

# 走进母亲河

——黄河上游水电明珠行旅游指南

◎ 张锡杰 崔纪敏 著



中国水利水电出版社  
www.waterpub.com.cn

# 走进母亲河

——黄河上游水电明珠行旅游指南

◎ 张锡杰 崔纪敏 著



中国水利水电出版社  
www.waterpub.com.cn

## 图书在版编目 (CIP) 数据

走进母亲河：黄河上游水电明珠行旅游指南 / 张锡杰，  
崔纪敏著. —北京：中国水利水电出版社，2007  
ISBN 978-7-5084-4595-3

I. 走… II. ①张…②崔… 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060672号

|       |                                                                                                                                                                                                                        |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 书 名   | 走进母亲河——黄河上游水电明珠行旅游指南                                                                                                                                                                                                   |
| 作 者   | 张锡杰 崔纪敏 著                                                                                                                                                                                                              |
| 出版 发行 | 中国水利水电出版社(北京市三里河路6号 100044)<br>网址: <a href="http://www.waterpub.com.cn">www.waterpub.com.cn</a><br>E-mail: <a href="mailto:sales@waterpub.com.cn">sales@waterpub.com.cn</a><br>电话: (010) 63202266 (总机)、68331835 (营销中心) |
| 经 售   | 北京科水图书销售中心 (零售)<br>电话: (010) 88383994、63202643<br>全国各地新华书店和相关出版物销售网点                                                                                                                                                   |
| 排 版   | 中国水利水电出版社装帧出版部                                                                                                                                                                                                         |
| 印 刷   | 北京地大彩印厂                                                                                                                                                                                                                |
| 规 格   | 889mm × 1194mm 24开本 10印张 346千字                                                                                                                                                                                         |
| 版 次   | 2007年8月第1版 2007年9月第2次印刷                                                                                                                                                                                                |
| 印 数   | 5001—15200 册                                                                                                                                                                                                           |
| 定 价   | 38.00 元                                                                                                                                                                                                                |

