

中国最早、最具权威性的旅游指南 | 坚持出版前由作者亲自踩线更新

青海自助游



上海唐码城邦咨询有限公司北京分公司 编著



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

藏羚羊自助游系列
全新出版

藏羚羊自助游系列

青海自助游



上海唐码城邦咨询有限公司北京分公司 编著

人民邮电出版社
北 京

图书在版编目(CIP)数据

青海自助游 / 上海唐码城邦咨询有限公司北京分公司编著. — 北京: 人民邮电出版社, 2010.5
(藏羚羊自助游系列)
ISBN 978-7-115-22589-4

I. ①青… II. ①上… III. ①旅游指南—青海省
IV. ①K928.944

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第043472号

内 容 提 要

本书在介绍青海主要景点的同时,为读者提供了青海的历史、地理、气候、民俗等方面的背景资料,并从旅行专家的角度向读者提出了一些旅行建议。本书适合自助旅行爱好者作为旅行指南用书,也适合一般读者用以了解青海的历史文化和风土人情。

藏羚羊自助游系列

青海自助游

-
- ◆ 编 著 上海唐码城邦咨询有限公司北京分公司
责任编辑 张国莉
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街14号
邮编 100061 电子函件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京画中画印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本: 880×1070 1/32
印张: 8.375 2010年5月第1版
字数: 282千字 2010年5月北京第1次印刷

