

中国最早、最具权威性的旅游指南 | 坚持出版前由作者亲自踩线更新



甘肃·宁夏自助游

上海唐码城邦咨询有限公司北京分公司 编著



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

藏羚羊自助游系列
全新版

藏羚羊自助游系列

甘肃·宁夏自助游



上海唐码城市邦咨询有限公司北京分公司 编著

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (CIP) 数据

甘肃·宁夏自助游 / 上海唐码城邦咨询有限公司北京分公司编著. -- 北京: 人民邮电出版社, 2010. 4
(藏羚羊自助游系列)
ISBN 978-7-115-22488-0

I. ①甘… II. ①上… III. ①旅游指南—甘肃省②旅游指南—宁夏 IV. ①K928.942②K928.943

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第038415号

内 容 提 要

本书介绍了甘肃、宁夏的主要旅游景点, 为读者提供了甘肃、宁夏的历史、地理、气候、民俗等方面的背景资料, 并从旅行专家的角度向读者提出了一些旅行建议。本书适合自助旅行爱好者作为旅行指南用书, 也适合一般读者用以了解甘肃、宁夏的历史文化和风土人情。

藏羚羊自助游系列

甘肃·宁夏自助游

-
- ◆ 编 著 上海唐码城邦咨询有限公司北京分公司
责任编辑 张国莉
执行编辑 寇佳音
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街 14 号
邮编 100061 电子函件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京画中画印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本: 880×1070 1/32
印张: 11.375 2010 年 4 月第 1 版
字数: 384 千字 2010 年 4 月北京第 1 次印刷

