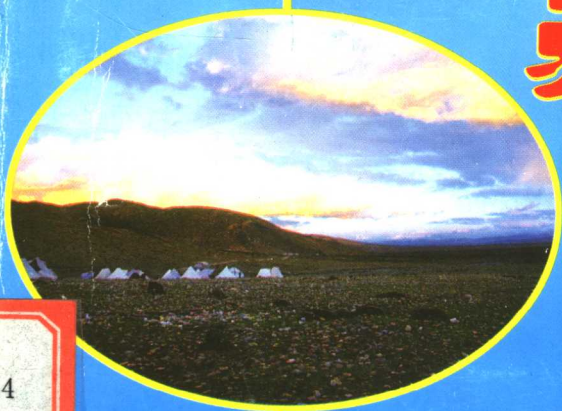


青海旅游系列丛书

青海——神奇的世界



944

民出

青海——神奇的世界

傅丽宁 编著

青海人民出版社

青海旅游系列丛书

青海——神奇的世界

傅丽宁 编著

出版行：青海人民出版社（西宁市同仁路10号）
邮政编码 810001 电话 6143426
印刷：青海新华印刷厂
经销：新华书店
开本：787mm×960mm 1/32
印张：6.625
字数：9.5万
插页：4
版次：2002年1月第1版 2002年1月第1次印刷
印数：1—2150

书号：ISBN 7-225-01911-2/G·739

定价：11.10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）

图书在版编目(CIP)数据

青海:神奇的世界/傅丽宁编著. —西宁:青海人民出版社,2002. 2

(青海旅游系列丛书)

