

带着孩子去旅游

亲子 青藏 自助游

她品亲子课题组 主编
飞思数字创意出版中心 监制

最高远



100个妈妈力荐的游玩景点大索引



经济游、舒适游、豪华游多种玩法任你选!

亲子游睡前小作业，帮助孩子巩固收获!

青藏只有1个，
却有50种玩法



随书赠送Everkid儿童户外优惠券
天高心飞扬，开始大美青海怦然之旅
从青海到拉萨，沿线千里入佳境
神秘西藏，踏上世界最后一方净土



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>



带着孩子去旅游

她品亲子课题组 主编
飞思数字创意出版中心 监制



最高元

辛子

西藏

自助游



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

内容简介:

青藏高原作为世界屋脊,向来给人高远、空灵的印象。无论是天水相接的青海湖、藏人顶礼膜拜的塔尔寺,还是透着神圣光辉的布达拉宫和巍峨延绵的昆仑山,无一不透着心旷神怡的美并使人产生无限遐想。趁着假期和孩子一起出发,借助本书罗列的美景路线及各种贴心提示,踏上高原湿润的泥土,从有着“中国夏都”之称的西宁一路游遍佛教圣地西藏,开启一场最具“高远”意境的亲子游!

本书适合爱生活、爱旅行,崇尚读万卷书,行万里路的家长朋友们。

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有,侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

最高远:亲子青藏自助游/她品亲子课题组主编.-北京:电子工业出版社,2013.7
(带着孩子去旅游)

ISBN 978-7-121-20637-5

I. ①最… II. ①她… III. ①旅游指南-青海省②旅游指南-西藏 IV. ①K928.944②K928.975

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第122883号

监 制:飞思数字创意出版中心
责任编辑:何郑燕
特约编辑:刘红涛

文字作者:魏孟囡
图片作者:她品文化
版式设计:刘 娟 童亚琴
印 刷:北京利丰雅高长城印刷有限公司
装 订:北京利丰雅高长城印刷有限公司
出版发行:电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编:100036

开 本:720×1000 1/16 印张:12 字数:268.8千字
印 次:2013年7月第1次印刷
定 价:39.80元

广告经营许可证号:京海工商广字第0258号

本书其他参与编创的人员有陈登梅、胡芬、黄熙婷、刘娟、吕进、马绛红、牛雯、宋明静、周勇、熊雅洁、李利霞、童亚琴、魏孟囡、李凤莲、杨林静。

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题,请向购买书店调换。若书店售缺,请与本社发行部联系,联系及邮购电话:(010)88254888。

质量投诉请发邮件至zltts@phei.com.cn,盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线:(010)88258888。

100位本地家长 最爱带孩子去玩的地方 大推荐



五大连池 p12

万千年前的火山喷发，熔岩流将古老的白河拦腰截断，形成了五个沟水相连的湖泊。这些像串珠一样连接的湖泊，就是如今远近闻名的五大连池。游人不禁感慨，要经历多少的岁月雕琢，才能形成如今这珍贵的美景？远看一片湖光山色，遥望水中蔚蓝天，清澈的湖底中，能看见鱼儿们游来游去的身姿……所有的一切，组成了一幅似真似幻的水墨丹青画。

