

青海

37

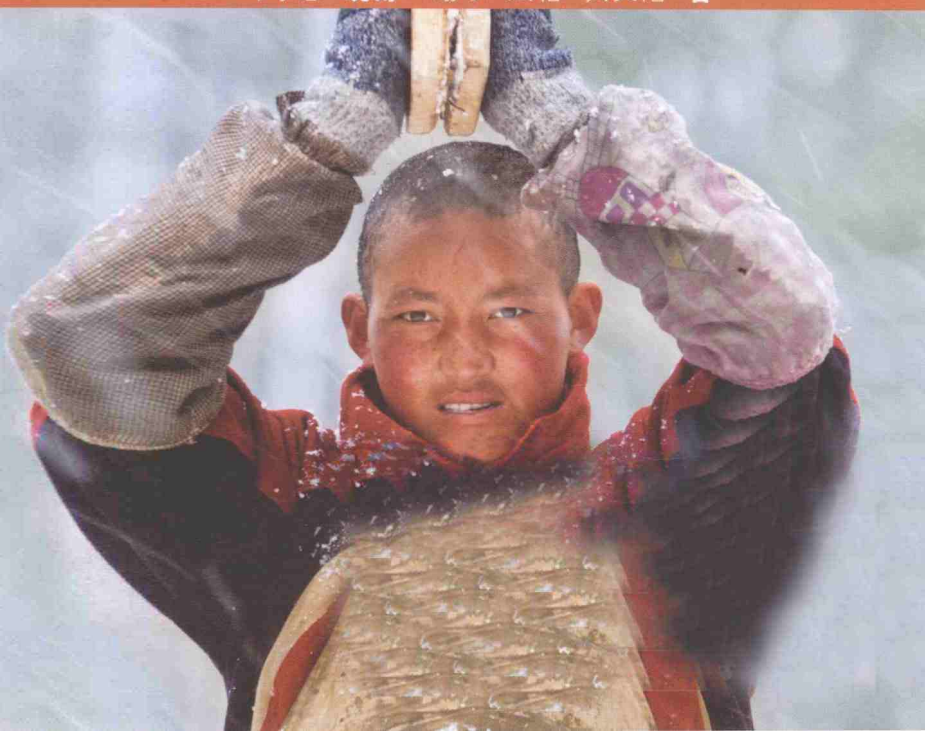
幅地图
详细而实用

我们走得更远
所以比任何人都了解得更深更详细

lonely planet

青海

叶孝忠 统筹 谢丁 赋格 黄文洁 著

