



甘肃 宁夏

www.chiru.com



- ◆ 对所有的年青人而言，拓展生命空间，增长见识，学习对不同地域、不同民族、不同生存状态和价值观的关爱和欣赏都是我们成长过程中的真义所在。
- ◆ 因此旅行就成为必然。
- ◆ 本书的行程从甘肃“西出阳关”的地方开始，经过丝绸之路在兰州转向南，再从甘肃东南调头向北，穿越宁夏历史与空间交织沉淀着的河套平原。
- ◆ 也许戈壁的辽阔，或者时间的仓促，会令行者错失许多风景，但是在曾经繁华如梦的地方寻找活着与爱过的痕迹，让脚步印过茫茫的戈壁，仍然是值得收藏的行程。
- ◆ 珍惜你的每一次心跳吧，西北的荒凉也是一种梦想。

责任编辑：陈凯
版式设计：龙马工作室
封面设计：黄浦区(Winey Design)

ISBN 7-80653-216-1



9 787806 532164 >

藏羚羊自助旅行手册 第一辑

(四川·重庆) 19.00元
(甘肃·宁夏) 19.00元
(江苏·浙江) 19.00元
(云南) 19.00元
(海南) 19.00元
(广西) 19.00元

ISBN 7-80653-216-1/K·65
全套定价：114.00元

ISBN 7-309-04111-1

甘肃 宁夏

陈云



广东人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

甘肃·宁夏 / 孙有编著. —广州: 广东旅游出版社, 2001.7

(藏羚羊自助旅行手册)

ISBN 7-80653-216-1

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 030284 号



藏羚羊自助旅行手册

甘肃 宁夏

孙有 著

出版发行: 广东旅游出版社

地址: 广州市中山一路 30 号之一

邮编: 510600

印刷: 东莞新丰印刷有限公司

版次: 2001 年 7 月第 1 版 2001 年 7 月第 1 次印刷

开本: 787 × 1092 毫米 32 开 6.5 印张

字数: 150 千字

印数: 1—10000 册

全套定价: 114.00 元 (本册定价: 19.00 元)

作者 孙石► 孙石这个名字并不著名，但是他在“江湖”上的名号“红狼”却知者甚众。红狼喜暴走，好写酸文，深情字句每每催人泪下。红狼作为本书的惟一作者，完成了全部文字和信息

的写作与收集，并以他特有的幽默与深刻介绍了甘肃与宁夏最打动人的地点。红狼生性自由，喜欢一个人在广阔的土地上游荡。曾经在甘肃、青海、山西、西藏游荡过几个月，尘土满面，黑脸更黑，但文笔更加恣意汪洋，带着西部来的风，和一点点的荒凉与感伤。红狼也曾做过数年白领，在北京租金最昂贵的写字楼工作，每周和户外运动俱乐部



甘宁一书全部
章节的作者

的朋友去北京郊区的山里呼吸自然的空气，也到诸如厦门和杭州这样著名的休闲胜地继续游逛的生涯。最终他终于受不了“自由”的召唤，脱了西装，又一次走上中国荒凉的腹地，像真的狼一样选择了独行。生活中的红狼是健康而快乐的，总是不自主地流露着京腔京味的“贫”。真实的红狼其实很善良，心有点软，所以相比较而言，文字里的红狼更贴近他的本质。看红狼的文字，仿佛在阅读一个人的人生，以及一片土地的灵魂。

特约编辑 高宏松► 负责本书的所有文字编辑工作，并参与丛书的策划与实施。“天马行空”是她最热爱和最向往的境界。从1995年开始独自走过新疆、西藏、甘肃、青海、四川、湖南、内蒙古等全国二十多个省市，游走在城市的边缘和广袤的西北边疆，在行走的过程中聆听来自生命自身的吟唱。

