

塔尔寺 青海湖 三江源头 玉树歌舞
青海的遥远神秘如此值得探寻



青海



藏羚羊自助游

特立独行之自助旅游手册



青海



晴帆 吴浩青

中国大百科全书出版社



藏羚羊自助游

www.chiru.com.cn

总编辑 徐惟诚 社 长 田胜立

图书在版编目 (CIP) 数据

审图号 GS (2004) 309 号

青海/晴帆, 吴浩青编著. —北京: 中国大百科全书出版社, 2004.7

(藏羚羊自助游)

ISBN 7-5000-7119-1

I. 青... II. ①晴...②吴... III. 旅游指南—青海省

IV. K928.944

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 068703 号

策划编辑: 常汝先 许丽君

责任编辑: 李 文

责任印制: 乌 灵

中国大百科全书出版社出版发行

(北京阜成门北大街 17 号 邮政编码: 100037 电话: 88390695)

<http://www.ecph.com.cn>

北京画中华印刷有限公司印刷

新华书店经销

*

开本: 787 毫米 × 1092 毫米 1/32 印张: 9.625 字数: 190 千字

2004 年 8 月第 1 版 2004 年 8 月第 1 次印刷

印数: 1—8000 册 定价: 24.00 元

13

青海之不能错过

青海是那一片“胜于蓝的海”，站在高高的地方，用她的神秘、美丽和博大深深地吸引着人们靠近她，了解她，拥抱她；带着惊喜欣赏她，带着爱恋呵护她。她是像昆仑玉一样剔透的，散发着阳光味道的高原的女儿。

青海矜持的山下缠绕着生动的水，青海湖，扎陵湖，鄂陵湖，孕育了中华文明的长江、黄河都发源于青海的群峰之中；钟鼓之音缭绕于六大黄教寺院之一的圣地塔尔寺；青南高原上牧女高亢嘹亮的歌声，伴着纵马驰骋的骠悍的康巴小伙子，在这片丰饶的土地上，和着马蹄声一直传到天际……



01 门源油菜花风光 (p130) 看过坝上油菜花的炽热灿烂，看过罗平油菜花的柔媚水灵，再感受青海油菜花的层次丰富，不禁更加感叹造物的细腻神奇了。(张全 摄)



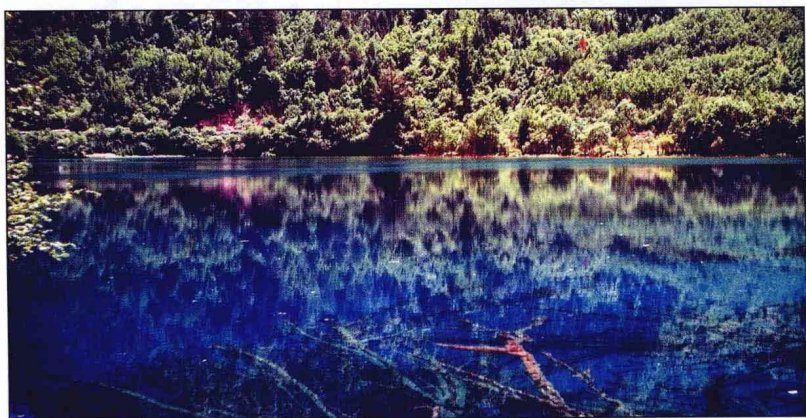
02 日月山 (p121)在地理上,它划开了青海的平原与牧场;在历史上,它承载了唐蕃友好的千年传奇。
(Photocome 提供)



03 可可西里自然保护区 (p244)是荒凉的无人区,却也是高原野生动物的乐土,充满传奇的藏羚羊的栖息地。(Photocome 提供)

04 尖扎坎布拉国家森林公园

(p150)这里的丹霞地貌打着高原的烙印。山崖如同披挂着霞光,峻峭深秀、人烟稀少。(Photocome 提供)



05 循化孟达天池 (p96)有人会疑惑,这不是九寨沟吗,这里却没有九寨沟拥挤的人流,它静谧、悠远而高傲。(Photocome 提供)



06 青海湖 (p112)青海湖成就了青海的省名，自有它大美之处。碧海连天、鸥鸟翔集、古城四布、菜花如金，便捷的环湖公路早就成了自驾车、自行车、徒步者最乐于选择的路线了。(icpress 提供)



07 茶卡盐湖 (p193)柴达木是一只聚宝盆，茶卡盐湖最容易到达，看看采盐的小火车，站在如山的洁白盐堆脚下，最能感受到人与青藏高原如此息息相关、亲密无间。(晴帆 摄)



