

青海省情教育读本

# 大美青海

DAMEIQINGHAI



主编 王子波  
青海人民出版社

青海省情教育读本

# 大美青海

DAMEIQINGHAI



主编 王子波  
青海人民出版社

2010 · 西宁

图书在版编目(CIP)数据

大美青海—青海省情教育读本 / 王子波主编.  
—西宁: 青海人民出版社, 2009. 12  
ISBN 978-7-225-03578-9

I. 大… II. 王… III. 青海省—概况 IV. K924.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 001756 号

责任编辑 康 瑛 戴发望  
装帧设计 杨敬华 薛建华 王小剑  
责任印制 董四德 巢世武

大美青海

青海省情教育读本

王子波 主编

出版 青海人民出版社 (西宁市同仁路 10 号)  
发 行 : 邮政编码 810001 总编室 (0971) 6143426  
发行部 (0971) 6143516 6123221  
印 刷: 青海西宁印刷厂  
经 销: 新华书店  
开 本: 787mm × 1000mm 1/16  
印 张: 17.25  
字 数: 270 千  
版 次: 2010 年 3 月第 1 版  
印 次: 2010 年 3 月第 1 次印刷  
书 号: ISBN 978-7-225-03578-9  
定 价: 28.00 元

版权所有 翻印必究

(书中如有缺页、错页及倒装请与工厂联系)



## 《大美青海》编委会

编委会主任：王子波

编委会副主任：高海宾 张银生 董家平 班 果

编委会成员：段宏伟 李亚岭 赖振寅 杜常顺

康 瑛

主 编：王子波

副 主 编：高海宾 班 果

执 行 主 编：赖振寅 杜常顺

撰 稿：丁柏峰 杜常顺 李臣玲 刘大伟

文忠祥 曹海玲

## 为大美青海自豪（序）

青海地大物博，是我们祖国一个十分可爱的地方！从昆仑山巅到可可西里，从江河源头到河湟谷地，在 72.12 万平方公里的土地上，既可以看到麦浪滚滚、果蔬飘香的田园风光，亦可以体验风吹草低、牛羊遍野的草原牧歌，还可以领略盐田荡漾、循环发展的现代化工业。

天地有大美而不言。青海正是这样一个天人合一的大美之地。这里地域辽阔，资源富集，蕴藏着丰富的水电、盐湖、石油、天然气、太阳能、风能以及特有的高原动植物、农牧业和旅游业资源，是我国资源的重要战略接续区。这里山川壮美，生态重要，不仅有青藏高原的博大壮美和瀚海大漠的广袤雄浑，亦有河湟谷地的繁荣富庶和江南水乡般的旖旎多姿。中华民族的母亲河——黄河、长江从这里起步，东流入海；巍巍昆仑、莽莽祁连横空出世，绵延不绝。青海自然景观、地理地貌、民族文化、人文风情等具有原生态、多样性和不可替代的特点，到处呈现着一派雄浑磅礴的壮丽之美。这里历史悠久，文化多元，是“唐蕃古道”、“丝绸之路”的要地，是中原与边塞、东方与西方文明交流传播的桥梁。当年，文成公主就是翻日月山，越青海湖，经玉树抵拉萨，谱写了唐蕃和亲、民族团结的动人篇章。在历史的长河中，柳湾彩陶、喇家遗址、西汉虎符、吐蕃古墓、北禅寺、塔尔寺等等见证着多民族、多文化、多宗教在这片神奇的土地上融合、交流、激荡，展现了一幅青海文明进步的绚丽画卷。

今年是新中国成立60周年。60年来，来自祖国四面八方的优秀儿女汇聚到美丽的青海，同青海各族人民一道艰苦奋斗，青海的发展翻开了崭新的一页。在党中央、国务院的关怀下，在历届省委、省政府的领导下，全省各族人民团结一心，艰苦奋斗，开拓创新，青海社会主义现代化建设事业不断前进，青海的面貌发生了翻天覆地的变化。

