



FOLLOW ME

《亲历者》编辑部 编著 ★ 逐年修订 ★ 全新第3版

青海

8地一线探访 + 11篇专家级解读 + 24幅手绘图解 + N多实用攻略

深 · 度 · 游

慢 旅 行 的 倡 导 者

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE



FOLLOW ME

《亲历者》编辑部 编著 ★ 逐年修订 ★ 全新第3版

青海

深度游



慢 · 旅 · 行 · 的 · 倡 · 导 · 者

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (C I P) 数据

青海深度游Follow Me / 《亲历者》编辑部编著. —3版.— 北京 :
中国铁道出版社, 2018.4

(亲历者)

ISBN 978-7-113-24115-5

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

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第314443号

书 名: 青海深度游Follow Me (第3版)

作 者: 《亲历者》编辑部 编著

策划编辑: 聂浩智

责任编辑: 杨 旭

版式设计: 东至亿美

责任印制: 赵星辰

出版发行: 中国铁道出版社 (100054, 北京市西城区右安门西街8号)

印 刷: 中煤 (北京) 印务有限公司

版 次: 2015年1月第1版 2018年4月第3版 2018年4月第1次印刷

开 本: 660mm×980mm 1/16 印张: 14 插页: 1 字数: 300千

书 号: ISBN 978-7-113-24115-5

定 价: 49.80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

速读青海 006-037

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
- ▶ 走过神山，寻觅信仰012
- ▶ 至美风光，遇上坎布拉014
- ▶ 塔尔寺，藏传佛教的震撼信仰016

读懂青海

- ▶ 三江源头：大江大河的发源地 ...018
- ▶ 可可西里：生命禁区发展之路 ...019
- ▶ 青藏铁路：从此天堑变成通途 ...020
- ▶ 唐卡：藏族独有的绘画艺术 ...021
- ▶ 民族聚居：平添一抹别样风情 ...022
- ▶ 百花齐放：文化旅游推广传承 ...023

自驾青海

- ▶ 西宁周边休闲四日游024
- ▶ 青藏铁路沿线五日游025
- ▶ 唐蕃古道魅力六日游026
- ▶ 青海甘肃大环线六日游027

图解青海

- ▶ 品尝高原美味028
- ▶ 尝试环保旅行030
- ▶ 感受节日气息032
- ▶ 遇见新奇物产034
- ▶ 体验民族风情036

PART 1 038-083

西宁

- 西宁市区040
- 西宁近郊045
- 塔尔寺049
- 大通老爷山058
- 湟源061
- 门源百里油菜花海066
- 祁连山草原风光区074

PART 2 084-119

西宁东部

- 瞿昙寺086
- 互助土族故土园090
- 循化撒拉族绿色家园094
- 坎布拉098
- 同仁古城103
- 贵德国家地质公园111
- 贵德古城114

PART 3 120-153

青海湖

- 二郎剑景区129
- 鸟岛景区135
- 仙女湾景区139
- 西海镇142
- 沙岛景区147



PART 4 154-181

青藏铁路

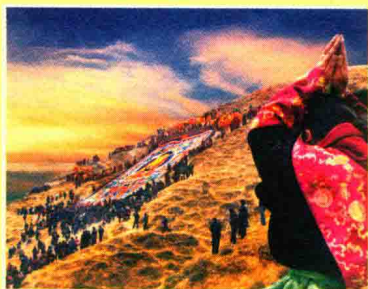
茶卡盐湖	157
德令哈	159
察尔汗盐湖	163
格尔木昆仑文化旅游区	165
唐古拉山乡	172
可可西里自然保护区	176

