

TRAVEL AROUND CHINA



全 新 改 版 ★ 给 力 呈 献

走遍中国

第
2
版

甘肃宁夏

发现最美中国！领略灿烂文化！

20
幅
权威旅游
地图

准备好时间，让《走遍中国》与你做伴
完成一次深度完美旅行！

游历闻名遐迩的山水名胜
探访独具特色的地方文化

用文化的眼光发现中国
用行者的脚步丈量华夏

人文解读文史地理
图文诠释民俗风情

达人攻略全景观光美食
一手资讯网尽住宿交通



中国旅游出版社

TRAVEL AR
CHINA

走遍中国

甘肃宁夏

《走遍中国》编辑部

中国旅游出版社

出版总策划：黄金山

项目策划：高 瑞 王 颖

责任编辑：陈 冰

装帧设计：中文天地

地图绘制：北京万千景像图文设计有限公司

责任印制：闫立中

图书在版编目（CIP）数据

甘肃、宁夏 / 《走遍中国》编辑部编著. -- 2版. -- 北京：
中国旅游出版社，2012.1

（走遍中国）

ISBN 978-7-5032-4294-6

I. ①甘… II. ①走… 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(2011)第222949号

审图号：GS（2008）674

书 名：甘肃 宁夏

编 著：《走遍中国》编辑部

出版发行：中国旅游出版社

（北京建国门内大街甲9号 邮编：100005）

<http://www.cttp.net.cn> E-mail: cttp@ccta.gov.cn

发行部电话：010-85166503

排 版：北京中文天地文化艺术有限公司

北京红方众文咨询有限公司

印 刷：北京金吉士印刷有限责任公司

版 次：2012年1月第2版 2012年1月第1次印刷

开 本：889×1194 1/32

印 张：8.75

字 数：232千

定 价：29.00元

I S B N 978-7-5032-4294-6

版权所有 翻印必究

如发现质量问题，请直接与发行部联系调换

以文化引导旅游，以旅游弘扬文化

文化是旅游的灵魂，旅游是文化的载体。二者的辩证关系，恰如人们形象比喻的那样：“没有文化的旅游缺少魅力，没有旅游的文化缺少活力”。因此，文化与旅游相结合，以文化引导旅游，以旅游弘扬文化，是相得益彰的大好事，也是二十一世纪中国文化大发展、大繁荣的重要途径之一。

中华民族文明发展史已延绵六千多年，从东部海滨低地，到西部青藏高原；从炎炎夏日的南疆，到白雪飘飘的北国，纵横960万平方公里的陆地和广袤的海疆，养育了各民族儿女，创造出丰富多彩的文化，并共同会聚成光辉灿烂的文明。如果对我国的旅游资源做一个大致的分类，便不难看出文化的不可或缺与极端重要性。从历史纵向看，数千年的中华文明史延绵不绝，从未被割断过，这在世界文明史上是仅有的。中华大地上演绎过多少改朝换代的历史剧幕，出现过多少历史名家与风流人物，留下过多少文明成果与历史遗迹。它是后人取之不尽、用之不竭的历史文化宝库。从现实横向看，由南到北，依次有热带文化、亚热带文化、温带文化等；从东到西，依次甚或交替有海洋文化、平原文化、丘陵文化、高原文化等。论民俗，56个民族56枝花，各有各的习俗，各有各的装束。即便是同一个民族，也还是各有差别，正所谓“十里不同风，百里不同俗”。论专题，有世界自然与文化遗产，有巨量的非物质文化遗产，有宗教文化，有美食文化，有自然山水文化，有红色旅游文化……主题多样，繁花似锦。毫无疑问，无论是自然资源还是人文资源，文化始终是旅游的资源基础和精神支撑。

旅游是人类社会发展到一定阶段的产物，不同的历史时期，有不同的旅游特点。远的不说，改革开放以前三十年，由于内外环境与经济水平制约，社会流动不便。外面的世界很精彩，封闭的环境很无奈。那时，走出闭塞的乡村与蜗居的城市，探寻大千世界，曾是多少人的渴望与梦想。改革开放以后三十余年，中国社会发生了巨变，富裕起来的中国人走出家门，走出国门，拥抱自然，拥抱世界，骤然迸发的全民旅游大潮成为中国乃至世界旅游史上一道奇特而壮观的风景。