感谢► 刘阳(网名暂停)和余圣(网名鳄鱼)为本书提供了很多帮助。

► 我们的团队

张瑾是项目总协调人,从团队组建时开始,负责各环节总体协调及沟通,并兼任总编。

董宇凌是本套丛书的总编,高宏松是唯一的专职特约编辑,她还亲自到三峡及重庆地区采线并撰写了这部分内容。编辑顾问马骅在丛书编撰的全过程中提供了许多重要的建议。本套丛书第一批出版的六本图书中,《广西》、《海南》前期由董宇凌负责编辑;《四川、重庆》、《甘肃、宁夏》由高宏松负责编辑;《江苏、浙江》及《云南》由马骅负责编辑。刘德安网名“蚂蚁,蚂蚁”,在负责本套丛书的品牌及市场推广的同时担任著名户外论坛三大论坛的版主。朱丽娜作为印前监制,保证了本套丛书制作过程的高质量。

另外我们得到很多专业人士的关怀与帮助,在此一并表示真诚的谢意,他们是:著名旅行家宋小南、青年登山家曹峻、青年摄影师赵嘉(G2)、户外运动早期倡导者王寅浩(咳嗽)、保险专家武力、攀岩专家徐晓明,还有与天共渺、川藏悲情、布鲁狼(网名)、北工大登山队队长陈颜等。

► 我们的联系方式

[Http://www.china.com.cn](http://www.china.com.cn) [Http://www.gdtravel.com](http://www.gdtravel.com)

责任编辑:020-87347112 87347550 gdtravel@public.gd.gd.cn

特约编辑:010-65881341-588/275 bianji@china.com.cn

市场: 010-65881341-269 shichang@china.com.cn

发行: 010-65881341-244 faxing@china.com.cn

020-85558066 85548298

注: china 为藏羚羊英文专有名词

► 版式设计 龙马工作室

► 排版 春辰轩图文设计有限公司

► 地图制作 北京强音世纪文化交流有限责任公司

► 封面图片 鲁忠民

11/30/10

给自助旅行者

独自去远方,去寻找梦想——倡导自助旅行

近年来,在中国广袤无垠的大地上,尤其是那些以前人们很少涉足的偏远山区和野外,开始出现这样一群人:他们独自或三五成群地来到这里,背上十几公斤重的旅行包。他们完全不同于那些传统意义上的旅行者。他们通常年轻、友善、好奇、吃苦耐劳、为了环保随身带着垃圾袋。他们边走边看,边走边问,他们直接与当地人接触,捕捉那些在他们眼里陌生的、新鲜的、美好的事物,他们被称为“自助旅行者”。

自助旅行是一种新的生活方式,甚至是价值观。对自助旅行者来说,它是一个自我实现和完成梦想的过程。用自己的眼睛去发现,用自己的眼睛去寻找,“旅行不是旅行本身,它是一个人的梦想”。对所有的年轻人来说,拓展生命空间、增长见识、学习对不同地域、不同民族、不同生存状态和价值观的关爱和欣赏都是成长过程中的真义所在。

我想去,但我需要帮助——《藏羚羊自助旅行手册》的由来

在西方,自助旅行几乎是每一个年轻人的必修课,它不光是一种体味生命意义的方式,更是成长的必须。各地都有专门为自助旅行的年轻人设立的服务机构,旅行工具书更是品种繁多,信息详尽。而受各种条件和文化背景所限,中国的自助旅行服务系统还刚刚起步,阻碍自助旅行的最大原因就是信息的匮乏。人们对自助旅行计划所需要的信息帮助非常迫切。网络和俱乐部正在并已经在某种程度上起到一些作用,但一套完整和实用的工具书始终未能面市。基于这样的状况,2000年底,我们开始探讨和酝酿为中国的自助旅行者提供一系列旅行工具书的可能性。这个过程不可谓不艰难,我们发现要将一项仍未成型的東西系列化和标准化是一件非常艰难的事情,所有能够寻找到的资料几乎都是个性化的,而作者的文风也往往风格迥异。

变梦想为现实——如何成为一个合格的自助旅行者

自助旅行者的特征已经很清楚，但在每一个具体的出行计划中，还是有很多应该值得注意的地方。

一个合格的自助旅行者首先要身体健康，我们建议那些准备上路的朋友首先要确认自己的健康状况，生病可能是旅途中最大的危险了。然后，认真计划你的旅途，做必要的信息搜集和分析，根据自己的情况选择具体方式，例如寻找同伴、预算、路线、装备等。一切准备好以后，你就可以背起行囊，上路了。本书介绍的目的地大部分是一些未开发的地区，民风纯朴，你会受到热情的招待。在路上应该保持尊重他人的心态，当然很重要的一点也别忘了：注意安全。

