



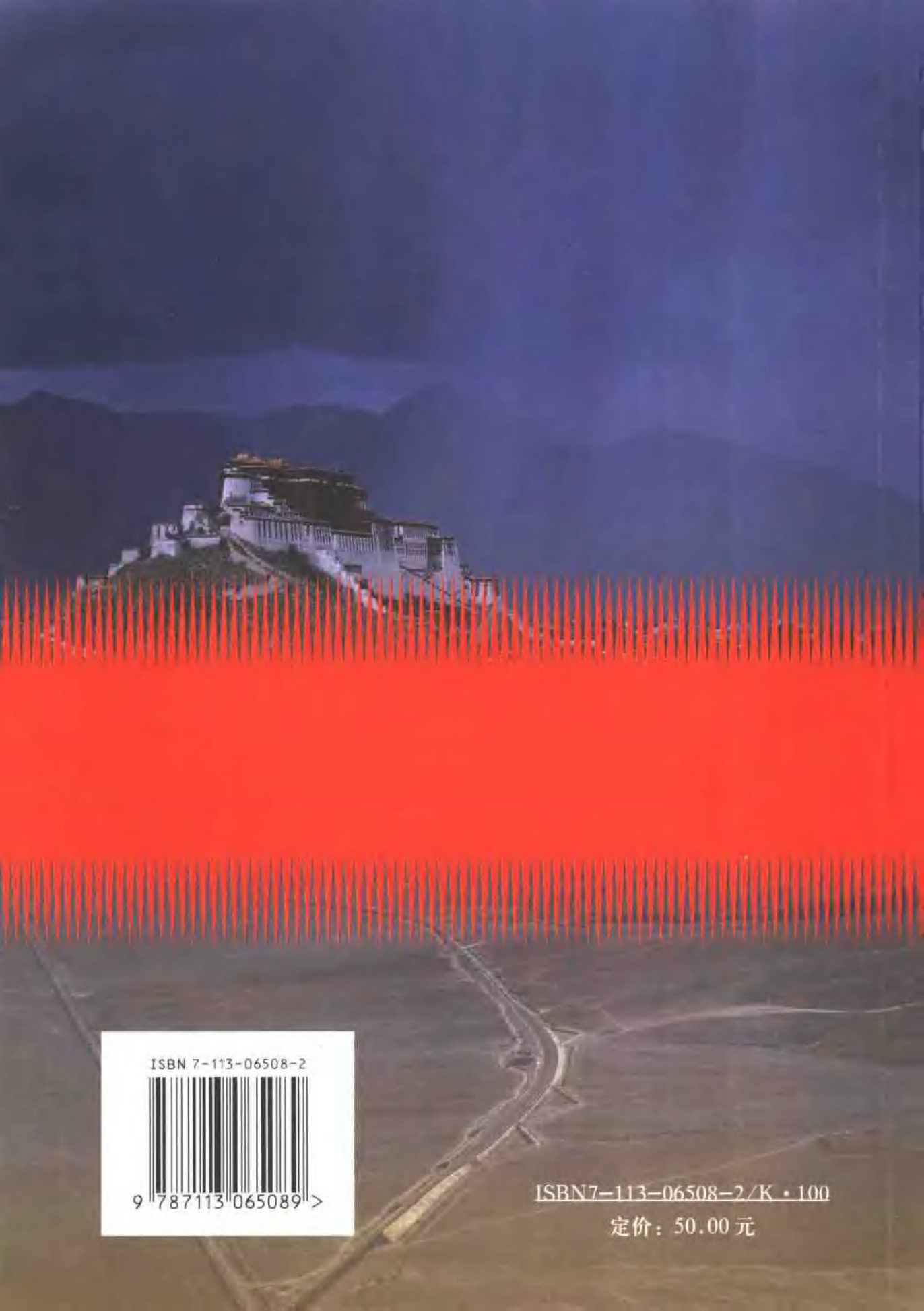
中国铁路

青藏铁路纪念册

中国铁道出版社旅游图书编辑部 编

中国铁道建筑总公司修建的三世河特大桥

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE



ISBN 7-113-06508-2



9 787113 065089 >

ISBN7-113-06508-2/K · 100

定价：50.00 元



青藏铁路纪念册

中国铁道出版社旅游图书编辑部 编

编 辑：石建英 刘 林 郭力伟

装帧设计：崔 欣 郑春鹏 余嘉玲

摄 影：王明柱 石建英 刘 文 伍 振

许 国 陈东山 张立明 武 羽

姜书范 高 俊 等

中国铁道出版社
2006年6月·北京

图书在版编目(CIP)数据

青藏铁路纪念册 / 中国铁道出版社旅游图书编辑部编.

北京: 中国铁道出版社, 2006.6

ISBN 7-113-06508-2

I. 青… II. 中… III. 青藏高原—铁路工程—建设—成就 IV. F.532.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第069415号

◆ 鸣谢单位

中国铁道建筑总公司

中铁电气化局集团有限公司

中铁建工集团有限公司

中铁建电气化局集团有限公司

中铁西北科学研究院有限公司

南车四方机车车辆股份有限公司

中国北车集团济南机车车辆厂

铁道部第一勘察设计院

中铁二局集团有限公司

中铁三局集团有限公司

中铁四局集团有限公司

中铁五局集团有限公司

中铁十四局集团有限公司

中铁十八局集团有限公司

中铁二十局集团有限公司

书 名: 青藏铁路纪念册

作 者: 中国铁道出版社旅游图书编辑部

责任编辑: 石建英 郭力伟 刘 林

装帧设计: 崔 欣 郑春鹏 余嘉玲

出版发行: 中国铁道出版社

地 址: 北京市宣武区右安门西街8号(100054)

印 刷: 北京精彩雅恒印刷有限公司

版 次: 2006年6月第1版 2006年6月第1次印刷

开 本: 787×1092 1/16 印张: 5 字数: 200千

书 号: ISBN 7-113-06508-2/K·100

定 价: 50.00元



青藏线：唐古拉山



京沪



青藏线：唐古拉山



青藏线：唐古拉山



青藏线：唐古拉山



青藏线：唐古拉山



中铁工程

中铁电气化局集团有限公司

CHINA RAILWAY ELECTRIFICATION BUREAU (GROUP) CO., LTD.

中铁电气化局集团有限公司具有国家铁路工程施工总承包特级资质，可承担各类铁路线、桥、隧综合工程及通信、信号、电力工程、房屋建筑施工；机电安装工程施工总承包一级资质和铁路电气化工程、电务工程、公路交通工程、城市轨道交通等多个专业承包一级资质及境外工程经济技术经营合作资格，为AAA银行信用等级。

从我国第一条电气化铁路宝成线开始，在近 50 年的发展历程中，公司承担了中国电气化铁路科研与技术开发、设计、施工、专用器材生产的主要任务，建成了我国第一条开行重载单元列车的大秦电气化铁路工程，设计并建成了我国第一条时速200公里的广深电气化铁路工程，参与建成了我国第一条采用多种供电和信号自动化控制新技术的秦沈电气化客运专线等，累计设计电气化铁路4480正线公里，建成电气化铁路20000多公里，占我国建成开通电气化铁路里程的80%以上，为我国电气化铁路的发展做出了重要贡献。同时，在铁路、公路、土建工程、城市轨道交通、工民建工程等方面施工实力雄厚，完成了大批国家和省部级重点工程，赢得了社会各界广泛赞誉。公司共获得国家科技进步奖3项，詹天佑土木工程大奖4项，鲁班奖3项，铁道部科技进步奖31项，国家专利成果奖32项，并获得多项国家、铁道部工程、设计优质奖。

在开拓香港及海外市场，公司先后承担了坦赞铁路援建、尼泊尔电力工程、利比亚体育馆、香港西部铁路牵引供电工程、香港地铁将军澳支线供电工程、伊朗德黑兰郊线电气化铁路等工程，提高了国际声誉。

中铁电气化局集团有限公司多次荣获“全国优秀施工企业”称号，“全国质量管理先进单位”，“全国质量效益型先进企业”，“全国用户满意施工企业”和“北京市质量管理卓越奖”等荣誉。2004年“中铁电化”品牌荣获“中国行业龙头品牌”称号。2005年荣获“中国企业文化十大最具影响力企业”称号。2004入驻中关村科技园区，并荣获“十佳企业”光荣称号。

地址：北京市丰台区方庄路海口鑫家行一幢

邮编：100026

网址：<http://www.eeb.com.cn>

电话：010-51848500

传真：010-51848500



中铁建工集团有限公司

WWW.CICEG.COM

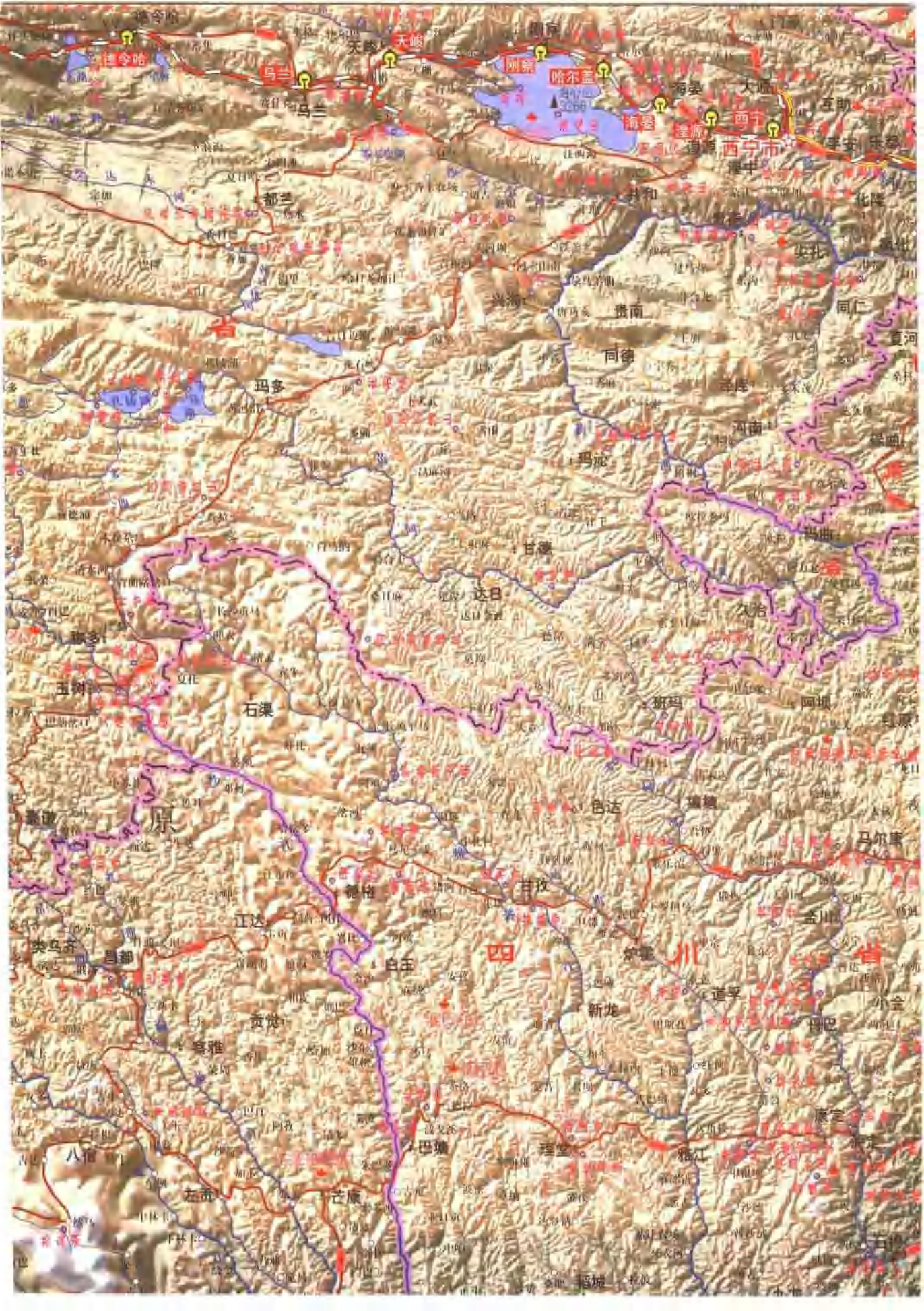
目 录

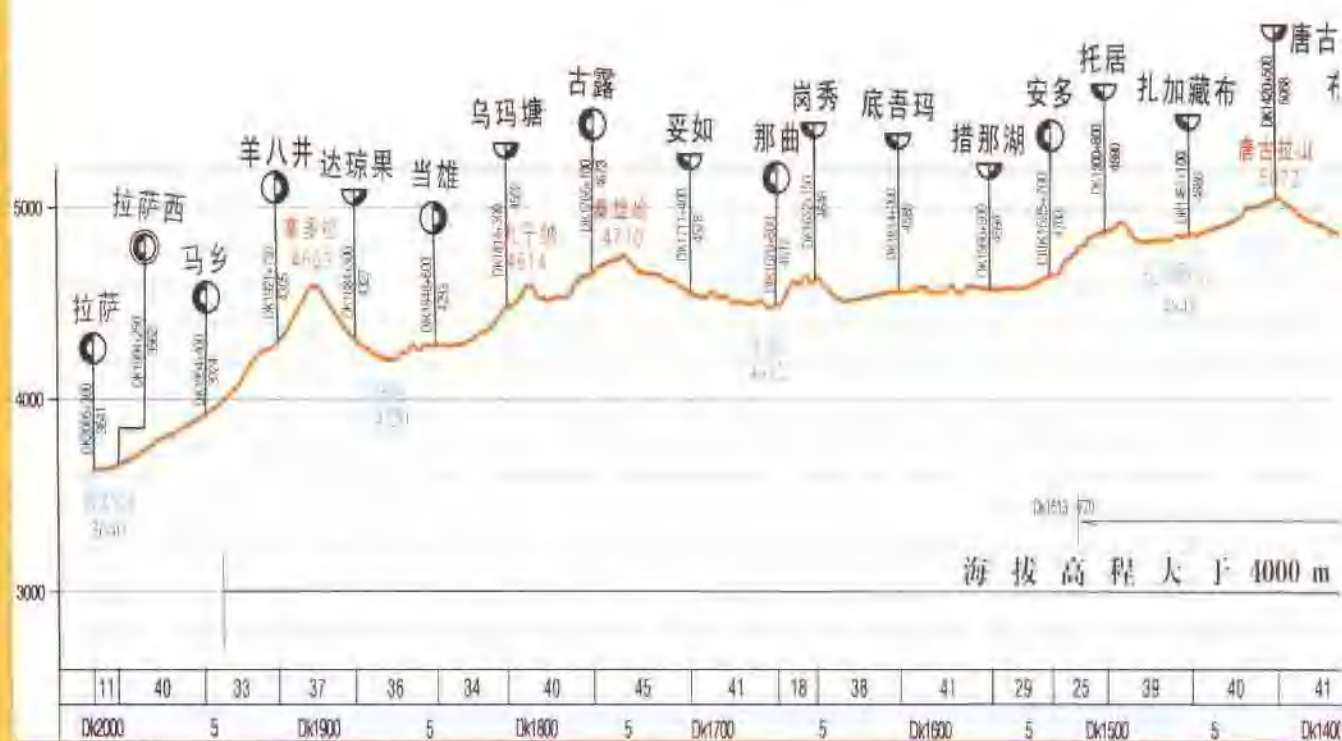
青藏铁路沿线景观地图	2
青藏铁路格拉尔木至拉萨段平纵断面缩图	4
青藏铁路建设简介	6
青藏铁路精彩回眸	10
青藏铁路跨越极限	12
青藏铁路沿线旅游经济带	16
青藏铁路建设者足迹	20
青海旅游概貌	29
西宁及周边	30
青海省博物馆	31
青海湖·贵德温泉	32
塔尔寺	34
日月山	37
倒淌河·撒拉族·千年古兰经·同仁	38
孟达自然保护区·刘家峡水库·泰卡盐湖	39
格尔木·柴达木盆地	40
祁连湖草原风光·昆仑神泉	41
昆仑山	42
昆仑山口	44
可可西里	47
沱沱河	49
格拉丹东雪山	50
西藏旅游概貌	51
安多	52
那曲	53
措那湖	54
念青唐古拉山	55
当雄	56
纳木错	58
西藏的雪山	60
羊八井地热	61
拉萨及周边	62
拉萨河	64
大昭寺	66
罗布林卡	68
八廓街	69
布达拉宫	70
珠穆朗玛峰	74



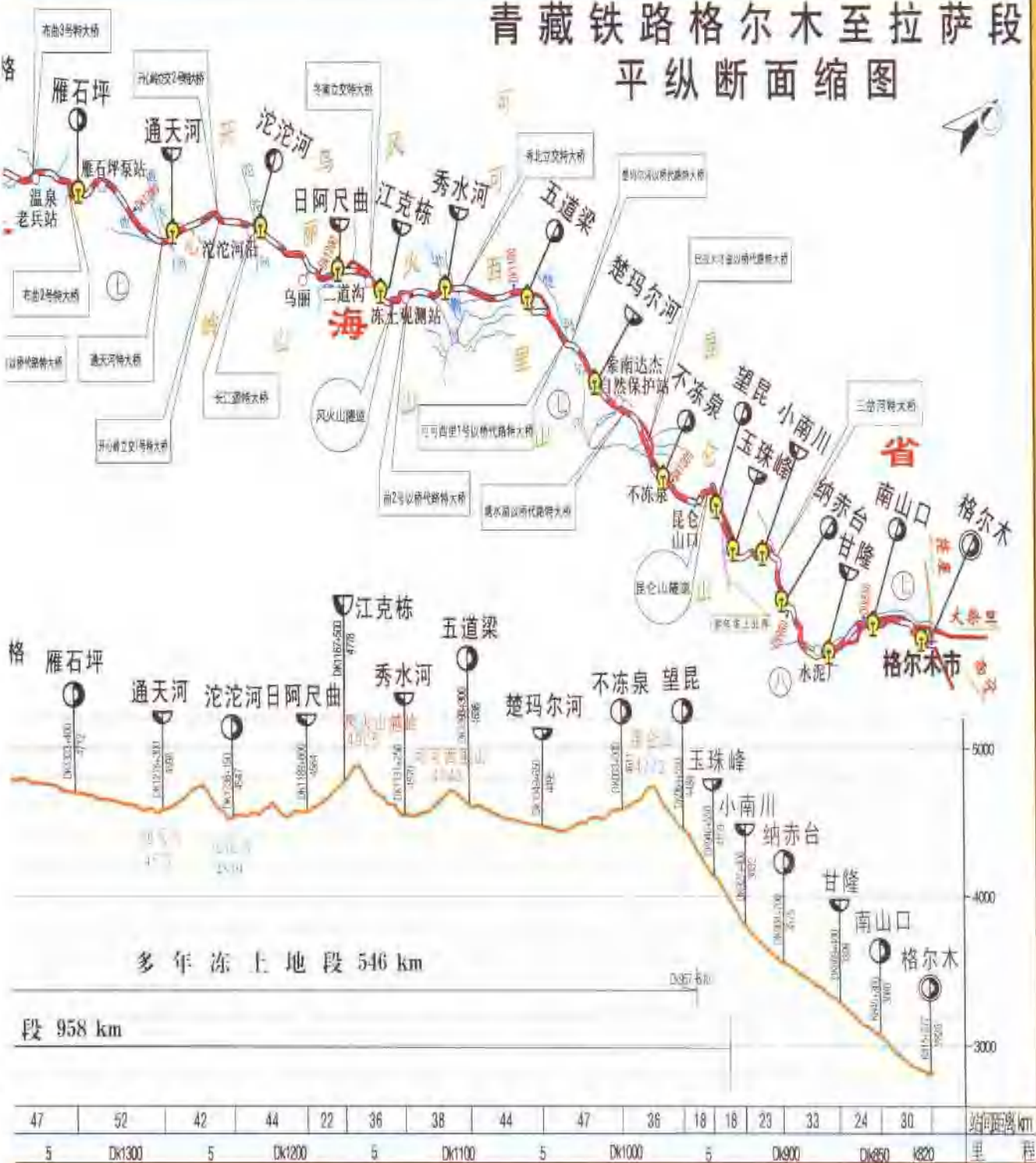
青藏铁路沿线景观地图







青藏铁路格尔木至拉萨段 平纵断面缩图





青藏铁路建设简介

青藏铁路起自青海省西宁市终至西藏自治区拉萨市，全长1936千米。其中，西宁至格尔木段长814千米，1984年投入运营；格尔木至拉萨段（简称格拉段）长1142千米，为新开工建设的铁路。

青藏铁路格拉段北起青海省格尔木市，沿格尔木河而上，经纳赤台攀升至昆仑山口，经五道梁、沱沱河、雁石坪，翻越唐古拉山口，经西藏自治区安多、那曲、当雄，顺羊八井峡谷南下，抵西藏自治区首府拉萨市。全线共设45个车站。国家批准的



工程建设总投资为330.9亿元，建设工期为6年。

在青藏高原开辟一条经济、快速、大能力、全天候的运输通道，是党中央、国务院从推动西部大开发、实现我国各民族共同繁荣发展的大局出发作出的一项重大决策，是实施西部大开发的标志性工程，是人类铁路建设史上前所未有的伟大壮举，对于改变青、藏两省区交通落后状况，加快青、藏两省区经济社会发展，促进文化交流，增进民族团结，具有重要意义。青藏铁路自2001年6月29日开



