

TRAVEL AROUND
CHINA

走 遍 中 国



西北

自助游

攻略

陕西 • 甘肃 • 青海 • 宁夏 • 新疆

70
幅
权威旅游
地图

自助游攻略编委会 编著

实用信息详实贴心 行程规划超级便利

游历闻名遐迩的山水名胜
探访独具特色的地方文化

热点景点一网打尽
吃喝玩乐一手资讯

旅游地图权威发布
达人定制出行线路

中国旅游出版社

TRAVEL AROUND
CHINA
走 遍 中 国



西北 自助游 攻略

自助游攻略编委会 编著

中国旅游出版社

项目策划：高 瑞
责任编辑：王 颖 王欣艳 朱轶佳
梁 媛 陈 冰
实习编辑：吴博雅
装帧设计：中文天地
责任印制：冯冬青

图书在版编目 (CIP) 数据

西北自助游攻略 / 自助游攻略编委会编著. -- 北京
: 中国旅游出版社, 2012.5
(走遍中国)
ISBN 978-7-5032-4411-7

I. ①西… II. ①自… III. ①旅游指南 - 西北地区
IV. ①K928.94

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第072412号

书 名：西北自助游攻略

编 著：自助游攻略编委会

出版发行：中国旅游出版社

(北京建国门内大街甲9号 邮编：100005)

<http://www.cttp.net.cn> E-mail: cttp@cmta.gov.cn

营销中心电话：010-85166503

排 版：北京中文天地文化艺术有限公司

经 销：全国各地新华书店

印 刷：三河市灵山红旗印刷厂

版 次：2012年5月第1版 2012年5月第1次印刷

开 本：889毫米×1194毫米 1/32

印 张：15.5

字 数：500千

定 价：39.00元

I S B N 978-7-5032-4411-7

版权所有 翻印必究

如发现质量问题，请直接与发行部联系调换

本书导读

作为一套以实用信息为主的自助旅行丛书,《分区自助游攻略》尽可能地向读者提供最全面的信息,包括出发前需要了解的相关的人文地理知识,准备出发时所应掌握的衣、食、住、行的资讯以及大量来自“当地人”的景点推荐和特别提醒。

西北印象

西北自助游攻略涵盖了陕西、甘肃、青海、宁夏、新疆五个省份,各有其独特的风光、民俗、人文景观及独特美食文化。“西北印象”板块的设置就是想通过图文对照的形式,人文解读的方式对西北五省份的人文地理进行梳理,以建立对西北五省份的感性认知。

中国“根文化”的故乡

西北印象



陕西

陕西印象

陕西印象

2 行程推荐

每一个区域由旅游达人精心设计最佳行程线路,根据每个地域不同的特性设计出几日游行程、文化主题游行程、美食游行程、购物游行程、自然观光游行程,方便读者选择。

西安市区及周边



西安一日游行程推荐

1. 一日游行程推荐

西安一日游行程推荐

1. 一日游行程推荐

西安一日游行程推荐

1. 一日游行程推荐

2. 一日游行程推荐

西安一日游行程推荐

1. 一日游行程推荐

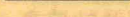
西安一日游行程推荐

1. 一日游行程推荐

西安一日游行程推荐

1. 一日游行程推荐

内文地图图例

	高速公路		湖泊水系		汽车站
	国道及编号		垭口		码头
	省道和县乡道		山峰		停车场
	铁路		隧道		机场
	主街道		首都		饭店
	辅街道		省级政府驻地		饮品和酒吧
	小街		市级政府驻地		火车站
	小巷和小路		县级政府驻地		商店
	地铁和轻轨		村镇		银行
	索道和滑道		旅游景点		影剧院
	徒步路线		宾馆、客栈		政府机关
	国界		医院		学校
	省界				其他重要地点
	市界				
	长城				
	城墙				

