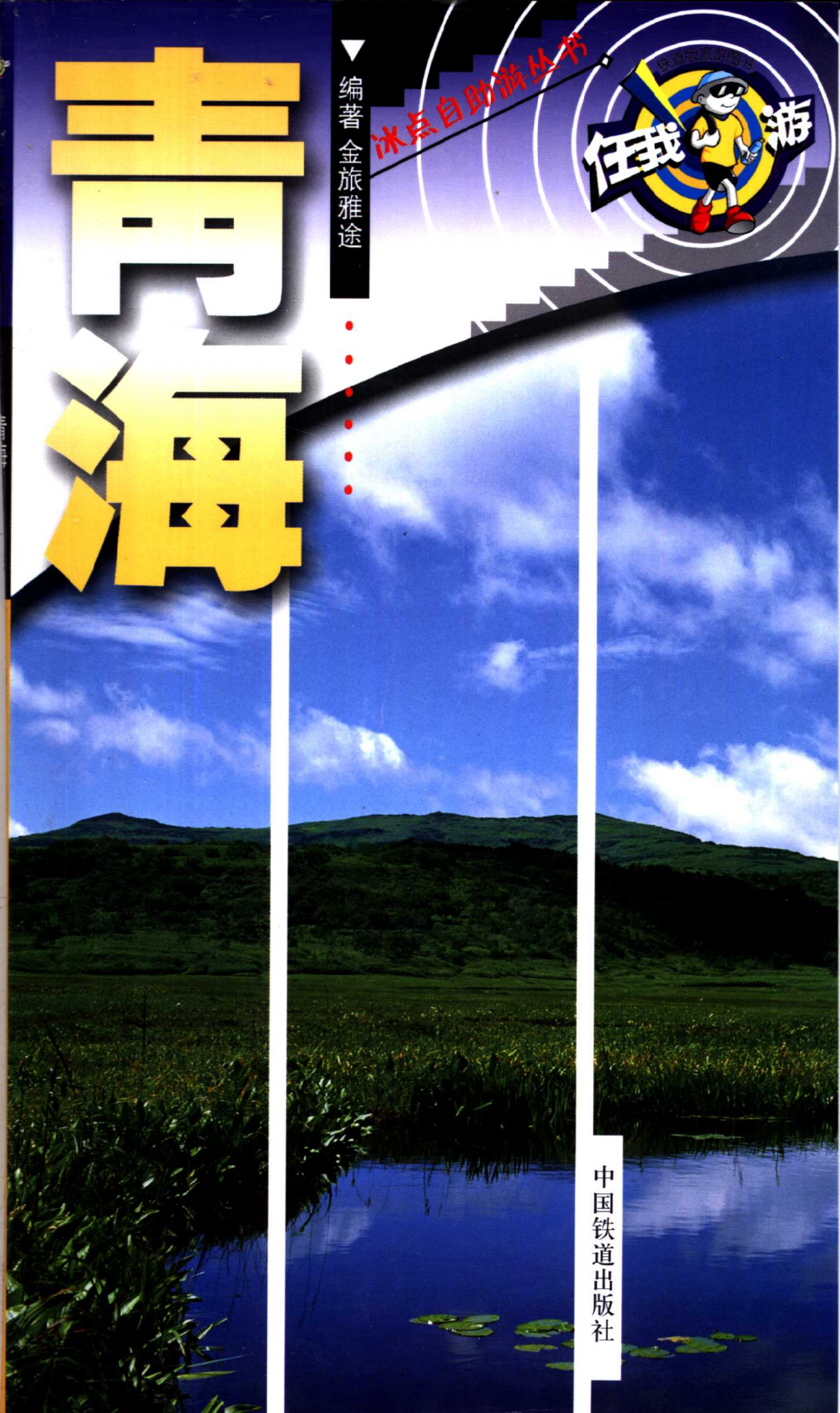
青海

冰点自助游丛书

编著 金旅雅途

任我游



中国铁道出版社

冰点自助游丛书

青海

编著 金旅雅途

策划传播：北京金旅雅途信息科技有限公司
名誉主编：董培南
主　　编：林明忠　唐　兵
执行主编：王振宇　王炳伟
编　　委：宋晓伟　信宏业　阮　闯　杨宏伟　白俊风　邱水山　刘丽娜
　　王　挺　安　子　田　伟　炳　采　王敬艳　马宝云　胡建琴
地图制作：张士英

