

蚂蜂窝旅游攻略 中国系列
www.mafengwo.cn

乌鲁木齐



天山下的优美牧场



目录 Catalogue

- 02 乌鲁木齐速览 / 特别推荐
- 03 地图
- 04 亮点 / 景点
- 08 住宿
- 09 餐饮
- 13 购物
- 14 娱乐
- 15 线路推荐
- 16 节庆 / 实用信息
- 18 外部交通
- 19 内部交通
- 20 旅行路上

乌鲁木齐速览 Introducing WULUMUQI

乌鲁木齐是新疆维吾尔自治区的首府，位于天山北麓，蒙古语“乌鲁木齐”，意为“优美的牧场”。它是这个地球上离海洋最远的城市，也是亚洲的地理中心。

乌鲁木齐地区三面环山，北部是平缓开阔的平原，东部则是博格达山、东山等山峰，西部和南部分别坐落着西山和天格尔山。亚洲大陆地理中心位于市南郊 30km 处。这块土地上生活着汉、维吾尔、哈萨克、回等 43 个民族。众多的民族、不同的风俗，构成了如今乌鲁木齐与昌吉的奇特风情。

乌鲁木齐是一座烈性的城市。这的人非常豪爽，特别是在喝酒方面，你必须坦诚痛快，做不得假，所以在新疆做客一定要有好酒量，到了乌鲁木齐你就会充分领教到这一点。

UFO 以前对乌鲁木齐几乎是一点认识都没有的，只知道乌鲁木齐是世界上离海洋最远的百万人口以上的内陆城市。到了乌市才知道：这里也是一座现代化的城市，到处高楼林立，一片繁华的景象。



sarah 一直在路上 无论怎么来乌鲁木齐的，大巴扎都是不能错过

特别推荐 Special

品各味民族美食

乌鲁木齐有吃不完的特色民族美食：维吾尔族的抓饭、馕、拉面、烤羊肉、烤包子、酸奶子、油塔子，回族的揪片、拌面、粉汤、酥馍、烩面、炒面、凉粉，蒙古族的手抓肉、奶酪、奶豆腐、炖羊肉、火锅、熏肉、烤饼、油炸饼，俄罗斯族的面包、饼干、奶制品等等，无一不令人垂涎欲滴、食欲大增。

除了这些特色美食之外，新疆的水果也是不可错过的美味，如葡萄、西瓜、哈密瓜、梨子等。

来乌鲁木齐滑雪

尽管冬季是乌鲁木齐的旅游淡季，但随着滑雪热在全国的不断升温，乌鲁木齐周边各家滑雪场设施也不断完善起来。滑雪板、滑雪圈、雪地摩托车、雪地卡丁车、雪地悠波球、动力升空伞、三角翼等雪上项目让消费者大呼过瘾。

最佳旅行时间 去新疆旅游最佳时间是秋天的 8 月和 9 月，这时天气已经开始凉爽，瓜果也已经成熟。尤其是 9 月初，这是乌鲁木齐的摄影发烧友们倾巢出动的时候。5-10 月进行常规旅行比较合适，12 月-2 月，天池、南山西白杨沟等地还设有冬季旅游项目。

穿衣指数 乌鲁木齐属中温带大陆性干旱气候，最热的是 7 月，平均气温 25.7°C；最冷的是 1 月，平均气温 -15.2°C。这里昼夜温差较大，要注意防寒保暖。5、6、9、10 月应带上毛衣、外套或风衣等。4 月以前和 11 月以后前往，则必须穿厚呢大衣或羽绒服等御寒服装。

消费指数 游玩乌鲁木齐市内以及周边景点大概需要 2 天时间，除去来往乌鲁木齐的交通费，800 元能涵盖所有消费。若只是将乌鲁木齐作为中转站，只进行简单的游玩的话，400 元也能玩得不错。

时差 新疆全部用北京时间，但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。通常情况下，乌鲁木齐的商店、景区为夏季 9:30 上班，冬季 10:00 上班；活动时间可考虑安排在 10:00-22:00 之间。一般七八点是太阳破晓而出之时，可看日出；14:00 吃午饭，20:00 吃晚餐。

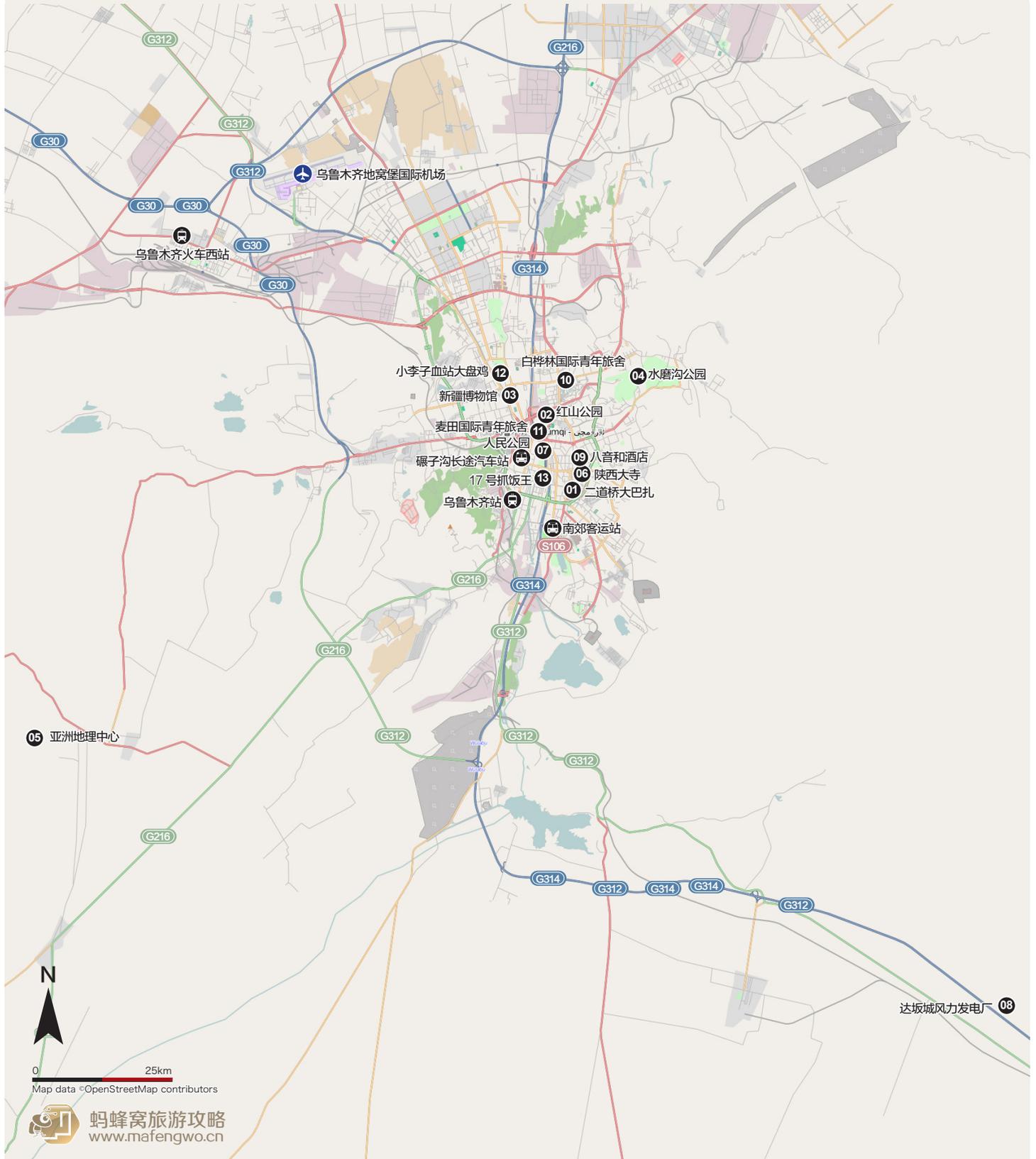
致谢

封面提供: Sun_flower

图文提供: UFO sarah 一直在路上 万水千山 糖糖 总是有你 静心山水 Garfield 灰色灰兔 胡椒猫 火狼 S. 晓阳视觉 风浪之子 Wffd 天天天蓝 海蓝蓝 梦里含香 侯磊 饕餮来了 嘘~~ 疯牛涕淌 非洲小帅 孔子的童 虫虫 芳华爱小 火狼 寰宇周天 胡子游 灵魂卷轴 JiaJia 张小佳