今天的青海，已经开始进入经济加速发展、产业加快转型的关键阶段。全省各族人民正在深入贯彻落实科学发展观，牢固树立自信、开放、创新的青海意识，积极践行“五个特别”的青藏高原精神和“人一之，我十之”的实干精神，紧紧围绕科学发展、改善民生、保护生态三大历史任务，着力推动跨越发展、绿色发展、和谐发展和统筹发展，努力探索具有青海特点的科学发展模式，奋力闯出欠发达地区实践科学发展观的成功之路，不断夺取建设富裕文明和谐新青海的新胜利。

只有正确认识和把握省情，才能更好地投入新青海的伟大实践。在不断解放思想中，我们进一步深深地认识到：青海不仅地大物博、具有神奇的人文景观和壮美的自然风光，而且青海在全国具有地理上、生态上和资源上的重要战略地位；青海不仅是祖国一个十分可爱的地方，而且是祖国一个十分重要的地方，是一个特色很鲜明，特点很突出，特征很显著的地方，是一个物华天宝、人杰地灵、充满活力、蓄势勃发的地方，是一个大有希望、大有作为的地方！

面对新形势，省委教育工委、省教育厅积极动员组织各方面力





量，及时编写了《青海省情教育读本》（大、中、小学版），对进一步深化省情教育工作，引导广大青少年树立自信、开放、创新的青海意识，增强他们努力学习，成为建设新青海有用人才的使命感和责任感，具有重要而深远的意义。在《读本》即将付梓之时，我对全体编撰工作者的辛勤工作表示衷心的感谢，对《读本》的出版表示诚挚的祝贺。希望全省各级教育行政部门和各级各类学校深入开展“认识青海、热爱青海、建设青海”的省情主题教育活动，把《读本》作为重要载体之一，通过课堂教学和各种丰富多彩的活动，使广大青少年进一步树立青海意识、深化省情认识，并使之转化为热爱家乡的深厚感情，转化为建设家乡的自觉行动，转化为振兴中华的远大抱负，为建设富裕文明和谐新青海励志成才、建功立业！

中共青海省委书记  
青海省人大常委会主任

强卫

2009年12月18日



# 目录

## 第一讲 山宗水源

- 第一节 青海是个十分可爱的地方 / 001
- 第二节 中华水塔三江源 / 010
- 第三节 横空出世莽昆仑 / 019
- 第四节 魂牵梦萦青海湖 / 028
- 第五节 瀚海戈壁柴达木 / 035
- 第六节 锦绣家园河湟谷地 / 042



## 第二讲 西海春秋

- 第一节 彩陶的故乡：青海史前文化 / 051
- 第二节 古羌盛衰 / 059
- 第三节 草原王国吐谷浑 / 066
- 第四节 秃发南凉与青唐唃廝囉 / 072
- 第五节 茶马互市与民族贸易 / 078
- 第六节 青海建省与马家军阀统治始末 / 083





### 第三讲 和谐家园

- 第一节 同乳共生 和谐发展 / 091
- 第二节 河湟汉家——汉族 / 095
- 第三节 雪域儿女——藏族 / 102
- 第四节 亦农亦商——回族 / 109
- 第五节 彩虹的使者——土族 / 115
- 第六节 黄河骄子——撒拉族 / 120
- 第七节 饮马西海——蒙古族 / 127



### 第四讲 多元文化

- 第一节 昆仑神话:天人沟通的华章 / 133
- 第二节 《格萨尔》:流传千古的藏族英雄史诗 / 139
- 第三节 “花儿”为什么这样红 / 146
- 第四节 人神共舞的热贡艺术 / 154
- 第五节 土族纳顿:世界上最长的狂欢节 / 162
- 第六节 玉树歌舞:激情飞扬遍草原 / 171



