



中国第一畅销旅游图书品牌!
自助旅行指南攻略开山鼻祖!

2013-2014最新全彩版

《甘肃宁夏玩全攻略》编辑部 编

● 详尽地道旅行指南 ● 甘肃宁夏自助游完全攻略

甘肃宁夏

玩全攻略

GANSU NINGXIA GUIDE&MAP

玩家必备酷游秘籍! 耀荐甘肃宁夏热地大赏!

网罗343个热门景点,
玩遍甘肃宁夏最佳随身书!

总销量超过
200万册
的旅游书品牌!

行家精彩热荐!

- 甘肃6大符号! 宁夏6大符号!
- 甘肃6天5夜、宁夏5天4夜畅游行动!
- 超便利, 景点火爆贴!
- 地址、电话、门票、交通路线全掌握!
- 搭乘公交、出租车不发愁!
- 超实用, 交通索引好资讯!
- 详细交通地域概况, 旅行规划方向明!
- 简明索引在书后, 最快速度找去处!

★ 前进甘肃宁夏! 玩家指南!

★ 体贴周到行程设计!
★ 畅游甘肃宁夏我做主!

请认准!
最正版!

最早出版!
每年度最新更新!
最正版的玩全攻略!

▶ 最热门地抢鲜看!

涵盖五泉山公园、庄严寺、黄河外滩、嘉峪关、麦积山、镇远楼、云崖寺、鸣沙山、敦煌古城、莫高窟、南关清真大寺、承天寺、贺兰山、六盘山、西夏城、石门关等热门地区, 绝对好景不错过!



GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS
广西师范大学出版社

● 甘肃宁夏玩全攻略 GANSU NINGXIA GUIDE & MAP

图书在版编目 (CIP) 数据

甘肃宁夏玩全攻略 / 《甘肃宁夏玩全攻略》编辑部
编著. — 桂林: 广西师范大学出版社, 2013. 4
(玩全攻略)
ISBN 978-7-5495-3375-6

I. ①甘… II. ①甘… 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 (2013) 第017069号

广西师范大学出版社出版发行

(桂林市中华路22号 邮政编码: 541001)

网址: www.bbtpress.com

出版人: 何林夏

全国新华书店经销

发行热线: 010-64284815

北京燕泰美术制版印刷有限责任公司

(北京南苑西营房甲5号 邮政编码: 100076)

开本: 720×1000 1/16

印张: 15 字数: 200千字

2013年4月第1版 2013年4月第1次印刷

定价: 48.00元

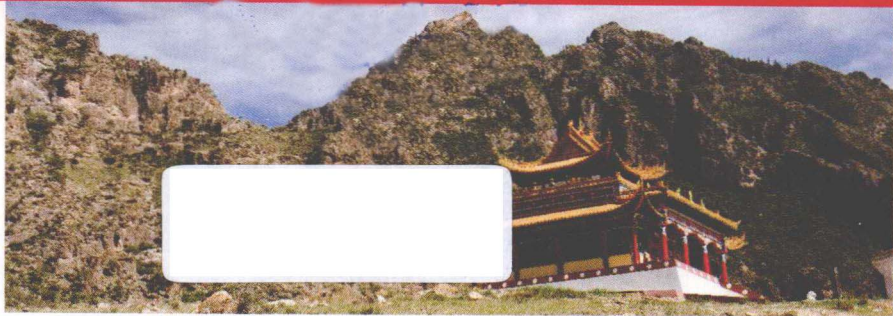
如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

