

lonely planet

青海



中国旅行指南系列

资深 专家的
权威推荐
实地 调研及
全新信息
好用 青海湖
骑行地图
全彩 户外活动
专题

 中国地图出版社

lonely planet

青海

本书作者

何苗苗 尼佬 盛洋
沈明笃 丁桢桢 杨欣松



青海

中文第三版

© Lonely Planet 2016

本中文版由中国地图出版社出版

© 书中图片版权归图片持有者所有, 2016

版权所有。未经出版方许可, 不得擅自以任何方式, 如电子、机械、录制等手段复制, 在检索系统中储存或传播本书中的任何章节, 除非出于评论目的的简短摘录, 也不得擅自将本书用于商业目的。

图书在版编目 (CIP) 数据

青海 / 澳大利亚 LonelyPlanet 公司编. -- 2 版. --
北京: 中国地图出版社, 2016.6
(中国旅行指南系列)
ISBN 978-7-5031-9105-3

I. ①青… II. ①澳… III. ①旅游指南 - 青海省
IV. ①K928.944

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 096787 号

出版发行	中国地图出版社
社 址	北京市白纸坊西街 3 号
邮政编码	100054
网 址	www.sinomaps.com
印 刷	北京华联印刷有限公司
经 销	新华书店
成品规格	197mm × 128mm
印 张	10.75
字 数	585 千字
版 次	2016 年 6 月第 2 版
印 次	2016 年 6 月北京第 3 次印刷
定 价	59.00 元
书 号	ISBN 978-7-5031-9105-3
审 图 号	GS (2016) 548 号
图 字	01-2014-3600

如有印装质量问题, 请与我社发行部 (010-83543956) 联系

虽然本书作者、信息提供者以及出版者在写作和出版过程中全力保证本书质量, 但是作者、信息提供者以及出版者不能完全对本书内容之准确性、完整性做任何明示或暗示之声明或保证, 并只在法律规定范围内承担责任。

Lonely Planet 与其标志系 Lonely Planet 之商标, 已在美国专利商标局和其他国家进行登记。不允许如零售商、餐厅或酒店等商业机构使用 Lonely Planet 之名称或商标。如有发现, 急请告知: lonelyplanet.com/ip。

计划你的行程

欢迎来青海.....	4
青海地图.....	6
青海Top15.....	8
行前参考.....	18
新线报.....	20
如果你喜欢.....	21
当地人推荐.....	24
省钱妙计.....	26
每月热门.....	27
旅行线路.....	30
负责任的旅行.....	40
行摄青海.....	41
自驾游.....	46
青海湖骑行.....	50

在路上

西宁和海东.....	56	二郎剑景区(151基地)...	114
西宁市.....	60	茶卡盐湖.....	118
塔尔寺.....	75	龙羊峡.....	120
丹噶尔古城.....	77	贵德.....	121
老爷山.....	77	鸟岛.....	126
海东.....	78	环湖西路.....	128
互助和平安.....	79	刚察县及周边.....	130
北山国家森林公园.....	82	黄南.....	138
乐都.....	84	同仁.....	141
化隆.....	86	同仁周边.....	148
循化.....	88	尖扎.....	154
祁连山区.....	93	坎布拉国家森林公园...	157
门源.....	96	泽库.....	160
祁连.....	100	河南.....	161
环青海湖和海南... 104		果洛.....	164
西海镇(原子城).....	107	玛多.....	169
		阿尼玛卿.....	173



目录

了解青海

大武(玛沁).....	178	香达镇到尕尔寺.....	234	今日青海.....	276
达日.....	182	玉树到囊谦.....	235	历史.....	278
甘德.....	184	尕朵觉悟.....	236	青海人.....	288
年保玉则.....	186	玉树到不冻泉.....	238	宗教.....	291
久治.....	192	治多.....	238	建筑和艺术.....	298
班玛.....	193	治多县城		唐卡.....	308
玉树.....	203	到长江七渡口.....	239	饮食.....	310
玉树市(结古镇).....	208	曲麻莱.....	240	环境.....	313
玉树周边.....	214	曲麻莱县城			
勒巴沟小环线.....	214	到黄河源头和星宿海.....	242		
玉树到称多		曲麻莱到不冻泉.....	243		
(经214国道).....	216	柴达木盆地.....	244		
玉树到称多		德令哈.....	248	出行指南.....	320
(经隆宝滩).....	216	天峻.....	255	交通指南.....	327
称多.....	225	乌兰及周边.....	256	健康指南.....	331
杂多.....	227	格尔木.....	258	索引.....	336
囊谦.....	228	都兰及周边.....	265	地图图例.....	341
囊谦周边.....	231	大柴旦及周边.....	269		
香达镇到达那寺.....	231	花土沟.....	272		

