

从青海湖

典藏中国

到新疆吐鲁番

100 个您一生必游的中国名景

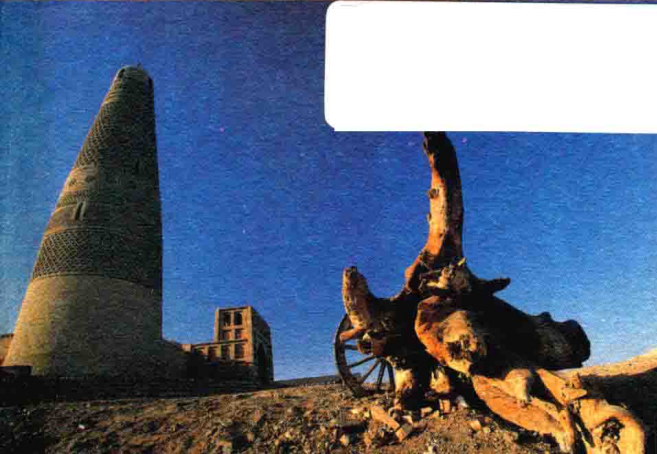
山东画报出版社

青海湖 青藏高原上的明镜 敦煌莫高窟 大漠间神奇的丝路遗迹

哈密 丝路驿站 新疆吐鲁番 驼铃古道上的浪漫之旅

乌鲁木齐 距离海洋最远的城市

从青海湖到新疆吐鲁番



山东画报出版社

典藏中国

100个您一生必游的中国名景

【从青海湖到新疆吐鲁番】

图书在版编目 (CIP) 数据

从青海湖到新疆吐鲁番 / 郝天娇等著. — 济南: 山东画报出版社, 2004.1

(典藏中国丛书)

ISBN 7-80603-842-6

I. 从... II. 郝... III. 旅游指南-西北地区
IV. K928.94

中国版本图书馆CIP数据核字 (2003) 第106239号

总策划 王仁定

策划执行 张芸

主编 刁兆彦

总校审 杨周彝

撰文 郝天娇、白振奎、徐家国、李巍

摄影 林路、郑义、张润秀、张森、王学勇、
俞元鼎、陈峰、周越洋, 部分图片由中国
图片网、PHOTOCOME、Imaginechina
提供

责任编辑 董明庆

特约编辑 周峥嵘

美术设计 高静芳、小月、刘晓灿

插图 白仕伟、刘琼、刘娟

出版发行 山东画报出版社

地址 济南市经九路胜利大街39号 邮编 250001

电话 总编室 (0531)2060055-5420

市场部 (0531)2053182 (传真) 2906847

网址 <http://www.sdpress.com.cn>

电子信箱 hccb@sdpress.com.cn

制版 秋雨印刷 (上海) 有限公司

印刷 上海照相制版厂

规格 150 × 228 毫米

8.125 印张 382 幅图 69.4 千字

版次 2004年3月第1版

印次 2004年3月第1次

印数 1-8000

定价 35.00 元

如有印装质量问题, 请与出版社资料室联系调换。

创作者言语

“典藏中国·100个您一生必游的中国名景”系列图书是一套很有创意的旅游书。

创作者认为，阅读旅游图书的人并非一定是当前的旅行者，有的仅仅是源于一种阅读兴趣。当然也有把旅游书当作旅行的工具书，也有是到此一游后的留念等等。“典藏中国”读本正是综合这些需求，具备了可读性、欣赏性、珍藏和导游四个功能。

所谓可读性，主要反映在每个景点（或景区）的“发现之旅”和“主题特写”两大板块。“发现之旅”主要概括描述了当地的地理、历史、名景、人文等内容，使读者对当地有一个总体的印象和认识。“主题特写”是对该地某个代表性景点进行聚焦，然后放大、解剖、细析，如果你时间有限，集中游一下这个“焦点”就可以了。这两大板块的文字讲究文采，好读，与一般旅行图书的实录式不一样。旅游书要达到让人乐于读，就别开生面了。