甘肃宁夏

玩全攻略

GANSUNINGXIA GUIDE&MAP

《甘肃宁夏玩全攻略》编辑部 编著



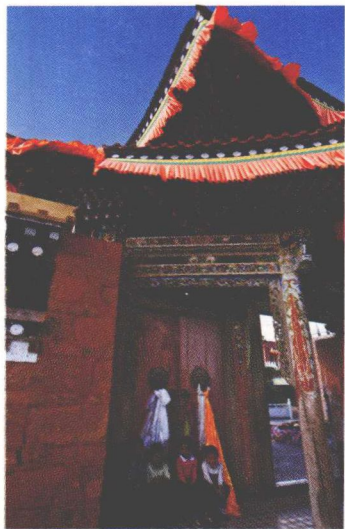
广西师范大学出版社

• 桂林 •

甘肃宁夏玩全攻略



CONTENTS >>



A 甘肃全攻略

Part 1

玩转兰州

020

1. 五泉山公园 022
2. 白塔山公园 023
3. 黄河铁桥 024
4. 兰州大学 024
5. 白云观 025
6. 黄河母亲碑 025
7. 水车博览园 026
8. 雁滩公园 027
9. 庄严寺 027
10. 八路军驻兰州办事处纪念馆 028
11. 白衣寺塔 028
12. 兰山公园 029
13. 西关清真寺 029
14. 五一山森林生态旅游区 030
15. 兰州城隍庙 030
16. 黄河外滩 031
17. 甘肃省博物馆 031
18. 石佛沟 032
19. 西部欢乐园 033
20. 八盘峡旅游度假区 033
21. 西固公园 034
22. 徐家山国家级森林公园 034
23. 关山森林公园 035
24. 兰州地震博物馆 035
25. 西北高原滑雪场 036
26. 鲁土司衙门 036
27. 吐鲁沟森林公园 037
28. 兴隆山公园 038
29. 官滩沟森林公园 038
30. 青城古镇 039

Part 2

玩转嘉峪关

040

1. 悬壁长城 042
2. 长城博物馆 042
3. 嘉峪关 043
4. 七一冰川 044
5. 新城魏晋壁画墓 044
6. 酒钢水上欢乐园 045
7. 嘉峪关滑翔基地 045
8. 黑山摩崖浅石刻岩画 045

Part 3

玩转天水

046

1. 伏羲庙 048
2. 玉泉观 048
3. 麦积山风景名胜区 049
4. 卦台山 051
5. 天水龙园 052
6. 武山水帘洞 052
7. 大象山大佛 053
8. 大地湾遗址 053

Part 4

玩转武威

054

1. 雷台公园 056
2. 武威文庙 056
3. 海藏寺 057

4. 沙漠公园	057
5. 罗什寺塔	058
6. 天佛寺石窟	058
8. 武威博物馆	059
7. 白塔寺	059
9. 延寿寺	060
10. 大云寺铜钟	060
12. 马牙雪山	061
11. 天祝三峡	061
13. 天堂寺	062
14. 红崖山水库	062
15. 瑞安堡	063

Part 5

玩转张掖 064

1. 镇远楼	066
2. 艾黎博物馆	066
3. 诸葛楼	067
4. 黑河森林公园	067
5. 马蹄寺石窟	068
6. 骆驼城遗址	068
7. 小海子水库	069
8. 大马营草原	069
9. 大佛寺	070
10. 张掖丹霞地貌	071
11. 香古寺	071

Part 6

玩转平凉 072

1. 崆峒山	074
2. 柳湖公园	076
3. 平凉宝塔	077
4. 太统森林公园	077

5. 后峡	078
6. 古灵台	078
7. 田家沟生态旅游区	079
8. 泾川王母宫	079
9. 龙泉寺	080
10. 成纪文化城	080
11. 庄浪梯田	081
12. 大云寺博物馆	081
13. 界石铺红军长征纪念馆	082
14. 紫荆山公园	082
15. 云崖寺	083
16. 双凤山公园	083

