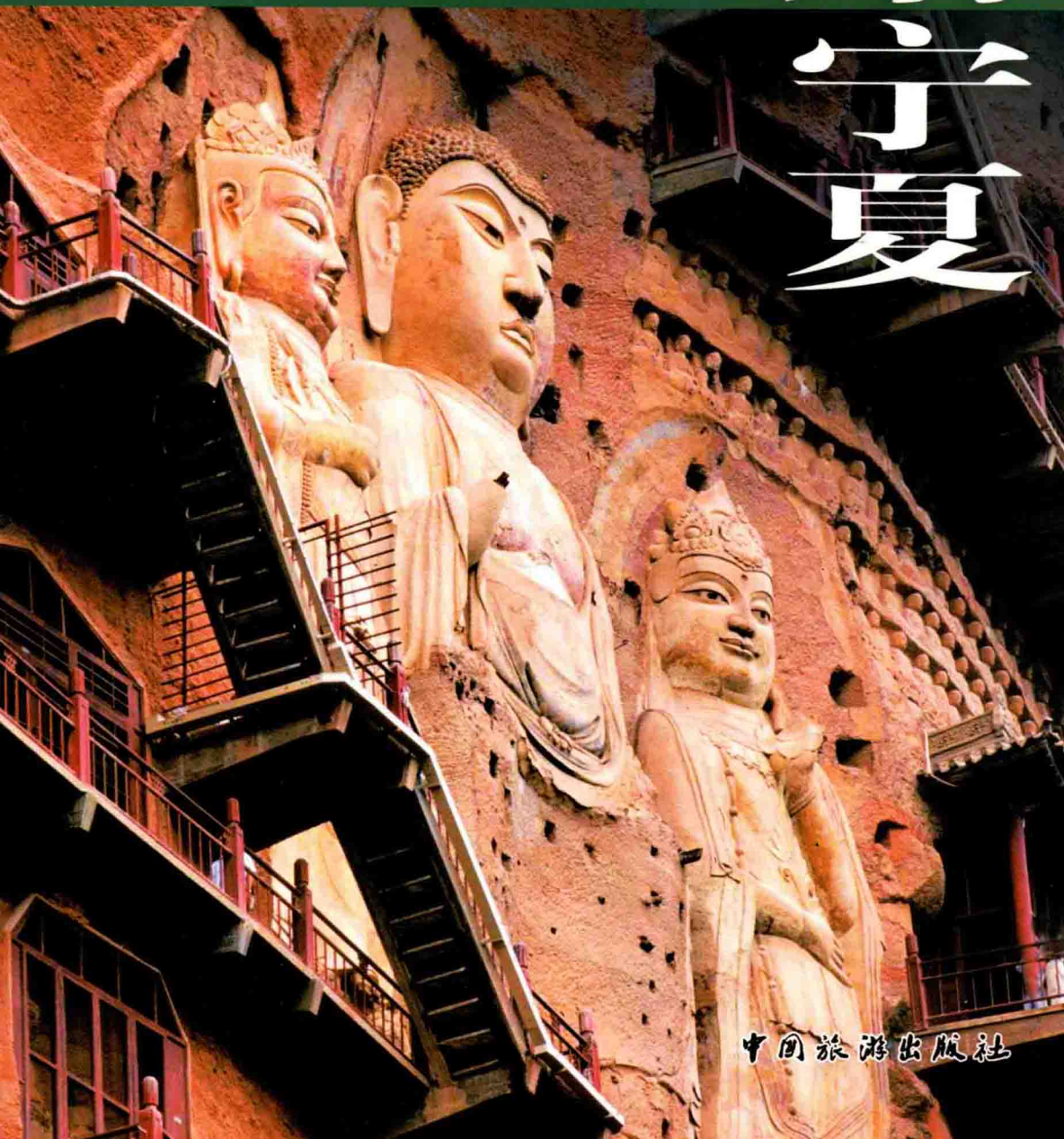


《经典中国》编辑部

GANSU NINGXIA

甘肃宁夏



中国旅游出版社



UNIVERSITY OF HONG KONG

UNIVERSITY OF HONG KONG



经典中国

甘肃
宁夏

以地理人文为导线
展现最经典的中国区域版图

《经典中国》编辑部

中国旅游出版社

项目策划：高 瑞

责任编辑：吴博雅 陈 冰 董星辰 占雪莲

文、图作者：冯玉雷 赵晓琴 弥 须 朱 妍 赵吾文 孙 石 刘凤玖
张翼飞 侯静伟 刘 薇 远流图库（毕友康、朱斌、郑良发、
刘乾坤、凌谦、袁蓉荪） 全景 图文天下

