



# 青海

[www.chiru.com.cn](http://www.chiru.com.cn)



● 黄河畔的制高点斯达，拓展生命空间，增长见识，学习对平原地域，不同民族，不同生存状态和价值观的洞悉和欣赏都是我们成长过程中不可或缺的营养

● 因此旅行就成为一种必然

● 青海，属于高原海

● 单纯的青瓷高原白雪皑皑，要把眼光投向天边的最远处，必须先投进这片多情的土地，这里的山不是无情的山，这里的水不是冷漠的水，高山和湖水一直是情水的温柔海的气质所在

● 这里有朝朝上下凉宫，南北风情，还有青海的风情与美景

责任编辑：张洁冰、陈永立  
 封面设计：陈永立  
 文字设计：陈永立、陈永立  
 印刷设计：陈永立、陈永立

ISBN 7-80653-253-6



9 787806 532539 >

藏羚羊自助旅行手册 第二辑

《西藏》 28.00元  
 《新疆》 28.00元  
 《青海》 18.00元

ISBN 7-80653-251-5  
 4.80 2.00 18.00元

# 青海

吴浩青



中国地图出版社

图书在版编目(CIP)数据

青海——吴浩青编著. —广州:广东旅游出版社, 2001.11

(藏羚羊自助旅行手册)

ISBN 7-80653-253-6

I. 青... II. 吴... III. 旅游指南—青海省 IV. K928.944

中国版本图书馆CIP数据核字(2001)第073905号



藏羚羊自助旅行手册

青海

吴浩青 编著

出版发行: 广东旅游出版社

地址: 广州市中山一路30号之一

邮编: 510600

印刷: 东莞新丰印刷有限公司

版次: 2001年11月第1版 2001年11月第1次印刷

开本: 787×1092毫米 32开 6.5印张 8插页

字数: 113千字

印数: 1-8000册

定价: 19.00元

**作者 吴浩青**▶ 钟情于绘画，学习了服装设计，在公司里很压抑地做了三年设计人员，终不能忍受按部就班、没有创意的生活，自创服装公司，浅尝商场如战场的滋味。因为喜欢夜晚的气味，便放弃了服装行业，在酒吧的经营中生活了两年，期间一直难以忘怀文字的排列带来的美妙，并且，对祖国的大好河山，尤其是出生、成长的青海念念不忘，渴望在任何有蓝天、碧水、青草、白云的地方独处。于是，迅速地开始了自由撰稿人的生活，在“敲”字之间，时时张望着城市外的天空，扬言：对此“自由”选择，执迷不悔。



青海一书  
全部章节的作者

**特约编辑 高宏松**▶ 负责本书的所有文字编辑工作，并参与丛书的策划与实施。“天马行空”是她最热爱的词和最向往的境界。从1995年开始独自走过新疆、西藏、甘肃、青海、四川、湖南、内蒙等全国二十多个省市，游走在城市的边缘和广袤的西北边疆，在行走的过程中聆听来自生命自身的吟唱。

**感谢**▶ 青海省气象局：张琳、刘玉梅、赵美刚、冯树清、周陆生  
青海人民出版社：班果几位朋友：岳浩昆、马上又，当平上述人士在作者采线期间提供了大量帮助，本书玉珠峰部分由北工大登山队队长陈颜提供。

58/61

## ► 我们的团队

张瑾(花皮瓜)是项目总协调人并兼主编,从团队组建时开始,负责各环节总体协调及沟通。并负责第一辑的《广西》《海南》的后期责任编辑,第二辑的《西藏》,第三辑《山西》的责任编辑;

高宏松(嘎玛卓嘎)是第一辑的《四川重庆》、《甘肃宁夏》、第二辑的《新疆》、《青海》、第三辑《湖南湖北》、《贵州》的责任编辑,其中《四川重庆》一书中的重庆部分是她亲自采线并撰写;

任红(张破碗)是第三辑《陕西》、《福建江西》的责任编辑;

刘德安(蚂蚁,蚂蚁)负责本套丛书的品牌及市场推广,同时他还是三夫论坛和广州驴坛的版主;

朱丽娜(蛛蛛)负责地图制作和图片制作;

刘波(鬼子兵)负责图书发行;

马骅(小鸟)是我们的编辑顾问,同时还负责第一辑的《江苏浙江》、《云南》的编辑工作;