中国铁道出版社

2003年·北京

（京）新登字063号

图书在版编目（CIP）数据

青海／金旅雅途编著．—北京：中国铁道出版社，2003.1
（冰点自助游丛书）
ISBN 7-113-04945-1

Ⅰ.青… Ⅱ.金… Ⅲ.旅游指南—青海省
Ⅳ.K928.944

中国版本图书馆CIP数据核字（2002）第092788号

书　　名：青海
作　　者：金旅雅途　　编著
出版发行：中国铁道出版社（100054，北京市右安门西街8号）
策划编辑：郭　宇
责任编辑：石建英　耿　敏
封面设计：李戈晶
版式设计：薛俊雷　王亚娟　刘　云
印　　刷：深圳市佳信达印务有限公司
开　　本：889×1194　1/32　印张：5　字数：80千
版　　本：2003年1月第1版　2003年1月第1次印刷
书　　号：ISBN 7-113-04945-1/K·36
定　　价：28.00元

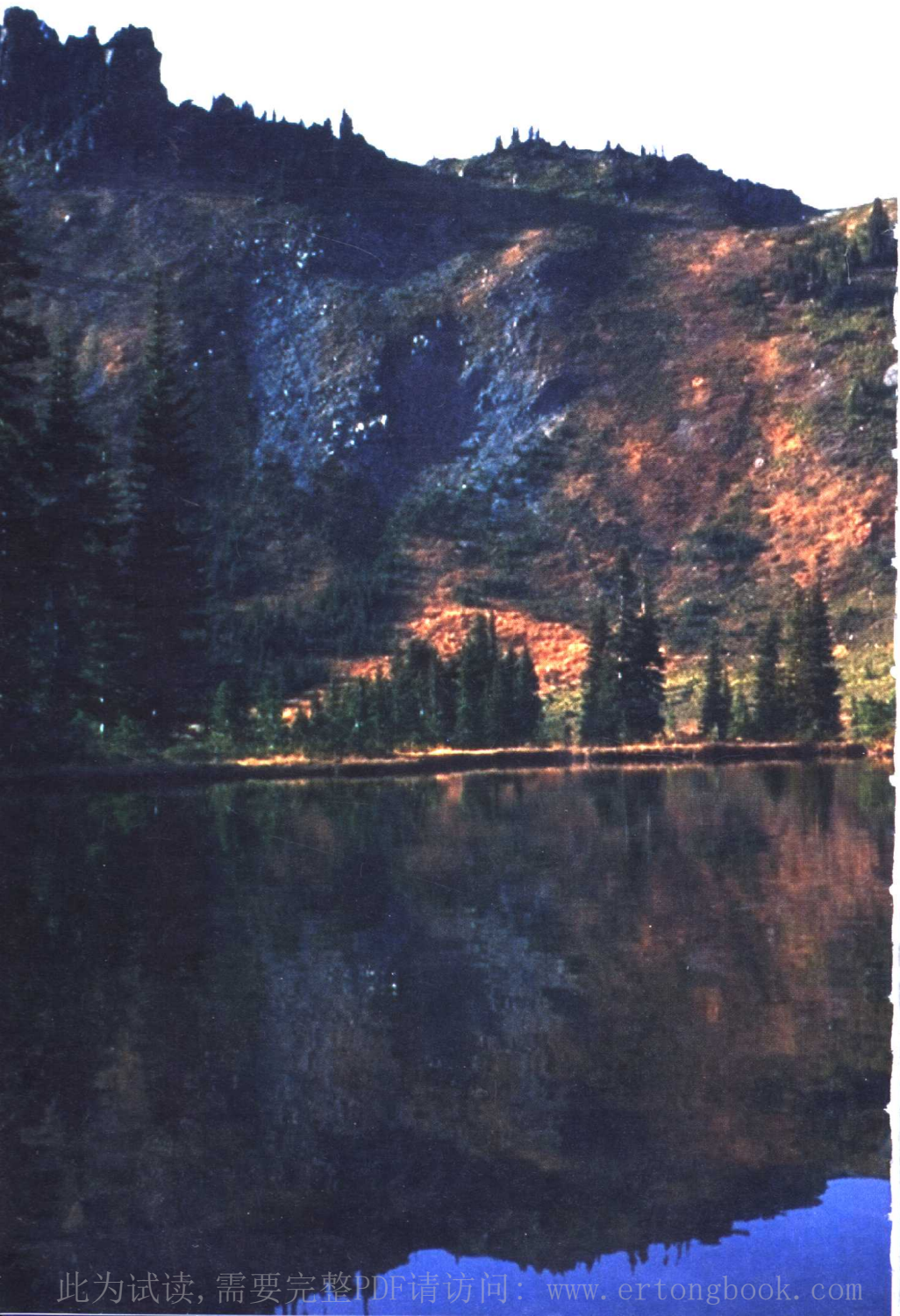
前言

青海省因境内有我国最大的内陆湖青海湖而得名，且长江、黄河均发源于青海境内。长江源头景色秀丽，几十米高的冰塔林耸入晴空，绵亘数十里，婉如一座座水晶峰峦，千姿百态；黄河源头风光宜人，水草丰美，湖泊、小溪星罗棋布，甚为壮观。黄河上游落差大、水流急，适于探险性漂流；江河源头是探险、考察胜地。

