



走遍中国

北京 天津 河北 山西 内蒙古 辽宁 吉林

青海

甘肃 青海 宁夏 新疆 香港 澳门 台湾

江苏 浙江 安徽 福建 江西 山东 河南 湖北 湖南 广东 广西 海南 重庆 四川 陕西 甘肃 宁夏 青海 新疆 西藏 内蒙古 山西 河北 天津 北京 辽宁 吉林 黑龙江 上海 江苏 浙江 安徽 福建 江西 山东 河南 湖北 湖南 广东 广西 海南 重庆 四川 陕西 甘肃 宁夏 青海 新疆 西藏 内蒙古 山西 河北 天津 北京 辽宁 吉林 黑龙江 上海

中国旅游出版社



北京 天津 河北 山西 内蒙古 辽宁 吉林

青海

甘肃 青海 宁夏 新疆 香港 澳门 台湾

《走遍中国》编辑部

中國旅遊出版社

责任编辑 赵宇 梁媛 唐永建
封面设计 羽人一方图文设计有限公司
版式设计 红方众文咨询有限公司
责任印制 闫立中

图书在版编目(CIP)数据

青海/《走遍中国》编辑部编. —北京: 中国旅游出版社, 2008.1

(走遍中国)

ISBN 978-7-5032-3296-1

I. 青… II. 走… 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164192号

书 名 青海

编 著 《走遍中国》编辑部

出版发行 中国旅游出版社

(北京建国门内大街甲9号 邮编: 100005)

<http://www.cttp.net.cn> E-mail: cttp@cnta.gov.cn

发行电话 010-85166507 85166517

印 刷 北京翔利印刷有限公司

版 次 2008年1月第1版 2008年1月第1次印刷

开 本 889×1194 1/32

印 张 6

字 数 235千字

印 数 6000册

定 价 28.00元

I S B N 978-7-5032-3296-1

版权所有 翻印必究

如发现质量问题, 请直接与发行部联系调换

当旅行成为可能

写下这个标题时，旅行在中国是有传统的，比如大诗人李白、大文豪苏东坡、大旅行家徐霞客以及山水诗人谢灵运，他们都是每一个中国人耳熟能详的人物，他们几乎游遍中国的山山水水，中国的山水因为有了他们又平添了一份人文精神，变得更加迷人、诱人。在古汉语里，旅行分别作旅人和行者。不论是旅人还是行者都有种子般的孤寂感，容易让人想象成大漠孤烟背景下的一个苦行者。但在现代人的意识里，旅行似乎是西方人的传统，是一种由西方传入中国的生活方式。

20世纪80年代中后期，中国兴起了旅游热。旅游和旅行的一字之差，决定了其内涵的很大的不同。旅游因为背后的商业诱因而多了些“例行公事”似的程式化意味，这大概也就是进入20世纪90年代中后期，自助旅行再一次推动国内游的关键因素。因为旅行让“在路上”充满了许多可能性，也让旅者能自主地去面对和解决一切预料之中和预料之外的事件。踏上不可预知的旅途反而成了最让人迷恋的旅行理由，旅行在打破了“天天如此”的刻板生活之后，导致的就是不可知的遭遇——风景、风情和事件。

在摆脱了旅行社走马观花的日程之后，自助旅行可能遇到的最大问题就是去哪里，看什么，怎么看。

960万平方公里的国土，5000年的文明史，34个省、自治区、直辖市和特别行政区，56个民族和无数开发、未开发，甚至还没有被真正发现的风景……我们可以选择的余地太大，看山观水、民俗风情、徒步登山，或者只是从甲地到乙地发发呆，我们可以采取的方式也多得不计其数。但是，这些都不是旅行最终能愉悦我们的原因。