## 第五讲 宗教信仰

- 第一节 多教并行 源远流长 / 179
- 第二节 藏传佛教 / 183
- 第三节 伊斯兰教 / 190
- 第四节 汉传佛教和道教 / 195
- 第五节 天主教和基督教 / 197



## 第六讲 人物撷英

- 第一节 历史人物 / 201
- 第二节 宗教人物 / 209
- 第三节 文化名人 / 215
- 第四节 革命烈士与共和国英模 / 222

## 第七讲 潮涌青海

- 第一节 曲折前行的三十年 / 231
- 第二节 改革开放三十年 / 241
- 第三节 在新的起点上 / 257







## 第一讲 山宗水源



### 第一节 青海是个十分可爱的地方

这里是中华民族的摇篮,长江、黄河奔流而下,母亲河的乳汁滋养了中华大地,哺育了华夏文明。这里是离天最近的地方,高天厚土,雄奇伟岸,屹立于世界第三极。这里是千水之源、万山之宗,长江、黄河、澜沧江发源于此,昆仑山、唐古拉山、祁连山纵横南北。这里是诗歌的沃土,汇集天地之灵气,彰显出一种原生态、多样性的大气之美、磅礴之美、神奇之美。这里是藏传佛教的圣地,五彩的经幡,高耸的佛塔,承载着诚挚的祈祷。这里是“花儿”的故乡,优美、嘹亮、豪放的“花儿”回响在青山绿水之间,传唱于田间地头。这里是民族大家园,各民族和谐共处,亲如一家。这里汇聚了大自然的神



功造化,恢弘博大、高旷雄奇,充满着新奇感、神秘感、粗犷感和原始感。这里蕴藏着无数的宝藏,柴达木聚宝盆名扬天下。

这里自然风光雄奇壮美,历史遗存源远流长,民族风情绚丽多彩,宗教文化神秘独特,自然资源富集丰厚。

1958年,朱德同志来青海视察时留下了令人感怀的题词——青海地大物博,是祖国的一个十分可爱的地方。

**地理位置** 在中国辽阔的版图之内,偏处西北地区的青海省对于很多人

而言是一个神秘而遥远的地方。它雄踞于号称世界屋脊的青藏高原东北部,地理位置为东经 $89^{\circ}35'$ ~ $103^{\circ}04'$ ,北纬 $31^{\circ}39'$ ~ $39^{\circ}19'$ 。全省东西长约1200公里,南北宽约800公里,总面积72.12万平方公里,仅次于新疆、西藏和内蒙古,居全国第四位。截至2009年底,在这块约占全国总面积近三分之一的广阔天地里,生活着557.3万人,不到全国总人口的千分之五。地广人稀,高寒缺氧,河湖纵横,雪山林立,大片的无人区,丰富的野生动植物资源,无尽的矿山宝藏……是这块土地留给人最为深刻的印象。然而,这些景观印象并不能代表青海的全部,青海的自然内涵和人文内涵远不是这些表象和数据所能完全概括的。自然地理学界将整个中国划分为三个大的自然区域:内蒙古和新疆所处的西北干旱区、东部各省市所处的东部季风区以及青藏高原区,这种划分一语中的地阐明了中国基本的自然地理特征。而在全国各省区当中,只有青海省被大自然煞费苦心地在安排在了中国三大自然地理区的交汇处,涵盖了全部三个自然地理区域类型。

青海地大物博,是祖国一个十分可爱的地方。  
各族干部和群众团结一心,在党的领导下  
和全国人民的支援下,继续发扬艰苦奋斗的  
精神,投身于社会主义建设,使青海这块  
社会主义的新青海。

