

自游人丛书·西部行

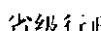
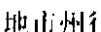
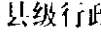
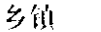
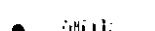
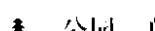
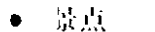
溯源青海

王江昀 漆云平 编著

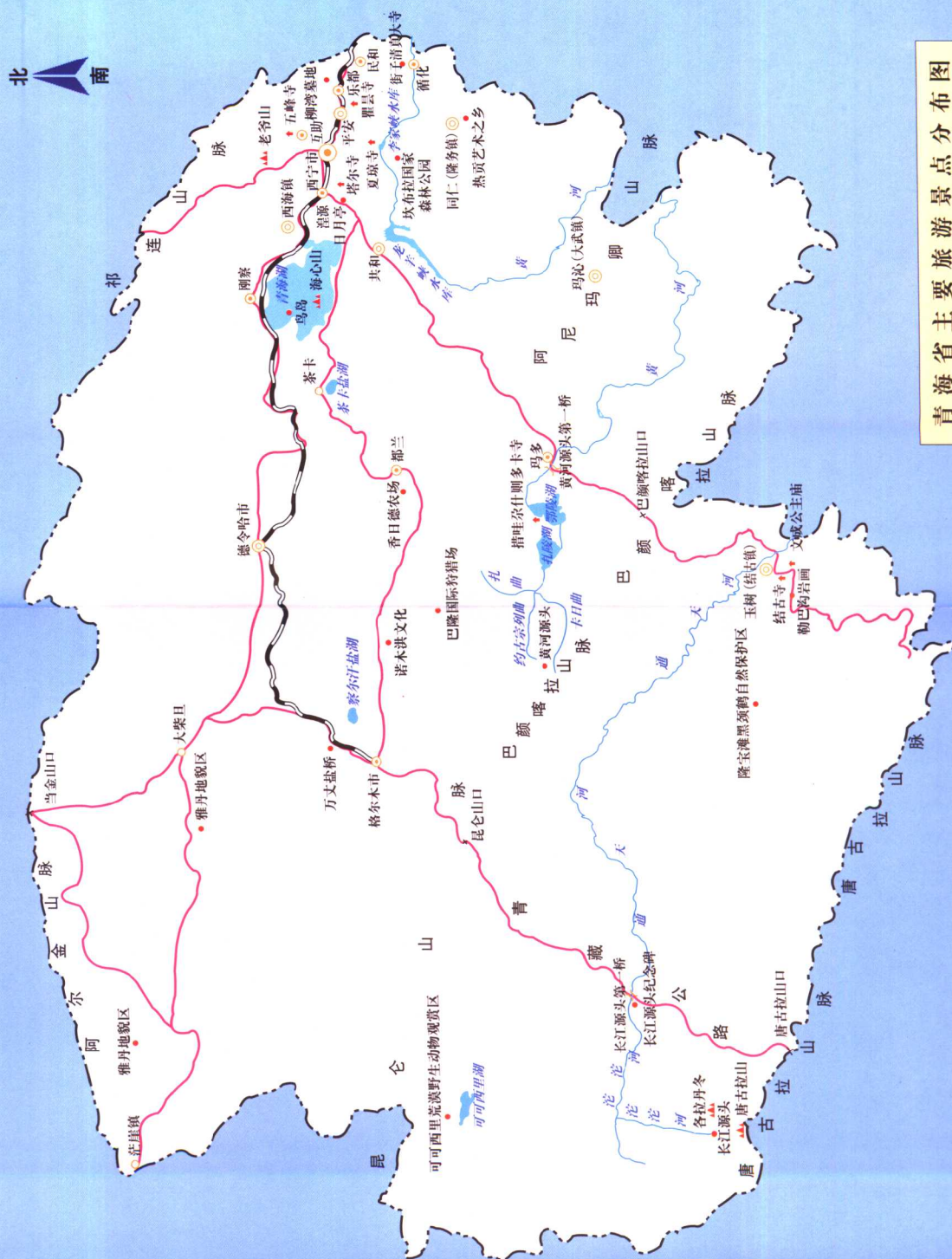
在那遥远的地方
有一位好姑娘
人们走过了她的帐房
都要回头留恋地张望

四川人民出版社

图 例

	国道		古城遗址
	一般公路		客运站
	省、直辖市、 自治区界		遗址
	进山路线		纪念碑、古墓群
	考察路线		山峰
	铁路		山口
	街道		政府
	河流		火车站
	湖泊		医院
	省级行政中心		邮局
	地市州行政中心		商场
	县级行政中心		民航
	乡镇		寺庙
	宾馆、招待所		桥梁
	酒店		索道
	公园、自然保护区		殿堂
	景点		

青海省主要旅游景点分布图



自游人丛书·西部行

溯源青海

王江昀 漆云平 编著



四川人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

溯源青海 / 王江昀 漆云平 编著. — 成都: 四川人民出版社, 2002.6

(自游人丛书)

ISBN7-220-05960-4

I. 溯... II. ①王... ②漆... III. 旅游指南—青海省
IV. K928.944

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 036175 号

自游人丛书·西部行

SUYUANQINGHAI

溯源青海

王江昀 漆云平 编著

责任编辑

装帧设计

图片摄影

(按姓氏笔画排列)

蒋咏宁 傅 瑜

稻草人

王成友 付 平 刘应祥 安召午 李 杰

李海生 陈 煜 陈世国 更 嘎 杨嘉铭

董志强 赖 武

出版发行

网 址

四川人民出版社(成都盐道街3号)

