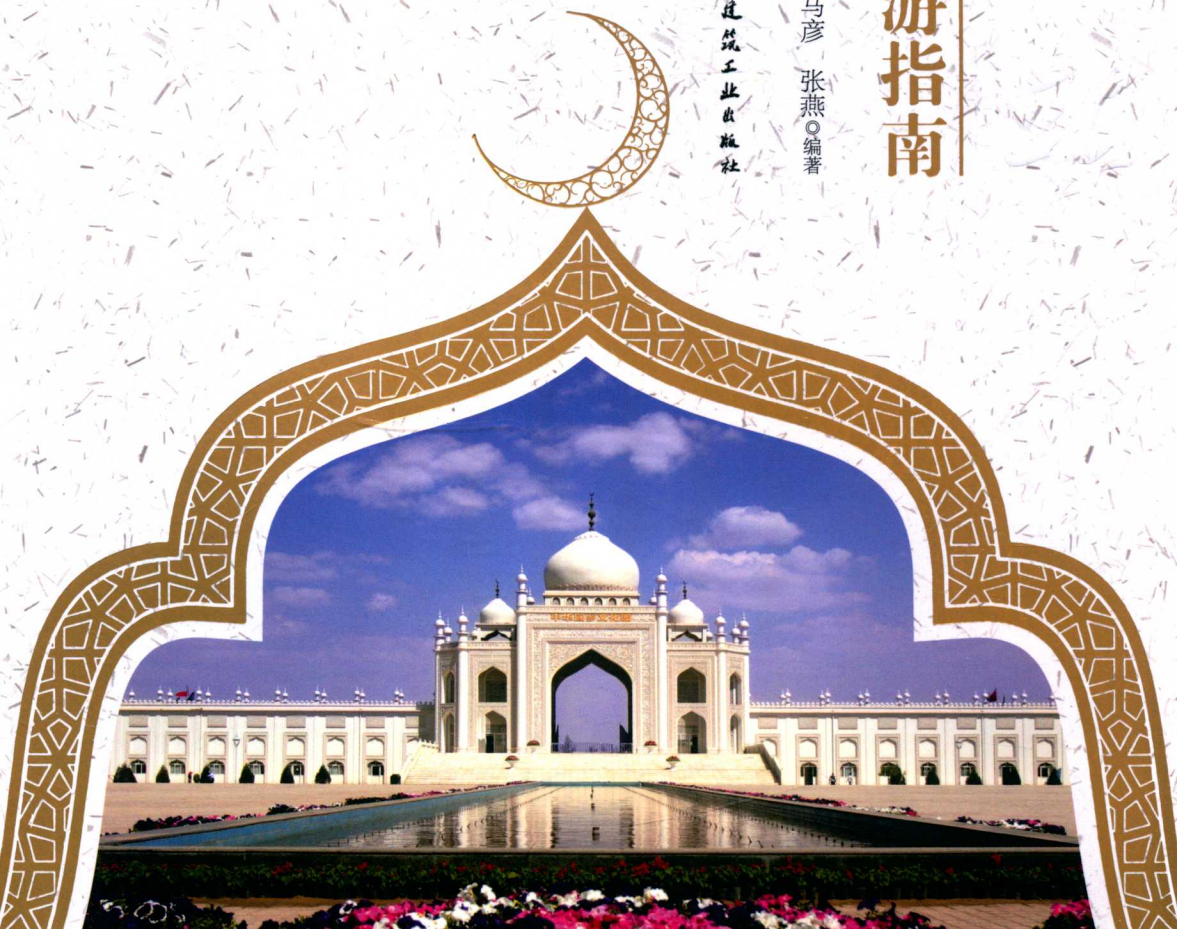


塞上江南
神奇宁夏

宁夏旅游指南

马彦 张燕◎编著

中国建筑工业出版社



塞上江南 神奇宁夏

丝路驿站

——宁夏旅游指南

马彦 张燕 编著



中国建筑工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

丝路驿站——宁夏旅游指南 / 马彦, 张燕编著.
—北京: 中国建筑工业出版社, 2015.5
(塞上江南 神奇宁夏)
ISBN 978-7-112-18121-6

