

# 银川



塞上江南 贺兰明珠



## 目录 Catalogue

- 02 银川速览 / 特别推荐
- 03 景点
- 07 住宿 / 餐饮
- 08 购物
- 09 线路推荐
- 10 外部交通 / 内部交通 / 旅行路上

## 银川速览 Introducing Yinchuan

雄浑的贺兰山与黄河，一起造就了银川平原，在这块土地上孕育了生生不息的文明。历史的年轮、多元的文化在这里积淀，中原文化、边塞文化、河套文化、丝路文化、西夏文化、伊斯兰文化等多种文化激荡交融，浓郁的回乡风情，雄浑的大漠风光，秀丽的塞上水色，古老的黄河文明，神秘的西夏文化，形成了“塞上湖城、西夏古都、回族之乡”的鲜明特色。

银川历史上由于黄河不断改道，湖泊湿地众多，古有“七十二连湖”之说，现有“塞上湖城”之美称。全市有湿地面积 3.97 万公顷，主要为湖泊湿地和河流湿地，其中天然湿地占湿地面积的 60% 以上，自然湖泊近 200 处，面积 100 公顷以上的湖泊 20 多处。较著名的有鸣翠湖、阅海、鹤泉湖、宝湖、西湖等。银川湿地有丰富的动植物资源，湿地植物有 190 多种，湿地野生动物有 150 多种，其中有国家一级保护动物黑鹳、中华秋沙鸭、白尾海雕、小鸰、大鸰 5 种，国家二级保护动物大天鹅等 19 种，自治区级保护动物 24 种。银川湿地是中国西北地区重要的鸟类栖息地之一。

## 特别推荐 Special

### 西夏王陵

西夏陵又称西夏王陵、西夏帝陵，是西夏历代帝王陵墓所在地，有“东方金字塔”之称。

### 镇北堡西部影城

被评为“中国最受欢迎旅游目的地”和“中国最佳旅游景区”，并被宁夏回汉乡亲誉为“宁夏之宝”，是中国文化产业成功的典范之一。

### 贺兰山岩画

揭示了原始氏族部落自然崇拜、生殖崇拜、图腾崇拜、祖先崇拜的文化内涵，是研究中国人类文化史、宗教史、原始艺术史的文化宝库。是一处珍贵的民族艺术画廊。

### 沙湖

以江南水乡与大漠风光为一体，以自然景观为主体，沙、水、苇、鸟、山五大景源有机结合。南沙北湖，沙抱翠湖，即突出了江南之灵秀，又突出了塞上之雄浑，是原始生态旅游的最佳结合点。

**最佳旅行时间** 银川是典型的大陆性气候，雨少、干燥，风大沙多。最佳旅游季节为 5-10 月份。5-8 月应准备夏秋两季服装，9、10 月份应携带冬装。四季分明，冬长严寒，夏短少雨。昼夜温差大，全年日照达 3000 小时。1 月平均气温约 -8℃，7 月约 22℃。无霜期长 5 个半月左右。年降水量约 700 毫米，夏季降水占 60% 以上。

## 致谢

封面提供: 鱼行天下

图文提供: K 相忘于江湖 一地鸡毛 一本正经 季风中的马 白玛 kailin vera cheeer peter 团长 MEIRLLA 西狂 eleven rachelvi

© 北京蚂蜂窝网络科技有限公司 (mafengwo.cn) 独立拥有或与本站注册用户共同拥有本站内容版权和其他相关知识产权; 未经本公司明确书面许可, 任何人不得复制或在本公司所属服务器上制作镜像或以其他方式使用本站内容。



## 景点 Sights

### 西夏城

西夏城旧称“横城堡”，占地 300 亩，位于黄河东岸的灵武市，银川黄河大桥北侧，距银川仅 8 公里，原为明代一座屯兵营，是明清河东八景之一“横城古渡”的旧址。距今有 500 多年的历史，据史书记载，康熙亲征葛尔丹就在此渡河。

费用：门票 60 元



K 相忘于江湖 西夏城

**K 相忘于江湖** 离开怪树林，我们来到黑城，西夏城邦遗址，曾经的繁华不再，风化下的城墙只剩斑驳的轮廓，无论是兵临城下的决战沙场，还是依稀送别的古人，所有的过去都被掩埋，唯有亘古不变的日出日落静静旁观着这一切。。。

### 西夏王陵

西夏陵又称西夏王陵、西夏帝陵，是西夏历代帝王陵墓所在地，有“东方金字塔”之称。座落在银川市西郊贺兰山东麓，距市区大约 35 公里，营建年代约自 11 世纪初至 13 世纪初。

西夏王陵内现存 9 座帝陵，为裕陵、嘉陵、泰陵、安陵、献陵、显陵、寿陵、庄陵、康陵，坐北面南，按昭穆（古代宗法制度）宗庙次序。左为昭，右为穆；父曰昭，子曰穆）葬制排列，形成东西两行。有 254 座陪葬墓。北端有一处三进院落建筑遗址，为陵邑（或宗庙）。东部边缘有砖瓦窑、石灰窑遗址，为陵区窑坊。

西夏王陵每座帝陵园均是一个完整的建筑群体，占地面积在 10 万平方米以上，坐北朝南，平地起建。高大的阙台犹如威严的门卫，耸立于陵园最南端。碑亭位于其后，这里曾停放着用西夏文、汉文刻制的歌颂帝王功绩的石碑。

明代诗人云：“贺兰山下古冢稠，高下有如浮水沓。道逢古老向我告，云是昔年王与侯……”。位于银川西部贺兰山下的神秘的西夏王陵是领略西夏文化、寻古探幽的旅游胜地，它以诱人的魅力和与中原地区迥然不同的西夏文物古迹而具有无限的吸引力。

费用：门票 60 元

到达交通：乘坐旅游专线一路，平日每日 2 班，新月广场发车时间为 08:30、09:30；西夏王陵返回时间为 12:30、13:30，周末临时增加班次。旅游专线一路途经站点为新月广场——国际饭店——公园北门——太阳神大酒店——人民广场——新城站——火车站——宁大南门——同心路市场——西轴——宁化——西夏王陵

