

《中国自助游》编辑部◎编著

宁夏自助游

● 全新资讯! 诚品保证!
● 最地道的旅行指南书!

坚持出版前由作者亲自踩线更新



白金
旅游指南
PLATINUM

116 景点包含银川全攻略及最美贺兰山
详细地道石嘴山中卫固原吴中旅行攻略



化学工业出版社

宁夏

自助游

《中国自助游》编辑部◎编著



化学工业出版社

· 北 京 ·

这是一本专为去宁夏自助游的读者量身定做的旅游指南书。书中不仅详细介绍银川、石嘴山、中卫、固原、吴忠等地的热门景点和美食购物攻略，还有“镇北堡西部影视城大赏”“中卫沙坡头大赏”“平罗沙湖大赏”“西夏城大赏”等主题行程。此外，还有独家奉送的“宁夏年度最佳风味小吃”“宁夏年度最佳伴手好礼”等实用信息，帮助您轻松玩转宁夏。

图书在版编目(CIP)数据

宁夏自助游 / 《中国自助游》编辑部编著. — 北京 : 化学工业出版社, 2014. 8

ISBN 978-7-122-21430-0

I. ①宁… II. ①中… III. ①旅游指南—宁夏 IV.

①K928.943

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第168129号

责任编辑：龚风光 谢蓉蓉

装帧设计：旅游圈视觉设计部

责任校对：陈 静

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）

印 装：北京方嘉彩色印刷有限责任公司

850mm×1100mm 1/32 印张 6 $\frac{1}{2}$ 字数 250千字 2014年10月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686）

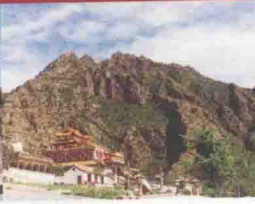
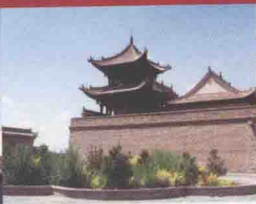
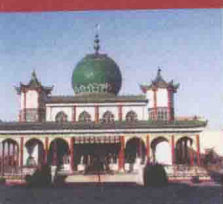
售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：39.80元

版权所有 违者必究



目录 CONTENTS

●宁夏印象 007

美丽宁夏 008

宁夏历史大事记 013

海原地震 016

塞北江南的“前世今生” 017

汉武帝六出萧关 019

西夏与宋的三大战役 021

宁夏开发第一人 024

丝绸之路 025

宁夏名人 026

宁夏概况 028

●宁夏风情 029

特色节日 030

文化艺术 034

●宁夏出发 037

行前准备 038

特色旅行规划 040

特殊人群旅行计划 051

●年度最佳 057

宁夏年度最佳风味小吃 058

宁夏年度最佳伴手好礼 062

●精彩乐游 065

镇北堡西部影城大赏 066

中卫沙坡头大赏 068

平罗沙湖大赏 070

六盘山风景区大赏 072

西夏城大赏 074

青铜峡大赏 078

西夏王陵大赏 081

贺兰山岩画大赏 084

苏峪口国家森林公园大赏 087

银川国家湿地公园大赏 091

自驾车之旅 094

银川

097

银川焦点——必游景点

098

阅读银川

099

热门景点

西夏城	100
玉皇阁	100
银川中山公园	101
银川钟鼓楼	102
唐徕公园	103
金水园	103
南薰门	104
承天寺	105
黄沙古渡	106
南关清真大寺	108
西夏王陵	109
三关口明长城	113





宁夏邮政博物馆	114	中华回乡文化园	124
西夏博物馆	114	纳家户清真寺	125
宁夏大学	116	鹤泉湖	126
镇北堡西部影城	116	海宝塔	127
宁夏回族自治区博物馆	118	苏峪口国家森林公园	128
宁夏科技馆	119	贺兰山滚钟口	130
归德沟	120	银川国家湿地公园	132
贺兰山岩画	120	水洞沟遗址	133
拜寺口双塔	121	大寺沟	133
贺兰山	122	华夏珍奇艺术城	134
玉泉葡萄庄园	123	六盘山	134



