

青藏文化旅游丛书

穿越西藏

青海湖中国最美的地方

激情
青海湖

道伟多吉

著

青海湖被《中国国家地理》专家委员会
评选为中国最美的五大湖之首

青海人民出版社



青藏文化旅游丛书

穿越青藏

青海湖 中国最美的五大湖之首

青海湖 华夏避暑天堂

青海湖 国家旅游公园

苏工业学院图书馆藏

青海湖 鸟类的世界

青海湖 国家重要湿地保护区

青海湖 国际公路自行车亚洲顶级赛区

青海湖 被誉为“中华的神湖”

青海湖 中国第一大咸水湖

道伟多吉 著

激情 青海湖



青海人民出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

激情青海湖 / 道伟多吉著. — 西宁: 青海人民出版社,
2005.12

(青藏文化旅游丛书)

ISBN 7-225-02738-7

I. 激... II. 道... III. 青海湖—概况
IV. K928.43

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第149996号

青海文化旅游丛书

道伟多吉 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 总编室 (0971) 6143426
发行部 (0971) 6143516 6123221
印 刷: 甘肃新华印刷厂
经 销: 新华书店
开 本: 787mm × 1092mm 1/32
印 张: 11
字 数: 10 千
版 次: 2005 年 12 月第 1 版
印 次: 2005 年 12 月第 1 次印刷
印 数: 1—2000
书 号: ISBN 7-225-02738-7/G · 1113
定 价: 120.00 元 (共三册)

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)

激
·
情
·
青
·
海
·
湖



激情／浪漫／旅行

梦想／发现／超越

目 录

青海湖东岸景区

神奇日月山(景区)

青海湖旅游常识(2)草原门户日月山(4)青藏高原第一镇——倒淌河
(6)阿尤石刻嘛呢

湖东休闲的乐园(景区)

青海湖隆保赛欠山下好风光(8)甲乙寺文化藏族旅游村景区、青海湖
渔场(10)青海湖冰雪之旅、春天的青海湖(11)风情万种的青海湖东岸
(12)耳海(13)环湖民俗祭海(14)环湖民居帐篷、万里黄河第一坝(15)小
泊湖(16)青海湖朝霞(17)湖东沙丘划沙点(18)

青海湖南岸景区

南山避暑的天堂(景区)

遍地黄花青海湖(21)青海湖帐房宾馆(22)青海湖码头(25)青海湖民
族文化旅游节(26)射箭、新寺(28)环青海湖背包旅行族、班禅纪念塔、恰卜
恰镇(29)中央电视台“心连心”艺术团在青海湖南岸演出、藏族部落村(30)
民俗文物馆、青海湖鱼雷发射实验基地(31)青海湖风光(32)二郎剑(34)莲
花生大师“手掌印”(35)青海湖,神秘的传说(36)青海湖观望亭(39)

青海湖西岸景区

神秘的黑马河(景区)

先巴石头城(39)青海湖“海怪”、三块石(40)尕日拉寺、青海湖龙吸水
现象(41)贡宝东神洞、班禅教包(42)唐代吐谷浑国都伏侯城遗址(43)环
湖藏族服饰(44)

青海湖北岸景区

鸟的王国鸟岛(景区)

驰名中外的鸟岛(47)沙陀寺人文景点(49)舍布齐·哈龙岩画(50)
布哈河(51)

草原风情刚察(景区)

刚察大寺(52)神湖之源天峻(53)羊头、牛头教包景点(54)五世达
赖神泉(55)海心山宛如蓬莱仙境(57)神州第一湖(58)张健横渡青海湖
(59)环湖服饰(61)藏焚、环湖赛马(62)神湖精灵湟鱼、沙柳河自然风光
区(63)青海湖转湖朝拜(64)祭海台(66)中国首家环青海湖民族体育
园、环青海湖国际公路自行车赛(67)青海湖旅游风景名片(68)青海湖
晚霞(70)湖畔新城刚察县(71)刚察大草原(72)