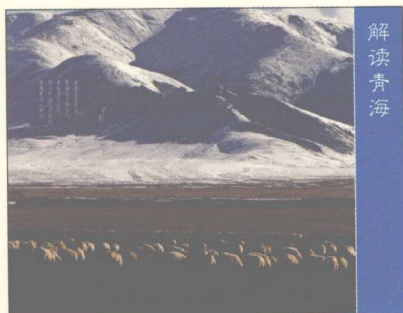
黑格尔的地理环境决定论一直都让学者们争论不休，只要旅行，我们就会了解：一方水土养一方人，说的就是同样的道理。中国几乎每一方水土都有着5000年的文明史，很多地方史前就有了人类生息繁衍。但重要的是，如今生活在这一方水土上的人们发展地继承了什么？因此，旅行中最重要的是发现。发现差异，发现差异背后的人文与风土。其实，人文地理并非学者们的“课题”，它并不高深，它就是我们的日常生活。

《走遍中国》想借“发现的眼光”去引领新一轮的旅行热潮。旅行的终极目的不仅仅是为了“达到”，达到只是为了开阔眼界，了解世界和世界上与我们共同存在的万事万物。所以，《走遍中国》比其他的旅行指南丛书多设了一个“解读”板块，解读当地的地理、历史、人文，给读者一个行前的铺垫。如果不读些唐诗宋词便很难了解江南的山水之美，如果不储备点民族学就容易陷入对西部少数民族的猎奇，如果不深入了解中国的历史又如何去欣赏林林总总古代的建筑？当然，《走遍中国》的编辑宗旨还是用最客观的态度和最翔实的信息，向读者提供尽可能有效的旅行指南。

当旅行成为可能的时候，我在路上。

关于《走遍中国》

作为一套以实用信息为主的自助旅行丛书，《走遍中国》尽可能地向读者提供最全面的信息，包括出发前需要了解的相关的人文地理知识，准备出发时所应掌握的衣、食、住、行的资讯，以及大量来自“当地人”的景点推荐和特别提醒。



1. 解读青海

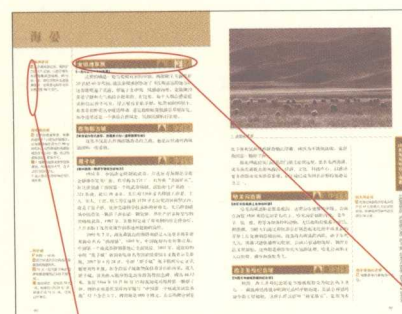
决定到青海旅行，一定是因为那里的风光、民俗，或者独特的美食的吸引。

“解读青海”板块的设置就是想通过图文的方式，对青海的人文地理进行梳理，以建立对青海的感性认知。



2. 准备出发

季节是影响旅行的关键因素之一，在不同的季节和不同的气候下，风景会呈现出不同的景色。此外，交通工具、交通状况、住宿条件和当地的美食风味，都是旅行者出发前最为关心的细节，因为这将决定旅行时间、行程安排，甚至所需携带的衣物。至于花费，旅行专家们已经给出了一个建议性的预算方案。



3. 图标

《走遍中国》所推介的景点都将被分为：历史人文、人造景观、自然美景和户外运动四大类，这样做并不是刻意将景点类型化，而是为了便于读者能通过图示快速地对景点有个大致的判断。此外，众多的图示还将代表：门票、开放时间、地址、电话、交通、特别提醒等信息。（地图图例另见封三）

