

最新最完备青海自助游!

大赏青海!

好玩青海!

青海推荐

QINGHAI HOW
速度

游

12·13版

《全球攻略》编写组 编著

青海攻略

10大
无料主题
迷人之选

1 速度看青海!

青海印象、青海交通、青海名片

2 速度去青海!

如何前往、旅行常识

3 速度玩青海!

人气好玩热地、无料迷人之选、魅力平民餐馆

4 速度买青海!

并、伴手好礼

速度游青海!

3天2夜、2天1夜
丛书

青海最值得推荐的160个地方
青海最值得游逛的18个热门区域
青海最精美的1000张实景照片

中国旅游出版社



责任编辑：王颖
装帧设计：城市地标
责任印制：闫立中

图书在版编目(CIP)数据

青海攻略 / 《全球攻略》编写组编著. — 北京 :
中国旅游出版社, 2012.4
(全球攻略)
ISBN 978-7-5032-4368-4

I. ①青… II. ①全… III. ①旅游指南—青海省
IV. ①K928.944

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第015349号

书 名：青海攻略

编 著：《全球攻略》编写组

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

经 销：全国各地新华书店

印 刷：北京金吉士印刷有限责任公司

版 次：2012年4月第1版 2012年4月第1次印刷

开 本：787毫米×1092毫米 1/16

印 张：13.5

印 数：1-8000册

字 数：200千

定 价：39.8元

ISBN 978-7-5032-4368-4

版权所有 翻印必究

如发现质量问题，请直接与营销中心联系调换

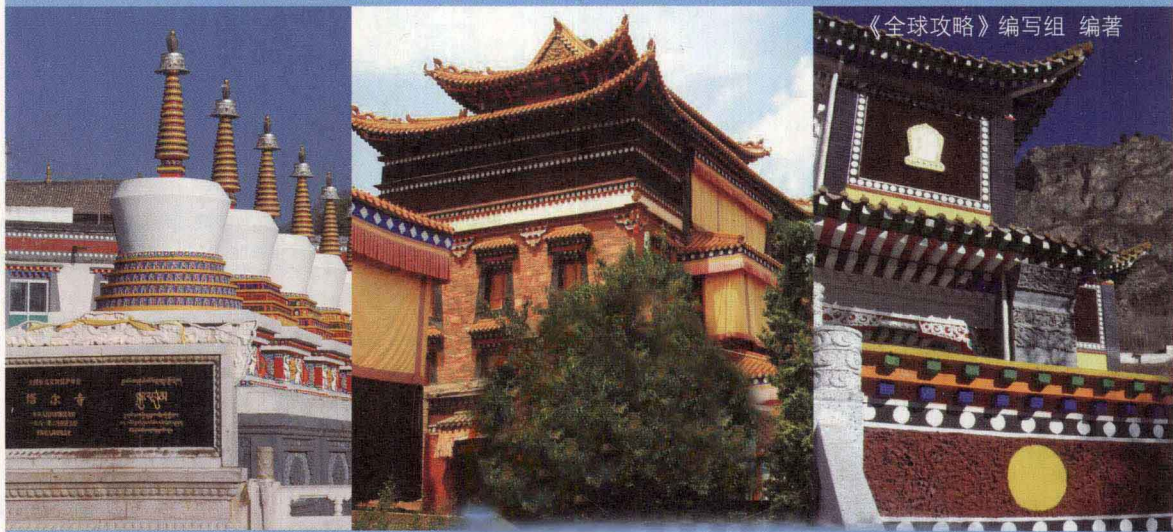
大赏青海! 好玩青海!

