



2010-2012最新版★

新华网
NEWS

新华
旅游

鼎力推荐!
《亲历者》编辑部◎编著

亲历者旅行指南 TRAVEL GUIDE

甘肃宁夏内蒙古西部

集千百旅行者亲历攻略之大成



超

IN

涵盖32个亲历专题

超

HOT

旅行热点深度攻略

超

COOL

达人亲历分享游经

超实用

随身携带

一本就

GO!

关键词

河西走廊 丝路文化 黄河

敦煌 甘南 嘉峪关 石窟

回族 西夏 鸣沙 枸杞

沙漠 胡杨林 召庙 成吉思汗

地图

省区旅游交通图

重点景区导游图

清晰、实用、便于查阅

攻略

亲历者攻略, 亲历者行程

资深驴解说, 资深驴心得

位置、门票、电话、

游逛

景点精华提炼

专题、链接、延伸

重要景点详述

交通

城市外部交通

城市内部交通

景区详细交通

乐购

丰富的娱乐休闲场所

淘宝游逛指南

特产搜购指南

食宿

网罗各式美味

美食街完全攻略

推荐最合适的住处



超阵容

全国

600家

旅行住宿优惠券

旨在为旅行者提供最实用的旅行指南

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE



甘肃宁夏内蒙古山西西藏

天下萬物皆有情，此心皆吾之同體。

THE **WORLD** **WIDE** **WEB**


www.umich.edu

Figure 1



100

[illegible]

1000

100



亲历者 旅行指南

甘肃宁夏 内蒙古西部

《亲历者》编辑部 编著

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

2010年·北京

图书在版编目(CIP)数据

亲历者旅行指南. 甘肃、宁夏、内蒙古西部 / 《亲历者》
编辑部编著. —北京: 中国铁道出版社, 2010.9
ISBN 978-7-113-11749-8

I. ①亲… II. ①亲… III. ①旅游指南—甘肃省②旅
游指南—宁夏③旅游指南—内蒙古 IV. ①K928.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第148036号

书 名: 亲历者旅行指南: 甘肃宁夏内蒙古西部
作 者: 《亲历者》编辑部 编著

责任编辑: 石建英
编辑助理: 聂浩智
版式设计: 郑路配书
责任印制: 郭向伟

出版发行: 中国铁道出版社(北京市宣武区右安门西街8号 邮编: 100054)
印 刷: 三河市华丰印刷厂
版 次: 2010年9月第1版 2010年9月第1次印刷
开 本: 889mm×1194mm 1/32 印张: 8.75 字数: 478 千字
书 号: ISBN 978-7-113-11749-8
定 价: 24.80元

