

李欣 编著

世界上最美最酷的旅行

西行 青海

青海人民出版社

世界上最酷最美的旅行

酷行
西行



青海

李欣

编著

青海人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

酷行青海/李欣编著. — 西宁: 青海人民出版社,

2009.1

ISBN 978-7-225-03332-7

I. 酷… II. 李… III. 旅游指南—青海省 IV. K928.944

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 005933 号

酷行青海

李欣 编著

出版 青海人民出版社(西宁市同仁路 10 号)

发行 邮政编码 810001 总编室(0971)6143426
发行部(0971)6143516 6123221

印刷 青海日报社印刷厂

经销 新华书店

开本 720mm×960mm 1/16

印张 13.25

字数 120 千

版次 2009 年 4 月第 1 版

印次 2009 年 4 月第 1 次印刷

印数 1—5 000 册

书号 ISBN 7-225-03332-7

定价 35.00 元

版权所有 翻印必究

(书中如有缺页、错页及倒装请与工厂联系)

目 录

序 走进青海/1

第一部分 西宁及周边旅游圈

走进西宁/5 西宁旅行贴士/8 北禅寺/13 东关清真大寺/15 青海省博物馆/16 藏医药文化博物馆/18 凤凰山/19 南凉虎台/20 馨庐/21 沈那遗址/22 法幢寺/23 西宁周边之旅/24 大通国家森林公园/24 老爷山/25 娘娘山/26 塔尔寺/27 南朔山/33 扎麻隆凤凰山/33 日月山与倒淌河/34 城隍庙/36 东科尔寺与扎藏寺/37 野牛山/37 洪水泉清真寺/38 峡群森林公园/38 北山国家森林公园/39 佑宁寺/41 白马寺/43 五峰山与五峰寺/43 互助土族故土园/44 瞿昙寺/46 柳湾墓地/48 同仁, 历史文化名城/50 同仁的六月歌舞/52

年都乎的跳“於菟”/54 隆务寺/57 郭麻日时轮佛塔/58 吾屯上、下寺/59 热贡艺术村/60 坎布拉国家森林地质公园/61 李家峡水电站/64 街子清真寺/65 孟达国家级自然保护区/66 十世班禅大师故居/68 文都寺/69 骆驼泉/70 玉皇阁/71 贵德黄河/72 扎仓温泉/73 赛宗寺/74 阿什贡丹霞地貌/75 龙羊峡/76

第二部分 青海湖旅游区

地球上的一滴眼泪——青海湖/77

青海湖 151 景区/81 二郎剑景区/81 海心山/82 伏俟城/83 湖东种羊场/83 鸟岛/83 沙陀寺/85 舍布齐岩画/87 五世达赖泉旅游景区/88 三头俄博/88 沙柳河景区/89 青海湖湿地/89 刚察大寺/90 瓦彦山/90 年钦夏格日山/91 哈龙岩画/91 沙岛/92 中国原子城/94 金银滩大草原/96 白佛寺/97 三角城/98 祁连风光/99 阿米东索峰/100 祁连鹿场/101 黑河大峡谷/101 岗什卡雪峰/102 仙米国家森林公园/103 百里油菜花海/104 浩门古城/105 克图三角城/106 岗龙石窟/106 珠固寺/107 仙米寺/108 狮子崖/109 永安古城/110 花海鸳鸯/112 天峻石林/113 卢山岩画/114

第三部分 柴达木盆地旅游区

梦幻开始的地方——格尔木/116

格尔木旅行贴士/117 察尔汗盐湖工业旅游示范区/119 万丈盐桥/121 蒙古族风情园/122 胡杨林旅游度假区/122 昆仑山旅游区/123 昆仑山口/125 昆仑山 8.1 级大地震遗址/126 昆仑桥/127 昆仑神泉/127 无极龙凤宫/128 玉虚峰/128 玉珠峰/129 西王母瑶池/130 昆仑神话/130 雅丹地质公园(魔鬼城)/131 茶卡盐湖/133 金色的世界——德令哈市/134 德令哈旅行贴士/134 巴音诺瓦山/134 姊妹湖——褡裢湖/135 诺木洪文化/137 原始梭梭林/138 贝壳梁和海虾山/138 芦苇船/139 吐蕃墓葬群/139 都兰国际狩猎场/140

