

STARRY SKY CENTRAL ASIA

星空中亚

乌兹别克斯坦星光之旅



解锁一千零一夜浪漫起源地-布哈拉
整座城都是世界遗产的撒马尔罕
近距离感受2022年上合峰会的举办地
花刺子模国-千顶之城-希瓦
丝绸之路上的人间瑰宝-塔什干



Independence Square

塔什干独立广场

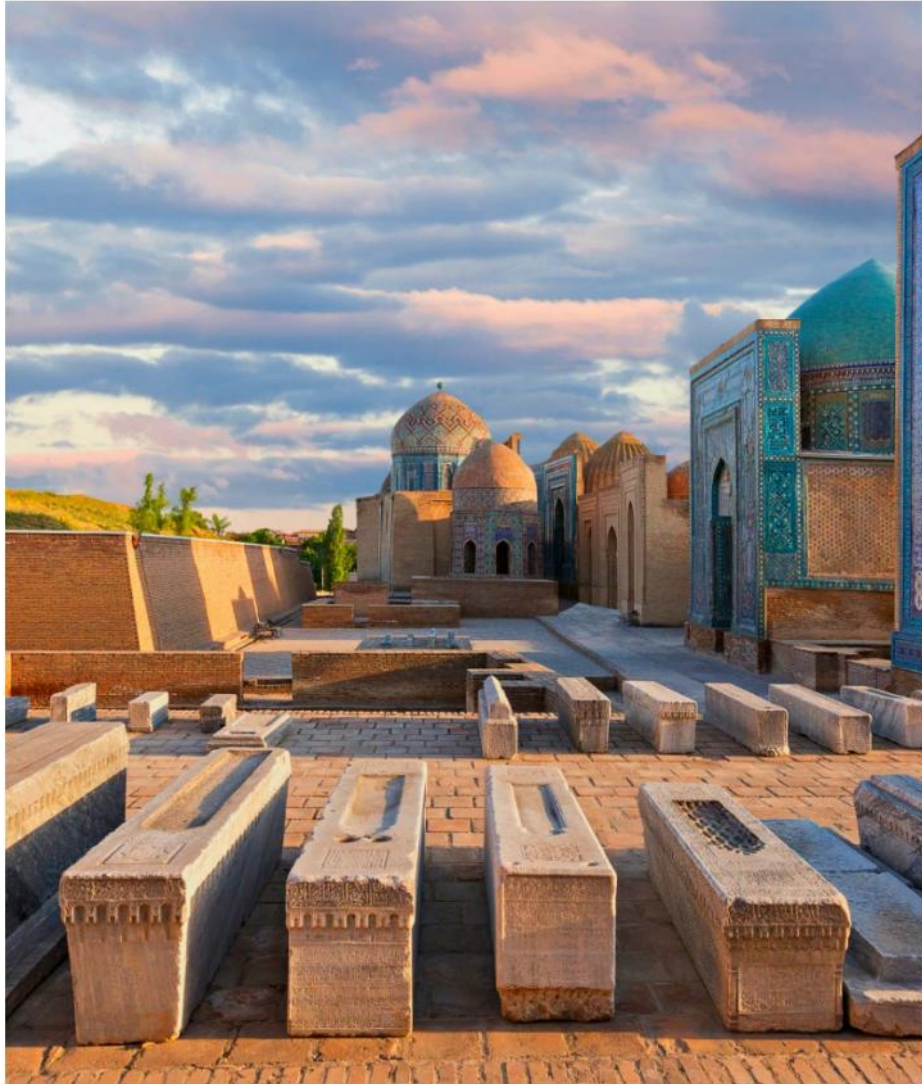
独立广场位于塔什干，是乌兹别克斯坦非常重要的广场，同时，广场本身也是自由和独立的象征，是希望之地，它曾见证了许多重要的历史时刻。塔什干独立广场占地十二公顷，是乌兹别克斯坦人们引以为傲的广场，包含了他们对广场的无限的崇敬之意和热爱之情。



National Museum of History

国家历史博物馆

乌兹别克斯坦国家历史博物馆，位于塔什干市中心，前身为塔什干公共博物馆，建于1876年，后改称人民历史博物馆。1992年乌内阁通过决议，对博物馆进行重建并更名为乌兹别克斯坦国家历史博物馆。