PART 5 182-218

唐蕃古道

共和一玛多	185
黄河源风景区	191
通天河	196
玉树	200
囊谦寺院	205
阿尼玛卿雪山	208
年保玉则景区	212
尕朵觉悟神山	216

附录	219
----------	-----



示意图目录

西宁市区示意图	041
塔尔寺示意图	050
湟源旅游交通示意图	063
门源旅游交通示意图	069
祁连山旅游交通示意图	077
瞿昙寺示意图	088
互助旅游交通示意图	091
坎布拉示意图	101
同仁隆务河景观带示意图	105
贵德旅游交通示意图	112
青海湖示意图	124
二郎剑景区示意图	130
鸟岛景区示意图	136
西海镇示意图	144
青藏铁路示意图	156
德令哈旅游交通示意图	161
格尔木旅游交通示意图	166
可可西里示意图	178
唐蕃古道示意图	184
结古镇示意图	202
阿尼玛卿山示意图	210
年保玉则示意图	214



FOLLOW ME

《亲历者》编辑部 编著 ★ 逐年修订 ★ 全新第3版

青海

深度游



慢·旅·行·的·倡·导·者

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

青海， 来玩就要有深度



历史拾遗

青海历史悠久，在时代的进程中留下了许多珍贵的脚印，省内以古墓群、古寺庙、古岩画、古城堡为特征的名胜古迹众多，其中尤以塔尔寺最为知名，十分震撼。青海非常具有包容性，多民族聚居，汉、藏、回、蒙古、土、哈萨克、撒拉等民族都有着悠久的历史 and 优秀的文化传统，保持着独特的、丰富多彩的民族风情和习俗，让人久久难以忘怀。此外，青海也是花儿的故乡，“花儿”是流行于青海、甘肃、宁夏地区的一种山歌型情歌，是一种非物质文化遗产，文学艺术价值较高，被人们称为西北之魂。

自然风光

青海地处青藏高原，是“世界屋脊”的一部分，得天独厚的地理环境使其孕育出了壮丽的风景线。夏季是青海湖最美之时，环湖千亩油菜花竞相绽放，碧波万顷的湛蓝外围散布着金灿灿的亮黄，高山牧场的野花五彩缤纷，如绸似锦，数不尽的牛羊膘肥体壮，点缀其间。“万丈盐桥”是格尔木至敦煌的一段从达布逊湖上穿过的公路，15~18米的盐盖构成天然的“盐桥”2千米，桥上路面光洁平坦，山色湖光相映，景致很美，堪称举世无双。除此之外更有许多雪山、高原湖泊等众多奇美风景，于茫茫中感受天地辽阔。



青海，位于中国西部，雄踞世界屋脊青藏高原的东北部，是中国青藏高原上的重要省份之一，简称青，省会为西宁。境内山脉高耸，地形多样，河流纵横，湖泊棋布。昆仑山横贯中部，唐古拉山耸立于南，祁连山矗立于北，茫茫草原起伏绵延，柴达木盆地浩瀚无限。长江、黄河之源头在青海，中国最大的内陆高原咸水湖也在青海，因此而得名“青海”。

青海，一片孕育了大山大河的热土。

一朵云，一匹马，一块砖石，一条河流，青海的美就在这点滴之中聚集起来，汇成一种粗犷奔放的温情。带着磅礴的热气，带着汹涌浓烈的情感，展示着千百年来这片土地的种种过往。

青海的美，美在壮美澄澈的青海湖，美在明艳俏丽的门源油菜花海，美在连绵起伏的祁连山草原，美在辽阔苍茫的可可西里……它不言不语，却胜过千言万语，它就这么静默地伫立着，轻描淡写却又浓墨重彩。

青海不仅拥有来自于上天恩赐的魅力多样的自然环境，淳朴浓郁的民族氛围也浑然天成，为这片土地增添了别样的风情。

作为一个多民族聚居地，青海的韵味也仿佛比别的地方来的独特悠久。这里有八方闻名的花儿会，有隆重壮观的塔尔寺晒佛节，有载歌载舞的同仁六月会……不管你是来登高朝拜还是度假休闲，总能在这里找到一个满意的答案。

越是了解青海，就越是充满热爱，我们在这里等你。

山河故乡

青海素有“中华水塔”之美誉。这里是长江、黄河、澜沧江的发源地，故被称为“江河源”，又称“三江源”，不管是地理上还是情感上的意义都非常厚重。三江源区境内昆仑山脉的巴颜喀拉山、可可西里山、阿尼玛卿山及唐古拉山脉横贯其间，高大山脉的雪线以上分布有终年不化的积雪，雪山冰川广布，绵亘几十里的冰塔林，犹如座座水晶峰峦，千姿百态，景色绮丽。

