

驴行青海

QINGHAI LUXING TIANXIA

左岸经典 总策划

→ 西宁及周边 → 高原天路之旅
→ 唐蕃古道之旅 → 青川公路之旅
→ 宗教朝圣之旅

背包上路，
做一只快乐的“驴”

图书在版编目(CIP)数据

驴行天下·青海/左岸经典总策划. 北京:科学技术文献出版社,
2007.8

(驴行天下丛书)

ISBN 978-7-5023-5731-3

I. 驴… II. 左… III. 旅游指南-青海省 IV. K928.944

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 110635 号

出 版 者 科学技术文献出版社

地 址 北京市复兴路 15 号(中央电视台西侧)/100038

图书编务部电话 (010)51501739

图书发行部电话 (010)51501720,(010)68514035(传真)

邮 购 部 电 话 (010)51501729

网 址 <http://www.stdph.com>

E-mail: stdph@istic.ac.cn

策 划 编 辑 周 玲

责 任 编 辑 周 玲

责 任 校 对 赵文珍

责 任 出 版 王杰馨

发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印 刷 者 北京时尚印佳彩色印刷有限公司

版 (印) 次 2007 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

开 本 660×970 16 开

字 数 284 千

印 张 13

印 数 1~8000 册

定 价 36.00 元

© 版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

「驴行」青海

QINGHAI LUXING
TIANXIA

背包上路，
做一只快乐的“驴”

→ 西宁及周边 → 高原天路之旅
→ 唐蕃古道之旅 → 青川公路之旅
→ 宗教朝圣之旅



科学技术文献出版社

青海

撰稿：高 鸣

摄影：邢合顺 荆再琛 张洪军

李大明 张 瑜 王东梅

徐振欧 徐逢雪 姚立佳

方 雄 孟 勇 黎 鸣

《驴行天下》编委会

◎总策划：左岸经典

◎编委会成员：

蔡 龙	陈 诚	陈宏宇	程 勇
邓 鑫	董 峻	董 进	方 雄
付 佳	高 鸣	龚德保	候秉忠
洪 健	胡红军	江 玥	荆再琛
雷 霞	黎 鸣	李 睿	李大明
孟 勇	南 方	彭 静	邱 阳
汝百乐	王高荣	王柱臣	王东梅
汪审华	夏青青	邢合顺	徐加桂
徐振欧	徐逢雪	姚立佳	杨 帆
于广明	张洪军	张 瑜	张诗铃
张 勇	张 跃	张繁琴	赵 楠

感谢：青海青网站、南方图片网提供摄影支持

★(本书中个别图片的使用未联系上原作者，请图片作者与我们联系：zhouling126@126.com)

序

在城市的喧嚣和寂寞中，你我来来往往，
只是陌生人。物质的诱惑，让每个人都变得浮躁。
繁华一夜落尽，抱怨和失落成为生活的常态，
心也慢慢变得僵硬冷漠。如果，你觉得生活索然无味，
如果，你发现自己丧失了感动的能力，那么，你应该上路了。

行走是一场内心的盛宴，将梦想装进行囊，
背包上路，去远方流浪吧。不妨脱下厚厚的伪装，
不妨敞开尘封的心灵，简简单单，就做一只快乐的“驴”！

《驴行天下》致力于展示、分享一种全新的生活方式，
让行走变成习惯，让旅游成为自然。我们精心推荐了
若干条新鲜的行走路线，汇聚有趣的文字，
提供翔实的资讯，展示美丽的风景，让本书成为你看世界的另一只眼睛。
带一本书上路吧，体验别样的人生……

青海

天地有大美，大美在青海。大山脉、大湖泊、大雪山、大峡谷、大草原、大盆地、大盐湖、大寺庙、大动物乐园……大美无言！壮美无声！

这里是万山之宗，万水之源。巍巍昆仑、苍茫唐古拉，千峰叠雪；长江、黄河、澜沧江，万水竞流。神山圣水，亮洁纯粹。

青海湖的油菜花肆意怒放，塔尔寺的白塔庄严静默，隆宝滩的黑颈鹤翩然起舞，可可西里的藏羚羊日夜兼程，察尔汗盐湖的盐花亭亭玉立——纵使只有一次梦中的远足，青海依然是你心中风霜绽放的雪莲花。

