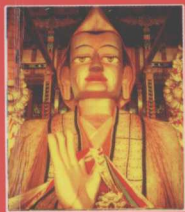


广东省第六届优秀图书

中国之旅 黄金版
Top Attractions for Travelling in China



BOOK

广东旅游出版社
GUANGDONG TRAVEL AND TOURISM PRESS

西部之旅

爱提 编著

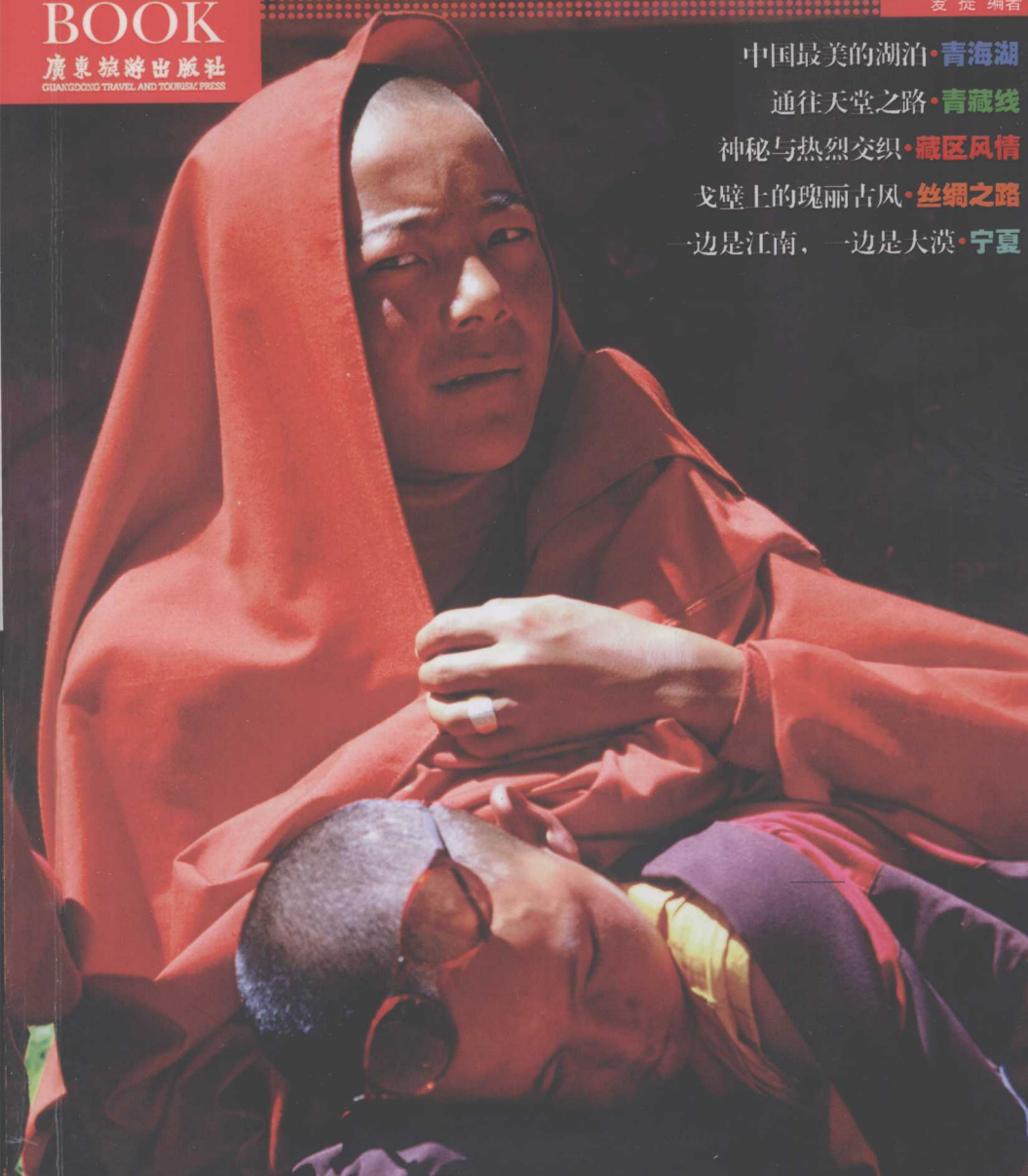
中国最美的湖泊·青海湖

通往天堂之路·青藏线

神秘与热烈交织·藏区风情

戈壁上的瑰丽古风·丝绸之路

一边是江南，一边是大漠·宁夏



S I B U



Z H I L U

中国之旅 黄金版

西部之旅

爱提 编著

BOOK

广东旅游出版社
GUANGDONG TRAVEL AND TOURISM PRESS

图书在版编目(CIP)数据

西部之旅 / 爱提编著. —广州: 广东旅游出版社, 2007. 2
(中国之旅: 黄金版)

ISBN 978-7-80653-849-4

I. 西... II 爱... III. ①旅游指南—青海省②旅游指南—甘肃省③旅游指南—宁夏

IV. K928.94

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 003844 号

摄影作者:

中国图片网、江泳涛、李继勇、成良达、邢合顺

广东旅游出版社出版发行

(广州市中山一路 30 号之一 邮编: 510600)

深圳市希望印务有限公司印刷

(深圳坂田吉华路 505 号大丹工业园二楼)