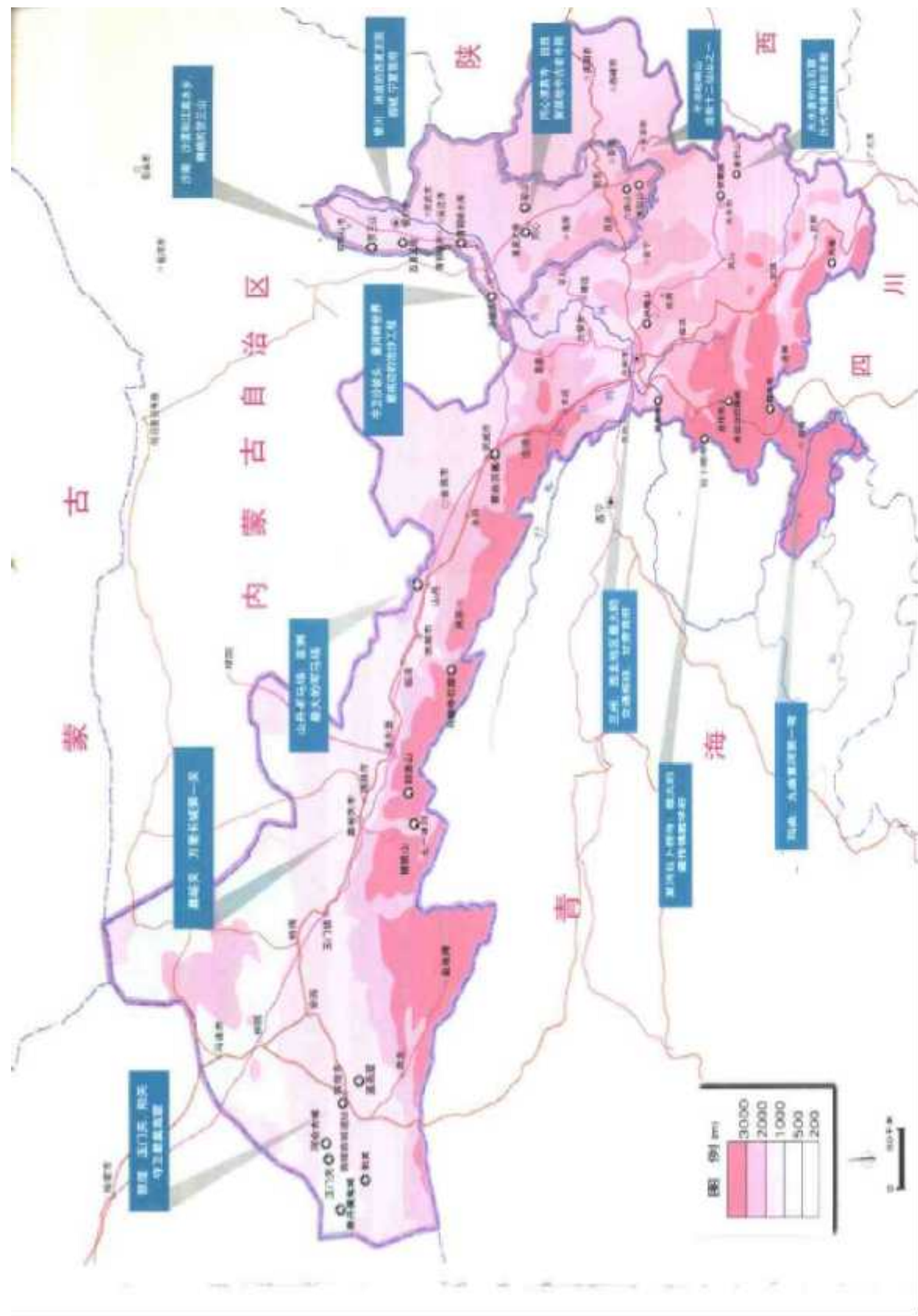
其实，只要你怀着一颗热爱自然的心，拥有不怕困难、乐观执着的精神，无需很多钱，用不着吃很多苦，更不必有多么强壮的身体，只要细致安排，就能体会外出旅行的无穷乐趣。