© 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。

乌鲁木齐 WULUMUQI



景点

- 01 二道桥大巴扎
- 02 红山公园
- 03 新疆博物馆
- 04 水磨沟公园
- 05 亚洲地理中心
- 06 陕西大寺
- 07 人民公园
- 08 达坂城风力发电厂

住宿

- 09 八音和酒店
- 10 白桦林国际青年旅舍
- 11 麦田国际青年旅舍

餐饮

- 12 小李子血站大盘鸡
- 13 17号抓饭王

交通

- ✈️ 乌鲁木齐地窝堡国际机场
- 🚉 乌鲁木齐站
- 🚉 乌鲁木齐火车站
- 🚉 南郊客运站



亮点 Highlights

★ 国际大巴扎——吃、喝、购

二道桥大巴扎（见第4页）被众多游客和专家公认为是维吾尔文化表现最集中、留存最完整的地方。在这里能够买到来自新疆各地，以及周边国家的各类特产。还能品尝最具新疆特色的美食。这里建筑风格独特，满街都是维族人，逛二道桥大巴扎，仿佛置身于国外。这里是乌鲁木齐体验少数民族文化的最佳去处。

★ 水磨沟泡温泉赏美景

水磨沟风景区（见第5页）是乌鲁木齐远近闻名的度假疗养胜地。以其独特的风景，以及清幽的环境，早在清朝的时候就成了当地达官贵人向往之地，纪晓岚、香妃等名人都在此留下了典故。

在结束了辛苦的新疆旅程之后，可以来水磨沟放松一下自己。

景点 Sights

正如每本书都有一个序言，乌鲁木齐就是整个新疆的序——它虽然不是最精彩的部分，但无论你的目的地是哪里，都要从这个“序”开始。这个序可以是在天山天池的湖光山色中沉醉；可以是在大巴扎琳琅的商品里流连；也可以是，在博物馆中感怀历史的沧桑。走进乌鲁木齐，开启新的篇章。

天山天池

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

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



胡子游 天池

地址：昌吉回族自治州阜康市境内（距乌鲁木齐市约97公里）
费用：旺季（4.1-10.31）125元/人，淡季（11.1-次年3.31）60元/人；区间车（往返）90元/人；1.4米以下儿童门票、区间车票，65-59岁老人凭身份证、老年证门票半价，70岁以上老人凭身份证、老年证免门票。
天池游轮80元/人，一圈40分钟。

网址：<http://www.xjtstc.com/>

联系方式：0994-3524849/3526582

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

到达交通：

公交：

1. 在乌鲁木齐北郊客运站乘坐至阜康的班车，票价15元/人，行程约1小时，每10分钟一班；在阜康客运站转乘至天池景区的小巴，票价5元/人，车程20分钟，客满即开，否则每30分钟一班
2. 在人民公园乘坐直达天山天池的班车，票价（往返）50元/人，车程约2小时，每天8:30-9:00发车

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

用时参考：3-4小时

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

- 天池是许多旅行者到乌鲁木齐的首选项目。如今天池已经被公园化了，各类旅游服务设施齐全。但那些牵强附会的周穆王西行与西王母相会的故事，已经变得很庸俗，你要是跟着导游，他会指着一处很美丽的湖水（西小天池）对你说这是西工母的洗脚盆，以及哪里哪里又是西王母生火烧饭的地方，绝对是大煞风景的。但是没有向导，你又很可能会迷路，如果是第一次去，有一个当地人同行是最好的。

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

01 新疆国际大巴扎

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

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

地址：乌鲁木齐市天山区解放南路8号

费用：免费；丝绸之路观光塔50元/人

联系方式：0991-8555480

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

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

参考用时：2-3小时



新疆

JiaJia 张小佳 大巴扎

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

02 红山公园

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

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

地址：乌鲁木齐市水磨沟区红山路北一巷 40 号

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

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

联系方式：0991-8855671

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

用时参考：2 小时

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

南山风景区

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

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

南山徒步路线推荐：

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

地址：乌鲁木齐市乌鲁木齐县

费用：门票 30 元 / 人，学生凭证半价。景区内还有很多自费项目，如骑马 40 元 / 时、到哈萨克毡房里做客 20 元 / 人

开放时间：全天

联系方式：0991-4632546

到达交通：

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

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

2、自驾：距乌鲁木齐市市区约 40 公里，车程约 1 小时；停车费为大巴 15 元 / 辆，小车 10 元 / 辆

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

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

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



灵魂卷轴 南山风景区

03 新疆维吾尔自治区博物馆

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

水磨沟风景区 游览示意图



(仅供景区内游客使用)
咨询投诉救援电话: 0991-4684055
蚂蜂窝旅游攻略
www.mafengwo.cn

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

地址: 乌鲁木齐市沙依巴克区西北路 581 号

费用: 免费

网址: <http://xjmuseum.com/>

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

冬季: 10月16日-次年4月14日, 每周二至周日的10:30-18:00 (16:30 停止进馆), 每天限量接待 2000 人次。春节期间闭馆, 冬季公休日不开

联系方式: 0991-4552826

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

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

04 水磨沟公园

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

地址: 乌鲁木齐水磨沟区水磨沟路 472 号

费用: 免费

开放时间: 8:00-17:00

网址: <http://www.shuimogoupark.com/>

联系方式: 0991-4684055/2876981/4871592

到达交通: 乘 801 路公交车至搪瓷厂站下车步行约 200 米可达

游玩时间: 2.5 小时

05 亚洲地理中心

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

唯一要注意的是, 出乌鲁木齐约 6km 处是一个风口, 市内平静, 而这里常常有暴风雪。

地址: 乌鲁木齐市乌鲁木齐县永丰乡包家槽子村

费用: 30 元 / 人

开放时间: 9:00 - 19:00

联系方式: 0991-4812005

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

参考用时: 半小时



柴窝堡大盐湖

柴窝堡大盐湖是全疆出产食盐的重要地点，湖的四周是一条宽广的盐滩，呈现出一种固体行将熔化的面貌。难以数计的动物骨骼，和废旧物品的碎片会将你带入另一个世界。太阳落山时，它会在黑暗的背景下闪闪发光，格外耀眼。

大盐湖还紧挨着一座淡水湖，两者相距只有5km。但令人惊奇的是，两座湖的湖底是相通的，且盐湖比淡水湖地势要高，然而这两座湖却显露出迥然不同的特性。

在大盐湖东岸靠着公路的地方，还有一座残存的汉唐烽燧遗址，可以去看看。

一天中景色最壮观的时候在正午，日照最强烈的时候慢慢走近盐湖，感受是奇特的。在湖边的浅水下面有着网状的泥土裂隙，由于湖面的反光极为强烈，光线就像是在扑动，整个湖岸的曲线仿佛变成了太阳的边沿。

地址：乌鲁木齐市达坂城盐湖街道附近

费用：免费

到达交通：盐湖就在吐鲁番--乌鲁木齐的公路边，中途下车步行去即可；也可从达坂城、乌鲁木齐等地租车去，但是租车的必要性并不大；大盐湖离乌鲁木齐市只有40km左右，从市区骑自行车过去也不错，路况很好，而且一路上会有天山山脉延伸到平原上的壮观地貌。



胡椒猫 远处就是一排排的风车，那天雾比较大，只能是这个效果了

胡椒猫 关于柴窝堡湖，民间还有一个美丽的传说。传说王母娘娘寿辰，玉皇大帝派金童玉女送两颗明珠作为贺礼，行至半路，一阵大风吹来，金童玉女盘中的两颗明珠落下来，一颗落在山南，化为天池；一颗落在山北，化为柴窝堡湖。

乌拉泊古城

乌拉泊古城遗址又叫“破城子”，是唐至元时期的轮台县城，古丝路北新道上的繁华重镇。据说岑参的《白雪歌送武判官归京》中“轮台东门送君去，去时雪满天山路”的“轮台”就是乌拉泊。然而，现在的古城遗址内却空寂荒凉、乱石遍地。保存较完整的只有城墙，墙身上仍然能看到凸出的马面。这里还出土过大量距今已有千年以上的古陶器、玉器和钱币。不过只能在古城外围远眺，不能走进游玩。