广东旅游出版社图书网

www.tourpress.cn

邮购地址: 广州市中山一路 30 号之一

联系电话: 020-87347994 邮编: 510600

889×1194 毫米 32 开 7.5 印张 139 千字

2007 年第 1 版第 1 次印刷

印数: 1-7000 册

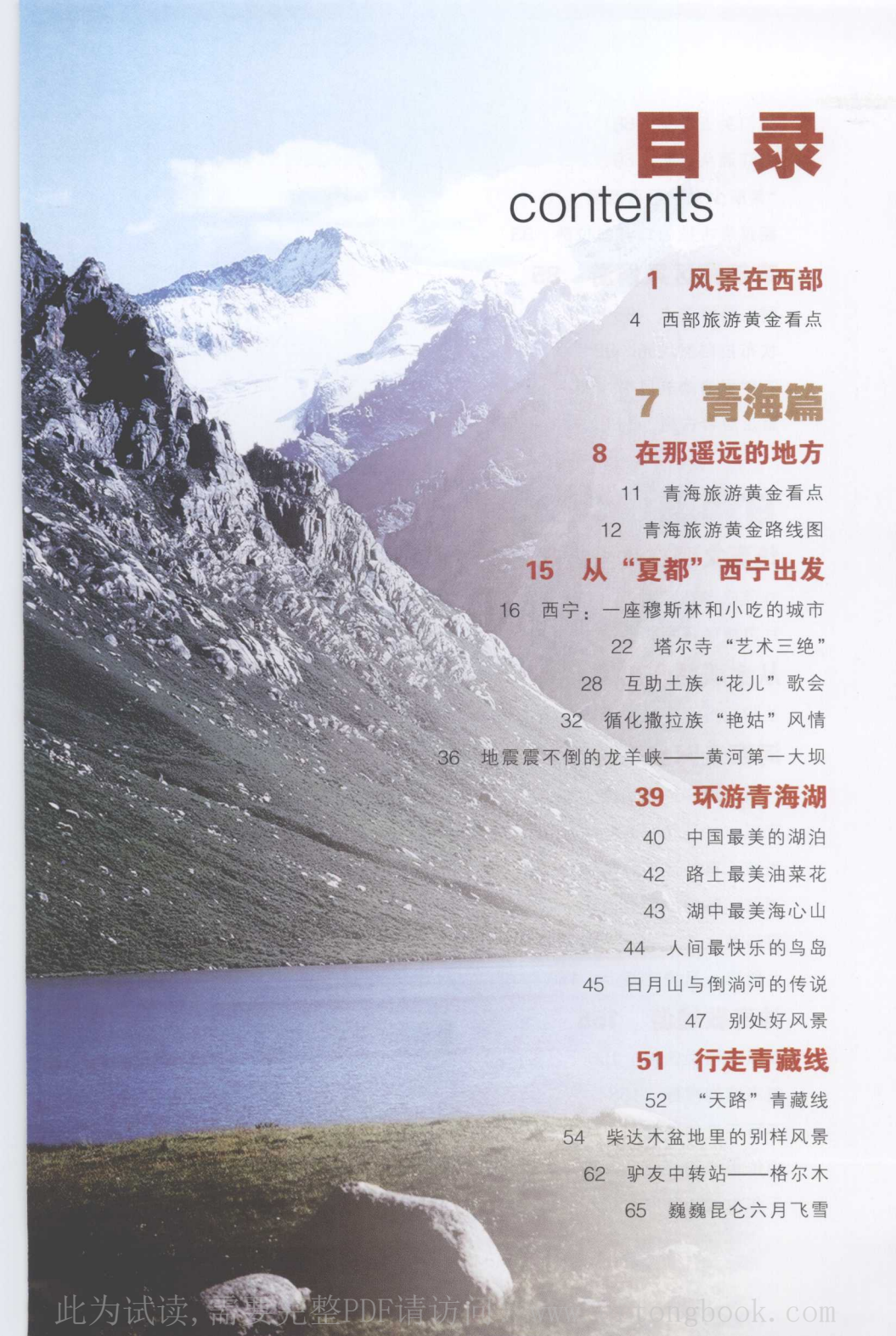
定价: 35.00 元

[版权所有 侵权必究]

本书如有错页倒装等质量问题, 请直接与印刷厂联系换书。

西部旅游黄金路线图





目录

contents

1 风景在西部

- 4 西部旅游黄金看点

7 青海篇

8 在那遥远的地方

- 11 青海旅游黄金看点

- 12 青海旅游黄金路线图

15 从“夏都”西宁出发

- 16 西宁：一座穆斯林和小吃的城市

- 22 塔尔寺“艺术三绝”