生存指南

出行指南.....	320
交通指南.....	327
健康指南.....	331
索引.....	336
地图图例.....	341

特别呈现

青海湖骑行.....	50
西宁小吃大搜罗.....	69
阿尼玛卿徒步转山.....	176
户外.....	197
自然保护区.....	217
唐卡.....	308



勒巴沟的马队(见215页)



lonely planet

青海

本书作者

何苗苗 尼佬 盛洋
沈明笃 丁桢桢 杨欣松



计划你的行程

欢迎来青海.....	4
青海地图.....	6
青海Top15.....	8
行前参考.....	18
新线报.....	20
如果你喜欢.....	21
当地人推荐.....	24
省钱妙计.....	26
每月热门.....	27
旅行线路.....	30
负责的旅行.....	40
行摄青海.....	41
自驾游.....	46
青海湖骑行.....	50

在路上

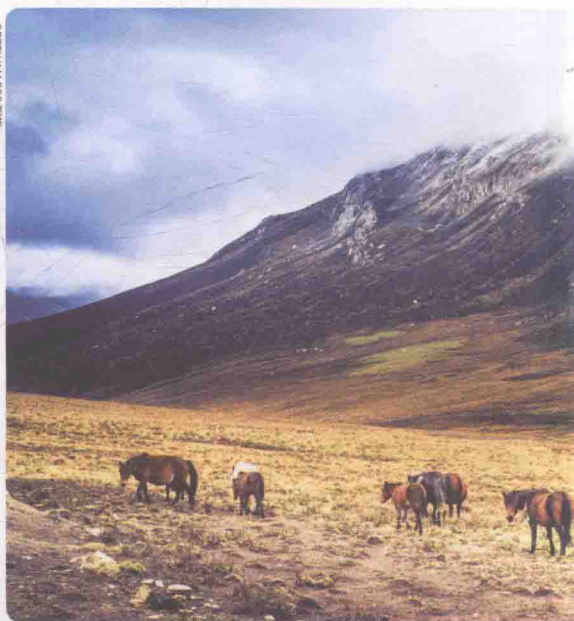
西宁和海东.....	56	二郎剑景区(151基地)...	114
西宁市.....	60	茶卡盐湖.....	118
塔尔寺.....	75	龙羊峡.....	120
丹噶尔古城.....	77	贵德.....	121
老爷山.....	77	鸟岛.....	126
海东.....	78	环湖西路.....	128
互助和平安.....	79	刚察县及周边.....	130
北山国家森林公园.....	82	黄南.....	138
乐都.....	84	同仁.....	141
化隆.....	86	同仁周边.....	148
循化.....	88	尖扎.....	154
祁连山区.....	93	坎布拉国家森林公园... ..	157
门源.....	96	泽库.....	160
祁连.....	100	河南.....	161
环青海湖和海南... ..	104	果洛.....	164
西海镇(原子城).....	107	玛多.....	169
		阿尼玛卿.....	173



热贡唐卡(见139页)



青藏铁路线(见34页)



