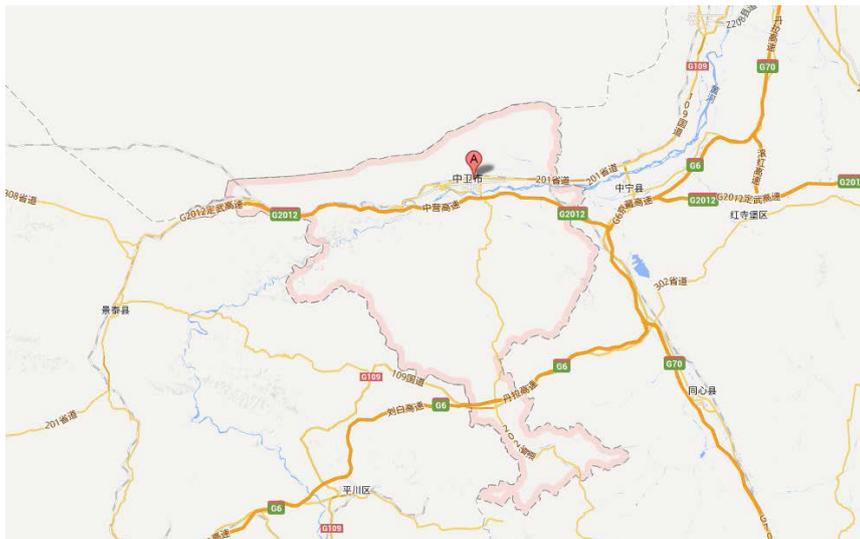


蚂蜂窝旅游攻略 中国系列
www.mafengwo.cn

沙坡头



游遍中国万里路 长忆宁夏沙坡头



目录 Catalogue

- 02 沙坡头速览 / 特别推荐
- 03 亮点 / 景点
- 06 住宿 / 餐饮 / 行程推荐
- 07 交通
- 08 旅行路上

沙坡头速览 Introducing Shapotou

沙坡头位于宁夏回族自治区中卫市，1984 年建立，面积 1.3 万余公顷，主要保护对象为腾格里沙漠景观、自然沙尘植被及其野生动物。地处腾格里沙漠东南缘，是草原与荒漠、亚洲中部与华北黄土高原植物区系交汇地带，植物有 422 种，野生动物有 150 余种，充分展示出一个以亚洲中部北温带向荒漠过渡的生物世界。该保护区是中国第一个具有沙漠生态特点，并取得良好治沙成果的自然保护区，是干旱沙漠生物资源“储存库”，具有重要的科学研究价值。

沙坡头南靠重峦叠嶂、巍峨雄奇的祁连山余脉香山，北连沙峰林立、绵延万里的腾格里大沙漠，中间被奔腾而下、一泻千里的黄河横穿而过，在沙与河之间，是一片郁郁葱葱的绿洲。沙与河这对本不相融的矛盾体，在沙坡头却被大自然的鬼斧神工巧妙地融合在了一起，浩瀚无垠的腾格里大沙漠、蕴灵孕秀的黄河、横亘南岸的香山与世界文化遗产战国秦长城、秦始皇长城……谱写出一曲大自然的梦幻交响曲。

沈恩: 古老的黄河野马般地奔腾着穿山越谷，经黑山峡一个急转弯流入宁夏的中卫境内。这一个急转弯，使黄河一改往日的汹涌成为文静秀美的少女，平静缓流，滋润两岸沃土；这一个急转弯，造就了一个神奇的自然景观——沙坡头。



大脚板 沙坡头

最佳旅行时间 沙坡头位于腾格里沙漠的东南缘，处于沙漠和草原的过渡带。104° 57' E, 37° 27' N，站区平均海拔 1250m，黄河水面海拔 1200m，沙丘最高点海拔达 1500m。气候属于干旱气候区，平均气温 9.6℃，最高气温 38.1℃，最低气温 -25.1℃。年均降水量 186.2mm。旅游时间以夏、秋两季为最佳，可以欣赏到人类与自然界斗争的成果。



