

~~寧夏精選 8 日~~

★直航 + 無購物站 + 無自費 + 西夏文化 + 塞上風光 + 回族風情★

♥二大沙漠 + 黃河石林 + 須彌山石窟♥

❀每團加贈全羊一隻 + 一桌一瓶賀蘭山紅酒❀

☆參考航班☆

出發日	航空公司	航 段	航班編號	起飛時間	抵達時間
108/06/23	遠東航空	桃園→銀川	FE 115	05 : 30	09 : 15
(日)	遠東航空	銀川→桃園	FE 116	10 : 30	14 : 20



♣行程特色♣

- ❀世界那麼大，不如來寧夏。 慢慢往下看，你會很驚訝。原來寧夏這麼美！寧夏，這片神秘而美麗的土地，自古就吸引無數人到此駐足。背上行囊，待你領略西夏文化遺蹟、奇特塞上風光、多彩的回族民俗風情！寧夏，多姿多彩的塞外風情在等著您.....來寧夏感受不一樣的奇妙旅行吧！寧夏，讓您帶著想像來，帶著想念回~~~

寧夏中華文明的發祥地，有著古老悠久的黃河文明，自古就有「塞上江南」的美譽。這片承載著中華民族璀璨文化的土地，保存著瀚海的歷史長河留下的遺蹟，也有許多賞心悅目的名山大川，風景優美如畫，是許多人心之嚮往的地方。走進寧夏，仿佛中華幾千年的歷史栩栩如生：「東方金字塔」西夏王陵、風景秀麗的中衛沙坡頭、浩瀚如海的平羅沙湖、中國最大的喇嘛式建築群青銅峽 108 塔，這些壯觀的景象及其旖旎的風光，使人不得不驚嘆這片神奇的土地。

- ❀遠東航空桃園直飛銀川，舒適直抵黃金路段，最佳航班時間，是您旅遊的最佳選擇!!
- ❀全程無購物站及無自費，少了心理壓力，擔心購物點安排造成旅遊的負擔與壓力，省下更多時間細逛景點，讓您玩得更盡興。

- ❀加贈~3D 玻璃橋橫跨黃河，玻璃橋與 3D 體驗，這才是步步驚心
比張家界玻璃橋刺激 100 倍！首座 3D 玻璃橋，既有玻璃橋的刺激，又有 3D 之驚險。這座 3D 玻璃橋橫跨黃河之上，「黃河 3D 玻璃橋」的燙金字樣相當醒目，全長只有 210 米，但感覺走完這座橋要花光一生的時間！

橋面的垂直高度 10 米，橋寬 2.6 米，心大，哪裡都能躺下！
橋上不僅有透明玻璃橋面，還有 77 塊 3D 畫面的玻璃，大膽走上去，玩得就是刺激！
深淵就在腳下，扶緊欄杆，小心地滑！這哪是過橋，分明就是探險之旅啊！
幸好幸好，走過這段「艱險」，就能見到藍天白雲的美好。吁~~~~~長舒一口氣！
穿越 3D 玻璃橋，是近距離親近黃河的一種方式，你有膽兒去體驗一下嗎？



