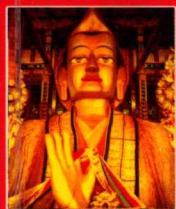


广东省第六届优秀图书

中国之旅 黄金版
Top Attractions for Travelling in China



BOOK

廣東旅遊出版社
GUANGDONG TRAVEL AND TOURISM PRESS

西部之旅

爱提 编著

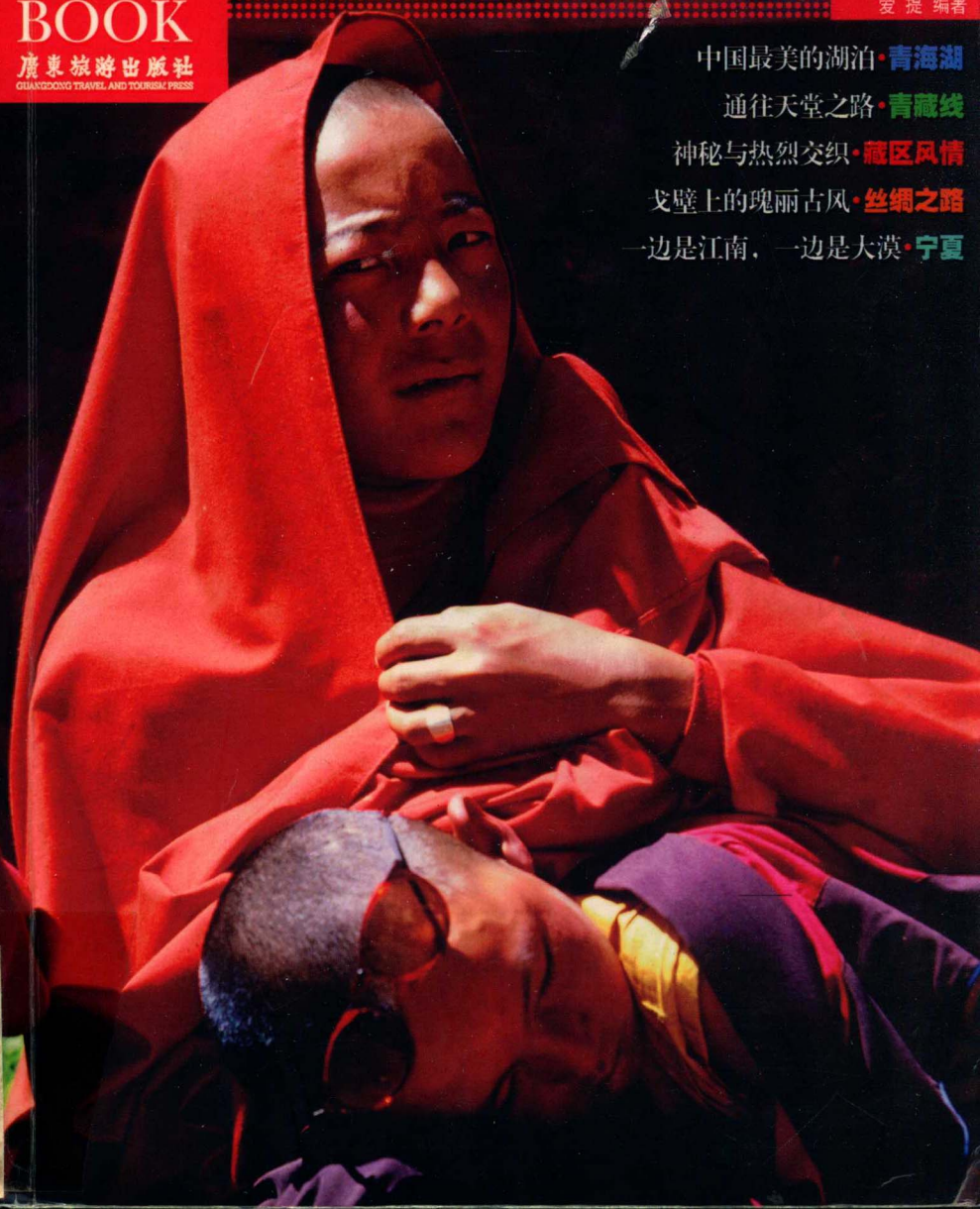
中国最美的湖泊·青海湖

通往天堂之路·青藏线

神秘与热烈交织·藏区风情

戈壁上的瑰丽古风·丝绸之路

一边是江南，一边是大漠·宁夏





中国西部大开发

中国西部大开发



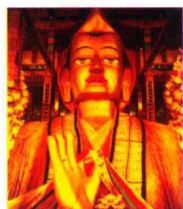
中国西部大开发

西部之旅