目录

了解青海

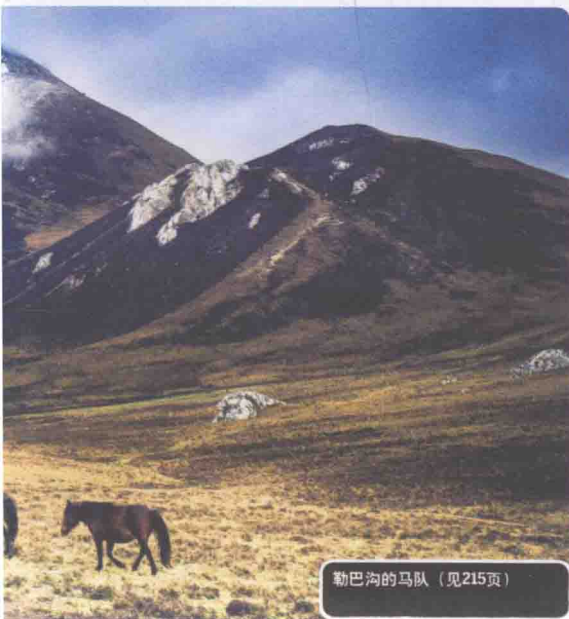
大武(玛沁).....178	香达镇到尕尔寺.....234	今日青海.....276
达日.....182	玉树到囊谦.....235	历史.....278
甘德.....184	尕朵觉悟.....236	青海人.....288
年保玉则.....186	玉树到不冻泉.....238	宗教.....291
久治.....192	治多.....238	建筑和艺术.....298
班玛.....193	治多县城	唐卡.....308
	到长江七渡口.....239	饮食.....310
玉树.....203	曲麻莱.....240	环境.....313
玉树市(结古镇).....208	曲麻莱县城	
玉树周边.....214	到黄河源头和星宿海...242	
勒巴沟小环线.....214	曲麻莱到不冻泉.....243	
玉树到称多	柴达木盆地.....244	
(经214国道).....216	德令哈.....248	
玉树到称多	天峻.....255	
(经隆宝滩).....216	乌兰及周边.....256	
称多.....225	格尔木.....258	
杂多.....227	都兰及周边.....265	
囊谦.....228	大柴旦及周边.....269	
囊谦周边.....231	花土沟.....272	
香达镇到达那寺.....231		

生存指南

出行指南.....320
交通指南.....327
健康指南.....331
索引.....336
地图图例.....341

特别呈现

青海湖骑行.....50
西宁小吃大搜罗.....69
阿尼玛卿徒步转山...176
户外.....197
自然保护区.....217
唐卡.....308



勒巴沟的马队(见215页)



欢迎来 青海

有一首“青海的草原，一眼看不完”的歌曲，在台湾和香港，人人能唱，可见青海天地宽广，早已在所有华人心中留下了印记；而在海子的诗句中，德令哈亦是永恒的荒野记忆。对中国人来说，青海，就是辽阔无际，就是万马奔腾，就是天涯传奇。

雪域与荒原

如果要在中国拍一部亡命天涯的传奇西部片，最合理的发生地只应该在青海。它几乎没有一丝温情脉脉，很多地方一年中有小半年被茫茫大雪覆盖，其余时间干燥荒芜，算得上是亚洲腹地最广阔的戈壁。它冷酷地阻拦着人类的足迹，只有那些聪明和执着的旅人，能在转瞬即逝的春夏之交，在荒凉的戈壁和四千米海拔以上的湖泊旁，马踏花丛，遇见世间仅有的璀璨。

千山与万水

山有多高，水就有多长。巍巍昆仑从帕米尔高原向东延伸几千里，直插入青海的心脏，巴颜喀拉山、阿尼玛卿山和可可西里山都是余脉；祁连山和阿尔金山于北，唐古拉山于南，形成天然的屏障。大江大河蜿蜒山下，黄河、长江和湄公河这三条亚洲长度领先的河流，都起源于青海不朽的冰川融溪。

