



第一版

# 北疆十一日 · 攻略

——上帝的调色板



9 个精选目的地

4 条备选方案

3 位达人精心推荐

22 位用户亲身体验





# 北疆十一日·攻略

——上帝的调色板

## 路线 · ROUTE



乌鲁木齐——布尔津——白哈巴——喀纳斯——禾木——赛里木湖——伊宁——那拉提草原——巴音布鲁克

## 目录 · CATALOG

概述	01
亮点	02
有问必答	03
行前准备	04
交通	05
线路	06
沿途目的地	08
乌鲁木齐	08
布尔津	11
喀纳斯	12
禾木	17
白哈巴	18
伊宁	19
赛里木湖	22
那拉提草原	23
巴音布鲁克天鹅湖	24
更多线路	26
吐鲁番	26
天山	26
昭苏·喀拉峻	27
南疆游	27
背景	28
参考阅读	29

## 关于 · ABOUT

不到新疆，不知道中国的地域广阔。“南疆看风情，北疆看风景”正是对新疆最好的写照。在北疆，你能看到雄浑和刚健，再深的山都有牧人，再远的草原也有牛羊。北疆的美，在于人间仙境般的阔达的美景，多元的民族、宗教和文化。这是一个适合用自己双腿丈量世界的地方。

北疆意味着高山湖泊和山地草原——喀纳斯美丽而神秘：每至秋季，景色如画。湛蓝的天空，金黄的树林，多彩的湖水，唯美的景致，高远的天空与如诗的景致，颇似瑞士日内瓦湖畔的风光，这里被称作“神的自留地”。古老的村落，神秘的传说，勾起了多少人无尽的向往；伊犁是全疆水草最为丰美之地，三面环山，西部开敞，冰川发育，雨雪丰沛。四条向东辐射的山脉如同巨人的骨架，伊犁河向着夕阳落下的方向奔流不息，孕育着这片肥沃富饶的土地和辽阔无垠的草原，新旧游牧文化在交替。

聚居在北疆的哈萨克族人和图瓦人，都是有点与世隔绝的淳朴牧民。哈萨克人有句谚语：四十个人里必有一个幸福之神，古朴的传统造就了他们热情又好客性格。北疆人间仙境的美誉，来自景，也来自人。



黑白滴泪

如同一幅美丽的油画，颜色分明清晰，美得让人屏息。拼命抓着相机狂拍，但是拍照有何用？真实的景色比照片美上千倍！

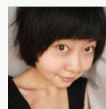
——《童话北疆——人已归，心未归》



上官图腾

户外、自驾、旅游、徒步、摄影，我们用各种方式的组合，将自己放逐在这片神奇的土地上，让心灵自由飞翔。

——《★伞兵★伊犁、喀纳斯之旅——我梦里的西域天堂》



328329125

选择这条道，就是选择了艰辛，选择了痛苦，选择了泪水，选择了断腿，选择了美好。

——《7月喀纳斯景区一周断腿自虐自助游，自制简化版地图》



## 亮点 · HIGH LIGHTS



喀纳斯 by 喀纳斯旅游局

### No.1 秋风里的色彩童话

北疆金秋喀纳斯，梦幻般的秋色，随手拍来都是明信片，放眼望去皆是风景画。环绕着静静流淌的碧蓝喀纳斯河的，是随清风舞动金灿灿的树林，蓝天、金山、银水、浅滩，有人说这里就是上帝的调色板，有人说这里是神的自留地。



禾木村 by 喀纳斯旅游局

### No.2 拜访禾木图瓦村落

喀纳斯区域最美的秋色在禾木，层林浸染，绚丽多彩，是一处典型的原始自然生态风光，原始森林、原木小屋，将禾木装点的宁静悠然，加上炊烟袅袅，晨雾淡淡，好一幅世外桃源！这里有淳朴善良的村民，他们仍坚守着古老的传统，哈萨克人的热情让人难以忘怀。



伊犁薰衣草 by zelhr

### No.3 沉醉在薰衣草的海洋

每年花开时节，这里就是一片紫色的海洋里。徜徉在散发着清幽香气的花海，让浪漫无止境飘荡。再热的夏天，在这里都不会感觉炎热，放眼望去，满眼的紫色，一幅赏心悦目的唯美油画就在眼前，让人不由产生错觉，“普罗旺斯”就在不远处。



那拉提草原 by yjm1988523

### No.4 空中草原那拉提

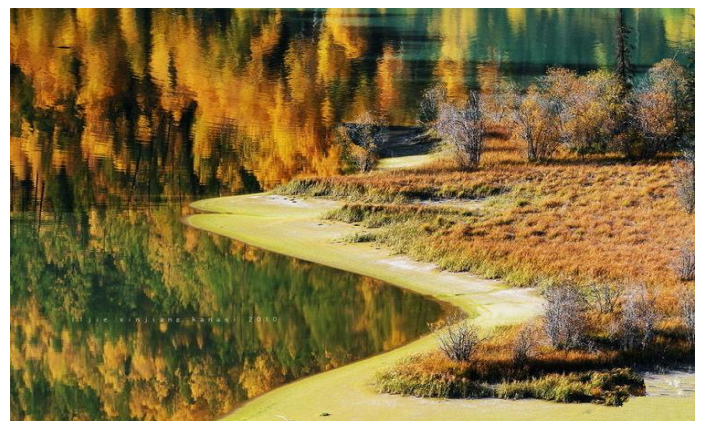
那拉提自古以来就是著名的牧场，交错的河道、平展的河谷、高峻的山峰、茂密的森林交相辉映，每年6月至9月，草原上各种野花开遍山岗草坡，红、黄、蓝、紫五颜六色，将草原点缀得绚丽多姿。每年草原上还会举行那达慕大会，参加的人无一不感受到草原人民的热情。



赛里木湖 by yjm1988523

### No.5 高山翡翠·西方静海

赛里木湖古称“西方静海”，是大西洋的暖湿气流最后眷顾的地方，被称作“大西洋最后一滴眼泪”，清澈的湖水映着湛蓝的天空，这高山上的翡翠。每年入冬，雪涌水凝，椭圆形的湖面镶嵌在冰山雪原之中，宛如洁白松软丝绵上的碧绿翡翠。



喀纳斯湖 by 上官图腾

### No.6 探寻神秘喀纳斯湖怪

喀纳斯当地牧民一直传说湖中有巨型“水怪”，常常将在湖边饮水的马匹拖入水中，自从几十年前湖怪被发现后，关于它出现的传说接连不断。湖边部族老人们则坚持着认为那就是湖圣，是他们的保护神。众说纷纭各有其道。只有亲历喀纳斯，沿古老的河岸前行，探寻传说的真相。



## 有问必答 · FAQ



在路上 by cutefork1

### 问：北疆的北疆旅游什么季节最合适？

最佳旅游季节是6—10月份。这个时间温度适宜（有些景点冬季会封山），6月可以前往伊犁看薰衣草花海，7、8月可以欣赏水草肥美的辽阔草原，9、10月金秋喀纳斯更是美不胜收。但要注意的是新疆早晚温差较大，尤其喀纳斯年平均温度只有4℃，正可谓“早穿棉袄午穿纱，抱着火炉吃西瓜”。

### 问：去北疆旅游安全吗，会不会有民族问题？

绝大部分的少数民族同胞是友好的，现在去新疆的团队很多，安全比较有保证、北疆总体的安全系数比自治区内其他地方要高一些，一般都比较热情好客。少数民族之间都很团结，但不要轻易触及敏感问题。需要注意的是在和他们交流时表现的友好些，注意自身礼数，别人自然会礼尚往来。

### 问：北疆旅游的价格大约多少？

根据个人旅游方式的不同相差还是比较大，北疆的旅游花费中交通是最主要的。自驾和租车玩的最全最好但是费用也较为昂贵，搭车花费较低强度大但是有更完整的感受。一般环北疆一趟的价格在4000-6000不等，有的景点可以逃票哦~

### 问：十一去人多吗？住宿要提前订吗？

9、10月份是喀纳斯旅游的黄金时期，前去拍摄秋景的人非常多，入住最好提前预订。需要注意的是有些青年旅社是不接受预约的，采取预付定金或者随到随住的方针。

十一出行的人虽然多，但北疆的景区面积通常很大，除了部分人流比较集中的观景台之外，不太会出现人山人海寸步难移的场面。

### 问：沿途饮食我们能否习惯？当地有什么不可错过的美食？

北疆的饮食以清真风味为主，肉制品、奶制品较多，且品种丰富。而且信仰伊斯兰教的人较多，除了图瓦人之外很少有吃猪肉的，所以在“猪”也是禁忌之一。

北疆的美食多种多样，总体不可错过的有羊肉串，抓饭，拿仁，拉条子，烤肉，烤包子，馕，馕包肉，烤全羊，羊杂碎，油塔子，皮辣红，丁丁炒面，碎肉面，过油肉面，大盘鸡，伊犁马肠子，熏马肉，酸奶疙瘩，奶茶等等。

### 问：北疆有必要包车吗？

北疆范围广阔，景区之间的车程较长。最合适的交通方式就是租车和自驾，新疆公路网四通八达，总体来说路况不错。除了景区之外，北疆公路两旁的风景也都别具一格，沙漠戈壁、大片的胡杨林，这是只有走公路才能看到的美景。

如果要长途包车，最好在人流比较密集的城市就提前找好同行的旅伴。部分景区不仅通信信号差，也没有能及时发布公共消息的平台，最好不要因此浪费过多时间和精力。

### 问：北疆的物价水平怎么样，会不会很贵？

部分景区，因为地理位置偏僻，受到交通等因素影响，餐饮的价格比较贵。例如喀纳斯景区一碗拌面要四五十元，一碗奶茶也至少十元，其他的物价与一般景区大致相同。喀纳斯景区住宿价格在八月到十月期间会有一定上涨。

### 问：北疆有哪些徒步线路？

北疆的部分线路是很适合徒步的，前提是时间和精力都允许的前提下，但没有做过充足准备的初试者最好不要贸然尝试。推荐以下三条徒步线路：贾登峪-喀纳斯-禾木徒步；新源野果林至巴音布鲁克镇徒步穿越；博格达至天池穿越。

其中喀纳斯是最为适合的徒步线路，难度适中，两旁风景如画，各种各样的鸟类众多，说不定还有机会一探神秘的湖怪！



公路 by giulia0807



## 行前准备 · PREPARATION

### 物品清单 · CHECK LIST

#### 一、证件

- 1、身份证
- 2、银行卡
- 3、边境通行证(白哈巴)
- 4、行驶证、驾驶证

#### 二、背包

- 1、登山包(45-80L不等,自驾可用拉杆箱代替)
- 2、双肩包
- 3、腰包或随身挎包(按需携带)

#### 三、服装

- 1、冲锋衣或羽绒服
- 2、抓绒衣
- 3、T恤若干
- 4、内衣2-3身
- 5、袜子若干
- 6、登山鞋
- 7、休闲鞋
- 8、拖鞋
- 9、帽子
- 10、墨镜
- 11、手套(秋冬摄影时会用到)
- 12、雨伞

#### 四、住宿用品(根据自身情况决定是否携带)

- 1、睡袋
- 2、充气枕
- 3、帐篷

#### 五、摄影相关

- 1、相机及镜头
- 2、三角架(也可以去镇上租)
- 3、麂皮(擦镜布)
- 4、摄影包及防水罩
- 5、笔记本电脑(自驾可带)
- 6、备用电池及充电器

#### 六、药品

- 1、肠胃药:吗叮呤、黄连素、十滴水
- 2、感冒药:板蓝根(每天两包),百服宁(退烧型)
- 3、维生素片、润喉片、止血绷带、创可贴
- 4、外伤药,消炎药、金霉素眼膏
- 5、钾盐,葡萄糖

#### 七、汽车用品(自驾携带)

- 1、牵引钢缆
- 2、千斤顶
- 3、备胎
- 4、随车工具一套
- 5、机油机滤
- 6、擦车布若干
- 7、随车充气泵
- 8、军用镐、铲
- 9、多功能逆变器
- 10、车辆保险丝
- 11、电瓶连接线(车队内TX的车出现亏电,可以协助发动汽车)
- 12、皮带1套
- 13、防冻玻璃水
- 14、可以吸油的管子、空油桶
- 15、点烟器充气泵

#### 八、通讯导航

- 1、手机1-2只及充电器、电池
- 2、手台及充电器
- 3、GPS导航,指南针、球
- 4、全国公路地图

#### 九、卫生用品

- 1、洗漱用品:牙刷,牙膏,肥皂,毛巾,洗发水,梳子、剃须刀、唇膏、防晒霜
- 2、卫生用品:湿纸巾,卫生纸,卫生巾
- 3、避孕套(必备哦)

#### 十、餐饮类

- 1、保温水壶
- 2、瑞士军刀
- 3、方便面、压缩饼干、巧克力、牛肉干
- 4、矿泉水,咖啡,茶叶、运动饮料

#### 十一、照明

- 1、手电
- 2、头灯

#### 十二、其他

- 1、户外手表
- 2、防水袋若干
- 3、笔和笔记本
- 4、照明:手电、头灯



## 交通 · TRANSPORTATION

### 到达与离开 · GETTING THERE&AWAY

新疆位于祖国的大西北，旅途虽漫漫但好在交通便利。航空方面，一般选择先到达乌鲁木齐，游玩的同时可以做适当的休整和补充，为接下来的探索之旅做好充分的准备。铁路方面，有的地方没有直达新疆的列车，需要中途中转，耗时较长。所以最好买好中途车票，到站取票不耽误行程。公路方面稍显辛苦，车程较长，但是戈壁的风光也别有特色，若是换个角度来看也是一种别样的风景。

#### 飞机

新疆是中国机场最多的省份。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18公里，是我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116条，与北京、上海、广州、香港、新西伯利亚、莫斯科等60个大中城市通航。

#### 火车

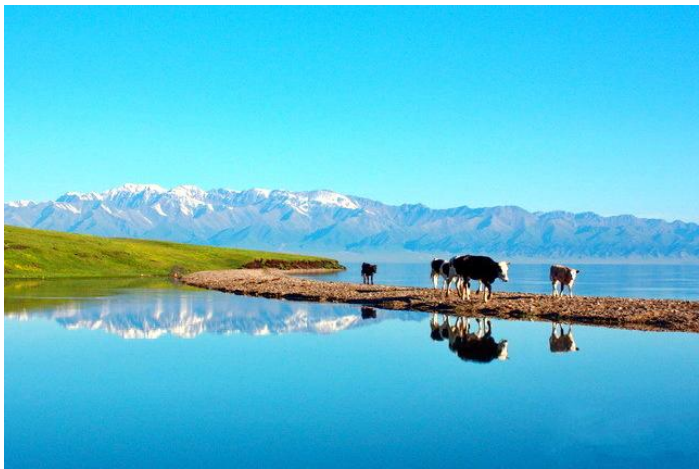
作为重要的亚欧大陆桥，铁路运输对新疆有着很重要的影响。从铁路入疆可以经历沿途比较重要的城市。也可以在途中选择公路中转。总之铁路运输还是会给你的出行带来很大的方便，但是一定要关注合适的车次提前购票，这样旅程才不会出现不必要的麻烦的插曲。

#### 公路

公路交通是新疆旅行的最有力的补充，因为无论选择航空还是铁路，要想畅游新疆，你还是要和公路打交道。新疆的公路网遍及新疆各个地区。除了旅途会比较久一点需要一点耐心之外，公路还是非常方便的。

