

lonely planet

中国旅行指南系列

# 甘肃和宁夏

**48** 幅地图 | 我们走得更远  
详细而实用 | 所以比任何人都了解得更深更详细

生活·读书·新知 三联书店

lonely planet

# 甘肃和宁夏

赋格 统筹 滕左 吉波 尼佬 著



生活·讀書·新知 三联书店

# 新疆维吾尔自治区



库木塔格沙漠

玉门关  
阳关

敦煌(见214页)

看石窟、玩沙子、去戈壁看遗址，没玩过这些，真不能说到过西部

嘉峪关(见243页)

至今依然巍峨的明长城城楼，见证着历史的沧桑

兰州(见88页)

从一碗牛肉面开始，感受兰州人清晨的典型生活

拉卜楞寺(见134页)

看着一个喇嘛走过宏大的庙宇之间，对虔诚有了新的领悟

郎木寺(见148页)

清晨的薄雾和炊烟一起笼罩着山坳河谷上的郎木寺，美不胜收

西藏自治区



蒙

古

## 河西走廊(见209页)

在戈壁、沙漠、绿洲及各种遗址中穿行，想象丝绸之路的瑰丽传奇

内 蒙 古 自 治 区

巴 丹 吉 林 沙 漠

## 西夏王陵(见309页)

奇特的王陵，传奇的文字，昙花一现的王朝

乌兰布和沙漠

库布齐沙漠

腾格里沙漠

毛乌素沙漠

## 同心(见327页)

在有点偏僻的同心，感受回族原汁原味的生活

## 天水(见188页)

不仅仅是麦积山，这里还有很多和天水美女一样“养在深闺人未知”的好风景

走 龙

廊 山

羊 河

武威

古浪

吐鲁湾

西 宁

景泰

永登

炳灵寺石窟

积石山

刘家峡水库

和政

夏河

拉卜楞寺

碌曲

玛曲

舟曲

迭部

卓尼

临潭

合作

岷县

文县

康县

成县

徽县

西和

礼县

武山

天水

麦积山石窟

甘谷

清水

张家川

秦安

通渭

静宁

庄浪

华亭

崇信

泾川

灵台

正宁

宁县

合水

庆城

庆阳

华池

环县

同心

中卫

中宁

青铜峡水库

银川

西夏王陵

贺兰山

贺兰

平罗

石嘴山

巴彦淖尔

鄂尔多斯

乌海

包头

呼和浩特

阿拉善右旗

阿拉善左旗

民勤

永昌

金昌

山丹

民乐

张掖

酒泉

嘉峪关

瓜州

玉门

敦煌

阿克塞

肃北

阿克塞

阿克塞

阿克塞

阿克塞

阿克塞

阿克塞

阿克塞

阿克塞

阿克塞

阿克塞

## 在路上 »

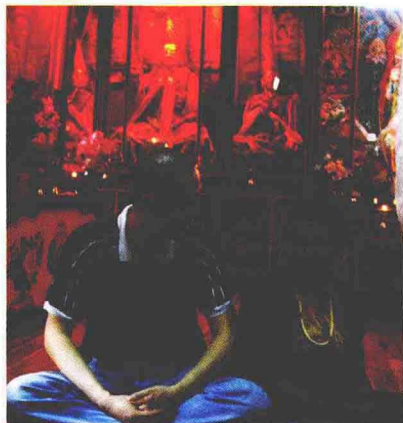


### 滕左 作者

» 穿上最厚的衣服，去沙漠露营！骑着骆驼穿过村庄、坟地和农人们好奇的眼光，我们最后在鸣沙山的腹地里扎了营。开始有点凶的向导老李，交流后变成一个有情有义有传奇的西北汉子，沙漠生活的种种技巧更是让人折服。进了沙漠，此前远远的沙山，变成了脚下细腻多变的沙子，有黄土高原般的沟壑纵横，阴阳变幻耍着鬼脸的沙丘。留心的话，一个人的脚步也能发出大卡车般的轰鸣，沙漠里的太阳边缘是彩虹般的色彩，早晨你还能在沙面上找到一些可爱的小脚印——那是去喝水的动物们留下的痕迹。

