

走进大美柴达木 感受瀚海之神韵

# 柴达木导游词

吴摇婕摇编著

海西州文联摇海西州旅游局

青海人民出版社

圆园愿·西宁

# 目 录

前言 .....	( 员 )
海西州旅游业发展概况 .....	( 源 )
海西州州情介绍词 .....	( 远 )
昆仑盐城——格尔木 .....	( 怨 )
万丈盐桥 .....	( 员源 )
胡杨林自然保护区 .....	( 员包 )
一步天险昆仑桥 .....	( 员怨 )
昆仑神泉 .....	( 员圆 )
三岔河大桥 .....	( 员原 )
昆仑山口 .....	( 员兀 )
西王母瑶池 .....	( 猿包 )
野牛沟岩画 .....	( 猿包 )
可可西里自然保护区 .....	( 源圆 )
唐古拉山 .....	( 源缘 )
长江源头——格拉丹东 .....	( 源愿 )
风火山及风火山隧道 .....	( 缘包 )
楚玛尔河 .....	( 缘原 )
五道梁 .....	( 缘兀 )
沱沱河 .....	( 缘包 )

- 雁石坪 ..... ( 缘园)
- 金色世界——德令哈 ..... ( 远园)
- 民族团结进步塔 ..... ( 远原)
- 铸铜马 ..... ( 远园)
- 柏树山 ..... ( 远园)
- 褡裢湖——情人湖 ..... ( 苑园)
- 外星人遗址 ..... ( 苑园)
- 怀头他拉岩画 ..... ( 苑园)
- 紫金山天文台 ..... ( 愿园)
- 瀚海绿洲——都兰 ..... ( 愿园)
- 唐代吐蕃墓葬群 ..... ( 愿缘)
- 都兰巴隆国际狩猎场 ..... ( 愿园)
- 诺木洪古文化遗址 ..... ( 愿原)
- 瀚海粮仓香日德 ..... ( 苑园)
- 香日德班禅行辕 ..... ( 苑园)
- 贝壳梁 ..... ( 苑园)
- 奇特的芦苇船 ..... ( 苑原)
- 额木尼克梭梭林自然保护区 ..... ( 苑园)
- 枸杞群林自然保护区 ..... ( 苑园)
- 考肖图自然景观 ..... ( 苑园)
- 都兰县岩画 ..... ( 苑缘)
- 神湖之源——天峻 ..... ( 苑园)
- 天峻石林 ..... ( 苑园)

- 布哈河····· ( 员园猿 )
- 二郎洞····· ( 员园怨 )
- 岗格肖勒雪山····· ( 员园怨 )
- 扎西郡乃神山····· ( 员园圆 )
- 秀龙峡····· ( 员园源 )
- 夏日哈石经院····· ( 员园苑 )
- 鲁芒岩画····· ( 员园愿 )
- 
- 绿色田园——乌兰····· ( 员园圆 )
- 茶卡盐湖····· ( 员园源 )
- 哈里哈图国家森林公园····· ( 员园愿 )
- 金子海····· ( 员园圆 )
- 都兰寺····· ( 员园猿 )
- 
- 戈壁砦城——大柴旦····· ( 员园苑 )
- 大柴旦温泉····· ( 员园愿 )
- 南八仙····· ( 员园员 )
- 古树化石群····· ( 员园猿 )
- 盐化基地——冷湖····· ( 员园缘 )
- 冷湖四号烈士墓····· ( 员园苑 )
- 雅丹地貌····· ( 员园怨 )
- 西部油城——芒崖····· ( 员园圆 )
- 花土沟····· ( 员园源 )
- 千佛崖····· ( 员园苑 )
- 尕斯库列湖····· ( 员园愿 )
- 油砂山····· ( 员园圆 )

蒙古族习俗·····	( 158 )
藏族习俗·····	( 168 )
后记·····	( 185 )

## 前摇摇言

乔永福

摇摇《柴达木导游词》终于出版了，这是一本对海西州旅游业发展很有指导意义的工具书，这在我州旅游业历史上还是第一次。过去，海西州也曾出版过许多画册和书籍，但大多都是景点的简介，不便于面对面地与游客交流。这次创作、编辑的《柴达木导游词》，对海西的自然风光、历史、文化、宗教资料进行筛选、梳理，运用导游的技巧和口语化的导游语言进行了再创作。应该说这本书填补了海西旅游导游词的空白。因此，这部书的出版发行，是海西州旅游业的一件大事，值得庆幸！

柴达木盆地，位于青藏高原的东北部，北依祁连山通甘肃敦煌，西缘阿尔金山连新疆塔里木，南屏昆仑山进西藏拉萨，东西长愿藏公里，南北宽源藏公里，总面积为猿园多万平方公里。自古以来，是青海省海西蒙古族藏族自治州的地域主体，也是这个州的代称。

亿万年前，柴达木盆地是一片碧水浩淼的大海。亿万年后，由于欧亚板块的漂移，喜马拉雅山的隆起，造就了这群山环绕的柴达木盆地。八百里瀚海，茫茫草原，曾是古西羌、吐谷浑、吐蕃、和硕特部落的牧地家园，也是驰名中外的唐蕃古道和丝绸南路。

走进柴达木，便走进了集奇山异水大全的神奇世界。

闻名于世的昆仑山，以其气势磅礴之势，横空出世在柴达木盆地，构成一道绵延千里的天然屏障，被世人称之为“国山之父”、“龙脉之祖”、“亚洲之柱”。

长江，是我国的第一条大河，也是世界上最伟大、最壮丽的河流之一，全长 3696 公里，为世界第三大河，仅次于南美洲的亚马逊河和非洲的尼罗河。

独领风骚的雅丹地貌，是柴达木盆地最为神奇的地貌之一；盐湖，是大自然馈赠给柴达木的一大景观；享有“盐湖之王”的察尔汗盐湖，是我国最大的盐湖，也是世界第二大盐湖；扬名四海的万丈盐桥，就架设在察尔汗盐湖上，因盐桥全长 30 公里，正好一万余丈，就称之为万丈盐桥，在我国乃至世界上都是罕见的，真称得上举世无双；托素湖畔的“外星人”遗址；诺木洪地区的贝壳山，既是研究海陆变迁的珍贵史料，又是柴达木盆地的一大奇观；岩石画廊，是柴达木盆地的一大文化遗产；都兰的吐蕃墓群，是我国首次发现的吐蕃墓群，也是柴达木盆地的独特景观……就在这雄奇的山水之间，柴达木盆地展示着她特有的多姿多彩的风貌。

吴婕编著的这部导游词写得好，出得也很及时。这本书共编写了 25 个景区（点）的导游词，对我州旅游景点进行了一次全面的书面解说。该书集史料性、故事性、趣味性、文学性为一体，语言生动，文字精炼，真是凝重而不失情趣，通俗而不乏深邃，是一部旅游专业方面的工具书，这对海西的旅游业将会起到不可估量的作用。

“曾经沧海难为水，除却巫山不是云。”朋友，只要你走一遭柴达木，你会真正领略山之峻，地之灵，水之奇，草之异，你会由衷地感到，天下奇山异水，风景这边独妙。最后，我用我的一

首歌词《请到柴达木来》作为前言的结尾语吧。

摇摇摇摇这里虽然很古老  
摇摇摇摇却是个美丽的地方  
摇摇摇摇远方的朋友哟  
摇摇摇摇请到柴达木来  
摇摇摇摇昆仑山  
摇摇摇摇长江源  
摇摇摇摇迎你前来谱写  
摇摇摇摇最新最美的乐章  
摇摇摇摇  
摇摇摇摇这里虽然很高峻  
摇摇摇摇却是个富饶的地方  
摇摇摇摇远方的朋友哟  
摇摇摇摇请到柴达木来  
摇摇摇摇千珍矿  
摇摇摇摇万宝山  
摇摇摇摇迎你前来描绘  
摇摇摇摇最新最美的画卷

## 海西州旅游业发展概况

海西蒙古族藏族自治州地处世界屋脊——青藏高原，以柴达木盆地为主体，是中华文明的发祥地之一，也是西部矿产资源、旅游资源富集的地区。海西的旅游经济地位和区位优势十分重要，是青藏铁路世界屋脊旅游带、南丝绸之路旅游经济带、青藏高原昆仑文化旅游区的主体。雄浑壮美的雪域风光、灵秀隽美的草原湖泊、悠久神秘的历史文化、特色浓郁的民族风情、众多的名山大川、奇地异貌，组成了柴达木洋洋大观的旅游胜地。

海西以神奇美丽的自然风光，独特的人文景观，将历史与现实、人与自然有机地融为一体，交相辉映，构成了雪域高原独具魅力的旅游资源。主要景观有：长江之母——格拉丹东长江之源；有充满神话传说的万山之祖——昆仑山；有千姿百态的雕塑群——雅丹地貌；有盐湖之王——察尔汗；有举世无双的万丈盐桥；有步天险——昆仑桥；有国家级自然保护区——可可西里；有天然国际猎场——巴隆狩猎场；有世界屋脊——唐古拉山；有风光绮丽的天峻石林；有堆积成梁的贝壳梁；有独特地貌更具宗教文化的千佛崖；有青藏高原珍稀动物藏羚羊在这里的“土家重族”；有母亲河——布哈河；有沙漠之湖——金子海；有世界罕有的芦苇船；有层峦叠嶂像一弯新月的柏树山；有圆田愿年奥运会所用金镶玉——昆仑玉；有一咸一淡、生态各异、风姿卓然、充满了浪漫神话传说的情人湖；有久负盛名的藏传佛教寺院；有马背民族逐水草而牧的中世纪风情；有瀚海绿洲农业区小

桥流水的幽幽风韵等等。

近年来为了更好地开发海西旅游业，州、市、县相继成立了旅游局、旅游公司、旅行社。为了更好地促进旅游业的发展，还相继培养了一大批导游人才。尤其是青藏铁路的全线贯通，将使海西的旅游业成为青藏高原上最具活力和吸引力的亮点。

海西以“青藏高原、世界屋脊、昆仑文化、大漠绿洲、中国柴达木、中国盐湖城”为轴心的旅游资源十分丰富，在全国 16 个大类、12 种基本资源类型中，占有 15 个大类和 10 种。进入新世纪以来，在国家富强、民族振兴、社会和谐、人民幸福的时代召唤下，在省、州政府领导下，在健全机构的同时，海西围绕建设青海旅游名省，努力创建高原特色旅游业，重点打造青藏铁路世界屋脊旅游带，昆仑文化世界顶级旅游区，积极实施资源转换战略，开发独具特色的旅游产品，旅游事业发展迅速，旅游产业初具规模，培育和形成了一批重点线路和旅游产品，对旅游者的吸引力进一步增强。海西以其雄浑博大、资源富集，形成“天高地远，展翅高飞”的总体形象。有人形象地将海西比喻为一只雄鹰，青藏铁路、国道主干线构成其脊梁和主要骨骼，东西部经济区形成羽翼，展翅翱翔于青藏高原的蓝天白云之上。

## 海西州州情介绍词

各位女士、各位先生：

大家好！首先我代表海西州各族人民对您的到来表示热烈的欢迎！欢迎您来到美丽的柴达木盆地做客。我是导游伊伊伊，今天将由我陪伴大家观光游览，希望我的服务能使您满意！在此我祝愿大家旅途愉快，扎西德勒！

为了让大家在旅游中更多地了解海西，我现在将海西州州情作一简单的介绍。

海西蒙古族藏族自治州位于青海省西部（青海的一地三州，即：海东地区、海南州、海北州、海西州，地名是以著名的青海湖为中心划分的），因地处青海湖西岸而得名。北与甘肃河西走廊交界，西与新疆接壤，南与西藏为邻。全州总面积 75.45 万平方公里，占青海省总面积的 15.1%，境域主体为中国四大盆地之一的柴达木盆地。盆地面积约占全州总面积的 95%，是中国海拔最高的内陆盆地，也是全国面积最大的循环经济实验区，故柴达木又成为海西自治州的代称。海西地形地貌奇特，北有阿尔金山、祁连山、昆仑山环抱的柴达木盆地，南有唐古拉山，是长江的发源地。平均海拔 3000 米左右，气候独特，四季分明，太阳辐射强，昼夜温差大，常年干旱、多风、少雨，属典型的高原大陆性气候，夏无酷暑，冬无严寒。

海西蒙古族藏族自治州建州于 1955 年，现辖格尔木市、德令哈市（原市），都兰、乌兰、天峻（原县），大柴旦、冷湖、芒

崖(猿个行政委员会),共有猿个乡镇,猿个行政村。全州总人口猿万人,其中户籍人口猿万人,暂住人口猿万人。有汉、蒙古、藏、回、土、撒拉等猿个民族,少数民族占总人口的猿%,其中蒙古族、藏族是主体少数民族,人口分别是猿万人和猿万人,分别占少数民族总人口的猿%和猿%。蒙古族主要分布在乌兰县、德令哈市和都兰县,藏族主要分布在天峻县一带。州域大部分地区人迹罕至。海西是一个多民族聚居区,初步形成了以工业为主导,农牧业为基础,商贸、交通、通讯等第三产业为支撑的良好发展格局。

海西处于青、甘、新、藏四省区交汇的中心地带,兰西拉光缆、青新光缆贯穿全境,格尔木——拉萨成品油管线和涩宁兰缘条输气管线分布境内。青藏铁路全线通车,火车直通北京、上海、广州、重庆、拉萨、兰州、西宁等省会城市。国道猿线、猿线贯穿全境,并与国道猿线、西部大通道及省、州道纵横贯穿,民航直通北京、西安、成都、拉萨、青岛等,形成了四通八达的交通通信网络。

海西矿产资源富集,是举世闻名的聚宝盆,现已发现矿产资源猿种,产地猿处,探明储量的矿产猿种,产地猿处,其中大型矿床猿处,中型矿床猿处。矿产资源的潜在价值约猿万亿元,占全省矿产资源潜在经济值总量的猿%。主要矿产有石油、天然气、煤、湖盐、钾盐、硼、锂、镁盐、锶、溴、碘、芒硝、自然硫、铁、铅锌、金、银、钴、铜、石棉、石灰岩等,其中湖盐、钾盐、镁盐、锂、锶、石棉、芒硝、石灰岩矿藏储量居全国首位,溴、硼储量居第二位。矿产资源具有储量大、品位高、类型全、分布集中、资源组合好等特点。特别是石油天然气资源、盐湖资源、有色金属资源、煤炭资源和石棉建材资源

富集，已成为全州工业发展的重要支撑。

海西地域广袤，土地资源丰富，现有可耕地面积 100 万公顷，草场 250 万公顷，其中可利用草场面积为 150 万公顷。全州盛产小麦、青稞、油菜和优质牛羊肉等畜产品，柴达木枸杞、山羊绒等享有盛誉。境内野生动植物资源种类繁多，有野生动物 150 种，野生植物 1000 余种，其中药用植物有枸杞、冬虫夏草、雪莲、锁阳、大黄、甘草、麻黄等。全州共有大小河流 100 余条，多年平均流量超过 1 亿立方米的河流有 10 条，全州水资源总量为 100 亿立方米。有可可西里自然保护区、都兰国际狩猎场、乌兰哈里哈图国家森林公园、柴达木梭梭林省级自然保护区、格尔木胡杨林省级自然保护区、德令哈可鲁克湖托素湖省级保护区等重要生态区。

各位朋友，海西的旅游资源也很丰富。世界屋脊和深居内陆的地理环境造就了海西独具特色的自然风光和人文景观，长江源头、雅丹地貌、茫茫戈壁、海市蜃楼、千年冰川、万丈盐桥、昆仑山道教圣地、西王母瑶池、二郎神洞、唐代吐蕃墓葬群等闻名遐迩，以西部风情、瀚海奇观、昆仑文化为主的旅游资源都将是您旅行必经之选。

各位女士，各位先生，希望您通过旅游，多了解海西，了解海西的山川风貌，了解海西的风土人情。也希望您能够宣传海西。欢迎您和您的家人到海西旅游！

## 昆仑盐城——格尔木

各位女士、各位先生：大家好！

欢迎您来到“盐湖城”格尔木！这是一座年轻的城市。它南依昆仑，北临察尔汗，像一颗璀璨的明珠镶嵌在柴达木南部。在此我代表淳朴的格尔木人民对您的到来表示最热烈的欢迎和最衷心的感谢！我是本次行程的导游伊伊伊，您可以直呼我的名字，也可以叫我伊导；我身旁的这位是司机师傅，他是我们社里车技最棒的师傅，你们叫他伊师傅好了。很荣幸格尔木之游将由我俩与您同行。为了诸位在格尔木旅游中更多地了解格尔木，现在就请您随我一同走进格尔木，希望这里的自然或人文的每一个景点都能给您留下终身难忘的印象。

格尔木于1955年建政，现辖东城区、西城区、察尔汗镇个行政委员会和一个经济开发区（昆仑经济开发区），共有10个乡、10个镇、10个街道办事处，市区位于柴达木盆地中南部格尔木河冲积平原上，是昆仑山融雪冲击形成的绿洲地带，是中华民族的脊梁，神州大地的主脉，也是长江、黄河的发源地。全市总面积10000平方公里，相当于全国最大的直辖市北京市的1/10，是世界第一大城市纽约的1/10，是世界上面积最大的城市。总人口100万人。其中有汉、藏、蒙古、回等10个民族，五方聚居，民风淳朴，民俗独特。全市平均海拔1000米。如果把这座戈壁城市水平切割，站在海平面上看格尔木，它真如天帝高悬空中的大花园——“悬圃”，任何一座城市的“摩天大楼”都无与

伦比。

传说，从前这里是一片水草丰美的地方。有一天，从西域路过此地的一位头领夫人，被此地的美景给陶醉了，便叫来随从在此安营扎寨，停顿了数日才依依不舍地离去，并将此地称之为“格尔木”，意为水草丰美、河流密集的地方。并决定回去后将此宝地禀报头领，说服将其部落迁移到这里来。没想到在她离去的这段时日里，头领竟然迷恋上了一位妖艳女子，整日纵情享乐，荒淫无度，对部落的事情不闻不问。见此情景她非常担心，多次劝阻头领，舍弃私情，好好管理部落，加强练兵防止其他部落的侵犯，并建议将部落迁移到那片水草丰美之地。但当时头领正被妖艳女子所迷惑，哪里能听进她的话，于是俩人总是争锋相对，矛盾重重，导致头领干脆不再见她。这位夫人一怒之下，心灰意冷地带着随从和一些马匹离开了头领，来到了这片水草丰美的地方，建立了一个自己的部落。

不久沉湎于酒色之中的部落头领疏于管理，整个部落散漫而混乱，并且常常遭到附近其他部落的挑衅。在又一次的部落征战中遭到了灭顶之灾，从血战中逃出来的头领灰心丧气，无处可去，只好硬着头皮带着残兵去投奔他的妻子。他的妻子非常宽容地接纳了他，不但没有谴责他，并且还鼓励他振奋精神，牢记教训，从新开始，在这片肥沃而美丽的土地上建立一个新的王朝。头领对夫人心怀感激，谨听夫人教诲，积极采纳意见，加强练兵，辛勤经营牧场，努力扩展部落势力。一晃就是远年。经过远年的发展，使这个部落变得富裕而强大了起来。头领看时机成熟，于是便开始了征战和剿灭周围的大小部落，这一次的征战取得了胜利。几年之后，这片土地上建起了强大的部落王国，这就是鼎盛一时的“吐谷浑王朝”，后定居在青海湖一带，被后来兴

起的“吐蕃王朝”所灭。

缘年代中期，青藏公路之父慕生忠将军踏上这片茫茫草滩，老将军在强劲的漠风中伫立良久，问周围的战士和民工：“格尔木在哪儿？”顿了顿他又说：“我说它在哪儿它就在哪儿！”说完，将手里的拐杖一扔，那只拐杖就成了格尔木市的“奠基石”。从此，在沉睡中荒寂了千万年的格尔木醒了，在来自四面八方的开拓者们的歌声中，戈壁滩变成了锦绣画。半边绿树半边楼，现在的格尔木市街道平坦宽荡，楼房鳞次栉比，城市绿树掩映，成为拥有 圆几万人的青海第二大城市。

格尔木建市只有 圆年，是一座年轻而又有个性的现代化城市，无论您在城市的哪条马路，哪个角落漫步，您总会感到心旷神怡，格外舒畅。马路宽展得简直就像一个两头望不到边的广场。机动车辆道、自行车道、步行道都以碧绿的篱笆和林带所隔，到处是林荫夹道，翠柳依依，花畦镶路，群芳灿灿，美丽而整齐。这里的天蓝得就像洗过一样，空气特别清爽，绝无一般大城市的喧嚣、拥挤和空气的污浊。建筑风格异同，有的古色古香，有的中西合璧，有的充满了民族风情，很好地体现了城市布局中的点线结合，动静衬托，叫人赏心悦目。

格尔木是青海西部的区域中心城市，是海西重要的新型工业基地，也是连接青海、甘肃、新疆、西藏四省区交通通信枢纽。辖区内矿产资源密集，且储量大、类型齐全、匹配组合好，现有探明的各种盐湖资源、石油天然气资源、有色金属资源和非金属资源 缘多种，有 猿多种位居全国前 员位，其中锂、钠、镁、钾总储量居全国首位，潜在经济价值 员缘亿元，占青海省矿产资源潜在价值总量的 怨缘。境内油气资源储量可观，涩北天然气田是我国四大天然气之一，成为我国西部引人注目的化工

城市之一。

格尔木是一片充满了神奇和希望的土地。自古以来，这里就是我国西部交通要塞，地域风光独特。历史上有名的南丝绸之路，连接着河西走廊的敦煌，中国内地通往西藏的门户，青藏公路、铁路的起点，曾经愿豫的进藏物资和怨豫的出藏物资都在格尔木转运，数百辆排成长龙般运输物资的车辆，曾是青藏公路上独有的一道景致。这里还驻扎着大量的军队。格尔木南扼西藏北门，北制敦煌要冲，西连新疆通衢，东连甘青要道，经济和军事地位极为重要，是中国西部重镇之一，是总后青藏后站大本营，同时也被誉为“兵城”。

格尔木以“青藏高原顶级旅游带”轴心品牌的旅游资源十分丰富，有昆仑山、可可西里、万丈盐桥、雪山冰川、格拉丹东、大漠胡杨等独特的自然景观，吸引着五湖四海的游客，旅游开发前景非常广阔。

格尔木幅员辽阔，有许多地方至今人迹罕至，因而它又称为野生动物园。唐古拉山区，昆仑山麓，藏羚羊、白唇鹿、马熊、野骆驼、盘羊等异兽结队；雪鸡、天鹅、鹰雕、黑颈鹤等珍禽成群，高原新城竟是欢乐的“动物世界”。

格尔木的美食文化更是妙不可言。南北正宗大菜，各具特色，保君满意。别具民族地方特色的名小吃，更是耐人寻味，有尕面片、酿皮、凉面、白条手抓、羊肉串等美味佳肴。到底美在何处，那只有一尝才知其味了。

格尔木的白天如火如荼，夜晚则温馨浪漫。华灯初上时，那高架于马路上面的拱形广告灯箱，一排排相连成阵，与那街道两边争艳斗奇的霓虹灯饰，形成了一条七彩迷幻的光的隧道，灯的长河，此时的格尔木就成了火树银花的不夜城。各种游乐场所、

茶园、酒吧、迪厅宾客满座，笑声朗朗，乐声如潮，你会被那弥漫于四处的热烈气氛所感动。如果从远处看格尔木市的夜景，那更是十分的壮观。惟见那漫漫无垠的灯海，把城市映得无比辉煌，那天上的星星和地上的灯浑然一体，分不清哪是灯，哪是星。如果有机会你不妨晚饭之后，结伴同行，领略一番格尔木市夜景，一定会有另一番感受。

神奇壮丽的昆仑神韵，高原奇观，无不呈现出独特的自然和人文景观，特别是“昆仑文化”、“昆仑山国家地质公园”等旅游资源独一无二，享有美誉。

各位朋友，我们格尔木市区游览就到此结束了，希望我们美丽的格尔木能让你流连忘返，也希望我们热情好客的少数民族姑娘能让你联想到雪莲花的圣洁，格桑花的美丽。欢迎您再次带着您的亲人和挚友来我们格尔木投资、观光旅游。

## 万丈盐桥

各位游客：大家好！

今天我要陪同大家去参观著名的万丈盐桥和察尔汗盐湖。万丈盐桥距离格尔木市 106 公里的路程，不管是沿敦格公路南下格尔木，还是沿青藏铁路东出察尔汗，都能目睹这座闻名遐迩的世界奇桥的风采。现在我利用这点空闲时间，就简单地说说盐湖和盐桥的大致情况。

察尔汗是蒙古语，即白茫茫的“盐泽”地。察尔汗盐湖是我国最大、世界第二大的盐湖，有“中国死海”之称。察尔汗距离格尔木市 106 公里，海拔 2667 米。它由大小 300 多个盐湖组成，东西长约 250 多公里，南北宽约 100 多公里，总面积 3300 多平方公里，比上海市的面积还多出 300 多平方公里，能宽敞地装下 300 多个西子湖。

每个盐湖所含盐的成份不一样，因此其外表也千差万别，有的盐湖因表面已经干涸，很像是耕翻过了的良田万顷；有的却碧波荡漾，清澈见底；有的盐湖周围被洁白的盐所环围，如一面镶嵌着白玉边的巨镜。而蕴藏在湖中的矿盐色泽各异，形态万千，其色有红、有白、有蓝、有黑、有杂色，一粒粒、一块块晶润如玉；其形状如珍珠、如雪花、如葡萄、如秀发、如星斗、如盛开的宝石花，一串串、一朵朵美伦美奂。风和日丽时，浩瀚的湖面如同巨大的镜面，热气腾腾，波光闪烁，折射出银色或湛蓝色的光芒，若有幸，甚至会看到变幻莫测的“海市蜃楼”。

当我们站在察尔汗盐湖的湖面上，我们的脚下、眼前全部都是盐，是无穷无尽的盐。几千万年前，这里原本是碧波万顷的汪洋世界，是神奇的大自然，在经历了数千万年的辛勤操劳，经历了几千万次的沧桑变迁，终于将无尽的盐聚集在了这里。

这座盐湖的奇妙结构是：湖面由盐盖组成，揭开盐盖，下面便是碧清如翠的卤水，卤水下面又是一层几米厚的结晶盐，白如冰雪，清若脂玉，在结晶盐的下面，是由沙土和卵石形成的隔水板，板下是一个巨大的淡水湖。这层隔板又是大自然设计建造的隔水保护层，使上面的盐层不被下面的淡水湖所融化，也为人类开发盐湖提供了必不可少的淡水资源。想得如此周到，这全是造物主的妙手安排，如不亲眼目睹，谁也不会相信盐湖的构造是如此神奇！

盐湖上的很多建筑物都是用盐建造的。盐盖的房屋承重力很强，所以建在湖上的厂房、宿舍、学校、医院、电影院等各种生活和文化设施，都不必深挖地基，只要在盐盖上砌一道一米高的石头，就是地基。因为标号再高的水泥，也抵挡不了卤水的腐蚀。而砌墙用的砖，也不是普通的灰砖，而是用盐盖加工成的盐砖。这种特殊的砖，就地取材，经久耐用，物美价廉。由于盐的导热性不高，所以盐砖建筑物冬暖夏凉。这实在是盐湖主人们的一大创举，而在盐的各类建筑物中，最亮丽的风景线当属万丈盐桥。

常听人说起，石桥、木桥、浮桥、吊桥，以及现代化的立交桥，可却从未听说过“盐桥”。

这座桥全长 30 公里，整整一万丈，是世界上最长的桥梁。它横跨全国最大的盐湖，却不用一吨钢材，一方木料，甚至不用一块石头；从碧波荡漾的水面铺过，却没有一座桥墩，一截栏

杆；没有用任何一点钢筋水泥，载重量却超过了任何现代化桥梁。因为这盐桥正好长约万余丈，所以被人们称为“万丈盐桥”。他所有的“构件”都是用盐形成的，其载重量之强，造价之低廉，在世界各大长桥系列中名列前茅，实属一流。载重几十吨的大卡车，在桥上疾驰而过，桥面却纹丝不动；盐桥的养护方法十分奇特，平时，一旦路面出现坑凹，养路工人从附近的盐盖上砸一些盐粒，然后到路边挖好的盐水坑里舀一勺浓浓的卤水，往上一浇，盐粒很快融化，并凝结在路面上，坑凹处便完好如初。这座盐的大桥已运营 缘 多年了，为柴达木的交通运输做出了巨大的贡献，这恐怕在有关盐的用途的各种专著中，很难找到特殊用途了。

过去居住在察尔汗的人，如果想吃咸鸡蛋了，就会拿上十来八个到自家门前随便找个地方，挖个坑埋上，过上个三五天挖出来就变成了特别咸的咸鸡蛋，比起平常家里腌的鸡蛋要咸香许多。

万丈盐桥恐怕还是世界上摩擦力最小的路面，坦荡如砥，光洁如镜的路面在阳光下亮光闪闪，桥面像一面厚厚的有机玻璃，人影可鉴。“盐桥千丈称奇绝，锦上添花又一枝。”万丈盐桥，神采独特，引人入胜，成为中外游人慕名游览的一大名胜。

各位游客，今天我们的梦幻盐湖——察尔汗游览就到此结束了。如果有什么服务不周的地方还敬请多多谅解，同时也非常感谢各位在游览中的配合与支持，希望各位能再次带着您的家人、朋友到中国的大盐湖观光游览。

## 胡杨林自然保护区

各位游客：大家好！

首先欢迎您来到格尔木胡杨林自然保护区！很荣幸今天由我为你们做导游，我叫伊伊伊，你们可以直呼我的名字，也可以叫我伊导。这位坐在驾驶座上的先生是我们的司机，大家叫他伊师傅就可以了，他是我们社里车技最好的师傅，接下来的行程将由我们俩人陪伴大家，我相信我俩一定能为大家提供最优质的服务，让大家玩得开心，游得顺心，绝不虚此行！

胡杨林景区据格尔木市 缘公里处，是柴达木荒漠生境中惟一天然分布的，也是我国海拔最高的一片胡杨林。它属于省级自然保护区，其南依昆仑山，北临格芒公路，是观光、休闲、度假为一体的综合性旅游度假区。胡杨是柴达木盆地中一种古老的珍奇树种，它属落叶乔木，耐干旱、盐碱，每株胡杨树都有着其独特的外形，绝无类同。胡杨树在大漠中坚韧不屈，顽强地生存着，被人们称作“活着千年不死，死了千年不倒，倒了千年不朽”，展示了高原植物的生命劲美，也是我们柴达木人热爱生活，艰苦创业的真实写照。当地百姓也把它称作“长寿树”，如果您要祈求亲人的长寿或疾病的好转，那么你就把带来的心愿挂在上面，它通过吸取日月之精华，天地之灵气让你的心愿充满灵性，成为事实。

胡杨树的抗旱、御风沙和耐盐碱的能力是惊人的，被人们誉为“沙漠英雄树”。它的体内含有高浓度的盐碱成分，越是干旱，

其树液浓度越高，所以即使地下水下降很深，在其根系的所及深层沙土中，根系强大的渗透压仍能将水分吮吸进来，以满足树木本身生理活动的需要。当树体内盐碱浓度过高，它还可以通过自身的生理机能自动将其排出体外，在树皮及树干凹陷处，形成米黄色的结晶体，类似黄色盐卤。被称之为胡杨碱，其味苦、咸，作用类似苏打，古时当地居民用其发面、制皂、罗布麻脱胶、制革脱脂等。此外胡杨碱还有重要的药用价值。

在蓝天白云的映衬下，胡杨树是那么的坚毅、挺拔，堪称是植物王国中的铮铮铁汉、固沙勇士。胡杨林在夏秋季节景色各不相同，当盛夏季节走进胡杨林，你会看到满天“雪花”纷纷扬扬，仿佛一下进入北国寒冬的银色世界，令人陶醉；秋季更是分外妖娆，一片金黄的世界使人仿佛置身于金色的海洋之中，令人拍案叫绝；到了深秋时节颜色又转成了火红色，整个林子火红一片，好像是燃烧的火海，令人望而却步。可当你走进火海中，你却能感受到高原秋风的凉爽和惬意，你站在林中一定会忘乎所以，与世隔绝。

各位游客，格尔木胡杨林线路就到此结束了，希望我们的大漠胡杨之旅能给您留下终身难忘的记忆，也希望这次的旅行能够使您对西部产生浓厚的兴趣，欢迎您再次来到我们格尔木发展或旅游。

## 一步天险昆仑桥

各位女士、先生：大家好！

今天天气晴朗，阳光明媚，因您的到来又平添了一份生机。从格尔木出发，登昆仑或进藏，都要跨越一步天险昆仑桥，这就是我们今天要去的地方。昆仑桥在格尔木市南 100 公里处，车行需 1 小时左右。现在，我就利用这点时间，把昆仑桥的历史背景做一个简单的介绍。

一步天险，又称昆仑天堑。是“国山”昆仑献给远道而来的游客的“见面礼”，也是从格尔木到拉萨千里青藏线上的第一大险关隘道。

青藏高原是名副其实的世界屋脊。因此，青藏公路是当今世界上海拔最高的公路之一。在青藏公路通车之前，从西宁到拉萨，只有一条土路，叫藏大路。其实只是一条没有路面的原始小路，狭窄处只有人牵着牲口才能勉强通过。解放前，从西宁到拉萨来回要整整一年的时间。从西宁至拉萨再到印度，这本是一条便捷之路，那唐僧何以要从河西走廊穿越西域，绕很大的一个弯子去印度取经呢？据说，其中最主要的一个原因是，这条近路要比那条弯路艰难得多。1954 年出版的《西藏始末纪要》一书，形容青藏路上“乱石纵横，人马踏绝，艰难万险，不可名状；世上无论何人，到此未有不胆战股栗者”。

青藏公路的建成通车，从根本上改变了叫行路者“胆战股栗”的艰险局面。但从一步天险昆仑桥，我们仍然能看到过去藏

大路上的一些遗迹和旅途艰难的程度。

现在，我们已经站在了昆仑桥上。请看这一段达数 100 公里的断裂型峡谷地带，由昆仑山的雪水和泉水汇合而成的格尔木河，从海拔 5000 多米的高山峻岭奔流而下，滔滔河水凭借高达 1000 多米的巨大落差，一泻千里，携沙带石千万年，将坚硬的岩浆切成一条深达 100 多米的石峡险谷。石峡河道长 100 多公里，宽只有几公尺，最狭窄处仅一步之距，深涧幽幽，行人可以跨步而越，故称“一步天险”。

昆仑桥飞架于“一步天险”之上，全长只有 100 米多，虽无“一桥飞架南北”的雄伟，却有“天堑变通途”的险要。行人未到昆仑桥，早闻水声轰鸣，如雷贯耳。站在桥上俯身鸟瞰，只见急湍的河水在深邃陡峭的幽谷中喷涌喧泻，如万马奔腾，似雄狮咆哮。湍流不息的河水不断地激起层层雪白的浪花，吐珠喷玉，白雾腾腾，一副“乱石穿空，惊涛拍岸，卷起千堆雪”的宏大气势，令人闻声惊心动魄，望之头晕目眩。

如果您沿峡壁小道款步而下，至西河滩凹崖处，两岸绝壁相对，四周怪石嶙峋，如锯齿獠牙，似天梯石栈。仰头而视，天光一线，难辨昏晓。俯视足下，唯有深谷幽幽，冷气腾腾。游人每置身于此，如入海底龙潭，令人深思飘逸。

各位朋友，一步天险昆仑桥游览就到此结束了。最后请大家站在桥上，极目远眺，多看几眼昆仑大漠的风情；在这座值得纪念的桥上多走几回，感受一下跨越天险的情趣；多拍几张相片，以作永久的留念。

## 昆 仑 神 泉

各位朋友：大家早上好！

看到大家今天精神这么饱满，我想昨晚一定休息得很好，这样我也就放心了，因为我们今天将要登临昆仑山，登山将会非常疲劳，如果没有休息好就没有良好的体力，那么就会非常困难。

我先简单地自我介绍一下：我是本次行程的导游，我叫伊伊伊，你们可以直呼我的名字，也可以叫我伊导。首先我对大家的到来表示最热烈的欢迎，希望在昆仑神泉之游，我们能成为朋友，请放松您的心情，敞开您的思绪，让我们一起徜徉在昆仑神泉的山水之中！

今天我们登临之处，虽然只是昆仑山的一个小小断面，但也足以让我们领略到昆仑山风情万种的一部分。昆仑神泉位于昆仑河北岸的纳赤台，距格尔木市 120 公里，纳赤台藏语意为“沼泽中的平台”，这里海拔 3400 米，是昆仑山中一年四季不冻的冷泉，泉水水温全年恒定为 10 度。泉水从地下喷涌而出，中心形成一朵晶莹透亮的花朵似盛开的雪莲花，又似碎玉落入一泓清池，然后奔向滔滔的昆仑河。泉水冷冽甘甜，被誉为神泉圣水，琼浆玉液。经鉴定，水中富含人体所需的多种微量元素，为最优良的天然矿泉水。

