

<<最宁夏>>

图书基本信息

书名：<<最宁夏>>

13位ISBN编号：9787115289186

10位ISBN编号：7115289182

出版时间：2012-9

出版时间：人民邮电出版社

作者：藏羚羊旅行指南编辑部

页数：180

字数：216000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;最宁夏&gt;&gt;

## 前言

随着近年来西北地区旅游的升温，越来越多的人开始被这个广袤地区所散发出的沉郁粗犷的气息所吸引，宁夏因为交通便利、景观经典且地域相对狭小，成为很多旅行者进行短期西北行的首选之地。

宁夏，堪称西北风光和风情的精华集萃之地。

这里有孕育了西夏文明的贺兰山，那里沟口的岩画仍在向后人讲述着秣马厉兵的党项游牧先民的故事；这里有号称“宁夏敦煌”的须弥山石窟，这座始凿于北魏时期的佛教石窟不知见证过多少丝绸路上的风餐露宿。

中卫沙坡头，北依腾格里沙漠，南有九曲黄河，一方面用漠漠黄沙凸显自然对生命的严苛，一方面用茵茵绿洲彰显上天对“塞上江南”的恩慈。

这里既是西北民歌“花儿”的沃土，也是回族武术的兴盛之地。

清真寺里人们虔诚朝拜的景象让人印象深刻，而街巷中隐藏的清真美食，则让多少“吃货”寻香而至。

总之，你若了解便可知道，宁夏是一个矛盾的地方，苍莽中有细腻，刚猛中蕴温柔。

上天似乎在平衡的守则中创造了宁夏，而生活在这片土地上的人们，也是在平衡的守则下创造了历史和当下的生活。

对宁夏的观感，编辑部和本书踩线作者是有着共识的。

一同事颇为深情地说：“一提到宁夏，便觉得在党项马蹄激起的历史尘埃后若隐若现。

”也有吃货同事流着口水做神往状，一再强调自己最爱的还是中卫甜到让人终身难忘的西瓜和苹果。

喜爱旅行的人，个性中多少都有些痴顽吧，本书踩线作者也不例外。

当他交来稿件的时候，是超出了我最初的预期的，因为不但他这次所拍的图片比以往质量更好，而且其文字也更加收放自如。

无论历史还是现状，自然还是人文，他都能干娓娓道来中融合自己的观点与态度，要知道，编辑最不愿意看到的就是毫无思想资料汇编，那样根本不能体现本系列图书所谓“最”的初衷。

在此，感谢本书踩线作者刘磊的辛勤奔走和认真撰写，感谢赖丽丽精致的设计与排版，感谢所有提供意见、信息和图片的朋友，感谢出版社对我们工作的大力支持，我们的共同努力源于对这片土地和旅行的热爱，以及对书籍和读者的尊重。

## <<最宁夏>>

### 内容概要

宁夏拥有苍凉壮美的沙坡头等自然景观，拥有充满伊斯兰风情的清真大寺等宗教建筑，拥有被誉为“东方金字塔”的西夏王陵等名胜古迹。

宁夏富饶的地理资源、悠久的历史文化、多彩的民族宗教风情孕育出人杰地灵的广袤大地。

《最宁夏》通过清新的风格、明快的色调、精美的图片，配以多条经典路线和大量旅行实用信息，为读者呈现了宁夏最绚丽的风光景色、最著名的景点景区、最丰富的美食小吃、最特色的民俗风情，是一部全面囊括宁夏旅游资讯的上佳指南书籍。

