



青海

特立独行之自助旅行手册

中国第1套自助旅行指南丛书

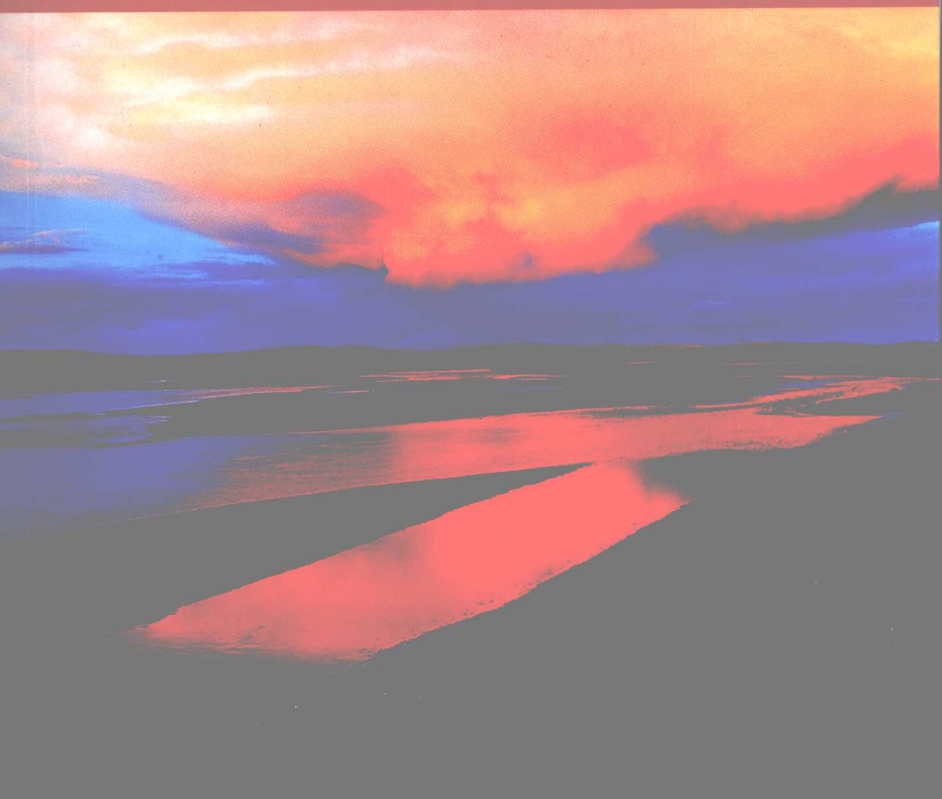
6年来不断完善与更新

提供背包客新鲜的第1手资讯

本书信息均由作者亲自采集

买书即可享受青海桑珠国际青年旅舍免费床位，封底勒口附免费卡！

免费住旅舍
买书



青海



吴浩青 晴帆 刘英 贺源 编著
张涛等 摄影



www.chiru.com

广西师范大学出版社
· 桂林 ·

图书在版编目(CIP)数据

青海/刘英编著. —桂林:广西师范大学出版社,
2007.4

(藏羚羊旅行指南)

ISBN 978 - 7 - 5633 - 6399 - 5

I .青… II .刘… III .旅游指南 - 青海省 IV .K928.944
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 159835 号

广西师范大学出版社出版发行

(桂林市中华路 22 号 邮政编码:541001)
网址:www.bbtpress.com

出版人:肖启明

全国新华书店经销

发行热线:010 - 64284815

山东人民印刷厂印刷

(山东省泰安市灵山大街东首 邮政编码:271000)

开本:880mm × 1 092mm 1/32

印张:13 字数:250 千字

2007 年 4 月第 1 版 2007 年 4 月第 1 次印刷

印数:0 001 ~ 6 000 定价:46.00 元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

2000年底，一群年轻人聚在星巴克的咖啡厅里，当时，每个人对自助旅行的理解各不相同，甚至有人是第一次听到“自助旅行”这个词，虽然在此之前，他们每一个人都是自助旅行的身体力行者。

