

校 本 教 材



宁夏旅游地理

刘秀梅 编著



黄河出版传媒集团
阳光出版社

NINGXIA LVYOU DILI

宁夏旅游地理

刘秀梅 编著



黄河出版传媒集团
阳光出版社

图书在版编目(CIP)数据

宁夏旅游地理 / 刘秀梅编著. — 银川 : 阳光出版社, 2011. 12
ISBN 978-7-5525-0046-2

I. ①宁… II. ①刘… III. ①旅游地理学—宁夏
IV. ①F592.99

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第278545号

宁夏旅游地理

刘秀梅 编著

责任编辑 屠学农

封面设计 张 帅

责任印制 郭迅生

黄河出版传媒集团
阳光出版社 出版发行

地 址 银川市北京东路139号出版大厦 (750001)

网 址 <http://www.yrpubm.com>

网上书店 <http://www.hh-book.com>

电子信箱 yangguang@yrpubm.com

邮购电话 0951-5044614

经 销 全国新华书店

印刷装订 银川市开创广告印刷有限公司

印刷委托书号 (宁)0011506

开 本 787mm×1092mm 1/16

印 张 11

字 数 100千

版 次 2011年12月第1版

印 次 2011年12月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5525-0046-2/F·21

审图号 宁S(2012)4号

定 价 28.00元

版权所有 翻印必究

编 者 的 话

刘 秀 梅

《宁夏旅游地理》历时一年有余，是我在教学之余，牺牲了大量时间，增删修订，数易其稿，始成今貌。宁夏自然地理环境复杂，旅游资源丰富，本书之宗旨在于整合旅游地理的专业知识与宁夏本土的旅游资源，践行新目标的精神，开发校本教材，满足不同的地理学习需要。建立富有多样性、选择性的高中地理课程，满足学生探索自然奥秘、认识社会生活环境、掌握现代地理科学技术方法等不同学习需要，有利于开阔学生的视野，进一步提高学生的人文素养。同时也便于广大读者走进宁夏，深入了解宁夏的文化底蕴和美丽风景。《宁夏旅游地理》图文并茂，力求精彩、全面又精炼地介绍宁夏各地区具有代表性的旅游景点。该书内容系统全面，从宁夏自然地理环境、宁夏旅游资源概述、区内主要旅游资源、宁夏旅游城市、宁夏民俗风情、宁夏地方特产、宁夏交通七个方面做了全面的介绍。《宁夏旅游地理》作为一部集旅游知识性、学术性兼教材性的资料著述书，为年轻的中国旅游地理学科增加了一些内容翔实的地方资料，是研究宁夏地理、历史、经济和文化的一本有价值的教育读物，力求使读者对整个宁夏旅游有比较全面和完整的了解。

我作为一名中学地理教师，在二十多年的地理教学中，具备了较强的地理实践能力和开阔的视野，编写这本书是我专业成长的一个非常重要的途径。在新课程的引领下，把校本教材开发与教师专业发展有机的整合起来，可以更好地推进教师的专业成长。把校本教材与宁夏的地区实际结合起来，可以更好地为家乡的发展服务。

我在编书期间，阅读了很多有关宁夏的历史、文化、名人以及风土人情，名胜古迹，地方特产等资料。有感于熟悉而平凡的宁夏大地原来有那么深厚的历史文化的沉淀，惊叹于祖辈的勤劳与智慧，惊异于家乡的美丽与可爱。愿《宁夏旅游地理》为家乡的发展和建设能尽微薄之力！

在本书的编写过程中，得到了银川市实验中学校长王锦秀的大力支持。感谢王校长把实验中学教师的发展放在非常重要的位置上，才使得我有机会出版这本书，感谢王校长和实验中学能给教师提供发展成长的机会！

本书内容涉及面广，编写难度较大，由于编者水平所限，错漏或取材不当之处在所难免，欢迎广大读者批评指正。在本书的出版过程中，宁夏人民出版社的屠学农老师对本书的审查和加工做了大量的工作，特此致谢。同时，还要特别感谢那些将宁夏美图上传于网络的广大网民朋友，正是因为你们精心拍摄的图片，为本书增添了光彩！谢谢你们为我提供的重要支持！



