

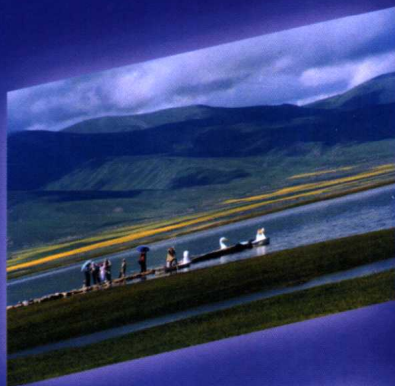
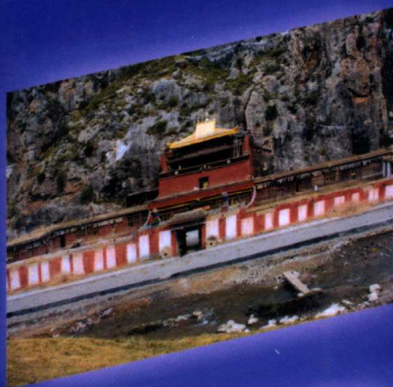
华夏热线游丛书

走进

青海

zou jin qing hai

颜京宁 编著



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS



华夏热线游丛书

54.3.1.1

Y/62

走进青海

颜京宁 编著



机械工业出版社

本书按地区介绍青海的民风民俗、自然风光、风景名胜、文物古迹、餐饮文化等,并提供给旅游者出行建议及旅游方案等旅游信息。本书是旅游者走进青海、遨游青海、了解青海的好帮手。随书赠送介绍青海自然风光的 VCD 一张。

图书在版编目(CIP)数据

走进青海/颜京宁编著. —北京:机械工业出版社, 2003. 1
(华夏热线游丛书)

ISBN 7-111-11266-0

I. 走… II. 颜… 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 110750 号

机械工业出版社(北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

责任编辑:刘涛 版式设计:张世琴 责任校对:李汝庚

封面设计:张静 责任印制:付方敏

北京铭成印刷有限公司印刷·新华书店北京发行所发行

2003 年 3 月第 1 版·第 1 次印刷

850mm × 1168mm $1/32$ · 7.5 印张 · 5 插页 · 202 千字

0001—4000 册

定价:26.00 元(含 1VCD)

