



世界屋脊 青藏行

中国旅游出版社

世界屋脊青藏行

画册组委会:

顾问: 马培华、洛桑江村

主任: 吴大伟、桑杰扎巴、王文佩、巴珠

副主任: 徐浩、王松平、扎诺、李洋、邓珠

编委: 方明、张福华、郝战军、邵军、石毓艳、赵淑娟、
廖礼生、仁增伦珠、王体镇、周荣、李志荣、李红、
周礼国、隋利庆、臧富、窦洛、辛福、金赛银、尹海红、马巍

总策划: 吴大伟、王松平、李良义、孙家斌、施宽利

主编: 孙家斌、施宽利

作者:

旅游顾问: 李良义

摄影: 孙家斌、王建军、马培华、卞之武、蔡征、车刚、
王榕平、王松平

撰文: 施宽利

责任编辑: 潘笑竹

编辑: 连文行、戴建、罗海洲

编辑单位: 青海省旅游局

西藏自治区旅游局

青藏铁路公司

新疆青年国际交流中心

鸣谢单位: 金百合婚纱摄影集团

专家工作室: 旅游策划包装、编设影视、画册。欢迎垂询!

电话: 0991-2321000/13809915398/13669985570

传真: 0991-2321777/2836835

HTTP://WWW.photo120.com

E-mail: shikuanli9@hotmail.com 120@photo120.com

图书在版编目(CIP)数据

世界屋脊青藏行/孙家斌, 施宽利著. —北京: 中国旅游出版社,
2006. 6

ISBN 7-5032-2911-X

I. 世... II. ①孙...②施... III. 西藏—概况—画册 IV. K297.5-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第060181号

出版者: 中国旅游出版社

开本\大16开 215×287毫米

印张\8.5

版次\2006年7月第1版

印次\2006年7月第1次印刷

版权所有, 未经作者同意, 严禁翻版



世界屋脊 青藏行

中国旅游出版社

心灵的旅程

在中国西部，有一块神秘的土地——青藏高原，正在被全世界关注。

青藏高原是世界上最大、最年轻、最具活力的高原，具有独一无二的自然风光和丰富的人文景观，是地球上自然结构最壮观，文化最神秘的顶级旅游带，大自然将它的雄奇与壮丽集中在这里，从地下铺到天上，从脚下一直铺进人们的心灵。

青藏高原是地球上的最后一片净土。这里的天空深蓝似海，这里的阳光清澈透明，这里的雪峰冰清玉洁，这里的珠穆朗玛峰以无与伦比的高度雄踞地球之巅，与南极、北极并列，被人们形象地誉为“地球第三极”。

青藏高原是一片美丽博大的土地。这里是长江、黄河的源头，这里有静谧悠远的湖泊，绵延不断的草原；这里是一片充满神秘的土地，有淳朴虔诚的人民，神秘庄严的寺庙，凝聚着美好愿望的嘛呢堆；这里的一切都仿佛超然于世外，悠然神秘，令人心驰神往。

青藏高原历史悠久，文化灿烂。1300多年前，文成公主远嫁吐蕃，开辟了历史上著名的唐蕃古道，对促进古代汉藏经济文化交流以及古代中印、中尼之间的交流起到了积极的促进作用，对青藏高原独具特色的藏文化的形成作出了不可磨灭的贡献。

随着青藏铁路的开通，青藏高原成为中国旅游的亮点和热点。来自世界不同国家、不同地区、有着不同文化背景和宗教信仰的人们，怀着无比虔诚的心情，踏上这片积淀着丰富民族文化遗产的沃土。

西部大开发政策的实施，加快了青海、西藏两省区现代化建设的步伐，民航、铁路、公路运输发展迅速，吸引着越来越多的游客。青藏高原已经成为中国众多旅游项目中的黄金旅游线。

