

宁夏旅游丛书

沙湖

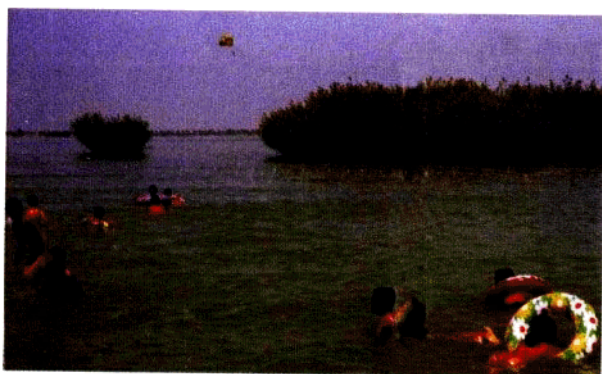
刘锐琪 编著



宁夏人民出版社



湖上飞人



湖中戏水

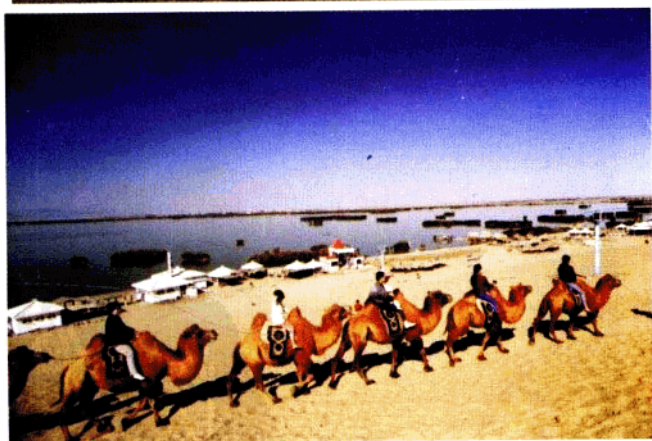


碧湖泛舟

碧湖翠苇



冰上运动



沙漠驼铃



高塔远眺



翠湖晚霞



苇荡迷津



百 鸟 乐 园



目 录

沙湖——国家著名旅游度假区 / 1

沙湖的形成及名称由来 / 3

旖旎的自然景观 / 4

特殊的地质地貌 / 4

万亩湖水碧波荡漾 / 4

沙海浩瀚 / 5

野生动植物的王国 / 6

避暑养生的胜地 / 9

景点及游乐项目 / 11

高塔远眺 / 12

空中揽胜 / 12

苇荡迷津 / 13

碧湖泛舟 / 14

湖中戏水 / 16

湖上飞人 / 17

碧湖垂钓 / 17

翠湖晨曦 / 18

百鸟乐园 / 18

沙湖观鱼 / 20

沙山金色 / 21

光浴沙疗 / 22



沙湖——国家著名旅游度假区

在宁夏回族自治区这片美丽富饶的土地上，一个新兴的旅游胜地正以其特有的魅力吸引着无数海内外游人纷至沓来，它就是国家旅游王牌景点，有“塞上旅游明珠”之称的沙湖旅游区。

沙湖，位于宁夏回族自治区银川平原北部的平罗县境内，在姚西（姚伏——西大滩）公路与包兰铁路的交叉点上，距银川市56公里，距石嘴山市60公里。总面积45.10平方公里，耕地及林区面积24.16平方公里，湖泊面积8.2平方公里，平均水深2.2米，流动沙丘12.74平方公里。大家知道，南方多湖而少沙，北方多沙又少湖，像这样既有湖又有沙的景区在全国也是绝无仅有的。沙湖南面一片3万亩大的沙漠和万亩平湖似乎是天造地设的姊妹，各有千秋，相映成趣。湖水碧波荡漾，沙海金浪起伏。沙湖旅游区是以自然景观为主体的资源蕴藏量丰富、景观秀丽、独具特色的以湖水、沙山、芦苇、飞鸟、游鱼等资源要素有机结合，规模大、品位高、层次多、质量好、特色明显的一处融江



南水乡与大漠风光为一体的旅游度假区。这里南沙北湖,沙抱翠湖,湖润金沙。这里又是鸟的天堂、鱼的世界、游人的乐园。沙湖已成为我国西部地区的旅游热点和投资热点。

沙湖旅游区自开发建设以来,以其丰富的旅游资源和优越的条件,成为集风景游览、观光娱乐、体育竞技、疗养避暑、休闲度假、会议接待、养殖生产为一体的风景名胜。1992年,国家旅游局首次举办的“'92友好观光年”大型旅游活动,将沙湖列为249处国家级旅游线之一;在“'93中国山水风光年”活动中,沙湖与桂林山水、湖南张家界、海南天涯海角、陕西华山等全国著名的风景区一起被国家旅游局推向海外旅游市场。沙湖以其秀丽的自然风光越来越受到海内外游客的关注和青睐。

沙湖旅游区交通便利,食宿方便。包兰铁路穿行而过,西大滩火车站距沙湖2公里。东有109国道,并与石中(石嘴山——中宁)高速公路相连。银川河东机场及宝中、包兰等铁路干线又将沙湖与全国各地紧紧连在一起,为海内外宾客来沙湖旅游提供了方便。