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换

本社购书热线电话(010)68993821、88379646

封面防伪标均为盗版



大地如花似锦 深圳 高峰 摄



丹霞地貌 深圳 高峰 摄



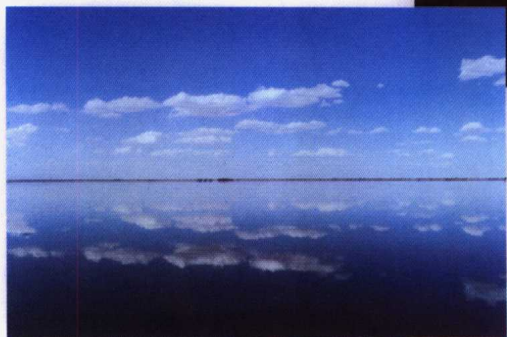
这就是青藏高原 深圳 高峰 摄



青藏高原有很多这种丹霞地貌 深圳 高峰 摄



昆仑山



察尔汗盐湖



玉树三江源自然保护区



察尔汗盐湖



塔尔寺如意八塔



塔尔寺艺术三绝之一 酥油花



塔尔寺艺术三绝之一 堆绣



塔尔寺艺术三绝之一 壁画



扎陵湖



西宁东关清真大寺



孟达天池

青海



青海湖晨曦



青海湖边 深圳 高峰 摄



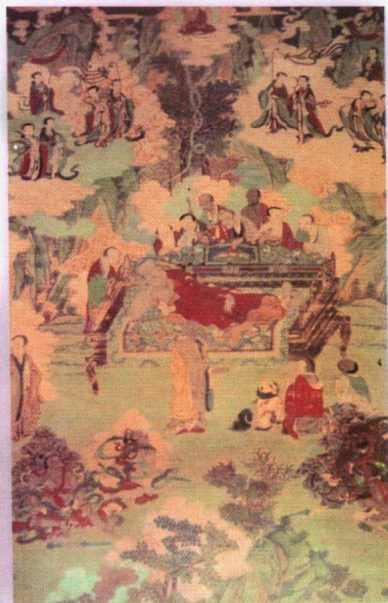
青海湖边油菜花 深圳 高峰 摄

走进

QINGHAI



青海湖日出



瞿昙寺壁画



青海湖鸟岛



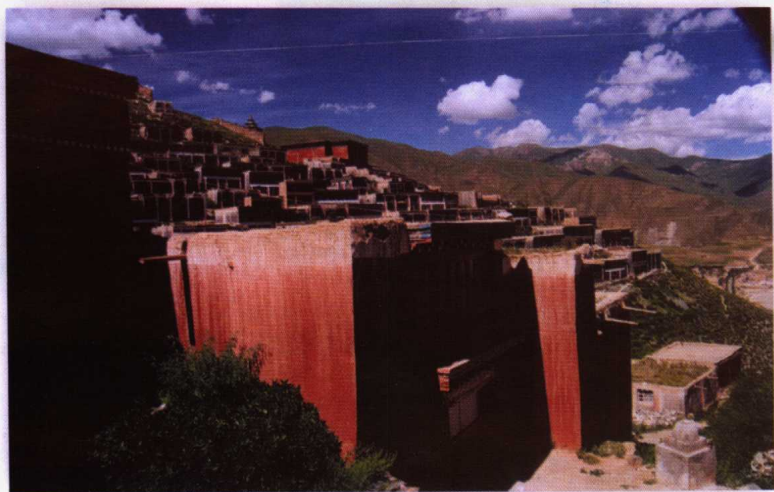
黄河源头牛头碑



玉树草原



文成公主庙



玉树民居 深圳 高峰 摄



通天河 深圳 高峰 摄

目 录

第一章 挎起背包走青海

鸟瞰青海.....1

相识青海(综合概述).....1

相知青海(自然环境).....2

历史沿革2

地理位置3

行政区划5

气候特点5

人文风貌11

相伴青海(旅游指南).....14

旅游资源14

交通状况17

住宿条件19

风味餐饮20

配套设施20

出行提示22

推荐线路25

第二章 西宁之游

相识西宁(综合概述).....30

相知西宁(自然环境).....31

历史沿革31

地理位置31

行政区划32

气候特点32

人文风貌32

相伴西宁(旅游指南).....33

旅游资源33

交通状况33

住宿条件35

风味餐饮36

配套设施36

出行提示37

推荐线路37

走遍西宁(景区景点).....38

西宁38

湟水及三川河39

东关清真大寺★★★40

北禅寺41

人民公园41

大什字42

大通·桥头42

老爷山和娘娘山43

第三章 海东之游

相识海东(综合概述).....44

相知海东(自然环境).....44

历史沿革44

IV 目录

地理位置	45
行政区划	45
气候特点	46
人文风貌	47
相伴海东(旅游指南)	48
旅游资源	48
交通状况	48
住宿条件	51
风味餐饮	51
配套设施	52
出行提示	52
推荐线路	53
走遍海东(景区景点)	53
海东·平安	53
湟源·城关	54
湟中·鲁沙尔	55
塔尔寺★★★★	55
乐都·碾伯	57
瞿昙寺	57
民和·上川口	58
三川	59
丹阳古城和临进关	59
互助·威远	60
北山林场★★★★	60
五峰寺	61
南门峡	62
化隆·巴燕	62
循化·积石	62
街子清真寺	63
十世班禅故居★★★	63
文都寺	64
孟达天池★★★	64

第四章 海北之游

相识海北(综合概述)	66
相知海北(自然环境)	67
历史沿革	67
地理位置	68
行政区划	68
气候特点	69
人文风貌	70
相伴海北(旅游指南)	70
旅游资源	70
交通状况	71
住宿条件	73
风味餐饮	74
配套设施	74
出行提示	74
推荐线路	75
走遍海北(景区景点)	76
海北·西海	76
海晏·三角城	76
金银滩	77
西海郡故城址★★★★	77
刚察·沙柳河	78
鸟岛★★★★	78
大通山和大通河	79
祁连·八宝	80
祁连山★★★★	80
祁连南山	81
托来山·牛心山	81
弱水·黑河·八宝河	82

祁连鹿场	83
门源·浩门	83
玉隆滩	84
仙米寺	84
达坂山和冷龙岭	85

第五章 海南之游

相识海南(综合概述)	86
相知海南(自然环境)	87
历史沿革	87
地理位置	88
行政区划	88
气候特点	89
人文风貌	89
相伴海南(旅游指南)	90
旅游资源	90
交通状况	91
住宿条件	92
风味餐饮	93
配套设施	93
出行提示	93
推荐线路	94
走遍海南(景区景点)	95
海南·共和·恰卜恰	95
青海湖★★★★	95
日月山★★★	96
倒淌河★★★	97
青藏公路和青康公路	98
海心山★★★★	99
青海南山及橡皮山	100
龙羊峡水电站★★★	100

兴海·子科滩	101
鄂拉山和曲什安河	102
同德·杂巴松多	102
西倾山·阿尼群贡山	102
拉加寺	103
贵南·茫拉	103
贵德·河阴	103
拉脊山	104

第六章 黄南之游

相识黄南(综合概述)	105
相知黄南(自然环境)	105
历史沿革	105
地理位置	106
行政区划	106
气候特点	106
人文风貌	107
相伴黄南(旅游指南)	108
旅游资源	108
交通状况	108
住宿条件	109
风味餐饮	109
配套设施	110
出行提示	110
推荐线路	111
走遍黄南(景区景点)	111
黄南·同仁·隆务★★★★	111
上下五屯★★★	112
郭麻日佛塔	112
五屯寺★★★	113
尖扎·马克唐	113