- 28 互助土族“花儿”歌会

- 32 循化撒拉族“艳姑”风情

- 36 地震震不倒的龙羊峡——黄河第一大坝

39 环游青海湖

- 40 中国最美的湖泊

- 42 路上最美油菜花

- 43 湖中最美海心山

- 44 人间最快乐的鸟岛

- 45 日月山与倒淌河的传说

- 47 别处好风景

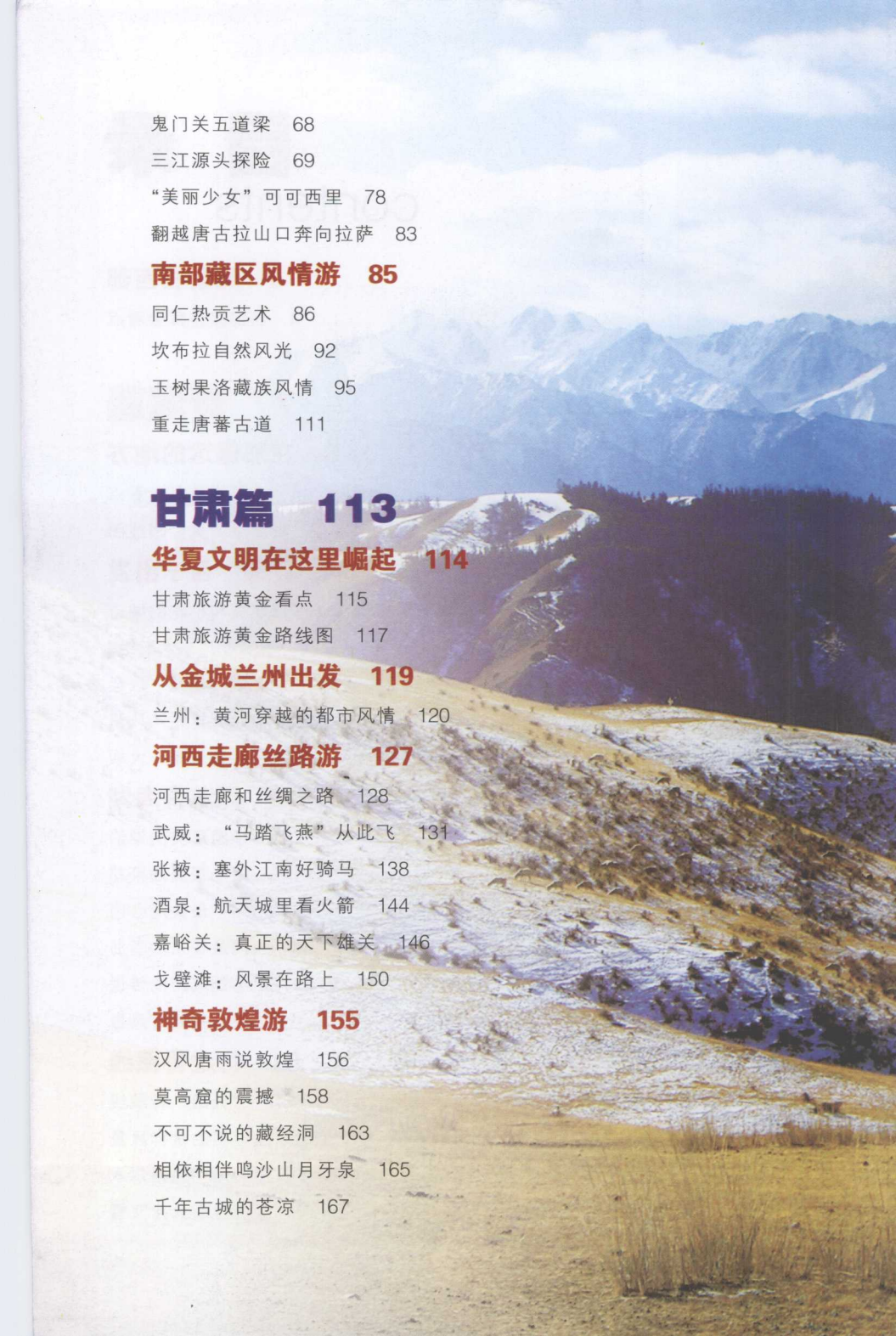
51 行走青藏线

- 52 “天路”青藏线

- 54 柴达木盆地里的别样风景

- 62 驴友中转站——格尔木

- 65 巍巍昆仑六月飞雪

- 
- 鬼门关五道梁 68
三江源头探险 69
“美丽少女”可可西里 78
翻越唐古拉山口奔向拉萨 83

南部藏区风情游 85

- 同仁热贡艺术 86
坎布拉自然风光 92
玉树果洛藏族风情 95
重走唐蕃古道 111

甘肃篇 113

华夏文明在这里崛起 114

- 甘肃旅游黄金看点 115
甘肃旅游黄金路线图 117

从金城兰州出发 119

- 兰州：黄河穿越的都市风情 120

河西走廊丝路游 127

- 河西走廊和丝绸之路 128
武威：“马踏飞燕”从此飞 131
张掖：塞外江南好骑马 138
酒泉：航天城里看火箭 144
嘉峪关：真正的天下雄关 146
戈壁滩：风景在路上 150

神奇敦煌游 155

- 汉风唐雨说敦煌 156
莫高窟的震撼 158
不可不说的藏经洞 163
相依相伴鸣沙山月牙泉 165
千年古城的苍凉 167

173 甘南回藏风情游

- 174 甘南的别样风情
- 175 临夏：中国“小麦加”
