

背包游西部

宁夏行

NINGMENG XING

周菁/著



中国旅游出版社



背包游西部

宁蒙行



周菁著

中国旅游出版社

策 划：潘笑竹
责任编辑：潘笑竹 王争鸿
装帧设计：肖 辉
地图编辑：孙素菊

图书在版编目 (CIP) 数据

宁蒙行/周菁著. —北京:中国旅游出版社, 2002. 1

(背包游西部)

ISBN 7 - 5032 - 1840 - 1

I. 宁... II. 周... III. ①旅游指南 - 宁夏②旅游
指南 - 内蒙古 IV. K928. 9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 093530 号

书 名：背包游西部·宁蒙行

作 者：周 菁

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)

排 版：北京中文天地文化艺术有限公司

印 刷：北京精美印刷厂

版 次：2002 年 1 月第 1 版

2002 年 1 月第 1 次印刷

开 本：787 毫米×1092 毫米 1/32

印 张：6

字 数：130 千

印 数：5050 册

定 价：20.00 元

感谢“丝路行”所到之处，无数为我指路和提供帮助的人！



MBRAPPB/07

作者简介

周菁，女，东北某晚报编辑记者。自助旅行十几年，到过全国廿多个省区和直辖市。近年来越发钟情于独自远行并格外关注西部。1999年第一次独行丝路的国内部分，以陕西西安为起点西行，穿过甘肃进入新疆，又经哈密、吐鲁番到库尔勒，绕行塔克拉玛干沙漠一周，完成了丝路中道和南道的旅行。2000年又一次独自走过了内蒙古西部、宁夏，经甘肃到新疆北部，完成了丝路北道的旅行。还准备继续独自走西部的云贵青藏等地。

宁夏行

宁夏概况·····	(3)
“中国的盆景”·····	(3)
“天下黄河富宁夏”·····	(4)
独特而丰富的物产·····	(4)
悠久的历史文化·····	(6)
回族之乡尽显多姿多彩的穆斯林风情·····	(7)
神奇而有特色的旅游资源·····	(8)

石嘴山市

石嘴山·····	(10)
武当山庙·····	(11)
平罗县·····	(12)
鼓楼·····	(12)
平罗玉皇阁·····	(13)
田州塔·····	(13)
沙湖·····	(16)

银川市

银川·····	(22)
南门楼·····	(23)
承天寺塔·····	(25)
宁夏博物馆·····	(27)
钟鼓楼·····	(28)
玉皇阁·····	(29)
世纪钟园·····	(31)
海宝塔·····	(32)
南关清真寺·····	(34)
西夏王陵·····	(35)

目 录

镇北堡西部影视城	(37)
贺兰山苏峪口森林公园	(39)
贺兰山岩画	(42)
 灵武市	
灵武市	(46)
镇海塔	(47)
 青铜峡市	
青铜峡市	(50)
青铜峡	(50)
一百零八塔	(51)
 中卫县	
中卫县	(54)
中卫高庙	(56)
沙坡头	(57)
腾格里沙漠	(59)
 中宁县	
中宁	(68)
石空寺石窟	(68)
 同心县	
同心县	(70)
同心清真大寺	(70)
 固原地区	
固原地区	(74)
泾源县	(74)
老龙潭	(76)



六盘山·····	(79)
固原县·····	(81)
固原博物馆·····	(81)
须弥山石窟·····	(83)

甘肃省·平凉

平凉市

平凉市·····	(92)
崆峒山·····	(93)
柳湖·····	(100)
平凉宝塔·····	(101)

陕西省

内蒙古概况·····	(105)
地势地貌·····	(105)
物产资源·····	(105)
风味美食·····	(106)
历史文化背景·····	(106)
民族风情·····	(107)
旅游资源·····	(107)
民族节庆日·····	(108)