**一地鸡毛** 一望无垠的孤烟大漠托起一座座高大宏伟的黄土金字塔形建筑，在广袤的西部天空下显得格外雄壮。逝去的岁月，埋藏着帝国多少的恢宏与辛酸；失落的文明，涵盖了党项民族多少的永恒和变更。一股充满着神奇的力量，庇护着这方乐土；神秘的面纱能否被拨开重现人间。屏住呼吸，让时光倒流，带着你的疑惑，和我一起穿越到西夏王国的时空，去探寻百千年的西夏王朝给后人留下的谜底

### 镇北堡西部影城

被誉为“中国一绝，宁夏之宝”的镇北堡西部影城地处雄浑的贺兰山东麓，距银川市火车站 25 公里，河东机场 48 公里，110 国道穿行其间，交通方便，是贺兰山东麓旅游景区的亮点。

镇北堡西部影城是银川市首家 AAAAA 级旅游景区，被评为“中国最受欢迎旅游目的地”和“中国最佳旅游景区”，并被宁夏回汉乡亲誉为“宁夏之宝”，是中国文化产业成功的典范之一。

镇北堡西部影城在中国众多的影视城中以古朴、荒凉、原始、粗犷、民间化为特色，在这里拍摄了《牧马人》《红高粱》《大话西游》等经典影片及具有影响力的影视片 100 余部，享有“中国电影从这里走向世界”的美誉。



一本正经 镇北堡西部影城

费用：门票 100 元

到达交通：乘坐旅游 3 线，可从银川火车站到达西部影城，参考票价 10 元

**一地鸡毛** 镇北堡华夏西部影视城给昔日凋败衰落的古堡，带来了新的生命力。当你漫步在这些影视场景之中，流连于真假难分的道具中时，仿佛来到了梦幻般的电影世界，令你神往惊奇，耳目一新。

### 贺兰山岩画

贺兰山在中国的“三山五岳”中，并不占有一席之地，但因南宋名将岳飞一首《满江红》，“驾长车，踏破贺兰山阙”而闻名天下。“贺兰”一词为蒙古语“骏马”之意。古人称此为“朔方之保障，沙漠之咽喉。”

距银川市 56 公里的贺兰口岩画风景名胜区，是贺兰山岩画的荟萃之地。山势峻峭，风景如画，山泉四季不竭。山口内外分布着 5000 多幅岩画，其中人面像岩画 700 多幅。以其表现形式丰富、分布区域集中、文化内涵深厚、距离中心城市近而名冠世界岩画之首，吸引了中外游客。贺兰山岩画是国家 AAAA 级旅游景区，1996 年被国务院公布为全国重点文物保护单位，1997 年被联合国教科文组织国际岩画委员会列为非正式世

界文化遗产名录，2004年正式申报世界文化首批中国国家自然与文化双遗产预备名录。贺兰山贺兰口岩画景区被评选为中国最值得外国人去的50个地方，为中国最具国际影响力的休闲旅游景区。贺兰山绵延500里，在贺兰山东麓数以万计的古代岩画，记录了远古人类放牧、狩猎、祭祀、争战、娱舞、交媾等生活场景。羊、牛、马、驼、虎、豹等多种动物图案和抽象符号，揭示了原始氏族部落自然崇拜、生殖崇拜、图腾崇拜、祖先崇拜的文化内涵，是研究中国人类文化史、宗教史、原始艺术史的文化宝库。古老的贺兰山岩画在世界文化艺术长廊中占有重要的地位。是一处珍贵的民族艺术画廊。



季风中的马 贺兰山岩画

费用：门票 70 元

到达交通：乘坐旅游 2 路到达贺兰山岩画景区

**意味人生** 小时候美术课上已经知道岩画，但是一直没看过真的。贺兰山岩画是比较值得去的景区，因为那里的岩画，让我对宁夏有了不同的感观，即这个古代出没了各种民族的土地，这座一边宁夏一边蒙古的山下，原来活动过那么多先祖，这些先祖的脚印，不单踏过中原，而且还可能踏到了其他大洲，他们从事的活动，无论是放牧、狩猎、祭祀、争战、娱舞、交媾，我们今天还一样以各种方式在延续着，还是这些事儿，就这些事儿。

### 拜寺口双塔

拜寺口双塔，在银川市西北约 50 公里处的贺兰山东麓的拜寺口，山大沟深，环境幽静，面东开口，视野开阔，是贺兰山著名山口之一。拜寺口有一对古塔守候，称为拜寺口双塔，是西夏国王李元昊离宫建筑的一个组成部分，已成为研究西夏历史的重要遗物，同时，也是游览观光名胜地。

双塔东西对峙，相距约百米，皆为八面十三层楼阁式砖塔。双塔建筑综合了中原佛塔传统特点，又把绘画和雕刻艺术结合起来，雄伟壮观、绚丽多彩，属艺术珍品，被国家列为全国重点文物保护单位。据载，清乾隆三年 1739 年 1 月 3 日，发生一次八级以上地震，双塔附近的建筑、房屋均被震毁，可双塔却依然故我，傲然挺立，这充分体现了当时西夏建筑业的高超技术。经过洗礼，经受考验的双塔更显珍贵。

费用：门票 10 元

### 三关口明长城

三关口明长城位于银川市西 40 余公里的贺兰山南部。此关口是宁夏与内蒙古阿拉善左旗的交界地，银川至巴彦浩特公路穿关而过，在关口处可看到残断长城遗址。明政府为边防安全，在三关口筑长城（明称为边墙）、设关隘，成为当时宁夏镇城防的“四险”之一。后几经重修、增筑，墙

