

## XIBEIZHILU

伍诚 编著



中国之旅 热线丛书  
ZHONGGUOZHILUREXIANCONGSHU



# 西北之旅

XIBEIZHILU

广东旅游出版社

伍诚 编著



## 图书在版编目(CIP)数据

西北之旅 / 伍诚编著. -- 广州: 广东旅游出版社, 2000.12

(中国之旅热线丛书)

ISBN 7-80653-175-0

I. 西... II. 伍... III. 旅游指南 - 中国 - 西北地区

IV. K928.94

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 58769 号

责任编辑: 武旭峰

版面设计: 武旭峰

封面设计: 谭江

责任技编: 顾耀民

图片摄影:

程树民、武旭峰、冶小刚、张懿、潘晶等

本书出版得到宁夏回族自治区旅游局、宁夏六盘山旅游开发区管委会、宁夏泾源县旅游局以及马素琴、武翊、王周、咸国英、陈晓东、刘水、边治民等同志的支持, 并参考了《宁夏揽胜》、《世界屋脊·青海游》、《宁夏清真寺》、《沙湖》、《华夏西部影视城》等书籍, 黄蕾为本书编写了部分文字, 特此致谢。

广东旅游出版社出版发行

(广州市中山一路 30 号之 1 邮编: 510600)

东莞新丰印刷有限公司印刷

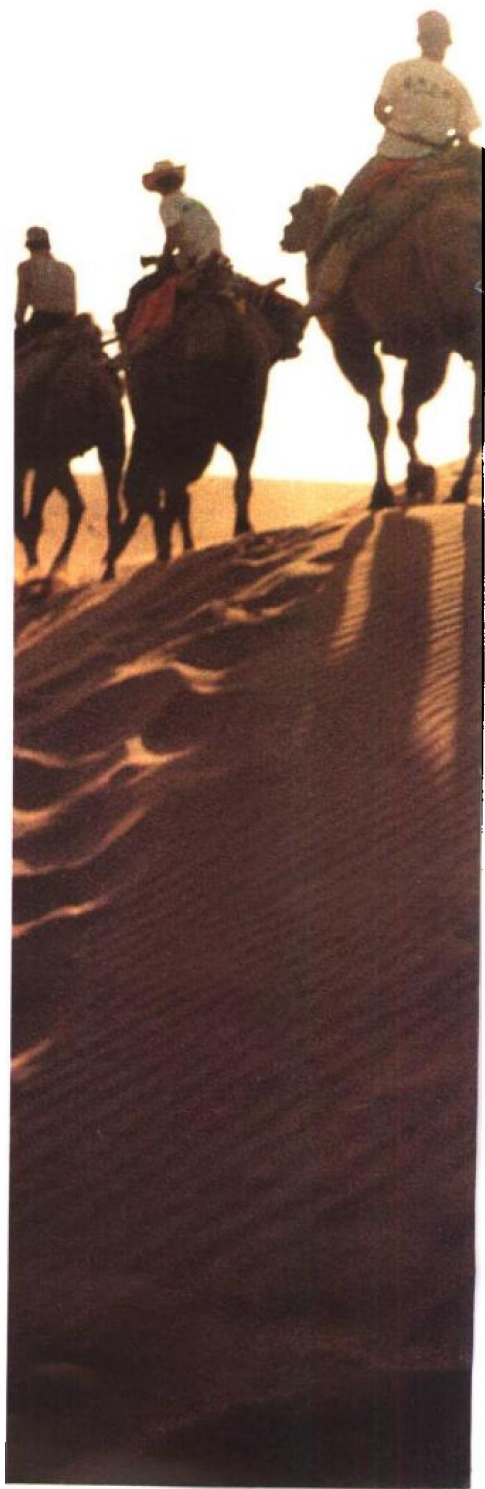
(东莞市凤岗镇天堂围区)

889 × 1194 毫米 32 开 4.75 印张 100 千字

2000 年 12 月第 1 版 2001 年 4 月第 2 次印刷

印数: 10001—18000 册

定价: 26.50 元



# 目 录



|               |     |
|---------------|-----|
| 在那遥远的地方 ..... | (1) |
| 西北之旅示意图 ..... | (2) |

## 南线

银川——中卫——同心——六盘山——宝鸡



|                |      |
|----------------|------|
| 展翅飞翔的凤凰城 ..... | (8)  |
| 走进宁夏 .....     | (8)  |
| 银川概览 .....     | (11) |
| 银川市区旅游指要 ..... | (13) |
| 宁夏旅游示意图 .....  | (11) |



|               |      |
|---------------|------|
| 塞上“沙家浜” ..... | (22) |
| 沙湖概览 .....    | (22) |
| 沙湖景点指要 .....  | (24) |

|                 |      |
|-----------------|------|
| 西夏王朝的谜踪 .....   | (27) |
| 西夏王朝之谜 .....    | (27) |
| 西夏王陵游览指要 .....  | (30) |
| 西夏博物馆参观指要 ..... | (32) |



|                   |      |
|-------------------|------|
| 茫茫戈壁上的骏马 .....    | (33) |
| 贺兰山概览 .....       | (33) |
| 贺兰山主要景点游览指要 ..... | (35) |



|                   |      |
|-------------------|------|
| 东方好莱坞 .....       | (38) |
| 华夏西部影视城概览 .....   | (38) |
| 华夏西部影视城游览指要 ..... | (41) |
| 大禹劈开的奇峡 .....     | (51) |
| 青铜峡概览 .....       | (51) |
| 青铜峡游览指要 .....     | (53) |
| 地球上的“沙都” .....    | (56) |
| 沙坡头概览 .....       | (56) |
| 沙坡头游览指要 .....     | (60) |
| 沙坡头特种旅游项目 .....   | (63) |