让我们一起踏上世界屋脊，沐浴雪域高原的圣洁，体验藏地文化的神秘，作一次让灵魂升华、让心灵回归的“天路之旅”。



念青唐古拉山是藏北与藏南、藏东与藏西的分界线，也是西藏外流河与内流河的分界线。山坡下水草茂盛，牛羊成群。





环青海湖国际公路自行车赛是海拔最高的国际性公路自行车赛，每年7月或8月举行一次，是亚洲顶级的自行车赛事。





珠穆朗玛峰形似金字塔，皑皑的白雪覆盖着大部分山体，靠近峰顶的部分山岩裸露，呈棕黄色，气势雄浑。



【目 录】

世界屋脊游踪 10

青海行 18

三江之源青海行20/ 西宁游踪22/ 塔尔寺游踪24

塔尔寺法会26/ 青海博物馆28/ 土族采风30

青海湖游踪32/ 青海湖民俗采风34/ 鸟岛金银滩游踪36

坎布拉游踪38/ 循化乐都游踪40/ 同仁贵德游踪42

祁连山游踪44/ 果洛游踪46/ 唐蕃古道采风48

玉树赛马节50/ 格尔木游踪52/ 柴达木游踪54

昆仑山游踪56/ 可可西里游踪58/ 唐古拉山游踪60

青海民俗采风62

夕阳西下，牧人踏歌而归，构成一幅意境深远的图画，充满诗情画意。

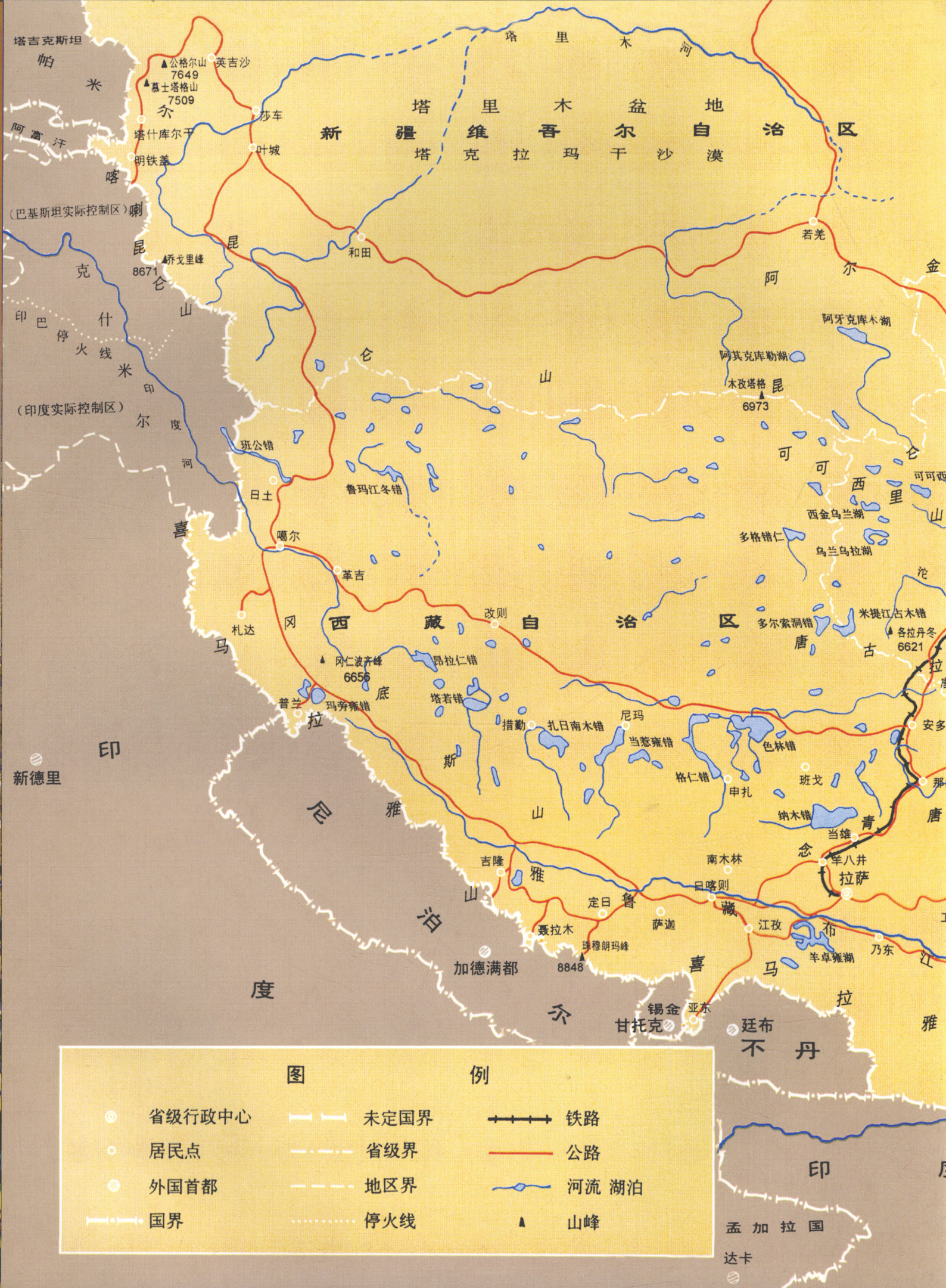
西藏行 64

雪域圣地西藏行66/ 拉萨游踪68/ 布达拉宫游踪70
大昭寺游踪72/ 八廓街游踪74/ 西藏博物馆76
罗布林卡游踪78/ 哲蚌寺游踪80/ 色拉寺游踪82
纳木错游踪84/ 那曲游踪 86/ 藏北草原游踪88
泽当游踪90/ 桑耶寺游踪92/ 日喀则游踪94
扎什伦布寺游踪96/ 江孜游踪98/ 羊卓雍湖游踪100
珠穆朗玛游踪102/ 萨迦寺游踪104/ 神山圣湖游踪106
狮泉河游踪108/ 古格王国游踪110/ 班公湖游踪112