中国西部大开发

S I B U

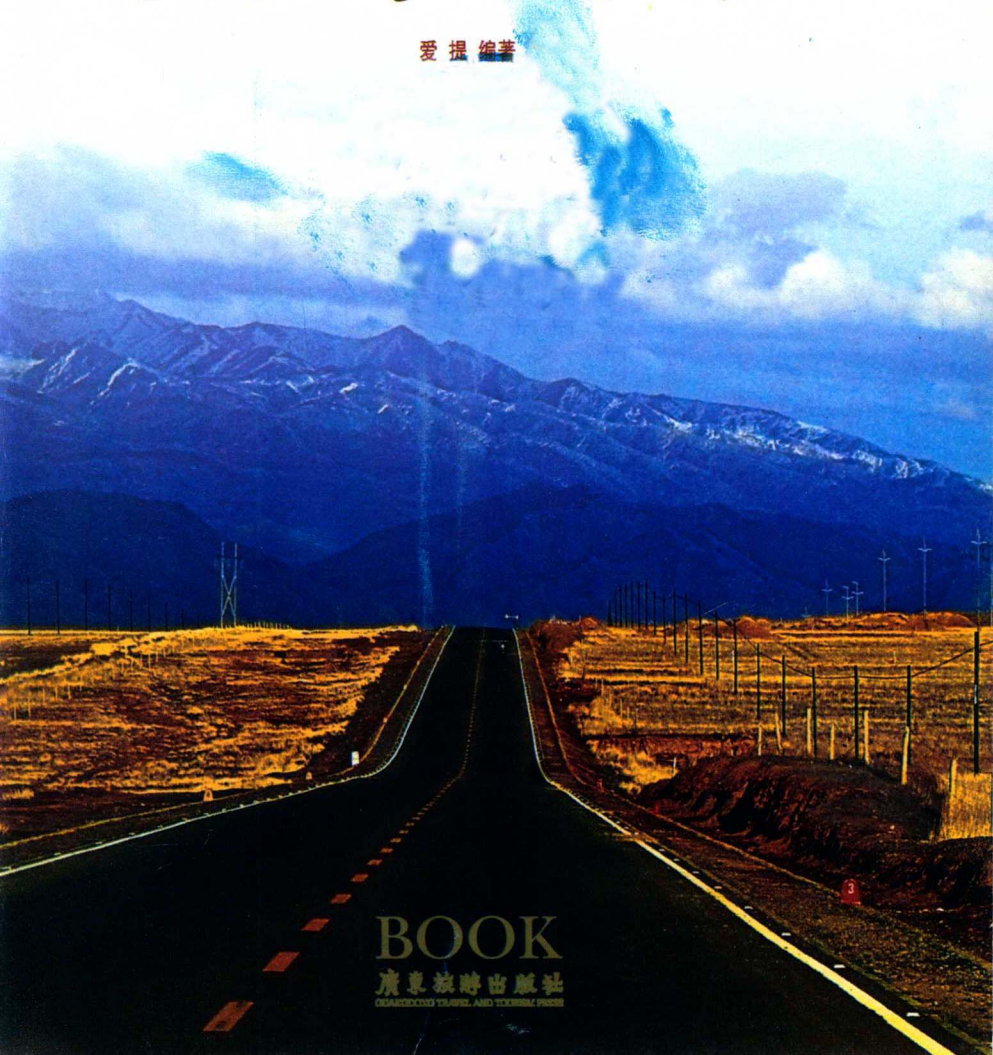
Z H I L U



中國之旅 黃金版

西部之旅

爱提 编著



BOOK

廣東旅遊出版社
GUANGDONG TRAVEL AND TOURISM PRESS

图书在版编目(CIP)数据

西部之旅 / 爱提编著. —广州: 广东旅游出版社, 2007. 2

(中国之旅: 黄金版)

ISBN 978-7-80653-849-4

I. 西... II 爱... III. ①旅游指南—青海省②旅游指南—甘肃省③旅游指南—宁夏

IV. K928.94

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 003844 号

摄影作者:

中国图片网、江泳涛、李继勇、成良达、邢合顺

广东旅游出版社出版发行

(广州市中山一路 30 号之一 邮编:510600)

深圳市希望印务有限公司印刷

(深圳坂田吉华路 505 号大丹工业园二楼)

广东旅游出版社图书网

www.tourpress.cn

邮购地址:广州市中山一路 30 号之一

联系电话:020-87347994 邮编:510600

889×1194 毫米 32 开 7.5 印张 139 千字

2007 年第 1 版第 1 次印刷

印数:1-7000 册

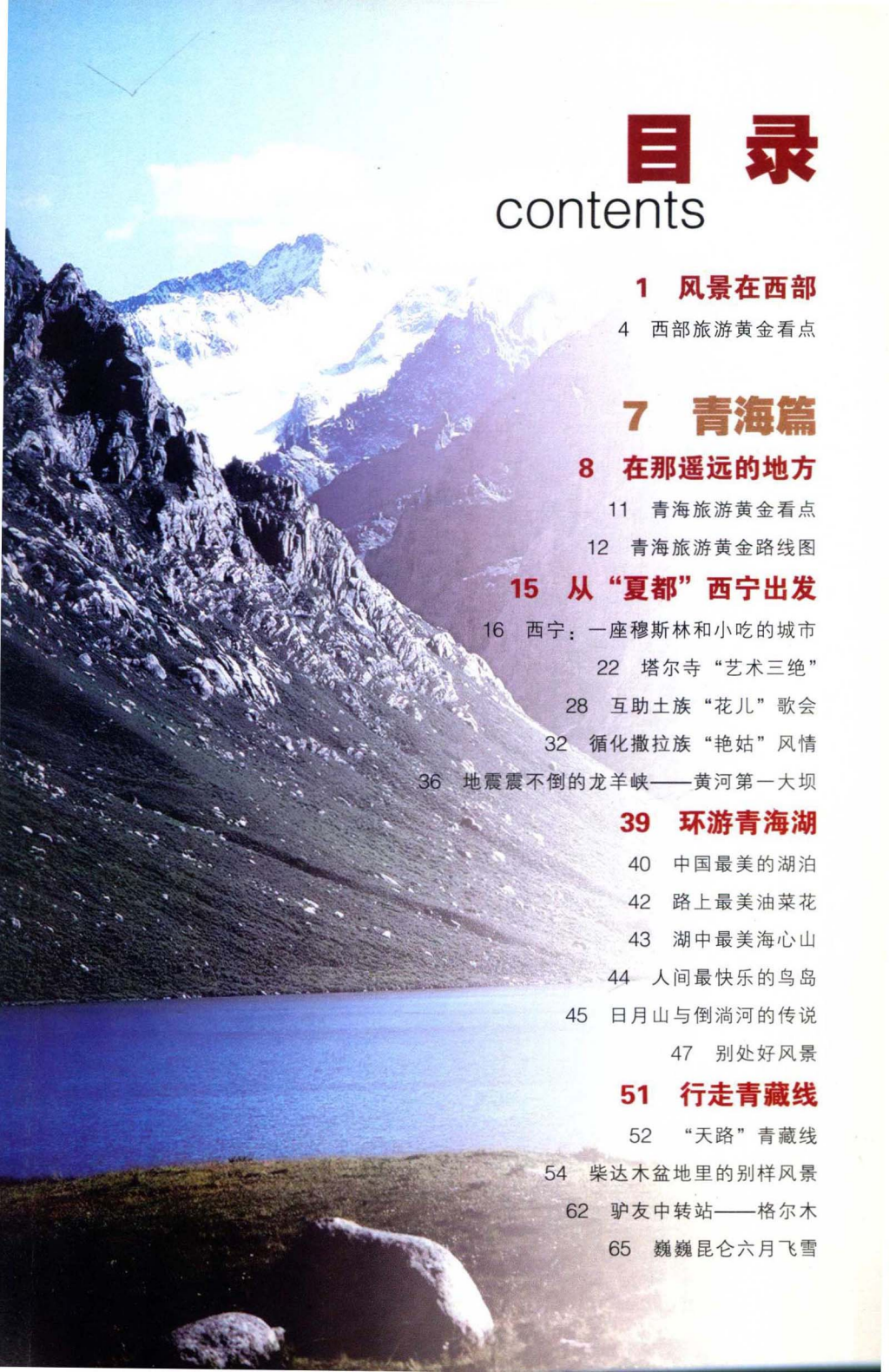
定价:35.00 元

[版权所有 侵权必究]