当然，初期阶段的旅游是简单与浅层次的，旅游条件设施跟不上，出游人数庞大而集中，黄金周的景区人流如“过江之鲫”，拥挤不堪；旅游指南书品种很少，内容浅陋；旅游内容也单调乏味，“白天看庙，晚上睡觉”，更多的是走马观花的浮躁。现阶段的旅游特征已经与初期阶段明显不同，人们已经将旅游作为知行体验与休闲度假的生活内容与生活方式之一。各类旅游指南读物琳琅满目，充斥书架。人们开始行前做功课，途中重发现、重体验，归来做整理、重回味，享受旅游和文化结合带来的快乐。试想，当你站在泰山之巅，体味孔子“登泰山而小天下”心境的时候；当你面对秦始皇兵马俑那强大的军阵，遥想当年秦人秋风扫落叶般统一六国的时候；当你进入故宫，参观封建王朝的核心与建筑奇迹的时候；当你置身大研古乐演奏现场，聆听那群耄耋之年的老乐手弹奏古唐乐曲的时候；当你围在篝火堆旁，听那蒙古汉子高亢奔放的歌声，跳起欢快的草原舞蹈的时候；当你来到雪域高原，看着那些信徒磕长头磕到衣衫褴褛，灰头土脸，眼神却纯净安详、震撼心灵的时候；当你身在万里长城、嵩山少林寺、武当山、苏州园林、新疆大巴扎……的时候，你不能不为中华文明的博大精深慨叹，不能不为文化给旅游增添的魅力喝彩。旅游使目的地的社会文化得以活化并更大范围地传播推广。

《走遍中国》分省旅游指南系列丛书倡导“以文化引导旅游，以旅游弘扬文化”的理念，旨在为旅游者提供一套更多、更高文化含量的出游指南与阅读服务图书。该系列共30卷，全面涵盖了全国31个省、市、自治区和香港、澳门2个特别行政区及台湾省。本丛书除了具备一般旅游指南书的基本要素外，为了便于读者行前或途中对旅游目的地有深度了解，特设有重要的“解读”板块，系统解读该省的地理、历史、人文等知识，作为读者深度旅游的知识储备。文化与旅游相结合，是本套丛书的特点与亮点。

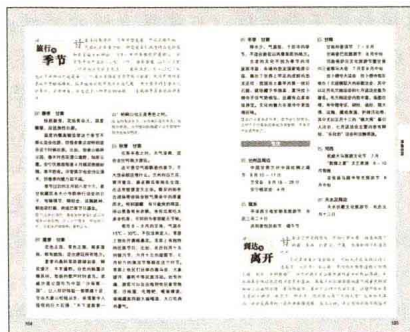
携带本书上路，你就是目击者、发现者和深度旅游者。



中国旅游出版社前总编辑

倡导个性环保的旅行方式

作为一套以实用信息为主的自助旅行丛书,《走遍中国》尽可能地向读者提供最全面的信息,包括出发前需要了解的相关的人文地理知识,准备出发时所应掌握的衣、食、住、行的资讯以及大量来自“当地人”的景点推荐和特别提醒。



1 解读甘肃宁夏

决定到甘肃宁夏旅行,一定是因为那里的风光、民俗,或者独特的美食所吸引。“解读甘肃宁夏”板块的设置就是想通过图文对照的方式,对甘肃宁夏的人文地理进行梳理,以建立对甘肃宁夏的感性认知。

2 准备出发

季节是影响旅行的关键因素之一,在不同的季节和不同的气候,风景会呈现出不同的韵味。此外,交通工具、交通状况、住宿条件和当地的美食风味,都是旅行者出发前最为关心的细节,因为这将决定旅行时间、行程安排甚至所需携带的衣物。至于花费,旅行专家们已经给出了一个建议性的预算方案。