❁玩轉寧夏吃喝玩樂趣.....與您共享寧夏旅遊盛宴

- (01)如果你是沙漠探險,『沙坡頭風景區(中國最美的五大沙漠之一)』必定是你的最佳選擇。連綿無盡的沙峰浪谷,「既使不用眼睛,只用耳朵也能感受到」騰格里沙坡的雄渾與壯美。
- (02)如果你想休閒,『沙湖風景區(北國風光與江南美景的結合)』是國家首批 5A 級景區,沙湖中國 35 個王牌景點之一,中國十大魅力休閒旅遊湖泊之一。
- (03)如果你愛看電影,『鎮北堡西部影城』被譽為「東方好萊塢,中國電影從這裡走向世界」。
- (04)如果你嚮往黃河文化,從天下第一大牌坊穿越華夏五千年歷史大壁照,『中華黃河壇』處處瀰漫著母親河的燦爛豐碑,成為人們嚮往的地方。
- (05)如果你對考古有研究,『水洞溝遺址』為中國是史前考古的發祥地,是中國最早發掘的舊石器時代遺址,獨特的丹霞地貌鬼斧神工地造就了魔鬼城、摩天崖等奇絕景觀。
- (06)如果你經常徒步,『西夏王陵(東方金字塔)』是西夏曆代帝王陵墓所在地。分布著 9 座帝王陵和 140 多座王公大臣的殉葬墓,是我國最大的西夏文化遺址。
- (07)如果你想品鑑國際美酒,『志輝源石酒莊』一個集葡萄種植、高檔葡萄酒生產、葡萄酒文化展示、葡萄酒品鑑、會議接待和旅遊觀光於一體的高檔綜合型莊園。
- (08)如果你想感受最真實的回族家庭生活習俗,那麼『東塔民俗村』是必去的地方。零距離接觸回族傳統文化,伊斯蘭風格建築、姑娘們頭上多彩的蓋頭,處處洋溢著濃鬱的回族風情。
- (09)如果你想集東西南北自然景色(黃河、石林、沙漠、戈壁、綠洲、農莊),必造訪『黃河石林景區(電影花木蘭及神話拍攝地)』為全中國實屬罕見,在北方更是獨樹一幟,可稱“中華自然奇觀”
- (10)如果你想探訪中國最早開鑿的石窟,尋找刀刻的信仰就去『須彌山石窟(中國十大石窟之一)』,距今已有 1500 多年的歷史,有著「寧夏敦煌」之稱。
- (11)如果你想消除人生 108 種眾多的煩惱,即刻前往『青銅峽 108 塔(中國古塔建築中僅見的大型塔群)』。據說,來這裡遊覽的人們,只要拜了塔,就可以消除煩惱,帶來吉祥和好運。
- (12)如果你想了解中國與阿拉伯文化,『團結路景觀大道』是以中阿文化為主題打造的,也是寧夏第一景觀,通過中國文化展示區、阿拉伯文化展示區、中阿文化交融展示區來展示兩國文化。
- (13)如果你想在回族人口最密集的寧夏,『同心清真大寺』這裡的穆斯林風情最為濃厚。始建於明初,是寧夏現存歷史最久、規模最大的一座伊斯蘭教建築。
- (14)如果你想看百年老棗樹『世界棗樹博覽園』有 16549 棵,是最古老、最集中、保存最完好的一片百年棗林,古棗樹之多,在全國手屈一指。享有“世界棗樹看中國,中國棗樹看靈武”的美稱。
- (15)如果你想打開覆蓋著兩千年風塵的歷史寶藏和秘密,『固原博物館』可以幫你解惑,也是寧夏唯一的一座國家重點博物館,曾經威震四方的唐代木峽關、千年樹木化石、數千年前的墓葬群等紛紛重見天日。鎮館之寶有北周鎏金銀瓶、凸釘玻璃碗、北魏漆棺畫。
- (16)如果你想賞黃河奇石、嘆神來之水必遊『黃河宮』,採用唐朝詩人李白「黃河之水天上來」的詩詞寓意,將黃河之水凝鍊成水滴形態,是國內唯一集高科技聲光電於一體的水下黃河博物館。
- (17)乘坐黃河上獨有的漂流工『羊皮筏子』,在黃河上「隨波逐流」,盡情享受愜意人生。由 14 個圓圈羊皮組成的小筏載重可達一噸,3~4 人坐在上面,有驚無險,開心刺激。
- (18)『划沙』時向下滑時,沙面上會發出「嗡嗡」的鳴響,確是「人乘沙流,勢如天降,無染塵之憂,有鳴鐘之樂。物我兩忘,其樂無窮」。
- (19)沙漠的浩瀚、詭譎、神秘莫測,沙天相連的無邊沙海,連綿不盡的沙峰浪穀,『騎駱駝』深入其中,感受沙漠的雄渾與壯美。當坐在駱駝上,那清脆的駝鈴聲伴著我們進入大漠。
- (20)在穆斯林味道的浸染和薰陶下,寧夏人可以說是將『羊肉』的烹製發揮到極致。可以讓從未品嚐過羊肉的人,一口鐘情,終生想念;還有只有回族朋友才能做出的正宗回族油香,吃也吃不夠!
- (21)寧夏的麵可以让你吃一個月不重樣!『寧夏麵食』有近 40 種,來寧夏吃麵,一天一碗,吃一個多月都能不重樣!雖說都是麵,但是寧夏麵食把每一種面都做的與眾不同,都賦予了深厚的文化,就像寧夏的歷史一樣。團體會安排六道關於寧夏麵食風味。
- (22)『寧夏枸杞』木本植物,漿果呈鮮紅色,形似紡錘,更似紅瑪瑙墜。相傳,寧夏枸杞原是生長在中寧、中衛一帶的野生植物,是經過寧夏人民世代選育、改良,才作為人工栽培的作物流傳下來。是寧夏的傳統名牌出口商品,以皮薄、肉厚、籽少、品質優良馳名中外,明朝時期即被列為「貢果」。

❁特別安排:

- (1)沙坡頭電瓶車+扶梯上+索道下或划沙,讓您無須再自費,即可親身體驗大漠風情。
- (2)黃河石林含老龍灣景區+電瓶車+黃河羊皮筏子、遊船;蟠龍洞景區;飲馬大峽谷景區+毛驢車(含 22 道彎觀光大巴車),以古石林群最富特色,規模宏大,占地約 10 平方公里。
- (3)水洞溝遺址含博物館+實景體驗+電瓶車+遊船+騾車+駱駝車+拖拉機車,讓您遊覽最完整、最豐富。
- (4)沙湖含騎駱駝。

◆輕鬆遊:

- (1)水洞溝景區含電瓶車+遊船+騾車+駱駝車+拖拉機車。
- (2)青銅峽 108 塔含遊船。
- (3)沙坡頭電瓶車+扶梯上+索道下或划沙下。
- (4)黃河石林含電瓶車+黃河羊皮筏子+遊船+毛驢車。
- (5)西夏王陵含電瓶車
- (6)沙湖含遊船+騎駱駝

❁風味餐:寧夏的美食猶如美景,讓您一次難忘,十次不厭,百次餘香,千次流連,萬次忘返!

- 德隆樓涮羊肉:肉色均勻,輕薄如紙。
- 老毛手抓羊肉:質鮮香嫩,油而不膩不膻,色香俱全。
- 清燉土雞:土雞鮮嫩,口感筋道不肥膩,雞湯清淡滑爽,原汁原味,具有豐富的營養價值。
- 燴小吃:形狀相似的夾板子、豆腐、粉條、麵筋、菠菜,丸子,再加上清瑩的湯,總讓人忍不住多喝幾碗,是一道傳統著名小吃。
- 香酥雞:銀川地方風味小吃,特點是香酥脆嫩。

- ✿**寧夏麵食**：寧夏麵食到底有多好吃，只有土生土長的寧夏人能有深刻體會，也許每個人都有不同的見解，但在寧夏人的心中，寧夏美食永遠是世界上最最好吃的！
- 小揪麵**：麵片筋道，嚼勁十足，湯麵中的增加了湯的鮮美，而且吃起來肉香濃郁，是碗中的精華。
- 蒿子麵**：「長脖子雁，扯紅線，一扯扯到中寧縣...」這句流傳於寧夏歌謠中所說的長麵就是蒿子麵，據說已經流傳了360多年
- 賀蘭山野生蘑菇麵**：賀蘭山紫蘑菇生長在賀蘭山的原始森林當中，它的營養成分也是相當高的，而且它的美名竟然比靈芝還要高，被稱為「紫丁香山菇」，這個麵色香味俱全。
- 中衛扁豆子麵**：「不到長城你非好漢吶，沒吃扁豆子面你真遺憾」，扁豆子麵是中衛地區特有的傳統佳餚，屬於湯飯的一種。
- 燕麵揉揉**：燕麵揉揉是一道民間小吃，口感柔韌有筋度，色澤白亮，條細不斷，配料講究。
- 寧夏涼皮**：涼皮子全國都有，但還是寧夏的涼皮子最好吃，色澤潔白，晶瑩剔透，嫩滑爽口，微酸、香辣、軟糯誘人
- 西紅柿雞蛋麵**：西紅柿與雞蛋炒熟，澆到煮熟的麵條上，紅艷多汁，味道鮮美。
- 油香**：油香回族民間傳統食品之一，根據淡味和甜味不同，調面時會加入雞蛋、牛奶或者精心調製的調料等，回族節慶、日常待客和婚喪嫁娶之時，都離不開油香
- 饊子**：饊子是回族的一種小吃，在寧夏各地，每逢節日喜慶，回族婦女同胞便各顯身手，做出圖形各異的饊子，以點綴節日氣氛。
- ✿**貼心小禮品**：寧夏土產小禮袋、每人小駱駝1隻、每天2瓶礦泉水。