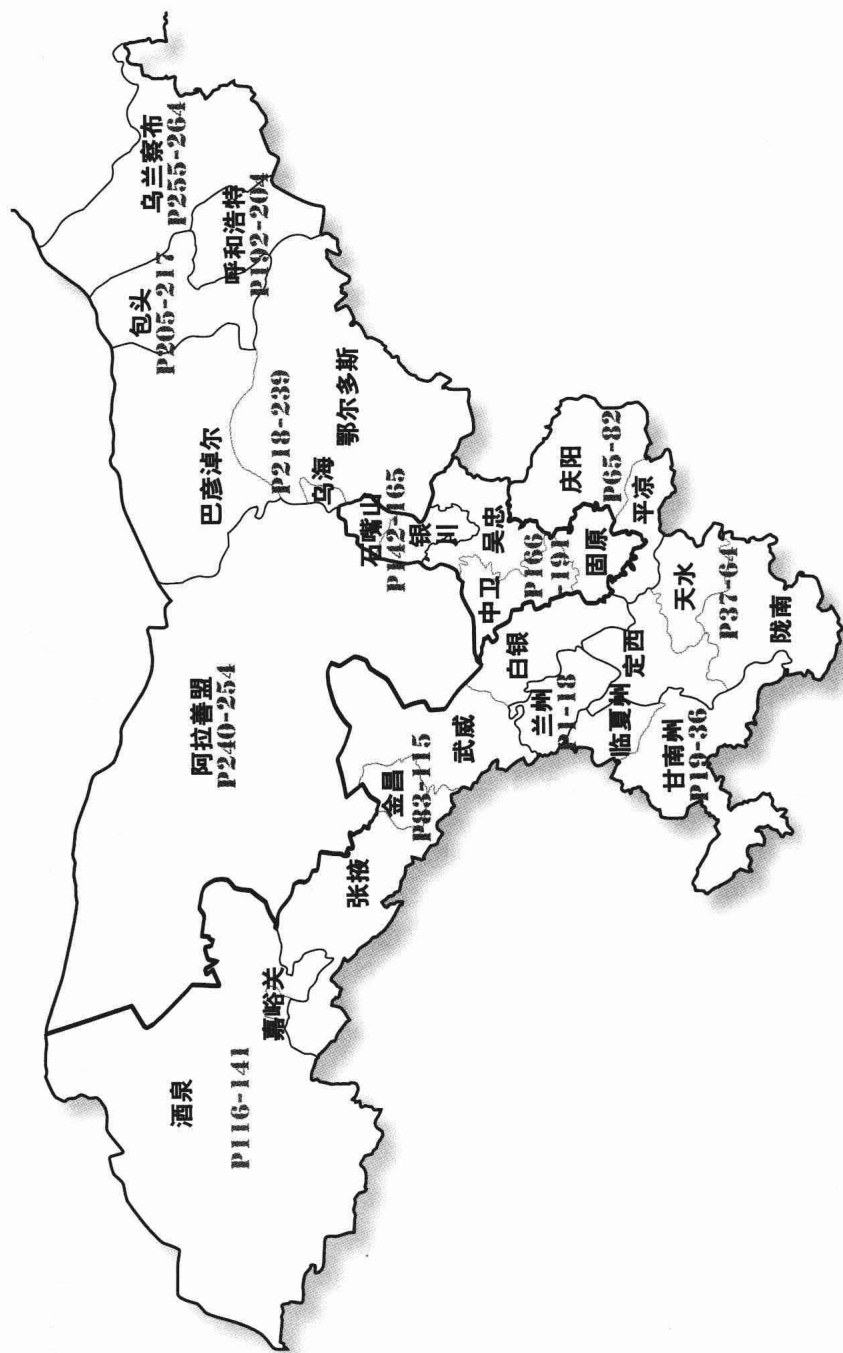
版权所有 侵权必究

凡购买铁道出版社的图书, 如有缺页、倒页、脱页者, 请与本社读者服务部协商调换。

电话: 市电(010) 51873170 路电: (021) 73170(发行部)

打击盗版举报电话: 市电(010) 63549504 路电: (021) 73187

分区导览



寒江雪：撰写河西走廊部分

安徽人。资深旅游图书策划人，熟悉全国旅游资源，深知驴友的生活习性。喜欢用笔记自己的发现，更喜欢把自己的旅行经验和大家分享。策划编辑过《中国自助游》和《全景中国》等多本旅游图书。

**李雷：撰写甘肃省南部部分**

旅游策划与品牌营销专家，自驾车活动、赛事资深策划人。中国国际旅行社总社市场推广部经理。倡导个性化旅游与时尚旅游相结合的自驾车旅行方式，已研发国内特色自驾车体验线路和适合国人旅游的境外自驾车线路数十条。

**张敏：撰写宁夏部分**

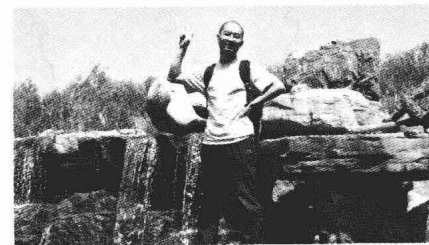
陕西人。大学时主修的是旅游专业，喜欢旅行，毕业后工作于广州、重庆、上海等城市。喜欢重庆磁器口的美食，喜欢成都人喝茶的那份恬静。梦想做一个平凡的人，游走于全国各地，看遍祖国大好风景。

**田蛟：撰写内蒙古阿拉善部分**

河北保定人。杂志编辑。热爱生活，热爱生命，热爱旅行。有一颗好奇、永不满足的心，向往着“一个人背包旅游”的生活。喜欢布达拉宫的雄伟、震撼，同样也喜欢乌镇的小桥流水、石板小巷；喜欢塞北大漠的粗犷神秘，同样也喜欢江南水乡的温柔俊秀。

**云飞扬：撰写内蒙古河套地区**

湖北人。文字工作者。热爱自然风光，关注人文地理。追求自然天成的景观和原始古朴的美感，在不断的行走中体会生命的美。个中滋味不敢独品，乐于与人共分享。曾编写《中国博物馆TOP100》等书。



最佳旅游点

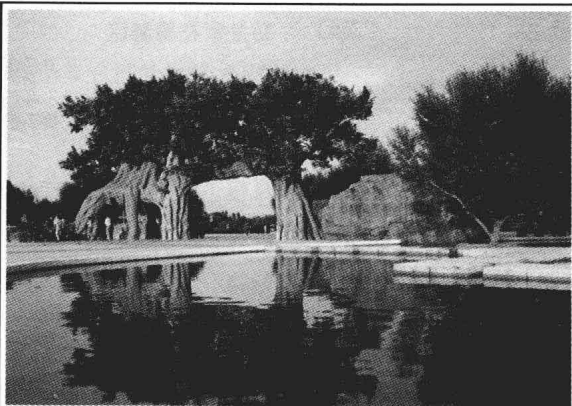
- **敦煌莫高窟**：现存石窟艺术中规模最大、内容最丰富的一座，存有众多精美佛教艺术壁画。
- **麦积山石窟**：佛教石窟艺术与独特的自然风光相结合的综合性游览区。
- **拉卜楞寺**：藏传佛教格鲁派(黄教)六大宗主寺之一，其建筑规模仅次于布达拉宫。
- **鸣沙山一月牙泉**：沙泉共处，妙造天成，誉满天下，被誉为“塞外风光之一绝”。
- **成吉思汗陵**：陵墓规模宏大，建筑雄伟，一如成吉思汗的骄人战绩，让人过目难忘。
- **崆峒山**：我国道教第一名山，有山峰数十座，有“崆峒山色天下秀”之说。
- **沙湖风景区**：中国十大魅力休闲旅游湖泊之一，有“沙、水、苇、鸟、山”五大景观。
- **额济纳胡杨林**：世界上仅存的三大成片胡杨林之一，是欣赏胡杨美景的好去处。

最佳自然景观

- **甘加草原**：甘加草原广阔无垠，水草丰茂，保留了大自然的原始风貌，是天然的好牧场。
- **武威沙漠公园**：融大漠风光、草原风情、园林特色为一体的游览乐园。
- **敦煌魔鬼城**：壮丽、雄浑、怪异、神奇，是国内迄今发现的最大的一片雅丹地貌。
- **沙湖风景区**：湖水如海，柔沙似绸，天水一色，苇丛若画，构成独具特色的景观。
- **额济纳胡杨林**：每年深秋，额济纳河沿岸一片金黄，是观赏胡杨林的最好季节。
- **响沙湾**：被称为“响沙之王”。天气晴朗时，从沙上滑下会发出似直升机马达的轰鸣声。
- **沙坡头景区**：被游人称为“沙漠绿洲”，以大漠黄河、治沙奇迹、沙坡鸣沙著称于世。
- **腾格里达来沙漠月亮湖**：景区集大漠风光、戈壁神韵、原生态湖泊和藏传佛教为一体。

