

13927
世界屋脊——

青海湖

张忠孝 编著

青海人民出版社

西宁·1997

献给
香港回归祖国
'97中国旅游年



前言

1997年,香港回归祖国,又逢97中国旅游年。《世界屋脊——青海游》的问世,是作者对香港回归祖国和97中国旅游年献上的一份礼品。借此书出版之际,热忱欢迎香港同胞,台湾、澳门同胞,华侨及国内外游客来青海高原游览观光。《世界屋脊——青海游》能为您在青海旅游提供一点帮助,是作者的初衷,也是作者的最大欣慰。

作为“世界屋脊”——青藏高原重要组成部分的青海省,地势高旷、博大,表现出原始、雄浑、粗犷的自然面目。这里有高耸入云的冰峰雪山,美丽如画的辽阔草原,无垠的荒漠戈壁,奔腾不息的江河,熠熠发光的湖群,茂密的森林,还有那奔跑出没的野生动物;青南广大地域为青藏高原腹心地带,雪域世界,素有世界“第三极”之称。这一切充分显示了青海高原绚丽多彩、五光十色的自然风光。青海高原有着悠久的人类发展历史,居住在这片神奇土地上的古代和现代各民族,用自己勤劳的双手创造了极其光辉灿烂的高原文化,如远古时期的彩陶文化为世人所瞩目,渊源流长的宗教文化,民俗文化等多种文化形态,不仅丰富

多彩,而且深深打上了青藏高原自然环境的烙印,二者互相结合,融为一体。在世人面前,青海高原是一片披着神秘面纱的旅游处女地,令国内外游客心驰神往。

80年代中期,笔者曾主持《青海旅游资源调查与开发研究》课题,撰写了《青海旅游资源》一书。该成果填补了青海旅游研究的空白,并对省旅游业的发展产生了一定的促进作用,获省哲学社会科学优秀成果二等奖。经实地调查,全省具旅游价值的景点有900余处,其中在国内外享有较高知名度的20余处,为发展具有青海特色的旅游业提供了坚实的物质基础。但至今由于对外宣传不够,除了塔尔寺和青海湖鸟岛外,其他景点很少有人知道,在一些介绍我国旅游景点的书籍中,青海几乎是空白,已有的少量介绍也很不准确,实为令人遗憾。

在一次全国性旅游学术研讨会上,笔者有幸结识了台湾《桃园观光》杂志社社长宋安业先生,他得知我来自青藏高原,又是一位地道的高原少数民族同胞,即聘请我为该杂志的特邀撰述委员,近二年来我在该杂志上发表介绍青藏高原旅游风光的文章20余篇。海外华人来信说,看了我的文章,感到青藏高原风光很神秘,很有吸引力,很想到那里看看,但那里地高天寒,自然环境恶劣,却有几份恐惧之感,于是询问赴青藏高原旅游应注意的事项。前年,笔者又一次赴西藏进行旅游考察,很多游客在海拔5000米以上地段背负行囊徒步或骑自行车冒冰雪旅游,其艰险可想而知。从这里看出,青藏高原具有的特殊旅游诱惑力是毋庸置疑的。当今,世界旅游流正在从欧美转向亚太地区,我国由东部向中西部转移,“世界屋脊”的青藏高原,成为世界旅游热点之一是当之无愧的。

本书出版得到青海人民出版社、中国青海土族研究会、省内

部分旅行社、宾馆饭店等单位的大力支持,在此表示衷心谢意。

由于本人学术水平不高,书中缺点乃至错误之处一定不少,望广大读者、游客提出宝贵意见。

张忠孝

于青海师大地理系

1997 年春节

目 录

第一章 神奇的青海高原

一、基本概况	(2)
(一)青藏高原的重要组成部分	(2)
(二)独特的高原气候	(4)
(三)江河源头	(6)
(四)丰富的资源	(10)
二、久远的高原历史	(14)
三、民族大家庭	(17)
四、腾飞中的高原经济	(22)
(一)从无到有的工业	(22)
(二)我国五大牧区之一	(24)
(三)发展中的交通运输	(25)
(四)正在兴起的旅游业	(26)
五、独具特色的高原旅游	(27)
(一)青海旅游资源的特点	(28)