这次聚会的组织者最终也没有让每个人都接受“自助旅行”这个新鲜词，但他们都愿意把自己独自外出的经验拿出来与别人分享。

2001年5月，第一批《藏羚羊自助旅行手册》共5册出版，作者就是从那天星巴克的聚会中产生的。从此，“藏羚羊”成了“自助旅行”的另外一个代名词，因为这种在青藏高原上奔跑的动物，以吃苦耐劳、敏捷而著称，这也正是“藏羚羊”所提倡的旅行精神，与此同时，“藏羚羊”还提示人类与自然和谐共处的关系。

常有读者问，当分省系列出版工作完成后，“藏羚羊”的工作是否也因此结束了。我们也不止一次地回答，“藏羚羊”的工作不仅没有结束，而是刚刚开始。

事隔短短的三年，“自助旅行”早已不是什么新鲜的概念，更多的中国人都“抛弃”了“跟团游”的方式，所以更多的人需要一本旅行图书帮助他实现旅行的梦想。放眼望去，中国的旅游图书市场也已经十分壮大，有幸的是，“藏羚羊”参与并见证了这个过程，并在这个过程中不断地成长。

2003年底，“藏羚羊”作出了一个大胆的改变，就是让丛书的特约编辑同时完成作者与编辑两个角色的工作。因为在总结刚刚结束的分省图书的编辑工作时，我们发现，只有让编辑真正熟悉他所负责的图书的内容，才能从根本上提高图书的编辑质量。

2004年随着第一批分省系列新版出版，“藏羚羊”开始把目光投向国外，编辑们也头一次在他们的记事本上记录下了一个个非中文的地名……与此同时，我们也开始尝试着为读者提供摄影、登山、攀岩、休闲等主题更为丰富的旅行类图书。

如今，我们期待已久的“藏羚羊”第四版图书终于要面试了，这次我们又有了新的尝试，我们从双色图书变成了彩色，在这个读图时代，图片的增加无论从美观还是参考的角度都将对这套工具书起到画龙点睛的作用。

“藏羚羊”也许还不像您期待的那样强健，但是团队的坚持与来自读者的信念让我们动力十足，奔跑的“藏羚羊”期待着像风一样自由！

[illegible]

高	速	公	路	
铁			路	
国	道	及	标	号
其	他	道	路	
徒	步	线	路	
轮			渡	
主	要	街	道	
次	要	街	道	
索			道	
城			墙	

河流、湖泊

绿 地
建 筑 物

首 都

省级行政中心

地级行政中心

县级行政中心

其他定居点

指 北 针



政公银医邮网停飞火长公售票问洗宾餐酒娱乐温位遗港山其方桥岛拉
安车途交汽汽车票询手咖啡场位置标他地伸
府局行院局吧场场站站站处处园处间馆厅屋所布泉号迹口峰点向梁礁线

作为一本实用的旅行工具书,《藏羚羊自助旅行手册》在内容方面进行了精心周到的编排,目的就是让读者既便于阅读又方便使用。

“必游”与“专题”

在全书的彩页部分,图文并茂地介绍了本书中最精彩的部分,所谓“走过,路过,不能错过”。这些内容包括:最具代表的景点、经典的旅游线路、独特的民俗风情、别具一格的民间工艺等不一而足。通过阅读这部分的内容,目的是让读者具有全面而形象的概念,便于读者更准确地分配出行时间。

总述部分

这个章节的内容包括历史、地理、气候、人文、宗教以及语言,这些内容都有助于读者在出行之前全方位地获得目的地的相关知识。“编辑推荐”让您对旅行内容一目了然,并快速地决定您的旅行重点。“旅行计划”一节具体介绍了到达目的地交通方式,也许是乘飞机,也许是乘轮船,所有可能的交通方式都在这里加以介绍,以便读者明确自己的出行方式。而自助旅行专家以旅行经验制定的旅行预算,是为了让旅行者在出行前清晰地

