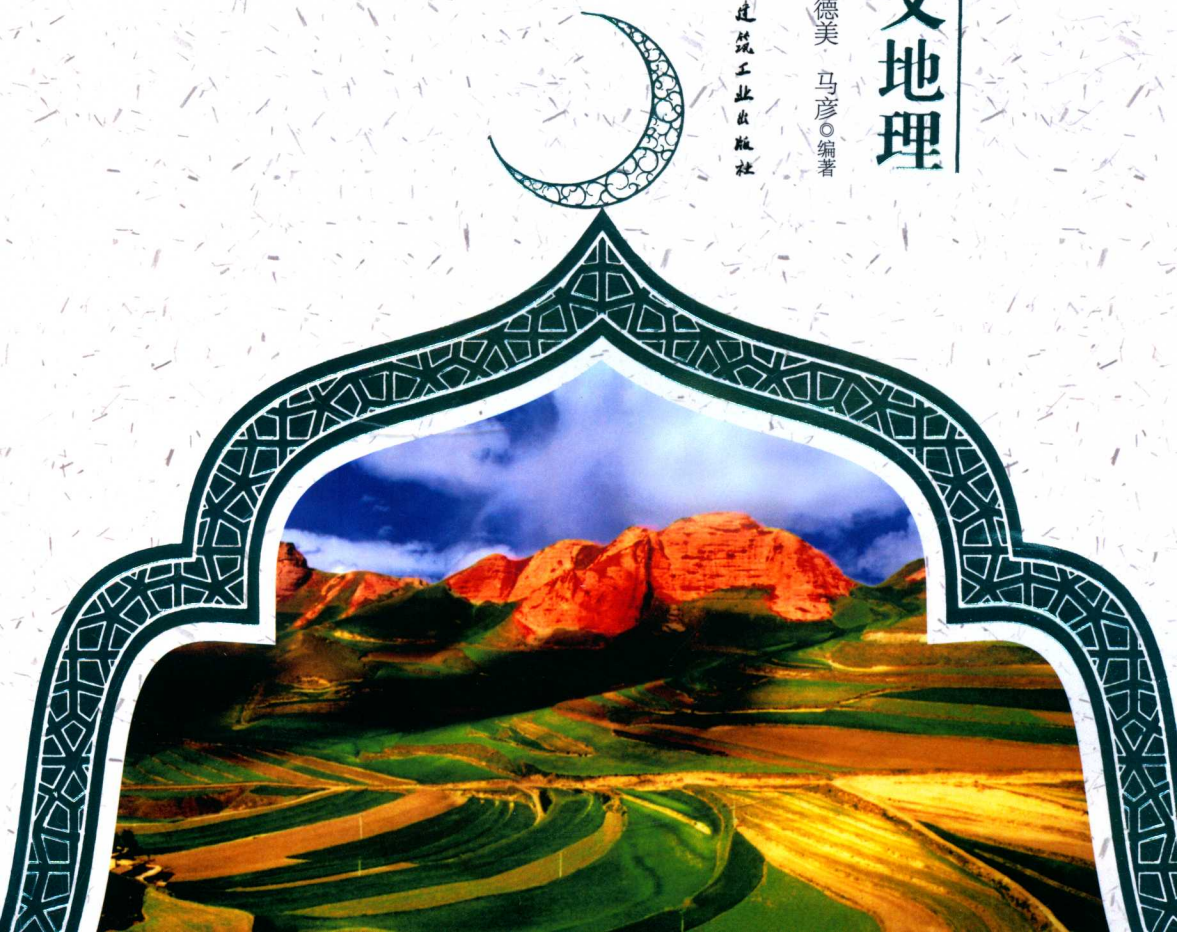


塞上江南
神奇宁夏

宁夏人文地理

张燕 程德美 马彦◎编著

中国建筑工业出版社

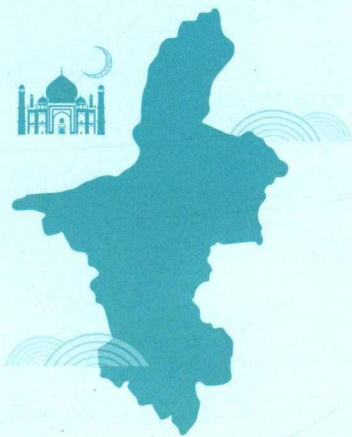


塞上江南 神奇宁夏

大漠长河

——宁夏人文地理

张 燕 程德美 马 彦 编著



中国建筑工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

大漠长河——宁夏人文地理 / 张燕, 程德美, 马彦编著.
—北京: 中国建筑工业出版社, 2015.5
(塞上江南 神奇宁夏)
ISBN 978-7-112-18124-7