Samarkand

撒马尔罕古城

乌兹别克斯坦撒马尔罕（又译撒马尔干），是中亚最古老的城市之一，丝绸之路上重要的枢纽城市，有2500年的历史，为古代帖木尔帝国的首都。撒马尔罕连接着中国、波斯帝国和印度这三大帝国，善于经商的粟特人把撒马尔罕建造成一座美轮美奂的都城。



Gur-Emir Mausoleum

“古勒-艾米拉”陵寝

古尔-艾米尔陵墓，位于撒马尔罕市区内，是帖木儿及其后嗣的陵墓，建于15世纪。陵墓造型壮观，色彩鲜艳，有球锥形大圆顶，具有浓厚的东方建筑特色，是世界著名的中亚建筑瑰宝。



Bibi-Khanym Mosque

“比比-汗纳”清真寺

“比比-汗纳”清真寺是中亚第一大的清真寺，也是世界上伊斯兰世界最大的清真寺之一，从现在发掘的遗址看，它的面积大约是100*140米，同时期的苏丹哈桑清真寺面积才有60*120米，清真寺“比比-汗纳”并且具有西方哥特式建筑风格

D1	<p>全国各地-西安-塔什干-查特卡尔国家公园-塔什干 (开车约 2 小时) 参考航班: 西安-塔什干 GJ8765 0915 1120 (飞行约 4 小时 40 分钟) 餐: 无/团队午餐/当地特色晚餐 宿: 塔什干四星酒店</p> <ul style="list-style-type: none"> 在机场集合, 乘坐国际航班飞往向往已久的神秘国度-丝路明珠乌兹别克斯坦国的首都塔什干。抵达塔什干, 热情的乌兹别克斯坦导游接站, 欢迎你来到这个友好的神秘国家。 乘车前往位于西天山的乌干-查特卡尔国家森林公园。 参观壮观的恰瓦科湖, 是乌兹别克斯坦西天山脚下的由岩石坍塌而形成的天然堰塞湖。 当地特色中餐。 参观查特卡尔国家公园。占地面积 570 平方公里, 建立于 1947 年, 包括有山干草原、山地森林、高寒草甸、河谷和森林, 在 1978 年被指定为联合国教科文组织生物圈保护区。恰特卡尔国家公园是一个生态旅游的好去处, 一年四季阳光充足, 温度适宜, 是野外出游的最佳选择。这个公园是户外运动的天堂, 这里可以享受各种徒步远足和深险活动, 也可以放松娱乐。整个地区被当地人称为奇母干, 这一词指这里中央山峰大奇母干 (高 3309 米)。 当地特色晚餐, 后入住酒店休息。
D2	<p>塔什干-撒马尔罕 餐: 酒店自助早餐/团队午餐/家访自学手抓饭 宿: 撒马尔罕四星酒店</p> <ul style="list-style-type: none"> 酒店含早餐。 乘坐巴士前往撒马尔罕古城 (童话故事《一千零一夜》的起源地), 是中亚最古老的城市之一, 丝绸之路上重要的枢纽城市, 素有“中亚的雅典”之称, 2500 年以来, 印度, 波斯, 突厥, 中国等国家都曾在此留下足迹, 同时留下的还有灿烂的精神财富。这使撒马尔罕成为公认的“世界文明的十字路口”, 诸多古文明交融碰撞, 经过历史更迭和岁月发酵, 善于经商的粟特人把撒马尔罕建造成一座美轮美奂的都城。撒马尔罕 (乌兹别克语: Samarqand 或 Самарканд) 意为“肥沃的土地”。中国古代称之为“康居”, 耶律楚材说: “寻思干者西人云肥也, 以地土肥饶故名之。”是乌兹别克斯坦第二大城市, 中亚著名古城和旅游、文化中心, 丝绸之路重要的枢纽城市, 被称为“古丝绸之路明珠”。2000 年撒马尔罕古城整体被联合国教科文组织评定为世界文化遗产。 抵达撒马尔罕, 用当地特色中餐。 游览“古勒-艾米拉”陵寝。该陵寝建于帖木儿时代, 是帖木儿给他阵亡的孙子“木汗牟德苏丹”建的。“木汗牟德苏丹”是他大儿子生的, 帖木儿原本打算让他做王位继承人, 但是他过早地在行军路上死了。后来帖木儿死后也葬在这里。据传说, 帖木儿临死的时候说过, 留下遗嘱: 后人不可以移动他的棺椁, 否则天下将要战火纷飞。很巧的是, 前苏联考古队把帖木儿棺椁运到莫斯科的第二天, 希特勒德国就进攻了苏联, 苏联卫国战争导致了近两千万人死亡。 游览“比比-汗纳”清真寺。“比比-汗纳”清真寺是中亚第一大的清真寺, 也是世界上伊斯兰世界最大的清真寺之一, 从现在发掘的遗址看, 它的面积大约是 100*140 米, 同时期的苏丹哈桑清真寺面积才有 60*120 米, 清真寺“比比-汗纳”并且具有西方哥特式建筑风格, 它的大门高 35 米。 “比比-汗纳”清真寺翻译过来是“大太太”的意思, 传说是帖木儿大太太建的清真寺, 是当时撒马尔罕穆斯林星期五做礼拜的地方, 据说当时每逢星期五都有成千上万的穆斯林男人来这里做礼拜。 主题活动: 乌兹别克族民俗家访活动。学习参与制作当地特色“手抓饭”, 在抓饭厨师的带领下, 架起一口大铁锅, 准备其主料为大米、胡萝卜和羊肉或牛肉、亚麻籽油, 在师傅的带领下学习参与制作乌兹别克斯坦的特色抓饭。和当地人深切交流, 了解当地人的习俗和生活。和热情好客的乌兹别克族人一起唱歌、跳舞, 品尝自己参与制作的香喷喷的“手抓饭”。结束后回酒店休息。
D3	<p>撒马尔罕-布哈拉 (行程约280公里/车程约4小时) 餐: 酒店自助早餐/特色午餐/团队晚餐 宿: 布哈拉四星酒店</p> <ul style="list-style-type: none"> 酒店含早餐。

