

**C** **HINA**  
TRAVELER SERIES

草低牛羊现 沙鸣云燕飞

畅游蒙甘宁逍遥黄沙绿草间

[主编：李相状]

中華旅行家



吉 林 音 像 出 版 社  
吉 林 文 史 出 版 社

草低牛羊现  
沙鸣云燕飞

# 中华旅行家

畅游蒙甘宁逍遥黄沙绿草间（上）

主编·李相状



吉林音像出版社  
吉林文史出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

中华旅行家/李乡状主编。—长春：吉林文史出版社，

2006.1

ISBN 7-80702-216-7

I. 中... II. 李... III. 旅行—中国—内蒙—甘肃—宁夏  
IV. G192

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 028330 号

## 中华旅行家

---

主 编 李乡状

责任编辑 于 泓

出 版 吉林音像出版社  
吉林文史出版社

发 行 新华书店

印 刷 河北省三河市明辉印装有限公司

开 本 850×1168 1/32

印 张 187

字 数 3800 千字

版 次 2006 年 1 月第 1 版 2006 年 2 月第 1 次印刷

印 数 1—5000

书 号 ISBN 7-80702-216-7/G·192

定 价 662.40 元 (全二十四册)

---

如图书有印装质量问题，请与承印工厂联系。

# 目 录

## 甘 肃 省

|              |      |
|--------------|------|
| 兰州市 .....    | (4)  |
| 兰州市景点 .....  | (5)  |
| 兰州城隍庙 .....  | (5)  |
| 白衣寺塔 .....   | (5)  |
| 五泉山 .....    | (6)  |
| 兴隆山 .....    | (7)  |
| 仁寿山公园 .....  | (7)  |
| 雁滩公园 .....   | (8)  |
| 水车园 .....    | (8)  |
| 兰山公园 .....   | (9)  |
| 官滩沟 .....    | (10) |
| 兰州白云观 .....  | (10) |
| 白塔山 .....    | (10) |
| 白塔山公园 .....  | (11) |
| 黄河铁桥 .....   | (12) |
| 炳灵山石窟 .....  | (13) |
| 刘家峡水库 .....  | (13) |
| 甘肃省博物馆 ..... | (14) |
| 石佛沟 .....    | (14) |
| 吐鲁沟 .....    | (15) |
| 关山森林公园 ..... | (15) |
| 西关清真寺 .....  | (15) |
| 敦煌市 .....    | (24) |

|                   |      |
|-------------------|------|
| 敦煌市景点 .....       | (25) |
| 敦煌古城 .....        | (25) |
| 莫高窟 .....         | (25) |
| 汉长城 .....         | (27) |
| 海市蜃楼 .....        | (27) |
| 白墩子游览区 .....      | (27) |
| 敦煌市博物馆 .....      | (28) |
| 榆林窟 .....         | (28) |
| 安西博物馆 .....       | (28) |
| 西路红军最后一战纪念塔 ..... | (29) |
| 敦煌故城遗址 .....      | (30) |
| 飞天 .....          | (31) |
| 桥湾古城 .....        | (31) |
| 东千佛洞 .....        | (32) |
| 雅丹魔鬼城 .....       | (33) |
| 玉门关 .....         | (33) |
| 鸣沙山和月牙泉 .....     | (34) |
| 阳关国家级沙漠森林公园 ..... | (36) |
| 阳关 .....          | (36) |
| 西云观 .....         | (36) |
| 西千佛洞 .....        | (37) |
| 雷音寺 .....         | (37) |
| 悬泉置遗址 .....       | (38) |
| 敦煌民俗博物馆 .....     | (38) |
| 嘉峪关市 .....        | (43) |
| 嘉峪关市景点 .....      | (44) |
| 嘉峪关关城 .....       | (44) |
| 文物景区 .....        | (45) |
| 悬壁长城 .....        | (45) |
| 雅丹地貌 .....        | (46) |