万古寂寥的高原，让你如此心旌飞荡。踩着文成公主的足迹一路风行，看经幡飘舞，看云浪翻滚，傍着康巴汉子雄鹰般厚实的肩膀，你纵情舞蹈，在英雄格萨尔的原野上，你痛快歌唱！

让我们行走在青藏高原，与云朵擦肩，与苍穹对话！

责任编辑：周玲

2007年7月27日

青海QINGHAI

1 全景青海 12-29

- 历史文化 14
- 自然地理 16
- 人文性格 18
- 特有民族 19
- 旅游资源 21
- 交通 24
- 饮食 26
- 物产 26
- 旅游提示 27

2 西宁及周边 30-59

东关清真大寺
北禅寺
虎台
凤凰台、南禅寺
青海省博物馆
塔尔寺
药水滩温泉
老爷山
夏宗寺

土族风情园
佑宁寺
北山国家森林公园
瞿昙寺
柳湾原始社会公墓遗址
七月油菜花

3 高原天路之旅： (海北、海西) 60-113

★ 西宁→湟源→刚察→天峻→
乌兰→德令哈→格尔木→昆仑
山口→沱沱河→唐古拉山口

- 地理 64
- 人文 65
- 交通 66
- 食宿 66
- 物产 67
- 最佳旅游季节 67

- 湟源 68
湟源峡
日月山

- 海晏 72
原子城
金银滩草原



青海

QINGHAI



西海郡遗址
夏格日山
白佛寺
沙岛、金沙湾

刚察 〇 78

鸟岛
海心山
青海湖
刚察大寺
哈龙岩画
沙陀寺
五世达赖泉、祭海台景区

天峻 〇 86

天峻石林
西王母石室

乌兰 〇 88

茶卡盐湖
都兰寺

德令哈 〇 90

柏树山
可鲁克湖、托素湖

都兰 〇 94

吐蕃墓葬群