特别感谢文、图作者

丁燕、于怀、巴戈、王晓、冯玉雷、冯刚、任建军、刘凤玖、刘玉生、刘乾坤（远流图库）、刘薇、华胥梦游、孙石、安鹏、朱妍、朱斌（远流图库）、何亦红、宋玉江、完玛冷智、张雪峰、张翼飞、李东、李学亮、汪秉宁（远流图库）、聿友康（远流图库）、阿德、陈跃、周焰（远流图库）、弥须、郑良发（远流图库）、赵吾文、赵晓琴、郝沛、凌谦（远流图库）、徐淳刚、徐献（远流图库）、晏先、袁蓉荪（远流图库）、郭毓洁、缙静、韩连运、滕卫华、戴净（远流图库）、万千景像、时代图片、达志影像/Shutterstock、视觉中国图库、北京全景视觉网络科技有限公司和北京图文天下文化传播有限公司。

1 西北印象

XIBEI YINXIANG

目录

CONTENTS

陕西

2

- 中国“根文化”的故乡 2
- 地 理 4
- 一个强大帝国留下的两个谜团 9
- 那一场风花雪月的事 15
- 秦 腔 20

甘肃

24

- 陆上丝绸之路上的守望 24
- 地 理 26
- 伏羲、女娲和彩陶 32
- 丝绸之路上的“河西走廊” 35
- 敦煌、敦煌学与斯坦因 40
- 凝固的心韵 46

青海

50

- 另类的山水，行者的青海 50
- 地 理 52
- 与三江源之亲密接触 57
- 昆仑山：
 - 一座充满瑰丽想象的山 61
 - 可可西里的美丽和伤痛 67
 - 流光溢彩的热贡艺术 72

宁夏

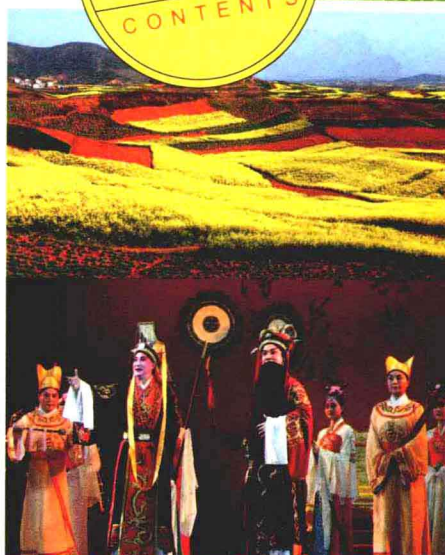
78

- 天下黄河富宁夏 78
- 地 理 80
- 宁夏：中国回族的故乡 86
- 宁夏的“敦煌”
 - 须弥山石窟群 89

新疆

92

- 向西，一直向西…… 92
- 地 理 94
- 丝绸之路上的回响 100
- 《十二木卡姆》：
 - 维吾尔族人唱不完的情歌 104
 - 在那遥远的地方，有位“民歌王” 108



陕西

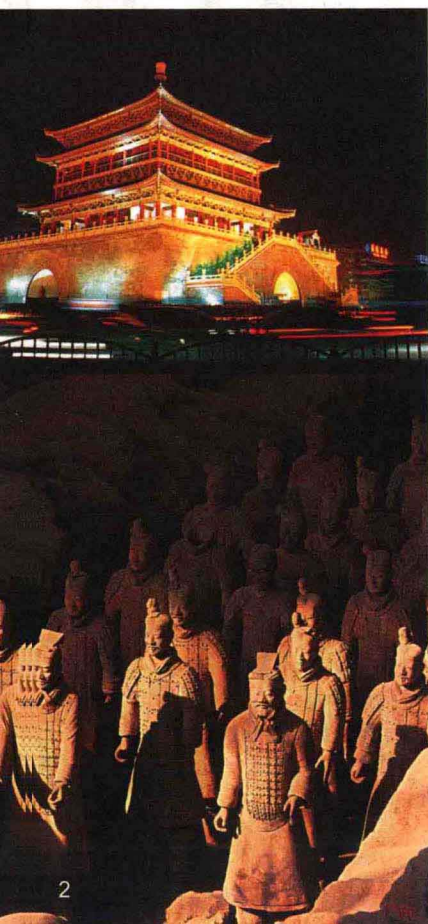
SHANXI

115

西安市区及周边

116

西安市区	118
西安城墙	118
钟楼	120
鼓楼	120



书院门	121
西安碑林博物馆	121
大清真寺	122
陕西历史博物馆	122
大慈恩寺、大雁塔	123
小雁塔	124
城隍庙	125
大明宫遗址	125
半坡遗址博物馆	126
阿房宫遗址	126
白鹿原	126