#### 自驾

自驾进疆旅途较长，对车的要求比较高，最好是越野车。且一路上行程较长，对司机也是一种考验。但是进疆之后就会发现自驾的好处多多，绝对不虚此行。



赛里木湖边 by shaB9898

### 路线交通 · LOCAL TRANSPORTATION

新疆是中国飞机场最多的省份，公路交通也十分发达，景点之间交通便利。最适宜的旅行方式还是自驾或者租车，这样能看到更多的美景。

#### 飞机

新疆省内许多景点之间都有直达航班。

乌鲁木齐-喀纳斯，飞行时间60分钟，全价1260元；乌鲁木齐-伊宁，飞行时间60分钟，全价1150元；喀纳斯-伊宁，直达航线1小时10分钟，全价1450元。需要注意的是，以上这些航线并不是每天都有，价格也会根据航空公司不同有一定幅度上的变动。

#### 火车

新疆目前主要有三条铁路，分别是兰州到乌鲁木齐的兰新铁路、吐鲁番到喀什的南疆铁路，乌鲁木齐到阿拉山口的兰新铁路西段。

乌鲁木齐往返喀纳斯：从乌鲁木齐乘坐火车到北屯镇转车。

乌鲁木齐往返伊宁：乌鲁木齐有到伊宁或者伊宁东的火车。

#### 公路

新疆境内公路网十分发达，全疆86个县市之间全部通车。除此之外还开通了25条国际公路。

乌鲁木齐往返喀纳斯可以选择布尔津县作为中转站，乌鲁木齐至布尔津车程619公里，布尔津至喀纳斯景区售票处138公里，累计车程约800公里，可分做两天进行。

从喀纳斯出发前往伊宁，可以选择乌尔禾、奎屯或赛里木湖作中转。

乌鲁木齐往返伊犁全程690公里，汽车12小时。可以到伊宁市包车。

#### 租车

租车根据车型不同价格相差也比较大。4、5、6月份为淡季，7、8、9、10月份为旺季。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）

##### 新疆旅游出租车公司

车型有丰田面包车、桑塔纳、富康、夏利等等。

地址：乌鲁木齐市克拉玛依东路78号

电话：0991-4641549

### TIPS 小贴士

#### 租车注意事项

- 1、如果租车者是租车地以外的户口，除了提供身份证、驾驶证原件外，还要提供不低于所租车价值的经济抵押。有的租车行还需要有租车地户口的居民作担保。自驾或租车一定要带好相关证件，包括身份证（港澳通行证、台湾通行证、国际护照等）、有效驾照、信用卡。
- 2、北疆之旅路况多变，无论是租车还是自驾都建议选择具有越野性能的车。
- 3、注意验车。验车要以安全为重，直接影响行车安全的制动、转向、灯光要认真检查。首先从外观上进行检查，看看车体有无划痕，车灯是否完整，车锁是否正常。然后打开车盖，查看燃油、冷冻液、润滑油、制动液、电瓶和传动系统等主要部件。驾驶室内要检查油表、刹车、空调的运行状况。

#### 自驾

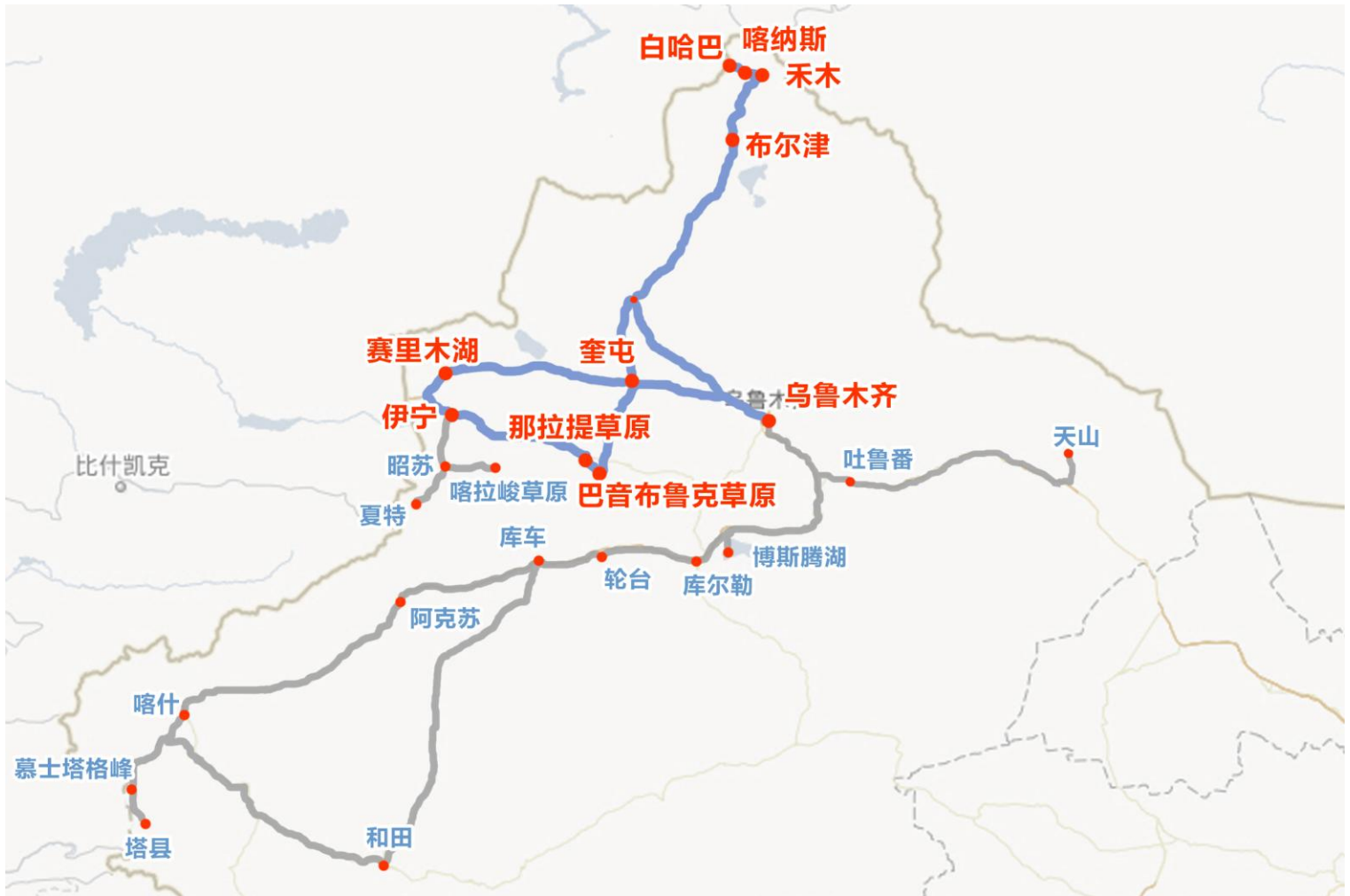
自驾游北疆是许多驴友钟爱的旅行方式。自驾的自由度更大，一路上能看到的风景更多。且对于散客来说拼车出行在价格上的优惠比较大。可以自驾车进疆，也可以到疆后另行租车，可以选择是否需要司机陪同。以乌鲁木齐为起点的主干公路有：

乌鲁木齐-伊宁线（312国道）简称乌伊公路；乌鲁木齐-喀什线（314国道）简称乌喀公路；乌鲁木齐-哈密线（312国道）即兰新公路西段。乌鲁木齐出发走连霍高速公路-S201-G217可到达布尔津。

推荐行程：乌鲁木齐—五彩滩—布尔津—贾登峪—白哈巴—喀纳斯—禾木—克拉玛依—奎屯—赛里木湖—伊宁—那拉提—巴音布鲁克—乌鲁木齐。总里程大约3036公里，途中过路费：乌鲁木齐10、大黄山30、恰库尔图45、布尔津35、喀布20、魔鬼城20、奎屯20、四棵树25、托托20、八家户15、五台15、慧远东15。（价格可能有些许上涨，高速线路节假日期间免费。）



## 路线 · ROUTE



乌鲁木齐-布尔津-喀纳斯-白哈巴-禾木-奎屯-赛里木湖-伊宁-那拉提草原-巴音布鲁克

## 行程 · SCHEDULE

- D1 乌鲁木齐
- D2 乌鲁木齐-布尔津
- D3 布尔津-贾登峪-白哈巴
- D4 白哈巴-喀纳斯
- D5 喀纳斯-禾木
- D6 禾木-布尔津-奎屯
- D7 奎屯-赛里木湖-果子沟-清水河镇
- D8 清水河镇-霍尔果斯-惠远古城-伊宁
- D9 伊宁-那拉提草原
- D10 那拉提草原-巴音布鲁克
- D11 巴音布鲁克-乌鲁木齐

## 如果你有更多时间 · MORE DESTINATIONS



吐鲁番 1天



天山 1天



昭苏·喀拉峻 2天



南疆 12天

( 详情见P24-P25 )



## 行程详情 · DETAILED SCHEDULE

北疆环线游是从乌鲁木齐出发，先一路向北到达喀纳斯，后向西南到达伊犁州首府伊宁，途中经过乌尔禾魔鬼城、克拉玛依油田、赛里木湖等景区，从伊宁出发一路向西，前往那拉提草原、巴音布鲁克草原，最后返回乌鲁木齐完成北疆环游。

### D1 乌鲁木齐

到达乌鲁木齐，如果有富余时间可以参观下自治区博物馆、红山公园，前往二道桥大巴扎购物，品尝当地美食。如果行程比较紧也可以行程最后返回乌鲁木齐时再参观。自治区博物馆里的新疆古尸展，陈列着11具完好的古尸，感兴趣的人不可错过。

### D2 乌鲁木齐-五彩池-布尔津

前往美丽的小镇布尔津，途经昌吉、石河子、克拉玛依等外围观赏百里油田风光。可参观“天下第一滩”国家3A级风景区五彩滩。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”。晚上到达布尔津，可在夜市品尝美味的烤冷水鱼。

### D3 布尔津-贾登峪-白哈巴-黄金大道-中哈界碑-中华林-喀纳斯/白哈巴

从布尔津出发，先到达喀纳斯的入口贾登峪，不着急游览喀纳斯美景，先前往边防第一村的白哈巴，游览黄金大道、中华林等景观，还可以前往中哈界碑合影留念。不乘坐区间车的话晚上可以宿在宁静的白哈巴，也可以直接前往喀纳斯以备第二天更好的游览。

### D4 喀纳斯-卧龙湾-月亮湾-神仙湾-泰加林廊道-吐鲁克岩画-观鱼亭

早餐后乘车到贾登峪，沿途经阿勒泰草原石人群，到达贾登峪后换乘区间车到喀纳斯湖，从驼颈湾开始，风情万种的白桦林，秀丽的卧龙湾、月亮湾、神仙湾、还有鸭泽湖，每一道湾都有一个神奇的传说，运气好的话还可能看到时隐时现的神秘“湖怪”。湖边赏蓝天、绿水、青山、雪岭、交相辉映，湖光山色一步一景、一处一画的神奇喀纳斯，近距离欣赏变色湖的美、幻、诡、奇，探寻湖怪之谜。在青山绿水之中，人间的最后净土之上，零距离感受喀纳斯河的激情。

### D5 喀纳斯-禾木村-和木桥-白桦林

这一天我们要前往最大的图瓦人村落——禾木村。童话般的禾木，木屋，白桦林，潺潺的河水，远处的雪山，奔驰的骏马……在这里可以去河畔牧人家访，观禾木河图瓦人村落、木屋民居。在图瓦村的背后，就是中俄边境上的友谊峰，西伯利亚的风从友谊峰吹过来，随着地势降低，骤然变暖，便孕育出了这片浓密的山林。



禾木河岸边云水两依依 by shaB9898

### D6 禾木-布尔津-奎屯

今天离开美丽的禾木村从布尔津向伊犁进发，中间经过克拉玛依油田和乌尔禾魔鬼城，成千上百抽油机的壮阔场面和神秘的乌尔禾魔鬼城的场景，只有公路才能看到哦~晚上可以选择奎屯作为中继点住宿，第二天接着向伊宁进发。



赛里木湖畔 by 那年那月娜世界

### D7 奎屯-赛里木湖-果子沟-清水河镇

从奎屯出发，游览大西洋的最后一滴眼泪——赛里木湖，作为一个融高山、冰川、森林、草原、碧湖为一体的高山湖泊，景色集雄、奇、幽、秀、旷、清、美于一身，坐落在海拔2073米的高原上，周围长年有不化雪山，倒映在上宽20公里，长约30公里的湖面上静谧如画，湖泊四周各种山花绽放遍野，一湖碧水随风变幻着迷人的色彩，最后经过果树丛生，风景秀丽有“铁关”之称的果子沟，晚上可以宿在景区，也可以前往附近的清水河镇。

### D8 清水河镇-霍尔果斯-惠远古城-伊宁

从清水河镇出发，早乘车前往霍尔果斯边防检查站，需检查身份证，参观霍尔果斯口岸，在此可以参观国门和界碑。然后前往惠远古城参观伊犁将军府，钟鼓楼，林则徐故居。如果是在6、7月薰衣草花盛开的季节，一路上就可以见到一片片的薰衣草花田。可以前往著名的65团，购买薰衣草相关产品。夕阳时分，参观一江春水向西流—伊犁河大桥，这里拍摄伊犁河落日是最美的。晚上可以前往伊宁著名的“汉人街”饱餐一顿美食。

### D9 伊宁-那拉提草原

早晨驱车前往素有“鹿苑”美誉的旅游景区——那拉提草原，这是世界上著名的四大河谷草原之一，领略天山深处秀美的高山丘陵草原，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，构成了一幅幅动人的画卷，仲春时节，草高花旺，碧茵似锦，极为美丽。在这里，您可以亲身感受到“风吹草低见牛羊”的高山草原美丽景色，尽情享受远离都市的那份惬意和从容。

### D10 那拉提草原-巴音布鲁克草原（天鹅湖）

离开那拉提后，乘车前往中国唯一湿地、天鹅自然保护区—巴音布鲁克天鹅湖和九曲十八弯，观景台前可静静凝神思考，也可带着望远镜遥望一对对栖息的天鹅，在这里一定会让你赞叹大自然的鬼斧神工，创造出如此枉如天上才有，仙女织造的地毯、绸缎。晚上

### D11 巴音布鲁克草原-乌鲁木齐

返回乌鲁木齐，结束这趟愉快的旅程~如果还有时间，可以参考更多路线里面的行程。（参见P24—P25）





## 沿途目的地 · DESTINATIONS

### 乌鲁木齐 · URUMQI



红山塔 by okgird

乌鲁木齐市是新疆维吾尔自治区首府，简称乌市，是新疆政治、经济、文化的中心，中国西部对外开放的重要门户，是新欧亚大陆桥中国西段的桥头堡，地处亚洲大陆地理中心。它位于天山北麓，准噶尔盆地南缘，西部和东部与昌吉回族自治州接壤，南部与巴音郭楞蒙古自治州相邻，东南部与吐鲁番地区交界。

## 景点 · SIGHTS

### 自治区博物馆

新疆维吾尔自治区博物馆位于乌鲁木齐市西北路，是新疆文物收藏和科研中心，省级综合性历史博物馆，建于1953年。其外观造型具有维吾尔建筑风格。馆内装饰亦富有民族特色。其中新疆古尸展览有距今3800余年的楼兰女尸，有距今3200余年的哈密女尸和距今3000年的且末女尸。

**开放时间：**夏季全天开放，冬季公休日不开放。观众进场：10:00-12:00, 15:00-16:00。全年免费。

**地址：**新疆维吾尔自治区乌鲁木齐市西北路132号

### 二道桥巴扎

是一个历史悠久、具有民族特色的传统市场。每逢星期日赶“巴扎”时，各种土特产品、手工艺品、瓜果蔬菜等一齐向“巴扎”涌来。游人来到这里，可以看到头戴维吾尔族花帽、赶着毛驴车的老大爷，身着盛装逛“巴扎”。该市场经营新疆各地的土特产品、民族服饰、手工业品、干鲜果品、民族风味小吃等。

