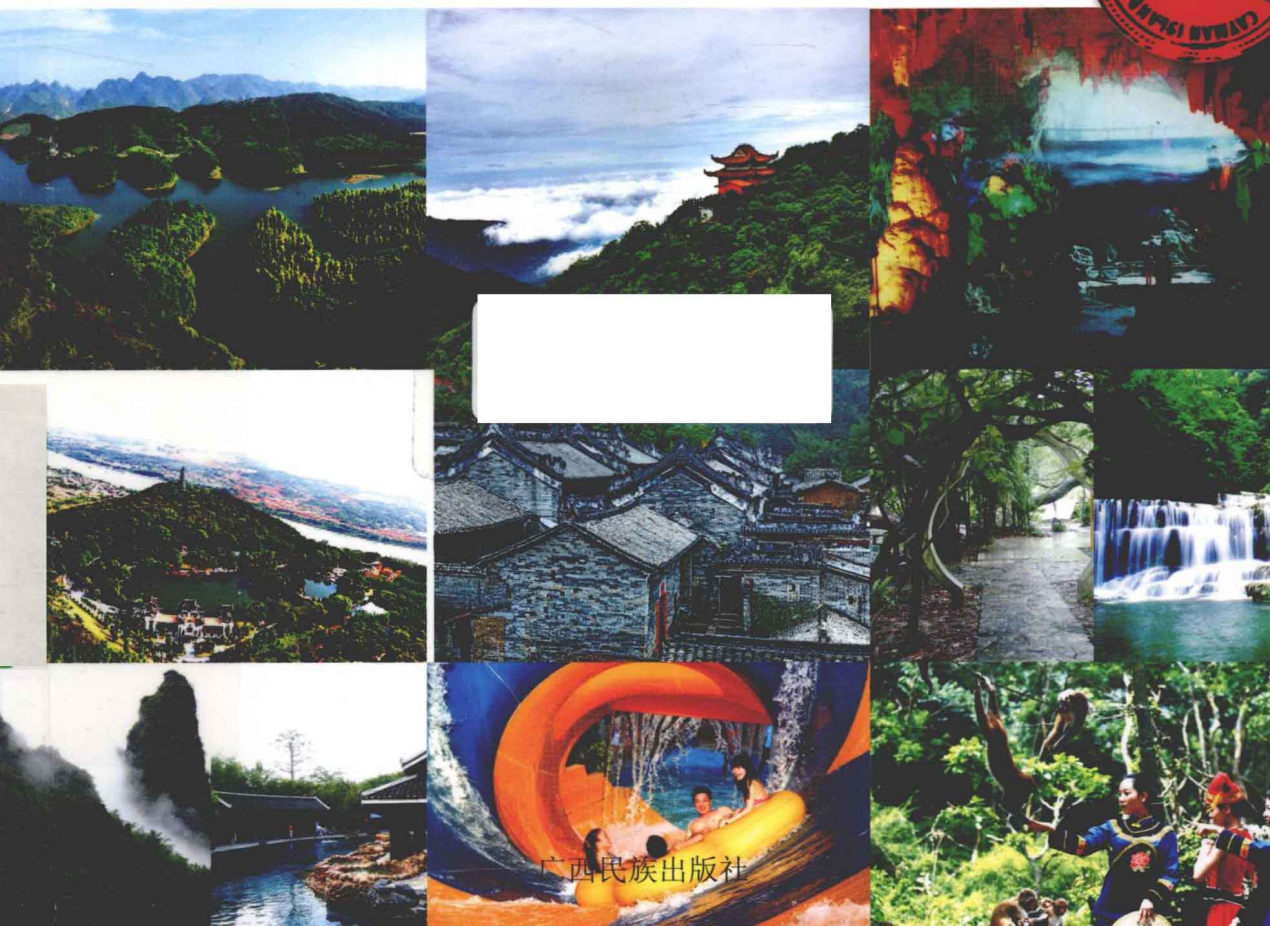


悠游 NANNING TOURISM 南宁



主编 黄永久

世界最大的药用植物园 世界十大著名溶洞之一 世界罕见的医疗热矿泉 联合国人居奖城市
中国最大的苏铁园 中国文明城市 中国茉莉花之都 中国黑山羊之乡 中国米粉之都 中国红豆之乡



