

新疆

神奇广袤的土地



简介

全国第一大的沙漠、壮美的雪山、秀丽的草原、碧绿的湖泊、神奇的雅丹地貌、震撼的胡杨林、无数的故国遗址、珍贵的佛教石窟、甘甜的瓜果、浓郁的民族风情及民族美食都成为您不可不来的理由。

基本信息

新疆维吾尔自治区是中国陆地面积第一大的省级行政区，总面积占中国陆地面积六分之一。新疆的土地富饶而美丽、广袤而神奇，民族众多、民俗奇异，是歌舞之乡、瓜果之乡、黄金玉石之邦。



新疆阿历印象摄

气候

新疆气温变化大，日温差一般在 12℃ 以上，降水量少，空气干燥。夏季南疆白天在 35℃ -40℃ 之间，夜间在 19℃ -25℃；北疆的景点多数集中在天山和阿勒泰山中，气候凉爽并伴有阵雨，是避暑的胜地，其中喀纳斯地区的气温白天最高温度 25℃ -30℃，夜间在 8℃ -15℃ 之间。

最佳旅游时节

新疆旅游四季皆宜，夏季天气晴朗，冬季雪景迷人。北疆以喀纳斯、大草原等为代表，南疆以喀什为代表。新疆地域辽阔，景点众多，最佳旅游时间也各有不同，总的来说最佳旅游季节是 6-10 月份。

时差

新疆当地时间比北京时间晚 2 小时，旅游期间活动安排通常在 9:00-20:00。当地人一般 10:00 上班，14:00 左右吃午饭，晚饭则一般是 20:00-21:00 才开始（此时天还没黑）。

节日

新疆有四十多个民族，十三个主体民族，各民族都有自己的传统节日，但每个节日各民族都共同过。

那达慕大会

“那达慕”意为“娱乐”或“游戏”，那达慕大会是蒙古族人民的节庆。届时各地牧民身着盛装参加盛会。素日宁静的草原顿时彩旗飘扬，

人欢马叫，热闹非凡。大会上要举行赛马、摔跤、射箭、歌舞等娱乐活动。

时间：7 月、8 月

肉孜节

肉孜节，也叫斋节，是新疆信仰伊斯兰教的维吾尔族、回、哈萨克、柯尔克孜等民族的盛大节日之一，回族视肉孜节为大节。节日清晨，人们聚集在清真寺做盛大的礼拜。礼拜后，人们去墓地悼念亡故的亲人。

时间：伊斯兰教历 10 月 1 日

古尔邦节

古尔邦节，又叫宰相节，是维吾尔、哈萨克、回、柯尔克孜等信仰伊斯兰教的盛大节日。节日清晨，人们沐浴更衣，到清真寺聚礼，之后上坟缅怀先人，然后准备丰盛的节日食品，人们互相拜节，并举行各种庆祝活动。

时间：伊斯兰教历 12 月 10 日

风俗及禁忌

新疆居住的少数民族多信仰伊斯兰教，且遍布全疆。新疆有许多禁忌，请尊重当地少数民族的生活和信仰，避免与当地居民发生冲突。

■ 伊斯兰民族忌讳提到与“猪”有关的词语，一般称之为大肉；

目录

简介	1
交通	4
线路推荐	5
北疆	6
南疆	10
美食	14
购物	17
娱乐	20



新疆地图



- 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，切不可将以上诸物带入穆斯林家庭或餐厅，或在这种场合谈论这些物品；
- 忌践踏粮食、咸盐及各种食物，不能朝咸盐和火吐唾沫，忌踩或跨“亚拉克”（倒泔水的地方），认为这种地方有饭粒、馊渣和盐水，而这些都是“圣物”；
- 禁止穿袒胸露背的衣服及过于短小的衣服，禁止女性服饰或打扮过于性感；
- 禁止凝视他人或他人物品，在新疆由于看了好久而不买东西导致的各种恶性事件屡见不鲜；
- 绝对禁止在公众场合放任何有声屁或无声屁，因为周围可能有已经沐浴过准备去礼拜的各族穆斯林群众，按照伊斯兰教经典《圣训经》，有声屁或无声屁均导致沐浴无效；
- 忌踩餐布或从餐布跨过，客人不可随便拨弄盘中的食物，不能嗅食物，不能随便到锅灶前去，不能随便揭看锅盆等炊具，尽可能不剩食物于碗中，吃完饭后不能敲碗碟，饭前饭后要洗手，洗完手后不能乱甩手上的水珠，必须用毛巾擦干；
- 有些新疆人忌讳别人当面赞美自己的孩子，尤其不能用“胖”、“漂亮”、“胃口好”等之类的词句；
- 穆斯林在做乃玛孜（礼拜）时，不能喧闹，诵读祈祷经文时，不能说话，不能站在或经过做乃玛孜的人面前或将人像置于做乃玛孜的人面前，也不能不脱鞋或用脏脚踩礼拜毯；
- 忌讳男人将头发、胡子留得过长和带金戒指，忌讳女人将指甲、腋毛等留得过长。

行前准备

衣物

新疆早晚温差较大，海拔较高，夏季气候炎热，要以棉织短袖为主，相反有些高温和干燥地区不宜穿着过于暴露的衣服，会伤害皮肤。但是晚间的温度较低，要注意保暖，建议携带长袖衣物，毛衣。另外，雨伞也是必不可少的。

防晒

新疆日照强烈，紫外线强，气候非常干燥，长时间在户外活动，请戴上太阳帽，涂抹防晒霜，以保护皮肤。墨镜最好也带上。

装备清单

贵重物品		
物品名	数量	已打包
身份证、护照		<input type="checkbox"/>
现金、信用卡、借记卡		<input type="checkbox"/>
手机（充足话费）		<input type="checkbox"/>
照相机、摄像机		<input type="checkbox"/>
驾驶证、学生证、老年证等		<input type="checkbox"/>

