

“十一五”国家重点图书出版规划项目

影像中国风物丛书
Yingxiang Zhongguo Fengwu Congshu

影像青海

YINGXIANG
QINGHAI

◎ 唐 韵/文
李保明/图

青海湖烟波浩渺

柴达木神秘狂傲

青藏线冷酷绝美

坎布拉烈焰燃天

门源油菜花百里金黄

巴塘草原上骏马飞驰

古老唐蕃古道

巍巍昆仑山

藏地文化虔诚热烈

民族风情异彩纷呈

BOOK

广东旅游出版社

影像中国风物丛书
Yingxiang Zhongguo Fengwu Congshu

影像青海

◎ 唐 韵/文
李保明/图

YINGXIANG
QINGHAI

BOOK

广东旅游出版社
GUANGDONG TRAVEL AND TOURISM PRESS



图书在版编目(CIP)数据

影像青海 / 唐韵文; 李保明图. —广州: 广东旅游出版社, 2007. 9

(影像中国风物丛书)

ISBN 978-7-80653-903-3

I. 影… II. ①唐… ②李… III. 青海省—概况—图集

IV. K924.4-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 127541 号

摄影作者: 阿 宝 巴 荒 蔡志刚 陈长吟 陈生贵 陈张平 可 可 喇积元
李保明 李 根 李华旦 刘海龙 吕善财 马爱明 马培华 马新宁
祁晓峰 任建军 石岳威 宿志刚 唐 韵 王帮才 王公民 王宗仁
小辫儿 辛建平 徐 淙 徐 浩 张福华 张树民 赵建伟

特别鸣谢青海省旅游局供图

广东旅游出版社出版发行

(广州市中山一路 30 号之一 邮编: 510600)

深圳市普加彩印务有限公司印刷

(深圳市龙华创艺路亿康工业园 B 座)

广东旅游出版社图书网

www.tourpress.cn

邮购地址: 广州市中山一路 30 号之一

联系电话: 020-87347994 邮编: 510600

720×990 毫米 16 开 18 印张 131 千字

2007 年第 1 版第 1 次印刷

印数: 1-6000 册

定价: 39.00 元

[版权所有 侵权必究]

本书如有错页倒装等质量问题, 请直接与印刷厂联系换书。

本书所提供的地图仅为旅游示意图, 不作区分界线之用。

出版人语

泱泱神州，物华天宝；江山多娇，人文荟萃！

《影像中国风物丛书》从旅游这一现代时尚生活方式切入中国各地域的文化层面及内涵，采用“图文并茂”的形式，特别是突出“影像”的功能与作用，涉指中国各地域的人文、地理、历史、民族、风景、物产及社会生活等等，由此它又远远超越旅游图书的范畴，完全可以称得上是中国第一部全境完整的“人文风物图志”，填补国内出版界在这一内容与形式上的空白。

《影像中国风物丛书》力求知性与诗性的完美结合，着重从旅游文化和地域文化的层面与角度，使其形象、深度、可游三维一体，打造目前旅游图书市场上最具创意与魅力的新型旅游读物。

《影像中国风物丛书》最想做的，要追求的理想境界，我们用几句话来概括：

典藏中国影像 神游中国画境

搜寻中国最富魅力的地域影像
展现中国人栖居的诗意大地
有着图画一般美丽的风景
有着画境一般韵致的人文
是形象与视觉的**盛宴**
更是纸上神游的**经典**

正因其追求，因其境界，因其特色，也因其气势，此套丛书已被列入“十一五”期间（2006年~2010年）国家重点图书出版规划，由此我们信心倍增，更觉重任在肩，也促使我们为读者出版最好的图书。