巴松错游踪114/ 林芝游踪116/ 鲁朗林海游踪118
茶马古道采风120/ 昌都游踪122
香格里拉文化124/ 西藏民俗采风126

逍遥在世界屋脊 128

交通概况/ 气候概况/ 注意事项/ 住宿资讯/ 美食荟萃
高原特产/ 青藏传统节日



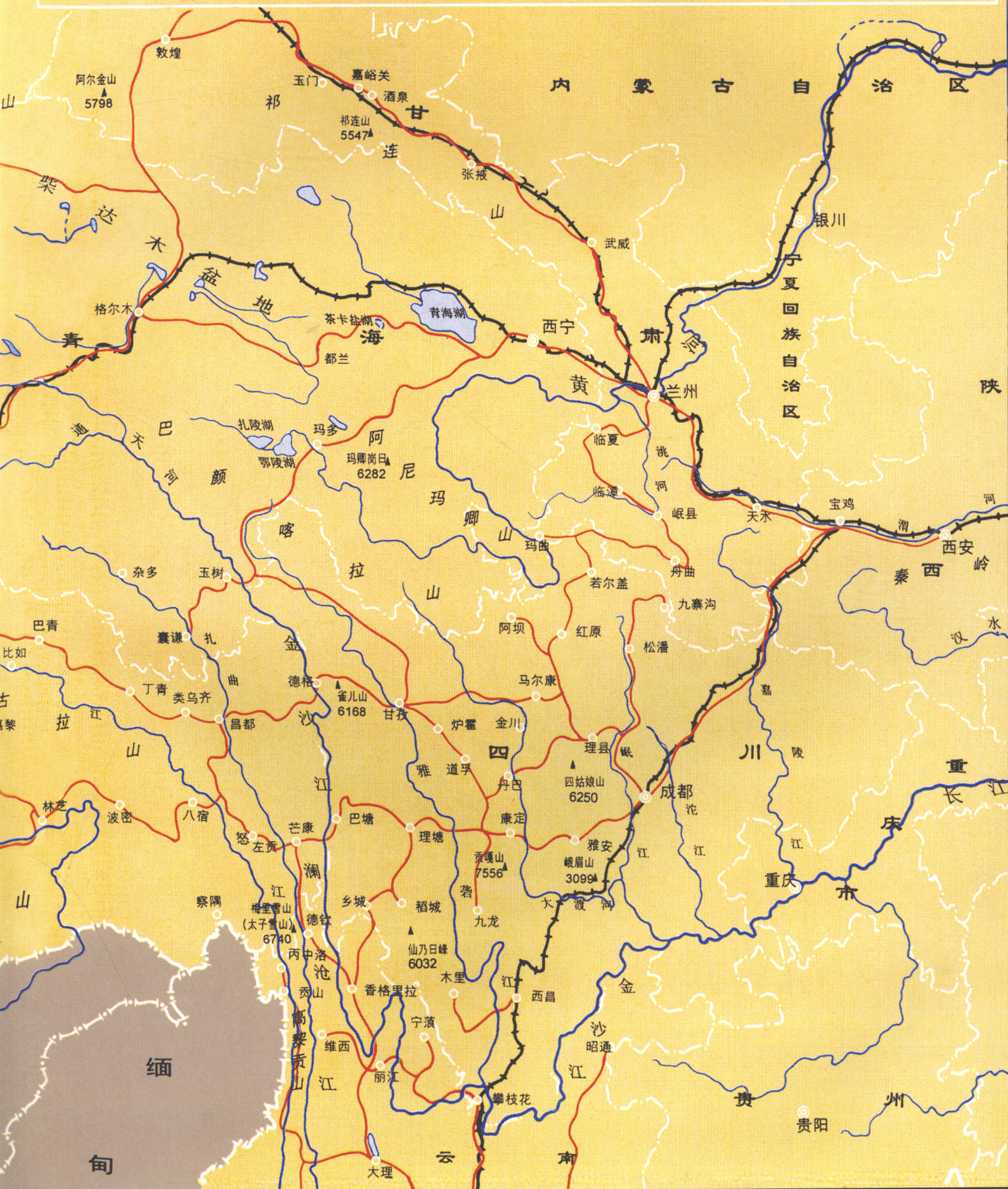
甘肃

内蒙古自治区

蒙

古

世界屋脊（青藏高原）旅游示意图





八廓街转经的老人怀抱宠物，脸上充满慈祥。她才是最快乐、最幸福的人，是凡间的“佛陀”。



唐太宗贞观十五年（公元641年），唐太宗养宗室女文成公主远嫁吐蕃，开创了唐蕃交好的新时代，架起了一座“汉藏友谊之金桥”。文成公主从长安出发，沿着著名的唐蕃古道到西宁，西行翻越日月山，经大非川（今布哈河，在共和县切吉草原）至柏海（扎陵湖、鄂陵湖之间），渡黄河，越巴颜喀拉山，经玉树草原，越唐古拉山，穿越茫茫的羌塘草原，抵达拉萨。

