

中国梦
家乡情

Zhongguomeng Jiaxiangqing

我爱

赵全华·编著

青海



山东画报出版社



中国梦

家乡情

Zhongguoneng Jiaxiangqing

我爱

赵全华·编著

青海



山东画报出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

我爱青海/赵全华编著. —济南: 山东画报出版社, 2014. 2

(中国梦家乡情丛书)

ISBN 978-7-5474-1217-6

I. ①我… II. ①赵… III. ①青海省—概况—青年读物
②青海省—概况—少年读物 IV. ①K924.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 029186 号

责任编辑 许 诺

装帧设计 林静文化

主管部门 山东出版集团有限公司

出版发行

社 址 济南市经九路胜利大街 39 号 邮编 250001

电 话 总编室 (0531) 82098470 (010) 61536005

市场部 (0531) 82098479 82098476 (传真)

网 址 <http://www.hbcbs.com.cn>

电子信箱 hbcbs@sdpress.com.cn

印 刷 北京山华苑印刷有限责任公司

规 格 165 毫米 × 225 毫米

12 印张 40 幅图 112 千字

版 次 2014 年 3 月第 1 版

印 次 2014 年 3 月第 1 次印刷

定 价 23.50 元

序言 PREFACE

月是故乡明

“中国梦 家乡情”丛书出版了，可喜可贺！

对家乡故土的眷恋可以说是人类共同而永恒的情感，对家乡和祖国充满热爱与牵挂，更是具有深厚文化底蕴和历史积淀的中华民族传统美德。

“乡愁是一枚小小的邮票，我在这头，母亲在那头。”台湾著名诗人余光中的《乡愁》诗曾在海峡两岸同胞心中激起强烈的共鸣。诗人把对亲人、家乡、祖国的思念之情融为一体，表达出远离故乡的游子渴望叶落归根的浓郁而又强烈的家国情怀。纵览历史长河，历代志士仁人留下了多少对家乡魂牵梦萦的不朽诗篇，激励着一代代中华儿女的爱国思乡情怀。李白的“举头望明月，低头思故乡”，杜甫的“露从今夜白，月是故乡明”，无一不是抒发浓浓的思念故土之情。

民族传统文化是一条奔流不息的长河，从古至今绵延不绝。家乡是一棵枝繁叶茂的大树，守护着我们的生命，铭记着我们的归属。而薪火相传的家乡文化则是一方沃土，拥有着最厚重、最持久、最旺盛的生命力，滋养着一代又一代的青少年茁壮成长。中国有着九百六十万平方公里的土地和辽阔的领海，山河壮丽，幅员辽阔，物华天宝，人杰地灵。不同的地域有着不同的源远流长的家乡文化，辉煌灿烂，博大精深，特色鲜明，各有千秋。

一方水土孕育一方文化，一方文化影响一方经济造就一方社会。在中华大地上，不同地域有着不同的自然地理环境、民俗风情习惯、政治经济情况，形成了各具特色的地域文化。中国是世界上最古老的文明国家之一，有着几千年光辉灿烂的文明历史，行政区划的历史也十分悠久。从公元前 688 年的春秋时期开始置县，中国的行政区划至今已有 2500 多年的历史。作为最高一级的行政区划单位，省级行政区域的设立和划分起源于元朝。后来不同朝代和历史时期多有调整，到目前为止，我国共有 23 个省，5 个自治区（自治区是中国少数民族聚居地方实行民族区域自治而建立的相当于省的行政区域），4 个直辖市（直辖市是人口比较集中，在政治、经济、文化等方面具有特别重要地位的省级大城市），2 个特别行政区（特别行政区与省、自治区、直辖市同属直辖于中央人民政府的地方行政区域）。此外，台湾作为一个省份，也是



中国领土不可分割的组成部分。这套丛书即是以省级行政区划为单元分册编写的。

这套丛书以青少年为阅读对象，力求内容准确可靠，详略得当，行文通俗，简洁流畅，注重知识性、趣味性、可读性，让青少年较为系统地了解家乡的自然环境、山川河流、资源物产、悠久历史、杰出人物、文化遗产、民俗风情、名胜古迹、经济建设等方面的情况，感受祖国各地的家乡之美。通过这些文化元素的熏陶，培养青少年对祖国和家乡的朴素感情，引导青少年热爱生于斯、长于斯的这片沃土，陶冶情趣，铸造性情。希望广大青少年认真阅读，汲取这套家乡文化读本中的精华，进而树立热爱家乡、热爱祖国的决心和信念，为建设家乡、建设祖国贡献力量。