西安市周边

127

秦始皇兵马俑博物馆	127
秦始皇陵	128
华清池	129
骊山	129
临潼博物馆	130
汉长乐宫遗址	130
西周车马博物馆	130
华严寺塔	130
蓝田猿人遗址	131
水陆庵	131
户县农民画展览馆	131
草堂寺	131
公输堂	132
对您有帮助的信息	133

关中东线

138

华阴	140
华山	140
西岳庙	142
韩城	143
韩城市博物馆	143
党家村	143
普照寺	144
梁带村遗址	145
大禹庙	145
黄河龙门	145
司马迁祠墓	145
魏长城遗址	146

洽川风景名胜区	146
澄城城隍庙乐楼	147
精进寺塔	148
桥陵	148
仓颉庙	148
对您有帮助的信息	149

关中西线 151

咸 阳	153
乾 陵	153
汉阳陵	154
茂 陵	155
昭 陵	156
杨贵妃墓	156

宝 鸡	157
法门寺文化景区	157
宝鸡天台山	158
红河谷森林公园	158
九成宫遗址	158
炎帝陵	159
对您有帮助的信息	160

秦岭地区 162

秦 岭	163
太白山穿越	163
佛坪大熊猫自然保护区	167
对您有帮助的信息	168

陕北地区 169

铜 川	171
药王山	171
耀州窑博物馆	171
陈炉古镇	171
玉华宫	172

延 安	173
黄帝陵	173
黄河壶口瀑布	173
宝塔山	174
凤凰山麓革命旧址	174
杨家岭革命旧址	175
王家坪革命旧址	175
枣园革命旧址	175
钟山石窟	176
安塞博物馆	177

榆 林	178
榆林古城	178



红石峡、镇北台	178
白云山、香炉寺	180
统万城遗址	181
李自成行宫	181
姜氏庄园	182
绥德汉画像石展览馆、扶苏墓、蒙恬墓	182
吴堡古城	182
红碱淖	182
黄河晋陕大峡谷	183
高家堡古城	183
麻镇大庙	183
对您有帮助的信息	184

陕南地区 186

汉 中	188
武侯墓、定军山	188
武侯祠、马超祠墓	188
洋县朱鹮保护区	189
长青自然保护区	189
青木川	190
古汉台、拜将坛	191
褒斜栈道（石门风景区）	191
紫柏山张良庙	191
汉中天台山森林公园	192
灵崖寺、江神庙	192
张骞墓	192
蔡伦墓和祠	192

安 康	193
瀛湖风景区	193
岚河漂流	194
南宫山国家森林公园	194
香溪洞	195
蜀河古镇	195

商 洛	196
漫川关	196
柞水凤凰古镇	197
金丝峡	197
丹凤船帮会馆	197
丹江漂流	198
柞水溶洞	198
对您有帮助的信息	199



甘肃

GANSU

201

兰州市区及周边

202

兰州市区及周边	203
甘肃省博物馆	203
中山桥	203
黄河母亲雕塑	204
天斧沙宫	205
官滩沟	205
对您有帮助的信息	206

河西走廊

208

武威	209
天堂寺	209
天祝三峡森林公园	209
百塔寺	211
雷台汉墓	211
西夏博物馆	212
罗什寺塔	213
天梯山石窟	213
张掖	214
张掖丹霞地貌地质公园	214
焉支山自然风景区	214
新河驿长城景区	215
镇远楼	215
文殊山石窟	216



七一冰川	217
皇城故址（黑水国遗址）	217
骆驼城遗址	217

酒泉	218
西汉酒泉胜迹	218
丁家闸壁画墓	218
黑戈壁	218
酒泉卫星发射基地	218

嘉峪关	220
嘉峪关关城	220
悬壁长城	221
长城第一墩	221
嘉峪关滑翔基地	222
魏晋壁画砖墓群	222
黑山摩崖石刻	223
锁阳城	223
瓜州汉长城	223

