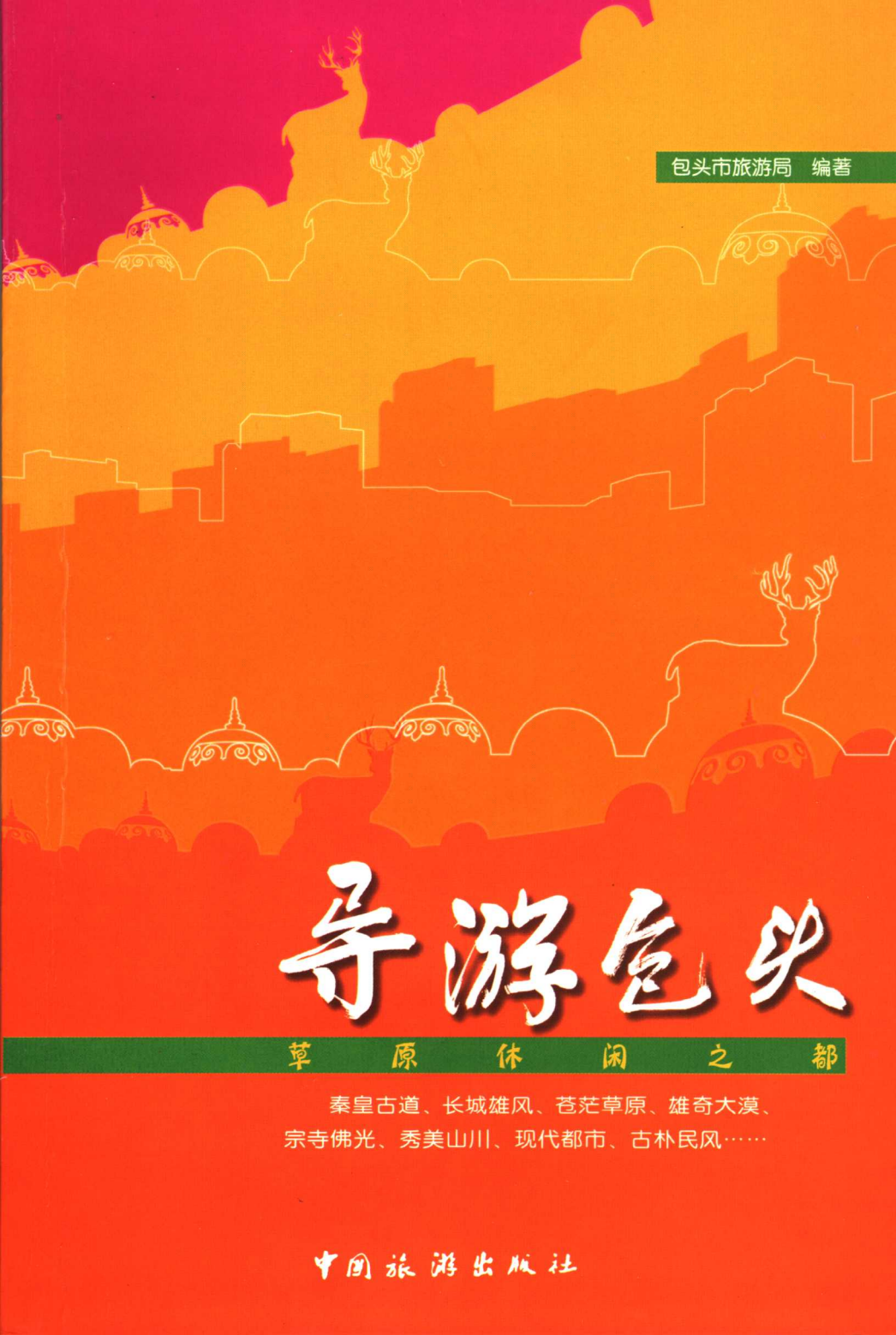




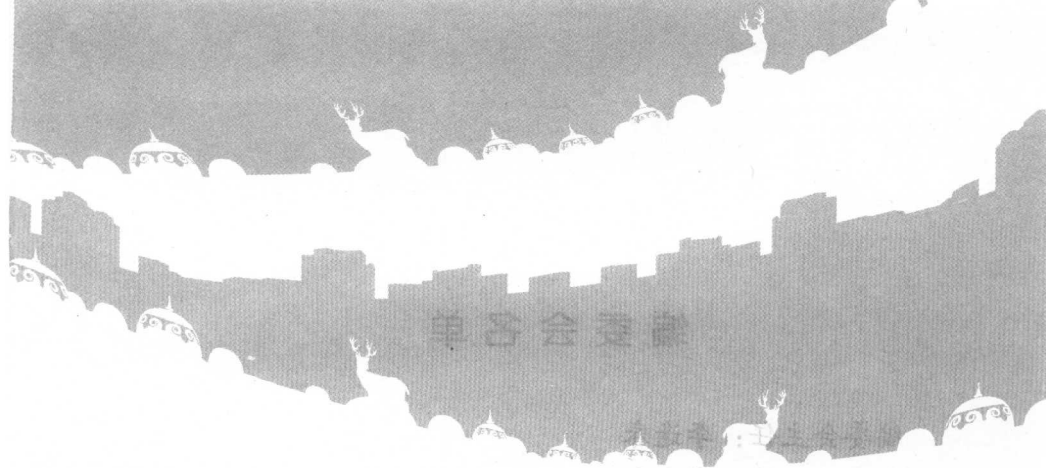
包头市旅游局 编著

导游包头

草原休闲之都

秦皇古道、长城雄风、苍茫草原、雄奇大漠、
宗寺佛光、秀美山川、现代都市、古朴民风……

中国旅游出版社



包头导游

刊

草原休闲之都

包头市旅游局 编著

中国旅游出版社

责任编辑：沈 奕

装帧设计：羽人一方图文设计有限公司

责任印制：冯冬青

图书在版编目 (CIP) 数据

草原休闲之都：导游包头/包头市旅游局编著. —北京：
中国旅游出版社，2006. 11

ISBN 7-5032-3019-3

I. 草... II. 包... III. 导游—解说词—包头市
IV. K928.926.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 133052 号

书 名：草原休闲之都：导游包头

作 者：包头市旅游局 编著

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@cnta. gov. cn

发行部电话：010—85166507 85166517

排 版：北京永峥印刷有限责任公司

经 销：全国各地新华书店

印 刷：北京新魏印刷厂

版 次：2006 年 11 月第 1 版 2006 年 11 月第 1 次印刷

