

TRAVEL AROUND CHINA



全 新 改 版 ★ 给 力 呈 献

走遍中国

第

2

版

青海

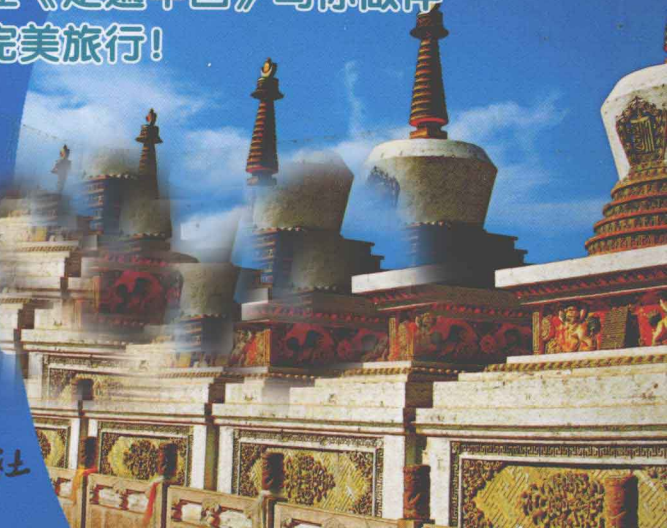
14
幅
权威旅游
地图

发现最美中国！领略灿烂文化！

准备好时间，让《走遍中国》与你做伴
完成一次深度完美旅行！

- 游历闻名遐迩的山水名胜
探访独具特色的地方文化
- 用文化的眼光发现中国
用行者的脚步丈量华夏

旅游出版社



TRAVEL AROUND CHINA

走遍中国

青海

《走遍中国》编辑部

中国旅游出版社

以文化引导旅游，以旅游弘扬文化

文化是旅游的灵魂，旅游是文化的载体。二者的辩证关系，恰如人们形象比喻的那样：“没有文化的旅游缺少魅力，没有旅游的文化缺少活力”。因此，文化与旅游相结合，以文化引导旅游，以旅游弘扬文化，是相得益彰的大好事，也是二十一世纪中国文化大发展、大繁荣的重要途径之一。

中华民族文明发展史已延绵六千多年，从东部海滨低地，到西部青藏高原；从炎炎夏日的南疆，到白雪飘飘的北国，纵横 960 万平方公里的陆地和广袤的海疆，养育了各民族儿女，创造出丰富多彩的文化，并共同会聚成光辉灿烂的文明。如果对我国的旅游资源做一个大致的分类，便不难看出文化的不可或缺与极端重要性。从历史纵向看，数千年的中华文明史绵延不绝，从未被割断过，这在世界文明史上是仅有的。中华大地上演绎过多少改朝换代的历史剧幕，出现过多少历史名家与风流人物，留下过多少文明成果与历史遗迹。它是后人取之不尽、用之不竭的历史文化宝库。从现实横向看，由南到北，依次有热带文化、亚热带文化、温带文化等；从东到西，依次甚或交替有海洋文化、平原文化、丘陵文化、高原文化等。论民俗，56 个民族 56 枝花，各有各的习俗，各有各的装束。即便是同一个民族，也还是各有差别，正所谓“十里不同风，百里不同俗”。论专题，有世界自然与文化遗产，有巨量的非物质文化遗产，有宗教文化，有美食文化，有自然山水文化，有红色旅游文化……主题多样，繁花似锦。毫无疑问，无论是自然资源还是人文资源，文化始终是旅游的资源基础和精神支撑。

旅游是人类社会发展到一定阶段的产物，不同的历史时期，有不同的旅游特点。远的不说，改革开放以前三十年，由于内外环境与经济水平制约，社会流动不便。外面的世界很精彩，封闭的环境很无奈。那时，走出闭塞的乡村与蜗居的城市，探寻大千世界，曾是多少人的渴望与梦想。改革开放以后三十余年，中国社会发生了巨变，富裕起来的中国人走出家门，走出国门，拥抱自然，拥抱世界，骤然迸发的全民旅游大潮成为中国乃至世界旅游史上一道奇特而壮观的风景。