致谢

图文提供: 宫小静 土地公公 格格乌 aiorange 白玛 淘淘姐 一地鸡毛 yanyan 胖企鹅 大脚板 之昂 Norrington 阿庚 1984 一本正经 沈恩

© 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网站内容。

亮点 Highlights

★滑沙

游人从高约百米的沙坡头的坡顶往下滑，由于特殊的地理环境和地质结构，滑沙时座下会发出一种奇特的响声，如洪钟巨鼓，沉闷浑厚，称之为“金沙鸣钟”。

★沙漠 & 绿洲

沙山北面是浩瀚无垠的腾格里沙漠。而南面则是一片郁郁葱葱的沙漠绿洲。游人既可以眺望包兰铁路如一条绿龙伸向远方，又可以领略一下沙漠行旅的味道。

★羊皮筏之旅

乘古老的渡河工具羊皮筏，在滔滔黄河之中，渡向彼岸。游人坐在“排子”上，筏工用桨划筏前进，非常有趣。



大脚板

景点 Sights

沙坡头景区

沙坡头景区位于宁夏中卫县城西 20 公里处的腾格里沙漠东南缘，濒临黄河，是集沙与水为一体的绝景。

沙坡头景区具有奔腾的黄河穿峡越谷，从黑山峡流入中卫境内，至沙坡头一个急转弯，改其汹涌而为平缓，造就了神奇的自然景观——沙坡头，由此开创了“天下黄河富宁夏”的辉煌历程。浩瀚无垠的腾格里沙漠，沙海茫茫、金涛起伏，由北面以不可遏制的凶蛮滚滚而来，到这里却戛然而止，伏首在黄河岸边、香山脚下，形成了一个宽 2000 米、高 200 米、倾斜 60 度的大沙坡，由此而得名沙坡头。天气晴朗时，人从沙坡向下滑，沙坡内便发出一种“嗡嗡……”的轰鸣声，犹如金钟长鸣，人称“沙坡鸣钟”，是中国四大响沙之一。站在沙坡下抬头仰望，但见沙山悬若飞瀑，人乘流沙，如从天降，无尘染之忧，有钟鸣之乐。

滑沙听钟、坡底戏泉，物我两忘，其乐无穷；黄河弄筏，追波逐浪，古朴自然，有惊无险；乘“天下黄河第一索”飞越黄河，挑战自我，惊险刺激；古老的木帆船、赤背的纤夫，再现了逝去已久的岁月；沙雕、沙疗、沙浴和沙漠球类，融智慧、趣味、知识、健身为一体；骑骆驼畅游沙漠，体验沙海轻舟之浩渺，观大漠日出日落之壮美；夜宿大漠营地，观星赏月，品味沙漠月夜之神秘；住帐篷，燃篝火，饮酒吃肉，狂歌劲舞，回归自然，无拘无束……

