

概 况 篇

青海省位于中国的西部,青藏高原的东北部,是长江、黄河、澜沧江的发源地,故有“江河源头”之称誉。境内有全国最大的内陆咸水湖——青海湖,青海省由此而得名,简称“青”。

青海地理位置介于东经 $89^{\circ}35'$ — $103^{\circ}04'$ 、北纬 $31^{\circ}39'$ — $39^{\circ}19'$ 之间。东西长约 1200 公里,南北宽约 800 公里,面积 72.12 万平方公里,约占全国国土总面积的 $1/13$,仅次于新疆、西藏和内蒙古三个自治区,居全国第 4 位。青海北部和东部同甘肃省相接,西北部与新疆维吾尔自治区相邻,南部和西南部与西藏自治区毗邻,东南部与四川省接壤。

第一章 历史沿革

青海具有悠久的历史,早在远古时代,青海就有人类活动。最早繁衍生息在这块土地上的,是中国西部古老民族之一的氏、羌族群。历史上众多的古文化遗存表明,青海的开发至少已有 6000 年的历史。

当时羌人活动地区很广,西起黄河源头,东到陇西地区,北至新疆鄯善一带。羌人部落有 100 多个,每一部落有酋长,互不统属,过着逐水草而居的游牧生活,生产力低下,属原始社会形态。夏商时期,部分羌人逐渐定居于东部地区,开始进行农耕。此后,

羌人吸收了中原地区的先进生产技术，农牧业有了一定发展，人口也逐渐增加。这部分羌人渐与华夏诸族融合，成为后来的汉族。

汉武帝元狩二年（公元前 121 年）西汉王朝派骠骑将军霍去病出兵击败河西匈奴，设令居塞，并在河西设四郡，经略湟中，在今西宁市修筑军事据点西平亭，同时实行移民戍边政策。汉武帝元鼎六年（公元前 111 年），汉兵征讨河湟羌人，在湟中设“护羌校尉”。从此，汉王朝开始了对青海东部地区的控制。汉宣帝神爵元年（公元前 61 年）赵充国奉命平先零羌，杨玉得胜后，乃罢兵屯田于河湟，设“全城属国”，设临羌、安夷、破羌、久吾、浩门、允街、河关 7 县，青海东部地区正式纳入中原封建王朝郡县制之中。公元 4 年，西汉王莽在今海晏县三角城设置西海郡。三国时，魏文帝黄初三年（公元 222 年），曹魏凭倚汉西平亭古城，修成西平郡城。从此，西宁便成为西北边陲重镇。

公元 4 世纪初，吐谷浑人迁入青海，和本地羌人、汉人杂居，相互融合，发展经济，繁殖人口，并建立吐谷浑国。青海广大地区及各部落大都处于其统治之下，其势力范围南至松潘，北到祁连，东到洮河，西达柴达木，东西长约 1500 公里，南北宽约 500 公里。吐谷浑人自进入青海至公元 663 年亡于吐蕃为止，统治青海长达 300 多年。期间，吐谷浑人开辟“丝绸之路”，青海南道繁荣一时，成为联系中原与西域、漠北、西藏、印度的交通要道。此时，前凉、前秦、后凉、南凉、西秦、北凉相继统治过青海河湟地区，南凉统治时间较长（公元 397—414 年）。

公元 7 世纪，松赞干布统一青藏高原，建立了吐蕃王朝。公元 663 年，吐蕃先后兼并了羊同、苏毗、白兰、党项诸羌，尽得其地。唐“安史之乱”后，吐蕃进一步东进，控制了青海境内四周部落，统治近 200 年，对开发青海、发展青海有一定的贡献。著名的“唐蕃古道”延续 210 年，为沟通汉藏人民友好关系，促使各族人民和睦相处，产生了极为深远的影响。

唐朝崩溃后，中原形成了五代十国的割据局面。青海蕃汉杂处，不复统一。“温末”屯垦于今甘、青边界一带的吐蕃奴隶聚众自保，控制河湟地区。回纥、党项族又阻塞通往中原的道路，这种局面一直延续至宋，达 150 多年。