Part 7

玩转酒泉 084

1. 酒泉公园	086
2. 大法幢寺	087
3. 酒泉钟鼓楼	087
4. 西云观	088
5. 敦煌市博物馆	088
6. 鸣沙山	089
7. 敦煌古城	090
8. 渥洼池	090
9. 敦煌民俗博物馆	091
10. 河仓城	091
11. 西千佛洞	092
12. 玉门关	092
13. 阳关	093
14. 海市蜃楼	094
15. 三危山	094
16. 敦煌雅丹地质公园	095
17. 莫高窟	096
18. 白塔塔	097
19. 敦煌民俗市场	098
20. 雷音寺	098
21. 反弹琵琶雕像	099
22. 南湖自然保护区	099
23. 桥湾城遗址	100

24. 瓜州榆林窟	100
25. 锁阳城	101
26. 敦德冰川	102
27. 哈尔腾国际狩猎场	102
28. 肃北人民公园	103
29. 铁人王进喜故居纪念馆	103
30. 酒泉卫星发射中心	104
31. 金塔鸳鸯湖	104
32. 赤金峡水利风景区	105
33. 透明梦柯冰川	105

Part 8

玩转陇南 106

1. 万象洞	108
2. 千坝草原	109
3. 文县天池	109
4. 官鹅沟	110
5. 哈达铺红军长征纪念馆	111
6. 徽县三滩	111
7. 西狭颂风景区	112
8. 鸡峰山国家森林公园	113
9. 金莲洞	114
10. 龙神沟	114
11. 阳坝梅园沟	115
12. 祁山堡	115

Part 9

玩转临夏 116

1. 东公馆	118
2. 南关清真寺	118
3. 东郊公园	119
4. 蝴蝶楼	119
5. 万寿观	120

6. 红园	120
7. 刘家峡	121
8. 炳灵寺石窟	122
9. 刘家峡恐龙国家地质公园	122
10. 龙汇世界	123
11. 炳灵丹霞地貌地质公园	123
12. 滴珠山	124
13. 松鸣岩国家森林公园	124
14. 古动物化石博物馆	125
15. 莲花山	125
16. 太子山	126
17. 积石民俗村	126
18. 黄草坪	127
19. 唐汪川	127

Part 10

玩转甘南 128

1. 米拉日巴佛阁	130
2. 合作森林公园	131
3. 岗岔溶洞	131
4. 冶力关风景区	132
5. 当周草原	134
6. 白石崖溶洞	134
7. 泉滩遗址	135
8. 八角城遗址	135
9. 贡巴寺	136
10. 达宗湖	136
11. 拉卜楞寺	137
12. 扎尕那石城	138
13. 古叠州城遗址	138
14. 吉祥花滩	139
15. 西仓寺	139
16. 麻路小镇	140
17. 尕海	140
18. 格萨尔广场	141
19. 古麻海	141
20. 天下黄河第一桥	142
21. 佐海黑教寺	142

22. 达力加山	143
23. 俄界会议遗址	143
24. 大峪沟生态旅游景区	144
25. 九巛峡	144
26. 将军睡千年	145
27. 黄捻子国家级森林公园	145
28. 则岔石林	146
29. 康多峡	146
30. 洮水流珠	147
31. 沙滩森林公园	147

Part 1 1

玩转甘肃其他 148

1. 红山寺	150
2. 黄河石林	150
3. 永泰古城	151
4. 会师楼	151
5. 红军长征胜利景园	152
6. 北石窟寺	153
7. 华夏公刘第一庙	153
8. 庆阳窑洞民居	154
9. 南梁革命纪念馆	154
10. 夏家沟森林公园	155
11. 周祖陵	155
12. 潜夫山森林公园	156
13. 天井峡	156
14. 凤凰城	157
15. 玉湖公园	157
16. 灞陵桥公园	158
17. 莲峰山	158
18. 首阳山	159
19. 贵清山	159
20. 遮阳山	160
21. 仁寿山	160
22. 岳麓山森林公园	161
23. 狼渡湿地草原	161