特别提醒

开放时间

交通

电话

门票

地址



历史人文



自然美景



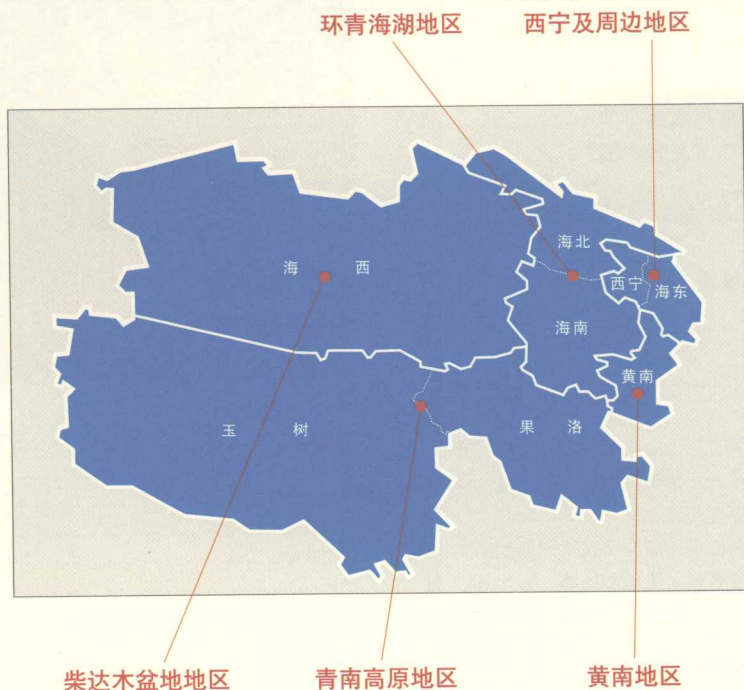
人造景观



户外运动

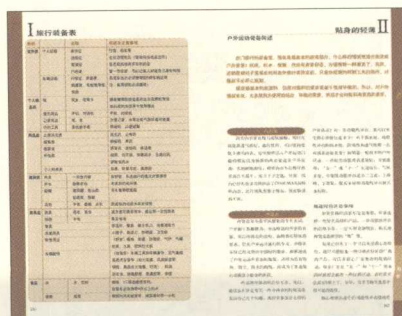
4.分区导览

我们没有严格的按行政区划来划分章节，而是以地区之间的景点、人文特征，或是地区间的交通关系为依据，划分出《走遍中国》的章节。



5.附录

旅行与装备、旅行与住宿是旅行者在旅行中会普遍遇到的问题，附录里会进行相关的提示。



走遍中国

青海

当旅行成为可能	1
关于《走遍中国》	2

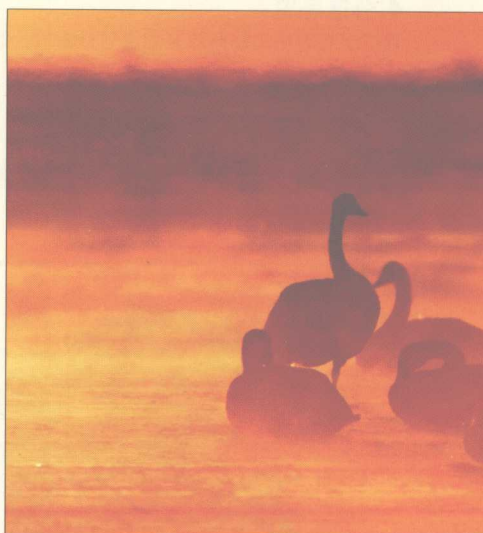
另类的山水，行者的青海	3
-------------------	---

解读青海	4-17
地理	6
历史	10
大事记	16

专题	18-54
三江源之亲密接触	18
青青青海湖	22
昆仑山：一座充满瑰丽想象的山	26
可可西里的美丽和伤痛	31
唐蕃古道	35
一代宗师——宗喀巴	41
流光溢彩的热贡艺术	45
用心感悟环保之旅	51



1 藏族人像



准备出发	55-62
旅行与季节	56
到达与离开	58
吃在青海	60
住在青海	60
预算	60

西宁及周边地区	63-90
---------------	-------

西宁	
青海省博物馆	66
东关清真大寺	66
北禅寺	67
南禅寺	68
南山公园	68
虎台	68
石峡	68
湟源日月山	69

湟中	
塔尔寺	70
卡约文化遗址	73
药水滩温泉	74
扎麻隆凤凰山	74

大通	
宝库峡景区	75
老爷山	75



↑ 青海湖泉湾天鹅

娘娘山	76
-----------	----

互助

北山国家森林公园	77
五峰山	77
佑宁寺	78
互助土族之乡	78

乐都

瞿昙寺	79
西来寺	79
柳湾遗址	79

循化

街子清真寺	81
骆驼泉	82
班禅故居	82
文都寺	82
古雷寺	83
孟达林区自然保护区	83
积石山	83
平安夏宗寺	83
民和三川土乡纳顿会	84
化隆夏琼寺	84
交通	85
住宿	85
餐饮	86

