

www.haixi.gov.cn

青藏线顶级旅游带

激情穿越

柴达木

旅游指南

- 激情穿越柴达木游
- 天路穿越柴达木游
- 南丝绸之路生态风情游
- 柴达木汽车运动露营游

Cross  
Chaidamu  
tour



青海人民出版社

青藏线顶级旅游带

# 激情穿越柴达木

旅游指南

中共海西州委宣传部 海西州旅游局编

策 划：吴海昆 徐兰英 马 杰 吕 刚  
主 编：杨东亮 彭 辉  
副 主 编：马永宏 陈生贵  
编 辑：麻严排 迎 春  
摄 影：陈生贵 张纪元 乔永福 景玉洲  
王希鹏 张进义 龙尼智 贺西京

青海人民出版社

2008·西宁

## 图书在版编目(CIP)数据

青藏线顶级旅游带: 激情穿越柴达木旅游指南 / 中共海西州委宣传部, 海西州旅游局编. —西宁: 青海人民出版社, 2008. 3

ISBN 978-7-225-03144-6

I. 青… II. ①中…②海…III. 旅游指南—柴达木盆地  
IV. K928. 944

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第028731号

### 青藏线顶级旅游带

#### 激情穿越柴达木旅游指南

中共海西州委宣传部  
海西州旅游局编

出版: 青海人民出版社(西宁市同仁路10号)  
发行: 邮政编码810001 电话6143426(总编室)  
发行部:(0971)6143516 6123221  
印刷: 深圳市极雅致印刷有限责任公司  
经销: 新华书店  
开本: 880mm×1230mm 1/32  
印张: 3  
字数: 10万  
版次: 2008年3月第1版  
印次: 2008年3月第1次印刷  
印数: 1-3000册  
书号: ISBN 978-7-225-03144-6  
定价: 35.00元

版权所有 翻印必究

(书中如有缺页、错页及倒装请与工厂联系)

# 序

## 神奇的柴达木 和谐的新海西

---

2007年1月，由国家旅游局、中央电视台联合推荐，青海省海西蒙古族藏族自治州“激情穿越柴达木”旅游线路被评为中国十大完美旅游线路，以“激情穿越柴达木，跨越海拔新高度，实现人生新理想”的主题口号影响海内外。2007年8月，由品牌中国产业联盟组织推荐，海西州被评为中国自驾车著名旅游品牌目的地，“中国柴达木”、“中国盐湖城”引起世界瞩目。

海西蒙古族藏族自治州位于青藏高原北部，地处青海省西部，北依祁连山通河西走廊，西缘阿尔金山邻新疆塔里木，南接昆仑山和唐古拉山成进藏门户，东临青海海北、海南藏族自治州。因居青海湖以西故称海西州。全州总面积30.09万平方公里，占青海省总面积的41.7%，是全省最大的民族自治州，也是青海重要的工矿区和农牧区。境域主体为中国四大盆地之一的柴达木盆地，占全州总面积的78.6%，故柴达木又成为海西蒙古族藏族自治州的代称。海西地形地貌奇特，主要由昆仑山、阿尔金山、祁连山环绕的柴达木盆地和唐古拉山高原两部分组成，平均海拔3000米左右。盆地从边缘至中央依次为高山、盐湖、草原、丘陵及湖泊，呈环带状分布，形成独特的资源分布结构。

海西历史悠久，文化灿烂，是中华文明的发祥地之一，曾是西羌的牧地乐土，吐谷浑古国的中兴之地，吐蕃政权的广袤疆野，明末“西蒙古”和硕特部首领固始汗统一青藏高原的腹地，也是通往西域的丝绸之路辅道。

新中国成立后，经过多年历史沿革，1963年在柴达木行政委员会的基础上成立海西自治州，现辖德令哈、格尔木2市；都兰、乌兰、天峻3县；大柴旦、冷湖、茫崖3个行政委员会，共35个乡镇，总人口56万人。

海西区位优势突出，战略位置重要，地处青、藏、新、甘四省区交汇的中心地带，青藏铁路、青藏公路和国道315线、省道215线，兰西拉光缆、青新光缆、油气管道横贯全境，是连接西藏、新疆的重要战略支撑点和祖国西部的交通枢纽，对加强民族团结、巩固西南边防、发展西部经济意义重大。

