

最美中国行

路上，有最美的风景；风景里，有最动人的文化

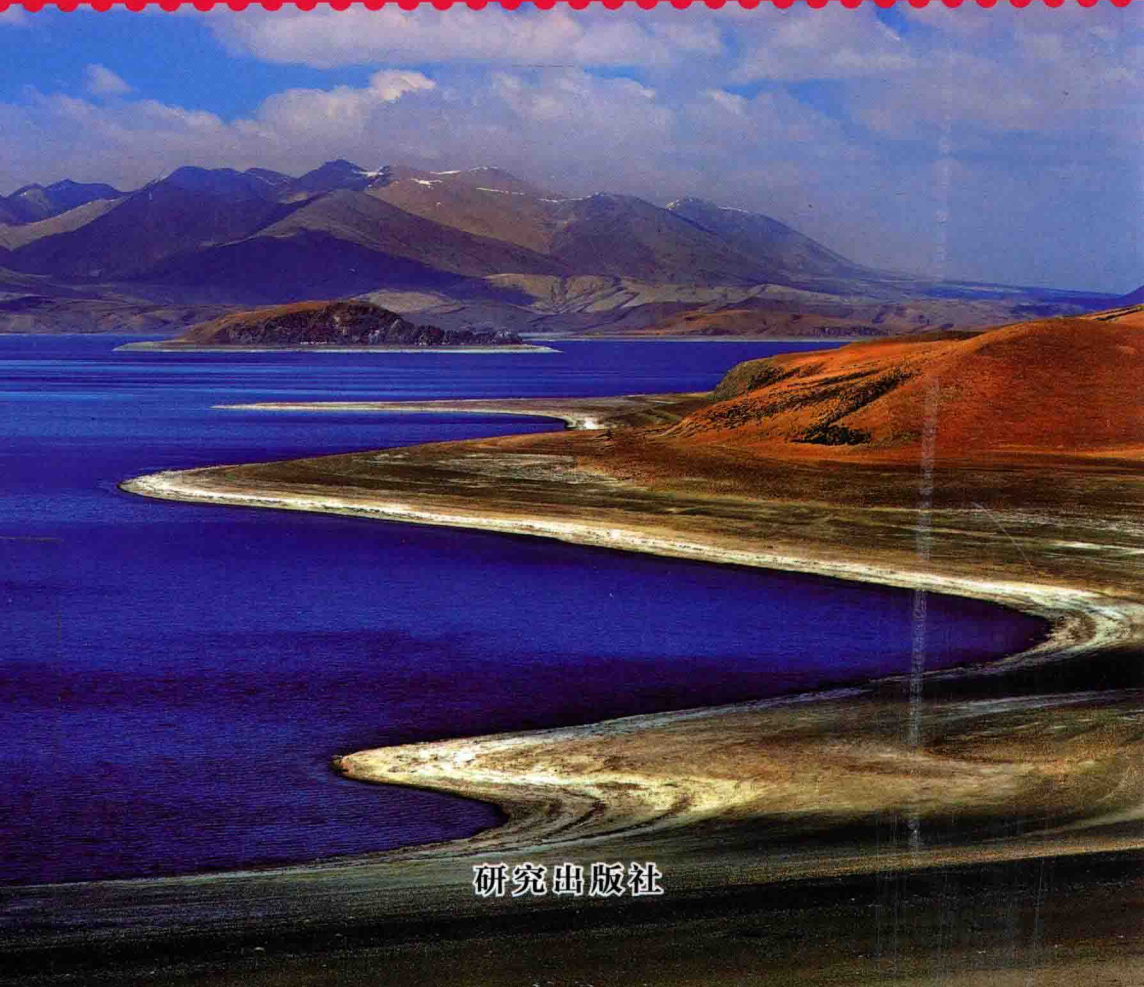
ZUI MEI ZHONG GUO XING

→ 西宁 → 第二站 → 河湟 → 第三站 → 可可西里 → 第四站 → 拉萨 → 第五站 → 阿里 →

探秘青藏

感受雪域天堂的极致

李毅 编著



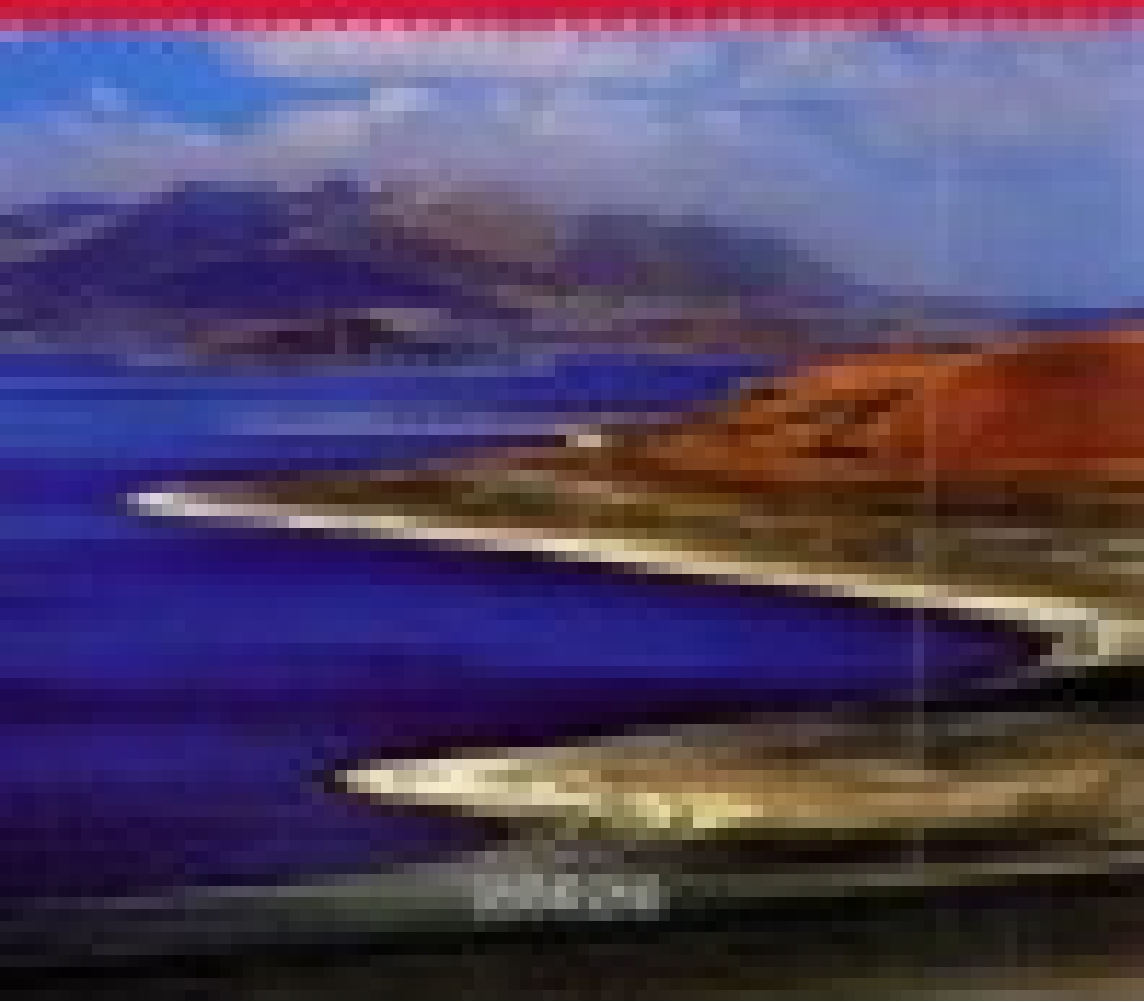
研究出版社

最美中国行

探秘青藏

——色达喇嘛城与圣湖的秘境——

王康 著



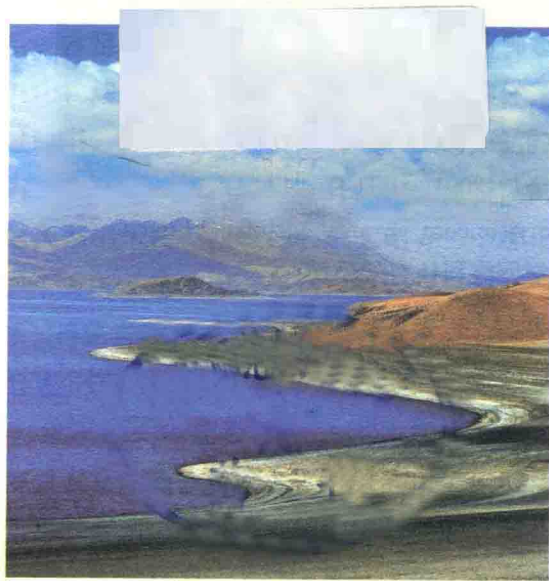


最美中国行

探秘青藏

感受雪域天堂的极致

李毅 编著



研究出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

探秘青藏 / 李毅编著

— 北京: 研究出版社, 2013.7

(最美中国行)

ISBN 978-7-80168-823-1

I. ①探…

II. ①李…

III. ①青藏高原—概况

IV. ①K927

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 153655 号

责任编辑: 傅旭清 责任校对: 张璐