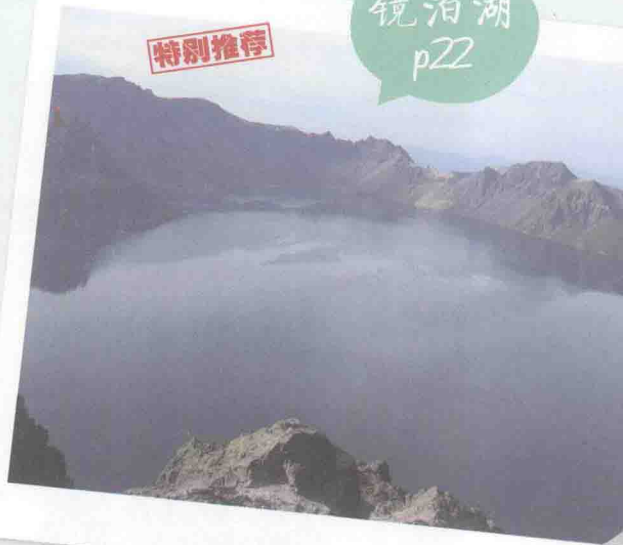
·五大连池·火山熔岩·龙门石寨·地质博物馆



说到东北，人们总忘不了那著名的诗句：“北国风光，千里冰封，万里雪飘。”一句话道尽了北国的独特气候与土地之广阔。何不带孩子来一次“闯关东”，踏上梦中的林海雪原，领略一次被无数诗人们赞颂过的北国雄风？

镜泊湖 p22

特别推荐



它是天空下的一面美丽明镜，它又是传说中的“地下明珠”。湛蓝的天空倒映在如镜的水面上，湖水染上了层层浅蓝，那岸上的青山沉浸在淡淡的雾气之中，那山间掩映的一幢幢精巧别致的欧式别墅，在绿树丛中露出桃红的、绛黄的、海蓝的脸来……山清水秀的镜泊山庄，风光旖旎的百里长湖，让你流连忘返。

·镜泊湖·吊水楼瀑布·珍珠门
·地下森林·渤海国遗址



特别推荐

长白山
p72

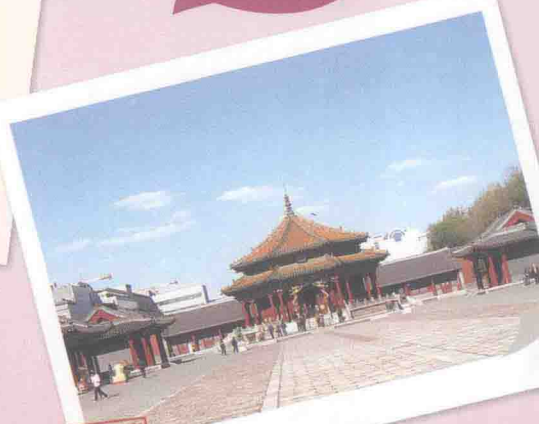


长白山就像一条玉龙，横亘在中国的东北边疆。它是一座休眠中的火山，因为山顶常年都是一片雪白而得名，以美丽富饶、景色壮观闻名中外，更因那传说中的天池而被人们所熟知。各种各样的山景，看得你目不暇接；各种珍奇的树木，让孩子了解大自然的神奇宝藏；更别忘了去天池看一看人间罕见的火山湖奇景，那会成为孩子童年里难忘的美丽记忆。

