

青藏铁路——世界顶级品牌旅游线

青藏铁路

旅游指南



青海人民出版社

青藏铁路——世界顶级品牌旅游线

青藏铁路

旅游指南

张忠孝 刘峰贵 编著



青海人民出版社

2006·西宁

图书在版编目(CIP)数据

青藏铁路旅游指南/张忠孝,刘峰贵著. —西宁:青海人民出版社,2006.6

ISBN 7-225-02783-2

I. 青... II. ①张... ②刘... III. ①旅游指南-青海省②旅游指南-西藏 IV. ①K928.944②928.975

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 050968 号

青藏铁路旅游指南

张忠孝 刘峰贵 编著

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：青海地矿印刷厂
经销：新华书店
开本：850mm × 1168mm 1/32
印张：5.375
字数：100千
版次：2006年6月第1版
印次：2006年6月第1次印刷
印数：1-5 000册
书号：ISBN 7-225-02783-2/G · 1133
定价：28.00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)

策 划：陈 浩

编 著：张忠孝 刘峰贵

编 辑：陈 浩

摄 影：张忠孝 王精业 姜维舟 曹毓祯 何能敏 陈 浩

张岳山 金晓明 韩生魁 李 伟 关瑞林 张有厚

殷继诒 李全举 陈生贵 才让卡 张启元 干章林

徐皖青 张峻青

绘 图：陈 琼

封面设计：房 威

版式设计：张启元

责任印制：董四德 巢世武





前 言

青藏铁路是我国实施西部大开发战略的标志性工程，东起青海省省会西宁市，西至西藏自治区首府拉萨市，全长1 956公里。其中，第一期工程西宁至格尔木段已于1979年铺通，1984年投入运营，全长814公里，途经青海湖盆地、海西州首府德令哈市，同青藏、青新、敦格等公路干线相交；第二期工程青海格尔木至西藏自治区拉萨段于2001年6月29日正式开工，于2006年7月1日正式通车并试运营，途经青海境内的纳赤台、五道梁、沱沱河、雁石坪、唐古拉山和西藏境内的安多、那曲、当雄、羊八井，至拉萨，全长1 142公里。青藏铁路通车后，首批将开通北京、上海、西宁、广州、成都至拉萨的线路，其时速一般达120公里，冻土地段时速100公里。从青海格尔木至拉萨只需12个小时，西宁至拉萨20个小时，北京至拉萨48个小时。

青藏铁路是当今世界上海拔最高、线路最长的高原铁路，格尔木至拉萨段沿途经过海拔4 000米以上的地段有960公里，翻越唐古拉山的铁路最高点海拔5 072米，经过多年连续冻土地段550公里。青藏铁路的建成，突破了高寒缺氧、多年冻土、生态脆弱三大世界性难题，实现了生命极限的大跨越、生理极限的大跨越以及技术难关的大跨越，创造了世界铁路史上的奇迹，填补了我国西藏至今没有铁路的空白，为大力发展地域经济和旅游业创造了条件。青藏铁路沿线旅游，是我国“十一五”期间重点发展的九大旅游区域之一，中国夏都——西宁、中国盐湖城——格尔木、日光城——拉萨，将成为旅游热点城市。格尔木至拉萨之间设有30多个车站，其中有9个车站设置了观光台，供游客近观远眺、拍照观光、欣赏高原美景。高档列车采用同飞机一样原理的增压供氧，为游客提供了方便、安全、舒适、快捷、价廉的交通工具。届时，世界屋脊将撩开神圣、神秘、神奇的面纱，纯真、粗犷的自然风光将展现在游人面前。

青海和西藏有世界顶级品牌的旅游资源，青藏高原是地球上面积最大、海拔最高的高原，形同南北极的冰雪自然风光，称之为地球上的“第三极”。这里自然风光旖旎，人文景观独特。以珠穆朗玛峰为代表的众多冰峰雪山，以青海湖、纳木错为代表的高原湖泊群，茫茫无垠的草原，丰富的高原野生动植物，“江河源头”和“中华水塔”之称的世界著名的江河长江、黄河、雅鲁藏布江、澜沧江发源地……构成了一幅色彩斑斓的自然景观。从古至今，生活在世界屋脊上的各民族群众辛勤耕耘，创造了灿烂的高原文化，这里的昆仑神话，古老而神秘的藏传佛教文化，土族、撒拉族、门巴族、珞巴族等奇异的民族风情……构成了一幅绚丽多彩的人文景观。

