

第一章 城市名片

忻州市享有“小杂粮王国”之美誉；

忻州市有“晋北锁钥”之称；

忻州市有“摔跤之乡”的美称；

忻州市有“民歌海洋”之誉；

五台山称“中国佛教四大名山”。列中国十大避暑名山之首；

五台山以文化景观列入世界遗产名录成为“国家地质公园”；

五台山 2007 年 8 月 国家旅游局审定为“首批国家 AAAAA 级旅游景区”；

中国历史文化名城——代州古城；

长城第一楼——边靖楼(楼悬“声闻四达”巨匾为亚洲第一匾)；

中国名塔——阿育王藏式塔；

原平市被称作炕围画之乡；

五台山与四川峨眉山、安徽九华山、浙江普陀山共称“中国佛教四大名山”；

五台山是中国佛教及旅游胜地，列中国十大避暑名山之首；

五台山 2009 年被联合国教科文组织以文化景观列入世界遗产名录；

五台山位于山西省忻州市五台县境内，是我国佛教四大名山之一；

五台山 1992 年，被林业部批准为“国家森林公园”；

五台山 2001 年 1 月，被国家旅游局审定为“首批国家 AAAA 级旅游景区”；

2005 年 9 月，五台山通过第四批国家地质公园评审，成为“国家地质公园”；

五台山 2007 年 8 月，被国家旅游局审定为“首批国家 AAAAA 级旅游景区”；

五台山 2009 年 6 月 26 日，在西班牙塞维利亚举行的第 33 届世界遗产大会上被正式列入《世界遗产名录》；

五台山与尼泊尔蓝毗尼花园、印度鹿野苑、菩提伽耶、拘尸那迦并称为世界五大佛教圣地，或者世界五大佛教名山；

五台之中以北台最高，北台顶海拔 3061.1 米，有“华北屋脊”之称；

1982 年，五台山以山西五台山风景名胜区的名义，被国务院批准列入第一批国家级风景名胜区名单，

五台山获得了“国家重点风景名胜区”荣誉；

五台山获得了“中华十大名山”之一荣誉；

五台山获得了“国家地质公园”荣誉；

五台山获得了“国家自然与文化双遗产”荣誉；

五台山获得了国家AAAAA级旅游景区”荣誉。

1982年11月，国务院首批公布五台山为“国家重点风景名胜区”；

1992年，林业部批准五台山为“国家森林公园”；

1992年12月，国家旅游局授予五台山“中国旅游胜地40佳提名单位”称号；

1997年，五台山被国家旅游局作为向海外推出的35张王牌旅游产品之一；

1999年9月，中央精神文明建设指导委员会授予五台山“全国创建文明行业工作先进单位”称号；

1999年10月，国家建设部授予五台山“文明风景名胜区”荣誉称号；

2000年9月，中央文明办、国家建设部、国家旅游局联合授予五台山“全国文明风景旅游区示范点”荣誉称号；

2000年10月，中华人民共和国人事部、国家环境保护局授予五台山“全国环境保护系统先进集体”称号；

2000年12月，国家建设部授予五台山“全国风景名胜区先进集体”称号；

2001年1月，国家旅游局审定五台山为“首批国家AAAA级旅游景区”；

2002年12月，五台山选评为“中华十大名山”之一；

2005年9月，五台山顺利通过第四批国家地质公园评审，成为“国家地质公园”；

2005年9月，国家建设部授予五台山“国家重点风景名胜区综合整治”先进单位称号；

2005年10月，五台山通过GB/T9001质量管理体系和GB/T24001环境管理体系认证；

2006年1月，中央文明办、建设部、国家旅游局联合授予五台山“全国创建文明风景旅游区工作先进单位”荣誉称号；

2006年1月，五台山佛乐入选首批国家非物质文化遗产；

2006年2月，五台山列入国家建设部公布的首批《中国国家自然遗产·国家自然与文化双遗产预备名录》，位居前列，并授予“国家自然与文化双遗产”称号；

