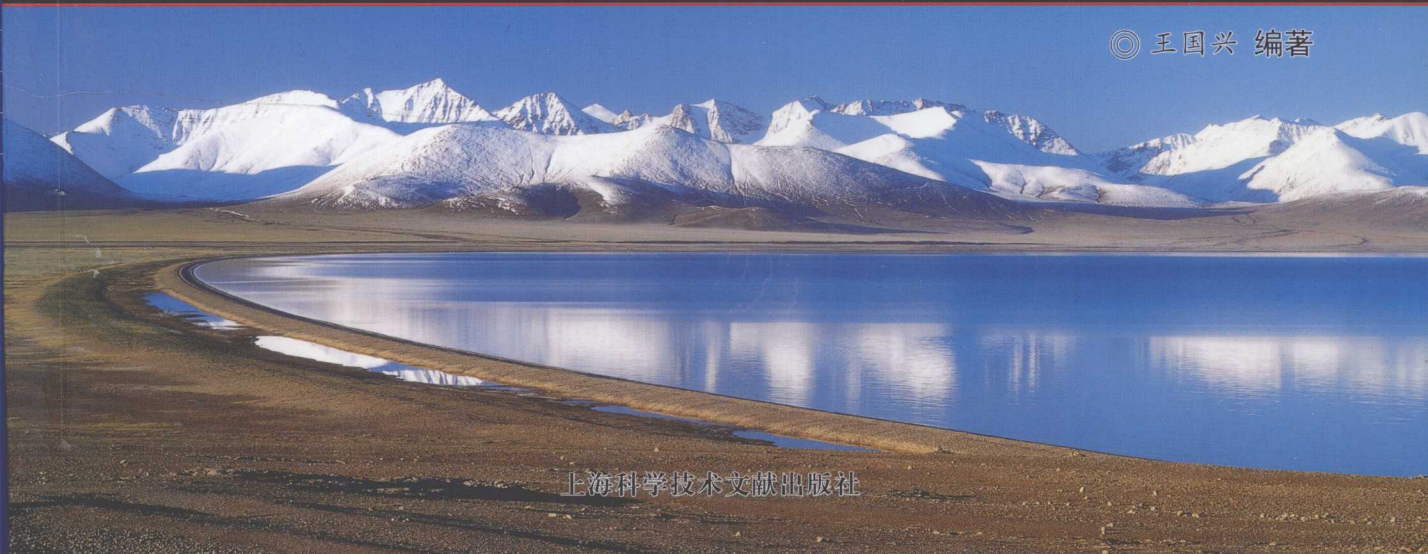


《大美青海》·丛书

走进海东

互助 | 循化 | 化隆 | 民和 | 乐都 | 平安

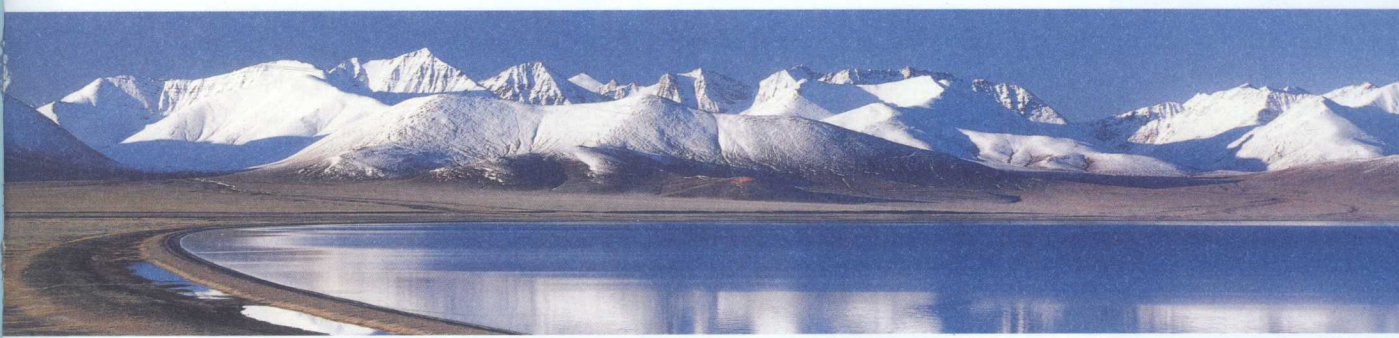
◎ 王国兴 编著



上海科学技术文献出版社

《大美青海》·丛书

走进海东



◎ 王国兴 编著

上海科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

走进海东/王国兴编著. - 上海:上海科学技术文献出版社,2010.6

ISBN 978 - 7 - 5439 - 4369 - 8

I. ①走… II. ①王… III. ①旅游指南 - 海东地区
IV. ①K921.42

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 097269 号

责任编辑:胡德仁

封面题字:金伟展

走 进 海 东

王国兴 编著

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市长乐路 746 号 邮政编码 200040)