广西民族出版社

NANNING
TOURISM

悠游南宁



黄永久 主编

广西民族出版社

图书在版编目(CIP)数据

悠游南宁/黄永久主编. —南宁: 广西民族出版社, 2012. 8

ISBN 978-7-5363-6464-6

I. ①悠… II. ①黄… III. ①旅游指南—南宁市 IV. ①K928.967.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第207239号

《悠游南宁》

主 编: 黄永久

副 主 编: 薛小玲

策 划: 南宁市旅游局

责任编辑: 何杏华 宾伟贤

责任校对: 郭 郭

责任印制: 刘文峰

统 筹: 黄伟勇

设 计: 古彩霞

编 委: 史胜明 陈肖人 谭 力 朱千华 韦兰玥 张 旭 黄伟勇

摄 影: 卢伊琳 薛舒元

装帧设计: 阳光之旅文化传媒

出版发行: 广西民族出版社

地 址: 南宁市桂春路3号

邮 编: 530021

印 刷: 广西汇工印业有限公司

规 格: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 13

字 数: 300千

版 次: 2012年8月第1版

印 次: 2012年8月第1次印刷

印 数: 1—5000册

书 号: ISBN 978-7-5363-6464-6/K·148

定 价: 45.00元



李桐 摄

序

FOREWORD

世界最大的药用植物园

世界十大著名溶洞之一

世界罕有的医疗热矿泉

联合国人居奖城市

中国文明城市

中国最大的苏铁园

中国茉莉花之都

中国黑山羊之乡

中国米粉之都

中国红豆之乡

中国首家金花茶公园

中国十大名关之一

中国最大的内陆沙滩

中国民歌的故乡

岭南瀑布峡谷王国

徐霞客最为眷恋的地方

岭南第一碑所在地

中国南方最大的内河湖

西南地区最高的观光层

龙母文化的发源地

千年道教胜地

邓颖超的故乡

《美丽的南方》诞生地

东南亚水果聚集之乡

你能想象以上20多个耀眼的光环，全都在南宁身上吗？没错，这就是让人为之震撼的南国名城——南宁。

人们常说，大浪淘尽万事。但南宁之美景，如大浪之上那一艘船，淘不尽，沉不没，承载着一个个动人的传说，驶向了今天。

FOREWORD

走过大江南北，来到已有8000年历史的南宁，迷醉在这一方土地，方知什么叫沉醉不知归路。浏览世界最大的广西药用植物园，见到比伟大的医学家李时珍所著《本草纲目》里记载的药用植物种类还多的药用植物，心中除了感叹，还有无比的惊讶；来到世界十大名洞之一金伦洞，抚触1.6亿年的历史，凝聚了多少美丽的岁月；走过中国最大的苏铁园青秀山，上千年的铁树也开花；身处横县茉莉花田，洁白的小花仿佛开在了心中，实在让人心醉；踏入大明山，俨然一个世间难寻的天堂，任何美丽的语言都无法表达她的美丽；来到清代旅行家徐霞客在游历生涯中停留最久的上林，方知这美丽的人间浸染了他洒脱的人生……

南宁，美丽的壮乡，是民歌的故乡。淳朴的人们一代又一代地把美妙的民歌流传下来。南宁文化源远流长，积淀丰厚，春秋战国时期就创造了铜鼓、龙母文化。如今环大明山之地，还有龙头山、龙母坟、龙母村。龙母文化，在这里表现得异常充分而多彩。

