

蚂蜂窝旅游攻略 中国系列  
www.mafengwo.cn

# 南疆



寻找大漠深处的人类文明



## 南疆速览 Introducing Nanjiang

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。库尔勒、库车、阿克苏、阿图什、喀什、和田、且末、若羌犹如一颗颗闪亮的珍珠，将南疆串成了一圈美丽的项链。历史上这里是丝绸之路的繁华胜地——西出敦煌之后丝绸之路一分为三，其中两条在这里穿过。乌孙、龟兹、焉耆、若羌、楼兰、且末……西域三十六国的名字还在历史的天空中回荡，而如今只能在漫漫黄沙中，凭借一墙残画、一堆土丘、一片枯木来回想当年的繁盛。这里幅员辽阔，气候恶劣，一片片绿洲为人们提供了最后的庇护。

走进南疆其实你会发现它没有你想象中的那么荒芜。塔里木盆地周边大大小小的绿洲，经过千百年的开垦、耕耘，已经形成了相对完善的灌溉体系，南疆的农业在中国有举足轻重的地位。这里还是水果的天堂，葡萄、哈密瓜、红枣、石榴、桑葚、西瓜、无花果……不仅味道甜美，而且价格便宜。另外少数民族混居，也使这里的饮食、服饰、歌舞、生活习惯等文化更丰富。

## 特别推荐 Special

### 在喀什老城中做“追风筝的人”

跨过穿城而过的河流便来到了喀什的老城。这里的房屋高低错落，全部是清一色土木、砖木的伊斯兰风格建筑，街道错综复杂，如迷宫一样。正因为此，这里曾经作为电影《追风筝的人》的取景地。街道里很多维族小孩在嬉戏打闹，若你拿起相机他们会非常兴奋地摆出各种造型让你给他们照相，从他们明亮的眼睛里看到的是淳朴的内心。若有幸走进一座民居，主人会非常热情地招待你，在精美的地毯上摆满各式新疆美食，席地而坐的你可以一边享受美食，一边欣赏热情的舞蹈。

### 在和田玉龙喀什河里寻宝

从和田市区沿大路往东就来到了玉龙喀什河畔，河水并不急，河滩上布满了大大小小的石头，经过千万年的打磨他们都变得圆润无比——这里便是几千年来和田玉的产地。走到这里想必你已经按捺不住自己内心的冲动，一头扎进河滩成为找玉的一员。一块温润的“小石头”也许是你旅途的最好纪念！

### 博斯腾湖烤鱼盛宴

游览完了风景秀丽的博斯腾湖，还未登岸一股烤鱼的浓香已经调动起你的味蕾。湖边的凉棚里一长串都是卖烤鱼的摊子，当然这鱼是新鲜纯正的博斯腾湖鱼。因博斯腾湖优良的水质，所以湖中的鱼肉质非常鲜美，营养价值也很高。只需要简单的作料，经过最简单的处理，就足以使人回味无穷。

## 目录 Catalogue

- 02 南疆速览 / 特别推荐
- 03 亮点 / 南疆概况
- 07 线路推荐
- 08 喀什
- 16 阿克苏
- 22 和田
- 26 巴音郭楞
- 31 克孜勒苏柯尔克孜
- 33 出行指南

**最佳旅游时间** 8-10月是游览南疆的最好季节，此时的南疆景色迷人，秋高气爽，瓜果飘香。南疆属于大陆性气候，而且有很多沙漠，昼夜温差大、气候干燥。此时的南疆既没有春季的风沙、夏日的酷热，也没有冬季的寒冷。另外和田每年3、4月间，桃花、杏花竞相开放。若是想观赏巴音布鲁克丰美的草场以及优雅的天鹅，则需要6月份前往。

**消费指数** 南疆地域广阔，景点分散，一般游客都会选择包车游玩，所以仅是路费就有很大的预算。若能多人一起包车的话费用会少很多。除去来往乌鲁木齐的交通费用，在南疆游玩6-7天的预算大概在2000-3000元之间。不过想把南疆玩得很全面，一般需要9-10天，相应预算也会提高一些。

**穿衣指南** 新疆是中国最西的省份了，首府乌鲁木齐与北京的时差大概在2小时，而新疆最南端的喀什与乌鲁木齐又有半小时时差。在南疆地区，从最东部的巴音郭楞到最西部的喀什，与北京的时差大概在2-2.5小时之间。新疆全境都用北京时间，所以新疆地区人们活动的时间大概是8:00-22:00之间。

## 致谢

封面提供：井桐

图文提供：张雨舟 喀什帕米尔青旅 古牧地 勿忘我 星之海洋 clr804 子耿子 逸夫 银杏 寰宇周天 老猫 星之海洋 Garfield 树袋熊 to be continued 没着落 JOJO 带你游世界 俗梓 龙虾 蝓走丝路 子耿子 Bubiandefuyun 寰宇周天 敬亭烟雨 湖里的海 总是有你 蔷薇 勿忘我 小云子 踟蹰万里 大怪物 三角龙

©北京蚂蜂窝网络科技有限公司(mafengwo.cn) 独立拥有或与本站用户共同拥有本攻略的内容版权和其他相关知识产权；除法律另有规定，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

### ★喀什牲口巴扎

新疆的巴扎（维吾尔语，意为集市、农贸市场）很多，琳琅满目的商品，各式各样的美味，这些都不足为奇。来到喀什你一定不能错过这里周末的牲口巴扎，全部是大大小小成排的牛、羊、驴子等。

### ★阿拉尔金草滩

也许你知道在帕米尔高原上有红其拉甫口岸，也许你知道塔什库尔干城北有石头城，但你一定不知道夏日阿拉尔草原的丰美。白色的蒙古包点缀在草原上，塔什库尔干河也在这里蜿蜒流淌，远处的高山也将它环抱。

### ★天山大峡谷

想看大峡谷？不用去美国了，来阿克苏吧。红褐色岩石经几万年的风雕雨刻，形态各异，变化万千。峡谷曲径通幽，峰峦直插云天，沟中有沟，谷中有谷。一定要来体验它的苍凉与魅力！

## 南疆概况 Overview Nanjiang

### 地理与分区

南疆即新疆南部，天山以南的广大地区。主要包括喀什地区、阿克苏地区、和田地区、巴音郭楞蒙古自治州、克孜勒苏柯尔克孜地区、阿拉尔市、图木舒克市。这里是亚欧大陆腹地，离海洋最远的地方，长年气候干燥，中国最大的塔克拉玛干沙漠就位于这里。这里曾经是丝绸之路的重要地区，但由于气候的变化与人为的破坏，已成为人烟稀少的荒凉地。人们主要在沙漠边的绿洲里生活生产。



总是有你 胡杨树叶落满地

### 交通

新疆是中国民用机场最多的地区，在南疆基本上每个州都有各自的机场，每天都有来往乌鲁木齐的支线航班，一些地区还有来往内地的航班，不过班次就非常少了，都要在乌鲁木齐经停。

火车在这里是最便宜的交通方式，目前已经开通了乌鲁木齐开往和田的列车，沿途停靠吐鲁番、和静、焉耆、库尔勒、库车、新和、阿克苏、巴楚、喀什、疏勒、阿克陶、英吉沙、莎车、叶城、皮山、墨玉。不过火车普

遍比较慢，选择这种交通方式需要考虑到时间成本。

汽车应该是南疆地区最便捷的交通方式了，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，几百公里上千公里的行程也是很正常的，所以路上的时间很长，经常需要坐卧铺车。这就要考虑到卫生问题，如果你爱干净或不能忍受这些，就请慎重选择吧。

在新疆旅行包车应该是最常见的方式了，来新疆本来就不容易，所以不会只玩一两个景点，往往是走一条环线，这样包车就非常有必要了。在新疆包车分两种情况，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；另一种就是长线包车，一般都是从乌鲁木齐出发，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、行程的不同也许会略有波动。

长线包车又分净包和全包两种，“净包”指仅包车，油费、司机的吃住另算；全包就是所有费用包干，不过有每天里程限制。当然不同的车的价格是不一样的，就算同样的车型不同人价格也是不同的，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，毕竟不同的价格不同的服务质量，而且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，当然越细越好，写到合同中，免得最后扯皮。

### 特色美食

南疆各地大都信奉伊斯兰教，都以清真食物为主，饮食习惯、食物品种都比较类似。所以在里总体详述，后面不再赘述。当然对于不同地方的特色美食，还会在后续攻略里详述。

**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

烤全羊是新疆的一大名点，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，并要不断地翻动观察，烤约1小时左右即成。烤全羊的味美自不用多说，来新疆没吃烤全羊必是一大遗憾。

在各地的街头，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，这样你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，在新疆无论在哪都有。烤羊肉是外地人的叫法，本地人直接叫烤肉（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，串肉时一概是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边上的瘦肉里，会让烤肉格外美味。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（1元一大串）味道又好的烤肉。

不同地区烤肉的价格不一样，一般在2-10元之间。



**MISS** 看到这个，大家激动不已

### 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

米肠子和面肺子是利用羊的下水做的一道名馕。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。

重口味食品，仅从外观来看很多人都不能接受，但是味道很不错。勇于尝试的你一定不要错过！

### 手抓饭

抓饭是新疆各族人民普遍喜爱的食物，维吾尔语称其为“波罗”。做法是先用油炒洋葱、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，是维吾尔民族过节、待客的必备食品之一。因为最初是用手抓食的，故得此名。现在都是用筷子、勺子吃了，不必担心。

### 馕

馕在新疆的历史悠久，古代称为“胡饼”、“炉饼”。馕以面粉为主要原料，多为发酵的面，但不放碱而放少许盐。馕大都呈圆形，最大的馕叫“艾曼克”馕，中间薄，边沿略厚，中央戳有许多花纹，直径足有40-50cm，这种馕大的要1-2kg面粉，被称为馕中之王。除了面粉外，芝麻、洋葱、鸡蛋、清油、酥油、牛奶、糖、盐都是不可缺少的原料。

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。

### 馕包肉

馕包肉维吾尔语称为“塔瓦喀瓦甫”，在全疆各地都能吃到。因制作方法的的不同，导致了口感的不同。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。去新疆一定要尝一下馕包肉。

### 烤包子

烤包子维吾尔语称“沙木萨”。烤包子是在馕坑里烤的。用未经发酵的面做皮子，皮子要擀得很薄，做成方形包子。馅用羊肉丁、羊尾油丁、洋葱、孜然粉、胡椒粉和盐搅拌而成。把包好的包子贴在馕坑里，十几分钟即熟。烤包子色泽黄亮，肉嫩味鲜。

### 油塔子

油塔子是根据形状取的名字，其原料主要是面粉、炼好的羊油、清油、精盐、花椒粉及纯碱等。油塔子做法简单，但做好并不容易，先用温水 and 面，并揉成软面，发1小时后加碱水揉好即可擀薄拉开，抹上羊油、精盐和花椒粉，边擀边抹边卷，然后拧成一个塔状，摆在笼里蒸半小时即成，由于油放得多，油塔子看起来油亮生辉，闻起来香气扑鼻，吃起来油而不膩。

### 馓子

馓子是信仰伊斯兰教少数民族的的风味名点之一，是回族的一种小吃。据史料记载，馓子历史悠久，后来因时间推移和地域原因，有了“寒具”、“膏环”、“环饼”、“捻头”等别称。馓子主要原料是白面或糯米，并分为盘馓和酥馓两种，它既是回族待客、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。

馓子是用面粉加少许盐和好，捻成细条，煎而食之的一种食品；馓子通常以股细、条匀、焦酥、香脆为佳品。

### 凉皮

凉皮现在已经是普遍的一种小吃，但是来到南疆凉皮却是不可错过



的一道美食。无论在哪，大街边总能找到卖凉皮的摊子——在南疆炎热干燥的时候，来一碗清凉爽口的凉皮，会是多么美妙的一种体验。

### 拌面（拉条子）

拉条子用上好面粉和面，拉制而成，呈圆条状，由此而得名。它柔韧细长，圆润光滑，吃起来别具风味，做拉条子的关键是掌握好和面和拉制两个环节。和面时用盐水，盐要放得适量，恰到好处，面要和得软一些为宜，揉透场好。

### 卡瓦斯

卡瓦斯是新疆的“土制啤酒”，卡瓦斯已经成为深受新疆各族人民喜爱的一种饮料，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的）、玉米等谷物、山花蜜、啤酒花为原料发酵而成，其酒精含量仅有0.3%至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，能够有效促进人体的消化功能。

### 冰淇淋

到南疆还有一样东西一定要尝试下，羊油冰激凌采用生鸡蛋、纯牛奶、奶油、酥油、黄油等原料手工制作，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，纯正的奶香、清爽的口感一定会给你留下深刻印象。

### 酸奶

到了新疆，你可以到处看见卖酸奶的摊子，这个算是新疆最常见的饮料了。不过味道好坏却差别很大。有的喝起来像水，有的又比较酸涩，有的加过蜂蜜的味道就比较好，即便宜又解渴、解暑。

### 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

虽说新疆吐鲁番的葡萄最有名，但到了南疆你一样可以尝到甜美爽口的葡萄。南疆阿克苏地区的克孜尔乡就被称为“南疆的葡萄沟”。每当葡萄成熟的季节，家家户户的院落都被葡萄散发出来的光辉映照，地里还有大片大片的葡萄等着人去采摘。

除了克孜尔乡，南疆很多地区都产葡萄，所以当你在南疆游览时，无论到哪儿葡萄一定是最常见的水果。

### 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。

顾名思义，哈密瓜理应于哈密；其实不然，新疆各地都种此瓜，而且都很甜美。特别是南疆伽师，它是哈密瓜最著名的产地之一。

### 红枣

新疆红枣又称为“黄金寿枣”，补气养血。南疆的阿克苏、若羌、喀什、和田是新疆红枣主要产地，这里的红枣个大、皮薄、肉厚、质地较密、味甜汁多、色泽鲜亮、含糖量高、格外甘甜，营养价值极高。

### 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

桑椹又叫桑果、桑枣，农人喜欢其成熟的鲜果食用，味甜汁多，是人们常食的水果之一。成熟的桑椹质油润，酸甜适口，以个大、肉厚、色紫红、糖分足者为佳。

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，一般路边就有卖的。

### 蟠桃

蟠桃学名水蜜桃，其形美、色艳、味佳、肉细、皮韧易剥、汁多甘厚、味浓香溢、入口即化。新疆是蟠桃的原产地。

除了以上这些还有西瓜、梨、苹果等常见水果，味道也非常鲜美。

## 住宿

整体来说南疆的住宿条件一般，没有北疆好，特别是县、乡这些小地方只能住当地人开的小旅馆，所以对住宿的期望值就不要太高。但在一些大城市如库尔勒、阿克苏、喀什等，住宿条件很不错，从四、五星级的高档酒店到经济实惠的快捷酒店一应俱全，选择很多。特别是高档酒店，硬件设施、服务质量都很不错，而且价格还比内地要便宜一些。

## 购物

来到南疆，这里是英吉沙小刀的故乡，这里是和田玉的原产地，这里也是新疆手工地毯的发祥地，这里还产大量干果，正宗而且价格便宜。虽说商品的种类与其他地方没什么差别，但到南疆你一定可以买到最正宗、最实惠的特产。

### 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刃口而著名。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收藏品。

英吉沙小刀无论大小都不允许带上火车，飞机只能托运。

### 和田玉

和田是世界来主要的产玉中心，和田羊脂玉是当今世界玉石藏品中的上乘产品。从殷商时期和田玉就开始传入中原了，可以说和田玉具有悠久的历史。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，所以市场上充斥着不计其数的假冒和田玉也就不为怪了，在此建议，没有专业的鉴别能力就不要轻易购买。

### 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爱佩戴的帽子，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毛为原料，该羊为当地的优良异质半粗羊毛品种，毛质纤维粗，宜织造，染色鲜艳，色彩固着力强，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，糖份足，营养丰富，色泽好。



没着落 琳琅满目的干果摊。

### 葡萄干

虽说新疆葡萄干数吐鲁番最富盛名，但在南疆也有很多地区有大量葡萄产地，其品质也不逊于吐鲁番。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

枣是人们再熟悉不过的一种干果了，但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。

新疆红枣主产区在南疆的阿克苏、库尔勒、和田、喀什等地区；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。其中，种植品相最佳的当属骏枣和灰枣，其中以若羌的灰枣，和田的骏枣最为出名。部分新疆大枣晒干后足有一个普通鸡蛋大小。

### 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的不同，还是有些本质上的区别的。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

核桃也是广为大家所熟知的一种坚果，跟其他水果干果一样，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，皮薄两个一挤就能挤破。

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。

### 宗教与文化

南疆大多信奉伊斯兰教，因此服饰、饮食、居住、礼仪、婚俗、丧葬等均受其影响。

**服饰：**维吾尔族的服饰多样而美观，具有独特的风格。男子多在衬衣外面穿右衽斜领、无钮扣、长及膝盖的袷袂（长袍），腰系方形长带，带中可存放零星物件。妇女喜穿色彩鲜艳、有领无衽、从头上套着穿的衣裙。男女老幼都喜戴绣工精致的四楞小花帽，爱穿长统皮靴。未婚少女梳有七八条或十多条小辫，以长为美。宗教职业者多用长的白布缠头。

**饮食：**饮食方面，以面食为主。日常食品有烤馕、拉面、抓饭、包子、汤面、曲曲等。喜食牛羊肉。瓜果是维吾尔族群众生活中的必需品。还喜欢喝奶茶和红茶，喜好饮酒。

**住宅：**维吾尔人居住的房屋，一般为土木结构的平顶方形平房，上开天窗，房顶可做晒台或乘凉。维吾尔人喜簇居，村落中，沟渠纵横，果木成荫。住宅多自成院落，院内宅旁遍植花草，栽培桃、杏、梨、葡萄、无花果等。室内砌土炕，墙上挂壁毯，还开有大小不等的壁橱，饰以各种花纹图案。

**礼仪：**维吾尔族是一个热情好客，崇尚礼仪的民族。家里来了客人，即使过去素不相识，也能热情接待。亲友相见，握手问候。

### 风俗禁忌

南疆大部分都信仰伊斯兰教，所以到了那里一定要尊重当地的习俗：

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，不要在河边湖边随地大小便，不要用手指人；



3. 绝对禁止在公众场合放任何有声屁或无声屁;
4. 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;
5. 游览时(如进寺庙、清真寺), 请谨记有关旅游注意事项, 入乡随俗; 一般寺庙、清真寺严禁拍摄, 偷拍后果十分严重! 有些地方注明付款后才可拍摄, 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。



