

# 走遍中国

# 青海

以文化引导旅行  
中国背包客的金牌旅行指南

《走遍中国》编辑部

第三版

踩线作者全线更新  
13幅详细权威地图  
260余幅精美彩图

DISCOVER  
CHINA

中国旅游出版社


走遍中国

青海

以文化引导旅行  
中国背包客的金牌旅行指南

《走遍中国》编辑部

中国旅游出版社

项目策划: 王 颖  
责任编辑: 梁 媛  
文字作者: 任建军 张雪峰 完玛冷智 万佳 王晓珺  
图片作者: 巴戈 郑良发(远流图库) 徐献(远流图库)  
汪秉宁(远流图库) 周焰(远流图库) 郭毓洁 全景视觉  
汉华易美 图文天下 达志影像/Shutterstock 张翼飞 杜青  
姜来 张华 张文妍  
封面设计: 何 睦  
内文设计:  zhongmei.com  
地图制作: ANYFOTO  
责任印制: 闫立中

---

### 图书在版编目(CIP)数据

青海 / 《走遍中国》编辑部编著. -- 3版. -- 北京:  
中国旅游出版社, 2016.3  
(走遍中国)  
ISBN 978-7-5032-5540-3

I. ①青… II. ①走… III. ①旅游指南-青海省  
IV. ① K928.944

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第017919号

---

书 名: 青海

---

编 著: 《走遍中国》编辑部

出版发行: 中国旅游出版社

(北京建国门内大街甲9号 邮编: 100005)

http://www.cttp.net.cn E-mail: cttp@cnta.gov.cn

营销中心电话: 010-85166503

排 版: 北京羽人一方图文设计有限公司

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 北京金吉士印刷有限责任公司

版 次: 2016年3月第3版 2016年3月第1次印刷

开 本: 889毫米×1194毫米 1/32

印 张: 8

字 数: 300千

定 价: 49.8元

I S B N 978-7-5032-5540-3

---

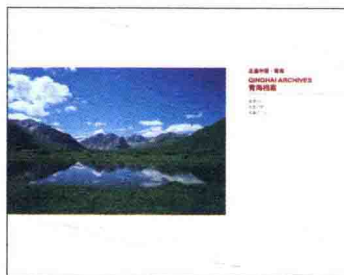
版权所有 翻印必究

如发现质量问题, 请直接与发行部联系调换



# 本书导读

作为一套以实用信息为主的自助旅行丛书,《走遍中国》尽可能地 toward 读者提供最全面的信息,包括出发前需要了解的相关的人文地理知识,准备出发时所应掌握的衣、食、住、行的资讯以及大量来自“当地人”的景点推荐和特别提醒。



## 1. 青海档案

决定去青海旅行,总是希望能对它有一个大致的概念,什么样的地理特征造就了那样的美景,什么样的历史造就了这样的现今,“青海档案”通过图文并茂的方式,为读者建立一个对青海的具象感知。



## 2. 青海解读

这片土地有着独具特色的风光、民俗和美食。“青海解读”板块的设置就是想通过图文对照的方式,对青海的人文地理进行梳理,以建立对青海的感性认知。



## 3. 青海经典

青海有太多的美景值得去欣赏,有太多的民俗值得去品味,有太多的地方值得去旅行,如何在有限的时间里了解到最经典的青海、最地道的青海,正是这部分的设想。



## 4. 准备出发

季节是影响旅行的关键因素之一,在不同的季节和不同的气候,风景会呈现出不同的韵味。此外,交通工具、交通状况、住宿条件和当地的美食风味,都是旅行者出发前最为关心的细节,因为这将决定旅行时间、行程安排甚至所需携带的衣物。至于花费,旅行专家们已经给出了一个建议性的预算方案。

