

# 吐鲁番



走进古城遗迹，享受葡萄盛宴



## 目录 Catalogue

- 02 吐鲁番速览 / 特别推荐
- 03 地图
- 04 亮点 / 景点
- 09 住宿 / 餐饮
- 10 购物
- 11 娱乐 / 线路推荐
- 15 节庆 / 宗教 & 文化 / 实用信息
- 16 外部交通 / 内部交通

## 吐鲁番速览 Introducing Turpan

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

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

**JOJO 带你游世界** 吐鲁番在新疆是一个不大的城市，但是它却因夏季炎热的天气、丰富的瓜果、丰富的名胜古迹、纯朴的民风闻名全国。吐鲁番因盛产葡萄而被冠以葡萄城，其实这座城市不仅葡萄出名，其他瓜果也不次于葡萄，吐鲁番的瓜果物美价廉又随处可见。

## 特别推荐 Special

### 游坎儿井惊叹先民智慧

坎儿井是与长城、运河齐名的中国古代三大工程，它是人们智慧的结晶，是沙漠中的居民赖以生存的生命之源，它将沙漠变绿洲的梦想变成了现实。

### 饕餮之旅，瓜果盛宴

在吐鲁番旅游，景点和风景倒是其次，这里的瓜果一定不能错过。夏秋两季各种瓜果轮番成熟，不仅味道绝美，而且价格便宜。来吐鲁番享受瓜果的饕餮盛宴吧！

### 亲酌最古老的葡萄酒

到了吐鲁番你一定要去品尝一下“穆塞莱斯”，全部用新鲜葡萄酿制而成，它是最古老的葡萄酒。其汁呈淡咖啡色，味微酸甜，气味芳香。

### 大赏新疆独特民族舞

麦西来普是新疆一种特有的舞蹈，现在多见于民间嫁娶及节日期间。人们聚集在广场上，吹拉弹唱、表演杂技魔术、跳舞娱乐，有兴趣的话也可以亲身登场表演节目。

**最佳旅行时间** 7-9月是吐鲁番旅游的最佳时间，如果想感受吐鲁番“火州”的气温，就6-7月去；如果想玩好、吃好、看最好景色，那还是9月去，此时正是瓜果成熟上市的时节。

**穿衣指数** 全年平均气温为14℃，夏季平均气温在30℃左右，全年气温高于35℃的炎热天气，平均为99天；高于40℃的酷热天气，平均为28天。吐鲁番夏季漫长，平均152天，早晚变化不是很明显，可能早晨有点凉，到了中午就热了，由于气候异常干燥、昼夜温差极大，所以并不会感到闷热感。冬季最低气温零下17-19℃。另外，由于吐鲁番处于盆地之中，所以不必太担心会被晒黑，但仍需要准备好遮阳帽、太阳镜和足够的润肤霜。

**消费指数** 吐鲁番的消费并不高，但很多景区都需要坐车前往，包车玩是最方便的。若想在吐鲁番玩得很全面的话，2天大概800-1000元就能涵盖所有消费了。

## 致谢

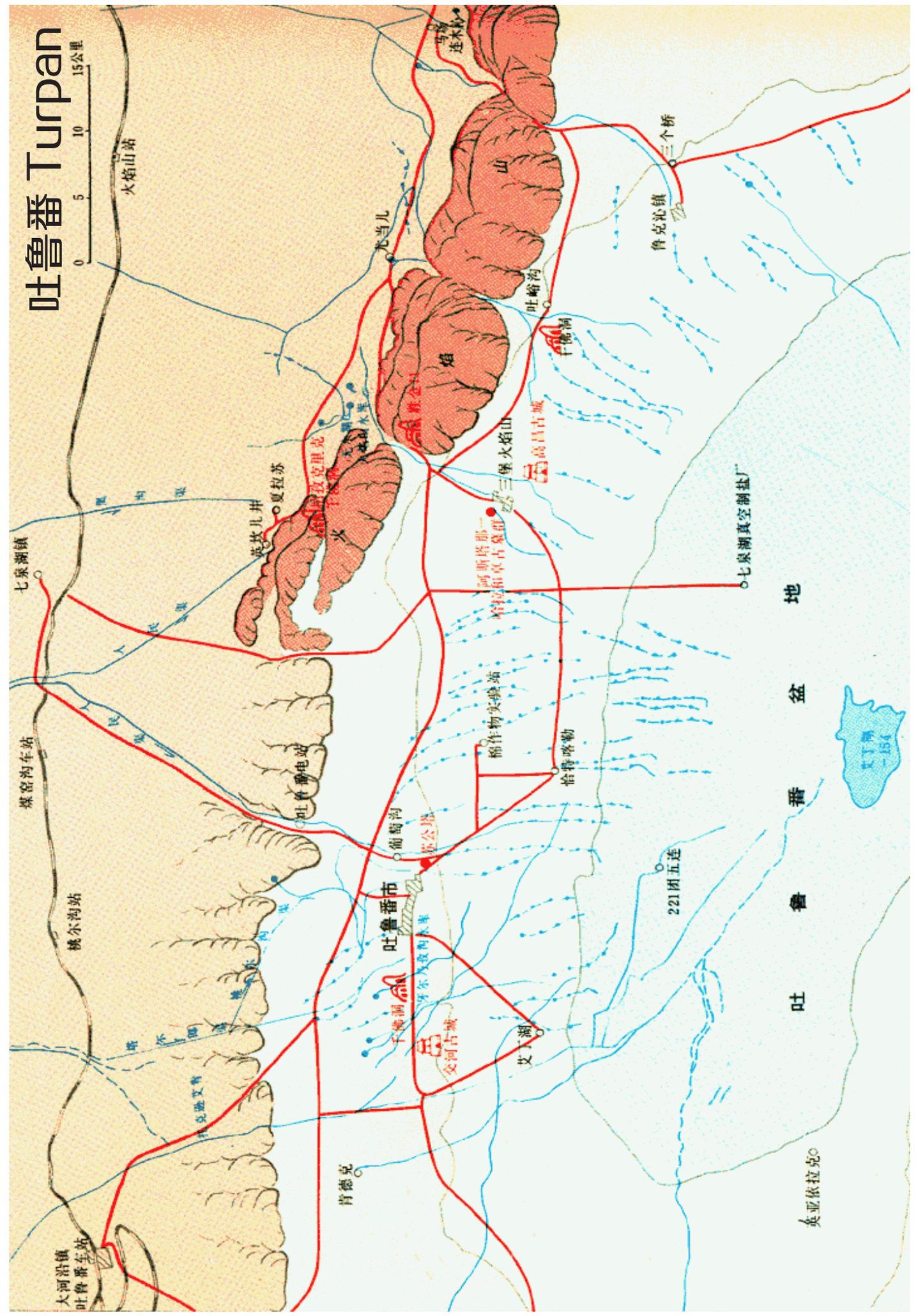
封面提供： 漆帐

图文提供： 寰宇周天 不断探索 漆帐 UFO 山涧流水 顺顺 大鱼 阁下 JOJO 带你游世界 拉萨酒吧 DAN

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

# 吐鲁番 Turpan

0 5 10 15公里



吐鲁番盆地

艾丁湖  
-154

英亚依拉克

大河沿镇  
吐鲁番车站

桃尔沟站

煤窑沟车站

火焰山站

坎儿井

艾丁湖

坎儿井

坎儿井

肯德克

吐鲁番市

葡萄沟

艾丁湖

艾丁湖

交河古城

千佛洞

苏公塔

坎儿井

坎儿井

艾丁湖

艾丁湖

坎儿井

坎儿井

坎儿井



## 亮点 Highlights

### ★ 库木塔格（第8页）日落

这里是罗布泊的边缘，这里是沙山的沙漠。经过一番艰难的攀爬后来到沙山的高处，顿觉眼前一片开阔，连绵的沙山笼罩在夕阳的余晖之中，一轮红日在天边缓缓落下。

### ★ 在火焰山体验孙大圣的束手无策

因《西游记》而家喻户晓，独特的地理环境造就了这块中国最热的土地。走进火焰山（见第5页）一边看着奇景，一边说起孙悟空借铁扇公主芭蕉扇扇灭火焰山烈火的故事，此行似乎也显得兴趣盎然。

### ★ 苏公塔

走近这座具有独特伊斯兰风格的建筑，你首先会被它奇特的造型所吸引，然后会为它富有变化的装饰花纹所惊叹。走进清真寺的大堂你还会为它巨大的体量所震撼，从天窗射入的阳光照亮了大厅的各个角落，似乎在重现着万千教徒朝拜真主的身影。