**clare1001** 路旁看见有两个儿子在跟准备踏车离去的父亲吻别。阳光下那场面好温馨!



## 语言

到了新疆有可能遇到语言障碍, 新疆的维族同胞大多数都不会普通话, 请大家注意, 不过汽车站、火车站、较大宾馆都会有会说普通话的, 大家说慢点让别人好懂。特别是如果你需要乘坐公交车就很麻烦了, 最好提前请别人把你要去的地方写在纸上, 然后要请司机提醒你。

## 节庆及活动

### 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, 即减食的意思。

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, 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守斋。整个斋月的气氛是肃穆庄重的。到了晚上, 当守斋结束时, 情况就根本不同了, 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。这样的生活持续 1 个月。

时间: 伊斯兰教历 9 月底

### 古尔邦节

中国回、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。古尔邦节是阿拉伯语的音译, 意为“宰牲”或“血祭”。

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, 到清真寺去参加会礼。新疆的维吾尔族在古尔邦节时, 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。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。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。

时间: 伊斯兰教历的 12 月 10 日

## 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, 南疆更是如此, 在这里汉人很少, 你在这里反而成了少数民族。但平心而论去南疆旅游并不是很多人想象的那么不安全, 大多数人跟你一样, 都是普通百姓, 社会不安定分子只是少数。而且经历过一次动乱之后, 国家已经对新疆的安全和社会稳定问题特别关注了, 所以再次发生事件的概率是很小的。

“别人是自己的一面镜子, 你怎么对他, 他就怎么对你”, 这句话走到哪都适用, 微笑是全世界最好的语言, 而且当地人都很热情淳朴, 安全问题并不用太过担心。

**井桐** 说新疆的治安不好, 可除了叶城那一晚的骚扰电话外, 我没遇见过其他更令我不快的事, 或许有运气问题, 但当我一个人独自在喀什、和田的老巷子中穿行, 大部分的维族人都会对我微笑, 有的还会打招呼说“你好”或是“Hello”。

## 线路推荐

### 新疆大环线自驾 10 日游

#### 线路设计

- D1: 乌鲁木齐——博斯腾湖——库尔勒
- D2: 库尔勒——轮台——胡杨林公园——塔里木河大桥
- D3: 塔里木河大桥——尼雅遗址——民丰县
- D4: 民丰县——于田——和田
- D5: 和田——喀什
- D6: 喀什一日游(艾提尔清真寺、大巴扎、香妃墓、老城高台民居)
- D7: 喀什——阿克苏
- D8: 阿克苏——拜城县——克孜尔千佛洞——库车大寺——库车
- D9: 库车——天山大峡谷——巴音布鲁克天鹅湖——九曲十八弯——巴音布鲁克镇
- D10: 巴音布鲁克镇——乌鲁木齐

#### 线路详情

- D1: 从乌鲁木齐出发经过达坂城, 抵达博斯腾湖, 游览东风夏威夷之称的黄金海岸, 并品尝博斯腾湖特色烤鱼。晚上赶去库尔勒市, 夜宿库尔勒。
- D2: 从库尔勒出来一路向西抵达轮台, 不做停留沿沙漠公路一直向南抵达胡杨林公园。并乘坐景区小火车, 游览这片沙漠中的绿洲。之后赶往塔里木河大桥附近住宿。
- D3: 今天的路很辛苦, 要沿沙漠公路穿越塔克拉玛干沙漠。在里民丰还有 20km 的地方顺路参观精绝国故址——尼雅遗址。参观完后夜宿民丰县。
- D4: 今天由民丰前往和田, 路程大约 300km, 若能很早到达和田的话, 可以先参观和田博物馆, 然后到傍晚的时候去玉龙喀什河去, 欣赏日落的同时捡几块合意的石头作为纪念。夜宿和田市。



D5: 从和田直接到喀什, 公路 520km, 大概需要 10 小时左右, 路程很辛苦。中间会路过叶城莎车, 若时间充裕可将行程分为两天, 在这里稍作停留。

D6: 在喀什可作休整, 早晨去新疆最大的清真寺——艾提尔清真寺, 看回民早晨做礼拜。中午可以去大巴扎吃一点当地特色美食, 下午先游玩香妃墓, 然后去老城的高台民居散步, 享受悠闲的时光。

D7: 从喀什到阿克苏市 463km, 开车大概需要 8-10 小时。

D8: 从阿克苏出发走国道 314, 抵达拜城县, 然后游玩与莫高窟相媲美的克孜尔千佛洞。游玩后驱车前往库车市, 沿途可看到克孜尔哈烽燧。到了库车若有时间还可简单游玩库车大寺。夜宿库车。

D9: 今天的行程比较赶, 从库车出来之后沿国道 217, 就可以到天山大峡谷, 游玩后前往丰美的巴音布鲁克草原, 游览著名的天鹅湖景区, 傍晚在九曲十八弯观景台看日落。夜宿巴音布鲁克镇。

D10: 巴音布鲁克镇到乌鲁木齐 470km, 结束旅程。



 **clare1001** 铁匠铺前拴着马匹, 它似乎是在等待着换一副新的铁掌, 看铁匠师傅认真的表情, 也许马的主人将要有一次艰难的远行。

## 新疆沙漠风情 10 日游

### 线路设计

- D1: 乌鲁木齐—博斯腾湖—库尔勒
- D2: 库尔勒—轮台—胡杨林公园—塔里木河大桥
- D3: 塔里木河大桥—尼雅遗址—民丰县 (也可由塔中县—且末)
- D4: 且末—若羌
- D5: 若羌—米兰古城—库尔勒市
- D6: 库尔勒市—乌鲁木齐

### 线路详情

前三天可参考 10 日游路线

D4: 从且末到若羌都是沙漠公路, 总共 315km。

D5: 从若羌出来, 先游玩米兰古城, 米兰古城的名气虽然不如楼兰古城大, 但是给观者带来的震撼却是一点不亚于楼兰古城。然后沿沙漠公路前行至库尔勒市。

D6: 从库尔勒回到乌鲁木齐, 结束行程。

## 喀什

喀什 (喀什噶尔的简称, 意为玉石般的地方) 是中国最西端的一座城市, 东望塔里木盆地, 西倚帕米尔高原。早在 2100 余年前, 这里是丝绸之路中国段内南、北两道在西端的总汇点, 是中国对西方经济文化交流的交通枢纽与门户之地。

喀什有两座城, 一座是老城, 一座是新城。老城的主要街道几乎都通向艾提尔清真寺,

星期五早晨, 人们能听到寺中的买增 (宗教职务) 站在宣礼塔上, 召唤教徒做礼拜的声音在黎明的空气中震颤, 飘过原野。

除了喀什市区内的景点如: 艾提尔清真寺、香妃墓、大巴扎以外, 来喀什游玩的人还会去喀什以南的卡拉库里湖、慕士塔格峰、石头城和红其拉甫口岸。

**张雨舟** 要不是路两旁的汉字时刻提醒着我这里还是中国, 还以为自己到了一个名字以斯坦结尾的国家。站在街头转一圈, 视野里飘过的几乎都是在盯着我看的西域面孔, 初来乍到, 喀什噶尔的维民之多着实让我吃惊, 也让我兴奋。

**喀什帕米尔青旅** 喀什的风景, 每个人都知道, 有很多, 但具体, 又很难说在那里。按照通常的文艺描述, 会说: 这个城市美, 在那顶着月牙形尖顶的清真寺里, 每天 5 次, 会传出唤礼的声音, 那声音是如此悠长从容, 能凝固时间; 这个城市的美, 在那比岁月还要久远的老茶楼里, 维吾尔老汉三三两两盘腿坐在铺着伊朗羊毛毯的炕上, 一壶茶一个馕和几个新鲜的无花果, 便是比天堂还美的午后时光; 这个城市的美, 也在那些由稻草和泥土筑成的迷宫般的土墙间, 偶尔, 墙角会窜出一只猫, 跟着便是一个红色套裙的小女孩, 她匆匆朝你一瞥, 抛来一个腼腆的微笑, 就自顾去追猫了, 而你, 呆立原地, 那样清澈的眼神, 你很久没有见过了。

## 景点 Sights

喀什东临塔克拉玛干大沙漠, 南依喀喇昆仑山与西藏阿里地区, 西靠帕米尔高原。这里的旅游资源还是比较丰富的, 如新疆最大的艾提尔清真寺, 异域风情浓重的高台民居, 风光独特的卡拉库里湖, 以及它所映衬的慕士塔格峰, 还有海拔最高的口岸——红其拉甫口岸。其独特的西域文化气息, 苍凉大气的高原风光, 高大纯净的雪山美景, 无不触动你的每一根神经。

### 01 艾提尔清真寺

艾提尔, 意为节日礼拜场所, 位于喀什市中心解放路, 是新疆最大的清真寺, 也是全疆伊斯兰教的活动中心。它始建于 1442 年, 后经重修扩建, 才有今天的规模。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。大寺正门楼以浅绿色为主色, 布满精细刻花; 宏大的礼拜寺和教经堂, 极富伊斯兰特色。

艾提尔清真寺既是宗教活动的中心, 也是古尔邦节和肉孜节群众游乐歌的场所; 每逢礼拜日和节日, 成千上万的伊斯兰教徒集结在礼拜寺及大门内外的广场上, 身着节日盛装的维吾尔族男青年会跳起“萨满”舞, 场面十分热闹。

地址: 喀什解放北路

费用: 20 元

联系方式: 0998-2827113



到达交通：从市区乘 2、7、8、13、22、28 路公交车可到。坐出租车也只需要 5 元。

**古牧地** 艾提尔尔之美不在于它独树一帜的精巧伊斯兰建筑风格，更在于建筑外衣下包裹着的无数生动的魂灵。对于信仰伊斯兰教的维吾尔人来说，宗教牵着他们的灵魂，清真寺成了洁净灵魂的归宿，每日虔诚的五功五课填补了心灵的空虚。艾提尔尔清真寺广场毫无保留地接纳了一切生命。即便是不能进入清真寺的妇女也能在这儿找到一席之地。逢年过节上万人欢快的萨马舞蹈更是一袭盛宴。不论是虔诚而来衣衫褴褛的阿西克（苦修者）、还是风度翩翩、美髯长衫的长者，抑或是猎奇的游客，形形色色的人脸上都带着自己的故事！



**星之海洋** 艾提尔尔清真寺，中西亚最大的清真寺，主殿里悬挂着前伊朗总统赠送的巨大地毯

维族穆斯林每天要做五次礼拜。时间分别是天刚亮到日出时、中午刚过到日偏西、日偏西到日落、日落到晚霞消失、晚霞消失到次日拂晓。

妇女未经同意不得进入清真寺；游客进寺时要脱鞋。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；最好在清晨 7:00 之前赶到艾提尔尔广场，到广场右侧的商场楼顶选点拍摄。

## 02 阿巴克霍加墓（香妃墓）

香妃墓是阿帕霍加墓的别称，坐落在喀什市东北郊 5km 处的浩罕村，是伊斯兰教白山派首领阿帕霍加及其家族的墓地，占地面积 30 亩，始建于公元 1640 年前后，是典型的伊斯兰式古陵墓建筑。

香妃墓就像一座富丽堂皇的宫殿，高 40 米，由门楼、小礼拜寺、大礼拜寺、教经堂和主墓室 5 部分组成。陵墓高大宽敞的厅堂里，筑有半人高的平台，依次是香妃家族五代 72 人大小 58 座坟丘。香妃的坟丘设在平台的东北角，坟丘前用维文、汉文写着她的名字。墓丘都用蓝色玻璃砖包砌，上面再覆盖各种图案的花布，既表示对死者的尊敬，又有保护墓丘的作用。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。

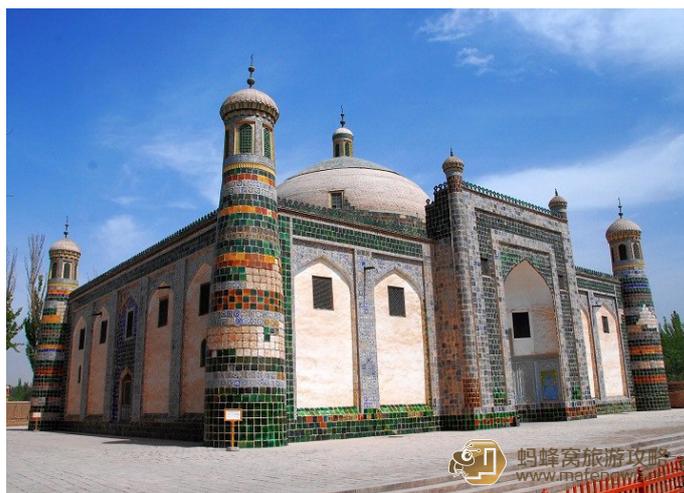
地址：喀什市东北郊 5km 处的浩罕村

费用：门票 30 元，歌舞表演 20 元，千古古尸 10 元。

开放时间：9:00-20:00

联系方式：0998-2950196

到达交通：乘 20 路公交车可直达



**clr804** 陵园内西面是一座大清真寺，正北是一座穹窿顶的教经堂，主墓室在陵园东部，是整个建筑群的主体建筑，造型宏伟壮观，风格庄严华丽，为整个建筑群之冠，也是新疆最为宏大精美的陵墓

香妃是清乾隆皇帝的爱妃，本名买木热·艾孜姆，自幼体有异香，被称为“伊帕尔罕”（维吾尔意为“香姑娘”）。她被清朝皇帝选为妃子，赐号“香妃”，因不服京城水土病故。民间传言清帝下令由 124 人抬运她的棺木，历时 3 年运尸回乡安葬。但据今人考证，她的陵墓就在河北清东陵，香妃墓仅仅是她的衣冠冢。

**勿忘我** 周围很幽静，鲜花环绕，旁边还有一处喀什最古老的墓群在陪伴着她们。她的灵柩很小，几乎毫不起眼。如果没有人解说，你不可能想得到那是她的灵柩，她生前是多么光彩照人，怎么会在死后睡在那么小的灵柩里？后来经过解说员的娓娓道来，我们才得以知道，穆斯林的风俗习惯，不管女人的名气有多大，死后也不能超过父兄的地位。

## 03 卡拉库里湖

卡拉库里湖，意为“黑海”，由于冰山雪峰的反衬，水色呈深蓝偏黑，特别在阴雨的天气，乌黑如一池墨汁。湖面海拔 3600 米，深 30 米，是一座高山冰蚀冰碛湖。

高大的公格尔峰、公格尔九别峰、慕斯塔格峰将卡拉库里环抱，水面映衬着连成片的雪山，为这个湖增添了神奇而美丽的色彩。它是帕米尔高原上的明珠。

地址：喀什库尔干地区，慕士塔格峰的山脚下，距离喀什 191km

费用：50 元

到达交通：可以在喀什乘坐去塔县的车，中途在卡拉库里下车；或者在包车前往红其拉甫口岸的路上顺路游玩。

**子耿子** 卡湖平静地躺在雪峰之下，似妩媚少女倚偎在英雄的怀抱里，轻轻地讲述帕米尔高原的故事。

如果住景区的毡房，每人 40 元。其实景区以外，不买票也可以看到很好的风景。



**银杏** 宁静的湖面与雪山映衬成绝美的画面

#### 04 慕士塔格峰

海拔 7745 米的冰山之父——慕士塔格峰的冰雪世界是所有登山者朝思暮想的圣地。山上终年积雪不化，冰珠闪烁，如同一位须发皆白的老者，更因为它是冰川形成最早的山峰，所以被人们称作“冰山之父”。不需要任何装备，游客也可以近距离接触冰川，是一次独特体验。

纯洁高雅的慕士塔格峰在塔吉克族的青年男女眼中是纯洁爱情的象征，它那略带缺口、犹如馒头的峰顶将永久地停留在旅行者的记忆中。

从卡拉库里湖也可以徒步至慕士塔格峰，全程 45km，海拔 3600-4400 米，重装徒步 18 小时，建议分 3 天。（卡拉库里湖→苏巴市村→慕士塔格大本营→羊布拉克冰川）

这里也是登上爱好者的理想登山地，直到 1956 年才由中国和前苏联登山队员携手登顶。

地址：阿克陶县与塔什库尔干塔吉克自治县交界处

费用：免费

到达交通：喀什出发沿中巴公路 204km 处进山，大本营距公路 8km，越野车可以到达大本营。



**逸夫** 卡拉库里湖远眺慕士塔格峰

**寰宇周天** 在慕士塔格的所有冰川当中，4 号冰川的景色是最漂亮的，其漂亮程度远远高于唯一开放旅游的 1 号冰川。最美的风景往往就是最原始最不为人所知的地方。

**喀什帕米尔青旅** 慕士塔格是来喀什的游客必去的景点，但绝大多数游客都选择在 314 国道的卡拉库里湖短暂逗留远远眺望慕士塔格。湖光山色固然醉人，但既然千里迢迢来到这座冰川之父脚下，不亲自触碰一下那些巨大的冰川，总是有些遗憾的。

在当地塔吉克人的传说中，慕士塔格峰上住着一位冰山公主，她与住在对面的海拔 8611 米的世界第二高峰乔格里峰上的雪山王子热恋，凶恶的天王知道后很不高兴，就用神棍劈开了这两座相连的山峰，拆散了冰山公主和雪山王子这一对真挚相爱的情人。冰山公主整天思念雪山王子，她的眼泪不停地涌出，最终汇成了道道冰川

#### 05 老城

喀什老城内街巷纵横交错，布局灵活多变，曲径通幽，民居大多为土木、砖木结构，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。

著名电影《追风筝的人》部分镜头就在这里取景。

如今，老城的居民们仍然恪守着世代而居的土屋和上千年的传统习俗。不过目前当地政府正在进行着老城改造工程，许多古民居都被拆除。

#### 高台民居

高台民居是新疆喀什市老城东北端一处建于高 40 多米、长 800 多米黄土高崖上的维吾尔民族聚居区，距今已有 600 年历史，是喀什展示维吾尔古代民居建筑和民俗风情的一大景观。城内街巷纵横交错，布局灵活多变，曲径通幽，民居大多为土木、砖木结构，不少传统民居已有上百年的历史，是中国唯一的以伊斯兰文化为特色的迷宫式城市街区。