08 同仁热贡艺术村 (p143)春节前的热贡简直就像是颜料与画布的海洋，藏传佛教的神秘被刺进堆秀里了，重重佛光也被画进唐卡里了，是难得一见的奇景。(Photocome 提供)



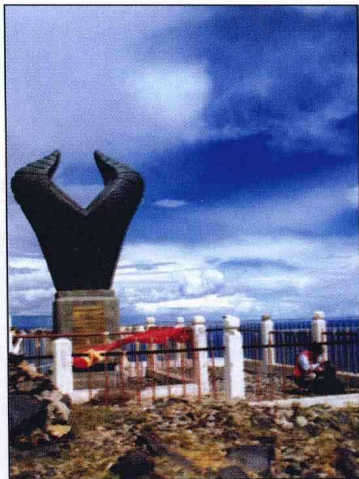
09 祁连山地鹿场 (p127)人们已经习惯通过河西走廊来观赏祁连山，其实在青海的一侧祁连山因为幽深而更显丰富，时而还会回荡起悠悠鹿鸣之声，引人入胜。(Photocome 提供)



10 玉树结古镇 (p214)玉树在青海的深处。这里有热腾腾的赛马会，也密布着建筑、服饰都迥然于黄教的藏传佛教其他教派，玉树还是唐蕃友好的又一个重要见证地。(李新风 摄)

11 互助土族风情 (p82) 土族是青海特有的民族

那片土地都好像被这“彩虹的民族”熏染成五色了。围绕你的不仅仅是五彩的衣袖，还有打麦场上欢腾的歌舞，天高云淡中飘扬在头顶的秋千索。(Photocome 提供)



12 扎陵湖 鄂陵湖 (p229) 是母亲河

诞生的地方，经过漫长而艰苦地跋涉到达那里，那种纯净的感受来自高原的荒远，也来自黄河源头圣水的涤荡。(iPhotocome 提供)



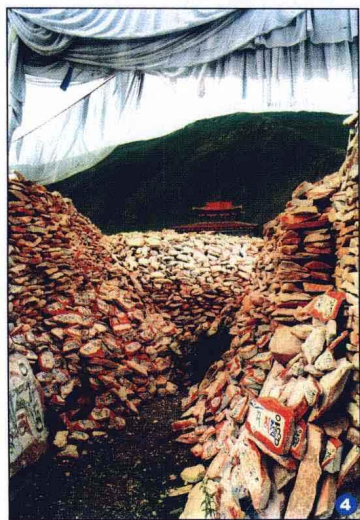
13 塔尔寺 (p69) 一幢金瓦殿被严格地闭锁在镜头之外，一树菩提花荫庇着如织的朝敬者。到西宁的人不能不去感知那藏传佛教的神秘和佛陀故里的神圣。(Photocome 提供)



唐蕃古道

唐蕃古道是一条历史之路，是唐王朝和吐蕃之间的交通大道，文成公主远嫁吐蕃王松赞干布走的就是这条大道；唐蕃古道也是一条文化之路，作为沟通古代中国内地与青海、西藏乃至尼泊尔、印度等国的必经之路，留下了无数著名的寺庙、古迹；唐蕃古道还是一条风景之路，从“青盛于蓝”的青海湖经过，逐渐走上人烟稀少的青南高原，或者寻觅母亲河之源，或者流连于通天河畔，或者探密藏传佛教的一些神秘教派，或者徜徉在玉树赛马会的欢腾海洋。

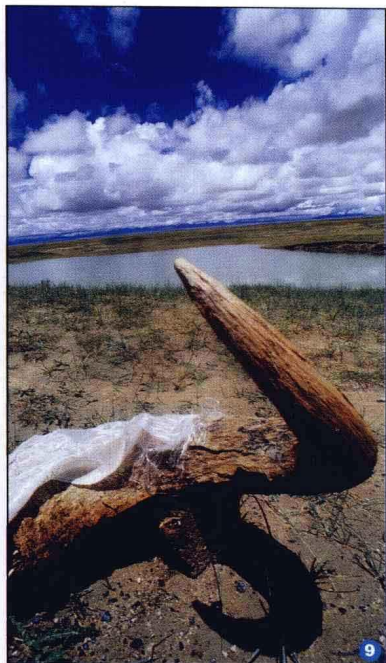




- 1 日月山口有大片的油菜花海，也就不难在一片金黄中看到养蜂人辛勤的身影。(Photocomme 提供)
- 2 这是著名的康巴藏舞，如果青海歌舞有故乡，那一定在玉树。(Photocomme 提供)
- 3 淳朴的青海藏民，总是将过往的旅者请进帐篷，盛上一碗热腾腾的酥油茶迎接远客。(李新风 摄)
- 4 玉树新寨嘉玛玛尼是世界上最大的玛尼堆，朝圣者川流不息的队伍中甚至还有牵着自家牛羊的朝觐者，不需要语言和规则却如此有秩序。(Photocomme 提供)