海西矿产资源丰富，柴达木盆地素有“聚宝盆”美称。探明储量的矿产资源 57 种，潜在经济价值约 16.27 亿万元，占全省矿产资源潜在经济价值总量的 95%。经过 50 多年的开发建设，特别是改革开放以来的发展，青海省委、省政府提出，青海要振兴，海西任务重，要求海西在经济社会发展的六个方面走在全省的前列。进入新世纪以来，在国家富强、民族振兴、社会和谐、人民幸福的时代召唤下，海西步入全面建设小康社会的历史进程，经济社会实现跨越发展，地区生产总值从 2000 年的 53.4 亿元增加至 2007 年的 201.67 亿元，跃居全省第二位，人均生产总值在全国 31 个民族自治州名列前茅，基本形成以石油、天然气、电力和煤炭开采为主的能源工业；以盐湖开发为主的盐化工业；以有色金属和黑金属矿采掘为主的冶金采矿业；以石棉、水泥生产为主的建材工业；以农畜产品和中藏药产品为原料的加工业体系。工业增加值达到 143.44 亿元，名列全省第一，占全省工业增加值的 44.7%，工业已成为拉动海西以至青海国民经济和财政收入的主导产业，并正在建设国家级柴达木循环经济试验区。海西“十一五”的发展目标是，推进工业化进程，提升城市化水平，全面建设小康，建设富裕文明和谐的新海西，在综合实力上实现新突破，到 2010 年地区生产总值达到 340 亿元以上，力争占到全省经济总量的 30% 以上。实现全州城乡一体化，在青海经济社会发展中发挥“两个排头兵”和“四个示范”带头作用，实现全面建设小康社会的发展目标。

海西是建设青海旅游名省的重点地区，地处“一圈三线”空间战略布局的中心，是青藏铁路世界屋脊旅游带、南丝绸之路旅游经济带，青藏高原昆仑文化旅游区的主体，以西部风情、瀚海奇观、昆仑文化、矿产工业为主的自然景观和人文景观闻名遐迩，其雄浑壮美的雪域风光，悠久神秘的历史文化，特色浓郁的民族风情，灵秀隽美的草原湖泊，是中国最吸引人的旅游胜地。海西的主要景观有：万里长江源头银雕玉砌、千姿百态的冰峰塔林；万山之祖，中华文化发源地的莽莽昆仑山；藏羚羊的家园，可可西里国家自然保护区；举世闻名的世界大盐湖，国家地质公园察尔汗盐湖；亚洲最大的风蚀地貌区，自然奇观南八仙雅丹林；20 世纪世界古文明八大发现之一，闻名青藏高原的吐谷浑王朝遗址古墓群；千古传唱的高原情人湖可鲁克湖、托素湖；西王母的故乡，布哈河和天峻山；青藏高原著名登山探险基地玉珠峰、青海天湖哈拉湖，云里雪山团结峰。众多的冰峰雪山、圣湖神泉、奇地异貌、历史遗迹，组成了柴达木的洋洋大观。朋友，欢迎你激情走进柴达木，游览奇特的自然风光，饱享独特的民族风情，观赏为世界罕知罕见的文化奇观，实现人生新理想。

# 目录

## 青藏线顶级旅游带

激情穿越柴达木旅游线路图·····	2
-------------------	---

## 激情穿越柴达木 旅游城镇

西部园林城市德令哈·····	4
中国盐湖城格尔木·····	5
文化都兰·····	6
雄浑天峻·····	7
红色乌兰·····	8
油城茫崖·····	9
富饶大柴旦·····	10
奇幻冷湖·····	11

## 激情穿越柴达木 旅游路线

激情穿越柴达木游·····	14
天路穿越柴达木游·····	54
南丝绸之路生态风情游·····	55
柴达木汽车运动露营游·····	56
柴达木徒步探险游·····	57
玉珠峰登山探险游·····	58
哈拉湖青海天湖云里雪山风光游·····	59
马可波罗探险游·····	60
昆仑道教寻祖游·····	61

## 激情穿越柴达木 旅游活动

激情穿越柴达木汽车摩托车狂欢节·····	64
激情穿越柴达木自行车骑行穿越活动·····	64
激情穿越柴达木徒步穿越活动·····	64
柴达木汽车运动露营越野挑战活动·····	64
玉珠峰五一、十一登山活动·····	65
柴达木循环经济试验区项目推介会暨中国盐湖城 昆仑文化旅游艺术节·····	65

