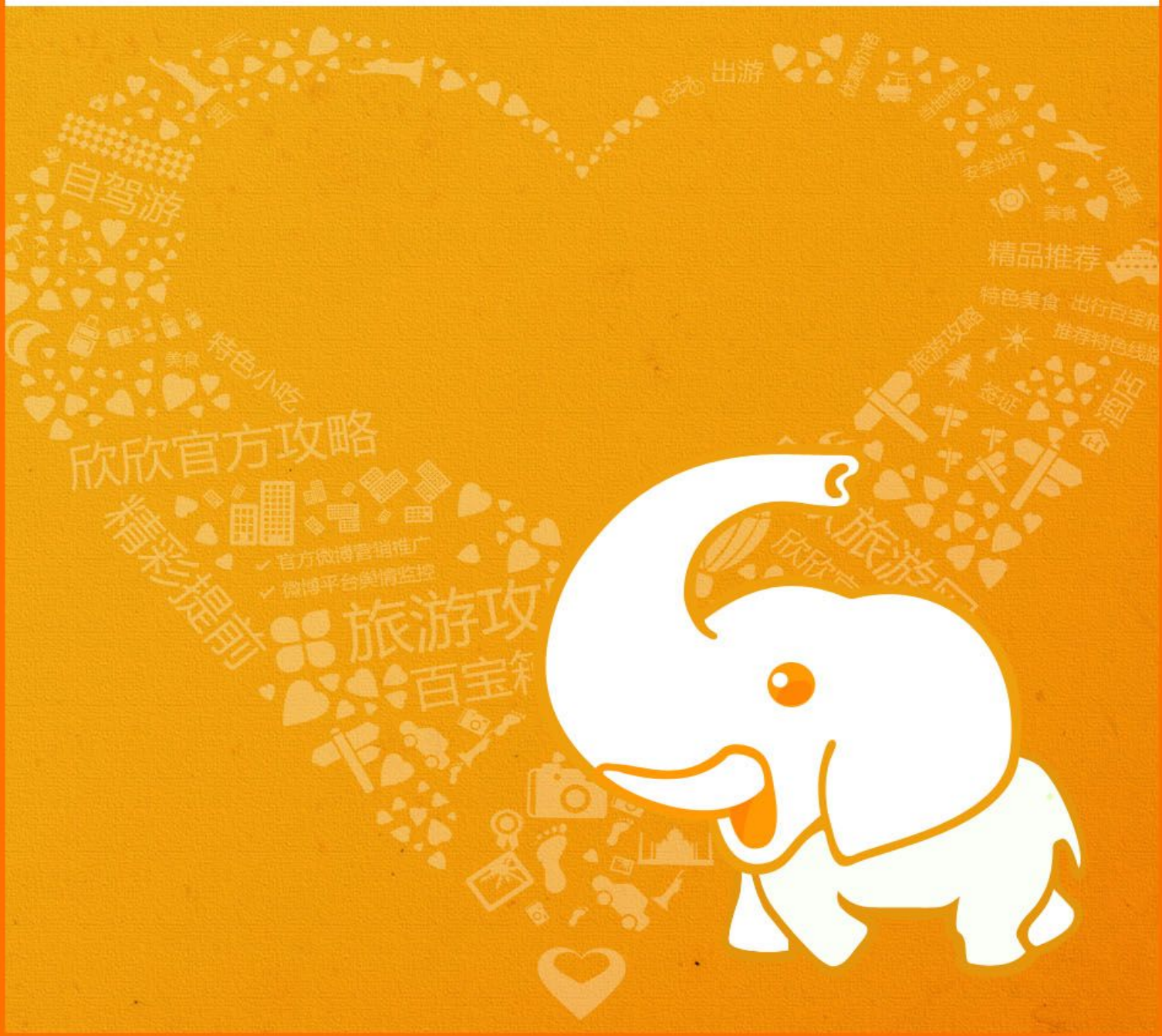
欣欣旅游官方攻略
http://www.cncn.com/article/

沙坡头



精华抢先看

腾格里沙漠

沙山北面是浩瀚无垠的腾格里沙漠，南面则是一片郁郁葱葱的沙漠绿洲。游人既可以观赏大沙漠的景色；又可以骑骆驼在沙漠上走走。

羊皮筏子

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。

扒驼掌

驼掌即驼蹄，和熊掌一样都是珍贵的美味，是历代宫廷名菜。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。

提前早知道

适合人群： 青年　情侣
适合天数：1——2 天
花费预算：300—500 元
最佳旅游时间：每年 5 月~10 月。夏天大部分地区昼夜温差一般可达 12℃~15℃。所以即使在夏季去宁夏，也应该准备几件厚衣服。

本地人忠告

滑沙场很不错，但是价格并不便宜，30 元一人。最要注意的是小心飞沙入眼，滑沙时，最好把身上带的贵重东西拿好，一但掉进沙中，寻找起来比较困难！

欣欣百宝箱

品质线路　优惠门票
特价酒店　打折机票

目录

P2 在沙坡头最棒的体验
P3 沙坡头旅游地图
P4 沙坡头概况
P5 线路推荐
P6 交通攻略
P7 景点介绍
P9 住宿推荐
P10 美食攻略
P11 沙坡头特产
P11 节庆活动
P12 旅游贴士

