



— 慢·旅·行·的·倡·导·者 —

★逐年修订★
★全新畅销版★

图解版

《亲历者》编辑部 编著

深度游

青海

FOLLOW ME

手绘22幅示意图 带你畅游青海46景



跟随亲历者的脚步，遇见最精彩的青海

骑行青海湖，候鸟归此已多时；穿越青藏公路，与梦想同行

祁连山下，观百里油菜花海；朝圣塔尔寺，赞叹酥油花之美

羊肠面、老酸奶，正宗青海味；热贡唐卡、花儿会，传承民艺之美

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

—慢·旅·行·的·倡·导·者—

★逐年修订★
全新畅销版

图解版

《亲历者》编辑部 编著

青海

深度游

FOLLOW ME



中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE



图书在版编目(CIP)数据

青海深度游Follow Me / 《亲历者》编辑部编著. — 北京: 中国铁道出版社, 2015.1
(亲历者)
ISBN 978-7-113-19192-4

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第205841号

书名: 青海深度游Follow Me
作者: 《亲历者》编辑部 编著

策划编辑: 聂浩智
责任编辑: 娄建国
编辑助理: 杨旭
版式设计: 东至亿美
责任印制: 郭向伟

出版发行: 中国铁道出版社(北京市西城区右安门西街8号 邮编: 100054)
印刷: 中煤涿州制图印刷厂北京分厂
版次: 2015年1月第1版 2015年1月第1次印刷
开本: 720mm×880mm 1/16 印张: 15 插页: 1 字数: 280千
书号: ISBN 978-7-113-19192-4
定价: 48.00元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版图书, 如有印制质量问题, 请与本社读者服务部调换。

电话: 市电(010) 51873170 路电(021) 73170(发行部)

打击盗版举报电话: 市电(010) 51873659 路电(021) 73659

目录 contents

解读青海 006-025

- 爱上青海
- ☞ 青海湖畔邂逅真实的自己... 008
 - ☞ 青藏铁路享受美景的震撼... 010
 - ☞ 自然保护区看原始自然之美... 012
 - ☞ 玉树, 爱上古老神奇的土地... 014
 - ☞ 走过神山, 寻觅信仰... 016

- 图解青海
- ☞ 不一样的美味... 018
 - ☞ 体验环保旅行... 020
 - ☞ 发现新奇之旅... 022
 - ☞ 别致青海景象... 024

PART 1 026-073 西宁

- 西宁市区... 028
- 西宁近郊... 034

- 塔尔寺... 039
- 大通老爷山... 047
- 湟源... 051
- 门源百里油菜花海... 056
- 祁连山草原风光景区... 064

PART 2 074-117 西宁东部

- 瞿昙寺... 076
- 互助土族故土园... 081
- 柳湾墓地... 086
- 循化撒拉族绿色家园... 089
- 坎布拉森林公园... 094
- 同仁古城... 101
- 贵德国家地质公园... 109
- 贵德古城... 112



PART 3 118-153

青海湖

二郎剑景区.....	127
鸟岛景区.....	133
仙女湾景区.....	137
西海镇.....	141
沙岛景区.....	147

PART 4 154-189

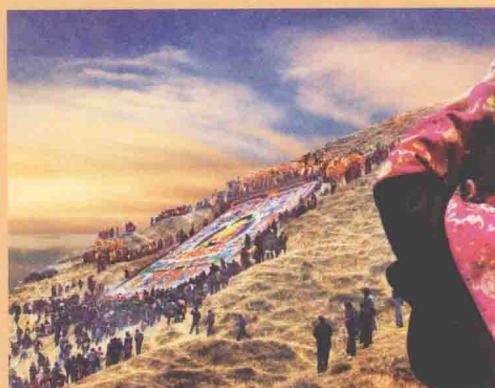
青藏铁路

茶卡盐湖.....	157
德令哈.....	160
察尔汗盐湖.....	165
格尔木昆仑文化旅游区.....	168
唐古拉山乡.....	178
可可西里自然保护区.....	184

PART 5 190-234

唐蕃古道

共和一玛多.....	193
称多拉布民俗村.....	200
黄河源风景区.....	202
通天河.....	208
玉树.....	213
囊谦寺院.....	220
阿尼玛卿雪山.....	223
年保玉则景区.....	227
尕朵觉悟神山.....	231
附录.....	235



