

超

中

国

旅

游

手

册

作者 张勇 颜东

人民交通出版社

自由自在游

LET'S GO TO QING HAI

青海



全球唯一将路程景点
全程拍摄记录的互动旅游书
保证玩家出游时想迷路都难

随书附赠

市价38元的VCD

超值特价

35元

图书在版编目(CIP)数据

自由自在游青海 / 张勇, 颜东编著. —北京: 人民交通出版社. 2002.12
(超 IN 中国旅游手册)

ISBN 7-114-04545-X

I.自... II.①张...②颜... III.旅游指南—青海省 IV.K928.944

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 104727 号

动静国际有限公司授权出版

超 IN 中国旅游手册 3

《自由自在游青海》

策划: 北京世纪汇通文化发展有限公司

作者: 张勇 颜东

编辑: 颜东

版面视觉构成: 朱招谷(SIAM) 汤佳美

责任编辑: 谢仁物

出版发行: 人民交通出版社

社址: 北京市和平里东街 10 号, 100013

电话: (010)64298483 (010)84255909

传真: (010)64216602

网址: <http://www.pcph.com.cn>

经销: 各地新华书店

印刷: 北京印刷一厂

版次: 2003 年 1 月第 1 版

印次: 2003 年 1 月第 1 次印刷

书号: ISBN 7-114-04545-X

开本: 889 × 1194 1/32

印张: 6.25 印张

印数: 0001-15000 册

定价: 35.00 元

自由自在游青海 Qing Hai

超in 中国旅游手册 3

自由自在游青海, Qing Hai

超 in 中国旅游手册