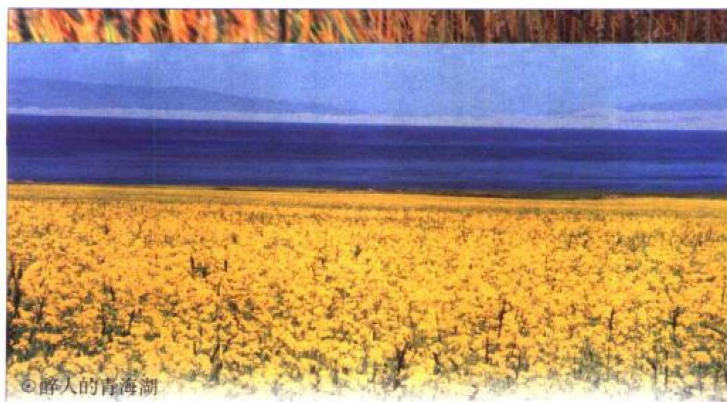


|                      |      |
|----------------------|------|
| 沙坡头附近的景点——中卫高庙 ..... | (67) |
| 中国的穆斯林之乡 .....       | (69) |
| 同心回乡游览指要 .....       | (69) |
| 回乡风情概述 .....         | (71) |
| 黄土高原上的绿岛 .....       | (74) |
| 六盘山地区概览 .....        | (74) |
| 六盘山旅游区游览指要 .....     | (76) |

## 中线

银川——中卫——兰州——西宁——青海湖

|                   |       |
|-------------------|-------|
| 丝绸之路上的金城 .....    | (88)  |
| 走过甘肃 .....        | (88)  |
| 概说兰州 .....        | (90)  |
| 兰州市旅游指要 .....     | (91)  |
| 兰州旅游示意图 .....     | (94)  |
| 世界屋脊的屋檐 .....     | (95)  |
| 走进青海 .....        | (95)  |
| 西宁概览 .....        | (99)  |
| 西宁游览指要 .....      | (101) |
| 青海省旅游示意图 .....    | (100) |
| 彩虹飞落的地方 .....     | (104) |
| 互助土族之乡游览指要 .....  | (104) |
| 西宁周边旅游交通示意图 ..... | (111) |
| 世界第二佛陀的故里 .....   | (111) |
| 湟中塔尔寺概览 .....     | (111) |
| 塔尔寺游览指要 .....     | (115) |
| 文成公主的日月宝鉴 .....   | (121) |
| 日月山游览指要 .....     | (121) |
| 青藏高原的灿灿明珠 .....   | (128) |
| 青海湖概览 .....       | (128) |
| 青海省其他旅游景区 .....   | (140) |



## 在那遥远的地方

武旭峰

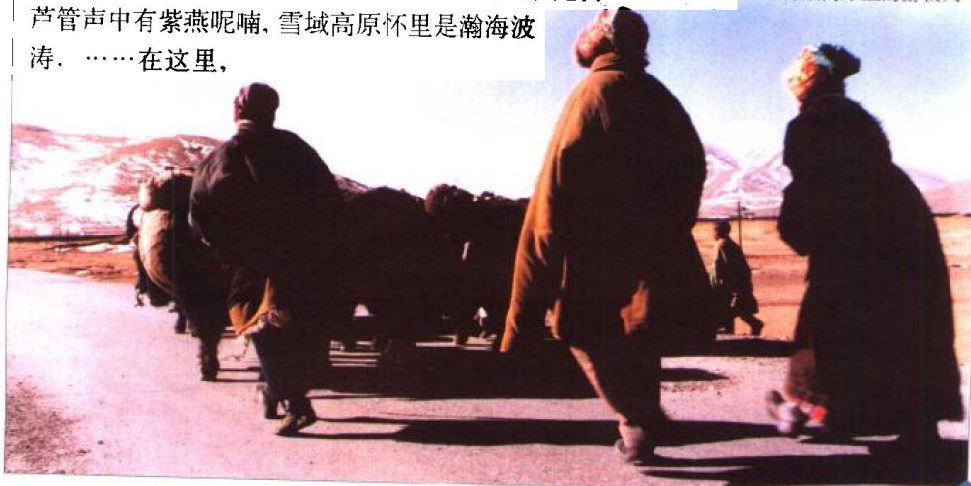
别以为“西北之旅”就是去看飞沙走石，胡马阴山。不！只要翻开本书的目录你就会发现：这里是丝绸之路上的金城，是世界屋脊上的屋檐，是青藏高原上的明珠，是彩虹飞落的地方……

