

青海
旅游
系列
丛书

青海湖



13

青海人



青海旅游系列丛书

青海湖

谢 佐 著

青海人民出版社

青海旅游系列丛书

青海湖

谢佐著

出版：青海人民出版社（西宁市同仁路10号）
发行：邮政编码810001 电话6143426
经销：新华书店
印刷：青海西宁印刷厂
开本：787×960 1/32
印张：3.25
字数：4万
版次：2001年4月第1版
印次：2001年4月第1次印刷
印数：1—5 000

书号：ISBN 7-225-01909-0/G·737

定价：5.00元

版权所有 翻印必究

（书中如有缺页、错页及倒装请与工厂联系）



作者在青海湖滨

青海湖宾馆

祁贵兴 摄





雏幼待哺

祁贵兴 摄

鸟的世界

祁贵兴 摄



鸟的乐园

祁贵兴 摄



旭日东升 祁贵兴 摄

拉夫旦的羊群 马寿 摄



祭海之后

蔡欣欣 摄



碧波拍岸

祁贵兴 摄



鸟翔在碧海蓝天

祁贵兴 摄



目 录

- 一、美丽神奇的青海湖…………… (1)
- 二、充满生机的湖滨草原…………… (8)
- 三、环湖生态旅游 …………… (16)
- 四、青海湖十六景 …………… (22)
- 五、牧民新生活 …………… (48)
- 六、民间文化艺术一瞥 …………… (73)

一、美丽神奇的青海湖

青藏高原东北部，青海省境内有全国最大的咸水湖——青海湖。湖水面积 4 473 平方公里，青海省的省名因青海湖而得名。由于湖面海拔 3194 米左右，所以青海湖又是著名的高原湖泊。由于她美丽、博大，以广阔的草原和蓝天作映衬，千百年来青藏高原上的各民族人民将她视为圣洁的神湖而加以崇拜。现在青海湖环湖地区居住着藏族、汉族、蒙古族、回族和土族等十多个民族。环湖地区有青海省海南藏族自治州的共和县，海北藏族自治州的刚察县和海晏县，还有海西蒙古族藏族自治州的天峻县。青海省以青海湖为坐标，分别命名了海西、海北、海南、海东等四个行政区域的名称。

青海湖在历史上被先后称作西海、仙海、鲜水海、卑禾羌海等，北魏时称青海，清代后期才加了一个“湖”字，人们从名称上正名为湖泊。青海湖有一个古老的藏语名字叫“赤薛甲

姆”(འཇིག་རྟེན་ལྷ་མོ་)藏族学者解释说,因湖周有过一万座帐幕,或者有万座帐幕被海水吞没而得名。“甲姆”的藏语意思为“王母”,我们连起来可译作“万帐王母”。那就是青海湖的主神名称,汉语中称作西王母的就是她了。因此,在中国的神话传说中,昆仑神话的主神是西王母。传说中西王母和周穆王相会的瑶池就是今天的青海湖。

关于青海湖的形成,有种种神话传说。说是远古时代的青海湖现址有一眼神泉。路人饮神泉水后精力旺盛,可继续赶路,但饮后必须将泉眼用石板盖住,否则泉水喷涌,很快会将路人淹没。有一天,一位路过此地的神仙带着他的童子见有神泉,便歇脚命童子取泉水解渴,那仙童取水后忘了盖住泉眼,一瞬间泉水滔滔,呼啸着铺天盖地而来,那神仙见势不妙,急忙运用法力搬来一座山峰将泉眼镇住。神仙携童子腾空而起,看见刚才路过的地方已成一片汪洋大海,这就是青海湖,那镇泉的山峰便是海心山。按照科学的说法,距今约250万年前青海湖地区洼沉为盆地;距今73万年前,青海湖地区盆地周围的山体隆升加剧,那时候的湖面

比现在还要大三分之一。科学家说，那时候的青海湖周围的布哈河与黄河相通，湖水从现在的倒淌河东面泄入黄河，河湖共融外泄，气势磅礴。距今 73 万年以后，今天的日月山、野牛山和青海南山上升幅度增大，入湖水量减少，渐渐地青海湖与黄河隔断，成为内陆湖。距今 13 万年时，湖周山体继续隆起，湖盆剧烈下沉，气候由冷到暖，青海湖湖面扩大。但距今 1500 年以来，湖水水位呈缓慢下降之势。据史籍记载，吐谷浑国时“青海周回千余里”，藏族口碑资料显示，古代朝青海湖者绕湖一周，要四十八马站。按每马站 80 华里计，转湖一周行程 3840 华里。真是茫茫青海湖，从古到今，几经沧桑，几经变化。20 世纪 50 年代测得青海湖最大水深 32.8 米，由于近 30 年来湖水位下降 3 米左右，湖水深度也随之有所变化。