青藏铁路重点控制工程——雪水河大桥

工建设以来，在党中央、国务院的高度重视和亲切关怀下，国家有关部门和青、藏两省区大力支持，铁道部精心组织，全体建设者团结奋战，攻坚克难，取得了举世瞩目的伟大建设成就。

2001年首战告捷，格尔木至望昆段展开施工，冻土工程试验段开始建设。2002年重点攻坚创出佳绩，展开唐古拉山以北冻土工程和西藏段部分重点工程施工。6月29日，青藏铁路从格尔木南山口新线起点开始向唐古拉山铺轨，11月20日到达望昆站。2003年全面攻坚喜获全胜，展开唐古拉山越岭地段“无人区”和唐古拉山以南工程施工。唐古拉山以北桥隧路基工程基本完成，铺轨通过风火山，到达江克梳。2004年整体推进再传捷报，全线路基桥涵隧道

基本完成，进行站后工程试验，唐北段铺轨通过雅石坪，唐南段铺轨到达古露车站。为确保青藏铁路建设总工期，铁道部决定在西藏安多站新建第二铺架基地，将168台铺架所需的机车、铺轨机、架桥机等大型设备在秀水河站进行大件拆解，在平均海拔4700米的青藏高原上用汽车运输390千米，翻越海拔5234米的唐古拉山公路垭口到安多铺架基地现场组装，创造了铁路建设史上汽车“背”火车的奇迹。6月22日，青藏铁路（西藏段）从新建铺架基地安多同时向唐古拉山和拉萨铺轨。2005年全线展开决战，站前工程、站后工程和运营准备等工作同时展开。

8月24日，青藏铁路铺轨通过海拔5072米的唐古拉车站，创造了世界铁路最高点的新纪录。10月12日青藏铁路全线铺通，标志青藏铁路建设取得决定性重大胜利。10月15日举行了青藏铁路全线铺通庆祝大会。1.23万吨援藏物资通过新铺青藏铁





路运抵拉萨。2006 年全线加快展开工程收尾配套、设备安装和运营准备工作，3 月 1 日和 5 月 1 日货物列车、旅客列车（不载客）工程运营试验取得成功，即将提前一年开通试运营。

开工以来共创优质样板工程 485 项。经检测，全线冻土区路基稳定，桥梁隧道坚固。工程质量符合验收标准。列车运行平稳，达到了冻土地区 100 千米/小时、非冻土地区 120 千米/小时的设计时速要求。

青藏铁路是世界上海拔最高、线路最长的高原铁路，工程宏伟艰巨，工程建设面临“多年冻土、高寒缺氧、生态脆弱”三大难题，是当今世界最具挑战性和探索性的伟大工程。全体建设者依靠科学技术，全力以赴攻克“多年冻土、高寒缺氧、生态脆弱”三大难题，取得了重要成果。



冻土攻关成果显著。青藏铁路已完工程经过两到三个冻融循环的检验，证明所采取的工程措施效果良好，冻土路基没有发生大的冻胀融沉病害，路基基底的冻土上限普遍上升，路基两侧坡不均匀沉降和部分试验路基开裂问题基本得到解决。变形逐步趋于稳定。在第六届国际多年冻土工程会议上，中外专家一致认为，青藏铁路建设解决冻土工程问题取得惊人进展，采取的主要工程措施可靠，能够保证路桥隧涵安全稳定，在多年冻土工程领域走在了世界前列。

环境保护卓有成效。经青、藏两省区环保部门监测结果显示，青藏铁路建设对河流水质无明显影响，冻土环境未出现明显改变，沿线野生动物迁徙条件和铁路两侧自然景观未受破坏，沼泽湿地环境得到了有效保护，



通车前留影

全国人大环资委在专题调研后认为，青藏铁路建设是落实科学发展观的具体体现，是构建人与自然和谐的重要范例，是依法保护环境的先进典型。国家审计署在环保专项审计后认为，青藏铁路建设严格执行环保法规，规范管理环保资金，全面落实环保措施，取得了我国重大建设项目环境保护的突出成绩。国家环保总局等部门多次检查后认为，青藏铁路建设环境保护在中国重点工程建设项目中处于领先水平，具有示范意义。

卫生保障成绩突出。开工以来，全线共接诊病人53万多人次，470例高原性脑水肿、931例肺水肿患者全部得到有效救治，实现了“高原病零死亡、非典疫情零传播、鼠疫疫情零发生”的“三零”目标。在第六届国际高原医学大会上，中外医学专家

经过现场考察，一致认为青藏铁路建设卫生保障防治救护卓有成效，医疗设施配置先进，人员健康保障科学，对人类高原医学事业发展做出了重大贡献。

在青藏铁路建设中，全体建设者用汗水和智慧培育出了“挑战极限、勇创一流”的青藏铁路精神，充分调动了全体员工努力建设世界一流高原铁路的积极性和创造性，涌现出一大批植青群星的先进群体和先进人物。开工以来，全线有9名个人被评为全国劳动模范，34名个人、16个集体荣获全国五一劳动奖章和奖状；112名个人、43个集体分别由青海省、西藏自治区和人事部、国资委、铁道部授予劳动模范和先进集体光荣称号；134名个人、30个集体被授予火车头奖章和火车头奖杯。组织青藏铁路建设先进事迹报告会

巡回报告，在社会上产生强烈反响，充分展示了当代铁路建设者的风采。

青藏铁路的胜利建成，是铁路建设者在我国社会主义现代化建设中取得的重大成就，是中国工人阶级在世界铁路建设史上创造的辉煌壮举。全体建设者用汗水和智慧描绘的壮美画卷已经展现在世界屋脊。用忠诚和毅力铸就的不朽丰碑已经耸立在雪域高原。我们要继续贯彻落实科学发展观，不仅建设好世界一流高原铁路，还要管好、用好，总结好世界一流高原铁路，让青藏铁路为西部大开发，加快青、藏两省区经济社会发展，造福青、藏两省区各族人民，增进民族团结，实现全面建设小康社会的宏伟目标做出新贡献。



青藏铁路建设精彩回眸

2001年2月7日

国务院总理办公会议批准青藏铁路立项

2001年6月29日

青藏铁路开工典礼在格尔木南山口和拉萨河畔柳梧隧道工地举行

2002年6月29日

青藏铁路在南山口站开始新线铺轨

2002年7月24日

青藏铁路第一高桥三岔河特大桥主体工程完工

2002年9月26日

世界高原冻土第一长隧道昆仑山隧道贯通

2002年9月28日

青藏铁路重点控制工程通天河特大桥主体工程完工

2002年10月29日

青藏铁路第一长桥清水河特大桥胜利完工

2003年3月22日

青藏铁路铺轨通过昆仑山隧道

2003年5月9日

青藏铁路拉萨河特大桥开工建设

2003年6月12日

青藏铁路铺轨通过清水河特大桥

2003年7月29日

世界海拔最高的隧道风火山隧道主体工程完工

2003年8月24日

青藏铁路铺轨通过可可西里无人区南缘

2003年9月16日

青藏铁路羊八井2号隧道胜利贯通

2003年10月12日

青藏铁路最长的隧道，全长3343米的羊八井1号隧道胜利贯通

2004年3月23日

经过解体 and 汽车驮运，西藏境内的第一台铁路机车在安多青藏铁路第二铺架基地落户





青藏铁路之最

一、世界上海拔最高的高原铁路 青藏铁路穿越海拔4000米以上地段达840千米，最高点位于唐古拉山口，海拔为5072米。

二、世界上最长的高原铁路 青藏铁路格尔木至拉萨段穿越戈壁荒漠，经高原山地和雪山草原，全线总里程达1942千米。

三、世界上穿越冻土里程最长的高原铁路 铁路穿越多年连续冻土里程达550千米。

四、世界上海拔最高的铁路车站 海拔5067米的唐古拉山口站。

五、世界上海拔最高的冻土隧道 海拔4900米的昆仑山隧道。

六、世界上最长的高原冻土隧道 全长3668米的昆仑山隧道。



七、世界上海拔最高的铺架基地 海拔5067米的唐古拉山口站。

八、世界上最长的高原冻土铁路桥 全长11.7千米的唐古拉山口站。

九、目前火车在世界高原冻土铁路上的最高时速 青藏铁路唐古拉山口站时的120千米，唐古拉山口站时的120千米。

十、中国海拔4000米以上最长的隧道，全长3668米，海拔5067米的唐古拉山口站。

- 2004年6月10日 青藏铁路西藏境内最长的铁路桥头二九以桥代路特大桥主体工程完工
- 2004年6月11日 青藏铁路铺轨顺利到达长江源特大桥
- 2004年6月17日 青藏铁路海拔最高的安多铺架基地建成投产
- 2004年6月22日 铁道部在安多举行青藏铁路西藏段铺轨仪式
- 2004年6月27日 青藏铁路西藏段北桑曲特大桥开始铺架
- 2004年10月10日 青藏铁路安多至拉萨段铺轨到达那曲
- 2004年10月14日 青藏铁路标志性工程拉萨站线下工程竣工
- 2005年7月2日 青藏铁路西藏段铺轨通过羊八井1号隧道
- 2005年7月25日 青藏铁路标志性工程，拉萨站站房工程封顶
- 2005年8月24日 青藏铁路铺轨通过世界铁路最高点海拔5072米的唐古拉山口站
- 2005年9月18日 青藏铁路铺轨到达拉萨站
- 2005年10月12日 青藏铁路全线铺通
- 2005年10月15日 青藏铁路利用压道重车运送1.23万吨援藏物资抵达拉萨西站
- 2006年3月1日 青藏铁路物资列车工程试运营
- 2006年5月1日 青藏铁路旅客列车(不载客)工程试运营
- 2006年7月1日 青藏铁路通车试运营

青藏铁路跨越极限

中国十八年来最艰苦的创举

被誉为地球第三极的青藏高原，以其海拔高，空气稀薄，含氧量少，紫外线强烈，常年积雪和气候复杂而闻名于世。在这样的地方修建铁路，无论对谁来说都是一个重大挑战。美国现代火车旅行家保罗·泰鲁在《游历中国》一书中曾写道：“有昆仑山脉在，铁路就永远到不了拉萨。”然而，经过4年的艰苦奋战，中国铁路人在攻克了一个又一个罕见的科技难题之后，终于在2005年将一条青藏铁路全线贯通。这是一条横亘在青藏高原上的“天路”，这是一条跨越极限的高原铁路。

在世界铁路建设史上，任何一条铁路的跨越都没有青藏铁路那样令人感到神奇和振奋。如果这条铁路仅仅跨越的是平常的山川河流到没有什么稀奇，但它所跨越的不仅仅是世界屋脊上的那些白雪皑皑的陡峭山峰，更主要的是对科学技术难关的跨越，对建设极限的大跨越和对生命极限的大跨越。

一般人可能永远无法理解，甚至也无法想象到底有多少艰难险阻，一般人可能永远无法面对，甚至也

不愿意面对这样的严峻挑战。可是，数万名常年奋战在雪域高原上的铁路建设者却勇敢地冲在前面，是他们实现了这挑战各种极限的大跨越。

跨越建设极限

青藏铁路新线格拉段自格尔木市南面约20公里处的南山口开始延续。一路经过格尔木河，纳赤台，西大滩，昆仑山，楚玛尔河，五道梁，风火山，沱沱河，通天河，唐古拉山口，羌

塘高原，羊八井，最后到达拉萨。在这些看似平常不过的地名中，却蕴藏着无数的险峻和难关。

人们常常把“巍峨”二字加在昆仑山前，是形容它的高大。的确，被称为“万山之祖”的昆仑山海拔4767米，翻越它十分艰难，而青藏铁路通过的唐古拉山口，海拔更有5072米。想在这里通过都得冒着巨大的危险，更不要说在这里建设一条铁路。

一般人在当到达山口时，严重的高原反应就使得心脏跳动急剧加快，粗重的喘息压抑得人连说话的气力都没有，还有就是严重的头疼。不仅如此，在高原上伴随的寒冷也突然到来。可想而知，那些常年驻守在这里，进行铁路设计和建设的人们是如何忍受的。这是不是惊人的跨越？

就是在这每天都面临着威胁的“生命禁区”，青藏铁路的设计者和建设者竟然创造出了一个又一个令人不敢相信的奇迹，有的施工队用了不到一个月的时间竟完成了过去同等数量人员需要一年才能干完的工作量。





跨越科技极限

2001年,青藏铁路格拉段工程正式上马的消息传出后,在国内外引起了不小的震动。当时,有的国外铁路专家称“青藏铁路几乎是不可能建成的。”因为这条铁路有一半将修筑在永久冻土上,是一件非常困难的事。的确,在高原冻土地区修筑铁路一直是一项世界性难题。而青藏铁路必须跨越从玉珠峰脚下的西大滩到安多长达550千米的常年冻土地带。

众所周知,冻土会随着温度的变化而产生变化。路基下的冻土冻结后体积会膨胀,进而则会把上面的钢轨顶起来;冻土融化后体积就会缩小,上面的钢轨则会降下来。这样,钢轨凹凸不平,极易发生翻车事故。从20世纪60年代开始,青藏铁路格拉段工程在半个世纪里数次上马而后又下马,除了经济实力问题外,最主要的因素就是高原冻土的难题没有攻克。

40多年前,铁道部科研院西北分院(现中铁西北研究院)就在海拔4800米的风火山垭口建立了500米长的冻土铁路试验基地,并设立了28个观测点,其中的风火山观测站成为青藏线上唯一的一个24小时有人值班的观测站。多年来,三代科研人员连续测取了1200多万个涵盖高原冻土地区各种气象条件和地温变化的数据,用自己的青春为青藏高原冻土研究提供了大量准确可靠的科学依据,解决了高原冻土的技术难题,跨越了一道大门槛。

青藏铁路的建设者们不仅要在一般冻土区作业,还要穿越更高的山、更险的河。风火山海拔4900多米,地下全是长年冻土,冰厚达150多米。有西方媒体预言:青藏铁路根本过不了风火山,因为在冰山上打隧道根本不可能。可是,2001年10月18日,中铁二十局的施工人员却打响了



了风火山隧道的第一炮。经过艰苦努力,一条全长1686米、轨面标高4905米,全部位于永久冻土层以内、世界上海拔最高、穿越冻土区最长的高原永久冻土隧道——风火山隧道贯通了。这被称为“世界第一高隧”的隧道,是铁路建设者跨越技术极限的见证。



跨越生命极限

生命的极限到底在哪里体现?在高海拔的唐古拉山口?在零下30多度的高寒地带?在数百公里的无人区?在青藏铁路沿线的轨道上?谁也说不清楚。但是,一次次“生命的禁区”的挑战,谁又能说不是对生命极限的大跨越呢?

高原反应轻则表现为头痛、头晕、胸闷、心慌气短、失眠、厌食,重则引发致命的肺水肿和脑水肿。高原地区气压低,空气中含氧量比海平面低38%—46%。水到80摄氏度就已经沸腾,一锅一锅地掉头发,牙齿突然脱落……所有这些时时刻刻地考验着人们的生理极限和忍耐极限。也许,只有在高海拔地区生活过的人才真正明白生命的极限到底在哪里。然而,就是在这样困难的条件下,十几万青藏铁路的建设者却笑着把一条铁路建设完成,生命的奇迹在这里产生,生命的意义在此放大!

谁说极限是不可以跨越的?铁路建设者在科学的决策下,用辛勤的汗水,钢铁的意志,顽强的拼搏,艰苦的攻关实现了这一大跨越。历史将会记住他们,人民将会记住他们,世界将会记住他们!





世界性冻土 和铁路施工创举

冻土是一种低于0℃且含有冰的特殊土体，对温度极为敏感且含有丰富的地下冰。有季节冻土、融年冻土、多年冻土。在中国960万平方千米面积中，季节冻土区面积为513万平方千米，占国土面积的53.5%；多年冻土区面积约215万平方千米，约占21.5%。

我国多年冻土分为高纬度和高海拔多年冻土，青藏高原的冻土层属高海拔多年冻土，安多是一个重要的地理分界点。由此往北上溯546千米，是青藏高原的连续多年冻土地带。而青藏高原多年冻土具有地温高、厚度薄等特点，其复杂性和独特性举世无双，这无疑更加大了铁路施工的难度。冻土随着季节交替不断地冻结、融化，会造成路基冻胀、下沉，使铺设的钢轨凸凹不平，极易发生翻车事故。因此，多年冻土是建设高原铁路的一项世界性难题。

美国现代火车旅行家保罗·泰鲁在《游历中国》一书中写道：“有昆仑山脉在，铁路就永远到不了拉萨。”但是，中国的三代科研人员用40多年的努力，采用热棒、片石通风路基、铺设保温板和以桥代路等世界领先技术跨越了高原冻土的技术极限，建成了世界上海拔最高、线路最长、穿越冻土区最长的高原铁路，创造了世界海拔最高的车站，世界海拔最高、最长的高原永久冻土隧道等多项世界新纪录。这是人类铁路建设史上的伟大创举。



风火山 冻土定位观测站

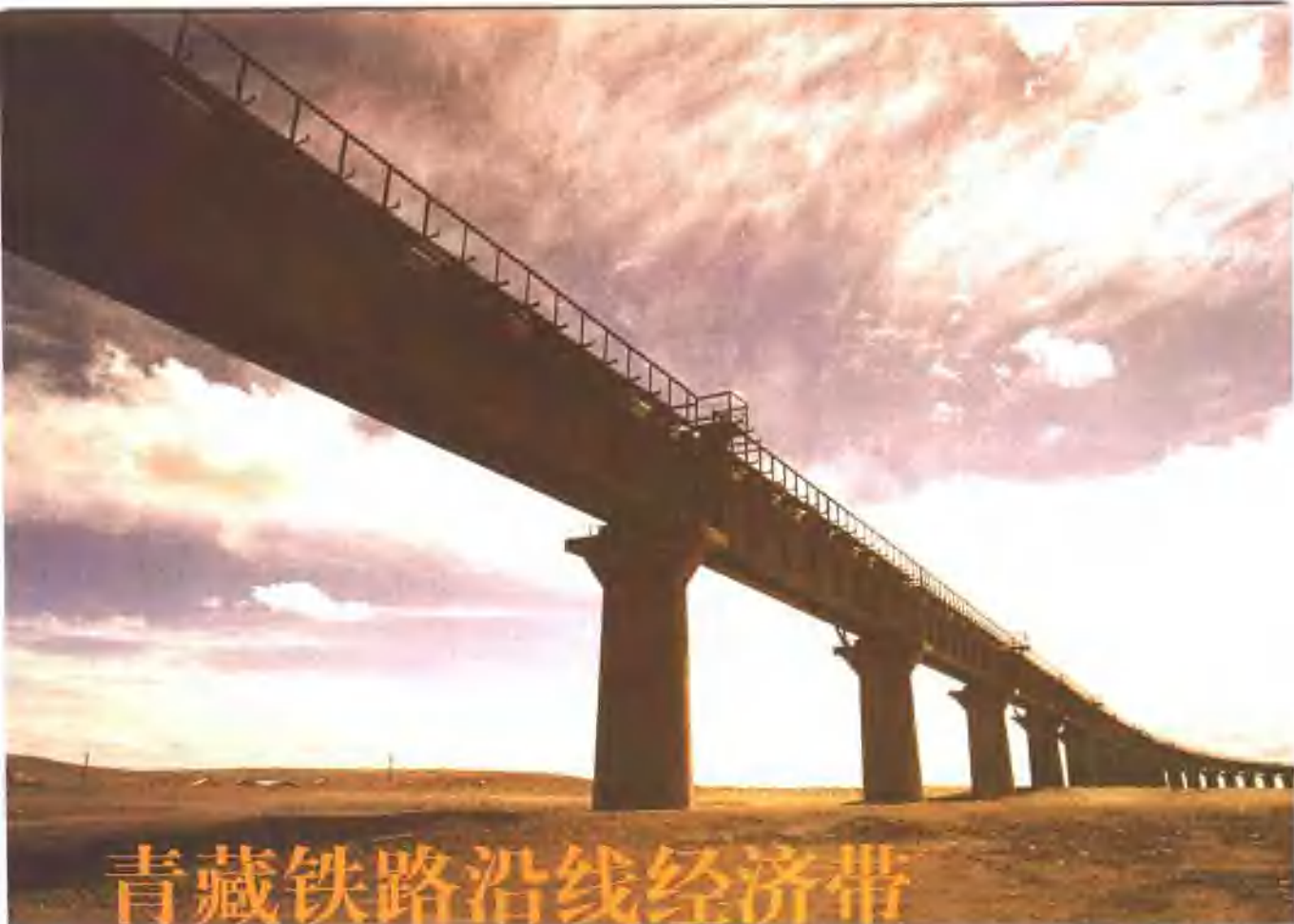
为攻克多年冻土地区筑路技术难关，中铁西北科学研究院于1961年在海拔4750米的青藏高原北麓风火山建立了我国唯一一座全年值守的冻土定位观测站，在生命禁区挑战极限。到2000年，40年共取得了1200多万个观测数据和29项科研成果，培养了三代冻土专家，为决策修建青藏铁路提供了技术支撑和专家支撑。

在青藏铁路建设的5年间，西北院又进行了30项新的科研课题研究，取得了371万个观测数据，编写了18万字教材，受青藏公司委托为承建单位培养合格940多名高级管理、施工、监理技术人才……为建设一流高原铁路提供了技术支持。





