



西北风情

NORTHWESTERN
21城市旅游指南

Customs-Tourism Guide of 21 Cities

■ 王正良 陈立华 主编

黄河出版传媒集团
宁夏人民出版社

西北风情

NORTHWESTERN
21城市旅游指南

Customs-Tourism Guide of 21 Cities

■ 王正良 陈立华 主编



黄河出版传媒集团
宁夏人民教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

西北风情21城市旅游指南 / 王正良, 陈立华主编. —
银川: 宁夏人民教育出版社, 2012. 6

ISBN 978-7-80764-871-0

I. ①西… II. ①王… ②陈… III. ①旅游指南—西
北地区 IV. ①K928.94

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第140263号

西北风情21城市旅游指南

王正良 陈立华 主编

责任编辑 吴 阳 姜 楠

封面设计 高 峰

排版制作 星 秀

责任印制 刘 丽

黄河出版传媒集团 出版发行
宁夏人民教育出版社

地 址 银川市北京东路139号出版大厦(750001)

网 址 www.yrpubm.com

网上书店 www.hh-book.com

电子信箱 jiaoyushe@yrpubm.com

邮购电话 0951-5014284

经 销 全国新华书店

印刷装订 银川广成达印业有限公司

开 本 787mm×1092mm 1/16

印 张 14.5 字 数 210千

印刷委托书号(宁) 0008576

印 数 3000册

版 次 2012年6月第1版

印 次 2012年6月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-80764-871-0/K·12

定 价 56.00元

版权所有 翻印必究

《西北风情21城市旅游指南》组织机构

主 办：西北风情旅游联合会

协 办：阿拉善盟旅游局 固原市旅游局 吴忠市旅游局 永靖县旅游局
巴彦淖尔市旅游局 兰州市旅游局 武威市旅游局 榆林市旅游局
宝鸡市旅游局 平凉市旅游局 西宁市旅游局 中卫市旅游局
敦煌市旅游局 庆阳市旅游局 咸阳市旅游局
鄂尔多斯市旅游局 石嘴山市旅游局 延安市旅游局
凤县旅游局 乌海市旅游局 银川市旅游局

《西北风情21城市旅游指南》编委会

特邀顾问：张贤亮 杨 柳 李春阳

顾 问：薛 刚 袁治安 周 岩 公治厚 丁 琳 李春林 曹郅琛 杨建平 陈永共 牛向东
李生发 辛刚国 张柏森 林 涛 高万金 李学民 许国成 唐利如 张西林 李卫东
苏靖宇 张海峰 王永斌

主 任：李成荣

副 主 任：双 喜 梁继中 杜新民 李新民 乔 明 梁瑞利 张宗信 刘 刚 蒙银奎 段克清
温福安 王继平 焦玉柱 李俊星 赵宁军 高春毅 赵熙盛 郭通伟 贾正兰 赵军文

执行副主任：卢化平

委 员：王淑霞 郝淑冬 陈建平 张 健 郝永诚 周荣华 王乔松 康清荣 杨志军 石 芳
程立忠 高登成 马占华 魏红霞 孔佑鹏 杨海廷 白怀君 王志宏 王有莲 赵旭东
刘建亚 边子文

摄 影：马卫东 朱正东 李书彬 侯奇志 李延福 刘国政 石 军 孙廷永 范朝晖 林生库
刘 忠 张建华 邱鉴玉 宣佳宁 李超英 杨 孝 李 荣 郑培军 雷永生 哈斯巴根

编纂人员：王雁路 孔祥容 张晓民 牟业琴 毛 雨 马 荻 石永春 景永宁

前言

PREFACE

旅行是一种阅读、思考、交流、体验的过程，当我们双脚触碰到某一片土地时，便会用心灵去领略大自然造化的神奇与美丽，去体验人与自然的契合。

西北风情，一生梦境。在这片地域辽阔、壮丽多彩的土地上，拥有着丰富、独特的旅游资源。云海苍茫的天山，麦浪起伏的关中平原，浩瀚广袤的腾格里，雄浑的贺兰，巍峨的昆仑，绵延的祁连，浩渺的青海湖，浩浩东去的黄河，硝烟尽散的明长城；温柔细腻的宁夏花儿，苍凉悲壮的梆子秦腔、热情奔放的安塞腰鼓……无论是辉煌灿烂的古文化、绮丽多彩的自然景观，还是民俗风情浓郁的人文情怀，都在千年沧桑悲壮的历史中凝结着、升华着……八千里路云和月，浩瀚的西北大地如一曲时而婉约、时而豪放的曲子，在祖国辽阔的疆域上抒写着自己独特的美丽。

