



Beautiful China

美丽中国 中国地理学会 全民科普读本

Beautiful Qinghai

美丽青海

中国地理学会 / 编 朱祖希 / 主编



三大自然区的交汇处

对边疆来说，青海是内地，对内地来说，青海是边疆。青海的实际风貌却超出了人们的有限视野。肥沃的河湟谷地、高耸的昆仑山脉、神秘的三江源头、富饶的柴达木盆地、生命力旺盛的可可西里……多姿多彩的自然风貌和人文景象在青海交汇融合，演绎出中华大地上的别样风姿。

蓝天出版社



B e a u t i f u l

Beautiful China
美丽中国

中国地理学会全民科普读本

Q i n g h a i

美丽青海

三 大 自 然 区 的 交 汇 处

中国地理学会/编 朱祖希/主编



蓝天出版社

图书在版编目(CIP)数据

美丽青海/朱祖希主编. —北京: 蓝天出版社, 2014.11
(美丽中国)

ISBN 978-7-5094-1278-7

I. ①美… II. ①朱… III. ①青海省—概况 IV. ①K924.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014) 第 246113 号



出版策划: 金永吉 李 军

责任编辑: 刘春燕 孔庆春

项目统筹: 王 波 周兴华

出 版: 蓝天出版社

社 址: 北京市复兴路14号(邮编: 100843)

制 作:  (www.rzbook.com)

地图编制: 星球地图出版社

审 图 号: JS(2014)01—225

印 刷: 北京尚唐印刷包装有限公司

开 本: 787×1092毫米 1/16

印 张: 12

字 数: 150千字

版 次: 2015年1月第1版

印 次: 2015年1月第1次印刷

定 价: 28.00元



01

CHAPTER



印象青海

中国三大自然区的缩影

青海的自然特征

三大自然区的交会处 /14

青海的地貌和气候

地球第三极的多面性 /18

青海的历史沿革

从游牧之地到建省的历程 /24

青海的文化特征

三大自然区交会带来的特殊性 /28

青海的经济发展

资源大省的腾飞之路 /30

青藏铁路

世界屋脊的天路 /34

02

CHAPTER



自然奇观

不为人知的神山圣水

昆仑山

龙脉之祖，神仙之墟 /36

阿尼玛卿山

格萨尔王的战神山 /42

巴颜喀拉山

富饶的青色山峰 /46

祁连山

横亘在青海和甘肃之间的大山 /50

三江源

中国面积最大的自然保护区 /54

青海湖

中国最大的咸水湖 /62

察尔汗盐湖

中国最大的盐湖 /68

扎陵湖和鄂陵湖

黄河源头的姊妹湖 /70

柴达木盆地

高原上的“聚宝盆” /74

可可西里

洋溢着生命的高寒草原 /80

隆宝湖

黑颈鹤之乡 /84

坎布拉

大河之畔的丹霞胜景 /88

贵德国家地质公园

黄河倒映的丹霞风光 /92

孟达林区

青藏高原上的“西双版纳” /96





03

CHAPTER



文明奇迹

高原上的人文景象

喇家遗址

中国唯一的史前灾难遗址 /100

柳湾墓地

彩陶述说的辉煌 /106

塔尔寺

黄教圣地 /110

瞿昙寺

号称“小故宫”的西北古刹 /116

贵德文庙和玉皇阁

贵德古城的文化遗产 /120

东关清真大寺

西宁市内的清真古寺 /122

伏俟古城

追寻吐谷浑的踪迹 /126

金银滩原子城

青海湖畔的两弹基地 /128

唐蕃古道

从西安到拉萨的交通要道 /132

04

CHAPTER



最炫民族风

瑰丽的青海民族风情

土族

彩虹故乡的少数民族 /134

撒拉族

黄河谷地的少数民族 /140

六月会

神舞、龙舞和军舞 /144

纳顿会

三川土族的文化记忆 /150

尖扎达顿

五彩神箭射天外 /156

花儿会

“花儿”为什么这样红 /160

05

CHAPTER



非遗聚焦

青海文化中的“活化石”