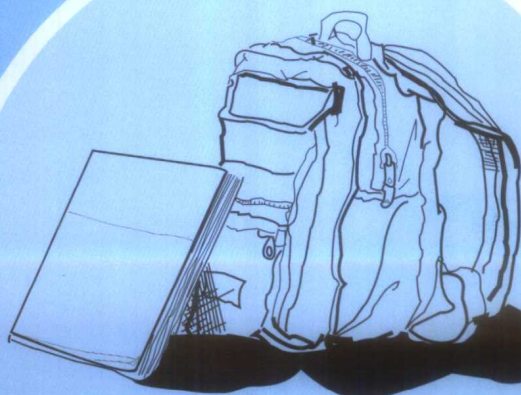
3

超IN中国旅游手册

3

自由自在游青海

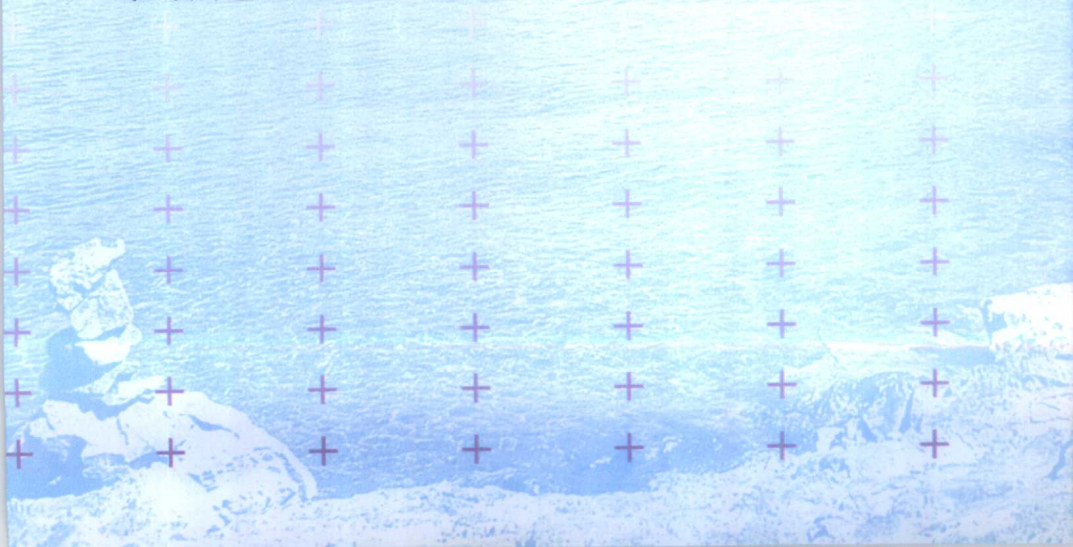
Qing Hai





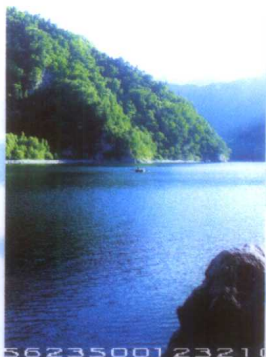
细心的玩家打开本书就会发现，怎么书名是《来去青海》，书中却包含了西藏的许多景点？哈哈，这也正是本书超值之所在！？虽然从地理位置上讲，沿着青藏公路一过唐古拉山口就是西藏自治区的辖区了，但是如果您历经艰辛来到这5000多米的山口，再原路返回，那对您来说将是多么“残忍”的一个决定呀！因为这样不但要走上千公里

的重复路，而且您还会错过已近在咫尺的青藏线西藏境内令人心跳的景点。所以笔者完全从自助游的角度出发，规划了一条游览青海景点之后、沿青藏线到拉萨的超级精品线路，相对于以往青海旅游的各类书籍，惟有本书率先完成这样在青藏高原延伸2000多公里大手笔制作，所以想去青海而不参考本书就贸然出游，那将是您巨大的损失哦！



editorial

作者手札



虽然青海风光雄奇壮美，但在青海旅游却不同以往。因为青藏高原恶劣的气候、复杂的地形、高亢的海拔都会给您的行程造成极大的影响，来到这里游玩的世界各地的玩家经常会出现各种状况，如高原反应、走重复路线等等。如果您在青海的住宿、包车、景点、路线安排得不合理，不但会平白消耗您的银子，浪费您的体力，而且会让您雅兴全无，真的有种“赔了夫人又折兵”的感觉。

同样身为玩家的笔者有幸参与了这本《来去青海》的制作，亲自携带器材深入高原，以自己的亲身经历将青海众多景点、文化、小吃一网打尽，统统记录在册，以求为想去青海旅游的玩家提供一份详细的参考资料，让您少花银子多赏景，在合理安排自己体力与财力的情况下，收录青海最美的景点。如果您在游览之余说一句“这本书还挺有用”，那就是笔者最大的欣慰了。

