

发现者
旅行指南

重新定义旅行的价值

甘肃·宁夏

GANSU NINGXIA

《发现者旅行指南》编辑部 编

丝路

从敦煌走向世界

长城

和游牧一起兴衰

黄河

把营养给了甘宁

甘南

水草丰美的草原

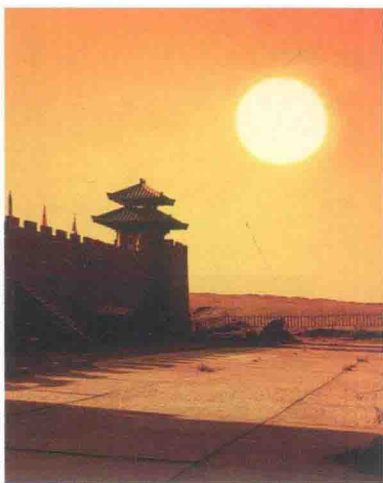


旅游教育出版社



发现者旅行指南

甘肃·宁夏



北京·旅游教育出版社



丛书策划 丁海秀

责任编辑 巨瑛梅

图书在版编目(CIP)数据

甘肃·宁夏 / 《发现者旅行指南》编辑部编. — 北京 :
旅游教育出版社, 2016. 6

(发现者旅行指南)

ISBN 978-7-5637-3389-7

I. ①甘… II. ①发… III. ①旅游指南—甘肃省 ②旅
游指南—宁夏 IV. ①K928.94

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第088680号

甘肃·宁夏

《发现者旅行指南》编辑部 / 编

出版单位 旅游教育出版社

地 址 北京市朝阳区定福庄南里1号

邮 编 100024

发行电话 (010) 65778403 65728372 65767462 (传真)

本社网址 www.tepcb.com

E-mail tepdf@163.com

印刷单位 北京利丰雅高长城印刷有限公司

经销单位 新华书店

开 本 905毫米×1100毫米 1/32

印 张 14

字 数 556千字

版 次 2016年6月第1版

印 次 2016年6月第1次印刷

定 价 68.00元

图书如有装订差错,请与发行部联系

特别提醒

本书信息在出版前已经认真核实过。但由于现实发展太快,旅游信息随时可能发生变化,我们无法承诺保证本书信息的准确性和完整性,并只能在法律规定范围内承担责任。如因此给读者带来不便,我们深表遗憾。

目录

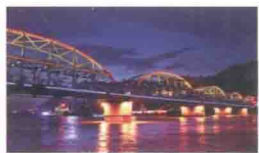


■ 甘肃 4

- 手绘甘肃 6
- 摄影甘肃 18
- 印象甘肃 30
- 自驾甘肃 42
- 解读甘肃 46
- 地理/历史/文化
- 行走甘肃 64
- 带什么/何时去/吃什么/住哪儿/
怎么走/有用信息

■ 兰州 72

- 概览 74
- 区域解读 76
- 黄河外滩风景线 82
- 兰州城区景点 87
- 兰州郊区景点 99



- 永登旅游区 103
- 攻略资讯 108

■ 陇中 114

- 概览 116
- 区域解读 118
- 景泰旅游区 124
- 白银周边景点 129
- 定西周边景点 135
- 定西南部旅游区 141
- 定西部旅游区 147
- 临夏中部旅游区 152

- 临夏南部旅游区 160
- 永靖旅游区 164
- 攻略资讯 168

■ 甘南 174

- 概览 176
- 区域解读 178
- 合作-夏河旅游区 181
- 碌曲-玛曲旅游区 189
- 临潭-卓尼旅游区 194
- 迭部-舟曲旅游区 197



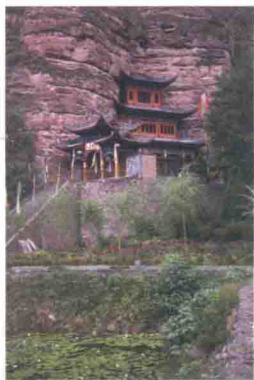
- 攻略资讯 200

■ 天水·陇南 202

- 概览 204
- 区域解读 206
- 麦积山风景区 212
- 天水市区景点 217
- 天水北部旅游区 222
- 天水西部旅游区 227
- 陇南南部旅游区 230
- 陇南北部旅游区 235
- 攻略资讯 242