## 景点 Sights

吐鲁番在新疆是一个不大的城市，但是它却因夏季炎热的天气、丰富的瓜果、丰富的名胜古迹、纯朴的民风闻名全国。比较著名的旅游景点有苏公塔、葡萄沟、火焰山、吐峪沟、高昌古城、交河故城等。由于只有少部分景点在市区所以游览吐鲁番最好的方式还是包车。除了这些常规旅游景点外，这里还有多条天山系列古道，适合徒步探险。

### 吐鲁番游客服务中心

它集游客接待中心、信息发布中心、导游服务中心、景区售票中心四大功能于一体，为旅客提供方便。这里不仅可以购买吐鲁番地区各景点门票，还能通过套票或年票的形式购买门票，可以节省不少费用。

地址：312国道吐鲁番收费站以东600米

联系方式：0995-8687666

### 吐鲁番旅游套票

套票类型	包含景点	价格(元)
3-C	葡萄沟 坎儿井 交河故城 阿斯塔纳古墓 沙漠生态旅游风景区 库木塔格沙漠风景区	280
4-M	葡萄沟 坎儿井 高昌古城 苏公塔·郡王府 库木塔格沙漠风景区	265
4-2M	葡萄沟 坎儿井 高昌古城 苏公塔·郡王府 火焰山	275
5-L	葡萄沟 坎儿井 火焰山 维吾尔古村 交河故城 苏公塔	290
6-H	交河故城 高昌故城 苏公塔·郡王府 阿斯塔纳古墓 千佛洞 坎儿井 台藏塔	370
7-S	葡萄沟 坎儿井 高昌故城 维吾尔古村 万佛宫·传承区 库木塔格沙漠风景区	280

8-T	葡萄沟 坎儿井 高昌古城 千佛洞 万佛宫 库木塔格沙漠风景区	285
9-P	葡萄沟 坎儿井 高昌古城 古墓 吐峪沟 库木塔格沙漠风景区	270
10-X	葡萄沟 坎儿井 高昌古城 火焰山 沙漠生态旅游 库木塔格沙漠风景区	280
11-D	葡萄沟 坎儿井 苏公塔·郡王府 千佛洞 吐峪沟 库木塔格沙漠风景区	265
12-E	葡萄沟 坎儿井 交河故城 苏公塔·郡王府 库木塔格沙漠风景区	265
13-F	葡萄沟 坎儿井 高昌古城 古墓 火焰山 库木塔格沙漠风景区	280
14-G	葡萄沟 坎儿井 交河故城 高昌古城 火焰山 吐峪沟 库木塔格沙漠风景区	340

除了套票之外还可以考虑吐鲁番旅游年票，价格每年都在变化，大概需要200多元，最好根据自己要去的景点安排，比较后再选择。



**不断探索** 景区年票竟然整成了护照版的样子，很有特点，值得珍藏。

**UFO** 吐鲁番很多景点都是在高速上途经的，是每个吐鲁番一日游团队的必经之路。如果自己包车，可以去到旅游团不去的地方，或者可以对某些人工的、没有意义的地方做出筛选，因此我还是建议，有经济能力的人还是要包车或租车游。旅游，最重要的是“感受”，而“感受”在嘈杂的人群中是不会出现的，“感受”也是不需要导游来告诉你的，如果把“感受”放弃了，那么旅游的意义也许仅仅是一个人站在写着这个景点的石头前排队照了一张照片了，对我而言会觉得很遗憾。

### 苏公塔

苏公塔又称额敏塔，是清朝名将吐鲁番郡王额敏和卓为了恭报清王朝的恩遇、表达自己对真主的虔诚而建造的。塔身呈圆锥形、下大上小均匀收缩的塔身触手可及。塔的表面分层砌出三角纹、四瓣花纹、水波纹、菱格纹等15种几何图案，循环往复，变化无穷，具有浓厚的伊斯兰建筑风格。立身塔下，抬头仰视，犹如置身一幅复杂变幻的装饰画前。而塔身周围不同高度和方向上的数扇天窗，在通风采光的实用价值背后也被赋予了某些宗教含义。

1. 不可带照相机进入，需寄存在售票处。
2. 苏公塔清真寺仍在使用的，游览时请尊重当地习俗。



**古牧地** 新疆伊斯兰建筑经典的代表，表达的是吐鲁番郡王对清政府的忠诚，对伊斯兰的虔诚

地址：吐鲁番东郊 2km 处，葡萄乡纳木尔村

费用：30 元

联系方式：0995-8567047

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

到达交通：乘 1 路公交车在大寨站下车，步行约 900 米可达

参考用时：2 小时

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

## 火焰山

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

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

地址：吐鲁番市区以东 30km 左右处

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

网址：<http://www.tlfbwg.com/>

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

联系方式：0995-8696015

到达交通：在吐鲁番汽车站坐到班车再火焰山景区下可达

用时参考：1-2 小时

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

**UFO** 如果你想感受什么叫热，这里绝对值得一去。火焰山是古丝绸之路北道，整座山体青红好似火焰，方圆几百里，寸草不生。这里是中国最热的地方，夏季最高气温达 47.8℃，地表最高温度达 70℃ 以上。火焰山大峡谷是完全天然的景点，不需要进入景区，大巴停留在公路的一旁，大家下车走到比较靠近绿洲的地方看几分钟就上车了。是非常漂亮的自然景观。



**阿滇是我** 在阳光的直射下，就像热浪滚滚，加之山体表面寸草不生，灼烈阳光照射在裸露的红色沙岩上，更像熊熊烈焰在燃烧，火焰山这个名字非它莫属。

## 吐鲁番博物馆

吐鲁番博物馆是仅次于新疆维吾尔自治区博物馆的第二大博物馆。馆内丝绸之路昌盛时期的文物，不仅是这条伟大通商道路曾经繁华的佐证，也能让你了解吐鲁番的过去。

不过大家最感兴趣的还是那古尸陈列厅展出的 11 具干尸，从春秋战国时期至清代时期的古尸都有，主要出自阿斯塔那 -- 哈拉和卓墓葬群和苏巴什古墓群、洋海古墓群等。而这儿的镇馆之宝则是那具世界上最完整的巨犀骨架化石，一定要去看看。

1. 饮料、包不可带入，但可以带手机、相机拍照。
2. 穿拖鞋不可入内。

地址：吐鲁番市木纳尔路 1268 号

费用：免费。吐鲁番博物馆每天发放 400 张门票。散客现场排队领票，凭有效证件每证领取 1 张门票，门票当日有效。团队参观需要提前预约。

网址：<http://www.tlfbwg.com/>

开放时间：10:00-17:00（周一闭馆）

联系方式：0995-7619650

到达交通：市内可乘坐 1、6、102 路公交车前往；或者乘坐出租车，市内只需 5 元。

## 葡萄沟

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



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

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

地址：吐鲁番市东北 10km 的火焰山峡谷中

费用：60 元 / 人

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

联系方式：0995-8614688

到达交通：乘 4 路公交车在葡萄沟接待站下车可达

用时参考：2 小时

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

**寰宇周天** 要去观赏葡萄园并品尝鲜美的水果，其实完全不必花 60 元门票去“葡萄沟游乐园”，与人山人海的游客一起争抢那剩余的残果。信步走入吐鲁番郊区的任意一条乡间土路，木架上满眼尽是娇艳欲滴的葡萄，随意给 5 元钱，朴实的主人就会让你在这绿色的清凉世界里旁若无人地享用最新鲜的瓜果。如果你粗通维语并善于交际，还可以和维吾尔老人在小屋前的床榻上边喝一壶香甜的奶茶边闲聊。这份淡雅而真实的情致不是“葡萄沟游乐园”里那些金钱堆砌的民俗和歌舞表演可以相比的。

- 由于新鲜的葡萄不宜存放，可考虑买些葡萄干回家。大约每公斤 15-20 元，价格比吐鲁番市区的稍微贵一些，不过比乌鲁木齐的价格要便宜；
- 每年 8 月 26 日到 30 日，葡萄沟都要举办一次吐鲁番葡萄节。热闹是很热闹，只是村子的全部自然状态都找不见了，看到的全是各种宣传标语、大大小小的旅游活动和会议。受不了这些的人可以避开这段时间再去。