鸣谢

本攻略部分图片来源于网络，如果版权拥有者或者作者发现自己作品被使用，请及时向欣欣旅游网提出通知，欣欣旅游网将及时移除相关内容或者添加作者的版权信息。

在此，本攻略特别鸣谢网友：

san_cheng_zi 、松青、登山者

在沙坡头最棒的体验

1、腾格里沙漠，浩瀚无垠

沙山北面便是浩瀚无垠的腾格里沙漠，而沙山南面则是一片郁郁葱葱的沙漠绿洲。游人既可以在这里观赏大沙漠的景色，眺望包兰铁路如一条绿龙伸向远方；又可以骑骆驼在沙漠上走走，照张相片，领略一下沙漠行旅的味道。

2、沙坡下滑，金钟长鸣

沙坡头有中国最大的滑沙场，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，人钟巨鼓，沉闷浑厚，称之为“金沙鸣钟”。

3、花儿会，山歌送情

随处都可以听到的“花儿”是当地的一种歌曲，歌词优美，曲调婉转，青年男女以此来表白心迹。“花儿会”期间，远近的百姓都登山会歌，多时人数常可上万。届时人们撑着伞，摇着扇，或拦路相对，或席地而坐，歌词多为即兴创作，极具生活气息。

4、九龙湾，弄羊皮筏

乘古老的渡河工具羊皮筏，在滔滔黄河之中，渡向彼岸。 这种羊皮筏俗称“排子”，是将山羊割去头蹄，然后将囫囵脱下的羊皮， 扎口，用时以嘴吹气，使之鼓起，十几个“浑脱”制成的“排子”，一 个人就能扛起，非常轻便。游人坐在“排子”上，筏工用桨划筏前进，非常有趣。

5、空中飞索，紧张刺激

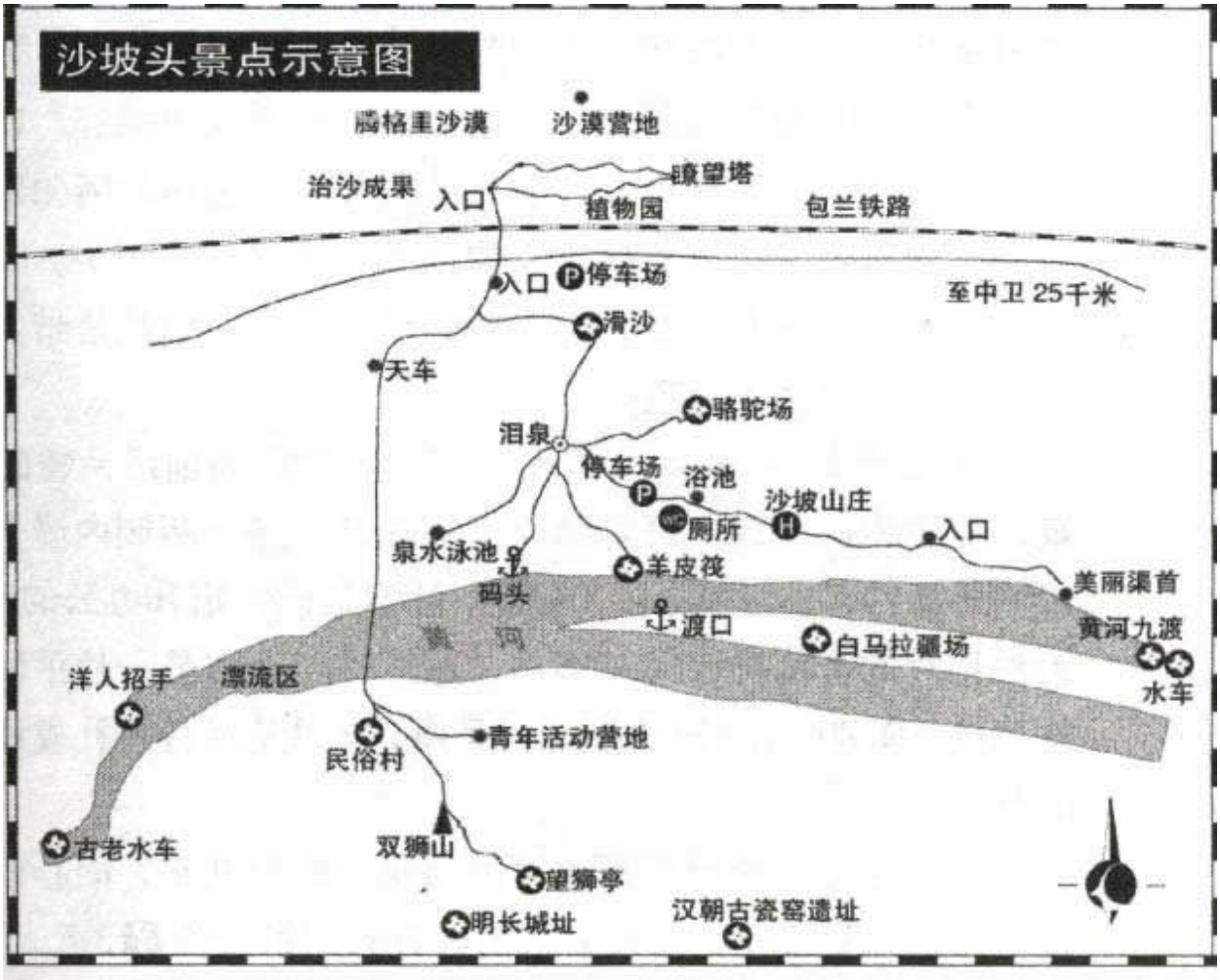
沙坡头高达百米，游人可以乘坐长达 200 米的索道上下滑行，无论迎风逆风都别有一番感觉。