昆仑神泉由于地处佛教、道教都视为神山的昆仑山之中，故两教都有动人的历史传说：

相传远古时期，昆仑山中气候宜人，鸟语花香，漫山遍野长

满了奇树异草。火神祝融与水神共工为了争夺地盘，大打出手。结果水神战败，生性刚烈的水神共工恼羞成怒，一头朝昆仑山下的擎天大柱不周山撞去。结果不周山被撞为两截，西北的半边天坍塌下来，将东南角的大地砸出一个深深的坑。顿时，长满奇树异草的昆仑山烈火冲天，山下的弱水之渊洪水滔滔，向东南方向流去，并汇成汪洋大海。天帝得知两神仅为区区小事，竟闯下如此滔天之祸，恼羞成怒，一气之下，将火神发配到多水多雨的南方化为一座山峰，令风雨尽情地去吹打他，让他永远不再用火来作孽，而将水神打入昆仑山中，让他化为一眼清泉，昼夜不停地去浇灌昆仑山下那些被他毁坏的地方，叫他永远不能掀起滔天的巨浪，也就是我们眼前的这股泉水。据说过了很久，神通广大的如来佛路过昆仑山时，走得有点口干舌燥，便想起水神化作一股清泉在昆仑山中，就按下云头落在一个小山包上，打算唤水神出来讨口水喝，并叙叙旧。谁知如来佛刚刚落下，只见那个山头忽然下陷变成一块平地，突然喷涌出来一股清泉，好似朵朵盛开的雪莲花。原来水神得知如来佛驾到，便急不可待地从地下钻了出来。后来人们得知这股清泉就是水神融化而成，而如来佛又在这里坐过，于是便把这个地方又称为“佛台”。

藏传故事：相传文成公主远嫁吐蕃时，随身带了一尊巨大的释迦牟尼佛像。当公主一行远涉千山万水，来到昆仑山纳赤台时，由于山高路遥，人马精疲力竭。于是，公主命大队人马就地安营歇息。当晚上做饭时，人们跑遍附近的山头、草凹都找不到水，只好吃点干粮，忍着干渴过夜。第二天早上，当人们醒来时，发现昨晚放释迦牟尼佛像的山头被压成了一座平台，平台上有一柱晶莹的泉水喷涌而出，涓涓流淌，发出清脆悦耳的声音。众人畅饮，泉水洁净、甘美，点唇止渴。公主明白这是释迦牟尼

佛祖引出了山中泉水普救众生。为了表达对佛祖的敬意，虔诚的公主把自己身上佩戴的一串珍珠抛入泉中，泉水变得更加清凉甘美。“纳赤台”在藏语中也称“放过神像的地方”。

昆仑神话流传千古，纳赤台昆仑泉也闻名遐迩，无数文人墨客、行者旅人和戎边将士慕名前来品尝，并以饮昆仑泉而自豪。

据医学家鉴定证明：昆仑山中的大多数泉水都是含锶量较高的纯天然的优质矿泉水，有防止心血管疾病的功能，具有“人间圣水”之美誉。尤其是这股泉水，因为是水神化成的，自然更加神奇，传说喝一口心清气爽，喝两口祛病消灾，喝三口延年益寿！

诸位朋友，我们的昆仑神泉之旅就要告一段落了，在您即将离别神泉之时，别忘了再饮一口神泉之水，她能使您神清气爽、心旷神怡，这是昆仑山给您的一份吉祥和祝福。

## 三岔河大桥

各位游客：大家好！

现在我要带领大家去参观的景点是昆仑山中的三岔河大桥。

从昆仑山北缘的纳赤台上行驶 15 公里，一座雄伟的大桥拔地而起，像巨人的双臂托起飞驰而来的列车。这座大桥就是青藏铁路沿线最高的大桥——三岔河大桥。

大家请看，呈现在我们眼前的这座大桥，就是三岔河大桥，地处海拔 3000 多米的高山峡谷中。这里是冲积地层形成的峡谷，犹如利斧将一座高山从中劈开，三岔河大桥的两端就悬架在地势陡峭的山崖之上。

三岔河大桥全长 2955 米，桥面距谷底 150 米，它共有 10 个桥墩，其中 7 个是圆形薄壁空心墩，墩身顶部壁最薄处仅有 10 厘米。

据了解，类似规模大桥的施工，在内地正常工期需要两年，但这座大桥是青藏铁路格拉段的重点控制工程，承担着为前方铺轨架梁运输物资的任务，因此大桥建设的控制工期只有一年的时间。为了按期完工，青藏筑路工人们体现了“特别能吃苦，特别能战斗，特别能奉献”的精神，那种精神自然体现在青藏线上的这些建筑奇观上。

青藏公路的贯通在 50 年代是个奇迹，而青藏铁路的贯通在 20 世纪初也是一个奇迹。中国人为创造这个奇迹曾经付出了很大的心血，同时也铸造出了惊人的智慧。我们现在所观看不仅是这

里的迷人风光，还看到了青藏铁路建设者们的智慧和才能，甚至看到了他们在架桥的忙碌身影。

好了，各位游客，我们三岔河大桥参观游览就到此结束了。再见！

## 昆 仑 山 口

女士们，先生们，大家好！

欢迎来到格尔木观光旅游！我是格尔木伊伊旅行社的导游，我叫伊伊伊，大家可以叫我小伊或伊导；这是我们的司机伊伊伊，此次昆仑山之旅就由伊师傅和我为大家服务，希望我们的工作能得到大家的支持和配合，有什么好的意见和建议也请大家直言不讳地提出来，我们将努力改进。我们的共同目的就是让大家有一个好的心情，愉快地行走完今天的旅程。希望这次的格尔木昆仑山之旅能给大家留下美好的印象，祝愿大家旅途愉快，扎西德勒！

我们今天要参观的景点是昆仑山口和玉珠峰。这两处景点都在昆仑山，它们都是我们青藏线上的又一品牌景点。

昆仑山口海拔 5067 米，是东昆仑山也是青藏公路穿越昆仑山的最高点和必经之路，位于格尔木市 150 公里处，属多年冻土区荒漠地貌，地质属古代强烈侵蚀的复杂变质岩所攀构成，间有第三纪沉积物构成的丘陵低谷和丘垅，是青藏公路沿线上的一个重要关隘。

各位朋友，现在我们就要开始攀登昆仑山口了。这是进藏公路最高的山口之一。此时此刻，我们大家是不是都有一种欣喜而激动的心情？这是一种不到长城非好汉的壮志豪情。面对此情此景，大家是不是都想到了那首最能代表此时心情的著名歌曲呢？那就让我们来齐声高唱昆仑的巍峨，歌唱青藏高原的美丽，歌唱

这值得纪念的一刻吧！

是谁带来远古的呼唤，是谁留下千年的祈盼。

难道说还有无言的歌，还是那久久不能忘怀的眷恋。

是谁日夜遥望着蓝天，是谁渴望永久的梦幻。

难道说还有赞美的歌，还是那仿佛不能改变的庄严。

我看见一座座山，一座座山川，一座座山川相连，呀啦索，  
那可是青藏高原？呀啦索，那就是青藏高原……

唱完这首此时最能代表心情的歌曲，我们已经站在了昆仑山口。从这里极目远眺，东西昆仑尽收眼底。请随着我手指的方向看，这茫茫无垠的琉璃世界，多么的壮观美丽！昆仑山主脉横亘万里。那一道道山峰，银装素裹，气势磅礴，连绵起伏，似万千巨龙飞跃腾空。这里每当远月，山外烈日炎炎，而昆仑山口却雪花飞舞，所以“昆仑六月雪景”也就成了我们格尔木的一大独特的自然景观。到七八月盛夏时节，昆仑山口方才绿草如茵，野花朵朵，加上远处连绵不断的雪峰，将整个昆仑山口装扮得分外妖娆，极其妩媚，游人们流连忘返，情趣盎然；贤能之士更是诗兴大发，文采尽显。1957年远月，陈毅同志路过昆仑山口时，这里的自然景色使他感慨万分，诗兴大发，即兴赋《昆仑山颂》一首：“峰外多峰峰不存，岭外有岭岭难寻。地大势高无险阻，到处川原一线平。目极雪线连天际，望中牛马漫逡巡。漠漠荒野人少，间有水草便是客。粒粒砂石是何物，辨别留待勘探群。我车日行三百里，七天驰骋不曾停。昆仑魄力何伟大，不以丘壑博盛名。驱遣江河东入海，控制五岳断山横。”听了这首诗你一定会像陈毅元帅那样忽有灵感，也兴口赋诗一首，让大家共同分享一下。想象自己来到昆仑山口，看着祖国的大好山河，还有这湛蓝的天空、白云、雪峰，聆听着汽车和火车驶进昆仑山口的轰

鸣，感受华夏万里河山的沧桑巨变，此时所有的人世沉浮就会变得模糊而遥远。

立足昆仑山口，中华万里山河静卧脚下，青藏公路、铁路在身边汇集。石碑上的五色经幡和洁白的哈达是蒙古族、藏族同胞表达的虔诚和崇拜。请看，这里立着一块大石碑，上书“昆仑山口，”标记碑高 1955 米，是昆仑山海拔高度的暗示，宽 1 米，为格尔木辖区面积 10 万平方公里的缩影，碑为汉白玉材质。碑正面上部蟠龙，寓意中华民族是龙的传人，碑背面上部二龙戏珠，象征着黄河、长江发源于青藏高原。格尔木是昆仑山下一颗璀璨的明珠，所以碑身正面中央刻有所在地名和海拔高度以及主碑所立地区党政领导机关名称，碑身背面刻表述昆仑山历史传说诗文，碑底座用花岗岩砌成 1000 平方米，象征昆仑山屹立在祖国 100 万平方公里坚实的土地上。现昆仑山石碑南侧立有昆仑山纪念碑，可可西里保护区管理局竖起的藏羚羊雕塑。一旁是杰桑·索南达杰纪念碑，纪念这位为环保、为保护藏羚羊而捐躯的藏族优秀儿子。

朋友们，我们登临昆仑山口就要告一段落了。在人生的旅途上，若有人问您：听说您曾走遍天涯海角，那您是否登过昆仑？有了这番经历，您可笑然对之：我登过昆仑，我翻过那道难忘的昆仑山口。现在我要带领大家去饱览我国惟一的登山训练基地——玉珠峰。

玉珠峰是中国登山协会青海分会，为适应我国民间登山运动迅速发展的需要，为业余登山爱好者和专业者选定的集训基地之一。是为了让更多的人有机会参与登山，掌握登山的技巧和知识，感受登山运动的喜悦和乐趣，从而促进我国登山运动的健康发展。

前方我们将要到达的就是玉珠峰，玉珠峰海拔 5596 米，距格尔木市仅 100 公里，距昆仑山口 160 公里，是昆仑山脉东段最高峰。终年积雪，山脚下是万年冰川。玉珠峰四季银装素裹，巍然耸立于蓝天白云下，冰川似白云砌成的天梯，让人望而生畏，别说那耸入云端的玉珠峰了。

玉珠峰被青山环围，雪峰烘托，像一颗硕大浑圆的青蓝色玉珠，晶莹而空寂，静立在昆仑群玉山头之上，时有洁白的云如仙女的织带，在山峰四周飘动，使玉珠峰显得额外沉静和巍然。尖塔形的峰顶被皑皑白雪所覆盖，冰川在阳光下闪着逼人的光芒，魔术般展示着一幕幕赏心悦目的自然景观。这万年的沉静和巍然，似有一种不可抗拒的诱惑力，是一种无声的呼唤，使人产生一种亲切和向往之情。

传说玉珠峰是玉皇大帝的儿子玉珠公子在人间的行宫。玉珠公子幼时常跟随母亲到昆仑山中玩耍，久而久之就喜欢上了昆仑山中的奇花异草。于是为了能天天看到那些他喜欢的花草，就在昆仑山中修了一座行宫。因其本人喜欢宁静凉爽，所以玉珠峰终年积雪，四季银装素裹；因他喜欢奇花异草，所以就在玉珠峰脚下种上了各种各样的花草。大家请看就是我们脚下的这些奇花异草，虽然很小，但照样婀娜多姿，分外妖娆。

如今玉珠峰，以其独特的自然风光成为了登山爱好者攀登雪山的最佳训练基地，并吸引了大批的游客和登山爱好者到此一展风采。

好了，朋友们，我们昆仑山口和玉珠峰之行就到此结束了，不知大家是否尽兴？但我相信这里的神话故事、雪山冰峰等一定给您留下了美好的记忆。感谢各位在游览中的配合与支持，希望再次带着您的亲人朋友来格尔木观光游览。

## 西王母瑶池

各位游客 大家好！

一路的风尘仆仆 ,一路的风光旖旎 ,您来到了被誉为“万山之祖”的昆仑山西王母瑶池风景区。我是你们在昆仑山瑶池景区的导游 ,我叫 伊伊伊 ,你们可以直接叫我的名字 ,也可以叫我 伊导 ,这位坐在驾驶座上的先生是我们的司机 伊师傅 ,他是我们社里驾龄最长 ,车技最好的师傅。此次昆仑山道教寻祖之旅就由我与 伊师傅合作带领大家观光游览。我相信我俩一定能为大家提供最优质的服务 ,让大家玩得开心 ,游得顺心 ,绝不虚此行！

我们今天要参观的景点有玉虚峰、昆仑玉和西王母瑶池。这些景点都在昆仑山中 ,它们与源远流长的昆仑文化及道教文化息息相关。首先我给大家先介绍一下昆仑山。

昆仑山号称“龙脉之祖、国山之父” ,是中华道教和华夏文明的发祥地 ,是昆仑神话的摇篮。平均海拔 ~~缘园~~~~~远园~~米 ,宽 ~~员~~~~~圆~~公里 ,总面积 ~~缘~~多万平方公里 ,最高峰是青、新两省区交界处的新青峰 ,海拔 ~~远~~米 ,也是青海省的最高点。昆仑山是高原地貌的基本骨架 ,也是青海省最重要的自然区划分界限。

由于昆仑山遥远而高大 ,自古以来 ,它就是中华民族的象征和骄傲。它横空而立 ,铮铮挺拔的气势 ,涵养出了中华民族无数优美的神话故事。“登昆仑山兮食玉英 ,与天地兮比寿 ,与日月兮齐光”。仙山昆仑万物尽有 ,有长生不老的仙灵芝和“不死树” ,吃了树上的仙叶和灵芝 ,可长生不老 ,起死回生 ,与天地同寿。据史籍

记载 :当初天上有 怨个太阳 ,大地焦灼 ,万物枯槁 ,民不能生 ,后羿持神弓射落 愿个太阳 ,只留其一普照天下。西王母念后羿射日有功 ,赠予他昆仑山不死之药 ,被他的妻子嫦娥偷服 ,得以成仙 ,飞奔月宫。古典小说《白蛇传》中说 ,一条修炼 缘年的白蛇 ,为还曾经的救命之恩 ,遂化为一窈窕淑女 ,在西湖边与书生许仙相爱成亲 ,因端午节饮雄黄酒显出原形 ,吓死丈夫许仙。白娘子为了救夫 ,历经千难万险来到昆仑山 ,智斗群神 ,盗得灵芝仙草 ,救活了丈夫。这动人的故事在民间广为流传。这些绚丽多姿的昆仑神话 ,引起国内外专家学者密切关注和浓厚兴趣自在情理之中 ,而且他们的研讨还在继续。他们研究的成果 ,不仅为中华文明史增添光彩 ,也为世界文明史做出贡献。

昆仑山的万千山峰中 ,那玉虚峰最引人注目了。在寂静万古的雪野大漠中 ,玉虚峰以群山为座 ,矗立云表。海拔 缘米 ,银装素裹 ,积雪终年不化 ,峰顶云雾缭绕时隐时现 ,巍然挺立在千山万壑之中 ,远望形似一只伸着长颈而静卧的神龟。因为她太高了 ,四周的山峰就显得低矮。这使得耸立于渺渺茫茫、清纯如梦中的玉虚峰 ,更加显得孤芳自傲 ,卓越不凡 ,有着一种神秘的吸引力。

玉虚峰的两侧有 远个神洞。右面 猿洞号称佛家“三宝洞” ,左面 猿洞号称道家“三清洞”。远洞之上 ,还有一天洞 ,道家称为“圣洞” ,佛家称为“未来佛洞”。西王母亦佛亦道 ,自然居此。洞内像一间大居室 ,内有石桌一张 ,石凳 猿只 ,排列有序。洞顶常年为冰雪覆盖 ,洞的下面有天墙似玉砌成。天墙正对 远洞有一眼喷泉 ,晶莹的水珠喷出一尺多高 ,日夜不息 ,摄氏 原度 ,亦不冻结 ,可谓奇观。泉下有 猿个小瑶池 ,盛夏但见奇花异草 ,如锦似绣 ,美不胜收。池水涓涓细语 ,汇入玉泉河。

玉泉河清澈见底 ,游鱼可数。玉虚峰倒映其中 ,又是千般变

化,奇妙如幻。河中心有一块巨石,润泽如玉,恰似一把石椅,人称神功石。传说西王母走出天洞,常在这里练功或者小憩。

相传,玉虚峰因玉虚仙女而得名。在昆仑神话中,玉虚仙女是玉皇大帝最小的女儿。在美女如云的仙界,她的美貌也是美仑美奂的。因她和昆仑山主西王母的关系非常好,西王母就将此山送给她居住。山不在高,有仙则名。何况此山又有如此高贵的仙女居住,自然要名冠昆仑群峰之上了。

每年农历三月初三,传说是西王母举行蟠桃会的日子。由于西王母在三界之中,地位崇高,她又广结仙缘。因此,这蟠桃盛会气象万千,盛况空前,成为昆仑仙界的重大聚会。蟠桃会就在玉虚峰宫中举行,届时,四周仙幡临风,神奇飘拂;玉虚宫内外,处处华灯溢彩,灯火辉煌,好一派热烈而祥和的节日气氛。吉时已到,西王母盛装如仪,由玉虚仙子作陪,由众仙女簇拥到宫门前,迎接如来佛祖、玉皇大帝、太上老君,各方菩萨、三界神祇、八路仙家,众神仙纷之沓来。霎时间,玉虚宫前笑声朗朗,歌舞升平,祥云弥漫,热闹非凡。

这是神话中神仙的晚会,自然是不同凡响了。现实中的玉虚峰,一般人只能远眺,很难临近。因为这座5000米的海拔实在太高了,而且山峰下,有漫漫冰川环围。冰川的边缘有无数冰锥、冰棱、冰丘、冰洞、冰蘑菇,奇寒无比,连野兽也不敢到此一游。真像是玉虚仙子布下的冰雪无敌阵,不仅要把凡夫俗子们挡在阵外,就是最虔诚的道徒、信士也只能在山下遥遥相拜,难以登上山峰。

在昆仑山的万壑千山中,有很多深幽奇绝的洞穴。绝大多数山洞在绝壁悬崖之上,为雪豹、金雕、棕熊等猛兽巨禽所盘踞,人迹罕至。而玉虚洞却在格尔木河的上游,交通方便,被昆仑派道众尊为又一圣地。

在有关昆仑的诸多史料和神话故事中,有多处提到西王母和玉虚洞。有的学者认为今日的玉虚洞就是神化了的西王母石室。还有一则神话,说得是姜子牙与昆仑山。姜子牙 100 岁入昆仑山,拜在元始天尊门下学道, 365 岁时,奉天尊之命辅佐周武王伐纣。出山后在西岐大战中被闻太师将二魂六魄收去,唯有一魂一魄,心念昆仑山,随风飘飘荡荡,如絮飞腾来到昆仑山玉虚洞。

近年来,海内外有不少信士、道众进入昆仑山,朝拜玉虚峰献上一柱心香,顶礼膜拜。而更多的游客,则是为了寻找中华文明之根,中华精神之源登临昆仑山,以了却苦苦寻觅的一桩心愿。

若非群玉山头见,会向瑶台月下逢。

昆仑山被古代的诗人们称颂为群玉山。这是很有道理的,因为昆仑山自古盛产美玉,这是很多古籍中都有记载的。

昆仑玉出产于玉虚峰附近,产地海拔 5000 米,自 19 世纪 80 年代发现开采收集,享誉海内外。昆仑玉主要由透闪石、阳起石构成,是由粒径小于 0.1 毫米的纤维状透闪石晶体交织在一起的块体,透闪石含量占 90% 以上,在放大镜下呈毡状、簇状、捆状交织结构,昆仑玉为羊脂、腊状光泽,硬度为 6-7,韧性大,雕琢难度高。密度 2.95,比重 2.95-3.05,在偏光器中观察明亮,更为可贵的是它有与翡翠媲美的深绿色,绿白分明,可谓“玉中珍品”。玉性与和田玉相同,并与和田玉产于同一条玉带上。玉质坚韧、细腻、润和、莹白如脂,倍受玉界人士青睐,被誉为“昆仑神玉”,同时也被视为权利和财富的象征,并有祛病、消灾、辟邪等功效,是集健身、观赏、珍藏为一体的名贵珍品。2008 年北京奥运会所使用的奖牌“金镶玉”经过多次实地考察,发现昆仑玉比起其他玉质颜色更加分明,而且储量非常丰富,能够满足奖牌的巨大需求量,北京奥组委终批准奥运奖牌取材青海昆仑玉。

各位朋友,当您即将离别格尔木的时候,请别忘记去昆仑玉专卖店,购买几件称心如意的昆仑玉,无论是要孝敬父母,馈赠亲友,还是送给您至爱的心上人,这玉都是高档而雅致的礼物,是一份带有昆仑神韵的深深祝福。

大家看,前方若隐若现的湖泊就是我们此行的目的地——西王母瑶池。西王母瑶池属天然湖泊,湖面呈如意形,整个湖区宁静而神秘,是道教信徒崇拜的神湖,有“昆仑明珠”之美称。距格尔木市区 104 公里,海拔 2940 多米,东西长约 5000 米,南北宽约 2000 米,面积 100 多平方公里,最深处达 100 米。据史料记载,西王母的诞辰日是每年农历七月十八,但每年农历的三月初三、六月初六、八月初八,天界各路神仙都会集于“瑶池”,为西王母庆寿,这就是民间传说中蟠桃盛会。故事中所说的“瑶池”便是我们大家面前的这面湖泊。

神话传说昆仑山的仙主就是西王母。至于西王母,实有其人,她是远古时期的女王,威仪非凡,英勇善战,八方敬仰。传说中她是个半人半兽之物,《山海经·大荒西经》曰:“有人戴胜,虎赤,有豹尾,穴处,名曰西王母。”可是到了后来,西王母就成了一位神通非凡、风姿卓越、热情奔放、能歌善舞、出入骑龙跨虎的至尊女神,就连提倡“清静无为”的大哲学家、大圣人老子都说:“万民皆付西王母。”可见西王母在当时老百姓心目中的地位是何等的崇高。

据传西王母的宫阙就建在昆仑山中,非常的富丽堂皇。据《古今图书集成》记载:西王母“所居宫阙,在龟山春山西,昆仑之圃,阆风之苑。有城千里,玉楼十二。琼华之阙,光碧之堂。九层之室,紫翠丹房。左带瑶池,右环翠水。其山之下,弱水九重,洪涛万丈,非飚车羽轮,不可到也”。

诸位,现在我们已经到了瑶池。这是一个高山湖泊。你看这

湖水清澈,水鸟翱翔,湖泊周围山峰林立,呈现出一派高原刚中带柔的美丽景象。在湛蓝的天空下,山色、天光、云影在湖水中相依共舞,多么宁静和安详,透几多仙气和灵气。许多时候瑶池周围鸟兽成群,湖水粼粼,水草丰美,气象万千。湖旁这个平台,传说就是西王母会见周穆王时两人相对而坐的地方。

在有关昆仑山和西王母的诸多神话中,周穆王与西王母在昆仑瑶池相会的故事最为动人。

相传,西周王朝第五代君王姬满即周穆王,是一位有为之君。他羡慕西王母的威名芳姿已久,早想与这位名闻四域的女王加强友谊联系,便在公元前 825 年,命其善造车舆的大臣造父,为他打造了坚固而华丽的旅行宝车,驾上了他心爱的愿匹能日行千里的骏马,命造父为他的车队长,负责驾驭。穆王亲统六军,浩浩荡荡向西而来,越千山万水,渡黄河,到达青海乐都,再翻日月山,直奔昆仑山。

西王母为了欢迎周穆王的光临,做了很多准备工作。在这瑶池边上修建了豪华的迎宾馆,有“瑶台十二,各广千步,皆五色玉为基”。西王母修筑宫座颇有特色的“五星级”琼楼玉宇来款待她的贵宾。

西王母从云雾缭绕的昆仑山乘紫云车,带众多仙女仙家为随从。排开威严华丽的仪仗,前来瑶池迎宾。在双方商定的吉日里,两位君王终于在瑶池上相会了。两人相对而坐,都感到这是一种有缘万里来相逢的机缘,千年等一回的缘分。西王母更是“容眸流盼,身姿清发”。这时她情不自禁地为穆王献上了一首《白云之歌》。翻译成白话文的歌词是:

白云飘在蓝天,山头从云间伸出来了。道路是那样的遥远,哟,千山万水把你我分开。如果你健康长寿,你还能来看望我吗?

周穆王才思敏捷 ,立即和歌一首 :

我返回中原故土之上 ,要使华夏和气相安。

尽管道路隔着万水千山 ,人生有缘望等我三年。

如此情真意切 ,可见两人定是一见如故。因正在饮酒 ,或许微有醉意 ,于是两人便海誓山盟了一番。只可惜周穆王并没有如愿以偿 ,由于国事繁忙 ,加上身体欠佳 ,一直没有机会再到昆仑之丘。几年后就驾崩了。西王母听到这个消息后非常伤心 ,但因为从这中原没了她牵挂的人 ,就又开始了对中原的征战 ,于是边关开始连年烽火 ,历史又演绎了无数可歌可泣的故事。

大家请看这块石碑 :碑上刻有西王母瑶池字样 ,整个碑约 獾缘米高 ,是 圆用蒙年由中国道教协会副会长毕大川先生立的 ,从而确定了西王母瑶池在中国道教中的崇高地位。站在湖边 ,观周围雪峰林立 ,湖面微风轻拂 ,不妨发思古之幽情 ,遥想当年 ,您是否也能真正感受到昆仑神话妙不可言的韵味。

诸位朋友 :今天的游览就到此结束了 ,感谢大家对我工作的支持与配合 ,希望下次有机会再为大家服务 !在车还未来之前现在可以自由活动 ,大家在瑶池边可遥望昆仑的雄伟壮大 ,也不妨在此多拍几张令人回味无穷的照片以作留念。

## 野牛沟岩画

各位游客：大家好！

欢迎大家来到美丽的柴达木盆地——格尔木做客。今天天气晴朗，阳光明媚，因您的到来，又多了一份生机。今天我们观光旅游的地方是，位于昆仑山中的野牛沟岩画。在本次旅游行程中，由我来为大家做导游服务。我的名字叫伊伊伊，大家可以称呼我小伊，或者伊导，我非常愿意成为各位的朋友。你们在游览过程中有什么困难和问题，都可以向我提出来，我将尽我最大的努力为大家解决困难，解答问题。我希望这次野牛沟岩画之行给各位留下美好的记忆和永久的回味。

距格尔木市区东北约 150 公里处的昆仑山中，有一个神秘的地方，这就是野牛沟。它之所以神秘，是因为这里有一处远古时代的岩画，它使人惊奇，使人感叹，使人产生无限的遐想。

清澈的河水从东南的深山中流出来，河水在宽阔的河谷里，缓慢的流淌，水面如镜，两岸的山岗和舒卷的白云，在如镜的水面上倒映出一幅幅色彩分明的动态画卷。但大多数时间，河水在峡谷中穿越、湍急、喧嚣、奔腾不已，急急忙忙地向格尔木的方向流去。两岸是裸露的巨大岩石，偶尔也有几丛金缕梅，星星点点地从峭壁的裂缝中探出头来，那金黄色的小花给人以慰藉，也给这荒凉的河谷一抹生机。

碧绿的野牛沟河不仅使野牛沟成为牧人们理想的牧场，同时也是野生动物的繁衍之地。尽管现在由于野牛沟河水位下降，河

流两岸的植被趋向沙化，但藏族先民们刻凿在石壁上的岩画则默默地告诉我们这里曾有过繁荣的历史。

翻过一重重山峦、高地，在第四道山梁的南坡上，是一排高低起伏的细沙岩，颜色青白相间，层层叠叠，从远处看好像是一段荒废倾圮的古城墙。

岩画就刻画在这些沙岩上，一共分缘个区源幅画面，缘个个体形象。这些岩画以十分简练的手法，艺术地描绘出曾经的生活和自然环境。岩画的内容主要表现了先民们狩猎、舞蹈、畜牧的场景；各类动物的个体和群体的形象，有牦牛和骆驼，还有马、鹿、狼、狗、鹰、熊、羊等，其中以牛和骆驼最多，占动物形象的缘缘。

据考古学家证明，这些岩画约成于猿年前。这说明，在中原西周初期，生活在这里的原始先民们，或者说昆仑山人，已经有了相当发达的草原游牧文化，在畜养牛、骆驼、马等大牲畜已有了相当的成就。

在这些岩画中，有三幅画很值得细细观赏。其一，是一幅表现舞蹈的画面，画上的先民们手拉着手在跳舞，场面十分热烈，仿佛能感受到舞蹈者们欢悦的心情，甚至能听到那高亢而原始的歌声。令人惊奇的是，画中的舞蹈场面，竟与名扬世界的青海省大通县孙家寨出土的舞蹈彩陶盆上的场景十分相似。

其二，狩猎图。画面上有猿个猎手作跪射或立射状，猎手前面是一头鹿，两头野牦牛。野牛巨角隆肩，体型肥大，其状凶猛，暗示着狩猎的危险和猎获物的丰硕。其中，最前面的一头野牛背上，站着一小野牛，憨态可掬，其意为母牛护着小牛犊。猿位猎手形态彪勇，同时弯弓搭箭，引而欲发，发而必中的立意十分明确。但值得注意的是猿支箭只对准了员头牛和员只鹿，而明

显地让过了那对母子牛。这幅珍贵的岩画，如实记录了远古时期昆仑人，已经懂得了不射杀母畜和幼畜，“留得青山在，不怕没柴烧”的道理，并刻之于石，昭示于人。

其三，有多幅岩画，描画的是野骆驼、井台马与畜养的牛马为伍，在辽阔的草原上结伴奔驰。说明了在岩画形成的那个年代，这里水草丰茂，野生动物很多。因此，人与家畜和野生动物，在同一蓝天下和睦相处。这可能反映了原始先民们朴素的自然观，反映了先民们将野生动物驯养为家畜的过程。

大家请看，野牛沟的这批岩画苍劲古朴，有着很高的史学价值。这些原始先民的艺术品，形象而生动地反映了数千年前，生活在昆仑山地区游牧民族的社会生活、道德准则、价值观念、宗教信仰和审美情趣，表达了他们与自然和睦相处的愿望，他们生活在伟大的昆仑山中，以他们的智慧和勤劳参与并创造了伟大的昆仑文化，他们是当之无愧的昆仑文化的先驱之一。

各位游客，我们今天野牛沟岩画参观就到此结束了，这些远古的岩画，对我们具有震撼人心的美感和永久的艺术魅力，同时也给我们现代人以启迪和警示。

## 可可西里自然保护区

女士们，先生们，大家好！

欢迎大家来到格尔木——可可西里自然保护区。我是伊伊伊旅行社导游伊伊伊，大家可以称呼我小伊或者伊导；为我们驾驶车辆的师傅姓伊，他可是位技术娴熟的优秀司机。今天，我们将为大家提供最好的服务。

汽车驶出格尔木市区后就奔上了举世闻名的 ~~青藏~~ 国道，也就是“青藏公路”。青藏公路与青藏铁路有“天路”之称，它们都是世界上海拔最高的高原公路和铁路。这两条路都起于青海省省会西宁，至西藏自治区首府拉萨，公路全长 ~~四零四~~ 公里，是 ~~缘~~ 年代初由慕生忠将军带领部队修建的。铁路全长 ~~四零四~~ 公里，分两期修建，一期工程由青海省省会西宁市至青海西部重镇格尔木市（简称西格段），长约 ~~四零四~~ 公里，于 ~~四零四~~ 年建成通车。二期工程，由格尔木至西藏自治区首府拉萨，长约 ~~四零四~~ 公里，于 ~~四零四~~ 年贯通，穿越南山口、纳赤台、不冻泉、五道梁、沱沱河、雁石坪、唐古拉山口进入西藏境内。其中多年冻土地段约 ~~四零四~~ 公里，海拔高于 ~~四零四~~ 米的地段 ~~四零四~~ 多公里。我们把这两条线合称为青藏线，下面我就青藏线的美丽风光简单介绍一下。

青藏线有着独特的历史文化，浓郁的民族风情，奇特的地势地貌，丰富的高原生态等资源优势。穿越了三江源、可可西里、羌塘草原三个国家级自然保护区，大部分路基从戈壁荒漠中穿过。

我们第一个要参观的景点是——可可西里自然保护区。可可西里在蒙古语中是“青色的山梁”，被誉为“美丽的少女”，藏语称该地区为“阿青公加”。北靠昆仑山，南依唐古拉山，东至青藏公路，西至国界，她四面环山，好像是被这些威名显赫的山系扛在肩上，所以，从可可西里的腹地看四周，那横空出世的昆仑山，也只是天际地平线上的一道蜿蜒的小山梁。可可西里地处青藏高原西北部，横跨青藏两省区，总面积 15.6 万平方公里，相当于广西壮族自治区的大小。可可西里国家级自然保护区管辖着昆仑山和唐古拉山、青藏公路以西 25 万平方公里的区域，这里保留了原始的生态环境和独特的自然景观。

得天独厚的地理位置使可可西里保持了最原始的地理风貌。据资料记载，高山植物 1500 种之多，青藏高原特有 150 种。其中以柴衣针茅、羽状针茅、青藏苔藓和昆仑蒿等最具代表性。生存环境的多样性和人为干扰破坏的相对较少，使可可西里成为野生动物栖息繁衍的乐园，境内生存的野生动物不仅种类繁多、数量大，而且多是珍稀濒危动物，其中国家一级保护动物有野牦牛、藏野驴、白唇鹿、雪豹、藏羚、金雕等；国家二级保护动物有盘羊、棕熊、藏原羚、猞猁、荒漠猫、藏雪鸡、红隼等以及众多种类的省级重点保护动物。野生禽有斑头雁、鱼鸥、天鹅、石鸡，棕头鸥、大雁、黄颈鹤、马鸡等 150 多种。它们在这里嬉戏玩耍，茁壮成长，生生不息。所以可可西里是我国野生动植物数量最多的地区，被称为“高原野生动植物天然乐园、野生动植物王国”。

从地理位置来看，可可西里地区正好在世界屋脊青藏高原的腹心地带。这里地势高兀，平均海拔 4500 米以上，最高处达 6000 米，空气稀薄，气候寒冷，人迹罕至，是典型的高寒生态气候。它是青藏高原上最大的也是最后的一块“无人区”。

可可西里这片苍茫大地山俊水净，是中国湖泊分布最为密集的地方，它与三江源自然保护区相接，属于羌塘高原内流湖区和长江北源水系交汇地区。东部为楚玛尔河水系组成的长江北源水系，西部和北部是以湖泊为中心的内流水系。从苟鲁措以西，湖泊像一串接一串的珍珠；山间谷地平坦、开阔，一望无际，起伏的山峦似凝固的滚滚波浪，真是“远看是山，近看是川”。

寒冷孕育了冰川。冰川是这块土地上最壮丽的景观。在冰川集中的岗扎日山、马兰山和新青峰如练垂挂的冰川，从山的顶部沿沟壑向四周布开。冰川末端冰舌的断面，像刀劈的一样，齐刷刷獠牙般一米高。穿行在晶莹的悬崖峭壁之间，仿佛身临“童话”世界。

可可西里还有许多奇特的自然景观，如布喀达坂冰川下的热气蒸腾，水温高达 80 度的沸泉群、太阳湖等多彩的高原湖泊，山谷冰川，冻土地貌（表面是土，里面却是晶莹的冰），形成高寒地区的特有风光，构成了可可西里独有的旅游资源。

可可西里地区被称之为“人类生存禁区”。然而，这里并非一片死寂的世界，“物竞天择”，使生命力顽强的野生动物成为这片土地的“主人”。

我们接下来参观的第二个景点是——青藏高原特有的珍稀动物藏羚羊。藏羚羊是这里的“土家重族”。它四肢纤细，体态轻盈，机敏善跑。藏羚羊生活在海拔 4000 米至 5000 米的高寒地带。藏羚羊雄性有别于雌性的最显著特征是，头上长了对笔直的、表面有螺旋状、长约两尺的锐角，从而平添几分威武。它的皮毛色泽淡雅，形态优美。最为奇特的是她的鼻翼根部和腋窝处有囊袋，也叫风袋，藏羚羊在奔跑时，风袋能鼓起，使藏羚羊奔驰如飞，最高时速可达到每小时 80 公里，真是戈壁大漠上的

