

藏羚羊
旅行指南



全新
经验
专业
亲身

版本
加入鲜活目的地内容
丰富
的旅行作者用心写就
的旅行指南编辑部
诚意打造
路线
13年不变，收集第一手资料

青海

第4版

自助游

藏羚羊旅行指南编辑部 编著



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

藏羚羊自助游系列

青海

(第4版)
自助游



藏羚羊旅行指南编辑部 编著

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

青海自助游 / 藏羚羊旅行指南编辑部编著. -- 4版
— 北京 : 人民邮电出版社, 2014. 2
(藏羚羊自助游系列)
ISBN 978-7-115-34306-2

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第315308号

内 容 提 要

《青海自助游(第4版)》沿用藏羚羊旅行指南12年经典体系,以分区导览的形式全面覆盖青海各大景区、景点,并从历史、地理、宗教、民俗和美食等方面深入挖掘青海的地域特色。第4版全新绘制所有旅行示意图,对景点、实用信息及图片进行全面更新,并加强了路线规划及专题的实用性和可读性。

◆ 编 著 藏羚羊旅行指南编辑部

责任编辑 李 璇

执行编辑 吴 斌

责任印制 周昇亮

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京精彩雅恒印刷有限公司印刷

◆ 开本: 850×1100 1/32

印张: 10

2014年2月第4版

字数: 258千字

2014年2月北京第1次印刷

定价: 48.00元

读者服务热线: (010)81055296 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315

广告经营许可证: 京崇工商广字第0021号

目录

青海印象	11	预算	71
路线推荐	23	到达与离开	72
青海必游	33	区内交通	73
青海美食	41	住宿	75
摄影推荐	45	旅行装备	76
		其他实用信息	78
话说青海	51		
精彩青海	52	西宁市	83
历史	54	必游景点	84
地理	55	路线推荐	86
气候	56	解读西宁	88
政区	57	历史	89
人口	57	地理	90
民族	58	气候	90
语言	59	民族	90
宗教	60	交通	91
餐饮	61	到达与离开	91
艺术	63	区内交通	92
名人	66	住宿	93
		快捷酒店	93
旅行计划	69	青年旅舍	93
最佳旅游季节	70	餐饮	94



特产	96
----------	----

东关清真大寺	97
北禅寺	98
南山公园·凤凰台·南禅寺	99
虎台遗址公园	100
青海省博物馆	102
高原明珠塔	103
马步芳公馆	104
西宁小峡	104
湟中塔尔寺	105
大经堂	106
大金瓦殿	106
艺术三绝	106
壁画	106
堆绣	106
酥油花	107

西宁周边	109
-------------------	-----

交通	110
住宿	110

老爷山	111
娘娘山	111
察汗河国家森林公园	112





伏俟城遗址 142

海晏 143

西海郡故城 144

金银滩草原 145

原子城 146

哈尔盖 147

夏格日山 148

贵德 113

交通 114

住宿 114

餐饮 114

特产 114

贵德古城 115

贵德黄河水车园·梨花艺术节

..... 116

扎仓温泉 117

丹霞地貌 118

龙羊峡水电站 119

黄河清湿地公园 120

环青海湖旅游线 ... 121

必游景点 122

路线推荐 124

解读环青海湖线 125

地理 125

气候 125

住宿 126

餐饮 126

湟源 127

日月山(文成公主像) ... 128

共和 129

倒淌河 130

青海湖及南岸徒步 131

鸟岛 137

海心山 139



海西蒙古族藏族自治州

..... 151

必游景点 152

路线推荐 154

解读海西 155

历史 155

地理 155

气候 155

德令哈 156

交通 157

到达与离开 157

住宿 157

餐饮 157

裕祿湖 158

外星人遗址 159

野马滩 160

格尔木 161

交通 162

到达与离开 162

住宿 162

餐饮 163

胡杨林 164

一线天·昆仑桥 165

格尔木周边北线 166

察尔汗盐湖·万丈盐桥 167

锡铁山(矿区) 168

大柴旦温泉 169



格尔木周边西线	170	保护区	182	茶卡	195
柴达木盆地雅丹地貌 ...	171	沱沱河	186	茶卡盐湖	196
昆仑山	173	各拉丹冬唐古拉山口	187	海东市	197
昆仑神泉	174	各拉丹冬	188	必游景点	198
昆仑山道场·西王母瑶池	174	唐古拉山口	188	路线推荐	200
昆仑山口	176	都兰	190	解读海东市	201
玉虚峰	178	诺木洪文化遗址	191	历史	201
玉珠峰	179	诺木洪贝壳梁·芦苇船 ...	191	地理	201
可可西里	181	都兰国际狩猎场巴隆猎区	192	气候	201
五道梁·可可西里国家级自然		都兰热水吐蕃墓葬群 ...	193	特产	201