<http://www.booksss.com>

E-mail: scrmcbsf@mail.sc.cninfo.net

防盗版举报电话

(028)86679239

制 版

四川天成电脑制版有限责任公司

印 刷

四川省印刷制版中心有限公司

开 本

787mm × 1092mm 1/36

印 张

5

字 数

100 千

版 次

2002 年 7 月第 1 版

印 次

2002 年 7 月第 1 次印刷

书 号

ISBN7-220-05960-4/K · 839

定 价

24.00 元

■ 本书所提供的信息仅供参考, 因季节而有所变动, 以当地公布为准
本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系调换

溯

·

源

·

青

·

海



回

归

母

亲

河

宽

广

博

大

的

怀

抱

前言



震撼从踏上这块土地开始，
透过神秘、原始的面纱，我看到了
青海——矜持而又生动的面容
下，那母亲般宽广与博大的胸
怀。若非亲眼所见，怎能想像：在
这连绵雪山的掩映下，孕育了中
华文明的包括黄河、长江在内的
一百多条河流，血液般流淌着，
为大地注入勃勃生机。“仰望天
高云淡，俯看水美羊肥”，有人
说，这茫茫草场上，如坠天繁星
般散布的湖泊，是大海遗失在高
原上的孩子，靠近她，才能真正
体味那份纯真与烂漫。走过“万
丈盐桥”，放眼瀚海戈壁，无处不
涌动着摄人心魄的力量……





初到青海,无须用心就可发现以藏回汉为主的异彩纷呈的文化在这里碰撞出的绚烂火花。漫游在“花儿的海洋”,探寻多彩的民族风情:逛到西宁的水井巷、尝尝闻着就能让人流口水的酿皮儿:跟随历史的足迹、朝圣观庙……这种种在别处无法捉摸的情趣,无不让人心醉神迷。

神奇的青海,梦开始的地方,让我们一起踏上寻根溯源的旅程……



目 录

出发前的准备	10
--------------	----

行在青海	16
------------	----

高原之珠	21
------------	----

西陲古城西宁	22
--------------	----

东关清真大寺 (24) 湟流春涨 (27) 北禅寺 (27)
北山烟雨 (28) 凤台流云 (30) 南禅寺 (30)
虎台雄踞 (31) “小吃天堂”水井巷 (31) 平弦 (34)