I. ①丝… II. ①马…②张… III. ①旅游指南—宁夏
IV. ①K928.943

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第102499号

责任编辑: 孙立波 马彦 郑淮兵
责任校对: 张颖 党蕾

塞上江南 神奇宁夏

丝路驿站——宁夏旅游指南

马彦 张燕 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: 6 $\frac{3}{4}$ 字数: 270千字
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 - 18121 - 6
(27362)

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)



宁夏旅游概览

第1节 宁夏的旅游文化	8
第2节 宁夏的交通	11
第3节 宁夏旅游资讯	17
第4节 精品旅游线路推荐	21



雄浑贺兰 多彩银川

第1节 走进银川	26
第2节 银川住宿指南	27
第3节 银川美食推荐	29
第4节 银川交通	33
第5节 游在银川	34
第6节 银川特色购物	99



神奇沙湖 魅力石嘴山

第1节 走进石嘴山	102
第2节 石嘴山住宿指南	103
第3节 石嘴山交通	104
第4节 游在石嘴山	104



黄河金岸 水韵吴忠

第1节 走进吴忠	122
第2节 吴忠住宿指南	123
第3节 吴忠清真美食推荐	124
第4节 吴忠交通	126
第5节 游在吴忠	126
第6节 吴忠特色购物	140



红色六盘 绿色固原

第1节	走进固原	144
第2节	固原住宿指南	145
第3节	固原美食推荐	146
第4节	固原交通	148
第5节	游在固原	149
第6节	固原特色购物	163



沙漠水城 杞乡中卫

第1节	走进中卫	166
第2节	中卫住宿指南	167
第3节	中卫美食推荐	169
第4节	中卫交通	171
第5节	游在中卫	172
第6节	中卫特色购物	186



宁夏冬季旅游指南

第1节	向“全年旅游”转型升级	188
第2节	冬季旅游更惠民	190
第3节	冬季到宁夏赏冰雪	192
第4节	品味民俗美食 冬季休闲到宁夏 ..	196



宁夏乡村旅游指南

第1节	宁夏五星级农家乐	200
第2节	宁夏四星级农家乐	203

致谢	216
----------	-----

塞上江南 神奇宁夏

丝路驿站

——宁夏旅游指南

马彦 张燕 编著



中国建筑工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

丝路驿站——宁夏旅游指南 / 马彦, 张燕编著.
—北京: 中国建筑工业出版社, 2015.5
(塞上江南 神奇宁夏)
ISBN 978-7-112-18121-6

I. ①丝… II. ①马…②张… III. ①旅游指南—宁夏
IV. ①K928.943

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第102499号

责任编辑: 孙立波 马彦 郑淮兵
责任校对: 张颖 党蕾

塞上江南 神奇宁夏

丝路驿站——宁夏旅游指南

马彦 张燕 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: 6 $\frac{3}{4}$ 字数: 270千字

2015年6月第一版 2015年6月第一次印刷

定价: 56.00元

ISBN 978-7-112-18121-6

(27362)

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)



宁夏回族自治区，作为镶嵌在祖国西北地区的一颗明珠，是国内外游客钟情的旅游目的地之一。宁夏特异的自然景观，与其悠久的历史、多元的文化、浓郁的民族风情融合在一起，形成了独具特色的旅游文化资源。这里有滋养润泽了华夏文明的黄河文化，有特色鲜明的回族文化，有体现东西文明交通的丝绸之路文化，有曾经创造历史辉煌的西夏文化，有共和国的先烈历经千难万险走向胜利的红色文化……

这里的山巍峨又不失秀丽，承载着宁夏数万年的历史；这里的水宏阔而深情，浇灌着塞北的鱼米之乡；这里的沙漠苍凉壮丽，孤烟落日，这里的湿地翠苇招展、万鸟翔集……每一个到宁夏来的人，都有按捺不住的惊奇：没有想到在西北寂寥之地有这样的山好水、江南风光！没有想到这里绿洲、湿地与沙漠并存，能荡舟苇丛、采摘莲蓬，体验只有江南之地才有的风光！而镌刻于贺兰山岩石上的远古岩画、西夏王朝盛极一时的开疆拓野以及回乡风情、民俗与艺术等等，都让来这里旅行的人体验一个又一个的神奇……