**彦彬** 穿着鲜艳艾德莱斯绸的小姑娘，和满棚架的葡萄。

### 高昌故城

高昌故城是新疆最大的古城遗址，它始建于公元前 1 世纪，公元 450 年成为吐鲁番盆地政经和文化中心，9 世纪后成为高昌回鹘王国的首都，

是西域最大的国际商会、宗教中心。即使是在这座古城化为土堆的今日，你依旧会对它产生敬畏之情，回想此地兴衰沉浮之时，不免百感交集。

### 外城

呈正方形，四面都有城门。内城居于外城正中，城中一座高约 15 米的可汗堡保存比较完好。

### 宫城

在外城内城北，仍遗留着数座高 3-4 米的上台，这是问鹤王的宫殿所在地。

### 佛寺

指外城内西南部最大的一座，山门、讲经堂、大殿、藏经楼、僧舍等建筑布局仍历历可见。玄奘西游路过高昌国，即在这座佛寺内讲经。外城东南部还有一座小佛寺，殿内残存一些高昌风格的壁画。

地址：吐鲁番高昌中路 422 号

费用：70 元 / 人

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

联系方式：0995-8553668

到达交通：离吐鲁番市区 43km，最好包车前往，桑塔纳一天 300 元；从吐鲁番客运站乘吐鲁番至鄯善的班车在胜金口下车，换乘当地客运三轮摩托车至高昌古城（吐鲁番——胜金口 5 元，胜金口——高昌 5 元）  
用时参考：2-3 小时

推荐步行游览高昌遗址。尽管遗址里的风非常猛烈，空气中到处漂浮着废墟黄色的细沙，但步行是在遗址这类地方最得体的方式——它不仅是一种尊重，也是最能完整体验废墟的途径。有人会开车进遗址，在许多当地人眼中，这是对神的不敬与亵渎。

如果是夏天参观，一定要携带几瓶矿泉水。女士最好戴上帽子，正午时分的阳光很容易将脸晒得脱皮。

**寰宇周天** 在交所看到的熙熙攘攘的人流并没有在高昌出现，这份意想不到的冷清却让我成为了此时此地唯一的游客。属于此地的繁华终究随风而去，马队远去的背影带走了那段峥嵘的往昔，商旅渐息的驼铃声带走了只属于盛世的音符。只有从这高大的护城、宏伟的古堡和庄严的佛寺中，我才可依稀有见那千年以前的高昌古国，那意气风发、精力充沛的翩翩少年。



**彦彬** 倾颓却依然壮阔的宫殿，在无尽的风化侵蚀中，用一个个残留的空洞，绽放着它曾经的精致辉煌。



## 交河故城

交河是吐鲁番最古老的名称。交河故城坐落于吐鲁番西郊雅尔乃孜沟的一个柳叶河心洲上，因两条绕城河水在城南交汇而得名。交河城是车师人所建，建筑年代早于秦汉，却不幸毁于14世纪前半叶元代的连绵战火。经过了2300年风风雨雨的考验，这座城池至今保存较为完好，是目前世界上保护得最好的生土建筑城市。

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

地址：吐鲁番市以西11km处

费用：40元

开放时间：9:00-18:00

联系方式：0995-8523902

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

用时参考：2-3小时

**UFO** 不去交河故城，不算到过吐鲁番。交河古城，传说中的“魔鬼城”，是世界上最大最古老、保存最完好的生土建筑城市，也是中国保存了两千多年最完整的都市遗迹，唐西域最高军政机构安西都护府最早就设在这里。

**寰宇周天** 作为世界知名的旅游景点，交河故城的旅游开发已经做得非常完善，木制走道、指示牌等应有尽有，甚至还有美丽妖娆的维吾尔美女等着合影，当然这一切都是要付出一定代价的。除了40元的门票，就是那接踵摩肩的游人和高声叫嚷的导游了。



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

“曾到交河城，风土断人肠。塞驿远如点，边烽互相望。赤亭多飘风，鼓怒不可当。有时无人行，沙石乱飘扬。夜静天萧条，鬼哭夹道旁。地上多髑髅，皆是古战场。置酒高馆夕，边城月苍苍。军中宰肥羊，堂上罗羽觞。红泪金烛盘，娇艳艳新妆。望君仰青冥，短翮难可翔。苍然西郊道，握手何慨慷！”

——这是唐代著名边塞诗人岑参的作品，一如诗人以往的风格，大气雄浑，热情奔放。

## 柏孜克里克千佛洞

柏孜克里克在维吾尔语中意思为“被装饰的家”。柏孜克里克千佛洞则坐落在火焰山中段，木沟河谷西岸的悬崖峭壁上。

千佛洞始凿于南北朝后期，历经唐、五代、宋、元长达7个世纪的漫长岁月，始终是西域地区的佛教中心之一。它是吐鲁番现存石窟中洞窟最多，壁画内容最丰富的石窟群。壁画主要以大型立佛画像为中心的“佛本生经变”故事画、佛教故事画、因缘故事画以及千佛像等为内容，目的是颂扬佛法，供善男信女礼拜瞻仰。

地址：吐鲁番市胜金乡

费用：20元/人

开放时间：旺季（4.21-10.20）8:00-21:00；淡季（10.21-次年4.20）10:00-18:30

联系方式：0995-8689116

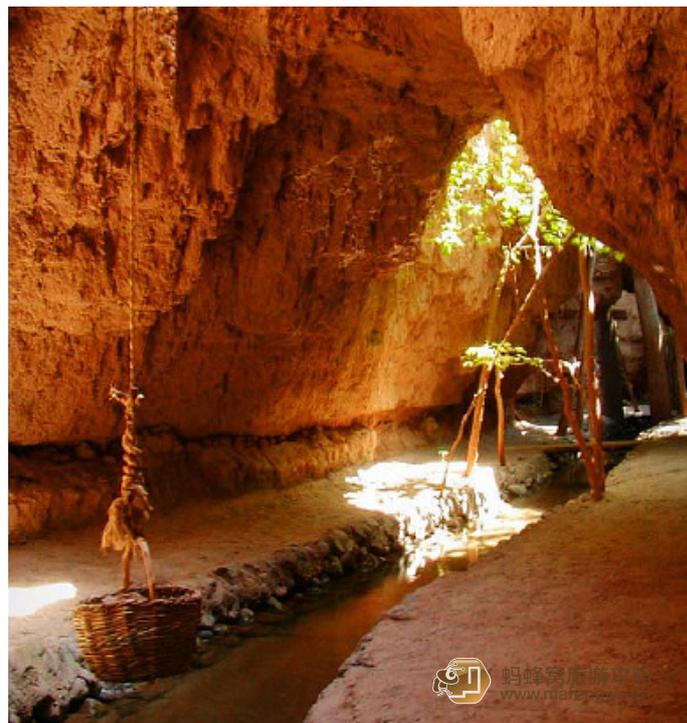
到达交通：距离市区45km，若包车前往，桑塔纳一天300元；另外从吐鲁番客运站乘吐鲁番至鄯善或三堡乡的班车，在胜金口下车，换乘当地客运三轮摩托或搭乘去千佛洞的便车即可（吐鲁番——胜金口5元/人，胜金口——千佛洞6元/车）。

用时参考：2-3小时

## 坎儿井

坎儿井与万里长城、京杭大运河并称为中国古代三大工程，古称“井渠”。是古代吐鲁番各族劳动群众，根据盆地地理条件、太阳辐射和大气环流的特点，经过长期生产实践创造出来的，是吐鲁番盆地利用地面坡度引用地下水的一种独具特色的地下水利工程。

一直到1960年代坎儿井还在当地广泛运用，开凿。但到了近代由于机井的广泛运用、人们对地下水不加节制地开采、大型水利工程的建设使坎儿井不断减少，有研究者断言若不加管理与保护，不出30年坎儿井将消失。