购物	88
娱乐	89
行程推荐	90
预算	90

环青海湖地区 91-112

青海湖

鸟岛	94
海心山	94
沙岛	95
泉湾天鹅湖	96
青海湖徒步转湖	97

海晏

金银滩草原	98
西海郡古城	98
原子城	98
哈龙沟岩画	99
西王圣母纪念塔	99
夏格日山	100

门源

门源油菜花海	101
门源三大古城	101
仙米国家森林公园	102
冷龙岭	102

共和

伏俟城	104
倒淌河	104

贵德

扎仓温泉	106
贵德古城	106
龙羊峡水电站	107

祁连

牛心山	108
祁连山地鹿场	108
黑河大峡谷	109
交通	110
住宿	110
餐饮	110
购物	110
行程推荐	111
预算	111

黄南地区 113-124

隆务寺	116
吾屯上下庄寺	117
热贡艺术村	117
郭麻日佛塔	118
麦秀森林公园	118
李家峡水库	118
坎布拉国家森林公园	119
泽库和日石经墙	120
仙人洞	120
交通	121
住宿	121
餐饮	121
购物	122
娱乐	122
行程推荐	123
预算	123

柴达木盆地地区 125-140

格尔木

胡杨林	128
一线天	128
昆仑桥	129
昆仑泉	130
玉珠峰	131
玉虚峰	132
昆仑山口	132



无极龙凤宫	132
西王母瑶池	133
野牛沟岩壁画	133
察尔汗盐湖	134
万丈盐桥	134
冷湖魔鬼城	134
大柴旦温泉	134

德令哈

野马滩草原风光	135
外星人遗址	135
怀头它拉岩画	135
天峻石林	135
关角西王母石室	136

乌兰

茶卡盐湖	137
------------	-----

都兰

热水吐蕃墓葬群	138
诺木洪文化遗址	138
交通	139
住宿	139
餐饮	140
购物	140
娱乐	140



↑ 年保玉则

行程推荐	140
预算	140

青南高原地区 141-162

果洛

扎陵湖、鄂陵湖	144
冬给措纳湖	144
拉加寺	144
阿尼玛卿山	146
隆恩寺	146
达日格萨尔大王狮龙宫殿	146
年保玉则山	148
白玉寺	149
阿什姜贾贡巴寺	149

玉树

文成公主庙	150
结古寺	151
嘉那嘛呢堆	151
隆宝滩国家自然保护区	152
囊谦自然保护区	153
岗察寺	153
星宿海	154
黄河源牛头纪念碑	154
通天河	155
勒巴沟岩画	155

澜沧江源头	156
可可西里自然保护区	157
卓乃湖	158

海西

唐古拉山口	159
各拉丹冬	159
沱沱河	159
乌兰乌拉湖	160
交通	161
住宿	161
娱乐	161
购物	161
行程推荐	162
预算	162

青海精品线路之八 163-164

附录

I. 旅行装备表	166
II. 贴身的轻薄	167
III. 在旅途中给自己找个“临时的家”	173

地图目录

青海省旅行交通示意图	
西宁及周边旅行交通示意图	63
西宁城区示意图	67
塔尔寺平面示意图	71
瞿昙寺平面示意图	80
环青海湖地区旅行交通示意图	91
青海湖旅行交通示意图	95
黄南地区旅行交通示意图	113
柴达木盆地地区旅行交通示意图	125
格尔木市区示意图	129
青藏公路沿线景点示意图	130
玉珠峰地区旅行交通示意图	131
玉珠峰登山线路示意图	133
青南地区旅行交通示意图	141
玛多地区旅行交通示意图	145
阿尼玛卿登山线路示意图	147
玉树地区旅行交通示意图	150
各拉丹冬登山线路示意图	160