■ 平凉·庆阳 246

- 概览 248
- 区域解读 250
- 崆峒山 255
- 平凉城区景点 259
- 平凉东部旅游区 262



- 平凉西部旅游区 267
- 西峰及周边景点 272
- 庆阳北部旅游区 277
- 庆阳东部旅游区 282
- 攻略资讯 286

■ 武威·金昌 290

- 概览 292
- 区域解读 294
- 武威城区景点 299
- 武威郊区景点 303
- 民勤旅游区 307
- 武威南部旅游区 310
- 金昌旅游区 313
- 攻略资讯 316

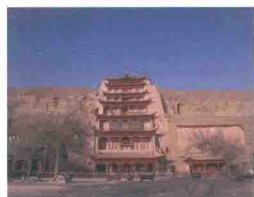
■ 张掖 322

- 概览 324
- 区域解读 326
- 张掖城区景点 329
- 张掖郊区景点 333
- 张掖东部旅游区 335
- 张掖西部旅游区 339
- 攻略资讯 347



嘉峪关·酒泉 ... 350

概览	352
区域解读	354
嘉峪关文物景区	360
嘉峪关市区景点	365
肃州及周边景点	369
瓜州及周边景点	374



敦煌旅游区	377
敦煌南部旅游区	389
攻略资讯	392

宁夏 396

图游宁夏	398
印象宁夏	400
概览	402
区域解读	404
银川旅游区	408
石嘴山旅游区	418
吴忠旅游区	422



中卫旅游区	427
固原旅游区	431
攻略资讯	436

索引 442

地图目录

甘肃山水	6
甘肃石窟和寺庙	8
甘肃段黄河	10
丝绸之路	12
敦煌风光	14
兰州城区	16
兰州旅游交通示意图	75
白塔山公园	84
陇中旅游交通示意图	117
景泰黄河石林	125
贵清山	143
遮阳山	144
甘南旅游交通示意图	177
拉卜楞寺	184
郎木寺	190
冶力关	195
天水·陇南旅游交通示意图	205
麦积山石窟	214
天水伏羲庙	218
阳坝	233
平凉·庆阳旅游交通示意图	249
崆峒山	257
武威·金昌旅游交通示意图	293
张掖旅游交通示意图	325
张掖丹霞	340
马蹄寺	345
嘉峪关·酒泉旅游交通示意图	353
嘉峪关文物景区	362
嘉峪关旅游交通示意图	367
莫高窟	378
月牙泉	382
银川城区	403
镇北堡西部影视城	411

沙湖景区	419
沙坡头	428

专题目录

河西走廊	48
人文始祖伏羲氏	52
国宝文物《马踏飞燕》	54
裕固族风情	59
敦煌莫高窟九层楼	60
西关清真寺	90
妙因寺万岁殿	105
会宁会师楼	138
威远楼	142
东公馆	155
米拉日巴佛阁	182
贡唐宝塔	186
麦积山石窟	213
庄浪云崖寺	269
武威文庙	300
永昌钟鼓楼	315
圣容寺塔	317
大佛寺卧佛	330
木塔寺木塔	332
嘉峪关关城	361
银川鼓楼	409
南关清真大寺	410
同心清真大寺	426



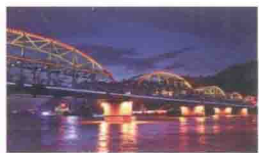
目录

■ 甘肃 4

- 手绘甘肃 6
- 摄影甘肃 18
- 印象甘肃 30
- 自驾甘肃 42
- 解读甘肃 46
- 地理/历史/文化
- 行走甘肃 64
- 带什么/何时去/吃什么/住哪儿/
怎么走/有用信息

■ 兰州 72

- 概览 74
- 区域解读 76
- 黄河外滩风景线 82
- 兰州城区景点 87
- 兰州郊区景点 99



- 永登旅游区 103
- 攻略资讯 108

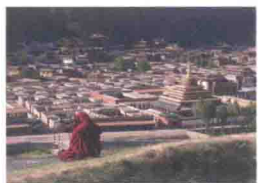
■ 陇中 114

- 概览 116
- 区域解读 118
- 景泰旅游区 124
- 白银周边景点 129
- 定西周边景点 135
- 定西南部旅游区 141
- 定西部旅游区 147
- 临夏中部旅游区 152