**寰宇周天** 神奇的“坎儿井”就是各个民族智慧的结晶。为了在干旱异常的气候下留住珍贵的水源，与严酷的烈日斗争了上千年的当地人民在借鉴外来文明的基础上发明了这堪称奇迹的“地下运河”。



地址：吐鲁番市亚儿乡

费用：40元/人

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

联系方式：0995-8667154

到达交通：距离市区6km，可坐旅游专车1、101、102路过去；也可以包车游玩。

用时参考：1小时

**大鱼阁下** 进入地下，水源清澈，到处都是竖井，好像是用来灌溉的，不得不佩服古人的巧夺天工阿！

## 吐峪沟

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

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

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

地址：吐鲁番鄯善县

费用：千佛洞30元/人

开放时间：9:00-19:00（千佛洞）

联系方式：0995-8360032

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

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

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



**JOJO 带你游世界** 吐峪沟是西部最具神秘色彩的地方，是世界多种著名宗教历史文化的交汇地。吐峪沟千佛洞、吐峪沟霍加木麻扎便是有力的见证。

## 吐峪沟霍加木麻扎

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

## 库木塔格沙漠

库木塔格，维吾尔语中“沙山”之意。来自天山七角井风口和达坂城风口的狂风，沿途经过长风程，挟带着大量沙子，最后在库木塔格地区相遇碰撞并沉积，形成“有沙山的沙漠”这一独特的景观，也就是库木塔格沙漠。

沙漠地形非常丰富，有沙窝地、蜂窝状沙地、平沙地、波状沙丘地、鱼鳞纹沙坡地等。沙丘轮廓清晰、层次分明；丘脊线平滑流畅，迎风面沙坡似水，背风坡流沙如泻。站在大漠深处沙山之巅，可静观大漠日出的绚丽，目睹夕阳染沙的缤纷，赞叹“大漠孤烟直，长河落日圆”的壮景。



**JOJO 带你游世界** 鄯善县处于塔克拉玛干沙漠的边缘，往沙漠深处便是罗布泊。自20世纪初瑞典探险家斯文·赫定闯入罗布泊，它才逐渐为人所知

地址：吐鲁番鄯善县

费用：30元/人

到达交通：在吐鲁番新汽车站乘坐至鄯善的班车（车次不多，出发时间是根据卖票的多少决定，需要买票后等待人满才走），到鄯善后打车5元到沙漠公园。

参考用时：3小时

无需到大门，在公路上就能看见沙漠公园被高2m的围栏围起来了，但百密总有一疏，沿着围栏走到公园沙湖的位置，那有几个人家，围栏有缺口，可以直接进入公园。（**JOJO 带你游世界**）

## 阿斯塔那古墓群

阿斯塔那古墓群是古代高昌城乡官民的公共墓地，大约形成于公元3-8世纪。古墓群按家族姓氏分区埋葬，以天然砾石为界，区域分明。阿斯



塔那古墓以葬汉人为主，同时葬有车师、突厥、匈奴、高车以及昭武九姓等少数民族居民。古墓中的尸体为自然风干，没有腐烂。令人震惊的是这些干尸的完整程度，有的连睫毛都清晰可见！此外，古墓中出土的绘画、泥俑就像新做的一样，甚至还有完好的古代的食物。

地址：吐鲁番市三堡乡

费用：20元/人

开放时间：旺季（4.21-10.20）8:00-21:00；淡季（10.21-次年4.20）10:00-18:30

联系方式：0995-8692202

到达交通：包车过去，40分钟可以抵达；或者从吐鲁番客运站乘吐鲁番至鄯善班车在胜金口下车，换乘当地客运三轮摩托车至阿斯塔那古墓（吐鲁番——胜金口5元/人，胜金口——阿斯塔那2元/人）；还可以从客运站乘至三堡乡政府的班车，在阿斯塔那古墓群口下车即可（吐鲁番——三堡5元/人）

参考用时：2-3小时

## 艾丁湖

艾丁湖在维吾尔语中叫“觉洛院”，意思是“月光湖”。艾丁湖低于海平面155米，是中国海拔最低的地方，也是世界上除死海外离地球中心最近的地方。

艾丁湖是一个内陆咸水湖，湖水矿化度极高，湖区气候极端干旱，湖区景观极度荒凉，地表盐壳发育独特，构成了一幅壮观的原始画面。艾丁湖南岸戈壁茫茫，一望无际，寸草不生。一眼眼废弃的古坎儿井历历在目，历尽沧桑。路北骆驼刺、红柳等沙漠植物郁郁葱葱。

地址：吐鲁番恰特喀勒乡

费用：30元/人

到达交通：距吐鲁番市以南50多km，包车前往来回约100元左右。

艾丁湖四周多盐滩、碱地和沙丘，道路不好走

用时参考：3-4小时

## 天山系列古道

自丝绸之路凿通以来，吐鲁番就是当之无愧的交通枢纽：除贯穿全境的主干道——丝绸之路北道外，尚有一系列连接中道、新北道的分支线路，如连接楼兰、敦煌的大海道，通往焉耆盆地的银山道等。

而在吐鲁番与吉木萨尔（北庭都护府所在地）之间的天山深处，还隐藏着六条鲜为人知的汉唐古道，白西向东依次为：车师古道（他地道）、乌骨道、萨捍道、移摩道、花谷道、突波道。

除花谷道、突波道外，车师古道（他地道）、乌骨道、萨捍道、移摩道均已被新疆户外运动爱好者探明。

## 住宿 Sleep

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

## 吐鲁番吐哈石油大厦

坐落于文化东路上，是一座很高的楼。附近就是吐鲁番客运站，交通非常方便。附近还有小超市、新华书店、邮局。是吐鲁番地区唯一的五星级酒店。

地址：吐鲁番市内文化路230号

联系方式：0995-8666666/8578498

参考价格：标间560元/晚

## 吐鲁番金新宾馆

位于吐鲁番绿洲中路与青年北路交叉口，步行可达高昌公园，邻近客运站。周围银行非常多，附近还有个小商店购物比价方便。房间可以达到三星标准，物有所值。

地址：新疆维吾尔自治区吐鲁番地区绿洲中路390号

联系方式：0995-8560333

参考价格：标间158元/晚

## e家酒店

位于鄯善县最繁华的街道上，是距离沙漠公园最近的酒店。

地址：吐鲁番鄯善县木卡姆路

联系方式：0995-6287777

参考价格：158元/间

**高原的一朵云** 沿着大路来到鄯善最繁华的街道，发现有一家E家酒店，好像之前在网上看过，说是离沙漠最近的酒店，去看了看房间，很满意，价格也还公道，标间158元，立马订了下来。

## 餐饮 Eat

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

## 吐鲁番的水果

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

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

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

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

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

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



**篷帐** 这满是葡萄藤蔓，绿意盎然的绿色长廊，只是吐鲁番再普通不过的一条街道——带着浓郁的维吾尔风情的青年路步行街

### 穆塞莱斯

穆塞莱斯，当地群众喜欢的一种饮料，完全是用鲜葡萄为原料酿成的。其汁呈淡咖啡色，味微酸甜，气味芳香，是营养丰富的上等补品，当地维吾尔族群众把这种饮料称其为“多拉”（药）。穆塞莱斯含有微量的酒精，具有舒筋活血的功能。

做法：把鲜葡萄摘下来后，放在专门的案板上，用洗净的骆驼刺（去掉叶只留刺）敲打葡萄，把葡萄的皮和核留在案板上，汁流进盆里。然后用纱布过滤后倒进锅里熬。通常20升葡萄汁加40升水，用文火慢慢熬成20升的汁。熬好后，倒入洗净的缸中，加盖密封，放在向阳的地方，好让它发酵，大约40天左右就做好了。发酵的时候会发出咕嘟咕嘟的响声，像水开了，等到完全不响的时候，就表示酿造好了（在不同地区的做法也不尽相同）。

### 特色美食

与新疆大多数地方一样，这里的特色无外乎维吾尔族的抓饭、馕、拉条子、烤羊肉、烤包子、酸奶子、油塔子，回族的揪片、拌面、粉汤、酥馍、烩面、炒面、凉粉，蒙古族的手抓肉、奶酪、奶豆腐、炖羊肉、火锅、熏肉、烤饼、油炸饼，俄罗斯族的面包、饼干、奶制品等等。

#### 手抓饭

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

#### 馕

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

#### 拉条子（拌面）

在新疆，拉条子是深受群众喜爱的面食。它用上好的面粉和面拉制而成，

呈圆条状。做拉条子的关键是掌握好和面与拉制两个环节——和面时用盐水，盐要放得适量，恰到好处；面要和得软些为宜，揉透饧好。

#### 烤羊肉串

烤羊肉串是新疆最有名、历史最深远的民族风味小吃。据古书记载，烤羊肉串在中国已有1800多年的历史。所以，来新疆绝对不可以不吃烤羊肉串。

#### 烤包子

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

#### 油塔子

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

#### 酸奶子

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

#### 餐馆

除了具有浓厚地方特色的维吾尔风味小吃和伊斯兰清真食品之外，这里也有众多川菜馆、粤菜馆等不同选择。广汇街（柏孜克里克路）和青年路步行街都是美食汇集的好去处，无论是叫得上名字的小吃，还是叫不上名字的，你都可以大饱口福。