衣物		
物品名	数量	已打包
短袖短裤、长袖长裤（夏）		<input type="checkbox"/>
毛衣、羽绒服（秋冬季）		<input type="checkbox"/>
长袖衣裤		<input type="checkbox"/>
遮阳帽、墨镜		<input type="checkbox"/>
旅游鞋		<input type="checkbox"/>
雨伞		<input type="checkbox"/>

卫生用品		
物品名	数量	已打包
毛巾、洗漱用品		<input type="checkbox"/>
卫生纸、面纸、湿巾		<input type="checkbox"/>
防晒霜（SPF ≥ 30, PA+++）		<input type="checkbox"/>
润唇膏		<input type="checkbox"/>
护肤品		<input type="checkbox"/>
女性卫生用品		<input type="checkbox"/>

旅行箱		
物品名	数量	已打包
拉杆箱或双肩包		<input type="checkbox"/>
折叠行李袋		<input type="checkbox"/>
小背包		<input type="checkbox"/>

药品		
物品名	数量	已打包
防水创可贴		<input type="checkbox"/>
止泻药		<input type="checkbox"/>
感冒药		<input type="checkbox"/>
晕车药		<input type="checkbox"/>
解暑药（仁丹、藿香正气等）		<input type="checkbox"/>
本身疾病常用药		<input type="checkbox"/>
防蚊虫药、花露水		<input type="checkbox"/>
抗高原反应药物（红景天）		<input type="checkbox"/>
小型氧气瓶（体弱人群）		<input type="checkbox"/>

杂物		
物品名	数量	已打包
手电筒		<input type="checkbox"/>
充电器、干电池		<input type="checkbox"/>
瑞士军刀		<input type="checkbox"/>
水壶		<input type="checkbox"/>
防风打火机、火柴		<input type="checkbox"/>



交通

飞机

新疆很多城市都有机场，不过乌鲁木齐地窝堡国际机场的国内与国外干线最多，国内可直达北京、上海、广州、成都、敦煌、兰州、西安、哈尔滨、青岛等，国外与阿拉木图、塔什干、莫斯科、新西伯利亚、伊斯兰堡等大中城市通航。

乌鲁木齐

乌鲁木齐地窝堡国际机场

乌鲁木齐机场疆内航班通达的城市有库尔勒、喀什、和田、克拉玛依、阿勒泰等。国内干线直达北京、上海、广州、成都、敦煌、兰州、西安、哈尔滨、青岛等。国外与阿拉木图、塔什干、莫斯科、新西伯利亚、伊斯兰堡等大中城市通航。

地址：乌鲁木齐市郊西北地窝堡，距市区约 18 公里

■ 机场交通

机场大巴：机场大巴每 30 分钟一班，票价统一为 10 元

公交：27 路、51 路、535 路等均可到达市中心

出租乘坐出租到达市中心约 40 元



乌鲁木齐机场马戏团的瞌睡虫摄

伊犁

伊犁机场位于市区以北 31 公里处，还没有注册成为正式的民用机场，现阶段只开行了伊犁—乌鲁木齐、伊宁—喀什两班航线。

■ 机场交通

从机场乘 3 路公交车可往返于市区与机场之间；

打车从机场到市中心约 15-20 元

喀什

喀什机场提供喀什往来京、沪、穗、港、乌鲁木齐的全年航班，和到西安、济南、成都的季节性航班。除国内航班之外从喀什机场出发还可以直飞中亚各国。

■ 机场交通

出租：乘坐出租车到市中心约 30 元

火车

乌鲁木齐

新疆地域辽阔有很多地区都有火车，它们都与乌鲁木齐火车站相连。乌鲁木齐有火车南站和火车西站两个火车站，目前国内共有 11 个城市开通直接往返于乌鲁木齐的火车。可从北京、济南、郑州、兰州等地中转。另外，从乌鲁木齐还有直发蒙古国的班次。

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

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

伊犁

伊犁有两个火车站：伊犁站和伊犁东站，两站之间距离很近。伊犁站是伊犁地区最大的车站，往来列车均会停车；伊犁东站开行的都是附近短途慢速火车，以火车为主。

喀什

喀什是欧亚大陆桥上一个重要的枢纽，喀什站位于城区东北郊，距离开市中心 6 公里。

地址：喀什市天山东路 1 号

交通：乘坐出租车到市中心约 10-13 元

客车

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

乌鲁木齐到主要景区路线：

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。

■ 北郊客运站

地址：乌鲁木齐水磨沟区南湖北路 437 号

电话：0991-4875555

线路：主要发往博乐、清河、布尔津等北疆各地

■ 南郊客运站

地址：天山区燕尔窝路 21 号

电话：0991-2866635

线路：主要发往阿克苏、拜城、吐鲁番、库车、库尔勒等

伊犁

伊犁主要有 3 家长途客运站

■ 伊犁州客运中心

地址：伊犁市解放南路 183 号



电话：0999-8121937

■ 农四师客运站

地址：伊犁市军垦路阿合买提江街7巷4号

线路：各兵团及农场方向

■ 大世界长途客运站

地址：伊犁市解放路

电话：0999-8021343

喀什

■ 喀什国际汽车客运站

地址：喀什市迎宾大道

电话：0998-2963630

■ 喀什客运总站

地址：喀什市人民西路帕合塔巴扎南路51号

电话：0998-2839175

■ 喀什汽车客运南站

地址：喀什市多来特巴格路

电话：0998-2536086

出租车

乌鲁木齐

乌鲁木齐的出租车起步价为6元，3公里以后1.6元/公里，1.8元/公里。司机几乎全是汉族，沟通没有问题。有时候在路边等车会碰到私家车停下来问是否打车，起步价为10元，建议第一次老乌市的旅客还是乘坐打表计算的出租车。

