

世界屋脊

青海游

青海民族出版社

世界屋脊

——青海游

张忠孝 著



青海民族出版社

2008·西宁

图书在版编目 (C I P) 数据

世界屋脊:青海游 / 张忠孝编著. —西宁:青海民族出版社,2008.8

ISBN 978-7-5420-1355-2

I. 世… II. 张… III. 旅游指南—青海省 IV. K928.944

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 119760 号

世界屋脊

——青海游

张忠孝 著

出版 青海民族出版社(西宁市同仁路 10 号)

发 行 : 邮政编码 810001 电话 6143426(总编室)

发行部:(0971)6143516 6123221

印刷:青海雅丰彩色印刷有限责任公司

经销:新华书店

开 本:880mm×1230mm 1/32

印 张:7.5

字 数:200 千

版 次:2008 年 8 月第 1 版

印 次:2008 年 8 月第 1 次印刷

印 数:1 - 5 000

书 号:ISBN 978-7-5420-1355-2

定 价:28.00 元

版权所有 翻印必究

(书中如有缺页、错页及倒装请与印刷厂联系)



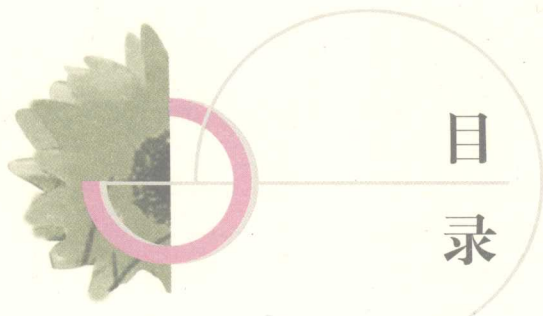
2007年8月摄于唐古拉山口(海拔5231米)

作者简介

张忠孝,男,土族,1940年10月出生,1965年毕业于北京师范大学地理系。现任青海师范大学教授、硕士生首席导师、享受国务院特殊津贴专家。

长期从事青海地理及旅游开发研究,出版《青海地理》、《青海旅游资源》、《世界屋脊——青海游》、《青海旅游指南》、《青海旅游线路精选》、《青藏铁路旅游指南》等著作;担任《青海百科全书》地理分编主编,合著《青海百科大辞典》、《中国自然资源丛书·青海卷》、《图解21世纪简明百科全书》等。担任台湾《桃园观光》大陆撰述委员。

现任中华炎黄文化研究会理事、中国地理学会理事、中国区域旅游开发专业委员会常务理事、青海地理学会理事长、中国土族研究会常务理事、青海省江河源文化研究会理事等社会职务。



目录

青海概况	1
行政区划	2
自然地理	4
悠久的历史	9
多民族的省份	10
腾飞的经济	15
浓厚的宗教文化	18
风景名胜	22
青海之最	23
 青海东部旅游区	26
中国夏都——西宁旅游区	28
西宁市区风景名胜	30
(北山土楼观 / 西宁东关清真大寺 / 青海省博物馆 / 中国藏医药文化博物馆 / 馨庐 / 公园)	
夏季活动	38
湟中风景名胜	42
(黄教祖寺——塔尔寺 / 九天玄女诞生地——扎麻隆凤凰山 / 青海多巴国家高原体育训练基地 / 群加国家森林公园)	
海藏咽喉——湟源	57
(湟源城隍庙 / 闻名遐迩的日月山 / 湟源峡石刻文化走廊 / 千年古刹——扎藏寺 / 祭海会盟——东科尔寺 / 神秘的宗家沟)	
西宁后花园——大通	63

(老爷山 / 娘娘山及明长城 / 察汗河国家森林公园 / 鹁子沟
国家森林公园)

河湟谷地旅游区 67

土族之乡——互助 68

(土族风情 / 北山国家森林公园 / 却藏寺 / 湟北诸寺之母——
佑宁寺)

历史古驿——平安 74

(峭岩悬空寺——夏宗寺 / 平安洪水泉清真寺 / 白马寺)

彩陶之乡——乐都 77

(青海“小故宫”——瞿昙寺 / 柳湾遗址 / 柳湾彩陶博物馆)

民和金三川——土族人的家园 82

(奇异的婚俗 / 三川土族民间文化艺术 / 世界上最长的狂欢
节——“纳顿会” / 喇家遗址)

