

青藏

列车
QINGZANG RAILWAY
GUIDEBOOK
旅行指南



中国工人出版社

青藏铁路列车旅行指南



本书编写组 编著

图书在版编目 (C I P) 数据

青藏列车旅行指南 / 《青藏列车旅行指南》编写组
编著. —北京: 中国工人出版社, 2007. 1

ISBN 978-7-5008-3814-2

I. 青... II. 青... III. ①旅游指南—青海省②旅
游指南—西藏 IV. ①K928.944②K928.975

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第000674号

出版发行: 中国工人出版社

地 址: 北京鼓楼外大街45号

邮 编: 100011

电 话: (010)62350006 (总编室)

网 址: <http://www.wp-china.com>

经 销: 新华书店

印 刷: 北京中科印刷有限公司

版 次: 2007年1月第1版 2007年1月第1次印刷

开 本: 640毫米×1000毫米 1/16

字 数: 150千字

印 张: 18.25

印 数: 1—5000册

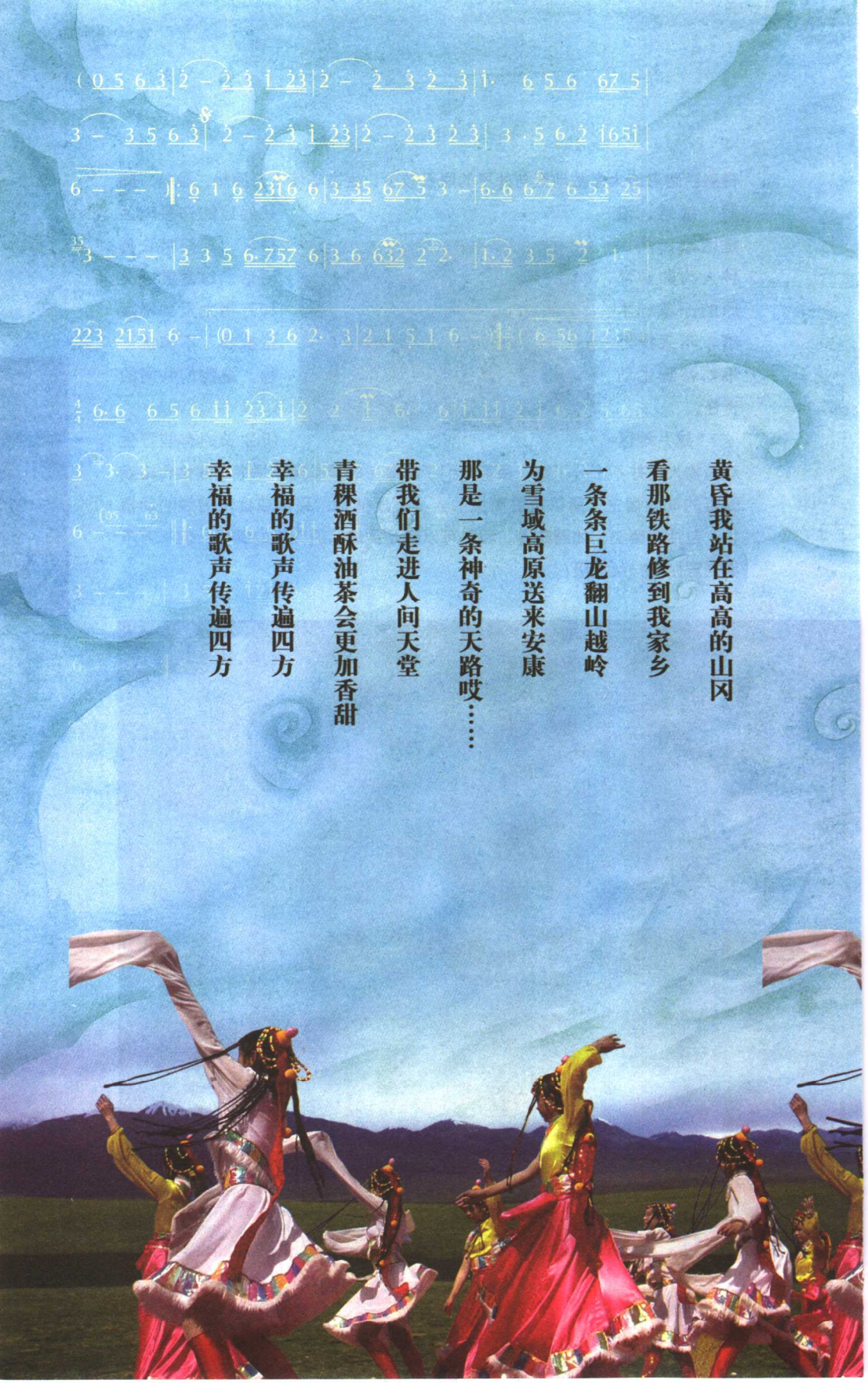
定 价: 38.00元

版权所有 侵权必究
印装错误可随时退换

藏地之旅
བུ་གྲོ་ལྷོ་ཁྱེད་ལྷོ་གསལ།



一册在手 游遍青藏·····



天路

屈塬
印青
词曲

清晨我站在青青的牧场

看到神鹰披着那霞光

像一片祥云飞过蓝天

为藏家儿女带来吉祥

那是一条神奇的天路哎……

把人间的温暖送到边疆

从此山不再高路不再漫长

各族儿女欢聚一堂





香港美心集团

伍淑清女士

美心集团始创于1956年，
于香港经营中菜、西菜、速食、糕点、星巴克咖啡店，
以及提供机构餐饮服务等分店超过330间，
员工多达12,000人，每日服务超过450,000人次，
为香港最大之饮食集团。

