

唯伊之恋 2 飞 8 日

天山天池 | 赛里木湖 | 果子沟大桥 | 薰衣草风光 | 禾木 | 喀纳斯湖

五彩滩 | S21 沙漠公路 | 独山子大峡谷 | 乌尔禾魔鬼城 | 那拉提空中草原

0 自费 0 景交 豪华 1+1 座驾 大连独立成团 全程领队陪同 品质出行

独家安排航空座椅 1+1 头等舱大巴车，独立双排座，更宽敞，更舒适！

7 座商务穿越独库北段 看雪山、看草原、看丹霞、看一日四季~



【产品理念】产品全新升级 打造高品质的北疆旅游体验



【品质保障】独立成团 领队陪同 纯玩无购物 无必消自费



【舌尖北疆】40 元餐标，新疆大盘鸡、冷水鱼宴、图瓦人家宴、羊肉抓饭、丸子汤、

九碗三行子宴，拌面、羊肉串、烤馕、酸奶、时令水果！



【优选住宿】3 晚携程三钻酒店+那拉提三圈民宿+升级 2 晚携程四钻酒店



【特别体验】禾木景区住宿，看星空下的木屋，日落中的炊烟袅袅，晨曦中的薄雾绵绵~



【增值体验】《图瓦人家访》品尝特色糕点，欣赏特色歌舞感受民族风俗；

价值 98 元阿勒泰将军山缆车，落日晚霞尽收眼底，山顶音乐派对，唤醒年轻的心~



【公路之旅】独库公路+阿禾公路+S21 沙漠公路 开启一段尽是诗和远方的旅行！



【视觉盛宴】雪山、湖泊、白桦林、沙漠、雅丹地貌、民俗风情，一次出行全部体验。

简版行程

天数	行程安排（详细参考协议后方“服务项目说明”）	早餐	中餐	晚餐	住宿安排
D1	大连 乌市（接机） 阜康	-	-	-	阜康三钻酒店
D2	阜康 天山天池 S21 将军山	√	√		将军山三钻酒店
D3	将军山 阿禾公路 禾木村	√	√	√	禾木景区民宿
D4	禾木 喀纳斯 五彩滩 乌尔禾	√	√		乌尔禾四钻酒店
D5	乌尔禾 乌尔禾魔鬼城 独山子大峡谷 博乐	√	√		博乐三钻酒店
D6	博乐市 赛里木湖 果子沟大桥 那拉提镇	√	√		那拉提三圈民宿
D7	那拉提空中草原 独库北段 乌鲁木齐	√	√		乌鲁木齐四钻酒店
D8	乌市（送机） 温暖的家	√			温馨的家

唯有旅行和美食不可辜负，来一场说走就走的旅行！

Day 01

大连  乌鲁木齐  阜康市 参考航班: CZ6965 13:05-18:15

🌞 今日打卡： **乌鲁木齐天山国际机场**

根据航班时间，提前 2 小时于机场集合（具体详情见出团通知单），乘飞机前往举世闻名的歌舞之乡、瓜果之乡、黄金玉石之邦新疆维吾尔自治区首府——【**乌鲁木齐**】，踏上举世闻名的丝绸之路第一站。途中观边城市容。乌市是新疆维吾尔自治区的首府，是全疆政治、经济、文化、科技的中心，南北疆交通的枢纽，也是第二座欧亚大陆桥中国西段的桥头堡，我国西部对外开放的重要门户。乌鲁木齐是古准噶尔蒙古语，意为“优美的牧场”。是祖国大西北的一颗璀璨明珠，历史上曾是“丝绸之路”新北道上的重镇，自古以来就是众多游牧民族聚居的地方，前往**阜康市**入住酒店，瑶池仙境，物阜民康，等你来打卡。



★温馨提示：

- 1、新疆，天气早晚较冷，需带保暖衣物；天气干燥多风，需注意防晒防风，多喝水。
- 2、入住酒店检查房间设施，如有问题请立即告知酒店服务人员，遵守入住酒店规定。如需交押金，请自行保管好押金条。退房时，房间设施无损坏，前台自行办理退押金。
- 3、新疆地理位于东六区，北京位于东八区，因此新疆与北京等内地城市有 2 小时时差，执行北京时间。