知道,在目的地所需要的时间和金钱,这将是制定一份真正适合自己的旅行计划中十分重要的因素。

分章部分

目的地的衣、食、住、行、娱、购、乐的每个环节,读者都会通过图书内容获得帮助。其中“特别提醒”的环节更是旅行专家通过切身经验给读者以相关提示,作者的观点更让读者能在出行前有明确的选择。这个部分通过章节的开篇地图和地图上的序号,就能迅速查找找到。

附录

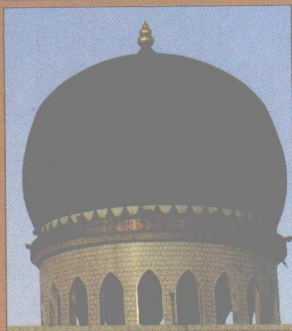
旅行保险、装备、摄影提示、国际青年旅舍等,从读者的角度,我们考虑到出行中可能出现的问题,或希望得到的帮助,有各方面的专家的指点。

索引

“索引”环节的设计更便于读者快速查询到相关信息。

喇嘛庙 清真寺

宗教建筑花开两枝



走在西宁的街头，你会发现一个有趣的现象，身穿红色僧袍的喇嘛和头戴白色小帽的穆斯林同时出现在你的视线中。的确，青海有着特殊的地理位置，有种说法称“对于内地它是边疆，对于边疆它是内地”，从某种角度说明了青海在自然和人文上的共融性。

青海是一个多民族聚居的地区，在青海广袤的土地上，居住着汉、藏、回、土、撒拉、蒙古等43个民族。虽然各民族有其独特的宗教信仰和风俗习惯，但由于在历史上，青海处于丝绸之路和唐蕃古道交会之处，加之多次民族迁徙、政权变更，各民族之间也不断融合，杂居共处，互相依存，逐渐形成了多民族文化、多宗教信仰并存的状态。特别是藏传佛教和伊斯兰教是青海最主要的两大宗教，而作为宗教生活依托的寺院庙宇，是最能深入到人们日常生活中的元素，同时也是一种珍贵的建筑艺术形式。藏传佛教的寺院和伊斯兰教的清真寺，建筑风格独特，民族特色浓郁，如两支奇葩在城市和乡村同时绽放。

藏汉结合喇嘛庙

藏族是青海第一大的少数民族，约占青海少数民族人口的一半，占全省总人口的22%，主要分布在玉树、果洛、黄南、海南、海北藏族自治州和海西蒙古族藏族自治州，藏族、土族、蒙古族人民基本上信仰藏传佛教，目前藏传佛教是青海境内影响最大的宗教。

藏传佛教寺院遍及各地，历史悠久，建造技术高超，艺术精湛，风格独特，是青海地方建筑最重要的组成部分，受西藏藏传佛教寺院传统艺术和汉式殿宇建筑的双重影响，以融合藏、汉建

筑艺术的特点而著名于世，一般称之为藏汉式建筑。藏传佛教寺院所在地，过去曾是一个地区的行政、文化、经济中心，总体布局是多功能的。寺院由殿堂、佛寺、扎仓（学院）、喇嘛塔、噶哇（活佛公署）、吉哇（办公处）、扎康（一般喇嘛住居）、手工作坊、仓库、粮仓、马厩、杂院等，个别大的寺院还设有刑堂、监狱等。

