



lonely planet

甘肃和宁夏

中国旅行指南系列

资深
实地
好用
贴心

专家的
权威推荐

调研及
全新信息

的城镇和
徒步地图

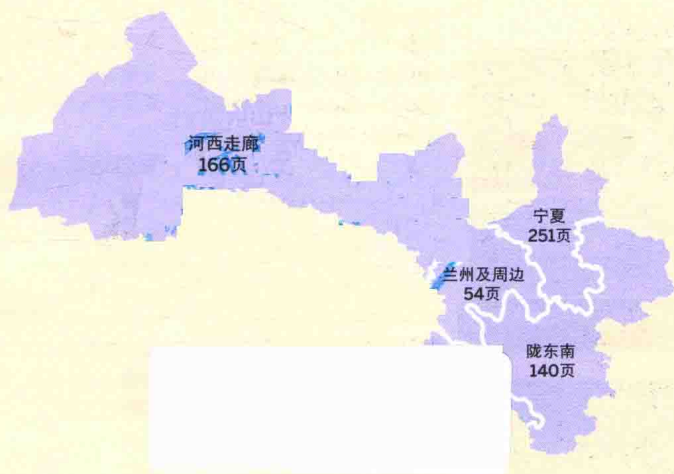
的行程
规划建议

 中国地图出版社

甘肃和宁夏

本书作者

孙澍 龚宥文 罗莎
邱心怡 张帆 赵晶晶



甘肃和宁夏

中文第三版

© Lonely Planet 2016

本中文版由中国地图出版社出版

© 书中图片版权归图片所有者所有, 2016

版权所有。未经出版方许可, 不得擅自以任何方式, 如电子、机械、录制等手段复制, 在检索系统中储存或传播本书中的任何章节, 除非出于评论目的的简短摘录, 也不得擅自将本书用于商业目的。

图书在版编目 (CIP) 数据

甘肃和宁夏 / 澳大利亚 Lonely Planet 公司编. -- 2
版. -- 北京: 中国地图出版社, 2016.6 (2017.7 重印)
(中国旅行指南系列)
ISBN 978-7-5031-9114-5

I. ①甘… II. ①澳… 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 (2016) 第 106048 号

出版发行	中国地图出版社
社 址	北京市白纸坊西街 3 号
邮政编码	100054
网 址	www.sinomaps.com
印 刷	北京利丰雅高长城印刷有限公司
经 销	新华书店
成品规格	197mm×128mm
印 张	11.5
字 数	626 千字
版 次	2016 年 6 月第 2 版
印 次	2017 年 7 月北京第 3 次印刷
定 价	59.00 元
书 号	ISBN 978-7-5031-9114-5
审 图 号	GS (2016) 548 号
图 字	01-2014-3175

如有印装质量问题, 请与我社发行部 (010-83543956) 联系

虽然本书作者、信息提供者以及出版者在写作和出版过程中全力保证本书质量, 但是作者、信息提供者以及出版者不能完全对本书内容之准确性、完整性做任何明示或暗示之声明或保证, 并只在法律规定范围内承担责任。

Lonely Planet 与其标志系 Lonely Planet 之商标, 已在美国专利商标局和其他国家进行登记。不允许如零售商、餐厅或酒店等商业机构使用 Lonely Planet 之名称或商标。如有发现, 急请告知: lonelyplanet.com/ip。

计划你的行程

欢迎来甘肃和宁夏.....	4
甘肃和宁夏.....	6
甘肃和宁夏Top16.....	8
行前参考.....	18
新线报.....	20
如果你喜欢.....	21
当地人推荐.....	24
省钱妙计.....	26
每月热门.....	27
旅行线路.....	30
负责任的旅行.....	37
甘宁户外.....	38
宗教艺术之旅.....	43
自驾游.....	46
带孩子旅行.....	50



拉卜楞寺晒大佛 (见90页)



张掖七彩丹霞 (见193页)

