

• 在那遥远的地方 • 遙かな彼方に
• A REMOTE PROVINCE OF CHINA

马福江 摄影

青海

QINGHAI



• 在那遥远的地方 • 遙かな彼方に
• A REMOTE PROVINCE OF CHINA

马福江 摄影

青海

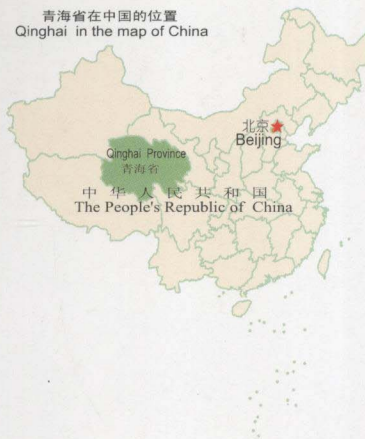
QINGHAI



中国旅游出版社 CHINA TRAVEL & TOURISM PRESS

责任编辑：龚威健
摄影：马福江
撰文：张忠孝
英文：任玲娟
日文：吴晓
装帧设计：赵芳
责任印制：冯冬青
图片编辑：王磊
电脑制作：李艳

青海省在中国的位置
Qinghai in the map of China



图书在版编目 (CIP) 数据

青海 / 马福江摄. — 北京: 中国旅游出版社, 2004.5
ISBN 7-5032-2343-X

I. 青... II. 马... III. ①风光摄影—中国—现代—摄影集 ②青海省—摄影集 IV. J424

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 033816 号

地图批准号: (2004) 第 271 号

书 名: 青 海

摄影者: 马福江

出版发行: 中国旅游出版社

地 址: 北京建国门内大街甲 9 号

邮政编码: 100005

http://www.cttp.net.cn

E-mail: cttp@cnta.gov.cn

制 版: 北京彩视印刷有限责任公司

印 刷: 深圳精一印刷有限公司

版 次: 2004 年 5 月第 1 版 第 1 次印刷

开 本: 850 毫米 × 1180 毫米 1/24

印 张: 3.5 005000

郑重声明: 未经摄影师本人允许, 任何人不得翻版。

青海省旅游景点示意图 Tourist Map of Qinghai





目录 CONTENTS 目次

在那遥远的地方	4
美丽的高原风光	16
神秘的宗教文化	50
多彩的民族风情	64
高原明珠西宁	80
丰富的名土特产	82

A Remote Province of China	4
Fantastic Alpine Landscape	16
Mysterious Religious Culture	50
Colorful Local Customs	64
Xining – a Bright Pearl of Plateau	80
Great Variety of Local Products	82

遥かな彼方に	4
美しい高原の景色	16
神秘色に富む宗教文化	50
多彩な民族の風俗	64
高原にちりばめられた真珠—西寧 ...	80
色とりどりのお土産	82

在那遥远的地方 A Remote Area 遙かな彼方に

——在那遥远的地方，有位好姑娘，人们走过了她的帐房，都要回头留恋地张望。她那粉红的笑脸，好像红太阳，她那活劳动人的眼睛，好像晚上明媚的月亮。我愿抛弃了财产，跟她去放羊，每天看着那粉红的笑脸和那美丽金边的衣裳。我愿做一只小羊，跟在她身旁，我愿她拿着细细的皮鞭，不断轻轻打在我身上。

多少年来，王洛宾的这首《在那遥远的地方》被不计其数的人们哼唱着，在优美的旋律中，一位美丽的姑娘印入人们的脑海，勾起人们的无限神思。而青海，也像那位美丽的姑娘一样，在不知不觉中越来越为人们所向往。

浩瀚的自然地理环境：青海位于我国西北部，四周同甘肃、四川、西藏和新疆相接壤。面积 72.12 万平方公里，仅次于新疆、西藏、内蒙古，居全国第 4 位。境内有全国最大湖泊——青海湖而得名，简称青，省会西宁。

