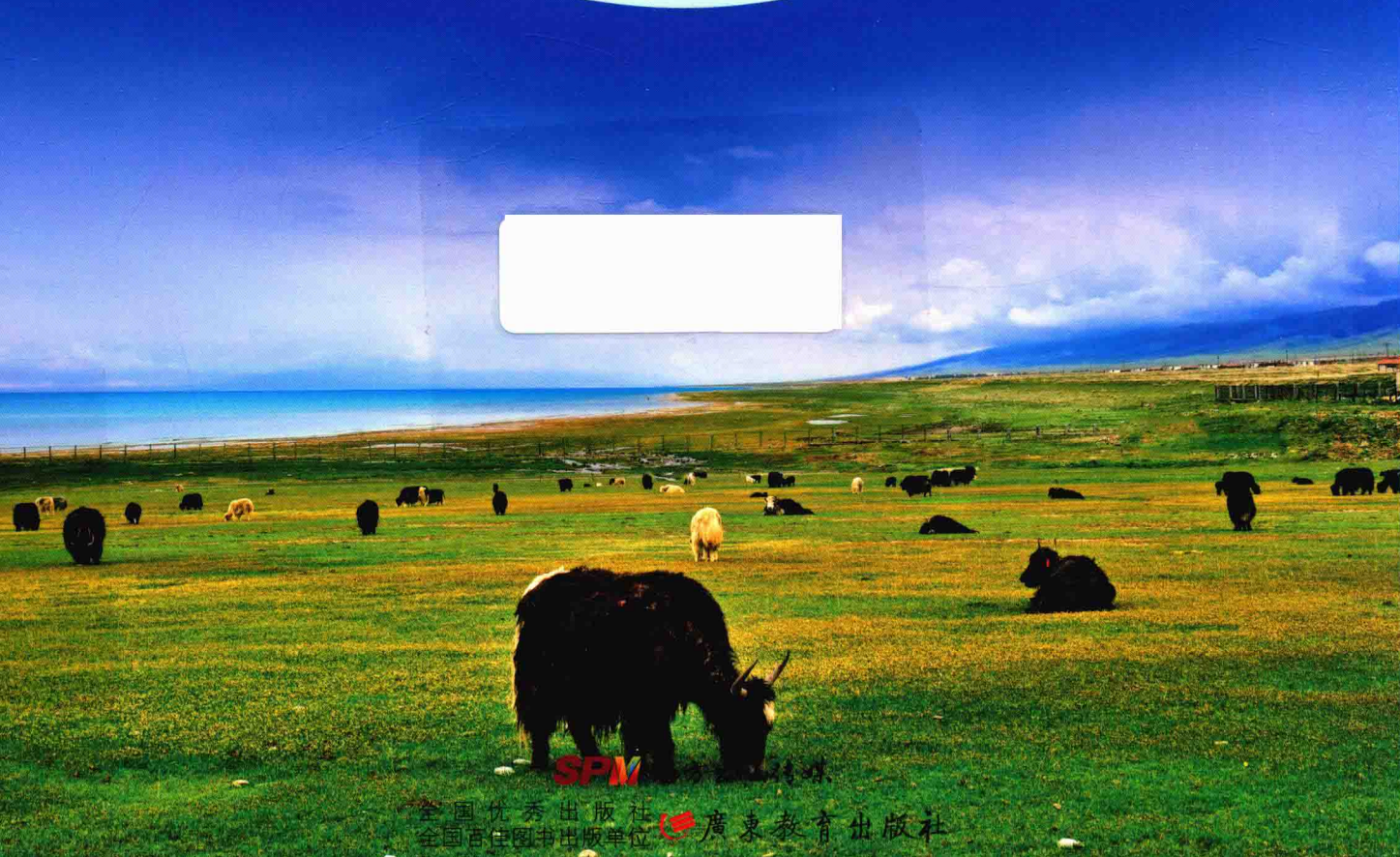


我的家在中国·湖海之旅



雪域神湖民族风 青海湖

丛书主编◎檀传宝 本书编著◎陈苗苗



SPM
全国优秀出版社 广东教育出版社
全国最佳图书出版单位

我的家在中国·湖海之旅

雪域神湖民族风

青海湖

丛书主编◎檀传宝 本书编著◎陈苗苗



SPM 南方出版传媒

全国优秀出版社
全国百佳图书出版单位



广东教育出版社

· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

雪域神湖民族风：青海湖 / 陈苗苗编著. —广州：广东教育出版社，2016. 5

(我的家在中国 / 檀传宝主编. 湖海之旅)

ISBN 978-7-5548-0910-5

I. ①雪… II. ①陈… III. ①青海湖-青少年读物
IV. ①K928. 43-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第316397号

责任编辑：卞晓琰 戴 森 郝琳琳 卢颖璇
林检妹 梁 岚 张加和

责任技编：涂晓东

内文设计：意童文化

装帧设计：天行健设计

XUEYU SHENHU MINZUFENG : QINGHAIHU

广东教育出版社出版发行

(广州市环市东路472号12-15楼)

邮政编码：510075

网址：<http://www.gjs.cn>

广东新华发行集团股份有限公司经销

广东新华印刷有限公司印刷

(广东省佛山市南海区盐步河东中心路)

889毫米×1194毫米 16开本 2.75印张 55 000字

2016年5月第1版 2016年5月第1次印刷

ISBN 978-7-5548-0910-5

定价：10.00元