凡购买我社图书，如有缺页、倒页、脱页的，本社营销中心负责调换

版权所有·侵权必究

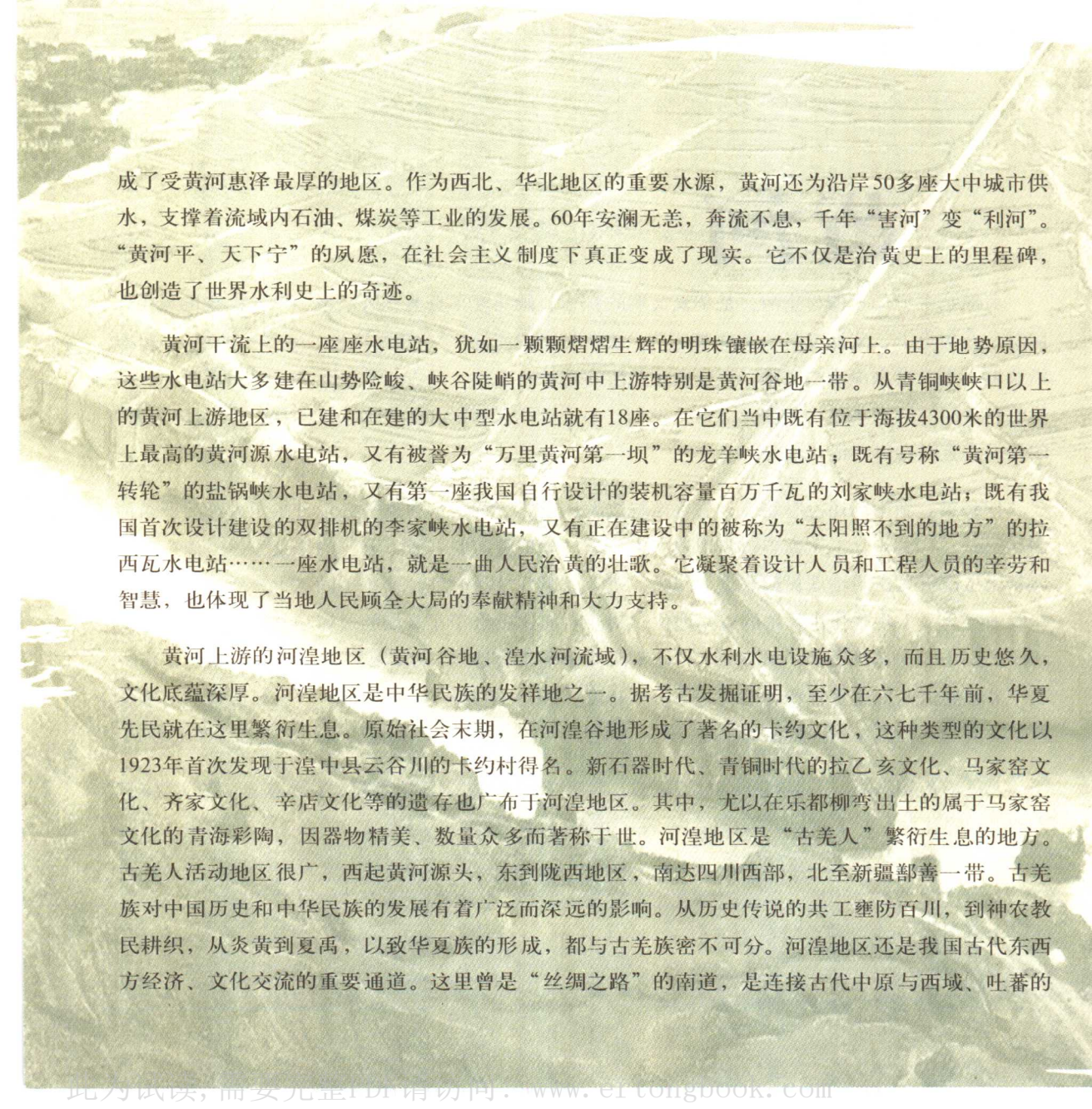
# 序

## 让黄河更好地造福人民

黄河是中华民族的母亲河，是华夏文明的摇篮，她哺育了炎黄子孙，成为中华民族的象征；同时，在历史上，黄河又是一条桀骜不驯，灾害频繁的河流，“三年两决口，百年一改道”，曾给沿黄地区人民带来深重的灾难。正是由于黄河的这种两重性，亘古几千年，从大禹治水到历朝历代都将黄河的治理视为治国安邦之策。然而，由于受社会制度和生产力水平的局限，“黄河为害”的状况一直没有得到根本改变。

1946年，新中国还没有建立，冀鲁豫解放区就成立了黄河水利委员会，开启了人民治理黄河的新纪元。1952年，毛主席到黄河视察，发出了“要把黄河的事情办好”的伟大号召。周恩来总理多次主持研究决策治理黄河的重大问题。进入改革开放新时期，邓小平同志十分重视黄河治理在我国社会主义现代化进程中的重要地位，对于黄河建设给予了亲切的关怀和支持。1999年6月，江泽民同志专程考察黄河，并发表了“让黄河为中华民族造福”的重要讲话。进入21世纪，新一届中央领导集体高度重视和关心黄河的治理开发。最近，胡锦涛总书记强调：“必须认真贯彻落实科学发展观，坚持人与自然和谐相处，进一步把黄河的事情办好，让黄河更好地造福中华民族。”

人民治黄60年来，在党和政府的领导下，按照“全面规划，统筹安排，标本兼治，除害兴利”方针，固堤建坝、拦蓄洪水、灌溉发电、科学调度、调水调沙……走出了一条人与自然和谐相处的治理开发之路。过去，黄河干流上没有一座水库；如今，黄河的水利水电资源得到合理开发利用。截至目前，黄河干流上建成和在建的有25座水电站，装机总容量达1700多万千瓦。同时，这些水电站还在防洪、灌溉、供水中发挥了巨大作用。目前，黄河以占全国2.2%的天然径流量，滋养着全国12%的人口，灌溉着全国15%的耕地，历史上受黄河水害最重的下游两岸大地，如今



成了受黄河惠泽最厚的地区。作为西北、华北地区的重要水源，黄河还为沿岸50多座大中城市供水，支撑着流域内石油、煤炭等工业的发展。60年安澜无恙，奔流不息，千年“害河”变“利河”。“黄河平、天下宁”的风愿，在社会主义制度下真正变成了现实。它不仅是治黄史上的里程碑，也创造了世界水利史上的奇迹。

黄河干流上的一座座水电站，犹如一颗颗熠熠生辉的明珠镶嵌在母亲河上。由于地势原因，这些水电站大多建在山势险峻、峡谷陡峭的黄河中上游特别是黄河谷地一带。从青铜峡峡口以上的黄河上游地区，已建和在建的大中型水电站就有18座。在它们当中既有位于海拔4300米的世界最高的黄河源水电站，又有被誉为“万里黄河第一坝”的龙羊峡水电站；既有号称“黄河第一转轮”的盐锅峡水电站，又有第一座我国自行设计的装机容量百万千瓦的刘家峡水电站；既有我国首次设计建设的双排机的李家峡水电站，又有正在建设中的被称为“太阳照不到的地方”的拉西瓦水电站……一座水电站，就是一曲人民治黄的壮歌。它凝聚着设计人员和工程人员的辛劳和智慧，也体现了当地人民顾全大局的奉献精神 and 大力支持。