开 本：889 毫米×1194 毫米 1/32

印 张：9

印 数：4000 册

字 数：230 千

定 价：29.00 元

ISBN 7-5032-3019-3/K · 1122

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

巍巍阴山下，滔滔黄河岸。
包头这块神奇的土地，千百年来，演绎出许多群雄逐鹿的酣畅故事，成就了无数慷慨悲歌的英雄豪杰。如今又将新时代的强劲音符，奏响在高歌猛进的热潮中——全国文明城市、国家园林城市、中华环境奖、联合国人居奖、全国经济发展百强市……包头正在走向全国，走向世界。





责任编辑：沈 奕 shenyi16668@hotmail.com

装帧设计：北京羽人一方图文设计有限公司

责任印制：冯冬青

编委会名单

编委会主任：李逢春

主 编：张永和

执行主编：方金良

统 稿：方金良 王新洲

编 委：李逢春 张永和 宋宝勋 呼日乐陶告

方金良 李福亮 胡云晖 王新洲

贺志宏 赵晓雷 李魁巢 石维柱

冯建国 徐永红 张 罡 艾 丹

序

李逢春

巍巍阴山下，滔滔黄河岸。包头这块神奇的土地，千百年来，演绎出许多群雄逐鹿的酣畅故事，成就了无数慷慨悲歌的英雄豪杰。如今又将新时代的强劲音符，奏响在高歌猛进的热潮中——全国文明城市、国家园林城市、中华环境奖、联合国人居奖、全国经济发展百强市……包头正在走向全国，走向世界。