体绵延山峰之巅，山陡壁峭，地形险要，颇有“一夫当关，万夫莫开”之势。三关口绵延纵横的长城与墩台、烽火台左右联属，有西控大漠、扼咽喉要道之险。



白玛 三关口明长城

### 水洞沟遗址

水洞沟古人类文化遗址位于宁夏灵武市临河镇水洞沟村，距银川市 19 公里，占地面积 7.8 平方公里。水洞沟地区是三万年前人类繁衍生息的圣地。数万年的历史风雨过去了，水洞沟遗址仍然与沉寂的大地相伴随着。最早发现这处凝聚和记载着远古人类文明的地方的人，是 20 世纪 20 年代初的德国传教士肖特。1923 年法国古生物学家桑志华、德日进在水洞沟的第一次发掘。数年之后，他们共同发表了《中国的旧石器》，“中国没有旧石器文化”的论断终于成了历史。水洞沟，也成了中国最早发现的旧石器时代重要遗址之一。1988 年被国务院公布为“全国重点文物保护单位”，被誉为“中国史前考古的发祥地”、“中西方文化交流的历史见证”。

水洞沟遗址记录了远古人类繁衍生息，同大自然搏斗的历史见证，蕴藏着丰富而珍贵的史前资料。它向人们展示了距今三万年前古人类的生存画卷，是迄今为止我国在黄河地区唯一经过正式发掘的旧石器时代遗址。水洞沟遗址所代表的文化，在阐述区域性石器技术传统的成因、远古文化的发掘和变异，以及晚更新人类在东北亚的迁移，扩散和交流具有重要地位，对三万多年前东西文化的比较研究具有十分重要的意义。



白玛 水洞沟遗址

费用：门票 60 元

到达交通：银川北门旅游汽车站有直达水洞沟的班车

**kailin** 水洞沟还不错，有种苍凉的感觉，3 万年前的遗迹，不知道水洞沟人去了哪里。不过这个地方坐大巴的话还是有点有去无回的风险。因为



回来的车要看运气，如果大巴在上站没拉满就会绕过来，拉满了就会直接回高速回银川了

### 海宝塔

海宝塔又称赫宝塔、黑宝塔。因其与银川市西的承天寺塔遥遥相对，又俗称北塔，海宝塔与市内承天寺塔遥查呼应，是宁夏八景之一，素有“古塔凌霄”之誉。

海宝塔塔身是一座楼阁式砖塔建筑，九层，连同塔座和九层之上未开券门的一层共为11层，通高53.9米，塔身呈正方形，四面中间又各突出一脊梁，呈“亚”字形，为我国十六名塔之一。塔身方形，四边转角，悬有风铃，四面券门，众多棱角，四角尖顶，塔顶置方体桃形绿色琉璃塔刹。形制独特，风格别致，为中国古塔所罕见，端庄秀丽，雄伟壮观，是我国优秀的古代建筑遗产。虽屡遭劫难，历尽沧桑，巍然耸立在银川平原上，古貌依然，已有1500余年。塔内沿楼梯辗转而上，到达顶层，放飞心情，放眼四周，一览银川塞上江南风貌，堪称美丽。

费用：门票 10 元

到达交通：16、29、30、35 路公交可达

### 鼓楼

银川鼓楼位于兴庆区解放东街和鼓楼南、北街的十字路口，又称“十字鼓楼”、“四鼓楼”，俗称“鼓楼”。始建于清道光元年（1821年），楼总高36米，占地576平方米。由台基、楼阁、角坊组成。台基呈正方形，边长24米，高8.5米，用砖石砌筑。台基四面辟有宽5米的门洞，中通十字，与解放东西街、鼓楼南北街相通。四面洞额有石刻题字，东曰“迎恩”，南曰“来薰”，西曰“挹爽”，北曰“拱极”。东面门洞两侧各辟一券门，南券门额上题为“坤阖”，内为一耳室；北券门额上题为“乾辟”。从北券门沿券砌暗道石阶可登上台基之上。台基中心建有十字歇山顶重檐三层楼阁，每层楼阁四面围以环廊。登临阁上，扶栏眺望，银川景色，尽收眼底。楼阁顶脊饰以龙首，中置连珠，呈二龙戏珠之势，别具情趣。仰观钟鼓楼，挑檐飞脊，高耸秀丽，造型生动，颇为壮观。



一地鸡毛 鼓楼

### 承天寺塔

俗称西塔，位于兴庆区进宁南街。始建于1050年的西夏时期，据记载，西夏开国皇帝李元昊死后，其子刚满周岁，就登上皇帝宝座。皇太后没藏氏为保其子毅宗皇帝“圣寿无疆”，护佑西夏江山“延永坚固”，建造了这座“承天顾命”的寺院和佛塔。它与凉州（今甘肃武威凉州区）

的护国寺、甘州（今甘肃张掖甘州区）的卧佛寺同是西夏著名佛教圣地。这座外观13层、内11层的砖楼阁式塔，呈八角形，连塔尖通高64.5米，比西安的大雁塔还高0.5米。塔体建在高2.6米、边长26米的方形台基上。。登塔眺望，古城全貌尽收眼底，景色令人神往，微风吹来，塔铃叮当，愈显出禅院的幽静。



承天寺塔

### 宁夏博物馆

宁夏博物馆新馆位于银川市金凤区人民广场广场东路东侧，总建筑面积30258平方米，主体建筑采用框剪结构，共4层，地下1层，地上3层，建筑高度24米。

该馆基本陈列有“宁夏历史文物”、“西夏文物”、“宁夏革命文物”和“回族民俗文物”。馆藏藏品1万余件，一级品45件。馆藏文物，除有少量的征集品和传世品外，绝大部分通过考古调查和田野发掘获得。



vera 宁夏博物馆

费用：免费

开放时间：星期二至星期日，8:00-18:00

到达交通：17、41、102、201、301 路公交可达

### 南关清真大寺

银川南关清真大寺是一座具有阿拉伯风格和民族特色的建筑，重建于1981年，位于兴庆区玉皇阁南街，是银川市区内最大的清真寺，也是银



川市回族群众进行宗教活动的中心场所。南关清真大寺以其别具一格、典雅庄重的特点，以及浓郁的伊斯兰建筑艺术风格，成为自治区重点对外开放的宗教活动场所和旅游景观之一。近年来，有 90 多个国家及地区的领导、使者、友人来访。许多海外穆斯林亦到此参观做礼拜。每逢“主麻日”或每年回族传统节日时，成千上万穆斯林在此聚礼，从事民族宗教活动。



cheeer 南关清真大寺

费用：门票 12 元

到达交通：1 路、11 路公交可达

### 玉皇阁

玉皇阁位于银川市东大街与和平北街的交汇处，是一座重楼叠阁、飞檐相啄、结构紧凑、玲珑别致的传统木结构大屋顶建筑。始建于明代洪武年间，迄今已有 600 多年的历史，造型甚为美观别致，是研究明初建筑艺术和工艺技巧的原始资料。玉皇阁主阁为重檐二层阁楼，阁高约有 22.1 米，台基呈长方形，高 19 米，东南长 37.6 米，南北宽 25 米，气势雄伟，犹如大鹏展翅，凌空欲飞，给人以向上、拼搏之启迪，因内铸玉帝像，因而称之为玉皇阁。玉皇阁同鼓楼遥相辉映，别有情韵。台基为土建，外表包砖，下有宽近 5 米的南北向拱券形砖砌通道，可供行人车辆通过。台基的东南角还各建有 3 层的飞檐角亭一座，游人可在此登高远眺。