玉树卓舞

玉树藏族的舞林奇葩 /164

土族於菟

逐疫驱魔跳虎舞 /168

安昭舞

土族古老的舞蹈艺术 /172

河湟社火

来自中原的传统在这里延续 /174

盘绣

土族独有的刺绣艺术 /178

热贡艺术

青海艺苑的一簇奇葩 /180

湟源排灯

青海的民俗艺术之花 /186

美丽青海地理名录 /190



B e a u t i f u l

✈ Beautiful China
美丽中国

中国地理学会全民科普读本

Q i n g h a i

美丽青海

三 大 自 然 区 的 交 汇 处

中国地理学会/编 朱祖希/主编



蓝天出版社

图书在版编目(CIP)数据

美丽青海/朱祖希主编. —北京: 蓝天出版社, 2014.11
(美丽中国)

ISBN 978-7-5094-1278-7

I. ①美… II. ①朱… III. ①青海省—概况 IV. ①K924.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第246113号



出版策划: 金永吉 李 军

责任编辑: 刘春燕 孔庆春

项目统筹: 王 波 周兴华

出 版: 蓝天出版社

社 址: 北京市复兴路14号(邮编: 100843)

制 作:  (www.rzbook.com)

地图编制: 星球地图出版社

审 图 号: JS(2014)01—225

印 刷: 北京尚唐印刷包装有限公司

开 本: 787×1092毫米 1/16

印 张: 12

字 数: 150千字

版 次: 2015年1月第1版

印 次: 2015年1月第1次印刷

定 价: 28.00元



天人协和，穷极造化

总序

“讲好中国故事，传播好中国声音，阐释好中国特色。……引导我国人民树立和坚持正确的历史观、民族观、国家观、文化观，增强做中国人的骨气和底气。”

——习近平2013年12月30日在中共中央政治局就提高国家软实力研究进行第十二次集体学习上的讲话

中国位于亚欧大陆的东部，太平洋的西岸。陆地总面积约960万平方千米，是世界上陆地国土面积最广大的国家之一。在这广袤的版图中，有巍峨的群山，雄壮的高原，辽阔的盆地，坦荡的平原，奔腾的江河，晶莹的湖泊，漫长的海岸线，星罗棋布的岛屿，同时还有宽广的近海海域和大陆架。

我国的国土北起漠河以北的黑龙江主航道中心线，南至南沙群岛的曾母暗沙，南北相距5500千米，纵跨纬度49度多。西自新疆维吾尔自治区乌恰县西边的帕米尔高原，东到黑龙江省抚远县境内黑龙江与乌苏里江汇合处，东西相距5200千米，横跨经度62度，东西两端时差达4小时以上。当松花江上已是正午烈日当空的时候，帕米尔高原却刚刚迎来黎明的曙光；当北国已是千里冰封的隆冬时节，南海诸岛依然是郁郁葱葱、蓝天白云的夏日。广阔的国土使生活在其上的中华民族，时刻能感受到大尺度的空间变化和变化中的万千景象。

我国的地貌格局错综复杂，西高东低的阶梯分布是其宏观大势和主要特征。有着“地球之巅”和“世界屋脊”之称的青藏高原，以其巍峨的雄姿和莽莽的身躯横亘在祖国的西南部，平均海拔在4000米以上。正是它构成了我国地貌的第一级阶梯。自北而南横卧其上的山脉有昆仑山、阿尔金山、祁连山、喀喇昆仑



