

C **CHINA**
TRAVELER SERIES

高原瑶池会 天山雪莲飞
游青海新疆享民族风情

【主编：李相状】

中
華
旅
行
家



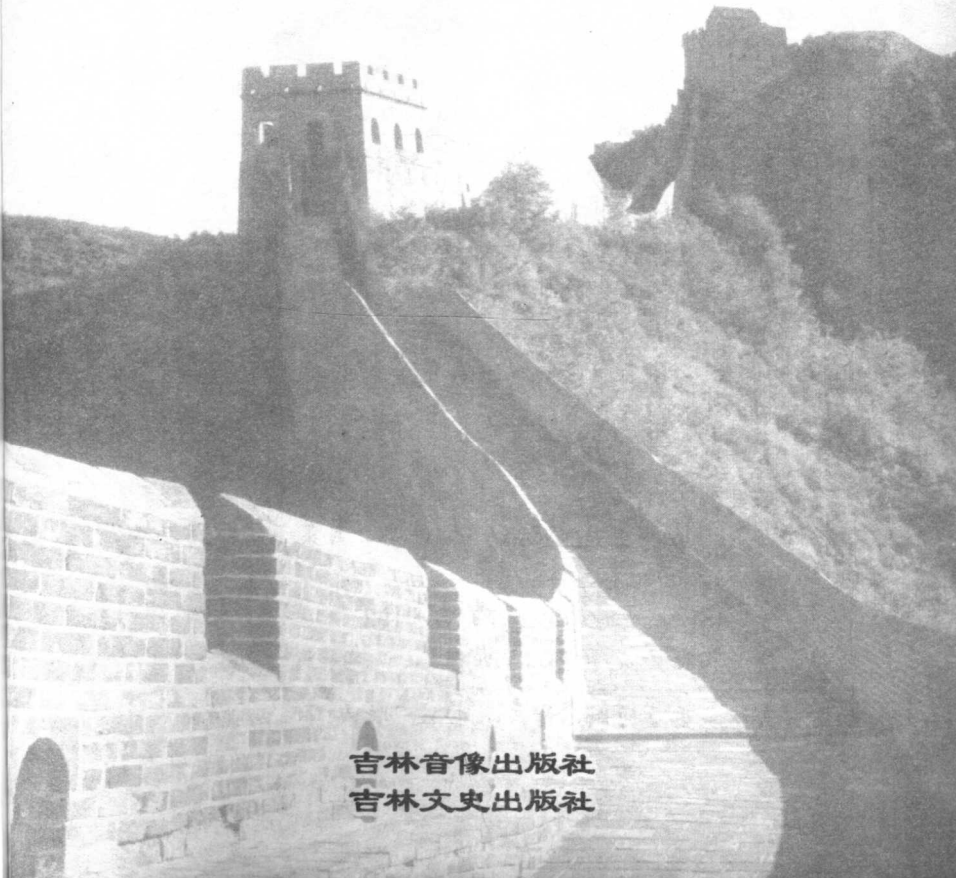
吉 林 音 像 出 版 社
吉 林 文 史 出 版 社

高原瑶池会
天山雪莲飞

中华旅行家

游青海新疆享民族风情

主编·李相状



吉林音像出版社
吉林文史出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中华旅行家/李乡状主编。—长春：吉林文史出版社，
2006.1

ISBN 7-80702-216-7

I. 中... II. 李... III. 旅行—中国—青海—新疆
IV. G192

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 028332 号

中华旅行家

主 编 李乡状

责任编辑 于 泓

出 版 吉林音像出版社
吉林文史出版社

发 行 新华书店

印 刷 河北省三河市明辉印装有限公司

开 本 850×1168 1/32

印 张 187

字 数 3800 千字

版 次 2006 年 1 月第 1 版 2006 年 2 月第 1 次印刷

印 数 1—5000

书 号 ISBN 7-80702-216-7/G·192

定 价 662.40 元 (全二十四册)