- 乘坐巴士前往布哈拉古城（童话故事人物：阿凡提的故乡）。布哈拉城是乌兹别克斯坦出名的历史文化名城，在两千多年的历史变迁中，它奇迹般地保留了几乎每个时期的建筑。这些建筑设计元素及城市布局影响了中亚地区大多数城市的建设风格，是中亚建筑艺术史上的瑰宝。布哈拉中，相当一部分古建筑都可以追溯到中世纪时期，向世人展现出一派近乎完美的中世纪风貌。
- 当地**特色午餐**。
- 参观**阿拉克要塞**。根据考古学研究证明，阿拉克要塞是布哈拉最古老的遗迹。在它的前面是堆积出来的列吉斯坦广场，阿拉克要塞不是一个完整的四边形，从西往东有点突出，在东南方向有削角。中世纪的时候，这里是政府官员和军队家属的居住之地，有仓库、银库、商店、学校、政府和监狱。根据民间传说，中亚有一个英雄少年，名字叫西亚乌萨，相貌英俊迷人，其风度让皇帝都迷倒了，但是皇帝给他出了一个难题：在上摊开一张皮子，让他建一个宫殿正好放得下这张皮子。西亚乌萨用刀子把皮子分的薄薄的划成窄窄的一条一条，然后连起来围城一个圈，在圈内建了这个宫殿。
- 参观**卡良宣礼塔 (Kalon Minaret)** 是极其著名的中亚穆斯林建筑，布哈拉的象征。它为喀拉汗王朝（999-1212）的代表作，完工于1127年。高46米，当时是中亚地区最高的建筑物。“卡良”在塔吉克语中就是“伟大”的意思。建成八九百年来完好无损，它的模样就像灯塔，为丝路商旅的路标。当年成吉思汗看到它后，备感震惊，下旨将它保留下来，这才得以幸存。只是1920年伏龙芝下令炮轰该塔，造成一些损害，现在还能看到修补的痕迹。16、17世纪以后，此地一度曾为恐怖的刑场，有不少罪犯和政治犯被从高塔顶端推下以示惩戒，因此此塔亦有“死亡之塔”的名称。
- **主题活动：跟着“阿凡提”逛巴扎**。在穿扮整齐、热情可爱的“阿凡提大叔”的带领下，走进布哈拉的大巴扎，学说当地的语言“你好、多少钱？谢谢你。再见！”，实地体验 购买当地琳琅满目的手工艺品乐趣，感受异国草根生活。
- 参观**“托吉扎拉嘎隆”古商业街区**。布哈拉处于丝绸之路要道上，因而市面繁荣，商业发达，池畔广场以西从昔班尼时期开始就是一片繁华的市场区。带拱廊的街道和小巷乃至十字路口都成了拥挤的市场。传统的市场称为塔吉（Taqi），就是建在十字路口中央附近交叉点上的圆顶商场。如今保留下3个：其中扎尔迦朗圆顶市场（Taqi-Zargaron）原为珠宝市场；特帕佛洛圆顶市场（Taqi-Telpak Furushon）原为帽子商场；萨拉丰圆顶市场（Taqi-Sarrafon）原为兑换市场；如今均保持原貌，但市场内商铺不再严格分类。商品五花八门。不少商品独具乌兹别克风情，有能工巧匠的陶艺品，有妇女的织毯、丝织刺绣，也有精美的金制首饰。
- 当地**特色晚餐**，结束后回酒店休息。