《西北风情21城市旅游指南》（以下简称《指南》）便是从雄奇秀美的自然风光、浓郁淳朴的民俗风情、风味独特的西北小吃、种类繁多的塞上特产、独具繁华的都市生活等方面向人们呈现出一个历史古韵与现代时尚兼具的人西北，神秘的西夏文化、闻名世界的莫高窟、熠熠生辉的红色延安……都在编者的精心规划下变成了一道道触手可及的美丽风景。

西北，粗犷中不失细腻，古韵中独具繁华。《指南》还根据西北旅游资源的不同种类、各类人群的不同需求为读者精心策划了风格迥异的精品旅游路线、购物指南、出行指导、美食推荐、温馨提示等，全面、翔实、

权威、细致、贴心的介绍与指导，让每一位来到西北的游客都可以携心灵一起做一次低碳、绿色、环保的旅程。

回顾《指南》编撰的过程，亦如一场丰富多彩的旅程，无论是资料的收集，还是图片的征集，都得到了社会各界人士的关心和帮助，特别是西北风情旅游联合会秘书处及会员城市各级领导给予了大力的支持，在本书即将付梓之际，对你们表示深深的感谢！

“集众人之智慧，融万卷之精华”，作为第一本涵盖西北地区多城市旅游信息的权威指导性工具书——《西北风情21城市旅游指南》，将带你畅游西北大地，在这片地域辽阔的土地上畅快呼吸，尽拥自然与人文的美好！

