

藏羚羊
旅行指南

超多美图！全彩印刷！
最美的旅行指南书！
坚持出版前由作者亲自踩线更新



甘肃·宁夏 自助游

上海海峡书局股份有限公司北京分公司 敬启



海峡书局股份有限公司
Straits Multi-Media, Inc.

藏羚羊自助游系列

甘肃·宁夏

2012-2013版
自助游



上海唐码城邦咨询有限公司北京分公司 编著

海峡书局股份有限公司

电子书版权页

书名：甘肃宁夏自助游

编著者：藏羚羊旅行指南编辑部

责任编辑：魏芳

纸书出版者：人民邮电出版社

电子书出版者：海峡书局股份有限公司

地址：福州华林路 155 号新华兴联合广场 A 座 5F 邮编：350003

电话：0591-88602255

出版日期：2013 年 7 月

电子书定价：34.86

电子书设计制作：海峡书局股份有限公司

排版：藏羚羊旅行指南编辑部

地址：福州华林路 155 号新华兴联合广场 A 座 5F 邮编：350003

电话：0591-88602255

电子书载体：

档案格式：PDF

档案内容：文字+图片

阅读软件：Adobe Reader 等

版权所有，侵权必究。

目录

甘肃·宁夏印象	9
甘肃·宁夏美食	23
特色甘肃·宁夏	27
路线推荐	33

甘肃	41
----------	----

话说甘肃	42
------------	----

历史	44
地理	46
气候	46
政区	46
民族	47
语言	48
宗教	48
艺术	49
名人	51

旅行计划	52
------------	----

最佳旅行季节	54
预算	55
到达与离开	56

住宿	62
餐饮	62
特产	63
摄影	64
其他实用信息	65

兰州及周边地区 ...	66
-------------	----

兰州及周边地区必游 ...	68
解读兰州	70
最佳旅行季节	73
预算	73
到达与离开	74
住宿	76
餐饮	76
特产	77
其他实用信息	78

白塔山	80
水车园	82
白云观	82
兰州雁滩公园	83
甘肃省博物馆	84
五泉山公园	86



兰山公园	87
滨河公园	87
云龙桥	87
兴隆山国家级自然保护区	88
石佛沟国家森林公园 ...	90
鲁土司衙门	91
吐鲁沟	92
海德寺	94

白银市	95
-----------	----

交通	96
住宿	96
黄河景泰石林	96
寺儿湾石窟	96
法泉寺	97
寿鹿山森林公园	99





黄河石林	100	炳灵寺石窟	119	纪念馆	141
大敦煌影视城	101	黄河三峡	119	河西走廊	142
临夏、甘南地区 ...	102	松鸣岩和莲花山	122	河西走廊必游	144
临夏、甘南地区必游	104	古动物化石博物馆	124	解读河西走廊	148
解读临夏、甘南地区	106	夏河县	127	最佳旅行季节	151
历史	108	交通	128	预算	151
地理	110	住宿	128	到达与离开	152
最佳旅行季节	110	餐饮	129	住宿	153
预算	111	其他实用信息	129	餐饮	154
到达与离开	112	夏河拉卜楞寺	130	语言	154
住宿	112	夏河桑科草原和八角城 ...	131	其他实用信息	154
餐饮	114	合作市	133	武威市	155
其他实用信息	114	交通	134	住宿	156
临夏市	115	住宿	134	餐饮	156
交通	116	米拉日巴佛阁	134	武威文庙	157
住宿	116	则岔石林	135	瑞安堡	158
餐饮	116	尕斯	136	武威西夏博物馆	160
临夏市景点	117	郎木寺	137	大云寺钟鼓楼	162
临夏刘家峡水库	118	玛曲	140	雷台汉墓	162
刘家峡恐龙国家地质公园 ...	119	迭部腊子口与腊子口战役		海藏寺	164