B 宁夏全攻略

Part 1 2

玩转银川 176

1. 南关清真大寺	178
2. 西夏博物馆	178
3. 西夏王陵	179
4. 三关口明长城	180
5. 镇北堡西部影城	181
6. 西夏城	182
7. 玉皇阁	182
8. 中山公园	183
9. 钟鼓楼	184
10. 唐徕公园	184
11. 金水园	185
12. 南薰门	185
13. 承天寺	186
14. 兵沟大峡谷	186
15. 黄沙古渡	187
16. 归德沟	188
17. 贺兰山岩画	189
18. 拜寺口双塔	189
19. 贺兰山	190
20. 玉泉葡萄庄园	190
21. 一百零八塔	191
22. 中华回乡文化园	192
23. 纳家户清真寺	193
24. 鹤泉湖	193
25. 苏峪口国家森林公园	194
26. 海宝塔	195
27. 银川国家湿地公园	196
28. 水洞沟遗址	196
29. 宁夏回族自治区博物馆	197
30. 宁夏科技馆	197
31. 贺兰山滚钟口	198
32. 六盘山	198
33. 马兰花大草原	199

34. 华夏珍奇艺术城

199

Part 13

玩转石嘴山 200

1. 北武当生态旅游区 202
2. 星海湖 202
3. 大武口公园 203
4. 石嘴山森林公园 203
5. 石嘴子公园 204
6. 红柳生态观光园 204
7. 沙湖 205

Part 14

玩转中卫市 206

1. 高庙 208
2. 石空寺 208
3. 虹河水上乐园 209
4. 黄河水车 209
5. 沙坡头 210
6. 通湖草原 211
7. 南山 211
8. 寺口 212
9. 万亩枸杞园 212
10. 罗山 213
11. 黑山峡 213

Part 15

玩转固原 214

1. 野荷谷 216

2. 无量山石窟 216
3. 五峰山 217
4. 火石寨 217
5. 萧关 218
6. 固原博物馆 218
7. 石门关 219
8. 战国秦长城 219
9. 天都山石窟 220
10. 朝那城 220
11. 璎珞宝塔 221
12. 凉殿峡 221
13. 二龙河 222
14. 胭脂峡 222
15. 东岳山 223
16. 堡子山 223
17. 朝那湫渊 224
18. 将台堡 224
19. 老龙潭 225
20. 百泉故址 225

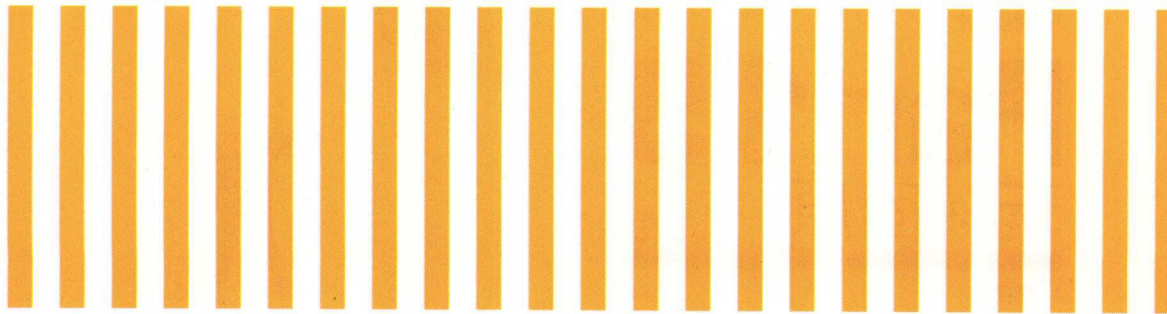
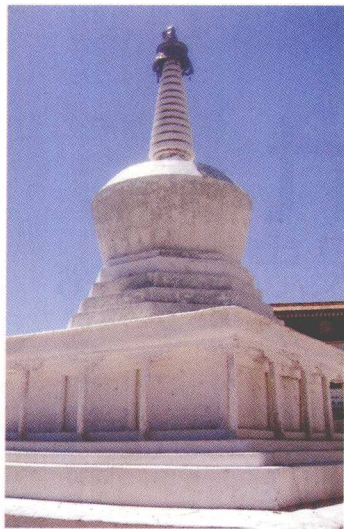
Part 16