呼和浩特市

呼和浩特·····	(110)
清公主府·····	(111)
大召·····	(112)
席力图召·····	(115)
金刚座舍利宝塔·····	(118)
昭君墓·····	(120)
呼和浩特大清真寺·····	(122)
绥远将军衙署·····	(124)

目 录

包头市	
包头·····	(128)
美岱召·····	(129)
五当召·····	(133)
伊克昭盟	
伊克昭盟·····	(138)
响沙湾·····	(139)
成吉思汗陵·····	(142)
乌海市	
乌海市·····	(150)
阿拉善盟	
阿拉善盟·····	(154)
额济纳旗·····	(156)
壮美的胡杨林·····	(159)
神秘的黑城·····	(160)
大同城遗址·····	(162)
红城·····	(163)
甲渠侯官遗址·····	(164)
怪树林·····	(166)
巴丹吉林沙漠·····	(168)
居延海·····	(169)
酒泉卫星发射中心和东风航天城·····	(169)
旅行锦囊 ·····	(172)
后 记 ·····	(183)
主要参考书目 ·····	(185)

宁夏行

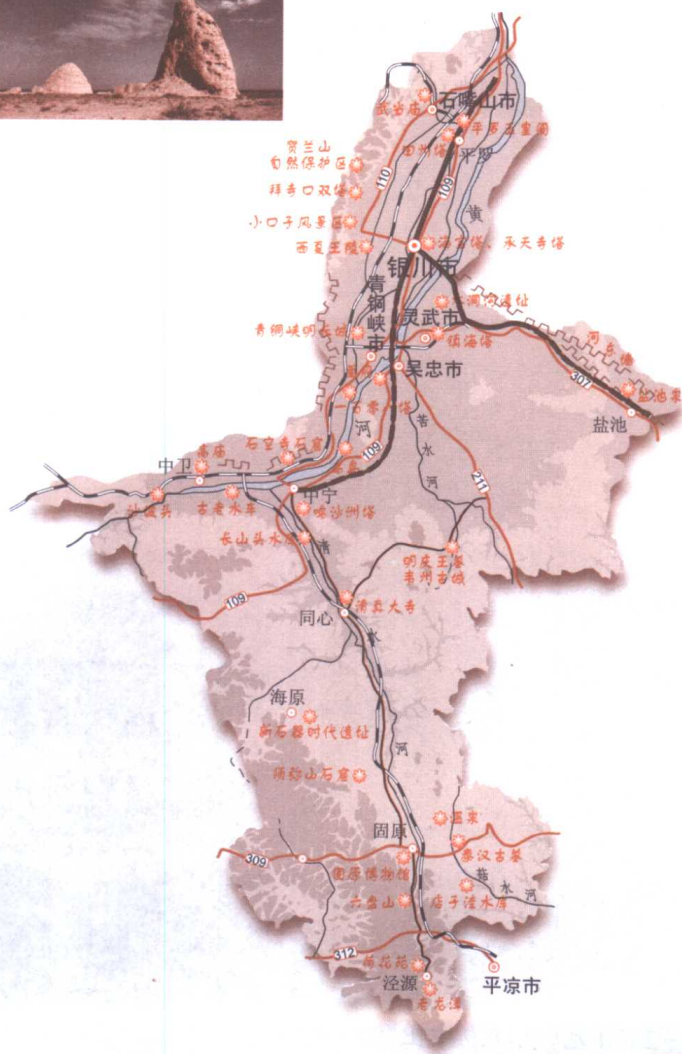
石嘴山市——平罗县——银川市——灵武
市——青铜峡市——中卫县——中宁县——同
心县——固原县——泾源县——甘肃·平凉

宁夏行需要的时间(包括甘肃平凉): 约 15 天左右
宁夏行需要的费用(包括甘肃平凉): 约人民币
2000 元(包括在中卫 800 元的特色游)
本书所涉及费用, 均以人民币计。