在这里您会领略到那袒露无遗而又神秘莫测的大自然之美。

在这里，奇异的各民族衣食住行风俗、民间工艺和歌舞竞相争艳、相互交融，具有不可替代的旅游价值。

青海是一个美丽的神奇的地方，是您旅游观光的胜地。亲爱的读者，让我们踏上这片神奇的土地，尽情领略这得天独厚的景色吧！



此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

目录

走进青海 …… 1

青藏起点——西宁 — 9
北山烟雨 …… 13
塔尔寺 …… 14
东关清真大寺 …… 17
老爷山 …… 18
北禅寺 …… 19
西王母石室 …… 20
日月山 …… 20
人民公园 …… 22
孟达林区自然保护区 …… 23
独一无二的撒拉族之乡 …… 23
唐蕃古道 …… 25

神秘庄严的海南州 — 37
龙羊峡 …… 38
神女峰 …… 40
倒淌河 …… 40
积石山 …… 42
骆驼泉 …… 43
贵德温泉 …… 44

世界上面积最大的城市——格尔木 …… 54
万丈盐桥 …… 57
昆仑神泉 …… 57
玉珠峰 …… 58
钾肥厂 …… 58
玉虚峰 …… 59
察尔汗盐湖 …… 59
可可西里 …… 59
昆仑桥 …… 60

坎布拉森林公园 — 65
奇特的丹霞地貌 …… 67
南宗寺 …… 68
多彩植物 …… 68

目录

海北州(海晏)— 75
祁连山 · · · · · 76
原子城 · · · · · 78
三角城 · · · · · 79
金银滩草原 · · · 79
八宝河、黑河 · · 79

黄南州(同仁) — 89
热贡艺术乡 · · · · 90
隆务寺 · · · · · 92
圣湖仙女洞 · · · 93
吾屯上庄寺 · · · 94
柳湾墓地 · · · · 94
活着的植物化石 — 95

玉树藏族自治州- 121
黄河源河源 · · · · 122
昆仑山 · · · · · 123
巴颜喀拉山 · · · · 124
文成公主庙 · · · · 124
勒巴沟岩画 · · · · 126
群果扎西滩 · · · · 127
隆宝滩鹤群 · · · · 127
各拉丹东冰川 · · · 128
扎陵湖和鄂陵湖 · · 129
长江源 · · · · · 131
星宿海 · · · · · 132

青海湖 · · · · · 106
鸟岛自然保护区 — 108
茶卡盐湖 · · · · 109
柴达木盆地 · · · · 110
海心山 · · · · · 110
沙岛 · · · · · 111
二郎洞、二郎剑 · · 111
三块石 · · · · · 112

海西州 · · · · · 140
可鲁克湖和托索湖- 142
虾聚峰 · · · · · 143
风蚀林 · · · · · 144
热水 · · · · · 145
天峻山 · · · · · 145
塔琏湖 · · · · · 145
天峻石经寺 · · · · 147
巴隆国际狩猎场 · · 147
神山 · · · · · 147
风火山 · · · · · 147
诺木洪文化 · · · · 149
千佛崖 · · · · · 150
卢莽沟岩画 · · · · 150