全国新华书店经销

江苏省常熟市人民印刷厂印刷

*

开本 787 × 1092 1/24 印张 9.75 字数 177 000

2010 年 6 月第 1 版 2010 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5439 - 4369 - 8

定价: 39.80 元

<http://www.sstlp.com>





出版说明



历史悠久的海东地区，沉淀着河湟大地丰厚的文化遗产。位于黄河上游及其重要支流湟水之间的河湟地区，早在5000年以前就有古人类居住活动。孕育了丰富的古代文化。在这个地区发掘出的新石器时代的马家窑文化、齐家文化、辛店文化和卡约文化遗址，诉说着厚重沧桑的人文历史，这些名胜古迹带给我们的，并不只是视觉上的震撼，更是心灵上的文化追忆。

被誉为“彩陶的王国”、“远古彩陶的故乡”的乐都柳湾墓地，蕴含着马家窑文化的半山类型、马厂类型、齐家文化和辛店文化等文化类型，反映了新石器时代晚期青海高原地区空前繁荣的彩陶艺术。它以其造型多样、制作精美、纹饰神奇、数量之多闻名于世。有着“东方庞贝城”之誉的民和喇家遗址，是距今4000年前的史前大型灾难遗址，保留了古地震、古洪水等多重灾难痕迹。在这里，孕育了统治河西和湟水流域的南凉王国，以及行使西藏藏王职权的甘丹赤巴和十世班禅大师等贤才名流。这里是藏传佛教后弘期的复兴圣地。这里有以藏汉工艺完美结合和珍贵文物收藏而扬名四方、有“小故宫”之称的乐都瞿昙寺；有富有民族特色、砖雕艺术高超、图案精美的平安洪水泉清真寺；有在峭岩陡壁上拔地而起、辉煌壮观的夏宗寺；有层峦叠嶂、风光旖旎、资源丰富的互助北山；有怪石嶙峋、瀑布垂挂、绝壁千尺，被誉为青海高原“西双版纳”的循化孟达国家自然保护区……它们如同一颗颗璀璨的明珠，镶嵌在这块神奇的土地上，在岁月洗礼中，勾勒出人类文明源远流长的清晰脉络。

有人说，“走进海东”有数不清的理由，每一条都能让热衷梦想的人怦然心动；也有人说，“走进海东”不需要理由，仅海东这个名字，就足以让人梦绕魂牵。

海东名胜古迹所蕴涵着悠久深厚的文化魅力，深深地吸引着无数游人的驻足惊叹，流连忘返。因此，我们凭借地域特色鲜明、民俗风情浓郁、文化内涵深厚的优势，锁定海东地区独具特色的旅游品牌，在对情与景、历史与现实的全方位展示中，为您呈现海东地区经典的旅游风光。

愿这本书能伴随您欣赏胜景，追忆历史，探访民俗，朝觐圣地，让您在观光游览中，从容地穿梭于时光隧道，流连于古迹佳景，心旷神怡地享受一次海东之旅。

在本书的编辑过程中，得到了中共海东地区地委、行署和海东旅游局的大力帮助；得到了乐都县旅游局、平安县旅游局、互助县旅游局、循化县旅游局、化隆县旅游局、民和县旅游局的鼎力襄助。特别是海东地区领导金长华同志，他在本书的策划、组织、审稿方面做了大量工作。此外，还得到了海东地区其他领导和文化学者曹生渊、马成文、铁进元、孙考、李友楼、马英健、马建新、王恩普、王泽丽以及苏州科技学院王国栋教授等同志的大力支持，并参阅和借鉴了许多热爱海东、热爱河湟文化研究学者的文化成果，在此深表谢意。