2007年4月，国家人事部、国家旅游局联合授予五台山“全国旅游系统先进集体”荣誉称号；

2007年5月，国家旅游局审定五台山为“国家AAAAA级旅游景区”；

2007年11月，国家建设部授予五台山“国家级风景名胜区综合整治优先单位”称号；

五台山建的最早的寺院：今显通寺的前身大孚灵鹫寺，建于东汉永平十一年；

五台山仰天大佛有多大：1996年在峰峦起伏的弓步山（普化寺南）发现的仰天大佛，

长达 3000 余米。

五台山五台山最高的塔：塔院寺大白塔，高 56.3 米。

五台山最高的文殊菩萨像：殊像寺文殊驾狻猊像，总高 9.87 米。

五台山最高的观世音菩萨像：金阁寺千手千眼观世音菩萨，高 17.7 米。

五台山最长的石台阶路：登黛螺顶的大智路，全长 508 米，共有 1080 个石台阶。

五台山最重的铜钟：显通寺钟楼下悬挂的幽冥钟，重达九千九百九十九斤半。

五台山最大的铜锅：菩萨顶大铜锅，锅口直径 2 米，高 1.06 米。

五台山最高的山峰：北台顶，海拔 3058 米。

五台山最古老的塔：佛光寺祖师塔，建于北魏。

五台山最古老的石狮：罗喉寺建于唐代的石狮。

给五台山撰写碑文最多的人：清康熙皇帝，在五台山现存 150 多篇碑文中，写有 20 篇。

游览五台山留下诗作最多的人：清乾隆皇帝，在搜集成册的诗作中有他的 39 首。

五台山最高的殿宇：金阁寺观音殿，殿高 18 米。

五台山最古老的寺院：南禅寺，建于唐建中三年（782 年）

五台山塑的最好的塑像：吉祥寺灯笼文殊菩萨。

五台山最负盛名的壁画：岩山寺金代壁画。

五台山最古老的彩塑：南禅寺大佛殿内的唐代彩塑。

忻州市有“晋北锁钥”之称。

原平市素有“东山摇钱树，西山聚宝盆，中间米粮川”之称。

原平市是“梨果之乡”。

第二章 忻州概况

忻州市位于山西省，素有“晋北锁钥”之称。北邻大同、朔州，南毗太原，西隔黄河与陕西、内蒙相望，东以太行山与河北接壤。位于山西省北中部，辖忻府区、原平市和定襄、五台、代县、繁峙、宁武、静乐、神池、五寨、岢岚、河曲、保德、偏关一区十三个县，185 个乡镇，4971 个行政村，总面积 25472 平方公里。

中文名称：忻州

别名：忻

行政区类别：地级市

所属地区：山西省

下辖地区：忻府区、原平市、定襄

电话区号： 0350

邮政区码： 034000

面积： 25472 平方公里

人口： 306.9 万(2007 年)

概述信息

忻(xin)州位于山西省中北部,2007 年底总人口 306.9 万,其中城镇人口约 102.7 万,农业人口 204.2 万。人口中以汉族为主,占总人口的 99%以上。境内山地较多,其中平原 0.27 万平方公里,约占 10.5%,丘陵 0.92 万平方公里,约占 36%,山地 1.36 万平方公里,约占 53.5%。有黄河、汾河、滹沱河、桑干河等河流。忻州古称“秀容”,从新石器时代,就有人类开始活动,至今已有将近 1800 年的历史。春秋时期大部分为晋地,战国时属赵。秦汉属太原郡、雁北郡、太平郡,隋为新兴郡、雁门郡,唐、五代、宋为忻州定襄郡、代州雁门郡,金、元、明、清为忻州、代州、保德州。相传汉高祖北上抗击匈奴,兵困平城(今大同),脱围时大军南撤,到忻口方摆脱追兵。高祖欢颜而笑,六军欣然如归,因“欣”通“忻”,忻州之名由此而生。自唐宋以来,一直设有州治,有“晋北锁钥”之称,历代为兵家必争之地。1949 年成立忻县专区。1970 年更名为忻县地区。1978 年改名为忻县行政公署。1983 年改忻县为忻州市(县级市),改称忻州行署。2000 年经国务院批准,忻州行署改为忻州市(地级市)。