出版发行: 研究出版社

地 址: 北京市东城区沙滩北街二号中研楼

电 话: 010-64042001

网 址: www.yjcs.com E-mail: yjcsfxb@126.com

图片提供: 北京全景视觉网络科技有限公司

华盖创意 (北京) 图像技术有限公司

经 销: 新华书店

印 刷: 北京鑫海达印刷有限公司

版 次: 2013年9月第一版 2013年9月第一次印刷

规 格: 710毫米×990毫米 1/16

印 张: 14印张

字 数: 190千字

书 号: ISBN 978-7-80168-823-1

定 价: 36.00 元

路上，有最美的风景；风景里，有最动人的文化 >>>



前言

FOREWORD

最美中国行·探秘青藏



中国自古就有“观乎人文，以化成天下”的思想，这句话简单来说就是观察人类文明的进展，就能用人文精神来教化天下。这是儒家的思想，如今细细思索，依然发人深省。文化是一个民族的底色，它融入这个绚烂多姿世界的各个角落，它让百川大山、人文景观闪耀着光芒；它教人们拥有广阔的胸襟，海量的气度。因此，踏上旅途，探寻文化，是具有深刻意义的。为此，我们特意编撰了《最美中国行》系列丛书，为你解读隐藏在中华大地表象之下的深刻文化内涵，让你看到一个更丰富多彩的中国。