责任印制：冯冬青

图书在版编目（CIP）数据

甘肃宁夏 / 《经典中国》编辑部编著. — 北京：

中国旅游出版社，2015.4

（经典中国）

ISBN 978-7-5032-5286-0

I. ①甘… II. ①经… III. ①旅游指南—甘肃省 ②旅游指南—宁夏 IV. ①K928.94

中国版本图书馆CIP数据核字（2015）第035346号

审图号：GS（2008）674

书 名：甘肃宁夏

编 著：《经典中国》编辑部

出版发行：中国旅游出版社

（北京建国门内大街甲9号 邮编：100005）

<http://www.cttp.net.cn> E-mail: cttp@cmta.gov.cn

营销中心电话：010-85166503

排 版：北京中文天地文化艺术有限公司

印 刷：北京翔利印刷有限公司

版 次：2015年4月第1版 2015年4月第1次印刷

开 本：720毫米×970毫米 1/16

印 张：15.75

字 数：300千

定 价：49.00元

I S B N 978-7-5032-5286-0

版权所有 翻印必究

如发现质量问题，请直接与发行部联系调换

本书导读

本书全面细致的讲述了中国的地理地貌、人文历史、民俗民风、经典节庆等相关知识。内容深入浅出，老少皆宜，是了解经典中国地理人文的最好选择。



1. 甘肃宁夏概况

了解一个地方，首先对它的整体要有个大概的概念。多少年的风霜雨露、地壳走势形成了现今的景象，人类在这个地区经历了怎样的历史发展造成了当下的社会结构。本节内容通过图文并茂的方式，为读者呈现出一个生动立体的具像画面。



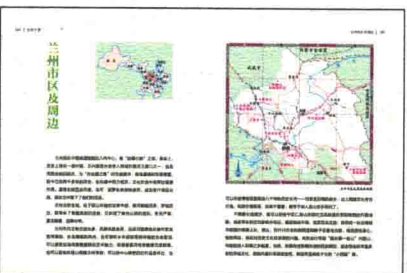
2. 甘肃宁夏解读

以这个地区最经典的历史文化为背景，解读其独有的特色风光、民俗、艺术和美食。从文化的角度阐述，使读者在开篇时，就能对本书讲述的地区有一个更为独立和感性的认知。



3. 甘肃宁夏经典

有人的地方就会有经典，人类的生产生活为甘肃宁夏创造了不同于其他地区特有的山川美景、民俗节庆、人文艺术等。此篇就是在浓缩的字里行间，尽可能的为读者展示甘肃宁夏最经典、最地道的一面。



4. 分区导览

甘肃宁夏所包含的地区和城市，都有自己独特的文化符号，想要完整的了解江苏的人文风貌，就要分门别类的介绍它所包含的不同区域中，各具特色的风土人情，以点及面，最后让读者在脑海中形成一个完整形象的地区印象。