ISBN 978-7-115-22488-0

定价: 48.00 元

读者服务热线: (010)67172489 印装质量热线: (010)67129223
反盗版热线: (010)67171154

目录

甘肃..... 1

话说甘肃..... 2

历史	4
地理	6
气候	6
政区	6
民族	7
语言	8
宗教	8
艺术	9
名人	11

旅行计划 12

最佳旅行季节	14
预算	15
到达与离开	16
住宿	22
餐饮	22
特产	23

摄影	24
其他实用信息	25

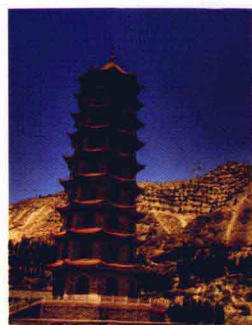
兰州及周边地区 ... 26

兰州及周边地区必游 ... 28

解读兰州 30

最佳旅行季节	33
预算	33
到达与离开	34
住宿	36
餐饮	36
特产	37
其他实用信息	38

白塔山	40
水车园	42
白云观	42
兰州雁滩公园	43
甘肃省博物馆	44
五泉山公园	46
兰山公园	47

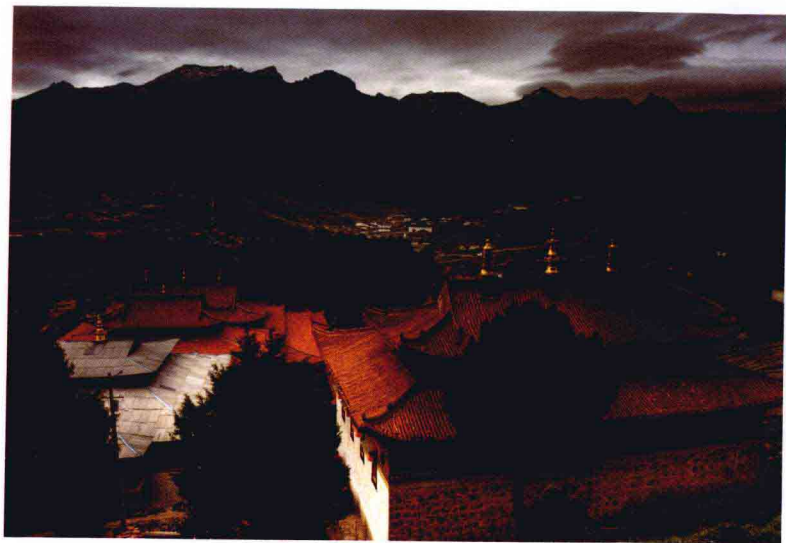


滨河公园	47
云龙桥	47
兴隆山国家级自然保护区	48
石佛沟国家森林公园 ...	50
鲁土司衙门	51
吐鲁沟	52
海德寺	54

白银市 55

交通	56
住宿	56
黄河景泰石林	56
寺儿湾石窟	56
法泉寺	57





寿鹿山森林公园	59
黄河石林	60
大敦煌影视城	61

临夏、甘南地区 62

临夏、甘南地区必游 ... 64

解读临夏、甘南地区 ... 66

历史	68
地理	70
最佳旅行季节	70
预算	70
到达与离开	72
住宿	72
餐饮	74
其他实用信息	74

临夏市 75

交通	76
住宿	76
餐饮	76
临夏市景点	77
临夏刘家峡水库	78
刘家峡恐龙国家地质公园 ...	79

炳灵寺石窟	79
黄河三峡	79
松鸣岩和莲花山	82
古动物化石博物馆	84

夏河县 87

交通	88
住宿	88
餐饮	89
其他实用信息	89
夏河拉卜楞寺	90
夏河桑科草原和八角城 ...	91

合作市 93

交通	94
住宿	94
米拉日巴佛阁	94
则岔石林	95
尕海	96
郎木寺	97
玛曲	100
迭部腊子口与腊子口战役	
纪念馆	101

河西走廊 102

河西走廊必游 104

解读河西走廊 108

最佳旅行季节	111
预算	111
到达与离开	112
住宿	113
餐饮	114
语言	114
其他实用信息	114

武威市 115

住宿	116
餐饮	116
武威文庙	117
瑞安堡	118
武威西夏博物馆	120
大云寺钟鼓楼	122
雷台汉墓	122
海藏寺	124
鸠摩罗什寺塔	124
百塔寺	125
武威天梯山石窟	127

