



Beautiful China

美丽中国 中国地理学会 全民科普读本

B e a u t i f u l N i n g x i a

美丽宁夏

中国地理学会 / 编 朱祖希 / 主编



天下黄河富宁夏

宁夏，一个面积不大的自治区，既有塞北大漠的粗犷豪放，又有烟雨江南的秀丽婉约。北有贺兰山的拱卫，西有六盘山的守护，中华民族的母亲河黄河在其间流淌，正是这“两山一河”的格局成就了宁夏“塞上江南”的美誉。

蓝天出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

美丽宁夏 / 朱祖希主编. —北京: 蓝天出版社, 2014.11
(美丽中国)

ISBN 978-7-5094-1277-0

I. ①美… II. ①朱… III. ①宁夏—概况 IV. ①K924.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 246204 号



出版策划: 金永吉 李 军

责任编辑: 刘春燕 孔庆春

项目统筹: 王 波 周兴华

出 版: 蓝天出版社

社 址: 北京市复兴路14号 (邮编: 100843)

制 作:  (www.rzbook.com)

地图编制: 星球地图出版社

审 图 号: JS(2014)01-231

印 刷: 北京尚唐印刷包装有限公司

开 本: 787毫米×1092毫米 1/16

印 张: 12

字 数: 150千字

版 次: 2015年1月第1版

印 次: 2015年1月第1次印刷

定 价: 28.00元



美丽宁夏 目录

Contents

01

CHAPTER



印象宁夏

塞上江南，大美宁夏

宁夏自然风貌

粗犷与秀丽的融合 /14

宁夏历史沿革

剑啸马鸣，天下劲兵 /20

今日宁夏

塞上江南鱼米香 /28

黄河农耕文化

天下黄河富宁夏 /32

丝路文化

驼铃，回荡在历史的长河中 /38

伊斯兰文化

让信仰找到归属 /42

西夏文化

神秘的文明 /46

02

CHAPTER



自然景观

大漠孤烟，长河落日

沙湖

沙与水的变奏 /50

星海湖

山湖之滨，鸟语花香 /56

沙坡头

西风漫卷黄沙 /58

缚住沙龙创奇迹 /64

贺兰山

朔方之屏障，沙漠之咽喉 /66

03

CHAPTER



人文奇迹

人性之光，辉映自然

贺兰山岩画

来自远古的呼唤 /90

水洞沟

穿越时空 /96

须弥山石窟

山崖上的奇迹 /102

西夏王陵

历史的回声 /106

三关口长城

银川城防的军事要塞 /114

拜寺口双塔

贺兰山下的“守望者” /116

灵武恐龙化石

造化的震撼 /72

鸣翠湖湿地

芦苇飘香，万鸟争鸣 /74

六盘山

黄土高原上的绿岛 /76

兵沟大峡谷

塞外古战场 /82

黄沙古渡

明清最负盛名的黄河渡口 /84

火石寨

丹霞之美 /86

宝湖国家湿地公园

银川之肺 /88



一百零八塔

时光雕刻的佛塔故事 /118

中卫高庙

三教合一 /122

北武当庙

西夏名蓝，山林古刹 /126

海宝塔

千年古塔凌霄汉 /130

承天寺塔

梵音古刹钟声远 /132

中华黄河坛

横陈于黄河之岸 /134

中华回乡文化园

回族风情在这里闪光 /140

镇北堡影视城

中国电影，从这里走向世界 /144

04

CHAPTER



城市风貌

现代文明之光

银川市

古时凤凰城，今日新天府 /150

石嘴山市

塞上煤城，生态绿城 /154

吴忠市

水韵之城，滨河回乡 /156

固原市

丝路古镇，秀美六盘 /158

中卫市