宁夏之旅还将是一次深度的文化之旅。贺兰山岩画把您带入到远古人类的艺术世界之中；水洞沟文化将您带回到三万年以前，以动感的形式去体会史前人类的生活；西夏王陵将向您展示那个草原英雄的时代，也是我国多民族文化自古就多元并存的印证；中华回乡园、中国回族博物馆以及遍布全区的清真寺和宁夏独特的回乡风情，可以让您感受到浓郁的回族文化；固原城、灵州城、须弥山石窟，把您带回到古代丝绸之路的回忆当中；六盘山上高峰，红旗漫卷西风，毛泽东的诗词抒发了红军长征两万五千里最终要走向胜利的豪迈；镇北堡影视城将中国电影推向了世界，一部部脍炙人口的影片，可以让您在这里寻找到熟悉的场景，体味中国电影发展的历程……

“一带一路”国家战略构想的提出，更使宁夏成为新的丝绸之路经济带上重要的一站。丝绸之路自古以来就是中国与欧亚各国友好通商的桥梁纽带，而宁夏作为我国唯一的省级回族自治区，是古代“丝绸之路”的重要通道和必经之地，是中西文明交流合作的窗口。近年来，宁夏以中阿博览会为平台，以世界旅行商大会为抓手，以丝绸之路沿线国家和阿拉伯国家为重点，联合打造具有丝绸之路特色的国际精品旅游线路和旅游产品，成为丝绸之路经济带上的重要驿站。

宁夏有国家A级旅游景区40余处，景区各具特色，旅游产品丰富多彩，一年四季皆宜旅游。在这里既可品尝到可口的清真美食，还可购买到极具地方特色的土特产品、旅游纪念品。

到宁夏来吧，宁夏会以自己的神奇与美丽、朴实与热情、古老与时尚感动您！

之路驿站



宁夏旅游概览

第1节 宁夏的旅游文化	8
第2节 宁夏的交通	11
第3节 宁夏旅游资讯	17
第4节 精品旅游线路推荐	21



雄浑贺兰 多彩银川

第1节 走进银川	26
第2节 银川住宿指南	27
第3节 银川美食推荐	29
第4节 银川交通	33
第5节 游在银川	34
第6节 银川特色购物	99



神奇沙湖 魅力石嘴山

第1节 走进石嘴山	102
第2节 石嘴山住宿指南	103
第3节 石嘴山交通	104
第4节 游在石嘴山	104



黄河金岸 水韵吴忠

第1节 走进吴忠	122
第2节 吴忠住宿指南	123
第3节 吴忠清真美食推荐	124
第4节 吴忠交通	126
第5节 游在吴忠	126
第6节 吴忠特色购物	140



红色六盘 绿色固原

第1节	走进固原	144
第2节	固原住宿指南	145
第3节	固原美食推荐	146
第4节	固原交通	148
第5节	游在固原	149
第6节	固原特色购物	163



沙漠水城 杞乡中卫

第1节	走进中卫	166
第2节	中卫住宿指南	167
第3节	中卫美食推荐	169
第4节	中卫交通	171
第5节	游在中卫	172
第6节	中卫特色购物	186



