

探秘中国西部自助游丛书

探秘 青藏线 自助游

● 杨 桦 / 著

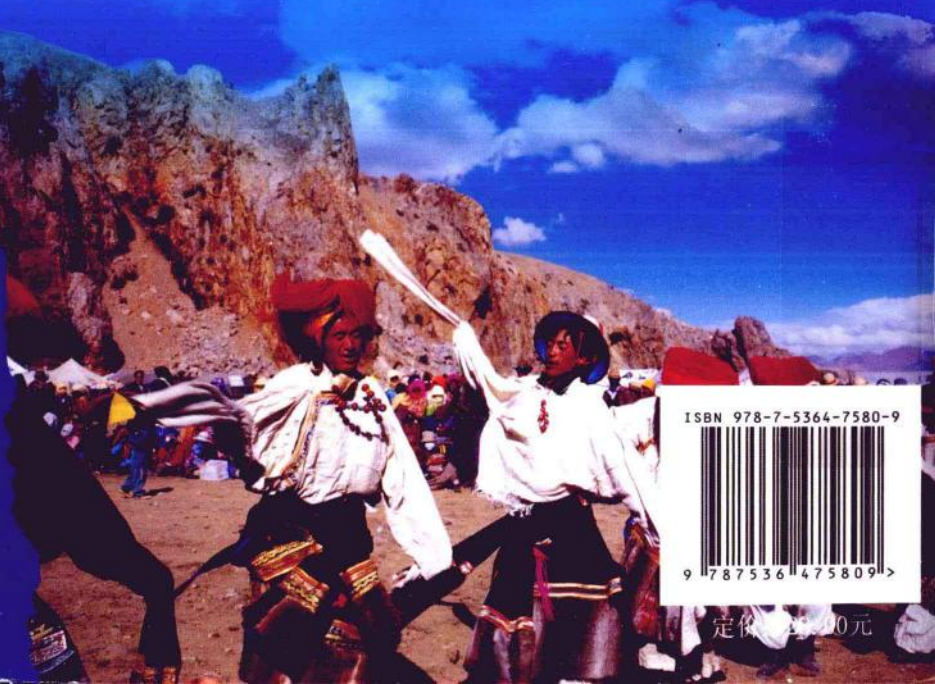


四川出版集团·四川科学技术出版社

探秘中国西部自助游丛书

探秘 青藏线自助游

为了更好地配合《探秘青藏线自助游》这个主题和涵盖青藏高原更多值得游览的区域，使我们的旅程更丰富，本书根据自助游和自驾游的特点将旅行的起点定于青藏高原东缘的四川，将川西北高原那绚丽的自然风光和民族风情融入到沿青藏线进入西藏的旅程中，使我们的旅程更精彩无比。



ISBN 978-7-5364-7580-9



9 787536 475809 >

定价：29.00元

探秘中国西部自助游丛书

探秘

TANMI QINGZANGXIAN
ZIZHU YOU

青藏线

自助游

◎杨桦/著



四川出版集团
四川科学技术出版社

图书在版书目(CIP)数据

探秘青藏线自助游 / 杨桦著. — 成都: 四川科学技术出版社, 2013.3

ISBN 978-7-5364-7580-9

I. ①探… II. ①杨… III. ①青藏高原—旅游指南
IV. ①K928.97

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第035454号

探秘青藏线——自助游

Tanmi QingzangXian—Zizhuyou

著 者 杨 桦
责任编辑 梅 红
装帧设计 韩建勇
责任出版 周红君
设计制作 华林平面设计
出版发行 四川出版集团·四川科学技术出版社
地 址 成都市三洞桥路12号
邮 编 610031
成品尺寸 146mm×210mm
印 张 7
字 数 200千
印 刷 四川省印刷制版中心有限公司
版 次 2013年3月第一版
印 次 2013年3月第一次印刷
书 号 ISBN 978-7-5364-7580-9
定 价 28.00元

■ 版权所有·翻印必究 ■

地址: 四川·成都市三洞桥路12号
电话: 028-87734081 87734656 邮编: 610031
如需购本书请与本社发行部联系



青藏高原那令人神往的自然风光和
民族风情是我的永远追寻的梦





天路 食 住 行 游

为了更好地配合《探秘青藏线自助游》这个主题和涵盖青藏高原更多值得游览的区域，使我们的旅程更丰富，本书根据自助游和自驾的特点，将旅行的起点定于青藏高原东缘的四川，将川西北高原那绚丽的自然风光和民族风情融入到沿青藏线进入西藏的旅程中，使我们的旅程更精彩无比。



探秘青藏线自助游 线路简略示意图



青藏线概况

- 追求千年的祈盼
- 青藏线适合旅行的季节及旅行中的注意事项
- 自驾车应注意的问题

目录

CONTENTS

青藏线概况

1. 追求千年的祈盼 / 001
2. 青藏线适合旅行的季节及旅行中的注意事项 / 003
3. 自驾车应注意的问题 / 005

美丽的川西北高原

一、沿岷江河谷上行 / 007

1. 深山中的千年古镇 / 009

2. 永远的羌寨 / 011
3. 初掀盖头的毕棚沟 / 015
4. 消失了的米亚罗 / 017
5. 旅游贴士 / 021

二、春白秋红的金川 / 022

1. 流淌在大渡河谷的历史 / 026
2. 金川的主要游览内容 / 028
3. 旅游贴士 / 032

三、自助游的乐园——阿坝 / 033

1. 从长江到黄河 / 034
2. 阿坝主要景点 / 038
3. 旅游贴士 / 045

四、红军走过的草原——红原 / 047

1. 关于红原 / 048
2. 红原的主要景点 / 049
3. 旅游贴士 / 055

五、童话世界——九寨沟 / 056

1. 闻名天下的“童话世界” / 057
2. 九寨沟的主要景点 / 058
3. 旅游贴士 / 075

六、人间瑶池——黄龙 / 079

1. 越过弓杠岭、雪宝顶 / 080
2. 黄龙的主要景点 / 082
3. 旅游贴士 / 088





七、黄河上游的湿地——若尔盖 / 089

1. 面临沙化危险的草原 / 090
2. 若尔盖的主要景点 / 091
3. 旅游贴士 / 094

游走青藏边缘

一、多姿的甘南 / 097

1. 黄河上游的绿地毯 / 098
2. 甘南的主要景点 / 099
3. 旅游贴士 / 107

二、人与自然的和谐——东乡 / 108

1. 关于东乡 / 109
2. 东乡的主要景点 / 110
3. 旅游贴士 / 115

三、青蓝色的青海湖 / 116

1. 天池间的蓝色宝镜 / 117
2. 青海湖的主要景点 / 120
3. 旅游贴士 / 131

四、荒芜而富饶的柴达木盆地 / 132

1. 荒芜的聚宝盆 / 133
2. 柴达木盆地的主要景点 / 134
3. 旅游贴士 / 146

来自远古的呼唤

一、横空出世——昆仑山 / 148

1. 被神化了的雄壮山脉 / 150
2. 昆仑山区域的主要景点 / 151
3. 旅游贴士 / 163

二、走进西藏 / 165

1. 大江之源——唐古拉山 / 166
2. 唐古拉山区域的景点 / 167
3. 旅游贴士 / 179

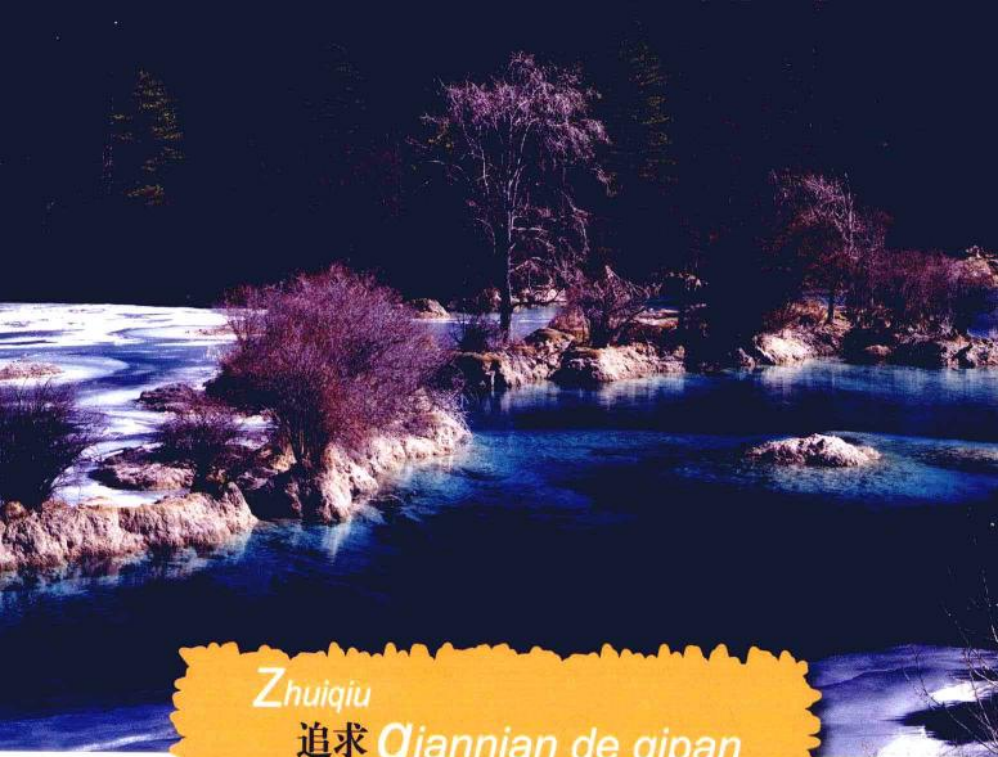
三、高耸的藏北高原 / 180

1. 空寂的羌塘 / 182
2. 藏北地区的主要景点 / 183
3. 旅游贴士 / 192

四、天边的圣湖——纳木错 / 195

1. 最美的圣湖 / 196
2. 纳木错的主要景点 / 197
3. 旅游贴士 / 212

青藏线旅游线路上的主要食宿点 / 215



Zhuìqiú

追求 *Qiānnián de qípan*

千年的祈盼

“是谁带来远古的呼唤，是谁留下千年的祈盼”。当这首红遍大江南北的《青藏高原》唱得我们热血沸腾时，我们不禁对那片神奇的高原产生了无限的遐想和祈盼。

青藏高原 世界屋脊

青藏高原是中国最大、最高的高原，位于中国西南部，包括西藏和青海省的全部、四川省西部、新疆维吾尔自治区南部，以及甘肃、云南的一部分。整个青藏高原

还包括不丹、尼泊尔、印度、巴基斯坦、阿富汗、塔吉克斯坦、吉尔吉斯斯坦的一部分。青藏高原总面积达250万平方公里，中国境内面积240万平方公里，平均海拔4000~5000米，是世界上平均海拔最高的高原，故被称为“世界屋脊”和“地球第三极”。

青藏高原又是地球上最年轻的高原，大约2.8亿年前，现在的青藏高原是波涛汹涌的辽阔海洋。这片海域横贯现在欧亚大陆的南部地区，与北非、南欧、西亚和东南亚

的海域沟通，称为“特提斯海”、或“古地中海”。当时特提斯海地区的气候温暖，成为海洋动、植物发育繁盛之地。2.4亿年前，印度板块以较快的速度向北面的欧亚大陆移动、挤压，其北部发生了强烈的褶皱断裂和抬升，一块崭新的陆地从古特提斯海中升起。到了距今8000万前，印度板块继续向北漂移，强烈的构造运动，使这片大陆地势宽展舒缓，河流纵横，湖泊密布，其间有广阔的平原，气候湿润，丛林茂盛，青藏高原的地貌格局基本形成。地质学上把这段高原崛起的构造运动称为喜马拉雅运动。

在距今一千万年前，青藏高原抬升速度更快，以平均每年7厘米的速度上升，使之成为当今地球上的“世界屋脊”，直至今日它的边缘仍在不断上升。

青藏高原是山之祖、水之源

在青藏高原排列着许多举世无双的巨大山脉，它们大多数呈从西

北向东南的走向，相对于高原外的地面它们陡然而起，高耸入天。青藏高原还是亚洲不少大江大河的源头，长江、黄河、澜沧江、怒江、雅鲁藏布江等都发源于此。

青藏高原又是影响地球气候的一个重要因素，青藏高原的隆起使全球的气候发生了巨大的变化。作为一个高大的阻风屏障，它有效地阻挡了北方大陆的寒冷空气，使它们不能进入南亚。同时喜马拉雅山脉阻挡了南方温暖潮湿的空气北进，使南亚成为地球上温暖多雨的地区。

青藏高原是山之祖、水之源，因为有了青藏高原，黄河、长江从这里一泻千里横贯整个华夏大地，从而润育出了一个伟大的民族；也因为有了青藏高原，澜沧江、怒江、雅鲁藏布等江河从这里蜂拥而出，浇灌出南亚大陆的文明之花；更因为有着高耸的青藏高原改变了这颗蓝色星球的大气环流，使来自太平洋的海洋季风携带大量的水汽徘徊在中国东部，从而使那片土地成为闻名天下的“鱼米之乡”，而同一个地球上同纬度的大部分地区则是一毛不生的茫茫荒漠。神奇的青藏高原让人充满祈盼，更令人无限神往。

天堑变通途

在这个星球上，青藏高原好





像离天最近，然而它又好像离我们十分遥远。由于地理因素的阻隔，千百年来西藏与外界的交通十分艰难。在上世纪50年代前，当这个世界上已有相当的公路、铁路和航空时，西藏与内地的联系仍只有骑马或步行于人们已走过了上千年的川藏、滇藏茶马古道和唐蕃古道上，往返西藏与内地之间需数月之久。1950年，中央政府委派张经武将军前往拉萨洽谈西藏和平解放事宜，竟然经香港绕道至印度，由亚东进入西藏。而十世班禅由青海返回西藏则用了4个月之久。1954年，随着川藏公路和青藏公路同时通车，1958年拉萨航线通航，这一切永远成了历史，西藏再也不是遥远的代名词。

青藏公路起始于青海省西宁



市，途经青海湖、柴达木盆地、昆仑山、唐古拉山和藏北羌塘高原，全长约1900余公里，为109国道的一部分。也有将青海省格尔木市以南约10公里的109国道定为青藏公路零公里，由此至拉萨约1100公里。无论将青藏公路的起点定于何处，青藏高原那令人神往的自然风光和民族风情都是我们永远追寻的梦。

Qingzangxian shi he luxing de

青藏线适合旅行的

季节 *jijie*

及旅行中的 注意事项

ji luxing zhong de

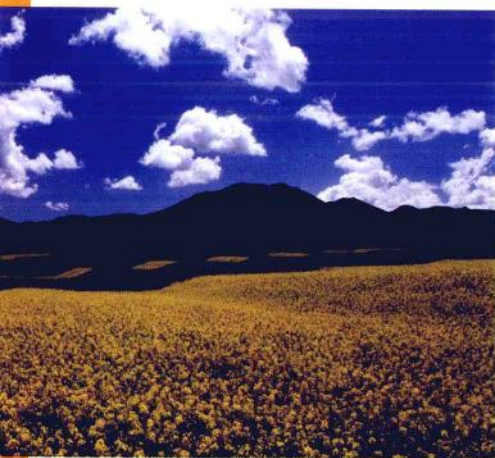
zhuyi shixiang

适合旅行的季节 ○

从四川沿青藏线至西藏一线地形地貌复杂多样，既有高山深谷和高原草甸，又有盆地荒漠，更有高

寒无人区，因此各地的气候差异较大，其最佳旅行季节也不尽相同。

★ 川西高原的阿坝以农历正月期间的藏族宗教文化活动和7~8月的夏季及10月的秋季为佳。



★ 红原、若尔盖和甘南草原以6~9月为最美。

★ 九寨沟以10月中旬的金秋为最绚丽。

★ 金川一带的大渡河谷以3~4月的桃花、梨花和11月上旬的梨树红叶为最美。

★ 游览青海湖可在5~8月。

★ 旅行柴达木盆地以7月油菜花盛开之时为最佳季节。

★ 旅行藏北高原最好在6~8月的夏季。

应注意的问题○

A. 关于高原反应

在青藏线旅行均属高海拔区域，其海拔高度为3000~5000米，高原反应是一个不容忽视的问题。高原反应是人在短时间内从低

海拔地区到高海拔缺氧地区的一种正常生理反应，它主要表现为头疼、胸闷、呕吐等症状，经两三天的适应后身体即恢复正常，切不可为此忧心忡忡，给自己增加不必要的心理负担。总的来讲，发生高原反应的心理因素大于生理因素。不过从预防和减轻高原反应来看，上高原之前的一段时间不要太劳累，要保持充沛的体力，可提前一周时间服用红景天等药物。切不可为了节约时间，在很短的时间内从低海拔平原上到高海拔地区。

B. 衣食住行

★ 在高原地区要注意保暖，不可随意脱衣服。

★ 在拍摄活动中不可剧烈运动，行动要缓慢。尽量少抽烟，不可饮酒。

★ 在高原切不可感冒，要随身带上感冒、腹泻和消炎药，若有感冒症状要加大一倍剂量服药。

★ 出现高原反应症状时可服用肌苷口服液配口服葡萄糖，该类药物可在短时间内减轻高原反应症状。

C. 尊重民族风俗

青藏线均属多民族聚居区，各民族风俗和禁忌不尽相同，在这些地区旅行一定要尊重当地的民族风俗，不可犯忌。



Jijiache

自驾车

ying zhuyi de wenti
应注意的问题

近年来，自驾车到西部旅行的朋友日益增多，川西高原和甘南草原均为路况较好的柏油路，青藏公路更是平直宽广，这些都为自驾车旅行提供了安全保障。但要注意的是：



关于车辆，本书所列线路除川西高原部分路段处于山区，在夏季有塌方的危险性外，青藏公路全程为宽敞的柏油路，甘南一带的道路也宽广平直，故用普通轿车也可自驾旅行。不过要注意，冬春季节高山公路易积冰雪，驾车要特别小心。

沿线加油一般没问题，在100公里左右都会有加油站，但离开大城市后最高标号的汽油为93号，所以在这一带自驾旅行最好不要用要求高标号汽油的高档车。

在青藏线自驾旅行最好懂一些车辆的自救知识或者结伴而行，前后车应配对讲机以便随时联络。

出发之前应准备一些常用配件，如刹车片、机油、刹车油和方向机油（自动变速器油）。预备补轮胎的工具、胶条和打气泵是明智的，而预备一盒双管的AB胶则可解水箱或油箱不幸渗漏的燃眉之急。

每年的7~9月是该地区的雨季，在此期间川西高原一带易发生塌方，个别地段在非雨季也会发生干塌方和落石，故在路边停车时切不可停在松散和可能落石的山崖下。

青藏公路道路平直，但却车祸频繁。驾车千万要小心，切莫因路况好而掉以轻心。

冬春季高原多冰雪，山间弯道的阴处往往有暗冰，所以在每一个弯道前一定要减速通过。若发现某一段路面突然颜色较深，极有可能是暗冰，此时切不可急刹车，应缓慢减速，小心通过。

美丽的川西北高原

- 沿岷江河谷上行
- 春白秋红的金川
- 自助游的乐园——阿坝
- 红军走过的草原——红原
- 童话世界——九寨沟
- 人间瑶池——黄龙
- 黄河上游的湿地——若尔盖



Yan Minjiang

沿岷江

hegu shangxing

河谷上行

都江堰—— 世界水利文化之鼻祖

从四川省会成都市沿成灌高速公路40公里即到举世闻名的都江堰水利工程，这个于公元前256年由秦国蜀郡太守李冰及其子率众修建的大型水利工程被誉为“世界水利文化之鼻祖”，它采用无坝引水的技术将滔滔岷江一分为二，使之兼有防洪和灌溉之功效，是全世界迄今为止，年代最久远，且至今仍发挥作用的唯一的宏大水利工程。因为有了都江堰，沃野千里的川西平原从此“水旱从人，不知饥谨，时无荒年，谓之天府”。

岷江，古称汶江或都江，以

岷山导江而得名，发源于岷山弓杠岭和郎架岭，全长735公里，流域面积14万平方公里，沿途汇入黑水河、杂谷脑河、大渡河、马边河等重要支流，在宜宾汇入长江。因为古人们对长江正源金沙江缺乏足够了解，故在相当长的时期内岷江都被误认作长江正源。

一过都江堰，平整的成都平原似乎一下就消失了，眼前渐渐出现连绵起伏的山峦，奔腾的岷江则从这千山万壑中喷涌而出，在灌溉了肥沃的川西平原后汇入滚滚长江。而在群山中蜿蜒的岷江峡谷则像一条翠绿的缎带飘逸在青山翠谷中，在岷江峡谷两岸的古镇、乡村和田园更似这缎带上的颗颗明珠。





1 Shenshan zhong de 深山中的千年古镇 qiannian guzhen

成都→水磨镇
(约70公里)

水磨古镇位于四川省汶川县南部的岷江支流寿溪河畔，距成都市76公里，距都江堰市25公里，距映秀19公里。此地早在商代就享有“长寿之乡”的美誉，时称老人村，后更名为水磨镇至今。水磨镇

是汉族和少数民族的交融区，内地风情和藏羌文化交相辉映，西蜀人文和禅佛文化联袂绽放，藏羌人文风情荟萃，俨然一幅“高山峡谷、湖光山色、古街林立、风情四溢”的“水墨画”。



主要景点 >>>

● 春风阁

春风阁是深入挖掘水磨古镇历史文化，提炼结合藏羌汉民族建筑特色精华而修建的景观建筑。

● 西羌汇

西羌汇，坐落在水磨镇春风阁脚下，东临寿溪湖，是水磨镇标志性景观之一。

● 禅寿老街

禅寿老街全长1300米，平面呈“U”字形分列布局，两侧分布的春风阁、大夫第、万年台、字库、白塔等建筑，其风格集中国传统建筑体系之大成，是典型的羌、藏、汉相结合的明清风格建筑。

● 水磨亭

水磨作为中国古代传统的生产用具，最早记载于晋代，汉代以后蓬勃发展，三国时期多功能水磨机具已经诞生成型。该水磨为明晚期建造，距今有400余年历史。它是水磨古镇以传统农业为主导产业的历史缩影，也是古岷江流域农耕文化的真实写照。

● 水磨羌城

水磨羌城占地面积6万多平方米，是“5·12地震”灾害后重建的民心工程，建筑结构9度设防，把羌寨建筑的石结构、泥结构、石木结构、木结构等建筑方式综合运用，传承并发扬羌族建筑文化，完美体现了从古朴、粗放的传统建筑群落迈向现代化城镇的新羌城概念。水磨羌城的传承与创新，使之成为羌族建筑城镇化的典范，被誉为“中国最美羌城”。

● 羌碉

千百年来，羌族先民为了避免战乱，世代迁徙，碉楼成了他们防御的建筑，是羌族特有的一种建筑形式。此地的羌碉是整个羌城的标志性建筑，高10米左右，雄伟气派，大气磅礴，它蕴含了羌族的千年历史与建筑文化，凝结了羌族人民的智慧和汗水。（图1、图2、图3）



