



《亲历者》编辑部 编著

★ 逐年修订 ★

全新第2版

图解版

手绘22幅示意图 带你畅游青海34景

青海

深度游

FOLLOW ME

慢·旅·行·的·倡·导·者

跟随亲历者的脚步，遇见最精彩的青海

骑行青海湖，候鸟归此已多时；穿越青藏公路，与梦想同行
祁连山下，观百里油菜花海；朝圣塔尔寺，赞叹酥油茶之美

羊肠面、老酸奶，正宗青海味；热贡唐卡、花儿会，传承民艺之美



中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

— 慢·旅·行·的·倡·导·者 —

★ 逐年修订 ★
★ 全新第2版 ★

图解版

《亲历者》编辑部 编著

青海

深度游

FOLLOW ME



中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE



图书在版编目 (C I P) 数据

青海深度游Follow Me / 《亲历者》编辑部编著. --2版.-- 北京 :
中国铁道出版社, 2016.8

(亲历者)

ISBN 978-7-113-21813-3

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

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第110651号

书名: 青海深度游Follow Me (第2版)

作者: 《亲历者》编辑部 编著

策划编辑: 聂浩智

责任编辑: 王 宏

助理编辑: 杨 旭

版式设计: 东至亿美

责任印制: 赵星辰

出版发行: 中国铁道出版社 (北京市西城区右安门西街8号 邮编: 100054)

印刷: 北京顶佳世纪印刷有限公司

版次: 2015年1月第1版 2016年8月第2版 2016年8月第1次印刷

开本: 660mm × 980mm 1/16 印张: 14 插页: 1 字数: 320千

书号: ISBN 978-7-113-21813-3

定价: 48.00元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版图书, 如有印制质量问题, 请与本社读者服务部调换。

电话: 市电 (010) 51873170 路电 (021) 73170 (发行部)

打击盗版举报电话: 市电 (010) 51873659 路电 (021) 73659

目录 contents

速读青海 006-033

爱上青海

- 青海湖畔邂逅真实的自己.....008
- 青藏铁路享受美景的震撼.....010
- 走过神山，寻觅信仰.....012
- 至美风光，遇上坎布拉.....014
- 塔尔寺，藏传佛教的震撼信仰...016

读懂青海

- 三江源头：大江大河的发源地 ...018
- 可可西里：生命禁区发展之路 ...019
- 青藏铁路：从此天堑变成通途 ...020
- 藏药大省：高原特色民族瑰宝 ...020
- 民族聚居：平添一抹别样风情 ...022
- 百花齐放：文化旅游推广传承 ...023

图解青海

- 品尝高原美味.....024
- 尝试环保旅行.....026
- 感受节日气息.....028
- 遇见新奇物产.....030
- 体验民族风情.....032



PART 1 034-079

西宁

- 西宁市区.....036
- 西宁近郊.....041
- 塔尔寺.....045
- 大通老爷山.....054
- 湟源.....057
- 门源百里油菜花海.....062
- 祁连山草原风光景区.....070

PART 2 080-115

西宁东部

- 瞿昙寺.....082
- 互助土族故土园.....086
- 循化撒拉族绿色家园.....090
- 坎布拉森林公园.....094
- 同仁古城.....099
- 贵德国家地质公园.....107
- 贵德古城.....110

