

# 宁夏最美旅行时间表

一年四季的塞上江南

每个月都有不同的风景！



## 一、1月，赏雪景

一月，宁夏天气冷的不要不要的，但是一颗想到处撒欢的心，谁也阻挡不了的！



1月，下雪后。最适合去看白雪皑皑的雪景。落叶衬着

落雪，透着一股小家碧玉的美。看着晶莹的雪花点缀着树干，心情也会不自觉地变得明朗起来。



雪后初晴，久违的太阳出现，有日出有云海，白雪皑皑的贺兰山格外美丽，冰挂之间处处奇景。



推荐地：贺兰山，沙湖，滚钟口等

## 滑雪、溜冰

“小寒过后，滴水成冰”，冬天最有特色的当然是滑雪、溜冰了。



今年宁夏多地的滑雪场、溜冰场已经开放了，穿上溜冰鞋，去体验冰刀划过冰面的畅快。



在这里还可以见到小时候常玩的小冰车，也许童心未泯

的你可以试一试呢！



推荐地：苏峪口、阅海、鸣翠湖、贺兰山岩画等

## 二、2月，赏花灯

到了2月16日就迎来狗年，春节前后一定要去看看灯会，有着“天下第一灯”美誉的自贡彩灯亮相三沙源。



为新年增添浓浓的年味，每一出灯光盛宴，是过节期间最为亮丽的一道流光溢彩。



观杂技、看社火、猜灯谜……这些丰富多彩的民俗风情，使得每一个地方都有自己独特的文化底蕴。



推荐地：三沙源、宁夏回乡文化园、隆德、中卫金沙岛等

泡温泉

有人说，冬天最惬意最舒服的两件事：躺在温暖的被窝睡觉和扑腾在热气腾腾的温泉里浸泡。



泡温泉是冬季养生的最好选择。暖暖的温泉驱走冬日的严寒，使身心都得到放松。



推荐地：镇北堡天沐温泉小镇、沙温泉

### 三、3月，赏花游

塞上江南三月的正确打开方式，大概是这样的，到处都是春花烂漫，争奇斗艳。





每年三、四月份，春天的彭阳县，桃花盛开，异彩缤纷，茹河瀑布美丽壮观。



告别了冬的沉闷。宁夏开始艳丽起来，花博园成为了赏花的好去处。约上小伙伴一起踏青，去感受春的诗意。



推荐地：花博园、中卫南长滩、彭阳县等  
看奇景

宁夏川一片“江南”景致，从梨花烂漫的南长滩，再到百鸟依人的沙湖，相信总有一处风景能打动心灵。



春季，五颜六色鸟蛋散布于沙湖间，可称得上是大自然

中的一处奇观，为沙湖最佳旅游季节。



推荐地：沙湖、鸣翠湖、燕鸽湖、北塔湖。

#### **四、4月，公园踏青**

春暖花开，各大公园已是春光灿烂，正是踏青好时节，不妨约上几个好友带点小零食去外郊游，好不惬意！



银川公园非常多，空气和环境都很好，凉亭、假山、草

地、花圃、河塘等一应俱全,可以度过一个非常愉快的休闲时光。



推荐地：中山公园、览山公园、西夏公园等  
爬山

4月,在宁夏这个有山有花有春天的地方。不登山,既辜负了那美景,也辜负了这春光。



六盘山国家森林公园,花海、梯田,别样春景绝对会使你流

连忘返。



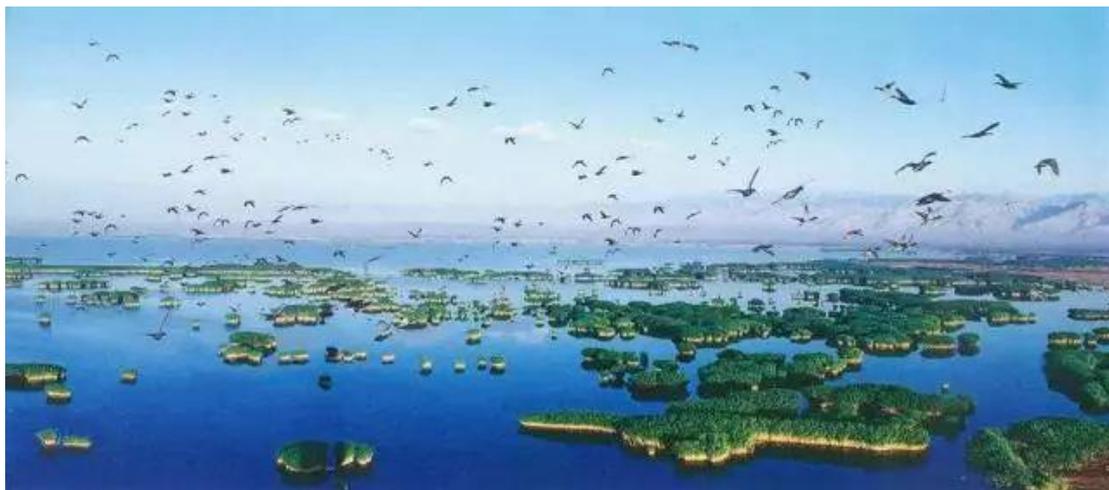
推荐地：六盘山国家森林公园、贺兰山森林公园

## 五、5月，观群鸟

5月春意浓浓、春潮涌动，迎着和煦春日，一起去沙湖观鸟吧！