- 178 夏河：雪域“小西藏”
- 183 郎木寺：塞外“丽江”

187 陇东华夏寻根和民俗游

- 188 多姿多彩的陇东
- 188 天水：华夏始祖伏羲故里
- 192 平凉：道家崆峒山隐于此
- 195 庆阳：民俗“五绝”引来天下客

199 宁夏篇

200 大漠豪情在宁夏

- 201 宁夏旅游黄金看点
- 203 宁夏旅游黄金路线图

205 从塞上江南银川出发

- 206 银川：塞外多风情
- 210 西部影视城：出卖荒凉的人工杰作
- 213 西夏王陵：东方金字塔
- 215 沙湖：一边是江南，一边是大漠
- 218 贺兰山：《满江红》的豪情美景

223 中卫沙漠游

- 224 神奇的青铜峡108塔
- 225 沙坡头：玩沙的乐园
- 229 儒、释、道合一的中卫高庙

231 六盘山风景游

- 232 须弥山石窟
- 233 泾河源旅游区
- 234 六盘山红军长征纪念亭
- 234 固原古城

风景在西部

有一位驴友在游完青海湖后这样写道：

“英文里有一个词，叫做 breathtaking，通常被翻译成‘惊心动魄’或‘感人肺腑’，甚至根据情景被译成‘宏伟壮观’，这完完全全应了一句话：语言的魅力是在翻译的过程中被毁灭的。每当遇到这个词的时候，我就想，其实如果想准确地表达原词的神韵，就应该直白地翻译成‘令人屏住了呼吸’。此时此刻，我想起这个词，是因为觉得它只有用在当我看到青海湖的一刹那，才是恰到好处的。既然翻译过来意境全无，那就让我喊一句英文吧：Yes, it is really breathtaking!”