正由于此，青海成了众多神话与传奇的滥觞，无论是西王母的蟠桃，还是格萨尔王的骑兵，甚至是漂长江、反偷猎的勇士，都成为充足的理由，让你在千山万水间寻寻觅觅。

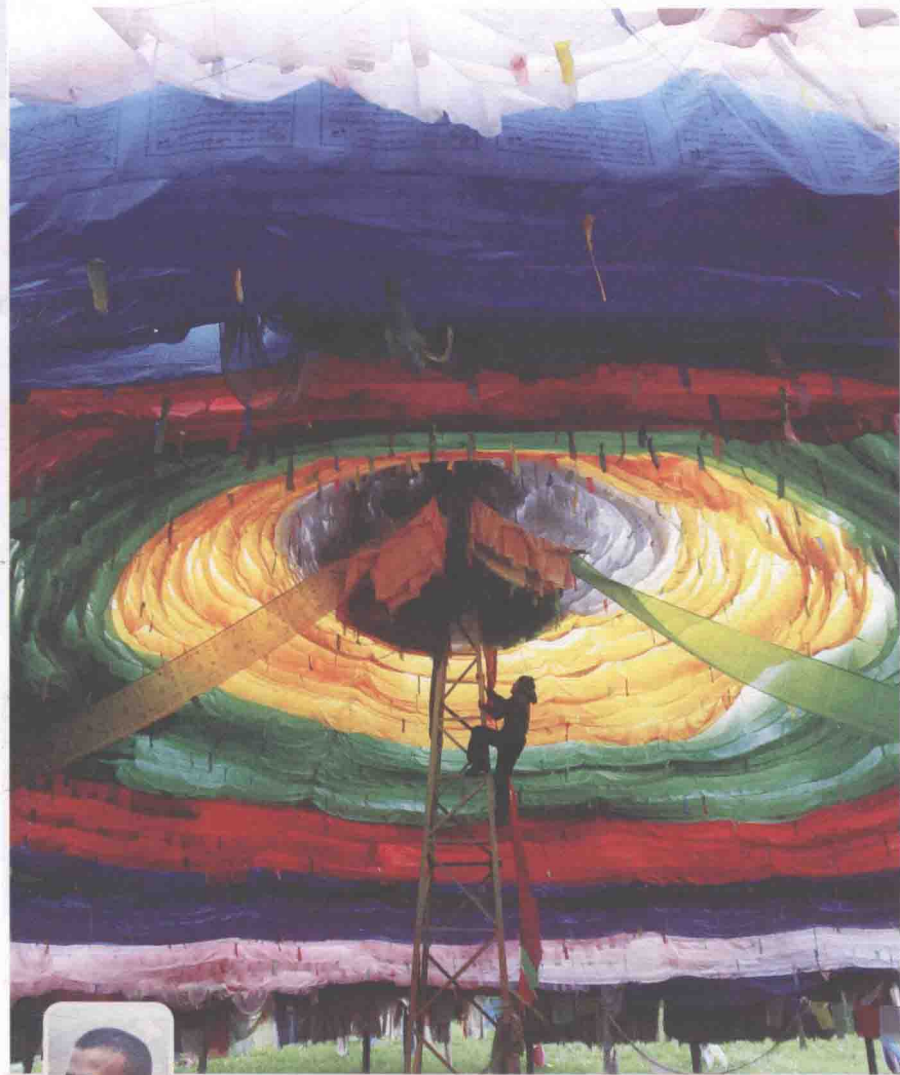
牧民与神殿

超过70万平方公里的广袤土地上，人口却不过区区数百万。在青海的绝大部分地区，人们依然生活在一望无垠的草原上。安多藏人和蒙古人的生活，依然有着马背上的飘荡感，而逐水草而居仍是壮观和动人的万年传统。

这种自由的迁徙，自佛教北传后已经有所转变。在青海牧区，几乎每个人都有自己供奉信仰的庙堂。你可能一天都碰不到一个城镇，但很可能偶遇恢宏的寺院。在几处海拔略低的农耕谷地，世界最好的唐卡、瑰丽的佛教艺术与堂皇的清真寺和睦共处。

天路与通衢

青海也许是中国最能给你带来“行路快感”的区域之一。在荒无人烟的高原，飞驰在条件良好的公路上，与一个又一个雪山、羊群和经幡相遇，旅途的出世感非常强烈。青藏铁路和兰新高铁穿越雪山和湖泊时，万鸟惊起或是风吹麦浪的景象，将会成为你青海之行永难磨灭的记忆。