2006年7月1日，一条钢铁巨龙横跨世界屋脊青藏高原，被誉为“中国建筑史上第二座长城”的青藏铁路全线通车，世界屋脊实现了历史上最为伟大的跨越。

青海、西藏两省区山水相连，文化同源，共同构成了世界屋脊青藏高原。独一无二的自然景观、高大奇绝的地形地貌、历史悠久的宗教文化、色彩缤纷的民俗风情，使青藏高原成为世界上自然景观最壮观、文化最神秘的圣地，对世界各国的旅游者有着无穷的吸引力。



▲新建的西宁文化公园内坐落着各种仿古建筑。描绘青海历史文化和江河源风光的六组十二幅浮雕墙以及西部歌王王洛宾铜像尤为引人注目。

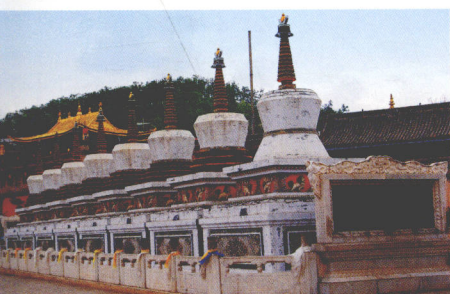
这里是山的大本营。一系列高大的山脉在这里汇集，祁连山、昆仑山、唐古拉山、冈底斯山和举世闻名的喜马拉雅山，其雄伟壮阔、瑰丽多姿，世界上任何高原都无法比拟。