宋时，唃廝囉势力渐强，以鄯州（今西宁）为中心，在河、湟、洮地区建立了以吐蕃为主体的宗喀地方政权。仁宗宝元元年（公元 1038 年）改鄯州为青塘城，建临谷、宣威、宗哥和邈川 4 城，与中原进行茶马交易，河湟地区的经济、文化有了新的发展。徽宗崇宁二年（公元 1103 年）改鄯州（哲宗元符三年改青塘为鄯州）为西宁州，从此西宁一名沿用至今。

公元 13 世纪，蒙古族进入青海。南宋理宗宝庆三年（公元 1227 年）成吉思汗进军洮、河、西宁州，将西宁划归章吉附马封地，青海东部地区纳入蒙古汗国版图。元以前历代王朝对青海西部广大牧区多以“属部”视之，元朝则将这些地区从“边郡”变为“内郡”，开始推行土司制度。元世祖中统元年（公元 1260 年）忽必烈继大汗位，5 年后在河州设吐蕃等处宣慰使都元帅府，管辖青、甘一带吐蕃部落。至元十八年（1281 年）设甘肃行中书省，辖西宁诸州。

明朝洪武六年（1374 年）改西宁州为西宁卫，下辖 6000 户所。以后又在今柴达木和海北等地增设“塞外四卫”安定、阿瑞、曲先、罕东。孝宗弘治元年（1488 年）设西宁兵备道，直接管理蒙、藏各部 and 西宁近地，“塞外四卫”由西宁卫遥控。明初在青海东部采用的土汉官参设制度，经长期演变，土官逐渐成为土司。在青南、川西设有朵甘行都指挥使司，下辖宣慰司 3 个、招讨司 6 个、万户府 4 个、千户所 17 个。又在黄南、海南一带设必里卫、答思麻万户府等。

16 世纪初，厄鲁特蒙古四部之一的和硕特部移牧青海，一度成为统治青海的民族。清雍正初年，罗卜藏丹津反清斗争失败后，

清朝在青海设置青海办事大臣，统辖蒙古 29 旗和青南玉树等土司政务。在青海东部，仍沿袭明朝的土司制度，并改西宁卫为西宁府，属甘肃省管辖。清末，全国各地形成军阀割据局面。1912 年北洋军阀政府任命马麒为西宁总兵，1915 年又任命他为蒙蕃宣慰使和甘边宁海镇守使，马家军阀对青海的统治由此开始。1928 年国民党进入青海，1929 年 1 月正式成立青海省，治设西宁，但青海仍在马家军阀统治之下。直至 1949 年 9 月 5 日中国人民解放军将红旗插上西宁古城，青海各族人民获得解放。1950 年 1 月 1 日，青海省人民政府正式宣告成立。

第二章 行政区划

解放后，党和政府为了加快青海经济和社会的发展，尽快改变贫困落后的面貌，结合本地地理条件、历史传统、经济联系和民族分布等情况，对青海省的行政区划作了几次较大的调整。到目前为止 青海全省辖 1 个地级市，1 个地区和 6 个民族自治州，51 个县(市、区、行委)其中县 30 个 民族自治县 7 个 市辖区 4 个 县级市 2 个，8 个县级工委、行委；乡镇 442 个 其中乡 369 个 民族乡 34 个 镇 39 个。

1 个地级市是西宁市 辖城东、城中、城西、城北 4 个区和大通回族土族自治县、湟中县、湟源县等 3 个县。

1 个地区是海东地区，辖平安县、乐都县和互助土族自治县、民和回族土族自治县、化隆回族自治县、循化撒拉族自治县等 6 个县。

6 个民族自治州 海北藏族自治州 辖祁连、刚察、海晏、门源回族自治县等 4 个县 海南藏族自治州 辖共和、贵德、同德、贵南、兴海等 5 个县和龙羊峡工作委员会 黄南藏族自治州 辖同仁、尖扎、泽库、河南蒙古族自治县等 4 个县和李家峡工作委员会；果洛藏族自治州 辖玛沁、甘德、久治、达日、班玛、玛多 6 个县 玉树藏族自治州 辖玉树、囊谦、称多、杂多、治多、曲麻莱 6 个县 海西蒙古族藏族自治州 辖格尔木、德令哈市 2 市 乌兰、都兰、天峻 3 个县 茫崖、冷湖、大柴旦、昆仑、瀚海、察尔汗 6 个行政委员会。

