

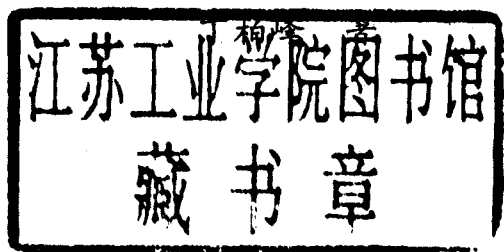
青海
旅游
系列
丛书

中国夏都——西宁



青海旅游系列丛书

中国夏都——西宁



青海人民出版社

青海旅游系列丛书

中国夏都——西宁

丁柏峰 著

出版：青海人民出版社（西宁市同仁路10号）
发行：青海人民出版社（西宁市同仁路10号）
 邮政编码 810001 电话 6143426
经销：新华书店
印刷：青海新华印刷厂
开本：787mm×960mm 1/32
印张：5.375
字数：9万
插页：10
版次：2003年9月第1版
印次：2003年9月第1次印刷
印数：1-3 000

书号：ISBN 7-225-02457-4/G·1037
定价：11.00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）

序

王言宇

在中国版图的西北角，有一座古老而秀丽的城市，雄踞于世界屋脊——青藏高原的东方，古有“西海锁钥”之称，它就是现今的新兴城市——青海省省会西宁。

西宁是一座古老城市，迄今已有二千一百多年的历史。它充满活力、充满神奇、充满诗意，是古丝绸之路青海道和唐蕃古道上的重要历史文化名城。

西宁又是一座年轻的城市，在近代历史上历经磨难、历经沧桑。新中国的诞生，使它获得了新生，沐浴着阳光雨露创造了半个多世纪的辉煌。

这里得天独厚的自然条件造就了冬无严寒、夏无酷暑的宜人气候，是我国理想的避暑胜地，被誉为“中国夏都”，是国内外游客消夏避暑的好地方。不仅如此，这里还是华夏民族的母亲河——长江、黄河、澜沧江的发源地，是万山之祖昆仑山的盘旋地。这里有集蓝天白云、雪山草地、丹霞地貌、清澈河水和清新空

气为一体的天然森林公园；有高原多民族创造的灿烂文化。形成了独特而秀丽、雄宏而神奇的自然景观和人文景观，是一个令人神往的地方。

每当春夏季节，当踏上这片神奇土地的时候，您会在田野乡间、草地湖畔，随处可见土族、撒拉族、藏族的婀娜舞姿，聆听到各民族青年男女为您献上的幽幽情歌……

2

当我们打造出“中国夏都——西宁”这一旅游品牌后，即刻得到了社会各界的认同。于是乎，各类与之相关的大、小活动在这里举办，吸引着大批中外游客蜂拥而至，西宁这个古老的城市再次焕发出青春的光华。青海人民出版社将要出版的《中国夏都——西宁》（《青海旅游系列丛书》之一），全面而系统地介绍了西宁这块土地的山川风貌、名胜古迹，以及历史人物、风土人情和新兴景观。这是一本旅游者了解西宁概貌的好书，也是青海旅游工作者的教科书。的确，《青海旅游系列丛书》对青海旅游业的发展奠定了文化基础。