（原新闻出版总署署长）

2014年2月6日

目 录 CONTENT

第一章 世界屋脊 江河源头

- 第一节 青海的自然环境 / 3
- 第二节 巍巍青山吟 / 4
- 第三节 江河源头 中华水库 / 20
- 第四节 青海的行政区划 / 32

第二章 资源与物产

- 第一节 自然资源 / 35
- 第二节 能源与矿产 / 39
- 第三节 农牧资源 / 42
- 第三节 独有的土特产 / 49

第三章 青海的历史

- 第一节 青海先民 / 63
- 第二节 秦汉时期 / 64
- 第三节 三国、西晋、南北朝时期 / 66
- 第四节 唐宋时期 / 67
- 第五节 元明清时期 / 69
- 第六节 民国时期 / 72
- 第七节 西宁古城的来历 / 73

第四章 耀眼名人录

- 第一节 最早的青海人无弋爰剑 /79
- 第二节 屯田名将赵充国 /81
- 第三节 武进士李光先、孟绍绪、祁仲豸 /83
- 第四节 开创编史修志先河的刘敏宽 /85
- 第五节 克己奉公的严宜 /86
- 第六节 清末大通训导朱克敏 /87
- 第七节 授业育人的来维礼 /89

第五章 民族精髓 美不胜收

- 第一节 民间习俗 /95
- 第二节 民间文学与艺术 /100
- 第三节 传统手工技艺 /116
- 第三节 饮食文化 /119

第六章 走近让心灵澄明的地方

- 第一节 秀美传奇青海湖 /127
- 第二节 魅力与生态并存的海东、海西、海南、海北 /130
- 第三节 雪域果洛 /156
- 第四节 夏都西宁 /158
- 第五节 天上玉树 /165

第七章 高原书青史，三江筑伟业

- 第一节 经济概况 /171
- 第二节 西部大开发战略 /173
- 第三节 农业与牧业齐头并进 /174
- 第四节 青海特色产业发展的宏伟蓝图 /178
- 附录 青海之最 /180

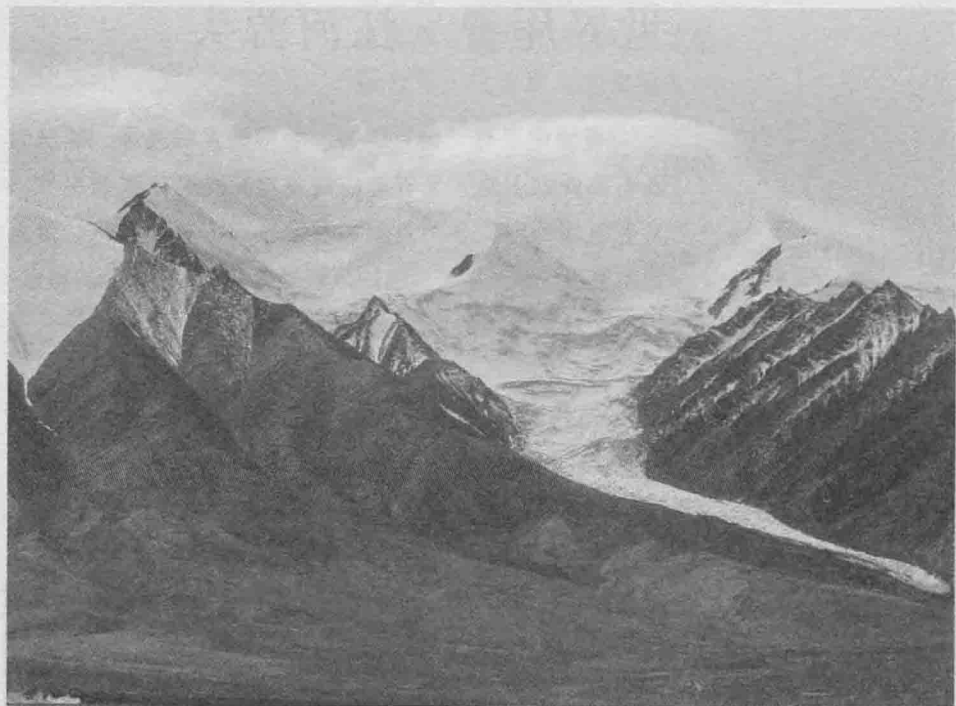


第一章

世界屋脊 江河源头

青海地处有“世界屋脊”之称的青藏高原，其境内既有高耸的山脉，又有宽广的盆地；既有广袤的平原，又有纵横的河流，而且湖泊星罗棋布。总体看来，青海地貌复杂，地形多样。山川风貌处处体现了“大”的特点，构成了壮美奇绝的自然景观和人文风貌。