质量监督电话：020-87613102 邮箱：gjs-quality@gdpg.com.cn

购书咨询电话：020-87615809

目录

0 不同凡响的前世今生

- 0 王母娘娘的Party
- 4 摸摸青海湖的心跳
- 6 有封号的湖
- 8 感受青海湖1·感恩

10 远去的金戈铁马

- 10 消失的草原王国
- 14 杜甫的想象力
- 16 文成公主扔宝镜
- 18 原子城退役啦
- 22 感受青海湖2·责任

22 多少秘密藏其中

- 22 半湖清水半湖鱼
- 24 忙忙碌碌的鸟岛
- 26 小广告骗了隋炀帝

28 蓝色诱惑来啦

- 28 千里走单骑
- 30 青海湖畔赶花会

32 湖畔的环保课

- 32 下一个罗布泊?
- 34 学做生态宝瓶
- 36 感受青海湖3·爱护





桃会就设在青海湖畔，每逢农历三月初三、六月初六、八月初八，雍容华贵的王母娘娘就邀请各路神仙来参加她的私人派对，玉皇大帝也会亲自出席。期间，王母娘娘还亲自安排仙子摘寿桃，而我们熟悉的孙悟空偷吃仙桃，就发生在一次蟠桃会上。

今天，在青海湖畔，我们还能发现“西王母瑶池”纪念碑石。来自世界各地的炎黄子孙，特别是台湾和港澳同胞，常到此朝拜寻根。

青海湖地处奇趣大地青海省，这也注定了有关她的童年故事听起来神乎其神。比如藏族的“赤雪女王”，蒙古族的“库库淖尔”，讲述的都是青海湖的由来。这些美丽的传说，使原本已经美到无与伦比的湖水更添传奇色彩。

湖畔百里油菜花齐开，就像是一块刚刚织好的地毯，漫步其中，温暖涌上心头。



▲青海无波春雁下，草生碛里见牛羊。



青海湖，静卧在海拔3200米的青藏高原东北一隅，方圆4500平方公里，是当之无愧的中国第一大盐水湖。据说过去骑马跑一圈也得十来天，即使今天的吉普车，环湖一圈也得花一天时间。古人赋予她海的名字，是因为她有海的气魄，宏伟磅礴、烟波浩渺。