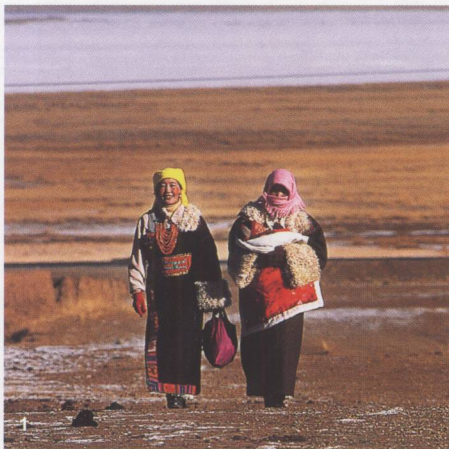
青海省地处青藏高原东北部，平均海拔 3 500 米以上，青海南部高原超过 4 200 米。境内从北向南有国内外著名山脉阿尔金山—祁连山脉、东昆仑山脉和唐古拉山脉横贯其间，海拔 5 000~6 000 米，它们之间分别为柴达木盆地和青南高原，成为青海地貌轮廓的基本骨架。

青海气候以低温、干燥、多风、日温差

大等为显著特征。年平均气温比同纬度的我国东部地区要低 8℃~20℃；太阳辐射强，日照时间长，光能资源仅次于西藏居全国第 2 位；降水量偏少，属半干旱和干旱气候类型。

青海是世界著名大河长江、黄河、澜沧江的发源地，素有“三江源头”之称。

青海也是我国高原湖泊分布最多的省(区)之一，我国最大的内陆咸水湖泊青海湖，世界最大内陆盐湖之一的察尔汗盐湖就分布在这里。



1. 青海湖边的藏族姑娘
1. Tibetan girls by the Qinghai Lake.
1. 青海湖畔のチベット族の娘さんたち

丰富的资源：青海是我国自然资源最丰富的省(区)之一。由于柴达木盆地有得天独厚的盐湖资源，丰富的石油、天然气资源，被誉为“聚宝盆”。

全省水能理论蕴藏量十分丰富，可建 500 千瓦以上水电站 172 处，总装机容量 1 800 万千瓦。黄河段的装机容量和发电量，占整个黄河流域总装机容量和发电量的一半

以上。国家重点水电工程龙羊峡水电站、李家峡水电站已建成投产。

辽阔的草场资源，使青海省成为我国五大天然牧区之一。

丰富的野生动植物资源，国家一类保护动物 20 余种，二类保护动物 39 种，成为野生动物的大型乐园。

悠久的高原历史：大量的考古研究表明，青海高原至少有二三万年的发展史，是我国古代文明发祥地之一。最早这里是西羌活动地，建立了西王母古国，与华夏诸族有过密切联系，创造了灿烂的青海高原远古文明。

西汉时期，汉武帝派骠骑将军霍去病，进兵河湟，筑西平亭；后将军赵充国平羌安边，实行屯田，中原大批汉民迁来农垦，汉羌杂居，促进河湟地区农业的发展，青海东部纳入中原封建王朝郡县制中。

4 世纪初，建立了吐谷浑王国，建立封建割据政权 350 年，开辟丝绸之路南线青海道，为沟通东西方的交通和发展当地经济作出了贡献。

7 世纪，唐蕃联姻，开辟了闻名中外的唐蕃古道。唐朝先进的农业、畜牧业和手工业技术不断传入青海高原，进一步加强了同内地的广泛联系。

北宋，以唐唐城（今西宁）为中心的唃廝囉政权统治河湟地区，使青海东部地区经济和文化得到较大发展，唐唐城成为中原通达西域各国的枢纽。

13 世纪，蒙古族进入河湟地区，藏传佛教得到空前发展；之后回族大量迁入，撒拉族定居于青海东部循化街子一带。

17 世纪，和硕特部首领固实汗控制青海，清朝政府先后册封五世达赖喇嘛和后藏

五世班禅，正式确定他们在西藏、青海的统治地位合法化。

1911年辛亥革命，推翻清王朝建立民国。1928年青海建省，设置西宁。

民族大家庭：青海是一个多民族的省份，全省除汉族外还居住着40多个少数民族，其中世居青海、而且形成比较一致民族特点，并建立自治地方的少数民族有藏、回、土、撒拉和蒙古族。藏族是青海高原人口最多、分布最广泛的少数民族，是我国藏族主要聚居区之一；土族在青海分布在互助、民和、大通、乐都等地；撒拉族在青海分布在循化、化隆等地。现少数民族人口占全省总人口的45.5%。