**篷帐** 青年路步行街上随便的一家小馆，都有这种拿鲜肉现串现烤，分量十足的肉串。对于我们4个吃货来说，真是再开心不过了。

## 购物 Shopping

到吐鲁番旅游，最不能错过的就是吐鲁番的葡萄。吐鲁番的葡萄有600多个品种，品质上乘的有无核白葡萄、马奶子、红葡萄、梭梭葡萄等18个品种，其中尤以无核白葡萄最为名贵。此外，吐鲁番的挂毯、花帽、帕拉孜等特产都颇具民族特色，可适当挑选一些留作纪念。



**椹元** 吐鲁番葡萄干



## 特产

### 葡萄制品

吐鲁番的葡萄产量极高，所以葡萄加工制品也特别多。例如各种各样的葡萄干、葡萄酒、穆塞莱斯、葡萄水等等，无一不是令人垂涎欲滴的美味。这绝对是你作为手信最佳的选择。

### 维吾尔绣花帽

维吾尔人四季都喜欢戴一种四棱的小花帽，维吾尔叫“朵巴”，天山南北各地的花帽都有明显的地方特色，吐鲁番地区的花帽色彩浓烈艳丽，整个花帽铺满四组丰盈的花朵纹样，仿佛一顶花冠。

### 穆塞莱斯

（在餐饮里面已经有所介绍）吐鲁番的维吾尔族居民在葡萄成熟之后就开酿制，通常都是自家做自家喝，也会拿出来招待客人。

### 围巾

由于穆斯林妇女需要戴头巾，所以在吐鲁番到处都能看到各式各样、五颜六色的头巾。不仅具有浓郁的民族特色，而且颜色鲜艳样式多，可以作为礼物购买。



**UFO** 就像北京各处的景点都可以买到景泰蓝一样，在吐鲁番各处也摆着各种，颜色绚丽的围巾。

## 购物点

吐鲁番百货大楼位于市区繁华地段 -- 高昌路与老城路十字路口，这里是吐鲁番著名的商业购物中心。另外，老城路南有吐鲁番最大的商贸及农副产品交易市场，各种各样极具地方色彩和民族特色的土特产品和手工艺品都汇集在这里，值得一逛。

在托克逊县城，也有较多的购物点，稍大型的有北大街的民贸友谊商店、西域贸易商场、天山商城等。虽然这些商场的价格较吐鲁番市区要略微便宜一些，但品种也略显单一。

## 娱乐 Entertainment

位于吐鲁番市区中心，文化路和高昌路交界处的旅游文化广场是当地开展各种文化娱乐活动的主要公共场所。其中最值得一看的莫过于“麦西来甫”，参加人数不限，一般在节假日或傍晚休息时举行。人们聚集在广场上，吹拉弹唱、表演杂技魔术、跳舞娱乐，有兴趣也可以登台表演节目。

此外，沙疗也是吐鲁番独特的娱乐健身项目。盆地的沙丘是沙疗的最佳场地，时间尤以每年的6-8月为佳。能加速新陈代谢功能，起到日光疗、热疗、磁疗和按摩的作用。在万佛宫和库姆塔格沙漠等景点，都提供有沙疗项目。

## 线路推荐 Tours

### 吐鲁番两日游

#### 公交版

#### 线路设计

D1: 苏公塔——吐峪沟——鄯善——库姆塔格沙漠——吐鲁番

D2: 清真寺——葡萄沟——交河故城——吐鲁番

#### 线路指导

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

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

#### 包车版

#### 线路设计

D1: 苏公塔——交河故城——葡萄沟

D2: 阿斯塔那古墓群——柏孜克里克千佛洞——库姆塔格沙漠——火焰山

#### 线路详情

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

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

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

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

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

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

### 库姆塔格沙漠穿越

在维语中，“库姆”是沙子的意思，“塔格”是山的意思，库木塔格就意味着一路上都是沙子构成的连绵不断的群山。

这是一条令人震撼的徒步线路，穿行在沙海中的感觉令人难忘。无穷无尽的沙梁、沙山，松软的沙地使徒步历程充满艰辛，而美丽的沙丘在风蚀作用下形成的各种造型和流线，又让人看不够、拍不够。

### 线路设计

乌鲁木齐—(183km 高速公路)—吐鲁番—(70km)—迪坎尔村—(32km 直线距离沙漠徒步)—鄯善栏杆—(7km)—鄯善县城—(270km)—乌鲁木齐

### 线路详情

每年的春季和秋季是合适的徒步季节。夏季库姆塔格沙漠中温度会在 40°C 以上。冬季沙漠的夜晚很冷，也不适合徒步。

如果从迪坎尔村到鄯善栏杆画一条直线，这条直线与正北方向的夹角约是 40 度，直线距离约 32km，但在沙漠中由于要不断地翻越沙山，绕过沙窝，实际徒步距离大约在 45km 左右。

如果不犯路线错误，全程约需要 2 天时间，每天徒步 8-9 小时，每小时徒步直线距离 2km。比较合理的行程是中午从乌鲁木齐出发，傍晚在迪坎尔宿营或住宿老乡家里，清晨出发开始穿越，次日傍晚到达鄯善，直接返回乌鲁木齐，或休整一晚后次日清晨返回乌鲁木齐。

从迪坎尔出村，就进入了沙漠，很多沙山和沙谷是不能直线前进的，必须绕行。这时首先必须利用 GPS 和指南针，对前进的方向有一个准确的判断，然后以远方的某座沙山作为参照点，选择路线前进。沙漠中也有一些平地 and 沙谷，第一天的宿营地要尽量赶到半程的地方，并且一定要在太阳落山之前扎营。

### 到达交通

可在吐鲁番客运站包车前往迪坎尔村；迪坎尔村子位于沙漠的边缘，徒步穿越沙漠到达鄯善栏杆后，有乡村汽车可以直接送到鄯善县城，然后乘坐大巴返回乌鲁木齐。全程包车是个简捷的办法。

### 必备装备

徒步库姆塔格，需要标准的徒步露营装备，包括帐篷、睡袋、防潮垫、徒步鞋、炉头、套锅、GPS、指南针、对讲机、徒步衣服等；此外，还有一些特殊的装备，这些装备在一般的徒步活动中可以没有，但沙漠徒步是必须的。