交通枢纽，旅游新区 /160

05

CHAPTER



民族风情录

让晨祈，在清风中回荡

清真大寺

穆斯林的归属地 /162

南关清真大寺

源远流长的历史 /166

纳家户清真大寺

中式建筑的传承 /168

同心清真大寺

凝聚历史的荣光 /170

礼拜帽和盖头

风格鲜明的回族服饰 /172

回族三大传统节日

回族风情在这里闪光 /174

回族生活习俗

浓厚的宗教色彩 /178

06

CHAPTER



特色聚焦

宁夏人的骄傲

宁夏传统五宝

自然的馈赠 /180

馓子和油香

清真小吃 /184

回乡的羊肉情结

美味肉食 /186

回乡茶俗

浓浓宁夏情 /188

美丽宁夏地理名录 /190



B e a u t i f u l

Beautiful China
美丽中国

中国地理学会全民科普读本

N i n g x i a

美丽宁夏

天 下 黄 河 富 宁 夏



中国地理学会/编 朱祖希/主编

 蓝天出版社

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

图书在版编目 (CIP) 数据

美丽宁夏 / 朱祖希主编. —北京: 蓝天出版社, 2014.11
(美丽中国)

ISBN 978-7-5094-1277-0

I. ①美… II. ①朱… III. ①宁夏—概况 IV. ①K924.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 246204 号



出版策划: 金永吉 李 军

责任编辑: 刘春燕 孔庆春

项目统筹: 王 波 周兴华

出 版: 蓝天出版社

社 址: 北京市复兴路14号 (邮编: 100843)

制 作:  (www.rzbook.com)

地图编制: 星球地图出版社

审 图 号: JS(2014)01-231

印 刷: 北京尚唐印刷包装有限公司

开 本: 787毫米×1092毫米 1/16

印 张: 12

字 数: 150千字

版 次: 2015年1月第1版

印 次: 2015年1月第1次印刷

定 价: 28.00元



天人协和，穷极造化

总序

“讲好中国故事，传播好中国声音，阐释好中国特色。……引导我国人民树立和坚持正确的历史观、民族观、国家观、文化观，增强做中国人的骨气和底气。”

——习近平2013年12月30日在中共中央政治局就提高国家文化软实力研究进行第十二次集体学习上的讲话

中国位于亚欧大陆的东部，太平洋的西岸。陆地总面积约960万平方千米，是世界上陆地国土面积最广大的国家之一。在这广袤的版图中，有巍峨的群山，雄壮的高原，辽阔的盆地，坦荡的平原，奔腾的江河，晶莹的湖泊，漫长的海岸线，星罗棋布的岛屿，同时还有宽广的近海海域和大陆架。

我国的国土北起漠河以北的黑龙江主航道中心线，南至南沙群岛的曾母暗沙，南北相距5500千米，纵跨纬度49度多。西自新疆维吾尔自治区乌恰县西边的帕米尔高原，东到黑龙江省抚远县境内黑龙江与乌苏里江汇合处，东西相距5200千米，横跨经度62度，东西两端时差达4小时以上。当松花江上已是正午烈日当空的时候，帕米尔高原却刚刚迎来黎明的曙光；当北国已是千里冰封的隆冬时节，南海诸岛依然是郁郁葱葱、蓝天白云的夏日。广阔的国土使生活在其上的中华民族，时刻能感受到大尺度的空间变化和变化中的万千景象。

我国的地貌格局错综复杂，西高东低的阶梯分布是其宏观大势和主要特征。有着“地球之巅”和“世界屋脊”之称的青藏高原，以其巍峨的雄姿和莽莽的身躯横亘在祖国的西南部，平均海拔在4000米以上。正是它构成了我国地貌的第一级阶梯。自北而南横卧其上的山脉有昆仑山、阿尔金山、祁连山、

