

Z 中国导游

HONGGUO DAOYOU

十万个为什么

SHI WAN GE WEI SHEN ME

青海

王小梅 / 主编



中国
旅游
出版
社

AI

中国导游十万个为什么

青海

王小梅 主编



中国旅游出版社

选题策划: 殷 钰

责任编辑: 殷 钰 郭海燕

责任印制: 闫立中

图书在版编目 (CIP) 数据

青海/王小梅主编. —北京: 中国旅游出版社, 2009. 1

(中国导游十万个为什么)

ISBN 978 - 7 - 5032 - 3630 - 3

I. 青… II. 王… III. 旅游指南 - 青海省 IV. K928. 944

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 012394 号

书 名: 中国导游十万个为什么——青海

主 编: 王小梅

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@ccta.gov.cn

发行部电话: 010 - 85166507 85166517

排 版: 北京中文天地文化艺术有限公司

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 北京新魏印刷厂

版 次: 2009 年 2 月第 1 版 2009 年 2 月第 1 次印刷

开 本: 850 毫米 × 1168 毫米 1/32

印 张: 14

印 数: 5000 册

字 数: 340 千

定 价: 23.00 元

I S B N 978 - 7 - 5032 - 3630 - 3

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

出版说明

读万卷书，行万里路。旅游已成为许多人探索自然、学习知识、饱览祖国大好河山的最佳追求。每个旅游胜地都像一部包含着丰富内容的书等着游客去阅读，每一位游客到达一个旅游目的地都有一肚子的“为什么”；知识就是这样无穷无尽，旅游便充满无限乐趣。

我们组织出版这套《中国导游十万个为什么》丛书，就是从传播中华民族的历史文化、民俗文化出发，引导游客了解各地的地域文化、风土人情，为游客解答一些疑惑，使游客从中体会到，我们祖国地大物博，历史文化源远流长。

我们中华民族的文化，浩如烟海，博大精深，每一地区的文化也同样丰富多彩，灿若繁星，如何取舍，是我们这套丛书编写的关键问题。我们本着从旅游出发，从游客的视角出发，提出各种问题，进行解答。尽管所列问题已很多，可能仍不能满足您的求知欲，我们在书后附有意见反馈表，可将您的问题告诉我们，以便我们在修订时改进。

参加本书编写的作者，均是各地的旅游、园林、文物部门的专家、学者。他们长期从事旅游工作，具有丰富的旅游知识，在编写这套书时认真负责，一丝不苟。在此表示衷心的感谢。

前 言

一曲“在那遥远的地方，有位好姑娘……”，使人们对浪漫的草原产生无限的憧憬；一首“我住长江头，君住长江尾……”的动人诗篇，使人们不禁联想到长江源头人民的宽阔胸襟；还有那大气磅礴的“黄河之水天上来，奔流到海不复回”诗句，使人们向往天上人间的通途何在？莽昆仑、西王母、天路行、日月山、通天河、原子城、塔尔寺、青海湖等这些熟知的名字究竟出自哪里？本书将您带入产生浪漫情怀的三江之源，领略“大美青海”给予我们的震撼，也细细品味那些我们的诸多疑惑。

青海素有“万山之宗、万水之源”的美誉，境内山脉纵横，峰峦叠嶂，湖泊众多，峡谷、盆地遍布，独特的地表形态造就了诸多特有的自然景观。青海湖碧波万顷、阿尼玛卿山雪峰凌霄、祁连草原水草丰美、江河源头景象奇异、坎布拉丹霞地貌千姿百态，无一不是大自然巧夺天工的杰作。

青海的先民们托着“柳湾彩陶”融入了上下五千年的华夏文明，众多的民族在此交融发展创造了许多具有地域特色的文化形式。马家窑文化、齐家文化、卡约文化及乐都柳湾彩陶遗址、吐蕃墓葬群等众多历史遗迹的发掘，见证着青海各民族传统文化的久远和深厚。泽库和日石经墙、玉树文成公主庙、嘉那嘛呢石城等珍贵遗存，诠释着年轻的青藏高原上，世代代的居民们与自然环境和谐相处形成的巨石文化。