5. 知识文库

穿插于图文间的小板块，介绍了相关的背景、人物历史、民俗、传说等。是有助于帮助读者延伸阅读的智慧版块。

6. 地图

地图贯穿全书，分整区图、城区图和单个历史性景区图，以介绍性的示意图和区域图为主。用图形指示能使人更好的理解地理区域的不同，是介绍中国历史人文不可缺少的辅助。



CONTENTS

目录

本书导读 / 2

了解甘肃

陆上丝绸之路上的守望 / 2

甘肃概况

地理 / 6

历史 / 13

大事记 / 28

甘肃解读

伏羲、女娲和彩陶 / 34

丝绸之路上的“河西走廊” / 37

敦煌、敦煌学与斯坦因 / 44

甘肃人 / 51

边塞诗：悲凉壮烈的歌唱 / 53

不老的爱情，花儿会 / 57

陇原大地上的民族风情 / 64

凝固的心韵 / 69

了解宁夏

天下黄河富宁夏 / 76

宁夏概况

地理 / 80

历史 / 87

大事记 / 98

宁夏解读

宁夏：中国回族的故乡 / 102

诗箭贺兰山 / 106

宁夏的“敦煌”——须弥山石窟群 / 109

甘肃宁夏经典

甘肃宁夏最著名的地方 / 114

甘肃宁夏特色节庆 / 116





分区导览

甘肃

兰州市区及周边 / 122

兰州古称金城，处于群山环抱的甘肃中部，黄河蜿蜒而来，穿城而过，冬无严寒，夏无酷暑，四季分明。

兰州市区及周边 / 125

河西走廊 / 132

河西地区在历史的演进中形成许多大大小小的城市，特别是那五座分散在沿线的历史文化名城，至今仍然张扬着旺盛的生命力。

武威 / 135

张掖 / 146

酒泉 / 158

嘉峪关 / 161

敦煌 / 168

阿克塞 / 177

甘肃南线 / 178

甘南地区是从兰州到四川九寨沟的必经之地，其特色主要体现在彩陶文化和藏族风情上。

临夏 / 181

甘南 / 186

定西 / 194

陇南 / 195

陇东地区 / 198