|                  |      |
|------------------|------|
| 黑山峡石刻岩画 .....    | (46) |
| 新城魏晋壁画砖墓 .....   | (47) |
| 长城第一墩 .....      | (47) |
| 嘉峪关 .....        | (47) |
| 七一冰川 .....       | (48) |
| 嘉峪关滑翔基地 .....    | (49) |
| 占酒泉 .....        | (49) |
| 护国寺感应塔碑 .....    | (50) |
| 张掖市 .....        | (54) |
| 张掖市景点 .....      | (55) |
| 张掖大佛寺 .....      | (55) |
| 金塔寺 .....        | (55) |
| 张掖木塔 .....       | (56) |
| 镇远楼 .....        | (56) |
| 山丹新河驿 .....      | (57) |
| 山丹军马场 .....      | (57) |
| 肃南康隆寺猎场 .....    | (58) |
| 马蹄寺石窟 .....      | (58) |
| 康宁村塞外农家风情 .....  | (58) |
| 裕固族文化和民俗风情 ..... | (59) |
| 山丹大佛寺 .....      | (60) |
| 艾黎捐赠文物陈列馆 .....  | (60) |
| 天水市 .....        | (66) |
| 天水市景点 .....      | (68) |
| 甘谷大象山 .....      | (68) |
| 伏羲庙 .....        | (68) |
| 麦积山石窟 .....      | (69) |
| 麦积山植物园 .....     | (70) |
| 大象山大佛 .....      | (70) |
| 南廓寺 .....        | (71) |

|                    |      |
|--------------------|------|
| 玉泉观 .....          | (72) |
| 拉稍寺 .....          | (73) |
| 武山水帘洞 .....        | (73) |
| 仙人崖 .....          | (74) |
| 秦安兴国寺 .....        | (74) |
| 秦安大地湾遗址 .....      | (75) |
| 灞陵桥 .....          | (76) |
| 曲溪景区 .....         | (77) |
| 首阳山 .....          | (77) |
| 漳县贵清山 .....        | (77) |
| 莲峰山 .....          | (78) |
| 李广墓 .....          | (79) |
| <b>武威市</b> .....   | (82) |
| <b>武威市景点</b> ..... | (83) |
| 文庙 .....           | (83) |
| 天佛山石窟 .....        | (83) |
| 海藏寺 .....          | (84) |
| 罗什寺塔 .....         | (84) |
| 雷台汉墓 .....         | (85) |
| 沙漠公园 .....         | (85) |
| 天祝小三峡 .....        | (86) |
| <b>平凉市</b> .....   | (89) |
| <b>平凉市景点</b> ..... | (90) |
| 崆峒山 .....          | (90) |
| 卦台山 .....          | (91) |
| 莲花台 .....          | (91) |
| 紫荆山 .....          | (93) |
| 太统森林公园 .....       | (94) |
| 柳湖公园 .....         | (95) |
| 崇信龙泉寺 .....        | (96) |

|                    |       |
|--------------------|-------|
| 龙隐寺 .....          | (97)  |
| 界石铺红军长征纪念馆 .....   | (98)  |
| 五台山 .....          | (99)  |
| 崆峒水上游乐园 .....      | (99)  |
| 吴王坟山 .....         | (100) |
| 石拱寺石窟 .....        | (100) |
| 回山王母宫 .....        | (101) |
| 庄浪梯田 .....         | (102) |
| 瑶池 .....           | (103) |
| 回屋 .....           | (103) |
| 王母宫石窟 .....        | (104) |
| 云崖寺 .....          | (104) |
| 南石窟寺 .....         | (106) |
| 五龙山 .....          | (106) |
| 灵台 .....           | (107) |
| 泾川城隍庙 .....        | (108) |
| 关山 .....           | (109) |
| 成纪文化城 .....        | (109) |
| 田家沟水保生态风景名胜区 ..... | (110) |
| 平凉市宝塔博物院 .....     | (111) |
| 治平成纪古城遗址 .....     | (112) |
| 北山森林公园 .....       | (113) |
| 清福山 .....          | (113) |
| 十万沟 .....          | (113) |
| 双凤山公园 .....        | (114) |
| 歇马殿 .....          | (114) |
| 仙姑山 .....          | (115) |
| 石佛群 .....          | (116) |
| 温泉度假村 .....        | (117) |
| 盘龙寺石塔 .....        | (117) |