图3



图4

2 Yongyuan de 永远的羌寨 Qiangzhai

沿213国道逆岷江上行，沿途还遗留着“5·12大地震”的痕迹。岷江两岸的山体表面因强烈的震动而大面积地垮塌，裸露出狰狞的岩体，地震时滚落的岩石还堆积在江边、道路旁。然而除了有意保留的“地震遗址”外，这里已看不到一座废墟破房，沿岷江河谷整齐排列的新居告诉我们，这里的人们早已开始了新的生活（图4）。从四川省阿坝藏族羌族自治州汶川县转进317国道进入岷江一支流杂谷脑河即来到羌族聚居区。

羌族的历史

羌族是一个古老的民族，殷商时主要生活在西北地区，是一个“行居无常，依随水草”的游牧民族。公元前4世纪中叶，秦国崛起于西北，并不断向外扩展，羌人由于受到秦国的压力，一部分开始向西北、西南迁徙。其迁西南的一支从今天的青海、甘肃到达松潘草地，再到达杂谷脑河和岷江上游今羌族聚居区，这是史籍记载的羌人最早一次向西南的迁徙。此后的

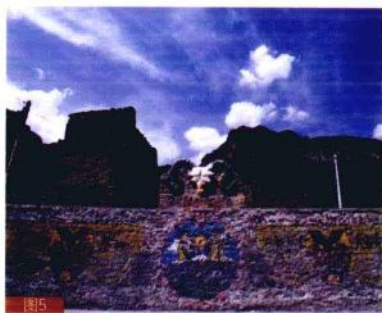


图5



图6

1000多年间，又有羌人不断南下。唐初吐蕃强大，一部分党项羌又为吐蕃所逼而南下迁至今松潘、茂县一带，与先后南下定居岷江上游的古代羌人融合发展，共同形成今日之羌族。

白石崇拜

羌族在宗教上最大的特点是白石崇拜，这种崇拜从先秦一直延续至今。白石是一种乳白色的石英石，羌人认为其是神的代表而加以崇拜，其起因于羌族民间传说中的“羌戈大战”。远古时期，羌人迁徙至岷江上游地区，与当地土著戈基

人发生战争。在屡战屡败，已准备弃地远迁时，有神灵托梦于羌人，教他们用坚硬的白石作武器。而同时，神灵又托梦于戈基人，叫他们用白雪团作武器。于是在战争中羌人打败戈基人，在岷江流域站稳了脚跟。从此，羌人视白石为神之力量的体现和神的代表，为报答神恩而将白石世代祀奉。

羌寨“东方神秘古堡”

羌族的民居以碉楼连接石砌房屋为主要特色，由于羌人聚居的岷江河谷位于汉族和游牧藏族之间，相对二者而言他们属弱小的民族。为了自身的生存，羌族在聚居区以碉楼与民居相连，使之有较强的防御性。

位于杂谷脑河下游距汶川县城约20余公里的桃坪羌寨是一处典型的羌族古建筑群，也是目前交通便利、游览和拍摄都很方便的一处羌寨。

桃坪羌寨位于阿坝藏族羌族自治州理县桃坪乡，距离理县县城41公里，全寨共有98户人家。**桃坪羌寨因典型的羌族建筑、交错复杂的道路结构被称为“东方神秘古堡”，是世界保存最完整的羌族建筑文化艺术的“活化石”，是至今仍然保持着古朴风情的原始羌族村寨。**



桃坪羌寨—— 世界建筑史上一大奇观

据史料记载，桃坪羌寨始建于公元前111年，西汉时即在此设广柔县，桃坪作为县辖隘口和防御重区便已存在，到现在已集2000多年的历史于一身。这片保存完好的泥石建筑杰作位于高山山腰，靠近溪流，远远望去，一片灰褐色的石屋顺陡峭的山势依坡逐层上垒，或高或低错落有致，其间碉楼林立，气势不凡，风格独特。这些坚韧古朴的建筑修造时不绘图、不吊墨、不画线，结构匀称，棱角突兀，雄伟坚固，精巧别致，全靠眼力砌石垒木，把整个山寨一气呵成，连成一体，是世界建筑史上绝无仅有的一大奇观。世界上大多数古堡都是传

统的设东南西北城门或出口的建筑形式，而桃坪羌寨一反传统古城，设东、西、南、北四门的建筑形式，筑成了以高碉为中心的放射状8个出入口，而8个出入口又以13个甬道组成四通八达的路网。寨内人进出自如，而外来人却如同入八阵迷宫，非本寨人指引，不可通行。寨内的地底下挖掘了众多的引水暗渠，上盖石板 and 土，一定距离间留有活动石板，揭开即可取水。这些水渠方便、保密，在寨内编织成流经每栋碉楼的水网，为战时提供了巨大的生存空间。**桃坪神奇的路网、水网、房顶，组成了羌寨内地上、地下、空中三种立体交叉的道路网络和防御系统，这也是桃坪羌寨建筑的奇特之处。**

寨内的巨大碉楼，雄浑挺拔， 013

屹立于比肩走袂的村寨中，高高低低，从数米到数十米，建筑形式有四、六、八角，以土、石、麻筋、木为材料，也有的仅用土木。寨子是一处石碉与民居合二为一的建筑群，墙体和墙体之间的巷道深幽而神秘，因一些巷道上搭建了房屋，于是又有了无数暗道，走入其中就像步入了迷宫一般。

2008年“5·12”汶川特大地震后，距震中很近的桃坪羌寨经受

住了严峻的考验，除了部分民居的墙体垮塌外，大部分古建筑包括高耸的碉楼都完好无损，这不能不说是羌族古建筑艺术的奇迹。

在羌寨游需慢慢品味，可进入羌族人家中爬上屋顶，在高耸的碉楼上仰望飘着白云的蓝天，也可深入幽深神秘的巷道体验古寨的迷宫，还可爬到寨子背后的山坡上俯视羌寨全景。（图5、图6、图7、图8、图9、图10）



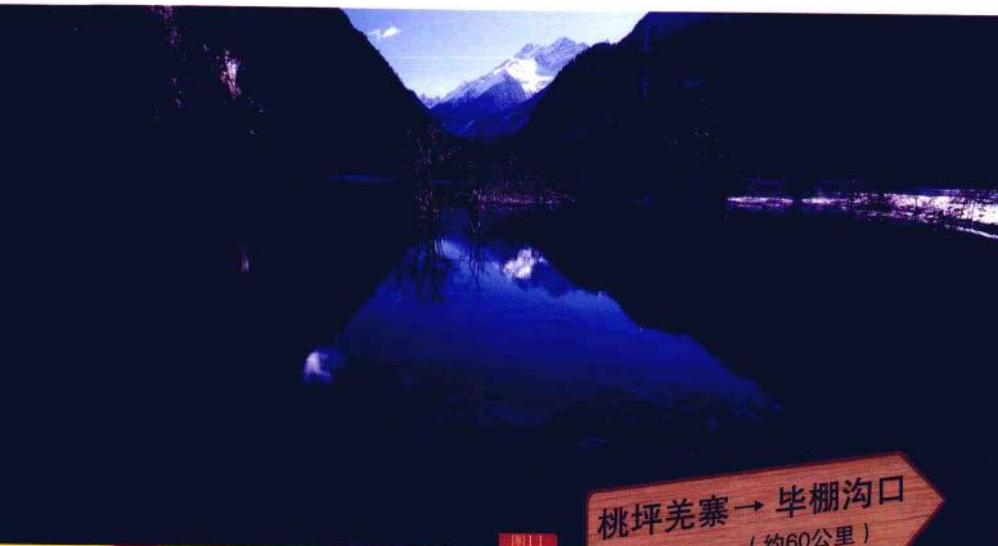
图8



图9



图10



桃坪羌寨 → 毕棚沟口
(约60公里)

3 *Chuxian gaitou de* 初掀盖头的毕棚沟 *Bipenggou*

毕棚沟——徒步旅游胜地

从桃坪羌寨沿317国道继续上行40公里即到四川阿坝藏族羌族自治州理县县城——杂谷脑镇。穿过这个深山峡谷中的小县城沿杂谷脑河继续上行20公里则到又一个原始生态景区——毕棚沟口。毕棚沟位于理县朴头梭罗沟境内，与四姑娘山下的长坪沟隔山相望，景区全长约45公里，宽约4公里，海拔高度在2000~5000米，幅员180平方公里。毕棚沟生态原始，它以其优美的自

然风光、完美的自然生态景观、优良的生态环境而著称。景区内溪水潺潺，原始森林连绵起伏，山崖上瀑布飞挂似条条银链自天而坠，高耸的雪峰之下流淌着条条银灰色的冰川。这里还是国内非常知名的徒步旅游胜地。从四姑娘山下的长坪沟翻越海拔4000多米的雪山即可进入毕棚沟。因此线路可以充分的体验四姑娘山及长坪沟和毕棚沟，优美的自然风光，故每年都会吸引无数的徒步旅游爱好者来此穿行，一般情况下穿越一次需3~4天时间。

自然生态极佳的美景

毕棚沟位于四姑娘山的背面，人们都说它是四姑娘山的背影。四姑娘山美得出众，它的背影也别有一种风情。毕棚沟的树是它的主旋律，树从沟口一直延伸到目光不能及的地方。树枝上垂挂着随风飘摇的松萝，这是一种寄生于大树之上的菌类，只生长于自然生态极佳的环境中。它像老人的胡须布满森林，飘摇在整个沟壑。风起，风

过，它都在风中述说着不老的神话。当脚步一踏进毕棚沟的那一刻起就被各色的绿一层层紧裹，浅绿、墨绿、嫩绿、草绿。淡淡的云雾在绿色的山间轻漫悠游，不断变幻着山体的形态。正午太阳出来，山峦像个羞涩新娘，慢慢地、轻轻地掀起了它的盖头，一点点露出被白雪覆盖下的容颜。然而还没仔仔细端详“新娘”的美颜，一阵浓雾滚滚卷来，又将她沉入了新的弥蒙之中。（图11、图12）



图12



图13

4 Xiaoshile de 消失了的米亚罗 Miyaluo

毕棚沟口→米亚罗镇
(约30公里)

米亚罗——人与自然的 保护圈

从毕棚沟口沿317国道继续上行不久即进入目前国内面积最大的一处红叶风景区——米亚罗。

米亚罗红叶风景区总面积3688平方公里，比著名的北京香山红叶景区大180余倍，是我国目

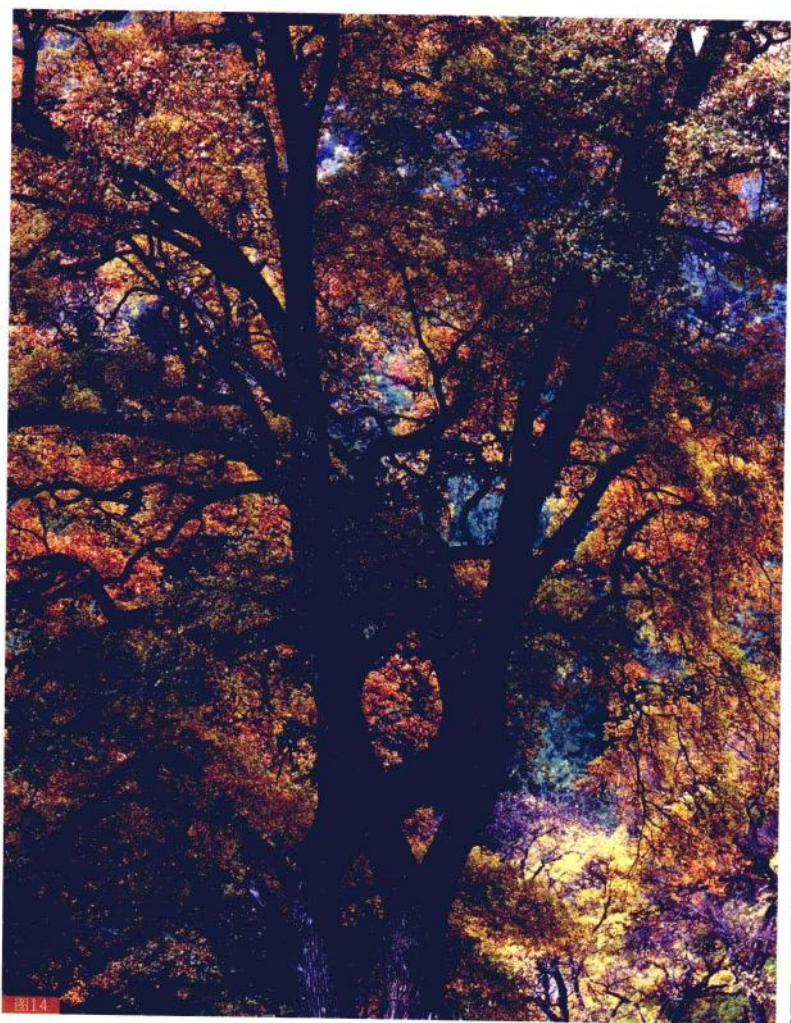
前为止所发现并开放的面积最大、景色最为壮观的一处红叶风景区。

“米亚罗”是藏语，意为“好耍的坝子”，“杂谷脑”也是藏语是“吉祥”的意思。风景区内群山连绵，清流潺潺，风光宜人，森林覆盖面积达75%，山、水、林生态环境十分优良。尤其是当秋风乍起之时，风景区内沿杂谷脑河谷两岸密林中

的枫树、槭树、桦树、鹅掌松、落叶松等渐次经霜，树叶被染成绮丽的鲜红色和金黄色。这时候，满山红遍，层林尽染，3000多平方公里的红叶，如万花怒放，红涛泛波，金黄流丹，斑斓的色彩与蓝天、白云、山川、河流构成一幅醉人的金

秋画卷。1995年1月，米亚罗风景区被四川省人民政府批准为省级风景名胜名区，1998年被列入国家级人与自然保护圈。（图13、图14、图15、图16、图17、图18）

米亚罗风景区虽说面积大、风景迷人，但最美的一段主要集中





在米亚罗镇沿317国道顺杂谷脑河而下约20公里范围的河谷中。此段河谷树木粗壮，造型奇美，湍流的碧水与苍林霜叶配成幅幅绝美的画面。只可惜，一座浩大的水电站工程已将此地的奇树砍伐殆尽，昔日的美景只留在了人们的记忆中。叹

惜之余，我们不禁产生疑问，此电站是否必须建在米亚罗这段最美的区域，在开发经济的同时，我们是否能多给大自然留一些宽容。

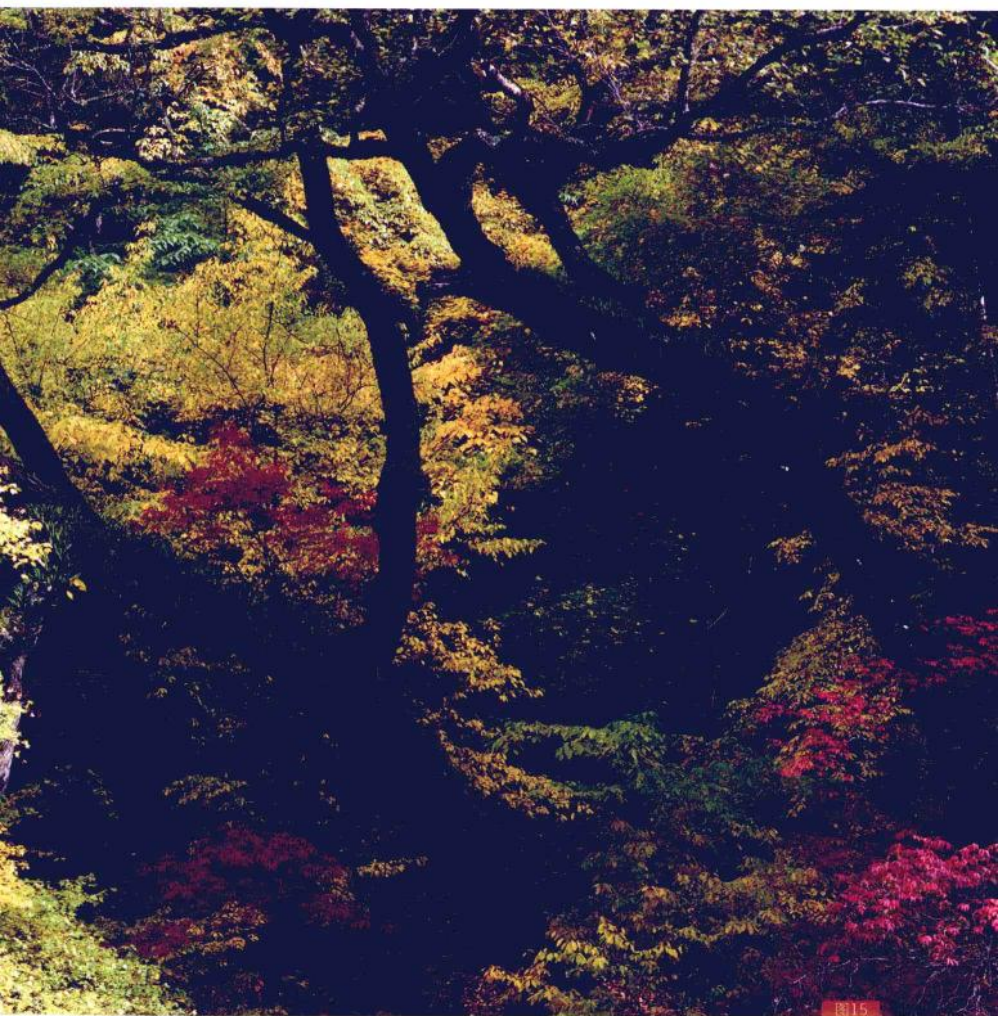




图16

美丽的川西北高原

沿岷江河谷上行



图17



图18



5

Lüyou

旅游贴士 tieshi



交通

► 从都江堰至汶川的高速公路已全线贯通，映秀至汶川的213国道也完全通畅，汶川至马尔康的317国道的改造也已完成。

► 从成都每天都有发往汶川、米亚罗和马尔康等地的客运班车。

► 自驾车可经成灌高速和都汶高速至映秀，从映秀下高速公路转进映秀镇可参观“5·12大地震”遗址。再沿213国道向都江堰方向回走10公里即到达前往三江旅游区和水磨古镇的路口，沿此路行9公里则到水磨镇，继续前行20公里可达另一旅游区“三江镇”。

► 沿213国道向北至汶川转入317国道后可经桃坪羌寨，过理县县城后不久即到进毕棚沟的路口，继续前向可达米亚罗，从成都至米亚罗全程约200公里。



住宿

虽然米亚罗最美的一段已消灭殆尽，但米亚罗至鹧鸪山一线在秋季仍很绚丽。在此路段游览可在米亚罗

镇食宿，目前镇上较好的宾馆有川西林业宾馆，其余还有众多的招待所和客栈。在桃坪羌寨拍摄可在寨内食宿，羌寨大部分人家都有接待能力，可在此体验正宗的羌族风情。

在理县县城有为数不多的宾馆，而靠米亚罗红叶风景发展起来的古尔沟还保留有相当数量的宾馆。水磨古镇以家庭客栈居多，也有相当数量的宾馆，其中“山水人家”和“福利大酒店”已达到四星级的标准。



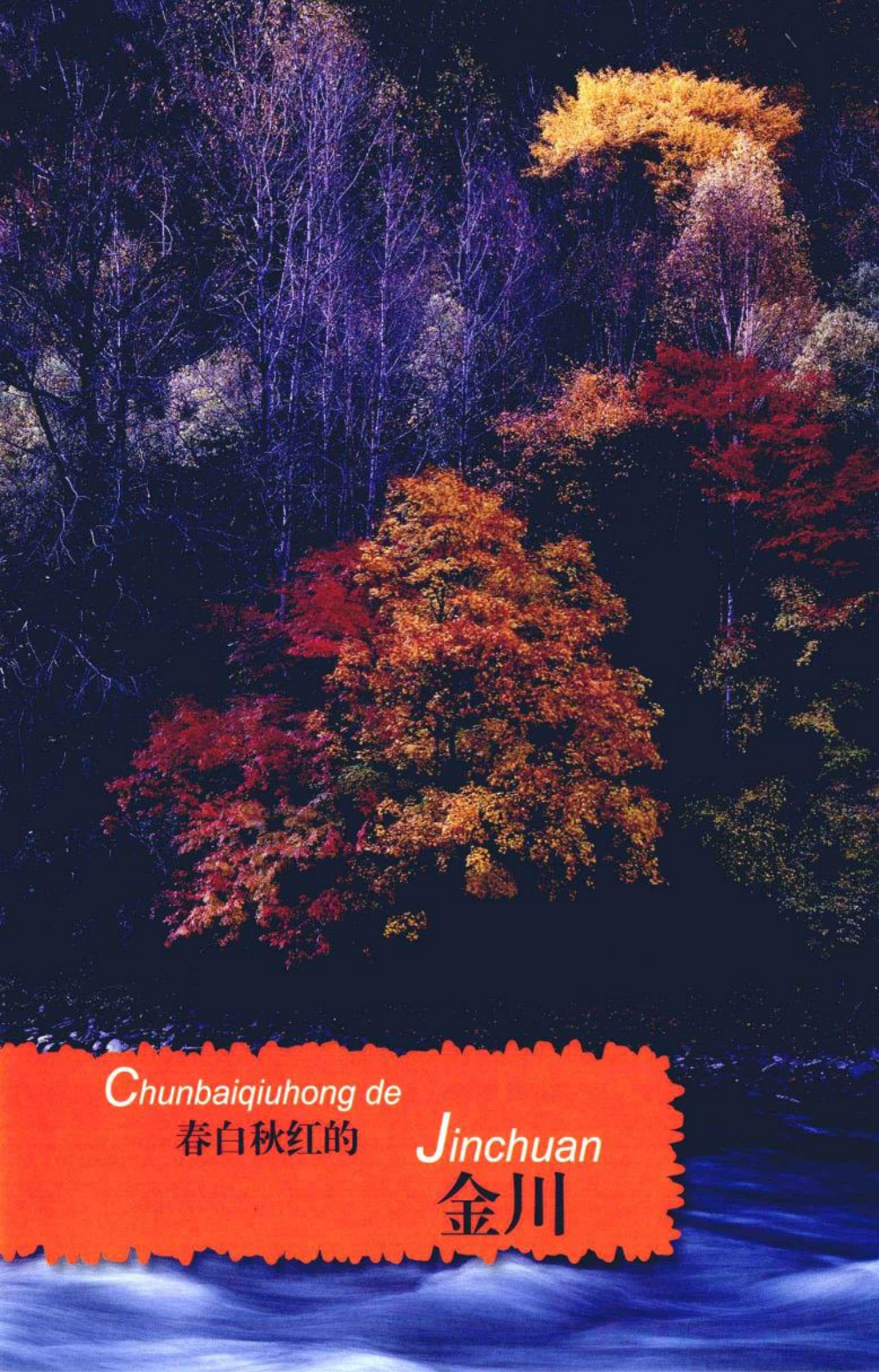
美食

在米亚罗，桃坪羌寨、理县县城水磨古镇都开有不同特色的川菜馆可供游客选择。



土特产

羌家老腊肉为当地羌族用自家喂养的猪腌制而成，其色、香、味俱全。理县一带的苹果也很有名气，尤以近年来在汶川一带种植的“车厘子”更是广受好评。夏季在米亚罗一带出产的各种菌类更是山珍中上品。