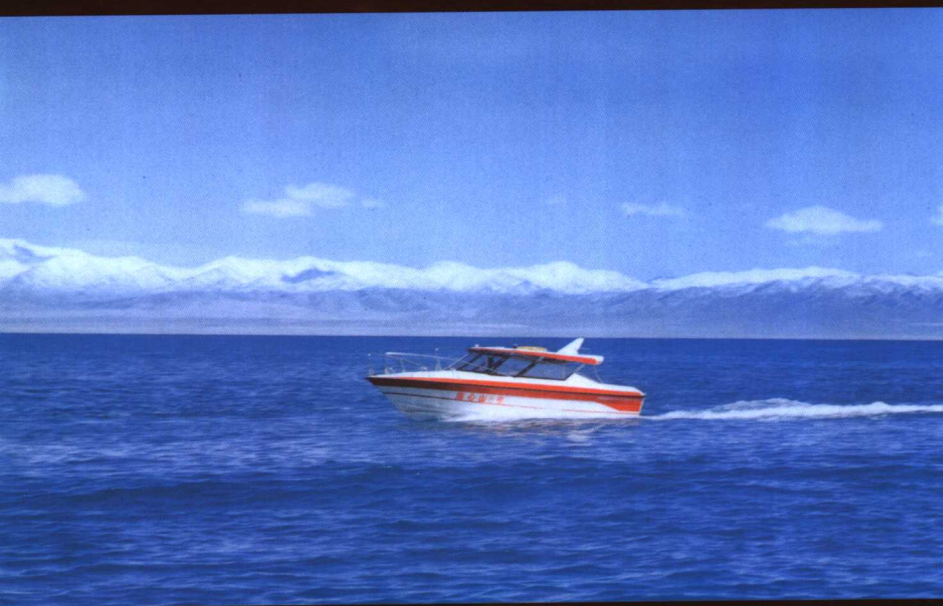
沙岛沙漠的世界(景区)

海晏草原(74)西海神泉(75)白佛寺(76)佛海寺(77)神奇的冰堆
(79)沙岛旅游(80)太阳湖、错裕滩(82)月牙湖(83)沙岛景区(85)沙岛
湖(86)甘子河草原(88)金沙湾(89)尕斯(90)神秘的年钦夏格日山、昆
仑铜柱(91)同宝牧场、莫湘滩(92)

浪漫金银滩(景区)

花园式草原新镇西海镇(94)草原明珠西海镇(96)金银滩草原风景
名片(98)浪漫金银滩(101)核武器研制基地——原子城(103)金银滩
“王洛宾音乐艺术旅游节”(104)中央电视台“心连心”艺术团在金银滩
草原演出(105)黄金旅游区(107)金银滩草原(108)在那遥远的地方、王
洛宾文化广场(112)原子城与金银滩观景点(113)秋日东大滩水库、水
库泛舟(114)西海郡遗址(115)青海湖自然风光(116)





与草原之间,青海湖以神奇的高原风光,浩瀚粗犷的自然景色享誉国内外。蓝天、白云、绿草、牛羊、炊烟、牧帐、湖泊、花朵构成一幅绝妙的秀丽画卷。春夏,百花争艳,百鸟喧鸣;严冬,湖面冰封,白雪皑皑;晴日,碧空白云,水天一色;阴天,云海苍茫,惊涛拍岸。旅游景点遍布环湖,它名副其实地成为“国家级旅游”公园,被藏民族誉为神湖,华夏避暑天堂。湖区有丰富的鸟类资源,尤以水禽多而闻名于世。湖内盛产无鳞湟鱼,是青海省主要水产资源。此湖中有 5 个岛屿,即:鸟岛、海心山、沙岛、三块石和二郎剑。



——青海湖旅游常识——

青海湖概况

青海湖是中国第一大咸水湖,居世界第七。青海湖被列入联合国《国际湿地名录》、《水禽栖息地重要湿地公约》,正在申报联合国《世界自然文化遗产名录》,青海湖名副其实的成为“国家旅游公园”。同时又为国家重点风景名胜区和国家级自然保护区。青海湖集成了当今全球旅游时尚之精华,可以满足 21 世纪休闲度假、探险旅游、生态旅游、民俗旅游、文化旅游和沙漠、登山、观湖等专题旅游的多种需求,成为世界级的旅游资源。

昆仑神话是世界两大神话源系之一。在昆仑神话中,青海湖是西王母瑶池、九天玄女的故乡乐土。

青海湖既有大海般的海滨风光魅力,又拥有西部净土的天空、阳光,还有青藏高原的雄壮辽阔的景色和特殊的凉爽气候,成为了华夏避暑天堂。

青海湖区位

青海湖地处青藏高原东北部,为新构造断陷湖泊,海拔 3196 米,东西长 106 千米,南北宽 63 千米,环湖周长 360 千米,湖面面积 4236.6 平方千米,平均水深 19 米,最大水深 32.9 米,青海湖我国最大的内陆咸水湖。有 40 多条河流流入青海湖。