快速发展的经济：青海畜牧业发展有着悠久的历史，藏族和蒙古族自古以来从事畜牧业生产，培育出了一批适应高寒生态环境的牲畜品种，畜牧业成为青海省的支柱产业。

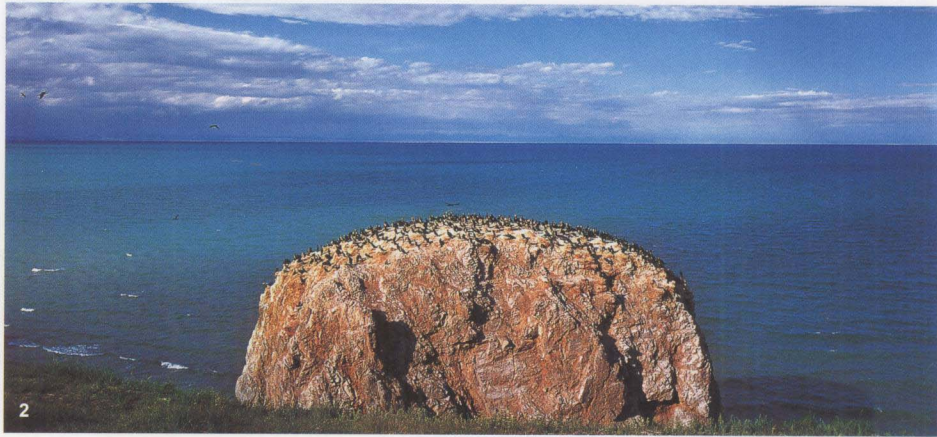
工业现已形成了包括冶金、机械、电力、化工、石油等门类比较齐全的工业体系。西宁为青藏高原最大的综合性现代化工业城市；格尔木是以盐化工、石油化工为特色的青海西部一座新兴工业城市。

交通运输业形成以铁路、公路、民航、管道等现代运输方式组成的初具规模的综合运输体系。以西宁为中心，4条国道和19条省道为主干线，形成全省四通八达的公路交通运输网络。兰青铁路、青藏铁路横贯全省，成为省内东西运输的大动脉。西宁机场与北京等10多个城市开通航班。格拉输油管道、涩-宁-兰天然气输气管道，将柴达木盆地的石油、天然气输送到拉萨、西宁和兰州。

*"In a remote area, there is a kind girl.
People who pass her tent house unconsciously
look back to her. Her face is like the red sun
and her lovely and enchanting eyes like the
bright moon on the evening sky. I am willing to
give away all property and go to herd sheep
together with her and stare her pink face and
beautiful golden-rimmed clothes every day. I
am willing to be a small lamb to go any where
after her. I hope she beats me lightly with a
fine leather whip."*

These words from the song "In a Remote Area" written by Wang Luobin are on the lip of numerous people. To the nice melody, a beautiful girl flashes through your mind and evokes many reveries. Qinghai, like this beautiful girl, attracts unconsciously increasing people to come.

"Qinghai abounds in natural wealth and is a lovely place of the country." This is an inscription written by late Chairman Zhu De of the NPC Standing Committee when he visited



2. 青海湖鸟岛（鸬鹚岛）

2. The Bird Islets (or the Great Cormorant Islets) in the Qinghai Lake.

2. 青海湖の鳥島（鸬鹚島）

the province in the 1950s.

The vast Qinghai is located in northwest China and borders Gansu, Sichuan, Tibet and Xinjiang. It has an area of 721,200 square kilometers and is the fourth largest province in China next to Xinjiang, Tibet and Inner Mongolia. It got its name after Qinghai Lake, the largest of the country, in its jurisdiction. "Qing" in short,

it has Xining as its capital.