朱德  
一九五八年  
七月



朱德同志视察青海

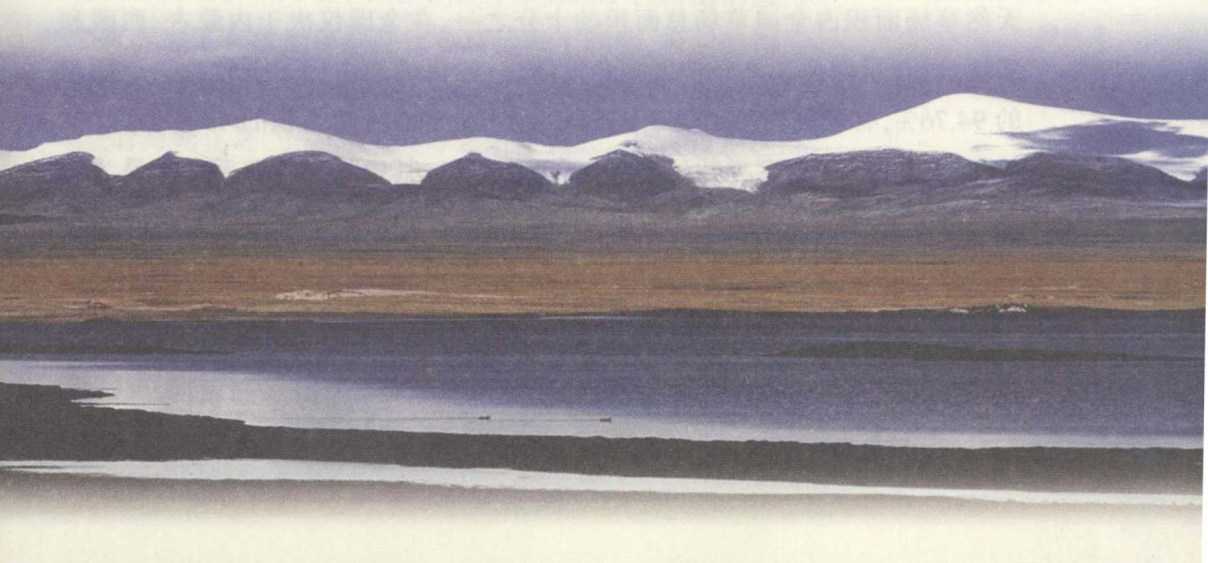
**自然环境** 青海省因境内有全国最大的内陆咸水湖——青海湖而得





名,简称“青”。境内山脉纵横,峰峦重叠,湖泊众多,河谷、盆地遍布,全省地貌复杂多样。昆仑山、祁连山、巴颜喀拉山、阿尼玛卿山、唐古拉山等山脉横亘境内,构成了青海的地貌骨架,将全省分割成青南高原区、西北干旱区和东部季风区三个大的地理区域,也造就了丰富多彩的自然风貌。青南高原的平均海拔超过4 000米,面积占全省的一半以上,是全省最大的一个地理单元。这里的冰雪融水孕育了长江、黄河、澜沧江三条世界著名江河,是举世闻名的中华水塔、江河之源。西北干旱区主要是指海西州的柴达木盆地。这里气候干旱,植被荒芜,地表景观以荒漠和戈壁为主,然而却是全省乃至全国矿藏资源最为丰富的地区,一向有“聚宝盆”的美誉。东部季风区包括祁连山东部、青海湖盆地和河湟谷地。这里是青海自然条件最好的地区,也是人口最为密集的一个地区,省会西宁就位于这一地区的湟水河畔。这一全省自然地理空间角度的边缘地区也由此成为政治地理角度的中心地区。

青海全省平均海拔3 000多米,最高点昆仑山的布喀达坂峰海拔6 860米,最低点民和县的下川口村海拔为1 650米。在总面积中,平地占30.1%,丘陵占18.7%,山地占51.2%,海拔高度在3 000米以下的地区占26.3%,3 000~5 000米的地区占67%,5 000米以上的地区占5%,水域面积占1.7%。青海省深居高原内陆,地势高耸,相对高差大,气候属于较为典型的高原大陆性气候。基本特征表现为干燥、少雨、多风、寒冷、日温差大、冬长夏短、四季不分明,气候区分布差异大、垂直变化明显。东部地区雨水较多,西部、南部地区则干燥多风。本省人口密集的河湟地区年均温度在-6~4℃之间,盛夏6~8月平均温度为5.4~19.9℃。“赤日不磨山积雪,清秋先到草惊霜”是古人对这里气候的形象概括,省会西宁也因此被誉为“中国夏都”,是得天独厚的天然避暑胜地。