中铁十八局承建体东大桥



青藏铁路沿线经济带

古老而神秘的青藏高原一直令人心仪神往。但由于受交通和卫生保障等多种因素的制约，这里不少旅游资源仍然是未开垦的处女地。青藏铁路不仅沟通高原天堑，也将激活西部旅游经济。

全长1142千米的青藏铁路二期工程将于2006年7月1日试运营，它穿越巍巍昆仑，途经唐古拉山，直抵西藏首府拉萨。其中958千米的线路在海拔4000米以上，成为世界上海拔最高和线路最长的高原铁路。特别是随着高原病防治技术和卫生保障条件的提高，减轻了游客心理负担，青藏高原风光将吸引越来越多的游客前来旅游观光。青藏铁路沿线是一条未开发的极品旅游资源荟萃带，其间链接塔林寺、日月山、青海湖、

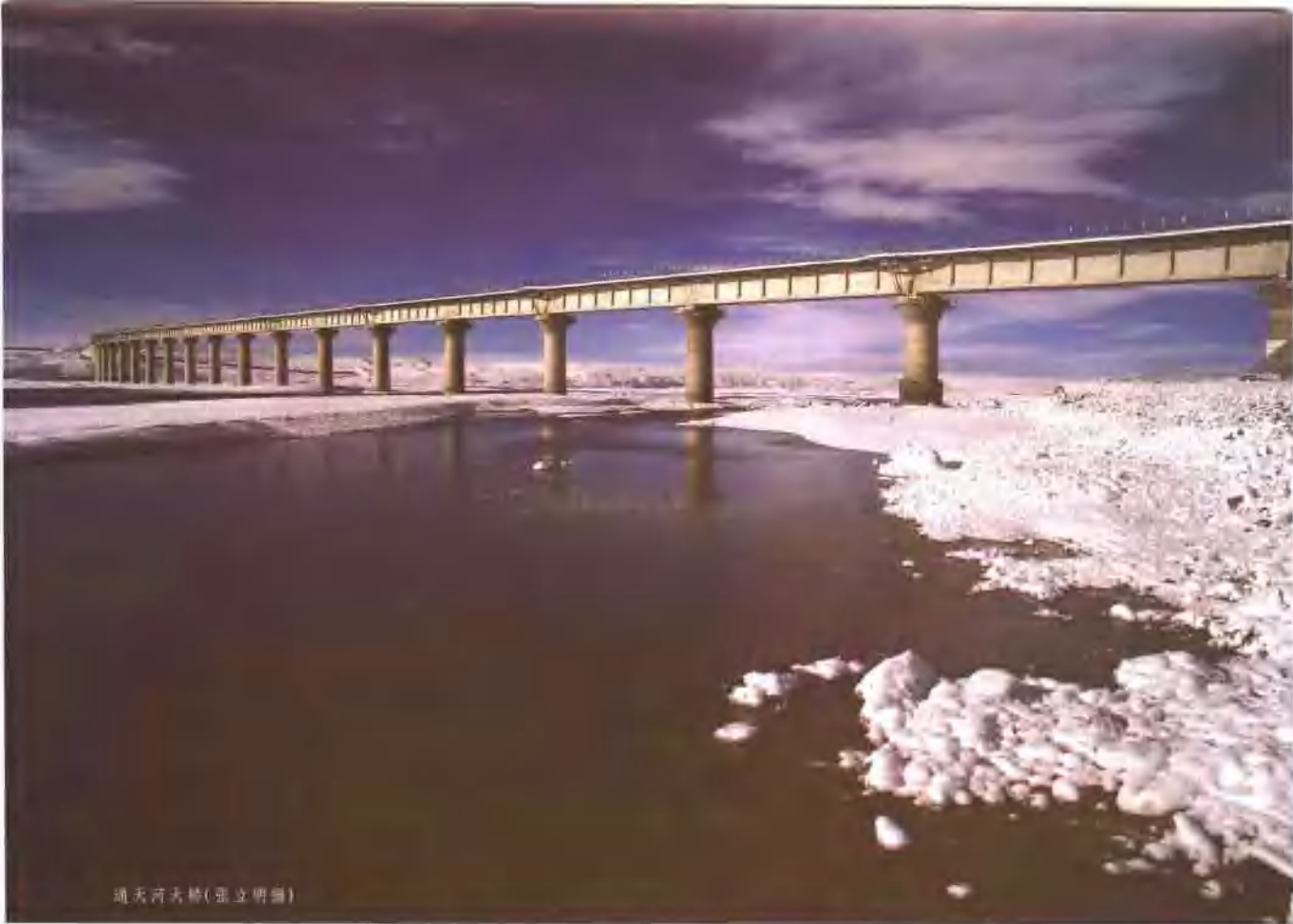
三江源、万丈盐桥、昆仑六月雪、纳木错湖、可可西里、羊八井、纳木错湖、布达拉宫等著名景区和景点。开发青藏铁路沿线世界级旅游带，具有五大资源优势：

一、旅游资源的垄断性。青藏铁路地处我国西部的核心区和青藏高原中部，具有特殊的地理环境结构和战略区位。这里是长江、黄河和澜沧江的发源地，素有“中华水塔”之美誉。“三江源”将成为举世闻名的旅游品牌，有“聚宝盆”之称的中国四大盆地之一的柴达木盆地内，拥有亚洲第一大盐湖察尔汗盐湖，湖上有世界第一盐桥万丈盐桥；动物王国可可西里是世界珍稀动物藏羚羊等高原动物的乐土；玉珠峰是目前中国最适宜大众登山的基地等。同时，青海、西藏是少数民族的聚居



族。土族等极具吸引力的民族历史、艺术、工艺、民俗及节庆活动。这些人文和自然旅游资源都具有不可复制性，因此成为独特的垄断性旅游资源。

二、宗教旅游的神秘性。青海、西藏两省区藏传佛教文化盛行，闻名遐迩的塔尔寺和布达拉宫，古老建筑别具风格，宗教活动甚为壮观。青海湖、纳木错湖和措那湖是藏族的“神湖”，每年都能看到朝圣者五体投地、匍匐前行的身影，水羊年藏族群众还会举行转湖等



通天河大桥(张立明摄)

盛大活动。布达拉宫是世界上海拔最高的宫殿,以极高的历史、艺术价值闻名于世,始建于公元7世纪。藏王松赞干布为迎娶文成公主而建。主楼高117米,共13层,由红宫、白宫两部分组成。宫内收藏了大量珍贵文物和壁画。青藏铁路沿线的最大山脉昆仑山被视为万山之祖,道教祖庭、玉虚峰。瑶池在广大道教信徒中有着广泛影响。西王母是道教的赐寿神,据《山海经》记载,西王母居住的“瑶池”是她每年举行蟠桃宴宴请诸神之地。西王母瑶池湖水清澈,碧绿青翠,水鸟成群,是寻根祭祖圣地,每年都有不少海内外道教信徒前往昆仑山、瑶池、玉虚峰等地朝觐。

三、生态旅游的代表性。青藏铁路沿线拥有最原始的高原生态,这





里六月飞雪。草原辽阔，戈壁无垠，湖泊如镜。位于昆仑山和唐古拉山间的可可西里无人区闻名遐迩，这里是藏羚羊、野牦牛、藏野驴等野生动物的乐园，吸引着不少国内外专家学者来此探险考察。发源于格拉丹东雪山的长江源头自然景观十分奇特，这里有冰笋、冰桥、冰斗、冰湖、冰舌等冰川地貌，山上银装素裹，分外妖娆。翻越唐古拉山，进入藏北羌塘草原，这里有鸟类的王国——申扎和野生动物的乐园双湖，其中有圣湖纳木错和羊八井地热景观。纳木错湖是世界上海拔最高的咸水湖，海拔4718米，是西藏三大“神湖”之首。

四、登山旅游的独特性。昆仑山玉珠峰海拔6178米，南北坡均有现代冰川发育。地形特点南坡缓北坡陡，其中南坡冰川末端海拔约5100米，线路清楚明了，对于攀登技术要求较低。北坡线路复杂，沿着北坡的三条冰川均可登顶，对攀登技术要求较高。玉珠峰的各种特点使它成为中外业余和专业登山运动员从事登山运动的绝佳地。

五、工业旅游的神奇性。察尔汗盐湖是世界上最大的内陆沉积盐湖，有中国的“死海”之称。湖内矿储量达600亿吨，其中钾、镁、锂等矿藏储量居全国首位，是我国最大的钾盐



生产基地。色彩各异的盐田风光对应着远方出现的海市蜃楼，构成高原湖泊之绝景。而万丈盐桥堪称世界桥梁史上的一大奇观，它横跨察尔汗，却不用一吨钢材，一方木料，每平方米承载力达600吨。因此世界屋脊上的盐湖工业旅游极具神奇性。随着青藏铁路建设全面推进，青藏线更添了几多美景，沿途你可以看到青藏铁路第一高桥——三岔河特大桥，最高桥墩为54.1米；青藏铁路最长的清水河特大桥，全长11.7千米；如同一道彩虹横跨在可可西里无人区；世界上最长的高原多年冻土隧道是念山隧道和世界上海拔最高的青藏铁路风火山隧道已经竣工；还有青藏铁路最长的羊八井1号隧道等。人类建筑史上的奇迹会令你惊叹不已。





青藏铁路建设者足迹





高原列车



青藏铁路雪古拉山架梁现场



恢复植被



中国铁建

中铁建电气化局集团有限公司

中铁建电气化局集团有限公司由中铁建电气化局有限公司改建而成。在其前身中铁建电气化局有限公司2005年7月19日新组建的基础上，经过不断的对内部资源进行整合重组，优化结构，调整布局，迅速提升企业竞争力和综合实力，使所属各成员单位全部通过了国家工商行政管理部门的重新核准注册，顺利实现了构建“一母五子”集团公司架构。于2005年12月12日在北京正式挂牌成立国有大型专业化（集团）企业。

中铁建电气化局集团承建的万丈桥上信号楼



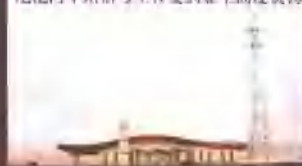
京沪铁路电气化工程记者介绍施工情况



生龙活虎的青年突击队春雪高原合影留念



沱沱河车站信号工程受到业主高度评价



以中铁建电气化局集团公司为核心企业组建的中铁建电气化局集团有限公司，下辖5个控股子公司。现有高级管理人员和专业技术人员2800余人，拥有各类国内外大中型电气化设备及进口精密仪器仪表4800多台（套），年综合施工能力50亿元以上。

中铁建电气化局集团有限公司具有国家一级专业承包资质，主要从事铁路电气化、电力、通信、信号、城市轨道交通、公路交通、机电安装、水利水电、地方电信和送变电、楼宇智能化及大型土石方等工程项目建设。具有承担时速200公里以上电气化铁路的设计、施工能力。所属成员单位分别组建于上个世纪五六十年代，在历经50多年的创业历程中，足迹遍及祖国的大江南北、长城内外，到处留下了光辉的业绩。先后承建了我国50多条铁路新线和既有线扩能改造重点工程建设；担负了京秦沈客运通道建设；承建了我国第一条一次性建成时速达200公里的胶济线电气化铁路建设；修建了以北京地铁、天津轻轨为代表的20多项市政工程建设。在以京石高速公路通信、亚洲第一长隧乌鞘岭隧道电力、世界第一条高原铁路青藏线通信信号、海外苏丹国家麦罗毕大坝500千伏输变电等为代表的国内外工程建设中，积极采用高科技施工技术和科学的管理手段，始终追求更好，以向顾客提供满意的优质产品为质量方针，努力追求产品质量和服务的完美结合，有100多项工程获国家、省部级和建设单位优质工程。其中荣获中国建筑工程鲁班奖和国优工程奖15项，省部级科技进步奖34项，集团公司还多次获得全国“五一劳动奖状”，“全国用户满意施工企业”，“全国重合同守信用先进单位”，“中国建设银行AAA信用企业”等殊荣，各成员单位全部通过了质量、环境、职业健康安全管理体系“三位一体”认证。

随着企业改制挂牌，中铁建电气化局集团有限公司步入新的发展时期，在董事长薛之桂和党委书记张志才、总经理郑斌等带领下，全体员工正以新的姿态，迎接新挑战，全力实施“组织集团化、市场一体化、产业多元化、经营集约化”的经营战略，向着跨越地区、跨行业和跨国经营大型企业目标迈进，努力开创中铁建电气化局集团有限公司更加美好灿烂的未来。

地址：北京市石景山区阜石路166号泽洋大厦 邮编：100043

电话：(010) 88909483

传真：(010) 88909480



中铁西北科学研究院有限公司

科技創新當尖兵
餐風飲雪數十載

青藏鐵路立新功
今日夢圓風火燄



董事長，黨委書記：王應先



總經理：黃本珍

中铁西北科学研究院有限公司是集研究、咨询、勘测、设计、施工、监理、检测、环保与环评为一体的高新技术企业。建院45年来，立足西北，面向全国，致力于特殊地质路基与地质灾害防治技术研究，在滑坡与高边坡、冻土与盐湖、黄土与地基基础、沙漠与环境工程、裂土（膨胀土）与路基工程、文物保护、环保与环评、工程检测8个专业领域辛勤耕耘，取得了包括国家自然科学奖、科技进步奖、全国科学大会奖和省部级奖在内的近三百项科研成果，在铁路、公路、机场、水电、文物保护等各个领域广泛应用，各类项目遍布全国26个省、市、自治区。

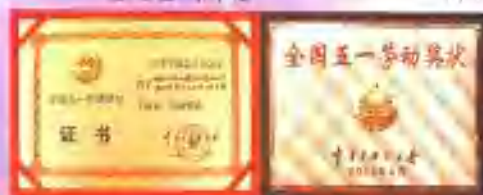
为攻克多年冻土地区筑路技术难关，1961年在海拔4750米的青藏高原北麓风火山建立了我国唯一一座全年值守的冻土定位观测站。在生命禁区挑战极限45载，取得了1571万个观测数据和数十项科研成果，为决策修建青藏铁路提供了技术支撑，为建设一流高原铁路做出了积极的贡献。风火山冻土观测站被授予全国“五一”劳动奖状。

从滑坡勘测技术到第一根抗滑桩的设计与应用，从第一本《滑坡防治》到达国际先进水平的黄茂滑坡成功预报，从主编《滑坡文集》到《滑坡学与滑坡防治技术》等十几部专著，译著的出版及“中国科协咨询中心滑坡防治技术专家委员会”挂靠我院，是西北院人为我国防灾减灾事业创新奉献的缩影。

黄土研究在湿陷性黄土地区修建高速铁路中绽放异彩，沙漠、膨胀土研究在多条铁路建设中发挥作用，古塔及塔式建筑物加固技术国际领先，榆林窟、莫高窟北区、兰州白塔、山东蓬莱阁、都江堰奎光塔、北京成台寺等文物保护工程圆满成功，京九铁路、青藏铁路、公路监理荣获“鲁班奖”、“火车头”奖等多项荣誉。

我院拥有国内知名滑坡专家徐邦栋、王恭先研究员，冻土专家黄本铸研究员等14名专家组成的专家委员会和一支4名博士生导师、14名硕士生导师、66名高级科研技术人才在内的240名技术人员为核心的员工队伍。

中铁西北科学研究院有限公司始终以“创新促超越，干一个项目，铸一项精品，交一方朋友，开拓一片市场，以诚信服务铸就我院的新辉煌。”



风火山观测站获中华全国总工会授予“五一”劳动奖状



青藏铁路通过风火山隧道站



风火山观测站气象观测场



70年代冻土塔桥基试验场



70年代修建的483米长的青藏高原冻土试验路基



南车四方机车

169 辆南车四方股份造

高原客车驶上



青藏客车餐车



青藏客车酒吧



青藏客车硬座车



青藏客车软卧车

南车四方机车车辆股份有限公司

地址：中国 青岛市城阳区棘洪滩 邮编：266111

电话：+86(532)87801188

传真：+86(532)87801688

Http://www.cqsf.com

车辆股份有限公司

青藏线

南车四方列车

以创新的姿态奔驰，
现在如此，将来也如此……

- 中国轨道交通装备重要的研发制造和出口基地
- 我国铁路客车及相关产品的主导设计制造企业
- 国家确定的铁路装备现代化重点扶持企业
- 国内地铁、轻轨车辆定点生产厂家



中国北车集团

济南机车车辆厂



中国北车集团济南机车车辆厂

JI'NAN JI'CHE JI'CHUANG

中国北车集团济南机车车辆厂位于山东省济南市，交通方便、信息快捷。近几年来，工厂在铁道部及中国北车集团的关怀下，已成为铁道部重点投资、的密闭式集便器及地面接收系统生产基地。先后与瑞典Evac AB公司、韩国昌园株式会社成功签订了技术转让合同，分别引进了Evac AB公司的真空集便器、韩国昌园株式会社的压力冲水式集便器。

近年来，工厂集便器产品已大批量在中国铁路客车25B、25G、25T及铁道部专运处公务车上使用，开发了青藏线专用集便器。拥有一支集信息、科研、生产、销售等各方面人才的高素质专业队伍，有一流的产品研发、制造能力及完善的销售服务体系，配有先进的计算机中心及功能齐全的CAD设计系统，配有集便器产品专用振动试验台、湿热试验机、疲劳试验、型式试验、地面接收试验站等全套试验检测设备。并先后通过了ISO9001、ISO14001、OHSAS18001认证。

现主要产品有：真空式系列集便器；压力冲水式系列集便器；青藏线专用集便器；机车车辆用模块式卫生间；JHL5050GXW真空吸污车；城市公共厕所；集便器系列产品通过了铁道部运输局装备部的技术评审，同时产品性能通过铁道部产品质量监督检验中心车辆检查站的第三方产品质量检验。



我厂生产的真空式集便器、压力冲水式集便器产品主要特点是环保节能，且节水效果显著。

欢迎各界朋友来我厂洽谈业务！



联系电话：0531-88877806
88877808

传真：0531-88877809
邮编：250101

E-mail: miaofeng@hthb.cn

中铁二局集团有限公司

迎着新世纪的曙光，踏着青藏铁路建设的鼓点，中铁二局人高擎“开路先锋”大旗，豪情万丈挺进雪域高原。中铁二局主要担负青藏铁路第10、第29两个标段的建设任务，全长86.4公里，有隧道、明洞6座，桥梁37座，涵洞255座，路基土石方578万立方米。

五载耕耘，五载拼搏，五载奉献，中铁二局员工攻克了风积砂层不良地质隧道施工，开创高原隧道施工先河，建成西藏历史上第一座铁路隧道——柳梧隧道；洞穿世界屋脊第一长隧——羊八井隧道；堆龙曲上彩虹飞架，高山峡谷变成坦途……在施工生产、科技管理、环境保护等方面收获了累累硕果，荣获中华全国铁路总工会火车头奖杯等荣誉11项。

绵延于念青唐古拉山下的雪域天路，就是中铁二局人在青藏高原竖起的不朽丰碑。



1. 成型的边坡挡墙
2. 青藏铁路10标段第一长桥——全长2269.95米的堆龙特大桥
3. 全长3345米的羊八井1号隧道
4. 藏式建筑风格的柳梧隧道洞门
5. 管段内保护高原生态，进行草皮移植养护
6. 汉藏一家情，路地鱼水情

下为念青唐古拉山下的美丽景观



地址：中国四川成都市马家花园路10号
电话：86-028-86442050
传真：86-028-87863086
邮编：610032
网址：www.crege.com.cn
电子信箱：sbmee@crege.com.cn

建功青藏铁路的 中铁十四局集团

中铁十四局集团有限公司诞生于炮火纷飞的战争年代，先后参加过40多条铁路干下线、复线、客运专线建设，建成铁路2900余公里，是一个具有综合施工能力的国有控股的铁路特级施工总承包企业，主要承担铁路、公路、市政、房建、水电、机场、码头、地铁、城市轨道和海外工程建设等。集团现有中高级技术职称人员4800多人，大型工程机械设备1800多套，年施工能力过100亿元，位列“全国建筑企业500强”第十五。先后荣获鲁班奖9项，詹天佑土木工程大奖2项，国家优质工程奖20项，省部级优质工程奖64项，中国市政工程金奖5项，全国用户满意工程6项，有18项管理成果，18项科技成果荣获国家和省部级优秀成果奖。集团公司被评为“全国优秀施工企业”、“全国守信用重合同企业”、“全国优秀思想政治工作者企业”、“全国模范职工之家”、“全国安康杯竞赛优秀企业”。连续8年被山东省评为“守信用重合同企业”，是一支建筑劲旅。在举世瞩目的青藏铁路建设中，中铁十四局集团担负第三、十二标段建设施工任务，全长81公里，位于昆仑山南北的纳赤台至西大滩和可可西里无人区的五道梁，海拔4700多米，最低气温零下40多度，含氧量仅为内地的60%。面对艰难困苦，十四局集团举全力建设青藏铁路，参战将士发扬吃大苦、耐大劳的优良传统，精心组织，科学施工，以人为本，攻克了“高寒缺氧、生态脆弱、多年冻土”三大世界性施工难题，提前完成青藏铁路施工任务，创出45项青藏铁路优质样板工程，两次获得青藏铁路建设“建功立业劳动竞赛第一名”。2003、2004年度分别获得青海省和全国“安康杯”优胜单位，2003年度分别获得山东省和国家“高原恶劣环境条件下铁路绿色管理创新”优秀应用成果一等奖和二等奖。他们承建的青藏铁路最高桥三岔河特大桥被国资委、团中央、铁道团委授予“青年文明号创建点”，“青年创新创效示范点”，“青年环保示范点”，“国家重点工程建设青年贡献奖”，并获青海科技进步一等奖。建设者代表在人民大会堂报告了他们的先进事迹，受到党和国家领导人的亲切接见。



