

# 碛口



黄河岸边的兴衰沉浮



## 目录 Catalogue

- 02 碛口速览
- 03 亮点 / 外部交通 / 景点
- 05 住宿
- 06 美食 / 购物
- 07 娱乐 / 内部交通 / 行程推荐 / 旅行路上

## 碛口速览 Introducing Qikou

碛口是一个还不被许多人所知的名字，作为一个沉默已久的古镇，它具有着自身独特的魅力。

碛口位于山西省吕梁地区的临县，背靠卧虎山，隔黄河与陕西省吴堡县相望。这里是典型的黄土高原地貌，贫瘠、干旱、沟壑纵横，黄色与灰色是碛口亘古未变的主题色。千古黄河一路南下，却在碛口这里河道骤然收缩。

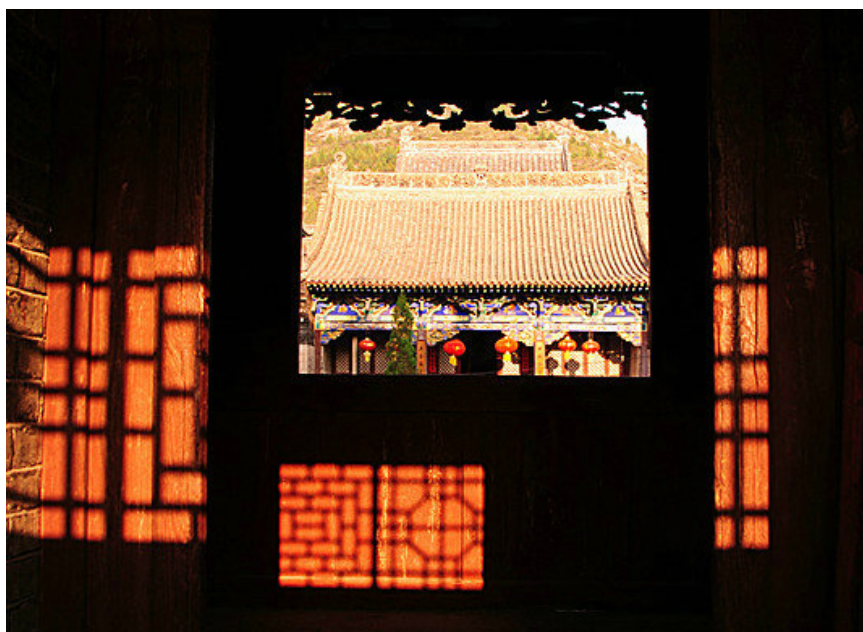
碛 (qì)，据当地人的说法是指黄河上因地形起伏而形成的一段一段的激流浅滩。在过去交通落后的年代里，碛口以上的黄河水道是连结西北与华北物流的经济大动脉。“黄河行船，谈碛色变”，从碛口再往下游走，黄河道中不仅有暗礁和激流，而且落差巨大，不适合船只通行。所以，上游来的商船便将船舶停靠于此，将货物改走陆运，这使碛口成为重要的水陆交通枢纽，也造就了碛口的繁荣。

时过境迁，交通发展起来，碛口却因此走向了没落。如今的碛口只是一个纯粹的古镇，但黄河和窑洞两大特色却给它披上了一层厚厚的人文色彩。这里人烟寥寥，没有喧嚣，有的只是老街上昏黄的灯光映照着的青石条的路面，有的只是黄河岸边堆起的一层层的沙雪。

**最佳旅游时间** 碛口古镇全年均适合前往，夏、秋两季（5-10月）气温适宜且植被较为茂盛，所以为最佳时节，最佳为。其中又以红枣成熟的秋日为佳，黄土地与枣树的红相印成趣。

**穿衣指南** 夏季短袖，春秋外套，冬季羽绒服。早晚与中午的温差较大，注意防寒。

**消费水平** 消费水平不算高，古镇上 50-60 元可住一晚；李家村 60 元可住一晚火炕，包食宿。玩 3 天且游玩所有主要景点花费约 400-500 元，不包括外部交通。



蓝心融 黑龙庙上，透过窗户楞照射进来的阳光映在墙壁上别具一格

## 致谢

封面提供: 蓝心融  
图文提供: 蓝心融 网际飞侠 a 赵娟 烟霞色 哈比比 tails 郭嘎嘎 melody linkway

© 北京蚂蜂窝网络科技有限公司 (mafengwo.cn) 独立拥有或与本站用户共同拥有本攻略的内容版权和其他相关知识产权；除法律另有规定，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。





