

# 神奇寧夏

須彌山石窟、黃河石林  
一代天驕 8日

【寧夏】高山、平原、大漠、黃河、綠洲、森林、湖泊造就了寧夏獨特的自然景觀和人文景觀，既有江南水鄉的秀麗，又集塞外大漠之雄渾。自然景觀壯麗如畫，給人以回歸自然的絕妙感受。

獨特的季節性造就出獨具魅力的別樣景致，使人們在不經意間捕捉綺麗。

2013年1月11日寧夏入選美國《紐約時報》46個“必去”的全球最佳旅遊目的地，寧夏旅遊向世界掀起了蓋頭。



## 西夏王陵

有“東方金字塔”之稱，探索神秘消失的黨項民族，領略當年輝煌一時的西夏王朝。九座帝陵布列有序，253座陪葬墓星羅棋佈，是中國現存規模最大、地面遺址最完整的帝王陵園之一。



# 一代天驕

大型民族史詩舞劇



《一代天驕》以成吉思汗的一生為背景，運用了現代高科技舞美設計，營造如夢似幻的意境，給人以強烈的視覺震撼。

十三世紀成吉思汗創建蒙古帝國統一歐亞大陸，創造的世界一統的璀璨文明和繁榮情景，整場演藝大氣磅礴、氣勢恢宏，有機的融合了中西方的經典藝術，民族藝術鮮明，異域風情濃郁，帶給遊客一場蒙古族風情的視聽盛宴。



3D玻璃橋



沙坡頭旅遊景區投資2000萬元，將懸索橋在原本基礎上改造成了黃河3D玻璃橋。橋面距河面的垂直高度為10米，總計138塊玻璃組合而成。經過測試，每塊玻璃的承重可達3噸。