早餐：自理 中餐：自理 晚餐：自理

住宿：阜康市三钻酒店

Day 02

阜康  天山天池  S21  将军山 全程约 510 公里，行车约 6 小时

🌞 今日打卡： **天山天池 · S21 沙漠高速风光 · 将军山缆车（落日晚霞+山顶派对）**

早乘车前往古称“瑶池”神话中西王母宴群仙的蟠桃盛会所在地【**天山天池风景区**】（含门票+区间车，游览时间约 3 小时）位于阜康市境内博格达峰下的半山腰，是国家首批级风景名胜、国家 5A 级景区。以天池为中心，北起石门、南到雪线、西达马牙山、东至大东沟，有完整的 4 个垂直自然景观带。天池湖面海拔 1910 米，深处达 105 米，湖面倒映着博格达峰，周围云杉环拥，风景犹如仙境。景区内囊括了高山湖泊、湿地草甸、森林峡谷等自然景观。2013 年，景区还被国家评为国家地质公园。到天池游玩，千万不要只在湖边游览，你会错过很多惊喜的子景点。中餐特别安排品尝【**回族特色风味餐--九碗三行子**】“九碗三行子”是回族正宗的宴席，宴席上的菜，全部用九只大小一样的碗来盛，并要把九只碗菜摆成每边三碗的正方形，这样无论从南北或东西方

向看，都成三行，故名“九碗三行”。后延**新疆 S21 沙漠公路**(阿乌高速)，前往阿勒泰，S21 全长 342.538 公里，作为新疆首条沙漠高速公路，它是连接天山与 阿尔泰山的桥梁，横穿中国第二大沙漠—古尔班通古特沙漠，沿途风景变幻莫测，可以欣赏到广袤无垠的沙漠戈壁，还能看到形态各异的雅丹地貌，S21 沙漠公路全路段设有五家渠、103 团、克拉美丽、黄花沟、吉力湖等 5 处服务区，每个服务区都独具特色。抵达后将军山后，**乘坐将军山缆车**直达山顶，俯瞰阿勒泰全城，夕阳观景台，盛夏山顶感受夕阳凉风，参加夕阳歌会，篝火，露天电影一站式打卡，开启夏日浪漫。（备注：如遇特殊天气或政策山顶派对取消无退费）



★温馨提示：

- 1、此日全天路途较长，抵达酒店入住时间很晚、且非常累！请做好吃苦耐劳的心里准备；
- 2、当地早晚温差较大，注意防寒保暖，以及防晒。
- 3、阿勒泰多山，交通道路长，景点多为自然景观，需要准备一双平底的旅游鞋和晕车药。
- 4、前往天山天池景区的道路为盘山路，需预防晕车。
- 5、天池景区是游客集中地，路边小摊小贩众多，兜售各种旅游纪念品及玉石，鱼龙混杂真伪难辨，请游客慎重

早餐：包含 中餐：包含 晚餐：自理

住宿：将军山 3 钻酒店

Day 03 将军山🚗阿禾公路🚗禾木 全程约 250 公里，行车时间约 5 小时

🌞今日打卡：阿禾公路 · 神的后花园和禾木村

早餐后经**阿禾公路**（G681），全程约 209 公里，沿途伴着克兰河一路前行，途经**乌希里克湿地**，水草丰茂、溪流蜿蜒，牛羊毡房散落河畔。随后公路盘山而上，穿行**通巴原始森林**，参天泰加林遮天蔽日，林海幽深、草木清香。翻越垭口后视野豁然开朗，广袤的**托勒海特草原**铺展眼前，碧草如茵、野花遍野，远处雪山连绵。一路湿地、森林、草原风光轮番切换，景致层次丰富，顺着白桦林簇拥的山路前行，最终抵达木屋错落、炊烟缭绕的禾木村，宛如闯入人间童话秘境。前往禾木，游览【禾木村】（含门票+区间车，游览约 2 小时），位于喀纳斯湖东侧约 30 公里处，是一个由哈萨克人和图瓦人共同聚居的小村庄，一般游客在游玩北疆时都会将禾木村和喀纳斯湖景区一并游玩。禾木村中所有的房屋都是朴素的小木屋，散乱的分布在山间的谷地里，当地少数民族同胞在院子里劳作着，显得古朴安静。禾木河在村旁流过，河水是浅蓝色，非常的清澈。村子周围还有草原、白桦林等，风光优美。每年的六月初到十月初，此时村庄两侧山坡上白桦林树叶金黄灿烂，而山顶处则开始积雪成为了一座座小雪山，好像一个童话世界。禾木景区较大，打卡景点较多，游客可根据自身情况选择性游览。主要打卡点分别有白桦林、禾木桥、禾木公路、哈登观景台、禾木河、小木屋等。**今日亮点：禾木景区住宿，看童话禾木村的**