鸠摩罗什寺塔164
 百塔寺165
 武威天梯山石窟167
 金昌市 169
 御山圣容寺170
 张掖市173
 住宿174
 餐饮174
 裕固族175
 大佛寺175
 木塔寺177
 张掖鼓楼177
 西来寺178
 马蹄寺风景区178
 临泽丹霞旅游景区181
 冰沟丹霞旅游景区183
 黑水国遗址184
 骆驼城故址184
 山丹县 185
 交通186
 住宿186
 餐饮186
 山丹大佛寺186
 艾黎博物馆186
 焉支山和峡口明长城187
 山丹马场188
 酒泉市 189
 交通190
 住宿190
 餐饮190
 其他实用信息190
 鼓楼191
 丁家闸壁画墓192

汉居延塞防遗址192
 安西榆林窟193
 安西锁阳城遗址194
 桥湾城遗址195
 榆林窟197
 嘉峪关市 199
 住宿200
 餐饮200
 其他实用信息200
 嘉峪关关城201
 长城第一墩203
 悬壁长城203
 黑山摩崖石刻204
 新城魏晋墓205
 七一冰川205
 甘东地区 208
 甘东地区必游210
 解读甘东地区212
 最佳旅行季节214
 预算214
 到达与离开216
 餐饮216

其他实用信息216
 天水市217
 交通218
 住宿218
 餐饮219
 特产219
 天水伏羲庙220
 玉泉观221
 南郭寺221
 麦积山222
 甘谷大像山225
 武山水帘洞226
 天水秦安县兴国寺228
 天水大地湾遗址228
 定西市 229
 交通230
 定西渭源瀟陵桥230
 定西渭源乌鼠山230
 定西渭源首阳山230
 首阳山231
 平凉市 233





交通	234	陇南市	245	餐饮	269
住宿	234	交通	246	特产	269
餐饮	234	餐饮	246	其他实用信息	269
特产	234	特产	246	莫高窟	270
柳湖公园	235	陇南武都万象洞	247	鸣沙山和月牙泉	276
平凉宝塔	235	官鹅沟	250	敦煌古城	280
崆峒山	235	鸡峰山国家森林公园	254	白塔	282
云崖寺	238	《西狭颂》风景区	256	玉门关和雅丹魔鬼城	282
泾川县王母宫山	240	陇南成县杜甫草堂	257	阳关和渥洼池	287
		陇南宕昌哈达铺纪念馆	257	西千佛洞	292
庆阳市	241	敦煌	258	肃北蒙古族自治县	294
交通	242	敦煌必游	260	阿克塞哈萨克族自治县民族	
住宿	242	解读敦煌	264	风情园	294
特产	242	最佳旅行季节	267	宁夏	297
庆阳西峰北石窟寺	243	预算	267	话说宁夏	298
周祖陵	243	到达与离开	268	历史	300
庆阳普照寺大殿	244	住宿	268		

地理	302
气候	304
政区	304
民族	305
人文	306

旅行计划 308

最佳旅行季节	310
到达与离开	310
住宿	311
餐饮	311
特产	312
预算	313

银川及周边地区 ... 314

银川及周边地区必游316

解读银川及周边地区318

预算	319
最佳旅行季节	319
解读线路	320
到达与离开	322
住宿	324
餐饮	325
特产	325
玉皇阁	326
钟鼓楼	326
南薰楼	326
承天寺塔	327
宁夏回族自治区博物馆 ...	327
南关清真寺	327
海宝塔	327
贺兰山	328
西夏王陵	329
镇北堡影视城	332
石嘴山市北武当庙	334
平罗县沙湖	335
水洞沟	337

三关口长城	350
中华回乡文化园	351

宁中南地区 356

宁中南地区必游 358

解读宁中南地区 360

节日	363
最佳旅行季节	364
预算	364
特产	364

中卫市..... 365

交通	366
住宿	366
餐饮	366

其他实用信息 366 |

中卫高庙	367
沙坡头	369
沙坡头旅游区	370

同心县 377

交通	378
----------	-----

住宿	378
餐饮	378
其他实用信息	378
同心清真大寺	379

固原市 381

交通	382
住宿	382
其他实用信息	382
须弥山石窟	383
火石寨国家地质	
森林公园	384
六盘山	386
六盘山红军长征纪念馆 ...	387

青铜峡市 389

青铜峡108塔	390
青铜峡黄河大峡谷	391

吴忠市 393

住宿	394
董府	394



图例

地图图例

	高速公路
	铁路
	国道及标号
	其他道路
	徒步线路
	轮渡
	主要街道
	次要街道
	索道
	城墙
	河流、湖泊
	绿地
	建筑物
	沙漠
	首都
	省级行政中心
	地级市行政中心
	县级行政中心
	其他定居点