撒拉族之乡——循化 89

(骆驼泉 / 街子清真大寺 / 撒拉族风情 / 西路红军革命旧址 /
十世班禅大师故居 / 孟达自然保护区 / 古雷寺)

夏季活动 95

拉脊山地明珠——化隆 95

(夏琼寺 / 旦斗寺 / 阿河滩清真寺)

坎布拉名胜风景区 98

(国家地质公园 / 藏传佛教后弘期发祥地——阿琼南宗沟 /
李家峡水电站)

夏季活动 101

梨花之都——贵德 102

(贵德文庙和玉皇阁 / 贵德黄河清国家级湿地公园 / 扎仓温
泉 / 贵德梨花艺术节)

旅游信箱 105

环青海湖旅游区 109

神奇美丽的青海湖 110

(鸟的王国——鸟岛 / 海心山 / 沙岛 / 三块石 / 倒淌河 / 肃穆

的祭海 / 奔放的藏族风情 / 沙陀寺 / 岩画 / 吐谷浑国都——伏 俟城)	
西王母神话传说	120
(青海湖是西王母最大的瑶池 / 瑶池相会 / 昆仑天柱 / 西王母石室)	
美丽的金银滩草原	124
(西海郡古城遗址 / 两弹研制基地——原子城 / “在那遥远的地 方”——金银滩 / 白佛寺)	
祁连山下好牧场	129
(八宝之地——祁连 / 天然鹿场 / 百里油菜花之乡——门源 / 仙 米国家森林公园 / 岗什卡雪峰)	
唐蕃古道重镇——恰卜恰	135
(拉乙亥遗址 / 赛宗寺 / 龙羊峡水电站)	
旅游信箱	137

柴达木盆地旅游区 141

中国盐湖城——格尔木	142
(世界奇观——万丈盐桥 / 一步天险——昆仑桥 / 冰山甘露—— 昆仑神泉 / 多姿多彩的蒙古族风情 / 青藏咽喉——东昆仑山口)	
中华万山之祖——昆仑山	147
(昆仑神话传说 / 玉珠峰 / 昆仑山大地震遗迹)	
戈壁荒漠奇异景观	150
(西域魔鬼城——雅丹地貌 / 奇异的盐海景观 / 沙漠卫士——胡 杨林、梭梭林)	
盆地明珠——德令哈	153
(克鲁克湖——托素湖)	
吐谷浑故地——都兰	155
(热水墓葬群 / 瀚海粮仓香日德 / 都兰国际猎场 / 塔温搭里哈遗 址 / 香日德寺 / 古海洋遗迹——贝壳梁 / 考肖图冰瀑布)	
青盐故乡——乌兰	162
(茶卡盐湖 / 哈里哈图国家森林公园)	
旅游信箱	163

青南高原旅游区 167

神奇的世界屋脊自然风光 168

青南藏族 170

(民俗 / 民间文学艺术 / 歌舞与藏戏 / 科学技术 / 巨石文化景观)

浓厚的藏传佛教文化 176

高原天然畜牧业 177

黄南佛教文化旅游 178

(热贡佛教艺术之乡 / 西域胜境——隆务寺 / 和日石经墙 / 热贡六月会 / 於兔舞 / 麦秀山森林公园 / 圣湖仙女洞)

神奇的果洛草原 185

(黄河源头 / 黄河源国际猎场 / 班玛仁玉风光 / 雪域神山——阿尼玛卿峰 / 神秘瑰丽的年保玉则 / 拉加寺 / 阿什姜贾贡巴寺 / 白玉寺 / 格萨尔大王狮龙宫殿)

壮美的玉树草原 197

(玉树——藏族歌舞之乡 / 藏娘佛塔及桑周寺 / 文成公主庙 / 结古寺 / 新寨嘛呢石城 / 拉布寺 / 达那寺 / 贡萨寺 / 勒巴沟摩崖 / 长江源头 / 澜沧江源头)

自然保护区 211

(三江源自然保护区 / 可可西里自然保护区 / 隆宝滩自然保护区)

旅游信箱 216

旅游服务 219

旅游线路 219

旅游服务设施 222

购 物 225

特别提示 226

常用电话 229

参考书目 230

后 记 231



青海概况

QING HAI GAI KUANG

青海省位于祖国大西北、青藏高原东北部。北部、东部与甘肃省接壤；东南部与四川省相连；南部和西南部与西藏自治区毗连；西北部同新疆维吾尔自治区为邻。地理坐标：北纬 $31^{\circ}39'$ ~ $39^{\circ}19'$ ，东经 $89^{\circ}35'$ ~ $103^{\circ}04'$ 。全省东西横贯 1200 千米，南北