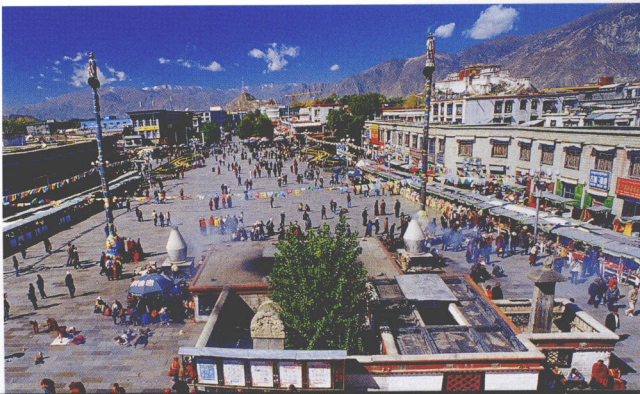
◀大昭寺这座美丽的神殿对信徒们有着无尽的吸引力，信徒们成群结队来到这里，顶礼膜拜，千百年来，这里香火旺盛。

▶三岔河特大桥，桥墩高51米，是青藏铁路全线最高的桥梁。

▼站在大昭寺的金顶，可以看到雄伟的布达拉宫，这儿也是拍摄布达拉宫的最佳角度。



◀塔尔寺门口的八座白塔光彩夺目，是为纪念释迦牟尼的八大功德而修建的。每个塔身南面都有佛龛，里面藏有梵文佛经。



▼藏式家具造型独特，装饰风格具有浓厚的民族特色。



观史迹游胜景畅游雪域圣地

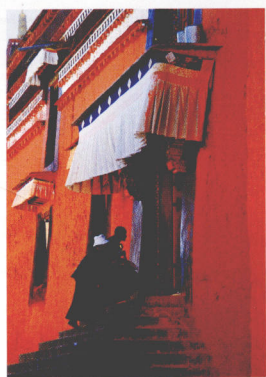
青藏铁路演绎现代唐蕃古道

这里是江河的源头。每当春天来临，高山上冰雪消融，水流奔腾，汇入一条条大江大河——长江、黄河、澜沧江、怒江，流向无垠的沃野和富饶的绿洲。

这里是阳光的圣地。这里山高地阔，阳光照在雪域高原上的时间显得格外漫长，天空蔚蓝如洗，空气清新透明。

这里是雪的故乡。无论春夏秋冬，高原上巍峨起伏的群山总是披着洁白的青纱，在阳光下熠熠闪耀。

青藏高原是一座文化的圣殿。走进青藏高原，仿佛走进了中国历史和文化的时空隧道。这

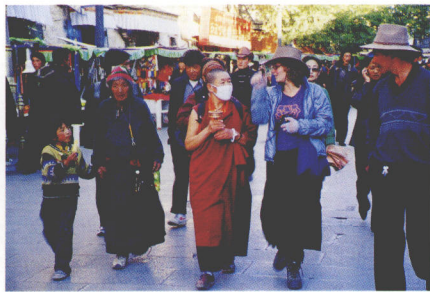


▲身处扎什伦布寺的金顶红墙下，幽静之感油然而生。图为寺内虔诚的信徒。

▶文成公主远嫁吐蕃的故事在青藏高原广为流传。文成公主进藏的雕塑，表达了藏区人民对这位公主的敬仰和爱戴。

里是中华道教的圣地、中国神话传说的摇篮，是唐蕃古道最富有传奇色彩的地方，是藏传佛教文化的殿堂；这里是曾经繁荣的古格王国、茶马古道和南丝绸之路的所在地；这里有关于马可·波罗、香格里拉的传说。