- 临夏南部旅游区 160
- 永靖旅游区 164
- 攻略资讯 168

■ 甘南 174

- 概览 176
- 区域解读 178
- 合作-夏河旅游区 181
- 碌曲-玛曲旅游区 189
- 临潭-卓尼旅游区 194
- 迭部-舟曲旅游区 197



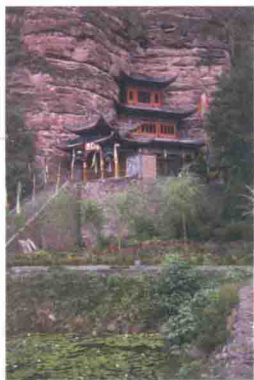
- 攻略资讯 200

■ 天水·陇南 202

- 概览 204
- 区域解读 206
- 麦积山风景区 212
- 天水市区景点 217
- 天水北部旅游区 222
- 天水西部旅游区 227
- 陇南南部旅游区 230
- 陇南北部旅游区 235
- 攻略资讯 242

■ 平凉·庆阳 246

- 概览 248
- 区域解读 250
- 崆峒山 255
- 平凉城区景点 259
- 平凉东部旅游区 262



- 平凉西部旅游区 267
- 西峰及周边景点 272
- 庆阳北部旅游区 277
- 庆阳东部旅游区 282
- 攻略资讯 286

■ 武威·金昌 290

- 概览 292
- 区域解读 294
- 武威城区景点 299
- 武威郊区景点 303
- 民勤旅游区 307
- 武威南部旅游区 310
- 金昌旅游区 313
- 攻略资讯 316

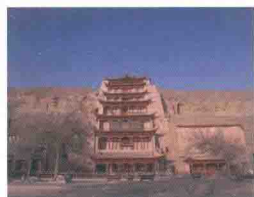
■ 张掖 322

- 概览 324
- 区域解读 326
- 张掖城区景点 329
- 张掖郊区景点 333
- 张掖东部旅游区 335
- 张掖西部旅游区 339
- 攻略资讯 347