3 图示

《走遍中国》有众多的图示代表门票、开放时间、地址、电话、交通、特别提醒等信息,这样能使版面更加清新、美观,同时也便于读者阅读。

特别提醒

交通

门票

美食

开放时间

电话

地址

网址



4 读者来电

《走遍中国》编辑部总能收到读者从不同地区发来的信息，有关于新景点开放的、实用信息更新的，也有关于景点内容更正的。本丛书分册选择性地做了摘录，并进行了更正。

5 附录

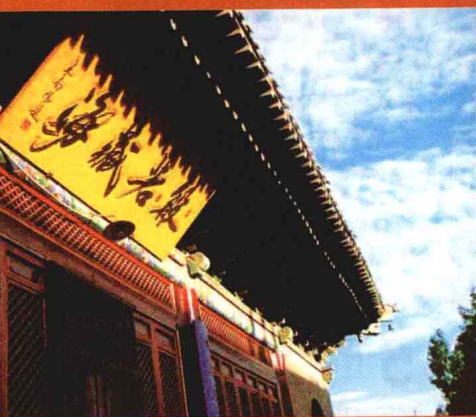
旅行与装备、旅行与住宿是旅行者在旅行中会普遍遇到的问题，附录里会进行相关提示。

内文地图图例

- | | | | | | |
|--|--------|--|--------|--|--------|
| | 高速公路 | | 湖泊水系 | | 汽车站 |
| | 国道 | | 垭口 | | 码头 |
| | 省道和县乡道 | | 山峰 | | 停车场 |
| | 铁路 | | 隧道 | | 机场 |
| | 主街道 | | 首都 | | 饭店 |
| | 辅街道 | | 省会 | | 饮品和酒吧 |
| | 小巷和小路 | | 市级行政中心 | | 火车站 |
| | 地铁和轻轨 | | 县级行政中心 | | 商店 |
| | 索道和滑道 | | 乡镇和村落 | | 银行 |
| | 徒步路线 | | 旅游景点 | | 影剧院 |
| | 国界 | | 宾馆、客栈 | | 政府机关 |
| | 省界 | | 医院 | | 学校 |
| | 市界 | | | | 其他重要地点 |
| | 长城 | | | | |
| | 城墙 | | | | |

目录

Contents



卷首语/2
本书导读/4

甘肃

陆上丝绸之路上的守望/2

甘肃基本档案/4~25

地理/4
历史/10
大事记/23

解读

甘肃八大魅力速写26~61

伏羲、女娲和彩陶/28
丝绸之路上的“河西走廊”/31
敦煌，敦煌学与斯坦因/36
甘肃人/42
边塞诗：悲凉壮烈的歌唱/44
不老的爱情，花儿会/48
陇原大地上的民族风情/54
凝固的心韵/58