当你跨上骏马在贺兰山下奔驰，当你乘上皮筏在黄河古道上漂流，当你坐上驴车在青海湖畔周游，只要稍加留意，就会被这里特有的美景而震慑。西北的天，蓝得醉人，西北的云，白得可心，西北的水，清得见底，就连西北的空气也甜得让人忍不住增大了肺活量。在这里，无言的高原牦牛与喧闹的泽国水鸟比邻而居；黄澄澄的寒带青稞与金灿灿的热带稻谷同时收获；昆仑山的皑皑积雪与泾河源的碧碧野荷相映成趣；腾格里的漠漠黄沙和元宝湖（沙湖）的青青芦荡紧密结缘；羌笛芦管声中有紫燕呢喃，雪域高原怀里是瀚海波涛，……在这里，



◎宁夏博物馆馆藏文物  
——西夏座碑

◎青藏高原上的游牧人



## 宁夏风味饮食

### 糖醋黄河鲤鱼

黄河鲤鱼味鲜肉嫩，体态俏丽，蛋白质丰富。经烹制而成的糖醋鱼色泽明亮，外焦里嫩，酸甜适度，肉鲜美美。

### 羊羔肉

宁夏的羊肉无膻味。2-3个月的羔羊肉质最佳，鲜嫩而不腻口。将羔羊肉切成方形小块，可爆炒，可清蒸，还可黄焖。

