



超热卖 激新版

2011-2012最新全彩版

●详尽地道旅行指南●青海自助游完全攻略

青海玩全攻略

QINGHAI GUIDE&MAP

玩家必备酷游秘籍! 耀荐青海热地大赏!

网罗133个热门景点,
玩遍青海最佳随身书!

行家精彩热荐!

- 青海8大符号!
- 青海8天5夜畅游行动!
- 超便利, 景点火爆贴!
- 地址、电话、门票、交通路线全掌握!
- 搭乘出租车、旅行社包车不发愁!
- 超实用, 交通索引好资讯!
- 标注详细示意图, 重要景点方向明!
- 简明索引在书后, 最快速度找去处!

随书奉送
1张特制超大幅
青海旅行交通示意图

《青海玩全攻略》编辑部 编著

▶最热门地抢鲜看!

涵盖塔尔寺、南禅寺、日月山、东关清真大寺、青海湖、鸟岛、海心山、沙岛、永安吉城、察尔汗盐湖、昆仑山口、冷湖魔鬼城、巴音河、结古寺、通天河、唐古拉山口、星宿海、圣湖仙女洞等热门地区, 绝对好景不错过!

- ★前进青海! 玩家指南!
- ★超好用! 第一手实地核实信息!
- ★旅行资讯最新最全最EASY!
- ★玩得最全! 玩得最高! ★严选魅力景点!
- ★体贴周到游程设计! ★畅游青海我做主!



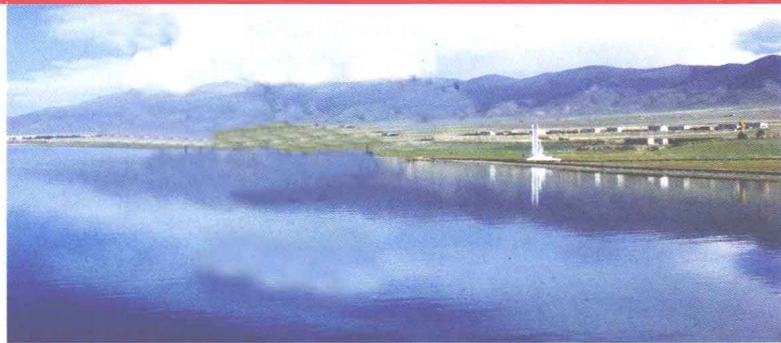
GUANGDONG NORMAL UNIVERSITY PRESS
广东师范大学出版社

青海

玩全攻略

QINGHAI GUIDE&MAP

《青海玩全攻略》编辑部 编著

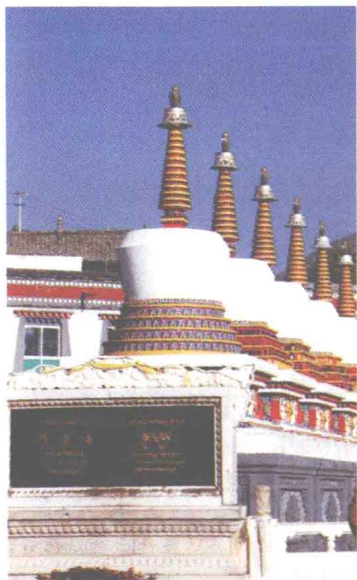


广西师范大学出版社
• 桂林 •

青海玩全攻略



CONTENTS >>



A 西宁全攻略

Part 1

玩转西宁

032

1. 塔尔寺 034
2. 马步芳公馆 038
3. 青海省博物馆 040
4. 南禅寺 040
5. 北禅寺 042
6. 虎台遗址 044
7. 娘娘山 045
8. 东关清真大寺 046
9. 日月山 047
10. 南山公园·凤凰台 048
11. 五峰山 050
12. 大通老爷山 050
13. 互助佑宁寺 051
14. 互助土族风情 052
15. 互助北山林场 054
16. 循化街子清真寺 055
17. 乐都瞿昙寺 056
18. 西来寺 057
19. 平安夏宗寺 058
20. 民和三川土乡纳顿会 059
21. 乐都柳湾遗址 060
22. 循化十世班禅故居 061
23. 循化文都寺 062
24. 骆驼泉 062
25. 古雷寺 063
26. 积石山 064
27. 化隆夏琼寺 064