马兰花大草原	135
兵沟大峡谷	136

购物

银川商城	137
银川百货大楼	137

美食

迎宾楼	137
仙鹤楼	137
沙湖宾馆	137
砂锅鑫饭庄	137

石嘴山

139

石嘴山焦点——必游景点

140

阅读石嘴山 141

热门景点

北武当生态旅游区 142

星海湖 142

大武口公园 143

石嘴山森林公园 144

红柳生态观光园 144

石嘴子公园 145

沙湖 146

中卫

149

中卫焦点——必游景点 150

阅读中卫 151

热门景点

高庙 152

石空寺 154

黄河水车 154

虹河水上乐园 155

沙坡头 156

通湖草原 158

寺口 160

南华山 161

万亩枸杞园 162

罗山 163



黑山峡 164

西安州古城 164

海原清真大寺 165

固原

167

固原焦点——必游景点 168

阅读固原 169

热门景点

固原博物馆 170

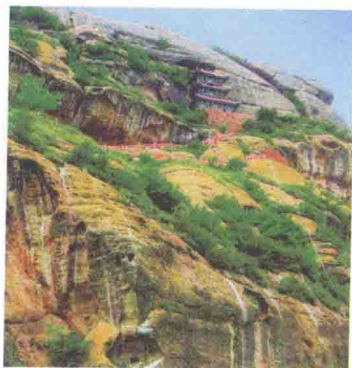




石门关	171	阅读吴忠	191
天都山石窟	171	热门景点	
萧关	173	一百零八塔	192
五峰山	174	古城湾	194
野荷谷	175	董府	194
无量山石窟	176	中营堡湖	195
朝那城	176	同心清真大寺	195
瓔珞宝塔	177	预旺	197
朝那湫渊	177	须弥山石窟	198
百泉故址	178	古寺庙群	199
东岳山	178		
战国秦长城	179		
凉殿峡	180		
二龙河	181		
胭脂峡	182		
堡子山	184		
老龙潭	185		
将台堡	186		
火石寨	187		

索引

200



吴忠

189

吴忠焦点——必游景点

190

宁夏

自助游

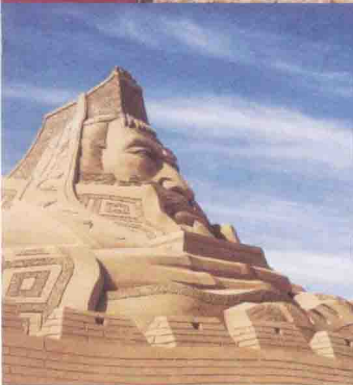
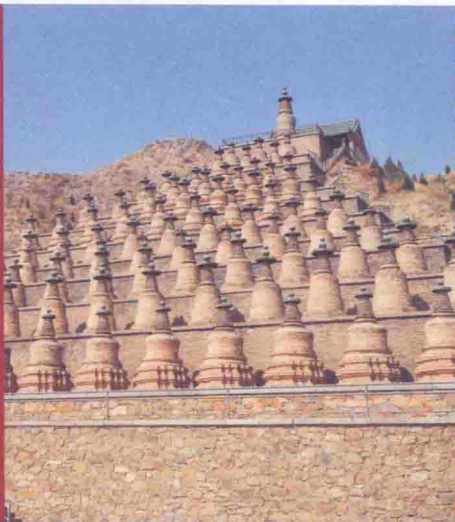
《中国自助游》编辑部◎编著