**资源** 青海幅员辽阔,土地类型多样,这里集地域之美,收农牧之利,盛产不少名优特农牧产品。全省共有土地面积 10.8 亿亩,但由于自然条件所限,耕地面积仅占 0.81%。2009 年农作物总种植面积达 770.45 万亩,其中粮食种植面积 407.99 万亩,油料种植面积 259.10 万亩,蔬菜种植面积 53.57 万亩。粮食作物中,马铃薯和蚕豆的品质极佳,是闻名遐迩的地方特色作物。青海是一个马铃薯种植大省,这里的马铃薯品种繁多,以个大、皮薄、质沙、味美而著称。这里的蚕豆也以颗粒硕大丰满、皮色光亮、富含营养而驰名全国。



祁连山牧场

青海是全国五大牧区之一,这里辽阔的天然草场,具有面积大、类型多、草质好的特点,适宜放牧各类牲畜,具有发展牧业的先天优越条件。青海省的天然草场面积占全国草场总面积的十分之一,在全国仅次于内蒙古、西藏和新疆,居于第四位。从经济区划角度而言,牧区面积占到了全省总土地面积的 94.76%,有可利用的草场 5 亿余亩,约占全省总土地面积的 46.39%。2008 年青海全省草食畜存栏数达 1 980.5 万头(只),其中牦牛与藏系羊是最为重要的畜牧品种。青海草原是全国有名的牦牛之乡,全省牦牛的数量始终保持在 500 万头左右,占全国总数的 40%以上,占世界总数的三分之一强。藏系羊是青海草原上另外一种重要牲畜,近年来的存栏量一直保持在 1 200 万只以上。这种羊是我国三大原始绵羊品种之一,其肉、毛以及皮张都具有很高





的经济价值。由于青海广大牧区地处高寒,紫外线光照强,生活在这里的藏系羊为了适应恶劣的自然环境,其羊毛耐酸耐碱,纤维长、弹性大、拉力强,是加工高级地毯、毛毯及长毛绒的最佳原料。早在 19 世纪末期,青海的优质羊毛资源就以“西宁毛”的名称在国际羊毛市场独领风骚。上个世纪 40 年代,美国著名畜牧学家费理朴就在他的代表作《中国之畜牧》一书中将西宁毛列为亚洲所产八种羊毛中的第一等,并且说:“真正的西宁毛——西藏羊毛中之一种,乃中国所产羊毛之最适宜编织地毯者,但其纯粹者,甚不易得。”

青海的野生动植物资源十分丰富,是一个公认的野生动植物王国。这里地广人稀的环境为野生动植物提供了广阔的生存空间,大部分地区接近原始的自然风貌,使得许多珍稀物种得以栖息延续下来,其中有许多是青藏高原地区特有的物种。种类繁多、数量庞大的野生动植物资源使这里成为一个生机盎然的生态乐园。据统计,全省共有鸟类 292 种,兽类 110 种,分别占到全国鸟兽种类的四分之一和六分之一。经国务院批准的《国家重点保护野生动物名录》中,列为国家重点保护的一、二级野生动物有 257 种,其中主要分布于青海境内的有 69 种。野骆驼、野牦牛、藏野驴、藏羚羊、盘羊、白唇鹿、梅花鹿、麝、雪豹、黑颈鹤、藏雪鸡、天鹅等国家濒危野生动物都在青海的群山万壑、茫茫草原上寻觅到了自己的栖息之所。为了有效地保护好这些珍稀野生动物,为它们构筑永远的生存家园,现在已经建立起了三江源、可可西里、青海湖鸟岛、玉树隆宝滩等著名保护区。这些保护区将青海省一半以上的区域划入保护范围,比例之高,全国罕见。青海河流湖泊众多,水面类型多样,有鱼水面达到 1 600 多万亩,拥有巨大的水产资源蕴藏量。由于以高寒水体为主,鱼的种类主要为青海裸鲤、花斑裸鲤、光唇重唇鱼、哲罗鲑等鲤科裂腹鱼亚科的冷水性鱼。其中,青