从乌鲁木齐去古城的途中还会经过美丽的乌拉泊湖，当地人叫做乌拉泊水库，夏天有许多水鸟，以野鸭、野天鹅居多，冬天有时也能看到一两只野天鹅。

地址：乌鲁木齐市天山区，西南郊10km处的乌拉泊湖畔

费用：20元/人

开放时间：全天

联系方式：村委会的电话号码是0991-5861126（仍属市话，公用），并且是乌拉泊全村唯一的一部电话。

到达交通：在乌鲁木齐火车站乘312路公交车，或在日月星光花园乘528路公交车，在乌拉泊水库下车，然后乘面的去乌拉泊古城，费用20元（单程10元再加上车辆过路费10元）。或者从乌鲁木齐包车过去，来回得100元，不是很划算。

火狼 乌鲁木齐是个历史悠久的城市现乌鲁木齐市东南郊乌拉泊水库南端的古城遗址，就是当时的军事重镇轮台县城。边塞诗人岑参曾在轮台生活过三年，写下了“戍楼西望烟尘黑，汉兵屯在轮台北”的诗句。



S. 远身后就是传说中的古城…不能进入！买了门票也进不了喔！（古迹保护）

06 陕西大寺

位于市中心的陕西大寺是乌鲁木齐市最大的回族清真寺院，但历史并非最悠久。神奇的是，它竟为典型的中土宫院建筑风格。置身院落中央环视，院子东、南、北均有厅堂，系年代不久的仿古建筑。而西侧大殿这一主体建筑，才是真正的百年老建筑。

来此礼拜的当地人可不少，寺院周边是回族人的聚居区，可尝到地道的回民小吃或购买穆斯林用品。

陕西大寺往西走的拐角处，北边，有一家米肠子面肺子，炒得特别好吃，上面挂着“回族特色小吃”的牌子。（蜂蜜**猴子**提供）

地址：乌鲁木齐市天山区和平南路永和正巷10号

费用：免费

开放时间：10:00-20:00

到达交通：乘3、17、36、44、61、104、308、903、907、908、911、brt-3路等公交车在南门站下车步行约250米可达



07 人民公园

乌鲁木齐人民公园原名“同乐公园”，俗称“西公园”，是乌鲁木齐市内最大的公园。这里是乌市市民日常休闲活动的地方。来到这里，你才能感受到乌市人民的日常生活。

公园也常有各种展览和活动。由春及秋，时有花卉展、盆景展、书画展、摄影展。隆冬三九常举办冰雕盛会及开展滑冰运动。

地址：乌鲁木齐市沙依巴克区友好南路与公园北街交叉口

费用：免费

开放时间：8:30-21:30

联系方式：0991-4812420/5849434

到达交通：乘 7、17、35、58、61、62、63、68、73、157、508、528a、528、902、907、910、927 路等公交车在小西门站下车可达

08 达坂城风力发电厂

新疆达坂城风力发电厂是中国目前最大的风能基地。在乌鲁木齐——达坂城的公路两旁，数百台风力发电机擎天而立、迎风飞旋。在博格达峰清奇峻秀的背景下，在广袤的旷野之上，形成了一个蔚为壮观的风车大世界。若从乌鲁木齐驾车去柴窝堡、盐湖、达坂、吐鲁番等地会经过这块巨大的风车田。

地址：乌鲁木齐市东南 65km 处，柴窝堡大盐湖和盐湖之间

费用：免费

到达交通：从乌鲁木齐出来沿 312 国道向东南方向走，去达坂城、吐鲁番的路上都可以见到。可以在黄河路客运站乘坐到达坂城车的班车，中途在风力发电站下车。拍完了又到路边来等回程车（一定要注意安全，因为是在高速路旁边）。



晓阳视觉 数以万计的大风车耸立在乌鲁木齐以东 312 国道达坂城至吐鲁番风区，颇为壮观

博格达峰

博格达峰是天山山脉东段的最高峰，海拔 5445 米。它周围还围绕着 6 座 5000 米以上和数十座 4000 米以上的高峰，可谓是壮观险峻。虽然博格达峰并没有惊人的高度，但它陡峭的山体和雄伟的气魄却令人敬畏，大概也因此才会被称作“博格达”——蒙古语中的“神”、“灵”。在新疆很多地方都可以看到它挺拔的身躯。从某种意义上来说，天山代表着新疆，而博格达则代表天山。

博格达徒步线路为新疆十大徒步线路之首，位列中国徒步穿越评选的全国 25 条经典徒步线路之一。起点位于达坂城附近山脚下的三个山村，途中翻越达坂，过博格达大本营，终点是著名的风景区天池。沿途海拔在 2100-3700 米之间，全程徒步距离为 55km，出发点海拔 2100 米，最高海拔 3700 米，终点天池海拔 1930 米。全程重装徒步时间约 18h 左右，可以分成 2-3 天穿越。博格达峰徒步、登山属于高危户外运动，去前需要做好充分的准备。最佳穿越时间是 6-8 月。

地址：乌鲁木齐市达坂城区

到达交通：前往博格达可先到达天池景区，从天池租马骑行前往，也可以徒步从天池出发；另一种方式是从天池下的白杨沟出发，去博格达登山大本营



风浪之子 博格达峰海拔高度虽然并不惊人，但登山难度绝非寻常

一号冰川

雄伟壮丽的天山一号冰川号称“世界上离大都市最近的冰川”，它是乌鲁木齐河的源头，位于乌市西南的天格尔山中，海拔 3860 米。一号冰川分布着 150 多条大小不一的现代冰川，有许多典型的冰川地貌和沉积物，古冰川遗迹保存完整清晰，所以有“冰川活化石”之誉，也是中国观测研究现代冰川和古冰川遗迹的最佳地点。

乘车沿 216 国道南行，便可到达一号冰川近侧。这里有淡蓝而晶莹的冰川银瀑，在冰舌前，可以看到科研工作者凿成的 80 米长大冰洞。四周山崖上有早獭出没，运气好还能看到雪莲。

地址：乌鲁木齐市西南 125km 处的天格尔二号峰北坡

费用：免费

联系方式：0991-4623900

开放时间：8:00-17:00

到达交通：

1. 人民公园每天早晨有班车前往，车程约 3 小时，但有时会因为人少取消。
2. 自行包车前往。

住宿 Sleep

在乌鲁木齐要找到一个地方落脚非常容易。不论是机场附近，还是火车站周边，都林立着各种档次的宾馆酒店。即便在天池风景区，也有设施齐全的接待服务中心，住宿问题很好解决，就是价格相对较高。在南山风景区，更是可以选择哈萨克的毡房住宿，亲身体验牧民生活。也有很多旅行者更偏爱青年旅馆，如白桦林国际青旅和麦田国际青旅等。



09 八音和酒店

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

地址：乌鲁木齐市天山区文化路71号（中泉广场旁）

联系方式：0991-2219999

参考价格：430-750元

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

新疆尊茂银都酒店

位于乌鲁木齐繁华市中心，毗邻红山公园，与友好百盛购物中心，世纪金花购物中心，新疆移动通信，新疆邮电局，新疆电信等多个商户及社会服务设施邻近，离乌鲁木齐国际机场20km，距离乌鲁木齐火车站仅6km。

地址：乌鲁木齐市沙依巴克区西虹西路179号

联系方式：0991-4536688

参考价格：标间570元/晚

海蓝蓝 离机场不算太远。环境和装修很好，设施很新，干净整洁，服务好。餐厅做的菜不错。

乌鲁木齐环球国际大酒店

位于乌鲁木齐市繁华地区，距机场17km，火车站10km。四星级商务型酒店。

地址：乌鲁木齐市北京南路76号

联系方式：0991-3330999

参考价格：双床700元/间

乌鲁木齐锦江国际酒店

位置好，毗邻红山公园、南湖广场。房间设施齐全，还有泳池和健身房。整体服务周到，提供免费停车位。不足之处在于还稍有装修味道，且酒店门口不太方便打车，部分房间卫生间有异味。