最佳人文景观

- **嘉峪关关城**：有“天下第一雄关”之美誉，也是明代长城沿线保存最为完好的军事城堡。
- **玉门关遗址**：古丝绸之路上的重要关隘，附近的长城和烽燧保存较好。
- **南长滩村**：中国历史文化名村，宁夏黄河第一村、宁夏黄河第一渡、宁夏黄河第一漂。
- **西夏王陵**：西夏历代帝王的陵寝，布列着9座地王陵寝和207座宗室、王公大臣的陪葬墓。
- **青铜峡一百零八塔**：中国古塔建筑中仅见的大型塔群，共有一百零八塔，均为白色。
- **张掖大佛寺**：是我国唯一一座西夏佛教寺院，寺内的卧佛殿放有国内最大的室内卧佛。
- **美岱召村**：中国历史文化名村，美岱召是喇嘛教传入蒙古时的一个重要弘法中心。
- **兰州黄河母亲雕塑**：是表现中华民族黄河的雕塑艺术品中最漂亮的一尊。



成吉思汗草原生态园

最佳度假地

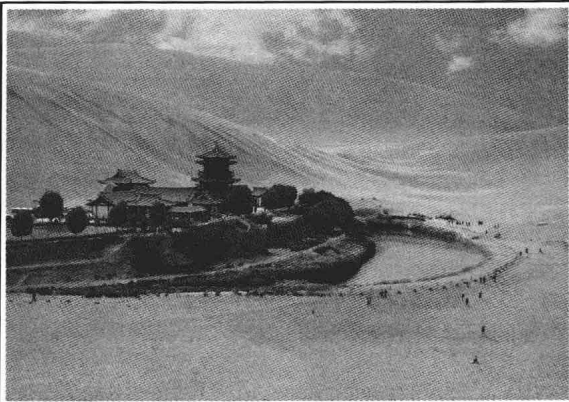
- **山丹军马场**：目前世界第二的大马场，游客可骑马旅游、野营、参观赛马或马术表演。
- **北武当生态旅游**：是一处集山、林、庙、地质遗迹、军事体验等为一体的旅游区。
- **草原岱海度假区**：有迎宾花池、海西芦苇荡等8处观光点，岱海温泉是疗养的好出去。
- **哈素海**：哈素海以它优质、无污染的湖水而闻名，被誉为“塞外西湖”。
- **辉腾锡勒草原**：整个草原水草丰盛，牛羊游动，牧歌嘹亮，有神葱沟和黄花滩两大去处。
- **鸡峰山国家森林公园**：鸡峰山以峰美、水秀、洞奇而得名，号称陇南第一山。
- **黄沙古渡**：汇集了黄河、大漠、湿地、湖泊、田园为一体的自然景观。
- **马蹄寺风光游览区**：集石窟艺术、祁连山风光、裕固族风情于一体的风景区。

最佳城市

- **兰州**：古称“金城”，黄河从市区蜿蜒而过，沿河外滩构成一道亮丽的风景线。
- **武威**：素有“银武威”之称，是中国旅游标志“马踏飞燕”的发现地。
- **敦煌**：以石窟、壁画闻名天下，是世界遗产莫高窟和汉长城边陲玉门关、阳关所在地。
- **嘉峪关**：古“丝绸之路”的交通要冲，是万里长城西端终点，素有“边陲锁钥”之称。
- **天水**：被誉为“陇上小江南”，是华夏文明的重要发祥地之一，有“羲皇故里”之称。
- **夏河**：以高山草原、藏族风情为主要的旅游资源，有拉卜楞寺、甘加草原等景点。
- **银川**：有“塞上江南”之称，黄河穿城而过，西夏王陵为这座古城积淀了丰厚的历史。
- **呼和浩特**：意为“青色之城”，召庙云集，有众多文物古迹和美丽的草原风光。

最佳节庆

- **那达慕大会**：草原上一年一度的传统盛会，每年农历六月初四举行，有摔跤、赛马等活动。
- **国际滑翔节**：每年七月中旬坚持举办国际滑翔节活动，届时会有各种各样的空中表演。
- **中国丝绸之路节**：每年9月10—17日在兰州举行，其间安排各类商品展销会、洽谈会等。
- **拉卜楞寺大法会**：每年有七次规模宏大的宗教法会，正月毛兰姆法会和七月说法会最著名。
- **额济纳金秋胡杨生态旅游节**：旅游节为期一个月，举办观光旅游、专场晚会等活动。
- **六盘山山花节**：每年七月举行，每次以不同的旅游景点为主题来介绍推广宁夏的旅游资源。
- **宁夏银川国际黄河文化节**：每年9月中旬在银川举办，届时会安排各种黄河文化游览活动。
- **山丹马场赛马艺术节**：每年七八月份在山丹马场举行，有精彩的马术表演，文艺节目等。