28. 循化孟达天池 066
29. 循化撒拉族之乡 067
30. 卡约文化遗址 067

B 青海湖全攻略

Part 2

玩转青海湖

074

1. 青海湖 076
2. 沙岛 078
3. 西海郡古城 079
4. 鸟岛 080
5. 海心山 081
6. 金银滩草原 082
7. 西王圣母纪念塔 083
8. 原子城 084
9. 哈龙沟岩画 085
10. 徒步转湖 086
11. 仙米国家森林公园 088
12. 龙羊峡水电站 088
13. 泉湾天鹅湖 089
14. 金巴台古城 090
15. 门源油菜花海 090
16. 永安古城 092
17. 浩门古城 092
18. 祁连山地鹿场 092
19. 冷龙岭 093
20. 贵德古城 094
21. 扎仓温泉 095
22. 牛心山 095
23. 夏格日山 096
24. 伏俟城 096

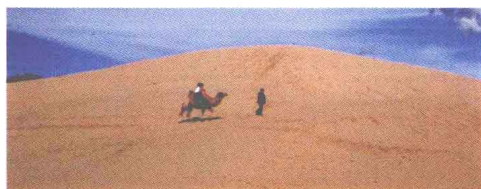
25. 大坂山	096
26. 倒淌河	098
27. 黑河大峡谷	099

C 格尔木全攻略

Part 3

玩转格尔木 108

1. 格尔木市	110
2. 胡杨林	112
3. 察尔汗盐湖	114
4. 野牛沟岩壁画	115
5. 西王母瑶池	115
6. 盐湖博物馆	116
7. 冷湖魔鬼城	117
8. 大柴旦温泉	118
9. 昆仑山口	118
10. 一线天	119
11. 昆仑桥	120
12. 昆仑神泉	121
13. 无极龙凤宫	122
14. 诺木洪文化遗址	122
15. 玉珠峰	122
16. 玉虚峰	124
17. 万丈盐桥	124
18. 诺木洪贝壳梁	125
19. 茶卡盐湖	126



D 德令哈全攻略

Part 4

玩转德令哈 136

1. 德令哈裕链湖	138
2. 都兰热水吐蕃墓葬群	139
3. 外星人遗址	140
4. 关角西王母石室	141
5. 怀头他拉岩画	142
6. 都兰国际狩猎场巴隆猎区	142
7. 巴音河	143
8. 天梭石林	144
9. 柏树山	144
10. 野马滩草原风光	146
11. 托素湖	146
12. 哈里哈图森林公园	148
13. 克鲁克湖	149

E 玉树全攻略

Part 5

玩转玉树 158

1. 文成公主庙	160
2. 结古镇	160
3. 称多竹节寺	161
4. 结古寺	162

5. 玉树勒巴沟	163
6. 隆宝滩国家自然保护区 (黑颈鹤)	164
7. 囊谦猕猴自然保护区	164
8. 通天河	165
9. 嘉那嘛呢堆	166
10. 黄河源牛头纪念碑	166
11. 囊谦尕尔寺	167
12. 星宿海	168
13. 玛多黄河源狩猎场	168
14. 鄂陵湖	170
15. 玛沁拉加寺	171
16. 玛沁大武镇	172
17. 贡萨寺	173
18. 扎陵湖	174
19. 冬给措纳湖	176
20. 甘德县隆恩寺	178
21. 班玛阿什姜贡巴寺	178
22. 格萨尔王狮龙宫	179
23. 乌兰乌拉湖	179
24. 可可西里自然保护区 (索南达杰保护站)	180
25. 错瓦杂什则多卡寺	180
26. 久治白玉寺	181
27. 唐古拉山口	181
28. 沱沱河	182
29. 各拉丹冬	182
30. 澜沧江源头	183
31. 年保玉则山	184
32. 勒巴沟岩画	185



