●責任編輯：吳綺雯 ●版面設計：周伯通 2025年9月14日(星期日) 香港文匯報

給心靈放個假

到寧夏賞「塞上江南」詩意風光

尋自在與寧靜

●黃河和沙漠、綠洲、高山在寧夏沙坡頭相遇，形成世界地理奇觀。

●沙湖是內地最具特色的觀鳥勝地。

○寧夏沙湖擁有江南水鄉之秀美。

提起寧夏，很多人腦海中馬上會浮現出早期西部影視劇中常見的「狂風肆虐、黃沙漫天、乾旱貧瘠」等畫面。然而，實際上，寧夏自古就是風光秀美、稻香魚肥、瓜果飄香的「塞上江南」。近年來寧夏依託「星星的故鄉」「中國生態微縮盆景」「全球葡萄酒旅遊目的地」等文化標籤，以及沙漠旅遊、黃河文化等特色資源，形成了差異化品牌，「到寧夏，給心靈放個假，尋找那詩和遠方的自在與寧靜」如今正在成為內地旅遊市場的新潮流。

●文：香港文匯報記者 李陽波
圖：香港文匯報寧夏傳真

黃沙古渡 觀黃河濕地全貌

「天下黃河富寧夏，黃河兩岸稻花香。」「母親河」黃河從寧夏自南向北斜貫而過，不僅孕育出一方富足之地，同時也形成了很多自然和人文景觀。其中，位於寧夏銀川月牙湖鄉的黃沙古渡，曾是千年水運之要塞。相傳，秦朝蒙恬北擊匈奴，張騫出使西域，昭君出塞和親，衛青和霍去病抗擊匈奴，清康熙微服私訪及親征噶爾丹，皆是由此渡河。如今這裏已經成為一處匯集了黃河、大漠、濕地、湖泊、田園風情為一體的自然景觀。

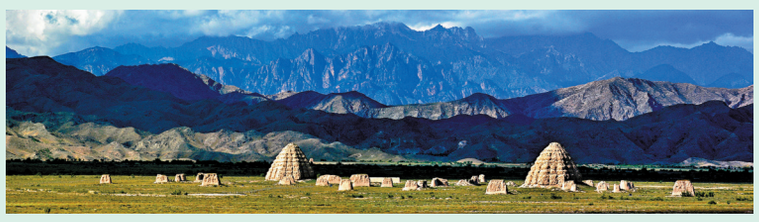
天氣晴好時，登上黃沙古渡最高處的「觀日台」，黃河濕地全貌盡收眼底。隔河西眺，綠色的田野一望無際；向東望去，鄂爾多斯台地如刀割；抬頭看北，桀驁不馴的黃河突然在這裏變得平緩而美麗多彩，並與浩瀚無垠的沙漠、高低起伏的沙丘一同組成如畫風景。暮色時分，晚霞為古渡披上金色「禮服」，「大漠孤煙直，長河落日圓」的壯觀景象瞬間映入眼簾，讓人驚嘆。

此外，黃沙古渡景區的月牙湖，也是值得一去的地方。相傳漢代王昭君出塞行至黃沙古渡處，遠遠望着北去的黃河水，思鄉之情瞬間迸發，不由得淚如泉湧，淚滴在黃沙上，瞬間化成了一汪形似月牙的湖，後人稱之為月牙湖。這片靜謐的湖泊，波光燦燦，灘渚與芳草相得益彰，黃河與渡船相伴千年，交織出一幅塞上風光五彩畫卷。

●黃沙古渡中的月牙湖，波光燦燦，景色優美。

●暮色時分，「大漠孤煙直，長河落日圓」的壯觀景象讓人驚嘆。

●黃沙古渡黃河濕地景色優美。



遊賀蘭美景找尋遠古岩畫

●西夏陵將賀蘭山與黃河、都城等融為一體，形成一種自然和諧的景象。

「駕長車，踏破賀蘭山缺。」宋代抗金名將岳飛的一首《滿江紅》，讓賀蘭山蜚聲海內外。在寧夏，賀蘭山又被稱為「父親山」，不僅是因為它造就了「塞上江南」的美譽，同時也因為它的奇美、堅韌和挺拔，更成為一種精神象徵。

賀蘭山一年四季景色各異，美不勝收。春天的賀蘭山是五顏六色的，綿延數里的扁桃花香氣襲人，在這裏賞山花、聽松濤、觀林海讓人流連忘返。初夏的賀蘭山，峰巒疊翠，松濤如海。夜幕降臨，巍峨的賀蘭山被覆上一層朦朧的夜色，輕柔而曼妙，如詩又似畫。秋風吹過，賀蘭山層林盡染。登高遠眺，東側銀川城美麗富饒，西側大漠風光一覽無餘，勾勒出秋日賀蘭山的大氣磅礴與蒼涼雄渾。冬日當朝陽從東邊升起，白色的雲海被「鍍」上金色的光彩，盡顯雲海暖陽之美。

在賀蘭山不僅能領略到大自然的秀美，還有古岩畫的神秘。岩畫是遠古人類遺留下來，鑿刻和彩繪在岩石上的圖畫，目前在寧夏各地遺存有4萬餘幅岩畫，其中尤以賀蘭山岩畫最為典型。賀蘭山岩畫承載着古代賀蘭山區多民族交往交流交融的集體記憶，鑿刻年代從石器時代到歷史發展的各個階段，記錄了遠古先民狩獵、耕作、放牧、祭祀、圖騰等生產生活場景，被譽為「史前人類的藝術長廊」「刻在石頭上的史詩」。