示意图目录

西宁市区.....	029
塔尔寺.....	040
湟源旅游交通示意图.....	052
门源旅游交通示意图.....	058
祁连旅游交通示意图.....	066
瞿昙寺.....	078
互助旅游交通示意图.....	082
坎布拉.....	096
同仁隆务河景观带.....	102
贵德旅游交通示意图.....	110
青海湖.....	122
二郎剑景区.....	128
鸟岛.....	134
西海镇.....	142
青藏铁路.....	156
德令哈旅游交通示意图.....	162
格尔木旅游交通示意图.....	170
可可西里.....	186
唐蕃古道.....	192
结古镇.....	215
阿尼玛卿.....	224
年保玉则.....	228

—慢·旅·行·的·倡·导·者—

★逐年修订★
全新畅销版

图解版

《亲历者》编辑部 编著

青海

深度游

FOLLOW ME



中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE





序言

旅行不就是看看吗？

旅行不就是放松吗？

如果你还在嘻嘻哈哈中走过一个个地方，那你是否还能持续地背起行囊？

旅行不是走马观花，而是一层境界、一种态度、一次洗礼。

这才是深度旅游。

在旅行中，我们享受人景相融，只闻花香，不争朝夕。但是善于发现、善于品味，你才能充分享受。

在旅行中，我们触摸时空幻境，借问英雄，唏嘘宿命。但是读懂历史、勇于探究，你才能思想无疆。

在旅行中，我们感悟生命真谛，填补匮乏，舞动心灵。但是乐于体验、肯于吃苦，你才能涤荡心灵。

我们喜欢更深入的旅行，践行深度游，激发正能量，生命会因此而更精彩！

丰富的资源、特色的文化造就了青海这个梦一样美丽的地方。这处粗犷豪放却又精致清新的西北高原之地，如明珠璀璨于青藏高原，也如蓝天下少女的微笑盛开于雪山之巅。青海之旅，可以是梦之旅，也可以是一场走向自我、邂逅自我的灵魂之旅。青海深度游将引领你触碰真实美丽的青海，尽享高山河川、自然大地的魅力。

如何使用本书

景区

精选青海46个最热门的目的
地，囊括青海的旅游精华。

印象

精选微博及旅评网等旅游网站
上旅行者对景区做出的真实评
议，让读者对景区有一个初步
的认识，确定旅游目的地。

基本信息

内容涉及门票价格、景区开放
时间、最佳旅游季节、进入
景区的各种交通方式等实用信
息，有助于读者更好地为行程
做准备。

子景点

景区重点景点详细介绍，并配
有实用攻略、小贴士、网友点
评等丰富的资讯。

景区示意图

详细标明了景区的出入口、游
览线路、景点分布、景区配套
设施等，极具参考价值，大部
分为手工绘制，实用又耐看。

攻略

丰富、实用的景区信息，包
含住宿、美食、购物、娱
乐、景区内部交通、旅游注
意事项等，囊括旅游的各方
面。

景区星级

从美丽、浪漫、休闲、人文、特
色、刺激6个方面对景区进行星级
评定并进行综合打分，大致反映了
景区的总体水平，让读者对景区有
一个更全面的认识。

景区概述

用简洁、精练的语言向读者介绍
整个景区的大致情况，让读者对
景区有一个整体认识。

图片

选取景区的代表性图片，图
文结合，使版面更加美观，
使读者对景区有更加真实、
直观的认识，阅读更轻松。

行程推荐

向读者推荐合理、实用的
景区游览线路和日程安
排，使整个旅游行程更加
科学、从容。



目录 contents

解读青海 006-025

爱上青海

- 青海湖畔邂逅真实的自己... 008
- 青藏铁路享受美景的震撼... 010
- 自然保护区看原始自然之美... 012
- 玉树，爱上古老神奇的土地... 014
- 走过神山，寻觅信仰... 016

图解青海

- 不一样的美味... 018
- 体验环保旅行... 020
- 发现新奇之旅... 022
- 别致青海景象... 024

PART 1 026-073 西宁

- 西宁市区...028
- 西宁近郊...034

- 塔尔寺...039
- 大通老爷山...047
- 湟源...051
- 门源百里油菜花海...056
- 祁连山草原风光景区...064

PART 2 074-117 西宁东部

- 瞿昙寺...076
- 互助土族故土园...081
- 柳湾墓地...086
- 循化撒拉族绿色家园...089
- 坎布拉森林公园...094
- 同仁古城...101
- 贵德国家地质公园...109
- 贵德古城...112