行政区划

忻州市辖 1 个市辖区、12 个县,代管 1 个县级市。

忻府区 原平市 定襄县 五台县 代县 繁峙县 宁武县

静乐县 神池县 五寨县 岢岚县 河曲县 保德县 偏关县

第三章 历史沿革

忻州古属冀州。虞舜时割冀州西北为并州,属并。夏复属冀州。

商周(公元前十六世纪—公元前十一世纪)属冀州唐国(诸侯国)。

西周至东周春秋时期(公元前十一世纪—公元前 476 年)属晋国。

东周战国时期(公元前 476 年—公元前 221 年)属赵国。

秦属太原郡。

西汉属并州刺史部太原郡阳曲县(故治在今定襄县境)。

东汉建武元年至建安 20 年(公元 25 年至公元 215 年)

隶属与西汉同。其间,永初五年至延熹二年(公元 111 年—公元 159 年),爆发了羌汉

人民的数次联合起义，斗争延续四十九年之久，忻州曾一度人去室空。东汉末阳曲县并入九原县。建安二十年(公元 215 年)，魏武帝曹操驱聚塞下流民，设置新兴郡。

三国时期(公元 220 年—公元 265 年)

属魏国，仍称九原县。隶属于并州新兴郡。

西晋泰始元年至永平元年(公元 266 年—公元 291 年)

仍称九原县。仍属并州新兴郡。晋惠帝元康元年(公元 291 年)新兴郡改名晋昌郡，统五县：九原、云中、广牧、定襄、晋昌(故治在今定襄县境?)。后又复名为新兴郡。永安元年(公元 304 年)改新兴郡为永安郡，后复名为新兴郡。

东晋十六国时期：

后赵(公元 319 年—公元 337 年)

废新兴郡置定襄郡，九原县属并州定襄郡(故治在今定襄县)。

前燕(公元 337—公元 350 年)

复立新兴郡，九原县仍属并州新兴郡(故治在今忻县)。

前秦(公元 350 年—公元 384 年)九原县仍属并州新兴郡。

后燕(公元 384—公元 409)九原县属并州定襄郡。

魏(公元 409—公元 420 年)

与后燕同。明元帝永兴二年(公元 410 年)，在九原县西北置秀容郡秀容县。

南北朝时期：

北魏(公元 420 年—公元 534 年)

废九原县设置肆州，原九原县境内设置秀容、平寇、肆卢三县。

东魏(公元 534 年—公元 550 年)建置同北魏。

北齐(公元 550 年—公元 577 年)

仍属于肆州，废秀容郡。领秀容县，平寇县移置定襄县。

北周(公元 577 年—公元 581 年)

仍称肆州，领秀容、平寇。肆州后迁雁门。

隋开皇元年(公元 581 年)

复立新兴郡，故治九原城，属冀州。领秀容(移置九原城)、静乐县(今静乐县)。开皇十八年(公元 598 年)废郡设州，始称忻州，故治设于秀容城。大业四年(公元 608 年)废州改为秀容县，属河东道；八年(公元 612 年)，秀容隶属于楼烦郡。

唐武德元年(公元 618 年)

复立新兴郡，领秀容。同年废郡制，复称忻州。武 四年(公元 621 年)，秀容县东置入

定襄、西置入汾阳(今静乐)。贞观五年(公元 631 年),在境北置怀化县,后废。天宝初年(公元 742 年)废州改称定襄郡,隶属于河东道。乾元初年(公元 758 年)复名为忻州,统秀容、定襄,隶属于河东道太原府。

北宋

仍称忻州秀容县,隶属于河东路太原府。州置团练使,统秀容、定襄。

金天会五年(公元 1127 年)

复为定襄郡,置刺史,属河东北路辖。大定二十九年(公元 1189 年)复为忻州,州治在秀容县,仍属河东北路。统二县(秀容、定襄)、四城(忻口、云内、徒合、石岭)。

元初

改名九原府,后复名为忻州,领秀容县、定襄县,属中书省冀宁路辖。

明洪武初(公元 1368 年)

废秀容县入州,仍称忻州。隶属于山西太原府,领定襄县。万历二十一年(公元 1593 年)改隶山西布政司宁武道。

清顺治元年(公元 1644 年)

属山西布政司太原府辖。雍正二年(公元 1724 年),经诺抚军敏提请朝廷,升为直隶州,称忻州直隶州,领定襄、静乐二县,隶属于雁平道。

民国元年

废州改制称忻县,与定襄、静乐各自分治,属雁门道。民国十九年三月(公元 1930 年 3 月)废道。

民国二十六年十月(公元 1937 年 10 月)