本书如有错页倒装等质量问题,请直接与印刷厂联系换书。

西部旅游黄金线路图





目录

contents

1 风景在西部

- 4 西部旅游黄金看点

7 青海篇

8 在那遥远的地方

- 11 青海旅游黄金看点

- 12 青海旅游黄金路线图

15 从“夏都”西宁出发

- 16 西宁：一座穆斯林和小吃的城市

- 22 塔尔寺“艺术三绝”

- 28 互助土族“花儿”歌会

- 32 循化撒拉族“艳姑”风情

- 36 地震震不倒的龙羊峡——黄河第一大坝

39 环游青海湖

- 40 中国最美的湖泊

- 42 路上最美油菜花

- 43 湖中最美海心山

- 44 人间最快乐的鸟岛

- 45 日月山与倒淌河的传说

- 47 别处好风景

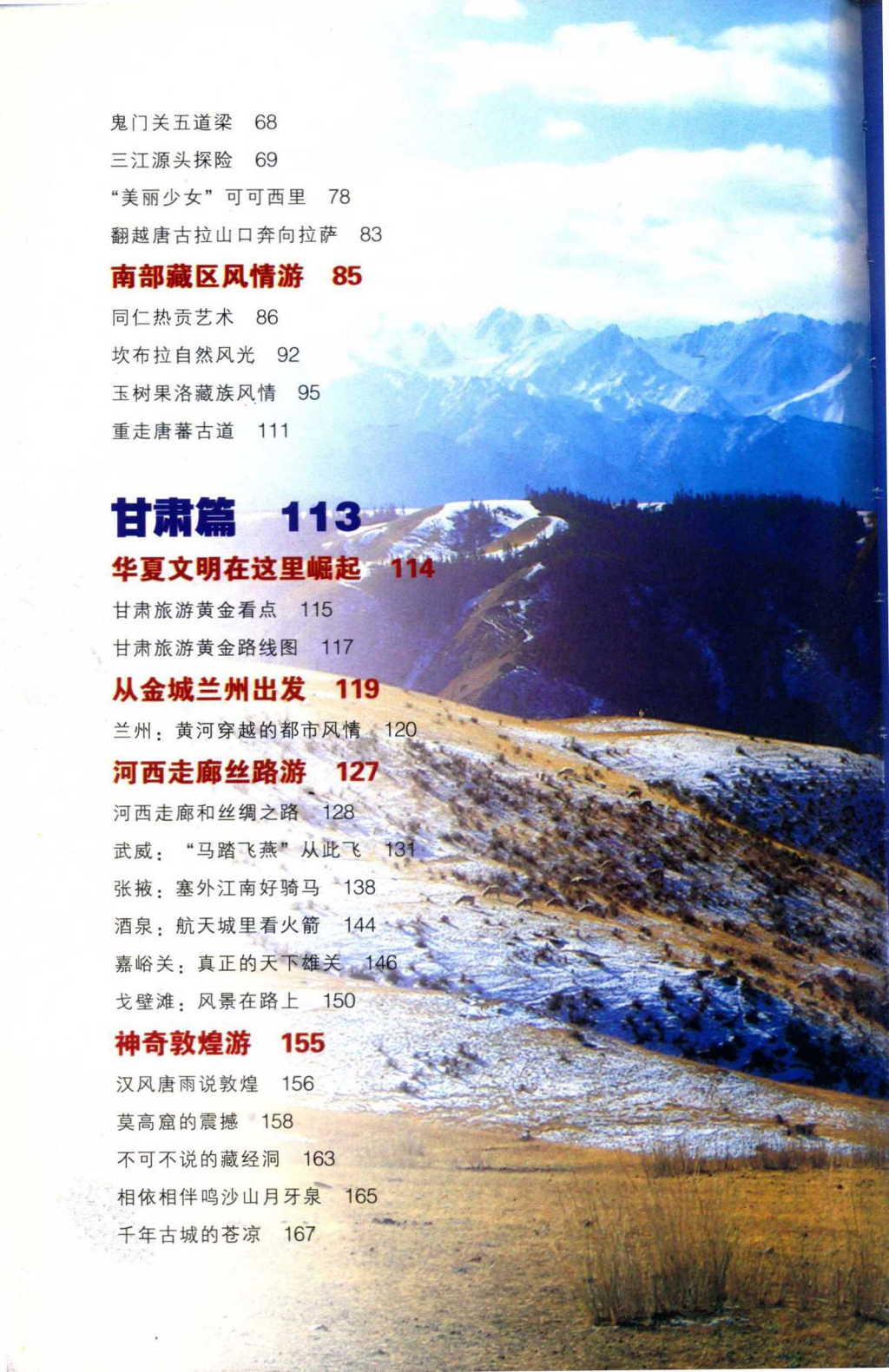
51 行走青藏线

- 52 “天路”青藏线

- 54 柴达木盆地里的别样风景

- 62 驴友中转站——格尔木

- 65 巍巍昆仑六月飞雪

- 
- 鬼门关五道梁 68
三江源头探险 69
“美丽少女”可可西里 78
翻越唐古拉山口奔向拉萨 83

南部藏区风情游 85

- 同仁热贡艺术 86
坎布拉自然风光 92
玉树果洛藏族风情 95
重走唐蕃古道 111

甘肃篇 113

华夏文明在这里崛起 114

- 甘肃旅游黄金看点 115
甘肃旅游黄金路线图 117

从金城兰州出发 119

- 兰州：黄河穿越的都市风情 120

河西走廊丝路游 127

- 河西走廊和丝绸之路 128
武威：“马踏飞燕”从此飞 131
张掖：塞外江南好骑马 138
酒泉：航天城里看火箭 144
嘉峪关：真正的天下雄关 146
戈壁滩：风景在路上 150

神奇敦煌游 155

- 汉风唐雨说敦煌 156
莫高窟的震撼 158
不可不说的藏经洞 163
相依相伴鸣沙山月牙泉 165
千年古城的苍凉 167

173 甘南回藏风情游

174 甘南的别样风情

175 临夏：中国“小麦加”

178 夏河：雪域“小西藏”