宁夏冬季旅游指南

第1节	向“全年旅游”转型升级	188
第2节	冬季旅游更惠民	190
第3节	冬季到宁夏赏冰雪	192
第4节	品味民俗美食 冬季休闲到宁夏 ..	196



宁夏乡村旅游指南

第1节	宁夏五星级农家乐	200
第2节	宁夏四星级农家乐	203

致谢	216
----------	-----



宁夏旅游概览



第1节 宁夏的旅游文化



一、黄河文化

“览百川之洪壮兮，莫尚美于黄河”。黄河，中华民族的摇篮，奔腾不息，哺育了亿万华夏子孙。

“天下黄河富宁夏”，在宁夏397公里的流程中，这里的黄河水有着宽阔的水面，平静、从容地流淌着，仿佛是在耐心地滋润着宁夏的一草一木。黄河孕育了宁夏的两大平原——银川平原和卫宁平原，流经宁夏中北部10个县（市、区），可自流灌溉，造就了今天“沃野千里，塞上江南”的景观。宁夏具有丰富的、独特的人文资源和自然资源，黄河文化、伊斯兰文化、西夏文化等多种文化在宁夏交相辉映，也形成了宁夏开放、包容、和谐的文化生态，彰显了母亲河海纳百川、源远流长、生生不息的精神。

据记载，宁夏利用黄河灌溉的历史，从秦开始。秦始皇统一中国后，派兵在此屯垦，开始了引黄灌溉的历史。大兴水利，修建汉延渠，农耕经济相当繁荣。北周灭南朝列国后，把大批江南百姓迁至灵武一带，经过历朝历代汉族移民和当地少数民族的共同屯垦开发，使这里成为西北重要的粮食基地和特色农业基地。黄河历史上的数次改道，在宁夏平原上留下了许多天然湖泊，而人工修建的稠密的沟渠系统，又为宁夏平原补充了水源，使它们在干旱的黄土高原上奇迹般地保存下来，使自然风貌与文化特征双重交融，打造出了久负盛名的“塞北江南”。

二、回族文化

宁夏回族的历史源远流长。从唐代开始，宁夏这片区域就有大食国及西域各国穆斯林军士、商人及贡使过往的踪迹。宁夏地处丝绸之路的重

要地段，到北宋和西夏时期，从西方来的穆斯林客商大多从玉门、酒泉经西夏属地而前往中原，在今天的固原我们还能找到当年丝绸之路上这些穆斯林留下的遗迹。到元代时，在宁夏聚居的信奉伊斯兰教的穆斯林包括的种族很多，其中最主要的就是阿拉伯人和波斯人。这些“土生蕃客”是中国回族的先民，包括从唐宋时就已经留居中国的阿拉伯人和波斯人，还有元代来华的阿拉伯和波斯的军士、工匠、商人以及依附于蒙古统治者的官吏、学者、宗教职业者等。这些人分布于各地，从事商业、农业、手工业等活动，与当地原住民交流融合，逐渐形成了共同的经济生活。

以回族为主体的众多民族在宁夏这片热土上繁衍生息，通过融合和沟通阿拉伯文化、丝路文化和汉文化，创造出了独具中国特色的回族文化。宁夏回族文化不仅是中华民族灿烂文化的重要组成部分，在世界伊斯兰文化中也独特而辉煌。全国政协副主席、国家民委主任王正伟先生曾在谈到宁夏的文化时表示，宁夏回族“民族文化的特色日益显著，以清真为标志的饮食文化，以砖雕木雕为代表的建筑文化，汉文化和伊斯兰文化相结合的服饰文化，以回族的花儿、口弦、踏脚为典型的回族民间文化艺术，构成了宁夏多姿多彩的民族风情”。除了这些，回族的文化还包括其丰富多彩的民俗文化、遗存至今的器物文明、独具特色的医学文化。

宁夏回族的文化艺术同样丰富多彩。宁夏回族融合了伊斯兰教文化和西北地域文化的特色，其所创造的回族文化艺术构成了宁夏回族的精神家园。世代代生于斯地长于斯地的回族民间艺术家们，用自己特有的生命体验和审美，创造出剪纸、刺绣等民间艺术，回族汤瓶舞蹈等民间舞蹈艺术，以口弦、哇呜等为代表的民族器乐，以花儿表演等为代表的民族音乐等等，构成了宁夏回族文化艺术活色生香的一面，成为回族文明富有强大生命力的文化承载。

三、西夏文化

西夏是以党项民族为主体，联合我国西部汉、吐蕃、回鹘等多民族共同创建的一个比较强大而有影响的封建割据政权。西夏国从1038年李元昊正式称帝建国，到1227年被蒙古汗国所灭，有10位君主在位，历经190年。