GPS 和指南针：用来辨别方向。

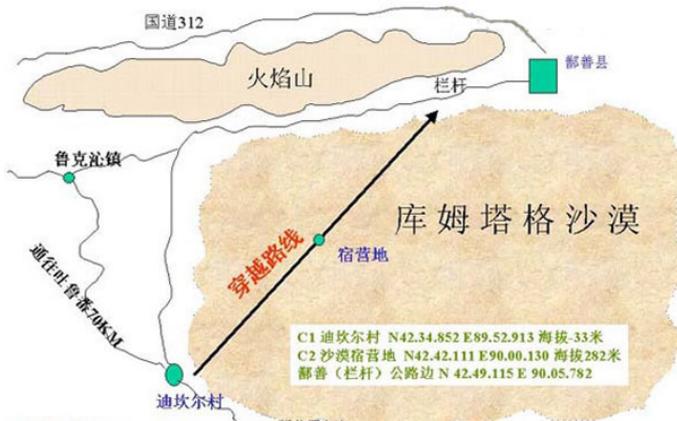
防雪套：用来防止沙子进入鞋里。

徒步手杖：沙漠很松软，手杖是必不可少的，最好带两根。

塑料袋：用来保护各种装备和衣物不至于粘土大量的沙子，摄影器材尤其要保护好。

睡袋：沙漠中昼夜温差大，夜间使用的睡袋必须足够保暖。

迪坎尔—库姆塔格沙漠—鄯善徒步穿越路线示意图

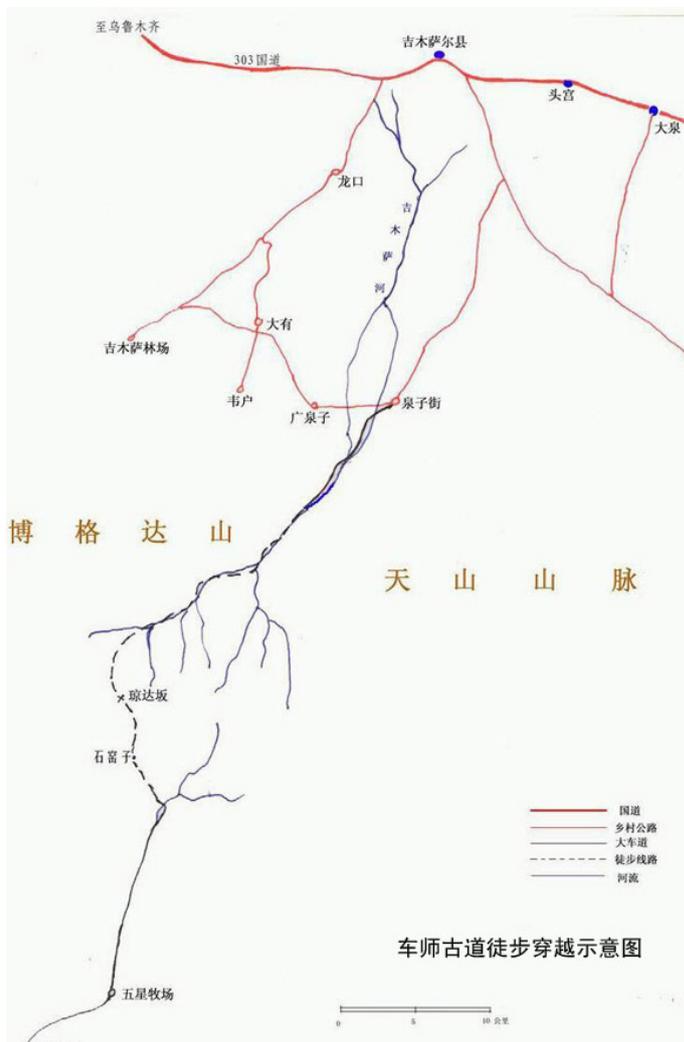


### 车师古道徒步穿越

车师古道又叫“他地道”，其历史至少可追溯至汉代，是吐鲁番乃至新疆历史最悠久的古道之一。很多古籍中都有相关记载。

### 线路设计

- D1: 乌鲁木齐—大河沿—五星牧场
- D2: 五星牧场—土石窑子
- D3: 土石窑子—琼达坂—六道桥
- D4: 六道桥—泉子街—吉本萨尔—乌鲁木齐





### 线路详情

实际徒步从五星牧场出发，至水文站结束，总距离约 42km。该线路难度适中，适合大多徒步爱好者。每年的 5-10 月份是最佳的徒步季节。

D1: 从乌鲁木齐出发，抵达大河沿后，租用越野车或卡车至五星牧场扎营。这里就是徒步的起点。

D2: 从五星牧场出发，约 3km 至三岔口。三岔口东侧山谷喀尔勒克艾肯通往天山深处的夏牧场，西侧是石窑子艾肯。沿石窑子艾肯北略偏西行，过黄羊沟，一路逆流而行至上石窑子扎营。

D3: 从土石窑子继续北行，翻越琼达坂后，即抵达六道桥。在六道桥下行 2km 的地方，有一片草地，是理想的宿营地。

D4: 从六道桥出发，一路下坡，经五道桥、四道桥、二道桥、二道桥、一道桥，即抵达水文站附近的村庄。在村里租一辆卡车送到泉子街，再换乘班车至吉木萨尔县城，然后乘班车返回乌鲁木齐。

### 到达交通

可乘坐乌鲁木齐——大河沿的火车，然后租用越野车或卡车送到五星牧场。徒步结束后在水文站附近的村庄可以租到卡车送到泉子街，泉子街有中巴车通往吉木萨尔县城，到吉木萨尔后，再乘班车返回乌鲁木齐。

### 乌骨道徒步穿越

乌骨道是唐代西州治所高昌城通往天山北麓北庭都护府治所北庭城最为便捷的通道。乌骨道大致走向为：从高昌古城出发，经胜金口、胜金，至恰勒坎北越天山至奇台半截沟，然后直通吉木萨尔。

### 线路设计

- D1: 乌鲁木齐——恰勒坎
- D2: 恰勒坎——鲁克群霍腊
- D3: 鲁克群霍腊——萨尔勒克达坂
- D4: 萨尔勒克达坂——奇台——乌鲁木齐

### 线路详情

D1: 从乌鲁木齐至胜金乡约需 3 小时 30 分，胜金乡至恰勒坎约需 2 小时。所以，可将恰勒坎作为第 1 天的宿营地，也是徒步的起点。恰勒坎是维吾尔语，意为血水四溅之地，传说古时此地曾有过一场血战，山谷为血溅红，因而得名。

D2: 恰勒坎村坐落在两条山谷交汇的三岔地带，是胜金乡牧业大队部所在地。沿村西侧乌洼果勒山谷北略偏西行，山谷两侧山势较为陡峭，谷地并不宽阔，有山泉和融雪汇集成的溪流，淙淙而下。约 10km 至恰勒坎贝希，贝希是维吾尔语，意为头。前行即进入乌洼塔格峡谷，峡谷峭壁高耸，谷中危石层垒。翻过乌洼达坂即进入鲁克群霍腊山谷，山谷平缓宽阔，地表水外溢，形成苔草厚实的草甸，是优良的夏牧场，也是理想的宿营地。

D3: 继续北行，进入库乌克峡谷，约 3km 至头道桥，略偏东北行约 2km 过二道桥，再行 2km 多至三道桥。由此，北偏东行约 3km 于加干苏塔尔离开峡谷沿萨尔勒克山谷西北行，约 6km 下萨尔勒克达坂下。萨尔勒克意为野羊出没地，汉语名称是十：条达坂。沿途约有 5-6 处维吾尔族牧民点，牧民都很淳朴。建议事先准备一些砖茶、方糖、酒等，作为礼物送给牧民。

D4: 萨尔勒克达坂是博格达山脉在该段的分水岭，也是吐鲁番与奇台的分界线。从山脚至山顶约 3km，从达坂下行至北坡约 4km。下山后，沿西沟溪流北行约 8km 至西沟公路。与接应车辆会合后，经黑涝坝、麻沟梁、半截沟抵达奇台县城。可夜宿奇台县城或寻找车辆直接返回乌鲁木齐。



乌骨道徒步穿越示意图

### 萨捍道徒步穿越

据《西州图经》记载，萨捍道“右道出蒲昌县界萨捍谷，西北合柳谷，向庭州七百三十里，足水草”。其大致走向为：由鄯善之西连木沁北行，沿二塘沟水，经吉格代、二塘沟，越天山而达奇台境。萨捍道在翻越喀拉达坂后，即进入鲁克群霍腊，自此与乌骨道重叠，直至加干苏河才相互分离。

### 线路设计

- D1: 乌鲁木齐——缠头湾子
- D2: 缠头湾子——阿达利达坂——琼皮牙孜力克达坂
- D3: 琼皮牙孜力克达坂——鲁克群霍腊
- D4: 鲁克群霍腊——喀拉达坂——阿日相
- D5: 阿日相——吐鲁番——乌鲁木齐

### 线路详情

D1: 早晨由乌鲁木齐出发，乘班车抵达奇台县城，午餐后，再换乘中巴车经半截沟至缠头湾子扎营。

汽车驶入半截沟镇后，沿南偏东的简易公路，过麻沟梁林场收费站（过路费 5 元/人），经著名的奇台怪坡，进入一片密集的度假村区域。这儿有一个不明显的岔路口，一条路南行至黑涝坝，另一条路东南行至缠头湾子。缠头湾子景色优美，空气清新，住着几户热情好客的哈萨克族牧民。阿达利达坂，就是以这儿一位名叫阿达利的牧民的名字命名的。

D2: 沿缠头湾子主河道南偏西行再南偏东行，越过天山分水岭（阿达利达坂，海拔 3470 米），夜宿琼皮牙孜力克达坂东侧。这段路直线距离约 12km，但从出发点至分水岭为漫长的上坡路面，期间还要涉过几条支流，行进速度缓慢。穿越林区后，进入高山草甸区，河谷开阔，横亘着一道道山梁，山梁间为大片的湿地。越过阿达利达坂后，一路沿河下行，直到遇见一个维吾尔族牧民的羊圈，羊圈的西侧就是琼皮牙孜力克达坂。