当然，初期阶段的旅游是简单与浅层次的，旅游条件设施跟不上，出游人数庞大而集中，黄金周的景区人流如“过江之鲫”，拥挤不堪；旅游指南书品种很少，内容浅陋；旅游内容也单调乏味，“白天看庙，晚上睡觉”，更多的是走马观花的浮躁。现阶段的旅游特征已经与初期阶段明显不同，人们已经将旅游作为知行体验与休闲度假的生活内容与生活方式之一。各类旅游指南读物琳琅满目，充斥书架。人们开始行前做功课，途中重发现、重体验，归来做整理、重回味，享受旅游和文化结合带来的快乐。试想，当你站在泰山之巅，体味孔子“登泰山而小天下”心境的时候；当你面对秦始皇兵马俑那强大的军阵，遥想当年秦人秋风扫落叶般统一六国的时候；当你进入故宫，参观封建王朝的核心与建筑奇迹的时候；当你置身大研古乐演奏现场，聆听那群耄耋之年的老乐手弹奏古唐乐曲的时候；当你围在篝火堆旁，听那蒙古汉子高亢奔放的歌声，跳起欢快的草原舞蹈的时候；当你来到雪域高原，看着那些信徒磕长头磕到衣衫褴褛，灰头土脸，眼神却纯净安详、震撼心灵的时候；当你身在万里长城、嵩山少林寺、武当山、苏州园林、新疆大巴扎……的时候，你不能不为中华文明的博大精深慨叹，不能不为文化给旅游增添的魅力喝彩。旅游使目的地的社会文化得以活化并更大范围地传播推广。

《走遍中国》分省旅游指南系列丛书倡导“以文化引导旅游，以旅游弘扬文化”的理念，旨在为旅游者提供一套更多、更高文化含量的出游指南与阅读服务图书。该系列共30卷，全面涵盖了全国31个省、市、自治区和香港、澳门2个特别行政区及台湾省。本丛书除了具备一般旅游指南书的基本要素外，为了便于读者行前或途中对旅游目的地有深度了解，特设有重要的“解读”板块，系统解读该省的地理、历史、人文等知识，作为读者深度旅游的知识储备，文化与旅游相结合，是本套丛书的特点与亮点。

携带本书上路，你就是目击者、发现者和深度旅游者。



中国旅游出版社前总编辑

倡导个性环保的旅行方式

本书导读

作为一套以实用信息为主的自助旅行丛书,《走遍中国》尽可能地 toward 读者提供最全面的信息,包括出发前需要了解的相关的人文地理知识,准备出发时所应掌握的衣、食、住、行的资讯以及大量来自“当地人”的景点推荐和特别提醒。



1

解读青海

决定到青海旅行,一定是因为那里的风光、民俗,或者独特美食的吸引。“解读青海”板块的设置就是想通过图文对照的方式,对青海的人文地理进行梳理,以建立对青海的感性认知。

2

准备出发

季节是影响旅行的关键因素之一,在不同的季节和不同的气候,风景会呈现出不同的韵味。此外,交通工具、交通状况、住宿条件和当地的美食风味,都是旅行者出发前最为关心的细节,因为这将决定旅行时间、行程安排甚至所需携带的衣物。至于花费,旅行专家们已经给出了一个建议性的预算方案。