【搭乘羊皮筏子】由12只羊皮氣囊提供漂浮力，每一隻羊皮氣囊都是完整的剝下羊皮後封住四肢和脖子補位後抹油製成。隨著羊皮筏子在黃河中間顛顛巍巍的漂流，很是愜意。

特別安排



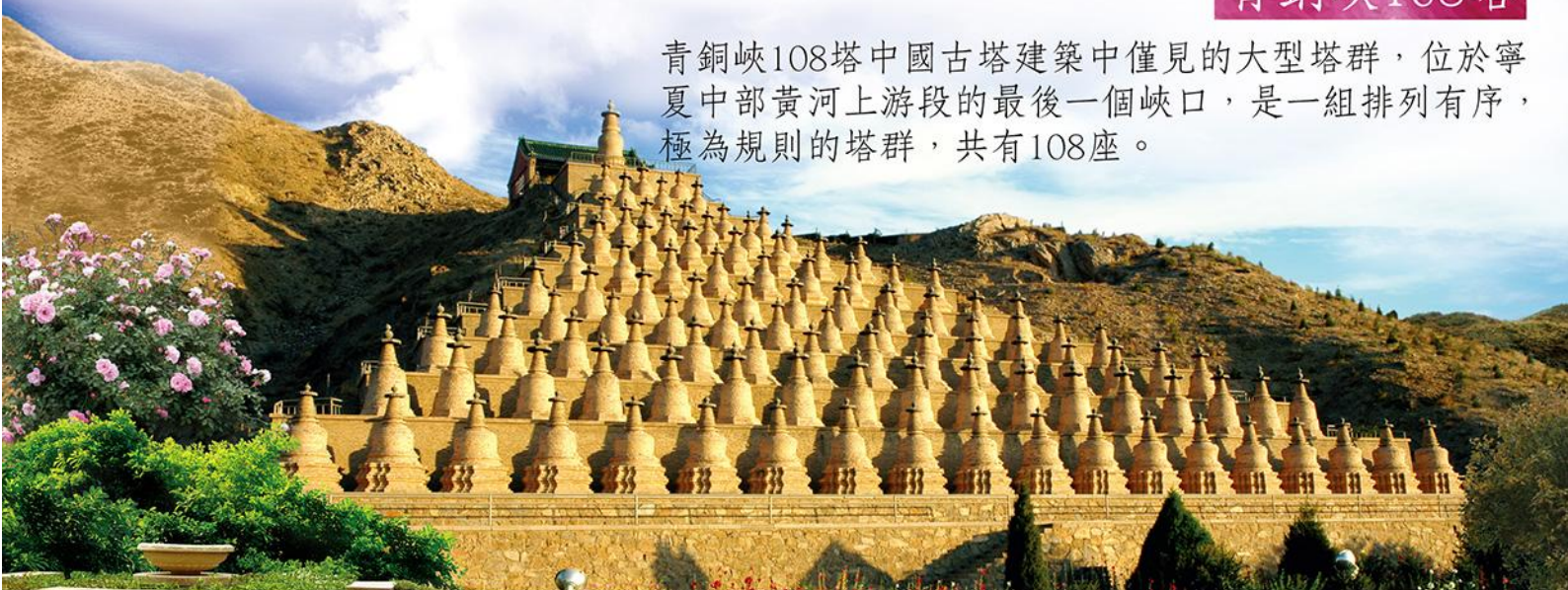
## 黃河石林

生成於距今四百萬年前。景區內陡崖凌空，造型千姿百態，峰迴路轉，景象步移萬千，堪稱中華自然奇觀。



## 青銅峽108塔

青銅峽108塔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。



- ◆**特別贈送**：
- 1.車上礦泉水無限暢飲、
  - 2.防寒.防風.防沙脖套巾一只、
  - 3.寧夏風情旅遊小手冊、
  - 4.3D 立體玻璃橋防塵鞋套
  - 5.寧夏特產小禮袋、
  - 6. 精緻特產紅棗一包 、
  - 7.銀川一晚晚餐贈送寧夏紅酒1桌1瓶、
  - 8.騎駱駝體驗騎乘沙漠之舟之樂趣。

◆**風味餐食**：沙湖湖蝦、涮羊肉風味（吃到飽）、蒙式風味、毛家臺子風味、漢族大燴菜

苳子面風味、農家樂風味、手抓肉風味、黃河鯉魚、固原風味、燴小吃風味

## ✈ 航班參考

| 起飛城市 | 抵達城市 | 航空公司 | 航班編號   | 出發時間  | 抵達時間  |
|------|------|------|--------|-------|-------|
| 桃園機場 | 銀川   | 東方航空 | MU2002 | 19:45 | 23:55 |
| 銀川   | 桃園機場 | 東方航空 | MU2001 | 15:00 | 18:45 |

(時間若有調整，正確時間航空公司公佈為主)

## 📅 行程內容

### 第 1 天 臺北【桃園國際機場】→銀川

集合於桃園國際機場，搭乘兩岸直航豪華客機至【銀川】。銀川市，簡稱「銀」，古稱「興慶府」、「中興路」、「寧夏省城」，中國歷史文化名城，中國·阿拉伯國家博覽會永久舉辦地，寧夏回族自治區的首府，全區軍事、政治、經濟、文化科教、交通、和金融商業中心，歷史上曾作為西夏王朝的首都。



|       |               |        |       |
|-------|---------------|--------|-------|
| 🍴 餐 食 | 早餐：XXX        | 午餐：XXX | 晚餐：機上 |
| 🏠 住 宿 | 準 5★金宇伊豪酒店或同級 |        |       |

### 第 2 天

### 銀川【沙湖含大船、濕地博物館）、鎮北堡西部影城 、森森國際示範酒莊(含品酒)】

【沙湖】被稱為“塞上明珠”，沙湖旅遊區在距銀川市西北 56 公里平羅縣境內，是國家首批 5A 級景區，中國 35 個王牌景點之一。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。以自然景觀為主體，是一處融江南水鄉與大漠風光為一體的生態旅遊景區。“金沙、碧水、翠葦、飛鳥、遊魚、遠山、彩荷”幾大景源有機結合，構成獨具特色的秀麗景觀。沙湖以自然景觀為主體，沙、水、葦、鳥、山五大景源有機結合，構成了獨具特色的秀麗景觀，是一處融江南秀色與塞外壯景於一體的“塞上明珠”。

【濕地博物館】沙湖是我國西北地方最大的濕地和鳥類保護區，沙湖濕地保護區環境獨特、恬靜優雅，適於水禽棲息繁衍和作為候鳥遷徙站，是一座巨大的生物資源“基因庫”。沙湖濕地（鳥類）博物館，以沙湖葦、鳥、水、沙為設計項目，大廳以鳥巢為視覺元素，周圍以沙丘為主造型，劃分為濕地與鳥類知識介紹、鳥類生態行為觀察等功能區，建成後將成為區內建築規模最大、展示內容最豐富、科普教育最生動的首家專業化濕地博物館。