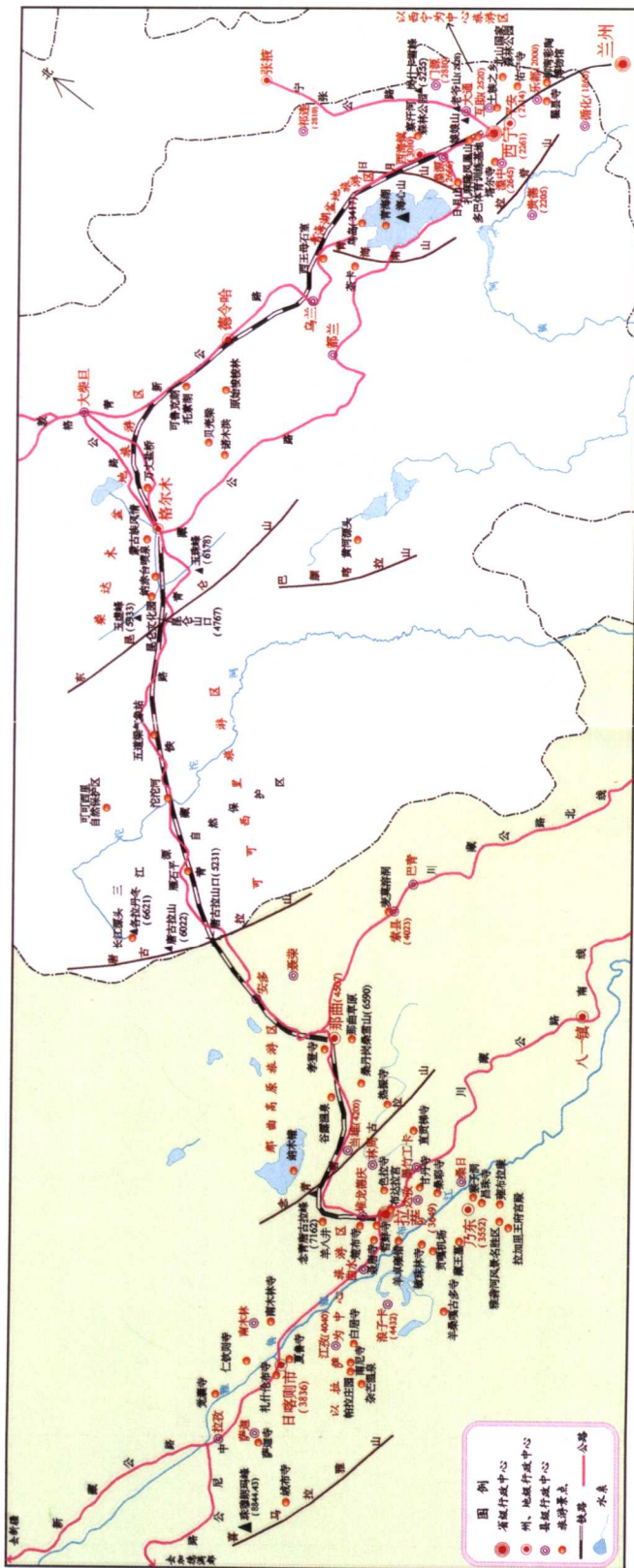
青藏铁路沿线有六个旅游区，从青海省省会西宁至西藏自治区首府拉萨，依次为以西宁为中心旅游区、青海湖盆地旅游区、柴达木盆地旅游区、可可西里旅游区、那曲高原旅游区和以拉萨为中心旅游区。本书对这六个旅游区的景点一一作了介绍，同时对西藏境内的日喀则、阿里、林芝、昌都等旅游区的景点也作了介绍。青藏铁路宛如一条金色纽带，把世界屋脊上一个个神奇美丽的景观串连在一起，千年唐蕃古道雄风再现当年风采。

作 者

2006.6于青海师大



青藏铁路沿线旅游景点分布示意图



目 录

神奇的青藏高原

壮观的自然风光 (3)

群峰林立, 景色奇特 (3)

世界“第三极”自然景观 (4)

江河纵横, 湖泊棋布 (5)

丰富的高原自然资源 (6)

悠久的历史古文化 (8)

博大精深的民族文化 (10)

◆ 民间文学 (10) ◆ 歌舞与藏戏 (12) ◆ 绘画 (13)

◆ 巨石文化景观 (14) ◆ 科学技术 (17)

弥漫雪域的藏传佛教文化 (18)

腾飞中的高原经济 (20)

青 海

以西宁为中心旅游区 (26)