地址：喀什亚瓦格路

费用：30 元

联系方式：0998-2832210

到达交通：在喀什市区内步行即达

#### 06 红其拉甫口岸

红其拉甫是世界上海拔最高的口岸，由于天气情况比较恶劣，这里只在 4 月 15 日 -10 月 15 日开关，其他时间都是关闭的，无论是游客还是探亲者或者商人都不能通过。

正是因为红其拉甫的口岸自然环境恶劣，所以它的名气并不在其边贸规模，而是来自于其独特的自然环境所造就的独特美景，而在这儿驻守的边防官兵所经历的风狂雪骤、飞沙走石、寒彻肌骨……更让人为之触动。

地址：喀什地区塔什库尔干塔吉克自治县境内，距塔什库尔干县城 125km

到达交通：从喀什或者塔什库尔干包车前往

**老猫** 红其拉甫还是非常值得一去的。一是沿途景色，既有水草丰美的绿洲，又有大漠戈壁；有银白圣洁的雪山，还有巍峨险恶的峻岭。二是可以圆梦。能到新疆的人不多，而选择去红其拉甫的人更少，当你万里迢迢地到达这里，你完成的不仅仅是自己的一个心愿，更是一生当中难以忘怀的一次壮举。

**clr804** 从喀什到中巴边界红其拉甫口岸的这段中巴公路长 415km，是整个南疆风景最美的一条公路。走在这条路上，你会精神振奋，忘记一切烦恼，充分享受大自然的清新美丽、还有壮观险峻。



 clr804 到这里来净化了心灵

出发前，必须到喀什地区公安边防支队办理边境通行证，每证10元。途经盖孜检查站时，必须受查。到了塔什库尔干县城的红其拉甫口岸值班室之后，还要再进行登记，并把身份证押下，回程时再取。因为口岸值班室要向山口哨所通报，当人员到达前哨后，战士要进行核对。

边防证的具体办理方法，请参考《蚂蜂窝边防证攻略》下载地址：  
<http://www.mafengwo.cn/gonglve/zt-337.html>

### 07 牛羊大巴扎（牲口巴扎）

牲口巴扎位于喀什市郊，国道314旁边，是新疆最大的牲口巴扎，主要进行牛羊、骆驼、骡子的交易。每周日都会有，对于内地的游客来说是一次非常难得的体验，场面十分壮观。

是露天的市场，中午会特别晒，而且下午15:30后就不是那么热闹了，所以推荐早晨去。

地址：喀什市荒地乡活畜交易市场

联系方式：0998-2617999

开放时间：每周日

到达交通：乘24路公交车在荒地乡站下车；从市内乘出租车前往约20元

**星之海洋** 牛羊巴扎那场面很壮观，好多的牛羊在那里交易，还看见一群穆斯林在那里做礼拜。

### 08 石头城

位于塔什库尔干塔吉克自治县城北侧不足百米处，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。

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，依石岗形势，用块石夹土垒砌，起伏曲折，略近方形，周长宽1300多米。至今隔墙之间石丘重叠，乱石成堆，构成独特的石头城风光。经文物测定古城废弃于唐，曾经是唐羯盘陀国都城。

地址：喀什塔什库尔干塔吉克自治县城北侧不足百米处

费用：30元

到达交通：从喀什做班车去塔什库尔干，或者包车前往，一般游客会在游览卡拉库里湖或红其拉甫口岸时顺路游玩。

**星之海洋** 草原上，塔吉克是游牧民族，我们来到一户人家，这是最真实的，老奶奶一家人十分热情，立刻打扫毡房，和孙女到溪边洗碗，烧奶茶，他们的好客是你难以想象的，一大桶新鲜的酸奶给客人喝，完了我们一起拍照。后来正要走时，远处跑来几个塔吉克小孩，气喘吁吁地邀请我们到他们家里喝奶茶，其中一个小孩看见我们后，叫我们等等地，她跑回家换了一件新衣服出来迎接我们，他们真的很淳朴，眼神中没有其他要求，就希望我们去家里做客，这种淳朴把我们都触动了，这是世间少有的真善美！

## 住宿 Sleep

喀什市区的宾馆业发达，有涉外星级宾馆，凡是发达地区宾馆拥有的现代服务设施此地应有尽有，并且具有浓郁的地方民族特色。一般100-150元左右即可住到条件不错的标间。喀什市区以外的地方住宿不是很方便，有些地方没有宾馆或招待所，甚至没有居民，一定要带好野外露营帐篷。贵重物品每次出门最好随身携带。

### 09 喀什麦田国际青年旅舍

旅舍开在东湖旁边，一条安静的巷子里，闹中取静，门口就有好吃的烤肉和抓饭，还有维吾尔老乡驴车拉来的各种水果，楼底下是开至深夜的便利店，附近小区里有很多小川菜馆，如果吃腻了维餐，可以调调胃口。

晚上八点到九点太阳落山时，在麦田房间的窗口就可以看见水光潋滟的东湖和夕阳下格外灿烂的高台民居，如果有心情，可以去湖边走走，在高台民居古朴的房屋下看维吾尔孩子快乐玩耍。

地址：喀什人民东路东湖老区（十一中学巷子向前300米）

联系方式：0998-2620595；15099003886；QQ：602848045

参考价格：30-200元/人

### 10 喀什老城青年旅馆

一座两层黄色典型维吾尔风格的建筑、二楼临街走廊为彩色玻璃，向外即可欣赏到古朴的街区文化，旅舍为传统的维吾尔式装修和布局。走出大门即可进入迷宫式的喀什老城，步行5分钟即可到达职人街和艾提尔清真寺。

地址：喀什市中心的老城区吾斯塘博依路233号，喀什第四派出所旁、吾斯塘博依街道办事处斜对面

联系方式：0998-2823262

网址：<http://www.yhachina.com/ls.php?id=192>

参考价格：30、50、120元/人

### 11 色满宾馆

色满宾馆由1890年始建的原沙俄领事馆改建而成，建筑非常有异域风情，是一家涉外宾馆，目前已经成为旅行者最为喜爱的宾馆之一。不过由于年代比较久了，所以各种设施相对陈旧。

地址：喀什色满路337号

联系方式：0998-2581186

参考价格：380元/间



### 如家快捷酒店（喀什西域广场）

位于商业圈中心，距艾提尔清真寺仅有 500 米。酒店的服务质量和卫生状况都非常不错，而且附近就有环境不错的西餐厅，小吃街步行就可以到达。是喀什地区性价比非常高的酒店之一。

地址：喀什市尤木拉克协海路 141 号

联系方式：0998-6667777

参考价格：100-160 元 / 间

**老猫** 喀什住在如家快捷（西域广场店），标间 189 元一晚。位置不错，到艾提尔清真寺走路 15 分钟左右。非常推荐它的早餐，虽然这个价格不含餐，但只要再付 12 元，就可以吃到一顿非常丰盛的早餐，比一般三星酒店的早餐还要好，这是一些商务连锁酒店共同的特点。

## 餐饮 Eat

喀什是一个美食荟萃的地方，烤全羊、烤羊肉串、清炖羊肉、馕坑烤肉、烤包子、抓饭、拉面、油塔子、馕、馓子、曲曲、烤鱼、烩菜、灌面肺和灌米肠等美食应有尽有，无一不令人垂涎欲滴。

### 当地特色

#### 切糕

切糕大家一定不会陌生，而喀什是切糕的故乡。切糕是玛仁糖的俗称，是一种新疆南疆维吾尔族人民采用传统特色工艺，选用核桃仁、玉米饴、葡萄干、葡萄汁、芝麻、玫瑰花、巴丹杏、枣等原料熬制而成的民族特色食品。因出售时一般用刀从大块玛仁糖切下小块，因此又被称作“切糕”。



**Garfield** 切糕，切糕，价廉物美味道好的切糕！中间那种颜色深点的就是巴旦木的，就满满都是大杏仁啊，3 块钱一块。边上核桃仁是 5 块钱一块，而花生仁的才卖 1 块钱一块。切糕省的人民真是冤枉啊，被一小撮坏人搞得背了黑锅。

#### 喀什水果

新疆的水果不用多说，甜度高、水分足，无论到哪儿都可以饱食一顿，但提起水果人们往往会想起“吐鲁番”，殊不知南疆的喀什也是水果之乡。而且相对于旅游开发程度大，游客众多的吐鲁番来说，喀什的水果不仅在口味、品种上与吐鲁番旗鼓相当，更胜在价格上，随便去一个当地的集市都可以买到各种味美价廉的水果！

**树袋熊** 喀什是瓜果之乡，这里的石榴、葡萄、大枣、无花果、苹果都是大个儿，味道超级甜美。爱吃水果的人，一定要在秋季时来这里。如果在城区中的菜市场买水果，更是物美价廉。



**逸夫** 路边都是各式各样的水果，非常可口。

### 安吉尔餐厅（维餐）

这里无疑是享受维餐的好地方，能吃到各种维族食品，做得都相当不错，手抓羊肉、羊肉汤更是鲜美无比。

地址：喀什市人民广场西南角

### 红石榴果园（维餐）

它是一个果林中的户外餐厅。在葡萄架下、在无花果的丛林中，有着三米见方的平台，四个长边铺上了毡子或毯子，食客可以躺着或坐着，中间铺着塑料布，摆满了丰盛的食品和水果。果园里还有很多花儿，9 月份以鲜艳的太阳花居多，或有歌舞表演，很有情调。果园提供各种维族食品，凉拌拌萝卜丝很不错。

地址：喀什市东北市郊，在去机场的方向，当地出租司机应该都知道

### 血站大盘鸡（汉餐）

一个当地的小餐馆，物美价廉，45 元两大盘鸡，味道还不错。

地址：喀什市人民西路，邮政局对面往西不远的地方，一楼的门面很小，但 45 元两大盆鸡的广告词很显眼。

### 瓦罐汤（汉餐）

红烧排骨、萝卜排骨汤都不错。价钱也算可以。

地址：喀什市人民路，过了人民广场再往东 100 米的公安局的东侧

## 购物 Shopping

喀什的购物场所很多，其中被称为“城市客厅”的艾提尔清真寺广场周围就是古已有之的巴扎，那里是喀什市最有名的旅游观光购物街，购物街上的店铺通过柱、廊、栏杆的运用和石膏花饰、彩绘、木雕、磨砂砖、木窗棂的装饰，充分体现了维吾尔民居的建筑风格；各种各样的手工艺品、民族风味小吃等也都云集于此。



## 东门大巴扎

喀什大巴扎位于喀什市东门，是中国西北地区最大的国际贸易市场。这里的巴扎迄今已有两千多年的历史，有“亚洲最大集市”之称。市场设有 5000 多个摊位，有近万种商品，每天人流量达 10 余万。

地址：喀什市东门，吐曼河东岸

到达交通：在市区乘 7、11、17、20 路到东门下车；或者乘坐出租车，只需要起步价 5 元。

## 线路推荐 Tours

### 喀什经典 3 日游

#### 线路设计

D1: 艾提尕尔清真寺——老城（高台民居）——东门大巴扎——香妃墓

D2: 喀什——卡拉库里湖——慕士塔格峰——石头城——塔什库尔干

D3: 塔什库尔干——红其拉甫口岸——喀什

#### 线路详情

D1: 早餐后游览艾提尕尔清真寺，并观看穆斯林早晨的礼拜。然后向东步行 1 km 至喀什老城，游览别具中亚风格的喀什老城，走访电影《追风筝的人》的取景地——高台民居。从老城出来过河游览比二道桥大巴扎更具新疆风格的东门大巴扎。最后乘出租车去往香妃墓。

D2: 包车从市区出发，走 314 国道，前往卡拉库里湖，体验被雪山环抱的奇特体验。远眺慕士塔格峰，或者驱车前往慕士塔格的冰川，做近距离接触。游览完毕前往塔什库尔干县，并欣赏夕阳中的石头城，夜宿塔什库尔干。

D3: 早起驱车前往红其拉甫口岸，感受世界上海拔最高的边境口岸，欣赏沿途美丽风景。然后驱车回喀什（顺路可小游英吉沙，走访英吉沙小刀原产地）。红其拉甫口岸到喀什 420km，驾车需要 7-8 小时，注意安排时间。

## 外部交通 Getting there

### 飞机

喀什机场位于喀什市西北方，距市中心 9km。每天都有十多趟航班往返于喀什和乌鲁木齐之间。另外北京、上海、广州每周都有往返喀什的航班。

航线	航班	起降时间	用时	航班时间
北京—喀什	东航 CA1477	8:40-15:50	6 小时 53 分	周二、五
喀什—北京	东航 CA1478	16:50-23:10	6 小时 20 分	周二、五
上海—喀什	南航 MU5633	8:05-16:10	7 小时 44 分	每天一班
喀什—上海	南航 MU5634	16:50-23:50	7 小时	每天一班
广州—喀什	南航 CZ6886	8:10-22:00	8 小时	每天一班
喀什—广州	南航 CZ6885	11:40-19:20	7 小时 40 分	每天一班

地址：喀什市机场路 473 号

联系方式：

喀什航空售票问询电话：0998-2822113

喀什机场问询电话：0998-2926600

到达交通：喀什机场到市中心有 2 路公交车，出机场大门右手 10 多米，二十多分钟到市区，每人 1.5 元。也可乘机场大巴，每人 10 元，十几分钟到市区。打车到市区需 30 元左右。

### 火车

喀什火车站位于喀什城东，距离市区约 6km，每天都有往来于乌鲁木齐的火车。

车次	发车时间	到站时间	历时	硬座(元)	硬卧下(元)
K9786/K9787 乌鲁木齐—喀什	9:43	(次日) 11:00	25 小时 17 分	189.5	343.5
K9788/K9785 喀什—乌鲁木齐	13:34	(次日) 15:15	25 小时 41 分	189.5	343.5
7556/7557 乌鲁木齐—喀什	11:51	(次日) 19:50	31 小时 59 分	76.5	182.5
7558/7555 喀什—乌鲁木齐	8:24	(次日) 17:06	32 小时 42 分	76.5	182.5
5826/5827 乌鲁木齐—喀什	8:38	(次日) 9:46	24 小时 48 分	91.5	197.5
5828/5825 喀什—乌鲁木齐	18:48	(次日) 22:22	27 小时 49 分	91.5	197.5

地址：喀什市天山东路

联系方式：0998-5637222

到达交通：从市区打车前往需 10 元，或者在市区人民广场乘坐 28 路公交车前往。（二级题）长途汽车

### 汽车

喀什公路四通八达，全区 12 个县（市）均通汽车。从喀什市向东北有公路通往克州、阿克苏、库尔勒、吐鲁番，再向北通往乌鲁木齐。从喀什市向东南有公路通往疏勒、英吉沙、莎车、泽普、叶城、和田，再向东可通往甘肃的敦煌和青海的格尔木，由叶城向南可通往西藏的阿里地区。从喀什市向南有中巴国际公路，向北、西有两条公路经吐尔杂特口岸通往独联体。

### 国际客运站

喀什国际客运站主要运营对喀什地区以外的班次，包含新疆省内、省外以及部分国际线路。

地址：喀什市机场路 5 号

联系方式：0998-2963630

售票时间：08:30-21:30

线路	发车时间段	发车频率	车型
喀什—乌鲁木齐	09:50-21:30	每天十五班	豪华车、普通车
喀什—伊犁	11:00-20:00	每天四班	普通车
喀什—库尔勒	12:00-20:00	每天五班(每两小时一班)	豪华车、普通车

喀什 - 乌什县	15:00	(每周二、四、六)一班	豪华车
喀什 - 阿图什市	8:30-22:30	20 分钟一班	普通车
喀什 - 阿克苏	11:00-20:00	每天六班	豪华车、普通车
喀什 - 下阿图什	8:30-22:30	20 分钟一班	普通车
喀什 - 康苏镇	8:30-22:30	20 分钟一班	普通车
喀什 - 乌恰县	8:30-22:30	20 分钟一班	普通车
喀什 - 河南南阳	12:00	每周两班	普通车
喀什 - 重庆	12:00	每三天一班	普通车
喀什 - 巴基斯坦 苏土特	11:00-20:00	每天一班	普通车
喀什 - 比什凯克	11:00-20:00	每周一、二、五一班	普通车
喀什 - 四川成都	12:00	每三天一班	普通车
喀什 - 巴基斯坦 吉尔吉特	1:00	每天一班	普通车
喀什 - 奥什	11:00-20:00	每周一、四一班	普通车

### 喀什客运站

主要运营喀什地区内部县、乡的交通运输线路。

地址：喀什市天南路 29 号

联系方式：0998-2829673

售票时间：08:00-21:00

线路	发车时间段	发车频率	车型
喀什 - 阿克陶	08:00-21:30	25 分钟一班	小型坐席客车
喀什 - 巴楚	09:00-21:30	50 分钟一班	大客车
喀什 - 巴仁乡	17:00	每天一班	金杯
喀什 - 包孜洪	18:00	每天一班	大客车
喀什 - 伽师九乡	18:00	每天一班	大客车
喀什 - 伽师七乡	18:00	每天一班	大客车
喀什 - 伽师四乡	18:00	每天一班	大客车
喀什 - 伽师五乡	18:00	每天一班	大客车
喀什 - 和田	09:30-21:30	每 90 分钟一班	大客车
喀什 - 克孜勒乡	18:00	每天一班	大客车
喀什 - 皮山	9:30	每天一班	大客车
喀什 - 乔勒潘乡	18:00	每天一班	大客车
喀什 - 莎车	09:00-21:30	每 35 分钟一班	大客车
喀什 - 苏盖提	18:00	每天一班	大客车
喀什 - 乌恰乡	18:00	每天一班	大客车
喀什 - 亚甫泉	09:00-21:30	每 30 分钟一班	小型坐席客车

喀什 - 于田	19:00	每星期三发一班	大客车
喀什 - 泽普石油	09:00-21:30	每 60 分钟一班	大客车
喀什 - 叶城	09:00-21:30	每 60 分钟一班	大客车
喀什 - 阿其克	18:00	每天一班	大型客车
喀什 - 阿瓦提	18:00	每天一班	大型客车
喀什 - 伽师	09:00-21:30	每 25 分钟一班	大型客车
喀什 - 罕南力克	09:00-21:30	每 25 分钟一班	小型坐席客车
喀什 - 麦盖提	09:00-21:30	每 30 分钟一班	大型客车
喀什 - 毛拉	18:00	每天一班	大型客车
喀什 - 色力布亚	18:00	每天一班	大型客车
喀什 - 塔吉阿瓦提	18:00	每天一班	大型客车
喀什 - 铁热木	18:00	每天一班	大型客车
喀什 - 英吾斯坦	18:00	每天一班	大型客车
喀什 - 岳普湖	09:00-21:30	每 30 分钟一班	大型客车
喀什 - 塔什库尔干	09:00-13:00	每 60 分钟一班, 每天五班车	大客车