### 沙湖

宁夏沙湖位于宁夏石嘴山市平罗县，距银川市 56 公里，总面积 82 平方公里，其中水域面积 22 平方公里，沙漠面积 12.7 平方公里。沙湖以江南水乡与大漠风光为一体，以自然景观为主体，沙、水、苇、鸟、山五大景源有机结合，构成了独特秀丽景观，成为集风景旅游、观光娱乐、体育竞技、疗养避暑、休闲度假为一体的风景名胜。宁夏沙湖的美，美在沙水相融；宁夏沙湖的秀，秀在湖苇相映；宁夏沙湖的奇，奇在鸟飞鱼跃。南沙北湖，沙抱翠湖，即突出了江南之灵秀，又突出了塞上之雄浑，是原始生态旅游的最佳结合点。

湖水、沙漠、芦苇、荷花、候鸟、湖鱼把塞外与江南美妙地、珠联璧合地融合了起来，构成了一幅美轮美奂的江山风光图。宁夏沙湖是上天造物的奇迹，是人间的天堂。

费用：门票 60 元。船票 80 元，进门后必须缴纳，快艇 100 元。

到达交通：银川旅游汽车站有直达沙湖的班车

### 鸣翠湖

鸣翠湖生态旅游位于银川市兴庆区东侧，西距市区 9 公里，东临黄河 3 公里，是银川市东部面积最大的自然湿地保护区。鸣翠湖是黄河古道东移鄂尔多斯台地西缘的历史遗存，是明代长湖的腹地。鸣翠湖生态湿地自然保护区总规划面积 478.43 公顷，其中，二千多亩的水面芦苇密布。区内风光秀丽，岸上垂柳依依，湖内湖水清澈，轻舟荡波，碧波荡漾。一线景观，天水相连。湖间芦苇，葱郁相叠，鸟儿鸣翠，在芦苇间追逐，时而腾空，时而戏水。夏日荷池，碧水浮莲，微风翻荷，红绿相间。水车吱呀作响，哗哗流水，述说着黄河的古老文明。



peter 团长 鸣翠湖湿地公园正在进行人工扩宽，黄河开始化冰，准备拍照的时候看见一只大鸟在水面抓起一条大鱼，可惜没有拍下来

### 金水园

金水园旅游区位于灵武市，西临黄河，背靠毛乌素沙地。园内存黄河游船、摩托车、内湖划船、沙滩运动场、沙浴场赛马、汽车摩托车越野等娱乐项目，世界沙滩排球比赛曾在这里成功举行。

### 宝湖

宝湖位于银川市金凤区长城中路街道，东靠唐徕渠，南临宝湖路，北到铁路线，西到正源街。总面积 82.6 公顷，其中湖泊面积 39.2 公顷，绿地面积 36.5 公顷。宝湖是银川城内规模较大的、典型的湖泊，湖水最深处 2.2 米左右，平均水深 1.4 米左右，水色淡蓝，湖与岛四周芦苇环绕，苇荡相连。银川城里的人闲了，都爱到这里观鸟钓鱼。

宝湖公园主要功能区包括四部分，即湿地生态区：保护湖泊湿地，植被恢复和人工造林，保护和丰富生物多样性；文化公园区：依托唐徕古渠等历史文化遗迹，结合湿地文化，进行湿地生态宣传教育，开展科学文化活动；休闲健身区：为群众提供攀岩、垂钓、奕棋、休闲等休闲、健身活动场所；管理服务区：管理办公室、商业服务点，环保卫生间和小型停车场等公用设施。2007 年 1 月，国家建设部批准建立“银川市宝湖国家城市湿地公园”，成为西北地区唯一国家级城市湿地公园。目前已建立湿地保护管理等。

到达交通：28 路、32 路、40 路公交可达

### 滚钟口

贺兰山滚钟口，又称“小口子”。位于银川市西北 35 公里的贺兰山东麓。口内三面环山，面东开口，中间有座孤立的小山峰，名叫钟铃山，这座小山峰处在三面环山的山谷中间，犹如一口大钟的铃锤，因此称为滚钟口。

滚钟口林木葱郁、泉水清澈、奇峰怪石，景色秀丽。夏季凉爽而成为避



暑胜地，早在西夏时期，西夏开国皇帝李元昊把小口子辟为避暑皇宫，至今还可以看到参差错落的古建筑遗址。滚钟口内，有众多的傍山而建的寺庙古刹。其中贺兰庙，建造在山泉环抱的山腰上，称“朔方第一胜刹”。在钟铃山上，还有明代的烽火台遗址。

### 苏峪口

苏峪口国家森林公园位于宁夏首府银川市西北 50 千米的贺兰山国家级自然保护区内，苏峪口国家森林公园具有丰富的自然景观和独特的人文景观。占地面积 9300 公顷，植被覆盖率达 70%，拥有各种野生动植物资源八百余种，是宁夏著名的生态旅游景区。高耸入云的油松、杜松、云杉等天然林木一望无际。吐红的樱桃、挂紫的丁香、披粉的蒙古扁桃等珍稀灌木遍布山谷沟壑。层层林海，色彩斑斓，变幻无穷，令人叫绝。