“飞毛腿”。

藏羚羊不但美丽，而且灵性十足。据说“藏羚羊见到其他兽类为争夺食物而打起仗来时，藏羚羊会跑过来用长角隔开争斗双方，直到散去”。这虽是个传说，但也与藏羚羊温文尔雅的性格相吻合。藏羚羊虽有一对锋利如剑的长角，但它从不主动攻击其他兽类，更不会攻击人。

藏羚羊喜欢集结成群。常见的一群少则数十只，多则数百只。初夏时节是藏羚羊繁育的季节。你若在那个季节来的话，便可见到大批的藏羚羊合成群，浩浩荡荡地沿着通道路线迁徙。这时雄羚们便起到了“护花使者”的作用，为母羚群领头探路，站岗放哨。生育结束后，又按原路返回。这时雄羚们责任就更大了，呵前护后，不让野狼有可乘之机，更不会让一只小羊落队。

藏羚羊是国家珍稀保护动物，过去，由于偷猎者的大肆掠杀，藏羚羊曾一度濒临灭绝。为了给藏羚羊一个安逸而宁静的繁衍栖息地，许多人自愿担负起了保护藏羚羊的神圣职责，有的人为此献出了年轻而宝贵的生命。杰桑·索南达杰就是其中一位，他曾是治多县的县委副书记。《可可西里》这部电影曾真实地反映了当时的许多情况，正是由于那些人的无私奉献，使藏羚羊才越来越多地被人们所重视。1998年11月，藏羚羊迎来了它辉煌的一页，它被北京奥组委确定为奥运吉祥物。从此这片土地上矫健飞奔的高原精灵变成了福娃“迎迎”，可可西里这片土地也就变得越来越安宁，越来越丰美。现在大家可以自由活动了，去自由地感受一下可可西里的神秘与博大，丰美与神奇！

接下来我们去参观今天最后一个景点，清水河特大桥。清水河特大桥位于海拔 3917 米的可可西里保护区核心地带，一道美丽的“彩虹”飞架于索南达杰保护站之前，这就是青藏铁路全线

最长的“以桥代路”——清水河特大桥。整座大桥全长 1.9 公里，在深层冻土区共有 100 根直径 1 米左右的桥墩，也是青藏铁路格拉段建设的重点控制工程。

可可西里高寒缺氧，植被稀少，生态脆弱。这里处于高原多年冻土地段，冻土厚度达 1 多米，且含冰量高，这给修建青藏铁路增加了不少难度。为了解决高原冻土施工难的问题和保护好自然区域，青藏铁路勘察设计的专家们采取了“以桥代路”的措施。

清水河地区季节性温差明显，夏季最高温度达 15 度，冬季最低温度达零下 15 度，在这样的气候条件下，冻土区就会出现热融湖塘、暗河、冻胀球等现象。除了在地表能看到的热融湖塘外，到了夏季，气温升高，冻土融化，还会在地下 1 米至 1.5 米之间形成暗河；而到了冬季，热融湖塘和暗河由于气温的急剧下降，会形成突出地表的冻胀球。如果处理不好冻土问题，修筑的铁路将会变成高低不平的搓板路。由于恶劣的气候条件，个别桥墩因天寒出现了龟纹，为了保证质量，中铁十二局指挥部已经炸毁了 1 座这样的桥墩。

1985 年 7 月，清水河大桥主体工程完工。在巨龙般逶迤而去的大桥下各桥墩间的 100 多个桥孔可供藏羚羊等野生动物自由迁徙。现在，铁路路轨已从这座大桥上顺利铺架通过。在神秘而美丽的可可西里无人区，清水河铁路已经成了一道迷人的风景线。

好了，各位朋友，我们的可可西里自然保护区游览，就到此结束了，虽说游览结束了，但我相信这里的神话故事、野生动植物、雪山冰峰、高架桥梁等一定都给您留下了美好的记忆。请大家把这份记忆带回去，让更多的人来热爱这片神奇的土地。

## 唐古拉山

各位游客：大家好！

今天我们要去的地方，是距格尔木市 ~~源~~ 公里左右的唐古拉山。路途虽然说有点远，但是我们充满了登唐古拉山的激情，所以区区 ~~源~~ 余公里也就不算什么了。今天去唐古拉山的观光游览，由我为大家作讲解，大家可以称呼我小伊或者伊导；为我们驾驶车辆的师傅姓伊，大家称呼他为伊师傅就可以了。接下来的行程将由我们二人为大家提供最优质的服务，大家有什么要求和意见，请随时向我们提出来，我们将会尽所知解答大家的问题并竭尽全力给予帮助。

唐古拉山藏语意为“雄鹰之岭”，又叫唐古拉或当拉岭，是长江和怒江的分水岭。山体宽 ~~员~~ 公里以上，海拔多在 ~~缘~~~~~远~~ 米，比高多在 ~~员~~~~~员~~ 米，是青藏高原内部高度和比高最大的山岭之一，真正称得上是“世界屋脊”。

曾有人生动的形容：“登上唐古拉，伸手把天抓。”正因为唐古拉高，才成了雪的仓廩，冰的库房；正因为唐古拉大，才称得上千里冰原，万里雪域。唐古拉四季飞雪，终年不断。据说，唐古拉的雪可以从头年的大年初一，一直下到第二年的大年三十凌晨，一年 ~~猿~~ 天无时无刻不飞雪弥漫，真称得上“雪域之山”。传说，当年文成公主远嫁吐蕃，大队人马来到唐古拉山，被漫天大雪所阻，不能前行，忽有随行僧人指点，把公主乘坐的金轿上的莲座留在山下镇风驱雪，才得以安然过山。

远眺唐古拉，仿佛是一个白雪凝固的星球，辽阔渺远的莽原，起伏绵延的山峦，林立竞高的峰峦，银装素裹，白茫茫一片，在阳光下熠熠闪光。晶莹的雪山、碧蓝、静穆的天穹，勾勒出一个旷远高大的山间，更显示出唐古拉的雄浑与博大。

今天我们见到的唐古拉山是一座银装素裹的雄峰，当地民间传说，这里有一座神秘的水晶宫，宫门上镶有各种宝石，光芒四射，宫底是甘露之海，中部缭绕着虹光彩雾，宫顶白云悠悠，宝石般的雨露时停时落，多姿多彩的鲜花盛开在它的四周。高高低低的雪峰，像水晶之塔烘托和环绕着这座神圣峰峦，在日月莲花垫般的峻岭上，立着一尊天鹅般的神马，各种宝石镶嵌在华贵的马鞍上边，具有金刚焰饰的大神，肤色白皙、面带微笑、三只眼睛闪闪发光，雪白的长绸缠着他的顶髻。他右手高举装饰着五股金刚杵藤鞭，左手拿着水晶念珠，身披白、红、蓝三色缎面披风，以各种宝贝作装饰，显得年轻英俊而且威严。

在连绵起伏的唐古拉山脉，唐古拉峰独树一帜，不论是三九严寒，还是六月盛夏，它永远戴着终年不化的银盔，在湛蓝的天空下格外雄伟壮观。登临海拔 ~~4600~~ <sup>5600</sup> 米的唐古拉山口，纵目四眺，北面是巍巍昆仑，南面是茫茫羌塘，东面是巴颜喀拉，西面是可可西里，还有青藏公路的最高点。四方六合纵谷横沟，层峦叠嶂，俯瞰四周山峦，冰山似银盔甲玉，雪域如白色潮涌，真是“山舞银蛇”。风和日丽的天气，冰山雪柱银色灿灿，更增添了高峰峻岭的气质。风雪天气，飞雪弥漫，云雾缭绕，仿若进入仙境，置身于玉宫琼楼，天宫仙境，真可谓“不敢高声语，恐惊天上人”的感觉。

朋友们，唐古拉之游就到此结束了。南国妩媚，北国雄浑，各领风骚。今天有幸来一回唐古拉雪域，看到它的冰清玉洁，看

到它的深沉博大，您也算是领略到了北国的风光。相信这银装素裹的唐古拉也给您留下了最深的印象，欢迎您下次再来。

## 长江源头——格拉丹东

各位游客：大家好！

首先对各位的到来，表示最热烈的欢迎！我是大家今天的导游，名字叫伊伊伊，大家可以称呼我小伊，或者伊导；坐在我身旁驾驶座上的这位先生是我们的驾驶员伊师傅，大家称他为伊师傅就可以了。今天长江源头——格拉丹东之游将由我二人合作带领大家观光游览。让大家领略一下长江源头的雄浑与博大，希望本次之游能带给诸位更多的惊喜和无限的遐想！

长江的正源是沱沱河，发源于唐古拉山主峰格拉丹东冰山东南侧的姜根迪如冰川，全长约3700多公里。长江，是亚洲的第一大河，仅次于南美洲亚马逊河和非洲尼罗河的世界第三大河。

长江从格拉丹东冰峰起程，自西向东逶迤蜿蜒，流经青海、西藏、四川、云南、湖北、湖南、江西、安徽、江苏、上海等11个省区，最后注入东海。她像一位慈爱的母亲，用甘美的乳汁滋润了四分之一的中国土地，哺育着三分之一的华夏儿女。长江和黄河一起创造了光辉灿烂的民族文化，是中国五千年文明的发祥地。

“无边落木萧萧下，不尽长江滚滚流。”万里长江的源流在哪里？饮水思源千百年来，长江源头像谜一样萦绕在人们心头，一代代华夏儿女一直在苦苦寻觅这个令人神往的地方。

早在约4000多年前，从春秋战国的滚滚烽烟中存留下来的《尚书·禹贡》中说“岷山导江”，把天府之国的岷江、嘉陵江

当作了万里长江的源头。

汉代，关于长江源头的说法近乎传神。广济博荟天下名胜物产的《博物志》上记载了这样一个传说：张骞想探查长江源头，一天，他砍倒家门口一棵大树，造了一个能泛洋过海的浮槎，从在浮槎上的飞阁内溯流而去。他历尽千难万险，来到一座壮丽宏大的城廓，只见城内有一座高大的宫殿，金碧辉煌，仙云缭绕，里面有许多美女在忙碌地织锦。他不敢进殿，退出来问一位牧羊人：“这是什么地方？”牧羊人不作答，叫他回蜀郡去问小人严君平，便知分晓。张骞回到故里，找到严君平一问，才知道这个神仙居住的地方叫“天河”，是万里长江的源头。

到了猿园多年前的明代，伟大的旅行家、杰出的地理学家徐霞客跋山涉水，沿江实地考察，在他的《水经注》中说古丽水（即金沙江）为长江上源。徐霞客总算理出了长江“头”，但可惜他未能溯流而上，去一睹真正的江源风光。

清代康熙皇帝派人探查黄河，顺便考察了通天河上游，想找到长江的源头。但是，他们看到的是几十条密如蛛丝的支流，无法肯定究竟哪一条是长江正源，只好笼统地说：“江源如帚，分散甚阔。”

直到 圆园世纪 苑园年代，中国长江考察团经过艰辛的实地考察，才真正探查清楚了伟大长江的正源——沱沱河。

沱沱河发源于唐古拉山脉主峰格拉丹东。“格拉丹东”是藏语译音，意为“冰琢的佛像群”。这是一条南北长达 缘园多公里，东西宽 猿园多公里的冰川群，共有 远园多座海拔 远缘园米以上的巨大冰川，长江就发源于格拉丹东冰山群中的姜根迪如冰峰。

格拉丹东冰山群属于山岳冰川，高达六七千米的冰塔林，银盔白甲，高耸入云，一座挨一座，数不清，望不尽。有的像擎天

玉柱，有的如摩天水晶楼，有的似宝剑寒气凛凛直刺云天，有的犹如奇塔异峰千姿百态。冰塔林中，有高高耸起的冰柱，有玲珑剔透的冰笋，有形如彩虹的冰桥，有神秘莫测的冰洞，还有银雕玉琢的冰斗、冰湖、冰舌、冰沟……鬼斧神工，冰清玉洁，简直是一座奇美无比的艺术长廊。

万里长江的源头——姜根迪如冰川，冰崖陡峭银光熠熠。冰山溶水顺着晶莹的冰凌流下，叮咚如琴韵，如玉珠挂帘，形成独特的“冰山瀑布”。滴滴溶水汇成清澈潺潺的缓流，深不足半米，水中沙砾清晰可见，这就是万里长江的最初水源。就是这一掬之水，孕育了五千年古国文明，滋润了丰饶广袤的草原牧场、锦绣如画的江南大地，险峻陡峭的川藏峡谷，绮丽壮美的三峡风光，一马平川的江汉平原，使得中华江山如此多娇。

长江源头好风光。不仅是冰雪的世界，还是野生动植物的天堂。夏秋时节，雪线下的草原上盛开着各种各样的花朵，栖息着近 400 种兽类和近 200 种鸟类，其中有藏野驴、白唇鹿、野牦牛、藏羚羊、雪豹、玉带海雕、黑颈鹤等十余种国家一类珍稀保护动物。经常有成群的藏羚羊和野牦牛从荒原上奔腾而过，惊心动魄的场面十分壮观。

诸位，站在离天最近的地方，感受阳光，感受生命的壮美，你会对生命的存在与意义有着更为深刻的理解。一如站在不同的角度看这片神奇的雪域高原，感受是不一样的。雄奇的高原在平庸者的眼里是悲凉、是绝望；而在强者的眼里却是一种力量，一种诱惑，更是一种希冀，就如那独立于广袤辽远的雪域之上的太阳，幽静美艳，极尽风流。

举头凝望丰姿绰约的格拉丹东雪峰，内心便会顿然萌生出一种异样的冲动，这是来自人心灵深处和一种久违了的神圣之感。

你会强烈地感受到一种从未有过的心灵震撼，随即觉得自己的身心豁然圣洁起来，灵魂也得到了升华。此时此刻，你已不觉得自己是一个孤立的个体，而是仿佛与面前的自然融为一体的巨大的生命之源了。

渐渐地，只有当你的心在不知不觉中与自然融解为一体时，心灵之门随之也会顿然开启，整个情感与思想都在流动，在升华，仿佛与天地在沟通，在交流……是的，人在忘我的精神境界中，生命是一种永恒，也是一种不朽！

面对博大的高原，面对雄浑的格拉丹东，人是渺小的，是苍白无力的。无论是身处茫茫人海之中，还是行走在辽阔的天地之间，人的心中若是没有了一种信仰，或是一种神往，心中便会顿感一片苍白，乃至空空荡荡，甚至茫然不知所措。

然而，当你置身于天地之间，心怀一种虔诚，一种希冀，默默地再次仰望那无边的天际时，冥冥之中，你仿佛觉得有一种说不清楚的神力，让你激动，让你动容，让你不由地为之潸然泪下。你仿佛已觉得自己与天地融为一体，你会感到全身的热血在激荡，在澎湃，在沸腾，在升华……你仿佛能感知到自己的内心充满了辽阔，充满了美丽和神往。

只有这时，你的心会感到一种从未有过的虔诚，一种从未有过的纯静，一种从未有过的圣洁——无需表白什么，此刻，即便是无言的沉默，你也会强烈地感觉到自己的心与天地在共鸣——咚、咚、咚……这是多么清晰而有力的心跳呀！这是生命的和谐！

好了，各位朋友，我们带着无限感慨即将结束长江源头——格拉丹东之游。请再看一眼壮美的江源风光，饮一掬伟大江河母亲的乳汁吧。

## 风火山及风火山隧道

各位女士、先生：大家好！

欢迎您的到来！在舟车劳顿之后，您即将要到风火山观光旅游。我是本次行程的导游，很荣幸风火山之游与您同行。您在风火山的行程将一直由我陪伴，衷心的希望通过本次旅行使我们能够成为朋友，更希望我的讲解能对您了解风火山提供最大的帮助。

从五道梁前行 20 公里，就是有“世界第一高遂”之称的风火山隧道。

风火山又名隆吉布山，是昆仑山南麓的一支，地处昆仑山中楚马河畔群峰中，山巅被终年积雪覆盖，山体泥土是褐红色，石头是褐色，海拔 5067 米，山石奇形怪状形成光怪陆离的“石林碑海”。

传说当年孙悟空保唐僧去西天路过火焰山，实在过不去，只好向铁扇公主借扇子灭火。铁扇公主不肯借，两人就打起来了，铁扇公主用扇子煽起了漫天大火，结果把孙悟空的虎皮裙烧着了，孙悟空急了，一个筋头从空中翻到昆仑山。这时，一块着火的衣裙掉到风火山，由于这里风很大，风助火威，把山上的石头全烧红了。后来，人们便给它起了风火山的名字。

风火山气候酷寒，环境潮湿，山麓周围全是终年不化的冰冻层。由于冰川作用，使这里的许多石头形成奇形怪状的石碑林和石海。风火山地质构造独特，人迹罕至，是研究地壳运动和冰川

冻土的良好原生地带。自 20 世纪 50 年代以来，由中国科学院地理研究所、高原生理研究所、冰川冻土沙漠研究所、铁路研究所、高原大气物理研究所等几十个科研单位的专家学者从四面八方云集在风火山下，建起了一座举世闻名的“科研城市”，这座“科学城”别具一格，既没有高楼大厦，也没有规模宏大的现代化实验室，而是由成百上千大大小小的白色帐篷和各种天然试验场地组成。主要开展冻土力学、冻土融化、热幅射、高原物理、高原大气、高原疾病、江源水文、高原资源等几十项科学研究工作。风火山“科学城”近些年成了科学家们研究冻土力学、冻土融化、热幅射、高原物理、高原大气、高原疾病、江源水文等的“科学站”。由铁道部第一设计院、铁路研究院西北研究所等攻关的高原冻土层对铁路建设意义重大，举世瞩目，这座得天独厚的“科学城”受到中外专家、学者和旅游者的青睐。

## 楚 玛 尔 河

各位游客：大家好！

欢迎来到美丽的楚玛尔河！我是大家在楚玛尔河的导游，我的名字叫伊伊伊，您可以称呼我伊导，也可以直接叫我小伊。我们今天要参观的景点是楚玛尔河，那就让我们边走边说吧！

楚玛尔河藏语意为“红水河”，全长 360 公里，为长江北源。又称曲玛河或曲玛莱河，为长江上游通天河支流。楚玛尔河，发源于距错仁德加湖（叶鲁苏湖）约 160 公里远的可可西里山东麓。这里虽然海拔 4000 多米，但地势平缓，一条条干涸的沟谷、一片片风积沙丘广布在山坡和河畔。一眼望去，沙海起伏，沙丘像弯弯的月牙，这就是“新月形沙丘”。沙丘一般高 10 米左右，最高可达 20 米。这无疑是世界上最高的沙丘分布区域了。楚玛尔河地区的年降水量，虽然仅是当曲地区的一半，沿岸沙丘也多，但是它的湖泊却不少，在下游接纳了昆仑山南坡大量的冰雪融水和较多的地下水后，水量也明显增大。楚玛尔河从发源地向东流去，先后穿过叶鲁苏湖及青藏公路，最后折转向南，在当曲河口下游 100 多公里处，汇入通天河。

楚玛尔河地处藏羚羊在昆仑山东西迁徙通道的核心区，在楚玛尔河可见长江北源楚玛尔河和专为藏羚羊迁徙而建的楚玛尔河大桥，桥长 1000 米，大桥的 10 个桥孔可供藏羚羊等野生动物自由通过，是青藏铁路的重点控制性工程。楚玛尔河的两岸是藏羚羊主要的栖息地和迁徙通道。每年 10 月间，可见成群结队

的临产藏羚羊长途跋涉，由昆仑山东部经过此地向西，进入可可西里腹地卓乃湖、可可西里湖、太阳湖等地。它们一边吃草，一边接近青藏公路，寻找着通过青藏公路和青藏铁路这两道迁徙途中最大的人工屏障的机会。如果我们今天运气好的话还能观看到成百上千的藏羚羊穿越通道的壮观景象。

## 五摇道摇梁

各位朋友：大家好！

今天我们行程中安排的景点是五道梁。

青藏铁路的列车出了楚玛尔河站，距格尔木 100 公里处就是五道梁了，海拔 5000 米，此地曾被称为“到了五道梁，哭爹又叫娘”！又是“纳赤台得了病，五道梁要了命”。

五道梁位于被世人称为“生命禁区”的青藏高原和西部高山地区，地高天寒，长冬无夏。藏北高原 7 月平均气温低于 0 度，五道梁 7 月平均气温为 -15 度，是全国最低值。从格尔木进藏至拉萨，要两天两夜多，一般高原反应会在五道梁处非常明显，因海拔和地势的原因，空气不流畅，又因这一带土壤含汞量较高，植被较少，造成空气中含氧量很低，被认为是青藏线上最难的地段，很容易发生高原反应。通常认为如果能安全度过五道梁，唐古拉山口问题就不大了。

五道梁属于曲麻莱县管辖，除了兵站、泵站、机务段、气象站、保护站和公路段等国家设置单位，这里没有常住人口。青藏公路从小镇中间穿过，公路两边已建起了楼房、饭店、商店和宾馆，有的客房还配备了吸氧设施，前来投宿的司机和游客络绎不绝。主要居民构成是藏族、回族、汉族。

五道梁夏天常住人口较多，达 1000 人左右，冬天由于一些饭店关门，人员下撤，常住人口在 500~800 人左右。该地气候一年分两季，7 月中旬至次年 10 月中旬为冬季。

## 沱摇沱摇河

各位游客：大家好！

我是本次行程的导游伊伊伊，您可以称呼我伊导，也可以直接叫我小伊。我们今天安排的景点是沱沱河。

我们前方即将要到达的是长江源特大桥与沱沱河。这里海拔~~4914~~米，为唐古拉山所在地，是青藏线要冲。沱沱河大桥北端，是江泽民题词的“长江源环保纪念碑”和“长江源”碑。一根根高大的桥墩静静地伫立在沱沱河中，清澈的水流在阳光下泛着金色的波光，这就是长江源头的第一座大桥，全长~~1568~~米的青藏铁路长江源特大桥。

沱沱河是长江的正源。沱沱河从各拉丹冬的姜根迪如冰川发源时，是一些冰川、冰斗的融水汇成的小溪流，这时的水面宽只有~~3~~米，深只有~~10~~多厘米，然后向北流过~~100~~米长的距离，在巴冬山下汇集了尕恰迪如岗雪山的冰川融水，经过一条长约~~15~~米的谷地，继续向北，分成了两条宽~~10~~米和~~20~~米的小河，小河两边的谷地中还有许多密如蛛网的水流，这里是沱沱河的上源。在这片谷地的出口，河谷突然下切，形成了一条长约~~1000~~米的陡峭峡谷，高达~~100~~多米。河水在流出了巴冬山后，先经过一片广阔的河漫滩，再经过一条峡谷，流到葫芦湖附近，急转东去。在经过了~~1500~~多米的流程后，河道变得开阔起来，在流到青藏公路的沱沱河沿时，它已是深~~3~~米，宽~~100~~~~~200~~米的大河了。

沱沱河从这里继续向东，到囊极巴陇时与当曲、布曲、朵尔

## 摇摇柴达木导游词

---

曲汇合，它经过 猿园米，在这里形成宽 猿园多米的大河，从这里起它的名字叫通天河。

好了，各位朋友我们沱沱河之游就到此结束了，感谢大家在本次行程中对我的支持与配合。

## 雁摇石摇坪

女士们，先生们，大家好！

我们今天即将要游览的景区是雁石坪。我是大家雁石坪之行的导游，名叫伊伊伊，您可以称呼我伊导，也可以直接叫我小伊。坐在驾驶座上的师傅姓伊，大家称呼他伊师傅就可以了，他是我们旅行社车技最好的师傅。接下来的行程将由我二人带领大家观光游览，大家有什么需要帮忙的尽管开口，我们一定会尽可能的满足大家的要求，希望大家在雁石坪之游，游得顺心，游得开心！

雁石坪从沱沱河的长江源兵站往南过通天河沿，奔腾的河水显得很有气势。沱沱河约 100 公里外就是唐古拉山脚下的雁石坪，海拔高度 5000 米，以前荒无人烟，现在已成为一座拥有 1000 多人的小城镇，有道班、饭店。兵站在镇外 10 公里处。铁路在右伸向远方。阳光从云中倾泻下来，越过长龙一样崭新的铁路路基，越过左边泛着寒光的布曲河，你能看到远方群山逶迤，山顶披着薄雪。更远处，铁路向南，巍峨的唐古拉雪山隐约可见。

好了，朋友们，雁石坪之游格尔木段旅游计划到此结束了，不知大家今天是否尽兴，但我相信这里一定给你留下了最美好的记忆。

## 金色世界——德令哈

各位女士、先生们，大家好！

欢迎来到“金色的世界”德令哈市观光游览。很荣幸今天我能够做大家的导游。我叫伊伊伊，你们可以直呼我的名字，也可以叫我伊导。司机姓伊，是我们社里车技最好的师傅，你们就叫他伊师傅好了。我们俩是旅行社的最佳搭档，一定能为大家提供最优质的服务，让大家在这里玩得开心，游得顺心！

我们今天主要游览的景区是德令哈市。德令哈是座美丽而神奇的城市，蓝天白云空气特别好，同时也希望各位能够入乡随俗注意环保。为了诸位在德令哈旅游中能够更多的了解德令哈，现在就请您随我一同走进德令哈，希望这里的自然或人文的每一个景点都能够给您留下最深的记忆。

德令哈市位于柴达木盆地东北边缘，~~1985年~~1985年撤镇建市，是海西蒙古族藏族自治州州府所在地和全州政治、教育、文化中心，也是海西东部经济区中心城市。德令哈市是改革开放中崛起的一座高原新城，是瀚海戈壁升起的一颗璀璨明珠。“德令哈”是蒙古语，意为“金色的世界”，现辖员乡猿镇，猿个街道办事处，总面积 ~~10000~~ 10000 平方公里，平均海拔 ~~2900~~ 2900 米，总人口 ~~150000~~ 150000 万人，共有蒙古、藏、回、撒拉等 ~~12~~ 12 个民族。长期以来，各民族互相尊重，和睦相处，团结进步，形成了独特的多民族交相辉映的灿烂文化。每逢夏秋黄金季节，德令哈到处都可以看到富有地方特色和民族文化的娱乐活动。如那达慕大会、“六月六”歌会、夏

篝火晚会、湖蟹节、群众性体育健身活动、广场文艺演出、军民共同联欢等活动，不断丰富着广大人民群众的职业文化生活。

现在的德令哈，是一个充满希望的、生机勃勃的、美丽而广阔的绿洲。是海西绿州生态农牧业的重点地区，也是柴达木优质绒山羊的繁育基地。境内发现的矿产资源有 12 个品种、15 个矿床，其中已探明的石灰石储量在 10 亿吨以上，具有较高的开发利用价值。野生动植物有野牦牛、野驴、雪豹、麝、岩羊、黄羊、雪鸡和沙棘、枸杞、锁阳等。市区以南 100 公里的尕斯库勒湖，蕴藏着丰富的天然卤虫资源。距市区以西 100 公里的可鲁克湖，盛产草鱼、鲤鱼、鲫鱼、闸蟹、虾等水产。青藏铁路、国道 109 线穿城而过，德都公路与 109 国道相连，是南进西藏、北连甘肃、西通新疆、东接省会的交通枢纽。兰西拉光缆、“109”输变电路、涩宁兰天然气管道横贯全境，形成了纵横交错的交通、通讯、能源网络。

境内有多处奇特的旅游景点：古柏蓊翳的柏树山，碧波荡漾的黑石山水库，神秘诡异的“外星人遗址”，古老神奇的怀头他拉岩画，一咸一淡、生态各异、遥相连接、神韵悠长的托素湖和可鲁克湖等特色旅游景点，吸引着四面八方的游客。

巴音河，蒙古语，意为“幸福的河”。从北面的祁连山系浩荡南下，将德令哈一分为二。河的两边都是平坦而广阔的冲积平原，是巴音河与白水河交汇处，因为白水河富含钙质，呈现白色，巴音河清澈透明，交汇处可谓“泾渭分明”。水足地肥和几代人的勤劳造就了一个广大的绿色世界。于是密林翠色把德令哈市严严实实地包裹了起来。

当我们步入市区，您举目四望，满目青翠。绿色回报给您的是快意和清爽。那摆放在各大路口和广场上的盆花，那道路两边

的绿色花畦，花儿开得烂漫如火。这万绿丛中的姹紫嫣红，会让您精神振奋，惊叹不已，茫茫戈壁也会有这样美不胜收的绿景，更会让您留下火一般深刻的印象。

在青海，德令哈是一座最年轻、发展最快的城市。1982多年前，这里只有柯鲁王爷的一片牧场、几十户人家、一些破旧的蒙古包和王爷拥有的其他牧地，是个十分落后的地方。1982多年，在历史的长河里，不过是一个小小的浪花。但是一座有 50 万多人人口，初具规模的现代化城市，已在昔日的荒野上拔地而起，已成为青海省的第三大城市。

德令哈市的城市建设，很有特色。无论东西走向的柴达木路、格尔木路、乌兰路、天峻路，还是南北走向的祁连路、长江路、黄河路、昆仑路，宽阔整洁的道路两旁绿树成荫，绿化带种植着各种花草树木，时尚的路灯随路延伸，远远望去，一座崭新靓丽的城市就在眼前。茫茫戈壁，走在这样的道路上，十分惬意，真像在公园中散步，是一种享受。作为城市要素的机关、商场、学校、医院、酒楼饭店、商铺等都掩映在无边的绿色中，被一种宁静祥和的氛围所笼罩。

金色的世界德令哈市地处青新公路和青藏铁路线上，便利的交通，丰富的资源，充足的能源，宜人的气候，以及迅速发展的教育、科技事业，都为这座年轻城市的进一步发展提供了良好的条件。如今产业化发展的战略已开始逐步实施，不久的将来，德令哈这座年轻的戈壁新城将会成为柴达木盆地一颗闪亮的明珠。

德令哈的白天如火如荼，夜晚则更是热闹非凡。傍晚时分各族朋友都相聚广场，手拉手跳着锅庄（藏族一种舞蹈）；有的男女青年躲在那一片片绿树丛中动情地对唱着花儿（青海民歌）；再看这边夜市更是热闹非凡，烤架上的羊肉串、羊蹄子、羊腱

子、羊排等直让你吞咽口水；听着叫卖声再往里边看去，卖海鲜的、砂锅的、尕面片的、酸奶的各种各样的小吃应有尽有，让你目不暇接，口水都快掉下来了，赶紧进去饱享口福吧。

富饶的德令哈，美丽的巴音河，无不呈现出独特的自然和人文景观。德令哈市区游览就到此结束了，希望美丽的戈壁绿洲德令哈能让您留恋忘返，也希望我们热情好客的德令哈人给您留下了最深刻最朴实的印象，欢迎您再次踏上这片美丽的热土。

## 民族团结进步塔

各位游客，大家好！

欢迎大家到德令哈来。德令哈因多民族聚居，民俗文化异常丰富，异彩纷呈，各民族之间在保持着自己鲜明的特色的同时，又相互影响，相互融合，取长补短，形成了你中有我、我中有你的独特的民俗文化。这些保持着原生态的民俗文化，引起了旅游者们极大的兴趣。今天我们将要参观的是德令哈市的民族团结进步塔。

为庆祝海西州建州 缘周年华诞，充分展示海西各族人民在党的民族政策指引下，巩固和发展平等、团结、互助、合作的社会主义新型民族关系所取得的辉煌成就，德令哈市委、市政府建造了一座民族团结进步塔。

民族团结进步塔位于德令哈市中心，坐落于自然山丘，山丘高 圆米，塔高 猿米，塔顶距地面高约 缘米，塔的基本格式为明五暗七层。宝顶名为“民族顶”，是我国蒙古族、藏族独有的风格，具体格式为：温巴（藏语，意思为宝顶）、十三圆、伞盖、红星。塔内有反映海西州历史沿革、风土人情、经济发展、社会进步的大幅壁画 圆幅，小型壁画数百幅，塔基中藏有代表海西 愿个地区特点的自然资源。该塔造型美观，气势雄伟，雕刻精致，是汉、蒙、藏文化互相交融在建筑艺术风格中的生动体现，蕴含着深厚的民族文化。

当您攀上塔顶，俯瞰四周，德令哈的全景尽收眼底，山川耸

立，浩瀚戈壁，河流纵横，湖泊星罗，丘陵绵绵，绿洲灿然。喜看今日之海西，竟是腾飞之景象。其景也，民族团结之楷模；其情也，民族团结之所系；此功也，民族团结之硕果；此绩也，民族团结之所致。

民族团结进步塔的建造，不仅为柴达木增添了一道靓丽的风景，而且将成为我州重要的爱国主义教育基地。

各位游客，来到德令哈一定要参观一下民族团结进步塔，它代表着各民族的相互团结，更代表着各民族的民俗文化。今天我们德令哈市民族团结进步塔的游览到此结束了，谢谢大家一路的支持与配合。再见！

## 铸摇铜摇马

各位朋友：大家好！

首先我代表热情好客的德令哈人欢迎您来到“金色的世界”德令哈。祝愿各位在德令哈能够游得顺心，玩得开心。我是大家游览德令哈市中心广场铸铜马的向导伊伊伊。希望此次游览我们能够成为朋友，也希望在德令哈能给各位留下终身难忘的印象。

海西蒙古族藏族自治州，是以蒙古族、藏族为主体的多民族聚集的自治地区。蒙古族被誉为“马背上的民族”，藏族被称作“马背上的雄鹰”，两个民族在漫长的历史长河中与马结下了不解之缘。

五周年 愿月，在海西蒙古族藏族自治州建州 缘周年之际，州府所在地德令哈市的中心广场上，立起了一座腾越昆仑的骏马铜雕，成为德令哈市一道亮丽的风景线。

这尊神态雄壮的雕塑叫《腾飞》，总高 怨怨米，主雕高 灞怨米，宽 灞远米，基座高 缘米，宽 愿米。主雕为青铜铸造，基座为红斩假石贴面，浮雕及主雕下部的造型采用草白玉石料组成。主雕为一匹飞跃的骏马，足下是白云缭绕的莽莽昆仑组成基座，两侧的浮雕标志着海西的发展前景。采盐船漂浮在茫茫盐湖中，叠连起伏的雅尔丹托起一个个井架，磕头机清点着柴达木腾飞的脚步，烟筒中燃烧的火焰是柴达木火红的未来，上方镶嵌金色的汉文“腾飞”二字；反面为农牧业，昆仑山下一望无际的麦田中，联合收割机在隆隆作响，丰硕的果实宛如滚动的江河在流淌，连

绵的大草原上牛羊成群，牧歌嘹亮，从毡包冉冉升起袅袅炊烟，牧民生活在如花似锦的广袤原野之中，上方书写着蒙藏文的腾飞字样；前下方为蒙、藏、汉三种文字的碑文：“泱泱海西，浩浩疆野，沐昆仑之瑞气，载祁连之魂魄，物阜资丰，民康德厚，为弘优促强，几代人前赴后继，倾力创业，风雨兼程，奋斗不息，其神其情，如骏马腾越，气势如虹。时逢建州五十华诞，为承其精神，鼓民众斗志，继往开来，再创辉煌，特铸此尊以励之。”《腾飞》是一尊手法写实的雕塑作品，展示着海西与时俱进、开拓进取、飞跃发展的新景象，同时也体现柴达木人奋发向上，勇往直前。

这尊雕塑的设计、创作历时一年，经过十余次创作的小样中选取，并进行了再创作而成，由四川省成都科创青铜研究所铸造，青海省美协雕塑艺术有限公司承建，是青海省最大的一尊铜铸马。

## 柏摇树摇山

各位朋友，大家好！

欢迎您来到“金色的世界”德令哈观光游览。我是大家今天游览柏树山的导游伊伊伊，大家可以称呼我伊导，也可以直接叫我小伊，希望通过柏树山之游我们能够成为朋友。大家一路上有什么不清楚或是不明白的请随时向我咨询，我将一直伴随在大家的左右。这次我们的游览可能与别处不太一样，因为我们这次的游览多数都是在爬山，所以请大家一定要注意安全，同时要把您的随身物品妥善保管，万一在爬山期间弄丢了，那可是很不好找的。好了我说了这么多，总之一句话是希望大家在游览中能够游得顺心，游得舒心。请大家一同随我走进柏树山。

当您驻足柴达木政治经济文化中心——海西蒙古族藏族自治州首府德令哈市街头，向北眺望，群山起伏，层峦叠嶂，像一弯新月，环抱着这座瀚海新城。山势嶙峋，危崖林立，满山遍野古柏蓊翳，把袒胸露腹的高原山脊丘壑装饰得岗翠峰黛，如青龙横卧，展示出一种博大粗犷、气势磅礴的绿。这豪迈而深沉的层峦叠嶂，就是德令哈胜景之一的柏树山。