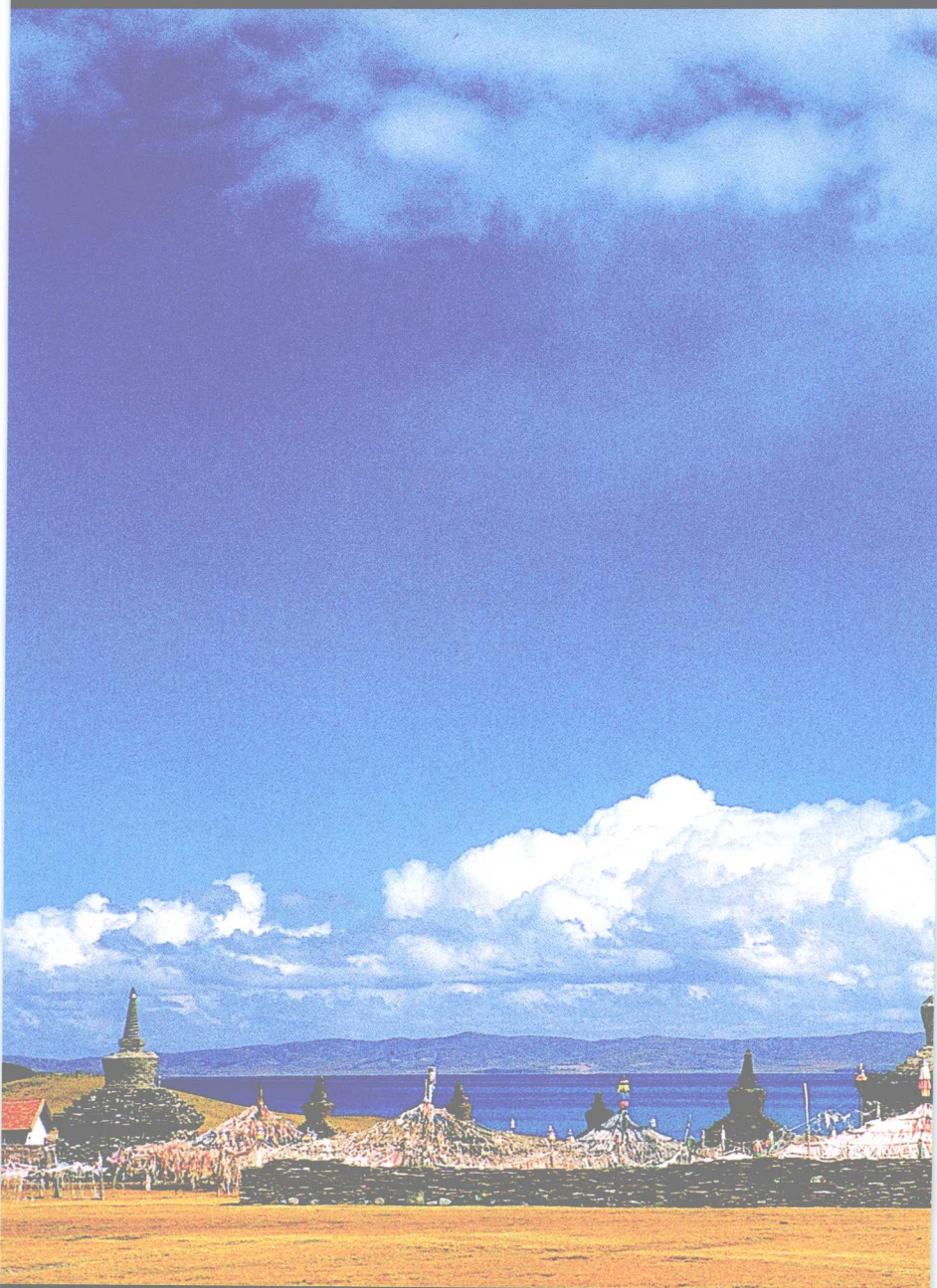


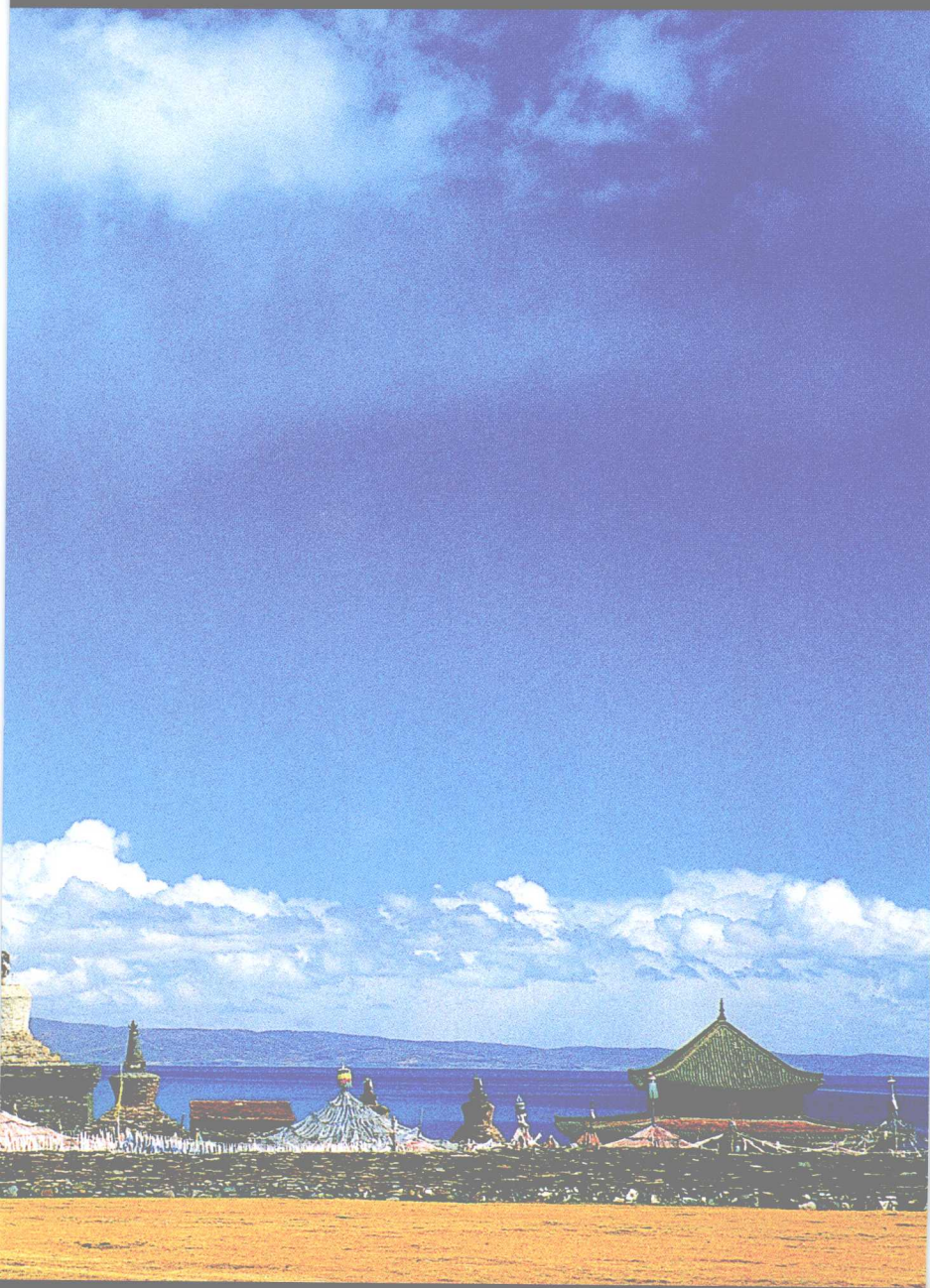
藏传佛教寺院的选址，大都在环境幽雅、依山傍水之处，依山就势，高低错落，重叠而上，突出顶点，不强调群体轴线对称，借助自然，形成多种空间，其造型多采用汉式歇山式屋顶或藏式平顶结合的藏汉式建筑，如采用琉璃瓦、斗拱、飞檐等，平顶上置以金幢、宝塔、宝伞、倒钟、刹式宝瓶、金鹿法轮及布幡等，内置各色幡、帟、壁画、堆绣、唐卡等，突出了藏传佛教的艺术特色。寺院内部精美的壁画，更丰富了宗教建筑艺术。壁画多采用青海黄南“热贡”艺术的手法和技巧，别具一格。壁画以宗教题材和自然景物表现。

藏传佛教寺院中最著名的是塔尔寺，此外还有夏琼寺、瞿昙寺、结古寺、隆务寺等著名寺院。

塔尔寺位于湟中县鲁沙尔镇，是藏族建筑艺术中“藏汉结合”





