藏羚羊
旅行指南

青海自助游

超多美图！全彩印刷！
最美的旅行指南书！
坚持出版前由作者亲自踩线更新

藏羚羊自助游系列



藏羚羊自助游系列

青海

2012-2013版

自助游



上海唐码城邦咨询有限公司北京分公司　编著

海峡书局股份有限公司

电子书版权页

书名：青海自助游
编著者：藏羚羊旅行指南编辑部
责任编辑：庄鸿
纸书出版者：人民邮电出版社
电子书出版者：海峡书局股份有限公司
地址：福州华林路 155 号新华兴联合广场 A 座 5F　邮编：350003
电话：0591-88602255
出版日期：2013 年 7 月
电子书定价：27.86

电子书设计制作：海峡书局股份有限公司
排版：藏羚羊旅行指南编辑部
地址：福州华林路 155 号新华兴联合广场 A 座 5F　邮编：350003
电话：0591-88602255

电子书载体：
档案格式：PDF
档案内容：文字+图片
阅读软件：Adobe Reader 等

版权所有，侵权必究。

目录

青海印象 …… 7
青海美食 …… 21
特色青海 …… 25
路线推荐 …… 29

话说青海 …… 40
历史 …… 43
地理 …… 44
气候 …… 45
政区 …… 46
民族 …… 46
语言 …… 46
宗教 …… 47
餐饮 …… 48
艺术 …… 49
名人 …… 52
传媒资讯网站 …… 55
地图书籍 …… 55

旅行计划 …… 56
旅行季节 …… 58
节庆 …… 60
预算建议 …… 62
到达与离开 …… 63
区内交通 …… 65
住宿 …… 67
语言 …… 68
健康准备 …… 68
安全 …… 69
特产 …… 71
摄影 …… 72
环保 …… 73
其他实用信息 …… 73

西宁 …… 78
西宁必游 …… 80
线路解读 …… 82
解读西宁 …… 84
历史 …… 86
地理 …… 86
气候 …… 87
民族 …… 87



交通 …… 88
住宿 …… 88
餐饮 …… 89
特产 …… 92
东关清真大寺 …… 93
北禅寺 …… 95
南山公园·凤凰台·南禅寺 …… 96
虎台遗址公园 …… 98
西宁博物馆 …… 99
湟中塔尔寺 …… 100



需要全本请访问 www.ertongbook.com



马步芳公馆…… 101
丹噶尔古城…… 101

环湖线 …… 108
环湖线必游 …… 110
线路解读 …… 112
住宿 ……114
餐饮 ……114
特产 ……114
湟源 …… 115
日月山（文成公主像） 115
共和 ……117
倒淌河 ……117
青海湖及南岸徒步 … 119
鸟岛 …… 125
海心山 …… 126
伏俟城遗址 …… 129
海晏 …… 130
西海郡故城 …… 130
金银滩草原 …… 132
原子城 …… 133
哈尔盖 …… 134
夏格日山 …… 134

青藏线 …… 136
青藏线必游 …… 138
线路解读 …… 140
住宿 …… 144
餐饮 …… 144
特产 …… 144
德令哈 …… 145
褡裢湖 …… 146
外星人遗址 …… 148
野马滩 …… 148
格尔木 …… 149
胡杨林 …… 150
一线天·昆仑桥 …… 152

格尔木支线1 …… 153
察尔汗盐湖·万丈盐桥 …153
锡铁山（矿区） …… 154
大柴旦温泉 …… 155

格尔木支线2 …… 156
柴达木盆地雅丹地貌 …157
昆仑山 …… 158
昆仑神泉 …… 158
昆仑山道场·
西王母瑶池 …… 159
昆仑山口 …… 161
玉虚峰 …… 162
玉珠峰…… 163
可可西里 …… 165
五道梁·可可西里国家级
自然保护区 …… 165
沱沱河 …… 169
各拉丹冬唐古拉山口 … 171
各拉丹冬 …… 171
唐古拉山口 …… 172
都兰 …… 175
诺木洪文化遗址 …… 175
诺木洪贝壳梁·
芦苇船 …… 176
都兰国际狩猎场
巴隆猎区 …… 177
都兰热水吐蕃墓葬群 … 177
茶卡 …… 179
茶卡盐湖 …… 179