(二)高原土特产品	(43)
-----------------	------

(三)赴青海高原旅游应注意事项	(49)
-----------------------	------

第二章 青海东部河湟谷地旅游区

一、概况	(57)
------------	------

二、旅游景区(点)	(58)
-----------------	------

(一)高原古城——西宁	(58)
-------------------	------

(二)互助土族之乡	(67)
-----------------	------

(三)大通风景名胜老爷山	(74)
--------------------	------

(四)日月山下古文化	(75)
------------------	------

(五)黄教圣地塔尔寺	(79)
------------------	------

(六)平安宗教文化及西海旅游度假村	(89)
-------------------------	------

(七)乐都古文化	(94)
----------------	------

(八)青海东大门——民和	(100)
--------------------	-------

(九)撒拉族之乡	(104)
----------------	-------

(十)坎布拉风景名胜區	(111)
-------------------	-------

(十一)贵德风光	(115)
----------------	-------

第三章 祁连山地青海湖盆地旅游区

一、概况	(121)
------------	-------

二、旅游景区(点)	(123)
-----------------	-------

(一)迷人的青海湖区	(123)
------------------	-------

(二)海晏	(141)
-------------	-------

(三)黄河龙头——龙羊峡水电站	(145)
-----------------------	-------

第四章 青海西部柴达木盆地旅游区

一、概况	(149)
------------	-------

二、旅游景区(点)	(152)
-----------------	-------

(一)戈壁新城——格尔木	(152)
--------------------	-------

(二) 昆仑山道教寻祖	(155)
(三) 多彩的蒙古族风情	(156)
(四) 奇妙的雅丹地貌区	(158)
(五) 戈壁奇观——海市蜃楼	(159)
(六) 盆地明珠——德令哈	(159)
(七) 茶卡盐湖	(161)
(八) 都兰吐蕃墓葬群	(161)
(九) 瀚海粮仓香日德	(162)
(十) 都兰国际猎场	(163)
(十一) 诺木洪土著古文化	(164)

第五章 青海南部高原旅游区

一、概况	(167)
(一) 青藏高原的腹心地带	(167)
(二) 悠久的历史	(169)
(三) 弥漫雪域的藏传佛教文化	(171)
(四) 高原的主人——藏族	(174)
(五) 畜牧业为主的经济	(187)
二、旅游景区(点)	(188)
(一) 黄南佛教文化	(188)
(二) 果洛二大神山	(195)
(三) 黄河源头	(200)
(四) 玉树草原	(208)
(五) 长江源头	(221)
(六) 可可西里无人区	(225)

第六章 旅游路线及特殊专项专题旅游项目

一、旅游路线及沿线主要景点	(237)
---------------------	-------

二、特殊、专项专题旅游项目	(243)
---------------------	-------

第七章 西宁市旅游服务设施简介

一、旅行社	(247)
二、宾馆、饭店	(251)
三、交通	(256)
四、文化娱乐	(265)
五、饮食	(269)
六、购物	(275)
七、医疗保健	(280)
八、人身保险	(285)
九、急用、常用电话号码	(286)



第一章 神奇的青海高原

青海省位于中国西北部。本省北部和东部同甘肃省接壤；东南部与四川省连接；南部和西南部同西藏自治区毗连；西北部同新疆维吾尔自治区为邻。地理坐标为北纬 $31^{\circ}39'$ — $39^{\circ}19'$ ，东经 $89^{\circ}35'$ — $103^{\circ}04'$ 。东西长约 1 200 公里，南北宽约 800 公里。全省面积 72.12 万平方公里，仅次于新疆、西藏、内蒙古，居全国第 4 位。因境内有全国最大的咸水湖——青海湖而得名，简称青，省会西宁市。