柏树山在德令哈市南猿公里处，西靠巴音河，东临国道猿缘线，是德令哈市的天然屏障。山中有清澈的山泉，潺潺涓涓，奔流不息，流经陡坡悬崖，便成了喷珠吐玉风致绝妙的大小瀑布，如刀削般的断崖峭壁，清澈的泉水从高处流下，飞珠溅玉，訇然有声，一派“飞流直下三千尺，疑是银河落九天”的壮观气势。

飞流而下的瀑布在危崖下形成一汪碧波荡漾的大水池，碧水回旋，水波荡漾，天光山色与绿水相映成趣。瀑布后面是一个巨大的凹洞，人坐入其中，看瀑布银帘般垂下，活脱脱一个“水帘洞”。“清清繆花泉，潺潺龙水宫。”山坡上芳草铺满，繁花点点；如洗的碧空中，白云悠悠。远处的山头上，常有皑皑白雪。山石上草丛中有百灵鸟和云雀欢快的鸣叫，叫得人心醉神爽，好一幅绝妙的山水画！

柏树山环境幽雅，景色迷人，是一处旅游佳境。遥看柏树山，满山遍野的柏树傲然而立，山上“草色近看遥却无”。上得山来，峰峦沟壑，碧草如茵，山岭丘陵处处都是优良的天然牧场，一派“春来草色一万里”的壮丽景象。

“霜皮溜雨四十围，黛色参天二千尺。”大秀直、巨伞如盖的柏树是柏树山的“绝景”。柏树又称青海岩柏，一个“岩”字，足见其生命力的强大。的确，柏树山岩柏树冠如塔，躯干端直，高矗山巅峭崖，高达十多米，它性格顽强，抗寒耐旱，不论砾石堆中，还是峭壁岩层都能茁壮生长。所以，在柴达木干旱的山峦丘壑，它始终蓊郁苍翠，葱茏欲滴。柏树林间草地，红柳丛丛，山花簇簇，蝶蜂追戏，上下翻飞，真是德令哈人的一块福地。

密密麻麻的柏林中，还有被称为“国宝”的青海云杉，这种白垩纪代的古老物种，高大苍郁，年龄长达四五百年，它和云杉、银杉、银杏一样是一种珍贵的“活化石”植物。

柏树山最高峰海拔 ~~四千~~ 四千多米，山势峻峭伟岸，当您登上顶峰，鸟瞰山下，德令哈市全景历历在目，万般风光尽收眼底。

女士们，先生们，一路向大家讲解的柏树山概况及主要景点就介绍到这里。常言道：“百闻不如一见。”我们很快就要到达目的地了，大家还是眼见为实吧！谢谢大家。

## 褡裢湖——情人湖

各位女士、先生们：

大家好！欢迎大家来到金色的世界——德令哈。今天天气晴朗，阳光明媚，因您的到来德令哈又多了一份生机。今天我们要游览的地方是褡裢湖。本次旅游行程，由我来为大家做导游服务。我是伊伊伊伊旅行社导游伊伊伊，大家可以称呼我小伊或者伊导；坐在驾驶座上的这位师傅就是担任咱们这次行程任务中最重要的司机师傅，大家叫他伊师傅就可以了，他可是个技术娴熟的优秀司机。今天，我们将尽最大的努力为大家提供最优质的服务。我希望这次游览充满神话浪漫传说的褡裢湖能给大家留下最美好的记忆。

德令哈西部约 缘园公里的怀头他拉草原上，有一大一小两个美丽恬静的湖泊，像两面银光熠熠的宝镜，镶嵌在茫茫草原上。大的叫托素湖，面积 员园多平方公里，小的叫可鲁克湖，面积 缘园平方公里。可鲁克湖是一个外泄湖，巴音河的水在湖中回旋之后，从南面的低洼处，经 苑公里的河道流入托素湖。托素湖则是典型的内陆咸水湖，湖的周围全是茫茫的戈壁滩，气温较高，湖水的蒸发量很大，水中的含盐量增高，水生动植物和浮游动植物也很少。托素湖湖面辽阔、湖岸开阔，无遮无拦，风平浪静时，湖面烟波浩淼，水天一色，蔚为壮观，天气变幻时，湖水浪涛汹涌，浪花飞溅，拍案有声，动人心魄。

每年初春，可鲁克湖和托素湖的冰开始融化时，成群的黑颈

鹤、斑头雁、鱼鸥、野鸭等珍禽，从遥远的东南亚诸岛飞到可鲁克湖和托素湖一带筑窝垒巢、生儿育女。黑颈鹤喜欢在可鲁克湖边沼泽地和芦苇丛中筑巢栖息，斑头雁、灰雁则愿意在两湖之间的沙丘上垒窝居住，鱼鸥、棕头鸥、野鸭等大都在托素湖的鸟岛上群聚。托素湖鸟岛面积约有 1 平方公里，岛上的鸟儿成千上万，整个岛屿窝巢遍地，鸟蛋累累，简称是“鸟儿乐园”和“蛋的世界”。可鲁克湖和托素湖，被国家列为自然保护区。

两湖被一条银色小河“传情河”所连通，犹如德令哈盆地的一对孪生姐妹，故称“姊妹湖”。又因两湖形似褙褙，又合称褙褙湖。民间传说中它们是由一对古时的情侣变化而成，故又称之为“情人湖”。尽管两湖近在咫尺，有相同的历史嬗变和地理环境，但却一咸一淡，生态各异，风姿迥然不同，给这富有神秘色彩的情人湖增添了无限神韵。

“托素”在蒙古语中意思是“酥油”。“可鲁克”的意思是水草丰美的地方。关于这两个神奇而美丽的湖泊的形成，这里流传着一个动人的传说：

传说古时有两个相依为命的蒙古族姐妹，姐姐叫托素，妹妹叫可鲁克，她俩的恋人被奴隶主抓去金场当了沙娃（淘金人的俗称），两人干活累得精疲力竭，饿倒在沙丘下，托大雁给心上人捎信。托素和可鲁克得知后，妹妹背上干粮，姐姐背起盐包，日夜翻山越岭去寻找亲人。当她俩找到倒毙的爱人时，悲切的痛苦，姐姐的泪水浸透了盐包，流出一座咸水湖，妹妹的泪水汇成淡水湖，后人便以姐妹俩的名字为湖命名，以示纪念。

还有一种这样的传说：很早以前，在遥远的北方大漠中，有一条美丽的金水河。河水清亮，河畔水草丰美，牛羊成群。就在这美丽富饶的金水河畔，居住着蒙古族先民的一个部落。部落里

的王爷有一个美丽绝伦、聪明贤惠的女儿，她的名字叫可鲁克，由于自幼丧母，王爷就视她如掌上明珠。

一天，王爷带着可鲁克和一群家奴，个个骑着高头大马，带着弓箭，威风凛凛地去丛林里狩猎。在狩猎途中遇到草原上罕见的黄色龙卷风。可鲁克为追逐一只小鹿不幸被龙卷风卷走。在家奴四处寻找无果时，奄奄一息的可鲁克被一个住在山沟里的牧羊小伙子托素遇到了，并且带回自己的帐房救治疗伤。在托素为可鲁克精心疗伤其间两人相爱了，而且爱得死去活来，不可自拔。

当可鲁克的病情慢慢好转后，两人决定结为夫妻。当托素来到王府向王爷要求把可鲁克嫁给他时，遭到了险恶的管家向王爷的挑唆，使王爷极力地反对。险恶的管家向王爷献策说：想做我们王爷府的乘龙快婿，要机智勇敢才行，为了考验他对我们公主的情意，就让他到遥远的西部去，背一袋盐来，让部落里的人都尝一尝，然后再考虑乘龙快婿的事。

王爷本来就不同意这桩婚事，因为可鲁克是王爷的心头肉，怎么舍得把她嫁给一个穷酸的放羊娃呢！但是可鲁克执意要嫁给托素，王爷又舍不得伤可鲁克的心，正在焦头烂额之时管家却为他想到了如此好的办法。王爷深知这条路是条险路，多少人去得回不得。正在犹豫时，管家又说：王爷，公主可是你的心肝宝贝呀，难道你不想让她嫁个英雄吗？王爷一思量为了女儿的幸福，他必须把托素赶走，这也是惟一让女儿找到幸福的最好办法。于是，王爷对托素开口道：托素，这虽是一条历经千难万险的道路，但是这也代表着你对可鲁克的一番情意。明天你上路时我为你送行，当你凯旋归来时，我为你们主持婚礼。

就这样，托素带着对可鲁克的深情厚意，为了和心上人能够早日成为眷属，他骑着自己的白马，告别了草原，向西方奔去。

他日夜兼程，翻越了座座高山，丛丛草原，片片沙漠，历经千难万险，终于来到了柴达木，在一面浩瀚的盐池里装了满满一袋白花花的盐。在心急如焚地返回途中，因天气炎热，路途艰难，不幸又遇上了戈壁滩上的沙尘暴，漫天的狂风卷着黄沙铺天盖地的呼啸而来，整个天地顿时变得暗无天日。托素无处躲避，一下子被沙尘暴给卷走了，就像摔沙包似的在狂风中翻滚着。马也被沙尘暴刮得无影无踪了。

狂风渐渐变小了，托素从沙层下面拱出身来，深深地透了一口气，他的头上、脸上、嘴上都沾满了沙土和斑斑血迹。他从沙地里挣扎着站起来朝四周望了望，不见自己的马，急得快要发疯了，便跌跌撞撞地四处寻找着，却不见马的踪影。突然，离他不远的一处沙地上发现了他的那条装满盐的袋子，他赶忙跑去一看，除了那条盐袋以外什么也没有了。托素擦着眼泪，背着盐袋，很艰难地朝着太阳落山的方向，晃晃悠悠地走去。

托素背着盐袋，行走在荒无人烟甚至连飞鸟的影子也不见的茫茫戈壁滩上，从日出走到日落，又从日落走到日出。饥寒交迫，浑身伤痕累累，嘴上起着水泡，头发乱得像一团麻。突然一个趔趄，便和盐袋一起从沙丘上滚落下来。托素伏在沙地上，不停地呻吟着，疲惫得再也无力站起来，嘴里还不停地叫着可鲁克的名字……

再说自托素走后，可鲁克日夜思念着心上人，天天来到金水河畔，祈祷着托素平安，早日归来。这天，可鲁克又去金水河畔等待托素，忽见托素的白马向她急急奔来。可鲁克见到白马先是一喜，再看马背上除了一副空空的马鞍以外什么都没有，马身上的毛都全被汗水浸透了，汗水不停地在往下滴着。可鲁克的泪水顿时顺着脸颊滑落下来，她知道托素出事了，便急急匆匆地跨上

马背向草原深处飞奔而去。

可鲁克骑着白马，翻过崇山峻岭，越过深山老林，穿过戈壁沙漠，跨过河流急水……老远就看见了倒在沙丘前的托素。可鲁克百感交集，眼里不由地流出了眼泪。她不顾一切地打马往山下冲去。当她策马快到山腰间，白马终因来回奔跑，过度劳累，又加之一路上饥饿交加，体力不支，一失蹄便从山坡上滚了下来。被摔到一边的可鲁克，也在后面滚落而下。

可鲁克躺在沙滩上渐渐醒来，试图想站起来，但浑身疼痛难忍，无法欠起身来。她擦去眼泪，又奋力依靠疼痛难忍的四肢，拖着仿佛已不再属于自己的身子，朝着托素一点一点地爬去。这时的可鲁克的衣服已被粗糙的砾石磨破，身体着地的地方开始向外流着血，身后留下了一道血路。可鲁克咬着牙，忍着剧痛，爬了又歇，歇了又爬，终于很艰难地爬到离托素不远的地方。她抬头望着托素，眼泪止不住地往下流着。

托素用模糊的眼光看着前面的可鲁克，他动了动身子，想爬过去，拥抱一下心爱的人，可是他一点都不能动弹，连话都说不出了，只有脸上的泪水往下慢慢地流淌着，最后用尽全身的力气，向可鲁克伸出了一只胳膊。可鲁克拖着沉重的身子，眼看就要爬到托素的跟前了，可是这时她那麻木的躯体再也不听使唤了。她也努力伸出一只胳膊，想要抓住托素伸出的那只手，但没有够着，就只差那么一点点。她努力、努力、再努力，终于两只手挨到了一起。

就这样，托素和可鲁克的手臂紧紧地攥在了一起，幸福地闭上了眼睛。后来，在可鲁克长眠的地方，出现了一泓碧水连连的淡水湖，在托素倒下的地方，出现了一个雄浑壮丽的咸水湖，两人拉在一起的那双手臂化作了一条连接两湖的银色小河。

各位朋友，您现在就站在托素湖和可鲁克湖之间，听着这段美丽动人的传说故事，看着那一咸一淡、碧波荡漾、海天一色的湖面，现在的心情会是怎样的呢？褡裢湖，情人湖，一南一北，一刚一柔，一个雄浑壮美，一个温情脉脉，把悠长的韵味溢满整个草原。

今天我们的褡裢湖——情人湖游览就到此结束了，如果有服务不周、讲解不到之处，还请多多包涵。感谢各位在游览中的配合与支持，希望大家下次能够带上自己心爱的人，一同再次来到情人湖，倾听充满浪漫色彩的故事，共同感受情人湖的那份真挚爱情吧！

## 外星人遗址

各位游客，大家好！

今天我们要游览的地方是距德令哈市 缘公里处的“外星人遗址”。一提起“外星人遗址”，各位就会感到一种好奇和兴奋。大家一定在想，柴达木来过外星人吗？真有外星人的遗址可寻？今天，我将带你们到外星人遗址游览，一定会不虚此行的。

在德令哈草原美丽的托素湖东北角，有一座白山，当地人称作白公山。白公山四面被荒漠和沼泽所包围，沙梁在戈壁随处可见。白公山山脚下依次分布着 猿个明显的三角形岩洞。中间的一个岩洞最大，托素湖边有一座石堆。上面缠绕着哈达而其余的两个已经被坍塌的碎石掩埋，已无法进入。中间的洞离地面约 圆米多高，洞深 远米，最高处近 愿米。洞内上下左右都是纯一色的沙岩，除了沙子之外，没有任何杂质，与通常所见的岩洞不同，它有点儿像人工开凿的洞。洞内有一根直径约 源厘米的管状物的半边管壁从顶部斜插到底。另一根相同口径的管状物从底壁通到地下，只露出管口，可以测量它的大小，却无法知道它的长短。在洞口处，还有 员余根直径大小不一的管状物穿入山体之中。管状物之间距离不等，管壁与岩石完全吻合，不像是先凿好洞再放进管子，倒像是直接将管道插入坚硬的岩石之中。如果是人工安装的话，那么安装技术实在非常高超，令人赞叹！这些管状物无论粗细长短，都呈现出铁锈般的褐红色，洞口对面约 愿米处就是波光粼粼的托素湖，就在离洞口 源多米的湖滩上，又有许

多的管状物散见于满滩裸露的沙岩上。这些呈东西方向延伸的管状物，直径比山下的小，从圆厘米到几厘米不等，从残留的管状物形状上看，有直管、曲管、交叉管、纺锤形管等，形状奇特，种类繁多，最细的管状物内径不过一根牙签的粗细，虽经岁月的腐蚀，沙子的填充，但细管状物内并没有被堵塞。奇怪的是，还有一些管状物分布在湖水里，有的露出水面，有的隐藏在咸涩的湖水里，形状与粗细同滩上的管状物相类似。在湖边和岩洞周围，还散落着大量类似锈铁般的渣片和奇形怪状的石块。

这里的一些管片曾被送到中国第二大有色金属冶炼集团——西部矿业下属的锡铁山冶炼厂进行化验，化验结果是：管片样品成分中氧化铁的成分占猿缘以上，二氧化硅和氧化钙含量较大，这与砂岩、沙子和铁长期锈蚀融合有关，说明管状物存在的时间已久远了。此外，样品中还有愿缘的元素无法化验出它们的成分，这一化验结果更增加了管状物的神秘程度。

白公山下有神秘的铁质管状物的消息一经传播开来，立即引起了有关部门的重视。有人认为“遗址”已有猿四万年的历史了，也有的认为是缘四万年前的“遗址”。那么，这些壮观粗重的铁质管状物，究竟是谁遗失在这一片荒蛮地带的呢？专家们在探访遗址过程中，有了众多猜测。但白公山这些神秘的遗迹，属哪个年代所建？真的就是外星人造访地球时留下的遗迹吗？

柴达木盆地，迄今发现人类活动的遗物已有近猿万年，所发现的一切文物均属工艺粗糙的手工制品，而且没有一点理由和条件在这里建设任何工业项目，也没有任何理由和条件在这里开矿、炼铁、制造机件。这就很自然地增加了对这里铁管遗址的置疑的神秘色彩。而且要在这人迹罕至的千古荒原上安装如此规模的铁管群，又需要如此高超的技艺，不仅古人做不到，就现代人

## 摇摇柴达木导游词

---

也很难做到。因此，人们有理由相信这可能是高智商的外星人的杰作……

这个迷，有待人类去长期的探寻才能揭开这个神秘的面纱。我们期盼着托素湖畔之谜早日揭开！

## 怀头他拉岩画

各位游客，大家好！

今天我要安排大家去参观的景点是怀头他拉岩画。怀头他拉岩画位于德令哈市怀头他拉镇西北约 10 公里的哈巴尕沙沟内。现在就请我们一同走进怀头他拉岩画。

海西岩画主要分为两大类，动物岩画和宗教岩画。动物岩画的年代比宗教岩画早，其代表作有天峻县江河乡的卢莽沟岩画、卢山岩画，还有都兰县的卢丝沟岩画和德令哈的怀头他拉岩画等。

凡是游牧于柴达木的先民们，不论西羌、吐谷浑，还是吐蕃、蒙古族，都曾在广阔的草原上留下了逐水草而牧的足印。他们用灵巧的双手，简单的工具，在岩石上雕下了各种各样的图画，成为记载他们生产生活的宝贵文化遗产。

怀头他拉的岩画极为密集，分布在东西 1000 米、南北 1 公里长的山地上。在漫长的历史岁月中，古岩画艺人在这块土地上留下了丰富多彩的文化，同时也在很大程度上显示了各个时期的经济生活和人与自然和谐相处的生活场景。怀头他拉岩画和以往所发现的岩画不同，它不是远古宗教的遗痕，更不是先民们浪漫的想象，而是一幅活生生的生活图景，是丰富多彩的草原文化的艺术再现。

岩画共有 10 组，100 余幅，100 多个个体形象，分为人物、鸟兽、马、骆驼、鹿、蛇等。这些岩画线条凝练，形态生动，造

型简洁，手法上具有写实兼写意的特点，极具概括意味，而且无论是数量、造型、文化内涵都独具优势。在岩画中，大量出现了各种家畜的形象，其中一人正直立于马背翘首远眺，这说明人类驯养牲畜历史悠久，并已掌握了娴熟的驾驭马匹的技巧。

十几处黑色花岗岩上，刻着鹿、蛇、狼、大角羊等，这些野生动物的出现，更是当时怀头他拉草原植被丰饶、气候温润的真实写照。更值得一提的是，岩画中有一组人类交媾的图形，男女生殖器均被夸张放大，颇具浪漫意味，传达了古人对种族繁衍的生殖崇拜。

据考古证明，早在猿万年前，人类的足迹就已踏进了柴达木盆地，在公元前1000年左右的西周，柴达木盆地的经济已相对繁荣，并成为了古西羌人的乐土，此后在漫长的历史长河中，西羌迁移，吐蕃人逐水草而居，蒙古族走马而治，使柴达木盆地的历史呈现出丰富多彩的景象。那么，怀头他拉岩画的作者又是谁呢？据考证，怀头他拉岩画是在明代初年所为，距今约有近400多年的时间，岩画中还夹杂了藏文的六字真言和符号。由此看来，岩画的作者很可能是一位精通蒙、藏文的宗教界人士。

怀头他拉岩画是用利器雕刻在砂质岩面上的，雕痕最深达圆毫米，由于怀头他拉草原独特的气候条件，岩画保持的基本完好，它们是远古人们生活、艺术、宗教、信仰、精神之迹的诠释，以其奇谲的魅力，在西北岩画长廊中占有独特的地位。

## 紫金山天文台

各位朋友，大家好！

紫金山天文台青海站始建于 20 世纪 80 年代初，位于美丽的青藏高原，海西蒙古族藏族自治州第三大城市德令哈市。海拔 4511 米，距德令哈市 100 公里，故青海站也被称为德令哈天文观测基地，目前已成为青海省重要的科普基地。

紫金山天文台有我国最先进的射电望远镜，它的口径为 25 米，运行在毫米波段 21 厘米射电望远镜是完全对外开放的设备。

紫金山天文台的科学目标是：使望远镜能在国际同类望远镜的水平上进行 21 厘米谱线及连续谱的观测，提供用户进行银河系内分子云与恒星形成区、行星状星云、拱星包层、星际介质、分子谱线巡天、以及太阳连续谱和河外星系等观测研究。

青海站的中心任务是维护好该望远镜的正常运行，保证天文观测的任务完成，同时努力把基地建成国际水平的天文观测基地。青海站还拥有光学望远镜，它能使您更直观的观测我们太阳系内外的天体及其运动…… 1993 年青海站进入中国科学院首批知识创新工程行列，进入了新的发展时期。

## 瀚海绿洲——都兰

各位女士、先生们，大家好！

欢迎您来到充满神秘色彩的都兰。都兰系蒙古语“温暖”之意。那么希望各位游客来到都兰县首先能够感受到“温暖”，同时把最热情的问候与祝福送给您，欢迎您到都兰来！我是本次行程的导游，我的名字叫伊伊伊，大家可以称我小伊，也可以称我伊导；这位先生是我们本次行程中的一位重量级人物。为什么说他是我们的重量级人物呢？因为如果没有他的存在，我们这一路可就要靠着自己的双脚去完成。可是现在有了他，我们这一路将由他，也就是我们的伊师傅承载我们游遍整个都兰。好了闲话扯到这里，非常荣幸这次的游览将由我们二人陪伴大家，为了诸位在都兰县旅游中能够更多的了解都兰，我现在就将都兰概况做简单的介绍。

都兰县 1984年建制，隶属于海西蒙古族藏族自治州，全县总面积 1.28万平方公里，地形以高原山地为主，地势西高东低，最高海拔 5000米，最低海拔 1000米，属典型的高原大陆型气候。县域东临乌兰县，西接海西工业重镇格尔木市，北连海西自治州首府德令哈市，南邻青南牧区玉树、果洛州。全县共辖 10个镇 100个行政村，县政府驻察汗乌苏镇。全县总人口 10万人，是一个少数民族聚居区，由汉、蒙古、藏、回、土、撒拉等 10个民族组成，其中蒙古族占 10%、藏族占 10%、其他少数民族占 10%、汉族占 10%。境内驻有 10个省属农牧场。县

域西部干旱少雨，日照充足，东部气候温凉，昼夜温差大。年平均气温 5.9℃，年平均降水量 283.5 毫米，年日照时数 3000 小时。

都兰县是海西州农牧业大县，农产品主要有春小麦、青稞、油菜籽、豆类等。农畜土特产有，都兰枸杞、紫皮大蒜、宗加洋芋（土豆）等土特产品，在省内外享有盛誉。境内野生动植物资源较为丰富，拥有天然森林 1.5 万亩，天然草场 15 万亩。

都兰县矿产资源富集，已发现矿产资源 10 多种，其中大型矿床有 1 处、中型矿床有 1 处、小型矿床有 8 处，有铁、锰、铜、锂、锌、铅、硼、金、镁盐、石墨、硅灰石等 10 种矿产资源。凭借丰富的资源，全县工矿商业生产发展迅猛，高品位的铁精粉、高炉块矿、铜精粉、铅锌精粉、“雪洋牌”牛羊肉系列、“白水河牌”钾肥等国内知名品牌，畅销全国；矿产储量居全省前列。

都兰自然风光奇特，天然古柏林密布，灌木丛生，植被茂盛。有白唇鹿、马鹿、野牦牛、野驴、盘羊、白天鹅、黑颈鹤等多种珍稀野生动物。都兰巴隆国际狩猎场在国际上享有盛名，美国、加拿大、澳大利亚、法国、墨西哥、丹麦等 10 个国家和地区的狩猎团队经常来此狩猎游览。都兰县既是古代吐蕃王国的中兴之地，也是“古丝绸南路”的重镇。现有国家级文物保护单位“诺木洪文化”遗址、塔温他里哈遗址、有着“东方金字塔”的唐代吐蕃古墓群以及鲁丝沟摩崖石刻等众多的人文景观与高原奇观“夏日冰瀑”科肖图、田格里湖芦苇区、举世罕见的古生物遗迹——贝壳梁等形成了丰富的旅游资源。

各位朋友，都兰壮美的自然景观、独特的生态环境、灿烂的历史文化、绚丽的民族风情以及现代高效农牧业在全省乃至全国

## 摇摇柴达木导游词

---

都有不可低估的影响。所以，大家选择来青海、来都兰观光游览是最有价值的选择，同时我也为能够做您在都兰的向导倍感的荣幸。

## 唐代吐蕃墓葬群

各位游客，大家好！

我是大家本次行程的导游，我的名字是伊伊伊，大家可以称我小伊，也可以称我伊导；我身边的这位先生是我们本次行程必不可少的司机伊师傅，别看他长得虽然不是那么很帅，但是他的车技可是我们旅行社一流的，大家坐在他开的车里，安全问题就请大家放心。今天我给诸位介绍的是都兰吐蕃墓葬群以及相关的丝绸之路青海道和唐蕃古道的概况。

著名的唐代吐蕃墓葬群就在都兰县热水乡的扎马日村的血渭草原，背依巍峨的热水大山，面临滔滔察汗乌苏河，俯瞰绮丽的察汗乌苏绿洲，依山傍水，控扼形胜，墓群属于我国唐代早期的大型吐蕃墓葬，被称为中国的金字塔。1982年被文化部列为我国六大重要发现之一，又是1988年全国十大重大考古发现之一，为全国重点文物保护单位。

都兰虽处西域边陲，但是历史十分悠久，根据大量的考古发现，早在远古时代，这片土地上就有人类繁衍生息。千百年来，各族劳动人民在改造自然、发展生产的长期实践中，共同开发了祖国的这块宝地，创造了具有高原特色的辉煌文化，吐蕃墓葬群便是其中不可多得的一支奇葩。为了便于介绍，有必要先给诸位讲一讲曾在青海民族史上占有重要一页的吐谷浑王朝和吐蕃王朝。

吐谷浑原是人名，生活在辽东徙河一带，是鲜卑族慕容氏部

落酋长的长子，酋长死后由他的次子慕容魔继承了酋长之位，只分给吐谷浑 纛国帐，因“马斗”兄弟反目成仇，于是吐谷浑便率领他的部落离开了故土，西迁游牧于阴山一带。大约在公元 獭猿年左右，随着北方民族大迁徙，他们又迁徙到了青海和甘肃一带，与当地的羌族友好杂居相处，逐步形成了一支力量强大的地方势力。到了吐谷浑孙子叶延时期，据文献记载此人“博识中华，浩闻天文地理，人间造化”，非常了不起。在公元 獭猿年左右，叶延建立起了自己的政权，并且以自己祖父的名字作为姓氏、族名、国号，在势力不断向西扩张时一直与中原王朝保持着友好的联姻关系，先后有 纛位宗室女远嫁进吐谷浑。到了苑世纪初源于西迁的羌人，兴起于西藏，先是统一西藏地区，然后向青海扩张，逐步统一了苏毗、白兰、党项等诸多“邦国”，建立了以逻些（今拉萨）为中心的吐蕃王朝。直至唐朝初期，吐蕃第三十二世赞普松赞干布完成了统一青海境内吐谷浑、乙弗勿敌等部开始了唐蕃间的交往。吐蕃王朝为发展和加强同唐朝的友好关系，曾在公元 远猿年（唐太宗贞观 愿年）派使臣赴长安入贡请婚，这一次唐太宗虽未允婚，但亦派出使臣冯德遐前往逻些通好。相隔 源年之后，吐蕃大相禄东赞又再次赴长安为松赞干布请婚，唐太宗许以宗室女文成公主。待到第二年春天，太宗委派礼部尚书江夏王李道宗持节护送文成公主，入蕃成婚。公主经西宁，越赤岭（今日月山），直抵柏海（今扎陵湖），松赞干布亲往迎接。见江夏王李道宗，尽子婿礼，十分尊敬和隆重。可见当时唐蕃之间亲密无间的友好关系非同一般。道宗由柏海返回长安，文成公主由松赞干布亲自护送到拉萨。公主远嫁吐蕃，肩负着“利乐吐蕃”的重要使命，受到沿途各族人民的热情欢迎和尊敬、成为汉藏民族和睦相处，共同发展的一段历史佳话。

唐高宗即位之后，松赞干布接受了唐朝的官职和爵位，进一步加强了藏族人民和祖国大家庭的密切关系，其后唐朝的金城公主又远嫁弃隶缩赞赞普，唐蕃之间亲上加亲“如同一家”。

直到公元 8 世纪初，吐蕃统治下的屯垦于今甘、青边界一带部落不堪忍受残暴统治和其他部落发动起义。吐蕃本地也爆发了农奴和平民的武装起义，不久即导致统治了 60 多年的吐蕃国王政权的崩溃。

今天我们所要参观的古墓群，就是在这种历史背景下产生的吐谷浑王朝和吐蕃王朝在都兰地区 8 世纪的文化遗存。一代代帝王把他们永垂不朽的江山，富甲天下的希冀寄托于此处。眼前这座大墓，坐落在热水乡扎马日村的血渭大草原上，考古编号为“血渭一号大墓”，被当地藏族群众称之为“九层妖楼”。由于吐谷浑与中央王朝关系密切，非常注重学习中原文化，所以墓葬也很讲究风水，大墓为梯形双层封土，北部与自然山体相衔接，南部凸出山外，南宽北窄，依山傍水，坐北朝南。

大家请看一下这座山体，有什么特点？像一只展翅欲飞的大鹏鸟。但是我们从最新的研究资料上看，吐谷浑崇拜的图腾是太阳鸟，所以这是一只展翅欲飞的太阳鸟。大墓正前方是察汗乌苏河，真可谓是一处风水宝地！这座大墓最早是由德国人在 1908 年发现的，大墓的发掘工作是 1954 年 7 月开始至 1956 年 10 月基本结束，是由青海地质物理勘探队的 7 名队员和美国加州大学马可·阿尔登教授共同发掘的。这次考古活动只发掘了顶层，出土的文物有：织锦袜、皮靴、金银器、漆器、陶器、木碗、木碟、木鸟兽、罗马金币、波斯金币和一批棉、绫、绢、缣、丝等丝绸织品，是不可多得的稀世珍品，图案有花草树木、车马人物、珍禽异兽等。其中的佛像、西域人物图像和织锦袜是全国首次发

现。因此，被文化部列为我国 1982 年六大重要发现之一，成为 1982 年全国十大重大考古发现之一，被列为全国重点文物保护单位。墓葬群的背景就介绍到这里，接下来就请各位游客随我一同到当年的发掘现场，去了解一下其他的墓葬情况。

大家请看这是一座大墓，大墓正前方是一个长 3 米、宽 2 米的组合动物献祭遗迹，中间是 2 条陪葬沟，内有 2 匹完整的马，两旁共有 4 个陪葬坑，其中 1 个没有任何东西，1 个是殉狗坑，1 个是牛头和牛蹄，1 个是巨大的石头。

整个大墓是由穿木、混凝土土围墙、石砌围墙等组成，穿木的铺设是上面细且短，下面粗且长，共铺设了九层，所以老百姓叫“九层妖楼”完全符合力学原理，充分展示了古代民族工匠的建筑智慧。这是当年发掘的现场，是一个多室陪葬墓，在封土正中心下深 1 米处，像中原的墓葬一样有封石、照壁、盖木、墓道、墓门、回廊、东、西、南、中各室组成，东室内有大量的马牛羊的骨骼和木制的餐具。中室内有大量的丝织品残片，除用于衣饰外，多为用于幡上加有边饰的残片大约有 100 余片。不重复图案的品种就达到了 100 余种，其中 100 种为中原汉地织造，据说西方博物馆中现存的近百件织锦缎衣服中就有 1 件来自南丝绸之路，它比粟特锦稍薄一些，但花色图案、质地却可以与粟特锦媲美，100 种为中亚、西亚所织造。一件织有中古时期人使用的钵罗婆文字锦，是目前所发现世界上仅有确证无疑的八世纪波斯文字锦。其中一块文字锦上写有“伟大的王中之王”。南室内有许多的木制工具。西室内有大量的小麦颗粒。这次发掘没有发现墓主人，也没有发现能够证实墓主人身份的物品，但大墓周围有许多陪葬物，所以我们可以从大墓的气势以及前方的组合动物的献祭遗迹上猜测到墓主人应该是位有显赫身份的人。据有关

专家介绍地平面以下 员 米处，还有一个与这个墓室结构大小一样的墓宝，它就是墓主人的真正归宿。这个说法与“资治通鉴”上所说的“大墓墓顶拖插柳，祭祀坑等地面下葬有墓主”的说法一致。据考古专家推测在 员 多年前建这样一座大墓，需要 员 万人建一年的时间，真可谓是一项浩大的工程。

经过 苑 年来对都兰县境内的发掘的 苑 余座古墓的考古研究，有关专家确认这批墓葬群应属吐蕃文化，是吐蕃王朝统治下的吐谷浑邦国遗存。吐谷浑王国的覆灭，不等于部族的灭亡。据文献记载，灭国后的吐谷浑人虽然被吐蕃所统治，但仍有自身的建制，自己的可汗，自己活动的特定区域，并以部落为单位，保持着自己民族的组织结构。因此，称其为吐蕃统治下的吐谷浑邦国是比较恰当的。也可充分反映出吐蕃文化构成中的多民族性，以及不同居住区域内所存在的历史传统上的不同。所以我在前面专门介绍了吐谷浑王国和吐蕃王国的建立和兴衰。这两个王国一个经历了 猿 多年，一个存在了 圆 多年，时间虽然不很长，但是，其经济和文化的发展，对促进当时中国对外经济文化交流，作出了十分可贵的贡献，并在很长时期内，肩负了东西方政治、经济和文化交流的重任，在中国古代史上扮演了十分重要的角色。

各位朋友，唐代吐蕃墓葬群的游览到此结束了。如果有机会的话欢迎诸位再来海西的时候，不妨走走吐蕃赞普松赞干布为迎接唐朝文成公主进藏成婚，在青海境内开辟的一条唐蕃古道，既可观光游览青海的自然风光、名山大川，又可获得许多历史知识，还能感受到浓郁的藏族民俗风情，真可谓是一举多得。

## 都兰巴隆国际狩猎场

各位女士、先生们，大家好！

欢迎大家到都兰来。我今天要带领大家参观游览的地方是巴隆国际狩猎场。我是大家本次行程的导游伊伊伊。这一路大家有什么问题，或不清楚的地方请随时向我咨询，希望通过本次行程的游览我们能够成为朋友。

巴隆国际狩猎场坐落在都兰县境内，距香日德镇西 100 公里，又称之为大型天然狩猎场。猎场海拔 3000~3500 米，总面积 1000 平方公里。由林业部、青海省林业局、美国万利旅游公司三家合办，是青海省唯一一家对外开放，集观光、狩猎、旅游、科学考察为一体的国际猎场。

狩猎场分为两个猎区，一个是巴隆猎区，另一个是沟里猎区。猎场整个地势为西南——东北走向，有几十条分支沟岔，山峦连绵起伏，有的陡峭峻拔，有的坦荡平缓，地势复杂，地形多样。这里属于大陆性气候，气候相对湿润，生态环境良好，草本植物种类繁多，生长茂盛，是野生动物繁衍栖息的理想地区。

每年 7~9 月是狩猎的季节，这也是草原上最美的黄金时期。大片的牧场，随山势起伏，牧草丰茂，一碧如洗，一直绿到天尽头，最终和蓝色玉屏一样的布尔汗布达山色融为一体。茂密的草本植物绿茵般铺满山间，短柄草遍地开花，芨芨草半人高，高山柳、金缕梅等高山灌丛大面积分布，山间谷地，断崖峭壁，溪畔泉边，灌丛草中，岩羊傲然信步，鹿群奔驰出没，狐兔跳窜，雪

鸡鸣叫，仿佛是一个巨大的动物园。

狩猎区野生动物种类繁多，主要有岩羊（石羊）、白唇鹿、马鹿、麝、盘羊（大头羊）、藏羚羊、狼、狐、兔、雪鸡、豺獭、石鸡（尕拉鸡）等数十种。其中岩羊群大，数量最多，共计约在猿万只以上，几乎每平方公里就有源园多只，有时一群岩羊竟多达四五百只。盘羊、白唇鹿数量也很可观，且经济价值很高，据有关部门介绍，猎取一只盘羊价值高达圆~猿万美元，一只白唇鹿员万美元。