ISBN 978-7-115-22589-4

定价: 39.80元

读者服务热线: (010)67172489 印装质量热线: (010)67129223
反盗版热线: (010)67171154

目录

话说青海..... 2

历史	5
地理	6
气候	7
政区	8
民族	8
语言	8
宗教	9
餐饮	10
艺术	11
名人	14
传媒资讯网站	17
地图书籍	17

旅行计划18

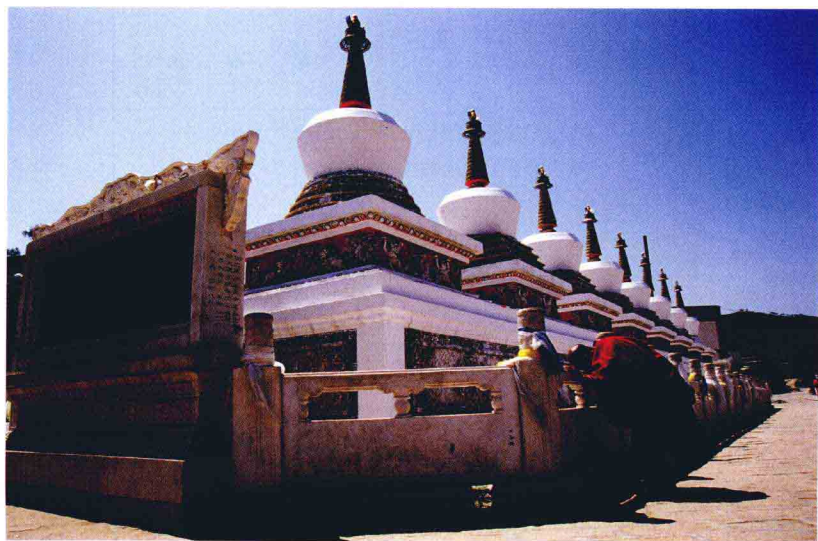
旅行季节	20
节庆	22
预算建议	24
到达与离开	25

区内交通	26
住宿	28
语言	29
健康准备	29
安全	31
特产	33
摄影	34
环保	35
其他实用信息	35

西宁 40

西宁必游	42
线路解读	44
解读西宁	46
历史	48
地理	48
气候	49
民族	49
交通	50

住宿	50
餐饮	51
特产	54
东关清真大寺	55
北禅寺	58
南山公园·凤凰台·	
南禅寺	58
虎台遗址	61
青海省博物馆	62
湟中塔尔寺	63





环湖线70

环湖线必游 72

线路解读 74

住宿 76

餐饮 76

特产 76

湟源 77

日月山(文成公主像) ... 77

共和 79

倒淌河 79

青海湖及南岸徒步 81

鸟岛 87

海心山 89

伏俟城遗址 91

海晏 92

西海郡故城 92

金银滩草原 93

原子城 94

哈尔盖 96

夏格日山 96

青藏线 98

青藏线必游 100

线路解读 102

住宿 106

餐饮 106

特产 106

德令哈 107

裕链湖 108

外星人遗址 110

野马滩 110

格尔木 111

胡杨林 112

一线天·昆仑桥 114

格尔木支线1 115

察尔汗盐湖·万丈盐桥 ... 115

锡铁山(矿区) 116

大柴旦温泉 117

格尔木支线2 118

柴达木盆地雅丹地貌 ... 119

昆仑山 120

昆仑神泉 120

昆仑山道场·

西王母瑶池 121

昆仑山口 123

玉虚峰 124

玉珠峰 125

可可西里 127

五道梁·可可西里国家级

自然保护区 127

沱沱河 131

各拉丹冬唐古拉山口 ... 133

各拉丹冬 133

唐古拉山口 134

都兰 137

诺木洪文化遗址 137

诺木洪贝壳梁·

芦苇船 138

都兰国际狩猎场

巴隆猎区 139

都兰热水吐蕃墓葬群 ... 139

茶卡 141

茶卡盐湖 141

海东土族风情线 ... 142

海东土族风情线必游 ... 144

线路解读 146

住宿 147

餐饮 147

特产 147

互助 148

土族民俗村 148

北山林场 149

佑宁寺 151

丹麻花儿会 152

平安 153

夏宗寺 153

乐都 155

瞿昙寺 155

柳湾遗址 159

民和 161

三川土乡纳顿狂欢节 ... 161

祁连风光线 164

祁连风光线必游 166

线路解读 168

住宿 169

餐饮 169

特产	169
大通	170
老爷山	170
娘娘山	171
门源	172
油菜花田	172
门源马场草原	174
大坂山	174
祁连	175
牛心山	175
祁连鹿场	176
黑河大峡谷	177

海东黄南线 178

海东黄南线必游 180

线路解读 182

尖扎 183

坎布拉国家森林公园 ... 183

李家峡水库 185

化隆夏琼寺 186

阿琼南宗寺

南宗尼姑寺 187

同仁 188

住宿 188

隆务寺 189

热贡艺术、刺绣、

剪纸 192

吾屯上庄寺、下庄寺 ... 195

郭麻日寺 197

麦秀林场 197

泽库 198

和日石经墙 198

河南 200

仙女洞 200

循化 203

循化撒拉族民俗 203

街子清真寺 208

十世班禅大师故居 ... 209

文都寺 210

孟达天池景区 211

西宁—久治线 ... 216

西宁—久治线必游 ... 218

线路解读 220

贵德 222

交通 222

住宿 222

餐饮 223

特产 223

贵德古城 224

贵德黄河水车园·

梨花艺术节 225

扎仓温泉 226

玛沁 227

大武镇 227

拉加寺 228

阿尼玛卿山 229

达日 235

格萨尔王狮龙宫殿 ... 235

久治 237

久治白玉寺 237

年保玉则 238

西宁—囊谦线 ... 240

西宁—囊谦线必游 ... 242

线路解读 244

玛多 246

交通 246

黄河第一桥 246

牛头山 247

扎陵湖 247

鄂陵湖 248

星宿海 250

黄河狩猎场 251

巴颜喀拉山口 251

玉树 252

结古寺 252

新寨嘉那玛尼石堆 ... 254

文成公主庙 255

勒巴沟 257

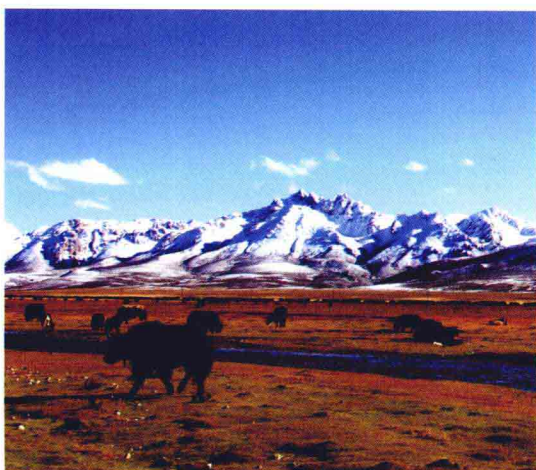
通天河 258

三江源自然保护区 ... 259

隆宝滩黑颈鹤

自然保护区 259

杂多澜沧江源头 260



青海

青海湖 IC提供



话说青海





话说青海

青海是一个空旷和苍凉的所在，境内近73万平方公里的土地上只分布着500多万人口。这里地处中国第一地势阶梯向第二阶梯的过渡地带，平均海拔超过3500米。这里阳光灿烂，水流清澈，草原无边，一派粗犷的高原风光。青海注定不是一个温柔之乡，小桥流水不属于这片苍莽的土地，这里是大草原上牧人口中“花儿”吟唱和赞美的地方。站在草原上，目力所及之处，尽是群山、草原和湖泊，你会觉得自己微渺