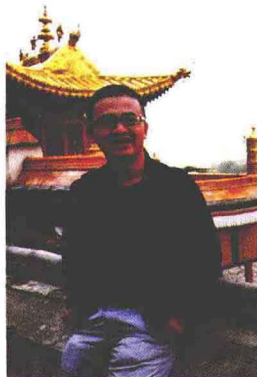
### 吉波 作者

» 黄河边的山区牧场，玛曲县欧拉秀玛乡，借游牧民的帐篷。晚上起夜，不好意思地叫醒主人，请他唤住在外边守夜的藏獒，不要误伤无辜。早晨起来，坐在草地上，看主人的两个女儿给牦牛挤奶——不听话、跳来跳去的牦牛。牧女左手用绳子牵住小牛的头，右手工作，用藏语笑着对我说：“DIE-XIU、DIE-XIU（这边、这边）”，怕我被牛踢到。吃完糌粑、酥油茶的早餐，小儿子骑摩托送我出山，过了一个黄河支流，虽不宽、不深，水却急，桥在上游很远的地方。他问我想不想快点，抄个近道？我说怎么抄？他招呼河道中正在清理石头的大铲车……结果，我、他、摩托车，被铲过小黄河。



### 尼佬 作者

» 从临夏到夏河，仅仅两个小时车程，那些有着精美典雅中式屋檐的老清真寺和拱北忽然就消失无踪。举目望去，层层叠叠的藏式殿房，铺满了夏河城西的小山谷。这么短的距离，竟然可以从一种宗教的中心到另一种宗教的中心，不能不让人感叹甘南这片土地的奇妙。无数虔诚信徒，一步步绕着那世界最长的转经筒，轻轻抚摸并念念有词。我则绕到拉卜楞寺西北村庄的山顶，在那满是野花的山道上看拉卜楞的金顶，在河山中愈发庄严。



» 详细作者简介，见 363 页

## 负责任的旅行 »

正如你所看到的，旅游业已经极大地影响了景区以及周围的居民。这些影响带来最直接的反应就是，一些景区人头攒动、垃圾遍地、商业的入侵让传统文化备受侵害，而举止粗俗的旅行者随处可见。于是，一些旅行者哀叹，又一个地方被过度开发，又一个地方被毁了。其实，作为旅行者，我们是不是对此也应负有责任？是不是一些我们不知道或不在乎的行为导致了这些变化？

无论走到哪里，对我们而言，负责任的旅行态度都是不可或缺的。换言之，应当是以一种心怀尊重，以一种对当地文化、环境以及居民都有益的方式来旅行。你的消费可以给人们带来就业机会，也能使当地获得绿色的可持续发展可能性。不仅仅是金钱，你的态度也会让事情变得不同，比如尽量购买当地人手工制作的小工艺品而不是旅游商店里商业气息浓重的工业化产品。与一些大声喧哗、举止粗俗的人相比，留给人们一个好印象并不难，但你完全可以再进一步，做一个能产生正面影响的游客。只需要些许的文化敏感性、公益意识和环保意识，你就能成为受欢迎的游客。

下面的一些小贴士可以确保你做到保护和支持你的旅行目的地的环境和社区。

- » **多了解信息** 多读一些关于你的目的地的读物，这样你会更加理解当地的政治、经济和文化差异。
- » **照相前先询问** 不要让拍摄照片的欲望控制你自己。除非获得允许，否则不要拍摄私人或者宗教活动。
- » **不要太吝啬** 现实地看待物价，将砍价当作游戏对待，不要过分执着。别让部分游商或摊主导致你不相信任何人。随身携带一些小礼品，分给需要的人。
- » **造福于当地社会** 确保你的消费对当地经济作出贡献。住当地人开的旅店，或者家庭旅馆；吃路边摊和家庭餐馆；喝当地啤酒；使用公共交通工具等。要从当地手艺人那里直接购买工艺品。
- » **尽量节约能源** 使用水、电和燃料时要节俭。尽量步行、骑车或者采用公共交通工具。
- » **不要到处扔垃圾** 使用可降解的产品，把包装袋，特别是废旧电池带回家。问一下你住的宾馆或旅馆，他们是否有绿色环保政策，他们怎么对待废物回收，怎么减少废弃物和污染。
- » **不要买濒危物种制成的纪念品或者食品** 包括珊瑚、野生动物或者某些森林制品。
- » **尊重当地文化和传统** 不论是在沙滩上还是在宗教场所，都不要因手势或穿着而触怒当地人。在出发旅行前，学习一些基本常识。如和当地人一起吃饭喝酒的时候，要确认你知道怎样是礼貌的，怎样是粗鲁的。而对女性游客而言，无论你是否喜欢，一些地方人们希望女性游客的行为要遵循一定的规范，而当地妇女也希望得到规范的对待。例如，女性通常不被允许进入清真寺的祈祷厅。