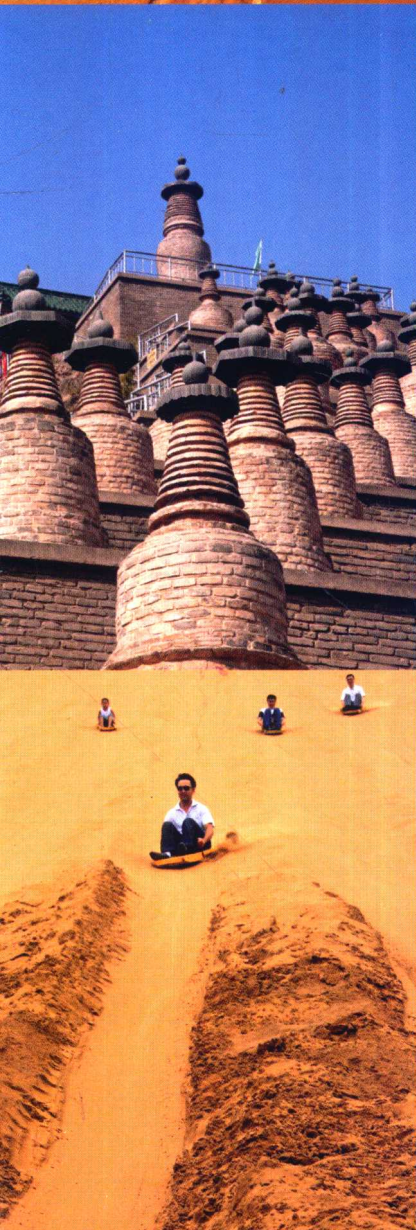
Prologue



喀喇昆仑山、唐古拉山、冈底斯山和喜马拉雅山等。全世界海拔8000米以上的14座高峰，全都坐落在青藏高原南缘的喜马拉雅山和西缘的喀喇昆仑山两大山脉之中。从青藏高原北缘和东缘起至大兴安岭、太行山、巫山、雪峰山之间，是内蒙古高原、黄土高原、云贵高原、阿尔泰山、准噶尔盆地、天山、塔里木盆地和四川盆地等地貌单元的镶嵌分布区，平均海拔在1000米以上。正是这些高原和盆地构成了我国地貌的第二级阶梯。此外，在大兴安岭、太行山、巫山和雪峰山一线以东，分布着辽阔的东北平原、华北平原和长江中下游平原以及广大的东南丘陵等，平均海拔在500米以下。这些平原和丘陵构成了我国地貌的第三级阶梯。

广袤的国土，独特的地理位置，错综复杂的地质地貌条件，以及典型的季风气候等，造就了我国复杂多样的地理环境和异彩纷呈的自然景观。由南向北，因太阳辐射和温度的变化，分布着赤道带、热带、亚热带、暖温带、温带和寒温带等纬度地理带，自然景观依次呈现出雨林、季雨林、常绿阔叶林、落叶阔叶林及针叶林等的变化。自东南而西北，受东亚季风和青藏高原的影响，降水分布呈现出十分强烈的规律性，形成湿润、半湿润、半干旱和干旱等经度地理带，自然景观也依次呈现出森林、草原、半荒漠和荒漠等变化。此外，在高山和高原地区，因海拔高度和所处地理基带的不同，自然景观还呈现出明显的垂直变化。

阶梯式逐级下降的地势，还决定着我国主要河流由西而东的基本走向。唐代大诗人李白的“黄河之水天上来，奔流到海不复回”，生动地描绘了发源于青藏高原的黄河顺阶而下的奔腾气势。我国最长的河流长江，也发源于“世界屋脊”的青藏高原。在它穿越



横断山脉奔流进入第二阶梯后，又切穿了巫山山脉，形成了世界著名的大峡谷长江三峡。尔后，像一条驯服的巨龙，缓缓地流过长江中下游平原，最后才注入蔚蓝的东海。

雪峰皑皑，群山巍峨，高原雄壮，盆地辽阔，丘陵起伏，平原坦荡，戈壁浩瀚，沙漠似海，森林寂静，草原葱郁，河川蜿蜒，峡谷幽深，湖泊晶莹，海域蔚蓝，景观殊异，美不胜收。大自然的恩赐，让中华民族拥有了如此多样的大好河山。

在复杂多样的地理环境中，我国旧石器时代的远古祖先活跃在这个广阔的舞台之上。目前，发现的旧石器时代文化遗址近20处，包括直立人阶段、早期智人阶段和晚期智人阶段的遗址。除青藏高原外，这些遗址几乎遍布我国第二和第三阶梯。

随着新石器时代生产技术的进步，以秦岭—淮河为界，长江中下游地区和黄河中下游至辽河上游的广大地区之间，“南稻北黍”的格局正在形成并渐趋定型，其他地区或处在向逐水草而居的粗放游牧经济过渡，或仍处在采集狩猎为主的渔猎经济，因而，保留下来的文化类型和文化遗址也更多。