MEIRLLA 苏峪口

费用：苏峪口景区门票旺季成人 60 元一位，学生证 30 元一位；苏峪口景区淡季门票成人 40 元一位，学生证 30 元一位，滑雪场门票 10 元一位；持有老年证、军官证、士兵证、残疾证不分本外地一律免票；没带老年证的凭身份证满 60 周岁不分本外地一律免票；小孩 6 岁——18 岁内 30 元；18 岁以上收成人票。1.2 米以下的儿童免门票。

旺季指每年 4 月 1 日到 10 月 30 日

淡季指每年 11 月 1 日到 3 月 30 日

交通：乘坐游 2 路，新月广场至贺兰山岩画路线，在苏峪口售票处站下车

### 青铜峡 108 塔

在宁夏青铜峡市青铜峡水库西岸山坡上。塔自上而下按 1、3、5、7、9……19 奇数错落排列成 12 层，每层塔前用砖砌护墙一道，地面用砖铺墁，构成一个等边三角形塔群，共 108 座。

塔群中最上面一座形体较大，高 5 米，塔基呈方型，为过洞式喇嘛塔，面东壁有龛门。2~12 层高 2.5~3 米，均为实心喇嘛塔。塔座平面有八角或亚字形的须弥座，上建塔身，刹顶施相轮伞盖宝珠。塔体分为 4 种类型：第 1 层塔身覆钵式，2~4 层为八角鼓腹锥顶状，5~6 层呈葫芦状，7~12 层呈宝瓶状。

## 住宿 Sleep

银川拥有各种高档及经济型住宿，经济型的一个标间 100 元左右就能搞定。

银川新华街商圈附近有锦江之星和如家宾馆鼓楼店，附近比较热闹，主

要是购物饮食，有商场若干、商城若干……各种面馆、西餐有肯德基、必胜客、德克士、百斯特等等。

另外，著名的景点如沙湖、西部影视城、回族风情园等都不在市区，不过交通都比较方便，建议住市区。



## 餐饮 Eat

银川是我国回回民族最为集中的聚居地之一，银川的饮食也就以回族的饮食习惯为主，是中国清真饮食的代表，回族饮食便是在保持传统清真饮食的基础之上，较多地、有选择的和中华饮食文明相融合，形成了自己的特色，回族饮食文化丰富多彩，讲究调料的运用，在吸收中华饮食文明的同时，较多地保留其民族特点，现已形成了一个庞大的饮食体系。

银川的回族饮食，兼具中原传统和穆斯林的双重风味，是回族和中华文明融合的结果，这里有着正宗的清真食品和清真菜肴，同时还许多独特回族风味小吃，其品种之多，味道之精美，都充分显示出了回族人民的聪明才智。

### 特色美食

#### 臊子面

臊子面是民间传统食品，以面白、韧细、汤红、色鲜、味香而闻名。臊子面汤香味美，经济实惠，是山区人民的传统风味食品，至今仍是人们待客的佳肴之一。在本地以羊肉臊子面为主。

#### 清蒸羊羔肉

宁夏羊羔肉细嫩鲜美，没有膻味。羊羔肉最好选用胸叉、上脊骨部位，剥成长方形条，用清凉水洗净，摆在碗内，放上生姜、大葱、大蒜；再放上几粒生花椒，上笼蒸 30 分钟左右；然后扣至汤盘内上桌，配以醋、蒜汁、盐等调料佐食。

#### 羊肉枸杞芽

羊肉枸杞芽是把羊肉切片后，用精盐和花椒水入味，加上蛋清、水淀粉等用热油滑散，再把枸杞的嫩芽用凉水去掉苦味，然后将二者加上调味料爆炒，最后撒上枸杞即可，三色相间，口味独特。

#### 糖醋黄河鲤鱼

此菜色泽明亮，造型优美，外焦里嫩，是“塞上江南”的美味佳品。其制法是：



先将黄河鲤鱼去鳞，剖腹，去内脏，洗净；然后在鱼背上切成斜形刀纹，再裹黄糊，下油锅炸至金黄色，捞起装盘，浇以事先烹制的糖醋调汁即成。

#### 香酥鸡

银川地方风味小吃，特点是香酥脆嫩。制法：先把煮熟的母鸡去骨不去皮，将鸡肉撕成长条形，拌以盐、香油、味精，另用3个蛋清，加淀粉、白面各半，搅匀；将泡沫糊的一半倒入抹有清油的平盘中，然后投入鸡肉条，用剩余的一半泡沫糊将鸡肉条包起。包好的鸡肉条放进7成热的油锅中炸至白黄色捞出，切2刀3条，再横切、码盘，蘸椒盐食用。

#### 丁香肘子

丁香肘子又称燎毛肘子，是银川的特色风味食品。其味肥而不腻，瘦而不柴，软烂适口，味道醇厚，是银川市同福居大酒家的一道传统名菜。制作方法是：肘子先经燎毛、刮洗后，皮净质洁，然后经白煮、上色、改刀、定碗、笼蒸、浇汁。每道工序的操作十分精细，加上选料讲究，调料中的丁香浓郁袭人，风味独特，深受顾客欢迎。

#### 燕面揉揉

燕面揉揉是一道民间小吃，开始时仅在固原地区行，现在宁夏各地都有制作和供应。燕面即莜麦面（固原人习惯将莜麦称为燕麦），且成品吃时口感柔韧有筋，故名。现多用于凉菜上桌。

#### 炒糊饽

炒糊饽是一道地方著名小吃，流行于吴忠、灵武、银川等地。“糊饽”系一种用烙饼切成饼条的俗称，又称“糊饽子”。原料：面粉、碱、羊肉、豆腐、干辣椒、葱、蒜、蒜苗、精盐、味精、葱姜水、花椒水、醋、酱油、植物油。制法：面粉加碱和成较硬的面团，稍饬后揉匀，再擀成薄饼，放入饼锅中烙至半熟，取出后切成长条。焖炒时，炒勺里放适量植物油，先将羊肉丝煸炒至肉色变白，再依次放进豆腐条、干辣椒片等料和几勺羊肉汤。烧开后，将切好的饼条抖散放进勺内，盖上盖子。焖至饼条熟透，再撒上蒜苗终一即成。特点：肉嫩饼爽，微咸稍辣。



taotie 炒糊饽

#### 手抓羊肉

被国家认定为“中华名小吃”的宁夏绿色清真食品——老毛手抓沿袭了几十年的祖传秘方，羊肉具有鲜、嫩、香三特色和油而不腻、香醇可口、常吃不厌三特点，羯羊肉、羯羊脖子、羯羊汤还是有益于身心健康的三大补品（能提气补虚、补血益肾、强身健体），因此深受顾客青睐。