### 参考网站：

<http://www.cleanair.net.cn/> 教你如何绿色出行。  
<http://www.wwfchina.org/> 世界野生生物基金会中国网站，关注环境保护问题。  
<http://www.ifce.org/> 国际中国环境基金会（IFCE）。  
<http://www.fon.org.cn/> 自然之友，中国最早在民政部注册成立的民间环保组织之一。  
<http://www.laji.org/> 关注于“行动起来，清洁地球”的公益组织。  
<http://www.onefoundation.org/> 壹基金，旨在搭建公信透明的、可持续发展的公益平台。  
<http://www.baixi.org/> 国内一个专注于助学助教的民间组织。



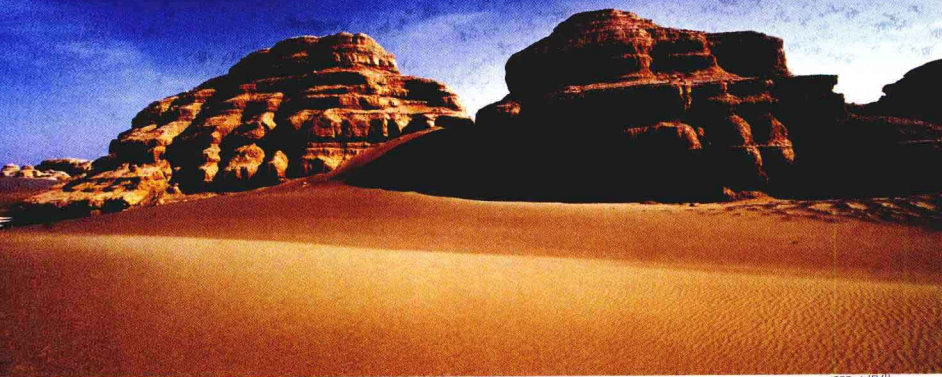


# 亮点》

## 01 | 甘南草原

» 甘南的草原（见127页）像中国南北一个最特殊的地理分界，从黄土和土石山密布的兰州、临夏一路下来，大片顶着蓝天白云的绿草突然出现，绵延无穷的山上小树林岿然不动，那和风却仿佛可以一扫陇东河谷的雾霾。可是这种清丽亦是短暂的，从8月初到9月的五色花朵，一不小心，一夜间便流逝在黄河湿地间，叫你不得不更怀念这北国最珍贵的夏天。

