开元心旅行

2026.10.26

新疆路书 | 伊犁草原的12种主要玩法

主要内容

伊犁的草原受到海拔和天山逆温层的影响，绿的此起彼伏，颠三倒四。还受到独库公路、伊昭公路是否开通的影响，直接导致不同的时间，走法不一样。这些走法，我按春、夏、秋、冬四季分别介绍不同的玩法。

春夏部分，根据独库公路是否开通，分成了4月下旬-5月、6-8月两个时间段。

独库开通前的4月下旬-5月，从乌鲁木齐进出意义不大，只做了伊宁起止的，这个时段又根据草原绿的先后顺序，分成了5月15日前、5月15日后。

进入6月，独库开通后，也分两种：一种是乌鲁木齐往返，另一种是伊宁对乌鲁木齐单向进出。

先介绍4月下旬到5月15日这个时段的走法。这个时段，包吱哇乱叫的喀拉峻还没登场。

方案一



▶ 从伊宁出发，沿着S12主干道，直奔那拉提。

那拉提应该是伊犁成名最早的草原，那拉提面积特别大，有1800平方公里。里面主要是河谷草原、空中草原、盘龙谷道三大主线，外加比较小众的天鹰台、沃尔塔交塔。早春那拉提草的颜色是让人心情很好的嫩绿色，很年轻，不是老黄瓜刷绿漆的感觉。



那拉提对面有个花海那拉提，是个可以赏花、采摘水果的农业观光点，还有一些简单的游乐设施，意义不大，钱多可以去。

还有个那拉提湿地公园，离这里一百多公里，按新疆同行的说法是“不远，挨着”，我以前就是冲着“挨着”去的，其实只是有一些草甸、小河的小屁凑数点，意义也不太大。

那拉提结束后，我们从下面往西朝库尔德宁、恰西走。7座以下小车，可以从这条叫宝柯的乡村道路走。宝柯公路两侧是最原汁原味的新疆乡村风光。这段路正常导航打不出来，可以试试骑行方式，在肖尔布拉克村这拐弯。

到了库尔德宁和恰西，这两个景观上类似，都是看草原、雪山、森林。有段时间，相对来说，库尔德宁看雪山要更好一些，路也好走，恰西是个死胡同，一到旺季，经常堵得死死的。



最后返回伊宁，完成这个环线。伊宁这边的喀赞其、六星街也可以去逛逛的。喀赞其是北疆为数不多的能看民族风情的人文景区，其实也不能算是景区，就是一座生活着十几万人的老城，看看号称“伊犁蓝”的蓝哇哇的房子，可以走街串巷，看看小朋友、逗逗老大爷，感受当地人的日常生活。六星街是个好吃好逛的地方，有很多特色小店、小吃。

还有一个不错的点——惠远古城，历史上，伊犁曾经是新疆的政治军事中心，伊犁将军府就设在惠远古城，它也是目前新疆保存最为完整的清代古城，林则徐被发配伊犁就是在惠远。去惠远古城的人很少，因为感觉大家去新疆更愿意看蓝哇哇的天、绿油油的草。

刚才介绍的这个小环上，可以接三个支线任务，大家可以根据自己的时间选择。

支线任务1：赛里木湖



赛里木湖，湖泊天花板。赛里木湖面积不算特别大，环湖一圈90公里左右，背靠雪山。湖边是草原、蓝天白云、雪山野花，还有蓝到透亮的湖水，属于屏幕装不下的美。赛里木湖属于伊犁隔壁的博尔塔拉州，但一直默默地为伊犁加油，不少人觉得赛湖是伊犁的。



从伊宁往返赛里木湖的时候，会经过果子沟大桥，这有个果子沟景区——一个想收费未遂的景区，号称“伊犁第一景”，早年收了一个月费，被骂了29天，吓成免费景区了，路过可以去看看。



支线任务2：唐布拉百里画廊



从则克台上去。百里画廊和独库公路一样，不是景区胜似景区，视觉上它不怂于北疆那些顶流景区，而且你可以非常散漫自由地走这段，没有门票，不会肉疼心疼。而且人家这个百里画廊一点水分没有，全程一百多公里，不像有的地方，所谓“十里画廊”，还没开始画呢。这段的孟克特古道、布隆沟都可以去看看。

支线任务3：托乎拉苏草原



托乎拉苏草原在精伊牧道的出口处，这也是个小众的点，但我觉得它有火的底气，现在居然都有厕所了。托乎拉苏是那种连绵起伏的丘陵式草原，在喀拉峻没出来前属于比较扛打的，立体感比较强，推荐。