宁夏虽小，但却全是大景观。宁夏素有“塞上江南”之称，是大漠孤烟和江南秀色完美的结合。它是黄河“几”字湾上一道亮丽的风景，这里有延绵起伏、豪气冲天的贺兰山；有“东方金字塔”之称的神秘的西夏王陵；有蜿蜒盘桓的黄河，一望无际的平原，独特的清真寺；有“关中屏障”之称的土长城和历史遗留下来的钟鼓楼；须弥山石窟蕴藏着的宝贵的石窟艺术资料和堪称珍贵的贺兰山岩画；青铜峡一百零八塔待解的人文之谜与画卷一般美丽的块块田地……宁夏的美景美不胜收，丰富多彩的旅游资源举不胜举，如此小的面积中汇聚了如此多的景观，全国罕见。

《宁夏旅游地理》全面详细地介绍了宁夏的旅游资源，突出以知名景区为龙头、以历史文化为主线、以人文景观为核心，依托“两山一河”（贺兰山、六盘山、黄河）、“两沙一陵”（沙湖、沙坡头、西夏王陵）、“两文一景”（西夏文化、回族文化、塞上江南景观）的特色旅游资源。该书作者作为一名中学地理教师，具有很强的地理实践能力和开阔的视野。编写这本书，是作者专业知识积累的成果体现，旨在为打造塞上新天府，提高宁夏在全国的知名度贡献微薄之力。

宁夏回族自治区副主席：

李 甦

目 录

Contents

第一章 宁夏自然地理环境

一、地理位置	3
二、地势地貌特点	4
三、地形特点	6
四、水文特点	14
五、气候特点	17

第二章 宁夏旅游资源概述

一、旅游资源的定义和类型	23
二、宁夏旅游资源的优势	24
三、宁夏旅游资源的劣势	27

第三章 宁夏主要旅游资源

一、贺兰山东麓文化旅游带	34
二、沙坡头旅游区	59
三、六盘山旅游区	65
四、宁夏的长城	77
五、宁夏的渠	82
六、其他著名景点	88

第四章 宁夏旅游城市

一、银川市	108
二、石嘴山市	112
三、吴忠市	115
四、固原市	116
五、中卫市	118

第五章 宁夏回族民俗风情

一、回族的来源	123
二、回族服饰	126
三、回族乐器	131
四、回族饮食习惯	135
五、回族礼节	137
六、回族丧葬	137
七、回族主要节日	138

第六章 宁夏地方特产

一、枸杞	145
二、甘草	146
三、贺兰石	147
四、二毛皮	149
五、灵武长枣	150
六、贺兰山东麓葡萄产地	151
七、太西煤	155
八、盖碗茶	156
九、手抓羊肉	157
十、沙湖大鱼头	158
十一、回族油香	160