Lonely Planet 孤独星球



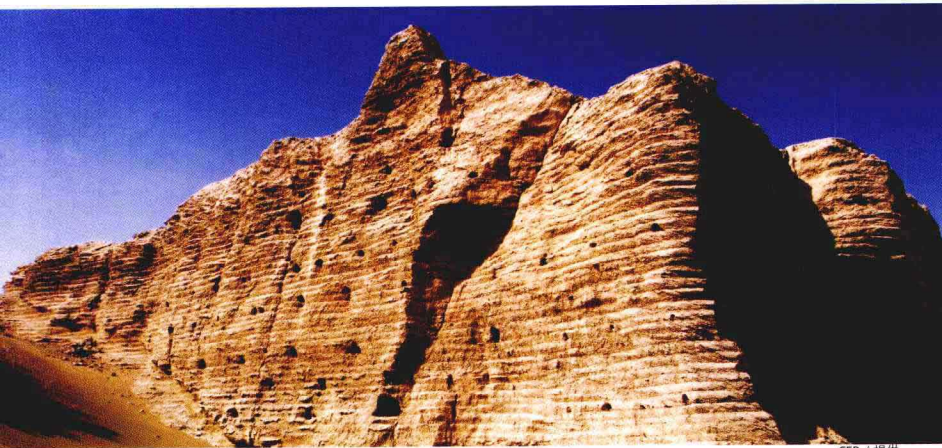
CFP / 提供

## 02

### 雅丹地貌

» 第二次到魔鬼城（见234页），一路颠簸，时而晕时而睡，却没再进景区，倒是找了个地方野餐。一边看身边各种奇形怪状的地貌，一边发挥自己的想象力——不再按照他人的想象去认识它们，它们的形状就更为丰富活泼起来。身处除了雅丹空无一物的戈壁，听敦煌人谈着关于戈壁、雅丹的各种故事与传说，也是那天最深刻的记忆。

Cleo 旅行者



CFP / 提供

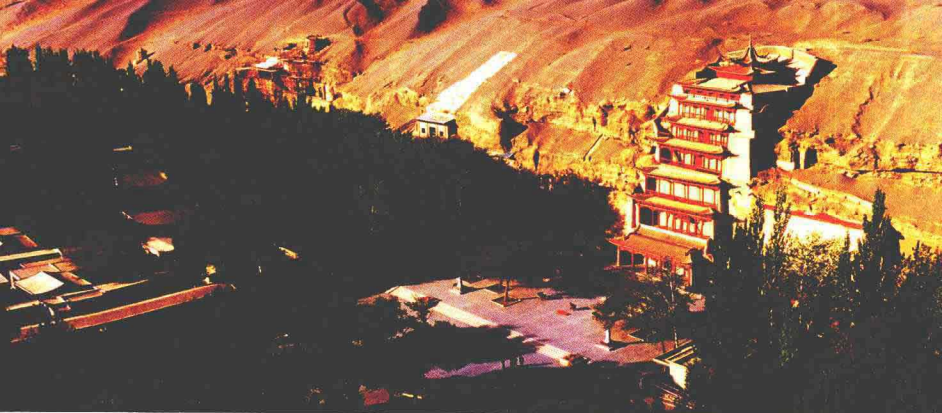
## 03

### 锁阳城

» 锁阳城（见241页）是座孤寂的历史纪念碑。这座汉晋隋唐的边关要塞，如今只剩得些残垣断壁零落在大漠戈壁之中。在荒草丛生的黄土废墟中穿梭，残阳如血西风烈的黄昏时刻是最美的。此地也是薛仁贵征西被困苦峪城的所在，据说唐兵唐将困顿之中便是依靠锁阳为食渡过难关，“锁阳城”由此得名。

宁二 媒体人





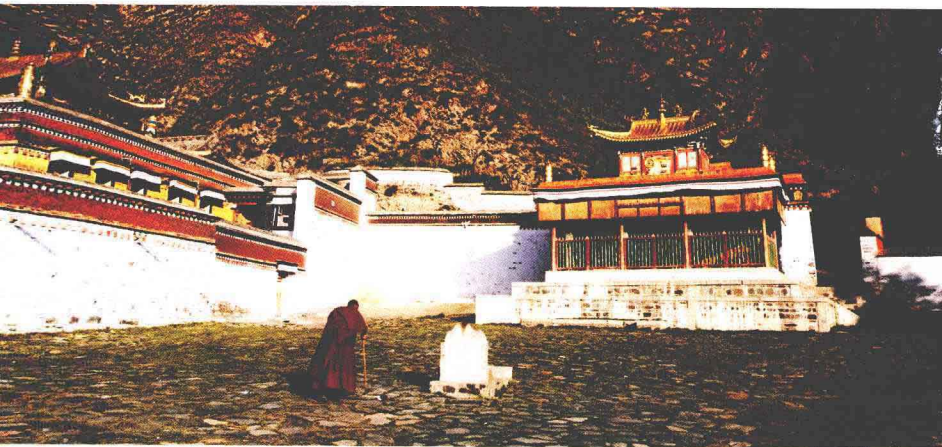
王杰 / 摄

04

## 莫高窟

当司机师傅说再有五六分钟就要到了的时候，还全然看不出人烟迹象，只有一条寂寞的公路在茫茫戈壁中单调地向前延伸着。然而，来到莫高窟（见223页）前，就是另一番景象了。一排高大的杨树据说还是当年王道士种下的，为沙砾断崖投下清凉的绿色。进入洞窟，印象至深的是壁画上那一双双勾勒晕染的眼神，留连顾盼，在昏暗的光线中若隐若现，与平日里看铜版纸印刷的精美画册的效果截然不同，感觉一切形象都在历史的厚度中复活了。