中铁十四局集团董事长、党委书记韩凤阳（右一），在青藏铁路三岔河特大桥工地检查指导工作。



中铁十四局集团总经理杨有诗（左二），在局青藏线指挥部指挥长许为民（右二）党委书记高翔（右一）的陪同下，在青藏铁路工地现场办公。



经国务院、铁道部、团中央联合授予的“国家重点工程建设青年突击队”的青藏铁路第一高桥——三岔河特大桥。



中铁十四局集团承建的青藏铁路小南川大桥。

青海旅游概貌

青海省位于青藏高原东北部，东西长约1200千米，南北宽的600千米，面积约有72万平方千米。境内山脉高耸，地形复杂，河流纵横，湖泊密布，巍巍昆仑山横贯中部，唐古拉山耸立于南，祁连山矗立于北，茫茫高原起伏绵延，西北部的峰峦才疏地阔无限。中华民族的母亲河长江、黄河之源头孕育在青海，日月山以南有中国最大的内陆高原咸水湖青海湖。在这貌似贫瘠的草原上，还有无数个丰腴的高山雪峰吸引人们去探询。

青海与甘肃、四川、西藏、新疆接壤。省内行政区划为1个地级市，6个自治州，1个地区，2个县级市，37个县或自治县。省会为西宁市。有藏、回、蒙古、撒拉等43个少数民族，人口510万。

早在数万年以前，古人便就在青海繁衍生息。远古时代，羌人的祖先三苗就从江汉南迁徙至青海，逐水草而居，以狩猎游牧为生。由于其地理位置的特殊，使得青海省少数民族众多，主要有藏、回、土族、撒拉族、蒙古族等。其中很多民族是青海省所独有的，他们都具有自己独特的文化传统和风俗习惯，而且几乎都信仰宗教。其中，信仰藏传佛教的有藏族、蒙古族、土族，信仰伊斯兰教的有回族、撒拉族、蒙古族，汉族中有极少数信仰基督教、天主教、小乘佛教和道教。

青海是人们去往西部旅游的必经之地，这里的人文资源和地理资源十分丰富。可以说，这里是登山者的乐园、勇敢者的天堂、旅游者的向往。

青海由青南高原区、西北干旱区和东部季风区三大自然区域组成，自然风光壮美，文物古迹众多，民族风情和习俗多姿多彩，旅游资源丰富，有全国重点文物保护单位11处和100多处省级文物保护单位，有4个国家森林公园和1处国家重点风景名胜区。由于位置高原，青海呈现出很多特殊的景色。可以说四季皆美景：夏秋之际，有青翠的草原风光；隆冬时节，有冰封的银色大地，处处都吸引着游人的目光。气势恢弘的龙羊峡，烟波浩渺的青海湖，候鸟云集的鸟岛，黄教六大寺之一的塔尔寺，神秘的长江、黄河源头，独特的盐湖风光，被称为高原“两双接纳”的孟达植物自然保护区，以及众多民族所呈现的独特情调，处处都诉说着青海的美。

总的来说，青海的旅游资源可以分为高原自然景观、历史宗教文化景观和民族风情风俗三大类。

高原自然景观：高原、雪峰、湖泊、森林、草甸、戈壁……多种多样的地理、自然、环境并存的动植物并存。昆仑山以南，唐古拉山以北的青南高原区，有“万山之宗、万水之源”的称号，这里发源了长江、黄河、澜沧江三大河流。除了上面提到的两座山之外，昆仑山以东有巴颜喀拉山，以其作为长江和黄河的分水岭而著名，阿尼玛卿山则是藏族同胞最崇拜的四大山之一，而作为中国湖泊最密集的可可西里，不仅因为她是中国大地上“最美丽的一片荒野”，更在于这里还有大群的野生动物，堪称中国野生动物的天堂，可可西里北部的太阳湖畔，是藏羚羊产羔的地方，在西北干旱区“聚宝盆”柴达木盆地，有数不尽的盐湖，蕴藏着丰富“白色的财富”盐和钾以及“黑色的财富”石油和天然气。

历史宗教文化景观：距今六七千年以前，古代先民们就繁衍生息在青海这片土地上，特别是东部的季风区，是青海最富饶的地方。这里包括河湟谷地、东祁连山和青海湖盆地，在这面积不大区域内，分布着众多的少数民族自治州和自治县。古墓群、古寺庙、古岩画和古城堡为特征的名胜古迹众多，藏传佛教的塔尔寺、瞿昙寺、隆务寺、桑周寺、佑宁寺等闻名遐迩，伊斯兰教的西宁东关清真大寺和循化的街子清真大寺气势雄伟，佛道并存的西宁北山北禅寺也颇为有名，修建在丹霞地貌的红色悬崖上的200多个洞窟引人探访。青海唯一的历史文化名城同仁则以热贡艺术闻名天下，彩绘、彩塑、堆绣、石雕、石刻、唐卡等宗教艺术繁荣发展。

民族风情风俗：青海是一个多民族地区，在神秘的高原大地上世代生息繁衍着汉、藏、回、土、撒拉、蒙古等20多个民族。古朴壮丽的大自然塑造了青海各族人民宽厚、勤劳、豪放的性格。在长期的生产与生活中，青海各族人民创造着自己的历史、文化和自己的现实与梦想，形成并保持了独特的、丰富多彩的风情和习俗。了解他们的风土人情，对每一个旅游者来说，都将是一次难忘的经历。



西宁及周边

西宁为青海省省会，是黄河上游地区最大的城市和西北地区著名的历史名城。它地处青海东部，黄河支流湟水上游，四面环山，三川汇聚，扼青藏高原东方之门户。西宁的地势由北向南倾斜，西北高，东南低，东西狭长，形似一叶扁舟。湟水及其支流南川河，北川河由西、南、北汇合于市区，向东流经全市。

西宁海拔2275米，迄今已有2400多年历史，被称为“丝绸之路”南道，延续至今的河湟文化使人感到神秘。秦汉以后，羌人的势力逐日扩大，到东汉建安年间，在全城郡以西设西平郡，郡治在西和县，即现在西宁的前身。其在我国中西交通线路上占有相当重要的地位。据记载，唐朝初年新开辟的一条与吐蕃联系的通道，就是以西宁为起点的。当年文成公主，刘元鼎就是从这条道路进入西藏的。西宁还曾为十六国时南凉的国都。

西宁正式命名是在元代初年，当时设置西宁州，属甘肃行省。随着元朝军队的进入，另有一些中原人和西域人迁入，西宁逐渐变成了一个多民族居住区。明洪武十九年（1386年），溯宋元旧城之半，仿原水势建新城。明清两代西宁城修建了孔庙，开始注意发展文化教育事业。辛亥革命以后，西宁成了马麒、马骕、马步芳等军阀统治的中心。1928年，以西宁等7县设青海省，定西宁为省会，延续至今。这里的少数民族占了人口的四分之一以上，尤其以回族和藏族为多。

西宁夏凉秋爽，是理想的避暑胜地，灿烂的河湟文化又给这里爽宜人的夏季平添了无数魅力。古八景、老爷山、东关清真大寺、日月山、盐池等充满诗情画意的旅游景点都会使游客流连忘返。

登高望远，黄河上游第一坝龙羊峡气势壮观，青海湖银光闪烁。碧

波万顷，辽阔的草原如诗如画，江河水源头璀璨夺目，盐湖风光光彩照人；湟中塔尔寺大金瓦殿烟增生辉……这一切定会使每位游客兴致倍增，乐而不返。

〔西宁八景〕

新八景：
人工胜景——人民公园
西海南园——西海度假村
植物天成——西宁植物园
童心妙趣——西宁市儿童公园
朝阳绿苑——西宁朝阳公园
遛马乐土——西宁市湟乐公园
香河新韵——南川河上看河楼
四首神泉——药水滩温泉
旧八景：
北山烟雨——北山
凤台留云——南山
湟流春涨——湟水河
奇峰突兀——老爷山
金殿晓台——娘娘山
五峰飞瀑——五峰山
虎台雄踞——虎台
石壁真风——小峡



青海省博物馆

位于西宁市新宁广场，2000年10月落成，2001年5月对外开放，是青海省第一座具有现代化功能的大型博物馆。馆藏文物有中国古代的石器、骨器、陶器、铜器、藏传佛教艺术品及少数民族文物等，反映了青海地区自新石器时代以来的历史沿革和文化变迁。



青海湖是我国第一大内陆湖泊，也是我国最大的咸水湖。它烟波浩淼，碧波连天，就像一面巨大的翡翠玉盘，镶嵌在青藏高原东北部的群山、草原间，构成了一幅群山、湖水、草原相映成趣的壮美风光和绮丽景色，是大自然赐与青海高原的厚礼。

青海湖古代称为“西海”，又称“鲜水”或“鲜海”。藏语叫做“错温波”，意思是“青色的湖”，蒙古语称它为“库诺尔”，意思是“蓝色的海洋”。由于青海湖一带早先属于臯羊族的牧地，所以又叫“臯羊充海”。汉代也有人称它为“仙海”，从北魏起才更名为“青海”。

青海湖距省会西宁约100公里，面积达4456平方公里，环湖周长360多公里，比著名的太湖大一倍还要多。青海湖湖面东西长约104公里，南北宽约60公里，略呈椭圆形。青海湖水源除地下水补给外，主要由环湖的40条大小河流供水，如布哈河、巴哈乌兰河等。由于湖水蒸发量大于降水量，湖水水位逐年下降。目前青海湖水平均深约19米多，最大水深为27米，蓄水量达1050亿立方米。湖面海拔为3260米，比两个泰山还要高。由于这里地势高，气候十分湿

爽，即使是烈日炎炎的盛夏，日平均气温也只有15℃左右，是理想的避暑胜地。

青海湖不同的季节里，景色迥然不同。夏秋季节，当四周巍巍的群山和西岸辽阔的草原披上绿装的时候，青海湖畔山清水秀，天高气爽，景色十分绮丽，辽阔起伏的千里草原就像是铺上一块厚厚的绿毯，而万色的野花则把这绿毯点缀得如锦似缎。还有数不尽的牛羊和膘肥体壮的骏马犹如五彩斑斓的珍珠洒满草原。湖畔整齐如画的农田里更有麦浪翻滚，菜花泛金的不同气象。在寒冷的冬季，当寒流到来的时候，青海湖四周群山和草原则变得一片枯黄，有时还要披上一层厚厚的银装。每年11月份，青海湖便开始结冰，那时浩瀚碧澄的湖面冰封玉砌，银装素裹，宛若一面巨大的宝镜，在阳光下熠熠闪光。

青海湖中有海心山、三块石、马忌、海西山、沙岛5个形态各异的岛屿。其中海心山又称龙驹岛，面积约1平方公里。岛上岩石嶙峋，景色绮丽，自古以产龙驹而闻名。鸟岛位于青海湖西部，在流注湖内的第一大河布哈河附近，面积只有0.5平方公

里，春夏季节却栖息着10万多只候鸟。青海湖还以盛产湟鱼而闻名，而冬季的冰鱼则更为著名。

青海湖湖水含氧量少，含盐量最大，浮游生物稀少，透明度达8—9米以上，所以显得格外湛蓝。湖区充满生机，到处可见牦牛、黄羊漫步，羊群吃草，构成“风吹草低见牛羊”牧歌式的图景。岸边有辽阔的天然牧场，有肥沃的大片良田，有丰富的矿产资源。这里冬季多雪，夏秋多雨，水源充足，雨量充沛，对发展畜牧业和农业有着良好的条件。早在遥远的古代，这里就是马、牛、羊等牲畜的重要产地。青海湖一带所产的马在春秋战国时代就很出名，当时被称为“秦马”。《诗经》中就曾描写过“秦马”的雄壮和善驰。隋唐时代，这里产的马经与“乌孙马”、“血汗马”交配改良，发展成为独具特色的良马。不仅以神骏善驰而驰名，而且以能征惯战而著称。

2005年，在中国国家地理杂志社与全国34家媒体联合举办的“中国最美的地方”评选活动中，青海湖被评为“中国最美五大湖”之首。

青海湖



贵德温泉位于龙羊峡外口南面的山沟中，距县城10多千米。这里三面高出，危岩叠嶂，山石焦黑，植物生长稀少。山脚下的深沟石隙中不断喷出温水，汇成温泉。水面热气蒸腾，手不能近。将鸡蛋放入器皿，置泉水中20分钟即熟。离泉口约200米处可以沐浴，但水温偏高。

关于贵德温泉，民间还流传着这样一个美妙的神话：天地开辟时，天上有10个太阳，晒得大地火热，赤

地千里，人们几乎生存不下去。当时有个名叫后羿的英雄，施展了他的射箭神技，射落了8个太阳，独留下1个在天上，这才平息了大地灼热的灾难。可是，那射落的9个太阳不甘心，他们就钻进地下去，分散在古老的九州大地，在土里发挥他们的威力。其中跑到雍州地界的那个便落脚在贵德温泉地底下，由于它的高温灼热，地下水经常沸腾，涌出地面，便成温泉。

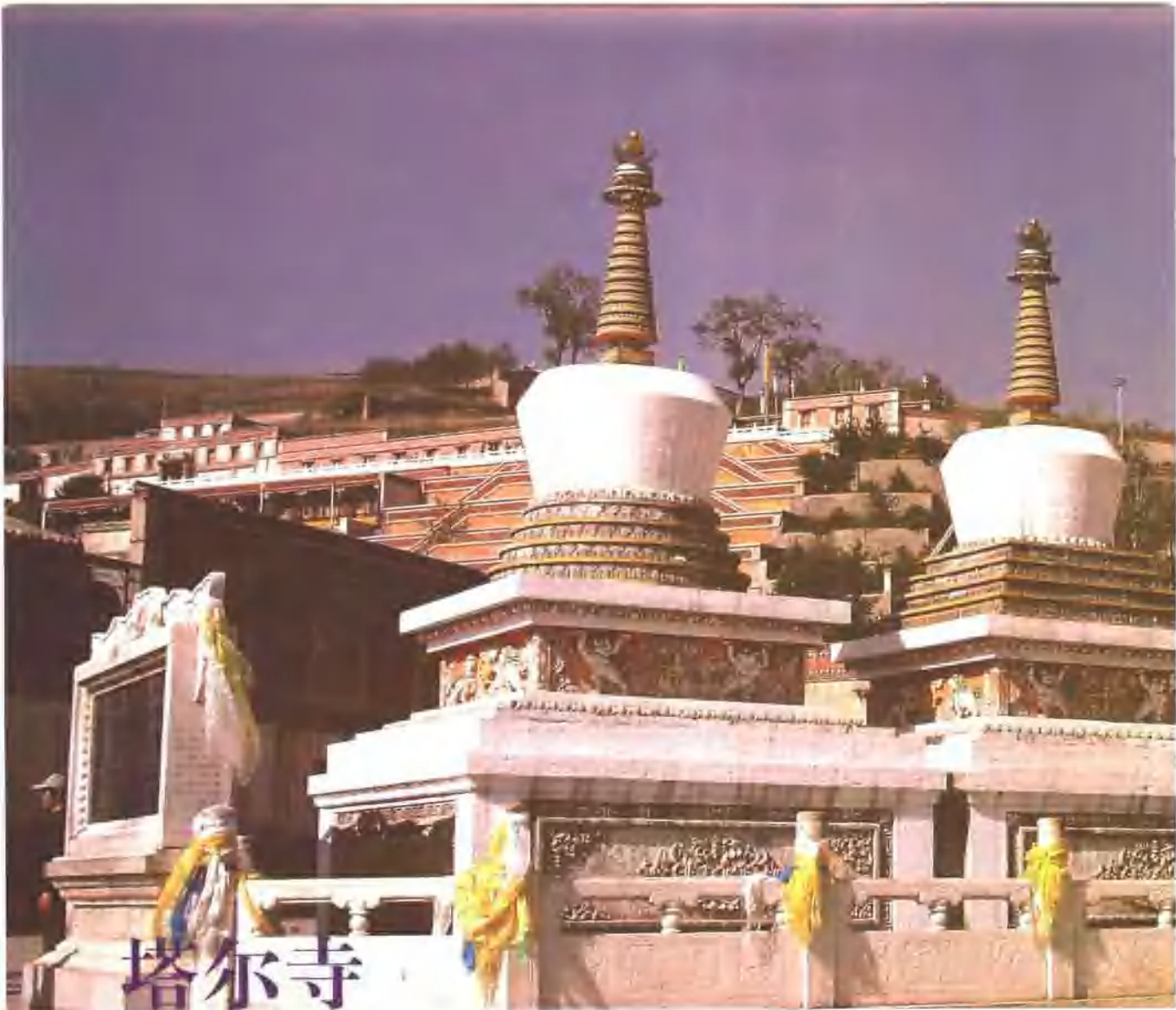


旅游提示：

患皮肤病、寒湿腿、筋骨痛等病的游客，可以来贵德温泉疗养、治病，感受它的神奇功效。

贵德温泉





坐落在青海省湟中县鲁沙尔镇西南隅的莲花山场中。距西宁市26千米。是我国藏传佛教格鲁派（俗称黄教）创始人宗喀巴大师的诞生地。也是藏区黄教六大寺院之一。塔尔寺藏语称为“衮本贤巴林”，意为十万佛像弥勒洲。传说元至正十七年（1357年）十月十日，当宗喀巴在这里诞生时，从剪断脐带的滴血处长出了一棵白旃檀树，树上有十万片树叶，每片树叶都出了一尊童子吼佛像。明洪武十二年（1379年），宗喀巴的母亲用绸缎把树包裹起来。





并建莲聚宝塔一座。宗喀巴圆寂后，此处便成了佛教圣地。

明嘉靖三十九年（1560年），人们在莲聚宝塔旁建寺一座。由于塔寺并存，且先建塔后修寺，所以将它他取名为塔尔寺。距今已有400多年的历史。塔尔寺现有各类建筑9300余间，佛堂25座，占地面积600余亩，分布于莲花山的一个两面坡上，殿宇高低错落，交相辉映，气势壮观。位于塔尔寺中心的大金龙殿内供奉的宗喀巴纪念塔（也称为“神变大银塔”）

是佛教界的圣物。塔座为纯银建造，塔身外镶黄金和各种珍珠宝石，光彩夺目。该殿绿墙金瓦，雕栏辉煌，是塔尔寺的主建筑。与小金瓦殿（护法神殿）、大经堂、弥勒殿、释迦殿、依怙殿、文殊菩萨殿、祈年殿（花寺）、大拉让宫（吉祥宫）、四大经院（显宗经院、密宗经院、医明经院、十轮经院）和酥油花院、跳神舞院、活佛府邸、如来八塔、菩提塔、过门塔、时轮大塔、僧舍等建筑形成了错落有致、布局严谨、风格独特、集汉藏风格于一体的宏伟建筑群。殿内佛像造型生动优美，超然神圣。栩栩如生的酥油花、绚丽多彩的壁画和色彩绚烂的堆绣被誉为“塔尔寺艺术三绝”。寺内还珍藏了许多佛教典籍和历史、文学、哲学、医药、立法等方面的学术专著。每年举行的佛事活动“四大法会”更是热闹非凡，游人如潮。



旅游提示

门票：80元

开放时间：8:00—17:00

特别注意：塔尔寺建筑物内和小金瓦殿四周不允许游客拍照。





日月山

日月山坐落在青海省湟源县西部，属祁连山脉，古时为中原通向西南地区 and 西域等地的要冲。北魏明帝神龟元年(518年)，僧人宋云自洛阳西行求经，就是取道日月山前往吐蕃和亲形成的唐蕃古道，则一直是宋元以后甘青地区通往川藏一带的要道。

日月山在唐代称赤岭，得名于土石皆赤。相传，当年文成公主远嫁

吐蕃时曾驻此，她在峰顶翘首西望，远离家乡的愁思油然而生，不禁取出临行时帝后所赐日月宝镜观看，镜中顿时生出长安的迷人景色。公主悲喜交加，又想到联姻通好的重任，毅然将日月宝镜抛下赤岭。宝镜变成了碧波荡漾的青海湖，而同时公主流下的泪水则汇成了滔滔的倒淌河。后人为纪念文成公主，就把赤岭改名为日月山。现在，日月山下建有文成公主庙。

日月山虽没有险峻的峭壁、峥嵘的奇峰，但也有雄伟的风姿和磅礴的气势。山顶有一块刻有日月山三字的大石碑，日亭、月亭两个山头遥相呼应。古老的日月山也曾记载着血泪斑斑的历史，昔日它一片荒芜，“过了日月山，两眼泪不干”的民谣是其荒凉的生动写照。斗转星移，如今的日月山则激荡着昂扬高亢的时代高歌。