如图书有印装质量问题，请与承印工厂联系。

目 录

青 海 省

西宁市	(48)
西宁市景点	(50)
龙羊峡	(50)
青海湖	(50)
鸟岛	(54)
西王母瑶池	(55)
塔尔寺	(56)
东关清真大寺	(57)
瞿昙寺	(58)
结古寺—嘛尼石堆	(60)
果洛藏族自治州	(61)
海心山	(61)
阿尼玛卿峰	(61)
年保玉则	(63)
西王母石室	(63)
无极龙凤宫	(64)
扎麻隆凤凰山	(64)
日月山	(64)
通天河洒经台	(65)
热贡艺术之乡—同仁	(65)
勒巴沟岩画	(67)
黄南州	(72)
吾屯上庄寺	(74)

圣湖仙女洞	(74)
格尔木市	(76)
格尔木市景点	(79)
文成公主庙	(79)
玉树藏族自治州	(80)
可可西里自然保护区	(80)
青海盐湖	(81)
三江源	(83)
三江源景点	(85)
扎陵湖和鄂陵湖	(85)
昆仑神泉	(85)
昆仑山口	(86)
海西州	(87)
玉珠峰	(87)
唐古拉山口	(87)
海东区	(90)
海东区景点	(93)
夏琼寺	(93)
夏宗寺	(93)
李家峡水电站	(93)

新疆维吾尔自治区

乌鲁木齐市	(117)
乌鲁木齐市景点	(119)
天山天池	(119)
天山石林	(122)
一号冰川	(122)
五彩湾	(123)
库尔勒市	(128)

库尔勒市景点	(131)
塔里木河	(131)
托木尔峰	(132)
楼兰古城	(132)
罗布泊	(134)
铁门关	(135)
博斯腾湖	(136)
胡杨森林公园保护区	(138)
巴音布鲁克	(140)
巴音布鲁克天鹅湖	(140)
巴音布鲁克草原	(141)
伊犁州	(146)
伊犁州景点	(149)
伊犁河	(149)
赛里木湖	(149)
惠远古城	(150)
魔鬼城	(150)
昭苏圣庙	(151)
伊犁将军府旧址	(151)
格登山记功碑	(151)
喀什市	(153)
喀什市景点	(156)
香妃墓	(156)
艾提尕尔清真寺	(157)
卡拉库力湖	(158)
奶茶	(160)
吐鲁番市	(163)
吐鲁番市景点	(167)
火焰山	(167)
千佛洞	(168)

坎儿井	(169)
葡萄沟	(171)
苏公塔	(172)
交河故城	(172)
高昌故城	(173)
阿斯塔那古墓	(173)
库木塔格沙漠风景名胜区	(174)
艾丁湖	(175)
阿勒泰市	(180)
阿勒泰市景点	(182)
哈纳斯湖	(182)
哈纳斯自然景观保护区	(182)



青海省

地 理

青海省，简称青。位于中国西北地区中南部，因境内青海湖而得名。约有 80% 国土在海拔 3000 米以上，它地处青藏高原、长江、黄河上游。东部和北部与甘肃省相接，西南部毗连西藏自治区，东南部邻接四川省，西北部毗邻新疆维吾尔自治区。北纬 $31^{\circ}39' \sim 39^{\circ}19'$ ，东经 $89^{\circ}35' \sim 103^{\circ}04'$ 。东西跨 1200 公里，南北纵贯 800 公里，面积 72.12 万平方公里，约占中国总面积的 7.5%，其中淡水水域 46.55%，平原 1%、丘陵 1.01%、山地 58.9%。仅次于新疆维吾尔自治区、西藏自治区、内蒙古自治区，居全国第四位。

青海省位于黄河、长江的源头，地大物博，行政区划面积为 72.32 平方公里。现有耕地 56.83 万公顷，宜垦荒地 46.67 万公顷，其中柴达木盆地近 13.33 万公顷。管辖西宁市、海东地区，以及海南、海北、黄南、玉树、果洛 5 个藏族自治州和海西蒙古族藏族自治州等 8 个市、地、州，共计 48 个县、民族自治县和县级市。省会西宁市是全省政治、经济、文化的中心。目前青海省除湟水、黄河两岸为农业区外，其余大部分为藏族牧区，是我国五大牧区之一。