Qinghai occupies the northeastern part of the Qinghai-Tibet Plateau and has an average elevation of more than 3,500 meters with the Qingnan Plateau being more than 4,200 meters above sea level. From north to south, there are famous mountain ranges - the Altun-Qilian Mountains, Eastern Kunlun Mountains and Tanggula Mountains, averaging 5,000-6,000 meters above sea level. Between them are the Qaidam Basin and Qingnan Plateau, constituting

ing basic landforms of the province.

Qinghai has a climate featuring low temperature, drought, windy, oxygen deficiency, strong solar radiation and a big gap in daily temperatures.

The average annual temperature is 8-20 degrees lower than the eastern area on the same latitude. Also it ranks second in China next to Tibet in the solar radiation, sunshine time and light energy resources. With less precipitation, the province has a semi-drought or drought climate.

Qinghai is the source of the world-known Yangtze River, Yellow River and Lancang River and is famous as the source of three rivers.

Qinghai is also one of the provinces and regions with most plateau lakes in the country and has the Qinghai Lake, China's largest lake, and Qarhan Salt Lake, one of the largest inland salt lakes in the world.

In addition, Qinghai abounds in natural resources and is one of the provinces and regions with richest natural resources in China. The Qaidam Basin is famous as "a treasure bowl" for its nature-endowed salt lake resources and oil and gas resources.

Qinghai has a large plenty of hydropower reserves which are enable for building 172 500-kw hydropower stations with a total installed capacity of 18 million kw. The section of the Yellow River in the province produces above half of the total installed capacity and electricity generated by the whole Yellow River Delta. The Longyang Gorge Hydropower Station and Lijia Gorge Hydropower Station, two of the key



3. 摇转经轮的藏族老人
3. A Tibetan man turning his prayer wheel.
3. 経筒をまわすチベット族のお年寄り

hydropower projects of the country, have been built and put into operation.

Also with vast grasslands, the province is one of the five largest natural pastoral areas of the country.

Qinghai is rich in wild animal and plant resources. The province is a huge garden of wild animals with 20-odd kinds of animals under the

state first-class protection and 39 kinds of animals under the state second-class protection.

Qinghai has a long plateau history. Archaeological research has proved that the Qinghai Plateau has a development history of 20,000-30,000 years at least and is one of the birthplaces of Chinese ancient civilization. In ancient times, Qinghai was the territory of the Qiang tribesmen who established close relations with various tribes in other parts and created a brilliant civilization of the remote ancient times of the Qinghai Plateau.

During the West Han period, Huo Qubing, the cavalry general-in-chief of the Han Dynasty, established Xiping Pavilion (Pavilion for Pacification of the West Borders), a military post, in Hehuang area. Later, General Zhao Chongguo was sent to overthrow the Qiang and safeguard the border areas. With the implementation of the wasteland-opening policy, large groups of Han people resettled down. The mixed living of the Qiang and Han people promoted the local agricultural production. Since then the eastern part of Qinghai had been under the prefectural administration of feudalist kingdom.

In early fourth century, Qinghai became part of the Tubo Kingdom and was controlled by the feudalist separatist regime for 350 years. The opening of the southern route of the Silk Road in Qinghai made contributions to the communication development of the West and Orient and the local economic development.

In the seventh century, the marriage of the Tang princess to the Tubo king brought about

the opening of the world-famous ancient road between the Tang Dynasty and Tubo Kingdom. The advanced farming, livestock and handicraft skills of the Tang Dynasty were introduced to the Qinghai Plateau and thus strengthened the relations between the Tang Dynasty and the hinterland.

During the Northern Song Dynasty, Hehuang area came to the control of the Qingtang City (present-day Xining) ruling power. As a result, the eastern part of Qinghai registered a big development in economy and culture and the Qingtang City became the hub between the central plains to various areas in the West Region.

In the 13th century, Mongo ethnic people came to the Hehuang area and Tibetan Buddhism reported a rapid development. The Hui ethnic people moved in and Salar people settled down in eastern part of Qinghai.

In the 17th century, Gushi Khan controlled Qinghai and the Qing government conferred titles of nobility on the Fifth Dala Lama and the Fifth Panchen of Tsang and legalized their ruling position in Qinghai and Tibet.