### 红山公园

红山，是位于新疆维吾尔自治区乌鲁木齐市的一座褶皱断层山，通体由二叠纪的紫红色砂砾岩构成，西端断崖出现赭红色，故名“红山”。因其历史及文化背景，红山被认为是乌鲁木齐的象征。红山亦是乌鲁木齐市的主要旅游景点之一。乌鲁木齐电视台采用红山的图样作为其台标。

**开放时间：**10:00-21:00

**地址：**乌鲁木齐红山路北一巷40号

## 活动 · ACTIVITIES

### 古尔邦节

**典故：**伊斯兰教创立后，穆罕默德将太阴历12月10日定为伊斯兰教的节日之一，这个日子恰恰是麦加朝觐活动的最后一天。这样，古尔邦节逐渐成了从11世纪初开始改信伊斯兰教的维吾尔人民一年一度的盛大节日。

**时间：**伊斯兰教历的12月10日

**活动：**节日清晨，穆斯林要沐浴馨香，严整衣冠，到清真寺去参加会礼。无论是城市或农村的广场上都要举行盛大的麦西来甫歌舞集会。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。在新疆的哈萨克、柯尔克孜、塔吉克、乌孜别克等民族，节日期间还举行叼羊、赛马、摔跤等比赛活动。

### 开斋节

**典故：**相传古时候为了躲避异族统治者的侵犯，人们就躲在深山密林中，白天不生火，月亮出来后才开始做饭吃。历代沿袭，成为习俗。

**时间：**伊斯兰教历9月底

**活动：**穆斯林在日出之前都要吃好吃好封斋饭，之后整个白天无论怎样饥渴，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。整个斋月的气氛是肃穆庄重的。到了晚上，当守斋结束时，人们可以饮食、谈笑风生，熙熙攘攘、来来往往，左邻右舍可以团聚一桌。这样的生活连续一个月。

### 诺鲁孜节

包括维吾尔族在内的突厥部落的先辈过着游牧生活，他们在晚冬初春把昼夜时差持平之日称之为“日生”、“年头”，并把此日开头的月称之为“羊羔月”。此时正值冰雪消融、草木返青、大地复苏、牲畜产仔的时节，牧民们一面兴高采烈欢度节日，一面清点安全越冬的牲畜，准备开始草原放牧。

**时间：**每年的3月20日至22日



大巴扎 by 悲惨的现实可怕

## 到达与离开 · GETTING THERE & AWAY

### 飞机

乌鲁木齐到达省内的航线种类较多，但不是每天都有。民航班车咨询电话：0991-3804463。机场问询电话：0991-3801453/3714970

机场往返市区交通：

**机场大巴：**每半小时一班，票价统一为10元。每日第一架降落航班时间开始，只要有航班到，就有机场大巴。从机场出发，经迎宾路，在木材厂拐弯到友好路，最后抵达红山公园。

**公交车：**51路和27路

### 火车

乌鲁木齐有两大火车站，分别是乌鲁木齐火车站（原火车南站）和火车西站，现所在列车都经停乌鲁木齐站。乌鲁木齐火车站位于乌鲁木齐南站路135号，市区乘BRT1号线、公交2、8、10、16、20、36、44、50、52、58、902、903、906、909、915、927路车可直达火车站。电话：0991-7945222

乌鲁木齐火车西站是发往南疆及内地各列车班次的始发站，从乌鲁木齐火车站到火车西站，可直接乘坐909路公交。

### 汽车

以乌鲁木齐为起点的主干公路有：乌鲁木齐 - 伊宁线；乌鲁木齐 - 喀什线；乌鲁木齐 - 哈密线，即兰新公路西段。

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。

**军供客运站**（紧临乌鲁木齐火车站，电话0991-5596315）

**南郊客运站**（位于三屯碑，电话0991-2866635）

**北郊客运站**（在东八家户，电话0991-4875555）

**碾子沟长途汽车站**（近扬子江路，电话0991-5878614）

### 租车

**走入新疆网**

电话：0991-3822001/8962008，13999963881

**新疆自治区国宾车队总队**

地址：新医路17号

电话：0991-4837553/4835649/4811784

## 当地交通 · LOCAL TRANSPORTATION

### 公交车

乌鲁木齐的公交线路已经很完善，除了有开往市区各个位置的公交线路，还有三条BRT快速公交线路。

**运营时间：**夏季：市区线路首班7：00整，末班23：30分；冬季：市区线路首班7：30分，末班23：00。重点线路末班延时半小时或一小时，郊区线路和市区线路相比，首班延后半小时，末班提前半小时。

**BRT快速公交线路：**首班车发车时间为7：30分，末班车为次日0：00。票价统一为1元，晚22：00后调整为1.5元。

### 出租车

乌鲁木齐所有出租车的起步价一律为6元，3公里以后为1.6元/公里，晚上1.8元/公里。司机几乎都是汉族，交流没有问题。夜里出城司机都会拿你的身份证到路边检查站去登一下记，这是正常的。另外，晚上男士不能坐前面的副座，这也是乌鲁木齐市出租车的规矩。



乌鲁木齐机场 by zelhr

## 住宿 · LODGING

### 新疆白桦林国际青年旅舍

地址：乌鲁木齐市南湖南路186号

电话：0991-4881428

价格：40元起

该旅馆的主人是一对年轻夫妇，也都是户外运动和自助旅行的爱好者，对新疆比较熟悉，因此从他们那里还可以了解到最新的旅行资讯，如道路交通信息，联系司机，找伴包车等。

### 新疆宝鹿国际青年旅舍

地址：乌鲁木齐市新市区喀什西路652号

电话：0991-3737367

价格：45元起

旅舍规模比较大，设施齐全，住宿条件也很不错，服务非常周到。旅舍地址离飞机场挺近，从机场直接过来也很方便。

### 麦田国际青年旅舍

地址：沙依巴克区友好南路726号红山友好百盛东门旁

电话：0991-4591488

价格：55元起

旅舍位置很好离火车站很近，连锁的酒店，住宿条件还不错，服务还是有保证的，有时尚文化气息。



乌鲁木齐白桦林青旅 by 飞扬一梦

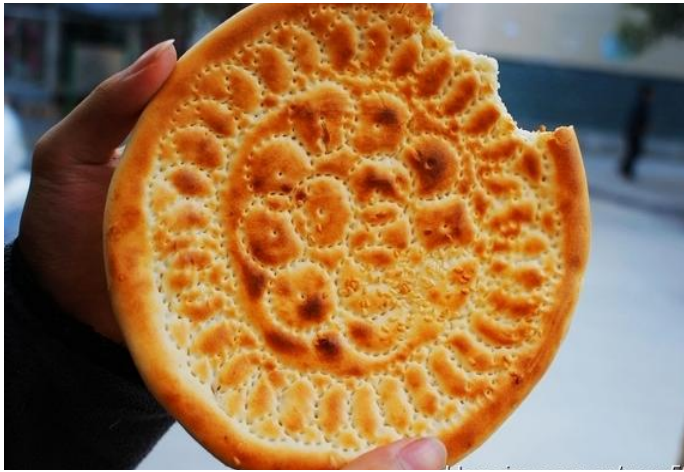


## 美食 · EATING

### 特色菜

#### 馕

馕已成为各族人民喜爱的食品之一。这是一种烤制而成的面饼，近似烧饼，或脆或软，味香适口。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。还有肉馕、芝麻馕、油馕等。



馕 by youxiaomao

#### 手抓饭

手抓饭曾是当地人款待宾客的上等美食，维吾尔语称“波劳”，多净手掬食。主要原料有大米、羊肉、胡萝卜、洋葱和清油。用它们混合焖制出来的饭，油亮生辉，香气四溢，味道可口。除此而外，还用葡萄干、杏干、桃干等干果做抓饭，称之为甜抓饭或素抓饭。

#### 油塔子

形状似塔，是维吾尔人喜爱的面油食品。其原料主要是面粉、炼好的羊油、清油、精盐、花椒粉及纯碱等。先用水和面，并揉成软面，发上一个小时后加碱水揉好即可擀薄拉开，抹了羊油、精盐和花椒粉，边擀边抹边卷，然后拧成一个塔状，摆在笼里蒸上半小时即成。

#### 大盘鸡

相传解放前期，一位内地的烹饪高手张师傅为躲避战乱，来到沙湾县落户。他在312国道旁开了一家小饭馆，以卖炒面，拌面为生，生意时好时坏。一天，一位长途汽车司机来到他的小店吃饭，随口给张师傅说：“炒面，拌面太干，你给我炒一份辣子鸡，多放些汤，再给我拉一些面拌在一起”。这句话提醒了张师傅，于是有了大盘鸡。

### 美食聚集地

#### 人民电影院美食圈

这个美食圈以电影院前面的转盘为中心，向外发散共有民主路、文艺路、红旗路、建设路，它们分别与新华北路、北门解放北路、中山路、光明路相接，在这个美食圈里，有非常多的美食店。

#### 二道桥美食圈

以山西巷解放南路和龙泉街交叉的十字街为中心，向外分别连接人民路、新华南路、和平南路、团结西路。在这个圈里，有乌鲁木齐三家最大的美食城：大巴扎宴艺厅、二道桥美食大剧院、民街美食府。

#### 五一星光夜市

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：色泽金黄的烤全羊、胡辣羊蹄、大盘鸡、香喷喷的手抓饭、米肠子面肺子、美味的羊杂、椒麻鸡等美食，甚至也能吃到爆炒海鲜。夜市最主要的美食是烤肉。吃烤肉的最佳时间是午夜12点以后。新疆人有肉就有酒，一般的规矩是春冬“白玩”（喝白酒），夏秋“好色”（喝啤酒）。

### 推荐餐厅

#### 血站大盘鸡

如果你问当地人去哪里吃大盘鸡，很多人会告诉你到“血站”。因为血站周围餐馆制作的大盘鸡物美价廉，很受欢迎，故称“血站大盘鸡”。现在还开了三家分店。

## 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红旗市场，质量有保障价格也比较合适。二道桥一代的街上说不定还能看懂很多民间手艺人。

#### 花帽

花帽，维吾尔称之为“朵巴”，系维吾尔男女老幼都喜爱佩戴的帽子，这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。

#### 艾德莱斯绸

维吾尔族妇女十分喜爱的丝绸料，以色彩绚丽、鲜艳著称。用色反差大，对比强烈。它常用翠绿、宝蓝、黄、青、桃红、紫红、桔、金黄、艳绿、黑、白等色；图案结构细腻、紧凑、严谨，色彩强烈、透明、逼真，再现了大自然中光和色的美感。

#### 新疆地毯

新疆地毯不仅国内驰名，在国际上也享有盛誉。其毯面光泽平滑，毯板挺实柔和，美观大方，色调鲜丽，更具鲜明的民族特点和浓厚的地方色彩的地毯图案，在国际地毯业中也独树一帜。新疆地毯作为新疆重要的传统名贵出口商品博得了世界各地用户的好评，被称为独具一格的“东方式”地毯。

### TIPS 小贴士

对于不确定购买的东西不要贸然去砍价，因为一般去砍价的东西都要买下来，在当地会被认为是友好。基本上，他们给的价钱都比较合理，大巴扎会稍稍贵一点。

## 实用信息 · INFORMATION

### 银行

各大银行都有营业点。

### 邮局

市区邮电局很多，最大的两所在红旗路、扬子江路上。

### 网吧

网吧很多，大概收费是2元/小时。

### 医疗设施

乌鲁木齐医疗设施比较齐备。

急救中心电话：0991-2833000；

自治区人民医院：0991-8564761

### 旅游服务

新疆旅游网：<http://www.xjtour.com/>

旅游投诉电话：0991-2831902



## 布尔津 · BUERJIN

布尔津县位于新疆维吾尔自治区北部，阿尔泰山南麓，准噶尔盆地以北，额尔齐斯河畔，其北部和东北部与哈萨克斯坦、俄罗斯、蒙古国接壤，地处阿勒泰地区交通要道，是进出口新疆西北部两个边贸口岸的必经之地。布尔津县有新疆五大景观之首，布尔津县风景独特，有五彩滩、古尔班通古特沙漠、额尔齐斯河漂流、塞外石林、阿拉贡提草原等风光。

## 景点 · SIGHTS

### 五彩滩

五彩滩位于前往喀纳斯路上的布尔津县。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”。激猛的河流冲击以及狂风侵蚀，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”。而南岸却是绿树葳蕤，连绵成林，远处逶迤的山峦与戈壁风光尽收眼底。

五彩滩是通往喀纳斯的必经之路，兼有火(日出日落)、土(雅丹地貌)、金(巨型风车)、水(碧蓝河流)、木(河谷秋林)之美。

门票：50元



五彩滩 by 绚丽的玻璃球

## 到达与离开 · GETTING THERE & AWAY

### 火车

北屯火车站地处荒郊野外，到布尔津车程1.5小时。目前经过北屯镇的列车只有K9791/K9792两趟，往返乌鲁木齐需要12个小时。到达北屯后可以先到北屯客运站买到布尔津的票，17元一张。如果是自己租车去布尔津的话，80多公里车程。包车40元/人。如果选择乘坐公共交通的话，到布尔津再租车或者乘坐出租车上山，60-80元/人到贾登峪(门票站)。

### 汽车

一般从乌鲁木齐往返喀纳斯布尔津做中转站，从乌鲁木齐碾子沟客运站可以买到去布尔津的车票，750公里，行车时间约为10个小时，下铺100-160元不等。沿途经过绵延十公里的风蚀城堡——乌尔禾魔鬼城、克拉玛依百里油田等。这是汽车路线才能欣赏到的风景。

## 住宿 · LODGING

布尔津是通往喀纳斯的必经之路，住宿地点较多，但是价格一般也比较贵。在布尔津住宿的话可以选择家庭旅馆和当地的青年旅馆，这些地方有时还会招收包吃包住的义工~

### 小白鹿家庭客栈

虽是家庭客栈，小白鹿的房间看起来装修的很好，但价格不贵，旅馆主人是俄罗斯族人，很慈祥的一对老夫妻。

地址：布尔津县神仙湾路67号

电话：13070333958;0906-6522688

价格：100元

### 布尔津小白羊国际青年旅舍

旅舍独特的欧式红顶别墅，内部准三星设施。

地址：新疆布尔津县神仙湾路红顶别墅区

电话：0906-6528966、6528967

价格：60元起



328329125

住的楼上三人间，70/人，地下双人间，50/位。卫生条件大家不用担心，我在北疆待一年的最大感觉就是，干净！这不是商业需要，是那里人普遍的自身需求。

——《7月喀纳斯景区一周断腿白虐自助游，自制简化版地图》

## 美食 · EATING

喀纳斯地区的美食主要集中在布尔津，布尔津的夜市更是远近有名。

### 布尔津烤狗鱼

狗鱼是额尔齐斯河的特产，额尔齐斯河是我国境内唯一一条流入北冰洋的河流。狗鱼肉质鲜美，烤好的鱼吃到嘴里鲜嫩可口，再来一口卡瓦斯，那滋味是相当不错。按照大小不同，分别有10元/2条、20元/条、25元/条等不同价格。

地点：布尔津夜市

### 卡瓦斯

喀纳斯特制的啤酒，有一定的酒精度但又不像啤酒。它是由这里生产的玉米大麦配以啤酒花和花蜜精制而成的，与琥珀一样透明的颜色。卡瓦斯倒出来会满满的溢出老多气泡，酸酸甜甜的味道，一股透彻心底的凉意灌满全身，感觉超级棒。算是这里的土特产了。