海东土族风情线 … 180
海东土族风情线必游… 182
线路解读 …… 184
住宿 …… 185
餐饮 …… 185
特产 …… 185
互助 …… 186
土族民俗村 …… 186
北山林场 …… 187
佑宁寺 …… 189
丹麻花儿会 …… 190
平安 …… 191
夏宗寺 …… 191
乐都 …… 193
瞿昙寺 …… 193
柳湾遗址 …… 197
民和 …… 199
三川土乡纳顿狂欢节 … 199

祁连风光线 …… 202
祁连风光线必游 …… 204
线路解读 …… 206

住宿 …… 207
餐饮 …… 207
特产 …… 207
大通 …… 208
老爷山 …… 208
娘娘山 …… 209
察罕河国家森林公园… 209
门源 …… 210
油菜花田 …… 210
门源马场草原 …… 212
大坂山 …… 212
祁连 …… 213
牛心山 …… 213
祁连鹿场 …… 214
黑河大峡谷 …… 215
祁连卓尔山…… 216
阿柔大寺…… 217

海东黄南线 …… 218
海东黄南线必游 …… 220
线路解读 …… 222
尖扎 …… 223
坎布拉国家森林公园 … 223
李家峡水库 …… 225
化隆夏琼寺 …… 226
阿琼南宗寺·
南宗尼姑寺 …… 227
同仁 …… 228
住宿 …… 228
隆务寺 …… 229
热贡艺术、刺绣、
剪纸 …… 232
吾屯上庄寺、下庄寺 … 235
郭麻日寺 …… 237
麦秀林场 …… 237
泽库 …… 238
和日石经墙 …… 238
河南 …… 240
仙女洞 …… 240
循化 …… 243
循化撒拉族民俗 …… 243
街子清真寺 …… 248
十世班禅大师故居 … 249
文都寺 …… 250
孟达天池景区 …… 251

西宁—久治线 … 256
西宁—久治线必游 … 258
线路解读 …… 260
贵德 …… 262
交通 …… 262
住宿 …… 262
餐饮 …… 263
特产 …… 263
贵德古城 …… 264
贵德黄河水车园·
梨花艺术节 …… 265
扎仓温泉 …… 266
丹霞地貌…… 267
黄河清湿地公园…… 268
龙羊峡水电站 …… 268
玛沁 …… 269
大武镇 …… 269
拉加寺 …… 270
阿尼玛卿山 …… 271
达日 …… 277
格萨尔王狮龙宫殿 … 277
久治 …… 279
久治白玉寺 …… 279
年保玉则 …… 280

西宁—囊谦线 … 282
西宁—囊谦线必游 … 284
线路解读 …… 286
玛多 …… 288
交通 …… 288
黄河第一桥 …… 288
牛头山 …… 289
扎陵湖 …… 289
鄂陵湖 …… 290
玉树结古镇…… 291
星宿海 …… 292
黄河狩猎场 …… 293
巴颜喀拉山口 …… 293
玉树 …… 294
结古寺 …… 294
新寨嘉那玛尼石堆 … 295
文成公主庙 …… 297
勒巴沟 …… 298
吉拉扎寺…… 299
通天河 …… 299
三江源自然保护区 … 300
隆宝滩黑颈鹤
自然保护区 …… 301
杂多澜沧江源头 …… 301



图例

地图图例

高速公路
铁路
国道及标号
其他道路
徒步线路
轮渡
主要街道
次要街道
索道
城墙
河流、湖泊
绿地
建筑物
沙漠
首都
省级行政中心
地级市行政中心
县级行政中心
其他定居点
指北针

政府
公安局
银行
医院
邮局
网吧
停车场
飞机场
火车站
长途汽车站
公交汽车站
售票处
景点
公园
问询处
洗手间
宾馆
餐厅
酒吧、咖啡屋
娱乐场所
瀑布
温泉
位置标号
遗迹
港口
山峰
其他地点
方向
桥梁
岛礁
拉伸线