· 长白山十六峰 · 天池 · 长白瀑布 · 温泉群



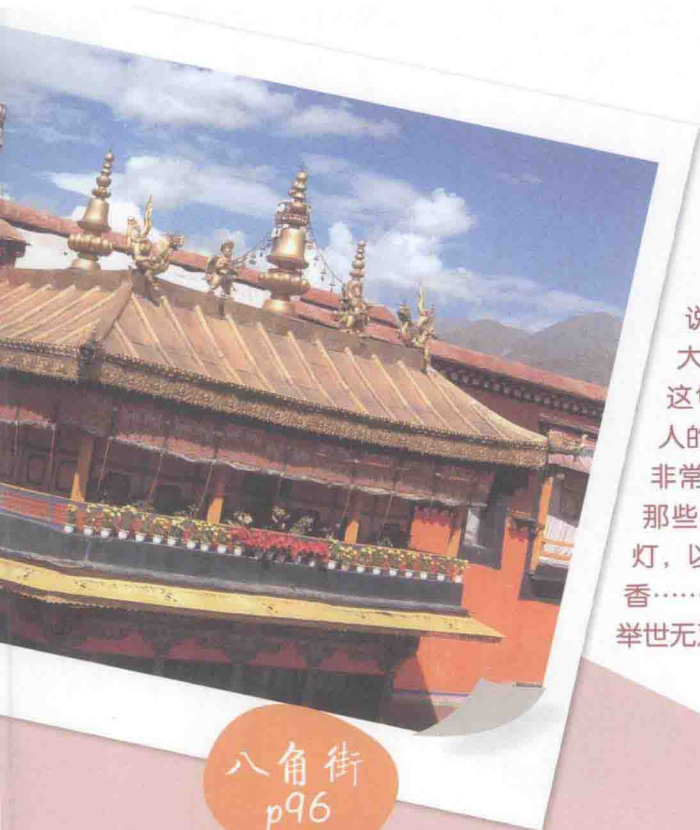
沈阳故宫
p148



特别推荐

东北不仅有着银装素裹的特色雪景，更有着撰写在史书上浓浓一笔的独特历史。沈阳故宫就是东北历史上一个不可忘却的缩影，要了解中国近代历史，绝对少不了它。它坐落在沈阳古城的中心，融汇了汉、满、蒙、回、藏等几个民族的建筑风格，是保存至今的清代最早的宫殿建筑群。

· 金銮宝殿 · 大政殿 · 十王亭 · 文溯阁

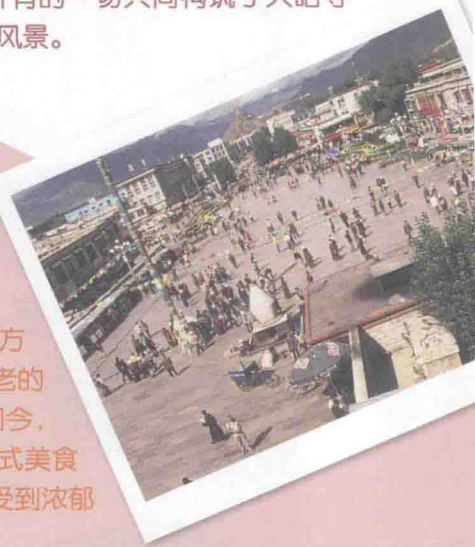


大昭寺 p91

大昭寺里著名的喇嘛尼玛次仁说过这么一句话：“去拉萨没有到大昭寺，就等于没有去过拉萨。”这句话也得到了每个去过拉萨的游人的一致赞同。大昭寺里的建筑同样非常宏伟，那只巨大的金色转经筒、那些虔诚朝拜的信徒、那千百盏酥油灯，以及空气中怎么也挥之不去的酥油香……这所有的一切共同构筑了大昭寺举世无双的风景。

八角街 p96

想要体会西藏的人文景观吗？那就来八角街吧！在这里，你可以看到穿着不同服饰的来自藏区不同地方的人们，耳边传来的也是不同的语言。作为拉萨最古老的一条街道，八角街过去只是单一的一条转经道，而如今，它既是转经道，也是一条极具特色的购物长廊，从藏式美食到生活用品，琳琅满目、应有尽有，孩子定能在此感受到浓郁的民族生活气息。



察尔汗盐湖 p66

当火车飞速通过万丈盐桥的时候，对察尔汗盐湖有一些了解的人们心里肯定多多少少都会有些胆寒，要知道，火车穿行的地方就是一个盐壳啊！除了盐，上帝没有赐予这里绿树和鲜花，清澈的水中也没有鱼儿悠闲的身影，蓝蓝的天上也看不到飞鸟的影子。这里是静谧的，是雪白的，满目堆积的盐山，会让孩子有一种误入极地尽头的感觉。



孟达天池 p48

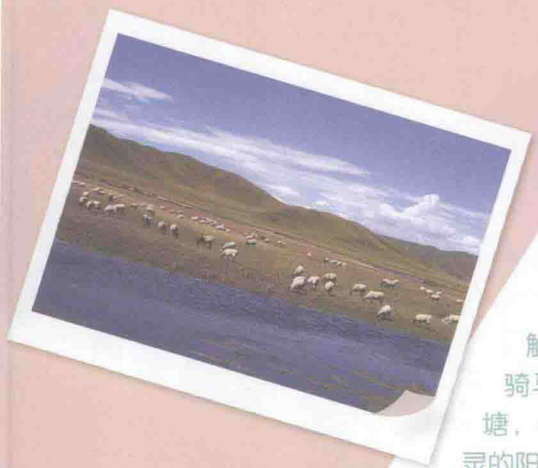
素有“高原上的西双版纳”之称的孟达天池，是撒拉族故土上一颗耀眼的明珠。带着孩子沿着一段不算太长的山路，就会来到孟达天池所处的高山脚下，你会立刻被满山的翠绿深深震撼。据说孟达天池不但风景绝美，还十分神奇，虽然周围全是郁郁葱葱的树木，但水面上连一片落叶也没有。再加上那动人的传说，更为孟达天池蒙上了一层神秘的面纱。