第四部分 三江源旅游区

三江源自然保护区/141 和日石经墙/142 麦秀山森林公园/143 圣湖仙女洞/143 阿尼玛卿雪山/144 黄河源国际狩猎场/146 黄河源头/147 年保玉则/149 红军沟/150 格萨尔王狮龙宫殿/151 龙恩寺/152 拉加寺/152 白玉寺/153 长江源头/154 结古镇/155 三江源自然保护区纪念碑/156 文成公主庙/156 勒巴沟/157 新寨嘛呢石经堆/158 隆宝滩国家自然保护区/160 通天河晒经台/161 可可西里国家级自然保护区/161 玉树藏族歌舞/164 澜沧江源头/167

第五部分 青藏铁路篇

世界顶级的旅行线路/168 青藏铁路简介/169 青藏铁路沿线景观/174 地震景观/174 冻土景观/175 桥梁隧道景观/175 野生动物景观/176 青藏铁路沿途景点/177 唐古拉山口/177 不冻泉/180 索南达杰自然保护区/180 清水河特大桥/181 南山口/181 三岔河大桥/182 长江源区/182 楚玛尔河/183 五道梁/184 风火山及风火山隧道/184 长江源特大桥和沱沱河/185 雁石坪/186 温泉乡/187 青藏铁路旅游注意事项/187

第六部分 酷行青海背景篇

多姿多彩的民族风情/189 独特的风味饮食/195 丰富的土特产品/198 特色浓郁的旅游纪念品/199 青海民间宗教活动/203 青海主要节庆活动/205 青海旅游贴士/205 参考文献/208

序 走进青海

在很多人的印象中，一提起青海，联想到的就是“青海长云暗雪山”、“青海城头空有月”等让人倍感凄凉的诗句。青海的神奇、神秘、神圣，只有亲临其境，才能领略其恢弘博大的内涵。不到青海，你无法想像青藏高原的景色有多么雄浑奇特。到了青海，登临“世界屋脊”，便有举手触天的新奇感觉。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和人文景观。昆仑山脉，横空出世，横贯青海中央，它还派生出唐古拉山、巴颜喀拉山和祁连山，分别横亘于南北两翼，遥相呼应，雪山林立，冰川广布，造就出“江河之源”，黄河、长江就是从这里奔腾而出，滋润着悠悠五千年的华夏文明。

1

酷行青海

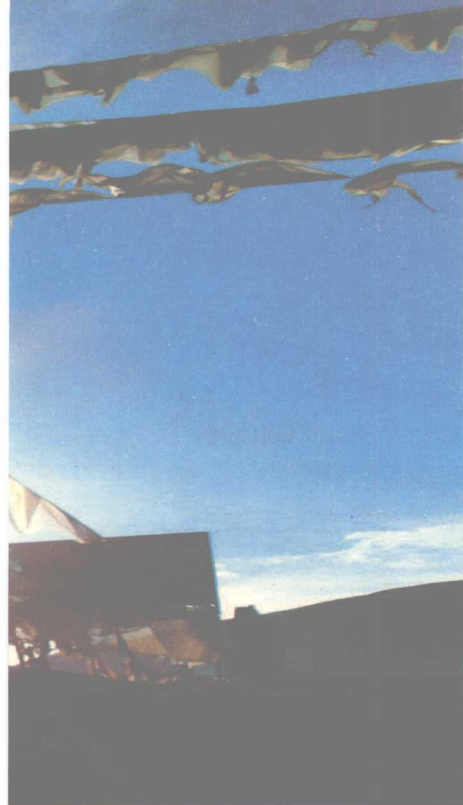




青海省因境内的青海湖而得名,北部、东部与甘肃省相邻,东南部与四川省接壤,南部、西南部与西藏自治区相连,西北部同新疆维吾尔自治区紧邻,是西藏、新疆连接内地的重要纽带之一,也是中国西部地区的地理中心区域,在西部大开发中具有极其重要的地位。