金昌市 129

御山圣容寺 130

张掖市 133

住宿 134

餐饮 134

裕固族 135

大佛寺 135

木塔寺 137

张掖鼓楼 137

西来寺 138

马蹄寺风景区 138

临泽丹霞旅游景区 141

冰沟丹霞旅游景区 143

黑水国遗址 144

骆驼城故址 144

山丹县 145

交通 146

住宿 146

餐饮 146

山丹大佛寺 146

艾黎博物馆 146

焉支山和峡口明长城 147

山丹马场 148

酒泉市 149

交通 150

住宿 150

餐饮 150

其他实用信息 150

鼓楼 151

丁家闸壁画墓 152

汉居延塞防遗址 152

安西榆林窟 153

安西锁阳城遗址 154

桥湾城遗址 155

榆林窟 157

嘉峪关市 159

住宿 160

餐饮 160

其他实用信息 160

嘉峪关关城 161

长城第一墩 163

悬壁长城 163

黑山摩崖石刻 164

新城魏晋墓 165

七一冰川 165

甘东地区 168

甘东地区必游 170

解读甘东地区 172

最佳旅行季节 174

预算 174

到达与离开 176

餐饮 176

其他实用信息 176

天水市 177

交通 178

住宿 178

餐饮 179

特产 179

天水伏羲庙 180

玉泉观 181

南郭寺 181

麦积山 182

甘谷大像山 185

武山水帘洞 186

天水秦安县兴国寺 188

天水大地湾遗址 188

定西市 189

交通 190

定西渭源瀟陵桥 190

定西渭源鸟鼠山 190

定西渭源首阳山 190

首阳山 191

平凉市 193

交通 194

住宿 194

餐饮 194

特产 194

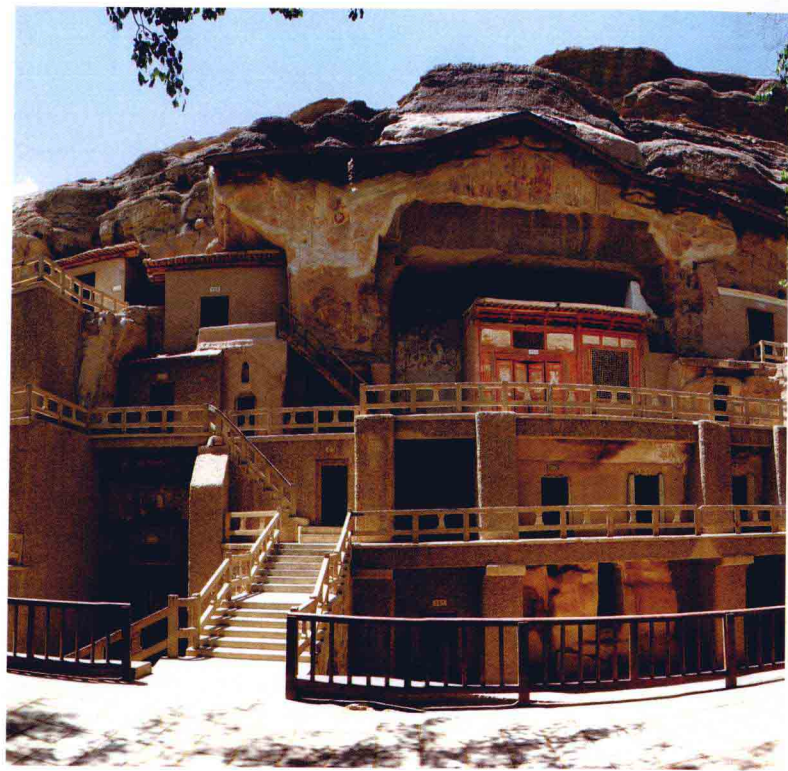
柳湖公园 195

平凉宝塔 195

崆峒山 195

云崖寺 198





泾川县王母宫山 200

庆阳市 201

交通 202

住宿 202

特产 202

庆阳西峰北石窟寺 203

周祖陵 203

庆阳普照寺大殿 204

陇南市 205

交通 206

餐饮 206

特产 206

陇南武都万象洞 207

官鹅沟 210

鸡峰山国家森林公园 214

《西狭颂》风景区 216

陇南成县杜甫草堂 217

陇南宕昌哈达铺纪念馆 217

敦煌 218

敦煌必游 220

解读敦煌 224

最佳旅行季节 227

预算 227

到达与离开 228

住宿 228

餐饮 229

特产 229

其他实用信息 229

莫高窟 230

鸣沙山和月牙泉 236

敦煌古城 240

白马塔 242

玉门关和雅丹魔鬼城 242

阳关和渥洼池 247

西千佛洞 252

肃北蒙古族自治县 254

阿克塞哈萨克族自治县民族

风情园 254

宁夏 257

话说宁夏 258

历史 260

地理 262

气候 264

政区 264

民族 265

人文 266

旅行计划 268

最佳旅行季节	270
到达与离开	270
住宿	271
餐饮	271
特产	272
预算	273

银川及周围地区 ... 274

银川及周围地区必游 ... 276

解读银川及周围地区 ... 278

预算	279
最佳旅行季节	279
解读线路	280
到达与离开	282
住宿	284
餐饮	285
特产	285
玉皇阁	286
钟鼓楼	286
南薰楼	286
承天寺塔	287
宁夏回族自治区博物馆	287
南关清真寺	287
海宝塔	287
贺兰山	288
西夏王陵	289
镇北堡影视城	292
石嘴山市北武当庙	294
平罗县沙湖	295
水洞沟	297
三关口长城	310
中华回乡文化园	311