地点：“俄罗斯老太太”吉娜的烧烤摊。

### 推荐就餐地点

#### 大红鱼酒店

价格：比其他普通餐馆稍微贵一些

地址：布尔津县胜利路

酒店在当地很出名的，就因为布尔津县有史以来捕获的最大红鱼就陈列在该酒店，体长1.68米，重达46.6公斤，年龄在128岁之上。

### 美食聚集地

#### 布尔津夜市

夜市以卖烤鱼为主，生意红火，南来北往的游客都来这儿宵夜，大胡子烤鱼鲜嫩味美，一条鱼大约花50元，体会一下新疆烧烤。

## 实用信息 · INFORMATION

邮局 卧龙湾路邮政支局 地址：卧龙湾路

银行 各大银行都在布尔津县有支行

医院 布尔津县人民医院

地址：友谊峰路5号 电话：(0906)6521436

上网 布尔津的网吧在喀纳斯路、旅游宾馆附近都有

## 喀纳斯 · KANASI

“喀纳斯”是蒙古语，意为“美丽而神秘的湖（峡谷中的湖）”。喀纳斯集秀丽的高山、河流、森林、湖泊、草原等奇异的自然景观于一体，有“云海佛光”、“变色湖”、“浮木长堤”、“湖怪”等胜景、绝景；又有成吉思汗西征军点将台、古代岩画等历史文化遗迹与蒙古族图瓦人独特的民俗风情，被誉为“世外桃源”。每至秋季更是万木争辉，金黄、殷红、墨绿各呈异彩。林中灌木叶茂，野草遍生，美不胜收。

### 景点 · SIGHTS

#### 喀纳斯湖

##### 看点一：喀纳斯湖怪

喀纳斯湖湖中传说有湖怪“大红鱼”出没，据称身长可达到10米。这就是著名的喀纳斯湖怪，一直被传的沸沸扬扬，许多科考人员也来到这里探寻究竟。

##### 看点二：云海佛光

8月雨后的上午，太阳升到一定角度后，山谷云雾中会显现出半圆形的巨大彩色光环。

##### 看点三：逆水而上的千米枯木长堤

洪水时节枯木长堤非但不会顺流而下反而会逆流而上，日积月累在最上游六道湾湖口处形成了一条百余米宽，千余米常德枯木长堤。

##### 看点四：变色湖

喀纳斯湖湖面还会随着季节和天气的变化而时时变换颜色，是有名的“变色湖”。除此之外，不同角度、不同天气的喀纳斯也会呈现出色彩斑斓的景象。

**门票：**150元/人（旺季：7月1日-9月30日）；80元/人（淡季：4月15日-6月30日&10月1日-10月31日），冬季门票全免（11月1日至次年3月30日）。喀纳斯风景区将实行一次购票两日有效，游客可凭第一天所购门票在两日内多次进入风景区游览。

图瓦人家访：50元/人，民族风情园篝火晚会门票：40元/人。



喀纳斯 by 飞扬一梦

#### 喀纳斯湖水怪

在很久很久以前，有一个牧民把十几匹马赶到喀纳斯湖边放牧。天气非常好，太阳暖洋洋地照着，牧人躺在离湖边较远的一片草地上，草香醉人，渐渐地不可抗拒的睡意把他带入了梦乡。十几匹马或香甜地嚼着青草，或跑到湖边饮水。等牧人醒来时，马群不见了。牧人的心里紧张了，他急忙奔到湖边一看，立刻惊呆了。只见湖边的水被染成一片血红色，岸边还遗留着一些杂乱的马蹄印。惊恐中，牧人没敢在湖边久留，急慌慌跑回家去了。1980年，水怪的目击消息刊登在《光明日报》上，此后不时也有游客声称见到水怪，这水怪被称为喀纳斯水怪。2012年6月，央视《东方时空》节目播出一段视频。

#### 卧龙湾

卧龙湾水面平静，流速减缓，水面柔波浮动，水色碧绿，清澈透明，河湾中心是一块植物茂盛的沙洲，酷似一条静卧在水中的巨龙，卧龙湾因此得名。山坡上针叶阔叶原始森林密布，森林之上是层峦叠嶂的山峰；河曲东西两岸的半岛状平台是开阔平坦的绿茸茸的大草坪，野花遍布，牛羊踏花觅草，一派生机勃勃的景象。登上东侧公路旁海拔1500米处的侧磧平台，俯视形河曲全景，恰似一条蛟龙盘卧嬉水。



卧龙湾 by 喀纳斯旅游局

#### 月亮湾

美丽静谧的月亮湾会随喀纳斯湖水变化而变化，河床在这里形成几个由反“S”状弯河曲组成的半月牙河湾，被称之为“月亮湾”。月亮湾迂回蜿蜒于河谷间，水面平波如镜，在上下河湾内发育两个酷似脚印的小心滩，很是奇特，被当地人称为“神仙脚印”。喀纳斯湖在这划了一道优美的弧线，犹如弯弯的月亮落入这林木葱茏的峡谷，令无数游人为之陶醉。



月亮湾 by 喀纳斯旅游局

#### TIPS 小贴士

在月亮湾不远处有一口“圣泉”，当地人称为“神水”，富含矿物质。但肠胃比较弱的人慎用。

#### 观鱼亭

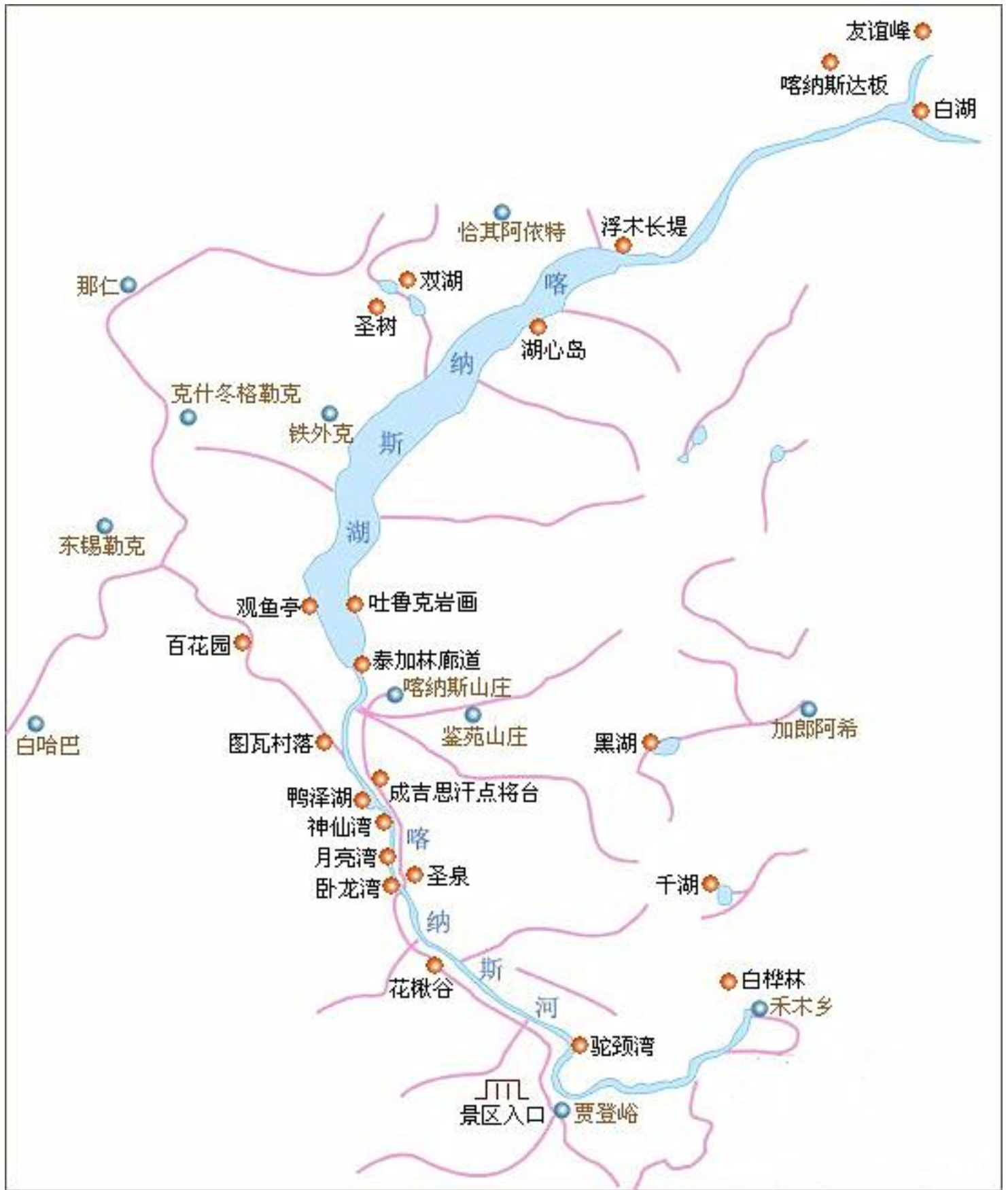
观鱼亭应该说是喀纳斯景点中的又一极品，它的价值并不在于亭子本身有多美，而在于它是惟一一个能驻足饱览喀纳斯美景的最佳平台。观鱼亭所处的海拔位置大约2030米，高出湖面660米。

站在观鱼亭上，朝北远望，可以看到在阳光下熠熠闪光的友谊峰冰川，向南可以看到喀纳斯河象一条碧绿的彩带盘绕在崇山峻岭之中，再往西看遍地绿草如茵、繁花似锦，一派迷人的草原风光。朝东向下看去，凝望着一泓清澈的湖水，令人心旷神怡。

门票：30元，区间车60元（往返）。



喀纳斯景点地图

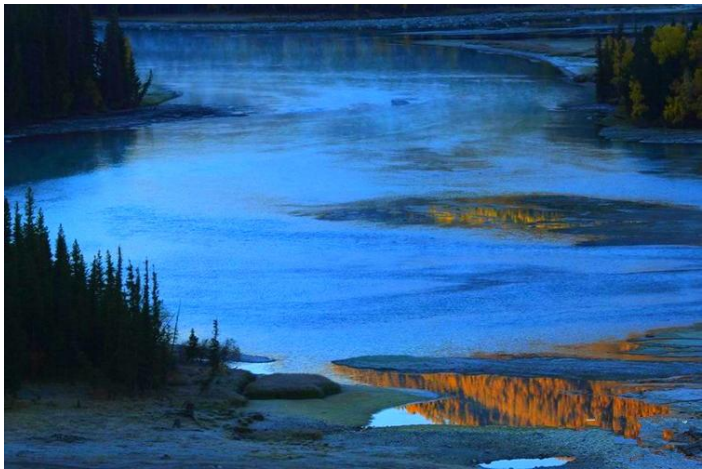




## 📍 神仙湾

月亮湾往北有一片河滩，这里的河水将森林和草地切分成一块块小岛，人称神仙湾。它实际上就是喀纳斯河在山涧低缓处形成的一片沼泽浅滩，在阳光照射下水流光溢彩，连树上的叶子都随风摇曳、闪闪发光，乍看去仿佛无数珍珠任意撒落。加上这里常有云雾缭绕、超凡脱俗、如梦如幻，使人看了如临仙境一般。由此也称它为“珍珠滩”。加上常有云雾缭绕，山景，湖水，树木相映，如临仙境，神仙湾由此得名。

TIP：神仙湾的晨雾很美哦~



神仙湾清晨 by 上官图腾

## 活动 · ACTIVITIES

在喀纳斯最主要的是图瓦人，他们有三个比较重要的节日：春节、邹鲁节和敖包节。一般在贾登峪还可以参加篝火晚会。其他活动：一月：“禾木杯”古老滑雪板狩猎比赛；春季：山花节；春节期间：图瓦民俗文化节。

### 📍 篝火晚会

可以前往贾登峪参加，120元/人。

Tip：湖边有一位图瓦人老人是唯一能演奏“苏尔”的神器老人，用苇编的“苏尔”能吹走三重奏的和弦。

### 📍 邹鲁节

时间：农历十月二十五日

又名“入冬节”，是喀纳斯湖畔图瓦人特有节日。在这一天在外放牧的牧民都要回到村庄，以纪念马盒卡拉逝世日。为了吉祥，返村的牧民会从山上采集一些爬地柏堆成一堆，在傍晚时分，点着呈冒烟状，然后牧民们围坐其周，作揖、祈祷。此节又叫“点灯节”，因为仪式结束后，人们各自回家，点上油灯取光。



赛马 by 喀纳斯旅游局

## 📍 查干萨拉（春节）

时间：春节

春节是图瓦人一年中最隆重的节日，大年初一那天，图瓦人会身着节日盛装，全村聚集于冰雪上举行赛马、射箭、摔跤和滑雪橇比赛。图瓦人称春节为“查干萨拉”，就是“吉祥的白色月份”的意思，除夕之夜，全家人团聚在一起吃手抓羊肉和饺子，整个晚上油灯不灭，象征辞旧迎新，祈福生活永远光明。



祭敖包 by 喀纳斯旅游局

## 📍 敖包节

时间：春暖花开的六月举行。

过节这天，上午各家各户都携儿带女并各自带上一道拿手的好菜或上好的食品，团聚在植有“神树”的敖包周围，开始焚香点烛，祭祀日月星辰、名山大川和宗教历史人物，每人往树上绑一根布条，并拿一块石头堆加在敖包上，不分老少集体向敖包跪拜磕头，祈求上天降福于人间，祈求风调雨顺，牧畜兴旺。

## 到达与离开 · GETTING THERE & AWAY

### 📍 飞机

喀纳斯机场位于喀纳斯景区南缘，距喀纳斯湖约50公里，位于布尔津县城西北74公里处的海流滩地区。

现在每天从乌鲁木齐发往喀纳斯的航班有十余架，飞行时间在1小时左右，全价在1210元左右，从喀纳斯机场出发到喀纳斯景区售票处路程约48公里，区间车60元/人，可以送至贾登峪酒店，第二天集体送往景区门口。发往伊宁的航班也有一架，但不是每天都有。喀纳斯机场电话 0906-6320117

### 📍 汽车

从布尔津往返喀纳斯：布尔津-贾登峪的班车（喀纳斯入口）价格：三、四十元左右。每天上午十点和下午四点的两班最便宜，价格37元。

从伊犁往返喀纳斯，一般都需要转车。乌鲁木齐碾子沟客运站电话 (0991)5879234 布尔津到禾木河喀纳斯都有直达的车，乘车地点在布尔津县的客运中心。

### 📍 包车

可以选择从乌鲁木齐就开始包车，包车价格不定，3天700-1500元不等，还要看车型、车况。也可以从布尔津或者是北屯开始包车，从布尔津到贾登峪包车价格80-120/人不等。红旗乡地图上叫“冲乎尔”的，是离喀纳斯最近的通班车的地方，到布尔津的班车每天一辆。镇上还有个张老头，载人上山50元/位，很受欢迎。

### 📍 自驾

自驾去喀纳斯也是个不错的选择，但要注意的是禾木镇尚且可以通行，喀纳斯是自然保护区，而白哈巴是边防重地，一般的私家车想通过不是很容易。且最好在布尔津就加满油，路上没有加油站。



## 当地交通 · LOCAL TRANSPORTATION

### 区间车

喀纳斯景区内的区间车是80元，一天之内有效，若果想再次进入要在手上盖个小戳子，加收10元，进景区大概需要40分钟左右的路程，沿途经过神仙湾月亮湾鸭泽湖，每站都能下车拍照，区间车大概10分钟一趟，下车以后要等下一趟区间车。上观鱼亭另需30元（单程）。