在祖国的西部，让人 breathtake 的岂只是青海湖，那里有无数风景足以令人一千次 breathtake。

西部有令人 breathtake 的水，时而安静，时而咆哮，呈现万般姿态。夜晚的青海湖静得仿佛可以听见自己的心跳，那深邃的蓝有如大海般深沉；翻滚的黄河像发怒的黄龙，一路穿山越谷咆哮着向东奔去，搅起的黄水卷走了万吨泥浆。而三江源头更是色彩斑斓：长江源头冰峰林立的各拉丹东雪山如耀眼的明镜照亮了高原的夜空，黄河源头星罗棋布的小溪如点点繁星闪烁着调皮的光芒，澜沧江源头扎曲在两岸峭壁老树的映衬下显得格外苍绿。

西部有令人 breathtake 的山，时而雄浑，时而秀美，尽显万种风情。巍巍昆仑的六月飞雪，玉珠峰顶迎面扑来的呼呼北风，唐古拉山口忽而艳阳高照、

▼玉珠峰





▲青海湖

忽而风雨交加的诡异天气，巴颜喀拉山直冲云霄的皑皑雪峰，还有阿尼玛卿雪山脚下全身俯地转山的藏族阿妈，都会让人感到西部高原的神秘；而满目苍翠的崆峒山、六盘山，既有南方群山的秀美，又不失西部山峰的苍劲，给粗犷的西部增添了些许柔情。

西部有令人 *breathtake* 的路，特别是那有如天梯挂在广阔的青藏高原上，而只有勇者才可以踏上的漫长青藏线。当你行走在茫茫戈壁，一路穿越盐湖地带、雅丹地貌、巍巍昆仑山、鬼门关五道梁、无人区可可西里、最高点唐古拉山口，历尽千辛万苦到达拉萨，回首身后的天路，你不会想到自己已经征服了世界上海拔最高、环境最艰苦的行程，而那种苦中作乐的精神也将使日后的你更加坚强。

西部还有令人 *breathtake* 的大漠风情。当你站在刀削斧砍般的沙山上眺望一望无际的滚滚黄沙时，从天边卷来的波涛汹涌的沙海会令你惊奇得像发现了新大陆；不止如此，如出海舰队、如动物世界、如古老城堡的雅丹地貌，还有似琼楼玉宇、似群群牛羊、似沙漠绿洲的海市蜃楼，都会让你慨叹：大自然怎么会如此神奇！

西部更有令人 *breathtake* 的文物古迹和少数民族风情。敦煌莫高窟精美的壁画，麦积山石窟惟妙惟肖的泥塑，嘉峪关雄伟的关城，西夏王陵苍凉的残垣断壁……一切一切都在向世人传递着古老灿烂的华夏文化。而青海玉树热烈的藏族歌舞和赛马、同仁绚烂的热贡艺术、塔尔寺的旷世“艺术三绝”，甘肃夏河拉卜楞寺门口一字排开的 2000 个转经筒、背包族会聚的郎木寺小镇，则把西部浓郁的藏族风情烘染得情意浓浓，吸引着成千上万来自世界各地的人们。

.....