### 烩羊杂碎

将羊的头、蹄及心、肚、肠、肝等内脏洗净煮熟，切成长段拌和均匀，加入香菜、辣椒等佐料烹制，菜色红润油亮，吃起来汤辣味浓，堪称一绝。



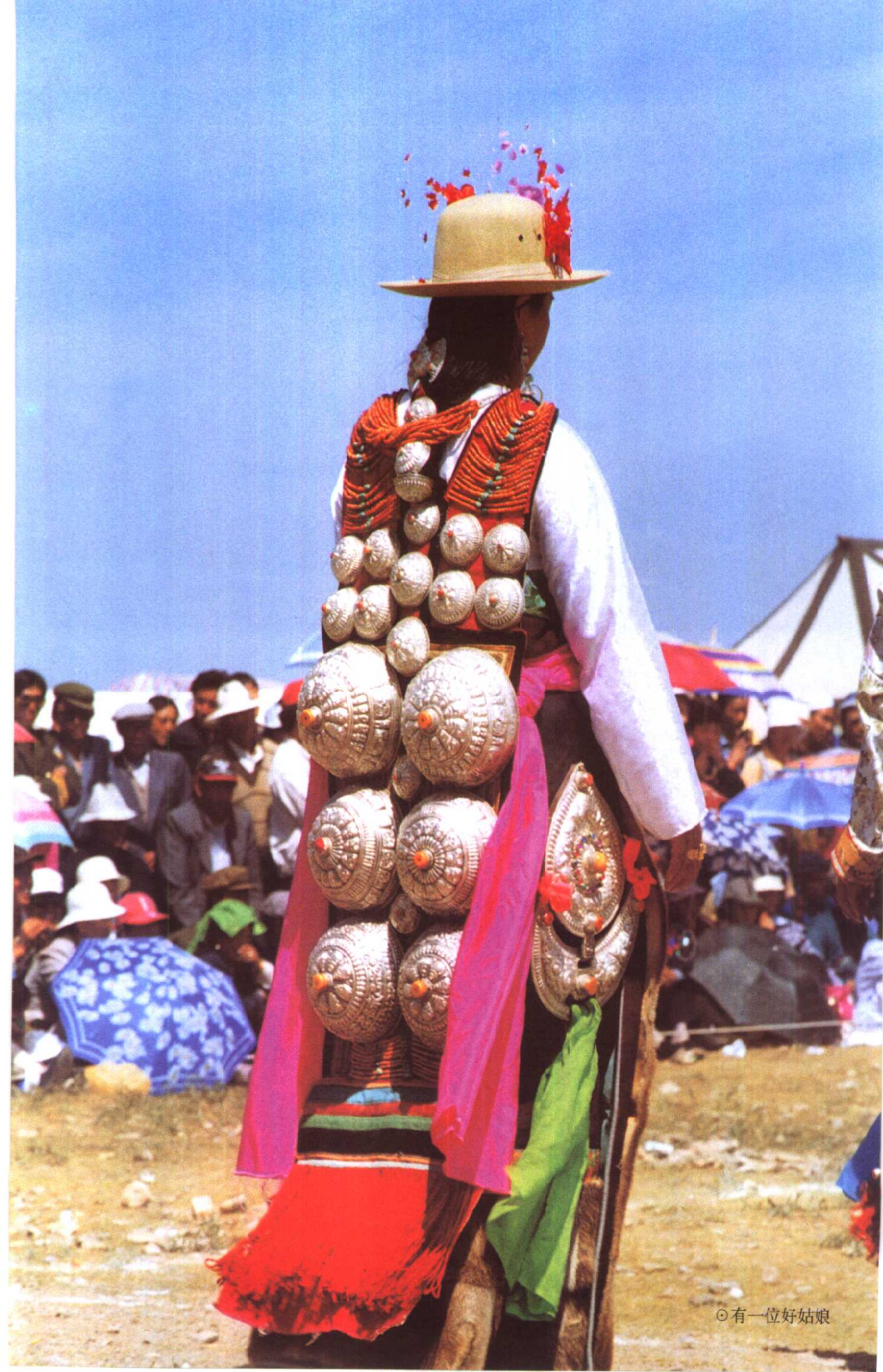
◎彩虹飞落人间

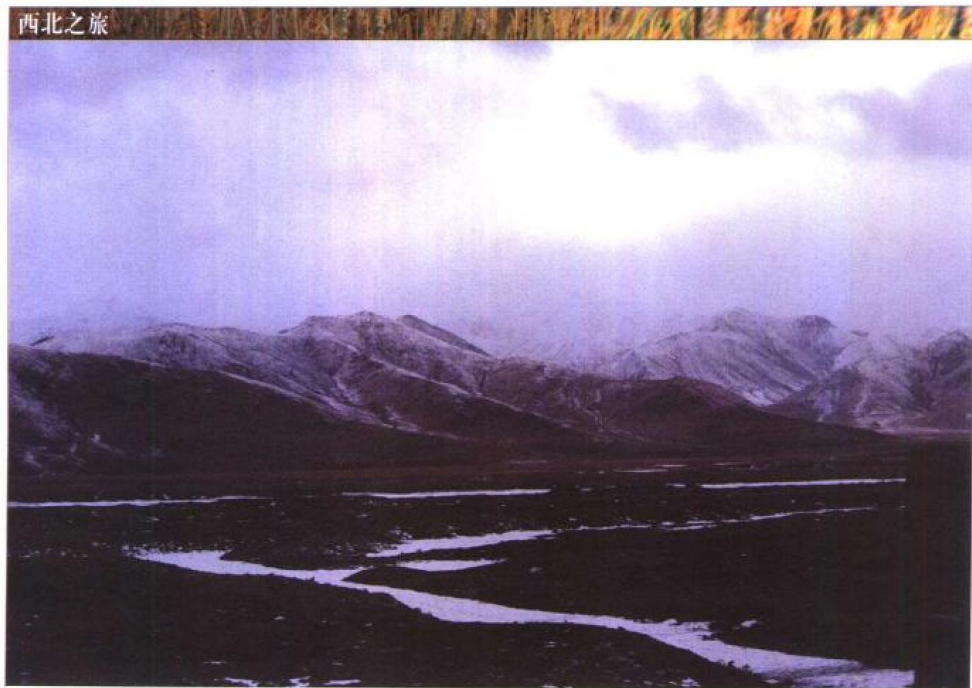
只有在这里，你才会看到“大漠孤烟直，长河落日圆”的奇景，你才会生发“天高云淡，望断南飞雁”的情思，你才能体验“驾长车踏破贺兰山阙”的壮怀，你才可发现雄浑的北国风光与灵秀的江南水色巧妙结合而产生的万千奇观。你会不由击节赞叹：西北是美丽的！

“西北之旅”是在翻动一部厚重的史书。踏上青藏高原的唐蕃古道，你是在踩着文成公主的脚印前行；走进贺兰山下的西夏王陵，你是在追寻一个逝去王朝的谜踪秘影。泾河源里留有蒙古大汗的文治武功，塔尔寺内藏有黄教始祖的佛音圣迹。荒漠延绵、刀光剑影的古道，无声地诉说着昔日丝绸之路的辉煌；



