

兰州市导游培训指定教材



Lanzhou Tour

兰州 旅游

导游 兰州

Tour Guide Lanzhou

高亚芳 主编



甘肃人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

导游兰州：高亚芳主编. — 兰州：甘肃人民出版社，2015.12

ISBN 978-7-226-04899-3

I. ①导… II. ①高… III. ①旅游指南 — 兰州市
IV. ①K928.942.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第317064号

责任编辑：牟克杰

封面设计：武彦斌

导游兰州

高亚芳 主编

甘肃人民出版社出版发行

(730030 兰州市读者大道568号)

兰州瑞昌印务有限责任公司印刷

开本787毫米×1092毫米 1/16 印张 21 插页1 字数445千

2016年2月第1版 2016年2月第1次印刷

印数：1~1000

ISBN 978-7-226-04899-3 定价：49.00元



Lanzhou Tour

兰州 

《导游兰州》编委会

主 任： 曹丕玉

副 主 任： 张成虎 陶明贵

主 编： 陶明贵

副 主 编： 金小平

编 委： 陶明贵 任耀东 何 威 金小平 王建锋

李丽娜 王道元 张 升 徐 宏 钱文君

司永鹏 张 炜 周 静 胡宇新 吴志明

乔立俊

执行主编： 高亚芳

副 主 编： 杨阿莉 陈 洁 刘永祥

编 审： 张克复 汪受宽 牛海桢

装帧设计： 兰州独石文化传播有限责任公司

图片提供： 兰州市旅游局

排 版： 王 勇 武彦斌 张 鑫 王生甜 牟元博



九曲黄河，承载者古老金城绵延的历史与未来；
丝路重镇，架通了东西文化对话的友谊和桥梁；
水车悠悠，欢唱着华夏文明传承的歌谣与神话；
兰山巍巍，见证着现代兰州蓬勃的绚丽和生机。

中国西北游，出发在兰州。

在时间记忆的长河里，兰州，以黄河之都、军事重镇、丝路商埠闻名遐迩。如今，作为地处祖国陆域版图“几何中心”的兰州，是黄河上游沿岸的最大城市。兰州拥有优越的经济区位、便捷的交通条件、完备的城市基础设施和雄厚的科技力量。兰州也是黄河唯一穿越市区中心而过的省会城市，有着厚重的黄河文化、丝路文化和“坐中四联”的独特地理位置以及“夏无酷暑，冬无严寒”的优越气候条件、特色的餐饮服务、众多的体育健身项目、多元化的城郊乡村休闲度假旅游产品和配套完善的旅游服务功能，是西北著名的休闲避暑名城和度假胜地。

文化兰州：兰州是一座具有悠久历史文化的城市。早在5000年前的新石器时代，先民们就在这里繁衍生息。独特的地理区位决定了多种文化在兰州交融。在这里可以体验黄河文化、丝路文化、民族民俗文化以及彩陶文化等文化的神奇魅力。西汉时置县，取“金城汤池”之意而称金城。隋初设兰州总管府，始称兰州。随着丝绸之路的开通，出现了丝绸西去、天马东来的盛况，兰州逐渐成为丝绸之路重要的交通要道和商埠重镇、联系西域和羌匈等少数民族的重要纽带，在沟通和促进中西经济文化交流中发挥了重要作用。今天，兰州作为丝绸之路经济带的重要节点城市，是我国东西合作交流和通往中亚、西亚、中东、欧洲的重要通道，战略地位更加突出，正发挥着承东启西、联南通北

序

Prefaces

的重要作用。

清凉兰州：兰州的气候特征明显，系典型的温带大陆性季风气候，年平均气温为9.3℃，夏季平均气温只有26℃。夏无酷暑、冬无严寒的气候条件加上山水城市的格局，配套众多隐于南北两山绿野中的度假山庄，兰州已成为消夏避暑和休闲度假的胜地。兰州2006年被评为“中国十佳避暑旅游城市”；2007年，被联合国人居环境促进会等组织评为“中国旅游品牌魅力城市”。2009年再获“中国十佳避暑旅游城市”殊荣，并被冠以“丝路夏宫”的美誉。