布哈拉-撒马尔罕（行程约280公里/车程约4小时）

餐：酒店自助早餐/特色午餐/团队晚餐

宿：撒马尔罕四星酒店

D4

- 酒店含早餐。
- 游览**列基斯坦广场**。位于撒马尔罕市中心的“列基斯坦”（意为“沙地”）广场，是一组宏大的建筑群，建于公元 15 - 17 世纪。建筑群由三座神学院组成：左侧为兀鲁伯神学院（兀鲁伯为乌中世纪的学者、天文学家、诗人和哲学家），建于 1417 - 1420 年；正面为提拉-卡里（意为镶金的）神学院，建于 1646 - 1660 年；右侧为希尔-达尔（意为藏狮的）神学院，建于 1619 - 1636 年。这三座建筑高大壮观、气势宏伟，内有金碧辉煌的清真寺。兀鲁伯神学院的正门和彩色的穹顶是用各种色彩的陶瓷装饰的，后遭地震破坏，又重新修建了高 13 米、直径 13 米的新穹顶，建筑材料采用特殊金属结构。这些神学院是中世纪培养穆斯林神职人员的学府。其中兀鲁伯神学院是 15 世纪最好的穆斯林学府之一。据说，兀鲁伯曾亲自在此授课，这里是他统治期间世俗科学思想的中心。三座神学院虽建于不同时代，但风格组合相当成功，是中世纪中亚建筑的杰作。14 到 15 世纪初这里是撒马尔罕的城市中心。在这之前这里是一个很大的旅游廊式的商业市场，有六条主要的街道在这里交汇，这个市场是帖木儿得到妻子图兰-阿卡建造的。在兀鲁别克时代，根据兀鲁别克的命令这里更名为“大门市场”，为此做了大规模的改建并再次建造了三座大的建筑。