伊犁

出租车起步价5元，2公里后视车型每公里1.3-1.5元。即可打表付费也可议价上车。

出租车投诉电话：0999-8120420

喀什

喀什地区的出租车起价5元，但事实上实行叫价上车制，基本公式为=车资=里程数x2，也可跟师傅砍价。除了正规出租车之外，很多私家车也干出租车的活，收费同正规车。

租车

乌鲁木齐

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

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

喀什

普通车型一天约500元起，越野车1000元起。

自驾

对于时间精力都比较充裕的游客来说，在新疆选择自驾是一种非常到位的旅行方式。但由于新疆的道路状况和自然气候，自驾会面临很多问题，对驾驶员和车辆都是种考验。

▲ 贴士：

- 外地车辆进入乌鲁木齐需要缴纳进城费，费用为每天7元。
- 自驾经过南北疆的许多地方时应当注意，只要有人烟的地方路面上标有禁止超车的实线，即使前面是个拖拉机，你也必须慢慢跟着走，否则会有交警罚款。其次，在傍晚的时候，必须开车灯，任何一个灯不亮都会招致处罚。

线路推荐

南疆九日游

第一天：抵达乌鲁木齐，中午去民族餐厅就餐，下午逛国际大巴扎，晚上欣赏民族歌舞表演；

第二天：早上乘车赴库尔勒，游览中国最大的内陆淡水湖——博斯腾湖（莲花湖风景区），后参观丝绸之路上的军事关隘——铁门关，晚观孔雀河夜景；

第三天：乘车赴轮台，游览世界上最大的胡杨林公园，午餐后乘车赴库车；

第四天：游览神奇壮观的托木尔神奇大峡谷，感受大自然的鬼斧神功后乘车赴阿克苏，游览阿克苏市容市貌；

第五天：早乘车赴温宿，参观集千年珍稀古树与伊斯兰宗教文化为一体的天山神木园。下午乘车参观阿拉尔市，屯垦文化广场，傍晚参观阿拉尔大桥，观赏塔里木河落日；

第六天：穿越第二条塔克拉玛干沙漠公路，参观和田核桃王、千里葡萄长廊，游览和田市容，观赏库尔班大叔和毛主席握手的雕塑；

第七天：参观香妃墓、老城区，感受维吾尔族民俗风情；

第八天：游览帕米尔高原小城——塔什库尔干；



塔什库尔干 RayRayLeung 摄

第九天：早上游览卡拉库里湖，午餐后返喀什游览艾提尔清真寺，大巴扎，手工艺品一条街。



北疆十日游

第一天：抵达乌鲁木齐，中午去民族餐厅就餐，下午逛国际大巴扎，晚上欣赏民族歌舞表演；

第二天：从乌鲁木齐出发赴天池，游览天池自然风光；

第三天：从乌鲁木齐出发到布尔津小镇，路程较远，要坐一天的车，提前做好准备；



迷人的布尔津小镇 bobo_say 摄

第四天：从布尔津出发赴喀纳斯湖，游览东方瑞士喀纳斯；

第五天：从布尔津出发抵达乌尔禾，游览著名的魔鬼城。欣赏沿途戈壁风光，参观精河敖包。返回乌鲁木齐，晚上乘火车前往伊宁市；

第六天：游览著名高山湖泊—赛里木湖，可骑马或坐船体验游牧民族的草原生活。沿途欣赏果子沟。下午抵达霍尔果斯口岸游览；

第七天：沿途观光巩乃斯河谷原始森林，在我国唯一的天鹅自然保护区—天鹅湖，寻觅珍稀鸟类的优美身姿与纯洁高雅，感受蒙古牧民的热情豪放；

第八天：奔赴那拉提草原游览，感受草原风光，骑马驰骋；

第九天：白天坐车返回乌鲁木齐，晚上逛五一夜市，游览新疆民街，见识新疆历史和风土人情；

第十天：由乌鲁木齐出发前往吐鲁番，游览火焰山、高昌故城、葡萄沟、万佛宫、坎儿井。



高昌古城 jadeshue 摄

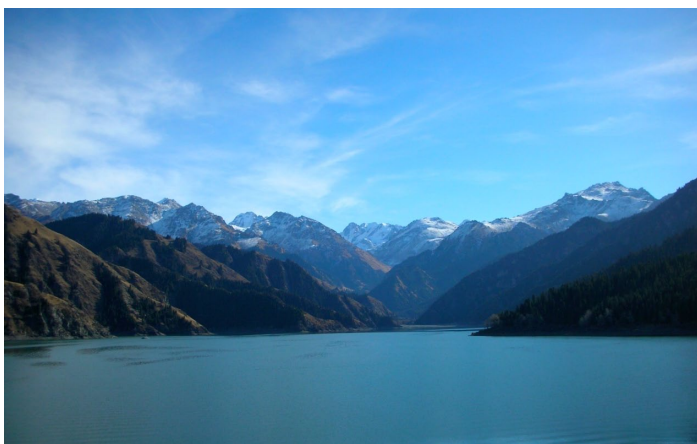
北疆

北疆包括乌鲁木齐、吐鲁番地区、阿勒泰地区、塔城地区、昌吉地区、伊犁等地区等。北疆意味着高山和草原，意味着草原文化，相比而言北疆地区的经济更加发达，旅游设施也更加完善。

乌鲁木齐

天池

天池风景区，距乌鲁木齐仅一两个小时的车程。以天池为中心，融森林、草原、雪山、人文景观为一体，形成别具一格的风光特色。天池在博格达峰的半山腰，是由古代冰川和泥石流堵塞河道而形成的高山湖泊。