羌塘草原 p150

翻过唐古拉山，美丽的羌塘草原就向人们露出了神秘的微笑。站在这里，欣赏远处绵延起伏的雪山山峰，踏着脚下柔软鲜嫩的绿色草地，洁白如絮的云彩低低地压过来，仿佛触手可及。五颜六色的蒙古包零星散落，偶尔还有骑马的牧民吹着口哨从你和孩子面前悠哉路过。羌塘，这个美丽的地方，会让你和孩子共度一场净化心灵的阳光之旅。

昆仑泉 p76

孩子们一定都见过昆仑山牌矿泉水吧？每当炎热的夏季来临，那甘甜清冽的滋味会瞬间让人感觉变得凉爽起来。既然来到青藏高原，就去看看原汁原味的昆仑神泉吧！在昆仑山脚下，一眼清泉汨汨地向外吐露着神水，即使在最寒冷的冬季，也不会被冰封。它的存在让每位游人都情不自禁地感叹起造物主的伟大，快带孩子来尝一口这神奇的“冰山甘露”吧！





Part ①

天高心飞扬

开始大美青海怦然之旅

- 西宁，领略中国夏都的人文风情 | 12
 - 日月山、倒淌河，感受文成公主的动人传说 | 12
 - 塔尔寺，让酥油香萦绕在你虔诚的心上 | 16
 - 湟源峡，山清水秀的“海藏咽喉” | 20
 - 马步芳公馆，走进玉石打造的名人官邸 | 22
 - 西宁南山，在凤凰台登高远眺西宁全景 | 25
 - 老爷山，苍山翠木彰显“雾山虎豹”美景 | 28
 - 北山土楼观，集佛、道、儒三教于一身 | 31
 - 赞普林卡，独一无二的藏王寺院 | 33
 - 食住玩购百宝箱 | 35
- 青海四方游，在奇景中寻找古地神韵 | 40
 - 茶卡盐湖，漫步银装素裹的盐世界 | 40
 - 柴达木盆地，高原上的“聚宝盆” | 43
 - 骆驼泉，聆听撒拉族之乡的圣迹传说 | 44
 - 街子清真大寺，一睹罕见的《古兰经》手抄本 | 45
 - 文都大寺，十世班禅大师的故乡 | 47
 - 孟达天池，高原上的西双版纳 | 48
 - 天水一色，青海湖闯入了谁的梦？ | 50
 - 鸟岛，世界闻名的鸟之王国 | 53
 - 金银滩，富饶美丽的高原宝地 | 55
 - 扎陵湖，景观奇妙的“白色长湖” | 57
 - 鄂陵湖，松赞干布迎娶文成公主的地方 | 58
 - 结古镇，歌舞升平的名山之宗 | 59
 - 文成公主庙，看藏汉情谊如三江之水滔滔不绝 | 60
 - 食住玩购百宝箱 | 61