敦煌月牙泉

线路推荐

丝绸之路经典游

线路：天水—兰州—武威—张掖—酒泉—嘉峪关—敦煌（费用约2200元）

D1：麦积山风景名胜區。

D2：黄河铁桥、甘肃省博物馆。

D3：武威文庙、雷台公园汉墓。

D4：马蹄寺风景区、张掖大佛寺。

D5：酒泉钟鼓楼、丁家闸魏晋壁画墓。

D6：嘉峪关关城、嘉峪关长城博物馆。

D7：莫高窟。 D8：鸣沙山—月牙泉。

D9：敦煌魔鬼城。

甘、宁文化之旅

线路：甘南—定西—平凉—庆阳—固原（费用约1200元）

D1：拉卜楞寺—甘加草原。

D2：遮阳山。

D3：崆峒山。

D4：陇东石刻艺术博物馆—北石窟寺。

D5：须弥山石窟—固原博物馆。

黄河沿岸风情游

线路：呼和浩特—鄂尔多斯—包头—巴彦淖尔—乌海—石嘴山—银川—吴忠—中卫（费用约2000元）

D1：大召—昭君墓。

D2：响沙湾。

D3：五当召、美岱召村。

D4：桌子山岩画—乌梁素海旅游度假村。

D5：沙湖风景区。

D6：西夏王陵—镇北堡影视城。

D7：青铜峡十里长峡游览线。

D8：沙坡头—高庙。

边塞风光游

线路：银川—阿拉善左旗—额济纳旗—嘉峪关（费用约2400元）

D1：西夏王陵。

D2：腾格里达来沙漠月亮湖

D3：上午去吉兰泰盐池，下午乘车赶往额济纳旗。

D4：额济纳胡杨林景区。

D5：怪树林、黑城遗址。

D6：东风航天城。

D7：嘉峪关关城。

D8：长城第一墩、悬壁长城。



■何时去

甘肃的最佳旅游时间是5—10月。河西走廊地区夏天炎热，冬季严寒，日夜温差大，干燥少雨。甘南地区以天然草场为重要旅游资源，而夏季是草木生长最丰茂的时节，所以每年的夏季是游甘南的最佳时间，然而这里天气多变，常有风雨骤至的时候。到这些地区旅游除必备太阳镜、帽子等防晒品外，最好再带件厚实的外套，以抵御早晚的寒气。

每年5—10月是去宁夏旅游的最佳时间。宁夏深居西北内陆，全境处于温带大陆性气候带，冬寒夏暖、四季分明、干旱少雨、日照充足是宁夏气候的基本特点。

内蒙古西部大部分地区属于沙地和沙漠，8月中旬至10月中旬多风和日丽的好天气，是远足沙漠的最佳季节，其中额济纳的胡杨林在金秋时节最有韵味。

C 目 录

CONTENTS

兰州

亮点 - - - - - 2

必游景点 / 必逛街道 / 线路推荐

历史地理 - - - - - 3

历史 / 民俗 / 人口和民族 / 面积和区划 / 山岳和水系

交通信息 - - - - - 3

飞机 / 火车 / 汽车 / 市内交通

旅游信息 - - - - - 4

旅游管理部门和投诉 / 节日和重大活动

白塔山周边 - - - - - 4

白塔山公园 / 黄河铁桥 / 水车园 / 兰州碑林 / 白云观

城关旅游区 - - - - - 6

黄河外滩 / 五泉山公园 / 兰山森林公园 / 庄严寺 / 邓家花园 / 金城盆景园 / 八路军驻兰州办事处旧址 / 兰州城隍庙 / 白衣寺塔 / 兰州市博物馆 / 至公堂 / 雁滩公园 / 徐家山国家森林公园