实在没有足够的文字可以充分描述西部让人 *breathtake* 的风景，就如另一位驴友所言：“只有背起背包，端起相机，亲自踏上西部的旅程才会深刻感受：真正的风景在西部。”



▲ 藏族舞蹈

西部旅游黄金看点

西北出游季节参考

西北冬季寒冷、干燥，夏季凉爽，所以，出游以5~10月为最佳。但是由于夏季早晚温差大，所以即使在夏季出游，也要备足毛衣、外套等御寒衣物。再者，西北地处高原地带，海拔高、日照强，游人应提前备好预防高原反应的红景天以及保护皮肤的防晒霜等。

西部风景无限多。新疆、西藏、四川、云南、陕西已单独成册介绍给读者，这里重点推荐青海、甘肃、宁夏西北三省区的黄金风景点。

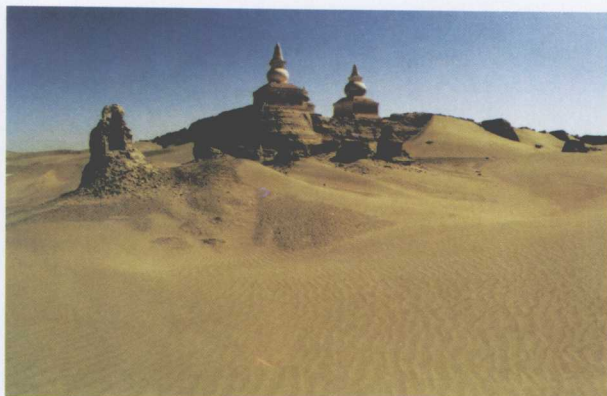
青海的风景在于青海湖，在于浓郁的藏族风情，在于艰苦的青藏线。比大海还要蓝的湖水，比向阳花还要黄的油菜花，比人间还要快乐的鸟岛，是青海湖吸引八方游人的魅力所在。塔尔寺的“艺术三绝”壁画、堆绣、酥油花，玉树热烈的歌舞和赛马，同仁璀璨的热贡艺术，还有藏区随处可见的玛尼堆、五彩经幡，这些浓浓的藏族风情让游人耳目一新。而青藏线是为有志志、有毅力，希望挑战自然、挑战自我的勇者准备的。

甘肃风景在于丝路上的敦煌、嘉峪关，在于甘南的回藏风情。丝路之旅从东部的天水麦积山石窟往西，一路穿越武威“马踏飞燕”、嘉峪关关城、安西榆林窟，直至敦煌的莫高窟和鸣沙山月牙泉。甘南穆斯林风情弥漫的临夏，夏河的拉卜楞寺和碌曲的郎木寺，是近两年背包族趋之若鹜的地方。

宁夏风景在于中卫沙坡头的沙漠风光，在于银川附近贺兰山麓各个景点。游人在沙坡头可一睹壮观的滚滚

▼甘肃嘉峪关关城





▲甘肃黑水国城堡遗址

沙海，可在沙漠里骑骆驼听驼铃、骑摩托沙海冲浪、高空滑沙听金沙鸣钟，还可以乘羊皮筏子漂流黄河，一睹青铜峡 108 塔。从银川往北一路沿贺兰山山麓，有为数不多值得一看的人工景点——西部影视城，有“东方金字塔”之称的西夏王陵，有古老的贺兰山岩画，还有一边是江南一边是大漠的沙湖奇观。

驴友酷评西部游：

经过了 8 天 9 夜的西北之旅，从繁华的热闹都市，到大漠上的夕阳西下，从边关残破的古代烽燧，到深山幽静的藏教圣地，这次的大西北旅行几乎看尽了世间的各种美景，以至于感觉无法用语言和文字来描述出自己身在其中的震撼。

看着那一幅幅千年的古画，看着自己脚下踩着的千年古砖，我们不禁连连感叹古人的奇思构想，以及卓越的绘画技巧和精湛的工艺，也在为这些文物渐渐因为氧化等各种原因，逐渐要消失、损毁而感到惋惜。所以，这次来敦煌，也是想能够尽早看看那些壁画，因为不知道什么时候这些壁画也许就失去了原有的色彩。

——Brinyy

行走大西北，行走青藏线，尤其风雪交加中登上玉珠峰，给人留下的是对生命的透彻领悟。找到目的地仅仅是看到了那个清晰的自我，整个旅途则是对自己的不断发现：在 24 小时昼夜相处中学会体谅和关心他人，

西北交通参考

一般大的旅游城市都有火车相通。

省会首府西宁、兰州、银川有飞机通往北京、上海等大城市；另外，敦煌、格尔木也有飞机，但是航班不多。

想节约时间的游客，可以乘飞机到省会城市，然后再坐火车、汽车或者包车去往各个景点。但是有心体会不同地带风景的游客，可以先乘火车，返回乘飞机。

西北景点之间的交通不是很方便，有些道路比较差，游人要做好心里准备。有的旅游线路景点之间相隔较远，以汽车班车为主。而同一个景区，也有些路段不通班车，最好几人合伙包车。