途径贾登峪-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。

### 马拉雪橇

如果冬季进入喀纳斯除了越野车外马拉雪橇是不二的选择。马拉雪橇费用每天200元左右，每个马拉雪橇可以乘坐两到三人。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。

### 人类滑雪起源地

在那高高的阿尔泰山中/身上背着弓箭/双手斜推着滑雪棒的/脚踩着滑雪板的/很快地滑着奔跑在松树林中的.....”这是一首在新疆阿勒泰地区流传了上千年的“古老滑雪”长调的歌词。《山海经·海内经》中的记载“有丁令国，其民自膝下有毛，马蹄善走。”说的就是阿勒泰山一带的少数民族。现在已经证实，阿尔泰就是人类最早的滑雪起源地。阿勒泰古老的滑雪器具包括古老毛滑雪板及其配套的单木杆滑雪杖、普通棉鞋、替代固定器功能的皮条就能进行滑雪活动。

### 游艇

游艇费用120元，乘坐时间约为40分钟左右。

湖沿岸有六道向湖心凸出的岩石平台，形成景色各异的六道湾。第一道湾可观赏羊背石和吐鲁克岩画；二道湾是传说中湖怪出没的地方；三道湾有一天然观湖台；四道湾有一美丽的湖心岛；五道湾湖畔有一座喜鹊山；六道湾在喀纳斯湖最北端的入湖口，有一条千米浮木长堤。游艇在三、四道湾交界处折回。

### 骑马

骑马旅行也是喀纳斯常见的交通方式之一，租马的价格是在150-200元/天，从喀纳斯到禾木租马的单程费用大概是150元/天，到白哈巴是200元/天，另请马工的话大概是50元/天。骑马漫步在林间，可以省去区间车的费用，领略更多的美景。

### 漂流

漂流费用200元，漂流时间约50分钟到1个小时（季节性娱乐项目）。从湖南端出水口到卧龙湾，漂流河段全长约9公里。从开始的水急浪高到河宽湍流，两岸云杉参天，层松苍翠，棕熊、狼、马鹿等野生动物在此出没。此河段水流清澈见底，洁净无污染，绿水青山，水天相连。

### 徒步

喀纳斯是很适合徒步旅行的地方，尤其是喀纳斯-禾木的一段，更是徒步爱好者的天堂。

一些重要的点定位：贾登峪 N48° 29.408 E087° 08.424，布拉勒汉桥 N48° 31.692 E087° 12.475，禾木 N48° 34.168 E087° 25.745，黑湖 N48° 40.029 E087° 12.090，小黑湖 N48° 38.750 E087° 14.875。

具体路线可以参考如下路线：







## 住宿 · LODGING

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，但景区内还有一些高档山庄，但价格很高。大多数游人都会把住宿安排在景区外。但是如果早起看到神仙湾的晨雾，还是建议在景区内寻找住宿，牧民之家的价格最为实惠。也可以选择露营，但是允许露营的地点比较少，不过有些好心的酒店甚至允许在酒店大堂里搭帐篷。如果时间充裕的话，旅客们还可以住在布尔津县城的旅游宾馆，费用较景区内住宿稍微便宜一些。旅游旺季一个标间的价格会上涨200元左右。

### 牧民之家

地址：图瓦新村、图瓦老村

价格：图瓦老村100元/人，新村50元/人，能洗澡的加收10元，另外可以提供早餐，但是味道比较一般。

牧民之家的小木屋是对住宿要求不很高的人最好的去处，可以直接体验当地人的生活，价格相对也比较便宜。但是有时候景区内会查的较严格，不允许住宿。

### 环湖山庄

位于喀纳斯湖畔，拥有床位260余张，套间、单间、标准间、普通间等多种房型向游客提供优雅、舒适的住宿环境并欣赏到喀纳斯湖的神秘、秀丽风光。

价格：560元/标间（旺季）

电话：0906-6326666

地址：新疆维吾尔自治区布尔津县喀纳斯景区

## 美食 · EATING

喀纳斯景区里的餐饮消费很贵，一份榨菜汤40元，一个炒肉丝100元。如果要买东西的话，环湖山庄小卖部的东西价格不贵，方便面5元/碗，乡巴佬蛋1元/个。禾木的餐饮价格也不便宜，一般是汤面15元/份，素菜20元/份，小荤38元/份。如果准备在喀纳斯景区做长时间停留，最好是自己多备点干粮。

你还是比较抗饿的，而且比较轻，可以带几个。可以到牧民家点吃的，一般都是手抓饭，片儿汤，大多数比较贵，在40元/盘左右。

### 推荐就餐地点

#### 蓝湖餐厅

大名鼎鼎的蓝湖餐厅，可选择的品种还是比较多的，味道比较好，厨师是正宗的回族人，抓饭不可错过。但是价格相对其他餐厅也比较贵。

地址：喀纳斯区间车终点站

价格：略贵，例如拌面45元，烤肉10元



手抓饭 by 328329125

## 购物 · SHOPPING

在喀纳斯购物可以买山上的蜂蜜、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，喀纳斯也是哈萨克族人民聚集的地方，他们的手工艺品、装饰品等不仅做工精美，而且价格适中，也是购买纪念品的首选。

### 奶疙瘩

奶疙瘩是哈萨克、柯尔克孜、蒙古等少数民族喜欢吃的一种食品。奶疙瘩有两种，一种是甜奶疙瘩，一种是酸奶疙瘩，可带油可不带油。做法大都是靠手工，不同的民族有不同的做法。哈萨克族牧民做奶疙瘩奶味十分浓郁。

### 哈萨克小刀

每个哈萨克族的男子都配有一把小刀随身携带，不仅可以用来当做生活中的重要工具，用来宰杀牲畜、剥皮、收拾杂碎、修理鞍具、制作木制工艺品，还作为一种装饰品。

### 喀纳斯苹果

喀纳斯适宜苹果生长，当地有许多珍稀的苹果品种，有成熟后呈紫黑色的黑苹果。还有奶色的苹果，其果皮、果肉颜色颇似牛奶；油浸苹果熟透时，果实油光透明；洋芋苹果一旦成熟，果皮开裂，果实的颜色及肉质如同洋芋。喀纳斯还有观赏价值极高的红肉苹果，它的奇特在于其树干、枝条、果肉及花朵均呈深红色，树冠形状也很漂亮。

### 冷水鱼

喀纳斯湖中的冷水鱼做成的干鱼是喀纳斯购物中不可错过的美食，有狗鱼、五道黑、扁花、小白条等品种。干鱼便于携带，是给亲朋好友的最佳礼物选择之一。

### 推荐购物地点

#### 布尔津夜市

喀纳斯景区内因为环境保护的原因，如果要买旅游纪念品可以去附近的布尔津县。布尔津夜市不仅是品尝美食的地点，更是购物的好去处。布尔津夜市面积很大很热闹，商店和小摊卖的都是旅游商品，在这里可以买到喀纳斯的特产，而且营业时间较长，半夜12点还灯火辉煌。

## 实用信息 · INFORMATION

银行、网吧在景区附近都没有，如果需要的话可以去附近的村落。

### 医院

喀纳斯村卫生室 地址：新疆维吾尔自治区阿勒泰地区布尔津县

喀纳斯医疗站 地址：二三二省道

### 邮局

地址：喀纳斯村内，电话：6345678

### 旅行社

新疆喀纳斯国际旅行社，地址：友谊峰路12号，电话：(0906)6522652

### 摄影

喀纳斯可谓处处皆风景，秋天最美，蓝色的天空、金色的树林、银色缓缓流动的水……随手一拍都是明信片。由于气候不同，每年树林叶子变色的时间也不太一样，要提前咨询比较好。除此之外神仙湾的清晨也是不错的选择。

### 电话

阿勒泰地区投诉电话：0906-2122882



## 禾木 · HEMU

有人曾经这样说过，“有一种地方，风景是在路上，有一种旅游，风景是留在心中”。禾木之美，让人身在其间却被其美丽所恍惚，离它而去后，反而心中那如诗如画的景色在不断浮现中被勾勒得更为清晰。

## 景点 · SIGHTS

### 禾木村

禾木村，位于喀纳斯河与禾木河交汇区的山间断陷盆地中，由保持着最完整民族传统的图瓦人集中生活居住在这里，是仅存的3个图瓦人村落中最大的村庄，有蒙古族图瓦人有1400多人。禾木风景独特，禾木河自东北向西南流淌，原始落村的木屋与大草原和谐自然的融为一体。木屋有大半截埋在土里，以抵挡这里将近半年的大雪封山期的严寒，房顶一般用木板钉成人字型雨棚，房体用直径三四十公分的单层原木堆成，保暖防潮。喀纳斯区域最美的秋色在禾木。

门票60元，区间车票120元，村落维护费20元。



晨曦禾木村 by 飞扬一梦



have125

喀纳斯是神的后花园，那么禾木就是神为自己留的一块自留地。我不知道怎么形容。主要是原始自然的生态与图瓦族，和谐，真实，干净，是不折不扣的净土。

——《我想去金秋新疆喀纳斯风光摄影专业创作》

## 到达与离开 · GETTING THERE & AWAY

### 长途汽车

布尔津有发往禾木的班车，单程要3-4个小时，到达禾木的时间是上午10点和下午4点，而且到达后即刻返回。途中有一段路不是很好走，但是一路上风景不错。这也是禾木的游客数量一直比白哈巴村多的原因。

### 区间车

可从喀纳斯乘坐区间车。禾木的区间车是120元，只能坐2次，可以买单程60元。

### 骑马

从喀纳斯可以骑马到禾木，价格大约在150~200元左右。

骑马到禾木沿途风景美不胜收，而且价格不比区间车费贵多少，如果不习惯骑马的颠簸可以只雇马背装备，自己轻装徒步。

## 住宿 · LODGING

禾木是乡政府所在地，地势较为平坦，有很多的旅馆和客栈。此外在前往禾木的路上有半路客栈，可供做中转休息。

### 半路客栈

半路客栈其实就是禾木村的村民在贾登峪-禾木路线的中间，找了一处地势相对平坦的所在，搭了几件小木屋，用来接待游客，这个地方虽然有电线的铁架子，但是屋子里是没有电的。屋子里的照明和电力来源主要是靠太阳能，所以比较不稳定且用电时间较短。宿在半路客栈，最美的就是夜晚的星空，漫天的繁星是城市里及其罕见的。

### 禾木驿

不同于本地其他大部分的旅社，禾木驿是本地人经营的，对当地的信息比较了解。

地址：禾木村内

电话：13699944375

价格：50-100元不等（旺季）

### 禾木阿哈青年旅社

舒适的桌椅，特色美食，边享用边欣赏周围的风光。您可以沐浴禾木灿烂的阳光，也可以享受遮阳伞带来的一片清凉。旅舍自助厨房和洗衣洗澡设施齐备，餐吧充满禾木风情，是广大驴友摄影及一切爱自然、爱行走的朋友的理想家园。

地址：禾木村内

电话：13809955505

价格：多人间50元/人（淡季），90元/人（旺季）。

标准间280元/间（旺季）

## TIPS 小贴士

图瓦人禁忌：图瓦人崇拜水火，不能做对火不敬的举动，例如从火上跨过去、往火里扔杂物、不能在河里洗澡、洗衣服以及往水里扔不洁之物。

## 实用信息 · INFORMATION

禾木不通电，晚上八点后村里自己的发电机供电，电压较低。

村内有卫生室、邮局、小学等。

摄影：禾木的清晨是许多摄影家追逐的天堂。禾木村观景台是最适合拍摄的地方，但是一般人会比较多，想要拍到好照片的同志们一定要早起哦~



禾木邮政 by tanghill



## 白哈巴 · BAIHABA

白哈巴村以图瓦人为主，位于阿尔泰山山脉的山谷平地上，与哈萨克斯坦的大山遥遥相望，阿尔泰山上密密麻麻的金黄金黄的松树林一直延伸到白哈巴村里，村民住的木屋和圈养牲畜的栅栏错落有致地散布在松林和桦林之中，安宁、祥和。山村的西北遥对中国与哈萨克斯坦国界河，南面是高山密林。秋季一到，山村是五彩的红、黄、绿、褐色，层林尽染，犹如一块调色板，加之映衬阿勒泰山的皑皑雪峰，一年四季都是一幅完美的油画。

## 景点 · SIGHTS

### 白哈巴村

白哈巴村位于中国与哈萨克斯坦接壤的界河——哈巴河畔，号称中国西部第一村。它是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。在村边有一座高高的建筑物，那就是边防军的了望哨，有着“西部第一哨”之美誉。村民大多是图瓦人或哈萨克人，由于远离尘嚣，长久以来始终保持着古朴浓厚的民俗风情，以外观很古朴的小木楞屋为标志，具有欧式村寨的特色。

门票：60元，区间车票150元，村落维护费20元。



白哈巴村 by youxiaomao



have125

原始森林、原木小屋，将白哈巴装点的宁静悠然，加上炊烟袅袅，晨雾淡淡，色彩丰富，给这里增添了神秘的色彩，这里是世外桃源，碧空如洗的天穹下呈现的是童话般的世界。

——《我想去金秋新疆喀纳斯风光摄影专业创作》

## 到达与离开 · GETTING THERE & AWAY

### 长途汽车

乌鲁木齐北郊长途汽车站有发往哈巴河县的直达大巴。咨询电话:0991-4327438。哈巴河县到白哈巴的S229道路已经修好，路况不错，有直达班车。

### 区间车

从喀纳斯到白哈巴的区间车往返150元，必须往返一起买，一天之内有效。前往白哈巴需要有边防证。

**Tip:** 乘坐区间车去白哈巴是不能住宿的，如果想在白哈巴村体验一把宁静的清晨，可以考虑骑马。大概价格是200元/天，请马夫加50元/天。马道和区间车道不同，区间车要40公里的路程，徒步的话只有22公里，一天之内就可以走到。

## 住宿 · LODGING

### 白哈巴阿哈国际青年旅社

价格：多人间50元/人（淡季），90元/人（旺季）。标准间280元/间（旺季）

地址：阿勒泰地区喀纳斯景区白哈巴村

电话：18719906350，13809955505

网址：<http://www.yhakanas.com/>

旅舍位于大喀纳斯景区著名的西北第一村白哈巴村，紧邻“西北第一哨”——白哈巴边防站，地理位置极为优越，坐在旅舍的长廊上即可欣赏白哈巴醉人的夕阳美景。旅舍全部采用原木建造，建筑形式为当地独有的哈萨克传统尖顶木屋。

## 实用信息 · INFORMATION

白哈巴村不通电，村里有自己的发电机，每天晚上8点才开始供电，但是电压不稳，充电要抓紧时间。

**边防证办理：**边防证可以在本人户口所在地办理，也可以到布尔津县办理，在进入喀纳斯景区后也可以办理。

**注意：**脚踩西北边界，背后左边是哈萨克斯坦，右边是俄罗斯，着实是别有一番滋味。但是在享受美景和辽阔天地的时候要留意周围的警示牌：有些地方不让拍照，更不让参观，不要贸然闯入，不然会被请去“喝茶”。

邮局：白哈巴村内

与禾木一样，白哈巴邮局里面也有明信片可以买、寄，还可以只让工作人员帮你盖一个“白哈巴”的邮戳，留作纪念。



白哈巴村碑 by 328329125



## 伊宁·YINING

伊犁，得名于著名的伊犁河。在新疆大陆性荒漠干旱区中，伊犁就像是瀚海中的“湿岛”，气候温和湿润。“波翻丽水已西倾，地势旋低气转平”这是清代诗人对伊犁地势、气候特征的生动描述。伊犁三面环山，西部开敞，冰川发育，雨雪丰沛，是新疆降水量最丰富的地区之一。四条向东辐射的山脉如同巨人的骨架，贯通在五大河谷盆地之间的伊犁河及其支流犹如血脉一般奔流不息，孕育着这片肥沃富饶的土地和辽阔无垠草原。