——编者注



西夏王陵



走进平和争先的宁夏——

宁夏概况

宁夏回族自治区简称“宁”，是我国五个少数民族自治区之一。她地处我国西北的黄土高原，位于黄河河套西部，南邻甘肃，北接内蒙古，东连陕西。面积 6.6 万多平方公里。辖银川、石嘴山、吴忠 3 个地级市、1 个固原地区及 2 个县级市、15 个县，首府为银川市。全区人口 500 多万，除有三分之一以上的回族外，还有汉、满、蒙古、朝鲜、东乡等 20 多个民族。在宁夏旅行，你会感受到宁夏就像是一个和睦又有规矩的大家庭，每一个人都认真地为自己的家做着自己该做的事情。所到之处，“西部大开发，宁夏要争先”的宣传标语都跟随着你，或许是那种胸有成竹的平和，始终让你感到一种按部就班、有条不紊、不急不躁、稳步争先、迎接开发的氛围。



“中国的盆景”

从中国地图上看宁夏，两头尖，中间宽（南北长 465 公里，东西宽 45 至 250 公里），面积仅比台湾省大一点，可以说它是我国内陆中最小的省区了。然而，就是在这不大的地方，包含了类型多样的地形地貌：西北部有高耸的贺兰山，邻腾格里沙漠；东北部是鄂尔多斯高原的西南缘，它们之间便是素有“塞上江南”美称的银川平原，有九曲黄河纵贯北部、西部；南部是黄土高原，有六盘山雄踞于上……形成了宁夏颇具特色的自然景观，难怪著名作家张贤亮称宁夏为“中国的盆景”。



“天下黄河富宁夏”

宁夏地处我国西北内陆，属温带大陆性半湿润半干旱气候，冬长严寒、夏短酷热，雨量少、气候干，风大沙多，日照充足，无霜期短，年平均气温 5 至 10℃，昼夜温差大，故有“早穿皮袄午穿纱，围着火炉吃西瓜”的民谣。宁夏虽有三分之二的面积处于黄土高原和荒漠区，但银



川平原却有着得天独厚的地理条件：贺兰山的天然屏障，阻挡了戈壁风沙和高寒气流，地势虽高而不严寒；古老的秦渠、汉渠、唐徕渠长流不息，黄河由南向北哺育着塞上的千里沃野。气候虽干，但土壤不旱，适合各种农作物生长，是牛

羊成群、瓜果飘香、稻谷满仓的鱼米之乡。宁夏民间就流传着这样一首歌谣：“宁夏川，两头尖，东靠黄河西靠贺兰山，金川银川米粮川……”看来，“天下黄河富宁夏”之说一点儿也不假。

独特而丰富的物产

宁夏独特的自然地理条件，使她拥有独特的土特产品，如：被称为红、黄、蓝、白、黑的“宁夏五宝”——延年益寿的名贵中药材枸杞、药中之王甘草、别具一格的贺兰石、世界独一无二的滩羊裘皮、美味兼有药用价值的

“红宝”枸杞 是一种名贵中药材，营养丰富，药用价值极高。有润肺清肝、滋肾益气、生精助阳、祛风明目、强筋壮骨等功能。可入药、泡酒泡茶、做菜等。宁夏枸杞以皮薄、肉厚、籽少、品质优良驰名中外，历史上是皇室贡品，现在是宁夏名牌出口商品。

沙生藻类食品发菜。其他特产有银川的提花地毯、灵武的砗子破（古代贡品），银川的西瓜、平罗的红瓜子、中宁的贡枣，以及产于宁夏各地的“五朵金花”：向日

“蓝宝”贺兰石 产于贺兰山海拔 2600 米左右的悬崖上。石料质感细润、坚硬，成天然深紫和豆绿两色，有的还有玉带、云纹、眉子、银线、石眼等，是雕刻石砚的上好材料，有不吸水、易发墨、不损毫、加盖后砚内余墨可保持数日不干不臭等特点。历史上，贺兰砚与广东的端砚、安徽的歙砚齐名，素有“一端二歙三贺兰”之说。除刻制砚台外，贺兰石还被用来刻制印章、镇纸、笔架、胸坠等。