天鹅



005



野牦牛



藏羚羊



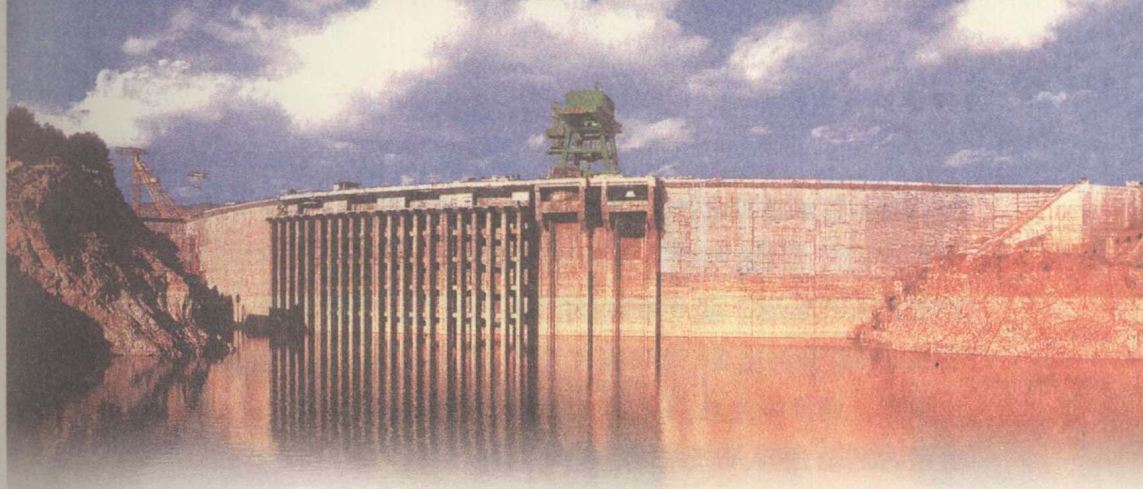
海湖盛产的裸鲤(俗称青海湟鱼),是青海最主要的鱼类,曾经的资源量十分巨大,在上世纪60年代三年自然灾害时期甚至成为青海很多人的救命食粮。由于生态恶化和过量捕捞等因素,加之这种鱼生长缓慢,繁殖能力低,一条500克左右的鱼需要生长大概10年时间,目前资源量锐减,已被列入国家保护的重要水产资源名录。

青海共有各类野生经济植物75科、331属、947种。其中有各类药用植物约680种,著名中药材有50余种,如冬虫夏草、西宁大黄、雪莲、贝母、羌活、佛手参、甘草、藏茵陈、黄芪、麻黄、枸杞等均是畅销国内外的名贵药材。此外还有纤维类、油料香料类、食用观赏类植物数百种,其中蕨菜、蕨麻、沙棘等以产量大、品质高而成为久盛不衰的土特产品。