西北之旅示意图





# · 达旦的黄昏

## 凉拌面皮

面制凉皮，薄如纸，切成条状，码上肉丝、黄瓜，加以芥末、醋、香油等调汁即成。味道酸、麻、辣、香，清凉可口，色香味俱全。

## 手抓羊肉

烹制好的绵羊肉，色泽白里透红，鲜嫩味美，不腻不膻，冷食时佐以食盐或三花油，热食时须油煎，蘸盐、花椒粉等佐料。



◎ 银川玉皇阁之夜

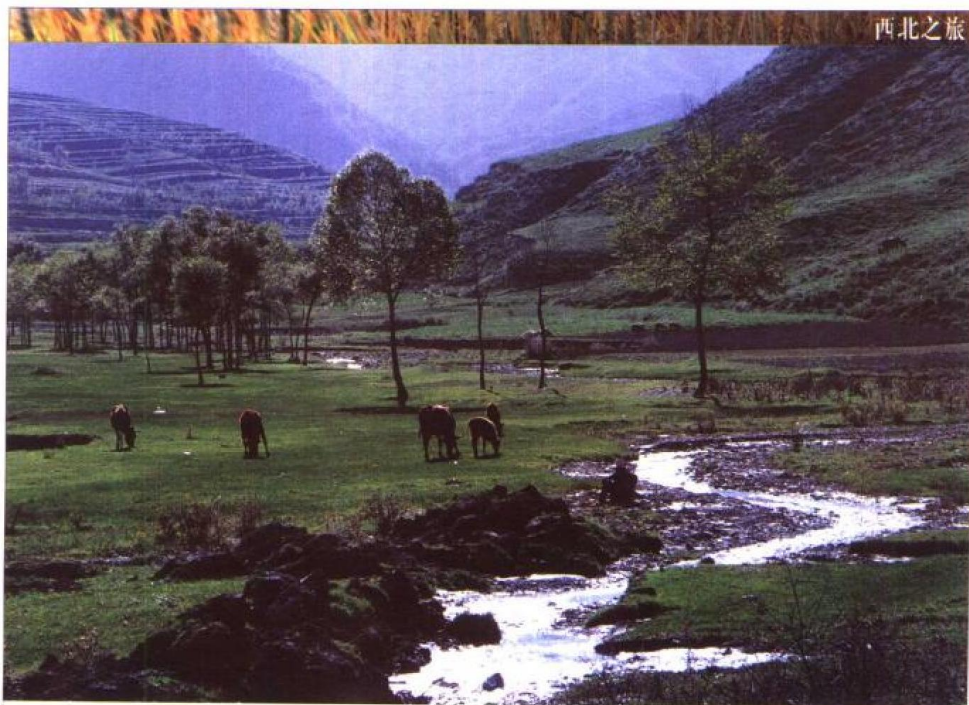


◎ 骑上骆驼走一遭

苍凉伟岸，残破不堪的城堡，隐隐地回荡着旧时铁马冰河的呐喊。在这块三万年前就有人类活动的遗址上旅行，你会不由感叹：西北是古老的！

“西北之旅”是在求索一种精神。当风沙起时，你去看腾格里沙漠，那沙尘暴的淫威简直不可一世，似乎世界已不复存在，仿佛生命已全部消亡。然而，狂风一过，海晏河清，滔滔黄河仍然奔腾不息，塞上江南依旧沃野千里，小鸟依然歌唱，牧羊照旧啃青，就连沙坡头上沙丘中的黄柳、刺槐、柠条、沙枣也会俏皮地抖掉身上的尘泥，长得比沙丘更高，笑得比昨天更好。在西北，你随处都会发现生命与死神在搏杀，绿色与黄色在抗争。千百年来，西北人就在这样恶劣的环境下繁衍生息，永不言退，就是在这块土地上谱写着生命战胜死亡的英雄交响曲。看到这些，你会振臂高呼：西北是顽强的！

“西北之旅”是中华民族大家庭的一次兄弟聚会。西北民风淳朴，有口皆碑，在这块聚集着汉、藏、回、土、撒拉、蒙古、维吾尔等几十个民族的土地上，各民族之间的和睦友好，人与人之间的亲近友善，是任何经济发达地区用金子也买不到的。作为一个旅游者，无论是邂逅回族老汉还是土族姑娘，不管是巧遇藏族阿妈或是蒙族大嫂，都会被他们那发自心底深处的诚挚和率真所倾倒。任你走进土族的老屋或是藏民的毡房，热乎



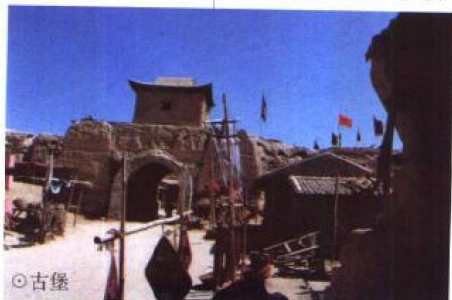
◎秀美的六盘山区

乎的炕是属于你的，香喷喷的肉是招待你的，甜蜜蜜的歌是献给你的。他们会为你献哈达、弹口弦、跳锅庄、唱花儿，耍“轮子秋”，演安多藏戏，热辣辣的青稞酒不灌你三大碗绝不罢休。这一份情谊，直让你觉得是兄弟重聚、故友相逢，直让你激动得热泪直淌。纵使游罢归来十年八年，每忆及此，你仍会不由感叹：西北是热情的！



◎迎接客人的土族妇女

中国的大西北是一个地广人稀的大区域。他不仅包括宁夏、甘肃、青海，甚至也涵盖了陕西、新疆、西藏、内蒙等部分地区。近年来，随着“西部大开发”战鼓的擂响，到西北旅游去，已成为21世纪旅游市场上的一股大潮。但是对于大众旅游者来说，要想利用节假日的短暂时间，登唐古拉山，访可可西里，探三江源头，显然是不现实的。为此，本书根据近期西北旅游市场开发的情况，向读者推荐了两条经济便捷的线路，这就是从银川经兰州至西宁的中线游和从银川经六盘山过甘肃平凉到宝鸡的南线游。“西北之旅”中还有一条传统热线，即从西安经兰州、嘉峪关、敦煌至乌鲁木齐的丝路