众人拾柴火焰高——坚决反对盗版

在这套丛书出版之前，自助旅行出版市场面临这样的现状：一些已经出版的自助旅行书籍，未经作者允许擅自采用网上作品，使许多作品的版权受到严重侵害。盗版不仅违背自助旅行的原则，也伤害了出版业的健康环境。这里我们郑重向广大读者承诺：《藏羚羊自助旅行手册》所有文字图片均来自合法渠道，希望读者朋友共同监督。

为保证我们提供信息的时效性，我们的手册将定期更新。欢迎所有自助旅行爱好者提供新的旅途信息。一经采用，将付相应报酬。联系办法见团队介绍。

之所以把这套丛书起名为藏羚羊，是因为自助旅行者都像藏羚羊一样热爱自由与生命的奔放。那是我们的理想，在高原和山间自由地栖息、奔跑，用自己的心灵去贴近自然。



居民点

◎ 首都

● 省级行政中心

◎ 地级市行政中心

◎ 县级行政中心

○ 镇、乡或村庄

交通

—— 铁路

—— 高速公路

—— 一般公路

--- 海洋航道

—— 运河

—— 航空线

—— 航道

边境、界线

—— 国界

—— 自治州、地区、盟、地级市界

—— 省、自治区、直辖市

—— 地区界、军事分界线

其它

—— 长城

↑ 指北针

—— 湖泊

—— 河流

▲ 山峰

⚓ 港口

城市街区

—— 街区及街道

—— 桥梁

—— 铁路及车站

□ 公园或绿化地

● 其他

WC 公共厕所

H 旅馆

☎ 电话

🍴 餐厅

🚉 火车站

🕒 时间

🏦 银行

☕ 咖啡厅

🚌 公共汽车站

✈ 机场

✉ 邮局

¥ 价格

🎫 售票处

🚗 长途汽车站

🏠 信用卡

P 停车场

🏥 医院

📍 地址

👮 公安局

❓ 问路处

☎ 电话

🌳 公园

🏛 政府

⚠ 注意、特别提醒

📍 景点

💻 网吧

正文目录

精彩甘宁	1
------------	---

甘 肃

话说甘肃	4
------------	---

历史	4	民族	9
地理	7	宗教	9
政区	8	人文	9
气候	8	语言	11

出行指南	12
------------	----

最佳旅行季节	12	住宿	16
到达与离开	12	餐饮	16
区内交通	15	特产	17

实用信息	18
------------	----

邮政	18	安全	19
电信	18	摄影	19
银行	19	装备	21
网吧	19		

敦煌	23
----------	----

精彩敦煌	23	沙洲故城遗址和白马塔	37
话说敦煌	24	玉门关和河仓城	37
出行指南	26	阳关和渥洼池	39
实用信息	30	西千佛洞和仿宋沙洲古城	40
莫高窟	31	安西	40