QINGHAI HOW

速度

游

青海攻略



中国旅游出版社

CONTENTS 目录



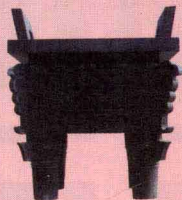
青海推荐 006

P
26

西宁



1. 青海省博物馆 028
2. 东关清真大寺 029
3. 北禅寺 030
4. 南禅寺 031
5. 南山公园 032
6. 虎台 033
7. 山陕会馆 034
8. 人民公园 035
9. 马步芳公馆 036
10. 石峡 037



P
38

塔尔寺

1. 塔尔寺 040
塔尔寺三大建筑 042
小花寺 043
八宝如意塔 044
2. 卡约文化遗址 045
3. 桑丹楞寺 045
4. 药水滩温泉 046
5. 群加国家森林公园 046
6. 扎麻隆凤凰山 047

P
48

大通回族土族自治县

1. 察罕河景区 050
2. 宝库峡景区 052
3. 黑泉水库 052
4. 老爷山 054
5. 鹤子沟风景区 055
6. 娘娘山 056
7. 广惠寺 057

互助土族自治县

P
58

1. 佑宁寺 060



2. 西部土族民俗文化村 062
3. 北山国家森林公园 063
4. 扎龙沟景区 064
5. 五峰山 065

乐都

P
66

1. 瞿昙寺 068
2. 西来寺 070
3. 水峡 071
4. 柳湾遗址 072
5. 药草台寺 073

P
74

循化

1. 街子清真寺 076
2. 骆驼泉 078
3. 古雷寺 078
4. 班禅故居 079
5. 文都寺 080
6. 孟达林区自然保护区 081
7. 积石峡 081

青海湖

P
82

1. 鸟岛 084
2. 海心山 086
3. 沙岛 087
4. 仙女湾湿地 088
5. 泉湾天鹅湖 088
6. 天峻山 089
7. 扎西郡乃神山 090
8. 西王母石室 091
9. 布哈河 091
10. 青海湖徒步转湖 092

11. 牛心山 093

P
94

金银滩草原

1. 金银滩草原 096
2. 西海郡古城 097
3. 原子城 098
4. 哈龙沟岩画 099
5. 舍布齐岩画 100
6. 夏格日山 100
7. 伏俟城 100
8. 倒淌河 101
9. 日月山 101



P
102

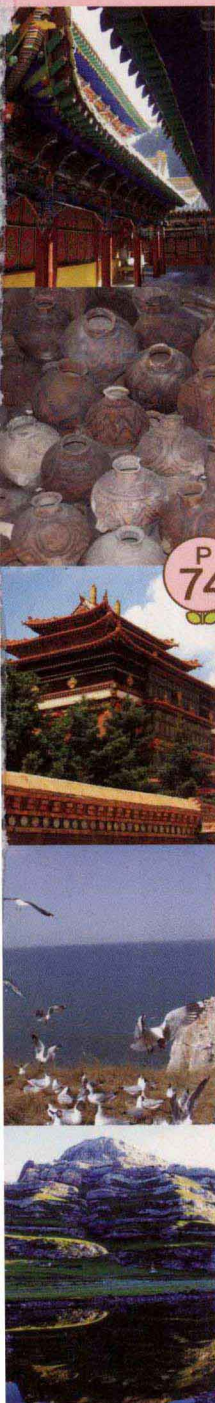
门源县油菜花海

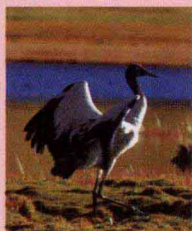
1. 门源油菜花海 104
2. 珠固寺 105
3. 金巴台古城 106
4. 浩门古城 106
5. 仙米寺 106
6. 永安古城 107
7. 冷龙岭 108
8. 仙米国家森林公园 109

P
110

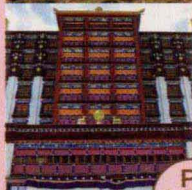
玉树

1. 文成公主庙 112
2. 勒巴沟岩画 114
3. 汧吉湖 114
4. 新寨玛尼城 115
5. 藏娘古塔 116
6. 桑周寺 117
7. 当卡寺 117
8. 隆宝滩自然保护区 118
9. 结古寺 119





10. 吉然寺 120
11. 唐蕃古道 120
12. 巴塘热水沟 121
13. 花石峡 122
14. 囊谦自然保护区 123
15. 贡萨寺 124
16. 达那寺 125
17. 三江源自然保护区 126
18. 通天河 127
19. 群果扎西滩 127