费用

门票：沙坡头旅游区（含沙坡头南区、北区、黄河悬索桥、中国沙漠博物馆、治沙展厅、沙漠大扶梯）实行一票制。

旺季优惠政策（4月1日至10月31日）旅游旺季沙坡头旅游区门票 100 元 / 人

淡季优惠政策（11月1日至3月31日）旅游淡季沙坡头旅游区门票 65 元 / 人

儿童票：身高 1.2-1.5 米购优惠票 50 元 / 人

其他优惠政策：老年票（60-69 周岁）、学生票凭证购 50 元 / 人，70 周岁以上老年人凭证免票，记者凭证免票，现役军人持本人有效证件免门票

沙坡头黄河水上项目价格

沙坡古渡 ↔ 鸣沙古渡：快艇、皮筏 60 元 / 人

沙坡古渡 ↔ 双狮山九曲古渡：快艇、皮筏 80 元 / 人

沙坡古渡 ↔ 黄河第一桥：快艇、皮筏 100 元 / 人

鸣沙古渡 ↔ 双狮山九曲古渡：快艇、皮筏 100 元 / 人

滑沙

从高约百米的沙坡头的坡顶往下滑，由于特殊的地理环境和地质结构，滑沙时座下会发出一种奇特的响声，如洪钟巨鼓，沉闷浑厚，称之为“金沙鸣钟”。



一地鸡毛

羊皮筏子

这里可以在黄河上坐羊皮筏子漂流。羊皮筏子俗称排子，是黄河上一种古老的水上交通工具。把十来只经过浸水、暴晒、去皮、扎口、灌入食盐和香油等一系列的炮制工序的山羊皮吹得鼓鼓的，然后纵横交错地牢牢捆绑在一起，用于黄河上载人运货。羊皮筏不仅制作简单，操作灵活，搬运轻便，而且吃水线仅十几厘米，不怕搁浅，随时可以靠岸。最大的优点是不怕触礁碰撞，安全性能好。

yanyan: “黄河羊皮筏子漂流”：乘坐古老的羊皮筏子畅游黄河，是到沙坡头来旅游时绝对不可错过的。在滔滔的黄河之中，坐在筏子上由船工用船桨控制着方向，领略顺流直下、惊涛拍岸的险奇，有惊险也有悠闲，时而左右摇摆，时而上下颠簸，感觉非常有趣但心里也着实有点害怕。

沙海冲浪

乘越野车沙海冲浪，是景区又一标志性品牌项目。

载满游客的强劲动力十轮越野车驰骋在浩瀚无垠的大沙漠，时而爬上沙脊，时而俯冲沙谷，惊奇无比、刺激无限而又安全可靠。

这一项目会让你最大限度地体会到挑战极限、放飞心情的愉悦，不由自主地发出“让暴风雨来得更猛烈些吧”的畅喊！



票价：1. 冲浪车（常规线路）固定线路（5人起发车）
80元/人
2. 冲浪车（经典线路）固定线路（5人起发车）
160元/人

乘车冲浪须知

- 服从工作人员的安排，车未停稳，切莫上、下；
- 行进中抓好前放座椅靠背上的扶手，遵守安全规则；
- 心脏病患者及老人、儿童不宜参与。

黄河飞索

黄河飞索，绝对是勇敢者游玩的项目，不过你尽可以放心，它确是有惊无险，安全系数很高的一项游乐活动，国内黄河飞索仅此处才有，绝对值得尝试一番高空中的惊险动作。

黄河飞索总长有八百米左右，濒临黄河而背临沙漠的河口，是黄河上的第一条索道，大概五六分钟的时间，就能飞到对岸。游人从当头飞过，空中传来明显的哨音，那是钢索与吊钩之间高速摩擦的结果（从一岸飞过，再从对过飞回，高度设计得很巧妙）。在这过程中，游客能看到下面的黄河水与岸边的沙漠。惊险刺激，回味无穷！

票价：100元；飞索套票
往返线路，含滑沙及大扶梯上行
120元/人



黄河飞索也是很受欢迎的一个娱乐项目

宫小静提醒

沙坡头的风沙真的很大，而且沙粒非常的细，之前有朋友的相机就被这些小沙粒卡住过，导致镜头报废，所以最好准备防尘袋，我们是在网上学的用超市的小袋子DIY了一个，密封不严，而且得自己扣洞，呵呵。

黄河蹦极

如果你喜欢追求刺激，勇于冒险，而且胆子够大，那么尝试目前户外活动中刺激度排行榜名列榜首的“蹦极”。蹦极不但可以完全感受自由落体的快感，更可享受反弹失重的乐趣。因此，除了增加本身的勇气外，还可具备挑战自我的能力，克服恐惧，征服地心引力！

沙坡头黄河蹦极塔高42米，分为蹦极和火箭两种玩法，蹦极有绑腰、绑背、和绑腿跳三种形式，所用装备为进口世界专利之弹跳设备，每种弹跳形式均有道安全系统，安全系数百分之二百。真可谓，狭路相逢勇者胜，惊险刺激在其中。