杨乐 / 编辑



幽麓 / 摄

05

## 拉卜楞寺

穿过倚大夏河而建的夏河县城，拉卜楞寺（见134页）就会出现面前，河谷里的寺庙建筑分散开来，宏大却又透着隐秘的气息。这座藏传佛教格鲁派著名寺院的伟大之处是多面向的，无论是藏传佛学教育，还是唐卡艺术，抑或是佛教音乐，在整个藏区都堪称杰出。若能赶上拉卜楞寺众多节庆和法会中的一个，那会是非常好的旅行体验。

猛犸 / 旅行者



artlog / 摄

06

## 麦积山石窟

看惯了河西走廊一路上的荒凉，初到麦积山（见192页），很难相信眼前的山峦葱茏、密林叠翠。如果能在山上植物园的宾馆别墅内住上一晚，便再也难忘杜甫所写“在山泉水清，出山泉水浊”的清幽之乐。俗话说地美水美人也美，中国雕塑史上最清秀、最甜美的菩萨、飞天、小沙弥、供养人都集中在这里了，几乎每一尊塑像上都带着典型的麦积山式的微笑，让人一看，再坚硬的心也融化了。

易乐 旅行者





吉波 / 摄

## 07 | 玛曲黄河

去之前，我以为就是概念中的那条黄河，宽宽的河道，混浊的河水。只不过处于上游，可能会窄些、清亮些罢了。等真正到了玛曲（见154页），才知道一切都在想象之外。站在山顶，才明白什么叫做黄河九曲。暖色的日出将草原、河水层层上色，这是真正的大河之舞。半夜从牧民的帐篷里出来，看着月光下的牦牛、羊群，听着藏彝的狂歌，在自然中感受和谐之美、之魅。

吉波 Lonely Planet作者

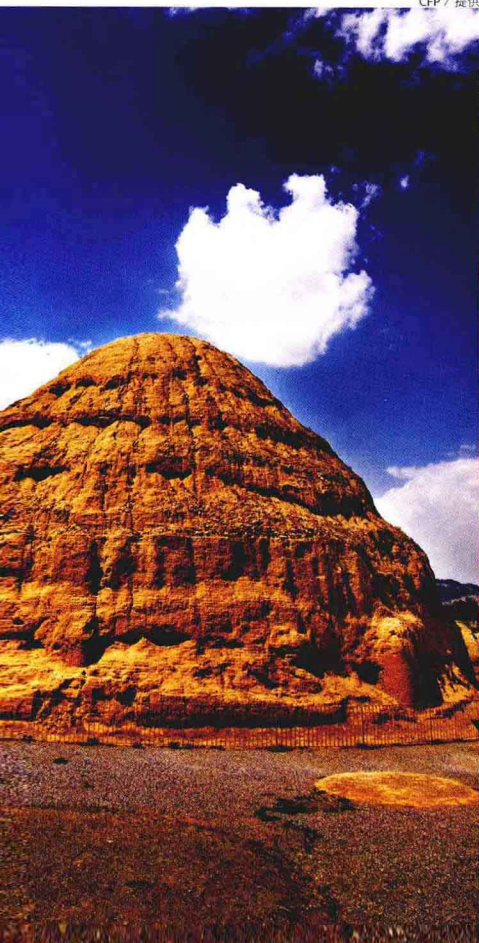
此为试读，需要完整PDF请访问：[www.ertongbook.com](http://www.ertongbook.com)