3

图示

《走遍中国》有众多的图示代表门票、开放时间、地址、电话、交通、特别提醒等信息,这样能使版面更加清新、美观,同时也便于读者阅读。



特别提醒

交通

门票

美食

开放时间

电话

地址

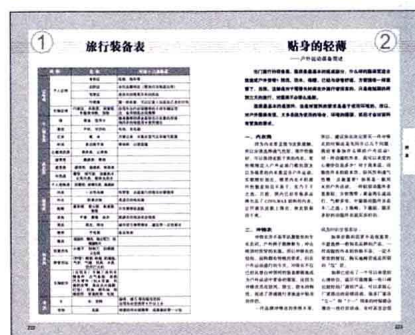
网址



4

读者来电

《走遍中国》编辑部总能收到读者从不同地区发来的信息，有关于新景点开放的、实用信息更新的，也有关于景点内容更正的。本丛书分册选择性地做了摘录，并进行了更正。



5

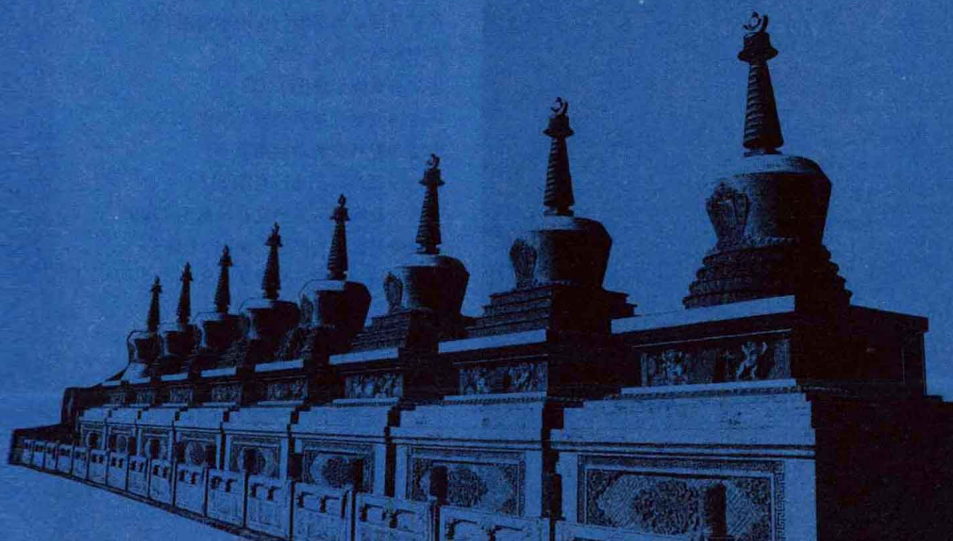
附录

旅行与装备、旅行与住宿是旅行者在旅行中会普遍遇到的问题，附录里会进行相关提示。

内文地图图例

- | | | | | | |
|--|--------|--|--------|--|--------|
| | 高速公路 | | 湖泊水系 | | 汽车站 |
| | 国道及编号 | | 垭口 | | 码头 |
| | 省道和县乡道 | | 山峰 | | 停车场 |
| | 铁路 | | 隧道 | | 机场 |
| | 主街道 | | 首都 | | 饭店 |
| | 辅街道 | | 省级政府驻地 | | 饮品和酒吧 |
| | 小街 | | 市级政府驻地 | | 火车站 |
| | 小巷和小路 | | 县级政府驻地 | | 商店 |
| | 地铁和轻轨 | | 村镇 | | 银行 |
| | 索道和滑道 | | 旅游景点 | | 影剧院 |
| | 徒步路线 | | 宾馆、客栈 | | 政府机关 |
| | 国界 | | 医院 | | 学校 |
| | 省界 | | | | 其他重要地点 |
| | 市界 | | | | |
| | 长城 | | | | |
| | 城墙 | | | | |

这里不是适合人类居住的地方，这里也不是
休闲消遣的所在，这里是行者的天堂。



出版总策划: 黄金山
项目策划: 高 瑞 王 颖
责任编辑: 梁 媛
装帧设计: 中文天地
责任印制: 闫立中

图书在版编目(CIP)数据

青海 / 《走遍中国》编辑部编著. -- 2版. -- 北京:
中国旅游出版社, 2012.1
(走遍中国)
ISBN 978-7-5032-4282-3

I. ①青… II. ①走… III. ①旅游指南 - 青海省
IV. ①K928.944

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第212565号

审图号: GS (2008) 674

书 名: 青海

编 著: 《走遍中国》编辑部

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)