黄河上游的河湟地区（黄河谷地、湟水河流域），不仅水利水电设施众多，而且历史悠久，文化底蕴深厚。河湟地区是中华民族的发祥地之一。据考古发掘证明，至少在六七千年前，华夏先民就在这里繁衍生息。原始社会末期，在河湟谷地形成了著名的卡约文化，这种类型的文化以1923年首次发现于湟中县云谷川的卡约村得名。新石器时代、青铜时代的拉乙亥文化、马家窑文化、齐家文化、辛店文化等的遗存也广布于河湟地区。其中，尤以在乐都柳湾出土的属于马家窑文化的青海彩陶，因器物精美、数量众多而著称于世。河湟地区是“古羌人”繁衍生息的地方。古羌人活动地区很广，西起黄河源头，东到陇西地区，南达四川西部，北至新疆鄯善一带。古羌族对中国历史和中华民族的发展有着广泛而深远的影响。从历史传说的共工壅防百川，到神农教民耕织，从炎黄到夏禹，以致华夏族的形成，都与古羌族密不可分。河湟地区还是我国古代东西方经济、文化交流的重要通道。这里曾是“丝绸之路”的南道，是连接古代中原与西域、吐蕃的

纽带，被誉为沟通藏汉人民友好情意的“黄金之路”，当年文成公主进藏，走的就是这条“唐蕃古道”。

黄河水电是人民治黄的历史丰碑，黄河文化是中华文明史中的璀璨之宝。如何把水电资源的利用与黄河文化特别是旅游资源的开发结合起来，综合利用保护好黄河的各方面资源，让黄河更好地造福沿黄地区人民，不仅是中共中央党校研究室副主任周天勇教授领衔的课题组着力研究的课题，也是黄河上游水电开发有限责任公司要重点解决的问题。之所以这样讲，主要有三条原因。

第一，这是落实胡锦涛、温家宝等中央领导同志治黄重要指示的一项好措施。在新世纪新阶段，黄河上游水电要“贯彻落实科学发展观，坚持人与自然和谐相处”的治水理念，就要遵循自然规律和经济规律，重新审视开发与保护的关系，创新思维，开拓进取，以“维持黄河健康生命”、保证水资源的可持续利用为根本目的，把黄河水电的建设与流域的生态保护结合起来，从单纯依靠水电资源开发增加效益向综合利用好黄河文化及旅游等多方面资源转变，切实保护好我们身边这条中华民族的母亲河。

第二，这是探索发挥黄河上游水电自身优势的新途径。黄河上游的一座座水电站，不仅是水利水电设施，也是展现人民治黄60年丰功伟绩的爱国主义教育基地。一座水电站就是一座历史的丰碑，它记载着当年建设者们在艰难困苦条件下创造出的不朽业绩，有的人为此长眠在那巍峨的大坝脚下；一座水电站还是一个“科技长廊”，它向世人展示了半个多世纪以来，我国科技发展的脚步和水电工程建设水平的提高。这是一笔得天独厚的资源，可惜我们对自身的这一优势认识的还不到位、开发利用得也很不够。

第三，这是造福沿黄地区人民的好形式。黄河上游水电站，多建在艰险遥远、山高林深，“人之所罕至”之地，多属于经济不发达地区，当地人民并未像下游那样明显感受到黄河治理的恩泽，不少人口还未脱贫。但是，另一方面，由于艰险遥远、山高林深，所以水电站周围有许多



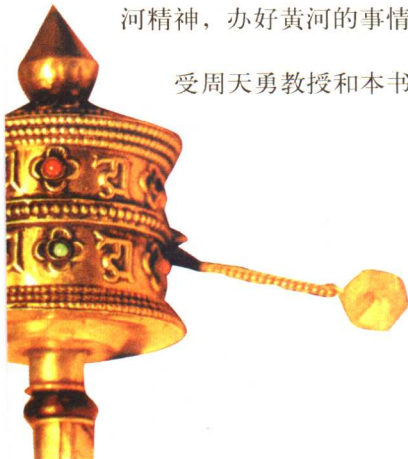
“世之奇伟瑰怪非常之观”，是旅游探险的好去处。把水电站建设同周围旅游景点建设结合起来，不仅有利于形成水利水电开发与旅游资源开发互相促进的良性循环，还能够帮助当地人民尽快富裕起来，让上游库区人民也深刻感受到治黄的恩泽。