化学工业出版社

· 北 京 ·

NINGXIA





目录 CONTENTS

●宁夏印象 007

美丽宁夏 008

宁夏历史大事记 013

海原地震 016

塞北江南的“前世今生” 017

汉武帝六出萧关 019

西夏与宋的三大战役 021

宁夏开发第一人 024

丝绸之路 025

宁夏名人 026

宁夏概况 028

●宁夏风情 029

特色节日 030

文化艺术 034

●宁夏出发 037

行前准备 038

特色旅行规划 040

特殊人群旅行计划 051

●年度最佳 057

宁夏年度最佳风味小吃 058

宁夏年度最佳伴手好礼 062

●精彩乐游 065

镇北堡西部影城大赏 066

中卫沙坡头大赏 068

平罗沙湖大赏 070

六盘山风景区大赏 072

西夏城大赏 074

青铜峡大赏 078

西夏王陵大赏 081

贺兰山岩画大赏 084

苏峪口国家森林公园大赏 087

银川国家湿地公园大赏 091

自驾车之旅 094

银川

097

银川焦点——必游景点 098

阅读银川 099

热门景点

西夏城 100

玉皇阁 100

银川中山公园 101

银川钟鼓楼 102

唐徕公园 103

金水园 103

南薰门 104

承天寺 105

黄沙古渡 106

南关清真大寺 108

西夏王陵 109

三关口明长城 113





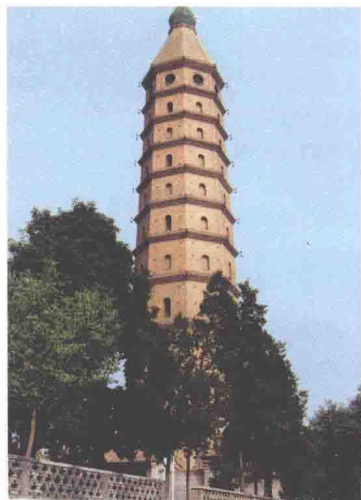
宁夏邮政博物馆	114	中华回乡文化园	124
宁夏博物馆	114	纳家户清真寺	125
宁夏大学	116	鹤泉湖	126
镇北堡西部影城	116	海宝塔	127
宁夏回族自治区博物馆	118	苏峪口国家森林公园	128
宁夏科技馆	119	贺兰山滚钟口	130
归德沟	120	银川国家湿地公园	132
贺兰山岩画	120	水洞沟遗址	133
拜寺口双塔	121	大寺沟	133
贺兰山	122	华夏珍奇艺术城	134
玉泉葡萄庄园	123	六盘山	134
		马兰花大草原	135
		兵沟大峡谷	136

购物

银川商城	137
银川百货大楼	137

美食

迎宾楼	137
仙鹤楼	137
沙湖宾馆	137
砂锅鑫饭庄	137



石嘴山

139

石嘴山焦点——必游景点

140

阅读石嘴山 141

热门景点

北武当生态旅游区 142

星海湖 142

大武口公园 143

石嘴山森林公园 144

红柳生态观光园 144

石嘴子公园 145

沙湖 146

中卫

149

中卫焦点——必游景点 150

阅读中卫 151

热门景点

高庙 152

石空寺 154

黄河水车 154

虹河水上乐园 155

沙坡头 156

通湖草原 158

寺口 160

南华山 161

万亩枸杞园 162

罗山 163



黑山峡 164

西安州古城 164

海原清真大寺 165

固原

167

固原焦点——必游景点 168

阅读固原 169

热门景点

固原博物馆 170

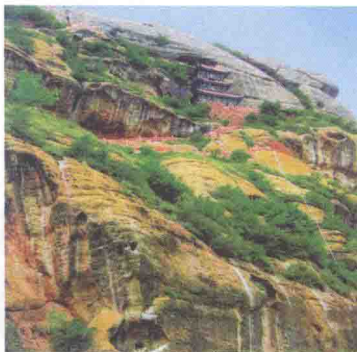




石门关	171	阅读吴忠	191
天都山石窟	171	热门景点	
萧关	173	一百零八塔	192
五峰山	174	古城湾	194
野荷谷	175	董府	194
无量山石窟	176	中营堡湖	195
朝那城	176	同心清真大寺	195
瓔珞宝塔	177	预旺	197
朝那湫渊	177	须弥山石窟	198
百泉故址	178	古寺庙群	199
东岳山	178		
战国秦长城	179		
凉殿峡	180		
二龙河	181		
胭脂峡	182		
堡子山	184		
老龙潭	185		
将台堡	186		
火石寨	187		

