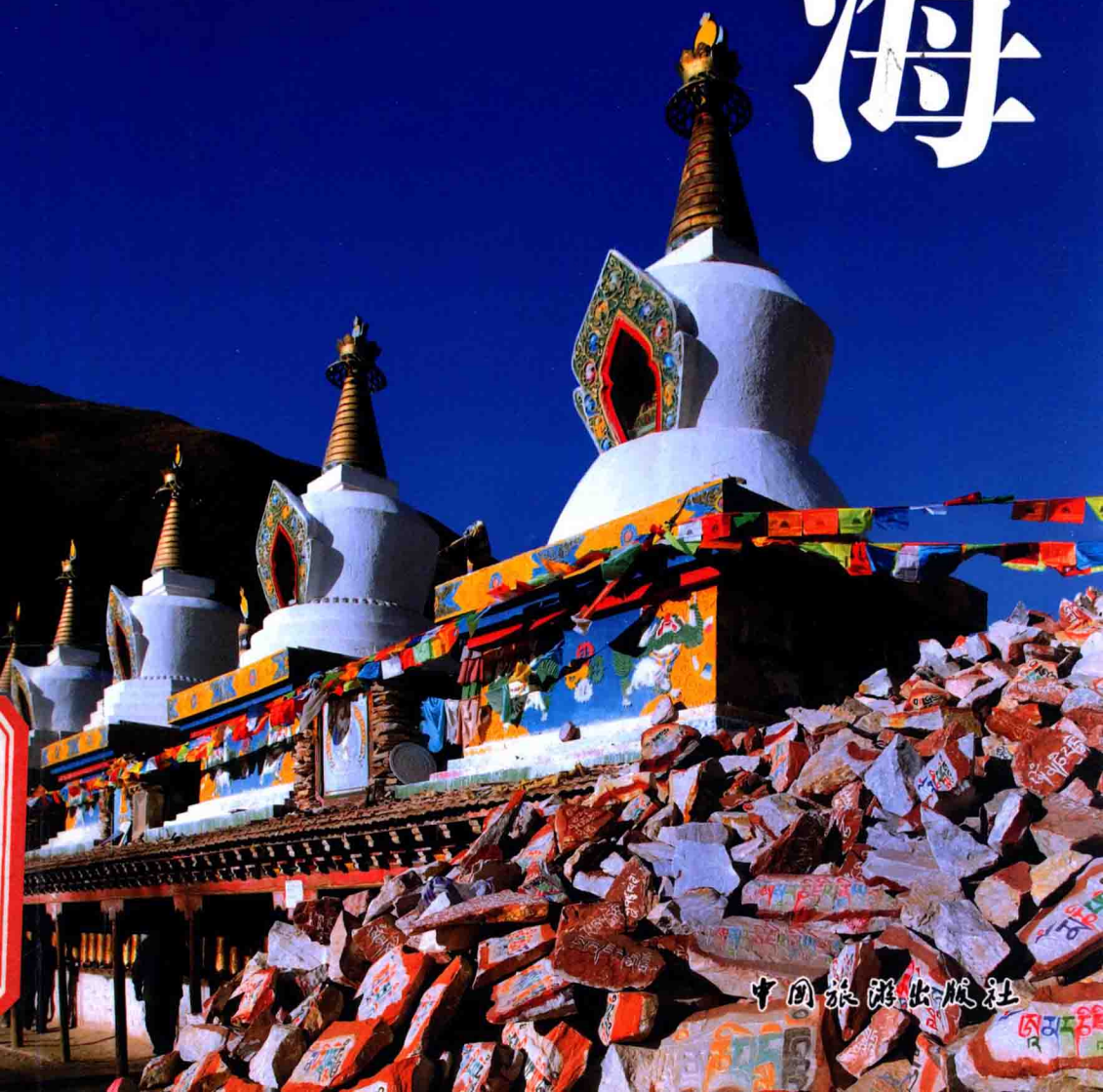




《经典中国》编辑部

QINGHAI

青海



中国旅游出版社



THE PEOPLE'S GOVERNMENT OF QINGHAI

青海



经典中国

青海

以地理人文为导线
展现最经典的中国区域版图

《经典中国》编辑部

中国旅游出版社

项目策划: 高 瑞

责任编辑: 吴博雅 梁 媛 董星辰 占雪莲

文、图作者: 任建军 王晓珺 张雪峰 完玛冷智 巴 戈
远流图库 (郑良发、徐献、汪秉宁、周焰、戴净)
郭毓洁 全景 图文天下 马福江 (封面摄影)

责任编辑: 冯冬青

图书在版编目 (C I P) 数据

青海 / 《经典中国》编辑部编著. — 北京: 中国
旅游出版社, 2015.4

(经典中国)

ISBN 978-7-5032-5281-5

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

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第036523号

审图号: GS (2008) 674

书 名: 青海

编 著: 《经典中国》编辑部

出版发行: 中国旅游出版社

(北京建国门内大街甲9号 邮编: 100005)

<http://www.cttp.net.cn> E-mail: cttp@cna.gov.cn

营销中心电话: 010-85166503

排 版: 北京中文天地文化艺术有限公司

印 刷: 北京全景印刷有限公司

版 次: 2015年4月第1版 2015年4月第1次印刷

开 本: 720毫米×970毫米 1/16

印 张: 12

字 数: 300千

定 价: 49.00元

I S B N 978-7-5032-5281-5

版权所有 翻印必究

如发现质量问题, 请直接与发行部联系调换

本书导读

