

典藏中国

100个您一生必游的中国名景

青海湖

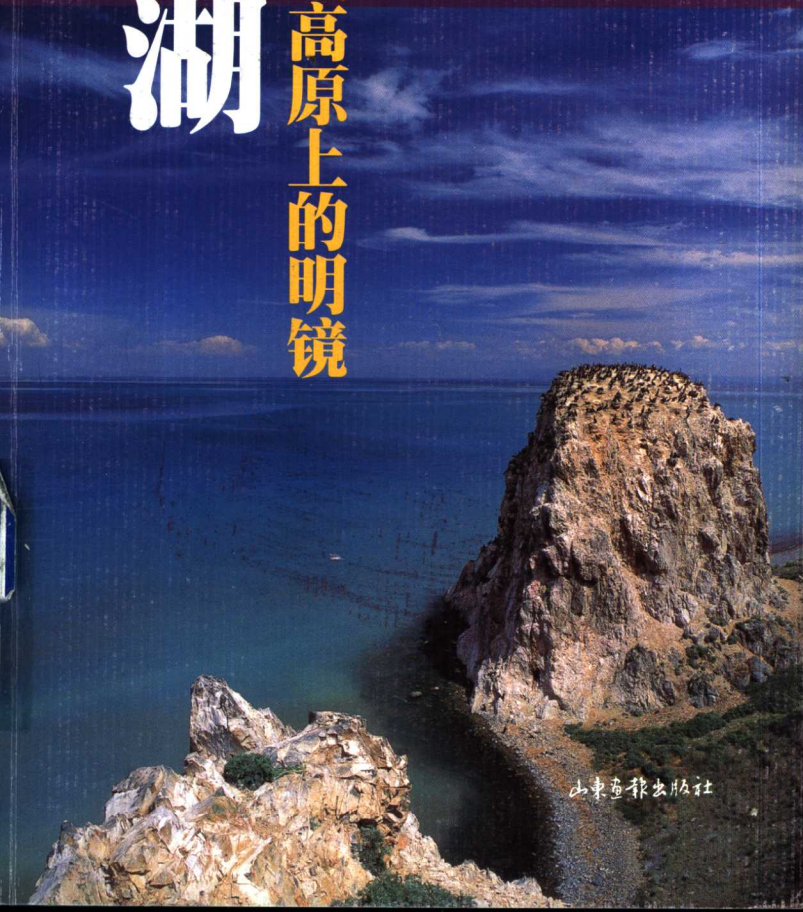
青藏高原上的明镜

鸟岛奇观
日月山



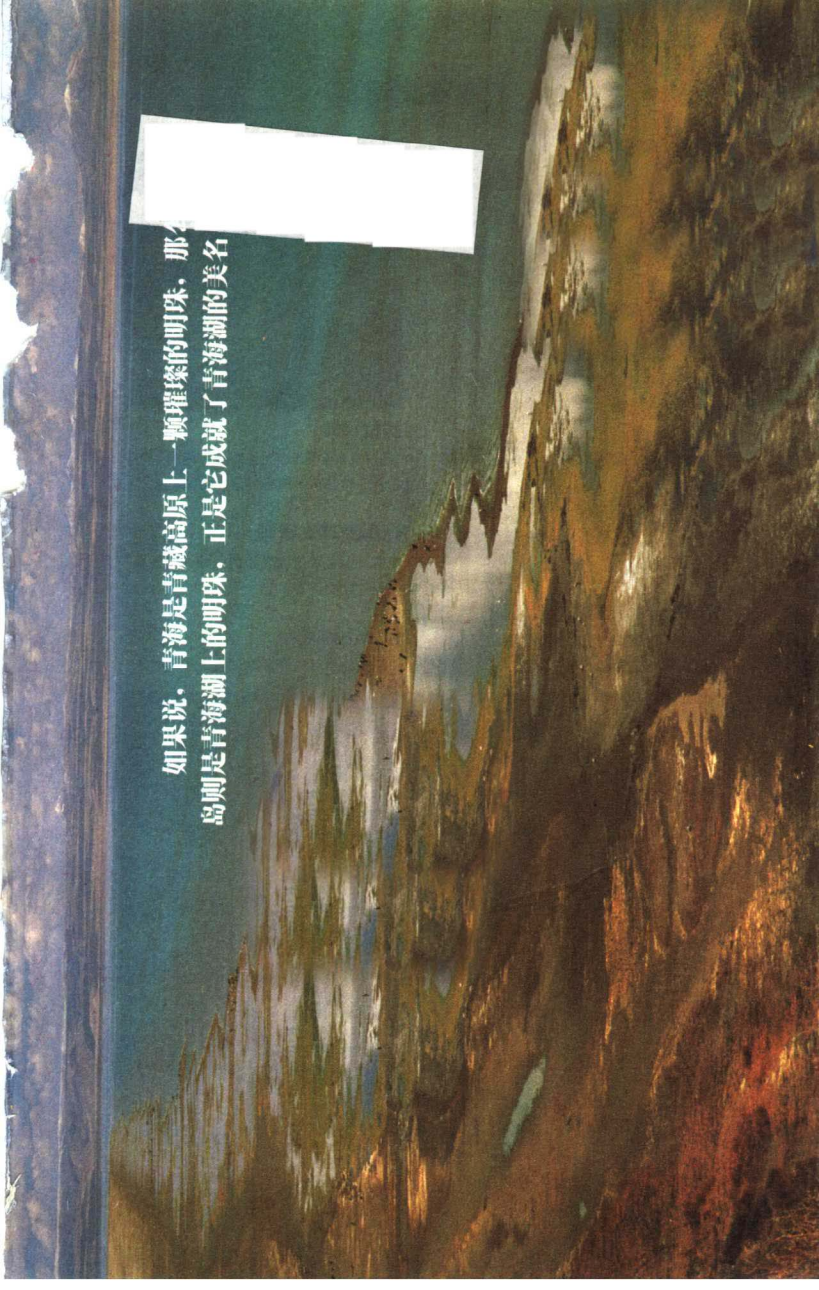
鸟群或翱翔于蓝天之间，或嬉游于碧波之中，或栖息于沙滩之上，那婉转动听的呢喃鸟语，仿佛把你带入了充满天籁之音的艺术殿堂。