I. ①大… II. ①张… ②程… ③马… III. ①人文地理学—宁夏 IV. ①K924.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第102902号

责任编辑: 孙立波 马彦 郑淮兵
责任校对: 姜小莲 赵颖

塞上江南 神奇宁夏

大漠长河——宁夏人文地理

张燕 程德美 马彦 编著

*

中国建筑工业出版社出版、发行(北京西郊百万庄)
各地新华书店、建筑书店经销
北京锋尚制版有限公司制版
北京顺诚彩色印刷有限公司印刷

*

开本: 787×1092毫米 1/32 印张: 5 字数: 200千字
2015年6月第一版 2015年6月第一次印刷
定价: 56.00元

ISBN 978-7-112-18124-7

(27361)

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 可寄本社退换
(邮政编码 100037)

壹

宁夏的山

- 一、贺兰山····· 14
- 二、六盘山····· 21
- 三、罗山····· 30
- 四、须弥山····· 30
- 五、丹霞地貌····· 32

贰

宁夏的河

- 一、黄河····· 37
- 二、其他主要河流····· 46

叁

宁夏的沙

- 一、腾格里沙漠····· 48
- 二、毛乌素沙地····· 54

肆

宁夏的平原

- 一、塞北江南旧有名····· 62
- 二、条条古渠通八方····· 63
- 三、新中国迎来新水利····· 64

伍

宁夏的其他地形

- 一、丘陵和台地····· 68
- 二、湖泊和湿地····· 71

宁夏的气候

- 一、概况····· 76
- 二、地形对宁夏气候的影响····· 78
- 三、气温····· 80
- 四、降水和蒸发····· 82
- 五、气候对宁夏农业的影响····· 83

不同历史时期宁夏的地域

- 一、宋朝以前宁夏的地域····· 88
- 二、西夏时期宁夏的地域····· 88
- 三、元以后宁夏的地域····· 91

宁夏回族穆斯林的信仰

- 一、《古兰经》····· 94
- 二、回族穆斯林的宗教信仰····· 95
- 三、回族穆斯林的宗教义务····· 96
- 四、回族穆斯林的宗教场所····· 97

宁夏回族的饮食文化

- 一、宁夏回族饮食的特点····· 102
- 二、几种典型的宁夏回族食品····· 103

宁夏的节庆活动

- 一、传统节庆活动····· 108

二、现代重大节庆活动·····	110
-----------------	-----

拾壹

宁夏回族的民俗文化

一、回族的婚俗·····	116
二、回族的卫生习俗·····	118
三、宁夏回族的传统体育活动——踏脚·····	123

拾贰

宁夏回族的民间艺术

一、剪纸艺术·····	126
二、刺绣艺术·····	127
三、回族“花儿”·····	129
四、宴席曲·····	131
五、民族乐器·····	132
六、砖雕·····	136

拾叁

宁夏回族医药与汤瓶八诊

一、张氏回医正骨·····	140
二、汤瓶八诊·····	141

拾肆

宁夏回族的传统服饰

一、号帽·····	144
二、戴斯塔尔·····	146
三、麦赛海袜·····	146
四、准白·····	146
五、坎肩·····	147
六、盖头·····	147



七、回族女性服饰·····	149
---------------	-----

宁夏的特产

一、“红宝”——宁夏枸杞·····	152
二、“黄宝”——甘草·····	154
三、“蓝宝”——贺兰石·····	156
四、“白宝”——滩羊二毛皮·····	156
五、“黑宝”——太西煤·····	158

参考文献·····	159
-----------	-----

致谢·····	160
---------	-----

塞上江南 神奇宁夏

大漠长河

——宁夏人文地理

张 燕 程德美 马 彦 编著



中国建筑工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

大漠长河——宁夏人文地理 / 张燕, 程德美, 马彦编著.
—北京: 中国建筑工业出版社, 2015.5
(塞上江南 神奇宁夏)
ISBN 978-7-112-18124-7