日出日落，看晨曦薄雾和日暮炊烟，看浩瀚星河……



★温馨提示：

- 1、景区内条件有限，消费价格较贵，敬请做好心理准备；当天用餐条件非常有限，敬请谅解！
- 2、禾木景区住宿，风景优美但条件有别于市区正常酒店，多为民宿类，敬请保持平常心。

早餐：包含 中餐：包含 晚餐：包含

住宿：禾木景区住宿

Day 04 禾木 🚌 喀纳斯 🚌 五彩滩 🚌 乌尔禾 全程约 450 公里，行车约 7 小时

🌞 今日打卡：人间仙境喀纳斯 · 图瓦家访 · 神奇西北 50 景之一五彩滩

早餐后乘车赴贾登峪游客服务中心，开始游览【喀纳斯湖】（已含一进区间车+门票，游览约 3 小时），沿喀纳斯河行驶，可沿途观赏【卧龙湾】、【神仙湾】、【月亮湾】和【鸭泽湖】风光，喀纳斯湖风景区被誉为二十一世纪人类最后一片净土，在这里，晴朗的天空，壮观的冰川映衬着宁静的湖水、茫茫的草原包容着幽深的原始森林、美丽而神秘的喀纳斯湖，会让您在新疆感受到“大海”的辽阔，并且传说在喀纳斯湖会有“水怪”出没，这也给喀纳斯湖披上了一层神秘的面纱。嫩绿的草原以及图瓦人星星点点的小木屋，构成了一幅美轮美奂的图画，堪称人间仙境，赠送【图瓦族家访】（参观约 1 小时，赠送项目，不参加费用不退），图瓦人是一支古老的民族，以游牧、狩猎为生。近四百年以来，定居喀纳斯湖畔，他们勇敢强悍，善骑术、善滑雪、能歌善舞，现基本保持着比较原始的生活方式。前往参观【五彩滩】（赠送游览），中国唯一注入北冰洋的河流-额尔齐斯河畔五彩滩:观赏集河流、森林、吊桥、夕阳及河心姐妹岛为一体”天下第一滩”之美景，新疆著名亚丹地貌之一。游览结束后前往入住酒店。前往乌尔禾入住酒店。



★温馨提示：

唯有旅行和美食不可辜负，来一场说走就走的旅行！

1、喀纳斯景区较大景区很大，游玩自由，导游无法做到跟随每一位游客，有时需自行游览，切记注意安全并请准时归队。

早餐：包含 中餐：包含 晚餐：自理

住宿：乌尔禾四钻酒店

Day 05 乌尔禾魔鬼城 独山子大峡谷 博乐 全程约 580 公里，行车约 7 小时

🌞 今日打卡：雅丹地貌奇净乌尔禾魔鬼城 · 独山子大峡谷

早餐后前往【乌尔禾魔鬼城】（含门票+区间车，游览时间约 1 小时），魔鬼城四季狂风不断，风力可达 10—12 级。强劲的西北风给了魔鬼城的“名”，更让它有了魔鬼的“形”，变得奇形怪状。远眺风城，就像中世纪欧洲的一座大城堡。大大小小的城堡林立，高高低低参差错落。途观克拉玛依百里油田壮景。百里油田千万个“磕头机”七上八下地忙碌着，犹如生命的脉搏在跳跃。前往【独山子大峡谷】（含门票），拥有“独库秘境，亿年奇观”之称的独山子大峡谷位于新疆克拉玛依市独山子区境内，当你站在峡谷边缘，风呼啸着从耳边吹过，仿佛带着历史的回声。在这里，时间的概念变得模糊，你能真切地感受到自然的力量是如此强大，人类在其面前是这般渺小。前往博乐入住酒店。



★温馨提示：

- 1、本日行程路途远、行车时间长，旅游旺季时，游客增多，排队时间较长，用餐时间不定，可自备零食，以备不时之需。
- 2、停靠的休息站内如有购物场所，与旅行社无关，请游客谨慎选择购买。