宁夏

天下黄河富宁夏/64

宁夏基本档案/66~83

地理/66
历史/72
大事记/82

解读

宁夏三大魅力速写/84~95

宁夏：中国回族的故乡/86
诗箭贺兰山/90
宁夏的“敦煌”——须弥山石窟群/93

焦点

甘肃宁夏八大必访/96
甘肃宁夏特色旅游线路推荐/99

甘肃准备出发/103~108

旅行与季节/104
到达与离开/105
住在甘肃/106
吃在甘肃/107
预算/107





河西走廊/123~174

行程推荐/126

预算/126

兰州市区及周边/109~122

行程推荐/112

预算/112

甘肃省博物馆/113

中山桥/113

滨河路绿色长廊/114

黄河母亲雕塑/114

兰州水车博览园/115

白塔山/115

五泉山/116

兰山公园/117

白衣寺塔/117

天斧沙宫/117

什川古梨园/117

兴隆山/118

官滩沟/118

吐鲁沟/118

鲁土司衙门/119

实用资讯

交通/120

住宿/120

餐饮/121



武威

天堂寺/127

天祝三峡/128

百塔寺/129

沙漠公园/130

雷台汉墓/131

西夏博物馆/131

文庙/132

罗什寺塔/132

大云寺/133

海藏寺/134

弘化公主墓/134

天梯山石窟/135

沙生植物园/136

张掖

张掖丹霞地貌地质公园/137

焉支山自然风景区/138

山丹军马场/138

新河驿长城景区/139

大佛寺/140

木塔寺/140

镇远楼/141

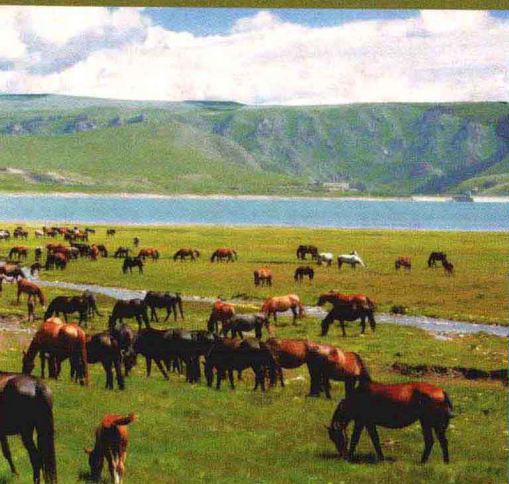
西来寺/142

马蹄寺石窟群景区/142

康隆寺国际狩猎场/145

文殊山石窟/146

七一冰川/146





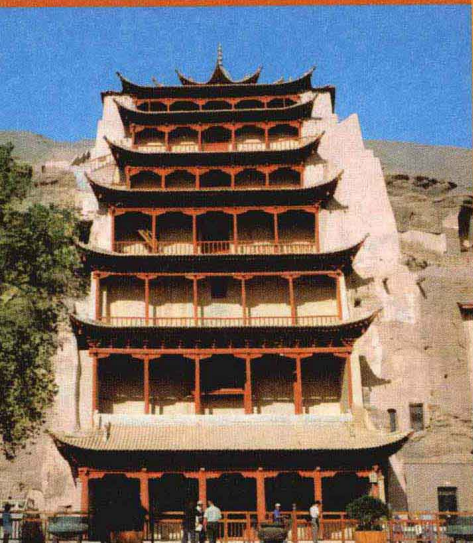
皇城草原风光旅游区/147
皇城故址(黑水国遗址)/148
骆驼城遗址/148

酒泉

西汉酒泉胜迹/149
丁家闸壁画墓/149
黑戈壁/150
酒泉卫星发射基地/151

嘉峪关

嘉峪关关城/152
悬壁长城/153
长城第一墩/154
嘉峪关滑翔基地/154
魏晋壁画砖墓群/154
黑山摩崖石刻/156



玉门火烧沟原始部落村/156

榆林窟/156
锁阳城/157
桥湾城/157
瓜州汉长城/157
白虎关/158

敦煌

敦煌博物馆/159
莫高窟/159
敦煌石窟文物保护研究陈列中心/161
鸣沙山一月牙泉景区/162
白塔/163
敦煌古城/163
敦煌电影城/163
西千佛洞/164
阳关/164
渥洼池/165
玉门关/165
河仓城/166
敦煌汉长城/166
雅丹地质公园/167

阿克塞

苏干湖/168
哈尔腾国际狩猎场/168

实用资讯

交通/170
住宿/172
餐饮/173
购物/174



甘肃南线/175~196

行程推荐/178

预算/178

临夏

永靖黄河三峡/179

莲花山森林公园/181

松鸣岩/181

和政古动物化石博物馆/182

甘南

拉卜楞寺/184

桑科草原/185

八角城/186

九曲黄河第一弯/186

米拉日巴佛阁/186

禅定寺/187

郎木寺/188

石城扎尕那/189

则岔—尕斯库勒国家级自然保护区/189

定西

遮阳山/191

贵清山/191

陇南

祁山堡/192

杜公祠/192

《西峡颂》摩崖/192

天池/192

大河坝国家森林公园/193

实用资讯

交通/194

住宿/195

餐饮/195

陇东地区/197~216

行程推荐/200

预算/200

天水

水帘洞石窟群/201

大象山石窟/201

姜维墓/202

大地湾遗址/202

伏羲庙/203

女娲祠/203



南郭寺/204
玉泉观/205
李广墓/205
麦积山风景名胜/206
香积山/208
净土寺/208

平凉

崆峒山/209
龙隐寺/210
柳湖公园/210
平凉明代塔/210
南石窟寺/211
古灵台/211
王母宫山/211
云崖寺景区/212

庆阳

周祖陵森林公园/213
北石窟寺/213

实用资讯

交通/214
住宿/215
餐饮/216



宁夏准备出发/219~224

旅行与季节/220
到达与离开/221
住在宁夏/222
吃在宁夏/222
预算/223
行程/224

银川市及周边/225~240

承天寺塔/228
海宝塔/228
南关清真大寺/229
宁夏博物馆(新馆)/229
鸣翠湖湿地生态旅游区/229
中华回乡文化园/229
西夏王陵/230
镇北堡西部影城/231
华夏珍奇艺术城/232
沙湖/232
金水旅游区/233
贺兰山景区/233
贺兰山岩画/234
拜寺口双塔/234
宁夏黄沙古渡/234
宁夏长城遗址/235
水洞沟遗址/236
灵武恐龙化石遗址/237