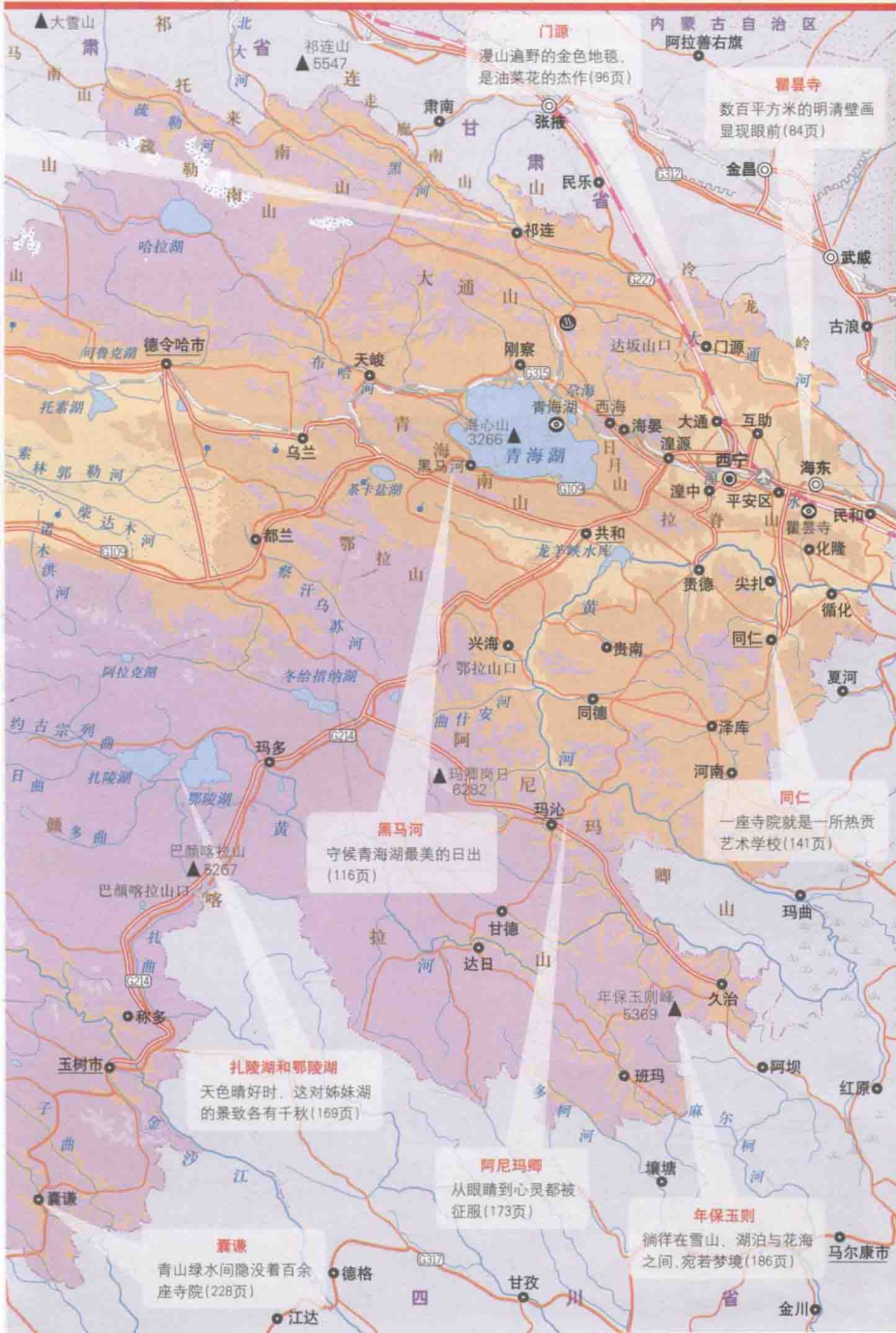


我为什么喜欢青海

本书作者 尼佬

当我乘坐高速动车穿越雪顶下的祁连山，进入那浩瀚无边的花海时，忍不住提醒自己，这不过是高原夏日的昙花一现，草原的寒风和垭口的雪暴，才是青海的四季常客。也因此，抵达这最具野性的西部便成了一个骄傲的挑战。从风吹麦浪的河湟谷地，跨过昆仑山抵达那些巨流江河的冰川发源地，再到万里无人的可可西里戈壁滩，车马孤独奔腾在没有尽头的路上，像是载着我们行走在连接人间与荒野的桥上，天地浩荡，再没有比这更像“在路上”的所在了。

关于作者的更多信息见342页。



门源
漫山遍野的金色地毯，
是油菜花的杰作(96页)

内蒙古自治区
阿拉善右旗

瞿昙寺
数百平方米的明清壁画
显现眼前(84页)

黑马河
守候青海湖最美的日出
(116页)

同仁
一座寺院就是一所热贡
艺术学校(141页)

扎陵湖和鄂陵湖
天色晴好时，这对姊妹湖
的景致各有千秋(169页)

阿尼玛卿
从眼睛到心灵都被
征服(173页)