183 郎木寺：塞外“丽江”

187 陇东华夏寻根和民俗游

188 多姿多彩的陇东

188 天水：华夏始祖伏羲故里

192 平凉：道家崆峒山隐于此

195 庆阳：民俗“五绝”引来天下客

199 宁夏篇

200 大漠豪情在宁夏

201 宁夏旅游黄金看点

203 宁夏旅游黄金路线图

205 从塞上江南银川出发

206 银川：塞外多风情

210 西部影视城：出卖荒凉的人工杰作

213 西夏王陵：东方金字塔

215 沙湖：一边是江南，一边是大漠

218 贺兰山：《满江红》的豪情美景

223 中卫沙漠游

224 神奇的青铜峡108塔

225 沙坡头：玩沙的乐园

229 儒、释、道合一的中卫高庙

231 六盘山风景游

232 须弥山石窟

233 泾河源旅游区

234 六盘山红军长征纪念亭

234 固原古城

风景在西部

有一位驴友在游完青海湖后这样写道：

“英文里有一个词，叫做 breathtaking，通常被翻译成‘惊心动魄’或‘感人肺腑’，甚至根据情景被译成‘宏伟壮观’，这完完全全应了一句话：语言的魅力是在翻译的过程中被毁灭的。每当遇到这个词的时候，我就想，其实如果想准确地表达原词的神韵，就应该直白地翻译成‘令人屏住了呼吸’。此时此刻，我想起这个词，是因为觉得它只有用在当我看到青海湖的一刹那，才是恰到好处的。既然翻译过来意境全无，那就让我喊一句英文吧：Yes, it is really breathtaking!”

在祖国的西部，让人 breathtake 的岂只是青海湖，那里有无数风景足以令人一千次 breathtake。

西部有令人 breathtake 的水，时而安静，时而咆哮，呈现万般姿态。夜晚的青海湖静得仿佛可以听见自己的心跳，那深邃的蓝有如大海般深沉；翻滚的黄河像发怒的黄龙，一路穿山越谷咆哮着向东奔去，搅起的黄水卷走了万吨泥浆。而三江源头更是色彩斑斓：长江源头冰峰林立的各拉丹东雪山如耀眼的明镜照亮了高原的夜空，黄河源头星罗棋布的小溪如点点繁星闪烁着调皮的光芒，澜沧江源头扎曲在两岸峭壁老树的映衬下显得格外苍绿。