倒淌河的传说有多种。日月山以东，汉族民间的说法是：唐太宗李世民为了沟通藏汉两族的关系，促进文化交流，将年轻美貌的文成公主嫁给了吐蕃松赞干布。文成公主在赴西藏途中到达日月山时，回首不见长安，西望一片苍凉，她念家乡，思父母，悲恸不止，流泪西行，公主的泪水汇成了这条倒淌的河。而在日月山以西，藏族流传的则是另一个神话：龙王派他的四个儿女造南北东西四海，最小的女儿在造西海时，需用108条河水，她找到了107条河，最后一条河却怎么也找不到。聪明狡黠的小龙女从日月山倒着举来了一条河。这条河便是倒淌河。第三种说法是：这条河是龙王的一根倒长的龙须变成的……

如今的人们无法考察传说和神话的真伪和权威，但是每一个传说都为这河水增添了一份神秘。也许有那么一天，当你满怀着探索和寻觅的热情来到倒淌河身边时，分明可以听到一声叹息，一腔呢喃，一语倾诉……也许你会慨叹：这的确是一条属于女性的河。

撒拉族

撒拉族是青海特有的少数民族。信仰伊斯兰教，长期以来耕种在富饶美丽的青藏高原积石山下，黄河边上，主要聚居在青海省循化撒拉族自治县及其毗邻的化隆回族自治县的一些乡村。撒拉族传说其祖先靠勒莽与国王有隙，率其部众，牵了一峰白骆驼，驮着水，上和《古兰经》离开撒马尔罕，向东迁徙，辗转到达循化，见到这里地平水好，草场



广袤，森林莽莽，遂定居了下来，迄今已有约700年的历史。

现在的循化县被称为“撒拉族之乡”，这里有将近5万撒拉族大，占全县人口的57.89%，占撒拉族全部人口的70%。循化作为撒拉族的“根源地”，这里已故全国人大副委员长十世班禅大师的故居以及文都赤大师纪念馆，有撒拉族发祥地衙门骆驼泉，有撒拉族东迁历史遗物即珍贵的羊皮书《古兰经》（目前世界上仅存三本其中一本就保存在衙门清真寺），有祖先“勒勒莽·阿含莽”的坟墓，有著名的藏传佛教大师、原中国佛协会会长喜饶嘉措的故居和纪念馆，有百余座历史悠久、气势雄伟，建筑风格各异的清真寺和喇嘛寺，还有撒拉、藏、回等民族古村、神奇、浓郁的民风习俗和传统的民间艺术。

千年古兰经

青海省循化撒拉族自治县衙门清真寺内珍藏着一本具有千年历史的羊皮书《古兰经》，像这样年代久远的古兰经手抄本在全世界仅存三部，而这本为我国现存最古老的，其成书年代不晚于公元13世纪，相传为撒拉族先民东迁时从中亚带入中国，为国家一级文物。现在，国家拨款保护这本《古兰经》手抄本，珍

品已经进行真空保护，游客只能见到复制品了。

同仁

同仁，藏语称为“热贡”，意为金色的谷地。位于青海省的东南部，属南藏族自治州东北部，距省会西宁181公里。

同仁在历史上是游牧地区，居住的主要是西羌人。西汉时期同仁北部的黄河沿岸已是汉朝的屯垦之地，唐中宗景龙四年（710年），金城公主远嫁吐蕃，此地作为金城公主的汤沐邑，也赐予了吐蕃。宋代时建“热贡”城，即今郭公古城。是为黄南重镇。元代设必里万户府，明代设必里卫，明宣德元年（1426年），隆务寺宗教领袖隆庆多杰本之子洛追森格被封为“弘修妙悟国师”后，逐渐形成了以隆务寺为中心青海最大的藏传佛教政教合一的统治体系，一直延续到清代。1929年设置同仁县，原县城设在保安城，后迁至隆务镇。1955年5月始属南藏族自治州州府也设在此，同仁就成了全州的政治、经济、文化中心。

同仁有丰富的文化遗存，青唐址，古铜器，古遗址和大量的传世文物，拥有国家级、省级文物10多处。境内发现的新石器—青铜等时期的古文化遗址170多处，说明早在四五



千年前就有先人借此繁衍生息。

同仁不仅历史文化遗存丰富、人文景观独特，而且还是热贡艺术的发祥地，以唐卡、堆绣、雕塑为主的热贡艺术誉满人口。其不仅是藏民族的艺术珍品，也是中国乃至世界文化遗产中的名品。因此，1994年被国务院列为国家历史文化名城。

孟达自然保护区

位于西宁市东南方110多千米的循化撒拉族自治县境内循化县孟达山区，地处自治县西端山东端，黄河积石峡南岸，有“高原西双版纳”之美称，是国务院批准的国家级自然保护区。该山地属六盘山区，恰好是青藏高原东北边缘与陇蜀高原的过渡地带，山势基本呈南北走向。总面积17290公顷，海拔在1780—3358米之间，是一个山高沟深，树木林密，动植物繁多，风景优美的原始自然林区。在海拔2504米的木沟中部，有一处奇特迷人、久负盛名的高原明珠——孟达天池。独特的自然地理条件，相对温和湿润的气候和适宜的土壤条件，造就了种类繁多的、成分复杂的各类动植物。根据1982年初步考察，保护区共有高等植物90种，占全省的80%，296属，占全省的65%；517种，占全省的20%。保护区内药用植物共有77种326种（其中收藏在国家药典的有44种81

种），有人参、三七、贝母等名贵药材。地域偏僻，交通不便，人烟稀少，却为野生动物的繁衍和生存提供了优越的条件。现有兽类3目5科7种，鸟类有8目19科68种。

孟达林区是国家级自然保护区，共有景点60多处，主要景点有：翠山松谷、回音壁、犀牛望月、西山卧虎、神仙洞。

刘家峡水库

位于青海与甘肃交界的临夏永靖县城西南1千米处，距甘肃省会兰州市西南约80千米，它是第一个五年计划期间，我国自己设计、自己施工、自己建造的大型水电工程。竣工于1974年，为黄河上游开发规划中的第七个梯级电站，兼有发电、防洪、灌溉、养殖、航运、旅游等多种功能。

刘家峡水库蓄水容量达57亿立方米，水域面积达150多平方公里，呈西南—东北向延伸，达54千米。拦河大坝高达147米，长840米。大坝右岸台地上建有长700米、宽80米的溢洪道。大坝下方是发电站厂房，在地下大厅排列着5台大型发电机组，总装机容量为122.5万千瓦，年发电57亿度。

水库地处高原峡谷，被誉为“高原明珠”，景色壮观。到刘家峡游览，

可乘船溯流而上，入峡时可见两岸奇峰对峙，笔立千仞，出峡后则是蓝天白云下的高山湖，别有一番湖光山色。水库大坝处有电厂和刘家峡旅游公司提供各式游船，游客可乘船直达水库西南端的炳灵寺石窟参观游览。一般游程约需二个小时，坐快艇约需一个半小时。

茶卡盐湖

青藏高原在很久以前是海洋的一部分，经过长期的地壳运动，这块地面抬起来成了世界上最大的高原，结果海水留在了一些低洼地带，形成了许多盐湖和池塘，茶卡盐湖就是其中一个。

茶卡盐湖已有3000多年的开采史。游客在此既可观赏盐湖风光，又可参观机械化采盐作业。这里简直是一个盐的世界，车马、地上，甚至空气里都到处弥漫着盐味，满眼的白色挖盐船和水晶般的盐块真是叫人震惊。如果幸运的话，有时白天就可以看到在这些河面上形成的海市蜃楼，更是美丽。



旅游提示：

西宁到茶卡盐湖车程298千米
门票：25元



格尔木是蒙古语，意为“河流密集的地方”。它地处柴达木盆地南部，海拔2800米，属典型的大陆性气候，市内常住人口20多万，是汉、藏、蒙、回等民族聚居的城市。格尔木的矿产极为丰富，钾、镁、锂、金、铜、玉石、天然气等矿产资源遍布辖区，矿产储量居全国前列。市区附近的旅游资源丰富，其中最著名的是察尔汗盐湖，位于格尔木市区北约有60公里，是我国最大、世界第二的盐湖。面积达5800平方公里，海拔2670米，湖中氯化钠储量可供全世界的人食用1000年。乘火车在察尔汗站下车可到达。



柴达木盆地在青藏高原深处，处于平均海拔4000多米的阿尔金山、祁连山和昆仑山环绕下的月牙形山谷中，内有盐永湖5000多个。

柴达木盆地的雅丹地貌世界闻名，这是由于风化引起的。盆地的盐以及钾、镁、锂、石油和天然气等资源都相当丰富，遂被誉为“财富盆地”。因为此地属于沙漠地域，在春秋两个雨季盛行大风，由于西部昆仑山脉的阻挡，狂风在这里改变风向，同时风速也降了下来，于是在这块带状地域沉积了很多的卵石和沙粒。

格尔木





裕綫湖草原风光

位于德令哈市西南30千米处，克鲁克湖与托素湖一咸一淡水域相通，人称“裕綫湖”。湖中岛上鸟禽群集，湖畔芦苇广布，均为游览胜地。克鲁克湖经20世纪80年代投资建设后，湖水面积达57.4平方千米，建有码头、旅游船、帐篷餐厅等旅游设施。人工放养有鲤鱼、青鱼、鲫鱼、团头鲂、螃蟹、青钢虾等，年水产品产量达到170.5吨。

裕綫湖湖畔还有一座麻山，像一位女神兢兢地守护着此湖的卫士。据传说，昔日西王母东巡时在东胜神州傲来花界山顶的仙石上坐了一会，她的一滴月红掉于石上，日久生灵，生出一石卵，石卵又生成一石猴，以后成为齐天大圣。他大闹天宫时，因不知自己是西王母的儿子，便偷吃了王母仙桃，难为了摘仙桃的七仙女。后来齐天大圣保护唐僧西天取经，获得正果，又得知自己是王母娘娘的儿子，便到这里尽孝，守护母亲的瑶池宫。

昆仑神泉

昆仑神泉位于青藏铁路纳赤台站，离格尔木90公里。纳赤台藏语意为“放佛像的地方”，相传文成公

主进藏时运送佛像的工匠走到这里时口渴难忍，发现神泉后，放下佛像，痛饮泉水。因此该地得名纳赤台。神泉与青藏铁路隔当水河相望，被誉为“昆仑第一泉”，是昆仑山最大的不冻泉，终年不息。



昆仑山



昆仑山西起帕米尔高原，山脉全长2500千米，平均海拔5500~6000米，宽130~200千米，西窄东宽总面积达50多万平方千米，最高峰在于青、新交界处，海拔6860米，是青海省最高点，也是青海省重要的自然区划界线。昆仑山在中华民族文化史上有“万山之祖”的显赫地位，是明末道教混元派（昆仑派）道场所在地，被誉为“中国第一神山”。

相传昆仑山的仙主是西王母，

在众多古书中记载的“瑶池”便是昆仑河源头的黑海。这里海拔4300米，湖水清澈，鸟禽成群，野生动物出没，气象万千。在昆仑河中穿过的野牛沟，有珍贵的野牛沟岩画，距黑海不远处是传说中的姜太公修炼五行大道四十载之地。玉虚峰、玉珠峰经年银装素裹，山间云雾缭绕，是朝圣和修炼的圣地。1990年还推出了昆仑山道教寻祖旅游线。1992年以后，来自世界各地登昆仑、寻根问祖、顶礼

膜拜的炎黄子孙组成的寻根团多达上百个，有的台湾同胞连年在昆仑修炼，每年达数月之久。

位于昆仑河北岸的昆仑泉则是昆仑山中最大的不冻泉，这里可以形成昆仑六月雪奇观。水量大而且稳定，人们说这是西王母用来酿制琼浆玉液的泉水，为优质矿泉水。

发源于昆仑山的格尔木河中游，长期侵蚀千板岩，形成了峡谷绝壁相对，深几十米的天险奇观。





昆仑山口

昆仑山口位于青海西南部昆仑山中段，格尔本市区南160千米处，是青海、甘肃两省通往西藏的必经之地，也是青藏公路上的一大关隘，更是世界屋脊汽车探险线的必经之地。因山谷隘口而得名，亦称“昆仑山垭口”。这里海拔4767米，相对高度80~100米。寒冻风化剥蚀作用强

烈。山口地势高耸，气候寒冷潮湿，空气稀薄，生态环境独特，自然景色壮观。这里群山连绵起伏，雪峰突兀林立，草原草甸广袤。尤其令人感到奇特的是这里到处是突兀嶙峋的冰丘和变幻莫测的冰锥，还有终年不化的高原冻土层。冰丘有的高几米，有的高十几米，冰丘下面是永不枯

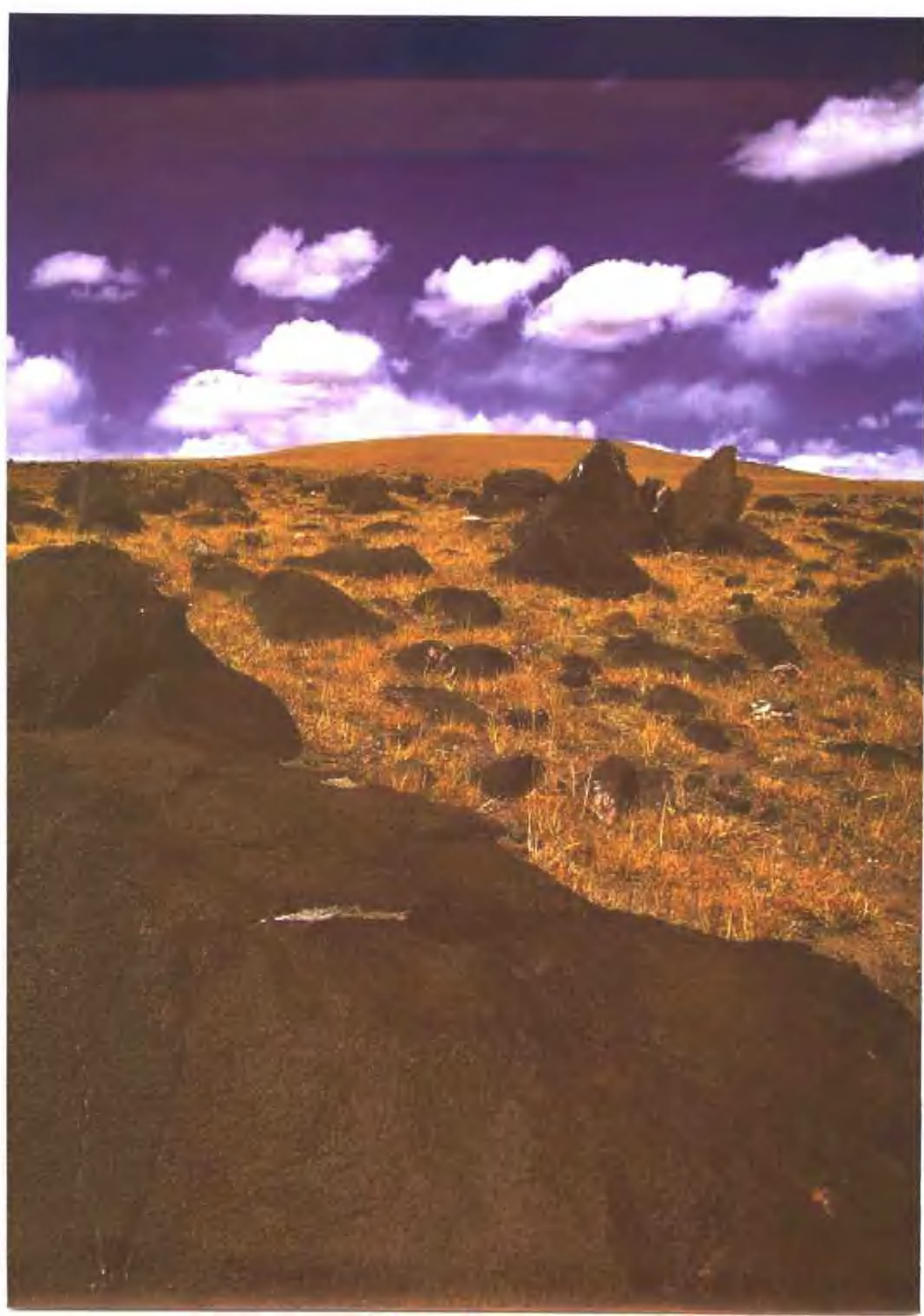
竭的涓涓潜流。一旦冰层揭开，地下水常常喷涌而出，形成喷泉。而冰锥有的高一二米，有的高七八米。这种冰锥不断生长，不断爆裂，爆裂时，有的喷浆高达二三十米，并发出巨大的响声。

昆仑山口标记碑分为主碑、副碑、陪碑、雕塑、底盘五部分，材质



为汉白玉。主碑高4.767米，是昆仑山口海拔高度的千分之一，碑底座用花岗岩块石砌成9.6平方米基础，象征她屹立在祖国960万平方千米的坚实土地上。昆仑山口碑南侧立有昆仑山口纪念碑及杰桑·索南达杰纪念碑，纪念这位为保护可可西里野生动物而捐躯的藏族优秀儿子。透过火车车窗可以看到山口的石碑。







位于青海玉树藏族自治州西北部，可可西里蒙语意为“青色的山梁”，“美丽的少女”，是长江的主要源区之一。它位于青藏高原西北部，夹在唐古拉山和昆仑山之间，周边地区大部分都是少数民族地区，西部与西藏自治区毗邻，西北与新疆维吾尔自治区相连，面积达8.3万平方千米，1997年12月国务院批准并公布本区为国家级自然保护区。

可可西里无人区是世界第三大、中国最大的一片无人区。也是中国

最后一块保留着原始状态的自然之地。这里周围没屏障，地势高峻，平均海拔高度在4600米以上。气候寒冷，常年有大风，最大风速可达28米/秒，年平均气温在-4℃以下，最冷温度可达-40℃。由于空气稀薄，气压偏低，空气稀薄，氧气含量只有低海拔地区的一半，开水的沸点在此也只有80℃。

这样恶劣的气候，却是野生动物的天堂。野牦牛、藏羚羊，野驴、白唇鹿、棕熊等青藏高原上特有的野

生动物使这位“美丽少女”更加妩媚动人。有资料显示，可可西里目前是中国动物资源丰富的地区之一，拥有的野生动物达230多种，属于青藏高原特有动物11种，其中有国家一级保护动物藏羚羊、野牦牛、藏野驴、白唇鹿、雪豹、金雕、黑颈鹤等。青藏铁路在该区通过“以桥代路”的方式，为动物迁徙提供了通道。近年，围绕藏羚羊的事件更为可可西里披上了神秘的外衣。



藏羚羊

属牛科。藏羚属，主要分布在中国青海、西藏、新疆三省区。是国家一级保护动物，也是列入《濒危野生动植物种国际贸易公约》(CITES)中严禁进行贸易活动的濒危动物。藏羚羊一般体长135厘米，肩高80厘米，体重达45—60公斤，形体灵巧，四肢强健。因其绒毛是制造利润巨大的“沙图什”(一种高档纺织品)的主要原料，所以屡遭盗猎者的疯狂捕杀。目前，中国政府采取了严厉的反盗猎措施，使得藏羚羊的生存数量逐步回升。





长江发源地第一桥沱沱河特大桥



沱沱河是长江的起源。早在《尚书》中，人们就在讨论长江之源，明朝的著名旅行家徐霞客认为金沙江是长江之源，并著《江源考》一书论述。到了清朝，人们已认识到通天河，但依然无法确定长江正源。新中国成立后曾于1956年和1977年两次考察长江源头地区，在1977年的考察中终于确定发源于格拉丹东的沱沱河是万里长江的真正源头。

沱沱河从格拉丹东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20多厘米。然后向北流过9千米长的距离，在巴冬山下汇集了杂恰迪如岗雪山的冰川融水，经过一条长约15千米的谷地，继续向北，分成了两条宽4米和6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5千米的陡峻峡谷，高达20多米。河水流出巴冬山后，先经过一片广阔的河漫滩，再经过一条峡谷，流

沱沱河



到葫芦湖附近急转东去。在经过了1300多千米的流程后，河道变得开阔起来，在流到青藏公路的沱沱河桥时，已是深3米，宽20~60米的大河了。

著名的万里长江第一桥就飞架在沱沱河沿的河滩上，它是长324米，宽11米的钢筋混凝土大桥。沱沱河从这里继续向东，到囊极巴陇时与当曲、布曲、杂尔曲汇合，在这里形成宽30多米的大河，从这里往后，它的名字就叫通天河了。

格拉丹东雪山位于那曲安多县玛飞吉日乡，是长江的发源地。其冰塔林观赏价值极高。雪山高度为6621米。在它东面的山脚下，有一个面积约800平方千米的冰塔群，被人们称为“岗加巧巴”，意为“百雪圣灯幢”。这些冰塔林形状各有不同，有的犹如精工细雕的水晶塔高耸林立在山下的地平线上，塔身通过阳光闪动着五颜六色的光柱纵横交错，使整个冰林变

成了彩虹世界。一座座高耸直立的塔顶随风不时传出悦耳的法铃声，如此迷人的冰雪景色真是美不胜收。有些冰塔的底部经过融化，形成了许多干净而舒适的冰房，门前挂着由许多细长的冰柱构成的帘子，步入其中如入水晶宫殿。如此千姿百态，光彩夺目的冰塔林无疑是大自然在千百年间塑造的冰塑，可称得上是举世无双。