贝壳梁
诺木洪文化遗址
香日德寺

都兰国际狩猎场

格尔木 〇 100

万丈盐桥
察尔汗盐湖
玉珠峰、玉虚峰
格尔木胡杨林
各拉丹冬雪山
昆仑山、西王母瑶池
可可西里
唐古拉山口
沱沱河

4 唐蕃古道之旅： (果洛、玉树) 114-149

★西宁—共和—兴海—玛多—称多—玉树—囊谦

唐蕃古道故事 〇 118

地理 〇 119

人文 〇 121

交通 〇 122

食宿 〇 122

物产 〇 123

最佳旅游季节 〇 123

目录

→ 共和 124

伏俟城
倒淌河
龙羊峡

→ 兴海 128

赛宗寺风景区
兴海温泉

→ 玛多 129

牛头碑、措哇杂什则多卡寺
鄂陵湖、扎陵湖
星宿海
黄河源头第一桥

→ 称多 134

巴颜喀拉山
赛康寺
歇武寺
竹节寺

→ 玉树 138

通天河直门达大桥、晒经台
结古寺、新寨玛尼石城
三江源自然保护区纪念碑
文成公主庙
勒巴沟岩画
巴塘天葬台
隆宝滩黑颈鹤自然保护区

→ 囊谦 146

尕尔寺
囊谦猕猴自然保护区

5 青川公路之旅： (海南) 150—175

★ 西宁→贵德→同德→
玛沁→达日→久治

→ 地理 154

→ 人文 155

→ 交通 156

→ 食宿 156

→ 特产 157

→ 最佳旅游季节 157

→ 贵德 158

贵德黄河
扎仓温泉
文庙、玉皇阁

→ 同德 162

赛勒寺
石藏寺
河北、秀麻江群天然林区



➔ 玛沁 ◯ 164

拉加寺
阿尼玛卿山

➔ 达日 ◯ 168

查朗寺
