



走进神奇的西部

边塞风光

导游词

钱钧 主编

BIANSAI FENG
DAYOU CI

浙江人民出版社

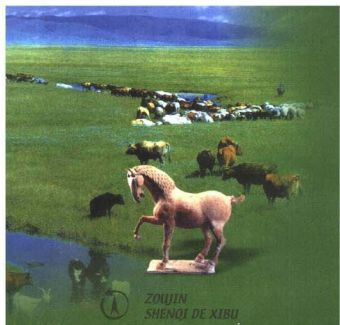


走进神奇的西部

边塞风光

导游词

钱钧 主编
章金龙



浙江人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

边塞风光导游词/ 钱钧主编. - 杭州: 浙江人民出版社, 2003.4

(走进神奇的西部)

ISBN 7-213-02577-5

I. 边… II. 钱… III. ①旅游指南-宁夏 ②旅游指南-内蒙古 IV. K928.9

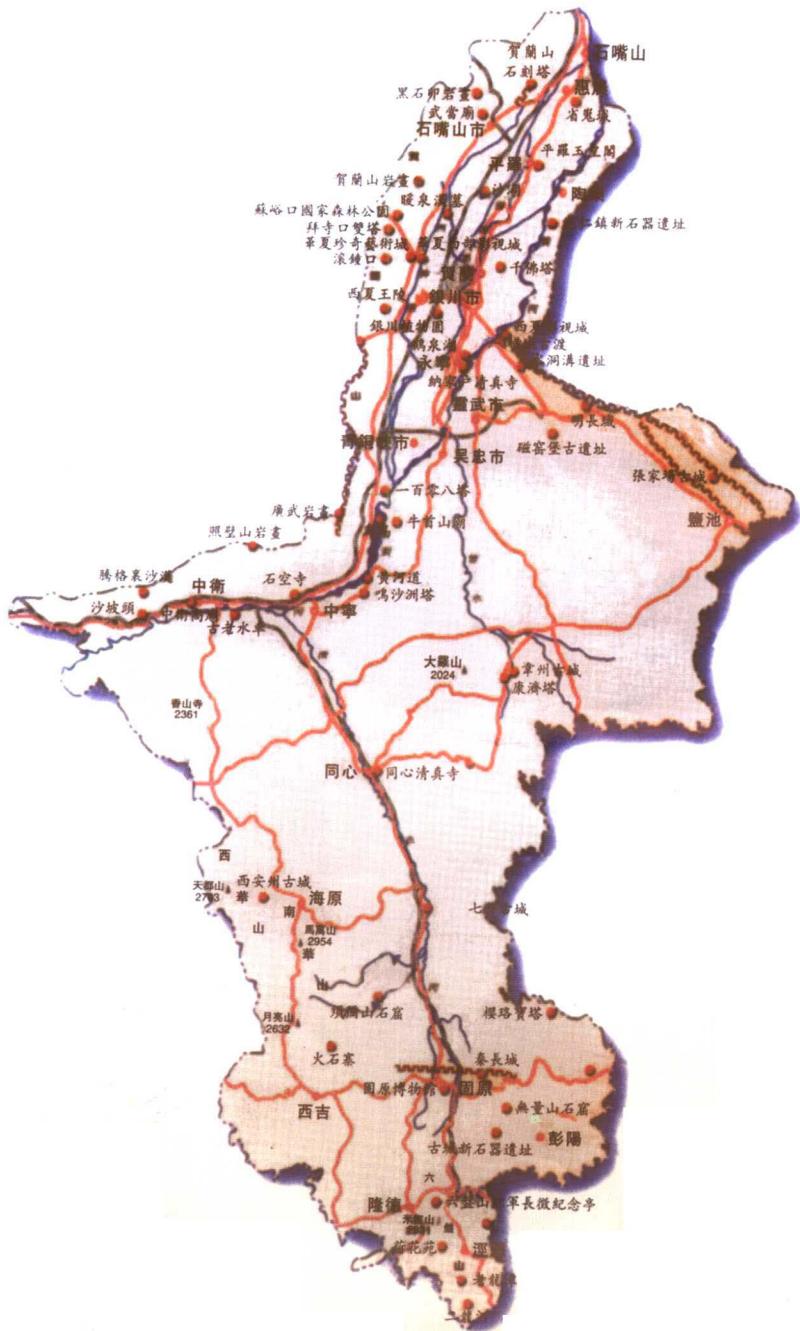
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 013913 号