青海

这里不是适合人类居住的地方，
这里也不是休闲消遣的所在，
这里是行者的天堂。



区域面积：72.2万平方公里

人口：504万

省会城市：西宁

区号：0971

邮编：810000

另类的山水，行者的青海

对一个注重生命质量的行者来说，青海应该是一生中必经的驿站，是的，真正的青海，是行者的青海。

青海是苍凉的，72.2万平方公里的土地上，仅有504万人口。面对无垠的群山和草原，游山玩水的背包客可能会无所适从，因为这里是地球第三极，注定不是一个温柔繁华、婉约缠绵之地。青海不具备江南小家碧玉、一步一景的精致，更没有太多亭台楼阁、诗词歌赋的装饰，而正是这种缺失，造就了它不可复制的美。作为万山之宗，江河之源，在祖国的西北角，大江大河从青海发源，大山大川在青海蜿蜒，这里展现的是一种浑然天成、大音希声的美，只有循声而来、心怀信仰的人，才能领略它的魅力。

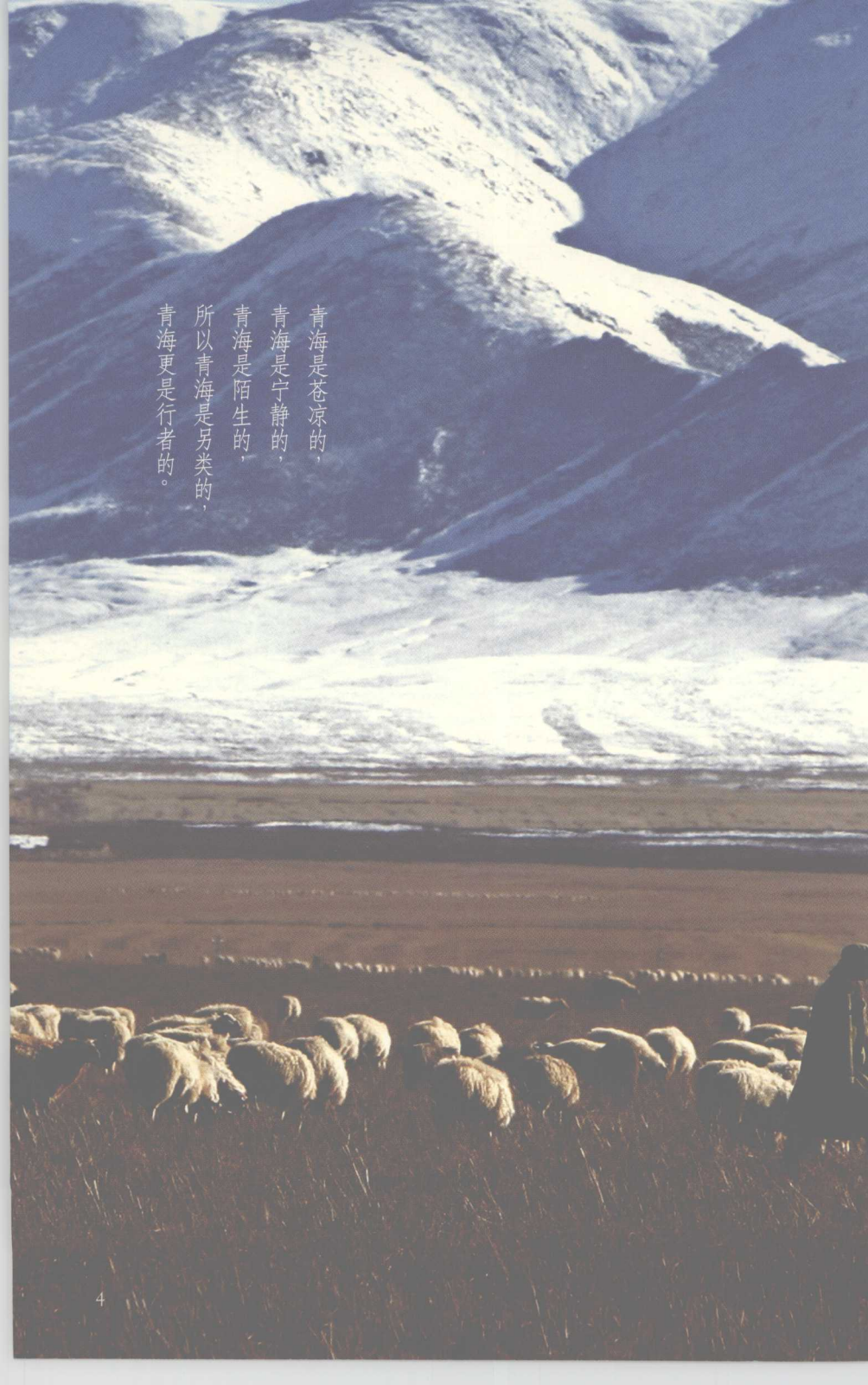
青海是宁静的，工业文明到达青藏高原后，失去了凌厉的锋芒，在青藏高原的腹地，青海傲然迤邐、超凡脱俗。从另一个角度来看，这是青海之幸，追逐功名的人不大可能把青藏高原腹地作为理想的去处。如果你是一个关注内心，渴望远方的行者，那么你就有足够的理由抵达并且深入这里，在高原的一隅，安顿下来，打开自己，享受纯净的阳光。在青海，时光是从容的，空气是清澈的。从里到外，青海散发着油画的气息。在草原深处的喇嘛庙里，在青藏铁路飞驰的列车上，在青海湖水天一色的胜景前，或者在可可西里恍若天外的荒原中，你都能感受到这种气息，并且被它深深打动。