在各猎区内，允许猎取的大型动物是岩羊，全区至少有圆万多只。另外藏原羚的数量也相当大。猎场规定，每位狩猎者可猎取一只雄性的岩羊。在特殊情况下，如为科研需要，也可猎取一两只白唇鹿、马鹿、盘羊。旱獭、野兔可多只猎捕。其余野生动物，都在国家法律保护范围之内，不准猎取，只能作观赏和科学研究。

巴隆国际狩猎场是游动式猎场，每年源~源月份对外开放狩猎，主猎点随动物活动而转移。猎场交通方便，除小段简易公路外，大都是柏油马路。食宿行猎服务设施齐备，有大蒙古包、大型活动帐篷，内有毛地毯、毛毯、办公桌、洗衣机、电冰箱等现代设施，汽油发电，一切设施既有民族特色，又有现代风格。还有一只由蒙古族、藏族青壮年组成的导猎员队伍。他们体魄强健，谦和朴实，一个个都是经验丰富的猎人，百步穿杨的神枪手。他们对各类野生动物的行为、栖息地、饮水觅食点、活动规律等都了如指掌。他们随便看一眼野兽留下的踪迹、粪便，就知道这是什么动物，在什么时刻去了何地，甚至能辨出雌雄几只。因此，他们可称得上是全天候的导猎员。能在恶劣的天气情况下，复杂的地形中，将猎人快捷而安全地引导到最佳的打猎地

点，保你一枪命中，或长时间的观赏研究。

在猎场，你还能从导猎员那里听到很多有关动物的古老传说。那胡兀鹫吃骨头的故事就很有趣。胡兀鹫是一种大型的猛禽，身高足有员米多，翼展在圆米以上。由于脸上长着长长的钢毛大胡子，故叫胡兀鹫。它能在高空中长时间的翱翔，当两翼扑动时，就会发出笛鸣一样动听的声音。它爱吃腐烂了的动物尸体，更爱吃骨头。为什么会有这样的一种习性呢？传说：很久以前，各种鹰鹫都是由一个鹰妈妈所生，同住在昆仑深山老林中。胡兀鹫从小好吃懒做，只想坐享其成。其他兄弟姊妹长大后都一个个飞走了，只有它连个窝都没有，到处流浪。一天它发现一棵参天大树上有一个金雕的窠巢，结实而又好看，便一头钻进去，睡起大觉来。傍晚，金雕回来看见自己的巢内有了一位不速之客，看到那胡兀鹫闭着眼睛悠闲自得的样子，大为震怒，要好好教训它一番。但回头一想，算了吧，谁叫我们是一母所生的兄弟呢！于是便和气地说：“眼似珍珠明，脸如珊瑚红的胡兀鹫啊，今从何来，晚住啥地方？”胡兀鹫听得明白，心里思忖着：金雕如此和善，看来被我的样子吓住了。于是它便伸长脖子威严地说：“哼！你头如毒蘑菇，脸像瞎熊屎。你从何处来，滚回何处去！”这话把金雕气得全身羽毛直了起来。骂道：“呸！未老先白头，山羊胡子挂下巴的东西，还不快滚出我的窝巢！”说着话，便展开那如钢的大翅膀，狠狠地向胡兀鹫的头上打去，只击了一下，胡兀鹫便昏了过去，滚下树来。

第二天早上，胡兀鹫觉得全身疼痛，肚子饿得咕咕响。一睁眼却看见金雕蹲在身旁，便装睡着闭上了眼睛。

金雕为了和胡兀鹫和解关系，友善地说：“在很远的山那边，有一具羚羊的尸体，咱们去吃了它吧。”

“哼！吃它有啥好处？”胡兀鹫仍没好气地说。

“吃了能充饥，才有力量飞上天。快走吧，迟了可只剩骨头了。”

胡兀鹫已几天没吃东西了，听了这话便来劲了，挣扎着飞起，跟着金雕向大山那边飞去。飞呀，飞呀，飞过了三座大山后，胡兀鹫懒病又犯了，停停飞飞，飞飞停停，等飞到尸体跟前时，早到的鹰鹫们把肉全吃光了，只剩下一堆骨头。没办法，胡兀鹫只好吃骨头了。从此以后，人们看见胡兀鹫只吃骨头。其实，胡兀鹫是大草原上十分称职的“清洁工”，说它懒是冤枉。

为了行猎方便，狩猎场配有小型狩猎汽车和马匹，客人行猎由导猎员陪同，获得的猎物，导猎人员按猎人的要求及时进行处理。行猎回来，游客可以吃简便的西餐，也可以吃中餐或酥油炒面、手抓羊肉等独具风味的民族饭食。当夜幕落下，月亮升起时，猎场还会为客人们举行盛大的篝火晚会，那欢快的藏族舞蹈，那清脆的蒙古歌声，那银碗中不停传递的青稞美酒，那洁白的哈达，那亲手猎取的野味……在每一位客人的心中留下一个终生难忘的美好回忆和无限向往的乐趣。

## 诺木洪古文化遗址

各位游客，大家好！

欢迎您一路风尘仆仆来到诺木洪。今天我要陪同大家前去参观诺木洪古文化遗址，很荣幸由我为你们做导游服务，我叫伊伊伊，大家可以直接叫我的名字，也可以叫我小伊或者伊导。希望此次诺木洪游览能够给您留下最美好的记忆。

柴达木盆地因为矿藏丰富，而被称为“聚宝盆”。但在这巨大的宝盆中，还有另外一种宝，那就是柴达木的古文化遗迹。闻名遐迩的诺木洪文化遗址，在都兰诺木洪乡，青藏公路缘远公里外的塔里他里哈地区。

诺木洪文化是柴达木盆地迄今发现的规模最大的古文化遗址，也是青海考古中最西边的发掘地点，它的文化内涵独特，自成一格，故在考古学上被称为“诺木洪文化。”

这座古文化遗址在柴达木河流域的诺木洪河畔，面积达缘万平方米，遗址由三个沙丘组成，远远看去，三丘浑然一体。走近了，三个沙丘呈“品”字形排列，很有群落特色。三丘中间，是一个宽阔的广场，仿佛是先祖们的娱乐场。

遗址主要是围墙、房舍、畜圈等建筑。围墙则由三行平铺的长方形黄土坯垒砌而成，墙基宽员米多，残墙高猿米，墙头由低往高向上逐渐收缩。房屋共出土十几间，呈方形或圆形，都是木质结构，上有榫卯，反映了较高建筑技术。这比同一时期的中原文化，有不少先进之处。因为秦汉以前，中原的王族、诸侯显贵

们住的宫殿豪宅，其围墙全为板筑的土墙，尚不知用土坯垒墙。畜圈呈椭圆形，内有大量的牛、马、羊、骆驼的积粪，反映了当时柴达木畜牧业发展的规模和水平。

古诺木洪人的群落处在一条干涸了的古河床上。据测定，遗址年代距今约 猿园年 左右，即我国西周时代出土文物以生产工具和生活用品最多。石斧呈长方、梯形，下端磨成斧刃，上端有凹槽，便于手握使用。骨器种类繁多，大都是用马、羊、牛等动物的胛骨加工而成。一些复合工具，有的似臼，有的如锹，是翻土挖地的工具。遗址内还发现有麦类迹象，表明在 猿园年前，古诺木洪人已经在柴达木河流域耕耘收获，从事农业生产了。

从出土文物看，古诺木洪人除了从事畜牧业和农业外，还已经能够进行各种手工业加工，制陶、冶金、编织等有了相当水平。出土的各种盆、罐、碗、杯、瓶瓮等陶器，花纹繁博，图案逼真，有压印三色图案，有圆点梅花图案，有水波纹，有人字形等。此外，还有相当数量的彩陶，纹饰多样，色彩艳丽，大部分陶器还涂有黑、红、白色陶衣。斧、刀、钺、箭头等铜器，大都是生产、狩猎工具，上面有各种装饰形纹，制造工艺精美。出土的大量的毛线、羊毛绳，有的是原色，有的已经染过色，以黄色和褐色为主，也有红色、蓝色和灰黑色，还有毛线织成的毛布。遗址内的各种迹象表明，这些出土的陶器、金属器和丝织品，都是就地加工制造的，说明在 猿园多年前的柴达木地区生产力水平并不亚于当时的黄河流域。

诺木洪遗址出土的文物中，还发现了一批娱乐器材，有制作精美的骨笛、骨哨，还有栩栩如生的陶牦牛等。骨笛、骨哨由兽骨加工磨制而成，精致美观。陶牦牛是捏塑烧制而成的，躯大体壮，长毛拖地，生动逼真，是难得的古老艺术品。此外还有不少

用玛瑙、玉石、兽牙和蚌壳制作成的装饰品。从这些出土文物可以推断出，在猿猴年前，这里曾经生活着一些勤劳智慧、剽悍善战，亦农、亦牧、亦猎，并能炼铜铸剑的民族。他们的生活水平已经达到了较高的水平，有保暖避热的房屋住，有麦子吃，有车乘。在庆祝或祭祀时，还可用骨笛和骨哨吹出悦耳的乐曲。这一定是一个富裕而快乐的民族，他们制作的石器、骨器、铜器造型优美，款式新奇，说明他们已有了较高的审美情趣和相当的表达能力。

诺木洪文化的发现证明，远古柴达木不是荒无人烟的洪蒙世界，滔滔古柴达木河孕育了灿烂的文化，是中华民族的先祖繁衍生息的摇篮。

好了，各位游客，我们诺木洪古文化遗址游览到此结束了。感谢大家一路上的支持和配合，欢迎再次踏上这块神秘的土地。

## 瀚海粮仓香日德

女士们，先生们，大家好！

今天天气晴朗，阳光明媚，因您的到来又增添了一份生机与活力。很高兴能在香日德与您们相约，我是大家在香日德景区的导游伊伊伊，大家一路上如有什么困难和帮助，请随时告诉我，我会尽最大的努力来帮助大家，希望这次香日德之行能给各位留下美好的记忆和永久的回味。

自古以来，人们心目中的柴达木黄沙滚滚，满目荒凉，是一片不毛之地。而今，当人们进入八百里瀚海时，会发现昔日被视为“黄沙渍里本无春”的戈壁荒滩，到处绿洲点点，林网葱茏，麦海浪涌，生机盎然。

香日德就是柴达木绿洲中一颗璀璨明珠。

香日德是都兰县的一个镇。这里土地宽广，土质肥沃，水利条件优越，光热资源充足，在年平均降水量仅有几十毫米的柴达木盆地，唯有这里的降水量可达 400 毫米，而且地下水丰富，给发展绿洲农业创造了得天独厚的条件。早在上个世纪 70 年代，这里创造了小麦单产 5000 公斤的世界纪录，尔后又两次创小麦单产全国最高纪录，享有“柴达木粮仓”的美誉。

据记载，香日德农业开发已有 200 多年的历史。早在清朝雍正五年，清政府就已经开始在香日德垦荒屯田，但规模很小。上个世纪 50 年代以前，这里除了有几户零星散落的农家外，四野仍然沙丘连绵，满目黄天残丘，八九级的狂风连日不止，风卷黄

沙铺天盖地，荒滩无垠，植被稀少。在缘园多年的垦荒造田中，拓荒者们通过人工综合措施，建设以“水土林草”为核心的生态农业系统，集开发利用和保护、治理、改造为一体，着力于抗风抗沙，因害设防，先易后难，由近及远，一点一点地种植树木，发展生态农业，在沙飞石走的荒滩上建起了一排排玉屏翠障般的绿色防护林带，铸造了一条条抵御狂风暴沙的绿色长城，形成了“以农带林，以农兴牧，以林护农，以牧促农”的高效益生态农业体系。

浩大的生态农业系统工程，使香日德从昔日仅有几株红柳，发展到如今防护林带员园园多条，成林猿万多亩，苗圃园园园多亩，树木员园园多万株，林木覆盖率达园豫，被人们誉为戈壁滩上的“绿色司令部”。这么多的树木，如果株距按员米从香日德载起，可经过青海湖，翻过日月山，过西宁，出青海，一直栽到甘肃的兰州市。这一伟大的工程产生于被称为“生命禁区”的世界屋脊，真是人间奇迹。

如今的香日德已经全面实现了农业林网化和田地、林网、水渠、道路四配套。一排排纵横交错、井然有序的绿色长城，已将昆仑山的雄风，古瀚海的黄沙治服在自己的脚下，风沙不再肆意横行作孽了。现在，香日德绿洲区，风速比没有林木的地带降低了猿豫，日平均气温上升源豫，相对湿度增加了愿园豫，从而大大提高了粮食产量。以“粮仓”著称的华北平原，小麦颗粒重一般只有猿园多克，而在香日德高达愿园多克。生态农业不仅粮食高产，而且稳产，平均亩产从上个世纪缘园年代的还愿豫公斤提高到现在的缘园公斤，实现了大面积亩产超千斤，人均年产粮达园园园公斤，是近几年来青海省交售万斤粮户最多的乡镇，已成为“中国乡镇百颗星”之一，曾连续三次创小麦单产全国最高纪录，从

而将柴达木绿洲农业载入世界农业史册之后，又于 1982 年将都兰县推入全国 100 个“粮食生产、交售先进县”的行列。

生态农业系统不仅防风固沙，还增加降水量，提高沙质土壤的湿度，改变了区域性气候，使美丽的香日德不仅粮食作物高产稳产，而且在柴达木罕见的苹果、桃、李、杏、葡萄等水果的产量也很可观。田边地角，苹果树蔚然成林，果实累累。葡萄藤迎风婆娑，果实成串而缀。西瓜、白兰瓜、醉瓜、金蛋蛋瓜也已在 这里“安家落户”。形似鸭蛋，味如香蕉的巴梨一个竟有 1 公斤重，成了香日德的特产。香日德的水果不仅个大色艳，而且含糖量高，营养丰富，甜美可口。无论是粮食还是蔬菜果类，都是高产稳产，1 亩萝卜、1 亩大蒜都有 1 万斤重，1 亩大白菜居然收获 1 万多公斤……凡此种种，展示了柴达木绿洲农业的发展前景。

如今，香日德林带如网，绿树成荫，渠道纵横，阡陌有致，田畦如织，村落似园。田间大道四通八达，现代化农机来往穿梭，一派生机勃勃的田园风光，被誉为“园艺式条田”和“戈壁公园”，令人叹为观止。

各位旅客，请您们再回首看看香日德，它向您们展示的是柴达木盆地绿洲农业的卓然风采。

## 香日德班禅行辕

各位游客，大家好！

欢迎大家到香日德来。今天我要给各位介绍的是香日德班禅行辕。班禅行辕位于都兰县香日德镇西南约 9 公里的上柴开村，原属班禅商上塔布驻牧地。

香日德喇嘛寺系黄教寺院，15 世纪 16 年代，六世班禅曾到香加部落传教讲经，当地信教群众为纪念他这次香加之行，在香日德镇河西修建了这座寺院。后因香日德河洪水泛滥，寺院被淹没。七世班禅旦白尼玛继位后，为进出西藏旅途中的食宿方便，又在原寺址处重建寺院。寺院由两处建筑群构成：一处建于原址，称德钦颇吾仁，即喇嘛寺院；一处建于今香日德河西学校附近，称德钦同德布，也叫德钦拉文仁，系堪布（活佛）的公寓和进出西藏宗教人员的食宿栈。

岁月流逝，几经沧桑之变，德钦颇吾仁再度陷入洪水而无一壁幸存。1949 年，九世班禅洛桑图登又决定重修殿宇，复兴寺院，派遣一位名叫堪钦的藏族活佛到香加继位王爷，实行政教合一，统属整个部落。堪钦到香加后，立即招回宗教职业人员，募化布施，并在原寺址附近选地重建寺院。1955 年建成后，取名潘德群科令（意为佛法无边，众生平安之地）。与此同时，又将原德钦同德布建筑进行了修葺与扩充，改称班禅驻西宁办事处香日德站。因此，香日德喇嘛寺称班禅行辕。

1957 年，九世班禅洛桑图登·却吉尼玛·格列朗杰白桑布圆

寂于玉树吉尔道喇嘛寺的拉加颇章。当时西藏宗教派系之间发生矛盾，西藏班禅堪布厅为避免九世班禅神职人员加桑尕马等将洛桑图登之遗体秘密送往西藏扎什伦布寺安葬，并在吉尔道寺院大做道场，念经超度，并制造假象，将一付作为遗体替身的骨车命香日德寺院僧众及香加信教群众迎至本寺，供奉近源年之久，至源年，“替身”又被送往青海塔尔寺赛日登青布大经堂安放。

期间，班禅堪布厅派神职人员、行政人员将其眷属、卫队等源余人进驻该寺，并进行屯垦，按喇嘛教规四处寻访转世灵童。最后在循化县文都沟确认了班禅额尔德尼·却吉坚赞为九世班禅转世灵童。源年至源年，十世班禅曾先后源次莅临该寺接受当地信教群众及在寺僧众的朝拜，从事摩顶、讲经等宗教活动。源年，十三世达赖喇嘛土登嘉措在进藏途中也曾莅临此寺逗留并从事宗教活动。由于西藏最高行政、宗教领袖多次莅临，该寺声望大振，在海西蒙古族、藏族和其他信仰喇嘛教的各族群众中颇有影响。

## 贝壳梁

女士们，先生们，大家好！

首先做一下自我介绍：我是伊伊伊伊旅行社的导游，我叫伊伊伊，大家可以直呼我的姓名，也可以称我小伊或者伊导。我们今天要去参观游览的地方是位于柴达木盆地都兰县诺木洪乡境内的贝壳梁。现在就请您随我一同走进神秘的贝壳梁，希望通过此次游览能给您留下终生难忘的印象。

各位朋友请往脚下看，我们已经踏在贝壳的世界。确切地说它是一道梁，由贝壳和沙渍结成的一条长达猿公里、底宽苑米、顶宽猿米、高缘米至苑米的堤梁，原来全是由五分镍币大的贝壳堆积而成，这真是一幅贝壳的宏篇巨幅，让人尽情领悟柴达木近百万年的变迁，中国西北部各大内陆盆地的兴衰。

远古的柴达木盆地曾是一片汪洋大海，如今，古海已退去，但这里依然有许多奇特的古海遗踪，令许多地史专家惊叹不已。其中，都兰县境内的贝壳山和海虾山，既是研究海洋变迁的珍贵史料，又是柴达木盆地的一大奇观。

面对这道贝壳梁，令人不由自主地想起大海，想起海边那星星点点的贝壳。

朋友们中肯定有不少人到过海边游览，也在大海边拣过贝壳。而这里没有翻滚的浪花，更没有海的喧啸，这里的贝壳和海边的贝壳迥然不同，也无需你卷裤赤足徜徉其中，只需你静静地观看这贝壳堆起的壮观，感受大自然给人类的巨大震撼和昭示。

这些堆积成梁的贝壳，显而易见是海陆变迁的产物。第三纪后，欧亚板块的飘移，喜马拉雅山脉隆起，使得今天的青藏高原获得了“世界屋脊”的殊荣，而柴达木盆地四周与中央地区之间发生了可怕的断裂，于是，海水不由自主地流向低处，水域逐年缩小，泱泱大海干涸露底。

都兰县的诺木洪一带，是盆地最低的地方，是河流、泉水、积水坑洼发育之地，当然也是贝类求生的理想之地。于是，为求得最后的生存，贝类们争先恐后地涌到这里，又开始了它们漫长、神圣而悲壮的求生历程。

潮水般涌来的贝类，在古河道上越积越多，越爬越高。然而，无情的自然变迁，使它们终挡不住自己赖以生存的生命之源走向枯竭、消亡之履，挡不住烈日的暴晒，风沙之掩埋，难逃种族灭绝的厄运，最终只留下这躯壳筑造的生命防线，向世人诉说着它们曾经的辉煌和消失的悲壮。

这些贝壳和沙滩，由于盐碱的胶结，加之长年雨水淋滤，其造型坚硬独特，层层叠叠地堆积在一起，如山、如花、如画屏、如飞禽走兽，栩栩如生，千姿百态，各领风骚。

各位朋友，我们贝壳梁之游到此结束了。大家不妨捡几粒这惟有柴达木盆地才有的贝壳带回去留作纪念。这种贝壳由于贝壳和细沙构造坚硬，长途搬运也不会碎裂，就是碎裂的散贝和细沙也并非无用，只要用水拌合，便可塑成各自所需和所想之形态，依然是个有价值的工艺品。

## 奇特的芦苇船

各位朋友，大家好！

我们现在要去参观游览的是奇特的芦苇船。

芦苇船位于贝壳梁的西南，搭里他里哈新石器遗址西北的小湖中。这一带地势低洼，河汊发育，大大小小的湖泊如春之酒杯，在大戈壁深处散发清香，春夏之际，芦苇吐青，迎风摇曳，碧色依依，戈壁深处蓬勃着生命活力，水鸭飞禽游弋、翱翔，发出清脆的鸣唱，使大戈壁春意盎然，有置身江汉平原水乡之感。

朋友们也许会感到奇怪，湖面空空荡荡的哪有船的影子？是的，这船不是木船，也不是南方的乌篷船，而是那一片片天然长就的芦苇。

传说，民族英雄格萨尔王在昆仑山下打仗，被打败的敌人，打不过格萨尔，便抓了他的王妃珠牡要沉进湖里以解失败之恨。格萨尔闻讯赶来解救，可他面对茫茫的湖水，眼看爱妃渐渐沉入湖底，格萨尔急中生智，跳下战马，抽剑划开湖边的一片芦苇，然后纵身跳到芦苇上，用枪当篙，撑进湖里，救出了珠牡。从此这里就有了“芦苇船”。

其实，朋友们都看到，眼前的芦苇船是天然造就的。一丛丛、一簇簇芦苇生长在湖泊中，小者如床板，大者有一间屋大小，形如纺梭，酷似南方的木船。更奇特的是，这些船形芦苇，在涨水之季，竟然一一浮在水面，随风漂游。芦苇的根须扭结在一起，又结实又柔韧，此时，您要想站在上面，那就登芦苇船

吧，有蒙古小伙子给您撑篙，绝对能保证您乘船安全游乐。还有蒙古族姑娘为您敬酒唱曲，再听她们给您讲美妙动人的传说故事，在蓝天白云下，那乐趣比烟波荡舟划棹江湖，更胜十倍！

各位朋友，今天芦苇船的游览到此结束了。祝大家玩得愉快，在笑声里抖落旅途的劳累，带回全新的感受。谢谢大家！

## 额木尼克梭梭林自然保护区

各位游客，大家好！

在这阳光明媚的日子里，因您的到来又给都兰增添了一份活力。首先欢迎各位的光临，祝各位游客能在这里度过一个轻松而又愉快的假日！我是大家本次行程的导游伊伊伊，这一路上我将会一直陪伴在大家的左右，如果大家有什么不清楚或不明白的问题，请随时问我。接下来就请各位随我一同走进诺木洪的额木尼克梭梭林自然保护区。

梭梭是一种独特的沙漠植物，蘑菇形的树冠巨伞般撑开，仿佛一片绿色的原始森林。灌丛鳞片状的叶子繁盛茂密，淡红色的小花点缀其间，稻穗状的花一串串夹杂在叶腋下，有的还缀着浑圆的果实。高达圆~猿米，有的高达缘米。枝枝杈杈蓬勃向上，在荒漠上倔强地生存。说它是乔木，它不像松树、杨树那样高大伟岸，也不像柳树、白桦那样杆枝分明，它也不是单株成一体，一簇簇、一蓬蓬竞相而生，子子孙孙组成一个大家族，共同撑起一个巨大的树冠；说它是灌木，又不像荆藤那样柔软和顺，也不像玫瑰、茉莉那样小巧玲珑。也许是因为它这种非乔非灌的特征，所以连《词海》中也只好模棱两可地说“灌木或小乔木”了。

诺木洪额木尼克的梭梭林是戈壁沙漠最优良的防风固沙植被之一，性耐干旱，抗风沙，耐严寒，生长快，富有顽强的生命力，在内蒙古、新疆等沙漠地带广泛分布。在柴达木盆地广大的

干旱少雨砾质荒漠地区，梭梭顶着严寒酷热和“一年一场风，从春刮到冬”的七八级大风，傲然挺立，枝青叶翠，生机勃勃，将大漠风沙制服，成为盆地沙漠造林的最佳植物，当地人称之为“沙漠植被之王”。

诺木洪额木尼克梭梭林是柴达木盆地保护最完好的原始梭梭林带，也是青海省唯一的省级梭梭林自然保护区。林地面积达苑万公顷，规模宏大，保持着原始面貌。“额木尼克”是蒙古语，意思是“未曾驯服的森林”，表明这片古老的原始林区是人类尚未进入其中的“处女地”。

## 枸杞群林自然保护区

女士们，先生们，大家好！

首先欢迎您来到都兰县枸杞群林自然保护区！很荣幸今天由我为你们做导游，我叫伊伊伊，你们可以直呼我的名字，也可以叫我伊导。这位坐在驾驶座上的先生是我们的司机，大家叫他伊师傅就可以了，他是我们社里车技最好的师傅，接下来的行程将由我们俩人陪伴大家，我相信我俩一定能为大家提供最优质的服务，让大家玩得开心，游得顺心，绝不虚此行！

昆仑支脉布尔汗达山，真是一条“旅游山”，从东至西逶迤几千里，有赏不尽的风光，有看不完的景观。其中，马拉斯泰河流域的巴隆枸杞群林自然保护区，绵延 ~~四百~~ 四百公顷，是国内罕见的原始枸杞群林。

枸杞是茄科多年生落叶灌木，果实呈椭圆形，大如黄豆，色彩艳红妖丽，俗称枸杞子。中国古代名医李时珍认为，枸和杞本来是两种树，只因“此物棘如枸之刺，茎如杞之条，故兼各之”，枸即是有积，杞则是棘，看来枸杞是有积与棘的特征而得名。枸杞子是名贵的滋补良药，主要产地在西北地区，药王孙思邈在他的三十本《千金翼方》中说，枸杞“大体出河西诸郡，其次江淮间圩埂上”，而今天的枸杞子产地主要在宁夏和柴达木盆地。

柴达木枸杞颗粒大而饱满，肉质肥厚而核少，色泽艳丽而味甘，可与闻名国内外的宁夏枸杞相媲美。据科研部门检验分析，柴达木枸杞糖分和氨基酸含量还高于宁夏枸杞，是制造养生滋补

品的上好原料。如今，柴达木枸杞已畅销全国各地，并进入台湾、韩国等海外市场。

在中医里，枸杞子是重要的常用配方之品。早在古代养生学家就十分重视的一味滋补强壮药，在很多延年益寿名方中，几乎都用到它。枸杞子味甘，性平。归肝、肾经。功效主治为：滋肾，润肺，补肝，明目。治肝肾阴亏，腰膝酸软，头昏，目眩，目昏多泪，虚劳咳嗽，消渴，遗精等。

枸杞子是早在春秋时期，人们就已认识了这种珍贵植物，《诗经·小雅》中有“集于苞杞”的记述。陆玑在《诗疏》中说“一名苦杞，春生，作羹茹微苦”。可见，早在 2000 多年前，人们不仅认识了枸杞，而且已作“羹”品尝了。

枸杞树全身都是宝，叶子叫天精草，花叫长生莲，籽为枸杞子，根称地骨皮，都是重要的常用中药材。因此，药草行有“春采叶子，夏采花，秋采果实，冬采根”之说。甚至有些地方，枸杞是盘中佳肴，如今南方一些城镇菜市上倍受青睐的“枸棘头”，其实就是枸杞的嫩叶。枸杞的盘根苍劲，形状怪异，因此道家的古书则无不好奇地记述“千载枸杞，其形如犬”。而枸杞的枝柯还是小有名气的艺术品，被人们称作仙人杖或西王母杖。不过，枸杞的叶、花、梗、果的主要用途还是入药，常用于虚劳精亏、腰膝酸痛、眩晕耳鸣、清热消渴、血虚萎黄、目昏眼花等症。由于枸杞子有良好的滋补性能，曾有“久服坚筋骨，终身不老”的美传。传说中的枸杞成了长生不老的仙果。

在北宋年间，流传着这样两个故事：一个是传说某日有位朝廷使者奉命离京赴四川等地办事。在途中见一位姣柔婀娜、满头青丝，年约十六七岁的姑娘，手执竹竿、口里嘀咕唠叨着正在追打一个白发苍苍、弓腰驼背八九十岁的老翁。老翁前躲后藏很是

可怜，使者见状便下马挡住那姑娘责问：“此老者是你何人，你应尊敬老人，为何如此对待他？”那姑娘回答：“这人是我的曾孙儿。”使者惊道：“那你为何要打他呢？”答曰：“家有良药他不肯服食，年纪轻轻就这样老态龙钟的，头发也白了，牙齿也掉光了，就因为这个，我才要教训他。”使者好奇地问道：“你今年多少岁了？”姑娘应声说：“我今年已有獾圉岁了！”使者听后更加惊异，忙问：“你用什么方法得到高寿的呢？”姑娘说：“我没有什么神秘方法，只是常年服用了一种叫枸杞子的药，据说可以使人与天地齐寿。”使者听罢，急忙记录下来，相传至今。

另一则传说故事，在明朝刘公石著的《保寿堂方》上载有这样一段故事：有一天，一个怪异人物张某，人称“赤脚张”，向猗氏县的一位老人传授了经常食用枸杞子延年益寿的方法。听后，这位老人就常年坚持食用枸杞子，果然十分奏效。老人寿百余，行走轻如飞，发白返黑，齿落更生，强身健体。

柴达木盆地是青海枸杞的主要产地，许多地方都有成片的枸杞林，自巴隆至宗加 源多公里的戈壁砾石滩，枸杞树小块成片，和“沙漠植被之王”梭梭树交错生长，枸杞树一墩连一墩，冠大篷宽，枝高达 圆~猿米，单株覆盖达三四平方米，群落覆盖率达 圆缘以上，夏日的乌拉斯泰河畔，一眼望不到尽头的枸杞林铺成一条绿色长廊，走进枸杞林，一墩墩枸杞花星星点点，素馨风雅，清风徐来，馨香入怀。秋天，殷红鲜艳的果粒玛瑙般缀满枝条，果红叶绿相互映衬，好似红绿宝石，美不胜收。

宗加的枸杞林属于原始野生群林，上世纪 源年代以来，人们对野生枸杞林进行人工培育栽培，植入庭院和田边地角。据说，闻名遐迩的宁夏枸杞（中宁枸杞）的故乡就在柴达木盆地。人工培育后的家种枸杞品种优良，本来是低矮的灌木，却株株形

似小乔木，籽实质量好，产量也十分可观。

枸杞生命力极强，容易栽培，麻雀喜食枸杞，雀粪里就带有籽核，麻雀飞到哪里，枸杞种子就随雀粪撒到那里，那里就会长出一蓬蓬枸杞树，枸杞树驻风固沙，保持水土流失，是一种具有很高的经济效益和生态效益的优良植被作物。

各位朋友，我们枸杞群林自然保护区游览就到此结束了。如果大家有兴趣不妨到土特产专卖店购买几袋柴达木枸杞带回去，送亲人，送朋友都是上乘的礼品。非常感谢各位在游览中的配合与支持，如果有什么服务不周的地方还敬请多多谅解，希望各位能再次带着您的家人、朋友到都兰县观光游览。谢谢！

## 考肖图自然景观

各位游客，大家好！

一路的风尘仆仆，一路的风光旖旎，您来到了素有绿洲之称的都兰县。我是您在都兰县景区的导游，我叫伊伊伊，你们可以直接叫我的名字，也可以叫我伊导。这位坐在驾驶座上的先生是我们的司机伊师傅，他是我们社里驾龄最长、车技最好的师傅。我们今天所要参观的景区是，考肖图自然景观和科肖图夏日冰瀑。本次之旅将由我与伊师傅合作带领大家观光游览。我相信我俩一定能为大家提供最优质的服务，让大家玩得开心，游得顺心，绝不虚此行！

首先我们今天要去参观的第一处景点是考肖图自然景观。考肖图自然景观距都兰县城 185 公里。这是吐蕃王国的一处大型祭祀坛，坛高 9 米，底部周长 180 米，占地 100 公顷，四周城墙环卫，蔚为壮观，实属罕见。坛周围旖旎的草原风光，绿茵连天，野花点点，蝴蝶翩翩，虫唧鸟鸣。考肖图腹地，峰峦叠障，沟壑纵横。山峦上，时而大雨连天，时而雪花飞扬；山坡上，古柏参天，负势竞上，浓荫蔽日；林间，岩羊、獐鹿、野兔、雪鸡戏逐采食；谷中，清泉相涌，形成汨汨溪流，山涧泉水飞泻，寒冬形成冰瀑；夏日，冰瀑如链，是大自然的妙手之笔。

考肖图自然风景区以秀丽风光而闻名，它以考肖图的祭祀坛为依托，形成别样的风景，冰川瀑布、溪水怪石、千年古柏、民族风情文化、雪域草原风光绘成一幅绮丽的风景画。

接下来，我们将要参观另一处景点是科肖图夏日冰瀑。

这个冰瀑处在科肖图的峡谷里，距横贯青藏两省区的国道仅 10 公里。一条简易公路从山谷中蜿蜒而上，直至半山腰处。我们下车后走上 10 公里左右的山路，一面巨大的、气势宏伟的冰瀑，就会出现在您的眼前。

科肖图夏日冰瀑自然景区，是大自然赐予人类的一处奇妙的游览区。冰瀑高 15 米，长 100 米宽，从山顶上直泻而下，在烈日的照射下，冰瀑全是用积雪累积形成的，冰面经过常年的冲蚀，层层叠叠地十分好看。在阳光下融化了的雪水，从冰面中央一泻而下，绕过大小不一的岩石，发出“哗啦啦”的声响，银装素裹，分外妖娆。令人心旷神怡，留恋忘返。

令人称奇的是在冰瀑的两侧竟然绿树葱葱，芳草萋萋。沿着冰瀑向下走，峡谷两侧的参天古柏和大型奇石更让人兴致盎然。站在沟底往上看，两边山坡上的绿柏层层叠叠，树高达 10 多米，树龄在百年以上的比比皆是。和山坡上的古柏相映成趣的是一块块的巨石，它们形态各异，形成了很多有趣的图案，“将军把关”、“罗马四剑客头像”、“狮子头”、“猿猴面”和“蟒蛇出洞”等模样的奇峰异石，各具特色，惟妙惟肖。

据有关人士介绍，冰川、冰瀑一般只能出现在高于雪线的地方，青藏高原的雪线一般在 5000~5500 米左右。那么为什么在低于雪线近 5000 米、海拔只有 3000 米的地方会出现这样的冰瀑呢？到目前为止还是个难解之谜。

冰瀑所在的科肖图山谷，水草丰美，是当地最好的夏季牧场之一，被人们誉为“天然高尔夫球场”。蓝天、绿草、羊群、冰瀑，在此形成一幅天然美景，真是妙不可言。

好了，各位朋友，我们考肖图自然景观和科肖图夏日冰瀑游

## 摇摇柴达木导游词

---

览就到此结束了。感谢大家一路的配合与支持，欢迎大家再次来到我们美丽的都兰县！

## 都兰县岩画

各位朋友，大家好！

阳光明媚，春意盎然。欢迎你来到都兰县，今天我要带领大家参观游览的地方是卢丝沟岩画和巴哈莫力沟岩画。

我们首先要参观的第一处景点是卢丝沟岩画。卢丝沟岩画位于都兰县热水乡卢丝沟内，岩画刻在山崖岩石上，分三组：一组为三尊佛像，幅面长 缘远米、宽 源缘米，采用线雕方法；一组为四尊菩萨像，幅面长 缘远米、宽 源缘米，用浅浮雕方法；另一组为双马，亦系浅浮雕方法。这些岩画造型生动，粗犷浑厚，姿态自然，具有独特的艺术魅力。

我们参观完了第一处景点卢丝沟岩画，接下来我们将驱车前往第二处景点，巴哈莫力沟岩画景区。

巴哈莫力沟岩画位于都兰县香加乡东北处。藏族称这里为山羊嘴，汉语称之为画石嘴。岩画分布在画石嘴西面的山崖上。

岩画内容有骆驼、山羊、马、牛、鹿、蛇、太阳等图案。从岩画内容看，证明这个地方曾有过古代先民们生活的繁荣景象。他们以狩猎和放牧为生，也成为巴哈莫力沟岩画的主人。

岩画雕刻的动物形象逼真，线条简练，尤其那幅正在迈步行进的大象形象，举鼻翘尾，迈着有力的步伐，动态之感很强，活脱脱勾勒出一匹活生生的大象来。还有蹬踢翘尾的野牦牛，静立和行走的鹿的形象，都很优美，表现出岩画作者娴熟的绘画技法，反映了当时的生产生活，是宝贵的文化遗产。