宁中南地区 316

宁中南地区必游 318

解读宁中南地区 320

节日	323
最佳旅行季节	324
预算	324
特产	324

中卫市 325

交通	326
住宿	326
餐饮	326
其他实用信息	326
中卫高庙	327
沙坡头	329
沙坡头旅游区	330

同心县 337

交通	338
住宿	338
餐饮	338
其他实用信息	338

同心清真大寺 339

固原市 341

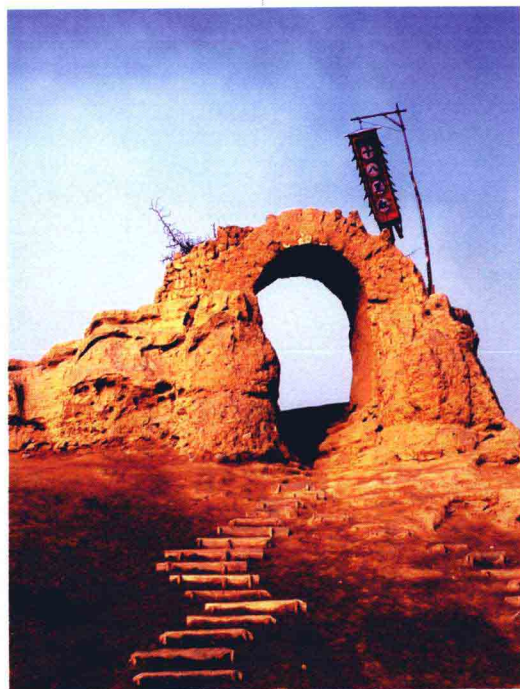
交通	342
住宿	342
其他实用信息	342
须弥山石窟	343
火石寨国家地质	
森林公园	344
六盘山	346
六盘山红军长征纪念馆	347

青铜峡市 349

青铜峡108塔	350
青铜峡黄河大峡谷	351

吴忠市 353

住宿	354
董府	354



甘肃

莫高窟



话说甘肃





历史

在人类文明还在黑暗中慢慢摸索的史前时代，我国的西北地区就已经燃起了人类智慧的火焰。镇原县姜家湾、寺沟口、黑土梁，庆阳县巨家塬，环县楼房子和刘家岔，从这些地方发掘出来的旧石器时代中、晚期的石器、骨器、动物化石和各种遗迹用自己独特的方式讲述着西北地区先民的故事。

在公元前7000年到公元前4000年的历史长河中，在秦安大地湾出现了由地画、混凝土等构建的原始社会殿堂式房屋等宏伟建筑。这些遗存甚至可以和陕西半坡村遗迹相媲美。

语言的产生也孕育出了传说。相传创造了历法，还绘制了八卦图的三皇五帝之首伏羲氏就出生在甘肃天水，他从一个陇西地区的氏族首领最终蜕变为华夏大地的人文始祖。

文字记载这种记录方式的诞生，帮助甘肃铭记了更多的历史辉煌瞬间。商代，居住在泾河、渭河流域尚处于氏族部落阶段的周朝祖先周部落，改善耕作，开始了我国最早的农业生产。周文王灭商以后，其重心南迁，将这片辽阔大地留给了众多小部落，天水附近的游牧部落秦开始登上历史舞台。关于秦人先祖最早的记录是公元前920年，秦人先祖非子因养