舌尖（美食）兰州：兰州是闻名全国的“瓜果城”，盛产白兰瓜、黄河蜜瓜、软儿梨、白粉桃等瓜果，素有“看景下杭州、品瓜上兰州”之说；百合、黑瓜子、玫瑰、水烟等土特产品蜚声中外；兰州川菜、粤菜、淮扬菜、湘菜、闽菜齐聚一堂，陇菜自成一体，各色小吃美食遍布大街小巷，更有“一面之交终身难忘”兰州牛肉面，是各民族美味佳肴的博览园，是舌尖之旅的终极乐园。

时尚兰州：兰州的文化气质不仅是朴实的、率真的，还是前卫的、时尚的。每年的兰洽会（中国兰州投资贸易洽谈会）、国际马拉松比赛、黄河文化旅游节都是兰州呈现给世界的惊喜和靓丽展示。2014年9月，第23届金鸡百花电影节暨第32届大众电影百花奖颁奖典礼在兰州举行，同时举办开幕式文艺晚会、丝绸之路国际电影展、中国电影高峰论坛、百花奖颁奖典礼等系列活动，来自世界各地的游客在西部风情和黄河名胜的大舞台上尽赏星光灿烂、群星争辉。

旅游兰州：兰州历史悠久，自然风光独特，人文景观丰富，民族风情多彩，形成了丰富多彩的旅游资源。兰州有黄河文化旅游长廊，有“天下黄河第一桥”——中山铁桥，有“陇右第一名山”——兴隆山，有国家AAAA级景区“兰州水车博览园”，有国家级森林公园——吐鲁沟、石佛沟、徐家山，有兰州地标——大兰山，有和霍去病英雄传奇齐辉的

五泉山，有讲述兰州城市故事的白塔山，有每天演绎城市爱情和亲情的“百里黄河风情旅游线”…… 体验兰州之美，旷古流淌的黄河可以为你承诺品质和内涵。

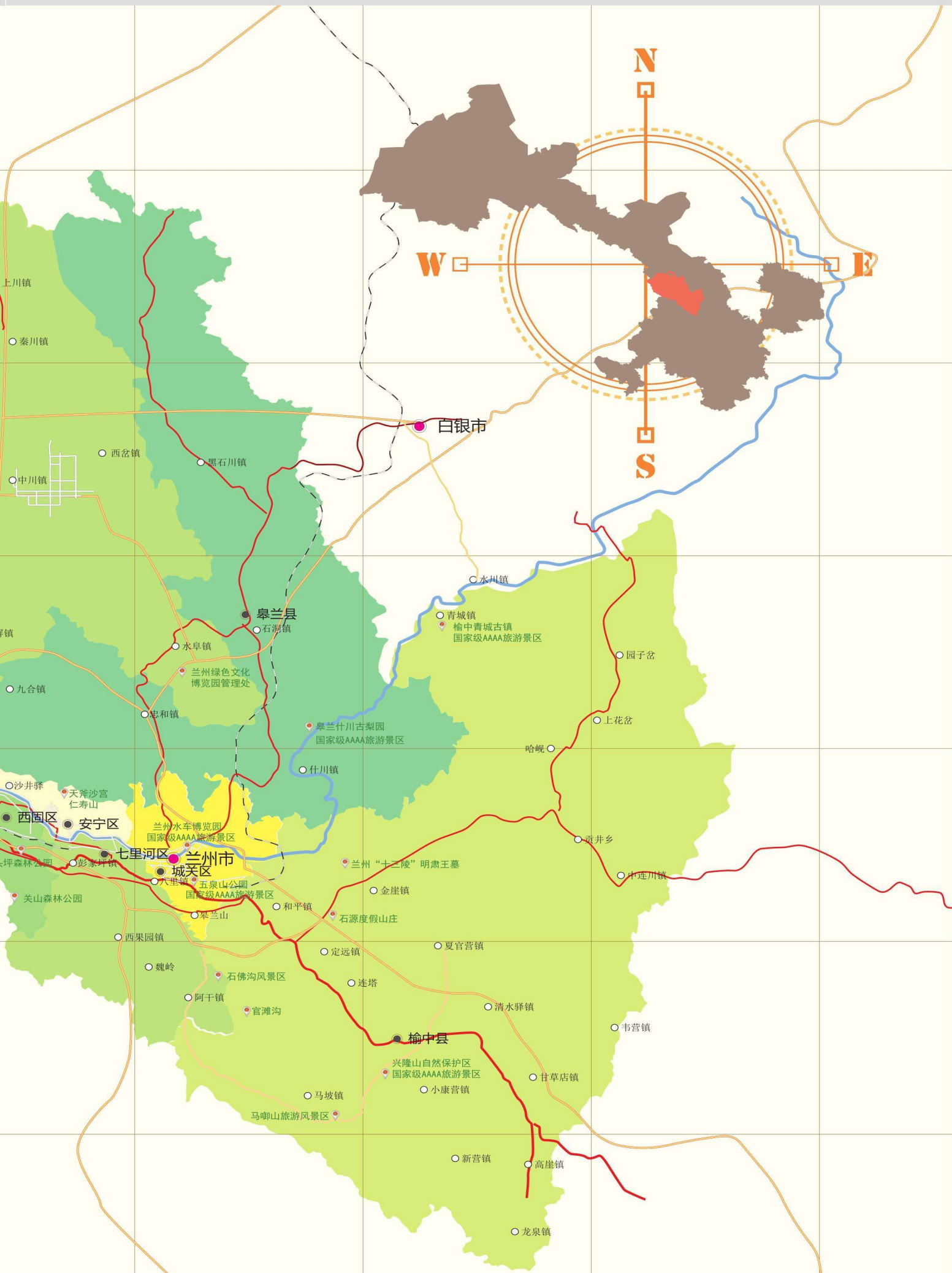
2012年8月，国务院批复设立西北地区第一个、中国第五个国家级新区——兰州新区，明确提出了要把建设兰州新区作为深入实施西部大开发战略的重要举措，并于2020年将兰州发展为西北地区现代化大都市。2013年2月，国务院办公厅批复甘肃省建设华夏文明传承创新区，这对作为甘肃省会城市的兰州市又是一个良好的发展契机，对实现兰州文化与旅游产业融合发展、建设中国西部旅游胜地和旅游目的地、推动旅游产业跨越式发展具有十分重要的意义。