### 自驾车

在新疆开车总的来说路况是相当好的，除了到少数景点可能会走一些土路以外，基本上每个大的县市之间都有柏油公路，普通的轿车只要不遇上太糟糕的路面都能在各地间通行。

虽然路况好、地势平坦、弯路少再加上路边没有参照物，所以在喀什开车很容易超速——这是非常危险的，一方面毕竟不是封闭公路，在路过村镇的时候，行人、毛驴车、羊群各种情况都可能随时发生；另一方面道路施工质量并不是按照高速公路设计的，需要注意防止爆胎，尤其夏天在新疆爆胎是家常便饭。

在新疆进入戈壁和沙漠路段时，有时候连山都看不到，很长一段路眼前的景物都是相同的，时间稍微一长就会头脑发木，注意力分散，谨防疲劳驾驶

## 内部交通 Getting around

### 出租车

在喀什坐出租车起步价只要 5 元，市区以内 5 元就可以了，市区外一般在 10 元以内（如香妃墓、火车站），到机场 30 元左右。

### 公交车

喀什公交系统发达，绝大部分公交车都有人售票，市内票价都是 1—2 元。人民广场有多路公交车通往市内各处。火车站有 28 路公交车到达市区，票价 1.5 元，半小时。20 路到大巴扎，星期天是最热闹的。

# 喀什 kashgar

## 景点

- 01 艾提尕尔清真寺
- 02 阿巴克霍加墓
- 03 卡拉库里湖
- 04 慕士塔格峰
- 05 老城
- 06 红其拉甫口岸
- 07 牲口巴扎
- 08 石头城

## 住宿

- 09 喀什麦田国际青年旅舍
- 10 喀什老城青年旅舍
- 11 色满宾馆



Map data ©OpenStreetMap contributors



## 阿克苏

阿克苏地区地处新疆维吾尔自治区中西部，东邻巴音郭楞，西接克孜勒苏柯尔克孜，西南与喀什地区接壤，南与和田地区相接，北与伊犁毗邻，西北以天山山脉中梁与吉尔吉斯斯坦共和国、哈萨克斯坦共和国交界。阿克苏北部为天山山脉中段南麓，南部是塔里木盆地西北部。

由于其独特的地理位置，自古以来这里就发挥着巨大的作用，最辉煌时，阿克苏地区曾经是连接中亚、西亚和中原地区“古丝绸之路”上的重要驿站。如今阿克苏地区仍是链接新疆南北的交通要冲，国道 314，国道 217 独库公路都在此经过。

**JOJO 带你游世界** 曾经有一个日本人去问英国史家阿诺德·汤因比，如果生命能再来一次，他愿意生在什么地方，汤翁答道，塔里木盆地的库车，因为人类的四大文明都在那里交汇。

**俗榨** 库车大寺没有想象中宏大，但却充斥着古老沧桑的伊斯兰宗教气息。

库车，就是龟兹。龟兹曾是唐帝国安西大都护府的治所，在远不止运载丝绸的丝绸之路上，这个差不多是世界上离大海最远的东方印欧人的绿洲小邦，就像一块海绵，吸足了东南西北富含海洋气息的文明因子——天竺、波斯、华夏；希腊、罗马和闪米特的两河、希伯来以及后来的阿拉伯，再加上那个动辄就潮水般席卷中国、西亚和欧洲的游牧大草原，都把他们的物质的精神的货色倾注在这里，成就了独特而光彩夺目的龟兹文化，并向远方，尤其是向东贩运、照耀或辐射。（JOJO 带你游世界）

## 景点 Sights

在阿克苏有三处佳景：大峡谷、神木园、克孜尔石窟。三处景点有此一说：“看完大峡谷不想再看山、看完神木园不想再看树、看完克孜尔石窟不想再见佛”。

### 克孜尔千佛洞

克孜尔千佛洞位于拜城县克孜尔乡东南 7km 的地方，距库车县 70km，大约始建于 3-4 世纪（或者更早）；6-7 世纪达到其顶峰时期，历史比著名的莫高窟（公元 366 年开凿）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。但由于年代的久远、历史上伊斯兰教的反对个人崇拜对壁画的破坏、以及 19 世纪末 20 世纪初西方探险者的劫掠，克孜尔千佛洞已经遭到了严重的破坏。但仅欣赏残留的遗迹，其艺术的精妙已经让人叹为观止。

与莫高窟一样，出于保护目的，只开放了部分洞窟，而且背包相机都不得带入。在参观完后附近的千泪泉值得一看。

地址：阿克苏拜城县克孜尔乡

费用：门票 60 元，进园不进佛洞 10 元

网址：<http://www.wenbao.net/html/whyichan/kg/xjyizhi/kezier/>

开放时间：10:00-20:00

联系方式：0997-8623164

到达交通：有路过的班车，不过班车很少，而且下车的地方离景区大门

很远，所以最好包车前往。包车往返 200 元，若包车一天可以与天山大峡谷一起游玩车费 300 元

**龙虾蚰蚩走丝路** 在几个中心塔柱式石窟中还保存有大量的壁画。我们见到了体型刚健、肌肉分明的男飞天，看到了菱形格中一幅幅精美的佛传故事，也看到了青金石颜料醉人的幽蓝色。壁画中的人物都带有印度甚至欧洲人的面容与服饰，描绘出当时的社会生活的缩影。

**子耿子** 平心而论，从进入洞窟的那一刻，我心里就深深地被震动了。石窟的悠久历史和厚重的文化艺术背景，让我驻足良久，浮想联翩，我赞叹千年前古人的智慧和虔诚。但眼前出现的满目疮痍，不仅让我心痛，也拂不去心中的五味杂陈。



**Bubiandefuyun** 进入克孜尔千佛洞景区，首先映入眼帘的是中国四大佛经翻译家、著名高僧——鸠摩罗什铜像

### 千泪泉传说

很久很久以前，龟兹国王有一个独生女儿。公主年轻美貌，聪敏善良，被国王视为掌上明珠。有一年夏天，公主进山打猎，闯进了这个荒山沟，遇见一位英俊勇武的小伙子，两人一见钟情，倾心相爱。青年向国王求亲，国王提出苛刻的条件刁难他，要他三年之内在山里凿出一千个洞窟。青年回到家乡，便在荒山沟的悬崖峭壁上日夜不停地开山凿洞。当他凿了九百九十九个洞窟时，不幸积劳成疾，累死山中。消息传到公主耳旁，她痛不欲生，立即赶到死者身边，抱尸大哭，最后化成了一块终滴水的岩石。这就是现在克孜尔的一处胜景——滴泉，也叫“千泪泉”。

### 天山峡谷

天山峡谷位于阿克苏地区库车县以北约 72km 处，217 国道北侧，海拔 1600 米，最高山峰海拔 2048 米。

大峡谷由红褐色山体组成，当地人称之为克孜利亚（维吾尔语，意为“红色的山崖”），整体呈南北走向，末端稍向东弯曲。峡谷主谷长 2.7km，另有 4 条支谷，合计长度为 3km。

神秘大峡谷为亿万年风雨侵蚀、山洪冲刷而形成，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。距谷口 1.4km 处山崖上发现阿艾石窟，窟内南、北、西壁上残存壁画的汉文字，为大峡谷增添了色彩。

地址：阿克苏地区库车县北部 72km 处 217 国道旁



费用：50 元

联系方式：0991-4549778

到达交通：最方便的是包车前往，若从巴音布鲁克开车到库车，会路过这个地方。从库车也可以乘坐班车，在汽车站坐到东风煤矿的车，时间不定，人满即走，是金杯微型车，中途在大峡谷下，大峡谷入口就在马路边，车费 15 元左右，回来的时候可以在路边拦车，比去时贵一点

**寰宇周天** 如果说美国的科罗拉多大峡谷以雄奇著称，站在悬崖边俯瞰山谷，万仞之高，倘一失足，即会粉身碎骨，令人有惊心动魄之感，那么新疆库车的天山大峡谷，则是站在谷底仰视高山，只觉得陡峭的峰峦似乎随时随刻都会压将下来，那感觉同样令人眩晕。

**JOJO 带你游世界** 进入山谷，两岸险峰叠嶂，陡峭挺拔，让人甚有窒息压迫之感。抬头望天，脑袋和脖子必须呈 90° 才行。山崖突兀挺拔，峥嵘陡峭；山体通体赭红，像燃烧过的石头，像飞涌的铁的血液。一路行来，几乎走不了几步便出一处“典故”，令人应接不暇、叹为观止。

## 库车大寺

库车大寺是新疆地区仅次于艾提尕尔清真寺的第二大寺，距库车新城仅 4km。该寺最早修建于 15 世纪，17 世纪改建。但在 1918 年因火灾焚毁，目前所见的寺庙是 1923 年重新修建的，已经有 90 年历史了。每天当地仰伊斯兰教信徒都会在这里进行 5 次礼拜。

寺庙分寺院主题和礼拜用的大殿，大寺门楼高 18.3 米，全部青砖砌成，高耸的门楼与宣礼塔，庄严挺拔。塔柱雕以伊斯兰风格图案，穹窿式楼顶，形似天宇，可容纳 3000 人大礼拜。

在寺内庭院东南角有一处声威赫赫的宗教法庭，它是政教合一的产物，也是新疆保留的为数不多的伊斯兰教司法机构遗址。

地址：阿克苏地区库车县旧城黑墩巴扎

费用：15 元

联系方式：0997-7688145

到达交通：从库车新城坐 705 可到达老城，然后步行至库车大寺

在库车大寺附近还有库车王府遗址，它周围散布一些小的清真寺，路边每户院子前种着各种美丽的花，可以坐在庭院里聊天喝茶



**敬亭烟雨** 其它的大殿比艾提尕尔清真还要大，只不过占地面积小些

**星之海洋** 库车大寺，外观非常庄严肃穆，是新疆第二大清真寺，里面保留者曾经的宗教法庭。



**总是有你** 冰雪已剩不多了，只是草地还没有全绿，估计 7、8 月景色会更加迷人

## 大、小龙池

大、小龙池，位于库车车站北部偏东约 120km，紧邻 127 国道。大、小龙池相距约 4km，海拔分别为 2390 米和 3700 米。大、小龙池以湖光山色、秀丽山水享有盛名。夏季来临，细雨绵绵，山坡上青翠的云杉绿草，在雪峰辉映下层层叠叠，使人心旷神怡，流连忘返，是避暑度假的好地方。

地址：阿克苏库车县以北 120km 处

费用：20 元

到达交通：由于修路，库车——巴音布鲁克已经没有班车了，要去大、小龙池只能包车前往。

**湖里的海** 天山的风景在这里由一位伟岸挺拔的男子变成了一位绿纱轻笼的曼妙少女。山谷越来越深，绿色也越来越深，一条夹杂着沙石的河流湍急地流，水声淙淙，高大的云杉若隐若现。多么奇妙的变化，久违了的大片的绿色在不经意中回到了我们的视野，天山南北，大自然无所不能的双手在此划了一道分界线，让视觉的冲击达到了极致。

推荐在库车包越野车，800 到 1000 元，去巴音布鲁克，中途在大小龙池拍照，到巴音后再享受那拉提、天鹅湖美景

## 克孜尔尕哈烽燧

克孜尔尕哈烽燧位于库车县依西哈拉乡境内，东南距库车县城 10km。克孜尔尕哈在古突厥语中是“红色哨卡”的意思。最早修建于汉代，因大漠戈壁不适合修筑长城，故由烽火台代替。克孜尔尕哈是新疆丝路古道上数以百计的烽燧中历史最长、保存最完好的一座夯土建筑的烽燧遗址。

距此 1km 处还有克孜尔尕哈石窟，石窟开凿在东西宽 170 米，南北长 300 米范围内的崖壁上。分为东西两大组群，现存洞窟 54 个，编号洞窟 46 个，其中较完整的洞窟 39 个，有壁画的洞窟 13 个。克孜尔尕哈石窟是距古代龟兹国都城最近的一处石窟寺，属于国家寺院，是龟兹石窟的重要组成部分，也是“丝绸之路”上一处重要的佛教文化遗址。

地址：阿克苏地区库车县依西哈拉乡

费用：15 元（两个景点一张门票）

到达交通：最好包车前往，可以与克孜尔千佛洞一起游玩

**总是有你** 烽燧背倚却勒塔格山，面朝库车绿洲，深居盐水池谷，远远望去，几乎被高低起伏的黄色、红色的沟壑埋没，但及至穿越戈壁黄沙抵达它近处的小片平地时，才赫然望见这座千年的古老军垒。



**蔷薇** 这是新疆旅游地的标志—克孜尔尕哈烽燧，在很多画册、旅游纪念品上都可以看到，但当站在她的脚下时，才有感动和敬畏感。

### 盐水沟

从库车出来沿 217 国道行驶 20km 左右，在公路边便可看到一片独特的雅丹地貌——最著名的景观就是“布达拉宫”，这里便是盐水沟。一路奇峰怪石，五颜六色令人目不暇接。

该景点是路边景点，并不收门票，从库车去天山峡谷、拜城魔鬼城、阿克苏市都会经过此地。

### 拜城魔鬼城

魔鬼城在新疆很多，最有名的当然是乌尔禾魔鬼城，但要数最大的，非拜城魔鬼城莫属，规模是乌尔禾魔鬼城的 3-4 倍。它位于克孜尔乡和黑英山乡境内，拜城县城东北 70km，库车县城西北 60km。从库拜 307 省道克孜尔乡路段以北，走 20km 砂石路抵达。正因为地理位置偏僻、交通不便，所以知道的人不多，游客就更为稀疏了，但风景相较于其他魔鬼城有过之而无不及，且完全处于原生态状态，这也使它增添了更多魅力。

目前拜城魔鬼城处于未开发状态，不需要门票。

地址：阿克苏地区拜城县克孜尔乡和黑英山乡境内

费用：免费

开放时间：全天

到达交通：只能包车或自驾前往，经 307 省道至克孜尔乡，然后向东北方向，经 20km 砂石路就可以抵达。

### 托木尔峰

托木尔峰是天山最高峰，“托木尔”维吾尔语意为“铁”。它海拔 7435 米，位于阿克苏地区温宿县境内西北部，1985 年正式对外开放。著名高僧玄奘在《大唐西域记》中写到跋祿迦国时曰：“国西北行三百余里，度石碛，至凌山。此则从零北原，水多东流矣。山谷积雪，春夏含冻，虽时消泮，寻复结冰。经途险阻，寒风惨烈。”这里说的“凌山”就是托木尔峰地区。

托木尔峰地区最为壮观的景色当属汗腾格里冰川。在托木尔峰地区 800 多条冰川中，汗腾格里冰川最长，长达 60.8 km，是世界八大山谷冰川之一。

地址：阿克苏地区温宿县境内西北部

到达交通：在经温宿北上，行使 70km 抵达塔克拉克牧场，进入托木尔峰风景区的平台子旅游区，然后徒步沿琼兰河谷北上，可达托木尔峰南坡

### 温宿大峡谷

温宿大峡谷位于天山山脉南麓、托木尔峰国家级高山自然保护区边缘，地处温宿县博孜墩乡境内山区中，距温宿县城东北约 80km，距阿克苏市 83km，距 314 国道 30km 左右。大峡谷曾是通往南北天山古代驿路夏特古道的必经之地，当地称之为“库都鲁克大峡谷”，维吾尔语意为“惊险，神秘”。

峡谷观光探险区约有 50km，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”。这里有奇形怪状的石峰无数，走在幽静的峡谷之中你可以尽情地发挥你的想象。而且游客极少，可以独享美景！

地址：阿克苏温宿县博孜墩乡

费用：50 元

联系方式：0997-2930166

到达交通：从温宿出发 80km，只能驾车前往

**总是有你** 峡谷两侧断崖因风吹日蚀，雨水冲刷，形成了许多令人叹为观止的奇景，如壁画、浮雕，其画面可发挥充分想象力。断岩少说也有 50 米高，走近时会给人压迫感。走进峡谷，会看到几支巨石突兀冒出，立在山岩，被命名为“生命之源”

景区内没有路，汽车在洪水冲击出的河床上行驶



**总是有你** 初秋的神木园一片绿色，人气也很旺

### 神木园

神木园位于温宿县的萨瓦甫齐牧场东北 10km 处，北依托木尔峰南面山地，南邻库木艾日河两岸谷地，谷地海拔 1700 米。

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。在千里戈壁的南疆地区，有这样一片绿洲显得格外特别。

地址：阿克苏温宿县的萨瓦甫齐牧场

费用：门票 30 元，停车费 10 元

联系方式：0997-4498058

到达交通：目前没有班车可以到，只能包车过去，从阿克苏过去约 200 元

**勿忘我** 走进神木园，只见里面的树木千奇百怪，让人不得不赞叹大自然的神秘力量和鬼斧神工，它把树木雕刻得惟妙惟肖，母子树、情人树、父亲树比比皆是，还有很多树木主干已枯死，却枝繁叶茂。



神泉，指的是在十多个涌泉中，面东水量最多的一眼。传说一位名叫苏力坦库米什赛依德的阿訇，在这里传播伊斯兰教时，与当地发生冲突，伤病员退居此处时，苏力坦用手杖指地而出涌泉。结果，饮泉者病退、洗伤者伤愈，遂命名为“圣泉”

## 住宿 Sleep

阿克苏地区主要的城市是阿克苏市和库车市，阿克苏市是地区首府所以各个档次的酒店都有，选择很多，条件也都不错；相比库车市的选择就很少。但主要旅游景点又集中于库车附近，而且库车是去往南疆的必经之路，所以最好提前预订。