世界第三极

青海可可西里国家级自然保护区总面积4.5万平方千米，主要是保护藏羚羊、野牦牛、藏野驴、藏原羚等珍稀野生动物、植物及其栖息环境。青海可可西里国家级自然保护区为中国最大的无人区之一，因其自然环境的险恶，拥有独一无二的自然景观，尤其以藏羚羊及相关环境保护问题引起了社会各方面的重视，2017年7月7日，在波兰克拉科夫举行的第41届世界遗产大会上，青海可可西里经世界遗产委员会一致同意，获准列入《世界遗产名录》，成为中国第51处世界遗产。

目录 contents

速读青海 006-037

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
- ▶ 走过神山，寻觅信仰012
- ▶ 至美风光，遇上坎布拉014
- ▶ 塔尔寺，藏传佛教的震撼信仰016

读懂青海

- ▶ 三江源头：大江大河的发源地 ...018
- ▶ 可可西里：生命禁区发展之路 ...019
- ▶ 青藏铁路：从此天堑变成通途 ...020
- ▶ 唐卡：藏族独有的绘画艺术 ...021
- ▶ 民族聚居：平添一抹别样风情 ...022
- ▶ 百花齐放：文化旅游推广传承 ...023

自驾青海

- ▶ 西宁周边休闲四日游024
- ▶ 青藏铁路沿线五日游025
- ▶ 唐蕃古道魅力六日游026
- ▶ 青海甘肃大环线六日游027

图解青海

- ▶ 品尝高原美味028
- ▶ 尝试环保旅行030
- ▶ 感受节日气息032
- ▶ 遇见新奇物产034
- ▶ 体验民族风情036



PART 1 038-083

西宁

西宁市区	040
西宁近郊	045
塔尔寺	049
大通老爷山	058
湟源	061
门源百里油菜花海	066
祁连山草原风光区	074

PART 2 084-119

西宁东部

瞿昙寺	086
互助土族故土园	090
循化撒拉族绿色家园	094
坎布拉	098
同仁古城	103
贵德国家地质公园	111
贵德古城	114

PART 3 120-153

青海湖

二郎剑景区	129
鸟岛景区	135
仙女湾景区	139
西海镇	142
沙岛景区	147

PART 4 154-181

青藏铁路

茶卡盐湖	157
德令哈	159
察尔汗盐湖	163
格尔木昆仑文化旅游区	165
唐古拉山乡	172
可可西里自然保护区	176

PART 5 182-218

唐蕃古道

共和一玛多	185
黄河源风景区	191
通天河	196
玉树	200
囊谦寺院	205
阿尼玛卿雪山	208
年保玉则景区	212
尕朵觉悟神山	216

附录	219
----------	-----



示意图目录

西宁市区示意图	041
塔尔寺示意图	050
湟源旅游交通示意图	063
门源旅游交通示意图	069
祁连山旅游交通示意图	077
瞿昙寺示意图	088
互助旅游交通示意图	091
坎布拉示意图	101
同仁隆务河景观带示意图	105
贵德旅游交通示意图	112
青海湖示意图	124
二郎剑景区示意图	130
鸟岛景区示意图	136
西海镇示意图	144
青藏铁路示意图	156
德令哈旅游交通示意图	161
格尔木旅游交通示意图	166
可可西里示意图	178
唐蕃古道示意图	184
结古镇示意图	202
阿尼玛卿山示意图	210
年保玉则示意图	214



速读 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
走过神山，寻觅信仰
至美风光，遇上坎布拉
塔尔寺，藏传佛教的震撼信仰

读懂青海

三江源头：大江大河的发源地
可可西里：生命禁区发展之路
青藏铁路：从此天堑变成通途
唐卡：藏族独有的绘画艺术
民族聚居：平添一抹别样风情
百花齐放：文化旅游推广传承