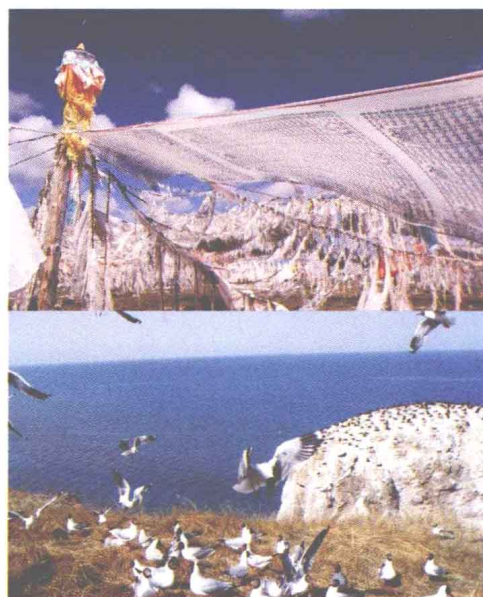
F 同仁全攻略

Part 6

玩转同仁

194

1. 同仁热贡艺术村	196
2. 同仁隆务寺	196
3. 吾屯上庄寺	198
4. 吾屯下庄寺	200
5. 麦秀林场	201
6. 吾屯郭麻日寺·时轮佛塔	202
7. 阿琼南宗寺·南宗尼姑寺	203
8. 尖扎坎布拉国家森林公园	204
9. 泽库和日石经墙	205
10. 李家峡水库	206
11. 黄南藏族自治州民族博物馆	207
12. 圣湖仙女洞	207



A 打开青海 007

B 青海交通 008

C 青海6大符号 009

D 青海6天5夜
畅游行动 012

打开青海

1 概况&印象

雄踞世界屋脊的青海省是个神秘而诱人的地方，她仿佛一块未经雕琢的玉石，朴实中透出珠光宝气，平静中显出神奇风采。巍巍昆仑山横贯中部，唐古拉山峙立于南，祁连山矗立于北，茫茫草原起伏绵延，柴达木盆地浩瀚无垠。长江、黄河的源头都在这里，更因为域内有中国最大的内陆高原咸水湖青海湖，所以得名“青海”。



2 地理

青海省位于青藏高原东北部，东西长1200公里，南北宽800公里，面积72.12万平方公里。东北部由阿尔金山、祁连山数列平行山脉和谷地组成，西北部的柴达木被阿尔金山、祁连山和昆仑山环绕，南部是以昆仑山为主体并占全省面积一半以上的青南高原。长江、黄河、澜沧江的发源地都在青海省，因此青海也被称为“三江源头”。

3 气候

青海属于高原大陆性气候，具有气温低、昼夜温差大、降雨少而集中、日照长、太阳辐射强等特点。但各地区气候又有明显差异，东部湟水谷地，年平均气温在2℃至9℃，年降雨量为250—550毫米，主要集中于7月至9月。而柴达木盆地年平均温度2℃至5℃，年降雨量近200毫米，东北部高山区和青南高原则温度偏低，除祁连山、阿尔金山和江河源头以西的山地外，年降雨量一般在100—500毫米。

4 区划

青海共辖1个地级市、1个地区和6个民族自治州，即西宁市、海东地区、海西蒙古族藏族自治州、海北藏族自治州、海南藏族自治州、黄南藏族自治州、玉树藏族自治州、果洛藏族自治州。

5 人口及省花、省鸟

青海省户籍人口约503.5万，省花为郁金香，省鸟是黑颈鹤。

青海交通

1 交通印象

青海现有青藏铁路和兰青铁路，除目前在建的兰青铁路复线、青藏铁路西宁至格尔木段电气化改造外，还将建成西宁至成都铁路，形成青海与西南的便捷通道，铁路营业里程达到1913公里，还将建成格尔木至库尔勒、格尔木到敦煌铁路，打通青海西出通道。

公路方面，青海省内有甘青、青藏、青新、(西)宁张(掖)、(西)宁临(夏)、(西)宁果(洛)等10多条干线公路，以西宁为中心延伸八方，另外还有100多条公路联系省内各州县和外省市。

青海省现有西宁曹家堡机场、格尔木机场、玉树巴塘机场等，可起降大型或中型客机，已开通至北京、西安、广州、重庆、深圳、拉萨、南京、沈阳、呼和浩特、青岛、成都、武汉、上海、杭州、乌鲁木齐等地的航班。