郎木寺



马有功，周孝王赏赐他大片土地，而后才有了秦始皇统一中国，以及修建万里长城的功业，而秦长城西边的起点就位于甘肃临洮（今岷县）。

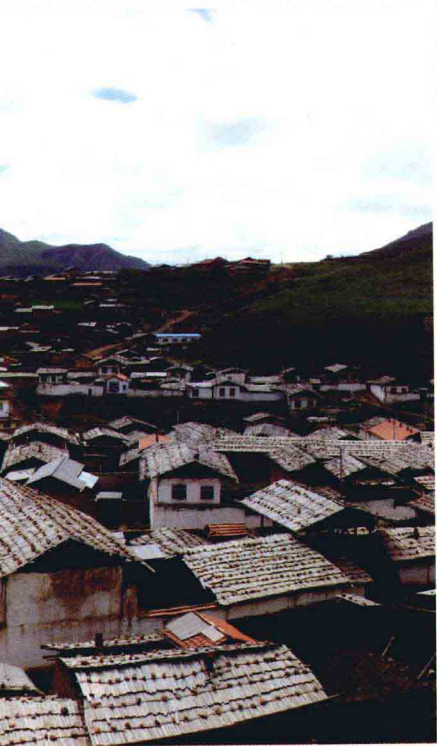
秦末汉初，匈奴人占领了河西地区。公元前133年到公元前121年，汉武帝命大将军卫青、骠骑大将军霍去病讨伐匈奴，汉武帝元鼎六年（公元前111年），汉王朝分武威郡置张掖郡，析酒泉郡置敦煌郡，并修建了名垂青史的大汉长城以保卫丝绸之路。之后，历经班超、窦固数代将领的征战，汉王朝终于彻底肃清了匈奴的威胁，甘肃也成了长安与西域之间东西方贸易的桥梁与纽带。

时至唐代，丝绸之路空前繁荣。甘肃也因唐的富强，因丝绸之路的繁荣而兴旺强盛，难怪北宋司马光所著《资治通鉴》中称“天下称富庶者无如陇右”。

公元1270年，马可·波罗从地中海的意大利顺着丝绸之路进入中国，他在游记中记载了敦煌、酒泉、张掖、武威这些地区羨煞众人的富饶，使得更多的外国人知道了东方。懂得使用指南针的外国航海者憧憬着马可·波罗在书中描绘的所有的美好和财富，怀着将它们占为己有的贪婪闯进了中国的大门。之后，随着丝绸之路的没落，甘肃辉煌不再。

时光如白驹过隙，转眼到了20世纪30年代，黯淡的甘肃终于迎来了第二次辉煌。刘志丹、谢子长领导的游击队创立了红军陕甘边区。1935年9月，毛泽东指挥工农红军第一方面军从甘川交界处进入今甘肃迭部县，攻克天险腊子口，与二、四方面军成功会师，孕育和保存了中国革命的火种。直到今天，腊子口仍然是很多旅行者到了甘南最想去瞻仰的圣地之一。

河西走廊在祁连山的冰雪哺育下风姿绰约，穿越甘肃大地的黄河赐予了它最早的文明火种，宗教与文化的遗迹遍布于陇右大地上，南北的古道与民居都成了旅行者追逐的人文风光……甘肃经历了跌宕与平淡，从岁月的长河中走来，以它丰富的历史、文化内涵吸引着众多的游人。



地理

甘肃的形状恰似一柄吉祥的“如意”，呈西北—东南走向，横陈在中国中部偏北地区，省会兰州则正好处于中国几何位置的中心。

甘肃东接陕西，南邻四川，西连青海、新疆，北与宁夏、内蒙古两自治区毗邻，西北一隅与蒙古接壤。全省介于北纬 $32^{\circ}11' \sim 42^{\circ}57'$ ，东经 $92^{\circ}13' \sim 108^{\circ}46'$ 之间，面积42.5万平方公里，为中国第六大省。

气候

由于甘肃地域狭长，地形地貌多样，所以气候情况非常复杂。总的来讲，甘肃属于温带季风气候向大陆

性气候过渡的地区。冬季漫长寒冷，少雨雪；春、夏、秋季短，春季升温快，秋季降温快，夏季气温高，一年四季昼夜温差都较大。全年平均气温 $-0.3 \sim 14.8^{\circ}\text{C}$ ，类似于华北地区，1月气温在 $-14 \sim 3^{\circ}\text{C}$ 之间，7月在 $11 \sim 27^{\circ}\text{C}$ 之间，大致祁连山区最低，白龙江下游最高。甘肃非常干旱，降水主要集中在夏季，并由东南向西北递减，年平均降水量为300毫米。