实用资讯

交通/238
住宿/238
餐饮/239
购物/239





中卫地区/241~248

青铜峡—108塔/244
沙坡头景区/244
老君台/246
高庙/246
石空大佛寺/246
同心清真寺/247

实用资讯

交通/248
住宿/248
餐饮/248

固原及周边/249~256

固原博物馆/252
秦汉萧关/252
火石寨/253
须弥山石窟/253
寺口子/254
石门关/254
六盘山景区/254

实用资讯

交通/256
住宿/256
餐饮/256



附录

- ①旅行装备表/258
- ②贴身的轻薄/259
- ③在旅途中给自己找个“临时的家”/265

地图目录

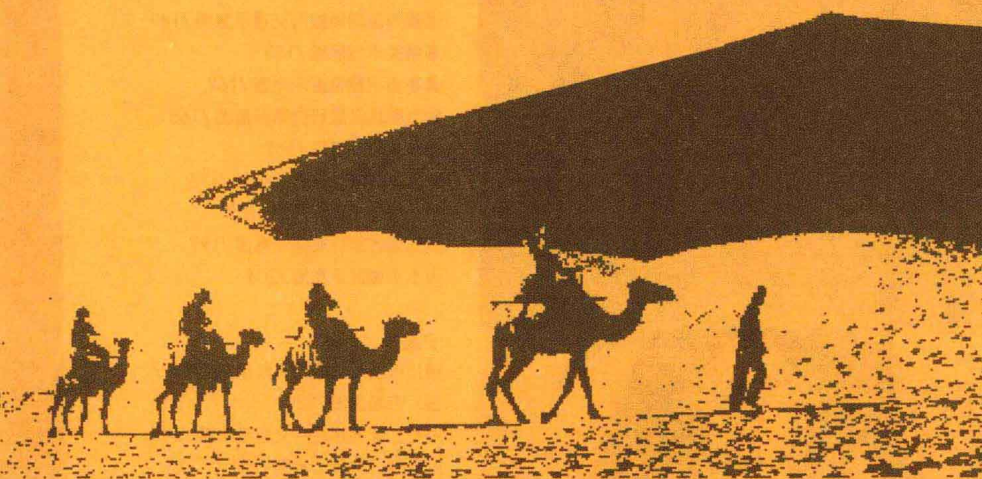
甘肃

兰州市及周边旅行交通示意图/111
兰州市城区图/114
甘肃西线旅行交通示意图/125
武威市城郊示意图/128
武威市城区图/130
张掖市城郊示意图/138
张掖市城区图/141
酒泉市及周边旅行交通示意图/149
嘉峪关市城区图/153
莫高窟洞窟位置示意图/162
阿克塞地区旅行交通示意图/168
丝绸之路示意图/169
甘肃南线旅行交通示意图/177
拉卜楞寺平面图/185
陇东地区旅行交通示意图/199
天水市城区示意图/204

宁夏

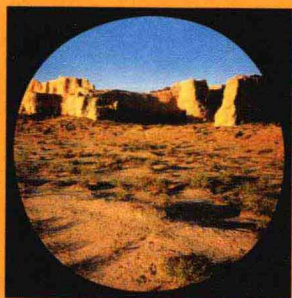
银川市及周边旅行交通示意图/227
银川市城区图/230
中卫、青铜峡旅行交通示意图/243
固原旅行交通示意图/251