所谓欣赏性，主要指“典藏中国”选用了大量精彩的图片，图片在图文比例中占六成，而且大多为发表水准的图





片，部分图片还出自名家之手，这就使得欣赏功能大大凸显了。在阅读优美文字的同时，又能以愉悦的心情品味这些图片，这不是人人向往的阅读状态吗？当然，精美的设计装帧和印刷也是提升欣赏性的重要元素。

所谓导游功能，其实是旅游书应有的基本面的，“典藏中国”当不例外，反映在书中的“风景游历”和“资讯情报”两大板块中。“风景游历”将本书所涉景点（或景区）的主要风景点罗列一遍，对读者有直接的导游作用。“资讯情报”根据景点（或景区）的特点，有所侧重地对旅游的几大要素：行、住、食、娱、购进行叙述，对游客有实用指导意义。

所谓珍藏功能实际上是指，在综合了上述的几大特色后，本书就应该具备了这样的功能；而且，当你有机会、有条件收齐了“典藏中国”全套丛书后，珍藏就更有必要了。

“典藏中国·100个您一生必游的中国名景”这个名称就很有创意，当然创作者为之注册了，这样丛书更具品牌价值。

旅游书可以有很多种做法，“典藏中国”做出了新意，做到了一个高端，值得你阅读和欣赏，也值得你珍藏。

青海湖

发现之旅 002

走近让心灵澄明的地方

青藏高原上的璀璨明珠

“君不见青海头，古来白骨无人收

造山运动，造就一代佳人

民俗风情

青海湖畔赏奇景

日月山风光

丰富物产

主题特写 020

青海湖鸟岛——鸟的天堂

风景游历 028

水草丰美的人间胜景——青海湖风光

青海湖的泉与河

青海湖周边风光

资讯情报 044

交通介绍

住在青海湖

青海特产

特色美食

旅游路线推荐



敦煌莫高窟

发现之旅 054

遗落在沙漠中的飞天飘带

脚踏黄沙探寻丝路辉煌

璀璨的沙漠明珠——莫高窟

数量庞大、色彩鲜丽的壁画艺术

敦煌夜市和“敦煌之夏”