7



9



8



10

- 5 玉树赛马会上密集的帐篷聚集为城，散居各地的牧民欢聚一堂。(Photocome 提供)
- 6 这是花教著名寺院结古寺，那五色斑斓的涂彩外墙也算是独特的标志吧。(晴帆 摄)
- 7 看两位喇嘛的服饰是不是与西藏有所不同？(晴帆 摄)
- 8 唐蕃古道沿线是大片的无人区，那里生活着成群的濒危保护动物，普氏原羚是其中的一种。(Photocome 提供)
- 9 在有“中国水塔”之称的三江源头，看到墓碑一样的藏羚羊角在雪山的衬托下如此苍凉。(郭磊 摄)
- 10 唐蕃古道并非一路坦途，车过玛多，天气总是要闹点小脾气，看前方又有暴风雨。(安利忻 摄)



编辑手记

大美不言。如果要用这个词来形容一个省，那一定是青海。神秘的青藏高原自青海始，要把眼光投向天边的最高处，必须先掠过这片多情的土地。看过空气里都充满了神佛的塔尔寺，登过玉洁冰清的玉珠峰，对我来说青海并不是一个遥远的地方。

在过去的印象中，青海的山不是柔情的山，水不是温暖的水，青海山和水都有着冰一般的性格。青海的风情也像是历经艰苦而愈发香醇的一杯高原奶酒，以及在凛冽的风中飘荡的一幅经幡。

我有缘在青海度过了2004年的元旦和春节，在一个并不适合旅行的时间里，用一种苦行者的方式走过这片广远的大高原。我惊异于自己对她的迷恋，旅行的脚步欲行又止。

和当地的老人聊起同仁的六月会，那么多的异域习俗感同身受；又看过在玉树保留完好的一些藏传佛教的小教派，比如花教和白教，甚至还有一些牦牛帐的苯教寺庙；还看过一个西宁的土族朋友婚礼的相册，穿着的像彩虹一样的新人让我对青海充满了新的感动；还有驾驶着简易的摩托带我颠簸4个小时，穿过青海深处那仍然冰封着的土地去神秘的吐蕃古墓的那个小男孩，他的笑，如此纯真。

青海还有可可西里，我坚持认为那里是不应该被打扰的。我仿佛在脑海中看到充满传奇的藏羚羊群就恣意奔驰在那片土地上；还有碧蓝如洗的青海湖，那是鱼和鸟的天堂；而在地图上总被涂成通红的柴达木盆地，那都是我无法用脚步去丈量的。在我向朋友诉说青海的时候，总会因为密密麻麻的记忆和澎湃的心潮，而变得有点语无伦次起来。

感谢浩青在第一版《青海》中做出的大量工作，我相信她也是感动于青海的丰富。所以在分章节的时候，就用了祁连山地区，青海湖地区和黄河湟水等字样，那一定是爱极了那里的山山水水。可是在青海旅行的时候，我深深感到那些对初到青海的人来说，地名成了最先遇到的困难。我还是改成了按行政区划来规划这本书，这样搜索起来会更方便和清晰，而且增加了更多景点，让大家把青海看的更清晰。对于青海来说，旅行将是艰苦和充满历险的，资讯仿佛永远不足，永远不够新，这也多少让人充满了更多探寻的乐趣。

太多的人赞美青海，因为它是旅行者的向往，探险者的乐园，摄影者的天国，环保者的挑战，修行者的归宿。



吴浩青 作者（第一版）

钟情于绘画，学习了服装设计，在公司里很压抑地做了三年设计人员，终不能忍受按部就班、没有创意的生活，自创服装公司，浅尝商场如战场的滋味。因为喜欢夜晚的气味，便放弃了服装行业，在酒吧的经营中生活了两年，期间一直难以忘怀文字的排列带来的美妙，并且，对祖国的大好河山，尤其是出生、成长的青海念念不忘，渴望在任何有蓝天、碧水、青草、白云的地方独处。于是，迅速地开始了自由撰稿人的生活，在“敲”字之间，时时张望着城市外的天空，并对此“自由”选择，至今不悔。