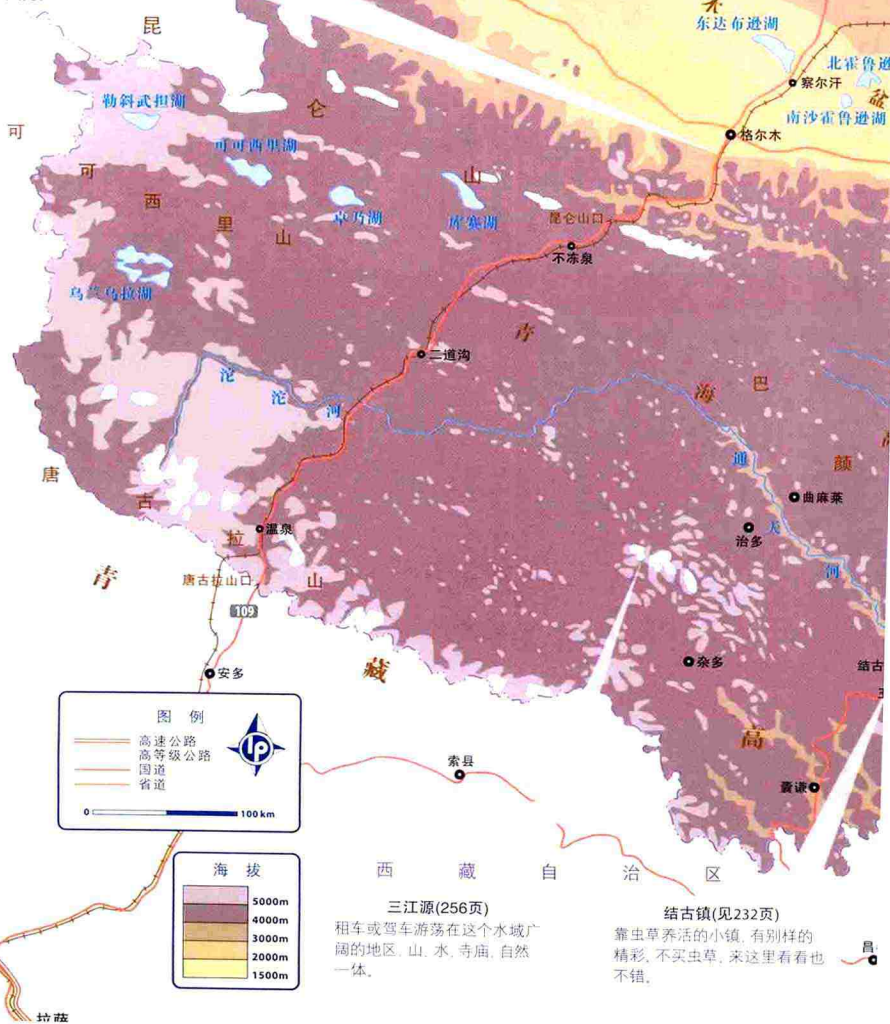


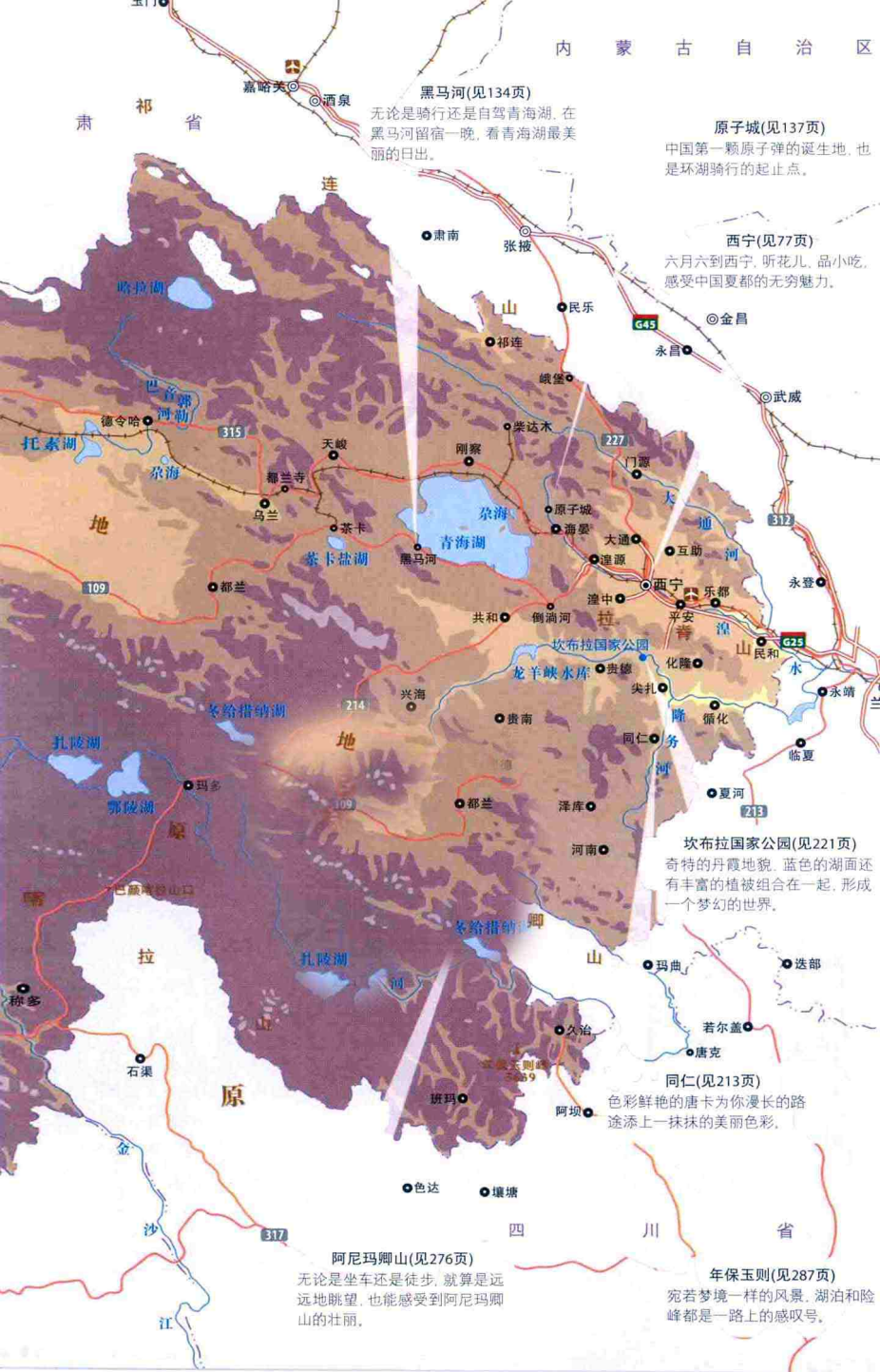
魔鬼城(见194页)

仔细体味这片亘古苍凉的土地，在人迹罕至的魔鬼城静静待一会儿。

青藏铁路(见161页)