P
128

贵德

1. 玉皇阁 130
2. 扎仓温泉 131
3. 文昌庙 132
4. 南海观音菩萨殿 133
5. 龙羊峡水电站 133



同仁

P
134

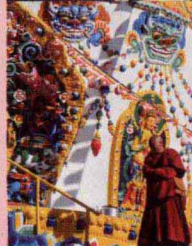
1. 隆务寺 136
2. 拉加寺 138
3. 吾屯上庄寺 139
4. 吾屯下庄寺 140
5. 热贡艺术村 141



P
142

黄南

1. 和日寺 144
2. 郭麻日时轮佛塔 146
3. 昂拉千户宅院 147
4. 麦秀森林公园 148
5. 坎布拉国家公园 149
6. 阿琼南宗寺 150
7. 仙女洞 151



8. 洛多杰智合寺 152
9. 李家峡水电站 152

P
154

果洛藏族自治州

1. 阿尼玛卿山 156
2. 年保玉则山 157
3. 格萨尔大王狮龙宫殿 158
4. 白玉寺 158
5. 扎陵湖与鄂陵湖 160
6. 神女峰 161
7. 措哇杂泽山 161
8. 牛头碑 162
9. 玛多黄河第一桥 163
10. 星宿海 164
11. 野马滩草原 164
12. 多智钦寺 165

P
166

柴达木盆地

1. 察尔汗盐湖 168
2. 诺木洪文化遗址 169
3. 茶卡盐湖 170
4. 海虾山 171
5. 魔鬼城 172
6. 贝壳山 173
7. 大柴旦温泉 173

昆仑山

P
174

1. 昆仑山 176
2. 昆仑山山口 178
3. 昆仑桥 179
4. 玉珠峰 180
5. 玉虚峰 181
6. 野牛沟岩画 182





7. 纳赤台清泉 182

8. 风火山 183

P
184

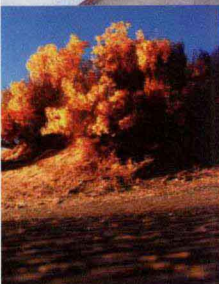
德令哈

1. 柏树山 186
2. 外星人遗址 188
3. 吐蕃墓葬群 189
4. 巴隆国际狩猎场 190
5. 裕漣湖 190
6. 金子海 192
7. 千佛崖 193

青海其他

P
194

1. 夏宗寺 196
2. 三川土乡纳顿会 197
3. 峡群寺森林公园 198
4. 洪水泉清真寺 198
5. 丹斗寺 199
6. 寺沟峡 200
7. 西沟松山自然风景区 200
8. 格尔木胡杨林 201
9. 夏琼寺 202
10. 七里寺生态休闲养生区 203
11. 马阴山 204
12. 唐古拉山 204
13. 各拉丹冬 205
14. 可可西里自然保护区 206
15. 卓乃湖 207
16. 乌兰乌拉湖 207





A

QINGHAI HOW

速度

看

青海!

1 青海印象

♥ 概况

神秘诱人的青海省地处世界屋脊，伴随着藏族拉伊山歌的悠扬曲调走进青海这片自古以来兵家必争之地，可以感受数千年来战争为这片土地带来的不同文化相互碰撞交融出的青海文化苍茫而雄浑，仿佛是一块未经雕琢的玉石，粗拙中透出珠光宝气，平静中显出神奇风采。在这里感受到的是一种磅礴的气质和野性的追求，是生命意义上的终极追寻和信仰的皈依。亲身接触青海，与土族的兄弟姐妹一起舞“安昭”，当你看到篝火旁融融的气氛，必然会被那真挚、淳朴所感动。

♥ 地理

位于青藏高原东北部的青海省东西长1200公里，南北宽800公里，面积72.23万平方公里，其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，昆仑山横贯中部，唐古拉山峙立于南，祁连山矗立于北，莽莽草原起伏绵延，柴达木盆地浩瀚无垠。长江、黄河、澜沧江的源头都在这里而被称为三江源头，更因为有中国最大的内陆高原咸水湖——青海湖而得名“青海”。