索引

200



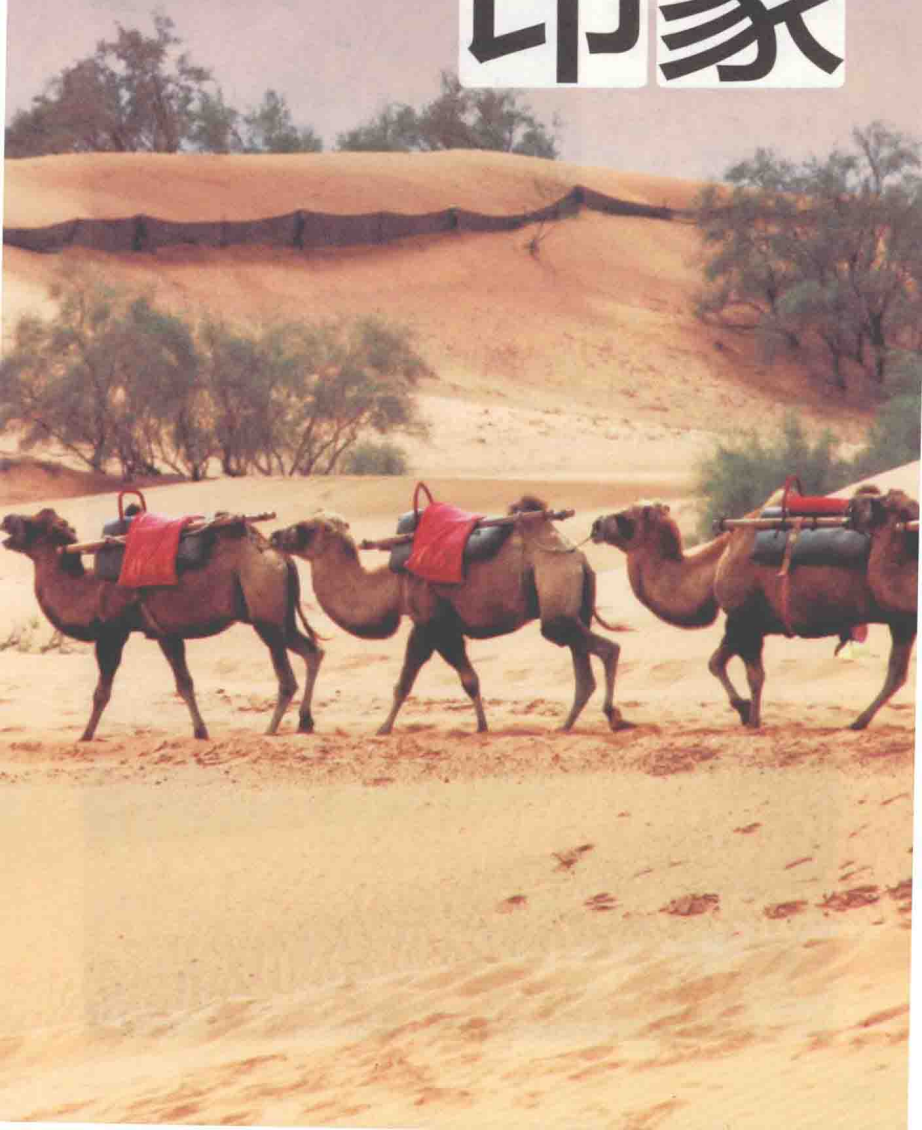
吴忠

189

吴忠焦点——必游景点

190

宁夏印象



美丽宁夏

1 塞上江南

宁夏平原被誉为“塞上江南”，地势从西南向东北逐渐倾斜。黄河自中卫入境，向东北斜贯于平原之上，顺地势经石嘴山出境。平原上土层深厚，地势平坦，加上坡降相宜，引水方便，利



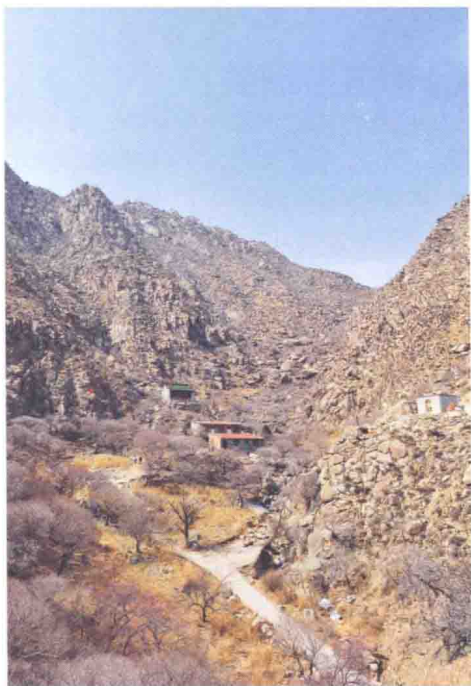
于自流灌溉。所以自秦汉以来，劳动人民就在这里修渠灌田，发展了灌溉农业。2000多年来经过劳动人民的辛勤开发，这里早已是渠道纵横、阡陌相连的“塞上江南”。宁夏平原以青铜峡为界，分为南北两部分。青铜峡以南的卫宁平原较狭窄，宽仅2~10千米；坡度较大，不仅有利于灌溉，也便于排水。青铜峡以北的银川平原地形开阔，有的地方竟达40千米以上；坡度较小，引水虽便，排水却欠佳，因此人为地增加了许多湖泊，并已成为今日发展淡水养鱼的重要场所。





2 贺兰山

贺兰山是一座资源丰富、文化底蕴深厚的历史名山。它纵卧宁夏大地，飞峙黄河之滨，早在西夏王朝时期就已闻名天下。贺兰山脉为南北走向，绵延200多千米，宽约30千米，是中国西北地区重要的地理界线。它以迤邐高大的山体和绵延阴翳的森林，有效地阻挡了腾格里沙漠的东移和冬冷夏湿气流的南来北往，并明显地减弱了山地水土流失与洪水暴发，既涵养水源，又调节气候，因此素有“朔方之保障，沙漠之咽喉”之称。贺兰山海拔3000余米，其中主峰海拔3556米，巍峨壮丽。登峰远



望，贺兰山的美景一览无余，宁夏的平原风光尽收眼底。由于峰峦叠嶂，崖壁险峭，森林资源丰富，野生动物繁多，因此到这里狩猎或者探险最合适不过了。