驴友评价

许多人在评价中国旅游区形象的说到，“看的多，玩的少；让人沉思的，让人心情愉快的少”，在宁夏这片被中国旅游界称之为“中国旅游最后的处女地”的土地上，当神秘的面纱被掀起时，一次“看的过瘾，玩的尽兴”现代时尚的沙漠旅游拉开了序幕。因为这里好看，被最具权威的《中国地理杂志社》评为“中国最美的五大沙漠”之一；因为这里好玩，被央电视台评为“中国十大最好玩的地方”之一。

沙坡头旅游地图

沙坡头旅游区导游图
The Guide To ShaPoTou Tourist Area
砂坡頭遊覧区のガイドマップ
图示说明
The Explanation for Graphic
铁路 Railway
公路 Road
黄河 Yellow River
古长城 Ancient Great Wall
景点 The view orders
海市蜃楼 Illusive Castle in the Air
沙海冲浪 Surf in the Desert
自驾车 Self—driving
大漠人家 Desert Houses
腾格里大漠驼场 Tenggeli Desert Camel Area
沙漠栈道 Desert Plank Road
北区入口 Northern Area Enter
治沙博物馆 Manage the Desert Museum
办公区域 Office Area
包兰铁路 Railway from Baotou to Lanzhou
201省道 NO 201 Provincial Road
滑沙场 Sliding Sand
木栈道 Wooden plank Road
游客中心 Tourist Center
南区入口 Southern Area Enter
马场 Horses Area
骆驼场 Camels Area
索道 Cableway
水上乐园 Water Amusement Park
桂王陵 Gui Tomb
下大门入口 The Entrance of Downward Gate
东大门 The Entrance of Exit
办公区 Office Area
黄河风情园 Yellow River Scene Area
沙坡头假日酒店 Shapotou Holiday Hotel
黄河飞降 Yellow River Sharply Dropping
沙坡山庄 Shapo Villa Hotel
悬索桥 Suspension Cable Bridge
水上餐厅 Water Restaurant
国家水利风景区 National Water Conservancy Area
夏令营 Summer Camping
羊皮筏漂流 Sheepskin Raft Floating
白马拉缰 Ride with bridle
水上蹦极 Leap the pole on the water
黄河人家 Yellow River Houses
黄河水车 Yellow River Waterwheel
双狮山 Double Lions Mountain
望狮亭 The Pavilion for Seeing Lions
秦长城 Qin's the Great Wall
战国长城 Zhanguo's the Great Wall
香山 Mountain Xiangshan
N
★ 中国最值得外国人去的五十个地方之一
★ 全球环保500佳单位
★ 国家AAAA级旅游区
★ 全国十大最好玩的地方
★ 中国最美的五大沙漠之一
★ 全民健身二十个著名景观之一


沙坡头景点示意图
腾格里沙漠
沙漠营地
治沙成果
入口
瞭望塔
植物园
包兰铁路
入口
停车场
至中卫25千米
滑沙
天车
骆驼场
泪泉
停车场
浴池
沙坡山庄
厕所
入口
泉水泳池
羊皮筏
码头
渡口
白马拉疆场
美丽渠首
黄河九渡
水车
洋人招手
漂流区
黄河
青年活动营地
民俗村
古老水车
双狮山
望狮亭
明长城址
汉朝古瓷窑遗址

解读沙坡头

大漠横空，欲断云天之鸟道；沙丘攒集，势截黄河之飞流。沙坡头，作为“中国十大最好玩的地方”之一。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。集波涛起伏、茫无际涯的大沙漠，九曲十八弯、滔滔不绝的黄河和迤逦、清秀的人造绿色长城之美于一身；即具西北风光之雄奇，又兼江南景色之秀美，于如梦似幻中谱写出一曲大自然的无韵绝唱。

极致的旅游品牌都有一部慑人的绝美，当她冲现到人们的眼前时，直令人意夺神骇，心折骨惊。这就好比名角出场，绣帘揭处，一个亮相，风采精神，能把全场笼住。沙坡头便是这样一个名角。

像是奔赴一个终生的约会，浩瀚的沙漠，雄浑的黄河，花木葱茏的桃源隐地，阡陌纵横的肥绿平畴，还有那古老原始的羊皮筏渡，遐思悠悠的沙漠驼玲——“金风玉露一相逢，便胜却人间无数”——如天风海雨般雄奇豪放，如烟柳灼桃般清丽婉约。沙坡头，是千里黄河带给宁夏的第一个惊奇。