中国夏都——西宁 (27)

西宁市区旅游景点 (28)

● 北山土楼观 (28) ● 西宁东关清真大寺 (29)

● 青海省博物馆 (30) ● 西宁人民公园 (30)

● 文化公园 (31) ● 西宁园林植物园 (31)

● 南山公园 (32) ● 南凉虎台遗址公园 (32)

西宁市辖县旅游景点 (33)

● 黄教圣地——塔尔寺 (33) ● 中国·多巴高原体育训练基地 (35)

● 九天玄女诞生地——扎麻隆凤凰山 (36) ● 老爷山 (36)

●娘娘山及明长城 (37) ●察汗河国家森林公园 (38)

●鹞子沟国家森林公园 (38) ●日月山风景名胜 (39)

●海藏通衢——湟源 (40) ●石堡城 (40)

河湟谷地旅游区 (42)

土族无乡——互助 (42)

●土族风情 (43) ●北山国家森林公园 (43)

●湟北诸寺之母——佑宁寺 (44)

彩陶的故乡——乐都 (45)

●柳湾彩陶博物馆 (45) ●青海“小故宫”——瞿昙寺 (46)

民和三川土族无乡 (47)

●“纳顿”会 (48) ●喇家遗址 (49)

撒拉族无乡——循化 (49)

●撒拉族与骆驼泉 (50) ●撒拉族祖寺——街子清真大寺 (51)

●十世班禅大师故居 (52) ●青海高原上的“西双版纳”——孟达 (52)

坎布拉风景名胜 (53)

●坎布拉国家森林公园地质公园 (53)

●藏传佛教后弘期发祥地——南宗沟 (54) ●李家峡水电站 (55)

青海“小江南”——贵德 (56)

青海湖盆地旅游区 (58)

神奇美丽的青海湖 (59)

●鸟的王国——鸟岛 (60) ●海心山 (61) ●沙岛 (61)

●三块石 (61) ●肃穆的祭海活动 (61) ●奔放的藏族风情 (62)

青海湖西王母神话传说 (63)

●瑶池相会 (63) ●昆仑天柱 (63) ●西王母石室——二郎洞 (64)

吐谷浑国都——伏侯城 (64)

美丽的金银滩草原 (65)

●西海郡古城遗址 (65) ●“两弹”研制基地——原子城 (66)

●“在那遥远的地方” (66)

黄河上的一颗明珠——龙羊峡水电站 (67)

柴达木盆地旅游区 (69)

盆地明珠——德令哈 (70)

- 可鲁克湖 (70) ●托素湖 (71)

中国盐湖城——格尔木 (71)

- 世界奇观——万丈盐桥 (72) ●奇异的盐海景观 (73)
- 沙漠卫士——胡杨林、梭梭林 (73) ●古海洋遗迹——贝壳梁 (74)
- 西域魔鬼城——雅丹地貌 (74) ●一步天险——昆仑桥 (75)
- 冰山甘露——昆仑神泉 (75) ●青藏咽喉——东昆仑山口 (75)
- 世界地质景观——昆仑山大地震遗迹 (76)
- 登山训练基地——玉珠峰 (76) ●多姿多彩的蒙古族风情 (77)

中华万山之祖——昆仑山 (78)

- 昆仑神话——玉虚宫 (78) ●昆仑道观——无极龙凤宫 (79)

可可西里旅游区 (80)

- 中华水塔——三江源自然保护区 (81) ●长江正源——沱沱河 (82)
- 可可西里自然保护区 (83)

旅游服务

- ★以宁市为中心1~3日游 (86) ★特色旅游项目专线 (86)
- ★交通 (88) ★宾馆饭店 (90) ★旅行社 (91)
- ★常用电话号码 (92)

西藏自治区

那曲高原旅游区 (95)

- 藏北重镇——那曲镇 (96) ●神秘的藏北高原 (96)
- 申扎自然保护区 (97) ●色林错 (97) ●纳木错 (98)
- 赛马会 (98) ●帐篷寺院 (99) ●孝登寺 (100)
- 古代象雄遗址 (100) ●卓玛峡谷 (101) ●麦莫溶洞 (101)
- 桑丹岗桑雪山 (102)

太阳城——拉萨 (104)

●布达拉宫 (105) ●罗布林卡 (106) ●大昭寺 (107)