今天，青藏铁路的开通既改变着中国，也使青海成为连接东部与西部、西南与西北、内地与边陲的交通枢纽，更深刻地影响着青海的社会经济发展。以省会西宁为中心、格尔木市为节点的

铁路、公路、航空等轴线系统，构建起开放中青海可持续发展的格局。为青海催生世界顶级旅游带，成为旅游大省，高原旅游名省带来新机遇。开放中的青海以优势资源的开发逐步构建起以水电开发、盐湖化工、石油天然气工业及有色金属资源加工为支柱的工业经济体系；以高原特色农畜产品的开发生产日益凸显“绿色产品”对消费市场的影响力；以“中华水塔”三江源的生态功能不断给中国乃至亚洲提供生态屏障；更以奇异的自然景观、灿烂的高原文化、完善的旅游环境热忱欢迎四方来客，八方朋友。

青海，欢迎您！这里是您圆梦的佳境。

目 录

概 况

你了解青海吗?	1
青海省旅游业具有何种发展前景?	2
青海的气候有什么特点? 来青海旅游的最佳 时间是什么时候?	4
青海在中国版图的具体地理位置在哪里?	4
你知道青海地理上的三张面孔吗?	4
青海省的简称“青”包含了哪些寓意?	5
青海行政区划包括多少个单位?	5
青海的地形地貌具有哪些明显的特征?	6
为什么青藏高原被誉为“水资源宝库”?	6
青海有哪些大的山系? 著名的山是哪些?	7
青海登山旅游的主要目的地在哪里?	8
青海气候属于何种类型? 有何特征?	9
青海省自然保护区有几处? 其分布如何?	9
青海著名的森林公园有哪些?	10
青海省湿地生态保护区有哪些?	11
何谓“青海云杉”? 主要分布在哪些区域?	11
“人参果”是什么植物? 其价值如何?	11

“冬虫夏草”是虫还是草，其特有价值是什么？	12
你了解青海的大豆及营养价值吗？	13
在青海旅游时可看到哪些动物奇观？	13
奥运会吉祥物“迎迎”是高原上的哪种动物？	
生活习性如何？	14
“高原勇士”牦牛有何生活习性？	16
你了解藏獒吗？	16
华夏母亲河——黄河源于哪里？	17
中国最长的河——长江源于哪里？	18
素有“东方多瑙河”之称的澜沧江源于哪里？	18
你知道青海是全国矿产资源的“富集区”吗？	18
青海民族人口组成状况如何？有哪些特	
有民族？	19
你知道在青藏高原上何时就有人类活动的足迹？	
世居最早的是哪个民族？	20
青海是何时完全融入中华民族大家庭的？	21
中国历史上在青海高原崛起了哪两个著名的	
鲜卑族政权？	21
吐蕃后裔在青海建立了哪个政权？	22
世居青海的汉族是何时来到青海的？又通过几次移民	
达到了今天的规模？	23
以“非战”的方式解决边疆民族矛盾的策略最早	
由谁实施？	24
你知道马氏军阀在青海是如何统治的吗？	25
你了解青海少数民族的“土司制”及其历史渊源吗？	27
青海世居的六个民族其根基是何时建立的？	27
“昆仑神话”起源地在哪里？	28
“昆仑神话”中最有影响力的传说是哪一种？	28

你了解那些美妙传情的西王母由来的传说吗？	29
昆仑神话以及西王母传说中的人物到底有没有原型？	
昆仑神话中传说的西王母国指哪里，属于哪个时期？	30
昆仑神话传说中的“虎齿豹尾”本质是什么？	31
西王圣母的瑶池有多少个？最大的是哪个？	32
青海境内有哪些有关西王圣母神话传说的遗迹？	33
你知道青海也有古长城吗？	33
为什么说“环青海湖国际公路自行车赛”	
是国际顶级赛事？	34
为什么说“宁可三日无粮，不可三日无茶”？	
这种茶产自何方？	34
青海有哪些古文化形式？其著名的历史遗存是什么？	35
青海的“社火”与内地汉族地区的文化有何渊源？	
有何地域特色？	36
你知道“南线丝绸之路”吗？	37
你知道历史上联系高原腹地的古道——唐蕃古道吗？	38
青海的“花儿”有何特色？有哪些著名的花儿会？	39
你知道唱“花儿”时的禁忌吗？	40
藏族古老而神秘的自然崇拜是什么？	40
为什么白色是藏民族最为崇拜的颜色？	41
信仰藏传佛教的少数民族对“神山”朝拜的	
具体形式是什么？	41
你了解“哈达”的由来及象征意义吗？	42
在藏区最著名的四大圣湖是哪些？	42
分布在青藏高原上的藏族有哪些著名的民族节日？	43
你知道佛教中“六字真言”的含义吗？	44
为什么藏区的人们口中不停地咏诵“六字真言”？	44
为什么藏族生活中有“祭敖包”的仪式？	45

