



NING XIA

宁夏

贺兰山、西夏王陵、一百零八塔、水洞沟、

中卫高庙，一路行来，宁夏美景全收录！

观赏贺兰山岩画，探班镇北堡西部影城，
徒步宁夏古长城，参观清真大寺，品味清真美食！

玩全攻略

藏羚羊旅行指南编辑部 编著



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

目录 Contents »

认识宁夏

12 个必游景点 10

贺兰山.....	10
镇北堡西部影城.....	11
西夏王陵.....	12
沙湖.....	12
水洞沟.....	13
宁夏博物馆.....	13
中卫高庙.....	14
中卫沙坡头.....	15
一百零八塔.....	18
须弥山石窟.....	19
宁夏古长城.....	19
南关清真大寺.....	21

美食与特产..... 24

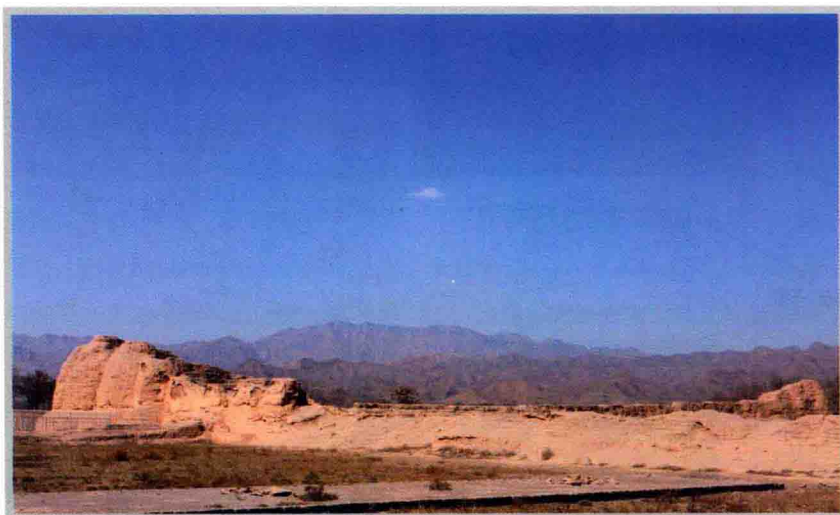
羊肉泡馍.....	24
清蒸羊羔肉.....	24
羊杂碎.....	25
扒驼掌.....	25
黄河鲤鱼.....	26
鸽子鱼.....	26
馕子.....	26
油香.....	26
枸杞.....	27
甘草.....	28
黄芪.....	28
决明子.....	28
大漠双雄.....	28

红瓜子.....	29
发菜.....	29
紫蘑菇.....	30
长枣.....	30
甜瓜.....	31
西瓜.....	32
葡萄.....	32
滩羊二毛皮.....	32
贺兰石.....	33

路线推荐..... 36

宁夏路线设计..... 36

4 日游.....	36
7 日游.....	41



« Contents 目录

10 日游 50

银川路线设计..... 54

石嘴山路线设计..... 58

吴忠路线设计..... 59

中卫路线设计..... 62

固原路线设计..... 63

宁夏历史..... 66

宁夏环境..... 70

地理..... 70

气候..... 70

宁夏名人..... 71

蒙恬..... 71

皇甫谧..... 71

元昊..... 71

赵良栋..... 72

刘佩骥..... 72

赫光..... 72

民族及节庆..... 73

开斋节..... 74

圣纪节..... 74

宰牲节..... 74



宁夏艺术..... 75

花儿..... 75

剪纸..... 76

建筑..... 76

阿拉伯文书法..... 76

回族武术..... 77

宗教..... 80

旅行资讯

宁夏交通..... 82

如何抵达..... 82

航空..... 82

铁路..... 82

公路..... 83

区域内交通..... 86

银川..... 86

石嘴山..... 87

吴忠..... 88

中卫..... 88

固原..... 88

宁夏住宿..... 90

银川..... 90

中卫..... 91

固原..... 91

吴忠..... 91

常用电话..... 94

出行装备..... 95

最佳季节..... 99

拍摄提示..... 102

宁夏印象

贺兰山考古之旅·····	106
沙漠绿洲之旅·····	106
石窟艺术之旅·····	107
野生动物摄影之旅·····	107
长城遗址之旅·····	110

