

Let's go to Yan'an

延安去延安

延安市旅游发展委员会 编

陕西师范大学出版总社

我要去延安

Let's go to Yan'an

延安市旅游发展委员会 编

主 编：马东坡

副主编：刘晓虎 张鸣剑

编 委：张秦尉 马 江 石 雨

赵俊臣 刘 苏 王安中



陕西师范大学出版总社

图书代号 ZH18N0404

图书在版编目(CIP)数据

我要去延安 / 延安市旅游发展委员会编. — 西安:
陕西师范大学出版总社有限公司, 2018.8
ISBN 978-7-5613-9941-5

I. ①我… II. ①延… III. ①旅游指南—延安
IV. ①K928.941.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 073307 号

我要去延安 WO YAO QU YAN'AN

延安市旅游发展委员会 编

责任编辑 / 张建明 石 慧

责任校对 / 徐 琳

装帧设计 / 贾 嫣

出版发行 / 陕西师范大学出版总社

(西安市长安南路199号 邮编 710062)

网 址 / <http://www.snupg.com>

经 销 / 新华书店

印 刷 / 西安市建明工贸有限责任公司

开 本 / 787mm × 1092mm 1/32

印 张 / 4.75

字 数 / 150千

版 次 / 2018年8月第1版

印 次 / 2018年8月第1次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5613-9941-5

定 价 / 30.00元

读者购书、书店添货如发现印刷装订问题, 请与本社营销部联系调换。

电 话: (029) 85307864 85303622 (传真)

Contents 目录

延安欢迎您 Welcome to Yan'an/1

我要去延安/2 哦，延安/3

快速攻略 Fast Travelling Strategy/4

旅游优惠政策/5 必备物品/6 陕北话/6

行在延安 Transportation in Yan'an/7

航空/7 铁路/9 公路/10 市内交通/12

自驾车/12 延安租车/12

游在延安 Travelling in Yan'an/13

宝塔区 Baota District/14

宝塔山景区/15 延安新区/16 延安学习书院/17 延安革命纪念馆/18 枣园革命旧址/20 杨家岭革命旧址/22 凤凰山革命旧址/23 王家坪革命旧址/24 中共中央西北局革命旧址/25 清凉山景区/26 延安新闻纪念馆/27 延安中国抗日军政大学纪念馆/28 延安“四·八”烈士陵园/29 杜公祠景区/30 延安大礼堂/31 陕甘宁边区银行纪念馆/31 桥儿沟革命（鲁艺）旧址/32 南泥湾景区/33 延安万花山景区/34 圣地河谷文化旅游产业园区/35

安塞区 Ansai District/36

安塞腰鼓山/37 冯家营腰鼓文化村/37 中央军委二局安塞旧址/38 王家湾革命旧址/38 安塞区文化文物馆/39 安塞张思德革命传统教育基地/39 南沟生态农业示范园/39