观古老水车

在双狮山河湾处均遗存着多处水车，有着古老的黄河农耕文化，这些水车均建于明末清初，有500余年历史，是中国迄今最为古老的水车。水车也叫天车，水车竖立在河边，宛若两架巨大纺车。2005年沙坡头旅游公司投资60万元在双狮山下改建两架直径为18米的巨型水车。双狮山下观巨型水车，乘羊皮筏黄河大漂流，让您感受黄河文明的活化石——古老的羊皮筏子。

高庙

高庙是一座三教合一的寺庙，位于中卫县城北，建在连接城墙的高台上（包括高台下的保安寺）。经历代增建重修，至清代已成为一处规模较大的古建筑群，表现出宁夏古建筑的风貌。它与“大漠奇观”齐名，是中卫两大景观之一。

门票：30元
开放时间：8:00 - 18:00



玫 小而紧凑的高庙

白玛：高庙并不开阔，事实上，相较于中原和藏区的大丛林，它的占地面积显然局促的多。而使我惊异的是，在空间格局上，高庙显示出非同一般的神采。一般而言，中国佛教建筑的格局，山门殿、天王殿、大雄宝殿、法堂和藏经楼连成轴线，钟鼓楼两侧排开，严整分明。高庙虽然是同样的次序，却在空间上层层拔升。在仅2500余平方米的高台上，分布着近百间九脊歇山、四角攒尖、十字歇山、将军盔顶等各种屋顶样式的殿宇。屋檐之上玲珑可掬的小兽随处可见，砖雕、木刻以及门窗上斑驳的彩绘，流露出精密至极的匠心。整个建筑群重楼叠阁，亭廊相连，飞檐相啄，回环曲折，紧凑而富于变化，一眼望去，如空中楼阁，多少投射出极乐世界的幻影。

寺口风景区

寺口古称北海，位于宁夏回族自治区中卫市沙坡头区境内，地处宣和镇南20公里处，南依香山重嶂叠黛，山道奇险，古时为锁扼固原、平凉、西安等地的咽喉要道；北临卫宁平原，大河中流，平畴万亩，塞上江南风光无限；东望西夏古都银川市；西接旅游胜地沙坡头，是银川之门户，卫宁之屏障，乃古来兵家必争之地。旅游区自然风光独秀，人文景观丰富，有“历史博物馆”之称，是集游玩、寻幽、探胜、攀岩、野炊、思古



的绝佳去处。

该景区分东、西两个景区，东景区以喀斯特地貌形成的大峡谷，峡谷形成7亿年，传说中高9米的神仙左右脚印堪称“天下奇观”。西景区山体以丹霞地貌为主，西汉苏武牧羊时苏武居住的石窟和圈羊石窟古朴险峻。大峡谷、一线天、云汉天度索桥、西部攀岩基地等都是该景区的精品。寺口景区向以险、幽、奇、绝而著称。华山之险、青城之幽、娥眉之秀皆汇于此，可谓无山不秀、无景不奇。

寺口大睡佛：大睡佛高3米，长10.9米。唐朝尉迟敬德监工修建。古时南来北往的过路行人都要参拜此佛。

神仙脚印大峡谷：山崖上可清楚的看到高9米神仙左右脚印两脚间间隔500米，堪称天下奇观。

大漠龙湖景区

大漠龙湖汉古城生态旅游位于宁夏回族自治区中卫市北部8公里，地处腾格里沙漠边缘最低端，与中卫沙坡头旅游区机杨相邻。

经过雨水沉淀，沙漠深处自然形成多个溪流，汇集形成了近万亩的沙漠湖泊，湖中有多个渗水口，下雨季节，喷突不息，景象壮观，湖水最深处可达十几米，逐年累月，通过沙漠的不停过滤，水质清澈与蓝天相呼应，可与大海相媲美。因此湖邻龙宫庙被当地人称之为龙湖，有多种美丽神话至今。

旅游区是集龙宫庙、汉代遗址“四方墩”城堡、龙湖水上乐园、腾格里沙漠探险冲浪区、沙漠湿地观光区、胡杨沙枣林生态观光区、锦涛观光台、人工万亩生态园等一体的特色旅游区。塞上佳观、大漠孤烟、长城沙泉、沙漠绿苑、沙漠探险、水上乐园、自然生态、湿地鸟翔等趣味横生的旅游项目使游人流连忘返。