七里河旅游区 - - - - - 10

黄河母亲雕塑群 / 西湖公园 / 甘肃省博物馆 / 西部欢乐园 / 石佛沟风景区 / 金天观

西固旅游区 - - - - - 12

关山森林公园 / 西固公园 / 八盘峡旅游度假区 / 兰炼水上公园 / 石头坪森林公园 / 青狮滩



永登旅游区 - - - - - 13

鲁土司衙门 / 连城镇 / 吐鲁沟 / 猪驮山 / 妙因寺

更多兰州景点 - - - - - 15

青城镇 / 仁寿山公园 / 兰州地震博物馆 / 官滩沟 / 兴隆山自然保护区 / 和平牡丹园 / 什川生态旅游区

住宿 - - - - - 17

就餐 - - - - - 18

购物 - - - - - 18

娱乐 - - - - - 18

临夏州 甘南州

亮点 - - - - - 20

必游景点 / 线路推荐

历史地理 - - - - - 21

历史 / 民俗 / 人口和民族 / 面积和区划 / 山岳和水系

交通信息 - - - - - 22

旅游信息 - - - - - 22

旅游管理部门和投诉 / 节日和重大活动 / 甘南州旅游注意事项

临夏旅游区 - - - - - 22

红园 / 东公馆 / 临夏州博物馆 / 蝴蝶楼 / 万寿观 / 太子山 / 松鸣岩 / 炳灵寺石窟 / 刘家峡水电站

冶力关风景区 - - - - - 26

莲花山 / 赤壁幽谷 / 冶海湖 / 东峡

夏河旅游区 - - - - - 27

拉卜楞寺 / 专题：拉卜楞寺——世界上最大的藏传佛教学府 / 贡唐宝塔 / 桑科草原 / 八角城遗址 / 阿木去乎寺 / 德隆寺

碌曲旅游区 - - - - - 30

甘加草原 / 则岔石林 / 尕斯湖 / 郎木寺

更多甘南州景点 - - - - - 32

黄河首曲 / 甘南新城镇 / 当周草原 / 大峪沟 / 合作寺·米拉日巴佛阁 / 九龙峡 / 岗岔溶洞 / 禅定寺

住宿 - - - - - 35

就餐 - - - - - 35

购物 - - - - - 36

娱乐 - - - - - 36

天水 定西 陇南

6

甘肃宁夏内蒙古西部

亮点 - - - - - 38

必游景点 / 线路推荐

历史地理 - - - - - 39

历史 / 民俗 / 人口和民族 / 面积和区划 / 山岳和水系

交通信息 - - - - - 40

飞机 / 火车 / 汽车 / 市内交通

旅游信息 - - - - - 41

旅游管理部门和投诉 / 节日和重大活动

麦积山风景名胜 - - - - - 41

麦积山石窟景区 / 仙人崖 / 石门山 / 曲溪景区 / 街亭古镇

天水旅游区 - - - - - 44

胡氏民居 / 天水城隍庙 / 陇城镇 / 万寿宫 / 伏羲庙 / 小陇山国家森林公园 / 大像山石窟 / 南郭寺 / 诸葛军垒 / 玉泉观 / 卦台山 / 甘泉寺·双玉兰堂 / 李广墓 / 马跑泉水上公园 / 龙园 / 赵充国陵园 / 花石崖 / 大地湾遗址 / 秦山庙 / 兴国寺 / 五龙山风景区 / 华盖寺石窟 / 净土寺 / 宣化冈拱北 / 姜维墓 / 水帘洞石窟群 / 天水古城

渭源风景区 - - - - - 54

莲峰山 / 阳首山 / 太白山 / 双石门

定西旅游区 - - - - - 55

玉湖公园 / 陇西堂 / 威远楼 / 陇西战国秦长城 / 岳麓山森林公园 / 新美花卉高科技园区 / 贵清山 / 灞陵桥 / 遮阳山

陇南旅游区 - - - - - 58

大河坝森林公园 / 万象洞 / 哈达铺镇 / 专题：哈达铺镇——红军长征命运的重要决策地 / 成县西狭颂摩崖 / 鸡峰山国家森林公园 / 白水江国家级自然保护区 / 文县天池 / 碧口水库风景区 / 牛头寺公园 / 阳坝梅园沟风景区 / 仇池山 / 祁山堡 / 大堡子山遗址 / 黄沙河浴场 / 千坝草原 / 张果老洞 / 梅园沟 / 灵官峡 / 三滩风景区

住宿 - - - - - 63

就餐 - - - - - 63

购物 - - - - - 64

娱乐 - - - - - 64

平凉 庆阳

亮点 - - - - - 66

必游景点 / 线路推荐

历史地理 - - - - - 67

历史 / 民俗 / 人口和民族 / 面积和区划 / 山岳和水系

交通信息 - - - - - 68

飞机 / 火车 / 汽车 / 市内交通

旅游信息 - - - - - 69

旅游管理部门和投诉 / 节日和重大活动

崆峒山风景区 - - - - - 69

香山景区 / 后峡景区 / 五台一皇城景区

崆峒旅游区 - - - - - 70

龙隐寺 / 太统森林公园 / 观音殿旅游风景区 / 平凉宝塔

泾川旅游区 - - - - - 71

回山王母宫景区 / 南石窟寺 / 田家沟生态风景区 / 泾川城隍庙 / 泾川温泉度假村

崇信旅游区 - - - - - 72

龙泉寺 / 五龙山 / 武康王庙 / 华夏古槐王

庄浪旅游区 - - - - - 73

云崖寺 / 关山天池朝那湫 / 紫荆山公园 / 十万沟—大阴山景区 / 庄浪梯田

更多平凉景点 - - - - - 75

界石铺红军长征纪念馆 / 纪纪文化城 / 古灵台 / 石拱寺石窟 / 双凤山公园 / 莲花台风景区 / 皇甫谧墓 / 柳湖公园 / 成纪古城

庆阳旅游区 - - - - - 77

北石窟寺 / 小崆峒 / 庆阳民俗博物馆 / 董志原 / 周





祖陵森林公园 / 公刘庙 / 南梁革命纪念馆 / 双塔寺遗址 / 陇东古石刻艺术博物馆 / 兴隆山 / 罗川石坊 / 轩辕黄帝冢 / 宁县博物馆 / 潜夫山公园 / 山城梁战役遗址

住宿	81
就餐	81
购物	82
娱乐	82

白银 武威 金昌 张掖

亮点	84
必游景点 / 线路推荐	

历史地理	85
历史 / 民俗 / 人口和民族 / 面积和区划 / 山岳和水系	

交通信息	87
火车 / 汽车 / 市内交通	

旅游信息	88
旅游管理部门和投诉 / 节日和重大活动	

白银旅游区	88
水川风景区 / 剪金山 / 法泉寺石窟 / 铁木山 / 会师楼 / 黄河石林景区 / 寿鹿山 / 五佛沿寺石窟 / 永泰古城	

武威旅游区	92
武威文庙·武威市博物馆 / 雷台公园汉墓 / 大云寺铜钟 / 罗什寺塔 / 海藏寺 / 武威沙漠公园 / 西夏博物馆 / 白塔寺 / 天梯山石窟 / 天祝三峡 / 高沟堡古城 / 瑞安堡 / 大靖镇 / 专题: 财神与财神阁 / 西宁王忻都公神道碑 / 神州荒漠野生动物园 / 延寿寺 / 圣容寺 / 红崖山水库 / 祁连风情部落 / 专题: 古城武威	