♥ 气候

青海属于高原大陆性气候，全省昼夜温差大，太阳辐射强，但省内各地区相互间气候有明显差异，其中东部湟水谷地，年平均气温在2℃~9℃，年降雨量为250~550毫米；柴达木盆地年平均温度2℃~5℃，年降雨量近200毫米；东北部

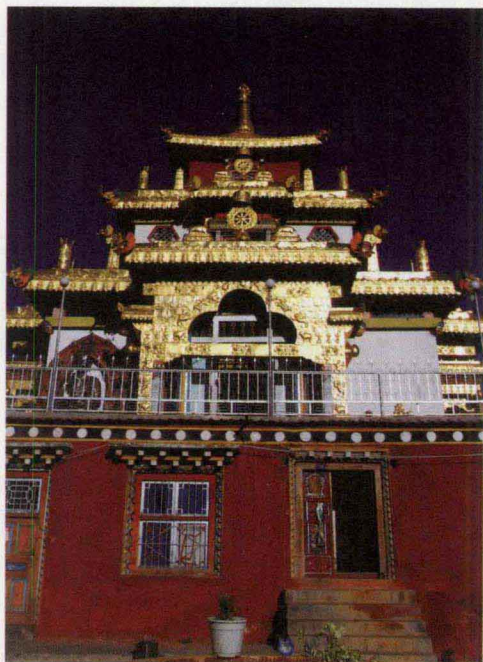
高山区和青南高原则温度偏低，年降雨量大多在100~500毫米。

♥ 区划

青海共辖西宁市1个地级市、海东地区1个地区和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6个民族自治州。

♥ 人口及省花、省鸟

青海省人口545万，省花为郁金香，省鸟是黑颈鹤。



A

QINGHAI HOW
速度

看

青海!

2 青海交通

♥ 航空

青海省共有西宁曹家堡机场和格尔木机场两处机场，其中西宁曹家堡机场地处西宁市东郊，从北京、上海、西安、成都、重庆、广州、昆明、深圳、乌鲁木齐等国内各大城市或省内格尔木都可乘航班直达。格尔木机场属于支线航线，只在每周一、三、五、日有飞往西宁的航班，如前往省外其他城市需在西宁转机。

♥ 火车

青海省内铁路交通现有青藏铁路和兰青铁路，青海省会西宁是兰青、青藏铁路交会处，可从北京、上海、西安、青岛、拉萨等城市乘火车直达西宁。青藏铁路从德令哈境内的南部通过，火车站有开往成都、重庆、西宁、兰州和拉萨的火车，但因为德令哈是小站，一般情况只有K9803和7581两班火车可以买到坐票和卧铺票。

♥ 长途汽车

青海省内的长途汽车客运以省会城市西宁为中心向周边辐射，通向各个州县都有专门的直达班车线路。游客乘坐的时候需要注意提前留意班车时间，有的地区每天只有一趟班车运营，如果错过的话就必须再等一天。

♥ 西宁出租车

西宁的出租车起步价为6元，超过3公里按每公里1.3元，22:00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。

♥ 西宁公共汽车

西宁现有数十条公交车线路，大部分票价为1

元，其中西宁新宁路汽车站有发往塔尔寺、乐都、湟源等地的班车；西宁市小桥汽车站位于西宁市西北部建北巷1号，有发往湟中和大通的班车。

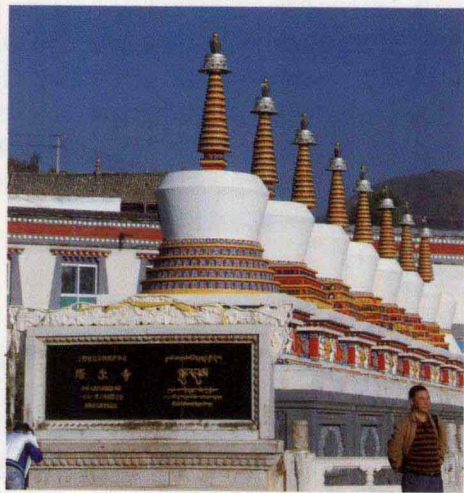
3 青海名片

塔尔寺

塔尔寺位于青海省西宁市湟中



县城鲁沙尔镇，这里是藏传佛教格鲁派开山鼻祖宗喀巴大师的诞生地，而这座寺院也是为了纪念这位大师而建的。塔尔寺的名字就来自寺内一座纪念大师的大银塔。寺内建筑依山而建，层层叠叠，气势恢弘。建筑和造像融汉传佛教和藏传佛教两种艺术风格于一身，其中酥油花、壁画、堆绣被誉为“塔尔寺三绝”。