走进神奇的西部

边塞风光导游词

主编 钱 钧

- ^^ 出版发行 浙江人民出版社
^^ (杭州体育场路 347 号)
^^ 责任编辑 蔡颖春
^^ 封面设计 池长尧
^^ 责任校对 张振华
^^ 经 销 浙江省新华书店
^^ 激光照排 杭州天一图文制作有限公司
^^ 印 刷 杭州大众美术印刷厂
^^ (杭州市拱康路)
^^ 开 本 850 × 1168 1/32
^^ 印 张 6.125 插 页 2
^^ 字 数 12.4 万
^^ 印 数 1 - 6000
^^ 版 次 2003 年 4 月第 1 版
^^ 2003 年 4 月第 1 次印刷
^^ 书 号 ISBN 7-213-02577-5
^^ 定 价 12.00 元
^^ 如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。





目 录

◆ 走进宁夏

宁夏概况	3
银川简介	9
沙湖	14
西夏王陵	21
贺兰山岩画	28
华夏西部影视城	33
青铜峡	40
沙坡头	46
中卫高庙	53
须弥山石窟	59
六盘山旅游区	64



◆ 走进内蒙古

内蒙古概况	75
呼和浩特简介	80
希拉穆仁草原	85
格根塔拉草原	96
大召和小召	104
白塔和五塔寺	109
昭君墓	113
包头简介	117
成吉思汗陵	123
五当召	132
美岱召	140
响沙湾	146
赵长城和秦长城遗址	151
锡林郭勒简介	155
呼伦贝尔简介	163
恩格贝	175

◆ 附录

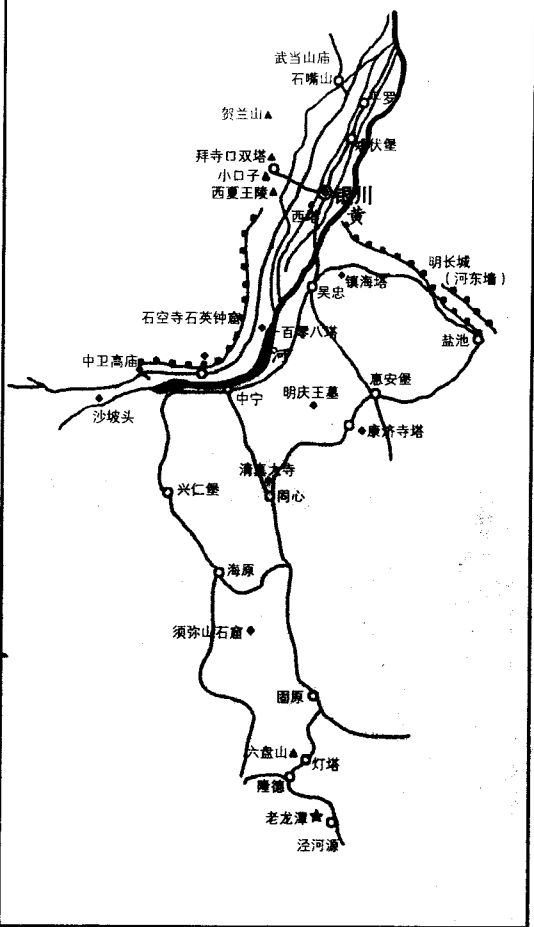
边塞之旅精华线路	183
主要景点首道门票参考价格	186
边塞之旅友情提示	187

◆ 后记

走进宁夏



宁夏交通旅游图





宁夏概况

各位游客：

欢迎大家到宁夏来观光旅游。首先请允许我向各位介绍一下宁夏概况。

宁夏位于祖国的西北内陆地区，黄河中上游，全区土地面积 6.64 万平方公里，现辖银川、石嘴山两个地级市，银南、固原两个地区，吴忠、青铜峡、灵武 3 个县级市和 6 个辖区，15 个县。全区人口 536 万（1998 年）。