正因为有了敦煌，有了莫高窟，甘肃才有了这种因碰撞、交融而形成的独特文化气质。



甘肃

Gansu



区域面积: 45.44 万平方公里

人 口: 2557.5 万

省会城市: 兰州

区 号: 0931

邮 编: 730000

传统节日: 丝绸之路节、兰交会、安宁桃花会、平凉西王母宫朝圣旅游节、香浪节、甘南香巴拉旅游节、拉卜楞寺大法会、武威天马旅游文化节

气 候: 甘肃省远离海洋，气候类型复杂，春季常有风沙侵袭，夏季并不酷热难熬，秋季天高气爽，冬季雨少雪多也有几分寒冷，平均气温在 -1°C ~ 15°C 。

最佳旅行季节: 5~10 月

特 产: 白兰瓜、冬果梨、敦煌李广杏、瓜州西瓜、河西葡萄、康县猕猴桃

特色小吃: 清汤牛肉面、臊子面、浆水面、酿皮子、油炒粉、手抓羊肉、千层牛肉饼

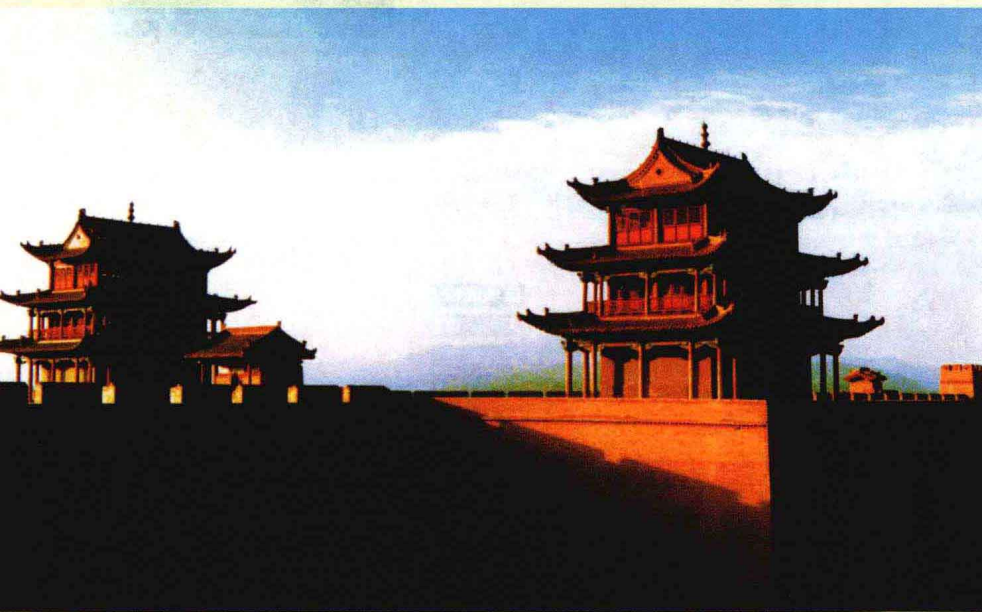
陆上丝绸之路上的守望

文 弥 须

如今的甘肃沉淀了战争的恩怨，只把一份铿锵留滞心底，不怨天尤人，不自暴自弃，守着头顶的一方天，过着安静的生活。

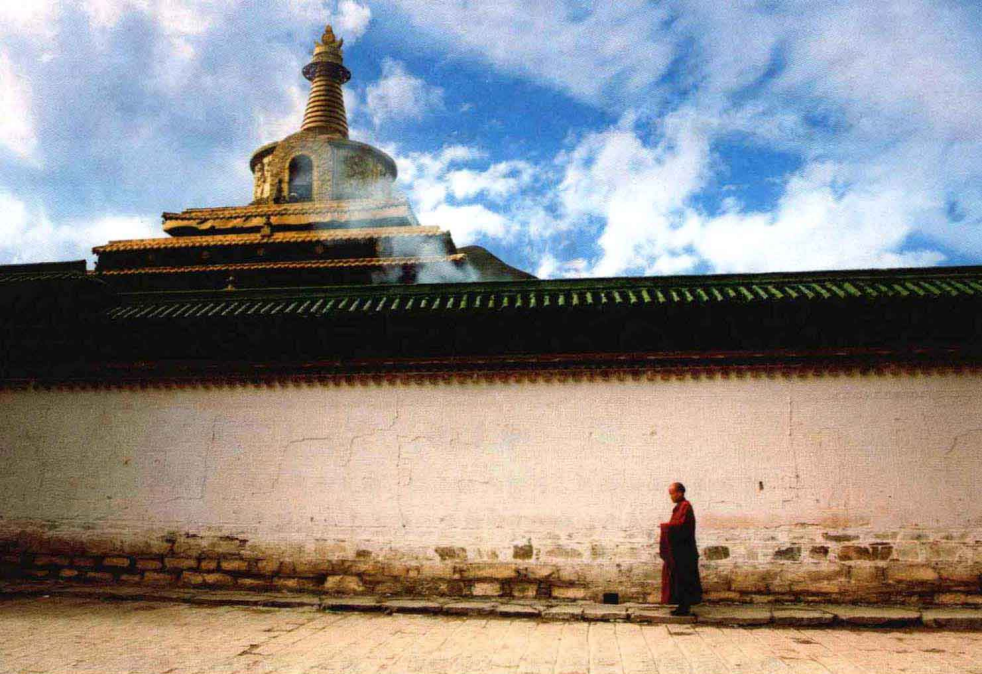
作为伏羲和女娲的故乡，甘肃是我国历史上经济开发、特别是农业垦殖和古代文化发展较早的地区之一，是中华民族灿烂文化的重要发祥地。随着时日的嬗递，政治中心的一路迁移，甘肃的面目便越来越模糊，到时下，大多数人对甘肃的印象仅仅停留在敦煌或拉卜楞寺等几个景区之上，甘肃作为陆上丝绸之路上的重要通道的形象慢慢淡出了人们的视线。

甘肃淡出世人的目光与政治、经济、文化的东移有关。当长安和洛阳还是都城的时候，敌患源自西北。甘肃作为主要的通道，在军事上的地位