而无所适从。

青海是万山之宗、万水之源，大江大河从这里发源，巨大的山川在这里蜿蜒，这片土地有着一种大气和磅礴的魅力。孕育了中华文明的长江、黄河和澜沧江均发源于青海的群山之中，江河源头冰川耸立，冰川融水顺着地势落差奔泻而下。2.3亿年之前，这里曾经是一片汪洋，白驹过隙，如今的青海已然成为一块大陆高地，但依旧拥有着海的开阔、包容和深远的品性。这里

盛夏的青海湖畔 巴戈摄



的人们也传承了如此的品性，他们乐观、开朗、热情、虔诚，各个民族和谐地混居在这块接近蓝天的大陆腹地。

青海的旅游资源相当丰富。丝绸之路和唐蕃古道交会于此，伊斯兰教和藏传佛教在这里共生，三江源、青海湖、扎陵湖、鄂陵湖、年保玉则、各拉丹冬、可可西里、柴达木盆地、黄土高原以及众多的森林公园和自然保护区，多种人文和自然景观交相辉映，散发出迷人的光彩。这里生活着藏族、蒙古族、回族、撒拉族、土族等多个少数民族，形成了



唐蕃古道石碑

青海特有的多民族风情。一年四季都有民俗节日，藏族的雪顿节、穆斯林的开斋节、蒙古族的那达慕大会等，令人目不暇接。

青海是一个需要你用双脚去认识的地方，都市的躁动和不安，在这里都能够被一一化解，让你归于平静和释然。

历史

青海的历史宛若一部中国源流的历史，这里有着无数神话传说和灿烂的古代文明，考古发现的史前文化遗迹完整地串联起了从荒蛮到青铜时代的全景图像。最早在这里繁衍生息的是古老的氐、羌群落，古羌人甚至与华夏族一样被许多考古学家认为是汉族的前身。夏殷时代，这些群落从汉江地区迁徙至青海，成为西部少数民族的先祖。

公元前121年，西汉王朝在湟水流域设置行政机构，筑西平亭，平羌安边，屯田移民。公元222年，魏



文帝在西平亭修筑城垣，这成为关于西宁城最早的记录。4世纪初，吐谷浑人迁入青海建立吐谷浑国，统治这里达350年之久，期间还开辟了充满传奇色彩的丝绸之路南线。

隋炀帝继位之后，为了开疆扩土一统天下，派兵控制了青海湖东部和南部的地区，置西平郡。至唐代，青海的统治权又一度落入吐蕃之手。7世纪松赞干布建立吐蕃王朝，与唐罢兵交好，唐太宗使文成公主前往和亲，自唐蕃古道入藏，一路留下了众多的故事。

北宋王朝始设西宁州并推行僧俗并用政策，青海的藏传佛教空前地发展起来。同一时期，回族大量迁入青海，撒拉族也于此时开始定居循化。北宋亡后，金军入侵青海，金、西夏混战近百年。自西夏崛起之后，经由河西走廊的丝绸之路受阻，

中亚、西亚商人纷纷取道青海，使得中土和西域的贸易联系得以重建，并极大地繁荣了丝绸之路南线。

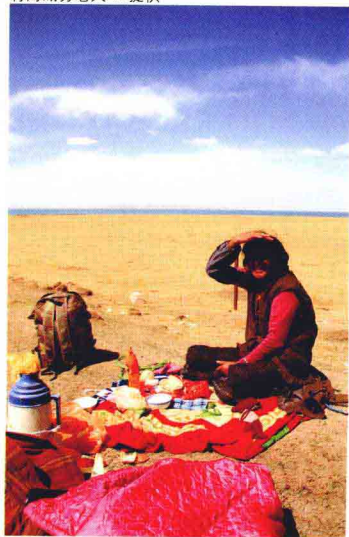
明朝政府在青海设置了政教合一的衙门，成功地结合了神权和政权，借助神权巩固政权，同时利用政权确立神权的尊荣地位，也使得青海至今都充满了神秘的宗教色彩。清朝通过分旗和会盟的游牧制度加强了对青海的统治，并且正式确立了藏传佛教活佛转世制度，册封并追认了世袭的黄教格鲁派达赖喇嘛和班禅大师封号。