VI 目录

坎布拉★★★★	113	班玛·赛来塘	129
南宗寺★★★	114	麻尔柯河	129
泽库·贡乃亥	114	阿什姜贾贡巴寺	130
和日寺	115	达日·吉迈	130
河南·优干宁	115	狮龙宫殿★★★	131
第七章 果洛之游		玛多·玛查里	131
相识果洛(综合概述)	117	冬给措纳湖和东曲	132
相知果洛(自然环境)	118	扎陵湖和鄂陵湖★★★	132
历史沿革	118	错瓦杂什则多卡寺	133
地理位置	118	黄河	134
行政区划	119	巴颜喀拉山	135
气候特点	120	第八章 玉树之游	
人文风貌	120	相识玉树(综合概述)	137
相伴果洛(旅游指南)	121	相知玉树(自然环境)	138
旅游资源	121	历史沿革	138
交通状况	122	地理位置	138
住宿条件	122	行政区划	139
风味餐饮	123	气候特点	139
配套设施	123	人文风貌	140
出行提示	124	相伴玉树(旅游指南)	141
推荐线路	125	旅游资源	141
走遍果洛(景区景点)	125	交通状况	141
果洛·玛沁·大武	125	住宿条件	144
阿尼玛卿山	126	风味餐饮	144
玛卿岗日★★★★	126	配套设施	144
甘德·吾勤	127	出行提示	145
隆恩寺	127	推荐线路	145
久治·智清松多	127	走遍玉树(景区景点)	147
果洛山★★★	128	玉树·结古	147
白玉寺	129	青藏高原	148
		长江·金沙江·通天河	149

文成公主庙★★★	150	住宿条件	172
勒巴沟	150	风味餐饮	173
结古寺	151	配套设施	173
新寨嘛呢石堆	151	出行提示	174
隆宝★★★★	152	推荐线路	174
治多·加吉博洛格	152	走遍海西(景区景点)	176
曲麻莱·约改滩	153	海西·德令哈	176
卡日曲★★★	153	柴达木盆地	177
星宿海	154	巴音郭勒河和可鲁克湖	178
雅拉达泽山★★★	155	天峻·新源	178
色吾沟	155	布哈河	179
色吾曲和德曲	156	乌兰·希里沟	179
称多·周均	156	茶卡盐湖	180
雅鲁江扎曲	157	都兰·察汗乌苏	180
竹节寺	157	热水吐蕃墓葬群★★★★	180
杂多·萨呼腾	158	察汗乌苏河和柴达木河	181
澜沧江扎曲★★★★	158	都兰狩猎场	181
囊谦·香达	159	香日德农场和诺木洪农场	182
他念他翁山	159	布尔汗布达山和诺木洪河	182
第九章 海西之游		诺木洪遗址★★★★	183
相识海西(综合概述)	161	茫崖	183
相知海西(自然环境)	162	乌图美仁河和那仁郭勒河	184
历史沿革	162	花土沟和老茫崖	185
地理位置	162	祁漫塔格山和尕斯库勒湖	186
行政区划	164	大风山★★★★	186
气候特点	164	冷湖	187
人文风貌	165	阿尔金山★★★★★	188
相伴海西(旅游指南)	167	大柴旦	188
旅游资源	167	土尔根达坂山和柴达木山	189
交通状况	169	鱼卡河和大柴达木湖	189
		大柴旦温泉	190

VIII 目录

塔塔棱河和小柴达木湖	190	(四)西宁站始发列车时刻	212
格尔木	191	附录三 青海省旅游机构	213
托勒海与阿尔顿曲克草原	192	(一)旅行社	213
察尔汗盐湖★★★	192	(二)旅馆和招待所	214
青藏铁路与万丈盐桥	193	附录四 青海省特产	217
锡铁山矿区	194	(一)自然资源	217
格尔木河及修奈河★★★	195	(二)风味小吃和生活用品	219
昆仑神泉和西王母瑶池	196	(三)文化艺术	223
玉珠峰和玉虚峰★★★	196	附录五 青海省名人故事和民间传说	227
昆仑山	198	宗喀巴	227
唐古拉山乡·沱沱河沿	199	塔尔寺的由来	227
楚玛尔河和北麓河	200	班禅额尔德尼·确吉坚赞	227
沱沱河★★★	200	格萨尔	228
尕尔曲和布曲	201	狮龙宫殿的由来	228
唐古拉山	202	却图汗与阿尔斯兰父子	229
各拉丹冬★★★	203	罗卜藏丹津	229
唐古拉山口★★★	203	瞿昙寺的由来	230
祖尔肯乌拉山及可可西里山		金娥与娘娘山的由来	230
谷地	204	马步芳与三角城虎符的命运	230
可可西里★★★★	205	索南达杰	231
第十章 备忘青海		王洛宾	231
附录一 青海省长途直拨电话区号和邮政编码	207	文成公主	231
附录二 青海省交通设施	209	日月山的由来	231
(一)铁路客运	209	倒淌河的由来	232
(二)公路客运	210	青海的来历	232
(三)民用航空	212		