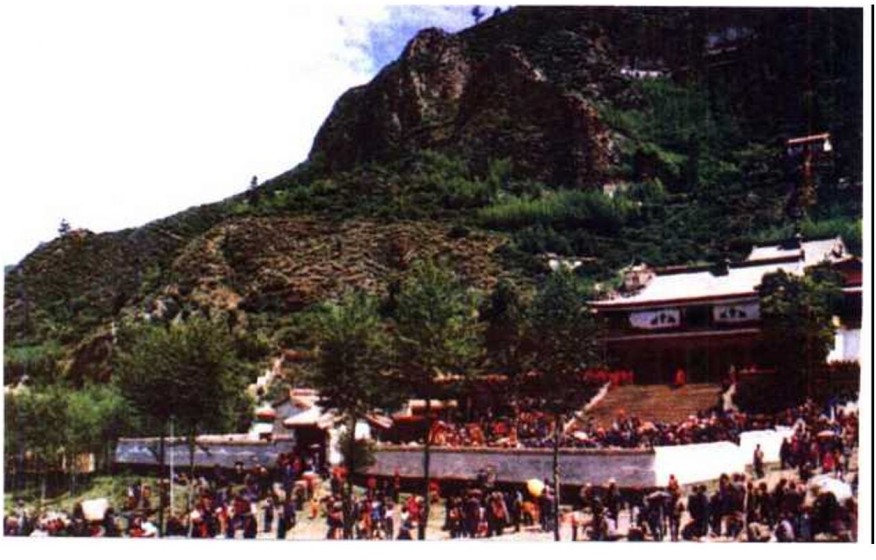
■走进青海■

青海是一个很神秘的地方，这样貌似贫瘠的高原，却镶嵌着如同钻石般众多的高原湖泊，就是在这样的严酷环境里孕育着中华民族的母亲河——长江、黄河；孕育着神圣的雪峰，还有很多等待着人们发现、开垦的处女地。

青海地处青藏高原，位于长江、黄河上游，东南与四川相连，南以唐古拉山与西藏相隔，西以阿尔金山与新疆为界，北以祁连山和甘肃为邻。

青海海拔一般都在3000米以上，长江、黄河、澜沧江等大江大河发源于此。日月山以西有我国最大的内陆咸水湖青海湖；高原东，湟水谷地的西宁海拔约2275米；西北部有柴达木盆地。早在数万年以前，古人类就在青海繁衍生息。远古时代，羌人的祖先三苗就从江汉间迁徙至青海，逐水草而居，以狩猎游牧为主。由于其地理位置的特殊性，使得青海省少数民族众多，主要有藏族、回族、土族、撒拉族、蒙古族等。其中很多民族是青海省所独有的，他们都具有自己独特的文化传统和风俗习惯，而且几乎都信仰宗教。信仰藏传佛教的有藏族、蒙古族、土族；信仰伊斯兰教的有回族、撒拉族、蒙古族；汉族中有极少数信仰基督教、天主教、小乘佛教和道教。

目前青海辖西宁市等3个市区，海南、海北、黄南、玉树、果洛藏族自治州和海西蒙古族藏族自治州，有藏、回、蒙古等43个少数民族，人口518万。省会西宁市是全省政治、经济、文化的中心。



冰点分布

由于位居高原，青海呈现出很多特殊的景色，可以说四季皆美景：如夏秋之时，有奇丽的草原风光；隆冬时节，有冰封的银色大地，处处都吸引着游人的目光。气势恢弘的龙羊峡，烟波浩渺的青海湖，候鸟云集的鸟岛，黄教六大寺之一的塔尔寺，神秘的长江、黄河源头，风格独特的盐湖风光，被称为高原“西双版纳”的孟达植物自然保护区，以及众多民族所呈现的多姿多采的独特情调，处处都诉说着青海独特之美。

总的来说青海的旅游资源可以分为三大类：

高原自然景观：高原、雪峰、湖泊、森林、草甸、戈壁……多种多样的地理、自然环境并存，多样性的动植物生存。但是恶劣的自然环境决定了这里是一个让人向往，但是却又让人不容易亲近的地方，也因此提供了挑战自我极限的便利。

历史宗教文化景观：距今六七千年前，古代先民们就繁衍生息在这片土地上。斗转星移，沧桑变换，这里以古墓群、古寺庙、古岩画和古城堡为特征的名胜古迹众多。

民族风情风俗：青海是一个多民族地区，在72万平方公里辽阔、神秘的高原大地上，世代生息繁衍着汉、藏、回、土、撒拉、蒙古等20多个民族。古朴壮丽的大自然塑造了青海各族人民宽厚、勤劳、豪放的性格，在长期的生产与生活中，青海各族人民创造着自己的历史、文化和自己的现实与梦想，形成并保持了独特的、丰富多彩的风情和习俗。了解他们的风土人情，对每一个旅游者来说，将是一次难忘的经历。

青海省的旅游资源非常丰富，公路交通比较发达。为了方便您的旅行，我们在本书中主要按照它的行政区域划分进行介绍。

交通概况

青海交通的特点是“铁路一条线，公路连全省”。

民航

青海省的民航运输业是在改革开放以后发展起来的，西宁曹家堡航空港是1991年建成并投入运营的，此外还有格尔木机场。目前，西宁机场共有10条航线20个航班，完成客运量7万人（次）。取道青海，最好乘飞机，比起铁路要便捷得多。每周西宁曹家堡机场都有飞往西安、兰州、乌鲁木齐、拉萨、格尔木、成都、重庆、长沙、广州、深圳、南京、上海等城市的航班。