♠行程安排♠

【第一天】桃園✈️銀川

- 景點**：車遊黃河大橋+鳴翠湖濕地+黃河母親塑像、沙湖(遊船+濕地博物館+沙雕園+騎駱駝)、團結路景觀大道

【銀川】歷史悠久，是一座充滿濃郁的伊斯蘭民族特色的古城，自古就有“塞上江南、魚米之鄉”的美譽。是我國回民的聚居地，這裡有著穆斯林文化的精粹，和著歷史的發展，穆斯林文化不僅體現在回族人生活當中，而且還體現在各種建築遺存之中。豐富的西夏文化遺跡、誘人的水鄉景色、奇特的塞上風光及多彩的回族民俗風情使銀川市成為中國西部最具魅力的城市之一。

【車遊黃河大橋+鳴翠湖濕地+黃河母親塑像】黃河是中華民族的搖籃，母親河，中華文明和五千年歷史文化的發祥地，是華夏民族精神的象徵，龍的圖騰；中國歷史第一大河，第二長河。銀川黃河公路大橋全長約1200公尺，寬約23公尺，主孔跨徑為90公尺，是一座預應力鋼筋混凝土T型剛結構橋，該橋於1994年7月建成通車。鳴翠湖是黃河古道東移鄂爾多斯臺地西緣的歷史遺存，是明代長湖的腹地。

【沙湖】擁有萬畝水域、五千畝沙丘、兩千畝蘆葦、千畝荷池，盛產魚類、鳥類，這裡棲居著白鶴、黑鶴、天鵝等十數種珍鳥奇禽。沙湖，南沙北湖。這裡是鳥的天堂、魚的世界、遊人的樂園。廣闊的沙湖萬畝水面宛如一幅巨大的銀色錦緞，初夏，新葦如茂林修竹，鬱鬱蔥蔥，或如港汊，或如街巷，或如華蓋，或如屏障，微風吹來，綠影搖曳，婀娜多姿，可稱得上是大自然中的一處奇觀。「沙雕園」2002年沙湖首次舉辦以“絲路奇觀”為主題的中國首屆大漠國際沙雕大賽，該項賽事吸引來自國際上11個國家和國內眾多美術院校及沙雕頂尖高手，雲集了眾多國內外沙雕頂尖高手，該項賽事是2002年世界沙雕協會(WSSA)在中國的指定沙雕國際大賽，也是全球第一個大漠國際沙雕大賽。同時也首創了全球唯一的沙雕版絲綢之路。「濕地博物館」為更好地保護好沙湖濕地這一珍貴生態資源，減少遊人對鳥類保護區的干擾，和諧開展旅遊接待和環境保護，為鳥類營造良好的生態環境和生存空間，沙湖景區投資3000萬元，建設濕地鳥類博物館，以沙湖葦、鳥、水、沙為設計元素，大廳以鳥巢為主要元素，周圍以沙丘為主造型和主色調，使博物館和沙湖有機結合起來，與周邊環境相協調。接著前往體驗「駱駝溫遊沙湖」，遊人既可以在這裏觀賞大沙漠的景色，眺望遠方；又可以騎駱駝在沙漠上走走，領略沙漠行旅的味道，其樂無窮。

『註』1.參與各項日時請聽從工作人員的指揮，並注意乘坐安全。

2.暑區如因天氣或駱駝檢疫或安全考量(年齡過大或過小的旅客)等原因，致使無法參與，無法退費，若造成不便，敬請見諒！

【團結路景觀大道】(原中阿之軸更名為團結路)景觀帶功能進行完善提升，在保持原景觀完整性的基礎上，將原有的阿拉伯風格景觀、小品改造為體現中華文化元素風格，如中華玉壁、團結亭、中國結等富有中華文化特色的景觀小品，營造喜慶祥和、團結和諧的氛圍。同時還對景觀、亮化、水系等內容品質進行全面提升，增強了市民休閒休憩功能。改造後的團結路景觀帶主題鮮明突出、脈絡清晰自然，以中華文化元素為核心，力求思想性、藝術性、觀賞性相統一，彰顯中華文化的獨特魅力。



早 敬請自理

午 沙湖風味 50RMB

晚 手抓肉風味 50RMB

宿 ★★★★★ 銀川怡程大酒店 或同級

【第二天】銀川(車程 30 分鐘)西夏王陵(車程 30 分鐘)鎮北堡(車程 30 分鐘)銀川

●景點：西夏王陵+西夏博物館(含電瓶車)、志輝源石酒莊、鎮北堡西部影視城、百瑞源中國枸杞館、新華商圈+步行街、寧園、外觀鐘鼓樓+玉皇閣

【西夏王陵及西夏博物館】『西夏王陵』每個陵園都是一個完整的建築群體，四角有角樓，園內有門闕、碑亭、外城、內城、獻殿、靈台，四周有神牆環繞，占地面積達 10 余萬平方米。墓室上方有 40 余米傾斜墓道，墓室埋於地下約 25 米，和中國傳統帝陵不同的是墓穴沒有磚砌，而墓道上方為魚脊狀封土，20 余米陵台未毀前應為木簷塔式結構，如此與眾不同的特色使得西夏更加神秘。殘存的陵台仿佛一個個巨大蜂窩扣在地上，沒有一點雜色的賀蘭山襯托這些黃土見證頗為壯觀。帝陵北側四合院修建了塑像館，用塑像和繪畫加文字說明再造了西夏的歷史，塑像館東側是 2 層的西夏陳列館，彙集了西夏鼎盛時期遼闊疆域內的燦爛文化。『西夏博物館』博物館占地 5300 平方米，為二層仿西夏建築造型，主要展示涼州出土的西夏珍貴文物。館內共設 9 個展廳，薈萃了西夏歷史文化遺存的精品以及展示了西夏王國的興衰歷史。