开电动汽车环湖一圈需要多长时间呢？



当地流传说：“身背炒面绕大湖，跑垮好马累死鹿”。



▲ 古代人骑马环湖。

◀ 现代人开车环湖。

摸摸青海湖的心跳

藏语里，青海湖叫“雍措赤雪嘉姆”，意思是“碧玉湖赤雪女王”。相传，很久很久以前，青海湖附近是一片茫茫草原，草原上有一眼永远不会枯竭的神泉，在神泉滋养下，水草肥美、牛羊成群，人们过着天堂般的生活。居住在祁连山上的赤雪女王嫉妒人们的幸福生活，破坏了神泉，结果泉水形成大海，淹没了好大一片草原。当地居民请大师搬来一座大山，压住泉眼制止了灾难，这就是如今矗立在青海湖中的海心山。大师又施法降伏了赤雪女王，使其成为青海湖区的保护神，永远居住在青海湖里。

在环湖百姓眼中，青海湖是赤雪女神圣洁的血肉之躯，环湖民众像对待自己的母亲一样尊崇她、呵护她。比如，藏语中把青海湖中的海心山叫做“措什娘”，意为青海湖的心脏；鸟岛叫

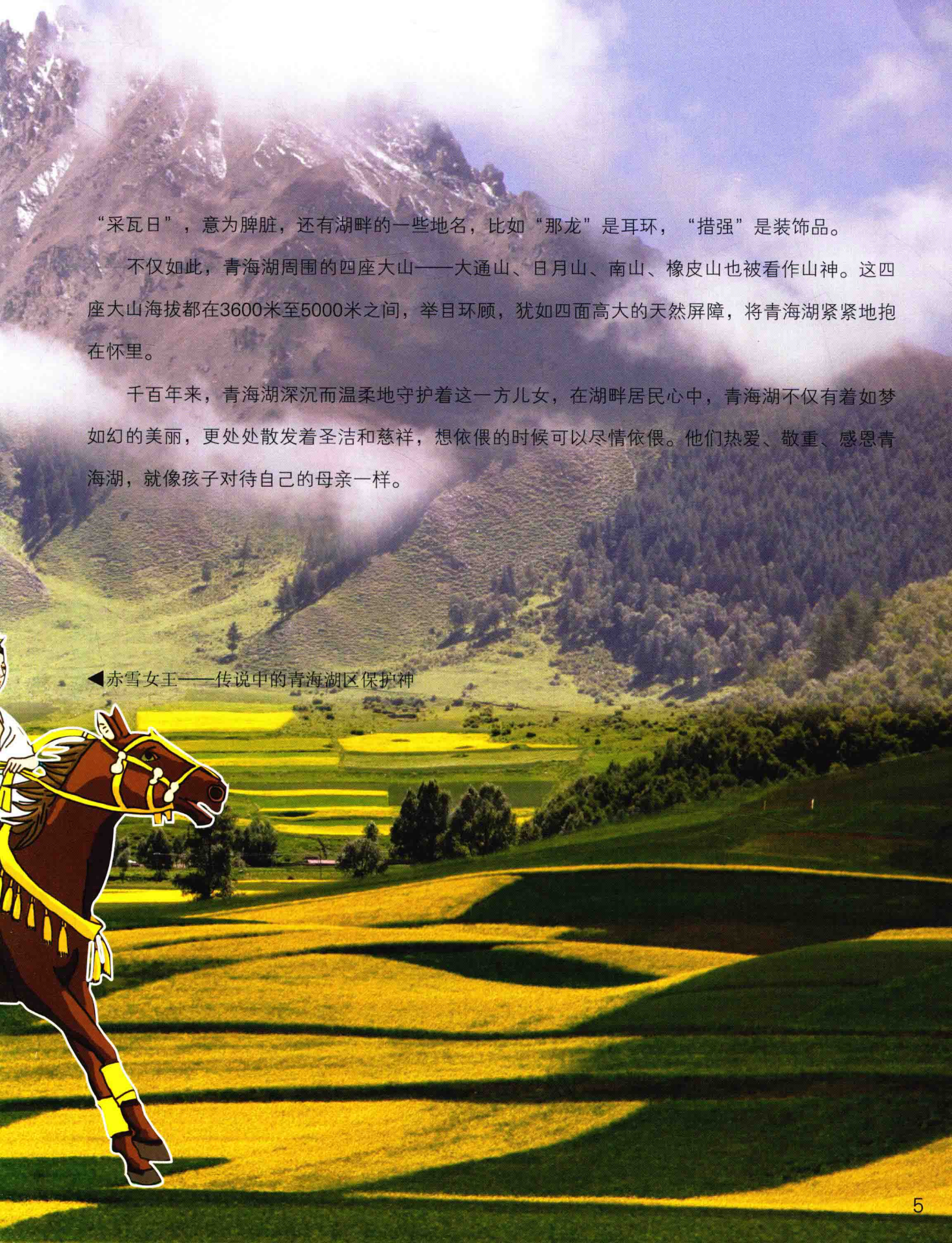
谁也别想欺负青海湖！

青海湖的脾脏

鸟岛

青海湖的心脏

海心山

The background is a photograph of a vast mountain valley. In the foreground, a river flows through a lush green valley. The middle ground shows rolling hills and fields. In the background, majestic mountains rise, with the highest peaks covered in snow and partially shrouded in mist. The sky is a clear, vibrant blue. In the bottom left corner, there is a cartoon illustration of a brown horse with a white mane and tail, wearing a yellow bridle and a yellow saddle with tassels. The horse is depicted in a dynamic, galloping pose.

“采瓦日”，意为脾脏，还有湖畔的一些地名，比如“那龙”是耳环，“措强”是装饰品。

不仅如此，青海湖周围的四座大山——大通山、日月山、南山、橡皮山也被看作山神。这四座大山海拔都在3600米至5000米之间，举目环顾，犹如四面高大的天然屏障，将青海湖紧紧地抱在怀里。