青海省是西部经济建设的重要省区。总人口 509.8 万人，占西部总人口的 17.88%，分别居西部省区的第 3 位和第 10 位。青海省各种资源丰富。水能总储量占全国的 3.2%，居西部的第四位，青海有 5 个已

发现的矿产资源 125 种，占全国的 75%，居西部之首，在已探明的矿藏储量中，有 50 余个矿种为西部前列。省内少数民族以藏族居多，撒拉、土族为本省最具特色的民族。青海省夏季凉爽宜人，境内旅游资源丰富，是避暑休闲的好去处。

历史

青海省具有悠久的历史，在湟水河谷已发现距今 4000 多年前的氏族公社文化遗址。早在二三万年以前的旧石器时代末期，青海的祖先即在今柴达木盆地、昆仑山一带活动生息。据考古发掘，青海的开发至少已有五六千年的历史。羌族于公元前 2 世纪移居青海。

公元前 121 年，汉代霍去病进军湟水沿岸，在西宁市以西置临羌县。西汉时设护羌校尉。公元 4 年，设西海郡。公元 397 年～414 年，鲜卑族在青海省东部建立南凉国。隋设西海、河源二郡。唐、宋为吐蕃属地。元代东北部为贵德州，属甘肃行中书省，其余属吐蕃、朵甘思等处宣抚使司。明属西蕃地。清时东北部设西宁府，北属青海蒙古额鲁特部，南为玉树等土司属地。1928 年设青海省，以其境内有青海湖而得名。1950 年 1 月 1 日青海省人民政府正式成立，省政府驻西宁市。

汉武帝元狩二年（公元前 121 年），西汉王朝派骠骑将军霍去病出兵击败河西匈奴，设令居塞，并在河西设 4 郡。武帝元鼎六年（公元前 111 年），汉军征讨河湟羌人，在湟中设“护羌校尉”，开始经略湟中，筑西平亭，今西宁市。从此，汉王朝开始了对青海东部的控制。汉宣帝神爵元年（公元前 61 年），赵充国奉命平先零羌杨玉得胜后，罢兵田于河湟，设金城属国，设置允街（治所在今甘肃省兰州市红古区）、破羌（治所在今乐都县）、允吾（治所在今民和县）、安夷（治所在今平

安县)、临羌(治所在今湟源县)、河关(治所在今贵德县)等县,青海东部地区正式纳入原封建王朝郡县体系。三国时,魏文帝黄初三年(公元222年),凭依汉西平亭故城,修成西站郡城。

公元4世纪初,吐谷浑人迁入甘青地区,后向青海境内发展,并建立了吐谷浑国。其昌盛时,势力范围东南至四川松潘,北到青海祁连,西达新疆南部,东到甘肃洮河,东西长约1500公里,南北宽约500公里。吐谷浑人自进入青海至唐龙朔三年亡于吐蕃。东晋十六国时,前凉、后凉、南凉、西秦、前秦、西夏、北凉相继统治过青海河湟地区。

公元7世纪,松赞干布统一西藏高原,建立了吐蕃王朝。先后兼并了羊同、苏毗、白兰、党项诸羌,尽得其地。唐安史之乱后,吐蕃进一步东进,控制了青海全境,统治了近200年。五代十国青海吐蕃部落分散,不复统一。宋时势力逐渐强大,以青唐城(今西宁)为中心,在河、湟、洮地区建立了以吐蕃为主体的地方政权,臣属于宋。徽宗初期,势力日衰,宋军遂进古河湟地区。崇宁三年(公元1103年),宋改鄯州为西宁州,是西宁见于历史之始。北宋亡后,金和西夏占领河湟地区。

公元13世纪,南宋理宗元庆三年(公元1227年),成吉思汗进军洮、河、西宁州,青海东部地区纳入蒙古汗国版图。忽必烈即位初,在河州设吐蕃等处宣慰使司都元帅府,管辖青、甘一带吐蕃部落。至元十八年(公元1281年)设甘肃行中书省,辖西宁诸州。