由于我们水平有限，加之受到时间、条件的制约和资料不足，没能尽显海东地区历史之悠久、文化之丰厚、景观之壮美，恳请广大读者，特别是通达海东历史文化等方面专家、学者的批评指正。



第一章 古风清远话海东

001-011



第二章 夙愿寻踪五千年

012-047

柳湾——与远古的对话 / 014

喇家遗址——四千年前的永恒 / 020

河湟重镇说民和 / 024

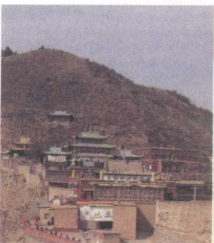
南凉古都——乐都 / 026

青海第一景——循化 / 028

彩虹的故乡——互助 / 033

高峡平湖进化隆 / 042

古城巨变平安县 / 045



第三章 幽隐古刹潜修真

048-075

“小故宫”乐都瞿昙寺 / 050

乐都西来寺 / 055

砖雕与木雕叫绝的洪泉水清真寺 / 056

悬空静修夏宗寺 / 061

大鹏肩上的夏琼寺 / 064

安多名刹佑宁寺 / 071

安多天然佛塔 / 075



第四章 绿野仙踪观沧海

076-089

动植物的王国——互助北山国家地质公园 / 078

青藏高原上的“西双版纳”——循化孟达自然保护区 / 083

五峰林幽鸟声清 / 086



第五章 民族风情难忘怀

090-203

大人忙碌小儿盼，一年就等过大年 / 092

锣鼓喧天闹社火 / 095

二月二上嘯大豆 / 097

清明扫墓滚馒头 / 099

赶个热闹浪庙会 / 100

插柳带艾迎端阳 / 104

漫个“花儿”表心声 / 106

河湟春夏季的花儿会 / 109

七月里到了“包海纳” / 111

找个悠闲“搭平伙” / 114

情趣盎然的卓巴射箭 / 116

吃罢麦稔小麦黄 / 120

月饼西瓜名声大 / 122

趋吉避祸放“鹿马” / 125

河湟腊八吃“麦仁” / 126

带上个馍馍走亲戚 / 128

伊斯兰喜庆三大节 / 130

新娘要唱“哭嫁歌” / 134

海东人的美食艺术 / 140

饮食礼俗显修养 / 147

伊斯兰风情 / 148

服饰 / 152



饮食 / 152

居住 / 153

出门见面“赛俩目” / 154

“抬针线”的婚礼 / 154

风情浓郁的土族民俗 / 157

穿彩虹花袖衫的人 / 157

泼水接亲人——载歌载舞的土族婚礼 / 162

祈求吉祥舞“安昭” / 173

世界最长的狂欢节“纳顿” / 176

禳灾祈福的互助鸡蛋会 / 182

勇敢、团结、智慧的“轮子秋” / 183

进门先喝“三杯酒” / 184

土族传统的节日 / 189

互助丹麻会 / 190

古老的藏族民俗风情 / 192

文化的先声——藏族服饰 / 192

多彩的女人服饰 / 192

藏族饮食有特色 / 194

藏族禁忌 / 197

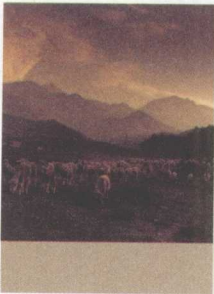
青稞美酒藏胞情 / 197

“哈达”真诚献给您 / 202

美丽的藏族名字 / 203

第六章 留驻脚步回味长

204-223



“老三篇”：手抓羊肉、面片、盖碗茶 / 206 馓子盘出赛“金丝” / 215

百步“三回头”的酿皮、酸奶、甜醅 / 210 解腻除乏喝“熬茶” / 217

吃顿“拉条”友情长 / 212

名虽不雅回味却长的“狗浇尿”饼 / 213

吃上一碗“杂碎”攀“珠峰” / 214

青稞酒——一个美丽的传说 / 218

喜庆不离青稞酒 / 220

做法独特的帐房小吃 / 222

第一章



古风清远话海东

GUFENG QINGYUAN HUA HAIDONG



第一章 古风清远话海东

海东位于青海省东部，这是一个富饶的地区，它是青海省的东大门。如果您能详细地了解海东，您会由衷地感叹：这真是一个美丽充满幻想的地方。走进海东，能正如宋代诗人杨万里诗中所描写的那样：“正入万山圈子里，一山放出一山拦。”