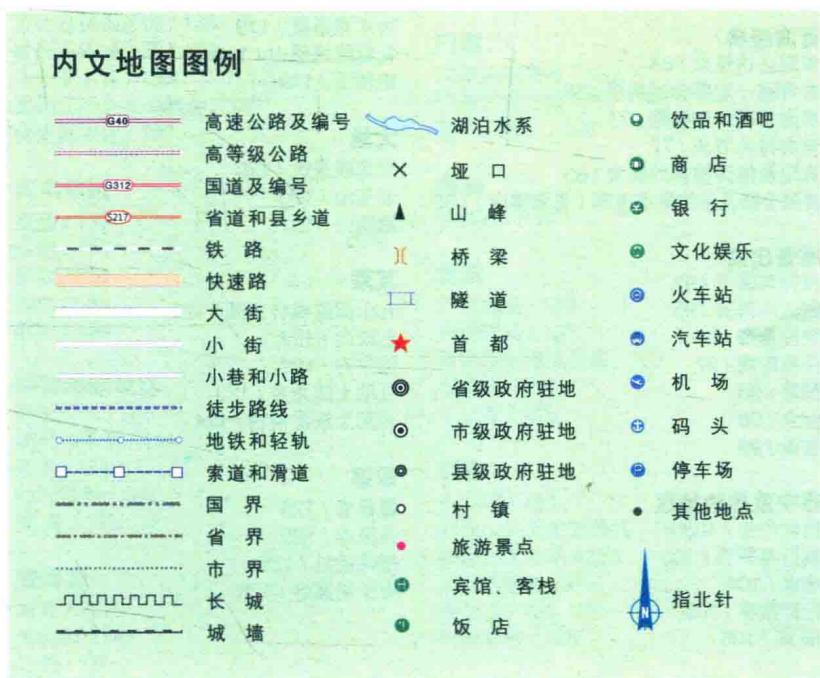


## 5. 背包客推荐

《走遍中国》有众多的“背包客推荐”，来自旅行达人的亲身经验，为的是能为读者提供最贴心的旅行指南、最实用的旅行攻略。

## 6. 地图

地图是旅行中不可或缺的一个重要元素，给予旅行者最具象的旅行方向，也为旅行者提供最方便快捷的旅行定位。《走遍中国》包括大量的详细地图，便于读者的阅读和行程规划。



## CONTENTS

本书导读 / 2

**另类的山水，行者的青海 / 2**

### 青海档案

地理 / 6

历史 / 12

大事记 / 18

### 青海解读

与三江源之亲密接触 / 24

青青青海湖 / 28

昆仑山：一座充满瑰丽想象的山 / 30

可可西里的美丽和伤痛 / 35

唐蕃古道 / 40

一代宗师——宗喀巴 / 46

流光溢彩的热贡艺术 / 51

用心感悟环保之旅 / 57

### 青海经典

青海必访焦点 / 64

去青海一定要尝试的事 / 68

青海主题特色线路 / 71

青海特色节庆 / 77

青海最值得推荐的美食 / 83

青藏公路及沿线景点推荐（青海境内） / 85

### 准备出发

旅行与季节 / 92

到达与离开 / 95

吃在青海 / 96

住在青海 / 97

预算 / 98

安全 / 98

装备 / 99

### 西宁及周边地区

前世今生 / 103

旅行与季节 / 103

焦点 / 104

行程推荐 / 105

预算 / 106

### 西宁

青海省博物馆（青海民族博物馆） / 107

东关清真大寺 / 107

北禅寺 / 108

南山公园/南禅寺 / 109

法幢寺 / 109

虎台 / 110

中国藏医药文化博物馆 / 110

马步芳公馆 / 111

日月山和倒淌河 / 111

赞普林卡 / 113

丹噶尔古城 / 113

### 湟中

塔尔寺 / 114

青海藏文化馆 / 118

卡约文化遗址 / 118

药水滩温泉 / 119

扎麻隆凤凰山 / 119

南佛山 / 119

### 大通

宝库峡景区 / 120

老爷山 / 120

娘娘山 / 121

### 互助

北山国家森林公园 / 122

五峰山 / 122

佑宁寺 / 122

互助土族之乡 / 123

西部土族民俗村 / 124

### 乐都

瞿昙寺 / 125

西来寺 / 125

柳湾遗址 / 125

街子清真寺 / 126



## 循化

- 骆驼泉 / 127
- 班禅故居 / 127
- 文都寺 / 127
- 古雷寺 / 128
- 孟达自然保护区 / 128
- 峡群寺森林公园 / 129
- 平安夏宗寺 / 130
- 民和三川土乡纳顿会 / 130
- 化隆夏琼寺 / 130