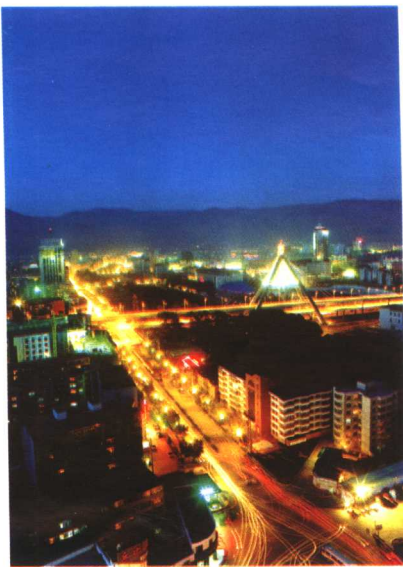
ISBN 7—225—01911—2

I. 青... II. 傅... 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 006162 号

西宁古城夜景



金晓明 摄

青海省博物馆
陈宜强 摄



109国道



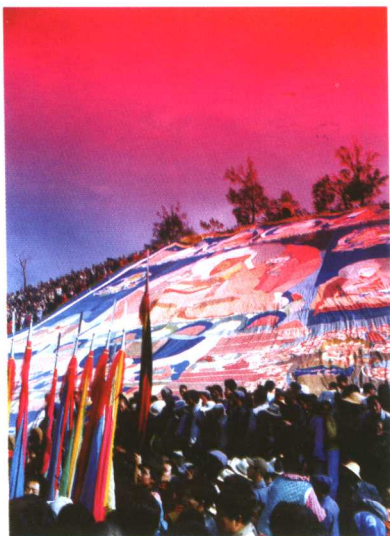
金晓明 摄



塔尔寺

马福江 摄

塔尔寺晒大佛



金晓明 摄



嘛呢石城

徐斌 摄



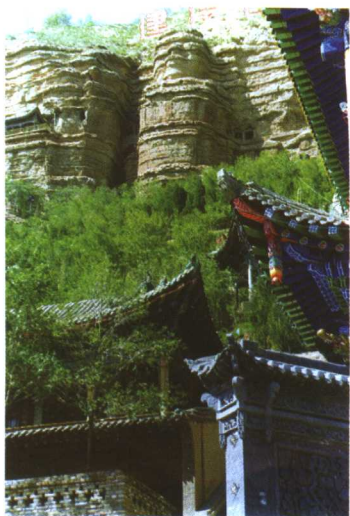
草原歌舞

陈宜强 摄



土族“花儿”会

陈宜强 摄



北禅寺

陈宜强 摄



万山之主——昆仑山
陈宜强 摄



北山瀑布

于晓林 摄

高原湿地



陈宜强 摄

青海湖



付平摄

日月山



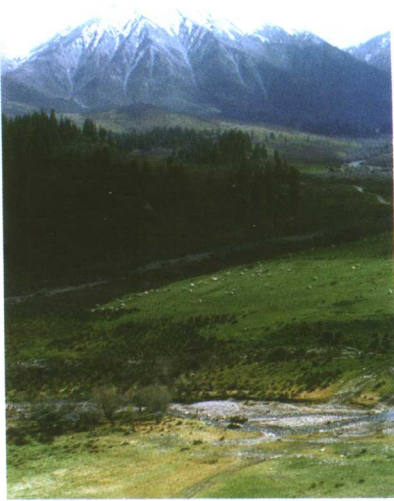
陈宜强摄

倒淌河



金晓明摄

祁连雪山牧场



陈宜强 摄

阿尼玛卿山

李全举 摄



坎布拉晨曦

陈宜强 摄



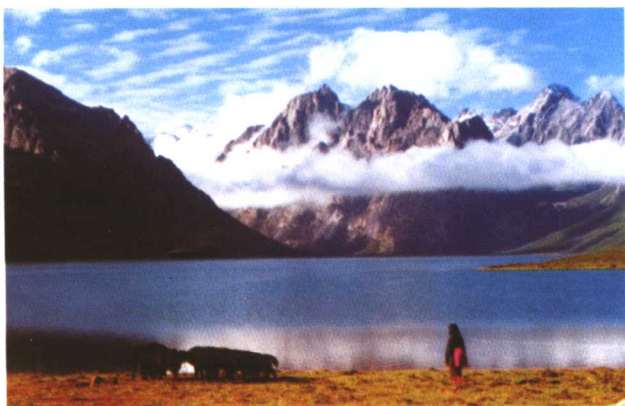
油菜花香

陈宜强 摄



隆宝滩自然保护区

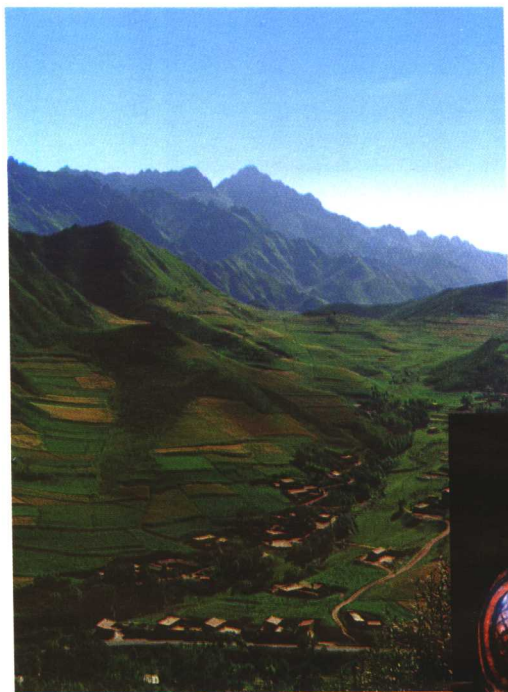
金晓明 摄



孟达天池

陈宜强 摄





拉脊山脉

金晓明 摄



柳湾彩陶

李全举 摄



可可西里

李全举 摄

序 言

地处“世界屋脊”的青海，以其雄浑奇异的自然与人文景观而著称于世，富有与南国风光迥然不同的阳刚气势和恢宏壮美。青海是大江、大河的发源地，素有“中华水塔”之美誉，成为大湖泊、大草原、大雪山、大峡谷、大盐湖、大天然动物乐园的荟萃佳丽之境。夏季，青海气候凉爽宜人，实为全球变暖情势下盛夏避暑和旅游理想之地。旖旎多姿的青海湖是国家风景名胜区，也是中国最大的内陆咸水湖，面积约 4500 平方公里。闻名遐迩的青海湖鸟岛是鸟的世界，其面积约 1 平方公里，每年 4—6 月约有 10 万多只斑头雁、棕头鸥、鸬鹚、海鸥等 20 余种候鸟在这里繁衍生息，十分壮观。青海湖鸟岛居全国八大鸟类保护区之首，堪称自然界一大奇观。湖中的鸟岛、海心山、海西山、三块石和沙岛可乘游船游览观赏。隆宝滩自然保护区是世界黑颈鹤繁育的地方。可可西里是高原野生动物的王国。中国藏传佛教格鲁派