D3: 羊圈前方的河谷陡峭, 不宜通行。必须向西翻越琼皮牙孜力克达坂(维吾尔语, 意为很多个大皮牙孜的达坂, 实际共有 10 个山头, 海拔约 3300 米), 进入加干苏河谷, 与乌骨道会合, 直至鲁克群霍腊。琼皮牙孜力克达坂共由 10 个洋葱状的山峰组成, 直线距离约 3km, 需耗时 4 小时左右。

加干苏河也是二塘沟的主要支流。沿加干苏河东南行 3km 至加干苏塔尔, 南行 1km 至提克霍腊(维吾尔语, 意为山羊圈), 再沿加干苏河西侧的支流西行, 过三道桥、工道桥、一道桥, 4km 至库乌特河口, 沿库乌特河谷南行 2km 至鲁克群霍腊(维吾尔语, 意为鲁克群的羊圈)。鲁克群霍腊是一片宽阔的草甸牧场, 绿草茸茸, 羊肥马壮, 景色宜人。

D4: 海拔 2998 米的喀拉达坂位于鲁克群霍腊的东侧。达坂西侧是漫长的缓坡, 东侧坡度较大, 且布满碎石, 需要格外小心。下达坂后, 再沿南侧的陡坡进入山谷。这一段的马道很不清晰, 要仔细寻找。沿山谷蜿蜒东行, 经过 2 个羊圈和羊圈附近大片的荨麻丛, 约 5km 抵达阿日相。

阿日相, 维吾尔语, 意为温泉。坐落在两河交汇处的阿日相, 有 20 多个冷热不同的泉眼。令人惊奇的是, 这些从山岩中渗出的泉水, 对一些疑难杂症颇具疗效, 有治疗皮肤病的, 有治疗不孕症的, 有治疗眼疾的……20 多个泉眼, 可以治疗 20 多种疾病。夏季时节, 每天都有一二百人跋山涉水, 来阿口相治病。

阿日相有几间就地取材的石屋提供住宿, 价格 5 元/人, 洗或喝泉水的价格是 1 元/泉。

D5: 在阿日相体验神奇的泉水后, 沿山道东南行约 2km 至硝尔托喀依, 与接应车辆会合, 经恰勒坎、胜金乡, 抵吐鲁番, 乘班车返回乌鲁木齐。

#### 到达交通

可乘坐乌鲁木齐——奇台的班车, 到奇台后, 再租用中巴车送到缠头湾子。硝尔托喀依至胜金乡这一段路较为难行, 只有越野车或卡车方能通行。所以, 应事先联系好两头的接送车辆, 避免浪费时间。



徒步路线

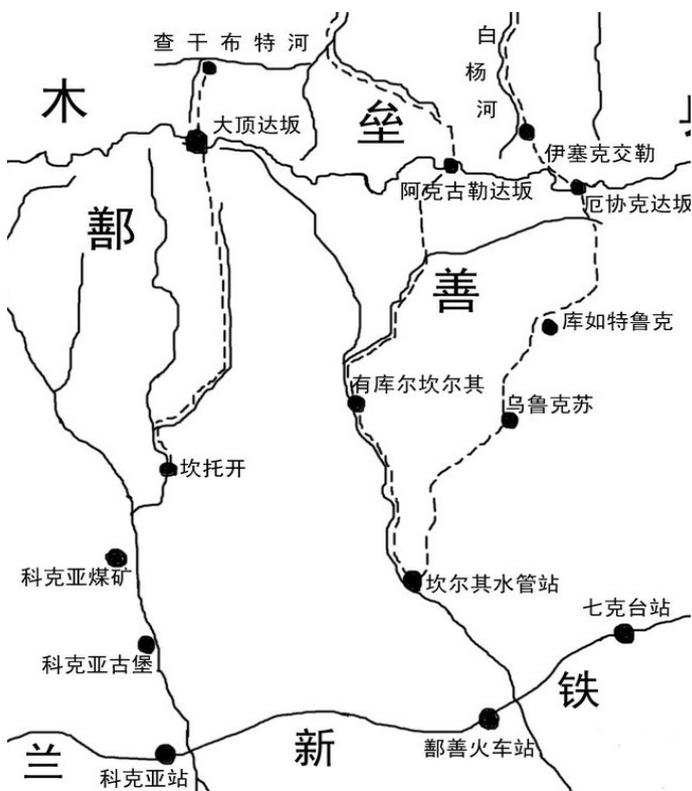
#### 移摩道徒步穿越

据《西州图经》记载, 移摩道“右道出蒲昌县界移摩谷, 西北合柳谷, 向庭州七百四十里, 足水草, 通人马车牛”。在由天山南流鄯善的柯克亚尔河畔, 迄今仍保存着一座古堡——柯克亚尔古城。这座古堡, 即为唐代的维磨戍。所以移摩道也称为“维磨道”。

清末阿古柏叛乱时期, 叛军还曾占据古堡, 由此也反映出这条古道重要的军事战略价值。移摩道即经由古堡, 沿柯克亚尔河北上, 翻越天山分水岭——大顶达坂, 进入木垒县境, 直达吉木萨尔。

#### 线路设计

- D1: 乌鲁木齐——木垒——查干布特河谷
- D2: 查干布特——大顶达坂——琼克什拉克河源
- D3: 全天沿琼克什拉克河谷行进
- D4: 琼克什拉克河——阔求尔乌尔河——坎托开



#### 线路详情

D1: 乘班车在木垒县城下车后, 换乘越野车或卡车, 沿木垒河南行, 经林场检查站(过路费 20 元/车), 再沿查干布特河西行至查干布特与苏巴什河交汇处的牧民点扎营。从县城到营地约 40km, 除少部分沥青路外, 多为山区简易公路。

D2: 开始徒步。沿苏巴什河北上, 翻越大顶达坂(海拔 3428 米), 到达坂下的琼克什拉克河(柯克亚尔河东侧的支流)源头扎营。这儿是鄯善县的夏牧场, 住着一户维吾尔族牧民。全天徒步距离约 13km。大顶达坂海拔虽然只有 3428 米, 但其顶部是由一系列沟梁组成的广阔平台, 路途漫长, 比较耗费体力。山区人迹罕至, 牧民非常淳朴善良, 建议在木垒县城购买一些茶叶、方糖等作为礼物送给牧民。

D3: 沿琼克什拉克河谷南下, 夜宿琼克什拉克河口, 全天徒步距离约 18km。琼克什拉克河谷水流潺潺, 两岸是大段的褶皱岩地貌, 蔚为壮观。



D4: 继续沿琼克什拉克河谷南偏西行约 2km, 进入柯克亚尔河另一条支流阔求尔乌尔河谷, 再南偏东行约 3km, 至坎托开, 与接应车辆会合, 沿山间简易公路经柯克亚尔村、柯克亚尔古堡抵鄯善县城, 返回乌鲁木齐。

柯克亚尔村坐落在柯克亚尔河谷中, 绿树参天, 环境幽雅, 小憩片刻后, 登上河岸就是古堡了。古堡是《七剑》等影片的外景地, 经过几个摄影组的修缮后, 更显雄伟。

#### 到达交通

可乘坐乌鲁木齐——木垒的班车, 到木垒后, 再租用越野车或卡车送到查干布特。

坎托开——鄯善之间, 有部分山路较为难行, 只有越野车或卡车方能通行。

注意, 应事先联系好两头的接送车辆, 避免浪费时间。

## 节庆 Festivals

### 丝绸之路吐鲁番葡萄节

吐鲁番葡萄节期间举办各种丰富多彩文化活动, 诸如专题文艺晚会、民族歌舞、消夏晚会、名优葡萄酒品尝会、风味小吃一条街、科技、商业一条街、葡萄瓜果一条街等。

地址: 吐鲁番市内会开设多条活动街

时间: 每年 8 月下旬

## 宗教&文化 Religion & Culture

吐鲁番的少数民族同胞多信仰伊斯兰教, 不吃猪肉、猪油和一切用猪肉、猪油做的食品。不吃未经念经宰杀的牲, 不吃病死的牲畜和家禽, 不吃任何动物的血和猫、狗、驴、骡等动物的肉。

### 旅游贴士

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;
3. 所有的食品在新疆按公斤论, 别提斤, 一提就被宰。
4. 乌鲁木齐位于东六时区, 北京位于东八时区, 故新疆与内地大多数城市有 2 小时时差, 作息时间应推后 2 小时。旅游期间活动安排通常在 9:00-20:00 之间;
5. 绝对禁止在公众场合放任何有声屁或无声屁;
6. 游览寺庙时, 一定要遵守当地习俗。  
一般寺庙、清真寺严禁拍摄, 偷拍后果十分严重! 有些地方需付款后才可拍摄, 如有需要, 请按当地规定执行。  
拍摄人物时, 尤其是僧侣、妇女, 取景前一定要经对方允许, 以免不必要的麻烦。