实用信息图例

地址
交通
邮编
特色
传真
电话
公交车
价格
景点门票
网吧
行程
特别提醒
开放时间
酒店
餐饮
网址

景点信息图例

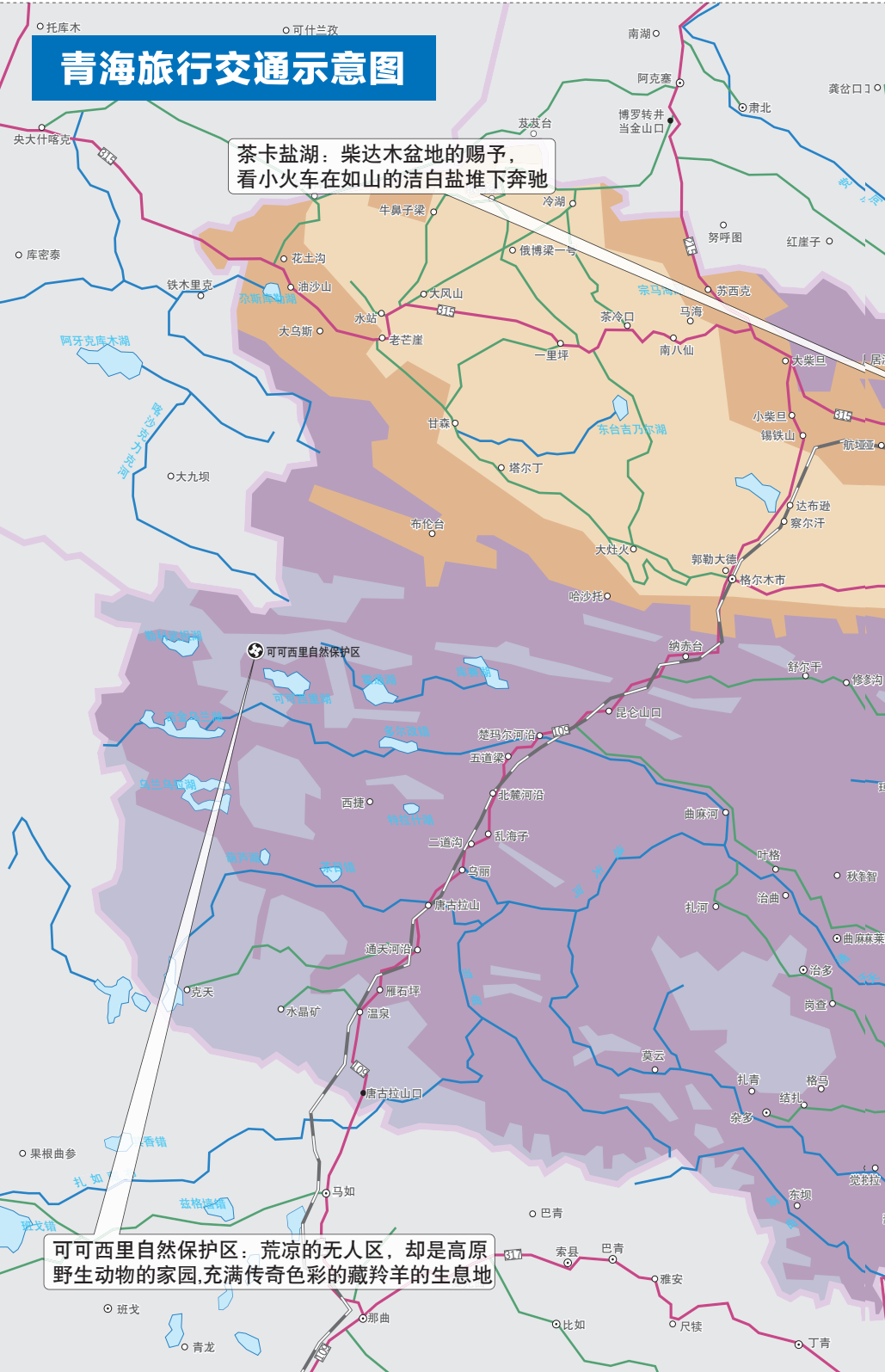
地址
电话
开放时间
交通
景点门票
特别提醒
景区住宿
景区餐饮
景区购物
景区活动
景区火车
景区索道
景区徒步
自驾车
景区特色
景区网站