稍纵即逝的沙漠奇景——海市蜃楼

丝绸之路上的要塞

主题特写 074

永远飞升的艺术女神

风景游历 084

月牙情思鸣沙山

三危仙境

春风已度玉门关

神奇魔鬼造化功

白马塔的传说

西出阳关有故人

昔日辉煌今犹在——敦煌古城

榆林窟的辉煌

资讯情报 100

敦煌的风味小吃

敦煌的招牌饮料——杏皮水

敦煌的酒店宾馆

敦煌的交通

经典旅游路线推荐

娱乐休闲

购物推荐



哈密

发现之旅 108

丝路驿站——哈密

西域咽喉

丝绸之路上的明珠

古城哈密

拉甫却克古城

多姿多彩的民俗节庆

民俗娱乐

主题特写 126

白石头风景区

风景游历 134

巴里坤湖

口门子

庙尔沟与八大石

回王陵

盖斯墓

五堡古墓群

白杨沟佛教寺院

资讯情报 146

体验哈密的万般风情

地方美食

哈密交通

旅游线路

土特产品

新疆吐鲁番

发现之旅 156

丝路绿洲吐鲁番

“火洲”吐鲁番

历史渊源

“朝穿皮袄午穿纱”的独特气候

吐鲁番的葡萄熟了

民族风情

主题特写 176

大漠雄风 丝路古韵

风景游历 186

百果之园葡萄沟

沙漠植物园

火焰山景区

柏孜克里克千佛洞

陆上低地——艾丁湖

天山天池

达坂城的歌声四海扬

坎儿井

资讯情报 200

交通介绍

新疆特产

推荐购物

风味饮食

住宿推荐



乌鲁木齐

发现之旅 208

古代军事重镇 现代草原牧场

距离海洋最远的城市

现代化的乌鲁木齐市

多姿多彩的民俗生活

新疆的牧场

主题特写 222

乌鲁木齐市的标志——红山

风景游历 230

一号冰川

水磨沟景区

人民公园

亚洲大陆地理中心

乌鲁木齐的清真寺

资讯情报 242

乌鲁木齐的饮食

乌鲁木齐的交通

乌鲁木齐的购物



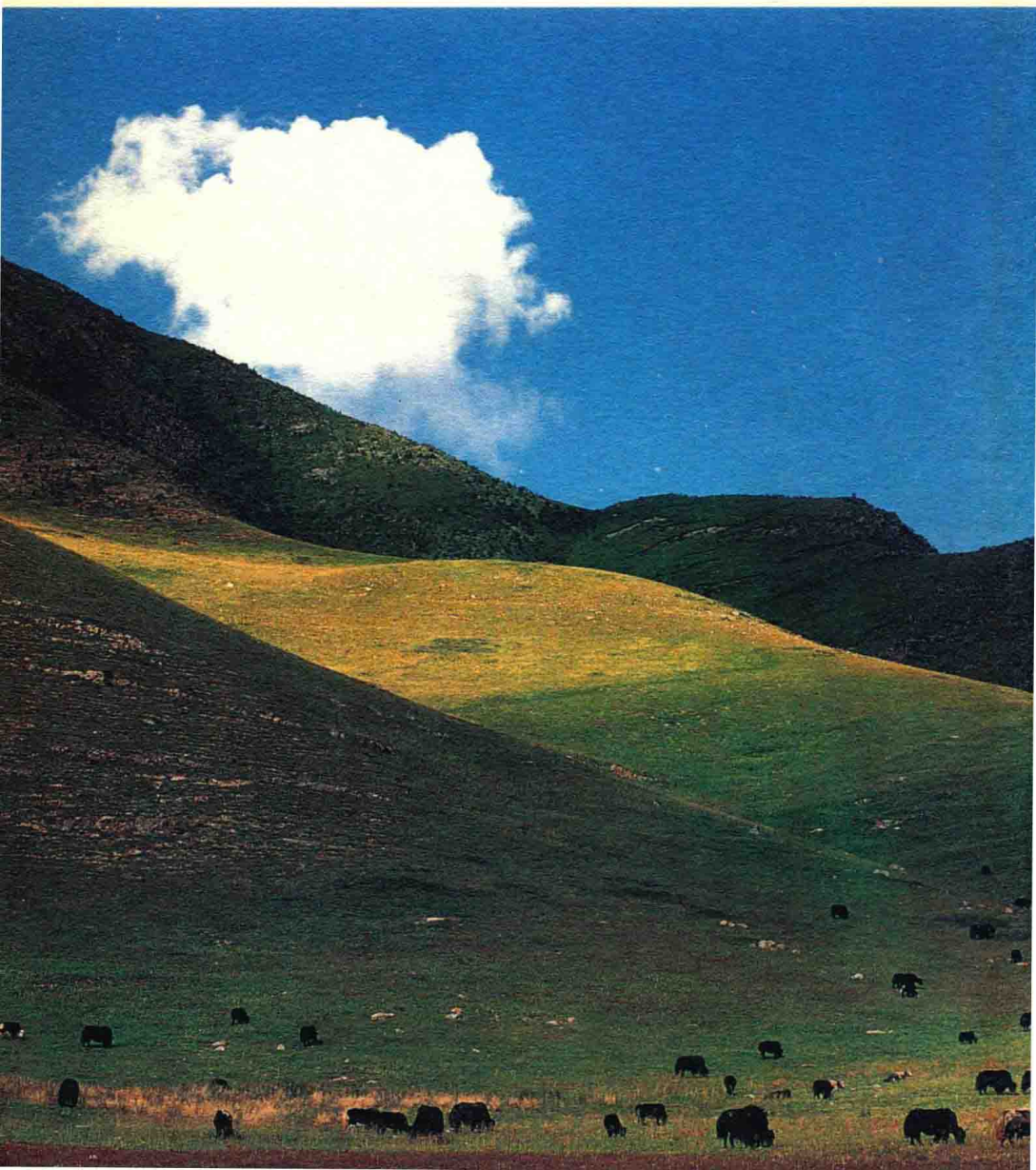
A full-page photograph of Qinghai Lake. The sky is a deep blue, filled with large, billowing white and grey clouds. The lake's surface is a vibrant turquoise blue, reflecting the sky. In the distance, a range of low mountains is visible on the horizon. The bottom left corner shows a small portion of the shoreline with some green grass and a few small figures of people.