穿梭在青藏高原上的这条钢铁巨龙，前所未有地展现出另一种风光。





黑马河(见134页)
无论是骑行还是自驾青海湖,在黑马河留宿一晚,看青海湖最美丽的日出。

原子城(见137页)
中国第一颗原子弹的诞生地,也是环湖骑行的起止点。

西宁(见77页)
六月六到西宁,听花儿、品小吃,感受中国夏都的无穷魅力。

坎布拉国家公园(见221页)
奇特的丹霞地貌,蓝色的湖面还有丰富的植被组合在一起,形成一个梦幻的世界。

同仁(见213页)
色彩鲜艳的唐卡为你漫长的路途添上一抹抹的美丽色彩。

年保玉则(见287页)
宛若梦境一样的风景,湖泊和险峰都是一路上的感叹号。

阿尼玛卿山(见276页)
无论是坐车还是徒步,就算是远远地眺望,也能感受到阿尼玛卿山的壮丽。



谢 丁 作者

» 在青海，玉树大概是我投入精力和感情最多的地方。我第一次到那里是2009年（谁也不会想到几个月后的地震会改变所有人的生活），我住在玉树最舒适的青年旅舍三摩提，闲着没事就喜欢在结古镇瞎逛。那里地方不大，却有着一种边陲繁华小镇的游离感。每隔几天，我会坐长途车去玉树的其他小县城。那些偏远的城镇仿佛处于另一个世界——特别是当你刚从中国内陆的大城市来到此地。从北京到西宁，再到玉树，最后抵达那些寂静的小镇，这个过程让人终身难忘。了解中国是如此困难，因为你若不去现场，永远无法知道那里正在发生什么。

赋 格 作者

» 结束循化孟达天池的调研后，下一站是黄河另一边的民和县。离开天池并不容易，公共交通在青海东部这个角落十分稀落。幸运的是，我遇到来自乐都县的一家人，热情地用他们的小面包车把我带到民和县古鄯镇。这家人经营着一个私立幼儿园，我惊讶地发现他们是基督徒。从循化到民和，本来预计要在路上耗费大半天，这样一来便缩短到了两小时左右。在古鄯，又遇到一队热情的年轻人，用小皮卡载我去几公里外的七里山药水泉。当地人，无论土族、回族还是汉族，无论穿藏袍的僧侣或是照片上这位时髦小青年，都喜欢到这里喝据说包医百病的矿泉水——味道像微甜的苏打水。



黄文洁 作者

» 回到地震后的玉树结古镇，尘土飞扬的街道上挤满了蓝色的救灾帐篷，满目疮痍。曾经熟悉的店面和人都已不见，新的一排排小店和人又都出现，人们依旧忙碌地工作并生活着。我爬到附近无人的山头上从另一个角度远远地看着这个偏远的高原小城，阳光透过翻滚的云层像散开的金沙一般，落在这受创城市的每个角落：斑斓的小野花漫山遍野。四周一片寂静，伴着远处的雪山蓝天，这一切显得格外肃穆而温柔，圣洁又仁厚。人生是一个奇妙的旅程，在这条路上我们会绊跌、摔倒、遭遇挫折、感受痛苦；同时，我们也获得知识、友谊、学会尊重、懂得爱。

» 详细作者简介，见312页



周旭 / 摄

负责任的旅行»

正如你所看到的，旅游业已经极大地影响了景区以及周围的居民。这些影响带来最直接的反应就是，一些景区人头攒动、垃圾遍地、商业的入侵让传统文化备受侵害，而举止粗俗的旅行者四处可见。于是，一些旅行者哀叹，又一个地方被过度开发，又一个地方被毁了。其实，作为旅行者，我们是不是对此也应负有责任？是不是一些我们不知道或不在乎的行为导致了这些变化？

无论走到哪里，对我们而言，负责任的旅行态度都是不可或缺的。换言之，应当是以一种心怀尊重，以一种对当地文化、环境以及居民都有益的方式来旅行。你的消费可以给人们带来就业机会，也能使当地获得绿色的可持续发展可能性。不仅仅是金钱，你的态度也会让事情变得不同，比如尽量购买当地人手工制作的小工艺品而不是旅游商店里商业气息浓重的工业化产品。与一些大声喧哗、举止粗俗的人相比，留给人们一个好印象并不难，但你完全可以再进一步，做一个能产生正面影响的游客。只需要些许的文化敏感性、公益意识和环保意识，你就能成为受欢迎的游客。