青海印象

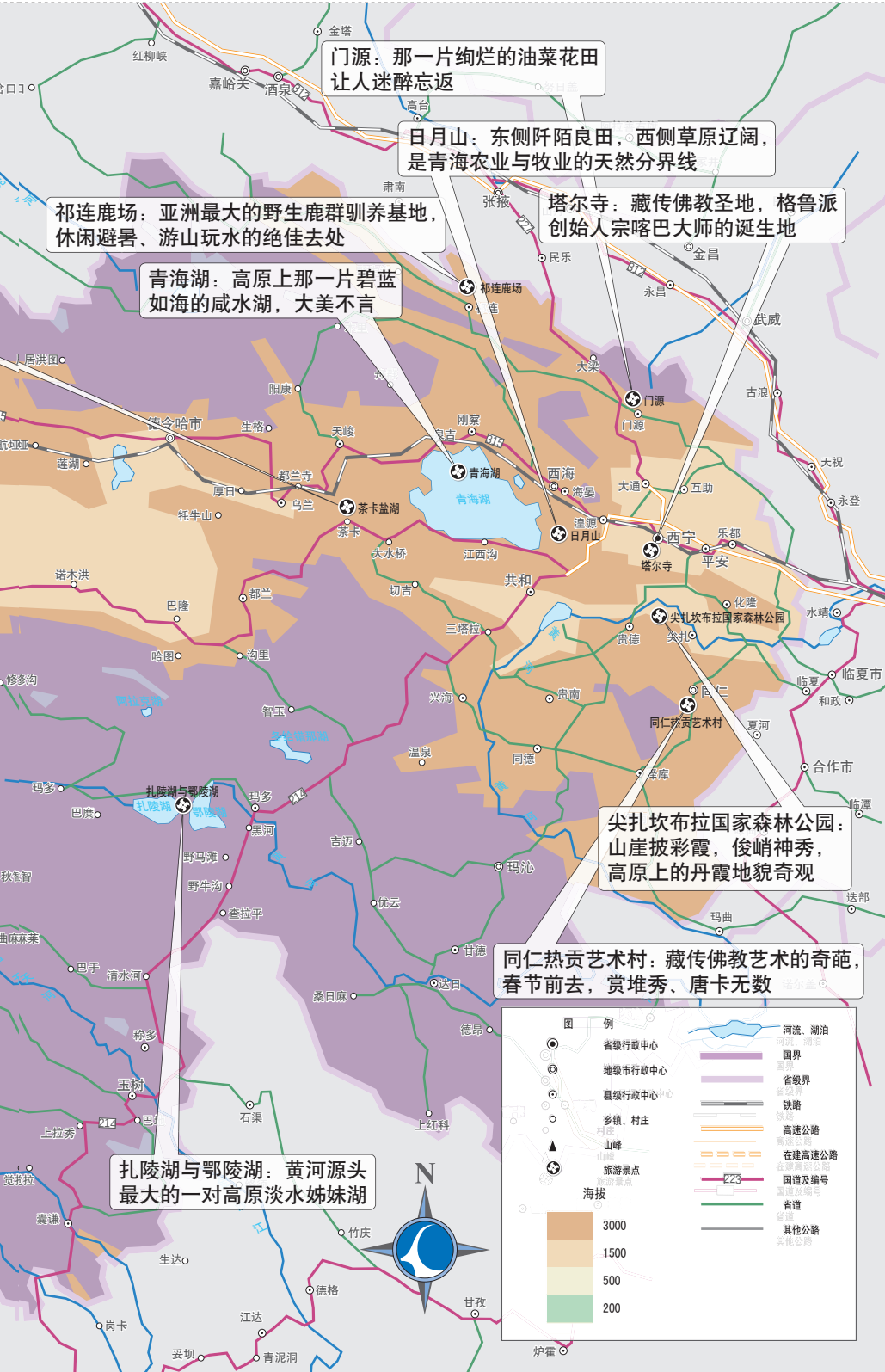


需要全本请访问 www.ertongbook.com

青海旅行交通示意图



茶卡盐湖：柴达木盆地的赐予，
看小火车在如山的洁白盐堆下奔驰
可可西里自然保护区：荒凉的无人区，却是高原
野生动物的家园,充满传奇色彩的藏羚羊的生息地
托库木
可什兰孜
南湖
阿克塞
博罗转井
当金山口
肃北
龚岔口
茂茂台
央大什喀克
牛鼻子梁
冷湖
努呼图
红崖子
库密泰
花土沟
俄博梁一号
铁木里克
油沙山
大风山
苏西克
水站
茶冷口
马海
大乌斯
老芒崖
一里坪
南八仙
大柴旦
阿牙克库木湖
甘森
小柴旦
锡铁山
航垣
东台吉乃尔湖
塔尔丁
大九坝
达布逊
察尔汗
布伦台
大灶火
郭勒大德
格尔木市
哈沙托
纳赤台
舒尔干
修多沟
可可西里自然保护区
昆仑山口
楚玛尔河沿
五道梁
北麓河沿
西捷
曲麻河
乱海子
二道沟
乌丽
叶格
秋智
治曲
唐古拉山
扎河
通天河沿
治多
克天
雁石坪
水晶矿
温泉
岗查
莫云
扎青
格马
结扎
杂多
唐古拉山口
果根曲参
马如
巴青
东坝
索县
巴青
雅安
班戈
那曲
比如
尺犊
丁青
青龙


门源：那一片绚烂的油菜花田
让人迷醉忘返
日月山：东侧阡陌良田，西侧草原辽阔，
是青海农业与牧业的天然分界线
祁连鹿场：亚洲最大的野生鹿群驯养基地，
休闲避暑、游山玩水的绝佳去处