南宁的美食让人难以忘怀，“中国米粉之都”“中国黑山羊之乡”的名号名副其实，以至让人不断回想，酸、辣、鲜、香……各种美味穿肠而过，让人乐不思蜀！

……

万千语言，愿化作甘霖，洒向南宁每一个角落，滋养对南宁无比的爱；思念如那莲枝，一头系在南宁，一头系在心里。



Contents | 目录

- 1 南宁，一定不能错过的城市
- 5 南宁，让时间变慢

南宁游玩

人文旅游

- 9 南宁三原色
- 10 南宁的历史始于 8000 年前
- 11 有故事的壮乡人
- 15 邕江的女儿——邓颖超
- 17 望仙坡上轨道不全的红夷大炮
- 18 为广西教育作出贡献的黄旭初
- 20 毛泽东在南宁冬泳
- 21 “五起五落”的雷沛鸿
- 22 从会馆到书院
- 23 胡适青山吃粥论教
- 25 走过南宁的徐霞客
- 29 一批名家与麻子畲的故事
- 31 被搁浅的回忆——广德公主落凡尘
- 33 千年烽火——昆仑关
- 35 宾阳蔡氏家族的故事
- 37 明建文皇帝的南山情缘
- 39 大才子秦观的横县情节
- 40 武鸣百岁老人多
- 41 擅长三声部声乐的壮民
- 42 雕塑工艺卓著李萼楼庄园



Contents | 目录

南宁城市游

- 45 南宁都市观光游
- 51 岭南佛教名山青秀山
- 53 良凤江看唯一阴阳合一的菩提树
- 55 南国有好汤
- 59 动物园白海豚之恋
- 62 望仙坡红豆爱情故事
- 63 在西南之巅做一回仙人

南宁特色景区

- 66 不辞长做明山人
- 69 我和吉尼斯有个约会
- 71 徐霞客最眷恋的地方——上林
- 75 一晌午的梦幻之旅
- 78 广西最大的岩溶洞穴寺庙——灵阳寺
- 79 “拈”花“惹”草花花大世界
- 81 群猴争霸龙虎山



- 83 原生态峡谷——绿水江漂流
- 85 赏瀑佳景在九龙
- 87 中国南方最大的内河湖——西津湖
- 88 弄拉：喀斯特山区的“香格里拉”
- 89 千年道教胜地——白鹤观
- 90 养心慧地起凤山

南宁乡村游

- 92 花田中那些喜事
- 95 听溪赏竹凤凰谷
- 97 美丽的江南水乡——乡村大世界
- 98 千年古镇——扬美古镇
- 100 生态农庄——八桂田园
- 101 水果世界——金满园
- 102 广西现代农业科技示范园
- 103 葵花朵朵绽放——美丽南方
- 104 揽湖光山色大王滩
- 105 淳朴壮族村落——涪口坡
纳天山庄：花房的记忆
- 106 观亚热带植物研究所
- 107 南宁市景区一览表



Contents | 目录

吃遍南宁

小吃、甜点

- 111 中山路美食
- 115 “米粉之都”——南宁
- 119 甜品诱惑
- 121 小吃、甜点自驾线路

特色菜

- 122 土得不掉渣
- 128 野得很爽快
- 130 正宗生猛
- 132 重口味之爱
- 136 南宁特色美食自驾线路
- 140 南宁特色餐馆美食自驾线路

乐享都市

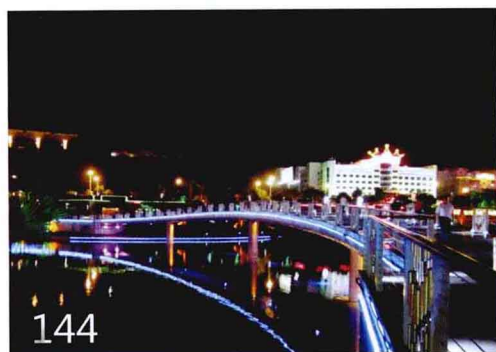
- 142 醉在南宁夜景
- 146 南宁休闲生活
- 150 南宁美容保健
- 153 南宁运动健身
- 157 南宁休闲娱乐场所一览表



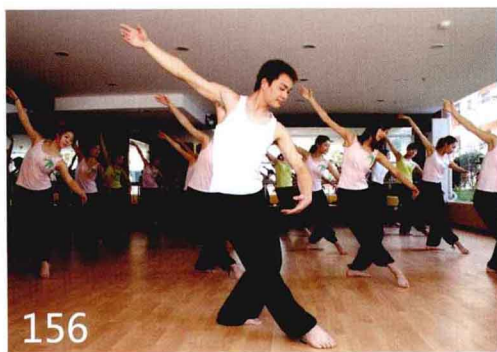
113



120



144



156

南宁旅居

栖居城市

- 161 毛泽东与明园饭店小红楼的故事
- 162 胡志明的西园情缘
- 163 枕着青山入睡的荔园山庄
醉赏南湖之夜——沃顿国际大酒店
- 164 特色女士房——圣展酒店
诗书画廊酒店——跨世纪大酒店
- 165 赏会展、民歌湖景观——红林大酒店
揽邕江胜景——邕江宾馆
- 166 双层隔音玻璃助好睡眠——城市便捷酒店
中西合璧——银林山庄
- 167 楼中楼酒店——景湖假日大酒店
花园式酒店——邕州饭店