指北针

	政府	府
	公安	局
	银行	行
	医院	院
	邮局	局
	网吧	吧
	停车场	场
	飞机场	场
	火车站	站
	长途汽车站	站
	售票处	处
	景点	点
	公园	园
	问询处	处
	洗手间	间
	宾馆	馆
	餐厅	厅
	酒吧、咖啡屋	屋
	娱乐场所	所
	瀑布	布
	温泉	泉
	位置标	号
	遗址	迹
	港口	口
	山峰	峰
	其他地点	点
	方向	向
	桥梁	梁
	礁石	礁
	拉伸线	线

景点信息图例

	地址
	电话
	开放时间
	交通
	景点门票
	特别提醒
	景区住宿
	景区餐饮
	景区购物
	景区活动
	景区火车
	景区索道
	景区徒步
	自驾车
	景区特色
	景区网站

实用信息图例

	地址
	交通
	邮编
	特色
	传真
	电话
	公交车
	价格
	景点门票
	网吧
	行程
	特别提醒
	开放时间
	酒店
	餐饮
	网址



甘肃·宁夏印象

甘肃·宁夏旅行交通示意图

新疆维吾尔自治区

西夏王陵：西夏王朝辉煌的遗迹，世称“东方金字塔”。

敦煌莫高窟：甘肃省的旅游名片，有“东方卢浮宫”之誉。

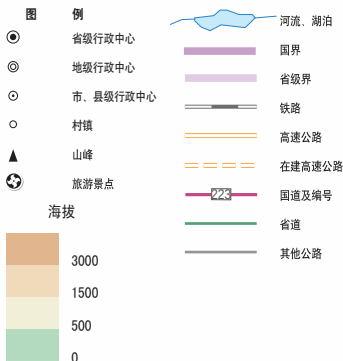
沙坡头：以沙漠生态治理和旅游闻名于世，在此可体验滑沙、乘坐羊皮筏渡黄河。

鸣沙山月牙泉：清泉与流沙相依偎，蔚为奇观。

嘉峪关：明长城西端的第一重关，也是古丝绸之路的交通要冲。

永靖黄河三峡：不但有无限的风光，而且文化遗存丰富多彩。

麦积山石窟：中国四大石窟之一，世界闻名的艺术宝库。



贺兰山岩画：游牧民族的艺术画廊，刻在石头上的史诗。

镇北堡西部影城：有“东方好莱坞”之称，《大话西游》、《大红灯笼高高挂》等影片都拍摄于此。

青铜峡108塔：中国现存的大型古塔群之一。

中卫高庙：造型完整、气魄壮美的古建筑群。

内蒙古自治区

宁夏回族自治区

陕西省

四川省





直觉甘肃 · 宁夏



一、塞上江南

“宁夏川，两头尖，东靠黄河西靠贺兰山，金川银川米粮川……”这首千年传唱的民谣唱出了“天下黄河富宁夏”的历史事实。黄河奔流，沙漠无垠，汉墓夏冢，长城古塔，冰川蜿蜒，岩画遍布贺兰山；物华天宝，人杰地灵，文化璀璨；湖泊湿地星罗棋布，呈现出塞上江南的秀丽风光；大漠金沙、黄土丘陵，水乡绿稻、林翠花红……多彩的宁夏，旅人的天堂。

二、穆斯林文化

宁夏作为中国回族之乡，是国内最为集中的回族聚居地。巍峨肃穆的清真寺、虔诚礼拜的人海、裹着面纱的回族少女、头戴白帽满面沧桑的老人、庄严的穆斯林教义，彰显出宁夏独特的魅力和风情。回族婚礼、回族歌舞、回族口弦、回族书法、各种引人垂涎的风味小吃，更是游览宁夏的亮点。宁夏中南部地区村舍中矗立着的美丽清真寺，路边男人的白色小帽构成了一道独特的风景，尽显穆斯林风情的多姿多彩。





