



走遍中国

北京 天津 河北 山西 内蒙古 辽宁 吉林

上海 黑龙江

江苏

浙江

安徽

福建

江西

山东

河南

湖北

湖南

广东

广西

海南

重庆

四川

贵州

云南

陕西

甘肃

宁夏

青海

新疆

台湾

甘肃 宁夏

甘肃 青海 宁夏 新疆 香港 澳门 台湾

海南 广西 广东 湖南 湖北 河南 山东 江西 福建 安徽 浙江 江苏 上海 黑龙江

中国旅游出版社



走遍中国

北京 天津 河北 山西 内蒙古 辽宁 吉林

甘肃 宁夏

甘肃 青海 宁夏 新疆 香港 澳门 台湾
《走遍中国》编辑部

上海 江苏 浙江 安徽 福建 江西 山东 河南 湖北 湖南 广东 广西 海南 重庆 四川 贵州 云南 西藏 陕西 甘肃 宁夏 青海 新疆 香港 澳门 台湾



中国旅游出版社

责任编辑 赵宇
封面设计 羽人一方图文设计有限公司
版式设计 红方众文咨询有限责任公司
责任印制 闫立中

图书在版编目(CIP)数据

甘肃、宁夏 / 《走遍中国》编辑部编. — 北京: 中国旅游出版社, 2007.1
(走遍中国)

ISBN 978-7-5032-3004-2

I. 甘... II. 走... III. ①旅游指南—甘肃省②旅游指南—宁夏
IV. ① K928.942 ② K928.943

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 129609 号

书 名 甘肃 宁夏

编 著 《走遍中国》编辑部

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@cнта.gov.cn

发行电话 010-85166507 85166517

印 刷 北京翔利印刷有限公司

版 次 2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷

开 本 889 × 1194 1/32

印 张 7.5

字 数 328 千字

印 数 8000 册

定 价 28.00 元

ISBN 978-7-5032-3004-2/K · 1113

甘肃省 宁夏回族自治区旅行交通示意图

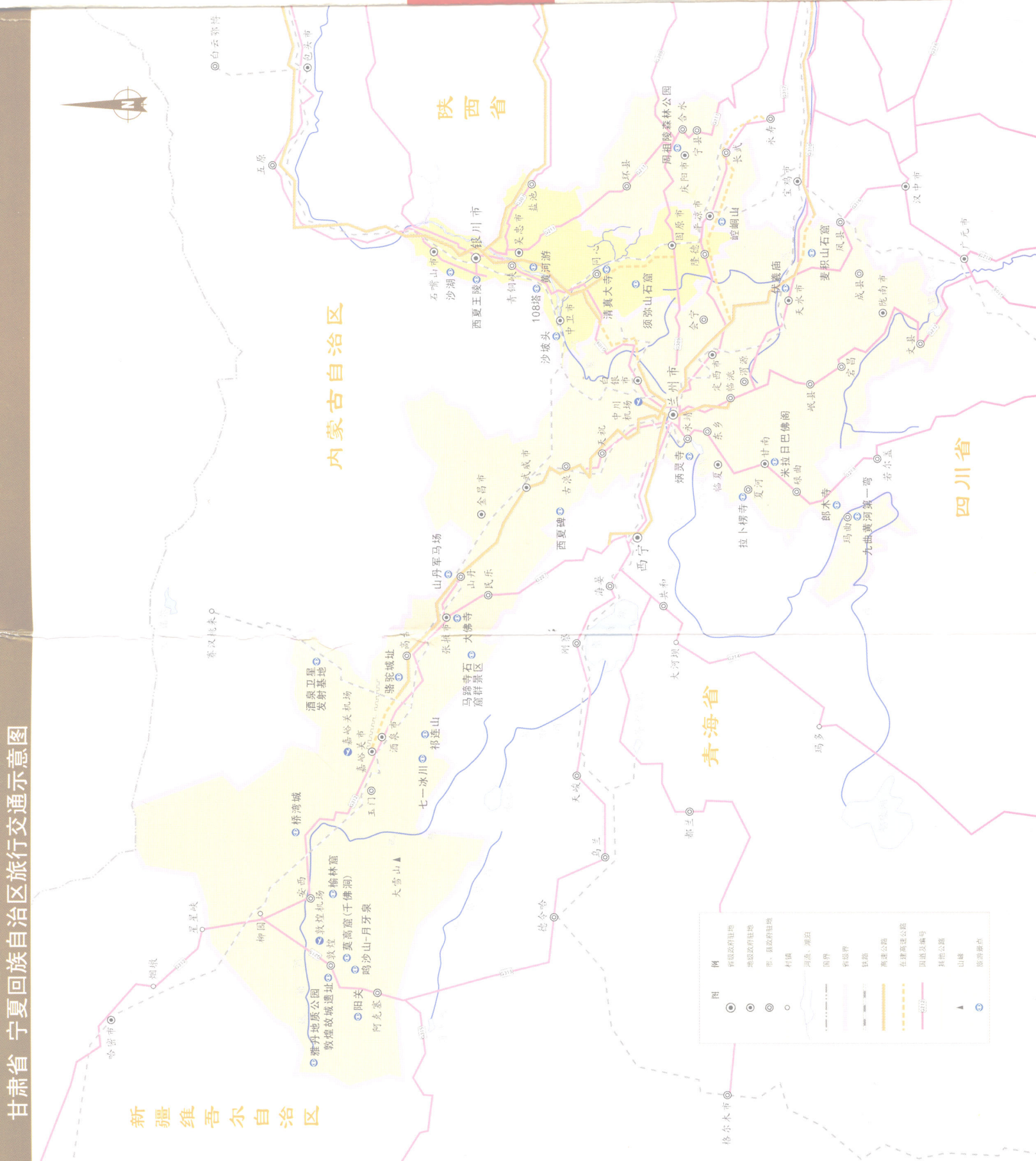
新疆维吾尔自治区

内蒙古自治区

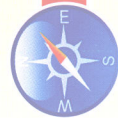
陕西省

青海省

四川省



《走遍中国》系列丛书已上市的图书有:



走遍中国

更多精彩图书敬请期待

为方便您的阅读,请对照下面的图例查看封面内侧的地图。

	铁路		高速、高等级公路
	国道		国道
	立交桥		主街道
	省级界		市级界
	县级界		海岸线
	城墙及围墙		长城
	湖泊水系		运河
	政府所在地		省级行政中心
	地级行政中心		县级行政中心
	乡镇街道驻地		旅游景点
	人文景点		宾馆、饭店
	医院		汽车站
	码头		江河
	停车场		机场
	饭店		火车站
	商店		银行
	学校		

冯玉雷

成长在丝路之域、黄河之滨，就学于古城西安。喜欢漫无边际地行走在云水荒野、老歌古城间，以岁月为樽，文化为酒，品味山川湖海，于是，就有了游牧民族的单纯和浪漫，出版长篇文化人类学小说《肚皮鼓》、《敦煌百年祭》、《敦煌·六千大地或者更远》等。现供职于西北师范大学，中国作家协会会员，兰州市作家协会副主席。

主要撰写了《甘肃宁夏》一书的“解读甘肃”“解读宁夏”的大部分内容。

赵晓琴

原籍西安，出生天水，性情中浸透丝绸之路的文化大气，幻发周游名山秀川的绚丽梦想，而命运也真的成全，大学毕业后就给我一次次诗意旅行的机遇，那是难得的心灵释放与休憩。曾经从事教育工作，现居歌舞剧《丝路花雨》、《大梦敦煌》的诞生地兰州，为甘肃省统计局社会处副处长，曾获得国家统计局先进个人荣誉称号。这次能够把甘肃、宁夏的美景“统计”给各界朋友，倍感幸福！