铁路

目前，青海省境内共拥有2条铁路干线、4条支线和59条专用线，营业里程1100余公里，设有车站70个，现有开往省内外的旅客列车8对20次，日均发送旅客8000人。青海省铁路客运量297万人（次），旅客周转量94亿人公里。

铁路是途经兰州入青海的，可乘从上海到西宁的直快列车，全程约41个小时。北京到西宁的T75次，运行约33个小时。虽然旅途十分漫长，但也可踏着丝绸之路的线索，浏览沿途风光。

公路

公路运输为青海省最基本、最主要的交通运输方式。青海的每个县城都通公路，通过公路可以到达青海的任意角落。政府致力于公路网络建设，公路通车里程达17936公里，主要干线公路实现了路面黑色化，初步形成了以5条国道为主干、33条省道为骨架、330多条县乡道路为脉络的辐射全省城乡的公路交通网。

青海气候

青海是高原大陆性气候，冬天平均最低温度可达到-20℃，最高温度也只有-7℃，十分寒冷，不过在西宁和格尔木等大城市的室内一般都有暖气。去青海旅游最佳时间为5～10月；7月的青海湖边盛开有大片的油菜花，黄色的花海和一望无际的蓝色湖水，景色绝佳，湖边也是游人最好的扎营地，那时的气温不超过18℃，气候凉爽宜人。

在青海，每年的春秋两季有来自戈壁的沙尘会形成扬尘天气，污染严重。特别是青海西部的柴达木盆地，在春秋两季盛行大风，还常有飓风，不仅能吹起小石子，而且能将鸡蛋大小的鹅卵石吹离地面。因受到西部昆仑山脉的阻挡，狂风在这里改变风向，同时风速也降了下来，于是在这块带状地域沉积了很多的卵石和沙粒。

青海的5月，温度比内地还是要低一些，特别是在早晚的时候。此外，由于青海一年四季强光强紫外线，旅游者需要带遮阳帽、太阳镜和防晒霜。由于青藏高原气候变化较大，温差显著，应带上冬季防寒服装，如羽绒服、皮夹克、羊绒衣裤、厚棉线袜、旅游鞋及其他简单的应季服装。在旅途中注意及时增减衣服，预防感冒。

青海各地平均气温表（℃）

地名	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	平均
西宁	-7.6	-4.2	1.9	8.0	12.3	15.3	17.3	16.7	12.2	6.7	-0.4	-6.0	6.0
海晏	-13.7	-9.7	-3.9	2.2	6.8	10.0	11.7	11.2	6.9	0.9	-6.5	-11.5	0.4
同仁	-7.7	-4.4	1.4	7.3	11.4	14.0	16.0	15.5	11.3	5.7	-1.0	-6.1	5.3
尖扎	-6.0	-2.2	3.9	10.1	14.3	17.1	19.1	18.7	14.0	8.2	1.0	-4.7	7.8
玛沁	-13	-10	-5	-1	5	7	10	9	6	0	-17	12	-1.75
玛多	-16.9	-13.6	-8.5	-3.1	1.6	5.0	7.4	7.0	3.2	-3.1	-11.3	-16	-4.0
久治	-10.9	-8.0	-3.3	1.2	5.0	7.7	10.0	9.3	6.3	1.3	-5.1	-9.5	0.3
玉树	-7.7	-4.7	-0.3	3.8	7.9	10.7	12.5	11.7	8.7	3.5	-3.0	-7.0	3.0
曲麻莱	-14.3	-11.2	-0.5	-1.6	2.8	6.0	8.5	8.1	4.4	-1.8	-9.5	-13.5	-2.4
杂多	-11.4	-8.2	-3.6	0.9	5.1	8.4	10.6	10.0	7.0	1.2	-5.8	-10.3	0.3
德令哈	-11.0	-6.6	-0.8	5.3	10.7	14.1	16.2	16.0	11.1	3.9	-3.8	-9.0	3.8
茶卡	-12.4	-8.9	-2.9	3.4	8.5	11.7	14.2	14.2	8.6	1.5	-0.5	-11.0	1.6
格尔木	-9.3	-5.2	0.4	6.5	12.1	15.6	17.7	17.7	12.2	4.9	-2.8	-8.0	5.1
沱沱河	-16.6	-13.6	-8.9	-3.8	1.1	5.0	7.5	7.5	3.5	-4.1	-12.0	-15.8	-4.2