本书全面细致的讲述了中国的地理地貌、人文历史、民俗民风、经典节庆等相关知识。内容深入浅出，老少皆宜，是了解经典中国地理人文的最好选择。



1. 青海概况

了解一个地方，首先对它的整体要有个大概的概念。多少年的风霜雨露、地壳走势形成了现今的景象，人类在这个地区经历了怎样的历史发展造成了当下的社会结构。本节内容通过图文并茂的方式，为读者呈现出一个生动立体的具像画面。



2. 青海解读

以这个地区最经典的历史文化为背景，解读其独有的特色风光、民俗、艺术和美食。从文化的角度阐述，使读者在开篇时，就能对本书讲述的地区有一个更为独立和感性的认知。



3. 青海经典

有人的地方就会有经典，人类的生产生活为青海创造了不同于其他地区特有的山川美景、民俗节庆、人文艺术等。此篇就是在浓缩的字里行间，尽可能的为读者展示青海最经典、最地道的一面。



4. 分区导览

青海所包含的地区和城市，都有自己独特的文化符号，想要完整的了解青海的人文风貌，就要分门别类的介绍它所包含的不同区域中，各具特色的风土人情，以点及面，最后让读者在脑海中形成一个完整形象的地区印象。

5. 知识库

穿插于图文间的小板块，介绍了相关的背景、人物历史、民俗、传说等。是有助于帮助读者延伸阅读的智慧版块。

6. 地图

地图贯穿全书，分整区图、城区图和单个历史性景区图，以介绍性的示意图和区域图为主。用图形指示能使人更好的理解地理区域的不同，是介绍中国历史人文不可缺少的辅助。

内文地图图例

	高速公路及编号		湖泊水系		饮品和酒吧
	高等级公路		垭口		商店
	国道及编号		山峰		银行
	省道和县乡道		桥梁		文化娱乐
	铁路		隧道		火车站
	快速路		首都		汽车站
	大街		省级政府驻地		机场
	小街		市级政府驻地		码头
	小巷和小路		县级政府驻地		停车场
	徒步线路		村镇		其他地点
	地铁和轻轨		旅游景点		
	索道和滑道		宾馆、客栈		
	国界		饭店		
	省界				
	市界				
	长城				
	城墙				