孙永芳

目录

CONTENT

西北风情旅游联合会21城市旅游分区示意图 / 006

黄河玉带育明珠 / 008

城市专题 / 001

◆ 全景银川 / 002

◆ 全景石嘴山 / 018

◆ 全景吴忠 / 028

◆ 全景固原 / 036

◆ 全景中卫 / 054

◆ 全景阿拉善 / 058

◆ 全景乌海 / 076

◆ 全景巴彦淖尔 / 094

◆ 全景鄂尔多斯 / 108

◆ 全景延安 / 116

◆ 全景榆林 / 126

◆ 全景宝鸡 / 132

◆ 全景凤县 / 136

◆ 全景咸阳 / 140

◆ 全景兰州 / 144

◆ 全景平凉 / 148

◆ 全景庆阳 / 168

◆ 全景武威 / 172

◆ 全景敦煌 / 176

◆ 全景永靖 / 180

◆ 全景西宁 / 190

附录 / 195

◆ 户外运动 急救常识 / 196

◆ 旅行计划 出游准备 / 200

◆ 省钱方法大揭秘 / 204

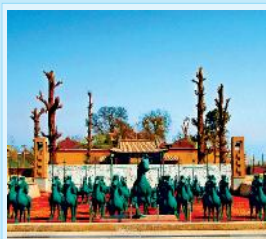
◆ 十大经典风景名胜 / 206

◆ 最诱惑舌尖之旅 / 208

◆ 旅行忠告 / 212

西北风情旅游联合会 21城市旅游分区示意图

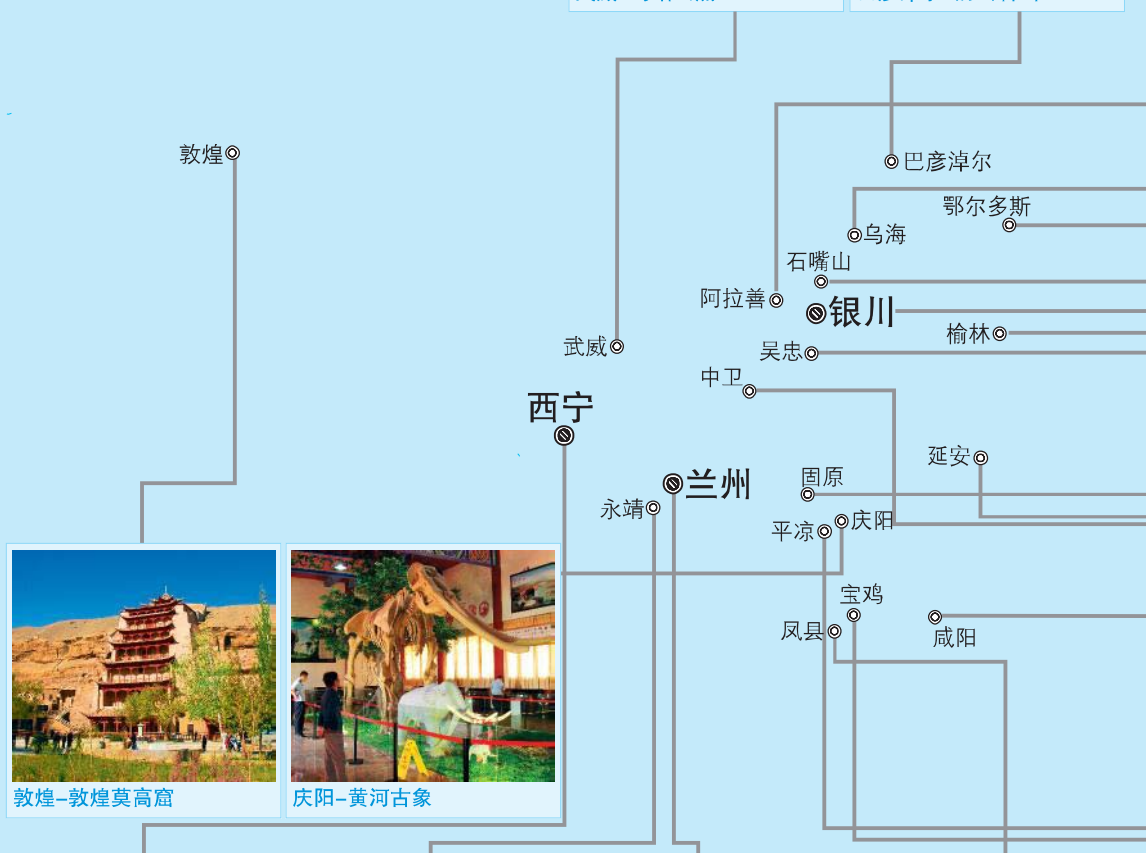
(此图只作旅游参考 不作地图使用)



武威-马踏飞燕



巴彦淖尔-阴山岩画



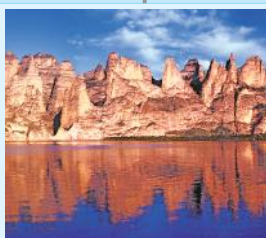
敦煌-敦煌莫高窟



庆阳-黄河古象



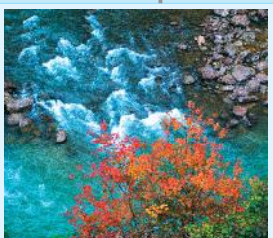
西宁-青海湖



永靖-万笏朝天



兰州-黄河风情线



凤县-通天河



乌海-甘德尔山



阿拉善-额济纳胡杨林



鄂尔多斯-成吉思汗陵



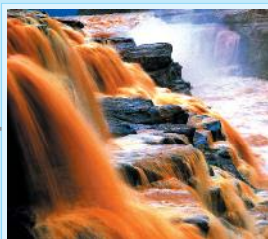
银川-中华回乡文化园



石嘴山-沙湖



榆林-红石峡



延安-壶口瀑布



吴忠-同心清真大寺



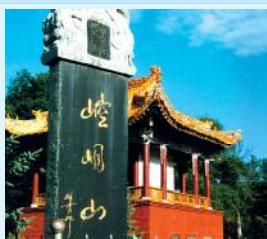
中卫-沙坡头



固原-六盘山



宝鸡-法门寺



平凉-崆峒山



咸阳-昭陵



黄河玉带育明珠





黄河金岸

——守望奔腾的文明 定格人文的魅力

“一把黄土塑成千万个你我，静脉是长城，动脉是黄河……”，奔腾不息的黄河水，在漫长的岁月里，用其甘甜的乳汁、伟大的胸怀孕育出了灿烂、辉煌的华夏文明。黄河，这个中华民族文明的摇篮，创造了世界上古老、灿烂的文化。“黄河之水天上来，奔流到海不复回”，千百年来黄河以其雄浑的气势，如一把利剑在崇山峻岭中劈开一条通道，那滔滔黄河水便以万钧雷霆的力量、浊浪排空的气势，抒写着属于黄河的精彩篇章……