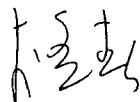
伴随着包头经济社会的快速发展，包头旅游业也掀起了神秘的面纱，展示出迷人的神韵。秦皇古道、长城雄风、苍茫草原、雄奇大漠、宗寺佛光、秀美山川、现代都市、古朴民风……包头旅游，打造着令人心醉的草原休闲之都。

导游包头是包头旅游界的自豪。《导游包头》是包头旅游局为广大外来游客、包头市民和导游人员奉献的一件真情礼物，犹如一位靓丽的导游姑娘，带您穿越包头历史的时空，解读包头秀美的山川。

一部好的导游词，是展示城市风采的窗口，是传播民族文化的教材，更是一部沁人心脾的诗章。编著导游词在包头来说是一个新的实践。《导游包头》进行了积极的探索，倾注了包头市旅游局全体职工和有关知名人士的心血和智慧。

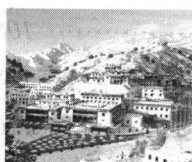
《导游包头》将包头的旅游线路、行政区划、特色产品融为一体，以城区游为中心辐射周边，给旅游者以清晰和耳目一新之感，展示出包头市的幽邃意境和无限风光，令人掩卷遐思。

包头导游，带您游遍包头。序以贺之。



目 录

CONTENTS



序	1
---------	---

第一章 欢迎您到包头来	1
-------------------	---

第一节 包头市基本概况	1
-------------------	---

第二节 包头市历史文化	3
-------------------	---

第三节 包头市经济发展	11
-------------------	----

第四节 包头市旅游资源	12
-------------------	----

第二章 体验休闲好去处	
——包头市区游（一）	17

第一节 市区广场绿地游	17
-------------------	----

第二节 市区生态园林游	23
-------------------	----

第三节 市区街区道路游	29
-------------------	----

第四节 市区住宅小区游	32
-------------------	----

第五节 市区工业观光游	36
-------------------	----

第六节 包头博物馆	48
-----------------	----

第七节 昆区、青山区简介	51
--------------------	----

第三章 追寻“河”的记忆	
——包头市区游（二）	53

第一节 东河区基本概况	53
-------------------	----

第二节 东河区晋商文化游	56
第三节 东河区宗教文化游	61
第四节 东河区城区景观游	67
第五节 东河区红色旅游	71



第四章 敕勒川 阴山下

——包头东线游	79
第一节 土右旗基本概况	79
第二节 明代城寺美岱召	82
第三节 东去青山有奇峰	93
第四节 斯诺觉醒的地方	104
第五节 走进呼和浩特	105



第五章 佛光普照的地方

——包头北线游（一）	108
第一节 石拐区基本概况	108
第二节 中国最古老的长城	110
第三节 阴山古刹五当召	111



第六章 长城两边是故乡

——包头北线游（二）	118
第一节 固阳县基本概况	118
第二节 阴山腹地藏秀色	119
第三节 神秘的远古记忆	123
第四节 长城两边是故乡	128



第七章 美丽的草原我的家

——包头北线游 (三) 134

- 第一节 达茂旗基本概况 134
- 第二节 美丽的草原我的家 135
- 第三节 中国历史的后院 140
- 第四节 通向神秘蒙古国 152



第八章 沿着丁道衡的足迹

——包头北线游 (四) 154

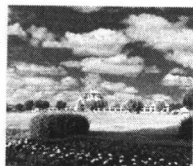
- 第一节 白云区基本概况 154
- 第二节 感受中国稀土之都 156



第九章 黄河岸 古道边

——包头南线游 162

- 第一节 九原区基本概况 162
- 第二节 黄河九曲浪滔沙 163
- 第三节 秦皇古道话沧桑 165
- 第四节 神奇的库布其沙漠 177
- 第五节 圣殿成吉思汗陵 180
- 第六节 走进鄂尔多斯 182