嘉峪关及酒泉地区	42
----------------	----

精彩古城	42	嘉峪关	46
话说嘉峪关	42	七一冰川	49
出行指南	43	嘉峪关国际滑翔基地	49
实用信息	45	酒泉	50

张掖地区	51
------------	----

精彩张掖	51	出行指南	53
话说张掖	51	实用信息	55

正文目录

市内景点	56	黑水国遗址	59
马蹄寺风景区	57	山丹	59
金昌、武威地区	61		
精彩两地	61	文庙	64
话说两地	61	海藏寺	65
出行指南	62	雷台汉墓	65
实用信息	64		
兰州地区	67		
精彩兰州	67	甘肃省博物馆	75
话说兰州	68	五泉山公园	76
出行指南	68	白塔山	76
实用信息	74	公园	77
临夏回族自治州	79		
精彩临夏	79	市内景点	84
话说临夏	79	炳灵寺石窟	84
出行指南	80	松鸣岩和莲花山	85
实用信息	83		
甘南藏族自治州	87		
精彩甘南	87	夏河拉卜楞寺	92
话说甘南	88	玛曲县	99
出行指南	88	郎木寺	99
实用信息	91	迭部县	100
米拉日巴佛阁楼	91		
天水、定西地区	102		
精彩天水	102	实用信息	107
话说天水	102	市内景点	108
出行指南	103	麦积山	109
平凉、庆阳、陇南地区	112		
精彩平凉	112	崆峒山	115
话说平凉	112	泾川县	117
出行指南	113	庆阳	118
实用信息	115	陇南	121
市内景点	115		

宁夏

话说宁夏	126		
历史	126	气候	128
地理	127	民族	128
政区	128	人文	129
出行指南	130		
最佳旅行季节	130	住宿	130
到达与离开	130	餐饮	130
区内交通	130	特产	131
银川地区	133		
精彩银川	133	贺兰山	141
话说银川	134	贺兰口岩画	141
出行指南	134	西夏王陵	141
实用信息	138	镇北堡影视城	142
市内景点	138	平罗县沙湖	142
宁中南地区	144		
精彩宁中南	144	中卫高庙	152
话说宁中南	145	沙坡头	152
出行指南	145	同心清真大寺	154
青铜峡 108 塔	151	须弥山石窟	154
灵武水洞沟遗址	152	六盘山	155
附录	157		
走之前,别忘了保险	157	全国(旅游)户外用品	
装备	159	公司(商店)名录	171
国际青年旅舍	166	著名户外品牌专卖店	183
		推荐旅游/户外网站	185
索引	187		

地图目录

敦煌	23
敦煌、酒泉地区旅行交通图	23
敦煌市城区图	28
莫高窟平面示意图	31
嘉峪关及酒泉地区	42
嘉峪关市城区图	44
嘉峪关关城平面示意图	47
张掖地区	51
张掖地区旅行交通图	51
张掖市城区图	53
金昌、武威地区	61
金昌、武威地区旅行交通图	61
武威市城区图	63
兰州地区	67
兰州地区旅行交通图	67
兰州市城区图	71
丝绸之路示意图	74
临夏回族自治州	79
临夏地区旅行交通图	79
临夏市城区图	81
甘南藏族自治州	87
甘南地区旅行交通图	87
拉卜楞寺平面示意图	97
夏河县城区图	94
天水、定西地区	102
天水地区旅行交通图	102
天水市城区图	105
北道区城区图	105
平凉、庆阳、陇南地区	112
平凉地区旅行交通图	112
庆阳地区旅行交通图	119
平凉市城区图	113
陇南地区旅行交通图	122
崆峒山景点示意图	116

宁夏

银川地区	133
银川地区旅行交通图	133
银川市城区图	136
银川新城图	137
沙湖景点示意图	143

宁中南地区		144	
宁中地区旅行交通图	144	同心市城区图	148
宁南地区旅行交通图	144	固原市城区图	150
中卫市城区图	146	沙坡头景点示意图	153

精彩甘宁

甘肃是一柄如意,宁夏是一枚枣核,这是文人说的。我却觉得它们更像自家大公鸡的翅膀。

在这片辽阔土地上遍布历史人文自然景观,或者说,在甘肃与宁夏的行走就是在历史与人文中穿梭。如果你是一个热爱中国历史的旅行者,如果你喜欢苍莽粗犷的土地和简单粗放的生活,那么你应该到这里来。本书的旅程从甘肃最西边和新疆交界处开始,经兰州转向甘肃最南面靠近青海四川的边上,然后向东瞧一眼陕西,向南进入宁夏,结尾的地方就是辽阔的内蒙古草原。