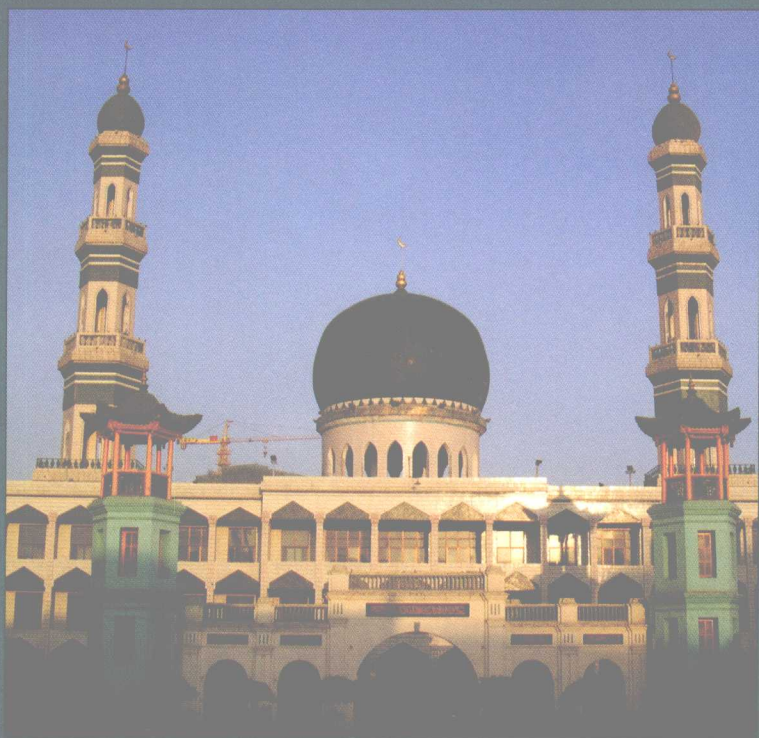




的独特建筑群体，在我国建筑艺术宝库中占有重要的地位。寺院坐落在俗名莲花山山谷内，是格鲁派创始人宗喀巴的出生地，是藏传佛教格鲁派著名六大寺院之一。整个寺院逐渐建成由经堂、学院、塔、喇嘛宅院等23处建筑单位组成的建筑群体。

日月宝殿清真寺

青海是中国穆斯林人口较多的地区之一，回族是全省少数民族中人口居第二位的民族，约占全省总人口的14%，主要分布在东部和东北部。回族以及撒拉族，都是信仰伊斯兰教的民族。因此青海的清真寺众多，遍布全省城乡各地，在东部穆斯林各族聚居区内，几乎每个村庄都有清真寺。在青海1339座清真寺中，已批准开放的有917座，其中西宁152座、海东579座、海北93座、