山、唐古拉山、冈底斯山和喜马拉雅山等。全世界海拔8000米以上的14座高峰，全都坐落在青藏高原南缘的喜马拉雅山和西缘的喀喇昆仑山两大山脉之中。从青藏高原北缘和东缘起至大兴安岭、太行山、巫山、雪峰山之间，是内蒙古高原、黄土高原、云贵高原、阿尔泰山、准噶尔盆地、天山、塔里木盆地和四川盆地等地貌单元的镶嵌分布区，平均海拔在1000米以上。正是这些高原和盆地构成了我国地貌的第二级阶梯。此外，在大兴安岭、太行山、巫山和雪峰山一线以东，分布着辽阔的东北平原、华北平原和长江中下游平原以及广大的东南丘陵等，平均海拔在500米以下。这些平原和丘陵构成了我国地貌的第三级阶梯。

广袤的国土，独特的地理位置，错综复杂的地质地貌条件，以及典型的季风气候等，造就了我国复杂多样的地理环境和异彩纷呈的自然景观。由南向北，因太阳辐射和温度的变化，分布着赤道带、热带、亚热带、暖温带、温带和寒温带等纬度地理带，自然景观依次呈现出雨林、季雨林、常绿阔叶林、落叶阔叶林及针叶林等的变化。自东南而西北，受东亚季风和青藏高原的影响，降水分布呈现出十分强烈的规律性，形成湿润、半湿润、半干旱和干旱等经度地理带，自然景观也依次呈现出森林、草原、半荒漠和荒漠等变化。此外，在高山和高原地区，因海拔高度和所处地理基带的不同，自然景观还呈现出明显的垂直变化。

阶梯式逐级下降的地势，还决定着我国主要河流由西而东的基本走向。唐代大诗人李白的“黄河之水天上来，奔流到海不复回”，生动地描绘了发源于青藏高原的黄河顺阶而下的奔腾气势。我国最长的河流长江，也发源于“世界屋脊”的青藏高原。在它穿越横断山脉奔流进入第二阶梯后，又切穿了巫山山脉，形成了世界著名的大峡谷长江三峡。尔后，像一条驯



服的巨龙，缓缓地流过长江中下游平原，最后才注入蔚蓝的东海。

雪峰皑皑，群山巍峨，高原雄壮，盆地辽阔，丘陵起伏，平原坦荡，戈壁浩瀚，沙漠似海，森林寂静，草原葱郁，河川蜿蜒，峡谷幽深，湖泊晶莹，海域蔚蓝，景观殊异，美不胜收。大自然的恩赐，让中华民族拥有了如此多样的大好河山。

在复杂多样的地理环境中，我国旧石器时代的远古祖先活跃在这个广阔的舞台之上。目前，发现的旧石器时代文化遗址近20处，包括直立人阶段、早期智人阶段和晚期智人阶段的遗址。除青藏高原外，这些遗址几乎遍布我国第二和第三阶梯。

随着新石器时代生产技术的进步，以秦岭—淮河为界，长江中下游地区和黄河中下游至辽河上游的广大地区之间，“南稻北黍”的格局正在形成并渐趋定型，其他地区或处在向逐水草而居的粗放游牧经济过渡，或仍处在采集狩猎为主的渔猎经济，因而，保留下来的文化类型和文化遗址也更多。

随着中华民族的逐渐形成和5000年文明史的开创，我们祖先在中华大地之上挥洒着勤劳与智慧，真可谓“天人协和，穷极造化”。当时以炎黄部落联盟为核心的华夏族，最早在黄河中游的汾、渭等支流地区形成。此后，华夏族不断与周边地域其他民族进行长期的交流与融合，最终形成了由数十个民族构成且活动地域仍存在差异的多民族共同体——中华民族。同时，在这一过程中，也创造了博大精深、延续5000年之久、闪耀着璀璨光芒的中华文化和中华文明，并保存了不计其数、无与伦比的物质和非物质文化遗产。