《走进母亲河——黄河上游水电明珠行旅游指南》一书，是国务院西部开发办公室支持的《青海东部黄河上游谷地发展战略研究》课题的子课题。课题顾问为：中共中央党校副校长李君如、青海省常务副省长李津成、国家发展和改革委员会秘书长韩永文。课题领衔人为中共中央党校研究室副主任周天勇教授。该课题由北京电子科技学院原党委书记张锡杰研究员和科技日报主任编辑崔纪敏执笔完成。课题报告以清新的笔触，翔实的材料，生动地介绍了黄河上游10座大型水电站及周围景点迷人的自然景观和人文景观，揭开了河湟地区神秘的面纱。作者怀着回报母亲河养育之恩的深情，讴歌了人民治黄和黄河水电建设者们的丰功伟绩，娓娓动听地讲述了河湟悠久的历史、美丽的神话传说、奇异的自然风光、多元的民族宗教文化和迷人的民俗风情，加深了我们对母亲河和黄河文化的了解；该书还颇具匠心地从黄河文明中的瑰宝——唐诗、宋词、元曲等大量文学经典中，精选了20首黄河诗词以飨读者，并提供了自助游线路选择、旅游安全注意事项及当地的风味小吃、特色工艺品等多视角咨询，可谓是集知识性、趣味性、实用性于一体。该书在纪念人民治理黄河60周年的时候面世，对于我们继承人民治黄的优良传统，进一步发扬黄河精神，办好黄河的事情，开创黄河上游水电工作的新局面，无疑具有不同寻常的意义。

受周天勇教授和本书作者所托，写了上面这些话，是为序。

黄河上游水电开发有限责任公司党组书记、董事长 夏忠

2006年11月



# 前言

黄河是中华民族摇篮。黄河水、黄河文化、黄河精神哺育了中华民族。世界各地的炎黄子孙，不管政治观点与宗教信仰多么不同，但都称黄河为“母亲河”，奉黄帝为始祖，视黄土地为自己的“根”。几千年来，古老的华夏氏族在黄河流域繁衍生息、裂变融合，演出了一幕幕威武雄壮的历史大剧，创造了灿烂辉煌的黄河文明。

据考古发掘和史料记载，早在150万年前西侯度猿人就在今山西省黄河边的芮城县境内出现，110万年前“蓝田人”就生活在黄河流域，还有“大荔人”、“丁村人”、“河套人”等也在黄河流域繁衍。7万年前山西襄汾丁村出现了早期智人，3万年前内蒙古乌审旗大沟湾出现了晚期智人。旧石器文化遗址、新石器文化遗址、青铜器文化遗址和铁器文化遗址更是遍布黄河流域。从中石器时代起，黄河流域就成了我国远古文化的发展中心。大约在4500多年前，流域内形成了一些血缘氏族部落，其中以炎帝、黄帝两大部族最强大。后来，黄帝取得盟主地位，并融合其他部族，形成“华夏族”。从而开创了原始畜牧业和原始农业，奏响了古老黄河文明的序曲。

作为中华民族发祥地之一的河湟地区（黄河谷地、湟水河流域），不仅有着悠久的历史文化，美丽的神话传说，多元的民族宗教文化，迷人的民俗风情，而且由于地处“万山之宗”的昆仑山和巍峨雪峰祁连山之间，有许多“世之奇伟瑰怪非常之观”和未解之谜，因而成为众多探险和旅游者的首选之地。



黄河——我的母亲



让黄河更好地造福人民（序） / 夏忠  
前言

### 第一编

#### 撩开河湟地区神秘的面纱

##### 一 悠久的历史文化

1. 历史源远流长 / 1
2. “古羌人”繁衍生息的地方 / 4
3. 吐谷浑王国 / 5
4. 唃廝罗政权 / 8

##### 二 美丽的神话传说

1. 青海湖的传说 / 10
2. 西王母的传说 / 14
3. 禹王劈山治水的传说 / 15
4. “女儿国”——苏毗的传说 / 17
5. 祭海活动的传说 / 18