嘉峪关·酒泉 ... 350

- 概览 352
- 区域解读 354
- 嘉峪关文物景区 360
- 嘉峪关市区景点 365
- 肃州及周边景点 369
- 瓜州及周边景点 374



- 敦煌旅游区 377
- 敦煌南部旅游区 389
- 攻略资讯 392

宁夏 396

- 图游宁夏 398
- 印象宁夏 400
- 概览 402
- 区域解读 404
- 银川旅游区 408
- 石嘴山旅游区 418
- 吴忠旅游区 422



- 中卫旅游区 427
- 固原旅游区 431
- 攻略资讯 436

索引 442

地图目录

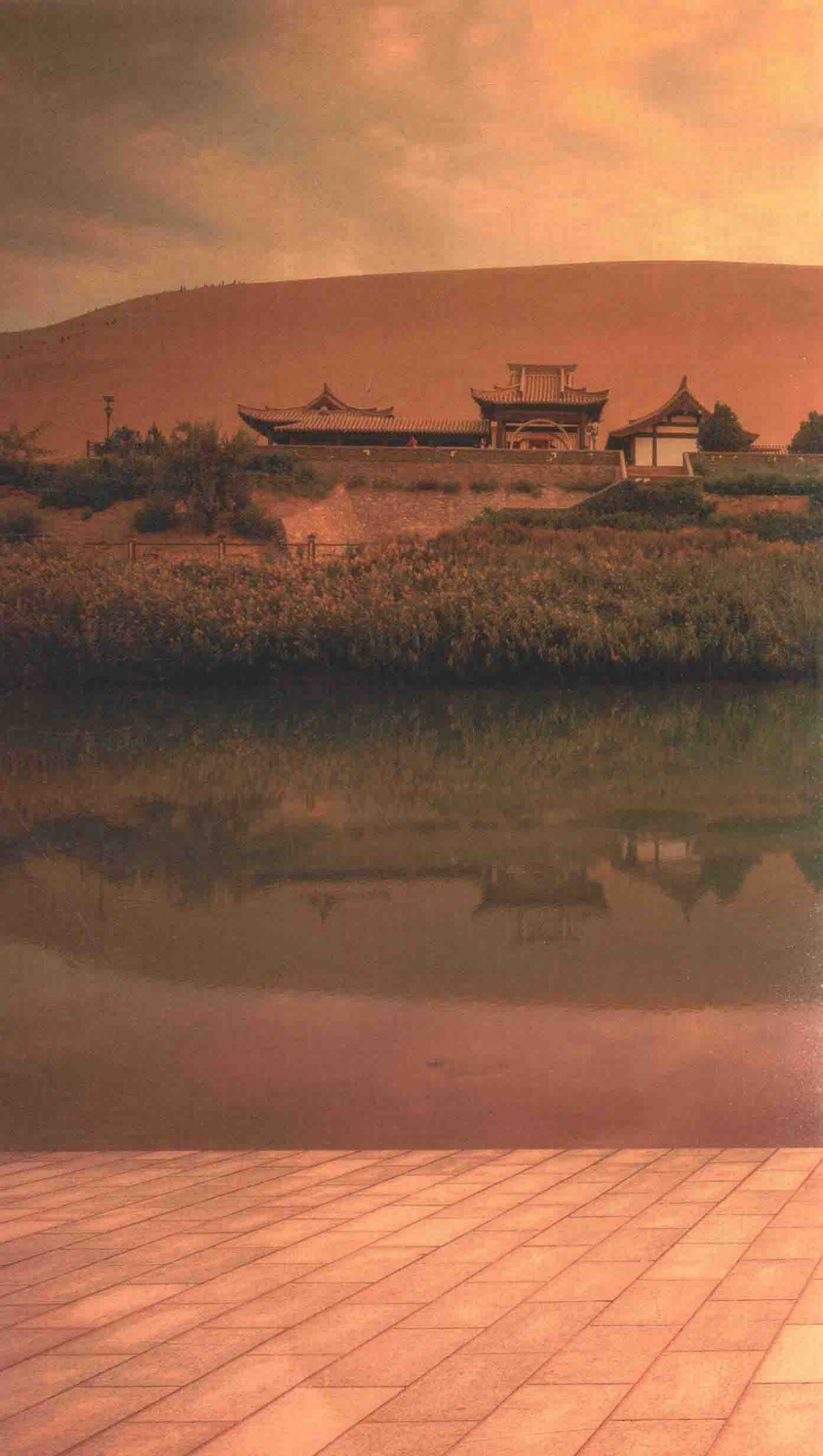
- 甘肃山水 6
- 甘肃石窟和寺庙 8
- 甘肃段黄河 10
- 丝绸之路 12
- 敦煌风光 14
- 兰州城区 16
- 兰州旅游交通示意图 75
- 白塔山公园 84
- 陇中旅游交通示意图 117
- 景泰黄河石林 125
- 贵清山 143
- 遮阳山 144
- 甘南旅游交通示意图 177
- 拉卜楞寺 184
- 郎木寺 190
- 冶力关 195
- 天水·陇南旅游交通示意图 205
- 麦积山石窟 214
- 天水伏羲庙 218
- 阳坝 233
- 平凉·庆阳旅游交通示意图 249
- 崆峒山 257
- 武威·金昌旅游交通示意图 293
- 张掖旅游交通示意图 325
- 张掖丹霞 340
- 马蹄寺 345
- 嘉峪关·酒泉旅游交通示意图 353
- 嘉峪关文物景区 362
- 嘉峪关旅游交通示意图 367
- 莫高窟 378
- 月牙泉 382
- 银川城区 403
- 镇北堡西部影视城 411