在路上

兰州及周边.....	54	舟曲.....	137
兰州.....	57	陇东南.....	140
兰州周边.....	72	天水.....	141
黄河石林.....	72	天水市.....	141
吐鲁沟.....	74	天水周边.....	149
临夏.....	74	麦积山风景区.....	149
临夏市.....	75	武山.....	152
炳灵寺石窟.....	77	甘谷大像山.....	153
甘南.....	79	大地湾遗址.....	153
夏河.....	84	陇东.....	153
夏河县.....	84	平凉市.....	154
拉卜楞寺.....	90	王母宫.....	156
合作.....	95	南石窟寺.....	157
碌曲.....	105	庄浪梯田.....	157
郎木寺镇.....	106	庆阳市.....	158
碌曲县.....	115	北石窟寺.....	160
尕海.....	115	陇南.....	161
则岔石林.....	116	陇南市.....	162
玛曲.....	117	文县天池.....	164
玛曲县.....	117	官鹅沟.....	164
黄河第一弯.....	121	西狭颂与鸡峰山.....	165
贡赛尔喀木道.....	122	河西走廊.....	166
西麦朵合塘.....	122	武威.....	170
迭部.....	123	武威市.....	170
迭部县.....	123	武威周边.....	178
扎尕那.....	126	天梯山石窟.....	178
骨麻湖.....	128	白塔寺.....	179
羊布水磨群.....	129	高沟堡古城.....	179
腊子口.....	129	永昌.....	180
录坝湖.....	130	民勤.....	182
白古寺.....	131	天祝.....	184
卓尼.....	131	张掖.....	187
卓尼县.....	131	张掖市.....	187
大峪沟国家森林公园.....	133	张掖西线.....	193
贡巴寺.....	134	张掖丹霞国家地质公园	
九甸峡.....	135	七彩丹霞景区.....	193
临潭.....	135	肃南冰沟丹霞.....	194
临潭县.....	135	黑水国遗址.....	195
冶力关风景区.....	136		

目录

了解甘宁

张掖东线	195
马蹄寺景区	195
平山湖大峡谷	196
高台	196
山丹	199
肃南	203
酒泉	205
酒泉市	205
酒泉卫星发射中心	210
金塔胡杨林	210
嘉峪关	211
嘉峪关市	211
七一冰川	218
文殊寺石窟群	218
敦煌	219
敦煌市	219
敦煌西线	229
敦煌古城影视城	229
西千佛洞	229
阳关	230
玉门关	231
敦煌东线	233
瓜州县	233
锁阳城	234
东千佛洞	235
榆林窟	235
透明梦柯冰川	236
敦煌南线	237

阿克塞	237
肃北	238

莫高窟

宁夏

宁夏平原	253
银川	253
西夏王陵	269
贺兰山	270
镇北堡影视城	273
黄河东岸	273
沙湖	274
中卫	276
沙坡头	279
吴忠	282
青铜峡	285
盐池	286
同心	287
韦州	289
西海固	290
固原	291
须弥山石窟	296
二十里铺拱北	296
西吉	297
六盘山	298