早餐：包含 中餐：包含 晚餐：自理

住宿：博乐三钻酒店

Day 06 博乐 赛里木湖 果子沟大桥 那拉提 单程约 470 公里，行车约 6 小时

🌞 今日打卡：蓝色入梦赛里木湖 · 天堑奇迹果子沟大桥

早餐后乘车前往【赛里木湖】（含门票+环湖、游览约 2 小时），享有“西来之异境，世外之灵壤”的美誉，有“天使之泪、大西洋最后一滴眼泪”之称的像一颗璀璨的蓝宝石高悬于西天山之间的断陷盆地中，周围山青如洗，波涛与松涛共鸣，草色与蓝天竞翠。碧水蓝天，雪山倒影，野花盛开，牛羊在草原上悠闲的吃草，以高山湖泊优美自然景观和白天鹅自然保护区成为摄影家的天堂。途经“伊犁第一景”美誉的【果子沟-途观】河谷峰峦

耸峙、峡谷回转、松桦繁茂、果树丛生、野花竞放、飞瀑涌泉、壮丽多姿；途径穿越峡谷高山的空中巨龙【**果子沟大桥**】透过车窗可纵览果子沟全貌，崇山峻岭之上、蓝天白云之下的果子沟美若仙境。尽享桥、山、树、草、花、溪、瀑之美。

沿途观看**薰衣草**，伊犁被称为“东方普罗旺斯”，是薰衣草的天堂，薰衣草的花语是等待爱情，花开时节在夕阳的映衬下，万亩花海，紫色的海洋，一幅诗情画意！

前往那拉提入住酒店。



★温馨提示：

- 1、当日行车距离较长，高速公路有服务区，建议携带适量的零食，饮水等；
- 2、果子沟大桥属高速公路无法停车，司机减速供您赏景拍照；
- 3、赛里木湖景区较大，游览时间一般为 2-4 小时，导游会根据当天行程时间，以及景区人数调节游览时间，会尽量保证充足游览时间。
- 4、薰衣草花季是 6 月 15 日至 7 月 20 日之间，薰衣草为途观景色，视季节而定，无门票，看不到无退费；

早餐：包含 中餐：包含 晚餐：自理

住宿：那拉提镇特色民宿

Day 07 **那拉提** **独库北段** **奎屯** **乌鲁木齐** 全程约 460km, 行驶约 6.5h

🌞 今日打卡：**那拉提空中草原 · 独库公路北段风光**

早餐后乘车前往【**那拉提空中草原**】（含门票+区间车，参观时间约 180 分钟），那拉提草原是国家 5A 级旅游景区，又称贡乃斯草原，它是新疆十大风景名胜之一。是世界四大草原之一的亚高山草甸植物区。自古以来，它就是著名的牧场。河谷、高山、深谷和森林相辅相成。站在海拔两千多米的天界台上，目光所及之处，绿色的草甸如同温柔的海浪，一波接一波地延伸到天际。远处的雪山若隐若现，像是用水彩晕染出来的背景。

7 座商务车穿越独库公路北段，纵贯天山脊梁的景观大道，这里汇聚了雪山、峡谷、草原、森林等多种极致美景，让您真正感受“一天有四季，十里不同天”的奇观。抵达乌鲁木齐后入住酒店。

如遇独库公路北段未开通情况下，改走天山胜利隧道返回乌鲁木齐。

【**天山胜利隧道**】天山胜利隧道是世界最长高速公路隧道，全长 22.13 公里，为乌尉高速核心工程。隧道穿行天山腹地，最大埋深超 1112 米，穿越 16 条地质断裂带，采用三洞四竖井智慧设计，双向四车道、时速 100 公里。车行约 20 分钟即可贯通天山南北，告别盘山险路，快速衔接北疆冰雪与南疆暖阳，是自驾新疆必体验的

唯有旅行和美食不可辜负，来一场说走就走的旅行！

超级工程。



★温馨提示：

温馨提示：

1、独库公路的开放时间是 6 月至 10 月，当地交管限制 7 座以上车辆通行！今天独库段行程需换乘 7 座或以下车型，且导游不能一一陪同讲解与服务，为司机兼工作人员服务，请知晓和理解！