I. ①大… II. ①张… ②程… ③马… III. ①人文地理学—宁夏 IV. ①K924.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第102902号

责任编辑: 孙立波 马彦 郑淮兵
责任校对: 姜小莲 赵颖

塞上江南 神奇宁夏

大漠长河——宁夏人文地理

张燕 程德美 马彦 编著

*

中国建筑工业出版社出版、发行(北京西郊百万庄)
各地新华书店、建筑书店经销
北京锋尚制版有限公司制版
北京顺诚彩色印刷有限公司印刷

*

开本: 787×1092毫米 1/32 印张: 5 字数: 200千字
2015年6月第一版 2015年6月第一次印刷
定价: 56.00元

ISBN 978-7-112-18124-7

(27361)

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 可寄本社退换
(邮政编码 100037)

宁夏是神奇的。

来宁夏之前，“西部”、“沙漠”、“母亲水窖”这些支离破碎的词语在你的脑海中往往勾绘出一幅荒凉的景象。到宁夏以后，你所领略的却是另一番情景：沙漠中有美丽的湖泊，变成了鸟类、鱼儿的乐园；广袤的平原上生长着玉米、向日葵、葡萄，阡陌交通的稻田更令此地宛若江南；六盘山上郁乎苍苍的森林，成为野生动物的保护区；“黄河落日圆”的夕照，在雄浑的黄河水中熠熠生辉。

宁夏的神奇之处在于其独特的地形地貌。宁夏地域狭长，面积在我国省区中属于袖珍型的，南北长450公里，东西宽45~250公里。但它是被大山所庇护着的神奇之土：西北有巍巍贺兰山，南北绵延200公里，把宁夏平原与腾格里沙漠截然分开；南部有“扼控关陇”的六盘山。大山包围之下的平原很容易形成适宜的小气候，这样的气候与西北大漠相比简直是得

黄河哺育了一代代宁夏儿女



天独厚，为宁夏的“神奇”提供了气候基础。

“宁夏川，两头尖，东有黄河水，西有贺兰山”。宁夏不仅有大山的保护，九曲黄河还为宁夏平原的田野上输送了西北最需要的水源。“天下黄河富宁夏”，宁夏人在2000多年前就学会了利用黄河进行灌溉的技术。直到今天，黄河水依然贯穿于宁夏的南北大地上，平静地流过397公里，灌溉着两岸几百万亩农田。更重要的是，黄河在这里还有很多支流，久而久之就形成了很多湖泊，又给宁夏平原平添了颗颗珍珠——七十二个相连的湖泊。

然而，这里也有苍天眷顾不到的地方。西海固——位于宁夏中部和南部的贫困山区，这里没有流淌的黄河水，没有甘甜的湖泊，只有不足300毫米的年降水量，却伴随着1500毫米以上的蒸发量。在这里“水窖”的数量是衡量一个家庭财富的标准，似乎这里才是大家头脑中的西北大漠的画面。但在宁夏，这种荒漠与富足的平原仅相隔几公里，甚至仅隔一条公