选材方面，羊必须是宁夏本地的。因为本地的滩羊吃的是甘草、山麻黄等，这些草都是中草药，吃了这种草和其他的羊从肉质到羊肉的纤维都有质的区别，这样的羊没有膻味。辅料方面，吃手抓肉有一句格言：“吃肉

不吃蒜，味道减一半。”因此蘸上毛家肉馆特制的佐料吃起来会更有滋味。吃完肉再喝毛家特制的八宝茶，则能达到提气、补虚、补血、益肾、壮阳、强身的作用。



#### 爆炒羊羔肉

爆炒羊羔肉是一道传统小吃，宁夏各地均有制作，尤以平罗的制作独具特色，知名度较高，故又称平罗羊羔肉，以黄渠桥羊羔肉最出名。色泽红亮，肉质软嫩，滋味醇厚。

#### 回族碾馔儿

翠绿松软，清香好吃。有的回族群众磨下的碾馔儿吃不完，晒干冬天吃。用开水浸泡，稍带酸味、味道很美。而且含有丰富的蛋白质、脂肪、葡萄糖和其它维生素。宁夏回民还用干“碾馔儿”医治痢疾和消化不良等疾病。

## 购物 Shopping

### 特产

#### 枸杞 —— 宁夏五宝之红宝

枸杞属茄科，落叶小灌木。茎丛生，有短刺。叶卵状披针形。夏秋开花，淡紫色。浆果卵圆形，红色，是一种名贵的滋补药材。

宁夏栽培枸杞已有四、五百年历史，这里的自然条件适宜枸杞生长，所产枸杞粒大、肉厚、籽少、味正、质优，富含人体所必需的多种营养物质，具有润肺、清肝、滋肾、益气、生精、助阳、补虚劳、祛风、明目等功效。特别是对人体医疗保健作用的多糖含量和有益于人体智力开发的有机锗含量均高于其它中国省区。当地为开发枸杞资源研制了很多食品，主要有：枸杞水晶软糖、枸杞茶、枸杞晶、枸杞药酒 / 干鲜枸杞、枸杞菜、枸杞酒、鲜枸杞罐头等。

#### 发菜 —— 宁夏五宝之黑宝

原名头发菜，是宁夏特有的一种陆生珍贵食用藻，它浑身黑酷似头发，“头发菜”也由此而得名。发菜生长在野山峻岭之上，经雨雪洗礼，历风霜滋润，有极高的食用价值和医用价值，在东南亚国家和香港、台湾久享盛名，极富声誉。

在植物分类学中，属蓝藻门，含珠藻的一种。生长在荒漠、半荒漠地区，逢雨萌发，深秋早春时节采收。制作过程是将采回的带杂质的“毛菜”拣选，



去杂质，润湿晒干包装。新鲜发菜呈蓝绿色或褐色，风干后乌黑，形态酷似东方女子的秀发，故得名。它是一种高档食品，与海参、鱼肚、燕窝、鱿鱼、猴头、鱼翅、熊掌合称“美味八珍”，是喜庆筵宴必不可少的山珍。发菜的营养十分丰富，而且极易被人体吸收。其蛋白质含量为鸡蛋的20倍，含糖类、脂肪、钙质也较多，更富磷、铁等矿物质。在医学上有助消化、解积腻、清胃肠、降血压等功能，手术后的病人吃发菜，还能促使伤口愈合。



#### 甘草 -- 宁夏五宝之黄宝

属于豆科，多年生草本植物，其主根可长达五、六尺，因含有丰富的糖分，味甚甘，故得名“甘草”。甘草是一种用途广泛的中草药，既能调和诸药，又能补气和中、泻火解毒、强健筋骨；主治脾胃虚弱、咳嗽多、咽痛、痈肿痛、小儿胎毒等症，还能起到抗溃疡、抗炎症、降血压、降血脂、中枢抑制甚至抗肿瘤的作用，被称为中药里的“国老”，赞为“药中之王”。宁夏用上等甘草为原料精制成甘草霜，在医药、工业、食品等领域得到广泛应用。

#### 滩羊二毛皮 -- 宁夏五宝之白宝

滩羊是蒙古羊的后裔，后经游牧迁徙到宁夏黄河两岸的草滩上繁殖，成为世界上独一无二的优良裘皮羊。有人考察，宁夏草原干旱少雨而牧草丰足，水质微碱而矿化度高。正是滩羊繁育的天赋条件。宁夏滩羊肉营养丰富，肉质细嫩。不膻不腥，味美可口，是佳肴上品，深受美食家们的欢迎。滩羊肉，今天除供给本地区各族人民食用外，还运往外省市和出口阿拉伯国家。

当然，宁夏滩羊之享盛名，主要是由于羊羔皮珍贵所致。滩羊羊羔出生35至40天时，宰杀后获取的皮子，采用化学制剂和先进工艺精制而成的裘皮，即称“二毛皮”。二毛皮板薄如厚纸，不仅坚韧柔软，而且非常轻便，向有“轻裘”美称。

二毛皮毛质细润，洁白如雪，光泽如玉，毛穗自然成绉，纹似波浪，弯曲有九道之多，故称“九道弯”。若将皮板轻轻抖动，毛穗顺次倾垂，犹如平湖波荡，瑞雪飞落，轻盈动人，令人爱不释手。用滩羊皮精细加工的男女冬装、猎装，穿着轻便，暖和舒适，美观大方，雍容华贵，经久耐用，在国内外享有崇高声誉，一直是国家的传统出口商品。用滩羊毛生产的毛毯，以纤维匀长、绒毛蓬松，富于光泽和弹性而驰名中外。