青海是一个典型的资源型省份。现已发现各类矿产127种,产地3900余处,潜在经济价值折合人民币约为17.25万亿元,占全国的13.6%。如果按人均占有量计算,青海省人均323.16万元,在全国名列首位。现已探明的矿藏保有资源储量中,有54个矿种居于全国前十位。其中,居全国首位的有10种:氯化锂0.18亿吨,锶0.27亿吨,电石用石灰岩13.83亿吨,化肥用蛇纹岩82亿吨,冶金用石英岩3.05亿吨,氯化钾7.09亿吨,玻璃用石英岩16.46亿吨,石棉0.58亿吨,芒硝89.32亿吨,镁盐17.22亿吨。居全国第二位的有盐矿、碘、溴、压电水晶、铸石用玄武岩等5种。居全国第三位的有铀、自然硫、硼、硅灰石、滑石、水泥配料用板岩、饰面用蛇纹岩等7种。居全国第四位的有伴生硫、天然碱、泥炭、长石、建筑用砂、透辉石、石膏等7种。此外,石油及有色金属、贵重金属矿产也很丰富。巨大的矿产资源优势为青海在西部大开发进程中实现超常规、大跨度、跳跃式发展提供了条件,使青海具有了无尽的发展潜力。目前,矿业增加值已占全省GDP的20%以上,矿业产值占全省工业总产值的一半以上。在青海省的四大支柱产业中,石油天然气、盐湖化工、有色金属冶炼这三大支柱产业都是以矿产资源开发为基础,而另一个支柱产业水电开发也与矿产资源开发密切关联,是矿产资源开发的能源保障。可以说,矿产资源的规划、勘查、开发和利用在青海省经济社会发展中占有举足轻重的地位。

作为三江源头,青海境内河流众多,水量充沛,落差集中。集水面积在500平方公里以上的河流278条,水资源总量629亿立方米,最大可利用水量136亿立方米。据勘测,可装机1万千瓦以上的河流有108条,水能理论蕴





龙羊峡水电站

藏量 2 183 万千瓦。特别是黄河从龙羊峡到寺沟峡 360 公里长的干流河段上,谷深流急,水位落差罕见地高达 865 米,可以建设大型电站 6 座,中型电站 7 座,总装机 1 170.6 万千瓦,年发电量 377.9 亿千瓦时,是我国水力资源最为富集的地区之一。目前,已建和在建的大中型水电站已达 12 座,其中装机容量百万千瓦以上的电站就有龙羊峡、拉西瓦、李家峡、公伯峡、积石峡等 5 座。这 12 座大中型水电站总装机容量为 1 150 万千瓦,占黄河上游水电可开发容量的 58%。青海还是太阳能和风能资源丰富的地区,有非常广阔的开发利用前景。

青海旅游资源丰富,绚丽多姿的自然景观与风情万种的人文景观令四方游客心醉神迷,流连忘返。这里既有坦荡无垠的高原,又有巍峨的高山和起伏的丘陵;既有奔腾交错的江河,又有星罗棋布的湖泊。奇山秀水纵横分布,大自然的鬼斧神工造就了一幅幅奇异壮观的高原美景。青海山多、水多、动物多,得天独厚的壮丽风光赢得了世人的惊叹和赞颂,观山望水,让人魂牵梦萦。省内的三江源、昆仑山、祁连山、阿尼玛卿山、青海湖、柴达木等地都蕴涵着许多独一无二的旅游资源,带着远古的记忆和纯粹的自然本色,展现出卓然于世的风采。

人文 青海又是一个多民族省份,有 53 个民族成份,其中汉族、藏族、回族、土族、撒拉族和蒙古族六个世居民族是本省的主要民族。少数民族人口约 256 万, 占全省总人口的近一半, 少数民族人口比重仅次于西藏和新疆,居全国第三位。独特的地理位置,多元的民族成份,使得青海的宗教与文化呈现出既鼎足而立又兼容并蓄的独特面貌。藏族、土族、蒙古族信仰的藏传佛教,回族、撒拉族信仰的伊斯兰教,以及汉传佛教、道教都在这里源远流长,和谐共处。各民族的传统文化艺术更是异彩纷呈,斑斓绚丽。生活在这里的各个民族在饮食、服饰、居住、生产、婚姻等方面也都具有鲜明的地域特