【鎮北堡西部影城】鎮北堡西部影城位於寧夏回族自治區首府銀川市，由作家張賢亮於 1993 年 9 月 21 日創辦。因以古時屯兵的鎮北堡兩座廢堡為基地，俗稱“鎮北堡西部影城”。鎮北堡西部影城於 2011

年1月，被評為國家AAAAA級旅遊景區，是銀川市文物保護單位，被譽為“中國一絕”。被評為“中國最受歡迎旅遊目的地”和“中國最佳旅遊景區”，並被寧夏回漢鄉親譽為“寧夏之寶”，是中國文化產業成功的典範。2018中國西北旅遊行銷大會暨旅遊裝備展上，入圍“神奇西北100景”榜單。現在的鎮北堡西部影城是一處服務優良的集旅遊觀光、娛樂、休閒、餐飲、住宿、購物為一體的體驗型旅遊景區，故有“寧夏之旅，必遊影城”的讚譽。

【森森國際示範酒莊】寧夏森森葡萄酒國際示範酒莊位於銀川市金鳳區，屬於賀蘭山東麓葡萄酒產區，酒莊將葡萄與葡萄酒全產業鏈中的品種、技術、工藝等進行集成創新，是寧夏賀蘭山東麓全產業鏈技術集成創新與示範的平臺、也是寧夏賀蘭山東麓葡萄酒產區的品牌展示與文化宣傳的視窗、葡萄酒及衍生品多元化開發與大眾化消費相結合的體驗平臺、葡萄酒消費者體驗與市場行銷的載體、葡萄酒文化旅遊與生態休閒旅遊相結合的度假目的地。



餐 食

早餐：酒店早餐

午餐：沙湖湖蝦 40

晚餐：涮羊肉風味（吃到飽）80



住 宿

準 5★金宇伊豪酒店或同級

第 3 天

銀川【西夏王陵、西夏博物館(含電瓶車)、明長城水洞溝遺址(含博物館+動感體驗展館、電瓶車、遊船、驢車、駱駝車、藏兵洞、區間車)】田前旗【馬蘭花草原(含區間車)、(一代天驕)歌舞秀、篝火晚會】

【西夏王陵】有“東方金字塔”之稱，探索神秘消失的黨項民族，領略當年輝煌一時的西夏王朝。在方圓 53 平方公里的陵區內，九座帝陵布列有序，253 座陪葬墓星羅棋佈，是中國現存規模最大、地面遺址最完整的帝王陵園之一。

【西夏博物館】西夏博物館占地 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，其中“西夏歷史文物展”精選了最具代表性的西夏文物 671 件；“西夏研究成果展”，運用實物、圖表、繪畫等多種手段形象的展示了西夏王國的興衰歷史。

【水洞溝遺址博物院】水洞溝遺址博物館，外形仿水洞溝出土的石器，是我國西北地方唯一展示舊石器時代文化面貌的主題博物館。在傳統博物館參觀性功能的基礎上融入藝術性、文學性和高科技的創新元素。以 270 度超大型半景畫、實景、幻影成像等展示形式，結合世界最先進的聲、光、電、可調式地震平臺等技術的運用，真實再現三萬年前遠古人類其樂融融漁獵生活和打制石器的生產場景以及暴雨傾盆、洪水肆掠、山崩地裂等震撼的災難場景，場景的唯美和逼真，讓人震撼，藝術的構思讓遊客很快融入三萬年的生活場景中，三萬年很久遠，但在水洞溝博物院時光不再是距離，高科技讓您瞬間實現三萬年的穿越。它開創了博物館展示的新形式，是目前國內唯一、面積最大的室內觀眾介入式動感體驗展館。

【馬蘭花草原】位於內蒙古鄂爾多斯鄂托克前旗，是國家文化產業示範基地、國家 4A 級旅遊景區、中國最佳休閒旅遊目的地、中國內蒙古攝影發祥地、中國內蒙古攝影家創作基地、中國鄂爾多斯文化之鄉。馬蘭花草原旅遊景區，以其得天獨厚的地理位置優勢和宏偉壯闊的文化建築展示了草原游牧民族的風俗、體現了蒙元文化的豪邁奔放，創造了五個世界之最與內蒙之最：最完整的蒙古包博覽群、世界上最大的純石塊堆砌“十三敖包”、世界上面積最大、保護最好的馬蘭花自然保護區、內蒙古地區最高端的草原文化演繹平臺。