青海湖周围山峦环绕，河流入注湖盆。四时景色各异，自然风光十分壮美。东有日月山农牧分野；南有青海南山云障雾绕；西有天峻山和丘陵带红崖如城；北有大通山白云青峰。入注青海湖的主要河流有布哈河、伊克乌兰河、泉吉河、哈尔盖河、甘子河、黑马河等。以布哈

河流域面积最大，河长 286 公里。河湖地区自古以来水草丰美，牧民帐篷星罗棋布，畜牧业十分发达，素有“羌人乐土”之誉。

青海湖环湖草原上最早的先民曾过着渔猎生活，秦汉时有卑禾羌人。公元 4 年，王莽秉政，在今天的海晏县三角城设西海郡。隋唐时期吐谷浑国建都于青海湖滨，建伏俟城（一说为今铁卜加古城遗址，另一说为天峻夸尔玛古遗址）。以后代有建制，清王朝以祭海为名，统一环湖地区的蒙藏部族。吐谷浑人在今海心山培育良马，称龙驹（海心山因此而曾称龙驹岛），繁衍成青海骢，唐宋元明清历代王朝以茶易马，有“茶马互市”。这种政府行为被称作茶政马政。青海湖盛产裸鱼（俗称湟鱼），这是一种无鳞鱼，受到国家保护的名贵水生动物，又因为生活在高原冷水湖泊之中，生长缓慢，目前青海省人民政府采取措施，封湖禁止捕捞。历史上早在东汉时期已有“西海渔盐之利”之说，但佛教传入青藏高原后，信奉藏传佛教的蒙藏民众不食鱼，鱼群长期繁育，湖内积累了丰富的渔业资源。每逢产卵季节，大批亲鱼群涌向湖周的大小河流产卵，传说马过黑马河，蹄下踩鱼。上溯布哈河产卵的鱼群

拥挤不堪，致使河水颜色变为鱼脊色，在“撒撒”做响声中，鱼群逆水涌动，若蛟龙弄湖，成为一大奇观。正因为青海湖繁育的鱼群，每逢春天，从遥远的南方飞来 10 余万只斑头雁、棕头鸥、鱼鸥、灰鹤、黑颈鹤等候鸟，在青海湖西岸的岛屿上落户，这座岛屿因此而被称为鸟岛。在岛鸟的上空万鸟飞翔，鸣声远播，又是青海湖一大景观。1975 年 8 月，青海省建立了鸟岛保护区，包括鸟岛附近的海西皮、三块石、海心山等，有鸟岛管理保护站和观鸟设施。万千游客到青海湖观光旅游，观赏碧波鸟翔，也是一大乐趣。

青海湖内有鱼有鸟，环湖地区广袤的草原上有飞奔的马群，有飘逸的牛群（主要是耐寒的牦牛和犏牛），还有滚动如白云般的羊群。藏族谚语说：“牧民靠畜群，畜群靠草原”，马羊牛是牧民最基本的生活来源，畜牧业是各族牧民的基本职业。草原上生长着各类牧草，它们的学名称作嵩草、紫羊茅、早熟禾、针茅、披碱草、棘豆、披针叶黄华、黄芪、龙胆、兰花葱、蒲公英、凤毛菊、香青等。夏季的草原，百花盛开，犹如一幅展开的画卷。每年，成千上万的游客到青海湖地区观光旅游，当地的生态环境已引起有识之士的

高度重视。我这里录下一段文字，提请观光旅游者注意。

青海湖自白

人说沧桑变化，以三十年为度，所谓“三十年河西，三十年河东”，已成为人们的口头禅。我的变化却以三万年为度：三万年湖盈，三万年湖亏。自从人们识了我，便称我为海。鲜海、西海、卑禾羌海，数易我名，离不开一个海字。要说七十三万年前，那时的我才算是真正的海呢！那时候布哈河、黄河通过我，咱们湖河共融，我们水的家族润泽大地，万类生机，鱼跃鸟翔，真是一派繁荣景象呢！