至此，方案一介绍完毕，方案一是基础环，根据各自的时间，可以用5-8天完成。



方案二


赛里木湖
精河
G30
奎屯
大西沟
果子沟大桥
独山子
石河子
G30
托乎拉苏
清水河
霍城
伊宁
安集海大峡谷
乌鲁木齐
尼勒克
唐布拉
百里画廊
百里丹霞
S12
S12
则克台
禾尔玛
S101
清水河
哈萨克民族乡
巩留
新源
那拉提镇
G216
G219
特克斯
昭苏
库尔德宁
那拉提
昭苏湿地公园
喀拉峻
怡西
宝
柯
公
路
巴音布鲁克
74团
夏塔乡
琼库什台
巴音郭楞
巴伦台
玉湖
夏塔

方案二是5月16号开始，这个时间不是那么精准，差不多是前后三两天。这时保吱哇乱叫的喀拉峻就开始登场了。

▶ 方案一的库尔德宁结束后，不返回伊宁，而是沿着X765县道继续西。

X765是沿着特斯河走的，非常漂亮，还会路过一个叫恰甫其海的大水库，湖水是那种很漂亮的深蓝色，因水库在喀拉托海镇，所以也叫喀拉托海湖。

▶ 一路往西，就到了做牛做马的天花板，能配享太庙的立体草原之王喀拉峻。

立体草原就是山峦式的，由雪山、森林、草原构成的多层立体景观。喀拉峻比那拉提面积更大，有2848平方公里，主要分为三个部分：东喀拉峻、西喀拉峻、阔克苏大峡谷。其中，东、西喀拉峻是联票，统称“喀拉峻大草原”。5月底、6月初的喀拉峻是无敌的，所有草原在它面前统统退后。过了这个时段也能打，但不一定全赢。人一到伊犁，会有一种红尘作伴、策马奔腾解压感，手机还经常很贴心地没信号。



琼库什台也在这，它并不是景区，是一个牧业村，它比较符合大家对新疆草原得要配个木屋的要求。



乌孙古道北疆的入口也在这，村子离喀拉峻直线距离也就二十来公里。但是开车绕过去有一百多公里，一路都是立体草原，景色很美。适合度假。

这里结束以后，返回伊宁，这个中环就结束了，前面提到的三个支线任务，在接下来所有的方案中，都一直是个可选项。不过托乎拉苏在喀拉峻上场后，价值就不大了，可以不考虑。

方案二一般要用6天，时间宽裕的，8、9、10天也行。

方案三



方案三是一个更大的环。

▶ 喀拉峻结束后，不返回伊宁，继续出发，往夏塔走。

夏塔过去是伊犁通南疆的古道。现在是夏天也能看到雪山、冰川、森林、草原、河流的硬核景区。就是有点远。进出夏塔，如果时间宽裕，可以走成一个环，从南边的路过去，沿途有塞克云端草原和昭苏玉湖。云端草原也还不错，只是雷同了，昭苏玉湖还可以，水的颜色不比赛里木湖差。

▶ 返回伊宁的时候，可以从昭苏县城过去。

沿途有昭苏湿地公园，天马浴河就是在这“浴”的。

附近还有个草原石人景区，古代突厥游牧民族，有死后刻石为像的丧葬习俗，这些石人对于专家学者意义不一样，对我们来说就是把散落在草原上的石人搬到一起，弄了个铁丝网，然后收费，自治区博物馆也有，没必要专门跑去看，看久了还渗人。

▶ 在返回伊宁途中，经过特克斯。

这里途经阿克塔斯草原，这个也比较重要，它也是个典型的立体草原，景色有喀拉峻七、八分的风骨，但人会少很多。



这里还有个伊昭公路的变数，一般每年6月初通车。如果通车了，小车可以从这里返回伊宁。伊昭公路比较有热度，但真正风景美的那段并不长，跟独库公路还是不能比。而且伊昭公路小气候严重，经常会临时关闭。这个方案最少7天，最多就没边了。

方案四



▶ 方案四是一个很常用的走法，独库公路开通前，不去那拉提那片，只围绕库尔德宁、恰西、喀拉峻、夏塔展开的一小环。

方案五



▶ 方案五是为二刷、同时又是七八月份去的朋友设计。它是个把注意力都放在了昭苏的一个深度方案，路线很简单，是从伊宁出发，往昭苏的一个往返路线。主要是看油菜花、香紫苏、向日葵。7月份是昭苏油菜花的盛花期，国道两边都是金灿灿的天然花海，一直铺到雪山脚下，层次感特别强，7月底，香紫苏、向日葵也陆续到位，有种生机勃勃的感觉。这个不需要很特定的景区，74团、喀夏加尔镇的乡道和县道都很好。这个走下来一般需要5天。