一、基本概况

(一)青藏高原的重要组成部分

青藏高原平均海拔 4 500 米,面积约 230 万平方公里,是世界上最高的区域,被人们称为“世界屋脊”。青海省位于青藏高原东北部,全部在高原范围之内。全省平均海拔 3 500 米,超过 3 000 米的占全省面积的 74%。最低点海拔 1 650 米,最高点为东昆仑山主峰布喀达坂峰,海拔 6 860 米,相对高差达 5 200 多米。

省境内横亘多条长达千公里以上的高大山脉,从北向南依次为阿尔金山—祁连山脉;东昆仑山脉及其支脉可可西里山、巴颜喀拉山、阿尼玛卿山;南端为唐古拉山脉。这些高大山脉大都东西走向,构成了青海高原地貌的基本骨架,其间为柴达木盆地—共和盆地和青南高原。阿尔金山—祁连山脉,横贯于青海省的北部,成为同新疆、甘肃两省(区)的天然界山。阿尔金山,位于青海和新疆之间,长 500 公里,平均海拔 4 000 米以上,阿尔金山峰海拔 5 798 米,呈现高山荒漠景观;祁连山脉是由一系列西北—东南走向岭谷相间组成的山脉,长 1 200 公里,宽 300 公里,平均海拔 4 000 米以上,不少 5 000 米以上的山峰,分布有现代冰川。位于哈拉湖北面的岗则吾结峰,海拔 5 820 米,为祁连山主峰。祁连山脉东段的河湟谷地,峡谷相间呈串珠式地貌形态,河谷两岸地势平坦,土壤肥沃,海拔低,热量充足,是青海省人口稠密、经济繁荣、城镇分布集中的地带。峡谷段是理想的水电站坝址,成为国内水电资源开发的重要基地。我国著名的龙羊峡水电站、李家峡水电站就分布在这里。

昆仑山为世界著名大山之一。由于它高大雄伟，又横贯亚洲中部，被中外人士称为“亚洲脊柱”。昆仑山西起帕米尔高原，向东经新疆、西藏、青海、四川，全长 2 500 公里，平均海拔 5 500—6 000 米，在青海省境内称东昆仑山，长 1 200 公里，由北向南大致由三列平行的支脉组成：北列为祁漫塔格山、沙松乌拉山、布尔汗布达山，东延与鄂拉山相接，海拔 5 000 米左右；中列为阿尔格山、博卡雷克塔格山、唐格乌拉山、布青山，向东为阿尼玛卿山，平均海拔 5 000—6 000 米，阿尼玛卿峰海拔 6 282 米，山体雄伟挺拔，气象万千，可称高原群山之一秀；南列为可可西里山，东延为巴颜喀拉山，平均海拔 4 000—5 000 米，经强烈准平原化，峰岭低缓、浑圆，具山原地貌形态，最高峰雅合拉达合泽山，海拔 5 215 米，巴颜喀拉山为我国著名大河长江、黄河的分水岭。

唐古拉山位于省境最南部，为青、藏天然分界线，呈东西延伸，平均海拔 5 000 米以上，宽 160 公里，省内长 700 多公里，主峰为各拉丹东雪山，海拔 6 621 米，冰川发育，为万里长江的发源地。

柴达木盆地，蒙古语为盐泽之意，位于青海省西北部，被阿尔金山—祁连山脉和东昆仑山脉所环抱。东西长 850 公里，南北宽 300 公里，面积约 20 多万平方公里，平均海拔 2 700—3 200 米，四周高山多在 4 000—4 500 米，为我国海拔最高的内陆大盆地。因深居大陆腹地，地形封闭，降水稀少，形成干旱荒漠自然景色。西部风沙地貌分布十分普遍，东部分布有绿洲农业，中部向东南部分布大片湖沼。盆地四周向中心呈干燥剥蚀的中高山、丘陵—戈壁—平原—沼泽—盐湖环带状结构。由于盆地地势平坦辽阔，盐湖、石油天然气、铅锌、石棉等矿产资源丰富，素有“聚宝

