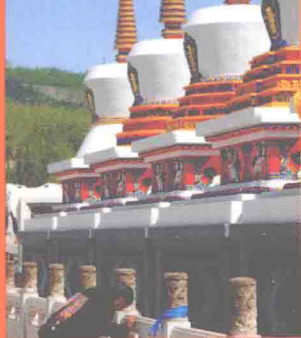




Xi Buzhidao De

你不知道的**中国** **CHINA**

中国地理文化丛书

江河之源

王小梅◎主编

青海

(一)



中国旅游出版社

Xi Zhi Dao De

你不知道的**中国CHINA**

中国地理文化丛书

江河之源

王小梅◎主编

青海

(一)

中国旅游出版社

选题策划：殷 钰 高 震 谭 燕
责任编辑：殷 钰
责任印制：闫立中
装帧设计：中文天地

图书在版编目 (CIP) 数据

江河之源青海. 1/王小梅主编. — 北京：中国旅游出版社，2015. 4

(中国地理文化丛书)

ISBN 978 - 7 - 5032 - 5193 - 1

I. ①江… II. ①王… III. ①青海省 - 概况 IV.
①K924. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 002264 号

书 名：中国地理文化丛书——江河之源青海（一）

主 编：王小梅

出版发行：中国旅游出版社

(北京建国门内大街甲 9 号 邮编：100005)

http: //www. ctp. net. cn E-mail: ctp@cnta. gov. cn

发行部电话：010 - 85166503

排 版：北京旅教文化传播有限公司

经 销：全国各地新华书店

印 刷：三河市兴国印务有限公司

版 次：2015 年 4 月第 1 版 2015 年 4 月第 1 次印刷

开 本：710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张：15. 5

字 数：191 千字

印 数：1 - 5000 册

定 价：30. 80 元

I S B N 978 - 7 - 5032 - 5193 - 1

版权所有 翻印必究

如发现质量问题，请直接与发行部联系调换

序

我们伟大的祖国有 960 万平方公里的辽阔疆土和 1.8 万公里的海岸线。从东到西,由南向北,壮丽的山河、富饶的土地,蕴藏着无尽的宝藏,滋养了伟大的中华民族;各地区独具特色的地域文化,共同形成了生生不息、绵延不绝的中华五千年文明。

数千年来,地理环境的不同生成了不同的民族,也成就了不同的文化。北方的草原大漠既养育了能征善战、驰骋欧亚的一代天骄,也造就了千年不衰的敦煌文化和鬼斧神工的月牙泉奇景;东南沿海辽阔的海疆,既便利了徐福、郑和扬帆远航,传播中华文明,吸收海外文化,也成就了一代又一代侨商巨贾,让中国人的足迹踏遍海角天涯;江南水乡富饶的阡陌田畴既哺育了成百上千的文人雅士,也雕琢出道法自然、幽雅绝伦的江南园林;如果说青藏高原的雄伟雪峰、蓝天白云和千古冰川是虔诚宗教的天然乐土,那么川渝的灵山秀水、天府的氤氲气候则是孕育辛辣美味的川菜佳肴的必备温床……在中国这块神秘的土地上,随处可见的是自然和人文的完美结合,随时可感的是中国地理文化的独特魅力。中国人崇尚天人合一,崇尚自然,寄情于山水,借山水寓思想;名山大川,野径小溪,一草一木,不仅成为中国人精神的慰藉,而且承载了中华民族灿烂的文化。

我们编辑出版这套《中国地理文化丛书》,意在区分不同地域,采用通俗易懂的问答形式向读者介绍各地特有的地理风貌、历史遗存、风民俗、逸闻逸事、宗教文化、风土人情。条目的选取以突出地域性、知识性和可读性为标准,力求让读者通过浅阅读,收获真知识和正能量。为

便于查询,本书特按省、市、自治区行政区划编辑成册,每册又以地市级行政区划编目。为保证质量,我们特邀数百位长期从事历史、地理、旅游研究的专家、学者联合编撰,使图书既不失严谨而又真正做到了简约生动,通俗易懂。

了解中华大地不同地域自然和文化的发展和演变,既有助于了解我们世代赖以生存的这块土地的昨天和今天,又有助于了解我们伟大的民族和悠久文化的昨天和今天,更有助于把握我们的民族和文化的未来。特别是在中华民族复兴之梦日渐光明的今天,这项工作显得尤为重要。如果我们的努力能为这项神圣的使命贡献一份绵薄之力,那将是我们无上荣光!