奔涌的黄河在此掉头向东，水阔流缓的玉带，似一缕轻衫，把干旱的沙漠与滋润的绿洲一衣带起。静寂的水面荡漾着河水浅浅的微笑，似西子微颦，如昭君回眸。那一抹蓝色与长空齐色，与苍穹共颜，轻盈、淡洁中透露出大自然最清新、最秀美的姿色，展示出它无与伦比的古朴魅力、清丽佳色。

有人戏言“游遍中国万里路，长忆宁夏沙坡头”。站在沙坡下抬头仰望，但见沙山悬若飞瀑，人乘沙流，如从天降，无染尘之忧，有钟鸣之乐。自然中勾勒出一幅“百米沙坡削如立，碛下鸣钟世传奇，游人俯滑相嬉戏，婆娑舞姿弄清猗。”的画卷，一如“人在景中，景在画中”。

自坡底翘首北望，大漠横空，沙丘攒集，无穷无尽的流沙像一股激流从天上倾泻而来，却被崇山峻岭中飞奔而出的黄河劈头截住，天工鬼斧般形成了陡峭的滚滚沙坡，与香山隔河对峙，负势比高。

浩瀚无边的沙漠在阳光的照射下煜煜生辉、雄伟壮观，一座座沙丘看似杂乱无章却又错落有致，宛如一个个不规则的三角形，棱角之间又透露着圆润。似母亲的臂弯，温暖而伟大，似盘旋的巨龙，热情而又壮观。

捧起那细腻、柔软而又金光闪闪的软沙，感受它顺着指缝悄然滑落的温柔，如清澈的河水在指缝边舞出的清新与自然。

大漠孤烟直，长河落日圆。走进沙漠，就像慢慢展开历史的画卷，给人以心灵的震撼。沙漠里黄沙似金，湖泊清明如镜，鱼游水底、鸟飞长空，沙丘环抱、绿水缠绕。让人心旷神怡之中，心神俱宁、形骸俱放。

走进它，就像走进梦里，它是那样陌生，又是那样熟悉。陌生，因为从没来过；熟悉，因为这里曾经在梦里出现过。

在这几乎伸手就可以触摸到蓝天的地方，我们也触摸到自己心灵中最柔软的地方。在这里，你可以使自己的心灵得到洗涤，可以使自己的心情更加愉悦，可以使自己的胸怀更加豁达，静静的享受大自然的恩赐。

“美丽的沙坡头会唱歌，把千古的故事诉说。古老的桂王城，曾辉煌显赫，却被无情的沙漠埋没。美丽的沙坡头会唱歌，把今天的故事诉说。奔腾的黄河在沙坡下流过，羊皮筏漂流随浪逐波；只有那沙坡鸣钟伴着驼铃，在丝绸之路古道上响过，还有那麦草方格创造的奇迹在五洲四海之间传播，铁龙穿越腾格里沙漠，汽笛就会欢快地歌唱，无论狂沙和烈焰，都挡不住我们的热情……”。

图片来源：欣欣会员—登山者

线路推荐

经典旅游线路

根据总人数分成 A 团和 B 团。

A 团：早上从银川市出发，11 时进入沙坡头景区。南区门口全体合影留念——滑沙比赛——观田园风光踏青——12：00 沙坡山庄就餐——14：00 码头乘坐豪华客轮（专职导游员服务）——双狮山（观黄河古老水车、看斯琴高娃《老柿子树》拍摄场景）——皮筏漂流至码头——乘坐索道或骑骆驼——进入北区——乘坐观光车——沙漠博物馆（专职人员讲解治沙历程）——至驼场骑骆驼观沙海至海市蜃楼——乘坐“沙海之船”（冲浪车）遨游沙海——自由活动 30 分钟（可选择沙滩排球和拔河比赛）——17：30 分骑骆驼、乘坐观光车返回南区——18：00 返回景区停车场沙关饭庄就餐。

B 团：早上从银川出发，11 时 15 分进入沙坡头景区。南区门口全体合影留念——11：30 分沙关饭庄就餐——1：30 分进入沙坡头北区——乘坐观光车——沙漠博物馆（专职人员讲解治沙历程）——至驼场骑骆驼观沙海至海市蜃楼——乘坐“沙海之船”（冲浪车）遨游沙海——15：00 骑骆驼、乘坐观光车返回南区——滑沙比赛——15：40 分码头乘坐豪华客轮（专职导游员服务）——双狮山（观黄河古老水车、看斯琴高娃《老柿子树》拍摄场景）——皮筏漂流至码头——观田园风光踏青——自由活动 30 分钟（可选择沙滩排球、拔河比赛）——18：00 返回沙坡山庄就餐。