分区导览

银川·····	112
南门广场·····	112
南关清真大寺·····	113
玉皇阁·····	116
承天寺塔·····	118
海宝塔·····	120
宁夏博物馆·····	122
宝湖国家城市湿地公园·····	124
鸣翠湖·····	126
西夏王陵·····	127
镇北堡西部影城·····	132

拜寺口双塔·····	136
贺兰山岩画·····	137
滚钟口·····	139
苏峪口国家森林公园·····	140
黄沙古渡（月牙湖）·····	141
中华回乡文化园·····	144
纳家户清真大寺·····	145
水洞沟·····	147
灵武镇河塔·····	153
灵武恐龙化石遗址·····	155

石嘴山·····	157
沙湖·····	157
平罗玉皇阁·····	158
北武当庙·····	160

吴忠·····	164
董府·····	164
一百零八塔·····	165

青铜峡明长城·····	167
同心清真大寺·····	170

中卫·····	171
中卫高庙·····	171
沙坡头·····	172
石空大佛寺·····	173

固原·····	177
固原博物馆·····	177
固原秦长城·····	178
六盘山国家森林公园·····	179
须弥山石窟·····	180
火石寨·····	184
无量山石窟·····	185

宁夏索引



宁夏 玩全攻略



藏羚羊旅行指南编辑部 编著



www.chiru.com.cn

人民邮电出版社

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

图书在版编目 (C I P) 数据

宁夏玩全攻略 / 藏羚羊旅行指南编辑部编著. -- 北京 : 人民邮电出版社, 2013. 6
(玩全攻略)
ISBN 978-7-115-31692-9

I. ①宁… II. ①藏… III. ①旅游指南—宁夏 IV.
①K928.943

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第088698号

内 容 提 要

本书通过精美的图片、简约的文字为读者展现了宁夏绚丽的风光景色、丰富的美食小吃和极具特色的民俗活动。为方便读者出行,书中还提供了交通、住宿等实用信息,并为读者规划了经典的旅游路线,适合读者到宁夏旅游时作为指南之用。

◆ 编 著 藏羚羊旅行指南编辑部

责任编辑 谢元琨

责任印制 周昇亮

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街14号

邮编 100061 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京鑫丰华彩印有限公司印刷

◆ 开本: 889 × 1194 1/32

印张: 6.125

2013年6月第1版

字数: 196千字

2013年6月北京第1次印刷

定价: 29.80元

读者服务热线: (010) 67172489 印装质量热线: (010) 67129223

反盗版热线: (010) 67171154

广告经营许可证: 京崇工商广字第0021号

导引

宁夏是一个让人觉得神秘的地方，这块儿偏居西北，形状狭长的省份，有着“塞北江南”的美誉。西北连绵不绝的戈壁黄沙，与婀娜多姿的江南俨然形成鲜明的对比，而这两种风景同时呈现在宁夏，前者诉说着被岁月尘封的历史，后者则让这里更加生动多情。

了解宁夏，最好的切入点便是了解其历史。宁夏的历史是从灵武地区一个叫水洞沟的地方开始的，早在3万年前的旧石器时代，成群的羚羊、鹿就奔驰在这片富饶的土地上。而今，这里已是一处融合了历史遗迹和自然风光的景区，集中了史前遗址、雅丹地貌、大峡谷、明代长城、古堡、藏兵洞等景观，是宁夏一处不可错过的景点。