2 公路概况

国道214线，起于青海省西宁市，经倒淌河、共和、花石峡、清水河、歇武、玉树、囊谦、多普玛(省界)，进入西藏昌都，最终到达云南省景洪县，在青海境内长1084公里。

国道215线，起于甘肃省安西县的柳园镇，经敦煌、阿克塞岔路口后，翻越当金山口，进入青海境内，再经鱼卡、大柴旦、察尔汗盐湖至格尔木，在青海境内长401公里。

国道227线，青海段亦称“宁张公路”，起自青海省西宁市，经大通桥头镇、青石嘴、俄堡、扁都口(省界)至甘肃省张掖市，在青海省境内245公里。

国道315线，起自青海省西宁市，经海晏、察汗诺、德令哈、大柴旦、花土沟、茫崖石棉矿(省界)，终点至新疆的喀什，在青海境内长1272公里。

省道101线，起自青海省西宁市，经拉脊山口、贵德、拉加、玛沁、久治、分水岭(省界)，全长906公里。

省道203线，起自青海省化隆县扎巴镇，经尖扎、同仁、麦秀、泽库、河南、赛尔龙(省界)，全长294公里。

3 长途汽车

青海省的长途汽车客运以省会西宁为中心，各个州县都有专门的班车直达。不过必须要留意班车时间，有的地区每天只有一班车运营，如果错过的话就得再等一天。

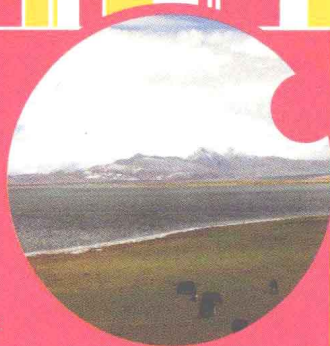
4 出租车

西宁的出租车起步价为6元，超过3公里每公里1.3元，晚上10点以后每公里1.5元。车型以红色夏利、绿色富康、绿色桑塔纳为主。

青海6大符号

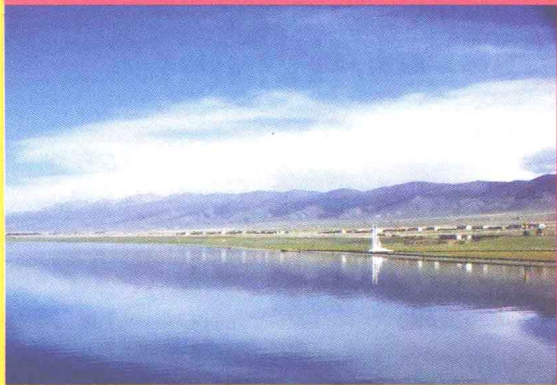
1 花儿

花儿是产生于青海，并流行于青、甘、宁、新等地区的一种山歌，又名“少年”。它的唱词浩繁，文学艺术价值较高，被人们称为“西北之魂”。青海是花儿的故乡，河湟花儿是西北花儿的精魂，最美的花儿是用三江最纯净的源头之水浇灌的圣洁之花。居住在这里的汉、藏、回、土、撒拉等各族群众，无论在田间耕作、山野放牧、外出打工或路途赶车，只要有闲暇时间，都要漫上几句悠扬的花儿。可以说，人人都有一副唱花儿、漫少年的金嗓子。花儿对青海人来说像每天的饮食一样不可缺少。