金昌旅游区	100
金昌人民文化广场 / 金川公园 / 三角城故址 / 永昌	

钟鼓楼 / 圣容寺塔 / 汉明长城 / 永昌现代农业高效节水示范园 / 窟窿峡 / 骊靬遗址 / 西大河 / 云庄石窟

张掖市区景点	102
--------	-----

张掖钟鼓楼 / 张掖大佛寺 / 西来寺 / 四善桥 / 道巷庙 / 木塔寺 / 山西会馆 / 甘泉公园 / 明清仿古街 / 欧式一条街 / 诸葛楼 / 明粮仓 / 张掖森林公园 / 黑水国遗址 / 黑河森林公园 / 康宁村 / 土塔 / 东大山风景区 / 专题: 古城张掖

高台旅游区	107
-------	-----

骆驼城 / 大湖湾风景区 / 台子寺 / 许三湾城及墓群 / 高台烈士陵园

山丹旅游区	109
-------	-----

艾黎捐赠文物陈列馆 / 山丹军马场 / 新河驿遗址 / 焉支山

肃南旅游区	110
-------	-----

文殊山石窟 / 康隆寺狩猎场 / 马蹄寺风光旅游区 / 七一冰川 / 大野口水库景区

更多张掖景点	112
--------	-----

圆通寺塔 / 八卦营古城址 / 双泉湖景区 / 香古寺

住宿	113
----	-----

就餐	113
----	-----

购物	114
----	-----

娱乐	115
----	-----

嘉峪关 酒泉

亮点	117
----	-----

必游景点 / 线路推荐



历史地理 - - - - - 118

历史 / 民俗 / 人口和民族 / 面积和区划 / 山岳和水系

交通信息 - - - - - 119

飞机 / 火车 / 汽车 / 市内交通

旅游信息 - - - - - 120

旅游管理部门和投诉 / 节日和重大活动

嘉峪关文物景区 - - - - - 121

嘉峪关关城 / 嘉峪关游击将军府 / 长城第一墩 / 悬壁长城 / 古代岩画石关峡 / 魏晋砖壁画墓 / 嘉峪关长城博物馆

更多嘉峪关景点 - - - - - 122

七一冰川 / 石关峡悬壁长城文物景区 / 嘉峪关国际滑翔基地

酒泉市区景点 - - - - - 123

酒泉公园 / 酒泉卫星发射基地 / 桥湾城遗址 / 酒泉钟鼓楼 / 西汉胜迹 / 丁家闸魏晋壁画墓 / 酒泉市博物馆 / 西沟唐代彩绘模印画砖墓 / 酒泉市工艺美术厂 / 鸣沙山-月牙泉风景区 / 鸣沙山 / 月牙泉 / 雷音寺 / 敦煌历史博览园 / 敦煌民俗博物馆

敦煌旅游区 - - - - - 127

敦煌博物馆 / 西云观 / 莫高窟 / 佛教艺术宝库 / 多门类的立体艺术 / 敦煌古城 / 反弹琵琶雕像 / 阳关遗址 / 渥洼池·寿昌故城 / 东千佛洞 / 沙漠森林公园 / 玉门关遗址 / 敦煌汉长城 / 敦煌魔鬼城 / 三危圣境 / 佛爷庙 / 悬泉置遗址 / 敦煌民俗市场 / 河仓城 / 桥湾城遗址 / 西千佛洞

更多酒泉景点 - - - - - 139

锁阳城遗址 / 榆林窟 / 敦煌故城遗址·白塔 / 哈什哈尔猎场 / 哈尔腾猎场

住宿 - - - - - 140**就餐 - - - - - 140****购物 - - - - - 141****娱乐 - - - - - 141****银川 石嘴山****亮点 - - - - - 143**

必游景点 / 线路推荐

历史地理 - - - - - 144

历史 / 民俗 / 人口和民族 / 面积和区划 / 山岳和水系

交通信息 - - - - - 145

飞机 / 火车 / 汽车 / 市内交通

旅游信息 - - - - - 147

旅游管理部门和投诉 / 节日和重大活动

银川市市区景点 - - - - - 147

海宝塔寺·海宝塔 / 承天寺·承天寺塔 / 南薰门 / 南关清真大寺 / 银川鼓楼 / 银川玉皇阁 / 中山公园 / 宁园 / 金水园 / 黄沙古渡生态旅游区 / 阅海公园 / 鸣翠湖 / 水洞沟遗址 / 明代红山堡 / 兵沟旅游区 / 西夏王陵 / 滚钟口风景区 / 拜寺口双塔 / 华夏西部影视城 / 华夏珍奇艺术城 / 宝湖游乐园 / 宁夏农科院枸杞研究所 / 西夏影视城