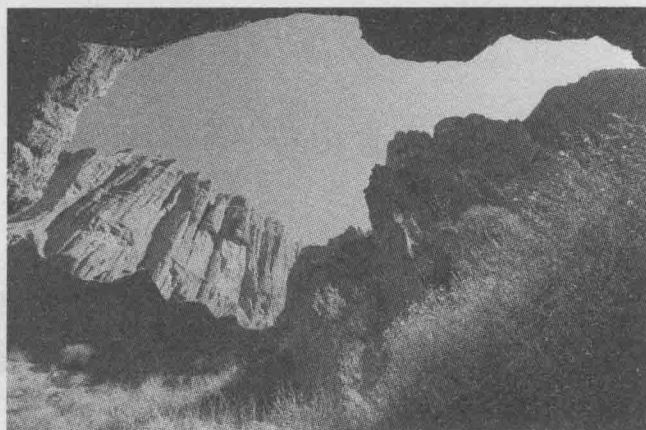


△ 昆仑山

第一节 青海的自然环境

青海省，简称“青”，因域内有中国最大的内陆高原咸水湖——青海湖，而得名“青海”。青海省位于青藏高原东北部，东西长 1200 公里，南北宽 800 公里，面积 72.12 万平方公里。辖 6 州、1 地、1 市、51 个县级行政单位，与甘肃、四川、西藏、新疆接壤。青海东部素有“天河锁钥”、“海藏咽喉”、“金城屏障”、“西域之冲”和“玉塞咽喉”等称谓，可见地理位置之重要。除黄河湟水谷地及柴达木盆地等部分地区外，其余地区都在海拔 3000 米以上，是世界屋脊的重要组成部分。

山脉纵横，峰峦重叠，湖泊众多，峡谷、盆地遍布……这是青海给人的第一印象。全省五分之四以上的地区为高原。东部多山，海拔较低，西部为高原和盆地。全省平均海拔 3000 米以上，地形分为祁连山地、柴达



青海丹霞地貌 >

木盆地、青南高原三区。东北部由阿尔金山、祁连山数列平行山脉和谷地组成，平均海拔 4000 米以上，蕴藏着丰富的冰雪资源。即使是位于达坂山和拉脊山之间的湟水谷地，海拔也达 2300 米左右，地表为深厚的黄土层，是本省主要的农业区。西北部的柴达木，是一个被阿尔金山、祁连山和昆仑山环绕的巨大盆地，素有“聚宝盆”的美誉，面积约 27 万平方公里，盆地南部多为湖泊、沼泽，并以盐湖为主。“柴达木”在蒙古语中为“盐泽”之意。南部是以“万山之祖”昆仑山为主体并占全省面积一半以上的青南高原，平均海拔 4500 米以上。现已对外开放的阿尼玛卿峰（即玛积雪山），在果洛藏族自治州玛沁县境内，峰高 6282 米。

因其大部分地区海拔在 3000 ~ 5000 米之间，西高东低，西北高中间低，地形复杂多样，形成了独具特色的高原大陆性气候，干燥、少雨、多风、缺氧、寒冷、光照时间长、地区间差异大，垂直变化明显。青海地处中纬度地带，太阳辐射强度大，光照时间长，年总辐射量仅次于西藏，位居全国第二。祁连山地具典型大陆性气候特征。一般山前低山属荒漠气候，中山下部属半干旱草原气候，中山上部为半湿润森林草原气候，亚高山和高山属寒冷湿润气候，山地东部气候较湿润，西部较干燥。