正因为此番景别叠嶂，移步即换景，自古过了日月山的旅人都很容易生发“出塞”之感，所以民间还流传着“过了日月山，两眼泪不干”的谚语。



山东画报出版社

如果说，青海是青藏高原上一颗璀璨的明珠，那么
它则是青海湖上的明珠，正是它成就了青海湖的美名



发现之旅

走近让心灵澄明的地方 7

这片世界屋脊的宽厚、雄浑与纯净里，也许有许多东西是您未曾知晓却向往已久的……

青藏高原上的璀璨明珠 11

人们心醉于它的浩瀚奇景与幻化，为它的雄伟、秀丽而赞美不已。

“君不见青海头，古来白骨无人收” 11

今天的青海湖不再如杜甫所描述的悲惨世界，而是以另一番绝色风貌，吸引着世人来一睹芳容。

造山运动，造就一代佳人 14

大自然最严酷的造山运动下，不想却造就出这一绝代佳人。



民俗风情 16

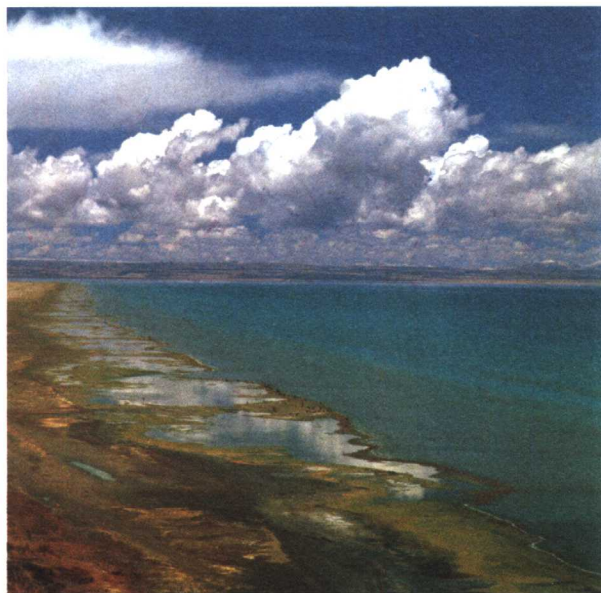
“会说话就会唱歌，会走路就会跳舞”的俗语，非常贴切地形容了这一特殊族群。

青海湖畔赏奇景 22

茶卡盐湖是青海湖周边的一种奇特现象，是一个盐的世界。

日月山风光 24

日月山是横亘于青海湖东侧天然堤坝。





主题特写

青海湖鸟岛—— 鸟的天堂 28

飞翔的鸟，如遮天盖日的云霞；浮游的鸟，似裸露在水上的片片沙滩；婉转清脆的百鸟啼鸣，动听悦耳，令人赏心悦目，蔚为奇观。

风景游历

水草丰美的人间胜景——青海湖风光 38

“犹如瑞士和澳大利亚风光的完美结合，太美了。”

青海湖的泉与河 42

有人形容倒淌河的性格就如同一个西部女人。

青海湖周边风光

49

青海湖是一个富有神奇色彩的旅游胜地，其周边风光同样美不胜收。

塔尔寺

54

是中国著名的六大喇嘛寺之一，在国内和东南亚享有盛名。

资讯情报

交通介绍