黄河流经我国9个省区，其流程达5464千米，流域面积将近752443平方公里，上千条支流与溪川相连，犹如无数毛细血管，源源不断地为祖国大地输送着活力与生机。从高空俯瞰黄河，宛若一个巨大的“儿”字，又似一条巨龙盘卧在中华大地。

“千里黄河，唯富宁夏”，如果非要给汹涌奔腾的黄河水赋予温柔的定义，那么这温柔也是属于宁夏的。只见奔流的黄河，从甘肃兰州东下，闯过两峡和黄土高原，进入中卫，河面渐宽，两岸经过水流多年冲刷，形成中卫平原。黄河抵中宁后，被南北走向的贺兰山脉挡住。相传大禹治水之时，引黄河水通过青铜峡峡谷向北流，进入宁夏腹地银川平原。秦、汉、唐时引黄灌溉的水利工程把平川变为“塞上江南”。宁夏人对黄河的利用，促进了黄河文化的发展，也正是得益于黄河的恩泽，使这片物产丰富、历史文化底蕴深厚的土地，拥有着丰富的旅游文化资源及多种名贵特产，吸引着许许多多的人来到这里，这条流经宁夏500多公里的黄河，用其温柔的身姿描绘出一幅“天下黄河富宁夏”的美丽画卷。

自古锦绣地，从来繁华景。纵观宁夏的历史，其发展的历程无一不与黄河紧密相连。黄河，作为宁夏赖以生存、发展、兴旺的自然基础，为宁夏造就了无数的良田美景。如今，黄河金岸的打造更为这片肥沃的土地增添了无限的生机与魅力。



从中卫黄河湿地公园到吴忠新月广场；从青铜峡滨河新村到灵武枣博园；从中宁枸杞博物馆到灵武黄河书院；从银川黄河小镇到青铜峡黄河楼，几百公里的滨河大道将宁夏沿黄城市银川、吴忠、石嘴山、中卫、青铜峡、平罗等10座城市串在一起，融为一体，犹如一串镶嵌在黄河之滨的耀眼明珠，闪烁在中国的西北大地。这些凝聚着宁夏人心血与汗水的黄河景观，无不展现着黄河金岸的伟大成果。

在着重打造生态文明的基础上，人们也没有忘记经济的发展，依托黄河文明发展区域经济，全力打造黄河善谷，在黄河两岸形成慈善盆地，将传统的救助型、输血型慈善提升为现代的产业型、造血型，黄河善谷的打造，让慈善事业与经济共同发展，让更多的人得到黄河的护佑。

“流水潺潺，芦苇轻拂；鸥鹭上云天，鱼儿戏水面”，经过打造后的黄河金岸像一条曼舞的绿色飘带，舞动于风景旖旎的塞上江南。春有草木葱茏的绿，夏有生机盎然的艳，秋有赏心悦目的美，冬有北国风光特有的雄浑壮观。随着黄河金岸工程的不断完善，这一切美景都源源不断地向我们铺展开来。爱伊河上泛舟，星海湖畔览胜，行走在黄河小镇中，你会恍惚间有种置身于江南水乡之感。驱车在宽阔的黄河金岸滨河大道上，放眼望去，黄河两岸，渠、塘、田、林错落有致；景观水系波光粼粼；杨柳、丁香争奇斗艳，一片片生态景观林映入眼帘；苹果、海棠、梨、杏、桃、李、枣等织成了绿色的园林。

“贺兰山下果园成，塞北江南旧有名。”千百年来流淌不息的母亲河，用其母性的温柔养育了黄河两岸的塞上子民，也奠定了属于宁夏这片沃土的黄河文化。如今黄河金岸的打造不仅是对黄河文化的一种守护，也以其独特的方式造就了黄河两岸美丽的景致，也为塞上子民提供了更为可靠的民生保障，使得母亲河真正成为炎黄子孙赖以生存的源泉。守望一份古老的文明，赋予黄河崭新的风貌，在许多人的努力与期待中，祈祷着黄河金岸为宁夏儿女开拓出更为崭新的天地！