格萨尔王狮龙宫殿

➔ 久治 ◯ 173

年宝玉则山、仙女湖
白玉寺

➔ 循化 ◯ 190

街子清真寺、骆驼泉
文都寺
十世班禅大师故居
孟达自然保护区

➔ 同仁 ◯ 196

隆务寺
吾屯寺
热贡艺术村
麦秀山森林公园

➔ 河南 ◯ 202

和日石经墙
仙女湖、仙女洞
曲格寺

6 宗教朝圣之旅： (海东、黄南) 176—207

★ 西宁 → 尖扎 → 化隆 →
循化 → 同仁 → 河南

➔ 地理 ◯ 180

➔ 人文 ◯ 180

➔ 交通 ◯ 182

➔ 食宿 ◯ 182

➔ 物产 ◯ 183

➔ 最佳旅游季节 ◯ 183

➔ 尖扎 ◯ 184

坎布拉国家森林公园风景区
李家峡水库

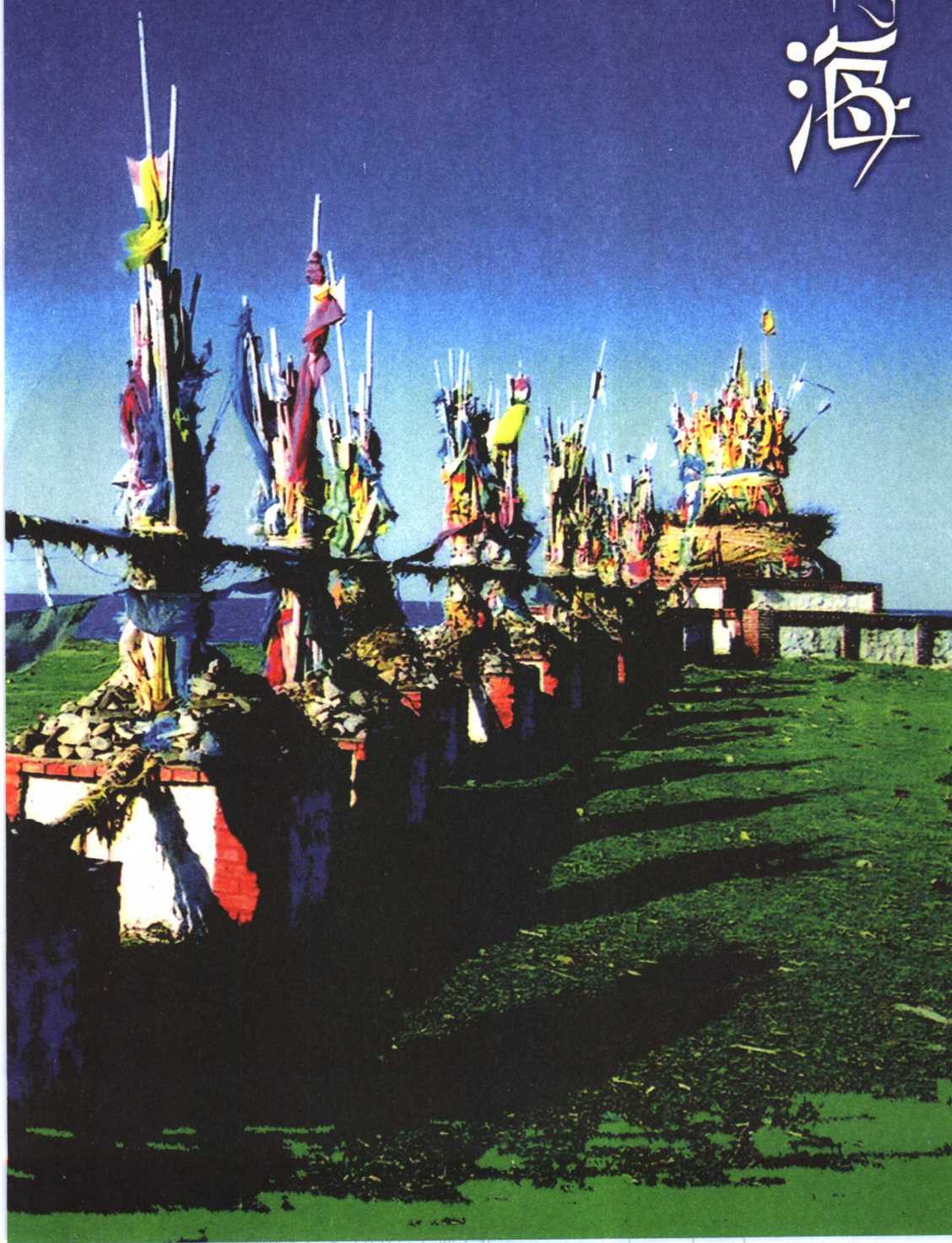
➔ 化隆 ◯ 188

夏琼寺

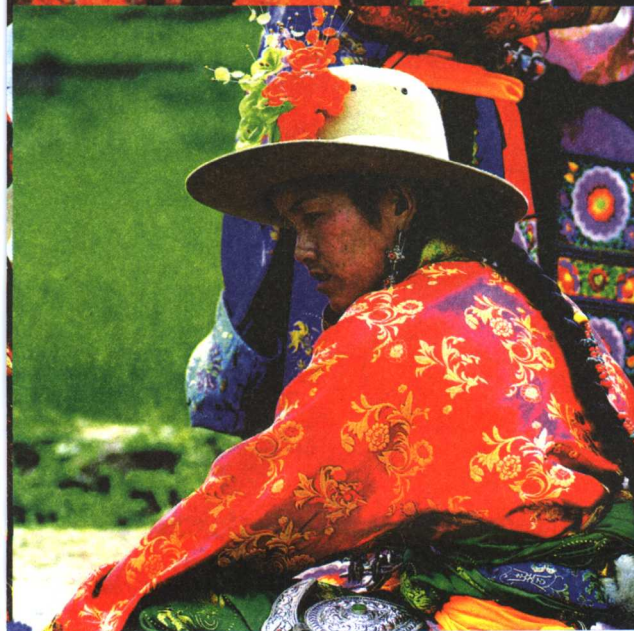




青海



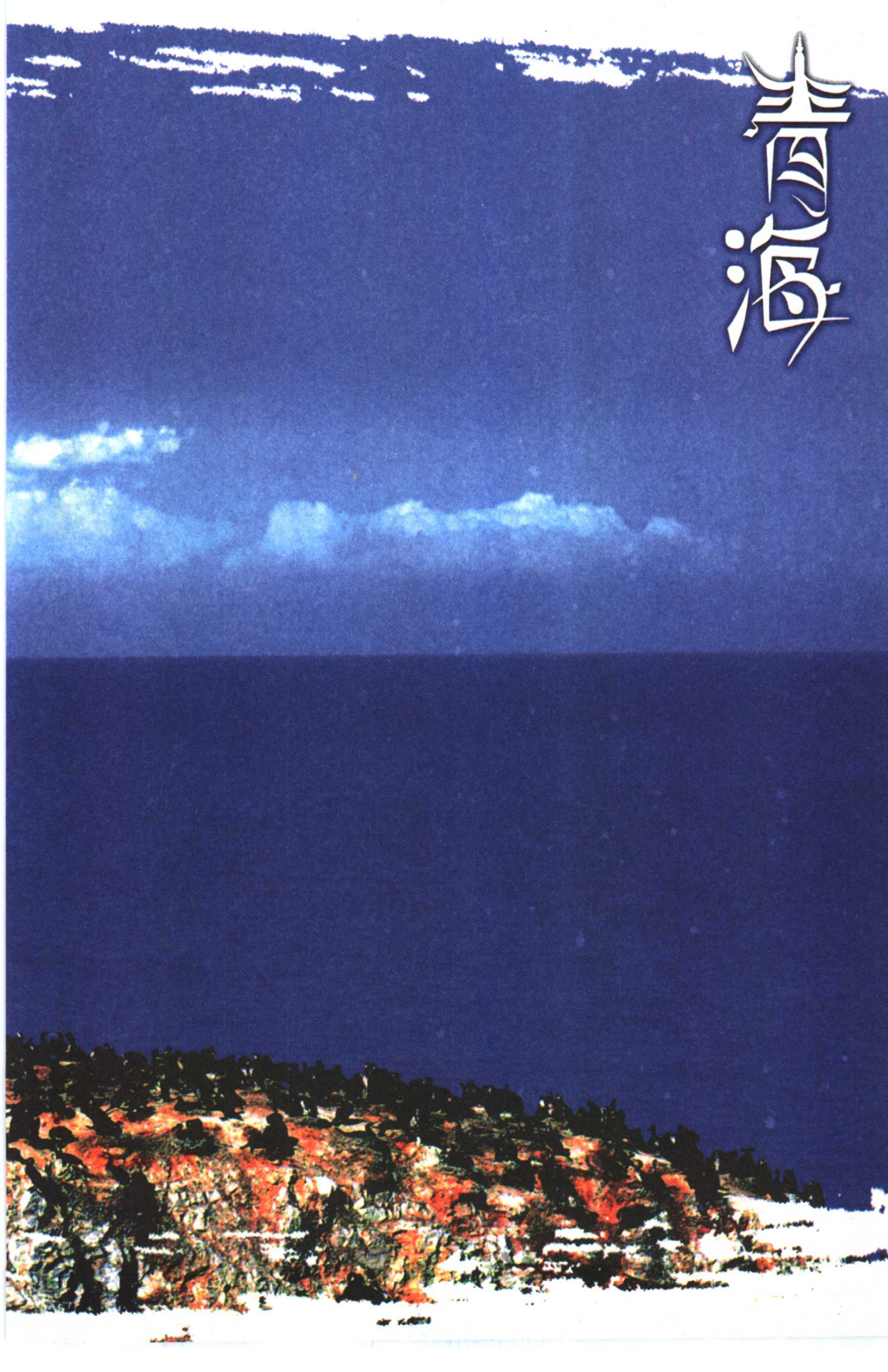




青海



青海



青海QINGHAI

历史文化

在我们学过的中学历史课本中，很少有关于青海历史的章节，而我们知道的关于青海历史最多最有名的，也许就是唐蕃古道了。其实早在远古时代，青海就有人类活动，近年来众多的古文化遗存证明，青海这块高原厚土上的人类活动，至少已有6000年的历史了。