青海省东西长 1 200 公里,南北宽 800 公里,辖 6 州、1 地、1 市,总面积 72.12 万平方公里,全省人口 530 万,是一个多民族聚居的地区,除汉族外有少数民族 43 个,其中世居青海的有藏族、回族、土族、撒拉族和蒙古族。地理坐标为东经 $89^{\circ}35'$ — $103^{\circ}04'$,北纬 $31^{\circ}39'$ — $39^{\circ}19'$,80%以上的地区在海拔 3 000 米以上,和西藏共同形成了地球“第三级”独特的自然景观。青海作为长江、黄河、澜沧江的发源地,素有“中华水塔”之称,环境状况对全球气候变化都有重大影响。

在这块神奇的土地上,大自然匠心独运地构造了青海壮美奇绝的自然景观。独特的自然环境孕育了高原稀有的动植物资源。夏季凉爽的高原大陆气候是青海一大特色,正值其他地区热浪滚滚、酷暑难当之时,这里却是凉风习习、清爽宜人,适宜避暑疗养。冬季可以进行冰雪旅游。海拔 2 500 米以下的黄河、湟水谷地是青海的暖区。青海是观光、探险、消夏和体验高原风光的旅游胜地。



日月山是青海省农业区与牧业区的分界线,山的东面是河湟农业区,生活着藏、汉、回、蒙古、撒拉和土族等民族,从事传统的农业。西面是草原牧区,主要居住着藏族和蒙古族,以牧业为主。自古以来,多民族和平共处,民族文化交融并存。遍布于青海各地的数千座藏传佛教寺院和伊斯兰教清真寺就是各民族文化和智慧的结晶。藏族民间说唱艺术《格萨尔》,河湟民歌“花儿”,热贡艺术以及玉树藏族歌舞,驰名中外。壮美奇绝的自然景观,高原稀有的动植物资源,举世闻名的唐蕃古道、丝绸之路从境内穿过,东西方文明的碰撞形成了独特的高原文化、多元化的民族文化以及博大精深的宗教文化。从总体上来说,青海以三江源为主体的旅游资源非常丰富,具有神秘、神奇、神圣和惟我独有的特色。全省具有一定开发前景的旅游资源 408 处,其中世界级资源 11 项,国家级资源 52 项,省级资源 84 项。代表性景观有青海湖、清清黄河、昆仑山和昆仑文化、塔尔寺、柳湾彩陶、原子城及土族风情、撒拉族风情等。

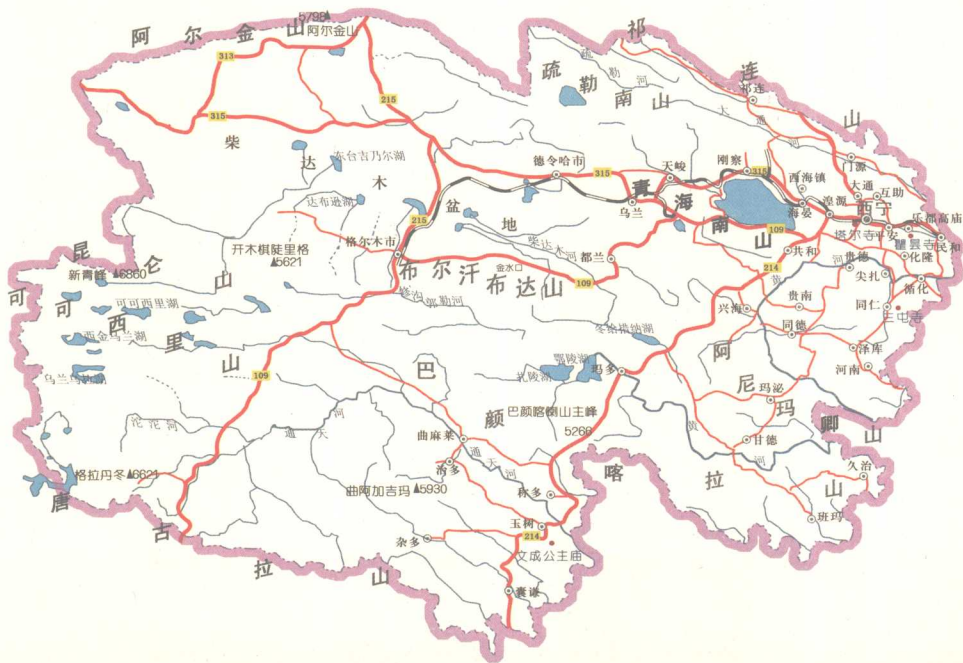
就是在这雄奇的山水之间,青海展示着她特有的多姿多彩的风貌。烟波浩淼的青海湖面积 4 500 平方公里,是我国最大的内陆咸水湖;作为五大牧区之一的高原牧场,绿草如茵,蓝天白云之下,白色的羊群、黑色的牦牛、奔驰的骏马,构成一幅令人心醉的风情画;有“八百里瀚海”之称的柴达木盆地,大漠日出,海市蜃楼,给人以无限遐想;亚洲最大的