天湖生态园

“天水一色、风月无边”的天湖生态旅游区，千顷湖水、烟波浩淼、鸟鸣鱼跃，万亩红柳一望无垠，郁郁葱葱，被誉为镶嵌在中部干旱带上的璀璨明珠，是人们休闲度假的理想场所。

目前，景区内的旅游项目有：环湖路、游人码头、垂钓中心、农家乐园、接待中心、餐饮中心、野生动植物观赏、狩猎、农业生态考察观光等。这里不仅可以亲眼看到野生的骆驼、马、驴，甚至少有的野獾、野兔、野鸡、鹧鸪鸡也可以看到，在生态园中还有鸵鸟，游人可以亲手喂鸵鸟和野马，爱好钓鱼的游人还可以在湖中钓鱼。

该生态园是国内唯一的一家狩猎场，狩猎场按功能区域划分为接待中心、狩猎区和风景观赏园三块。区域内，万亩红柳林郁郁葱葱，万紫千红，吸引了无数的珍禽鸟类、野生兽类在此栖息。目前狩猎场已为狩猎者准备好了，猎枪、小口径步枪、弓箭等狩猎工具。

虹河水上乐园

位于城区南大街向南3公里处黄河中央，三岛相连，四面环水，东靠河滨公园，西连新墩村，有趸船参观、快艇环岛游、羊皮筏漂流等旅游服务项目。是黄河中少有的滩岛。岛上绿树环抱，花草丛生，十几米高的胡杨树连片成林，郁郁葱葱，实为黄河奇观。乐园里的“东方公主号”客轮有“西北第一船”之称，为游客游览黄河有了更新的角度，更多的选择。

虹河水上乐园的河心岛占地100公顷，以生长珍稀保护植物著称，同时，岛上还建有游泳池、会所、娱乐场所及具有蒙古族特色的旅游度假设施等。

从该乐园乘快艇溯流而上30公里，可直达沙坡头堤坝，既可观赏到巍峨雄伟的大坝奇观，又可领略变幻多姿的景色和母亲河浓厚的历史文化。

虹河水上乐园还有历史悠久的黄河特色美食“飘香鲩鱼”，充满地方特色的黄河大鲩鱼，加上能工巧厨的精工细作，麻辣鲜香、肉质嫩滑、内外白黄，色味俱佳。

费用：门票：20元

腾格里湿地公园

被誉为宁夏沙漠“美女”中的“三姑娘”。来到这里，湖中大大小小、星星点点的岛屿早已成为鸟儿的家园。远处浩瀚的腾格里沙漠在此止步，公园内14公里道路弯曲而又狭长，给人一种曲径通幽的神秘感。1000余亩各类树木，分布湖泊周围。集沙漠治理、旅游开发于一体的腾格里湿地公园建设项目，不仅为中卫城市经济和旅游经济的发展加装了“助推器”，还成了阻止腾格里沙漠南侵市区的桥头堡。它是中卫最大的湿地湖泊，成为继沙坡头、沙湖之后宁夏第三大沙漠旅游景区，也将成为“黄河金岸”旅游风景线上的一颗璀璨明珠。