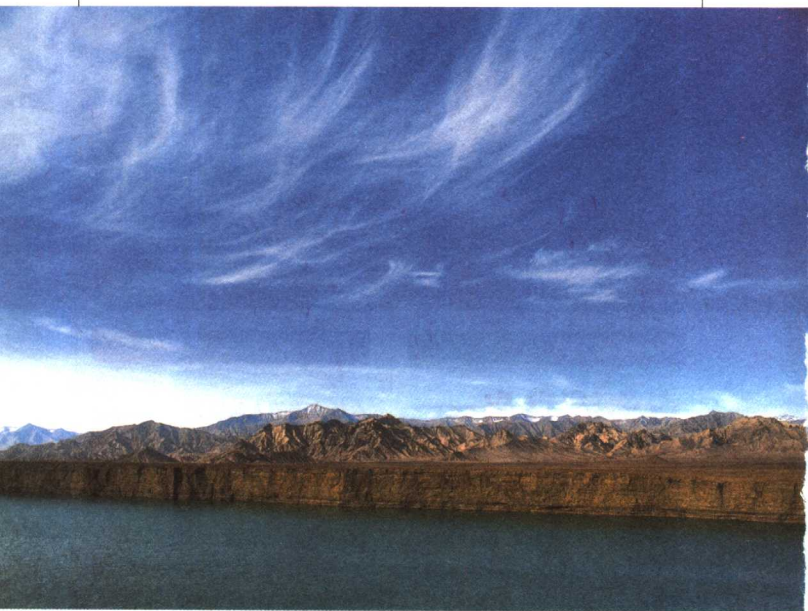
58

西宁到青海湖的公路距离约80公里，有多种方法前往青海湖。

住在青海湖

59

游客也可以自行携带帐篷在湖边过夜，也可以到当地著名的鸟岛宾馆投宿。





青海特产

60

青海湖裸鲤是不可不说的名贵特产，此外还有很多名贵药材。

特色美食

62

青海的饮食，从烹饪制作到色、香、味、形，无不与各族人民的古风乡俗，边塞风情融为一体。



旅游路线推荐

64

有一日游、二日游等多种旅线设计方法。



典藏中国

NO.43

青海湖

100 个您一生必游的中国名景

图书在版编目(CIP)数据

青海湖——青藏高原上的明珠 / 郝天娇，白振奎著.
济南：山东画报出版社，2004.1
(典藏中国丛书)
ISBN 7-80603-890-6

I. 青... II. ①郝...②白... III. 青海湖—旅游指南 IV. K928.43

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第107565号

总策划 / 王仁定

策划执行 / 张芸

主编 / 刁兆彦

撰文 / 郝天娇 白振奎

摄影 / 林路 PHOTOCOME

Imaginedchina 中国图片网 全景图片网

责任编辑 / 董明庆

特约编辑 / 张成

版式设计 / 高静芳 熊俊

插图 / 徐玮 刘娟

制版 / 秋雨印刷(上海)有限公司

印刷 / 上海照相制版厂

出版发行 / 山东画报出版社

地址 / 济南市经九路胜利大街39号

邮编 250001

电话 / 总编室 (0531)2060055-5420

市场部 (0531)2053182 (传真)