- 沙湖景区 419
- 沙坡头 428

专题目录

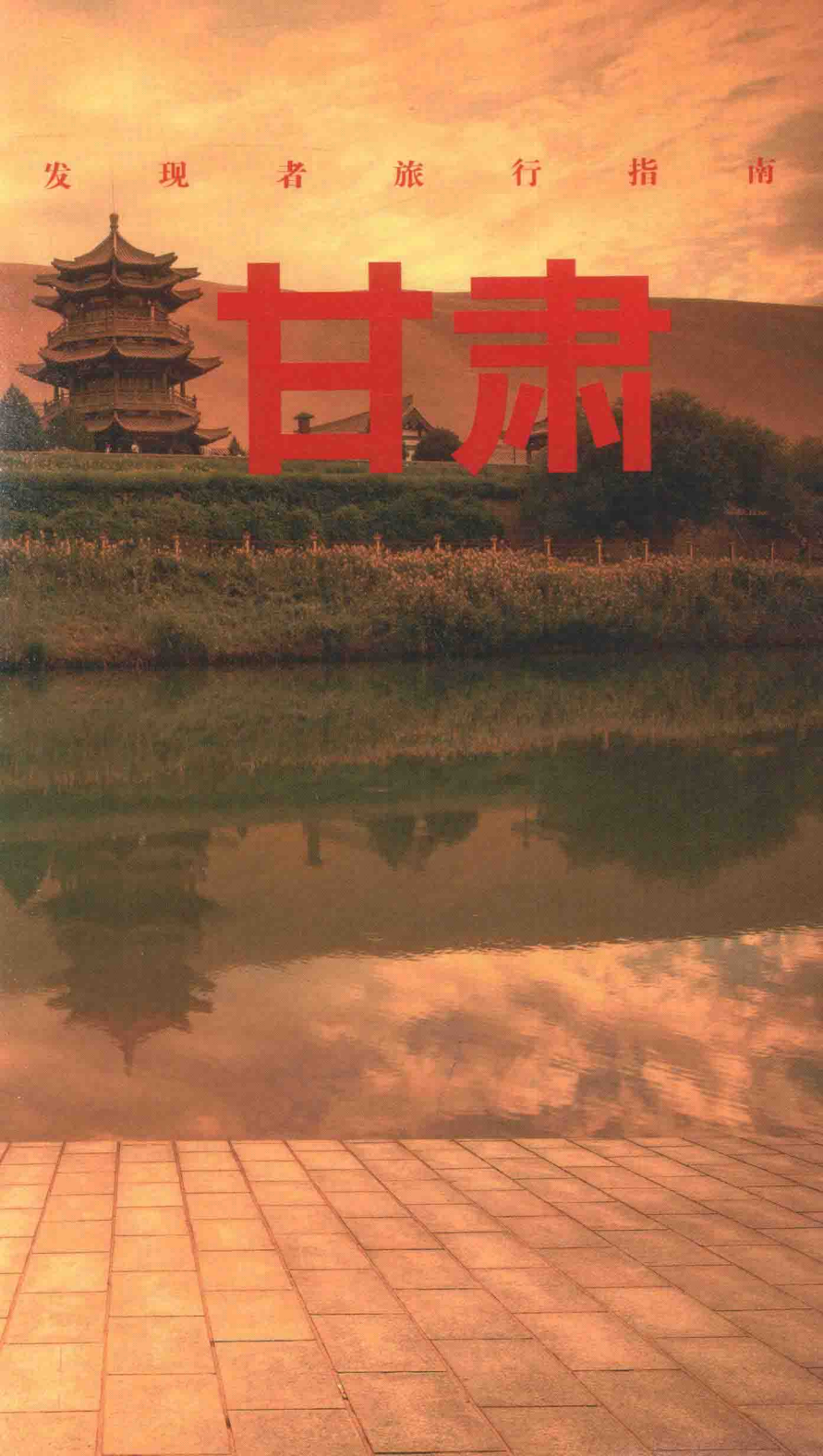
- 河西走廊 48
- 人文始祖伏羲氏 52
- 国宝文物《马踏飞燕》 54
- 裕固族风情 59
- 敦煌莫高窟九层楼 60
- 西关清真寺 90
- 妙因寺万岁殿 105
- 会宁会师楼 138
- 威远楼 142
- 东公馆 155
- 米拉日巴佛阁 182
- 贡唐宝塔 186
- 麦积山石窟 213
- 庄浪云崖寺 269
- 武威文庙 300
- 永昌钟鼓楼 315
- 圣容寺塔 317
- 大佛寺卧佛 330
- 木塔寺木塔 332
- 嘉峪关关城 361
- 银川鼓楼 409
- 南关清真大寺 410
- 同心清真大寺 426