景深青海 2

地理 4

历史 8

文化 10

艺术 12

风情 15

景观青海 18

景致 20

气候 25

旅行 27

指南 28

影像河湟谷地 31

西宁：西海锁钥，西陲安宁 36

人文

□活佛：是怎样转世的 37

□僧侣：袈裟下的生活 39

□信徒：就那样五体投地 41

□六道轮回图：一种信念 41

□吉祥八宝 44

□马步芳·寻找树 46

景色

□塔尔寺 47

□东关清真大寺 54

□马步芳宅邸 55

□北禅寺 56

□凤凰台 57

民间

□5月：西宁郁金香节 58

□7月：环青海湖自行车赛 59

□8月：青海高原国际攀岩赛 59

其他

□西宁小吃 61

乐都：远古文化的渊源 63

往事

□玛藏寺 63

人文

□时光的泥琥珀 65

民间

□彩陶博物馆 66

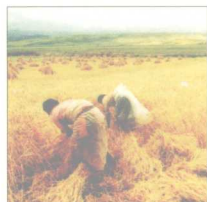
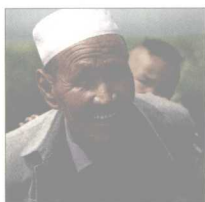
景色

□瞿昙寺 67

循化：撒拉族之乡 69

往事

□神驼引来的民族 70



景色

- 街子清真大寺 71
- 孟达天池 71

互助：“彩虹”的故乡 72

景色

- 北山国家森林公园 75

民间

- 轮子秋：丰收时刻的喜悦 76
- 安昭舞：祈祷祝福之舞 76
- 土族婚礼：一直唱着跳着 78

影像青海湖 79

青海湖：藏地圣湖 86

往事

- 赤雪女王的传说 87

景色

- 青海湖 88

民间

- 祭海 91

人文

- 仓央嘉措情逝 92

其他

- 关于鱼：请不要吃它们 96

- 关于环保：向藏族同胞学习 97

指引

- 走去青海湖 99

伏俟城：遥远古城 101

往事

- “青海道”上的使者 102

景色

- 茶卡盐湖 103

天峻山：石林王国，王母故乡 104

景色

- 西王圣母室 106
- 卢山岩画 107

金银滩：夏天的“那达慕” 108

往事

- 歌王和卓玛的爱情 110

景色

- 如诗如歌的草原 112
- 原子城基地 114

祁连山：横亘绵延的沉默 115

景色

- 阿米东索峰 116
- 冈什卡雪峰 117



□ 门源

118

影像唐蕃古道

121

往事

□ 吐蕃赞普：天神之子

125

□ 苯教：万物有灵的崇拜

127

□ 九天降宝：初闻佛音

129

景色

□ 去往黄河源

132

玉树：腹地的秘语

138

往事

□ 格萨尔王的后代

140

人文

□ 宗教文化宝藏

142

景色

□ 神牛奶水之河

143

□ 隆宝滩

144

民间

□ 藏地谚语

146

其他

□ 三江源自然保护区

149

□ 酥油灯慈善协会

150

结古镇：族众兴旺的地方

151

往事

□ 一代藏王，千秋赞普

153

□ 佛教入藏

154

□ 一个叫做“德”的王

156

□ 佛法初传受挫

157

□ 生于莲花的佛陀

158

□ 建立寺院，佛教生根

160

景色

□ 文成公主庙

162

□ 结古寺

163

□ 创古寺

164

□ 嘉那玛尼城

