



2012-2013版

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

上海唐码城邦咨询有限公司北京分公司 编著

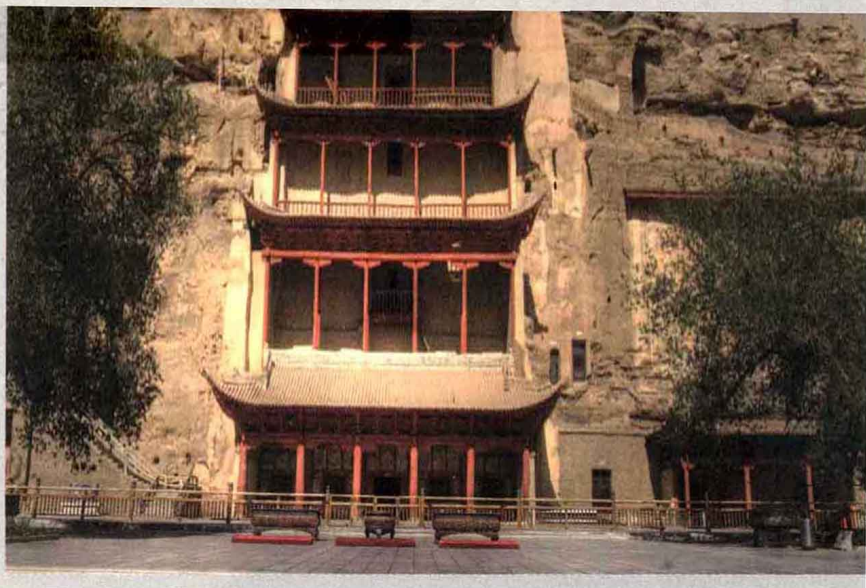


人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

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

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

甘肃·宁夏自助游 : 2012~2013版 / 上海唐码城邦咨询有限公司北京分公司编著. -- 2版. -- 北京 : 人民邮电出版社, 2012.1

(藏羚羊自助游系列)

ISBN 978-7-115-26867-9

I. ①甘… II. ①上… III. ①旅游指南—甘肃省②旅游指南—宁夏 IV. ①K928.942②K928.943

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第232776号

内 容 提 要

本书详细介绍了甘肃及宁夏的旅游景点,同时为读者提供了甘肃及宁夏的历史、地理、宗教、气候、民俗等方面的背景资料,与第一版相比增加了“特色甘肃·宁夏”、“路线推荐”等章节,是自助旅行的深度指南产品。

藏羚羊自助游系列

甘肃·宁夏自助游 (2012-2013 版)

-
- ◆ 编 著 上海唐码城邦咨询有限公司北京分公司
责任编辑 郭佳佳
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街14号
邮编 100061 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京捷迅佳彩印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本: 850×1100 1/32
印张: 12.375 2012年1月第2版
字数: 396千字 2012年1月北京第1次印刷

ISBN 978-7-115-26867-9

定价: 49.80 元

读者服务热线: (010) 67172489 印装质量热线: (010) 67129223

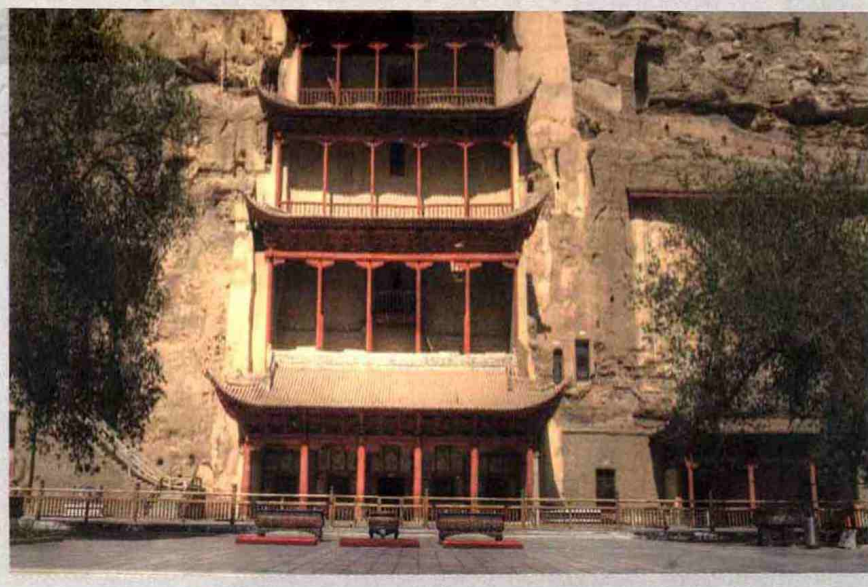
反盗版热线: (010) 67171154

广告经营许可证: 京崇工商广字第 0021 号

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

人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

甘肃·宁夏自助游 : 2012~2013版 / 上海唐码城邦咨询有限公司北京分公司编著. — 2版. — 北京 : 人民邮电出版社, 2012. 1

(藏羚羊自助游系列)