第十章 风景这边更好

——包头西线游 184

- 第一节 春风已度石门关 184
- 第二节 梅力更生态旅游 189
- 第三节 走进巴彦淖尔 191



第十一章 带您包头饱口福····· 196

第一节 蒙古族特色餐饮····· 196

第二节 地方特色餐饮····· 198



第十二章 买点礼品送亲友····· 202

第一节 独特的民族纪念品····· 202

第二节 理想的购物商店····· 205



第十三章 神秘的内蒙古草原····· 207

第一节 内蒙古概况····· 207

第二节 蒙古族文化····· 211

第三节 蒙古族风俗····· 224

第四节 蒙古族服饰····· 229

第五节 蒙古族体育····· 238



第十四章 唱支歌曲给你听····· 242

第一节 丰富的民族歌曲····· 242

第二节 丰富的地方戏曲····· 247



第十五章 包头旅游小提示····· 249

第一节 气候····· 249

第二节 民俗····· 249

第三节 活动····· 252

第十六章 包头旅游小词典····· 253

第一节 蒙语人名····· 253



第二节 蒙语动物名	257
第三节 蒙语植物名	258
第四节 蒙语称谓	259
第五节 蒙语常用语	260
第六节 蒙语地名	264
第七节 包头方言	269



第十七章 欢迎再到包头来	272
--------------------	-----

后记	274
----------	-----



第一章

欢迎您到包头来

第一节 包头市基本概况

各位朋友，大家好！欢迎到中国草原休闲之都——包头参观游览。我是×××旅行社导游×××，很高兴能为大家服务，和大家度过一段美好的时光。在此请允许我用蒙语向大家问好：赛白啦（你好）！

包头是蒙语“包克图”的谐音，意为“有鹿的地方”，故包头有“鹿城”之称。包头是一座新兴工业城市，经过半个多世纪的发展，现已成为中国最大的稀土工业基地及少数民族地区最大的工业城市之一，荣获中国首批全国文明城市、国家园林城市、中国优秀旅游城市等荣誉称号，2005年名列中国综合实力百强城市第34名、中国投资环境50优城市，被《福布斯》评为中国20个最适宜发展工业的城市之一。

包头位于内蒙古自治区西部，北靠蒙古国，南临黄河，东西接壤默川平原和河套平原，阴山山脉横贯中部，总面积2.78万平方公里。其中建城区面积150平方公里，辖6个区（昆区、青山区、东河区、九原区、石拐区、白云矿区）、3个农牧业旗县（土右旗、达茂旗、固阳县）和1个国家级稀土高新技术产业开发区，总人口243万，其中城镇人口175万，有蒙、汉、回、满等43个民族。

包头属于半干旱中温带大陆性季风气候，年平均气温6.4℃，年

平均日照 3145 小时，年平均降雨量 310 毫米。冬春二季，冰封雪飘，银妆素裹，呈现出别具一格的北国风光；夏季清爽，是较为理想的消夏避暑之地。

包头历史悠久，文化独特，是欧亚大陆草原文明和黄河流域农业文明的交汇地段。包头的区位优势明显，是连接华北和西北的纽带，地处环渤海经济圈的腹地、内蒙古呼包鄂经济带的中心，是中国和内蒙古自治区向北开放的前沿阵地和优先重点发展的区域。包头交通便捷，现已形成了公路、铁路、航空为主的立体交通网，通达全国各地。包头的自然资源得天独厚，举世闻名的白云鄂博矿藏十分丰富，其中稀土储量占世界稀土储量的 70% 以上，包头因此被誉为“草原钢城”、“稀土之都”；包头境内及周边地区的煤炭储量达 2300 亿吨，天然气储量达 7000 亿立方米，极具发展能源化工和电力产业的潜力。黄河流经境内 214 公里，年平均流量 260 亿立方米。

包头是“一五”时期伴随国家建设包钢、一机等重大工业项目发展起来的，拥有钢铁、铝业、装备制造、电力、乳业、稀土等优势产业，是我国北方重要的能源、原材料、化工和军工基地。