166

□ 松赞干布礼佛图

168

□ 山玛尼，水玛尼

169

民间

□ 首裂千瓣的菩萨

171

巴塘草原：玉树美丽后花园 172

民间

□ 玉树赛马会

173

景色

□ 母恩洞以及其他洞

177

往事

□ 三兄弟的誓约

178



□王朝的毁灭 179

囊谦：人间香巴拉国 181

景色

□采久寺 183

人文

□嘎尔寺：藏地最美的地方 188

其他

□由毁灭而粲然重生 196

指引

□因为她在那儿 198

影像黄河 199

贵德：高原古城，黄河至清 205

景色

□玉皇阁 206

□扎仓温泉 206

人文

□寻找黑帐篷 207

其他

□藏族饮食 209

民间

□琼玛不要我做她的儿媳妇 212

□草原上最优秀的男人 213



□外面的世界很精彩 215

黄南：金色大地 217

往事

□同仁历史文化名城 218

人文

□热贡艺术 220

其他

□画师扎西喇嘛 222

民间

□藏乡“六月会” 225

□土族“跳於菟” 226

景色

□坎布拉国家森林公园 228

□和日石经墙 229

□圣湖仙女洞 229

果洛：格萨尔王的故乡 230

往事

□神山圣湖的爱情 232

景色

□阿尼玛卿山 234

□年保玉则山 235

□格萨尔王狮龙宫殿 236





人文

- 《格萨尔王传》与苯教时代 238

民间

- 《格萨尔王传》说唱 239

指引

- 给雪山朝圣者 240

影像青藏线 241

柴达木：浩瀚戈壁，无垠旷野 243

人文

- 今夜我在德令哈 244

景色

- 吐蕃墓葬群 245
□诺木洪古文化遗址 245
□神奇雅丹林 247
□情人湖 247
□贝壳梁和海虾山 248

格尔木：天下第一城 249

景色

- 察尔汗盐湖 250
□万丈盐桥 251
□胡杨林 252

人文

- 青藏铁路 253
□青藏公路 254

往事

- 西部没有雕像 255

昆仑山：巍峨千里，神话圣地 257

景色

- 玉虚峰 258
□玉珠峰 258
□西王母瑶池 259
□昆仑桥 259
□纳赤台 260
□昆仑山口 260

人文

- 最后的天堂 261

长江源：各拉丹东的冰融 265

景色

- 楚玛尔河 266
□五道梁 267
□风火山口 267
□沱沱河 267
□各拉丹东峰 268

人文

- 沱沱河之夜 270

唐古拉山：山高绝顶人为峰 274

后记：穿过那条必经之路 275





景深青海

在那遥远的地方，有位好姑娘。
人们走过她的帐房，都要回头留恋地张望。
她那粉红的笑脸，好像红太阳。
她那美丽动人的眼睛，好像晚上明媚的月亮。
我愿抛弃了财产，跟她去放羊。
每天看着她的笑脸，和那美丽金边的衣裳。
我愿做一只小羊，跟在她身旁。
我愿每天她拿着皮鞭，不断轻轻打在我身上。

烟波浩渺的青海湖，
青海因此而得名。

——王洛宾·1939年



这首家喻户晓、脍炙人口的歌曲，曾以中国民歌的代表形象蜚声海外。人们都知道，它的创作者是有着坎坷经历、传奇人生的“西部歌王”王洛宾；但不是所有的人都知道，令王洛宾获得艺术灵感，触动他完成这首歌的地方，不在别处，就在青海。