### 景点·SIGHTS

#### 薰衣草花海

如果是6、7月来到伊犁，那么薰衣草是绝对不可错过的。位于伊犁霍城县65团。在这里能充分领略到普罗旺斯一样美丽的薰衣草。除了65团场和三官乡是国家命名的“中国薰衣草之乡”。这里主要种植品质最好的是欧洲狭叶薰衣草徜徉在薰衣草花海中，恍若置身人间仙境。

伊犁有全国最大的薰衣草基地，并成为世界薰衣草八大知名产地之一。夏天，伊犁的薰衣草田园开花了，花乡十里，整个伊犁河谷都变成了香薰的世界。薰衣草还是浪漫的代名词，花开的季节也是人们忙碌和歌唱的季节，来过伊犁的薰衣草田园的朋友都会惊叹：这就是“中国的普罗旺斯”！



薰衣草 by 伊犁旅游局

#### 伊犁河

伊犁河是新疆流量最大的内陆河，伊犁河古称亦列水、伊丽水，是关系西北农田的著名河流。自东向西在霍尔果斯河口流入哈萨克斯坦境内，最后注入哈萨克斯坦名湖巴尔喀什湖。古时塞人、月氏人、乌孙人、突厥人等生活于此河流域。伊犁河畔雪峰耸立、绿树成荫，如果想拍摄落日的可以选择伊犁大桥，“伊桥落日”是著名的美景。



伊犁河落日 by zdx9367

#### 惠远古城

惠远古城是历史上“伊犁九城”之一。现保存较好，城内还保留着将军府旧址。惠远古城中心矗立者宏伟高大的钟鼓楼，登楼远眺，城内外风光尽收眼底。林则徐曾在这里领导百姓开通水利，受到了伊犁将军和各族人民的尊敬。

门票：10元（大门票），85元（包括将军府、林则徐纪念馆、钟鼓楼及导游讲解）



惠远古城 by 伊犁旅游局

#### 伊犁九城

伊犁一直是新疆通往中亚的重要通道，历史上曾建有许多城镇在这里扼守边界，发展贸易。清代乾隆为了加强在伊犁地区的治理，在这里设伊犁将军，建惠远城，并陆续在其周围建起惠宁、绥定、广仁、宁远、瞻德、拱宸、熙、塔尔奇八座卫星城，统称为“伊犁九城”。现保存较好的是被称为“伊犁九城”之首的惠远城，是时我国西陲军、政中心的伊犁将军府所在地。

现城内还保留着将军府旧址，其正大门以及庭院中厅堂、曲径回廊、将军亭的古韵依旧。惠远古城中心矗立者宏伟高大的钟鼓楼，登楼远眺，城内外风光尽收眼底。林则徐率民开通水利，修固边防，为民造福，受到了伊犁将军和各族人民的尊敬和信赖。

#### 霍尔果斯口岸

霍尔果斯口岸是位于中国新疆伊犁哈萨克自治州霍城县一个陆路口岸，与哈萨克斯坦隔霍尔果斯河相望。霍尔果斯口岸是中国西部历史上最长、综合运量最大、自然环境最好、功能最为齐全的国家一类陆路公路口岸。这里的边贸相当发达，夕阳西下时还可以远眺哈萨克斯坦。里面的商品价格较贵质量良莠不齐，买的时候要注意分辨。

门票：30元（国门门票）



霍尔果斯商场 by 踏月传说



## 活动 · ACTIVITIES

### 伊犁天马之乡国际旅游节

伊犁天马节在伊犁的草原举办，来自全世界各地的马术爱好者齐聚在这里，在这里可以感受伊犁马的魅力，深入了解昭苏马术运动文化、游牧民族文化、军马文化和多姿多彩的民族风情。此外，旅游节期间还将举行阿肯阿依特斯大会、马业高峰论坛、旅游商品展、旅游服务技能大赛、美食节、毡房评比、马拍卖会、百万亩油菜花摄影大赛等一系列活动。



天马之乡国际旅游节 by 伊犁旅游局

### 哈萨克婚礼

在伊宁如果运气好的话可以参加哈萨克人的婚礼，当然礼金还是要意思意思的。一般不多，50、100就可以到婚礼上品尝地道的哈萨克美食。

举行结婚典礼时，新娘由伴娘陪同进入父母毡房，举行“拜火”仪式，即由两个妇女将新娘搀扶在火堆前，一个妇女伸出双手在火焰上烧烤，在自己脸上虚擦几下，再伸进新娘的面纱里，在新娘的脸上擦几下。这时，来参加婚礼的女人们都祝颂“新婚幸福”、“让祖先的灵魂保佑新娘”等吉利的贺词。



哈萨克人婚礼 by 伊犁旅游局

### 麦西热甫

麦西热甫（又名麦西来甫）是维吾尔族的一种独特的娱乐形式，它融歌舞、各种民间娱乐和风俗习惯于一体，起着丰富人们精神生活，传播民族艺术和道德风尚的社会作用。

伊犁麦西热甫主要有同龄人之间轮流作东的和郊外野游两种形式。同龄人轮流作东的麦西热甫，一般在冬季农闲时举行，由同龄人参加，参加者轮流在自己家举办，多在夜间举行；郊外野游麦西热甫一般在春、夏、秋季不定期举行，地点多在郊外，常在风和日丽的白天举行，规模可小可大。甚至乡镇、县市也会轮流举办。

## 到达与离开 · GETTING THERE & AWAY

伊宁市是新疆西部交通枢纽，被国家列为全国公路枢纽之一。现已形成铁路、航空、公路为主的立体交通网络。伊宁火车站是新疆第二大火车站，全疆唯一按空港理念设计的车站。伊宁机场是中国28个中型机场，70个主要机场之一，客流量连续十年排在新疆前三甲，每天都有数千人进出伊宁空港。伊宁客运站规模新疆第二。

### 飞机

伊宁机场目前开通了乌鲁木齐—伊宁、伊宁—乌鲁木齐—喀什航班。乌鲁木齐—伊宁，航行时间60分钟，全价1150元（经济舱，不含税）喀纳斯—伊宁，直达航线1小时10分钟，全价1450元（经济舱）

需要注意的是，以上这些航线并不是每天都有，价格也会根据航空公司不同有一定幅度上的变动。

**机场巴士：**机场-南京路

购票地点：国航售票处（世贸大厦旁边），票价10元。

机场问讯电话：0999—8222332

### 火车

伊宁共有两个火车站，伊宁站和伊宁东站，主要有发往乌鲁木齐的火车。从乌鲁木齐可以直接乘坐火车到达伊宁市，从喀纳斯往返伊宁也可以先回到北屯，再从乌鲁木齐转车去伊宁。

目前有5815/5816，K9789/K9790，K9761/K9762三对列车经过。

### 汽车

从伊犁往返喀纳斯一般会选择乘汽车，由于路程过长一般中间需要中转站，比较常见的中转站有克拉玛依、乌尔禾、奎屯。根据个人情况的不同可以酌情选择。比较传统的可以选择奎屯中转，第二天继续前往目的地的。奎屯是个兵团城市而非旅游城市住宿的价格适中。路上的风光很美，既有神秘的乌尔禾魔鬼城又有壮观的克拉玛依油田。对克拉玛依或者魔鬼城风光比较有兴趣的可以选择在克拉玛依和乌尔禾中转。

伊宁内有多个大型客运站，以乌鲁木齐方向居多。比较主要的两个是伊犁州客运站和农四师客运站。

**伊犁州客运站** 地址：伊宁市解放南路183号，电话：0999-8023413

**农四师客运站** 地址：阿合买提江街7巷，电话：0999-8139260

### 自驾

包车比较适合结伴出发的游客。租车的价格在200-600元不等。伊犁所在地处南北疆交通要道，312国道、217国道、218国道通车都很方便。北疆这类景点间路程遥远中途风景又很美的地方最适合租车。

## 当地交通 · LOCAL TRANSPORTATION

### 公交

伊宁市的公共汽车一般要到早上九点左右才有头班车，晚上8点半就结束了（夏季各提前半小时）。公交线路主要有：1路（经济合作区-喀尔墩）；2路（十一号住宅区-奶牛场）；3路（伊犁技工学校-亚麻厂）；4路（农四师汽车营-汽车城）。其中公交线路1元。

4路、5路、8路、9路为中巴车。中巴车收费：2站起收费0.40元，从3站起每走一站加0.10元，但一般3站内收0.50元。

### 出租

起步价5元，两公里后每公里加收1.3~1.5元。市区内一般10元内都可以到达。等候和长距离空车回程费也是要收的。

出租车投诉电话：0999-8120420



## 住宿 · LODGING

伊犁附近的住宿价格根据季节会有一定变动。伊宁市是最主要的住宿地点，一般维族宾馆的价格在200元左右。

### 伊犁宾馆

地址：迎宾路8号

电话：0999-8023126

新疆为数不多的森林别墅式建筑风格，中俄风格的雅致结合。

### 伊阳商务酒店

地址：伊宁市解放路西大桥秦疆商厦2-4楼

电话：0999-8888777

位于市中心繁华地段，邻近伊犁哈萨克自治州博物馆、家公主纪念馆、伊犁州人民法院、伊犁州客运中心，多家购物商场围绕周边，地理位置优越，出行交通十分便利。

## 美食 · EATING

伊犁地区的美食主要集中在伊宁市和各个县乡，具有浓郁的民族风味。风味小吃有：奶茶、抓饭、粉汤、风味包子、纳仁、辣罐和血肠、馕、拉面等等。如果到草原来，好客的哈萨克人就会友好地向你捧出一碗香喷喷的奶茶，把你请进毡房喝上一碗马奶酒，弹起冬不拉，放声歌唱。

### 特色美食

#### 风味包子

伊犁的包子很有名，制作方法有很多种，风味也不相同，最常见的有烤包子、水煎包子和薄皮包子。馅料一般都用羊肉或牛肉用洋葱和盐调成，并加适量孜然、胡椒等佐料。

去解放路客运中心附近就能吃到各式各样的包子。

#### 羊肉抓饭

伊犁的羊肉抓饭，可以说是典型的新疆特色了，首先是羊肉是新疆很常见也是很优质的肉食。再是手抓饭的形式是新疆最地道的吃法。

#### 纳仁

用现宰的连骨羊肉切成十二块，加上燎洗干净的羊头煮成的。汤内只放盐，起调味作用，保持鲜肉香味特点。马肉低脂易消化，每个人做出来的味道都不一样。

#### 雪花凉

其实就是汉人所谓的冰激凌，味道却好了不少。汉人街里有家老字号，不少旅人都是慕名而去，满意而归，生意也特别火爆。不少人来到伊犁都会一而再再而三的去品尝雪花凉，百吃不厌。

### 美食聚集地

#### 解放路/红旗路

伊宁市解放路客运中心周围和红旗路上的美食城聚集了很多当地的美食餐厅。一般来说，小吃比较便宜一些，而在餐厅里面相对来说消费高一些。丰俭由人，自主选择。

#### 汉人街

虽说是叫汉人街，但是那里做生意的几乎没有汉族人。汉人街年代久远风味独特，能吃到所有的美食。里面的冰激凌，当地人叫雪花凉非常有名。

### 汉人街

伊犁人总是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。“汉人街”曾是汉族人最多的居住区而得名，95%以上都是“赶大营”的天津杨柳青人。现在那里的汉人大都搬走了，留下的人家都算是名副其实的“老伊犁”。

## 购物 · SHOPPING

特制伊犁大曲是伊犁的著名特产，也叫伊犁特曲，属浓香型白酒，香气浓郁，口感绵实，被誉为“新疆茅台”。除此之外，还有伊犁马肠子、伊犁红苹果、蟠桃、鹿茸、鹿血酒等特产。一些手工制品也有很高的价值：哈萨克的手工刺绣、木雕（木碗、木勺、木花瓶等）、羊角鞭，锡伯族香袋（烟袋）、伊宁马靴及各种富有民族特色的首饰。

### 薰衣草精油

伊犁被称作“中国的普罗旺斯”，起薰衣草制品种类繁多，最有名的当属薰衣草精油。薰衣草精油可以用来淡斑护肤，疤痕修复效果也不错。除了护肤护理之外还可以改善空气环境。薰衣草精油是深黄色，透明感很强，买的时候要注意分辨真假。

### 伊宁马靴

伊犁是“天马”的故乡，与天马结缘的伊宁马靴，也就随着“天马”而名震遐迩。伊宁马靴的工艺程序多、要求高。它是由鞍架、皮具制作和雕刻、镶嵌等几道工序组成。因此，必须由木匠、皮匠、银匠、铁匠、漆匠们共同制作而成。那翘首欲展的鸟头、色彩斑斓的绘画，镶嵌图饰，精巧的编带，各具风姿又浑然一体，简直是件手工艺品。

### 沙木沙克小刀

沙木沙克小刀深受新疆各族人民的喜爱，被列为新疆四大名刀之一，是很有特色的少数民族特需产品。柄部采用各种钢、银、玉、骨等材料嵌成各种晶莹俏丽对称的图案，十分精巧美观，加之刀刃锋利，经久耐用，使用方便、安全、价格合适，因此，一直是少数民族喜欢爱的生活用品。

### 铜制沙玛瓦

铜制沙玛瓦是伊犁农牧区和城市广大少数民族居民烧开水的茶饮，是少数民族特需产品之一，沙玛瓦一直被人们视为烧茶水的佳品，平时不用时，人们又将其视为精美饰品，摆设室内窗台上，造形优美的铜沙玛瓦宛如一尊奖杯和工艺精湛的手工艺品，供人们欣赏。

### 购物地点推荐：

#### 塔西来普开市场

伊宁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“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。

地址：伊宁市胜利南路

## 实用信息 · INFORMATION

### 邮局

伊宁市区解放路、新华路都有邮电局、邮政业务和设施都很齐备，只是速度较慢，特快专递会好一些。

### 网吧

伊宁市网吧较多，阿合买提江路、军垦路都有，网吧就在路边，上网费用3元/小时。

### 银行

一般繁华路段都有。

### 医院

伊犁哈萨克自治州友谊医院，地址：新疆伊犁州伊宁县斯大林街92号，电话：(0999)8036721

伊宁市人民医院，地址：新华西路 电话：(0999)8024262

### 旅行社

中青旅国际旅行社公司伊犁分公司，地址：解放西路554，电话：(0999)8197133

伊犁青联旅行社，地址：胜利路98号，电话：(0999)8032268

## 赛里木湖 · SAILIMUHU

赛里木湖是新疆面积最大的高山湖泊。每年入冬，薛永水凝，椭圆形的湖面镶嵌在冰山雪原之中，宛如洁白松软的丝绵上碧绿翡翠。果子沟的另一个名字是“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孔道。

### 景点 · SIGHTS

#### 赛里木湖

有赛里木湖是大西洋的暖湿气流最后眷顾的地方，所以被称作大西洋最后一滴眼泪。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。而赛里木湖是哈萨克语，是祝愿的意思；因传说赛里木湖是由一对为爱殉情的年轻恋人的泪水汇集而成的，又被称为天池和乳海。七八月份湖周围繁花盛开，很适合摄影。

门票：40元，环湖80元。



赛里木湖 by fengyue\_feng

#### 赛里木湖传说

赛里木湖传说是由一对为爱殉情的年轻的蒙古族恋人的泪水汇集而成的。在很久以前，这里是一个盛开鲜花的美丽草原。草原上，有一位叫切丹的姑娘与叫做雪得克的蒙古族青年男子彼此深深相爱，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，在魔鬼们追赶下，切丹被迫跳进一个深潭。当雪得克勇拼后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，他们的真诚至爱和悲痛泪水，化成了赛里木湖。