16世纪初,厄鲁特蒙古四部之一的和硕特部移牧青海,成为统治青海的民族。清雍正初年,罗卜藏丹津反清斗争失败后,清朝在青海设置青海办事大臣,统辖蒙

古 29 旗和青南玉树地区、果洛地区及环湖地区的藏族部落。青海东北部西宁卫改为西宁府，仍沿袭明朝的土司制度，属甘肃省管辖。1912 年北洋军阀政府任命马麒为西宁总兵，1915 年又任命其为蒙番宣慰使和甘边宁海镇守使。从此，马家军阀统治青海近 40 年。1928 年 9 月 5 日，南京国民政府决定新建青海省，治设西宁。1929 年 1 月，青海省正式建制。1949 年 9 月，西宁解放。青海省人民军政委员会宣告成立。1950 年 1 月青海省人民政府正式组成，以西宁为省会。

青海省属于典型的高原大陆型气候，夏季凉爽，适宜避暑疗养；冬季寒冷，可发展冰雪旅游。全省年平均气温 3.7°C — 6°C ，由于大面积抬升的地形和相对高差，海拔 2500 米以下的黄河、湟水谷地是全省的暖区，年平均气温 2°C — 9°C 。

民俗风情

青海是一个多民族的地区，在这 72 万平方公里辽阔、神秘的高原大地上，世代繁衍着汉、土、藏、撒拉、回、蒙古等 20 多个民族。而主要的少数民族有土、藏、撒拉、回族、蒙古族。其中土族和撒拉族是青海省独有的两个少数民族。

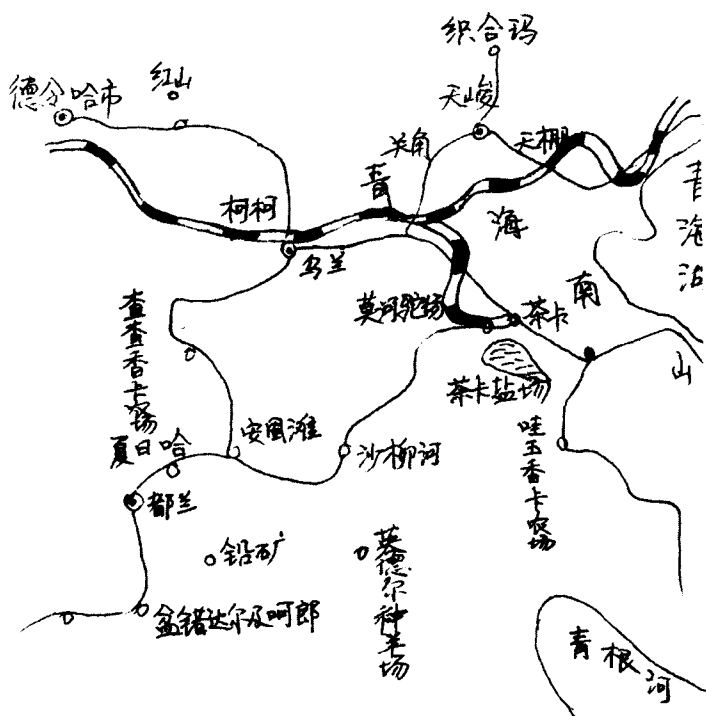
青海的宗教主要有藏传佛教、伊斯兰教和基督教。藏族、蒙古族、土族信仰藏传佛教，回族、撒拉族信仰伊斯兰教。古朴壮丽的大自然塑造了青海各族人民宽厚、勤劳而又豪放的性格特点，在长期的生产和生活中，青海各民族都有着悠久的历史和文化传统，编织着自己的梦想。保持着独特的民族风情和习俗。了解他们



的风土人情，对每一个前来的旅游者来说，都会是一次难忘的经历。



青海素称“歌舞的海洋”。“花儿”，又称少年，是广泛流传我国西北地区情歌的一种，也叫山歌。当您来到这片神奇的土地上，那生机盎然的汉族社火、那高亢激情的撒拉“新曲”、那舞姿婆娑的土族“安昭”、那悠扬动听的蒙古族马头琴声，定会使你流连忘返。“花儿”是青海的民歌之魂，每年农历四月至六月，河湟谷地百花争艳，春意盎然，大地一片翠绿，各地别开生面的花儿演唱会也相继开始了。每到夏秋时节，都会举行大型的草原歌舞会、青海湖赛马会、果洛大武的朝山会等各种草原盛会，这时，方圆数百里的人们都身着风格质朴、色彩鲜艳的服饰汇集在一起，尽情歌舞，景象十分热闹，紧张而热烈的射箭、赛马、赛牦牛都会使人感到惊心动魄。