互助 202

节庆 203

交通 203

住宿 203

土族民俗村 204

北山林场 204

佑宁寺 206

平安 208

夏宗寺 209

乐都 210



住宿 211

瞿昙寺 212

柳湾遗址 215

民和 218

住宿 219

三川土乡纳顿狂欢节 220

循化 222

民俗 223

交通 227

住宿 227

街子清真寺 228

十世班禅大师故居 228

文都寺 229

孟达天池景区 231

海北祁连山风光线 234

必游景点 235

路线推荐 236

解读海北州 237

地理 237

气候 237

特产 237

门源 238

住宿 239

油菜花田 240

门源马场草原 242



大坂山	242	气候	253	郭麻日寺	269
祁连	243	尖扎	254	麦秀林场	270
住宿	244	交通	255	泽库	271
牛心山	245	住宿	255	和日石经墙	272
祁连鹿场	246	坎布拉国家森林公园	256	河南	273
黑河大峡谷	247	李家峡水库	258	圣湖仙女洞	274
祁连卓尔山	247	化隆夏琼寺	259		
阿柔大寺	248	阿琼南宗寺·南宗尼姑寺	260	果洛藏族自治州与玉树	
黄南藏族自治州 ...	249	同仁	261	藏族自治州	276
必游景点	250	交通	262	必游景点	277
路线推荐	252	住宿	262	路线推荐	279
解读黄南州	253	隆务寺	263	解读果洛州与玉树州 ...	281
历史	253	热贡艺术、刺绣、剪纸	265	历史	281
地理	253	吾屯上庄寺、下庄寺	267	地理	281



气候 282

玛沁 283

住宿 284

大武镇 285

拉加寺 285

阿尼玛卿山 286

达日 291

住宿 292

格萨尔王狮龙宫殿 293

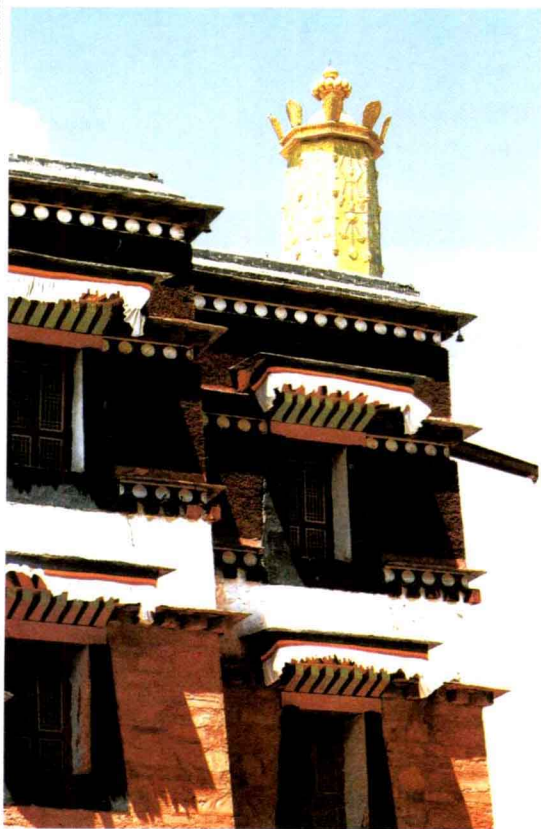
久治 294

住宿 295

久治白玉寺 296

年保玉则 296

玛多 299	住宿 307
交通 300	玉树结古镇 308
住宿 300	结古寺 308
黄河第一桥 301	新寨嘉那玛尼石堆 309
牛头山 301	文成公主庙 310
扎陵湖 301	勒巴沟 311
鄂陵湖 302	吉拉扎寺 313
星宿海 304	通天河 313
黄河狩猎场 304	三江源自然保护区 314
巴颜喀拉山口 305	隆宝滩黑颈鹤自然保护区 315
	杂多澜沧江源头 317
玉树 306	
交通 307	索引 318



藏羚羊自助游系列

青海

(第4版)
自助游



藏羚羊旅行指南编辑部 编著

人民邮电出版社

北京

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

图书在版编目 (C I P) 数据

青海自助游 / 藏羚羊旅行指南编辑部编著. — 4版
— 北京: 人民邮电出版社, 2014. 2
(藏羚羊自助游系列)
ISBN 978-7-115-34306-2

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第315308号

内 容 提 要

《青海自助游(第4版)》沿用藏羚羊旅行指南12年经典体系,以分区导览的形式全面覆盖青海各大景区、景点,并从历史、地理、宗教、民俗和美食等方面深入挖掘青海的地域特色。第4版全新绘制所有旅行示意图,对景点、实用信息及图片进行全面更新,并加强了路线规划及专题的实用性和可读性。

◆ 编 著 藏羚羊旅行指南编辑部

责任编辑 李 璇

执行编辑 吴 斌

责任印制 周昇亮

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京精彩雅恒印刷有限公司印刷

◆ 开本: 850×1100 1/32

印张: 10

2014年2月第4版

字数: 258千字

2014年2月北京第1次印刷

定价: 48.00元

读者服务热线: (010)81055296 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315

广告经营许可证: 京崇工商广字第0021号

目录

青海印象	11	预算	71
路线推荐	23	到达与离开	72
青海必游	33	区内交通	73
青海美食	41	住宿	75
摄影推荐	45	旅行装备	76
		其他实用信息	78
话说青海	51		
精彩青海	52	西宁市	83
历史	54	必游景点	84
地理	55	路线推荐	86
气候	56	解读西宁	88
政区	57	历史	89
人口	57	地理	90
民族	58	气候	90
语言	59	民族	90
宗教	60	交通	91
餐饮	61	到达与离开	91
艺术	63	区内交通	92
名人	66	住宿	93
		快捷酒店	93
旅行计划	69	青年旅舍	93
最佳旅游季节	70	餐饮	94