举足轻重。但随着南京、北京这样的都城的兴起，随着海运技术的发展，甘肃和西北一起淡出了历史的舞台，往日的边关成了内地，往日的戍卒也闲适成了一个沉默的“中年男人”。

由于曾经地处边关，与西域诸地的交流多于中原，民族的交融、文化的渗透、思想的激荡、交易的频繁注定了甘肃的多面性格，加之地貌的多变形态和气候的火暴性格，如今的甘肃沉淀了战争的恩怨，只把一份铿



销留滞心底，不怨天尤人，不自暴自弃，守着头顶的一方天，过着安静的生活。

甘肃有自己的秩序，并坚持着自己的秩序。

甘肃的东部与陕西有关，南部与四川、青藏有关，唯一与甘肃自己有关的地方就是河西走廊。位于河西走廊腹地的甘州（张掖）和位于河西走廊尽端的肃州（酒泉）构成了最初的甘肃，是最能体现甘肃性格的两个地方。张掖朴拙，酒泉冷峻；一个蛰伏在河西走廊水草丰茂的故地，一个横亘在戈壁圆月注视之下；一个清辉玉臂，一个横刀立马。代表了甘肃的文昌盛和武功卓绝。

相比较而言，盛行于陇东的关中文化更多地体现了陕西的耿直，少了些许柔和，而陇南诸地的灵秀山水又少了几分铿锵。整个甘肃的东南部在文化上的疏离使它有了多样的面孔，庆阳的北石窟、平凉的崆峒山、天水的麦积石窟、迭部的腊子口、夏河的拉卜楞寺等，传递了不同的文化信息，展现了不同的历史与记忆，是甘肃丰富表情的注脚。

在甘肃的历史中，敦煌是个绕不开的地方。而正是因为有了敦煌，有了莫高窟，甘肃才更像甘肃。

相对于旅游意义上的敦煌来说，文化意义上的敦煌更有意味。敦煌的意义在于其表现了华夏文化的延展性发展。和传统华夏文化发展轨迹不同的是，敦煌文化是经过和少数民族的剧烈碰撞、交融而形成的独特文化现象，是沟通与交流的产物，象征了开放昌盛的心态。而莫高窟就是这种现象的证据，它揭示了中国文化的中正平和以及包容性。山还是那片山，水还是那片水，偶尔的峥嵘不能掩饰甘肃的落寞。在消失了的沙尘中，甘肃徐步向世人走来，仿佛一个沉默的“中年男人”。