PART 3 116-149

青海湖

- 二郎剑景区.....125
- 鸟岛景区.....131
- 仙女湾景区.....135
- 西海镇.....138
- 沙岛景区.....143

PART 4 150-179

青藏铁路

茶卡盐湖 153

德令哈 155

察尔汗盐湖 160

格尔木昆仑文化旅游区 163

唐古拉山乡 170

可可西里自然保护区 174

PART 5 180-218

唐蕃古道

共和一玛多 183

称多拉布民俗村 189

黄河源风景区 191

通天河 196

玉树 200

囊谦寺院 205

阿尼玛卿雪山 208

年保玉则景区 212

尕朵觉悟神山 216

附录 219



示意图目录

西宁市区示意图 037

塔尔寺示意图 046

湟源旅游交通示意图 059

门源旅游交通示意图 065

祁连旅游交通示意图 072

瞿昙寺示意图 084

互助旅游交通示意图 087

坎布拉示意图 097

同仁隆务河景观带示意图 101

贵德旅游交通示意图 108

青海湖示意图 120

二郎剑景区示意图 126

鸟岛景区示意图 132

西海镇示意图 140

青藏铁路示意图 152

德令哈旅游交通示意图 157

格尔木旅游交通示意图 164

可可西里示意图 176

唐蕃古道示意图 182

结古镇示意图 202

阿尼玛卿示意图 210

年保玉则示意图 214

— 慢·旅·行·的·倡·导·者 —

★ 逐年修订 ★
★ 全新第2版 ★

图解版

《亲历者》编辑部 编著

青海

深度游

FOLLOW ME



中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE





序言

青海，位于中国西部，雄踞世界屋脊青藏高原的东北部，是中国青藏高原上的重要省份之一，简称青，省会为西宁。境内山脉高耸，地形多样，河流纵横，湖泊棋布。昆仑山横贯中部，唐古拉山耸立于南，祁连山矗立于北，茫茫草原起伏绵延，柴达木盆地浩瀚无限。长江、黄河之源头在青海，中国最大的内陆高原咸水湖也在青海，因此而得名“青海”。

青海，一片孕育了大山大河的热土。

一朵云，一匹马，一块砖石，一条河流，青海的美就在这点滴之中聚集起来，汇成一种粗犷奔放的温情。带着磅礴的热气，带着汹涌浓烈的情感，展示着千百年来这片土地的种种过往。

青海的美，美在壮美澄澈的青海湖，美在明艳俏丽的门源油菜花海，美在连绵起伏的祁连山草原，美在辽阔苍茫的可可西里……它不言不语，却胜过千言万语，它就这么静默地伫立着，轻描淡写却又浓墨重彩。

青海不仅拥有来自于上天恩赐的魅力多样的自然环境，淳朴浓郁的民族氛围也浑然天成，为这片土地增添了别样的风情。

作为一个多民族聚居地，青海的韵味也仿佛比别的地方来的独特悠久。这里有八方闻名的花儿会，有隆重壮观的塔尔寺晒佛节，有载歌载舞的同仁六月会……不管你是来登高朝拜还是度假休闲，总能在这里找到一个满意的答案。