## 实用资讯

- 交通 / 132
- 住宿 / 133
- 餐饮 / 134
- 购物 / 138
- 娱乐 / 139

## 环青海湖地区

- 前世今生 / 143
- 旅行与季节 / 144
- 焦点 / 144
- 行程推荐 / 146
- 预算 / 146

## 青海湖

- 鸟岛 / 147
- 海心山 / 149
- 沙岛 / 150
- 泉湾天鹅湖 / 151

- 金银滩草原 / 152
- 原子城 / 152
- 哈龙沟岩画 / 153
- 夏格日山 / 154
- 尕斯库勒湖和尕斯库勒古城遗址 / 154

## 门源

- 门源油菜花海 / 155
- 门源三大古城 / 157
- 岗什卡雪山 / 158

## 共和

- 伏俟城 / 159

## 贵德

- 扎仓温泉 / 159
- 贵德古城 / 160
- 贵德国家地质公园 / 160
- 石藏寺 / 162
- 尕让寺 / 162

## 祁连

- 牛心山 / 163
- 祁连山风光旅游景区 / 164
- 祁连山地鹿场 / 164
- 黑河大峡谷 / 164
- 卓尔山 / 165
- 阿咪东索 / 165





## 实用资讯

交通 / 166  
住宿 / 166  
餐饮 / 167  
购物 / 167

## 黄南地区

前世今生 / 171  
旅行与季节 / 172  
焦点 / 172  
行程推荐 / 173  
预算 / 173

隆务寺 / 174  
吾屯上下庄寺 / 174  
热贡艺术村 / 175  
郭麻日佛塔 / 176  
坎布拉国家森林公园 / 176  
李家峡水库 / 178  
泽库和日石经墙 / 179

## 实用资讯

交通 / 180  
住宿 / 180  
餐饮 / 181  
购物 / 181  
娱乐 / 182

## 柴达木盆地地区

前世今生 / 187  
旅行与季节 / 188  
焦点 / 188  
行程推荐 / 189  
预算 / 189

## 格尔木

胡杨林 / 190  
昆仑桥 / 191  
纳赤台 / 191  
玉珠峰 / 192  
玉虚峰 / 193  
昆仑山口 / 194  
无极龙凤宫 / 195  
西王母瑶池 / 195  
野牛沟岩壁画 / 195  
察尔汗盐湖 / 195  
万丈盐桥 / 196  
冷湖魔鬼城 / 196  
大柴旦温泉 / 196

## 德令哈

外星人遗址 / 197  
怀头他拉岩画 / 197  
天峻石林 / 197  
关角西王母石室 / 198  
可鲁克湖和托素湖 / 198  
白公山 / 198

## 乌兰

茶卡盐湖 / 199  
金子海 / 199

## 都兰

热水吐蕃墓葬群 / 200  
诺木洪文化遗址 / 200

## 实用资讯

交通 / 201  
住宿 / 202  
餐饮 / 203  
购物 / 203  
娱乐 / 203

## 青南高原地区

前世今生 / 207  
旅行与季节 / 207  
焦点 / 208  
行程推荐 / 209  
预算 / 210

## 果洛

扎陵湖、鄂陵湖 / 211  
冬给措纳湖 / 212  
拉加寺 / 212  
阿尼玛卿山 / 213  
隆恩寺 / 215



达日格萨尔大王狮龙宫殿 / 215  
年保玉则山 / 216  
白玉寺 / 218  
阿什姜贾贡巴寺 / 218

## 玉树

文成公主庙 / 219  
结古寺 / 220  
禅古寺 / 221  
新寨嘛呢城 / 221  
尕藏寺 / 223  
尕朵觉卧神山 / 223  
藏娘古塔 / 223  
达那寺 / 224  
尕尔寺 / 224  
隆宝滩自然保护区 / 225  
囊谦自然保护区 / 226  
岗察寺 / 226  
星宿海 / 226  
黄河源牛头纪念碑 / 227  
通天河 / 228  
勒巴沟岩画 / 229  
贡萨寺 / 229  
当卡寺 / 230  
三江源自然保护区 / 230  
澜沧江源头 / 230  
可可西里自然保护区 / 231  
卓乃湖 / 232

## 海西

唐古拉山口 / 234  
各拉丹冬 / 234  
沱沱河 / 235  
乌兰乌拉湖 / 236  
五道梁风火山 / 236


## 实用资讯

交通 / 237  
住宿 / 237  
购物 / 238  
娱乐 / 238

## 地图目录

西宁及周边旅行交通示意图 / 103  
西宁城区示意图 / 108  
塔尔寺景点示意图 / 115  
环青海湖地区旅行交通示意图 / 143  
青海湖旅行示意图 / 146  
黄南地区旅行交通示意图 / 171  
柴达木盆地地区旅行交通示意图 / 187  
玉珠峰地区旅行交通示意图 / 192  
玉珠峰登山线路示意图 / 194  
青南地区旅行交通示意图 / 207  
玛多地区旅行交通示意图 / 212  
阿尼玛卿登山线路示意图 / 214  
各拉丹冬登山线路示意图 / 235