ISBN 978-7-115-26867-9

I. ①甘… II. ①上… III. ①旅游指南—甘肃省②旅游指南—宁夏 IV. ①K928.942②K928.943

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第232776号

内 容 提 要

本书详细介绍了甘肃及宁夏的旅游景点,同时为读者提供了甘肃及宁夏的历史、地理、宗教、气候、民俗等方面的背景资料,与第一版相比增加了“特色甘肃·宁夏”、“路线推荐”等章节,是自助旅行的深度指南产品。

藏羚羊自助游系列

甘肃·宁夏自助游(2012-2013版)

-
- ◆ 编 著 上海唐码城邦咨询有限公司北京分公司
责任编辑 郭佳佳
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街14号
邮编 100061 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京捷迅佳彩印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本: 850×1100 1/32
印张: 12.375 2012年1月第2版
字数: 396千字 2012年1月北京第1次印刷

ISBN 978-7-115-26867-9

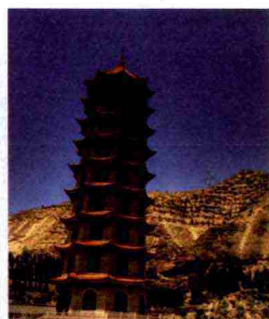
定价: 49.80元

读者服务热线: (010)67172489 印装质量热线: (010)67129223

反盗版热线: (010)67171154

广告经营许可证: 京崇工商广字第0021号

目录



甘肃·宁夏印象	9	住宿	62
甘肃·宁夏美食	23	餐饮	62
特色甘肃·宁夏	27	特产	63
路线推荐	33	摄影	64
		其他实用信息	65

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

兰州及周边地区 ...66

兰州及周边地区必游 ... 68

解读兰州 70

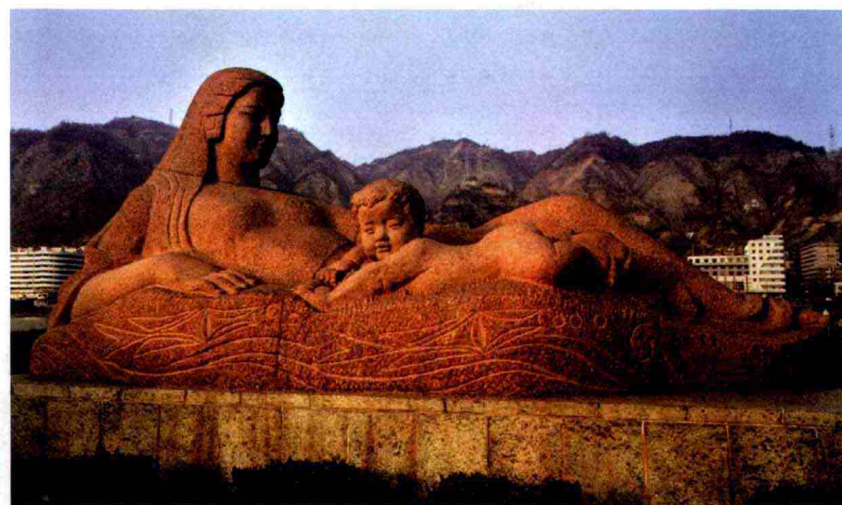
最佳旅行季节	73
预算	73
到达与离开	74
住宿	76
餐饮	76
特产	77
其他实用信息	78