<http://www.cttp.net.cn> E-mail: cttp@cnta.gov.cn

营销中心电话: 010-85166503

排 版: 北京中文天地文化艺术有限公司

北京红方众文咨询有限公司

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 北京昊天国彩印刷有限公司

版 次: 2008年1月第1版 2012年1月第2版第1次印刷

开 本: 889毫米×1194毫米 1/32

印 张: 7.5

字 数: 214千

定 价: 29.00元

I S B N 978-7-5032-4282-3

版权所有 翻印必究

如发现质量问题, 请直接与发行部联系调换

目录

Contents



卷首语/2

本书导读/4

另类的山水,行者的青海/2

青海基本档案/4~21

地理/4

历史/10

大事记/18

解读

青海八大魅力速写/22~65

与三江源之亲密接触/24

青青青海湖/28

昆仑山:一座充满瑰丽想象的山/32

可可西里的美丽和伤痛/38

唐蕃古道/44

一代宗师——宗喀巴/50

流光溢彩的热贡艺术/56

用心感悟环保之旅/62

焦点

青海十大必访/66

青海特色旅游线路推荐/70

青藏公路及沿线景点推荐(青海境内)/74



准备出发/79~90

旅行与季节/80

到达与离开/83

吃在青海/85

住在青海/86

预算/87

安全/88

装备/89

西宁及周边地区/91~126

行程推荐/94

预算/94

西宁

青海省博物馆/95

东关清真大寺/96

北禅寺/96

南禅寺/97

南山公园/97

法幢寺/97

虎台/97

中国藏医药文化博物馆/98

马步芳公馆/98

浦宁之珠观光塔/98

石峡/99

湟源日月山/99

赞普林卡/100

丹噶尔古城/100

湟中

塔尔寺/101

青海藏文化馆/105

卡约文化遗址/105

药水滩温泉/106

扎麻隆凤凰山/106

大通

宝库峡景区/107
老爷山/107
娘娘山/108

互助

北山国家森林公园/109
五峰山/109
佑宁寺/110
互助土族之乡/111

乐都

瞿昙寺/112
西来寺/112
柳湾遗址/113

循化

街子清真寺/114
骆驼泉/115
班禅故居/115
文都寺/115
古雷寺/116
孟达自然保护区/116
公伯峡/117
大里加神池/117
积石山/118
峡群寺森林公园/118
民和三川土乡纳顿会/119
化隆夏琼寺/119

实用资讯

交通/120
住宿/121
餐饮/122
购物/126
娱乐/126



环青海湖地区/127~152

行程推荐/130
预算/130

青海湖

鸟岛/131
海心山/132
沙岛/132
泉湾天鹅湖/133
青海湖徒步转湖/134

海晏

金银滩草原/135
西海郡古城/135
原子城/135
哈龙沟岩画/136
西王圣母纪念塔/136
夏格日山/137

门源

门源油菜花海/138
门源三大古城/140
仙米国家森林公园/140
冷龙岭/141

共和

伏俟城/142
日月山和倒淌河/142

贵德

扎仓温泉/144





贵德古城/144
贵德国家地质公园/145
石藏文化旅游区/146
龙羊峡水电站/146

祁连

牛心山/147
祁连山风光旅游景区/148
黑河大峡谷/148

实用资讯

交通/150
住宿/150
餐饮/151
购物/151

黄南地区/153~166

行程推荐/156
预算/156

隆务寺/157
吾屯上下庄寺/158
热贡艺术村/159
热贡文化生态保护试验区/159
郭麻日佛塔/159
麦秀森林公园/160
李家峡水库/161
坎布拉国家森林公园/161
泽库和日石经墙/162
仙人洞/163