青海湖气候

青海湖区属冷温半干旱草原气候,年平均气温 $0.9\sim 2.9^{\circ}\text{C}$ 。一月份平均气温 -12.7°C ,最低可达 -30°C ;七月份平均气温为 12.4°C ,最高为 28°C ;11 月份至翌年 3 月,平均气温在 0°C 以下,湖面冰封时,冰厚达 0.5 米。

青海湖景区行政隶属青海省海南藏族自治州、海北藏族自治州,海西蒙古族藏族自治州。

青海湖旅游资源

青海湖被祁连山、日月山、南山所环绕,地域辽阔,河流众多,水草丰美,空气清洁;整个湖泊不仅在地质学、生态学等多学科有着较高的科研价值,而且可供观赏旅游的景观十分丰富。这里有闻名于世的鸟岛和许多珍稀的



动植物物种。不同的季节景色迥然不同,湖水变幻莫测。湖滨牧草丰茂,牛羊成群,油菜花金黄,奶茶飘香,湖面上碧波荡漾,群鸟嬉戏,宛如一幅天然画卷,给人以原始粗犷的美、奇、特、纯感受。

青海湖历史

青海湖历史悠久,古称“鲜水海”、“西海”、“卑禾羌海”,藏语称“措温波”,蒙语称“库库诺尔”,意为“青色的海”和“青海”,青海省因此而得名。据记载,早在四、五千年前先民们曾在环湖地区繁衍生息,那里是古丝绸之路、唐蕃古道的途径之路,留下了许多悠久灿烂的古城、古战场、古岩画遗址。青海湖还是昆仑神话传说中西王母瑶池。

青海湖交通

青海湖地区交通便利。青藏公路(109 国道)、青新公路(315 国道)、湟嘉公路(湟源——嘉峪关)从湖的南北两侧通过。距省会西宁市 130 千米,距海南州府恰卜恰镇 72 千米,距海北州府西海镇 23 千米,距海晏县城 30 千米,距刚察县城 17 千米。