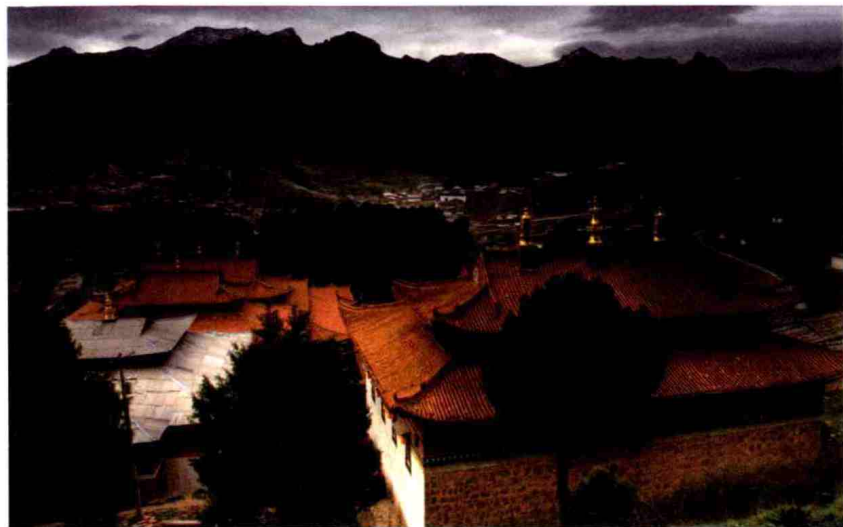
白塔山	80
水车园	82
白云观	82
兰州雁滩公园	83
甘肃省博物馆	84
五泉山公园	86

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		
临夏、甘南地区 ... 102		松鸣岩和莲花山	122	河西走廊 142	
临夏、甘南地区必游	104	古动物化石博物馆	124	河西走廊必游	144
解读临夏、甘南地区	106	夏河县 127		解读河西走廊	148
历史	108	交通	128	最佳旅行季节	151
地理	110	住宿	128	预算	151
最佳旅行季节	110	餐饮	129	到达与离开	152
预算	111	其他实用信息	129	住宿	153
到达与离开	112	夏河拉卜楞寺	130	餐饮	154
住宿	112	夏河桑科草原和八角城 ...	131	语言	154
餐饮	114			其他实用信息	154
其他实用信息	114	合作市 133		武威市 155	
临夏市 115		交通	134	住宿	156
交通	116	住宿	134	餐饮	156
住宿	116	米拉日巴佛阁	134	武威文庙	157
餐饮	116	则岔石林	135	瑞安堡	158
临夏市景点	117	尕海	136	武威西夏博物馆	160
临夏刘家峡水库	118	郎木寺	137	大云寺钟鼓楼	162
刘家峡恐龙国家地质公园 ...	119	玛曲	140	雷台汉墓	162
		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
冰沟丹霞旅游风景区	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

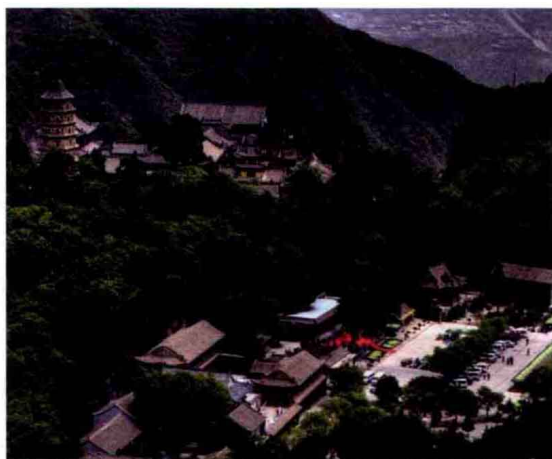
甘东地区	208
甘东地区必游	210
解读甘东地区	212
最佳旅行季节	214
预算	214
到达与离开	216
餐饮	216

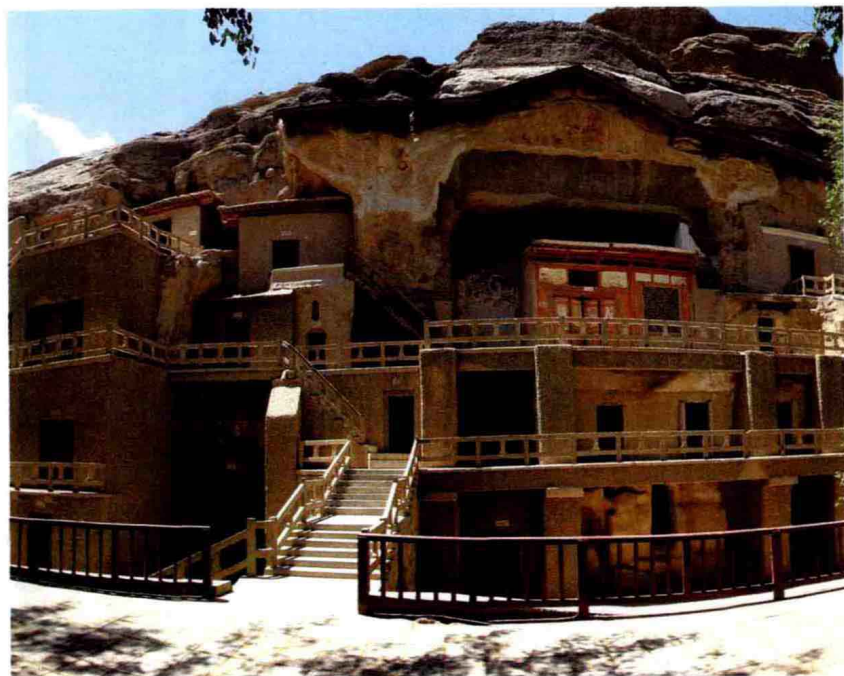
其他实用信息	216
天水市	217
交通	218
住宿	218
餐饮	219
特产	219