实用资讯

交通/164
住宿/164
餐饮/165
购物/165
娱乐/166

柴达木盆地地区/167~186

行程推荐/170
预算/170

格尔木

胡杨林/171
一线天/172
昆仑桥/173
纳赤台/173
玉珠峰/174
玉虚峰/174
昆仑山口/175
无极龙凤宫/176
西王母瑶池/176
野牛沟岩壁画/177
察尔汗盐湖/177
万丈盐桥/177
冷湖魔鬼城/178
大柴旦温泉/178

德令哈

野马滩草原风光/179
外星人遗址/179
怀头他拉岩画/179
天峻石林/179
关角西王母石室/180

乌兰

茶卡盐湖/181





都兰

热水吐蕃墓葬群/182

诺木洪文化遗址/182

可鲁克湖—托素湖生态旅游景区/182

实用资讯

交通/184

住宿/185

餐饮/186

购物/186

娱乐/186

青南高原地区/187~218

行程推荐/190

预算/191

果洛

扎陵湖、鄂陵湖/192

冬给措纳湖/193

拉加寺/193

阿尼玛卿山/194

隆恩寺/195

达日格萨尔大王狮龙宫殿/196

年宝玉则山/197

白玉寺/198

阿什姜贾贡巴寺/198

玉树

文成公主庙/199

结古寺/200

禅古寺/201

巴塘天葬台/201

嘉那嘛呢堆/202

尕藏寺/203

尕朵觉卧神山/204

藏娘古塔/204

达那寺/204

尕尔寺/205

隆宝滩自然保护区/205

囊谦自然保护区/206

岗察寺/206

星宿海/206

黄河源牛头纪念碑/207

通天河/207

勒巴沟岩画/208

贡萨寺/209

当卡寺/209

三江源自然保护区·澜沧江源头/210

可可西里自然保护区/210

卓乃湖/212

海西

唐古拉山口/213

各拉丹冬/213

沱沱河/214

乌兰乌拉湖/215

实用资讯

交通/216

住宿/216

娱乐/217

购物/217

附录

①旅行装备表/220

②贴身的轻薄/221

③在旅途中给自己找个“临时的家”/227

地图目录

青藏公路沿线景点示意图 /76

西宁及周边地区旅行交通示意图 /93

西宁城区示意图 /95

塔尔寺景点示意图 /102

环青海湖地区旅行交通示意图 /129

青海湖旅行交通示意图 /131

黄南地区旅行交通示意图 /155

柴达木盆地地区旅行交通示意图 /169

玉珠峰地区旅行交通示意图 /174

玉珠峰登山线路示意图 /175

青南高原地区旅行交通示意图 /189

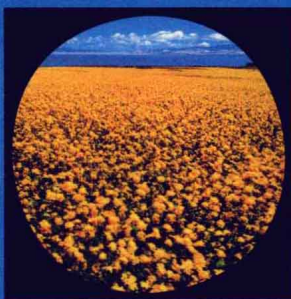
玛多地区旅行交通示意图 /193

阿尼玛卿登山线路示意图 /195

各拉丹冬登山线路示意图 /215

青海

Qinghai



区域面积: 72.2 万平方公里

人口: 562.6 万

省会城市: 西宁

区号: 0971

邮编: 810000

传统节日: 六月六花儿会、六月“拉伊”会、土族七月会、回族斋月、尔德节、塔尔寺法会、年终法会、燃灯节、土族泼水会、玉树赛马节

气候: 平均海拔 3000 米的青海以高寒干旱的大陆性高原气候为主。太阳辐射强、光照充足，是中国日照时数多、总辐射量大的省份。这里的年平均气温在 -5.7°C ~ 8.5°C ，干旱少雨、多大风、沙暴，缺氧。不过，这里常常阳光灿烂，碧空如洗。