第二节 巍巍青山吟

作为青藏高原的一部分，高山构成了青海的美丽风景，这里的昆仑山、阿尔金山、祁连山、巴颜喀拉山、唐古拉山既代表了青海的典型地貌，又以巍峨的姿态诉说了青海不屈的性格。



一、昆仑山

昆仑山，又称昆仑墟、中国第一神山、万祖之山、昆仑丘或玉山。昆仑山由于其高耸挺拔，成为古代中国和西部之间的天然屏障，被古代中国人认为是世界的边缘。《史记·大宛传》中记载：“汉使穷河源，河源出于寘，其山多玉石，采来，天子案古图书，名河所出山曰昆仑云。”昆仑山在历史上曾是一座名山。中国古老的地理著作《山海经》、《禹贡》和《水经注》对它都不只一次提到，其中大多记述都带有神奇的色彩。如说它是“天帝的下都”，方圆八百里，高七万尺。又说这里有西王母的瑶池，到处长着结有珍珠和美玉的仙树。有的书籍还说它是黄河的发源地，黄河是中国历史文化的摇篮，因此昆仑山在古人的心目中一向被视为了不起的大山。起初人们并不知道它的确切位置，后来通过与西域交往，在新疆于田一带发现了玉石。皇帝根据古代的图书，错误地认为黄河发源于美玉产地昆仑山北麓，于是便把河源所出的山叫做昆仑山。

知识小百科

昆仑山口

昆仑山口位于青海西南部，昆仑山中段，格尔木市区南160公里处，是青海、甘肃两省通往西藏的必经之地，也是青藏公路上的一大关隘，因山谷隘口而得名，亦称“昆仑山垭口”。昆仑山口也是昆仑六月雪观光的重要景点。许多过往行人来

到这里后，都要在此驻足观赏一番。1956年4月，陈毅副总理在前往西藏途中路过昆仑山时，激情满怀，诗兴大发，当即写了一首《昆仑山颂》。诗中写道：

峰外多峰峰不存，岭外有岭岭难寻。

地大势高无险阻，到处川原一线平。

目极雪线连天际，望中牛马漫逡巡。

漠漠荒野人迹少，间有水草便是客。

粒粒砂石是何物，辨别留待勘探群。

我车日行三百里，七天驰骋不曾停。

昆仑魄力何伟大，不以丘壑博盛名。

驱遣江河东入海，控制五岳断山横。



< 昆仑山口

昆仑山在中华民族的文化史上具有“万山之祖”的显赫地位，古人称昆仑山为中华“龙脉之祖”。是中国古代神话传说的摇篮，相传昆仑山的仙主是西王母，在《穆天子传》中就有“穆王八骏渡赤水，昆仑瑶池会王母”的传说。在众多古书中都有记载的“瑶池”，便是昆仑河源头的黑海。这里海拔4300米，湖水清瀛，鸟禽成群，野生动物出没，气象万千。在



青海昆仑山玉珠峰 >



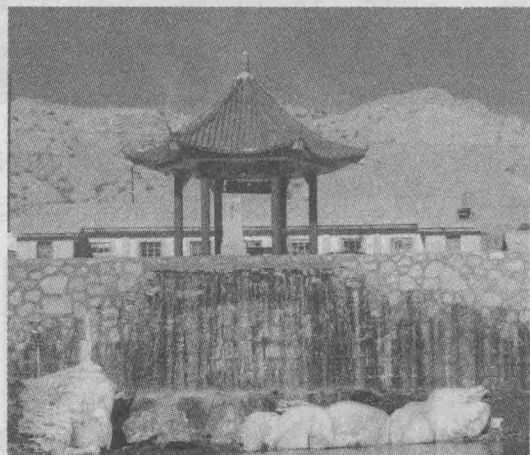
昆仑河中穿过的野牛沟，有珍贵的野牛沟岩画。距黑海不远处是传说中的姜太公修炼五行大道四十载之地。玉虚峰、玉珠峰经年银装素裹，山间云雾缭绕。位于昆仑河北岸的昆仑泉，是昆仑山中最大的不冻泉，形成昆仑六月映雪奇观，水量大而稳定，传说是西王母用来酿制琼浆玉液的泉水，为优质矿泉水。发源于昆仑山的格尔木河中游，长期侵蚀千板岩，形成了峡谷绝壁相对，深几十米的天险奇观。相关名著传说有李白的“若非群玉山头见，会向瑶台月下逢”的美诗，毛主席的“横空出世，莽昆仑”的华章，女娲炼石补天、精卫填海、西王母蟠桃盛会、白娘子盗仙草和嫦娥奔月等。