敦煌	224
敦煌博物馆	224
莫高窟	224

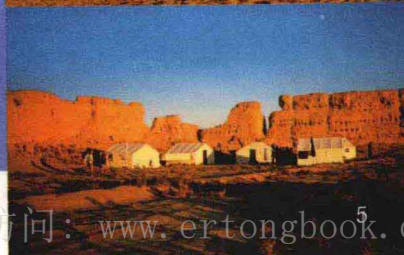
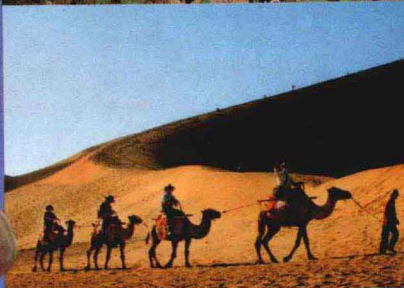
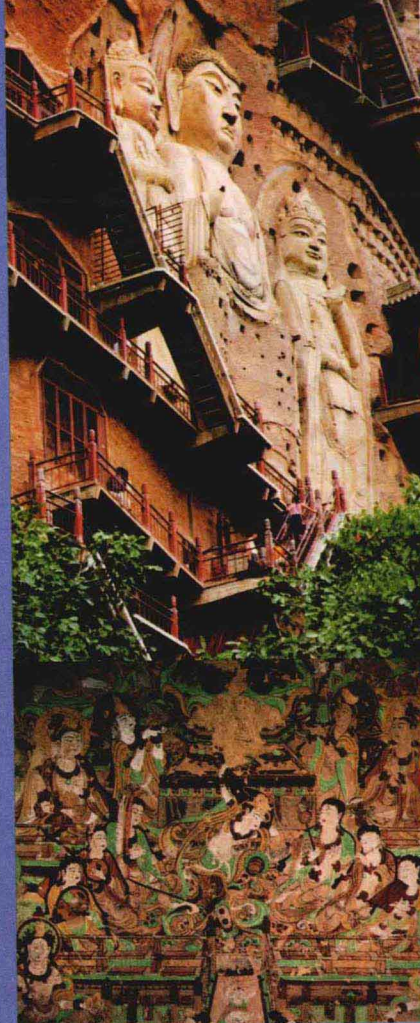
鸣沙山月牙泉景区	226
敦煌古城	227
西千佛洞	227
阳 关	227
玉门关	228
敦煌汉长城	228
对您有帮助的信息	229

甘肃南线 232

甘 南	233
拉卜楞寺	233
九曲黄河第一弯	234
米拉日巴佛阁	234
禅定寺	235
尕斯库勒湖国家级自然保护区	235
对您有帮助的信息	237

陇东地区 238

天 水	239
水帘洞石窟群	239
大地湾遗址	239
伏羲庙	240
女娲祠	240
南郭寺	240
麦积山风景名胜	241
平 凉	243
崆峒山	243
南石窟寺	244
王母宫山	244
对您有帮助的信息	245





247

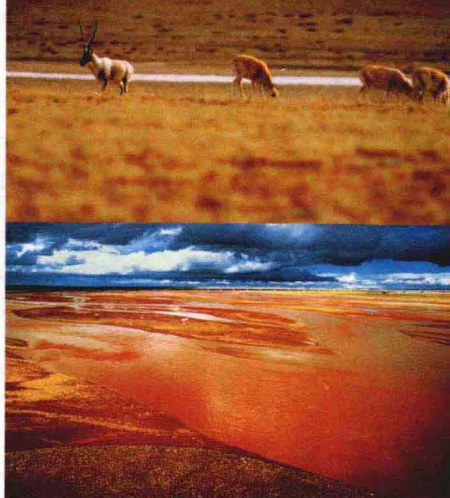
西宁及周边地区 248

西 宁	249
青海省博物馆	249
东关清真大寺	250
北禅寺	250
南禅寺	250
湟源日月山	251
赞普林卡	251
丹噶尔古城	251

湟 中	252
塔尔寺	252
青海藏文化馆	255

互 助	256
北山国家森林公园	256
五峰山	256
佑宁寺	256
互助土族之乡	257

循 化	258
街子清真寺	258
班禅故居	258
孟达自然保护区	259
大里加神池	260
积石山	260
民和三川土乡纳顿会	260
对您有帮助的信息	261