从青海省省会西宁出发，朝东行34千米，便来到了海东行署所在地平安县；往南沿平阿（平安——阿岱）高速公路行70千米和120千米，便可到达海东的化隆回族自治区和循化撒拉族自治县；向西北行30千米可到被誉为“彩虹的故乡”的互助土族自治县；向东走30千米和85千米，就是南凉故都乐都县和民和回族土族自治县。

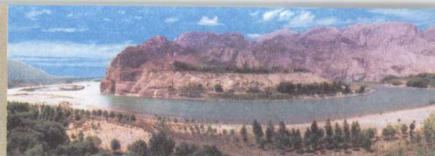
海东地区位于青海省东北部，它以濒临美丽的青海湖东而得名。辖属6个县，即民和回族土族自治县、循化撒拉族自治县、化隆回族自治区、互助土族自治县、平安县和乐都县。

海东地域宽广，民族众多，历史悠久，物产丰富，气候宜人，灿烂的河湟文化从这里兴起；这里也是进出青藏高原的门户，是连接青



热情的海东人民在迎接客人。

藏高原和内地的重要桥梁。在漫长的历史发展中，汉、藏、土、回、撒拉等民族创造并积淀下丰厚的物质文明和精神文明，其多元、复合的文化特色，培育出了影响河湟流域的河湟文化。河湟文化历史悠久、博大精深、多姿多彩、地方特色浓郁，具有独特的魅力。



海东的历史，可以追溯到5000多年前的新石器时代，据考古发掘，海东地区民和县境内的阳洼坡遗址与中原仰韶文化同期；乐都县柳湾墓地是中国最大的一处原始公共墓地，蕴含了马家窑文化的半山类型、马厂类型、齐家文化和辛店文化等文化类型。20世纪70年代以来，考古学家在这里发掘了远古墓葬2000余座，出土4万多件文物，其中有精美彩陶2万多件，在国内外享有盛名，被誉为“彩陶的王国”、“远古彩陶的故乡”。



有着“东方庞贝古城”之誉的青海省民和回族土族自治县官亭镇喇家遗址，是迄今为止中国发现的唯一一处史前大型灾难遗址。有关学者对其研究后提出：喇家遗址就是中国治水英雄大禹的故里。喇家遗址距今4000年，保留了古地震、古洪水等多重灾难痕迹。曾出土大量罕见的巨型玉器。该遗址被列入“2001年度中国十大考古新发现”。



考古新发现”。

在《礼记》、《史记》等史书中，将生活在我国西部的古代人统称为“西戎”，羌人是其中的一支。

流淌着音符的彩陶墙。



人像彩陶壶，或称“阴阳合体壶”，陶壶的颈腹部塑一赤身裸体人像，五官俱全，但各部位的配置极不协调，特别有趣的是用夸张手法突出性器官，是男性还是女性让人难以分辨。

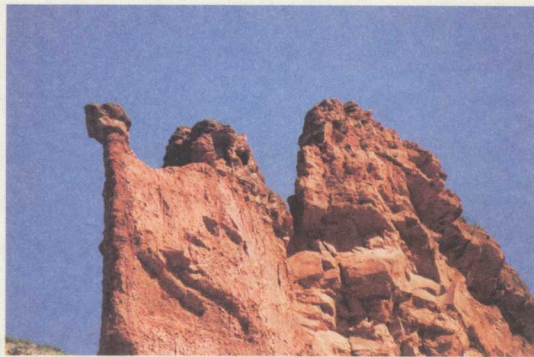


祭鄂博插箭，意为给山神送去战斗武器，让山神为保卫祭祀者人畜平安去战斗，其实人们是用这种方法祈求幸福、平安和祥和。

中国姓氏中的“姬”、“姜”姓皆出于西戎。战国初期秦厉公时，河湟地区少五谷，多禽兽，先民大多以狩猎为生。在一次战役中，羌人首领无戈爰剑被秦俘虏。在内地生活多年后，他逃回河湟。带回了内地先进的农牧业生产知识，使河湟地区的农牧业生产得到发展，人民生活得到改善。无戈爰剑及其后代通过经