##### 三 奇异的自然风光

1. 神奇的黄河之源 / 21
2. “万山之宗”莽昆仑 / 24
3. 巍峨雪峰祁连山 / 26

4. 辽阔苍茫的高寒草原 / 28

5. 迷人的原生态森林公园 / 31

6. 美丽富饶的河湟谷地 / 35

#### 四 多元的民族宗教文化

1. 藏族的繁衍生息及宗教文化 / 38
2. 回族的繁衍生息及宗教文化 / 40
3. 土族的繁衍生息及宗教文化 / 44
4. 蒙古族的繁衍生息及宗教文化 / 46
5. 撒拉族的繁衍生息及宗教文化 / 49

#### 五 迷人的民俗风情

1. 河湟“花儿会” / 52
2. 回族“花儿” / 55
3. 土族“花儿” / 57
4. 撒拉族“花儿” / 59
5. 民间社火 / 62
6. 藏族“拉伊”会 / 63
7. 土族纳顿节与轮子秋 / 65
8. 九曲黄河灯会 / 67
9. 草原赛马会 / 69
10. 康巴歌舞 / 71



## 第二编

### 黄河上游大型水电站 及周围旅游风光概览

#### 一 黄河源水电站及周围旅游景点

1. 世界海拔最高的电站——黄河源水电站 / 73
2. 黄河源头碑——牛角碑 / 74
3. 高原湖泊——星宿海 / 74
4. 黄河源头姊妹湖——扎陵湖和鄂陵湖 / 75
5. 汉藏团结的见证——文成公主庙 / 77
6. 神秘的无人区——可可西里 / 78
7. 青藏分界线——唐古拉山口 / 79
8. 通向神话世界——通天河 / 80
9. 唐僧晒经的地方——“晒经台” / 81

#### 二 龙羊峡水电站及周围旅游景点

1. 黄河上游的“龙头”电站——龙羊峡水电站 / 83
2. “唐蕃古道”——日月山 / 85
3. “蓝色的湖”——青海湖 / 87
4. “相思河”——倒淌河 / 91
5. 我国第一个核武器研制基地——原子城 / 92

6. 藏传佛教名寺——塔尔寺 / 94
7. “土族风情大餐”——互助风情游 / 97

#### 三 拉西瓦水电站及周围旅游景点

1. “太阳照不到”的水电站——拉西瓦水电站 / 99
2. 佛祖劈出的峡谷——拉西瓦峡谷 / 100
3. 青海的“九寨沟”——直亥 / 101
4. 直亥岗日——石崖雪山 / 103
5. 蒙古包寺院——塔秀寺 / 104

#### 四 李家峡水电站及周围旅游景点

1. 我国第一座双排机电站——李家峡水电站 / 106
2. “康巴家园”——坎布拉森林公园 / 107
3. “红石公园”——丹霞地貌 / 109
4. “青海小江南”——贵德 / 110
5. “梨花世界”——贵德梨花节 / 112
6. 玉皇阁与文庙、武庙、城隍庙 / 113
7. 黄教大寺——白马寺 / 115

#### 五 公伯峡水电站及周围旅游景点

1. 花园式电站——公伯峡水电站 / 117
2. 中国唯一的撒拉族自治县——循化 / 118
3. 白骆驼的传说——骆驼泉 / 119
4. 传世之宝——手抄本《古兰经》 / 120





5. 阿拉伯风格的寺院——街子清真大寺 / 121
6. 大师诞生的地方——十世班禅故居 / 122
7. 十世班禅学经之地——文都大寺 / 124
8. 先贤墓冢——庵古鹿拱北 / 126

## 六 积石峡水电站及周围旅游景点

1. 正在建设中的电站——积石峡水电站 / 126
2. 青海“西双版纳”——孟达国家自然保护区 / 127
3. 高原明珠——孟达天池 / 131
4. 大禹劈山导河处——积石关与禹王石 / 132
5. 宗喀巴出家学经之地——夏琼寺 / 134
6. 马步芳公馆——馨庐 / 135
7. 彩陶的故乡——柳湾彩陶 / 135
8. “小故宫”——瞿昙寺 / 137
9. 喇家遗址与大禹故里 / 140
10. 民和新亮点——“万亩桃花休闲园” / 142

## 七 刘家峡水电站及周围旅游景点

1. 第一座我国自行设计的百万千瓦电站——刘家峡水电站 / 143

2. “高峡平湖”——刘家峡库区游 / 145
3. 佛教艺术胜地——炳灵寺石窟 / 148
4. 穆斯林的活动中心——临夏南关清真寺 / 149
5. “卫藏尼”——拉卜楞寺 / 149
6. 河州八景之一——松鸣岩 / 151
7. “兰州龙”——刘家峡恐龙国家地质公园 / 153