青海是辽阔的，两亿三千万年以前，这里曾经是海，而今，青海变成了一块

高地，但骨子里的青海仍然保留着海的特质，那就是开阔、深邃、包容。如果说雪山是凝固的海浪，那么草原便是绿色的海洋。大地上人烟稀少，生灵自在。人文层面上的青海，更是具有一种海纳百川的胸怀，这里人口不多，却汇集了回族、土族、藏族等数十个民族的绚烂文化，每一个初入青海的人，一定会被这种浓烈的地域特色所倾倒。历史上的青海，是一个人口和文明不断迁移变化的地区。漫步西宁街头，每一个异乡客都能找到熟悉的乡音，青海接纳了无数的移民者。来自五湖四海的创业者在这里安家落户，扎根发芽，这别样的风情，在其他省份并不多见。青海又是一个多种宗教共处的文化福地，小乘佛教、藏传佛教、伊斯兰教、基督教、天主教在青海和谐发展，相安无事，形成了一道独特的文化景象。

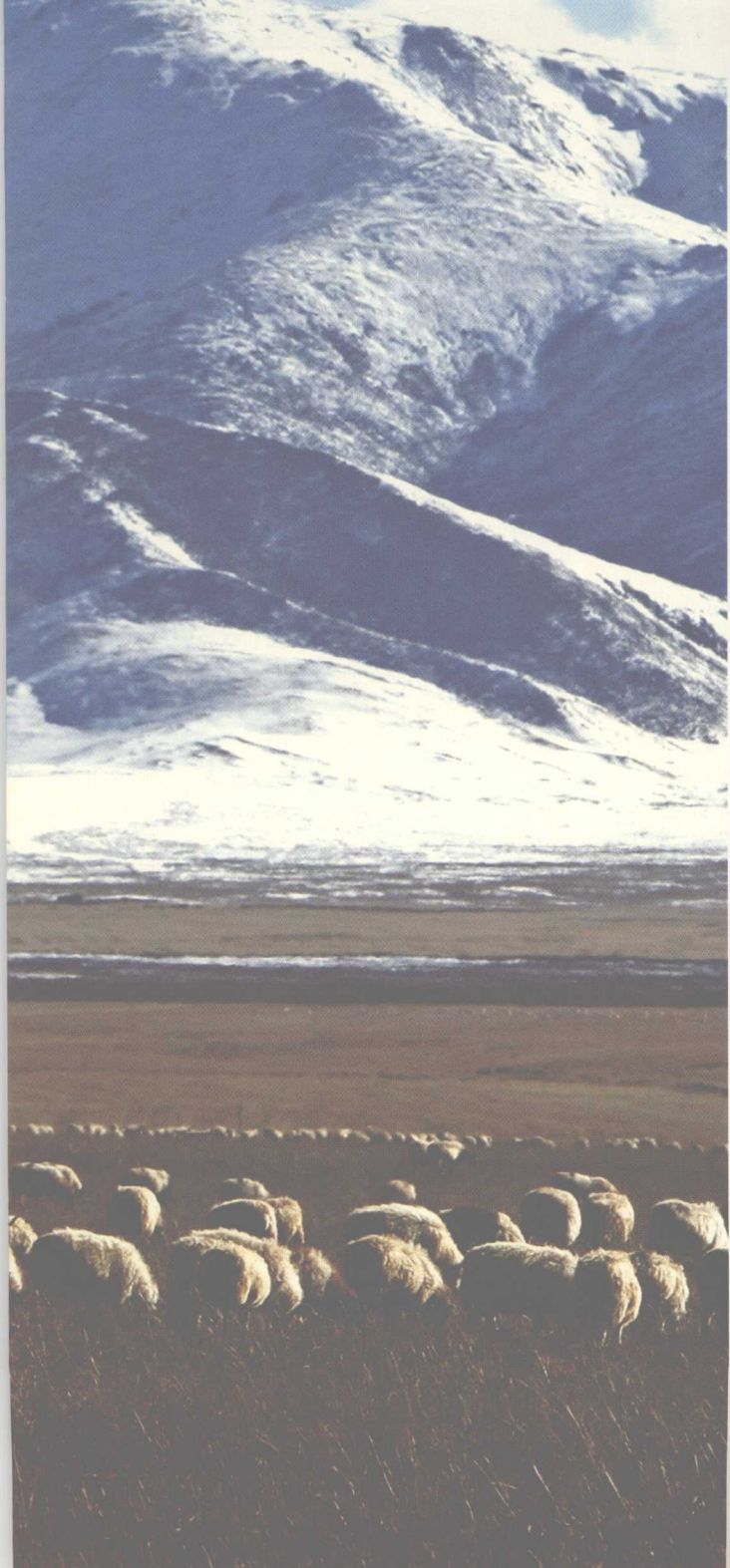
青海是陌生的，甚至对于真正的青海人来说，青海都是陌生的。青海的魅力在哪里？什么样的画面和语言才能道尽青海的全部呢？是高原上炽热的阳光，牧人悠扬的歌声，还是沉默的雪山，草原深处的帐篷？面对一连串的惊讶和感悟，你才会发现，青海的魅力，就在这知道与不知道之间。

在尘世之中，在尘世之外，青海，她是如此清新、如此祥和，她散发着圣洁的光辉，召唤着每一颗不安分的心。