青海省省会西宁市 是全省政治、经济、文化、科技中心 国家批准的内陆开放城市。西宁市总面积 7200 平方公里，市区面积 350 平方公里 城区面积 59.79 平方公里。总人口 170 万人 城镇人口 80 万人 其中城市人口 70 万人。西宁是一座有名的高原古

城 建城历史已有 2100 多年，存有丰富的文物古迹。西宁市位于青海东部湟水谷地，市中心海拔 2261.3 米 为三川交汇之处 春夏秋气候宜人，是旅游避暑之胜地。

第三章 人口民族

人口 1999 年底 全省总人口 509.8 万人。其中市镇人口 176.33 万人 占 34.59% 乡村人口 333.47 万人 占 65.41%。人口出生率 20.68‰ 自然增长率 13.9‰。青海人口分布很不均衡, 全省 63.9% 的人口集中在只占全省总面积 2.84% 的西宁市和海东地区 而 6 个民族自治州面积占全省总面积的 97.16% 但人口只占全省总人口的 36.1% 人口密度每平方公里 3 人 海西、玉树两州人口分布更为稀少, 每平方公里只有 2 人。

少数民族 青海是一个多民族聚居省份。1999 年全省少数民族人口 218 万人 占总人口的 42.7%。全省共有 43 个少数民族, 世居的少数民族有藏、回、土、撒拉、蒙古族等。1999 年底 藏族人口有 105.93 万人 占全省人口的 20.87% 回族人口有 74 万人 占全省人口的 14.52% 土族人口有 19.01 万人 占全省人口的 3.76% 撒拉族人口有 8.9 万人 占全省人口的 1.73% 蒙古族人口有 8.6 万人 占全省人口的 1.67%。全省有 6 个自治州, 7 个自治县, 民族自治地方占全省总面积的 98% 实行自治地区的人口占全省人口的 68%。少数民族人口与总人口的比例, 低于西藏、新疆, 高于广西、内蒙古、宁夏。在少数民族中 藏族人口最多, 分布地区最广。6 个自治州中 有 5 个是藏族自治州, 1 个是蒙古族藏族自治州。青海的几个主要少数民族群众基本上都信仰宗教。

— 藏族。藏族是青海世居少数民族中人口较多的一个民族 据 1998 年统计, 藏族占全省少数民族人口的 48.8%。主要分布在玉树、果洛、黄南、海南、海北藏族自治州和海西蒙古族藏族自治州 此外 在海东地区的平安、乐都 西宁市的湟中、湟源等县也

有部分藏族居住。

藏族的歌舞、绘画、雕塑有着浓郁的地方和民族特点。藏族群众基本上信仰藏传佛教，藏传佛教对人们的思想、文化和社会生活影响很深。在生活习俗方面，过去男女都蓄辫，男子编成独辫盘在头上，或将头发剪短如盖；女子把头发梳成双辫或许多小辫披在背后，在辫梢或特制的辫套上挂大量银制饰物。男女都喜戴呢帽和皮帽。上身穿绸、布的长袖短衫，外罩长袍，左襟系带。腰带一般以红、绿绸或布做成，玉树地区则多用皮带，皮带上用针扎有精美的图案。饮食上多食糌粑，喜欢饮用酥油奶茶，一般不食奇蹄类兽肉，大部分地区的群众不吃飞禽、禽蛋和鱼。随着社会的发展，这些饮食习惯也在逐渐变化。在葬俗方面通行天葬，也有塔葬、火葬、水葬、土葬和石葬。藏族群众普遍信仰转山神、神水、庙塔和麻尼石堆。