Chunbaiqiu hong de
春白秋红的

Jinchuan
金川



翻越鹧鸪山

鹧鸪山是岷江河谷至川西北高原一道天然屏障，翻过此山便到达青藏高原东缘的川西北高原。海拔4000余米的鹧鸪山过去弯急坡陡，一到冬季更是冰雪封山，现已开通隧道，只需几分钟就可穿过鹧鸪山。过鹧鸪山隧道后，沿317国道顺大渡河上游的一条支流梭磨河下行至阿坝藏族羌族自治州州府所在地马尔康约40多公里。梭磨河两岸均是高山深谷，夏日满目青翠，清溪潺潺，而到了金秋这里却是五彩缤纷，遍山鎏金。（图19、图20、图21、图22）

卓克基土司官寨——嘉绒藏族建筑艺术之精华

在距马尔康城区约7公里处的梭磨河谷有著名的“卓克基土司官寨”。该官寨位于现马尔康县卓克基乡西索村，占地5万平方米。官寨始建于清乾隆年间（1736~1795年），因规模庞大，构造精细，几乎囊括了嘉绒藏族建筑艺术之精华，是藏汉民族建筑艺术高度融合的典范，故被誉为“东方建筑史上的一颗明珠”。1988年，卓克基官寨被国务院列为第三批国家重点文物保护单位，有着重要的历史文化以及旅游价值。

马尔康是阿坝藏族羌族自治州之州府，如今的马尔康已是一座颇具现代气息的城镇，城中有各类档次的宾馆及遍街的商店和餐馆。马尔康是旅途中一个舒适的休闲点。

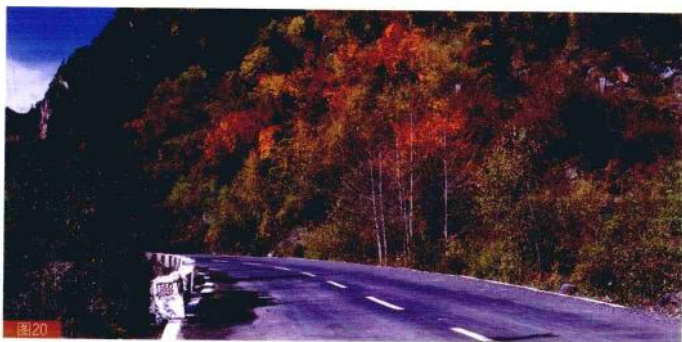


图19

图20







图22

1 *Liutang zai Daduhegu de* 流淌在大渡河谷的历史 *lishi*

美丽的川西北高原

春白秋红的金川

出马尔康沿梭磨河继续下行30公里后，梭磨河汇入大渡河，不过它此时还不叫大渡河，而称“大金川”。沿211省道顺大金川而下约60公里即到金川县。金川以历史上沿河诸山均有金矿而得名，其藏名为“促浸”，意为大河之滨，亦称“然旦”，是以其古代部落首领房名而得名。作为大渡河峡谷中的一个小镇，金川本应静静地隐藏在这

深山峡谷中少为外界所知，然而金川却在历史上大有其名，其原因就是清乾隆年间两次平定大小金川的战争。





大小金川之战

大小金川均是大渡河上游的两条支流，小金川指今日小金县一带，与大金川同属嘉绒藏族定居地区。嘉绒藏族是指生活在阿坝藏族羌族自治州内金川、小金、马尔康、理县、黑水和汶川部分地区，以及甘孜州、雅安市、凉山州部分地区讲藏语方言嘉绒话，并以农业生产为主的藏族，藏区称这些地区的藏民为“绒巴”（农区人）。据汉文史料记载，古代生息、活动于今阿坝藏族羌族自治州东南部河谷一带，称之为“嘉良夷（嘉梁）”、“白狗羌”、“哥邻人”、“戈基人”等部落为这一地区的土著先民。唐时吐蕃占领该区域，当地土著与吐蕃移民及驻军经过1000多年的融合、同化和相互交往，从而形成今日统一的嘉绒藏族。雍正元年（1723年）清朝于大金川设金川安抚司，以嘉勒巴内庶孙莎罗奔为土司官，而以旧土司官泽旺居小金川。莎罗奔以属地自号大金川，以旧土司泽旺为小金川，自此，大、小金川分治。此后莎罗奔日渐势盛，图谋兼并小金川及邻近诸土司。乾隆十二年（1747年）莎罗奔公开叛乱，以土兵攻克布什扎以及明正两土司。四川巡抚纪山派兵镇压，反被莎罗奔

所败。清政府调云贵总督张广泗为四川总督，大学士讷亲督师，增兵再次进剿，也多次失利。“久而无功”，乾隆帝杀张广泗，将讷亲赐死。后改用岳钟琪，分两路进攻大金川，莎罗奔溃败乞降，“顶佛经立誓”，第一次平定金川战事结束。

乾隆中期，大金川土司再次叛乱，不断侵犯邻近土司。乾隆三十一年（1766年）清政府派四川总督阿尔泰联合九土司兵攻大金川。大金川与小金川勾结一起，“诸小土司皆不敢抗”。1771年，清兵为大小金川士兵所败。乾隆帝杀了阿尔泰，派大学士温福督师，以尚书桂林代阿尔泰总督职，再次进剿大小金川，又为所败。1773年，温福所率清军接连溃败，温福战死沙场，军粮被劫。乾隆帝在热河闻报后，“急调健锐、火器营二千，吉林索伦兵二千”增援，授阿桂为定西将军，并严令剿灭叛乱，乾隆四十一年（1776年）最终平定大小金川。

金川的两次战争均为土司之间争利相斗，但清王朝为不让此风蔓延至西面的游牧藏区，而不惜用重兵清剿。清王朝的两次对金川用兵，使大小金川闻名天下，然而由于用兵耗时过长，也使清王朝背上了沉重的负担。



图23

2 Jinchuan de zhuyao 金川的主要游览内容 *youlan neirong*

金川以出产优质的金川雪梨而闻名。一进入金川，从河谷到山坡到处都是成片的梨园，每逢阳春三月，雪白的梨花漫山遍野，古老的藏族石碉民居隐现于繁花之中。而到了11月的深秋，那大片的梨树又变成火红，此时的金川，无论河

谷、山坡还是村寨旁，到处都似火一般的红。主要游览范围以县城以上5公里内，县城以下20公里内为佳，其中县城以上3公里处的神仙包是观赏梨花和红叶的制高点。（图23、图24、图25、图26、图27、图28、图29、图30）

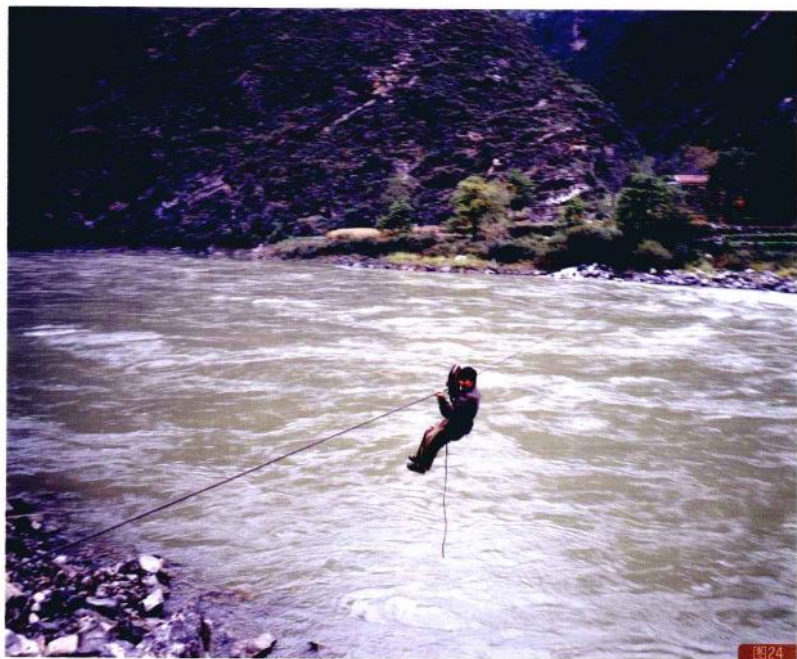


图24



图25



图26



图27

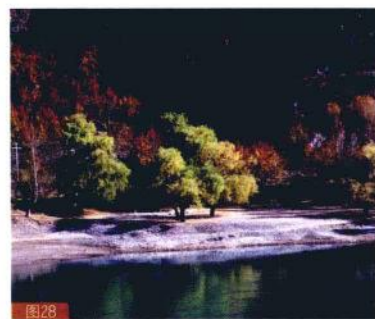


图28

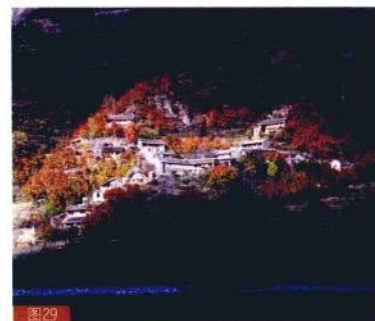


图29



图30



3 Lüyou

旅游贴士 tieshi



交通

► 从成都、马尔康、丹巴有开往金川的班车，若在金川附近游览，可包出租车和小面的。

► 从成都自驾车前往金川的路线有：

(1) 经成灌高速、都汶高速至汶川，转入317国道至马尔康，再从马尔康沿省道211至金川县城。全程约450公里，其中高速公路80公里（都汶高速已全线贯通），二级柏油路260公里，马尔康至金川110公里为三级柏油路，且依山傍水，路面较窄。

(2) 经成雅高速至雅安，再沿318国道至瓦斯沟口再转入省道211经丹巴到金川。全程约480公里，其中高速公路140公里，其余为三级柏油路，并且瓦斯沟口至丹巴段因途经水电站工地，路况较差。

(3) 经都汶高速至映秀，转入省道，经卧龙自然保护区，翻越海拔4200米的巴郎山，经四姑娘山景区和小金县、丹巴县至金川。全程约430公里，其中高速公路80公里，三级柏油路250公里。

(4) 经成温邛高速至邛崃，然后翻越天台山至芦山县，再经宝兴县翻越当年红军长征途经的大雪山——夹金山，经小金县、丹巴县至金川。全程约450公里，其中高速公路40公里，其余为普通柏油路，且邛崃至芦山段路面狭窄。



住宿

目前的金川还不是热门的旅游线路，故县城的宾馆不是很多。条件较好的有金川大酒店，另外还有几家较小的宾馆和旅店。



餐饮

金川县城内有多家川菜馆可供游客选择用餐。



土特产

金川最著名的特产为金川雪梨，每至8~9月路边果园挂满了黄澄澄的雪梨。另外，核桃和花椒也是当地的特产。

Zizhüyóu de lèyuán ——
自助游的乐园 *Aba*
——阿坝





1 Cong Changjiang 从长江到黄河 dao Huanghe

从金川顺原路返回马尔康，再逆梭磨河而上经鹧鸪山隧道口后约20公里即到刷马路口，该处是原翻越鹧鸪山的老公路，是前往红原草原方向的209省道和去往马尔康的317国道之分路口。在鹧鸪山老路距刷马路口约5公里处，山脚下被绿色田园簇拥的藏寨非常漂亮，只可惜现公路已不翻越鹧鸪山而穿行隧道，故此景也无法顺道而

观了。（图31）

镶在苍翠的森林中的 刷金寺小镇

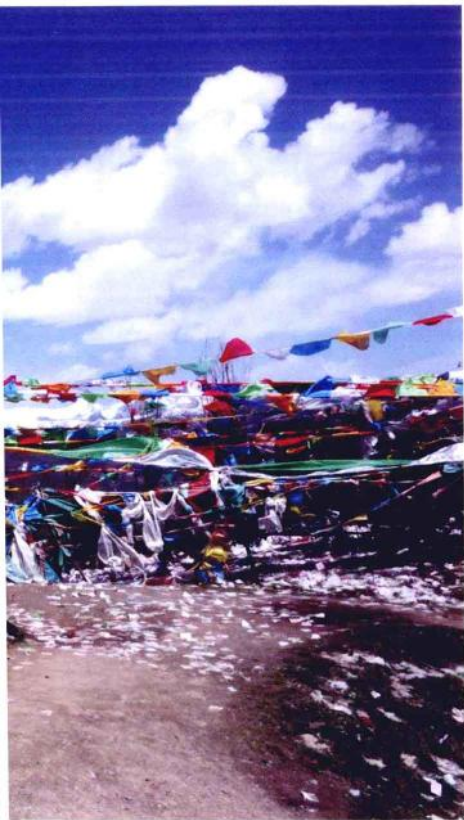
从刷马路口沿209省道向红原方向约10公里，在一个叫刷金寺的小镇不远的河谷中，片片田园镶在苍翠的森林中。盛夏的七月，田园中开满了金黄的油菜花，此处的田







园风光别有一番韵味。过刷金寺继续上行，河谷渐渐开阔，河谷草甸上的牦牛也慢慢多了起来。在宽敞的河谷尽头，一道山梁横在面前，此山梁名曰“查针梁子”，海拔4300米，这里是黄河水系和长江水系的分水岭，山梁以北的河流进入黄河，而山梁以南的水则流进长江上游的岷江和大渡河。一过查针梁子，地貌即从先前的高山深谷变成平缓起伏的高原草原。（图32、图33、图34）



阿坝——自助游的乐园

阿坝县位于红原县以西，其北面与青海久治县接壤，面积1万余平方公里，海拔高度约3300米。关于“阿坝”之名的由来可追溯到1200年前，唐贞观十二年，当时势力强大的吐蕃王朝占领松州（今松潘）以西地区，并从吐蕃腹地的阿里一带（古象雄国属地，后被吐蕃所征服）移民至此。这些吐蕃属民到此地后自称“阿里娃”，随着时间推移“阿里娃”简称为“阿娃”，并被用作本地地名，汉语译为“阿坝”。

阿坝为农牧兼有的地区，地貌为山地和河谷平原，宽阔的河谷平原起伏不平，山峦和凹地相连，田园和草甸相接。河谷中，山坡上，一座座建筑风格独特的藏族村寨点缀其中，在早晚低角度阳光的照射下，山峦和村寨形成美丽的光影。尤其在清晨，河谷地带经常出现晨雾，寺庙的金顶和村寨的房屋在缥缈的晨雾中时隐时现，似仙境一般。阿坝除了美丽的自然风光外，还有浓郁的民族风情文化，全县藏传佛教和苯教的寺庙达42座之多，是藏族民族风情较集中的地区之一。因此，阿坝被称为“自助游的乐园”而受到广大自驾友的青睐。

金川县→阿坝县
(约360公里)

2 Aba de zhuyao 阿坝的主要景点 jingdian

● 龙日坝草原

越过查针梁子即是红原草原的龙日坝草原，过龙日坝乡后不久有一岔路口，由此沿209省道向北至红原县约40公里，向西沿302省道到阿坝县约110公里。

在从龙日坝至阿坝约60公里处的一座山顶上，远眺群山起伏，四周的山坡均是茂密的原始森林，山坡的草甸在夏季的7~8月开满了各色鲜艳的野花，此处是观赏阿坝高山风光的好地方。（图35）

阿坝按其区域位置分为以县城为中心的中阿坝，以各莫寺一带的上阿坝和以安多藏寨一带的下阿坝。阿坝的游览景点也主要集中在以县城为中心上、下约20公里范围内。



图35



图36

● 阿坝全景观赏点

从阿坝县城沿阿柯河到壤塘的公路爬上县城南面的一山坡，在此处可居高临下观赏阿坝县城全景和山下的河谷、田园，而且此处早晨常常出现晨雾，是观赏阿坝风光的较佳位置。（图36、图37、图38）

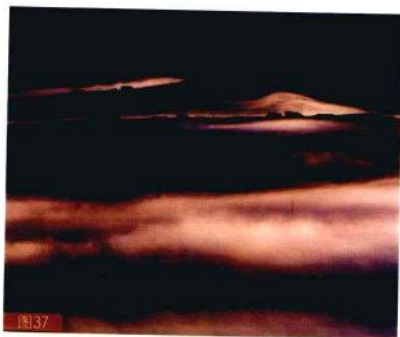


图37



图38

● 下阿坝（安多藏寨）

在从龙日坝方向进入阿坝河谷的一道山梁上，可观赏山梁两端的村寨和田园，尤其在早晨太阳刚升起之时，东面的村寨在逆光下呈现出非常漂亮的雾景。（图39、40）



图39



图40

● 上阿坝各莫寺一带

沿着到青海久治县的302省道距阿坝县约24公里的各莫寺一带是阿坝又一个主要的游览点。各莫寺是阿坝又一大寺庙，位于一大片开阔的山间谷地中，寺庙周围均是村寨和田园。在各莫寺后沿平坦草地继续向山边方向走，这里田边沟溪在夏季的7~8月开满了各色野花，其景色十分漂亮。（图41、图42、图43、图44）



图41

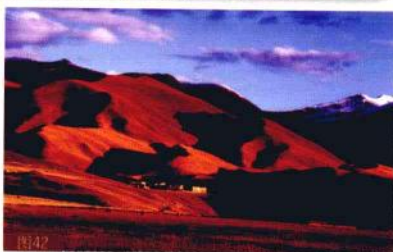


图42



图43



图44



● 德格寺一带

德格寺也属上阿坝范围，与各莫寺隔着广阔的河谷平原遥遥相望，此处也是阿坝观赏田园风光的较佳位置。同时在这里还可游览古朴的德格寺。（图45、46、47）

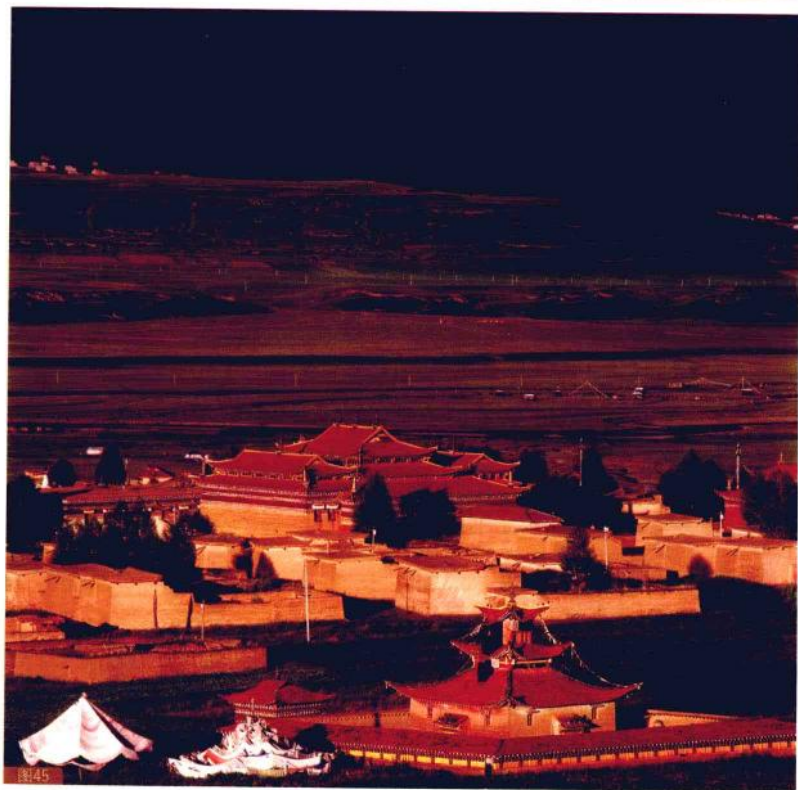




图48

● 年保玉则

年保玉则是东昆仑南支——巴颜喀拉山的最高峰，坐落于巴颜喀拉山脉东段，位于青海省久治境内，在阿坝县的西北面。年保玉则海拔5369米，其顶部由3个常年积雪的山峰组成，其势神圣庄严，是当地藏族崇敬的神山，年保玉则山峰下的峡谷中以山谷冰川和悬冰川为主，溶化的冰川又在雪峰周围的山谷中形成160多个冰碛湖，这些大小不等的冰碛湖如蓝宝石般撒落在群山之间。湖畔群峰林立，怪石狰狞，湖边碧草连天，盛夏之际更是繁花似锦。（图48）

目前年保玉则已部分开发成旅游区，前往已开发的地区，须从青海久治县方向进入，即到青海久治县城后再沿到青海玛沁县的公路行驶约40公里即到年保玉则景区入口，到高山湖泊处须在景区入口换乘马匹。现从阿坝县各莫乡附近新修了一条公路也可到达年保玉则的部分湖泊。



● 阿坝木郎展佛节

阿坝县地处川、甘、青交界处，是三省间重要的交通要道和商品集散地，历来是川西高原经济、文化重镇。阿坝的藏民族风情和宗教文化气氛十分浓郁，每年农历正月期间的木郎展佛节便是这种文化的集中体现。每年从农历正月初十开始，阿坝各寺庙陆续开始各种宗教法事活动，四邻百姓纷纷穿上节日盛装来到各寺庙参加展佛、念经等宗教活动。到了正月十三日，阿坝最大的黄教寺庙——格尔登寺的展佛活动将这期间的宗教文化展示推向高潮。而此段时间是体验阿坝藏民族风情文化和人物的绝好时机。（图49、图50、图51、图52、图53、图54）