下面的一些小贴士可以确保你做到保护和支持你的旅行目的地的环境和社区。

- » **多了解信息** 多读一些关于你的目的地的读物，这样你会更加理解当地的政治、经济和文化差异。
- » **照相前先询问** 不要让拍摄照片的欲望控制你自己。除非获得允许，否则不要拍摄私人或者宗教活动。
- » **不要太吝啬** 现实地看待物价，将砍价当作游戏对待，不要过分执着。别让部分游商或摊主导致你不相信任何人。随身携带一些小礼品，分给需要的人。
- » **造福于当地社会** 确保你的消费对当地经济作出贡献。住当地人开的旅店、或者家庭旅馆；吃路边摊和家庭餐馆；喝当地啤酒，使用公共交通工具等。要从当地手艺人那里直接购买工艺品。
- » **尽量节约能源** 使用水、电和燃料时要节俭。尽量步行、骑车或者采用公共交通工具。
- » **不要到处扔垃圾** 使用可降解的产品，把包装袋，特别是废旧电池带回家。问一下你住的宾馆或旅馆，他们是否有绿色环保政策，他们怎么对待废物回收，怎么减少废弃物和污染。
- » **不要买濒危物种制成的纪念品或者食品** 包括珊瑚、野生动物或者某些森林制品。
- » **尊重当地文化和传统** 不论是在沙滩上还是在宗教场所，都不要因手势或穿着而触怒当地人。在出发旅行前，学习一些基本常识。如和当地人一起吃饭喝酒的时候，要确认你知道怎样是礼貌的，怎样是粗鲁的。而对女性游客而言，无论你是否喜欢，一些地方人们希望女性游客的行为要遵循一定的规范，而当地妇女也希望得到规范的对待。例如，女性通常不被允许进入清真寺的祈祷厅。

参考网站：

<http://www.cleanair.net.cn/> 教你如何绿色出行。

<http://www.wwfchina.org/> 世界野生生物基金会中国网站，关注环境保护问题。

<http://www.ifce.org/> 国际中国环境基金会（IFCE）。

<http://www.fon.org.cn/> 自然之友，中国最早在民政部门注册成立的民间环保组织之一。

<http://www.laji.org/> 关注于“行动起来，清洁地球”的公益组织。

<http://www.onefoundation.org/> 壹基金，旨在搭建公信透明的、可持续发展的公益平台。

<http://www.baixi.org/> 国内一个专注于助学助教的民间组织。

亮点»



01

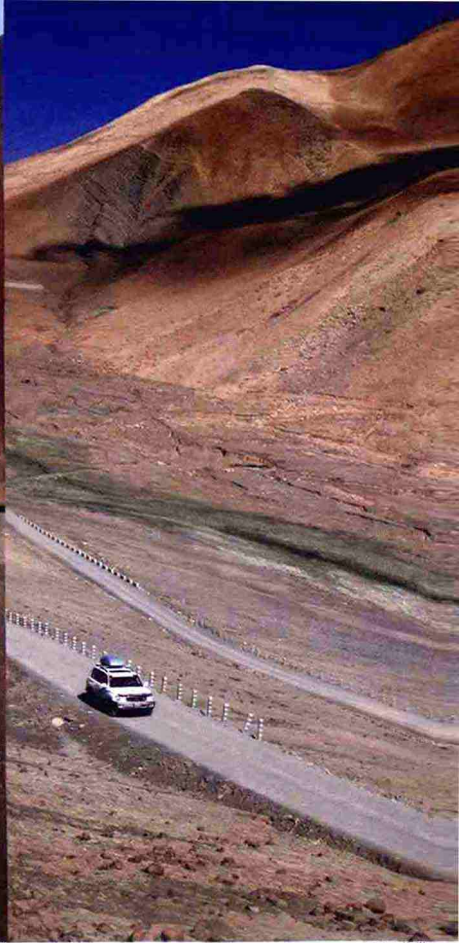
青海湖骑行

» 如果不是因为调研的需要，我不会想到像我这样岁数不再年轻、身体素质一般的普通人也能用骑行的方式完成环湖之旅。虽然油菜花已经开败，沿路不见任何其他的环湖骑行者，但百看不厌的青海湖就是最好的旅伴，而且，我见到了当年最后一批撤离鸟岛的斑头雁，幸运之至！

霍格 伊素



CFP / 提供



CFP / 提供

02 原子城

» 这肯定不是一个适合大众口味的旅行目的地，但对我这个生于“文革”时期的“七零前”却有种难以言喻的吸引力。说不清它是一个毛泽东时代主题公园，还是一个核武器主题公园——幸而，现在的原子城仅仅是一个主题公园，那个主题本身已经褪色，造原子弹的机器也已停止运转。

赋格 作者

03 青藏公路

» 青藏公路也许很快就会被人们遗忘。某种程度上，它越来越小众。但对于自驾车游客来说，这里仍是进藏的最佳选择。相对于火车，公路风格的优势无处不在。你可以随时停车看景，近距离守候可可西里的野生动物，甚至那稀薄的空气，也是弥足珍贵的经验。2006年我曾经租车走过一趟，那种波澜壮阔的体验永远无法忘掉，但当我2009年坐火车进藏时，我仿佛变成了一个货物，直达拉萨。

Crazyding 旅行者



米团 / 摄

04 | 玉 树

» 我在本书中赞美了青海的许多地方，但如果让我重返青海，玉树一定是首选。尽管地震给结古镇造成了毁灭性的破坏，但玉树最令人心动的风景是在囊谦，在崇山峻岭间，在大峡谷，以及那些奔腾的急流、安静的寺院。而结古镇自然会以崭新的面貌重现——虽然我并不敢保证它能像以前那般充满自由的精神，但整个大玉树地区，不会有什么根本性的改变。因为这里一直被打扰，却一直保持着平静。