青海海韵	38
------------	----

西王母 (38) 青海湖 (39) 海心山 (40) 青海湟鱼 (42)
鸟岛 (44) 转经的路 (48) 金银滩 (49) 三角城 (49)
伏俟城 (53) 原子城探秘 (55)

河湟古韵	59
------------	----

黄教圣刹塔尔寺	60
---------------	----

塔尔寺 (60) 塔尔寺三绝 (71)

古风俗韵	76
------------	----

青海“花儿” (76) 老爷山 (80) 娘娘山 (82) 五峰飞瀑 (83)
清风石峡 (84) 明代古刹瞿昙寺 (84) 其他古迹 (88)
柳湾墓地 (89)

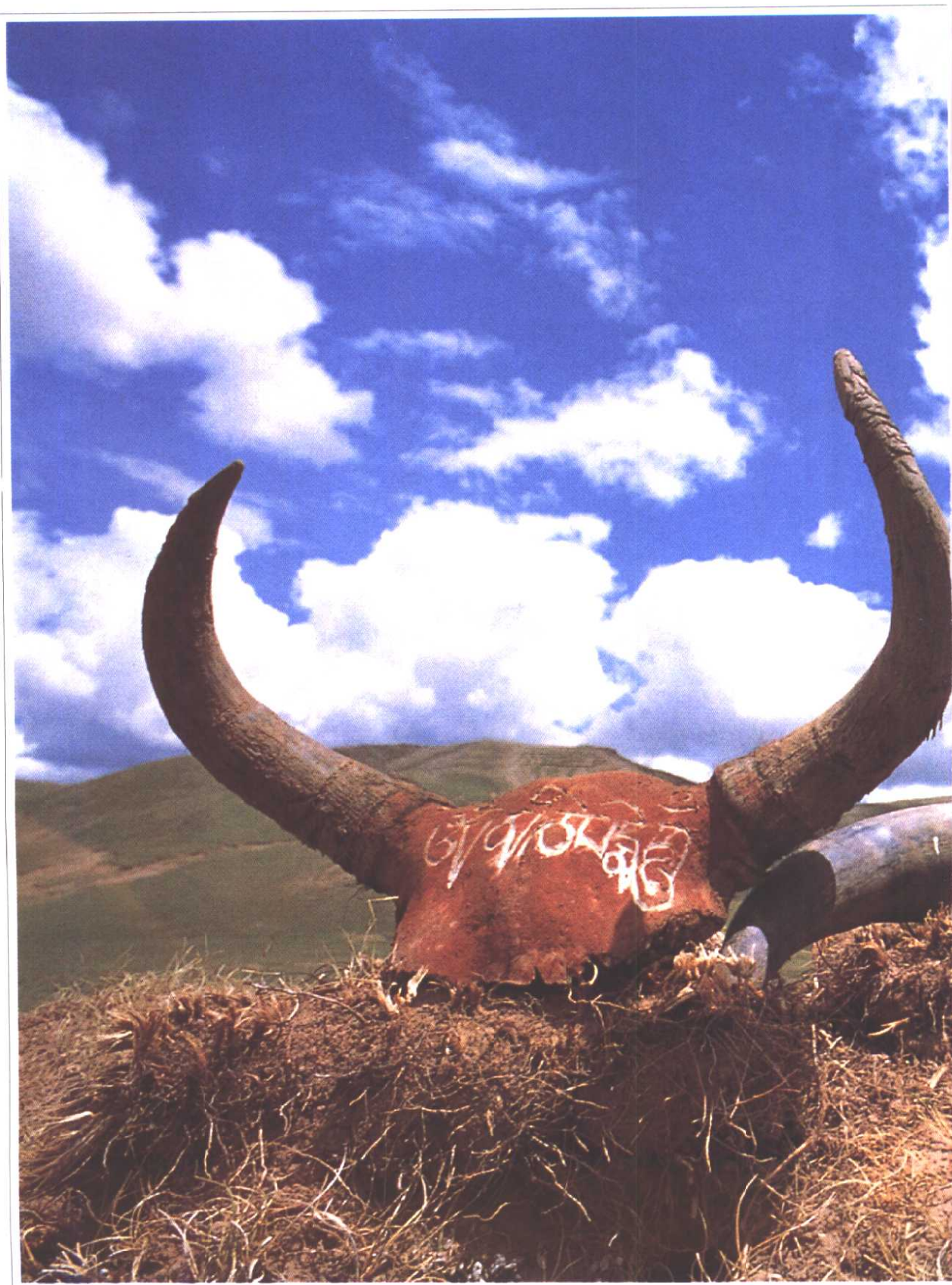
湟水以南	90
------------	----

夏琼寺 (90) 李家峡水库 (91) 坎布拉国家森林公园 (93)
阿琼南宗寺 (93) 撒拉族 (93) 土族 (96) 街子大清真寺 (98)
孟达天池 (99) 热贡艺术之乡 (100) 隆务寺 (101)
吾屯寺 (105) 时轮佛塔 (106) 琼贡寺 (107) 和日石经墙 (107)

目 录

唐蕃古道	109
千载公主魂	110
日月山 (110) 倒淌河 (113)	
黄河源头	114
鄂陵湖和扎陵湖 (114) 星宿海 (115)	
牛头碑 (116) 黄河第一寺 (117)	
玉立之树	124
结古镇 (124) 结古寺 (127) 世界上最大的玛尼堆 (127)	
勒巴沟 (130) 文成公主庙 (131) 通天河 (133)	
神山阿尼玛卿	134
阿尼玛卿 (134) 年保玉则山 (142)	
浩瀚戈壁	145