主要撰写了《甘肃宁夏》一书中的分区导览的全部内容。

弥须

属于定居在北京的为数不多的甘肃人之一。身处繁华京城，但沉溺家乡的回忆中，并以此抒写成文字聊以慰藉。主要撰写了《边地的守望》、《甘肃人》。

图片作者：李成、孙石、卫星、赵吾文、中国图片网
地图绘制：北京万千景像图文设计有限公司

◎白云鄂博

◎包头市

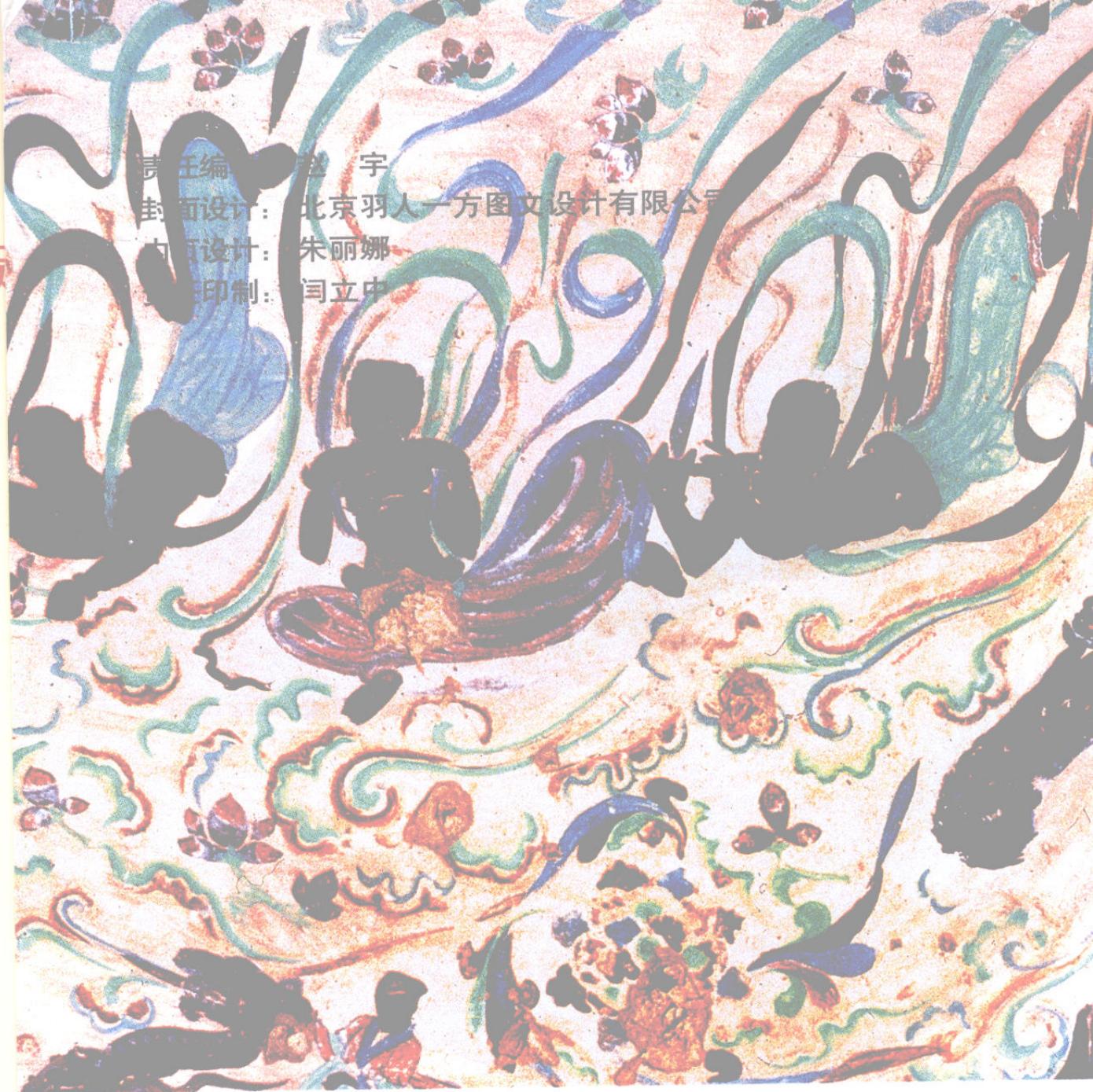
园

责任编辑：赵宇

封面设计：北京羽人一方图文设计有限公司

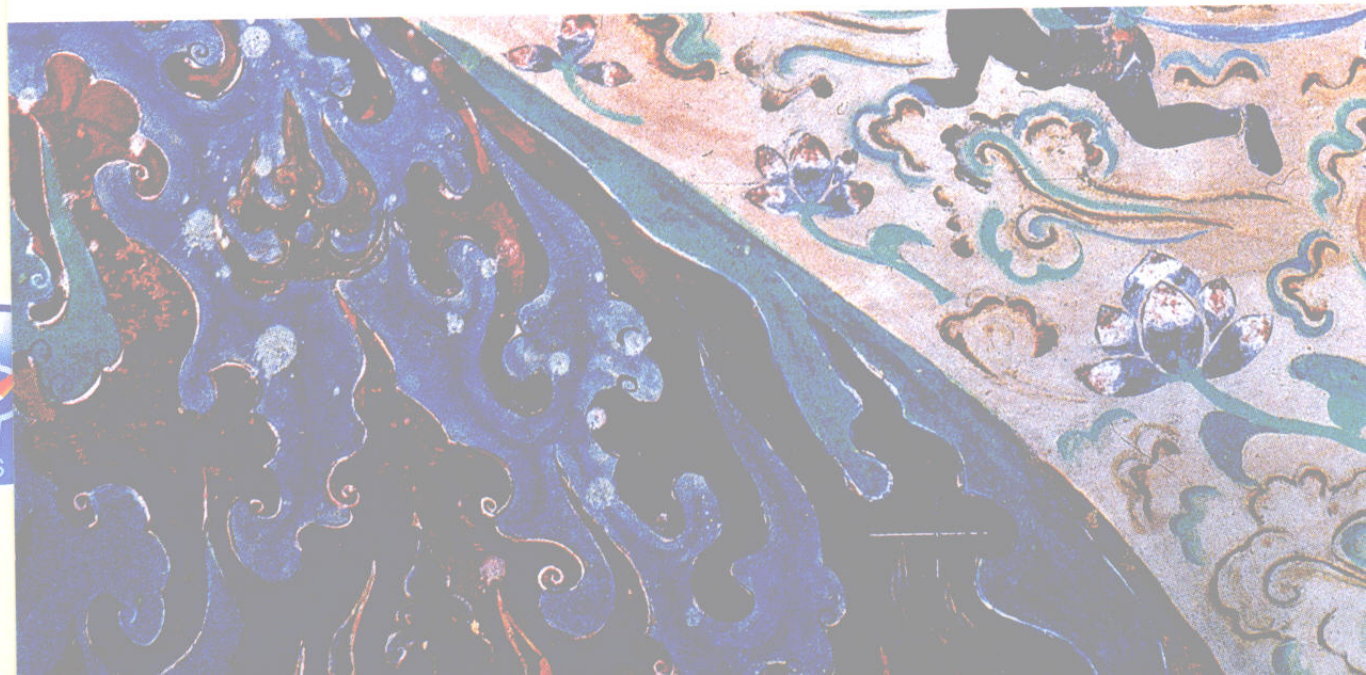
内页设计：朱丽娜

印制：闫立中



作为伏羲和女娲的故乡，甘肃是我国历史上经济开发，特别是农业垦殖和古代文化发展较早的地区之一，是形成中华民族灿烂文化的重要发祥地。

走进宁夏，处处可以看见历史中游牧民族与中原农耕文化交融的痕迹；作为回族的聚居地，宁夏有大小清真寺3000多座，是一个真正的穆斯林聚居地。



当旅行成为可能

写下这个标题时，内心有点惊慌。旅行在中国是有传统的，比如大诗人李白、大文豪苏东坡、大旅行家徐霞客以及山水诗人谢灵运，他们都是每一个中国人耳熟能详的人物，他们几乎游遍中国的山山水水，中国的山水因为有了他们又平添了一份人文精神，变得更加迷人、诱人。在古汉语里，旅行分别作旅人和行者。不论是旅人还是行者都有种孑然的孤寂感，容易让人想象成大漠孤烟背景下的一个苦行者。但在现代人的意识里，旅行似乎是西方人的传统，是一种由西方传入中国的生活方式。