## 摇摇柴达木导游词

---

好了，各位朋友我们都兰县岩画游览就到此结束了。谢谢大家！

## 神湖之源——天峻

各位女士、先生们，大家好！

欢迎你们来到“神湖之源”天峻县观光游览。在此我代表最淳朴的天峻县人民，对你们的到来表示最热烈的欢迎和最衷心的感谢！我是本次行程的导游伊伊伊，你们可以直呼我的名字，也可以叫我小伊或伊导；我身旁的这位是司机师傅，他是我们社里车技最棒的师傅，你们叫他伊师傅好了。很荣幸天峻县之旅将由我俩与你们同行。为了诸位在天峻县旅游中更多地了解天峻县，现在就请大家随我一同走进天峻县，希望这里的自然或人文的每一个景点都能给大家留下终身难忘的印象。

天峻县位于柴达木盆地东北部、闻名遐迩的青海湖西侧，是传说中的西王母古国所在地，不仅有着很多动人的传说故事，而且风景迷人，堪称人间仙境，被人们誉为青海湖畔的“香格里拉”。

天峻县是海西州主要的牧业县之一，同时也是海西州唯一的藏族聚居的纯牧业县，地理位置处于东经  $95^{\circ}05'00''$ — $95^{\circ}45'00''$  之间，北纬  $36^{\circ}30'00''$ — $37^{\circ}00'00''$  之间，全县总面积  $1.96$  万平方公里，占全省总面积的  $1.2\%$ ，其中天然草场和宜建人工草场  $1.26$  万公顷，占总面积的  $64.3\%$ ；退化黑土滩和风沙地  $0.45$  万公顷，占总面积的  $23.0\%$ ；冰川和水域  $0.25$  万公顷，占总面积的  $12.7\%$ 。全县最高海拔  $5095$  米，最低海拔  $2970$  米，相对高差近  $2125$  米。县城新源镇海拔  $3075$  米。全年无绝对无霜

期，农作物不宜成熟，畜牧业是全县的主导产业。

青藏铁路和国道猿缘 贡圆横贯县境，铁路在县境内全长 怨缘公里，设有江河、天棚、天峻、南山、二郎洞 缘个火车站，国道猿缘在境内全长 苑园公里，交通十分便利。

全县辖 苑乡 猿镇、圆个居委会、远个牧委会，总人口为 圆缘万人。其中牧业人口占 苑圆缘，少数民族人口占 愿圆缘。全县各类牲畜存栏 苑圆万头只，牲畜总增率 猿缘，出栏率 猿缘，商品率 圆缘，成畜减损率 圆缘，仔畜成活率 愿缘，母畜比例 源圆，全县肉类总产量 源远吨，毛类总产量 苑吨，牧民人均占有牲畜 缘头只，牧民人均纯收入 圆园元。

天峻，地域辽阔，草原广袤，地上地下蕴藏着丰富的矿产资源和野生动植物资源。矿产资源有煤、硫磺、石灰石、石棉、云母、石膏、冰洲石、芒硝、岩盐、高岭土、铅锌、铜、黄铁、金等。除煤、铅锌小规模开采外，其他尚未开采利用；野生动物有百余种，具有各种经济价值及药用价值的 圆科、猿种。主要珍稀动物有野牦牛、鹿、麝、雪鸡、猞猁、雪豹、野驴、岩羊、黄羊、羚羊、熊、盘羊等；境内可入药的野生植物有 猿种，常用的有 愿余种，资源大部分储量大，品位高，易开采。

天峻旅游资源也非常丰富。高亢的地势，巍峨的群峰；牧草连天涯，浓绿胜似酒，众鸟喧蓝天，肥鱼跳碧波；绿茵的草地，清新的空气，社会稳定，造就了协调的环境。东有古老的岩画群，壮观的石经院，南有著名的二郎洞，西有有名的喇嘛寺，北有奇妙的吉祥源。雄居县城西南的天峻山，奇秀天成，景色宜人，异峰幽洞。此外岗格肖勒的山景和冰川等多处旅游观光的胜地，具有广阔的开发前景，是一块理想的旅游和投资的场所。

当大家踏入天峻县新源镇时，首先映入眼帘的是一条宽阔而

崭新的马路，两边二层以上临街商铺用房整齐有序，邮政楼、移动通信楼等圆幢办公楼拔地而起，文化广场、中心广场、集贸市场等井然有序。

天峻县政府所在地新源镇，几年前曾有人这样戏言过：“东西街道一里长，三根电杆数到头，夏天一身泥，冬天一身土。”为何短短几年的时间这里就有如此大的变化呢？那是因为从 2006 年开始，天峻人迸发了建设县城的热望，提出了“一年打基础，三年大变样，五年重建一个新县城”的响亮口号。经过几年的辛勤努力，终于换来了天峻新源镇的巨大变化。如今一座布局合理、功能完善的草原新城已呈现在青藏铁路上，成为海西东部地区最大的煤炭中转基地与集散中心。

天峻县的夜晚，更是如火如荼。请看那一排排的藏包错落有序地聚集在天峻大草原上，藏包内透出的亮光照亮了整个草原，中间燃放着一大堆的篝火，男女老少手拉着手围着篝火，跳着欢快的锅庄（藏族舞蹈），嘴里唱着优美动听的藏族歌曲，好一幅优美的画卷让人止不住的想融入其中。来吧，朋友们，热情好客的藏族同胞们用洁白的哈达欢迎你们的加入，香美的手抓羊肉、甘甜的青稞美酒等着大家去品尝。

好了，各位朋友，天峻县的游览就到此结束了。希望各位能在天峻县游览中观赏到与其他景点不同的风韵，能够给大家带来更多的惊喜与快乐。祝各位朋友扎西德勒！谢谢！

## 天峻石林

各位游客，大家好！

欢迎大家到天峻来观光、游览。在本次的旅游行程中，由我来为大家作导游服务。我愿意成为各位的朋友，你们在游览当中有什么困难和问题，可以向我提出来，我将尽最大的努力为大家解决困难、解答问题。我希望这次天峻之行给各位留下美好的回忆。

今天我们要游览的景点是天峻石林。天峻石林位于天峻县城西面的天峻山上。天峻山，藏语叫“直尕天青”，是白色大山的意思。这座山坐西朝东，巍峨高大，气势雄伟，松柏挺立，绿草铺地，像一道天然屏障，横贯在天峻县城西面，山上山下风光绮丽，景象万千。

天峻山的两侧有两条大沟，一条叫台青沟，一条叫中浪沟，都是通往天峻山主峰的必经之路。两沟的山坡上，长满了浓密而高大的麻柳树，有的笔直高大，傲岸不凡，俨然像个顶天立地的伟男子；有的憨态可掬，娉婷含羞，犹如一位天真美丽的少女。山风拂来，枝叶摇曳，婆娑起浪，宛若一位婀娜多姿的仙女，甩着长长的彩带翩翩起舞，令人心旷神怡。

在中浪沟里有一条山泉汇成的小河，像一条深蓝色的绸带，在阳光的照耀下，闪着亮晶晶的浪花。河道两岸长满了五光十色的鲜花，一丝丝，一团团，红一片，黄一片，紫一片，好似一片比彩霞还美丽的藏毯。沿着这条沟继续往上走，穿过这片浓密的

麻柳林，眼前会猛地闪出一道银光——好清亮的瀑布！一股清悠悠的水，正顺着前面的石崖，喷吐着珍珠般的水珠，飞溅着万朵银花，欢腾而下，当您猛然望去，像一条洁白的哈达从崖上飞落到崖底下。

天峻山也是动物的极乐世界。山上栖息着雪豹、马鹿、獐子、石羊、黄羊、狐狸、兔子等动物，还有老鹰、雪鸡、马鸡等众多的珍禽。这些深山的“居民”一见人，便飞的飞，跑的跑，不一会儿就无影无踪了。

天峻山最高峰海拔为 ~~源~~ 4400 多米，羊绒般洁白的云彩在山尖上漫游。每当登上天峻山最高峰的时候，这里的奇特景象使人精神振奋，疲劳顿消。在主峰背后，连绵交错一座座高耸入云的山峰，峰顶光秃秃没有绿色，仿佛是耸立的刀丛，又像是什么巨兽的獠牙。在主峰的南面坡上，矗立着数以百计的群山石林，像是人工雕刻的石塔林。这些石林多半呈青灰色，褐红、灰、白等色掺杂其间。有的淡雅，有的浓烈横涂竖抹，色彩搭配恰到好处，天然浑成，妙然成趣。

在石林的入口处，有一块石驼仰头卧地，仿佛是这神山的守卫者。站在山下，翘首相望，轻云薄雾在山间缭绕，犹如一幅水墨丹青画。沿着铺满碎石的山间小道缓步前行，一幅壮丽的山水画卷在眼前逐渐展开。山坡上一个个造型奇特的巨石，仿佛是破山崖而出，丝毫不拖泥带水。有的像猛虎下山，有的似观音静立，有的像白驼负重，有的如神鹰卧伏，形态各异，妙趣成天。

在这些石林的一侧，有一座高达十多丈的石壁，石壁腰间有许多石洞。据说，这些石洞自古以来是喇嘛静坐念经的地方。继而向下，在一块绿草滩上，横卧着几块粉红色的岩石，有大有小，多姿多彩，活像几个顽皮的小孩在那里追逐嬉戏。人置身在

## 摇摇柴达木导游词

---

这片奇异的境地，不禁陶然心醉。

天峻石林的岩层构造与云南石林相同，都是喀斯特地貌孕育而出的奇景盛观。

景象万千的天峻石林，正以她博大的胸怀，笑迎四面八方的游人，来领略其神秘诱人的风采。

## 布摇哈摇河

各位朋友，大家好！

首先，我向各位献上一条洁白的哈达，向来自远方的客人们表示最热烈的欢迎。

各位朋友，我是今天布哈河之行的导游伊伊伊。我希望我们通过布哈河之旅能成为朋友。大家一路上有什么需要帮助的请随时告诉我，我会尽全力帮助大家。

布哈河位于青海湖西北部。“布哈”藏语意为“野牛”，因昔日沿河区野牛出没而得名。这条河发源于祁连山脉的曼滩日更峰北麓。从古老的丝绸南路羌中道北线西进，绕过美丽的青海湖，眼前是一望无际的天峻草原。那芳草如茵、繁花似锦的大草原上，羊群如白云般滚动，一条宽阔的大河如一株俯卧的巨杉，“树冠”散布在高山、草地之间，“树根”却延伸在青海湖的莹莹碧波之中。川流不息的河水，穿过山岭，越过草地，滔滔不绝地注入青海湖，这条宽阔的大河就叫布哈河。

看了碧波映天的青海湖，感叹它那烟波浩渺、水天一色的神韵之余，人们不仅要问：泱泱青海湖究竟是怎么形成的？是谁把它捧到海拔~~四千~~四千多米的高原之上，又是谁把它装点得如此绮丽多姿呢？这里有一个美丽动人的故事。

传说：在很久很久以前，日月山以西地区是一片苍茫无边的大草原，草原上没有高山，没有湖泊，也没有众多的河流，只有一口清澈甘甜、深不见底的大泉，泉眼上有一个很大很沉的石

盖，常人谁也搬不动、揭不开。有一年，一位去西天取经的僧人带着他的徒弟路过这里。徒弟口干舌燥，想找口水喝，可是到处找不到水。那僧人告诉他的徒弟：草原中间有一口泉，泉上盖着石板，揭开石板，水就会冒出来。但喝了水以后，一定要把石盖盖好。徒弟去喝水了，僧人先走一步。那徒弟痛痛快快地喝完水，粗心的他怕师傅走远，便急忙起身追赶，忘了盖上石盖。他还没走多远，只见身后大水滚滚而来，急忙回去盖盖子，但已来不及了。那僧人不见徒弟来，知道事情不妙，便急忙往回赶。但为时已晚，草原已成了一片汪洋大海，而大水还在一个劲地往上冒。僧人情急之下，一剑将附近一座山拦腰斩断，扔进水里压住了泉眼。于是，这里就留下了一面大湖，那盖在泉眼上的半截山尖露出水面，就是现在湖中的那座海心山。

优美的神话传说故事给人们留下了无限的遐思，泱泱青海湖当然不是仙家神人的“杰作”，而是大自然的天工之作，滔滔布哈河，才真正是青海湖的“创造神”。

布哈河，是一条母亲河。它孕育了碧波万顷的青海湖。全长108公里，蜿蜒曲折，盘山绕岭，汇集雪山清泉，草地细流，源源不断地向青海湖倾注琼浆玉液。青海湖每年水源补给量14亿立方米，其中近一半来自布哈河。“问渠哪得清如许，唯有源头活水来。”河水源源不断地注入，不仅减缓了青海湖水位的下降，而且防止了因蒸发量过大而引起的湖水盐分变浓，保护了青海湖水生物的繁衍生息。

布哈河滋润哺育了碧草萋萋的千里大草原。宽阔坦缓的布哈河静静地舒展着它的躯体，流域面积近1500平方公里，几乎占了天峻县总面积的一半，众多的支流网广泛分布，甘露般的河水滋润着广阔的土地，哺育了海西地区最大天然牧场——天峻草

原。“野花迷人眼，芳草没马脚。”广袤的天峻草原养育了白云般的羊群，是藏族牧民世世代代生存繁衍的乐土。

布哈河是闻名遐迩的青海裸鲤的摇篮。千百年来，它像一位伟大的母亲，不但滋养着这里的草原，更重要的是孕育着裸鲤的子孙后代。青海湖水深浪大，不适宜鱼类生产繁殖。每年六七月份，青海湖里的裸鲤便成群结队，溯流而上，在水流坦缓的布哈河及其支流的淡水河道里产卵，生儿育女，一时间，大小河道裸鲤如云，令岸上观看者眩目。鱼群在河道里产卵繁殖，等小鱼长成后，再返回青海湖。青海湖中那重达十几斤的无鳞裸鲤，都出生在布哈河温柔的怀抱里。

大自然是如此富有情趣，布哈河一往深情地向青海湖倾注着自己的爱，接受了布哈河馈赠的青海湖，也把自己的一腔深情蒸腾成含情脉脉的云雨，缓缓地推送到布哈河流域上空降落下来，使布哈河长年水旺，成为青海省西部降水最多的地区，这大概也是在报答布哈河这个温情慈祥的母亲吧！

好了，各位朋友，我现在用一首诺日仁青先生的歌词《布哈河》，来结束我们这次欢乐而又愉快的行程！

摇摇摇摇布哈河

摇摇摇摇流淌在天峻草原上

摇摇摇摇像一条洁白的哈达

摇摇摇摇一头系着青海湖

摇摇摇摇一头连着祁连山

摇摇摇摇这里的岩画最神奇

摇摇摇摇这里的神话最动人

摇摇摇摇这里的水是矿泉水

摇摇摇摇这里的草是冬虫草

# 摇摇柴达木导游词

---

摇摇摇摇布哈河  
摇摇摇摇流淌在天峻草原上  
摇摇摇摇像一条洁白的哈达  
摇摇摇摇一头系着青海湖  
摇摇摇摇一头连着祁连山  
摇摇摇摇这里的草原像地毯  
摇摇摇摇这里的牛羊像珍珠  
摇摇摇摇这里就是香格里拉  
摇摇摇摇这里就是人间天堂

## 二摇郎摇洞

各位女士，各位先生，大家好！

欢迎各位到天峻县观光游览。我们前方将要到达的目的地是我们今天此行的景点二郎洞。为了诸位能够更多地了解二郎洞，我就简单地做一下介绍。

二郎洞位于天峻县关角山约 猿缘公里处的关角日吉沟内，天峻县至乌兰县公路的左侧，是一座独立于草地之上的山体。山体底部有一个洞，洞口右侧立有“二郎洞”三字的石碑。洞内面积约 圆园~ 猿园平方米，洞顶距地面约高 愿米，分前主洞、后主洞和左偏洞、右偏洞 源部分，右偏洞内约 圆米高处，还有一个可供 源人并坐的天然石炕，真是天生一个仙人洞。

神奇的二郎洞究竟是怎样形成的呢？至今有不少地质工作者、地名学家前来实地勘察过，但说法不一，却有许多许多美妙的传说让人遐思联翩。

相传，当年孙悟空大闹天宫，闹得玉皇大帝不得安宁，玉帝便派二郎神前去捉拿孙悟空。结果，两人从天庭打到昆仑山，又从昆仑山战到西海盐池，仍不分胜负。这时，二郎神精疲力竭，渐渐有些抵不过孙悟空。于是提剑将西海边的关角山削去一座山头，化为石洞，藏在里面。孙悟空按下云头，四处寻找，不见二郎神的踪影，却发现山那边有一块巨石孤零零地立在一边，觉得有些蹊跷，便走上前去，提脚朝石头踢去。只听“轰隆”一声巨响，石头被踢了个大洞。二郎神一看情况不妙，赶紧又拔腿而

逃。后来，人们就将此洞称为“二郎洞”。

另一则故事，传说藏族英雄格萨尔王与霍尔王打仗时，格萨尔王侄子吾叶什德合战死，格萨尔王悲愤交加，拔剑横劈，不料将前面一座大山的半截山头削去，飞落到很远的山下。他又用剑在山头上一戳，戳出一个山洞，在洞中为其侄子念诵 贡嘎《甘珠尔》经文，历时 怨年 怨月 零 怨天，直至超度成仙。大家请看，洞口两侧长方形围墙刚好由 贡嘎青石砌成，据说这代表佛祖释迦牟尼的《甘珠尔》贡嘎卷经书。

各位朋友，听了这栩栩动人的传说，再抬头看东北方向的关角山，好端端一座崔嵬峻峭的大山，如刀削一般真的少了半截山头，如果把这座二郎山接上去，刚好是这座山那完整挺拔的山峰。

二郎洞，为自然形成的山洞，是藏传佛教僧侣诵经拜佛之地，有许多过往僧人在洞内设宿念经，并留下经文，表示对格萨尔的纪念和《甘珠尔》的信仰。

各位朋友，听着这些美妙的神话传说，再看着那“削”去的山头，令人浮想联翩，感叹不尽大自然的奇功神秘。好了，我们二郎洞的游览也就到此结束了。非常感谢各位一路的支持与配合。再见！

## 岗格肖勒雪山

各位游客，你们好！

我叫伊伊伊，是伊伊伊伊旅行社的导游。今天我们要去游览的景点是：天峻县苏里乡的岗格肖勒雪山。这是一座十分雄伟壮丽的雪山，是历代游客所向往的地方，但历史上由于交通闭塞，除了苦修的僧人和牧民之外，很少有外人涉足。

朋友们，再过几个小时我们就要抵达苏里乡了。利用这段时间，我给大家介绍一下这座雪山的情况。

在苏里和尕斯库勒河之间，蜿蜒盘踞着许多巨大的山脉。这里群山叠嶂，雄伟壮观，由于纬度高低的差异，大致在海拔 3000~5000 米左右即出现雪线，在此以上终年积雪不化，天长日久形成了许多雪山冰川。因此，这些巍巍群山，不但在数九严冬总是银装素裹、冰冻雪封的世界，即使在炎夏酷暑的三伏天，也是皓首缟裳，银光闪耀，蔚为壮观。从古至今，这些数以百计的冰川，一直源源不断地把涓涓清流送向原野和山林，养育着各族人民和水陆生物，被称为天然“固体水库”。

远远眺望苏里和尕斯库勒河之间的冰川，如同两条腾空的巨龙，相遇在山峰之后，突然凝固了，横卧于两地的群山之中。在这些冰川中，以岗格肖勒的冰川最多。据科学家多次考察，岗格肖勒共有冰川 30 多条，总面积达 300 平方公里。这座冰川的冰舌之上，又形成了许多冰井、冰洞、冰下河、冰塔林等奇特景观。冰洞内琼楼玉宇，曲折连绵，真像神话世界中的水晶宫。洞顶挂满

几何形排列的冰晶和淡蓝色透明的冰钟乳，银光闪烁；洞底布满了大大小小的冰笋、冰蘑菇等。在洞内许多冰景中，最为引人入胜的则是冰塔林。每当晚霞染红西天之际，一座座大小参差不齐、造型各异的冰塔，俨然汉白玉雕出的精美绝伦的艺术品，在夕阳的余辉中衍射出奇光异彩，那娇艳迷人之景，简直无法用语言来形容。

地理学家确认，岗格肖勒不仅是青海，而且也是我国最大的现代冰川区之一，有很高的科研、旅游观赏价值。

岗格肖勒雪山，在安多藏区，甚至在全藏区都具有神圣的地位，被视为开天辟地的造化神之一。所以从古到今，每年有许多虔诚的信徒们携带简单的行装、食物和灶具，顶风冒雪，风餐露宿，祭祀山神，顶礼膜拜，千年不绝。

各位朋友们，常言道：山不在高，有仙则名；水不在深，有龙则灵。现在我们追逐前人的足迹，已不知不觉地来到了岗格肖勒雪山脚下。大家先目睹一下这座雪山的风采，然后我们再徒步而上，正式开始我们的朝山之旅。沿途我将给大家介绍岗格肖勒雪山的奇花异草、珍禽异兽。

我们脚下的这片草场，就是苏里乡的曼塘草原。这里地势高寒、潮湿，地域辽阔，牧草丰美，自然景观奇妙。尤其是在这盛夏季节，碧空如洗，苍穹无垠，宝石般的天幕上，不时飘荡着棉桃似的朵朵白云。远处连绵起伏的青山和点点珍珠般滚动的牛羊交相掩映，如同一幅恬静安宁的画卷，让我们全身心地融入到这优美恬淡的草原美景之中吧。

好，我们的朝山之旅到此结束了。大家肯定是饥肠辘辘，也辛苦了。接下来，我们到藏族同胞那去就餐。这里的藏族同胞很热情好客，只要你走进牧人的帐篷，主人都会热情接待的。他们

会为你煮好滚烫的奶茶，端上喷香的手抓羊肉，拿来香味诱人的酥油炒面，让你沉醉在主人的热情之中。这时候，你心里只有一种感觉，那就是宾归如家、疲劳顿消之感。

## 扎西郡乃神山

朋友们，我们现在就要上路了，你们都准备好了吧！

我名叫伊伊伊，是伊伊伊旅行社的导游，很荣幸能为你们服务。今天我们游览的景点是，天峻县丹群乡的扎西郡乃神山。

扎西郡乃是藏语，汉语的意思是赐福降吉祥的神山。这座神山坐落在通往丹群乡的公路旁，山体坐北朝东，头尖根粗，老远看真像个顶天立地的大宝塔。山上山下，风景优美，气象万千。山的左右两边流着两股清清的泉水，当地的藏族牧民把左边叫“满拉曲”，意为仙女之水；把右边的泉水叫“卓玛曲”，意为女神之水。对这两股泉水，当地人有这样一种说法：说每天绕着这座山磕一圈头，再喝上几口两边泉水，就能治百病，并能健康长寿。

于是，几百年来，这里每年都有大批的信徒们来到这里祭山、转山、喝泉水。人们对扎西郡乃神山的法力深信无疑，每当遇到灾难时，他们总要烧香磕头，呼唤扎西郡乃神山，祈盼法无边的山神给予救助。尽管山上有成群结队的石羊和黄羊，人们也把它们看成神羊，没有一个人敢去惊动一下。

此外，神山的东侧有两个天然形成的深洞，酷似女性的生殖器。人们对这两个洞也视为神洞。据传说，远古的时候，当地人生的孩子如不活的话，就把生的孩子从上面吊入洞中，然后从下面的“生殖洞”中取出，这孩子就能健康地活下来。后来，这里就留下了坠子下洞的习俗。在医疗发达的今天此俗已绝迹，那么

生殖洞只当作传闻和纪念罢了。

有人说这是藏族对性崇拜的见证，又说这是对母性艰辛的一种怀念，这应该是原始社会特别是母系制度的一种遗风。

其实，在漫长的贫穷、疾病交加的日子里，再加上闭塞的牧民缺医少药，生活很艰难，人口成活率很低。然而一个民族要生存、繁衍、发展，在无可奈何之下，只能借助于自然景物，寄托求生的渴望和信念。在孩子的疾病面前，求神不验，求佛无形，惟有眼前的母性生殖器，倒是一个实实在在的图腾。它至少更为实在，也可作愚昧中的渴求依托，挽救孩子的生命作一点较为实在的事，总比愁苦在帐篷里，看着孩子失去生命，尚能得到一点慰藉，以便尽最后的责任和义务。从中也不难看出，一个封闭落后的民族千方百计求生存的强大愿望。

好了，我们已经到达目的地了。展现在我们眼前的这座山，就是人们所崇拜的扎西郡乃神山。一到这里，我们忘记一切，抛开世俗的羁绊，一同去转山，一同去喝神泉水，一同去观赏那个神秘的洞，一同去感悟这回归大自然的乐趣吧！

## 秀摇龙摇峡

各位游客，大家好！

一路的风光旖旎，一路的风尘仆仆，我们终于来到了被人们称之为“九寨沟”的秀龙峡自然风景区。

秀龙峡位于天峻县江河乡、舟群乡、织合玛乡的交界处，距县城 15 公里。这个峡谷总长 10 公里，分为大峡谷和小峡谷：大峡谷长约 8 公里；小峡谷长约 2 公里。

这是一条美丽迷人的峡，也是一条充满神秘色彩的峡。这里几乎将世界屋脊的一切美丽揽抱在自己的怀中，向游客展示出了一幅内地难以看到的多维性立体画卷。看这边，远山连绵不断，恰似一条长龙飞向天边；看那边，群山重叠，层峰累累，犹如海涛奔腾，巨浪排空；看山上，牛羊滚滚，牧歌悠悠，一派妙不可言的草原牧景跃然映入眼帘；看山下，清溪潺潺，芽草茵茵，鲜花点点，一股醉人的芳香弥漫在天地之间，真是“喷云吹雾无数花，一条锦绣游人路”。

然而，这只是秀龙峡的形体美和外在美，更能使人神往的则是那些能反映秀龙峡内在美的独特风光。

朋友们，请随我一同走进秀龙峡，一同去领略这里的奇山异水，一同去陶冶被钢筋水泥渗透了的情操。

你们看，这里四山合抱，清静幽僻，目不暇接，既有江南的秀美，又有北方的文静；既有西部的俏丽，又有江淮的妩媚。

这里怪石嵯峨，嶙峋起伏，无限遐想。其中有的像庄严的老

人，伫立天表，俯视大地；有的像娇羞的少女，用白云作沙巾，遮住美丽的面颜；有的像大象，昂首阔步，势不可挡；有的像雄狮，大吼一声，腾空而起；有的像骏马，扬鬃腾蹄，呼啸而过；有的像骆驼，憨态可掬，逍遥自在……

朋友们，我们边看边继续往前走。这是秀龙沟最大的一道瀑布。看，那瀑布从山峰上飞落而下，白水当空，浪花飞溅，声震山谷，宛如无数条哈达在飘荡，又如白色的巨龙在跳跃翻腾。飞瀑注入碧潭，腾起一片烟雾，深谷幽风阵阵，水雾随风飘拂。这气势多么伟大，这景色多么壮美，真是“飞流直下三千尺，疑是银河落九天”。

这是秀龙峡最有名的天池。池水清澈如镜，高空的白云和四周的大山雪峰都清晰地倒映在水中。池内有一群鱼儿在游动，忽而沉入水底，忽而跃上水面，自由自在地追逐嬉戏。池边芳草茸茸，奇花郁郁，清香四溢，一片仙境。

朋友们，秀龙峡不仅拥有美如天境的自然风光，而且还有丰富的动植物资源。峡谷两岸灌木葱茏，随风摇曳，别有一番神韵。林间栖息着棕熊、鹿、岩羊、狼、狐狸、麝、雪豹等野生动物。特别是雪豹的繁殖栖息地，早已引起了省内外动物学界的关注。由于雪豹是一种极为稀少而珍贵的高原动物，因而在国际上享有很高的声誉。此外，在这里的花草间、灌木丛中，还生长着冬虫草、当归、大黄、贝母、雪莲等几十种贵重药材。朋友们在观赏美景的同时，多留意一下自己的脚下，也许会有惊喜的收获呢！

朋友们，今天的旅游观光到此结束了。希望大家再次来天峻游览，我们将捧着洁白的哈达来迎接你们。最后祝大家一路平安，扎西德勒！

## 夏日哈石经院

各位朋友，大家好！

现在请各位朋友随我一同走进天峻县江河草原上的夏日哈河石经院，主要参观一下这个浩大的石刻经书。

各位游客请看这就是青海有名的夏日哈石经院。这个石经院与那些古老的石经院相比，虽历史不太悠久，但石经艺术独特，成就非凡。石经院四周的石经墙，高圆米，宽员米，长猿园米，石经墙总石方约员猿立立方米，经文石方约源愿立立方米，占地面积远猿远平方米。整个石经院由“甘珠尔石经院”、“时轮佛塔”、“石经佛龕”、“巨锅长明灯”源部分组成。主体建筑石经院坐北朝南，由四面石经墙和院门组成，每面墙除了石经以外，还有许多佛龕及雕刻在石板上的佛像。石刻众佛像，主要有瞻测二胜六庄严、印度八十位大成就者、君主二十五位、静怒二相百种姓本尊、忏悔之神三十五尊、邬金主尊三佛等雕刻精美的石佛像三百二十四尊。

石经院中心空地上用雕刻石经板垒筑着一座高大的时轮佛塔，整个佛塔为纯金粉涂就的鎏金式佛塔。这座时轮佛塔外观奇特，风格古雅。塔顶由相轮、月亮、太阳的图案组成，塔身为方形，在腰部以上逐层如阶梯，上有覆钵形塔腰，覆钵圆浑，设有龕门，宝刹上置十七环相轮而不分级。顾名思义，“时轮”者乃修时轮金刚密法的本尊。佛塔的基座下建有小地宫。内藏金银珠宝作为奠基。在时轮佛塔身前，置有一个巨锅，点燃的酥油灯常

年不熄。

石经院整个工程所用石料均有当地牧民义务劳动提供。佛经佛像雕刻耗资巨大。所刻《甘珠尔》、《丹珠尔》两部大藏经文以当年德格印经院版本及目录为蓝本，经文雕刻非常清晰秀丽。据史料记载，这个石经院于 1781 年秋，在天峻县的千户丹科，副千户秋什杰组织下，雇佣当地及热贡地区工匠艺人 100 名，耗时 3 年，于 1784 年 1 月竣工，并举行了盛大的开光仪式，有 1000 余名僧俗群众参加了仪式。

这座规模宏大的大藏经石刻石经院，在当时闻名于“环湖八族”、四川、果洛、黄南等地区。即使现在，在“环湖八族”地区也空前绝后，卓然独立。然而，在 1958 年的反封建运动和十年文化大革命期间，石经院两次遭到破坏。1983 年又进行了重新修补，很快形成了规模，而且比原来的规模更大。这里每年农历四月举行诵经法会，100 名僧人齐声诵经，一时梵音阵阵，法会盛况蔚为壮观。

各位朋友，看着这么神圣而又庄严的石经院，想必你有很多的感受吧！好，我们今天的行程也就到此结束了。欢迎各位下次能够再次踏入这片圣洁的土地。谢谢！

## 鲁芒岩画

女士们，先生们，大家好！

欢迎你们来到美丽的天峻观光旅游。很荣幸今天我能为你们导游服务。我叫伊伊伊，你们可以直呼我的名字，也可以叫我伊导；我们的司机姓伊，他是我们社里车技最好的师傅，你们就叫他伊师傅好了。我俩是旅行社的最佳搭档，一定为大家提供最好的服务，保证让你们诚心而来，欢心而归。

今天我们要去观看的是天峻县的两处岩画，那就是享有盛名的鲁芒岩画和卢山岩画。首先我们要去观看的是鲁芒岩画。鲁芒岩画位居天棚乡的鲁芒沟里，所以就叫鲁芒岩画。好，我们现在就出发，大约半个小时就到目的地了。在这个期间大家好好感受一下“蓝蓝的天上白云飘，白云下面马儿跑。”的草原风光。

好，我们已经到了。现在我们所看到的就是鲁芒岩画。这里的岩画共有三处，一处在山根北侧，在一块约猿平方米的大石块上刻有猿多个不同形态的兽类；一处在中間，画面较少，共有苑个兽像；一处在南侧，画面比较特殊，共有愿个兽像，主要以骆驼为主，头向一致，体现了骆驼在大沙漠里行走的场面。三处岩画的制作手法一致，均以磨刻和锤打而成，动物形态简单大方，构思严谨，形象逼真，主要动物有骆驼、马、牛、猪、山羊、大头羊、狗、狼等。整个场面以写实的手法反映了高原动物群居生息的场面，活生生是个天然动物园画卷。

你们看，鲁芒岩画全是各种动物形象，千姿百态，场面宏

大，岩画主人生活在广阔的草原上，所反映的是古代游牧民族心目中充满生机的天然动物园画卷。从岩画摹本看，第一处画面缘多个动物表现出各种各样的意向性动态来：有苑牛逐狐图，狐在逃窜，牦牛在追逐中翘尾伸角，表现出群体力量之美。两牛之中有个符号如横卧“电”字状，这个可做两种解释：一是一种图腾崇拜的符号，表示了以正驱邪的意思；二是岩画主人识汉字的“电”字，在此表示群牛逐狐，迅如雷电。另外在一头硕大的野牛之下有个吉祥符号，这在藏传佛教的信徒中表示了野牛能战胜敌人的意思。古代藏族先民赞美野牛，在藏族的民间说唱史诗《格萨尔》中说，有一次格萨尔王出征时，遇到野牛横阻山口，格萨尔王焚香膜拜，祈求野牛让道，这就说明古代藏族先民对野牛存有敬畏之心。岩画中野牛群傲立的，腹下有吉祥符号，与野牛背向处，有个恶狼在遁去。这个画面所表示的含义是，整个野牛群在警戒中，狐狼见势而窜，表现出群体团结的力量。

第二处岩画表示，虎狼将至，群体远避。岩画主人有意将其他动物刻画得若隐若现，远处奔牛打前驱，中有双鹿弱羊，野牛殿后，虎狼在徘徊，作者所反映的意思十分明显，那就是强者帮助弱者。

第三处岩画表示了群体大迁徙。前面壮牛开道，牛马豹殿后，中间有九峰骆驼和两只羊，还有两条狗和两条蛇等。画中的骆驼表示长途跋涉，蛇表示悄然远遁。群体的方向一致，这种浩浩荡荡的迁徙，给人一种悲壮之感。

总之，鲁芒岩画技法娴熟，寓意深刻，应该说是岩画中的佳品。这不是岩画作者信手之作，而是经过深沉构思的结果。他们苦苦求索人生的真谛，用他们的岩画艺术来倾诉着他们的世界观和人生观，使人回味无穷。据有关史料记载，这里的岩画是元明

清时代的作品。

好了，鲁芒岩画就介绍这里。接下来，我们将要参观卢山岩画。卢山岩画位居在江河乡的南山北麓，我们再走两个小时就到了。

各位游客，我们现在所看到的这些岩画就是卢山岩画。这里背靠南山的层峦叠嶂，傍依浩浩荡荡的夏日哈河，山清水秀，牧草丰美，自古以来就是发展畜牧业的天然草场。历史上曾是羌人频繁活动的地方。以后鲜卑、匈奴人也曾游牧生息，吐谷浑和吐蕃王朝前后建政缘园多年，也曾是活动的场所之一。他们都在广阔的天峻草原上留下了逐水而牧的足迹，这里的岩画不正是记载他们生产生活的真实写照嘛！

卢山岩画就分布在这片花岗岩上，共有 圆园多幅个体形象。岩画内容极为广泛，包括牛、鹿、马、鹰、豹子、狗等动物形象，还有人物、狩猎、放牧、植物、舞蹈以及性爱等方面的内容。经初步测定，卢山岩画的创作时间是远~苑世纪，即北朝后期和隋唐时代。

画面上的动物形象，神态自若，生动逼真，活灵活现。其中有飞禽走兽，但更多的则是牛羊马等家畜。有的漫游在草原，有的垂首食草，有的母子欢跑逗趣，有的交颈相吻，活生生一幅草原百兽图。

射猎图栩栩如生，活灵活现地刻画了古代先民的狩猎生活。尤其是一号岩画上的车猎图，打制精细，形象逼真，引人入胜。广阔的草原上，三马驾套，急驰如飞，伟岸的猎人稳稳地伫立在车上，引弓如满月，飞矢射向身后的野牛，箭矢行的弧线隐约可见。熟练的猎射技术，惊险的动作跃然画面。

卢山岩画中的生殖图，采用象征手法，寓意深刻，是岩画艺

术中的珍品。画面上有一男一女，女为正面图，双腿微曲，向两边分开，臀部下面的两腿之间打凿了一个圆点，象征女性生殖器。男的在女的左边，侧面绘制，生殖器很突出。男女的下面，用圆点和曲线的集合表示交媾。制作者用“有形”的交媾表达了“无形”的生殖概念，寓意隐约，韵味深长，表现了刺激牲畜生产的巫术思维，也反映了吐蕃民族的文化观念、思维习惯和直观朴素的表现手法。