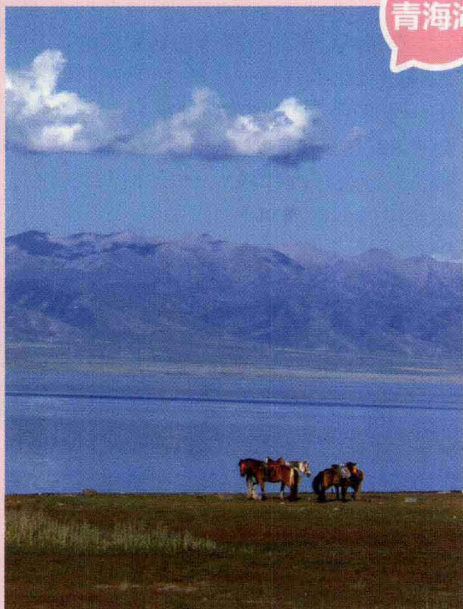
A

QINGHAI HOW
速度看

青海!

青海
推荐

青海湖



青海湖是我国最大的内陆湖泊和咸水湖，湖面达4500多平方公里，一望无际。湖中还有很多小岛，其中鸟岛是最著名的，在上面生活着100多种鸟儿，这么多鸟在小岛上和谐共处，构成一幅独特的天然画卷。此外，青海湖也是一处宝湖，这里自然资源丰富，拥有多种矿藏。青海湖就像是一颗镶嵌在青海大地上的宝石，闪烁着耀眼的光芒。



牛羊肉和奶制品

说起青海，另一个著名的景观就是那一眼望不到头的大草原，在这里能深切感受到“天苍苍，野茫茫，风吹草低见牛羊”的意境。因此青海的牛羊肉和奶制品也就成为了这里最著名的特产。青海的牛羊肉肉质鲜美，没有膻味，而且完全是纯自然养育。尤其是牦牛肉更是以鲜嫩可口而为人们所称道。此外这里的奶制品香气扑鼻，质优价廉，是难得的精品。



盐湖



青海地处高原，拥有大大小小100多个盐湖，这些盐湖里含盐量丰富，随便一个盐湖里蕴藏的盐都够全世界的人吃上好几年。其中茶卡盐湖、察尔汗盐湖和柯柯盐湖是最著名的盐湖。这里的盐形状各异，有珍珠盐、玻璃盐、珊瑚盐、水晶盐、雪花盐、粉条盐、蘑菇盐等。每当风和日丽的日子，在盐湖上还能看到海市蜃楼的奇景，非常令人神往。

A

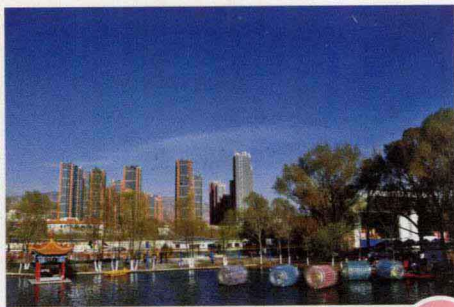
QINGHAI HOW
速度

看

青海!