毫无疑问，博大精深的中华文化，积淀着中华民族最深沉的精神追求，饱含着中华民族最根本的

精神基因，代表着中华民族独特的精神标识，是中华民族生生不息、发展壮大的丰厚滋养，是中华民族的“根”和“魂”。

作为世界大国和文明古国，中国拥有众多的从世界级到国家级再到省市级的地质公园、森林公园、风景名胜区和自然保护区等自然景区，而且历史悠久，文化灿烂，拥有不计其数的和具有普遍价值的物质和非物质文化遗产，从工具、器具、用品、用具、古建筑、古遗址、古墓葬、古代工程、古代城池到哲学、宗教、文学和艺术等，历历可见者为数众多，琳琅满目。截至2014年6月25日，列入《世界遗产名录》的中国世界遗产达47项，仅次于意大利居世界第二，其中，自然遗产10项，文化遗产33项，自然与文化双遗产4项；而同期列入《世界非物质文化遗产名录》的中国非物质文化遗产则达38项，居世界第一。

山河壮丽、文化璀璨。而当代中国的建设成就，则是“穷极造化”的现代表现，是新形势下的继承和发展。

“美丽中国”丛书，是中国地理学会组织数十名地理学家策划并编撰的一套科普性地理旅游类普及读物。该丛书旨在通过通俗而优美的语言、流畅而精致的笔触和绚烂而精美的图片，向读者展示出本已存在于中华大地上的名山秀水、中华民族世世代代所创造的灿烂文化以及当代建设成就，增强我们做中国人的骨气，提升我们做中国人的底气。这是我们出版这一套丛书的基本出发点和全部工作的追求目标。

丛书共35册，其中，第1册是全国总册，其余34册是省、自治区、直辖市和香港、澳门特别行政区以及台湾分册。丛书内容包括区域印象、自然奇观、人文胜迹、民俗风情、著名市镇、现代建设成就、特色资源等。在丛书编撰过程中，我们力求践行三个原则，一是让读者了解自然与历史、敬畏自然与历史；二是体现人与自然相契合的天人合一精神；三是用精选的图片表达出诗般的柔美。

但愿“美丽中国”丛书，能为读者打开一扇认识中国美，并不断探索其真谛的大门。

中国地理学会
“美丽中国”丛书编委会





青海省行政区划图

比例尺 1:4 900 000

0 49 98 147 196千米







概况

青海省简称青。地处我国西北，青藏高原的东北部。东北与甘肃为邻，东南与四川相接壤，西南与西藏毗连，西北与新疆相邻。全省面积约72万平方千米，人口558万。有汉、藏、回、土、撒拉、蒙古、哈萨克等民族。辖2个地级市，6个自治州、2个县级市、29个县、7个自治县、5个市辖区。省会西宁市。

古为西戎地。汉置西海郡。隋置西海、河源等四郡。唐、宋设州，余为吐蕃地。元为宣政院辖地。明属朵甘都司。清代为青海办事大臣辖区。1929年10月设青海省。

地形

本省是青藏高原一部分，地势高峻，全省平均海拔3000米以上，与西藏同称为“世界屋脊”。地势西高东低，主要山脉：南有唐古拉山；西北有阿尔金山；东北部为祁连山；昆仑山、可可西里山、巴颜喀拉山、阿尼玛卿山横贯中部，昆仑山支脉阿尔喀山主峰布喀达坂峰海拔6860米，为青海省最高峰。盆地有：柴达木盆地、青海湖盆地、共和盆地、可可西里盆地、哈拉湖盆地等。柴达木盆地面积25万平方千米，是我国第三大内陆盆地。境内河湖众多，集水面积在500平方千米以上的河流有276条；水面面积大于1平方千米的湖泊有266个，其中淡水湖151个，咸水湖85个，盐湖30个。我国的长江、黄河、澜沧江均源于青海省。较大的河流还有湟水、大通河、扎曲、黑河、通天河、疏勒河、柴达木河等。主要湖泊有青海湖、哈拉湖、扎陵湖、鄂陵湖、达布逊湖、察尔汗盐湖、可可西里湖、茶卡盐湖、托素湖等。其中青海湖为我国最大的咸水湖，面积4583平方千米。