CONTENTS

目录

本书导读 / 2

了解青海

另类的山水，行者的青海 / 2

青海概况

地理 / 6

历史 / 12

大事记 / 21

青海解读

与三江源之亲密接触 / 26

青青青海湖 / 30

昆仑山：一座充满瑰丽想象的山 / 34

可可西里的美丽和伤痛 / 40

唐蕃古道 / 46

一代宗师——宗喀巴 / 54

流光溢彩的热贡艺术 / 60

用心感悟环保之旅 / 67

青海经典

青海最著名的地方 / 74

青海特色节庆 / 78

分区导览

西宁及周边地区 / 84

西宁及周边地区处于河湟谷地，独特的地形和气候使这里成为青藏高原上难得的繁华之地。

西宁 / 87

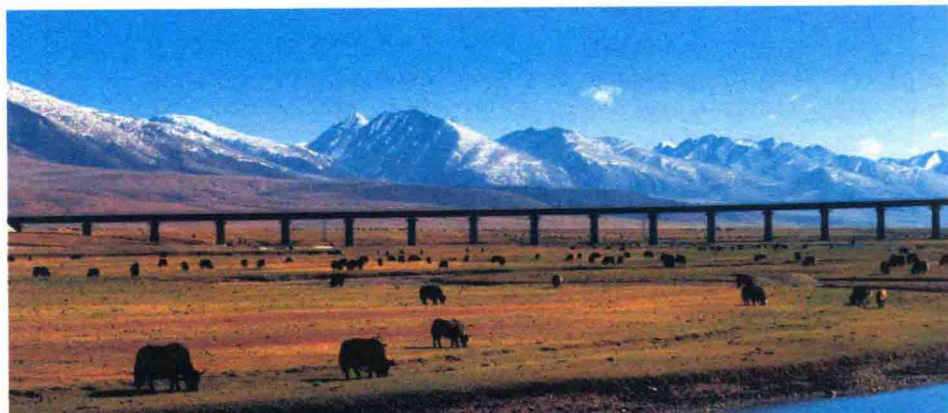
湟中 / 94

大通 / 100

互助 / 101

乐都 / 103

循化 / 105





环青海湖地区 / 112

青海湖及祁连山地区当之无愧地成了青海的名片，可以毫不夸张地说，如果你想去青藏高原，青海湖及其周围地区是最不能省略的去处之一。

青海湖 / 115

海晏 / 118

门源 / 121

共和 / 124

贵德 / 126

祁连 / 130

黄南地区 / 132

位于青海省东南部的黄南藏族自治州就处在黄河第一弯处，由于地处黄河之南，得名黄南。