宁夏是我国惟一的回族自治区，回族人口约占全区总人口的 1/3。回民信仰伊斯兰教，全自治区有大、小清真寺 3000 多座，因此宁夏又被称为中国的“穆斯林之乡”。

【历史文化】

宁夏是中华文明的发祥地之一。黄河岸边的灵武市“水洞沟遗址”发掘表明，在 3 万年前的旧石器时代就有人类在此繁衍生息。秦代时属北地郡，秦军在此屯垦戍边，抗击匈奴。



汉代时又分为朔方和西凉刺史两部。唐代时属关内道，农牧经济得到很大的发展。11世纪初，党项族以宁夏为中心，建立了西夏政权，并创造了灿烂的西夏文化。元灭西夏后，设宁夏行省，取“平定西夏永远安宁”之意，于是便开始有了宁夏的名称。明改置宁夏卫，清属甘肃省。1928年建宁夏省。1954年又撤销省建制，分归内蒙古、甘肃管辖。1958年成立宁夏回族自治区。

宁夏地处中原文化与草原文化的过渡地带，又是河套文化与丝路文化的交融区，古老深远的黄河文化、特色鲜明的伊斯兰文化、独一无二的西夏文化、颇具特色的移民文化和浓郁粗犷的边塞文化共聚在这块神奇的土地上，从而为后人留下了许多珍贵的遗迹和探寻不尽的奥秘。

【地形和气候】

游客们，宁夏地势南高北低，山地、高原约占全区的 3/4，剩下的就是平原地区，其中沙漠占宁夏面积的 8%。从地形分布来看，自北向南为贺兰山地、宁夏平原、鄂尔多斯高原、黄土高原、六盘山地等，平均海拔在 1000 米以上。北面的贺兰山脉绵亘 250 公里成了宁夏平原的天然屏障，南边则为郁郁葱葱的六盘山脉。古老的黄河穿越宁夏中北部地区向北流淌，在宁夏境内总流程达 397 公里，流经 12 个县市。黄河宁夏段水面宽阔，水势平缓，早在 2000 多年前的秦朝时，宁夏人民就已引黄河水灌溉垦殖，他们的辛勤劳动使宁夏成了沟渠纵横、稻香鱼肥、瓜果飘香、风光秀美的“塞上江南”。这从唐代诗人“贺兰山下果园成，塞北江南旧有名”的诗句中就可得到印证。



南高北低的地形决定了宁夏南寒北暖的气候，此外，宁夏地处高纬度，昼夜温差大，白天太阳直射温度相对较高，晚间气流扫散余热温度明显降低，夏日昼夜温差在 15℃ 左右。雨季集中在夏季，但降水量不大。宁夏的天是明朗的天，“蓝蓝的天上白云飘，白云下面马儿跑”是宁夏天气和风情的真切写照。

【旅游景观】

类型多样的自然景观，兼收并蓄的多元文化特色，带给了宁夏丰富的旅游资源。作为“中国旅游最后的处女地”，近几年来，宁夏备受海内外游客的青睐。来宁夏旅游，可从不同角度去观赏其“六大特色”——古老的黄河文化、雄浑的大漠风光、神秘的西夏王朝、浓郁的回乡风情、迷人的六盘胜景、美丽的塞上江南。这里有被誉为“东方金字塔”的西夏王陵，有中国最大的喇嘛式建筑群“一百零八塔”，有人类原始造型艺术“贺兰山岩画”，有沙海明珠“沙坡头”，以及被国家旅游局评为中国 35 个王牌旅游景点之一的沙湖等。现已开发坐羊皮筏子畅游黄河，骑骆驼穿越腾格里沙漠以及西夏访古、回族风情、沙湖观鸟、徒步长城、生态农业观光等特殊旅游项目。宁夏之旅，点多、面广、线长，如歌、如诗、如画，给人以独特的享受。

【回族风情】

游客们，来到宁夏，特别要向大家介绍的是回族风情，因为宁夏是中国回族聚居最多的地区（回族在我国 55 个少数民族中人数仅次于壮族，位居第二）。我们还是从回族的信仰、节日、习俗、禁忌、服饰来谈起吧。