方案六



方案六是伊犁的秋景，伊犁出秋景比喀纳斯要迟10-15天。

▶ 从伊宁出来，直奔库尔德宁。

这边有个“红黄谷”（导航搜不出来，因为名字是香菜起的），具体位置在莫合八连的山坡上。

还有一个萨哈野果林，导航就搜“萨哈”。这里有很多野苹果树，远看还挺好看的。

▶ 这边结束以后，往东转到那拉提，接着还是从则克台转到唐布拉百里画廊。

这里有个湿地古杨景区，整个古杨林绵延100公里左右，里面栈道就有10公里长，走在里面，古木倒映在水面，还是比较出片的。

▶ 最后从这里再盘回伊宁去。

这一圈需要4、5天时间。

方案七



伊犁冬季冰雪游有两个特点：一个是酒店价格太实惠，去年出现最极端的情况，巩留县的五钻酒店含早餐价格才100多元；第二个特点是人少，伊犁冬季冰雪游和春夏草原游，知名度是一天一地，实际上伊犁的雪虽然没有喀纳斯厚，但也足够南方人折腾了。

▶ 从伊宁出发，直奔那拉提。

前面提到的河谷草原，冬天就是个银装素裹的世界，低矮的灌木变成了小小的雪松盆景。空中草原会变成一望无际的莽莽雪原，感觉就是好大一片白。那拉提的滑雪场、温泉一应俱全，是个比较不错的冬季度假地。

▶ 那拉提结束后，转到库尔德宁。

这个时候库尔德宁就成了林海雪原了。

赛里木湖这个“大西洋的最后一滴眼泪”，冬季也变化多端，有时候是冻眼泪，有时候半冻不冻。赛里木湖每年结冰的时间大概在12月底、1月初左右，冻上之前和开始解冻的一周左右有机会看到冰推，冰推就是风吹着浪，浪推着碎冰到岸边。全冻上以后，因为水质、光线散射等原因，整个湖面呈现出很纯净的蓝色，这个就是蓝冰。还有一个主角叫气泡冰，它是湖底的植物被微生物分解，产生的甲烷气泡，被急速冻结的湖水封印了。气泡冰其实是小景，大点的就像葡萄串一样，拍照的时候，需要屁股撅得比头高，然后忙半天，发现气泡其实没你边上人的鼻涕泡明显，不如拍鼻涕泡。这个方案一般需要5天。



方案八



这个走法适合强气运加身的人。因为伊犁的杏花实在不稳定，说开就开，说没就没。杏花一般在4月开，但花期很短，只有几天，有人一次就中，有个导游跑了七年，一次没中。最接近的一次，据说第一天漫山遍野的花，晚上一场风一场雨，等第二天他到，花全在地上等他了。

▶ 这版方案的线路和上一版完全一样，只是停留的点不同，这版到库尔德宁是去一个叫野杏沟的地方，转到那拉提返程的时候，直接去吐尔根。

吐尔根是看杏花比较有代表性的地方，吐尔根野杏林很集中，杏意很浓，真遇上就是漫山遍野、乌泱乌泱的。

▶ 吐尔根结束后，往赛里木湖走。

这边上有个大西沟，也可以看杏花，但是没有吐尔根那种铺开的感觉。

这个环线需要的时间是5天左右，如果花没开，可以在那附近先转，等听到花开了，撒丫子就往那跑。

伊宁起止的结束了，接下来是6-8月独库公路开通后的走法，它有两种进出的方式。一种是乌鲁木齐进出，另一个就是伊宁进乌鲁木齐出，反过来乌进伊出也一样。

先介绍乌鲁木齐进出的三种方案。

方案九



▶ 从乌鲁木齐出发，到赛里木湖。

这天会很废屁股，疆之大，屁股都害怕。玩过赛里木湖去伊宁的时候，如果是6月中旬-6月底这段时间，可以顺路去看一下薰衣草。有两个看薰衣草的地方要区别一下，一个叫解忧公主薰衣草园，另一个叫解忧公主农场。解忧公主薰衣草园就是个垃圾购物店，主要是卖一些薰衣草制品，真正可看可拍照的地方不多，面积很小。解忧公主农场面积比较大，而且建得比较适合拍照，高高低低的，有点小山坡，容易出片。农场里面也卖东西，比如小枕头、小香包等，建议还是在外面买。最后提醒，有花粉过敏的就不要激动了，薰衣草花粉容易过敏，一不小心就冲进去，抬出来。