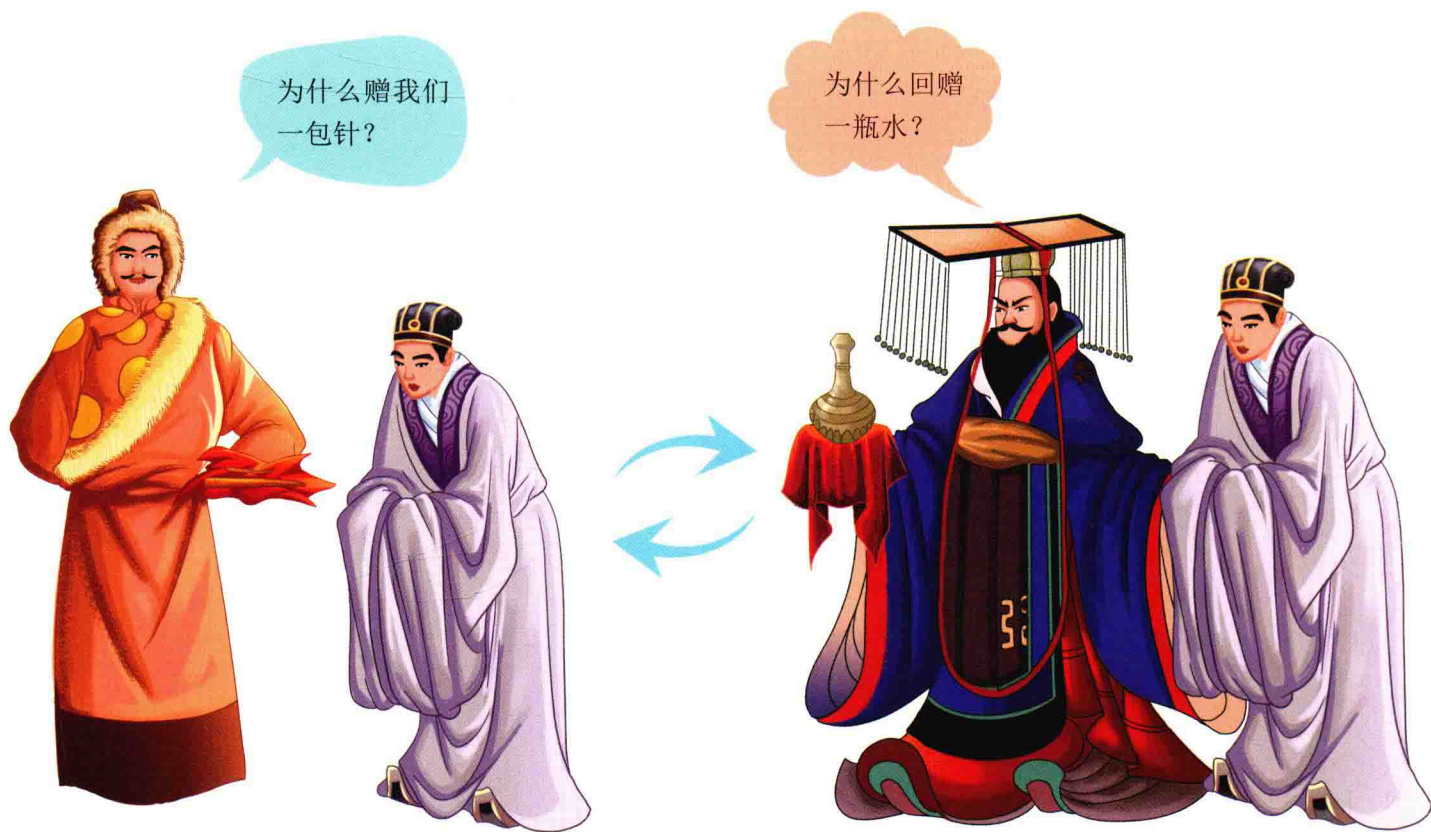
千百年来，青海湖深沉而温柔地守护着这一方儿女，在湖畔居民心中，青海湖不仅有着如梦如幻的美丽，更处处散发着圣洁和慈祥，想依偎的时候可以尽情依偎。他们热爱、敬重、感恩青海湖，就像孩子对待自己的母亲一样。

◀ 赤雪女王——传说中的青海湖区保护神

有封号的湖

湖也有封号？而且还是皇帝亲自册封？得到这份荣誉的正是青海湖。

青海湖是雪域神湖，这个说法流传已久。据说，汉朝皇帝曾经派使者去青海湖，并赠送给当地统治者一包针(针是精兵锐器的象征)。当地人预感，汉朝皇帝可能要派兵，就回赠了用蓝布包的一瓶水。汉朝皇帝见到回礼后，断定当地有大海。于是，就派探子去侦察。探子看见一片被雪



山环抱、绿草簇拥的蓝绿色的水域，惊涛骇浪，汹涌澎湃。探子回去后，把所见到的情景禀报皇帝，君臣们商议，消除这个隐患的对策是，每年派使者去祭海神，祈祷海水不要溢出。同时，配制抑制海水上涨的药物，往海水中投放。从此，这种祭海活动一直沿袭下来。唐玄宗时，加封四海五岳，封西海神（青海湖古称西海）为广阔王，在长安设坛遥祭，随后宋、元、明历代王朝不断进行加封，祭祀不绝。

当地百姓通过“祭海”，虔诚回馈和报答青海湖的养育之恩。在祭海仪式上，湖区百姓向湖中抛宝瓶、金银、粮食等，祈求国泰民安、人畜兴旺、五谷丰登。特别是在藏历水羊年，男女老少们成群结队，或坐车，或骑马，或徒步绕圣湖一周，表达自己的敬意和祈求。祭海仪式后，还会举行赛马、赛牦牛、射箭等传统体育比赛，表演桑德舞、吉祥鹿舞等民族歌舞。