## 八 盐锅峡、八盘峡水电站及周围旅游景点

1. “黄河第一转轮”——盐锅峡水电站 / 155
2. 低水头、河床式径流电站——八盘峡水电站 / 157
3. 神秘大漠的瑰宝——甘肃省博物馆 / 158
4. “天下黄河第一桥”——兰州黄河铁桥 / 159
5. 雕塑艺术奇葩——黄河母亲雕塑 / 160
6. 兰州外滩——滨河公园 / 161
7. “凌空宝刹”——白塔山公园 / 162

## 九 青铜峡水电站及周围旅游景点

1. 唯一的闸墩式电站——青铜峡水电站 / 164

2. 天下黄河富宁夏——秦渠、汉渠  
风光游 / 166
3. 千古之谜——青铜峡一百零八塔 / 168
4. “塞上明珠”——沙坡头 / 170
5. 贺兰山下的“白洋淀”——沙湖 / 172
6. “中国电影从这里走向世界”——西部  
影视城 / 175
7. “东方金字塔”——西夏王陵 / 176

### 第三编

## 黄河上游水电明珠游 多视角资讯

### 一 名人吟黄河——黄河诗词选

- 屈原：河伯 / 179
- 成公绥：黄河赋 / 180
- 沈君攸：桂楫泛河中 / 181
- 骆宾王：晚渡黄河 / 182
- 王维：使至塞上 / 182
- 李白：公无渡河 / 183
- 杜甫：黄河二首 / 184
- 王之涣：凉州词 / 184
- 王之涣：登鹳雀楼 / 185
- 刘禹锡：浪淘沙 / 185

- 欧阳修：黄河八韵寄呈圣俞 / 186
- 王安石：河势 / 186
- 司马光：偁三门禹祠 / 187
- 范成大：渐水 / 187
- 元好问：龙门 / 187
- 周权：念奴娇·百字谣 / 188
- 于谦：黄河舟中 / 189
- 李流芳：黄河夜泊 / 189
- 谢榛：渡黄河 / 190
- 贺敬之：三门峡——梳妆台 / 190

### 二 黄河上游水电明珠自助游服务

#### 1. 自助游线路选择 / 194

##### 旅游线路一 / 195

- 第一条：从龙羊峡水电站出发，顺黄河而下 / 195
- 第二条：从青铜峡水电站出发，沿黄河而上 / 195

##### 旅游线路二 / 195

- 第一条：黄河源头探险六日游 / 195
- 第二条：长江源头探险八日游 / 196
- 第三条：青海湖环湖四日游 / 196
- 第四条：黄河风情三至六日游 / 196
- 第五条：龙羊峡水电站精华三日游 / 197
- 第六条：拉西瓦水电站二日游 / 197
- 第七条：李家峡水电站二日游 / 197