另外我们得到很多专业人士关怀与帮助,在此一并表示真诚的谢意。他们是:著名旅行家宋小南,青年曹俊、青年摄影师赵嘉(G2)、自助户外运动早期倡导者王寅浩(咳嗽),保险专家武力,攀岩专家徐晓明,还有与天共渺、川藏悲情、布鲁狼、北工大登山队队长陈颜等。

## ► 我们的联系方式

<http://www.chiru.com.cn> <http://www.gdtravel.com>

责任编辑:020-87347732 87347550 [gdtravel@public.gz.gd.cn](mailto:gdtravel@public.gz.gd.cn)

特约编辑:010-65881341-588/275/296 [bianji@chiru.com.cn](mailto:bianji@chiru.com.cn)

市场:010-65881341-600 [shichang@chiru.com.cn](mailto:shichang@chiru.com.cn)

发行:010-65881341-273 [faxing@chiru.com.cn](mailto:faxing@chiru.com.cn)

020 85558066 85548298

注:chiru为藏羚羊英文专有名词

► 版式设计 龙马工作室

► 地图制作 北京强音世纪文化交流有限公司

► 封面图片 Imagine China

### 独自去远方，去寻找梦想——倡导自助旅行

近年来，在中国广袤无垠的大地上，尤其是那些以前人们很少涉足的偏远省份和山区，开始出现这样一群人。他们独自或三五成群地来到这里。背上是一二十公斤重的旅行包，他们完全不同于那些传统意义上的旅游者，他们通常年轻，友善，好奇，吃苦耐劳，为了环保随身带着垃圾袋，他们边走边看，边走边问，他们直接与当地人接触，捕捉那些在他们眼里陌生的、新鲜的、美好的事物，他们被称为“自助旅行者”。

自助旅行是一种很有新意的生活方式，甚至是价值观。对自助旅行者来说，它是一个自我实现和完成梦想的过程。用自己的眼睛去发现，用自己的眼睛去寻找。“旅行不是旅行本身，它是一个人的梦想”。以年轻人为主体的自助旅行行为，正在慢慢被人们所接受。

### 我想去，但我需要帮助——《藏羚羊自助旅行手册》的由来

在西方，自助旅游几乎是每一个年轻人的必修课。它不光是一种体味生命意义的方式，更是成长的必须。各地都有专门为自助旅行的年轻人设立的服务机构，旅行工具书更是品种繁多，信息详尽。而受各种条件和文化背景所限，中国的自助旅行服务系统还刚刚起步，阻碍人们自己出门旅游的主要原因之一是信息的匮乏。人们要实现一次自助旅行计划所需要的信息帮助非常迫切，网络和俱乐部已经并正在某种程度上起到一些作用，但一本完整和实用的工具书始终未能面市。

基于这样的现状和基础，2000年底，我们开始探讨和酝酿为中国的自助旅行者提供一系列旅行工具书的可能性。这个过程不可谓不艰难，我们发现要将一项仍未成型的東西系列化和标准化是一件非常非常艰难的事情，所有能够寻找到的资料几乎都是个性化的，而能够提供稿件的作者也往往风格迥异。

## 艰辛只为小小的梦想——团队让我们成功

经过将近一个月的思考、争论，终于在2000年1月初，我们《藏羚羊自助旅行手册》工作团队正式组建。同时一个工作计划雏形开始形成。编辑、作者、顾问是内容完善不可或缺的因素。作者都是国内资深的自助旅行者，在春节前夕的一个多月里，他们重新走过自己熟悉的地方，在全国各地的偏远地域，负责亲自采集最新的一手信息。编辑则在后方就内文结构和所有所需的信息细节进行标准化研究，顾问都是随时随到地帮助解决各种问题。不得不承认这是极具挑战性的工作。在艰难的工作进展中我们越来越体会到团队精神是完成目标的唯一保障。光是为了内文是否分栏的问题，几个人几乎吵了3个星期。又试过多种解决办法，最后才统一意见采用现在的版式，而其他所有细节几乎都经历了类似的过程。