西夏作为一个少数民族政权，在这里创造了较高的文明，他们创制了自己的文字——西夏文，也有着完备的法律体系，这里还有大量的物质文化遗产。如今，要了解西夏文化，最好的去处是距银川市大约35公里的西夏王陵景区。这里的西夏王陵和西夏博物馆向人们展示了丰富的西夏文化的遗存，包括西夏王陵区遗址、西夏文物以及研究西夏文化的专著、论

文、杂志等。西夏博物馆展出的西夏文化史迹，全面展现了西夏历史与文化的精华，可以让人们充分领略西夏王朝昔日的辉煌和灿烂。

四、红色文化

宁夏是一个有着光荣革命历史和革命传统的省区。1926年9月，与刘志丹在西北军的努力相结合，中国共产党在宁夏建立了第一个党的组织——宁夏特别支部。1935年10月7日，红军开始翻越六盘山，在固原以南的青石嘴，毛主席指挥陕甘支队第一纵队顺利翻越六盘山，组建了红军第一个骑兵侦察连。1936年，红军西征转战宁夏，红一、二方面军于10月22日在西吉县将台堡会师，11月12日，红一、二、四方面军会聚同心城。1936年10月20日，红军在同心县建立了中国共产党历史上第一个县级民族自治政权——陕甘宁省豫海县回民自治政府。盐池县是陕甘宁边区的重要组成部分，从1936年6月到1949年9月，一直是陕甘宁边区的西大门和经济大后方，是宁夏唯一经历过土地革命、抗日战争、解放战争三个重要历史阶段的革命根据地。深厚的革命历史传统为宁夏留下了优秀的红色文化，在六盘山、西吉、同心、盐池等地都有大量的红色旅游资源，可以使游客深入感受今日幸福生活的来之不易。

五、沙漠文化

宁夏的神奇，有一个重要的特色就是在这里沙漠常常与湿地、与水、与婉约的江南水乡风光并存。宁夏的周边有腾格里沙漠、毛乌素沙地，宁夏境内有沙湖和沙坡头这样以沙著称的世界级景观。沙漠文化为宁夏带来了粗犷豪放的边塞气象，而经由宁夏人民长期以来的治理与经营，沙漠不再是危害人们生活的险恶的自然地貌，而成为宁夏旅游业的一张王牌。

沙坡头抒写着当年王维边塞诗的气魄：大漠孤烟直，长河落日圆。在这里，黄河的大湾与腾格里沙漠相得益彰，共同形成了奇特的大漠长河的景观；沙湖沙水共在，苇鸟相生，湖映着贺兰，舟荡着清波，给游客提供了一个极好的休闲、观光、体验大自然奇异之处的景观。

到宁夏看沙漠景观，既可欣赏到大漠的苍凉与奇谲，又不必受沙漠观光可能带来的苦楚。这里的沙漠旅游服务可以使游客以各种意想不到的方式体味沙漠之美：滑沙、沙漠冲浪、卡丁车、驼队、滑翔……各种游乐措施的开发使游客与沙融为一体，充分享受沙漠文化带来的奇趣。



第2节 宁夏的交通



高速公路

宁夏的高速公路建设比较发达，有多条国家级高速公路从这里经过，形成了较为通达的高速公路网。宁夏本身地域较小，利用高速公路进行自驾之旅，可以深度游玩宁夏，更好地了解这里的风土人情。穿越宁夏的高速公路主要有以下几条：

1. **京藏高速公路**（G6）。起点北京，终点拉萨，自内蒙古自治区进入宁夏，南北贯穿宁夏全境。它经石嘴山、银川、吴忠到中卫，在宁夏全长约360公里。其中银川至中卫段与G70福银高速公路重线。

2. **青银高速公路**（G20）。起点山东青岛，经陕西进入宁夏，终点宁夏银川，全长1610公里。其中宁夏段全长82公里，起于盐池王圈梁，途经盐池县、吴忠市，终点是银川。