第七章 宁夏交通

一、航空	163
二、铁路	164
三、公路	166
参考文献	

第一章

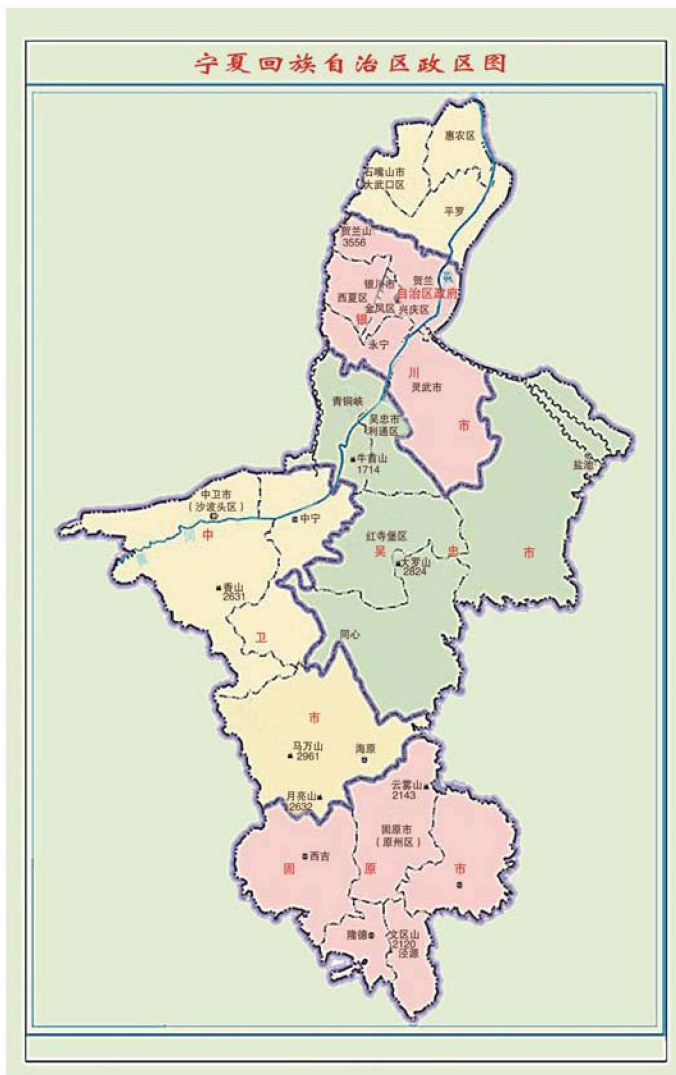
宁夏自然地理环境





一、地理位置

宁夏全称宁夏回族自治区(Ningxia Hui Autonomous Region),简称宁,是我国五大自治区之一。位于北纬 $35^{\circ}14' \sim 39^{\circ}23'$,东经 $104^{\circ}17' \sim 107^{\circ}39'$ 之间,处在中国西部的黄河上游地区。宁夏回族自治区总面积66400平方公里,首府银川市,全区总人口630.1万,人口自然增长率为9.04‰(2010年)。宁夏东邻陕西省,西部、北部接内蒙古自治区,南部与甘肃省相连。宁夏位于“丝绸之路”



宁夏政区图

上,历史上曾是东西部交通贸易的重要通道,作为黄河流经的地区,这里同样有古老悠久的黄河文明。早在3万年前,宁夏就已有了人类生息的痕迹,公元1038年,党项族的首领元昊在此建立了西夏王朝,并形成了独特的西夏文化。自古以来就是内接中原,西通西域,北连大漠,各民族南来北往频繁的地区。

宁夏疆域轮廓南北长、东西短。南北相距约456公里(北起石嘴山市头道坎北2公里的黄河河心,南迄泾源县六盘山的中嘴梁),东西相距约250公里(西起中卫营盘水车站西南10公里的田涝坝,东到盐池县柳树梁北东2公里处),宁夏是中国面积最小的省区之一,总面积为6.64万平方公里。

在中国自然区划中,宁夏跨东部季风区和西北干旱区,西南靠近青藏高原高寒区域,大致处在我国三大自然区域的交汇、过渡地带。在中国国土开发整治的地域划分上,宁夏位于中部重点开发区的西缘或西部待开发区的东缘,是以山西为中心的能源重化工基地和黄河上游水能矿产开发区的组成部分,北部和中部系“三北”防护林建设工程的重点地段,南部属于黄土高原综合治理区和“三西”地区的范围。

二、地势地貌特点

宁夏地处黄土高原与内蒙古高原的过渡地带,地势南高北低。从地貌类型看,南部以流水侵蚀的黄土地貌为主,中部和北部以干旱剥蚀、风蚀地貌为主,是内蒙古高原的一部分。境内有较为高峻的山地和广泛分布的丘陵,也有由于地层断陷又经黄河冲积而成的冲积平原,还有台地和沙丘。地表形态复杂多样,为经济发展提供了不同的条件。据2004年初统计数据显示,宁夏地形中丘陵占38%,平原占26.8%,山地占15.8%,台地占17.6%,沙漠占1.8%。

宁夏地处我国地质、地貌“南北中轴”的北段,在华北台块、阿拉善台块



宁夏地势图

与祁连山褶皱之间的高原与山地交错带，大地构造复杂。从西面、北面至东面，由腾格里沙漠、乌兰布和沙漠和毛乌素沙地相围，南面与黄土高原相连。地形南北狭长，地势南高北低，西部高差较大，东部起伏较缓。南部的六盘山自南端往北延，与月亮山、南华山、西华山等断续相连，把黄土高原分隔为二。东侧和南面为陕北黄土高原与丘陵，西侧和南侧为陇中山地与黄土丘陵。中部山地与平原交错。卫宁北山、牛

首山、罗山、青龙山等扶持山间平原，错落屹立。北部地貌呈明显的东西分异。黄河出青铜峡后，塑造了美丽富饶的银川平原。平原西侧，贺兰山拔地而起，直指苍穹。东侧鄂尔多斯台地，高出平原百余米，前缘为一陡坎，是