塔尔寺：藏传佛教圣地，格鲁派
创始人宗喀巴大师的诞生地
青海湖：高原上那一片碧蓝
如海的咸水湖，大美不言
尖扎坎布拉国家森林公园：
山崖披彩霞，俊峭神秀，
高原上的丹霞地貌奇观
同仁热贡艺术村：藏传佛教艺术的奇葩，
春节前去，赏堆秀、唐卡无数
扎陵湖与鄂陵湖：黄河源头
最大的一对高原淡水姊妹湖
祁连鹿场
门源
青海湖
茶卡盐湖
日月山
塔尔寺
尖扎坎布拉国家森林公园
同仁热贡艺术村
扎陵湖与鄂陵湖
金塔
红柳峡
嘉峪关
酒泉
高台
肃南
张掖
民乐
金昌
永昌
武威
大梁
古浪
阳康
德令哈市
生格
天峻
刚察
西海
海晏
大通
互助
天祝
永登
莲湖
都兰寺
厚日
乌兰
茶卡
牦牛山
湟源
西宁
乐都
平安
大水桥
江西沟
诺木洪
都兰
切吉
共和
巴隆
三塔拉
化隆
水靖
贵德
尖扎
哈图
沟里
修多沟
临夏
临夏市
和政
贵南
兴海
智玉
夏河
温泉
同德
合作市
玛多
扎陵湖
巴麻
黑河
吉迈
野马滩
玛沁
野牛沟
查拉平
优云
达部
玛曲
甘德
巴于
清水河
桑日麻
达日
德昂
称多
玉树
石渠
上拉秀
上红科
觉拉拉
囊谦
竹庆
生达
德格
甘孜
岗卡
江达
妥坝
青泥洞
炉霍
N
图例
省级行政中心
地级市行政中心
县级行政中心
乡镇、村庄
山峰
旅游景点
海拔
3000
1500
500
200
河流、湖泊
国界
省级界
铁路
高速公路
在建高速公路
国道及编号
省道
其他公路