↑莽莽昆仑山



纵跨 800 千米,面积 72.23 万平方千米,约占全国总土地面积的 7.5%,仅次于新疆、西藏、内蒙古,居全国第 4 位。古代曾是中原通往西陲的“唐蕃古道”和沟通东西方文明的“丝绸之路南线道”要冲,也是当今贯通“亚欧大陆桥”的重要通道以及通往西藏、新疆与内地的主要纽带,在西部大开发中具有十分重要的独特区位优势。因境内有全国最大的湖泊—青海湖而得名,简称青,省会西宁市。1958 年,朱德同志视察青海时挥毫题写“青海地大物博,是祖国的一个十分可爱的地方”。

xingzheng quhua

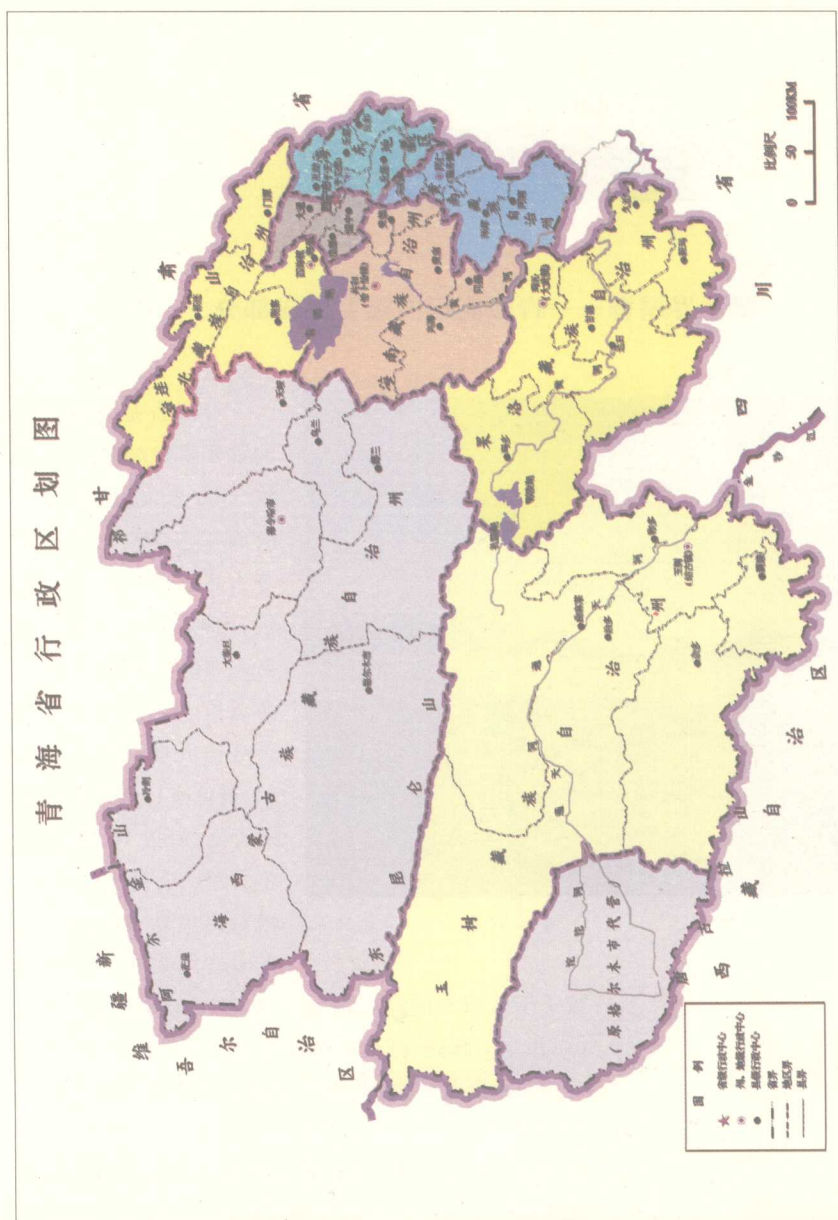
行政区划

全省 1 个省辖市,6 个自治州,1 个地区,46 个县级行政单位。

青海省行政区划一览表

地 区	县级单位数	县级行政单位(市、区)名称
西 宁 市	7	城东区、城中区、城北区、城西区、大通回族土族自治县、湟中县、湟源县
海东地区行署	6	平安县、民和回族土族自治县、乐都县、互助土族自治县、化隆回族自治县、循化撒拉族自治县
海北藏族自治州	4	门源回族自治县、祁连县、刚察县、海晏县
海南藏族自治州	5	共和县、贵德县、贵南县、兴海县、同德县
黄南藏族自治州	4	同仁县、尖扎县、泽库县、河南蒙古族自治县
玉树藏族自治州	6	玉树县、称多县、杂多县、治多县、囊谦县、曲麻莱县
果洛藏族自治州	6	玛沁县、甘德县、久治县、达日县、班玛县、玛多县
海西蒙古族藏族自治州	8	格尔木市、德令哈市、乌兰县、天峻县、都兰县、大柴旦行政委员会、冷湖行政委员会、茫崖行政委员会

青海省行政区划图





ziran dili

自然地理

■ 世界屋脊——青藏高原的重要组成部分



↑ 世界屋脊——青南风光

青海省是青藏高原的重要组成部分,平均海拔 3500 米,超过 3000 米的面积占 75%,绝大部分为高原和山地,地势起伏,山峰高峻,呈现西南高东北低的地势格局。最高点位于东昆仑山主峰布喀达坂峰,海拔 6860 米;最低点位于东部湟水出省处,海拔 1650 米,比东岳泰山还高 100 多米。相对高差达 5200 多米。

青海省境内有多条长达数千千米以上的高大山脉,从北向南依次是阿尔金山-祁连山脉;东昆仑山脉及其支脉可可西里山、巴颜喀拉山和阿尼玛卿山;南部为唐古拉山脉。这些高大山脉呈东西走向,构成了全省地貌的基本骨架,将全省分割成为柴达木盆地、东部低地和青南高原三大地貌区域。东昆仑山主峰布喀达坂峰(6860 米)、唐古拉