景区内线路

主大门购买门票 -→ 参观“中国沙漠博物馆” -→乘电瓶车途经鸣钟坡下驼场(或者从东大门集散码头乘坐画舫船、快艇到九曲古度参与皮筏漂流到景区鸣钟码头)-→到鸣钟泪泉广场（电瓶车停车场）-→到国际滑沙中心乘坐缆车到坡顶-→到王维观景台观景、照相-→穿越涵洞进入大漠景区-→乘电瓶车横穿“五带一体的治沙工程” -→到驼场乘坐骆驼到“海市蜃楼” -→到沙漠游乐中心乘坐沙海冲浪车-→骑骆驼返回-→换乘电瓶车参观治沙展厅-→穿越涵洞进入南区→到国际滑沙中心参与滑沙-→到景区鸣钟码头乘坐皮筏漂流到沙坡头东大门结束愉快沙坡头之旅（从鸣钟泪泉广场乘电瓶车-→黄河索桥-→沙坡头主大门结束愉快沙坡头之旅）

欣欣线路

【中卫一日游】银川到【沙坡头】、畅游腾格里大漠汽车一日游

原价：~~¥238~~

节省：¥20

¥218|去看看

《银川精华二日游》银川到沙坡头、沙湖、镇北堡影城汽车二日游

原价：~~¥606~~

节省：¥66

¥540|去看看

【银川出发】宁夏中卫沙坡头、腾格里大漠一日游

原价：~~¥238~~

节省：¥30

¥208|去看看

>>更多沙坡头线路推荐

交通攻略

沙坡头位于宁夏中卫，若想到达景区需要从中卫转车，**主要交通方式是自驾和长途汽车。**

飞机

>>更多打折机票信息

中卫机场属国内支线机场，飞行区等级为 4C，可年起降客机 5100 多架次，建成后的中卫机场飞往全国各主要城市均不超过 3 小时，先期规划的航线为中卫至北京、西安、兰州、成都、银川等地，远期规划开通广州、上海、乌鲁木齐和厦门等航线。

欣欣小提示

都能直飞到达中卫的城市很少，所以一般都会经停之后到达中卫，花费时间长，因此建议选择航空的旅客，先乘坐飞机至银川，然后换成火车或者汽车直达中卫。

火车

>>更多火车时刻信息

虽然沙坡头也有火车站，但是车次非常之有限，所以选择乘坐火车的话，有三个选择：

1、 坐到银川或中卫，之后在转汽车直达沙坡头。

2、 或者坐火车到西安，西安有火车和飞机过去，很方便。

3、 坐车到兰州或者白银，有火车和大巴过去。

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。

汽车

>>更多汽车时刻信息

银川到沙坡头

银川汽车站一楼多厅 17 号窗口方可购买往返车票。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。从沙坡头景区远回银川的最后一班车发车时间为 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。

自驾

沙坡头旅游区位于宁夏中卫市城区以西 20 公里，自驾车的游客可出中卫市区向西，沿迎宾大道直行即可。

银川至中卫旅游巴士时间及路线(图)

银川——中卫：

坐车地点：银川南门汽车站

快客：早上 08：30——下午 17：00，50 分钟/次。

普客：早上 07：50——下午 18：15，25 分钟/次。

中卫至沙坡头景区乘车指南(图)

乘车地点：中卫短途汽车站

公交车：4 元。早上 06：30——下午 18：30，25 分钟/次。

出租车：25 元——30 元。

山西至中卫自驾车路线(图)

太原——青银高速公路——吴堡——定边——靖边——银川——中营高速——中卫。

注：经杏花村服务区、吴堡服务区、子洲服务区、定边服务区、银川（全程高速）太原——银川，8 小时；银川——中卫，2 小时。

兰州至沙坡头自驾车路线(图)

兰州——中川（66 公里）全程高速——景泰（96 公里）国道——沙坡头（132 公里）国道。

兰州——沙坡头：3 小时。

出租车

从中卫城区至沙坡头，打车单程 30 元左右。

景点介绍

沙坡头旅游区地处我国宁夏回族自治区的中卫县近郊，是一处景色绚丽、广阔无际的著名旅游区。在沙坡头旅游区内的景点颇为众多，集广袤的大漠、波涛汹涌的黄河、挺拔的高山、苍翠的绿洲为一体，既显江南之美丽景色，又不乏北国的大好风光，景观堪称奇特、瑰丽，且扬名中外。旅游区的主要看点就是沙坡头，这里是一望无际、烟波浩渺的大沙漠，而脚下则是我们的母亲河——黄河，黄河沿岸山峦叠嶂，挺拔险峻，万里长城若隐若现在蜿蜒的山群之间。

主要娱乐项目：

沙海冲浪

图片来源：欣欣会员—登山者

乘越野车沙海冲浪，是景区又一标志性品牌项目。

载满游客的强动力十轮越野车驰骋在浩瀚无垠的多沙漠，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。返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！

乘车冲浪须知：听从工作人员的安排，车未停稳，切莫上、下；行进中抓好前放坐椅靠背上的扶手，遵守安全准则；心脏病患者及老人、儿童不宜参与。

羊皮筏子

乘古老的羊皮筏子漂游黄河，领略一种顺流直下，惊涛拍岸的惊奇，是宁夏自治区沙坡头旅游的又一绝招。

羊皮筏，是古代沿习至今的摆渡工具。古代劳动人民“缝革为囊”，充入空气，泅渡用。唐代以前，这种工具被称为“革囊”，到了宋代，皮囊是宰杀牛、羊后掏空内脏的完整皮张，不再是缝合而成，故改名为“浑脱”。浑做“全”解，脱即剥皮。