今日甘宁	302
历史	305
甘宁人	315
文化和艺术	321
饮食	328
环境	333

生存指南

出行指南	342
交通指南	349
健康指南	353
幕后	357
索引	359
地图图例	365
我们的作者	366

特别呈现

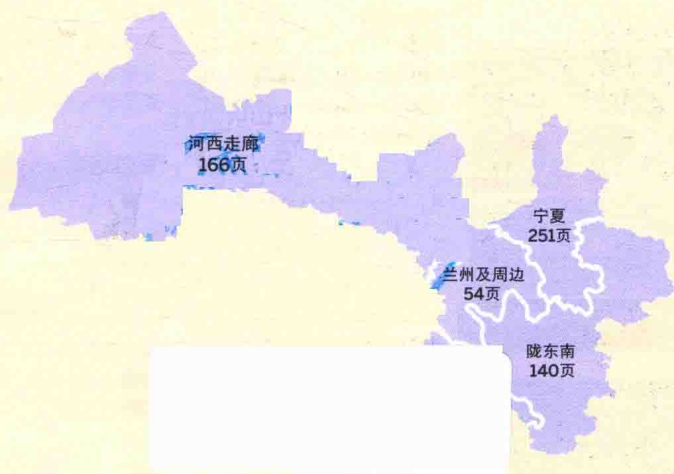
甘宁户外	38
甘宁色彩	97
重走洛克之路	126
徒步马牙雪山	186



甘肃和宁夏

本书作者

孙澍 龚宥文 罗莎
邱心怡 张帆 赵晶晶



计划你的行程

在路上

欢迎来甘肃和宁夏	4
甘肃和宁夏	6
甘肃和宁夏Top16	8
行前参考	18
新线报	20
如果你喜欢	21
当地人推荐	24
省钱妙计	26
每月热门	27
旅行线路	30
负责任的旅行	37
甘宁户外	38
宗教艺术之旅	43
自驾游	46
带孩子旅行	50

兰州及周边

兰州	57
兰州周边	72
黄河石林	72
吐鲁沟	74
临夏	74
临夏市	75
炳灵寺石窟	77

甘南

夏河	84
夏河县	84
拉卜楞寺	90
合作	95
碌曲	105
郎木寺镇	106
碌曲县	115
尕海	115
则岔石林	116
玛曲	117
玛曲县	117
黄河第一弯	121
贡赛尔喀木道	122
西麦朵合塘	122
迭部	123
迭部县	123
扎尕那	126
骨麻湖	128
羊布水磨群	129
腊子口	129
录坝湖	130
白古寺	131
卓尼	131
卓尼县	131
大峪沟国家森林公园	133
贡巴寺	134
九甸峡	135
临潭	135
临潭县	135
冶力关风景区	136

舟曲	137
----	-----

陇东南

天水	141
天水市	141
天水周边	149
麦积山风景区	149
武山	152
甘谷大像山	153
大地湾遗址	153
陇东	153
平凉市	154
王母宫	156
南石窟寺	157
庄浪梯田	157
庆阳市	158
北石窟寺	160
陇南	161
陇南市	162
文县天池	164
官鹅沟	164
西狭颂与鸡峰山	165

河西走廊

武威	170
武威市	170
武威周边	178
天梯山石窟	178
白塔寺	179
高沟堡古城	179
永昌	180
民勤	182
天祝	184
张掖	187
张掖市	187
张掖西线	193
张掖丹霞国家地质公园	193
七彩丹霞景区	193
肃南冰沟丹霞	194
黑水国遗址	195

拉卜楞寺晒大佛 (见90页)

张掖七彩丹霞 (见193页)

目录

了解甘宁

张掖东线	195
马蹄寺景区	195
平山湖大峡谷	196
高台	196
山丹	199
肃南	203
酒泉	205
酒泉市	205
酒泉卫星发射中心	210
金塔胡杨林	210
嘉峪关	211
嘉峪关市	211
七一冰川	218
文殊寺石窟群	218
敦煌	219
敦煌市	219
敦煌西线	229
敦煌古城影视城	229
西千佛洞	229
阳关	230
玉门关	231
敦煌东线	233
瓜州县	233
锁阳城	234
东千佛洞	235
榆林窟	235
透明梦柯冰川	236
敦煌南线	237

阿克塞	237
肃北	238

莫高窟

宁夏

宁夏平原

银川	253
西夏王陵	269
贺兰山	270
镇北堡影视城	273
黄河东岸	273
沙湖	274
中卫	276
沙坡头	279
吴忠	282
青铜峡	285
盐池	286
同心	287
韦州	289
西海固	290
固原	291
须弥山石窟	296
二十里铺拱北	296
西吉	297
六盘山	298