《探秘青藏》是《最美中国行》系列丛书之一，它细致描写了有“世界屋脊”美称的中国最大的高原青藏，展现了这超然世外的圣地孕育的神奇的自然景观、人文景观和饮食文化。这里不同于古城水乡那样的钟灵毓秀之地，它粗犷豪放，空灵古雅，是令人向往朝拜的圣地，仿佛超然世外的一颗灵珠，熠熠生辉，能让身处喧嚣闹市的你，心灵净化。通过此书，你能深入欣赏到巍峨壮丽的布达拉宫、“远古彩陶王国”，“西海屏风”日月山，没有牛的野牛沟，美丽的天湖纳木错，西藏的心脏大昭寺……那里佛光弥漫名寺，十万狮子吼佛像，茶马古道铃声悠悠，湟源夜里排灯闪烁，神秘岩画诉说图腾崇拜的传承。

本书的内容不同于其他的旅游书籍，并非单纯写景或者单调叙事，也不是一本旅游攻略，而是着眼于“文化”，用一个个引人入胜的故事、名人事迹和民俗风情巧妙地将各处美景串联起来，让名人和历史为你导航。精彩的述说，一目了然、生动有力，又让人回味无穷。文章的语言通俗中带有隽永的诗意，浏览也罢，吟诵也罢，都是美妙的享受，让人仿佛身临其境。值得一提的是，全文精

心选配了大量令人震撼、眼前一亮的图片，这些图片都由专业摄影师拍摄，为每一个读者展示了青藏景观和人文风物的真实面貌，你大可按图索骥，跟随它们的脚步，在富有诗意的文字和精彩的照片中畅游，并探寻这远离喧嚣的神奇领域。此外，我们还特意在每个章节最后添加了小版块栏目，补充了一些精短的传说典故，丰富了景点内涵，也让你的阅读增加了趣味性。