【一代天驕】以成吉思汗的一生為背景，講述了成吉思汗戎馬一生，一統天下的歷史故事。劇情分為三場，即《英雄的崛起》、《文明的交融》和《永遠的祭奠》。劇情採用塊狀結構形式，弱化故事情節，選取若干典型的歷史事件進行整體藝術構思，讚美了成吉思汗艱苦奮鬥、百折不撓、勇敢機智的品格，

以及自強不息、追求統一的民族精神。該劇以蒙古高原為背景，藝術地再現了古老的蒼狼大地、讚美了遼闊的草原，並精選了草原文化中最具代表性的民間歌舞，展現了魅力無窮的草原文化。據悉，“草原恰特”是目前國內最高端的草原文化演藝平臺，擁有國內最先進的燈光、音響、LED環幕、威亞等設備。《一代天驕》運用現代高科技舞美設計，營造出如夢似幻的意境，生動展現了草原的民族風情，讓人陶醉其中。遼闊的天地、奔騰的駿馬、悠揚的蒙古長調、剛柔並濟的舞姿、色彩絢麗的服裝……屆時，將為寧夏的遊客獻上一場蒙古族風情的視聽盛宴。



|                                                                                      |         |             |            |
|--------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------|------------|
|  餐 食 | 早餐:酒店早餐 | 午餐:紅燒肉風味 40 | 晚餐:蒙式風味 50 |
|  住 宿 | 現代蒙古包   |             |            |

#### 第 4 天 前旗固原【須彌山石窟(含區間車)、固原博物館】

【須彌山石窟】須彌山石窟位於寧夏回族自治區固原市原州區西北的須彌山上，是一批開鑿於北朝至唐代的石窟的總稱，部分石窟被開鑿於明清時期。該石窟周圍曾建有佛教和道教寺廟，但後來全部損毀。石窟群在海原大地震和文化大革命時期曾遭受大規模破壞，後來因嚴重風化和遭到盜鑿而損毀嚴重。相關文物部門在二十世紀八十年代後對須彌山石窟進行了多次修繕，損毀現象才得以遏制。1982年，須彌山石窟被列為全國重點文物保護單位。

【固原博物館】寧夏固原博物館基本陳列為通史展“千年固原 絲路華章”，分五個單元。第一單元文明序曲，重點展示史前時期固原豐富的文化遺存，包括隆德縣沙塘頁河子遺址、隆德縣沙塘北原遺址、海原縣曹窪遺址、海原縣菜園遺址和彭陽縣打石溝遺址出土的石器、陶器、骨器等；第二單元華戎交響，重點展示先秦時期固原作為中國北方系青銅文化的一個重要組成部分和義渠、烏氏等西戎民族的遊牧地，發掘出土的大量青銅器；第三單元蕭關紀頌，重點展示秦漢時期固原西北重鎮的突出地位；第四單元金石鴻篇，重點展示南北朝至隋唐時期固原作為絲綢之路上重要的國際都市，留下的豐富的中亞、西域等異域文化相容並蓄的歷史遺存；第五單元邊塞詠歎，重點展示宋元明清時期固原從商貿軍鎮逐漸淪為軍事要塞；內設一個小專題梵音流韻——佛教的傳佈，重點展示十六國以來固原重要的佛教文化遺存。



|                                                                                        |             |              |            |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------|------------|
|  餐 食 | 早餐:酒店早餐     | 午餐:毛家臺子風味 40 | 晚餐:固原風味 50 |
|  住 宿 | 準 5★固原賓館或同級 |              |            |