马场湖生态旅游区

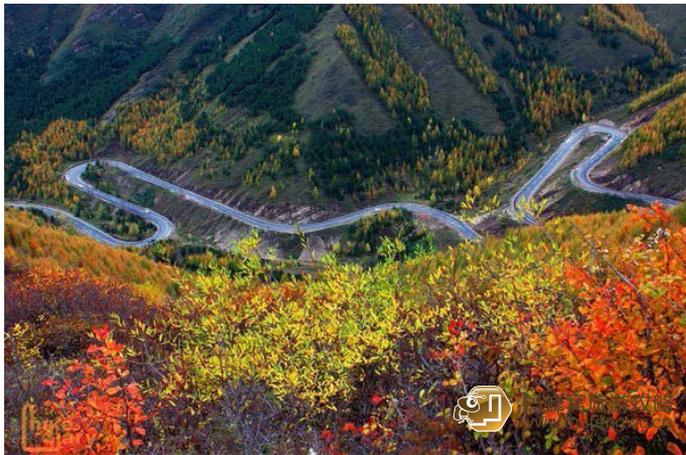
马场湖生态旅游区位于中卫县城西10公里，在腾格里沙漠边缘，天然湖泊位于旅游区中心多处天然泉眼泛出的泉水清澈透明，湖水四季不干，湖面约500亩，属于西部地区特有的沙漠湿地次生湖泊。环湖有天然沙枣树、黑柳、红柳、沙棘等沙生植物及人工林，栖息灰鹤、小天鹅、野鸭等野生动物，湖西、湖北是天然草坪和防风林带，湖光秋色，鸟语花香、曲径通幽，超脱城市喧闹，满目苍绿回归自然，林带深处是举世闻名的腾格里大沙漠，此地曾是古代丝绸之路经商栈道——汉蒙贸易集散地“买卖城”，明代长城以及规模宏伟的永安寺增添了旅游区历史文化底蕴。

费用：门票：免费

六盘山

六盘山位于宁夏南端，山脉逶迤，重峦叠嶂，巍峨挺拔，雄姿磅礴，横贯陕、甘、宁。

六盘山是我国西部黄土高原上的重要水源涵养林地和国家级自然保护区，素有“高原绿岛”之称。六盘山造就了泾河，泾河孕育了绵延数百里的原始自然，泾河在六盘山脉中是最大的一条河，是黄河中游的大支流。泾河以清澈著称，奔流千里与混浊的渭河相汇，仍能见到它清澈的一半，成语“泾清渭浊”、“泾渭分明”的典故源出于此。



土地公公 六盘山



须弥山

须弥山是一处拥有一百多座石窟的风景胜地，这一带的石窟始凿于北魏，距今一千四百多年。它位于宁夏六盘山北端，固原市原州区西北 55 公里的寺口子河北岸。这一带关山对峙，峡口逼仄，深沟险壑，奇峰高耸。古时，山下的寺口子河被称为石门水，水上曾设石门关，成为丝绸之路东段的重要孔道，也是中原汉王朝与西域各少数民族争战与修好的重要关防。如今，关址已当然无存，但分布在八座山崖上的石窟，仍然焕发着艺术的光辉。



格格乌 须弥山

住宿 Sleep

沙坡头的住宿还是比较方便的，景区内就有宾馆可以住宿，也可以住在农家 60-80 元一个标间。也可以住在中卫县城，普通旅店或招待所，有 2 人或四人间，每人大约 25 元左右。高档点的宾馆 2 人标间一晚也就 80-120 元。

红宝宾馆

是原先的中卫县政府大楼，当地市政府招待宾馆，以四星的规格建设的，一面是沙滩，一面是湖水。

地址：沙坡头区鼓楼南街黄河之滨
电话：0955-7069999,0955-7069998

中卫大酒店

位于中卫市中心繁华商业地段，与鼓楼、旅游景点高庙、火车站及大型商场、超市近在咫尺，休闲、娱乐、购物方便快捷。

地址：沙坡头区鼓楼北街 53 号
电话：0955-7025555

餐饮 Eat

沙坡头是一定要吃黄河大鲤鱼的，最好是清汤炖的，不失本味，吃起来不同于河南的，基本没有什么土腥味儿。还有几样野菜也不错，要知道，沙坡头是沙漠的头，除了黄河就是沙子，所以除了鱼就没什么特产，只能是主菜是鱼，小菜是野菜，最后来碗揪面片，就算特色餐了。

特色美食

扒驼掌

驼掌即驼蹄，和熊掌一样都是珍贵的美味。早在汉代就有“驼蹄羹”，并成为历代宫廷名菜。明《本草纲目》载：“家驼峰、蹄最精，人多煮熟糟食。”在宁夏和甘肃地区都喜食用驼蹄。扒驼掌用驼掌和鸡、鸭蒸、烧而成。成菜色泽深红，驼掌软烂筋糯，鲜味浓厚。