1980年，创立北京航空食品有限公司，为中国改革开放后首家中外合资企业，经营航空配餐业务。目前已发展至全国12个机场。

美心集团餐饮管理于工商、教育、医疗机构及海洋公园，
提供专业优质餐饮服务。

852-2101-1333

www.maxims.com.hk



航空式的服务套餐



美心快餐



美心食物 多多水果在里面

www.maxims.com



西餅



美心快餐

美心食物 綠色健康

www.maxims.com



铁流网(www.tieliu.com.cn)是铁道部宣传部宣传主管,铁道影视音像中心和中铁传媒联合主办的全新网络媒体。以“权威、全面、及时、准确的铁路信息”和“社会化铁路服务”为办网宗旨,面向全国广泛的铁路行业市场和铁路旅客、货主提供服务。作为中国铁路行业的大型社会门户网站和权威反映铁路信息服务的网络平台,其多元化的频道设置和强大的功能组合,为广大社会公众和铁路行业内部提供了各取所需的网络空间,同时也是一个铁路向社会发布资讯信息和实现铁路客货运网络服务的崭新领地,更是铁路内外各界参与者交流沟通和学习发展的网络家园,也进一步成为铁路行业内外实现综合影响力的新舞台。



www.tieliu.com.cn

CONTENTS

目录

一、极地天路

二、乘火车去拉萨

三、安全舒适的列车

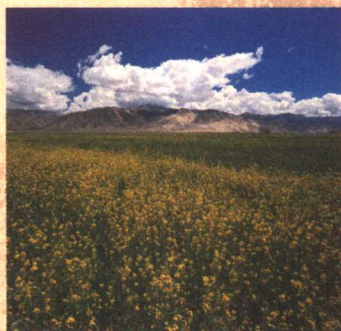
1. “安全第一”的列车
2. 环保的列车
3. 人性化的列车
4. 乘车提示



四、青藏铁路沿线站景欣赏

(一) 青藏铁路的序曲——西格段

1. 西宁站（西宁市）
2. 金银滩与原子城
3. 鸟岛站（青海湖）
4. 天峻站（天峻草原）
5. 关角站（关角隧道）
6. 二郎站（二郎洞）
7. 都兰寺站
8. 柴达木
9. 柯柯站（柯柯盐湖）
10. 德令哈站
11. 万丈盐桥



(二) 世界最高的铁路——青藏铁路格拉段

1. 格尔木站
2. 南山口站
3. 三岔河特大桥
4. 玉珠峰站
5. 昆仑山隧道
6. 清水河特大桥
7. 索南达杰自然保护站
8. 可可西里自然保护区
9. 雪域精灵——藏羚羊