高原风光	146
茶卡盐湖 (146) 都兰 (150) 戈壁苍茫 (150)	
唐代土蕃墓葬 (151) 巴隆国际狩猎场 (152)	
诺木洪文化 (153) 海虾化石山 (154)	
荒漠之珠格尔木	156
海市蜃楼 (156) 格尔木 (158) 察尔汗盐湖 (160)	
万丈盐桥 (160) 昆仑山 (161) 可可西里 (162)	
长江源头	170
长江源 (170) 唐古拉山口 (172)	



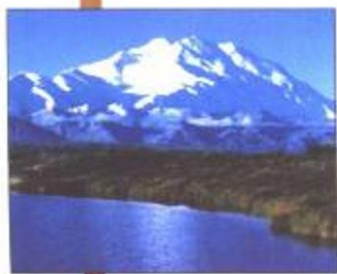
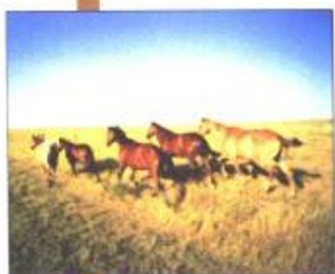


在青海常常会看见像这样刻有六字真言的牛头，在蓝天白云的映衬下，格外触目惊心。



出发前的准备

出发前的准备



最佳旅行时节

青海是一个多民族地区，在72万平方公里高原大地上，世代生息着汉、藏、回、土、撒拉、蒙古等二十多个民族，其中土族和撒拉族以青海省境内居住人口最多。青海的宗教主要有藏传佛教、伊斯兰教和基督教。其中藏族、蒙古族、土族信仰藏传佛教，回族、撒拉族信仰伊斯兰教。各民族都有悠久的历史 and 优秀的文化传统，并保持着独特而丰富多彩的民族风情和习俗。

到青海旅游的最佳时间是6~9月份，这段时期，日平均气温17度左右，气候凉爽宜人，许多民俗活动也集中在这个季节。

“花儿”是青海民歌之魂，每年农历的六月，河湟谷地春意盎然，各地将举行别开生面的



“花儿”演唱会；在牛肥马壮的夏秋时节，将有青海湖赛马会、玉树结古草原歌舞会、果洛大武的朝山会等各种草原盛会举行。届时，方圆数百里的人们身着风格各异、色彩鲜艳的民族服饰会集一堂，尽情欢乐歌舞，其间还有紧张、激烈的赛马、射箭、赛牦牛等活动。