【志輝源石酒莊】原是一個廢棄的砂石礦場，經過重新設計，將廢石、廢坑及各類廢棄建築材料重新利用，利用沙石採空區的高低地勢建成複式酒莊。酒莊整體建築風格上，以漢文化為源，吸收漢代的思想精髓，依託賀蘭山自然地貌，打造了一座錯落有致、古樸典雅的建築群。採用賀蘭山廢棄石料做主材，配以傳統工藝，純人工打造，結合中國傳統的石雕、青磚、青瓦點綴。酒莊的地下酒窖總面積 3708 m²，酒窖的建築主材採用賀蘭山下的原石。在源石酒莊窖藏的葡萄酒，既具備葡萄酒的醇厚、甘冽，又因為每天在賀蘭山原石的包圍下存放，被賦予了豐富的微量元素，表現為酒中厚重、樸素的風味。在賀蘭山東麓吳苑產區建立了數千畝葡萄培育基地，採用封閉式管理，致力將葡萄生長回歸到野生狀態。酒文化大廳陳列了反映中國酒文化的各類藝術品。廢舊物被精巧的利用在裝飾、傢俱上，大廳屋頂使用從 1958 年銀川劇院拆卸的木梁做橫樑，讓酒莊與寧夏的歷史同在。在文化大廳內體會每個器物帶來的厚重，感受中國式酒莊獨特的文化氣息。

【鎮北堡西部影城】鎮北堡歷經數百年滄桑，以其雄渾、古樸的風格，成為賀蘭山東麓風景旅遊景觀，並以它那特有的神秘韻味，引起了中國許多著名電影藝術家的濃厚興趣，被藝術家們稱讚為“神秘的寶地”。80 年代以來，自謝晉導演，叢珊、朱時茂主演的影片《牧馬人》在鎮北堡拍攝成功，榮獲“百花獎”後，影視奇才張藝謀又在這裡執導影片《紅高粱》，該片首次登上了“柏林金熊獎”的領獎臺。鞏俐、姜文也幸運地從這片古堡廢墟中崛起，成為著名影星。滕文驥導演的影片《黃河謠》，又以古堡神秘魅力捧回了國際大獎——“蒙特利爾金獎”。現在鎮北堡兩座古城內，還保留和復原了拍攝過部分影片的原景和道具，供遊人觀賞。老堡展出場景有《黃河謠》中的“鐵匠營”實景，影片《紅高粱》中的月亮門、釀酒作坊、九兒(鞏俐飾)居室和九兒出嫁時乘坐的轎子、盛酒的大缸、碗具以及影片《冥王星行動》中的“匪巢樓”。新堡內有土房街景，影片《五魁》中柳家深宅大院實景，還建有電影資料館、放映廳等影視服務設施。

【百瑞源中國枸杞館】寧夏被譽為“中國枸杞之鄉”，枸杞俗稱“紅寶”，以其 6000 多年的栽培歷史、優良的產品品質、獨特的藥用價值而一枝獨秀，位居寧夏“五寶”之首。百瑞源以中華母親河-黃河文化為源頭，以博大精深的中華枸杞養生文話為底蘊，潛心挖掘四千年中華枸杞的歷史瑰寶，館內分為枸福館、文化館、養生館和尚善茶館四大部份及公共服務區。採用大量歷史文獻、文物、圖片、雕塑，以及現代高科技聲、光、電等表現手法，全面展示寧夏和中國枸杞的歷史文化、產業現狀、科研成果等，旨在傳承中華枸杞四千年歷史，弘揚傳統中醫及枸杞養生文化，全力促進人類健康事業。

【新華商圈】銀川的商業區基本集中在老城，主要的購物場所有新華購物中心、銀川商城、寧夏商都、寧夏文物總店、銀川百貨大樓等。

【步行街】新華步行街匯集了眾多的商場、專賣店及餐廳，是當地最繁華、時尚的商業街。周邊富有生活氣息，是當地人日常購買各種生活用品的地方。

【寧園】主要區由興慶殿、沁茗閣、碑、廊及水池組成。興慶殿是園中最高大的殿宇。殿內壁畫“西夏風雲”藝術地再現了我國歷史上西夏國時期的政治、經濟、文化、軍事及風土人情。興慶殿前的方型水池中置漢白玉石雕“哪吒鬧海”。興慶殿左側是卷棚式仿古建築沁茗閣，右側則是一個四角由重簷亭和一個六角亭連接的曲折碑廊，名“翰墨”。廊壁刻有毛澤東、董必武及區內外書法家的作品。東區的北面是一組大型假山，有池塘、藤架、花池、供遊人活動休息。

【外觀鐘鼓樓】整個鐘鼓樓建在一個高大的方形台基上，台基下為洞形十字通道，洞門額上有石刻，東為“迎恩”，南為“來薰”，西為“挹爽”，北為“拱極”，台基上為十字形歇山頂的 3 層樓閣，有木梯可緣梯而上。鐘鼓樓結構嚴密緊湊，造形俊俏華麗，是銀川市的標誌性建築之一。現存鐘鼓樓，是清光緒三十四年(1908)重建。