10. 三江源自然保护区
11. 风火山
12. 沱沱河站（长江源）
13. 通天河
14. 神奇的铁棒——冻土工程
15. 唐古拉站（唐古拉山脉）
16. 藏北羌塘草原
17. 安多站
18. 错那湖站
19. 那曲站（藏北草原）
20. 古露站（湿地保护工程）
21. “神山圣湖”（念青唐古拉山脉）
22. 当雄站
23. 羊八井站
24. 堆龙曲峡谷——拉萨河谷
25. 柳梧隧道
26. 拉萨河特大桥
27. 拉萨站



五、青藏游

1. 西宁及周边游览
2. 格尔木及周边游览
3. 拉萨及周边游览

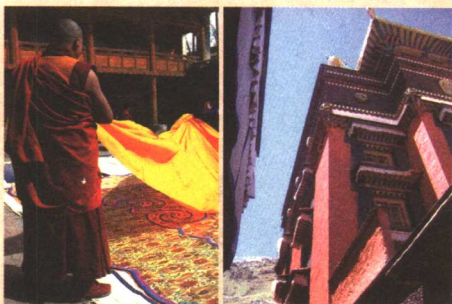
六、多姿多彩的民族文化

（一）独具特色的西藏文化

1. 西藏的宗教
2. 西藏传统节日
3. 藏学
4. 藏医学
5. 西藏民间艺术
6. 西藏传统体育
7. 藏族礼仪
8. 藏族习俗
9. 八宝吉祥
10. 民间生活习俗

（二）多民族交融的青海文化

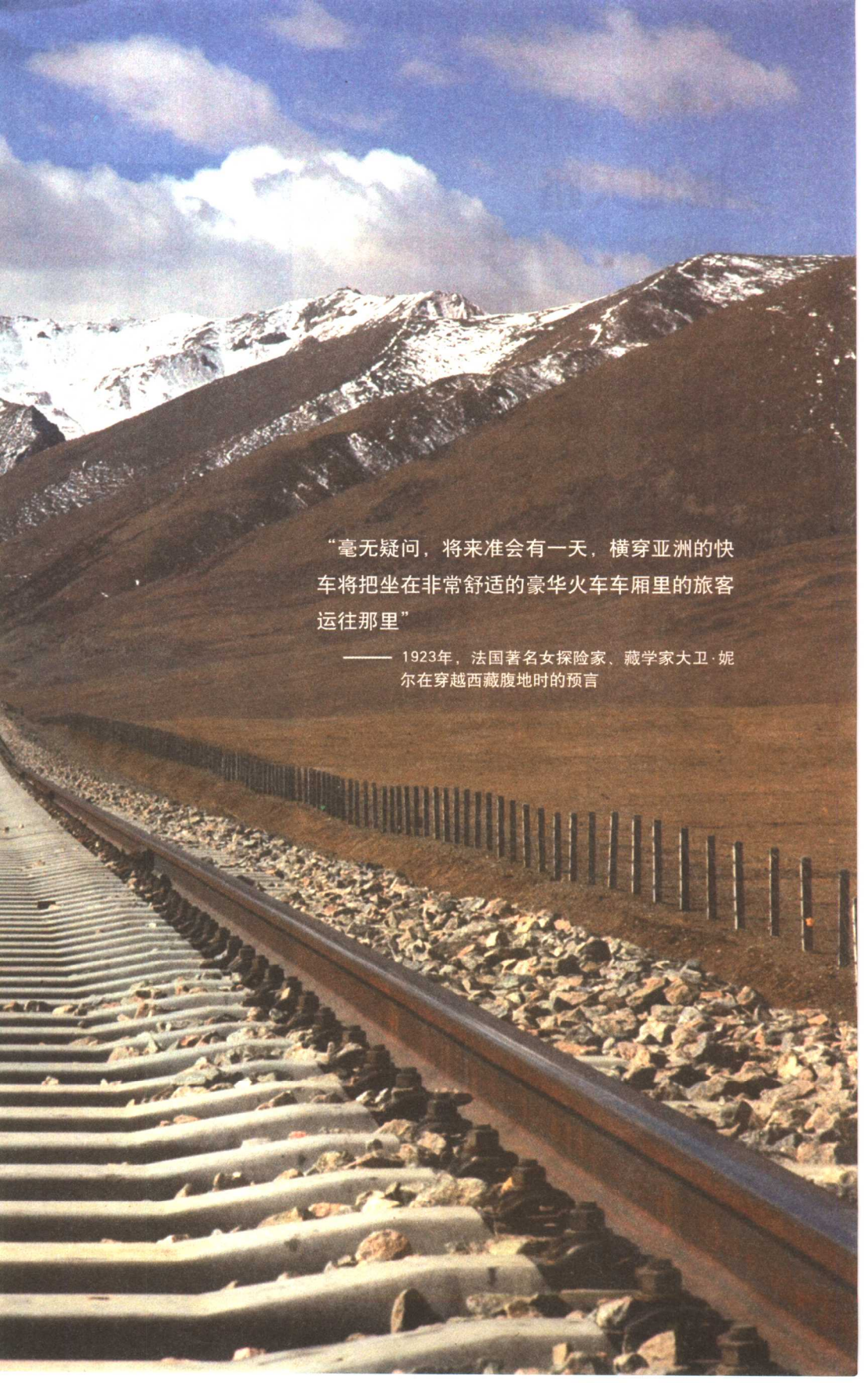
1. 青海文化源远流长
2. 青海地区的宗教
3. 青海民俗活动
4. 青海民间艺术