接下来就比较简单了，和5月底之前一样。

▶ 从伊昭公路到夏塔，再到喀拉峻，接库尔德宁，去那拉提，再走则克台，上唐布拉百里画廊，然后从乔尔玛上独库公路。



▶ 也可以和方案二的中环一样，不去特别远的夏塔，直接从伊宁到喀拉峻，还是从乔尔玛上独库。

独库公路是一条贯穿南、北疆，全长561公里的路，一年只通车四、五个月，其他时间因为下雪结冰，不通车，独库由于贯穿了天山南北，所以景观特别丰富，多变。一路可以看到悬崖峭壁、森林雪山、草原、戈壁、雅丹，几乎浓缩了新疆所有的美景。

▶ 从乔尔玛上独库以后，到巴音布鲁克下。

巴音布鲁克是新疆最大的草原。它和那些立体草原不同，它更像内蒙版草原。巴音布鲁克最大的亮点是名字，感觉很诗意的样子，听起来就很向往。最大的价值是九曲十八湾看日落，看九个太阳，这个还是有点抗打的，其他都普通。这个景区的缺点是坐景交时间太长，大门离九个太阳隔了几十公里，充分体现了最大草原的傻大性。



▶ 最后从天山胜利隧道返回。

这种走法起步要7天，但因为巴音布鲁克不算有强的特色，意义不是特别大。

方案十



▶ 方案10是在方案一的基础上，玩过那拉提以后，从则克台上唐布拉百里画廊，然后从乔尔玛上独库，这里可以去一下安集海大峡谷。

安集海大峡谷是新疆很头部的一个峡谷，很壮观，壮观到腿发软、脚发麻。颜色也丰富，丰富到脊背发凉。恐高的朋友要谨慎，我们有个胆大腿软的客服小姑娘，非要趴地下，匍匐过去，说是露就两只眼睛看看，但是看完爬不回来了，还是司机拖两条腿拖回来的。



▶ 拖回来以后，我们返回乌鲁木齐。

这个方案，需要7天起步。

方案十一



▶ 方案11要再加一天，区别是返程，走到石河子，往南，走S101。

S101是著名的国防公路。摄影爱好者称它为“天山地理走廊”。这条路还不错，路也好开，目前是限7座以下，它的精华段是百里丹霞，主打丹霞地貌，沿途硫磺沟、康家石门子岩画这些小点可以看看。

方案十二

这个方案是从伊宁进，乌鲁木齐出。这里只提一嘴，本质上如果你所在的城市比较方便直达伊宁，那就可以在方案九、十、十一的基础上，去掉以下这段就行了。


赛里木湖
精河
G30
奎屯
大西沟
果子沟大桥
独山子
石河子
G30
托乎拉苏
清水河
霍城
安集海大峡谷
乌鲁木齐
伊宁
尼勒克
唐布拉
百里画廊
百里丹霞
硫磺沟
S12
S101
伊昭公路
S12
则克台
乔尔玛
独库公路
清水河
哈萨克民族乡
巩留
新源
那拉提镇
G216
阿克塔斯
G219
特克斯
昭苏
库尔德宁
那拉提
昭苏湿地公园
喀拉峻
恰西
宝柯公路
巴音布鲁克
喀夏加尔
74团
夏塔乡
琼库什台
巴音郭楞
巴伦台
玉湖
夏塔
天山胜利隧道


赛里木湖
精河
G30
奎屯
大西沟
果子沟大桥
独山子
石河子
G30
托乎拉苏
清水河
霍城
安集海大峡谷
乌鲁木齐
伊宁
尼勒克
唐布拉
百里画廊
百里丹霞
硫磺沟
S12
S101
伊昭公路
S12
则克台
乔尔玛
独库公路
清水河
哈萨克民族乡
巩留
新源
那拉提镇
G216
阿克塔斯
G219
特克斯
昭苏
库尔德宁
那拉提
昭苏湿地公园
喀拉峻
恰西
宝柯公路
巴音布鲁克
喀夏加尔
74团
夏塔乡
琼库什台
巴音郭楞
巴伦台
玉湖
夏塔
天山胜利隧道



最后，再给点综合性的建议，草原建议上午去，光线柔和。最好考虑一下错峰的问题，住的尽量离景区近一些。先走独库还是后走独库的问题，我觉得最好还是后走，因为独库年年都在临时关闭几次，如果先走了独库，又遇上关闭，后面订的酒店都要调整，比较麻烦。后走独库还有个好处，回程的时候，如果独库公路临时关闭，现在还能从天山胜利隧道返回。

（图片来源摄图网 已获得授权）