



2012-2013版

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



青海 自助游

上海唐码城邦咨询有限公司北京分公司 编著



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

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



YZLI0890121966

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

青海自助游 : 2012~2013版 / 上海唐码城邦咨询有限公司北京分公司编著. — 2版. — 北京 : 人民邮电出版社, 2012. 1

(藏羚羊自助游系列)

ISBN 978-7-115-26751-1

I. ①青… II. ①上… III. ①旅游指南—青海省
IV. ①K928.944

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第222267号

内 容 提 要

本书详细地介绍了青海的旅游景点, 同时为读者提供了青海的历史、地理、宗教、气候、民俗等方面的背景资料, 与第一版相比增加了“特色青海”、“路线推荐”等章节, 是自助旅行的深度指南产品。

藏羚羊自助游系列

青海自助游 (2012-2013 版)

-
- ◆ 编 著 上海唐码城邦咨询有限公司北京分公司
责任编辑 郭佳佳
执行编辑 郑冬松
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街 14 号
邮编 100061 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京瑞禾彩色印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本: 850×1100 1/32
印张: 9.5 2012 年 1 月第 2 版
字数: 304 千字 2012 年 1 月北京第 1 次印刷

ISBN 978-7-115-26751-1

定价: 39.80 元

读者服务热线: (010)67172489 印装质量热线: (010)67129223

反盗版热线: (010)67171154

广告经营许可证: 京崇工商广字第 0021 号

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





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

裕湟湖 ····· 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 ····· 159