2 青海湖

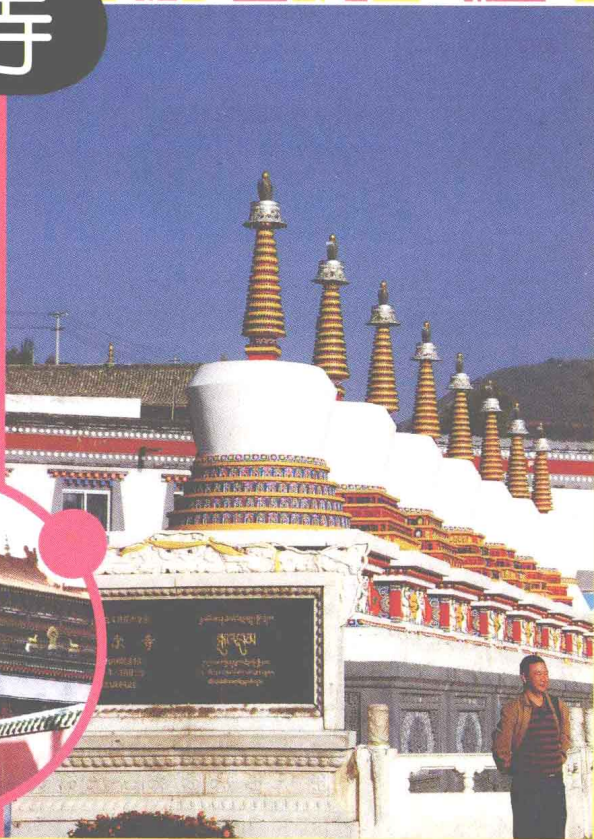
青海湖是我国最大的内陆湖泊，也是我国最大的咸水湖。它位于青海高原的东北部，距离西宁150公里，面积4500平方米。在蒙古语中，青海湖被称为“库库诺尔”，意思就是“青蓝色的海子”。青海湖被日月山、大通山和起伏连绵的青海南山环抱着，这里气候凉爽。即使在烈日炎炎的盛夏，日平均温度也保持在15℃左右，是理想的避暑胜地。到这里拜访藏族牧民家庭，品尝青稞酒、酸奶和手抓羊肉等藏族风味食品，骑马漫游草原和沙漠，泛舟青海湖，乘船登海心山寻幽访古，夜宿具有民族特色的帐篷客房，已经成为最时尚的旅游方式。



3

塔尔寺

提到青海，除了青海湖，第二个想到的就是塔尔寺。说起塔尔寺首先要提到的就是出生在这里的宗喀巴大师。他是藏传佛教格鲁派（黄教）的创立者，达赖和班禅两个世系，就是他的两个亲传弟子格敦朱和克珠杰传衍而来的。塔尔寺不仅是中国的藏传佛教圣地，也是造就大批藏族知识分子的高级学府之一。寺内设有显宗、密宗、天文、医学四大学院。此外，塔尔寺还以酥油花、壁画和堆绣闻名于世，号称“塔尔寺三绝”。

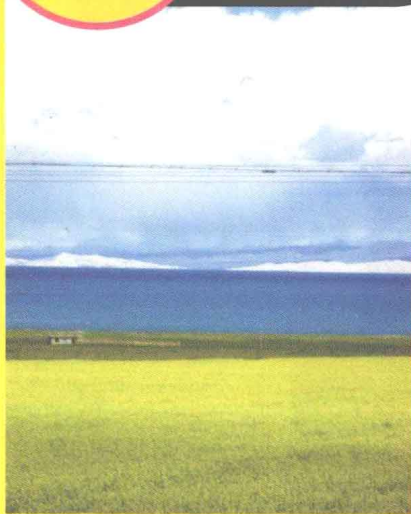


4

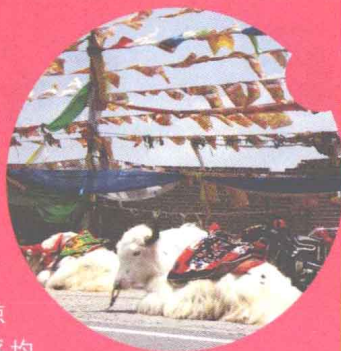
牛羊肉和奶制品

青海的畜牧业比较发达，因此牛羊肉类和奶制品相当多。青海省的牦牛、藏绵羊、普尔山羊品尝的是草原鲜美的水草、五色的繁花和各种草药佐料，肉质鲜嫩、营养丰富，并且绝无污染，是制作手抓肉的上品。用牛羊的肚、脑、肠、蹄，制作的杂碎汤，清香可口，让人浑身都暖洋洋的。青海的酸奶浓稠绵厚，要用勺子来吃，上面凝结着一层厚厚的奶皮，香醇鲜嫩，非同凡响。另外还有奶茶、曲拉、酥油等，都是来青海必须一尝为快的美食。