七、青藏高原旅行常识

1. 卫生保健常识
2. 旅行生活提示
3. 藏族礼俗禁忌
4. 高原环保常识





“毫无疑问，将来准有一天，横穿亚洲的快车将把坐在非常舒适的豪华火车车厢里的旅客运往那里”

—— 1923年，法国著名女探险家、藏学家大卫·妮尔在穿越西藏腹地时的预言



极地天路

QINGZANG&TIBET RAILWAY

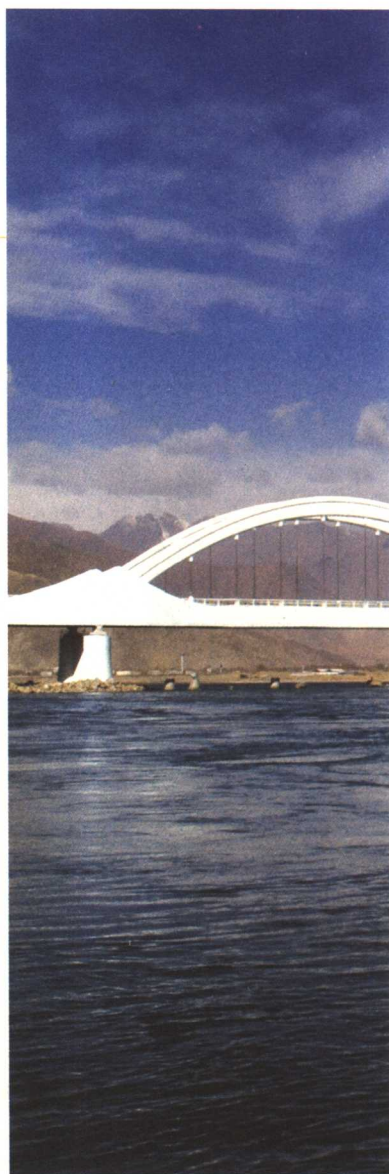
BRIEF INTRODUCTION

举世瞩目的青藏铁路起于青海省省会西宁市，终到西藏自治区首府拉萨市，全长1956公里。其中：西宁至格尔木段（简称西格段）全长814公里，1974年开工建设，1984年建成通车；格尔木至拉萨段（简称格拉段）全长1142公里，2001年6月29日开工建设，2006年7月1日建成通车。

建设青藏铁路，是几代中国人梦寐以求的愿望。1958年，党中央决定建设青藏铁路西宁至格尔木段，1984年5月这段铁路建成通车。进入新世纪，党中央从推进西部大开发、实现各民族共同发展繁荣的大局出发，作出了建设青藏铁路格尔木至拉萨段的重大决策。铁道部科学组织、周密部署，青藏铁路建设者坚持科学发展观，按照建设世界一流高原铁路的目标，勇克“多年冻土，高寒缺氧，生态脆弱”三大难题，发扬“挑战极限，勇创一流”的青藏铁路精神，经过五年多的艰苦奋战，终于建成这一伟大工程。

青藏铁路建成通车，对于青藏两省区加快经济社会发展、改善人民生活，对于增进民族团结和巩固祖国边防，都具有十分重大的意义。

2006年7月1日，青藏铁路的全线建成和开通运营，标志着中国人民又创造了一项彪炳人类铁路建设史册的奇迹！





拉萨河特大桥