天池 justinbaby 摄

地址：昌吉回族自治州阜康市境内

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

二道桥大巴扎

二道桥国际大巴扎是具有浓郁伊斯兰风格的建筑，体现了浓郁的西域民族特色和地域文化。大巴扎即大集市，这里不仅各类商品琳琅满目，各种美食也层出不穷。



二道桥国际大巴扎 MICHELLE@thetatedateeverything'sundersun. 摄



地址：新疆乌鲁木齐市天山区南端的二道桥商业圈

时间：大部分商铺营业时间为 9:00-18:30

吐鲁番

火焰山

吐鲁番火焰山是全国最热的地方，夏季最高气温高达摄氏 48 度，地表最高温度高达摄氏 70 度以上，沙窝里可烤熟鸡蛋。这里就是《西游记》中孙悟空三借芭蕉扇的火焰山。



火焰山 qlmzlx 摄

地址：新疆维吾尔自治区吐鲁番市吐鲁番盆地中部 838200

葡萄沟

葡萄沟与沟外形成鲜明的对照，别有洞天，景色秀丽。一进沟口，茂密的葡萄田漫山遍野。春季，繁花似锦；盛夏，硕果累累。沟中藤蔓交织，曲径通幽，串串葡萄，举手可及。



葡萄沟 LOP626 摄

地址：新疆维吾尔自治区吐鲁番市东北 11 公里

坎儿井

坎儿井普遍存在于吐鲁番地区，与万里长城、京杭大运河并称为中国古代三大工程。吐鲁番的坎儿井总数近千条，全长约 5000 公里。坎儿井不因炎热、狂风而使水分大量蒸发，因而流量稳定，保证了自流灌溉。如今，仍浇灌着大片绿洲良田。



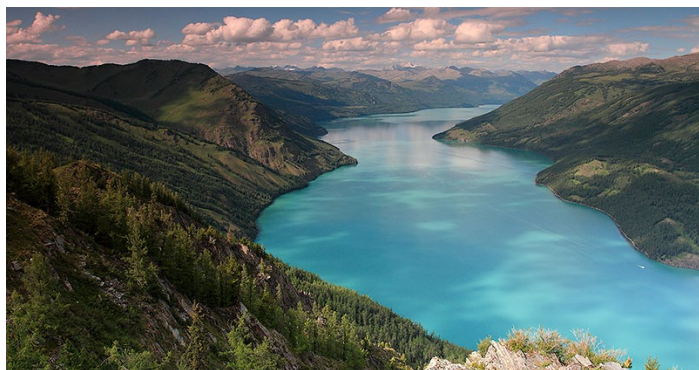
坎儿井 hujin194277 摄

地址：新疆维吾尔自治区吐鲁番市亚尔乡新城西门村

阿勒泰

喀纳斯

喀纳斯位于新疆北部阿勒泰地区，是集冰川、湖泊、森林、草原、牧场、河流、民族风情、珍稀动植物于一体的综合景区，被誉为“东方瑞士”。壮观的冰川映衬着宁静的湖水，茫茫的草原包含着幽深的原始森林。



喀纳斯 LUKE_SHI 摄

地址：G217 转 232 省道到终点禾木农场后北行月 100 公里

禾木

禾木草原位于喀纳斯河与禾木河交汇区的山间盆地中，是喀纳斯景区里不可不去的魅力之地。禾木草原阴坡绿草满坡，繁花似锦，芳香四溢，一派迷人的广袤草原景色。



禾木 ESP2000 摄

地址：G217 转 232 省道到终点（242 公里）



伊犁

那拉提草原

那拉提草原是伊犁草原的精华，平展的河谷与茂密的森林交相辉映，其中还贯穿着交错的河道。在这里不仅可以策马奔腾还可以体会浓厚的哈萨克民俗风情。



那拉提草原 dkian2000 摄

地址：伊宁市东 247 公里（218 国道）

霍尔果斯口岸

霍尔果斯口岸自然条件得天独厚，同时又是国道 312 线的最西端。霍尔果斯口岸是新疆与中亚各国通商的重要口岸，重要的对外窗口。在这里你可以站在国界，触摸界碑，遥望哈萨克斯坦的国家风光。



界碑 bigwind168 摄

地址：伊犁河谷谷口

特克斯，喀拉峻草原

特克斯县位于伊犁境内，因为其独特的城市布局被称为“八卦城”，全县没有一个红绿灯。喀拉峻草原就在这个小县城里，与那拉提草原不同，喀拉峻更符合人们想象中的草原风光。一望无际的草原，散落的哈萨克毡房，成群的羊群马群，喀拉峻更多的保留了原始风光和风情。



喀拉峻草原 Wei-Y 摄

地址：伊宁市西北 171 公里

果子沟

果子沟有“伊犁第一景”之称，是 312 国道乌鲁木齐 - 伊犁公路的必经通道，是一条北上赛里木湖，南下伊犁河谷的著名峡谷孔道，全长 28 千米。果子沟沟内峰峦耸峙，松桦繁茂，果树丛生，鲜花竞放，涌泉飞瀑，气候凉爽，景色优美。



果子沟 SK1968 摄

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

赛里木湖

赛里木湖泊略呈卵圆形，是一个冷水湖，湖水平静湛蓝，被称为“大西洋的最后一滴眼泪”。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，冬季则一片银装素裹。



赛里木湖 zhoyousifang 摄

地址：伊宁市西北 171 公里



哈密

哈密回王陵

回王陵的建筑群分为大拱拜，小拱拜，艾提尔尔大清真寺。大拱拜是回王陵的主体建筑，是一座伊斯兰式的长方形穹顶高大建筑。亭式木结构的小拱拜在大拱拜南边。回王陵边的艾提尔尔大礼拜寺，土木结构，平顶宽阔。