这里是鸟的天堂，每年吸引着大批摄影爱好者在这里将人与鸟的和谐美景用相机记录下来，成为永久回忆。



推荐地：沙湖、鸣翠湖、燕鸽湖、北塔湖观鸟。

### 赏油菜花海

每年四五月，是泾源油菜花开放的季节，就像是有人铺上去的油画。横竖的色块，一条一条，黄色是主色调。



泾源县泾河源镇北营村，作为宁夏观赏油菜花的绝佳地点，田间花色错落有致，既有接天连地的大气，又展现宁静淡然的乡间景致。



这里拥有 3000 多亩优质的油菜花田，这里的油菜花比起南方来，多了几分大气和爽朗。



## 六、6月，赏荷花

6月的宁夏清新而活泼，色彩柔和的让人心醉，好一幅塞上江南的景致。



伴随着夏季的脚步，轻轻拉开时令的序幕，去泾源野荷谷赏荷花，那绝对是避暑的好地方。



推荐地：泾源野荷谷、鸣翠湖湿地公园、中山公园

## 赏薰衣草花海

随着气温的给力，主角“薰衣草”吸足了阳光雨露，艾伊薰衣草庄园，花开正好。



庄园内种植的薰衣草花苗主要是从新疆伊犁采购，再从中筛选出适合本地生长不同花季的品种，使得庄园内每年薰衣草有5月到7月和9月到10月两个花期。



推荐地：滨河新区的薰衣草庄园、中卫金沙岛

## 七、7月，享生态

七月的宁夏，一面是大漠黄河深沉醉美的召唤，一面是塞上江南瓜果飘香的诱惑，使人流连忘返。



夏季的六盘山被绿色包围，小桥、流水、荷花、鸟啼，弥漫着爽朗的空气，清凉、惬意。



推荐地：六盘山森林公园、三沙源国际生态文化旅游度假区

## 品枸杞

宁夏的枸杞，名扬四海，到了这个季节，头茬枸杞变成了游客必备的馈赠佳品。



其中“百瑞源”枸杞更是家喻户晓，已在本地连续畅销14年。



2017年9月4日，百瑞源枸杞亮相金砖国家领导人宴会。让宁夏枸杞成为各国元首新宠代表中国文化的元素符号之

一，让百瑞源真正成为宁夏好枸杞的代名词。



推荐：百瑞源中国枸杞馆

尝硒砂瓜

中卫硒砂瓜以独特的生产方式和卓越品质成功打入日本、新加坡、香港、台湾等市场。



并获得首届中国农产品区域公用品牌 50 强，成为宁夏产品走向全国一张靓丽的“绿色”名片。



晒砂瓜个大皮厚、便于运输、果肉鲜红、果汁丰富、甘甜爽口、舒心如蜜，糖份含量高达 13.8%。



## 八、8月，水上乐园

炎炎夏日，这么热的天到底怎么玩才有趣又凉快呢？去水上乐园玩水吧，妥妥的游乐天堂！



鸣翠湖、檀溪谷水上乐园，无水不欢乐。



推荐地：鸣翠湖、檀溪谷等水上乐园

玩水上项目

到了8月，正值盛夏，来沙湖吧！这里满足你一切幻想。



沙湖作为内陆地区最大、设施最完善的帆船体验基地，在8月份开设帆船，皮划艇水上娱乐项目。



在这个炎炎夏日体验一把速度与激情的碰撞，为夏日带来清凉。



推荐地：沙湖

避暑胜地

贺兰山岩画景色优美、奇峰叠嶂，潺潺泉水从沟内流出，6000多幅神秘悠远的古代岩画分布在峭壁之上。



须弥山石窟佛像与寺院依山傍水，红色的土、清澈的水、

绿色的山、红白相间的丹霞，一副美妙梦幻的人文画卷。