今日甘宁	302
历史	305
甘宁人	315
文化和艺术	321
饮食	328
环境	333

生存指南

出行指南	342
交通指南	349
健康指南	353
幕后	357
索引	359
地图图例	365
我们的作者	366

特别呈现

甘宁户外	38
甘宁色彩	97
重走洛克之路	126
徒步马牙雪山	186



欢迎来 甘肃和宁夏

这里是西北，有飞沙走石的大漠戈壁，也有草长莺飞的花海碧湖，大山大水，气魄雄浑；这里是丝绸之路，有英雄迟暮的边关故城，也有飞天蹁跹的佛教石窟，千载兴亡，江山尔尔。

印象甘宁

干涸，荒凉，一望无际的苍茫，甘肃和宁夏给人的第一眼印象大抵如是。戈壁滩上久久不见人烟，砾石堆中奋力长出一片低矮的灌木丛；沙漠升起的耀眼金光，从视觉感官上蔓延全身；大地龟裂如同肌理，天地开阔，仿佛整个宇宙铺展于眼前……踏上甘宁土地的旅行者们，多半会触景生情，思索或感叹人的渺小和时空的无限。

不一样的大西北

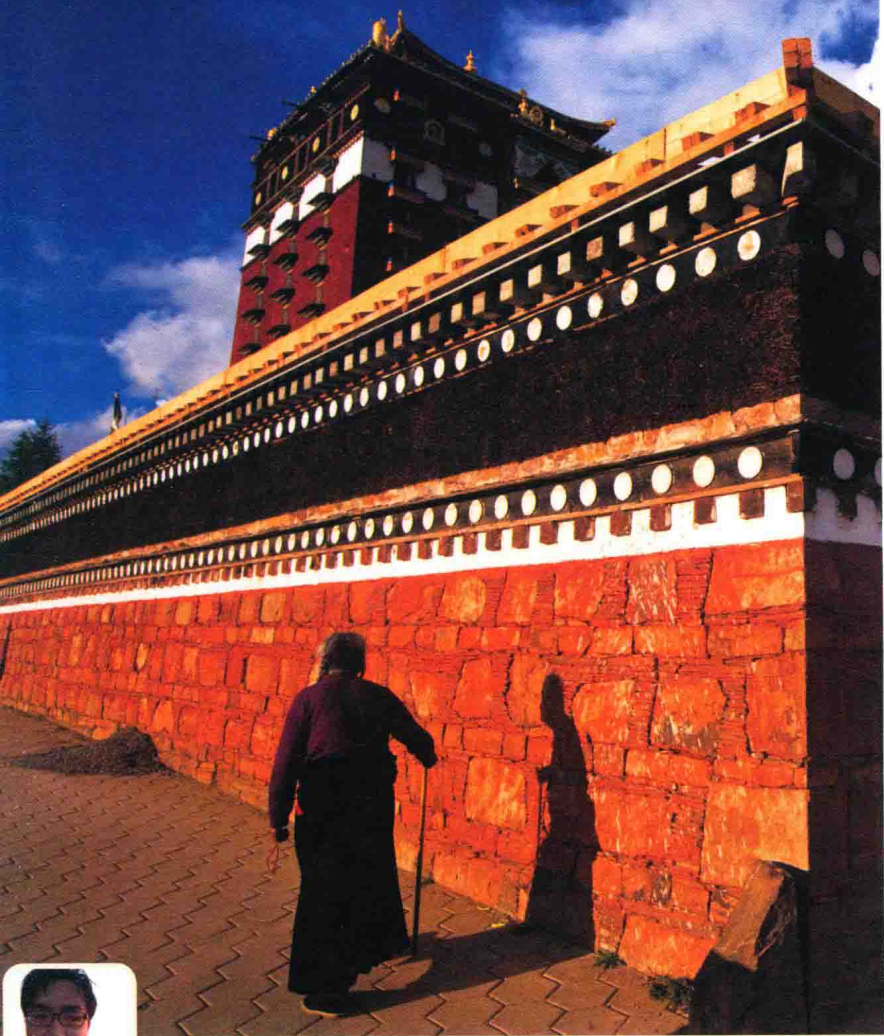
然而在湛蓝的天穹下，造物主的调色板失手跌落：祁连山高耸天际，白雪覆顶，高山冰川如同琉璃世界；险峻的峡谷深处，松杉苍翠，溪水潺潺；高山草甸缓缓铺开，骏马奔腾不息；油菜花应季而开，沁人心脾；雨后雪后的丹霞地貌，分外妖娆。甘南草原是另一处深受宠爱之地，就连黄河都奔腾环绕、不舍离去；雪山下是笼盖四野、鲜花烂漫的草原，河曲马、黑颈鹤、梅花鹿都是游荡于此的精灵。