The Revolution of 1911 overthrew the Qing kingdom and established the Republic. Qinghai was incorporated as a province with Xining as its capital in January 1929.

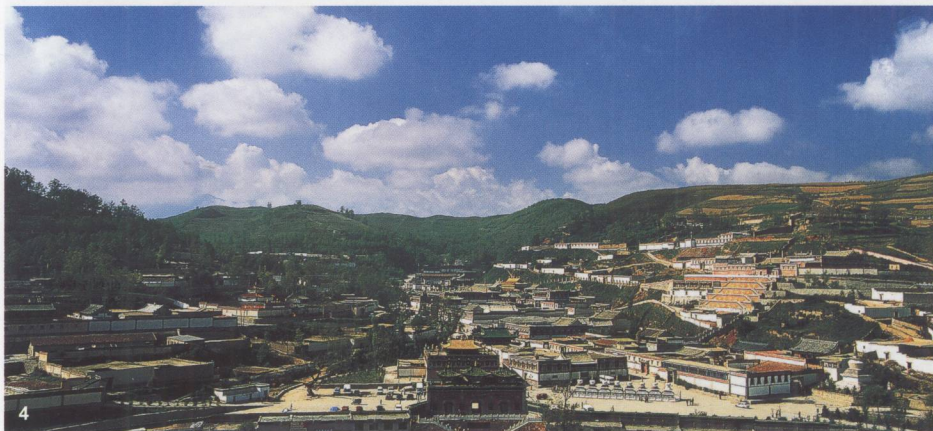
Qinghai is a multi-ethnic province inhabited by the peoples of more than 40 ethnic groups of which Tibetan, Hui, Tu, Salar and Mongol people have established their own communities. Tibetan is the oldest and largest minority group on the Qinghai Plateau, one of

the Tibetan settlements in China. Tu and Salar are the only ethnic groups found in the province. Today, of its population, 45.5 percent are minority peoples.

Qinghai has registered a rapid economic development. It has a long history in livestock breeding. The people of the Tibetan and Mongol ethnic groups in the province have lived on livestock production since ancient times and have developed a batch of breeds suitable for alpine and frigid ecological environment. The

livestock breeding has become the pillar industry of the province.

The province has established a comparative complete industrial system covering metallurgy, machinery, power, chemicals and petroleum. Xining has become the largest modernized industrial city on the Qinghai-Tibet Plateau while Golmud a newly developed industrial city featuring salt-chemical and petrochemical industries in western part of the province.



4. 塔尔寺全景
4. A full view of the Taer Monastery.
4、タール寺の全貌

Also Qinghai has developed a comprehensive transport system of an initial scale composed of railways, highways, airlines, and pipes. With Xining as its center, four state highways and 19 provincial highways have formed a highway transport network extending to all directions. The Lanzhou-Qinghai Railway and Qinghai-Tibet Railway go through the province

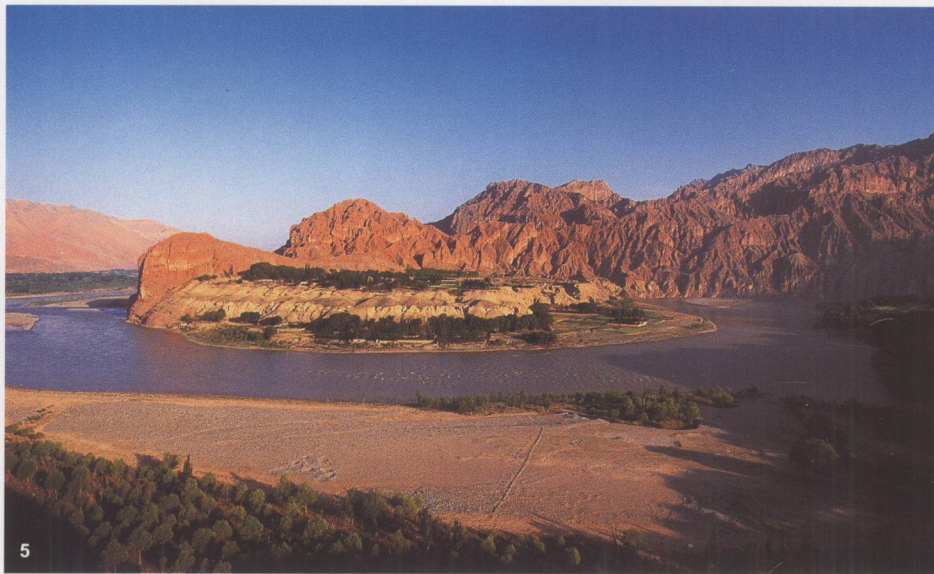
and become the east-west artery transport lines of Qinghai. Xining Airport has opened airlines to Beijing and other dozen cities throughout the country. Through oil and gas pipes, the oil and natural gas are transmitted from the Qaidam Basin to Lhasa, Xining and Lanzhou.