▼ 碧草连天的草原上骏马奔腾。

▲ 风情浓郁的歌舞让你目不暇接。



感受青海湖！·感恩

湖畔藏族居民称青海湖为“措甘玛”。

猜一猜，“措甘玛”在汉语中是什么意思？



“措甘玛”汉语意思为“母亲之海”。

行走在青海湖边，常会看到一些绕湖朝圣的人，他们徒步前进，极为虔诚。

选择徒步环湖，有哪些收获，又会遇到哪些困难呢？

收获：锻炼身心、引发思考、忘记烦恼、_____

困难：风吹、日晒、雨淋、脚掌起泡、_____

不过，也有人说，徒步环湖虽然艰苦，但重要的不是结果，而是过程，你怎么看？

环湖西路
5

经幡，藏语为“塔俏”，意思是不停地飘动。青海湖畔，五色经幡飘荡摇曳，每一次飘动，都是对美好生活的祈福。

说说你是怎么表达祝福的？小字条、漂流瓶、短信、_____

谁在湖边猎
猎飘动？



▲ 写小字条



▲ 折千纸鹤



▲ 发手机短信

远去的金戈铁马

消失的草原王国



曾经声名显赫的“王者之城”，如今静静横卧，就像是吐谷浑王国盖在青海湖草原上的一枚印章，留下些眉目，供怀古者凭吊。

你相信吗，这些断壁残垣，1000多年前，竟然是个富丽堂皇的草原王国。



1500多年前的一天，青海湖畔草原上使者商旅云集，人声鼎沸，他们都是赶来参加吐谷浑新城——伏俟城落成庆典活动的。“伏俟”是吐

谷浑语，意思是“王者之城”。吐谷浑可汗挥斥方遒、神采飞扬，新都城在碧海蓝天之间显得宏伟高大，富丽堂皇。

说起吐谷浑王国的建立，根本是个奇



迹。吐谷浑原本是个人名，为了给部落兄弟寻找一块繁衍生息之地，从东北的白山黑水出发，一路向西，千里跋涉，辗转抵达青海，经过与当地的交往、融合，逐渐壮大，终于实现梦想，建立了属于自己的强大家园。吐谷浑的孙子叶延继承了祖父的遗志，正式建立了地方政权，为纪念其祖父的功勋，遂以吐谷浑为国号和族名。

在神奇而瑰丽的青海湖畔，吐谷浑王国写下了一个个奇迹：创造了少数民族地方政权存国时间最长的纪录，创造了丝绸之路南道几个世纪的繁华，培育了闻名遐迩的千里马“青海骢”，涌现出许多雄姿英发、见识不凡的杰出之士……这些成绩对青藏高原的经济、文化、民族变迁都产生了深远的影响。



然而，逐渐松懈下来的吐谷浑，在隋唐历史大环境下，走过300多年的辉煌后，逐渐消逝在历史的深处。作为后人的我们，登上城墙遗址，只能想象吐谷浑的繁华与衰落。也许，曾拥抱着她的青海湖，对她的荣辱兴衰还历历在目。

其实，除了“王者之城”，青海湖畔还有不少千年古城，虽然只剩下断壁残垣，但却印证了祖先的足迹。说到这儿，你不妨侧耳倾听，青海湖波涛翻滚的声音，是不是在低沉诉说这沧海桑田；你不妨捧起一掬湛蓝的青海水，看看水珠里有没有凝结先人的光荣与梦想。



浪花轻吟，碧水弹唱，似在诉说厚重而凄美的历史。



吐谷浑的后代去哪儿了？



吐谷浑作为一个民族从此不复存在——据说吐谷浑人一部分融入陕、甘、青当地汉族和少数民族，一部分融入吐蕃，成为后来的藏族。还有一说，今天青海境内为数不多的土族是当年吐谷浑的后裔，其根据是土族妇女最尊贵的传统头饰——“吐浑扭达”。凭借这个联系，能够侦破吐谷浑后代的去向吗？



▲ 吐浑祖达