|                    |       |
|--------------------|-------|
| 天池朝那湫 .....        | (117) |
| 站院巷清真寺大殿 .....     | (118) |
| 海龙山 .....          | (118) |
| 三异柏 .....          | (119) |
| 红二十五军四坡战役纪念地 ..... | (120) |
| 虎山公园 .....         | (120) |
| <b>白银市</b> .....   | (125) |
| 白银市景点 .....        | (126) |
| 景泰黄河石林 .....       | (126) |
| 四龙度假村 .....        | (126) |
| 黄河大峡 .....         | (126) |
| 法泉寺石窟 .....        | (127) |
| 靖远寺儿沟石窟 .....      | (127) |
| 铁木山 .....          | (127) |
| 会宁红军会师楼 .....      | (128) |
| <b>庆阳市</b> .....   | (130) |
| 庆阳市景点 .....        | (131) |
| 北石窟寺 .....         | (131) |
| 华池双塔寺 .....        | (131) |
| 夏家沟森林公园 .....      | (132) |
| <b>甘南市</b> .....   | (135) |
| 甘南市景点 .....        | (136) |
| 拉卜楞寺 .....         | (136) |
| 贡唐宝塔 .....         | (137) |
| 则岔、尕海风景区 .....     | (137) |
| 腊子口 .....          | (138) |
| 达宗湖 .....          | (138) |
| 桑科草原 .....         | (139) |
| <b>临夏市</b> .....   | (142) |
| 临夏市景点 .....        | (143) |

|                |       |
|----------------|-------|
| 炳灵寺石窟 .....    | (143) |
| 莲花山 .....      | (141) |
| 临泽双泉湖旅游区 ..... | (144) |
| 临夏市东郊公园 .....  | (141) |
| 双泉湖垂钓园 .....   | (145) |
| 胡廷珍烈士纪念馆 ..... | (145) |

## 宁夏回族自治区

|                 |       |
|-----------------|-------|
| 银川市 .....       | (152) |
| 宁夏回族自治区景点 ..... | (153) |
| 青铜峡 108 塔 ..... | (153) |
| 沙坡头 .....       | (154) |
| 沙湖 .....        | (154) |
| 同心清真寺 .....     | (155) |
| 西夏王陵 .....      | (155) |
| 玉皇阁 .....       | (156) |
| 南关清真大寺 .....    | (157) |
| 纳家户清真寺 .....    | (157) |
| 拜寺口双塔 .....     | (158) |
| 中山公园 .....      | (159) |
| 中卫高庙 .....      | (159) |
| 钟鼓楼 .....       | (160) |
| 承天寺 .....       | (161) |
| 酒泉公园 .....      | (161) |
| 滚钟口 .....       | (161) |
| 方塔 .....        | (162) |
| 海宝塔 .....       | (163) |
| 贺兰山 .....       | (164) |
| 贺兰山岩画 .....     | (164) |

|               |       |
|---------------|-------|
| 承天塔 .....     | (165) |
| 黄河水车 .....    | (165) |
| 黄河古渡 .....    | (166) |
| 金沙鸣钟 .....    | (166) |
| 华夏西部影视城 ..... | (167) |
| 华夏珍奇艺术城 ..... | (167) |
| 固原县 .....     | (172) |
| 固原县景点 .....   | (174) |
| 须弥山石窟 .....   | (171) |
| 秦长城遗址 .....   | (175) |
| 六盘山 .....     | (175) |
| 固原关帝庙 .....   | (176) |
| 海原清真大寺 .....  | (177) |
| 九彩坪拱北 .....   | (178) |

## 甘 肃 省

甘肃省简称甘或陇。古为雍、梁二州地，春秋时属秦和西戎，秦置陇西郡，西部属月氏，汉为凉州，元属甘肃和陕西行省，取甘州（张掖）、肃州（酒泉）两地首字得名甘肃。明属陕西省，清为甘肃省。因境内有陇山，故又简称陇。文物古迹以长达 1600 千米的汉唐之路为代表，有敦煌石窟、长城嘉峪关、兰州五泉山、白塔山，天水麦积山石窟、永靖炳灵寺石窟、夏河拉卜楞寺、榆中兴隆山、张掖大佛寺等。甘肃不仅有迷人的青山秀水、高山草原、大漠戈壁，更有雄浑的黄土高坡、丹霞奇观、冰川雪山；裕固、回、藏等民族风情浓郁，魅力独具。

### 地 理

甘肃地处蒙新、青藏、黄土高原交会地带，海拔大都在 1000 米以上。乌鞘岭以西，北山和祁连山间为长约 1200 千米的河西走廊，自古丝绸之路通过这里。甘肃是一个呈西北—东南向分布的狭长型省份，东西长达 1655 公里，南北最宽处 530 公里，最窄处仅 25 公里，全省总面积 45.4 万平方公里。甘肃地形似哑铃形，全省有陇南山地、陇中黄土高原、甘南高原、河西走廊、祁连山脉、北山山地六大地形区。