沙湖的形成及名称由来

沙湖旅游区原系银川平原西大滩碟形洼地。追溯历史，早在公元407年就有屯垦戍边的记录。1949年，沙湖及其周围土地作为农垦基地，主要从事水稻和渔业生产。沙湖原是前进农场场部南面1万亩碟形洼地，洼地南部相连有1.6万亩沙丘地，1958年秋季山洪暴发，导致排水沟决口，沟水大量排入洼地，形成了面积达1万多亩的湖泊，因湖泊形状似元宝，故名元宝湖。1986年，宁夏回族自治区将沙湖及其周围列为重点保护区，严禁狩猎。1989年9月，自治区政府主席白立忱到前进农场视察时，被这里优美的湖光沙色景观所吸引，提出开发元宝湖建立旅游区，为宁夏开辟一个独具特色的旅游胜地。1990年，白立忱主席第二次视察时，他以该湖特有的湖（泊）、沙（漠）两大自然资源为主题，欣然将元宝湖更名为沙湖，同时也拉开了大规模建设沙湖旅游区的序幕。1991年6月，江泽民总书记到沙湖视察，并为沙湖题名，沙湖建设与发展揭开了崭新的一页。



旖旎的自然景观

特殊的地质地貌

沙湖旅游区属新生界第四系全新流,银川平原湖滩地,西大滩碟形洼地地貌,海拔1093米~1102米。西部为阻隔腾格里沙漠东移的贺兰山山体。旅游区地处贺兰山东麓洪积平原,西高东低。这里湖面广阔,周围有荒地沙漠、沼泽湿地,湖中点缀着丛丛芦苇。在沼泽地上,广泛分布着水生、湿生和半湿生植物,旅游区内浮游生物、水栖昆虫、软体动物、蛙类、鱼类等大量繁殖,水禽食物来源丰富,是天然的湿地生态系统,为水禽提供了良好的生存环境。

万亩湖水碧波荡漾

水资源是沙湖旅游区的重要内容,湖泊面积895公顷,8.2平方公里,比杭州西湖大2.6平方公里。外围沼泽1837公顷。湖泊的东部和北部分布有点状、块状、片状的芦苇荡,面积近200公顷。湖泊的补充水源主要由地下水和黄河水供给,年补给水量约300万~500万立方米。所以,



沙湖虽处在干旱少雨的半荒漠地区,但其稳定性良好,基本不受年降水变率的影响。

湖底较平坦,坡降在1%~2%,平均水深2.2米,丰水期可达3米,为宁夏最大的半碱水湖泊。湖水结冰于11月下旬。翌年3月解冻。沙湖水系未受到工业污染,湖水水质保持在国家“地面水环境质量标准”的一类、二类。一年之中,除春灌引黄储水期外,其余时间湖泊透明清澈,水质良好。

沙湖湖中除生长的植物芦苇、香蒲及鲤鱼、鲫鱼、亚罗鱼等鱼类和水生昆虫、小虾类外,还有呈点状、块状和片状分布的芦苇,它与广阔水面以及周围的沙漠和低洼沼泽作为一个整体,更成为候鸟迁飞栖息的主要驿站和繁殖雏鸟的隐蔽场所。湖泊及附近地区的鸟类,高峰期达到十多万只以上。因此,沙湖又是具有观赏游览价值、水产价值和科普价值的湖泊。

沙海浩瀚

沙湖旅游区的沙丘面积共1515公顷,分布在湖的南部,大部分为固定沙



丘,少部分为半固定、半流动沙丘。这里的天然植被属半荒漠类型,植株矮小,分布稀疏,覆盖率为5%~30%。沙湖之沙漠景观与一般沙漠相比并无独特之处,但它与湖为伴,构成了独具特色的风景资源。沙漠给人的直观是茫茫沙海像大海一样起伏不平,荒凉而无生机;洁净疏松的细沙使人难以跋涉,但又是游客表现自己沙塑艺术创作的极好材料;一座座新月形沙山是游客滑沙、滑翔、沙浴、沙疗、沙上运动的极佳场所。

野生动植物的王国

沙湖自然保护区的沙漠、沼泽、草甸、湖泊构成了以水禽为主的野生动物赖以生存和繁衍的荒漠湿地生态环境,因而成为候鸟的天然集中分布区。在沼泽地上,广泛分布着以禾本科和莎草科为主的水生、湿生和伴生植物,其中以芦苇沼泽为主,内有浮游生物、水栖昆虫、软体动物、蛙类、鱼类大量繁殖,鸟类的食物来源十分丰富。鸟类繁殖期在每年的4月至6月,区域内昼长夜短,鸟类觅食时间长,有利于雏鸟的生长发育。春、夏、秋三季水面宽阔,苇草繁茂,淤泥软陷,



人为干扰很少,天然的湿地生态系统,为水禽栖息繁殖提供了优越的环境条件。

沙湖旅游区的主要动物有:

兽类:狗獾、沙狐、赤狐、刺猬、旱獭等。

鱼类:鲤鱼、鲫鱼、鲢鱼、泥鳅、青鱼、草鱼、鲑鱼、大鲵(娃娃鱼)等,其中大鲵是国家二级保护动物。

鸟类:天鹅、鸥、野鸭、鹭、毛腿沙鸥、夜莺、啄木鸟、雀鹰、峰鹰、胡鹄、雕、鹞、乌鸦、燕子、喜鹊、斑鸠、布谷鸟等,其中国家一级保护动物有黑鹳、中华秋沙鸭、白尾海雕、大鸨,国家二级保护动物有鸛鹬、斑嘴鹬、天鹅、白额雁、鸳鸯、灰鹤、蓑羽鹤、苍鹰、大鸢、鸢、长耳鸮、纵纹腹小鸮。在众多的鸟类中,水鸭数量最多,成千上万,分布于湖面、苇荡之间。其次是海鸥、鹭鸶,飞翔于蓝天,追逐于湖面。到了春初、秋末,这里是一处难得的人与鸟类和谐相处的旅游胜地。

沙生植物及水生植物品种有:

在保护区南端的沙丘地段,主要分布生长着沙蓬、猪头刺、沙竹、沙蒿、沙柳、白茨、苦豆子、甘草、蒺藜、白刺、骆驼蒿等抗风沙的旱生植物;在保护区的东部、西部的低洼盐碱湿地分布着碱蓬、盐



蒿、盐爪爪、小芦草、野枸杞等抗盐碱植物；在保护区北部的湖泊中分布着片状芦苇、狭叶香蒲、莲等水生植物。

此外，在保护区边缘分布有大量人工种植的林木，主要有云杉、柏、杨、柳、臭椿、榆、刺槐、沙枣等。



避暑养生的胜地

沙湖旅游区地处内陆，属典型的大陆性气候，按气候带划分属中温带，按降水和干湿地区划分属半干旱荒漠地区。由于贺兰山山体及内部森林的屏障作用，西北的冷空气难以长驱直入。气候的特点是：早春多风沙，升温快；夏季酷热时间短，昼夜温差大；秋季雨量集中；冬季降水少。日照长，光照条件好，年平均日照时间2800~3200小时。5月下旬至10月上旬湖面水温在14℃以上，11月下旬开始封冻，次年3月开始解冻，冰层厚约20厘米。沙湖地区，5月至9月，气温在15℃~28℃之间；相对湿度在50%~80%。因此，5月至10月是沙湖旅游观光、避暑度假和运动娱乐的黄金季节。尤其是盛夏的七八月，沙湖的平均气温只有24℃左右，与内地那种烈日炎炎，酷暑难耐的气温相比，可谓凉爽宜人；加上沙湖地处内陆，昼夜温差大，到午夜时分，凉风习习，如坐春风，顿时一扫夏季的酷热。气候上的特点，使沙湖成为名副其实的避暑旅游度假胜地。它比我国一些传统的避暑度



假胜地如承德避暑山庄、北戴河、青岛、大连等地的同期气温都要低。七月、八月、九月酷暑难当的夏秋季节，正是沙湖旅游的黄金时节。一丛丛的芦苇长得正茂，气候凉爽自不必说，而这个时期又是银川平原稻香鱼肥、蔬菜丰富、瓜果飘香的收获季节，品尝一口甜滋滋的沙湖西瓜，更会觉得口心皆爽。这时的鱼儿个大体肥，也是垂钓的绝佳季节。所钓之鱼还可送到沙湖旅游区的各餐馆，经过大师傅的精心烹调，立即能尝到香喷喷的色香味俱全的鲜嫩的鱼。



景点及游乐项目

由集月牙形湖泊与广阔的沙丘于一体的独特的自然景观而得名的沙湖旅游区,不仅是鸟类繁殖栖息的理想场所,还是荒漠化湿地生态系统的综合保护研究区域,而且以其独特的秀丽风景,成为我国一处新兴的旅游胜地。

这里湖光沙色,水面碧波荡漾,一丛丛芦苇千姿百态,错落有致,芦花摇曳,水鸟悠悠,加之西倚峻峭挺拔的贺兰山,东临奔腾北去的黄河,既有秀丽的江南水乡景观,又有雄浑的塞外大漠风光,在我国尤其是北方可以称得上是一处十分难得的旅游宝地。1994年,国家旅游局就将沙湖旅游区列为首批公布的全国35个“王牌旅游景点”之一。目前沙湖旅游区已形成了规模,已开发的景点和旅游项目有:游乐园、瞭望塔、荷花苑、水族馆、苇荡迷津、湖心鸟巢、百鸟乐园、西部大漠、蒙古包旅馆、西夏行宫、大漠旱舟、水上滑梯、水上跳伞、水上摩托、滑沙索道、湖中荡舟、天然浴场,还有划船、观鱼、赏鸟、垂钓、游泳、滑沙、水上降落伞、戏水、