面对这一系列的良好机遇，兰州市坚持把发展现代旅游服务业作为重要手段，以培育大市场，发展大旅游，形成大产业为总体思路，以优化产业布局为主要目的，以提升旅游产业形象为着力点，以实施重大旅游建设项目为突破口，强化规划引导，深入挖掘黄河文化、丝路文化、民族民俗文化在兰州交汇的优势，以高起点、高标准规划兰州今后文化旅游产业发展方向，力求全方位、大手笔打造兰州旅游精品。在落实产业规划、完善服务设施、加大投资力度、引进外来项目、延长产业链上大做文章，让“中国西北游，出发在兰州”成为海内外游客的重要选择。

兰州，让旅游体验更美好！

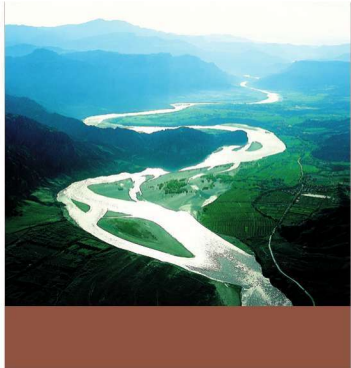
兰州市导游图





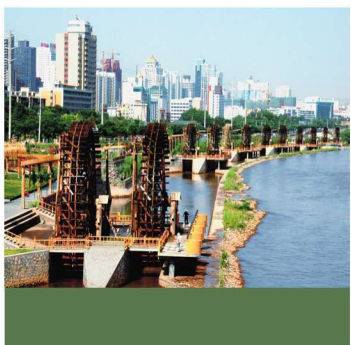
目录

Contents



上篇 兰州概况/1

- 城市荣誉 /3
- 地理概况 /5
- 历史沿革 /7
- 行政区划 /15
- 交通通讯 /30
- 科技教育 /32
- 民俗文化 /33
- 名人荟萃 /42
- 自然资源 /64
- 旅游发展 /66



中篇 兰州旅游产品/81

- 黄河两岸：黄河风情文化体验游 /83
- 南北两山：森林生态休闲度假游 /132
- 都市：商务购物娱乐观光游 /148
- 远郊：名山寻幽文化探秘游 /203



下篇 导游词范例/239

山水风光导游词范例 /241

现代人文导游词范例 /262

历史遗产导游词范例 /271

社会风情导游词范例 /308

参考文献/322

后记/323

01

PART

兰州概况 / 1

I	城市荣誉 / 3
II	地理概况 / 5
III	历史沿革 / 7
IV	行政区划 / 15
V	交通通讯 / 30
VI	科技教育 / 32
VII	民俗文化 / 33
VIII	名人荟萃 / 42
IX	自然资源 / 64
X	旅游发展 / 66