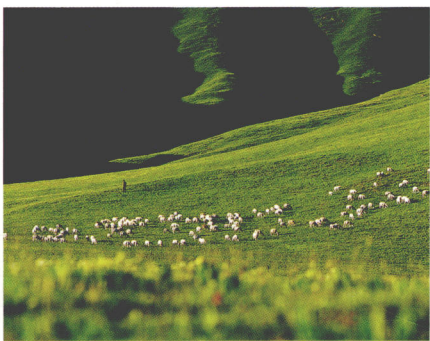
▲逛八廓街是一种享受，来自世界各国的人们在这里和谐相处，其乐融融。



▲位于日喀则市中心的广场是人们休闲娱乐的好去处，也是游客了解当地民风民俗的好地方。



▲拉贡公路（拉萨—贡嘎机场）协荣隧道是西藏第一条高等级、大跨径隧道，在西藏公路建筑史上有里程碑意义。



▲辽阔的草原一望无际，牛羊成群。

▼拉萨药王山与布达拉宫所在的红山咫尺相对，从药王山顶可以欣赏布达拉宫的雄姿。



青藏高原是一座天然的民俗风情陈列馆。这里保留了千百年的民俗风情，世代生活在这里的藏族、回族、土族、蒙古族、撒拉族等民族在长期的生产生活中，形成了独特的民族风情，传经藏戏、康巴艺术、藏北草原歌舞、那曲赛马节、那达慕盛会、藏历年、雪顿节等，这些传统的民俗风情丰富多彩，令人着迷。

青藏高原是欣赏自然生态的最佳去处。这里有日月山、青海湖、万丈盐桥、胡杨林、昆仑山、可可西里、长江源、唐古拉山、藏北草原、纳木错、羊八井地热等自然景观；这里也是野生动植物的乐土，有藏羚羊、藏野驴、野牦牛等国家保护动物及锁阳、黄芪、红景天等高原植物，这些自然景观千姿百态，置身其中，仿佛进入仙境。

青藏高原是一座天然的艺术长廊和历史博物馆。这里可以欣赏到最有价值的宗教建筑、壁画和雕塑。塔尔寺、布达拉宫、大昭寺、小昭寺、罗布林卡等寺庙古迹，都是举世闻名的瑰宝，有的已经被列入《世界文化遗产名录》，这些文物古迹为中外游客了解青藏高原的历史和文化提供了不可多得的信息。

横跨世界屋脊的青藏铁路也是一道极美的风景。青藏铁路是世界上海拔最高、线路最长、穿越冻土里程最长的高原铁路，从西宁至拉萨全长1956公里。其中西宁至格尔木于1979年通车，1984年投入运营。格尔木至拉萨段北起青海省格尔木市，经纳赤台、五道梁、沱沱河、雁石坪，翻越唐古拉山，再经过西藏自治区的安多、那曲、当雄、羊八井到达西藏首府拉萨。这条铁路历经半个世纪的研究论证，于2001年6月29日，在青海格尔木南山口火车站和西藏拉萨河畔柳吾隧道工程指挥部同时举行了开工典礼。青藏铁路的修建，破解了多年冻土、高原缺氧、生态脆弱三大难题，在人类铁路建设史上前所未有的，是世界工程史上最艰巨的工程之一。

▼日喀则山东大厦是雪域高原一颗闪亮的明珠，是最高海拔城市的最高大厦。



▲每年农历二月初二，土族都要举行祈求来年丰收，保佑风调雨顺的仪式“波波会”。波波会的最后一天，人们把所有供品拿到广场上，煨桑、上香、点灯，磕头祷告。



▲青海湖环境优美，旅游设施齐全，游客可以乘游艇徜徉湖中，尽享湖光山色之美。

▲北禅寺依山而建，居高临下，气势宏伟。是俯瞰西宁全景的最佳位置，也吸引着越来越多的国外游客。图为外国游客游览北禅寺。

▼冬天的藏北，依然牛羊成群，充满生气。



▼农历六月初六是青海的农闲季节，门源的各族骑手们都要举行赛马比赛。每当一方取胜，人们就给优胜者披红戴花，还由许多人抬起来欢呼奔走，绕场一周，场面十分热烈。