## 实用信息 Practical Information

### 语言

在吐鲁番以维族人居多, 占总人口的 70%, 其次就是汉人, 占 23%。但由于离乌市近, 而且旅游资源丰富, 每年来此旅游的人很多, 所以大多数人都能用普通话简单交流。

### 银行

吐鲁番市中心有很多银行。中农工建、中国邮政储蓄银行在吐鲁番都有分支机构, 能够提供各种金融服务。另外鄯善县也有相应的银行, 而其他地方只有邮政储蓄银行。

### 邮局

吐鲁番地区的邮局还是挺多的, 除了吐鲁番市和鄯善县外, 各级县、乡都有邮局。

### 电话

吐鲁番旅游局: 0995-8523216

吐鲁番工商局: 0995-8566881

鄯善县旅游局: 0995-8391652

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

吐鲁番的部分高档酒店和快捷酒店能够提供宽带服务。另外在吐鲁番市中心有很多网吧, 各个县里面也会有 1-2 个网吧。

### 医院

#### 吐鲁番地区人民医院

地址: 吐鲁番市绿洲中路 80 号

联系方式: 0995-8564689

#### 协和医院

地址: 吐鲁番市老城路电信公司斜对面

联系方式: 0995-7612120

#### 鄯善县人民医院

地址: 吐鲁番地区鄯善县楼兰西路 37 号

联系方式: 0995-8387042



## 外部交通 Getting there

### 飞机

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

### 吐鲁番机场

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

联系方式：0995-8621966

到达交通：建议打车

### 火车

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

### 吐鲁番站

地址：吐鲁番市大河沿镇

联系方式：0995-7656222

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

### 吐鲁番北站

地址：s202 与乡道 011 交叉口向西 3 公里，吐鲁番机场南边

到达交通：乘 202 路公交车在吐鲁番北站下车可达

### 汽车

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

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

游客可在吐鲁番地区客运中心和大河沿客运站乘坐发往乌鲁木齐、喀什、和田、奇台、鄯善、托克逊、库尔勒、轮台、库车、阿克苏、沙井子、三叉井、巴楚、阿图什、阿拉尔、莎车、叶城、泽普等地的班车。班车夏季大多从早上 7:30 开始，到晚上 20:30 结束，冬季从早上 8:30 开始，到晚上 19:30 结束。

另外乌鲁木齐南郊客运站，有很多去吐鲁番的车，随到随买票即可

### 吐鲁番地区客运中心

地址：吐鲁番市椿树路

联系方式：0995-8522325

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

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

### 吐鲁番大河沿汽车客运站

地址：吐鲁番市大河沿镇

联系方式：0995-8642229

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

### 鄯善客运站

地址：吐鲁番鄯善县新城路中段

联系方式：0995-8381360

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

## 内部交通 Getting around

### 出租车

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

### 公交车

吐鲁番城市并不大，一共有 8 条公交线路在运营。1-7 路、202 路。票价 1 元，不过除了苏公塔以外（乘 1、6 路）在市内可以选择乘公交以外，游客一般不需要乘坐公交。

### 驴车

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



# List

名称	地址电话	你的选择
吐鲁番旅游服务中心	312 国道吐鲁番收费站以东 600 米 0995-8687666	<input type="checkbox"/>
苏公塔	吐鲁番东郊 2km 处, 葡萄乡纳木尔村 0995-8567856	<input type="checkbox"/>
火焰山	吐鲁番市区以东 30km 左右处 0995-8691575	<input type="checkbox"/>
吐鲁番博物馆	吐鲁番市木纳尔路 1268 号 0995-7619650	<input type="checkbox"/>
葡萄沟	吐鲁番市东北 10km 的火焰山峡谷中 0995-8614688	<input type="checkbox"/>
高昌古城	吐鲁番高昌中路 422 号 0995-8553668	<input type="checkbox"/>
交河故城	吐鲁番市以西 11km 处 0995-8523902	<input type="checkbox"/>
柏孜克里克千佛洞	吐鲁番市胜金乡 0995-8689117	<input type="checkbox"/>
坎儿井	吐鲁番市亚儿乡 0995-8687666	<input type="checkbox"/>
吐峪沟	吐鲁番鄯善县 0995-8360032	<input type="checkbox"/>
库木塔格沙漠	吐鲁番鄯善县	<input type="checkbox"/>
阿斯塔那古墓群	吐鲁番市三堡乡 0995-8692202	<input type="checkbox"/>
艾丁湖	吐鲁番恰特喀勒乡	<input type="checkbox"/>
吐鲁番吐哈石油大厦	吐鲁番市内文化路 230 号 0995-8666666	<input type="checkbox"/>
吐鲁番金新宾馆	新疆维吾尔自治区吐鲁番地区 绿洲中路 390 号 0995-8560222	<input type="checkbox"/>
e 家酒店	吐鲁番鄯善县木卡姆路 0995-8383666	<input type="checkbox"/>
吐鲁番地区人民医院	吐鲁番市绿洲中路 80 号 0995-8564689	<input type="checkbox"/>
协和医院	吐鲁番市老城路电信公司斜对面 0995-7612120	<input type="checkbox"/>
鄯善县人民医院	吐鲁番地区鄯善县楼兰西路 37 号 0995-8387042	<input type="checkbox"/>
吐鲁番火车站	吐鲁番大河沿镇 0995-7656222	<input type="checkbox"/>
吐鲁番旅游服务中心	312 国道吐鲁番收费站以东 600 米 0995-8687666	<input type="checkbox"/>
苏公塔	吐鲁番东郊 2km 处, 葡萄乡纳木尔村 0995-8567856	<input type="checkbox"/>
火焰山	吐鲁番市区以东 30km 左右处 0995-8691575	<input type="checkbox"/>
吐鲁番博物馆	吐鲁番市木纳尔路 1268 号 0995-7619650	<input type="checkbox"/>

葡萄沟	吐鲁番市东北 10km 的火焰山峡谷中 0995-8614688	<input type="checkbox"/>
高昌古城	吐鲁番高昌中路 422 号 0995-8553668	<input type="checkbox"/>
交河故城	吐鲁番市以西 11km 处 0995-8523902	<input type="checkbox"/>
柏孜克里克千佛洞	吐鲁番市胜金乡 0995-8689117	<input type="checkbox"/>
坎儿井	吐鲁番市亚儿乡 0995-8687666	<input type="checkbox"/>
吐峪沟	吐鲁番鄯善县 0995-8360032	<input type="checkbox"/>
库木塔格沙漠	吐鲁番鄯善县	<input type="checkbox"/>
阿斯塔那古墓群	吐鲁番市三堡乡 0995-8692202	<input type="checkbox"/>
艾丁湖	吐鲁番恰特喀勒乡	<input type="checkbox"/>
吐鲁番吐哈石油大厦	吐鲁番市内文化路 230 号 0995-8666666	<input type="checkbox"/>
吐鲁番金新宾馆	新疆维吾尔自治区吐鲁番地区 绿洲中路 390 号 0995-8560222	<input type="checkbox"/>
e 家酒店	吐鲁番鄯善县木卡姆路 0995-8383666	<input type="checkbox"/>
吐鲁番旅游局	0995-8523216	<input type="checkbox"/>
吐鲁番工商局	0995-8566881	<input type="checkbox"/>
鄯善县旅游局	0995-8391652	<input type="checkbox"/>
吐鲁番地区人民医院	吐鲁番市绿洲中路 80 号 0995-8564689	<input type="checkbox"/>
协和医院	吐鲁番市老城路电信公司斜对面 0995-7612120	<input type="checkbox"/>
鄯善县人民医院	吐鲁番地区鄯善县楼兰西路 37 号 0995-8387042	<input type="checkbox"/>
吐鲁番火车站	吐鲁番大河沿镇 0995-7656222	<input type="checkbox"/>
吐鲁番客运站	吐鲁番市老城西路 264 0995-8522325	<input type="checkbox"/>
大河沿客运站	吐鲁番大河沿镇 0995-8642229	<input type="checkbox"/>
鄯善客运站	吐鲁番鄯善县新城路 0995-8381360	<input type="checkbox"/>



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