地址：乌鲁木齐市水磨沟区安居南路802号（林研所对面）

联系方式：0991-3333555

到达交通：乘927路公交车至安居南路站下车即到

参考价格：双床房800元左右/间

乌鲁木齐松逸家庭宾馆

在一个小区里，氛围温馨，环境干净。尽管离机场不算近，但提供免费接送机服务，适合早起赶飞机的游客。整体价格也实在。不足之处在于房间隔音效果一般，部分房间无独卫，预定最好提前询问清楚。

地址：乌鲁木齐市新市区迎宾路881号（喜富乐超市旁）

联系方式：0991-3813690/3783513

到达交通：乘37路公交车至立交桥（迎宾路）站下车即到

参考价格：三人间168元/晚

百时快捷（乌鲁木齐红山店）

位于乌鲁木齐繁华商业区扬子江路。毗邻乌鲁木齐标志性景点红山公园。经济型连锁酒店。

地址：乌鲁木齐市沙依巴克区扬子江路49号

联系方式：0991-4581999

参考价格：双人房189元/晚

10 白桦林国际青年旅舍

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

地址：乌鲁木齐市南湖南路186号（市政府绿色广场边）

联系方式：0991-4881428

参考价格：床位58元/晚

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

11 麦田国际青年旅舍

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

地址：乌鲁木齐市友好南路726号

联系方式：0991-4591488

参考价格：床位53元/晚

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

餐饮 Eat

乌鲁木齐既然是新疆首府，全疆乃至全国各地的口味都能在这里找到。维吾尔族的抓饭、馕、拉面、烤羊肉、烤包子、酸奶子、油塔子，回族的揪片、拌面、粉汤、酥馍、烩面、炒面、凉粉，蒙古族的手抓肉、奶酪、奶豆腐、炖羊肉、火锅、熏肉、烤饼、油炸饼，俄罗斯族的面包、饼干、奶制品等等，无一不令人垂涎欲滴、食欲大增。另外，川菜、粤菜、西式快餐等也都随处可见。

饕餮来了 到乌鲁木齐，吃是最需要体验的。在新疆有这样的说法，库尔勒的香梨、哈密瓜，吐鲁番的葡萄顶呱呱。托克逊的拌面、安迪儿的羊（烤全羊）、库车的白杏又大又香，阿克苏的苹果，沙湾大盘鸡味最好。个人感觉当地的特色食品，有以下几种可选。烤包子（这是一定在新疆才好吃的特色）、馕（也有多种，凉了也好吃的面食）、抓饭（现在又有了风干肉抓饭），拌面炒面、新疆特色点心（大多有奶、糖、蜜以及果仁等）、烤肉（就是羊肉串）。



- 带肉的抓饭、拌面、拉条子、拉面都是 10-18 元（分大小份），烤肉 2-5 元 / 串，馕 3 元 / 个。
- 如果吃川菜或东北菜相对会贵一点，乌鲁木齐市内的新疆名菜大盘鸡也比较贵，一般都是在 60-70 元 / 份左右，适合多人分享。
- 夏秋季水果很多也较便宜，有时吃些葡萄和瓜，再吃点馕，就可以管半天，很经济。
- 乌鲁木齐主食以面食为主，蔬菜较少，多吃水果可以补充维生素。晚上可以去夜市大吃一顿。
- 不宜一次性食入太多，应少食多餐，这样才有利于消化吸收。另外乌鲁木齐的风味不一定适合内地人口味，建议游客携带一些方便食品以备不时之需。

特色美食

大盘鸡

说起新疆美食，第一个要提到的自然是新疆大盘鸡。虽然现在各个城市都能吃到新疆大盘鸡，但真正的好吃的鸡还是要在新疆才能吃得到。在乌鲁木齐比较有名的是血站大盘鸡，根据鸡的不同，以及大小份区别价格在 40-120 元不等。在新疆真正大大大盘鸡是用当地土产公鸡配上土豆、青椒和火山椒烧制的，口味鲜辣，吃起来酣畅淋漓。



 嘘~~ 去完伊犁回到乌市，先去品尝大盘鸡

烤包子和薄皮包子

烤包子（沙木萨）及薄皮包子（皮特曼吐）是维吾尔人喜爱的食品。烤包子主要是在馕坑中烤制。包子皮用死面擀薄，四边折合成方形。包入羊肉丁、洋葱、孜然粉、等原料做成的馅，馕坑中烤熟。薄皮包子即蒸包子，包子皮擀得很薄，熟时几乎透过包子皮可以看到里面的馅，吃起来好像包子皮都溶化到嫩肉油香中了。

烤全羊

维吾尔语“吐努尔喀瓦甫”，正宗的烤全羊是新疆的一道大菜。选用肥嫩的羯羊或是周岁左右的羊羔，用白面、鸡蛋、盐、胡椒、孜然等作料调制成糊涂抹在去掉蹄子和内脏的羊身上。然后用带钉子的木棍穿过羊身架在特制的囊坑中烘烤，不断转动木棍使羊肉均匀受热，烤制过程 1 个多小时。作为新疆最著名的大菜，烤全羊原本只有在重要宴席或是聚会的时候才能品尝，不过也可以在各个巴扎上看到一些卖烤全羊的小摊。

小摊烤全羊价格：20-30 多元 1kg。小摊的烤全羊味道虽然没有大饭店的精美，倒是多了点乡土气息。

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。

羔羊肉

羔羊肉多选择当年羯羊或周岁以内的羊。做法是把羊羔宰杀后，去其皮和内脏，洗净后放在大锅里煮，并放洋葱、胡椒等佐料。煮肉的方法有两种，一种是先用冷水煮，另一种是先用开水煮，无论哪种煮法，都要捞去浮在汤上面的血沫，等肉快熟时再放盐。

米肠子和面肺子

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。

面肺子的是将羊肺和羊大肠洗净，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。

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，种类繁多，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。

油塔子

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

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。

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。

奶茶

奶茶是新疆少数民族日常生活中不可缺少的饮料。哈萨克、蒙古、维吾尔、乌孜别克、塔塔尔、柯尔克孜等民族都非常喜欢喝奶茶。他们常说：“无茶则病。”又说：“宁可一日无食，不可一日无茶。”

在少数民族家中喝奶茶有许多讲究，客人中年纪最大的坐首席，递茶时也先递给他。你喝完第一碗奶茶，如果还想喝，则把碗放在自己面前或餐布前，主人会立即接过碗给你盛第二碗；如果不想喝了，则用双手把碗口捂一下，这表示已喝够了。如果你不懂规矩，而老是把碗摆在餐布前，好客的主人就会一直不断地为你添奶茶，直到你“求饶”时为止。当然，这只是一个玩笑，如果您确实不想再喝时，用手势表示，主人也是会理解的。

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，不习惯的蜂蜂可以自己加点糖或蜂蜜。



瓜果

新疆不仅因“丝绸之路”闻名，而且以“瓜果之乡”著称。世界六大果类——苹果、葡萄、梨、桃、香蕉和柑桔，除后两者外，新疆就盛产四类。另外还产哈密瓜、无花果、核桃、巴旦杏、阿月浑子、酸梅、杏、枣等等。

葡萄

新疆葡萄甲天下，尤其以吐鲁番的葡萄最负盛名。这里主要种无核白葡萄，还有马奶子、红葡萄、喀什喀尔、百加干、琐琐等 13 个品种。来到新疆一定要好好地来一次葡萄盛宴。



胡椒猫 来了新疆才知道原来葡萄干有那么多的品种，大小也不一样

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”，意思即“甜瓜”。哈密瓜有“瓜中之王”的美称，含糖量在 15% 左右。形态各异，风味独特，有的带奶油味、有的含柠檬香，但都味甘如蜜，奇香袭人，饮誉国内外。在诸多哈密瓜品种中，以“红心脆”、“黄金龙”品质最佳。

即便在新疆你也不一定能吃到正宗的哈密瓜，因为它太有名了。一般你能买到的都只是出产于高密的高密瓜，虽然只一字之差，但品质却相差了不少，高密瓜的甜度可比哈密瓜低不少啊。

红枣

新疆红枣为新疆特有地理产品。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，其营养价值极高。

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

桑葚又叫桑果、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。成熟的桑葚质油润，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。