回族多信仰伊斯兰教，因此，与伊斯兰教的关系十分密切。明清时期，中国伊斯兰教学者介绍伊斯兰教义，会用“清净无染”、“真乃独一”、“至清至真”和“真主原有独尊，谓之清真”等语，故伊斯兰教又称“清真教”。伊斯兰教礼拜寺叫做“清真寺”，穆斯林制作的食品称作“清真食品”，穆斯林开设的饭店和食品店习惯用“清真”二字作为标记。宁夏现有清真寺3000多座，遍布山川城乡。回族穆斯林按《古兰经》的要求要遵守五项功课，即念（祈祷）、礼（礼拜）、斋（斋戒）、课（捐赠）、朝（朝觐）五功。

伊斯兰教的开斋节、古尔邦节和圣纪节，也是回族穆斯林的三大节日。开斋节，顾名思义，即斋月期满后的第一天。古尔邦节，在开斋后70天，阿拉伯语“古尔邦”是宰牲的意思，故又称宰牲节。圣纪节，每年教历三月十二日，为纪念伊斯兰教的创始人穆罕默德的诞生而举行。

回族在出生命名、婚嫁、丧葬等方面，也深受伊斯兰教的影响。回族小孩出生后，要阿訇命名，谓之“经名”。回族青年的婚姻，在履行法定手续，领取结婚证书后，多选择聚礼日——星期五举行婚礼，由阿訇主持仪式，诵读《古兰经》，为其证婚。三天后，新郎新娘回娘家，叫做“回门”。回族丧葬为土葬，主张速葬，不用棺木，遗体净洗后以白布包裹，埋于土穴中。亲人先逢七、后逢年祭之。回族有良好的卫生习惯，礼拜前要进行沐浴，“小净”用汤瓶洗头、手、脚等处，“大净”用吊罐洗浴全身。回族庭院整齐干净，井然有序。挑水用的桶倒扣在石板上，从井里提水用的桶挂在墙上，不能落地。

回族禁忌偶像崇拜。禁食自死物、血，猪、马、驴、骡、狗等



不反刍的动物。回族以习武健身为美德，故多有高寿者。

在服饰上，回族男子多戴无沿小白帽或黑帽，称为礼拜帽。女的一般戴无沿撮口白帽或盖头，将头发遮掩起来。盖头，少女一般戴绿色，已婚妇女则戴黑色，老年人戴白色。回族妇女喜欢佩戴耳环、戒指、手镯和头饰。

【特产和风味】

游客们，宁夏的特产和风味可用两句话来概括：“五宝耀花游人眼，长食长想不思归。”

向为世人称道的宁夏特产当推枸杞、甘草、贺兰石、滩羊皮、发菜，因其颜色分别为红、黄、蓝、白、黑而被称为“五宝”。枸杞既是中药精品，又是益身健体的食品。甘草被赞为“中药之王”。用贺兰石制作的砚台，不仅是文房四宝的实用品，而且是珍贵的工艺收藏品。宁夏滩羊是我国优良裘用绵羊之一，通常制裘用一个月左右的滩羊羔皮“二毛皮”，其优良的品质和独特的风格驰名海内外。发菜是“八珍”之一，既有食用功能，又有药用价值，但采挖发菜会严重破坏环境，导致土地沙化，因此发菜已被列为国家一级重点保护、管理的野生固沙植物，禁止采集和销售。

宁夏的地方风味因兼有中国传统风味和清真风味而独树一帜。其清真风味小吃不仅为广大穆斯林所珍爱，各族人民也无不愿一尝为快，有外焦里嫩的油香、焦酥香脆的馓子，还有最具特色的饮料盖碗茶。清真厨师们还创造出碗蒸羊、涮羊肉、水晶羊头、煨牛筋、红烧羊肉、锅烧填鸭、鸽蛋蒸菜、糖醋黄河鲤鱼等一系列清真菜，其中以烩为主的回民筵席“八大



碗”则是回民喜庆宴请的主菜。宁夏小吃还有牛羊杂碎、团馍、酿皮子、回族油菜、牛干巴等，名目繁多，各具特色。银川市中心地段设有小吃一条街，游客们不妨走街串巷，前去品尝，一饱口福。