西部有令人 breathtake 的山，时而雄浑，时而秀美，尽显万种风情。巍巍昆仑的六月飞雪，玉珠峰顶迎面扑来的呼呼北风，唐古拉山口忽而艳阳高照、

▼玉珠峰





▲青海湖

忽而风雨交加的诡异天气，巴颜喀拉山直冲云霄的皑皑雪峰，还有阿尼玛卿雪山脚下全身俯地转山的藏族阿妈，都会让人感到西部高原的神秘；而满目苍翠的崆峒山、六盘山，既有南方群山的秀美，又不失西部山峰的苍劲，给粗犷的西部增添了些许柔情。

西部有令人 breathtake 的路，特别是那有如天梯挂在广阔的青藏高原上，而只有勇者才可以踏上的漫长青藏线。当你行走在茫茫戈壁，一路穿越盐湖地带、雅丹地貌、巍巍昆仑山、鬼门关五道梁、无人区可可西里、最高点唐古拉山口，历尽千辛万苦到达拉萨，回首身后的天路，你不会想到自己已经征服了世界上海拔最高、环境最艰苦的行程，而那种苦中作乐的精神也将使日后的你更加坚强。

西部还有令人 breathtake 的大漠风情。当你站在刀削斧砍般的沙山上眺望一望无际的滚滚黄沙时，从天边卷来的波涛汹涌的沙海会令你惊奇得像发现了新大陆；不止如此，如出海舰队、如动物世界、如古老城堡的雅丹地貌，还有似琼楼玉宇、似群群牛羊、似沙漠绿洲的海市蜃楼，都会让你慨叹：大自然怎么会如此神奇！

西部更有令人 breathtake 的文物古迹和少数民族风情。敦煌莫高窟精美的壁画，麦积山石窟惟妙惟肖的泥塑，嘉峪关雄伟的关城，西夏王陵苍凉的残垣断壁……一切一切都在向世人传递着古老灿烂的华夏文化。而青海玉树热烈的藏族歌舞和赛马、同仁绚烂的热贡艺术、塔尔寺的旷世“艺术三绝”，甘肃夏河拉卜楞寺门口一字排开的 2000 个转经筒、背包族会聚的郎木寺小镇，则把西部浓郁的藏族风情烘染得情意浓浓，吸引着成千上万来自世界各地的人们。

.....

实在没有足够的文字可以充分描述西部让人 breathtake 的风景，就如另一位驴友所言：“只有背起背包，端起相机，亲自踏上西部的旅程才会深刻感受：真正的风景在西部。”



▲ 藏族舞蹈

西部旅游黄金看点

西北出游季节参考

西北冬季寒冷、干燥，夏季凉爽，所以，出游以5~10月为最佳。但是由于夏季早晚温差大，所以即使在夏季出游，也要备足毛衣、外套等御寒衣物。再者，西北地处高原地带，海拔高、日照强，游人应提前备好预防高原反应的红景天以及保护皮肤的防晒霜等。

西部风景无限多。新疆、西藏、四川、云南、陕西已单独成册介绍给读者，这里重点推荐青海、甘肃、宁夏西北三省区的黄金风景点。

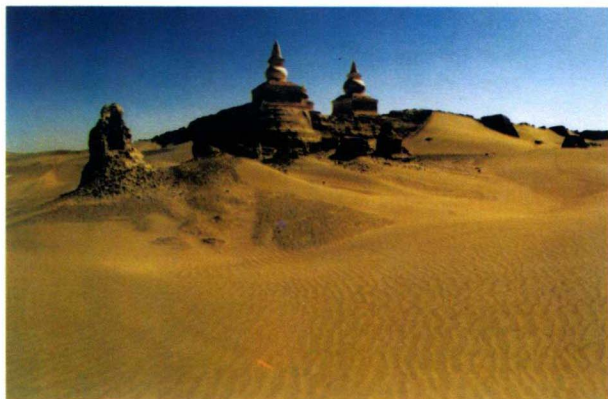
青海的风景在于青海湖，在于浓郁的藏族风情，在于艰苦的青藏线。比大海还要蓝的湖水，比向阳花还要黄的油菜花，比人间还要快乐的鸟岛，是青海湖吸引八方游人的魅力所在。塔尔寺的“艺术三绝”壁画、堆绣、酥油花，玉树热烈的歌舞和赛马，同仁璀璨的热贡艺术，还有藏区随处可见的玛尼堆、五彩经幡，这些浓浓的藏族风情让游人耳目一新。而青藏线是为有意志、有毅力，希望挑战自然、挑战自我的勇者准备的。