陇东是一块中国历史文化的活化石，生动鲜明地展现着华夏民族不平凡的发展历史。

天水 / 201

平凉 / 209

庆阳 / 213

宁夏

银川市及周边 / 216

丰富的西夏文化遗存与伊斯兰文化、黄河文化的精妙交融，使塞外古城银川成为中国西部最具魅力的城市之一。

银川市及周边 / 219

中卫地区 / 226

从银川向南，塞上古城中卫是古丝绸之路、现欧亚大陆桥的必经之地。

中卫地区 / 229

固原及周边 / 234

固原地区是整个宁夏地区的制高点，南高北低的宁夏就是从这里徐徐下降直到银川的。

固原及周边 / 237

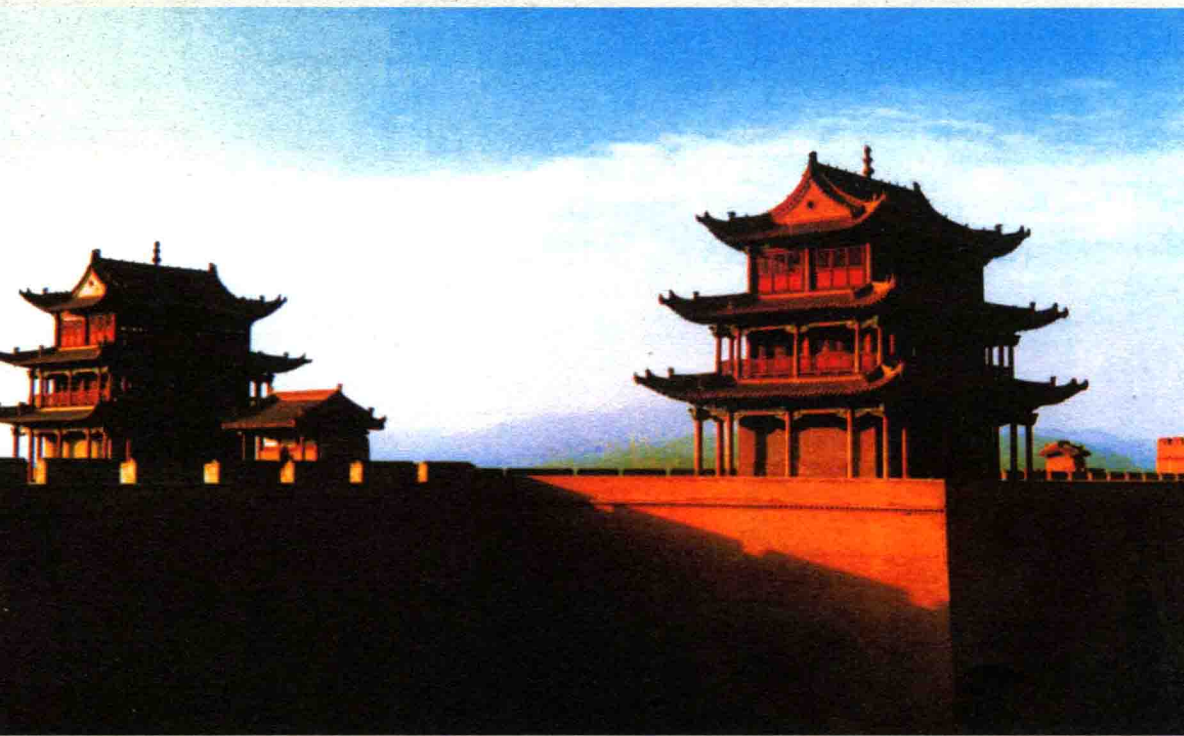
正因为有了敦煌，有了莫高窟，甘肃才具有了这种因碰撞、交融而形成的独特文化气质。



了解甘肃

陆上丝绸之路上的守望

如今的甘肃沉淀了战争的恩怨，只把一份铿锵留滞心底，不怨天尤人，不自暴自弃，守着头顶的一方天，过着安静的生活。



作为伏羲和女娲的故乡，甘肃是我国历史上经济开发、特别是农业垦殖和古代文化发展较早的地区之一，是中华民族灿烂文化的重要发祥地。随着时日的嬗递，政治中心的一路迁移，甘肃的面目便越来越模糊，到时下，大多数人对甘肃的印象仅仅停留在敦煌或拉卜楞寺等几个景区之上，甘肃作为陆上丝绸之路上的重要通道的形象慢慢淡出了人们的视线。

甘肃淡出世人的目光与政治、经济、文化的东移有关。当长安和洛阳还是都城的时候，敌患源自西北。甘肃作为主要的通道，在军事上的地位举足轻重。但随着南京、北京这样的都城的兴起，随着海运技术的发展，甘肃和西北一起淡出了历史的舞台，往日的边关成了内地，往日的戍卒也闲适成了一个沉默的“中年男人”。

由于曾经地处边关，与西域诸地的交流多于中原，民族的交融、文化的渗透、思想的激荡、交易的频繁注定了甘肃的多面性格，加之地貌的多变形态和气候的火暴性格，如今的甘肃沉淀了战争的恩怨，只把一份铿锵留滞心底，不怨天尤人，不自暴自弃，守着头顶的一方天，过着安静的生活。