随着中华民族的逐渐形成和5000年文明史的开创，我们祖先在中华大地之上挥洒着勤劳与智慧，真可谓“天人协和，穷极造化”。当时以炎黄部落联盟为核心的华夏族，最早在黄河中游的汾、渭等支流地区形成。此后，华夏族不断与周边地域其他民族进行长期的交流与融合，最终形成了由数十个民族构成且活动地域仍存在差异的多民族共同体——中华民族。同时，在这一过程中，也创造了博大精深、延续5000年之久、闪耀着璀璨光芒的中华文化和中华文明，并保存了不计其数、无与伦比的物质和非物质文化遗产。

毫无疑问，博大精深的中华文化，积淀着中华民族最深沉的精神追求，饱含着中华民族最根本的精神基因，代表着中华民族独特的精神标识，是中华民族生生不息、发展壮大的丰厚滋养，是中华民族的“根”和“魂”。

作为世界大国和文明古国，中国拥有众多的从世界级到国家级再到省市级的地质公园、森林公园、风景名胜区和自然保护区等自然景区，而且历史悠久，文化灿烂，拥有不计其数的和具有普遍价值的物质和非物质文化遗产，从工具、器具、用品、用具、古建筑、古遗址、古墓葬、古代工程、古代城池到哲学、宗教、文学和艺术等，历历可见者为数众多，琳琅满目。截至2014年6月25日，列入《世界遗产名录》的中国世界遗产达47项，仅次于意大利居世界第二，其中，自然遗产10项，文化遗产33项，自然与文化双遗产4项；而同期列入《世界非物质文化遗产名录》的中国非物质文化遗产则达38项，居世界第一。



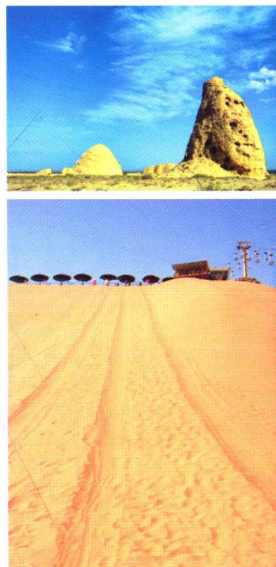
山河壮丽、文化璀璨。而当代中国的建设成就，则是“穷极造化”的现代表现，是新形势下的继承和发展。

“美丽中国”丛书，是中国地理学会组织数十名地理学家策划，并编撰的一套科普性地理旅游类普及读物。该丛书旨在通过通俗而优美的语言、流畅而精致的笔触和绚烂而精美的图片，向读者展示出本已存在于中华大地上的名山秀水、中华民族世代所创造的灿烂文化以及当代建设成就，增强我们做中国人的骨气，提升我们做中国人的底气。这是我们出版这一套丛书的基本出发点和全部工作的追求目标。

丛书共35册，其中，第1册是全国总册，其余34册是省、自治区、直辖市和香港、澳门特别行政区以及台湾分册。丛书内容包括区域印象、自然奇观、人文胜迹、民俗风情、著名市镇、现代建设成就、特色资源等。在丛书编撰过程中，我们力求践行三个原则，一是让读者了解自然与历史、敬畏自然与历史；二是体现人与自然相契合的天人合一精神；三是用精选的图片表达出诗般的柔美。

但愿“美丽中国”丛书，能为读者打开一扇认识中国美，并不断探索其真谛的大门。

中国地理学会
“美丽中国”丛书编委会





宁夏回族自治区行政区划图

比例尺 1:2 500 000

0 25 50 75 100千米





► 概况

宁夏回族自治区简称宁。地处我国西北地区的东部，黄河中游。与陕西、甘肃、内蒙古等省区为邻。全区面积约6.6万平方千米。有回、汉、满等民族，其中回族人口约占全区的1/3。现辖5个地级市、2个县级市、11个县、9个市辖区。首府银川市。

秦代属北地郡。春秋战国时为羌、戎和匈奴的聚集地。汉属朔方刺史部。宋主要为西夏地。元置宁夏府路。明置陕西布政使司属宁夏卫、宁夏中卫等。清置甘肃省宁夏府等。1929年置宁夏省。1958年成立宁夏回族自治区。