浑酒小炒肉

浑酒是用黄酒糟再次过滤而成（充分利用米酒营养素）。小炒肉用羊肉丁、萝卜丁、粉条等烩制。吃时将浑酒、小炒肉佐以辣油，冬季还可加酸菜丁，葱花煮开，再下入水饺。汤饺、米酒和鲜羊肉味混为一体，风味别致，既充饥耐饱，又驱寒取暖。

清蒸鸽子鱼

用鸽子鱼蒸制而成。成菜色泽洁白，鱼肉细嫩，清淡味鲜。鸽子鱼又名铜鱼，以宁夏中卫至石咀山河湾为多，因它体形似鸽而得名，是宁夏地区一种珍贵的鱼类。历代朝廷曾在中卫设立“官渔”，按期奉鱼进京，供帝王食用。

硬面干烙子

以发面 2 斤，干面 10 斤，温水加碱、胡麻油和成硬面。用木制模型做成 1 两重的盆状小饼，放在炉上，小火烘干，翻转烤熟。它的形状美观小巧，雪白而不焦黄，能长期存放而不发霉，不变味，不干硬。吃起来香酥脆甜，耐嚼，面味浓郁，易于消化，放入汤内不烂。

燕面揉揉

燕面揉揉是一道民间小吃。燕面即莜麦面，且成品吃时口感柔韧有筋，故名。现多用于凉菜上桌。燕面揉揉色泽白亮，条细不断，口感柔韧，配料讲究。吃时可拌入熟韭菜、熟菠菜、蒜苗丝等配料。

行程推荐 Tours

中卫高庙、沙坡头两日游

线路特色：

游遍中卫著名景点，感受沙都独特魅力。

线路设计：

D1：中卫高庙→鼓楼→虹河水上乐园

D2：沙坡头→黄河水车

D1 早晨从市区出发，步行前往高庙。参观完毕回到市中心，游览鼓楼。然后一路向南，前往虹河水上乐园，并在这里享用黄河特色美食“飘香鲶鱼”。下午逛一逛中卫的商场，品尝这里的特色小吃。

D2 早晨在中卫汽车站乘坐前往沙坡头的专线车，车程 40 分钟。沙坡头是国家 5A 级景区，可看可玩的点很多，不妨在这里多花些时间，体验一下“沙坡鸣钟”、“铁龙越沙”、“黄河漂流”等娱乐项目。下午时分可直接乘坐前往黄河水车方向的班车，感受一下“天车”的独特气势。



宁夏三日游

D1 西夏王陵—影视城—沙湖

早餐后，前往素有“东方金字塔”之称的西夏帝王陵墓群，了解神秘的西夏历史，试图揭开神秘的西夏面纱。后参观因张艺谋、陈凯歌、谢晋等导演在此取景拍摄《红高粱》、《牧马人》、《大话西游》、《乔家大院》等著名影片，而成为“荒凉有价”的4A级景区，成为影视界人士眼中的“中国一绝”——华夏西部影视城。午餐后，游览国家5A级景区——沙湖生态旅游区，游览湖水、沙山、芦苇、飞鸟、游鱼、荷塘在毛乌素大漠之上营造出中国绝无仅有的胜地；后乘车返回市区，途中走进万亩枸杞种植园，了解宁夏五宝。宿银川

D2: 中卫沙坡头

早餐后，乘车前往中卫，（沿途欣赏茫茫戈壁风光，体验西部荒凉无价真正的美之所在）。午餐后，游览集大漠、黄河、高山、绿洲于一处，兼江南秀色与西北雄奇的国家5A级景区——沙坡头旅游区，参观举世闻名的治沙工程，感受“大漠孤烟直，长河落日圆”的壮美，后乘车返回银川。宿银川

D3: 水洞沟遗址—中华回乡文化园

早餐后，游览中国最早发掘的旧石器时代的古人类文化遗址之一水洞沟，是三万年前人类繁衍生息的圣地，被誉为“东方史前考古的摇篮”。水洞沟遗址，标志着我国旧石器时代文化研究的开端。参观中国唯一以回族历史为专题的博物馆及清真寺礼拜大殿—中华回乡文化园，了解回族的发展史。之后结束快乐旅程。