最佳旅行季节: 夏秋两季。青海是难得的避暑消夏之地，也是在这个季节，青海湖的环湖自行车赛开始了，门源的油菜花海也沸腾了起来。而且 5~10 月也是青海最佳的登山季。

特产: 冬虫夏草、藏刀、鹿制品、昆仑石

特色小吃: 杂面片、拉条子、馓子、糌粑、杂碎汤

另类的山水，行者的青海

文 任建军

对一个注重生命质量的行者来说，青海应该是一生中必经的驿站，是的，真正的青海，是行者的青海。





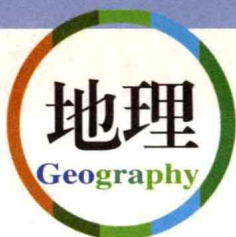
青海是苍凉的，72.2 万平方公里的土地上，仅有 545 万人口。面对无垠的群山和草原，游山玩水的背包客可能会无所适从，因为这里是地球第三极，注定不是个温柔繁华、婉约缠绵之地。青海不具备江南小家碧玉、移步异景的精致，更没有太多亭台楼阁、诗词歌赋的装饰，而正是这种缺失，造就了它不可复制的美。作为万山之宗，江河之源，在祖国的西北角，大江大河从青海发源，大山大川在青海蜿蜒，这里展现的是一种浑然天成、大音稀声的美，只有循声而来、心怀信仰的人，才能领略它的魅力。

青海是宁静的，工业文明到达青藏高原后，失去了凌厉的锋芒，在青藏高原的腹地，青海傲然迤迳、超凡脱俗。从另一个角度来看，这是青海之幸，追逐功名的人不大可能把青藏高原腹地作为理想的去处。如果你是一个关注内心，渴望远方的行者，那么你就有足够的理由抵达并且深入这里，在高原的一隅，安顿下来，打开自己，享受纯净的阳光。在青海，时光是从容的，空气是清新的。从里到外，青海散发着油画的气息。在草原深处的喇嘛庙里，在青藏铁路飞驰的列车上，在青海湖水天一色的胜景前，或者在可可西里恍若天外的荒原中，你都能感受到这种气息，并且被它深深打动。

青海是辽阔的，两亿三千万年以前，这里曾经是海，而今，青海变成了一块高地，但骨子里的青海仍然保留着海的特质，开阔、深邃、包容。如果说雪山是凝固的海浪，那么草原便是绿色的海洋。大地上人烟稀少，生灵自在。人文层面上的青海，更是具有一种海纳百川的胸怀，这里人口不多，却汇集了回族、土族、藏族等数十个民族的绚烂文化，每一个初入青海的人，一定会被这种浓烈的地域特色所倾倒。历史上的青海，是一个人口和文明不断迁移变化的地区。漫步西宁街头，每一个异乡客都能找到熟悉的乡音，青海接纳了无数的移民者。来自五湖四海的创业者在这里安家落户，扎根发芽，这别样的风情，在其他省份并不多见。青海又是一个多种宗教共处的文化福地，小乘佛教、藏传佛教、伊斯兰教、基督教、天主教在青海和谐发展，相安无事，形成了一道独特的文化景象。

青海是陌生的，甚至对于真正的青海人来说，青海都是陌生的。青海的魅力在哪里？什么样的画面和语言才能道尽青海的全部呢？是高原上炽热的阳光，牧人悠扬的歌声，还是沉默的雪山，草原深处的帐篷？面对一连串的惊讶和感悟，你才会发现，青海的魅力，就在这知道与不知道之间。

在尘世之中，在尘世之外，青海，她是如此清新、如此祥和，她散发着圣洁的光辉，召唤着每一颗不安分的心。



文 任建军

一条昆仑山脉把青海省隔成了两个不同的自然区域，以南的
青南高原区和以北的西北干旱区，而祁连山、青海湖盆地和河湟
谷地则组成了东部季风区，这也是中国三大自然区的缩影。