丝路上的匆匆过客

由长安出发，经天水或固原到达兰州，再进入河西走廊的丝绸之路，其上多少过客匆匆。今天仍有形形色色的旅行者，在这条古道上各怀心事，奔向远方。广成子、霍去病、玄奘、八思巴、左宗棠，从小就听过的历史故事余音犹在；玉门关、阳关、锁阳城、贺兰山、万里长城，唐诗宋词中的金戈铁马、岁月峥嵘依稀眼前；莫高窟、麦积山石窟、天梯山石窟、须弥山石窟，佛教东传的石窟走廊更是令人魂牵梦萦。

与神明的对话

天高云远仿佛能拉近人和神明之间的距离。在海拔较高的甘南藏区和祁连山区，以及空气干燥的西海固和临夏，当地人和神明的对话从未中断。一座座红墙金顶的喇嘛庙，环绕着长长的转经道，风马旗飞扬，煨桑烟袅袅；身影掠过，一旁的黄色经筒飞旋；峰回路转，高大的宗喀巴木像让人顶礼膜拜。一弯新月高悬在清真寺的绿色拱顶上，悠扬的礼拜召唤声定时响起，虔诚的信徒朝着圣地麦加的方向，举手叩首间颂唱着《古兰经》的箴言。



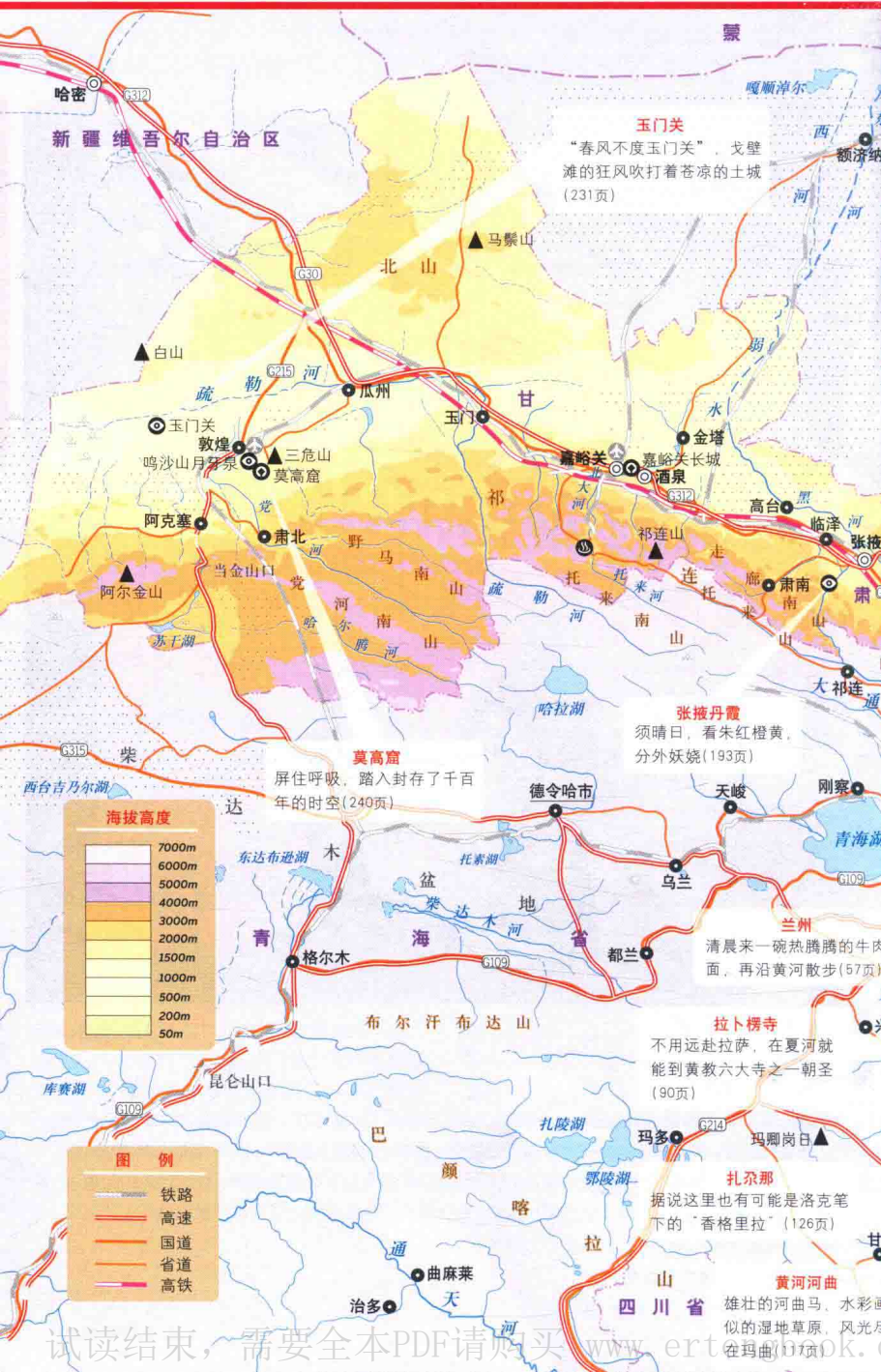
我为什么喜欢甘肃和宁夏

本书作者 孙澍

驼铃马帮、古关驿站、大漠孤烟……丝绸之路的情结印在我的心中。河西走廊是丝路最重要的通道，在这里旅行，每一步仿佛都在追寻古人的足迹，步步回荡着历史尘埃，几千年的兴衰往事让人怀古悼今。祁连山自然风光颇具欧陆风情，中国也许只有新疆天山才有此类美景，而比起天山的路途遥远，祁连山可以让你少向西行上千公里！当然，作为喜食肉类的吃货，甘肃和宁夏地道的牛羊肉美食，更让我垂涎三尺。

更多关于作者的介绍见357页。

甘肃和宁夏



古

内蒙古自治区

巴丹吉林沙漠

山丹马场

在祁连山北麓最美的风景中策马扬鞭(200页)

西夏王陵

在贺兰山下的“东方金字塔”中寻觅党项神秘王国的遗迹(269页)

阿拉善左旗

腾格里沙漠

沙坡头

踩在腾格里沙漠的边缘，看黄河和包兰铁路的各自精彩(279页)

崆峒山

向崆峒派的道士们学上几招(154页)

陕西省

吴起 志丹



“陇上小江南”不单单有麦积山石窟(149页)