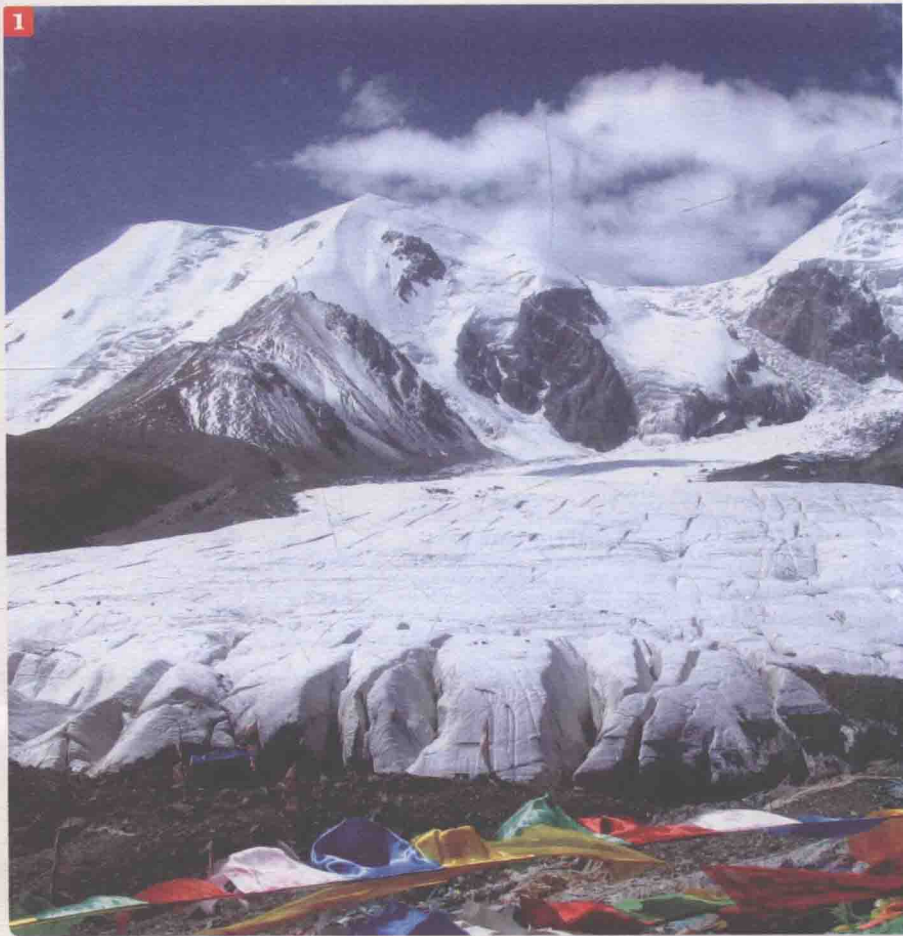
年保玉则
徜徉在雪山、湖泊与花海
之间，宛若梦境(186页)

囊谦
青山绿水间隐没着百余
座寺院(228页)

马尔康市

青海

Top 15



与阿尼玛卿冰川亲密接触

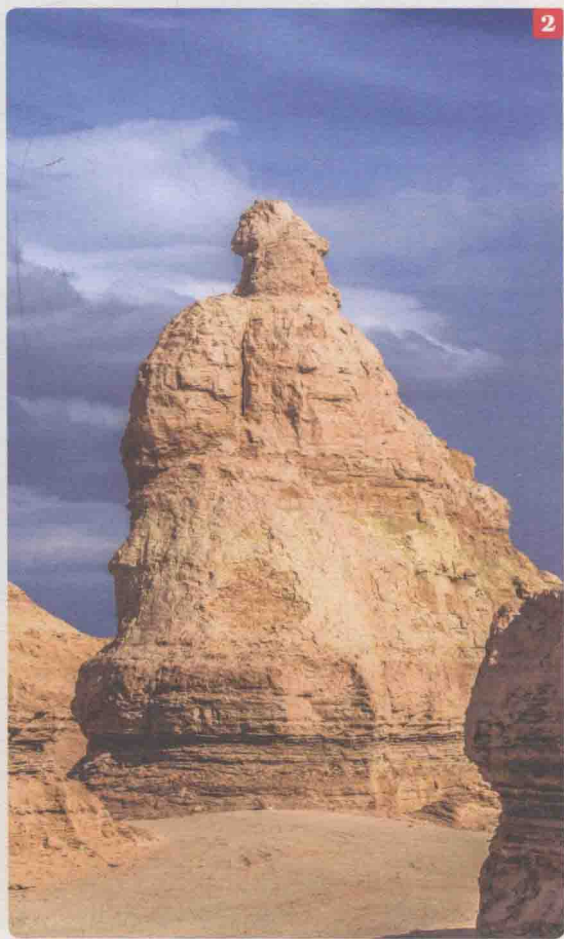
1 阿尼玛卿的山间发育了40多条冰川(占黄河源区冰川总量的90%)，有不少可以近观，甚至可以走在其间，如同亲临神话与卡通世界里的冰雪王国。与花久高速咫尺之遥的知亥代垭口(见174页)，是亲近冰川最容易的位置，请接近再接近那座神殿般的巨型经幡塔，穿过乱石岗，如奶油蛋糕堆积出的“干顶帐篷”冰川赫然出现在你面前，在岩石的映衬下，像是巨大的白色海浪突然凝固在空中。在有向导确保安全的情况下，可以爬上高高的冰川面，在宏大的自然奇观中感受自己的渺小。不要忘记在冰川的西部，还有天然形成的冰室，藏民在冰室中央供奉了经幡，你也可以站在冰室中，想想宇宙洪荒的严肃问题。