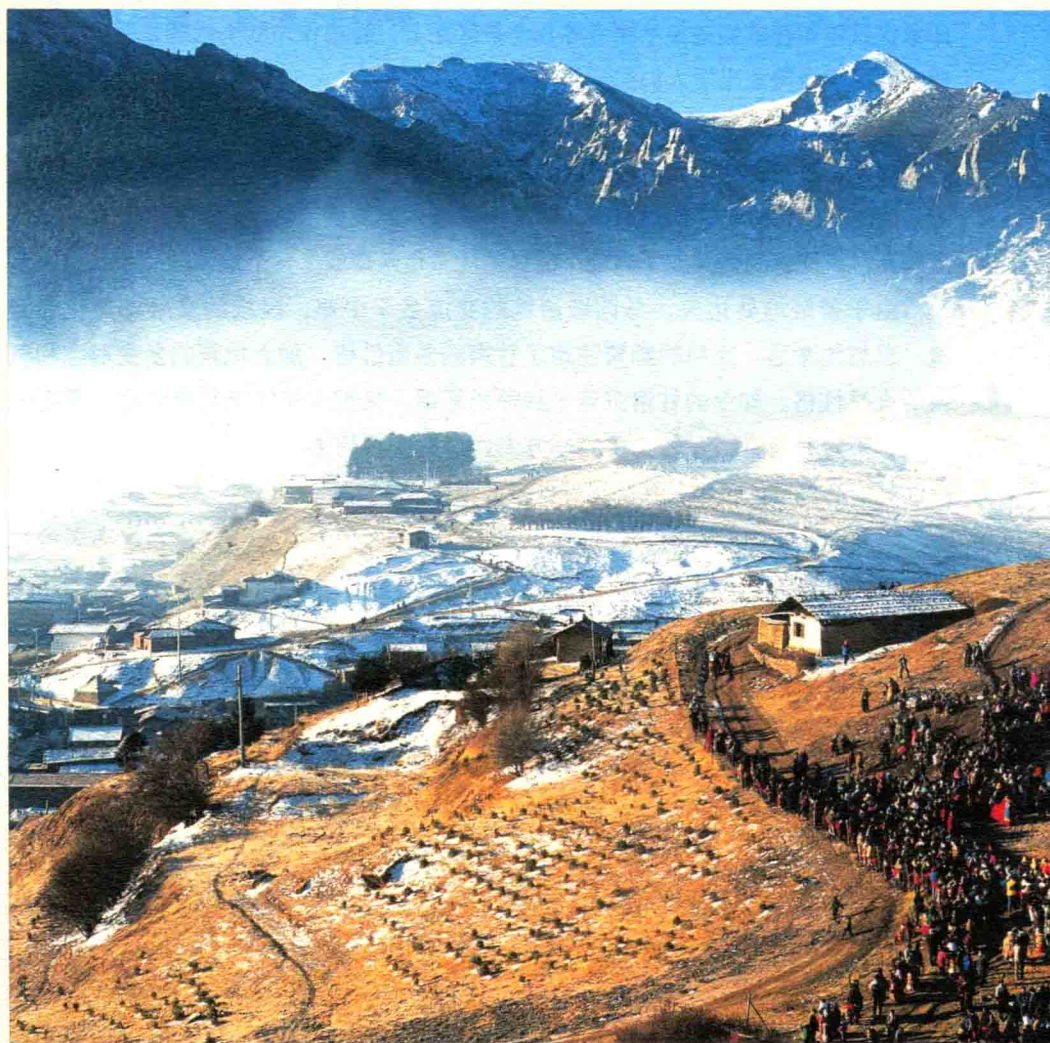
甘肃有自己的秩序，并坚持着自己的秩序。

甘肃的东部与陕西有关，南部与四川、青藏有关，唯一与甘肃自己有关的地方就是河西走廊。位于河西走廊腹地的甘州（张掖）和位于河西走廊尽端的肃州（酒泉）构成了最初的甘肃，是最能体现甘肃性格的两个地方。张掖朴拙，酒泉冷峻；一个蛰伏在河西走廊水草丰茂的故地，一个横亘在戈壁圆月注视之下；一个清辉玉臂，一个横刀立马。代表了甘肃的文风昌盛和武功卓绝。

相比较而言，盛行于陇东的关中文化更多地体现了陕西的耿直，少了些许柔和，而陇南诸地的灵秀山水又少了几分铿锵。整个甘肃的东南部在文化上的疏离使它有了多样的面孔，庆阳的北石窟、平凉的崆峒山、天水的麦积石窟、迭部的腊子口、夏河的拉卜楞寺等，传递了不同的文化信息，展现了不同的历史与记忆，是甘肃丰富表情的注脚。

在甘肃的历史中，敦煌是个绕不开的地方。而正是因为有了敦煌，有了莫高窟，甘肃才更像甘肃。

相对于旅游意义上的敦煌来说，文化意义上的敦煌更意味。敦煌的意义在于其表现了华夏文化的延展性发展。和传统华夏文化发展轨迹不同的是，敦煌文化是经过和少数民族的剧烈碰撞、交融而形成的独特文化现象，是沟通与交流的产物，象征了开放昌盛的心态。而莫高窟就是这种现象的证据，它揭示了中国文化的中正平和以及包容性。山还是那片山，水还是那片水，偶尔的峥嵘不能掩饰甘肃的落寞。在消失了的沙尘中，甘肃徐步向世人走来，仿佛一个沉默的“中年男人”。





GANSUGAIKUANG

甘肃概况

地理 / 6

历史 / 13

大事记 / 28



黄河刘家峡河谷地貌

| 地理 |

甘肃境内山地高原占去很大的面积，而且干旱少雨，多恶劣天气，在现代人看来，确实不是适合人类生存的理想之地。可是，我们的祖先把这里变成了开启文明的最初家园；华夏的古老民族在这里拼争；古丝绸之路从这里经过。

甘肃省名由西魏、唐代甘州（今张掖市）、肃州（今酒泉市）的第一个字合成，简称甘，因省境内的陇山为历史名山，省境大部分在陇山之西，又称陇西、陇右，简称陇。元代创立行省制度，设甘肃行中书省，第一次出现甘肃省的行政区划，沿袭至今。

甘肃省地处中国西北内陆中腹地，平面形状总体为“哑铃”形，又像一柄精致的“如意”，镶嵌在黄土高原、内蒙古高原与青藏高原的交会处。西南与四川、青海接壤，西北部与新疆毗连，北部马鬃山区有一小段与蒙古国接壤；东北面大部分与内蒙古相接，小部分与宁夏相接，为典型的山地高原，自古以来就是多民族聚居的地区。