健康准备



去青海旅游切忌盲目自信，出行前应充分了解青海独特的地理气候和环境，以便在生理及心理方面做好全面的准备。由于青海各地的空气含氧量不同，初到青海首先要克服的就是高原反应，特别是对于第一次到高原旅游或要登山、自驾车探险旅游的人来说，要确认自己是否有健康的体魄来应付高原、野外可能出现的一切情况，建议身体状况不佳者另择良期或参加常规线路的旅行团为宜。



此外，了解一些应急常识尤为必要：

高原反应应对措施

高原反应主要有头疼、耳鸣、胸闷、口干、唇裂、流鼻血、气短等多种表现，一般的高原反应在一两天后会消失，注意休息是最好的解决办法。随身携带氧气可在必要时救急。出现高原反应，除了吃些抗高原反应的药物（如红景天胶囊等）外，

应尽量避免剧烈活动和大声说笑，可做些如拍打胸部、咳嗽、头部按摩等辅助性动作来缓解头疼及胸闷；如果嘴唇和指甲颜色发紫说明严重缺氧，应立即吸氧并转至低海拔地区进行救治。患有高血压、心脏病、哮喘病等心、脑、血管病者不宜前往高海拔地区。

在高原坐车和休息，应避免车窗、门窗大开，因为高原上的风不仅猛烈，而且很凉，特别是夜风，容易使人感冒甚至患中风；如身处高海拔地区，就是得了平日里看来较小的感冒，也是很危险的，容易引起肺部并发感染症，进而危及生命。在高原旅游时应尽量节制辛辣饮食及羊肉，并多食蔬菜、水果，多饮水，这样可有效避免口干、唇裂及流鼻血。

▲ 防紫外线辐射

青海日照长，紫外线辐射强，露天游览要注意戴遮阳帽、墨镜，擦防晒霜等，如能随身携带一把防紫外线遮阳伞就再好不过。出现症状，可及时擦些抗皮肤过敏的药膏，不要随意用手抠摸患处，注意防晒和卫生。必要时应前往医院就诊。

行前装备



▲ 随身证件

身份证是出行必须的身份证明物件。准备几

张寸照，用来办理临时证件。如参加一些特殊线路（登山等）的旅游，相关单位的介绍信可能会帮上忙。学生证、军官证可在特殊情况下证明自己的身份，并能享受优惠。

▲ 钱和信用卡

去往青海旅行的途中需要带够现金和信用卡，但信用卡只有在像西宁这样的大城市方可派上用场，要根据预算带足备用现金，并考虑随身携带的安全性。如计划走不熟悉的线路，要准备额外的现金，以防意外发生时开销。出发前多兑换一些零钞，用于沿途捐助及解决交通问题。



▲ 服装

青海整体属于大陆性高原气候，这种气候冬寒夏凉，昼夜温差大。在青海旅游即使是夏季也要注意保暖。日照虽强，一阵风、一阵雨过后，气温就会有所下降。遮阴处和阳光下的温度差异大，白天和黑夜的温差更大，行前备有薄毛衣，防风、防水性能较好的长衣裤及备换的排汗内衣十分必要。如有计划登山或自驾车旅行，还需带足御寒衣物、手套及备换的透气性较好的鞋袜，以应付气温的骤然变化。此外，遮阳帽也是青海行的必备品。

▲ 交流

青海是多民族地区，语言文字相当丰富。当地人多说青海地方话，内地人很难听懂，如果你能耐心地使用普通话交流，请对方尽量讲得慢一些，会有助于理解；准备一些新奇实用的小礼物如小文具、当地时髦的“芙蓉王”、“青海湖”牌香烟、打火机、小工艺品等，也可拉近与当地人的距离。

▲ 其他

到高原旅游，双肩背包是理想的行囊。最好准备一个装有感冒药、合成维生素、阿斯匹林、霍香正气水、黄连素片、诺氟沙星胶囊、创可贴、云南白药、风油精、地奥心血康、红景天胶囊、皮炎