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
定西渭源灞陵桥	230
定西渭源鸟鼠山	230
定西渭源首阳山	230
首阳山	231

平凉市	233
------------------	------------





交通	234
住宿	234
餐饮	234
特产	234

柳湖公园	235
平凉宝塔	235
崆峒山	235
云崖寺	238
泾川县王母宫山	240

庆阳市241

交通	242
住宿	242
特产	242

庆阳西峰北石窟寺	243
周祖陵	243
庆阳普照寺大殿	244

陇南市 245

交通	246
餐饮	246
特产	246

陇南武都万象洞	247
官鹅沟	250
鸡峰山国家森林公园	254
《西狭颂》风景区	256
陇南成县杜甫草堂	257
陇南宕昌哈达铺纪念馆	257

敦煌 258

敦煌必游	260
解读敦煌	264

最佳旅行季节	267
预算	267
到达与离开	268
住宿	268

餐饮	269
----------	-----

特产	269
其他实用信息	269
莫高窟	270

鸣沙山和月牙泉	276
敦煌古城	280
白塔	282
玉门关和雅丹魔鬼城	282
阳关和渥洼池	287
西千佛洞	292

肃北蒙古族自治县	294
阿克塞哈萨克族自治县民族风情园	294

宁夏 297

话说宁夏 298

历史	300
----------	-----

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

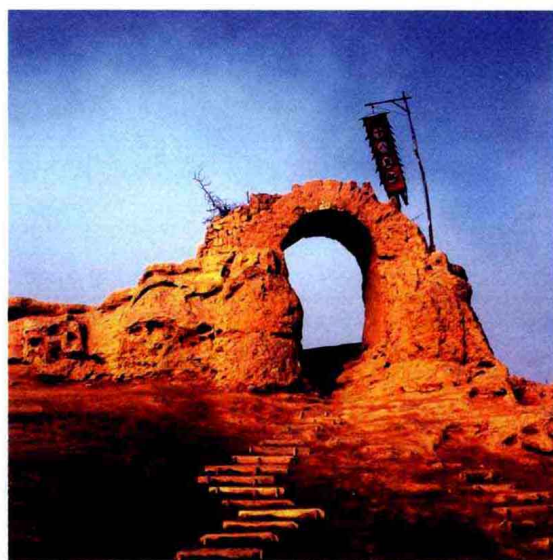
火石寨国家地质	
森林公园	384
六盘山	386
六盘山红军长征纪念馆 ...	387