STEP*2 雄奇高原城-----035

早餐 036

北禪寺-----038

虎台-----042

午餐 043

南禅寺 ————— 044

凤凰台 046

东关清真大寺-----048

工艺品街——050

西宁市区图-----052

⊥ ⊥

100



— — — — —

—

+

contents

页 码 索 引



STEP*3土族风情园-----053

早餐-----054

土族民俗村-----055

往互助县-----058

互助鼓楼-----058

午餐-----059

佑宁寺-----060

晚餐-----066

STEP*4热贡艺术乡-----067

往同仁-----068

往隆务寺-----069

隆务寺-----069

午餐-----071

热贡艺术乡-----072

STEP*5神游坎布拉-----075

往同仁汽车站-----076

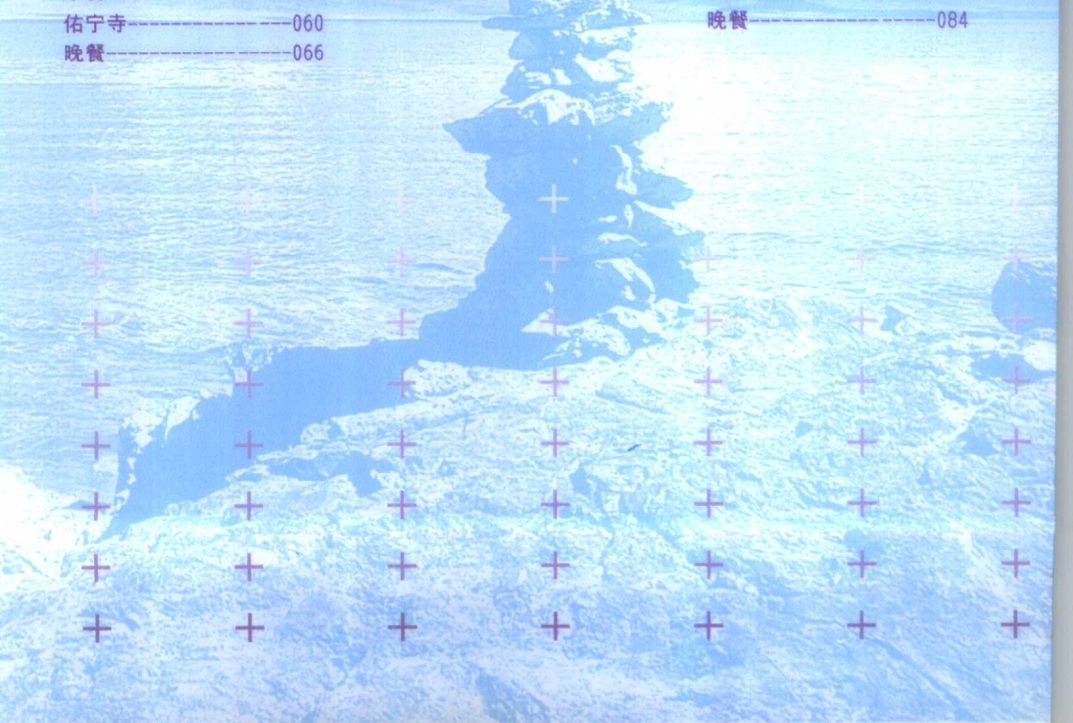
李家峡-----077

往水库码头-----078

南宗尼姑寺-----080

坎布拉风景区-----082

晚餐-----084





STEP*6 孟达观天池——085

麦秀林场——087

往循化县——089

午餐——089

孟达天池——091

回同仁——092

STEP*7 黄教塔尔寺——093

早餐——094

往西宁——094

塔尔寺——095

彩虹民族工艺品市场——101

西宁博物馆——103

西宁夜市(晚餐)——104

STEP*8 仙镜青海湖——105

早餐——106

日月山——108

倒淌河——110

青海湖——113

晚餐——115

往帐房宾馆——116

夜生活——116

STEP*9 宝盆柴达木——117

鸟岛——119

白沙滩——122

午餐——123

茶卡盐湖——124

柴达木盆地——124

往格尔木——126

STEP*10 极限唐古拉——127

格尔木市区图——128

青藏公路图——129

青藏公路简介——130

行前准备——131

昆仑山——132