目录 CONTENTS



概 况

- 1 你了解青海吗?
- 2 青海省旅游业具有何种发展前景?
- 4 青海的气候有什么特点? 来青海旅游的最佳时间是什么时候?
- 4 青海在中国版图的具体地理位置在哪里?
- 5 你知道青海地理上的三张面孔吗?
- 5 青海省的简称“青”包含了哪些寓意?
- 6 青海行政区划包括多少个单位?
- 6 青海的地形地貌具有哪些明显的特征?
- 6 为什么青藏高原被誉为“水资源宝库”?
- 7 青海有哪些大的山系? 著名的山是哪些?
- 8 青海登山旅游的主要目的地在哪里?
- 9 青海气候属于何种类型? 有何特征?
- 10 青海省自然保护区有几处? 其分布如何?
- 11 青海著名的森林公园有哪些?
- 11 青海省湿地生态保护区有哪些?
- 12 何谓“青海云杉”? 主要分布在哪些区域?
- 12 “人参果”是什么植物? 其价值如何?
- 12 “冬虫夏草”是虫还是草, 其特有价值是什么?
- 13 你了解青海的大豆及营养价值吗?

- 14 在青海旅游时可看到哪些动物奇观?
- 15 奥运会吉祥物“迎迎”是高原上的哪种动物? 生活习性如何?
- 16 “高原勇士”牦牛有何生活习性?
- 17 你了解藏獒吗?
- 18 华夏母亲河——黄河源于哪里?
- 19 中国最长的河——长江源于哪里?
- 19 素有“东方多瑙河”之称的澜沧江源于哪里?
- 19 你知道青海是全国矿产资源的“富集区”吗?
- 20 青海民族人口组成状况如何? 有哪些特有民族?
- 21 你知道在青藏高原上何时就有人类活动的足迹? 世居最早的是哪个民族?
- 22 青海是何时完全融入中华民族大家庭的?
- 22 中国历史上在青海高原崛起了哪两个著名的鲜卑族政权?
- 23 吐蕃后裔在青海建立了哪个政权?
- 24 世居青海的汉族是何时来到青海的? 又通过几次移民达到了今天的规模?
- 25 以“非战”的方式解决边疆民族矛盾的策略最早由谁实施?
- 26 你知道马氏军阀在青海是如何统治的吗?
- 28 你了解青海少数民族的“土司制”及其历史渊源吗?
- 29 青海世居的六个民族其根基是何时建立的?
- 29 “昆仑神话”起源地在哪里?
- 30 “昆仑神话”中最有影响力的传说是哪一种?
- 31 你了解那些美妙传情的西王母由来的传说吗?
- 32 昆仑神话以及西王母传说中的人物到底有没有原型? 昆仑神话中传说的西王母国指哪里, 属于哪个时期?

- 33 昆仑神话传说中的“虎齿豹尾”本质是什么？
- 34 西王圣母的瑶池有多少个？最大的是哪个？
- 35 青海境内有哪些有关西王圣母神话传说的遗迹？
- 35 你知道青海也有古长城吗？
- 36 为什么说“环青海湖国际公路自行车赛”是国际顶级赛事？
- 37 为什么说“宁可三日无粮，不可三日无茶”？这种茶产自何方？
- 38 青海有哪些古文化形式？其著名的历史遗存是什么？
- 39 青海的“社火”与内地汉族地区的文化有何渊源？有何地域特色？
- 40 你知道南线“丝绸之路”吗？
- 40 你知道历史上联系高原腹地的古道——唐蕃古道吗？
- 41 青海的“花儿”有何特色？有哪些著名的花儿会？
- 42 你知道唱“花儿”时的禁忌吗？
- 43 藏族古老而神秘的自然崇拜是什么？
- 43 为什么白色是藏民族最为崇拜的颜色？
- 44 信仰藏传佛教的少数民族对“神山”朝拜的具体形式是什么？
- 44 你了解“哈达”的由来及象征意义吗？
- 45 在藏区最著名的四大圣湖是哪些？
- 45 分布在青藏高原上的藏族有哪些著名的民族节日？
- 46 你知道佛教中“六字真言”的含义吗？
- 47 为什么藏区的人们口中不停地咏诵“六字真言”？
- 48 为什么藏族生活中有“祭敖包”的仪式？
- 49 你知道藏族饮食中的风干肉和生肉吗？
- 49 藏传佛教源于何时？在哪些地方传播？