玩转吴忠市 226

1. 古城湾 228
2. 董府 228
3. 同心清真大寺 229
4. 中营堡湖 229
5. 预旺 230
6. 须弥山石窟 230
7. 西安州古城 231
8. 海原清真大寺 231
9. 古寺庙群 231



甘肃宁夏玩全攻略



A 甘肃全攻略

- ■ Part 1 >> 玩转兰州
- ■ Part 2 >> 玩转嘉峪关
- ■ Part 3 >> 玩转天水
- ■ Part 4 >> 玩转武威
- ■ Part 5 >> 玩转张掖
- ■ Part 6 >> 玩转平凉
- ■ Part 7 >> 玩转酒泉
- ■ Part 8 >> 玩转陇南
- ■ Part 9 >> 玩转临夏
- ■ Part 10 >> 玩转甘南
- ■ Part 11 >> 玩转甘肃其他

打开甘肃

1 概况及印象

甘肃，简称陇，因甘州（今张掖）与肃州（今酒泉）而得名，历史非常悠久。秦国开始即在此设郡置县，千百年来，勤劳、勇敢的古代劳动人民在这片土地上创造了丰富灿烂的文化和文明，尤其是它作为古代丝绸之路的黄金地段，对于沟通与促进中西经济文化交流与发展发挥了重要作用。甘肃旅游资源非常丰富，特别是众多的名胜古迹，吸引了大批中外游客前来观光旅游，例如，世界上现存最宏大的佛教艺术宝库——敦煌莫高窟，天下第一雄——嘉峪关等，无一不名扬海内外。此外，红军两万五千里长征在甘肃会宁胜利会师，我国天宫一号、神州系列飞船也在甘肃酒泉成功发射等，由此可见，甘肃这片古老的土地不仅留下了丰富的名胜古迹，还创造了许多世界奇迹。目前，甘肃科、教、文、卫、体等各项事业迅速发展，为我国现代化事业增添了许多辉煌篇章，甘肃就像一块瑰丽的宝玉，在中国西北大地上闪耀光芒。

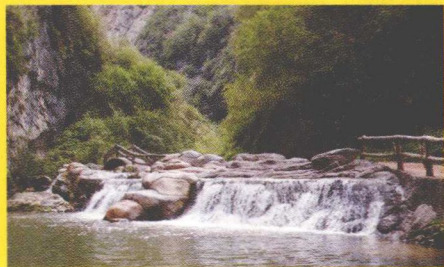


2 地理

甘肃位于我国的西北，地处黄河上游，东接陕西，南控巴蜀、青海，西倚新疆，北扼内蒙古、宁夏，其地理位置极为优越。甘肃地貌复杂多样，山地、高原、平川、河谷、沙漠、戈壁交错分布，地势自西南向东北倾斜，地形狭长，东西长，南北宽。

3 气候

甘肃省地处黄土高原、青藏高原和内蒙古高原三大高原的交汇地带，复杂的地理地势使它的气候变化差异很大，从东南到西北包括了北亚热带湿润区、高寒区、干旱区等气候类型，气候特点可以概括为气温日较差大，光照充足，太阳辐射强，降水较少，气象灾害频繁。



4 区划

目前，甘肃共有14个地级行政区划单位，其中，12个地级市分别是兰州市、酒泉市、嘉峪关市、金昌市、天水市、武威市、张掖市、白银市、平凉市、庆阳市、定西市、陇南市。2个自治州是临夏回族自治州和甘南藏族自治州。省会为兰州市。