杜香华摄

雅丹地貌探险

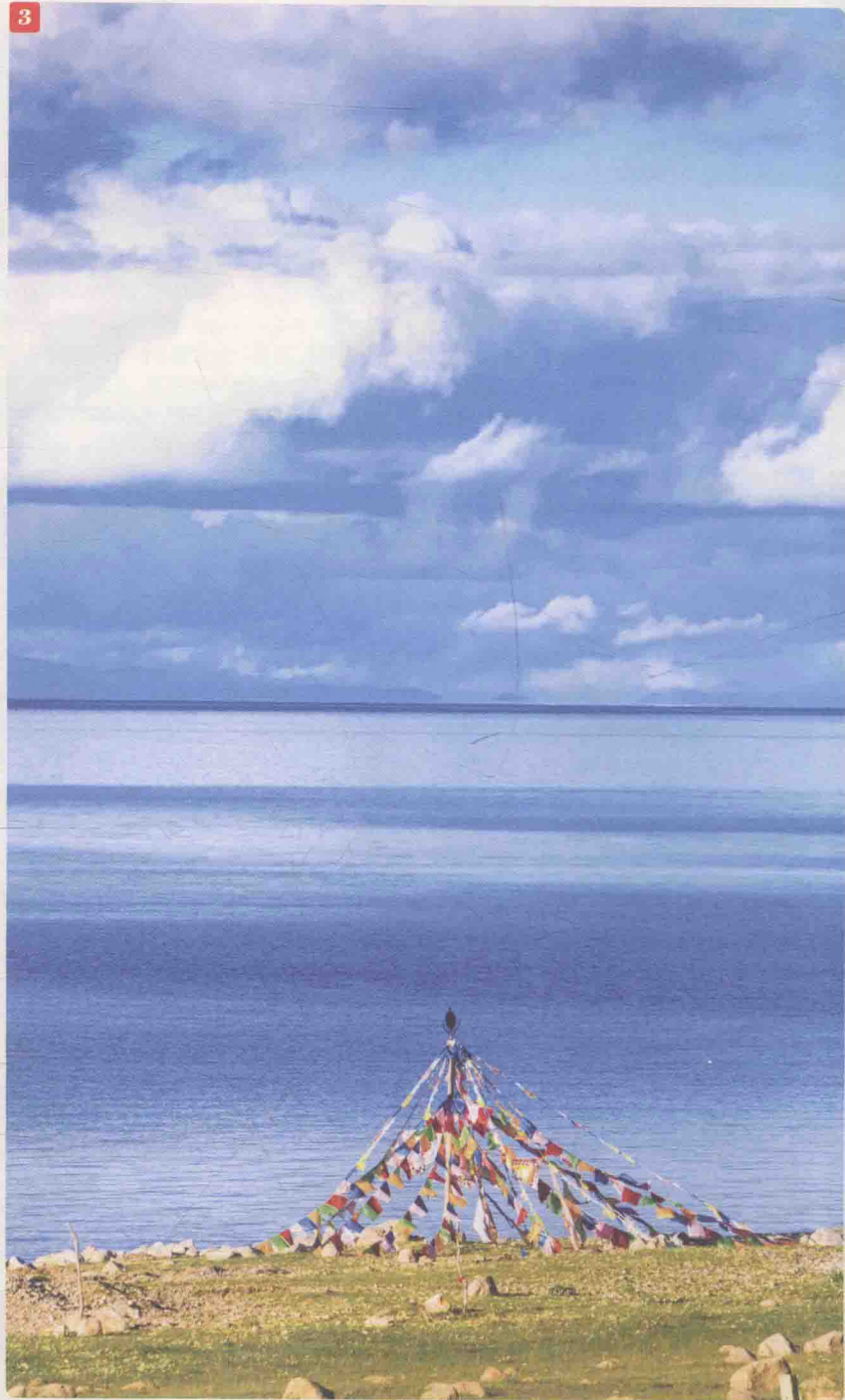
2 或许你并不知晓，柴达木盆地的西北部有着迄今国内发现的面积最大的雅丹地貌群。大漠狂风将一望无际的戈壁沙漠和错落林立的岩沙丘雕琢成千奇百怪的形态。由于地形奇特，风声也诡秘慑人，再加上地磁强大，常使指南针失灵，雅丹地貌也被称为“魔鬼城”。大柴旦的南八仙(见270页)一带是最精华的部分，除了最密集的雅丹林群，还有难得一见的水中雅丹——鸭湖(见270页)，林立的风化土丘与分布其间的湖泊在这里邂逅，仿佛一个陌生的星球，眼及之处全是惊喜。不妨选择一辆性能佳的四驱越野自驾穿越，并露营一晚，当躺在这里遥望寂静星空时，也许旅途的艰辛都会随着嘶吼的风声烟消云散。