夏都

西宁也有夏都的美誉，这里夏无酷暑，冬无严寒，一年四季都十分舒适。尤其是每到七八月间，当全国各大城市都处于骄阳似火的盛夏季节的时候，西宁却是凉爽宜人，一点都感觉不到是在一年中最热的时节。特别是青海湖上吹来的阵阵凉风更是让人神清气爽。人们可以在这里避暑休养，去各个美丽的旅游景点参观，真叫人心旷神怡，乐不思蜀。

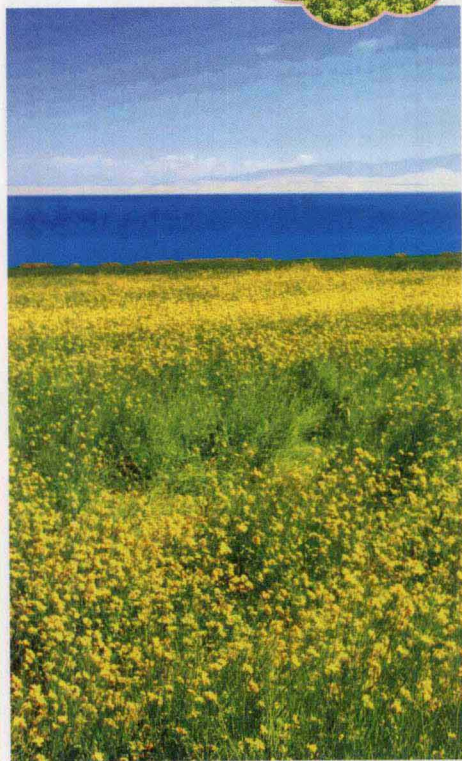


花儿

花儿是青海、甘肃、宁夏等地区的传统山歌，尤其是青海地区更是花儿艺术的发源地。居住在这里的人，无论是汉、藏、回、土、撒拉等民族，每个人都会吟唱这种传统艺术。他们在田间耕作，山野放牧，外出打工或路途赶车时，只要一有空闲，都会引吭高歌，那悠扬的声音就好像青藏高原一般绵远悠长。

油菜花海

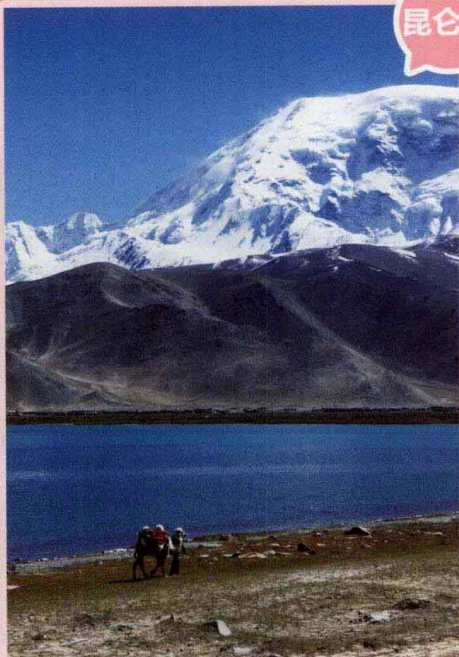
在青海门源县、祁连山与大坂山之间的盆地中有着一片长达百里的油菜花田，每当花儿盛开的时候这里一片黄色，身处其间感觉整个天地仿佛都被染成了同一种颜色，称之为油菜花海一点也不过分。而当微风拂过，数百里的油菜花泛起一片片黄色的花浪，这难以用语言形容的美让人惊叹，不由得感叹大自然的神奇魅力。



A

QINGHAI HOW
速度看

青海!

青海
推荐

昆仑山



昆仑山素有“万山之祖”之称，是我国最具神话色彩的山峰。它横亘于

帕米尔高原和青藏高原之间，绵延2500多公里，平均海拔超过5500米。这里还是我国古代神话故事的摇篮，因此留下了无数富有历史文化的古迹和自然景观。其中昆仑泉是昆仑山上最大的不冻泉，这里泉水清冽甘甜，富含各种矿物质，有“昆仑甘露”的美誉，是大自然赐予人类的宝物。



三江源头位于青海省西南，这里是青藏高原腹地，是我国最大的自然保护区。这片区域是孕育了无数灿烂文明的三

三江
源头

条大河长江、黄河与澜沧江的发源地，自然和人文景观并重。在这里能看到高耸入云的冰峰、雪山、大河、盆地、荒漠、冰川、湖泊、沼泽等自然景观，堪称地理教科书。还有一座庄严肃穆的佛教寺院，构成了世界上独一无二的旅游资源综合体。

可可
西里

可可西里是目前世界上原始生态环境保持最为完好的地方之一，这里气候严酷，生存环境恶劣，因此很少有人类活动的痕迹。但是却给了当地的野生动物得天独厚的生存条件。在这里生活着数十种珍稀动物，其中藏羚羊更是濒危的保护动物。每年藏羚羊都要穿越可可西里进行迁徙，如果有幸能看到它们那矫健的身姿，一定让你永生难忘。



B

QINGHAI HOW
速度

去

青海!



