

青海

旅游指南



中国旅游出版社
CHINA TRAVEL & TOURISM PRESS

《青海旅游指南》编委会

主 任：吴大伟

副 主 任：韩国荣 徐 浩 韩玉英

编 委：王生文 张福华 吕跃红 石毓艳 丁 巍
程珊珊

责任编辑：刘藜生 陈仲平

装帧设计：北京圣彩虹制版印刷技术有限公司

撰 稿：王生文 张福华 石毓艳 王保牢 吕跃红
丁 巍 程珊珊

青海省旅游局编

图片提供：中国图片网 谭 明 吕跃红 王 静 陈宜强
张 华 董瑞成等

图书在版编目 (CIP) 数据

青海旅游指南 / 青海省旅游局编. — 北京：中国旅游出版社，2005.2

ISBN 7-5032-2568-8

I . 青... II . 青... III . 旅游指南—青海省
IV . K928.944

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 008587 号

书 名 青海旅游指南 (中文)

出版发行 中国旅游出版社

(北京建国门内大街甲 9 号 邮编 100005)

印 刷 北京圣彩虹制版印刷技术有限公司

开 本 110 毫米 × 210 毫米

字 数 45 千字

印 张 4 印张

印 数 5000 册

版 次 2005 年 2 月第一版

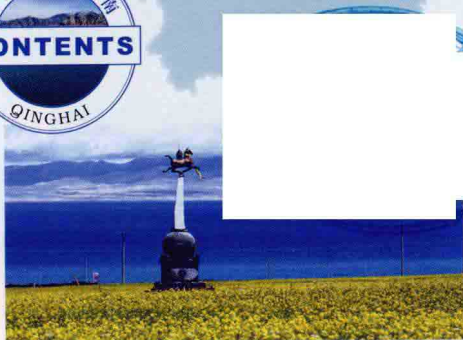
K928. 944
8

北京★

青海省

中华人民共和国

目录



青海省概况	8
地理	10
历史	11
气候	11
人口及民族	12
民族风情	12
旅游资源	15

游览观光	18
环西宁旅游圈	20
西宁市	20
高原古城——西宁	20
东关清真大寺	21
土楼观	22
青海省博物馆	24
大通回族土族自治县	24
大通国家森林公园	24
老爷山	
娘娘山	

C
O
N
T
E
N
T
S

北京★

青海省

中华人民共和国



湟中县	27
黄教圣地——塔尔寺	27
扎麻隆凤凰山	30
湟源县	31
日月山	31
城隍庙	32
互助土族自治县	33
互助土族风情园	33
北山国家森林公园	33
佑宁寺	35
乐都县	36
瞿坛寺	36
柳湾彩陶博物馆	38
同仁县	39
历史文化名城——同仁	39
热贡艺术之乡	40
西域胜景——隆务寺	41
郭麻日时轮佛塔	42
循化撒拉族自治县	43
街子清真大寺	43
孟达国家级植物自然保护区	44
十世班禅大师故居	46
文都寺	47
尖扎县	48

目录



坎布拉国家森林公园	48
贵德县	50
玉皇阁	50
扎仓温泉	51
南海观音殿	51
共和县	52
龙羊峡水电站	52
青海湖旅游区	54
共和县	56
青海湖	56
海心山	57
祭海	58
刚察县	59
青海湖鸟岛	59
沙陀寺	60
海晏县	60
白佛寺	60
湖东种羊场	61
伏俟城	62
原子城	62
天峻县	64
庐山岩画	64
天峻石林	65
祁连县	66



北京★

青海省

中华人民共和国

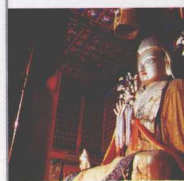


祁连风光	66
阿米东索峰	66
祁连鹿场	67
门源县	68
百里油菜花海	68
岗什卡雪峰	68
仙米国家森林公园	69
柴达木盆地旅游区	70
格尔木市	70
戈壁明珠——格尔木市	70
察尔汗盐湖	71
万丈盐桥	72
昆仑山口	72
一步天险昆仑桥	73
昆仑神泉	74
无极龙凤宫	75
玉虚峰	75
玉珠峰	76
西王母瑶池	77
乌兰县	77
茶卡盐湖	77
冷湖	78
神奇的雅丹林	78
德令哈市	79

目录



姊妹湖——裕祜湖	79
白公山——外星人遗址	80
都兰县	81
沙漠绿洲——诺木洪	81
贝壳梁和海虾山	82
芦苇船	82
土蕃墓葬群	83
国际狩猎场	84
三江源旅游区	86
三江源自然保护区	88
泽库县	89
和日寺和和日石经墙	89
麦秀山森林公园	90
河南蒙古族自治县	91
圣湖仙女洞	91
玛沁县	91
阿尼玛卿雪山	91
玛多县	93
黄河源国际狩猎场	93
星宿海	94
黄河源头姊妹湖——扎陵湖、鄂陵湖 ..	95
久治县	97
年保玉则	97
白玉寺	90