乌兰景点地图

藏族民俗

我国是一个统一的多民族国家，藏族是其中光荣的一员。它以悠久的历史 and 古老的文化著称于全国乃至全世界。习俗，作为一种特殊的文化现象，其产生总是要受到社会生产力发展的制约，超越经济基础的民俗是不存在的。

藏族自古以来均自称为“博”。这表明整个藏族在其经济、文化、语言、心理素质上稳定的统一性，是一个民族的共同体。它因居住区域的不同和地方方言的差别，又有“博巴”、“康巴”、“安多”之区分。在历史的长河中，勤劳、勇敢的藏族人民与汉族等众多各族人民一道，共同创造了灿烂的中华文化。他们为维护祖国的统一和国家的尊严，为继承和发扬中华民族优秀文化遗产，为各族人民的友谊和团结都做出了重大的贡献。

青海藏族人民对茫茫草原有着挚热的爱，他们爱马、善骑、识马、骁勇，充满剽悍、尚武的精神；耐磨、轻便、便于驮运的牛毛帐房；粗犷豪放、欢快热情的民间舞蹈等等，无不从逐水草而居的游牧生产方式中找到终极的根源。同时，藏族是几乎全民信奉藏传佛教的民族，宗教对藏族各种习俗有着广泛而深远的影响，深深地打上了宗教的印记。赛马时，“煨桑”这一古老的敬神祭祀习俗作为开赛的仪式；玉树卓舞中的“新寨求卓”本身就是藏传佛教高僧松却帕文为“新寨嘛尼”奠基仪式创作后演化而成的；藏族神奇的天葬等葬俗的形式与古代藏族原始宗教和藏传佛教有密切的关系。藏族的绘画更是具有浓厚的宗教色彩，无论建筑还是用具上的图案，多数表示吉祥的金鱼、妙莲、宝瓶、胜利幢、吉祥结、右旋海螺、八瑞相徽以及高杆上随风飘曳

的经幡等等无不说明这个问题。

俗话说“百里不同风，千里不同俗”。青海地域辽阔，藏族所处的地理环境和从事物质资料生产者的对象和方式不同，表现在习俗上也显示出不少的差异。主要是居住草原、从事牧业生产的帐房藏族和居住低海拔区、从事农业生产的土房藏族之间；与康巴地区接壤的玉树藏族和安多地区连片的安多藏族之间；玉树从事牧区农业的土房藏族与海东地区从事农区农业的土房藏族之间，其习俗略有不同。鉴于此，藏族习俗部分由玉树地区和安多地区两部分组成。这既有利于相互补充，尽可能全面地反映青海藏区习俗的总体面貌，又能反映其差异性和各自的特点。下面再着重对玉树地区藏族习俗的概貌作一点介绍。青海地处“世界屋脊”，江河源头。独特的高原地理位置，独具一格的高山大川，悠久的历史文化，浓厚的民族风情，为发展旅游事业提供了丰富的自然资源和人文资源。

藏刀

藏刀是青海省牧业区久负盛名的传统工艺品，历史悠久，风格独特，深受藏族牧民的欢迎。在牧民生活中，藏刀是必备的重要工具。它可以防身，可宰割牛羊，又可作食肉的餐具。藏族男女老少都携带它，从内心有安全感，从外表给人一种威武感，表现出彪悍的民族气质。青海藏刀的生产艺人很多，有的地区讲究刀具的实用性，要求刀刃锋利钢材好；有的注重刀具的装饰性，刀具形状、纹样及抛光考究；有的则兼顾实用和美观，从而产生出各种造型、多种规格的男女式藏刀。藏刀的主要加工材料有银、铜（白铜、黄铜、紫铜）、铁、鲨鱼皮、牛角、玛瑙、木材等。制作过程有冶炼熔化、模具翻铸、敲抠大形、刻花镶嵌、焊接组合、加固、锉