黄沙、黄河、山脉、稻田构成了宁夏神奇的地形地貌





东方史前考古的摇篮——水洞沟文化遗址

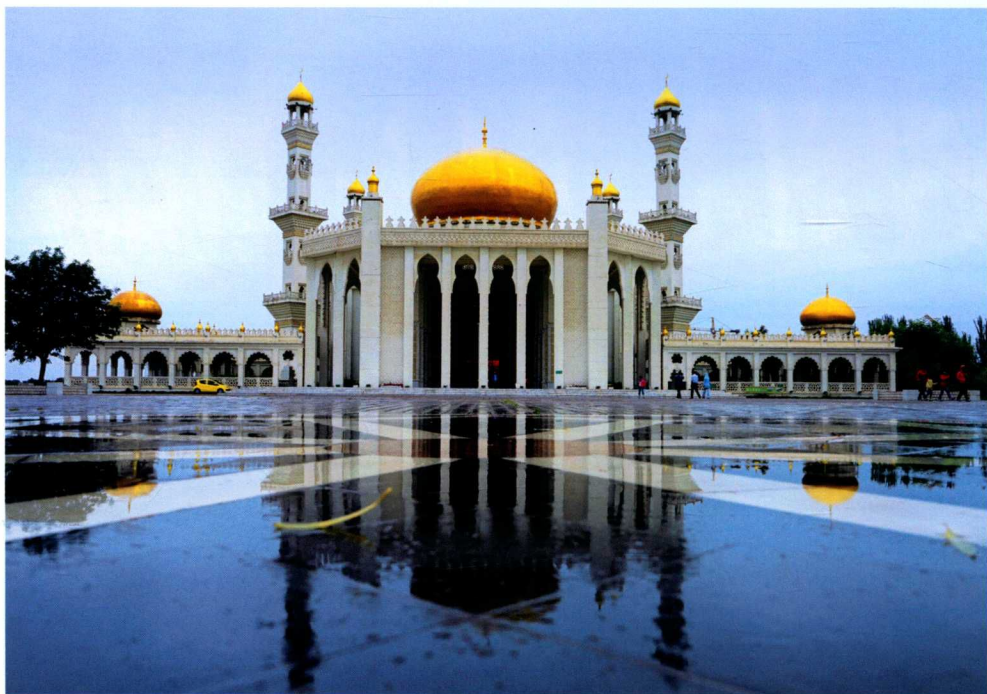
路，这两种地貌在这么近的距离内并存，创造了宁夏大地上大自然神奇的图画。

宁夏的神奇还在于其深厚的文化底蕴。

灵武市的南磁湾与银川隔河相望，在这里发现了震惊世界的“灵武恐龙”。“灵武恐龙”存在于1亿多年前，是在亚洲首次发现的、原来考古界认为只分布于非洲和南美洲的大型蜥蜴类恐龙化石。“灵武恐龙”的出现，带给人们无限的遐想：1亿年前的地球，难道在亚洲、非洲甚至南美洲之间的大陆会有某种联系？1亿年前的这片土地，难道是水草丰美之地？

距南磁湾20余公里处，有一个响亮的地名——水洞沟。这里是中国最早发掘的旧石器时代遗址之一，被誉为“东方史前考古的摇篮”。因为在这里发现了3万年前大型动物——披毛犀头骨，还发现了其他动物化石及珍贵的人工石器。因此同时又给我们带来了疑惑：这茫茫黄土之地，在2~5万年前怎么就是林草茂盛的动物天堂呢？

再来到1000多年前，这里曾有过一个很强大的王朝——西夏。它以现在的银川为首府，拥有比现在的宁夏大十几倍的疆域；它拥有自己的文字，创造了西夏文化；它拥有强大的军队，强大到能与宋、辽、金同时代并存，强大到屹立于世达189年，强大到令成吉思汗五度攻