2、独库公路封闭不开通情况下，改绕路天山胜利隧道返回乌鲁木齐。

2、独库公路弯多路险，无法随意停车，司机会在停车区，适时停车拍照；易晕车者提前做好晕车药；

3、沿途用餐地点有限，用餐时间不定，请提前准备些零食。

早餐：包含 中餐：包含 晚餐：自理

住宿：乌鲁木齐四钻酒店

Day 08

乌鲁木齐



大连

参考航班：CZ6966 19:20-23:40

🌞 今日打卡：乌鲁木齐 CITYWALK · 乌鲁木齐天山国际机场

自由活动，根据航班时间乘机返回大连。结束愉快的旅程！

今天是行程的最后一天，请您注意带好您的随身物品，真诚的祝愿您旅途愉快。

★温馨提示：

1、机场航班登机时间为航班起飞前 50 分钟（航班延误除外）。为避免购票旅客误机、延误等情况，所以须提前 3 小时抵达机场办理登机手续！

2、酒店 12:00 退房，请妥善安置好自己的行李，按时退房；

早餐：包含 中餐：自理 晚餐：自理

住宿：温馨的家



我社在不减少景点的情况下，可根据实际情况调整行程游览前后顺序给您带来的不便，敬请谅解！



费用包含

唯有旅行和美食不可辜负，来一场说走就走的旅行！

1、**交通**：大连-乌鲁木齐往返机票经济舱含税；（机票为往返团队机票，一经出票不可签转退票，第一程如未使用，第二程自动作废）

用车：航空座椅式 1+1 车型；接送飞机/火车根据人数安排车型（保证一人一正座）；

2、**门票**：行程所列景点门票以及必乘区间车，不含景区内其它自费项目及自费景点门票。（天山天池门票+区间车；喀纳斯门票+区间车；禾木门票+区间车；五彩滩门票；乌尔禾魔鬼城门票+区间车；赛里木湖门票+区间，那拉提空中草原门票+区间，独山子大峡谷门票，将军山缆车票；）**行程中赠送景点自愿放弃或因人力不可抗拒因素导致无法参观，费用不退，敬请理解。**

4、**导游**：当地中文导游服务，全程陪同导游。

5、**住宿**：全程 3 晚 3 钻酒店+升级 2 晚网评四钻酒店+1 晚禾木景区住宿住宿+1 晚那拉提三钻/三圈特色民宿；（如遇政府征用等因素我们会安排同等级其他地区备选酒店入住，请谅解；部分酒店无法提供三人间或加床；若产生单房差，游客请补齐房差后报名，因当地住宿条件有限，请勿与一线城市对比。**由于酒店的问题（非旅行社能控制的），不卫生，漏水，不制冷热等问题，我们协助调换房间或者酒店，但无法处理由此产生的投诉）**

5、**用餐**：全程含 7 早 7 正餐（早餐酒店含早，正餐 40 元/人/餐；团队用餐，不吃不退），十人一桌；八菜一汤，人数不足 10 人，酌情减少菜品，，游客自点！特色餐餐标另计，不用费用不退；

6、**保险**：包含旅行社责任险，赠送团体旅游意外险；游客可自行购买旅游意外等其他商业险种。

7、**儿童**：儿童价格为年龄 2~12 周岁（不含），不占床，不含早；全程只含往返儿童机票，当地用车、半价正餐、导服，其余均自理。

8、**购物**：**全程无购物**（景区内购物店与旅行社无关）。



接待标准
Reception Standards

费用不含

- 1、自由活动期间个人费用、购物场所内消费；
- 2、不提供自然单间，产生单房差或加床费用自理。
- 3、行程中未标注的景点门票或区间车费用。
- 4、酒店内儿童早餐费用及儿童报价以外产生的其他费用需游客自理；
- 5、旅游人身意外保险及航空保险，因旅游者违约、自身过错、自身疾病，导致的人身财产损失产生的额外费用；
- 6、因交通延误、取消等意外事件或不可抗力原因导致的额外费用；
- 7、“旅游费用包含”内容以外的所有费用。
- 8、**行程景区内自费自愿参加，不参加不影响游览**