支撑我们的，是人家心目中的共同梦想。作为自助旅行者中的一员，我们的工作能够对像我们一样的朋友有所帮助。

## 变梦想为现实——如何成为一个合格的自助旅行者

自助旅行者的特征已经很清楚，但在每一个具体的自助旅行计划中，还是会有很多应该值得注意的地方。

一个合格的自助旅行者首先要身体健康。我们建议那些准备上路的朋友首先要确认自己的健康状况。在旅途中生病可能是最大的危险了。然后，认真计划你的旅途。做一些必要的信息搜集和分析，根据自己的情况选择具体方式。例如找人结伴、经费预算、路线安排、装备安排等。一切准备好以后，你就可以背起行囊，上路了。本书大部分介绍的目的地是一些未开发的地区，民风纯朴，你一般会得到很热情的招待。在路上重要的原则是保持尊重的心。当然还有一点也别忘了——注意安全。

其实，只要你怀着一颗热爱自然的心，拥有不怕困难、乐观、执着的精神，不用花很多钱，也用不着吃很多苦，更不必有多么强壮的身体。只要一路细致安排，精心打算，就能体会外出旅行的无穷乐趣。

## 众人拾柴火焰高——坚决反对盗版

说到这里，我们不得不谈到版权问题。在这套丛书出版之前，自助旅行出版市场面临这样的现状：一些已经出版的自助旅行书籍，未经作者允许擅自采用网上作品，使许多作品的版权受到严重侵害。我们都很清楚，对自助旅行的攻略是背包客们出于互相帮助的目的撰写的。盗版不仅严重违背自助旅行的原则，也伤害了出版业的健康环境。

对于这个问题，郑重向广大读者承诺《藏羚羊自助旅行手册》所有文字图片均来自合法渠道，希望读者朋友共同监督。

之所以把这套丛书起名为藏羚羊，是因为都像藏羚羊一样热爱自由与生命的奔放，那是我们的理想，在高原和山间自由地栖息，奔跑，用自己的心灵去贴近自然。

## 关于内容更新

由于我们提供的各种使用信息时效性强，我们的手册将定期更新。欢迎任何自助旅行爱好者提供新的旅途信息，您只需按照本书提供的方式与我们联系。一经采用，我们将给您相应报酬。

---

## 正文目录

---

# 青海

精彩青海 .....	2		
话说青海 .....	3		
历史 .....	3	民族 .....	10
地理 .....	4	宗教 .....	13
政区 .....	4	艺术 .....	14
气候 .....	5	名人 .....	16
人口 .....	9		
<b>出行指南</b> .....	<b>16</b>		
最佳旅行时间 .....	16	餐饮 .....	22
到达与离开 .....	17	语言 .....	23
铁路 .....	17	预算 .....	24
民航 .....	18	安全 .....	24
公路 .....	19	装备 .....	25
班车 .....	20	特产 .....	26
包车 .....	21	环保 .....	26
住宿 .....	21		
<b>实用信息</b> .....	<b>26</b>		
邮政 .....	27	医疗设施 .....	29
电信 .....	27	生活设施 .....	29
网吧 .....	27	公安机关 .....	29
媒体 .....	28	摄影 .....	29
推荐网站 .....	28	旅行社 .....	30
银行和ATM .....	28		
<b>黄河湟水区</b> .....	<b>31</b>		
精彩黄河湟水区 .....	31	地图和书籍 .....	43
话说黄河湟水区 .....	32	银行和ATM .....	44
历史 .....	32	医疗设施 .....	44
地理 .....	32	生活设施 .....	44
气候 .....	33	公安机关 .....	44