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 ····· 176

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

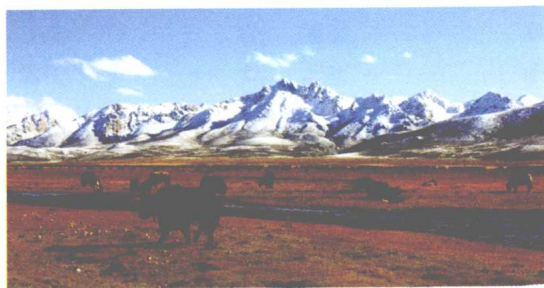
祁连风光线必游 ····· 204

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

景点信息图例

地图图例



实用信息图例

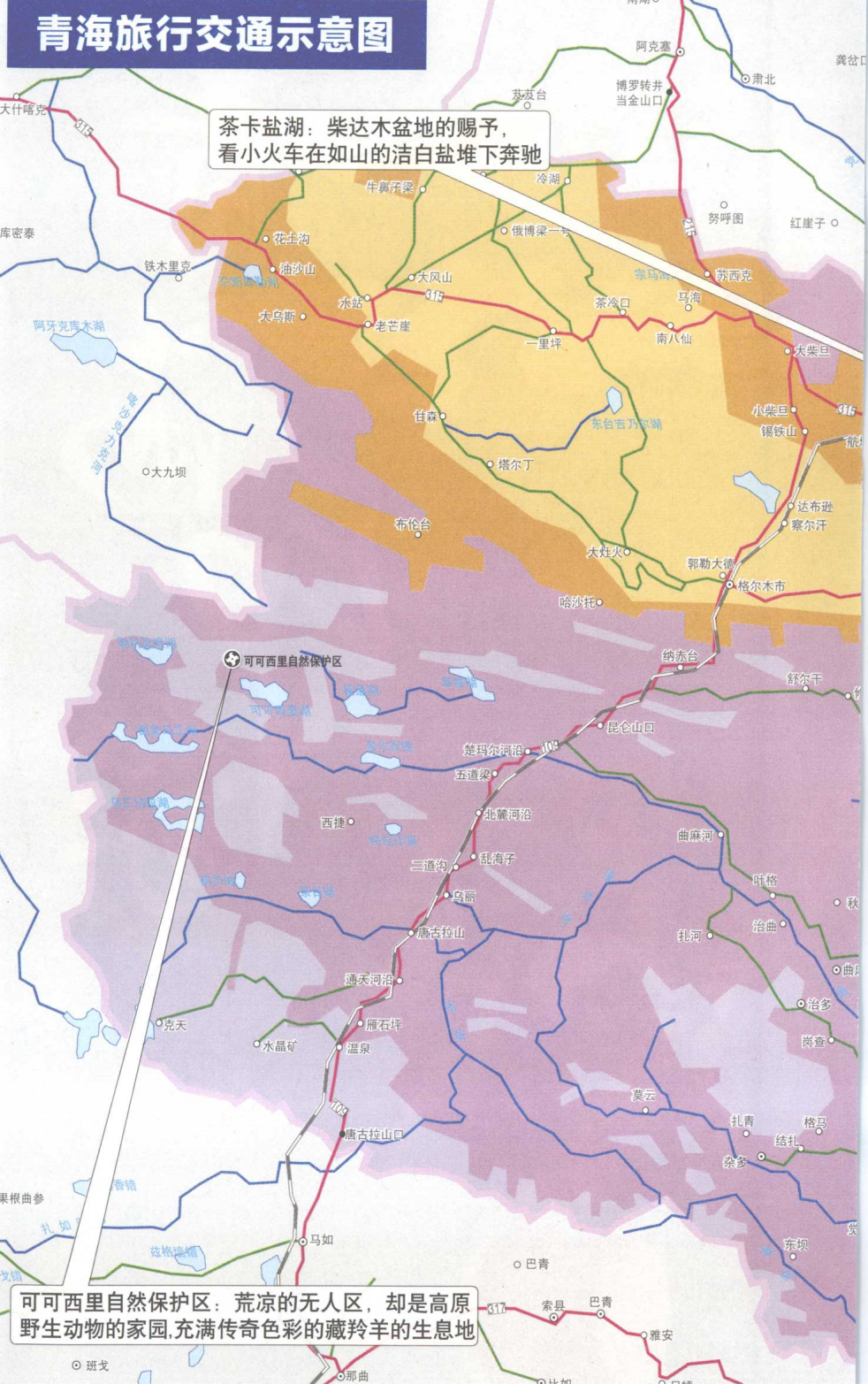


青海印象

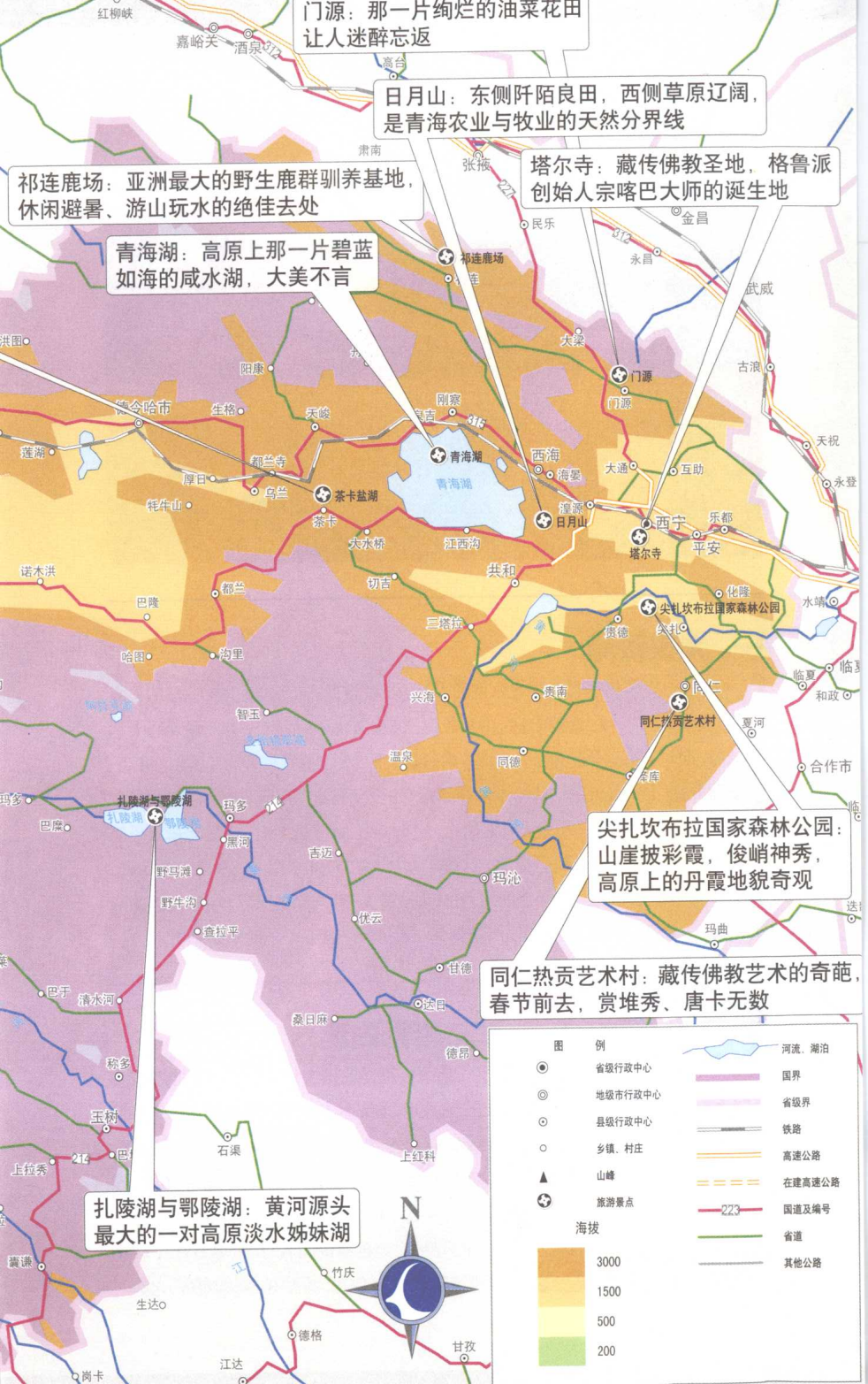


青海旅行交通示意图

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地



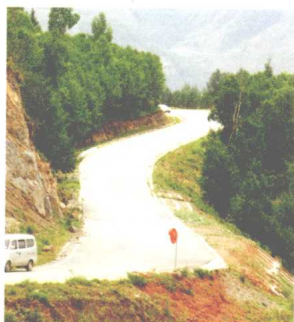
直觉青海



一、大美青海

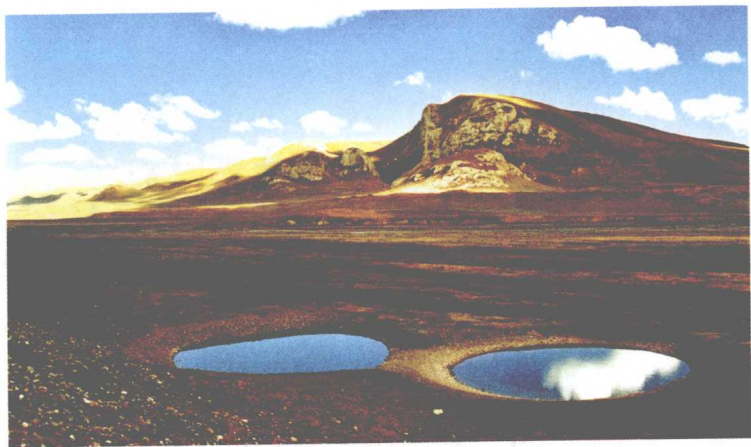
这是一片面积达72万平方公里的雪域高原，这是一个远离尘世喧嚣的人间天堂。这里地广人稀、资源丰富、山川壮丽、民族文化源远流长，有一种震撼人心的壮美，面对青海这块土地，一切语言感到苍白无力。这里有被誉为“万山之祖”、