格拉丹东雪山



西藏旅游概貌

西藏简称藏，位于青藏高原的西南部，面积122.84万平方千米，约占中国总面积的八分之一。这里平均海拔4000米以上，是青藏高原的主体部分，有“世界屋脊”之称。这里复杂多样的地形、地貌，形成了独特的高原气候，除呈现西北严寒干燥、东南温暖湿润的基本趋向外，还有多种独特地区气候和明显的垂直气候带。与中国大部分地区相比，西藏的空气稀薄、日照充足，气温偏低，降水较少，是中国太阳辐射能最多的地方。

西藏自古以来就是中国的领土，公元7世纪初，唐朝和吐蕃民族融合于布统一了西藏各部落，建立了吐蕃王朝。13世纪中叶，西藏被正式纳入中国元代版图，是西藏划分为13个万户，万户长由朝廷直接封任。明代的近300年间，藏汉人民和睦相处。清代进一步加强对西藏的治理。1911年辛亥革命后，中华民国时期宣布实行汉、蒙、藏、回、维五族共和，领土统一。在《临时约法》中规定西藏为中国领土，反对和抵制“西藏独立”活动。中华人民共和国建立后，和平解放西藏，从此，西藏走入繁荣发展之路。

西藏自治区是中国人口最少、密度最小的省区，全区人口分布很不平衡，主要集中在南部和东部，最普遍布达中流及其主要支流拉萨河与年楚河流域是人口最稠密的地带。而南部阿里、藏北那曲等地人口特别稀少，往往百数不见人烟，羌塘草原北部甚至被称为“无人区”。西藏是全国藏民族重要集中的地区，藏族人——占该地区人口总数的85%以上，其余是汉族、回族、门巴族、珞巴族、僜族、纳西族等民族。

宗教在西藏有着深刻久远的影响，境内居民（除汉族外）大部分信仰宗教，其中国藏族、门巴族、珞巴族等信奉藏传佛教，回族信奉伊斯兰教。藏传佛教影响最大，藏传佛教是大乘佛教，显密俱备，尤重密宗，它是公元4世纪以来外来佛教与西藏原有的苯教长期相互影响、相互斗争的过程中形成的带有浓厚地方色彩的西藏佛教。在藏流传已有1000多年的历史，形成了许多独立的教派，它除原有的苯教（俗称黑教）外，还有“宁玛派”（俗称红教）、“萨迦派”（俗称花教）、“噶举派”（俗称白教）、“格鲁派”（俗称黄教）这四种。

西藏自然资源和产品及其丰富，全区各类天然草场面积有0.83亿公顷，占全区土地面积87%；约占中国天然草场面积的26%，森林面积632万公顷，占西藏土地面积的5%，约占全国森林面积的1.5%，森林总蓄积量为14.4亿立方米，占中国总蓄积量的14%，草原面积占17.14%，占西藏土地面积的0.18%，另有一定数量未开垦的后备资源。主要农业区分布在藏南雅鲁藏布江河谷地区，藏南山地和谷地以及藏东“三江”流域峡谷地区。农耕地约占全区耕地面积65%，粮食产量占70%，已探明的矿产达70多种，已探明储量的26种矿产中，有11种储量名列中国的前5位，水能、地热能、太阳能、风能等均非常可观，尤以水能资源最为丰富，全区平均径流总量约3390亿立方米，年平均天然水能蕴藏量约2亿千瓦，约占中国的30%，西藏的地热显示点有77个，地热资源位居中国首位，拉萨市当雄县辖区内的羊八井热田是目前中国最大的地热田，也是世界上开发利用的大型地热田之一。

西藏的高等植物有5768种之多，粮食作物主要有青稞，小麦，豆类作物主要有蚕豆、豌豆，油料作物主要有油菜籽，主要林木有云杉、冷杉、华山松、落叶松、白桦等几百种，其中喜马拉雅冷杉、巨柏为西藏独有。西藏有药用植物1000多种，占全国药用植物前65%~70%，比较著名的中药材有虫草、贝母、三七、天麻、冬虫夏草、秦艽、丹参、灵芝、雪莲、麻黄、红花等，野生动物主要有野牦牛、野马、藏羚羊、藏羊、盘羊、岩羊、獐子、鹿、豹、猴、老虎、熊、狐狸、狼、豺、獾、野猪、熊、麝、金鸡、马鹿、黄鹌、灰鹌、天鹅、沙鸥等，其中被列为世界珍品的有白唇鹿、野牦牛、金钱豹、雪豹、小熊猫、藏羚羊、藏野驴、藏雪鸡、藏马、乌鸡、黑颈鹤等，是青藏高原所特有的动物。

西藏名胜古迹众多，主要有雅鲁河风景名胜、拉萨名胜区、日喀则名胜风景区。此外，西藏在自己的形成和发展过程中，在饮食、服装、礼俗、节日等方面也有着自己独特的风俗习惯，如主食以糌粑（用青稞或豌豆炒熟后磨成面粉）为主，喜喝酥油茶、奶茶和青稞酒，爱吃牛羊肉，但不食奇蹄类动物肉。

安多

藏语意为“末尾或下部”。地处西藏北部，唐古拉山脚下，属那曲地区管辖。安多县地形复杂，属高原山川类型。以唐古拉山主脉为脊，无数大小山峰逶迤连綿，地势呈中间高南北低、西高东低之势。境内湖泊星罗棋布，河流交汇纵横，主要有三条水系：即长江源流水系、怒江源流水系和色林错源流水系。该县气候独特，属高原亚寒带半湿润季风气候区，空气稀薄，昼夜温差大，四季不分明，多风雪天气，无绝对无霜期。

安多县蕴藏着极为丰富的自然资源，是全国最大的自然资源处女地。首先安多草原是藏北四大草原之一，草原面积占藏北草原的二分之一多，可利用草原面积4.5万平方千米。这里还是一个天然的野生动物王国，常见的野生动物有野牦牛、藏野驴、藏羚羊、岩羊、盘羊、黄羊等。闻名世界的藏雪鸡、黑颈鹤、白天鹅，在安多所辖的草北草原常能看到。安多县矿产资源也极为丰富，目前已发现的矿产多达30余种，主要有煤、铁、铬铁、

铜、锌、镍、铂、砂金、岩金、硼砂、铂、银、水晶石、玉石、石膏、云母、盐、石油等，大部分矿物储量均居国内各县的首位，且品位高，易开采。

安多是一个可以让你充分感受藏北风情的地方，也值得游人留下来欣赏。安多的强玛镇4科的网顶格草场中，藏羚羊现已达60多只，人们可近距离观看藏羚羊。安多县境内可供旅游的文化古迹，自然景观较多。境内有8座古寺庙，大多建于19世纪，最早的白江寺建于7世纪，神奇的长江源头格拉丹东雪山由于终年积雪，自然冰雕成美观壮丽的水晶宫、冰塔林。另外安多特殊的地理环境，藏民族独特的风俗、习惯和服饰，使其自然景观和人文景观具有独特的魅力。

在进藏的火车上，就可以见到唐古拉山南北不同的生态系统，还可以看到“风吹草低见牛羊”的藏北草原景色。该县计划在2010年以前建立以错那湖度假村、唐古拉山口、格拉丹东长孔源、措玛乡牧家乐等一批生态旅游基地。



那曲

藏语意为“黑河”。地处西藏北部，北与新疆维吾尔自治区和青海省交界，东邻昌都地区，南接拉萨、林芝、日喀则三地市，西与阿里地区相连。这里是长江、怒江、拉萨河、易贡河等大江大河的源头，平均海拔4500米以上，被称为“世界屋脊的屋脊”。在藏北牧民心里，这里的万事万物都有着自己的灵魂和故事，神山圣湖外加神话传说，使万里羌塘有着不可抗拒的诱惑力。全地区总面积42万多平方公里，总人口39万（其中藏族占98.86%）。

1751年，清王朝派兵平息了珠尔默特那木扎勒事件以后，在那曲建立了藏北高原的第一个宗——坎赞宗，并隶属西藏地方噶厦政府管辖。1942年噶厦政府设立泽价基巧，管辖藏北牧区和拉萨以北的一个宗，那曲宗（坎赞宗）即为其中之一。1956年10月自治区筹备委员会在那曲设立基巧办事处，那曲宗隶属那曲基巧办事处管辖。1959年10月，那曲县人民政府成立，隶属那曲（黑河）地区管辖至今。县府驻那曲镇。1960年1月经国务院批准，正式将西藏的“黑河地区”改名为“那曲地区”。

那曲基本上是一个纯牧区，拥有草地面积5亿多亩，其中可利用草地面积3.8亿亩。目前已探明的矿种有黄金、白银、铬、铜、钨、铅、锌、硼砂、锂、石油、玛瑙、水晶、玉石、食盐等40余种。而且储藏量较大，品位较高，埋藏浅，易开采。石油和天然气的储量非常可观，一旦可以规模开发，将对那曲地区的经济社会发展产生巨大推动作用。

那曲野生动物众多，主要有藏羚羊、野牦牛、野马、黑颈鹤、盘羊、鹿、

黄羊、雪豹等，列入国家和自治区级重点保护的野生动物，共有40多种。中药材资源有冬虫夏草、雪莲花、贝母、鹿茸、麝香、熊胆、朱砂、当归、大黄和牛鞭等。

特殊的地理环境和独有的位置赋予全地区取之不尽的能源资源。丰富的水能、地热、太阳能、风能等，有着极高的开发和利用价值。

那曲镇位于昆仑山脉、唐古拉山脉和冈底斯—念青唐古拉山脉之间，约占西藏面积三分之一，为西藏北部重镇。这里是西藏对外开放的旅游区之一，每年八月（藏历六月）举办的赛马节是藏北草原的盛会，届时，旅游观光的游客，四面八方的牧民、各地的商贩等云集此处。旅游者可以领略藏北草原的自然风光、节日气氛和民族风情，还可以参观游览藏北名寺羊登寺。藏北神湖纳木错则位于拉萨市的当雄与那曲地区的班戈县之间，每年都有许多前来转湖的游客和信徒。





措那湖

位于安多和那曲之间的措那湖是怒江的源头湖。海拔约4600米，面积约300平方千米，是世界海拔最高的淡水湖。唐古拉山脉南部河溪均汇入措那湖流入怒江。

措那湖是当地藏族群众心目中的“神湖”。每到藏历龙年就有成千上万的信徒前来朝拜，是安多及青藏铁路沿线最著名的景点之一。夏季的措那湖，湖内绿水清漪，鱼儿跳跃，远眺卓格神峰时隐时现，山水相映。青藏铁路绕湖东面而延伸，在此设立了观景台，在这里观景能使人感到心灵的净化。

■ 措那湖畔

■ 措那湖畔观景台



念青唐古拉山屹立在西藏高原中部，自西向东约600千米，它西接岗库丰耻，东南延伸与横断山脉的伯舒拉岭相接，中部略为向北凸出，是雅鲁藏布江和怒江两条大水系的分水岭，同时将西藏自治区分为藏北、藏南、藏东南三大地域。这里距拉萨100千米，北沿是纳木错，山顶最高处海拔7117米，终年白雪皑皑，云雾缭绕。

“念青唐古拉”，藏语意为“灵应草原神”，由此可见藏民对它的崇敬。念青唐古拉山脉及其周边地区曾受到



强烈的第四纪冰川作用，形成了如今较为陡峭的山岭，尤其西北坡更是陡峭异常。主峰顶部形似鹰嘴，多断岩峭壁，白天云雾缭绕，常年为冰雪覆盖，它还有西山脊、东山脊和南山脊三条主要山脊。受地形影响，该地区冰川发育受到很大的限制。北坡附近，主要以横向的山谷冰川和悬冰川为主，悬冰川冰舌末端往往高达5700米。南北两侧的峡谷中横卧着两条冰川，直泻而下，多冰陡墙和明暗裂缝，险恶万分而又奇特壮观。

念青唐古拉山





当雄

位于藏南与藏北的交界地带，距拉萨市160千米，是拉萨市的北大门。总面积10234.45平方千米，境内平均海拔高度4300米，念青唐古拉山纵贯全县，总面积1.2万平方千米。

当雄，藏语意为“选出来的好地方”，是羌塘草原草美羊肥的牧场，拉萨市唯一的纯牧业县，全县辖6乡2镇：马玛乡、龙仁乡、公塘乡、宁中乡、格达乡、纳木湖乡，羊八井镇和当曲卡镇。

每年5月到10月，是当雄草原最美丽的时节。远处是横亘千里的念青唐古拉山——身披银铠，头戴冰冠，银装素裹，山脚为大片大片的绿色草坡，白色的羊群，黑色的牛群撒落其间。青藏公路如一条黑色飘带从山南坡脚下蜿蜒通过。在晴朗的日子里前往当雄，可以见到层层叠叠的云絮云朵诡奇多变。晶莹圣洁的群山在蒸腾而起的浓雾浓烟中宛若海外仙山，而





雪山、草地、羊群、铁路和谐统一（伍振 摄）



山下大片大片的绿坡上的羊只，像一粒粒裹着光辉的珍珠，令人惊叹莫名，有一种特别神奇的感觉。

当雄以牧业为主。以山羊、绵羊、牦牛、犏牛、黄牛、马为主要畜种。畜产品有酥油、肉、奶、羊毛、羊绒、皮张等。每到冬季宰牲季节，在当雄都能买到最好的牛羊肉，拉萨市场上的酥油和牛羊肉许多都是从羌塘草原运去的。

在当雄大片的草原上，还生长着宝贵的药用植物，如虫草、贝母、单于麻黄、红景天、雪莲花、龙胆、甘遂、黄莲等，不胜枚举。

当雄县有丰富的野生动物资源，有藏羚羊、野驴、藏羊、旱獭、野兔、雉鸮、豹、狼、雪鸡、水鸭、白天鹅、黑颈鹤、山鸡、狐狸、黄鼠狼等，既有食肉的大型动物，也有食草的小型动物，在维持草原生态平衡方面起着非常重要的作用。

纳木错是世界上海拔最高的咸水湖，也是我国的第二大咸水湖，海拔4718米，距拉萨市区以北大约190千米，位于拉萨当雄县和那曲班戈县之间，念青唐古拉山脉北麓。其东西两岸最宽处70多千米，南北岸最宽30多千米，总面积为1900多平方千米。湖水最深处超过33米。湖水清澈透明，湖面呈天蓝色。

纳木错是第三纪末和第四纪初喜马拉雅山运动凹陷而形成的巨湖，后因西藏高原气候渐趋干燥，纳木错面积大为缩减。现在的古湖岩线有三道，最高一道距现在的湖面约80余米。

纳木错的藏语意为“天湖”，蒙古语称“腾格里海”，是藏传佛教的著名圣地。与玛旁雍错和羊卓雍错并称为西藏三大圣湖。相传这里是密宗本尊胜乐金刚的道场，信徒们尊其为四大

威猛湖之一。12世纪末，藏传佛教达隆噶举派创始人达隆塘·巴扎西贝等高僧曾到湖上修习密宗要法。在西藏古老的神话里，在苯教或藏传佛教的万神殿中，在当地牧羊人和狩猎者的民歌和传说里，念青唐古拉山和纳木错不仅是西藏最引人注目的神山圣湖，而且是生死相依的情人和夫妇。念青唐古拉山因纳木错的衬托而显得更加英俊挺拔，纳木错湖也因念青唐古拉山的倒映而愈加秀丽动人，吸引着成千上万的信徒、香客、旅游者前来观瞻朝拜，成为世界屋脊上最大的宗教圣地和旅游景观。

藏传佛教认为：吉祥法轮将转身之圣地因底斯定为马年，转语之圣地纳木错定为羊年，转意之圣地念且山定为狗年。纳木错是身、语、意之圣地。如果能绕湖而行，便能得

纳木错





到渊博的知识和无量的功德。并舍去恶习及痛苦，最后获得正果。每到羊年，诸佛、菩萨、护法神会集在纳木湖设坛，大兴法会，此时如人前往朝拜转湖念经一次，其福无量，胜过平时朝礼转湖念经10万次。因此每到羊年，僧俗信徒都会不惜长途跋涉，前往转湖。每到藏历羊年的藏历4月至5月萨噶达瓦节期间，这一活动达到高潮。由于湖面太大，湖边地形复杂，转一圈常要二三十天，所以大家都用转扎西半岛来代替。据说，围着扎西半岛转7圈就等于转湖一周。

扎西半岛也叫吉祥爱情岛，是纳木错最大的半岛，也是纳木错最重要的游览景点。扎西半岛上有扎西寺（扎西，藏语意为吉祥的意思），至今仍香烟缭绕，暮鼓晨钟。这是个由石



旅游提示：

1. 门票：纳木错景区的门票为45元，进入扎西半岛还得加收5元的管理费。
2. 纳木错海拔较高，昼夜温差较大，晚上风力强劲，常会有大雨或冰雹。在夏天，晚上也需要穿羽绒服。如果天气不好，建议你不要轻易前往。

灰岩构成的约10平方千米的半岛。由于湖水侵蚀，分布着许多幽静的岩洞，形成了独特的喀斯特地貌。有的洞口呈圆形而洞比较短，有的溶洞狭长似地道，有的岩洞上面塌陷形成自然的天窗，有的洞里布满了瘤状乳石。岛上到处怪石嶙峋，峰林遍布，峰林之间还有自然连接的石桥。

纳木错由罗萨、打尔古麻布、查哈苏太河等水注入。湖的周围是广阔无垠的湖滨平原，生长着蒿草、台藓、水绒草等草本植物，是水草丰美的天然牧场，全年均可放牧。每当初夏，成群的野鸭飞来栖息繁衍。湖泊周围常有熊、野牦牛、野驴、岩羊等野生动物栖息。湖中盛产高原的无鳞鱼和细鳞鱼，湖区还产虫草、雪莲、贝母等名贵药材。



西藏的雪山

桑丹康桑雪山

桑丹康桑雪山是西藏较高的三十五座高峰之一，在宗教上也被相尊为二十五位“仙境国王”之一。传说依附于此山的神明“夜叉阔布桑布”，是法力无边的佛法保护神。周围的众多峰峦和湖泊都是她的侍从。从北面看，形同银色的帷幄；从南面看，似端座在宝座上的国王；从西面看，犹如银狮跃空；从东面看，则俨若品塔一座。随着季节的变换，山峰也呈现不同的色彩。夏日呈乳色，冬季呈银色。春天秋天白而亮，山脚下践踏谷中的践踏草，是藏传佛教噶举四大派之一的践踏噶举上寺，每年都有不少信徒前来朝拜进香。青藏公路从此山前面通过，因而人们不难睹其尊容。

达果雪山

尼玛县境内的达果雪山，传说是古象雄诸神的聚集处，也是象雄地

三百六十座山峰的主脉。达果雪山下的当惹雍又是藏区三大湖之一，被人们奉为神山圣湖。传说，依附于此湖的湖仙名叫措门列吉旺姆切，她是一百八十条江河，一百八十个湖泊的主仙。这片蓝色的大湖，形似一枚金剛杵，上圆，中细，下长，四面群山环抱，清澈的溪流注入湖中，四边还有四口泉池，朝圣的香客必在泉中沐浴，据说可洗去烦恼和罪孽。传说东边的当惹雍宗是古象雄国王本国王的上宫遗址，也是修持明咒的塔米太格大师的静修地，岩上有许多圣址和掌印等天然痕迹。

达果和当惹都系象雄语，在达果山洞和当惹湖边，还有许多天生奇物，如神密岩洞，天然石棚等。藏北牧人极信其法力灵验，常以“上部的冈底斯和玛旁雍湖，中部的达果雪山和当惹雍湖，下部的念青唐古拉山和

纳木错”相称，并列为西藏的三大名山圣湖，每年到这里转山转湖的香客信徒络绎不绝。

宁金抗沙峰

宁金抗沙峰，意为“夜叉神住在高贵的雪山上”，是西藏中部四大雪山之一。她山体雄伟，危岩嵯峨，顶部尖峰突兀，形如鹰嘴，时常有冰雪崩坠，周围耸立着10余座6000米以上的山峰。宁金抗沙峰附近有冰川约116多条，冰川面积达118.82平方千米，其中卡惹拉冰川是面积最大的一条冰川，达9.4平方千米。

宁金抗沙峰目前有5条路线可供攀登，即：南山脊路线；西南山脊路线；西—西南山脊路线；西山脊路线；东山脊路线。其中，南山脊路线是1986年西藏登山队首登宁金抗沙主峰的路线，同时也是攀登宁金抗沙峰最短、最危险的路线。



羊八井地热

西藏地处高原，温泉数量居全国之冠。羊八井地热区位于拉萨市西北90千米的当雄县境内，方圆7000千米，其温度保持在47℃左右，是中国最大的高温湿蒸汽热田，更是世界海拔最高的地热田。这里分布有规模宏大的温泉、热泉、沸泉、热水湖等，以及罕见的爆炸泉和间歇温泉。此外，羊八井地热区还有很多热水井，可供发电之用，并建有全国最大的地热发电站。

热流滚滚的羊八井蒸汽田周围有许许多多白雪皑皑的群山环抱，冷与热、雪与水构成了世界屋脊上引人入胜的天然奇观，也使羊八井成为重要的旅游胜地。

羊八井最美的时候是每天的清

晨，由于空气还比较冷，羊八井地热田一带总弥漫着一股股白色雾气，湖面上云蒸雾绕，如人间仙境。如果运气好，碰上热水井喷发，更可一睹沸腾的温泉由泉眼直冲云霄的场面，十分壮丽美观。