皮筏浮力极好，容易操作控制，遇上湍急时快如飞箭，给人飞流直下的痛快感。长途漂流要用大筏，游人可在筏子上走动，乘上它可在黄河里漂流半天到两天长的时间，一路欣赏黄河上的壮美风光。

黄河飞索

图片来源：欣欣会员—登山者

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劢，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。游人从当头飞过时，空中传来明显的哨音，那是钢索与吊钩之间高速磨擦的结果(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！

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，客服恐惧，征朋地心引力！

沙坡头黄河蹦极塔高 42 米，分为蹦极和火箭人两种玩法，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

在双狮山河湾处现均遗存着多处水车，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。在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。

沙坡头娱乐精品项目一览

1、沙坡鸣钟滑沙（含索道上）：30 元/人。

2、索道（上、下）：30 元/人。

3、索飞越黄河（含缆车上并赠飞越黄河纪念卡一张）：80 元/人。

4、河蹦极塔：160 元/人。河蹦极塔及飞索套票：220 元/人。

5、黄河滑翔翼（含滑索返回鸣钟码头）：100 元/人

沙坡头景区黄河水上项目

1、皮筏、快艇(客轮)漂流组合线路

黄金线路：

沙坡古渡←→鸣沙古渡，快艇，皮筏，80 元/人。

沙坡古渡←→双狮山九曲古渡，快艇，皮筏，80 元/人。

鸣沙古渡←→双狮山九曲古渡，快艇，皮筏，100 元/人。

特殊线路：

沙坡古渡←→大柳树，快艇，皮筏，160 元/人。

沙坡古渡←→北长滩，豪华快艇，皮筏（4 人以上）240 元/人。

鸣沙古渡←→北长滩，豪华快艇，皮筏（4 人以上）260 元/人。

2、快艇（客轮）往返线路

沙坡古渡←→双狮山九曲古渡，往返：快艇 50 元/人。往返：客轮（10 人以上）50 元/人。

沙坡古渡←→大柳树，往返：快艇 100 元/人。

鸣沙古渡←→双狮山九曲古渡，往返：快艇 70 元/人。

沙坡古渡←→北长滩，往返：快艇（4 人以上）220 元/人。

3、沙漠乘驼线路

景区驼场→坡顶（单程）乘驼，30 元/人。（往返）乘驼，50 元/人。

4、南区电瓶车线路

鸣沙古渡(主大门)—→景区中心（单程），5 元/人。往返，10 元/人。

鸣沙古渡(主大门)←→上涵洞往返，10 元/人。（4 人以上）220 元。

住宿推荐

中卫火车站附近是中卫住宿最集中的地方，选择比较多，沙坡头景区也有十多家住宿可以选择，但因为交通方便，建议还是在中卫住宿吧，还可以顺便参观明代古刹高庙。

按游客口碑及热门程度推荐住宿

火车站附近

中卫君悦大酒店（宁夏）

简介： 地处中卫市鼓楼东街，距中卫火车站 3 公里，距中卫汽车站 500 米，距著名的旅游景区沙坡头 20 公里，位置优越 ,交通便利，是一家集餐饮、住宿、会议、商务于一体的涉外挂牌三星级酒店。酒店装修现代、豪华，拥有各类客房，可满足不同层次的消费需求；餐饮中心有豪华宴会厅 2 间，各式雅座 12 间，名族清真风味。

欣欣价：158 元起 >>立即预定

顾客点评：床上被褥不错，睡得挺舒服，房间很干净，装修不是很现代！宾馆有后院停车安全！不错！早饭因为起晚了没有吃上，不便评论！

顾客点评：浴巾消毒后封包很好让人放心，免费停车每天只有 38 个名额要早起领卡。>>>更多

中卫宾馆

简介： 中卫宾馆是宁夏世和发展集团公司的下属子公司，前身为宁夏回族自治区中卫宾馆，是中卫市最早被评定为星级酒店的饭店，曾以成功接待国家领导人胡锦涛主席、吴邦国委员长、温家宝总理、朱镕基总理等领导人及国内外宾客而闻名区内外。宾馆位于中卫市城市中心，地处市区繁华地带，地理位置优越，交通便利。

欣欣价：168 元起 >>立即预定

顾客点评：在当地是一家有影响力的酒店，院子很大，停车方便。每天早上还有音乐喷泉，蛮享受的，超值了。

顾客点评：总体感觉很不错的酒店，提供的早餐很好，房间卫生做的到位，卫生间和床品都很干净>>>更多

中卫锦江大酒店

简介：地处中卫市中心的繁华黄金地带，距人文名胜古迹中卫高庙不足 500 米，世界 5A 级景区 5 公里 ,寺口子风景区 40 公里，地理位置优越，交通便利。在室内设计吸取传统园林、公馆布置手法，进行了巧妙的空间分割和艺术点缀，成功的构造出了精雅、温馨、灵动的书香气息，被行业界誉为“中卫首家人文酒店”。 。