“一条条巨龙翻山越岭，为雪域高原送来安康。从此山不再高，路不再漫长……那是一条神奇的天路，带我们走进人间天堂……”。随着青藏铁路的全线贯通，不仅带来国内旅游的新起点和新亮点，也为青海的旅游带来了千载难逢的好时机。青藏高原人文和自然旅游资源的不可复制性，使其成为独特的资源。青藏铁路的开通可以说是这种趋势的一个里程碑，它使旅游者出游有了更多的选择，青海旅游业将会由此迎来新的发展契机。

中国西部是地球上自然结构最壮观、最奇特的地区,蕴藏着我国旅游资源的最大宝库。得天独厚的自然条件、雄浑秀丽的自然景观、高大奇绝的地形地貌、异彩纷呈的人文景观、色彩缤纷的民俗风情,使西部旅游资源具有大容量、多样性、原始性、独特性、不可复制性的总体特征。而在西部众多的旅游精品中,青海具有独特的特点与价值,非常典型地代表了西部旅游资源的总体优势,可以开发成为西部旅游发展中的系列亮点和热点。

澄洁明净的蓝天,悠悠飘忽的白云,晶莹宏伟的雪山,银光闪耀的河曲,金色的阳光下各类珍稀动物在嫩绿的草甸延伸的湿地地带悠闲散步……现在就去青海旅行吧!



第一部分 西宁及周边旅游圈

走进西宁

西宁是青海省省会,是青藏高原上最大的城市,同时也是古“丝绸之路”和“唐蕃古道”上的要冲重镇,是古代东西往来的必经之地,素有“青藏门户”之称。西宁取“西陲安宁”之意,是青藏高原的东方门户,地理位置十分重要,古有“西海锁钥”之称。西宁海拔 2 275 米,是全省的政治、经济、文化、交通中心。站在西宁火车站台上,就比登上泰山的主峰玉皇顶还要高上近 800 米。西宁古称“湟中”,是一座具有 2 100 多年历史的高原古城。西宁曾是西汉将军赵充国屯田的基地,是丝绸之路青海道的通衢,沟通中原与西部边地的重要城镇。





公元前 121 年西汉将军霍去病曾在今西宁筑西平亭。公元 214 年东汉设西海郡,唐初建鄯州,五代时称青唐城,公元 1104 年北宋设西宁州,明代为西宁卫,清代为西宁府,1946 年正式成立西宁市。今辖城东、城中、城西、城北 4 区及湟源、湟中和大通 3 县。

群山环绕的西宁位于青藏铁路的零起点处,城市掩映在一片绿色之中,安宁且悠远。经过几十年来各民族的创建,特别是西部大开发以来,西宁变化巨大,成为西部最具活力的城市之一,以崭新的容颜矗立在我国黄土高原和青藏高原的过渡带上。这是一座古老与现代交融,时尚和纯朴相辉映的城市。城市中四处可见的高层建筑,市中心幽静的广场,各种民族风格的建筑,以及诸多高架桥烘托出欣欣向荣的繁华。