PART 3 118-153

青海湖

二郎剑景区.....	127
鸟岛景区.....	133
仙女湾景区.....	137
西海镇.....	141
沙岛景区.....	147

PART 4 154-189

青藏铁路

茶卡盐湖.....	157
德令哈.....	160
察尔汗盐湖.....	165
格尔木昆仑文化旅游区.....	168
唐古拉山乡.....	178
可可西里自然保护区.....	184

PART 5 190-234

唐蕃古道

共和一玛多.....	193
称多拉布民俗村.....	200
黄河源风景区.....	202
通天河.....	208
玉树.....	213
囊谦寺院.....	220
阿尼玛卿雪山.....	223
年保玉则景区.....	227
尕朵觉悟神山.....	231
附录.....	235



示意图目录

西宁市区.....	029
塔尔寺.....	040
湟源旅游交通示意图.....	052
门源旅游交通示意图.....	058
祁连旅游交通示意图.....	066
瞿昙寺.....	078
互助旅游交通示意图.....	082
坎布拉.....	096
同仁隆务河景观带.....	102
贵德旅游交通示意图.....	110
青海湖.....	122
二郎剑景区.....	128
鸟岛.....	134
西海镇.....	142
青藏铁路.....	156
德令哈旅游交通示意图.....	162
格尔木旅游交通示意图.....	170
可可西里.....	186
唐蕃古道.....	192
结古镇.....	215
阿尼玛卿.....	224
年保玉则.....	228





解读青海

爱上青海

青海湖畔邂逅真实的自己
青藏铁路享受美景的震撼
自然保护区看原始自然之美
玉树，爱上古老神奇的土地
走过神山，寻觅信仰

图解青海

不一样的美味
体验环保旅行
发现新奇之旅
别致青海景象



青海湖畔邂逅 真实的自己

Qinghaihu

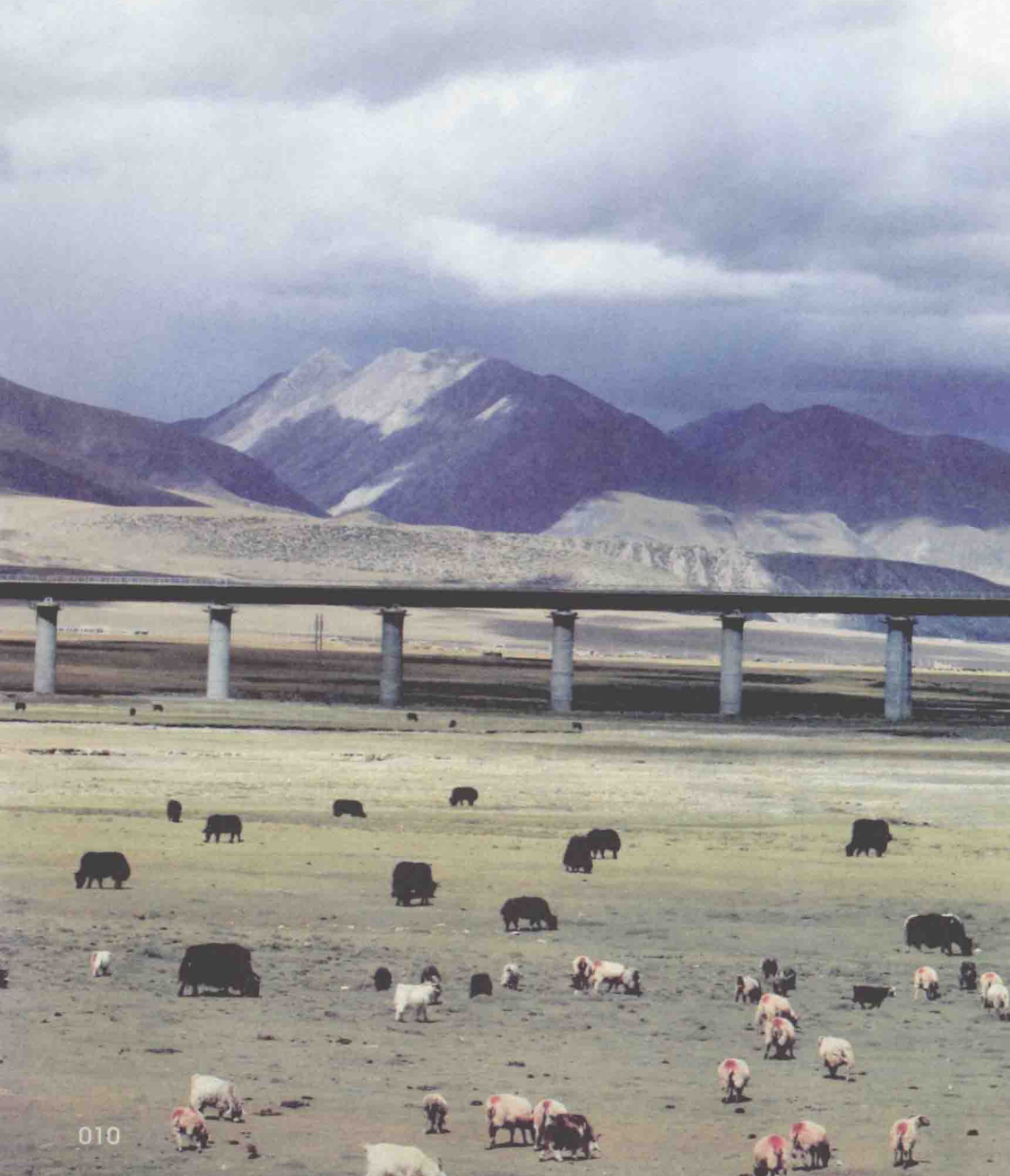
青海湖有碧波荡漾，有百鸟争鸣，有壮阔油菜花海、成群的牛羊、碧绿的草原，也有历史古城、藏传佛教的寺庙建筑……每一处自然风光清新独特，每一处历史遗迹都沉淀着岁月的沧桑。“七月不远，青海湖不远”，走在青海湖，你会和海子一样不经意间邂逅真实的自己。