#### 贺兰石 -- 宁夏五宝之蓝宝

贺兰山出产的贺兰石，石质细密，坚而不脆，呈天然深紫和豆绿两色，有的还巧夹着玉带、云纹、眉子、银线、石眼等结构，似云、似月、似水、似山的图案，雅趣天成，经能工巧匠雕饰，成为上好的石砚工艺品。雕刻艺人因石制宜，精心用料，雕出千姿百态的贺兰砚。历史上贺兰砚曾与端砚、歙砚齐名，素有“一端、二歙、三贺兰”之说。它不仅是“文房四宝”的实用品，而且是珍贵的工艺收藏品。深受历代书法家喜爱，公认

为砚中佳品。除刻制砚台外，贺兰石还被用来刻制成印章、镇纸、笔架等，都是雅致的文房珍品。

#### 宁夏地毯

以宁夏盛产的羊毛原料编织而成，色泽鲜艳，质地柔软，富有弹性。最有名的仿古地毯和美术地毯。宁夏传统的纬密107道仿古地毯，采用优质毛做原料，特殊植色染色，手工制做，经化学洗制而成。图案及配方仿照我国历代古老的地毯制做，外观古香古色，素雅大方，具有较高的艺术欣赏价值和实用价值。美术地毯，做工精细，结构严谨。图案四面对称，中央图形丰满，富有立体感，用仙鹤、花卉和神话中的龙凤、膜磷等为图饰，象征吉祥如意，具有浓郁的东方民族艺术特色。宁夏地毯从明、清时期就逐渐发展起来，历史悠久，在国际市场上享有很高的声誉。

#### 滩羊皮

宁夏滩羊属羊尾脂、粗毛型。裘皮用绵羊品种，在世界裘皮中独树一帜。有二毛、沙毛之分，毛色有纯白、纯黑、浅褐、杂毛几种，多为纯白色。

黑色皮又叫紫羔皮，因其少而贵。白色皮张毛色洁白，光泽如玉，皮板薄如厚纸，但质地坚韧，柔软丰匀。毛穗呈现出特有的波浪弯，好像平湖涟漪，轻盈柔软，美观大方，保温性极佳，实为各类裘皮中之佼佼者，很早以来就是传统的名牌出口商品。滩羊毛纤维细长均匀，绒毛轻柔蓬松、富弹性，也是制作毛毯、披肩、围脖等装饰品的高级原料。宁夏产的提花毛毯以其优良的品质和独特的风格驰名世界。

## 线路推荐 Tours

### 银川经典一日游：沙湖 - 影视城 - 西夏王陵

早餐后乘车前往沙湖。沙湖是水 - 沙天然而成的景致，南沙北湖，沙抱翠湖，即突出了江南之灵秀，又突出了塞上之雄浑，是原始生态旅游的最佳结合点。湖水、沙漠、芦苇、荷花、候鸟、湖鱼把塞外与江南美妙地、珠联璧合地融合了起来，构成了一幅美轮美奂的江山风光图。宁夏沙湖是上天造物的奇迹，是人间的天堂。

中餐后前往有“东方好莱坞”之称的华夏西部影视城。这里曾拍摄过《牧马人》、《红高粱》、《大话西游》、《乔家大院》等影片，那里是中国真正的假货一条街，用来拍电影的道具比比皆是，那用海绵作的花卷拿在手里你才能明白是假的，布匹、书本，油饼子……一盘子红烧肉、炒菜等等真的连苍蝇都上当受骗。

最后游览西夏王陵——“东方金字塔”，领略盛极一时的西夏文化和西夏历史。结束快乐旅程。

### 银川三日游

#### D1: 南关清真大寺→承天寺→海宝塔→玉皇阁→南门楼

南关清真大寺是一座具有阿拉伯风格和民族特色的建筑，是银川的标志，也是国内唯一一个允许女子进入的清真寺。承天寺塔和海宝塔分别被称为银川的西塔和北塔，隔着市区遥遥相望。参观完毕不妨去新华街享用美食，顺便逛一逛新华购物中心。玉皇阁位于宁夏银川市东大街。据《朔方新志》记载，始建于明代洪武年间，迄今已有600多年的历史，是一座具有民族风格的古代建筑，也是宁夏回族自治区的重点历史文物。南门楼为银川老城六大城门之一，是至今保存下来的唯一城门，群众习惯上称之为“南门楼”。它坐落在银川兴庆区南薰东街与中山南街交叉口处，门楼坐北朝南，前面有开阔的广场，是银川市举行重大庆典集会的场所。



## D2: 沙湖→贺兰山风景区→西夏王陵

沙湖以江南水乡与大漠风光为一体，以自然景观为主体，沙、水、苇、鸟、山五大景源有机结合，构成了独特秀丽景观，成为集风景旅游、观光娱乐、体育竞技、疗养避暑、休闲度假为一体的风景名胜。宁夏沙湖的美，美在沙水相融；宁夏沙湖的秀，秀在湖苇相映；宁夏沙湖的奇，奇在鸟飞鱼跃。贺兰山贺兰口岩画景区被评选为中国最值得外国人去的 50 个地方，为中国最具国际影响力的休闲旅游景区。贺兰山绵延 500 里，在贺兰山东麓数以万计的古代岩画，记录了远古人类放牧、狩猎、祭祀、争战、娱舞、交媾等生活场景。西夏王陵素有“东方金字塔”之称，是西夏历代帝王陵墓所在地。参观完陵区后，不妨到西夏博物馆和史话艺术馆转一转。

## D3: 镇北堡西部影视城→华夏珍奇艺术城→黄沙古渡生态旅游区

华夏西部影视城在兴庆区温州商城对面乘银川至华西村的中巴可到达华夏西部影视城。对于喜欢电影的，特别是大话迷来说，这是个极精彩、极让人陶醉的地方。华夏珍奇艺术城与华夏西部影视城毗邻的便是华夏珍奇艺术城，这里集休闲度假、文化娱乐、美食购物为一体，游览观光的同时还能美美的吃上一顿。黄沙古渡生态旅游区，在这里不仅可以体会到“大漠黄河、塞北江南”的壮观雄奇，还有众多的娱乐项目可供玩耍，如六轮沙漠冲浪、沙漠越野冲浪自驾、沙地摩托、滑沙、滑草等。