► 地形

以山地、高原为主，地跨黄土高原和内蒙古高原，平均在海拔1000米以上。地势南高北低，按自然地理分为西北部沙漠区、东部黄灌区、南部黄土丘陵区。主要山脉有六盘山、贺兰山、牛首山。贺兰山脉是银川平原的天然屏障，海拔3556米的主峰为本区最高点。山地、丘陵占全区面积的54%，平原、沙漠占46%。有银川平原、卫宁平原、清水河河谷平原、黄土丘陵，其中银川平原农业发达，为我国西北地区的重要粮食基地，向有“塞外江南”和“塞上谷仓”的美称。主要河流有黄河、清水河、苦水河、泾河、茹河、葫芦河。

► 气候

地处温带大陆性气候区，属半湿润、干旱气候。年平均气温5~10℃，1月-10~-7℃，7月17~24℃。年无霜期125~195天。年日照时数大部分地区



在2250小时以上。年降水量在200~600毫米之间。

④ 自然资源

已发现有用矿产资源近50种。煤储量大、品种全、质量优、开采条件好。“太西煤”有“煤王”之称。石油、天然气储量丰富。非金属矿产主要有石膏、石灰岩、大理石、石英砂。金属矿产资源较少。

水资源总量相对较少，地表水资源总量（黄河干流除外）为8.89亿立方米，黄河年均径流量为325亿立方米，地下水资源总量为25亿多立方米，按人口、土地平均占有的水资源量明显低于全国。水能资源理论蕴藏量为200多万千瓦。

大部分地区日照充足，太阳辐射强，是我国光能资源的高值区。气温日较差大，全区活动积温都大于10℃。

生物资源种类少，有林地557.8万亩，园地12万亩，草地4522万亩。

④ 农业

是我国西北地区的重要农业区。银川平原引黄灌溉已有两千多年历史，有“天下黄河富宁夏”之说。

以粮食生产为主，主要粮食作物有春小麦、水稻、玉米、高粱等，经济作物有胡麻、甜菜、油菜、枸杞、瓜果等。

畜牧业独具特色，是我国裘皮羊的重要产区，滩羊皮、中卫山羊皮享有盛誉。

④ 工业

建有煤炭、机械、冶金、电力、化工、轻工、石油、电子等工业。地摊、制毡、制革工业富有地方和民族特色。银川栽绒毯、贺兰石刻为传统手工艺品。

2013年度本区国内生产总值2565.06亿元，其中第一产业222.98亿元，从业人员166.2万人；第二产业1264.96亿元，从业人员55.4万人；第三产业1077.12亿元，从业人员118.1万人。进出口商品总值26.08亿美元，其中出口17.98亿美元，进口8.1亿美元。

④ 交通

以铁路、公路、航空为主要交通运输线。

铁路：包兰线在区内长361千米，由西南方向出境与兰新、兰青、陇海等铁路相连；宝中铁路与陇海线相接，连通陕、甘、宁三省区。铁路支线有平汝、甘武、银新

及大古线。铁路营业里程1266千米。

公路：由京藏、青银、福银、青兰、定武高速联络线等高速公路和国道、省道构成本区公路主干网络。公路里程24506千米，其中高速公路1306千米。

水运：内河航运里程130千米。

民航：有银川至西安、太原、北京、兰州、包头等航线。

◎ 文教、卫生

全区共有高等院校15所，普通高中93所、初中284所。

共有卫生机构1629个，其中医院148个，病床2.1万张。

◎ 主要旅游景点

西夏王陵为国家重点风景名胜。海宝塔、一百零八塔、须弥山石窟、中卫高庙等为知名景点，全区清真寺1800多座。

西夏王陵：位于贺兰山东麓，银川西30千米处。在50平方千米的地域内，有西夏历代帝王陵9座，陪葬墓200余座，规模宏伟，被称为“中国的金字塔”。

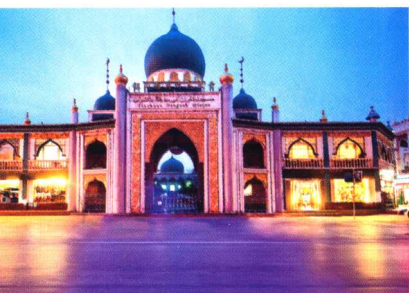
海宝塔：位于银川市，始建年代不详，据记载5世纪初重建。塔高54米，为楼阁式9层11级砖砌方塔，而侧面呈“亚”字形，造型挺拔，棱角分明，为全国所少见。旧为“宁夏八景”之一。