- 50 藏传佛教有哪些鲜明的地方特色?
- 51 你知道藏传佛教中影响较大的五大教派的教义吗?
- 52 佛教中的“三所依”究竟是什么?
- 53 你知道佛塔的含义吗?
- 53 为什么在雪域高原上到处可见到飘曳的经幡?
- 54 你知道藏区的“风马”及“五色风马旗”是什么吗?
- 55 你了解藏传佛教的“活佛”转世制度吗?
- 56 为什么藏族对山、水如此崇拜?
- 57 你了解青藏高原腹地上现存古老的牛毛帐房吗?
- 58 在藏区旅游时我们需注意的禁忌习俗有哪些?
- 63 你了解青海历史上著名的藏族部落吗?
- 65 青海藏戏有什么特点?
- 65 藏族歌舞有何特色?
- 66 为什么在青藏高原孕育了“巨石文化景观”?
- 67 具有青海地方特色的工艺画有哪些类型?
- 68 为什么说青藏高原是地毯的故乡?
- 68 你知道“马褥毯”的具体使用功能吗?
- 69 为什么说藏毯是地毯中的精品?
- 70 你了解具有高原古朴、神秘特色的雕刻工艺吗?
- 71 你了解青海具有地方特色的旅游产品吗?
- 73 青海汉族地区方言中的基本俚语有哪些?
- 75 青海有哪些最具地方特色的小吃?
- 79 你知道国家地理标志拟在青海的哪些地方建立? 功在何处?
- 80 你知道青海境内的世界之最吗?
- 81 在青海历史变迁中形成了哪些著名的古城堡?
- 83 为什么青海的喇家遗址被誉为“中国的庞贝古城”?

- 84 青海省各地有哪些主要的节庆活动?
- 88 青海开发了哪些有特色的精品旅游线路?
- 89 你听说过“藏羚羊跪拜”的故事吗?
- 91 青藏铁路贯通促进青海发生了哪些变化?
- 91 你知道青藏高原特殊的环境背景对人体产生的影响吗?
- 92 游人到达高原后应该注意的事项有哪些?

西宁市

- 94 西宁为什么被誉为“夏都”?
- 95 西宁为什么被称为“高原古城”?
- 95 你了解历代王朝对青海的统治及西宁的历史沿革吗?
- 96 你知道西宁机场现有多少条国内直航线路吗?
- 97 你参加过西宁市举办的“青海郁金香节”吗?
- 97 西宁有哪些古八景?
- 100 西宁市最大的公共游乐园是哪里?
- 101 你知道西宁的“南凉虎台遗址”吗?
- 102 你知道青海也有“长城”吗?
- 102 古城西宁的“古城门”今何在?
- 103 青海古羌人聚落遗址——沈那遗址在哪儿?
- 103 你知道马步芳公馆——馨庐吗?
- 104 西宁市的市花和市树是什么?
- 105 你知道西宁的“浦宁之珠”吗?
- 105 你知道西宁有哪些著名的博物馆吗?
- 106 你知道青海藏医药文化博物馆吗?
- 107 你知道西宁塞纳德滑雪场有何特色吗?
- 108 你知道享誉西北地区的西宁东关清真大寺吗?

- 109 你知道号称中国第二大悬空寺的西宁北山北禅寺吗?
- 110 你知道道教七十二福地之第六十六位的西源山吗?
- 111 你知道青海省最大的汉传佛教寺院——法幢寺吗?
- 112 你知道塔尔寺的由来吗?
- 113 你了解藏传佛教格鲁派创始人宗喀巴大师吗?
- 114 为什么说塔尔寺建筑是汉藏文化结合的典范?
- 115 你知道金碧辉煌的“大金瓦殿”吗?
- 116 塔尔寺的辩经等佛事活动在哪个殿里举行?
- 117 塔尔寺的最大建筑物是哪一座?
- 117 你知道塔尔寺的综合性建筑——大拉让吉祥新宫吗?
- 118 塔尔寺汇集了哪些塔?
- 118 你知道塔尔寺的八宝如意佛塔吗?
- 119 你知道塔尔寺秀丽的时轮塔吗?
- 119 你知道塔尔寺“菩提树”的传说吗?
- 119 你知道塔尔寺设有的“四大学院”吗?
- 120 你知道塔尔寺还有专门的印经院吗?
- 121 塔尔寺有几座金瓦殿?
- 122 藏传佛教寺院的佛殿内为什么都点“酥油灯”?
- 123 你知道酥油花的由来吗?
- 124 你了解塔尔寺“艺术三绝”是什么吗?
- 125 塔尔寺的大厨房究竟有多大?
- 125 你知道酥油花是怎样制作完成的吗?
- 126 塔尔寺有哪些值得观赏的古玩?
- 127 塔尔寺收藏了哪些藏文经典?
- 128 塔尔寺一年中较大规模的佛事活动有哪些?
- 129 你了解塔尔寺有名的晒大佛活动吗?
- 129 在塔尔寺供奉了哪些神佛像?