三、丝绸之路

宁夏居黄河上游，北倚贺兰山，南凭六盘山，位于“丝绸之路”上，历史上曾是东西部交通贸易的重要通道。腾格里沙漠的漫漫黄沙阻挡不住千年西行的驼铃；天苍苍，野茫茫，风吹草低见牛羊，荒漠残阳遮掩不住西夏王陵雄视的顽强，神采依旧的须弥山大佛印证了当年丝绸之路的辉煌与繁荣。



四、羊皮筏子

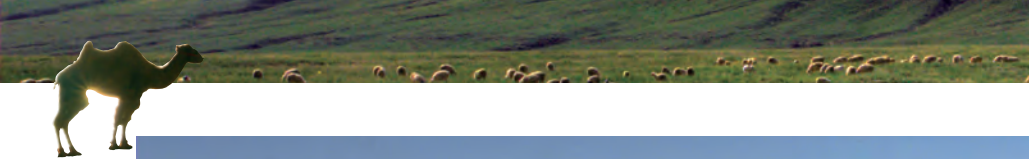
这是宁夏独有的古老渡河工具，在滔滔的黄河水中，智慧的宁夏人乘着羊皮筏子，从容地飘向彼岸。这种羊皮筏，单人抱两个就可以渡河的俗称“浑脱”，多人用的叫“排子”，是将山羊割去头蹄，然后将囟囟脱下的羊皮扎口，用时以嘴吹气，使之鼓起，做成“浑脱”，十几个“浑脱”可以制成“排子”，一个人就能扛起，非常轻便。乘羊皮筏子过黄河，当年是黄河两岸贫苦百姓不避风险的无奈之举，如今却成了游人坐在“排子”上，筏工用桨划筏前进的宁夏特色活动，个中情趣，岂一个“爽”字了得。

五、东方金字塔

夕阳中披上一层金纱的西夏王陵威猛雄浑，震撼着每一个仰视它的人。王陵背靠腾格里沙漠，雄镇丝绸之路，无声地诉说着曾经辉煌过的党项族文明，是宁夏历史文化的标志。这片位于银川市西夏区，中国现存最密集的帝王陵区，被世人称为“东方金字塔”，这里分布着9座帝王陵和140多座王公大臣的殉葬墓。



西夏王陵不仅吸收了秦汉以来，特别是唐宋皇陵之所长，同时又受到佛教建筑的影响，使汉族文化、佛教文化与党项族民族文化有机地结合在一起，构成了中国陵园建筑中别具一格的形式。西夏王陵规模宏伟，布局严整，每座帝王陵都由阌台、神墙、碑亭、角楼、月城、内城、献殿、灵台等部分组成。此处不到，可千万不要说自己游过宁夏哦。



六、鸣沙山下月牙泉

“就在天的那边，很远很远，有美丽的月牙泉，它是天的镜子，沙漠的眼……”歌手田震这首唯美中略带苍凉感的《月牙泉》，让很多人对大漠中的那泓清泉心生向往。月牙泉，古称沙井，俗名药泉，自汉朝起即为“敦煌八景”之一，得名“月泉晓澈”。月牙泉南北长近100米，东西宽约25米，泉水东深西浅，最深处约5米，弯曲如新月，因而得名，有“沙漠第一泉”之称。泉在流沙中，干旱不枯竭，风吹沙不落，蔚为奇观。



七、张掖丹霞地貌

看过张艺谋导演的《三枪拍案惊奇》的人，想必都对影片中那赭红的山岩印象深刻，那就是张掖的丹霞地貌。张掖位于甘肃省河西走廊中段，其丹霞地貌仿如鬼斧神工，造型奇特，色彩斑斓，气势磅礴，早在2005年就被《中国国家地理》杂志评为“中国最美的七大丹霞地貌”之一。