西部旅游黄金分区

青海：青海湖环湖游，青藏线自驾游，青海南部藏区风情游。

甘肃：丝路古迹敦煌游，甘南回藏风情游，陇东华夏寻根和民俗游。

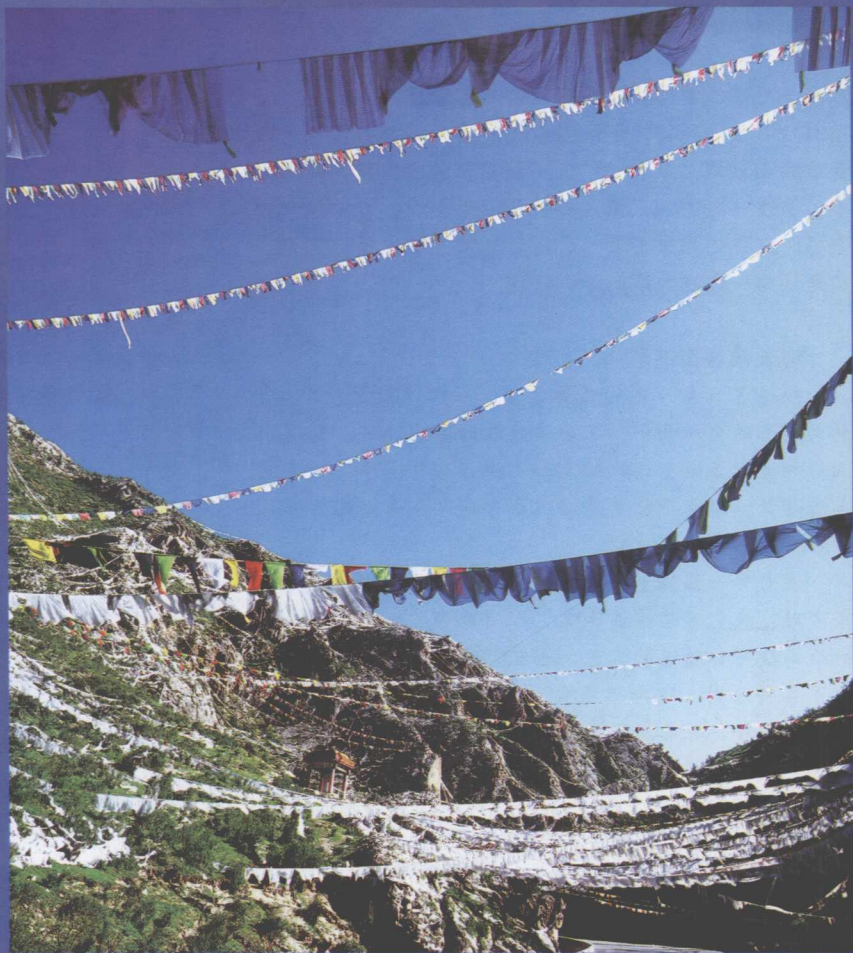
宁夏：中卫沙坡头沙漠游，贺兰山东麓风光游，六盘山风景游。

在艰苦的跋涉中学会执着坚韧，在环境发生变化无法控制时学会理智的放弃，在那些耳熟能详的名字的生死传奇中学会尊重和珍惜生命。

——mimishen

西北就是这样的空旷，背对祁连山一望无际的戈壁，面对如此辽阔的旷野，我感觉心境突然开阔，有什么事情总是放不下，困惑着我呢？西边的天空总是这样的蓝，我的心情突然非常的好，感觉没有任何事情可以压倒我，困惑我。其实生活就像这西北的天空，只要你能守得住寂寞，在自己的世界里就能拓出一片广阔来。

——西北苍狼



▲文成公主庙的经幡

青海篇

qing hai



青海湖深邃的湖水，门源黄灿灿的油菜花海，塔尔寺绝美的“艺术三绝”，同仁炫目的热贡艺术，25亿块石头垒成的玛尼堆，玉树歌舞和赛马的热烈，玉珠峰的呼啸北风，阿尼玛卿的皑皑白雪，全身俯地一步一长头的藏民……