对一个注重生命质量的行者来说,青海应该是一生中必经的驿站,是的,真正的青海,  
是行者的青海。

## 另类的山水，行者的青海

青海是苍凉的，72.2万平方公里的土地上，仅有577万人口。面对无垠的群山和草原，游山玩水的背包客可能会无所适从，因为这里是地球第三极，注定不是个温柔繁华、婉约缠绵之地。青海不具备江南小家碧玉、移步异景的精致，更没有太多亭台楼阁、诗词歌赋的装饰，而正是这种缺失，造就了它不可复制的美。作为万山之宗，江河之源，在祖国的西北部，大江大河从青海发源，大山大川在青海蜿蜒，这里展现的是一种浑然天成、大音稀声的美，只有循声而来、心怀信仰的人，才能领略它的魅力。





青海是宁静的，工业文明到达青藏高原后，失去了凌厉的锋芒，在青藏高原的腹地，青海傲然迥迤、超凡脱俗。从另一个角度来看，这是青海之幸，追逐功名的人不大可能把青藏高原腹地作为理想的去处。如果你是一个关注内心、渴望远方的行者，那么你就有足够的理由抵达并且深入这里，在高原的一隅，安顿下来，打开自己，享受纯净的阳光。在青海，时光是从容的，空气是清新的。从里到外，青海散发着油画的气息。在草原深处的喇嘛庙里，在青藏铁路飞驰的列车上，在青海湖水天一色的胜景前，或者在可可西里恍若天外的荒原中，你都能感受到这种气息，并且被它深深打动。

青海是辽阔的，2.3亿年以前，这里曾经是海，而今，青海变成了一块高地，但骨子里的青海仍然保留着海的特质，开阔、深邃、包容。如果说雪山是凝固的海浪，那么草原便是绿色的海洋。大地上人烟稀少，生灵自在。

人文层面上的青海，更是具有一种海纳百川的胸怀，这里人口不多，却汇集

了回族、土族、藏族等数十个民族的绚烂文化，每一个初入青海的人，一定会被这种浓烈的地域特色所倾倒。历史上的青海，是一个人口和文明不断迁移变化的地区。漫步西宁街头，每一个异乡客都能找到熟悉的乡音，青海接纳了无数的移民者。来自五湖四海的创业者在这里安家落户，扎根发芽，这别样的风情，在其他省份并不多见。青海又是一个多种宗教共处的文化福地，小乘佛教、藏传佛教、伊斯兰教、基督教、天主教在青海和谐发展，相安无事，形成了一道独特的文化景象。

青海是陌生的，甚至对于真正的青海人来说，青海都是陌生的。青海的魅力在哪里？什么样的画面和语言才能道尽青海的全部呢？是高原上炽热的阳光，牧人悠扬的歌声，还是沉默的雪山，草原深处的帐篷？面对一连串的惊讶和感悟，你才会发现，青海的魅力，就在这知道与不知道之间。在尘世之中，在尘世之外，青海，它是如此清新、如此祥和，它散发着圣洁的光辉，召唤着每一颗不安分的心。







走遍中国·青海

# QINGHAI ARCHIVES 青海档案

---

地理 / 6

历史 / 12

大事记 / 18

走遍中国·青海

# QINGHAI ARCHIVES

## 青海档案



### 地理

一条昆仑山脉把青海省隔成了两个不同的自然区域，以南的青南高原区和以北的西北干旱区，而祁连山、青海湖盆地和河湟谷地则组成了东部季风区，这也是中国三大自然区的缩影。

#### 巨石般的高地

从高处看去，青海是一片被高山峻峰、大江大河主宰的地方，雪峰像散落的莲花花瓣分布在高山之巅，湖泊如同蓝色的宝石镶嵌在草原和沙海中。大江大河仿佛是高原的血管，滋养着万物生灵，而零星分布的城市和乡村，如同上苍随意撒下的水银，聚集在海拔较低的河湟谷地和柴达木盆地。

如果要找个最精练的字来概括青海的地形，那应该是一个字：“高”。全

省平均海拔 3000 多米，最高点昆仑山的布喀达坂峰为 6860 米，最低点在民和回族土族自治县下川口村，海拔为 1650 米。面积广阔的青南高原平均海拔超过 4000 米，海拔较低的河湟谷地，也多在 2000 米左右。想想看，一个总面积位列全国第四的省份，有 67% 的地方处在 3000 米以上，海拔 5000 米以上的山脉和谷地大都终年积雪，广布冰川，那究竟是一种怎样的壮阔呢？从这个意义上讲，走近青海的过程，其实是一个