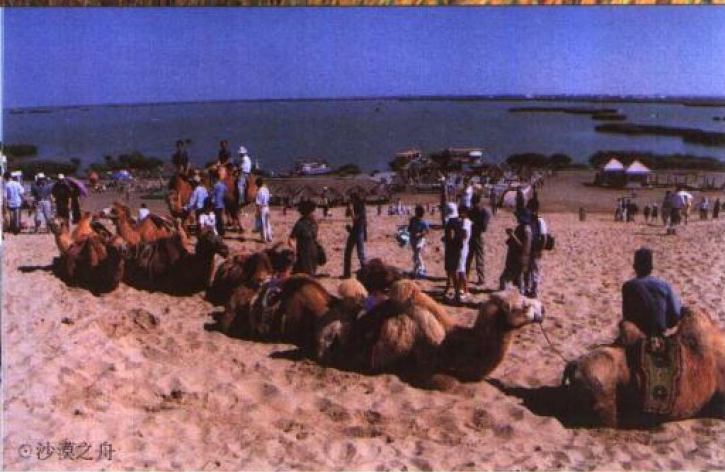
◎古堡



◎回民用品——梳妆台、镜



◎晒辣椒



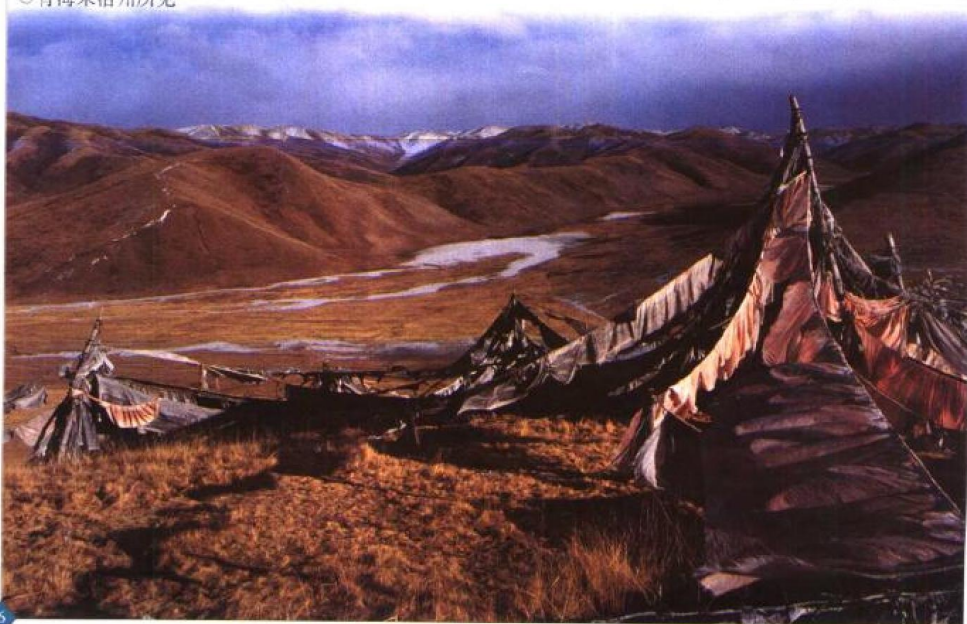
◎沙漠之舟

线，因本套丛书已在《陕西之旅》、《新疆之旅》和《丝路之旅》中有详细介绍，故而不赘，相信读者自会参看。

关于西北，有一首脍炙人口的歌曲是大家熟悉的，这就是已故著名作曲家、西部歌王王洛宾先生的《在那遥远的地方》。这首歌是王洛宾在青海湖畔邂逅藏族姑娘卓玛后而创作的。现在，青海湖畔的金银滩草原上又搭起了这顶帐房。热情的西北乡亲在等待你，美丽的“卓玛”姑娘在期盼你，朋友，莫再迟疑，赶快带上这本《西北之旅》上路吧！

◎青海果洛州所见

2000年10月20日凌晨





## 南线

银川——中卫——同心——六盘山——宝鸡



◎ 西夏文物——人像坐碑

## 展翅飞翔的凤凰城

### 走进宁夏

地处黄河上游的宁夏回族自治区，是中华民族古老的发祥地之一。早在3万年以前，这里便有人类的活动，4千年以前，当地的原始居民分别从事游牧和原始农业的经济生活，创造了绚丽多彩的原始文化。历史进入奴隶社会以后，周人、匈奴和被称为“戎”的少数民族活动在宁夏土地上，为促成多民族国家作出了贡献，宁夏地区是最早列入中央封建政权管辖范围的地区之一。

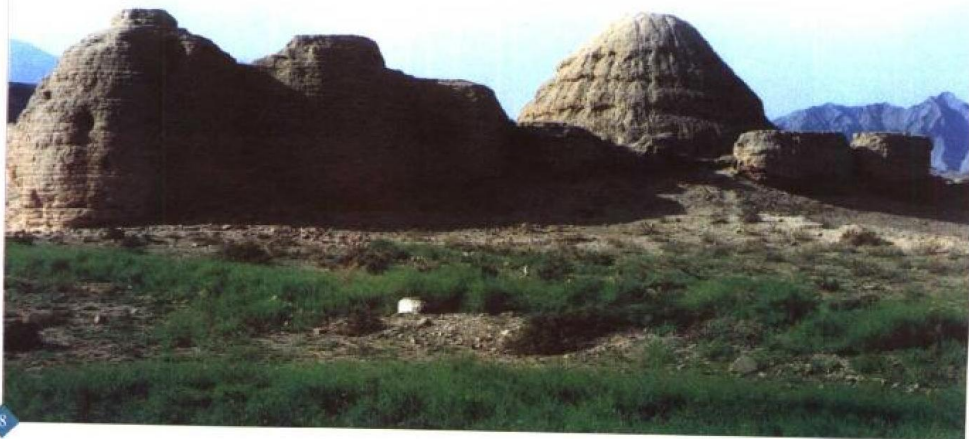
宁夏，简称宁，位于西北内陆，处于东经 $104^{\circ}17'$ — $107^{\circ}38'50''$ 与北纬 $35^{\circ}14'30''$ — $39^{\circ}23'$ 之间。她的西北、北、东北三面被内蒙古自治区所包围，西南、南、东南三面被甘肃省所环绕，东面与陕西省相连接。

宁夏的总面积为6.64万平方公里，占全国土地总面积的6.9%，是面积最小的省区之一。宁夏的形状是两头尖、中间大，就像是一个枣核，从东到西，最宽处约为250公里，从南到北，最长约为450多公里。首府银川市位居“枣核”偏北尖的位置上。在全区的总面积中，丘陵的面积最大，为2.62万平方公里，平原的面积居第二，为2.03万平方公里，台地和山地的面积位居