20世纪80年代中后期，中国兴起了旅游热。旅游和旅行的一字之差，决定了其内涵的很大的不同。旅游因为背后的商业诱因而多了些“例行公事”似的程式化意味，这大概也就是进入90年代中后期，自助旅行再一次推动国内游的关键因素。因为旅行让“在路上”充满了许多可能性，也让旅者能自主地去面对和解决一切预料之中和预料之外的事件。踏上不可预知的旅途反而成了最让人迷恋的旅行理由，旅行在打破了“天天如此”的刻板生活之后，导致的就是不可知的遭遇——风景、风情和事件。

在摆脱了旅行社走马观花的日程之后，自助旅行可能遇到的最大问题就是去哪里，看什么，怎么看。

1000多万平方公里的国土，5000年的文明史，34个省、自治区直辖市和特别行政区，56个民族和无数开发、未开发，甚至还没有被真正发现的风景……我们可以选择的余地太大，看山观水、民俗风情、徒步登山，或者只是从甲地到乙地发发呆，我们可以采取的方式也多得不计其数。但是，这些都不是旅行最终能愉悦我们的原因。

黑格尔的地理环境决定论一直都让学者们争论不休，只要旅行，我们就会了解：一方水土养一方人，说的就是同样的道理。中国几乎每一方水土都有着5000年的文明史，很多地方史前就有了人类生息繁衍。但重要的是，如今生活在这一方水土上的人们发展地继承了什么？因此，旅行中最重要的是发现。发现差异，发现差异背后的人文与风土。其实，人文地理并非学者们的课题，它并不高深，它就是我们的日常生活。

《走遍中国》想借“发现的眼光”去引领新一轮的旅行热潮。旅行的终极目的不仅仅是为了“达到”，达到只是为了开阔眼界，了解世界和世界上与我们共同存在的万事万物。所以，《走遍中国》比其他的旅行指南丛书多设了一个“解读”板块，解读当地的地理、历史、人文，给读者一个行前的铺垫。如果不读些唐诗宋词便很难了解江南的山水之美，如果不储备点民族学就容易陷入对西部少数民族的猎奇，如果不深入了解中国的历史又如何去欣赏林林总总古代的建筑？当然，《走遍中国》的编辑宗旨还是用最客观的态度和最翔实的信息，向读者提供尽可能有效的旅行指南。

当旅行成为可能的时候，我在路上。

关于《走遍中国》

作为一套以实用信息为主的自助旅行丛书,《走遍中国》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。



解读甘肃



解读宁夏

1. 解读甘肃、解读宁夏

决定到甘肃、宁夏旅行,一定是因为那里的风光、民俗,或者独特的美食的吸引。“解读甘肃”“解读宁夏”板块的设置就是想通过图文的方式,对甘肃、宁夏的人文地理进行梳理,以建立对甘肃、宁夏的感性认知。



2. 准备出发

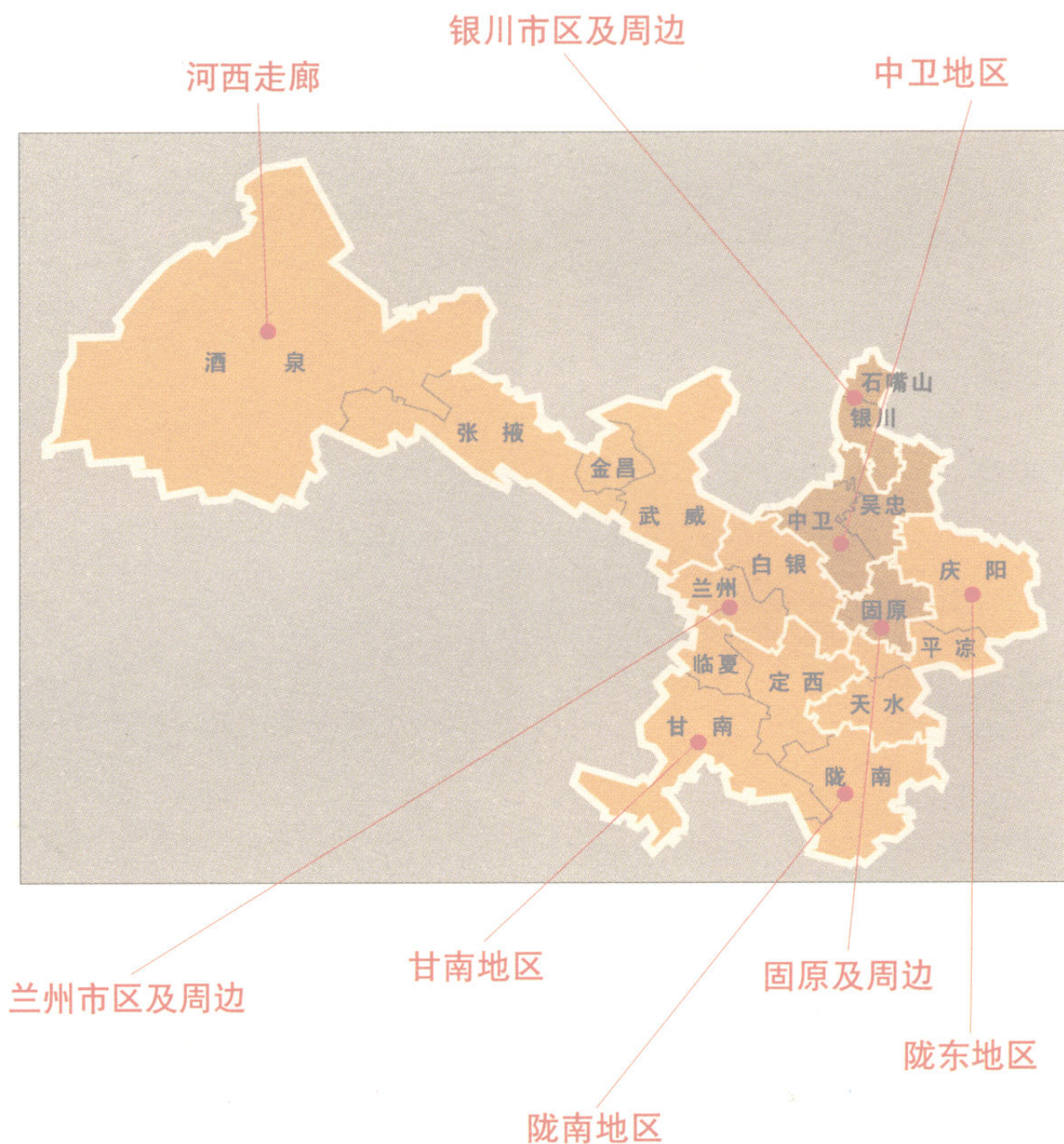
季节是影响旅行的关键因素之一,不同的季节和不同的气候下,风景会呈现出不同的景色。此外,交通工具、交通状况、住宿条件和当地的美食风味,都是旅行者出发前最为关心的细节,因为这将决定旅行时间、行程安排,甚至所需携带的衣物。至于花费,旅行专家们已经给出了一个建议性的预算方案。