我相信，随着西部大开发的进程，西宁的旅游业定会推动我省经济的发展；“中国夏都——西宁”定会成为中国乃至世界的一个旅游亮点。

概 述

西宁是青海省省会，是全省的政治、经济、文化和交通中心。它拥有雄奇壮丽的山川，丰富多彩的地方文化，古朴悠远的民族风俗，是一座引人神往，令人沉醉的历史文化名城。

孕育西宁的湟水谷地位于青海省东部，青藏高原边缘，属于青藏高原向黄土高原的过渡地带。这里深厚的黄土层在湟水河经年累月的侵蚀下，形成了大大小小的峡谷和山间盆地，西宁城所在地——西宁盆地，就是湟水流经的一个拥有东南西北四条川道的大盆地。盆地周围群山环峙，腹地沟谷纵横：土楼山、凤凰山、纳家山、娘娘山、老爷山……座座青山绵亘起伏，错落有致；湟水河及其支流北川河、南川河交汇于市区中心广场附近，穿茂密丛林，绕吐翠堤岸，自西向东奔腾而去。河与城区亲密无间地拥在一处，西宁城恰似一个依偎在湟水母亲臂弯中哺乳的孩稚。在这种特殊的地理环境影响下，西宁古城逐渐发育成南北狭窄而东西顾长的典型条带状地形，地势由西北向东南倾斜，恰似汪洋中的一叶扁舟被搁浅在青藏高原的东端，静静地承受了亿万年的沧桑巨变。

西宁的地理坐标为东经 $101^{\circ}49'17''$ ，北纬 $36^{\circ}34'3''$ ，

扼青藏高原的东方门户，地理位置十分重要，自古以来即为兵家必争之地，素有“西海锁钥”之称。得西宁，则可右控青海，左引甘凉，内屏中原，外限羌戎；失西宁，则门户洞开，西陲不稳，关系中原安危。西宁这种险要的地理位置使得历代统治者都十分重视对这里的经营，也使这里成为沟通东西方交通的重要孔道，成为著名的“丝绸之路”南道以及“唐蕃古道”上的枢纽。

西宁境内最高海拔为4394米，市区平均海拔为2261米，是全国仅次于拉萨的高海拔省会城市。这种地理条件造就了冬无严寒、夏无酷暑的特殊气候。这里年平均气温为5.8℃，尤其是每年七月间的日平均气温仅为17.2℃，是我国最凉爽的城市之一，被誉为“中国夏都”，成为理想的避暑胜地。

得天独厚的地理、气候等自然条件和先民们的辛勤开拓，使西宁一带很早就成为古人繁衍生息的家園。考古工作者在城区的古城台、小桥沈那台、朱家寨、十里铺、大通上孙家寨等地相继发现了马家窑文化、齐家文化、卡约文化等不同类型的文化遗址。大量考古实物资料是这一地区悠久历史的佐证，证明在四五千年以前，西宁就有人类居住、生息，创造了光辉灿烂的古代文化。

秦汉时期，西宁为古羌戎之地。西汉武帝元狩二年（公元前121年），中央政府在这里建西平亭，这是西宁首次被正式纳入中原王朝的管辖，迄今已有

2100多年的历史。魏文帝黄初三年(222年)改称“西平郡”，北魏在此地设置“鄯州”，五代时唃廝囉政权兴起，这里又变为“青唐城”，到了北宋崇宁三年(1104年)，北宋政府取“西陲安宁”之意，又在此地设置“西宁州”，明代为西宁卫，清代称西宁府。1929年青海建省，以西宁为政治、经济文化中心，1946年正式成立了西宁市。千百年来这片土地上帝王巡幸，名臣牧守，兵戎胶葛，政权更迭，为西宁古城刻下了一道道历史的年轮。

漫长的历史虽然一去不返，但其文物遗迹却遍布西宁的山山水水：衰草寂寂的南凉点将台，霜露难摧的北山土楼观，古朴雅致的凤凰山拱北，闻名遐迩的塔尔寺，享誉西北的东关清真大寺……这些古迹在硝烟与流光中幸存，成为历史的真实见证。

西宁人杰地灵，是物华天宝之区，自古以来土特名产颇负盛名：羊毛、大黄、蕨麻、发菜、鹿茸、雪莲、贝母、虫草、沙棘、青盐、陈醋……这些地方名产各具特色，颇受国内外客商青睐。

中华人民共和国成立后，在党和政府的领导下，西宁的经济得到了长足发展。尤其是改革开放以来，古老的西宁更是迸发了青春的活力，面貌更新，一片欣欣向荣，物质文明和精神文明结下了累累硕果。