延长县 Yanchang County/40

中国陆上第一口油井/40 延长翠屏山景区/41 延长狗头山景区/42 凉水岸旅游民俗村/42 东征会议旧址/44 马头关黄河峡谷/45

延川县 Yanchuan County/46

延川黄河蛇曲国家地质公园/48 梁家河/50 文安驿古镇文化园区/52 路遥文化产业园区/53 赫连勃勃墓/53



子长县 Zichang County/54

子长钟山石窟景区/55 子长瓦窑堡革命旧址/56 子长革命烈士纪念馆/57 高柏山文化生态园/58 龙虎山风景区/59

志丹县 Zhidan County/60

志丹保安革命旧址/61 中国抗日红军大学旧址/62 刘志丹烈士陵园/62 志丹九吾山景区/63 盘龙寺石塔/63



吴起县 Wuqi County/64

吴起中央红军长征胜利纪念园/65 铁边城古镇/66 吴起县退耕还林森林公园/67



甘泉县 Ganquan County/68

美水泉/68 延安劳山国家森林公园/69 甘泉大峡谷/70 周恩来湫沿山遇险处/71

富县 Fuxian County/72

富县直罗战役革命烈士陵园/73 太和山/74 石泓寺景区/74 宝室寺铜钟/75 秦直道富县段/75



洛川县 Luochuan County/76

京兆苹果观光旅游创意园/77 洛川相思湖景区/77 洛川黄土国家地质公园/78 洛川会议旧址/79 洛川民俗博物馆/79

-3-

宜川县 Yichuan County/80

宜川蟒头山国家森林公园/81 宜川黄河壶口瀑布景区/82 宜川第二战区司令长官部秋林旧址/84 石堡寨/85



黄龙县 Huanglong County/86

黄龙柏峪神道岭景区/87 无量山/88 瓦子街战役烈士陵园/88 龙湖/89 树顶漫步/91 穆柯寨/91





黄陵县 Huangling County/92

陕西黄陵国家森林公园景区/93 黄帝陵景区/94 黄陵万安禅院国宝石窟景区/97

民族圣地红色延安精品线路/098

延安旅行社伴您游延安/101

体验延安 Experiencing Yan'an/103

看演出/104

宝塔灯光秀/104 延安·1938街区/106 延安保育院/108 延安保卫战/109 红秀《延安 延安》/110 千年之恋/111 乾坤大舞台/111 黄河大合唱/111 白马滩石门峡漂流/112 延安国际滑雪场/113 延安宝塔山必捷滑雪场/113 树林漫步滑雪场/113

过节庆/114

黄帝陵公祭典礼和民间祭奠/114 延安过大年/116 洛川苹果采摘节/118 黄龙超级越野跑/119 黄龙山森林冰雪节/119 避暑节/119 红叶节/119 中国·延安红色旅游节/120 延安万花山牡丹节/120 延长县节会/120 秦直道第四届自行车联赛暨民俗体育嘉年华活动/120 延川红枣文化节/121 壶口瀑布旅游节/121 安塞文化艺术节/121

赏民俗/122

延安歌舞/122 延安鼓艺/125 民间手工艺/127

品特产/130

延安小米/延安苹果/延川红枣/延安羊肉/子长马铃薯……

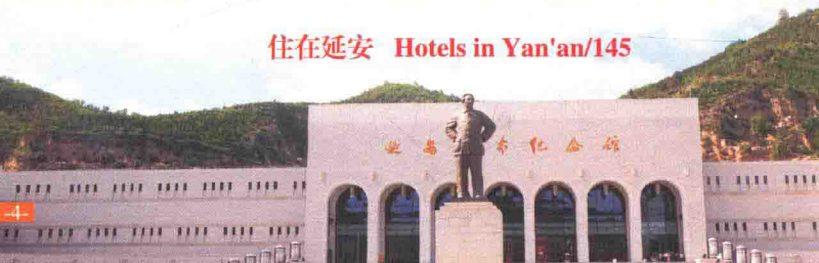
吃在延安 Eating in Yan'an/138

延安美食/139

洋芋擦擦/饸饹面/油糕/抿节儿/果馅……

到哪里去吃/144

住在延安 Hotels in Yan'an/145



陕西是根，延安是魂，延川是我第二故乡。——习近平

延安欢迎您

Welcome to Yan'an

宝塔之高，在其精神之高峨；延水之长，在其风采之流长；延安一城，在其思想之润人。

中国之北，黄河之西，陕北高原上的小城延安，以其朴素的外在形象和神骏的精神气质，吸引着世界目光来关注她。她是中国最具魅力之城，是中华民族圣地、中国革命圣地。在伟大中国的版图上，在广阔的世界地理概念上，延安，已不再是一个简单的地理名词，她更是一个特殊的文化符号，一种精神象征！

有京华学者云：“作为一名中国人，一辈子，有两个地方一定要去，其一为首都北京，国之心脏；其二为圣地延安，民之魂魄。”

延安是华夏文明的肇始之地——200万年前，古生物二趾兽在这儿活动。5万年前，“黄龙人”就在这块土地上耕耘生息；延安是中华民族圣地——盘古卜婚宜川县、伏羲画卦乾坤湾、轩辕稼桑尊初祖、禹治壶口启华夏；延安是中国革命圣地——长征胜利的落脚点、抗日战争的指挥中心、哺育共和国的摇篮。

这一方土地的神奇在于她文化矿藏的富集！积淀深厚的历史文化、光辉灿烂的革命文化、特色鲜明的黄土风情文化以及绚丽多姿的现代文化，为天下人游访圣地、问学延安、探询伟人心路，打开了智慧光明之门，启发了多姿浪漫之旅。延安之奇，在于她使成就者居尊、受挫者愈奋、光辉者神圣。