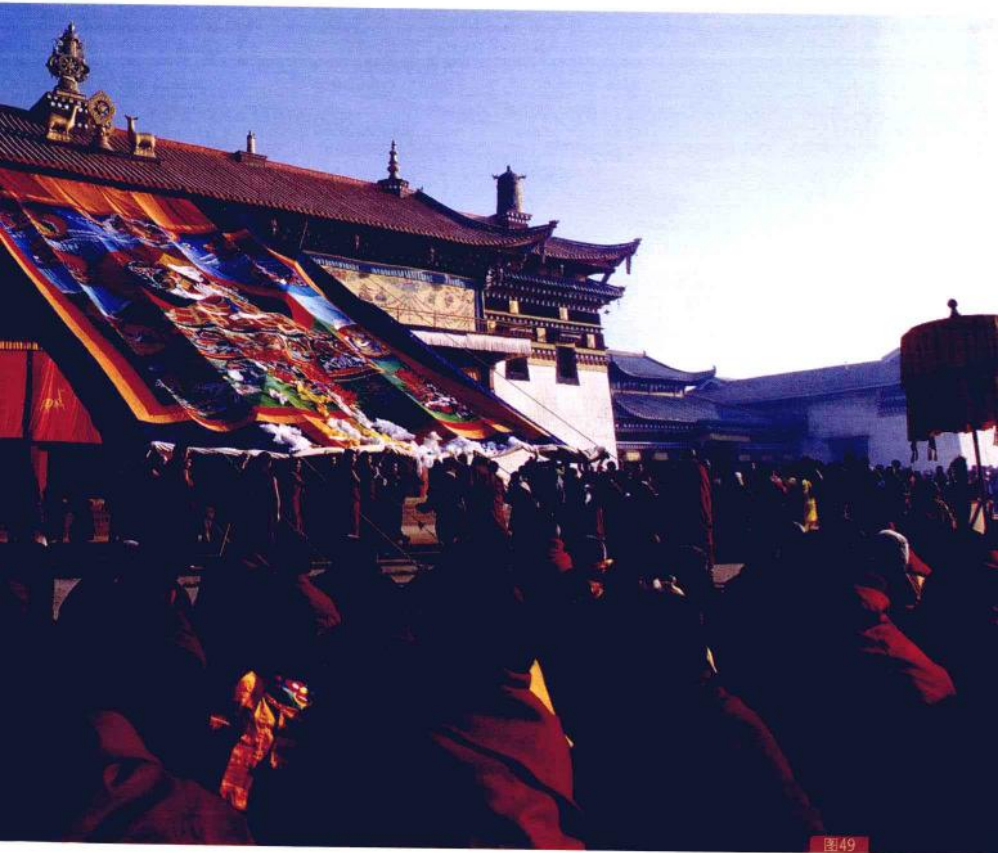


图49



图50



图51



图52



3 Lüyou

旅游贴士 tieshi



交通

- ▶ 从成都和马尔康每天有发往阿坝的班车。
- ▶ 自驾车可从成都经成灌、都汶高速至汶川，转入317国道至鹧鸪山隧道西口，再沿209省道至红原县龙日坝乡转入302省道即可到阿坝县城，全程约500公里。



住宿

阿坝目前已是摄影和自驾游的热线，故县城内已有一定数量的宾馆。目前阿坝县最好的宾馆是三星级的年保玉则宾馆和神座大酒店，其余还有金帝宾馆、神山宾馆、喜马拉雅宾馆等，此处还有部分招待所。



餐饮

游客用餐一般都在县城街上的川菜馆，也可在宾馆用餐。



图53



图54





Hongjun zonguo de caoyuan

红军走过的草原

Hongyuan

——红原



1 Guanyu 关于红原 Hongyuan

阿坝县 → 红原县
(约170公里)

红原——水草肥美的草原

从阿坝顺302省道往回返，在距阿坝县城约39公里的麦尔玛乡有一分路口，向右转进一条沙土路，行驶约110公里可到位于黄河第一湾的若尔盖县唐克乡。**此路路况较差，最好驾越野车通行**，但沿途草原风光较原始古朴（图55）。从麦洼乡继续沿302省道回返即又回到龙日坝草原，在此分路口向左转

沿209省道则进入红原草原。红原草原属广袤的川西北草原之一的部分，红原地处青藏高原东部边缘，位于四川省西北部、阿坝藏族羌族自治州中部，南距成都450公里，北距兰州640公里。境域分属长江、黄河两大水系。平均海拔在3600米以上，是阿坝藏族羌族自治州唯一的以藏族聚居为主的纯牧业县。红原草原辽阔，水草丰茂，其地貌以高原盆地草甸和山丘草原为主，盆地草甸间河流蜿蜒，沼泽密



布，是我国重要的高原湿地。

红军长征经过的地区

20世纪30年代，中国工农红军长征途经红原，红军将士历经艰

辛磨难走过的草地就是遍布于红原草原的沼泽湿地，无数英勇的红军战士常眠于这块布满“死亡陷阱”的大沼泽。1960年经周恩来总理提议，国务院批准建立红原县，意为“红军长征经过的草原”。

2 Hongyuan de 红原的主要景点 zhuyao jingdian

红原草原面积辽阔，水草肥美，有“天苍苍，野茫茫，风吹草低见牛羊”之意境，尤其在7~8月的夏季，碧绿的草甸上开满各色野

花，成群的牦牛在无际的草原上蠕动。而且红原草原距成都仅400公里，是夏季自驾游的热线。



主要景点 >>>

● 草原牧家乐

沿209省道向北一下查针梁子即进入广袤的红原草原，这时在公路两旁的草地上陆续出现由白色帐房围成的小院。这就是由当地牧民为旅游接待而建的“牧家乐”，游人可在此骑马，品赏酥油茶、酸奶和牦牛肉等草原美味，也可在此搭帐篷露营，充分感受大草原之美。（图56、图57）



图56



图57



图58

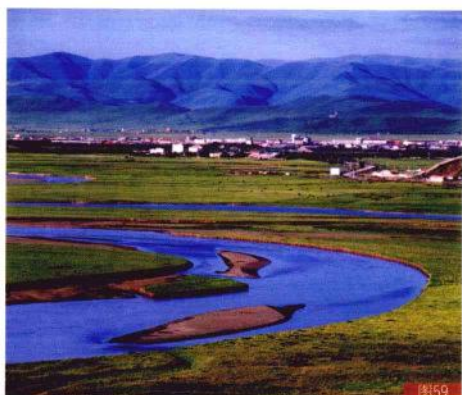


图59

● 月亮湾

月亮湾是流经红原草原的白河在广袤的草原上形成弯月似的河道，位于红原县城以南3公里处，从上向下俯望，曲折的河道好似道弯月落在翠绿的草原。相传在很久很久以前，大鹏、凤凰和白龙十分要好，他们游历山川大地，自由遨游天宇，当来到这片广袤的草原时，被这里优美的风光所吸引而流连忘返。随着时间的消逝，大鹏、凤凰化为了月亮湾的山川，白龙化为了白河，留在了这人间仙境，自此永不分离。夕阳下的月亮湾，金光点点，蜿蜒曲折的白河百转千回，可在此地观赏夕阳下“长河落日圆”的辉煌。而清晨太阳刚升起之时，湛蓝的河湾袅袅娜娜，酷似一弯新月嵌在绿草鲜花丛中，成群的牦牛悠然自得于此，好似散落在绿毯上的黑色珍宝。（图58、图59）

● 麦洼寺

从红原县城继续沿209省道向北一路均是广袤、起伏的草原，在离县城约20公里处向右转进一岔道即到有名的麦洼寺。麦洼寺又名“万象大慈法轮林”，是川西北高原最大的藏传佛教寺院。来到麦洼寺，只见红墙金顶的寺庙在蓝天白云和翠绿的山丘映衬下显得格外的庄重，殿堂内精致的雕像和彩绘更让人叹为观止。（图60、图61）

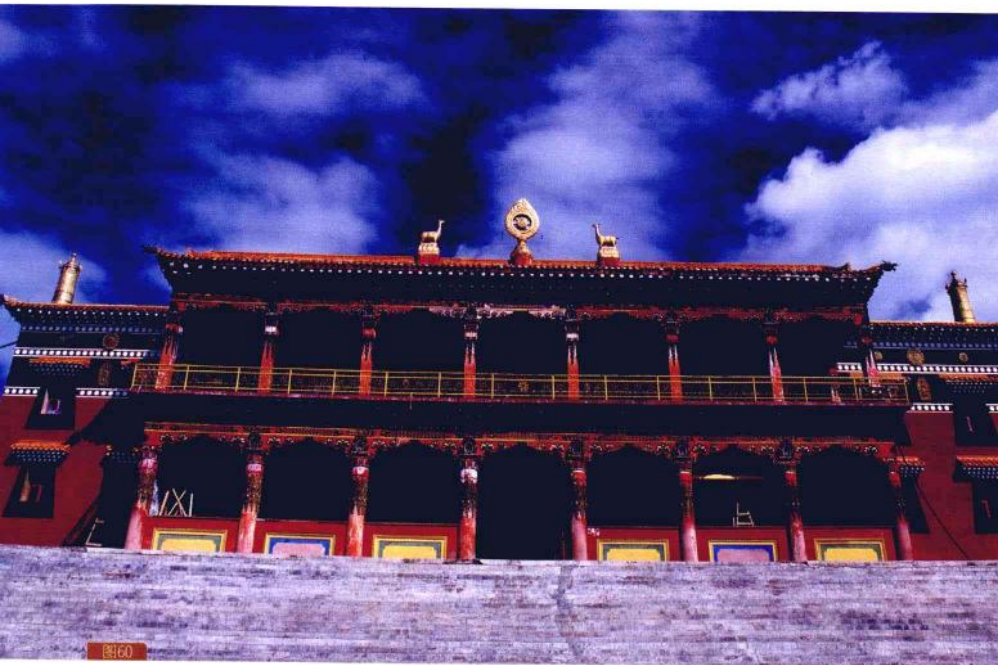


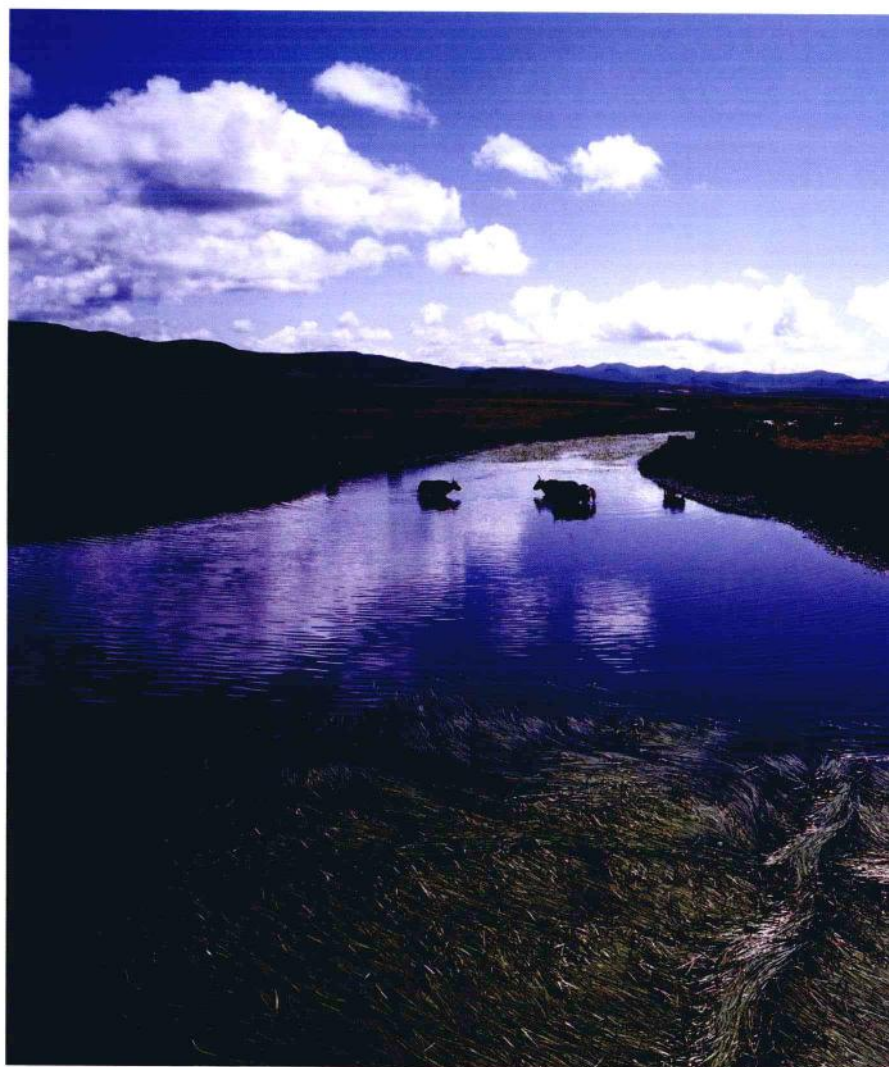
图60



图61

● 瓦切经幡群

从麦洼寺路口继续沿209省道向西北20公里即到红原县瓦切乡，瓦切也是一个交通枢纽，从此沿209省道向北约70公里可至若尔盖县，而转向东沿301省道160公里经红原草原东缘的尕里台可达位于岷江河谷的阿坝藏族自治州松潘县川主寺镇。在瓦切的丁





字路口附近有一大片经幡群，面积达百余亩，有可能是全藏区最大的经幡群了，瓦切的经幡大多扯搭成圆顶形，就像一座座尖顶的圆帐篷。在瓦切的经幡群中还有一片白塔群，且常有藏族同胞在此转经，这里是体验藏民族风情的好地方。（图62、图63、图64、图65）



图62



图63

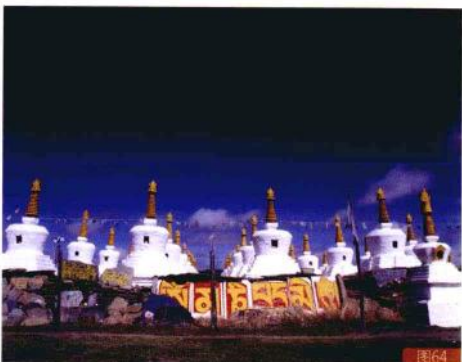


图64

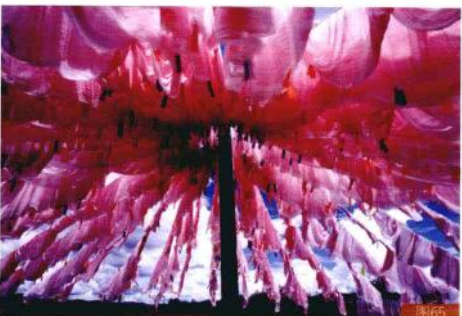


图65

● 牦牛节

红原县是四川阿坝藏族羌族自治州的主要牧业县，牦牛是其主要经济产品。为宣传牧区经济和展示独特的民族文化，红原县还定期地举办具有浓郁民族特色的“牦牛节”，其间有各种民族风情展示，是感受藏区民族风情的好时机。此活动一般在7月中旬举行。

(图66、图67、图68)



图66



图67



图68

3 Lüyou

旅游贴士

tieshi



交通

► 从成都和马尔康每天有发往红原县的班车。

► 自驾车可从成都经成灌、都汶高速至汶川，转入317国道至鹧鸪山隧道西口，再沿209省道至红原县城，全程约450公里。



住宿

目前红原到了夏季已是自驾游的热线，红原县条件较好的宾馆有红原宾馆、红贸宾馆等，另外还有众多的招待

所和帐篷宾馆。在瓦切乡的丁字路口的饭店均带住宿，而且价格便宜。



餐饮

红原县的饭店主要以川菜馆为主，各川菜馆最大的卖点是经营黄河鱼，也就是学名叫“高原裸鲤”生长于黄河上游的高原鱼。此鱼肉味鲜美，只不过近年来数量越来越少。



土特产

牦牛肉：

红原是纯牧区，其特产离不开牦牛。高原牦牛纯野生放养，其肉、奶均为纯天然绿色食品。

蜂蜜：

夏季在草原上放养的蜜蜂因所采花蜜来自草原上的多种野花，故所产蜂蜜也是蜜中上品。



Tonghua Shijie
童话世界

Jiuzhaigou
——九寨沟



红原县→九寨沟
(约330公里)

1 Wenming tianxia de 闻名天下的“童话世界”“Tonghua shijie”

九寨沟位于四川阿坝藏族羌族自治州九寨沟县境内，坐落于岷山山脉南段北坡，面积达620平方公里，海拔高度从2000~4700米，因沟内坐落9个藏族村寨而得名。九寨沟以水美而著称，沟内散布着百余个大小不等的高山湖泊（海子），海子之间以瀑布、跌水、溪流相连，好似用飞练串成的串串翡翠珍珠。九寨沟之水无论阴晴雨雾，一色的翠蓝，蓝得让人心醉。九寨沟的水美，更有山之峻，树之秀。峻岭之下苍林之中，碧潭映日，跌瀑飞坠，水绕树行，树生水中，山、水、树在这里形成了世间最佳的自然组合。因而九寨沟有了“童话世界”之美誉，更有“九寨归来不看水”之盛赞。

九寨沟美丽的传说

关于九寨沟的形成，当地藏族更有美丽的传说：远古时期，女神

娥洛色莫与男神达哥相爱，并获达哥所赠的宝镜一面，不料魔鬼歌么从中插足，在与魔鬼的搏斗之中，宝镜从天而落，顿时碎成108个翠海，镶嵌在这苍山密林之中。

据科学家考证，九寨沟的自然景观形成于200万~300万年前的第四纪以来的新构造运动。由于岩层的差异性抬升，形成了九寨沟的高山深谷及阶梯状谷地，这为高山深谷层湖叠瀑的形成奠定了基础。在此基础上的外力地质作用，如边岩崩积、冰碛崩积、泥石流等造成阻塞沟谷，形成堰塞湖堤，充足的地表水和地下水使之聚水成湖。水中的碳酸钙在一定的自然条件下的析出，不仅形成钙华滩流、钙华瀑布和钙华湖堤，而且沉淀在湖底和植物的根部，使湖水泛出不同的色彩，又使植物避免了在水中浸泡过度而枯的后果。因而形成了九寨沟天水同色，水树相依的自然奇观。

2 Jiuzhaigou de zhuyao

九寨沟的主要景点 jingdian

九寨沟的主要景区由三条山沟 三条山沟内的若干个景点形成了
组成“Y”字形，下端为树正沟，左 “童话世界”的完美组合。
上为则查洼沟，而右上为日则沟，

● 树正沟

(A) 盆景滩

盆景滩是树正沟的第一个景点，也是进入九寨沟的第一个景点。该处是一个地势低平的浅滩，簇簇树丛点缀于平缓的流水中，整个景点犹如一座巨大的盆景。

(B) 芦苇海

盆景滩以上约1公里，在一片长约1100米、宽200米的沼泽水面上生长着大片高山芦苇，夏日翠绿的芦苇与青山绿水相映成趣，而到了金秋黄色苇秆与白色的芦花在秋风中摇曳，逆光中的芦花更在深色的山影前呈现出洁净之美。（图69、图70）



图69



图70



(C) 火花海

火花海位于芦苇海以上约1公里，其名源于早晨太阳升起之时，风吹浪生，逆光下水面显出耀眼的光点，犹如片片“火花”，奇光闪闪，神秘莫测。(图71)



(D) 树正群海

火花海以上即达树正群海。树正群海是九寨沟之美最为集中的景点之一，在长约1公里的距离分布着大小20余个海子，海子之间以浅滩、瀑布、跌水和溪流相连，大小树丛又在水中交错展布，树在水中生，水在树间流。树正群海将九寨沟的水、树之美表现得淋漓尽致。(图72、图73)





图73

(E) 树正瀑布

树正群海之上的树正瀑布高约20余米，宽约60米，水流分头冲击而下，或分级飞坠，左回右折；或倾盆而注，直泻到底。瀑布上下的数丛树木任激流冲刷，仍傲然挺立。在上午10点~12点间阳光逆照水帘，瀑布若银链飞坠。(图74)

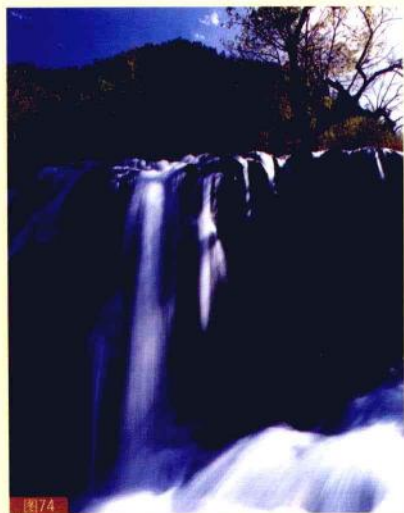


图74

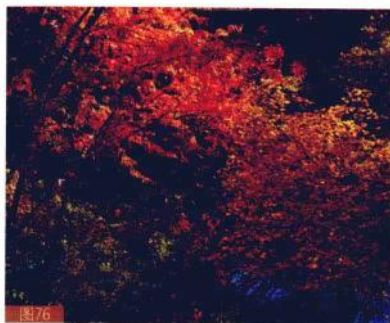


图76



图77

(F) 老虎海

树正瀑布之上的老虎海异常平静，与近在咫尺、涛声如雷的树正瀑布形成强烈的对比。老虎海因湖对岸的森林在秋日中斑斓的色彩倒映于水中，似老虎身上之斑纹而得名。(图75)

(G) 犀牛海

沿老虎海继续上行即到犀牛海。犀牛海长1023米，平均宽195米，水深18米左右，湖面银波粼粼，浩浩荡荡。传说曾有一西藏高僧骑犀牛直驱湖中修身，至今流连忘返，故该湖得名“犀牛海”。犀牛海以秋季湖边艳丽的红叶为最大亮点，是最能反映九寨秋色之美的景点之一。(图76、图77)

犀牛海至诺日朗之间是大片的沼泽草甸，时常有马儿在此觅食，背景的树林在秋日一片斑斓，也是一个有诗情画意的地方。(图78)

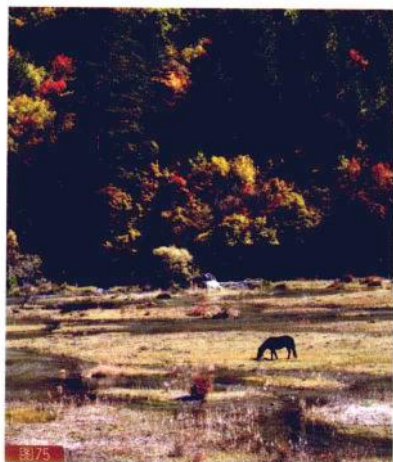


图75



图78



(E) 诺日朗瀑布

诺日朗瀑布为九寨沟最大的瀑布，宽达290米，高约35米，瀑顶平整，前缘削直，为一小断层切割而成。急流从顶部呼啸直下，珠飞玉溅，水雾蒸腾。突兀的岩石和苍劲的树木又将飞瀑分割成数条凌空而下的飞练，使诺日朗瀑布既气势磅礴，又错落有序。（图79）



● 则查洼沟

到了诺日朗瀑布后，树正沟到此结束，在此向东进入则查洼沟，向西则进入日则沟。（图80）

（A）五彩池

五彩池位于则查洼沟末端的长海之下的洼坑之中，距诺日朗约

7公里。五彩池因位于长海之下，长海湖水经地下渗入补给。故五彩池之水无论四季雨旱交替，都能保持一定的水位，即使进入严冬，四周冰雪封冻，五彩池仍然碧波荡漾。五彩池四周生长着苍劲的大树，金秋时节又是彩林簇拥。由于池中钙华粉末沉积和水中生长大量藻类，池水蔚蓝宝绿，犹如一颗镶嵌在翠林中的蓝宝石。（图81）





图83

(B) 长海

长海是九寨沟中海拔最高(3103米),面积最大的湖泊(长约4349米,最宽处415米)。湖水最深处达88米,湖水无出水口,以潜流方式排向下游,所以在长海没有像其他海子出口那样的瀑布和跌水。长海位于群山簇拥之中,近处峻崖耸立,苍林密布,远处则群峰连绵。长海最著名的景点为独臂老人松,此树造型奇特:一侧枝叶横生,另一侧秃如刀削,