谢丁 作者



米团 / 摄

05 | 青海义工

» 他们隐没在玉树的各个村庄与角落，面容黝黑，衣着平常，与世人别无他样。兴许唯一不同的是，他们的笑容简单纯粹，对精神生活的追求更胜于物质。这并不代表他们将脱离俗世，恰恰相反，他们需要与俗世做更多的抗争，才能让梦想呼之欲出变为现实。义工，并不是理想主义者可用于逃避的天堂，相反，是灵魂能踏上的一条真正意义上的被救赎之路。

黄文洁 作者



付浩 / 摄

06

阿尼玛卿山

» 在下大武到雪山乡的碎石公路上，有个最好的观景台，从那里看阿尼玛卿的主峰，仿佛伸手可触。尽管我个人对雪山已经有点审美疲劳，但当你如此近距离站在它面前，而且你知道这是果洛地区最有象征意义的神山时，你肯定还是会被它打动。你常常会碰见转山的人，有些是游客，更多的是当地人，他们与这座雄伟的雪山一起，勾绘出果洛最令人难忘的画面。

reeding 旅行者



郑良发 / 摄

07

年保玉则

» 虽然几年过去，但年保玉第一次进入视野时的震撼我至今难忘。那时我们刚爬上一个海拔4000米的垭口，远处一片壮美而充满神秘气息的群峰扑面而来。它的磅礴气势令人屏息；它在云层和光线的衬托下色彩浓郁，堪比一幅完美画作。在其后两小时行程中，我们一直驱车在这绵延起伏的“巨蟒”左右；第二天，当走到被“果洛之神”精心庇护的仙女湖近前时才如梦初醒——原来此行是为她而来。

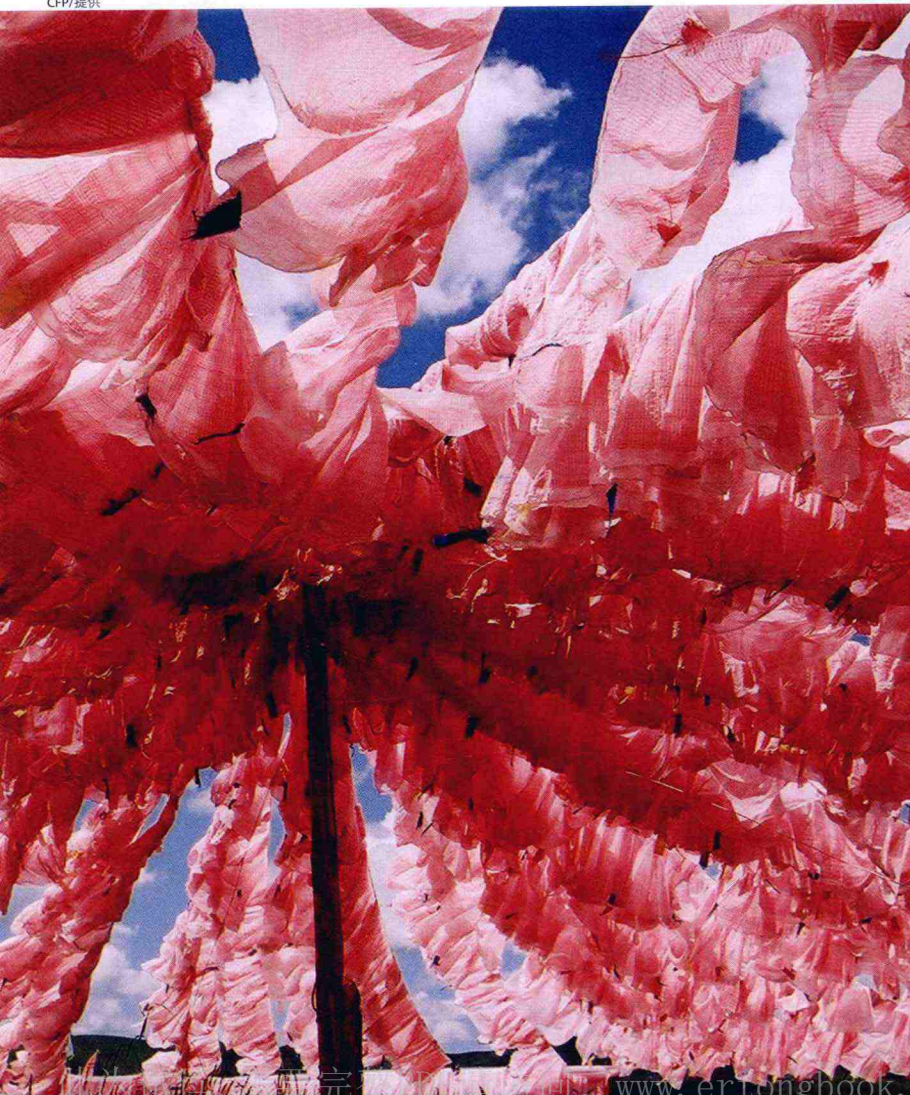
非驴非色 旅行者

08 | 经幡

» 不管是在静穆肃然的雪山垭口，还是在神秘通透的圣湖旁边，这耀眼并倔强的信仰，似天地间不可遮挡的歌声，在风中飒飒而起，直指人心；层层叠叠，连绵不断，仿佛是神与这个世间的纽带。老人们说，风每吹动一次经幡，世间凡人的苦难孽障便可消除一分。高原的光透过经幡落于大地，温暖辽远而空旷，仿佛真的有神在聆听，悲悯之心无所不在。