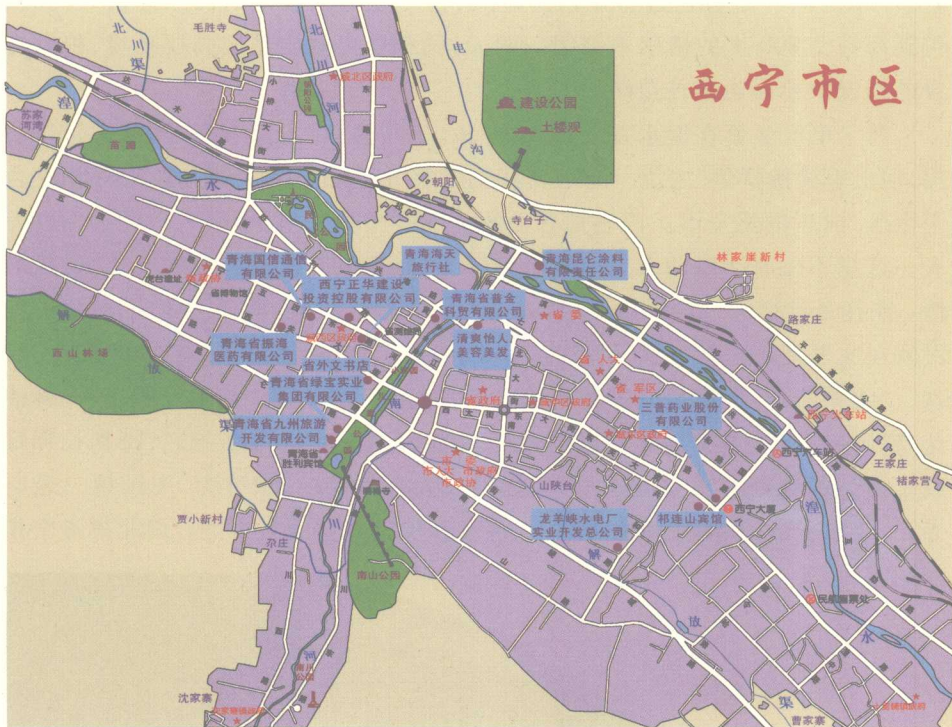
西宁号称“中国夏都”,地处祁连山地南部的一个凹陷盆地内,日光充足。中等海拔高度与四周地势形成天然空调,造化赋予了独具的气候优势。7 月平均气温也只有 12°C 至 19°C ,即使最热的 8 月,白天最高温度不过 30°C ,加之年降水量的 70% 以上集中在夏季,当全国许多城市热灼难熬之时,西宁却清风习习、凉爽宜人,垂柳树和丁香花随风摇曳,是名副其

实的天然消夏避暑之都。每年5月至9月,是西宁最佳旅游季节。随着青藏铁路的开通,西宁作为天路之旅的第一站,正在成为众多游客青藏游中休整适应的一个基地。从海拔2 270米的西宁市到海拔3 600米的拉萨市,其间又经过最高海拔为5 072米的唐古拉山口,青藏线全程海拔落差在1 300米至2 800米之间。游客通过青藏铁路进藏,首先在海拔较低的西宁停留一两天,再到海拔2 800米的格尔木停留一两天,调整自身逐步适应高原环境,根据自身的情况决定是否前往拉萨。

西宁市区坐落在湟水谷地,四面环山,三川会聚,古诗中有“湟流一带绕长川,河上垂柳拂翠烟”之说。湟水及其支流南川河、北川河从西、南、北三面汇合于市区,向东贯流全市。西宁地区面积为350平方公里,市区人口约为100万人。这里不仅有丰厚的人文历史旅游资源,还有不胜枚举的宗教文化、民族风情。徜徉夏都街头,仿佛每一步都踏在文化古迹上。早在两千多年前,我们的先民就在这里繁衍生息,留下许许多多文化瑰宝,“沈那遗址”、“五人舞蹈彩陶纹盆”、“喇家遗址”等都是典型的代表。独具特色的塔尔寺“艺术三绝”——酥油花、壁画、堆绣是人类宝贵的文化遗产;东关清真大寺已闻名遐迩,每到礼拜日成千虔诚的穆斯林聚集在这里,其场面宏大令人震撼;被称为“中国第二悬空寺”的北禅寺,以其珍贵的北魏壁画、道教和佛教并存闻名于世。南北禅寺交相