你知道藏族饮食中的风干肉和生肉吗？	46
藏传佛教源于何时？在哪些地方传播？	46
藏传佛教有哪些鲜明的地方特色？	47
你知道藏传佛教中影响较大的五大教派的教义吗？	47
佛教中的“三所依”究竟是什么？	49
你知道佛塔的含义吗？	50
为什么在雪域高原上到处可见到飘曳的经幡？	50
你知道藏区的“风马”及“五色风马旗”是什么吗？	51
你了解藏传佛教的“活佛”转世制度吗？	52
为什么藏族对山、水如此崇拜？	53
你了解青藏高原腹地上现存古老的牛毛帐房吗？	53
在藏区旅游时我们需注意的禁忌习俗有哪些？	55
你了解青海历史上著名的藏族部落吗？	59
青海藏戏有什么特点？	61
藏族歌舞有何特色？	62
为什么在青藏高原孕育了“巨石文化景观”？	62
具有青海地方特色的工艺画有哪些类型？	63
为什么说青藏高原是地毯的故乡？	64
你知道“马褥毯”的具体使用功能吗？	64
为什么说藏毯是地毯中的精品？	65
你了解具有高原古朴、神秘特色的雕刻工艺吗？	66
你了解青海具有地方特色的旅游产品吗？	67
青海汉族地区方言中的基本俚语有哪些？	69
青海有哪些最具地方特色的小吃？	71
你知道国家地理标志拟在青海的哪些地方建立？ 功在何处？	75
你知道青海境内的世界之最吗？	75

在青海历史变迁中形成了哪些著名的古城堡?	76
为什么青海的喇家遗址被誉为“中国的庞贝古城”?	78
青海省各地有哪些主要的节庆活动?	79
青海开发了哪些有特色的精品旅游线路?	82
你听说过“藏羚羊跪拜”的故事吗?	84
青藏铁路贯通促进青海发生了哪些变化?	85
你知道青藏高原特殊的环境背景对人体产生的影响吗?	86
游人到达高原后应该注意的事项有哪些?	87

西宁市

西宁为什么被誉为“夏都”?	89
西宁为什么被称为“高原古城”?	89
你了解历代王朝对青海的统治及西宁的历史沿革吗?	90
你知道西宁机场现有多少条国内直航线路吗?	91
你参加过西宁市举办的“青海郁金香节”吗?	91
西宁有哪些古八景?	92
西宁市最大的公共游乐公园是哪里?	95
你知道西宁的“南凉虎台遗址”吗?	96
你知道青海也有“长城”吗?	96
古城西宁的“古城门”今何在?	97
青海古羌人聚落遗址——沈那遗址在哪儿?	97
你知道马步芳公馆——馨庐吗?	98
西宁市的市花和市树是什么?	98
你知道西宁的“浦宁之珠”吗?	99
你知道西宁有哪些著名的博物馆吗?	99
你知道青海藏医药文化博物馆吗?	101
你知道西宁塞纳德滑雪场有何特色吗?	102
你知道享誉西北地区的西宁东关清真大寺吗?	102