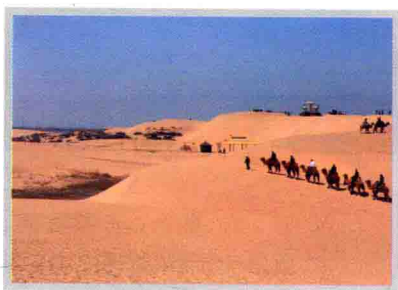
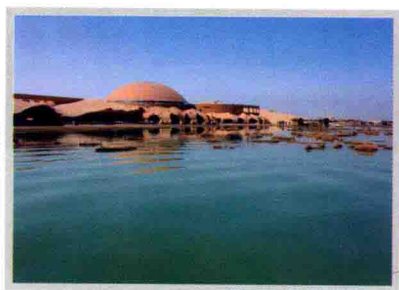
追溯宁夏的历史，不可跳过贺兰山——宁夏的天然屏障，这座横亘在西北地区的山脉荒得充满历史沧桑感。在贺兰山上分布着的古岩画群，

具体创作年代尚无定论，跨度从新石器时代直至春秋战国，可能还有西夏时期的遗存，耐人寻味。

时光流转，到春秋战国时期，宁夏进入了有文字记载的历史时期。公元前221年，秦灭六国，收复河套。对于秦朝，人们印象最为深刻的当属长城。如今，在固原地区依旧能寻觅到秦长城的踪影，虽然这段长城只是田野中的一道整齐厚实的长墙，但历经两千余年的风吹雨打，依旧屹立于此，令人惊叹。

西汉汉武帝的常胜之师将匈奴扫出了丝绸之路和黄河流域，中原地区





先进的耕作技术也随之被带来宁夏。到了东汉末年，匈奴人卷土重来，在此建立地方政权，自号夏。银川市北的海宝塔相传就修建于此时，现为宁夏现存最古老的佛教建筑。

佛教的传入，改变了中国文化的发展轨迹，在宁夏如今依旧有两处不可错过的石窟艺术，那就是须弥山石窟和火石寨景区内的石窟群。这两处石窟都建于北魏时期，兴盛于隋唐时期。

公元 1038 年，党项族首领李元昊建立了大夏国，国号大夏（因其位于中原西面，故史称西夏），定都兴庆府（今银川市）。在如今的宁夏大地上，仍可真切感受到这个神秘帝国的影子，它写在贺兰山山麓如金字塔一样矗立的灵丘里，也写在兴庆府承天寺塔的砖瓦间，以及一百零八塔的基座上……

成吉思汗东征西讨的铁骑纵横欧

亚大陆，最后在消灭西夏的战役中，这位“一代天骄”最终病死在宁夏境内六盘山地区。忽必烈于 1288 年将西夏所设的中兴路改名为宁夏府路，意为“夏地安宁”，沿用至今。

明代也和历朝历代的王朝一样，把强国固边的梦想寄托在万里长城的修筑上，宁夏也因此留下了众多明代以及其他朝代长城的遗址遗迹，由此拥有“长城博物馆”之称。除了蜿蜒的万里长城，宁夏还保存着大批明代文物，如南关清真大寺、同心清真大寺、中卫高庙等。

万里长征的红军翻越六盘山开辟陕甘宁边区，在这片土地上积蓄力量。这是宁夏的骄傲，因此宁夏南部的西海固也成了长征的纪念地。

1949 年 9 月 23 日，宁夏解放。1958 年 10 月 25 日，宁夏回族自治区成立。

目录 Contents »

认识宁夏

12个必游景点 10

贺兰山.....	10
镇北堡西部影城.....	11
西夏王陵.....	12
沙湖.....	12
水洞沟.....	13
宁夏博物馆.....	13
中卫高庙.....	14
中卫沙坡头.....	15
一百零八塔.....	18
须弥山石窟.....	19
宁夏古长城.....	19
南关清真大寺.....	21

美食与特产..... 24

羊肉泡馍.....	24
清蒸羊羔肉.....	24
羊杂碎.....	25
扒驼掌.....	25
黄河鲤鱼.....	26
鸽子鱼.....	26
馕子.....	26
油香.....	26
枸杞.....	27
甘草.....	28
黄芪.....	28
决明子.....	28
大漠双雄.....	28