## 08 西夏王陵

» 几抔黄土的背后是谜一般的两百年的王朝，王陵（见309页）外形虽毁，骨架尚存。9座帝陵呈北斗七星状，253座大小陪葬陵所处的位置更是不长草、不落鸟。斗转星移间，贺兰山前的风沙早已将此地侵蚀得凹凸不平。这几个现如今透着苍凉的小土包背后，是那个曾与宋辽三足鼎立、后来在成吉思汗的铁蹄下灰飞烟灭的谜一般的西夏。当荒凉成为历史的背景色，人们剩下的，只有无限想象。

黄文洁 旅行者

CFP / 提供

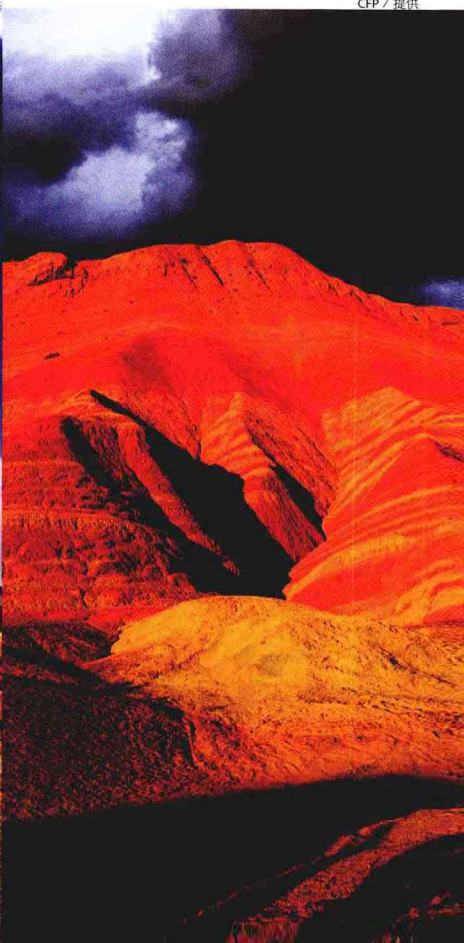


## 09 张掖丹霞

» 想拍出大片一样明艳不可方物的丹霞地貌（见264页），一定要选个有太阳的日子。当早晨或傍晚的阳光斜斜照在山坡上时，五彩的石头会像施了魔法一样熠熠生辉。如果没有条件像资深摄友一样，住在山里等待日出，那就趁下午赶日落好了。这时游客会多一些，但别担心，总能找到一处不被打扰的角落安放相机。傍晚的天气变化多端，一定要有耐心等待浮云散去、光线给力的时刻。

Emily 旅行者

CFP / 提供





## 郎木寺

作为一个旅游发烧友，人多的地方我总是躲着走。以郎木寺（见148页）的名声在外，如果不是调研，我是绝不会涉足的。硬着头皮去的结果是，大喜过望！游荡在这个川甘交界、藏回共荣的小镇，每天都能碰到神奇的事、好玩的人，不知是不是和宗教氛围的浓厚相关。第二天凌晨，请喇嘛兄弟陪着去看天葬。他推门进来时，居然带进几片雪花。于是不到24小时，领略了橙黄和雪白的寺庙以及友善的人。

CFP / 提供

吉波 Lonely Planet 作者





崔晓丽 / 摄

## 同心清真寺

光线透过同心清真寺（见328页）繁美的木雕射到门廊，照耀在或富丽或清逸的砖雕上，除了奇异的美妙，还彰显了雕工们每一刀的虔诚。白发长须的教长坐在长廊下安详地晒太阳，时不时地有教民前去参拜、轻声轻语地请教问题。那一刻，没有信仰的我，也不知不觉地被这种神圣笼罩了。

滕左 Lonely Planet作者





王杰 / 摄

12 |

## 长城

除了嘉峪关等著名的长城关隘，甘宁境内的长城最好的旅行方式是远观。在绿皮火车上，或者在长途汽车上的惊鸿一瞥，远胜于接近它，触摸它。它们几乎全部是夯土筑成，又被时间和风沙打磨与断隔，当它们碎片式地进入行者的视野，就像一长串在戈壁上拉开的静默的惊叹号。茫茫荒漠，哪里是曾经的墙内，哪里又是现在的墙外？