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

旅游提示

青藏高原因海拔高，空气稀薄，因而形成了以低气压、缺氧、低温、太阳辐射强、温差大、大风、干燥等为显著特点的高原气候。从低海拔地区来高原的游客，由于气候等方面的急剧变化，超过了正常人机体自动调节的限度，在海拔4000米以上地段，约60%～90%的人均发生急性缺氧反应或者疾病。其症状常见的有头痛、头昏、心慌、气短、食欲不振、恶心呕吐、腹胀、胸闷、胸痛、疲乏无力、面部轻度浮肿、口唇干裂、鼻衄等。危重时血压增高，心跳加快，甚至出现昏迷状态。有的人出现异常兴奋如酩酊状态、多言多语、步态不稳、幻觉、失眠等。高原缺氧而表现出的种种症状，医学上称为高原适应不全症。有的是暂时性，只要适应一段时间，或者离开高原环境，人体机能即恢复正常，有的持续时间较长。据研究：一般在海拔3000米以下无症状，3000米为反应临界高度，这一高度的气候特点(气压、气温、太阳辐射等)与平原低地大不相同，游人到了这一新的环境，机体必须进行一系列的调节，才能适应；海拔3000～5000米之间可产生一系列缺氧症状，但大都无生命危险；海拔7000米为危险临界高度；海拔7000米以上机体不能代偿，为高山死亡带。但也有例外，有的人在海拔2000～3000米也难以完全适应，出现不同程度的高山缺氧反应，登山运动员在7000米以上仍能负重登山。青海省约有60%海拔在4000米以上，海拔3000～4000米的占25%，海拔3000米以下占15%。因此赴青海高原旅游，医疗保健和生理卫生方面的准备工作是十分必要的。

1．从低海拔地区进入高原的游客，一定要作全面严格的体验。凡有严重心、肾、肺疾病患者，高血压Ⅱ期以上，严重肝病，贫血患者，均不可冒险来高原旅游。

如果只患一般疾病，必须预先采取预防措施，如随身携带氧气、药物等。对进入一定海拔高度地区后有抽搐、剧烈头痛或者昏迷倾向者，则不宜进入更高地段旅行。

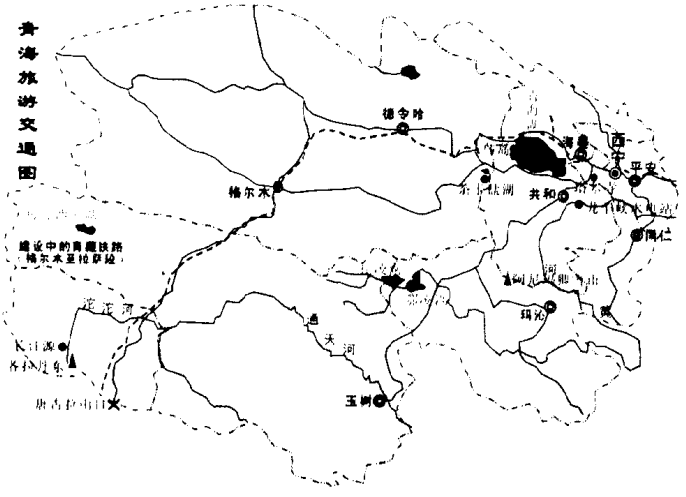
2．做好充分的思想和物质准备，树立战胜高原反应的决心和信心，消除精神上不必要的恐惧感。一般情况下大约2～3天，多则5～7天内即可逐步适应高原环境，胸闷、气短、呼吸困难等缺氧症状将消失，或者大有好转。有些人用吸氧来缓解高原不适症，这对暂时解除不适有作用，但停止吸氧后，不适症状会更严重。静静休息时有所缓和或减轻的游客，最好不要吸氧，以便早日适应高原环境，获得理想的旅游效果。

3．适应性锻炼。来高原旅游之前开展爬山、跑步、打球、负重、行军等大运动量的体育活动，这对机体适应缺氧环境能起到积极作用。进入高原初期，活动不能过于激烈，如急行军、跑步、体力劳动等。高原气温低，随气温急剧变化，要及时更换衣服，作好防冻保暖工作，防止因受冻而引起感冒，感冒是急性高原肺水肿的主要诱因之一。

4．调节好高原旅游期间的生活。食物应以易消化、营养丰富、高糖、含多种维生素为佳，多食蔬菜、水果，不可暴饮暴食，以免加重消化器官的负担。严禁饮酒，以免增加耗氧量。睡眠时枕头要垫高点，以半卧姿势最佳。