第 5 天

**固原田中衛【沙坡頭騰格裏大漠景區(含大漠扶梯、南區電瓶車、下行索道或滑沙、3D 玻璃橋含鞋套)、額里森達來沙漠(含騎駱駝、鞋套)】**

【沙坡頭騰格裏大漠景區】是中國十大最好玩的地方之一、“中國最美的五大沙漠”之一、世界壟斷性的旅遊資源。沙坡頭聚神山、大漠、黃河、綠洲、草原於一處的壯麗奇觀。沙坡頭是黃河第一入川口，是歐亞大通道，古絲綢之路的必經之地。北連沙峰林立、綿延萬裏的騰格裏大沙漠，中間被奔騰而下，一瀉千里的黃河橫穿而過，在沙與河之間、沙與河這對本不相融的矛盾體，在沙坡頭卻被大自然的鬼斧神工巧妙地撮合在了一起，沙堤高聳，河水奔流，沙為河骨，河為沙魂，相依相偎，和諧共處，沙、山、河、園交相蒼萃，似抒情詩，如風情畫。浩瀚無垠的騰格裏大沙漠、蘊靈孕秀的黃河，以及滴翠流紅的河灣園林在這裡交匯，譜寫了一曲大自然瑰麗的交響曲，形成了沙坡頭獨特的 S 型地理風貌，極似中國陰陽太極圖，曾被美國著名的《國家地理》雜誌作為世界奇觀向全球推出。這無疑給原本就神奇的沙坡頭又增添了神秘的一筆，使其更像陳酒釀茶，韻味無窮。沙坡頭遊覽區的特色之一是滑沙，遊人從高約百米的沙坡頭的坡頂往下滑，由於特殊的地理環境和地質結構，滑沙時座下會發出一種奇特的響聲，人鐘巨鼓，沉悶渾厚，稱之為“金沙鳴鐘”。特色之二是沙山北面是浩瀚無垠的騰格裏沙漠。而沙山南面則是一片鬱鬱蔥蔥的沙漠綠洲。遊人既可以在這裡觀賞大沙漠的景色，眺望包蘭鐵路如一條綠龍伸向遠方；又可以在沙漠上走走，照張相片，領略一下沙漠行旅的味道。

【3D 玻璃橋】沙坡頭旅遊景區投資 2000 萬元，將懸索橋在原本基礎上改造成了黃河 3D 玻璃橋。鋼纜索橋總長 328 米，中間 210 米及北側邊跨 60 米防腐木板更換為了鋼化玻璃。橋面為四段三層雙層夾膠玻璃，玻璃橋面長 210 米，其中，從南向北四段依次為：75 米 3D 效果玻璃棧道—60 米超白通透玻璃棧道—75 米 3D 效果玻璃棧道—60 米超白通透玻璃棧道，寬度為 2.6 米，橋面距河面的垂直高度為 10 米，現有透明玻璃 61 塊，3D 畫面玻璃 77 塊，總計 138 塊玻璃組合而成。經過測試，每塊玻璃的承重可達 3 噸。

【額里森達來】位於內蒙古和寧夏交界處的騰格裏沙漠腹地，西望甘肅河西走廊，是古絲綢之北路要塞。額里森達來蒙古語譯為沙海。這是騰格裏沙漠腹地，金色的沙海一望無垠。這裡有沙漠中的奇觀—沙漠濕地草原、這裡更有豐富的礦產資源，沙漠湖泊—鹽硝湖。來到額里森達來，讓我們騎上駱駝體驗一下當時北絲綢之路的情景。



|                                                                                        |                |             |             |
|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------|-------------|
|  餐 食 | 早餐：酒店早餐        | 午餐：漢族大燴菜 40 | 晚餐：苕子面風味 50 |
|  住 宿 | 準 5★寧夏禹都麗茲酒店同級 |             |             |

第 6 天

**中衛田黃河石林(老龍灣景區+電瓶車+黃河羊皮筏子或快艇；蟠龍洞景區；飲馬大峽穀景區+ 毛驢車+區間車)田中衛**

【黃河石林】位於甘肅省景泰縣東南部的中泉鄉龍灣村，景區北臨黃河幹流龍灣河曲，南接連綿不斷侵蝕丘陵，黃河由東向西流過景區。黃河石林生成於距今四百萬年前的第三紀末和第四紀初的地質時

代。由於燕山運動、地殼上升、河床下切、加之風化、雨蝕、重力坍塌形 成了以黃褐色河湖相砂礫岩為主的石林地貌奇觀。景區內陡崖凌空，造型千姿百態，峰迴路轉，景象步 移萬千。石柱、石筍一般在 80—200 米之間。黃河石林堪稱中華自然奇觀，極具旅遊開發價值。石林景 區有八個溝之多，是在地殼強烈的抬升之下，黃河河谷形成深切峽穀，使溝穀不斷變寬，局部輕弱層在 水及重力作用下迅速下切，沿溝穀兩側形成大量的石峰、石柱，同時又受到風蝕作用的改造，在崖壁上 形成了許多如窗櫺的構造，在水蝕風蝕的強烈作用下形成了現在獨特的景觀。整個景區分為“一軸三片 一帶”和六個功能區，即：**南山廣場服務區、南灣服務區、【龍灣古村休閒區】、【蟠龍洞景區】、【飲馬大峽穀景區】和夾灘娛樂區**。蟠龍洞景區神秘幽邃，天然龍鳳盤旋，洞內四季恆溫，洞內有地方神像，是老龍灣人世代燒香供佛的地方，可品四奇三絕。飲馬大峽穀景區沙礫峰叢奇峰絕壁，規模宏大、氣勢 磅礴，似太空世界，為公園的核心部分。