青海湖

.....
青藏高原上的明镜

走近让心灵澄明的地方

这片世界屋脊的宽厚、雄浑与纯净里，也许有许多东西是您未曾知晓却向往已久的……才听过民间老艺人坐唱平弦儿，藏族女子的歌声又涉水而





来。而你是否已尝过西宁巷子里热情的摊主为你拌好的凉皮？又想不想看看那白脸蓝脸的藏戏呢？这里是世界上最高的地方，也是世界上“神灵”故事最多的地方。来吧，来青海吧，芬芳的青稞酒和迎风招展的风马旗会欢迎你，纯朴善良的青海人会欢迎你，“一往情深”的青海湖会欢迎你，名闻遐迩的鸟岛等待你……来吧，远方的客人。



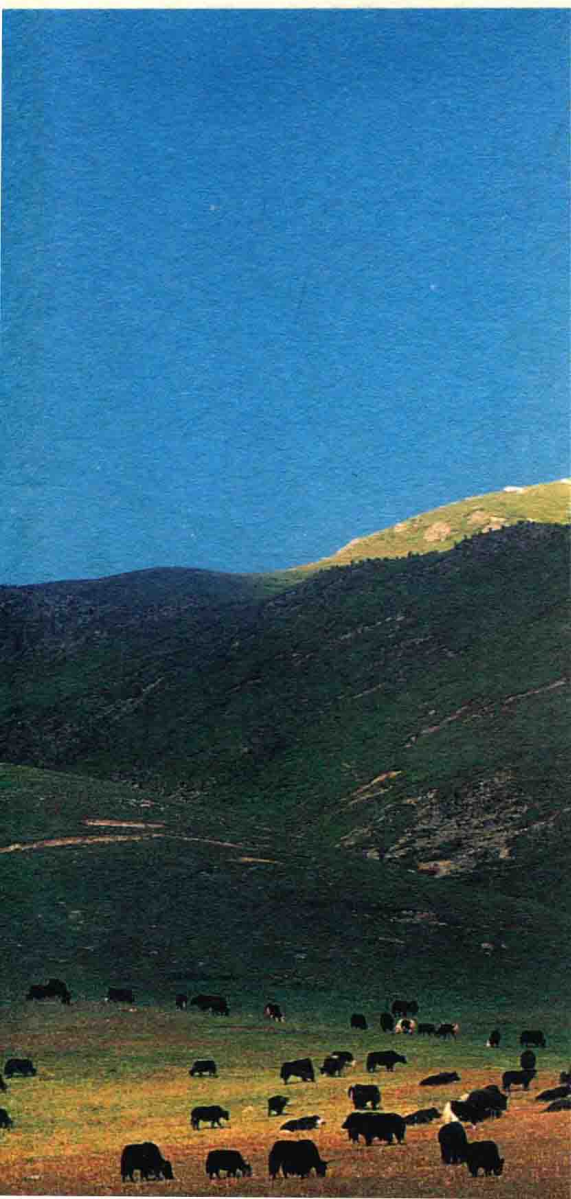
手捧哈达
迎客来

青藏高原上的 璀璨明珠

青海省位于青藏高原东北部，因境内有中国最大的内陆咸水湖——青海湖而得名，青海湖是中国最美丽的内陆湖泊之一，位于青藏高原、青海省的东北部，距西宁150公里，面积4500平方公里，周长360多公里，海拔3200米，平均水深近20米。