5 人口与民族

根据第六次人口普查结果显示，甘肃全省常住人口为25575254人，其中汉族人口为23164756人，占90.57%；各少数民族人口为2410498人，占9.43%。甘肃是一个多民族聚居的省份，有回族、藏族、东乡族、裕固族、保安族、蒙古族、撒拉族等40多个少数民族。其中，东乡族、裕固族、保安族是甘肃特有的少数民族。

甘肃交通

1 航空

甘肃有很多民用机场，乘飞机去甘肃是最便捷的交通方式。目前，甘肃有兰州中川机场、张掖军民合用机场、天水军民合用机场、金昌机场、嘉峪关机场、敦煌机场等，开辟了以兰州为中心，通往北京、天津、上海、杭州、广州、成都、西安、乌鲁木齐、南京、昆明等全国主要城市航线。

2 铁路



甘肃铁路四通八达，十分完善，仅主要铁路干线就有陇海线、包兰线、兰新线、兰青线、干武线、宝中线等；高铁还有兰新铁路第二双线、徐兰客运专线、兰渝铁路、成兰铁路。因此，乘火车去甘肃非常便利，拿兰州火车站来说，每天开行直快特等各类列车132车次，可直达北京、上海、广州、深圳、杭州、济南、南京、青岛、成都、武汉、重庆、长沙、郑州等20多个大城市。

3 公路

甘肃公路纵横交错，非常发达，辐射整个西北地区，主要公路干线有天定高速公路、天宝高速公路、平定高速公路、西兰公路、甘新公路、甘川公路、京藏公路、十天高速公路等。以兰州为例，兰州市汽车东站、兰州市汽车西站、兰州市汽车南站等每天都有数十班发往甘肃省内和周边地区的长途汽车，因此，乘汽车去甘肃也是不错的选择。

4 兰州公交车

目前，兰州市内有120余条公交线路，几乎覆盖了整个兰州市区。兰州市公交车大多数为无人售票车，采用一元一票制，其中，像102路、103路、76路、20路等个别线路较长的实行分段计价。也可以使用IC卡刷卡，享有九折优惠。



5 兰州出租车

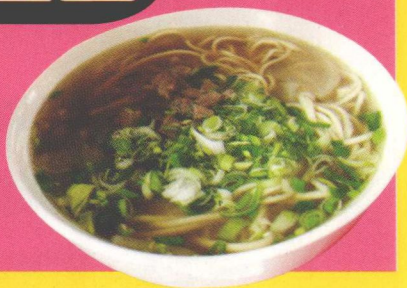
兰州出租车车型以桑塔纳、富康、夏利为主，起步价为7元（3公里内），超过3公里，按1.4元/公里收费。晚间从22点开始，起步价为8元，超过3公里后，按1.6元/公里计费。