延安，是寻梦者的励志之地，创业者的起航之舟，成功者的哲学家园。君若有成功之梦，请启程延安之旅。

延安市旅游发展委员会主任

马秉坡



我要去延安

Let's go to Yan'an

化 方

黄河边 延水岸 黄土筑高原

窑洞前 石磨碾 仿佛回到昨天

化方词

徐冲东 曲

1 = bB 2/4

风清清 天蓝蓝 我要去延安

韩 靖记谱

先登宝塔山 再看南泥湾

我要去延安

我要

我先听安塞鼓 再看山丹丹 安

我要去延安

我要 我要 我要 我要

黄河边

延水 岸 黄土筑 高原

梦里边

梦里边 枕儿畔 千呼与万唤 万 唤

泪咸咸 地平线 万水与那千山

夜无眠 星月远 我要去延安

窑洞 前

先去杨家岭 再看青枣园 回到 昨天

泪咸 咸

我要去延安

地平线 万水 与 那 千 山

先喝羊杂汤 再吃黄米饭

我要去延安

先去忆苦思甜 再看山花烂漫

风清 清

天蓝 蓝

我要

去

延安

我要去延安

夜无 眠

星月 远

我要

去

延安

我要 我要 去延安

(05 51 | 32 16 |

风清 清

天蓝 蓝

我要

去

延 安

夜无 眠 星月 远

我要

去

延 安



哦延安

延安

Yan'an is so charming

亿万年前侏罗纪时代的一场大风，形成这如今的西北黄土高原。而最具地形、地貌特征的是陕北高原。黄河从它的东侧流过，形成深深的晋陕峡谷，形成这黄河第一大瀑布壶口瀑布，陕甘分水岭子午岭则横亘在高原西北，子午岭伸出一支余脉叫桥山，山上葬埋着中华民族始祖轩辕氏，号称天下第一陵。子午岭绵延千余里的陡峭山脊，则托起一条古代高速公路，这条两千多年前的道路，司马迁叫它秦直道。

延安这座古老而声名显赫的城市，位于陕北高原腹心地带。这是一座处于农耕文明与游牧文明交汇线上的城市。向北进入毛乌素沙漠，进入内蒙古高原，地理学上将这里叫鄂尔多斯台地，向南，出金锁关，进入八百里秦川，进入千古帝王之都古长安。

中华文明的形成，以农耕文明为基础，游牧文明辅之。中原地面，是皇城；皇城以外，是广大的农耕文明地面。其边缘地带，是长城，是广大的游牧文化、草原文化地区。环绕着这条交汇线画一个圆，满布着一个个地理坐标般的城市。我在北京建城八百年时讲，以北京为出发点，下来是大同、太原、榆林、延安、天水、平凉、固原、银川、内蒙古高原、白山黑水、张家口，这一个个地理坐标，正是中华文明的农耕与游牧交汇线。

这样的大文化背景，决定了延安的大文化现象充满了独特性。我在《最后一个匈奴》中说，历史把民族再造的重任，放在这块高原上，绝非偶然，一定有其中的大神秘存在。

这里是腰鼓之乡，这里是陕北民歌之乡，这里以电影《黄土地》拉开新时期电影的序幕，这里以浓烈的西北风为音乐注入时代元素，引领一时风尚。这里还是小说家、画家、摄影艺术家等等大展才华的地方。

20世纪30年代中叶，毛泽东率领中央红军来到延安，13年的光辉岁月，令这里成为中国民主革命圣地，其功绩当彪炳史册。

我在《最后一个匈奴》中说：那横亘于天宇之下，那喧嚣于进程之中，那以“拦羊嗓子回牛声”喊出惊天动地歌声的，是我的亲爱的高原故乡吗？哦，延安，我们怀着儿子之于母亲一样的深情，向自遥远而来又向遥远而去的你注目以礼。你像一架太阳神驾驭的车辇一样，自遥远而来，又向遥远而去。芸芸众生在你的庞大的臃肿的身躯上蠕动，充满着希望和失望着，失望着和希望着！哦，延安！



快速 攻略

Fast Travelling Strategy

延安市位于陕西省北部黄土高原腹地，北与陕西省榆林市，东与陕西省韩城市和山西省临汾市，西与山西省吕梁地区、甘肃省庄阳市，南与陕西省铜川、渭南、咸阳市为邻，辖2区、11个县，是中国革命圣地，历史文化名城，优秀旅游城市。

到这里游玩，红色文化旅游，宝塔山、枣园、杨家岭、延安革命纪念馆、王家坪、西北局旧址、延安革命纪念馆、延安知青文化博物馆要看；黄帝历史文化旅游，黄帝陵炎黄子孙寻根祭祖该去；黄河自然遗产文化旅游，黄河壶口文化产业园区、延川乾坤湾景区等有无法替代的自然奇观；黄土风情文化旅游，圣地河谷文化旅游园区、安塞黄土风情文化园区、文安驿古镇文化产业园区、鲁艺文化园区、枣园红色文化广场，陕北风情一定要体验；绿色生态休闲文化旅游，南泥湾绿色生态旅游、延川梁家河乡村度假旅游等生态休闲不可少；《延安保育院》、红秀《延安延安》《延安保卫战》带给您的震撼和感动，延安美食甲天下，只有身临其境……