(0531)2906847

网址 / <http://www.sdpress.com.cn>

电子信箱 / hccb@sdpress.com.cn

规格 / 112 × 175 毫米

印张 / 2

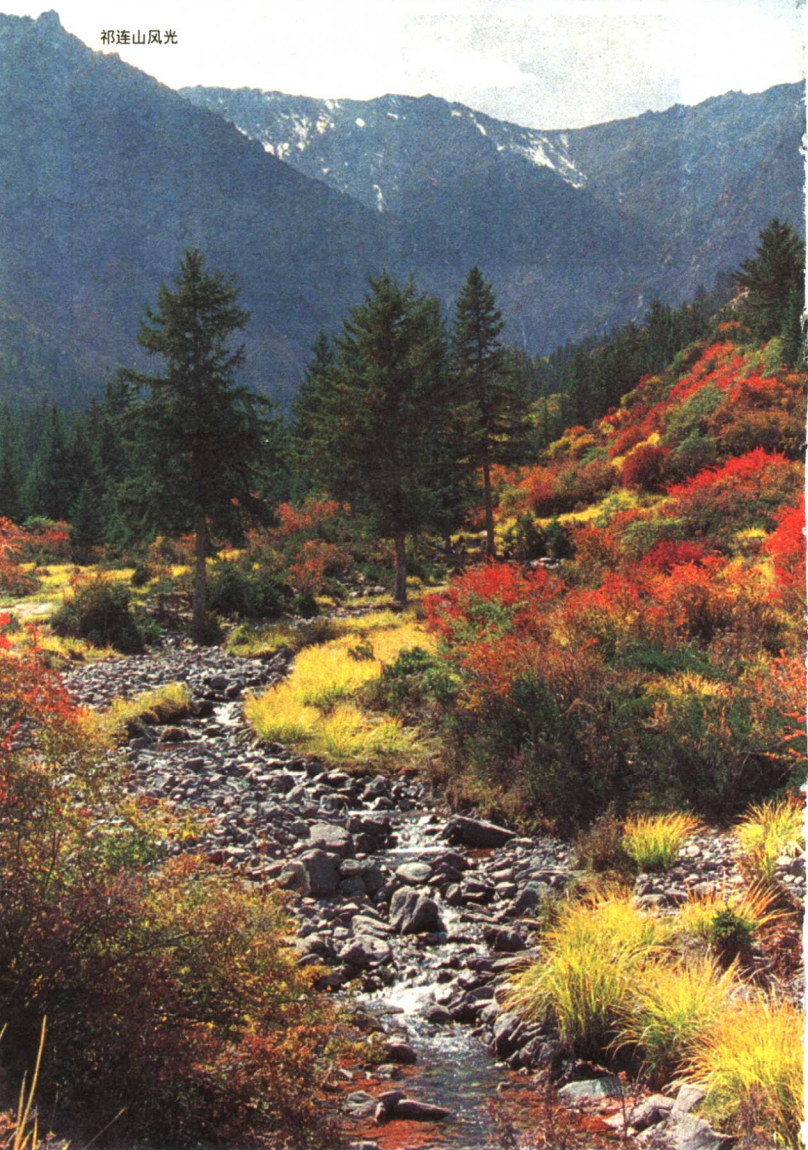
版次 / 2004年1月第1版

印次 / 2004年1月第1次印刷

印数 / 1-6,000

定价 / 9.00 元

祁连山风光





青海草原，绿草如茵，风景如画。

典藏中国 发现之旅

走近 让心灵澄明的地方

这片世界屋脊的宽厚、
雄浑与纯净里，也许有许多
东西是您未曾知晓却向往已

久的……才听过民间老艺人
坐唱平弦儿，藏族女子的歌
声又涉水而来。而你是否已

尝过西宁巷子里热情的摊主
为你拌好的凉皮?又想不想看
看那白脸蓝脸的藏戏呢?这
里是世界上最高的地方,也
是世界上“神灵”故事最多的
地方。来吧,来青海吧,芬芳
的青稞酒和迎风招展的风马
旗会欢迎你,纯朴善良的青
海人会欢迎你,“一往情深”
的青海湖会欢迎你,名闻遐
迹的鸟岛在等待你……来吧,
远方的客人。