---

人口 .....	33	摄影 .....	44
民族 .....	33	旅行社 .....	45
宗教 .....	34	西宁市 .....	45
艺术 .....	35	西宁市东关清真大寺 .....	50
出行指南 .....	36	塔尔寺 .....	51
最佳旅行时间 .....	36	塔尔寺的由来 .....	51
到达与离开 .....	36	塔尔寺的建筑艺术 .....	52
公路 .....	37	塔尔寺的艺术“四绝” .....	53
包车 .....	39	瞿坛寺 .....	55
住宿 .....	40	互助北山林场 .....	56
餐饮 .....	40	老爷山和娘娘山 .....	58
语言 .....	40	老爷山 .....	59
预算 .....	41	娘娘山 .....	59
安全 .....	41	民和县 .....	59
特产 .....	41	循化县 .....	61
实用信息 .....	43	街子清真寺 .....	61
邮政 .....	43	孟达自然保护区 .....	62
电信 .....	43	同仁县 .....	64
媒体 .....	43	泽库县 .....	66
推荐网站 .....	43	龙羊峡水电站 .....	69
<b>青南高原 .....</b>	<b>71</b>		
精彩青南高原 .....	71	媒体 .....	82
话说青南高原 .....	72	推荐网站 .....	82
历史 .....	72	地图和书籍 .....	82
地理 .....	72	银行和ATM .....	82
气候 .....	73	医疗设施 .....	82
人口 .....	73	生活设施 .....	83
民族 .....	73	公安机关 .....	83
宗教 .....	73	摄影 .....	83
艺术 .....	74	旅行社 .....	84
名人 .....	75	阿尼玛卿山 .....	84
出行指南 .....	75	黄河 .....	87
最佳旅行时间 .....	75	扎陵湖、鄂陵湖 .....	88
到达与离开 .....	76	年保玉则 .....	91
公路 .....	76	甘德、达日、久治、班马 .....	92
交通工具 .....	77	巴颜喀拉山口 .....	95

住宿	78	通天河	95
餐饮	78	结古镇	96
语言	79	隆宝滩黑颈鹤自然保护区	99
预算	79	星宿海	99
安全	80	唐古拉山口	100
特产	80	乌兰乌拉湖和卓乃湖	102
实用信息	81	各拉丹东	104
邮政	81	沱沱河	105
电信	81	藏羚羊	107
网吧	82		
<b>柴达木盆地区</b>	<b>108</b>		
精彩柴达木	108	特产	118
话说柴达木盆地区	109	实用信息	119
历史	109	邮政	119
地理	110	电信	120
气候	110	网吧	120
人口	111	媒体	121
民族	111	推荐网站	121
宗教	111	地图和书籍	121
艺术	112	银行和ATM	121
名人	112	医疗设施	121
出行指南	113	生活设施	122
最佳旅行时间	113	公安机关	122
到达与离开	113	摄影	122
铁路	114	旅行社	122
公路	114	察尔汗盐湖	123
民航	115	锡铁山和大柴旦	124
车辆	115	德令哈市	125
住宿	116	雅丹	128
餐饮	116	胡杨林	128
语言	117	格尔木河	129
预算	118	昆仑山	130
安全	118	玉珠峰	131
<b>青海湖地区</b>	<b>137</b>		
精彩青湖区	137	特产	145
话说青海湖	138	实用信息	147

历史 .....	138	邮政 .....	147
地理 .....	138	电信 .....	147
气候 .....	139	网吧 .....	147
人口 .....	139	媒体 .....	147
宗教 .....	139	推荐网站 .....	148
艺术 .....	139	地图和书籍 .....	148
名人 .....	140	银行和ATM .....	148
出行指南 .....	140	医疗设施 .....	148
最佳旅行时间 .....	140	生活设施 .....	148
到达与离开 .....	141	公安机关 .....	149
铁路 .....	141	摄影 .....	149
公路 .....	141	旅行社 .....	149
民航 .....	142	日月山 .....	150
车辆 .....	142	倒淌河 .....	151
住宿 .....	143	青海湖 .....	152
餐饮 .....	144	鸟岛 .....	154
语言 .....	145	海心山 .....	155
预算 .....	145	西海郡故城 .....	156
安全 .....	145		
<b>祁连山地区 .....</b>	<b>157</b>		
精彩祁连山 .....	157	语言 .....	163
话说祁连山 .....	157	预算 .....	163
历史 .....	157	安全 .....	164
地理 .....	158	特产 .....	164
气候 .....	159	实用信息 .....	165
人口 .....	159	邮政 .....	165
民族 .....	159	电信 .....	165
宗教 .....	160	网吧 .....	165
艺术 .....	160	地图和书籍 .....	166
出行指南 .....	160	银行和信用卡 .....	166
最佳旅行时间 .....	161	医疗设施 .....	166
到达与离开 .....	161	生活设施 .....	166
公路 .....	161	摄影 .....	166
铁路 .....	162	旅行社 .....	167
民航 .....	162	油菜花 .....	167
交通工具 .....	162	大坂山 .....	168