甘肃6大符号

1

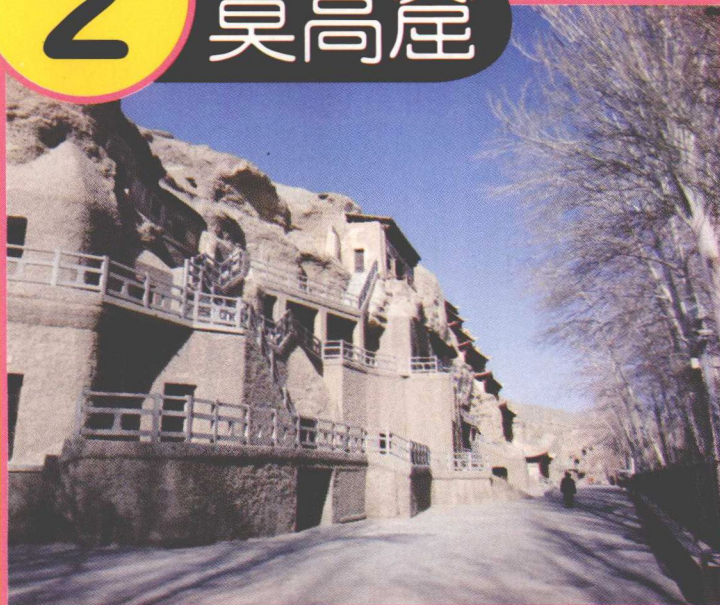
兰州牛肉拉面

兰州牛肉拉面历史悠久，最早形成于清初，具有200多年的历史。现在兰州牛肉拉面经过几百年的发展，成了兰州最具特色的大众化经济小吃，被当地人誉为兰州的麦当劳，享誉全国。兰州牛肉拉面以肉烂汤鲜、面质精细而蜚声中外，食之，令人回味无穷。



2

莫高窟



莫高窟是我国著名的四大石窟之一，也是世界最大的佛教艺术宝库之一，它开凿在鸣沙山东麓断崖上，具有一千五百多年的历史，在海内外享有盛誉。莫高窟最大的亮点是壁画，面积达四万五千多平方米，如果把壁画排列，能伸展30多公里，被誉为世界上最长、规模最大、内容最丰富的画廊。莫高窟每年迎来国内外的大批游客、学者和考古专家。

3

嘉峪关

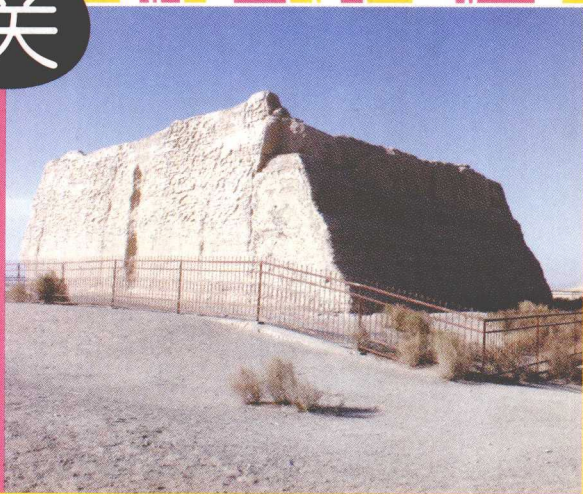
嘉峪关建于明洪武年间，是万里长城沿线最为壮观的一段。它依山傍水，地势天成，攻防兼备，与周边的长城、城台、城壕、烽燧等设施构成了严密的军事防御体系，自古就有“天下第一雄关”的美誉。



4

玉门关

说起玉门关，你会马上想到一首脍炙人口的唐诗，这就是“羌笛何须怨杨柳，春风不度玉门关”。诗中提到的玉门关正是今天在甘肃的玉门关遗址。玉门关是丝绸之路通往北道的咽喉要隘，也是中西经济、文化、物资等交流的驿站，尽管今天玉门关失去了昔日的恢弘气势，但是，历史余味犹在，每年来这里观光的游客不计其数。



5 酒泉卫星发射中心

酒泉卫星发射中心在海内外有很高的知名度，它是中国创建最早、规模最大的综合型导弹、卫星发射中心，也是中国目前唯一的载人航天发射场。它建于20世纪50年代，几十多年来，酒泉卫星发射中心建立起了一套比较完善的综合发射设施。目前，酒泉卫星发射中心对国内游客开放的景点有：卫星发射场、指挥控制中心、长征二号火箭、测试中心、酒泉卫星发射中心场史展览馆、酒泉卫星发射基地东风水库等。



6 黄河外滩



由于兰州是一个东西方向延伸的狭长型城市，夹于南北两山之间，黄河在兰州市北的九州山脚下穿城而过，现在沿黄河南岸开通了一条东西数十公里的滨河路，被称为“黄河外滩”。在这里可以欣赏黄河风情，可以参观沿途点缀的平沙落雁、搏浪、丝绸古道、黄河母亲、西游记等众多精美的雕塑，还可以游览白塔山公园、水车园等景点。