● 南江

甘肃和宁夏 Top 16



莫高窟

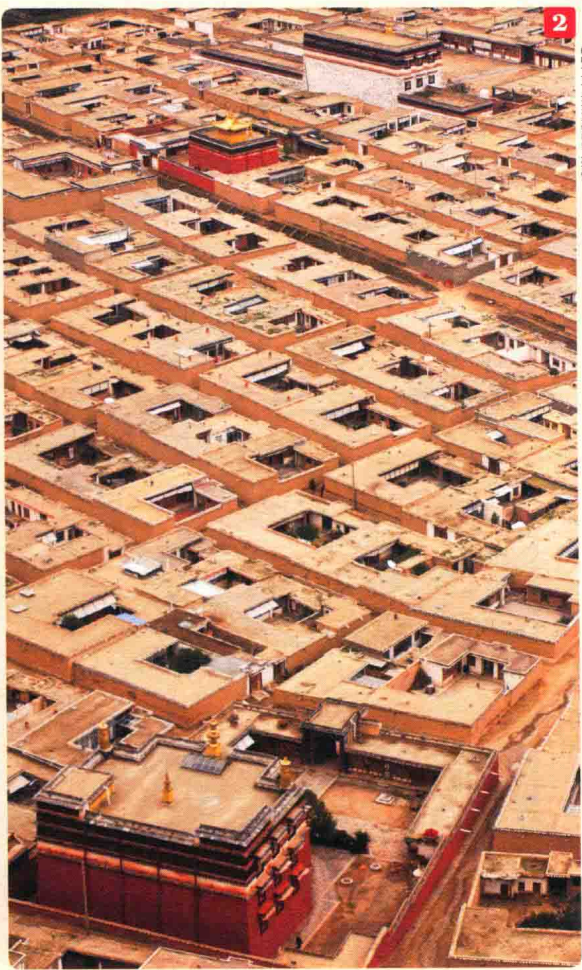
1 来河西走廊没有人会错过莫高窟（见240页）。推开大门，光线穿透黑暗，光柱里尘埃跳动，沉寂已久的历史被唤醒。当瞳孔适应了光亮的变化，刹那间，满室妙华，宛若琉璃世界：藻井上的飞天、坡顶的千佛、石龕里的塑像、中心的塔柱、两壁经变图……弹指间，千年生灭，而消失的鲜卑族、令人神往的唐王朝、神秘的西夏国，却都以信仰和艺术的形式，存留在沙山下的这片石窟里。尽管只能参观8个洞窟（旺季），却有8次发现、惊喜和感动，每一次都是一气呵成，回味无穷。

拉卜楞寺

2 大夏河畔，世界上最长的转经道环绕着错落的藏式建筑，千余披着红色袈裟的身影穿梭于这片红墙金顶的“世界藏学府”（见90页）。伴着雪域高原的凉意与袅袅炊烟，你可以跟随朝圣者的脚步，手持念珠，口念箴言，转动每一只经筒，在轰隆的共鸣声中祈福朝拜。还可以驻足于大经堂前聆听僧人虔诚地诵经，或在广场上远观激烈的辩经，在亘古不变的禅意中寻找自己的佛缘。农历正月十三的晒佛节是当地最盛大的节日，巨幅唐卡卷轴在晒佛台上铺开，众僧聚集，法号齐鸣，场面颇为壮观。