越是了解青海，就越是充满热爱，我们在这里等你。

如何使用本书

景区

精选青海34个最热门的目的地，囊括青海的旅游精华。

微印象

精选微信、微博、旅游网站上旅行者对景区做出的真实点评，让读者对景区有一个初步的认识，确定旅游目的地。

基本信息

内容涉及门票价格、景区开放时间、最佳旅游季节、进入景区的各种交通方式等实用信息，有助于读者更好地为行程做准备。

子景点

景区重点景点详细介绍，并配有实用攻略、小贴士、网友点评等丰富的资讯。

景区示意图

详细标明了景区的出入口、游览线路、景点分布、景区配套设施等，极具参考价值，大部分为手工绘制，实用又耐看。

攻略

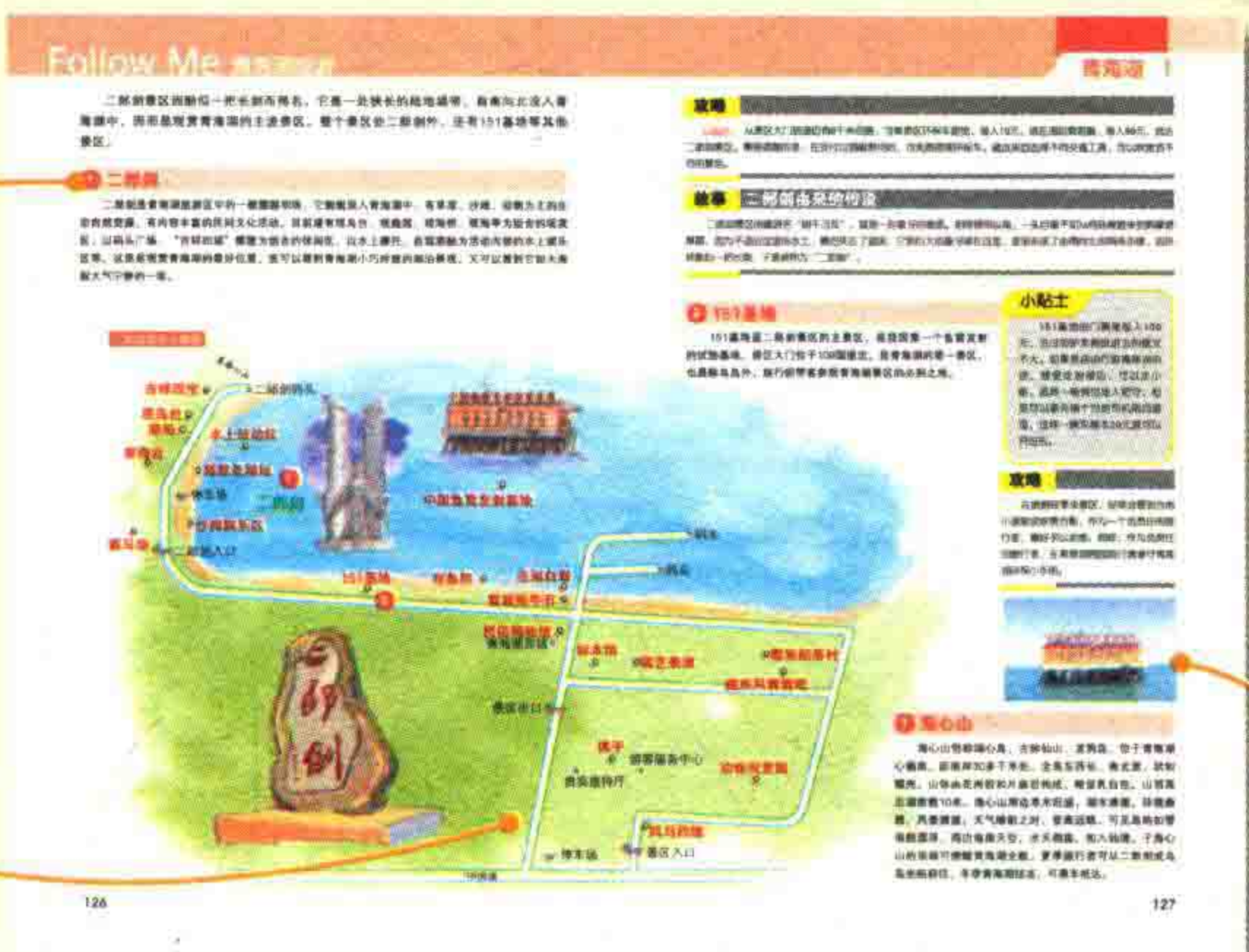
丰富、实用的景区信息，包含住宿、美食、购物、娱乐、景区内部交通、旅游注意事项等，囊括旅游的方方面面。

图片

选取景区的代表性图片，图文结合，使版面更加美观，使读者对景区有更加真实、直观的认识，阅读更轻松。

行程推荐

向读者推荐合理、实用的景区游览线路和日程安排，使整个旅游行程更加科学、从容。



目录 contents

速读青海 006-033

爱上青海

- 青海湖畔邂逅真实的自己.....008
- 青藏铁路享受美景的震撼.....010
- 走过神山，寻觅信仰.....012
- 至美风光，遇上坎布拉.....014
- 塔尔寺，藏传佛教的震撼信仰...016

读懂青海

- 三江源头：大江大河的发源地 ...018
- 可可西里：生命禁区发展之路 ...019
- 青藏铁路：从此天堑变成通途 ...020
- 藏药大省：高原特色民族瑰宝 ...020
- 民族聚居：平添一抹别样风情 ...022
- 百花齐放：文化旅游推广传承 ...023

图解青海

- 品尝高原美味.....024
- 尝试环保旅行.....026
- 感受节日气息.....028
- 遇见新奇物产.....030
- 体验民族风情.....032



PART 1 034-079

西宁

- 西宁市区.....036
- 西宁近郊.....041
- 塔尔寺.....045
- 大通老爷山.....054
- 湟源.....057
- 门源百里油菜花海.....062
- 祁连山草原风光景区.....070

PART 2 080-115

西宁东部

- 瞿昙寺.....082
- 互助土族故土园.....086
- 循化撒拉族绿色家园.....090
- 坎布拉森林公园.....094
- 同仁古城.....099
- 贵德国家地质公园.....107
- 贵德古城.....110