沱沱河——133

可可西里藏羚羊保护区——135

唐古拉山——137

往那曲——138

+

+

+

+

+

+

+

+

+

+

+

+

+

+

+

+

+

+

+

+

+

+

+

+

+

+

+

+

+

+

+

+

+

+

+

+

+

+

+

+

+

+

+

+

+

+

+

+

+

+

contents

页 码 索 引



STEP*11 雪域纳木错——141

早餐	142
当雄	143
纳木错	146
回当雄	150
往拉萨汽车站	150
晚餐	151

STEP*13 圆梦布达拉——177

甘丹寺	179
布达拉宫	182
大昭寺	189
八角街	192
晚餐	193
夜生活	194

STEP*14 安全归国篇——195

前往西宁互助机场	196
办理登机手续	196
登机返家	197

STEP*12 圣地三大寺——153

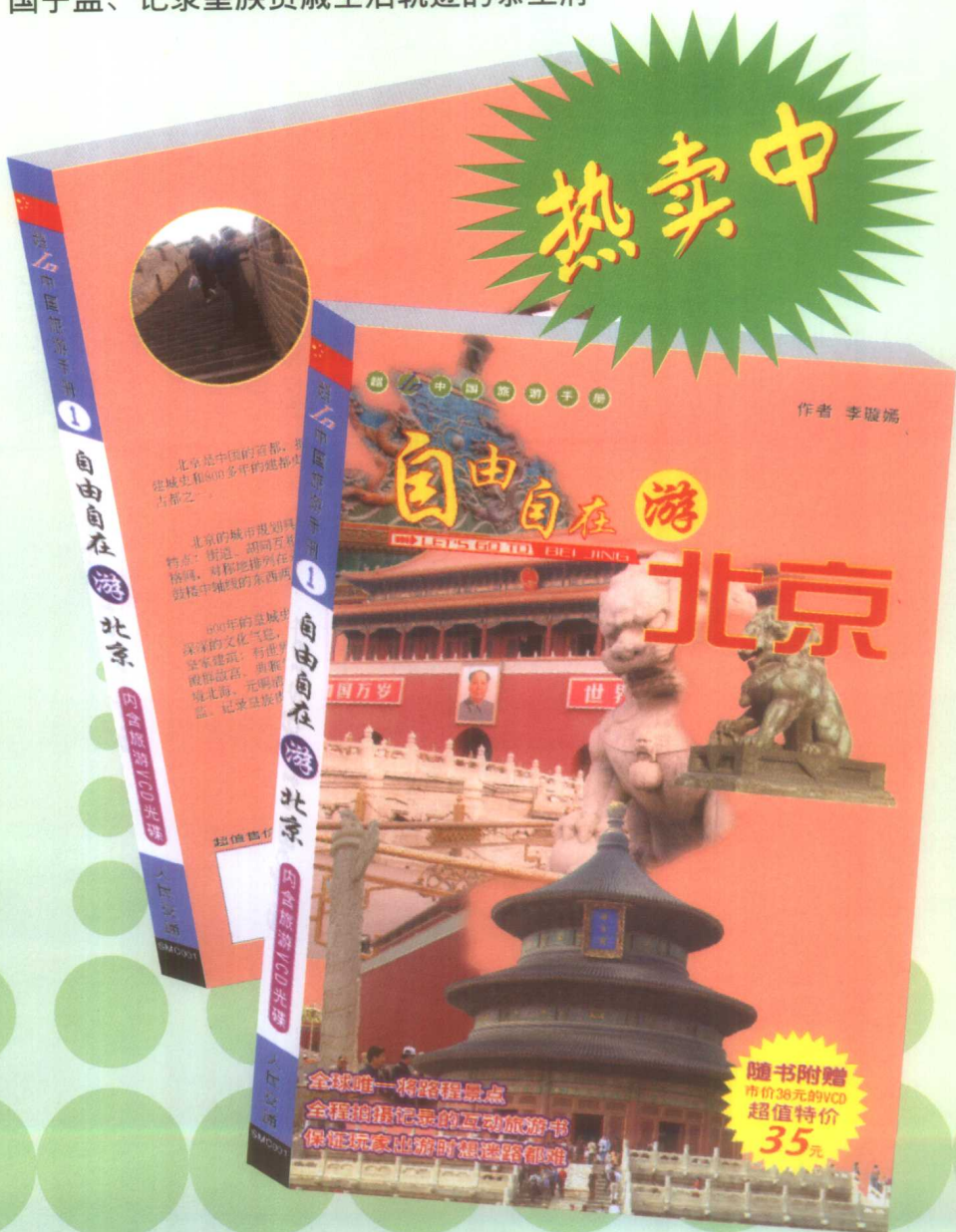
拉萨市区图	155
楚布寺	157
哲蚌寺	164
往市区	168
色拉寺	169
罗布林卡	173
晚餐	176

+	+	+	+	+	+	+
+	+	+	+	+	+	+
+	+	+	+	+	+	+
+	+	+	+	+	+	+
+	+	+	+	+	+	+
+	+	+	+	+	+	+

北京是中国的首都，拥有3,000多年的建城史和800多年的建都史，是中国的七大古都之一。

600年的皇城史使得现代北京弥漫着深深的文化气息，留下了或堂皇或精致的皇家建筑：有世界上最完整的木结构的宫殿群故宫、典雅华丽的天坛、现实中的仙境北海、元明清三代的国家最高学府国子监、记录皇族贵戚生活轨迹的恭王府……

热卖中





出游前准备

STEP 00

青海简介

青海自然风光可谓雄奇壮美，具有青藏高原的独特景观。它位于我国西北地区，地处青藏高原，是长江、黄河的发源地。东部和北部与甘肃省相接，西南部毗连西藏，东南部邻接四川，西北部毗邻新疆。东西跨1200公里，南北纵贯800公里，面积72.12万平方公里，约占中国总面积的7.5%。