青海是苍凉的，
青海是宁静的，
青海是陌生的，
所以青海是另类的，
青海更是行者的。

解读青海



解读青海

地理

一条昆仑山脉把青海省隔成了两个不同的自然区域，以南的青南高原区和以北的西北干旱区，而祁连山、青海湖盆地和河湟谷地则组成了东部季风区，这也是中国三大自然区的缩影。

巨石般的高地

从高处看去，青海是被一片高山峻峰、大江大河主宰的地方，雪峰像撒落的莲花花瓣分布在高山之巅，湖泊如同蓝色的宝石镶嵌在草原和沙海中。大江大河仿佛是高原的血管，滋养着万物生灵，而零星分布的城市和乡村，如同上苍随意撒下的水银，聚集在海拔较低的河湟谷地和柴达木盆地。

如果要找个最精练的字来概括青海的地形，那应该是一个字：“高”。全省平均海拔3000多米，最高点昆仑山的布喀达板峰为6860米，最低点在民和县下川口村，海拔为1650米。面积广阔的青南高原平均海拔超过4000米，海拔较低的河湟谷地，也多在2000米左右。想想看，一个总面积列全国第四的省份，有67%的地方处在3000米以上，海拔5000米以上的山脉和谷地大都终年积雪，广布冰川，那究竟是一种怎样的壮阔呢？从这个意义上讲，走近青海的过程，其实是一个不断升高的过程，这个高不仅意味着地理意义上的高度，更是心灵意义上的高度。