欣欣价：178 元起 >>立即预定

顾客点评：酒店位置就在市中心，前台服务人员很热情，我家带小孩，直接安排阳面的房间，不错，晚上小孩闹肚子出点小插曲，客房服务人员也很热情的帮助解决，推荐！

顾客点评：房间比想象的小，整齐干净，条件不错，床单很干净，枕头也很舒服。位置就在市中心 ,出门就上街 ,太方便了。 >>>更多

>>更多酒店预订信息

美食

锅盔

在海原有一种特色食品名叫锅盔，很受人们的欢迎。成品锅盔外表黄白相间，内瓤起层，入口细嚼，又酥又脆，甘美香甜，久存不坏，便于外出携带。

红烧牛肉

红烧牛肉是中卫地区各族人民都比较偏爱的一种佳肴，其味、色、香俱全，醇香可口，广受青睐，制作方法有生烧和熟烧两种。

羊杂碎水面

中卫入冬后，老羊塌膘，有趁膘宰杀的习惯。这时羊杂碎多，价格便宜，但洗涤加工较繁杂，因此有专门的作坊，在街面上摆摊出售。这是冬季味美可口的早餐，边吃边佐以土酿黄酒，既能耐饱，又增体热。其特点是汤清肉烂而无腥味，汤内加萝卜片，肥而不腻，吃时可以泡馍，也可掺入面。

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。

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。

硬面干烙子

以发面 2 斤，干面 10 斤，温水加碱、葫麻油和成硬面。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，耐嘴嚼，面味浓郁，易于消化，放入汤内不烂。

煎猪脏

为鲜猪血拌糯米久蒸而成。吃时将它切成片状，和卤猪头肉用平底锅煎制。米色红润光泽，脂肪渗入米内，肥瘦量灵活，满足众多顾客的口味。饭菜一盘即刻煎成，随煎随吃，热气腾腾，是最简单的肉食快餐。猪脏入口肥而不腻，细细咀嚼，余味不尽，可以下酒，也可以带回家里，吃时自煎。

滚粉泡芋头

中卫的芋头（土豆），个大，沙甜。先将芋头蒸熟，捏烂去皮。放入碗内，再把粉芡搅成糊状，配上各种佐料和时令鲜菜，烧成滚而鲜的粉糊浇在上面。吃起来酸辣滚烫，风味别致，物美价廉，为群众最喜爱的早点。

素菜豆腐

以阎素莱制作的豆腐最有名，目前经营者为其第二代阎秉义。他家以祖传技术点制的嫩豆腐，用香油炸后，体形膨大，皮柔而中空，容易入味，好似面筋一般。再佐以菠菜、胡萝卜片、辣椒油，红黄绿各色相间，色香味俱佳，老少皆宜，是素食中畅销品种。近年来，他家的油炸制品，已畅销邻近各县。

特产

中卫特产很多的,有传统的五宝,红黄蓝白黑,中宁枸杞,黄宝甘草,蓝宝贺兰砚,白宝二毛皮,黑宝发菜,除了黑宝发菜国家禁采禁售以外,其他的都可以在宁夏特产网上买到的。中卫特产还有八宝茶、俗称人参果的蕨麻、决明子、羊胎素、中宁红枣、平罗红瓜子、羊羔肉等。

枸杞

宁夏中宁枸杞子一直以品质纯正、产量丰盈而居全国之冠。据史籍载，宁夏栽培枸杞至少已有五百年历史，明弘治年间即被列为贡果

银柴胡

银柴胡，以干躁根入药，性甘，味寒，有清热功能，用于阴虚发热、骨蒸劳热、小儿疳积发热诸症

鸽子鱼

天上的（天）鹅肉，山里的鸡，比不过黄河鸽子鱼。这是宁夏流传着的一句赞美鸽子鱼的民间谚语。

压砂西甜瓜

香山绿豪西瓜 30 万亩基地无污染、无公害。由于日照充足，昼夜温差大等独特的地理和自然条件，出产的西瓜个大、瓤红、汁多、果肉鲜嫩、甘甜如蜜，富含葡萄糖、维生素、氨基酸和多种微量元素，特别含有硒和锌，独具保健价值。2003 年经国家绿色食品发展中心审查监测，被认证为 A 级绿色食品。

滩羊裘皮

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。

金丝枣

金丝枣，以其优异的品质和丰富的营养闻名于世。掰开半干的红枣，可清晰地看到粘连果肉的缕缕金黄色糖丝,拉伸延长二三寸而不断，故名“金丝小枣”。

图片来源欣欣会员—san_cheng_zi：枸杞花

节庆活动

宁夏银川国际黄河文化节

即中国国际黄河文化节，从 1991 年起，于每年 9 月中旬在银川举办，一般为期 10 天左右。

“天下黄河富宁夏”，在黄河文化节期间，游客可以领略到典型的中国西部风光和浓郁的穆斯林风情，观赏到雄浑奔腾的百里黄河和典型的黄河民间文化活动。每届节日举办都有大型民族歌舞等艺术团体演出，节日期间还举办丰富多彩的《中国现代名人书画展》、《贺兰山岩画展》、《旅游商品展》、《穆斯林食品展》等。节日期间将安排内容丰富的黄河文化游览活动，参加者可看到 3 万年前古人类活动遗址、数百里秦代及明代长城、汉墓群、魏晋南北朝的大型石窟、神秘的西夏王朝陵园、奇特的沙漠湖泊等黄河文化古迹。