红瓜子.....	29
发菜.....	29
紫蘑菇.....	30
长枣.....	30
甜瓜.....	31
西瓜.....	32
葡萄.....	32
滩羊二毛皮.....	32
贺兰石.....	33

路线推荐..... 36

宁夏路线设计..... 36

4日游.....	36
7日游.....	41



« Contents 目录

10 日游 50

银川路线设计..... 54

石嘴山路线设计..... 58

吴忠路线设计..... 59

中卫路线设计..... 62

固原路线设计..... 63

宁夏历史..... 66

宁夏环境..... 70

地理..... 70

气候..... 70

宁夏名人..... 71

蒙恬..... 71

皇甫谧..... 71

元昊..... 71

赵良栋..... 72

刘佩麒..... 72

赫光..... 72

民族及节庆..... 73

开斋节..... 74

圣纪节..... 74

宰牲节..... 74



宁夏艺术..... 75

花儿..... 75

剪纸..... 76

建筑..... 76

阿拉伯文书法..... 76

回族武术..... 77

宗教..... 80

旅行资讯

宁夏交通..... 82

如何抵达..... 82

航空..... 82

铁路..... 82

公路..... 83

区域内交通..... 86

银川..... 86

石嘴山..... 87

吴忠..... 88

中卫..... 88

固原..... 88

宁夏住宿..... 90

银川..... 90

中卫..... 91

固原..... 91

吴忠..... 91

常用电话..... 94

出行装备..... 95

最佳季节..... 99

拍摄提示..... 102

宁夏印象

贺兰山考古之旅·····	106
沙漠绿洲之旅·····	106
石窟艺术之旅·····	107
野生动物摄影之旅·····	107
长城遗址之旅·····	110

分区导览

银川·····	112
南门广场·····	112
南关清真大寺·····	113
玉皇阁·····	116
承天寺塔·····	118
海宝塔·····	120
宁夏博物馆·····	122
宝湖国家城市湿地公园·····	124
鸣翠湖·····	126
西夏王陵·····	127
镇北堡西部影城·····	132

拜寺口双塔·····	136
贺兰山岩画·····	137
滚钟口·····	139
苏峪口国家森林公园·····	140
黄沙古渡(月牙湖)·····	141
中华回乡文化园·····	144
纳家户清真大寺·····	145
水洞沟·····	147
灵武镇河塔·····	153
灵武恐龙化石遗址·····	155

石嘴山·····	157
沙湖·····	157
平罗玉皇阁·····	158
北武当庙·····	160

吴忠·····	164
董府·····	164
一百零八塔·····	165

青铜峡明长城·····	167
同心清真大寺·····	170

中卫····· 171

中卫高庙·····	171
沙坡头·····	172
石空大佛寺·····	173

固原····· 177

固原博物馆·····	177
固原秦长城·····	178
六盘山国家森林公园·····	179
须弥山石窟·····	180
火石寨·····	184
无量山石窟·····	185

宁夏索引



宁夏历史悠久、地形独特，在去这块独具特色的地方前，可先从其必游景点、历史、环境、美食、艺术、名人等方面，了解一番。

认识宁夏



12个必游景点

1. 贺兰山

●季节选择：晚春、夏、秋，9、10月最佳 ●游览时间：3~4天

贺兰山是宁夏西北的天然屏障，显赫一时的西夏王国便是由这里发祥。远观贺兰山，巍峨雄壮，这座横亘在西北的山脉荒芜得充满历史沧桑感。沟口山岩上有反映游牧民族生活的岩画，山下的戈壁滩上有神秘的西夏王陵、长城遗址，不远处的黄河在中国版图上画上了一个“几”字形，宁夏游牧民族的历史书写在黄河两岸。河流所到之处，衍生出了一片片赏心悦目的绿洲。