辉映,南凉王朝遗迹沧桑巍峨,加之南凉王国的阅兵处虎台,唐蕃双方战死 10 万将士的石堡城,“青海王”马步芳公馆馨庐……行走河湟之间,汉族的社火、皮影戏,土族的安昭舞,撒拉族的婚礼舞,藏族的锅庄,戏曲平弦,民间吹奏乐器“羌笛”,六月花儿会……让这里成为了欢乐的海洋。



西宁旅行贴士

饮 食

漫步在西宁的大街小巷,随处都可以遇到小吃,让您大饱口福。当然,最出名、人气最旺的地方就要数莫家街、水井巷、大兴街和口福夜市了。

莫家街是青海地方特色美食汇聚最全的地方:酿皮、砂锅、麻辣烫、搅团、朶面片、羊肠面、酸奶……青海当地和全国的风味小吃在这里基本都有。莫家街也因为小吃而名声大振,许多游客一下火车就点名要到莫家街品尝小吃。漫步在这条著名的小吃街,大快朵颐,细品青海的饮食文化,是一件让人身心愉悦的事情。

水井巷有“百味街”之称,可谓历史悠久。美食小排挡满满当当,烤羊肉、羊杂碎、甜醅儿、麦仁饭、麻食儿、拉条子、手抓羊肉、羊蹄膀、粉汤……样样俱全。最有名的要算烤羊肉串了,一家接一家的烤肉摊看得让人垂涎欲滴。小吃店鳞次栉比,除了青海特色小吃外,全国各地的风味小吃在这里也都能够找到。这里离中心广场不远,不少公交车辆可以到达,成了游客最青睐的地方。

走进大兴街夜市、口福夜市,火爆鱿鱼、海鲜、焖羊肉、烧烤……品种多样的美味小吃勾得人肚里的馋虫蠢蠢欲动。

着重介绍的是:西宁老八盘

西宁的酒席自成一体,有大八盘、小八盘、冷八盘、热八盘、天八、地八、海八之分,还分上马席、下马宴等。

西宁的大八盘有所谓的“肉八盘”或“海八盘”之别。“肉八盘”以牛、羊、猪肉为主。上菜顺序大体上是先上全盘(即大拼盘的凉菜,不算正式菜肴,供下酒之用)。正式菜肴的头道菜是酸辣里脊(这是必上的菜,取大吉大利的谐音),第二道是三烧(大肉块、丸子、油豆腐或羊筋),配上肉菜馅的包子,每人一小碗酸汤。第三道、第四道一般是糊羊肉、大块鸡。第五道转为甜食,先将两大碗开水放在席面上,客人主动漂洗自己的匙、筷,然后上酿米或酥合丸、配糖饺子(在新婚宴席上,上此菜时新婚夫妇给客人敬“酒行礼”,取甜蜜蜜之意)。第六道为甜食糖羹,如醪糟、葛粬米汤等。第七道、第八道为大肉肘子、夹沙肉等。最后是“后四碗”(即四个下饭的菜肴,有小红肉、粉条丸子、素豆腐、炒辣子等,另一大碗酸汤,以一小碗米饭为主食,这一道菜也不算在八盘之列)。