【外觀玉皇閣】據《朔方新志》記載，始建於明代洪武年間，迄今已有 600 多年的歷史，是一座具有民族風格的古代建築，也是寧夏回族自治州的重點歷史文物。玉皇閣是一座重樓疊閣、飛簷相啄、結構緊湊、玲瓏別致的傳統木結構大屋頂建築。造型甚為美觀別致，是研究明初建築藝術和工藝技巧的原始資料。玉皇閣主閣為重簷二層閣樓，氣勢雄偉，猶如大鵬展翅，凌空欲飛，給人以向上、拼搏之啟迪，因內鑄玉帝像，因而稱為玉皇閣。



早 酒店內享用

午 賀蘭山蘑菇麵風味 50RMB

晚 涮羊肉風味 80RMB

宿 ★★★★★ 銀川怡程大酒店(2016年開業) 或同級

【第三天】銀川(車程 1.5 小時)吳忠(車程 2 小時)同心(車程 2 小時)固原

●景點：水洞溝遺址(遺址博物館+張三小店+水洞溝村+水洞溝標誌碑+水洞溝遺址發掘點+蘆花谷+明長城+大峽谷+藏兵洞+景體驗+電瓶車+遊船+騾車+駱駝車+拖拉機車)、東塔民俗村、回族歷史人物園、同心清真大寺

【水洞溝遊覽區】是中國最早發掘的舊石器時代遺址，被譽為“中國史前考古的搖籃”“中西文化交流的歷史見證”。在水洞溝出土了三萬多件石器和 67 件古動物化石，其中構成水洞溝文化基礎的一些石製品、工具及石器製作修理技術，可以和歐洲、西亞、北非的莫斯特、奧瑞納時期人類棲居地的石器相媲美。水洞溝又是我國北方明代古長城、烽燧、城堡、溝塹、墩台等軍事防禦建築大觀園，蜿蜒東去的長城、高臺聳立的墩墩、古樸神秘的城堡、曲折幽深的溝塹令人目不暇接，遙想當年“甲士擁矛馳戰壘，將軍拔劍逐胡兵”的壯烈場面。水洞溝大自然造就的雅丹地貌，這裡充滿了雄渾、奇特的荒蕪神韻，經歷了千萬年的風沙雕蝕，這裡集中了魔鬼城、臥駝嶺、摩天崖、斷雲谷、怪柳溝等二十多處土林奇絕景觀，使人望而生奇，大有地老天荒、曠古玄遠之歎。水洞溝博物館是集標本展示、科學研究、科普教育、國際交流為一體，採用聲、光、電等現代布展手段進行展示，讓您瞭解水洞溝發掘和研究歷史，瞭解水洞溝在人類起源研究中的重要地位，瞭解遠古時代“水洞溝”人的生活方式和環境特點。

【東塔民俗村】充滿濃鬱獨特的回族民俗文化，饊子油香蓋碗茶，好吃好喝好味道！村頭的伊斯蘭風格建築、姑娘們頭上多彩的蓋頭，處處洋溢著濃鬱的回族風情。“穆民新村”全村 54 戶、近 300 人全是回族穆斯林，是名副其實的“穆民村”：幾乎所有的門樓上都有穆斯林風格的蔥頭頂，並用綠色琉璃瓦裝飾，門楣上還寫著《古蘭經》裏的經文。整齊劃一的西北回族風格房舍，一片清新。細看牆壁、牌坊、簷口等處的磚雕，也都是考究的穆斯林花飾。村裏有 2 座清真寺，能滿足不同教派穆斯林的禮拜需求。

【回族歷史人物園】集中展現我國回族歷史上湧現出的古今英雄人物和對社會做出巨大貢獻的歷史人物，以休閒公園為載體，運用圓雕、浮雕、透雕，獨立雕塑、組景雕塑、情景再現等多種表現形式，創造一處雕塑主題公園，緬懷先人，教化後人。

【同心清真大寺】是寧夏現存歷史最久、規模最大的清真寺之一。該寺院融中國古典建築與伊斯蘭木刻磚雕裝飾藝術為一體。全寺分為內外兩院，外院較為寬敞，穆斯林重大節日常聚於此處會禮。寺門前有長 9 米、高 6 米的照壁，為“月藏松柏”磚雕圖案。與照壁形成對照的是 3 個轉砌券門，鑄刻有阿拉伯文磚雕和花卉圖案，技藝精湛，栩栩如生。中門“清真寺”3 個大字，左右兩個券門分別書寫有“忍心”、“忍耐”門額。內院高臺有禮拜大殿，視野開闊，殿前南北講堂各 5 間，與大殿形成三合院式佈局。大殿由兩座歇山頂和一個卷棚頂勾連搭，內有 20 餘根明柱支撐，木板鋪地，牆壁裝飾有《古蘭經》文書法。大殿寬敞，可以容納千餘人同時禮拜。殿外裝飾精緻，翹簷斗拱，莊重樸素。同心清真大寺不僅是穆斯林宗教活動場所，還是一座具有光榮革命歷史的文物建築。

【固原】位於寧夏回族自治區南部，是古代絲綢之路東段北道上的重鎮，宗教東傳的必經之地，一座歷史悠久的文化名城。固原是少數民族聚居地區，全國最大的回族聚居地，是伊斯蘭文明與中原文化交匯處，擁有多處建築優美的清真寺，值得一看。



早 酒店內享用

午 回族家宴 50RMB

晚 中式合菜 50RMB

宿 ★★★★★ 固原西港航空酒店 或 萬和酒店 或同級

【第四天】固原(車程 1.5 小時)須彌山(車程 3 小時)中衛

●景點：固原博物館、須彌山石窟、中衛鼓樓商圈

【固原博物館】館中藏品以春秋戰國時期北方系青銅器和北魏、北周、隋唐時期絲路文物最富特色。基本陳列中有三件文物是固原博物館的鎮館之寶：北周鎏金銀瓶、凸釘玻璃碗、北魏漆棺畫就收藏在這裡。國寶鎏金銀瓶極為珍貴，具有典型的波斯薩珊金銀器風格，具有典型的異域風格，瓶體腹部的三組人物圖案敘述的是一個古希臘的神話故事。凸釘玻璃碗，通體呈現出透明的碧綠色，碗體內還含有小氣泡並且分佈均勻，碗的外壁以兩圈凸起的 14 個圓形裝飾，上下錯位排列。北魏漆棺畫出土于固原南郊的一座夫妻合葬墓，男棺上繪製有精美的漆畫，棺蓋、前檔及左右側板上繪有天河圖、墓主人身前飲宴圖、孝子故事畫。博物館的專題陳列《絲綢之路在固原》，展示了春秋戰國時期北方少數民族青銅器、北周文物、隋唐墓葬壁畫，也非常值得一看。