——回族。回族人口占全省少数民族人口的 34%。回族在青海是大分散、小聚居，主要分布在东部地区的化隆、民和、湟中、大通、平安及门源、祁连、贵德等县和西宁市。其余各州县也有少量分布。早在唐宋时期，青海就有回族的先民活动，元代有大量的回民集体移居河湟流域，明、清时代推行移民政策，移居青海的人口增多。经过长期同当地各兄弟民族友好相处，逐步繁衍发展，成为今天的青海回族。

青海回族通用汉语汉文。回族群众基本上信奉伊斯兰教，伊斯兰教对信徒的生产、生活等方面影响深远。在服饰方面，回族男子以白汗衫、尕顶帽、黑背心作为很有特色的民族服装，女子戴盖头，喜尚绿色。回族在婚俗方面实行一夫一妻制，历史上的单向民族内婚制，现在随着民族交往的增加有了变化。一般来说，婚礼中都要举行一定的宗教仪式。在丧俗方面采用土葬，禁忌火葬。

——土族。土族是青海独有的世居少数民族之一，占全省少数民族人口的 8.8%。土族主要居住在青海东部河湟流域的互

助、民和、乐都、大通等地，黄南、海北、海西等地有少量居住。土语系阿尔泰语系蒙古语族。土族群众基本上信仰藏传佛教。

土族服饰具有独特的风格，男子头戴织锦镶边的毡帽，上穿绣花高领的白色短衫，外套黑色或紫色的坎肩。老年人一般戴黑色的卷边毡帽，穿小领斜襟长袍，外套黑色坎肩，系黑小带，脚穿黑袜鞋。妇女一般穿小领斜襟长袍，两袖由红黄绿紫红色镶边，罩蓝色坎肩，腰系彩带，彩带两头有花鸟蜂蝶彩云等刺绣或盘绣的花纹图案，裤子膝下部分套着一截裤筒，足穿绣花鞋。土族妇女的头饰称作纽达，形式多样，过去有“吐浑纽达”、“捺仁纽达”、“适格纽达”、“加斯纽达”等等。土族婚礼有戏媒人、戏公公的习惯。新中国成立后试行土文，通用汉、藏文。

——撒拉族。撒拉族是青海独有的世居少数民族之一。人口占全省少数民族人口的4%。主要聚居在循化撒拉族自治县和化隆县的甘都乡。另外，在西宁、黄南、海北、海西也有少数撒拉族居住。散居在各地的撒拉族都是从循化地区陆续迁去的。

撒拉族的先民是突厥乌古斯部的撒鲁尔人，主要活动在伊犁以西及河中地区。其中阿尔汗一支的尕勒莽、阿合莽部在元朝率领族人东迁，进入循化地区。在长期的繁衍生息中，吸收邻近藏族、回族、汉族等民族成分，逐渐形成了今天的撒拉族。撒拉族群众基本上信仰伊斯兰教。新中国成立后试行撒拉文，通用汉文。

撒拉族的服饰，男子一般爱穿较为宽大的白色短上衣，上罩黑色坎肩，腰系红腰带，头戴白色或黑色圆顶帽。妇女喜穿颜色鲜艳的衣服，常在红衣服上套黑坎肩，爱戴耳环、手镯、戒指等饰品。姑娘八九岁时即戴盖头。年轻妇女戴绿盖头，中年时戴黑盖头，老年时戴白盖头。

在婚姻习俗上，撒拉族青年男女举行婚礼时，要举行“挤门”仪式，新娘由送亲的长辈抱着进门，新郎一方则堵住门，非要新娘下来步行，这样你推我挤热闹非凡。

——蒙古族。蒙古族是青海世居民族之一，占全省少数民族人口的 3.9%。主要聚居在海西蒙古族藏族自治州的都兰、乌兰、德令哈、格尔木，黄南藏族自治州的河南蒙古族自治县，海北藏族自治州海晏县的托勒、刚察县的哈尔盖、祁连县的默勒、多隆、野牛沟、门源县的苏吉滩，海南藏族自治州共和县倒淌河等地。另外，还有小片聚居或散居在湟源、大通、西宁、乐都等地。