甘肃风景在于丝路上的敦煌、嘉峪关，在于甘南的回藏风情。丝路之旅从东部的天水麦积山石窟往西，一路穿越武威“马踏飞燕”、嘉峪关关城、安西榆林窟，直至敦煌的莫高窟和鸣沙山月牙泉。甘南穆斯林风情弥漫的临夏，夏河的拉卜楞寺和碌曲的郎木寺，是近两年背包族趋之若鹜的地方。

宁夏风景在于中卫沙坡头的沙漠风光，在于银川附近贺兰山麓各个景点。游人在沙坡头可一睹壮观的滚滚

▼甘肃嘉峪关关城





▲甘肃黑水国城遗址

沙海，可在沙漠里骑骆驼听驼铃、骑摩托沙海冲浪、高空滑沙听金沙鸣钟，还可以乘羊皮筏子漂流黄河，一睹青铜峡 108 塔。从银川往北一路沿贺兰山麓，有为数不多值得一看的人工景点——西部影视城，有“东方金字塔”之称的西夏王陵，有古老的贺兰山岩画，还有一边是江南一边是大漠的沙湖奇观。

驴友酷评西部游：

经过了 8 天 9 夜的西北之旅，从繁华的热闹都市，到大漠上的夕阳西下，从边关残破的古代烽燧，到深山幽静的藏教圣地，这次的大西北旅行几乎看尽了世间的各种美景，以至于感觉无法用语言和文字来描述出自己身在其中的震撼。

看着那一幅幅千年的古画，看着自己脚下踩着的千年古砖，我们不禁连连感叹古人的奇思构想，以及卓越的绘画技巧和精湛的工艺，也在为这些文物渐渐因为氧化等各种原因，逐渐要消失、损毁而感到惋惜。所以，这次来敦煌，也是想能够尽早看看那些壁画，因为不知道什么时候这些壁画也许就失去了原有的色彩。

——Briny

行走大西北，行走青藏线，尤其风雪交加中登上玉珠峰，给人留下的是对生命的透彻领悟。找到目的地仅仅是看到了那个清晰的自我，整个旅途则是对自己的不断发现：在 24 小时昼夜相处中学会体谅和关心他人，

西北交通参考

一般大的旅游城市都有火车相通。

省会首府西宁、兰州、银川有飞机通往北京、上海等大城市；另外，敦煌、格尔木也有飞机，但是航班不多。

想节约时间的游客，可以乘飞机到省会城市，然后再坐火车、汽车或者包车去往各个景点。但是有心体会不同地带风景的游客，可以先乘火车，返回乘飞机。

西北景点之间的交通不是很方便，有些道路比较差，游人要做好心里准备。有的旅游线路景点之间相隔较远，以汽车班车为主。而同一个景区，也有些路段不通班车，最好几人合伙包车。