## 外部交通 Getting there

### 飞机

河东机场可以乘坐机场大巴到达市区，终点是民航大厦门口，票价 15 元。打车需要 60 元以上。

旅游汽车站坐 37 路或 3 路到南门广场下车，向南走 100 米到民航大厦，坐机场大巴车，每人 15 元，40 分钟到河东机场，时间紧的话在民航大厦那里都有出租拼车，一般也是每人 15 元。

机场有两个餐厅，为回民餐厅和汉民餐厅，符合少数民族要求。

机场问询电话：0951-6912218

### 火车

银川新火车站位于老火车站的东面，火车道东面，紧挨老火车站，新火车站面朝东，老火车站面朝西，新火车站在通达北街和上海西路的交界处。位于金凤区，在新城西站附近。银川新火车站是银川旧站改扩建工程，于 2011 年 12 月 15 日启用，车站预计设计 10 台 18 线，规模与北京西客站相当。新建银川南站为铁路枢纽货运站及综合货场。新银川站将成为欧亚大陆桥上的又一颗明珠。

银川新火车站建设了南北两处公交车场，每处计划预留待发车位 30 个，共计 60 个。其中，公交 1 路、30 路、39 路、41 路、201 路、301 路，由北京路 - 通达北街 - 进入银川火车站南车场。

### 长途汽车

#### 银川旅游汽车站

位于清和北街 570 号，有直达沙湖、西夏王陵、影视城、水洞沟、沙坡头等旅游景点的班车。

坐 3 路、11 路、18 路等都可以到达

联系电话：0951-6738245

#### 银川长途汽车站

位于银川胜利街，有直达北京、上海、石家庄、延安、太原、固原、临夏等地的班车。

联系电话：0951-7899633

**rachelvi** 如果你是从北京出发，那么最好在 7 月之前出行。因为北京 - 银川的 T 字头车就那么一趟，K 字头就两趟，如果赶上暑运了，嘿嘿~~就祈祷老天的眷顾吧，车票太难买了！！如果你打算飞机的话，建议提前一个月就订好往返的飞机票，大概也就 700 多 / 人，银川的机票不会出现说半个月会有降价的，因为人多，车少！

## 内部交通 Getting around

### 公交车

银川市的公交线路 56 条，其中无人售票线路 35 条；有人售票线路 21 条；空调车线路 8 条，市郊线路 6 条，旅游专线 2 条；票价 1 元或 2 元。

热线电话：0951-6023949

### 出租车

银川出租车的白天起步价是 7 元 (06:00-22:00)，前三公里都是 7 元，三公里以后每公里 1.2 和 1.4 元的都有。

银川出租车夜间打表起步价一般是 8.4 块 (22:00-次日 06:00)，3.5 公里以后的价格大约是白天价格的 1.2 倍。

## 旅行路上 Travel on the road

### 推荐阅读：《探寻西夏文明》

本书是打开西夏神秘大门的钥匙。它不仅给读者介绍了大量负载西夏历史文化的文物，展现出西夏文物的多姿多彩，同时还披露出只有亲历者才能知晓的西夏考古的诸多动人内幕，如三十年前发掘西夏帝陵的艰辛和危险，考古专家们因陋就简、想方设法完成发掘任务的执著和智慧，国宝级文物鎏金大铜牛出土时工作人员和群众欢喜雀跃的场面，西夏重要佛教建筑宏佛塔的考察和命名经过等脍炙人口的故事，都在作者的款款叙述中，给人留下深刻印象，使人难以忘怀。本书尽管通俗易懂，但也不乏学术的切磋和探讨，有时以精辟而简洁的论证把读者带入深邃的西夏文化殿堂之中。比如在银川新华街发现的一批精美的鎏金青铜造像，究竟属于哪一时代，扑朔迷离，学界有不同的看法。作者从多角度进行分析，层层剖析，考订异同，论证属于西夏时期，持之有理，令人信服。

本书还在科学地介绍西夏考古时，插上丰富想象的翅膀，带领读者鸟瞰历史的沧桑。比如挖掘西夏陵园 108 号陪葬墓时发现了三具尸骨，其中两具确定为盗墓者。作者根据尸骨的鉴定和现场发掘情况，编织出一个三人盗墓的故事。这个看似虚构的情节，却让读者看到盗墓者唯利是图、破坏文物的丑恶行径，自然地会联想到现实社会存在并非虚构的盗窃文物的现象，在今天也有启迪和教育作用。



通过本书还可以体会到一代一代西夏研究专家伏案面壁、穷经皓首、孜孜不倦、探索求真的精神；还可以看到西夏考古专家不畏冬天风沙，夏天烈日。在枯燥而烦琐的平凡岗位上，为民族文化贡献一生的可贵品质。正是这些专家再现了西夏文化的殿堂，使读者能领略西夏文化的风采。

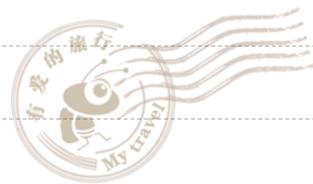
### 推荐音乐：《那么久》

布衣乐队成立于 1995 年。来自中国西北地区的布衣乐队为北京歌迷带来了不一样的听觉盛宴。带着浓郁西北韵味的音乐使越来越多的人爱上了他们独特的嗓音。甚至还吸引了越来越多的欧美游客来到他们演出的酒吧，欣赏这不一样的风情，而这其中的很多人就是听着他们的音乐走入中国的大西北，在那片土地上寻找布衣的音乐带给他们的西北特有美好感觉。布衣的名字也有一番来历，这其实代表了大多数人中国人的生活状态。过去的“布衣”只属于书本，而现在布衣泛指热爱自由胸怀坦荡的年轻人。在不断推陈出新的华语音乐界，布衣乐队因为他们独一无二的西北地域音乐气质独闯出自己的一片天地。

您可以在这里添加一些其他重要信息

Horizontal dashed lines for adding additional information.

Horizontal dashed lines for additional content or notes.



更多相关路书下载 <http://www.mafengwo.cn/gonglve/>