13 世纪初叶，蒙古族随着蒙古军队占领陇右河西开始进入青海地区。蒙古族大量进入青海地区，主要在明清两代。青海蒙古族群众基本上信仰藏传佛教，主要是从事畜牧业，牲畜有马、牛、羊、骆驼。

蒙古语属阿尔泰语系蒙古语族。蒙古族人民能歌善舞，精骑善射，善于驯马、赛马、射箭、摔跤。在服饰方面，牧区的冬装多为皮衣，有的以棉布或绸缎作面，夏季一般穿布，颜色一般为红、黄、深蓝色。不论男女，长袍下摆均不开衩，喜用红绿绸带作腰带，腰带上常挂着吃肉用的小刀，刀鞘装饰十分精美。喜欢穿软中统皮靴。农业区群众多穿布衣，长袍开衩，冬天多穿毡靴。蒙古族男子喜戴蓝、黑褐色帽子，女子多用红、蓝布缠头。

第四章 地理环境

地形地貌 青海全省均属高原，地形复杂，地貌多样，整个青海西部高峻 向东倾斜 呈梯形降低。全省平均海拔 3000 多米 最高点是昆仑山的布喀达坂峰，海拔 6860 米，最低点在民和县下川口村 海拔 1650 米。青南高原海拔超过 4000 米 面积占全省面积的一半以上。河湟谷地海拔较低，多在 2000 米以下。

青海地貌东北和东部与黄土高原、秦岭山地相过渡 北部与甘肃河西走廊相望，西北部通过阿尔金山与塔里木盆地相隔，南部与藏北高原相接，东南部通过山地和高原盆地与四川盆地相连。在总面积中，平地占总面积的 30.1%，丘陵占 18.7%，山地占 51.2%，海拔高度在 3000 米以下的面积占 26.3%，3000 米—5000 米的面积占 67%，5000 米以下的面积占 5%。

全省地势总体呈西高东低、南北高中部低的态势。各大山脉构成全省地貌的基本骨架。全省地形可分为三块不同的区域，北部是高海拔的祁连山—阿尔金山山地，中部是较低海拔的柴达木盆地及黄河、湟水流域谷地，南部为高海拔的青南高原。

高原气候 青海深居高原内陆 地势高耸 相对高差大。气候属高原大陆性气候 干燥、少雨、寒冷、多风、缺氧 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。

全省年平均气温 $-5.8^{\circ}\text{C} \sim 8.6^{\circ}\text{C}$ 。无霜期短，多在 190 天以下 河湟地区为 100—190 天 高原山地为 30—40 天 可可西里、祁连山几乎没有无霜期。年平均降雨是 300 毫米 全省约 1/3 的面积年降水量 400 毫米 仅有 1/6 的面积年降水量超过 500 毫米 属于干旱半干旱型地区。

青海海拔高、空气稀薄。气压低，含氧量少。日照时间短，辐

射量大。省内年总辐射量可达 140 千卡/平方厘米至 177 千卡/平方厘米，日照时数在 2250 小时—3600 小时之间，日照百分率达 51%—85%。

主要山脉 青海山脉多，海拔高，主要可分为三类。极高山，海拔在 5800 米—6860 米，多分布在西部，约 40 座。高山，海拔在 4000 米—5800 米，是青海地貌的主要骨架，山地规模最大。中山，海拔在 3500 米—4000 米，主要位于中部地区，即在湟水和黄河谷地两侧。主要山脉为祁连山脉、巴颜喀拉山脉、阿尼玛卿山脉、东昆仑山脉、唐古拉山脉。

主要河流 青海境内 5000 米以上的高山地带，冰川广布，终年积雪，是我国著名河流长江、黄河、澜沧江的发源地。全省集水面积在 500 平方公里以上的河流有 278 条，河道长度大于 100 公里的有 65 条，干支流总长度 2.8 万余公里。主要河流有黄河、长江、澜沧江、湟水，还有内流河格尔木河、诺木洪河、香日德河、巴音河、鱼卡河、布哈河、黑马河等。