自古以来，人们心醉于青海湖的浩瀚奇景，为它的雄伟、秀丽而赞美不已，称它为青藏高原上的一颗璀璨明珠。

青海草原，绿草如茵，风景如画。





流动的色彩

重要提示

位置：青海湖位于青藏高原上，距西宁 150 公里。

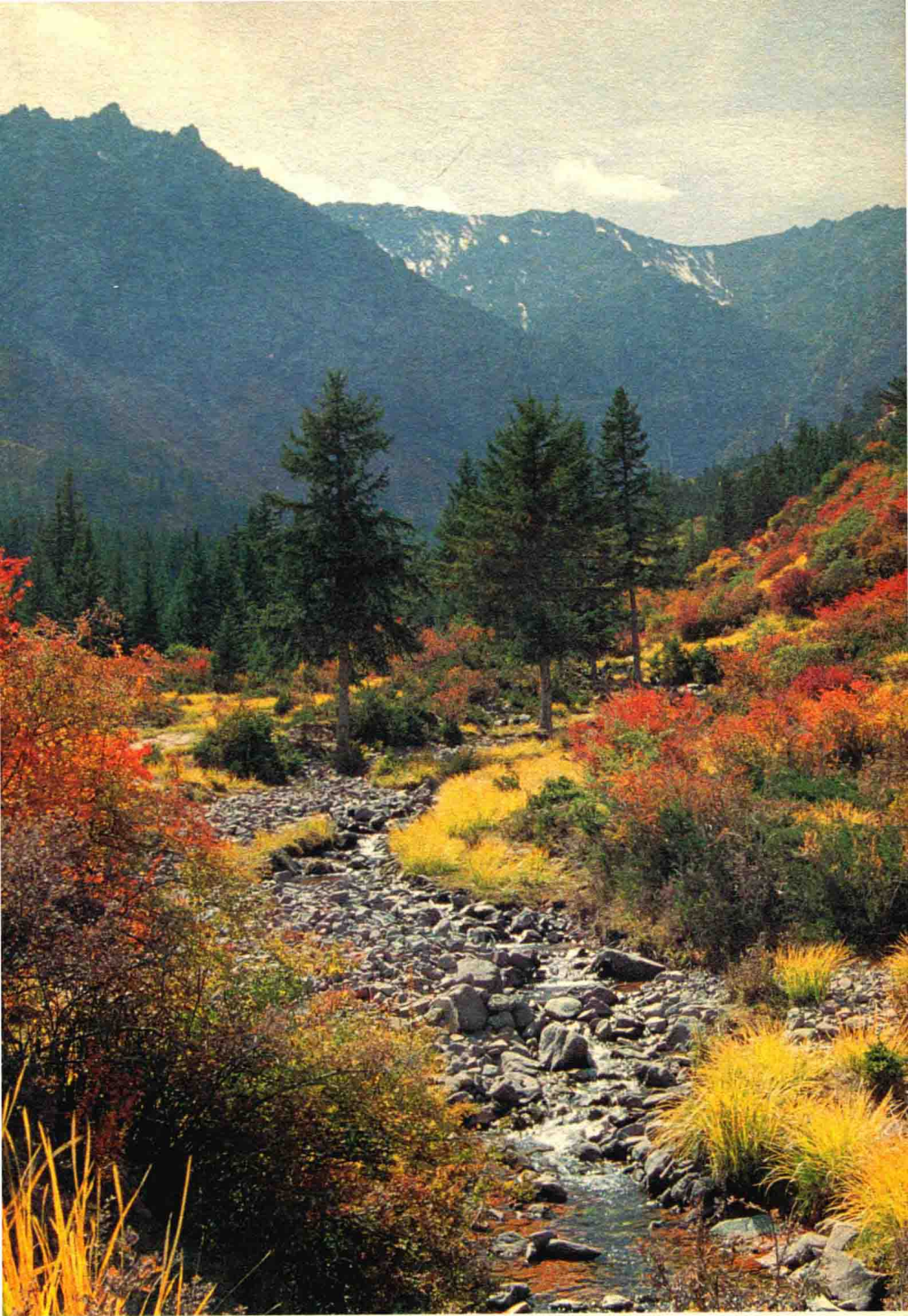