## 亮点 Highlights

### 特色建筑

历史在碛口古镇、西湾村留下了明清时期的建筑，而李家村那西北特有的窑洞式建筑也很吸引人。

### 水蚀浮雕

千百年来经黄河水冲刷出来的黄河壁画庞大而壮观，临壁而视，你可以感受到大自然的鬼斧神工。

### 望黄河落日，赏纯净星空

碛口古镇上可以遥看黄河上的落日，而这一带也是观赏星空的好地方。

## 外部交通 Getting There

一般情况下，人们会选择在山西吕梁中转，前去吕梁可以坐火车也可以坐汽车，有的从平遥方向来的游客也会先坐车至此中转。到达吕梁后，在离石纪念碑转乘汽车前往碛口。

也有人选择在太原中转，从太原乘坐汽车前往碛口。

## 汽车

### 纪念碑——碛口

乘火车至吕梁火车站下车后，出站乘公交或打车至纪念碑（这里曾有纪念碑，后因城市建设拆除，打车直接说去纪念碑即可），下车即可看见山西汽运集团由离石开往碛口的中巴，半小时一班，但通常是坐满才发车。车程约 1.5 小时，票价 20 元 / 人。

### 平遥——吕梁离石——碛口

有很多游客会从平遥前去碛口。可从平遥汽车站乘坐去离石的班车，一共有三班，发车时间分别为：7:30、8:30、12:30，车程约 2.5 小时，票价 44 元 / 人。到达离石后打车去纪念碑（约 8 元），在那乘班车去碛口。

### 平遥汽车站

地址：平遥县中都路 14 号

联系方式：13037077902（平遥 - 离石）

### 太原——碛口

从太原每日有一趟大巴前往碛口，上午 10:30 从太原汽车客运西站发车，车程约 4 小时，票价 82 元 / 人。

### 太原汽车客运西站

地址：太原市迎泽西大街西端

联系方式：13935868422

到达交通：乘 16、50、52、53、72、809、834、847、857、859、875 路等公交车在新西客站下车可达

## 自驾

### 北京——碛口

在北京六里桥上京石高速，在石家庄转上去太原方向的石旧高速，到达太原后向西走太原晋祠公路、太汾高速或 307 国道，经过清徐、文水、汾阳到离石，在离石市西郊圪瘩上村路口北走去三交、碛口方向的省道（全程 56 公里），沿着秋水河路过锦源煤矿，到达碛口。

## 景点 Sights

碛口的景点不多，主要以欣赏建筑为主：碛口古镇的街道、黑龙庙和李家山、西湾村的特色民居。当然，这里也有高原土柱林、黄河画廊这类神奇壮美的自然风光。



网际飞侠 碛口古镇一角

### 碛口古镇

碛口古镇是黄河转弯处的要塞，南邻著名的孟门古镇。古镇上的街道都用石板铺砌，主街道顺着卧虎山，从东边起始，沿湫水河西去，再逆黄河北上，有趣的是，只有二百余米的古镇后街却转了十八道弯。这里的建筑依山而建，多为明清风格，店铺均为平板门，门前都有高圪台。

地址：吕梁市临县碛口镇

费用：免费

网址：<http://www.qkou.icoc.cc/>

联系方式：13594865201

开放时间：8:30-18:00

到达交通：参见“外部交通”