图82

被称为独臂老人松。相传很久以前,九寨沟被一个恶魔统治,百姓生活在水深火热之中。后来,从深山里来了一位勇敢的老猎人,他独自与恶魔展开了殊死搏斗。恶魔被赶跑了,但勇敢的老人也在战斗中失去了一条手臂。为防止恶魔卷土重来,老人手持宝剑,日夜站在长海边,守卫着九寨沟。(图82、图83)



图84



图85

● 日则沟

从诺日朗向西进入日则沟，此沟是九寨沟又一条景色瑰丽的沟，也是景点较为集中的一条沟。

(A) 镜海

所谓“镜海”顾名思义，是说该海子水面如镜，湖畔的雪山翠岭、蓝天白云倒影于水中，其影像清晰逼真，水上水下，虚像实景交织一体，梦幻般的景象令人遐想无限。镜海最美之时应在早晨太阳未升起之时，此刻湖面如镜。而一旦太阳升起，微风吹拂，湖水微荡，倒影也就没那么清晰了。

(图84、图85)

(B) 珍珠滩和珍珠滩瀑布

珍珠滩及珍珠滩瀑布是九寨沟又一绝美之处。珍珠滩为扇形钙华滩斜覆成坡，宽约120米，长200米。珍珠滩表面水柳，杜鹃丛生，清澈的水流淌于波状起伏的钙华滩，穿行于簇簇树丛之间，不时激起阵阵雪白的浪花，好似飞溅的珍珠。当一坡流水奔至滩边，突然断了去路，于是众水急落，犹如银河天降，构成九寨沟又一胜景——珍珠滩瀑布。珍珠滩瀑布宽160米，高21米，飞泻的急流被突兀的岩体分成道道高低不平，错落有序的银练，其景美不胜收。(图86)





图87

(C) 五花海

珍珠滩以上不远处即是五花海。五花海水面平静，隐卧于翠蓝色水中的积木被钙化成珊瑚枝状，水边茂密的丛林枝叶摇曳，远古与现实交织成一幅跨越时空的画面。在抵近水边拍摄翠蓝的湖水和水中的枯木后，可沿公路上行到五花海顶端的老虎石向下俯望，此时下端的湖面成一孔雀状，由于钙华粉末沉积，湖水深浅不同和水中滋生的藻类和水草不同，湖水呈现出五彩斑斓的色彩，五花海果然名不虚传。（图87、图88）

(D) 熊猫海

熊猫海为一大片深水湖区，岸边山坡原始森林连绵起伏，因在此处曾发现过大熊猫而得名。

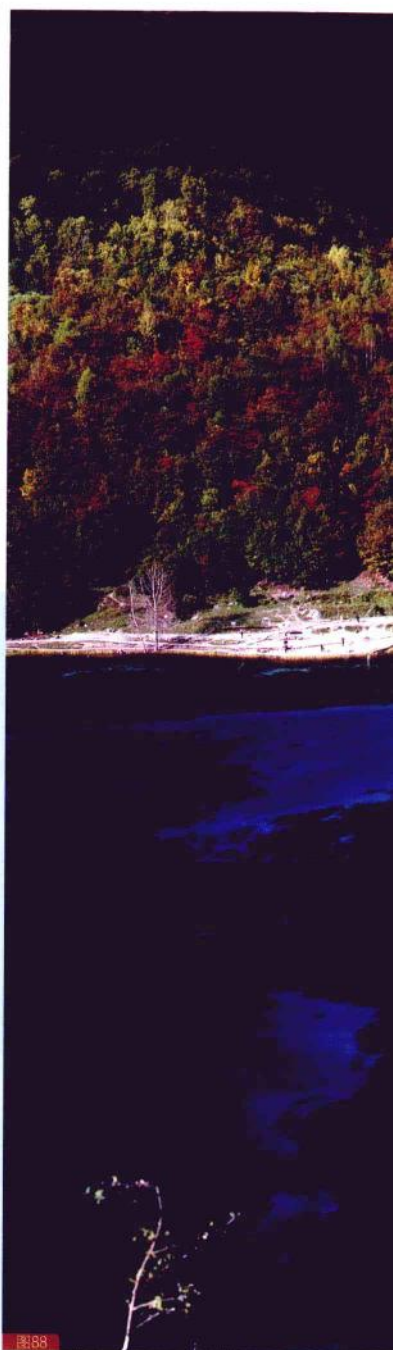


图88





(E) 箭竹海

箭竹海实与熊猫海相连，因岸边长有大量大熊猫喜食的箭竹而得名。(图89)





图90



(F) 天鹅湖

天鹅湖是日则沟末端临近原始森林的一片沼泽湖，因无明显的景观，一般游客很少在此停留，但这里却是摄影的好地方。天鹅湖以下约500米以内的沟溪两旁在秋季是色彩斑斓的彩林，可与飞溅的溪流共同组成美轮美奂的画面。天鹅湖的水中还生长有许多碧绿的水草，这些是不可多得的摄影题材。(图90、图91、图92)

(G) 原始森林

原始森林是日则沟最后的景点，在此可步行或骑马深入幽深的原始森林感受那原始粗犷的美。

九寨沟四季景色都十分迷人。春时嫩芽点绿，瀑流轻快；夏来绿茵围湖，莺飞燕舞；秋至红叶铺山，彩林满目；冬来雪裹山峦，冰瀑如玉。当然最美季节当属10月中旬至10月下旬的金秋时节。

(图93、图94、图95)





图93



图94



3

Lüyou

旅游贴士 tieshi



交通

九寨沟作为知名度极高的世界自然遗产和旅游风景区，交通十分方便，除公路交通外，还有飞机直航九寨沟。

► 飞机直航：

九黄旅游机场建在距九寨沟口约90余公里的漳腊，从成都每天均有航班前往，另外从北京、西安、杭州、上海、重庆也有航班前往。从机场至九寨沟口可乘大巴或出租车。

► 公路交通：

从成都出发并返回成都的九黄环线为主，线路为：

(1) 从成都经成绵高速至绵阳，然后经江油、平武、九寨沟县到九寨沟口。

(2) 返回时从九寨沟口经川主寺、松潘、茂县、沿岷江河谷经汶川、都江堰回成都。

按规定，旅游大巴只能顺环线进出，而15座以下中巴和自驾车，则不受限制。

► 从红原一带可经瓦切至川主寺，再由川主寺前往九寨沟。

► 从兰州经甘南进入四川，再经若尔盖、川主寺也可前往九寨沟。

具体线路参考如下：

线路一：成都—都江堰—汶川—茂县—松潘，沿途有都江堰、青城前后山、叠溪海子等景点。至黄龙寺约393公里，至九寨沟440公里。此路修缮较好，是到九寨沟的主要线路。

线路二：成都—汶川—理县—米亚罗—红原—瓦切—川主寺，路程较长，但路面宽阔，安全舒适。沿途可观赏壮丽的草原风光，公路里程约702公里。

线路三：乘宝成线火车至江油站下，换乘汽车经平武经甘肃文县至九寨沟县，沿途可游窦团山、李白纪念馆、海灯武馆、报恩寺等名胜。公路里程约303公里。

线路四：乘宝成线火车至广元（或昭化），换乘汽车经甘肃文县至九寨沟县，沿途有广元古城、昭化古城、皇泽寺、千佛岩、剑门蜀道、碧口水库、古阴平道等。公路里程约308公里。此路是土路，雨季易滑坡。

线路五：乘宝成线火车至略阳站下，换乘汽车经成县、武都、文县、九寨沟县前往。公路里程约441公里。沿途有西北地区罕见的大溶洞——武都万象洞。



图06
图06



线路六：乘陇海线火车至天水站下，换乘汽车经武都、文县、九寨沟县前往。公路里程约546公里。沿途有麦积山石窟、石门风景区、成县杜甫草堂、西汉摩崖颂（黄龙碑）等名胜。

线路七：兰州—甘南—川西—九寨沟，全程汽车路线。由兰州经郎木寺、若尔盖、川主寺前往。沿途有刘家峡水库、炳灵寺石窟、拉卜楞寺、桑科草原、黄河大拐弯、松潘草地等名胜。此路程较长，但道路平直，沿线藏、羌、回民族风情浓郁。

在九寨沟内观光须乘坐统一的观光车，自驾车严禁进入。



住宿

九寨沟的住宿全部集中于沟口的漳扎镇，有从普通旅店到星级酒店等各个档次，沟内已严禁接待游客住宿，仅在树正寨和诺日朗设有供应午餐的快餐厅。



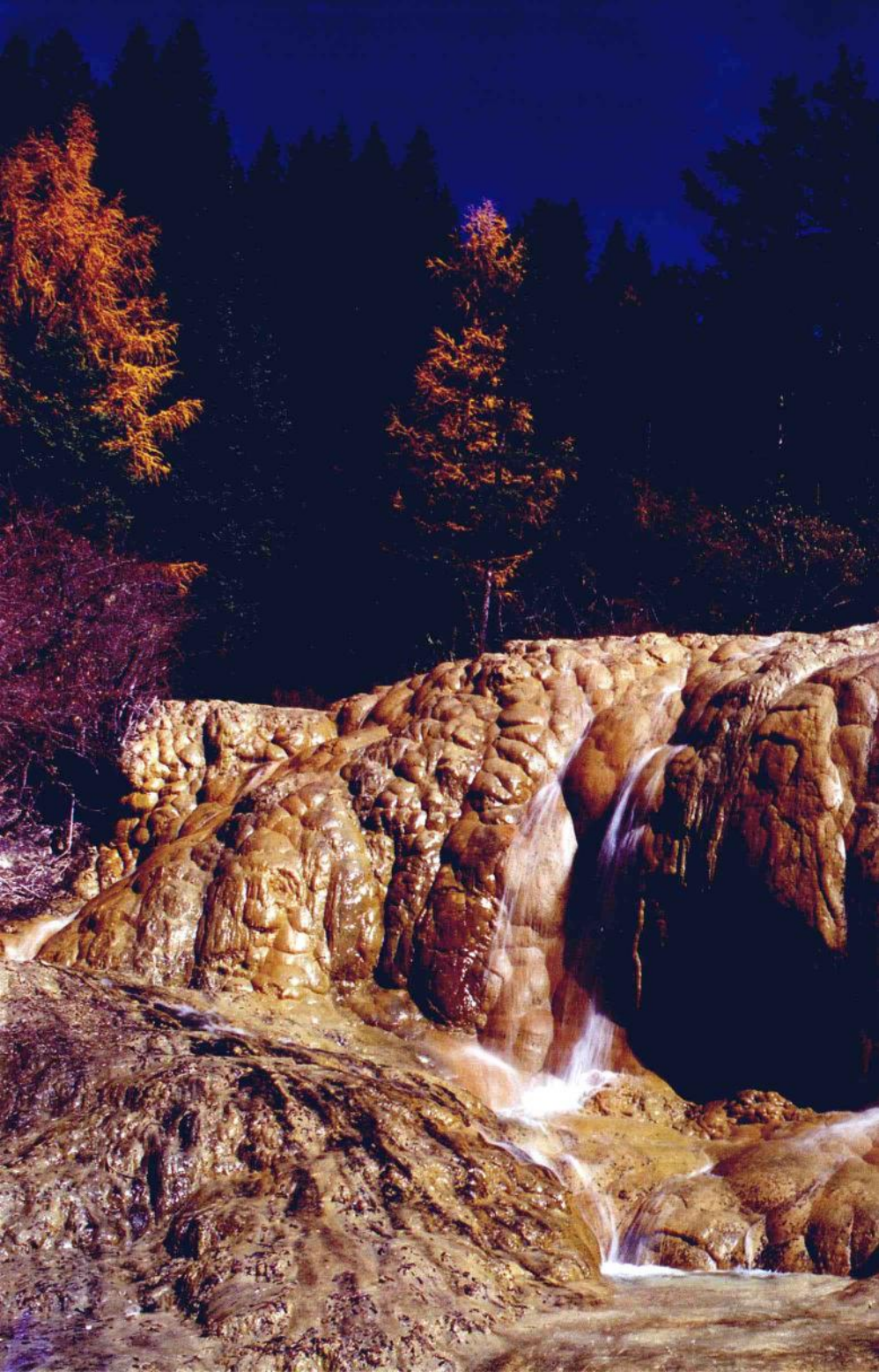
餐饮

在漳扎镇遍街均是大小不等的餐馆，用餐十分方便。



土特产

以牦牛肉制品、酸奶和各种干菌为主。

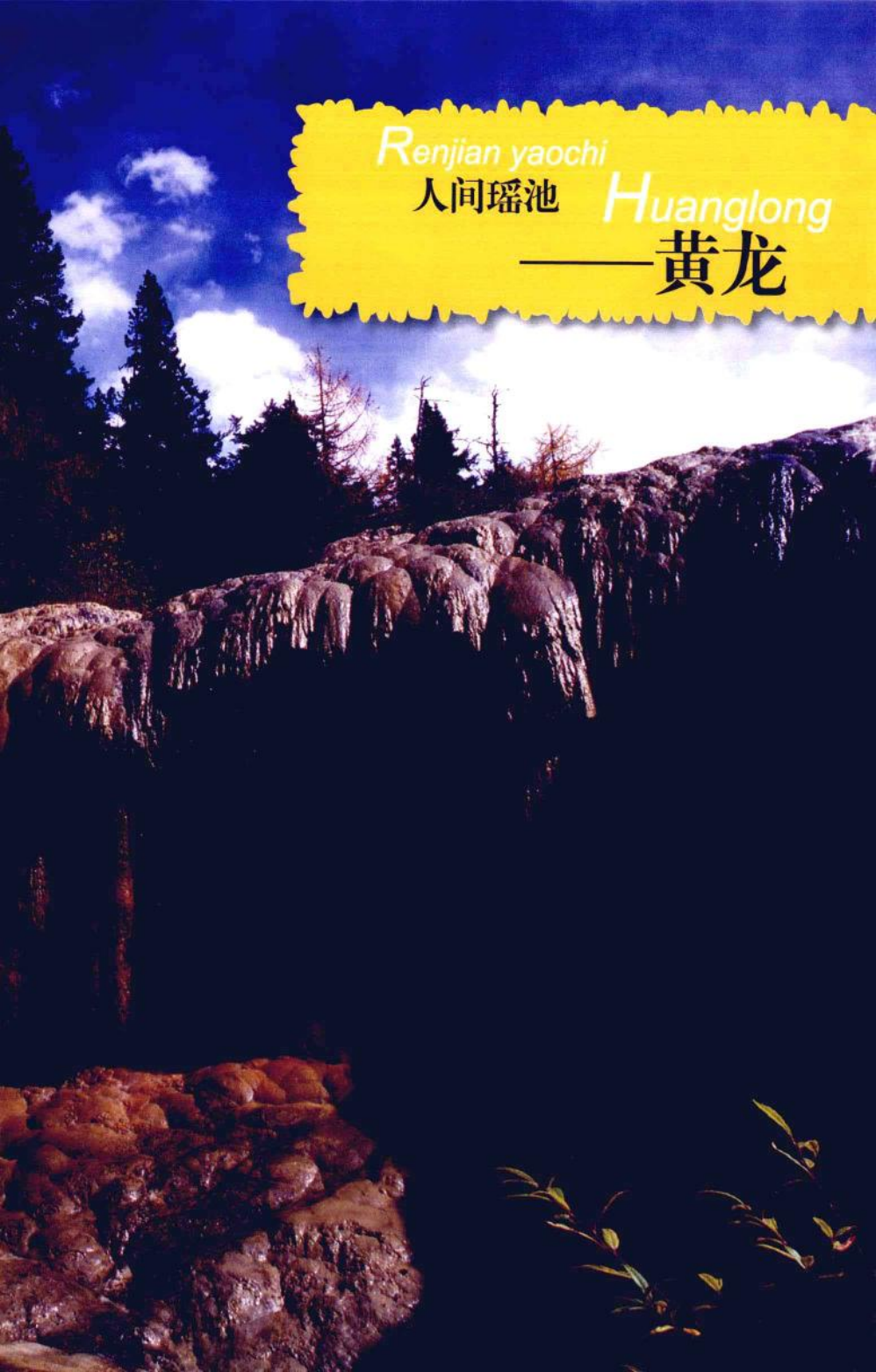


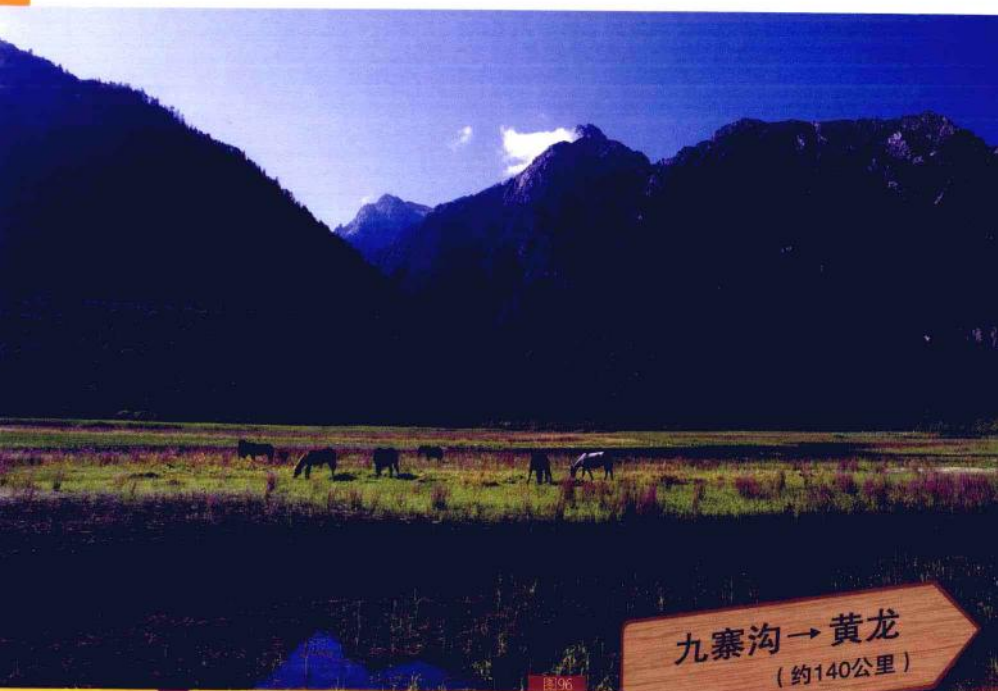
Renjian yaochi

人间瑶池

Huanglong

——黄龙





1 Yueguo Gonggangling 越过弓杠岭、雪宝顶 Xuebaoding

九寨沟口沿301省道至前往黄龙景区的必经之地川主寺里程为97公里，中途需翻越海拔4000余米的弓杠岭。在弓杠岭靠九寨沟一端的台地上有一片沼泽湿地——干海子，在干海子附近又开发了具有藏族特色的古镇。（图96）

川主寺是九黄环线上一个重要

的交通枢纽，距川主寺以北约7公里的漳腊村建有九黄旅游机场，向南距松潘古城17公里，向西可通川西北草原，向东则达“人间瑶池”黄龙。川主寺还建有“红军长征纪念馆”，尤其是耸立于山头的纪念碑在夕阳下金光闪闪，形成一奇观。（图97）



图97

从川主寺至黄龙景区39公里，中途将翻越雪宝顶山系的贡玛克垭口，海拔4000余米，雪宝顶主峰海

拔5588米，终年白雪皑皑，在雪宝顶垭口可几乎零距离地观赏雄伟的雪宝顶主峰。（图98、图99）

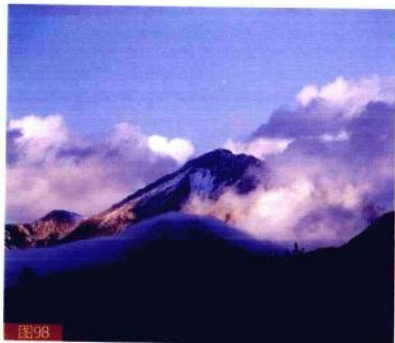


图98



图99

2 Huanglong de 黄龙的主要景点 zhuyao jingdian

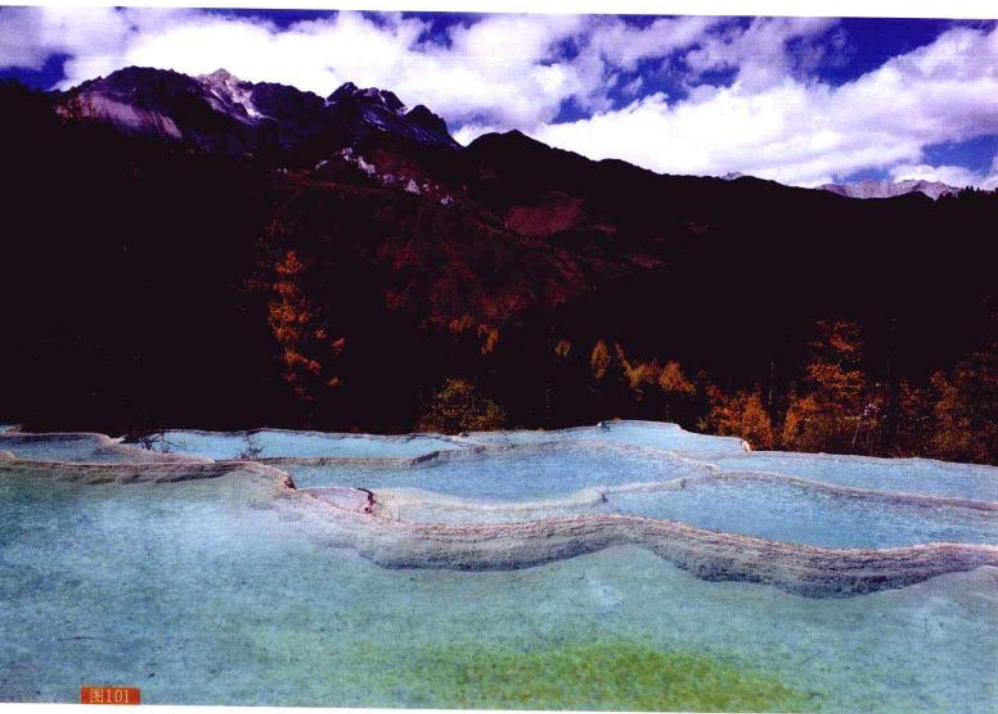
黄龙景区位于雪宝顶北侧一条南北向的沟谷中，南起海拔3658米的望乡台冰川终碛，北止于海拔3150米的涪江河谷，全长3.5公里。黄龙以钙华景观著称于世，这里有世界罕见、规模宏大、造型奇特、色彩艳丽的钙华边石坝彩池、钙华滩流和钙华瀑布。