各位游客，宁夏概况就介绍到此。也许待游罢宁夏，对它从陌生到了解后，您会发出和我同样的感叹：游遍千山万水，还是宁夏最美！



银川简介

各位游客：

美丽富饶的银川，是黄河河套地区最早开发的一片绿洲，汉代时就在此推行浚渠屯田措施，兴建了汉延渠等水利工程，唐代已具有“塞上江南”的美称，明清以来“天下黄河富宁夏”的民谚传遍九州。古老的党项族在这里创造出璀璨夺目的西夏文化；勤劳的回族人民自强不息，展现出绚丽多姿的民俗风情。银川是我国西北边陲的一座重要城市，是宁夏回族自治区首府，也是中国历史文化名城之一，历史悠久灿烂，人文底蕴博大精深，这里有说不完的故事，道不尽的美景。今天就让我们走进银川，去感受这座边塞古城的神奇魅力吧！

【地理位置→面积和人口→“凤凰城”的传说】

游客们，银川市地处黄河冲积而成的河套平原上，东临黄河，地势平坦开阔；西靠贺兰山，与内蒙古阿拉善左旗依山为邻；南抵青铜峡；北连平罗县。全市总面积 3499 平方公里，市



区面积 1277 平方公里。辖城区、新城区、郊区三个县级区和永宁、贺兰两县。据统计,2001 年末全市总人口约 103.91 万人。银川是个多民族的地区,聚居着回、汉、满、蒙古、朝鲜等 25 个民族,也是回族人口居住较集中的城市,回族约有 22.31 万人。

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

【地形特征→气候→农作物】

银川地势平坦开阔。地形走势自西南向东北逐渐倾斜。“贺兰为屏,黄河绕境,沃野百里,湖泊镶嵌”,是银川地貌格局的特征。银川地形分为山地和平原两大部分。西部是贺兰山地,贺兰山成梯形,自泉齐沟以南逐渐降低,海拔 2000—2500 米,主峰敖包疙瘩 3556 米,是阻挡西北寒冷空气和风沙长驱直入的天然屏障。东部为黄河冲积平原。黄河从银川城东 16 公里呈北偏南 30 度方向流往石嘴山,过境长度为 78.4 公里,水面 12.47 万亩,形成广阔无垠的黄河冲积平原,其间沃野百里,沟渠纵横,草木茂盛,散布着数百个大小湖沼,有著名的“七十二连湖”,自古以来,这里就是主要的农林牧渔生产区。

银川位于中温带干旱气候区,属中温带大陆性气候。主要特点是:雨雪稀少,蒸发强烈,日照充足,热量适中,风大沙多;冬寒无奇冷,夏热无酷暑,春季短而多变。银川因为地处



西北内陆，远离海洋，加上气候干燥，雨水量少，日照又长，因此一年中大部分时间都是晴天。据统计，年日照时间比“日光城”拉萨还多 17.5 小时。

银川昼夜温差很大，全年平均日温差为 13.1°C — 14.4°C ，这种大陆性气候的特点，加上得天独厚的自然条件，非常适宜各类农作物的生长，宜于瓜果糖分的储存，瓜果含糖量较中原地区高出 15%—20%。据北魏著名地理学家郦道元所著《水经注》记载，早在 1500 年前，银川平原就被称为“果城”。这里盛产桃、李、杏、枣、苹果、葡萄和西瓜。水果个大、味甜、肉嫩，且色彩鲜艳。银川种植稻米已有 2100 多年的历史。经劳动人民的精心培育和改良，银川的水稻已成为全国著名的品种。主要粮食作物有小麦、荞麦、白豌豆等。蔬菜有宁夏大白菜、辣椒、西红柿、大头葱。此外，蕨菜、沙棘、蜂蜜也小有名气。

【森林资源→矿产资源】

银川地区土壤类型较多，植被多样。森林面积达百万亩，其中有一半为人工林，包括用材林、防护林和经果林等。随着植树造林等绿化工作的开展，森林面积和绿化面积呈逐年大幅度增长的趋势。1988 年，国务院批准贺兰山为国家级森林和野生动物类型自然保护区，山上有天然次生林 18.3 万亩，有野生动物 177 种，其中属于国家保护的珍稀动物 16 种。

银川地处鄂尔多斯西缘凹陷带的西北部，矿产资源丰富。在银川境内贺兰山段储藏的矿产品主要有煤、赤铁、石灰石、白云石、磷灰石、石英砂岩、辉绿岩、陶瓷黏土等，这为银川市发展冶金、化工、建材等工业提供了有利的条件，尤其是磷