后来这地球上的欧亚大陆板块挤压过来，我周围的山体隆起，将我和黄河隔开。虽然还有许多溪流扑入我的怀抱，毕竟经不住风吹日晒，还有寒冬凛烈，我的身体渐显消瘦，水面一降再降，我被人们称作青海湖，成了青藏高原咸味很浓的内陆湖。

每逢一元之始，我的身上盖了晶莹的冰被，我在雪花纷飞中进入梦乡。直到三月春风劲吹，揭开冰被，一下子露出我这深蓝色的身躯，我的

心儿开始激动起来，人们说湖水碧波荡漾。春风送暖，草芽儿发了，草原绿了，湖滨水草丰美，孕育着一代又一代生灵。可不安分的人们，不像现在这样搞观光旅游，曾在我的身旁燃起粮烟烽火，争斗纷扰，以致于有一位诗人发出“君不见，青海头，古来白骨无人收”的慨叹。世世代代的牧民骑马绕我而行，或朝拜或路过，总是那样虔诚。现在有了公路，人们乘汽车奔驰，进入海心山也不需要等待结冰季节，乘游艇来去方便极了。许多游客看鸟的世界，万千飞鸟依恋着我洁净的身躯，依赖湟鱼，在蓝天和湖光之间翱翔。

哦，我要告诫人们：请维护我的容颜，请爱护我的躯体，请注意我和你们共同生存的环境。在今后的日子里，要千方百计使我重新丰满起来，愿和人类继续作朋友，这也是我的一点儿心迹罢。

每遇旅游观光季节，人们来到我的身边。有的拍照，有的骑马，有的聚餐，总是把垃圾丢在我的周围，甚至污染我的躯体。要知道千百年来人们把我当圣湖加以崇拜，现在人们的生活条件好起来了，却怎么不珍惜爱护我们所共有的环境呢？！请自重吧，人们！

二、充满生机的湖滨草原

有文字记载的环湖先民是羌人。我国西部羌人走过了从氏族到部族，然后形成民族并建立邦国的漫长历程。羌人发展高原畜牧业，培育耐寒畜种，首先是藏系羊和牦牛犏牛。羌人部族逐水草而居，过着自给自足的游牧生活。他们住着用牛毛织成的帐房，烧着牛粪，喝着牛奶茶；穿着羊皮袄，用羊毛织成口袋，还用毡衫作披风；用牦牛驮运东西，以马代步。在广袤的草原上驰骋着他们的想象力，用羌笛抒发着他们的感情波澜，羌人在青海湖周围的山沟里留下了许多岩画，画面反映了他们热爱生活、热爱家园的场景。他们画的野牦牛翘尾昂角在追逐着逃奔的狐狸；雄鹰在天空翱翔，有人驾车挽弓搭箭，马鹿拉车，车后有野牦牛蹬蹄不前……

西汉末年，安汉公王莽秉政。他觉得拥有东海、南海和北海，还要开拓疆土，以达到“四海归一”的目的。遂派中郎将平宪等人来到西海（即

今青海湖环湖地区),以大量财物,游说羌人首领良愿献地称臣。卑禾羌首领良愿同意让出西海周围的地区,率领所属一万二千多人迁移到离青海湖更远的地方去游牧。王莽于同年冬季以今天的海晏县境内的三角城为郡治,设西海郡。郡下设五县,沿青海湖滨设译站及烽火台,并派太守管辖,这些郡县遗址至今还有残墙片瓦可寻。特别是三角城西海郡城遗址城墙还有一米多高,20世纪40年代还发掘出一件巨大的“西海郡虎符石匮”石雕,由石虎、石匮和石刻文字所组成,是国家重要的文物。现由海晏县文化馆建楼珍藏。

公元6年,羌人首领庞恬、傅幡等怨恨王莽夺地设郡,兴兵围攻西海郡,太守程永弃城潜逃,被王莽处死。王莽派护羌校尉窦况,于公元7年春率兵击败羌人,恢复了西海郡。公元23年,王莽政权崩溃,西海郡随之废弃。

魏晋南北朝时期,西部出现五凉政权。其中的南凉建政于河湟谷地,南凉王秃发傉檀曾亲自率军抢掠位于青海湖地区的乙弗勿敌国的12万牛羊。隋唐时吐谷浑崛起,从事畜牧业兼及农业。吐谷浑建都于青海湖滨的伏俟(sì)城,