高宏松 特约编辑（第一版） 负责一版所有文字编辑工作，并参与丛书的策划与实施。“天马行空”是她最热爱和最向往的境界。从1995年开始独自走过新疆、西藏、甘肃、青海、四川、湖南、内蒙等全国20多个省市，游走在城市的边缘和广袤的西北边疆，在行走的过程中聆听来自生命自身的吟唱。

感谢 感谢在青海一版提供资讯的张琳、赵美刚、冯树清、周陆生、陈颜、班果等朋友。在本书的更新中金雅飞提供了部分内容。

前言

2000年底，一群年轻人聚在星巴克的咖啡厅里，当时，每个人对自助旅行的理解各不相同，甚至有人是第一次听到“自助旅行”这个词，虽然，在此之前，他们每一个人都是自助旅行的身体力行者。

这次聚会的组织者最终也没有让每个人都接受“自助旅行”这个新鲜词，但他们都愿意把自己独自外出的经验拿出来与别人分享。

2001年5月，第一批《藏羚羊自助旅行手册》共6册出版，作者就是从那天星巴克的聚会中产生的。从此，“藏羚羊”成了“自助旅行”的另外一个代名词，因为这种在青藏高原上奔跑的动物，以吃苦耐劳、敏捷而著称，这也正是“藏羚羊”所提倡的旅行精神，与此同时，“藏羚羊”还提示人类与自然和谐共处的关系。

2003年底，《藏羚羊自助游》完成了所有分省系列的出版，其中因为种种原因，丛书系列名也由原来的《藏羚羊自助旅行手册》更名为《藏羚羊自助游》，但我们所提倡的朴素的旅行价值观却始终没有改变。

常有读者问，当分省系列出版工作完成后，“藏羚羊”的工作是否也因此结束了。我们也不止一次地回答，“藏羚羊”的工作不仅没有结束，而是刚刚开始。

世界上任何一个旅行图书的品牌或出版公司，都在为完善自己的图书内容而工作，向读者提供最权威、最有价值、最实用的信息的旅行图书，只有不断地修订才能真正达到这样一个目标。这也是“藏羚羊”一直努力的方向。

事隔短短的三年，“自助旅行”早已不是什么新鲜的概念，更多的中国人也都“抛弃”了“跟团游”的方式，所以更多的人需要一本旅行图书帮助他们实现旅行的梦想。放眼望去，中国的旅游图书市场也已经十分地壮大，有幸的是，“藏羚羊”参与并见证了这个过程，并在这个过程中不断地成长。

2003年底，“藏羚羊”做出了一个大胆的改变，就是让丛书的特约编辑同时完成作者与编辑的工作。因为在总结刚刚结束的分省图书编辑工作时，我们发现，只有让编辑真正熟悉他所负责的图书内容，才能从根本上提高图书的编辑质量。

2004年当第一批分省系列更新版出版的时候，也是让读者检验我们工作的时候，只有在大家共同努力下，“藏羚羊”才会真正地奔跑起来。

《藏羚羊自助游》读者调查表

我们需要您的帮助!

为了更好地为您服务,希望您花10分钟完成下面的问卷,并把本表邮寄或者传真给我们,您将有机会得到《藏羚羊自助游》新书及礼品。或者您登陆到 www.chiru.com.cn 在线提交您的调查表。

注:除了标明外,均为单选

第一部分:您的基本情况

一、性别

☐男

☐女

二、您的年龄

☐18岁以下

☐18~25岁

☐26~35岁

☐36~50岁

☐50岁以上

三、您的平均月收入

☐1500以下

☐1500~3000

☐3000~5000

☐5000~8000

☐8000以上

四、您的教育程度

☐大专以下

☐大专、大学

☐大学以上

五、您的住所

☐大城市(指直辖市、省会以及百万人口以上城市)

☐中等城市(指地级市、区域中心城市等)

☐小城市(指县城、镇)

☐乡村

六、您的职业

☐公务员(包括军人)

☐科学教育

☐学生

☐媒体广告、设计

☐计算机、电信、网络

☐文化娱乐

☐财经、地产

☐自由职业

☐其他

九、您认为那些旅行信息比较重要(可多选)

☐景点

☐实用信息(吃住行)

☐历史人文

☐地图

☐行程

☐装备

☐其他

十、您在一年中购买(订阅)的旅行相关图书、杂志的数量

☐少于5册

☐5~15册

☐15~25册

☐25~35册

☐35册以上

十一、您的购书途径(可多选,请用数字排序)