读罢此书，青藏的圣洁气质会让你无限向往，同时你也会知道文化不是束之高阁的东西，它就在我们行走的每一寸土地上。很多时候，一幅岩画不只是简单的描摹，那经过千万年的场景变化而凝结的丰富故事，需要你静下心来在书里体会。在此，我们希望这本书能够成为你旅途中的良伴、一扇窗户，开拓你的眼界，引你进入一个更为绚烂博大的世界，看到更多并不为常人所深知的东西。如果你不是身在旅途，那让你的心去旅行一次吧，去领略历时几千年的自然精华和人文精华！它一定能带你跨越时空、跨越地域、遨游历史，提高你的精神内涵，让你拥有更为畅达的情怀。

目录

CONTENTS

第一章

漫步西宁

青藏的东大门

西陲安宁·····	2
崛起的高原城·····	2
冠军摇篮——多巴训练基地·····	3

两面青山一城花

南山留云，北山烟雨·····	5
郁金香的故乡·····	6

远近闻名的塔尔寺

十万狮子吼佛像·····	7
镇寺“三绝”·····	8

土族故土园——互助

西宁“后花园”·····	9
袖子镶彩虹·····	9
啊，轮子秋·····	10
独特的婚礼·····	10

瞿昙“小故宫”

百年古刹·····	13
独树一帜的汉式宫廷·····	13
艺术三绝·····	14

油菜花开金灿灿

画卷般的金黄·····	16
油菜花节·····	17

巍巍五峰山

三林、三洞、三泉·····	18
---------------	----

最美中国行·探秘青藏



山上有座五峰寺·····	19
--------------	----

博物馆里看民俗

民居建筑——“馨庐”公馆·····	20
精巧的院落格局·····	20
马步芳·····	21

第二章

陶醉河湟

青海“听”花

最甜美的歌·····	24
“花儿”原本是少年·····	24
夏季里的盛会·····	26

高原之花——湟中农民画

现代民间画乡·····	27
土画不土，美自天然·····	28

湟源排灯

古老的灯箱·····	29
天街灯火闪烁·····	30
巧手出珍品·····	30



目录

CONTENTS

大通社火闹新春

来自远古的祭祀·····	32
载歌载舞·····	33
有趣的四片瓦·····	34

柳湾彩陶流成了河

远古的氏族墓葬·····	35
奇妙的花纹·····	36

热贡藏画乡

佛光弥漫的金色谷地·····	38
艺术百年传承·····	38
六月歌会·····	39

第三章

高原上的那一抹蓝——青海湖

大美青海湖

水天一碧·····	42
鸟岛观鸟·····	42
海心山与三块石·····	44
沙陀寺祭海·····	45
漂浮在水面的沙丘·····	45

日月山与倒淌河的传说

日月山头望故乡·····	47
眼泪汇成倒淌河·····	48

徜徉金银滩

“金”“银”从何来·····	49
在那遥远的地方·····	49
草原上的蓝宝石——尕斯库勒湖·····	51
第一座原子城·····	51

最美中国行·探秘青藏



古郡旧事

西海“虎符石匮”	53
王者之伏俟城	54

海枯石未烂

岩画：游牧民族的史诗	55
高原石林胜丹青	56

第四章

穿越柴达木

昆仑山下

很久很久以前	58
盆地中的山	58
看！那一片红柳	60

大风雕刻的雅丹林

风沙绝唱	61
冷湖魔鬼城	61

“盐泽”察尔汗

白色聚宝盆	63
盐花朵朵开	63
别样的“湖中湖”	64
万丈盐桥	65



目录

CONTENTS



最美中国行·探秘青藏



瀚海新城格尔木

河流密集的交通枢纽·····	66
成就中国钾肥的辉煌·····	66
琥珀色的原油流向远方·····	67
像胡杨一样生长·····	67

神秘野牛沟

没有牛的野牛沟·····	69
神秘的岩画·····	69

第五章

秘境可可西里

高原上的美丽少女

最后一块处女地·····	72
高原湖泊·····	73
野生动物的天堂·····	74

不冻泉传说

可可西里的北大门——不冻泉·····	75
天路——不冻泉特大桥·····	76

索南达杰自然保护站

永远的英雄·····	77
生态环境基地·····	78

情系五道梁

要命的地方·····	79
谁是最可爱的人·····	79
五道梁气象站·····	80

风火山一绝

生存的极限·····	81
世界第一高隧·····	81

第六章

雪域三江源