六大寺院之一的塔尔寺，是黄教创始人宗喀巴的诞生地，已有 400 多年的历史。全寺由众多的佛塔、殿宇、经堂、僧舍等藏汉结合式建筑群组成，错落有致，富丽堂皇，气氛庄严肃穆。寺内的酥油花、堆绣和壁画被誉为塔尔寺的“艺术三绝”。有“青海高原西双版纳”美称的循化孟达植物自然保护区，为国家级自然保护区。区内古木参天，生长着温带、亚热带植物。嶙峋的怪石，飞溅的瀑布和一泓清澈见底的“天池”绘成了一幅绮丽的风景画。乐都县瞿昙寺是一组明代宫殿式建筑群，距今已有 600 多年的历史，寺内共有壁画廊 51 间，其间布满了巨幅彩色壁画，色彩鲜明夺目，人物神态呼之欲出，是不可多得的艺术珍品。乐都县柳湾古墓群，是我国发掘规模最大、保存较完整的原始社会墓地之一，有原始社会马家窑文化、半山、马厂类型和齐家文化的墓葬 1700 余座，出土文物 3.5 万余件，其中的人面形和裸人形浮塑彩陶壶和舞蹈盆等属稀世珍品，柳湾古文化遗址是我国上世纪一百项重大考古发现之一。与其相媲美的还有宗日遗址，出土各类文物 23 000 余件。

青海是中国五大牧区之一。广阔的高原草原、高原牧场与雪山高峰相映衬，形成青藏高原独特的风景线。奔驰的骏马、雪山之舟牦牛、浮云般的羊群

和繁星般的多类型牧民帐篷，融汇成秀丽、恬静的草原风光。

中国四大盆地之一的柴达木盆地，沙海无垠，气象万千，风蚀残丘及沙蚀林，展示着雅丹地貌的宏伟画面。远看层层叠叠，似万峰奔腾的骆驼，扬起漫漫沙雾，近看狮面熊身，虎啸龙吟，一派雄伟景象。有的又像楼宇亭阁，繁华都市，高楼矗峙，车水马龙。以察尔汗盐湖为主的几十个盐湖构成了盐的世界，盐湖中的结晶盐有的像璀璨的珍珠，有的似盛开的宝石花，争奇斗艳。用湖盐铺成的公路全长 32 公里，人称“万丈盐桥”，乃属世界奇观。

长江、黄河、澜沧江均发源于青海境内。长江源头绵亘几十里的冰塔林，犹如座座水晶峰峦，千姿百态，景色绮丽。黄河源头湖泊星罗棋布，水草丰美，蔚为壮观。

“热贡艺术”，发源于黄南藏族自治州同仁县，它是集彩绘、砖雕、堆绣、石刻、木雕、油塑、图案、建筑艺术于一体的宗教艺术与民间艺术相结合的杰作，是藏族文化艺术的一枝奇葩。

此外，传说中的昆仑王母娘娘是“华夏之母”、“中华女神”；唐蕃古道唯一遗留下来富有传奇色彩的文成公主庙、悬于半山间的西宁市北禅寺、闻名西

北的东关清真大寺、老爷山和娘娘山、巴隆国际狩猎场、坎布拉国家森林公园,以及“花儿”烂漫的五峰寺等,都成为青海最生动、最具魅力的旅游胜地。

青海省的旅游资源大都保留了未经雕饰的原始风貌,景观独特,充满着新奇感、神秘感、粗犷感和原始感。恢弘博大,高旷险雄,历史悠久,丰富深邃。“青海长云暗雪山”,让人留连忘返,回味无穷。

序言	/1
一、青海掠影	/1
(一)青海省国民经济发展与旅游业	/1
(二)青海——中国环境保护大省	/4
(三)河流、湖泊、水库与地热	/11
(四)动植物	/12
(五)古老浓郁的宗教文化	/13
(六)绚丽多彩的民族风情	/14
二、世界屋脊——青海之旅	/16
(一)青海省四大旅游区	/16
(二)青海省六条金牌旅游线	/127
(三)十条精品旅游线路	/130
三、高原风物,特产名贵	/134
四、特有珍稀动物	/155
五、民族风情多姿多彩	/162
六、藏传佛教与藏医学	/177
七、旅游交通	/182
八、旅游饭店、旅行社	/186
(一)旅游饭店	/186
(二)旅行社	/195
后记	/199