沙棘

沙棘是集生态、经济、社会效益于一身的珍贵树种。主要分布在阿勒泰地区、塔城地区和昌吉回族自治州，以阿勒泰地区栽培面积最大。沙棘果、枝、叶富含 200 多种生物活性成分，有“天然营养库”的美称，是保健饮料、制药工业的重要原料。具有活血散淤、化痰宽胸、补脾健胃、生津止渴、清热止泻之效，可谓药效神奇。

- 除了以上这些还有西瓜、梨、苹果等常见水果，其味道也非常鲜美。
- 所有的食品在新疆按公斤论，别提斤，一提就被宰。

大盘鸡

如果问当地人哪里可以吃到大盘鸡，很多人会告诉你血站大盘鸡。血站是指乌鲁木齐市输血研究所，大盘鸡店就在该研究所的对面。一共有两家：血站正味大盘鸡店和血站大盘鸡（小李子）。

特色饭馆推荐

12 小李子血站大盘鸡（西北路店）

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

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

地址：乌鲁木齐市沙依巴克区西北路 2 号

联系方式：0991-4830146/4827838

营业时间：12:00-次日 5:00

到达交通：乘 7、37、45、51、52、66、68、78、153、302、304、502、526、536、905、906、910、916、922 路等公交车在中心血站下车可达

参考价格：人均 60 元

新疆第一盘（旗舰店）

除了“小李子”之外乌鲁木齐人气比较旺的大盘鸡店就是新疆第一盘了。

地址：乌鲁木齐天山区体育馆路 555 号（近三山广场）

联系方式：0991-8834777

营业时间：11:00-24:00

到达交通：乘 17、29、306、907、911 路等公交车在市成教院站下车可达

参考价格：人均 68 元

非洲小帅 特地到这里想吃正宗的大盘鸡，门口挂着吉尼斯记录的大牌子，生意很好，中午时分坐无虚席的。这里的鸡分好几钟，什么土鸡，斗鸡等。点了个中份的斗鸡，结果上来一看，好大的方盘子啊，而且斗鸡和骨头和肉也比一般的鸡大。味道还真不错，但最后 2 个人只吃了 1/2 盘，实在是吃不了下，好浪费。

13 17 号抓饭王（和田街总店）

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



孔子的童 抓饭的老字号了，他们家的抓饭很好吃，肉也比别家好很多，和酸奶搭配是绝配，不错。

地址：乌鲁木齐沙依巴克区和田街 268 号

联系方式：0991-5890117

到达交通：乘 3、62、70、109、157、301、310、311、601、

902、927 路等公交车在区中医院站下车可达

参考价格：人均 33 元

兄弟连拌面馆

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

地址：乌鲁木齐市沙依巴克区西北路 2 号

联系方式：0991-4830146/4827838

营业时间：12:00- 次日 5:00

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

参考价格：人均 60 元

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

马木提特色烤包子

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

地址：乌鲁木齐市沙依巴克区西北路 952 号

联系方式：0991-8938400

到达交通：乘 11、303、814、z03 路等公交车在西北路站下车可达

参考价格：人均 8 元

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

米拉吉（胜利路店）

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

地址：乌鲁木齐市胜利路二巷 31 号（近延安路八路军办事处）

联系方式：0991-2885522/2885555

营业时间：11:00-20:00

到达交通：乘 16、63、106、912 路等公交车在新华书店站下车可达

参考价格：人均 121 元

火狼 现在乌鲁木齐算是比较装修精美的维族餐馆之一，但是相比最早时的菜品，现在随着还是有些下降的，但若第一次来乌，还是推荐去品尝一下的

安老太新疆第一碗（文艺路店）

这是乌鲁木齐一家具有十几年历史的老店，主打羊肉泡馍，味道非常纯正。

地址：乌鲁木齐市天山区文艺路 84 号（宏源大厦斜对面）

联系方式：0991-7885046

营业时间：10:00-23:00

到达交通：乘 8 路公交车在小十字站下车可达

参考价格：人均 25 元

乌鲁木齐美食圈

人民电影院美食圈

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

二道桥美食圈

以山西巷解放南路和龙泉街交叉的十字街为中心，向外分别连接人民路、新华南路、和平南路、团结西路，在这个圈里还有领馆路、步行街、天池路也是美食街。

在这个圈里，有乌鲁木齐三家最大的美食城：大巴扎宴艺厅、二道桥美食大剧院、民街美食府。这个圈向外延伸到胜利路、延安路、团结东路也是民族美食街。圈内及延伸部分是乌鲁木齐民族餐饮，特别是宴会厅最多、最集中的地方。

红山美食圈

它以红山转盘为中心，是扬子江路、友好南路、西北路的交汇处。它的范围由西虹西路、宝山路、黑龙江路以南、公园北街这个范围组成。

友好美食圈

此美食圈以友好路和克拉玛依西路交汇的十字路口为中心，外连北园春十字路口、巴州路、明园路，这个地方范围虽然有点小，但美食是非常集中的。它辐射到血站这个小美食圈。

医学院美食圈

新医路以十字路口为中心，东西延伸。友好北路向南延伸至八楼，鲤鱼山南路向北延伸至家佳乐超市，辐射到西八家户路（二毛一带），这就是医学院美食圈。

幸福路美食圈

这是乌鲁木齐老牌的美食圈了，体育馆路与幸福路平行，有两条平行的小街道把它们连接起来，这四条街道，美食云集。

五星路美食圈

它以青年路和五星路交叉的十字路口为中心分别向外延伸，连接红山东路，前进街、碱泉街，这些街也是美食非常多的地方。

老满城美食圈

这个美食圈主要是由南昌路、西北路、克拉玛依西路、南昌北路组成。

南湖美食圈

此美食圈以劳动街十字路口为中心，向南到红山路与新民路交叉的十字路口；西虹东路在此左右延伸；沿南湖路向北延伸，它又和克拉玛依东路相连，左右延伸。在这个美食圈里，伴随着华凌商业圈和新搬迁的市政府的建立，成了一个在短短几年迅速崛起的美食新圈。

铁路局美食圈

这也是乌鲁木齐比较大的美食圈，苏州路、天津路、喀什路、乌伊路和与之相连的阿勒泰路，它们共同组成了一个大的美食圈。这个圈里的美食街之多，不亚于二道桥美食圈和五一市场美食圈。

购物 Shopping

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

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

在新疆，人们在市场上购物一般习惯用“公制”，在称量物品重量时用“公斤（千克）”，而不论“斤”，故而不论是卖水果还是果脯，卖主说的价格都是1公斤的价格，购物时可多注意。

特产

葡萄干

新疆优质的葡萄干都是以吐鲁番的无核白葡萄为原料，经本地特有凉房纯自然风干，吐鲁番的晾房在当地是一大特色景观，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，晾房一般修在斜坡上，像古代的碉堡。经晾房晾制出的葡萄干色泽纯正、风味独特，是一种多用途纯天然健康食品。

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。但是由于产地以及生长环境的不同，还是有些本质上的区别的。

英吉沙小刀

因产地在英吉沙县而得名，约有400多年的历史。它选料精良，做工考究，造型美观，形式多样，纹饰秀丽，具有浓郁的民族风格。

属于管制刀具，不能带上飞机、火车，只能邮寄。

玉雕制品

新疆玉雕刻厂是新疆第一家玉石雕刻专业厂家。主要采用驰名中外的和田白玉、玛纳斯碧石、哈密黄玉料，生产花瓶、鸟鲁、花卉、人物等仿古器皿及各种首饰配件等。

最著名的新疆和田玉每年产量只有200-300kg，十分稀有，所以价格非常高。市场上很多假冒商品，所以建议游客谨慎购买玉石产品。

新疆地毯

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



寰宇周天 新疆的地毯真的非常精美，我特别喜欢那副“狼图腾”

热瓦普

热瓦普是维吾尔、乌孜别克、塔吉克等民族常用的弹拨乐器。琴身为木制，音箱为半球形，以羊皮、驴皮、马皮或蟒皮蒙面。琴颈细长，顶部弯曲。

热瓦甫可分为南疆热瓦甫（也称喀什热瓦甫）和北疆热瓦甫（坦坎穆里热瓦甫）。南疆的热瓦甫琴身较小，指板上缠丝弦为品，可以调换和移动品位，音色铿锵；北疆的热瓦甫以铜或兽骨为品，通常使用五弦，音色柔和清脆。