哈密回王陵 Alexktleung 摄
地址：哈密市区西南 1 公里处

巴里坤草原

巴里坤草原海拔 1650 米，是新疆第二大草原。雪山晶莹，松林青翠，云雾缭绕，变幻莫测。每年的草原盛会（大概 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。



巴里坤草原 pnwu 摄
地址：新疆维吾尔自治区哈密地区巴里坤哈萨克自治县

哈密魔鬼城

哈密魔鬼城是一种雅丹地貌，经过漫长的风蚀自然而形成。由于它神秘莫测，不熟悉地形的人若遇风暴，有迷失方向的危险



哈密魔鬼城 JudyChen 摄
地址：昌吉回族自治州奇台县（G217 至终点）

昌吉

五彩湾

五彩湾不仅仅是指一个地方，它被用来泛指东准格尔一片片色彩鲜艳的风蚀地，位于古尔班通古特沙漠之中。



五彩湾 KeiTetsu 摄
地址：新疆维吾尔自治区昌吉州吉木萨尔县

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。鸣沙山意为有声音的沙漠。平时常有雷鸣号角之声从内发生。更有趣的是，那流动的细沙不是向下流，而是由下向上流淌。



胡杨林 Jasonlin_1 摄
地址：昌吉回族自治州木垒哈萨克自治县



住宿

北疆的住宿条件总体来说还是很好的。像乌鲁木齐、伊宁、吐鲁番、克拉玛依等地方从高档酒店，到快捷酒店，一应俱全，可以满足不同人的各种需要。但北疆旅游景区大多远离城市，而景区就只能提供最基本的住宿，价格也相对较贵。

喜来登乌鲁木齐酒店

地址：新疆维吾尔自治区乌鲁木齐市沙依巴克区友好北路 669 号
设施：商务中心、健身中心、免费高速网络、餐馆、客房服务、游泳池、残障通道

百时快捷乌鲁木齐红山店

地址：新疆维吾尔自治区乌鲁木齐市沙依巴克区扬子江路 49 号
设施：免费高速网络、客房服务

吐鲁番丝绸之路公寓

地址：新疆维吾尔自治区吐鲁番市木纳尔

吐鲁番交通宾馆

地址：新疆维吾尔自治区吐鲁番市老城西路 230 号

隆鑫大酒店

地址：新疆维吾尔自治区伊犁市斯大林街五巷 21 号

伊宁速 8 飞机场路店

地址：新疆维吾尔自治区伊犁市飞机场路 26 号

哈密商业宾馆

地址：新疆维吾尔自治区哈密市中山北路 15 号

禾禾商务酒店

地址：新疆维吾尔自治区哈密市天山北路 2 号

备忘录

南疆

南疆即新疆南部地区，包括塔里木盆地、昆仑山脉新疆部分以及吐鲁番盆地。历史上这里是丝绸之路的繁华胜地，而如今却是漫漫黄沙。南疆的农业在中国有举足轻重的地位，是水果的天堂，味道甜美，价格便宜。南疆的民族气息浓重，汉人极少，各个方面都能体会到浓重的伊斯兰气息。



南疆 Maurice_Mo 摄

喀什

艾提尔尔清真寺

艾提尔尔，意为节日礼拜场所，是新疆最大的清真寺。大寺规制严整雄伟，砖砌方形拱寿门的大门楼高达 12 米，边廓环以 15 个穹形壁龛形楼。宏大的礼拜寺和教教堂，极富伊斯兰特色。是古尔邦节和肉孜节群众游乐歌的场所。



艾提尔尔清真寺 pingshang

▲ 贴士

游客进寺时要脱鞋；
妇女未经同意不得进入清真寺；
如果想拍摄穆斯林礼拜的场面，一定要事先征得寺内阿訇（主持）的同意，而且不能站在朝拜人群的前方和侧面拍摄。

地址：喀什市解放北路

票价：15 元



阿巴克霍加墓（香妃墓）

香妃墓是阿帕霍加墓的别称，是伊斯兰教白山派首领阿帕克霍加及其家族的墓地，就像一座富丽堂皇的宫殿，是典型的伊斯兰式古陵墓建筑。陵墓左边，建有大小两座精致的伊斯兰教礼拜寺。陵墓后面，还有一大片坟墓，景色十分壮观。



香妃墓 LOP626 摄

地址：位于喀什市东郊 5 公里处

慕士塔格峰

慕士塔格峰海拔 7745 米，山上终年积雪不化，冰珠闪烁，因为它是冰川形成最早的山峰，所以被人们称作“冰山之父”。游客可近距离接触冰川，是一次独特体验。



慕士塔格峰悟空™摄

地址：阿克陶县塔什库尔干县交界处

喀什老城

喀什老城不少传统民居已有上百年历史，是中国唯一的以伊斯兰文化为特色的迷宫式城市街区。民居大多为土木、砖木结构，街巷纵横交错，著名电影《追风筝的人》部分镜头就在这里取景。



喀什老城 qlmzlx 摄

地址：喀什市亚瓦格路一带

石头城

石头城是新疆境内古丝道上一个著名的古城遗址。城堡建在高丘上，形势极为险峻。城外建有多层或断或续的城垣，隔墙之间石丘重叠，乱石成堆，构成独特的石头城风光。现存晋唐时期城址、寺院、居址和清代的官署。



石头城 justinwan 摄

地址：喀什西南 217 公里处



阿克苏

克孜尔千佛洞

克孜尔千佛洞的历史比著名的莫高窟还要久远。这座千佛洞已编号的有236个窟，目前窟形尚完整的有135个窟，被誉为“艺术宝库”，素以优美的壁画著称，是龟兹石窟的代表。