黄南地区 / 135

柴达木盆地地区 / 142

茫茫的戈壁沙漠、奇异的雅丹地貌、星星点点的湖泊，天下无双的“万丈盐桥”，使柴达木盆地看起来更像是一座异彩纷呈的地质公园。

格尔木 / 145

德令哈 / 151

乌兰 / 153

都兰 / 154

青南高原地区 / 156

如果说青藏高原是祖国的屋脊，那么青南高原就是青藏高原的额头。不到青南，诗意的青海是不完整的。

果洛 / 159

玉树 / 165

海西 / 182

这里不是适合人类居住的地方，这里也不是休闲消遣的所在，这里是行者的天堂。



了解青海

另类的山水，行者的青海

对一个注重生命质量的行者来说，青海应该是一生中必经的驿站，是的，真正的青海，是行者的青海。



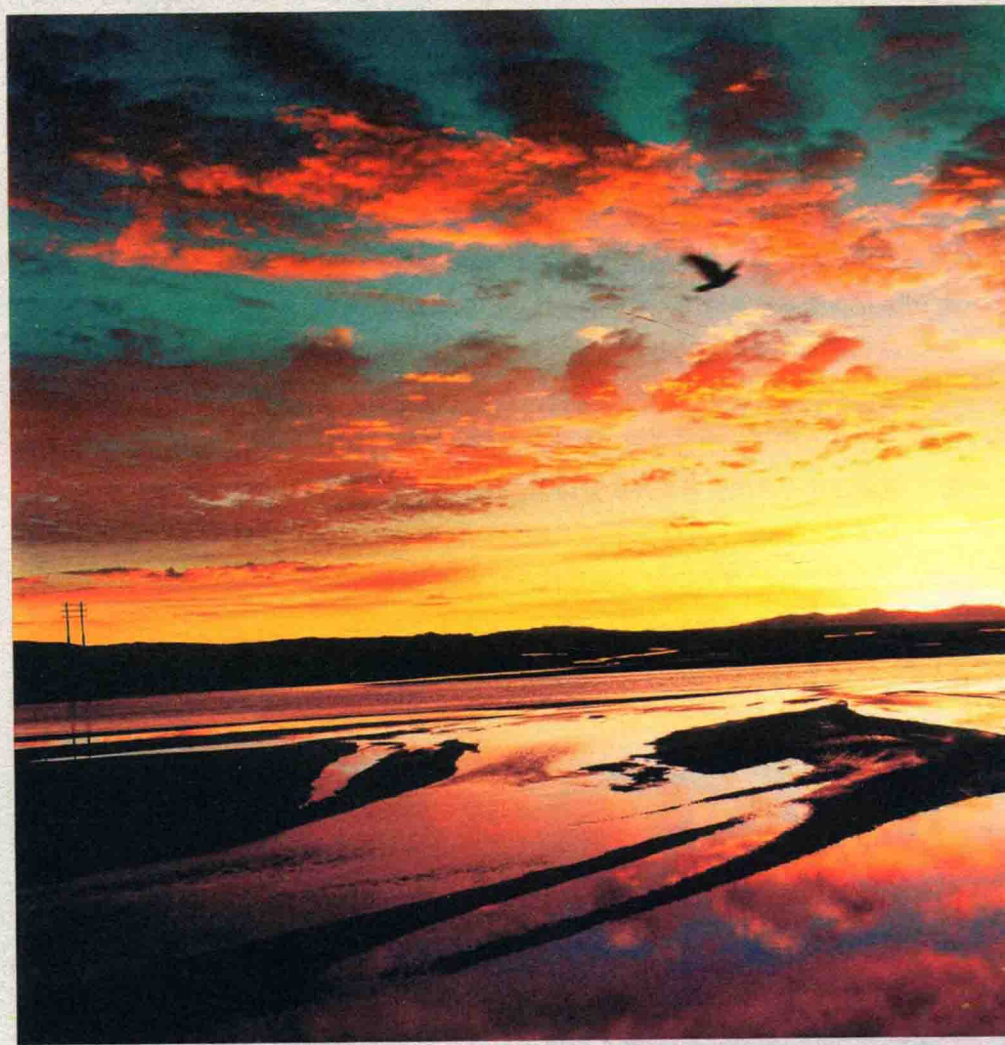
青海是苍凉的，72.2 万平方公里的土地上，仅有 545 万人口。面对无垠的群山和草原，游山玩水的背包客可能会无所适从，因为这里是地球第三极，注定不是个温柔繁华、婉约缠绵之地。青海不具备江南小家碧玉、移步异景的精致，更没有太多亭台楼阁、诗词歌赋的装饰，而正是这种缺失，造就了它不可复制的美。作为万山之宗，江河之源，在祖国的西北角，大江大河从青海发源，大山大川在青海蜿蜒，这里展现的是一种浑然天成、大音稀声的美，只有循声而来、心怀信仰的人，才能领略它的魅力。