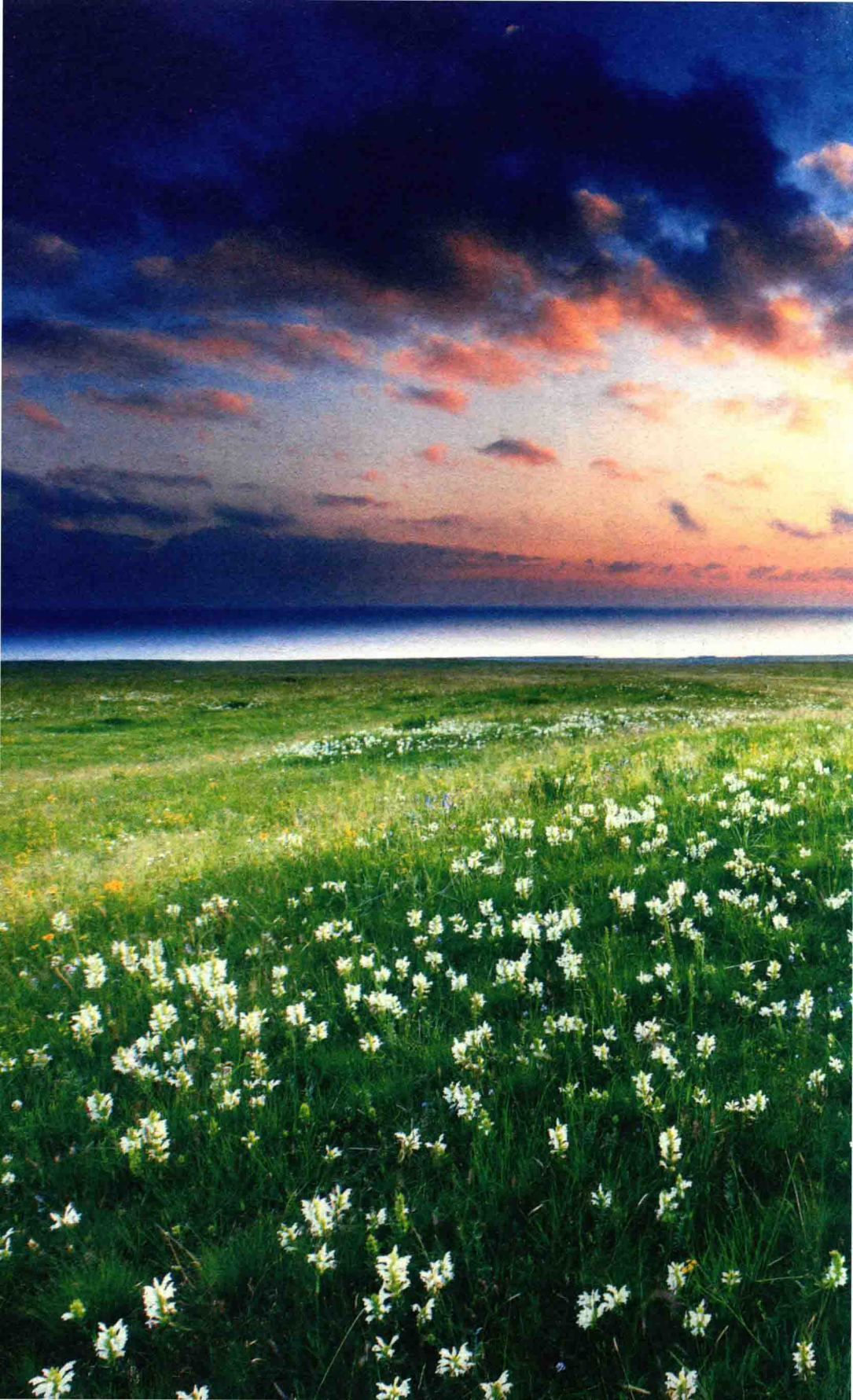
自驾青海

西宁周边休闲四日游
青藏铁路沿线五日游
唐蕃古道魅力六日游
青海甘肃大环线六日游

图解青海

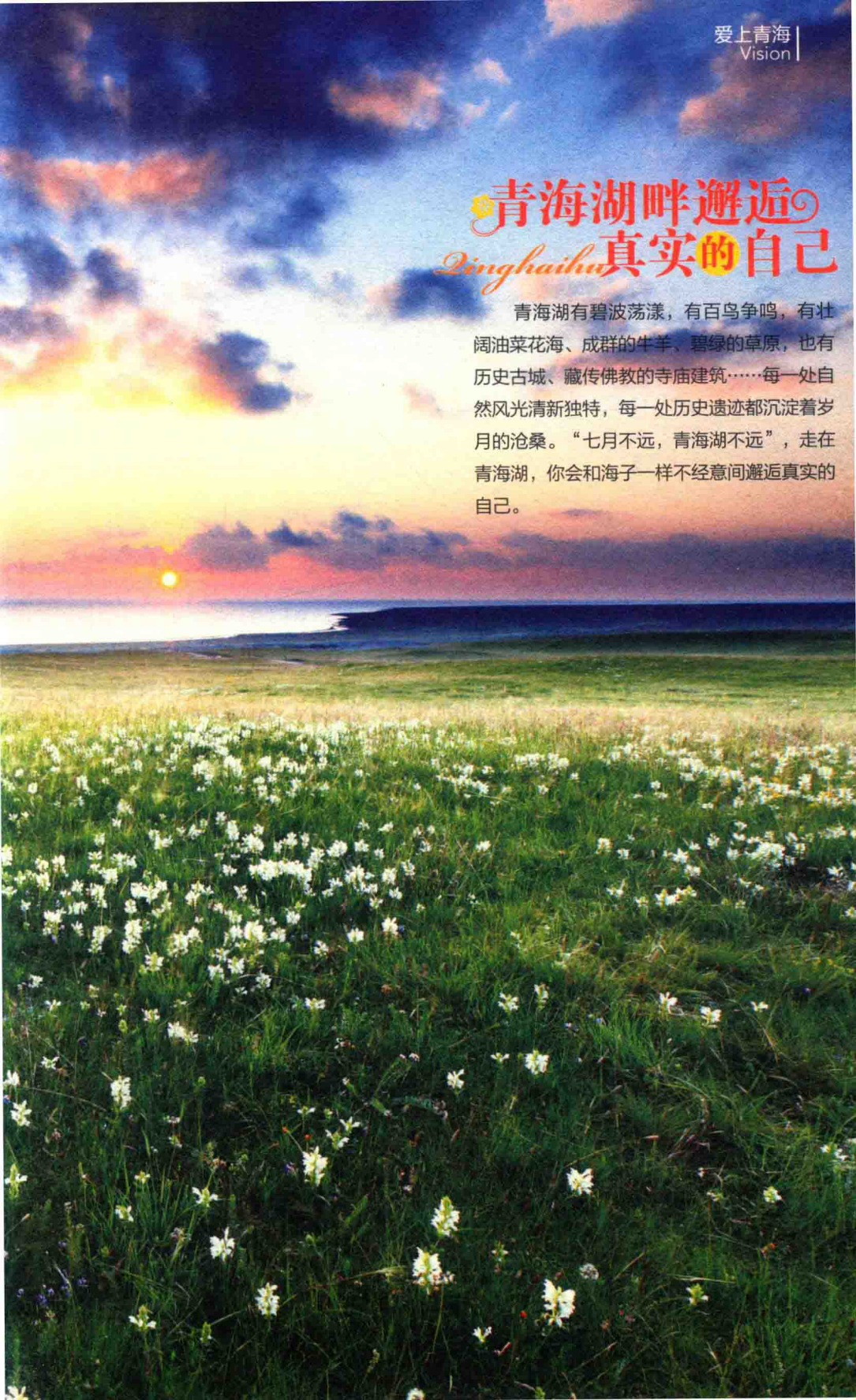
品尝高原美味
尝试环保旅行
感受节日气息
遇见新奇物产
体验民族风情





青海湖畔邂逅 *Qinghaihu* 真实的自己

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。



Tiandu

青藏铁路 享受美景 的震撼

一条人力构筑的“天路”连接了西藏和中原，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。