一百零八塔：位于黄河青铜峡口西岸山坡。一百零八座白塔，依山势自上而下按1、3、3、5、5、7、9、11、13、15、17、19奇数排列为12行，形成等边三角形，为中国现存唯一的大型古塔群。塔形类尼泊尔式，塔基下曾出土西夏文题记，据此推断为西夏所建。

须弥山石窟：位于固原市须弥山东麓，始建于北魏，历代增建。原有百余石窟，分布于五个山崖上，现存20余窟。从中可探寻中国佛教艺术的发展线索。

◎ 名优特产

贺兰砚、鼻烟壶、银川栽绒毯、贺兰石刻，为地方优秀旅游产品。有枸杞、甘草、贺兰石、滩羊皮、黄河鲤鱼、鸽子鱼、暖泉西瓜、芦花台苹果、玉皂李等特产。





美丽宁夏 目录

Contents

01

CHAPTER



印象宁夏

塞上江南，大美宁夏

宁夏自然风貌

粗犷与秀丽的融合 /14

宁夏历史沿革

剑啸马鸣，天下劲兵 /20

今日宁夏

塞上江南鱼米香 /28

黄河农耕文化

天下黄河富宁夏 /32

丝路文化

驼铃，回荡在历史的长河中 /38

伊斯兰文化

让信仰找到归属 /42

西夏文化

神秘的文明 /46

02

CHAPTER



自然景观

大漠孤烟，长河落日

沙湖

沙与水的变奏 /50

星海湖

山湖之滨，鸟语花香 /56

沙坡头

西风漫卷黄沙 /58

缚住沙龙创奇迹 /64

贺兰山

朔方之屏障，沙漠之咽喉 /66

03

CHAPTER



人文奇迹

人性之光，辉映自然

贺兰山岩画

来自远古的呼唤 /90

水洞沟

穿越时空 /96

须弥山石窟

山崖上的奇迹 /102

西夏王陵

历史的回声 /106

三关口长城

银川城防的军事要塞 /114

拜寺口双塔

贺兰山下的“守望者” /116

灵武恐龙化石

造化的震撼 /72

鸣翠湖湿地

芦苇飘香，万鸟争鸣 /74

六盘山

黄土高原上的绿岛 /76

兵沟大峡谷

塞外古战场 /82

黄沙古渡

明清最负盛名的黄河渡口 /84

火石寨

丹霞之美 /86

宝湖国家湿地公园

银川之肺 /88



一百零八塔

时光雕刻的佛塔故事 /118

中卫高庙

三教合一 /122

北武当庙

西夏名蓝，山林古刹 /126

海宝塔

千年古塔凌霄汉 /130

承天寺塔

梵音古刹钟声远 /132

中华黄河坛

横陈于黄河之岸 /134

中华回乡文化园

回族风情在这里闪光 /140

镇北堡影视城

中国电影，从这里走向世界 /144

04

CHAPTER



城市风貌

现代文明之光

银川市

古时凤凰城，今日新天府 /150

石嘴山市

塞上煤城，生态绿城 /154

吴忠市

水韵之城，滨河回乡 /156

固原市

丝路古镇，秀美六盘 /158

中卫市

交通枢纽，旅游新区 /160

05

CHAPTER



民族风情录

让晨祈，在清风中回荡

清真大寺

穆斯林的归属地 /162

南关清真大寺

源远流长的历史 /166

纳家户清真大寺

中式建筑的传承 /168

同心清真大寺

凝聚历史的荣光 /170

礼拜帽和盖头

风格鲜明的回族服饰 /172

回族三大传统节日

回族风情在这里闪光 /174

回族生活习俗

浓厚的宗教色彩 /178

06

CHAPTER



特色聚焦

宁夏人的骄傲

宁夏传统五宝

自然的馈赠 /180

馓子和油香

清真小吃 /184

回乡的羊肉情结

美味肉食 /186

回乡茶俗

浓浓宁夏情 /188

美丽宁夏地理名录 /190