特色：远离城市喧嚣，感受塞外高原风光，体验青海湖风情，澄明烦躁的心情。

必游景点：青海湖、鸟岛、海心山、茶卡盐湖、雅丹地貌等。

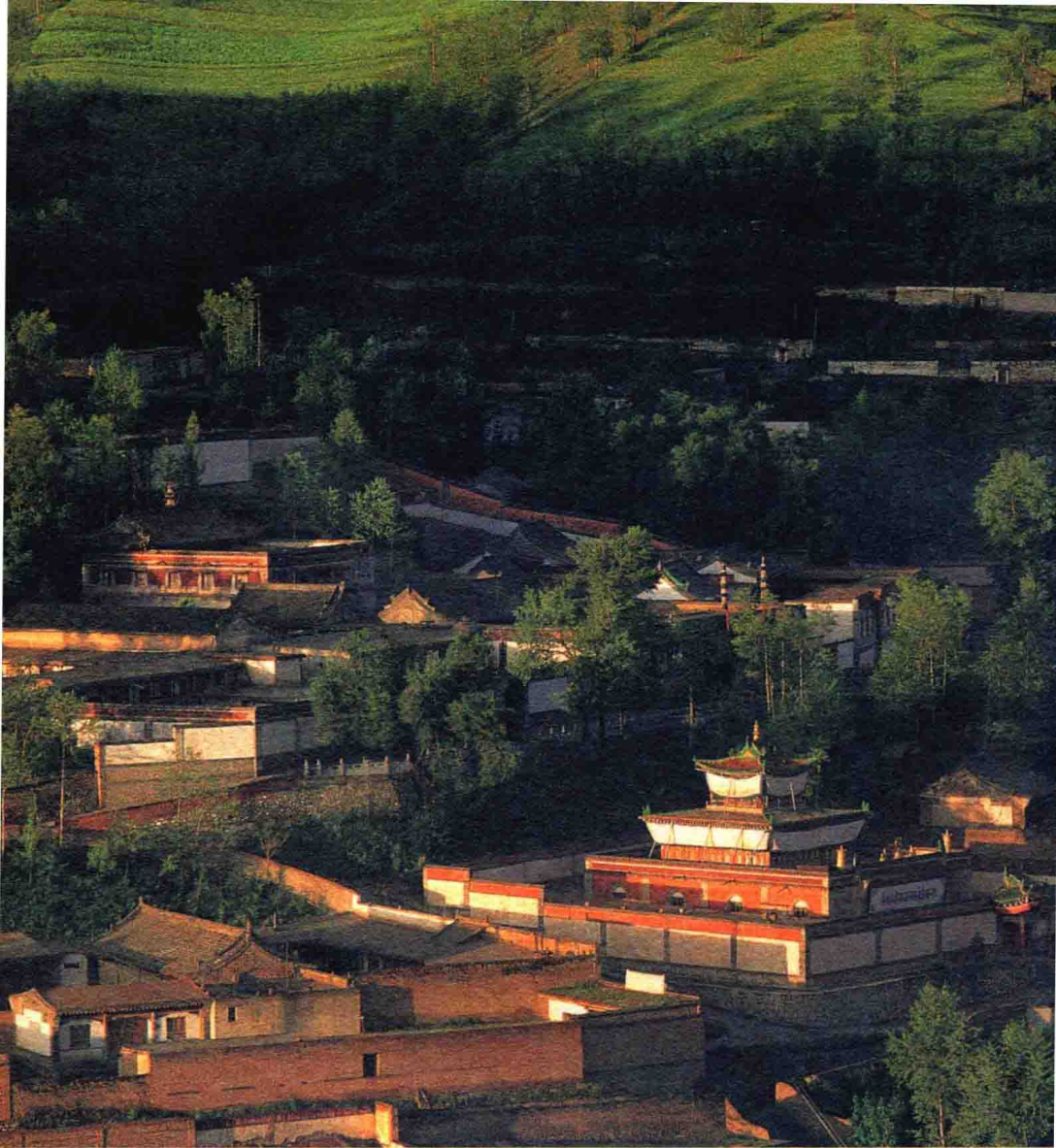
气候：典型的大陆性高原气候，其特征是冬寒夏凉日照长，所以旅游者大多集中在夏季前往。但如果旅行的主要目的地是鸟岛的话，以 5 月份为最佳。