黄文洁 作者

CFP/提供





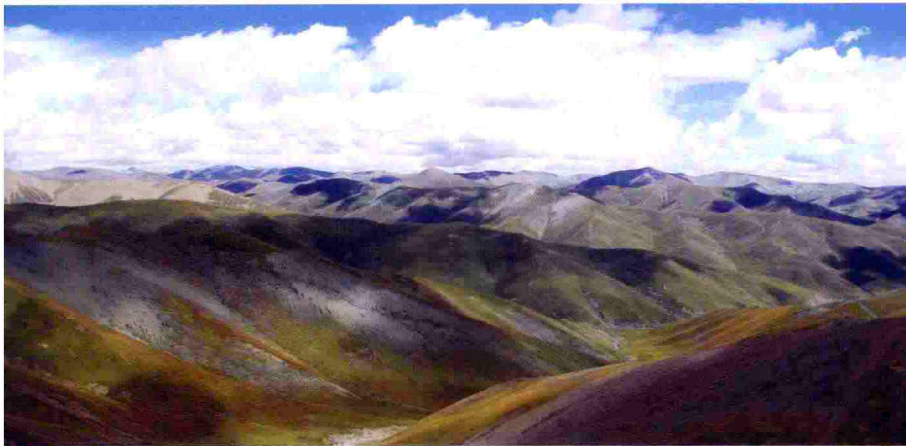
周培 / 摄

09

三江源

» 永远不要狭义地去理解“三江源”——事实上很少有人真正抵达过这三条大河的源头。我们所探索的是广阔的三江源地区，主要分布在玉树的崇山峻岭间。大小不一的河流穿梭在峻美险要的峡谷，形成一张巨大的水系网络。安静的寺院就建在这些山水之间。在三江源地区旅行时，我最大的乐趣就是猜测看到的每一条河流，每一滴水珠，它们最终会流向哪里。

谢丁 作者



米团 / 摄

10

尕朵觉悟神山

» 这辽远而广袤的山脉，似一条条黛色的经络，盘踞于玉树这片高原上。这里人迹罕至，天气多变，野生动物随处安生；而天地之静，又静得仿佛只要静心聆听就能听到神灵在此诵经的声音。谁能想到这座隐没于高原边陲、看似名不见经传的神山，竟是佛教密宗在世间教区内的25大神山之一。因传萨埵赛邦金刚曾据此作为道场，显密修行者将此选择为最佳修行地，它便成为康区四大神山之一，与卡瓦博格（梅里雪山）、冈仁波齐、阿尼玛卿齐名，享誉整个藏区。

米团 旅行者



任建军 / 摄

11

少数民族

» 青海热贡地区的土族人隆冬季节扮成老虎和豹子挨家挨户驱秽纳祥。我和许多观众每年不厌其烦地来到这里，在当地人的气场里享受活态民俗对自己内心的过滤和清扫。旅游业发达地区的民俗早已被搬上舞台，而在热贡一隅，民俗还在真正的民间持续上演，真希望这种民俗活动能持续缓慢地演进，而不只是存在于我们的记忆里或是图片库中。

任建军 摄影师



任建军 / 提供

12

野生动物

» 高山兀鹫也叫喜马拉雅兀鹫，当它们一瞬间映入我的取景器时，我并没有忙乱。它们在静静等待食物。经过长期的演化似乎变成人类豢养的助手的它们，忠实地履行自己在天葬中的职责。有人认为，在地上没有见到过高山兀鹫的尸体，它们在弥留之际，不再进食，高高卧在山巅等待回光返照的那一刻，倏忽飞向太阳，融化在高原炽热的阳光里，完成了自己的涅槃，当然也将人们的希冀顺利地带到另一个空间。

任建军 摄影师

写在前面

Lonely Planet 是旅行指南图书的耀眼品牌，说它改变着人们的旅行观念，恐不为过。在中文里面，常说外出旅行是“观光”、是“出游”，是“旅游”。这些说法固然不错，但 Lonely Planet 告诉我们，这远远不够——旅行是一种新的生活方式，它激发我们的好奇心和不断发现新奇或不同事物的渴望；它促使不同地域、不同国家、不同民族的人们相互接近；它要求我们负责任地旅行，善待目的地陌生的环境和独特的文化……被《纽约时报》称之为“指导奇怪的人去奇怪的地方的专家”的 Lonely Planet 的创始人托尼·惠勒（Tony Wheeler）认为，一本好的指南书必须做到三件事：首先，它必须能救你的命（比如，当你午夜到达一个远僻的地方时，它能告诉你怎样安全地住下）；第二，它可以引导你，让你成为一个更好的旅行者；第三，它一定是有趣的，可以帮助你得到快乐。托尼·惠勒还告诉我们，旅行比你想象的要容易，你会发现，素不相识的陌生人对于在路上的旅人会表现出难以置信的友善，并给你提供帮助。其实最难的只是——上路。