青海湖名胜旅游景点

日月山景区:日月山、日月亭、日月山民俗风情园、倒淌河、龙羊峡等。

湖东景区:耳海、湖东种羊场、祭海神碑、小北湖、沙丘等。

南山景区:南山、江西沟、青海湖帐房宾馆、东方女神雕塑、鱼场、鱼雷基地、赛马场、二郎剑、一郎剑等。

海心山景区:海心山、三块石等

黑马河景区:黑马河湾滩、黑马河、橡皮山、先巴石头城、班禅敖包、贡宝洞、鹿场等。

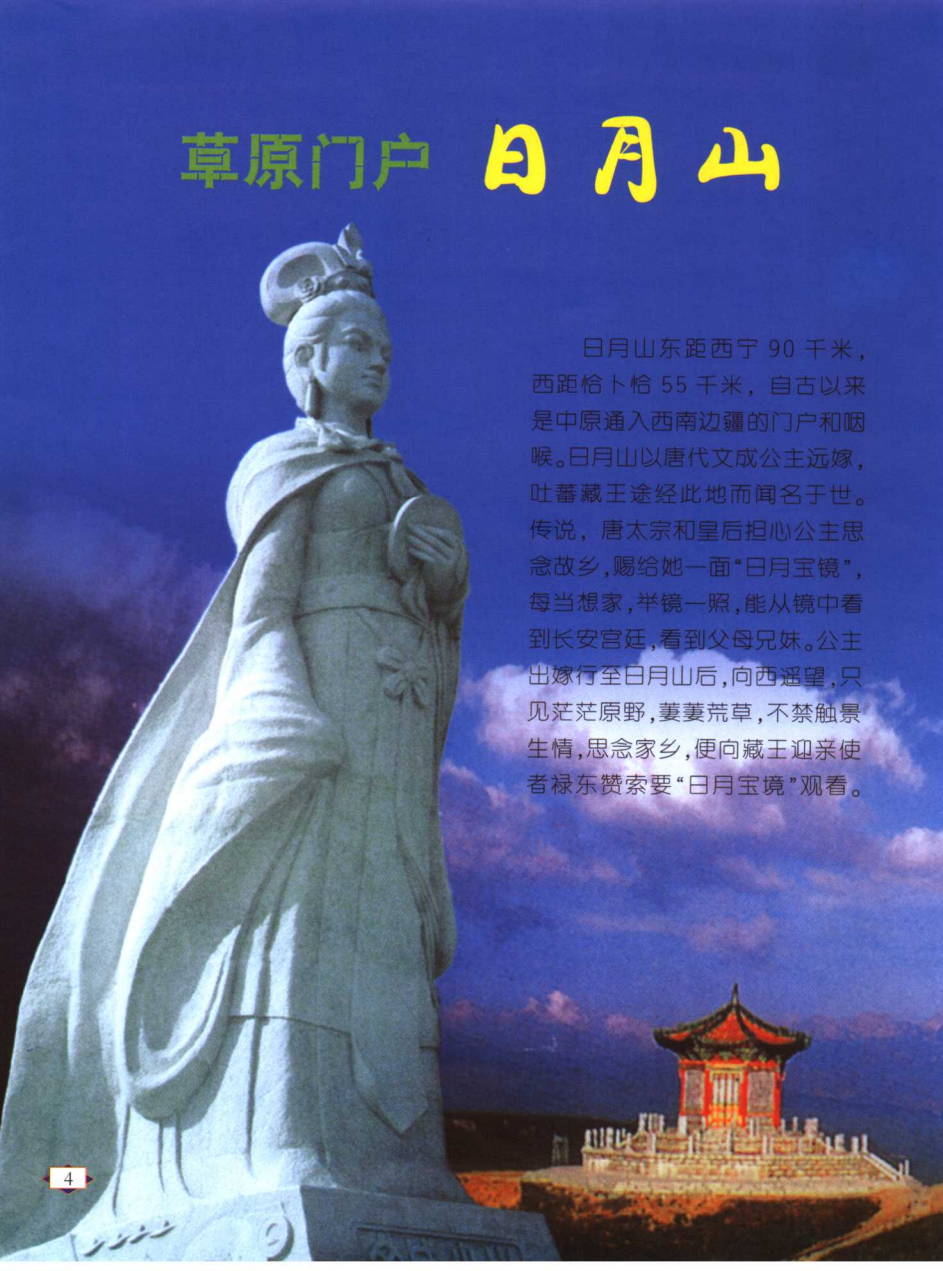
鸟岛景区:鸟岛、鸬鹚岛、鲁巴寺、泉湾、鸟岛宾馆、伏侯城、石头城、哈龙岩画、沙陀寺、达赖泉、祭海台等。

海北景区:沙柳河民族园艺、刚察、沙柳河、青海湖农场、三角城羊场等。

原子城景区:年轻夏格日山、周穆王与西王母幽会台、温泉、尕斯海、月牙湖、沙岛、白佛寺、西海郡遗址、海晏、民族风情度假村、西海镇、卧佛山、金银滩等。



草原门户 日月山



日月山东距西宁 90 千米，西距恰卜恰 55 千米，自古以来是中原通入西南边疆的门户和咽喉。日月山以唐代文成公主远嫁，吐蕃藏王途经此地而闻名于世。传说，唐太宗和皇后担心公主思念故乡，赐给她一面“日月宝镜”，每当想家，举镜一照，能从镜中看到长安宫廷，看到父母兄妹。公主出嫁行至日月山后，向西遥望，只见茫茫原野，萋萋荒草，不禁触景生情，思念家乡，便向藏王迎亲使者禄东赞索要“日月宝镜”观看。

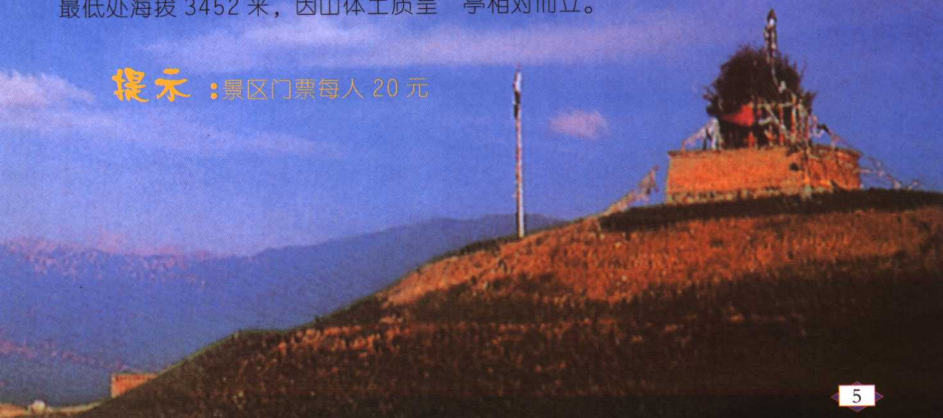


禄东赞才智超人，为断公主思乡之情，早已将“宝镜”换成“石镜”。公主接镜一照，镜中无任何图像，气得将其抛于山下，决意西行，日月山由此而得名。

日月山历来被称为“草原门户”和“西海屏障”。最高点海拔 4877 米，最低处海拔 3452 米，因山体土质呈

红色，唐代称赤岭。是“唐蕃古道”和“丝绸辅道”的必经之地，也是唐蕃会盟和“茶马互市”之所。盛秋季节，登山远眺，东面油菜耀金，麦浪滚滚；西面浩瀚无垠，草原如茵，牛羊成群。在青藏公路通过的山口处，竖有“日月山”石碑一块，南北两侧的日亭和月亭相对而立。