#### 果子沟

果子沟有“伊犁第一景”之称，全长28公里，山势高峻，云杉密布，乌伊公路在景色优美的山谷中蜿蜒，坐在汽车里的感觉象在空中飞行，头顶上是蓝天和山尖，下面谷底的杉树看起来像是火柴棍。果子沟是大自然赋予的天然宝库，以野果多而得名，沟内峰峦耸峙、峡谷回环、松桦繁茂、果树丛生、野花竞放、飞瀑涌泉、风光秀丽，被清人祁韵士称为“奇绝仙境”。野果不计其数，药材资源也很丰富，自春至秋野花烂漫，果香馥郁，是一条名副其实的“果子沟”。

#### “伊犁第一景”

果子沟清代称塔勒奇达坂，塔勒奇是准噶尔语“柳树”的意思。果子沟纵贯北天山，北下直达赛里木湖畔，南下直入果子沟峡谷，是伊犁的天然门户。自古以来是通往中亚、欧亚丝绸之路的北道咽喉。1218年成吉思汗西征中亚，率领30万铁骑从蒙古草原直驱伊犁，时值秋季，大军必须迅速通过天山的塔尔奇岭，成吉思汗命令察合台负责开山辟路，二太子率军民凿山开道、修路引水、伐木筑桥，将果子沟辟为大道，使蒙古十余万大军安全通过果子沟天险。蒙古骑兵便如狂暴风雨，横扫中亚和西亚，建立了地跨欧亚的草原大帝国。

## 到达与离开 · GETTING THERE & AWAY

#### 汽车

赛里木湖、果子沟都位于312国道旁边，且赛里木湖—果子沟高速公路已经通车，著名的果子沟大桥也位于这里。赛里木湖位于天山西段的高山盆地之中，海拔2070米，隔松树头与果子沟相连，到达离开赛里木的车都可以欣赏到果子沟的美景。从乌鲁木齐到伊宁市的班车会经过赛里木湖，车程大约8小时。伊宁市都有专线旅游车可达。



果子沟秋景 by 伊犁旅游网

## 当地交通 · LOCAL TRANSPORTATION

赛里木湖区间车50元/人，环湖85元/人。

## 住宿 · LODGING

赛里木湖的住宿分为景区附近和清水河镇。

#### 湖边木板屋

标间或单间，里面带卫生间，有热水，只能晚上洗。价格高点，不用电话联系。在公路边上，到赛里木湖就能看到。

#### 毡房

价格大概是100元左右。

TIP：蒙古包，早晚温差较大，即使夏天晚上也会非常寒冷，最好带上足够的保暖衣物。

#### 清水河镇

清水河镇住宿条件简陋。镇上总共只有两家旅馆，每个单间大床30元。

清水河镇工农客社旅馆，电话：0999-3291449



果子沟大桥 by 伊犁旅游网



## 那拉提草原 · NALATI

那拉提草原地处北疆交通要道上，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，横贯天山的独山子—库车公路也是经由那拉提草原连接的。河谷、山峰、深峡、森林交相辉映。当地还可体会哈萨克民俗风情。

### 景点 · SIGHTS

#### 那拉提草原

那拉提蒙古语“太阳”的意思，位于伊犁州新源县境内，是世界四大草原之一的亚高山草甸植物区，自古以来就是著名的牧场，交错的河道、平展的河谷、高峻的山峰、茂密的森林交相辉映，6月至9月，草原上各种野花开遍山岗草坡，红、黄、蓝、紫颜六色，将草原点缀得绚丽多姿。

门票：60元/人（淡季）旺季：75元/人（旺季），冬季门票全免。



那拉提草原 by giulia0807

### 活动 · ACTIVITIES

#### 阿肯弹唱会

“阿肯”是指民间会吟诗作歌的艺人，他们善吟善谈唱。草原上举办阿肯弹唱会，方圆数百里阿肯们都会赶来参加，以检验自己的技艺和才华。哈萨克族人民十分喜好阿肯弹唱会，全家骑马从数十里外赶来参加。谈唱会上人山人海，里三层外三层。每年秋冬季节，在草原上可以见到。

#### 赛马，叼羊，姑娘追

在草原上可以参加赛马，叼羊，姑娘追的草原活动，赛马不言而喻，叼羊是指哈萨克族为祈祷祝福而举行的一种马上娱乐活动，特点是对抗性，争夺激烈，集勇猛、顽强和机智于一体的马背体育竞赛。“姑娘追”是哈萨克族青年男女一种马背上的娱乐游戏，也是一种表达爱慕的方式。

价格：那拉提可参加，200元/人。



姑娘追 by 新疆旅游局

### 到达与离开 · GETTING THERE & AWAY

#### 飞机

可以选择从乌鲁木齐直接乘飞机到那拉提旅游机场。

#### 长途客车

伊犁有发往那拉提的班车，但是数量比较少，到达后可以乘坐摩的或者出租车到景区。也可以从伊犁先到新源县，然后再转车去那拉提。

#### 自驾

那拉提地处北疆交通要道上，西接新源县城，到伊犁后直通312国道，东链接库尔勒218国道，横贯天山的217国道也从这里经过。

### 当地交通 · LOCAL TRANSPORTATION

景区内区间车，分三种：

- 1号线：游客服务中心—那拉提空中草原—那拉提游牧人家—游客服务中心 票价：60元
- 2号线：游客服务中心—那拉提核心景区—游客服务中心 票价：40元
- 3号线：游客服务中心—盘山古道—至盘龙松—原始森林公园—游客服务中心 票价：70元

#### TIPS 小贴士

那拉提草原可以二次进入，最美的地方在空中草原，最好能在空中草原露营一晚。空中草原的部分景点如雪莲谷等要到9月份之后才开放。那拉提的区间车等车时间很长，一般在四十分到一个小时，游玩做好时间的准备。

### 住宿 · LODGING

景区有客栈式宾馆。景区外围有很多客栈式的宾馆，条件一般，价格到很便宜，30-80不等，旺季上涨至200左右，距景区不过几分钟车程。景区内青年旅社。

#### 那拉提国际青年旅舍

电话：18299281166/13999261691

地址：那拉提旅游风景区

价格：60元起

那拉提国际青年旅舍坐落于那拉提旅游景区内。旅舍地理位置优越，正处于景区观景台下方，后倚巩乃斯河谷天然胡杨林区，独立卫浴。

#### 新疆驼铃国际青年旅舍

电话：13319732010

地址：新疆伊犁州那拉提镇218国道路南

价格：50元起

旅舍后就是风景秀丽的那拉提河谷草原，门前就是218国道，交通十分便利。从旅舍出去转右1公里就是景区入口和草原部落，每天晚上，你可以跟哈萨克姑娘一起跳舞唱歌，去河谷草原吹吹风，去巩乃斯河钓鱼。

#### 租帐篷

哈萨克族的毡房，一般一个帐篷的价格在180-200元，可以住10个人，人多说的话比较划算。

### 美食 · EATING

草原景区内牧民家里就可以提供食宿，但是价格一般比较贵。奶茶一壶是20元，烤肉是3块一串，而其余的相对来说价钱都偏高。

#### 熏肉和马肠子

初冬开始，哈萨克人家屠宰牲畜准备冬肉，腌制熏干越冬，冬肉要到来年的春天，哈萨克把这种肉称“索古姆”。哈萨克人的索古姆中，用马肉制成的马肋腊肠“俗称马肠子”最有名，是熏肉中的上品，哈萨克人称“孕孜”。用它们做的抓饭是冬日上乘的待客风味佳肴。





## 巴音布鲁克天鹅湖 · BAYINBULUKE

巴音布鲁克草原，蒙古语意为“泉源丰富”，是典型的禾草甸草原，也是天山南麓最肥美的夏牧场。著名的天鹅湖就坐落在巴音布鲁克草原上，保护区水草丰茂，气候湿爽，风光旖旎，栖息着我国最大的野生天鹅种群，是鸟类繁殖和渡夏的栖息地。

### 景点 · SIGHTS

#### 巴音布鲁克草原

巴音布鲁克草原是中国最大的高山草原，蒙古语意为“泉源丰富”，距库尔勒市636公里，位于和静县西北，伊犁谷底东南，中部天山南麓，海拔约2500米，面积约2.3万平方公里，是典型的禾草甸草原，也是天山南麓最肥美的夏牧场。

门票：大景区门票48元/人。全票车、门票、区间车费用280元/人。



九曲十八弯 by 巴音布鲁克旅游局

#### 九曲十八弯

开都河是一条曲折折的河，俗称“九曲十八弯”其源头的曲线迂回美不胜收。在区政府西面30余公里的瞭望塔山坡是欣赏和摄影的最佳地点。

#### 天鹅湖

巴音布鲁克草原的巴音乡有一篇草原湖泊，每年4-10月是天鹅的栖息地。保护区水草丰茂，气候湿爽，风光旖旎，栖息着我国最大的野生天鹅种群，是鸟类繁殖和渡夏的栖息地。清晨，当远处的蒙古包升起袅袅炊烟时，大大小小的天鹅们在远方的山谷里盘旋。太阳升起的时候，雪山的倒影渐渐清晰起来，野鸭、百灵、云雀等水鸟在湖面上掀起了热闹的“鸟语大合唱”。

门票：30元，观鸟台50元。



天鹅湖 by giulia0807

### 活动 · ACTIVITIES

巴音布鲁克主要活动：1、东归那达慕节：每年7月—8月；2、东归汽摩拉力赛：每年7月—9月；3、东归马术耐力赛：每年7月—9月；均在巴音布鲁克草原举行。

#### 那达慕大会

每年七月，草原上会举办那达慕大会。那达慕”期间要举行赛马、摔跤、赛羊、赛牦牛、民族服饰和民族歌舞等传统表演。这期间，将吸引大量游客进入巴音布鲁克大草原，领略欢腾的草原，欣赏巴音布鲁克大山马矫健的英姿，巴音布鲁克大草原上独有的黑头羊、黄头羊的稳健潇洒，巴音布鲁克天山野马牦牛的凶猛，身手不凡的摔跤手，技艺缠身的民间艺人和草原夜莺般的歌喉。

#### 那达慕大会

“那达慕”是蒙古语，“慕”是蒙语的译音，意为“娱乐、游戏”，以表示丰收的喜悦之情。那达慕是蒙古族人民具有鲜明民族特色的传统活动，也是一种传统体育活动形式。“那达慕”是蒙古语的译音，不但译为“娱乐、游戏”，还可以以表示丰收的喜悦之情。每年农历六月初四（多在草绿花红、羊肥马壮的阳历七、八月）开始的那达慕，是草原上一年一度的传统盛会。

### 到达与离开 · GETTING THERE & AWAY

#### 汽车

##### 从和静县城出发

和静县长途汽车站有开往巴音布鲁克区的班车，平时每天早8点、9点会有两班，旺季会多几班，票价58元。到达巴音布鲁克区需包车前往景区，费用200元，服务四五个小时。

##### 从那拉提出发

从那拉提拦车去巴音布鲁克，早晨、下午四点以后到晚上九点都可能有过路车。

##### 从伊宁出发

从伊宁乘坐去新源或者喀什或者库车的长途汽车在巴音布鲁克下。或者在伊宁市区包小货车去，价格比旅游车便宜，而且装备也方便携带。

### 当地交通 · LOCAL TRANSPORTATION

区间车：50元+100元

骑马：80元/小时

### 住宿 · LODGING

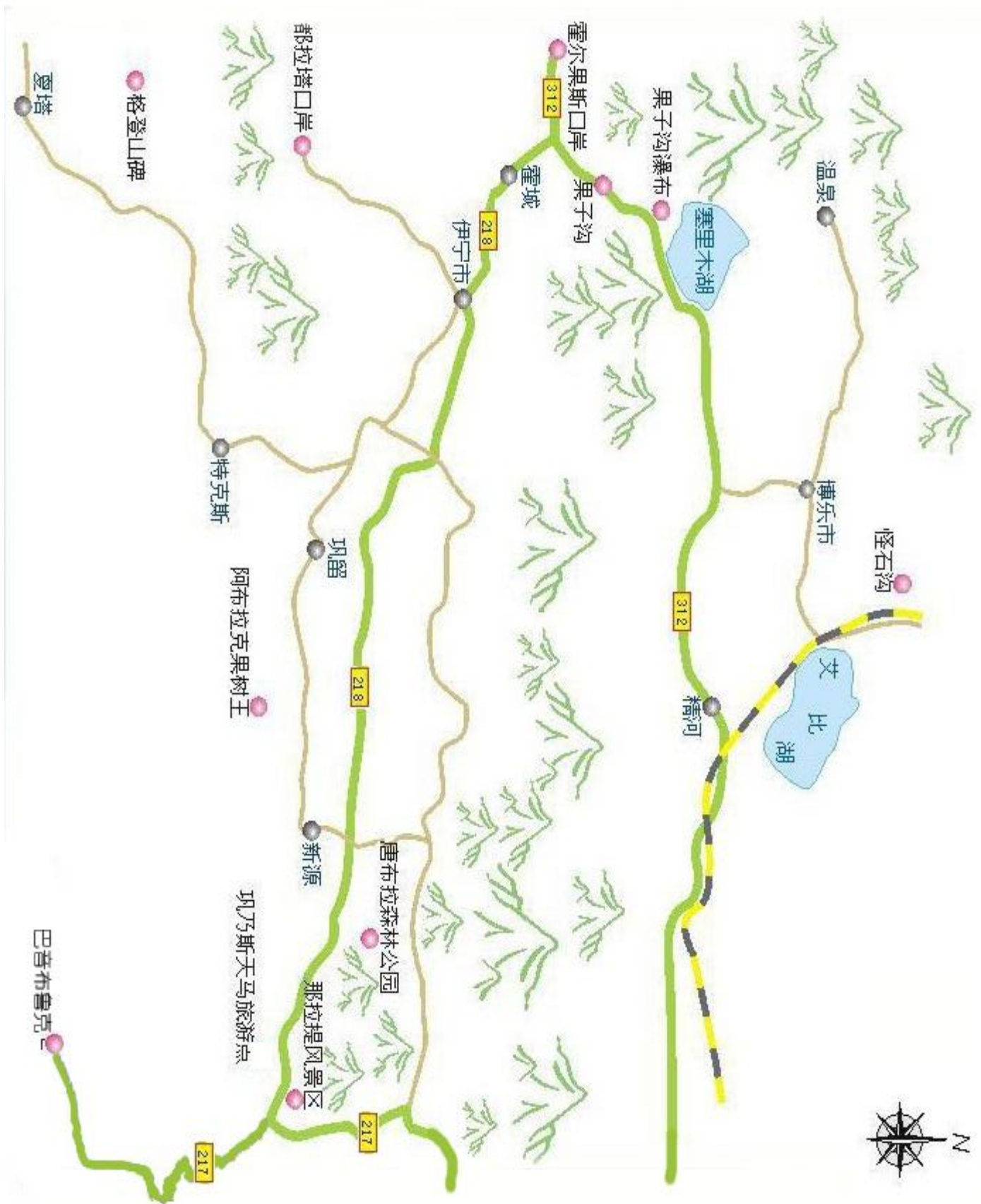
景区内外都有住宿的地点，景区内价格大约在200元左右。也可以住宿在附近的巴音镇。