柴达木民族文化艺术节暨可鲁克湖蟹旅游文化艺术节···	65
蒙古族那达慕大会·····	66
藏族六月六歌会·····	66
可可西里野生动物观赏活动·····	66

## 激情穿越柴达木 历史文化和民族风情

昆仑文化·····	67
诺木洪文化·····	67
蒙古族风情·····	68
藏族风情·····	69

## 激情穿越柴达木 汽车运动露营地

柴达木汽车运动露营游示意图·····	72
--------------------	----

## 激情穿越柴达木 特色旅游商品、特色餐饮

柴达木特色商品·····	74
柴达木特色小吃·····	78

## 激情穿越柴达木 旅游资讯

宾馆酒店·····	82
旅行社介绍·····	84
旅游购物·····	84
旅游应急救援基地·····	84
海西国道里程表·····	84
格尔木航班时刻表·····	85
格尔木列车时刻表·····	85
德令哈列车时刻表·····	85

## 激情穿越柴达木 旅游注意事项

柴达木旅游注意事项·····	86
自驾车旅游注意事项·····	86

## 后记

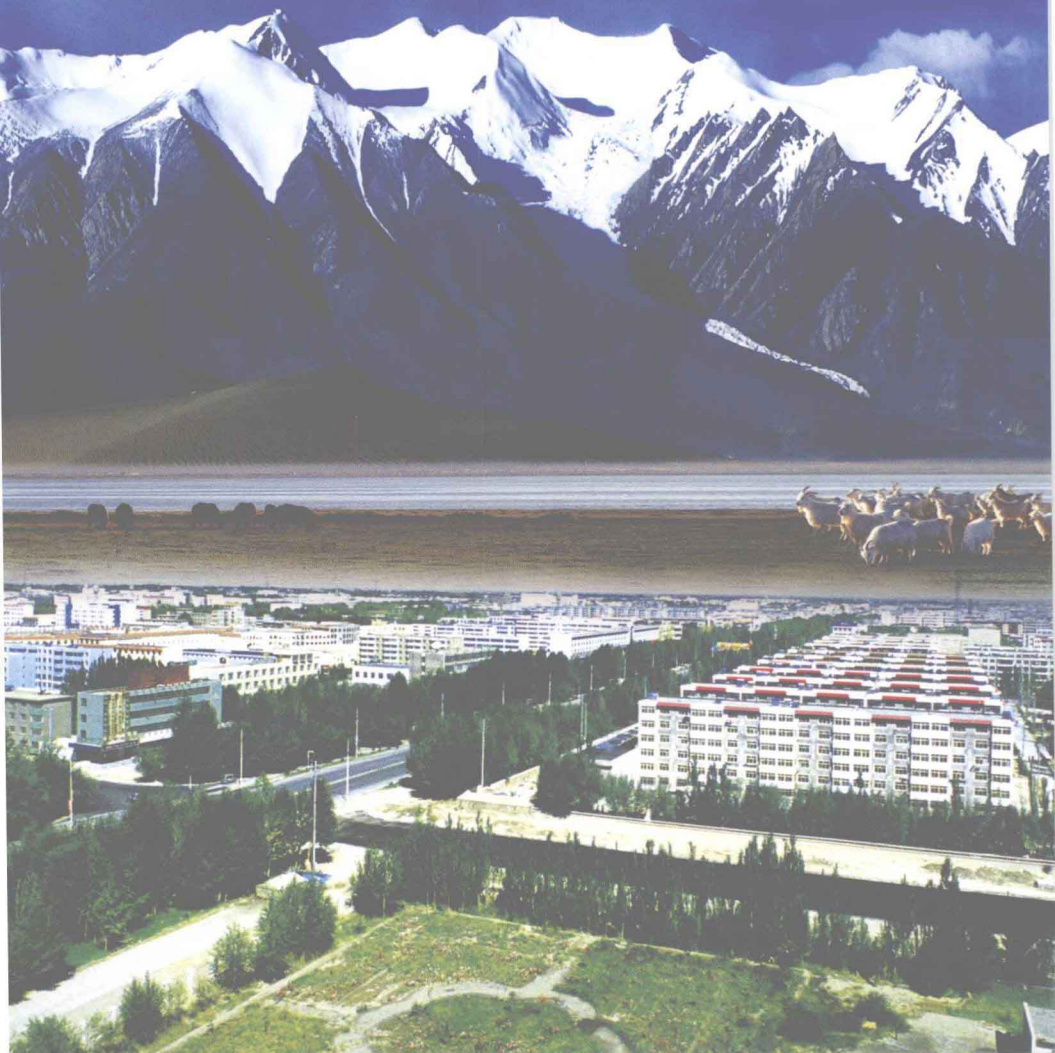
激情穿越柴达木 无限风光在海西·····	87
----------------------	----