热瓦甫是一种独奏乐器，又是非常精致的工艺品，很受旅游者的欢迎。

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。

艾德莱斯丝绸

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

艾德莱斯丝绸质地柔软，富于弹性，轻薄柔韧，具有鲜明的维吾尔民族文化特色，深受少数民族群众的青睐。现在人们不仅把艾德莱斯丝绸视为衣料，还有不少人把它作为工艺品买回去制作成室内装饰品。

奥斯曼草汁

这种草汁有使眉毛变黑的功效，是天然的美容品。维吾尔族的女孩子从小就用它画眉，因而维族姑娘的眉毛都是又黑又浓的。游客可以在二道桥一带买到这种天然的美容品。爱美的女孩子不可错过哦。同时也是赠送亲朋好友的上佳选择。



购物点

二道桥

二道桥在历史上是现解放路和天池路交汇处的一座跨越防洪渠的木桥。清光绪七年（1881年），二道桥就成为乌鲁木齐的重要“贸易圈”。120多年以来，二道桥成为乌鲁木齐各民族经济、文化发展的重要组成部分。这里商贾云集，民族特色商品琳琅满目，民族风情浓郁。二道桥商业圈已成为乌鲁木齐、新疆乃至中亚独具民族风情的商业旺区。

到达交通：乘 10、16、61、63、104、301、911、912、920、923、brt-3 路公交车至南门（解放南路）站下车可达

寰宇周天 从某种程度上说，二道桥就是乌鲁木齐的标志和象征，是所有来乌鲁木齐旅游的人必到的地方，是中亚风情的缩影。一条狭长的街道（解放南路）从南到北串连起不多的几栋高楼，大片平房土屋，不下十座造型各异的清真寺，以及众多幽深的小巷。这是一个名副其实的商业和旅游心脏，每一次心跳都带动了那些在街巷中奔跑的旋律和喧闹，从而使这片举世闻名的街区保持着一种永不衰竭的活力。

国际大巴扎

国际大巴扎是集购物、娱乐、餐饮于一体的综合性商业中心，位于乌鲁木齐市二道桥，其规模超过土耳其伊斯坦布尔大巴扎，堪称世界第一大巴扎。在大巴扎可以看到维吾尔族独特的达瓦孜表演和有浓郁民族特色的新疆歌舞表演。巴扎街有琳琅满目的民族特色商品，带有西域风情的玛瑙项链、宝石戒指、工艺刀、套靴、挂毯等各类商品令游客眼花缭乱、爱不释手。

到达交通：大巴扎就位于二道桥附近，交通参考二道桥。

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

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

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

民街

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

到达交通：乘 310 路公交车可直达

中山路

中山路在历史上是乌鲁木齐市的市井中心，早在清朝乾隆三十八年（1773年）就已商贾云集、文化设施集中的繁华区。2005年3月23日，中山路商业街被评为“中国著名商业街”。目前，中山路商业街已汇集了 8 家世界 500 强企业，有各类商场 125 家，成为乌鲁木齐市的“王府井”。

到达交通：在市区乘坐 36、60、903、908 路到和平北路下车步行 200 米就到。

乌鲁木齐本地人买葡萄干、巴旦木等土特产，一般都去红旗路市场，质量、价格都比较合适，就在繁华的红旗路路边，3、8、7、36 路等很多公共汽车经过。

娱乐 Entertainment

作为新疆的省会乌鲁木齐已经是一个非常现代化的城市了，其中城市的休闲娱乐业也飞速发展，各种现代化娱乐项目和设施，诸如保龄球馆、高尔夫球场、台球厅、夜总会、歌舞厅、影剧院、酒吧、网吧等，在乌鲁木齐都能找的。但是，乌鲁木齐最富特色的娱乐项目还是极具民族色彩的赛马、叼羊和姑娘追，在南山风景区就常有这些表演活动。

民族歌舞

新疆自古就有“歌舞之乡”的誉称，维吾尔、哈萨克、柯尔克孜、塔吉克、蒙古、锡伯、乌孜别克、塔塔尔、满等民族都能歌善舞。天生好舞的维族同胞只要音乐一起，哪怕正在吃饭，也会马上扔下筷子翩翩起舞。

达瓦孜

“达瓦孜”一词维吾尔语的意思是高空走大绳，古称“走索”，是维吾尔族传统的民间杂技表演艺术。据史料记载，“达瓦孜”源于两千多年前的西域，东汉张衡《西京赋》有：“走索上而相逢”的记录。

现在最具代表性的人就是——阿迪力，相信很多人都在电视上看过他的表演。

姑娘追

“姑娘追”，哈萨克语叫“克孜库瓦尔”，姑娘追是一项妙趣横生的马上活动，多在婚礼、节日等喜庆之时举行。

青年男女骑马并辔而行，小伙子可以向姑娘表白爱慕之情，姑娘不得生气。当姑娘看上小伙子时，在返回路便可催马追赶小伙子，用皮鞭抽打他，当然并不是真抽，但姑娘若没有看上小伙子时，自然就要狠狠报复小伙子刚才对她的轻薄了。

叼羊

叼羊也是新疆各族群众都喜欢的一项传统体育活动，也是一种力量和勇气的较量，马术和骑术的比赛，一般都在节日期间举行。主持人把一只割去头的羊放在指定处，发令后，众骑手共同向羊飞驰而去，先抢到羊的骑手会极力向终点奔驰，其他骑手们则施展各种技巧，围追堵截，拼命抢夺。叼着羊到达终点的骑手为胜利者，获胜者按照当地的习俗，将羊当场烤熟，并邀其他骑手共享。

滑雪

滑雪是冬季乌鲁木齐适合体验项目之一，乌市周边有多家滑雪场地可供选择。近几年随着滑雪运动的热潮，其滑雪设施也逐渐完善，初级到高级滑道一应俱全，所以就算你从来没滑过雪也不用担心。一部分滑雪场就在市郊交通非常方便。

维斯特滑雪场

地址：乌鲁木齐温泉西路 4 号
联系方式：0991-4886088



白云滑雪场

地址：乌鲁木齐水西沟附近
联系方式：0991-3856400

雪莲山滑雪场

地址：乌鲁木齐温泉东路42号
联系方式：0991-4681886

银峰滑雪场

地址：乌鲁木齐水西沟镇附近
联系方式：0991-8131336

丝绸之路国际滑雪场

地址：乌鲁木齐南山水西沟镇平西梁景区
联系方式：0991-5963166

天山国际滑雪场

地址：乌鲁木齐南山风景区
联系方式：0991-4540602

线路推荐 Tours

乌鲁木齐天池一日游

线路设计

天池风景区 — 西王母祖庙 — 东小天池 — 定海神针 — 西小天池

线路详情

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

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

乌拉泊、盐湖、达坂城一日游

线路设计

乌鲁木齐 — 乌拉泊古城 — 柴窝堡大盐湖 — 达坂城风车田 — 乌鲁木齐

线路详情

早晨从乌鲁木齐出发，向南走连霍高速，出城大概13km就可到达乌拉泊古城。参观完古城后可以顺路看一下旁边的水库，风景不错。然后继续演高速向东南方向前进，转314国道，不久就可在马路右边看到著名的柴窝堡大盐湖。盐湖边上是一条宽阔的盐滩，可走上去体验一下这独特的风景。沿314国道继续向前就可以看到巨大的盐湖，它是乌鲁木齐附近重要的产盐地之一。再往前就是巨大的达坂城风车田了，无数风车在风中旋转，其壮观的场面只有身临其境才能感受。

参观完风车田今天的主要行程也就结束了，驱车返回乌鲁木齐，享受一顿丰盛的晚餐。

亚洲地理中心、南山景区一日游

线路设计

乌鲁木齐 — 亚洲地理中心 — 南山风景 — 乌鲁木齐

线路详情

亚洲地理中心和南山风景区都在乌鲁木齐市以南地区，可以用一天时间来游玩。从乌鲁木齐出来沿216国道向南，大概16km处，转向省道101，萨尔达坂乡方向，再开10km就可以抵达亚洲地理中心了。到这里最大的意义也不过是——“我到过亚洲大陆的中心”，除此之外就毫无景致可言了，所以期望值不要太高。