推荐地：贺兰山岩画、须弥山石窟

## 九、9月，品美酒

9月的宁夏东麓葡萄长廊里，葡萄已经开始蠢蠢欲动了。不妨叫上亲友，来一场采摘之旅，还可以品尝那醉人的美酒。



贺兰山东麓世界葡萄种植的“黄金地带”，坐落于此的张裕摩塞尔庄园此时成了葡萄与美酒的胜地。



推荐地：张裕摩塞尔庄园

游芦苇荡：大话西游里，紫霞仙子穿过芦苇而来，划破了沉寂千万年的悸动。来过沙湖的人，除了被这里半湖半沙的美景所迷醉，湖中大片大片飘摇的芦苇也是难忘的记忆。



夕阳微照，以其无穷的魅力醉倒了一年又一年的秋风。

随船而行，芦苇或近或远，千姿百态，风光旖旎。



推荐地：沙湖

## 十、10月，赏秋景

10月进入了秋季，百果飘香，红叶随处可见。在十月，同百花盛开的春天一样令人向往，同骄阳似火的夏天一样热情。



三五小伙伴可以约上一起漫步凤凰公园，林荫道铺满树

叶，满地金黄。随手就能来上几张文艺满满的照片。



盐池哈巴湖，晚秋观赏正当时。十月的盐池，因为有了小叶杨的陪伴，秋意显得更浓。



六盘山上的云海，重峦叠嶂层出不穷，云海苍茫，置身仙境。移步有景，处处成景。



推荐地：

凤凰公园、哈巴湖、六盘山

尝香甜水果

灵武长枣，宁夏回族自治区灵武市特有品种，栽培历史悠久。质地酥脆，个大甜美，味道独特。



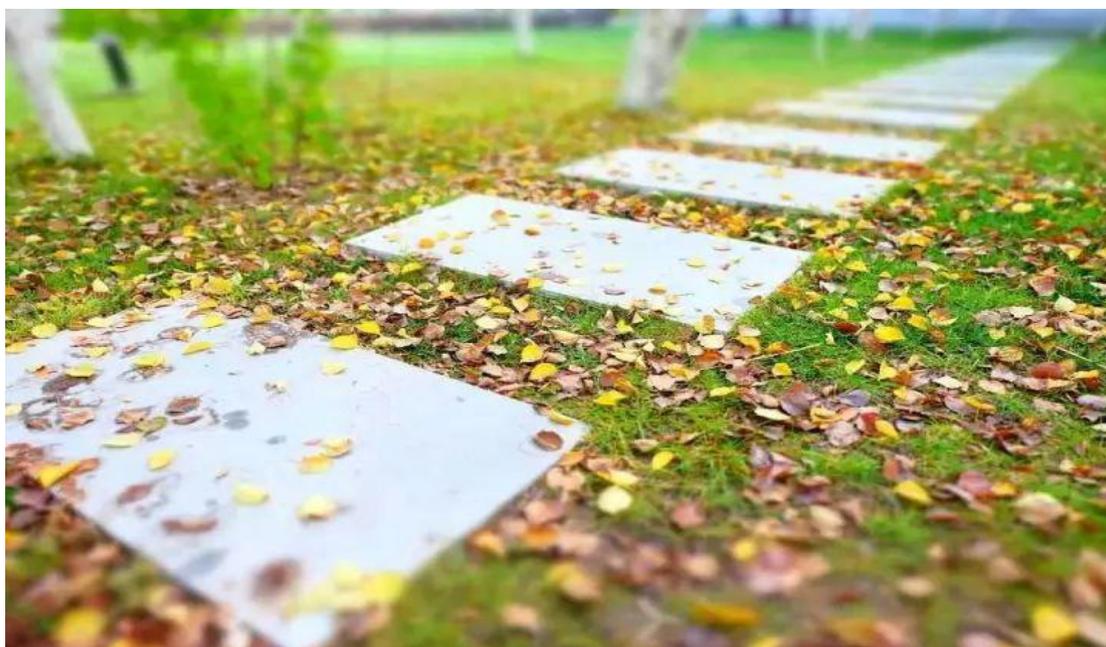
在贺兰，红香酥梨可谓家喻户晓。红香酥梨以“香、甜、酥、脆”最为出名，这里产的梨果肉洁白、甘甜浓香、皮薄肉脆。



推荐地：灵武市、贺兰县

## 十一、11月，赏色彩

宁夏的十一月，是一副醉人的油画！金黄色、橙色、红色、……每个城市都涂上了最亮丽的色彩。



11月的深秋，是大学校园最动人的季节。走进北方民族大学，每个角落都透着诗意，安静而美好。



昔日皇家陵园，今日旅游胜地，富有传奇色彩的西夏陵，在贺兰山下诉说着神秘王朝的昔日辉煌。



推荐地：北方民族大学、西夏陵

品美食

盐池以其独特的自然条件和植被药材草场，造就了“盐池滩羊”特有的品牌，到了宁夏吃羊肉、喝八宝茶，养生之

道。



推荐地：  
宁夏各地

## 十二、12月，摘草莓

十二月除了圣诞，宁夏“草莓季”也将如期而至。此时宁夏各地草莓园已经进入草莓成熟期，红彤彤的草莓在呼唤着你。



尽管外面水果店可以买到各式各样的草莓，但是采摘的乐趣总是不可替代的。找个周末，全家一起快乐出发吧！



推荐地：永宁县望洪镇西和村、宁夏森淼生态旅游区等

## 游宁夏

进入 12 月，处处都展现着冬的神韵，不如穿戴暖和，在街上走走吧！驱散冬日的沉闷，踩着雪欣赏这个银装素裹的世界吧！



最重要的还有旅游护照这一大优惠送给你。凡在 2018 年 1 月 22 日至 3 月 4 日期间，游客凭旅游护照可享受 15 家景区首道门票优惠，15 家俱乐部、宾馆饭店、新华书店等活动优惠，住宿折扣、购物优惠。



推荐地：贺兰山岩画、西夏陵、阅海滑雪场、银川森淼生态旅游区、檀溪谷等 15 家景区。