如何前往青海

♥ 飞机

青海省共有西宁曹家堡和格尔木两处机场，从北京、上海、西安、成都、重庆、广州、昆明、深圳、乌鲁木齐等国内各大城市均可乘航班直达。格尔木机场属于支线航线，只在每周一、三、五、日有飞往西宁的航班，如前往省外其他城市需在西宁转机。

游客在西宁曹家堡机场可乘民航大巴前往市区，行程约30分钟，终点站是市区的民航售票处，票价21元，乘出租车前往市区大约80元。

♥ 火车

从北京、上海、西安、青岛、拉萨等城市可乘火车去青海省省会西宁市，从成都、重庆、西宁、兰州、拉萨等城市乘青藏线列车的时候可经过德令哈，一般情况只有K9803和7581两班火车可以买到坐票和卧铺票。



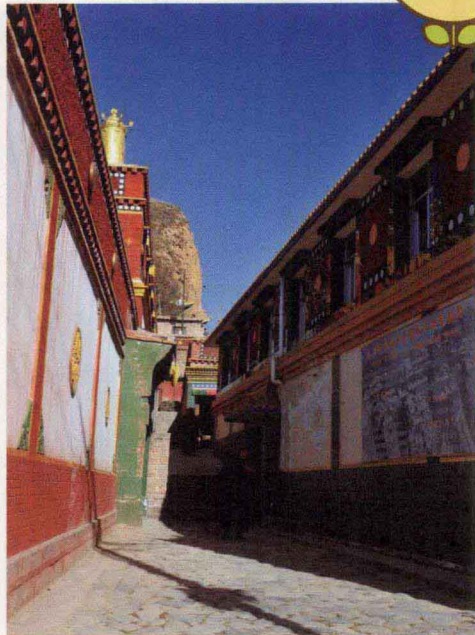
2

在青海需要注意的
旅行生活常识

青海冬季气温最低可达 -20°C ，春秋两季在柴达木盆地等戈壁地带还有大风扬尘天气，同时还会有飓风吹起石块，游人如果这个季节前往青海需要特别注意安全。青海气候干燥，建议加大每天维生素的摄入量，可以带上金施尔康、善存片等合成维生素，切忌无节制地食用羊肉。

青海地处青藏高原，如果游客有气喘、心跳加快、头晕和失眠等高原反应，需要服用红景天，并注意放缓行动和多休息，如果实在严重，最好下撤到低海拔区域休息。同时需要注意高原上紫外线强烈，要准备好墨镜和SPF值较高的防晒霜，以防止高原的紫外线灼伤皮肤。此外，特别要注意的是，由于高海拔和气候以及旅途疲惫，女性的生理周期常常会紊乱，女性游客最好带足生理卫生用品，青海省会西宁是游客在青海最好的补给站。

青海省多民族混居，各民族都有自己独特的宗教信仰，尤其注意如果借宿在穆斯林家庭，未经允许不要擅自进入厨房、主人的房间，也不要随意碰触宗教器物。青海省内的各大清真寺在礼拜时间不欢迎非穆斯林参观，女性不能进入礼拜堂，如果拍照也要征得同意之后才可。进入藏族聚居区后要注意不要在神山



和寺庙周围乱砍乱挖树木、花草、药材和捕杀动物；忌搅动泉眼或在泉水中洗东西；忌捕杀鹰鹫；忌宰杀放生的牛羊和骑用的马匹；忌进入经堂不脱帽、喧哗和乱敲钟鼓；忌跨过袈裟和经书、法器；忌将佛像和经书放在床底下或践踏；禁止在寺庙内吸烟、饮酒、随地吐痰、随地大小便；忌逆时针反转寺院、佛塔、圣山、玛尼石堆和经轮等；忌在供品和酥油灯上吹气和打哈欠。