---

住宿 .....	162	牛心口 .....	169
餐饮 .....	163	八宝河、黑河、鹿场 .....	170

---

# 地图目录

## 青海省略图

青海省对外开放地区示意图 .....	39	唐古拉山口登山路线示意图 .....	102
阿尼玛卿峰地理位置示意图 .....	84	各拉丹东登山路线示意图 .....	105
阿尼玛卿山登山路线示意图 .....	85	青藏公路及周遍景点示意图 .....	114
阿尼玛卿山山间旅游示意图 .....	86	新青峰登山路线示意图 .....	132
长江、黄河、澜沧江源头示意图 .....	87	玉珠峰登山路线示意图 .....	135
年保玉则山登山路线示意图 .....	91	玉虚峰登山路线示意图 .....	136
龙亚拉峰登山路线示意图 .....	101		
<b>西宁市城区图 .....</b>	<b>48</b>		
<b>湟中县旅行交通图 .....</b>	<b>54</b>		
<b>循化撒拉族自治县旅行交通图 .....</b>	<b>63</b>		
<b>尖扎县、同仁县旅行交通图 .....</b>	<b>66</b>		
<b>玛多县旅行交通图 .....</b>	<b>90</b>		
<b>柴达木盆地旅行交通图 .....</b>	<b>109</b>		
<b>格尔木市地区图 .....</b>	<b>130</b>		
<b>青海湖景点示意图 .....</b>	<b>137</b>		
隆务镇城区图 .....	64	可可西里考察路线示意图 .....	104
恰卜恰镇地城区图 .....	70	德令哈市城区图 .....	126
结古镇地城区图 .....	97	浩门镇地城区图 .....	168

# ▶ 青海

## 精彩青海

青海是那一片“胜于蓝的海”，站在高高的地方，蒙着她的面纱，用她的神秘、她的美丽，她的博大深深地吸引着人们靠近她，了解她，拥抱她；带着惊喜欣赏她，带着爱恋呵护她。她是像昆仑玉一样剔透的、散发着阳光味道的高原的女儿。

青海的自然风光是既矜持又生动的。从玉珠峰到阿尼玛卿山；从巴颜喀拉山到各拉丹东……，雪峰冰山高贵地默默婷婷伫立，任凭月华抚爱阳光关怀。青海就像一位母亲，把她这些女儿打扮得风情万种，等待着勇敢的人来一睹她们的芳容。

孕育了中华文明的长江、黄河发源于青海的群峰之中，没有到过这里的人，很难想象黄河源头五泉奔涌，汇聚而成的潺潺溪流，是怎样的清澈；也无法形容出长江源头的姜根迪加大冰川，那动人心魄的壮美。当你仰望这些雪峰的时候，会体会的自然的力量何其伟大。

青海矜持的山下缠绕着生动的水，青海湖，扎陵湖，鄂陵湖……，这些以纯洁著称的水，在青藏高原独有的蓝天下，漾起的波澜如活泼女孩脸上的笑意。空中飞翔的鱼鸥和斑头雁，就像笑意中妩媚的眼神，吸引着你的目光追随到很远很远。湖水轻轻拍打着岸边的卵石，哗哗的声音，是给来这里的人们的祝酒歌，来到青海，应该是不醉不归吧。

青海的草原是当之无愧的“金银滩”，夏季牧场的空气中都会荡漾着甜甜的青草味，膘肥体壮的羊群，和有“高原之舟”美誉的牦牛，享受着丰美的水草。放牧的藏族姑娘，高亢嘹亮的歌声，伴着纵马驰骋的膘悍的藏族小伙子，在这片丰饶的土地上，歌声和马蹄声一直传到天际。

在青海这片高旷博大、雄险纯真、迷离多彩的大高原上，生活着藏、蒙、回、土、撒拉等少数民族，他们的历史源远流长，文化悠久，他们的居住、工艺、饮食、服饰、交通、节日、信仰、禁忌等等，汇成了青海独有的各民族风情。这也是青海吸引人们目光的一个重要原因。首先是人们熟知的藏传佛教著名寺院——塔尔寺，它和它的艺术三绝——壁画、堆绣、酥油花，早已蜚声海内外。还

区号	→ 0971
邮政编码	→ 810000
区域面积	→ 720,000 平方千米
人口	→ 518万
省会	→ 西宁市