☐新华书店

☐民营书店

☐网上订购

☐户外用品商店

☐旅游景点

☐车站机场

☐青年旅舍

☐邮购

☐其他_____

十二、您获取旅游信息的途径(可多选,请用数字排序)

☐书籍

☐杂志、报刊

☐网络

☐旅行社

☐亲朋同事告诉

☐其他_____

十三、您喜欢的其他旅游书

☐原因_____

第三部分:关于《藏羚羊自助游》

十四、您的《藏羚羊自助游》有几个人使用

☐独自享受

☐2~3人

☐4~5人以上

☐6人以上

十五、您如何知道《藏羚羊自助游》

☐报纸

☐杂志

☐电视

☐广播

☐网络

☐亲朋同事告诉

☐书店看到

☐其他_____

第二部分:关于自助旅行

七、您在一年中异地旅行时间

☐少于1周

☐2周

☐3周

☐3周以上

八、您在一年中旅行上的消费(包括购买装备、资料、路费等)

☐1000以下

☐1000~2500

☐2500~5000

☐5000以上



十六、您在何处购买《藏羚羊自助游》(可多选)

- ☐新华书店 ☐民营书店
☐网上订购 ☐户外用品商店
☐旅游景点 ☐车站机场
☐青年旅社 ☐杂志会员
☐其他 _____

十七、您购买了《藏羚羊自助游》哪些分册

(请在选项内填写)

您对哪些尚未出版分册感兴趣

(请在选项内填写)

尚未出版图书参见出版日历

分省系列

- ☐广西 ☐云南
☐四川重庆 ☐江苏浙江
☐甘肃宁夏 ☐海南
☐西藏 ☐新疆
☐青海 ☐山西
☐湖南湖北 ☐福建江西
☐贵州 ☐陕西
☐山东 ☐安徽
☐东北 ☐内蒙古
☐广东广西 ☐河北河南
☐西北中国 ☐西南中国
☐中国

国外系列

- ☐尼泊尔山地 ☐瑞士
☐越南-柬埔寨-老挝 ☐德国
☐马来西亚

户外系列

- ☐摄影之旅 ☐中国自驾车
☐四川户外

专题

- ☐千元自助游 _____
☐情侣游 _____
☐冷线 _____

十八、您对《藏羚羊自助游》的评价

包装

- ☐很好, 简洁大方
☐一般, 没什么特色
☐不好, 太简单
☐其他 _____

版式

- ☐很好, 符合旅行者习惯
☐一般, 没什么特色
☐不好
☐其他 _____

实用信息

- ☐很好, 实用性强, 可靠性高
☐一般, 有很多过时信息
☐不好, 有很多错误信息
☐其他 _____

地图

- ☐很好, 简明方便
☐一般, 过于简单
☐不好, 没有什么指导价值
☐其他 _____

整体评价

- ☐好, 是一本适合自助旅行者的手册
☐一般, 有明显的优点和明显的缺点
☐不好, 诸君还需努力

意见和建议:

您的联系方式 (赠送礼品必须)

姓名: _____ Email: _____

邮编: _____ 电话: _____

地址: _____

《藏羚羊自助游》联系方式

地址: 北京市东城区王府井大街 138 号新东安办公楼 1017 室 邮编: 100006

电话: 010-65281840

传真: 010-65280154

网址: www.chiru.com.cn

Email: chiru@chiru.com.cn

电话区号及邮编

青海

地名	区号	邮编	地名	区号	邮编
海晏	812200	0970	杂多	815300	09837
西宁	810000	0971	曲麻莱	815500	09838
大通	810100	0971	龙羊峡	811800	09839
乐都	810700	0972	茫崖	817500	09840
湟中	811600	0972	贵德	811700	09841
互助	810500	0972	贵南	813100	09842
湟源	812100	0972	兴海	813300	09843
民和	810800	0972	同德	813200	09844
循化	811100	0972	祁连	810400	09846
化隆	810900	0972	刚察	812300	09847
同仁	811300	0973	大柴旦	817300	09848
共和	813000	0974	冷湖	817400	09849
玛沁	814000	0975	达日	814200	09851
玉树	815000	0976	玛多	813500	09852
德令哈	817000	0977	班玛	814300	09853
门源	810300	0978	甘德	814100	09854
格尔木	816000	0979			
河南	811500	09820			
尖扎	811200	09828			
泽库	811400	09828			
乌兰	817100	09831			
都兰	816100	09832			
天峻	817200	09833			
治多	815400	09834			
称多	815100	09835			
囊谦	815200	09836			