●傳說大禹治水時，用青銅神斧在青銅峽劈開高大的石山，兩岸奇峰對峙，黃河一瀉千里，九曲迴腸，造就了十里長峽。

沙湖觀鳥 青銅峽品黃河風韻

●青銅峽黃河大峽谷是黃河中上游最後一道峽谷，素有「黃河小三峽」之譽。

沿着黃河古渡順流而下十餘公里，有一浩瀚的沙漠湖泊，這便是著名的沙湖，既有大漠戈壁之雄厚，又有江南水鄉之秀美，這裏也成為中國35個王牌景點之一。

沙湖是魚的世界，也是鳥的天堂，是內地最具特色的觀鳥勝地。春天，成千上萬隻鳥兒在蘆葦間嬉鬧、安家；夏天，蘆叢間鳥巢無數，五顏六色的雛鳥散布其間，堪稱奇觀；秋風乍起，一群群紅嘴鷗起起落落，為遷徙做着準備；初冬時節，湖面水平如鏡，大批南遷的候鳥相繼路過沙湖水域，覓食停歇後繼續南飛。

南有都江堰，北有青銅峽。如果說沙湖是黃河與沙漠共同孕育的奇景，那麼有着「黃河小三峽」之譽的青銅峽，則織就了「天下黃河富寧夏」的傳奇。中國古代神話傳說青銅峽是大禹治水時，用青銅神斧劈開而形成。作為黃河中上游的最後一道峽谷，青銅峽黃河大峽谷由賀蘭山餘脈、牛首山相夾而成，全長十餘里，是國家4A級旅遊景區。

遊覽青銅峽時既可以乘船，也能徒步探索。在碼頭乘坐遊船順流而下，可以盡情領略峽谷兩岸的風光，充分體驗「船在水裏行，人在畫中遊」的美妙。和遊船相比，徒步穿越十里長峽也是難得的體驗。漫步在山中，徜徉大自然的懷抱，感受大山深處的寧靜與清涼，卸掉疲憊，放鬆心靈，可謂「十里長峽十里景，十里畫廊在青銅」。

沙坡鳴鐘 觀星邂逅詩與遠方

●沙坡頭滑沙場坡長約200米，是我國距離最長的滑沙項目和西北最大的天然滑沙場。

與青銅峽相隔不遠的沙坡頭旅遊景區，位於寧夏中衛市，黃河和沙漠、綠洲、高山在這裏相遇，形成世界地理奇觀，被譽為「世界壟斷性旅遊資源」「中國十大最好玩的地方」，特別是自明代起就流行的「響沙」旅遊體驗項目，更是一絕。

據介紹，由於滾滾而來的騰格里沙漠在沙波頭被波濤洶湧的黃河所阻，從而隆起100多米高的沙坡，筆陡如削，每到天晴沙漠曬熱時，人從沙坡滑下，會發出「嗡嗡」之聲，恍若鳴鐘，故有「沙坡鳴鐘」之名。沙坡頭滑沙場坡長約200米，是我國距離最長的滑沙項目，躺在滑沙板上飛速而下，耳畔生風，頗似神話中的飛毯，更有一種「飛流直下三千尺」的體驗，自沙山之巔降落至黃河岸邊只在頃刻之間。如果站在黃河南岸瞭望，巨大的沙山如同高空懸掛的黃金瀑布，有種攝人心神的美。

白天的沙坡頭，熱鬧非凡，沙坡鳴鐘、羊皮筏子黃河漂流、黃河蹦極和飛索，以及沙漠駱駝騎行，沙漠越野車衝浪等的奇幻刺激，讓人心潮澎湃。而到了晚上，這裏的靜謐星空，則會給人一種別致的浪漫。

寧夏年均晴好天氣近300天，一到夜晚隨處抬頭都能仰望銀河浩瀚、群星萬點，被譽為「星星的故鄉」。每每入夜，在沙坡頭觀星谷，總會有一道綠色激光射向夜空，遊客們圍坐在星空導師周圍，跟隨他激光指向的方向，逐一識別出天兔座、金牛座等，在凝視與相遇中，感受星空和大漠的惺惺相惜，聆聽浩瀚星空中遙遠、永恒的傳說故事。此外，遊客還可選擇獨具風格的沙漠星星酒店，在極度鬆弛中感受「躺在床上數星星」的浪漫和奇妙體驗。

●寧夏被譽為「星星的故鄉」，隨處抬頭都能仰望銀河浩瀚、群星萬點。

旅遊小貼士

一、香港到寧夏銀川航班

- 香港直飛寧夏銀川，每周有兩班航班。
- 每周二、周六執飛航班（共享）國泰航空CX6166 國航CA766：15:35 香港起飛，19:05 降落銀川，飛行時間3小時30分鐘。

二、銀川到各景區

- 銀川市內到黃沙古渡距離37公里：71路公交車，首班發車時間為07:30，末班為17:50，每30分鐘左右一班；中巴車，首班發車時間為08:00，末班18:30，每40分鐘左右一班；旅遊定制巴士，首班發車時間為09:30，末班17:30；出租車車程約為1小時。
- 銀川到沙湖距離25公里：旅遊專線大巴每日發車時間7:30、9:00、13:00；出租車車程約為40分鐘。
- 銀川到青銅峽距離69公里：每日有10趟火車直達，車程1小時7分鐘；公交城際7號線，首班發車時間為07:15，末班為18:30，車程約1小時30分鐘。
- 銀川到沙坡頭距離約為189公里：直達巴士，首班發車時間為7:30，末班為18:00；火車可乘坐到中衛站，再從中衛站乘坐巴士抵達景區，全程耗時3小時；其中出租車是最快捷的出行方式，全程約2小時18分鐘可達。
- 銀川市到賀蘭山風景區的直線距離約為30至50公里：2路公交車直達蘇峪口國家森林公園，車程約1.5小時；出租車車程約1小時。