主要湖泊 青海湖泊总面积仅次于西藏，居全国第二位。全省有名字的大小湖泊共有 2043 个，湖水总面积 1.37 万平方公里。其中，水面面积有 1 平方公里以上的湖泊有 262 个，湖水总面积 1.29 万平方公里。按湖水矿化程度可分为淡水湖、咸水湖、盐湖三类。1 平方公里以上面积淡水湖 148 个，湖水面积 2623 平方公里；咸水湖 86 个，面积 826 平方公里；盐湖 28 个，面积 1479 平方公里。主要湖泊有青海湖、扎陵湖、鄂陵湖、可鲁克湖、扎素湖、察尔汗盐湖、茶卡盐湖、哈拉湖等。

主要冰川 青海冰川主要分布在西部和北部，冰川总面积 4621 平方公里，总储量 3988 亿立方米。冰川面积以唐古拉山脉最大，其次是东昆仑山脉，第三是祁连山脉。

第五章 主要资源

青海是一个面积大省，又是一个资源富省，自然资源十分丰富，极具开发利用前景。

水能资源青海水能资源丰富，理论蕴藏量为 2337.46 万千瓦，占全国的 3.3%，占西北地区的 27.8%。主要分布在黄河、通天河、扎曲、解曲等河流。可开发的大中型水电资源装机容量为 2099 万千瓦，年发电量为 832 亿千瓦时。装机容量占全国的 5.2% 占西北地区的 43.7% 可建装机容量 25 万千瓦及其以上的大型电站 17 座，1661.8 万千瓦；2.5 万千瓦—25 万千瓦的中型电站 51 座，434.7 万千瓦。按河流分布，黄河流域为 1737.62 万千瓦，格尔木河为 3.2 万千瓦，曲什安河为 9.5 万千瓦，大通河为 35.02 万千瓦，通天河为 183.22 万千瓦，子曲河为 19.43 万千瓦，解曲河为 24.94 万千瓦，那陵格勒河为 6 万千瓦，黑河为 7 万千瓦。另外，还可建 0.5 万千瓦—2.5 万千瓦的小型电站 117 座，装机容量 83 万千瓦。

石油天然气资源 石油天然气资源是青海的优势资源之一，主要集中在青海高原西北部的柴达木盆地。石油集中分布于盆地西北部的冷湖地区和西部花土沟地区，目前已知有三个时代的含油层，含油面积约 147 平方公里，查出地面构造 149 个，潜伏构造 42 个，探明中小型油田 17 个，储量超过 2 亿吨。冷湖油田、花土沟油田、尕斯库勒油田都在全国大油田之列。柴达木石油品质优良，冷湖五号轻型油含油率高达 78%，相当于国内其它油田的 2.2 倍。柴达木石油远景储量可观，全地区生油量已达 100 亿吨—140 亿吨左右。天然气主要分布于盆地中、西部，现已探明马海、涩北一号、涩北二号、东台吉尔湖驼峰山、盐湖等 6 个气田，地质储量近

300 亿立方米 地质远景总生气量在 253 万立方米以上。

风能资源 全省范围内风能密度在 150 瓦/平方米以上,一年中 3 米/秒—20 米/秒的风速大于 3000 小时以上的地区占全省面积的 90% 年风能资源理论值折合 7854 吨标煤 相当于电能 1745 亿千瓦时。全省风能可分为五个区,风能丰富区包括柴达木盆地西北部和青南高原青藏公路以西部分;较丰富区包括柴达木盆地中部、西部的察尔汗和冷湖地区,以及玉树西部青藏公路以东的高平原和山区;风能可利用区包括柴达木盆地南、北、东三个方向的边缘地带,海北和海南两州的西部,玉树和果洛两州的中部及黄南泽库等地;其余地区为风能贫乏区。

太阳能资源 青海幅员辽阔,地处中纬度,海拔 3000 米以上的地区占全省总面积的 90% 以上。因海拔高,大气稀薄,加之气候干燥少雨 大气透明度好 日照时间长 太阳能资源丰富。就全国说,仅次于西藏,属第二高值区。年日照平均时数为 2314 小时—3550 小时 日照百分率为 53%—80%。太阳辐射强,多年太阳总辐射量的年平均值为 73 万焦耳/平方厘米。按 28 个气象站测定的辐射量计,全省年接受的太阳能辐射量为 66 万焦耳/平方厘米。年接受的太阳能折标煤 1623 亿吨,折合电能 360 万亿千瓦时,相当于龙羊峡电站年发电量的 6 万倍。