而且格外香甜；黄河鲤鱼、鸽子鱼、西吉彩鲫等特产更是远近驰名……

“黑宝”发菜 是一种藻类植物，大多生长在雨量较少的草原、荒漠、平滩荒地和低山小丘上，逢雨萌发，深秋早春时节采收。因其形色酷似东方女子的秀发而得名。它是一种营养丰富的高档食品，蛋白质含量达 20% 以上，高于肉类、牛奶和鸡蛋，而且含有钙、磷、铁、脂肪、糖类及多种维生素。它有助消化、解积腻、清肠胃、降血压等功能，并可以辅助治疗高血压、妇女病、鼻衄血等病。手术后食用发菜，可促进伤口愈合。我国的甘肃、陕西、青海、新疆均有生产，而以宁夏最为著名。

“黄宝”甘草 是一种中药材。有解毒、祛痰、止痛、解痉、抗癌等功能及补脾益气、滋阴润肺、缓急解毒、调和诸药的效果。宁夏甘草以骨重粉足、条干顺直、口面新鲜、加工精细著称，出口称“西正甘草”或“西正草”。

葵、红花、黄花菜、玫瑰、啤酒花等。引黄灌区盛产大米，古代曾为“贡米”。由于气候干燥，日照充足，昼夜温差大，这里的苹果、西瓜、葡萄、红枣等瓜果产量十分丰富

“白宝”滩羊皮 用一个月左右的滩羊羔皮，采用化学制剂和先进工艺精制而成，也叫“二毛皮”。毛质细腻、洁白如雪、光泽如玉，毛穗自然弯曲，有的多达九道，故又有“九道弯”之赞称。滩羊皮多为纯白色，黑色皮又叫“紫羔皮”因其少而贵。滩羊二毛皮轻柔美观，保暖性极佳，为各类裘皮中的佼佼者，在世界裘皮中独树一帜，是传统的名牌出口商品。它也是制作毡、披肩、围脖等装饰品的高级原料。

宁夏五宝

悠久的历史文化

宁夏不仅山川秀丽，物产丰饶，而且历史文化悠久，是中华民族文明的发祥地之一。早在 25000 年前的旧石器时代，就有人类在此生息繁衍。“三代”以前，境内为北狄、西戎各游牧部落居牧区。春秋战国时期，是羌、戎、匈奴等民族聚居地之一；至战国时期，宁夏地区开始归隶中原政权管辖。公元前 3 世纪，秦始皇统一中国后，在此设北地郡、九原郡，派兵屯垦，兴修水利，开创了引黄灌溉的历史。西汉时期，汉武帝曾两次巡视宁夏，移民 70 万，朝廷大量“募民徙塞下屯耕”，大兴水利，设定郡。十六国时期，为匈奴铁佛部首领赫连勃勃所建大夏国的领土。南北朝时期，宁夏社会日渐稳定，经济开始恢复。北魏、北周时，朝廷继续推行移民兴屯，宁夏再次得到有效开发，当时这片塞上灌区就被称为“塞北江南”了。唐朝安史之乱后，公元 756 年，太子李亨在宁夏灵武登基称帝（即唐肃宗），当时的宁夏平原相当富庶。宋代，党项族正是凭借这块得天独厚的塞上绿洲，才在西北建立一个史称“西夏”的万里之国。公元 1038 年，党项族首领李元昊，以宁夏为中心，建立大夏国，史称西夏，定都兴庆府（今银川市），国土“东尽黄河，西界玉门，南接萧关，北抵大漠”，“万二万余里”，雄踞西北，形成了和宋、辽、金政权鼎立的局面。公元 1227 年，蒙古军灭西夏，公元 1271 年，元建立西夏中兴行省，公元 1288 年，改设宁夏府路，始有宁