### 阿克苏市

#### 库车丽都大酒店

阿克苏地区宾馆位于市区敏华商业地段新华西路，是阿克苏市区规模最大、设置装饰最豪华的三星级宾馆。服务员的态度非常好，让住客非常舒服。酒店附近有很多小吃，非常方便。

地址：阿克苏市新华西路9号  
联系方式：0997-2123366  
参考价格：400元/间

#### 阿克苏鸿福金兰大饭店

酒店位于阿克苏市商业、金融中心，与世纪广场隔街相望。酒店各类硬件设施齐全，可以提供上网服务，酒店房间很大，卫生条件很好。

地址：阿克苏地区库车县天山东路  
联系方式：0997-2283085  
参考价格：400元/间

### 温宿县

#### 阿克苏香格里拉大酒店

酒店位于温宿县阿温大道，是2012年开张的高档酒店，各类硬件设施比较好。去阿克苏机场非常方便。价格非常实惠，标准间169元起。

地址：阿克苏温宿县阿温大道1号  
联系方式：0997-4598888  
参考价格：170-1000元/间

### 库车市

#### 库车丽都大酒店

库车丽都大酒店位于阿克苏地区库车县天山东路，邻近库车机场、火车站、z640线，交通便利。酒店于2008年开业，各种设施齐全，而且卫生条件很好，服务也非常令人满意，总体来说是一个性价比很高的酒店。

地址：阿克苏地区库车县天山东路  
联系方式：0997-7233222  
参考价格：300-1300元/间

#### 库车饭店

库车饭店是库车县比较早的四星级酒店。各项硬件设计非常完备，房间和床都比较大；酒店还拥有一个院子，院内有一个荷塘，环境不错。旁边就有生态园餐厅，食宿均方便，入住这里会相当满意。

地址：库车县天山东路337号  
联系方式：0997-7233156  
参考价格：200元/间

#### 库车国际酒店

酒店位于库车天山路与车站路交汇处，距火车站、飞机场2km，距中心客运站3km，交通便利。以四星级宾馆的标准建造，硬件设施齐全，还可以上网，住宿环境非常舒适。价格很实惠。

地址：库车县天山东路337号  
联系方式：0997-7310999  
参考价格：200-300元/间

**小云子** 库车国际大酒店是落脚的第一站，这里房价适中140元/天，环境还不错，很干净。周围有一些家常菜馆，离客运站也很近，方便出行。

## 餐饮 Eat

喀什是一个美食荟萃的地方，烤全羊、烤羊肉串、清炖羊肉、馕坑烤肉、烤包子、抓饭、拉面、油塔子、馕、馓子、曲曲

除了常见的新疆特色美食以外，库车白杏、阿克苏红枣、阿克苏苹果等是来阿克苏不可错过的美食。

### 当地特色

来到阿克苏，除了品尝新疆常见的美食、水果之外，你一定不要错过库车白杏、阿克苏红枣、苹果。阿克苏是这些水果的重要产地。

#### 库车白杏

库车有杏乡之称、品种有23种之多其中以小白杏为杏中之冠，新鲜小白杏可晒制成杏干、杏脯，品种分为黑、黄、包仁三大类。每年6月是杏子成熟的季节，小白杏色泽浅黄透亮、外表光滑无毛，吃到嘴里细腻无渣，绵甜清爽，有着“库车白杏赛蜜糖”的说法。你可以走进库车杏子园，一边吃着新鲜的杏子、手抓饭，一边欣赏极具特色的新疆舞蹈。

#### 阿克苏红枣

阿克苏是南疆红枣的重要产地，因为生长环境为“白金水果”生长优生区，所以阿克苏红枣又被称为“白金玉枣”。阿克苏地区日照时间长，日夜温差大，气候干燥，不适于病虫害生长（不用农药），又是天山纯净雪水灌溉，所以阿克苏红枣是红枣中的上品。

#### 阿克苏苹果

阿克苏苹果又称加丽果，产自新疆阿克苏红旗坡农场。阿克苏高海拔区域昼夜温差大、光照充足、土壤肥沃，苹果含糖量高，糖度在18度左右口味特别甜；阿克苏苹果都采用冰川雪水浇灌、沙性土壤栽培，苹果的



果核部分糖分堆积成透明状，形成了世界上独一无二的“糖心”红富士苹果。这也是区别其他产地苹果的最简单方法。

除此之外，阿克苏苹果还具有果面光滑细腻、色泽光亮、果肉细腻等特点。

### 阿克苏市聪英西餐厅

虽说是西餐厅，可此西是“西域”的“西”，这是阿克苏市一家非常具有异域特色西餐厅，装修也很精致，里面提供像核桃烤包子、酸奶烤肉等各色维族美食。在当地非常有名，就是价格稍贵，人均消费在 50-80 元。最爱核桃烤包子和酸奶烤肉，名族餐厅的新趋势，阿克苏的老牌子的新概念！

地址：阿克苏市阿克苏市小南街

联系方式：0997-2169555

### 库车一杆旗抓饭

“一杆旗”抓饭店，最受欢迎的是油焖羊腿饭（一般中午就卖完了），羊排饭也很美味，羊肉串和烤腰子都可以尝尝。

地址：阿克苏库车县文化西路

### 库车羊羔肉抓饭

这家也是库车名气很大的手抓饭，去吃过的人都觉得味道很不错，推荐该店的小羊羔肉。因为生意很好，所以去晚了就卖完了，最好中午提前去。

地址：阿克苏库车县欧洲花园

联系方式：0997-7889191

## 购物 Shopping

阿克苏的西瓜、甜瓜、葡萄、苹果、香梨、桃、杏、红枣等格外味美香甜；库车的白杏、阿克苏的薄皮核桃、金冠苹果和贡梨，更是誉满天山南北；阿克苏河流域、塔里木河垦区盛产的稻米“香稻”，以质白香甜而驰名，曾是清朝皇室的贡品。此外，阿克苏山林所产的甘草、党参、雪莲、麻黄、当归、枸杞、沙棘等名贵草药远近闻名。在阿克苏，五颜六色的民族服装、做工精细的马靴、维吾尔族花帽以及维族男子的腰巾等，都会吸引过往游客的眼球，激起强烈的购物欲望。

## 线路推荐 Tours

阿克苏地区的旅游景点主要集中在库尔勒附近，主要景点 2-3 天都可以游览得很全面了，但大多景点交通都不方便，所以自驾游是最佳方式。

### 经典 2 日游

#### 线路设计

D1：库车—克孜尔尕烽燧—天山大峡谷—克孜尔千佛洞—库车

D2：库车—库车大寺—温宿大峡谷—阿克苏市

#### 线路详情

D1：从库车出发，前往天山大峡谷，路上顺路参观汉代遗址—克孜尔尕烽燧。在幽静、形态万千的天山峡谷内漫步，体验独特的峡谷风光。游览结束后驱车往回走，上 207 省道，并参观中国四大石窟之一的克孜尔千佛洞。游览结束后回库车市住宿。

D2：早餐后，参观新疆第二大清真寺—库车大寺，若有机会能观看当地居民的礼拜。参观结束后开车由 307 省道，经拜城县去往温宿大峡谷参观，感受峡谷的神迷与魅力。参观完后前往阿克苏首府阿克苏市住宿。

## 外部交通 Getting there

### 飞机

#### 阿克苏机场

阿克苏机场，原名阿克苏民航站。机场位于阿克苏市以北 10km 处，从市区开车过去 14km，半小时。机场离温宿县很近，距温宿县仅 5km。乌鲁木齐和阿克苏之间每天从 8:00-20:00 有 9 对航班，用时 1 小时 20 分，由南方航空和天津航空运营。阿克苏与上海之间周一、三、五、日有一班航班，用时 6 小时，并经停乌鲁木齐，由海南航空运营。

地址：阿克苏市红旗坡农场

联系方式：0997-2123592

到达交通：从市区可以乘出租车过去，价格大概 30 元，用时 30 分钟。另外还可以在市区内乘坐公交在民航站下车，然后换乘机场大巴去机场

#### 库车机场

库车机场就在库车新城内，与库车县政府的距离不到 3km，可以说非常方便，也许在世界上也很难找到这种走路就能到的机场了。目前库车机场仅开通了与乌鲁木齐之间的航线，每天都有 6 对航班，飞行时间 55 分钟，由南方航空和天津航空运营。

地址：库车县城东北方民航路

联系方式：0997-7134250

到达交通：因为就在市区内所以去很方便，城内坐出租 5 元就可以到了

### 火车

阿克苏火车站，是南疆铁路线上的主要站点，发喀什方向的列车多在此停靠，从阿克苏出发，可到达阿图什、喀什、库车、轮台、库尔勒、吐鲁番、乌鲁木齐等地。此外，游客可在位于阿克苏市内西大街的地区艺术中心、步行街的铁通营业厅两处，购买阿克苏、库尔勒、乌鲁木齐的始发车票出行。

地址：阿克苏市交通路

联系方式：0997-6635222 阿克苏火车站问询处

0997-2123109 阿克苏铁路售票处 (阿克苏市中山路 12 号)

到达交通：市内乘坐 18 路公交可到阿克苏火车站。

车次	发站	到站	历时	硬座	硬卧下
5826	乌鲁木齐 8:38	阿克苏 3:29	18:51	68.5	151.5
K9786	乌鲁木齐 9:43	阿克苏 4:57	19:14	141.5	261.5
K9766	乌鲁木齐 11:00	阿克苏 7:40	20:40	141.5	261.5
7556	乌鲁木齐 11:51	阿克苏 11:34	23:43	57.5	140.5
5806	乌鲁木齐 22:04	阿克苏 18:20	20:16	68.5	151.5
5828	阿克苏 1:12	乌鲁木齐 22:22	21:10	68.5	151.5



K9768	阿克苏 12:22	乌鲁木齐 11:15	22:53	141.5	261.5
5808	阿克苏 14:48	乌鲁木齐 12:05	21:17	68.5	151.5
7558	阿克苏 15:26	乌鲁木齐 17:06	25:40	57.5	140.5
K9788	阿克苏 19:25	乌鲁木齐 15:15	19:50	141.5	261.5
5827	阿克苏 3:41	喀什 9:26	5:45	33	77
K9787	阿克苏 5:09	喀什 11:00	5:51	69	130
7557	阿克苏 11:46	喀什 19:50	8:04	28	72
7558	喀什 8:24	阿克苏 15:16	6:52	28	72
K9788	喀什 13:34	阿克苏 19:11	5:37	69	130
5828	喀什 18:48	阿克苏 1:00	6:12	33	77

### 长途汽车

#### 阿克苏地区中心客运站

地址：阿克苏地区乌喀中路 41 号

联系方式：0997-2613969

目的地	发车时间	里程 km
乌鲁木齐	11:00-21:00 每半小时一班	1009
库尔勒市	11:00、13:00、19:30	550
伊宁市	17:00	837
和田	13:30、16:30	567
喀什市	10:30-18:00 每天 6 班	463
拜城县	10:00-20:00 每小时一班	165
库车县	10:00-20:00 每小时一班	250
新和县	10:00-20:00 每小时一班	216
阿拉尔	20 分钟 / 班	124
14 团	40 分钟 / 班	176
16 团	80 分钟 / 班	107
7 团	90 分钟 / 班	78
巴楚县	12:00、13:30、15:00、16:30、18:00	239

#### 阿克苏地区客运汽车站

目前客运站每天都有发往乌鲁木齐、拜城县、乌什县、阿瓦提县、柯坪县的班车。

地址：阿克苏市塔北路

联系方式：0997-2612229

### 库车客运站

这里有发往乌鲁木齐、喀什、阿克苏、库尔勒、伊犁及邻县和各乡镇的班车。另外从阿克苏、喀什发往乌鲁木齐、伊犁等地的班车都会在此停留。

地址：库车市天山东路 89 号

联系方式：0997-7122379

目的地	发车时间	里程 km
乌鲁木齐市	18:30、18:40、19:00、19:10、19:30、20:00	768
阿克苏市	10:00-19:30 每天 11 班	256
库尔勒市	10:00-19:30 每天 7-8 班，单双日有区别	300
焉耆县	单日 10:50 双日 10:30	347
轮台县	11:30-20:00 每天 8 班	120
和田市	12:00、16:00	653
新源县	20:00 (单日)	411
伊犁市	20:00 (双日)	592
牙哈镇	流水班次	30

### 自驾车

国道 314、217 是阿克苏境内主要交通干线，两条干线除连接南疆、北疆之外，还衔接起阿克苏地区内 8 条过境省道和众多县乡公路。阿克苏地区公路交通网纵横交错，选择汽车进出阿克苏及下辖县市，远比铁路、航空更加方便快捷。

库车—(237km)阿克苏。有很多朋友走的是 217 国道接省道去拜城，主要目的是为了看克孜尔千佛洞，由此直接去了阿克苏市。但这段路路况不好，翻浆路段多，村镇多，人也多，很多无秩序的乡村巴扎和较窄的路，车快不起来，要耐住性子开车。

## 内部交通 Getting around

### 出租车

阿克苏市区出租车起步价为 5 元 /3km，一般不打表，乘车前最好预先议价。从市区到机场大概 30 元左右。

库车市区内起步价 5 元，若是要包车去景点游玩，则需要另外商议，按照距离和景点的不同一天包车的价格大约在 200-300 元不等。

### 公交车

阿克苏市区现有公交线路 30 条，运行时间为 8:00-20:30，其中，乘坐 16、30 公交车可到达温宿县，全程行车约 70 分钟左右。

库车市内有公交车，其中 1 路经过长途车站，6 路经过火车站和长途车站。库车分为老城和新城区，705 路公交连接新老城区，去库车大寺可以乘坐该车。老城区较为有地方特色是维族聚居地，老城区内载客的马车每人 1 元钱。



## 和田

和田地区位于新疆维吾尔自治区西南部，南抵昆仑山与西藏自治区交界，北临塔克拉玛干大沙漠与阿克苏相连。东与巴音郭楞蒙古自治州相接，西与喀什地区毗邻，西南以喀喇昆仑山为界同克什米尔接壤。

和田之所以有名是因为和田玉，但作为古丝绸之路南线的重镇，这里留下了尼雅遗址、阿克苏皮力古城、买力克阿瓦提古城、喀拉墩古城等众多遗址；而当地出土的古木版画、丝绸地毯残片、金饰佛像、干尸、古钱币、等无不闪烁着古代文明的光辉。

和田地区的同胞们热情好客、能歌善舞，他们的娱乐活动丰富多彩，颇具民族特色。主要的娱乐项目有山区麦西莱甫、敲石和短箫吹奏，运气好的话，在饭馆甚至街头就能看到精彩的表演，恰逢节庆会有规模相对较大的演出。

### 和田印象

子耿子 就在这个 10 路公交车上，有两件事让妻子印象深刻。一是车票。我们到过很多地方，一般都是一元钱从头坐到尾。因为语言不通，所以我们按例给了售票员二元钱。可是售票员只收了一元钱，看我们惊愕的样子，她用生疏的普通话告诉我们，每人只要 5 毛钱。事情极小，也可看出维吾尔人的诚实。二是让座。车子到某站后，上来一位抱小孩的妇女。妻子于是站起来让座。那位抱小孩的妇女还没有走过来，前面有人站起来让座，那位妇女就坐下了。等妻子回头看下，汗差一点出来了，因为几乎每位乘客都站了起来准备让座。

## 景点 Sights

和田的景点不多，以塔克拉玛干沙漠为主体，以古丝绸之路的历史遗留为文化内核，主要景点有尼雅遗址、赞木庙遗址、玉龙喀什河、喀拉喀什河等。

### 尼雅遗址

尼雅遗址是汉晋时期精绝国故址，位于和田民丰县，距县城北 150km。

遗址以佛塔为中心，沿古尼雅河道呈南北向带状分布，分布范围南北长约 30km，东西宽约 7km。其间散落房屋居址、佛塔、寺院、城址、冶铸遗址、陶窑、墓葬、果园、水渠、涝坝等各种遗迹约百余处。

遗憾的是，该遗址最早由英国探险家斯坦因发现，后又被美国人亨廷顿、日本人桔瑞超等人涉足，他们带走了大量文物，这又是对尼雅遗址文化的一次摧残。中国政府直到解放后才对该遗址进行抢救性发掘，其中出土的文物以“五星出东方利中国”文字织锦最为有名。

地址：和田地区民丰县喀巴阿斯卡村以北 20km 的沙漠中

费用：免费

开放时间：全天

到达交通：先从和田乘班车到尼雅，然后再租越野吉普车前往。

**踟蹰万里** 看到了尼雅标识性建筑佛塔，历史在脑中重现，古丝绸之路的繁华之地、西域 36 国之一的精绝古国，就在脚下这片沙土上，如同梦幻般消失。从东向西，首先接触了一处距今 1700 年前的房屋遗迹，在遗

迹上仍留下断裂的屋梁、陶片、兽骨，偶尔还看见散落的破渣。向正西继续走，就来到了标示性建筑佛塔面前，用土砖建造的佛塔依旧耸立，千年风沙已经将佛塔摧残，已经想象不出曾经的模样。

精绝国处于塔克拉玛干大沙漠腹地，居弱水一方，是个小国。据《汉书·西域传》记载：这里仅“户四百八十、口三千三百六十、胜兵五百人”，并在东汉年间“被鄯善并吞，国遂绝”，但是，丝路南道“往来者莫不由此城焉”。奔走穿梭于尼雅河桥头的丝路商人给小国寡民带来了西亚的玻璃器皿、希腊风格的艺术品、印度的棉织物、黄河流域的绢帛、漆器、铜镜和纸这些当世珍宝。尼雅的废弃是个谜。古城遗址周围不见河流改道或战乱兵燹的迹象，房屋院落之中没有人迹；大量公文简牍刚刚整理好，还来不及运走；甚至连忠实的狗儿都忘了带走，还拴在家门口的柱子上。尼雅人就这样匆匆忙忙地消失了，只留下沙埋废墟，更留下瀚海荒漠中难解之谜。



**踟蹰万里** 作为非考古爱好者，来到此地而对任何遗迹无从辨认无从分析，不得不说是种遗憾，只能在印象中体会古国曾有过的辉煌

### 赞木庙遗址

该庙地处和田西南 36km 处，又名“库克玛日木”（波斯语音译，意为“蛇山”），相传伊斯兰修行者曾在此与蛇一同修行，故得名。遗址现存两层石窟，西面有 3 个深坑。山后有一座麻扎，葬的是以前各大战役中阵亡的将士，每年七八月份，远近的穆斯林都会到这里来拜谒。

地址：和田县拉依喀乡喀拉喀什河东岸

费用：10 元

到达交通：乘和田到拉依喀乡的班车，然后再从当地租车到景点。

公元 399 年，晋代高僧法显一行四人从长安出发，前往印度取经。经过两年的艰苦跋涉，401 年他们来到于阗，在于阗国王的挽留下，法显在于阗呆了 3 个月，参加了当地 1 年一度的行佛大典，然后又继续西行，1 年后，终于到达印度。回长安时，除带回大批的佛教典籍外，法显还把他取经途中的游历写成一本《佛国记》，关于“赞木庙”的情况就记载在这本书中。