(A) 钙华彩池

在黄龙景区以钙华边石坝彩池为主要内容，黄龙的钙华边石坝彩池共有2331个，它们聚集成8个群，分布于上、下沟中。众多的钙化彩池像层层梯田似的镶嵌在苍翠的森林间，水中的钙质沉淀和滋生的多种颜色的水藻，使水池呈现出不同的色彩，让人遐想此处是否是神仙们耕耘的“彩田”。钙华边石坝彩池以沟下端的迎宾池和沟顶端的五彩池一带为主要景点。



图100



(B) 钙华滩流

黄龙的钙华滩流是岩溶水在倾斜的谷底中呈现片状流动，经沉淀而形成的一种具有流动状的钙化层。该钙化层呈淡黄、金黄、深绿、灰白及褐色的波纹，似浪涛状起伏，在阳光下金黄色的表面金光闪闪，耀眼夺目，十分壮观，故有“金沙铺地”的美名。

(C) 钙华瀑布

钙华瀑布是岩溶水流至陡坎处，沿陡坎沉淀形成的表面具有流线、流纹及浪涛等流水形态的钙华体。黄龙较具观赏价值的有洗身洞瀑布等。(图100、图101、图102、图103、图104)

黄龙景区原始森林茂密，林中苔藓密布，幽静的森林是游人寻幽的好去处。(图105)

黄龙景区海拔较高，且从沟底至顶端的黄龙寺、五彩池有600余米的高差，现已开通从景区入口至山上的索道，体力不支者可乘索道上山，然后步行下山游览。(图106)

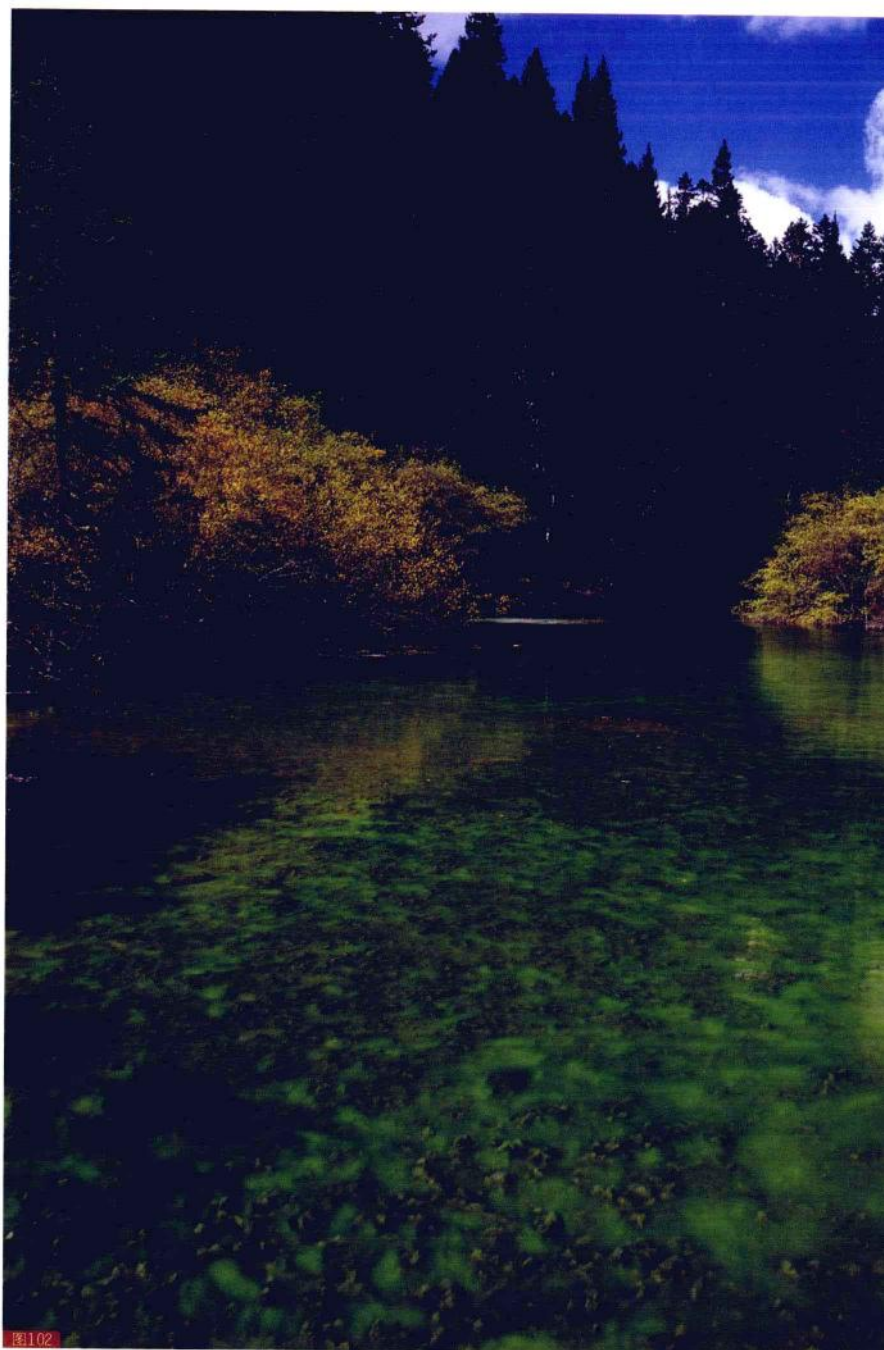


图102



图103

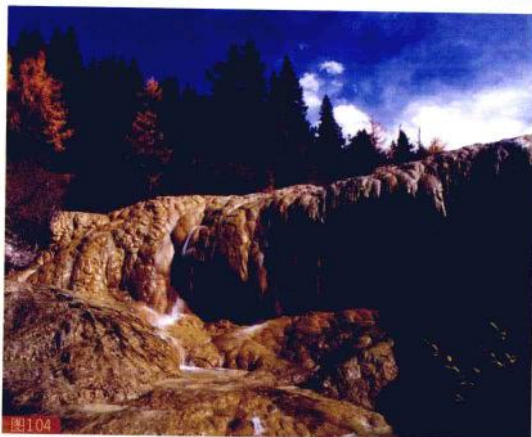


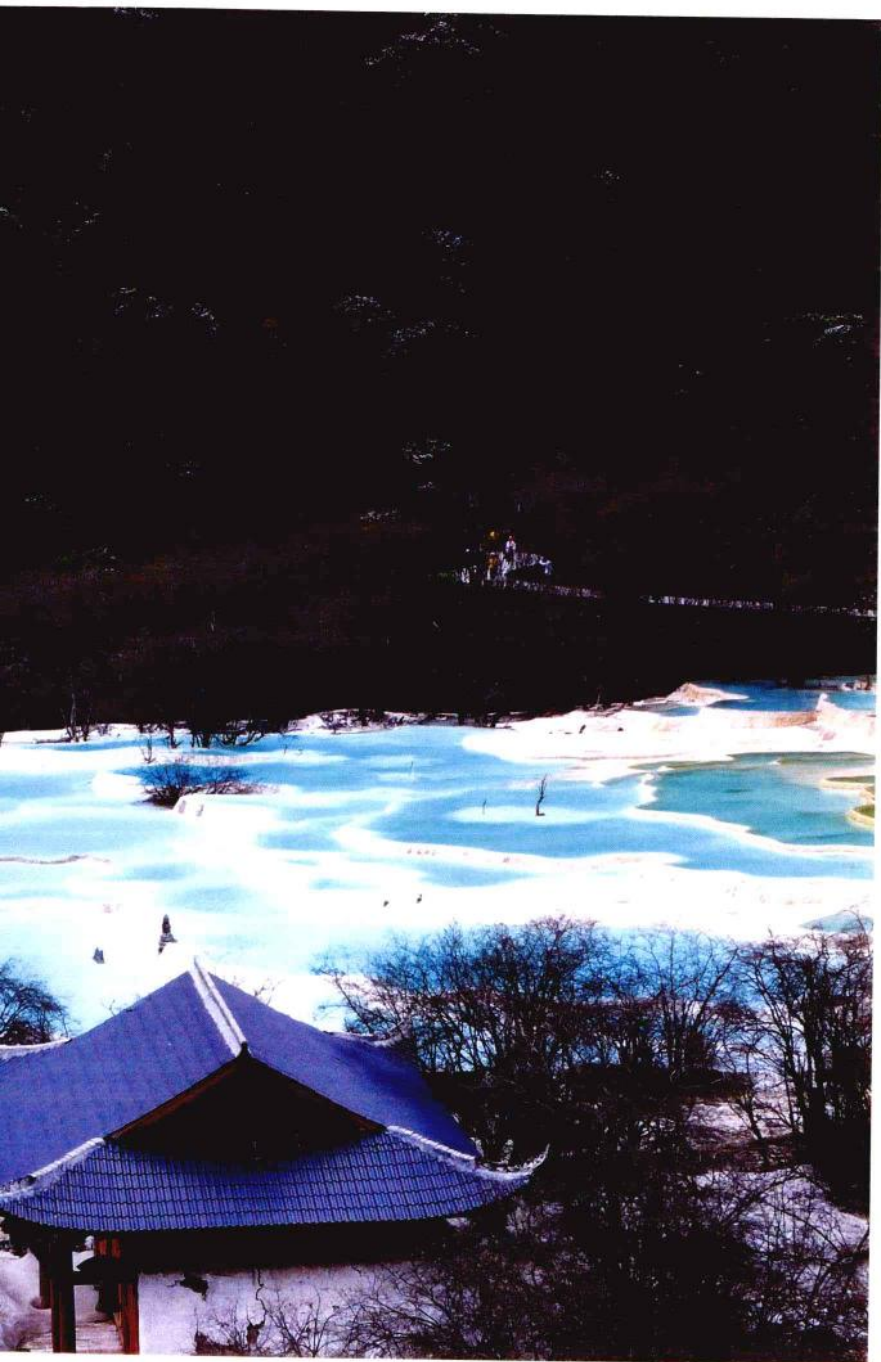
图104



图105



图106



3 Lüyou

旅游贴士

tieshi



交通

- ▶ 从川主寺至黄龙景区为路况较好的柏油路。
- ▶ 从九寨沟口有到黄龙景区的中巴车。
- ▶ 从漳腊机场和川主寺也有前往黄龙的中巴车，也可包出租车前往。
- ▶ 另外从平武有直通黄龙的道路，但此路段弯道较急，下雨天须小心谨慎。



住宿

川主寺也是九黄线上一重要的食宿集中地，此地集中了许多从一般旅店到4星酒店等各种档次的宾馆。



餐饮

川主寺作为成熟的旅游点，街面上也是各种餐馆林立，用餐也十分方便。



土特产

以牦牛肉制品为主，尤以用当地新鲜牦牛肉制作的卤牛肉为佳，店家可为游客当场真空包装，保质期为一周。

Huanghe shangyou de shidi ——

黄河上游的湿地

Ruoergai

——若尔盖





川主寺→若尔盖
(约90公里)

1 Mianlin Shahua Weixian De 面临沙化危险的草原 Caoyuan

若尔盖县位于红原以北，海拔约3500米，与甘肃和青海接壤，是四川省靠北端的一个县。若尔盖与红原同属川西北草原，也是四川阿坝藏族自治州主要的牧业县。若尔盖草原广袤，且沼泽湿地众多，在水系上若尔盖属黄河水系，故若尔盖草原是黄河上游重要的高原湿地，对黄河水量的调节有重要的作用。

若尔盖草原 ——红军长征走过的地方

20世纪30年代中国工农红军长征时所经过的草地就是若尔盖一

带的沼泽湿地，严酷的自然环境，艰难的路途，再加之无粮无药，使红军将士在此为之付出了沉重的代价。新中国成立后，为扩大牧地数量，人们开挖排水沟将沼泽积水排走，湿地面积大大减少。由于湿地减少和人口的膨胀，导致放牧过度，再加之鼠害猖獗，目前若尔盖草原部分区域已出现严重的沙化。据有关专家预测，若尔盖草原的沙化进程若继续发展，在不久的将来将成为世界上海拔最高的沙漠，而位于天府之国的成都也不得不饱受沙尘之苦。因此，保护若尔盖草原现已成了当地政府的主要任务之一。



2 Ruergai de zhuyao

若尔盖的主要景点 jingdian

若尔盖草原较红原草原更广阔，一群群黑色的牦牛、白色的羊群在翠绿的草原上缓缓移动，其景象壮观动人（图107、图108），目前交通较便利的景点有：

（A）高原湿地——花湖

花湖位于若尔盖热尔大草原深处，距县城以北4公里，是若尔盖高原湿地的一处沼泽湖，因夏季湖水中的水草会开放白色的小花而得名。花湖水面较宽阔，水边还生长有大量芦苇，湖边的浅滩上还有水草形成一簇簇的圆球状，好似公园里人工培育的盆景。花湖现已开发成旅游区，景区管理处在夏秋季有食宿条件。（图109、图110、图111、图112）



图108



图109





图111



图112

(B) 九曲黄河第一湾

黄河从巴颜喀拉山脉发源后，一直流淌在青海高原上。当它迈着轻盈的脚步从天边缓缓地来到四川省阿坝藏族羌族自治州若尔盖县唐克乡，并接纳了从川西北草原上流来的白河和黑河之水后又轻轻一拐回到了青海，于是在它的身后留下了九曲黄河第一湾那优美的曲线。观赏黄河第一湾应从唐克乡向北3公里，然后爬上河岸边的高山坡，这样九曲黄河第一湾的优美线条才能显现出来。在此山坡上可在黄昏观赏“长河落日圆”之胜景，也可在夏季的清晨溶入那胜似仙景的云雾中。（图113、图114、图115）



3 Lüyou

旅游贴士

tieshi



交通

► 每天有从成都和马尔康发往若尔盖的班车。

► 前往花湖可在若尔盖县城包租小面包车。

► 前往唐克则在若尔盖县城和红原县城可乘到唐克的客运中巴和小面包车。

► 自驾车可从成都经汶川、红原至若尔盖，全程约560公里。

► 也可从成都经汶川、茂县、川主寺至若尔盖，全程约500公里。

► 从兰州经甘南草原至若尔盖，全程约500公里。

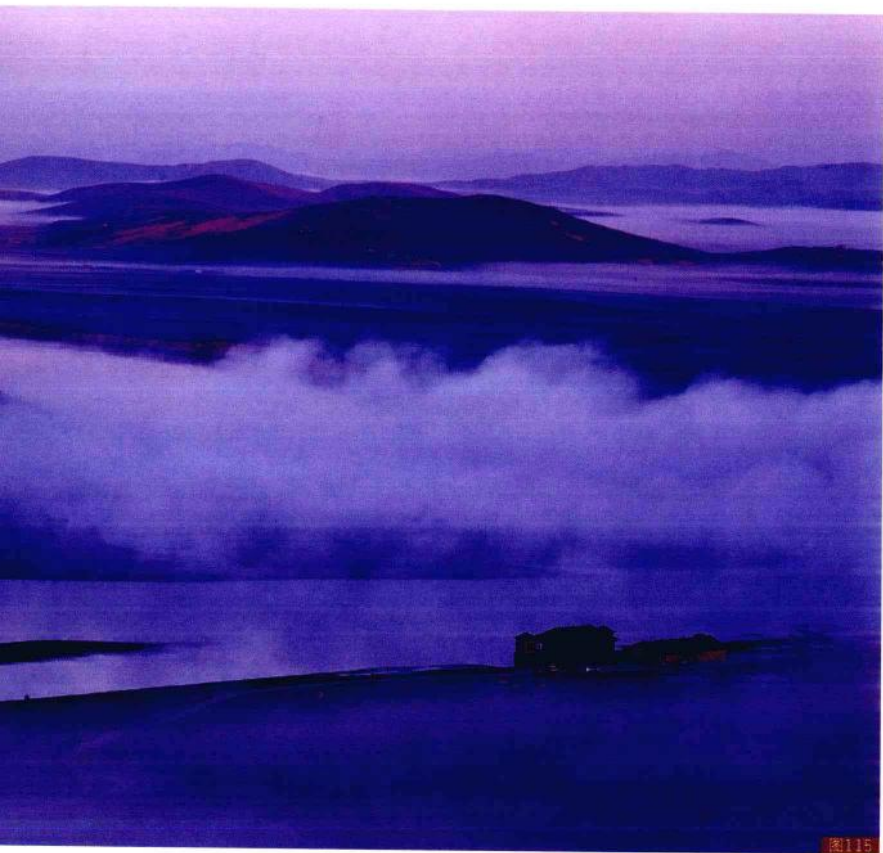


图1115



住宿

目前若尔盖县城最好的宾馆为若尔盖宾馆，另外还有一些普通宾馆和旅店。在花湖景区内住宿均为多人间和帐篷。而游览黄河第一湾可在唐克乡食宿，条件为普通宾馆的两人和多人间。



餐饮

在若尔盖县城有多家各种风味的川菜馆可供游客进餐。



土特产

若尔盖大部分为高原草原，故特产也以草原牧产品为主，主要有牦牛肉、羊肉、奶制品等，另还有虫草和各种菌类。

游走青藏边缘

- 多姿的甘南
- 人与自然的和谐——东乡
- 青蓝色的青海湖
- 荒芜而又富饶的柴达木盆地



Duozi de

多姿的甘南 *Gannan*



图116

1 Huanghe shangyou de 黄河上游的绿地毯 *luditan*

山洼中的绿地毯

从若尔盖花湖沿213国道北行，穿过修筑于海拔4430米的特尼杂山下的隧道便来到四川若尔盖县最靠近甘肃的一个牧业乡——红星乡。红星乡位于四面环山的一片洼地之中，洼地中绿色的草原一直延伸到四周的山峦，草坡之上则是峻峭的山峰，山峰下森林和草坡相间错落有序，颇有新疆天山的韵味。（图116）

过红星乡即进入甘肃省的唯一藏族自治州——甘南藏族自治州。甘南藏族自治州位于甘肃省南部。面积4.5万平方公里。处于青藏高原和黄土高原过渡地带，境内海拔1100~4900米，大部分地区在3000米以上。全州分三个自然类型区，南部为岷迭山区，群峦叠嶂，山大沟深，气候比较温和；东部为丘陵山地，高寒阴湿；西北部为广阔的草原，以盆地草甸和缓坡草原为主，海拔约3500米。



令人心醉的草原风光、 田园风景

地处青藏高原东北边缘的甘南草原是黄河上游地区的主要牧业区，高山草地约3758万亩（248公顷），占全州面积的55%，夏季是甘南草原最美之时，翠绿的草地似绿毯般铺满连绵的山峦，山坡，洼地盛开着各色野花，成群的牦牛和羊群在这绿毯和花海中缓缓移动。在甘南草原低洼的山地上往往种植有青稞和油菜，到了夏季的7月，

青绿的青稞和金黄的油菜花交织在一起，好似一个杰出的艺术家在这天地间调配着世间最艳丽的色彩。

藏民族文化的集中地

甘南不仅有令人心醉的草原风光和田园风景，更有让人眼花缭乱民族风情。位居藏传佛教格鲁派六大寺庙之一的拉卜楞寺和位于川甘交界处的郎木寺每年在农历正月十三将举行盛大的宗教佛事活动，那壮观的展佛场面和如潮的朝拜人流早已让世人趋之若鹜。

2

Gannan de zhuyao 甘南的主要景点 jingdian

● 郎木寺

沿213国道在川甘交界处转向西面的一条柏油路即到闻名于世的郎木寺镇。郎木寺是甘肃省甘南藏族自治州碌曲县下辖的一个小镇。一条小溪从镇中流过，小溪虽然宽不足2米，却有一个很气派的名字“白龙江”，如按藏文意译作“白水河”。小溪的北岸属甘肃省碌曲县，南岸属于四川若尔盖县，属于甘肃的安多达仓郎木寺和属于四川的格尔底寺就在这里隔“江”相望。一条小溪分界又联结了两个省份，融合了藏、回两个和平共处的民族；喇嘛寺院、清真寺各据一方地存在着；晒大佛，做礼拜，小溪两边的人们各自用不同的方式传达着对信仰的执著。

郎木寺原名“达仓郎木”，藏语意为虎穴仙女。因该地有一石洞，洞中站立一尊婀娜如人形的钟乳石，其名由此而得。相传是莲花生大师来此降妖驯服猛虎，并教化佛法，使猛虎成为善良的仙女



化身，而今虎穴依旧。“郎木”身上搭满各色哈达，恰如仙女身着衣裙翩翩起舞。郎木寺最热闹的是正月，届时将举行默朗大法会，即通常大众所说的传昭法会。寺院的喇嘛纷纷出动，带上面具跳神、演藏戏，还要举行盛大的展佛活动。

● 碌曲石林

碌曲则岔石林位于碌曲县城南52公里处的拉仁关乡玛日则岔村，是一处由石灰岩组成的地貌景观。壁立千仞、刀劈斧削般的则岔石林，以其鬼斧神工的奇特造型和森林茂密的秀丽景色相结合形成自然生态大观园，是甘南藏族自治州乃至甘肃省著名的旅游胜地。1998年，则岔石林与尕斯库勒湖一起被列为国家级自然保护区，是我国少有的集森林、草原、石林为一体的综合性旅游区。

● 草原湿地风光

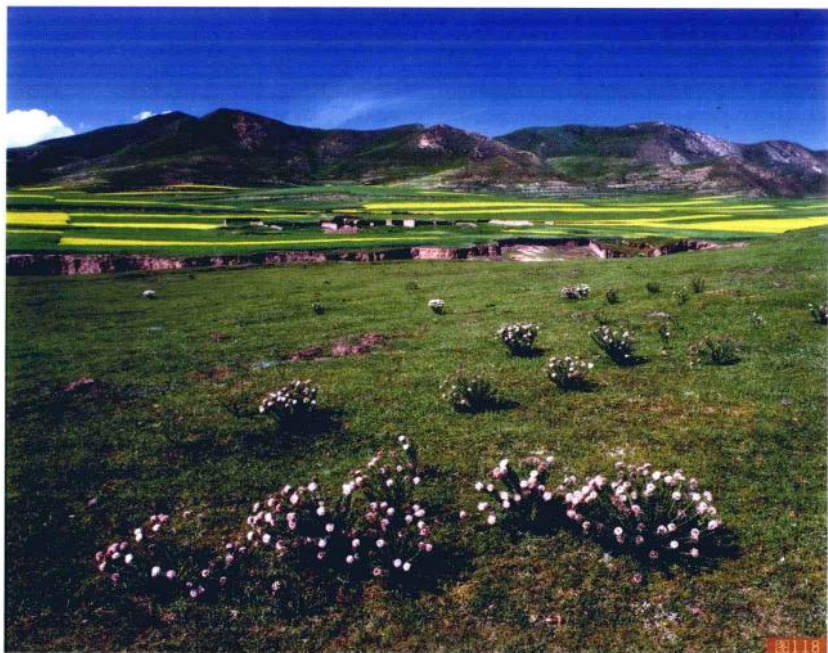
广袤无垠的草原和成群的牛羊是甘南草原不变的景观，在甘南藏族自治州碌曲县郎木寺镇贡巴村以北的草原上常常会有一些沼泽湿地，而且夏季这些沼泽旁往往盛开着各色野花，将绿色的草原装扮得更加妖娆。(图117)