这里的温泉水含大量硫化氢，对多种慢性疾病都有治疗作用。沐浴的地点是一个露天的游泳池。由于水温太高，需要先经过2个露天水池的降温，才能供游客洗浴。在这样的环境下泡温泉，确实是一种独特的享受。另外，羊八井镇还有海拔最高的宇宙观测站、羊井寺、尼姑庵以及自治区体委建设的登山训练营等其它著名的景点。

旅游提示：

1. 泡温泉每人30元，需自备游泳衣。
2. 游览提示：要注意高原地区气候瞬息万变，泡温泉时务请注意不要做太剧烈的运动，以免上岸后体力不足。

羊八井温泉





拉萨及周边

拉萨是一座具有1300年历史的古城，位于雅鲁藏布江支流拉萨河北岸，系西藏自治区首府，海拔3650多米。拉萨市现辖城关区、当雄、堆龙德庆、曲水、墨竹工卡、达孜、尼木和林周共七县一区，全市总面积近3万平方千米，市区面积523平方千米，全市总人口近37.3万，其中市区人口近13万，有藏、汉、回等31个民族，藏族人口占87%。

“拉萨”在藏语中为“圣地”或“佛地”之意，长期以来就是西藏政治、经济、文化、宗教的中心，雄伟壮丽的布达拉宫是至高无上、政教合一的象征。早在公元7世纪，松赞干布兼并邻近部落，统一西藏后，就从雅隆迁都逻娑（即今拉萨），建立吐蕃王朝。1951年5月23日，西藏和平解放，拉萨城进入了新的时代。1960年，国务院正式批准拉萨为地级市。1982年又将其定为国家首批公布的24座历史文化名城之一。

拉萨古称“惹萨”，藏语“山羊”称“惹”，“土”称“萨”，相传公元7世纪唐朝文成公主嫁到吐蕃时，这里还是一片荒草沙滩，后为建造大昭寺



【拉萨藏童】

和小昭寺，用山羊背土填卧塘，寺庙建好后，传教僧人和前来朝佛的人增多，围绕大昭寺周围便先后建起了不少旅店和居民房屋，形成了以大昭寺为中心的旧城区雏形。同时松赞干布又在红山扩建宫宅（即布达拉宫），于是，拉萨河谷平似王宫殿陆续兴建，显赫中外的高原名城从此形成。“惹萨”也渐渐变成了人们心中的“圣地”，成为当时西藏宗教、政治、经济、文化的中心。

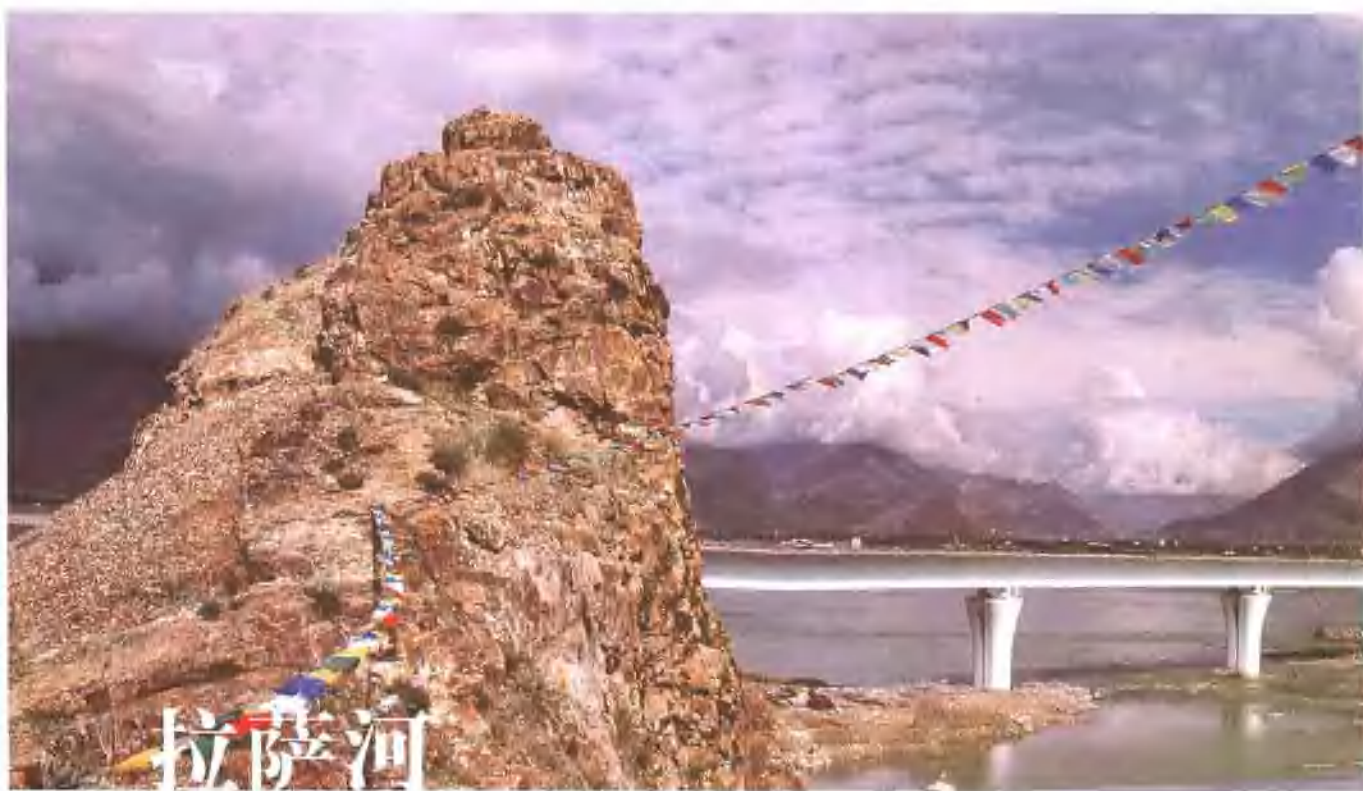
拉萨市区地处海拔3650米的河谷冲积平原，是世界上海拔最高的城市之一。地势由东向西倾斜，气候属高原温带半干旱季风气候区，年日照时数3000小时以上，故有“日光城”美称。年降水量为200~510毫米，集中在6~9月份，多夜雨。这里气温低，日温差大，冬春干燥，多大风。

高原古城拉萨以其湛蓝的天空、清澈的河水、新鲜的空气和令人赏心悦目的环境给八方来客留下了美好的印象。拉萨的水质和大气非常干净，是中国污染最少、环境最好的城市。拉萨地区的大气环境，基本上没有受到污染，市区上空大气中对人体有害

的二氧化碳浓度每立方米少于0.4毫克，大大低于国家标准。市中心虽然人口密度较大，因宗教活动形成的烟尘较多，但大气中的烟尘总含量仍保持在每立方米0.4毫克以下。拉萨河水不存在铅、锌、铜等金属微量元素，沿岸村镇对河流没有造成污染。

尽管拉萨的海拔高度令初学者感到有些晕眩，但是与它1300年的历史留下的文化遗产以及浓重的宗教氛围所带给人的震撼相比，简直可以忽略。在一般人的印象中，拉萨是由布达拉宫、八廓街、大昭寺、色拉寺、哲蚌寺以及拉萨河构成的。但不少西藏人认为，“拉萨”仅指大昭寺和围绕大昭寺而建立起来的八廓街。只有到了大昭寺和八廓街，才算到了真正的拉萨。站在布达拉宫屋顶俯瞰拉萨全城，整个拉萨市区到处是一片片掩映在绿树中的新式楼房，唯八廓街一带飘扬着经幡，荡漾着桑烟。在这里，密布着颇具民族风格的房屋和街道，聚集着来自藏区各地的穿着本民族传统服装的人们，那从不离手的转经筒和念珠显然表明佛教已是他们生活的一部分。





拉萨河发源于念青唐古拉山南麓嘉黎里彭措拉孔马沟，流经那曲、当雄、林周、墨竹工卡、达孜、城关、堆龙德庆，至曲水县，是雅鲁藏布江在我国境内的三大支流之一。其上有日喀则的年楚河，下有林芝的尼洋河，全长495千米，流域面积31760平方千米。海拔高度由源头5500米到河口3580米，是世界最高的河流之一，水量的大小随着温度的高低降水量的多少而变化。

拉萨河流域内大部分为山地，山峰高耸，坡度陡峭，地势自北向南倾斜。念青唐古拉山脉发育有规模不大的现代冰川。流域右岸支流大都发源于冰川，左岸支流大都发源于湖前或沼泽。拉萨河在林周县唐古以上河谷呈“V”型。以下至墨竹工卡县河谷变得宽阔，宽约1~1.5千米，开始有河心漫滩出现。漫滩上

植被良好，该段河道两岸分布二级连续的阶地：三级阶地高出河水位40—50米，其基部为厚50~80厘米的

砂表土，生长着茂盛的草类，是良好的天然牧场；二级阶地高出河水位20~30米；一级阶地高出河水位10~





20米。大部分已被开垦成耕地。

拉萨河上有不少渡口。夏天用牛皮船摆渡，到冬春季节，就改用码

头木船。还有多座铁索桥。最著名的要算拉萨铁索桥。这座桥是15世纪前期西藏著名高僧唐东杰布在当地

柳梧宗城堡的女长官格桑的支持下修成的。这是当时轰动整个拉萨和西藏的一件大事，也是这位被尊为铁索桥活佛修建的第一座铁索桥。直到现在，桥墩还遗留在拉萨河南岸的乃东香卡村下面。从墨竹工卡往上还有唐家铁索桥、宗雪铁索桥、旁多铁索桥等。这些桥一般是用6到8根铁索横架河面，中间用兽皮和牛皮，再铺上木板，走起来摇摇晃晃，再加上桥下河水奔腾湍急，让人头晕目眩，胆战心惊。

作为拉萨市的母亲河，拉萨河对拉萨的发展有很大的影响。每到周末或节假日，成群结队的拉萨人或开车或步行来到拉萨河的沿岸、河谷，搭上帐篷，或钓鱼，或戏水，或沐浴，喝着酥油茶，吃着从家里带来的各种美食，尽情享受拉萨的灿烂阳光与闲情逸致。



大昭寺是西藏第一座寺庙，全称羊土幻显殿，又名“祖拉康”。“觉康”（藏语意为佛殿）。位于拉萨市中心，始建于唐贞观二十一年（647年）。相传由与吐蕃赞普松赞干布先后联姻的尼泊尔赤尊公主和唐文成公主共同主持兴建。据藏文史籍记述，寺内原供奉赤尊公主带到吐蕃的不动金刚佛像（释迦牟尼8岁等身像），8世纪前半期唐金城公主嫁到吐蕃后，将其移置于小昭寺，而将文成公主带到吐蕃的觉卧佛像（释迦牟尼12岁时等身像）迎至该寺供养。因“昭”为藏语音译，意为佛，故称大昭寺，即供奉大佛的神殿。庙最初称“惹萨”，后来惹萨又成为这座城市的名称，并演化成今天的“拉萨”。

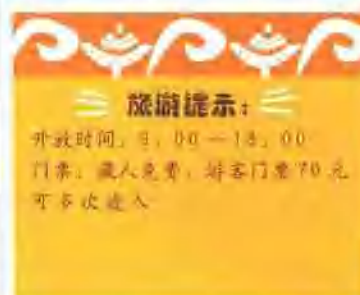
大昭寺是西藏现存最辉煌的吐蕃时期的建筑，也是西藏最早的上木结构建筑，并且开创了藏式平川式的寺庙布局规格。大昭寺建成后，经过元、明、清历朝屡加修改扩建，才形成了今天的规模。建筑面积达25000多平方米。大昭寺殿高4层，金顶，斗拱为典型的汉族风格，碉楼、雕梁则是西藏样式。主殿二三层檐下排列成行

的103个木雕伏兽和人面狮身又呈现尼泊尔和印度的风格特点。寺内有长近千米的藏式壁画《文成公主进藏图》和《大昭寺修建图》，还有两幅明代刺绣的护法神唐卡，这是藏传佛教格鲁派供奉的密宗三佛中的两尊，为难得的艺术珍品。

在拉萨，藏族人也喜欢将以大昭寺为主的八廓街一带称为“拉萨”。藏文意思是佛地。游客还可以看到朝拜者在寺庙门口磕长头，场面非常感人，由此可见大昭寺在拉萨人的心目中的地位之高。

大昭寺的正门入口处前面有三根石柱，一根石柱上用汉藏两种文字刻着823年签订的唐蕃会盟书。

由正门进入后沿顺时针方向进入一个宽阔的露天庭院，这里曾是规模盛大的拉萨祈愿大法会“默朗钦莫”的场所。届时拉萨三大寺的数万僧人云集于此，齐为众生幸福与社会安定而祈祷，同时还举行诵经、驱鬼、迎佛等活动。“默朗钦莫”始于1409年，是宗喀巴大师为纪念释迦牟尼佛以神变之法大败六种外道的功德，召集各寺院、各教派僧众，于藏历正月期间



大昭寺



在大昭寺内举行祝福祝愿的法会而建造的。庭院四周柱廊廊壁与转经回廊廊壁上的壁画因绘满千佛佛像而被称为千佛廊。整座大昭寺的壁画有4400余平方米。继续右绕，穿过两边夜叉殿和龙王殿。数百盏点燃着的酥油供灯的后面便是著名的“觉康”佛殿。这里既是大昭寺的主体，也是大昭寺的精华之所在。佛堂呈密陀院落式，楼高四层，中央为大经堂。藏传佛教信徒认为拉萨是世界的中心，而宇宙的核心便位于此处。目前，这里是太昭寺僧人诵经修法的场所。从大经堂正中可遥遥看见造型精美的千手千眼观世音塑像。两侧有两尊装饰华丽的佛像。左为莲花生，右为强巴佛塑像。大殿通道入口处右侧是关于大昭寺建寺故事的壁画，生动形象地绘出了公元



7世纪时的早期布达拉宫的样子，以及当年填湖建大昭寺的情景。大经堂的四周俱为小型佛堂，除位于正中心的释迦牟尼佛堂外，开间均不大，但布置简洁。释迦牟尼佛堂是大昭寺的核心，也是朝圣者最终的向往，而供奉的释迦像是文成公主所带的佛像。

沿千佛廊绕“觉康”佛殿转一圈“囊廓”方为圆满，这也是拉萨内、中、外三条转经道中的“内圈”。拉萨主要的转经活动都是以大昭寺的释迦牟尼佛为中心而进行的，除“内圈”外，围绕大昭寺则为“中圈”，即“八廓”，也就是古老而热闹的商业街八廓街，围绕大昭寺，药王山，布达拉宫，小昭寺为“外圈”，即“林廓”，这也就是绕了拉萨城大半。





罗布林卡

罗布林卡即汉语“宝贝园林”的意思，在拉萨市西郊，占地37万多平方米，始建于18世纪。这一带原为灌木林，是拉萨河裁道经过的地方，这里河道曲折，水流平缓，夏日水草柳倒映其中，风景十分秀丽。拉萨市大部地区都极少见到树木，而唯独此地是一片绿树葱茏，不仅有松、柏、杨、柳等树，春夏还盛开着多种花卉，很是不同。

七世达赖格桑嘉措在哲蚌寺学经期间，时常到此搭帐消暑。七世达赖执政后，当时的驻藏大臣秉承清廷旨意，在这里为他修建了马羌颇章（帐篷宫），就是罗布林卡的前身。七世达赖晚年时又在附近修建了格桑颇章，并起名“罗布林卡”，后经雍正皇帝批准。七世达赖每年夏季在格桑颇章处理政务。从此，罗布林卡逐渐由狩猎地演变为处理政教事务的夏宫。以后的历代达赖均在每年的藏历三月十八日从布达拉宫移居罗布林卡，至藏历九、十月之交返回布达拉宫。亲政之前的达赖喇嘛

年在此习经学法。八世达赖在此基础上扩建了恰白康（阅览室）、康松伦伦（威镇三界阁）、曲然（讲经院），并把旧有的水塘开挖成湖，按汉式亭台楼阁的建筑风格，在湖心建了



龙王庙和湖心宫，两侧架设了石桥。1922年，十三世达赖对罗布林卡再次土木，在西南建金色颇章和三层楼的金色颇章，并种植大量花、草、树木，使这一园林随之扩大，园景也日

益丰茂。1954年，国家投资兴建了达赖新宫——达丹明久宫，成为西藏各大寺庙、宫殿、楼宇的集大成者，罗布林卡自此成为集藏民族雕塑艺术、园林艺术和古建筑艺术为一体的珍贵文化遗产。1988年3月，被列为国家级文物保护单位。

罗布林卡作为历代达赖喇嘛“夏宫”，与“冬宫”布达拉宫的关系密不可分，其具有浓郁民族风格的古建筑群和丰富的馆藏文物也为罗布林卡的身价增加了砝码。目前，罗布林卡拥有馆藏文物3万多件，其中仅国家级文物就有7000余件。罗布林卡还有一个俗称——拉萨的颐和园，现在已辟为人民公园，成了藏族同胞节假日游览、休息和娱乐的好去处。

旅游提示：

门票：60元；公园门票每张10元；
大门5元，各殿堂共7元。



八廓街

八廓街位于拉萨市中心，是公元7世纪松赞干布修建大昭寺后，历经1300多年的发展，演变逐渐形成的拉萨市历史古城的核心地带。保留有大昭寺、唐蕃会盟碑、小昭寺等众多的文物古迹和完整的藏式民居建筑群等，且集商贸、宗教、居住、旅游等多功能于一身，是集中表现西藏文化和拉萨社会生活的重要窗口。极具民族地方特色的传统街区，具有很高的历史、文化、科学和艺术价值。这里还是藏族传统的转经之路。

八廓街内的商品充满西藏民族特色，随处可以看到西藏民族手工艺品和琳琅满目的旅游纪念品，既有老式的首饰、宗教器具，藏香、藏靴、藏帽、藏袍、藏刀、鼻烟壶等各式日用品，还有各种规格、各种形状的木碗、银碗、竹碗、皮具、马具、火镰、笔筒、“嘎乌”，编织精细的“搓玛”、“那布”、“柳典”（均是藏族的手传统纺

织品）以及各种用途的法器（鼓、钱、藏铃、锣）等，也有尼泊尔、印度、不丹等国商人加工的仿制品，如各种木雕动物、仿真珠宝首饰、经过仿旧处理的各色“古董”等。八廓街除了在藏年期间比较冷清外，其余时间都非常热闹。

【藏语】



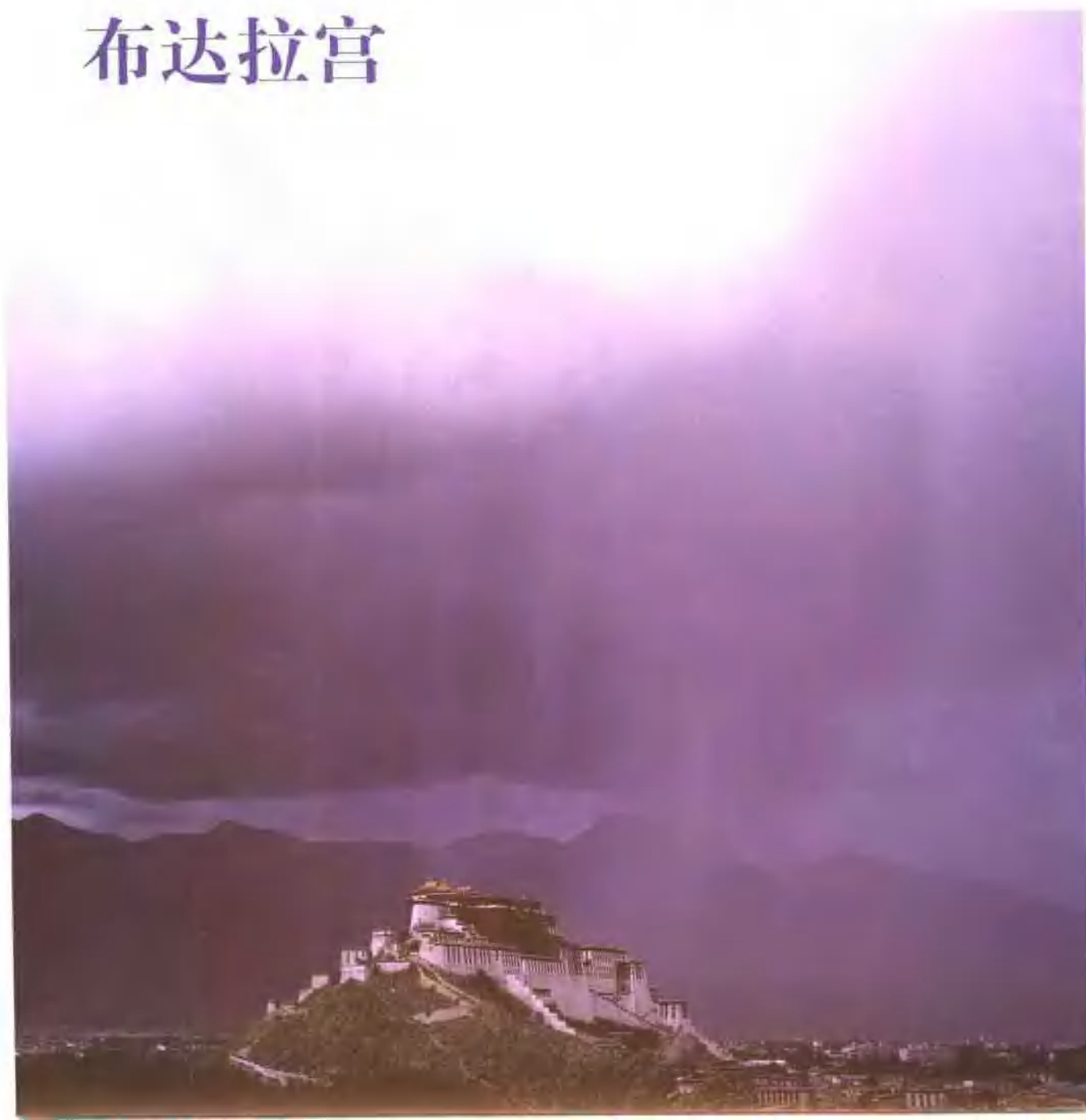
“布达拉”是梵语（古印度语）音译，译作“普陀罗”，原指观世音菩萨所居之岛，故拉萨布达拉宫世称“第二普陀罗山”。坐落于红山，始建于7世纪，海拔超过3700米，占地面积超过36万余平方米，建筑面积超过13万平方米，主楼高115.7米，共13层，其中宫殿、灵塔殿、佛殿、经堂、僧舍、庭院等一应俱全，是当今世界上海拔最高、规模最大的宫堡式文物建