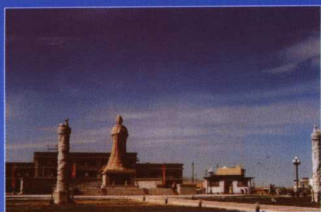
提示：景区门票每人 20 元



青藏高原第一镇

——倒淌河

倒淌河,位于青藏公路、青康公路交汇处,素有“进藏窗口”、“海南之门户”等美称。位于青藏高原东北部,日月山以西 10 千米处,西临青海湖,是青藏高原东端的第一座草原新镇,是古代唐蕃古道、丝绸之路、文成公主进藏途径的重要通道。倒淌河,因其河水向西倒淌,注入青海湖而得名。相



传文成公主进藏途径这里时看到茫茫原野荒无人烟，顿感孤独悲凉，思乡之情油然而生，禁不住潸然泪下，顿时泪水变成汨汨溪流，绵绵不断地向西流淌，故后人把倒淌河称相思河。

每值盛夏，倒淌河流水潺潺，两岸百花争艳，绿草如茵，帐篷点点，牛羊成群，可谓山青水秀，风光旖旎，是游客休闲避暑，观赏草原风情的好去处。



阿尤石刻嘛呢

位于倒淌河分阿尤村境内,109国道南侧山坡上,此坡上有佛塔、寺庙、石刻嘛呢石墙等。

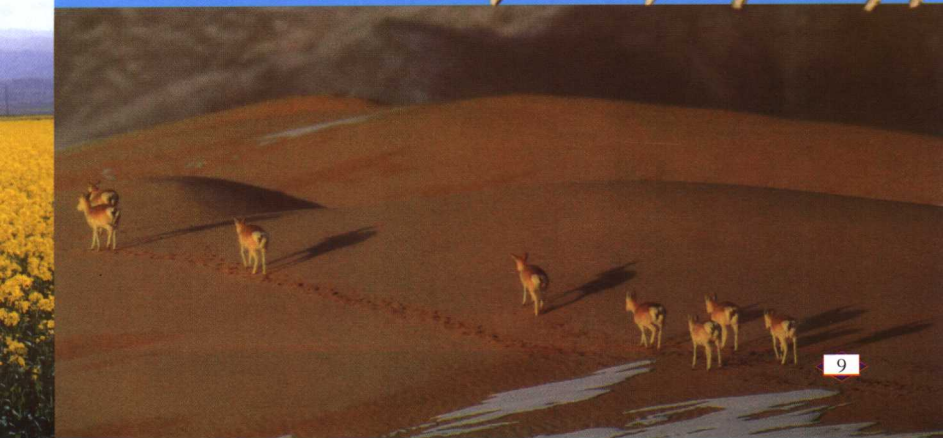


青海湖隆保赛穴山下好风光



普氏原羚

青海湖的精灵 是我国特有的世界濒危物种，仅分布于青海湖周围。





甲乙寺

甲乙藏族文化旅游村景区

内有佛教寺院、赛马场、娱乐城、演出宫、帐篷宾馆、还有高 20 余米的未来佛塑像等，是游客休闲、娱乐、避暑的理想场所。位于 109 国道和环湖东路交汇处南侧 1 公里的南山脚下。

青海湖渔场

位于青海湖东。原捕捞湟鱼为主要产业的渔场，现专门从事青海湖水上观光旅游业务。景区门票为每人 15 元。



中国最美的湖泊冰雪之旅

参与冰雪风情节感受青海湖冬季旅游的魅力

青海湖冰雕艺术是一项新开辟的冬季旅游项目,冰雕内容有藏式民居、佛塔、各种动物、民间传说人物等。

青海湖冰雪风情节期间举办冰雕艺术作品展示、传统民族体育竞赛、民族歌舞表演、冰上娱乐活动(花样滑冰、冰上表演、冰车、狗拉冰车、冰上陀螺等)。



春天的青海湖

11

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com