PART 3 116-149

青海湖

- 二郎剑景区.....125
- 鸟岛景区.....131
- 仙女湾景区.....135
- 西海镇.....138
- 沙岛景区.....143

PART 4 150-179

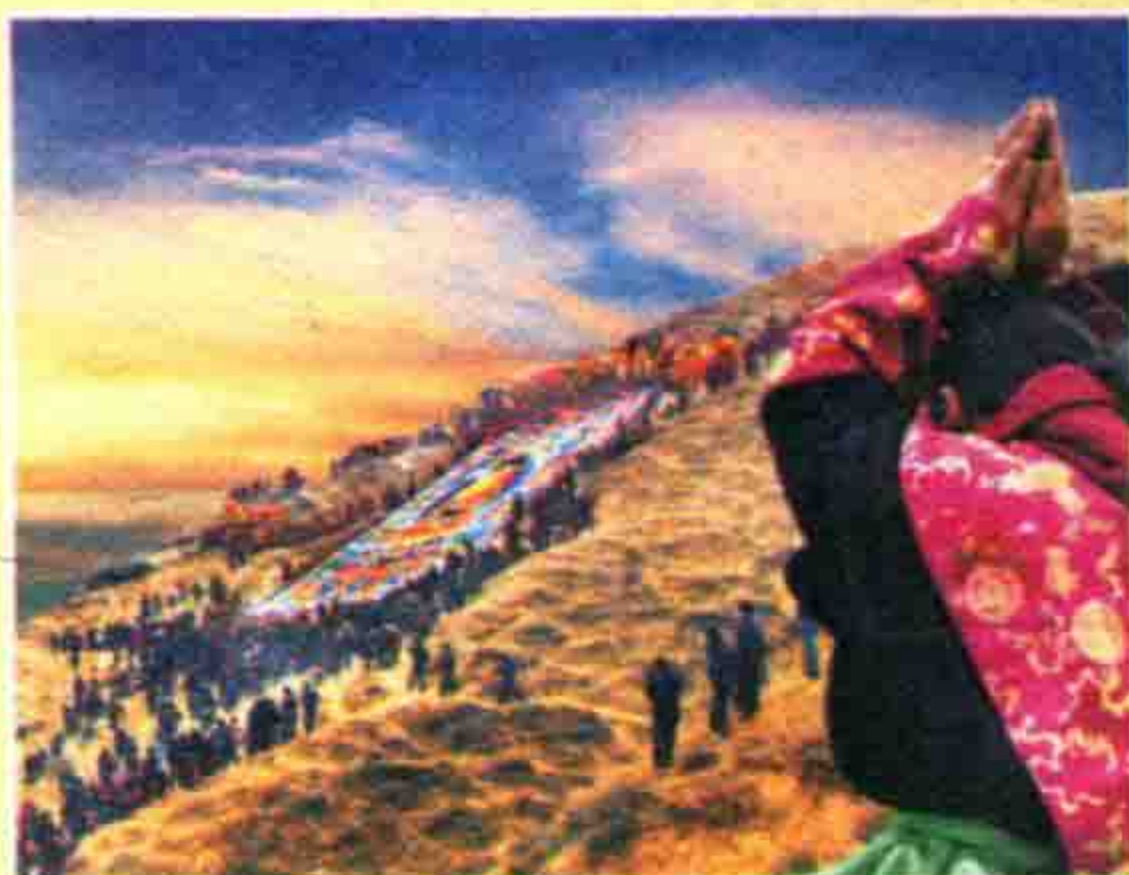
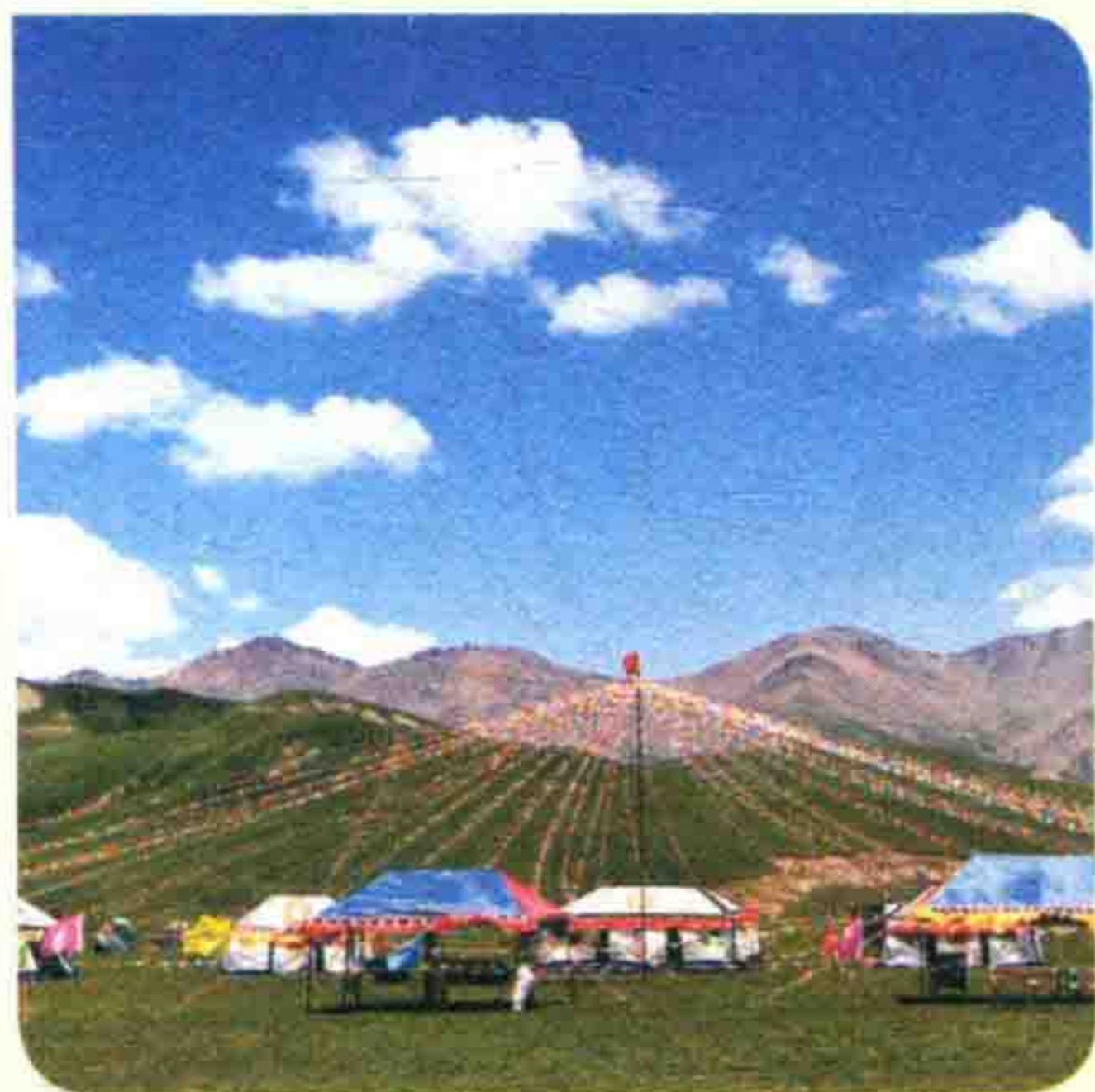
青藏铁路