巨石般的高地

从高处看去，青海是一片被高山峻峰、大江大河主宰的地方，雪峰像散落的莲花花瓣分布在高山之巅，湖泊如同蓝色的宝石镶嵌在草原和沙海中。大江大河仿佛是高原的血管，滋养着万物生灵，而零星分布的城市和乡村，如同上苍随意撒下的水银，聚集在海拔较低的河湟谷地和柴达木盆地。

如果要找个最精练的字来概括青海的地形，那应该是一个字：“高”。全省平均海拔 3000 多米，最高点昆仑山的布喀达坂峰为 6860 米，最低点在民和回族土族自治县下川口村，海拔为 1650 米。面积广阔的青南高原平均海拔超过 4000 米，海拔较低的河湟谷地，也多在 2000 米左右。想想看，一个总面积位列全国第四的省份，有 67% 的地方处在 3000 米以上，海拔 5000 米以上的山脉和谷地大都终年积雪，广布冰川，那究竟是一种怎样的壮阔呢？从这个意义上讲，走近青海的过程，其实是一个不断升高的过程，这个高不仅意味着地理意义上的高度，更是心灵意义上的高度。

多皱的高原

除了拥有高山仰止的海拔以外，青海在地貌上的另一特征就是“皱”。从卫星地图上看，你会产生一种幻觉：这里一定被上苍之手用力地捏过。

这不是一个平坦的地区，强烈的造山运动使青海呈现出山地纵横的地貌特征。境内地质构造年轻，高山密布、河流和湖泊众多，地质板块间的挤压造就了青藏高原令人敬畏的高度，也使得青海境内山脉错综，水系密





布。用千沟万壑来形容青海的地貌是一点也不过分的，就像一首青海花儿唱的那样：“上去高山望平川，平川里有一朵牡丹；看起来容易走起来难，采不到手里也是枉然。”高山和峡谷造就了青海独特的地貌，也造就了高原人粗犷豪放、大气、坦荡的群体性格。

三江之源和三大区域

青海如同一只大手，拦住了来自大洋的暖湿气流，高峻和荒凉的群山，造就了三条润泽华夏的大江大河，占青海全省土地面积 43.88% 的青南地区，是由大片的无人区组成的，从冰川中渗出一滴水珠开始，无数条卑微的小溪小河，沿途不断地汇集，最终汇成了三条大河，最终赋予了黄河、长江和澜沧江以磅礴、豪迈的气势。青海为长江输入了 25% 的水量，为黄河注入了 49% 的水量，而澜沧江在这个地区的水量占出境水量的 15%，从这个意义上讲，青海是当之无愧的中华水塔。

从地理区域的差异性上看，青海可以划分为祁连山地区、柴达木盆地、青南高原三个区域。

青海北部有祁连山地。祁连山地位于甘肃和青海的交界处，由数列呈西南走向的平行山岭和谷地组成，山地西段和中段地势高峻，许多山峰均在现代雪线以上，因此多分布有永久积雪和冰川。祁连山地东段的冷龙岭、达坂山、拉脊山三条山脉在青海来说算不上高山，海拔在 4000 米左右。三条山脉造就了大通河、湟水、黄河 3 个谷地，河谷及其两侧的垛状或塬状丘陵，是青海省重要的农业区。青海湖位于祁连山东南的大通山和青海南山之间，湖滨冲积平原是一片牧草丰美的地方。

著名的柴达木盆地，四周高山环列，中部低洼平坦，是青海地区少有的平坦之地，众多的盐湖和面积沼泽是这一地区最大的特点。盆地气候恶劣，非常荒凉，可是大凡荒凉的地方都有宝藏，柴达木盆地也不例外。这里丰富的盐类、有色金属、石油、天然气、石棉等矿产资源是青海的骄傲，“聚宝盆”这个美誉的确是当之无愧的。在青海人眼里，这是一个亲切的称呼。