观赏贺兰山古岩画艺术是人类至高的精神追求，即便是过着渔猎生活的原始人、粗犷彪悍的游牧民族，同样需要精神的图腾；精神的图腾得到升华，便成了最原始的艺术。贺兰山古岩画群，具体创作年代尚无定论，跨度从新石器时代直至春秋战国，可能还有西夏时期的遗存。西北先民留下的刻痕并未形成美术的基本法则，倒也充满稚拙情趣，犹豫的线条背后，仿佛透露着理性思维。具象的无非反映了当时的生活生产，抽象的大抵是人们认知自然和自己的符号。贺兰山岩画是耐人寻味的，值得追求艺术之美的旅行者好好欣赏。

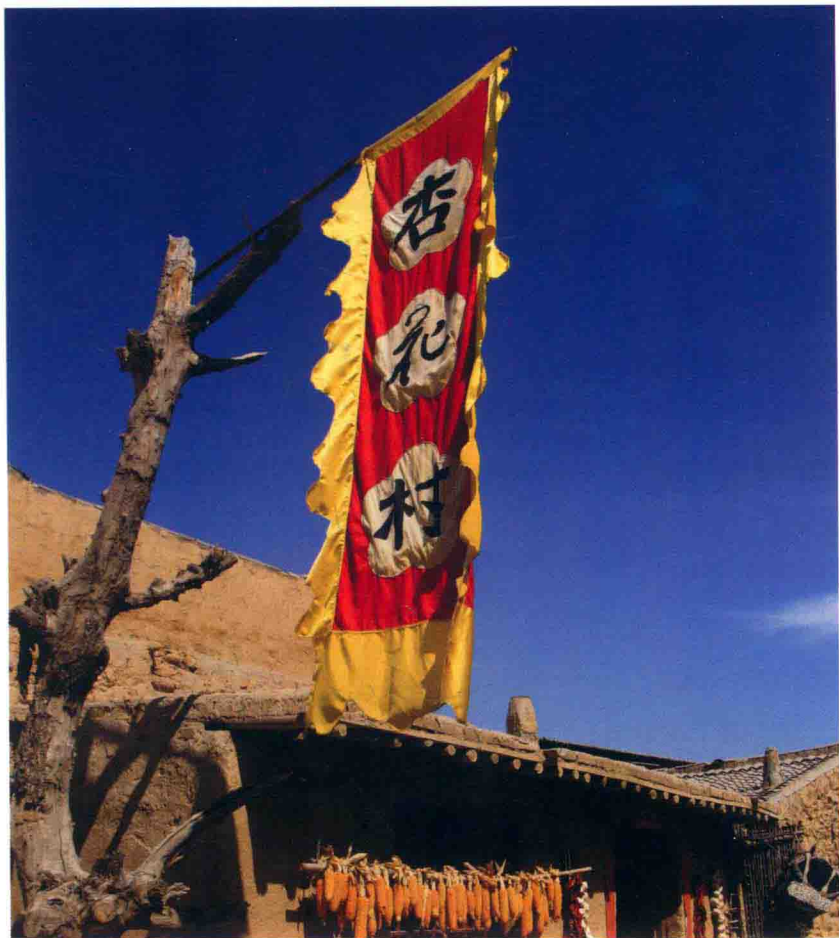


2. 镇北堡西部影城

●季节选择：四季皆宜 ●游览时间：半天，最好安排在清晨或黄昏

由于大众对电影艺术的热爱和对影视幕后的兴趣，镇北堡西部影城成为一处人气很旺的景点。两座明代风格的军事城堡，本身就具有典型的西部特质，塞外风光，古道斜阳，经过电影造景师的妙手塑造后更有美学意蕴。

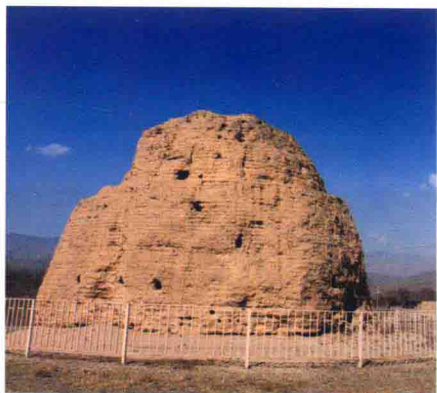
人们熟悉的《大话西游》、《红高粱》、《黄河绝恋》、《黄河谣》、《乔家大院》等近百部影视剧都曾在此取景拍摄。只要细心寻找，电影中的很多唯美画面都能在此找到取景点。至于那些在银幕上才能见到的明星，或许正与你擦肩而过。