特产	96
东关清真大寺	97
北禅寺	98
南山公园·凤凰台·南禅寺	99
虎台遗址公园	100
青海省博物馆	102
高原明珠塔	103
马步芳公馆	104
西宁小峡	104
湟中塔尔寺	105
大经堂	106
大金瓦殿	106
艺术三绝	106
壁画	106
堆绣	106
酥油花	107

西宁周边	109
交通	110
住宿	110
老爷山	111
娘娘山	111
察汗河国家森林公园	112





伏俟城遗址 142

海晏 143

西海郡故城 144

金银滩草原 145

原子城 146

哈尔盖 147

夏格日山 148

贵德 113

交通 114

住宿 114

餐饮 114

特产 114

贵德古城 115

贵德黄河水车园·梨花艺术节

..... 116

扎仓温泉 117

丹霞地貌 118

龙羊峡水电站 119

黄河清湿地公园 120

环青海湖旅游线 ... 121

必游景点 122

路线推荐 124

解读环青海湖线 125

地理 125

气候 125

住宿 126

餐饮 126

湟源 127

日月山(文成公主像) ... 128

共和 129

倒淌河 130

青海湖及南岸徒步 131

鸟岛 137

海心山 139



海西蒙古族藏族自治州

.....	151	交通	157	到达与离开	162
必游景点	152	到达与离开	157	住宿	162
路线推荐	154	住宿	157	餐饮	163
解读海西	155	餐饮	157	胡杨林	164
历史	155	裕旌湖	158	一线天·昆仑桥	165
地理	155	外星人遗址	159		
气候	155	野马滩	160	格尔木周边北线	166
德令哈	156			察尔汗盐湖·万丈盐桥	167
		格尔木	161	锡铁山(矿区)	168
		交通	162	大柴旦温泉	169



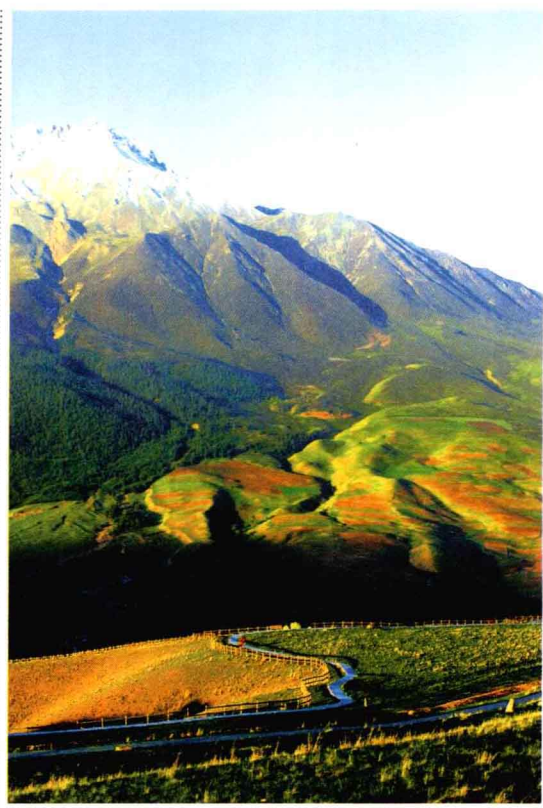
格尔木周边西线	170	保护区	182	茶卡	195
柴达木盆地雅丹地貌	171	沱沱河	186	茶卡盐湖	196
昆仑山	173	各拉丹冬唐古拉山口	187	海东市	197
昆仑神泉	174	各拉丹冬	188	必游景点	198
昆仑山道场·西王母瑶池	174	唐古拉山口	188	路线推荐	200
昆仑山口	176			解读海东市	201
玉虚峰	178	都兰	190	历史	201
玉珠峰	179	诺木洪文化遗址	191	地理	201
		诺木洪贝壳梁·芦苇船	191	气候	201
可可西里	181	都兰国际狩猎场巴隆猎区	192	特产	201
五道梁·可可西里国家级自然		都兰热水吐蕃墓葬群	193		



互助	202
节庆	203
交通	203
住宿	203
土族民俗村	204
北山林场	204
佑宁寺	206

平安	208
夏宗寺	209

乐都	210
----------	-----



住宿	211	文都寺	229
瞿昙寺	212	孟达天池景区	231
柳湾遗址	215		

民和	218	海北祁连山风光线	234
住宿	219	必游景点	235
三川土乡纳顿狂欢节	220	路线推荐	236
		解读海北州	237

循化	222	地理	237
民俗	223	气候	237
交通	227	特产	237
住宿	227	门源	238
街子清真寺	228	住宿	239
十世班禅大师故居	228	油菜花田	240
		门源马场草原	242