● 甘南的油菜花

在中国种植油菜的地方很多，金黄色的油菜花装扮着神州大地，而各地的油菜花又均有各自不同的特点。甘南一带油菜花一般在7月中旬盛开，其最大特点是色块和线条的对比十分强烈，此地种植油菜一般是在较平缓的山坡上与青稞一块种植，往往是大片的绿草坡上出现一块块金黄的油菜花。或者是翠绿的青稞与金黄的油菜成条状排列，色块对比非常强烈。甘南一带油菜花较漂亮的地方是沿213国道在甘南藏族自治州夏河县阿木去乎镇附近，此处的油菜与青稞并种，形成了美丽的图案。美中不足的是，当地人种植油菜是隔一年种一次，所以有时会出现到了那里结果地里什么作物都没有的情况。（图118、图119、图120）

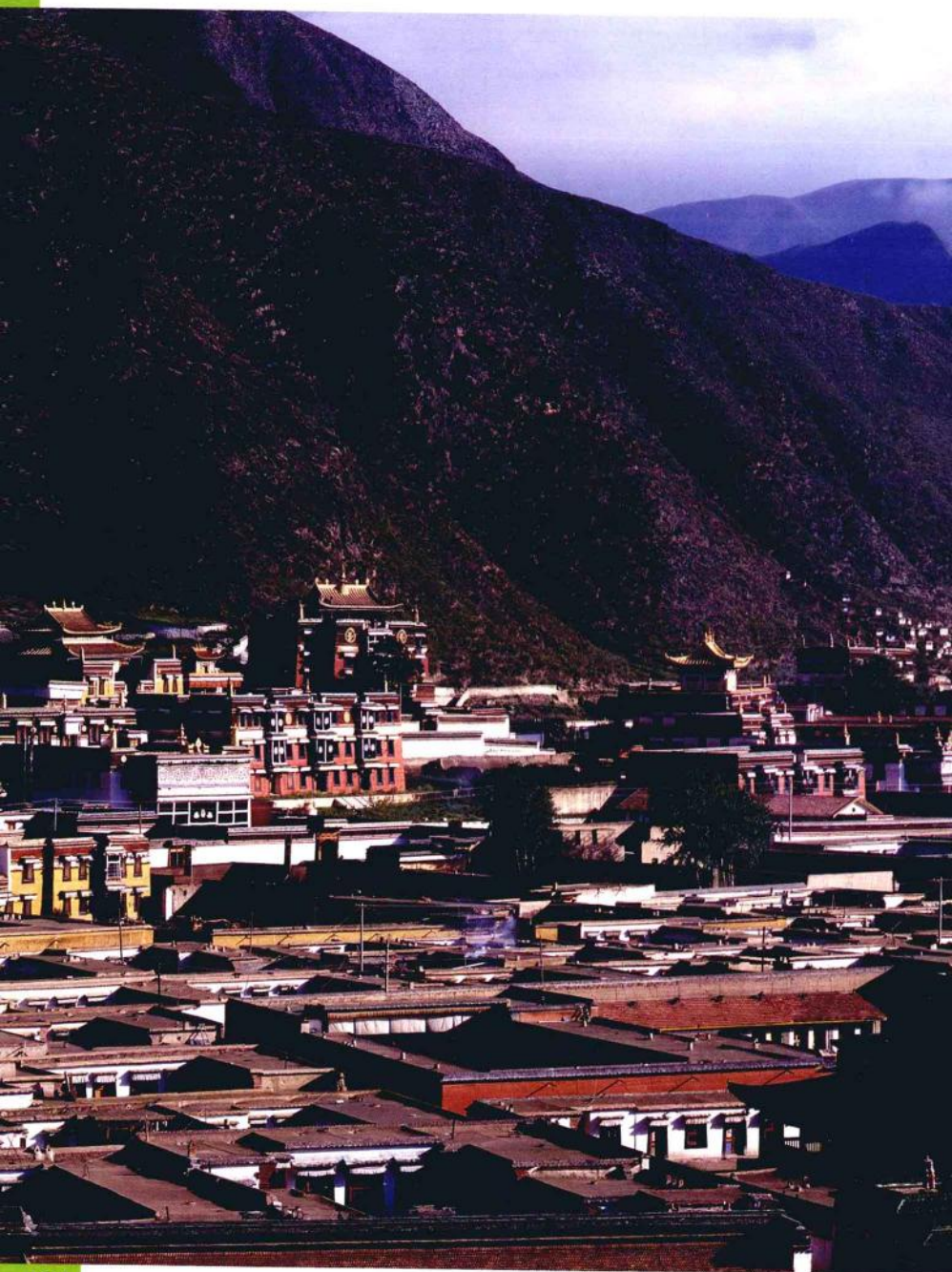
在甘南还有一处观赏油菜花较好的位置在甘南藏族自治州州府合作市以北的依毛梁子。出合作市沿213国道向北约1公里，穿过依毛梁子垭口后爬上山头，眼前是大片连绵起伏的绿色山坡，大片的翠绿之中镶嵌着一块块金黄，其景令人心旷神怡。（图121、图122）







碌曲→合作
(约70公里)





● 拉卜楞寺

拉卜楞寺位于甘肃省甘南藏族自治州夏河县城西郊的凤岭山脚下，是藏传佛教格鲁派六大寺院之一。拉卜楞寺是藏语“拉章”的变音，意为活佛大师的府邸。拉卜楞寺始建于1709年，在中央政府的全力支持下，经历了历代寺主嘉木样活佛和广大僧俗教民的不懈努力，已经成为包括显、密二宗的闻思、续部下、续部上、医学、时论及喜金刚6大学院，108属寺和八大教区的综合性大型寺院，在发展中形成了独特的藏传佛教文化，包括建筑、学院、法会、佛教艺术、藏经等，保留有全国最好的藏传佛教教学体系，是藏传佛教格鲁派最高佛学学府之一，被誉为“世界藏学府”，1982年拉卜楞寺被列入全国重点文物保护单位。（图123）

★ 拉卜楞寺最重要的节庆为正月期间的祈祷法会，藏语称为“毛兰姆”，正月初三晚至正月十七日止，历时15天。

★ 正月初八举行“放生”，给准备好的马、牛、羊洒上净水，在耳朵上系上彩带等后放走，凡是被放生的马、牛、羊，不允许任何人猎取。

★ 正月十三日举行“亮佛”，将数十丈长的绣制佛像，展挂在王府对面山麓晒佛台，僧众高诵沐浴经，群众肃然，场面盛大。

★ 十四日举行跳法舞会。

★ 十五日晚间举行酥油花供灯会。

合作→夏河
(约60公里)

图123

● 桑科草原

桑科草原位于甘肃省甘南藏族自治州夏河境内，距夏河县城拉卜楞西南约10公里，平均海拔在3000米以上，是一处典型的高原草地。桑科草原藏语称“达久滩”，即跑马滩之意，也就是说这里是勇武彪悍的骑手可以放纵骏马千里驰骋的地方。草原四周群山环绕，其间大夏河水从南向北缓缓流过，水草丰茂，牛羊肥壮。夏季，整个草原碧绿如茵，鲜花盛开，繁花似锦，牛羊遍野，蓝天、白云、绿草浑然一体。几十座白色的帐篷点缀在绿草地上、小溪旁、灌木边，其景令人流连忘返。（图124）



图124



3

Lüyou

旅游贴士 tieshi



交通

213国道贯通整个甘南草原，而且路况很好。

► 可从成都或兰州方向沿213国道前往。

► 到郎木寺可在合作或若尔盖乘班车。

► 到拉卜楞寺可在兰州或合作乘到夏河的班车。



住宿

合作市是甘南藏族自治州的州府，因而有较完善的旅游接待能力。合作市是全国藏区中唯一设立的县级市。合作原名“黑措”，藏语意为“羚羊出没的地方”，因而合作又别称为“羚城”。合作现有三星级的香巴拉大酒店和二星级的桃源大酒店、甘南饭店等多家宾馆。

碌曲县是靠近213国道旁的一个县城，城内宾馆不多，条件也一般化，较好的宾馆为水电宾馆。郎木寺镇贡巴村是沿213国道进入甘肃后的第一个有食宿条件的集镇，大

多是饭馆带住宿的形式。郎木寺因旅游的发展，已有几家上档次的宾馆，另有多家客栈。夏河为甘肃省的主要旅游区，故各种宾馆众多。



餐饮

合作市的餐饮以清真居多，也有部分川菜馆。

碌曲县城内餐馆大多规模较小，要找一家上档次有一定规模的餐馆很难。

在贡巴有川菜馆和清真饭馆十余家。

郎木寺的餐馆以川菜和清真的小餐馆为主。

夏河街上也是餐馆林立，以清真饭馆和川菜馆为主。



土特产

因甘南大部分为高原草原，故特产也以草原牧产品为主，主要有**牦牛肉**、**羊肉**、**奶制品**等，另还有**虫草**和**各种菌类**。

An aerial photograph of a rugged mountain landscape. A winding road, appearing as a light-colored line, snakes through the terrain. The mountains are covered in dense green vegetation, and there are terraced fields visible on the slopes. The overall scene is one of natural beauty and human habitation.

Renyu ziran de hexie——
人与自然的和谐 *Dongxiang*
——东乡



1 Guanyu 关于东乡 Dongxiang

合作→东乡
(约140公里)

过甘南藏族自治州首府合作市后，海拔高度一路狂降，当抵达甘肃省临夏市时，海拔高度已降至不足1000米了。临夏是甘肃省的一个回族聚居区，当从藏族聚居的川西北高原和甘南草原来到这里，感受到的又是另一种文化氛围。临夏是一重要交通要道，从这里向东北方向可到甘肃省会兰州，213国道在这里转向东北，爬上了一道高高的山梁来到甘肃省东乡族自治县。

东乡族的历史渊源

东乡族自治县是我国西北地区又一少数民族——东乡族的聚居区，东乡族从表面上看与回族无异，但从历史渊源上却有着特殊性。东乡族因居住在古河州（今甘肃临夏地区）东乡地区而得名，新中国成立前曾被称为“东乡回回”、“东乡蒙古”、“东乡土人”等。对东乡族的族源有着不同的说法，主要有二：一说成吉思汗于1226年征西夏时，兵临河州、临洮一带，将部分蒙古军留驻此地，这些人以后进入东乡，形成东乡族；二说成吉思汗西征时，从中亚、波斯掳来大批工匠，其中一部分被安置于东

乡，以后形成东乡族。而该民族自称“撒尔塔”，即是以撒尔塔人为主，融合当地回、汉、蒙古族等逐渐形成的。撒尔塔原始意思为“商贾”，指定居于中亚一带信仰伊斯兰教的各種人，主要有突厥人、波斯人等。中亚撒尔塔人迁居东乡却与成吉思汗西征有关。公元13世纪20年代末，成吉思汗“征撒尔塔兀勒儿七年”，撒尔塔军匠、商人、工匠、传教士等被“签发”东迁，主要迁往河州东乡一带屯戍、做工。近年来遗传工程学家通过血型研究，发现东乡族血型频数顺序与中亚一带民族相吻合，而有别于蒙古和居住甘、宁、青一带的其他民族。从人种学方面研究，东乡族大部分人的外貌特征与中亚人相似。东乡人又有着中亚人的文化继承，如擅工艺、重商贾，在宗教信仰、风俗习惯方面有相同或相似的特点。故东乡族祖先来自中亚一说看来占了上风。

东乡，人与自然抗争中的 和谐统一

东乡族聚居的东乡地区，位于甘肃临夏回族自治州东北的丘陵

地带，这里沟壑纵横，山梁起伏，自然条件差，降雨量大大低于蒸发量，水土流失严重，酷似贫瘠的黄土高原。然而东乡人却千百年来不断与恶劣的自然条件抗争。现在的东乡已是层层梯田沿坡而上，山坡间和谷底坐落着被绿树掩映的村庄。走在东乡的山梁上，最初的感觉是土地的贫瘠，到处是水土流失形成

的沟壑，整个山梁几乎看不到一泓清泉，也没有几片像样的树林。然而，当看到绕着山坡而建的层层梯田中片片碧绿的麦苗在山风中轻轻荡动，白色的羊群在近似垂直的峭壁上缓缓走过，以及幽深的山谷冒着炊烟的人家时，你又会感到东乡展示了一种人与自然的抗争中的和谐统一，是一种平和的壮美。

2 Dongxiang de 东乡的主要景点 zhuyao jingdian

● 红土峡谷

在东乡一带主要是沿着213国道沿线观赏沟壑内、山坡上的梯田和村庄。因东乡一带的山体在表层土壤以下的岩层呈红色，故又称该地为“红土峡谷”。其主要观赏点有：

(1) 从临夏沿213国道至东乡县约12公里处，此处是两道山梁之间的一道隘口，公路从连接两道山梁间的山脊上越过峡谷，路的两旁全是密密匝匝的松树，绕过松树林可观赏公路两旁绝壁似的大

峡谷景色和远眺黄河在日落时的辉煌。

(图125、图126)

(2) 沿213国道离临夏约15公里处，公路东边的深沟中排列着层层梯田和被田园簇拥的村庄，图案十分漂亮。(图127)

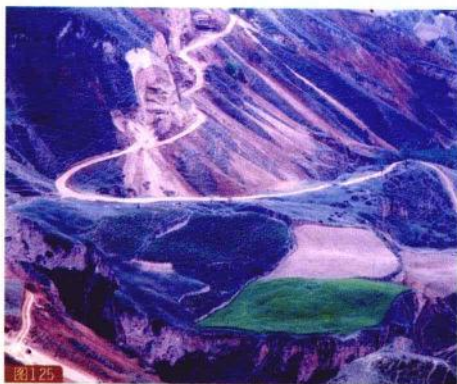


图125

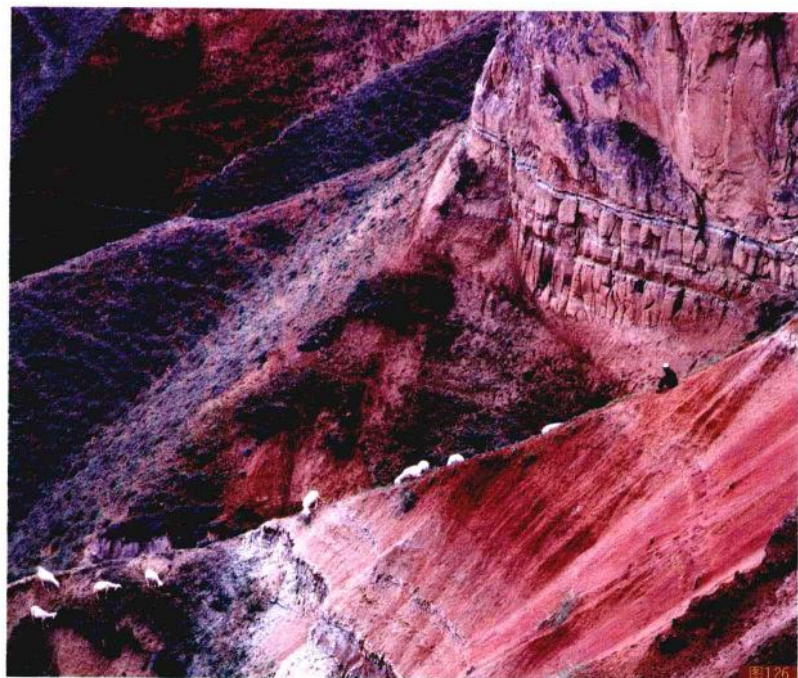


图126

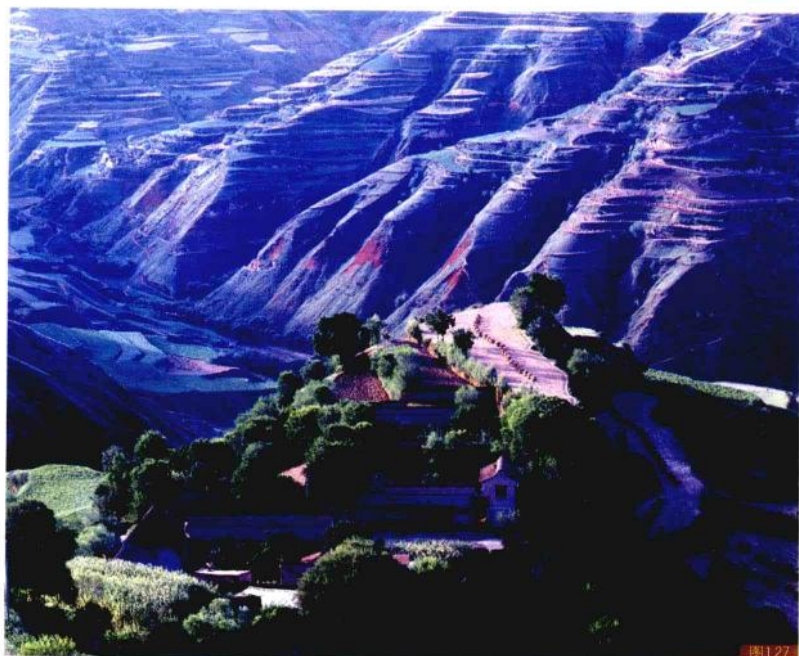


图127

(3) 沿213国道距东乡县城2公里处，在公路对面的山崖裸露出红色的绝壁，此处是东乡较典型的峡谷风光。(图128、图129)

(4) 沿213国道离东乡县城10公里处，此处是东乡又一典型的田园风光，公路西面的深沟中从下至上排列着层层梯田，凸显的山头上座落着村庄，村庄四周绿树环绕，一派世外桃源般的景象。(图130、图131、图132)

从临夏市沿213国道至刘家峡水库约100公里，其间公路一直在陡峭的山梁上盘旋。路面虽然还较平整，但弯道较急，路也不算宽，故驾车要十分小心。



图128



图129



图130



图131

● 刘家峡水库

刘家峡水利工程是黄河上一大水利工程，位于甘肃永靖县的山沟中，该工程为20世纪50年代由苏联援建的大型项目之一，因此地山势陡峭，沟壑幽深，故又有“黄河三峡”之称。在2006年以前汽车须乘轮渡方可渡过宽阔的刘家峡水库，如今已有大桥飞架于水库之上。同时刘家峡水库又是兰州主要的度假旅游区，是兰州人假日休闲的主要去处。

过刘家峡水库即是永靖县城，沿213国道前行20公里处有一岔路口，213国道继续前行40公里至兰州市西固区，在西固区可转向西在河口进入兰(州)西(宁)高速。而在岔路口向左穿过一隧道则可经盐锅峡在兰州市红古区附近汇入109国道至西宁，或者在红古区张家寺上兰西高速公路至西宁。



图132



3

Lüyou

旅游贴士

tieshi



交通

► 东乡虽位于213国道旁，但因偏离目前临夏前往兰州的主要干线，故仍显得比较偏隅。

► 若从兰州前往，可选择从兰州西固区沿213国道经刘家峡到东乡一带。

► 从甘南方向前往东乡，则从临夏市沿213国道即可到达。

► 因东乡一带的观赏景点均是公路两旁的田园、村庄和地貌，很适合自驾车游，也可以在临夏包车游览。



住宿

临夏市人口众多，市场繁华，各类宾馆、饭店也较多，最好的宾馆为临夏饭店。

东乡县的食宿条件相对较差。

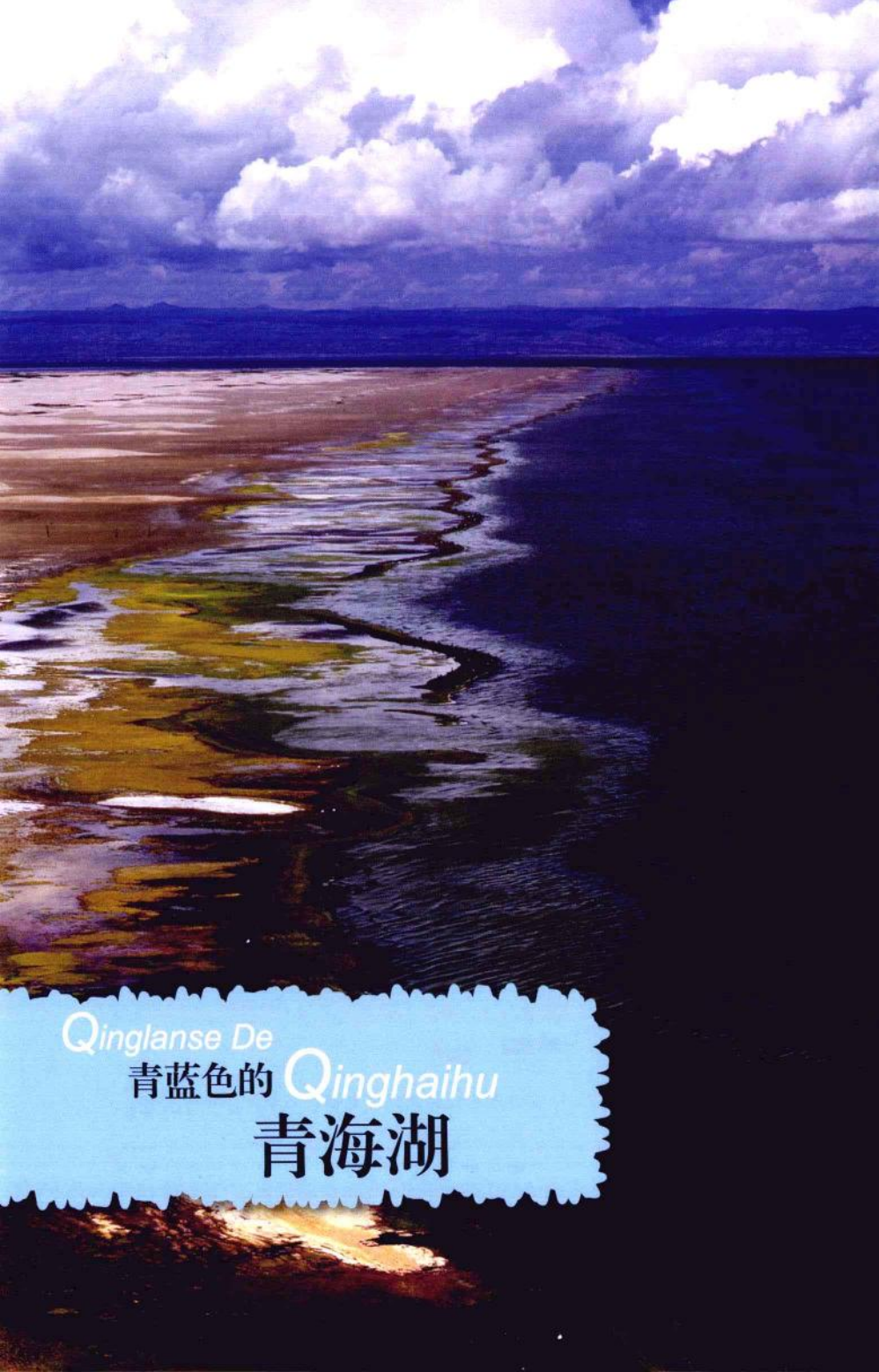
永靖县因刘家峡水库是兰州重要的旅游区，故接待条件较好，有各种档次的宾馆。



餐饮

在临夏市，餐饮以清真餐饮为主，几乎找不到一家中餐馆。东乡县的餐馆也以清真餐馆为主。

永靖县最出名的餐饮为“手抓羊肉和黄焖羊肉”，在甘肃境内开“黄焖羊肉”餐馆的，几乎都用永靖的招牌。



Qinglanse De
青蓝色的 *Qinghaihu*
青海湖



1

Tiandijian de lanse baojing

天地间的蓝色宝镜

东乡→西宁
(约350公里)