发 现 者 旅 行 指 南

甘肃



手绘 甘肃

▶ 山丹焉支山

为祁连山支脉，属自然风景区，风光秀丽，景色怡人，有河西“小黄山”之美称。



▶ 敦煌鸣沙山·月牙泉

这里沙山与泉水共处，历来以“沙漠奇观”著称于世。

▶ 张掖丹霞

彩色丘陵的独特地貌，十分壮观，被誉为“中国最美的七大丹霞”之一。

▶ 兴隆山

境内两山对峙，一水中流，奇峰叠翠，飞泉流湍，素有“陇上名胜”之称。

▶ 七一冰川

位于嘉峪关市西南的祁连山腹地，是整个亚洲地区距离城市最近的可游览冰川。

▶ 桑科草原

水草丰茂，牛羊肥壮，是草原旅游、避暑和体验藏族游牧生活的绝美之地。

▶ 敦煌雅丹

又称雅丹魔鬼城，其规模之大、形态之奇异，实属举世罕见。

▶ 冶力关

地貌奇特、地形多样，林海茫茫、清溪潺潺。冶木河贯穿全区，自然景观秀美。

▶ 碌曲尕斯湖

为甘南草原第一大淡水湖，四周天然牧场广布，水草丰茂，珍禽遍布。



甘肃山水

▶ 吐鲁沟

地貌构造奇特的国家森林公园。沟中巨石崔嵬，林木葱茏，峰峦叠翠。

▶ 黄河三峡

分别为炳灵峡、刘家峡、盐锅峡。滔滔黄河穿境而过，两岸群峰景致令人惊叹。

▶ 麦积山

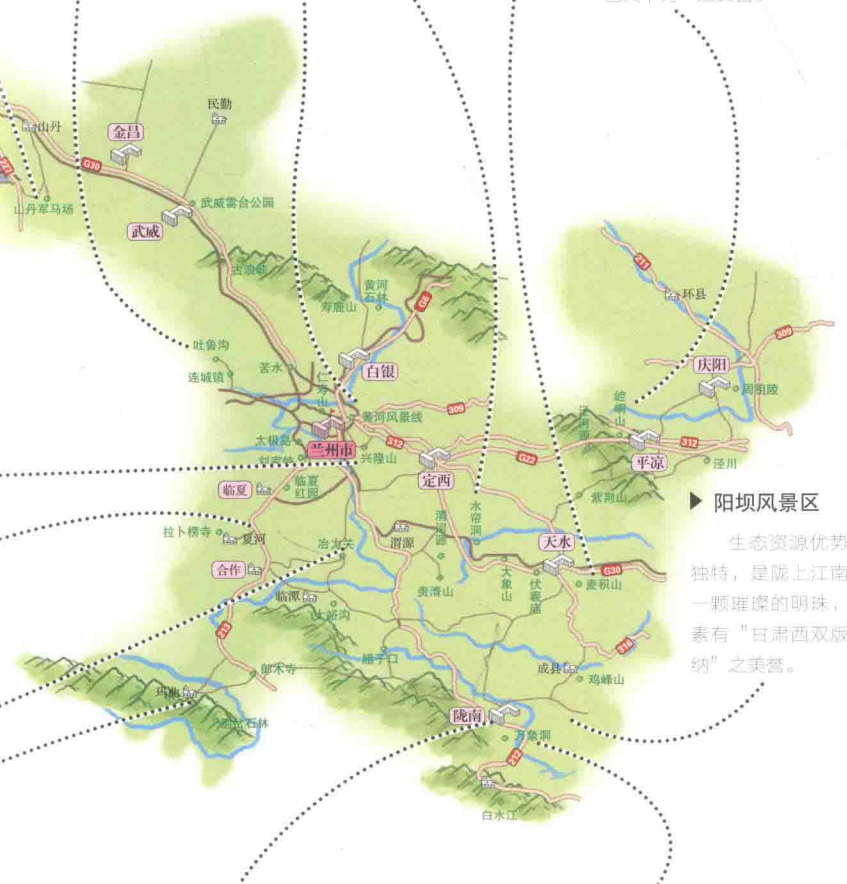
除闻名于世的石窟景观外，景点山奇林郁，溪石联袂，素有“秦地林泉之冠”之美誉。

▶ 水帘洞

为拱形自然洞穴，雨季洞檐流水如注似帘，洞内人文遗迹相映生辉。

▶ 崆峒山

既有北国之雄，又兼南方之秀，自古就有“崆峒山色天下秀”之美誉。



▶ 文县天池

中国四大天池之一，位于海拔2400余米的天魏山上，有一种“养在深闺人未识”的野趣。

▶ 万象洞

属典型的喀斯特地貌。洞中步移景异，宛如包罗万象的阆苑仙宫，被称为“华夏北方第一洞”。

手绘 甘肃