克孜尔千佛洞 turtle5001tw 摄

▲ 贴士：与莫高窟一样，出于保护目的，只开放了部分洞窟，背包相机不得带入。

地址：新疆维吾尔自治区阿克苏地区库车县

天山峡谷

天山峡谷海拔1600米，最高山峰海拔2048米。大峡谷由红褐色山体组成，整体呈南北走向，末端稍向东弯曲。天山神秘大峡谷集雄、险、幽、静、神为一体，身临其境者无不赞叹叫绝。



天山峡谷 piglegs 摄

地址：新疆阿克苏地区库车县北部

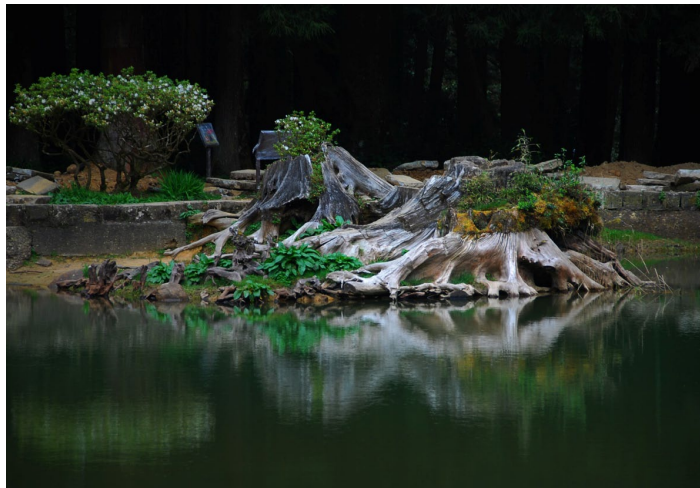
温宿大峡谷

温宿大峡谷曾是通往南北天山古代驿路夏特古道的必经之地，拥有丹霞、雅丹、次雅丹、岩盐喀斯特和独特的盐丘底劈构造等5种地貌，被称为“活的地质史教科书”。

地址：天山山脉南麓、托木尔峰国家级高山自然保护区边缘

神木园

神木园是邻近山地的一大冢丘，占地45.33公顷，高约50多米。冢上绿草如茵，灌木丛丛，在绿茵与灌木的环护中，诸多千年以上的古树，绿阴如盖，被人称为“神木”。林中的十几个清泉，水涌四季，自成清溪。



神木园湖光虾影摄

地址：燕尔窝路788

巴音郭楞

铁门关

铁门关最早由晋代修建，这里不仅是南北疆交通的天险要冲，也是古代“丝绸之路”的中道咽喉。可沿峡谷一直前行，一小段水泥路后，就是未经人工修建的碎石路，这里便是古丝绸之路，行走其间可以感受一下当年丝路的艰险。沿峡谷一直走可以抵达水库，登上水库前的石山可以一览水库、峡谷、绿洲的美景。



铁门关 ImAlexi 摄

地址：库尔勒市库尔勒市北郊8公里处

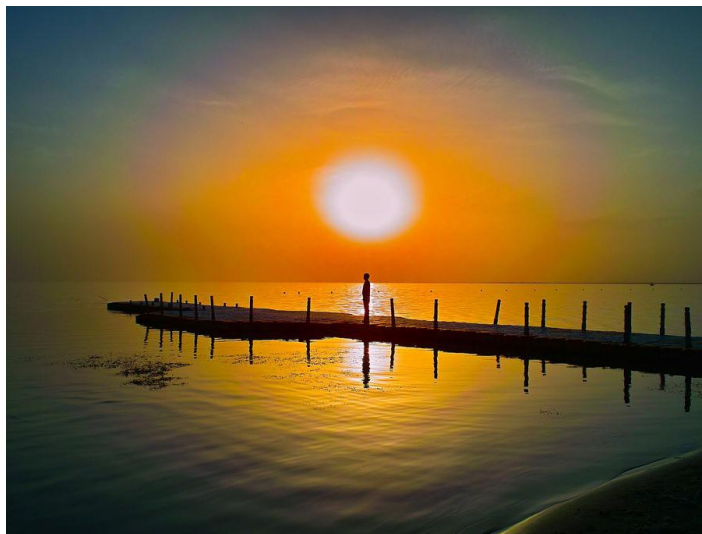
票价：铁门关6元，门楼3元

▲ 贴士：上山的路非常难走，虽然有铁链护栏，但风大、路窄走上去感觉非常惊险。一定要注意安全。



博斯腾湖

博斯腾湖，又名巴喀刺赤海，古称西海。是中国最大的内陆淡水吞吐湖。博斯腾湖区的日出、日落、朝霞、晚霞、晨雾、平湖月色极富诗情画意，博斯腾湖是摄影爱好者创作的源泉地之一。



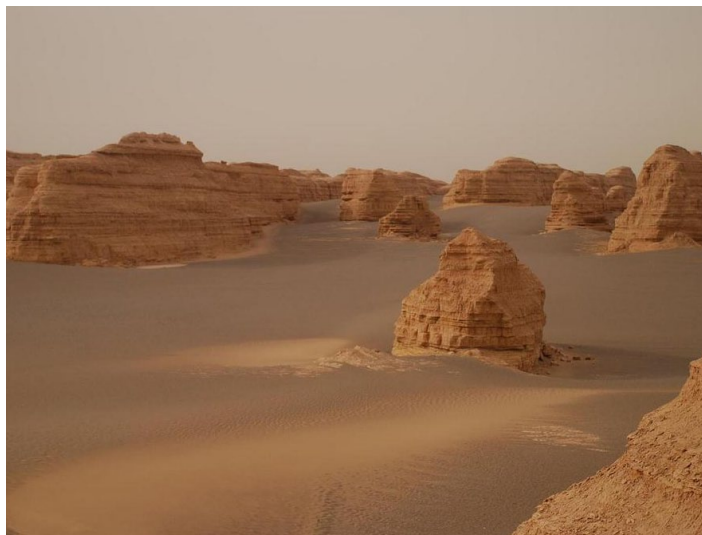
博斯腾湖 guotm 摄

地址：新疆巴音郭楞州博湖县境内

票价：30 元

罗布泊

中国最大的沙漠、楼兰遗址、丝绸之路、第一颗原子弹都与这片神奇的土地相关。但由于这里极端的气候、环境一直被人们视为生命的禁区。它的神秘与裹挟其中的危险成为它最大的魅力。