贺兰旅游区 - - - - - 155

苏峪口国家森林公园 / 宏佛塔 / 暖泉古汉墓群 / 百雀寺 / 洪广营古城 / 贺兰山岩画·贺兰口岩画保护区

永宁旅游区 - - - - - 157

宁夏长城·三关口长城 / 纳家户清真大寺 / 中华回乡文化园 / 鹤泉湖 / 李俊塔 / 永宁四棵树

灵武旅游区 - - - - - 158

镇河塔 / 白芨滩自然保护区 / 长流水生态旅游区

北武当生态旅游区 - - - - - 158

大武口森林公园 / 北武当庙 / 贺兰山北武当地质公园 / 韭菜沟 / 小渠子沟古树化石

沙湖风景名胜 - - - - - 159

百鸟乐园景区 / 万亩荷花精品园景区 / 尼罗河风情景区 / 大漠丝路奇观景区

石嘴山市区景点 - - - - - 160

黑石峁岩画 / 避暑山庄罗家园 / 西夏省嵬城遗址 / 红果子瀑布 / 贺兰山白虎洞 / 黄河红柳林景区

平罗旅游区 - - - - - 162

田州古塔 / 大水沟西夏离宫遗址 / 平罗玉皇阁



住宿	162
就餐	163
购物	164
娱乐	165

吴忠 中卫 固原

亮点	167
必游景点 / 线路推荐	
历史地理	168
历史 / 民俗 / 人口和民族 / 面积和区划 / 山岳和水系	

交通信息	169
飞机 / 火车 / 汽车 / 市内交通	

旅游信息	170
旅游管理部门和投诉 / 节日和重大活动	

六盘山旅游区	171
野荷谷 / 小南川 / 二龙河 / 凉殿峡 / 老龙潭 / 植物园 / 六盘山长征纪念馆	

罗山自然保护区	172
云青寺 / 明王陵	

吴忠市区景点	172
秦渠公园 / 清真食府 / 鸵鸟山庄 / 梨花怡园古城湾	

青铜峡旅游区	173
青铜峡十里长峡游览线 / 青铜峡一百零八塔 / 金沙湾旅游区 / 青铜峡鸟岛 / 牛首山寺庙群 / 董府 / 鸿乐府	

盐池旅游区	175
哈巴湖生态景观旅游区 / 花马寺无量殿 / 灵应山石窟 / 盐池博物馆	

沙坡头景区	176
大漠景区 / 黄河景区 / 滑沙中心景区 / 沙坡头青少年活动中心	

中卫市区景点	178
寺口子旅游区 / 高庙 / 黄河水车 / 老君台 / 白马拉缠 / 虹河水上乐园 / 羚羊寺 / 香岩寺 / 河滨公园	

海原旅游区	181
九彩坪拱北 / 西安州古城 / 西安菜园文化遗址 / 天都山石窟 / 海原盐湖 / 海原大地震遗址 / 胡湾汉墓群	

固原市区景点	182
--------	-----

须弥山石窟 / 固原钟鼓楼 / 西湖公园 / 云雾山草原自然保护区 / 固原关帝庙 / 东岳山 / 固原博物馆

彭阳旅游区	184
彭阳城关清真寺 / 隆德城 / 璎珞宝塔 / 无量山石窟	

更多吴忠中卫固原景点	185
------------	-----

古长城景点 / 南长滩村 / 同心清真大寺 / 中宁枸杞生态观光园 / 石空寺 / 火石寨风景区 / 海原大地震震湖 / 胭脂峡 / 九宫生态旅游区

住宿	189
----	-----

就餐	190
----	-----

购物	191
----	-----

娱乐	191
----	-----

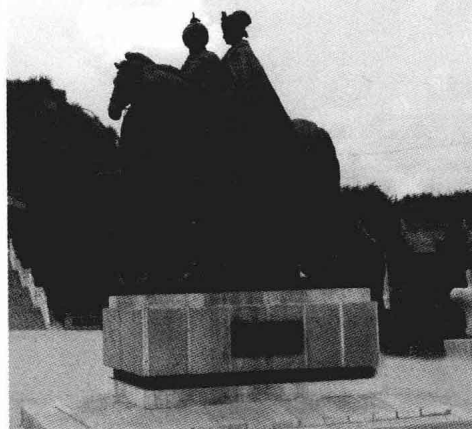
呼和浩特

亮点	193
----	-----

必游景点 / 必逛街道 / 线路推荐

历史地理	194
------	-----

历史 / 民俗 / 人口和民族 / 面积和区划 / 山岳和水系



交通信息 - - - - - 195

飞机 / 火车 / 汽车 / 市内交通

旅游信息 - - - - - 196

旅游管理部门和投诉 / 节日和重大活动

呼和浩特市区景点 - - - - - 196

大召 / 席力图召 / 昭君墓 / 五塔寺 / 青城公园 / 清真大寺 / 内蒙古博物馆 / 乌素图召 / 乌兰夫纪念馆 / 万部华严经塔 / 内蒙古赛马场 / 大窑文化遗址 / 将军府 / 乌素图国家森林公园 / 赵长城遗址

土默特左旗旅游区 - - - - - 201

敕勒川哈素海旅游区 / 明清博览园 / 丽山湖度假村 / 乌兰夫故居 / 专题: 乌兰夫故居室内内容一览

和林格尔旅游区 - - - - - 202

南山生态百亭园 / 敕勒川人家旅游度假区 / 和格尔汉墓壁画 / 和格尔土城子遗址 / 蒙牛乳业(集团)工业旅游区 / 蒙丰锦绣园 / 哈达门国家森林公园

住宿 - - - - - 204**就餐 - - - - - 204****购物 - - - - - 204****娱乐 - - - - - 204****包头****亮点 - - - - - 206**

必游景点 / 线路推荐

历史地理 - - - - - 207

历史 / 民俗 / 人口和民族 / 面积和区划 / 山岳和水系

交通信息 - - - - - 208

飞机 / 火车 / 汽车 / 市内交通

**旅游信息 - - - - - 208**

旅游管理部门和投诉 / 节日和重大活动

包头市区景点 - - - - - 209

五当召 / 南海公园 / 包头召 / 新世纪青年生态园 / 昭君岛 / 汉代麻池古城遗址 / 石门风景区 / 梅力更风景区 / 包头钢铁集团 / 昆都仑召 / 成吉思汗草原生态园 / 包头博物馆 / 内蒙古北方重工集团 / 塞汗塔拉度假村 / 北方兵器城 / 转龙藏