Tianlu

青藏铁路 享受美景 的震撼

一条人力构筑的“天路”连接了西藏和内地，开启一段美好的旅途。从西宁出发，逐渐升高的海拔会带你一路经过险峻山峰、晶莹雪山、碧蓝湖泊、无边沙漠、神秘无人区……一路美景，一路震撼，这里不是天堂，是自然与美的故乡。



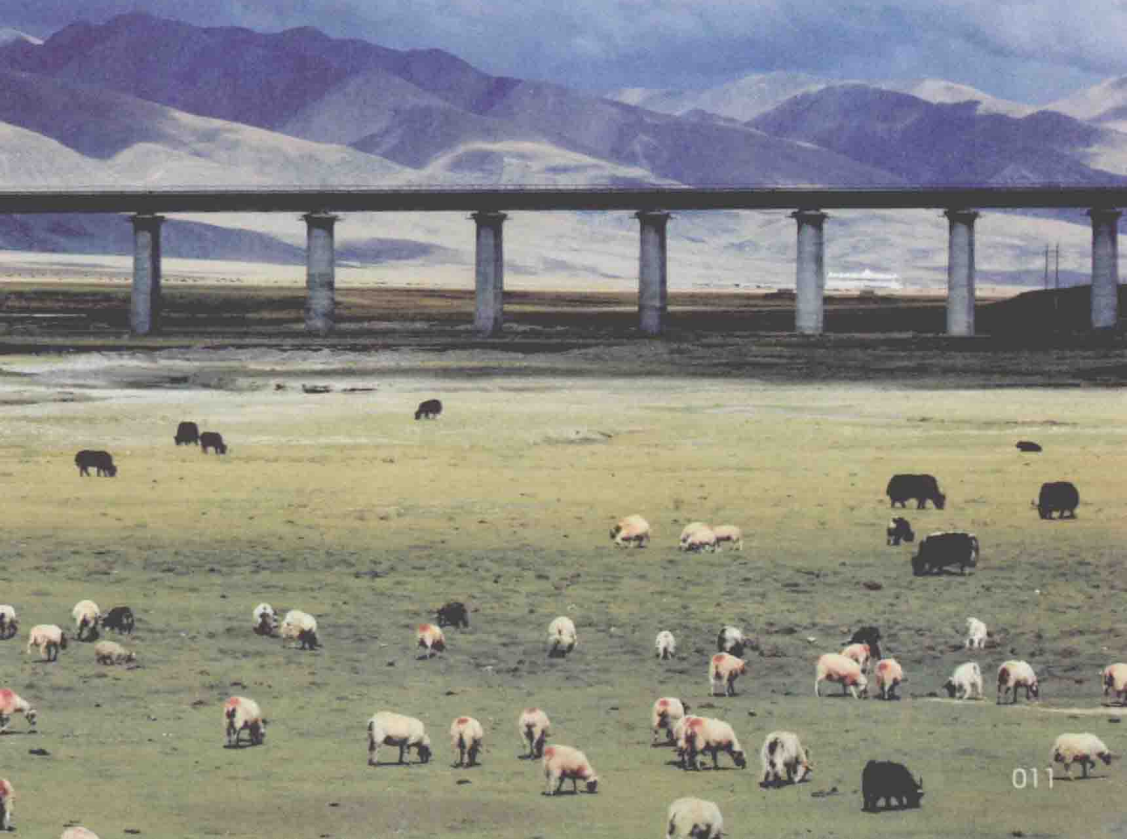
雪山



铁轨