地理

地图上，青海就像一只蜷身欲跃的兔子，青海湖是它的眼睛。

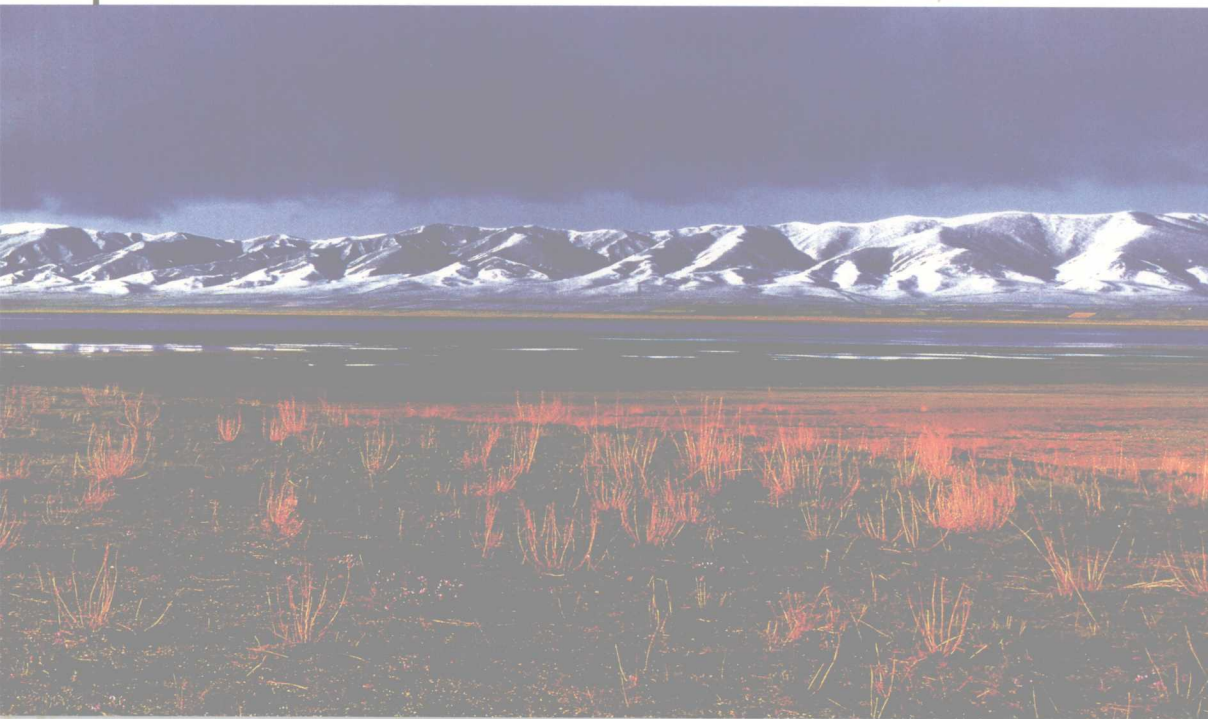
行政

青海省位于中国西北部，地理坐标东经 $89.35^{\circ}\sim 103.04^{\circ}$ ，北纬 $31.39^{\circ}\sim 39.19^{\circ}$ ，东西长 1200 公里，南北宽 800 公里，总面积 72 万平方公里，占全国陆地总面积的 7.5%，仅次于新疆、西藏、内蒙古，居于第四位。

青海省分划七个行政区。以青海湖为坐标，周围环绕着海东地区、海西蒙古族藏族自治州、海南藏族自治州和海北藏族自治州；海南州东面和南边，又有黄南藏族自治州和果洛藏族自治州；果洛州的西南，是玉树藏族自治州。这些行政单位，统称为“六州一区”，有人给它们一个简称：“东、西、南、北、黄、果、树”。

对于不熟悉青海的人，这个说法倒也好记。

青海境内地势高拔，山川连绵、雪峰林立。



地貌

青海省为盆地、高山、河谷相间分布的高原地形，最高点在昆仑山主峰布喀达坂峰，海拔 6860 米；最低点在民和下川口河谷，海拔 1650 米。青海整体呈西高东低与南高北低的地理趋势，80% 以上的地区在海拔 3000 米以上，和西藏共同形成了被称为“世界第三极”的青藏高原的主体。



青海像一只兔子，青海湖是它的眼睛。

同时，青海的东北部又是中国“三台阶”地理结构中，“第一台阶”的青藏高原向“第二台阶”的黄土高原过渡的区域。青海西北部又是高海拔草原地区与戈壁沙漠地区的交汇带。因而，在中国地理上，青海是地质结构最复杂、最多样的一个省份。

山川

青海境内地势高拔，山川连绵。从北向南，阿尔金山—祁连山脉横亘绵延，成为青海与新疆、甘肃两省区的天然界山。有“万山之祖”、“亚洲脊柱”之称的昆仑山脉，从帕米尔高原横空出世，巍巍莽莽 2500 公里，自西向东横贯青海全省，可可西里山、巴颜喀拉山、阿尼玛卿山等众多山脉都是其衍生支系，遍布青海。唐古拉山位于青海省最南部，是青海与西藏的天然分界线，宽 160 公里，省内长 700 多公里。这些山脉海拔均在 5000 米以上，大都呈东西走向，万山错落、遥相呼应，构成了青海高原地貌的基本骨架，也参与形成了青海的历史文化景观。

河湖

青海地处极地高原，境内雪峰林立、冰川广布，孕育了众多江河湖泊。中国最著名的两条河流：“父亲河”长江和“母亲河”黄河，就分别发源于青海唐古拉山深处各拉丹东冰峰，和巴颜喀拉山各姿各雅山下。中国最大的国际河澜沧江也发源于青海，青海因此被称为“三江源”或“江河之源”。千万年来，潺潺融冰、淙淙泉水汇集成的巨大江河，汹涌奔腾、一路向东，浇灌了千里沃野，哺育了万代黎民，创造了灿烂辉煌的华夏文明，青海堪称“中华文化的发源地”。

青海拥有仅次于西藏位居全国第二的湖泊湿地系统。著名的青海湖是中国最大的内陆咸



水湖，青海也因此得名。三江源地区是中国最大的湿地系统，形成了黄河总水量的 49%、长江总水量的 25%、澜沧江总水量的 15%，被誉为“中华水塔”，其对中国内地及更广泛地区的气候、生态、环境都起着不可替代的重要作用。