磨整形、精雕细刻及镁洗抛光等工序。

藏刀的装饰内容有龙凤、卷草纹、几何回旋纹等块面点缀的二方连续，独立的立体造型小装饰有佛八宝中的宝瓶、荷花等。表现形式有浮雕、镂空及掐纹镶嵌。一般刀柄镶着鲨鱼皮或黑色牛角，便于握拿，不易滑脱。除表面起伏层次和图案变化外，在刀具整体外形以等距或对称地点缀着镶有朱红粉绿色的珊瑚、玛瑙等。藏刀有长短不同的规格、多种造型。从整体外形来看，头柄首尾有两头凸形、头部锥形、平形、圆形等。

玉树藏家民间工艺打制的藏刀，样式独特，颇富民族风格和地方特色，故被人们称为“玉树藏刀”。玉树藏刀的特点在于它那华丽的外观装饰。人们常见的康巴刀、西宁刀和保安刀，或作从里面打出浮雕的“起鏊”打法，对镀金的刀体铁皮加以装饰，或用金属丝、鲨鱼皮和宝石做局部点缀。而玉树刀无论男刀女刀，皆用丰富的材料通体交叉彩饰。男刀外观造型笔直。柄尾多为朵云形。鞘首多为圆形或椭圆形，而且宽出鞘体数毫米，就像一个小小的盾牌。玉树女式藏刀很有特点，整个刀身从侧面看略呈弯形，首尾两侧是对称平弯的菱形，正面镶有等距对称宝石，刀片也略呈弯形，与刀鞘相吻合，工艺装饰味极浓。其外部镶饰材料主要有鲨鱼皮、金属叶片、金属丝、宝珠等。在工艺技法的运用上，金属叶片有镂空二方连续图案，浮雕适合图案，以及用不同色泽的叶片拼制图案等。金属丝多用于叠压或拼凑纹样。宝石则直接嵌入高高的金属基座上。纹样表现题材有龙、花草、凤、法轮、宝瓶和几何形图案等。在纹样及其他饰物的布局上，刀鞘主纹龙凤纹及鲨鱼皮常以大块表现，余则做局部点缀。男刀多在柄尾金属饰物中部嵌一颗珊瑚珠，看起来非常醒目。同时，藏家艺

人利用紫铜、白银、黄铜三种不同色泽的金属材料交叉镶嵌，相互衬托，也在很大程度上增强了装饰效果。

如此精美的藏刀，让人们看了很难想象，直到今天，玉树地区仍有不少艺匠沿用着古老的手工打制工艺。他们所用的木炭，有的是从山上割来的柳枝，趁未干之前，烧到一定的程度，再埋入地下，使之成炭。所用的银料，多用银元熔化而成。使用的鼓风机，则是自制的羊皮吹风袋。其他工具大多是钢凿、铁钳、铁锤、钢剪、钢锉等。用这些简单的工具打出如此精美的藏刀，实属不易。也许正由于这些原因，玉树藏刀才更显示出其独特的民族艺术魅力。在玉树安冲乡聚集着传统工艺藏刀加工的能工巧匠，长期为玉树、甘孜、果洛、昌都、阿坝一带的藏族群众生产藏刀及其他金属民族必需品，还远销尼泊尔、印度等国。其发展历史可追溯到500年以前。为此，安冲藏刀在西北地区享有盛名，并多次参加全国性的民族用品展览和民族工艺品展览，以其精湛的工艺、独特的风格受到了极高的评价，博得海内外同胞的极大兴趣，成为青海有民族特点的旅游工艺品。

藏靴

藏靴是生活在牧区的藏族、蒙古族人民不可缺少的用品。从出土文物的考察中发现，早在新石器时代，青海都兰县一带就有革履靴鞋了。这种原始的靴鞋，原料为牛皮，用较厚的牛皮作底，薄一点的作面，底和面的缝合则用牛羊皮条，鞋口前端还有带毛的牛羊皮装饰。牛羊皮经过漫长的发展变化，已经更为精致、美观、合理、实用，能适应牧民群众在特殊的自然条件下生产、生活的需要，从而深受人民群众的欢迎。

青海藏靴，有其自身独特的民族风格和地方特色。