2

GETTY IMAGES 摄

3



环游青海湖

3 诗意、远方、在路上，青海湖（见104页）满足了人们对于旅行最文艺的想象。翻过日月山，跨过倒淌河，辽阔深蓝的湖水渐渐显现在蓝天与草原之间。夏季是青海湖最美的季节，金色的油菜花海是最好的陪伴。但是冰封千里的湖面、覆盖着白雪的远山、春日里成群归来的候鸟、水中奋勇洄游的裸鲤，也不失为青海湖馈赠旅人的独特礼物。环湖是人们对青海湖最好的致敬方式，你可以悠闲地坐在车中环游两天，也可以骑行上路，或者和藏民们一起徒步朝圣。夜晚星空如洗，住进湖畔的帐篷，枕着风声入眠，做一个蓝色的梦。

纵身年保玉则花野

4 年保玉则（见186页）拥有十多个高山湖泊，每年6月下旬到8月，不同海拔的草甸上，鲜花次第开放成海。神山圣湖和花海的搭配听起来有点甜腻，但身临其境时仍能感受高海拔特有的洁净和清冷。如果你没打算进行四至五日的徒步，那最好也咬咬牙，走到仙女湖和妖女湖之间，那里是一般游客可抵达的花、湖、山三色映衬得最壮观的地点。如果想在更壮观、更没人干扰的花海里拍照，可以从黑河桥骑马到日干措（见188页），盛夏时，这一片牧场漫山遍野的花，让你只恨无法随时下马拍照。



热贡唐卡

5 如果想与唐卡来一次亲密接触，热贡地区是最好的选择。藏于村落之中的小寺，几乎每座经堂、每个佛殿都展示着上乘的唐卡作品，足以令爱好者醉心而忘返。要是有心一睹唐卡的制作工艺，村庄里的家庭作坊定能让你大饱眼福。从研磨矿物颜料、给画布刷浆打磨等基础工作，到勾画线稿、描金上色之类考验功力的过程，你都有机会见到。在不打扰画师工作的情况下，你还可以向他们请教辨识唐卡品质的方法。假如你已决意加入传习唐卡的队伍，这里甚至有数间颇具规模、免费教学的画院，有缘或许就能拜得名师。

狂欢六月会

6 这无疑是在青海最值得探秘的民间盛会（见145页），没有之一。在每年农历六月的黄南同仁，二十多个村庄似娱非娱的舞蹈与诡异的祭仪此起彼伏，狂欢的节日气氛中，弥漫着一股原始信仰的遗风。今天在其他藏区，你已很难看到如此独特的文化现象。无论是身着奇异华服而面容肃穆的少女，还是锣鼓声中再现武士雄风的青年男子，或是刀砍于额却不动声色的法师，所有人都如获神谕一般，全情投入这场一年一度的神秘派对。或许只有在此刻亲身走进这片沸腾的土地，你才能真正感受到神之降临。