陆镜 自由撰稿人



CFP / 提供

13 |

## 山丹军马场

秋末到了军马场（见272页），没赶上夏天油菜花最灿烂的时候，只见柔黄的草坡和尽染的层林。摸黑抖抖索索起床赶班车，班车却取消了，反而有幸遇到晨光里鬃毛油亮的骏马群上山。骑脚步稳健的山丹马则是另外的惊喜，坐得平稳，又骑得豪气。当然也得悠着点儿——我遇到一个哥们，他在水库旁驰骋了一天，一周后到了敦煌还浑身酸痛！

九木 旅行者



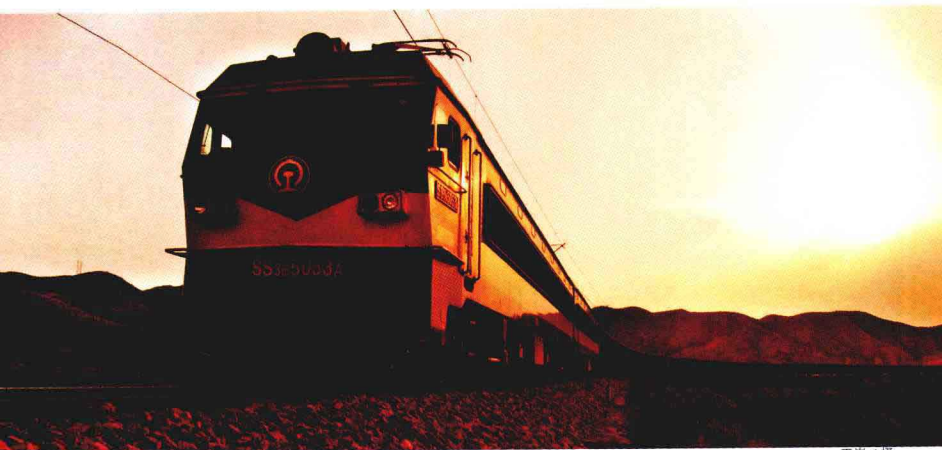
CFP / 提供

14 |

## 酒泉卫星发射基地

» 随着神七、神八的发射，本来养在深闺的酒泉卫星发射基地（见258页）也越来越受到旅行者的追捧。带上身份证，做一个简单的预约，就可以深入卫星城近距离做一个探访，如果运气好的话说不定会遇到正在组装或运输中的航天器。除了基地发射塔外，基地博物馆大量的藏品和珍贵文献以及基地周边绚烂的胡杨林，也绝对不容错过。

陈保泓 旅行者



王冕 / 摄

15 |

## 戈壁铁路

» 从宁夏进入甘肃，乘坐包兰铁路的火车是一个不错的选择。这条建设于1958年的中国第一条沙漠铁路，横贯了腾格里沙漠。坐在车窗前望出去，一种“西出阳关”的感慨油然而生。一路上看到无数的麦草方格固定了巨大的沙丘，正是这简单的举措，保卫了这条戈壁线上的铁道线。路过沙坡头，一边是沙洲，一边是黄河，正当你要为这奇景赞叹不已的时候，火车也在这里拐了一个几乎90度的弯，给你前所未有的乘车体验。

黎简 旅行者





CFP / 提供

## 16 | 裕固族

甘肃省肃南裕固族自治县绿茵如毯的山坡、水草丰美的牧场，是裕固人（见264页）最主要的家园。他们曲调独特的民歌，据国内外研究者称，有些还完整地保留着2000年前驰骋在这里的匈奴的民歌曲调。几乎个个能歌善舞的裕固人，只要音乐一起，奔放的舞步就跳起来；酒壶一端，银铃般的歌声就响起来。若是你到祁连山下来，可别错过他们醉人的歌声和美酒！

凌翔 媒体人



CFP / 提供

## 17 | 兰州拉面

作为一种地方小吃，旅行者首先要了解兰州城内的兰州拉面（见102页）和其他地域、特别是甘肃省外的兰州拉面是两回事情。拉面之于兰州，是这座城市的味觉基本。从面的细分，到汤的传统，再到配料的细碎，最后到吃饭的静默仪式感，都会是很好的旅行素材——哑摸这个将伊斯兰文化与汉文化混杂一处但又和谐共处的边疆移民城市性格的素材。

宁二 媒体人