第八条：公伯峡水电站二日游 / 198

第九条：刘家峡水电站一日游 / 198

第十条：盐锅峡水电站、八盘峡水电站一日游 / 198

第十一条：青铜峡水电站一日游 / 198

### 旅游线路三 / 198

第一条：藏传佛教探秘游 / 198

第二条：道教探秘游 / 198

第三条：青海民俗风情游 / 198

第四条：盛大玉树赛马节游 / 199

第五条：宗教节日游（1） / 199

第六条：宗教节日游（2） / 199

## 2. 自助游注意事项 / 199

（1）青藏旅游“衣、食、住、行”四点提醒 / 199

（2）驾车自助游三项注意 / 201

（3）徒步旅行的有关准备 / 203

（4）青藏铁路旅行注意事项 / 204

（5）尊重民族民俗文化 / 206

（6）保护世界屋脊的生态环境 / 208

（7）医学提醒：三类人员慎去青藏高原旅游 / 209

（8）旅游安全知识十五题 / 210

（9）野外迷路五招辨南北 / 211

（10）旅游中常见九大“骗招”的破解术 / 211

## 3. 风味小吃、民族工艺品及特色产品 / 214

### （1）风味小吃 / 214

1) 狗浇尿 / 214

2) 酥油糌粑 / 214

3) 爆焖羊羔肉 / 215

4) 手抓羊肉 / 215

5) 尕面片 / 216

6) 奶茶 / 216

7) 酸奶 / 217

8) 酿皮 / 217

### （2）民族工艺品及特色产品 / 217

1) 藏刀 / 217

2) 彩石 / 218

3) 毡毯 / 219

4) 祁连玉 / 220

5) 人参果 / 220

6) 青稞酒 / 220

7) 沙果酒 / 220

8) 民间刺绣 / 221

9) 冬虫夏草 / 221



## 三 黄河上游水电开发有限责任公司及国际旅行社简介

1. 黄河上游水电开发有限责任公司简介 / 221

2. 黄河水电国际旅行社有限责任公司简介 / 222

后记 / 224

## 一 悠久的历史文化

### 1. 历史源远流长

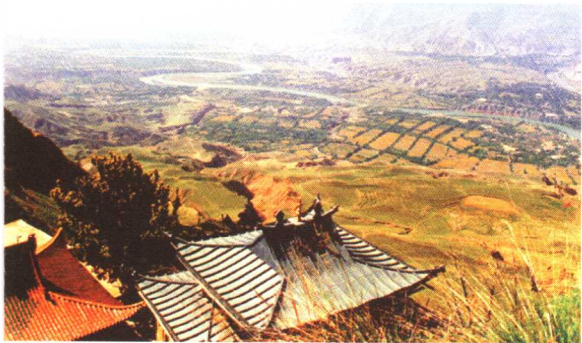
黄河上游的河湟地区（黄河谷地、湟水河流域），历史悠久，是中华民族的发祥地之一。据考古发掘证明，至少在六七千年前，华夏先民就在这里繁衍生息。原始社会末期，在河湟谷地形成了著名的卡约文化。这种类型的文化以1923年首次发现于湟中县云谷川的卡约村得名。卡约文化充分显示了当时人们农牧兼营、过着相对稳定的定居生活。属于新石器时代、青铜时代的拉乙亥文化、马家窑文化、齐家文化、辛店文化等的遗存也广布于河湟地区。其中，尤以在乐都柳湾出土的属于马家窑文化的青海彩陶，因器物精美、数量众多而著称于世。

众多古老文化的交替出现，使河湟谷地的历史文化显得古老而灿烂。这条湟水古文化带上到处可见的遗址，留给我们了一条完整的旅游考察线，从民和县核桃庄到乐都县柳湾，从互助县总寨、大通县孙家寨到湟中县卡约，沿着湟水河而上，沟汊、台地、土坡上，古文化遗址交错分布，古老的传说如袅袅炊烟，生生不息。

河湟地区的古文化源于先民古羌人。古羌人活动地区很广，西起黄河源头，东到陇西地区，南达四川西部，北至新疆鄯善一带。秦汉时，羌人部落有150多个，每一部落有酋长，互不统属，过着逐水草而居的游牧生活。

河湟地区还是我国古代东西方经济、文化交流的重要通道，这里曾是“丝绸之路”的南道。还有与河西走廊“丝绸之路”并行的“唐蕃古道”，是连接古代中原与西域、吐蕃的纽

青海黄河河谷成为众多探险和旅游者的首选之地（夏琼 摄影）



▲ 充满神奇的黄河古剎

带，被后世誉为沟通藏汉人民友好情意的“黄金之路”，当年文成公主进藏，走的就是唐蕃古道。

据史载，汉武帝元狩二年（公元前121年），汉骠骑将军霍去病出兵击败河西匈奴，进入湟水流域。从此，这里被纳入汉帝国的郡县制体系，设令居塞，并在河西设4郡。公元前61年，汉后将军赵充国统兵击败湟水流域的先零羌，并在河湟地区留兵屯田，设“金城属国”，先后设置临羌（在今湟源县）、安夷（在今平安县）、破羌（在今乐都县）、允吾（在今民和县）、允街（在今甘肃省兰州市红古区）、河关（在今贵德县）等县。大批汉人或从军屯田，或迁徙实边，

把中原先进的生产技术和生活习俗带到了这里，促进了河湟地区的发展。

4世纪初，吐谷浑人迁入甘青地区，后向青海境内发展，并建立了吐谷浑国。其盛时，势力范围东南至四川松潘，北到青海祁连，东到甘肃洮河，西达新疆南部，东西长约1500公里，南北宽约500公里。吐谷浑立国300余年，对河湟地区的畜牧业、交通和文化交流，卓有贡献。东晋十六国时，前凉、前秦、后凉、南凉、西秦、西夏、北凉相继统治过河湟地区。

隋唐时期，经济繁荣，国力强大，文化发达，把中央政权的统治力拓展到了河湟地区。7世纪，松赞干布统一青藏高原，建立了吐蕃王朝。先后兼并了羊同、苏毗、白兰、党项诸羌，尽得其地。唐“安史之乱”后，吐蕃进一步东进，控制了青海全境，统治近200年。五代十国青海吐蕃部落分散，不复统一。北宋时，散落在河湟地区的吐蕃部唃廝罗势力渐强，以青唐城（今西宁）为中心，在河、湟、洮地区建立了地方割据政权，臣属于宋。徽宗初，唃廝罗政权势力日衰，宋军遂进占河湟地区。崇宁三年（1103年），宋改鄯州为西宁州，是“西宁”见于历史之始。