环青海湖地区 267

青海湖	269
鸟 岛	269
海心山	270
沙 岛	270
泉湾天鹅湖	271
青海湖徒步转湖	271

门 源	273
门源油菜花海	273
门源三大古城	274
仙米国家森林公园	275

共 和	276
伏俟城	276
日月山和倒淌河	276

贵 德	278
扎仓温泉	278





贵德古城	278
贵德国家地质公园	279
石藏文化旅游区	279
龙羊峡水电站	279
祁连	280
牛心山	280
祁连山风光旅游景区	280
黑河大峡谷	281
对您有帮助的信息	282

黄南地区 283

黄南地区	284
隆务寺	284
热贡艺术村	285
郭麻日佛塔	285
麦秀森林公园	285
坎布拉国家森林公园	286



泽库和日石经墙	287
李家峡水库	287
仙人洞	287
对您有帮助的信息	288

柴达木盆地地区 290

格尔木	291
胡杨林	291
一线天	292
玉虚峰	292
昆仑山口	293
西王母瑶池	294
察尔汗盐湖	294
对您有帮助的信息	295

青南高原地区 297

果洛	299
扎陵湖、鄂陵湖	299
拉加寺	300
阿尼玛卿山	301
格萨尔大王狮龙宫殿	301
玉树	303
文成公主庙	303
结古寺	304
禅古寺	305
巴塘天葬台	305
嘉那嘛呢堆	305
尕尔寺	306
囊谦自然保护区	307
贡洒寺	307
通天河	308
勒巴沟岩画	308
贡萨寺	308
三江源自然保护区·澜沧江源头	309
可可西里自然保护区	310
卓乃湖	311
对您有帮助的信息	312



313

银川市及周边

314

银川市及周边	315
承天寺塔	315
海宝塔	315
南关清真大寺	315
宁夏博物馆（新馆）	316
鸣翠湖湿地生态旅游区	316
中华回乡文化园	317
西夏王陵	317



镇北堡西部影城	318
华夏珍奇艺术城	318
沙 湖	319
金水旅游区	319
贺兰山景区	319
贺兰山岩画	320
拜寺口双塔	320
宁夏黄沙古渡	320
宁夏长城遗址	321
水洞沟遗址	321
灵武恐龙化石遗址	322
对您有帮助的信息	323

中卫地区

324

中卫地区	325
青铜峡—108 塔	325
沙坡头景区	325
老君台	327
高 庙	327
石空大佛寺	327
同心清真寺	328
对您有帮助的信息	329

固原及周边

330

固原及周边	331
固原博物馆	331
秦汉萧关	331
火石寨	331
须弥山石窟	332
寺口子	332
石门关	332
六盘山景区	333
对您有帮助的信息	334



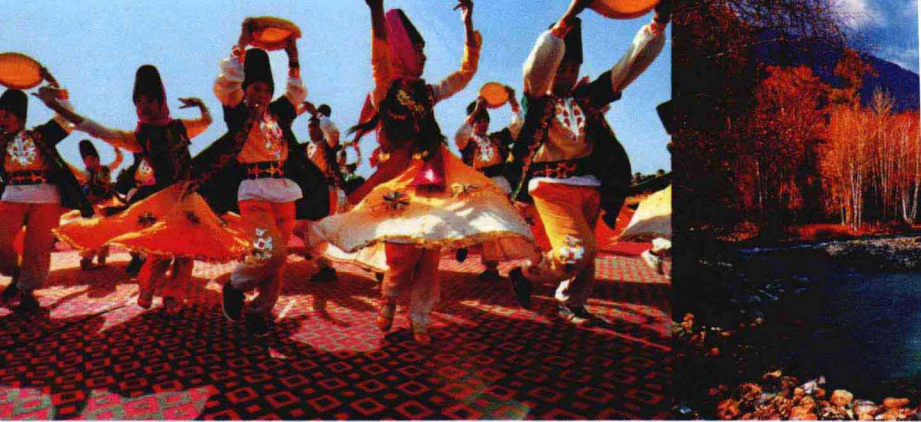
335

乌鲁木齐及周边地区 336

乌鲁木齐	337
二道桥市场	337
新疆国际大巴扎	337
新疆维吾尔自治区博物馆	339
八路军驻新疆办事处纪念馆	340
红山公园	340
陕西大寺	340
水磨沟风景区	340
亚洲地理中心	341
白杨沟	341
乌拉泊古城	341
柴窝堡湖—达坂城旅游区	342
一号冰川	342
天山天池	343