青海是宁静的，工业文明到达青藏高原后，失去了凌厉的锋芒，在青藏高原的腹地，青海傲然迤逦、超凡脱俗。从另一个角度来看，这是青海之幸，追逐功名的人不大可能把青藏高原腹地作为理想的去处。如果你是一个关注内心，渴望远方的行者，那么你就有足够的理由抵达并且深入这里，在高原的一隅，安顿下来，打开自己，享受纯净的阳光。在青海，时光是从容的，空气是清新的。从里到外，青海散发着油画的气息。在草原深处的喇嘛庙里，在青藏铁路飞驰的列车上，在青海湖水天一色的胜景前，或者在可可西里恍若天外的荒原中，你都能感受到这种气息，并且被它深深打动。

青海是辽阔的，两亿三千万年以前，这里曾经是海，而今，青海变成了一块高地，但骨子里的青海仍然保留着海的特质，开阔、深邃、包容。如果说雪山是凝固的海浪，那么草原便是绿色的海洋。大地上人烟稀少，生灵自在。人文层面上的青海，更是具有一种海纳百川的胸怀，这里人口不多，却汇集了回族、土族、藏族等数十个民族的绚烂文化，每一个初入青海的人，一定会被这种浓烈的地域特色所倾倒。历史上的青海，是一个人口和文明不断迁移变化的地区。漫步西宁街头，每一个异乡客都能找到熟悉的乡音，青海接纳了无数的移民者。来自五湖四海的创业者在这里安家落户，扎根发芽，这别样的风情，在其他省份并不多见。青海又是一个多种宗教共处的文化福地，小乘佛教、藏传佛教、伊斯兰教、基督教、天主教在青海和谐发展，相安无事，形成了一道独特的文化景象。

青海是陌生的，甚至对于真正的青海人来说，青海都是陌生的。青海的魅力在哪里？什么样的画面和语言才能道尽青海的全部呢？是高原上炽热的阳光，牧人悠扬的歌声，还是沉默的雪山，草原深处的帐篷？面对一连串的惊讶和感悟，你才会发现，青海的魅力，就在这知道与不知道之间。

在尘世之中，在尘世之外，青海，她是如此清新、如此祥和，她散发着圣洁的光辉，召唤着每一颗不安分的心。





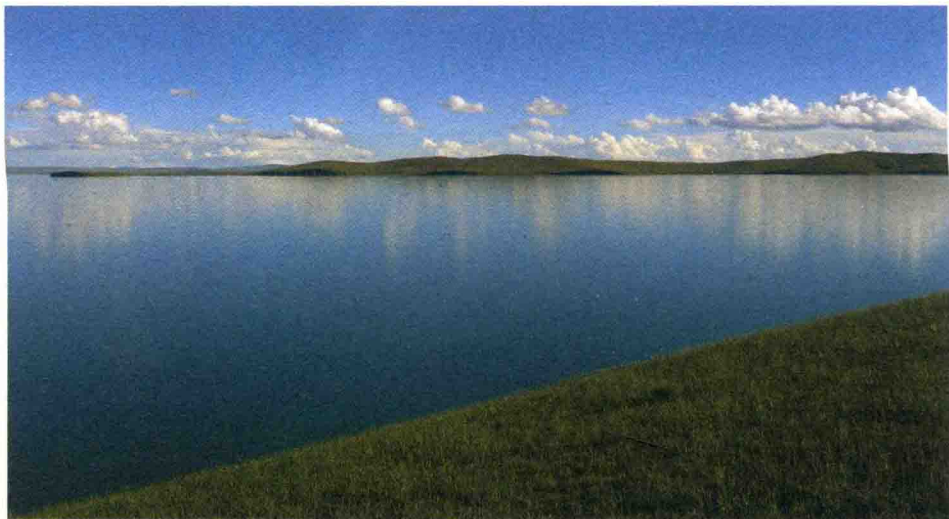
QINGHAIGAIKUANG

青海概况

地理 / 6

历史 / 12

大事记 / 21



| 地理 |

一条昆仑山脉把青海省隔成了两个不同的自然区域，以南的青南高原区和以北的西北干旱区，而祁连山、青海湖盆地和河湟谷地则组成了东部季风区，这也是中国三大自然区的缩影。

巨石般的高地

从高处看去，青海是一片被高山峻峰、大江大河主宰的地方，雪峰像散落的莲花花瓣分布在高山之巅，湖泊如同蓝色的宝石镶嵌在草原和沙海中。大江大河仿佛是高原的血管，滋养着万物生灵，而零星分布的城市和乡村，如同上苍随意撒下的水银，聚集在海拔较低的河湟谷地和柴达木盆地。