	<ul style="list-style-type: none"> ■ 参观沙赫静达陵墓。沙赫静达陵墓建于 14 世纪和 15 世纪，由 13 座陵墓和一座清真寺组成。“沙赫静达”意为“永生之王”，是撒马尔罕的执政者及其家属的坟墓。建筑的基调为青色，以彩色陶瓷贴面作为装饰。其中最主要的一座是伊斯兰教创建人穆罕默德的堂弟库萨姆之墓。帖木尔大帝的妻子图玛 - 阿卡 and 侄女图尔坎 - 阿卡也葬在这里。 ■ 当地特色午餐。 ■ 参观兀鲁别克天文台。兀鲁别克天文台遗址是 20 世纪最伟大的考古发现之一。比起一个统治者，令兀鲁别克更加著名的可能是她作为一个天文学家的成就。他设计用来观察恒星位置的天体观测仪长 30 米，是 15 世纪 20 年代修建的一座三层楼高的瞭望台的部分，现在只剩下出土于 1908 年的仪器的弯曲轨迹。小型遗址博物馆有一些描绘乌鲁别克的微缩模型和一些从阿弗拉西阿勃出土的老陶器及其他文物。 ■ 参观撒马尔罕丝质手工地毯的工厂。据介绍，一张丝质地毯通常需要 600 万个蚕茧，而这 600 万个蚕茧的染料需要一次性制作完成，以保证颜色均匀一致。工厂至今仍采用传统工艺，用天然的植物果实制作染料。在厂区内，报道团可见种植着染料作物的园区。编织地毯的技术并不复杂，但是一项极其考验耐心的活计。一张中等大小的地毯通常需要花费一个工人 7 个月的工时，售价约在 3500-7000 美元不等，工人月薪约在 200 美元左右。师傅说，由于这项工作的繁琐性，地毯工厂的工人多位女性。据介绍，整个工厂约有工人 200 余人，每年能够完成地毯约 700 平方米。作为“丝绸之路”上的传统货物，手工丝质地毯现已成为乌国总统馈赠外国政要的常见礼品之一。在工厂走廊的照片墙上可以看到，我国主席、俄罗斯总统普京、前美国国务卿希拉里等人均接受过这一礼物。 ■ 当地特色晚餐，后返回酒店休息。
<p>D5</p>	<p>撒马尔罕-塔什干 (开车约 3.5 小时)</p> <p>餐：酒店自助早餐/团队午餐/团队晚餐 宿：塔什干四星酒店</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 返回塔什干游览塔什干独立广场。塔什干独立广场是乌兹别克斯坦最重要的广场，占地 12 公顷，是自由和独立的象征，也是希望之地，一代人的理想变为现实，见证了历史的重要时刻。广场西侧有闪亮的白色建筑参议院大楼，北侧有哭泣的母亲纪念碑。广场总是人山人海，是外国游人参观塔什干的必游景点，也是国内居民休闲娱乐的最佳去处。广场上有矗立于 1991 年的独立纪念碑，代表着乌兹别克斯坦的主权。 ■ 返回酒店休息
<p>D6</p>	<p>塔什干-西安</p> <p>参考航班：GJ8766 1240 2035 (飞行约 4 小时 20 分钟)</p> <p>餐：酒店自助早餐/午餐自理/晚餐自理</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 酒店早餐后，前往乘坐塔什干地下博物馆-塔什干地铁。塔什干地铁站的建设始于 1960 年代后期。和苏联时代莫斯科的地铁一脉相承，进入到塔什干的“地下世界”，恍惚间穿越到了莫斯科的前苏联年代。每个车站都有自己独特的建筑特色：大理石，花岗岩，玻璃，蓝玻璃，艺术陶瓷，雕刻的雪花石膏，ganch 和其他装饰。让您感到进入了一个地下建筑艺术博物馆。 ■ 参观国家历史博物馆- 不仅带你了解这个国家历史的形成，还通过拜火教、佛教、伊斯兰教等文物展现发生在这里的文化碰撞。这里还展示着从铁尔梅兹(玄奘西行经过的怛密国)附近出土的被毁的佛教遗物 ■ 体验后前往机场返回国内 ■ 晚上抵达西安返回全国各地

◆◆◆ 费用包含

- 1、交通：西安起止往返机票含税（含税）；
- 2、车费：乌兹别克斯坦，境内旅游巴士，根据人数安排车型，每人一正座；
- 2、酒店：境内外四星舒适酒店，2人一标间不含单房差；
- 3、门票：行程所列景点首道门票及区间车费用；
- 4、用餐：酒店含早不用不退，行程所列正餐；
- 5、导游：优秀中文导游 领队服务；
- 6、保险：旅行社责任险，旅游意外险；

◆◆◆ 费用不含

- 1、杂费 1000 元/人
- 2、进入某些景点照相机、摄像机的需支付的携带费用，约 5000-10000 苏姆不等（以当地实际收费为准）
- 3、因交通延误、战争、政变、罢工、自然灾害飞机故障、航班取消或更改时间等不可抗力原因所致的额外费用；
- 4、酒店内洗衣、理发、电话、传真、收费电视、饮品、烟酒等个人消费（或酒店内标明须自理的费用）。
- 5、费用包含中未提及的其他一切费用；
- 6、旅游者因违游览约、自身过错、自由活动期间内行为或自身疾病引起的人身和财产损失；
- 7、如要求单住则补足单房差
- 8、不含境外的小费和签证费用；及行李物品保管费及托运行李超重费；