北京★

青海省

中华人民共和国



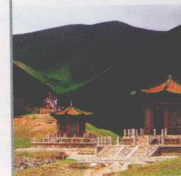
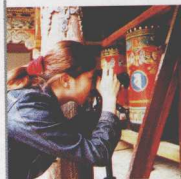
长江源头格拉丹冬	100
玉树县	102
文成公主庙	102
勒巴沟岩画	104
新寨嘛尼堆	105
隆宝滩国家自然保护区	106
三江源自然保护区纪念碑	107
通天河晒经台	108
可可西里国家自然保护区	109
玉树藏族歌舞——康巴文化艺术节 ...	110
杂多县	112
澜沧江源头	112
曲麻莱县	113
黄河源头——卡日曲	113

民俗节庆活动	114
塔尔寺四大法会	116
中国·土族旅游文化节	116
黄南·藏乡农历六月法会	116
贵德梨花节	117
环青海湖国际公路自行车赛	117
中国·青海郁金香节	117
王洛宾音乐艺术旅游节	117

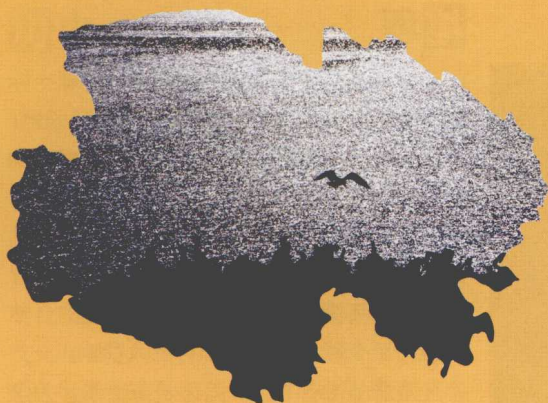
目录



格萨尔王旅游文化艺术节	117
中国·青海民间艺术文化旅游节	118
玉树赛马会	118
玉树藏族歌舞——康巴文化艺术节	118
祭海	118
旅游资讯	120
青海精品线路	122
西宁站列车时刻表	123
旅行社	124
星级饭店	125
购物商店	126
餐饮	126
娱乐场所	127
常用电话	127







青海省概况

BRIEF INTRODUCTION TO QINGHAI

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertoc.com



地理



1



2

- 1—青海风化土林
- 2—青海湖湿地风光
- 3—青海湖风光
- 4—佛像工艺品
- 5—西宁博物馆文物
- 6—塔尔寺

青海省位于青藏高原东北部，地理坐标为东经 $89^{\circ}35'$ — $103^{\circ}04'$ ，北纬 $31^{\circ}39'$ — $39^{\circ}19'$ ，东西长1200千米，南北宽800千米，80%以上的地区在海拔3千米以上，和西藏共同形成了地球“第三极”独特的自然景观。作为黄河、长江、澜沧江的发源地，青海高原的环境状况对中国大部分地区的自然环境乃至全球气候变化都有重大影响。

青海省总面积72.12万平方千米，为全国总面积的1/13，仅次于新疆、西藏和内蒙古而居第四位。全省辖1个地级市、1个地区、6个民族自治州、30个县、7个民族自治县、2个县级市、4个市辖区、3个行政委员会和1个工委，省会为西宁市。

青海省北部、东部与甘肃省相邻，东南部与四川省接壤，南部、西南部与西藏自治区相连，西北部同新疆维吾尔自治区紧邻，是西藏、新疆连接内地的重要纽带之一，也是中国西部地区的地理中心区域，在西部大开发中具有极其重要的地位。



3

历史

青海古为西戎属地，汉属羌地。公元前121年，汉骠骑将军霍去病曾在今西宁筑军事据点西平亭。隋置西海、河源等郡。唐宋时为吐蕃属地。元隶属宣政院。青海省历史悠久，早在三万年前的旧石器时代，这里就有人类繁衍生息。自古以来，多民族和平共处，民族文化交融并存，创造了多彩多姿的民族传统文化和灿烂的华夏文明。如今，遍布于青海各地的数千座藏传佛教寺院和伊斯兰教清真寺就是青海各民族文化和智慧的结晶；颇具艺术特色的玉树藏族歌舞，藏族民间说唱艺术《格萨尔》、河湟民歌“花儿”，以及热贡艺术等驰名中外，成为青海旅游的人文亮点。



6



4



5

气候

青海省属于典型的高原大陆型气候，夏季凉爽，适宜避暑疗养；冬季寒冷，可发展冰雪旅游。全省年平均气温 3.7°C — 6°C ，由于大面积抬升的地形和相对高差，海拔2500米以下的黄河、湟水谷地是全省的暖区，年平均气温 2°C — 9°C 。