用时参考：1 天

**a 赵娟** 石板路、四合院，窑相叠、檐相连，木门楼、红灯笼，窄巷子、老院子，美丽的砖雕木雕也处处可见。孩子们对爬高上低乐此不疲，跟着他们一转就转到山上去了。

### 黑龙庙

如果要问碛口的标志，那非黑龙庙莫属不可了。这座庙由碛口商号集资修建，供奉着龙王、河伯和风伯。过去，往来的船家和客商在此祈求神灵，保佑行船平安、财源茂盛。

黑龙庙是俯瞰古镇全貌的最佳地，站在庙门前居高临下，远可眺黄河气势，近能观秋水曲折，还可聆听二碛涛声。若想给小镇来个“全家福”，可以去鼓楼，那里算是拍摄古镇全景的最好位置了。

黑龙庙也是个戏楼，每年依旧有戏班来此唱戏，这个戏台的传音效果很好，所以有“山西唱戏陕西听”的说法。这里过去几乎每天都在唱戏还愿。就算没那嗓门，你也可以在这里唱上两句，感受一下碛口商人唱“愿戏”的情景。

地址：吕梁市临县碛口镇卧虎山上

费用：免费

开放时间：

到达交通：可步行前往

用时参考：1-2 小时



**网际飞侠** 坐落在碛口卧虎山的黑龙庙，创建于明代，整体建筑奇伟壮观，叠于石崖之险。乐楼巧夺天工、不用音响设施十里之遥可闻，拾级登顶，千岩万壑、百里黄河、尽奔眼底

## 李家山村

李家山不是一座山，以李姓为主要居民的村庄。李家山村之所以闻名是因著名美术大师吴冠中的称赞：“这里从外面看像一座荒凉的汉墓，一进去是很古老很讲究的窑洞，古村相对封闭，像与世隔绝的桃花源。这样的村庄，这样的房子，走遍全世界都难再找到！”此地千沟万壑的黄土高原、山崩酷似沉睡着的雄虎，他借此创作了《群虎图》。后来，吴冠中甚至将李家山与武陵源、黄土高原并列为他一生的三大发现。

李家山浓郁的西北风情吸引了大量画家、摄影师来此创作，尤其是夏季、秋季。白天的李家山风景迷人，尤其是临近傍晚时，夕阳下的窑洞影像。而到了晚上还另一番美景可赏，夜晚的李家山十分寂静，远离光污染让这里成为观赏星空的好地方。不过夜晚较冷，观星记得做好防寒措施。

地址：吕梁市临县碛口镇黄河岸边向南 5 公里

费用：免费

开放时间：全天

到达交通：可从碛口古镇包车前往，单趟约 30 元，往返 50 元

用时参考：半天 -1 天



**网际飞侠** 李家山不通公路，村民出行大多徒步。村里的水井位于沟底，村民则居住在山腰或山巅，挑一担水往返需要半个小时。李家山的四面山坡倾角都在六、七十度，站在坡顶尚不觉陡峭，但从沟底仰望，山坡笔直如削，村中的山间小路有如蛇行，曲折盘旋于坡壁，小路中的挑水人仿佛行走在悬崖边，不由得替他们紧张

**烟霞色** 村民居住在窑洞，窑洞沿坡壁呈阶梯状分布，下一层的窑洞就是上一层窑洞的前庭，有的窑洞甚至就直接建在下层窑洞的窑顶。一层层的窑洞就这样层次分明、错落有致地层层叠而上，直至坡顶，有的多达七、八层。窑洞看似布局随意，却完美地结合了山势的坡度与走向，凝固成一幅特别的画卷。

**哈比比** 山里面日出来得迟，而守在村子里的为数不多的几个老人也没有早起的习惯，在有些灰白的薄暮笼罩下，村庄显得寂静而空灵，我只拍到了一个出来倒尿壶的男人，还有长长电线上面站着的一条线的麻雀，除此之外，只有黄澄澄的黄土高坡，黄澄澄的窑洞院落，还有墙头黄澄澄的草垛和墙上黄澄澄的玉米。是的，李家山村的颜色就是黄澄澄的，是一种暖暖的色调，但在这个有些寂寥的冬日清晨，冷冷的触觉摸了摸暖暖的心怀。