“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。

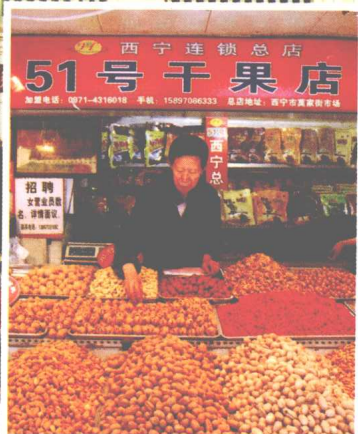
四、神秘的可可西里

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

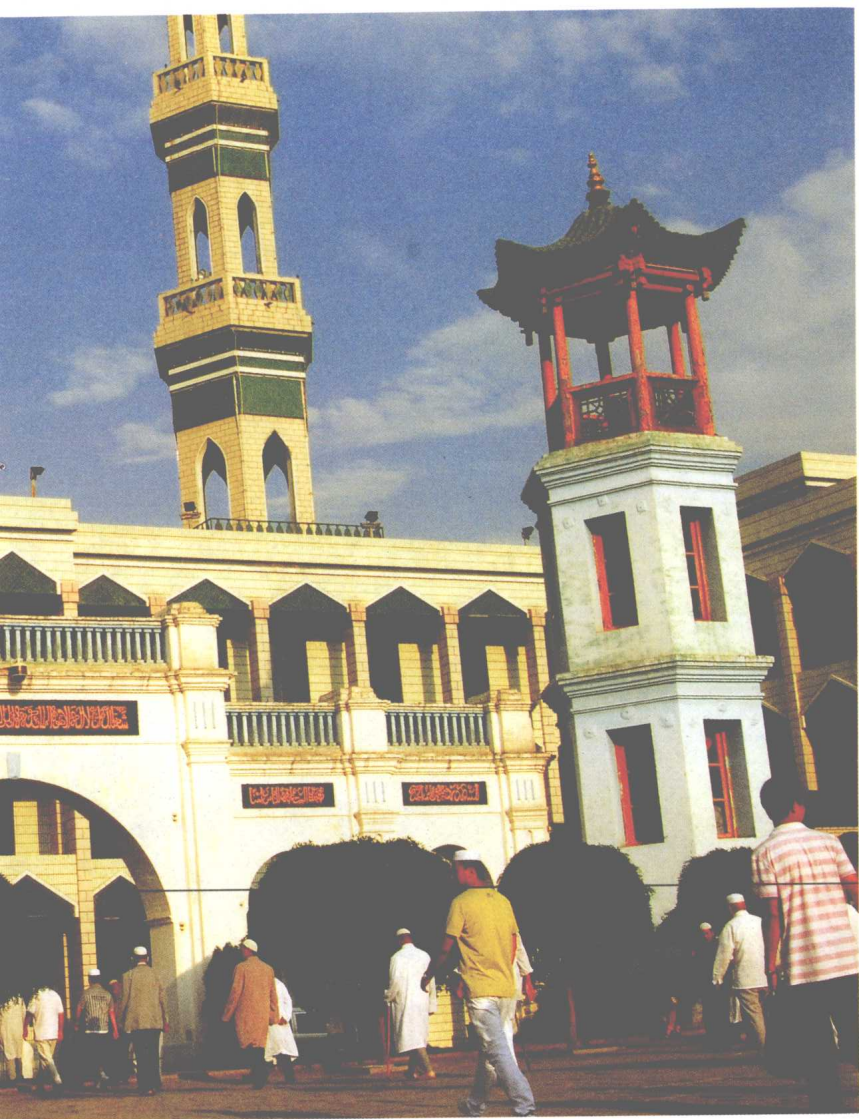
热贡艺术的种类有彩绘、雕塑、木刻、堆绣和建筑彩绘等，其中以绘画、雕塑、建筑彩绘的图案为佳。这些作品造型完美生动，笔法细腻，色彩鲜艳，富有质感，成为青藏高原上的一枝奇葩，深受艺术爱好者的青睐。