【須彌山石窟】中國開鑿最早的十大石窟、古代絲綢之路沿線著名的佛教石窟之一。須彌是梵文，意為金山，石窟開鑿于北魏孝文帝太和年間(477~499)，距今 1500 多年。唐朝時這裡已是規模龐大的佛教寺院，至今保存有 132 個石窟分佈於 8 個山崖，時稱“景雲寺”。石窟經年累月，風雨剝蝕，至今造

像較完整的有 20 多窟，主要分佈在大佛樓、子孫宮、園光寺、相國寺和桃花洞等五個景區，多處絕世曠古的石雕刻像和須彌松濤等自然景觀，其雕刻之美讓人歎為觀止，猶如步入了一座宗教與藝術的殿堂。現存造像最多的第 45、46 窟，有比真人還大的造像 40 餘尊。第 51 窟雖遭地震破壞，仍能看出由前室、主室和左右耳室組成，規模很大；主室面寬 26 米、進深 12 米多、高 12 多米，造像高達 7 米，主室高大的方形塔柱四面開龕，龕中為一佛兩菩薩，裡辟長方形壇床，上面並列著 3 尊端坐的大佛，身高 6 米，氣勢雄偉，是造像中的珍品。唐代佛像造型趨向完美，它的體態豐滿，服飾華貴絢麗，表現出唐代藝術的非凡氣質。須彌山峰巒疊嶂，林木繁茂，傍有流水，風景秀麗，是西北黃土高原不可多得的風景區。

【中衛】地處寧夏中西部，西靠甘肅省，北接內蒙古自治區，東連吳忠市，南鄰甘肅省和固原市，是西北重要交通樞紐之一。滋補身體的枸杞，酸甜美味的治沙功臣沙棘，開胃止咳的香水梨，甘甜細緻的金絲棗等特產都給中衛旅遊增添的收穫。中衛三絕“秀才、美女、酸辣湯”令人稱奇。

【中衛鼓樓商圈】鼓樓底基呈長方形，南北長為 224 米，東西寬為 1665 米。基座正中為“十”字形門洞，分別通四面街道。門洞高 3.75 米，中心為穹窿頂，正中有八卦藻井，八卦圖周圍懸木雕八仙像，4 個角嵌有石雕龍首，昂然相對。基座四面門樓上有匾額，是按方位反映中衛地理形勝的。其東曰“鎖扼青銅”，南曰“對峙香岩”，西曰“爽挹沙山”，北匾原為“控制邊夷”。您可以在此自由逛街。



早 酒店內享用

午 農家風味 50RMB

晚 蒿子麵風味 50RMB

宿 准★★★★★ 禹都麗滋酒店 或同級

【第五天】中衛 (車程 3 小時) 黃河石林 (車程 3 小時) 中衛

● 景點：黃河石林(老龍灣景區+電瓶車+黃河羊皮筏子、遊船；蟠龍洞景區；飲馬大峽谷景區+毛驢車 含 22 道彎觀光大巴車)

【黃河石林】甘肅省景泰縣中泉鄉龍灣村，黃河在這裡拐了一個 S 型大彎。黃河九曲，龍灣多嬌，新列為“國家地質公園”的黃河石林就高聳在這黃河兩岸。從石林觀景臺俯瞰：周圍峽穀絕壁凌空，自然造型多姿傳神。龍灣村莊與壩灘戈壁一河之隔，屋舍錯落有致，炊煙嫋嫋，還有綿延沙丘與河心洲遙遙相望，構成了一幅幽遠、蒼茫的西部風情畫。自觀景臺迂曲而下，轉過二十二道彎，再穿過一片棗林和莊稼地，抵達黃河。立足河邊，轉身仰目，峰林聳立，座座相連，氣勢磅礴，頗具天然大園林神韻。沿黃河左行、右行，或過河前行，均可遊覽石林。景區內峽穀蜿蜒曲折，皆以溝命名：七口溝、盤龍溝、喜望溝等，另外還有千米洞、盤龍洞等幾十處洞穴。這裡的石柱石筍大多高達八十至一百米之間，最高達二百多米，均由橘黃色砂礫岩構成，鬼斧神工，猶如雕塑大師之夢幻傑作。我們左行至飲馬溝入口，換乘當地農民裝扮得極富民俗風情的驢車前行。進入峽穀，兩邊佈滿了巨大的石筍、石人、石鐘、石崖、石窟，峰迴路轉，步移景變，人們將石景命名為：大象吸水、千帆競發、伴侶駝、“黃河母親”等等，其形神兼備，栩栩如生。黃河文化中羊皮筏子的歷史可謂源遠流長，人在筏上，筏在河中，兩岸景致辭似巨幅畫卷，在您面前綿延開來，沿河風情盡收眼底，滔滔黃河水載著千年的沉重綿延開來，沿河風情盡收眼底，滔滔黃河水載著千年的沉重滾滾而去.....。在景區遊覽觀光過程中，我們將為遊客提供二十二道彎觀光大巴車；老龍灣電瓶車；黃河羊皮筏子、快艇；飲馬大峽谷毛驢車等特色服務項目。