## 西湾村

西湾村距离碛口古镇仅 1 公里之遥。这里与李家山的风格完全不同，李家山多为当地民众居住的窑洞，而这里的建筑比较像富人家的院落，也更精致一些。民居建筑依山而建，上一层的院落可能就是下一层的屋顶，最多可达 6 层，空间布局得错落有致。村里有“两横五纵”七条小巷，把几十处院落串联起来，院院相通、户户相连。建筑的样式十分多变，一砖、一石、一木都散发出浓浓的传统文化气息，你还能看见许多构思精巧、刻画细腻的雕刻。

西湾村最出名的当属绣楼，建筑比较精致。村子的东头有一户写着西湾村的院子，进去需要收 2 块钱，但一定要逛逛。院里有一个平台可以看到全村的景色，若有兴致，你也可以来这里拍日出。

地址：吕梁市临县碛口镇以东 2 公里

费用：进村免费，绣楼 30 元 / 人

开放时间：全天

到达交通：可从碛口古镇包车前往，或沿着黄河的支流揪水河步行 3-4 公里可达

用时参考：2-3 小时





## 高原土柱林

世界罕见的高原土柱林，土柱的高低粗细不一，最高的超 10 米，但它们有个共同点，就是顶部都戴有一个石板帽。

关于土柱林的形成，当地流传着一些有趣的民间故事。但据地质专家解释，十万年前地震中震垮的石头停留在山坡上，这些土柱就是有了巨石的保护，才得以在雨水长年累月的侵蚀下残留下来。

地址：吕梁市临县碛口镇以北 5 公里（冯家会村）

费用：免费

开放时间：全天

到达交通：从碛口古镇租车前往，约 30 元

用时参考：半小时 -1 小时



**网际飞侠** 土林的壮美，难以用语言去描绘，那穿过缝隙投射下来的日光，为其披上了神灵的外衣，映衬在蓝色的幕布下，让人仿佛见到了只有在《魔戒》中才会出现的奇幻场景

## 黄河画廊

黄河画廊又叫黄河百里水蚀浮雕，它是由砂岩石经过多年黄河水的冲刷、风化而自然形成的浮雕壁画，形成于三叠纪。黄河画廊具有浓烈的艺术感，有的像书法，有的像人物，不同角度、不同人看出的东西也不尽相同。有两处地方可欣赏到壁画，一是从开阳码头乘快艇从河面欣赏；二是继续行车往北走，在两边的山上也能看到浮雕，但比较分散，且距离较远。

地址：吕梁市临县碛口镇沿黄河上溯 20 公里处

费用：壁画免费，快艇 300 元 / 船（自行去可讲价），可坐 6 人，约半小时

到达交通：可从碛口古镇包车前往，来回约 300 元

用时参考：1 小时



**tails** 百里画廊

## 住宿 Hotel

来碛口游玩，一般选择住在碛口古镇上或者李家山，也可在西湾村住当地村民家中。

### 住在碛口古镇

#### 碛口客栈

碛口客栈是古镇上最早、最有名气的一家客栈，也是碛口镇的旅游景点之一，可随时参观。距离黄河仅一条道路之隔。客栈的建筑很有山西民居特色，由四合堂（创立于清道光初年，因其购建之初为四份银股，故名“四和堂”，主要经营粮油）改建，共上下两层，还有很多窑洞式客房。客栈二楼的休息台是赏黄河日落的好地方。

地址：吕梁市临县碛口镇（黄河边上）

联系方式：0358-4466188

参考价格：单人间 50 元 / 晚，标间 148 元 / 晚



**烟霞色** 碛口客栈

**烟霞色** 客栈的每个角落都古朴的有韵味，特别是夜色下红灯高悬在整个四合院，一盏盏一排排映衬的古韵古香古色。在二楼有许多室外休息的桌椅，靠着黄河边的长廊倚坐就可看到黄河日落，吹着黄河风听着黄河曲好不惬意。

### 黄河宾馆

黄河宾馆是碛口规模最大的旅店，有土炕也有普通床位。

地址：吕梁市临县碛口镇西市尽头

联系方式：0358-4466008/15834236911

参考价格：大床间 30 元 / 人 / 晚，小土炕 60 元 / 人 / 晚，标准间 128 元 / 晚

### 住在李家山

#### 黄河人家

黄河人家曾经是央视纪录片《碛口老李》和《黄河人家》拍摄地。客栈在李家山村山顶，环境很有西北特色，风景很好。住的是窑洞，睡的是炕，卫生、设施都不错，还有 wifi，也可以洗澡。吃的都是店家自己种的、做的，还可以吃到当地的特色食物豆面抿尖。主人李泉生就是那种特别朴实的农民，待客十分热情。