罗布泊 Huan! 摄

地址：新疆 - 巴音郭楞若羌县境东北部

楼兰古城

这里曾经是丝路上最繁盛的地方，水草丰美，商旅不绝。然而在 1600 多年前却消失在地图上，从此被漫漫黄沙掩埋，直到 1901 年才重见天日，遗留下的残片向人们诉说着曾经的辉煌。



楼兰古城 J.un.vision 摄

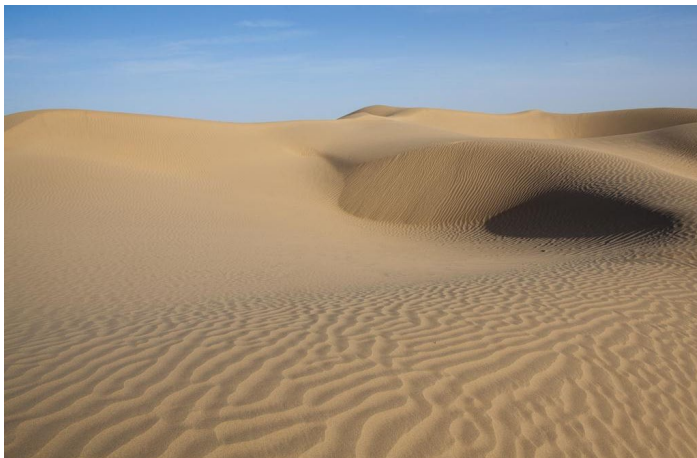
地址：新疆巴音郭楞蒙古自治州若羌县北境，罗布泊以西，孔雀河道南岸 7 公里处

⚠️ 贴士：在距楼兰还有 18km 的地方，汽车便无法开进去了，必须骑骆驼或步行前进方能抵达。去楼兰的旅途是非常艰巨的，如果没有充分准备最好不要贸然前往。

塔克拉玛干沙漠

塔克拉玛干沙漠，维吾尔语意“进去出不来的地方”，人们通常称它为“死亡之海”。它是中国最大的沙漠，仅次于非洲撒哈拉大沙漠，是全世界第二大流动沙漠。

最奇妙的是两座红白分明的沙丘，名圣墓山，山顶经风蚀而形成“大蘑菇”。



塔克拉玛干沙漠 woOoly 摄

地址：塔克拉玛干沙漠位于塔里木盆地中心

⚠️ 贴士：建议找当地导游，不要深入，避免危险。





烤羊肉串 Stephen Ting 摄

米肠子与面肺子

米肠子和面肺子是用羊肺子和羊大肠做的一道名菜。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。



米肠子和面肺子 AquaGirl 摄

手抓饭

手抓饭是新疆各族人民普遍喜爱的食物。是先用油炒洋葱、胡萝卜条、羊肉块，然后放入淘净的大米加水焖蒸。抓饭营养丰富，具有食补的功效，因为最初是用手抓食，故得此名。不过放心，现在都用筷子、勺子吃。



笑面狐狸摄

馕

馕在新疆历史悠久，以发酵的面为主要原料，但不放碱而放少许盐。馕大都呈圆形，中间薄，边沿略厚，中央戳有许多花纹。馕以其便携、易保存、口感好、价格实惠等诸多特性，成为新疆旅游首选常备干粮。



馕 mWei2010 摄

馕包肉

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，在全疆各地都能吃到。制作方法不同，口感不同，是去新疆不可不尝的特色美味。



馕包肉 Ring3 摄

烤包子

烤包子主要是在馕坑烤制。包子皮用死面擀薄，四边折合成方形。包子馅用羊肉丁、羊尾巴油丁、洋葱、孜然粉、精盐和胡椒粉等原料，加入少量水，拌匀而成。把包好的生包子贴在馕坑里，十几分钟即可烤熟。



烤包子 YunnanTaste 摄



油塔子

油塔子形状似塔，是西北回族人发明的面油食品 [1]。一般做早点配合粉汤吃。塔子色白油亮，面薄似纸，层次很多，油多而不腻，香软而不沾，老少皆宜。



油塔子 yutiyutti 摄

拌面

拉条子就是新疆拌面的俗称，制作时不用擀、压的方法而直接用手拉制成，加入了各种蔬菜和牛羊肉，是新疆各族群众都喜欢的一种大众面食。



拌面 avlxzy 摄

卡瓦斯

卡瓦斯是新疆的“土制啤酒”，是以大麦等谷物、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。新鲜的卡瓦斯呈琥珀颜色，气足泡多，酸甜适度，清凉爽口，伴有酒花味，尤有一种特有的麦乳与酒花发酵的芳香。



卡瓦斯 yutiyutti 摄

羊油冰淇淋

羊油冰淇淋采用生鸡蛋、纯牛奶、奶油、酥油、黄油等原料手工制作成，不添加任何添加剂。这种运用最原始方法制作的冰淇淋口味非常独特，奶香纯正、口感清爽。



羊油冰淇淋 siyawoo 摄



花帽

朵帕是维吾尔男女老幼都喜爱佩戴的帽子，这种小花帽呈四楞圆顶状，实用且具有装饰美感。花帽图案多以新疆花卉、果实等自然形象为素材，组合成各种几何图形并在上面点缀宝石、玛瑙、翡翠、珊瑚、琥珀、精玉等多种装饰品；花帽的花纹样式也很多，主要有大地散花纹样、单独纹样、组合纹样、巴旦木纹样、十字对称纹样等多种纹路。