“中华水塔”溯源

亿万年的流动从这里开始·····	84
三江源头之争·····	84
脆弱的保护区·····	86

长江源头的风景

各拉丹冬的冰雪·····	87
沱沱河——最精准的正源·····	88
雪山子民·····	89

循迹黄河起点

卡日曲和约古宗列渠·····	91
阿尼玛卿·····	91
玛多——世界上最高的县·····	92
姐妹湖·····	93

澜沧江之始

扎曲——最初的源流·····	95
澜沧江源第一县·····	95

第七章

地球第三极——青藏高原

触摸世界屋脊

从沧海到高原·····	98
蓝的、白的、绿的·····	100
那些无名的湖·····	100

目录

CONTENTS

龙脉昆仑

昆仑山脉的咽喉·····	101
高峰六月雪·····	102
西王母瑶池·····	102
昆仑玉文化·····	103
一步天险——昆仑桥·····	104

雄鹰飞不过的地方——唐古拉

高原上的山·····	105
大江大河之源·····	105
长江源头第一水乡·····	106

横伏高原断江山

“横断”青藏·····	108
贡嘎山的冰川·····	109
一山有四季，十里不同天·····	110
丰富的资源·····	110

纳木错、错那湖

美丽的天湖——纳木错·····	112
转山绕湖·····	113
错那湖·····	114

万里羌塘如画

风吹草低见牛羊·····	115
精致的藏北服饰·····	116

唐蕃古道到青藏铁路

日沉唐蕃路·····	118
茶马古道铃声悠悠·····	118
行驶在青藏公路上·····	119
青藏铁路：又一条长城诞生了·····	120

最美中国行·探秘青藏

第八章 走进那曲

一个地区、一个县和一片草原

待开发的宝地·····	122
没有树的县城·····	123
草原景色无边·····	124

沸腾的赛马节

享受节日的欢愉·····	125
匹马入赛场·····	125
舞动的世界·····	126

难忘藏北人家

纯朴独特的婚俗·····	127
美味的藏餐·····	128
“旁色”——为孩子祈福·····	130

申扎：黑颈鹤的家园

最大的黑颈鹤保护区·····	131
美丽的“宗宗”·····	131
最高鸟岛错鄂湖·····	132

比如：多多卡的骷髅墙

通往天界的地方·····	133
--------------	-----



千人头颅砌成墙·····	134
--------------	-----

安多：入藏第一县

西藏北大门·····	135
海拔4900米的守望·····	135
安多县资源名录·····	136

当雄

上天选出来的好地方·····	137
神圣之地——藏北八塔·····	137
康玛寺——石刻的王国·····	138

第九章

圣地拉萨

布达拉宫：红山之巅的明珠

唐女来嫁·····	140
红白相间的宫殿·····	140
宫墙之绝——为何千年屹立·····	142
壁画——绘在墙上的历史·····	142

甘丹寺：旺波日山上的学院

格鲁派祖庭·····	144
殿堂林立·····	144
历史的痕迹·····	146

第一大寺哲蚌寺

甘丹颇章·····	147
措钦大殿·····	147

色拉寺：野玫瑰寺院

它的名字是蔷薇·····	149
六个世纪的辩经声·····	149

目 录

CONTENTS



最美中国行·探秘青藏



一步一如来

漫漫转经路·····	151
大昭寺——西藏的心脏·····	151
最长的转经道——林廊·····	153

八廓街市井小调

时代年轮的市井·····	154
老城区的建筑·····	155
精致的唐卡艺术·····	156

盛大的节日

藏历新年·····	157
萨嘎达瓦节——布施之日·····	158
喝酸奶的雪顿节·····	158
班丹拉姆——仙女节·····	159

园林至尊罗布林卡

宝贝的绚丽花园·····	161
藏式建筑——皇家园林风情·····	161
“卫赤”壁画·····	164

羊八井洗尘

奇特的热田·····	165
温泉之浴·····	166

药王山观佛

千佛崖石刻·····	167
最年轻的佛塔——甘珠尔塔·····	167

第十章

天边秘境——阿里

神山冈仁波钦

世界的中心·····	170
------------	-----