I 城市荣誉 Chengshirongyu

兰州，简称兰，古称金城，是甘肃省省会，中国西部区域性中心城市，西北重要的工业基地、综合交通枢纽和物流中心、丝绸之路经济带的重要节点城市。2012年8月28日，国务院批复设立西北地区第一个、中国第五个国家级新区——兰州新区，并规划于2020年将兰州市发展为西北地区现代化大都市。兰州市区依山傍水，市内南北群山绵延，东西黄河穿城而过，蜿蜒百余里，兼具西北的雄浑壮阔与江南的秀美。作为古丝绸之路的一颗璀璨明珠，黄河文化、丝路文化、民族文化在兰州交相辉映，形成了独具魅力的兰州文化。2004年，兰州被国家旅游局评为“中国优秀旅游城市”，2007年及2009年，兰州又获得“中国旅游品牌魅力城市”和“丝路夏宫”的美誉，并两度入选“中国十佳避暑旅游城市”。2010年，在上海举办的2010年中国城市招商评选中，兰州市成功入选“2010年中国十大最具投资价值城市”，南宁、郑州、兰州位列三甲。同年，兰州被“中国烹饪协会”正式授予“中国牛肉拉面之乡”称号。2013年，首次评选并发布的“西北旅游百强榜”中，兰州入选“十大魅力城市”；2014亚太城市建设与发展峰会评选出中国十佳“2014年度生态宜居

兰州全貌



典范城市”，兰州位列其中。同一时期，香港文汇报、香港中华总商会等8家机构共同主办的新中国成立65周年“影响中国”大型系列评选活动奖单揭晓，兰州市以其独特的文化气质与建设成就摘得“杰出特色魅力城市奖”。

II 地理概况 Diligaikuang

1. 位置

兰州地处东经 $102^{\circ} 30'' \sim 104^{\circ} 30''$ 、北纬 $35^{\circ} 5'' \sim 38^{\circ}$ 之间，因正好处在中国大陆地理版图的几何中心，被称为中国的“陆都”，在西北处于“座中四连”的独特位置。兰州市南部和东部与临夏回族自治州、定西市毗邻，西靠青海省，北部与武威市和白银市接壤。

2. 地貌

兰州位于黄土高原和青藏高原交汇地带，地形复杂多样，市区介于南北两山之间，地势西北高、东南低。全市地貌可分为石质山地、黄土梁峁沟谷地和河谷盆地。穿城而过的黄河，一次次的深切和改道，为兰州创造出一块块平地 and 川谷。黄河的切穿使兰州的黄河两岸近乎对称地出现了五级阶地，构成一个“五世同堂”的大家族。河漫上的一级阶地整修了亲水平台，纳凉的市民们可亲触温润的母亲河，开阔地则有凉棚茶座，筏客们晾晒着他们摆渡归来的皮筏，悠然地坐看人群的聚散。二级阶地西起河口，东到桑园峡，由长达100多公里的三个狭长的河谷平地组成，恰似一串巨大的冰糖葫芦，即今日的兰州都市。三、四级阶地为一二级被称为“坪”的宽阔台地，诸如范家坪、牟家坪、彭家坪、晏家坪、兰工坪、五星坪、华林坪、伏龙坪、桃树坪等等，这些高低有致的坪地，现多为田地和林地，已有高层建筑落户其间，意味着兰州的未来也会出现山城景观。五级阶地即为南北两山的大小山峰。在这个“五世同堂”的家族中，二级阶地像年轻的掌门人，被温柔的黄河母亲和伟岸的高山父亲环抱着。兰州市的平均海拔1520米，相当于泰山绝顶的高度。

3. 气候

兰州地处内陆，全市大部分地区属温带大陆性季风气候，其特点是降水少，日照多，光能潜力大，气候干燥，昼夜温差大，无霜期为180天，年平均温度为9.3℃，年均降水量327毫米，全年日照时数平均2446小时。兰州夏无酷暑，冬无严寒，夏季平均气温26℃，是国内十大避暑旅游城市之一，被冠以“丝路夏宫”的美誉。

4. 民族

兰州自古以来地处农、牧区的交界地带，成为中原汉族和西北各少数民族的杂居交汇之地，自古就是一个多民族聚居地。兰州市居民以汉族为主，其他各少数民族共近16万人，以回、藏、东乡、保安、裕固、朝鲜、土族、维吾尔、蒙古等民族成份居多。