3. **福银高速公路**（G70）。由福建福州到宁夏银川，途经福建、江西、湖北、陕西、甘肃、宁夏。从宁夏甘肃界泾源的沿川子到银川市约400公里。

4. **渝昆高速**（G85）。为昆明到重庆的高速公路。该高速的北延线，是从宁夏银川到云南昆明的高速公路，起点银川，途经中宁、平凉、宝鸡、汉中、巴中、广安、重庆、内江、宜宾、昭通，终点云南昆明。

5. **定武高速**（G2012公路）。是G20青银高速的联络线，在宁夏境内长约280公里。东自陕西定边，经宁夏盐池、红寺堡、中宁、中卫到甘肃景泰，在武威接上海到新疆霍尔果斯口岸的G312。

6. **银巴高速**。从银川到内蒙古阿拉善盟阿拉善左旗巴彦浩特镇的一条高速公路。它从银川西北绕城高速公路银川市平吉堡镇北去，穿越贺兰山，前往巴彦浩特，全长92.78公里。

7. **银川绕城高速公路**即G0601。它是全国主骨架公路网和宁夏干线公路网的重要组成部分，银川绕城高速公路由京藏高速公路银川段（东环）、南环高速公路及银川绕城高速公路西北段组成，全长78.81公里。绕城高速公路撑起了大银川的交通骨架。



民航

银川河东机场距银川城区19公里，从民航大厦乘专线大巴即可到达，车费15元。也可从银川市市区乘出租车前往，车费约30元。

河东机场问讯处：0086-951-6912218

民航售票处：0086-951-6913456

宁夏机票网：<http://www.0951fly.com>

另外，固原六盘山、中卫香山两个支线机场也已经开通了银川、西安、北京的航线。

◎银川河东机场主要航班时刻表（航班时刻变动以机场公布的信息为准）:

出港航班				进港航班			
银川至	起飞时间	降落时间	航班号	至银川	起飞时间	降落时间	航班号
北京	8:00	9:40	MU2121	北京	8:10	10:05	CA1217
	11:05	12:50	CA1218		10:20	12:05	CA1213
	13:05	14:45	CA1214		10:45	14:40	CA1219
	15:45	17:30	CA1220		12:55	18:50	CA1229
	18:20	20:10	CA1230		15:30	20:20	CA1253
	18:30	20:10	HU7234		19:10	21:10	CZ6117
	18:30	20:10	MU2113		21:15	22:30	HU7233
	22:10	23:50	CZ6118		21:20	23:10	MU2114
西安	7:40	8:45	HU7847	西安	10:35	11:30	CA1775
	8:20	9:20	MU2155		10:45	11:50	HU7892
	12:30	13:40	CZ3710		10:50	11:40	CZ3709
	13:15	14:35	MU2301		11:25	12:30	MF8211
	13:20	14:20	MF8212		11:25	12:30	CZ3217
	13:50	14:45	ZH9988		12:05	13:10	ZH9987
	20:40	21:40	SC4796		16:20	17:35	MU2156
	21:05	22:15	FM9230		16:45	17:50	HU7848
济南	17:00	18:40	SC4912	济南	8:10	10:00	CA4911
太原	12:05	13:10	HU7450	太原	10:30	11:35	HU7449
昆明	11:50	15:40	3U8852	昆明	7:35	11:10	3U8851
上海	8:20	12:15	MU2155	上海	13:10	17:35	MU2156
	18:40	22:10	FM9384		14:05	18:00	FM9383
	19:30	22:50	FM9384		14:55	18:50	FM9383
	21:05	1:10	FM9230		15:45	20:15	FM9229
广州	7:40	11:55	HU7847	广州	8:10	12:30	CZ3217
	13:15	17:30	CZ3218		11:55	15:15	CZ358
	13:15	17:50	MU2301		13:05	17:10	HU7848
	15:55	20:30	3U8794		18:50	23:20	MU2302
南京	13:10	15:20	CZ6963	南京	14:20	16:35	MU2789
	23:55	1:55	MU2790		16:05	18:40	CZ6964