一遙かな彼方にすばらしい娘さんがいる。人々は彼女のテントを通りかかると、懐かしそうに振り返って見る。赤い顔色は太陽のように、人を魅了する眼は夜の美しい月のようである。財産を捨てて、彼女と一緒に羊飼いになり、毎日かわいい顔と金でふちどった衣装を目にした。一頭の羊になって、彼女の傍にいてあげたい。細い鞭をもって、軽くわたしの体を打ってもらいたい。

なが年来、作曲家王洛賓のこの歌は数え切

れないほど多くの人に歌われてきた。美しいメロディとともに、美しい娘さんのことが深く人々の脳裏に刻み込まれた。人々にとって尽きることのない思い出となる。青海省もその美しい娘さんのように自然に憧れの地となってきた。

20 世紀 50 年代、当時の国の指導者の朱徳委員長は青海省を視察した際、「青海地大物博、是祖国一個十分可愛的地方」（青海は土地が広くて、物産も豊富で、祖国のすばらしい



5. 循化县清水乡黄河湾

5. A bend of the Yellow River in Qingshui Township, Xunhua County.

5. 循化县清水郷の黄河湾

ところである) と題した。

青海省は中国の北西部にあり、甘肅省、四川省、チベット自治区、新疆自治区と隣接している。面積は 72. 12 万平方キロで、新疆、チベット、内蒙古について四番目である。域内には全国最大の湖—青海湖がある。青海省は青と略称され、省都は西寧市である。

青海—チベット高原の北東部に位置し、平均標高は 3500 メートル以上で、青南高原は

4200 メートルを超える。北から南に内外でその名を知られた山脈阿爾金山—祁連山脈、東崑崙山脈、唐古拉山脈が縦貫しており、平均標高は 5000 ~ 6000 メートル、その間にはツァイダム盆地と青南高原がある。これは青海の地形の基本的な状況である。

低温、乾燥、多風、酸欠、強い輻射、温度差が大きいなどが青海省の気候の顕著な特徴である。

年間平均気温は同じ緯度の東部地区より 8 ~ 20℃低い。太陽の輻射が強く、日照時間が長く、光エネルギー資源はチベットに次

いで第 2 位となっている。降水量は少なく、半干ばつ、干ばつ気候の類型に属する。

世界でも有名な長江、黄河、瀾滄江の源のあるところで、昔から「三江源頭」と呼ばれてきた。

高原湖の多いところで、中国最大の湖の青海湖、世界最大の内陸塩湖のチャルカン塩湖がここにある。

自然資源がもっとも豊かな省の一つである。ツァイダム盆地には独特な塩湖資源、豊富な石油、天然ガス資源があるので、宝の宝庫と呼ばれている。水力エネルギーの保有量も非常に豊かで、500 キロワット以上の水力発電所 172 カ所、設備容量は 1800 万キロワットに達する。黄河区間の発電量は黄河流域発電総量の半分以上を占める。国の重点水力発電所プロジェクトの竜羊峽水力発電所、李家峽水力発電所がすでに稼働している。