1



2

- 1—青海藏族老人
2—藏族少女
3—织地毯的土族姑娘
4—蒙古族妇女
5—回族男子
6—民族服饰与歌舞



3

人口及民族

全省人口为530万。青海省是一个多民族聚居的地区，除汉族外有少数民族43个，其中世居青海的有藏族、回族、土族、撒拉族和蒙古族。

民族风情

生活在青海的各族人民，在长期的历史岁月中形成了各自的民俗风情。其中藏族分布最广，百分之九十的土族和撒拉族分布在青海省，他们独特的风俗习惯形成了青海人文景观的一大特色。草原歌舞、藏戏、蒙古摔跤、赛马、回族歌舞、土族的安召舞、撒拉族民居、藏族服饰及其婚俗等充分体现了青海高原各民族的风情。生活在青海高原的各个民族除了自己独有的节日和文化活动外，由于在人文地域上的杂居，政治、经济和文化生活等方面的相互渗透，形成了各民族共有的、代表青海地方特色的乡土文化。最具代表性的是“青海花儿”、“拉伊”、“藏戏”、“平弦”、“宴席曲”、“民族体育活动”等。青海高原所形成的独具特色的民族历史、民族艺术、民族工艺、风俗习惯以及节日庆典活动对旅游者具有很大的吸引力，是青海旅游业得以向纵深层次发展的重要依托。

藏族是青海少数民族中的主体民族，从全国藏族分布看，青海是藏族分布最多的省（区）之一。藏族是一个能歌善舞的民族。藏族歌舞旋律明快、节奏强烈；舞姿优美、动作豪放。赛马、赛牦牛、射箭、摔跤、登山是藏族群众十分喜爱的传统民族体育活动，

给辽阔、宁静的草原带来了无比欢乐。同时，由于藏族风情、文化艺术深深地蒙上了一层神秘的宗教色彩，更对游人产生了强烈吸引力。

回族是青海少数民族中人口较多、分布较广的一个民族，主要分布在东部和东北部。回族使用汉语文，口语里保留有一些阿拉伯语和波斯语成分，信仰伊斯兰教。回族人民勤劳勇敢、能歌善舞、热情好客。主要的节庆活动有开斋节（又称小尔德节），古尔邦节（宰牲节又称大尔德节）和圣纪。

土族是青海高原最古老的民族之一，勤劳勇敢、热情好客、能歌善舞，土族故土园接待点已成为省内极具吸引力的民族风情旅游项目之一。目前，互助土族民俗村以土族人民特有的生活习俗，互助特产的醪流酒、奶茶，别有情趣的轮子秋、安昭舞以及充满浓郁生活气息和载歌载舞的土族婚礼迎来了一批批中外游客，给客人留下了难忘的印象。互助土族风情游已被国家旅游局确定为



4



5



6



1

4A 级景观和全省重点开发的旅游新产品。

撒拉族主要聚居在循化撒拉族自治县境内。生活习俗大多同回族相似，但也有自己的特点。据史料考证，撒拉族先民七百多年前从中亚撒鲁尔部落迁到循化街子一带定居。各种各样美妙动人的神话传说，给撒拉族蒙上了一层神秘的面纱。撒拉族的生活习俗、丰富的民间文化、多姿多彩的舞蹈和民歌都已成为吸引游客前来观光的风情旅游项目，加上当地孟达自然保护区的优美风光、十世班禅大师故居以及文都寺、古雷寺、街子清真寺、骆驼泉等景观，循化撒拉族自治县已成为我省极具开发价值的综合性游览区。循化十世班禅故乡游，将成为我省一个内容丰富、项目新颖的新景点、新产品。

蒙古族主要分布在海西蒙古族藏族自治州，海北藏族自治州和河南蒙古族自治县，

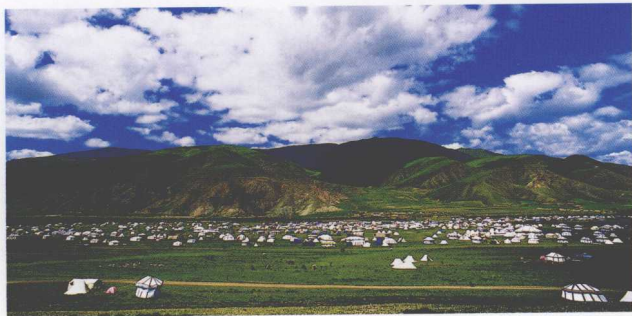
蒙古族是一个具有悠久历史和灿烂文化的古老民族。他们非常注重礼节：宾客来访，全家人在蒙古包外恭迎，并用“霍人木”（全羊席）盛情招待。席间主人会拿出自己酿制的传统饮料马奶酒为客人助兴。蒙古族群众热情奔放，喜爱歌舞，每年七、八月间都要在草原上举行盛大的那达慕大会。届时，杀牛宰羊，喝酒唱歌，还举行射箭、打靶、赛马、摔跤等活动。

旅游资源

青海是长江、黄河、澜沧江的发源地，素有“中华水塔”之称。在这块神奇的土地上，大自然以其大手笔、大气魄，匠心独运地造化出以“大”为特征的山川风貌，大山、大河、大峡谷、大湖泊、大草原、大盆地、大盐湖构成了青海壮美奇绝的自然景观；独特的自然环境，孕育了高原稀有的动植物资源；凉爽的高原气候是又一特色：正值其他地区热浪滚滚、酷暑难当之时，这里却是凉风习习，清爽宜人。青海是观光、探险、消暑和体验高原风光的旅游胜地。早在两三万年前，人类的先祖就在这里繁衍生息。全国

1—藏族服饰

2—玉树州帐篷城



2