- 唐蕃会盟碑 (108) ●小昭寺 (108) ●哲蚌寺 (108)
- 色拉寺 (109) ●八廓街 (109)
- 拉萨的经幡——靓丽的风景 (110) ●西藏博物馆 (111)
- 帕邦卡(遗址) (111) ●拉萨清真寺 (112) ●拉萨关帝庙 (112)
- 龙王潭公园 (112) ●雪顿节——西藏人的狂欢节 (113)

●黄教母寺——甘丹寺 (114) ●羊八井地热田 (115)

- 聂唐寺 (116) ●热振寺 (116) ●楚布寺 (116)
●直贡梯寺 (117)

●国家级风景名胜——雅隆河风光 (118) ●桑耶寺 (118)

- 青朴修行地 (119) ● 昌珠寺 (119) ● 藏王墓 (120)
● 雍布拉康 (120) ● 羊桑嘎古多寺 (121) ● 羊卓雍错 (121)
● 敏珠林寺 (122) ● 拉加里王宫遗址 (122) ● 猴子洞 (123)

日喀則 (127)

- 札什伦布寺 (127) ● 珠穆朗玛峰 (128) ● 萨迦寺 (129)
● 热拉雍仲林寺 (130) ● 夏鲁寺 (130) ● 觉囊寺 (131)
● 白居寺 (131) ● 江孜宗山炮台 (132) ● 帕拉庄园 (132)
● 中尼友谊桥 (132)

●冈仁波切峰 (133) ●玛旁雍错 (134) ●古格王国遗址 (134)

- 托林寺 (135) ●扎耶巴寺 (135) ●日土岩画 (136)
●东嘎皮央遗址 (136)

●雅鲁藏布江大峡谷奇观 (137) ●南迦巴瓦峰 (138)

- 世界罕见的自然垂直带谱 (138) ●美丽的江南——察隅 (139)
- 巴松错 (139) ●易贡国家地质公园 (139)
- 本日拉神山 (140) ●布久喇嘛林寺 (140)
- 门巴族和珞巴族风情 (140)

昌都 (141)

- 强巴林寺 (142) ●三江并流奇观 (142) ●谷普溶洞 (142)
- 卡若文化遗址 (143) ●噶玛寺 (143) ●同卡寺 (144)
- 孜珠寺 (144)

旅游服务 (145)

- ★以拉萨市为中心西藏中南部1~3日游 (145)
- ★以拉萨为中心六条经典旅游线路 (145)
- ★青藏铁路旅游线 (146) ★交通 (146) ★宾馆饭店 (147)
- ★旅行社 (147) ★常用电话号码 (148)

附 录

附录一：专题特色旅游项目 (149)

- 1.世界屋脊自然风光 (149) 2.科学考察游 (149)
- 3.民俗风情游 (149) 4.藏传佛教朝圣游 (151)
- 5.体育登山游 (151) 6.狩猎旅游 (153)
- 7.藏医药学研习游 (154) 8.休闲度假游 (154)

附录二：青藏高原土特产品 (154)

- ★工艺品 (154) ★名贵药材 (154)

附录三：餐饮 (155)

- ★藏餐 (155) ★西藏酒宴 (155)

附录四：青藏高原旅游注意事项 (156)

- ★高原缺氧反应及防治措施 (156)
- ★禁忌 (157)
- ★旅游季节的选择 (158)

神奇的青藏高原



当打开《世界地形图》时，在亚洲中部、中国的西南边陲有一大片呈棕褐色的地区。它的地貌轮廓酷似一只无脚无尾的鸵鸟，帕米尔高原仿佛为鸟的头部，兴都库什山为鸟的嘴部，北部的昆仑山、阿尔金山、祁连山为鸟的脊背部，南部的喜马拉雅山为鸟的腹部，东部的横断山则为鸵鸟的尾部。这片呈鸵鸟形的地区面积为250万平方公里，占中国总面积的1/4，



壮观的自然风光

群峰林立 景色奇特



青藏高原从第四纪以来是地球上隆起最高的地方，它以海拔4 000~5 000米的高度突兀于地球之巅。高原由大致相互平行并东西向延伸的一系列巨大山系构成，从北向南依次为：阿尔金山—祁连山脉，昆仑山脉，喀喇昆仑—唐古拉山脉，冈底斯—念青唐古拉山脉，喜马拉雅山脉，这些山脉平均海拔在5 000~6 000米。据统计，世界上海拔在8 000米以上的山峰有14座，其中11座就分布在青藏高原上，世界第一高峰——珠穆朗玛峰，经2005年国家测绘局重新测定，其海拔为8 844.43米。青藏高原上海拔超过7 000米的山峰有70多座，超过6 000米的山峰就达3 000余座。