因为昼夜温差大，甘肃在夏季时白天气温虽然偏高，但是到了晚上睡觉的时候却非常舒服。

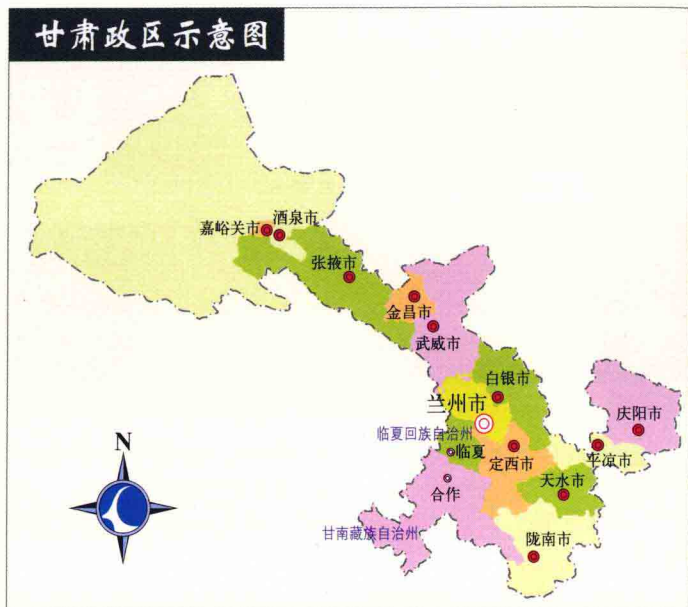
政区

甘肃现有12个地级市，两个自治

甘谷大像山



甘肃政区示意图



本书区划	甘肃行政区划				
兰州及周边地区	兰州市	白银市			
临夏、甘南地区	临夏	甘南藏族自治州			
河西走廊地区	武威市	张掖市	金昌市	嘉峪关市	酒泉市肃州区
甘东地区	庆阳市	平凉市	天水市	陇南市	定西市
敦煌	敦煌市	玉门关	肃北蒙古族自治县		

州，上面是结合政区区划和本书分列的旅游区划的表格，其中，旅游区划的敦煌及周边地区，隶属酒泉市，而酒泉市区，也就是现在的肃州区从旅游交通和景点等方面考虑，划入河西走廊地区介绍。

民族

甘肃自古以来就是多民族聚居的省份，全省共有少数民族人口219.9万，占总人口的8.7%。回、藏、东乡、土、裕固、保安、蒙古、撒拉等16个少

数民族人口超过千人，其中东乡、裕固和保安3个少数民族是甘肃特有的少数民族。

甘肃各民族在饮食、服饰、婚葬、节日庆典等方面均有自己的特色，如藏族著名的响浪节、浴佛节，回族、东乡族、保安族、撒拉族的花儿会，裕固族的婚礼仪式，土族的嘎尔舞，哈萨克族的库尔班节等。如果恰逢其会，旅行者自有一份意想不到的收获。另有保安腰刀精巧别致，又锋利实用；东乡人的美食——“手抓”羊



法会 同路摄

肉，肉厚膘肥、不膻不腻，更是不可不尝的美食。

语言

听惯了北方方言的人，到甘肃旅行没有任何的困难，甚至觉得有点熟悉，透出一种亲切的乡土气息。甘肃有几个方言区，陇东一带的方言接近陕西话，而临夏一带的方言听起来像是青海话，到了甘南，如果遇到牧民，听到的几乎都是藏语。但是因为经常和汉族、回族人打交道，他们中相当一部分人能够听懂普通话。而陇南地区人们的西北口音则淡了许多，更多的感觉像是到了四川。此外甘肃还有兰州方言、河西方言等。

其实，任何地方的人讲起家乡话，就算你听清了是什么字，甚至让他们写下来，也不一定完全理解是什么意思。比如甘肃方言常常把三轮车叫做“三马子”，甘肃临夏称呼爸爸为“阿达”等。