近年来，包头市经济建设取得了快速发展。2005 年全市生产总值达到 800 亿元人民币，人均生产总值达到 4100 美元；财政收入达到 102 亿元，成为内蒙古自治区第一个财政收入超过百亿元的城市；城镇居民人均可支配收入达到 13218 元，农牧民人均纯收入达到 4667 元，城乡居民收入均列内蒙古自治区首位。在中国中西部地区 185 个地级以上城市中，生产总值、地方财政收入均进入前 15 位，城镇居民人均可支配收入排第 2 位。

早在 20 世纪 50 年代，包头就在苏联专家帮助下形成了一个很好的城市规划，是唯一由中央批准实施的地级市城市总体规划，这一规划极具前瞻性。近年来，包头从保障城市经济发展和提高人民生活水平的需求出发，全力打造“花团锦簇、流光溢彩”的城市美景和“功能齐全、宜人居住”的城市环境。生态建设和环境综合治理取得明显成效。2005 年全市建城区绿化覆盖率达到 35%，人均公共绿地面积提高到 10.6 平方米，市内有 1 万平方米以上绿化休闲广场 35 个。人居环境显著改善，包头已经从昔日的钢铁城、工业城变



为文明城、花园城，先后荣获了“2002 年迪拜国际改善居住环境最佳范例奖”、“联合国人居奖”、“中华环境奖”（全国获此殊荣的仅有大连市、桂林市和包头市）。

按照构建和谐社会的要求，包头市坚持统筹经济社会协调发展，全面提升了公共服务水平。实施了科教兴市战略，自主创新能力进一步增强，科技成果向现实生产力转化进程加快。推进了人才强市战略，全面实施素质教育，公共卫生体系建设进一步加强。到 2005 年年末，全市拥有独立科研开发机构 14 个，高等院校 5 所，中专院校 14 所，普通中小学 497 所。拥有卫生机构 178 所，其中医院 40 所、乡镇卫生院 59 所、卫生防疫防治机构 12 所、妇幼卫生机构 10 所；每万人拥有病床 40 张、拥有卫生技术人员 58 人。获得了全国科技进步先进城市、全国双拥模范城市、全国民族团结进步模范集体、全国群众体育先进集体、全国社会治安综合治理先进城市等荣誉。

第二节 包头市历史文化

一、包头地名由来

包头地名由来有三种说法。

第一种说法源于蒙语“博托”或“巴图”。“博托”、“巴图”是蒙语“英雄”、“勇士”的意思。今包头市东河区的“东河”，是由大青山向南流经东河区的一道河流，古时河水汹涌，称“博托河”（英雄河），“包头”即是“博托”的谐音；再就是包头地区是蒙古人属地，其祖先名字叫“巴图尔”（英雄），以河为名，后又以河名称地名，也是合理合情的。

第二种说法认为“包头”源于“泊头”。1850 年，托克托河口镇的码头被洪水冲毁，黄河码头迁至包头的南海子，由此包头便成为西北地区最大的水旱码头。码头即“泊头”，当地口音“泊头”、“包头”难分，久而久之，“泊头”就成了“包头”。

第三种说法认为“包头”即“包克图”。相传许多年以前，在

土默川西部的龙泉寺一带，博托河流水潺潺，古原水草丰美，大青山森林茂密，兽栖鸟鸣，麋鹿成群结队来博托河饮水嬉戏。牧民们每每看到这人与大自然有机融合的情景，总是高兴地喊：“包克图、包克图！”包克图，蒙古语意为“有鹿的地方”，音译为包头。从此，包头这一吉祥的名字就逐渐流传开来。鹿是善良美丽的动物。鹿谐“禄”音，《说文》注释：禄，福也。它象征福气吉祥。因此，“包头”即“包克图”这种说法就被包头人民约定俗成了。今天，“鹿城”已成为众所周知的包头的别称，在第一工人文化宫门前树立的三鹿雕塑，是包头市的城标。