你知道号称中国第二大悬空寺的西宁北山北禅寺吗?	104
你知道道教七十二福地之第六十六位的西源山吗?	104
你知道青海省最大的汉传佛教寺院——法幢寺吗?	105
你知道塔尔寺的由来吗?	105
你了解藏传佛教格鲁派创始人宗喀巴大师吗?	106
为什么说塔尔寺建筑是汉藏文化结合的典范?	108
你知道金碧辉煌的“大金瓦殿”吗?	109
塔尔寺的辩经等佛事活动在哪个殿里举行?	110
塔尔寺的最大建筑物是哪一座?	110
你知道塔尔寺的综合性建筑——大拉让吉祥新宫吗?	111
塔尔寺汇集了哪些塔?	111
你知道塔尔寺的八宝如意佛塔吗?	112
你知道塔尔寺秀丽的时轮塔吗?	112
你知道塔尔寺“菩提树”的传说吗?	112
你知道塔尔寺设有的“四大学院”吗?	113
你知道塔尔寺还有专门的印经院吗?	114
塔尔寺有几座金瓦殿?	114
藏传佛教寺院的佛殿内为什么都点“酥油灯”?	115
你知道酥油花的由来吗?	116
你了解塔尔寺“艺术三绝”是什么吗?	117
塔尔寺的大厨房究竟有多大?	118
你知道酥油花是怎样制作完成的吗?	118
塔尔寺有哪些值得观赏的古玩?	119
塔尔寺收藏了哪些藏文经典?	120
塔尔寺一年中较大规模的佛事活动有哪些?	121
你了解塔尔寺有名的晒大佛活动吗?	122
在塔尔寺供奉了哪些神佛像?	122
你见过佛事用的法器吗?	124

西宁的红色旅游景点有哪些?	125
你知道“海藏咽喉”指的是哪里吗?	126
湟源排灯有何地方特色?	126
你了解湟源城隍庙吗?	127
扎藏寺有何特色?	127
你了解历史上的战略要塞石堡城吗?	128
你了解东峡佛儿崖石窟吗?	129
你知道昆仑文化的集锦——“扎麻隆凤凰山”吗?	129
湟源峡石刻文化走廊景观有何特色?	130
你知道西宁市号称“北武当”的老爷山吗?	131
你知道西宁市大通县的“娘娘山”吗?	132
你知道藏区古刹“广惠寺”吗?	133
你了解察汗河国家森林公园美丽的自然风光吗?	133
你了解风光旖旎的鸽子沟森林公园吗?	134
为什么青海人“二月初二”吃大豆?	135

海东地区

你了解位于河湟之间的青海省海东地区吗?	137
青海的河湟地区究竟包括哪些地区?	138
你了解青海的湟水河吗?	139
土族的祖先来自何方?	139
清香醇厚的青稞酒产自哪里?	140
青稞酒的酿造起源于何时?	140
全国最大的青稞酒生产基地在哪里?	141
你了解青海特有的少数民族土族吗?	142
互助土族故土园旅游区分布在哪里?	142
青海特有民族——土族的婚礼习俗是什么?	143
土族与高原上的藏族相比有哪些特色的节日?	145

你了解土族七彩袖服饰的寓意吗?	146
你了解土族的安昭舞吗?	146
土族轮子秋玩法有哪些讲究?	146
互助土族刺绣的特色何在?	147
你了解马家窑文化与新石器文化时代的 高原墓葬群吗?	147
你了解湟水谷地柳湾彩陶的历史价值吗?	148
民和慈利寺药水泉的神奇功效在哪里?	149
你知道世界上最长的狂欢节在哪里举行吗?	149
你知道“不拜卡地卡, 哪来三大寺之说”的缘由吗?	150
青海的“三川”在哪里?	151
你了解民和黑城与丹阳公主遗风吗?	151
你听过回族宴席曲吗?	151
青海回族的习俗有哪些地域特色?	152
青海回族民间节日主要是哪些?	153
你知道全国唯一的撒拉族自治县在哪里吗?	153
你了解青海黄河边上的特有民族撒拉族吗?	154
撒拉族的习俗与节庆有哪些?	155
你知道循化尕勒莽和阿合莽拱北吗?	156
撒拉族古老的“口弦”究竟是何种乐器?	156
你知道撒拉族史话中的“骆驼泉”吗?	156
你欣赏过青海撒拉族的宴席曲吗?	157
为什么循化街子的清真大寺如此出名?	157
你了解十世班禅大师的故居吗?	158
你了解“文都寺”吗?	159
你知道青海循化的“两椒”特产吗?	159
你知道享誉甘、青、宁等地的伊斯兰朝拜圣地 ——羊圈沟拱北吗?	160