5．高原旅游必备用品。一定要选择保暖性较好的服装，最好准备太阳镜、遮阳帽等防晒护肤用品，以免受到紫外线的伤害。

备好常用感冒药及肠胃药；由于空气干燥，请备润喉药物及糖之类的物品。



为了提高机体对缺氧的耐力，减少高山病的发生，主要的药物有：复方党参片、黄芪茯苓复方剂、醋氮酰胺、利尿磺胺、螺旋内酯、中枢神经系统兴奋剂、抑制剂、眯基

硫脲和营养剂与代谢激素类制剂、三普红景天胶囊。

进入高原后，高原不适应症状愈来愈重，就是在静息时也十分明显者应立即吸氧，送医院就诊，或尽快离开高原环境，进入低海拔地区进行治疗。

在海拔四五千米的藏北高原和喜马拉雅山区牧场，因其属于高海拔地区，所以日照多、紫外线极其强烈，对人的皮肤存在着较多的伤害源。这里的藏族牧民大多生活在远离公路、市镇的地区，与外界社会交往较少，因而形成了一种护肤美容的特效方法——抹羊血。抹羊血的特殊护肤法在高海拔牧区不仅实施简便，能够有效抵御紫外线的强烈照射，且具有御寒功能。

另外，教大家一些预防晕机的方法。晕机医学上称为运动病。晕机病的发生随年龄段不同而变化，儿童在2岁之下一般不会发病，到了青春发育期(12～13岁)，发病率明显上升，并达到高峰。在14～21岁之间，发病率会迅速下降。21岁以上发病率下降较慢，50岁的人则很少见发病了。

晕机症状因人而异，有轻重之分。轻者表现为：头晕，全身稍有不适、胸闷、脸色红；重者则会脸色苍白发青、头痛心慌、表情淡漠、微汗；更严重的将会出现浑身盗汗、眩晕恶心、呕吐不止等难以忍受的痛苦症状。

造成晕机病的原因很多，如飞机颠簸、起飞、爬高、下降、着陆、转弯时；个人心情紧张、身体不适、过

度疲劳等。一般，正常健康者和有轻微晕机病的人，乘坐MD—82以上的现代化大型客机，均不会发生晕机。

若有严重晕机病人，应采取以下预防措施可以避免和减轻晕机症状：

1.在乘机前的头一天晚上应保证充足的睡眠休息，第二天才有充沛的精力乘机。

2.在飞机起飞前半小时口服晕海宁，约0.3毫克~0.6毫克，可使病人在5~6个小时内不呕吐。

3.应尽量挑选距发动机较远且靠近窗的座位，这样既能减小震荡又可扩大视野。注意保持空间定向，视线要尽量放远，看远处的云和山脉、河，不要看近处的云。

4.在飞机起飞、穿云、转弯、下降着陆以及较大的震荡、颠簸时，病人应尽量少活动。尤其是要固定头部，不能转动。

5.注意防止条件反射。如发现左邻右舍的旅客有迹象要呕吐，立即离开现场，避开视线。

6.一旦发生晕机，在较轻的情况下，注意仍然不要中断集中精力的事和保持定向远眺。若较重时，应该保持安静、坐稳，最好仰卧、固定头部；更为严重时，由于呕吐而机体失水者，要及时补充生理盐水。

青海旅游可能最大障碍就是交通问题，有一些景点在旅游淡季前往时，车辆比较少，而旅行社也多在旺季才组织旅游团前往，因此，希望去青海旅游时，多做些最坏的考虑。另外，如果感觉此次到青海旅游的时间安排比较紧张，可以根据到青海旅游的不同季节，适当增减一些景点。比如，如果是七八月前往青海旅游，则完全可以不去鸟岛参观了，因为鸟岛只有五六月才是鸟的天堂。