## <<最宁夏>>

### 书籍目录

#### 不可错过的宁夏

宁夏素有“塞上江南”之誉，这里有着大西北粗犷豪迈的气息，但在一年中的大多数时候，却并没有其他大西北省区的荒凉之感，值得探索游赏的地方卓有盛名。

#### 最值得去的9大地方

- 贺兰山
- 镇北堡西部影城
- 西夏王陵
- 沙湖
- 水洞沟
- 宁夏博物馆
- 中卫高庙
- 一百零八塔
- 须弥山石窟

#### 最值得做的6件事情

- 观赏贺兰山古岩画
- 看大漠孤烟、长河落日
- 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

#### 路线设计

宁夏地处黄土高原与内蒙古高原的过渡地带，景观多元，若想以最具效率的方式游览其精华景点，必须要花一番心思做好路线规划。

本章是资深驴友依据亲身踩线经验，按照行程时间和专题设计的旅行路线，颇具实用性，供您参考。

#### 经典路线推荐

- 3日游
- 7日游
- 10日游

#### 专题旅行路线推荐

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

#### 宁夏特产

到宁夏游玩，可以选择性鲜明的土产药材、特产水果或工艺品等作为旅行纪念品或回去馈赠亲友。

#### 药材

- 枸杞
- 甘草
- 黄芪
- 决明子

## &lt;&lt;最宁夏&gt;&gt;

大漠双雄

干货

红瓜子

发菜

紫蘑菇

水果

长枣

甜瓜

西瓜

葡萄

工艺品

滩羊二毛皮

贺兰石

宁夏美食

宁夏的饮食以清真为特色，尤其是牛羊肉食材，做法花样繁多。

主食以面食为主，西北民众喜好面食甚于稻米。

羊肉泡馍

清蒸羊羔肉

羊杂碎

扒驼掌

黄河鲤鱼

鸽子鱼

馓子

油香

速读宁夏四川

出发之前翻阅这一章，可迅速了解宁夏的相关背景，如历史、独特的山川地貌、民俗节庆等，这些将极大地提高您在实际游览过程中的愉悦度。

历史

地理

气候

名人

宗教

艺术

民族及节庆

宁夏之旅

本章给出的“出行建议”都是具体而实用的，而在“分区导览”中不但有景点的详细介绍，更以交通、住宿等实用信息和“疲劳指数”、“适合主题”等景点分级设计，为您提供贴心的服务。

出行建议

交通概况

季节选择

出行装备

拍摄提示

银川

路线设计

<<最宁夏>>

南门广场  
南关清真大寺  
玉皇阁  
承天寺塔  
海宝塔  
宁夏博物馆  
宝湖国家城市湿地公园  
鸣翠湖  
西夏王陵  
镇北堡西部影城  
拜寺口双塔  
贺兰山岩画  
滚钟口  
苏峪口国家森林公园  
黄沙古渡/月牙湖  
中华回乡文化园  
纳家户清真大寺  
水洞沟  
灵武镇河塔  
灵武恐龙化石遗址

石嘴山

路线设计  
沙湖  
平罗玉皇阁  
北武当庙

吴忠

路线设计  
董府  
一百零八塔  
青铜峡明长城  
同心清真大寺

中卫

路线设计  
中卫高庙  
沙坡头  
石空大佛寺

固原

路线设计  
固原博物馆  
固原秦长城  
六盘山国家森林公园  
须弥山石窟  
火石寨  
无量山石窟

地图索引

宁夏旅行交通示意图封二  
银川地区旅行交通示意图

<<最宁夏>>

石嘴山旅行交通示意图  
吴忠旅行交通示意图  
固原旅行交通示意图

## &lt;&lt;最宁夏&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：六盘山国家森林公园 六盘山山脉是我国西北的一座年轻的山脉，正好处于陕西、甘肃、宁夏三省区的交界地带。

六盘山山脉大体成南北走向，在宁夏南部形成一道巨大的屏障，与宁夏西北的贺兰山相呼应。

六盘山南部称陇山，延至陕西省宝鸡县以北。

最高峰在泾源县内，名米缸山，海拔2942米。

北部最高峰亦称六盘山，海拔2928米。

六盘山之名，缘于登顶需经六重盘道。

宁夏境内的六盘山，横跨固原市原州区、泾源县和隆德县，森林覆盖率达800%以上。

历史上的六盘山，是游牧文化与中原文化的交接地带，古丝绸之路东段北道的必经之路，也是兵家必争之地。

汉设萧关，唐宋设六盘关寨。

草原雄主铁木真，在征西夏途中病逝于六盘山。

今天的六盘山声名不减，与毛主席的清平乐词有关。

1935年10月2日，长征途中的中央红军由通渭城北上固原，6日夜进入山区，甩掉尾追之敌。

7日于固原青石嘴遇东北军白凤翔部4个骑兵团，将其击溃后当日下午一举翻越了六盘山，这是长征途中最后的一座大山。

毛主席于1935年12月写下了一首气壮山河的《清平乐·六盘山》：“天高云淡，望断南飞雁。

不到长城非好汉，屈指行程二万。

六盘山上高峰，红旗漫卷西风。

今日长缨在手，何时缚住苍龙？

”前人诗曰：“山高太华三千丈，险居秦关二百重。

”六盘山山体庞大，要进山一游，只能选取其中很小的一部分。

六盘山国家森林公园已是一个较为大众化的景点，比较适合短途旅行，不太适合远道而来的背包客。

公园内景区多达60余处，风景最好的一段是小南川，长约3公里的峡谷伴有溪流，随山势起伏形成大小瀑布20余处，一路幽径碧峰，给偌大的山景增添了一份灵气。

这条溪流也是公园内为数不多的拍摄点。

另一处主要景点是泾源县城西7公里处的野荷谷，野荷谷长15公里，宽10余米，是一道遍布野荷的长廊。

。

秋季9、10月是六盘山最好的旅行季节。

须弥山石窟 须弥山是六盘山的余脉，是黄土高原上罕见的丹霞地貌。

须弥是佛教中常见的词汇，如承载佛像的须弥座。

须弥为梵语“苏迷卢”的音译，意为“妙高”、“妙光”，须弥山通常被理解为“宝山”的意思，须弥山是佛教中的宝山，神仙居住的地方。

须弥山何时在此冠名已很难考证，但足见古代佛教人士对这里的重视。

须弥山石窟在固原城西北的须弥山东麓，位于古丝绸之路必经的石门关（古称石门水）的北侧。

须弥山石窟始开凿于北魏孝文帝太和年间（477~499年），兴盛于西魏、北周、隋、唐，宋、元、明、清时皆有大规模修葺。



#### 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>