◎ 银川的老火观汤

◎ 袁草的诉说





◎古老的牛车

第三、为1.08万平方公里,其余的面积都是水面等。宁夏全区人口约540多万,其中回族占1/3以上,此外还有汉、满、蒙古等20多个民族。

古老的黄河流经宁夏全境,流程达397公里,流域面积43890平方公里。宁夏平原引黄灌溉已有2000多年历史,自古以来灌区农业发达,“塞上江南”和“天下黄河富宁夏”的美称,指的就是宁夏平原这片鱼米之乡。

宁夏深居西北内陆高原,属典型的大陆性半湿润半干旱气候。具有冬寒长,夏暑短,春暖快,秋凉早;雨雪稀少,气候干燥;日照充足,风大沙多;南寒北暖,南湿北干等特点。

宁夏的气温日较差较大,形成日照时间长和太阳辐射强的特点,宁夏大部分地区年平均气温在5-9℃之间。夏季气温自南而北递升,由于宁夏平均海拔在1000米以上,六盘山海拔达



◎腾格里沙漠里的迎宾礼



◎拖拉机拉出的奇迹

2000米以上,所以夏季基本没有酷暑;冬季寒流自10月抵达,至第二年3月止,冬季长达半年之久,最冷的1月平均气温在零下8℃以下,极端低温在零下22℃以下。

## 银川旅游资讯

### 对外交通

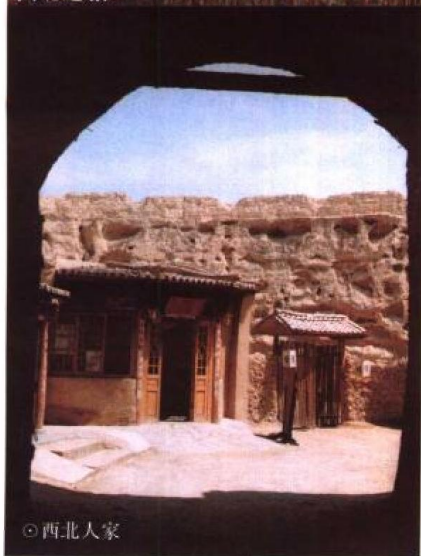
#### 1. 飞机

银川河东机场离港航班时刻表

| 航程      | 班期   | 起飞时间  |
|---------|------|-------|
| 银川/北京   | 1-7  | 08:15 |
| 银川/北京   | 136  | 12:00 |
| 银川/北京   | 1357 | 13:00 |
| 银川/上海   | 246  | 12:25 |
| 银川/上海   | 1357 | 13:20 |
| 银川/广州   | 1357 | 12:30 |
| 银川/成都   | 136  | 08:10 |
| 银川/成都   | 5    | 09:50 |
| 银川/重庆   | 47   | 11:00 |
| 银川/敦煌   | 1357 | 17:50 |
| 银川/西安   | 136  | 08:10 |
| 银川/西安   | 5    | 09:50 |
| 银川/西安   | 25   | 10:20 |
| 银川/西安   | 47   | 11:00 |
| 银川/西安   | 246  | 12:25 |
| 银川/西安   | 1357 | 12:30 |
| 银川/西安   | 1357 | 13:20 |
| 银川/西安   | 2    | 15:30 |
| 银川/西安   | 4    | 16:20 |
| 银川/西安   | 136  | 18:10 |
| 银川/乌鲁木齐 | 15   | 12:25 |
| 银川/沈阳   | 15   | 19:15 |

银川河东机场到港航班时刻表

| 航程    | 班期   | 起飞时间  |
|-------|------|-------|
| 北京/银川 | 1-7  | 11:45 |
| 北京/银川 | 136  | 11:20 |
| 北京/银川 | 1357 | 17:10 |
| 上海/银川 | 246  | 20:40 |
| 上海/银川 | 1357 | 12:40 |
| 广州/银川 | 1357 | 21:25 |
| 成都/银川 | 136  | 20:00 |
| 成都/银川 | 5    | 18:10 |
| 重庆/银川 | 47   | 19:00 |
| 敦煌/银川 | 1357 | 12:20 |
| 西安/银川 | 25   | 09:50 |
| 西安/银川 | 47   | 10:10 |
| 西安/银川 | 1357 | 12:40 |
| 西安/银川 | 2    | 15:00 |



◎西北人家



◎厨师的手艺

| 航程      | 班期   | 起飞时间  |
|---------|------|-------|
| 西安 银川   | 4    | 15:50 |
| 西安 银川   | 136  | 17:34 |
| 西安 银川   | 5    | 18:10 |
| 西安/银川   | 2    | 18:10 |
| 西安/银川   | 47   | 19:00 |
| 西安 银川   | 246  | 20:40 |
| 西安 银川   | 1357 | 21:25 |
| 乌鲁木齐 银川 | 15   | 18:35 |
| 沈阳 银川   | 15   | 11:45 |