山主峰各拉丹冬峰(6821米)、阿尼玛卿山主峰阿尼玛卿峰(6282米)、祁连山主峰岗则吾结峰(5058米)以及横断山主峰贡嘎山峰(7556米),屹立在青藏高原北部群峰之中,堪称青藏高原“五岳”,它以雄伟挺拔、壁立千仞、冰川倒悬而著称于世,形成了一幅奇特壮美的高原自然景观。

■高原气候

青海省地势高峻,形成了以低温、干燥、多风、缺氧、太阳辐射强、日照长、温差大等为显著特点的高原大陆型气候。气温普遍低,垂直变化明显。全省年均温 $-5.6\sim-8.9^{\circ}\text{C}$,比同纬度的我国东部地区要低 $8\sim 20^{\circ}\text{C}$,最热的7月份,平均气温为 $5\sim 20^{\circ}\text{C}$,好像全省纬度向北推移了近20多度,几乎到了寒温带。东部低地地区,平均海拔2600米以下,年均温 $3\sim 9^{\circ}\text{C}$,为全省的暖区;青南高原区,平均海拔4200米以上,年均温 $-6\sim -4^{\circ}\text{C}$,为全省的冷区;柴达木盆地、共和盆地区,平均海拔3200米以下,年均温 $2\sim 5^{\circ}\text{C}$,为全省次暖区。按气候均温来划分四季,青海没有真正意义上的夏季。青海气候

旅游小常识:

·青藏高原

青藏高原以海拔4000~5000米的高原突兀于地球之巅,成为世界上海拔最高的高原,比地球陆地平均高度高4倍还要多。面积250万平方千米,占全国总面积的 $1/4$,有“世界屋脊”之称。高原面上从北向南大致东西向平行的山脉有阿尔金山—祁连山脉、昆仑山脉、喀喇昆仑—唐古拉山脉、冈底斯—念青唐古拉山脉和喜马拉雅山脉。这些山脉高度大都在5000~6000米,世界上高度在8000米以上的山峰有14座,其中11座就在青藏高原上,珠穆朗玛峰海拔8844.43米,为世界第一高峰。超过7000米的高峰有70多座,高度在6000米以上的高峰有3000余座,成为了山峰的“王国”。青藏高原地势高亢,大部分区域年均温 0°C 以下,形成雷同南北极的“第三极”自然景观。冰峰雪山林立,成为世界著名大河如长江、黄河、澜沧江、雅鲁藏布江、怒江的发源地。高原湖泊星罗棋布,著名的有青海湖、纳木错湖、察尔汗盐湖等。青藏高原自然资源丰富,水资源、盐湖资源得天独厚;天然草场广阔,成为高原天然畜牧业基地。珍稀高原野生动植物资源丰富,青藏高原堪称世界上最高的野生动物天然乐园。