朵帕爱吞吞摄

地毯

新疆地毯是新疆少数民族尤其是维吾尔族人民的一种传统文化象征，新疆地毯具有独特的民族风格，图案端庄典雅，有很强的装饰性。它集绘画、编织、刺绣、印染等手工技艺于一体。或悬挂于厅堂之壁，或展铺于室内走廊，毯面光泽平滑，毯板挺实柔和，美观大方，经久耐用，是维吾尔族劳动人民智慧的结晶。



新疆地毯 Winky 摄

鲜果

“吐鲁番的葡萄哈密的瓜，库尔勒的香梨人人夸，叶城的石榴顶呱呱”，新疆一年四季干鲜瓜果不绝于市，如石榴、葡萄、无花果、巴旦杏、杏、桑椹、蟠桃、梨、阿月浑子、沙棘、伽师甜瓜、哈密瓜等。



依次为：葡萄沟 LOP626 摄、库尔勒香梨 changchunwa@gmail.com 摄、哈密瓜 sherlene_hua 摄、无花果 *flydog* 摄

葡萄干

新疆葡萄干，吐鲁番最负盛名，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，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。



新疆葡萄干 *Beezy* 摄

大枣

新疆大枣多为扁倒卵形，果皮紫褐或紫黑色。果皮脆硬，外表美观，大而肥硕，色泽红艳，肉厚核小，质地细密，含糖多。新疆红枣主产区在南疆的阿克苏、库尔勒、和田、喀什等地区，其中以若羌的灰枣，和田的骏枣较为出名。



新疆大枣 syue2k 摄



巴旦木

巴旦木俗称薄壳杏仁，较国外的巴旦杏仁含油、含糖量均高，味道更为香甜。喀什巴旦木在中国仅产自新疆天山以南喀什地区的疏附、英吉沙、莎车、叶城等县，是新疆维吾尔人民最珍视的干果。



巴旦木 zoolong 摄

核桃

核桃也是广为大家所熟知的一种坚果，新疆核桃以其独特的生长环境而与众不同。新疆核桃种类繁多，大家可以根据不同需求进行选购。



核桃 讀人 摄

购物场所

吐鲁番百货市场

地点：吐鲁番市高昌路大十字
时间：每天早 9 点至下午 8 点
经营：日用小百货、工美制品

二宾馆市场

地点：吐鲁番市青年路
时间：每天中午 3 点至晚 1 点
经营：珠宝玉器、针织挂毯、工艺品

坎儿井乐园

地点：吐鲁番市亚尔乡
位置：吐鲁番市亚尔乡高潮村
时间：早 9 点至晚 10 点
经营：房屋、柜台、旅游购物
交通：在新城大十字乘微型车或面的到站即可

故城民族商场

地点：吐鲁番市亚尔乡
位置：吐鲁番市交河故城院内
时间：早 9 点至晚 9 点
经营：货架、民族工艺品
电话：0995-8558978
交通：在新城大十字乘微型车面的到站即可

丝路玉雕商场

地点：老城路 25 号
位置：吐鲁番市新华书店对面
时间：早 10 点至晚 8 点
经营：玉器、工艺美术品
电话：0995-8521637
交通：乘 1 路车丝路商场下车

吐鲁番市商城

地点：老城路
位置：建行营业部东 15 平方米
时间：早 9 点到晚 9 点
经营：日用百货、食品、餐饮、集餐饮购物于一体
交通：乘 1 路车商城下车

备忘录



娱乐

娱乐活动

民族歌舞表演

新疆素有“歌舞之乡”的美称，维吾尔、哈萨克、塔吉克等各个民族都能歌善舞。大巴扎等地方在夏季也会有麦西热普表演，它融歌舞、各种民间娱乐和风俗习惯于一体，是维吾尔族的一种独特的娱乐形式。



新疆歌舞表演 Evan4liao 摄

地址：乌鲁木齐天山区解放南路8号国际大巴扎的演艺大剧院
电话：0991-8555485

攀冰

攀冰由攀岩运动发展而来，是攀登高山、雪山的必修科目，更是登山运动的基本技能之一。目前攀的冰主要是自然冰，分为冰瀑和冰挂两种。攀冰是一种借助于装备、器械而进行的运动，要求装备质量高且经久耐用。



攀冰 lenspeking 摄

地址：新疆乌鲁木齐市天山风景区后峡

去夏塔看雪山郁金香

夏塔古道十分艰险，只能徒步行走，但沿路可以饱览山林、草原、冰川、河流和各种人文遗迹。夏塔乡从06年开始种植郁金香，阳光下映出黑、红、蓝、白等色的花朵模样，比荷兰最大的郁金香花园都要奇美。

地址：新疆伊犁市昭苏县夏塔乡

到伊犁看薰衣草海洋

伊犁的薰衣草基地种植面积已达2万多亩。夏天薰衣草花开，清澈的天空、悠远的雪山、明亮的向日葵，层叠起伏的薰衣草一种延伸到雪山脚下。空气中弥漫着薰衣草的馥郁芬芳，整个伊犁河谷成为花的海洋。



伊犁薰衣草花海达达旅行摄

地址：伊犁市西北50公里

娱乐场所

将军山滑雪场

雪场最高落差405米，拥有高级雪道3条，中级雪道、初级雪道共计16条。滑雪场设4人吊椅索道一条，2人吊椅索道1条，拖牵1条，魔毯1条，各类雪具1000余套。雪场内设雪具租赁、销售、快餐、热饮、咖啡、西餐、VIP服务，具有完善的造雪和压雪系统。



滑雪场 Ccyber3 摄

地址：与新疆阿勒泰市相连

电话：0906-2136070