直觉青海



一、大美青海

这是一片面积达72万平方公里的雪域高原，这是一个远离尘世喧嚣的人间天堂。这里地广人稀、资源丰富、山川壮丽、民族文化源远流长，有一种震撼人心的壮美，面对青海这块土地，一切语言感到苍白无力。这里有被誉为“万山之祖”、“亚洲脊柱”的昆仑山脉，从帕米尔高原横空出世，巍巍2500千米，自西向东贯穿青海省的中央。同时三大支系唐古拉山、巴颜喀拉山与祁连山，从南北横亘于两翼，形成万山错落、遥相呼应之势。这些山海拔均在5000米以上，冰川广布，峰峦林立，冰雪融化，构成“江河之源”。河源头被誉为“中华的水塔”。中华民族的两大摇篮——黄河、长江奔腾而出，浩浩荡荡，滋润着悠悠五千年的华夏文明。



二、唐蕃古道

唐蕃古道是我国古代历史上一条非常著名的交通大道，也是唐代以来中原内地去往青海、西藏地区乃至尼泊尔、印度等国的必经之路。它起自陕西西安（即当时的长安），途经甘肃、青海，至西藏拉萨，全长3000多公里。整个古道横贯中国西部，跨越举世闻名的“世界屋脊”，联接我国西南的友好邻邦，故亦有“丝绸南路”之称。



三、源头魅力

长江、黄河、澜沧江，三条汹涌澎湃、波涛滚滚的江河，历来为世人所熟知。它们的源头在同一个地方，那就是平均海拔近5000米的青海省玉树藏族自治州。世界上很难再找出这样一个地方，汇聚了如此众多的名山大川；世界上也很难再找出三条这样的大河，它们的源头竟是如此之近，如血脉相连。这也是三江源头的神奇魅力，吸引着无数旅行者的脚步。

四、神秘的可可西里

一部名为《可可西里》的电影让更多的人对这块神秘的地方充满了渴望与憧憬。可可西里自然条件恶劣，人类无法长期在此居住，可这里却是野生动物的天堂。野牦牛、藏羚羊、野驴、白唇鹿、棕熊等青藏高原上特有的野生动物使这里更加令人向往。可可西里也是我国保留着原始状态的自然之地。

五、让人惊叹的热贡艺术

热贡艺术的种类有彩绘、雕塑、木刻、堆绣和建筑彩绘等，其中以绘画、雕塑、建筑彩绘的图案为佳。这些作品造型完美生动，笔法细腻，色彩鲜艳，富有质感，成为青藏高原上的一枝奇葩，深受艺术爱好者的青睐。











六、西宁美食

在西宁的莫家街、口福街有各种各样的美食店铺。这些店大多用本地的土特产品作为原料，饮食风味独特。凉粉、酿皮、梗皮、杂碎、煮羊肝、甜醅、平板蒸鱼、砂锅、烤羊肉等，让人眼花缭乱，食欲倍增。



七、醇香青裸酒

走在互助县的大街上，你总是能闻到阵阵的酒香味，酒未入喉，人觉入“醉”。同当地人聊天时，听说过这样一句话：“那里的动物每天都是醉的。”





八、西海之最

世界上最大的盐矿在柴达木盆地；世界上辖区面积最大的城市是格尔木，面积近12万平方公里；小麦单产世界最高纪录在都兰县境内，那里享有“柴达木粮仓”的美名；中国最大的盐湖是察尔汗盐湖；中国最大的铅锌矿床位于柴达木北部锡铁山矿区，规模大、品种全，伴有金、银、锡、铟、镉、锍、铁等很高综合利用



价值的金属；中国最大的河流——长江发源于柴达木盆地南缘的唐古拉山脉主峰各拉丹冬冰峰西南侧姜根迪如冰川；青藏铁路风火山隧道轨面海拔4905米，是世界上海拔最高的隧道。

需要全本请访问 www.ertongbook.com