3. 图示

《走遍中国》所推介的景点都将被分为:历史人文、人造景观、自然美景和户外运动四大类,这样做并不是刻意将景点类型化,而是为了便于读者能通过图示快速地对景点有个大致的判断。此外,众多的图示还将代表:门票、开放时间、地址、电话、交通、特别提醒等信息(更多图例详见封三)。

4.分区导览

我们没有严格地按行政区划来划分章节，而是以地区之间的景点、人文特征，或是地区间的交通关系为依据，划分出《走遍中国》的章节。



5.附录

旅行与装备、旅行与住宿都是旅行者在旅行中会普遍遇到的问题，附录里会进行相关的提示。





拉卜楞寺殿外的经幡

甘肃 宁夏

甘肃

当旅行成为可能 1

关于《走遍中国》 2

边地的守望 3

解读甘肃 4-24

地理 6

历史 11

大事记 22

甘肃专题 25-52

伏羲、女娲和彩陶 25

丝绸之路上的“河西走廊” 27

敦煌，敦煌学与斯坦因 31

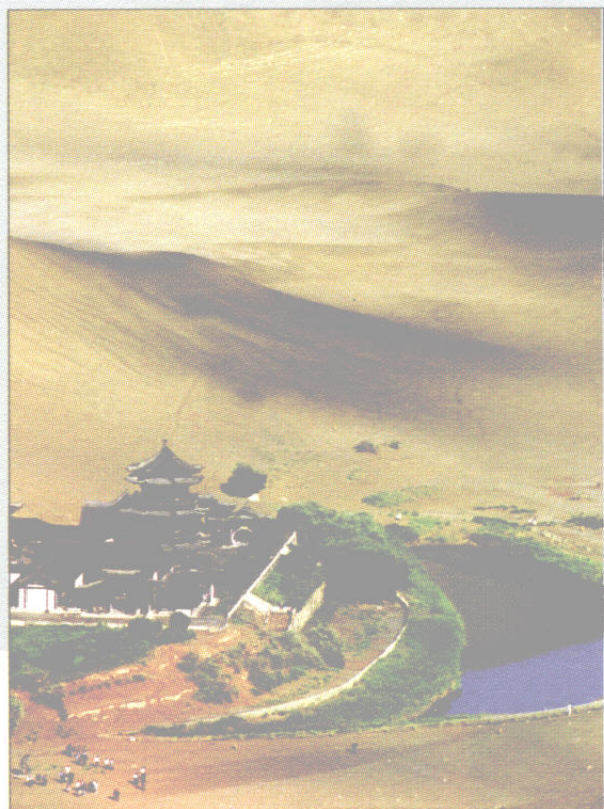
甘肃人 37

边塞诗：悲凉壮烈的歌唱 39

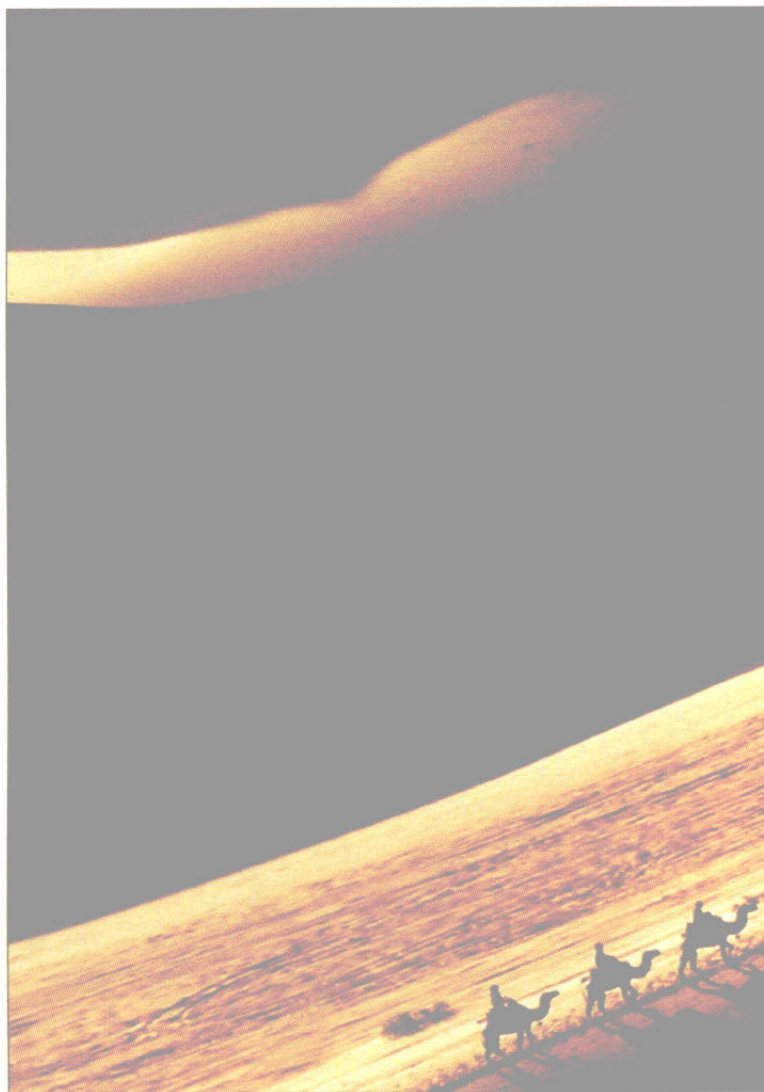
不老的爱情，“花儿”会 42

陇原大地上的民族风情 46

凝固的心韵 49



↑ 鸣沙山—月牙泉



↑ 沙漠与驼队

准备出发 53-58

旅行与季节 54

到达与离开 56