青海地大物博，全省湖泊水面积大于1平方公里的有266个，湖水总面积达1.26万平方公里，全省有长江、黄河、澜沧江、内陆河四大水系，水面面积500平方公里以上的河流276条。有珍稀动物250多种，野骆驼、野牦牛、野驴、藏羚羊、盘羊、白唇鹿、雪豹、黑颈鹤、黑鹳等10种为国家一类保护动物。青海药用植物丰富，现已发现500多种，尤以天黄、冬虫夏草、羌活、雪莲、贝母等药材为最。

青海省是个多民族聚居的省份，有汉、藏、回、土、撒拉、蒙古等34个民族，全省总人口为510万，其中少数民族人口占42.8%。共省辖西宁市、海东地区，以及海南、海北、黄南、玉树、果洛5个藏族自治州和海西蒙古族藏族自治州等8个市、地、州，共辖48个县、民族自治县和县级市。省会西宁市是全省政治、经济、文化的中心。



一个完美的自助旅行最重要的是把行前的资料准备齐全，能问就问，不然就上网去查（相关网址请参考本书），尽量收集资料，当然本书是绝对不可少的，这样才能玩得尽兴，而不会扫兴而归。在出发之前，从最开始的购买机票、预约旅馆、机场到所投宿旅馆间的交通费用等等，都需要您凭借高昂的兴致精打细算，才能万无一失，旅途顺畅。

而有关于“预算规划”的部分，由于牵涉的问题太广、太重要了，请容许在下一个章节中再为您深入地来探讨。所以请各位在看完本书“行前准备篇”后，能够打铁趁热继续参考本书在“预算规划篇”中为您就食、衣、住、行所做的旅费分析。

行前该准备的东西，似乎从牙膏、牙刷到针线包、计算器等应有尽有，可是当您要将这些东西通通塞到行李箱时，可真是一个头两个大啊！而且完全违反“自助旅行”轻松简便的原则。因此，取精华去糟粕，该带的一样也不能少，不需要带的也绝不要增加自己的困扰。以下，就从旅行前夕购买机票或者是车票开始叙述吧。



如何前往青海



对于没有到过西部的您而言，神秘的青藏高原始终是一片迷一般的土地，这里民风淳朴，风景如画，大西北的粗犷豪放在此表现得淋漓尽致。前往青海首先要选择最佳

的交通方式。由于读者可能身处中国的任何地方，而且每一位读者都会根据地理位置的远近及自己的经济实力来权衡，所以我们所能做的就是将各种交通方式全部收录，为您提供各种最新的前往青海的交通资料，请您根据自

身的情况选择最

适合自己的交通方式。





购买机票



既然已经决定了要出门到青海旅行，那么首先会碰到的就是买票的问题，对于全国定价的火车和汽车票，自己购买和通过订票公司代订，其结果大致一样，不会有太大的折扣，如果您选择坐飞机前往，那么通过订票公司或旅行社订机票，就会比自己购买便宜很多。订到西宁的飞机票，最好是通过旅行社或是航空公司预订，因为这样会比您自己去买得到更大的折扣，国内机票分为明折和暗折两种，各个航空

公司的各条航线，折扣价也是不同的。只要是旅游旺季，如寒、暑假或连续假



▲机票

期，则买不到打折的机票。有航空公司会员卡的人，只要去程及回程在机场划位时将会员卡一起交给航空公司

人员输入卡号，便可累积您当时的飞行里程。如果您尚不是航空公司会员，快向航空公司人员要一份申请表，填妥交付后取得临时会员卡，以便累积里程。



购买火车票



乘坐火车旅行是自助旅行者经常采用的方式。既经济实惠，又简单便捷，还可以在旅途中结识许多新朋友。但要提醒您的事，如果您要去的目的地距离实在太远的话，就请最好选择乘坐飞机。

您若是已经决定乘火车长途旅行，那么在火车上您需要特别注意行李的安全。因为火车线路上的小偷很多，一不留神，也许完美的旅行计划就要泡汤了。

如果是在“五一、十一”等法定长假出门旅行，请千万要早点预定火车票，否则在满心喜悦地出发时，在车站“票已售完”的残酷提示下铩羽而归，无法出行。在旅行时间超过24