马牙山索道 220 元，喀纳斯游船 120 元，云霄峰索道 188 元，赛里木湖帆船 120-180 元；



参团须知

1、关于游客意见反馈单的特别声明：

1) 游客意见反馈单作为当地接待质量的唯一标准，请游客一定认真填写。

2) 报名旅行社不受理不填写意见单或代理签署意见单的投诉。

3) 签署意见单，确实代表本人真实意愿，如有胁迫等因素，可直接拨打应急联系人电话处理意见，直至接待问题全部处理完毕。报名旅行社不受理返回后的任何投诉。

2、由于此产品为跟团打包价提前预定产品，故游客因个人原因（包括身体疾病）取消行程或者取消行程中的部分项目，费用不退。行程途中不可离团，否则我们视为自动放弃行程，立即终止合

同。无法提供后续服务，包括返程的交通也无法提供！行程游览景点顺序可根据实际情况的变化而调整，但不减少景点，我社保留调整权。

3、如行程涉及火车票，火车票为实名制订票，所分铺位随机产生，故不能保证铺位的合理性，客人退票需持本人身份证到火车站自行退票，旅行社无法代退；客人报名需要准确的姓名和身份证号（以身份证为准），如果出现错误，需要本人持身份证到火车站自行处理（结果以实际火车站通知为准）。请谅解！

4、旅游者在出游前由于自身原因取消出行的，需按照旅游合同承担相应违约责任，如在旅游合同以外的时间，按实际产生的费用需要承担两项损失：

第一项：往返大交通已出（飞机/火车等），根据客票规定扣除相应费用；飞机票一出，不退不改

第二项：地接费用

5、因交通延误、航班取消、罢工、天气等不可抗力因素导致的额外费用，由客人承担，旅行社不承担责任，但会协助处理，客人选择退团的参照第4条。



注 意 事 项

1.新疆是属于西北地区，经济较内地有所差别，所以吃住行较内地有所差异，敬请谅解；

2.新疆与内地有2-2.5小时的时差，但全疆均使用北京时间作息；新疆休息时间为晚上12:00左右，早上上班时间为10:00左右。

3.早晚温差较大，温差可在20度左右，晚上睡觉时应将空调开到适度，不要过凉，或睡觉时不盖棉被，造成身体不适。另外需要注意，如在天池过夜、那拉提牧场、游喀纳斯湖等须带外衣和毛衣等衣物；

4.因新疆地域辽阔，坐车时间较长，在很多情况下，须旅游者下车行走或亲自体验骑马、骑骆驼的乐趣。所以，一双合适的鞋显得尤为重要；

5.新疆气温虽较内地略低，但因新疆很多地区海拔较高，紫外线照射强烈。所以旅游者应准备充足有效的防晒品，同时配备清热、解渴、滋润的药物或冲剂，如夏桑菊冲剂等，以免一时难以承受过于干燥和酷热的气候。要是有晕车的旅客请自备晕车药；

6.在新疆旅游，因行程较长，气候差别较大，旅游者一时难以适应，可能会出现水土不服症状，旅游者应携带有关药物及一些常备药物，如创可贴、感冒药或治疗肠胃不适药物等；

7.新疆是水果之乡，到新疆吃水果是一大乐事，但千万不要在吃完水果后再喝热茶水，以免引起腹泻；

8.新疆的大部分地区购卖称重商品时的报价为公斤报价（南疆和田初外），所以购买称重商品时请落实报价是公斤价还是市斤，在巴扎（集市）购买旅游纪念品时，在确定购买后再进行讨价还价。不严肃的讨价还价行为会招

致卖方的不满。如果交易不成，也请注意文明礼貌。最好在购买前先请导游推荐一些购买场所，玉石等贵重物品最好在指定商场购买；

9.气候提示：夏季的新疆气温会比较炎热，但是进入山区会气温会比较低，请穿着防滑的鞋子前往，防晒霜、遮阳伞都是必备的防晒用具。无论在那里出行请随时两人结伴而行。

10.旅游提示：新疆地域辽阔，景点之间线路较长，故乘车时间较长，相对内地旅游比较辛苦，请游客做好心理准备行程中安排很多游玩设施，需注意以下事项：钱包、手机、钥匙等随身物品交由同伴保管或自行保管好；游玩时请听从工作人员的安排，请勿擅自做主。

11.调整个人生物钟：因地理位置之故，新疆与内地存在两个小时差，一天的生活安排应比内地晚两个小时。初始有些不适应，要调节好自己的生物钟，以免出现其他不良反应。新疆通用北京时间，但是有部分少数民族仍惯用“新疆时间”。询问时间时要问清这一点，以免在时间上出差错，影响行程；