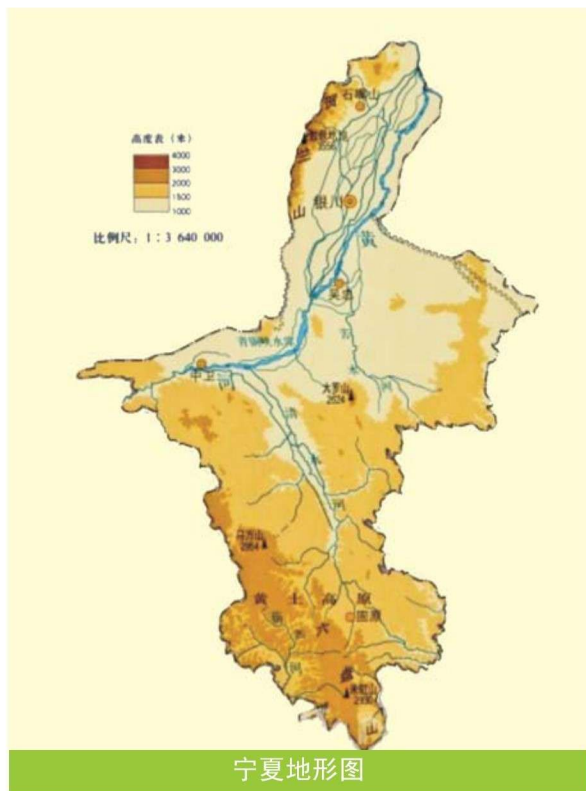
宁夏向东突出的灵盐台地。

地貌复杂,山地迭起,盆地错落,大体可分为黄土高原,鄂尔多斯台地,洪积冲积平原和六盘山、罗山、贺兰山南北中三段山地。平均海拔1000米以上。按地表特征,还可分为南部暖温带平原地带,中部中温带半荒漠地带和北部中温带荒漠地带。全区从南向北表现出由流水地貌向风蚀地貌过渡的特征。

根据自然特点和传统习惯,一般把银川市、石嘴山市、中卫市和吴忠市的利通区、青铜峡等市县的引黄灌溉区称为宁夏北部;把盐池、同心两县和灵武、中卫的山区以及海原县的北部称为宁夏中部;把固原市的固原、西吉、隆德、泾源、彭阳5县及海原县的南部山区称为宁夏南部。

三、地形特点

宁夏地形以山地、平原、高原为主,自北向南为贺兰山地、宁夏平原、鄂尔多斯台地、黄土高原、六盘山地等。地势南高北低(一般海拔为1090~2000米,最高海拔为3556米),东西窄而南北长,东西相隔50公里至200公里不等,南北相距456公里。全区分为北部川区和南部山区两部分。川区主要是宁夏平原,是由卫宁平原和





银川平原组成的引黄灌区,海拔1100~1200米,包括10个县(市)。南部山区包括地处灵盐台地、罗山周围山间盆地、黄土丘陵和六盘山区的8县,海拔一般在1300~1500米,自然环境条件较差,是全国最贫困的地区之一。贺兰山阻挡了腾格里沙漠的东移,削弱了西北寒流的侵袭,成为银川平原的天然屏障。宁夏平原引黄灌溉已有2000多年的历史,沟渠纵横,林木成行,灌溉农业发达,素有“塞上江南”“鱼米之乡”的美誉,现为自治区的商品粮基地。主要山脉有贺兰山、罗山、牛首山、香山、六盘山等,其中贺兰山、罗山、六盘山是宁夏的三大天然林区。贺兰山是中国外流区与内流区的分水岭,也是季风气候与非季风气候的分界线。