◆◆◆ 温馨提示

- 1、托运：请不要将贵重物品及自用应急药品放在托运行李中，以免丢失。旅游过程中，也请妥善保管。请客人自备药品。
- 2、行李限重：国际段：长龙航空限每人免费托运 1 件行李，限重 20 公斤；内陆段航班：每人免费可托运 1 件行李，限重 10 公斤
- 3、进出境海关注意事项：进出乌兹别克海关需要特别注意的是携带外汇要报关，进来的外汇超过 10000 美金，海关特别出具一个蓝色的美元报关单，低于 10000 美金，不需要填表。出境的时候所申报的携带外汇不能超过进来申报的总数。如果私自携带，隐瞒不报，将会被没收和被罚款，如果数量巨大还将被起诉。
- 4、落地登记：持乌兹别克签证来乌兹别克斯坦如果住在酒店，落地居住由酒店办理；如果居住其他地方则需要办理落地居住登记（若通过当地旅行社来乌国，必须住酒店，不允许住



别处，罚款额 2000 美金)。落地登记必须要在抵达乌兹别克后 72 小时内办理，如果逾期则给予罚款，罚款的金额为当地国最低工资的 50-200 倍。

5、电器：电压为 220V, 50 赫兹，交流电为 2 针插孔。俄罗斯标

6、WIFI；绝大部分旅游景点和商场有 wifi，一般来说酒店都有 WIFI 和上网接口。

7、货币：需在中国境内先换美金，抵达乌兹别克斯坦后，用美金换成当地货币。

8、信用卡使用；（VISA，万事达和美国运通）有银联标志的提款机就可以取现，每次取款都有固定的手续费，但 pos 机很少。可以使用银联信用卡刷卡，信用卡受信用额度限制，可能产生超出信用额度导致的高额费用，大额消费时建议使用储蓄卡。持标记有 VISA、MasterCard 国内银行信用卡可在乌兹别克斯坦境内部分商店刷卡消费，并可使用 ATM 取款。

◆◆◆ 乌兹别克斯坦出团注意事项:

1、主要宗教：伊斯兰教。 国际电话区号；+998。

2、气候：乌兹别克气候属严重干旱的大陆性气候。夏季漫长、炎热，7 月平均气温为 26 ~ 32°C，南部白天气温经常高达 40°C；冬季短促、寒冷，1 月平均气温为 - 6 ~ -3°C，北部绝对最低气温为 - 38°C。

3、乌兹别克带有机场城市；塔什干、乌尔根齐、布哈拉、撒马尔罕、费尔干纳、纳沃伊、努库斯、铁尔梅兹。

4、乌兹别克斯坦国家节日；1 月 1 日新年，3 月 21 日 Navruz 节，5 月 9 日纪念与荣耀日，9 月 1 日独立节，10 月 1 日教师节，12 月 8 日制宪日。

5、习俗；吃饭时严禁脱帽，不能当着客人的面咳嗽；*家里有少妇时，禁止外人进入；*新婚夫妻的房子也禁止外人进入；*由于他们信奉伊斯兰教，所以忌吃猪、狗、驴肉和一切动物的血。

6、饮食：乌兹别克斯坦人信仰伊斯兰教，多食牛、羊、马肉和奶制品。喜欢吃抓饭、烤肉串。有时用切碎的熟肉和葱头、酸奶加以搅拌，再加肉汁、胡椒调味，是本民族风味食品。各种烤肉串、烤包子等传统小吃在街头几乎随处可见。

7、药店：在乌兹别克斯坦，你可以在药店取得药物，当地称为 APTEKA 或 Dorixona。药店通常是从上午 9: 00 到下午 6:00 开放。

8、购物：乌兹别克当地的工艺品值得购买，很多城市间艺术工作坊有出售很多材质的工艺品可供选择，雕绘竹木鱼骨、刺绣帽、装饰壁挂 Suzanne，陶瓷、微缩模型、手工丝绸等，可以体验到“东方生活”最好的地方是布哈拉和撒马尔罕的集贸市场，可以选购不同品种的材料和香料，以制造地毯著名的城市布哈拉已有几百年的历史。

9、中国驻乌兹别克使馆联系方式。

国家地区号：00-998-71；

领 事 部：2334728；

使馆传真：2334735

经商参处：2861866；

紧急情况联系电话；救护车—03 ， 火警—01 ， 警察—02。