“花儿会”

“花儿”又称少年，是青海、甘肃、宁夏等省区民间的一种歌曲。以生动形象的比兴起句，格律严格，歌词优美，曲调时而高亢，时而婉转，在宁夏，几乎随处都听到“花儿”，但最有民俗特点的是每年 5、6 月间的“花儿会”。“花儿会”期间，远近的百姓都登山会歌，多时人数常可上万。

旅游贴士

最佳旅游时间

每年 5 月~10 月，是最佳旅游季节。

沙坡头气温日差大，日照时间长，太阳辐射强，大部分地区昼夜温差一般可达 12℃~15℃。由于宁夏平均海拔在 1000 米以上，所以夏季基本没有酷暑；1 月平均气温在零下 8℃ 以下，极端低温在零下 22℃ 以下。

所以即使在夏季去宁夏，也应该准备几件厚衣服。

沙坡头出行前准备

1、出发前请务必检查好随车证件(带上购置税证)和个人证件。买一本最新出版的交通图，在图上标明自己将要走的路线。标出路过的城市，选好休息和加油的地方。

2、向老司机或者在网上询问将要跑的这些路的路况，做到心里有数。

3、准备好路上的应急食物，尤其是要多买些巧克力，因为巧克力是高热量食物。水是必备的，特别是纯净水，不但人喝，车子有的时候也要使用。比如发动机冷却水缺乏，纯净水可以应急。长距离下坡刹车过热，可以使用纯净水降温等。

4、准备个小药箱，把退烧、痢疾、感冒的药准备些。最好有个急救包，预防意外伤害。

5、准备帐篷等野营需要的东西，预备一些自己喜欢的光盘，路上听自己喜欢的乐曲可以消除旅途寂寞和疲劳。准备好照相机和足量的胶卷，不要在景区购买胶卷，数码相机和手机不要忘带充电器。相机手机等贵重物品最好自备可密封的胶袋、防潮袋以防万一。

6、如果是车队最好购买对讲机，不但可以节约很多手机费用，而且到了手机没有信号的地方对讲机就显的特别重要。如果车队的车超过 6 辆，就把车队分组。每 3 辆 1 组。这样即可以方便驾驶，还可以有效地防止追尾。

7、最好随身携带好钱和身份证、驾驶证、行车证等人和车的证件。手袋、行包等行李及贵重物品在离车时切勿放在车外可观察到的地方，以免引贼。

8、带上一个笔记本，坐在副驾驶位置的人负责记录一路上油耗、路况以及发生的有趣事情。如果走高速记录出口处和服务区的公里数，以便下次行走和帮助朋友和网友。

9、最重要的是把自己的车彻底的检测一下，常规检查机油、冷却液、助力油、玻璃水，重点检查轮胎、备胎胎压和轮胎磨损是不是正常，轮胎上有没有扎钉子。看看千斤顶和更换轮胎的工具是不是在车上，带一个轮胎充气泵也许有用处。有可能的话去 4S 店使用计算机检查一下发动机、刹车、ABS 和电路情况。

10、注意安全行驶。由于节假日各单位大都放假，因此路面车辆比较少，在宽阔的路面上很容易刺激血气方刚的中青年人开快车，将车开到很高速度，在我国当前的道路状况下这样做是很不安全的，尤其是行驶自己不熟悉的路面更是危险。因此要注意掌握行驶速度，与前车要保持一定距离，停车或缓行一定要靠右边，注意观察周围路面动态，不可忘乎所以。

11、备足零钞。到外地自驾汽车旅游，买路费、过桥费、停车费等杂费是随时随地要用的，最好备足 10 元以下的零钞，这样做既为自己方便也为他人方便。

沙坡头滑沙注意事项

滑沙场很不错，但是价格并不便宜，30 元一人。

最要注意的是小心飞沙入眼，如果你胆量够大，那么滑的时候尽可能身体向后平躺，相反如果你坐直些就会减速，双手向两边平伸以保持平衡，如果双手抠在沙里则是最好的刹车。

沙坡头可以滑沙,沙坡头滑沙场可以说是西北最大的一个滑沙场了,从高达百米的沙山滑下,非常刺激.在滑沙过程中,需要借助滑板,坐在滑板上需要保持身体平衡,双手握好把手,把手是调节快慢的工具,身体过于重者,建议不要去参与,体重者一但身体保持不平衡,容易翻板;另外有心脏病、高雪压者勿参与！滑沙时，最好把身上带的贵重东西拿好，一但掉进沙中，寻找起来比较困难！

攻略制作者

本攻略由欣欣旅游网打造，并将定期更新，最新版本请关注欣欣旅游网沙坡头旅游攻略！

如有批评建议，请至我有建议留言。

周边攻略推荐

查看更多旅游攻略信息请至欣欣旅游网旅游攻略。