矿产资源青海是资源型省份。现已发现各类矿产 125 种,产地 2500 余处。编入矿产储量表的矿种 88 个 产地 553 处 已开采利用的矿种 41 个 矿区 149 个 已探明储量的矿产 105 种(含亚种)矿产保有储量潜在价值 17.23 万亿元 占全国的 18.9%。在已探明的矿藏保有储量中 有 50 个矿种居全国前十位。其中,居全国首位的 11 种 氯化钾 4.42 亿吨,氯化钠 3263 亿吨,芒硝 87.06 亿吨 氯化锂 0.14 亿吨,镁盐 48.01 亿吨,玻璃用石英岩 16.47 亿吨 化肥用蛇纹岩 82 亿吨,电石用石英灰岩 13.83 亿吨,石棉 0.58 亿吨 冶金用石英岩 2.95 亿吨,锶 0.16 亿吨。居全国

第 2 位的有溴、硼、压电水晶、铸石用玄武岩、饰面用蛇纹岩等 5 种。居全国第 3 位的有铷、自然硫、天然碱、石膏伴生硫 5 种。居全国第 4 位的有硅灰石、长石、钼、泥岩、建筑用砂、水泥配料黄土、碘、滑石、砖瓦用粘土 9 种。此外，石油及有色、贵重金属矿产也很丰富。

盐湖资源 青海的盐湖主要集中于柴达木盆地南部的大柴旦、格尔木地区，东部乌兰县境内和西部冷湖地区。柴达木盆地共有 27 个大中型盐湖，60 多个矿床、矿点、矿化石。其中储量超过 100 亿吨的特大盐湖有 2 个，10 亿吨—100 亿吨的大型盐湖有 6 个，储量几千万吨的小型盐湖几乎遍地都是。主要大中型盐湖、盐矿有察尔汗盐湖、大浪滩盐矿、昆特依盐湖、柯柯盐湖、大柴旦盐湖、小柴旦盐湖、一里坪盐湖、东台吉尔湖、西台吉尔湖等。

盆地盐矿以液体矿为主，液固并存。博大的盐湖、盐矿有丰富的钠、钾、镁、锂、硼、碘、铷、铯、石膏、芒硝、天然碱等十几种矿种。目前盆地内已发现大中型钾镁盐矿产地 10 处，硼矿产地 18 处，锂矿 3 处，钠盐矿 12 处，其中察尔汗盐湖是全国最大的钾镁盐矿床。

土地资源 青海土地面积 72.12 万平方公里，其中耕地面积 894 万亩，占总面积的 0.81%；可利用草场面积 4.7 亿亩，占 46.1%；有林地面积占 0.26%；有鱼水面积占 1.46%。四项之和约为总土地面积的 48.5%，其余大半为目前尚难开发利用的石山、雪山、冰川、沙漠、戈壁、盐沼。

青海耕地分布极不平衡。东部，耕地占全省耕地面积的 73%（其中 80% 为山旱地，20% 为水浇地），且多分布在黄河、湟水谷地，青海湖环湖地区及柴达木盆地。青南高原牧区，经过退农还耕，耕地占 3.3%。从土地资源利用现状及类型结构特点看，青海属于畜牧业用地面积大、农业耕地少、林地比重低的地区。