茶卡盐湖	153
德令哈	155
察尔汗盐湖	160
格尔木昆仑文化旅游区	163
唐古拉山乡	170
可可西里自然保护区	174

PART 5 180-218

唐蕃古道

共和一玛多	183
称多拉布民俗村	189
黄河源风景区	191
通天河	196
玉树	200
囊谦寺院	205
阿尼玛卿雪山	208
年保玉则景区	212
尕朵觉悟神山	216
附录	219



示意图目录

西宁市区示意图	037
塔尔寺示意图	046
湟源旅游交通示意图	059
门源旅游交通示意图	065
祁连旅游交通示意图	072
瞿昙寺示意图	084
互助旅游交通示意图	087
坎布拉示意图	097
同仁隆务河景观带示意图	101
贵德旅游交通示意图	108
青海湖示意图	120
二郎剑景区示意图	126
鸟岛景区示意图	132
西海镇示意图	140
青藏铁路示意图	152
德令哈旅游交通示意图	157
格尔木旅游交通示意图	164
可可西里示意图	176
唐蕃古道示意图	182
结古镇示意图	202
阿尼玛卿示意图	210
年保玉则示意图	214





速读 青海

爱上青海



青海湖畔邂逅真实的自己
青藏铁路享受美景的震撼
走过神山，寻觅信仰
至美风光，遇上坎布拉
塔尔寺，藏传佛教的震撼信仰

解读青海

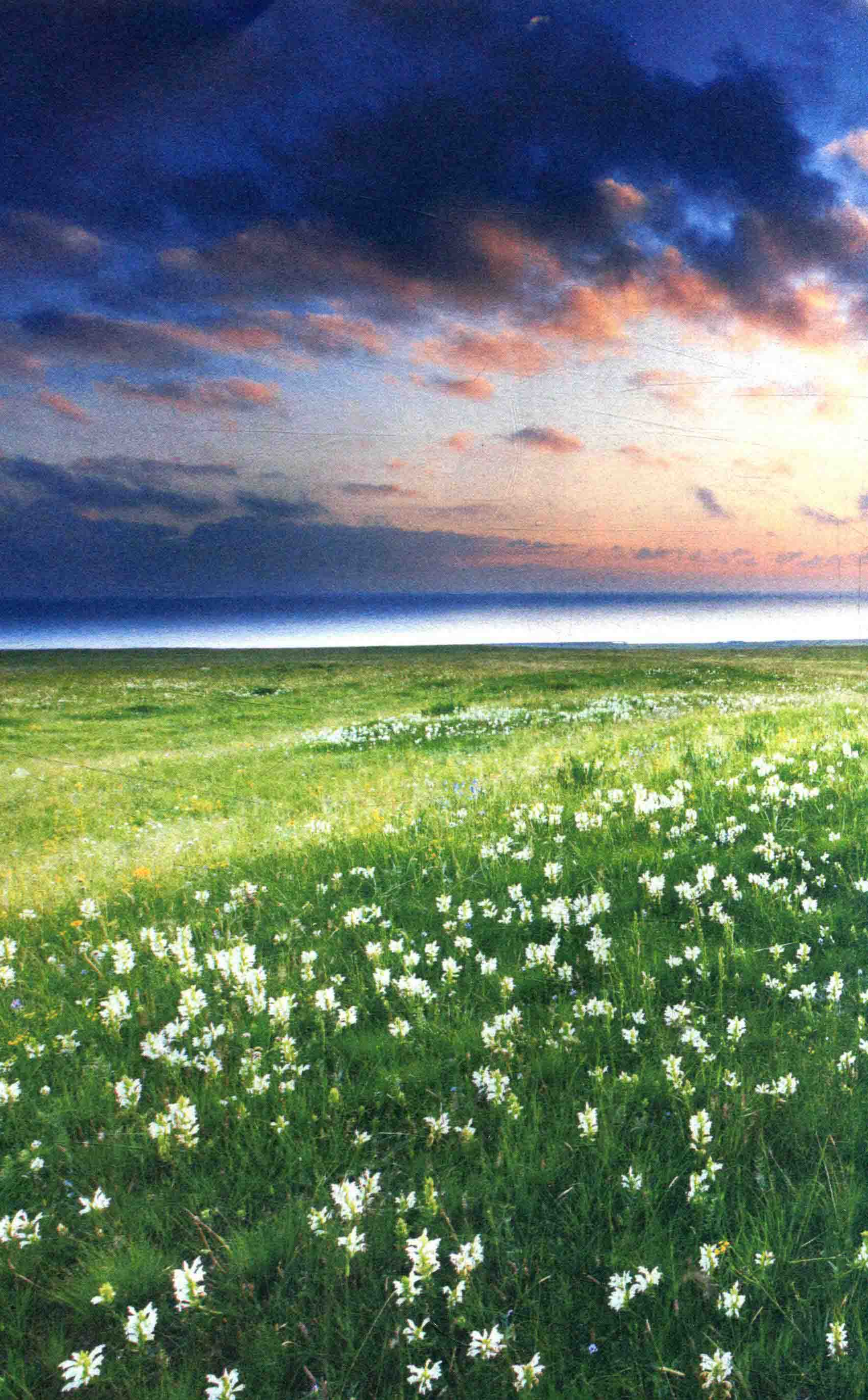


三江源头：大江大河的发源地
可可西里：生命禁区发展之路
青藏铁路：从此天堑变成通途
藏药大省：高原特色民族瑰宝
民族聚居：平添一抹别样风情
百花齐放：文化旅游推广传承