青海湖在青海省的位置



祁连山风光



塔尔寺是青海历史文明的象征

君不见青海头 古来白骨无人收

青海湖是历史名湖。青海湖蒙语叫“库诺尔”，藏语叫“错温布”，意为“青蓝色的海”。早在汉代以前，羌人就在这里游牧，称“鲜卑羌海”。汉文文献中称之为“鲜水”、“仙海”，民间多称“西海”。从北魏起更名为“青



海”，唐代，中原与吐蕃在此有过无数次征战，死伤不计其数，诗人杜甫有“君不见青海头，古来白骨无人收。新鬼烦冤旧鬼哭，天阴雨湿声啾啾”的诗句，描述了当时战争的惨状。青海的省名就是因其境内有青海湖而得。

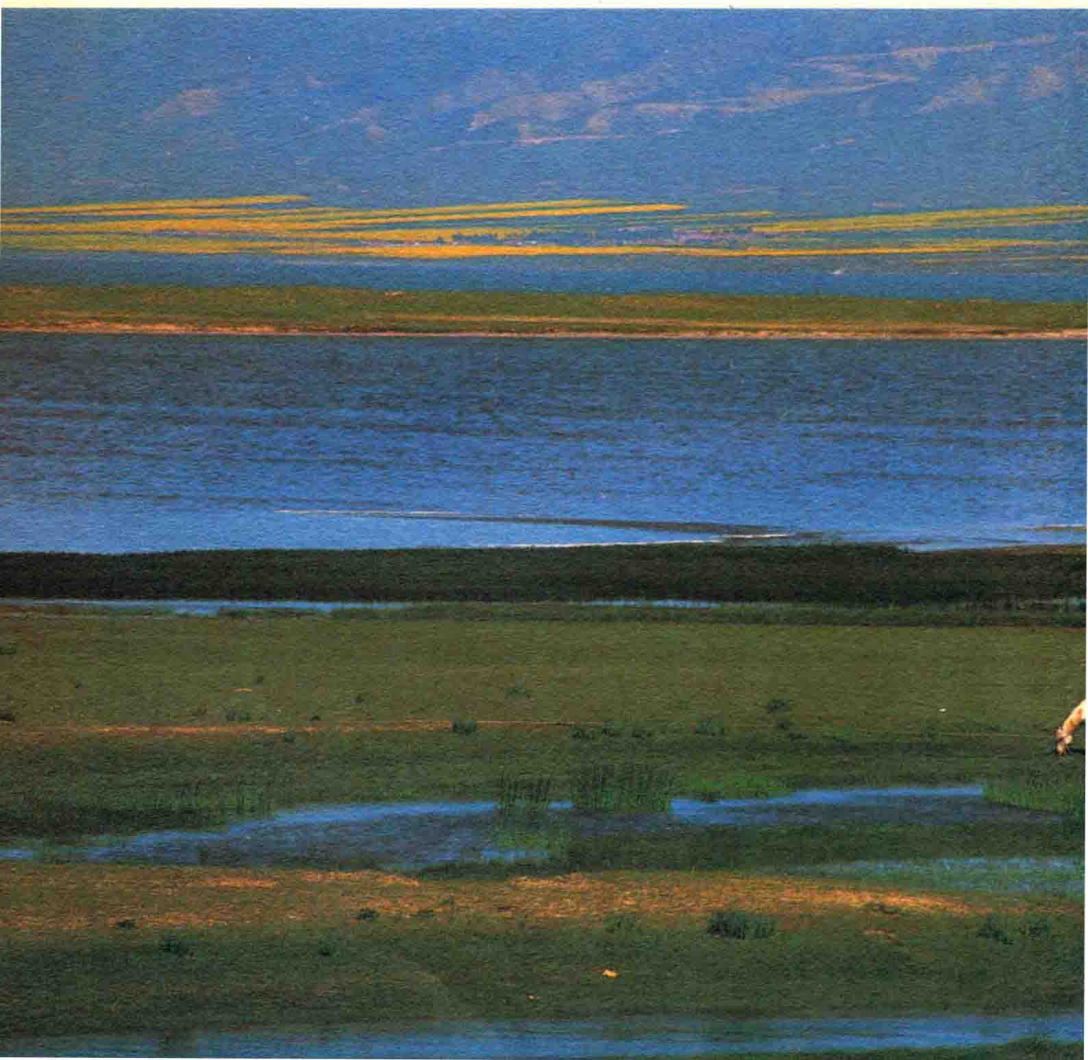
今天的青海湖不再是杜甫所描述的悲惨世界，它正以另一种绝代风华，吸引着世人前来一睹芳容。



茫茫草原，无边无际。

造山运动——造就一代佳人

青海湖地处青康藏高原的东北部，属地堑湖，四周群山环绕。距今20～200万年前的成湖初期，仍属于外流淡水湖，与黄河水系相通。直至13万年前的造山运动，周围山地彼此挤压而隆起。从上新世末，湖东部日月山被推挤上升，使原先注入黄河的倒淌河被堵塞，迫使它由东向西流入青海湖，间接形成了面积有10余平方公里、属咸水的尕斯库勒湖及面积4平方公里、属淡水的耳海；后又分离出海晏湖、沙岛湖等子湖，湖区还有近30支的大小河流。