全省宜农待垦地约 900 多万亩，可开垦利用的 700 万亩。主

要分布在：柴达木盆地、海南台地、青海湖滨地区及东部地区。开垦条件好的Ⅰ类宜农地约 210 万亩，开垦条件较好的Ⅱ类宜农地约 345 万亩。

草原及牧业资源 青海是全国五大牧区之一，全省草原面积 5.5 亿亩；其中可利用面积 4.7 亿亩，可利用草原年总产牧草约 7980 万吨 理论载畜量 5466.75 万绵羊单位。主要畜禽品种有：本省原有牲畜品种藏羊、蒙古羊、哈萨克羊、山羊、牦牛、黄牛、大通马、河曲马、柴达木马、玉树马、驴、骆驼、猪等 13 个品种。全省有各类牲畜 2300 多万头（只、匹），藏系绵羊、牦牛是地方畜种的主体。被称为“高原之舟”的牦牛有 500 多万头，数量几乎占全国的一半，占世界的 30%；绵羊 1400 多万只，藏系羊所产“西宁毛”是上好的地毯原料。新中国成立后培育的品种有青海毛肉兼用细毛羊、青海高原毛肉兼用半细毛羊和浩门挽乘兼用马 3 个品种。引进畜禽品种 20 多个。

野生动植物资源 青海的野生动植物资源十分丰富。初步查明，青海省仅陆栖脊椎动物就达 270 多种，占全国的 12.5%。其中经济兽类有 110 种 占全国的 25% 各种鸟类 294 种 占全国的 16.5%。珍贵稀有野生动物有“雪山之王”——雪豹、“高原勇士”——“野牦牛、“荒漠之舟”——野骆驼、“珍禽之冠”——黑颈鹤，除此以外还有白唇鹿、藏羚羊、天鹅、雪鸡、岩羊等。珍贵的毛皮兽有水獭、旱獭、赤狐、猓、石貂、兔狲、香鼬等。药用兽类有马鹿、水鹿、麝、棕熊等。肉用兽类有黄羊、野驴、盘羊、鹅喉羚、狍等。

青海的野生植物约有 2000 余种，其中经济植物 1000 余种，药用植物 680 余种。名贵药材 50 多种，主要有雪莲、冬虫夏草、大黄、贝母、当归、麻黄、枸杞、甘草、黄芪等。

旅游资源 青海自然风光雄奇壮美，旖旎迷人，具有青藏高原特色。距今六七千年前，古代先民们就繁衍生息在这片土地

上。以古墓群、古庙、古岩画、古城堡为特色的名胜古迹众多。汉、藏、回、蒙古、土、撒拉等民族都有悠久的历史 and 优秀的文化传统，保持着独特、丰富多彩的民族风情和习俗。青海旅游资源丰富，类型繁多。著名古迹和主要旅游景点有：

塔尔寺 位于西宁市西南 25 公里的湟中县鲁沙尔镇，始建于明代嘉靖三十九年（公元 1560 年）是藏传佛教格鲁派始祖宗喀巴的诞生地。塔尔寺以其独特的建筑艺术、珍贵的历史文物和精湛稀有的“三绝”工艺美术（酥油花、绘画、堆绣）闻名于世。

青海湖 位于西宁市西北约 100 余公里处，是我国最大的内陆咸水湖，景色奇特迷人。湖中有海心山岛。湖西北有蜚声中外的鸟岛，在产卵育幼期，不足 1 平方公里的鸟岛上聚集着 10 万余只各类候鸟，为中国 8 大鸟类保护区之首。湖中盛产无鳞裸鲤（俗称湟鱼）。

瞿昙寺 位于乐都县城南 25 公里的瞿昙乡，距西宁市 85 公里。明代宫式群组建筑，有“小故宫”之称。始建于明太祖洪武二十年（公元 1287 年），以藏汉建筑工艺的完美结合和珍贵文物的收藏驰名佛教界。

柳湾氏族公墓 位于乐都县东 17 公里处，是我国迄今已知的规模最大、保存较好的一处原始社会墓地。属新石器时代。已发掘 1714 座，出土文物 3 万余件，以马家窑文化马厂类型为主，其中一件文物“裸体人像壶”被定为国家一级文物。

青海还有许多独具特色的自然景观，如莽莽昆仑、风雪祁连、江河源、孟达自然保护区（内有孟达天池）、国家级森林公园坎布拉林区和北山林区、阿尼玛卿山、盐湖奇景和万丈盐桥、日月山（相传是文成公主进藏时摔坏“日月宝鉴”的地方）等，可供观光游览。

位于共和县和贵南县交界的龙羊峡水电站，距西宁 146 公