黄南10座、海南69座、玉树1座、海西13座。

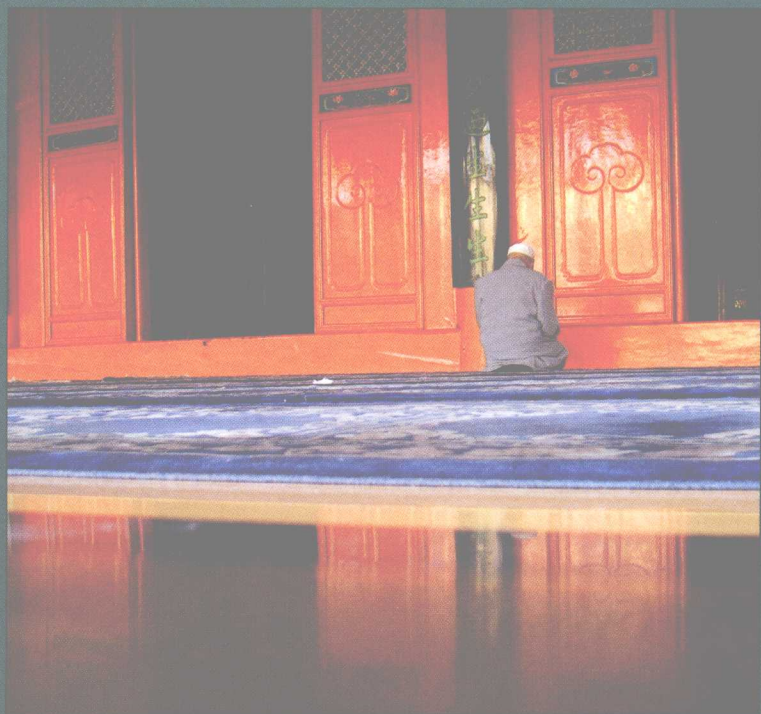
青海清真寺的建筑也有其独特风格。虽然历经千年沧桑和天灾、战乱的破坏，现存的清真寺能保存初建时期原貌的已不多见。但有关专家经实地踏勘，仍然可以发现青海有许多历史悠久、建筑风格特殊的伊斯兰教寺院。其中比较著名的有西宁市东关清真大寺、循化撒拉族自治县街子清真大寺、化隆回族自治县黄吾县清真寺、门源回族自治县南关清真寺、大通回族土族自治县塔尔清真寺等。这些清真寺一般都严格遵循伊斯兰教建筑的一些基本原则，具有伊斯兰教建筑的基本特点，如都有礼拜大殿、邦克楼或望月楼、沐浴室、圣龛、宣教台和用古兰经文做装饰等，还加入了一些中国建筑的特色，表现在沿中轴线的中国传统四合院布局、中国式的庙门制度、中国传统楼阁式的邦克楼、以精美的彩绘艺术见长的中西合璧的建筑装饰等方面。

闻名遐迩的西宁东关清真大寺地处西宁市东关大街，是青海省最大的清真寺，是西宁市十多万穆斯林进行宗教活动的中心，在青海省内规模最大，历史悠久，与西北地区著名的西安化觉寺、兰州桥门寺、新疆喀什艾提卡尔清真寺并称为西北四大清真寺。东关清真大寺建于明洪武年间（1368—1398），至今已有600余年的历史，占地总面积为13602平方米，融中国殿堂式建筑与伊斯兰建筑风格于一体，建筑物雄伟壮观，气势恢弘，显现出庄严肃穆的氛围。殿顶的藏式鎏金宝瓶，是甘肃拉卜楞寺喇嘛所赠，为国内清真寺仅见。大殿内的18根大柱为佑宁寺所赠。大殿内部雕梁画栋，刻绘精雅。阿拉伯、古波斯和中国的古典纹样巧妙结合。

街子清真大寺是撒拉族祖寺，青海最早的伊斯兰教寺院之一，

始建于元代。在旧址上新建的街子清真大寺于1983年11月完工，是典型的阿拉伯式清真寺建筑，占地面积4050平方米，大殿面积2397平方米。大殿系钢筋水泥结构，顶部为四方平顶，中央有一大穹隆圆顶，四角各有一小穹隆圆顶，为宣礼楼，每个圆顶上竖有新月。

黄吾具清真寺，始建于明崇祯年间，是为当地藏族群众改信伊斯兰教后修建的寺院之一。占地面积1700平方米，初建时为藏传佛教寺庙风格，雕梁画栋，大红大绿，重彩浓绘。后世华寺门宦拱北的彩绘受到黄吾具寺早期的彩绘影响。后来该寺在维修、改建过程中逐步消除了藏传佛教寺院的影响，突出了伊斯兰教寺院的传统风格。



目录

编辑推荐	1
热门线路	2
探险与户外运动	3
国家公园&保护区	4
摄影或者其他	5
话说青海	6
精彩青海	8
历史	9
地理	10
气候	11
政区	11
民族	12
语言	12
宗教	13
名人	14
建筑	16
艺术	17
手工艺	17
传媒资讯网站	19