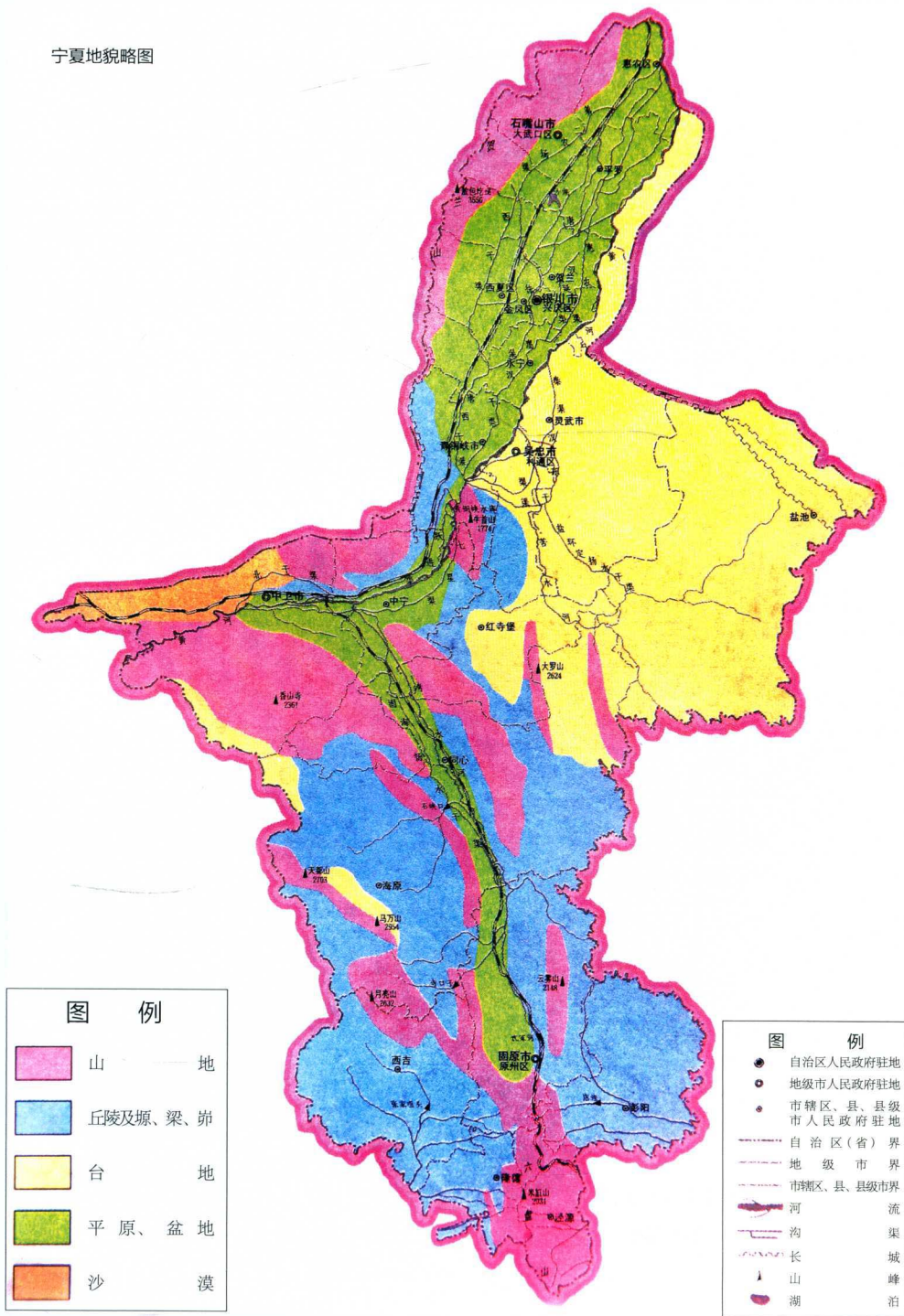
展示宁夏回族文化的博物馆——中华回乡文化园

打而不下，使一代天骄最终丧命于此。成吉思汗含恨而终之时留下残酷的命令：“尽屠之”。这给西夏王朝带来了灭顶之灾。后来蒙古大军将西夏灭国、灭族，西夏史籍几乎荡然无存。如今只有贺兰山脚下的西夏王陵仍存于苍穹之下，周而复始的点点繁星见证着历史打在它身上的每一个烙印。到底西夏文字是何意义？现在西夏的后人在何方？这些都给我们留下足够的遐想空间，给宁夏平添了无尽的神奇。

宁夏回族自治区是我国唯一一个回族自治区，回族文化是宁夏最具特色、最能凸显当代宁夏风土民情的文化：以清真为标志的饮食文化，以回族宗教信仰为基础的礼仪文化，以清真寺为代表的建筑文化，以伊斯兰服装为基础的服饰文化，以及回族的花儿、口弦、踏脚等典型的回族民间文化艺术……这些文化和艺术对外地人来说都是神奇的，也是来宁夏旅游的人们最想了解的知识。

本书是宁夏旅游系列图书中的一本，编写时偏重于从旅游角度讲宁夏的地理、人文，其目的是从地理的角度阐述宁夏“神奇”的原因，从使游客认知的视角叙述宁夏独特的回乡风情及丰富的文化，带领游客领略宁夏的神奇之美。

宁夏地貌略图



大漠长河

壹

宁夏的山

- 一、贺兰山····· 14
- 二、六盘山····· 21
- 三、罗山····· 30
- 四、须弥山····· 30
- 五、丹霞地貌····· 32

贰

宁夏的河

- 一、黄河····· 37
- 二、其他主要河流····· 46

叁

宁夏的沙

- 一、腾格里沙漠····· 48
- 二、毛乌素沙地····· 54

肆

宁夏的平原

- 一、塞北江南旧有名····· 62
- 二、条条古渠通八方····· 63
- 三、新中国迎来新水利····· 64

伍

宁夏的其他地形

- 一、丘陵和台地····· 68
- 二、湖泊和湿地····· 71

宁夏的气候

- 一、概况····· 76
- 二、地形对宁夏气候的影响····· 78
- 三、气温····· 80
- 四、降水和蒸发····· 82
- 五、气候对宁夏农业的影响····· 83

不同历史时期宁夏的地域

- 一、宋朝以前宁夏的地域····· 88
- 二、西夏时期宁夏的地域····· 88
- 三、元以后宁夏的地域····· 91

宁夏回族穆斯林的信仰

- 一、《古兰经》····· 94
- 二、回族穆斯林的宗教信仰····· 95
- 三、回族穆斯林的宗教义务····· 96
- 四、回族穆斯林的宗教场所····· 97

宁夏回族的饮食文化

- 一、宁夏回族饮食的特点····· 102
- 二、几种典型的宁夏回族食品····· 103

宁夏的节庆活动

- 一、传统节庆活动····· 108