联系方式：13663581189/13935849220

参考价格：60 元 / 人 / 晚（含晚餐、早餐）



**郭嘎嘎** 初入窑洞，这里比我原本想象的还要大且深，家具完善。没有过多的闲言问语，李大哥一脸笑容迅速的帮我们拿烧好水的热水瓶进洞里，并升火烧暖炉和炕，而我们则在房里到处看看，里头有两大缸水，大哥介绍这里的水源是来自一口天然的井，他们会走去挑水（路很窄，真的是只能用走的），听着我都觉得这水实在千辛万苦、得来不易呀！

#### 李银兰四合院民宿

著名画家吴冠中先生来李家山时入住的民宿，也是李家山最早接待游客的地方。由山西窑洞式四合院改造，可睡窑洞土炕，吃农家饭，享受免费wifi。

联系方式：13835832614/15834242643

参考价格：60元/人/晚（含晚餐、早餐）

#### 李建新

睡的是炕，包吃，性价比很高。李建新老先生话不多，但老太太喜欢给旅客讲李家山的历史，讲美院的学生，

联系方式：13753388943

参考价格：60元/人/晚（含晚餐、早餐）

**哈比比** 李建新老先生话不多，看我入住后就帮我收拾房间。老太太则喜欢拖着我聊天，讲李家山村的历史，讲美院的学生，讲从山脚下叠置十一层而建的立体村落，她说她喜欢做义务导游。

## 美食 Eat

碛口的食物以西北风味为主，主要是面食，也有当地种植的红枣和黄河鲢鱼。

#### 红印印饼子

以白面为主料，加少许油、盐，表层盖有一个圆形红印，象征吉祥，味儿喷香。



**melody** 红印印饼子

#### 豆面抿尖

山西省中部家庭日常的一种面食，晋语称为抿圪抖儿。用豆面制成，“抿”字表示此种面食的制法，“尖”则指此种面食出锅后的形状。“抿尖”的抿床有边，是用带有小圆洞的一块铁片钉在木架上。“抿子”是铁制的形态小锄，锄板面平略鼓些，上安有木柄。食用时浇点陈醋、辣油、芝麻盐、香菜或淋上西红柿鸡蛋。

#### 哨子碗坨

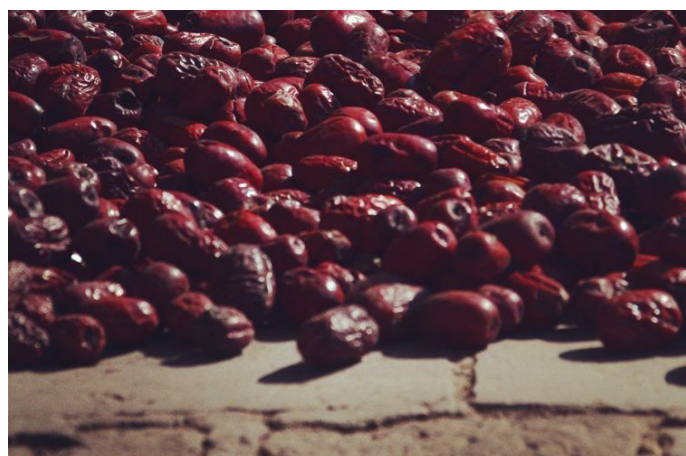
又叫“碗秃”，由荞麦面精制而成，辅以辣油、芝麻酱、陈醋为作料，另加一勺哨子（方言，由海带、粉条、黑豆等调制而成的小菜），吃起来粘而不绵，醇香适口。