3. 西夏王陵

●**季节选择**：四季皆可。人们习惯于欣赏西夏王陵在落日余晖中的残影，雪后的王陵图片不常见，但绝对令人震撼 ●**游览时间**：半天

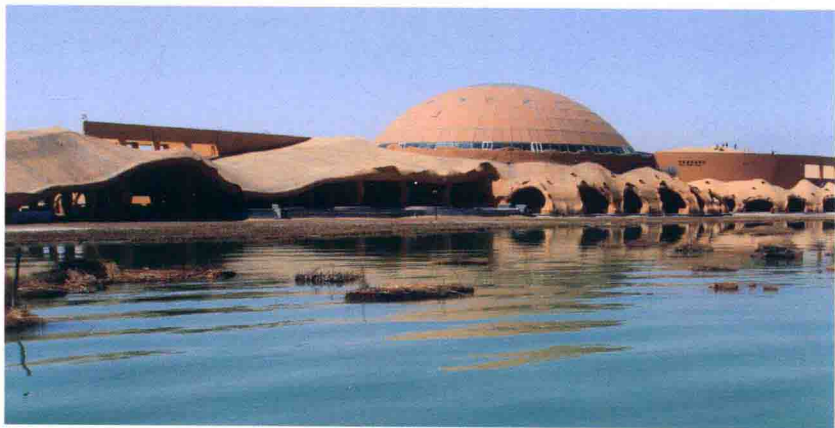
西夏王陵是宁夏的头号文物古迹，位于贺兰山脚下，西夏王朝的9座皇陵及若干座王公大臣陪葬墓分布在方圆50平方公里的范围内。在茫茫戈壁上，一座座土陵犹如历史的仪仗队，在20世纪70年代被发现以前，保留得令人难以置信的完整。西夏是宋、辽、金时代由强悍的党项族建立的王国，它的历史犹如西夏文字一般难以解读。西夏王陵景区建立了西夏博物馆，向人们展示着这片大漠曾经的荣耀。



4. 沙湖

●**季节选择**：夏季是旺季，秋季风景最佳，候鸟迁徙之前热闹非凡 ●**游览时间**：1天

周星驰电影代表作《大话西游之大圣娶亲》片中，由朱茵扮演的紫霞仙子划船经过的湖便是沙湖，很多人知道沙湖大概是通过这部电影。沙湖的湿地景观独步西北，是西北最重要的观鸟站之一，最值得喜爱拍摄鸟类的摄影师和观鸟发烧友前来。





5. 水洞沟

●季节选择：夏秋为宜，春季沙尘较大，冬季寒冷，都不利游览 ●游览时间：1天

水洞沟是在考古界享有盛誉的古人类文化遗址，独特的雅丹地貌鬼斧神工地造就了魔鬼城、旋风洞、卧驼岭、摩天崖、断云谷、怪柳沟等20多处奇绝景观，记录了3万年来人类生生不息的活动轨迹，使这里充满了玄远、雄浑的旷古神韵。由“横城大边”、烽燧墩台、城障堡垒、藏兵洞窟等构成的古代长城立体军事防御体系，成为我国唯一保存最完整的军事防御建筑。

6. 宁夏博物馆

●季节选择：不限 ●游览时间：半天

宁夏南有固原博物馆，北有宁夏博物馆，均藏有很多文物。相比之下，宁夏博物馆更值得推荐，馆藏陈列对宁夏3万年来的历史有比较清晰的复原，尤其是大多数旅行者较为陌生的草原文化在这里得到了有效的展示，其中不乏大量的国家一级文物。有了实物见证，我们不难理解北方游牧民族同样有着摄人心魄的文化。