青海省在中国的位置

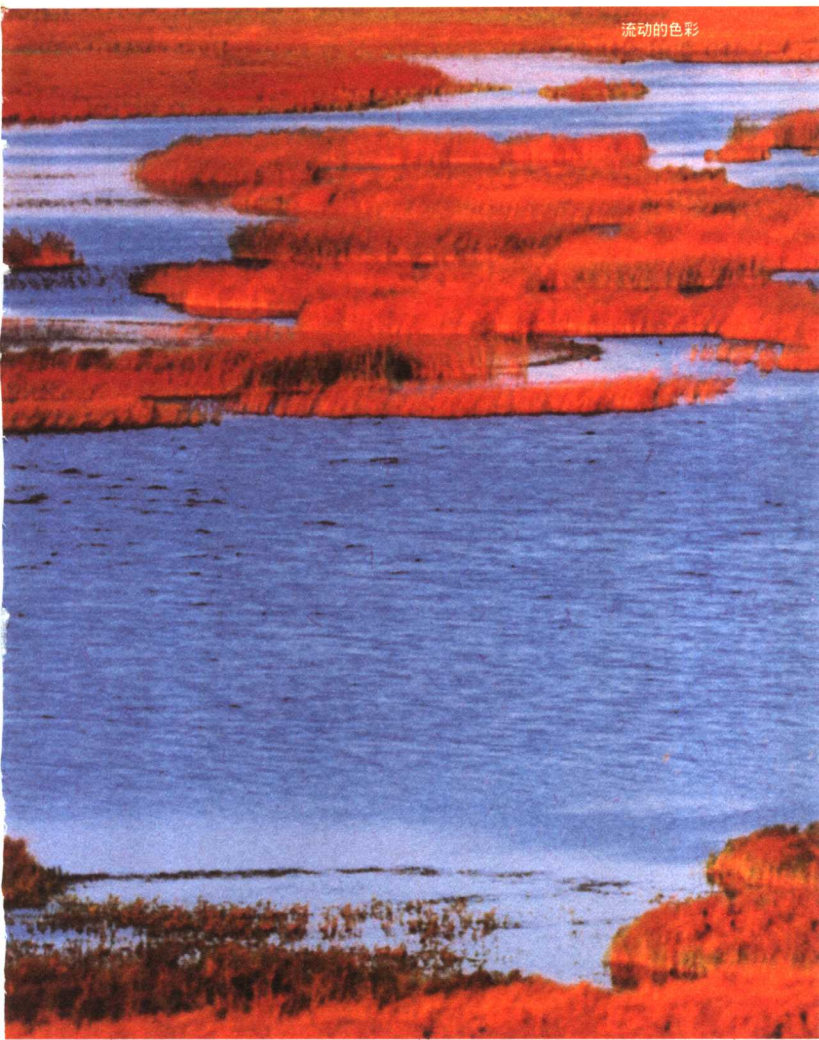
重要提示

位置:青海湖位于青藏高原上,
距西宁150公里。

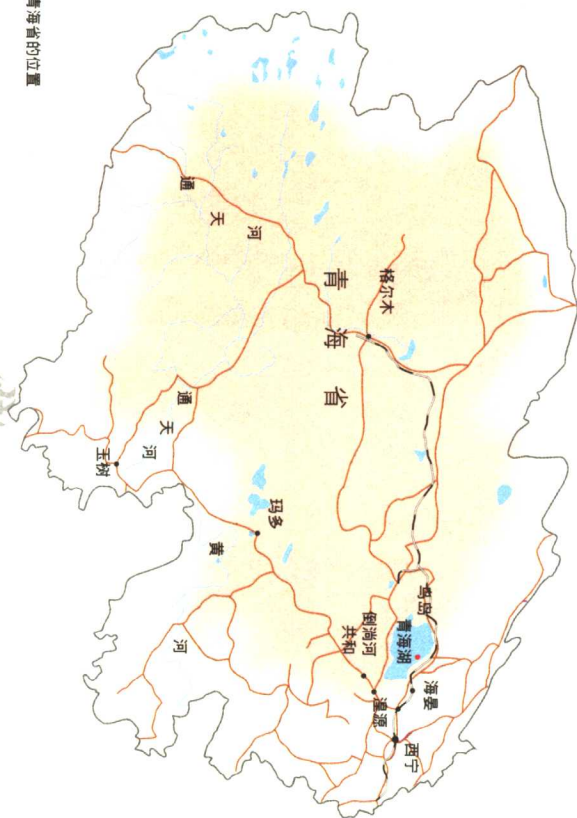
气候:典型的大陆性高原气候,
其特征是冬寒夏凉日照长,所
以旅游者大多集中在夏季前往。
但如果旅行的主要目的地是鸟
岛的话,以5月份为最佳。