爱伊河

在银川有一条美丽的河，它宛若一条飘落的玉带，蜿蜒萦绕，纵穿宁夏平原，嵌进凤城。它，就是爱伊河。爱伊河，作为集沟道整治、防洪排水、城市景观、生态建设为一体的重点水利工程，是银川建设中最为一颗明珠，它再现了湖在城中、城在湖中的“塞上湖城”美景。这条横跨16座桥梁的河流，被誉为银川平原上的一条绿色飘带。爱伊河全长158.5公里，分为上、中、下三段建设，沿途连接数十个湖泊湿地，途经享有“银川之肾、城市绿肺”之称的阅海公园、森林公园及爱伊河生态景观示范园。爱伊河不仅仅是银川市民休闲与娱乐的场所，还吸引了许多的观光旅行者来此。爱伊河已经成为银川宜居城市的一张亮丽名片。

黄河书院

黄河书院位于灵武市滨河大道二道沟村处，距银川市区18公里。这是一处集旅游度假、休闲娱乐、景观房产、乡村休闲和黄河旅游为一体的综合性旅游度假中心。黄河书院主要分为艺术家村落、景观商业区和黄河书院区三大片区。主体建筑包括2栋藏书阁、2栋阅览室、3栋书画厅、2栋茶社等，其中徽派庭院造景面积21000平方米，建筑木长廊4000米，庭院水系4000平方米等。黄河书院兼具宜人的美景和浓厚的文化气息，建成后的黄河书院将为宁夏营造出一个“纯文化”的栖息地。



地址：灵武市滨河大道东侧，距灵武市区20公里

黄河小镇

黄河小镇·横城项目占地400余亩，规划建筑面积12万平方米。建筑形式将吸取明清建筑文化精髓，结合北方回族文化、西夏文化的民俗特点，以四合院为建筑单元，通过采取青砖、挂瓦、飞檐、斗拱等建筑元素，充分体现“青砖小瓦马头墙，回廊挂落花格窗”的明清建筑风格。

项目将以建设“一馆·一渡·一街”三个主题为突破点，以点带面，以深入挖掘黄河文化为神，以打造明清古镇为形，神形兼备，将黄河小镇·横城打造成“引之能来、来之即留、流连忘返”的旅游文化项目，成为银川市旅游业一张崭新的亮丽名片。

地址：银川市兴庆区黄河东岸金水园北侧



中华黄河坛

中华黄河坛园区全长1350米，最宽处999米，位于宁夏青铜峡市金沙湾西岸，背靠贺兰山山脉，左傍万里黄河臂弯，右依青铜峡峡口。

中华黄河坛创造性地采用青铜铸造，以表达华夏民族饮水思源、感恩戴德、崇敬吟颂黄河母亲之情。在建筑布局上按“三区、五牌楼、三大道、三大殿、一广场、一坛、一院”设计，三区为思恩区、礼恩区、感恩区，五牌楼为中华黄河坛大牌楼、思恩牌楼、礼恩牌楼、感恩牌楼、文渊牌楼，三大道为碑林大道、农耕大道、文华大道，三大殿为中华人文始祖殿、慈孝懿范殿、百家姓祠堂，一广场为黄河广场，一坛为中华黄河坛，一院为黄河文化研究院。置身黄河坛位置，眼前的景物为人们展现出一幅美丽、别致的画面。

地址：宁夏青铜峡水库上游，东临黄河，距银川市80公里



滨河大道

“流水潺潺，芦苇轻拂；鸥鹭上云天，鱼儿戏水面”，黄河像一条曼舞的绿色飘带，舞动于风景旖旎的塞上江南。驱车在宽广的黄河金岸滨河大道上，放眼望去，黄河两岸，渠、塘、田、林错落有致，景观水系波光粼粼；杨柳、火炬花、丁香争奇斗艳，一片片生态景观林映入眼帘；苹果、海棠、梨、杏、桃、李、枣……织成了绿色的园林。“贺兰山下果园成，塞北江南旧有名。”绿意盎然的果园飘出浓香，鲜艳火红的菊花展示魅力，湖波荡漾着悠闲心情，或徒步锻炼，或泛舟垂钓，或徜徉宁静。滨河大道成了吴忠市的美丽花园，也已经成为吴忠市一个新的城市景观带和经济增长区。