- 131 你见过佛事用的法器吗?
- 132 西宁的红色旅游景点有哪些?
- 133 你知道“海藏咽喉”指的是哪里吗?
- 133 湟源排灯有何地方特色?
- 134 你了解湟源城隍庙吗?
- 134 扎藏寺有何特色?
- 135 你了解历史上的战略要塞石堡城吗?
- 136 你了解东峡佛儿崖石窟吗?
- 137 你知道昆仑文化的集锦——“扎麻隆凤凰山”吗?
- 137 湟源峡石刻文化走廊景观有何特色?
- 138 你知道西宁市号称“北武当”的老爷山吗?
- 140 你知道西宁市大通县的“娘娘山”吗?
- 140 你知道藏区古刹“广惠寺”吗?
- 141 你了解察汗河国家森林公园美丽的自然风光吗?
- 142 你了解风光旖旎的鹞子沟森林公园吗?
- 143 为什么青海人“二月初二”吃大豆?

海东地区

- 145 你了解位于河湟之间的青海省海东地区吗?
- 146 青海的河湟地区究竟包括哪些地区?
- 147 你了解青海的湟水河吗?
- 147 土族的祖先来自何方?
- 148 清香醇厚的青稞酒产自哪里?
- 149 青稞酒的酿造起源于何时?
- 149 全国最大的青稞酒生产基地在哪里?
- 150 你了解青海特有的少数民族土族吗?

- 150 互助土族故土园旅游区分布在哪里?
- 151 青海特有民族——土族的婚礼习俗是什么?
- 154 土族与高原上的藏族相比有哪些特色的节日?
- 154 你了解土族七彩袖服饰的寓意吗?
- 155 你了解土族的安昭舞吗?
- 155 土族轮子秋玩法有哪些讲究?
- 155 互助土族刺绣的特色何在?
- 156 你了解马家窑文化与新石器文化时代的高原墓葬群吗?
- 157 你了解湟水谷地柳湾彩陶的历史价值吗?
- 158 民和慈利寺药水泉的神奇功效在哪里?
- 158 你知道世界上最长的狂欢节在哪里举行吗?
- 159 你知道“不拜卡地卡，哪来三大寺之说”的缘故吗?
- 160 青海的“三川”在哪里?
- 160 你了解民和黑城与丹阳公主遗风吗?
- 161 你听过回族宴席曲吗?
- 161 青海回族的习俗有哪些地域特色?
- 162 青海回族民间节日主要是哪些?
- 163 你知道全国唯一的撒拉族自治县在哪里吗?
- 163 你了解青海黄河边上的特有民族撒拉族吗?
- 164 撒拉族的习俗与节庆有哪些?
- 165 你知道循化尕勒莽和阿合莽拱北吗?
- 166 撒拉族古老的“口弦”究竟是何种乐器?
- 166 你知道撒拉族史话中的“骆驼泉”吗?
- 167 你欣赏过青海撒拉族的宴席曲吗?
- 167 为什么循化街子的清真大寺如此出名?
- 168 你了解十世班禅大师的故居吗?
- 168 你了解“文都寺”吗?

- 169 你知道青海循化的“两椒”特产吗？
- 170 你知道享誉甘、青、宁等地的伊斯兰朝拜圣地——羊圈沟拱北吗？
- 170 你了解“天下黄河第一漂”活动中的“双洼”木筏吗？
- 171 你知道古什群峡吗？
- 171 你知道老鸦峡与鲁班亭的史话吗？
- 172 为什么乐都的西来寺如此出名？
- 173 你知道乐都的武当山道观吗？
- 174 为什么说瞿坛寺有“青海故宫”的美誉？
- 175 你了解平安的夏宗寺吗？
- 175 你知道平安寺台石窟寺的来历吗？
- 175 你知道互助佑宁寺为何出名吗？
- 176 你知道却藏寺吗？
- 177 你知道青海有名的道教寺院——五峰寺吗？
- 177 你知道建在半山崖上的寺院——白马寺吗？
- 178 你了解互助县古老的鼓楼吗？
- 178 你了解佛教圣地夏琼寺吗？
- 180 你知道阿河滩清真寺吗？
- 180 你知道隋炀帝围猎时途经的“雪岭”吗？
- 180 你知道黄河谷地的八宝山吗？
- 181 你知道藏传佛教后弘期发祥之地丹斗寺吗？
- 181 为什么“孟达天池”景区被誉为高原上的“西双版纳”？
- 181 互助北山国家级森林公园有哪些盛景？
- 182 你知道互助南门峡水库景区吗？
- 183 青海东部农业区“农家乐”有哪些美味食品？