所有这些都会让你瞠目结舌。

在那遥远的地方

被几代人传唱的《在那遥远的地方》为人们描绘了一幅浪漫的画面：在晴空万里一碧如洗的蓝天下，在一望无际的绿色草原上，骏马驮着一位羞涩的姑娘，慢悠悠地在草地上散步；远处躺在草地的小伙儿静静地朝姑娘张望着，渴望姑娘手里的皮鞭能打在自己身上。

这片美丽的草原，这个美丽的姑娘，这支悠扬的歌声，就在青海辽阔的高原大地上。

这个遥远的地方位于祖国西北部，因境内有全国最大的咸水湖——青海湖而得名。它东西横跨 1200 公里，南北 800 公里，全省面积 72.12 万平方公里，仅次于新疆、西藏、内蒙古，居全国第 4 位。

在这个遥远的地方，有高高的大山、奔腾的大河。整个青海都在青藏高原范围内，平均海拔 3500 米。境内横亘多条高大山脉，其中昆仑山有“亚洲脊柱”之称；巴颜喀拉山孕育了母亲河——黄河，并成为长江、黄河的分水岭；唐古拉山为青海、西藏的天然分界线，滚滚长江从其最高峰各拉丹东雪峰发源；而祁连山是青海、甘肃两省的天然界山。西北部大山包围的柴达木盆地，景致多样，资源丰富，素有“聚宝盆”之称。

▼ 经幡







▲独特的民族服饰

青海出游参考

季节：去青海最好的季节是夏天。夏天的气温在 $5^{\circ}\text{C}\sim 32^{\circ}\text{C}$ ，早晚温差大，气候干燥（润肤霜、润唇膏一定要带）。如果是晴天的话，要特别注意防晒（海拔高，太阳光较强）；如果是雨天的话，温度只有 5°C 左右，注意御寒。

交通：先乘火车或飞机到省会西宁，然后乘班车或包车去往各景点。

在这个遥远的地方，有漫长的冬天、凉爽的夏季。青海远离海洋，深居内陆，加之地势高耸，形成了以低温、干燥、多风、缺氧为显著特征的高原气候。青海气温最高的月份是7月，这时也仅与华北平原四五月的温度相似，按气候均温标准来划分，青海没有真正的夏季。因而，成为游人消夏避暑的最佳胜地。

在这个遥远的地方，有悠久的历史文化。距今6800多年的中石器时代贵南拉乙亥文化遗址、新石器时代的马家窑文化遗址广泛分布于河湟地区。青海地区最早的居民羌人，过着逐水草而居的游牧生活；夏商时期，部分羌人逐渐定居东部，开始进行农耕，与东部民族融合，成为汉族的先祖——华夏族。汉武帝时，骠骑大将军霍去病进兵河湟，移民屯田；到了唐代，青海成为唐朝国都长安与吐蕃之间的交通要道即唐蕃古道。明代汉族第三次大批迁入青海；清朝又先后册封了五世达赖和五世班禅，后又改西宁卫为西宁府；辛亥革命后，北洋政府任命马麒为西宁总兵官，从此，马氏家族统治青海近40年。直至1950年青海人民政府成立，青海各族群众终于同全国各地其他人民一样，过上了当家作主的日子。

在这个遥远的地方，除汉族以外，还居住着30多个少数民族。其中世居青海并建立自治地方的少数民族有藏、回、土、撒拉和蒙古族。藏族、蒙古族、土族信仰藏传佛教，回族、撒拉族信仰伊斯兰教。各民族至今都保持着独特的、丰富多彩的民族风情和习俗。每逢节日，人们欢聚在一起，高歌狂舞，显示出高原人豪迈、乐观的天性。

独特的自然条件、悠久的历史和多民族交融的文化，使得青海成为近两年西北旅游的黄金热点。如今，无论是来自北国冰封的哈尔滨东北小伙，来自东海之滨的上海时尚白领，还是来自南国广州的帅气男孩，都不远千里奔向这个遥远的地方，去一睹她的雄浑之美。