参观完后沿路返回，上216国道，继续向南前往有着“天然牧场，旅游胜地”之称的南山景区。在这里可以沉浸在美丽的大自然中，完全放松自己。结束游览后乘车返回乌鲁木齐。

乌鲁木齐经典二日游

线路设计

D1：天池 — 西王母祖庙 — 东小天池 — 定海神针 — 西小天池
D2：红山公园 — 新疆博物馆 — 二道桥市场

线路详情

D1：参考一日游行程安排。

D2：上午乘车前往乌鲁木齐的标志地——“红山公园”，欣赏塔映斜阳，石碑英烈，大佛寺等景点。下午乘车到乌鲁木齐博物馆，了解乌鲁木齐历史文化与艺术。游览完博物馆，可在博物馆乘坐912路、7路、1路到二道桥市场。购物、吃小吃、逛大巴扎。

乌鲁木齐零门票旅行路线

线路设计

国际大巴扎 — 二道桥 — 新疆民街 — 夜市

线路详情

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

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

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

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

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



狼塔山徒步

狼塔山徒步是穿越天山山脉的代表路线，狼塔诸线以超大的强度、超高的难度、极高的危险系数和壮美的风光而著名。一共有狼 A/B/C/V 四条徒步线路。其中狼 C 是其中难度最大的线路。这条线对徒步者本身的身体条件，徒步经验都有较高要求，初级爱好者不要贸然行进。

狼塔 C

狼塔 C 线无论从强度、难度还是危险系数，都堪称狼塔之最。

起点是白杨沟煤矿，位于新疆维吾尔自治区中北部，昌吉回族自治州西部的呼图壁县的白杨沟峡谷内。终点是古仁郭勒水泥桥属于新疆和静县古仁郭勒村，位于和静县巴伦台镇政府以北 70km 的深山中。

穿越全程徒步行进距离超过 130km，预计耗时 6-8 天，最佳穿越时间是 7-10 月。狼塔区域的地形地貌极为复杂，山体支离破碎，地表沟壑纵横，贸然闯入极易迷路。气候极为多变，海拔 3500 米以上常年积雪，其下依次分布有针叶林、高山草甸，河谷地带，植被丰富，野生动物众多，景色壮美至极，可谓“十里不同天”。

车师古道穿越

古道是南北走向，从两端均可穿越。从天山的南坡的吐鲁番到天山北坡的吉木萨尔交通较为方便，可以从乌鲁木齐乘车抵达吐鲁番五星牧场的石窑子，然后徒步进山，翻越 3400 米的琼达坂，进入吉木萨尔县境内的天山北坡的高山牧场，穿过六道桥抵达泉子街乡，乘班车到达吉木萨尔县，再换乘班车返回乌鲁木齐。大概需要三天时间。

反过来，从乌鲁木齐乘班车到吉木萨尔县，租车直接到泉子街的进山口，然后徒步进山，翻越琼达坂到石窑子牧场，乘预先接应的车（石窑子是一个牧场接待站，不通班车）返回乌鲁木齐。

乌孙古道穿越

由于古道已经废弃多年，强度极高难度极大，除了必要的装备一个熟悉路的向导也是必须的。穿越起点是伊犁州特克斯县琼库什台村，终点是阿克苏地区拜城县黑英山。一般需要六天时间，最佳穿越时间是 8、9 月。中途要翻越 3660 米的包扎墩达坂，3900 米的阿克布拉克达坂，还要溜索过河，走得基本上是马道，所以全程非常艰辛。

夏特古道穿越

夏特在蒙古语为“阶梯”之意，是古代伊犁到阿克苏的交通驿站，是一条古文化风景线。徒步路线起点在夏特乡温泉，经哈达木孜达坂、木扎尔特冰川、冰河，至破城子煤矿，然后乘车至阿克苏。全程穿越需要 7 天时间。跟以上几条线路一样，都是非常有难度的。

自驾游路线

东线：瓜果飘香，人文荟萃：乌鲁木齐 — 吐鲁番 — 鄯善 — 哈密

北线：最美的湖：乌鲁木齐 — 克拉玛依 — 阿勒泰

西线：无限风景和神秘的地方：乌鲁木齐 — 昌吉 — 石河子 — 博乐 — 伊犁

南线：世界上最美的地方：乌鲁木齐 — 库尔勒 — 库车 — 阿克苏 — 阿图什 — 喀什 — 塔什库尔干 — 和田

节庆 Festivals

古尔邦节

节日清晨，穆斯林要沐浴馨香，严整衣冠，到清真寺去参加会礼。无论是城市或农村的广场上都要举行盛大的麦西来甫歌舞集会在新疆的哈萨克、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。

典故：先知易卜拉欣要按真主安拉的“启示”牺牲自己的儿子伊斯玛仪作祭礼，当他正要举刀宰杀时，安拉派遣的特使牵着一只公羊从天而降，示意以宰羊代替杀子，这一天正是阿拉伯太阴历 12 月 10 日。伊斯兰教创立后，穆罕默德将太阴历 12 月 10 日定为伊斯兰教的节日之一，这个日子恰恰是麦加朝觐活动的最后一天。这样，古尔邦节逐渐成了从 11 世纪初开始改信伊斯兰教的维吾尔人民一年一度的盛大节日。

时间：伊斯兰教历的 12 月 10 日

开斋节

穆斯林在日出之前都要吃好封斋饭，之后整个白天无论怎样饥渴，滴水不饮，粒米不沾，平日抽烟的人也要暂时戒烟。此外，还要求穆斯林们在斋月里克制一切私欲，断绝一切邪念，以示笃信真主安拉。整个斋月的气氛是肃穆庄重的。到了晚上，当守斋结束时，人们可以饮食、谈笑风生，熙熙攘攘、来来往往，左邻右舍可以团聚一桌。连续一个月。

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

时间：伊斯兰教历 9 月底

诺鲁孜节

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

时间：每年的 3 月 20 日至 22 日

实用信息 Practical Information

语言

在乌鲁木齐汉人比例达到了 70%，而且大多数少数民族的人都能说一定程度的汉语，所以语言问题完全不用担心。

银行

跟绝大多数省会城市一样，乌鲁木齐银行遍布市区的大街小巷，金融服务十分完善，国内各大银行在乌鲁木齐都有众多分支机构。



邮局

同银行一样，乌鲁木齐的邮局也非常多。

电话

乌鲁木齐市旅游局：0991-2325872 0991-2825180

乌鲁木齐天山区旅游局：0991-2610257

乌鲁木齐市新市区旅游局：0991-3839657

乌鲁木齐水磨沟区旅游局：0991-4684295

乌鲁木齐市工商局：0991-2810230

乌鲁木齐市天山区工商局：0991-2818530

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

在乌鲁木齐上网还是非常方便的，各大酒店、青年旅舍都可以提供宽带服务。除此之外网吧也有很多，所以不必担心上网问题。

医院

新疆维吾尔自治区人民医院

地址：乌鲁木齐市天池路 91 号

联系方式：0991-8565302

军区总医院

地址：乌鲁木齐友好北路 359 号

联系方式：0991-4992120

乌鲁木齐市第一人民医院儿童医院（解放北路）

地址：乌鲁木齐市天山区健康路 91 号

联系方式：0991-2333553

乌鲁木齐市第四人民医院

地址：乌鲁木齐市碱泉街 136 号

联系方式：0991-2617697

旅行安全

虽然 2009 年乌鲁木齐发生了可怕的“7·5”事件，但在那之后安全问题一直是当地政府关注的重点，所以现在的乌鲁木齐可以说是新疆最安全的地方了。而且在乌鲁木齐 70% 以上都是汉人，所以完全可以放心地去乌鲁木齐，不用太担心安全问题。