一条大河

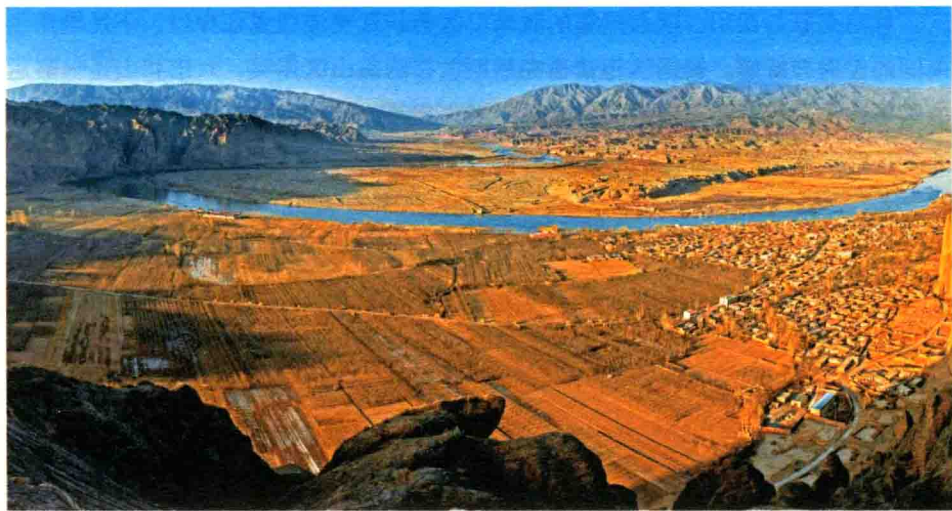
黄河被中华民族奉为母亲河，因为它在黄土高原上孕育了中华文明，有海内

外寻根的华人找到天水拜谒伏羲庙，或者去庆阳祭奠周祖陵。同时，黄河也给中国人留下了许多灾难的记忆和治水的神话。例如，永靖积石关得名于“积石神功”及“导河奇石”的传说，那层层叠叠的岩壁纹路据说是当年大禹率民疏河时留下的斧凿痕迹；《续修导河县志》中记载了一块名叫“禹王石”的巨大石头，据说是大禹当年坐过的地方。

古歌唱道：“天下黄河九十九道弯”，而第一道弯就在甘南的玛曲县。“玛曲”在藏语中是孔雀河的意思，但黄河并不总像孔雀那么温驯，遇到阻拦时它左冲右突，形成了很多急流险滩；同时，为寻找出路，它又弯曲成千折百回的河道，在甘肃境内形成了刘家峡、盐锅峡、八盘峡这样的著名峡谷，如今这些地方都已建设成水电站。

黄河更将甘肃省会城市兰州一分为二，河面宽阔的黄河缓缓地流经这座城市，但其他河段大都是急流险滩。历史上，水手们在黄河上放“皮筏子”搞运输，顺流而下可以到达内蒙古的包头市，那是风口浪尖上的营生。现在，羊皮筏子只作为一个旅游项目被保留在兰州黄河段，划皮筏成了旅行者热衷的活动。

黄河在甘肃境内有两条著名的支流：渭河、洮河。渭河因为王维诗歌吟唱的缘故，让人误以为仅与陕西的灞桥烟柳有关，却忽略了渭河的源头、位于甘肃省中部的鸟鼠山。舞文弄墨的中国人不会不知道洮河，因为四大名砚之一的“洮砚”就出自其上游河床中。



甘肃黄河石林

“黄河之水天上来”，本来一身清白，流经黄土高原时就给染黄了，这一黄就是多少年，黄土高原也被黄河切割得支离破碎、千沟万壑。

两座高原

甘南高原和陇中高原作为甘肃著名的两座高原，前者是诗意的游牧文明的摇篮，后者则是农耕文化的代表，而它们却被黄河扭结到了一起，并共同奠定了中国古代文明的基础。

甘南高原地势高耸，平均海拔超过3000米，位于“世界屋脊”青藏高原东部，边缘是“天苍苍，野茫茫，风吹草低见牛羊”的草原，而且往往有雪山做背景，如同色彩艳丽、恬静自然的俄罗斯风景油画，所以被称为“甘肃后花园”。“花园”的主人在古代是羌族，现在则以藏民族为主体。随处可见妇女剪羊毛、挤牛奶、跳“锅庄”的情形，插箭节、耍坝子、赛马节等节日显示了这个民族的剽悍与浪漫，散布在高山草原上的拉卜楞寺、郎木寺、禅定寺、贡巴寺等大小100多处佛教寺院则营造出浓郁的宗教生活气息，吸引着海内外游客来“中国的小西藏”，沐浴藏族文化、风情。