敦煌莫高窟,真不想说什么了,如果你要是连她都没有听说过就不用继续看了。一条运丝绸的路两千年前从这里经过,各种肤色的行旅者们牵着骆驼和马匹驮负着金银珠宝和钻石玛瑙来交换我们的丝绸。两千年就这么过去了,他们的足迹早被黄沙掩埋,敦煌却因他们而繁荣,一代代的工匠雕刻佛像感谢上苍的恩典,描绘着壁画解释生命的信条,绚丽的颜色依旧,慈祥的佛像依旧,飞天反弹的琵琶依旧,却因为时光逝去而变得愈加美丽。

孟姜女为了长城哭泣,将士枕着它睡去,诗人望着它嗟叹,夷人围着它打转,请你也来看看。西北干燥的气候使得大量的长城遗址得到完好保留,从秦朝到明朝,建筑者、战士还有敌人的遗骨堆积了它,天下最雄伟的关城就在甘肃的祁连山脚下大戈壁滩之中,昂起头看的嘉峪关。

祁连山分割了甘肃和青海,东西长 1200 千米,如果你从中国地形图上看,这里仿佛一道台级,台级下面就是甘肃的戈壁,台级上面是青海的草原。七一冰川,亚洲距离城市最近的大型可登临冰川,海拔 4300 米,面积 5 平方千米,你也可以去耶。马蹄寺石窟,高山草原,遥远的金塔寺,积雪汇成的临松瀑布,原始松林,让我来告诉你怎么走进去。

知道中国旅行标志马踏飞燕嘛,出自甘肃武威的雷台汉墓,至于他的主人是谁,依然是个谜,因为……

就像在西藏一样,你在甘南地区可以看到很多外国人捧着 LP 的书走在喇嘛中,他们对于这片神秘土地的爱并不亚于我们。而

和西藏不同的是，这里的人大多能够用普通话和你交流，你可以在金塔下和喇嘛们交谈，他们非常友善。夏河拉卜楞寺作为藏传佛教黄教六大宗主寺之一，其规模之大可以想见，而这里环绕寺院区的转经筒连绵不断，数量超过了其他任何寺院。

甘肃的石窟数量和精彩程度让人骄傲，太多了，太美了。既然第一的位置已经被莫高窟拿走了，那么第四的麦积山石窟也得去看看，两个举世闻名的石窟分别位居玉如意的两端，无论你看哪个都会赞叹，无论你错过了哪个都要遗憾。麦积山石窟包含了从后秦到宋的大量佛像雕塑，其中隋代以前所雕佛像的数量和质量甚至超过莫高窟，但是因为所处位置较敦煌潮湿多雨，所以遗留的彩绘壁画也就少多了。

宁夏和甘肃交界的地方就是六盘山地区，这里是黄土高坡上的绿色海岛，建有面积庞大的自然保护区。道教名山崆峒山就在这一地区，历史可以追溯到黄帝问道和封神演义的十二仙山，至今依然香火鼎盛，山顶的老道士确实很有些道骨仙风的气派。

进了宁夏，应当去同心看看清真寺。回族自治区里的回族聚集地，放眼望去，都是带着小白帽的回族兄弟。同心像是一座清真寺的博物馆，从小小城市的东北角走到东南角一共有6座不同风格的清真寺。这里最著名的同心南关清真寺是一座古老中式建筑，砖的灰色让它格外庄严肃穆。

沙坡头是腾格里沙漠从近百米高处落向黄河而形成的沙子的坡的尽头，包兰铁路就从坡顶穿过，人们用枯草编制的网把沙漠锁住，这是世界上最成功的治沙工程。去黄河里洗个澡，看看能不能洗清，再到沙漠里骑骑骆驼，驼队的下一个目标就是沙漠中的绿洲——通湖草原。

银川古时候叫做兴庆府，是历时189年的党项族大夏国的都城，莫高窟藏经洞中的历史瑰宝就是在这个时期被封存进去的，那个时候敦煌也在大夏的版图之内。就在银川西贺兰山脚下，面积达40平方千米的平原上遗留下来9座金字塔般的帝王陵、140余座勋戚陵，一块标示牌特意叮嘱，请勿捡拾脚下砖瓦碎片，此为文物。

注：1954年甘肃、宁夏合并为甘肃省，1958年宁夏独立划分为回族自治区，如此看来也算有个划分依据了。