忻口战役后,于同年十一月三日日本侵略军入侵,忻县城沦陷为日寇统治区。在此期间,忻县以北同蒲铁路为界,中国共产党建立东西两个抗日民主政府,分属两个战略区。路西属晋绥边区六专署领导,路东属晋察冀边区二专署领导。

民国三十四年十月至三十七年七月(公元 1945 年 10 月至 1948 年 7 月)

阎锡山政权统治忻县城。设立忻县专员公署、忻县县政府,驻忻县城。1946 年 7 月,中国共产党领导的忻县路东、路西人民政府合并,辖十个区公所,属晋绥边区第六专署。1948 年 7 月 20 日(农历戊子年 6 月 14 日)忻县全境解放,属晋中专署。

1950 年

设立忻县专员公署,驻忻县城。1955 年忻县政府改称为忻县人民委员会。1958 年 12 月 1 日,忻县与定襄县合并为忻定县(政府驻忻县城)。15 日,忻县、雁北两专署合并为晋北专区(驻大同)。1961 年 8 月 1 日,忻、定两县分治。9 月 1 日,忻、雁两专署分治,恢复

忻县地区专员公署。

1967年4月

“文革”中成立忻县革命委员会，隶属于忻县地区革命委员会。

1981年3月撤销忻县革命委员会，选举产生忻县人民政府。

1983年7月28日，

经国务院批准，撤销忻县，设立忻州市，为山西省辖市(县级)。同年9月24日，忻州市委、市政府宣告正式成立(县级市)。忻县行政公署改称忻州行政公署。

2000年经国务院批准，忻州行署改为忻州市(地级市)。

第四章 风情文艺

忻州面塑

忻州面塑，是流传于这个地域内的民间传统艺术活品它深藏于民间、扎根于民间，成为当地的工艺品之一。

忻州一带地域内，春节期内要敬神蒸供。春节前，把发好的面团，捏成佛手、石榴、莲花、桃子、菊花、马蹄等各种形状的供物。通称之为“花馍”。

忻州面塑在长期的民俗传承中，形成一套复杂的制作程序和严格的用料要求。面塑的主料为面粉，须用上好精粉，在发酵时适当用破，和面时在发面中按比例加入生面，然后把面揉和均匀，软硬适度，使蒸熟的面制品既不开裂，又不萎缩，光泽饱满，形态如生。制作的工具主要靠手，辅之以小梳、小剪和小铁锥子等。手艺精巧的家庭妇女靠搓、剪、压、挤等工艺制出各种动物，各色花样的面制品，造型生动逼真，透露出天然的神韵。忻州面塑的形式、用途，均以民俗活动内容变化而变化。

忻州花馍，中间往往插以红枣，既有装饰性，又是营养品、调味品，很受欢迎。当地还有一种大型供品名为“枣山”。这种枣山以面卷红枣，拼成等腰三角形，角顶往往塑一层如意形图案，在上面再加上面塑的“小元宝”三至五个，同时，还塑上一个供咬铜钱的“钱龙”。“枣山”蒸出后，可以颜色点染，成为一种鲜艳的民间艺术品。

清明节，捏制一种当地人叫做“寒食供贤”的面人头。这种面人头，内里包油、盐、小米和芝麻的素馅，捏成男女小孩人头，用红莲豆作嘴，黑莲豆作眼睛，外加面鼻子、耳朵、眉毛等，蒸熟后加以点染，甚是天真可爱。有的还捏制一种“寒燕儿”，捏好蒸熟的寒燕儿，插在酸枣枝上，很像是停在树枝上的群燕。这些供奉的民间面塑，相传与“寒食节”有关，“寒食禁火，冷食一日”，燕子是象征春天的到来。

防御战。这一线中国守军因防御阵地被敌空军、炮兵、步兵火力联合突出下接连失陷，从井陘、娘子关、平定、阳泉、寿阳一路溃退下来。10月底，日军逼近榆次。八路军总部率第一二九、一一五师主力于10月下旬由五台山进至正太线以南，多次进行伏击，屡挫日军锋芒。