西宁现辖五区三县(城中区、城西区、城北区、城东区、城南新区、大通县、湟中县、湟源县)，总面积7665平方公里，人口201万人，其中市区人口74万人。

全市有汉、回、藏、土、蒙、满等34个少数民族，少数民族人口占全市总人口的四分之一左右。西宁地区土壤肥沃，阡陌纵横，田园似锦，是青海省经济最发达的精华地区。全市耕地总面积共计15.6万公顷，种植业、畜牧业、养殖业诸业兴旺，主要农作物有小麦、马铃薯、蚕豆、油菜、蔬菜等，畜牧业、养殖业以牛、羊、猪为主。

西宁的工业经过多年发展，现已形成了化工、冶金、建材、纺织、机械等支柱性产业。经济的振兴，推动了西宁交通事业的发展。兰青、青藏公路、铁路以及西通铁路、宁张公路等干道贯通东西南北，交通便利，四通八达。

目前，西宁地方国内生产总值、国民收入占全省的1/3，财政收入、社会商品零售总额占全省的50%，全省90%的调入商品、80%的调出商品均须由西宁中转。西宁充分发挥了全省经济发展的桥头堡作用。

随着西部大开发进程的强力推进，西宁与世界的距离正日益缩短，青海的旅游业在快速发展，西宁的基础设施建设、市容市貌的迅速改善，使这颗高原明珠正放射出更加迷人的光彩。千年古城的历史遗迹、自然风光、宗教文化、古风民俗所特有的魅力，将会吸引越来越多的国内外游客来到这独具特色的神奇沃土观光旅游。这方集阳光雨露精华，得山川万物灵气的宝地也将会给每位游客的古城之旅奉献出令人永生难忘的千种风情和万般梦幻。

图书在版编目(CIP)数据

中国夏都——西宁/丁柏峰编著. —西宁:青海人民出版社, 2003. 9

(青海旅游系列丛书)

ISBN 7-225-02457-4

I. 中... II. 丁... III. 旅游指南—西宁市
IV. K928.944.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 081033 号

目 录

概述

山川篇

山势东来围古塞 河声北走撼边城

土楼山/2

凤凰山/7

老爷山/13

娘娘山/18

南朔山/22

日月山/25

湟水河/29

名胜篇

凭栏无限桑田意 一川风物眼中收

沈那遗址/34

南凉虎台/37

石堡城/39

塔尔寺/41

三棵榆/47

法幢寺/49

东关清真大寺/50

馨 庐/55

察汗河森林公园/57

西宁人民公园/60

历史篇

瘠土迄今成沃土 屯田犹忆赵营平

西羌史迹/64

两汉风云/66

魏晋沧桑/68

炀帝西巡/73

唐蕃联姻/75

青唐建政/78

蒙元入青/82

明清钩沉/84

马氏家族/87

人物篇

高原处处留芳躅 钟灵毓秀说先贤

无弋爰剑/90

赵充国/92

邓 训/94

宗喀巴/96

杨应琚/99
张思宪/102
基生兰/104
黎 丹/106
朱 绣/109

物产篇

山川有灵贡丰物 碧荫携酒话桑麻

郁金香/113
西宁毛/115
湟源陈醋/117
油菜花蜜/118
西宁大黄/120
湟中银器/121
蚕 豆/123
洋 芋/124
玉 雕/126
湟中农民画/128

风味篇

高原风味佳肴美 意趣盎然话名食

尕面片/131
拉 条/133

酿 皮/134
甜 醅/135
杂碎汤/136
手抓羊肉/137
狗浇尿/138
羊筋菜/139
伐 子/141
盖被儿/142

新貌篇

年丰人寿欢歌舞 图画山河处处新

新宁广场/143
中心广场/145
青海省博物馆/146
黑泉水库/149
文化公园/150
建设中的城南新区/152

附 录

参考书目

山川篇

山势东来围古塞 河声北走撼边城

石磴层层路不平，
登临绝嶽四望惊。
田分万井村高下，
烟点三川树纵横。
山势东来围古塞，
河声北走撼边城。
自然落日遮青海，
欲泻杯中水一泓。

这首七言绝句《晚登南禅寺三清殿》形像地勾勒出一幅雄伟壮阔、秀丽富饶的西宁山河气势图。清代西宁诗人李荣树在一个傍晚登临凤凰山南禅寺，四望西宁江山胜景之后，不禁被眼前的秀美山川所折服，遂挥笔写就了这首脍炙人口的名诗。