1928年，国民政府建立了青海省。1950年元旦，新中国的青海省人民政府成立。

地理

青海地处青藏高原东北部，与甘肃、四川、新疆和西藏四省（自治区）毗邻，全省东西长约1200公里，南北宽约800公里，面积约为72.23万平方公里，就面积而言，是中国第四大省。青海是青藏高原的重要组成部分，境内盆地、高山、河谷相间，草场广布，湖泊云集，沼泽湿地众多，还有沙地和荒砾区。全省平均海拔在3500米以上，最高点是昆仑山主峰新青峰（布喀达坂峰），海拔6860米，最低点在民和下川口河谷，海拔1650米。从高空俯瞰，雄伟的昆仑山脉把青海西部分隔成了两个不同的自然区域——南部的青南高原和北部的柴达木盆地西北干旱区域，而祁连山、青海湖盆地和河湟谷地则组成了东部的季风区。

青海湖旁老人 IC提供





油菜花盛开的青海湖畔 巴戈摄

青海的骨架是三座大山：阿尔金—祁连山逶迤于北，入夏时节，河谷地带油菜花黄，远处白雪皑皑，形成了一幅人间清凉胜景；昆仑山、可可西里山、布尔汗布达山、阿玛尼卿山横亘于中，昆仑山东西绵延2500多公里，横穿青海中部，被称为“亚洲脊柱”；与西藏交界处的唐古拉山则屹立于青海南部。昆仑山和唐古拉山这两座高山之间就是著名的青南高原，占据了全省半壁江山，地势平缓开阔。这些绵延横亘的雪山，林立的冰塔林，孕育出了两百多条旖旎的山溪江流，汇聚成壮阔的长江、黄河和澜沧江。这是一种博大和细腻兼具的视觉感受，万水源于群山，继而百川归海，可以想见那缓缓融化的冰柱和雪峰，一滴滴汇聚、集成条条细微的水流，再集结成款款的溪流，最后汇聚成豪迈的大江大河的图景，这就是一部成长的故事。在祁连山以南、昆仑山以

北是柴达木盆地，它是中国第三大内陆盆地，与茶卡共和盆地和青海湖相连，构成了青海西北区域的主体景观，群山相衔，盐湖星罗棋布，水草丰美。青海湖东部地区为河湟谷地，属于丘陵地貌，是青海主要的农耕区，长江、黄河通过这里时奔流不息的水流切割出很多地势雄浑的巨大河谷，其土质极为适合农耕作业，这造就了河湟谷地的繁荣。

气候

青海地处高原，处在大陆腹地，海拔高、空气较为稀薄，因此日照充足、太阳辐射很强。在强烈的紫外线和干冷空气的作用下，高原上的人脸上都有不同程度的“高原红”（红血丝），这仿佛成了高原居民的一个体貌特征。同时，由于年平均温度较低，夏季的青海成为一个避暑的胜地，人们在此可以不必忍受暑热的煎熬。这些都是青海气

候给人的直观感受。

海拔高、多山、多盆地、纬度适中、远离海洋、大气环流形式独特等种种因素相互作用,使得青海呈现出独特的高原大陆性气候特征:

冬暖夏凉,日温差大,年温差小,年平均气温在 $-5.6^{\circ}\text{C}\sim 8.9^{\circ}\text{C}$ 之间;干旱少雨、多大风、多沙尘,日照时间长,太阳辐射强,海拔高,气压低,缺氧,空气密度、含氧量均为海平面的60%~80%。

政区

1950年1月1日,青海省人民政府成立,省会设在西宁市。此后,青海省行政区经过多次调整。如今,青海省下辖1个地级市,即西宁市;1个地区,即海东地区;6个民族自治州,即海北藏族自治州、海南藏族自治州、果洛藏族自治州、海西蒙古族藏族自治州、玉树藏族自治州、黄南藏族自治州。