卢山岩画不仅有很高的艺术价值，而且也有极高的学术意义，它弥补了游牧民族居无定所而造成的文物、文献史料不足的缺憾，丰富了我国古代文化宝库，留下了灿烂多彩的艺术画廊。

各位旅客，今天的旅游观光到此结束了，希望你们常来天峻旅游观光。最后，大家对我工作的大力支持和配合，表示衷心的感谢！祝大家一路平安，扎西德勒！

## 绿色田园——乌兰

各位女士、先生，大家好！

首先对你们的到来表示热烈的欢迎。今天我们要参观游览的地方是乌兰县。我是乌兰县的导游伊伊伊，大家可以称我小伊，也可以称我伊导；我身边的这位先生是我们这次乌兰县之行的司机伊师傅，他待人热情，诚恳大方，车技也是我们社里最棒的。接下来的游览中，将由我二人合作，一直服务于大家的身旁，如果大家有什么需要帮助的，不用客气，请尽管告诉我们，我们将会议不容辞地帮助大家。希望乌兰之行能给你们带来无处不在的惊喜和愉悦！现在我就乌兰县概况给大家做一简单的介绍，希望各位更详细地了解我们乌兰县。

乌兰县位于青海省中部，地处柴达木盆地东北边缘，属海西蒙古族藏族自治州管辖。总面积 1500 平方公里，占青海省总面积的 1/100。乌兰县总人口 10 万，是一个以汉族占多数，以蒙古族为主体，汉族、蒙古族、回族、藏族、撒拉族、土族等多民族聚居的地区。

乌兰县辖 1 乡 1 镇、1 个行政村。县政府所在地希里沟镇是全县的政治、经济、文化中心。109 和 315 国道主干线在县内交汇，青藏铁路贯穿全境，交通十分便利。东距省会西宁市 150 公里，西距州府德令哈市 100 公里，海拔 1000 米。境内地形呈山间盆地状，盆地内地势平坦，植被良好，水资源较丰富，适宜于耕作、放牧和发展工业。

乌兰县矿产资源丰富，品种多、储量大，现已探明大中型矿床多处，矿种多种，其中池盐、长石、硅石等均具有大规模开发价值。

乌兰县深居大陆腹地，气候条件较好，属大陆性气候，夏秋季平均气温在 10 度左右，县内天然原始森林遍布多处。县内自然资源比较丰富，是发展地方经济的重要物质基础。农业方面的耕地、草场、森林、灌木；野生动、植物；药用植物；地表、地下水资源；矿产资源以及风能、太阳能资源，都是乌兰得天独厚的自然资源，开发前景十分广阔。现有可耕地 10 万亩，绝大部分为水浇地，主要农作物有：小麦、油菜、豌豆、青稞、洋芋和多种蔬菜。1985 年，在农民承包的责任田上设置的大面积高产示范田，春小麦平均亩产达 1000 公斤。乌兰县现有可利用草场面积 10 万亩，生长着 100 余种野生植物，主要畜种有绵羊、山羊、牦牛和骆驼等。乌兰半细毛和山羊绒是加工各类皮毛制品的优质原料。

境内旅游资源丰富，有闻名于世的茶卡、柯柯两大盐湖，有山奇、水秀、林郁、境幽的哈里哈图国家森林公园，有风光魅力奇特的金子海，有始建于明朝、距今已有 400 多年历史的都兰寺。绚丽多姿的绿色田园——乌兰，正在孕育着辉煌的未来。

## 茶卡盐湖

各位游客，大家好！

欢迎你们来到茶卡盐湖。很荣幸今天作为你的导游并与你同游茶卡盐湖。我叫伊伊伊，你可以直呼我的名字，也可以叫我伊导；司机姓伊，是我们社里车技最好的师傅，你们叫他伊师傅好了。我们俩是旅行社的最佳搭档，一定为大家提供最优质的服务，让大家在这里玩得开心，游得顺心！

我们今天主要游览的景区是茶卡盐湖。茶卡盐湖地处柴达木盆地东部的乌兰县茶卡镇。东靠祁连山支脉的橡皮山，北依完颜通布山，南临旺尔秀山，四周层峦叠嶂，岭岭相连。这里以出产青盐而久负盛名，独特的盐湖风光，每年都吸引了数以万计的来自五湖四海的游客，现在已成为青海省的著名旅游风景区。

茶卡是藏语，意为“盐海”。茶卡盐湖是个神奇而美丽的地方。当地的蒙古族牧民把它称作海，美丽的地方多有美丽的传说。相传很久以前，这里十年九灾，牧民们饥寒交迫。一天一位活佛路过此地，当地牧羊人就跑去询问幸福之路。活佛说，盐湖里住着五个巴里登拉牧（蒙语女神），那一颗颗晶莹透明的青盐，就是她们辛勤汗水的结晶，能够给你们带来吉祥和幸福。于是夏秋季节，当地的蒙古族、藏族牧民便前来采挖，并对盐湖更是奉作神明。农历五月十五日是个吉祥的日子，所以方圆几百公里的牧民都带着松树枝、酥油、炒面、青稞、白酒前来祈求吉祥祭海。身穿节日盛装的牧民们，精心地往自己带的树枝上扎帮

红、黄、蓝、绿各色彩绢和洁白的哈达，同时也系上自己的一个个心愿。喇嘛用酥油、炒面一丝不苟地制作各种形状的祭品，就着铜钵、木鱼诵经，一遍又一遍地为每一个人祈求幸福平安。之后，成百上千手持松树枝的牧民们列队振臂高呼，霎时间，整个湖畔五颜六色，一下变成了花的海洋。接着几十、上百匹骏马开始绕盐湖奔跑七七四十九圈之后，按照事先挑选好的 员名英俊强壮的小伙子，骑着 员匹白马，代表所有人的心愿，带着装有各种祭品，扎着彩绸的羊皮袋，向盐湖深处疾驰而去，谁能在最前面，谁就能得到女神赐福。至此，整个祭祀活动达到高潮。每年的祭湖日是茶卡盐湖最热闹的时间，成千上万的蒙古族牧民拥到湖边，一望无际的帐篷像一朵朵盛开的雪莲花。

夏季的高原风和日丽，凉爽如春，也是茶卡盐湖风光最美的时候。四周是一望无际的草原，草丛中淡蓝、鹅黄、雪青色的马莲，一片片、一簇簇，白的、粉的、紫的，各种叫不出名字的野花，由近及远，五颜六色环湖而生，微风吹来，清香四溢，像妙手编织的花环；牛马成群，雪白的羊群，一个又一个的蒙古包，如同珍珠撒落在绿草中一般，星星点点，与蓝天白云交相辉映，放眼望去，椭圆形的湖面，犹如盛开在绿海中的一朵圣洁的雪莲。

各位游客，我们现在就站在了盐湖边上，你是不是觉得好像进入了盐的童话世界。大家请看：湖面宽 员圆公里，长 员缘公里，面积 员缘平方公里，相当于杭州西湖的 员倍，但它却是柴达木盆地最有名的四大盐湖中最小的一个。盐层的结构呈锅底形，中间厚达 员园多米。灑缘亿吨的储量，该是个多么大的数字啊！这还不算，在这里脚下踩的是盐，就连空气漂浮的也是盐的咸味，不信你抿一下嘴唇，是否有股咸咸的感觉。不管是炎热的夏天，还

是三九严寒的冬天，如果有兴趣，你随便在哪里挖个坑，抽一支烟的功夫，水面上就长出了一层白白的再生盐。大家请看，这是采盐船留下的两三米深，~~四~~多米宽，几百米长的采坑，不用三年五载里面就会结结实实地长满了又白又细的再生盐，年年挖，年年长。按照现在每年 ~~八~~万吨的采掘量，不算盐湖旺盛的资源再生能力，光现有的储量，~~五~~年也挖不完，真是取之不尽，用之不竭。

盛夏时节，骄阳似火。一眼看不到边的湖面，烟波浩渺，大量蒸发的水蒸气，在空气中悠悠飘荡，越积越多，整个湖面如同蒙上一层薄薄的雾。来回穿梭运盐的小火车，远处的行人，仿佛全部离开了地面，像是在腾云驾雾。岸上一座座的车间、楼房、盐山，弯弯曲曲，拖着长长的倒影，犹如连在天上的空中楼阁，像仙境，如梦如幻，这就是常见的盐湖蜃景。这里的天格外蓝，在阳光的照射下，那一湾湾的湖水，因深浅不同所含化学成分也略有差异，有的蓝，有的黄，有的绿，色彩缤纷。或漫步，或躺在晒得发烫的盐层上，欣赏悠悠白云从头顶飘过，体验大自然的纯正，具有无穷的乐趣。

在这里你可以欣赏到现代化的采盐船采盐时喷水吐盐的壮观，你还可以俯身遍布整个湖区或大或小，或深或浅，形状各异的卡斯特溶洞旁，透过清莹的湖水深处的神秘世界。这里是当地人称之为盐花的摇篮，洞壁四周正在生长的盐花，有的像珊瑚、宝塔，有的似钟乳，有的像山峰挺拔俊秀，有的如宝石花开放，争奇斗艳，有的像珍珠，晶莹透亮，有的似玻璃闪光透明，还有的丝丝缕缕，像发丝，有的四瓣齐放，更像空中飘舞的雪花，真是惟妙惟肖，巧夺天工。如果你有兴趣，还可以亲手做几朵盐花，只要用绳子或铁丝做成花的形状，往卤水里一放，几天过

后，再生盐就会按照你设计的要求长出漂亮的花瓣。

茶卡盐湖自古以来，就以盛产青盐而闻名。茶卡盐开采历史悠久，最早可推到秦汉时期。《西宁府新志》上有过这样的记载：“在县治西，五百余里，青海西南……周围有二百数十里，盐系天成，取之无尽。蒙古人用铁勺捞取，贩玉市口贸易，郡民赖之。”清乾隆二十八年已定有盐律。明代李时珍的《本草纲目》中的“青盐”就产于此。一代药圣曾记述：盐块中间有一黑点，药用价值很高。“青盐”还跟青埂峰下的顽石“宝玉”一道，走进了《红楼梦》里的大观园，成为姐妹们每天早上刷牙漱口的宝物。解放前，马步芳政权在这里设有盐场，每年生产近千吨原盐。解放后，古老的茶卡盐池经过不断地建设和发展，初步实现了采盐机械化，建有茶卡盐厂，已开发出加碘盐、洗涤盐、再生盐、粉干盐等十多个品种。每年生产几十万吨优质原盐，除供应青海各地外，还畅销全国 16 余个省区及出口日本、尼泊尔、中东等国家，受到人们普遍欢迎。茶卡盐湖是一个典型的钠矿床，原盐不经加工氯化钠含量就在 98% 以上，钾、镁等其他杂质含量甚微，因此用青盐烹制的菜肴色美味香，腌制的泡菜也经久不烂，千百年来一直深受各民族的喜爱。

也许你坐船看过海上日出，也许你登过泰山，上过峨眉山欣赏太阳升起时的壮观，但盐湖上的日出、朝霞会更让你留恋忘返。你不妨去试试看，在这里看日出将是别有一番情趣！

好了，各位游客，我们茶卡盐湖景区游览就到此结束了，非常感谢大家一路的支持与配合。谢谢，再见！

## 哈里哈图国家森林公园

各位朋友，大家好！

今天我们要去的地方是哈里哈图国家森林公园。哈里哈图国家森林公园位于乌兰县铜普乡境内，距乌兰县城 16 公里，距海西蒙古族藏族自治州州府德令哈市 126 公里，距省会西宁市 340 公里。公园地处都兰河两侧，中间相距 16 公里，由南北两部分构成。北部位于哈里哈图山南坡，地域范围东起赛特日达乌，西至哈尔哈特沟与柯柯阿曼沟之间的山脊，南到 109 国道边缘，北达哈里哈图沟脑山顶。

哈里哈图国家森林公园总面积 16 万平方米，是柴达木盆地中分布最集中、面积最大的一个原始森林。森林覆盖率达 80%，林草覆盖率达 90%，现已保持着良好的森林和草原生态环境。园内夏无酷暑，清凉舒爽，山清水秀。园内森林主要由祁连圆柏、青海云杉等树种组成，树龄 100~200 年之间。这些树林和开阔的草原，为野生动物的繁衍栖息提供了良好的条件。沟内灌林密丛，雉飞鸟鸣，碧空万里，鹰鹫翱翔。原始古朴的森林和众多的动物，构成森林公园特有的生物景观。公园地处祁连山支脉哈里哈图山系，山体高大浑厚，群峰兀高，到处可见千姿百态、颜色各异、体量伟岸的奇峰异石，形态宛如人物鸟兽，活灵活现，构成了森林公园雄浑壮丽的景观；湛蓝的天空，洁白的云朵，壮丽的高原冰雪，梦幻的烟雨云雾，奇丽的六月飞雪，灿烂的繁星等组成了森林公园奇异的天象景观；公园内泉眼密布，泉

水叮咚，汇集成溪，溪水潺潺，奔流直下，森林、草地在泉水的滋润下一派生机盎然，温润的环境与极度干旱的柴达木沙漠形成了鲜明的对比，更显出哈里哈图森林公园的神奇，也造就了森林公园多姿多彩的水文景观。这里空气十分清新，特别是从柏树中散发出的独特的香味，让人心醉。山坡上绿树如茵，各种鲜花争相斗艳，清澈的泉水一泻而下，泉溪旁怪石嶙峋。此外，还生长着各种灌木，花草与林木交相辉映，构成了一幅大自然的天然美景，让人留恋忘返。

公园内植物景观不仅随空间变异而变化万千，而且季象变化也丰富多彩。暮春，茫茫云杉林青翠欲滴，簇簇灌木丛刚披新绿，空阔草原繁花似锦，在雪山的衬托下景色显得分外妖娆；盛夏，群山披绿，漫山叠翠，森林、灌木、草甸，或绿荫浓郁，或堆绿清溪，或绿毯铺地，各有千秋，层次分明；金秋，山脚、林缘、溪边红叶如染，野果甸甸，像绿锦上镶嵌的美丽花边；严冬，万木凋零，杉松英俊挺拔，傲迎霜雪，或玉树琼花，或银装素裹。漫步园中，令人舒心惬意，多姿多彩、仪态万方的森林，给人以美的享受，使人精神愉悦。

作为“丝绸之路”辅道，这里曾是中西文化交流的重要通道。藏、汉、鲜卑、吐蕃、蒙古等民族都曾在这里繁衍生息。几千年来，历史的变迁和多民族的融合，在这里留下了众多的遗迹，记录着历史和文化的脉络，更造就了独特的民俗风情，留下了许多美好的传说和博大精深的人文景观。

游客朋友们，我们哈里哈图国家森林公园的游览行程就到此结束了。由于行程的安排，有些地方我们未能到达，深表歉意。欢迎各位再次前来观光旅游。再见！

## 金摇子摇海

各位游客，大家好！

欢迎您来到美丽的金子海观光游览！

今天天气晴朗，阳光明媚，金子海因您的到来更添一份活力。我是伊伊伊伊旅行社的导游伊伊伊，大家可以直呼我的姓名，也可以称我伊导；开车的司机姓伊，他的驾车技术非常娴熟，大家叫他伊师傅就可以了。接下来的行程就由我二人合作陪同大家一起去参观游览，希望大家在金子海能够玩得开心，游得舒心！

金子海，蒙古语意为“阿拉腾布拉格”，意为金泉流成的海子，当地人把湖叫海子，两者合一，故称金子海。金子海既不是海，也不是一潭死湖，是一眼泉水，位于乌兰县希里沟镇西南约 40 公里处，面积约 1000 平方公里，是一个神奇而美丽的淡水湖。

大家请看，湖面像一把巨大的梳子。西面为梳背，有近 100 万亩的沙漠带将湖半围。梳齿向东，万余亩生长整齐的芦苇。湖的西部和西北部为 1000 万亩的沙漠，是个不规则的新月型沙丘。湖的南北两岸各有百米多宽的草带。南部为 100 多万亩的沼泽，牧草丛生，一片湿地。在芦苇丛和沼泽内，有数不尽的泉眼冒出，清醇和晶莹的甜水（淡水）。沼泽地南面一片宽广的戈壁带。湖心一片墨绿，特别是从西侧的沙漠边向下望去，湖底景观叫人惊讶，似乎回到了前世纪的原始森林，深不可测。金子海的东边是青铜器时代的文化堆积层，有石器和诺木洪文化夹砂褐陶罐残

片。

夏秋之季，如果您漫步在湖边，在不同的方位，会有不同的美景在等待着您。从西侧沙漠边上观湖，会叫人惊讶不已。在那深不可测的湖中，在蔚蓝的湖水下，似有一大片原始森林，郁郁葱葱，神秘莫测。这原来是湖底铺满了嶙峋的怪石，其上长满了密密的水草，在水中摇曳不定，映出了一幅扑朔迷离的幻境。

当您走入金子海，这里的湖光山色，好像有一种神奇的作用，它能使您忘却所有的烦恼和忧伤，转归平淡和宁静，使您的心就像金子海的湖水一样宁静。

您不禁要问，在这片寸草不生的沙漠中，怎会出现这么偌大的一个湖泊，又为啥称作金子海？至于金子海的传说，那可是非常之多，其中有两种传说是这样的：

相传，成吉思汗领兵经过此地，人困马乏，干渴难耐，无力行军，全军面临着饥寒交迫，将要覆没的困境。就在这个时候，成吉思汗从沙漠边向南走了五六步，环顾四面，认为此地是涌泉最佳之地，便拿出神金碗，挖沙深埋后，面朝东方，向长生天祈祷，保佑恩赐泉水，挽救大军马匹，继续西行。果然不过半个时辰，金碗涌出清水，不一会儿，泉海成湖，千军万马获救，恢复了往日的威不可弱、势不可挡的人面铁蹄之雄风。成吉思汗看着这荒芜人烟、四面沙山包围的景象，把金碗留在此地，祈祷上天恩赐于此地，祝愿这里草原繁茂，牛羊成群，人烟生息，便率大军继续西行。从此这里方圆几公里到处生泉，甘水涌出，泉水成湖，草茂水丰，鸟鱼成群，此地也由此泉名为金泉圣湖。另一则传说，在很久以前，牧人们曾见到有一匹金马驹从湖中踏波而出，在湖岸边打了三个滚，振鬃长嘶，绕湖飞奔三圈之后又潜入了湖中。至今还有人在日出日落时见到过，有一群群大小不一的

金马驹在水下来回奔腾，金子海就由此而得名。

这些美丽的神话，反映了柴达木人的先民们对生活的向往和追求，对大自然的崇敬和热爱。你看，在朝云满天或晚霞如火时，金子海中就云锦万重，铄金闪闪，浩荡空灵，气象万千，多么像有一群群金马驹在湖底奔腾嬉戏！水是生命之本源，这方圆数百公里之内，因为有了金子海，才使荒漠戈壁成为了丰茂的牧场。这泉水不就是日夜流淌的金子吗？从这个意义上讲，这金子海的名字起得再贴切不过了。

如今的金子海，湖面小鸟成群，昂首游戈，像一支支小舰队。在湖面上你可以驾一叶小舟，观赏雁群起落，野鸭欢唱，鹤鸣九天，鱼翔湖底。还可以在湖边滑沙、垂钓、听牧歌悠扬……当夜幕降临时在船头挂起汽灯，迎着灯光，鱼群绕船嬉戏，用竹梭投掷，不一会儿就能叉几十条鲜鱼。在湖边燃起篝火，然后猜拳行令，品尝鲜鱼，畅饮通宵，将是一件多么惬意的享受！

好了，各位朋友，我们金子海景区游览就到此结束了。非常感谢大家一路的支持与配合，欢迎大家再次带着您的亲人和朋友来到我们美丽的金子海。再见！

## 都摇兰摇寺

各位朋友，大家好！

今天我要带领各位朋友参观的景点有两处：一处是都兰寺；一处是位于都兰寺上方的塔延山上的神树。接下来，我们边走边为各位朋友详细介绍一下这两个景点。

都兰寺全称“都兰噶丹桑阿雅仁佩林”，意为具喜密宗兴隆洲，因地处都兰河畔，故称都兰寺，坐落于距县城 10 公里处的塔延山上。该寺，始建于清朝年间。为藏传佛教格鲁派（黄教）寺院。寺院后面茂密的森林布满山坡，云杉、柏树遮天蔽日。目前共有僧侣 100 人，房屋 100 间，先后有 10 名活佛在此转世。

早在元代，藏传佛教僧人已在乌兰地区开展宗教活动。元朝至元元年（1264 年），阿旺嘉措禅师曾在境内的塔延山（又名秀克尔特山）隐居静修。之后，索南嘉措、云登嘉措、罗桑三丹、罗桑益希、罗桑阿旺曼兰、道希汗等禅师相继来此坐禅。明万历六年（1578 年），应土默特蒙古首领俺答汗的邀请，三世达赖索南嘉措来青海传教。万历十一年（1583 年），应申中昂索之邀，索南嘉措到塔尔寺讲经弘法。在塔延山静修的道希汗禅师专程前往塔尔寺，晋见索南嘉措。经准许，于万历十二年（1584 年）在塔延山静修处建造静虑室。明崇祯七年（1634 年），拉萨哲蚌寺高僧霞巴丹津来青海传教，主持塔延山口的静虑室，并集资扩建，从而形成一座较为正规的藏传佛教寺院。都兰寺一度成为左

翼各旗互市之所，商务极盛。

寺院规模不断扩大，最繁盛时有经堂、僧舍等建筑猿园余间，僧众员园余人，寺院阿拉巴特（属名）圆园余户。咸丰元年（员缘年）和光绪二十二年（员愿年）寺院两次失火，除大经堂外，其他房舍均被烧毁，所存历史典籍和珍贵文物皆毁之一炬。民国六年，设都兰理事于都兰寺。寺院再次失火，建筑物皆化为灰烬。民国七年，八世丹津呼图克图罗桑丹贝尼玛组织重建，不久恢复原貌。该寺的建立，标志着藏传佛教正式传入乌兰地区。明清以后，在蒙古王爷及藏族头人的支持下，藏传佛教在乌兰地区得到长足发展。

接下来我们将要参观最后一处景点“神树”。都兰寺背后的山梁上，苍柏松林茂密，整个山沟被树木覆盖，沟内绿草茵茵，野花烂漫，河水清澈，别有一番世外桃源的自然景观。

特别值得一提的是，这里有一棵别具一格的神树，据说是都兰寺的镇寺之宝。此树与群树不在一起，单独生长在一块平地上，远远看上去与众不同，高约远米，树体庞大，树叶繁茂，合围不抱，看它的树叶，像松树叶，又像是柏树叶，长势非常密，从远处看很像一尊盘坐的如来佛。

据传说，古时乌兰王家旗管辖的王爷，曾赠给第一世活佛丹津浑台吉一匹马，这马因年老死在山上。没过多久，在马倒地的地方，长了一棵神树。于是，都兰寺就建在这里。因员缘年洪水冲坏了寺院，故又迁至现址。

如今，神树周围的小树上挂满了经幡。神树边有一涓涓的小溪，自然是神树下的泉水，水质甘甜、清凉，喝一口全身舒畅。时而有信教群众自远方来此地叩拜神树，在神树下祈祷，喝一口神泉除病消灾，或有人至此祈求来年风调雨顺，或求一方黎民平

安、安康。

此树很神奇，近几年慕名而来的游客源源不断，都希望到此地膜拜神树，祈求一生平安。

各位朋友，大家也来喝一口这个神泉水，不为祈求什么，这么清澈的泉水您喝下一口，也会顿觉消暑解渴，神清气爽。好了，我们都兰寺的参观游览也就到此结束了。各位朋友，再见！

## 戈壁硼城——大柴旦

各位女士、先生：大家好！

欢迎大家一路风尘仆仆地来到我们大柴旦参观游览。我是各位在大柴旦之旅的导游伊伊伊，这位坐在驾驶座上的是伊师傅，他是一位有着多年驾龄的老司机师傅，坐在他的车上，大家的安全是不必担忧的，接下来的行程就由我二人精诚合作，带领大家到大柴旦各处参观游览。首先我先向各位简单地介绍一下大柴旦的概况，希望大柴旦之旅，能给各位带来悠久的回味和美好的记忆！

青海省海西蒙古族藏族自治州辖行委——大柴旦，蒙古语称伊克柴达木，意为大盐湖。位于州境中北部，南与格尔木相望，北与甘肃省接壤，行委驻大柴旦镇，距州府驻地 164 公里。人口 10 万，以汉族为主，还有蒙古、藏、回等民族。面积 1.5 万平方公里。辖 1 镇、1 乡。1984 年设大柴旦市，1985 年撤市设镇，1988 年设大柴旦行委。地处柴达木盆地腹部，东北高西南低，地形以戈壁滩、沙丘、高山为主。年均气温 10 度，年降水量 100 毫米。区内高山遍布，河流纵横，湖泊星落，平均海拔在 3000 米，是柴达木盆地资源开发的重点地区之一。

境内地质结构和土壤结构复杂，成矿条件好，矿藏资源丰富，已探明的有煤炭、黄金、铅、锌、钠、锂、天然气等多种资源，其中铅、锌、黄金、锂、钠、石灰矿、煤炭等矿产储量居全省前茅，盐湖资源、煤炭资源和有色金属资源开发利用前景十分

广阔。

区内交通便利，青（海）新（疆）公路、敦（煌）格（尔木）公路在此交汇，东至州府，南达格尔木，北抵甘肃省敦煌，西通新疆，青藏铁路从境内通过，为海西州交通枢纽。

大柴旦的旅游资源也非常丰富。依托自身独特的优势，支持国家大中型企业发展的同时，大力发展有色金属加工、煤炭业、建材业和商贸物资流通业，开发南八仙、古树化石群、大柴旦温泉等资源。逐步发展成为全州工业经济新的增长点。

跨越历史的空间，我们看到今天的大柴旦呈现出更加美好的面貌。蓝天、白云、苍山、沙漠、绿草、清水，生活在这片土地上的人们，享受着她质朴而原始的美丽，这种美不仅仅是过去的，更是现代的。新建的中心广场，白天花园亭台，鲜花争妍，夜间霓虹闪烁，喷泉冲天。闲暇的人们，扶老携幼，悠闲漫步，相互嬉戏。

穿越时序，打开记忆的尘封，当年那些破旧的土窑，低矮的住房，十里尘飞的街道，如今找也找不到，取而代之的是雄伟的办公楼，宽敞明亮的住宅区，干净整洁、商铺云集的街道。

我们说这块土地神秘，是因为它还蕴藏着巨大的矿藏资源，我们说这块土地现代，是因为它的发展具有长远的规划模式。

在这个充满希望与激情的新时代里，让我们携起手来，共同构建和谐美好的社会，在柴达木的精神鼓舞下，为大柴旦美好的明天续写新的篇章。

## 大柴旦温泉

各位游客朋友们，大家好！

我是伊伊伊伊旅行社的导游，名叫伊伊伊，你们可以直呼我的名字，也可以叫我伊导。我们的司机姓伊，你们就叫他伊师傅吧。今天，我要陪同大家去游览著名的大柴旦温泉。首先请允许我利用这短暂的时间，先说说大柴旦温泉的大致情况。

大柴旦温泉位于大柴旦行委北部 100 公里处的大肯达坂山口，公路直通温泉处。人入山沟，但见淙淙细流潺潺而出，溯流而上，不远处云蒸雾翻，忽浓忽淡。走近后，一个天然水生塘，状似草帽，温水自溪中来，又到溪中而去，盎然成趣。

温泉是大自然的慷慨馈赠，而人间却有这样一个美丽的传说：盘古开天辟地之后，天上有 10 个太阳，晒得大地火热，赤地千里，草木枯焦，人类难以生存下去。有个叫后羿的英雄，为了拯救世界万物，便用神箭射落了 9 个太阳，只留 1 颗太阳在天上普照人间，而射落的那 9 颗太阳落到了九洲大地，烧得地下的泉水沸腾，于是就有了 9 个温泉。

传说毕竟是传说，泱泱九洲大地的温泉何止 9 个，光青海的温泉就有 1000 多眼，柴达木盆地更是温泉的“故乡”，仅青藏、青新路沿线就有百十眼温泉。

或许你们登临过名扬四海的北京龙脉温泉、广东的金山温泉；光顾过南京的汤山温泉、重庆的南北温泉等。但是，大漠的温泉又是怎样的风采呢？就请你们看一看大柴旦的温泉吧，它会

使你们大开眼界的。

大柴旦温泉水时温度达 80℃，但塘中的水温都大大降低了，很适合泡温水澡。天然水塘底下有细细的绵沙，躺在里面舒服惬意。水塘周围水草葱郁，一丛丛干巴花争奇斗艳。远处，巍巍大肯达坂山银装素裹，“积雪浮云端”。池水清澈见底，天空碧蓝如洗，真叫人赏心而又悦目。

据专家测定，大柴旦温泉水中含有锶、钼、钾、锰、钡、钴、钠、镁、钙等大量对人体有益的矿物质和微量元素，用温泉洗浴，可以降低神经兴奋性，具有镇静作用。能使皮肤血管扩张，心跳加速，血压下降，可促进皮肤对各种微量元素的吸收。对神经过于兴奋的患者，动脉硬化、高血压患者、脑溢血后遗症及半身不遂患者均有非常好的疗效。因温泉内含有对人体所需的硅，能促进骨骼发育生长的作用，降低冠心病的发病率。同时对治疗湿疹、荨麻疹、牛皮癣、阴道炎等有特殊疗效。温泉内还含有在皮肤上所形成的一层含氡的放射性薄膜，它可以穿透皮肤进入体内，不断产生放射性，从而达到治疗作用。据研究，大柴旦温泉所含氡元素对心血管和神经系统有调节作用，对心血管病、神经炎、神经痛和关节炎均有很好的疗效。此外温泉内还含有砷，有杀菌、活血的医疗作用。因温泉水温较高，有益元素于一体，其医疗保健作用显著，且有皮肤保健、促进血液循环，改善肠胃功能，调节神经系统，稳定情绪及治疗各种炎症等医疗效果。

一路风尘仆仆的游客们，用泉眼口接近沸点的泉水泡一杯茶，顿闻清香扑鼻；再品尝品尝高原温泉中煮的“温泉蛋”，别有一番风味；然后在温泉池中美美地泡一个温泉浴，心清体爽，疲劳顿消，真是一种美妙的享受。

## 摇摇柴达木导游词

---

这个温泉从远古洪荒时期开始，已成为普通群众浴疗疾病的神泉，也成了文人墨客游览抒怀的圣地。求医者在此温泉里浸泡一月半载，留得一身轻松，便口碑相传，使神泉更神；文人墨客在此逗留一日两日，感慨万千，不由研墨提笔，留下千古诗文，使温泉名扬四海。

好了，常言道：百闻不如一见。我们很快就要到目的地了，大家还是眼见为实吧。谢谢大家！

## 南摇八摇仙

各位朋友，大家好！

今天我们要去参观游览的地方是南八仙。南八仙距大柴旦镇约 144 公里，是柴达木盆地中比较大的一组雅丹地貌群。这里是纯正的荒野，没有一点杂质，没有山，没有水，没有生物，没有背景，一目旷阔的沉静，一目宏阔的悲壮，只有那砂坟般的风蚀残丘（雅丹地貌）展现在眼前。当我们走进风蚀残丘群，只见一座座高低不等的土丘，默默地矗立在炙热的阳光下，似乎向苍天昭示着什么，向来人倾诉着什么……

关于南八仙，还有这样一段悲壮的传说：那是在开发柴达木初期，一支女子地质调查队负责这一地区的地质地样调查。有一天，愿名女队员在野外作业时遇到了大风沙，去时的足迹已被风沙遮掩得无法辨认，携带的罗盘仪也失灵了，不能确定方向，愿名女队员无论如何也走不出那片冷酷而又浩大的沙海……当救援人员发现她们的时候，无情的沙漠已经吞噬了这愿位第一批进入柴达木的建设者。后来，有人在讲述那次罹难的时候，有意将她们誉作“仙女”；再后来，人们为了纪念那愿位女地质工作者，便把这一带叫做“南八仙”了。

大戈壁藐视生命，不知道吞噬了多少如花的青春。这里鸟雀罕至，人迹罕到，天尽头是阳光的泛滥，眼前是风沙的狂歌。这惊心动魄的苍凉和浩瀚，可以驰骋想象，那无高山的阻挡，无噪音的干扰。此时此刻，我们可以想象当年勘探者的驼队，昂首行

## 摇摇柴达木导游词

---

进在戈壁荒原，风沙浩浩，星路遥遥，那驼蹄踏碎星夜的寒冷，驼铃摇来戈壁黄昏的来临。

你看，那风蚀残丘，经过历史岁月形成了一个像坟墓似的土丘，莫不是那里真埋着当年前辈们的遗骨？“坟丘”排列成一个个方阵，头朝一个方向，这里没有纸幡，没有花圈，没有墓碑，只有萧条和凄凉做伴，只有荒漠公路上行驶过往汽车的鸣笛声，向英灵致哀抚慰。

历史走过了 缘年，历史经过风风雨雨，一代又一代柴达木人，以荒原为家，扎根戈壁，孜孜追求，矢志奉献，顽强拼搏，无畏挑战，把青春年华，把毕生的精力，崇高的生命，献给了柴达木。站在这片神圣的土地上，面对先辈们的英灵，心想也许有一天，这里也许有海市蜃楼般的美丽城市矗立在这里！

## 古树化石群

朋友们，大家好！

欢迎你们来到有“硼城”之称的大柴旦观光旅游。我是伊伊伊旅行社的小伊。今天我和我们社的伊师傅，为大家导游服务，希望大家喜欢！今天我们要去观光的景点是，大柴旦的古树化石群。

大柴旦的古树化石群，是柴达木盆地最为响亮的一大奇观。这片古树化石群，分布在南八仙的沙林丛中，裸露在沙面上的古树化石虽不多，但棵棵是参天巨树，大多树根直径都在圆~猿米之间，树长也在圆缘~猿园米之间。在柴达木盆地，出现海生物化石是不足为奇的，但是，如此巨树化而为石，且成一片，却是一个世所罕见的事。

古树化石，又称木化石、硅化石，它是 员缘亿年至两亿年的侏罗纪时期的松柏、苏铁、银杏等 员缘种以上古乔木的遗骸。由于年代久远和地质变迁，树木物质与外界二氧化硅等化合物，在地下水的作用下发生置换反映，使得这些巨大的古树硅化成了坚硬的石头后得以保存至今。硅化木大面地且很完整地保存下来，在世界上并不多见。据有关资记载，硅化木主要集中在美国的亚利桑纳州和我国新疆的奇台、吉木萨地区，还有柴达木盆地的南八仙地区。

古树化石是大自然留给人类不可多得的远古瑰宝，它是亿万年地质变迁和物种衍化的历史见证，对远古地质结构和古生物都

## 摇摇柴达木导游词

---

有很高的研究价值。除此之外，它还有很高的艺术欣赏和收藏价值。因好多硅化石是经过亿万年的深埋后，又在地质运动的过程中露出土面，又经过几万年的风吹日晒，岁月的侵蚀，使其外表变得色彩斑斓，造型各异，质地近似玛瑙，又如美玉，美不胜收。

朋友们，不看不知道，一看世界真奇妙！好，咱们现在上路，去领略一番古树化石群的神奇吧！

## 盐化基地——冷湖

女士们，先生们，大家好！

欢迎各位来到被人们誉为“盐化基地”的冷湖行委。我是大家冷湖景区的导游伊伊伊，非常荣幸今日之旅能够与大家同行；这位先生姓伊，是我们此次行程的司机师傅，大家称他伊师傅就可以了。接下来在冷湖景区的游览就由我二人精诚合作，陪伴大家各处观光。为了各位在以下的游览中能够更加清楚地了解冷湖，现在我就利用这短暂的时间向各位简单地介绍一下冷湖行委的概况。

冷湖行政委员会地处柴达木盆地西北边缘，为海西州直属镇，东南临大柴旦行政区，西接茫崖行政区，北连甘肃省阿克塞县，西北与新疆维吾尔自治区若羌县接壤，距省会西宁市 200 公里，距州府德令哈市 100 公里。辖区总面积 1.5 万平方公里，现有人口 1.5 万人，是全州惟一没有农牧业的行政区，属典型的纯工矿业区。

冷湖工行委为海西州人民政府的派出机构，工行委所在地为冷湖镇，是全区的政治、经济、文化中心。

冷湖地处青藏高原北部，境内地势东北面较高，西南较低。气候寒冷干燥，少雨多风，属典型大陆气候。昼夜温差大，降水量小，蒸发强烈。年平均降水量 10 毫米，年蒸发量 3000 毫米；最高气温 30 度，最低气温 -30 度，平均气温 5 度，无霜期 90 天，四季多风，气候条件较差。