游览瀚海奇观 感受西部风情

Tour to Qinghai lake Experiencing the culture of Western China

探索昆仑文化 追溯神秘摇篮

Exploring Kunlun culture Tracing the origins of mysterious cradles









## 激情穿越柴达木 旅游城镇



天湖胜地 外星人遗迹  
Heaven lake scenic spots relics of E. T.

### 西部园林城市德令哈

德令哈市被誉为金色原野，是青海省海西蒙古族藏族自治州的首府，正在建设青海西部园林城市，创建国家卫生城市、中国优秀旅游城市，打造中国碱业工业基地。

德令哈市东与天峻、乌兰县相邻，西与大柴旦行委接壤，北与甘肃省肃北县毗邻，南与都兰县相连，面积为2.74万平方公里，总人口10万。

德令哈市境内地域辽阔，地形复杂，形成山、川、盆、湖兼有的地貌特征。宗务隆山将全市分为北部祁连山和南部盆地两大类型。北部又分为高山区与哈拉湖盆地两个地理单元。哈拉湖盆地是一个高原高山构造盆地，最低点哈拉湖，湖面海拔为4000米以上。

德令哈区域旅游资源丰富，境内有多处奇特的旅游景点，古柏繁茂的柏树山，碧波粼粼的黑石山水库，神秘诡异的“外星人遗迹”，古老神奇的怀头他拉岩画，托素湖和可鲁克湖一咸一淡、生态各异，遥相连接，吸引着四面八方的游客。北面祁连山腹地的哈拉湖，被称为青海天湖，发展观光旅游潜力巨大。

进入新世纪以来，德令哈先后被命名为“全国双拥模范城”、“全省卫生城市”，以建设青海西部园林城市为目标，按照工业强市、商贸活市、旅游兴市的发展要求，建设柴达木新型工业基地和柴达木特色旅游中心。

## 中国盐湖城格尔木

格尔木市被国内外人士誉为昆仑明珠，中国盐湖城。经过50年开发建设，先后获得全国双拥模范城、全国文明城市、国家卫生、中国优秀旅游城市等荣誉称号。一是自然资源丰富。涩北气田是中国四大天然气气田之一，察尔汗盐湖的盐储量全世界人可食用3000年。二是战略地位重要。是连接西藏、青海、甘肃、新疆的交通枢纽，对加强民族团结，维护国家统一，发展西部经济意义重大；三是工业经济快速发展。正在建设柴达木盐湖化工、石油化工、多金属开发工业基地，是柴达木循环经济产业的重点园区；四是充满生机与希望。得天独厚的资源、区位和交通优势，决定了格尔木在振兴青海经济中的特殊地位。近年来，党和国家领导人多次到格尔木考察，提出把格尔木建设成为中国西部现代化中心城市，建成高原特色旅游中心。

格尔木以“青藏高原、世界屋脊、昆仑文化、大漠绿洲、中国盐湖城”为轴心的旅游资源十分丰富，具有高、大、怪、绝四大特征。境内举世闻名的长江源头、雪山冰川、昆仑雪景、瀚海日出、沙漠森林、可可西里、雅丹地貌等众多独具特色的自然景观，是观赏青藏高原风光、野生动物活动和进行科学考察、登山探险的理想之地。格尔木昆仑旅游区是国家AAAA级旅游景区，具有发展旅游业的良好前景，相继建成了万丈盐桥、昆仑山口、玉虚峰、西王母瑶池、昆仑神泉、胡杨林、昆仑文化碑林等景（区）点，开辟了青藏铁路天路中心旅游带、南丝绸之路、唐蕃古道、马可波罗、藏传佛教、察尔汗盐湖观光、胡杨林自然风光、蒙古族草原风情、玉珠峰登山探险等十余条旅游线路。