治州、黄南藏族自治州、玉树藏族自治州。全省有30个县、7个民族自治县、2个县级市及4个市辖区。

民族

青海省是一个多民族聚居的地方,除汉族以外这里世代生活的民族还有藏、回、蒙古、撒拉和土族等,人口总计240多万,约占青海省总人口的43%,聚居区面积占全省总面积的98%。这些民族历史悠久,民风淳朴,保持着优秀的民族文化传统,具有独特的民族风情。

语言

除藏族、土族、撒拉族和蒙古族等少数民族使用自己的民族语言之外,青海省还有“青海方言”和夹杂着大量俚语土语的“青普话”(青海普通话)。青海方言的词汇丰富、

青海政区示意图



表意生动、发音轻柔，形成了细腻委婉、幽默轻快，同时亦不失简约豪爽的语言风格，极富魅力。

青海的回族通用汉语，但在宗教生活和日常生活中还是能听到一些源于阿拉伯语和波斯语的词汇。玉树地区的部分藏民讲藏语的“康巴方言”，其他的大多数藏民讲的均为“安多方言”。土族语言属于阿尔泰语系蒙古语族，分为互助方言和民和方言。撒拉语属于阿尔泰语系突厥语族西匈语支，绝大多数青海的撒拉族既说撒拉语又说汉语，撒拉族没有自己的文字，因此通用汉字。蒙古族则多使用蒙古语的卫拉特方言，在海西州和海北州，蒙古族既说蒙语，也懂汉语和藏语，由于长期与藏族交往，一些地区的蒙古族也使用藏语。

宗教

青海的神秘气质部分来源于青海独特的宗教环境。这里稍显严酷的自然环境使得宗教在人们的日常生活中占有十分重要的地位。在青海很多地方都能感受到宗教带来的洁净、虔诚的氛围。青海大多数少数民族都有自己的宗教信仰，信教人数约有200万。青海的宗教类别和派别很多，主要有藏传佛教（喇嘛教）、伊斯兰教、汉传佛教、道教、基督教和天主教等。同时，在东部和东南地区还有一些苯教的信徒和寺院。

青海省的藏族、土族、蒙古族都是信仰藏传佛教的民族，僧侣众



东关清真大寺穹顶和宣礼塔

多，教派繁杂，其中以黄教（格鲁派）信徒最多，还存在有一大批代表着某些古老教派的寺院。著名的藏传佛教寺院有湟中的塔尔寺、乐都的瞿昙寺、互助的佑宁寺、同仁的隆务寺、化隆的夏琼寺、循化的文都寺、尖扎的阿琼南宗寺、玛沁的拉加寺、玉树的结古寺、文成公主庙等。另外，循化的十世班禅大师故居、同仁的热贡佛教艺术、玉树的新寨玛尼石堆、泽库的和日石经墙等也是重要的藏传佛教文化遗迹。

青海省的回族和撒拉族则全都信奉伊斯兰教。伊斯兰教在青海已有700多年的传布历史，主要同丝绸之路上的通商、各个朝代东西部地区的经济交流，以及战乱造成的人口迁徙有关。“伊斯兰”的原意是“和平”，也有“安宁”、“顺从”之意，中国境内的伊斯兰教派基本属于逊尼派。青海省比较著名的清真寺有西宁市东关清真大寺、循化街

子清真寺等。此外，在回族和撒拉族居住的村镇都设有大大小小的清真寺，总数约有1500座，它们为穆斯林的日常宗教活动提供了便利。

西宁的北禅寺、大通的娘娘山、湟中的南朔山都是道教胜地，在昆仑山区的玉虚峰附近也能看到大量的道教文化遗存，这和古老的西王母崇拜有着极大的关联。在天主教方面，青海省有西宁朝阳天主教堂、湟中黑嘴天主教堂、大通城关天主教堂和互助大泉圣母堂4座天主教堂。此外，青海省还有汉传佛教、基督教和其他一些宗教类别存在，它们也各有自己的宗教胜迹和活动场所。

餐饮

青海的饮食代表了典型的西北风味、民族风味和高原风味。典型的青海食品，食材以牛羊肉、奶制品和面食为主，口味偏咸、酸、辣。外地食品在青海一般也是经过了改良的，具有了当地风味。

