲁木齐发往奎屯、阿拉山口方向的列车多在此停靠，现仅办理货运，不办理客运业务。昌吉市区到乌鲁木齐西站只有 21km，若要乘坐火车还是去乌鲁木齐比较方便。

汽车

昌吉州与乌鲁木齐市交界，国道 312、216、乌奎高速、吐乌大高速等众多干线横穿州境，交通网络密布，出行便利而快捷。位于市区的昌吉客运中心，每天都有多趟发往州内及疆内各地的客运班车，其中，以发往乌鲁木齐客运班车最为频密，乌鲁木齐发往昌吉的班车多在乌市碾子沟长途汽车站发车。

亚中汽车客运站

每天有多趟发往乌鲁木齐的班车，7:45-21:00 每 3 分钟一班。

地址：昌吉市乌伊西路

到达交通：乘 6、9、15、26、28、32、37、38、50 路在亚中商城下车可达

昌吉汽车站

有开往乌鲁木齐火车站、石河子等地的班车。

地址：昌吉市北京南路 6 号

联系方式：0994-2344071

到达交通：乘 4 路公交车在州客运站下车可达

内部交通 Getting around

出租车

起步价 7 元 / 3 公里；续乘白天 1.5 元 / 公里，夜间 1.8 元 / 公里；每等候 5 分钟累计 1 公里。

公交车

昌吉市现有公交线路 50 多条，分为市区公交、郊区公交两种，其中，1-7 路、40-45 路，47 路为市区公交线路，票价多为 1 元；8-39 路、46 路、49-53 路为郊区公交线路，票价因路途远近不同。

实用信息 Practical Information

节庆

开斋节

阿拉伯语“尔德·菲士尔”的意译。在新疆一带称“肉孜·爱提”，所以又叫肉孜节，肉孜是波斯语，意为“斋戒”，即“减食”。每逢封斋（斋戒）期间，穆斯林（回教徒）在日出之前都要吃好吃好封斋饭。日出之后，至太阳西下，整个白天无论怎样饥渴，都滴水不饮、粒米不沾，平日抽烟的人也要暂时戒烟。此外，还要求穆斯林们在斋月里克制一切私欲，断绝一切邪念，以示笃信真主安拉。小孩、老弱病人和孕妇可以不受斋。整个斋月的气氛肃穆庄重。到了晚上，当守斋结束时，人们可以饮食、谈笑风生，左邻右舍可以团聚一桌。这样的生活持续 1 个月。

时间：伊斯兰教历 9 月底

古尔邦节

古尔邦节是阿拉伯语的音译，意为“宰牲”或“血祭”，是中国回族、维吾尔、哈萨克、乌孜别克、撒拉、塔吉克、塔塔尔、柯尔克孜、东乡、保安等少数民族共同的节日。

过节前，家家户户都把房舍打扫得干干净净，忙着精制节日糕点。节日清晨，穆斯林要沐浴馨香、严整衣冠，去清真寺参加会礼。

新疆的维吾尔族在节日期间要在广场上举行盛大的麦西来甫歌舞集会。而广场四周另有一番景象：色彩缤纷的伞棚、布棚、布账、夹板房内，铺设着各式各样的木桌、板车、地毯、毛毯、方巾，上面备有花式繁多的食品小吃。

新疆的哈萨克、柯尔克孜、塔吉克、乌孜别克等民族，节日期间则举行叼羊、赛马、摔跤等比赛活动。

时间：伊斯兰教历的 12 月 10 日

银行

在每个州的首府各类银行还是很多的，如中国银行、建设银行、农业银行等等。但到了下面的县、乡就很少有银行了。不过邮政储蓄有很多，最好办一张邮政储蓄卡。

邮局

在北疆邮局还是有很多的，大城市就不说了，各个县、乡都会至少有一个邮局。所以相应邮政服务还是很方便的。

电话

新疆旅游局：0991-8837912

乌鲁木齐旅游局：0991-4626881

伊犁旅游局：0999-8124412

吐鲁番旅游局：0995-8523216

哈密旅游局：0902-2251984

阿勒泰旅游局：0906-2133660

巴音郭楞旅游局：0996-2026030

匪警：110

火警：119

急救中心：120

交通事故：122

公安短信报警：12110

天气预报：12121

红十字会急救台：999

网络

在北疆各大城市，以及部分县城都能找到上网的地方。大多高档酒店都能提供上网服务。但在旅游景区，或一些小的地方上网就非常难了，而且普遍网速不快。

医院

乌鲁木齐人民医院

地址：乌鲁木齐市天池路 91 号

联系方式：0991-8565302

伊宁市人民医院

地址：伊宁市新华西路

联系方式：0999-8024262



布尔津县人民医院

地址：布尔津市友谊峰路 5 号

联系方式：0906-6521436

克拉玛依市中心医院

地址：克拉玛依市准噶尔路 67 号

联系方式：0990-6881126

旅行路上 Travel on the road

推荐阅读

《冬季牧场》

春天接羔，夏天催膘，秋天配种，冬天孕育。羊的一生是牧人的一年，牧人的一生呢？这绵延千里的家园，这些大地最隐秘微小的褶皱，这每一处最狭小脆弱的栖身之地……青春啊，财富啊，爱情啊，希望啊，全都默默无声。——李娟

2010 年冬天，李娟跟随一家熟悉的哈萨克牧民深入阿勒泰南部的冬季牧场、沙漠，度过了一段艰辛迥异的荒野生活。李娟是第一位描写哈萨克民族冬牧生活的汉族作家，她以饱含深情又不失节制的文字，呈现出阿尔泰最后一批“荒野主人”冬季转场时的独特生存景观。

除了《冬季牧场》，还有《我的阿勒泰》、《阿勒泰的角落》、《走夜路请放声歌唱》、《这世间所有的白》等作品。阅读李娟，体味来自阿勒泰的精灵吟唱。

推荐音乐

专辑：《七月的天空》

音符与乐器来自神秘的亚洲腹地，有着浓郁的游牧气质。将个人化的行吟与民族化的配器融合，使古老民族特有的冬不拉、马头琴、萨满鼓、非洲鼓、呼麦、长调与现代音乐完美的结合在一起。音乐不仅是对现代西域音乐的诠释，更是对自然与生命的热爱。

演唱者：旅行者乐团

出版者：旅行者

您可以在这里添加一些其他重要信息



更多相关路书下载 <http://www.mafengwo.cn/gonglve/>