就爱那郊野山乡

- 169 住在悬崖古堡之巅——明顶山庄
青瓦白墙四合院——乡村大世界度假村

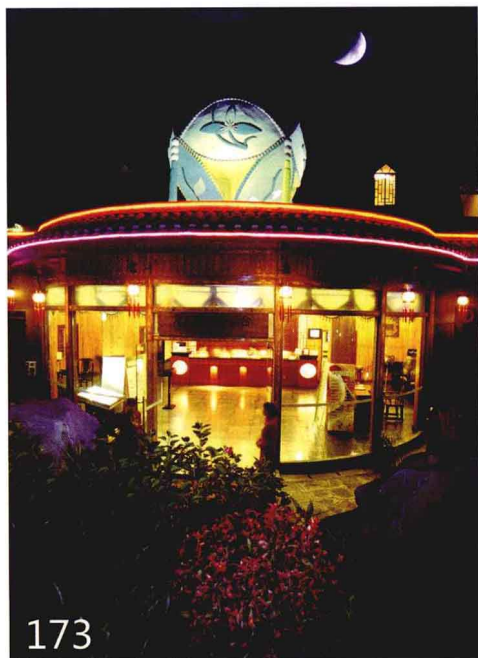


Contents | 目录

- 170 千年古镇扬美古镇农家乐
效区美丽湖景——大王滩度假村
- 171 佛教清静之地——菩提山庄
农家休闲山庄——武鸣纳天山庄
- 172 观幽谷溪流——下水源避暑山庄
果园宾馆——金满园
- 173 壮乡特色——九曲湾温泉度假村
- 174 果木芬芳——嘉和城温泉度假村
- 175 南宁市旅游星级饭店一览表

南宁购物

- 178 南宁礼物
- 182 特色购物店
- 184 南宁百货服饰
- 188 南宁市购物场所一览表



南宁旅游攻略

- 190 南宁市旅游景区分布图
- 192 南宁景区游览精品线路推荐
- 195 南宁市主要旅行社推荐
- 197 南宁市旅游、民俗节庆一览表



[南宁, 一定不能错过的城市]

NANNING
YIDING BUNENG CUOGUO DE CHENGSHI

赏心悦目的中国绿城

如果你是中原人，第一次来到南宁，和朋友登楼聚饮，望着窗外连天的古榕树、婆娑的棕榈树、高大的鱼尾葵等亚热带植物，除了表示无比的新奇与惊叹，你对南宁的“绿城”之说也将会心悦诚服，觉得名不虚传。

南宁一年四季气候宜人、绿荫如盖、繁花似锦、瓜果飘香，建成区绿化覆盖率达40.36%，人均公园绿地面积12.95平方米。“半城绿树半城楼”的生态园林城市景观被中外游客赞誉为“中国绿城”。



令人迷醉的鲜花之城

四季不败，非春常开——南宁给人留下深刻印象的除了满城的绿，还有这里四季不断的鲜花。火红的木棉、艳丽的桃花、缤纷的樱花、繁盛的朱槿、热烈的三角梅……小到一个个阳台，大到一个个公园、一条条街道，满窗、满园、满街，直至满城都是鲜花。南宁，是一座不折不扣、如假包换的花城。



不辞长住的水果之乡

南宁是座慷慨的城市，她馈赠人们的，不仅有视觉之美，还有口腹之实。当你看到那些种类丰富得让人眼花缭乱的亚热带水果：芒果、龙眼（桂圆）、菠萝、木菠萝（菠萝蜜）、香蕉、芭蕉、荔枝、木瓜、百香果、火龙果……目瞪口呆之余，难免会垂涎欲滴。生活在南宁，真的是有福了。