盆”之称。

青南高原位于东昆仑山以南的广大区域,面积 35 万多平方公里,约占全省面积的 1/2,平均海拔 4 200 米以上,成为青藏高原的腹心地带。东昆仑山及其支脉横亘其间,但相对高度不大,高原面显得平缓开阔,保存完整,自西向东倾斜。青南高原西部平均海拔 4 800 米以上,可可西里地区为羌塘高原的一部分,因高寒形成寒漠景观,至今仍是人类生活的“禁区”;中部平均海拔 4 000 米以上,高山冰川积雪融化,河湖密布,在地势较低的滩地和河谷地带形成大片沼泽地和淡水湖泊,地面显得潮湿,地表呈现和缓起伏的山原形态,分布有大片的优良牧场;高原东南部,由于长江、黄河、澜沧江及其支流迂回曲折,蜿蜒于高山草地上,处在我国第一阶梯向第二阶梯过渡带,河流强烈下切形成高山深谷,山体陡峭,平均海拔 3 500—4 000 米;高原东北部阿尼玛卿山以北是被黄河从北、西、南三面环绕地区,地势较低,平均海拔 2 500—3 000 米,黄河及支流切割较深,多形成台地、谷地和峡谷,河谷内发育多级阶地。山间盆地是省内重要的河谷农业区,种植小麦等粮食作物,而且盛产瓜果蔬菜,也是国内水电资源的“富矿区”。

(二)独特的高原气候

青海省地势高峻,形成了以低温、干燥、多风、缺氧为显著特征的独特高原气候。

气温普遍低,垂直变化很明显。从纬度讲全省处在暖温带,但年均温 -5.6°C (五道梁)— 8.9°C (循化),比同纬度的我国东部地区要低 $8-20^{\circ}\text{C}$,好像将青海省的纬度向北移了近 20 多度,几乎到了寒温带。由于海拔高度不同,各地气温差别很大:平均海拔 2 500 米以下的东部湟谷地区,年均温 $3-8.9^{\circ}\text{C}$,为全

省的暖区；海拔 3 000 米左右的柴达木盆地、共和盆地年均温 2—5℃，为全省次暖区；海拔 4 000 米以上的祁连山地、青南高原西部可可西里广大地区，年均温在 -4—-6℃ 以下，为全省的冷区；除此之外的广大地区，年均温 -2℃ 左右，为全省次冷区。

气温最高的 7 月份，年均气温 5.4℃（五道梁）—19.9℃（民和），同华北平原 4、5 月份气温相似。按候均温标准来划分四季，青海没有真正的夏季。7 月份平均最高气温 19—27℃，没有酷热难受的感觉，极端最高气温 35.5℃，持续时间也很短。全省 0℃ 以下的天数 110—260 天。青海气温特点：长冬无夏，春秋相连。东部地区虽然冬季较长，但不阴冷，正当内地盛夏酷暑难熬时，这里气温凉爽宜人，是盛夏避暑的理想去处。

太阳辐射强，日照时间长，光能资源仅次于西藏，居全国第 2 位。游人登上高原则感到阳光灿烂，碧空如洗，极目所至，一览无余。太阳辐射总量 586.2—711.8 千焦/厘米²，自东南向西北递增，其中柴达木盆地最大，冷湖高达 741.1 千焦/厘米²，比同纬度的华北平原、黄土高原高 83.7—167.5 千焦/厘米²。全省年日照数 2 300—3 600 小时，由东南向西北递增，柴达木盆地年日照数在 3 000 小时以上，冷湖近 3 600 小时。全省日照百分率为 50%—80%，并由东南向西北递增。

降水量偏少，且分布极不平衡。全省 1/3 面积降水 400 毫米左右；柴达木盆地大部分地区降水不足 25 毫米，冷湖仅 17.6 毫米，成为全国最干旱地区之一；祁连山脉东部处在东南季风迎风坡，年降水量 500 毫米以上，青南高原东南部受西南暖湿气流尾间影响，年降水量 500—700 毫米，久治县达 764.1 毫米，最高达 1 030.8 毫米。多雨地区仅占全省面积的 1/6。因此青海属半干旱和干旱气候类型。