最早生息在这块土地上的是中国西部古老民族之一氐、羌族群。夏商时期，部分羌人逐渐定居东部地区，开始进行农耕，随着中原地区先进生产技术的传入，农牧业有了一定发展，人口也逐渐增加。这部分羌人渐与华夏诸族融合，成为后来的汉族。

汉武帝时期，霍去病率军西征，在湟水流域设置行政机构，青海东部被纳入汉郡县制内，大批汉人迁移进入青海，屯田戍边，青海形成了汉羌杂居的民族格局。



公元4世纪初，吐谷浑人迁入青海，和当地的汉羌人杂居，建立吐谷浑国，政权稳定统治达350多年，上下贯通南北朝时期。今天在青海境内旅行，我们很有必要了解青海历史上吐谷浑这一重要的古代王国。

唐初，松赞干布建立吐蕃王朝，一统西藏高原后，吞并了青海境内的吐谷浑，吐谷浑王族被迫退到了河西走廊祁连山南部，从此衰退。唐太宗曾多次发兵青海，力图收复在吐蕃王朝控制下的青海高原，然而最终未能实现愿望。与唐罢战交好的松赞干布派使节向唐朝求婚，文成公主进藏的历史剧幕上演，这段唐藏合亲的故事今天尽人皆知。紧随文成公主的脚步，金成公主再次沿唐蕃古道进入西藏，今天在青海旅游，唐蕃古道上的众多遗址和美丽传说，让你依稀还能感受到文成公主、金成公主当年进藏的些许意蕴。

到了元代，成吉思汗的蒙古铁骑进入青海，青海地区纳入蒙古汗国的浩瀚版图，此时，藏传佛教在青海逐渐盛行，南丝绸之路改道青海，僧侣云集，商贾熙攘，繁盛一时。

茶马互市的制度在明朝时更加完善，明政府还在青海设立政教合一的茶马司、僧纲司。清朝时期，政府在青海地区采取了分旗和会盟制度加强统治，还改西宁卫为西宁府，以西宁为中心辐射全省的管理架构渐成雏形。这种管理架构一直延续到民国，直到青海解放，至今西宁仍是青海省府驻地。