中国—东盟博览会永久举办地

每年在南宁举办的中国—东盟博览会，是唯一由多国政府共同在中国举办的国际性经贸盛会，为推动中国与东盟经贸关系的发展发挥了重要的作用。2010年1月，世界上人口最多同时也

是中国对外建设的第一个自由贸易区——中国—东盟自由贸易区在南宁正式启动，为中国与东盟各国创建了更加便利的发展合作平台。



不能错过的岭南胜景

地处岭南喀斯特地区核心地带的南宁，拥有诸多在全国乃至国际上都颇具分量的景区：世界最大的药用植物园、世界十大著名溶洞之一、中国最大的苏铁园、中国茉莉花之都、中国红豆之乡、中国首家金花茶公园、中国十大名关之一、徐霞客最为眷恋的地方……奇山异水，风景绝美。

广西药用植物园是世界最大的药用植物园，拥有5600多种药用植物，获得了吉尼斯世界纪录认证；马山金伦洞发育于1.6亿年前，穿过12座山腹，是世界十大名洞之一；青秀山苏铁园面积达50多亩，有近30种苏铁，是中国最大的苏铁园；横县种植茉莉花有文字记载的历史就有400多年，年产鲜花5万多吨，产量超我国茉莉花总产量的一半以上，是中国茉莉花之都；南宁金花茶公园于1995年开园，是我国首家以种植“茶族皇后”——金花茶为主的茶花专类园；南宁是红豆的故乡，脍炙人口的歌曲《红豆红》就是在南宁人民公园所拍摄的；昆仑关为



邕宾公路要道，地势十分险要，自古以来为兵家必争之地，是中国十大名关之一；明代旅行家徐霞客在南宁上林考察54天，他在此留下的游记长达14000字，是他在游历生涯中停留最久、着墨最多的地方。



图1.武鸣伊岭岩

图2.广西药用植物园豆蔻植物

图3.罗波庙龙母神像（谢寿球 摄）

龙母文化的发源地

南宁文化源远流长，积淀丰厚，春秋战国时期就创造了铜鼓、龙母等文化。

大明山是岭南地区龙母文化的发源地。龙母的传说，正是从大明山进入邕江，经西江进入珠江流域的。在清代的《武缘县图经》中，有幅地图中标有“龙母”地名。龙母村位于大明山脚下，属于现在的武鸣县两江镇。在南宁大明山龙头峰东侧，有座坟墓形山峰，这就是当地著名的“莫乜掘”山，此为壮族地名，意为“秃尾龙母亲的坟山”；大明山的龙头峰则是秃尾龙叩头拜母的地方。龙母文化，在这里表现得异常充分而多彩。

中国民歌的故乡

南宁各族人民有自己独特的习俗与风情，他们能歌善舞，尤其是壮乡人对歌，即兴表演，张口就来，充满智慧，自古形成了一种叫“歌圩”的地方风情。农历三月三的南宁城乡，到处都是歌的海洋。人们过节一般精心打扮，男女青年心怀喜悦向歌圩涌去，河边、山谷、林地都是天然舞台。壮族男女青年谈恋爱，常以赶歌圩、对歌和抛绣球、打扁担等方式进行，尤其流行对唱山歌，以此形式互表爱慕之情。

由三月三歌圩发展而来的南宁国际民歌艺术节是世界民族文化艺术交流的盛会，民歌艺术节以其浓郁的民族性、广泛的国际性、高雅的艺术性以及大众的参与性赢得世界越来越多的关注，是中国最国际化、最精彩、最具影响力的节庆之一。



图1. 南宁国际民歌艺术节

图2. 武鸣三月三歌圩

堪称一绝的米粉、“酸嘢”

南宁是至今全国唯一制定了米粉标准并实行规范化管理的城市，是中国的米粉之都。这里有独特的“米粉文化”——米粉已经做到极致，并且形成了很多著名品牌，有酸辣口味老

友粉、消暑开胃宾阳酸粉、酸滑生榨米粉、鲜香卤菜米粉、海味八珍粉、鲜辣螺蛳粉。米粉均选用南宁的优质稻米加工制成，在餐饮加工过程中，有烫、煮等工序，并加入多种精心烹制的肉食和蔬菜类等荤素配料，色、香、味诸佳，吃起来清香可口。