### 金镶玉的摇篮 藏羚羊的故乡

The cradle of Gold inlaid jade Home to Tibetan antelopes



## 文化都兰

都兰县地处柴达木盆地东南缘，是以汉、藏、蒙古等民族为主的多民族聚居区。全县总面积4.53万平方公里，总人口7.1万。

80年代国家农业部批准设立的都兰国际狩猎场，已接待美国、加拿大、德国、法国、墨西哥、荷兰等二十多个国家和地区的狩猎者，得到国际狩猎者的好评。都兰原为北魏至唐代吐谷浑王国的活动中心，后为吐蕃属地，丝绸之路从此经过，有南丝绸之路之称。境内在109国道，沿线附近有诺木洪塔勒他里哈、塔温他里哈、灰山、巴哈莫力岩画、鲁丝沟岩刻画等古文化遗址和千余座吐谷浑古墓葬，其中热水吐谷浑古墓被列为全国重点文物保护单位，在国内外有一定的声誉。以高原自然风光、古文化遗迹、古墓葬等构成的自然、人文景观旅游资源众多。

都兰是柴达木名胜古迹历史文化旅游区，历史积淀厚重，文化遗址丰富。位于境内的诺木洪旅游区距格尔木市130公里，可以开展历史文化探秘、古海底寻踪、田格力湖观鸟，万亩枸杞林观光等特色旅游活动，是游客不可不去的旅游胜地。

西羌牧地乐土，吐谷浑中兴之地

prosperous land of Western Qiang pasture

The land where Tuguhong revived



骏马神山 裸鲤摇篮 神湖之源 西王母故乡

Gallant horses of sacred mountains Cradle of naked carp The origin of sacred lakes  
The home of Western Goddess

## 雄浑天峻

天峻县位于祁连山南麓，青海湖西北侧，辖区面积2.57万平方公里，居住着藏、汉等民族，总人口4万。县府驻地新源镇，是海西重点旅游城镇，海拔3400米，典型的高原大陆性气候。

天峻是青海湖的后花园，有神湖之源、骏马神山、裸鲤摇篮、云里雪山的美誉。天峻草原风光宜人，旅游资源丰富，有较多的自然景观和人文景观，被誉为“西王母故乡”。境内大部分景观独特奇美，但也不乏具有较高的研究和观赏价值，是开展登山旅游、生态旅游、文化旅游和了解藏族风情的理想胜地。

全县共有旅游景点10多处，其自然景观有天峻山哈熊沟，奇秀天景秀龙峡谷、扎西郡乃神山、绿原岩画、丹城绿园（红色城堡）、经院宝塔、三江源冰峰隐翅、西王母吉祥园风景区、卧龙奇秀天景等。

位于天峻县西北的青海天湖哈拉湖和云里雪山团结峰，是你旅游一定要去的地方，这里的景色令人惊叹和震撼。



红色乌兰 多彩胜地  
Red Wulan Colorful tourist resort

## 红色乌兰

乌兰县被誉为红色乌兰，位于青海省中部，地处柴达木盆地东北边缘，总面积 1.28 万平方公里，总人口 4 万，是以蒙古族为主体，汉族、藏族等多民族聚居的地区。

乌兰县深居大陆腹地，气候条件较好，属大陆性气候，夏秋季平均气温在 20℃ 左右，县内天然原始森林遍布多处。经过多年建设，县内交通比较发达，青新公路、青藏公路和青藏铁路穿越境内，已成为县内主要交通运输干线。

乌兰是镶嵌在柴达木盆地的一颗明珠，绿野无边，百花争艳，雄鹰与白雪比高，野驼与晚霞争红。人们在闲暇之余，可以尽情饱赏自然风光，游览历史人文景观，如建于清代的藏传佛教格鲁派寺院都兰寺，闻名遐迩的茶卡盐湖、柯柯盐湖，美丽奇特的哈里哈图国家森林公园旅游区和金子海旅游区。绚丽多姿的金山银水，使发展中的乌兰更加多彩多姿。