风俗禁忌及注意事项

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

伊斯兰教风俗禁忌

饮食

忌食猪、狗、猫肉，以及一切自死动物，牲畜不经过穆斯林亲手宰杀的不吃。不但禁忌的食物不吃，而且连盛过禁忌食物的器皿都不用，如炊具、碗

筷等，所以为了防止接触到禁忌的东西，在外出时一般都随身携带食物，也不在外面乱用饭菜。忌讳提到与“猪”有关的词语。

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

丧葬习俗

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

服饰

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

割礼

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

其他

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

维族和回族的区别

1. 维吾尔族的祖先是匈奴-突厥人；回族的祖先是阿拉伯人、波斯人、汉族人，以及他们通婚而生成的民族。
2. 维吾尔族基本遵行伊斯兰教规，但没有回族虔诚。维族人喝酒、吸烟、不礼拜，女性不戴盖头的也比回族多得多。
3. 民族服装不同。回族传统服装就是正统的阿拉伯服饰，头缠白布（叫戴斯塔尔，垂下一段在后脑勺），身穿长衫，一般夏天白色冬天黑色，女的带盖头；维吾尔族女的是火红色裙子，男的是绣花的上衣，帽子和回族的也不一样。
4. 语言不同。维吾尔族用阿勒泰语系突厥语族的语言，回族是汉语。宗教用语方面，一些伊斯兰教专用词汇，维吾尔族用波斯语，回族用阿拉伯语。如回族把真主叫做安拉（阿拉伯语），维吾尔族叫胡达（波斯语）；
5. 节日方面，维吾尔族重视古尔邦节，回族更重视开斋节。

旅游注意

1. 不能说 ZHU, PIG 也不行，实在要说，说大肉（指猪肉）；新疆穆斯林禁食猪、狗、驴、骡肉和猛兽猛禽的肉，忌食未经杀而自死的动物的肉，也禁食所有动物的血；
2. 洗手后不要甩手，维族人特别忌讳；
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！有些地方需付款后方可拍摄，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。

外部交通 Getting there

飞机

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

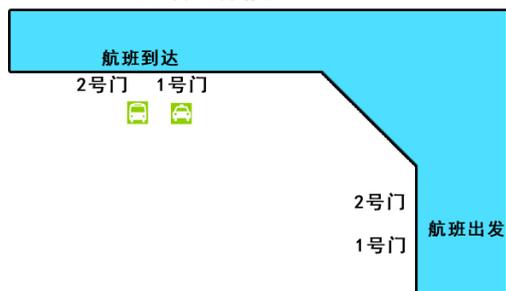
要注意的是乌鲁木齐的安检非常严格，安全检查非常细致，除了对对旅客正常办理的交运行李，采取了更为严格的检查措施外，还要求拖鞋、解皮带检查。因为机场人流量特别大，所以建议乘客最好提前 2 个小时到达机场，以免错过航班。

地址：乌鲁木齐市头屯河区迎宾路 46 号

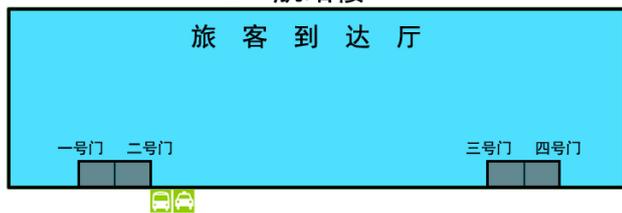
网址：<http://www.xjairport.com/xjjc/>

联系方式：0991-3801949

T1 航站楼



T2 航站楼



T3 航站楼



- 机场巴士
- 出租车

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

火车

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

乌鲁木齐南站

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

地址：乌鲁木齐市天山区南站路 135 号

联系方式：0991-7945222

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

乌鲁木齐西站

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

地址：乌鲁木齐头屯河区站前街 456 号

联系方式：0991-7936172

到达交通：乘 18、5032 路公交车在火车西站下车可达

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

汽车

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

军供客运站

有开往呼图壁、玛纳斯、芳草湖、新湖、奎屯、石河子的班车。

地址：乌鲁木齐南站路 35 号附近，紧邻火车南站

联系方式：0991-5596315

到达交通：同火车南站

南郊客运站

有开往和田、喀什、阿克苏、莎车、叶城、吐鲁番、托克逊、鄯善、库尔勒的班车。

地址：乌鲁木齐天山区燕尔窝路 21 号

联系方式：0991-2866635

到达交通：乘 7、9、39、51、55、68、910 路在三屯碑站下车可抵达



明园客运站

有开往克拉玛依、石油基地的班车。

地址：乌鲁木齐友好北路西巷 138 号

联系方式：0991-4291561

到达交通：乘 17、23、34、45、304、311、526、527、701、912、913、916、921、926、928 路公交至桥头站下车步行约 270 米可达

北郊客运站（中桥客运站）

有开往阜康、奇台、吉木萨尔的班车。

地址：乌鲁木齐水磨沟区南湖北路 437 号

联系方式：0991-4875555

到达交通：乘 75、306、503、505、529、901、906、3406 路公交可直达

碾子沟长途汽车站

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

地址：乌鲁木齐市沙依巴克区黑龙江路 49 号

联系方式：0991-5878898

到达交通：乘 44、70、105、310、912 路公交可直达

汽车

乌鲁木齐 — 伊宁线（312 国道）简称乌伊公路，此线由东向西横贯北疆，即沿天山北侧，途经昌吉、石河子、乌苏、精河、霍城、伊宁等市、县，全线 696km，全程运行要 8-9 个小时。早上 9、10、11、12 点都有班车，一共两种，老式的带卧铺的班车 145 元，新加开的观光大巴票价 175 元。要是想去赛里木湖的朋友可以乘这种车去，在塞湖边上下车，如果是 11 点出发的话下午 7 点左右能到，可以在湖边的哈萨克毡房过夜。

乌鲁木齐 — 喀什线（314 国道）简称乌喀公路，此线向东南穿过天山后折西南沿塔里木盆地北缘，经过库尔勒、库车、阿克苏、阿图什等市、县，全线 1474km，汽车运行约三天。

乌鲁木齐 — 哈密线（312 国道）即兰新公路西段，此线由西向东，经吐鲁番、鄯善等市县，全线 596km，汽车运行约两天。此线向东延伸，经星星峡进入甘肃，直达兰州。

包车

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。

自驾

除了包车之外也有部分游客选择自驾前往，虽然自由度更大，但从内地开车过去的油费、过路费都是一笔不小的数目。而且行程的时间也会很长，对司机技术的要求和体力的消耗也是很大的一个问题。所以若想自驾游新疆一定要做好周全的准备。

内部交通 Getting around

出租车

乌鲁木齐所有出租车的起步价 10 元，3km 以后为 1.6 元 / km，晚上 1.8 元 / km。从市中心打车去机场需约 30 元，打车到火车南站不超过 10 元。司机几乎都是汉族，交流没有问题，碰上爱帮忙的还会告诉你哪里住比较便宜。夜里出城司机都会拿你的身份证到路边检查站去登记一下，晚上男士不能坐前面的副座也是乌鲁木齐市出租车的规矩。

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



公交车

乌鲁木齐的公交很方便，票价统一为1元。运营时间一般是：7:00-23:00（不同线路略有不同）。

旅行路上 Travel on the road

推荐阅读《在新疆》

《在新疆》是中国当代著名散文家刘亮程继《一个人的村庄》后的最新散文结集。文字淡雅、质朴，多对身边的人、物、事，以他惯有的素淡明澈的语言进行抒写和描绘，平常人延续了几百年的生活状态，在刘亮程的笔下散发了出了耀眼的光辉，他笔下的新疆能够深刻地停留在每个读者的记忆中，让人向往。哲学思维与诗性智慧相交织，形成他散文中特有的深厚与诗美素质，读来无不令人撼彻心扉。

推荐音乐《喀什葛尔胡杨》

刀郎的第二张专辑，2005年1月出版。《喀什葛尔胡杨》、《再见乌鲁木齐》、《关于二道桥》、《大眼睛》、《只有艾德莱斯能看见》、《肖尔布拉克》，从歌名上就不难看出，这还是一张很新疆色彩的专辑。不管你以多么清高的姿态来评论刀郎的音乐，不管你对于所谓的“流行音乐”多么嗤之以鼻，我们都无法不承认，这个男人用自己真实的歌喉，唱出了对新疆这片土地所有复杂的情感。当你以最慵懒放松的心情行走在乌鲁木齐阳光灿烂的街道上，远远眺望雪山大漠，俗气地听一回刀郎又有何不可呢？

您可以在这里添加一些其他重要信息



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