『註』娛樂交通項目較多，參與項目時請聽從工作人員的指揮，並注意乘坐安全。



早 酒店內享用

午 清燉土雞風味 50RMB

晚 燴小吃風味 50RMB

宿 准★★★★★ 禹都麗滋酒店 或同級

【第六天】中衛 (車程 30 分鐘) 沙坡頭 (車程 30 分鐘) 中衛

● 景點：沙坡頭(含電瓶車+沙漠博物館、扶梯上+索道下或划沙+玻璃橋與 3D 體驗)、黃河宮、高廟 【沙坡頭旅遊區】兼具江南水鄉的清秀和西北大漠的雄渾，尤以大漠黃河、治沙奇跡、“沙坡鳴鐘”而著稱於世。爬沙山最能鍛煉人的毅力和耐力，有人穿防沙鞋套，多數人是光腳，當你雙腳在鬆軟的沙子

上爬行時，別有一番情趣。沙山北面是浩瀚無垠的騰格裡沙漠，而沙山南面則是一片鬱鬱蔥蔥的沙漠綠洲。既可在這裡觀賞大沙漠的景色，眺望包蘭鐵路如一條綠龍穿越沙漠伸向遠方的奇跡；在沙漠上走走，照張相片，領略一下沙漠行旅的味道。黃河在這裡畫了一個 290 度的彎，每當日落前後，在沙山的最高峰可以拍到整個黃河的全貌。參觀沙漠博物館是一座集科普基地、國際治沙學術交流基地和治沙人才交流基地等為一體的多功能現代沙漠博物館。後續特別安排搭乘登中國首創，世界唯一沙漠大扶梯。

【3D 玻璃橋橫跨黃河】比張家界玻璃橋刺激 100 倍！首座 3D 玻璃橋，既有玻璃橋的刺激，又有 3D 之驚險。這座 3D 玻璃橋橫跨黃河之上，「黃河 3D 玻璃橋」的燙金字樣相當醒目，全長只有 210 米，但感覺走完這座橋要花光一生的時間！橋面的垂直高度 10 米，橋寬 2.6 米，心大，哪裡都能躺下！橋上不僅有透明玻璃橋面，還有 77 塊 3D 畫面的玻璃，大膽走上去，玩得就是刺激！深淵就在腳下，扶緊欄杆，小心地滑！這哪是過橋，分明就是探險之旅啊！幸好幸好，走過這段「艱險」，就能見到藍天白雲的美好。吁~~~~~長舒一口氣！穿越 3D 玻璃橋，是近距離親近黃河的一種方式，你有膽兒去體驗一下嗎？

【黃河宮】坐落于黃河邊“大河之舞”時代主體廣場，高 36.9 米的黃河宮是景區的核心建築，外形為水滴狀。其創意採用唐朝詩人李白“黃河之水天上來”的詩詞寓意，意為將黃河之水凝練成水滴形態。水滴內部設置坡道及觀景平臺，可觀賞不同角度黃河水面景觀。黃河宮主體建築半隱於地下，以黃河全流域為主線，分為黃河地理水系篇、人文歷史篇、生態生物篇三個展區。走進黃河宮，館內除了部分展臺物品展示外，還有 1：5000 的全黃河流域真實地貌沙盤，以及黃河邊農耕文化的實景再現、黃河流經的地下展廳和黃河周邊兩林全景。在黃河流域人文歷史篇，可以欣賞到黃河沿線九省區的歷史文化遺存介紹與文物展示。在黃河生態生物篇，可以欣賞到黃河流域的生態概貌，以及各種動物、植物標本模型。黃河宮全面詳實地展示了黃河在整個流域以及中華民族五千多年的文明史中所處的政治、經濟和文化地位。由於該博物館是半地下設計，遊客可在博物館內觀看黃河水流情況，由於黃河水較為渾濁，遊客隱約能看到一些遊魚。

【高廟】高廟以高取勝，整個建築群分兩部分，前低後高，層層疊起，形如鳳凰展翅。前院為保安寺及其山門，上為南天門大雄寶殿、中樓，最上層是五嶽廟、玉皇閣、聖母宮，有木梯與中樓通。主體兩翼分別是鐘鼓樓、文樓、武樓等陪殿。南北向中軸線上，建築物層層緊扣，步步增高，左右對稱，上下呼應，亭廊相連，迂迴曲折，簷牙相啄，翼角高翹，加上九脊歇山，四角攢尖，十字歇山，將軍盔頂等造型別致的屋頂，構成一座氣勢雄偉、風格迥異的建築群體。在高廟的磚雕牌樓上有一幅著名對聯：“儒釋道之度我度他皆從這裡；天地人之自造自化盡在此間。”橫批是：“無上法橋”。可見當年這裡是儒、釋、道三教合一的宗教場所。高廟建築的特點是：集中、緊湊、回曲、高聳，在佔地僅 4100 多平方米的面積上，建造了 260 多間建築物，最高建築高出中衛街面近 30 米。站在中衛街頭，遠遠望去，高廟氣勢磅礴，雄偉壯麗，重樓疊閣，錯落有致。深入其間，又見殿宇玲瓏，清幽文雅，廊橋高懸，構思奇異。中衛高廟集中國南北古建築特點於一體，充分顯現了古代勞動人民的聰明智慧和精湛技藝。高廟以其獨特的群體古建築和包羅萬象的合體宗教信仰，吸引著八方來客，使廟內香火不斷，興盛不竭。



早 酒店內享用

午 枸杞宴 50RMB

晚 中式合菜 50RMB

宿 准★★★★★ 禹都麗滋酒店 或同級

【第七天】中衛 (車程 1.5 小時) 黃河壇 (車程 30 分鐘) 青銅峽 (車程 1 小時) 靈武 (車程 1 小時) 銀川

● 景點：中華黃河壇、青銅峽 108 塔(含黃河遊船)、世界棗樹博覽園、興唐苑

【中華黃河壇】也稱為“中華黃河聖壇”，是黃河金岸的標誌性建築，位於寧夏回族自治區吳忠青銅峽市，黃河壇長 999 米，寬 200 米，建築面積是 6.5 萬平方米，背靠賀蘭山山脈，隔河屹立牛首山，左傍萬裏黃河臂彎，右依青銅峽峽口。站在黃河聖壇的位置向下望去，眼前的黃河及灘地正好成一個太極八卦圖。在中華黃河壇思恩區，寧夏用氣勢恢宏的黃河大牌樓、集古今天下文人騷客詠頌黃河名篇的碑林大道、納五千年華夏歷史經典的大型銅浮雕，向世人訴說著黃河母親的深厚積澱，一展黃河兒女向偉大母親感恩報德的誠摯心願。