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

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

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



指北针



指北针



指北针



指北针



指北针



指北针



指北针



指北针



指北针



指北针



指北针



指北针



指北针



指北针



指北针



指北针



指北针



指北针



指北针



指北针



指北针



指北针

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



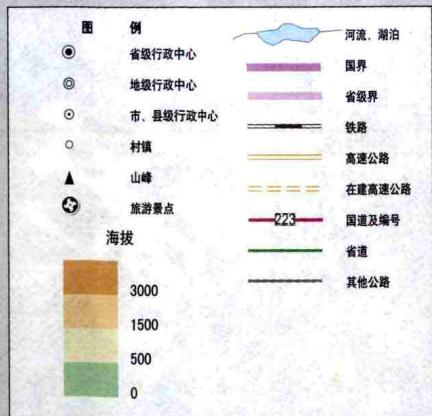
网址



甘肅
·
寧夏
印象

甘肃·宁夏旅行交通示意图

新疆维吾尔自治区



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。

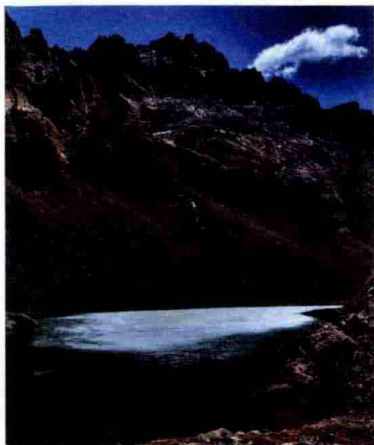
青铜峡108塔：中国现存的大型古塔群之一。

中卫高庙：造型完整、气魄壮美的古建筑群。





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。

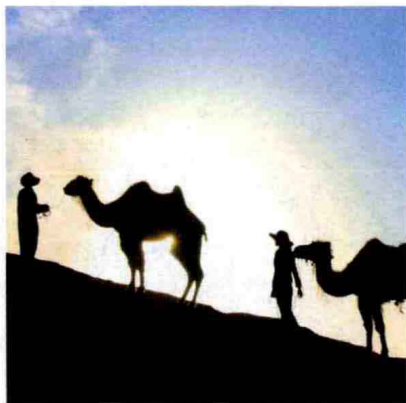
二、穆斯林文化

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、丝绸古道

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古道的辉煌与繁荣。



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，然后将囫囵脱下的羊皮扎口，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。

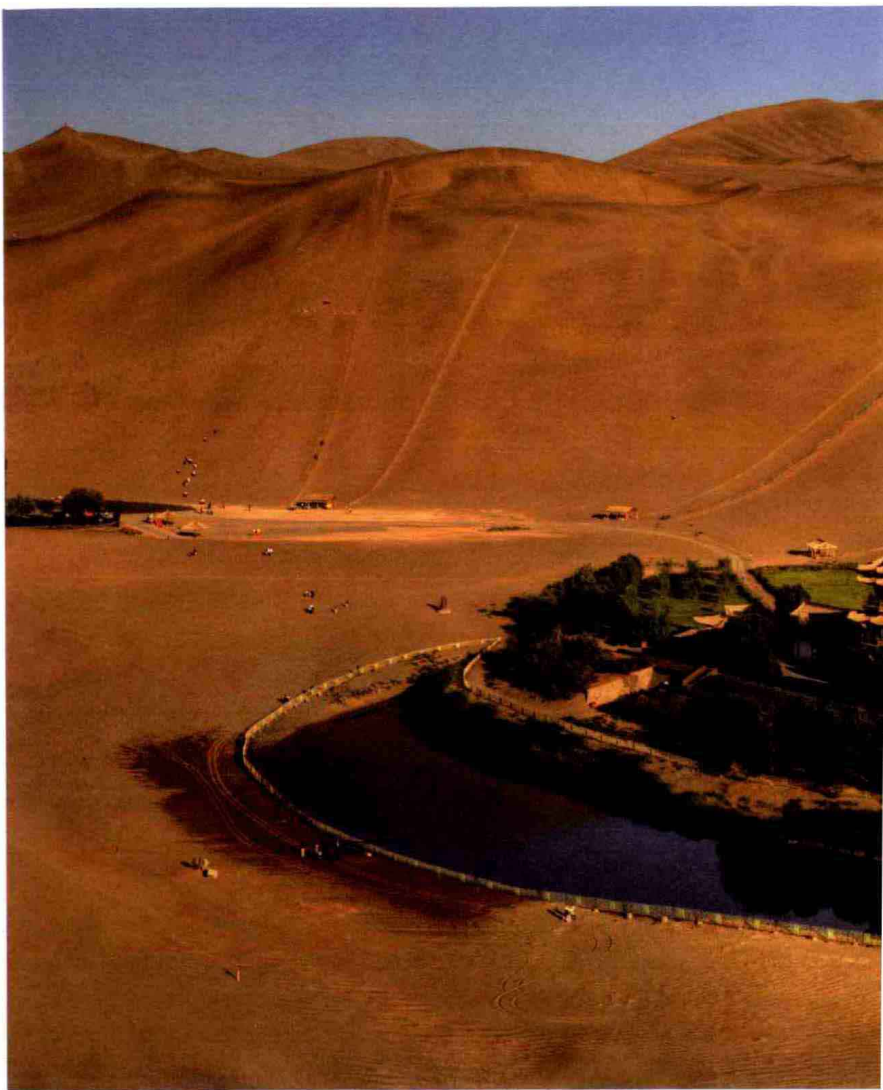
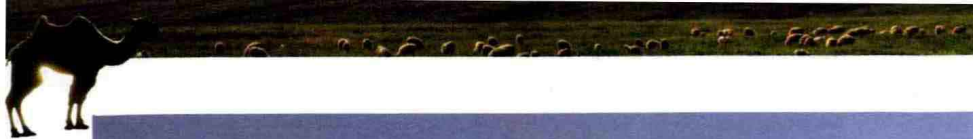
五、东方金字塔

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，雄镇丝绸古道，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，每座帝王陵都由阙台、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。