GETTY IMAGES 摄



GETTY IMAGES 摄

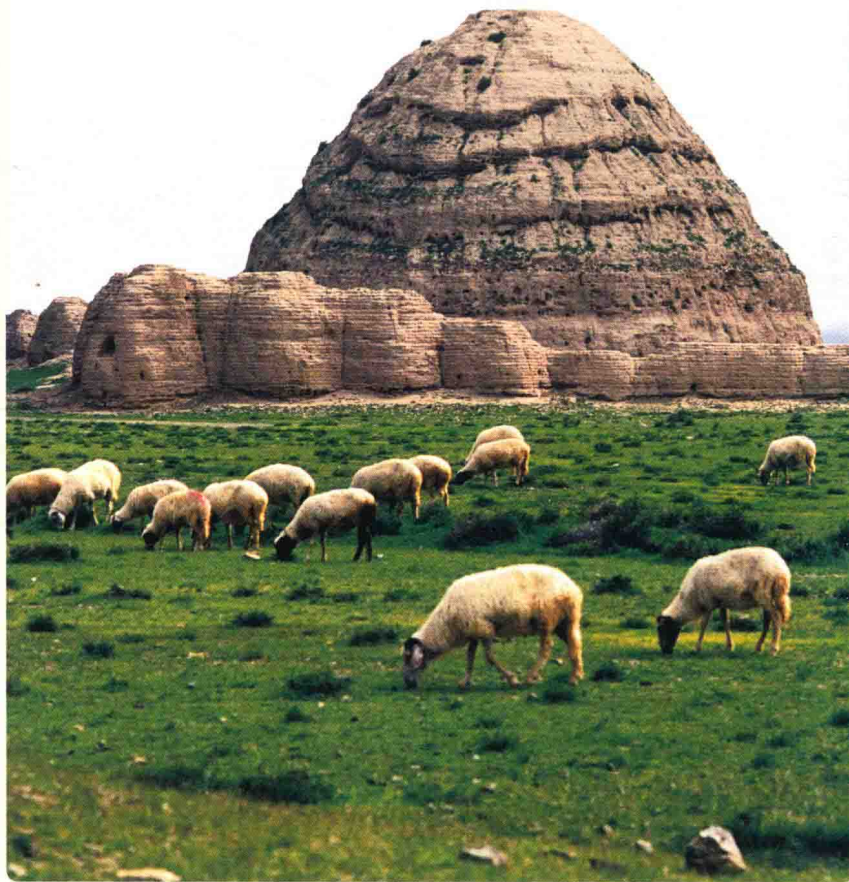
西夏王陵

3 古老的西夏王朝曾雄霸一方，鼎盛时“东尽黄河，西界玉门，南接萧关，北控大漠”，却又神秘消失，给后世留下了难解之谜。如今，雄浑的贺兰山下，被称为“东方金字塔”的9座王陵（见269页）排列有序，经历近千年的风雨，只留下风化残缺的土冢，满目苍凉。190年的西夏王朝谜一般的历史，在这里似乎有了答案：这是一个英勇与狡黠并存的民族，在夹缝中生存、灭亡；这是一个充满智慧的王朝，创造了璀璨的文明却又湮没于黄土。夕阳余晖下，西夏王陵被染成一片金黄，茫茫戈壁，那个金戈铁马的年代跃然眼前，等待你来探寻。

3

祁连山草原

4 或许因为位于丝路南侧，甘肃的祁连山草原多了份风光与历史的杂糅。山丹马场（见200页）的万亩草场缓缓起伏，雄壮的天马成群奔腾，让人恍惚觉得就是“马踏飞燕”的天马再现。而远处冒着炊烟、松杉密布的峡谷中，经过儒释藏上千年的开凿和朝拜，陡峭的山壁上垂直分布着壮观的马蹄寺（见195页）洞窟群。再往深山走，跟随白牦牛的脚步来到群山环绕的山谷中，只见色彩浓丽的天堂寺（见184页）坐镇北侧的整个山面。至此顶礼膜拜世界上最高的木雕宗喀巴像，你会觉得时间仿佛从未流逝。图为马蹄寺千佛洞。





麦积烟雨

5 天水的朦胧烟雨，给本就不可思议的麦积山石窟（见149页）更添了几分禅意。站在崖下仰望，上百个洞窟在轻烟中隐现，众佛的微笑宛在云端，凌空栈道直入天际，仿佛只需攀登几步便可遁入佛国。即便没有这老天额外的笔墨，麦积山石窟也足以让你流连。信仰的力量跨越1600多年的时光，将这座原本孤零零的小山变成了未曾断代的雕塑艺术宝库。若不是亲眼所见，你也许很难相信，这如同电影特效般密密麻麻建在绝壁上的洞窟是古代匠人的杰作。要想领略石窟精华，还需带上勇气，沿栈道一路向上，才能在重重铁网之后一窥佛像的精美庄严。

6



7