## 油城茫崖

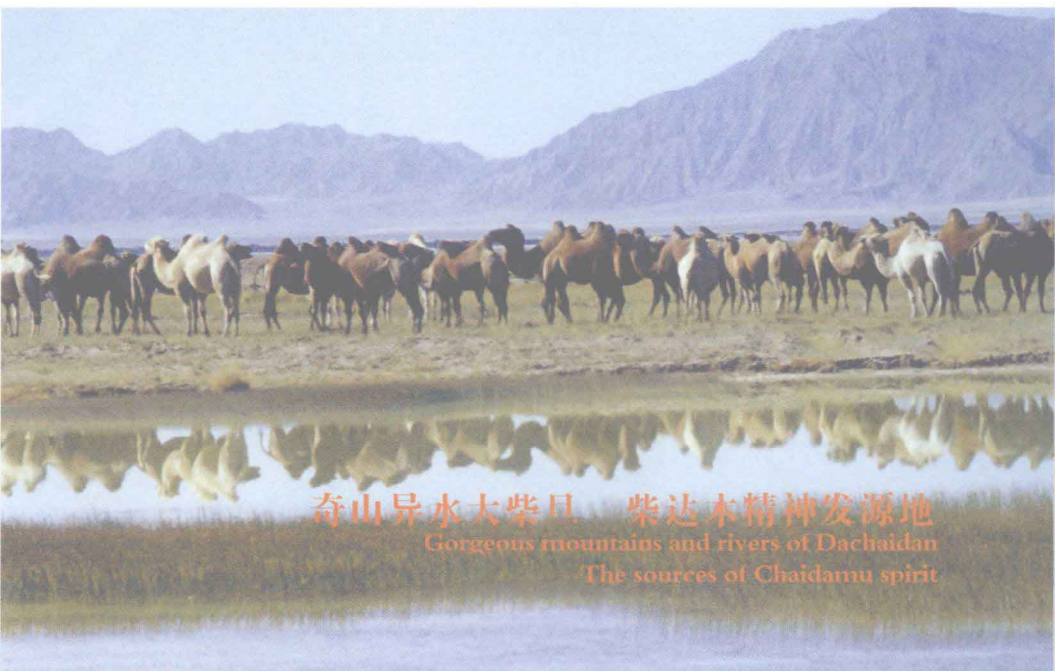
茫崖位于海西州西部，西北与新疆维吾尔自治区毗邻，行委驻花土沟镇，距州府所在地750公里，总人口4.8万，以汉族为主，面积3.2万平方公里。辖区内有青海油田公司、茫崖石棉矿为主的企事业单位。

茫崖是南丝绸之路的重要旅游城镇，是规划建设青新铁路的主要交汇点，柴达木石油工业基地，正在规划建设花土沟支线机场。其境内旅游资源有气势磅礴的雅丹地貌群，千姿百态的游园沟，水天一色的阿拉尔草原。花土沟镇是柴达木石油工业旅游区，具有开放的气魄，充满生机与活力。有人形容说，你要上月球吗？请到茫崖来！



高原石油城 西部聚宝盆  
Lateral city of the Plateau, treasure city of Western China





奇山异水大柴旦 柴达木精神发源地  
Gorgeous mountains and rivers of Dachaidan  
The sources of Chaidamu spirit

## 富饶大柴旦

大柴旦，蒙古语为伊克柴达木，意为大盐湖，地处举世闻名的柴达木盆地北缘，行政区总面积3.7万平方公里，总人口1.7万，辖大柴旦镇、锡铁山镇，是柴达木盆地最早的开发地之一，也是海西州重要的工业基地。区内盐湖众多，矿产资源蕴藏丰富，现已探明储量的有铅、锌、金、银、锂、硼、镁、煤、钾肥、芒硝、石油、天然气、温泉热水矿等10余种矿藏，并伴生多种稀有元素。这些矿藏不仅储量大，品位高，且地处公路、铁路沿线，开发前景极为广阔。目前，铅、锌、金、银、锂、硼、镁、煤、钾肥、芒硝、石油、天然气等已形成了大规模开发，并成为青海省最大的黄金生产区，柴达木循环经济试验区重点园区。

大柴旦是海西经济发展的核心地区，50年代孕育了独特的柴达木精神和献了青春献终身、献了终身献子孙的“三献”精神。大柴旦旅游资源独特，北接敦煌，南及拉萨，西连新疆，是315公路和215公路的交汇点。南八仙的雅丹地貌魔鬼城、红旗峰、马海草原、大柴旦温泉、滩间山金矿、锡铁山铅锌矿是大柴旦的主要旅游景点。