10月底，忻口战场局势恶化。第十四集团军赶来晋北，连续冲杀，战斗力渐不能支。加之，晋东告急，太原告警，第二战区遂作出新的部署。此时，战区司令傅作义回太原组织城防，令杨爱源去晋南组织防御，卫立煌下令部队停止反击，请求增兵。11月2日夜，奉令撤离忻口阵地，向太原撤退。11月8日夜，太原城北为日军突入，经过激烈巷战，傅作义率守军二千余人向西山突围，太原失守。太原失守后，在华北战场的正规战争便基本结束，而由敌后游击战争支撑着华北的抗战局面。

战役意义

这次会战虽然中国方面失利，付出了十万人的重大牺牲，但是中国守军英勇抵抗，从而消耗了大约三万日军，争取了时间。这一战役破坏了日军的河北平原会战计划，使平汉线中国军队得以南撤。

八路军政治部主任任弼时在当年撰写的《山西抗战回忆》一文中，曾高度评价了忻口战役的功绩。他说：“敌曾以全力猛攻忻口，遭受了忻口抗战部队的猛烈的袭击。忻口战争是华北抗战中最激烈的战争，郝、刘两将军在前线同时作了壮烈的牺牲，卫立煌将军指挥下的全线部队，虽遭受了重大伤亡，毫不动摇；许多忠勇将士的英勇奋斗，是值得每个同胞永远纪念的。”

第五章 旅游景点

五台山

五台山位于中国山西省东北部，距省会太原市230公里。与四川峨眉山、安徽九华山、浙江普陀山共称“中国佛教四大名山”。是中国佛教及旅游胜地，列中国十大避暑名山之首。2009年被联合国教科文组织以文化景观列入世界遗产名录。

佛教名山五台山

五台山(Mount Wutai)位于山西省忻州市五台县境内，是我国佛教四大名山之一，1992年，林业部批准为“国家森林公园”。2001年1月，国家旅游局审定为“首批国家AAAA级旅游景区”。2005年9月，五台山通过第四批国家地质公园评审，成为“国家地质公园”。2007年8月，国家旅游局审定为“首批国家AAAAA级旅游景区”。2009年6月26日，在西

代砖塔一座，五代时的砖塔及墓碑各一。

宋金时代的经幢十座，明代砖塔一座，石雕佛像二十余尊。寺内有大雄殿五间，文殊殿五间，配殿、僧舍等二十余间，均为清代所建。秘魔岩寺庙主殿、钟鼓楼等建筑无不体现着五台山寺庙建筑的风格；雕刻在石壁上的佛像与云冈石窟有异曲同工之妙。

第六章 自然资源

气候

忻州冬无严寒、夏无酷暑，气候宜人、四季分明。属于温带大陆性季风气候，全年平均气温在 4.3-9.2℃ 之间。年降水量为 345-588 毫米。

矿产资源

矿产资源富集。现已探明的主要有煤、铁、铝、钛、钒、钼、金、银、铜、铅、锌、硅、石英、大理石、花岗岩等 50 余种。全市含煤面积 4386 平方公里，地质储量 1160 亿吨。主要分布于宁武、河曲、五台三个煤田；铁储量 17.79 亿吨，占全省 48.19%；铝钒土储量 1.38 亿吨，占全省 17.72%；钛矿储量 159.26 万吨，占全省 54.1%；金矿储量 18508 公斤，占全省 73.87%。

生物资源

生物资源繁多。共有农作物 24 个种类，1400 余个品种。以种植高粱、玉米为主，辣椒、油枣、海红、谷子、土豆、豌豆、大豆、胡麻、莜麦、党参等都以其特有的品质饮誉国内外，享有“小杂粮王国”之美誉。全市有各类树木 200 种，有野生草种 400 多种，野生中药材 300 多种。境内已知的野生动物有 184 种，其中鸟类 148 种，兽类 36 种。国家一类保护动物有褐马鸡、丹顶鹤、黑鹳、白鹳、金钱豹等。二类保护动物有梅花鹿、林麝、兔狲、马鹿、天鹅等；三类保护动物有金雕、青羊、石貂等。

第七章 美食特产

台蘑

台蘑即五台山蘑菇，集食用、营养、保健为一体的优良纯天然食品。台蘑主要生长在五台山山顶、山腰的野生草丛、树林里，品种有银盘、香蕈等 11 种，是纯天然无污染，不需要进行任何加工，自然采集，自然干燥，保持其原有营养价值的高档土特产品，1994 年获