Part 2

从青海到拉萨

沿线千里入佳境



→ 格尔木，青藏高原上的璀璨明珠 | 66

察尔汗盐湖，盐花堆积的内陆盐湖 | 66

万丈盐桥，最适合驾车欣赏沿路风景 | 69

食住玩购百宝箱 | 70

→ 从万山之祖昆仑山到冰川水之源唐古拉 | 73

昆仑山口，踏上“龙脉”之地的入口 | 73

昆仑神泉，一汪甘泉胜似琼浆玉液 | 76

措那湖，途经世界海拔最高的淡水湖 | 78





Part ③

神秘西藏

踏上世界最后一方净土



→ 西藏首府拉萨，让人顶礼膜拜的历史名城 | 82

布达拉宫，象征汉藏团结的艺术殿堂 | 82

大昭寺，美丽的西藏大佛事活动中心 | 91

小昭寺，金碧辉煌的藏传佛教学府 | 94

八角街，走一遍神秘的转经道 | 96

罗布林卡，古城拉萨的颐和园 | 99

色拉寺，一场佛教文物的视觉盛宴 | 101

西藏博物馆，近距离体味神秘的藏文化 | 106

药王山，远眺布达拉宫的最佳地方 | 109

拉萨河，拉萨市美丽的母亲河 | 112

纳木错，湖水之纯能洗涤灵魂 | 114

哲蚌寺，雪顿节晒佛规模最大的寺庙 | 117

羊八井，冰天雪地中的温泉享受 | 124

食住玩购百宝箱 | 128

→ 日喀则，丰饶肥沃的庄园 | 136

扎什伦布寺，历代班禅驻锡之地 | 136

帕拉庄园，贵族气息浓郁的旧西藏庄园 | 142

食住玩购百宝箱 | 144

→ 那曲，一睹藏北的奔放和粗犷 | 148

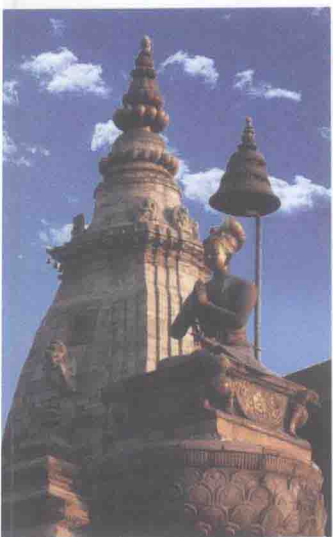
卓玛峡谷，身处高原品味别样湖光山色 | 148

当惹雍错，西藏原始苯教的圣湖 | 149

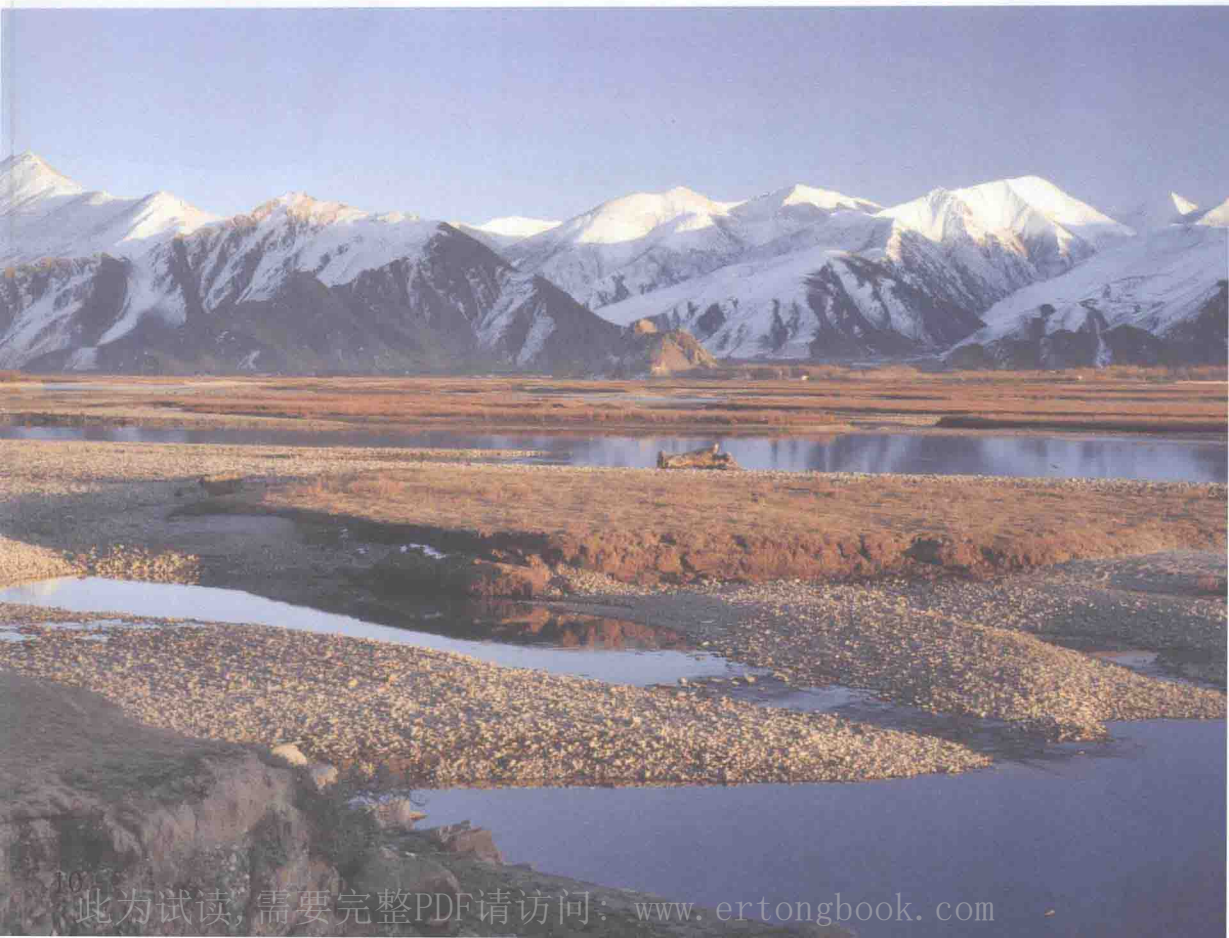
羌塘草原，幅员辽阔的黑河土地 | 150

食住玩购百宝箱 | 155





- 昌都，西藏东部的“藏都明珠” | 158
 - 盐井，茶马古道上唯一的人工晒盐风景线 | 158
 - 来强巴林寺，赏喇嘛“跳舞” | 162
 - 食住玩购百宝箱 | 164
- 林芝有林海，暂缓缺氧尽享欢乐 | 166
 - 巴松错，文物古迹与自然美景的完美结合 | 166
 - 巨柏林，环抱“世界巨柏王” | 171
 - 墨脱，骨子里透出神秘的宗教圣地 | 172
 - 食住玩购百宝箱 | 177
- ④ 西藏周边大链接 | 183
 - 加德满都，感受尼泊尔首都的魅力 | 183
 - 博卡拉，尼泊尔最富盛名的风景地 | 190