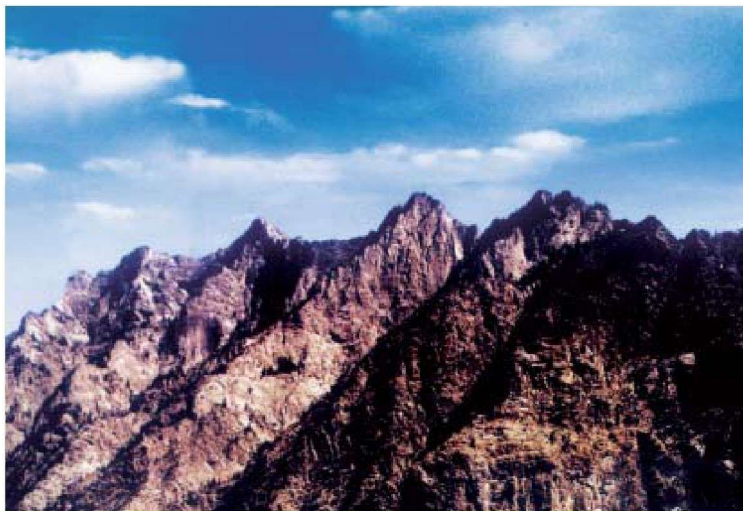


(一)宁夏山地

1. 贺兰山: 天然屏障

贺兰山绵亘于宁夏的西北部,呈东北—西南向,南北长200多公里,东西宽15~60公里。山地海拔多在1600~3000米,主峰达3556米。

山地东西不对称,山体东侧巍峨壮观,峰峦重叠,崖谷险峻,向东俯瞰宁夏平原和鄂尔多斯高原。山体西侧地势和缓,没入阿拉善高原,是宁夏回族自治



贺兰山风光

区和内蒙古自治区的界山。很多国人知道贺兰山是通过宋代著名战将岳飞的那句“驾长车踏破贺兰山缺”。贺兰山为强烈地震带，1739年银川附近发生8级地震，1561年在中宁、1709年在中卫都发生过7.5级地震。

贺兰山是我国一条重要的自然地理分界线，它不但是我国河流外流区与内流区的分水岭，也是季风气候和非季风气候的分界线，同时还是我国草原与荒漠的分界线，东部为半农半牧区，西部为纯牧区。古人称之为“朔方之保障，沙漠之咽喉”，对银川平原发展成为“塞上江南”有着显赫功劳。贺兰山山势巍峨雄伟，既削弱了西北高寒气流的东袭，阻止了潮湿的东南季风西进，又遏制了腾格里沙漠的东移，成为银川平原的天然屏障。

贺兰山自然资源丰富。植被垂直带变化明显，有高山灌丛草甸、落叶阔叶林、针阔叶混交林、青海云杉林、油松林、山地草原等多种类型。其中分布于海拔2400~3100米山地阴坡的青海云杉纯林带郁闭度大，更新良好，是贺兰山区最重要的林带。植物有青海云杉、山杨、白桦、油松、蒙古扁桃等665种。动物有马鹿、獐、盘羊、金钱豹、青羊、石貂、蓝马鸡等180余种。1988年国务院公布贺兰山自然保护区为国家级保护区，面积6.1万公顷。山前冲积平原上草场辽阔，是宁夏滩羊的重要产区，所产滩羊二毛皮古称“千金裘”，毛色细润，卷曲如云。山区富含优质煤炭，有石嘴山等10座大型矿区。另外还有磷灰岩、石英砂岩、灰岩、黏土岩等矿产，其中滚钟口生产的黏板岩质地细润，清雅莹柔，用它雕成的贺兰石砚是宁夏“五宝”之一。

贺兰山山间有数个东西向山谷，著名的有贺兰口、苏峪口、三关口、拜寺口，自古以来就是东西交通要道。其中三关口是银川通往内蒙古阿拉善盟的重要通道。





2. 六盘山：高原“绿岛”

六盘山位于宁夏回族自治区西南部、甘肃省东部。南段称陇山，南延至陕西省西端宝鸡以北，山体狭长呈南北走向。山脊海拔超过2500米，最高峰米缸山达2942米。其北侧另一高峰亦称六盘山，达2928米，由平凉至静宁的公路经此。山路曲折险狭，须经六重盘道才能到达顶峰，因此得名。山地东坡陡峭，西坡和缓。为强烈地震带，1920年海原发生8.5级地震。降水量较周围高原多，高山上森林茂密，使六盘山成为突起于黄土高原之上的一个“绿岛”。发源于山地北侧的清水河向北流入黄河，东侧为泾河上游，西南侧诸水汇入葫芦河，再入渭河。南段陇山南北长约100公里，海拔2000米左右。山势陡峭，为渭河平原与陇中高原的分界。

六盘山是我国最年轻的山脉之一，位于宁夏、甘肃、陕西交界地带。蜿蜒200



六盘山风光（边缘摄于2010年）