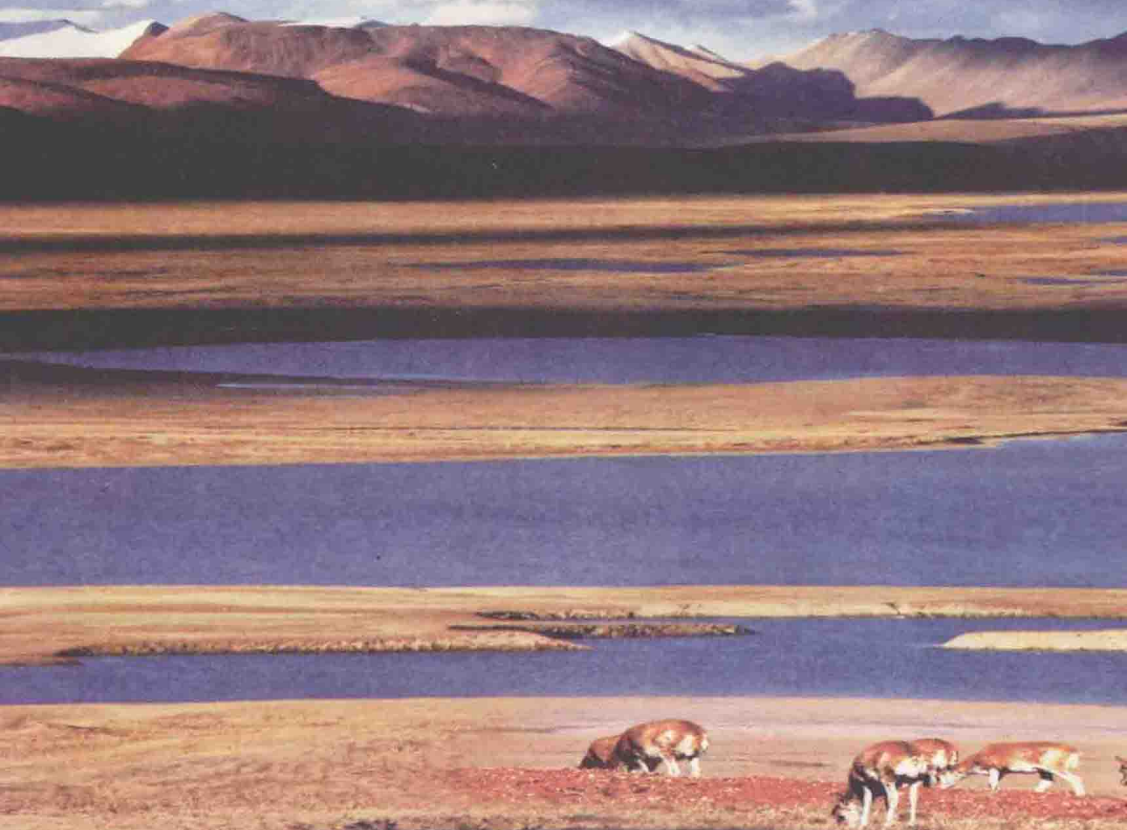


湖泊



Iran 自然保护区 看 原始自然 之美

青海有两处国家级自然保护区——可可西里和三江源自然保护区，它们以未加修饰的原始之美展示了大自然对青海最无私的馈赠。在可可西里的无人世界，你将体验无人区的苍凉纯净；在“中华水塔”三江源，你将见识最极致的山川、河流之美。



藏羚羊



三江源头



三江源碑