如果要找个最精练的字来概括青海的地形，那应该是一个字：“高”。全省平均海拔 3000 多米，最高点昆仑山的布喀达板峰为 6860 米，最低点在民和回族土族自治县下川口村，海拔为 1650 米。面积广阔的青南高原平均海拔超过 4000 米，海拔较低的河湟谷地，也多在 2000 米左右。想想看，一个总面积位列全国第四的省份，有 67% 的地方处在 3000 米以上，海拔 5000 米以上的山脉和谷地大都终年积雪，广布冰川，那究竟是一种怎样的壮阔呢？从这个意义上讲，走近青海的过程，其实是一个不断升高的过程，这个高不仅意味着地理意义上的高度，更是心灵意义上的高度。

多皱的高原

除了拥有高山仰止的海拔以外，青海在地貌上的另一特征就是“皱”。从卫星地图上看，你会产生一种幻觉：这里一定被上苍之手用力地捏过。

这不是一个平坦的地区，强烈的造山运动使青海呈现出山地纵横的地貌特征。境内地质构造年轻，高山密布、河流和湖泊众多，地质板块间的挤压造就了青藏高原令人敬畏的高度，也使得青海境内山脉错综，水系密布。用千沟万壑来形容青海的地貌是一点也不过分的，就像一首青海花儿唱的那样：“上去高山望平川，平川里有一朵牡丹；看起来容易走起来难，采不到手里也是枉然。”高山和峡谷造就了青海独特的地貌，也造就了高原人粗犷豪放、大气、坦荡的群体性格。

三江之源和三大区域

青海如同一只大手，拦住了来自大洋的暖湿气流，高峻和荒凉的群山，造就了三条润泽华夏的大江大河，占青海全省土地面积 43.88% 的青南地区，是由大片的无人区组成的，从冰川中渗出一滴水珠开始，无数条卑微的小溪小河，沿途不断地汇集，最终汇成了三条大河，最终赋予了黄河、长江和澜沧江以磅礴、豪迈的气势。青海为长江输入了 25% 的水量，为黄河注入了 49% 的水量，而澜沧江在这个地区的水量占出境水量的 15%，从这个意义上讲，青海是当之无愧的中华水塔。

从地理区域的差异性上看，青海可以划分为祁连山地区、柴达木盆地、青南高原三个区域。

青海北部有祁连山地。祁连山地位于甘肃和青海的交界处，由数列呈西南走向的平行山岭和谷地组成，山地西段和中段地势高峻，许多山峰均在现代雪线以上，因此多分布有永久积雪和冰川。祁连山地东段的冷龙岭、达坂山、拉脊山三条山脉在青海来说算不上高山，海拔在 4000 米左右。三条山脉造就了大通河、湟水、黄河 3 个谷地，河谷及其两侧的垛状



青海湖

或塬状丘陵，是青海省重要的农业区。青海湖位于祁连山东南的大通山和青海南山之间，湖滨冲积平原是一片牧草丰美的地方。

著名的柴达木盆地，四周高山环列，中部低洼平坦，是青海地区少有的平坦之地，众多的盐湖和大面积沼泽是这一地区最大的特点。盆地气候恶劣，非常荒凉，可是大凡荒凉的地方都有宝藏，柴达木盆地也不例外。这里丰富的盐类、有色金属、石油、天然气、石棉等矿产资源是青海的骄傲，“聚宝盆”这个美誉的确是当之无愧的。在青海人眼里，这是一个亲切的称呼。