不断升高的过程，这个高不仅意味着地理意义上的高度，更是心灵意义上的高度。

### 多皱的高原

除了拥有高山仰止般的海拔以外，青海在地貌上的另一特征就是“皱”。从卫星地图上，你会产生一种幻觉：这里一定被上苍之手用力地捏过。这不是一个平坦的地区，强烈的造山运动使青海呈现出山地纵横的地貌特征。境内地质构造年轻，高山密布、河流和湖泊众多，地质板块间的挤压造就了青藏高原令人敬畏的高度，也使得青海境内山脉错综，水系密布。用千沟万壑来形容青海的地貌是一点也不过分的，就像一首青海花儿唱的那样：“上去高山望平川，平川里有一朵牡丹；看起来容易走起来难，采不到手里也是枉然。”高山和峡谷造就了青海独特的地貌，也造就了高原人粗犷豪放、大气、坦荡的群体性格。

### 三江之源和三大区域

青海如同一只大手，拦住了来自大洋的暖湿气流，高峻和荒凉的群山，造

就了三条润泽华夏的大江大河，占青海全省土地面积 43.88% 的青南地区，是由大片的无人区组成的，从冰川中渗出一滴水珠开始，无数条卑微的小溪小河，沿途不断地汇集，最终汇成了三条大河，最终赋予了黄河、长江和澜沧江以磅礴、豪迈的气势。青海为长江输入了 25% 的水量，为黄河注入了 49% 的水量，而澜沧江在这个地区的水量占出境水量的 15%，从这个意义上讲，青海是当之无愧的中华水塔。

从地理区域的差异性上看，青海可以划分为祁连山地区、柴达木盆地、青南高原三个区域。

青海北部有祁连山地。祁连山地位于甘肃和青海的交界处，由数列呈西南走向的平行山岭和谷地组成，山地西段和中段地势高峻，许多山峰均在现代雪线以上，因此多分布有永久积雪和冰川。祁连山地东段的冷龙岭、达坂山、拉脊山三条山脉在青海来说算不上高山，海拔在 4000 米左右。三条山脉造就了大通河、湟水、黄河 3 个谷地，河谷及其两侧的垛状或墩状丘陵，是青海省重要的农业区。青海湖位于祁连山东南的大通山和青海南山之间，湖滨冲积平原是

强烈的造山运动使青海呈现出山地纵横的地貌特征





一片牧草丰美的地方。

著名的柴达木盆地，四周高山环绕，中部低洼平坦，是青海地区少有的平坦之地，众多的盐湖和大面积沼泽是这一地区最大的特点。盆地气候恶劣，非常荒凉，可是大凡荒凉的地方都有宝藏，柴达木盆地也不例外。

这里丰富的盐类、有色金属、石油、天然气、石棉等矿产资源是青海的骄傲，“聚宝盆”这个美誉的确是当之无愧的。在青海人眼里，这是一个亲切的称呼。

青海南部主要由昆仑山脉及其支脉可可西里山、巴颜喀拉山、阿尼玛卿山、唐古拉山脉等组成的青南高原，海拔均在4500米以上，境内有许多常年积雪的山峰。高原西部和中部地形较平缓，相对高差不大，具有非常完整的高原形态，也是长江、黄河、澜沧江的发源之地；高原东南部山岭高峻，河流湍急，形成了许多刀切斧劈状的高山峡谷地貌形态；高原东北部地势较低，黄河

以及其众多支流从这里流过，把大地切割成许多台地和谷地，这里地面相对平坦，土层深厚，是省内最大的农、牧业用地。

### 高原的冰川与湖泊

中国的冰川面积位于加拿大、俄罗斯和美国之后，居世界第4位。由于其特殊的地理特点，青海境内分布有很多冰川。全省共有冰川2965条，冰川面积为3675平方公里，祁连山、昆仑山、巴颜喀拉山、唐古拉山等山脉，多在海拔5000米以上，山顶终年积雪，广布冰川。这些星星点点的冰川在亚洲气候系统中扮演着重要的角色，它们如同冰箱制冷器一样，起着播云布雨的作用。

同时，这些冰川是一些江河湖泊的主要补给水源，也是维系整个江河流域水资源平衡的“水塔”。青海的冰川属大陆性冰川，有着降水少、气温低、雪线高、消融弱、移动慢的特点。青海境

扎陵湖