知识小百科

昆仑泉

昆仑泉位于昆仑河北岸著名的小镇纳赤台正中，海拔 3700 米左右，是一泓优良的天然矿泉，被视为昆仑奇观。全年水温恒定为 20°C ，是昆仑山中最大的不冻泉，泉水是昆仑山冰雪融化后渗入地下流动喷涌出来的，不仅澄澈清冽，晶莹透明，甘甜醇美，洁净卫生，加上这里海拔高，没有污染，被誉为“冰山甘露”。该泉水属

低矿化度重碳酸氯化物、钙镁型矿泉水。它喷出地层前，在地下蕴藏潜流达 20 余年，从周围环境中溶解锶、钙、钾、碳酸氢根等对人体健康有益的化学元素，对治疗高血压、心脏病、动脉硬化等疾病有较好的疗效，为优质、天然饮用矿泉水。现建有昆仑泉亭，亭内立有昆仑泉碑，是世界屋脊汽车探险线的必经之地，昆仑山道教圣境寻祖游的重要景点之一。



< 昆仑泉

昆仑山西起帕米尔高原东部，横贯新疆、西藏间，伸延至青海境内，全长约 2500 公里，平均海拔 5500 ~ 6000 米，宽 130 ~ 200 公里，西窄东宽总面积达 50 多万平方公里。最高峰是位于新疆克孜勒苏柯尔克孜自治州乌恰县的公格尔峰。昆仑山是高原地貌的基本骨架，是青海省重要的自然区划界线。昆仑山是由 2 或 3 条平行的山岭构成的，而不是仅有一条山脊。山的西区尤其如此。在昆仑山从帕米尔支出之地萨雷阔勒岭，北面一条名为阿吉尔山的短支脉，实际上拥有一些最高的山峰，公格尔山高 7719 米，慕士塔格山高 7546 米。就在绿洲城且末南面，出现了一个主要分叉点：阿尔金山的苏拉木塔格峰从阿尔格山支出，走向东北，再往东，昆仑山的北缘形成浩瀚的、地势高的柴达木盆地的南界。伴有零星盐湖的



深谷散布于该山中部的山岭间。西昆仑山主岭的最高峰是克里雅峰，高达7120米。数座超过6096公尺的山峰点染出昆仑山中部至东部地区的空中轮廓，其中包括木孜塔格峰和布喀达坂峰。周围的平原在海拔4877米以上；所以，这些山没有亚洲其他高山那样显赫。

昆仑山是中亚仅有内流水系地区的一个组成部分。主要与北面的塔里木盆地和柴达木盆地及南面的西藏高原有关。只有黄河与长江源头所在的山系最东支脉有注入海洋的水系。该山有两个主要河网：发源于喀喇昆仑山脉和藏北的大河，流水切割峡谷，穿越整个昆仑山链而去，还有疏泄外围山坡流水的小河。主要河流形成漫长曲折的河谷；有几条河流给昆仑山北缘绿洲供应灌溉用水。虽然昆仑山河流接纳一些雨水，但其主要由积雪和冰川供水。流量遂因季而异；60 ~ 80% 的流量出现于夏季月份，这时冰雪的强烈融化与最大降水结合在一起。雪和冰川的强烈蒸发导致浅盐湖的形成。该山尽管海拔很高，却由于气候极端干燥而几乎没有冰川作用；外表积雪只存在于最高山峰的深隙之中。冰川活动的主要中心出现在海拔约接近7010米之处。所有冰川都以其非同寻常的陡峭和缺乏融水而引人注目。

昆仑山北坡濒临最干旱的亚洲大陆中心，属暖温带塔里木荒漠和柴达木荒漠，山前年降水量小于100毫米，西部60毫米，东部20毫米，若羌仅为15 ~ 20毫米。年降水量随山地海拔增高而略增，暖温带荒漠被高山荒漠所取代，由特有的垫状驼绒藜与西藏亚菊组成。雪线在海拔5600米至5900米，雪线以上为终年不化的冰川，冰川面积达到3000平方公里以上，是中国的大冰川区之一，冰川融水是中国几条主要大河的源头，包括长江、黄河、澜沧江（湄公河）、怒江（萨尔温江）和塔里木河。

昆仑山国家地质公园位于格尔木市境内，这里不仅有众多的古冰川遗址，还有玉珠峰、玉虚峰等晶莹的现代冰川和被称为蠕动的河流的昆仑山石冰川；不仅有西大滩古地震鼓包遗迹，还有长达426公里、宽数百米的现代地震大裂缝；不仅有柔润光洁的昆仑玉，还有清澈甘甜的纳赤台昆仑