2003 年夏天，三联书店与 Lonely Planet 不期而遇，2005 年夏天，签订合作协议，2006 年夏天，翻译成中文的 Lonely Planet 国际旅行指南开始出版，至今已出版了近 50 种遍布全球的旅行指南，接下来我们还有更多的出版计划，同时仍会不断更新现有的版本。由于这项工作的开展，我们与各地的旅行者，尤其是那些“特立独行的旅行者”成为朋友。与此同时，合作开发中国国内旅行指南的计划也开始付诸实施了。翻译出版 Lonely Planet 国际旅行指南已经是一项十分艰难的工作，而由三联书店组织作者，Lonely Planet 培训并指导作者采访写作的全过程，使新创制的中国国内旅行指南达到 Lonely Planet 国际旅行指南的水准，则是一项更为艰难的工作。经过近 20 个月的不懈努力，我们亲手制作的中国省域旅行指南终于出版了。那一刻，所有参与创制者，以及我们的合作者和朋友们都沉浸在欣喜中，那看上去有趣又有用的新的旅行指南，恰似新生儿，通体光鲜，生机蓬勃，眼睛很亮，嗓门很大，蹒跚着，就要随着旅行者一起上路了。

三联书店和 Lonely Planet 都是具有优良传统的出版公司，都有着鲜明的理念，不甘于平庸，都有着竭诚为读者服务的由衷愿望，决心为旅行者出版更符合他们需求的旅行指南。随着时间的推移和越来越多中国旅行指南的出版，我们将和旅行者一起分享新的发现、新的人生，以及由此带来的激情和欢乐。

生活·讀書·新知 三联书店

LONELY PLANET 的故事

Lonely Planet 的传奇首先源自于一次经典的探险旅行，那是 1972 年，年轻的托尼·惠勒和莫琳·惠勒夫妇（Tony & Maureen Wheeler）从伦敦出发，穿越欧亚大陆到达澳大利亚。他们几乎已身无分文，在打工过程中，有很多想要自助旅行的人不断询问他们此次旅行的情况和遇到的各种问题，因此他们决定写一本旅行手册，以满足更多人的需求。第一本 Lonely Planet 旅行指南——《便宜玩转亚洲》（*Across Asia on the Cheap*）是在厨房的饭桌上完成的，之后托尼和莫琳夫妇亲自到当地的书店上门推销。这本书一面世，立即成了畅销书。

接着，他们又用了 18 个月的时间重访东南亚，这次旅行诞生了第二本手册——《东南亚》（*South-East Asia on a Shoestring*），后来成为同类书中最受欢迎的一本。直到今天这本书仍在销售，已经更新到 15 版，但封面一直保留着独特的黄色（当年第一版的时候，这本书在全世界被亲切地称为“黄色圣经”）。

从厨房餐桌起步的 Lonely Planet 如今已成为世界第一旅行出版商。目前，Lonely Planet 在澳大利亚墨尔本、美国奥克兰、英国伦敦设有自己的办事处，400 多名员工全都是热爱旅行的旅行者。

现在，Lonely Planet 已出版 600 多种旅行指南，涉及范围几乎覆盖全世界的每个角落。产品在 200 多个国家和地区销售，是欧洲、美国和亚洲一大洋洲地区旅行指南的首选品牌。Lonely Planet 旅行指南系列定位全球，提供准确、详细、可信的信息，书中的所有信息都是由来自 40 多个国家的 350 多名专业作者亲身到当地调查所得，并撰写成书的。Lonely Planet 旅行指南已经陪伴世界上数亿的旅行者踏上了他们的旅程。旅行者信赖 Lonely Planet，是因为 Lonely Planet 的先驱精神，因为 Lonely Planet 可以提供有深度的目的地介绍，因为 Lonely Planet 的指南十分实用，而且充满宝贵的旅行小窍门，还因为 Lonely Planet 坚定不移地保持其独立性。Lonely Planet 指南不含任何广告，它是由旅行者写给旅行者的，通过论坛和每周 1000 封的来信，它和旅行者保持着极为紧密的联系。

如今 Lonely Planet 的创始人托尼·惠勒和莫琳·惠勒夫妇仍然花大部分时间四处旅行，并通过他们自己的公益组织——星球惠勒基金——积极地参与各类国际发展项目与工程。Lonely Planet 相信，通过负责任的旅行，包括环保的旅行方式及尊重当地文化的旅行态度等，旅行者能为他们到访的国家作出积极的贡献。他们不但能欣赏和了解这个国家的文化、野生动植物和自然风光，还可以在当地社区消费以帮助当地的经济，让旅行变成一股积极、正面的力量。