住在甘肃 56

吃在甘肃 57

预算 58

兰州市区及周边 59-70

甘肃省博物馆 62

中山桥 62

白塔山 63

滨河路绿色长廊 63

兰州水车园 64

黄河母亲雕塑 64

五泉山 64

兰山公园 65

白衣寺塔 65

兰州市烈士陵园 65

天斧沙宫 65

什川古梨园 66

兴隆山 66

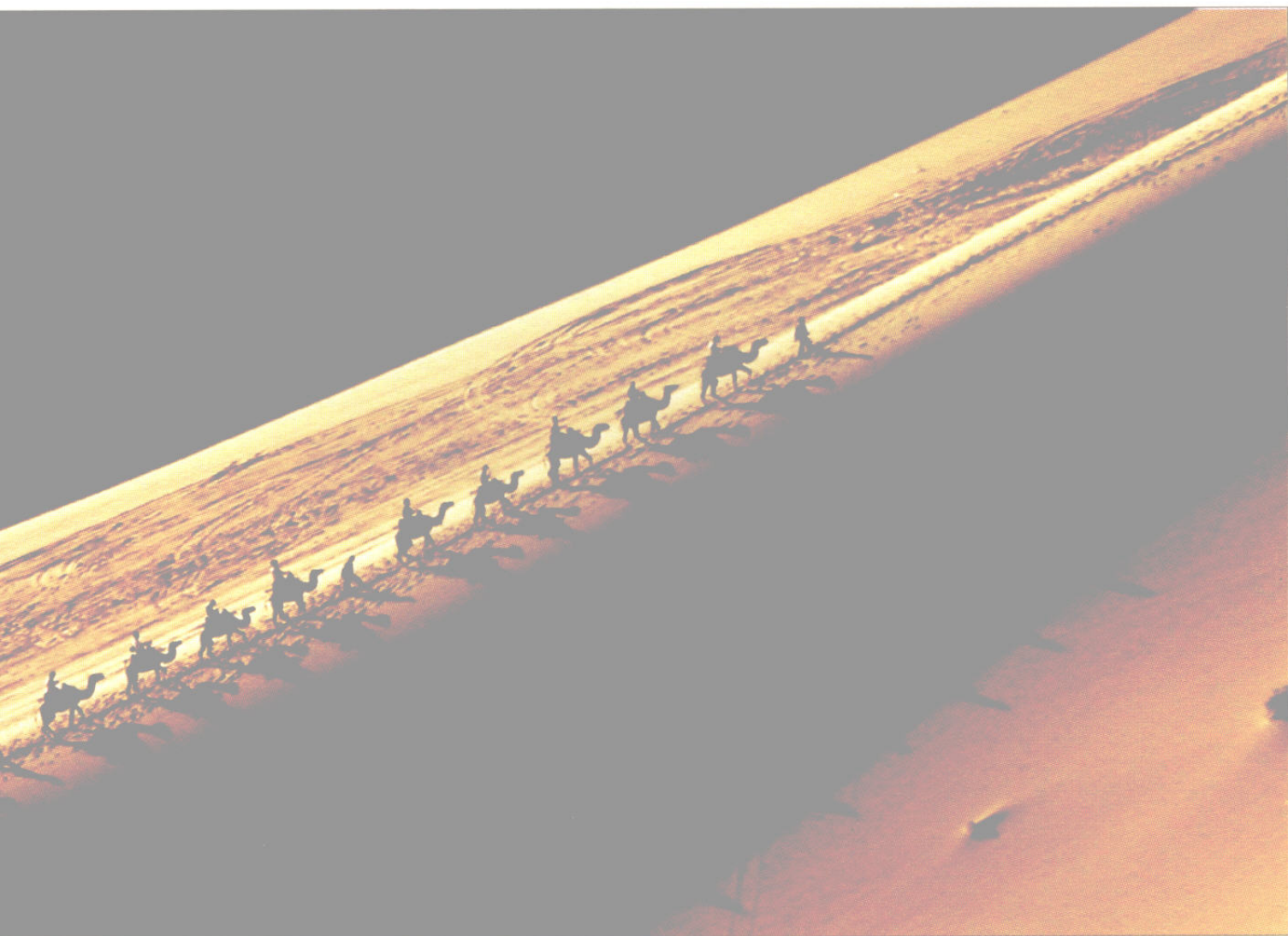
官滩沟 66

吐鲁沟 67

鲁土司衙门 67

交通 68

住宿 68



餐饮	68
行程推荐	70
预算	70

河西走廊..... 71-114

武威

天堂寺	74
百塔寺	75
沙漠公园	76
雷台汉墓	76
西夏博物馆	77
文庙	77
罗什寺塔	79
大云寺	80
海藏寺	80
弘化公主墓	81
天梯山石窟	82
沙生植物园	82

张掖

焉支山自然风景区	83
山丹军马场	83
新河驿长城景区	84
大佛寺	84
木塔寺	85

镇远楼	86
西来寺	86
马蹄寺石窟群景区	87
康隆寺国际狩猎场	91
文殊山石窟	91
七一冰川	91
皇城草原风光旅游区	92
皇城故址（黑水国遗址）	92
骆驼城遗址	92

酒泉

西汉酒泉胜迹	94
丁家闸壁画墓	94
酒泉卫星发射基地	95

嘉峪关

嘉峪关关城	96
悬壁长城	96
长城第一墩	97
嘉峪关滑翔基地	97
魏晋壁画砖墓群	98