气候

属典型的大陆性高原气候，干燥、多风、寒冷、缺氧，冬寒夏凉，日照长。年

平均气温 $-5\sim 8^{\circ}\text{C}$ ，1月 $-18.2\sim -7^{\circ}\text{C}$ ，7月 $5\sim 21^{\circ}\text{C}$ 。年无霜期30~90天，年日照时数为2300~3600小时，年平均降水量为250~550毫米。由于高原气候，空气稀薄，大风日数较多，2~4月有沙尘天气。

◎ 自然资源

已发现各类矿产近100种，探明储量的有80多种，在全国占前10位的有40多种。其中氯化锂、氯化钾、氯化镁、池盐、石灰岩、硅石、石棉、硼、芒硝、溴、铷、自然硫、天然碱、碘、钴、铀在全国占第一位。

水资源总量636亿多立方米，河流平均年径流量620多亿立方米，浅层地下水径流量33亿多立方米，可开采量12亿多立方米。

水能资源丰富，理论输出在1万千瓦以上的干支流100多条，理论输出蕴藏量2160多万千瓦。已建水电站20多座，龙羊峡水电站最大。

生物资源有森林约320万公顷，林木蓄积量为3060多万立方米；森林覆盖率约4.4%，药用植物500余种，较著名的有大黄、虫草、甘草、党参、枸杞、水母、雪莲、紫花、杜鹃；鸟类200多种，兽类50多种，鹿、野牦牛、野驴、野骆驼、藏羚羊、盘羊、雪豹等为国家级保护动物。

◎ 农业

以牧业为主，农、林、牧、渔综合发展。农作物一年一熟，粮食作物有小麦、青稞、谷子、马铃薯等。小麦主产于河川低地，青稞主产于高原；经济作物主要有蚕豆、豌豆、油菜、甜菜等。

畜牧业历史悠久，主要牲畜有绵羊、牦牛、山羊、马、驴、骆驼，其中“河曲马”、“大通马”为我国优良品种。

◎ 工业

建立了冶金、煤炭、机械、化工、石油、电力、建材等重工业，以及纺织、皮革、食品、造纸、盐业等轻工业。基本形成初具规模、较为完整的工业体系。

2013年度，本省地区生产总值2101.05亿元，其中第一产业207.59亿元，从业人员123.4万；第二产业1204.31亿元，从业人员66.4万人；第三产业689.15亿元，从业人员104.3万人。进出口商品总值8.56亿美元，其中出口3.51亿美元，进口5.05亿美元。





美丽青海 目录

Contents

01

CHAPTER



印象青海

中国三大自然区的缩影

青海的自然特征

三大自然区的交会处 /14

青海的地貌和气候

地球第三极的多面性 /18

青海的历史沿革

从游牧之地到建省的历程 /24

青海的文化特征

三大自然区交会带来的特殊性 /28

青海的经济发展

资源大省的腾飞之路 /30

青藏铁路

世界屋脊的天路 /34

02

CHAPTER



自然奇观

不为人知的神山圣水

昆仑山

龙脉之祖，神仙之墟 /36

阿尼玛卿山

格萨尔王的战神山 /42

巴颜喀拉山

富饶的青色山峰 /46

祁连山

横亘在青海和甘肃之间的大山 /50

三江源

中国面积最大的自然保护区 /54

青海湖

中国最大的咸水湖 /62

察尔汗盐湖

中国最大的盐湖 /68

扎陵湖和鄂陵湖

黄河源头的姊妹湖 /70

柴达木盆地

高原上的“聚宝盆” /74

可可西里

洋溢着生命的高寒草原 /80

隆宝湖

黑颈鹤之乡 /84

坎布拉

大河之畔的丹霞胜景 /88

贵德国家地质公园

黄河倒映的丹霞风光 /92

孟达林区

青藏高原上的“西双版纳” /96