西部旅游黄金分区

青海：青海湖环湖游，青藏线自驾游，青海南部藏区风情游。

甘肃：丝路古迹敦煌游，甘南回藏风情游，陇东华夏寻根和民俗游。

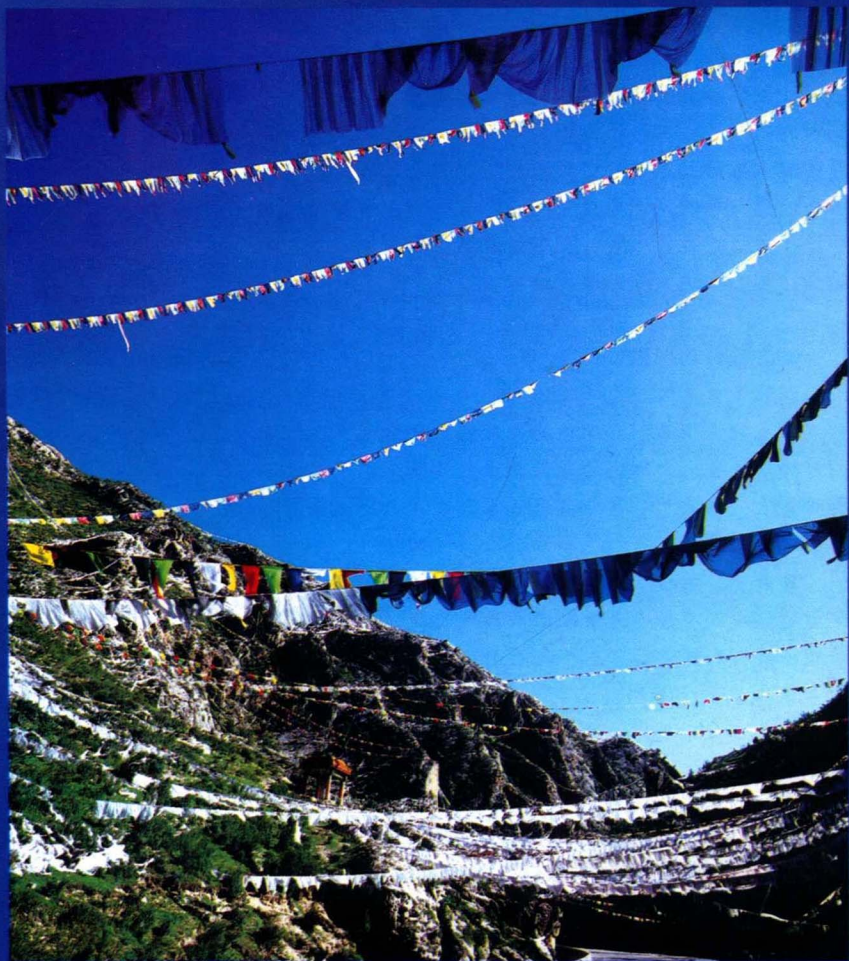
宁夏：中卫沙坡头沙漠游，贺兰山东麓风光游，六盘山风景游。

在艰苦的跋涉中学会执着坚韧，在环境发生变化无法控制时学会理智的放弃，在那些耳熟能详的名字的生死传奇中学会尊重和珍惜生命。

——mimishen

西北就是这样的空旷，背对祁连山一望无际的戈壁，面对如此辽阔的旷野，我感觉心境突然开阔，有什么事情总是放不下，困惑着我呢？西边的天空总是这样的蓝，我的心情突然非常的好，感觉没有任何事情可以压倒我，困惑我。其实生活就像这西北的天空，只要你能守得住寂寞，在自己的世界里就能拓出一片广阔来。

——西北苍狼



▲文成公主庙的经幡

青海篇

qing hai



青海湖深邃的湖水，门源黄灿灿的油菜花海，塔尔寺绝美的“艺术三绝”，同仁炫目的热贡艺术，25亿块石头垒成的玛尼堆，玉树歌舞和赛马的热烈，玉珠峰的呼啸北风，阿尼玛卿的皑皑白雪，全身俯地一步一长头的藏民……

所有这些都会让你瞠目结舌。

在那遥远的地方

被几代人传唱的《在那遥远的地方》为人们描绘了一幅浪漫的画面：在晴空万里一碧如洗的蓝天下，在一望无际的绿色草原上，骏马驮着一位羞涩的姑娘，慢悠悠地在草地上散步；远处躺在草地的小伙儿静静地朝姑娘张望着，渴望姑娘手里的皮鞭能打在自己身上。

这片美丽的草原，这个美丽的姑娘，这支悠扬的歌声，就在青海辽阔的高原大地上。

这个遥远的地方位于祖国西北部，因境内有全国最大的咸水湖——青海湖而得名。它东西横跨 1200 公里，南北 800 公里，全省面积 72.12 万平方公里，仅次于新疆、西藏、内蒙古，居全国第 4 位。

在这个遥远的地方，有高高的大山、奔腾的大河。整个青海都在青藏高原范围内，平均海拔 3500 米。境内横亘多条高大山脉，其中昆仑山有“亚洲脊柱”之称；巴颜喀拉山孕育了母亲河——黄河，并成为长江、黄河的分水岭；唐古拉山为青海、西藏的天然分界线，滚滚长江从其最高峰各拉丹东雪峰发源；而祁连山是青海、甘肃两省的自然界山。西北部大山包围的柴达木盆地，景致多样，资源丰富，素有“聚宝盆”之称。

▼ 经幡





▲ 乾地不枯水不涸