### 和田河

和田河发源于昆仑山和喀喇昆仑山，北流入塔里木盆地，穿过塔克拉玛干大沙漠，汇入塔里木河。和田河有喀拉喀什河和玉龙喀什河两源，他们自南向北，在和田市以北 200km 的阔什拉什汇合而成，然后被称为和田河。



玉龙喀什河，因出产白玉又名白玉河，发源于昆仑山北坡的冰川；喀拉喀什河，因出产墨玉又名墨玉河，是新疆境内一条典型的高山融雪补给型河流，发源于喀喇昆仑山北坡开拉斯山。

在和田市区它们一条位于城东一条位于城西。目前河中玉石资源基本枯竭，但还是会有人在河中寻找，来到和田何不亲自来河中探寻一番，也许自己捡的“玉石”没那么好看，但就其意义以及纪念价值来说，比市场上买的要大得多！

地址：玉龙喀什河位于和田市东，紧邻和田市区

喀拉喀什河位于和田市以西 20km 处

到达交通：玉龙喀什河离市中心仅有 1.5km，步行即可到达；喀拉喀什河需在和田市乘坐去往墨玉县的班车，河在墨玉县旁边流过



 Garfield 冬季的喀拉喀什河

### 和田博物馆

博物馆于 2005 年开放，馆藏文物 9066 件，其中有国家级文物 1 件，这些文物大都是新中国成立以来考古工作者在和田地区发掘获得的，少部分由当地民间人士捐赠。虽然博物馆不大，馆藏文物也并不丰富，但属了解和田历史文化的窗口，若想更清晰地了解和田的历史文化，还是值得一去。

地址：和田市北京西路 342

费用：免费

网址：<http://www.sach.gov.cn/tabid/156/InfoID/15684/Default.aspx>

开放时间：10:00-13:00, 16:30-19:30 星期三、农历除夕及正月初一、初二闭馆

联系方式：0903-2960750

到达交通：在和田市区乘 2、6 路公交车至师专或医专站下车步行即到。

除和田博物馆外，和田还有中国第一个地毯博物馆。和田地毯博物馆位于和田市杭州大道 8 号，博物馆并不大，实物、照片等各类展品 80 余件。

和田地毯是整个新疆地毯的代表，已经有 2000 多年的历史，对地毯文化、艺术有兴趣的朋友可以抽时间去看一下，并不会花费很长时间。博物馆位于和田市杭州大道 8 号

### 和田沙漠公路

和田沙漠公路指的是南起和田地区民丰县，北至巴音郭楞地区轮台县的

省道 165。它南北贯穿塔里木盆地，全长 522km，其中穿越流动沙漠段长 446km，将国道 314 和国道 315 连接起来。

沙漠公路南北贯穿号称“死亡之海”的塔克拉玛干大沙漠。对于渴望穿越塔里木沙漠的游客来说，塔里木沙漠公路无疑是提供了最好的条件，自驾车穿越整个沙漠，耗时将在 5 小时左右，沿途可看见奇异的沙漠景观和千年胡杨。

地址：民丰县至轮台县 S165

到达交通：每天都有从和田——民丰——塔中——轮台——库尔勒的班车，可以乘该趟班车穿过塔克拉玛干，体验一下沙漠公路。不过大多数班车都是下午发车次日早晨抵达，所以穿过沙漠时是夜晚，想看到沙漠还需关注一下班车时间。



 树袋熊 沙漠清晰的线条

### 千里葡萄长廊

千里葡萄长廊位于和田县巴格其镇，距和田县政府 12km。为改变恶劣的生态环境，和田县从 1960 年代开始，大修葡萄长廊，建成了如今村村贯通、遮天蔽日的千里葡萄长廊。目前，和田县已建成的葡萄长廊约 1500km，创造了葡萄栽培史上的奇迹。

葡萄长廊犹如条条绿色的长龙蜿蜒在和田县村村落落，有效地改善了农田小气候，现已成为戈壁绿洲的一大景观，是生态观光旅游业的一大亮点。同时葡萄长廊主体建设既节约了有限的土地资源，经济效益又显著。和田县域内葡萄长廊年产葡萄可达 700 吨，年产值可达 140 万元以上。

葱绿茁壮而又生机勃勃的葡萄长廊绵延千里，蔚为壮观，徜徉其间，脚下是乡间小路，头顶翡翠般的葡萄，一派田园景色，使人犹入仙境、流连忘返。

地址：和田县巴格其镇

费用：免费

开放时间：全天

到达交通：在和田市乘坐公交 2 路，即可到巴格其镇

在巴格其镇还有一处也值得一看，那就是有 1300 年历史的核桃王树。虽然此树如此古老，却叶肥果盛，年产核桃 6000 余颗，所产核桃以个大皮薄、果仁饱满而著称。门票 15 元，在巴格其镇很容易找到

### 英尔力克沙漠

沙漠位于和田市西北 22km 处，是塔克拉玛干沙漠的一部分。由于距和田市区较近，交通较为方便，乘越野车可以直接到达沙漠腹地，如果你



想观赏沙漠的奇丽景色，而又不想在途中花费太多时间，英尔力克沙漠是个不错的选择。这里照样有一望无际的沙丘、叮铛作响的驼铃。

在去沙漠的路上，你还会经过英尔力克水库，这里水势浩淼，是沙漠中难得的一景。英尔力克水库位于和田市 18km 处的冲积扇扇缘洼地中，属平原水库。水库西侧为英尔艾力克沙丘地，组成金色沙滩游泳区和沙疗、沙漠骆驼游、滑沙等游乐区；北岸出水口两侧为鱼塘和园林地。水库西岸的英尔力克沙漠区，将沙漠的海潮英姿尽收眼底，观看日出日落别有一番情趣。

地址：和田地区和田县英艾日克乡

费用：免费

开放时间：全天

到达交通：从和田市包车，价格 100 元左右。出城往西北走 22km，是水波浩淼的英尔力克水库，从水库往正北方再走 10km 左右就到了英尔力克沙漠边缘

## 住宿 Sleep

和田的住宿条件一般，价格也较为便宜，有招待所、宾馆和酒店多种档次可供选择。普通单间的价格大致在 80 元左右。评价较好的就是和田温州大酒店，除此之外还有很多可供选择。

### 和田温州大酒店

温州大酒店是和田市最好的酒店之一，酒店位于和田市中心地带，周围各类银行、餐馆、超市一应俱全。酒店各类硬件设施齐全，特别是网速比较快，另外卫生情况很好，服务员很热情，整体装修具有异域风情，非常漂亮。不足的是酒店于 2008 年开业但感觉比较旧，部分房间比较小。但总体来说是一家值得推荐的酒店。

地址：和田北京西路 49 号

联系方式：0903-2026666

参考价格：300 元 / 间

### 和田皇朝假日宾馆

2012 年新开业的舒适型宾馆，位于和田市中心，邻近和田县地税局、和田宝敦维吾尔医医院、新星库尔班江阿吉医院等。酒店硬件设施齐全，可以提供上网服务。

地址：和田市纳瓦格路 204 号

联系方式：0903-2048666

参考价格：250 元 / 间

### 民丰好幸福宾馆

一家连锁宾馆，位于民丰县兰帕北路，紧邻民丰县国土局。酒店价格适中，各类硬件设施比较齐全，总体来说在民丰是性价比非常高的酒店。

地址：和田地区民丰县兰帕北路

参考价格：150 元 / 间

## 餐饮 Eat

新疆的代表性美食在和田基本都能吃到，但有两种小吃是和田地区特有的：第一个就是烤鸡蛋，另外就是杂克尔。另外和田也是新疆重要水果产地之一，石榴、杏子、葡萄、甜瓜都非常美味。所以对于爱吃的人来说，和田是他们的天堂。

### 烤鸡蛋

烤鸡蛋，是和田巴扎特有的美食。放在撒了灰的炭火上慢慢烤，不停翻动，火候一定要掌握好，否则鸡蛋会爆炸，弄得蛋黄四溅。烤出来的鸡蛋蛋清细腻、爽口，蛋黄有一股淡淡的焦香，是一种一辈子能记住的味道。和田的大街上很容易找到烤鸡蛋的小摊。



 **大怪物** 和田独有的烤鸡蛋，这个是炭火烤的，很考验技术。

### 杂克尔

“杂克尔”是对玉米面饼的特称，简单地说它是饅的一种，因和田地区独特的制作方法和饅的特殊口味而成为和田地区特有的美食。

其他地区烤“杂克尔”饅的面都是用开水和成的烫面，不用汤面就捏不成团儿，更不用说把它拍成饼状。但和田地区面磨得细，习惯于用凉水洗面，有时还掺些洋葱条、南瓜条、肥羊肉丁等，有玉米面的天然香味，实属在新疆其他地区尝不到的美味。如果在刚出炉时趁热就着核桃仁吃，口感更妙。

## 购物 Shopping

除了新疆传统的特产外，和田最著名的当数和田玉，在和田玉石大巴扎里会让你挑得眼花缭乱。除了和田玉，值得一提的是艾特赖斯。

### 和田玉

和田玉是和田最具代表性的特产。和田玉历史悠久，据推算至少有 7000 年历史。和田玉按其材质分为：籽料、山流水、戈壁料、山料。“山料落水，经过水流的搬运和冲刷来到下游河床，上千年的河水冲刷，使之变得细腻晶莹、如凝如脂，成为了著名的和田籽料”，所以籽料是最好的，而山料是最次的。

玉龙喀什河和喀拉喀什河两条河出产和田玉很多，产出的玉石是和田玉中的上品与极品，但由于近代过度开采，两条河的玉石资源已经枯竭了。不过还是会有人在河里寻宝。游人也妨去玉龙喀什河，体验一把淘宝



的乐趣，说不定就能捡到一块非常美丽的玉石，既不用花钱，也非常具有纪念意义。

新疆每年可产上品羊脂玉 200 至 300 公斤。由于其珍贵与稀有，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，在此建议，没有专业的鉴别能力不要轻易购买。

维族人身上一般不戴玉件，特别是不戴雕琢成型的玉件。对维吾尔族人来讲，玉石只是用来交易的——“玉石卖个好价钱就是玉，卖不掉它就是块石头。”

### 和田艾特莱斯绸

和田是丝绸之路上著名的丝绸之乡，而艾特莱斯绸就是最好的代表。艾特莱斯绸质地柔软，轻盈飘逸，尤其适于夏装。布料一般宽幅仅 40 厘米，图案呈长条形。艾特莱斯绸色泽十分艳丽，与沙漠边缘单调的环境色彩形成强烈对比，彰显了当地人乐观开放的性格。和田大部分县都盛产艾特莱斯绸，但最集中是在洛浦县的吉亚乡。

### 和田大巴扎

和田几乎各县都有一个巴扎，和田大巴扎位于和田市东北面、315 国道旁。这里不仅有民族特需商品、小商品，还有维吾尔族药材和瓜果、农业生产资料，大小牲畜、旧货、柴草等 14 个专业市场，每逢周末巴扎日更加热闹。

和田大巴扎汇集了具有地方特色的菜系佳肴、名点饮品、干鲜果品、药材补品、金石雕镂、陶瓷漆器和各地的名优百货、名烟名茶等。和田地区旅游产品种类多、名气高，特别是和田玉、和田丝绸、和田地毯、玫瑰酒、和田小花帽、民族医药、民族小刀、手工木制品等旅游产品。就算不买东西，去逛大巴扎也能享受当地的特色美食。

地址：和田市区城东北角

到达交通：从和田市区乘坐 3、4、5、6、8 路在大巴扎公交站下车即到。

## 线路推荐 Tours

和田的景点很少，一般游客在此游玩 1-2 天。

### 和田 2 日游

#### 线路设计

D1：和田——和田大巴扎——和田博物馆——玉龙喀什河

D2：和田——民丰县——尼雅遗址——轮台 / 民丰

#### 线路详情

D1：从其他地方抵达和田，先去和田大巴扎享受美食、感受西域文化，可以购买一些精美的玉石作为纪念。然后参观和田博物馆，了解和田的历史与文化，遥想当年丝路繁盛时和田鼎盛的状况。最后步行至城东，游览玉龙喀什河，并体验一把淘宝、找玉的乐趣，傍晚欣赏日落美景。

D2：从和田出发，沿国道 315 抵达民丰县，然后继续驱车前往尼雅遗址，走近被黄沙吞没的丝路古城。参观结束后要么沿沙漠公路前往轮台，或者回民丰住宿，结束和田之旅。

## 外部交通 Getting there

### 飞机

和田机场位于和田市西南方，距市中心 11.5km，为军民合用机场。目前和田与乌鲁木齐之间开通了航班，每天 7-10 班，用时 2 小时左右，非常方便。另外和田——北京，每周一、三、四、六、日都有一趟班机往返，用时 7 小时 10 分，经停乌鲁木齐；和田——合肥，每周四、日有一趟班机往返，用时 7 小时 5 分，经停乌鲁木齐。

地址：和田地区和田县吐沙拉乡

联系方式：0903-2026726（机场问讯处），0903-2518080（机场售票处）

到达交通：从市区乘出租车前往，20 元左右

### 火车

2010 年底喀什——和田的铁路正式建成，2011 年正式通车。目前乌鲁木齐与和田之间只有一趟列车在运营，进出和田也仅有这一趟列车。途经吐鲁番、库尔勒、阿克苏、喀什等地。

和田——乌鲁木齐，每天 8:38 发车、次日 19:28 抵达，用时 34 小时 50 分，硬卧下票价 239 元；乌鲁木齐——和田，每天 9:30 发车，次日 22:22 抵达，用时 36 小时 52 分，硬卧下票价 239 元。

地址：和田市拉斯奎镇阿克塔什村，和田市区西北 5km 处

联系方式：0903-2026726（机场问讯处），0903-2518080（机场售票处）

到达交通：从和田市乘坐 10、11 路汽车可到火车站，另外也可乘出租车去约 10 元

### 长途汽车

在和田地区游客一般会经过和田市和民丰县两个地方，这里主要介绍和田市和民丰县的客运站具体情况。

#### 和田地区客运站

该客运站班车主要发往新疆省内各地区。

地址：和田市台北西路 5 号

联系方式：0903-2021392

目的地	发车时间	里程 km
乌鲁木齐	9:30-22:30 1 小时 10 分一班	1405
克拉玛依	每周二、四、六 18:00	1342
大河沿	每周二、四、六 12:00	1307
吐鲁番	每周一、三、五、七 13:00、16:00	1332
库尔勒	14:00、18:00	949
库车	14:00、20:00	653
喀什	9:20-10:30 1 小时 20 分一班	500
巴楚	12:30、14:00	530
麦盖提	10:30	399



莎车	11:00 12:00	326
叶城	10:00、11:30	260
阿克苏	11:00、13:00、14:30、16:00、18:00	555

### 和田东郊客运站

客运站位于和田市区台北东路，主要是开往和田地区内个县的班车。

地址：和田市台北东路

联系方式：0903-2025487

目的地	发车时间	里程 km
于田县	9: 30-20: 00 每 30 钟一班	181
民丰县	车次很多，人满即走	291
策勒县	车次很多，人满即走	100
洛蒲县	9: 00-20: 00 每 20 分一班	30
吉亚乡	9: 00-20: 00 每 15 分一班	15.4
山普拉乡	9: 30-20: 00 每 15 钟一班	
皮切可其村	9: 30-20: 00 每 15 钟一班	
纳瓦乡 - 纳瓦乡	9: 30-20: 00 每 20 分一班	23

### 民丰县客运站

该客运站主要运营民丰县内，以及和田地区的线路。

地址：民丰县兰帕北路

联系方式：0903-6750247

目的地	发车时间	里程 km
民丰 - 和田	10:00-18:00 每两小时一班	290
民丰 - 于田	12:00-18:00 每两小时一班	109
民丰 - 安迪尔牧场	11:00-18:00 每小时一班	171
民丰 - 萨勒吾则克	8:30-18:00 每 30 分钟一班	45
民丰 - 牙通各则	8:30-18:00 两小时一班	
民丰 - 叶亦克	8:30-18:00 每两小时一班	66
民丰 - 阿依塔各	8:30-18:00 每小时一班	

### 自驾车

国道 315、217、219 在和田地区呈两横一竖排列，其中国道 315 经过和田，沿这条国道从和田往西北可以到叶城、喀什；往东可到民丰、若羌等地；国道 217 则从北疆阿勒泰地区经过克拉玛依、奎屯、库车一直到和田境内结束；国道 219 则是从叶城开始通往西藏的公路，路过和田地区。另外从民丰——轮台的省道 165 则是著名的沙漠公路，该路路况较好，从民丰到库尔勒的长途车多数走这条路，继续北上可到乌鲁木齐，自驾游客经常会选择从这条路进出和田。

## 内部交通 Getting around

### 出租车

和田出租车起步价为 5 元。不出和田市区的话，5 元即可。去火车站 10 元，飞机场 20 元。

### 公交车

和田有 1-9 路 9 条公交线路，费用基本为 1-2 元。公交车途经的景点较少，大多以医院、乡政府和各办事局为停靠站点。去和田博物馆、火车站可以选择坐公交车。

## 巴音郭楞

巴音郭楞蒙古自治州（简称巴州）位于新疆维吾尔自治区东南部，与西藏、青海相接，是中国面积最大的地区级自治州，堪称“华夏第一州”。

“巴音郭楞”为蒙古语音译，意为“富饶的流域”。在历史上它是丝绸之路上的重要地区，丝绸之路南中两道均通过巴州，西域 36 国中有 11 国在巴州境内，巴州已经有几千年的发展历史。

巴音郭楞蒙古自治州大部分处于天山南麓和塔里木盆地北和东北缘，小部分位于塔里木盆地东南缘和昆仑山、阿尔金山北麓间。这里不仅有丰美的高山草原，也有秀美的博斯腾湖，还有中国最神秘、最荒凉的塔克拉玛干。

## 景点 Sights

这里有沙漠、草原、湖泊、高山，可以说各种景观丰富多样，大致划分一下可以将景点分为 5 类：库尔勒市区、环博斯腾湖旅游区、罗布泊阿尔金山探险、塔里木沙漠胡杨、巴音布鲁克生态旅游区。人们比较熟悉的的就是轮台胡杨公园、巴音布鲁克天鹅湖、金沙滩等等。