|                                                                                             |                 |            |             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------|-------------|
|  <b>餐 食</b> | 早餐：酒店早餐         | 午餐：農家風味 40 | 晚餐：燴小吃風味 50 |
|  <b>住 宿</b> | 準 5★寧夏禹都麗茲酒店或同級 |            |             |

## 第 7 天

中衛【高廟】青銅峽【黃河樓、108 塔（含遊船）】

銀川【中國枸杞館、寧園、銀川步行街】

【高廟】位於中衛城北，接連城牆的高臺上。始建於明永樂年間，稱“新廟”。清康熙四十八年（西元 1710 年）秋，因地震坍塌重建，後經道光二年、咸豐三年、光緒八年續建，改稱“玉皇閣”。民國初年增建後，改稱“高廟”，建築面積達 2510 平方米，是一處造型完整、氣魄壯美的古建築群。

【黃河樓】內設黃河中國歷史文化展覽館、黃河寧夏歷史文化展覽館、黃河印象展覽館、黃河文化演藝廳等。是全方位展示黃河五千年燦爛文明的博物館、黃河文化匯寧夏的重要載體和西部乃至全國的知名旅遊景點。是寧夏黃河金岸的點睛之筆和標誌性的景觀工程之一，將打造出全國展示黃河文化第一樓，與黃鶴樓、滕王閣和鸛雀樓並稱中國四大名樓。

【青銅峽 108 塔】青銅峽 108 塔，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。108 塔它是佛教紀念性建築。佛教把人生的煩惱總結為 108 種，為清除煩惱，規定貫珠 108 顆，念佛 108 遍，曉鐘 108 響，建造 108 塔，意為消除煩惱。據說，繞第一座塔三圈，一一觸摸其 36 個斷面，數對 108 個數，則可以消除煩惱，帶來吉祥。

【中國枸杞館】中國枸杞館的面世，為寧夏枸杞走向世界搭建了一個重要的“文化外交”新舞臺，為百瑞源紅動中國、走向世界奠定堅實的基礎，必將成為中華枸杞文化對外傳播的聖地，對推動寧夏枸杞產業和旅遊產業的健康快速發展具有深遠的影響和重大的意義。枸杞文化是枸杞產業的靈魂。通過中國枸杞館對枸杞歷史文化和養生知識的傳播和滲透，必將進一步夯實寧夏枸杞乃至世界的顯赫地位，對開拓我區枸杞產業的發展具有重要的意義。

【寧園】銀川寧園由陝西省古建公司承建，從西門進園，便進入盆景區。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筑“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”。

【銀川步行街】銀川步行街位於銀川市興慶區，即鼓樓南街，北起鼓樓，南至銀川商城北門，彙集了新華百貨商店、寧夏華聯商廈、新華購物中心、麗華副食連鎖總公司等 12 家大型商場，既有寧夏各地具有濃郁地方特色的商品，也有國際大都市上海許多商場才有的商品，可滿足不同層次消費者的需要。因此，這裡

A photograph of the Terracotta Army of Qin Shi Huang. The image shows a vast array of terracotta soldiers arranged in neat, tiered rows on a hillside. At the top of the hill, a small traditional Chinese building with a red roof is visible. The sky is clear and blue. In the foreground, there are some stone structures and a staircase leading up towards the terracotta army.



第 8 天 銀川【寧夏川民俗園（穆斯林廣場、禮拜大殿）】→臺北桃園



出發日期: 05 月 25 日 06 月 01 日

**現金報價:現特惠價 29900 含稅不含證照小費**

02-27408688 0910244895

品保會員 1510 號 交觀甲字第 6779 號 [www.welcometour.tw](http://www.welcometour.tw)

(銀行：華泰商業銀行營業部 (銀行代碼 102))

帳號:0103000066349 中中來旅行社有限公司)

【本行程之各項內容及價格因季節、氣候等其他因素而有所變動，請依出發前說明會資料為主，不另行通知】