5 夏都



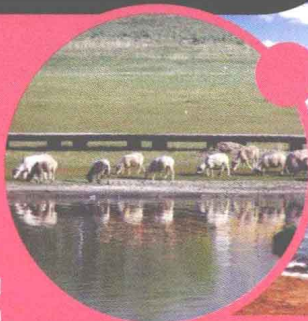
西宁古有“西海锁钥”之称，是古丝绸之路南路和唐蕃古道的重镇，是古代东西往来的必经之地。这里冬无严寒、夏无酷暑，大自然赋予西宁非常凉爽宜人的夏天，夏天平均气温在10℃到25℃之间，无炎热相逼，也无蚊虫叮咬，非常凉爽，6、7月份盖棉被睡觉并不是天方夜谭，是世人公认的“中国夏都”。这里不仅有丰厚的人文历史旅游资源，还有宗教文化、民族风情等众多观光旅游资源。



6 三江源头

长江、黄河、澜沧江，三条汹涌澎湃、波涛滚滚的江河，历来为世人所熟知。它们的源头在同一个“摇篮”，那就是平均海拔近5000米的青海省玉树藏族自治州。

世界上很难再找出这样一个地方，汇聚了如此众多的名山大川，世界上也很难再找出三条同样的大河，它们的源头竟是如此之近，血脉相连。这里被誉为“中华水塔”，是我国面积最大、海拔最高的天然湿地和生物多样性分布区之一，也是我国最主要的水源地和全国生态安全的重要屏障。



青海6天5夜 畅游行动



清晨

● 到达西宁

从西宁曹家堡机场可以乘坐出租车和民航班车进入西宁市区。

西宁火车站位于西宁市区，出站后可以方便换乘出租车或公交车。

豪华星级酒店推荐：青海宾馆、假日王朝、西宁大厦、西宁神旺大酒店、西宁伊尔顿国际饭店

舒适经济酒店推荐：如家酒店西宁店、7天连锁酒店、锦江之星西宁店、青海民族宾馆



DAY 1



上午

● 塔尔寺 ▶ 湟中县博物馆

塔尔寺是我国藏传佛教格鲁派的六大寺院之一，以其艺术三绝（壁画、立体堆绣、酥油花）而闻名于世。它位于湟中县，始建于1379年，是为了纪念出生在这里的藏传佛教格鲁派（黄教）的创立者宗喀巴大师而建立的。距塔尔寺约1公里的湟中县博物馆建筑面积1100多平方米，展品大部分为本县出土文物，其中重要展品有从该县卡约村出土的卡约文化彩陶，还有从汉墓出土的丝织品和釉彩品、塔尔寺藏品中选出供展览的金属和陶瓷器物，以及竹、木、美玉和象牙等各种不同质地的雕刻艺术品，总数有8000多件。



午餐

● 金桥美食广场

金桥美食广场位于西宁的东区，规模很大，全国南北各地的菜色都有，尤其是青海的特色美食，口味地道，价格也不高。初次来青海的游客可以在这里寻找到适合自己口味的小吃。



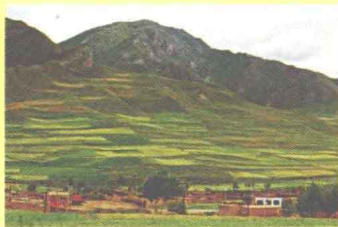
下午

● 青海湖 ▶ 日月山 ▶ 金银滩草原



青海湖地处青海高原的东北部、西宁市的西北部，是我国第一大内陆湖泊，也是我国最大的咸水湖，号称中国五大美丽湖泊之一，湖中的鸟岛也是著名的游览胜地。青海湖水质纯美而清冽，在天空的映照下呈现出绝美的蓝色。日月山位于青海湖东侧，历来有“草原门户”、“西海屏风”之称，它的东边绿荫蔽日、田畴纵横，

而西面却是草原广袤、牛羊成群。金银滩大草原当年曾经是“中国西部歌王”作曲家王洛宾先生体验生活和采风的地方，一曲《在那遥远的地方》从金银滩传出，传遍整个中国，并风靡海外。在这里，还能看到当年研制“两弹一星”的221基地旧址。