### 魅力城市库尔勒

库尔勒市不仅是巴州首府，还是南疆最大的城市，仅次于乌鲁木齐是新疆第二大城市。国道 218、314 在此交汇，是南北疆的交通枢纽。“库尔勒”是维吾尔语，意思是“眺望”。这里盛产香梨与石油，又称梨城或石油城。市区北郊有铁门关和公主坟两处景点值得一看。

### 铁门关

铁门关位于库尔勒市北郊 8km 处，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。

景区门口是现代重修的城楼，景区内有一处“铁门关遗址”。游玩铁门关可沿峡谷一直前行，过了一小段水泥路后，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。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、刺激！

地址：库尔勒市北郊 8km

费用：8 元



开放时间：10:00-19:00

联系方式：0996-2123736

到达交通：库尔勒市没有去铁门关的班车，需要坐出租车前往，15元左右

**子耿子** 一进铁门关，感觉突然变了。左边是壁立高山，崩塌的乱石堆了一地，右边是一条清幽的小河，河道里长满了各种茂密的植物。左边立有一块石碑，上面刻着“丝绸古道”，在高一点的坡上，摆放着一块大石头，上面刻着“铁门关遗址”。

走过所谓的古丝绸之路也有好几处了，没有一处能与此相比。石碑上“丝绸古道”四个字没有掺假，名符其实，这儿才可以称那个“古”字。恍惚间，二千多年的丝绸古道上，似乎正走着骑马牵骆驼的商人，山谷中似乎回响着各种不同的语音。只有在这不成其为道路的古道上，才能懂得什么叫跋涉，才能体会到唐僧取经九九八十一难的无比艰辛。

单就景区本身来说，可玩性不大。若时间充裕，可以考虑从铁门关步行至水库，峡谷和水库的风景很不错。峡谷干燥炎热需带足水。

## 公主坟

公主坟位于铁门关北面的公主岭上，是左赫拉公主与塔衣尔为追求婚姻自主，忠贞不渝，殉情死后修筑的坟墓，他们的故事在维吾尔民间广为流传。

公主岭山高路险，人们为何要把这一对恋人的坟墓修在山顶，说明这一对情人的传奇故事深深感动了后人。为了让大家不忘他们对爱情的忠贞不渝，人们才不辞辛劳用一块块石头垒起了这座坟茔。

地址：库尔勒市北郊8km

费用：免费

到达交通：需要坐出租车前往，15元左右，可与铁门关一同游玩

## 孔雀河

孔雀河起源于博斯腾湖，经铁门关峡谷流经库尔勒市，是库尔勒市工业、农业、经济的命脉。在市区内沿河规划了四个公园，是市民休闲纳凉的好去处。

地址：从库尔勒市区穿过

到达交通：坐公交、出租车、步行各种方式都可以到达，孔雀河横穿库尔勒市。

## 环博斯腾湖旅游区

博斯腾湖，又名巴喀刺赤海，蒙语称“博斯腾尔”，意为“站立”，维吾尔语称“巴格拉什库勒”，意为“绿洲”，古称西海。位于焉耆盆地东南面博湖县境内，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。

地址：巴音郭楞蒙古自治州博湖县

费用：30元

开放时间：10:00-19:30

联系方式：0996-2036581

到达交通：在库尔勒市邮局门口有专线车直达博斯腾湖，还可以包车前往

## 金沙滩

金沙滩是博斯腾湖的东北岸，类似于沿海地区的“海滨浴场”，这里是夏季的避暑胜地，被称为“新疆的夏威夷”。金沙滩最美是它的沙，沙质闪亮，沙色金黄，一般颗粒都在0.5-0.8毫米之间，沙粒极为均匀，是天山的花岗岩、长英岩、砾质岩、石灰岩风化，再经洪水冲刷而淤积在博斯腾湖岸。

## 芳香植物生态观光园

芳香植物生态观光园，国家AAA级旅游景区。位于博斯腾湖北岸，在园内可观赏芳香草、葡萄、麻黄草等。

园区内有40多个品种的1万亩芳香植物，主产芳香精油、香包、香枕、香腰带等产品，集芳香性、观赏性和独特性于一身。游客可以闻香、踏香、赏香，亦可享受芳香浴，品尝完全由新鲜采摘的芳香植物制作的芳香料理，可入住悬挂芳香植物标本画、配有香气缭绕的熏灯的芳香客房，在芳香植物填充的香枕的陪伴下，体验芳香梦境。

## 相思湖

相思湖是野鸭和鸥鸟的天堂，这里植被茂盛，芦苇丛生。也许是因为这里安静、温柔的环境容易让人产生相思之情，故名为相思湖。这里将被开发为国家5A级旅游景区，各种旅游配套设施会相继完善。

## 莲花湖

莲花湖与博斯腾湖相连，是孔雀河的源头。这里的湖水碧绿清澈，周围芦苇环绕，有很多野生鸟类在此栖息。在这里可以乘坐快艇在湖中游览，费用约300元。

## 阿洪口

阿洪口位于博斯腾湖的西南部，被称为博斯腾湖第一景，与莲花湖一样，这里有大量的芦苇。在湖中心还有一座小岛，岛上栖息着多种野生鸟类，悠闲自得的鸟给整个画面增添无限生机。湖边有橡皮艇、摩托艇、滑板等各种水上活动可供选择。

## 罗布泊阿尔金山探险寻古旅游区

说起罗布泊人们肯定不会陌生，中国最大的沙漠、楼兰遗址、丝绸之路、彭加木、余纯顺、雷殿生、第一颗原子弹……人们很容易就说出一大串与之相关的名词。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。

## 楼兰古城

这里曾水草丰美，这里曾商旅不绝，这里曾经是丝路上最繁盛的地方，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。

楼兰古城遗址位于若羌县境内罗布泊以西、孔雀河道南岸7km处，整个遗址散布在罗布泊西岸的雅丹地形之中。

交通：可从距若羌县74km的米兰36团场出发，向东北方行进222km，路上需不断以卫星定位仪和指南针校正方向，以免迷路。由于一路上经过的都是沟沟坎坎的“雅丹地貌”，汽车每小时仅能行驶3km左右。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，详细情况请参见“罗布泊”。

历史上，楼兰是西汉时期西域三十六国之一。楼兰城是楼兰王国前期的政治、经济、文化中心。古代“丝绸之路”的南、北两道从楼兰分道。楼兰城依山傍水，作为亚洲腹部的交通枢纽，在东西方文化交流中曾起过重要作用。早在公元前77年，楼兰地区已是西域农业发达的绿洲。到了唐代，“楼兰”却几乎成了边远的代名词。曾盛极一时的西域重要城镇，为什么在公元3世纪后悄然退出历史舞台，这是一个至今还没有真正解开的谜。

## 罗布泊

若羌县境东北部的罗布泊，海拔780米，面积大约占3000平方km，地处塔里木盆地东部的古丝绸之路要冲。罗布泊在古代是西域最著名的大湖，烟波浩淼，鱼肥虾美，由于人类活动的影响和生态环境的恶化，到1972年，罗布泊最终干涸了。不过现在的罗布泊也并非完全是一片不毛之地，这里有胡杨、罗布麻、甘草生长，还有野骆驼、马鹿、野猪等动物。两千多年来，不少中外探险家都到罗布泊考察。

1. 到罗布泊旅游是要冒风险的，最好在4月中旬和10月中旬去风较少；
2. 一定要多人多车结伴而行，备足至少15天以上的水和食品，并根据个人身体状况自备药品。因为万一遇到特大沙尘暴，逗留时间肯定会延长；
3. 需要性能良好的越野车或骆驼等交通工具，维修工具，卫星电话、GPS等，司机最好熟悉路线并精通汽车维修；
4. 沙漠一天中温差很大，白昼地表温度可达摄氏40℃以上，夜间则在零度以下，须带足衣被。搭帐篷尽量红色或其他颜色显眼的布料，穿的外衣也要醒目些，容易被人看到。



三角龙 罗布泊之路

## 米兰古城

米兰古城遗址位于若羌县东80km的米兰农场团部以东3km处，由唐代吐蕃古戍堡和周围分布的魏晋时期的古建筑群遗址以及汉代屯田水利工程设施、伊循城遗址所组成，是著名的古代西域名城鄯善古国伊循城遗址。

地址：若羌县城东80km处  
到达交通：只能包车前往



三角龙 古城堡遗址

## 阿尔金山探险区

阿尔金自然保护区是中国最大的高山野生动物自然保护区，四周高山环绕，湖泊星罗棋布，野生动物众多，被誉为“天然动物园”。保护区内现代冰川、高原湖泊和高原沙漠景观种类丰富，海拔7323米的木孜塔格峰是登山爱好者的理想胜地。在深山密林中，既可看到雪豹擒鼠捉兔、盘羊为争夺配偶激烈地碰撞厮打，也可看到金雕从上空盘旋而下捉住山鸡飞向高空，还可看到月光下野骆驼、藏野驴、野牦牛、藏羚羊、盘羊、马鹿在小河边悠闲散步。

地址：位于新疆的东南隅，地处新疆、青海、西藏、甘肃四省交界处

## 塔里木沙漠胡杨旅游区

塔克拉玛干大沙漠位于塔里木盆地中央，是仅次于非洲撒哈拉大沙漠的世界第二大沙漠。塔克拉玛干，维吾尔族意为“进去出不来”，故被人们称为“死亡之海”。塔里木河在其中穿过，它是中国最长的内陆河，也是世界上仅次于伏尔加河的第二大内陆河。全世界胡杨林有10%在中国，而中国的胡杨林有90%在塔里木河畔。这里是看胡杨林的最佳去处。

## 轮台 & 胡杨公园

轮台县因位于汉轮台古地而得名，轮台又名布古尔，原音为维吾尔语“雕鹰”之意。轮台县自古以来就是古丝绸之路的中心，早在公元前60年，西汉政权就在这里设立西域都护府，目前是中国“西气东输”的起点，以及沙漠公路的北部起点。

胡杨林公园位于塔里木胡杨保护区的核心部位，地跨轮台和尉犁两县交界处世哲的塔里木河中游河汉区域。从轮台出发沿沙漠公路向南78km就可以到达公园。这里的胡杨树很粗壮，胸径一般在60-80厘米，粗的可达1米，并常见有两三棵胡杨连体生长在一起的，其直径粗达1.6米左右，树高一般5-8米，高者可逾10米。

去胡杨公园游玩，建议到了轮台后直接包车去塔里木河大桥，这里离胡杨公园很近，沿路风景特别漂亮。夜晚在这里住宿，价格很便宜。第二天清晨起床，再回头看昨天路过的地方，风景美不胜收。下午游览胡杨公园，一定要登上观光塔俯瞰公园全景。胡杨的最佳观赏时间是10-11月。

地址：跨轮台和尉犁两县交界处世哲的塔里木河中游河汉区域  
费用：100元（包括13km观光小火车）

到达交通：轮台县城汽车站坐到塔河的车，中途在胡杨林公园下，班次很多，人满即走；回程时在下车的路边等就可以拦到回轮台的



**JOJO 带你游世界** 在这里生命的顽强、生命的原生态、生命的毫无掩饰使我年老沉静的心灵受到了极大的震撼。数千年来英雄的胡杨们就那样在荒漠戈壁洋洋洒洒地生存着，为世间增添着绝美的景致。



**总是有你** 胡杨林公园内一景

### 塔里木河

塔里木河由阿克苏河、叶尔羌河及和田河汇流而成，最后流入台特马湖。塔里木河全长 2179km，是中国第一大内流河，世界第 5。塔里木河水因季节差异变化很大，每当夏季积雪冰川融化后，河水流量急剧增长，因此也被称为“无疆的野马”。

### 巴音布鲁克生态旅游区

#### 巩乃斯国家森林公园

国家森林公园位于和静县城西北部，距库勒勒 320km，国道 218 从这里穿过。巩乃斯，蒙语意为绿色谷地。这里平均海拔 2032 米，由 100 多条沟系组成，巩乃斯沟为主要沟系，云杉、桦树、山杨、山柳、高山草甸郁郁葱葱、风景优美。

夏季，旅游景区以食当地野菜为主。主要景点有浑加勒根郭楞、阿尔先温泉、班禅沟、仙女湖、艾肯达坂等。

地址：巴州静县城西北部

到达交通：从库勒勒出发经国道 218 去伊犁会经过这里

#### 巴音布鲁克草原

巴音布鲁克大草原是中国最大的高山草原，位于和静县城西北部，距库勒勒 360km。巴音布鲁克大草原海拔 2000-2500 米，是典型的高原草场，千余眼泉水分布于整个草原，与冰雪融化的涓涓细流汇集盆地，形成巴州的母亲——开都河，河水在草原上蜿蜒流过。每年 7、8 月间，都会在此举行盛大的那达慕大会，届时将会有赛马、摔跤、赛羊、赛牦牛、民族服饰和民族歌舞等传统表演，这时也是巴音布鲁克草原的最佳旅游时间。这里主要景观有天鹅自然保护区、奎克乌苏石林、浩腾萨拉瀑布、一线天、塔格楞山等。

地址：巴州和静县城西北部

费用：48 元，学生票 30 元

联系方式：0991-4666931

到达交通：巴音布鲁克区政府所在地距离和静县 338km，隔日有班车来往，车票 30 元。

从区政府租车上草原，吉普车每天 400-500 元。

### 天鹅湖自然保护区

天鹅湖是巴音布鲁克 7 个湖泊中最著名的一个，是中国最大的天鹅湖栖息地。天鹅湖海拔 3000 多米，是一个天然的高原沼泽地。每年 5、6 月份，旅居南亚甚至远在黑海、红海、地中海的天鹅和雁鸥，不远万里来到天鹅湖。6 月天鹅繁育时节，是观赏天鹅的最佳时间，人们可以靠近仔细观看，但需切记，惊扰或伤害天鹅会引起蒙古牧民的极大愤怒，因为他们视天鹅为神鸟，更不能捕捉。

去看天鹅栖息地必须骑马，因为要经过上面这种沼泽，骑马 60 元 / 人，带你去带你回

### 巴伦台黄庙

它是新疆最大的黄教圣地，位于和静县城以北，距库勒勒市 130km，由国道 218 线可到。黄庙建于清光绪 14 年（公元 1888 年），落成后被清朝光绪皇帝赐名为“永安寺”。黄庙坐落在中央，其他 14 座庙宇错落有致、坐北朝南分布在四周。隐藏在山谷密林中的巴伦台河，从寺庙群前流淌，犹如世外桃源。

由于年久失修，加之“文革”期间遭到了毁灭性的破坏，整个寺庙群几乎被夷为平地，现仅存黄庙、却金寺、佛塔、满汗王府。自 1984 年以来，班禅大师、生钦活佛先后几次来黄庙，赞美这山、水、庙有灵气，于是黄庙在人们的心目中又增添了一层神奇的灵光。每年正月十五是香火鼎盛期。

地址：巴州和静县巴伦台

费用：5 元

联系方式：0996-5022293

到达交通：从静和县乘班车去巴伦台，60km 大约需要 1 小时

## 住宿 Sleep

巴州首府库勒勒是全疆第二大城市，所以各个档次的酒店一应俱全，可以满足各种人的不同需要。巴州其他地区的住宿条件就没有这么好了，但在各个县城里还是有一些经济型酒店，主要还是以小旅店为主，住宿条件一般。

### 巴音郭楞康城建国国际酒店

位于库勒勒市繁华的交通东路，毗邻友好商场购物中心，是库勒勒市最好的五星级酒店，各类硬件设计齐全。酒店服务非常好，不仅每天都赠送具有浓郁新疆特色的小礼物，服务员的态度也让人非常舒心。若经济条件允许这里是不二选择。

地址：库勒勒市交通东路 618 号

联系方式：0996-2088888

参考价格：520 元 / 间

### 库勒勒金星大酒店

坐落于库勒勒市内繁华地段文化路六号，毗邻巴州政府、巴州民政局、巴州国土局等政府机关；人民商场、汇嘉时代等多家购物商场也在周边，购物非常方便。出行交通方便。



地址：库尔勒市文化路六号  
联系方式：0996-2613888  
参考价格：260 元 / 间

### 库尔勒康都快捷宾馆

坐落于库尔勒市“金三角”金都广场，2006 年开业，硬件设施一般，但各方面服务做得非常好。是经济型快捷酒店。注意酒店不能刷卡消费。

地址：库尔勒市文化路六号  
联系方式：0996-2613888  
参考价格：260 元 / 间

## 餐饮 Eat

库尔勒的饮食基本保持了新疆风味外加一些蒙古风味，库尔勒的食品除了新疆全境都有的烤羊肉串、馕、拌面、手抓饭等，最具特色的就是博斯腾湖烤鱼和库尔勒香梨。

### 当地特色

#### 博斯腾湖烤鱼

它的原料是博斯腾湖出产的一种叫五道黑的小鱼，烤出来后鲜香无比，撒上点辣椒末，味道非常好。去博斯腾湖游览时湖边有很长一条路都是卖烤鱼的摊子，都是从湖里打捞出来的各种新鲜鱼。

#### 库尔勒香梨

库尔勒的香梨是很出名的，这种梨非常小，但汁多肉嫩、香甜可口，如果在九月初到库尔勒，就能品尝到这种世间少有的美味水果了。

库尔勒的文化广场一带有各种风味的餐厅，电信大楼对面有夜市和水果摊点，其他许多主要街道上都有临街的大排档，拣一家坐下后，可以点一些烤鱼、烤羊肉、酸奶、凉粉和扎啤，悠闲品尝。

#### 粒粒香抓饭

抓饭里的肉非常嫩，分量很足，是库尔勒最好吃的抓饭之一。大份抓饭 18 元。

地址：库尔勒市北山路，东方红大酒店前路口向左转

## 购物 Shopping

来库尔勒最好是 9、10 月份，这时不仅气候适宜，且有大量新鲜瓜果上市，可以一饱口福。最有名的当然要数库尔勒香梨，不过最好别在市中心买，价钱稍贵，而且不是最好的。在兰干路可坐 16 路车去沙伊东，那里的香梨园里刚下树的一等品多的是，一块多钱一公斤。

另外库尔勒产的番茄外形美观、鲜红似火，以库尔勒番茄为原料生产的番茄酱，味道鲜美、甜酸可口且营养丰富，红色素含量为世界之最。无花果、罗布麻茶、甘草片和葡萄等，都是这里有名的特产。