特色:远离城市喧嚣,感受塞外
高原风光,体验青海湖风情,澄
明烦躁的心情。

推荐景点:青海湖、鸟岛、海心
山、茶卡盐湖、雅丹地貌等。



青海湖在青海省的位置





浩瀚奇景青海湖

青藏高原上的璀璨明珠

青海省位于青藏高原东北部，因境内有中国最大的内陆咸水湖——青海湖而得名，青海湖是中国最美丽的内陆湖泊之一，位于青藏高原、青海省的东北部，距西宁150公里，面积4500平方

公里，周长360多公里，海拔3200米，平均水深近20米。

自古以来，人们心醉于青海湖的浩瀚奇景，为它的雄伟、秀丽而赞美不已，称它为青藏高原上的一颗璀璨明珠。

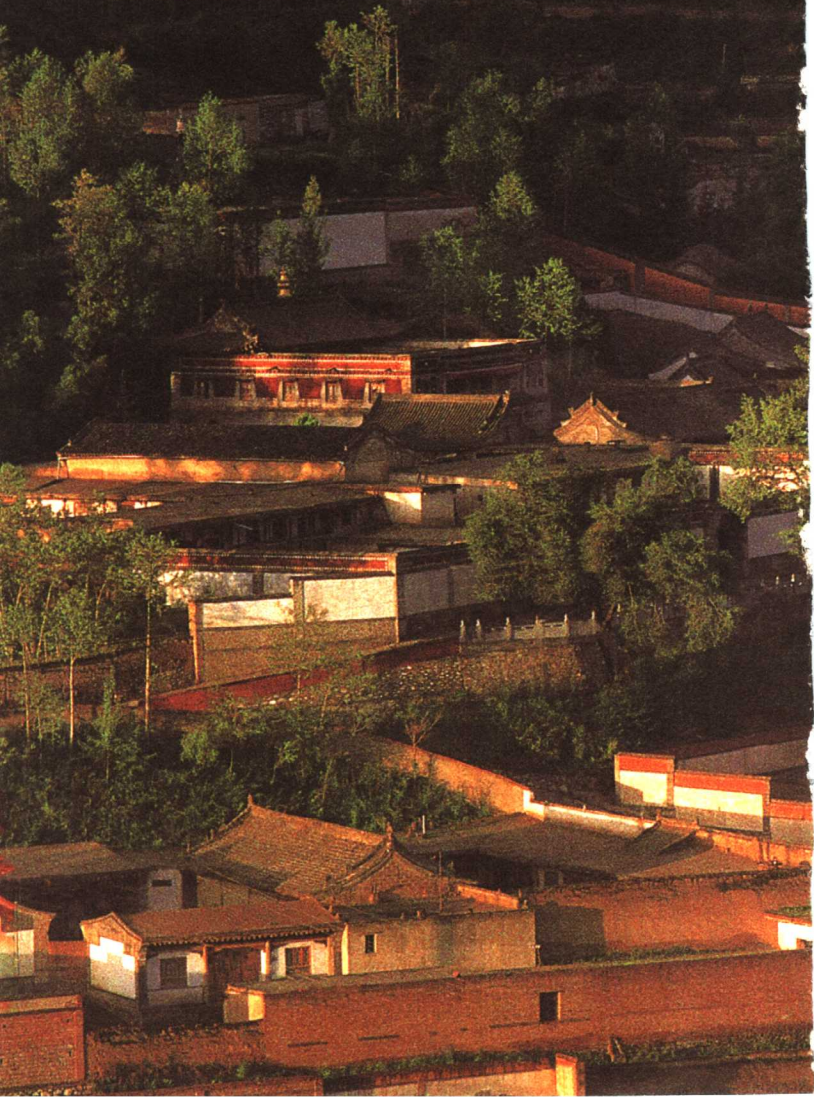
君不见青海头 古来白骨无人收

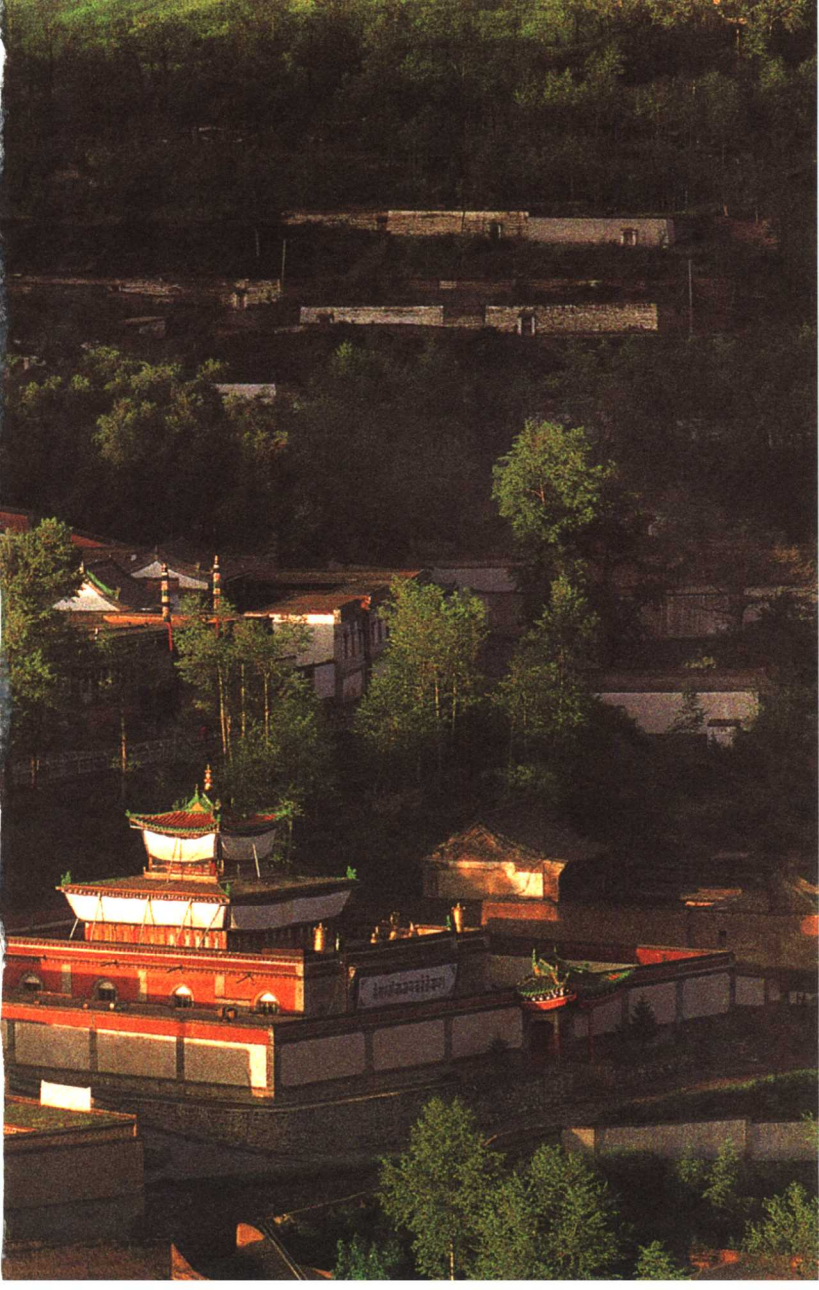
青海湖是历史名湖。青海湖蒙语叫“库诺尔”，藏语叫“错温布”，意为“青蓝色的海”。早在汉代以前，羌人就在这里游牧，称“鲜卑羌海”。汉文文献中称之为“鲜水”、“仙海”，民间多称“西海”。从北魏起更名为“青海”，唐代，中原与吐蕃在此有过无数次征战，死伤不计其数，诗人杜甫