带着孩子去旅游

她品亲子课题组 主编
飞思数字创意出版中心 监制



最高远

亲子

青藏

自助游



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

内容简介:

青藏高原作为世界屋脊,向来给人高远、空灵的印象。无论是天水相接的青海湖、藏人顶礼膜拜的塔尔寺,还是透着神圣光辉的布达拉宫和巍峨延绵的昆仑山,无一不透着心旷神怡的美并使人产生无限遐想。趁着假期和孩子一起出发,借助本书罗列的美景路线及各种贴心提示,踏上高原湿润的泥土,从有着“中国夏都”之称的西宁一路游遍佛教圣地西藏,开启一场最具“高远”意境的亲子游!

本书适合爱生活、爱旅行,崇尚读万卷书,行万里路的家长朋友们。

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有,侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

最高远:亲子青藏自助游/她品亲子课题组主编. — 北京:电子工业出版社,2013.7

(带着孩子去旅游)

ISBN 978-7-121-20637-5

I. ①最… II. ①她… III. ①旅游指南—青海省②旅游指南—西藏 IV. ①K928.944②K928.975

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第122883号

监 制:飞思数字创意出版中心

责任编辑:何郑燕

特约编辑:刘红涛

文字作者:魏孟囡

图片作者:她品文化

版式设计:刘 娟 童亚琴

印 刷:北京利丰雅高长城印刷有限公司

装 订:北京利丰雅高长城印刷有限公司

出版发行:电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编:100036

开 本:720×1000 1/16 印张:12 字数:268.8千字

印 次:2013年7月第1次印刷

定 价:39.80元

广告经营许可证号:京海工商广字第0258号

本书其他参与编创的人员有陈登梅、胡芬、黄熙婷、刘娟、吕进、马绯红、牛雯、宋明静、周勇、熊雅洁、李利霞、童亚琴、魏孟囡、李凤莲、杨林静。

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题,请向购买书店调换。若书店售缺,请与本社发行部联系,联系及邮购电话:(010)88254888。