多皱的高原

除了拥有高山仰止的海拔以外，青海在地貌上的另一特征就是“皱”。从卫星地图上看，你会产生一种幻觉：这里一定被上苍之手用力地捏过。

这不是一个平坦的地区，强烈的造山运动使青海呈现出山地纵横的地貌特征。境内地质构造年轻，高山密布、河流和湖泊众多，地质板块间的挤压造就了青藏高原令人敬畏的高度，也使得青

海境内山脉错综，水系密布。用千沟万壑来形容青海的地貌是一点也不过分的，就像一首青海花儿唱的那样：“上去高山望平川，平川里有一朵牡丹；看起来容易走起来难，采不到手里也是枉然。”高山和峡谷造就了青海独特的地貌，也造就了高原人粗犷豪放、大气、坦荡的群体性格。

三江之源和三大区域

青海如同一把大手，拦住了来自大片的无人区组成的，从冰川中渗出的水滴水珠开始，无数条卑微的小溪小河，沿途不断地汇集，最终汇成了三条大河，最终赋予了黄河、长江和澜沧江以磅礴、豪迈的气势。青海为长江输入了25%的水量，为黄河注入了49%的水量，而澜沧江在这个地区的水量占出境水量的15%，从这个意义上讲，青海是当之无愧的中华水塔。

从地理区域的差异性上看，青海可以划分为祁连山地区、柴达木盆地、青南高原三个区域。

青海北部有祁连山地。祁连山地位于甘肃和青海的交界处，由数列呈西南走向的平行山岭和谷地组成，山地西段和中段地势高峻，许多山峰均在现代雪线以上，因此多分布有永久积雪和冰川。祁连山东段的冷龙岭、达坂山、拉脊山三条山脉在青海来说算不上高山，海拔一般在4000米左右。三条山脉造就大通河、湟水、黄河3个谷地，河谷及

其两侧的垛状或塬状丘陵，是青海省重要的农业区。青海湖位于祁连山东南的大通山和青海南山之间，湖滨冲积平原是一片牧草丰美的地方。

著名的柴达木盆地，四周高山环列，中部低洼平坦，是青海地区少有的平坦之地，众多的盐湖和面积沼泽是这一地区最大的特点。盆地气候恶劣，非常荒凉，可是大凡荒凉的地方都有宝藏，柴达木盆地也不例外。这里丰富的盐类、有色金属、石油、天然气、石棉等矿产资源是青海的骄傲，“聚宝盆”这个美誉的确是当之无愧的。在青海人眼里，这是一个亲切的称呼。

青海南部主要由昆仑山脉及其支脉可可西里山、巴颜喀拉山、阿尼玛卿山、唐古拉山脉等组成的青南高原，海拔均在4500米以上，境内有许多常年积雪的山峰。高原西部和中部地形较平缓，相对高差不大，具有非常完整的高原形态，也是长江、黄河、澜沧江的发源之地；高原东南部山岭高峻，河流湍急，形成了许多刀切斧劈状的高山峡谷地貌形态；

高原东北部地势较低，黄河以及其众多支流从这里流过，把大地切割成许多台地和谷地，这里地面相对平坦，土层深厚，是省内最大的农、牧业用地。

高原的冰川与湖泊

中国的冰川面积位于加拿大、俄罗斯和美国之后，居世界第4位。由于其特殊的地理特点，青海境内分布有很多冰川。全省共有冰川2965条，冰川面积为3675平方公里，祁连山、昆仑山、巴颜喀拉山、唐古拉山等山脉，多在海拔5000米以上，山顶终年积雪，广布冰川。这些星星点点的冰川在亚洲气候系统中扮演着重要的角色，它们如同冰箱制冷器一样，起着播云布雨的作用。同时，这些冰川是一些江河湖泊的主要补给水源，也是维系整个江河流域水资源平衡的“水塔”。青海的冰川属大陆性冰川，特点是降水少、气温低、雪线高、消融弱、移动慢。青海境内最著名的冰川当属姜根迪如冰川和祁连山中段的七一冰川。在阳光的强烈照射下，远眺冰川，白玉



1 唐古拉山下的沱沱河