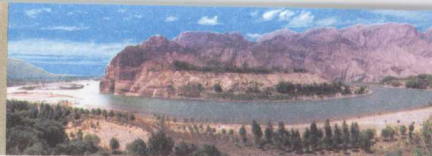
济联系、文化交流和部落战争并逐渐形成、统一了民族，为河湟地区的经济发展创造了条件，打下了基础，成为羌人历史上一个划时代的人物。

西汉前期，河西匈奴部落势力强大，经常入侵西汉地界，对西汉造成了很大的威胁。元狩二年（公元前121年）春，汉武帝派骠骑将



独驼望河，遥望逝去的驼铃声——丹霞地貌。

军霍去病率兵远征匈奴，经3次出兵，完成了西汉王朝拓地河西的壮举。为隔绝匈奴与河湟羌人的联系，防御羌人入侵，在今甘肃省永登



县境设令居寨，并设置了长达千里的障塞亭燧。

元鼎五年（公元前112年），羌人与匈奴联合，发兵10万，进攻西汉。次年，汉武帝派将军李息、郎中令徐自为率兵征讨河湟羌人，西汉军在这一年占据了河湟，设置“护羌校尉”，在现西宁市筑西平亭，统领西羌。

元康三年（公元前63年），西羌人中的先零羌与诸中羌化解恩怨，相互交换人质，联合侵犯西汉。神爵元年（公元前61年），汉宣帝派老将后将军赵充国率兵征讨先零羌，平定了羌乱，在土地肥沃的河湟地区设立郡县，招抚黄河沿岸羌人归降，罢兵屯田，在今海东地区先后设置一郡三县，移金城郡治于允吾县（今民和县下川口），下辖安夷（治所在今平安县）、破羌（治所在今乐都县）、允吾（治所在今民和县）三县，将其正式纳入汉朝的郡县体系。安夷县曾长期为汉护羌校尉治所。献帝十八年（公元213年），金城郡西部置西平郡（治所在今西宁



嘶风逐电精神壮，
踏雾登云气力长。
——河湟骏马



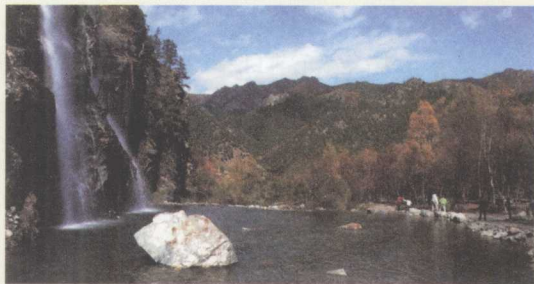


市)，河湟各县改属西平郡。

魏文帝黄初元年（公元220年），曹丕代汉，魏、蜀、吴三国鼎立，中国进入了长达360年的分裂时期，河湟地区在西部各路诸侯的争夺中成为南北两大王朝的缓冲地带。

东晋安帝隆安元年至义熙十年（公元397~414年），鲜卑族首领秃发乌孤部从当时的漠北地区、今内蒙古自治区北部迁入河西走廊，活动范围扩展到河湟地区。隆安元年，鲜卑族首领秃发乌孤称“西平王”，南凉国开国。隆安三年（公元399年），秃发乌孤定都于今海东地区乐都县。

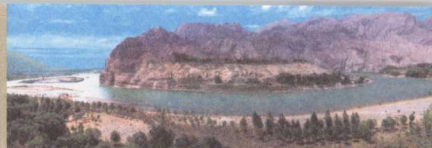
当时河湟地区土地肥沃，但劳动力较少，南凉政权将在战争中掳掠的大批人口迁徙到河湟一带从事农业生产，并安置



汉人传授耕作技术，发展农桑生产。南凉国的全盛时期，统治地区东到兰州，西至青海湖，北达河西走廊，南界黄河，包括青海东部的大部分地区。东晋义熙十一年（公元414年），南凉王秃发辱檀被迫投降西秦，盛极一时的南凉王国就此消失在历史的长河里。

公元581年，隋朝结束了南北分裂300多年的混乱局面，当时的乐都成为陇右道、乃至西北的政治中心和军事重镇。隋大业五年（公元609年）4月，隋炀帝率兵亲征吐谷浑，于临津关（今民和官亭）渡过黄河、经古鄯到达西平郡，陈兵讲武。5月，大猎于拔延山（今拉脊山之马阴山）。同年9月返回长安后，派卫尉