质量投诉请发邮件至zltts@phei.com.cn,盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线:(010)88258888。

100位家长 最爱带孩子去玩的地方 大推荐

青海湖 p50

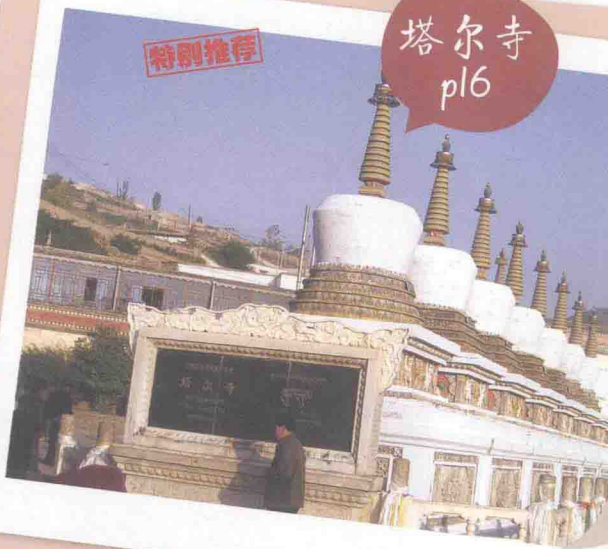
既然来到青海，就一定要去看看青海湖，据说见过青海湖的美，其他的湖泊在你的眼中就会黯然失色。青海湖最与众不同之处在于其周遭没有山林环绕，倒映湖面的就只有一方蓝天。而恰恰因为如此，青海湖那种天水相接的壮景，让每个看到它的人都会感到无比震惊，天是蓝的，湖水也是蓝的，和孩子漫步湖畔，你会感觉心灵也被洗涤得一尘不染了。



在繁华都市的大街小巷偶尔还能听到这样一首歌曲：“我看见一座座山，一座座山川，一座座山川相连。呀啦索，那就是青藏高原……”那悠扬的曲调似乎有一种魔力，让人情不自禁地向往起那片神奇美丽的净土——青藏高原。快牵起孩子的小手，一边瞻仰拉萨圣地布达拉宫，一边聆听文成公主进藏的故事，然后沿途领略魅力无限的高原风光吧！

特别推荐

塔尔寺 p16



塔尔寺的金碧辉煌在全国是出了名的，寺内的艺术三绝——酥油花、壁画和堆绣，让人们对于藏族同胞精湛的艺术造诣惊叹不已。很多游人都说，越接近塔尔寺，心中那种肃然起敬的感觉就越强烈。这里不仅是藏族人民心中的圣地，更是无数游人向往已久的地方。带上孩子，在这里闻着酥油的香味，看转经筒徐徐转动，即使不信佛，也会被那些虔诚的信徒所感染。

- 大金殿 · 小金瓦寺 · 大经堂
- 小花寺 · 八宝如意塔

特别推荐

鸟岛
p53



从小生活在繁华大都市的孩子，已经很久没见过成群的鸟儿展翅高飞的情景了吧？那些关在笼中的名贵鸟雀是不是也已经激不起你心中的涟漪了呢？那就来青海的鸟岛看看吧，这里可是百鸟的天堂，在此不仅能看到数以万计的鸬鹚，还有多如牛毛的鸟蛋遍布满地。运气好的话，说不定还能看到刚从蛋壳里孵出来的雏鸟蹒跚慢步的可爱模样呢！