常用电话

曹家堡机场问询电话：0971-8188222
西宁火车站：0971-8172222
西宁汽车站：0971-8149612
西宁小桥汽车站：0971-5130995
西宁新宁路客运站：0971-6155835
西宁开发区客运站：0971-8811297
西宁南川西路客运站：0971-6253203
西宁旅游局：0971-6116265
青海旅游集散中心：0971-8216550



C

QINGHAI HOW
速度

玩

青海!

1

10大 人气好玩 旅游热地

1

塔尔寺

塔尔寺是为纪念藏传佛教创始人宗喀巴大师而建，与色拉寺、哲蚌寺、扎什伦布寺、甘丹寺、拉卜楞寺并称为我国藏传佛教格鲁派的六大寺院，是中国西北地区藏传佛教的中心，并以酥油花、壁画和堆绣三绝而闻名。



2

北禅寺

北禅寺始建于汉魏时期，又名土观楼，是青海最早的宗教寺庙，现存建筑建于明代，山顶有宁寿塔，悬崖有“九窟十八洞”，用栈桥曲廊连接，寺内还建有圣母殿、吕祖祠等，是古建筑中的精品。



3

瞿昙寺

始建于明洪武二十五年（1392年）的瞿昙寺是乐都南山地区最大的寺院，其寺名的藏语意思为乐都“持金刚佛寺”，素有“小故宫”之称的瞿昙寺建筑恢弘，布局与明朝宫殿类似，并珍藏有大量珍贵文物。



4

柳湾遗址

乐都柳湾遗址分属于新石器时代的马家窑文化半山、马厂类型和齐家文化，出土的有墓葬1700余座，出土珍贵文物3.5万余件，其中各种形制的彩陶器皿达1.5万件之多，其彩陶器数量之众，造型之美和花纹之繁复，都是古文化之冠。





5 青海湖

中国第一大内陆湖泊——青海湖又名“库库淖尔”，是蒙古语中“青色的海”之意，同时青海湖也是中国境内最大的咸水湖，其浩瀚缥缈的湖面宛如波澜壮阔的大海，四周围绕着连绵的群山，构成了一幅山、湖、草原相映成趣的壮美风光和绮丽景色。

6 西海郡古城

西海郡古城东西长650米，南北宽600米，城墙残高4米，虽然城墙早已坍塌破败，但其雄浑古朴的风情还是吸引了无数游人光顾，而古城里的虎符石匮正面凿着3行22个篆字铭文，更是向游人述说着其2000年的悠久历史。



7 文成公主庙

文成公主庙有1300多年的历史，是一座既有唐代艺术风格又有藏式平顶建筑特点的古式建筑，在寺庙正中供奉有一尊文成公主的坐像，坐像两边有8尊石刻佛立像，分别立在上下两层，每尊佛像高3米，雕刻得非常精细，每天庙内都是香火旺盛，香客络绎不绝。



8 三江源自然保护区

占青海省1/3面积的三江源自然保护区是长江、黄河、澜沧江的发源地，其总面积31.6万多平方公里，是我国面积最大的自然保护区，也是世界上最大面积的高海拔湿地生态景观。



9 格萨尔大王狮龙宫殿

格萨尔大王狮龙宫殿金光闪闪的琉璃瓦顶上安装了塔尖顶宝幢和铜质镀金祥麟法轮，宫殿上下均按藏式作画、粉饰、上彩，布局独特。在宫殿正中央是格萨尔王的巨型塑像，格萨尔塑像背后有13尊守舍战神威尔玛的塑像。

10 察尔汗盐湖

察尔汗盐湖总面积达5868平方公里，其储盐量达500亿吨，是我国最大的盐湖，也是世界上最著名的内陆盐湖之一。通过盐湖的青藏公路和青藏铁路路基全是用盐铺成的，长达32公里，分别被称为万丈盐桥和钢铁彩虹。