青海是少数民族聚居地，要尊重少数民族的风俗习惯。

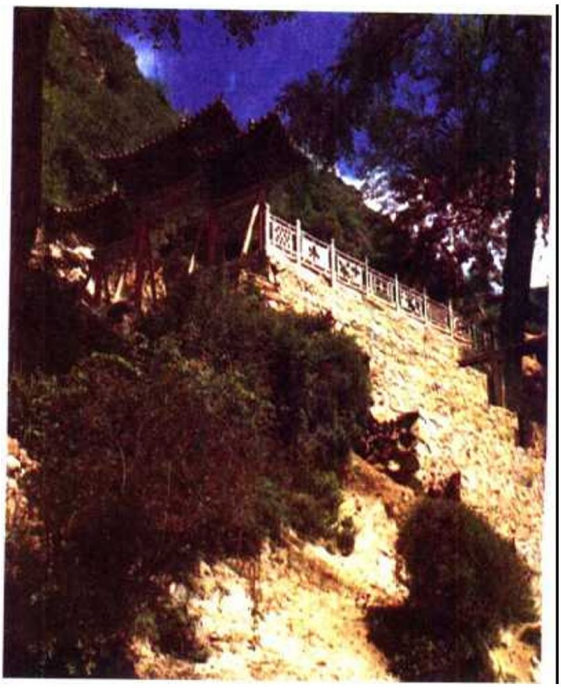
青藏起点——西宁

冰点提示

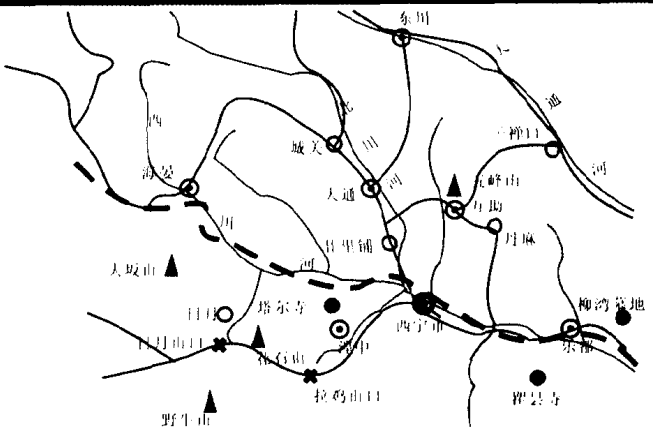
青海省省会西宁，是黄河上游地区最大的城市和西北地区著名的历史名城。它地处青海东部、黄河支流湟水上游，四面环山，三川会聚，扼青藏高原东方之门户。地势由北向南倾斜，西北高，东南低，东西狭长，形似一叶扁舟。湟水及其支流南川河、北川河由西、南、北汇合于市区，向东流经全市。

西宁海拔2275米，迄今已有2100多年历史，被称为“丝绸之路”南道。延续至今的河湟文化，使人感到神秘。秦汉以后，羌人的势力逐日扩大，到东汉建安年间，在全城郡以西设西平郡，郡治在西都县，即现在西宁的前身。隋唐前后的西都县，在我国中西交通线路上占有相当重要的地位。据记载，唐朝初年新开辟的一条与吐蕃联系的通道，就是以西宁为起点的。当年文成公主、刘元鼎就是从这条道路进入西藏的。西宁还曾为十六国时南凉国都。

西宁正式命名是在元代初年，当时设置西宁州，属甘肃行省。随着元朝军队的进入，另有一些中亚人和西域人迁入，西宁逐渐变成了一个多民族居住区。明洪武十九年（公元1386年），割宋元旧城之半，傍湟水另建新城。明清两代西宁城修建了孔庙，开始注意发展文化教育事业。辛亥革命以后，西宁成了马麟、马麒、马步芳等军阀统治的中心。1928年，以西宁等7县设青海省，定西宁为省会，延续至今。这里的少数民族占了人口的四分之一强，尤其以回族和藏族为多。



西宁作为青海惟一的大城市，本身的旅游景点并不多。它常常起到游客沿青藏线入藏及去往塔尔寺、青海湖的枢纽作用。但是，如果游客有平和的心态，仍然会在这座城市里找到乐趣。



冰点交通

西宁素有“青藏门户”之称，历来交通比较便捷。目前，全市已基本形成了空运、铁路、公路相衔接配套的交通网络。西宁飞机场、火车站和长途汽车站均在辖区内，是省内外交通的必经要道和枢纽。

航空

国内航线中开往北京、西安的飞机每天都有航班；其余开往上海、成都、重庆、敦煌、格尔木、广州、昆明、拉萨、深圳、乌鲁木齐的航班不是每天都有，出发前要咨询一下。从西宁机场到市中心路程29公里，民航班车票价8元，如果坐夏利出租车则价格一般在50元左右。

民航售票处，地址：城东边八一西路34号，电话：0971—8174612转2052，工作时间是每天从上午8:30～12:00，下午2:00～5:30。

汽车租赁与售票处

地区交通企业名称	地址	电话（0971）
西宁青海旅游总公司汽车部	西宁市黄河路156号	6159844
西宁火车站售票处	西宁火车站	8192832
西宁青海铁路客票销售服务公司	西宁市建国路7号(建行铁路支行内)	8125617
西宁青海省联运有限责任公司联合售票处	西宁市五四大街40号	6155204
西宁八一路售票处（航空）		8174616
西宁青海宾馆售票处（航空）	西宁五四大街	6144888转2473 6136454

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com