昌吉	350
五彩湾景区	350
奇台硅化木—恐龙国家地质公园	352
卡拉麦里有蹄类动物自然保护区	352
北庭都护府故城遗址	352
对您有帮助的信息	354





天山东线地区

361

吐鲁番	362
苏公塔	362
吐鲁番博物馆	362
葡萄沟	363
坎儿井	363
火焰山	364
柏孜克里克千佛洞	365
交河故城	366
高昌故城	367
阿斯塔那一哈拉和卓古墓群	368
吐峪沟	369
艾丁湖	370
中国内陆海拔零点标志	370
鲁克沁小镇	370
迪坎尔村	371

库木塔格沙漠	371
徒步穿越车师古道	372
哈密	373
哈密博物馆	373
回王府	373
回王陵	374
盖斯墓	374
哈密魔鬼城	375
巴里坤草原	376
巴里坤湖	377
怪石山	377
巴里坤古城	377
庙儿沟与八大石	377
白石头景区	378
对您有帮助的信息	379

新疆环线地区

385

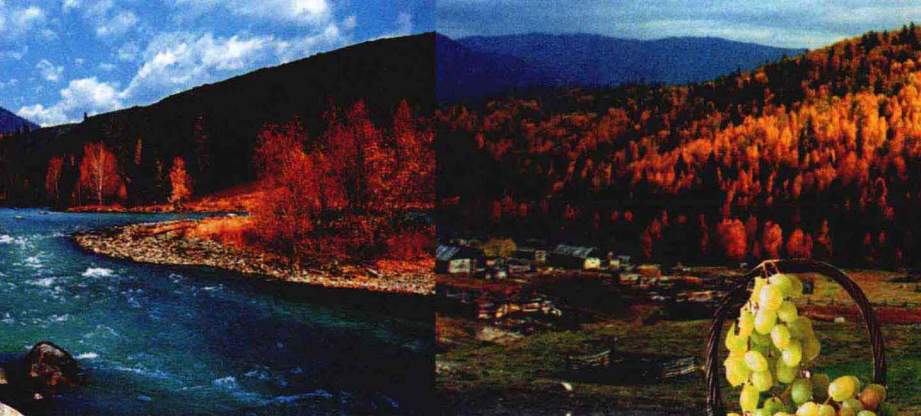
阿勒泰	387
青河三道海子与石堆墓	387
可可托海	388
乌伦古湖	388
阿拉善温泉与蝴蝶沟	388
阿克吐别克五彩滩	388
喀纳斯	389
阿克库勒湖	392
图瓦人村	392
禾木乡	393
对您有帮助的信息	394

新疆西线地区

396

博尔塔拉	398
赛里木湖	398





怪石峪	398
艾比湖湿地自然保护区	399
阿拉山口口岸	399
伊 犁	400
伊犁河	400
回族大寺	400
薰衣草之旅	401
果子沟	401
霍尔果斯口岸	402
惠远古城	402
那拉提草原	402
唐布拉草原	404
察布查尔	404
特克斯八卦城	405
夏塔古道	406
对您有帮助的信息	407

阿克苏地区 410

阿克苏	411
托木尔峰	411
天山神木园	411
库 车	412
库车大寺	412
库车大巴扎	412
龟兹都城遗址	413
克孜尔千佛洞	413
克孜尔尕哈千佛洞	414
库木吐拉千佛洞	415
天山神秘大峡谷	415
大、小龙池	416
对您有帮助的信息	417

喀什地区 419

喀 什	420
艾提尕尔清真寺	420
喀什大巴扎	421
喀什老城	422
香妃墓	423
奥依塔克风景区(冰川公园)	423
喀拉库勒湖	424
慕士塔格峰	426
红其拉甫口岸	427
对您有帮助的信息	428

和田地区 430

和 田	431
和田大巴扎	431
和田三棵树	431
约特干遗址	433
尼雅遗址	433
对您有帮助的信息	435

巴音郭楞地区 438

巴音郭楞	439
塔里木河	439
加曼大清真寺	439
博斯腾湖	440
楼兰遗址	441
米兰故城	442
对您有帮助的信息	443