Lonely Planet 热切地期望能帮助人们走到一起，共同分享彼此的经历，丰富每个人的生活，其重点仍然放在自助游上，以便帮助旅行者亲身探索和更好地理解这个世界。Lonely Planet 从未改变当初撰写和出版《便宜玩转亚洲》时乐观、主动以及富有冒险精神的理念。正如托尼·惠勒近 40 年前所言：“当你下定决心准备出发时，最困难的时刻就已经过去了。那么，出发吧！”

如何使用本书

使用 Lonely Planet 旅行指南最让人开心的，就是你可以选择任何自己喜欢的旅行方式。Lonely Planet 相信，旅行中最难忘的经历往往是那些出乎你意料的事情，而最激动人心的发现也往往源于你自己亲身的寻觅。旅行指南不是教科书，旅行的主人是你自己。

关于内容

所有 Lonely Planet 旅行指南系列的形式基本一致。开头的章节是由专家撰写的关于目的地的历史、环境、文化等背景介绍。之后是作者写作的目的地章节（书的主要部分），各章节形式统一，总是以背景开始，然后是介绍景点、住宿、餐饮、娱乐、购物、交通，以及目的地周边的相关信息。接下来的“出行指南”提供了多方面的出行信息，如住宿的选择、购物、气候、活动等；“健康指南”部分，关注呵护着你的出行健康；“交通指南”部分，为你的旅途提供了各种交通的信息。书中还穿插了根据内容提炼的亮点和反映“当地人的声音”所进行的人物采访，以及图文并茂、深入生动的精彩主题。

关于标题

Lonely Planet 旅行指南系列的标题有着严格而标准的递进结构，就像你所熟悉的俄罗斯套娃一样，一环套一环。每个标题及其所引领的下文都包含在更高一级的标题下。

如何开始使用

使用 Lonely Planet 旅行指南，并不需要从头读到尾，旅行者可以有针对性地选择重点，获取自己所需的信息。

你可以从“目录”和“索引”入手，这样可以方便地快速查看自己需要的信息。

也可以从书前的彩色地图入手，这些都是目的地的亮点，并在具体内容章节中有更详细的介绍。介绍每一个大的区域前，通常都以定位地图和另一个该地区特有的“亮点”列表作为开头。一旦你在“亮点”列表中发现感兴趣的项目，就可以利用书中提示的页码，查到更详细的描述；或者使用“索引”，寻找更详细的内容。

关于地图

地图在 Lonely Planet 旅行指南系列中扮演着极为重要的角色，每一本书中都囊括了大量有价值的地图。

地图上的图例在最后一页有说明，容易查找。同时 Lonely Planet 尽力保持了地图和文字间的联系，正文中出现的每一个重要地点都会相应地出现在地图上。利用坐标，可以很容易地找到你想找的地点。

虽然旅行指南中提及的内容总是带有推荐的意味，但我们不可能把所有值得推荐的好地方都列出来。没有介绍的地方，并不意味着不好，而是由诸多原因造成的，也许可能仅仅是因为不适合鼓励旅行者前往，或许这些地方需要你自己去体验与发现。

目 录

在路上	4	饮品	91	到达和离开	123
负责任的旅行	5	购物	92	自行车环游青海湖	124
亮点	6	到达和离开	92	原子城（西海镇）	137
目的地：青海	19	当地交通	93	海晏	146
旅行准备	21	河湟谷地	95	日月山和倒淌河	147
旅行线路	26	历史	95	鸟岛	147
历史	32	民族	97	沙陀寺	148
文化	43	湟中	97	151基地	148
唐卡	49	塔尔寺	98	沙岛	149
环境	62	十四世达赖喇嘛故居	100	刚察周边	150
饮食	70	十世班禅喇嘛故居和文都寺	101	海心山和三块石	150
青海东部	75	夏宗寺	102	祁连山区	151
语言	77	白马寺	102	北山国家森林公园	151
到达和离开	77	瞿昙寺	103	北山到门源	153
西宁	77	夏琼寺	104	门源百里油菜花海	153
历史	77	丹斗寺	105	大通到门源	156
气候	79	互助到祁连山区	106	岗什卡雪峰	156
方位	82	却藏寺	107	门源到张掖	156
实用信息	82	佑宁寺和天门寺	107	峨堡到祁连	157
危险和麻烦	83	大通	108	祁连	157
景点	83	丹噶尔古城	108	祁连到哈拉湖和嘉峪关	159
住宿	88	柳湾彩陶博物馆	109	祁连到青海湖	160
就餐	89	喇家遗址	110	青藏铁路	161
		川官公路	110	柴达木盆地	169
		循化	112	历史	171
		贵德	115	气候	171
		龙羊峡镇	118	民族	172
		贵南	119	到达和离开	172
		青海湖	120	当地交通	173
		历史	120	德令哈	173
		地理	122	德令哈周边	177
		民族和语言	122	格尔木	178
		气候和最佳旅行时间	122		
		节日和重大活动	122		