海北藏族自治州

- 188 你知道青海省海北藏族自治州吗?
- 189 你知道祁连山吗? 它是不是由独立的一座山组成的?
- 189 著名的青海湖是属于祁连山山系, 还是昆仑山山系?
- 190 你了解祁连山的冰川发育情况吗?
- 190 为什么祁连山被誉为“高山固体水库”?
- 191 祁连山雪线为什么会上升? 祁连山冰川为什么会退缩?
- 191 为什么祁连山南部多盐湖?
- 192 为什么在干旱地区山的中部地带会出现植物分布密集的现象?
- 193 为什么青海湖又被称为“西海”?
- 194 青海湖景区哪里可以观鸟?
- 194 你知道青海湖湿地——仙女湾景区吗?
- 195 你知道“沙岛”的来历吗?
- 195 你知道青藏高原生物特有种湟鱼吗?
- 196 你了解青海湖“文开湖”、“武开湖”的自然现象吗?
- 197 为什么青海湖面会出现“海龙吃水”的壮丽景观?
- 198 你了解青海湖畔的民间“祭海”活动吗?
- 199 为什么环湖地区的油菜花有如此强大的震撼力?
- 200 青海湖畔赏花最佳线路在哪里?
- 200 青海湖畔赏花最佳时节是何时?
- 201 “赤岭”是指哪里?
- 201 什么原因使日月山闻名遐迩?
- 202 你知道日月山美丽的传说吗?
- 203 为什么日月山又被誉为“草原门户”?
- 204 布哈河谷地的哈龙沟岩画有何特色?

- 204 你知道倒淌河的来历吗?
- 205 为什么说西王母的故乡在西海?
- 205 你知道环湖地区宁玛派寺院——沙陀寺吗?
- 206 你了解青海湖北部的刚察大寺吗?
- 206 你知道象征王权的西汉虎符石匮吗?
- 207 你知道中国神秘的“原子城遗址”在哪里吗?
- 207 昔日“原子城”今天的主要功能是什么?
- 208 为什么中国的“两弹研制基地”要选择青海湖畔的金银滩草原安家?
- 209 在“原子城遗址”旅游还有核污染吗?
- 209 你了解青海湖畔历史名城——西海郡古城吗?
- 210 为什么门源的夏季被誉为“花海”?
- 211 门源的“油菜花节”何时举行? 举办哪些大型赛事?
- 211 夏都第一峰有何特色?
- 212 你了解海北藏族自治州每年一度的“王洛宾艺术旅游节”吗?
- 212 你知道“金银滩”草原有多美吗?
- 213 “昆仑天柱”——念青夏格尔山有何特色?
- 214 祁连县的阿柔大寺有何特色?
- 215 为什么刚察被称为西王圣母的“龙窝”?
- 215 海晏县甘子河乡西海温泉有何特色?
- 216 祁连山中的仙米国家级森林公园有何特色?
- 216 在仙米国家级森林公园内旅游可观赏到的奇异景观有哪些?
- 221 朝散大夫黄亘为何被杀?
- 222 你知道祁连“八宝”及“八宝河”吗?
- 223 你知道门源县的岗龙沟石窟吗?
- 223 你知道“青海北大门”祁连县吗?
- 224 华锐藏区曾经出了哪些著名的宗教人物?

概 况

你了解青海吗？

雄踞“世界屋脊”的青海省位于青藏高原东北部，东西长约1200千米，南北宽800千米，面积为72万平方千米。境内山脉高耸，地形多样，河流纵横，湖泊星罗棋布。巍巍昆仑山横贯中部，唐古拉山峙立于南，祁连山矗立于北，茫茫草原起伏绵延，柴达木盆地浩瀚无垠。青海有中国最大的内陆高原咸水湖——青海湖，因此而得名“青海”。在青海这片雄踞世界屋脊的皇天后土上，大自然以其大手笔、大气魄，独具匠心地造化出以“大”为特征的山川风貌，构成了壮美奇绝的自然景观和人文风貌。被誉为“万山之祖”的昆仑山脉横空出世，横贯青海全境，由它派生出的唐古拉山、巴颜喀拉山和祁连山横亘于南北两翼，烘托出一种无与伦比的雄伟气势。这些海拔5000米以上的大山，雪峰耸立，冰川广布，造就出“江河之源”——长江、黄河、澜沧江从这里奔腾而出，三江的乳汁哺育了中华民族和南亚中南半岛数千年的文明史，享有“母亲河”的美誉。三江源头地域辽阔，地势高拔，河流纵横，野生动植物资源十分丰富。由于大自然的造化，这里是