黑山岩画	98
玉门火烧沟原始部落村	99
榆林窟	99
锁阳城	100
桥湾城	100

安西汉长城 100
白虎关 101

敦煌

敦煌博物馆 102
莫高窟 102
敦煌石窟文物保护研究陈列中心 104
鸣沙山—月牙泉景区 104
白马塔 105
敦煌古城 106
敦煌电影城 106
西千佛洞 106
阳关 106
渥洼池 107
玉门关 108
敦煌汉长城 109
雅丹地质公园 109

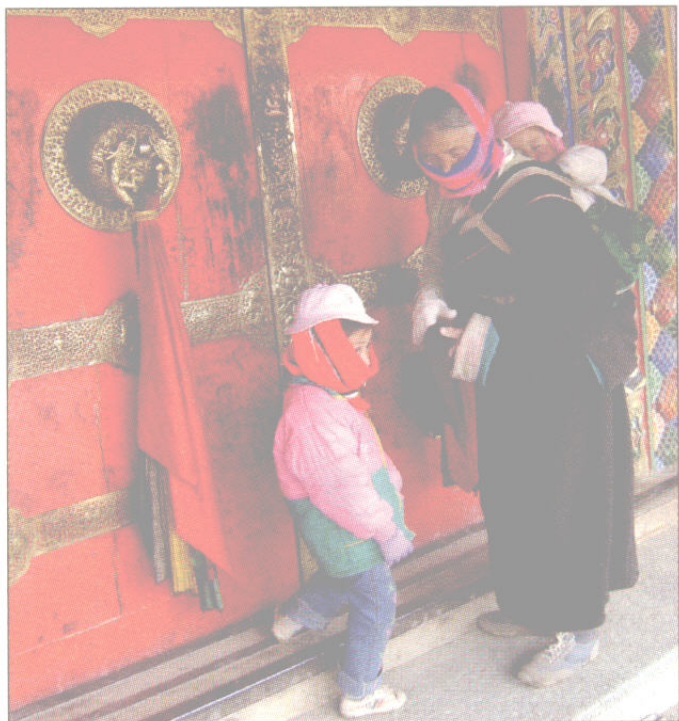
阿克塞

苏干湖 111
哈尔腾国际狩猎场 111
交通 112
住宿 112
餐饮 113
购物 113
行程推荐 114
预算 114

甘肃南线 115-132

临夏

炳灵寺 118
刘家峡恐龙国家地质公园 118
莲花山森林公园 118



↑ 拉卜楞寺大殿外的朝圣者

松鸣岩 119
和政古动物化石博物馆 120

甘南

拉卜楞寺 121
桑科草原 122
八角城 123
九曲黄河第一弯 124
米拉日巴佛阁 124
禅定寺 125
郎木寺 126
则岔—尕斯库勒国家级自然保护区 127

定西

遮阳山 128
贵清山 128

陇南

祁山堡 129
杜公祠 129
《西峡颂》摩崖 129
天池 129
大河坝国家森林公园 130
交通 131
住宿 131
餐饮 131
行程推荐 132
预算 132