西宁地处青藏高原向黄土高原的过渡地带，这里的山川既有粗犷和阳刚之美，也不乏旖旎幽雅的俊秀风姿。市区周围山峦重叠，群峰兀立，整个市区被挟势东来的祁连山余脉凤凰山、土楼山、塔尔山、西山、纳家山团团围住。其中以凤凰山和土楼山最为著名，前者层峦叠嶂，雄踞于湟水之南，后者陡峭挺

拔，威镇于湟水之北，两山隔市区相对峙，湟水穿市区而东去，大有河劈山去，山逼河来之势。西宁下辖三县也是名山众多，大通县的老爷山、娘娘山，湟中县的莲花山、西源山，湟源县的日月山、北极山、南屏山……都是独具特色、各领风骚的青海名山。山若没有水的映衬便会失去灵气，西宁的母亲河——湟水河，及其支流黑林河、南川河、宝库河、药水河、云谷川……织成道道水网，勾连群山，穿越盆地，给西宁地区带来了勃勃生机。西宁山川之众，可谓不胜枚举，西宁山川之美，可称美不胜收。这峰岭叠彩、秀水萦洄的地方同时也是青海先民最早活动的地区，使西宁的山川不仅拥有壮美秀丽的风姿，而且有了丰厚的文化底蕴。

土楼山

土楼山位于西宁市正北，是祁连山的支脉，俗称北山。它海拔2470米，座落在北川河与湟水河交汇处东北侧畔的三角地带，襟连四川，鸟瞰湟水，东为沙塘川河段，西为北川河，湟水经其南而浩浩东流。自古以来土楼山便以其独特的山体造型和山中的寺、观、塔、窟建筑而著称于世，被称为丝绸之路南道上的一颗明珠，素有“北山烟雨甲湟川”之说。

土楼山的结构与形状极为特殊。从山脚到山腰

的山石因受古代盐湖的冲刷腐蚀和千万年来的风化剥离，山体上红色粘土与白色石膏形成板状带。两带交替相间，层层迭迭，远远望去如宝塔凌空，又似层楼迭起，正如一位诗人所描绘的“土楼结构本天然，俯首关河万井烟。层叠丹崖如画中，纵横碧水绕城边。”这便是土楼山得名的缘故。

土楼山的山体还有一个奇特之处，那就是它的山腰以下悬崖陡立，红色粘土上寸草不生，而山腰以上却变成了黄土层，山顶到山腰圆而平缓，黄土层上林木茂盛，花草宜人。整个山的形状宛如一位头戴翡翠凤冠的古代贵妇。

土楼山在青海群山中是一个不起眼的小山丘，然而这座山虽然体积微小，却名贯古今。早在北魏时期，著名旅行家郦道元就曾登临过土楼山，并且在其地理名著《水经注》中就对它有了记载：“湟水东径土楼南，楼北依山原，峰高三百尺，有若削成，楼下有神祠，凋墙故壁存焉。”从那时起，土楼山就被世人所熟知，并逐渐形成了至今仍为人称道的三大绝景。

有一幅非常有名的描写土楼山风景的对联，上联是“塞上称胜景，一座孤山三面川”，下联是“崖上显奇迹，两分人力八分天”。这下联描写的就是土楼山三大绝景之一的“露天金刚”。“露天金刚”位于土楼山山体中部，一座崖体陡然突出，居高临下，形似金刚，惟妙维肖，西宁人称它为“闪佛”。“露天金刚”