马队 by shaB9898



伊犁景点地图





## 更多路线 · OPTIONS

### 吐鲁番 (1天)



吐鲁番 by tanghill

吐鲁番素有“火洲”之称。去往吐鲁番的路书可以看到全国最大的风力发电站达坂城风力发电站、十里盐湖、达坂城古镇。到达吐鲁番能餐馆到中国古代最大的地下水利工程坎儿井，感受这凝聚着勤劳与智慧的人间奇迹。前往最具代表当地特色的维吾尔故村。然后导游会带领大家前往当年吐鲁番政治经济文化的中心交河故城。之后前往西游记师徒四人徒经过的火焰山。最后一个景点则是游览溪流两侧，葡萄架遍布的葡萄沟。如果季节合适还能亲临葡萄架下，品尝香甜的水果。

## 交通 · TRANSPORTATION

从乌鲁木齐出发，高速来回行车时间约六个半小时左右。

从巴音布鲁克出发，建议租车前往。从吐鲁番市到周围各景点有公路和班车能比较方便地往返。

吐鲁番有几条市内公交线路，也有很有特色的毛驴的士

## 亮点 · HIGHLIGHTS

### 火焰山寻找铁扇公主

西游记火焰山的取景地，如果是夕阳下山时前往，更是美不胜收！

### 葡萄沟

著名的葡萄沟，在这里可以品尝甘甜白葡萄葡萄架下还可观看高昌乐舞、纳孜库姆舞演出。每年这里还会有丝绸之路吐鲁番葡萄节。

### 坎儿井

坎儿井是古代劳动人民的智慧结晶，这里见识到古代灌溉的神奇。

### 交河故城

交河故城则是古代西域三十六国之一的车师前国的都城，是世界上最宏大、最古老、保存最完好的生土建筑城市。

## 住宿 · LODGING

位于吐鲁番市区的住宿点多数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。一般的吐鲁番宾馆单人间在100元左右，高档酒店则需几百。有淡旺季价格波动。

## 餐饮 · EATING

吐鲁番具有浓厚地方特色的维吾尔风味小吃和伊斯兰清真食品也都荟萃于此。广汇街是吐鲁番有名的小吃一条街，无论是叫得上名字的小吃，还是叫不上名字的，在这里不仅全都能见得到，还可以大饱口福。吐鲁番的葡萄更是享誉大江南北。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。

## 行程 · SCHEDULE

坎儿井-维吾尔故村-交河故城-火焰山-葡萄沟

### 天山 (1天)



天山天池 by 行者小毛

“天山明珠”美誉的天池风景区。沿途游览戈壁风光，湖泊山岳、湿地草甸、雪山冰川等截然不同的自然景观。穿石门一线，到达传说中西王母与穆天子欢宴的瑶台仙境“天山天池”，之后到达天池大湖区，在这冰山雪岭之上，观赏定海神针、远眺博格达雪峰、体味天山剑客仗剑天涯，行走江湖的飒爽英姿。之后抵达瑶池东岸的道教圣地“西王母祖庙”，在庙门前西山望雪、南山观松、望顶天三石，眺马牙山，全方位欣赏一日有四季，四季景不同的高山湖泊美景。

## 交通 · TRANSPORTATION

可以从乌鲁木齐或附近景点称汽车到天山。上山缆车30元/位。

景区内区间车70元，走九曲盘山道；游船60元。

## 亮点 · HIGHLIGHTS

### 天池八景

传说这里就是西王母所居的瑶池——“瑶池仙境世绝殊，天上人间遍寻无”。天池风光最著名的八景分别为龙潭碧月、顶天三石、定海神针、南山望雪、西山观松、海峰晨曦、悬泉飞瀑和石门一线，多与西王母的神话传说有关。

## 行程 · SCHEDULE

售票处-石门一线-天山天池-天池大湖区栈道徒步-西王母祖庙



## 昭苏-喀拉峻 (2天)



喀拉峻 by shaB9898

夏塔天山古道大峡谷是以冰川、隘口、古道遗迹、河谷山林、草原构成的一条天然峡谷,是一处自然状态原始至极的生态仙境。喀拉峻草原山峦起伏跌宕,生长着茂密的雪岭云杉,苍苍莽莽。山顶是浑然一体向南倾斜的高台地貌,犹如一座悬空草场。芳草萋萋,繁花似锦,坡麓平缓,无垠无际,恰似一幅美妙的碧色地毯,一直铺到冰雪皑皑的高山脚下,望之令人心旷神怡。

### 交通 · TRANSPORTATION

在伊宁汽车站可以乘坐去昭苏的车。

### 亮点 · HIGHLIGHTS

#### 仙水神泉

阔克苏河而上,距县城60多公里的地方有著名的阿拉善温泉。

#### 天籁之“林”

山石被大自然雕塑成千姿百态、光怪陆离的神奇妙景。

#### “胡同”瀑布

瀑布所处的峡谷两边壁立,怪石嶙峋。

### 住宿 · LODGING

可选择住宿在昭苏县城、夏特乡,也可以在草原上露营或者住毡房。

### 行程 · SCHEDULE

- D1 喀拉峻-昭苏
- D2 昭苏-夏特



喀拉峻 by shaB9898

## 南疆游 (12天)

北疆看风景,南疆看风情,南疆是古丝路必经之地,是多民族聚居之地,虽然它荒凉、沧桑、悲壮,但南疆固有它的敦厚、雄浑,自然而纯朴,古老而神秘,它那五彩的异域风情给人以一种无法抗拒的美。

### 交通 · TRANSPORTATION

旅游南疆最适合的旅游方式就是自驾。新疆总体来说路况相当好。

### 亮点 · HIGHLIGHTS

#### 克孜克尔干佛洞

世界上最大的石窟寺群。开凿时间早于敦煌莫高窟和麦积山等地,蕴藏的宗教、文化、哲学、中西交流史方面的信息非常丰富。

#### 艾提尔清真寺

在这里你可以真正领略到什么是宗教、信仰。

#### 香妃墓

“香妃”在历史上确有其人,中国唯一的女性清真寺也在这里。

#### 轮台胡杨林

世界上最大的原始胡杨林。胡杨“活着一千年不倒,死后一千年不朽”被称为“沙漠英雄树”。

#### 博斯腾湖

维吾尔语意为“绿洲”,一称巴格拉什湖,是中国最大的内陆淡水吞吐湖。博斯腾湖,蒙古语意为“站立”,因三道湖心山屹立湖中得名。

#### 慕士塔格峰

慕士塔格峰有“冰川之父”之称,山峰雄伟壮观,山头云雾变幻多端,凝重为严重给人以神秘之感。

#### 喀什羊肉

凡是爱吃羊肉的,凡是到过新疆和喀什的,都认可这句话——中国最好的羊肉的新疆,新疆最好的羊肉在喀什。

### 餐饮 · EATING

新疆境内风味美食在南疆都可以尝到,例如烤全羊、烤羊肉串、馕坑烤肉、嫩玉米饭、抓饭、拉面、酸奶及多种多样的水果,新疆美食最好的地方喀什,喀什的银提扎尔烤鸽子、烤羊肉、炸羊排都是必吃的美食。此外库尔勒香梨、阿克苏的白皮核桃都是不可错过的。

### 行程 · SCHEDULE

乌鲁木齐是南疆北疆的重要中转站之一,当然也可从其他地点出发。

- D1 乌鲁木齐-库车
- D2 库车天山大峡谷-千佛洞-阿克苏。
- D3 阿克苏-艾提尔清真寺-香妃墓
- D4 喀什-慕士塔格峰
- D5 慕士塔格山-喀什各个老城区-大巴扎-民族工艺街
- D6 帕米尔高原
- D7 塔县-红其拉普口岸-中巴边境-石头城-喀什
- D8 喀什-和田
- D9 和田-民丰-塔克拉玛干沙漠公路-轮台
- D10 轮台-库尔勒
- D11 库尔勒-博斯腾湖
- D12 博斯腾湖-乌鲁木齐



## 背景 · BACKGROUND

## 地理气候 · ENVIRONMENT

新疆远离海洋，深居内陆，四周有高山阻隔，海洋湿气不易进入，形成明显的温带大陆性气候。气温变化大，日照时间长（年日照时间达2500-3500小时），降水量少，空气干燥。新疆年平均降水量为150毫米左右，但各地降水量相差很大。一般说，冬季气温北疆高于南疆，夏季气温南疆高于北疆。最冷月（1月），平均气温在准噶尔盆地为零下20℃以下，该盆地北缘的富蕴县绝对最低气温曾达到零下50.15℃，是全国最冷的地区之一。最热月（7月），平均气温在号称“火洲”的吐鲁番为33℃以上，绝对最高气温曾达至49.6℃，居全国之冠。



喀纳斯 by 上官图腾

## 历史 · HISTORY

新疆，最原始的称呼是柱州，新疆大部自西汉便属中国，今天新疆大部分从中国西汉一直到西晋都属于中国版图，唐朝再次纳入中国版图，元朝时为蒙古族察合台汗国地，清朝时再次纳入中国版图。汉称西域，意思是中国的西部疆域，这一名称自西汉出现于我国史籍。不时被北方游牧民族侵占。最后一次被侵占是在明清换代时期。1757年，清乾隆帝再次收复故土，把这片土地命名为“新疆”，取“故土新归”之意。

北疆有许多历史名城，如伊犁的惠远古城，是历史上“伊犁九城”之首；吐鲁番的“交河故城”，是车池人的故都。新疆古称西域，是丝绸之路重要组成部分。



胡杨林 by yjm1988523

## 宗教文化 · THE CULTURE

新疆是多宗教地区。主要宗教有伊斯兰教、喇嘛教（藏传佛教）、佛教、基督教、天主教、东正教和萨满教，其中伊斯兰教为维吾尔、哈萨克、回、柯尔克孜、塔吉克、乌孜别克、塔塔尔、撒拉、东乡、保安等10多个民族所信奉。伊斯兰教在新疆社会生活中有着较大的影响。新疆宗教组织主要有伊斯兰教协会、伊斯兰经学院和佛教协会等。

## 民族 · MINORITY

新疆被称作“民族橱窗”，最主要的少数民族是维吾尔族和哈萨克族。伊斯兰教是新疆信奉人数最多的宗教，共有10个少数民族，即维吾尔族、哈萨克族、回族、柯尔克孜族、塔吉克族、塔塔尔族、乌孜别克族、东乡族、撒拉族和保安族，信教群众占新疆总人口的58.3%。蒙古族、锡伯族、达斡尔族等民族信仰佛教。

## 节日 · FESTIVAL

除了汉族正常的节日之外，北京还有两个重要的节日，一个是古尔邦节，一个是肉孜节，这个传统就是一个封斋，到一个是开斋。这个期间，有太阳的时候（白天）是不能进食和水，晚上才能吃饭。据说，一是吃了一年的饭了，这段时间是清理肠道，把体内不干净的东西排出来。二是教育他们懂得珍惜粮食，不糟蹋食物。哈萨克族柯尔克孜族过本民族的春节——诺鲁孜节，在国外被称为开春节。



赛马会 by zdx9367

## TIPS 小贴士

### 旅游注意事项

- 1、北疆最主要的少数民族是维吾尔族和哈萨克族。当地少数民族众多，宗教色彩浓厚，信仰伊斯兰教的民族是不吃猪肉的，这是他们在生活中最大的禁忌，绝对不可冒犯。在少数民族聚集区尽量表现的友好些，如果不确定要的东西不要随便就去砍价。有些民族有一些禁忌，一定要多加了解和尊重。
- 2、因新疆气候干燥，特提醒最好不要戴隐形眼镜。尤其一些地区住宿条件不佳，冲洗等都不大方便。
- 3、除此之外北疆早晚温差大，晚上睡觉时应将空调开到适度。不要过凉，或睡觉时不盖棉被，造成身体不适。当地瓜果非常多，吃瓜果自然是件美事了，不过要注意预防腹泻。
- 4、穿衣应以简洁大方，透气性好的服饰为主，尽可能穿长袖衣，避免皮肤直接暴露阳光下过久。如果你想骑马，切忌光脚穿凉鞋，用不了多久，马镫就会磨破你的脚。而且，裤子也尽量穿宽松、棉质地的。
- 5、关于安检：新疆的安检很严格，在机场，身上的口袋要求掏空、脱鞋子之后，还要扫描脚底，在登机通道处还有二次安检。



## 跟着它们去旅行 · TRAVEL WITH THEM

### 电影/电视剧 · MOVIE



#### NHK纪录片 新疆之谜 丝绸之路 罗布泊

人类的历史到底怎么走过来的，人类又如何融合和交融的。新疆沉淀的人类文化多久？新疆还能承载多少文化。神秘的新疆，4000年之谜。NHK一部比较老的纪录片，但是非常真实的内容也很生动。



#### 乌鲁木齐的天空

与乌鲁木齐有着千丝万缕心灵交织的人们，每一个人，都在以不同方式，但却同样深情的为乌鲁木齐描绘着色彩斑斓的天空。有这样一部关于凡人小事的影片，生动记录了乌鲁木齐半个世纪以来的风霜雪雨，见证了乌鲁木齐一路走来的荆棘与坎坷，以及在乌鲁木齐生活的各民族兄弟姐妹们的欢笑与泪水。

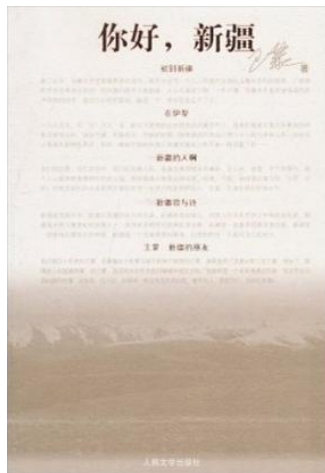
### 书籍 · BOOK



#### 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。



#### 你好，新疆

作者：王蒙

王蒙写的新疆作品虽然是文学，但是很有人类学价值。包括他写的奶茶熬制的过程，维族民居的特色。特别是他写收音机进入到维族生活的过程，写得特别传神。包括美国人登月等国际事件在维族老汉心中的反映，包括“文化大革命”在维族群众生活中的反映，我觉得这些描写像一部特别好的人类学记录。

### 音乐 · MUSIC



#### 桥泥哇咋

演唱者：张玮玮

《桥泥哇咋》改编自新疆民歌，特点是只有调子，本身填词有许多版本。这首即兴的词填的很有味道，初听起来很有意思很逗趣，但仔细听来它还透着股伤感。

张玮玮，来自甘肃省白银市的独立音乐人，手风琴手，现居北京，曾为“野张玮玮孩子”“IZ”“美好药店”等乐队成员。歌曲《织毛衣》受到网友热捧。



#### 红雪莲

演唱者：小娟

《红雪莲》原曲来自苏格兰民歌，被许多人演绎过。小娟的声音就像山谷里的清泉，在阳光下缓缓地流淌着，汇聚一起却可以成为澎湃的江河。



顾问介绍



**张玮玮**

张玮玮，来自甘肃白银的独立音乐人，手风琴手，现居北京，曾为“野孩子”“IZ”“美好药店”等乐队成员。



顾问介绍




**328329125**

在新疆生活工作多年的旅行者，喜欢去不一样的地方，和有趣又友好的陌生人建立简单纯粹的关系。



顾问介绍



**Youxiaomao**

某知名BBS旅游版版主，学生中背包客，徒步穷游。喜欢大西部最自然的色彩，背起行囊，踏上旅程，用步伐丈量青春。



**特别感谢** 以下用户的贡献：

cutefork1、328329125、shaB9898、zdx9367、youxiaomao、绚丽的玻璃球、tanghill、行者小毛、have125、上官图腾、sangwf、飞扬一梦、那年那月娜世界、zdx9367、kurobahz、yjm1988523、giulia0807、fengyue\_feng、zelhr、okgird、暮霭流年、hejing0735



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