延安现存各类历史文化遗迹9262处，革命遗址445处，各种旅游文化项目会让您在延安的历史中穿越，震撼您的小心脏，涤荡您的小心灵。到延安，吃住行游购娱，你懂得！





旅游优惠政策

延安旅游景点门票优惠情况如下：

免票政策

红色旅游景区一般都免票，您需要提供有效证件进入。

收费景区，身高1.2米以下儿童免票；65周岁以上的老人持老年证、记者持记者证、现役军官持军官证、残疾人士持残疾证免票。

优惠门票

身高1.2~1.5米之间儿童、60~65周岁之间的老人、学生持学生证购景区门票享受半价优惠。

★ 以上信息仅供参考，具体以景区当日信息为准。

★ 以上政策仅免大门票。

如果大家想了解中国是从哪里来的，那么大家就到黄帝陵、秦始皇兵马俑等地去看一看；如果大家想了解中国共产党从哪里来，请大家看看延安的宝塔和窑洞。—— 外交部部长王毅

必备物品

延安属于暖温带半湿润易旱气候区，春秋季节穿着薄外套、毛衣即可，夏季炎热，昼夜温差较大，冬季较为寒冷。

● 衣着

春秋季节预备厚衣服，夏季要准备外套，冬季要预备棉袄或羽绒服。

● 护肤用品

延安的气候较为干燥，建议随身携带一些护肤用品保持皮肤湿润。

● 常用药品

陕北饮食、气候都比较特殊，可能会产生水土不服的情况，建议携带一些感冒药、肠胃药以备不时之需。

陕北话，吃把人托笑死

山水——洪水

年四——去年

尔格——现在

多怀——什么时候

牲灵——牲口

牛不酪——牛犊叫

受苦——劳动

难活——害病

过瑟儿——小孩过生日

行门户、赶事情——参加红白大事

饥荒——债务

乃头子——挨批评

求势——完蛋

红火——热闹

熬——疲劳

背兴——害羞、丢人

立不定蓝——支持不住

儿人儿事——坏人坏事

一满——全部

害哈——知道

害不哈——不知道

拉话——互相说话

断死入蓝——赶紧

探不上——够不着

相红——帮忙

欢欢的——快

赶忙刮——赶快跑

而脑子——调皮

一圪堆、一注——许多

咯楞瓦切——不平

决板筋、修蹄子——成事不足，败事有余

立洒——干净利落

醒醒晃晃——得瑟

耐人——喜欢

行在延安

Transportation in Yan'an



✈ 航空

延安机场位于延安市区东二十里铺，距市中心7公里，目前运营的航空公司有4家，分别是东方航空、南方航空、海南航空和中联航，开通的航线有延安-北京首都、延安-北京南苑、延安-广州、延安-重庆-广州、延安-西安-上海、延安-青岛-沈阳、延安-杭州和延安-南京8条航线。延安机场可以办理延安至全国各地的机票销售和航空货运业务。

延安南泥湾机场，位于延安市区城南，距离市中心11.5公里，飞行区等级4C，建有1.3万平方米的航站楼，7个停机位，4部登机廊桥，10个值机柜台，8条安检通道，8个贵宾厅，可起降B737、A320等中型客机，具备全天候运行保障能力。

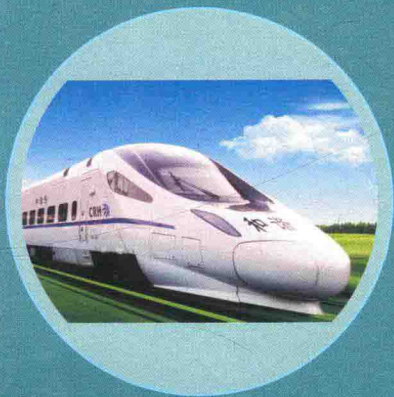
售票处地址：延安市东关金泽酒店一楼大厅

售票处电话：0911-2111111 0911-2138704

机场问讯电话：0911-2292310







铁路

延安火车站位于延安市区七里铺，可到达西安、榆林、宝鸡和神木等陕西省内城市，也有多趟到达北京、上海、石家庄、郑州、太原、齐齐哈尔、包头、银川、西宁、乌鲁木齐、福州等地的车次。

从西安乘火车到延安，动车行驶大约2小时10分钟，每天6趟。一般列车则需要4小时左右。

电话：0911-2496976

市内乘1路、11路、12路、13路、18路、22路等公交车均可到达火车站（汽车南站下）。