旅行计划 20

旅行季节	22
节庆	22
预算建议	24
装备清单	25
到达与离开	26

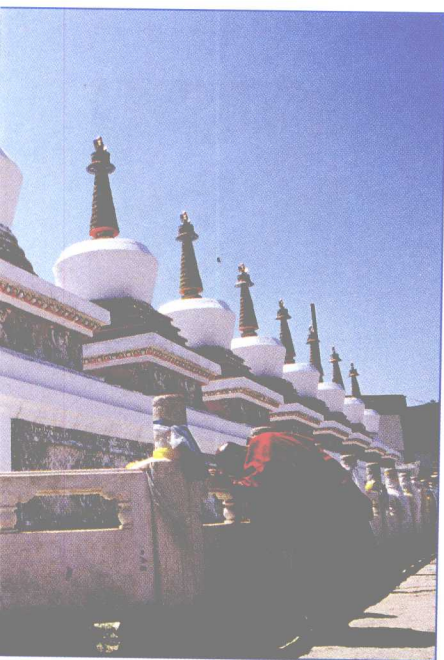
区内交通	28
住宿	30
餐饮	31
语言	32
其他	32

西宁市·海东区 43

西宁市·海东区必游	46
解读西宁市·海东区	48
西宁市·海东区	50
西宁市	58



塔尔寺	70	民和纳顿狂欢节	99
土楼山·北禅寺	78	平安夏宗寺	104
东关清真大寺	79	循化撒拉族之乡	105
南禅寺·凤凰台	81	循化街予清真寺	108
南山公园·凤凰台	81	循化十世班禅大师故居	109
虎台遗址	82	循化文都寺	109
青海省博物馆	83	循化蒙达天池	110
大通老爷山·娘娘山	84	化隆夏琼寺	111
互助土族风情	88		
互助北山林场	91	海北州·海南州	113
互助佑宁寺	95	海北州·海南州必游	116
乐都瞿坛寺	96	解读海北州·海南州	117
乐都柳湾遗址	98	海北州·海南州	120
		青海湖	126
		海心山	135
		鸟岛	136
		共和县伏城	140
		金银滩草原	141
		西海郡故城	141
		日月山	143
		青海湖徒步(加搭车)转湖线路	147
		海晏夏格日山	159
		原子城	159
		祁连县牛心山	160
		八宝河·黑河	162
		祁连鹿场	163
		大坂山	163
		门源油菜花风光	165



祁连山徒步线路：西宁—张掖	168	吾屯麦秀林场	196
贵德古城	174	尖扎坎步拉国家森林公园	197
鬼德扎仓温泉	174	尖扎阿琼南宗寺·南宗尼姑寺	204
龙羊峡水电站	176	尖扎李家峡水库	205
		泽库和日石经墙	206
		河南圣湖仙女洞	208
黄南州	177		
黄南州必游	180		
解读黄南州	180	海西州	209
黄南州	184	海西州必游	212
同仁热贡艺术村	187	解读海西州	213
唐卡制作	188	海西州	216
热贡堆绣探源	190	格尔木市	224
同仁隆务寺	192	察尔汗盐湖	231
同仁吾屯上庄寺·吾屯下庄寺	194	万丈盐桥	236
吾屯郭日寺·时轮佛塔	195	大柴旦温泉	236





铁山矿	237	都兰国际狩猎场巴隆猎区	267
杨林	238	诺木洪文化遗址	267
格尔木—乌图美仁—茫崖	238	诺木洪贝壳梁·芦苇船	268
柴达木盆地雅丹地貌	242		
木河·一线天·昆仑桥	244	玉树州·果洛州	269
昆仑神泉	245	玉树州·果洛州必游	272
昆仑道教圣地·西王母瑶池	246	解读玉树州·果洛州	274
昆仑山口	249	玉树州·果洛州	280
玉珠峰	253	结古镇	288
玉虚峰	261	玉树文成公主庙	291
德令哈襟袷湖	261	玉树勒巴沟	293
德令哈“外星人遗址”	262	玉树结古寺	293
茶卡盐湖	263	玉树新寨嘉那玛尼堆	294
都兰热水吐蕃墓葬群	266		