藏族人吟唱了世界上最长的英雄史诗《格萨尔王》，主人公格萨尔的崛起之地就在玛曲。至今，有“卓格岭地”之称的黄河玛曲还遍布着众多怪石林立、千姿百态的格萨尔王遗迹。

甘南高原与四川、陕西接壤的陇南山区有长江支流白龙江穿过，于是增添了南国的俊秀与妩媚。蜀国丞相诸葛亮后期曾在陇南山区用兵，六出祁山是他最后的军事作品，留下祁山堡等战场遗址供游人凭吊。唐朝大诗人杜甫在战乱中一路南下，到成县，人们给这位失魂落魄的“诗圣”盖了一间草堂……甘南高原就是这样，人文与自然神奇地紧密结合着。只有到过的人，才能够领会“美”的含义，才能明白什么是佛国，什么是歌海，也才能够感受到天造花园的永恒魅力。

东起陕甘省界、西至乌鞘岭的黄土高原海拔在1800~2500米，习惯上被称为陇中高原，又称为陇中、陇东。“陇”，古指陇山，就是现在的六盘山。黄土高原的形成与北风有很大关系，北风把高山削成丘陵，把丘陵挖成沟壑，削不平、挖不动的就堆积成土石山地，陇中高原地貌主要就是这三大类型。

但是，就在这片高原上，诞生了中国最初的文明。人文始祖伏羲的出生地秦安县以前叫“成纪”，他活动过的八卦台、伏羲庙等遗址自古以来就是人们追思怀

古的地方。2005 年开始，甘肃省人民政府每年农历七月都在天水举行公祭活动，是全球华人瞩目的盛会。伏羲的妻子女娲出生在秦安县陇城，陇城因之被称为“娲皇故里”。2006 年 4 月 12 日上午，天水市政府首次在陇城镇女娲祠举行公祭女娲大典。女娲以风为姓，至今，秦安的风台、风茔、风尾村等地名均与她有关，寻根问祖的游客络绎不绝。

伏羲和女娲务实、勤恳，八千年前的大地湾人继承了这种美德，制造出很多精美的陶器。再后来，周人先祖不窋在庆阳一带搞起农业，卓有成效。他死后，人们把他葬到庆阳东山。现在，那里建成周祖陵森林公园，与附近的古灵台、公刘庙等遗址构成周文化的发源地。秦始皇先祖也从陇中高原崛起，天水古称“秦州”，就因为秦人祖先嬴非子为周室养马有功被封邑秦亭，小陇山林区有一处著名的旅游景点叫“放马滩”，出土过秦简和古地图，是研究早期秦文化的重要史料。

陇中高原也有不少深山藏秀的美妙去处，其中最具代表性的是崆峒山、麦积山等风景名胜。崆峒山是广成子修道之地，轩辕黄帝向他问过道，秦皇、汉武也曾经西登崆峒，欣赏美景。唐宋明清各代在山上建有道观禅院，开辟丛林。如今，40 多处名胜古迹仍然保存完好，不愧为“道教第一名山”；而麦积山则以石窟雕塑艺术著名，被誉为“东方雕塑艺术馆”，深藏在绿意盎然、异峰突起的小陇山林区，神秘、幽静、韵味无穷。

一列山脉

祁连山脉逶迤在青藏高原北部边缘，东西延伸 2000 多公里，平均海拔在 4000 ~ 5000 米，高山积雪形成颇长而宽阔的冰川地貌，绮丽壮观，恍若仙境，历史上称为“天山”，传说西王母经常在这里载歌载舞、大宴宾客。离开兰州西进，越过乌鞘岭，巍峨凛然的雪峰就映入眼帘，特别是嘉峪关七一冰川，高耸陡峭，令人生畏。但每到春夏季节，各处高山



祁连山上的油菜花