多夜雨、雷暴和冰雹是青海气候的一个显著特点。夜雨降水量占全年总降水量的 60% 以上。青南高原雷暴日数超过 60 天，曲麻莱、久治等地超过 170 天，最多达 200 天，青海东部 35—50 天。冰雹全省分布广泛，但以青南高原居多。

因海拔高，年均气压在 625 毫巴以下，不足海平面的 $\frac{2}{3}$ ，空气密度 0.71—0.84 千克/米³，含氧量大多在 0.174—0.233 千克/米³ 之间，均为海平面的 60%—80% 之间，纯水的沸点在 80—84℃ 之间。

由于空气稀薄，白昼太阳辐射强而升温快，夜间降温也快，因而日较差大，年均日较差 12.6—17.7℃，东部比西部小；1 月份日较差最大为 14—22℃，7 月份较小，为 10—16℃，最大日较差 25—34℃，海晏县日较差曾出现过 36.6℃ 的记录。青海各地日较差比我国同纬度的东部低地要大近一倍，而年较差却小，比东部低地要小 4—6℃。日较差大，年较差小，也是高原气候的显著特征之一。

(三)江河源头

青海省境内 5 000 米以上的高山地带，冰川广布，终年积雪，成为我国著名大河长江、黄河、澜沧江的发源地，故有“江河源头”的美称。全省流域面积 500 平方公里以上的河流 276 条，多年平均流量 1 米³/秒以上的河流 245 条。湖水面积 0.5 平方公里以上的湖泊 458 个，占全省面积的 1.8%，湖泊率在国内仅次于西藏，居第 2 位。青海省江河纵横，湖泊密布。从我国东部平原低地、亚洲东南部，仰望世界屋脊，那里高山顶上银光四射，湖光熠熠，奔腾的江河之水从数千米高空飞流而下，好似一座巨大的天然水塔，孕育了中华大地、印度支那半岛几千年的文明史。

母亲河——黄河

黄河,被称为中华民族的母亲河。她的乳汁养育了伟大的中华民族五千年文明。从唐朝起,元、明、清各朝代都派员对黄河源头进行过考察,并有十分珍贵的文字记载。现经有关专家实地考察,确认黄河发源于巴颜喀拉山北麓各姿各雅山脚下,正源为卡日曲。

卡日曲东流接纳扎曲、玛曲,流穿黄河上游大型淡水湖扎陵湖和鄂陵湖,经黄河沿岸第一县玛多县城,沿阿尼玛卿山南麓向东南流去,穿过果洛草原入甘肃、四川境内,受岷山山脉之阻,掉头又向西北流入青海境内,沿阿尼玛卿山北麓流向西北,在兴海县唐乃亥折向东北,至共和县龙羊峡东流,在民和县南部寺沟峡出境进入甘肃省。

黄河自源头至出省,左旋右转,盘曲回环,形成了“S”形的河曲。干流长 1 694 公里,天然落差 3 000 多米,至渤海入海处,落差近 5 000 米。千百年来,“君不见黄河之水天上来,奔流到海不复回”这脍炙人口的绝唱广为流传。

黄河在青海境内的河源段,流淌在青南高原上,河谷开阔,水流平缓,沿途多散流、漫流、分叉,形成湖泊和沼泽,分布有大片风光迷人的草原。下游段处在我国地势第一阶梯向第二阶梯的过渡带,由于强烈的下切作用,黄河似一桀骜不驯的巨龙,在峰崖陡壁的高山峡谷中横冲直闯,奔流咆哮,形成一系列著名的大峡谷,如官仓峡、拉加峡、龙羊峡、李家峡、公伯峡、积石峡等,每一峡长数公里至数十公里,宽数十米至一二百米。积石峡内有一处称为“野狐桥”的两岸对峙,相距仅四五米,野狐遇有急难便可一跃而过。峡谷之间是宽谷盆地,海拔较低,地势平坦,气候温和,是青海著名的河谷农业区,种植小麦、青稞、油菜等农作