包头郊县景点 - - - - - 213

赵长城 / 九峰山自然保护区 / 美岱召村 / 美岱召 / 希拉穆仁草原旅游中心 / 百灵庙 / 普会寺 / 固阳秦长城遗址 / 白云鄂博草原 / 春坤山

住宿 - - - - - 217**就餐 - - - - - 217****购物 - - - - - 217****娱乐 - - - - - 217****鄂尔多斯 乌海 巴彦淖尔****亮点 - - - - - 219**

必游景点 / 线路推荐

历史地理 - - - - - 220

历史 / 民俗 / 人口和民族 / 面积和区划 / 山岳和水系

交通信息 - - - - - 223

飞机 / 火车 / 汽车 / 市内交通

旅游信息 - - - - - 224

旅游管理部门和投诉 / 节日和重大活动

阴山岩画 - - - - - 224

托林沟岩画 / 阿贵沟岩画 / 斯台沟岩画

鄂尔多斯旅游区 - - - - - 225

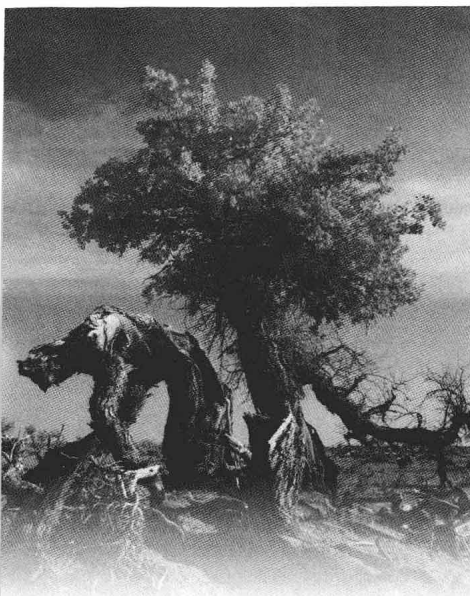
世珍园旅游区 / 九成功生态园 / 鄂尔多斯羊绒集团 / 响沙湾 / 恩格贝旅游区 / 昭君城旅游区 / 巴图湾旅游区

伊金霍洛旗旅游区 - - - - - 227

柒盖淖尔旅游区 / 绿洲宾馆旅游区 / 转龙湾旅游度假区 / 成吉思汗陵旅游区 / 秦昭王长城·白家梁长城 / 鄂尔多斯文化旅游村 / 七星湖沙漠生态旅游区 / 鄂尔多斯草原旅游区 / 鄂尔多斯高原沙漠公园 / 油松王 / 宝堂寺 / 十二连城 / 百眼窑石窟寺

乌海旅游区 - - - - - 232

桌子山岩画 / 石花洞 / 金沙湾 / 满巴拉僧庙 / 甘德尔山奇峡谷 / 黄河滩岛 / 西鄂尔多斯自然保护区 / 乌兰布和沙漠



巴彦淖尔旅游区 - - - - - 235

镜湖生态旅游区 / 维信国际高尔夫度假村 / 河套酒业集团 / 阿贵庙 / 黄河三盛公水利风景区 / 乌梁素海旅游度假区 / 塞上奇石林 / 乌拉山国家森林公园 / 乌拉特草原 / 小余太秦长城

住宿 - - - - - 237

就餐 - - - - - 237

购物 - - - - - 238

娱乐 - - - - - 239

阿拉善盟

亮点 - - - - - 241

必游景点 / 线路推荐

历史地理 - - - - - 242

历史 / 民俗 / 人口和民族 / 面积和区划 / 山岳和水系

交通信息 - - - - - 243

交通指南

旅游信息 - - - - - 243

旅游管理部门和投诉 / 节日和重大活动

阿拉善左旗旅游区 - - - - - 243

通湖草原旅游区 / 腾格里达来沙漠月亮湖旅游区 / 贺

兰山南寺生态旅游区 / 延福寺 / 福因寺 / 吉兰泰盐池 / 阿拉善博物馆 / 腾格里沙漠天鹅湖

额济纳旗旅游区 - - - - - 246

额济纳胡杨林景区 / 八道桥沙漠风光 / 甲渠侯官遗址 / 红城遗址 / 黑城遗址 / 绿城遗址 / 怪树林 / 塔王府 / 居延遗址

更多阿拉善景点 - - - - - 249

海森楚鲁怪石城 / 红墩子峡谷 (龙首山大峡谷) / 曼德拉山岩画 / 贺兰山原始森林 / 巴丹吉林沙漠 / 专题: 沙漠旅行生存秘笈 / 东风航天城

住宿 - - - - - 254

就餐 - - - - - 254

购物 - - - - - 254

娱乐 - - - - - 254

乌兰察布

亮点 - - - - - 256

必游景点 / 线路推荐

历史地理 - - - - - 257

历史 / 民俗 / 人口和民族 / 面积和区划 / 山岳和水系

交通信息 - - - - - 258

火车 / 汽车 / 市内交通

旅游信息 - - - - - 258

旅游管理部门和投诉 / 节日和重大活动

辉腾锡勒草原旅游区 - - - - - 258

神葱沟

永兴湖 - - - - - 259

宝黛石 / 卧佛 / 平安洞 / 永兴湖世纪龙 / 乌龟石 / 飞来石 / 海豚亲情

乌兰察布旅游区 - - - - - 260

老虎山公园 / 庙子沟 / 草原岱海生态旅游度假区 / 格根塔拉草原旅游中心 / 二龙什台国家森林公园 / 灰腾梁 / 九龙湾 / 玫瑰营镇天主教堂 / 普会寺 / 百灵庙

住宿 - - - - - 264

就餐 - - - - - 264

购物 - - - - - 264

娱乐 - - - - - 264