资料链接

西秦介绍：西秦的前身是今辽东鲜卑族的一个部落，首领乞伏国仁在公元385年（东晋孝武帝太元十年）摆脱前秦的统治，以今甘肃省榆中县东北勇士川为中心建立了西秦国。公元414年（东晋安帝义熙十年），西秦出兵攻占南凉都城乐都，南凉灭亡。公元431年（南朝宋文帝元嘉八年），西秦被位于今陕西省和内蒙古自治区的匈奴贵族赫连氏所建的夏国灭亡。西秦历时46年。

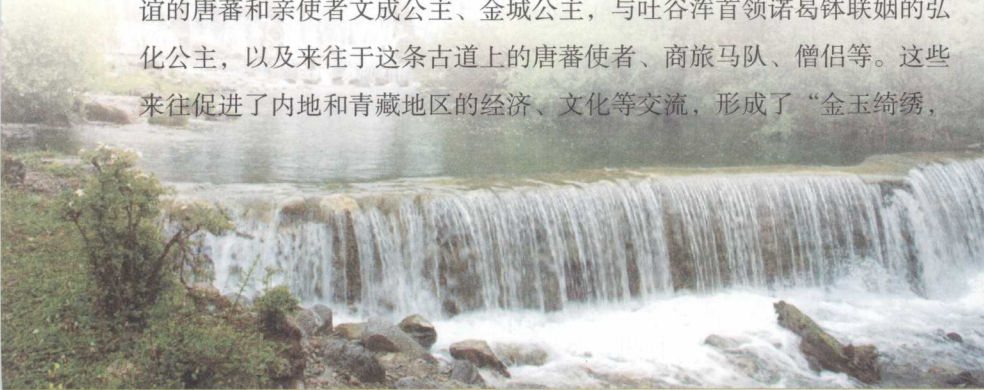


鸟啼人不见，花落树犹香。
雨过天晴北山谷，风来松卷翠屏张。
——互助北山

卿刘权在河湟等地区大开屯田，驻兵戍守。

公元619年，唐朝在河湟地区设鄯州和廓州，设刺史一职。公元627年，唐太宗李世民即位，根据中国当时的形势，将中国划为十道，各设“采访使”。陇右道以鄯州（乐都）为中心，管辖青海河湟流

域地区。这时的河湟地区已成为连接吐蕃和西域的一条重要的驿道，成为后来著名的“唐蕃古道”。在这条著名的古道上，迎来了连接藏汉友谊的唐蕃和亲使者文成公主、金城公主，与吐谷浑首领诺曷钵联姻的弘化公主，以及来往于这条古道上的唐蕃使者、商旅马队、僧侣等。这些来往促进了内地和青藏地区的经济、文化等交流，形成了“金玉锦绣，



问遗往来，道路相望，欢好不绝”的美好关系。

宋元时，今海东地区曾先后被角厮罗、宋、金、西夏和元朝统治。宋初，河湟吐蕃之一部温末人角厮罗兴起，先以宗哥城（今平安县）、后以邈川城（今乐都县）、再以青唐城（今西宁市）为统治中心，建立角厮罗政权并臣附于宋，历时近百年。角厮罗统治时期，军力强盛、生产发展、经济繁荣，角厮罗被青海吐蕃和后来的藏族传颂为传奇式英雄人物。公元1097年，角厮罗政权势力日衰，宋军遂进占河湟地区，改邈川城为湟州，改廓州为宁塞城。崇宁三年（1104年），角厮罗政权灭亡，宋改



千仞浪飞喷碎玉，一泓水响吼清风；
流归万顷烟波散，映趣北山约相逢。

鄯州为西宁州。宣和元年（1119年），改湟州为乐州。北宋亡后，金和西夏占有河湟地区约一个世纪。公元1227年春，蒙古成吉思汗进军洮、河、西宁州，河湟地区纳入蒙古汗国。公元1253年，蒙古汗国在河州设置“吐蕃等处宣慰使司都元帅府”，管辖甘、青吐蕃部落。公元1261年，撤废乐州、廓州，改属西宁州。至元十八年（1281年），元设甘肃行中书省（治甘州，今张掖），辖西宁州。公元13世纪初，