二、包头源远流长的历史

20 世纪 70 年代在包头市郊发现的阿善文化遗址的大量文化遗存，表明在 6000 年前的新石器时代，包头地区即有人类生存繁衍。包头的阿善先民同中原先民一样，主要从事农耕并辅以渔猎。从阿善、西园等遗址，曾经发掘出沉积的谷物（经化验，是至今仍有种植的糜子）、成套的骨针（其中有不少无孔，被认为是最早的针灸用针）以及一件完好的双孔陶埙。可见 5000 多年前包头先民的文化已达到一定高度，已经用原始的陶埙吹响了向文明社会进军的旋律。

自古以来，包头便是一个多民族（包括北方各游牧民族和汉族）的活动区。这应是包头的地域特征和历史特征。在鬼方、荤粥、玁狁等部之后，到了战国时代，赵武灵王“北破林胡、楼烦，筑长城”，当时包头的山南地区便已处于赵国统治下。赵国在包头地区设九原县（治所在包头的麻池古城北城），是为包头地区的行政建制之始。当时傍阴山南麓修筑的赵长城，是我国历史上最早的长城，有一大段在包头境内。战国末至秦初，中原战事频仍，雄踞阴山之北的匈奴乃趁机南下，占据了阴山之南的包头地区。公元前 215 年，秦始皇在统一六国之后，派大将蒙恬率三十万大军北击匈奴并大获全胜，上述地区遂又归于秦王朝的统治之下。秦改赵之九原县为九原郡，并在原赵、秦、燕三国旧筑的基础上，大规模修筑、连接著名的万里长城。秦长城的包头段累计长 120 公里。

公元前 212 年，秦始皇又下令修了一条直道。这条秦直道南起



秦都城咸阳附近的云阳甘泉宫，北抵九原郡，终点在今包头九原区麻池古城。“堑山堙谷，千八百里”（《史记·蒙恬传》），可谓古代交通史上的一大壮举。在秦汉两代，这条直道成为中原王朝和匈奴兵戈交锋与和平交往的要道，也促进了中原文化与草原文化的交融。秦亡后，匈奴再度占领了阴山以南的大片疆土，后来雄才大略的汉武帝刘彻不仅恢复了失地，而且将势力扩展到了阴山之北，改秦九原郡为五原郡。后来，汉元帝时期昭君出塞，据史学家考证，昭君一行也曾行经包头地区，并沿石门水（昆都仑河谷）的穉阳道北抵呼韩邪的单于庭。

公元4世纪末，拓跋鲜卑建北魏，统一了北方，包头地区亦处于北魏统治下。为防止高车、柔然侵扰，北魏在阴山之北设置六镇，并迁移被他们俘获的柔然、高车等部军卒及附近州郡的汉人充实六镇；因此六镇实际上已成为多民族的混合之旅，客观上也促进了各民族的融合和多种文化之交融。六镇中最重要最强大的是怀朔镇，怀朔镇的遗址在今包头市固阳县白灵淖乡城圈圪村。怀朔镇古城周长4667米，面积约16平方公里，是包头境内最大的古城遗址。

隋唐时期，突厥兴起，成为中原王朝的主要对手。包头地区曾发生过一次唐与突厥之间决定性的大战：唐太宗派李靖率精兵于铁山击溃突厥的颉利可汗，俘其部众十万余人。据考证，铁山即今包头的白云鄂博矿山。再后，唐朔方道大总管张仁愿为抗击后突厥默啜可汗部的侵扰，调动兵民在黄河以北修筑了三座受降城。今包头九原区的敖陶窑子古城，被认为是唐代中受降城的遗址。

辽、金时期，包头地区属丰州天德军；元代，属丰州。此外，包头的部分地区还曾在辽、金与西夏的军事与政治斗争中，被划入西夏的势力范围之内。在包头的固阳县与武川县的交界处，有一段金王朝为防御蒙古而修筑的城垒。当时为金王朝守卫这一地区的是汪古部，汪古部实际上就驻扎在今包头的达茂联合旗，并在该旗留下了敖伦苏木这一重要的历史遗址。

汪古部人皮肤“色白而丽”，故被称为“白鞑靼”。他们的首领自称是沙陀突厥人的后裔，汪古部实际上包括了突厥人、蒙古人、吐谷浑人和党项人等多种民族成分。汪古部后来归附蒙古，助成吉