有“君不见青海头，古来白骨无人收。新鬼烦冤旧鬼哭，天阴雨湿声啾啾”的诗句，描述了当时战争的惨状。青海的省名就是因其境内有青海湖而得。

今天的青海湖不再是杜甫所描述的悲惨世界，它正以另一种绝代风华，吸引着世人前来一睹芳容。

塔尔寺是青海历史文明的象征





造山运动 造就一代佳人



万山之宗——昆仑山

青海湖地处青藏高原的东北部，属地堑湖，四周群山环绕。距今20~200万年前的成湖初期，仍属于外流淡水湖，与黄河水系相通。直至13万年前的造山运动，周围山地彼此挤压而隆起。从上新世末，湖东部日月山被推挤上升，使原先注入黄河的倒淌河被堵塞，迫使它由东向西流入青海湖，间

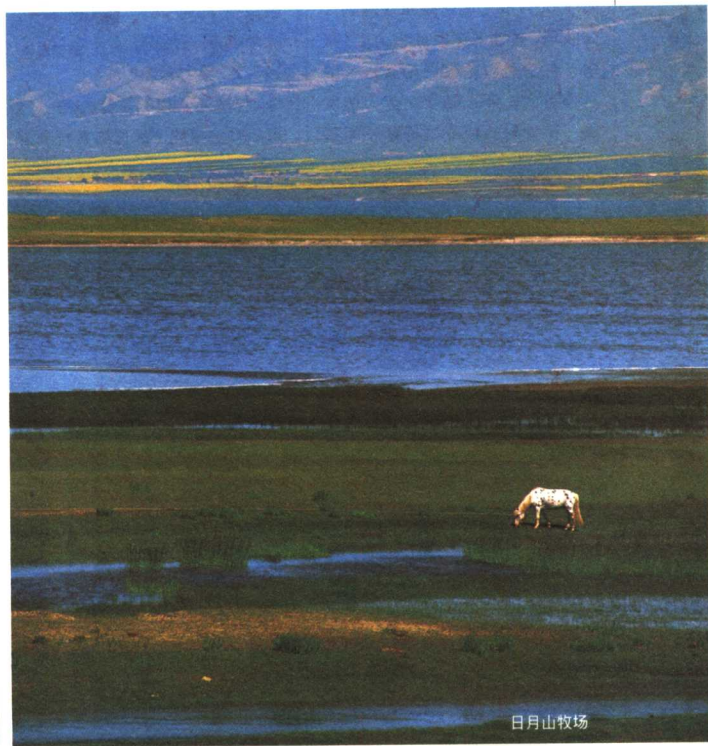
丹霞地貌，巍峨壮观。



接形成了面积有10余平方公里、属咸水的尕斯库勒湖及面积4平方公里、属淡水的耳海；后又分离出海晏湖、沙岛湖等子湖，湖区还有近30支大小河流。

在青海湖畔眺望苍翠的远山，像北边那壮丽的大通山，巍巍挺立在东边的日月山，及逶迤绵延在南方的青海南山，还有西侧崢

嵘的橡皮山等，合围环绕着青海湖；而碧波荡漾的湖水，波光潋滟，雪山倒映；葱绿的草原上，牛羊群如云四散。尤其在夏秋两季的大草原上，绿草如浪，金黄色的油菜花，随风飘曳……其迷人景色，实在是美不胜收。大自然严酷的造山运动，不想却造就出这一“绝代佳人”。



日月山牧场

民俗风情

富有民族特色的牧区住居

在青海草原上，随处可见特色民居——藏胞的帐房、包房。青海有80%的土地是绿草漫漫的广阔牧场，当地人多以放牧为生。帐房、包房是当地牧民沿袭已久的居住方式。后来随着生产力的发展，不论材质或形式等都不断得

以改进。

不过，整体而言，青海民居还是以方形帐房居多。用木棍做支架，覆以用牦牛毛织成的毡毯，中间开口，长约1米，宽约0.2米，用以采光和通风。房内面积一般为12~20平方米不等；包房通常指的是蒙古包，一般用200余根约2米长的木杆支架，



藏族母子

节日的祝福