特点是长冬无夏,春秋相连。降水量偏少,全省约 1/3 面积降水量 400 毫米左右,属于干旱、半干旱气候类型。降水量地区分布极不平衡,柴达木盆地大部分地区不足 25 毫米,东南部玛柯河流域和东北部祁连山东南部,降水量 500 毫米~700 毫米,但只占全省面积的 1/6。

光能资源丰富,太阳辐射强度 586~712 千焦/平方厘米,比同纬度的我国东部地区高 84~168 千焦/平方厘米,居全国第二位。全年日照时数 2300~3600 小时,柴达木盆地日照时数 3000 小时以上,冷湖平均每天有 10 小时的日照。由于海拔高,空气密度、含氧量少,纯水沸点降低;白昼太阳辐射强升温快,夜间降温也快,因而日温差大,西部比东部低地大近 1 倍,而年较差却比东部低地要小好几度。多夜雨、雷暴、冰雹也是青海气候的显著特点。

■江河纵横、湖泊密布

青海省境内 5000 米以上的高山地带,终年积雪、冰川广布,成为世界著名大河长江、黄河、澜沧江的发源地,因而青海省素称“三江源”,享有“中华水塔”、“东亚水塔”之美称。全省集水面积 500 平方千米以上的河流有 278 条;多年平均流量 1 立方米/秒以上的河流 245 条。



↑长江源头——沱沱河源区

全省内流区域占全省面积的一半以上,集水面积 500 平方千米以上的河流 87 条,有我国第二大内流河黑河。这些河流发源于冰川积雪广布的东昆仑山和祁连山地,大都流入干旱荒漠的柴达木盆地和甘肃河西走廊,使这些地区出现了绿洲、村庄、城镇,带来了勃勃生机;这些河流还把周围山地各种盐类溶解,并源源不断输送到盆地内积聚起来,经过漫长的地质过程,使柴达木盆地成为盐的世界。

青海也是我国湖泊分布最多的省(区)之一,湖水面积 0.5 平方千米以上的湖泊有 458 个,星罗棋布,竞相辉映,湖泊率在国内仅次于西藏,居全国第二位。可可西里湖泊分布之密集在世界所罕见。青海湖是我国最大的内陆湖泊,察尔汗盐湖是世界上最大的内陆盐湖之一。

青海省境内江河纵横、湖泊密布,从我国东部平原低地、亚洲东南部仰望世界屋脊,那里高山顶部银光四射,湖光熠熠,奔流的江河之水从数千米高空飞流而下,好似一座巨大的天然水塔,孕育了中华大地、印度支那半岛数千年的文明史。

■生态大省

青藏高原突兀于地球之巅,通过强烈的大气循环,对我国乃至亚洲及更广阔区域的生态环境产生极大作用。所以,青藏高原生态维系全国、维系全球。青海省是世界著名江河黄河、长江、澜沧江的发源地,黄河水量的 49.2%,长江水量的 25%和澜沧江水量的 15%来自于这里。青海省生态环境质量直接影响黄河、长江中下游区及中南半岛社会经济的发展和人民生活水平。为此,国家在青海省建立青海湖、可可西里、三江源、隆宝滩、孟达 5 处国家级自然保护区,全省国家和省级自然保护区面积占全省面积的 1/3。青海湖、扎陵湖、鄂陵湖被联合国列入国际重要湿地手册,是世界上许多濒危高原野生动物的栖息地。青海湖每年约 40.5 亿立方米的水蒸发到大气中,对青海东部地区,乃至向东甘、宁、陕更大范围内,起着“生态环境总调节室”的作用,成为控制西部荒漠化向东蔓延的天然屏障。