图解青海

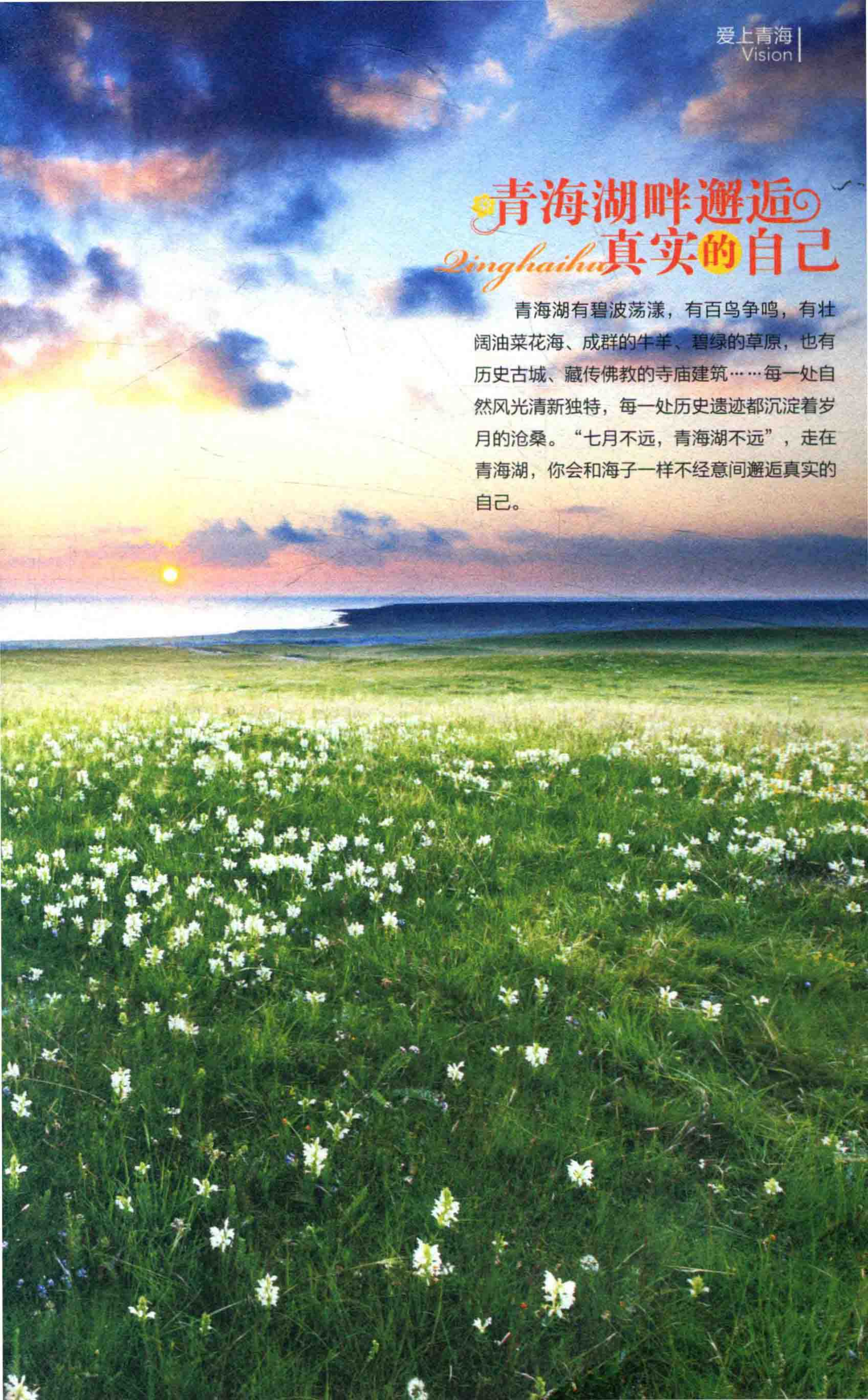


品尝高原美味
尝试环保旅行
感受节日气息
遇见新奇物产
体验民族风情



青海湖畔邂逅 *Qinghaihu* 真实的自己

青海湖有碧波荡漾，有百鸟争鸣，有壮阔油菜花海、成群的牛羊、碧绿的草原，也有历史古城、藏传佛教的寺庙建筑……每一处自然风光清新独特，每一处历史遗迹都沉淀着岁月的沧桑。“七月不远，青海湖不远”，走在青海湖，你会和海子一样不经意间邂逅真实的自己。



Tianlu



青藏铁路 享受美景 的震撼

一条人力构筑的“天路”连接了西藏和内地，开启一段美好的旅途。从西宁出发，逐渐升高的海拔会带你一路经过险峻山峰、晶莹雪山、碧蓝湖泊、无边沙漠、神秘无人区……一路美景，一路震撼，这里不是天堂，是自然与美的故乡。