#### 莜面栲栳

莜面栲栳是山西十大面食之一。将莜面加一倍开水或冷水和制，用手掌在光滑的板面上推一个，食指卷一个，做成如“猫耳朵”似的筒状形。做好后，挨个站立并排在笼内酷似蜂窝。然后像蒸馒头一样蒸熟，熟时即香味扑鼻，吃时再配以羊肉或蘑菇汤调和。

#### 红枣

碛口当地种有大量红枣，品种为壶瓶枣。这种枣个大、皮薄、肉厚、味甘甜而且颜色好。



**tails** 碛口的红枣

#### 黄河鲢鱼

鱼身前部平扁，后部侧扁，呈灰黑色，无鳞。肉味美，鳔滋补，可入药。

## 购物 Shopping

碛口并未有大规模的购物场所，但可在老乡家中购买布老虎、鞋垫等手工艺品，也可买些当地的红枣。

#### 布老虎

布老虎可以算是碛口最有特色的纪念品，在黑龙庙外的路上有小摊贩卖。这些布老虎颜色鲜艳、做工精致，为当地人亲手缝制，是伴手礼的好选择。





linkway 纪念品摊头上，布老虎探出头来，在等着有人收养

## 娱乐 Entertainment

### 伞头秧歌

伞头秧歌是临县广泛流传的群众性娱乐活动，集音乐（打击乐、吹奏乐和丝弦乐）、舞蹈、武术、民歌、二人台等为一体。据传其起源于北宋“赛社”活动，兴盛于清代，到民国年初的时候已经相当普及，因伞头是秧歌队的领头，故称伞头秧歌。

### 道情小戏

道情起源于古代道教说唱音乐。临县的道情最初是坐在地上清唱，清代时搬上舞台，后广泛流传于陕北、内蒙等地。道情有七字调、十字调、跌落金钱、一枝梅、高调等十余种调，表演形式仍旧保留有说唱时期的痕迹。乐器以呼胡为主，配以管子、三弦、渔鼓、简板等；打击乐有板鼓、大鼓、锣等。《相子传》、《杭州卖药》、《盘道》、《高老庄》等是道情的传统剧目。

### 民歌

碛口繁荣时期有一名妓，名曰“冯彩云”，但红颜薄命。后有民间艺人将她的生平遭遇编成小曲儿《冯彩云》。

## 内部交通 Getting Around

兴义城区不大，出门尽可以选择步行，远一些的地方可以乘坐公交或者碛口古镇与周围各处景点主要以步行、包车前往。这里包车的公定价为30元/趟。

碛口包车刘国军：15135863210

## 行程推荐 Routes

来碛口游玩，一般2-4天即可。你能单去碛口这一个地儿，也可以将之与周围一些目的地串起来一并游玩，例如太原——平遥古镇——碛口——绵山——壶口瀑布——王家大院。

碛口可以按照以下顺序游览：

D1：李家山——徒步麒麟滩（天然浴场）——住李家山

D2：观大同碛、听黄河涛声——游碛口古镇、黑龙庙——黄河壁画——住碛口古镇

D3：西湾村——返回碛口古镇居住或住西湾村

## 旅行路上 Travel with These

### 推荐影视

#### 《说唱碛口》电视片

《说唱碛口》电视片一共有三集，分别名为《寻根》、《旧梦》、《故园》。这部电视片介绍了碛口的古往今来，你能在之中体味这个古镇的兴衰沉浮和它浓郁的人文情怀。

#### 炮打双灯

根据冯骥才同名小说改编电影。讲述了一个从小被当男孩抚养的姑娘春枝与四海为家的青年画匠牛宝相恋的故事。这部电影由何平导演，宁静、巫刚等人主演，获奖无数。

这部电影使碛口第一次出现在银幕上，你可以在其中寻找到这个小镇的风土人情。

### 推荐书籍

#### 《碛口志》

由临县文化馆王洪廷老师编写，介绍了碛口的方方面面，有很多典故照片、民歌曲艺，一点不枯燥，读起来非常有意思。



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