大八盘是西宁人在婚礼节庆时大宴宾客的常规酒席,结合了汉族风俗习惯和少数民族饮食文化,极具特色。

西宁餐饮在西北小有名气。大多用本地的土特产品作原料,因此风味独特,而且大多经济实惠。这些小吃,共同的特点就是用姓氏命名,明显带出个体经营的特色。有名的风味小吃就有:殷凉粉、马忠酿皮、拜酿皮、杨卤肉、康猪肉、李羊头、王面片、孟大豆、王客娃刀把、刘粽子、羊肠治家、大胡子烤肉等。此外,西宁还能吃到蜂窝里脊、蛋白虫草鸡、酥合龙、清汤羊肚、人参羊筋、松鼠鲤鱼、菊花鲤鱼、羊肉蘑菇片、羊肉烧茄条、烤羊肉、筏子肉团、黄焖羊羔肉等青海特有的高原风味佳肴。东关大街则是西宁回族聚居区,附近的清真饭馆就能吃到正宗的回族风味食品。

推荐地 沙力海美食城:西宁市七一路 491 号,0971-8215428;小圆门美食宫:西宁市东关大街 190 号,0971-8125529/8142969。

购 物

西宁作为青海省商贸中心,市内有多条商业街。如大什字、西门口、古城台、小桥等地,其

中东关大街是西宁的回族聚居区,有大小商店近 200 家;大什字地区是繁华的市中心,东、西、南、北四条主要城市干道交汇于此,各种商品琳琅满目。从大什字到西门口,各种品牌专卖店一家接着一家,各种服饰潮流在此汇聚。西门口的水井巷市场是青海的老字号市场,经历过几十年的沧桑,具有浓郁的民族风格。这里有种类齐全的各类藏饰品,购买时一定要砍价。城西区的商业南北巷基本以卖服饰为主,堪称西宁的服饰前沿阵地。

在西宁可以买到堆绣、地毯、玉石雕、绒毛工艺画、纤维壁挂、丹麻彩石、泥陶、陶玉、黑陶、彩蛋、皮毛玩具、羊剪绒、牛羊头工艺饰品、藏画脸谱、土族刺绣、灯影皮人、堆绣唐卡、嘛呢石刻、安冲藏刀等诸多特色纪念品。此外还可以采购些青藏高原的各种土特产品,如红景天、青稞酒、牛肉干等,品质不俗。

推荐地 西宁市大什字百货商店:西宁市东大街 53 号;青海纺织品大楼:西宁市西关大街 46 号;西宁玉神珠宝行:西宁市北大街 30 号;西宁洞天商城:西宁市西门口;西宁市商业巷市场:西宁市商业巷;西宁义务商贸城:西宁市东关大街 232 号;西宁藏宝商贸有限公司:西宁市祁连路 85 号;西宁河湟奇石古玩城:西宁市八一西路 76 号;西宁青百超市:西宁市五四大街 39 号;青海地毯大世界:西宁市八一路 56 号。

娱乐

充满藏族风情的藏式歌舞演艺中心、藏式餐厅、藏式酒吧是外地游客最喜欢去的地方,充满民族特色的歌舞节目汇成欢乐的海洋,任每一位前来观赏的客人尽情游弋。走进这些藏式餐厅、酒吧,一种浓郁的藏族风情迎面而来,羊毛做的靠垫柔情四溢,简单的木头家具透着可爱,过去只有在帐房里才能看见的羊毛毡在这里成了点缀物,连用的餐具、酒具都富有民族特色,服务员身着藏族服饰,穿梭在游客间,顿时使如画的藏式餐厅更显魅力。在顾客进餐的间隙,会欣赏到藏族小伙、姑娘表演的藏族歌舞。

推荐地 桑吉卓玛风情藏餐吧:西宁市博纳广场 53 号;苏姬尼玛风情宫:西宁市黄河路 1 号。

交通

铁路 西宁作为青藏门户是青海的交通中心,兰青、青藏铁路沿着唐蕃古道、南丝绸之路交错延伸,横贯全省,并贯通陇海线,连接京广线。联通了北京、上海、青岛、广州、成都、西安、兰州、银川、格尔木等城市。西宁火车站东去有兰青铁路线,西进有青藏铁路线,北往有宁大铁路线。省内有支线通往大通、柴达木、茶卡等地。火车站位于市区东北,乘坐多路公交车和特 1 路观光旅游车均可到达。

西宁航空、铁路联合售票处地址:五四大街,新宁广场斜对面,0971-6155203