至于街头各类“酸嘢”，同样被做到了极致，堪称岭南一绝，不仅嗜酸的女性会驻足“酸嘢”摊前难以移步，恐怕男性吃过之后也会大呼过瘾、乐于解囊了。

有常年翠绿的树木，有四季不败的鲜花，有令人垂涎的美食，有绚丽多彩的文化，有奇特绝美的风景，有美好浓郁的风情……南宁，真真是个一定不能错过的城市！





[南宁, 让时间变慢]

NANNING
RANG SHIJIAN BIANMAN

一位足迹遍布全国、最终选择旅居南宁的知名作家这样描写他心目中的南宁——

与我到过的珠三角那些快节奏的城市相比，南宁显得温情而从容：生活缓慢，环境舒适，生活成本不高，生活压力不是很大——就像一个温情的女人，她不去催促你做这做那，而是面带微笑，与你喝茶聊天。中国绿城、天下民歌眷恋的地方、“联合国人居奖”城市、全国文明城市、国家森林城市、国家卫生城市，南宁获得的这些荣誉已经显示出这座城市缓慢的性格特征：宜居，养生，休闲。

这是我一直没有离开这座城市的主要原因。在这座城市里，百姓心态平和，不太追求奢华和名牌，所以你可以看到，富裕阶层和平民阶层的差别不是太大；所以你会发现，骑自行车的和开宝马的，经常会挤在一起吃米粉。

我生活在这里，和朋友们相处，闲散而快乐。有时我们会开车几十里到郊区，看粉红的桃花、洁白的梨花，更多的是去看漫山遍野金黄色的油菜花。我们喜欢闻着花香，沐着和风，坐在花丛中喝茶。我们有时夜宿农家，煮一壶醇香的

米酒，炒两个寻常的山野小菜，时光仿佛停留一般。你想象不到，这就是南宁生活的一个场景。有时我们走得更远，开车到南宁的后花园——徐霞客最眷恋的上林去看油菜花，到大明山去看杜鹃花，到横县去看茉莉花。



南宁的生活节奏虽然很慢，但她也有自己的性格。比如，当你初来南宁，看见满街头都是鲜红妖娆的鲜荔枝，总难免如同见到特别漂亮的女人一样满眼放光，而后想起苏东坡所说的“日啖荔枝三百颗，不辞长作岭南人”，但如果你当真连吃数百颗，第二天定然会头目尽赤，这就是进入岭南地区之后，中原人最常见的一种现象：人体内阴阳失衡，俗称“上火”。

上火了怎么办？不要紧。岭南人一直与“上火”进行着较量，发明了凉茶。南方人到北方，要大碗喝酒，中原人来到岭南，则要大碗喝凉茶。



图1.鲜红的荔枝

图2.凉茶摊

图3.砂锅炖煮的汤品



在南宁，这样的凉茶铺满街都是。喝凉茶已成为南宁人的习惯，当你坐在凉茶铺里，静静地喝着略带苦味的王老吉、雷公根等凉茶时，你内心的感觉如同在饮酒，慢慢喝，品味着凉茶的甘苦、人生的百般滋味，那一刻，你会觉得内心无比平静，觉得时间一下子变得缓慢许多。南宁的凉茶多用中草药配制而成，成分有金银花、野菊花、雷公根、夏枯草、板蓝根等，有多种配方放在一起，慢慢煎，不同的药材配方熬出不同的功效和味道。

煲汤是南宁人的又一手绝活。吃饭之前先要喝碗汤。煲汤很费工夫，将大把的淮山、枸杞、鳖甲、党参之类投入汤里，亦食亦药。煲汤不能性急，要耐着性子，慢慢文火煲着。当然，最好还得用砂锅，熬上几个小时。有经验的南宁人，喝一口就能知道汤的质量，煲汤的时间长短。难怪有人说，南宁就如同一道用砂锅慢慢炖出来的靓汤，满锅的好料，慢慢炖煮，所以耐得住最挑剔食客的细细品味。