资源

青海拥有丰富的矿藏、水能、草原、野生动物和淡水资源。青海柴达木盆地遍布着众多盐湖，氯化钠储量占全国总储量的一半以上，其他如钾、镁、锂、溴、硼、碘、天然碱等，储量也居全国前列。青海东北部，青藏高原向黄土高原的过渡地带，大幅度海拔落差造就了一系列高山峡谷，形成了巨大的水能储备，尤以黄河流域最为突出，人均可开发水电资源为全国平均数的 10 倍。

青海高原受人类干扰少，保存有丰富多样的高原野生动植物资源。全省有鸟类 292 种，兽类 110 种，超过全国种类总数的 1/4。分布于青海境内的国家一类保护动物，如黑颈鹤、野牦牛、白唇鹿、藏羚羊等有 20 余种，二类保护动物近 40 种。有经济价值的野生植物资源 600 多种，冬虫夏草、大黄、贝母、雪莲等药用植物 300 多种，另有珍贵野生食用类、油料类植物，如蕨麻、发菜、野蘑菇等，均种类繁多、品质上乘。

交通



青海是中国西部的地理中心区。青海西北部同新疆接壤，北部、东部与甘肃为邻，东南部与四川毗连，南部、西南部与西藏相交。自古以来，青海都是新疆、西藏连接内地的重要通衢，古代著名的“丝绸之路——南路”、“唐蕃古道”都曾穿行于青海广袤的土地上，承载着人类文明的交流与创造。建国后，中央政府修筑的青藏公路是西藏交通运输的“大动脉”，曾担负了内地支援西藏的 80% 生活物资，以及全部的建设、战略物资的运输。新世纪，新开通的青藏铁路更是一条举世瞩目、跨越地球之巅的“天路”。

中国最著名的两条河流长江和黄河都发源于青海



在青海，现代的交通网络和传统的出行方式同时并存。



历史

在远古时代，青海并不是今天我们想象的“生命禁区”，它可能气候湿润、水草丰美，鸟兽成群、生机盎然。

考古学



考古学家将青海境内的人类活动溯源到3万年以前的旧石器时代，他们在长江源头的沱沱河沿岸、可可西里地区、格尔木附近的东昆仑山和柴达木盆地的小柴旦湖畔，分别发现了打制石器、石制雕刻器、刮削器、砍砸器，以及人工磨制的贝壳饰品和骨制饰品。

令人惊异的是，这些发掘点大多在海拔4000米以上的地方。这仿佛告诉人们，在远古时代，青海并不是今天我们想象的“生命禁区”，它可能气候湿润、水草丰美，鸟兽成群、生机盎然。

青海新石器时代以后的遗址主要分布在海东地区 and 海南州及黄南州，有新石器时代的马家窑文化、铜石并存时代的齐家文化、青铜时代的辛店文化，以及诺木洪、卡约土著文化等。

大史记

公元前121年，汉武帝派骠骑将军霍去病进兵青海河湟，筑西平亭，设立临羌县和破羌县。

公元前81年，西汉政府在青海设金城郡，郡治在今天海东地区的民和下川口，青海东部地区始纳入中原王朝的行政郡县制中。

西汉末年，王莽在今青海海晏县三角城设西海郡、置太守。公元205年，东汉在今西宁设西平郡。

两晋时期，青海先后出现乙弗勿敌国、秃发氏南凉国等割据政权。

公元329年，吐谷浑国建立，统治青海350多年。

公元609年，隋炀帝发兵征讨吐谷浑，设西海郡和河源郡。

公元663年，吐蕃王国灭吐谷浑国，纳青海为属地。

北宋初期，吐蕃王室后裔唃廝囉在青海河湟地区建立政权，建都青唐城（今西宁）。

公元1104年，宋消灭唃廝囉政权，在河湟地区设西宁州，青海东部地区重新纳入中原王朝版图。

元代，河湟地区属宣政院。明时属西蕃地。

雍正初年，清政府在青海设“总理青海蒙古番子事务大臣”。

1929年，民国青海建省，省会西宁，后为马步芳地方军阀势力割据。

1950年1月1日，中华人民共和国青海省人民政府成立。