民航中心售票处

电话:6913456

机场问询处

电话:6912218

民航火车站售票处

电话:3069353

民航银南售票处

电话:0953-2017564

宁夏的雨季多集中在6-9月,年降水量也不多,属于旱少雨地区。由于宁夏的平原地区得黄河水灌溉,尽管西北地区风卷黄沙,中、南部平川却仍是春花夏绿,一片江南景象。

类型多样的自然景观、独特历史环境造就的人文景观和民族风情,构成了宁夏丰富多彩而又富有鲜明特色的旅游资源。在宁夏主要的景点是银川市的西夏陵、海宝塔、承天寺塔、南关清真寺、华夏西部影视城等;永宁县的纳家户清真寺;贺兰县的西湖、贺兰口贺兰山岩画;平罗县的沙湖、中宁县的石空寺石窟;灵武市的水洞沟遗址、明长城、横城金水(黄河)旅游区;中卫县的高庙、沙坡头;青铜峡市的一百零八塔;同心县的同心清真大

寺;固原县的须弥山石窟、固原博物馆;泾源县的泾河源旅游区等,特色旅游项目有:骑骆驼穿越腾格里沙漠的沙漠游;坐羊皮筏黄河游;贺兰山登山游等。

宁夏有沙湖、西夏王陵、金水、青铜峡、沙坡头、六盘山等六大旅游区,特色旅游资源为:古老的黄河文化、雄浑的大漠风光、神秘的西夏王朝、浓郁的西乡风情和美丽的塞上江南。

美丽的宁夏等待着你。

◎我也是个大力士



◎银川娱乐场所之一——保龄球馆



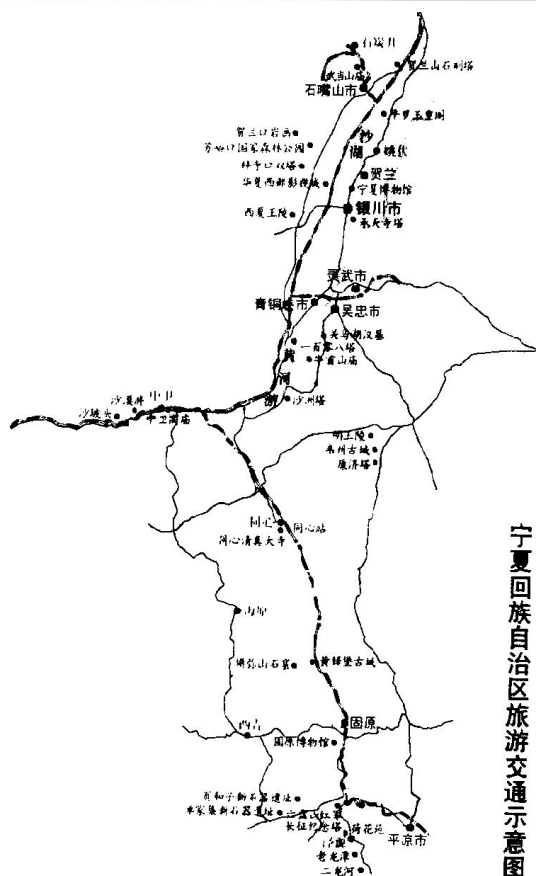


◎ 银川初醒

## 银川概览

银川是我国最大的回族聚居区——宁夏回族自治区的首府，位于黄河冲积而成的河套平原上，东临黄河，西靠贺兰山，是自治区政治、经济、文化的中心。它已有千多年历史，自古农业发达，物阜民丰，素有“塞上江南，鱼米之乡”的美誉和“塞上明珠”之称，现辖两乡（永宁、贺兰）三区（城区、新城区、郊区），总面积3499平方公里。全市总人口85万，其中回族人口占总人口的18%，市区人口40万。

传说很久之前，长江以南住着凤凰七姐妹，给人们带来幸福。其中最小的七妹来到地薄人穷的宁夏，开渠引水，带来了江南风光。后

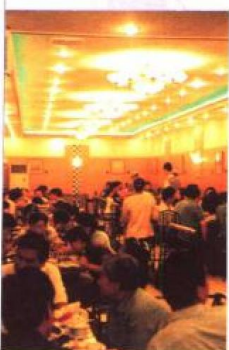


宁夏回族自治区旅游交通示意图

## 西北之旅



◎塞上风凰



◎吃在银川

民航解放东街售票处

电话:6093722

民航银北售票处

电话:0952-2013580

中国联航宁夏公司航班时刻表

| 航程         | 班期 | 起/到时间 |
|------------|----|-------|
| 北京南苑 银川贺兰山 | 1  | 08:15 |
| 银川贺兰山 广州佛山 | 1  | 10:30 |
| 广州佛山 银川贺兰山 | 1  | 14:00 |
| 银川贺兰山 北京南苑 | 1  | 17:30 |

联航市内售票处

地址:银川市中山北街24号

电话: 6031625

6032660

邮编: 750004



◎庙会上的大戏

来为了阻止异族部落的入侵, 凤凰七妹就变成一座城, 保护了宁夏百姓, 这就是后来的银川。如今, “凤凰城”已成为银川的美称。

银川市是历史文化名城, 市内名胜古迹很多, 有海宝塔、承天寺塔、玉皇阁、钟鼓楼、南门楼、清真寺等景点, 风采多姿, 各具特色, 吸引了成千上万慕名观光的中外游客。丰富的西夏文化遗迹、诱人的水乡景色、奇特的塞上风光以及多彩的回族风俗民情, 使银川市成为中国西部最具魅力的城市之一。



◎薰炉



◎银川之夜