

宁夏旅游 · 温馨提示

- 1. 宁夏全区属温带大陆性干旱、半干旱气候, 宁夏银川及周围城市(北部引黄灌区)日照充足, 蒸发强烈, 全年日照达3000小时, 无霜期150天左右, 是我国日照和太阳辐射最充足的地区之一. 建议带上遮阳伞/帽、抗紫外线衣、补水护肤品、特级防晒霜等, 并及时补充水分, 盐分和微量元素, 以保持身体舒适良好状态.
- 2. 宁夏昼夜温差较大, 除却7-8月最热的月份, 建议带两件偏厚的衣物, 晚间户外活动时便于及时增添衣物.

银川市(平均数据1986 - 2015年)气候平均数据

月份	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
平均高温(°C)	-0.3	4.7	11.6	19.5	24.8	28.6	30.3	28.3	23.6	17.4	8.2	1.2
平均气温(°C)	-7.0	-2.4	4.5	12.2	18.1	22.4	24.1	22.1	16.9	9.9	2.0	-4.9
平均低温(°C)	-12.4	-8.2	-1.5	5.3	11.2	16.0	18.3	16.6	11.3	4.1	-2.7	-9.5
平均降水量(mm)	1.3	2.4	5.7	10.4	21.4	24.5	39.8	40.6	28.5	10.2	3.9	1.1
平均相对湿度(%)	55	48	43	38	44	51	60	64	65	59	61	59
平均日照时长(h)	182	188	225	247	283	280	281	260	224	228	196	180

来源: [中国气象局](#) [国家气象信息中心](#)

- 3. 宁夏部分地区风沙较大, 以宁夏中部干旱带为主, 春秋季常发沙尘暴. 在去往沙漠景区(如沙湖、沙坡头)时, 如携带相机等精密仪器, 请注意做好风沙保护, 建议随照随关镜头盖.
- 4. 西北地区相较东部沿海地区地域辽阔, 景点间车程可能较长, 请注意调配好休息时间, 同时选择合脚、透气性好的鞋履, 能为您的旅途带来更多的轻便, 更愉悦地享受自然风光.
- 5. 宁夏是我国回族自治区. 宁夏回族人口约占宁夏总人口的1/3, 同时占全国回族人口的1/5. 因此在入乡随俗方面, 在穆斯林地区(包括回族, 维吾尔族, 哈萨克族, 乌孜别克族, 塔塔尔族, 柯尔克孜族, 塔吉克族 等) 提醒留意:
 - 宁夏餐饮特色是清真餐多, 汉餐少. 在清真餐厅:
 - 忌食: 猪、狗、马、骡等不反刍动物的肉; 动物血及制品; 自死动物; 诵非真主之名而宰杀的动物.
 - 食用海里的动物是合法的.
 - 清真场所禁止吸烟、饮酒.

- 清真寺礼拜堂内禁止拍照.
- 清真餐厅多注重干净肃穆整洁, 建议配合餐厅整洁习惯.
- 为尊重民族感情, 配合少数民族工作, 在回族聚集的地方或清真场所, 请避免谈论和"猪"有关的话题; 在公开场合也请避免讨论少数民族相关的政治议题.

6. 宁夏饮食补充提示:

- 宁夏清真餐厅多, 汉餐少.
- 宁夏餐饮和北方大部分地区一样, 口味偏重, 偏辛辣. 如有忌口或需要调节口味, 请提前和我们提出, 我们尽量安排.
- 在景区就餐请注意: 内陆建设相对落后, 也因旅游地自然条件限制, 菜品/服务/设施和内地相较可能有些差距, 请做好心理准备.

7. 沙漠/草原旅行补充提示:

- 骑骆驼漫游沙漠, 骑马畅行草原, 都是精彩的旅行经历, 不过毕竟属于探险旅游范畴, 因此在骑行时, 请注意:
 - 骑行时, 骆驼站起来或卧倒时, 请要抓紧鞍具或抱紧驼峰, 以避免摔下;
 - 长途骑行时请放松神情, 避免躯体紧绷, 可随驼/马步伐自然骑坐摆动, 并适时调整坐姿, 也可下驼/马步行一程;
- 保证旅途安全, 提醒重视沙漠探险作为集体活动, 请导游/驼马工/旅行者间相互配合协作, 共同顾全大局, 避免单独行动.
- 在沙漠/草原请注意环保;
- 请尤其重视上述防晒和防沙建议.