13世纪，南宋理宗宝庆三年（1227年），成吉思汗进军洮、河、西宁州，青海东部地区纳入蒙古汗国版图。忽必烈即位初，在河州设吐蕃等处宣慰使司都元帅府，管辖青、甘一带吐蕃部落。至元十八年（1281年）设甘肃行中书省，辖西宁诸州。

明洪武六年（1371年），改西宁州为卫。以后又设“塞外四卫”：安定、阿端、曲先、罕东（今海北藏族自治州刚察西部至柴达木西部，南至格尔木，北达甘肃省祁连山北麓地区）。明孝宗弘治元年（1488年），设西宁兵备道，直接管理蒙、藏各部和西宁近地，“塞外四卫”由西宁卫兼辖。

16世纪初，厄鲁特蒙古4部之一的和硕特部移牧青海，一度成为统治青海的民族。清雍正初年，罗卜藏丹津反清斗争失败后，清朝在青海设置青海办事大臣，统辖蒙古29旗和青南玉树地区、果洛地区及环湖地区的藏族部落。青海东北部西宁卫改为西宁府，仍沿袭明朝的土司制度，属甘肃省管辖。

1912年中华民国建立后，马家军阀统治青海近40年。1928年9月5日，南京国民政府决定新建青海省，治设西宁。1929年1月，青海省正式建制。1949年9月5日，西宁解放。1949年9月26日，青海省人民军政委员会宣告成立。1950年1月1日青海省人民政府正式组成，以西宁为省会。

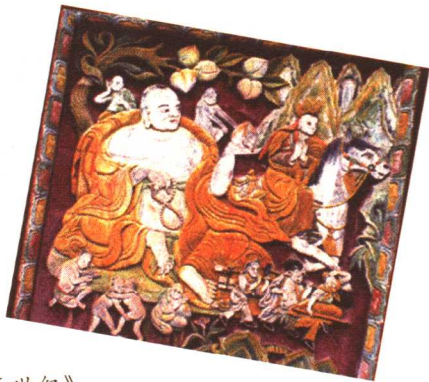
## 2. “古羌人”繁衍生息的地方

羌族是祖国多民族大家庭中历史最悠久的民族之一。古代羌族对中国历史发展和民族发展有着广泛而深远的影响。从历史传说时期共工壅防百川，神农教民耕织，从炎黄到夏禹，到华夏民族的形成，都与古羌族密不可分。贾逵《周语》注说：“共工氏姜姓。”《太平御览》说：“神农氏姜姓。”姜即羌。《史记·六国年表》：“禹生于西羌。”《太平御览》引皇甫谧《帝王世纪》：

“伯禹夏后氏，姒姓也，生于石纽……长于西羌，西羌夷（人）也。”著名历史学家徐中舒说：“夏王朝的主要部族是羌，根据由汉至晋五百年间长期流传的羌族传说，我们没有理由再说夏不是羌”。（徐中舒：《我国古代的父亲家庭及其亲属称谓》，见《四川大学学报》1980年第1期）。所以，古代羌族对缔造中国的第一个王朝——夏朝的贡献是昭然史籍的。

古代羌族主要活动在西北的广大地区。今青海、甘肃的黄河、湟水、洮河、大通河和四川岷江上游一带是古代羌族的活动中心。殷商时期，古羌族有“北羌”、“马羌”等众多部落，过着居无定所的游牧生活，也有一些羌人从事农业生产。《诗经·商颂》：“昔有成汤，自彼氐羌，莫敢不来享，莫敢不来王……”歌颂了殷王朝的强盛，同时也反映了羌族与殷王朝的密切关系。周人与羌人关系更加密切。章炳麟《检论·序种姓》说：“羌者，姜也。”傅斯年《姜原》说：“姬周当是姜姓的一个支族，或者是更大之族之两支。”传说姬姓周的始祖“弃”的母亲姜源是姜部落之女，姬姓周和姜姓羌应是互为婚姻的两大集团。周与姜、羌联盟是武王灭商的重要条件。周

朝立国以后，把一些姜姓羌人分封到中原地区，如分封在今山东的齐国（《史记·齐太公世家》），分封在今河南许昌、南阳一带的申、吕、许都是姜姓国。周时进入中原的这部分姜姓羌人，历西周之世，



马头琴诉说着柴达木蒙古族的悠久历史