■资源富省

青海省是我国自然资源最丰富的省(区)之一,矿产资源种类多、储量大、品质好、市场前景广阔、开发潜力巨大,人均占有量为全国人均的 50 倍,名列全国首位。截至 2005 年底,累计发现矿产 127 种,为全国目前发现矿种的 67%,探明储量的矿产 107 种,占全国探明储量矿产种数的 69%。全省已探明的矿产资源储量中,有 58 个矿种居全国前 10 位,其中锂、锶、电石用灰岩、化肥用蛇纹岩、冶金用石英岩、钾盐、镁盐、玻璃用石英岩、石棉、芒硝等 11 种矿产资源储量名列全国第一。镁矿储量占全国的 99%、钾矿占 97%、锂矿占 83%、锶矿储量占全国储量的 80%、世界储量的 40%。水电资源是青海省第二大优势资源。据普查,全省理论蕴藏量 1 万千瓦以上的干支流 108 条,理论蕴藏量 2165 万千瓦,居全国各省(区)第 5 位,占西北地区的 27.8%。黄河干流龙羊峡至寺沟峡 276 千米河道上,水电储藏量大、开发条件优越,为我国水电资源的“富矿区”。全省水资源总量 636.4 亿立方米,人均占有量是全国平均水平的 4 倍以上,水资源成为青海省的相对优势资源。草场辽阔,成为我国五大牧区之一。特殊的高原气候条件,牧草营养成份高,适口性好,



旅游小常识:

·青海昆仑玉

青海昆仑玉又称青海硬玉,产于格尔木市南海拔 4200 米东昆仑山南麓玉虚峰一带。主要成份是由“透山石”和“阳起石”组成的纤维状微晶结合体,有“白玉”、“青白玉”、“青玉”、“黄玉”、“墨玉”、“翠绿色玉”等玉种,同新疆和田玉处在昆仑山脉同一条成矿带上。青海昆仑玉具有储量大、质地细密柔润、洁透高雅、美观坚固等优势,为国际珠宝界公认的优质级别宝玉石种类,研究表明,含有对人体健康有益的锌、镁、铁、铜、铬、锰、钴等多种微量元素,省内 4000 多年前的一些古文化遗址,如民和喇家遗址、都兰热水古墓葬等,所出土

大都为优等和中等质量草场,千百年来培育出的牦牛、藏系绵羊为高原特有的优良牲畜品种,为发展高原天然畜牧业奠定了物质基础。野生动植物资源丰富,国家一级保护动物有 20 余种,二级保护动物有 39 种,特别是有一大批如野牦牛、野驴、藏羚羊、普氏原羚、黑颈鹤等高原特有珍稀野生动物,成为野生动物的天然乐园。野生植物资源有千余种,其中具有经济价值的 600 余种,药用价值的 300 余种,著名的中藏药材 50 余种,成为我国天然野生中藏药材基地。还有数量巨大的淀粉、化工原料、香料密源、野生油料、野果和蔬菜、纤维、观赏等植物。此外,太阳、风、地热等新能源资源以及独具特色的旅游资源也十分丰富。

的玉器和玉器半成品的取材均为青海昆仑玉。

2008 年第 29 届北京奥运会上 3030 多枚奥运会奖牌全部使用青海昆仑玉,金牌、银牌、铜牌分别用“白玉”、“青白玉”、“青玉”制作。被誉为“万山之祖”、“亚洲脊梁”的昆仑山脉,代表着华夏儿女的民族精神,博大精深的昆仑文化,凝结着中华文化中“和谐、和平、和睦”,“和为贵”,“天人合一”,人与自然和谐相处的思想理念。青海昆仑玉作为制作北京奥运会奖牌材料,体现了中华文化的精髓,体现了北京奥运“绿色、人文、科技”的主题。

youjiu de lishi

悠久的历史

据考古,青海高原至少有二三万年的人类发展史,是我国古代文明的发祥地之一。最早活动在这里的西羌人,以游牧狩猎为生,过着逐水草而居的生活。夏、商、周时期,这里建立过西王母古国,与华夏诸族有过密切联系,创造了灿烂的青海高原文明。汉武帝元狩二年(前 121 年),西汉王朝派骠骑将军霍去病,进兵河湟,筑西平亭,设立临羌县和破羌县。汉宣帝神爵元年(前 61 年),后将军赵充国平羌安边,实行屯田,中原大批汉人迁来农垦,汉、羌杂居,促进了河湟



↑ 国宝——舞蹈彩陶盆