► 张掖大佛寺

寺内有中国最大的室内卧佛涅槃像，有“塞上名刹，佛国胜境”之称。



► 安西榆林窟

与莫高窟同为姊妹窟，因其河谷中遍生榆树而得名。

► 莫高窟

俗称千佛洞，被誉为“东方罗浮宫”，以精美的壁画和塑像闻名于世。

► 武威白塔寺

甘肃古代最大的藏传佛教寺院，为藏传佛教凉州四寺之一。

► 夏河拉卜楞寺

世界最大的藏学学府、藏传佛教格鲁派六大主寺之一。

► 安多合作米拉日巴佛阁

仅有的的一座供奉藏传佛教各派宗师的高层藏式建筑名刹。

► 碌曲县郎木寺

素有东方“小瑞士”和香巴拉“小江南”美誉，是安多地区闻名遐迩的大寺院之一。



甘肃石窟和寺庙

▶ 山丹大佛寺

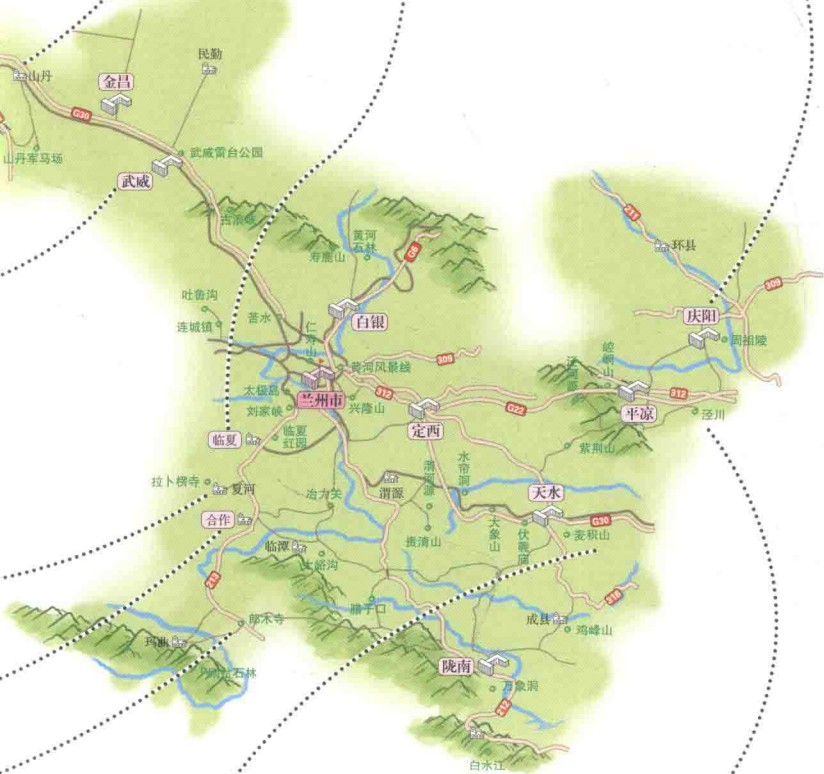
始建于北魏，内设高35米的释迦牟尼讲经说法泥塑像一尊，为世界室内坐佛之最。

▶ 炳灵寺石窟

窟内的北魏造像，内容丰富、形式多样，造像技巧大大超越了前代。

▶ 庆阳北石窟寺

始建于北魏，石窟群规模宏大，被誉为“甘肃四大石窟”之一。



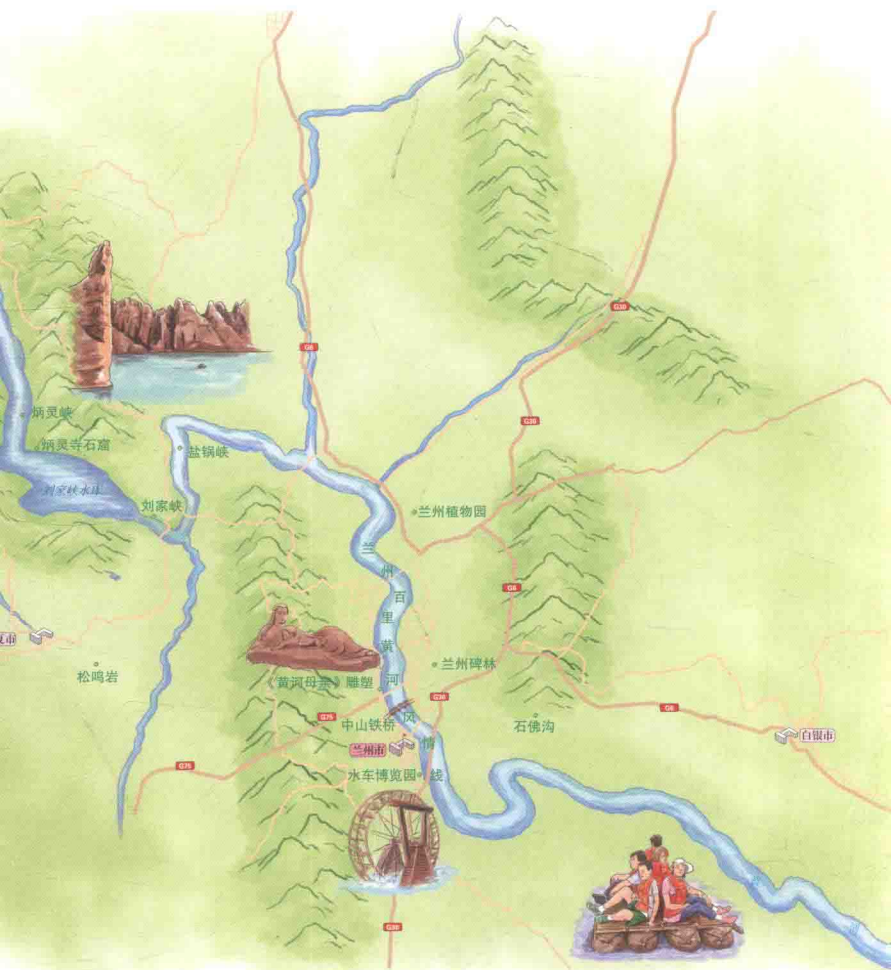
▶ 麦积山石窟

为中国四大石窟之一，是闻名世界的艺术宝库。因山势不高，状如麦垛而得名。

▶ 泾川大云寺

曾是武则天敕令珍藏《大云经》的皇家寺院。

手绘 甘肃



甘肃段黄河



长达913千米的黄河甘肃段，共分为两段。黄河从青海玛多进入甘肃玛曲，走了个回弯，之后北上再次进入青海境内；然后回转在临夏再次进入甘肃境内；流经兰州、白银之后，进入宁夏境内。甘肃段黄河沿途分布着众多奇特的自然景观，更有着目不暇接的名胜古迹。各族群众在黄河的哺育下，创造出了独特的黄河上游民族风情和黄土高原民间艺术。



手绘 甘肃