· 蛋岛 · 鸬鹚岛

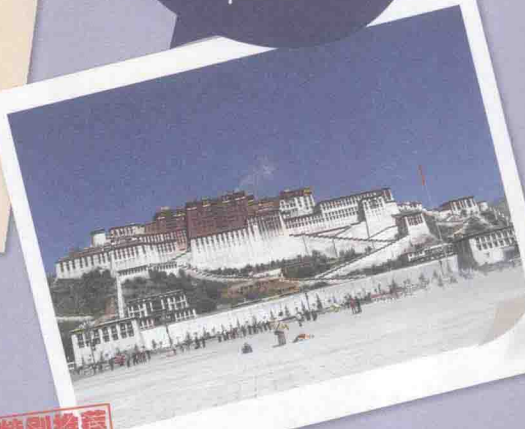


文成公主进藏的故事已成为千年流传的佳话，所以，人们往往一提起文成公主，就马上想到布达拉宫。它不仅是拉萨的地标性建筑，也是世界著名的建筑之一。你看那依山而建的宏伟宫殿、红白相间的明艳色彩，在高原清新的空气中显得格外肃穆。尤其是夕阳西下的时候，金色的余晖为布达拉宫披上了一层耀眼的纱衣，那种令人窒息的美会让你和孩子流连忘返。

· 白宫 · 红宫

布达拉宫
p82

特别推荐





大昭寺 p91

大昭寺里著名的喇嘛尼玛次仁说过这么一句话：“去拉萨没有到大昭寺，就等于没有去过拉萨。”这句话也得到了每个去过拉萨的游人的一致赞同。大昭寺里的建筑同样非常宏伟，那只巨大的金色转经筒、那些虔诚朝拜的信徒、那千百盏酥油灯，以及空气中怎么也挥之不去的酥油香……这所有的一切共同构筑了大昭寺举世无双的风景。

八角街 p96

想要体会西藏的人文景观吗？那就来八角街吧！在这里，你可以看到穿着不同服饰的来自藏区不同地方的人们，耳边传来的也是不同的语言。作为拉萨最古老的一条街道，八角街过去只是单一的一条转经道，而如今，它既是转经道，也是一条极具特色的购物长廊，从藏式美食到生活用品，琳琅满目、应有尽有，孩子定能在此感受到浓郁的民族生活气息。



察尔汗盐湖 p66

当火车飞速通过万丈盐桥的时候，对察尔汗盐湖有一些了解的人们心里肯定多多少少都会有些胆寒，要知道，火车穿行的地方就是一个盐壳啊！除了盐，上帝没有赐予这里绿树和鲜花，清澈的水中也没有鱼儿悠闲的身影，蓝蓝的天上也看不到飞鸟的影子。这里是静谧的，是雪白的，满目堆积的盐山，会让孩子有一种误入极地尽头的感觉。



孟达天池 p48

素有“高原上的西双版纳”之称的孟达天池，是撒拉族故土上一颗耀眼的明珠。带着孩子沿着一段不算太长的山路，就会来到孟达天池所处的高山脚下，你会立刻被满山的翠绿深深震撼。据说孟达天池不但风景绝美，还十分神奇，虽然周围全是郁郁葱葱的树木，但水面上连一片落叶也没有。再加上那动人的传说，更为孟达天池蒙上了一层神秘的面纱。



羌塘草原 p150

翻过唐古拉山，美丽的羌塘草原就向人们露出了神秘的微笑。站在这里，欣赏远处绵延起伏的雪山山峰，踏着脚下柔软鲜嫩的绿色草地，洁白如絮的云彩低低地压过来，仿佛触手可及。五颜六色的蒙古包零星散落，偶尔还有骑马的牧民吹着口哨从你和孩子面前悠哉路过。羌塘，这个美丽的地方，会让你和孩子共度一场净化心灵的阳光之旅。

昆仑泉 p76

孩子们一定都见过昆仑山牌矿泉水吧？每当炎热的夏季来临，那甘甜清冽的滋味会瞬间让人感觉变得凉爽起来。既然来到青藏高原，就去看看原汁原味的昆仑神泉吧！在昆仑山脚下，一眼清泉汨汨地向外吐露着神水，即使在最寒冷的冬季，也不会被冰封。它的存在让每位游人都情不自禁地感叹起造物主的伟大，快带孩子来尝一口这神奇的“冰山甘露”吧！