冷湖辖区内矿产资源蕴藏丰富，全区已探明矿种共计 104 种，其中探明储量的 15 种，主要矿种探明储量的有氯化钠、氯化钾、芒硝、氯化镁、氯化锂。氯化钠、芒硝、氯化钾等矿藏主要分布于境内的昆特依、察汗斯拉图、一里坪和马海湖四大盐类沉积区；云母、岩金、铁、铜等矿藏主要分布于安南坝山和赛什腾山区；石油和天然气集中在冷湖四号、五号和三号油田，是海西重要的盐化基地之一。

冷湖的概况就简单地介绍到这里，想要详细了解冷湖，认识冷湖，那我们还是一同走进冷湖，去领略它的广漠与浩瀚。

## 冷湖四号烈士墓

各位游客，大家好！

今天我们要去参观的地方是，海西州爱国主义教育基地——冷湖四号烈士墓。冷湖四号烈士墓位于冷湖大公路东南侧，占地总面积 1.5 平方公里，1958 年 10 月立碑建成。

当我们走进冷湖四号烈士墓第一眼看到的是碑文上写的几个大字：为发展柴达木石油事业而光荣牺牲的同志永垂不朽。陵园门旁有一幅对联让人动心：献身石油事业，英名与昆仑并存；志在戈壁寻宝，业绩和祁连同在。表达了后人对 100 多名为柴达木石油献身的开拓者的敬仰和缅怀之情。

“天上无飞鸟，地上不长草，风吹石头跑，氧气吃不饱。”这是昔日对柴达木盆地形象而真实的写照。一批批年轻的勘探队员满怀豪情壮志，发扬“吃大苦、耐大劳、勇于拼搏、敢于奉献”的精神，从祖国的四面八方，走到了这一望无际的荒漠戈壁，迎着弥漫的风沙，穿过红柳沟，越过阿尔金山，走遍了一个又一个不知名的地方，找到了一个又一个的储油构造。

在勘探开发柴达木石油过程中，老一辈柴达木石油人，用胡须染白了昆仑雪，用热血浸红了红柳花，他们把一腔热血和青春抛洒在茫茫戈壁中，甚至把滚烫的生命永远留在了这里。他们用自己的生命在柴达木盆地筑起了一座耸入云端的不朽丰碑，才有了青海油田的今天。

这座墓碑就是对为祖国寻找石油资源而献身和先驱们的永久

## 摇摇柴达木导游词

---

纪念，是几代柴达木石油人 洒余年用生命铸造的“爱国、创业、奉献”的石油精神的象征。

就在我们即将结束对冷湖四号烈士墓的参观时，请游客朋友们，为这些长眠于此地的柴达木石油人，深深地鞠一躬吧！

## 雅丹地貌

各位女士、先生们，大家好！

首先向各位旅客作一下自我介绍：我是伊伊伊旅行社的导游，我叫伊伊伊，你们可以直呼我的名字，也可以叫我伊导；开车的司机姓伊，你们就叫他伊师傅就可以了。今天我们俩既是你们的导游，又是你们的服务员。我俩只有一个目的，那就是让你们在这里游好、玩好，把所有的开心和欢乐带给每位朋友。

今天我们主要游览的是雅丹地貌。现在我们的车已奔驰在西去的路上，要到目的地还要一段时间。利用这个时间，我将柴达木盆地的雅丹地貌向各位作一简要的介绍。

柴达木盆地有许多千姿百态的自然奇观，已成为中外游人脚下的一条热线。其中，独领风骚的雅丹地貌，是柴达木盆地最为神奇的一大奇观。

雅丹是维吾尔语，意为“陡峭的山丘”，也是风蚀地貌的别称，是柴达木盆地西部的独特地貌景观，比云南石林的规模更大，更奇特。新疆的吉昌、罗布泊等地区，也有少量的雅丹地貌，但都没有像柴达木盆地这般形成景观，富有观赏性。

那么，这些惟妙惟肖的伟大杰作，大自然这个艺术大师是怎么雕刻出来的呢？

在遥远的第三纪时期，地球上造山运动十分频繁，因青藏高原突然隆起，使这里的地层断裂、破碎、褶皱、岩层裸露，出现了许多种类繁多的岩层和土墩，且硬厚薄各异，继而，强劲的西

北风挥动无数把利刃，锲而不舍地千年雕，万年刻，终于雕凿成了这种神气迷人的“雅丹”地貌。由于柴达木盆地的风向比较稳定，一年四季都是西北风，所以才形成了万千“画面”尽朝西矗的壮丽景观。

柴达木盆地的雅丹地貌，最独特的是一里坪、南八仙地区的“魔鬼城”，黄瓜梁一带的“千舟渡海”，大风山的“帝王祷天台”，克特米里克的“秦城汉关”。这些地方不仅是令人神往的旅游胜地，而且还是研究地质地貌的活标本。

“横看成岭侧成峰，远近高低各不同”。如果用宋代大诗人苏东坡的这句诗来形容柴达木盆地的雅丹地貌，那真是形象生动，绝妙至极。

朋友们，我们现在看到的这些奇观，就是闻名遐迩的雅丹地貌。你们看，泥岩千姿百态，沙林奇形怪状，如巨幅神像巍然高耸，似破土蘑菇婷婷玉立，姿态万千，美不胜收。许多人见过石林，看过钟乳林，可很少有人见过这样的沙林，真是不看不知道，世界真奇妙啊！

此时此刻，我们已经进入了南八仙一带。这里托出的是动物世界：有野马奋蹄驰骋，骆驼昂首跋涉，野马脱缰奔跑，大象憨态可掬，巨鲸喷水游弋，金鸡振翅啼鸣，虎卧龙腾，鹰翔狮卧……真是奇幻万千，妙趣横生。

朋友们，我们又说说笑笑地来到了一里坪地区。这里是个大千世界：宝塔巍巍，宫殿堂皇，小桥流水，千舟竞发，风尘车马，玉宇广厦……走入其间，如入迷宫，神秘莫测，扑朔迷离，难以分清这是人间还是天宫。

大家累了吧？看着你们的精神状态那么好，我心里也非常高兴。这个地方叫牛鼻子梁。你们看，这里“人如流水马如潮”，

有弓腰屈背的耄耋老翁，有威武凛凛的挂甲武士，有婷婷玉立的年轻少妇，有翩翩起舞的芭蕾演员……不论是“谁”，都像在行色匆匆地赶路，面孔都朝着一个方向——西部。

不知大自然经过多少万年的精心构思，巨风历尽千般凿磨，才造就了这些震撼人心的巨幅画面。面对这些神话般的自然奇观，令人浮想联翩，不由地被大自然的高超技艺所倾倒。

各位旅客们，今天向大家讲解的雅丹地貌和主要景点就介绍到这里。最后，我用著名诗人白渔先生写给雅丹地貌的几句诗来作为我们今天的结束语吧。

摇摇摇摇美不胜收，是游者探险的乐园；

摇摇摇摇扑朔迷离，是展开想象编撰神话之地；

摇摇摇摇千姿百态，给艺术家丰富艺术造型；

摇摇摇摇诗情画意，任作家画家泼墨抒怀；

摇摇摇摇奇形怪状，让地质学家考察研究，谈天说地……

## 西部油城——茫崖

女士们，先生们，大家好！

欢迎大家一路风尘仆仆地来到高原油城——茫崖。我是大家在茫崖的导游伊伊伊，希望通过茫崖之游我们能够成为朋友；这位是我们的司机伊师傅，他的车技是远近闻名响当当的，并且他这人还有个最大的长处就是待人非常热情，在他的身上特别能体现出北方汉子的豪爽。如果大家一路上有什么需要帮助的，不用客气尽管提，只要是伊师傅能帮您做到的，他肯定会义不容辞。好了，闲话扯到这里，我们言归正传。为了大家在茫崖的游览中能够更多地了解茫崖，现在我就向各位简单介绍一下茫崖，希望我们此次之旅能够游得顺心，玩得开心。

茫崖是蒙古语，意为“额头”，位于柴达木盆地西北部，西与新疆维吾尔自治区若羌县接壤，东与冷湖行委毗邻，南临白雪皑皑的昆仑山支脉漫塔格山与格尔木市相连。总面积约 1.5 万平方公里，区域内 90% 以上为荒漠戈壁和流动沙丘，四周高，中部低，自西北向东南倾斜，地下水资源丰富；平均海拔 3000 米以上；年均气温 5℃，年降水量 40 毫米。

现辖茫崖、花土沟两镇，行委驻花土沟镇。全区总人口 1.5 万人，其中牧业人口约 1 万余人。1957 年设茫崖工区，1962 年设茫崖镇，1983 年设茫崖行委。境内矿产资源富集、种类繁多，现初步探明的矿产种类有石油、天然气、石棉、钾盐、砷硝、天青石等 10 种。矿产地 20 处，大型矿床 10 处。创产储量潜在价值

达 苑 范 万亿元，占全省矿产资源潜在开发价值总量的 源 耀 恩 豫，是青海省矿产资源最为富集的地区之一，开发利用前景十分广阔。

位于石棉山下的茫崖石棉矿，属特大型露天石棉矿床，蕴藏量占全国石棉总储量的三分之一以上。境内驻茫崖石棉矿和省石油管理局前线指挥部。辖区内有雪豹、棕熊、羚羊等珍贵野生动物。

经过我简单的介绍，大家已对茫崖有了初步的了解，但是想更深、更详细的了解茫崖，那还是请各位随我一同走进茫崖，去领略大自然赋予茫崖的别样景观！

## 花摇土摇沟

各位朋友，大家好！

接下来我们要游览的地方是茫崖行委驻地花土沟镇。花土沟没有花，也没有草，有的只是茫茫戈壁与无边无际的大漠黄沙。据说花土沟是因为上世纪 80 年代石油勘探人员第一次踏足这里时发现满山五颜六色的土而得名，柴达木人称这里为西部之西，石油人称这里为花土沟。

花土沟有油田，花土沟有生命，花土沟有柴达木人的希望，花土沟有上一代人的艰辛，更有上上一代人的血与汗。就因为这些，今天的花土沟生机勃勃；就因为这些，才使这块被冠予最贫瘠的土地充满希望，才会使这里有西部“小香港”之称。当然，这称呼只是一个人气的形容词，而不是一个地名。

昔日的无人区，今天的石油城，如今的花土沟钻井架高矗如林，磕头机不停地忙着作业，储油罐平地而起。当我们行走在宽广的马路上，看到的是整洁的街道，两旁的绿化带里栽种着抗旱耐寒的杨树乘着清风，树叶沙沙作响，在这荒漠的戈壁滩上能见到如此的绿景真是令人感叹。围绕着街道的四周一幢幢高楼拔地而起，楼下的商业铺面井然有序地开放着餐馆、超市、网吧、专卖店、鲜花店、服装店等。再看那边，有装修高档的宾馆、酒楼、夜总会等应有尽有。因为石油，使这里有了生命，有了人，有了楼，有了机会，有了更多的繁衍生息。

更迷人的的是花土沟之夜，当夜幕降临时，走在花土沟的街头

上看到的是，灯火辉煌，一条条晶亮的光带在深旷的大漠迤迤展开，好像银河流泻人间。远望去，炼油厂灯火辉煌，高高的炼油架上缀满千万颗闪烁的明星。幢幢灯塔，灿烂夺目，排排路灯，熠熠闪亮，娱乐场所的霓虹灯像天空上的星星眨着眼睛，明灯与星辰相映，五光十色，成为大漠戈壁独特的夜景。

好了，各位游客，我们花土沟之游就到此结束了，感谢大家一路的配合与支持。再见！

## 千摇佛摇崖

各位朋友，大家好！

欢迎大家到茫崖观光旅游。我是伊伊伊伊旅行社的导游，名叫伊伊伊。今天我有幸给各位当导游，感到十分荣幸。我们的司机姓伊，大家就叫伊师傅吧。今天我们要去游览的景点是茫崖花土沟地区的雅丹地貌。因这里的雅丹地貌独具宗教文化色彩，所以人们就给它起了个最响亮的名字——千佛崖。

千佛崖坐落在花土沟的游园沟里，距离茫崖行政区只有十来公里路。关于千佛崖的情况，等我们上路之后，我再作简要的介绍。

朋友们，有关佛的雕塑，我不说大家也知道，中外都有许多景点，仅我国古丝绸之路之上，也有很多佛的雕塑景点。这些景点各领风骚，各具特色，许多游客蜂拥而至。可是，它们都是人工雕塑的。而茫崖花土沟地区的这群“佛”的雕塑，既没有用一錾，又未受一刀，不着丹青，无须涂抹，却以立体造型，再现群佛众仙的潇洒风姿，敦厚憨态，仿佛呼之欲出，召之即应。

显而易见，这群佛像也是大自然这个艺术家雕塑出来的。它不知经过了多少年的精心构思，经历了多少万年的精凿细磨，才造就了这群千佛成集的绮丽壮观，才营造了这个震惊天地的艺术杰作，令人浮想联翩，感慨万千。

现在展现在我们眼前的就是驰名中外的千佛崖。你们看，这洋洋群佛，多么壮观啊！你们从左到右、从上到下地细看，这些

“佛”们或立打坐，或俯仰侧卧，形态互不重复，仪表也不雷同；讲经的烂熟佛典，说法的贯古通今；打坐的心静如水，参禅的妙语天机；言者津津乐道，诲人不倦，听者全神贯注，学而不厌；坐则如钟，行则似风，腾云驾雾，来去从容。

整个“佛像馆”里，神佛肃穆大智，菩萨安泰卓然，弟子孜孜不倦，侍童聪灵率直，力士强悍矫健，罗汉阵列井然。

你们再看，这是释迦牟尼，这是八臂观音，这是文殊、比丘，这是迦叶、阿难……

这些“佛”们，其态或庄重，或稳健，或温柔，或含蓄，或参禅打坐已久，或普渡众生刚刚归来，个个神态非凡，尊尊风姿卓越。

我们置身在这样活灵活现的“佛”面前，仿佛到了西天神地，到了仙班荟萃的地方，虔诚之心油然而生。

面对这空前绝后的洋洋大观，即使能工巧匠或名家大师，也不能不啧啧惊叹！

是啊，柴达木盆地的雅丹地貌，就这么妙，就这么奇！它有夏商周雕塑的浑厚和粗犷，又有春秋战国陶俑的瑰奇和绚丽，纹理自然而又恣肆纵横，气势宏畅而又变化多端，从似与非之间，展示出无限的生命力，给人类带来一种道不明的美之顿悟。

千佛崖就介绍到这里，祝朋友们一路平安，欢迎再次来茫崖观光旅游。

## 尕斯库列湖

各位朋友，大家好！

今天我要带领大家去参观的地方是尕斯库列湖。也许咱们的游客朋友中有很多人去过著名的青海湖，看到过鸟岛。而今天我们要去的这个地方也是一座被誉为“鸟类的天堂”的地方，让大家在这荒漠戈壁上再看看我们这戈壁滩上的湖泊和百鸟群飞的地方，是否可以和青海湖的鸟岛媲美！

曾经有位著名的大诗人，到柴达木盆地来采风时，曾这样赞美过我们的尕斯库列湖：

摇摇摇摇辽阔的戈壁望不到边，  
摇摇摇摇云彩里悬挂着昆仑山。  
摇摇摇摇镶着银边的尕斯库列湖哟，  
摇摇摇摇湖水中映着宝蓝的天，  
摇摇摇摇这样美丽的地方哪里有？  
摇摇摇摇我们的柴达木就像画一般。

在盆地的西北端，从巍峨的昆仑支脉尕斯山中，清澈的阿拉尔河奔腾而出，泻玉溅珠，直扑戈壁大漠，化作了一片漫漫涣涣的沼泽湿地，在这片水草丰茂的莽原中心，静静地横卧着美丽无比的尕斯库列湖。湖水蔚蓝清纯，如一面巨大的蓝色宝镜镶嵌在褐色的戈壁大漠中。

尕斯库列湖水面有 ~~五百~~ 多平方公里，湖周边大部分的地方由高大的芦苇环围，就像一道严密的绿墙，又如一扇扇菊翠的屏风

把湖水包围起来。而有些湖岸，却是千丈细沙，沙白净得如灿灿白银。这银白的沙与湛蓝的湖水相互映衬着，恰如蓝宝石上镶上了白银的边。湖的四周是宽十多公里的沼泽带，其间有清澈的小溪自由自在地四处流淌；有几个碧玉般的岛探出水面，相互张望；还有几个小湖泊，相互间似断还连，真像一串明亮的珍珠项链。这一切，给尕斯库列湖增添了无限的风光和秀色。

每当盛夏来临，绿草茵茵如地毯铺满天涯，蓝天中白云悠悠，湖光山色中百花竞放，群鸟飞翔……当我们漫步在尕斯库列湖边时，您将会被眼前旖旎的景色深深感动。在这荒凉的大漠深处，也竟是姹紫嫣红开遍，是这般花迷人眼！

尕斯库列湖，蒙古语大雁湖之意。距柴达木西部重镇花土沟160多公里。由于地处偏僻，人迹罕至，竟成了鸟类的天堂。在这里栖息的鸟群，种类之多，种群之大，远远超过了闻名遐迩的青海湖鸟岛，这一点世人知之者甚少。

每年源-缘月，有无数只候鸟，从温暖的南方，经过万里征程，来到尕斯库列湖安家落户、生儿育女。那景象壮观美丽到了极致。各种候鸟都是结群迁徙，当野鸭和黄鸭群来临时，它们飞得较低，欢快的鸣叫着，铺天盖地。群体在空中盘旋时，分合不定，就像五色斑斓的彩云在飞快地飘动。在经过一番居住地的选择后，终于消失在湖水和沼泽的深处。那大雁、黑颈鹤、白鹭、水鸡、海鸥等各种鸟来临时，队形不一，歌声有别，翩翩起舞也各有千秋，叫人目不暇接。而最好看的要属那大天鹅了。深秋，天高云淡，碧空如洗，在天幕的深处，渐渐飘来一大片洁白的云，飘飘荡荡，舒卷自如，变幻不定，这片“云”终于移到了湖的上空。原来那白云是由无数列队成人字形的天鹅所组成。它们的鸣声浑厚，在湖的上空盘旋几转，落到湖面上时，那原本平静

如镜的湖水，立即被耀眼的白锦缎遮盖了起来。天鹅开始嬉波对舞，悠闲游弋，令人神往。每年有 50 多万只各种鸟在尕斯库列湖居住，繁衍后代。但各种鸟之间极少发生争斗。她们好像早有约定成俗的规则，各有各的地盘，互不侵犯，和睦相处。

这些鸟还有一个共同的习性，即严格的一夫一妻制。一旦结为连理，便终生相守，白头到老，中途丧偶也不再婚配。从无什么“感情破裂”、“第三者插足”等情感危机。其中，尤以大天鹅的行为可圈可点。每一对大天鹅夫妇，白日里成双成对，形影不离，夜晚入巢则紧紧依偎，相互梳理羽毛，互诉衷肠，其音低沉柔和，夜深了才交颈而眠。这美丽而可爱的生灵，好像具有某种更高层次的情感，甚至能与人进行感情交流。难怪古今中外，都把天鹅比作仙子，演绎出一些感人至深的传说来。

据说，这里有个叫赞布的人，他是一位心地忠厚的蒙古族牧民。上世纪 50 年代初，他在国营阿拉尔牧场当牧工。一个冬日的月夜，他在湖上找一头牛。突然，他听到了一声凄厉欲绝的天鹅鸣叫声。连忙寻声前往，很快在结了冰的湖面上，发现一只被狼咬伤的天鹅，守着一只已成一堆残皮断肢的天鹅不停地鸣叫。赞布抱着这只天鹅回到家，经他夫妻俩和女儿乌兰琪格的精心治疗和护理，这只天鹅活了下来，并成了赞布家的一个成员。它虽和家中的小狗、山羊、鸡同在一个食盆中进餐。论身材大天鹅足有 1 米高，愿 10 公斤的体重，但它从不和同伴们争食，总是谦谦礼让。当老鹰在天上盘旋时，这天鹅会向天大声呼叫，并张起翅膀转大圈，使老鹰无机可乘。它对赞布好像有着更深一层的情感，当赞布回家的马蹄声别人还没听见时，天鹅已等候在门口了。主人进门后，它就迎上去，用那嫩黄的嘴轻轻地啄啄赞布的手，表示欢迎。天鹅与乌兰琪格简直就像一对小姐妹，能做出很

多叫人想也想不到的玩法。第二年夏日的一天，赞布在离家很远的牧场上放牧羊群。猛地，他看见他家的天鹅直直地向他飞来，惊恐急促地鸣叫着，在他的头顶盘旋。赞布立即明白了，家中出了什么事。妻子去亲戚家帮剪羊毛去了，家中只有暑假归来的乌兰琪格。

赞布策马飞奔，天鹅先他而去。一进家门，看见小乌兰横躺在台阶上，已昏迷了过去。只见天鹅用她的翅膀不停地向女儿煽着、鸣叫着。那声音真像是大姐姐在呼唤着小妹妹快快醒过来。赞布的眼中涌出了泪水，一半为女儿，一半为天鹅。由于抢救及时，患了突发性胃痉挛的小乌兰很快就康复了。从此，赞布逢人就说天鹅是仙女。此后，赞布成了一名远近闻名的天鹅守护者。

朋友们，在尕斯库列湖，你会观察到生命在这里是多么绚丽多彩、生命与生命在这里是多么地完美和谐。好了，我们尕斯库列湖的游览也就到此结束了！谢谢，再见！

## 油摇砂摇山

各位游客：大家好！

今天，天气晴朗，阳光明媚，油砂山也因您的到来，更添一份生机。油砂山地处乌尔禾后山与和丰县交界处，此处有一断层山脉，是造山运动过程中山体互相挤压、抬升形成的。强烈的地壳运动，造成地下油层沿着断裂处外溢，渗出地面形成 100 多平方公里的裸露油层地貌。现拟在油砂山景区内修建 10 公里的简易公路和基础服务设施，将该处建成石油地质科普教育基地，供游人参观。

位于柴达木盆地西北角的油砂山。面积约 100 平方公里，海拔约 3000 米，这里是青海省的最西部地区，距格尔木 100 多公里，距西宁 500 公里，是青新公路进入新疆的必经之地。在 101 国道旁边，油砂山下，矗立着一座极为普通不过的纪念碑。当我们站在这纪念碑下，遥望油砂山的英雄岭，思绪将我们带进柴达木的历史长河。柴达木盆地的石油勘探者，从这里开始了我国以及柴达木盆地的石油地质勘探事业，在这里石油勘探者发现了含油的标志……油砂，便将这里命名为油砂山，把油沙山的最高峰命名为英雄岭，柴达木盆地的第一口油井就诞生在这里。这里是共和国石油事业的摇篮。当初，我国著名的石油地质学家孙殿卿、朱夏及陈梦熊曾在这里率领石油勘探者风餐露宿，转战千里戈壁，奠定了柴达木地质事业的基础。柴达木盆地西部的许多地名，都是当初为了工作方便，他们命名的，如一里坪、俄博

梁、南八仙、冷湖、花土沟等等，这些地名已成为法定地名，出现在祖国的版图上。如今，这纪念碑，已成为历史的见证，仍然以雄伟庄严的历史风貌，可歌可泣的历史，来鼓舞着人们的坚强意志，激励着人们为国奋斗的情感。

解放后进入柴达木盆地的首先是解放军部队，为寻找国家急需的石油矿产资源，石油勘探工作者，紧接着进入柴达木盆地，在柴达木盆地 10 余万平方公里的区域内，从基础地质工作开始，进行大规模的石油勘探工作，他们当中，有老一代地质学家，有地质院校的学生，还有解放军转业官兵。他们在极其艰苦的条件下，从零开始，全面地对柴达木盆地及其周边地区以石油盐类矿产为主包括其他矿产资源进行了全面的勘查。这期间，对他们的工作最先进行艺术创作的是著名美术家黄胄先生，1957 年，黄胄先生当时只有 40 多岁，作为西北军区的记者，奉命从西宁沿着刚刚通车的公路，进入柴达木盆地采访，在颠簸的军车上，突然，传来一阵悦耳的驼铃声，作为艺术家的敏感，黄胄急忙从军车上站起来一看，是一队石油勘探者的驼队，这时他们相互招手致意，这是黄胄离开西宁后，见到的第一批人员。对这些朝气蓬勃的石油勘探队员，面对行进中的石油勘探者，他的心情非常激动，灵机一动，连忙拿出画板，在军车上，将行进途中的石油勘探者的驼队阵容速写下来，这就是黄胄后来创作的国画《勘探者》的素材，这也是这位艺术家的不朽名作，也是以地质勘探者为题材的著名作品，从这幅作品上，可以从中看到当年柴达木勘探者的英姿。在这个时期，黄胄在柴达木盆地，在青藏公路，在雪域高原，积累了大量的素材。黄胄回到西安以后，以这些素材为基础，创作了大量的反映，柴达木开发建设、青藏公路建设的作品。这些作品成为这个时期的历史记录，也为这位艺术家走向

## 摇摇柴达木导游词

---

成功奠定了基础。

当我们站在这粗旷的油砂山前，面对这座英雄的神山，望着无边的天际，和风吹拂，浮想联翩，思绪万千。在大自然的演化发展过程中，在亿万年的生物催生覆死循环往复的演化过程中，人类能够脱颖而出，变成了强盛的生物群体。寻觅人类的发展足迹，人类总是在发展过程中，改造着大自然，开垦着适宜生存的土地，从而在这片开垦出的土地上，建立了自己美丽的家园。柴达木人的先驱者在这片神奇的土地上，顽强地生存下来，给后来的柴达木人竖立了坚挺不倒的丰碑，使后来者永远敬仰。

## 蒙古族习俗

各位游客朋友们，大家好！

欢迎大家到海西旅游观光。海西是个多民族聚居地区，有蒙、藏、汉、回、土、撒拉等 14 个民族，其中蒙古族是海西州的主体民族之一。为了使大家更多地了解蒙古族，我将海西蒙古族的民俗风情，向大家简要地介绍一下。

海西的蒙古族主要分布在乌兰、都兰、德令哈、格尔木及茫崖等地。他们主要从事牧业生产，但也有少数从事小块农业并兼牧业。蒙古族语言为阿尔泰语系蒙语组，属于维拉特方言，文字为自右至左上下连写的蒙古文。

蒙古族牧民居住在传统的蒙古包里。蒙古包由木制支架、围栏、顶端轴架三部分组成，外包毛毡，用绳索固定，外形是伞状圆锥形包架，包内中央是锅灶。正中上方供佛龕，左右两侧放置箱柜、衣物、粮食等。左侧靠门处摆放活动木制碗柜、灶具、酥油桶、挤奶具等。包内上方及两侧铺长方形毛毯或毛毡。长者居上，男性居右，女性居左。蒙古包冬暖夏凉，防雨防风，但价格昂贵。

蒙古族的服装均为大襟长袍，腰系各色腰带，头戴毡帽或皮帽，足穿长筒马靴。妇女喜欢戴首饰，最受欢迎的是珊瑚和金银器；颈上常戴大串珊瑚或珠宝，胸前挂银牌，头发分两束扎辫垂于胸前，并以青布作辫套，辫套上绣着各种各样的图案。

蒙古族以牛羊肉、酥油、牛奶、青稞炒面和面粉为主要食

物。制作奶豆腐、奶皮饼独具特色。夏季多奶类，冬季多肉类。早晨多吃烙饼、油饼，喝茯茶；午饭多吃炒面、喝奶茶；晚饭多吃面条，大米肉粥和手抓羊肉。临睡前习惯喝酸奶。饮食操作方法与食谱种类多与藏族相同。

蒙古族的礼节较多，小辈拜见长辈必献哈达，长辈吻晚辈额部，平辈相见互相拥抱。妇女相见先问好，后拥抱贴面颊。客人到门前，全家出门迎客接马。尊贵客人和长辈，坐在佛龕左下方。逢节或喜事，必摆“夏穆尔”（木制彩绘盘具），内放炒面、酥油块和红枣。对客人敬酒时，瓶系哈达，瓶口贴酥油，敬酒者整衣脱右袖，举杯撒酒敬天，后敬客人。敬酒人左手拿瓶，左腿弯曲，右脚点地躬身，右食指触额，然后双手将酒瓶敬向客人。客人右手无名指触瓶口酥油，向空弹一下或触唇部以示受礼。然后用镶银木碗或新瓷碗再敬酒。客人接酒后，用无名指沾酒向空中弹一下，已敬天敬神；向锅灶弹一下，敬火神；向土地弹一下，敬大地、敬祖宗。而后开始畅饮。首席长辈面前须放羊背或肋条肉。十分高贵客人面前放全羊，并致颂词。妇女敬饭或茶，敬毕后退出，不能转身退去。

蒙古族和其他民族一样，把春节当作一年内最隆重的节日。新春佳节，男女老少，穿着民族服装，依次去亲朋好友家拜年，互敬哈达和礼物，互送节日祝福。

蒙古族一生中有三大喜庆日：第一是出生后 苑天的洗头日；第二是 猿岁的剃头日；第三是结婚日。这种习俗一直延续至今。

此外，蒙古族每年举行一次“那达慕”大会。那达慕的前身是蒙古族一年一度的“祭敖包”会。当祭敖包的礼仪结束后，大家尽情地欢乐歌唱。那达慕的项目，最早时只有赛马、摔跤、射箭三种，参加的人都是男人，所以叫“男人的三艺比赛”。后来，

活动项目逐渐增加了许多新的内容，如赛骆驼、赛蒙古象棋、歌咏比赛、歌舞及田径项目等。期间还进行物资交流会，许多小商小贩纷至沓来。

蒙古族实行一夫一妻制。婚俗有说亲、订婚、过彩、结婚等程序。选定吉日后，由新郎、伴郎及媒人去迎亲；女方家也会组成陪嫁队，将姑娘送往男方家，举行结婚仪式。新娘进入蒙古包后，由德高望重的长辈主持婚礼，代表来宾，向两家祝贺。新娘新郎点灯，给佛龕叩头，拜见双亲。主婚人致祝贺词，赞美他们结成终身伴侣。新娘给客人敬献奶茶，然后双方宾客入席饮酒，唱赞歌跳舞等，欢乐到深夜。

蒙古族实行天葬、火葬、土葬。天葬有固定的地点，一般请高僧或长者去选停放尸体的地点。安放尸体前，尸体底垫羊毛、柏叶，周围撒青稞、大米等。葬后请僧人诵经，同时去寺院布施。火葬地点由喇嘛选定后，挖一土灶堆上柴禾，浇上酥油、清油等，用白布裹尸，放置柴堆上焚化，骨灰埋于地下或修灵塔埋葬。死者的妻子和子女一般守孝 30 天，男子翻戴帽子，妇女将辫套的红纓取掉，辫子结扎一块，并系白羊毛绳。孝期男女不穿新衣，不拜访亲友，不参加娱乐活动和筵席，当年不过春节。男子不修面理发，女子不梳头，不配戴首饰。

蒙古族不食马、骡、驴肉及猛禽类。妇女要辫发忌披发。忌途中丢失帽子或帽子打补丁。妇女生孩子忌门。忌用有裂缝的碗给客人盛茶饭。忌讳叫死人的名字。

## 藏族习俗

各位朋友，大家好！

欢迎大家来海西观光游览。海西是一个多民族聚居的地区，其中藏族是海西州的主体民族之一。为了使大家更多地了解藏族，我将海西藏族的民俗风情，向大家作一简要地介绍。

海西的藏族主要分居在天峻、格尔木、都兰等地。藏族主要从事畜牧业生产，其中少数人从事农业生产。

藏族语言属汉藏语系藏缅语组，分卫藏、康巴、安多三大方言。海西藏族主要使用安多方言。藏文为自左向右横写的拼音文字，有正楷、大草、小草、艺术体等写法。

藏族牧民大多都生活在草原上，以放牧牛羊为业。居住的是自己制作的简单、易于搬迁的牛毛帐篷。食物主要以“糌粑”、“手抓”为主。“糌粑”是将青稞炒熟磨细，拌以酥油，捏团就食；“手抓”即用清水煮牛羊肉，放些盐巴和调料，水开十几分钟就吃，其味又嫩又香。

藏族的衣着服饰多姿多彩，一整套藏族服饰由帽、衬衫、袍、裤、靴、腰带等组成。除腰带外，均分冬装、夏装、春秋装三类。藏族男女穿宽大、右开襟的布袍或长皮袍，头戴礼帽，脚穿马靴，外出做客时则穿羔皮缎面和水獭皮镶边的锦袍，腰束彩带。妇女喜欢佩带具有民族特色的装饰品，如戒指、耳环、项连、玛瑙、珊瑚等。装饰品都很昂贵，有的装饰品价值上万元、几十万元，甚至有的全身的装饰品价值上百万元，故有这样一种

说法：藏族人的家产全在女人身上。

藏族的礼节较多，每逢婚、诞、喜庆、节日，都要互献哈达。任何贵重的礼品，不放哈达不成敬意。洁白的哈达标志着最真诚的心愿。

藏族实行一夫一妻制。婚姻恋爱自由，经双方相互了解、加深感情、同意结为夫妻时，各自向父母表明态度，征得老人们的同意后，派媒人带上哈达、酒、茶等礼物到女方家求婚。女方家同意后，商定结婚吉日。结婚的前一天，媒人到女方家迎亲，女方家酒肉招待。出家姑娘开始梳妆打扮，做好出嫁准备。第二天家人携带陪嫁礼物送亲。男方派出迎亲队，带着哈达和酒在中途迎亲。新娘围着娘家的帐房转上三圈后，便哭哭啼啼地随着送亲队伍起程。一到男方家门口，新娘随着迎亲歌下马，绕着门前的火堆转上三圈，再由僧人念经祈祷，向新娘头上浇上净水，便踩着门口的白毡进入帐房。

招女婿，是藏族中常见的一种婚姻形式，一般由女方到男方家提亲，其迎送仪式与嫁女基本相同。招来的女婿，不论在家庭，社会上都受人尊重，享有与儿子同等的权利。

藏族有许多传统节日，但春节和藏历年是一年中最热闹的两个节日。新春佳节，男女老幼，穿着色彩鲜艳的民族服装，走亲访友，互相问候，敬献哈达，馈赠礼品。此外，藏族还把儿女的婚嫁、老人的祝寿、婴儿的“剃毛头”等喜事，一般都安排在春节和藏历年期间进行，使节日气氛更加隆重。

藏族的葬仪可分天葬和火葬两种，其中天葬较为流行。所谓天葬，就是人死后，请喇嘛、活佛念经，超度亡灵，然后将尸体抬至天葬台，让鹰隼啄食。他们认为实行天葬后，死者的灵魂可以升天。这种葬式显然带有较为浓厚的宗教色彩，但由于沿习成

## 摇摇柴达木导游词

---

俗及自然环境、生活环境等因素，天葬仍是藏族人民至今采用的一种主要葬俗。

藏族在日常生活中有很多禁忌：忌对着人面咳嗽；忌吃骡、马、驴、狗等动物的肉；忌反手用勺添茶倒水；忌佛像前脱鞋袜；忌用有裂缝的碗给客人盛茶饭；忌讳叫死人的名字等。这些禁忌与藏族人民的日常生活息息相关，也是藏族人民日常生活中的重要准则。

## 后 记

在西部大开发、海西大发展的历史机遇中，有幸出版《柴达木导游词》一书，为海西的两个文明建设贡献自己的微薄之力，这既是我终生追求的夙愿，也是我多年奋斗的目标。此书虽没有很高学术价值和审美价值，但通过《柴达木导游词》可以使读者感受到柴达木的文化积淀和独特风采，可以领略到柴达木盆地的壮丽景色。本书不仅给中外游人提供了丰富多彩的、翔实有趣的导游词，而且也给中外研究人员提供了不可多得的宝贵资料。这本书的出版发行，将对海西旅游业的发展和开发起到了添砖加瓦的作用。

本书在编写过程中，除了翻阅全州两市三县三工委提供的资料以外，还参考了白渔和言公写的《走进柴达木》、吴有忠主编的《青海导游词》、谢佐和程起骏编著的《柴达木》、陈启福和孙孝欣编写的《可爱的柴达木》、乔永福主编的《柴达木旅游揽萃》、诺日仁青和子夜的电视剧《情人湖传奇》、三木才主编的《海西旅游指南》等书籍，在此特向以上几位作家、学者、专家们表示衷心的感谢！此外，还参考了蒋应梅、王鸿宾等同志提供的资料，在此也一并表示感谢！

更值得一提的是，本书还得到了州委、州政府、州文联、州旅游局以及其他有关单位、有关同志的大力支持，在此表示谢意。

在编写过程中，我虽然付出了极大的热情和努力，但因资料

# 摇摇柴达木导游词

---

缺乏，时间仓促，加之本人水平有限，本书难免有不少缺点和错误，敬请读者批评指正。

吴摇婕

2008年 缘月 圆日