筑群，被誉为“世界屋脊的明珠”。

布达拉宫整体为石木结构，下宽上窄，鎏金瓦盖顶，结构严谨。从山脚仰望，更觉其建筑巍峨雄伟，气势磅礴。宫墙由花岗岩砌成，洁白的白宫环护上座的红宫，在蓝夹雪山的映衬下，显得格外壮丽，仿佛是圣洁和庄严的化身。宫殿外墙厚达2~5米，基础直接埋入岩层。墙身全部用花岗岩砌筑，高达数10米，每隔一

段距离灌注铁汁，坚固稳定。屋顶和窗檐用木制结构，飞檐外挑，屋角翘起，铜瓦鎏金，采用歇山式和攒尖式，具有汉代建筑风格。屋檐下的墙面装饰有鎏金铜饰，形象都是佛教法器式八宝，有浓重的藏传佛教色彩。居中央是红宫，主要用于供奉佛神和宗教事务，红宫内安放前世达赖遗体的灵塔。在这些灵塔中，以五世达赖的灵塔最为壮观，两旁的是

布达拉宫





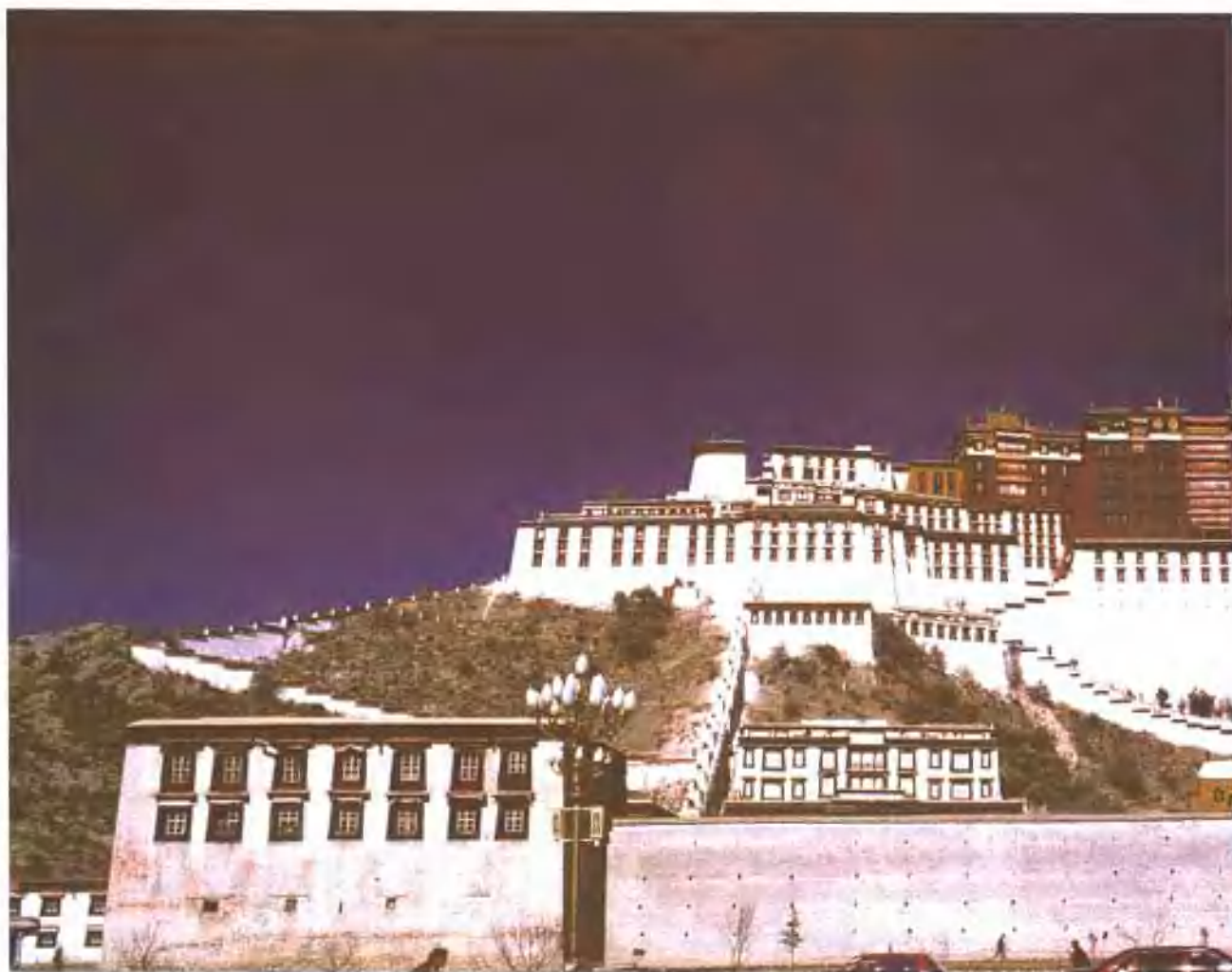
白宫。达赖喇嘛生活起居和政治活动的主要场所就是在这里。

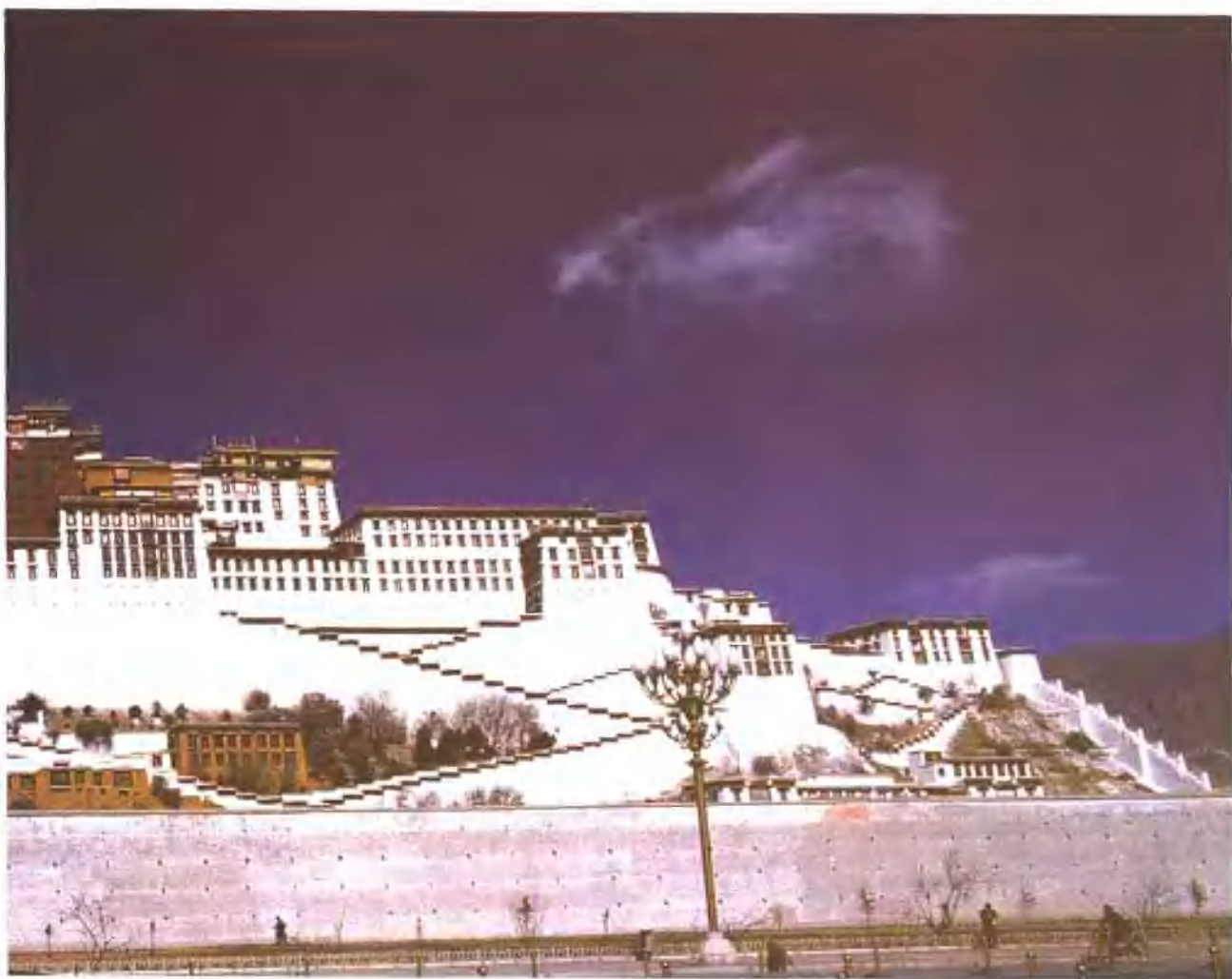
布达拉宫是西藏最宝贵的宗教和文化宝库，宫内有数以万计的精美壁画，题材多样，内容丰富，有表现人类起源、历史人物、历史故事的，有表现宗教神话、佛经故事的；也有表现建筑、民俗、体育、娱乐等生活内容的。壁画技法细腻，色泽明艳，是藏族绘画艺术的精华。在布达拉宫的大小殿堂、门厅、走道回廊等处无不绘有壁画，仅西大殿二楼回廊就有690幅壁画。布达拉宫收藏有各类文物数以万计，有唐、宋、元、明、清时期的各种雕塑和唐卡（卷轴画），以



及大量珍贵文物和工艺品，如陶瓷、玉器、金银器、宗教法器、经幡、华盖、帐幔；还有浩如烟海的涉及天文、医学、工艺、制作、历史、佛经等方面内容的典籍，具有极高的学术和艺术价值。

1961年布达拉宫被列为第一批全国重点文物保护单位，1994年经联合国教科文组织审定将其列入《世界遗产名录》。多年来，国家拨款进行日常维护，自1989年至1994年又集中进行了5年的维修，现在布达拉宫以更加金碧辉煌的面貌屹立在巍峨宏伟的红山之上。







珠穆朗玛峰

珠穆朗玛峰地处中尼边界东段，北坡在我国西藏境内，南坡在尼泊尔境内。巍然屹立在莽莽喜马拉雅山脉的最高处，海拔8844.43米，常年覆盖着冰雪，给人以肃穆和神圣的感觉。整个山体呈巨型金字塔状，在百千米之外就清晰可见。它威武雄伟，昂首天外，四周地形极为险峻，气象瞬息万变。在山脊和峭壁之间分布着数百条大小冰川，还有许多美丽而神奇的冰塔林，犹如仙境广寒宫。

清康熙五十二年，也就是1714年，3名掌握世界最先进测绘技术的中国人——清朝理藩院主事陆生，喇嘛楚尔沁藏布和兰木古巴受中央政府的委派，对广大的西藏地区进行勘测，绘制《皇舆全览图》的西藏分图。他们跋山涉水，历尽数载艰险，直接深入到珠穆朗玛峰下，采用经纬图法和梯形投影法，对它的位置和高度进行过初步的测量，并在绘制成的《皇舆全览图》上明确地标出

了珠穆朗玛峰的位置和名称，这是世界最高峰最早的文献记载。那时的康熙皇帝并不知道，正是这副地图，悄悄揭开了人类了解和认识“地球之巅”的历史。

100多年之后，1852年的一天，一群英国人在印度平原上遥望着直耸如云的喜马拉雅群峰，心中充满了疑问：这些山有多高？在英属印度测量局局长埃弗斯特（EVEREST）的指挥下，测量师们把巨大而沉重

的经纬仪慢慢地对准了200公里之外的珠穆朗玛峰。8840米！这个粗略的结果让世人首次知道，这就是地球之巅。

在此后的100多年间，人类对于珠峰高程的追问一发而不可收，它的高程数据、地理资料“成果”，一直被外国人们所垄断。我国的版图也被迫沿用那并不准确的数据。直到1975年，中国人的身影才再次出现，并首次在珠峰峰顶设置3.5米的觇标，测定高程为8848.13米。以后，世界许多国家又获得的一个又一个“答案”，让“地球之巅”愈加神秘莫测，愈加魅力四射。2005年10月9日，经过中国政府授权、公布珠穆朗玛峰峰顶岩石面海拔高程为8844.43米——一个新的数据诞生了。

珠穆朗玛峰不仅巍峨宏大，而且气势磅礴。在它周围20千米的范围内，群峰林立，山峦叠障。仅海拔7000米以上的雪峰就有40多座，较著名的有南面3千米处的“洛子峰”（海拔8463米，世界第四高峰）和海拔7589米的卓穷峰，东南面是乃卡鲁峰（海拔8463米，世界第五高峰），北面3千米处是海拔7543米的章子峰，西面是努子峰（7855米）和普莫里峰（7145米）。在这些巨峰的外围，还有一些世界一流的高峰遥遥相望：东南方向有世界第三高峰干城嘉峰（海拔8585米，尼泊尔和锡金的界峰），西面有海拔7998米的格重康峰，8201米的卓奥友峰和8012米的希夏邦马峰，形成了群峰来朝，峰头洒洒的波澜壮阔的场面，极为震撼。

珠穆朗玛峰以其地球之巅的美誉，成为世界各国、各地区登山家心目中的“圣殿”，是每一个登山家的终生夙愿。从18、19世纪开始，便陆续有一些国家的探险家，登山队前往珠峰探测奥秘。但直到20世纪50年代以后，才有人从南坡登上峰顶。从1921年至1938年，他们称珠峰北坡是“不可攀登的路线”、“死亡的路线”。1921年，英国等探险家纷纷组队，投入巨资，攀登世界最高峰。而且，探险家们更看重从难度大的中国一侧北坡攀登珠峰，先后共组织了8次之多，但是均未能成功。然而，中国登山队克服难以想象的困难，闯过了一道又一道险关，于1960年完成了人类历史上首次从北坡登上珠穆朗玛峰的夙愿，震惊了世界。



西藏登山界与国（境）外登山界的交流纪录。

1988年，中、日、尼泊尔联合登山队实现人类双跨珠峰的壮举。

1990年，中美苏三国和平登山队攀登珠峰。

1991年，1992年中日两国联合攀登南迦巴瓦峰。

1993年，与台湾组成联合登山队攀登珠峰。

1994年，与美、奥、英等9国组成女子登山队联合攀登希夏邦玛峰。

1997年，中斯、2002年，中巴（巴基斯坦）联合攀登珠峰。

2002年，中日女子联合攀登卓奥友峰。

2003年，参加人类首登珠峰五十周年大型登山活动。

2003年，中韩联合攀登珠峰。

2004年，春季中意联合登珠峰。

2005年，中日女子联合队登珠峰。同时配合国家测绘队完成复测珠峰高程和科考任务。

中国西藏攀登世界14座8000米以上高峰探险队攀登纪录。

1. 1993-04-26 安娜普尔那 (Annapurna I, 8091米)

成功登顶：次仁多吉、边巴扎西、仁那、阿克布。

2. 1993-05-30 道拉吉利 (Dhaulagiri I, Dhaulagiri, 8167米)

成功登顶：次仁多吉、边巴扎西、达琼、阿克布。

(1993-05-31 成功登顶) 旺加、加布、仁那、洛则、大齐米。

3. 1994-05-07 希夏邦马 (Shisha Pangma, Xisabangma, 8027米)

成功登顶：次仁多吉、旺加、边巴扎西、仁那、达琼、洛则、阿克布、加布、大齐米。

4. 1994-08-30 卓奥友 (Cho Oyu, Jabo Uyog, 8201米)

成功登顶：次仁多吉、旺加、边巴扎西、仁那、达琼、洛则、阿克布、加布、大齐米。



5. 1995-07-10 加舒布鲁木 II 峰 (Gasherbrum II, G II, 8035 米)
成功登顶。次仁多吉、边巴扎西、洛则、阿克布。
(1995-07-11) 旺加、加布、仁那、达琼。
6. 1996-05-04 马纳斯鲁 (Manaslu, 8163 米)
成功登顶。次仁多吉、旺加、仁那、达琼、边巴扎西、洛则、阿克布、加布。
7. 1997-06-15 南迦帕巴 (Nanga Parbat, 8126 米)
成功登顶。次仁多吉、边巴扎西、阿克布、仁那、洛则、达琼、加布。
8. 1998-05-04 干城章嘉 (Kangchenjunga, 8586 米)
成功登顶。次仁多吉、边巴扎西、阿克布、仁那、洛则、达琼、加布。
9. 1998-10-13 洛子 (Lhotse, 8516 米)
成功登顶。次仁多吉、边巴扎西、仁那、洛则、达琼。
10. 1999-05-27 珠穆朗玛 (Everest, 萨迦马莎, 8844.43 米)
成功登顶。次仁多吉、边巴扎西、洛则、仁那、加布、阿克布、拉巴、扎西次仁、
桂桑(女)、吉吉(女)。
11. 2001-06-30 布洛阿特 (Broad Peak, 宽峰, 8047 米)
成功登顶。次仁多吉、仁那、边巴扎西。
(2001-07-01) 洛则、加布、普布顿珠、边巴顿珠、扎西次仁。
12. 2003-05-14 马卡鲁 (Makalu, 8485 米)
成功登顶。次仁多吉、边巴扎西、仁那、洛则、加布。
13. 2004-07-27 乔戈里 (K2, Chogori, Jagri, 8611 米)
成功登顶。次仁多吉、边巴扎西、仁那、洛则。(西藏登山学校学员) 扎西次仁、
普布顿珠、边巴顿珠。





中铁建工集团有限公司

中铁建工集团有限公司是由中铁建厂工程局改制后组建的，具有国家特级资质，拥有对外经营承包工程资质。主要从事工业与民用建筑、铁路新线、房地产开发、设备安装、装饰工程、岩土工程、市政工程的勘测设计和施工，年经营规模100亿元。在第六届行业领先企业推展中以骄人的业绩排名第15位。通过了ISO 9001质量管理体系，ISO 14001环境管理体系，OHSAS18001职业健康安全管理体系认证；荣获“全国施工企业优秀管理奖”，全国建筑行业“创鲁班工程特别荣誉奖”，“全国五一劳动奖状”。

20世纪60年代，设计建造了新中国第一座枕木防腐厂（沈阳），车辆修理厂（西安），机车车辆厂（成都），内燃机车厂（资阳），钢筋混凝土轨枕工艺生产线（丰台桥梁厂），建成了新中国第一座大型火车站（北京火车站），援建了坦桑尼亚第一座火车站——达累斯萨拉姆火车站。这7项“共和国第一”，记录着集团昨天的辉煌。

改革开放后，坚持“以诚信、智慧、科技、管理铸就更高质量和更富情感的建筑精品”的质量方针，创建了22项国优、鲁班奖工程；获得北京长城杯、上海白玉兰、深圳金牛杯、山东泰山杯、福州榕城杯67项等各地精品工程。

北京站、深圳站、北京西站、贵阳站的建成和新建的拉萨站，是中国铁路大型站房建设史上的经典之作。北京亮马河大厦、北京幸福大厦、苏州涉外大楼、青岛海上皇宫、青岛邮电调度中心、上海南证大厦、上海滨江茗苑、深圳五洲宾馆、深圳市民中心广场、深圳赛格群星广场、深圳东方玫瑰园、贵阳广电大楼、福建省高级人民法院审判楼、贵阳火车站等工程，展示了中铁建工集团在高层、高标准、高等级公用与民用建筑领域的辉煌业绩和非凡实力。坦桑尼亚达累斯萨拉姆火车站、吉布提和卢旺达国家体育场、约其亚喀巴电站、波兰华沙住宅小区等160多项工程的建设，标志着中铁建工集团有限公司在国际市场的竞争力。

50年的光辉历程，中铁建工集团有限公司实现了从路内到路外，从国内到国外，从单一的铁路工厂到大型的公用与民用建筑，从单纯的设计施工到工程总承包，从一般的房建工程到超大型、高新技术工程施工的跨越发展。在新的征程中，中铁建工集团将以新的姿态，不断实现自我跨越，向着更加辉煌的目标迈进。

地址：北京市房山区良乡政通路12号
邮编：102488
电话：010-51116500
网址：<http://www.ztcgc.com>