你了解“天下黄河第一漂”活动中的“双洼”	
木筏吗?	160
你知道古什群峡吗?	161
你知道老鸦峡与鲁班亭的史话吗?	161
为什么乐都的西来寺如此出名?	162
你知道乐都的武当山道观吗?	163
为什么说瞿坛寺有“青海故宫”的美誉?	164
你了解平安的夏宗寺吗?	164
你知道平安寺台石窟寺的来历吗?	165
你知道互助佑宁寺为何出名吗?	165
你知道却藏寺吗?	166
你知道青海有名的道教寺院——五峰寺吗?	166
你知道建在半山崖上的寺院——白马寺吗?	167
你了解互助县古老的鼓楼吗?	168
你了解佛教圣地夏琼寺吗?	168
你知道阿河滩清真寺吗?	169
你知道隋炀帝围猎时途经的“雪岭”吗?	169
你知道黄河谷地的八宝山吗?	170
你知道藏传佛教后弘期发祥之地丹斗寺吗?	170
为什么“孟达天池”景区被誉为高原上的	
“西双版纳”?	170
互助北山国家级森林公园有哪些盛景?	170
你知道互助南门峡水库景区吗?	171
青海东部农业区“农家乐”有哪些美味食品?	172

海北藏族自治州

你知道青海省海北藏族自治州吗?	177
你知道祁连山吗? 它是不是由独立的一座山组成的?	178

著名的青海湖是属于祁连山山系，还是昆仑山山系？	178
你了解祁连山的冰川发育情况吗？	179
为什么祁连山被誉为“高山固体水库”？	179
祁连山雪线为什么会上升？祁连山冰川为什么	
会退缩？	180
为什么祁连山南部多盐湖？	180
为什么在干旱地区山的中部地带会出现植物	
分布密集的现象？	181
为什么青海湖又被称为“西海”？	181
青海湖景区哪里可以观鸟？	182
你知道青海湖湿地——仙女湾景区吗？	183
你知道“沙岛”的来历吗？	183
你知道青藏高原生物特有种湟鱼吗？	183
你了解青海湖“文开湖”、“武开湖”的自然	
现象吗？	184
为什么青海湖面会出现“海龙吃水”的壮丽景观？	185
你了解青海湖畔的民间“祭海”活动吗？	186
为什么环湖地区的油菜花有如此强大的震撼力？	187
青海湖畔赏花最佳线路在哪里？	188
青海湖畔赏花最佳时节是何时？	188
“赤岭”是指哪里？	189
什么原因使日月山闻名遐迩？	189
你知道日月山美丽的传说吗？	189
为什么日月山又被誉为“草原门户”？	190
布哈河谷地的哈龙沟岩画有何特色？	191
你知道倒淌河的来历吗？	192
为什么说西王母的故乡在西海？	192
你知道环湖地区宁玛派寺院——沙陀寺吗？	193

你了解青海湖北部的刚察大寺吗?	193
你知道象征王权的西汉虎符石匮吗?	194
你知道中国神秘的“原子城遗址”在哪里吗?	194
昔日“原子城”今天的主要功能是什么?	194
为什么中国的“两弹研制基地”要选择青海湖畔的 金银滩草原安家?	195
在“原子城遗址”旅游还有核污染吗?	196
你了解青海湖畔历史名城——西海郡古城吗?	196
为什么门源的夏季被誉为“花海”?	197
门源的“油菜花节”何时举行? 举办哪些 大型赛事?	198
夏都第一峰有何特色?	198
你了解海北藏族自治州每年一度的“王洛宾 艺术旅游节”吗?	198
你知道“金银滩”草原有多美吗?	199
“昆仑天柱”——念青夏格尔山有何特色?	200
祁连县的阿柔大寺有何特色?	200
为什么刚察被称为西王圣母的“龙窝”?	201
海晏县甘子河乡西海温泉有何特色?	202
祁连山中的仙米国家级森林公园有何特色?	202
在仙米国家级森林公园内旅游可观赏到的 奇异景观有哪些?	203
朝散大夫黄亘为何被杀?	207
你知道祁连“八宝”及“八宝河”吗?	209
你知道门源县的岗龙沟石窟吗?	209
你知道“青海北大门”祁连县吗?	210
华锐藏区曾经出了哪些著名的宗教人物?	211