代砖塔一座，五代时的砖塔及墓碑各一。

宋金时代的经幢十座，明代砖塔一座，石雕佛像二十余尊。寺内有大雄殿五间，文殊殿五间，配殿、僧舍等二十余间，均为清代所建。秘魔岩寺庙主殿、钟鼓楼等建筑无不体现着五台山寺庙建筑的风格；雕刻在石壁上的佛像与云冈石窟有异曲同工之妙。

第六章 自然资源

气候

忻州冬无严寒、夏无酷暑，气候宜人、四季分明。属于温带大陆性季风气候，全年平均气温在 4.3-9.2℃ 之间。年降水量为 345-588 毫米。

矿产资源

矿产资源富集。现已探明的主要有煤、铁、铝、钛、钒、钼、金、银、铜、铅、锌、硅、石英、大理石、花岗岩等 50 余种。全市含煤面积 4386 平方公里，地质储量 1160 亿吨。主要分布于宁武、河曲、五台三个煤田；铁储量 17.79 亿吨，占全省 48.19%；铝钒土储量 1.38 亿吨，占全省 17.72%；钛矿储量 159.26 万吨，占全省 54.1%；金矿储量 18508 公斤，占全省 73.87%。

生物资源

生物资源繁多。共有农作物 24 个种类，1400 余个品种。以种植高粱、玉米为主，辣椒、油枣、海红、谷子、土豆、豌豆、大豆、胡麻、莜麦、党参等都以其特有的品质饮誉国内外，享有“小杂粮王国”之美誉。全市有各类树木 200 种，有野生草种 400 多种，野生中药材 300 多种。境内已知的野生动物有 184 种，其中鸟类 148 种，兽类 36 种。国家一类保护动物有褐马鸡、丹顶鹤、黑鹳、白鹳、金钱豹等。二类保护动物有梅花鹿、林麝、兔狲、马鹿、天鹅等；三类保护动物有金雕、青羊、石貂等。

第七章 美食特产

台蘑

台蘑即五台山蘑菇，集食用、营养、保健为一体的优良纯天然食品。台蘑主要生长在五台山山顶、山腰的野生草丛、树林里，品种有银盘、香蕈等 11 种，是纯天然无污染，不需要进行任何加工，自然采集，自然干燥，保持其原有营养价值的高档土特产品，1994 年获

3. 把月饼从模具中扣出时，用力要均匀，不可反复用力，一般侧扣一下，反面正扣一下即可出来：模具中的干粉也不宜多放。

4、上烤箱烤的时间应根据月饼块的大小，也可在烤的过程中打开烤箱看一看，以免烤焦。

5、为了烤出的月饼更香，在和面时可少加入一点黄油，但切记不可多加，以免起酥。

第八章 名校展示

忻州职业技术学院

学院简介

忻州职业技术学院是2004年6月，经山西省人民政府批准、国家教育部备案、整合原忻州商校、忻州卫校、忻州艺校四所中等专业学校，成立的高等职业院校。是忻州市“十一五”规划重点建设项目之一。

专业简介

专业名称：护理

培养目标：培养从事临床护理和家庭护理人员。

业务范围：本专业毕业生主要面向各级各类医院、疗养院、社区卫生院（所）、企事业单位医务室、保健部门，从事护理、保健工作。

专业名称：助产

培养目标：本专业培养从事临床助产及母婴保健工作的人员。

业务范围：本专业毕业生主要面向城镇社区医疗卫生机构、农村各级医疗机构、妇幼保健机构、从事临床助产、妇产科护理或妇幼保健工作。

专业名称：医学影像技术

培养目标：本专业培养中等医学影像技术人员。

业务范围：本专业毕业生主要面向各级医疗卫生单位和社区医疗卫生机构，从事放射科、核医学科、超声诊断科、心电学等部门的影像技术工作。

专业名称：医学检验

培养目标：本专业培养临床医学检验、卫生理化检验和医学实验人员。

业务范围：本专业毕业生主要面向各级各类医疗卫生机构、防疫机构、医学科研等单位，从事病原生物、免疫、生物化学检验及临床医学检验、卫生理化检验工作。

专业名称：药剂