丹霞地貌，巍峨壮观。



万山之宗——昆仑山

在青海湖畔眺望苍翠的远山，像北边那壮丽的大通山，巍巍挺立在东边的日月山，及逶迤绵延在南方的青海南山，还有西侧峥嵘的橡皮山等，合围环绕着青海湖；

而碧波荡漾的湖水，波光潋滟，雪山倒映；

葱绿的草原上，牛羊群如云四散。尤其在夏秋两季的大草原上，绿草如浪，金黄色的油菜花，随风飘曳……其迷人景色，实在是美不胜收。大自然严酷的造山运动，不想却造就出这一“绝代佳人”。

民俗风情



藏族母子

富有民族特色的牧区住所

在青海草原上，随处可见特色民居——藏胞的帐房、包房。青海有五分之四的土地是绿草漫漫的广阔牧场，当地人多以放牧为生。帐房、包房是当地牧民沿袭已久的居住方式。后来随着生产力的发展，不论材质或形式等都不断得以改进。

不过，整体而言，青海民居还是以方形帐房居多。用木棍做支架，覆以用牦牛毛织成的毡毯，中间开口，长约1米，宽约0.2米，用以采光和通风。房内面积一般为12~20平方米不等；包房通常指的是蒙古包，一



青海湖畔骑马人