青海南部主要由昆仑山脉及其支脉可可西里山、巴颜喀拉山、阿尼玛卿山、唐古拉山脉等组成的青南高原，海拔均在4500米以上，境内有许多常年积雪的山峰。高原西部和中部地形较平缓，相对高差不大，具有非常完整的高原形态，也是长江、黄河、澜沧江的发源之地；高原东南部山岭高峻，河流湍急，形成了许多刀切斧劈状的高山峡谷地貌形态；高原东北部地势较低，黄河以及其众多支流从这里流过，把大地切割成许多台地和谷地，这里地面相对平坦，土层深厚，是省内最大的农、牧业用地。

高原的冰川与湖泊

中国的冰川面积位于加拿大、俄罗斯和美国之后，居世界第4位。由于其特殊的地理特点，青海境内分布有很多冰川。全省共有冰川2965条，冰川面积为3675平方公里，祁连山、昆仑山、巴颜喀拉山、唐古拉山等山脉，多在海拔5000

米以上，山顶终年积雪，广布冰川。这些星星点点的冰川在亚洲气候系统中扮演着重要的角色，它们如同冰箱制冷器一样，起着播云布雨的作用。同时，这些冰川是一些江河湖泊的主要补给水源，也是维系整个江河流域水资源平衡的“水塔”。青海的冰川属大陆性冰川，有着降水少、气温低、雪线高、消融弱、移动慢的特点。青海境内最著名的冰川当数姜根迪如冰川和祁连山中段的七一冰川。



可可西里

在阳光的强烈照射下，远眺冰川，白玉无瑕，发出万丈光芒，如银河落地，动人心魄。数千年来，这些冰川耸立在高原的群山中，滋养了山下的草原和河流，也支撑起了柴达木盆地和河湟谷地的工农业发展，同时，它以其难以接近的神秘和威严吸引着来自四面八方的人们。

青海境内共有大小湖泊 1800 多个，面积在 0.5 平方公里以上的湖泊就有 262 个，仅从这两组数字就可看



青海湖畔

出，这里是真正的湖泊王国，中国湖泊总数的近一半都在这里。从印度洋来的水汽在喜马拉雅山碰壁之后形成涡流，通过一条条峡谷形成巨大的气流旋涡，把孟加拉湾的暖湿气流抽吸到高原上，在青藏高原形成降水，汇入高原之上的群湖之中。青海的湖泊种类有淡水湖、咸水湖和盐湖。其中淡水湖 148 个，面积 0.26 万平方公里，较大的有扎陵湖、鄂陵湖、托素湖、可鲁克湖；咸水湖 86 个，面积 0.88 万平方公里；盐湖 28 个，面积 0.15 万平方公里。作为青海的名片，青海湖湖水面积 4340 平方公里，是当之无愧的中国第一大咸水湖。千万不要以为所有的湖都是一片汪洋，在柴达木盆地的茶卡盐湖就是一个“固体”的湖，它像亚洲的盐钵一样，大得让人惊讶。湖泊集中分布于青藏高原的江河源地区区和柴达木盆地等地，在世代代居住在这里的牧民眼里，这些湖是无上神圣的，它们都是神赐给大地的礼物。

高原上的精灵

在这片离太阳最近的土地上，生命不仅没有被低气压、高寒和缺氧所扼杀，反而迸发出惊人的活力。在青海，仅陆栖脊椎动物就达 270 多种。藏羚羊是青藏高原特有的珍稀动物，栖于荒漠、高原草原环境，海拔 4100 ~ 5200 米，分布于玉树西部、西南部，昆仑山亦有分布，多小群活动。在海拔 4000 米以上的高寒地带，生活着威猛的野牦牛，这是一种高傲的动物，喜群居，性凶猛、好斗，一旦离群，孤独终身。野生双峰驼生活在海拔 2000 ~ 2900 米的干旱荒漠、半荒漠区，