青海省は中国五大天然牧草地の一つである。豊かな草地資源に恵まれている。

野生動植物資源もたくさんある。国家一類保護動物が 20 種、二類保護動物が 39 種もあり、ここは野生動物のパラダイスとなっている。

高原にながい歴史があり、大量の考古学上の研究によると、青海高原は少なくとも二、三万年の発展史をもち、中国古代文明の発祥地の一つである。初めはこの地は西チン族の領地で、西王母国を作り、中華の諸民族と密接なつながりがあり、素晴らしい青海高原の古い文明を作り上げた。

前漢のころ、漢の武帝は霍去病将軍に、軍隊を率いて河湟を攻撃させ、西平亭を築いた。のちに趙充国将軍がチン族を鎮圧して、辺境を安定させ、屯田を実施した。中国の中央部から大勢の漢族の人たちが農耕のために移住してきた。漢族とチン族が、河湟地区の農業の発展を促し、青海東部も中原の封建王朝の郡県制を実施した。

4 世紀の初期、吐谷渾王国がつくられ、封建割拠の政権が 350 年も続き、シルクロード南ルートの青海道を切り開き、東西双方の交通

と当地の経済の発展に寄与した。

7世紀に、唐と吐蕃が婚姻関係で結ばれ、内外で有名な唐蕃古道を切り開いた。唐代の先進的な農業、牧畜業、手工業の技術が絶えず青海高原に導入され、さらに中国の他の地方とのつながりも強めた。

北宋のころ、青唐城(今の西寧)を中心とする斯政権が河湟地区を支配し、青海東部の経済と文化を大きく発展させた。青唐城は中国中央部から西域各国へと向かうかなめとなった。

13世紀に、蒙古族が河湟地区に進出し、チベット仏教が大きく発展した。回族も多く移住して来た。サラ族は青海東部の循化街子一帯に定住していた。

17世紀に、固実漢が青海を支配することになった。清王朝は相次いで五世ラマとチベットパンチェンを冊立し、その青海、チベットにおける統治を合法化した。

1911年の武昌蜂起で清王朝が倒され、民国ができた。1929年1月に青海は省に格上げされ、西寧が置かれた。

青海省は多民族の省であり、漢族以外に40の少数民族が住んでいる。これらの民族は世代々青海に定住し、一致した民族の特徴を形成し、自治地方を設立した少数民族としてチベット、回族、トゥー族、サラ族、蒙古族がある。チベット族は青海高原でもっともながい歴史のある、人口のもっとも多い少数民族で、中国のチベット族の主要な集中地区の一つであり、トゥー族とサラ族は中国55の少数民族の中で青海にしか見られない少数民族である。少数民族の人口は省人口の45.5%を占めている。

牧畜業は青海省で長い歴史を持ち、チベット族と蒙古族は昔から牧畜業に携わってきた。厳寒の生態環境に適した牧畜の品種を育てることにより、牧畜業は青海省の支柱産業となっている。

工業は冶金、機械、電力、化学工業、石油などを含む工業体系がすでに形成されている。西寧市は青海—チベット高原で最大の総合的現代化工業都市となり、格爾木は塩化学工

業、石油化学工業を特色とする青海西部の新興工業都市である。

交通輸送面では鉄道、自動車道路、航空、パイプラインなどの現代化輸送方式からなる総合輸送システムが形成されている。西寧市を中心として、国道四線、省道十九線を主幹線とする省内の四方八方に通じる道路交通ネットワークができています。蘭州—青海鉄道、青海—チベット鉄道が省内を貫通して、省内の東と西をつなぐ輸送大動脈となっ

ている。西寧空港は北京など10の都市との間に直行便を開通している。格拉石油輸送パイプライン、ラサ—西寧—蘭州天然ガス輸送パイプラインはツァイダム盆地の石油、天然ガスをラサ、西寧、蘭州に輸送している。



6. 貴徳県阿什貢地貌
6. The landform of Agong, Guide County.
6. 貴徳県阿什貢の地形

- 7. 阿尼瑪卿雪山 (6282 米)
- 8. 暮归图
- 9. 美丽的藏族姑娘
- 7. Anyemaqen Mountain (6,282 meters above sea level).
- 8. On the back way from work.
- 9. Beautiful Tibetan girls.
- 7. 阿尼瑪卿(アニマチン)雪山(標高 6282 メートル)
- 8. 夕暮れ時にわが家に戻る図
- 9. 美しいチベット族の娘さんたち