## 历史

先秦时期，全国分为九州，甘肃省大部属雍、梁二州，旧称“雍梁之地”。汉代在省境置凉州，后设武威、张掖、酒泉、敦煌等到 10 郡。唐代改郡为道，元代始设甘肃行中书省，明代废省设司，清代设甘肃布政司。1949 年 8 月 26 日成立甘肃行政公署。1950 年 1 月 8 日，甘肃省人民政府成立，甘肃省名沿用至今。



## 气候

甘肃深居内陆，气候干燥，属温带季风气候，日照充足。冬季漫长寒冷，雨雪少；春季转瞬即逝，冷暖变化大；夏季短促，气温高，降水集中；秋季降温快，初霜也来得早，年平均气温在  $4-14^{\circ}\text{C}$ 。一般来说，5—10 月是游甘肃的最佳时间。



## 兰州市景点地图

## 兰 州 市



### 城市简介

位于甘肃省中部，黄河上游的河谷中，全国陆域版图的几何中心。春秋战国是我国西部羌人的放牧地。汉设金城郡，取“固若金汤，不可攻也”之意而得名。隋改兰州治，唐初置兰州，1941年设兰州市，别名“金城”，现为甘肃省省会。兰州古是丝绸之路上重要交通要道，现为中原通往西北地区的要冲，为西北地区第二大城市。这里气候干燥少雨，冬寒夏暑，四季分明。一年四季瓜果飘香，是有名的瓜果城，“观景去西杭，品瓜上兰州”。

## 兰州市景点

### 兰州城隍庙

兰州城隍庙位于市张掖路。始建于宋代，有殿3楹，祀奉汉将军纪信，又名“纪信庙”，明代重修后改为“兰州城隍庙”。清乾隆年间（1736—1795）毁于大火，后在众人的努力下重新修建。坐北朝南，占地面积12000平方米，建筑面积4000平方米。大门3间，为忠烈侯坊，二门为硬山顶式环廊戏楼，北有卷棚歇山顶式享殿，为重檐歇山顶式正殿，左右建有厢房、钟鼓楼等。1956年成为兰州市第一工人俱乐部。

### 白衣寺塔

位于兰州市庆阳路，又称“白衣庵塔”。因塔建在白衣寺中故名。白衣寺内原绘有白衣大士像，尊奉白衣菩萨，寺初建于明崇祯年（公元1631年），后经多次战乱，只有寺塔保存至今。白衣寺塔为实心砖塔，高约30米。塔基呈错牙式方形，长、宽各7米，高2.8米，四面镌刻花卉图案。塔身下部呈覆钵状，高约8米，最大处直径为6米。正南与塔基连接处开一佛龛，原龛内供有三佛像。塔身上半部为八角形锥体，高18.5米，共歇密檐12层，层数为偶数，在国内罕见。每层每面各开佛龛1个，内各塑佛像1尊，共计96尊；每层每角悬挂风铃1个，共计96个，塔刹高约1米，形若宝瓶，以外镀铜的金属做成。塔前有清代改建的大殿，后为新建



仿古式三层楼，1991年兰州市博物馆迁入其内。

## 五泉山

位于兰州市区南郊的皋兰山北麓，现为五泉山公园，已有两千多年的历史，是兰州闻名遐迩的旅游胜地。公园景点以五眼名泉和佛教古建筑为主，海拔1600多米，占地面积267000平方米，有自明清以来的建筑



群10余处，1000余间，建筑面积10000多平方米，规模宏大。园内丘壑起伏，林木葱郁，环境清幽；庙宇建筑依山就势，廊阁相连，错落有致。

五泉山因有惠泉、甘露泉、掬月泉、摸子泉、蒙五眼泉水而得名。五泉山中峰高处为古建筑群。从山门沿中间通道直上，有蝴蝶亭、金刚殿、大雄宝殿、万源阁、文昌宫、地藏寺、千佛阁等古庙宇依山就势排列，层层相叠，以石阶亭廊相连。中峰两侧为东西龙口，五泉沿东龙口、文昌宫、西龙口一线呈弧形排列，悬于山腰。各泉间又以石阶栈桥和亭阁四廊相连。五泉山于每年农历四月初八，山上举办庙会，除浴佛和法事活动外，还设有花卉展览和各种民俗文化活动。每年春节期间还举办灯饰展览。五泉山现已成为兰州人休闲旅游的