## 线路推荐 Tours

一般游客来库尔勒游玩主要有南北两条线，北部游玩巴音布鲁克草原，南部走进沙漠欣赏胡杨。这两条线截然不同，游玩巴音布鲁克草原的游客一般会去伊犁方向，而游览塔克拉玛干的游客一般走沙漠公路去和田、喀什等地。

### 北线—巴音布鲁克草原 2 日游

#### 线路设计

D1: 库尔勒—巴音布鲁克草原天鹅湖自然保护区—巴音布鲁克镇  
D2: 巴音布鲁克镇—博斯腾湖—库尔勒

#### 线路详情

D1: 早晨从库尔勒市出发前往巴音布鲁克草原，游览中国最大的天鹅保护区，欣赏美丽天鹅在湖中自由自在地游荡。然后驱车赶往著名的九曲十八弯，登上观景台享受惊艳的草原落日。夜晚宿巴音布鲁克镇。

D2: 早晨从巴音布鲁克镇出发，前往风景迷人的博斯腾湖，既可在金沙滩上悠闲地晒太阳，也可乘船畅游博斯腾湖。游玩累了可以享受美味的博斯腾湖边的烤鱼。晚上赶回库尔勒市。

### 南线—塔克拉玛干胡杨 2 日游

#### 线路设计

D1: 库尔勒—塔里木湖大桥  
D2: 塔里木湖大桥—塔里木胡杨林公园—库尔勒

#### 线路详情

D1: 早晨从库尔勒市出发前往塔里木湖大桥，一路风景无数。在大桥边有小旅店可以住宿。

D2: 清晨前往塔里木胡杨林公园，路上风景依然迷人。下午乘景区火车游玩公园，在观赏千年胡杨林的同时还可以看到公园内四个大湖，感受沙漠的苍凉。晚上赶回库尔勒市。

## 外部交通 Getting there

### 飞机

有发往乌鲁木齐、北京、成都、济南等地的航班，但发往疆外的航班较少。目前主要是以南疆为辐射中心，有敦煌、哈密、且末、库车、和田、乌鲁木齐 6 条航线。

地址：库尔勒市西南（尉犁县西尼尔镇南侧）

联系方式：0996-2364033

到达交通：目前只能乘出租车去，约 20 元

### 火车

库尔勒目前有两个火车站——北站、东站，北站是货运站，没有客运列车在此停靠。旅客乘火车都是在东站坐车。库尔勒是南疆门户，所有去南疆的火车都会经过库尔勒，每天火车班次还是比较多的。除此每天都有一班库尔勒与西安之间的列车开行。

地址：库尔勒市生活路

联系方式：0996-8642222

到达交通：公交 101、20、26 路均可到达



### 长途汽车

库尔勒的长途汽车非常方便，省内主要地区每天都有班车，特别是与乌鲁木齐之间每天有多趟，在巴州内部的班次就更多了，从库尔勒市内到博斯腾湖、和静、轮台、若羌等地非常方便。另外还有经若羌去格尔木的班车，经吐鲁番去兰州的班车。

### 库尔勒客运站

从库尔勒发往各地的班车都在这里。

地址：库尔勒市区北山路 75 号

联系方式：0996-2034122

到达交通：市内乘 2、12、19、26、29、30 路公交车即可到达

目的地	发车时间	里程 km
乌鲁木齐	9:00-20:00 每天 15 班	474
托克逊	11:00	308
吐鲁番	10:30 12:30	398
大河沿	9:30 11:30 13:30 15:00(隔日) 17:00(隔日)	383
新和	12:00	336
拜城	10:30	404
莎雅	10:00	362
库车	10:00-19:30 每日 8 班	300
若羌	10:00 12:00 14:00 16:00 18:00	434
且末	10:00-19:00 每日 4 班	732
乌什塔拉	10:30 12:00 13:30 15:00 16:00 18:30	137
巴仑台	10:30 16:00	104
轮台	8:00-21:00 每隔 40 分钟	188
和静	30 分钟一趟	90
和硕	8:00 开始每小时一趟，下午 18:00 后，30 分钟一趟	103
博湖	中巴 50 分钟一趟，依维柯 30 分钟一趟	74
阿克苏	11:00 13:00 19:30	551
喀什	11:00 12:00 17:00(隔日) 19:30	1013
伊犁	12:00 16:00	643
和田	18:00 20:00	950
叶城	19:30	856
格尔木	11:00 两天一次	1163
石河子	10:00 两天一次	608
兰州	不定时 三日一次	2117

### 自驾车

巴州交通便捷，新疆有 7 条省道、国道，其中有 5 条穿越巴州境内，呈“三横两纵”状贯穿巴州。交通非常方便，且路况还不错。从轮台到民丰的沙漠公路是经典线路，很多自驾者选择走这条路感受沙漠风情。

## 内部交通 Getting around

### 出租车

库尔勒市内出租车比较多，出租车起步价为 5 元，不出市区，5 元封顶，去机场约 20 元。

### 公交车

库尔勒的公共汽车票价统一为 1 元，在火车站有通往各闹市区的公交线路。库尔勒现有 1-29 路公交车，早班是 8:00，末班是 20:30，除了这些公交线路，还开有三趟专线车，分别是：

大墩子专线：上户——>大墩子

水工团专线：库尔勒——>阿洪口

开发区免费区间车：开发区内循环

## 克孜勒苏柯尔克孜

克孜勒苏柯尔克孜自治州——简称“克州”。“克孜勒苏”，柯尔克孜语意为“红水”，因其境内克孜勒苏河呈红色而得名。克州位于新疆最西端，北部和西部分别与吉尔吉斯斯坦和塔吉克斯坦两国接壤，东部与阿克苏地区相连，南部与喀什地区毗邻。克州地跨天山山脉西南部、帕米尔高原东部、昆仑山北坡和塔里木盆地西北缘。

自治州柯尔克孜族是以经营畜牧业为主的民族，生产、生活习俗有着游牧民族的典型特点，彪悍勇猛、诚实守信、热情好客。柯尔克孜著名英雄史诗《玛纳斯》，是与《江格尔》、《格萨尔王传》齐名的中国三大史诗之一。

## 景点 Sights

去南疆的人不多，而去克州的人就更少了，所以克州几乎所有景点都处于未开发状态，正因为如此这里保留了最原始的一面。克孜勒苏河、五彩泉华、阿图什大峡谷，都是典型的南疆风貌——荒凉、大气。古人有云：“世之奇伟、瑰怪，非常之观，常在于险远。”克州就是这句话的最好阐释。

由于克州游客稀少，景区交通也极不方便，去克州游玩必须全程包车，很多地方还必须耍越野车才能通过。

### 克孜勒苏河

克孜勒苏河系突厥语，“克孜勒”是红，“苏”是水，意为“红水”。位于塔里木盆地西部，是喀什噶尔河的上游支流。河水之红来源于当地的红色山石，据说是矿物质所致。在克州，到处都有各形各态的彩色山岭，以红色居多，深浅不一。



**clr804** 这条河水红得有些“假”，不亲眼见很难想象

### 五彩泉华

泉华是一种独特的水蚀地貌，属于“喀斯特”地貌，泉华这一独特地貌为世人所罕见，在新疆更是绝无仅有。克州的泉华主要分布在乌恰县托云乡苏约克一带。乌恰县境内的泉华主要有两处，一为阿依浪苏（柯尔克孜语，意为“马奶子河”）河床泉华，一为克姆孜苏（柯尔克孜语，意为“酸奶子河”）河岸片状泉华群。

泉华为含大量碳酸钙的泉水溢出地面后，在岩石表面发生氧化，在地表岩石上形成结晶体，有的从山坡上溢出，顺着岩石向下流渗，形成奇形怪状的钟乳石。



**clr804** 鹅黄色的山坡上，一条条鲜红色的水纹，犹如一条条殷红的血管从山脊的主动脉上分流而出，注入山坡下。那鲜红色的“血管”之中，流淌的都是清澈透明的水

### 魔怪山谷

坐落于阿图什市上阿图什乡西天山南脉一处天门，距阿图什市 75km，但从克州这一侧无路可通，必须乘越野车沿乱石河滩颠簸 20 多 km，才能接近它。

这里最近被美国探险杂志确定为世界 20 个最值得探险的景区之一。“天门”耸立在帕米尔高原上，呈“U”字型，宽约 100 米，高 500 余米。这里不仅雄奇、险峻，而且幽深、宁静、神秘。天门右壁上有石穴，像蜂巢，小孩讲话都有回音。左壁表面像一张千奇百怪的壁画。这里是游人和探险者梦寐以求的乐园。



**clr804** 山谷里，犹如魔幻荒凉之境，仿佛到了另一个无人居住的星球。一路攀登天门终于出现在眼前。

### 阿图什大峡谷

阿图什大峡谷是一处奇特的峡谷，位于阿图什市吐古买提乡西南约 18km 的一条山沟里。阿图什大峡谷当地人称“加依帕其木”，维吾尔语“加依”为“住人的地方”，“帕其木”是当年一位很有名望的维吾尔妇女的名字，她信仰伊斯兰教跟随沙土克逃到此处避难，死在加依葬在加依，为了纪念她就用她的名字作了地名。因此这里也成了穆斯林朝拜的圣地。

大峡谷的风景区及景点主要有：苏盖提·阿堂（意为“长着柳树的祖先圣地”）麻扎；一眼甘甜的泉水和一处“买谢提”（祈祷的场地）；一眼名叫库勒萨勒迪（意为“手可伸进去的圣泉”）麻扎的泉水；一眼被称为“库斯勒哈那”（意为“沐浴的地方”）的泉；堂木旗（意为“滴水的圣地”）麻扎；沙土克避难时的喂马槽及 40 个礼拜寺。

相传 100 多年前，有一位名叫衣不拉音阿吉的老人，家住在加依帕其木邻近的库鲁木都克村，生前曾不远万里 3 次到沙特阿拉伯的麦加朝觐。他第 3 次到麦加时，当地的大阿訇对他说：你何必舍近求远老是来这里朝觐，你们那里的加依帕其木也是圣地，去那里和到这里朝拜是一样的，省下钱来救济穷人不是更好吗？衣不拉音阿吉回来后把麦加大阿訇的话在穆斯林中广为宣扬，此后到加依帕其木朝觐的人越来越多。现在每年八九月来自和田、喀什和克孜勒苏三个地区的朝圣者络绎不绝。

### 伊尔克什坦口岸

伊尔克什坦原属中国帕米尔腹地，自西汉划入中国版图直到清代，一直是中国与中亚各国友好往来的交通要道。自 1884 年《中俄续勘喀什噶尔界约》之后作为通商口岸，目前是中国连接吉尔吉斯斯坦的通道，是中国最西部的边境口岸。



**clr804** 出峡谷至斯木哈纳，再沿克孜勒苏河而上



## 住宿 Sleep

克州住宿条件很一般，在首府阿图什市、阿克陶县还有几家酒店可供选择，去其他地方就只有很普通的旅店了。阿图什市离喀什市很近了，所以建议去喀什住宿。

### 阿克陶县君丽廷酒店

酒店位于阿克陶县江西二大道，靠近火车站，交通便利。该酒店可以说是这个地区最好的酒店了，大堂里还有 Wifi 服务。

地址：克孜勒苏柯尔克孜阿克陶县江西二大道

联系方式：0908-5720777

参考价格：200 元 / 间

## 餐饮 Eat

克州饮食习惯与新疆其他地方类似，新疆传统美食在这里都可以吃到。虽说在南疆无花果是很常见的水果，但阿图什却是“无花果之乡”，来到克州一定不要错过阿图什的无花果。

### 无花果

无花果维吾尔语称“安居尔”，原产于伊朗和叙利亚，由于气候环境适宜，目前在塔里木盆地有大量栽培，以阿图什种植最多。果实甘甜多汁，味芳香，可与兴岭南香蕉和奶油椰丝媲美，除鲜果入市外，还可加工制成果脯、果酱、果汁、饮料、罐头等，在国内外极为畅销。

## 外部交通 Getting there

### 飞机

克州没有机场，不过阿图什离喀什机场很近，驾车只有 37km。参考喀什机场。

### 火车

火车站位于阿图什市东部，停靠的全部是乌鲁木齐——喀什之间的过路车。每天有 4 趟车路过阿图什，2 趟去喀什，2 趟去乌鲁木齐。

车次	出发 - 到达	发时 - 到时	运行时间	参考票价
K9786/ K9787	阿图什(过) - 喀什	10:31 - 11:00	29 分	硬座 9 硬卧下 63
7556/7557	阿图什(过) - 喀什	19:18 - 19:50	32 分	硬座 2 硬卧下 41
K9788/ K9785	阿图什(过) - 乌鲁木齐	14:06 - 15:15	25 小 时 9 分	硬座 189.5 硬卧下 343.5
7558/7555	阿图什(过) - 乌鲁木齐	09:00 - 17:06	32 小 时 6 分	硬座 76.5 硬卧下 182.5

地址：克孜勒苏阿图什市友谊路

到达交通：乘出租车约 5 元

### 长途汽车

#### 克州客运总站

克州发往其他地方的客车基本上在阿图什的客运总站，但线路并不多。

地址：阿图什市天山路东

联系方式：0908-4224451

目的地	发车时间	发车频率
阿图什市 - 乌鲁木齐市	14:00-18:00	一日两班
阿图什市 - 库尔勒	14:00-18:00	一日两班
阿图什市 - 喀什市	08:00-22:00	5 分钟一班
阿图什市 - 乌恰县	08:00-22:00	15 分钟一班
阿图什市 - 阿克陶县	08:00-22:00	25 分钟一班
阿图什市 - 阿合奇县	08:00-20:00	2 小时一班
阿图什市 - 铁列克乡	12:00-20:00	一日四班
阿图什市 - 格达良乡	06:00-22:00	15 分钟一班
阿图什市 - 红旗农场	08:00-22:00	一小时一班
阿图什市 - 上阿图什乡	08:00-22:00	15 分钟一班
阿图什市 - 阿湖乡	08:00-22:00	15 分钟一班
阿图什市 - 吐古买提乡	12:00-21:00	1 小时一班
阿图什市 - 康苏镇	9:00	一日一班
上阿图什乡 - 喀什市	08:00-21:00	15 分钟一班

## 出行指南

### 实用信息 Practical Information

#### 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

在南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

喀什旅游局: 0998-2831600  
阿克苏旅游局: 0997-2156035  
和田旅游局: 0903-2052884  
巴音郭楞旅游局: 0996-2026030  
克孜勒苏柯尔克孜旅游局: 0908-4223687  
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

在南疆各大城市, 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

### 喀什市人民医院

地址: 喀什市健康路 5 号  
联系方式: 0998-2822988

### 阿克苏市人民医院

地址: 阿克苏市英巴格路 1 号  
联系方式: 0997-2123078

### 巴州人民医院

地址: 巴音郭楞库尔勒市人民东路 56 号  
联系方式: 0996-2021856

### 克孜勒苏人民医院

地址: 帕米尔路西  
联系方式: 0908-4228075

## 旅行路上 Travel on the road

### 推荐阅读

#### 《驴车上的龟兹》

龟兹, 今新疆库车一带。作者刘亮程以一个乡村哲人的眼光, 带你步入古朴宁静的历史上的名城龟兹, 感受他信手拈来的所见所闻所感, 编织一个又一个故事……有热闹得如节日般的“逛巴扎”, 有使人震惊的千佛洞和古城遗址, 有昏黄的暮色中沉静老街巷, 有祖传十三代还最后坚守着的铁匠, 还有传承古代与现代的古董商人……他们的生活缓慢悠长, 没有现代城市的喧嚣。

### 推荐音乐

#### 《新丝绸之路 2006》

这张专辑是程池为央视纪录片《新丝绸之路》而创作的歌曲专辑。专辑中有《一个人的龟兹》《草原石头记》《青海之路》等十多段不同调式、风格的音乐。

“我在写这些音乐时, 想带给人们更多的温暖和对历史的回忆。”他说, “在丝绸之路上, 我的录音机录下了风吹树叶的哗哗声, 小河流水的叮咚声, 四周很是空旷, 听着自然界给予人类的最朴素的声音礼物, 心中很是舒畅, 人也极其地放松。这次采风, 我还走进许多村落农家, 收集了新疆、青海等地的大量民间音乐, 有些音乐的旋律真是鲜为人知, 它们凝重、质朴、多情, 我的创作想象力得到极致的发挥。”

## List

名称	地址电话	你的选择
艾提尔清真寺	喀什解放北路 0998-2827113	
阿巴克霍加墓(香妃墓)	喀什市东北郊 5km 处的浩罕村 0998-2950196	
卡拉库里湖	喀什库车干地区	
慕士塔格峰	阿克陶县与塔什库尔干塔吉克自治县交界处	
老城	喀什亚瓦格路 0998-2832210	
红其拉甫口岸	喀什地区塔什库尔干塔吉克自治县境内	
石头城	喀什塔什库尔干塔吉克自治县城北侧不足百米处	
牲口巴扎	喀什市东南世纪大道, 远方市场 0998-2617999	
喀什麦田国际青年旅舍	喀什人民东路东湖老区 0998-2620595	
喀什老城青年旅馆	喀什市中心的老城区吾斯塘博依路 233 号 0998-2823262	
色满宾馆	喀什色满路 337 号 0998-2581186	
如家快捷酒店(喀什西域广场)	尤木拉克夏提路 141 号 0998-6667777	
环疆新世界百货	喀什市前海宾馆西侧 0998-2571133	
喀什机场	喀什市机场路 473 号 0998-2822113	
喀什火车站	喀什市天山东路 0998-5637222	
国际客运站	喀什市机场路 5 号 0998-2963630	
喀什客运站	喀什市天南路 29 号 0998-2829673	
克孜尔千佛洞	阿克苏拜城县克孜尔乡 0997-8623164	
天山峡谷	阿克苏地区库车县北部 72km 处 217 国道旁 0991-4549778	
库车大寺	阿克苏地区库车县旧城黑墩巴扎 0997-7688145	
大、小龙池	阿克苏库车县以北 120km 处	
克孜尔尕哈烽燧	阿克苏地区库车县依西哈拉乡	
温宿大峡谷	阿克苏温宿县博孜墩乡 0997-2930166	
神木园	阿克苏温宿县的萨瓦甫齐牧场 0997-4498058	
库车丽都大酒店	阿克苏市新华西路 9 号 0997-2123366	