NIGHT 1



黄昏

●大十字地下商业街

这里是西宁老牌的百货商店，位于西宁市中心，交通方便。经过了近期的拆建之后，已经变为以商务、办公、娱乐为主的商业中心。这里东西长约700米，是一个集时尚购物、休闲娱乐为一体的现代化地下步行商业街，连同周围的水井巷、人民街，在这里可以享受到西宁最时尚的风味。

晚餐

●英华面片馆

英华面片馆位于花园南街，这里有着西宁最著名的炒面片，虽然装修一般，但却是当地人最推崇的面片馆，价格也很便宜。店里也有拉面粉汤之类的，配着手抓的白条羊肉，味道不是一般的好。



夜间

●大新街夜市

这里是西宁真正的夜市中心。绵延数百米的大排档人气很旺，营业时间是17:00—24:00。这些大排档不仅提供西宁本地的风味小吃，事实上，游客在这里可以吃到全国各地的小吃。

DAY 2



上午

●同仁热贡艺术村▶隆务寺▶吾屯庄寺▶麦秀原始森林公园

同仁县地处安多藏区的核心地带，是“热贡艺术”的起源地和传播中心。境内有数十座藏传佛教寺庙和多处上古文化遗址，最大的就是格鲁派（黄教）的隆务寺。寺内珍藏着各类艺术精品和珍贵文物，有明宣宗赐封的“弘修妙悟国



师”牌以及明天启五年（1625）由熹宗题赐的“西域胜境”匾额。吾屯上庄寺被称为藏族艺术家的摇篮，吾屯下庄寺的壁画、堆绣、彩绘和雕塑造型生动、工笔精细、色彩艳丽，在全世界都享有极高的声誉。同仁县南部的麦秀原始森林公园，群峰叠嶂，林海苍茫，风景极为优美。其中的曲库乎药水温泉，水温在45℃至65℃，清澈透明，四季恒温，对治疗皮肤病、风湿性关节炎有奇特疗效。



午餐

●热贡艺人阁餐厅

这家艺人阁餐厅同样是以牛羊肉作为主打。酥油糌粑、藏宝饭、奶茶、牦牛酸奶是少不了的，精炸羊排、黄焖羊肉和炸土豆片味道也相当不错。



下午

●泽库和日寺▶泽库和日石经墙

泽库和日寺也叫做“切更寺”、“切更尔寺”，以藏戏和石经墙闻名遐迩。藏戏一般分为3个部分，第一部分为“顿”，主要是开场表演的祭神歌舞；第二部分为“雄”，主

要表演正戏传奇；第三部分称为“扎西”，意为祝福迎祥。藏戏的传统剧目相传有“十三大本”，其中最有名的是《松赞干布》。石经墙位于和日寺的后山，高3米，长200多米，由刻有经文的石板砌成。经文内容主要为《甘珠尔》、《丹珠尔》和《大般若经》，约2亿字。经石上并镌刻有大小佛像、图案、佛教故事画等2000余幅，字体清晰工整，绘画精美舒展，皆为不可多得的石刻艺术品，被誉为“世界石书奇观”。

NIGHT 2



黄昏

● 西宁人民公园

西宁人民公园地处西宁市城西，总面积36公顷，是建国后兴建的一座综合性园林。园内有大片绿地，广种多种树木花卉，还有动物园、人工湖、露天剧场、灯光球场、儿童游戏场和餐厅、茶室等游乐观赏服务设施。人工湖中建有湖仙山、湖心亭，湖面夏秋可以泛舟，冬春是天然滑冰场。在黄昏时节经常可以欣赏到“花儿演唱会”。

晚餐

● 沙力海

沙力海是以羊肉出名的老字号饭店。羊脖子（白切羊肉）白绵鲜嫩，蘸着辣椒酱吃，全无想象中的膻气；黄焖羊肉越嚼越香，配菜的土豆绵软，粉条也筋道；再饮一口当地特色的咸口茶，味道相当不错。

夜间

● 南大街



南大街在大十字天桥以南，是西宁有名的酒吧一条街。这里的酒吧和国内其他城市的酒吧气氛上略有不同，消费也不算高。