【青銅峽 108 塔】是中國古塔建築中僅見的大型塔群，位於寧夏中部黃河上游段的最後一個峽口。是一組排列有序，極為規則的塔群，共有 108 座，全部都用磚砌成，並抹以白灰。塔群坐西朝東，背山面水，隨山勢起伏而建，從上到下按奇數排列成一個三角形的塔陣，除最上面的第一座塔較大之外，其餘均為小塔。每當風和日麗，108 座塔倒映在金光閃閃的水波中，景色奇特，幽雅明麗。這座塔群是佛教的紀念塔，佛教認為人有 108 種煩惱，為了去掉人生眾多的煩惱，善男信女要戴 108 顆寶珠，念 108 遍經。據說，來這裡遊覽的人們，只要拜了塔，就可以消除煩惱，獲得吉祥和好運。塔群為實心喇嘛磚塔。最高一座 3.5 米，其餘均高 2.5 米。隨著山勢，自上而下按 1、3、3、5、5、7、9、11、13、15、17、19 的奇數排列成 12 行，整體成三角形狀。關於 108 塔的身世，明代李賢的《一統志》已有“古塔一百零八座”的明確記載，至今仍是個不解之謎。

【世界棗樹博覽園】表現源遠流長的棗文化，建造以自然風景為主，集觀光、物種資源收集和科研研究於一體，開放式自然景觀公園。園內現有百年以上的老棗樹 16549 棵，是靈武棗樹最古老、最集中、保存最完好的一片百年棗林，古棗樹之多，在全國手屈一指。棗博園引進世界各地名棗樹種，利用先進技

術予以栽培，目前已從全國各地陸續引進了龍棗、冬棗、婆棗、面棗、肉兜棗、無核大棗、灰棗、雞心棗、九月青、金絲小棗、油棗、狗頭棗、胎裡紅、早脆王等 326 種棗樹品種。2009 年 9 月 26 日，中國經濟林協會正式將靈武市棗樹博覽園命名為“世界棗樹博覽園”，並決定在靈武市建立“中國棗種質資源庫”。世界棗樹看中國，中國棗樹看靈武，中國棗樹品種占世界的 98%，達 700 餘種，靈武棗樹博覽園的建立則將全國半數的棗樹品種收納進來，成為名副其實的棗樹博物館和資源庫。

【興唐苑】主體建築以中國古典園林設計手法為構思，以雄渾大氣的大唐建築風格進行規劃設計，主要建築物有會盟樓、文昌閣、賓館、會議中心、廊橋、登基台、大門、入口廣場等。靈武博物館位於靈武興唐苑會盟樓，“會盟樓”一名取自貞觀二十年，唐太宗出巡靈州時，在此地與諸部落首領近千人會盟的歷史事件，整體建築風格突出“唐韻”。博物館共有四層展廳，分別是靈武遺珍、大唐雄風、靈武印象、美麗靈武，從恐龍時代講起，直到近現代，全方位展示靈武歷史。館藏文物卻非常珍貴、獨特，由靈武恐龍館採集的侏羅紀時期的恐龍化石、臨河鎮漢墓出土的漢代口含玉、寧東鎮徵集的白釉剔刻花牡丹紋罐等，都是值得一看的鎮館之寶。除了珍貴的文物，展廳內還採用高科技設備，國際領先的矽膠人像、聲光電展示台、4D 電影院等，讓人們體驗歷史的同時，享受現代科技的神奇。



早 酒店內享用

午 香酥雞風味 50RMB

晚 烤(蒸)全羊風味 100RMB

宿 ★★★★★ 銀川怡程大酒店 或同級

【第八天】銀川✈️桃園

●景點：大團結廣場

【大團結廣場】占地 25 萬平方米的大團結廣場佇立在麗景街和銀古公路交叉口，張開熱情的雙臂，向每一位從東大門趕往銀川的客人送上第一聲問候。鑽石鐵塔和時代風帆是大團結廣場的標誌性建築，南區設置的一組風帆，象徵寧夏人民在黨中央領導下與時俱進，乘長風破萬里浪，為把銀川做大做美做強的氣魄和決心；北區伊斯蘭風格的鑽石鐵塔塑高 32 米，在藍天白雲的映襯下煥發出恒久的光芒，仿佛照亮了大銀川發展的道路，寓示著大銀川未來的輝煌。240 米長的黃河噴泉以其變幻的水形、迷離的燈光及新奇的水幕電影還將與民族花壇交相輝映，唱之詠之：“五十六個星座，五十六枝花，五十六個兄弟姐妹是一家，五十六種語言匯成一句話：愛我中華！”信步走過，感動總會油然而生。



早 酒店內享用

午 機上簡餐

晚 敬請自理

宿 ★★★★★ 甜蜜溫暖的家

報名截止：※額滿為止

【團費包含】：

- (1) 航空公司來回團體機票+機場稅+安檢稅+燃油附加費。機票限團去團回，不得脫隊或延回。
- (2) 行程 8 天小費。
- (3) 導遊領隊、司機小費。
- (4) 機場單點接送。
- (5) 旅行責任險 200 萬+20 萬。
- (6) 旅行平安險(含不便險、疾病險、意外險)200 萬+20 萬。
- (7) 行程表中註明之飯店住宿+餐食+車資+門票等費用。

【團費不包含】：

護照—效期六個月以上

護照新辦：

2 吋相片 2 張(與新辦身分證樣式大頭相片相同且近三個月內)、身分證正本(費用 NTD 1,400 元)

台胞證新辦：

護照正本、2 吋照片 2 張(與新辦身分證樣式大頭相片相同)、身分證影本(費用 NTD 1,650 元)