丝绸之路是古代中国连接亚洲、非洲和欧洲的陆上商业贸易路线。在2014年第三十八届世界遗产大会上，中国与吉尔吉斯斯坦、哈萨克斯坦联合提交的“丝绸之路：长安—天山廊道的路网”成功入选联合国教科文组织《世界遗产名录》，成为首例跨国合作、成功申遗的项目。

你知道吗

自从西汉张骞通西域以后，中国和中亚及欧洲的商业往来迅速增加。通过这条贯穿亚欧的大道，中国的丝、绸、绫、缎、绢等丝制品，源源不断地运向中亚和欧洲。因此，希腊、罗马人称中国为“赛里斯国”，称中国人为“赛里斯人”。所谓“赛里斯”，即“丝绸”之意。19世纪末，德国地质学家李希霍芬将这条东西大道誉为“丝绸之路”。

丝绸之路三条线

北线：由西安（东汉时往东延伸至洛阳）沿渭河至宝鸡，过陇县，越六盘山、过固原和海原，沿祖厉河至靖远，渡黄河到武威。北线路程较短，沿途供给条件差，是早期的路线。

南线：由西安（东汉时由洛阳）沿渭河过陇关、天水、临洮、临夏，由永靖渡黄河，穿西宁，越偏都口至张掖。



中线：与南线在天水分道，过陇山至兰州，渡黄河，溯庄浪河，翻乌鞘岭至武威。南线补给条件虽好，但绕道较长。因此，中线后来成为主要干线。

南北中三线会合后，由张掖经酒泉、瓜州至敦煌。自玉门关、阳关入新疆后有北中南三道；北道也称新北道，西汉时期已经存在，隋唐以后其地位更加重要；中道在汉代的时候称为“北道”，途经的高昌、交河、轮台、龟兹、疏勒等城镇，是“丝绸之路”中道上的历史名城；南道曾是中国汉代出阳关通西域的交通要道，也是一条最早的国际交通大道。



丝绸之路

丝绸之路的影响

丝绸之路跨越了亚欧大陆，是古代东西方文明与文化的融合、交流和对话之路，是人类历史上规模最大的文化线路。

申遗成功后，新的丝绸之路将极大地促进全球各种文明间的交流。更为重要的是，将提升沿线国家政府保护人类遗产的力度，形成一股保护文物的强大力量，使古丝绸之路再现勃勃生机。