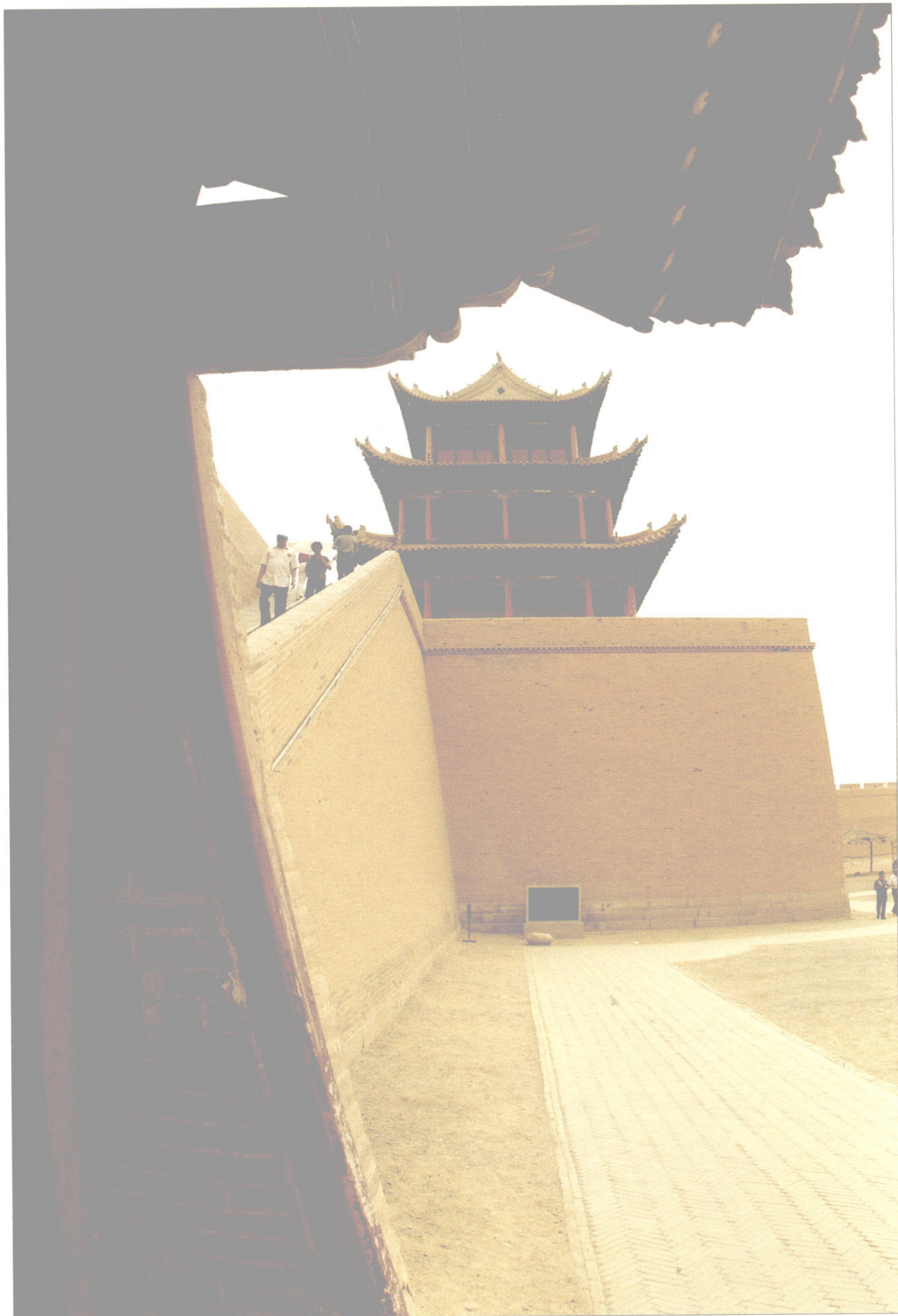
陇东地区 133-148

天水

水帘洞石窟群 136
大象山石窟 137
姜维墓 137
大地湾遗址 138
伏羲庙 138
女娲祠 139
南郭寺 140
玉泉观 140
李广墓 141
麦积山风景名胜区 141
香积山 142
净土寺 143

平凉

崆峒山 144
龙隐寺 144
柳湖公园 144
南石窟寺 145
王母宫山 145
云崖寺 145



↑ 嘉峪关长城西城

庆阳

周祖陵森林公园	146
北石窟寺	146
交通	147

住宿	147
餐饮	147
行程推荐	148
预算	148

走遍中国

甘肃 宁夏

宁夏

天下黄河富宁夏 151

解读宁夏 152-171

地理 154

历史 160

大事记 170

宁夏专题 172-180

宁夏：中国的伊斯兰省 172

诗箭贺兰山 175

宁夏的“敦煌”——须弥山石窟群
..... 177



↑ 同心清真寺



↑ 西夏陵地面塔式陵台

准备出发 181-186

旅行与季节 182

到达与离开 183

住在宁夏 184

吃在宁夏 184

预算 185

行程 185

银川市及周边 187-196

承天寺塔 190

南关清真大寺 191

西夏王陵 191

镇北堡西部影城 192

华夏珍奇艺术城 192

沙湖 192

贺兰山景区 193

贺兰山岩画 194

宁夏长城遗址 194

交通 195

住宿 195

餐饮 195

购物 195

中卫地区 197-204

青铜峡—108塔 200

沙坡头景区 200

老君台 202

高庙 203

同心清真寺 203



交通 204
住宿 204
餐饮 204

固原及周边 205-211

须弥山石窟 208
寺口子 208
石门关 208
六盘山景区 208
交通 211
住宿 211
餐饮 211



↑ 同心清真寺

附录

I. 旅行装备表 214
II. 贴身的轻薄 215
III. 在旅途中给自己找个“临时的家” 221
IV. 读者调查表 228

地图目录

甘肃
兰州市及周边旅行交通示意图 59
兰州市城区图 63
甘肃西线旅行交通示意图 71
武威市城区图 75
丝绸之路示意图 77
张掖市城区图 83
酒泉市旅行交通示意图 94
嘉峪关市城区图 96
莫高窟洞窟位置示意图 102
甘肃南线旅行交通示意图 115
拉卜楞寺平面示意图 121
陇东地区旅行交通示意图 133
天水市城区示意图 137
宁夏
银川市及周边旅行交通示意图 187
银川市城区图 191
中卫、青铜峡旅行交通示意图 197
固原旅行交通示意图 205