夏之名。明朝设宁夏卫，清朝设宁夏府。民国初年，宁夏改为朔方道，此时大部分时期处在马福祥、马鸿逵军阀的统治下。1929年成立宁夏省。1954年宁夏省撤销，阿拉善等旗划归内蒙古自治区，其余部分并入甘肃。1958年10月25日成立了宁夏回族自治区。

回族之多尽显多姿多彩的 穆斯林风情

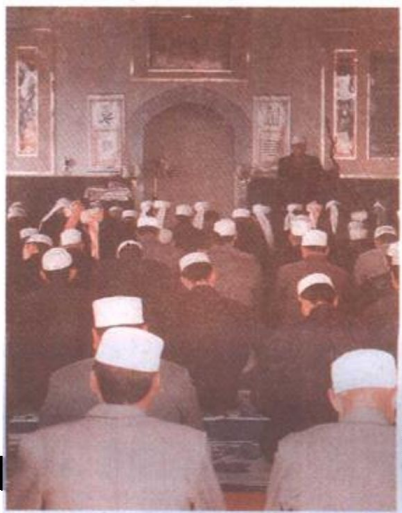


宁夏是我国惟一的省级回族自治区，也是全国回民最集中的回族之乡，被国外友人誉为中国的“穆斯林省”和“伊斯兰教省”。所以宁夏的伊斯兰文化特征也最为明显。

宁夏境内有大小清真寺 3000 多座，其中不少清真寺建筑带有浓郁的阿拉伯风格或纯粹为阿拉伯式。宁夏回民有着独特的宗教习俗，穆斯林们十分虔诚，日日礼拜，风雨无阻，每逢伊斯兰三大节日——开斋节、古尔邦节和圣纪

节，全区各族人民共同欢庆，场面热闹非凡。

宁夏回族在衣着、饮食、娱乐歌舞、婚嫁、丧葬等方面也有自己独特的风俗习惯，老年男子爱穿黑色或灰色的长衫，中年男子喜欢穿白衬衫外套黑坎肩，男子多带白色或黑色号帽；女子多披盖头，亦称面纱，盖头有绿、黑、白等颜色，表示年龄、辈份的不同。如果你到回族家庭做客，热情好客的主人会端上八宝盖碗茶、油香等回族



特有食品款待你。回族是个能歌善舞的民族，如果有机会你还可以欣赏到具有浓郁西北风情的回族“花儿”、脚踏、口弦和口弦舞等。在宁夏各地旅行，你随时都有机会品尝到不膩不腫的清真菜、清真食品、回族风味小吃，如清蒸羊羔肉、涮羊肉、扒驼掌等等。

神奇而有特色的旅游资源

多样的自然地貌，悠久的历史文化，独特的民族习俗，构建了宁夏丰富多彩又独具特色的自然景观、人文景观并和谐相融的旅游资源：西夏王陵、海宝塔、承天寺塔、镇北堡华夏西部影视城、南关清真寺、贺兰山岩画、苏峪口森林公园、沙湖、纳家户清真寺、水洞



沟遗址、青铜峡一百零八塔、石空寺石窟、须弥山石窟、中卫高庙、沙坡头、古代黄河水车、同心清真大寺、乘羊皮筏子漂流黄河、骑骆驼探险腾格里沙漠……古老的丝绸之路东段的北线从宁夏南部穿过，沿途文物古迹众多，固原博物馆珍藏大量当地出土的丝绸古道文物，须弥山石窟印证了当年丝路上佛教文化的兴盛，明长城是各族人民力量和意志的象征，红军长征纪念亭是中国革命不朽的丰碑。沿线还有天高云淡、林海茫茫的六盘山，山青水秀、飞瀑流泉的泾河源旅游区等。



石嘴山市



武当山庙

鼓楼

平罗玉皇阁

田州塔

沙湖