总的来说，甘肃除了甘南藏区，其他地区普通话的普及情况都比较好。虽然当地人的语调感觉有点生

硬，发音不一定很准，但理解起来没有太多困难。值得注意的是人名、地名比较难猜，所以需要借助纸笔和地图。

下面几句方言，可以试着了解一下，也许对你的甘肃之旅会有所帮助。

“二大”是两元钱的意思，“大”就是“钱”的西北称谓。

“联手”是朋友、伙伴的意思，很形象而且使用率较高。

“十（什）字”是路口的意思，这和青海也差不多。

“盘旋”路则是指环城道路，使用率也很高。

宗教

甘肃地处东西方文化交会之地，悠久的历史 and 璀璨的民族文化孕育了众多的宗教信仰。

在甘肃，分布有伊斯兰教、佛教、道教、天主教和基督教5种宗教。这里几千年的宗教历史留给我们的不仅仅是大量的石窟寺院，经卷典籍，还有各种风情十足的传统节日，聚礼

活动等。

佛教在甘肃传播的历史最为悠久，东汉后期在河西地区已有传播，公元69年，成县就塑有佛像。从大漠敦煌、漫漫丝路到甘南藏乡都有氤氲的香火和隐约的佛光。张掖大佛寺、山丹大佛寺、武威海藏寺是净土宗禅寺；而夏河拉卜楞寺则为藏传佛教格鲁派六大宗主寺之一，每年7次规模较大的法会和众多的节庆，使拉卜楞寺的宗教民俗活动显得丰富多彩；合作的米拉日巴佛阁则是藏传佛教噶举派在藏区仅有的两座佛阁之一。

天水崆峒山为道教名山，封神演义把它列为十二仙山之一，有“道教第一名山”之称，至今香火鼎盛，还留存有秦汉时期修筑道观的遗迹；而临夏回族自治州内的伊斯兰教清真寺则彰显了回族人民的建筑智慧，无论是欣赏精美的砖雕工艺，还是参观规模盛大的聚礼活动，都是到临夏的旅行者不该错过的一种经历。

艺术

秦腔

秦腔又叫乱弹，是甘肃起源最早、流传最广的地方戏剧。秦腔在西北非常流行，陕西、青海、宁夏、新疆都有热情的观众，高亢激昂、悲壮动人的曲调充满地方特色。打节奏用的乐器是一种枣木梆子，所以也叫“梆子腔”。著名剧目有《火焰驹》、《三滴血》、《赵氏孤儿》等，甘肃省内各地都有专业剧团。如果有空闲时间，可以去感受一下这种从元末明初就开始广泛流传的地方艺术形式。

陇剧

陇剧是甘肃特有的地方剧种，距今已有100多年历史，前身是陇东道情，从皮影戏发展而来。庆阳、环县是陇剧的发源地，传统剧目有《枫洛池》、《谢瑶环》、《假婿乘龙》等。陇剧曾被中国戏剧艺术大师梅兰芳、盖叫天等人盛赞为“陇上奇葩”。

甘南藏戏

每逢正月法会等重大宗教、民族节日，甘南的著名寺庙和藏区都会有充满神秘色彩、风情浓郁的藏戏演出。藏戏兼容民族歌舞和民间说唱两种艺术风格，是西北非常流行的戏曲形式，流派纷呈。藏戏的重要流派——安多藏戏的起源地之一就在甘南拉卜楞寺，距今已经有200多年的历史。20世纪40年代，五世嘉木祥（拉卜楞寺活佛）从西藏学法回来，又一次倡导创建甘南安多藏戏，于是由曾在内蒙讲学多年、比较熟悉西藏藏戏和内地京剧的朗仓活佛，编了剧本《松赞干布》，这成为甘南藏戏的雏形。甘南藏戏有别于西藏藏戏的

藏戏 张涛摄