美丽的高原风光

Fantastic Alpine Landscape

美しい高原の景色

青海省地势高旷、博大，表现出原始、雄浑、粗犷的自然面貌。这里有高耸入云的冰峰雪山，美丽如画的辽阔草原，无垠的荒漠戈壁，奔腾不息的江河，熠熠发光的湖泊，茂密的森林，还有那奔驰在原野上的高原野生动物……

青南高原广大地域为青藏高原的腹心地带、雪域世界，形成了类似南北极的“第三极”自然景观。耸峙着的布喀达坂峰、各拉丹冬峰、阿尼玛卿峰等冰峰雪山，屹立在青藏高原北部群峰之颠，以雄伟挺拔、神秘莫测、壁立千仞、冰川倒悬而著称，成为体育登山和科学探险考察的理想之地。

这里河流纵横，湖泊星罗棋布。长江、黄河、澜沧江三条大河发源于不到10万平方公里的土地上，在世界上是罕见的。用她们的乳汁哺育了中华民族、印度支那半岛数千年的文明史，这三条河流作为中国的“母亲河”而闻名于世。

生活在青南高原上的藏族同胞和他们的祖先吐蕃民族，在同高原严酷自然环境的斗争中，创造了以藏传佛教为载体的博大精深的藏文化，深深地打上了青藏高原自然环境的烙印。

柴达木盆地是我国四大盆地之一，深居大陆腹地，形成了高原干旱荒漠自然景观。漫长的地质演化过程，遗留有大量古地中海时期的古生物和古化石，形成了盐湖、石油、天然气等矿产资源，柴达木被称为“聚宝

盆”。柴达木有着悠久的历史，今天柴达木建设者们发扬吃大苦、耐大劳的柴达木精神，为柴达木资源开发不断创造着新的奇迹，创造了亩产小麦1013公斤的世界高产记录，高原绿洲农业载入了世界农业的史册。柴达木绿洲文化正在发扬光大。

青海东部是省内地势最低的地方，自然条件好。黄河及其支流湟水、大通河自西向东流贯其间，形成了岭谷相间的地貌格局，山岭地区大片的森林和草原，谷地内盆峡相间，形成了雄险的大峡谷风光，是理想的水电坝址。峡谷之间是一连串大小不等的盆地，成为青海省

重要的农耕区，这就是著名的河湟谷地区。黄河谷地有孟达、坎布拉、贵德等风景名胜区，湟水谷地有北山、鹫子沟、察罕河等国家森林公园，自然景观壮观、秀丽。

青海东部历史悠久，新石器彩陶文化最具代表性，被考古界称为“远古彩陶的故乡”；土族和撒拉族风情多姿多彩；古刹塔尔寺、瞿昙寺所具有的宗教文化源远流长。自然与人文景观的紧密结合，充分展示了青海东部地区以汉文化为主体，融合各少数民族文化所形成的河湟多元文化圈的无限魅力。



10. 囊谦春色
10. Spring scenery in Nangqen County.
10. 囊謙の春

The vast Qinghai illustrates its primitive, vigorous and unconstrained natural appearance. The province has towering snow-covered mountains, picturesque grasslands, vast Gobi Desert, flowing rivers, glistening lakes, dense forests and alpine wild animals.

The extensive Qingnan Plateau is located in the center of the Qinghai-Tibet Plateau. A snowy world, it abounds with the natural scenes of the "third polar" appearing in the South Polar and North Polar. The snow-clad peaks such as the Buka

Daban Peak, Geladaindong Peak and A'nyemaqen Peak are magnificent, firm and mysterious and are famous for their upside down glaciers and become ideal places for sport mountaineering and scientific explorations.

Qinghai has rivers and lakes everywhere. The Yangtze, Yellow and Lancang rivers originate from an area of less than 100,000 square kilometers. It is seldom in the world. These three big rivers have cultivated civilization history of several thousand years of the Chinese nation and Indo-Chinese Peninsula. These three rivers are famous in the world as the "mother river."