交通 Traffic

飞机

中卫机场位于市区西北9公里处，属国内支线机场，可至北京、西安、兰州、成都、银川等地。

能直飞到达中卫的城市很少，所以一般都会经停之后才到达中卫，花费时间较长。因此建议选择航空的旅客，先乘飞机至银川，然后换火车或者汽车直达中卫。

火车

北京到沙坡头

先从北京到银川，再去沙坡头。从北京到银川可坐火车、汽车、飞机。在银川南门、旅游汽车站每天有直达沙坡头的汽车，每天早上9点30发车。或从北京坐火车（或飞机）直接到中卫，再去沙坡头。

上海到沙坡头

先从上海到银川，再去沙坡头。从上海到银川可坐火车、汽车、飞机。到达银川后再转乘汽车直达沙坡头。或者从上海坐火车（飞机—中途经停）到达中卫，再去沙坡头。

广州到沙坡头

先从广州乘坐飞机、火车、汽车直达银川或者中卫，之后再转乘汽车（火车）直达沙坡头。

银川到沙坡头

先从广州乘坐飞机、火车、汽车知道银川或者中卫，之后再转乘汽车（火车）直达沙坡头。

银川到沙坡头

先从银川乘火车至中卫，从中卫汽车站乘发往沙坡头的专线车，每半小时一趟，车费3元，行程约1小时；也可以从中卫打的前往，单程车费约30元。



一本正经

长途汽车

银川到沙坡头

银川汽车站一楼大厅17号窗口可购买往返车票。该线路由银川汽车站出发至沙坡头景区停车场。每天上午8时至下午17时从银川发车，每小时一班车，每天10个班次。从沙坡头景区返回银川的最后一班发车时间为17:20。

中卫到沙坡头

从火车站出来穿过火车站广场到第一个路边等，就有到沙坡头的公交车，半个小时一趟。



yanyan 沙漠巴士



出租车

中卫的出租车主要有两大体系，一个是天马的出租车，另外一个是自己的出租车。自己的出租车起步价是 4 元，而捷达天马的出租车起步价是 5 元。

从中卫火车站打的到沙坡头大概要 30 元左右。

打车到沙坡头，很多时候司机会在半路拉上另外的客人——这样的拼车是好，但是价格呢还是一样。

旅行路上 On the road

推荐阅读：《清洁的精神》

这不是一个很多人都可能体验的世界。而且很难举例、论证和顺序叙述。缠绕着自己的思想如同野草，记录也许就只有采用野草的形式——让它蔓延，让它尽情，让它孤独地荣衰。高崖之下，野草般的思想那么饱满又那么闭塞。这是一个瞬间。趁着流矢正在稀疏，下一次火光冲天的喧嚣还没有开始；趁着大地尚能容得下残余的正气，趁着一副末世相中的人们正苦于卖身无术而力量薄弱，应当珍惜这个瞬间。

张承志在中国文坛有着深远影响，以笔为旗，特立独行，他从国家、民族、历史大处着眼，从一人一事一曲着笔，追究人性、拷问心灵，讲究文辞，在国内拥有大批忠实读者，此书是当代不可多得的陶冶灵魂的高品位作品集。

推荐音乐：《大漠情人》

凤凰传奇是中国大陆具有广泛知名度的男女二人音乐组合，是目前内地流行乐坛非常出名的组合。其成员玲花是来自鄂尔多斯大草原的蒙古族姑娘，新一代的“乌兰牧骑”。有策马奔驰大漠的生活经历，身上流淌着老一代乌兰牧骑的血液。其歌声高亢激昂，富有草原特色，被香港音乐专业媒体称为女版“腾格尔”。另一成员叫曾毅，是一个湖南的帅哥，凭着狂野磁性的嗓音和时尚劲酷的舞姿，征服了大江南北。他们的组合是一种互补更是一种升华。

您可以在这里添加一些其他重要信息



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