在青海旅游，由于气候干燥，日照强烈，一定要适时补充水分和维生素。夏季的青海盛产各种瓜果蔬菜，形大、色正、味美、香甜。很平常的黄瓜和西红柿，青海当地出产的就格外香甜，并且即使在需求旺季价格也会很便宜。此外，在高原上要注意多吃葱蒜，饮酒要适量。

不同地区有着不同特色的当地美食，以下介绍一些在青海具有代表性的小吃和菜肴。



当地小吃

青海酸奶

奶制品首推青海酸奶，口感爽滑、醇香味厚。小贩一般用白瓷碗盛装，担着担子走街串巷，在西宁的街头随时随地都可以品尝到。酸奶的表面凝结着一层奶黄色的厚实奶皮，口感浓郁。如果要吃到更为优质的酸奶，就需要深入牧区。此外还有奶茶、曲拉、酥油等奶制品，都值得品尝。

青海酿皮

不同于甘肃、宁夏和陕西的酿皮，青海的酿皮色深、皮厚、嚼劲十足，伴以独特的酸辣味调料，味足料多。这种酿皮的做法据说是在洗面的过程中加了当地一种植物碱，所以才会有此独特的形、味。老板在调制酿皮的时候一般会问你“辣子咋放？”，你一定要考虑好再说。青海的菜肴口味偏辣，循化盛产辣椒，用加热的门源清油泼出来的油泼辣子一般是调味时不会少的调料，辣香扑鼻，但是不能吃辣的人需要注意。

青海牛羊肉

如果你不是素食主义者，到青海一定得尝一尝当地的牛羊肉。青海的牛羊一般都是在牧场放养的，不像其他地方的牛羊很多都是圈养的。青海水草丰茂，牛羊肉质鲜美，尤以牦牛、藏绵羊、普尔羊最为著名。回族制作羊肉食品是非常出名的，在青海能吃到很多以羊肉为主的青海美食，有手抓羊肉、羊杂碎汤、羊肉饺子等，街头和夜市随处可见卖烤羊肉、烤羊筋、清汤羊肚、涮羊肉的摊贩，样样美味可口。青海牛羊肉绝对是你饕餮的绝佳选择。

搅团

搅团是青海、甘肃一带民间非常普及的一种小吃。在细腻的豆面中加入少量面粉，水煮开后慢慢撒在锅中，边撒边搅拌，直到成黏稠状。搅团的吃法很多，有的用事先准备好的油泼辣子、蒜泥调和，配以青海酸菜、豆角、萝卜等，用筷子划拉着吃；也有事先做好肉或蔬菜的汤头，将搅团挖一块拌在一起吃的。本地人一般用筷子吃，不习惯的外地人会感觉筷子用起来很别扭，可能需要用勺子吃。但无论怎样，这都是一道不可错过的青海美食。

甜醅

青海的甜醅不同于甘肃等地的甜醅，是用青稞做的。把青稞碾去外皮，簸干净，洗去杂质，煮熟，沥出冷却，加入甜曲酒调匀，入器密封，用棉被盖严，在15摄氏度左右的

恒温中发酵一段时间后开封即可食用。甜醅的味道有点类似于南方的酒酿，但更为甜美香醇，有青稞的特别风味。常食甜醅对于消化、血液循环等有极大的好处。

艺术

青海的艺术与多民族聚居和各种宗教共生的环境是密不可分的，形式多样，有着很强的地域性和民族性，著名的有民族歌舞、建筑艺术、手工艺和酥油花雕塑艺术等。

民族歌舞

青海有着“歌之故乡，舞之海洋”的美誉。青海藏族民间史诗《格萨尔王》是其中的代表，描绘了格萨尔王一生征战四方、降妖除魔、造福万民的英雄业绩，既有民间说唱的形式，也有类似于宗教仪式的舞蹈，在藏族民众中间有着很广泛的影响；蒙古族是一个能歌善舞的民族，其中“顶碗舞”是最具代表性的舞蹈种类；回族近些年也出现了一些身穿回族服饰的民族歌舞形式，很受欢迎。此外还有藏戏、藏族民间舞蹈、土族安昭舞，以及丰富的民

花布