六、西宁美食

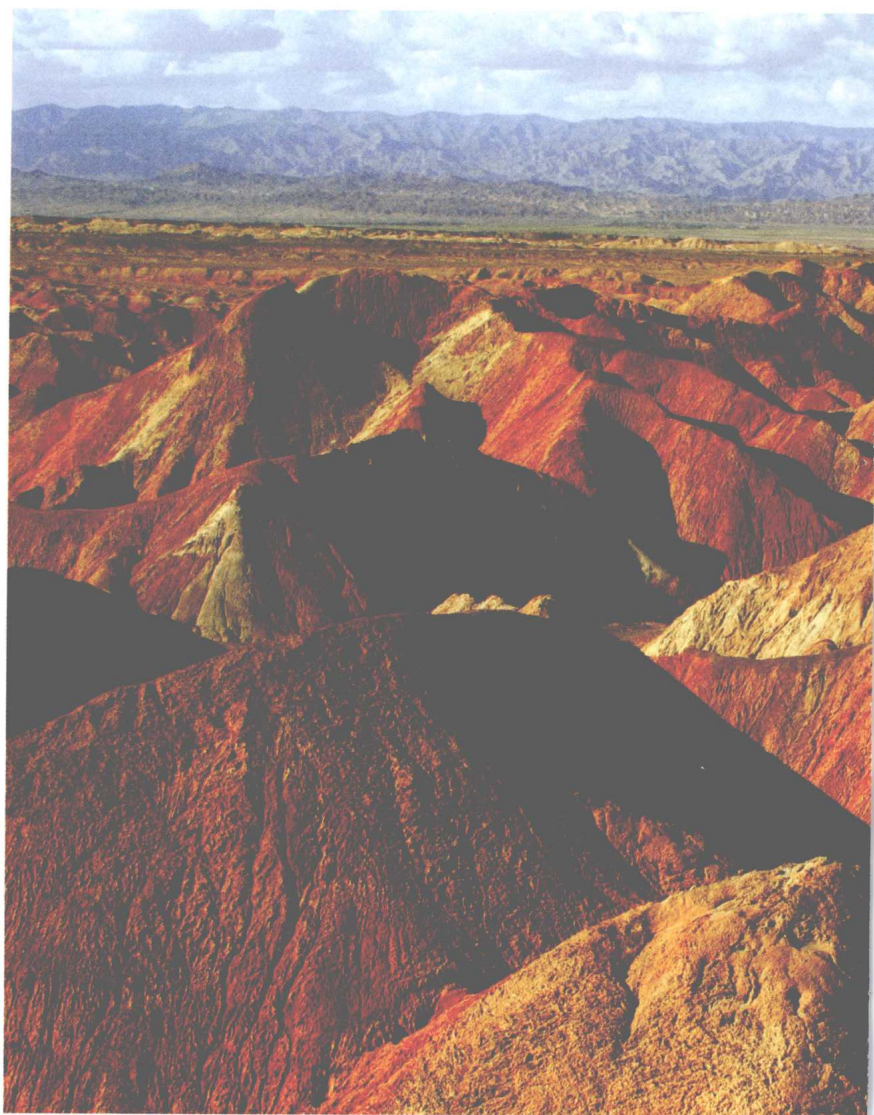
在西宁的莫家街、口福街有各种各样的美食店铺。这些店大多用本地的土特产品作为原料，饮食风味独特。凉粉、酿皮、梗皮、杂碎、煮羊肝、甜醅、平板蒸鱼、砂锅、烤羊肉等，让人眼花缭乱，食欲倍增。



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、钨、钼、铀、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。



九、多民族风情

青海是一个多民族地区，主要有藏、回、土、撒拉、蒙古5个世居少数民族。在每个民族不同的节日里，都有让人惊艳的民族歌舞表演。