从甘肃省省会兰州至青海省会西宁约200公里，经兰西高速公路两个多小时即可到达。西宁地处青藏高原河湟谷地，黄河支流湟水河自西向东贯穿市区。西宁海拔2261米，年平均气温7.6℃，属大陆高原半干旱气候。夏季平均气温17℃~19℃，气候宜人，是消夏避暑胜地，故有“中国夏都”之称。

历史悠久的西宁

西宁有着悠久的历史。商周秦汉时期，河湟地区是古羌人聚居的中心地带。西汉元狩二年(公元前121年)霍去病将军在此设西平亭。唐初(公元619年)建鄯州，成为青藏高原与中原的交通中转站。五代及北宋时称青唐城，是吐蕃唃廝囉的国都，成为东西商贸交通的都会而兴盛一时。宋崇宁三年(公元1104年)，宋军进入青唐城，改称西宁州(取西方安宁之意)。1946年西宁改县为市，成为青海省省会。

海藏咽喉

西宁是典型的移民城市，这里多民族聚集、多宗教并存，多文化相融。西宁地处黄土高原与青藏高原、农业区与牧业区、汉文化与藏

文化的三大结合部，是青藏高原人口唯一超过百万的中心城市。同时西宁更是古“丝绸之路”南路和“唐蕃古道”的必经之地，自古就是西北交通要道和军事重镇，素有“海藏咽喉”之称。

塔尔寺——国家重点文物保护单位

塔尔寺是西宁的重要旅游点，位于青海省西宁市湟中县鲁沙尔镇西南隅的莲花山坳中，距西宁市26公里。塔尔寺是我国藏传佛教格鲁派创始人宗喀巴大师的诞生地，是藏区黄教六大寺院之一，也是青海省首屈一指的名胜古迹和全国重点文物保护单位。塔尔寺原名塔儿寺，得名于寺中大金瓦殿内纪念宗喀巴的大银塔。该寺始建于公元1379年，距今已有600多年的历史，占地面积600余亩(40公顷)，寺院建筑分布于莲花山的一沟两面坡上，殿宇高低错落，交相辉映，气势壮观。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”。

塔尔寺的节日与活动

由于塔尔寺是宗喀巴大师的降生地，于是成为信徒们向往的圣地。历史上，第三、第四、第五、第七、第十三、第十四世达赖喇嘛和第六、第九、第十世班禅大师均在这里驻锡过。同时，它也受到历代中央王朝的高度重视。该寺于每年农历正月、四月、六月、九月分别举行4次全寺性的大型法会，称之为“四大观经”。届时，各地群众云集，热闹非凡。另外，农历十月下旬还有纪念宗喀巴圆寂的“燃灯五供节”和年终的送瘟神活动。

日月山——“西海屏风”

从西宁沿109国道中的西(宁)倒(淌河)高等级公路约120公里即达著名的日月山。日月山坐落在青海省湟源县西南40公里处，平均海拔4000米左右，属祁连山脉。日月山自古是中原通向西南地区和西域等地的要冲，而唐代文成公主经日月山赴吐蕃和亲形成的唐蕃古道则一直是宋元各代甘青地区通往川藏一带的必经之路。日月山还是青海内外流域水系的分水岭，是农业区和牧业区的天然分界线，故有“西海屏风”、“草原门户”之称。

日月山的传说

日月山古时称“赤岭”，得名于土石皆赤，或赤地不毛。相传当年文成公主远嫁吐蕃，曾行至赤岭，将要离别大唐的土地，公主心

中一片怆楚。向前西望吐蕃，天高云低，草原苍茫；回头东望长安，更加留恋故土。遂拿出皇后赐予的“日月宝镜”，从中照看长安景色和亲人，不禁伤心落泪。但当她想到身负唐蕃联姻通好的重任时，便果断地摔碎了“日月宝镜”，斩断了对故乡亲人的眷恋情丝，下定了毅然前行的决心，义无反顾地走上了西行的道路。从此，赤岭改名为“日月山”。

夏季的日月山满目翠绿，大片的绿茵中又间插着一块块金黄的油菜地，其色彩对比异常强烈。在日月山下的西倒公路旁，有一条通往日月山垭口的柏油路，沿此路可达日月山垭口。垭口处建有日月亭和文成公主庙，目前已是西宁附近一个重要的旅游点。(图133、134)

镶在天地间的蓝宝石 ——青海湖

过日月山后便是闻名的倒淌河，该河是青海湖边唯一由东向西流向青海湖的河流。相传这也是当年文成公主因思念家乡流下的眼泪汇聚而成。

倒淌河以西即是无垠的大草原，天苍苍，野茫茫。突然在浑浊的天地间出现一蓝色的细带，它蓝得深邃，蓝得耀眼。渐渐地，这条蓝带子越来越宽，最后在我们面前定格成一面镶在天地间的硕大蓝色宝镜，这就是青海湖。

青海湖位于青海省东北部，



它是由祁连山的大通山、日月山与青海南山之间的断层陷落形成。青海湖长105公里，宽63公里，周长360公里，面积4583平方公里，最深处达38米，湖面海拔3196米。青海湖古称“西海”，又称“鲜水”或“鲜海”。蒙语称“库库淖尔”，藏语称“温布错”，意为“青色的海”、“蓝色的海洋”。由于青海湖一带早先属于卑禾羌的牧地，所以又叫“卑禾羌海”，汉代也有人称它为“仙海”。从北魏起才更名为“青海”。青海湖地处青海高原的东北部，这里地域辽阔，草原广袤，河流众多，水草丰美，环境优美。青海湖的四周被四座巍巍高山所环抱：北面是崇宏壮丽的大通山，东面是巍峨雄伟的日月山，南面是逶迤绵绵的青海南山，西面是峥嵘嵯峨的橡皮山。这四座大山海拔都在3600米~5000米之间。举目环顾，犹如四幅高高的天然屏障，将青海湖紧紧环抱其中。从山下到湖畔，则是广袤平坦、苍茫无际的千里草原，而烟波浩渺、碧波连天的青海湖，就像是一盏巨大的翡翠玉盘平嵌在高山、草原之间，构成了一幅山、湖、草原相映成趣的壮美风光和绮丽景色。

青海湖之“最”——候鸟的天堂

青海湖既是中国最大的内陆湖泊，也是中国最大的咸水湖。青海湖还是我国最大的候鸟栖息繁殖地。每年3~4月，从南方迁徙来的

雁、鸭、鹤、鸥等候鸟陆续到青海湖开始营巢。5~6月间鸟蛋遍地，幼鸟成群，热闹非凡，声扬数里，此时有30余种鸟，数量达16.5万余只。7~8月间，秋高气爽，群鸟翱翔蓝天，游弋湖面。9月底群鸟又开始南迁，回到温暖的南亚。在风光旖旎的青海湖中，有一个国内外闻名的鸟岛自然保护区，这里栖息着斑头雁、棕头鸥、鱼鸥、鸬鹚、燕鸥、黑颈鹤、天鹅、赤麻鸭，以及玉带金雕等鸟类近20种。根据鸟类专家的估计，鸟岛一带禽鸟的总数在10万只以上。

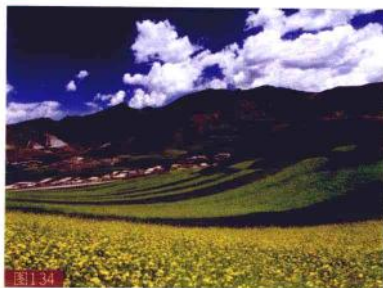




图135

日月山 → 青海湖鸟岛
(约180公里)

2 Qinghaihu de 青海湖的主要景点 zhuyao jingdian

蓝色的青海湖蓝得令人心醉，蓝得让人神往。湖畔草原连绵，田园无垠，其主要景点范围为国道109线顺青海湖南岸约100公里沿线和环湖西路一带。

● 湖畔的田园和油菜花

夏季7月是青海湖的最美之时，大片金黄的油菜花盛开在湖畔，而此时的田园旁和草地上又往往盛开着成片红色的野花，湖水在阳光下显得更加的湛蓝，这红、黄、绿、蓝的组合构成了这世界最艳丽的色块。青海湖最美田园和油菜花主要在109国道旁的江西沟一带。(图135)

● 湖畔的牧场

青海湖畔是青海省中部的优质牧场，夏季是草原牧场最美的季节，有着“天苍苍，野茫茫，风吹草低见牛羊”的意境。但若在冬、春季遇上下雪，则牧场又是一番风味，青海湖畔的牧场主要在109国道江西沟至黑马河一线，以及黑马河沿环湖西路至鸟岛一带。(图136、图137、图138、图139)



图136

● 151景区

151旅游景区位于湖的南岸江西沟附近，是青海湖畔一个重要的旅游景点。由于地处109国道旁，交通十分便利，故游人较多。在这里主要欣赏美丽的湖畔田园风光，乘游船畅游于蓝色的湖面和在湖畔草地的旅游帐篷中感受惬意的草原风情。（图140、141）



图137



图138

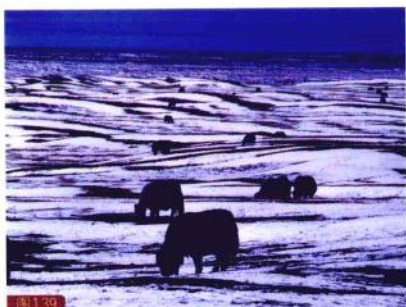


图139



图140

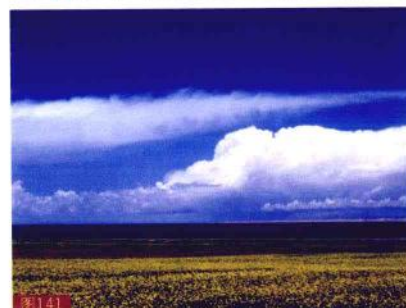


图141



● 黑马河附近的喇泽

黑马河是109国道沿青海湖向西经过的青海湖边的最后一个集镇，从这里开始109国道离开青海湖盆地翻过橡皮山伸向苍茫的柴达木盆地，而从黑马河向右转则进入环绕青海湖的环湖西路。在刚进入环湖西路约200米的路右边有一岔道，沿此岔道来到湖边，大片平整的草地上耸立着一排高约1.5米的塔台，塔台上竖立着捆扎成团的彩幡，旁边还有巨大的煨桑台，这里就是当地闻名的“达那麻喇泽”。喇泽实为祭坛，其意为山神之城堡，是藏族为崇拜和祭祀那些主持正义和行善事的山神地祇而设立的祭祀场所。喇泽常以箭、枪



图142

和剑等为装饰，并与色泽鲜艳的彩幡捆扎在一起。而“达那麻”则是黑马之意，为当地之名。达那麻喇泽始建于1378年左右，1951年重建，后毁于文革，20世纪80年代又按十世班禅大师旨意进行重建，并更名为“班禅喇泽”。每逢藏历五月，当地僧侣及牧民骑着马聚集于此，用箭、枪和剑装饰喇泽，开展祭祀活动，并在祭祀仪式上举行赛马会，这已是当地一个特殊的节日。

在这片充满藏族文化氛围的湖畔上，可黄昏到此感受夕阳下庄重艳丽的喇泽，也可在清晨观赏青海湖辉煌的日出和繁花铺地的湖畔草原。（图142、143、144）



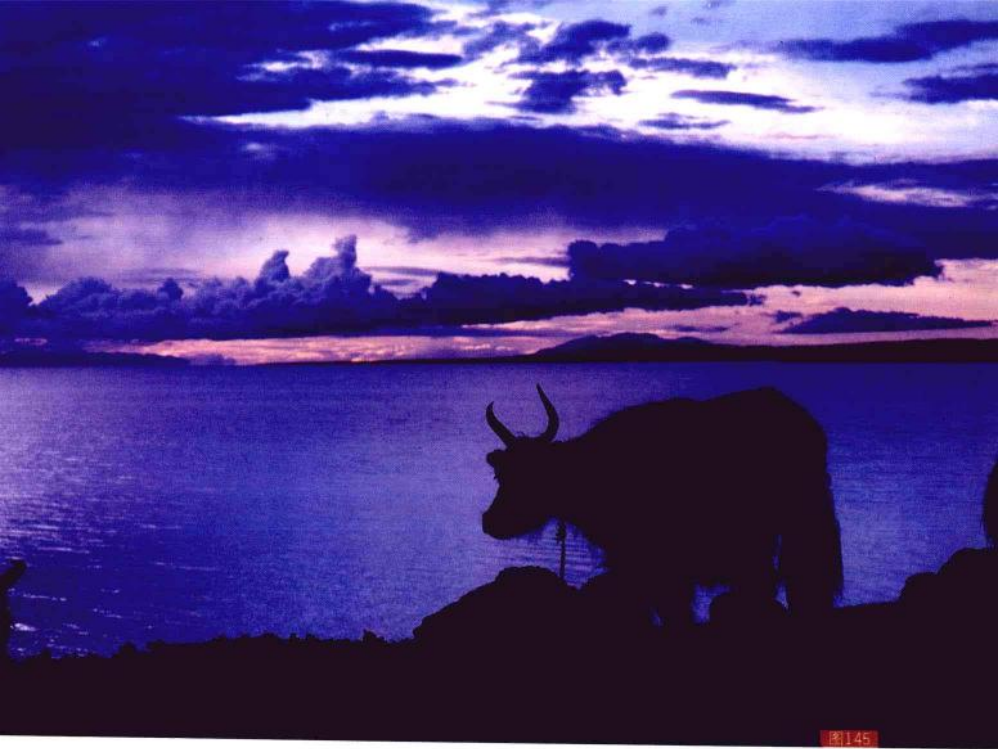


图145

● 青海湖畔观日出

辽阔的青海湖似大海般无边无际，日出时分的景色十分壮观。要找一个理想的日出观赏点要具备以下条件，一是要离湖水较近的公路旁；二是要有一定的高度；三是要在湖的西面正对日出方向。除上述的“达那麻喇泽”可观日出外，从黑马河沿环湖西路约12公里处的一面坡地上正好满足以上条件。黎明前，黑色的苍穹下天边露出一道红霞，慢慢地红霞越来越亮，天空也渐渐变成深蓝色，突然一个红色的火球跃出水面，湖面上顿时金光粼粼，其瑰丽景色令人激动万分。（图145、图146、图147）

● 青海湖鸟岛

青海湖是我国最大的候鸟栖息繁殖地之一，每年春夏季都有大量的候鸟从印度洋和南亚一带跋涉万水千山来此繁育后代。五月是候鸟们产卵的季节，此时的青海湖上空鸟群遮天蔽日，啼鸣之声不绝于耳。在产卵季节，鸟群主要集中于鸟岛一带，青海湖鸟岛位于青海湖西部，在流入湖内的第一大河布哈河附近一大片伸进湖面的荒原



图146

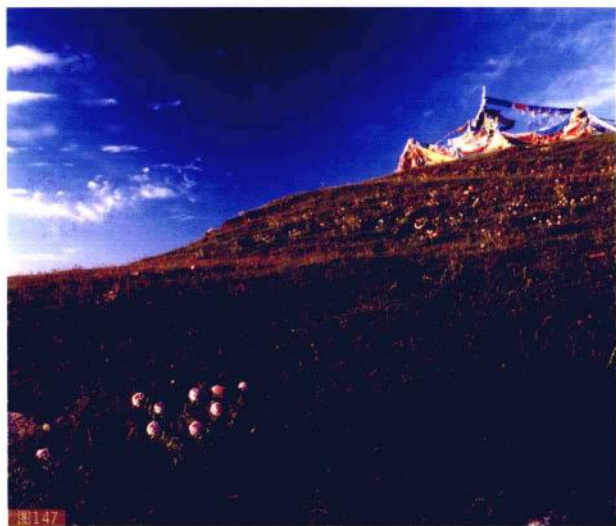


图147



上，距黑马河约60公里。从位于环湖西路布哈河畔的鸟岛自然保护区入口至鸟岛核心保护区还有约20公里，在景区门口需换乘景区电瓶车入内。青海湖鸟岛由蛋岛和鸬鹚岛组成，其余为草原和滩涂。各种候鸟产卵时主要聚集在蛋岛，蛋岛实际上是一个滩涂半岛，因鸟蛋遍地而得名，在此产卵的鸟类主要是斑头雁、棕头鸥、天鹅、赤麻鸭、黑



图148

颈鹤等。每年的五月是蛋岛最喧哗之时，成千上万的候鸟在天空中翱翔，地面上也满是各种鸟类，因斑头雁等鸟十分胆小，一旦受惊吓即不再孵卵，故在蛋岛观鸟只能在隐蔽的观鸟室内，任何人不得到室外观鸟。待小鸟孵出并可飞翔后，成鸟即带着幼鸟飞往湖中央的海心山，蛋岛此时又恢复了平日的宁静。（图148）

从蛋岛再向前约2公里并爬上一高坡，在湖边峭壁之处有一近似圆柱形的岩石屹立于湖中，这就是闻名的鸬鹚岛，又名海西山，是鸬鹚的繁殖场所。鸬鹚是一种极善捕鱼的鸟，自古以来常有人将此鸟训练成捕鱼鱼鹰。鸬鹚不像其他鸟类那样孵出小鸟就远去海心山，而是常年占据此岛，故鸬鹚岛上随时都站满了黑色的鸬鹚，



图149

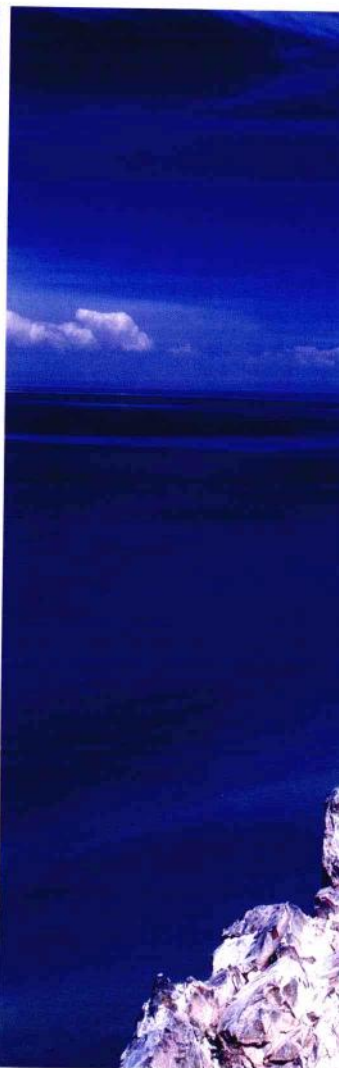


图150



是名副其实的鸟岛。(图149、图150、图151)

在鸟岛一带有大片长满野草的荒原，每逢8月，成片的野葱花盛开，火红的葱花给本就十分美丽的青海湖又涂上了重彩的一笔。(图152)

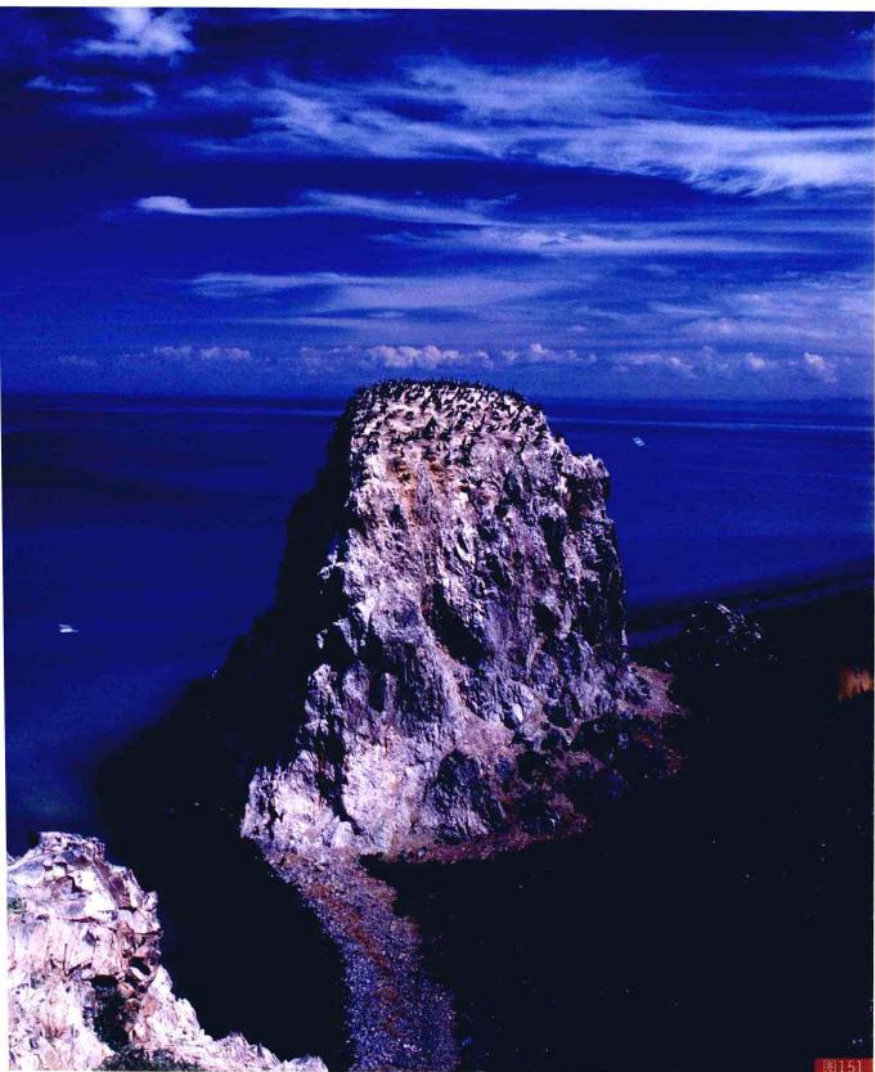


图151





3

Lüyou

旅游贴士

tieshi



交通

► 从西宁沿109国道至青海湖东端约150公里，从湖的东端至西端约100公里，路况非常好。

► 湖西端的黑马河至鸟岛约60公里，虽路面较窄，倒也还平整。

► 若乘车可从西宁火车站南边的长途汽车站乘去青海湖鸟岛的中巴。

► 也可以从西宁长途汽车站乘长途汽车到黑马河，然后再租当地的小面包去鸟岛。



住宿

从西宁至青海湖鸟岛一线可食宿的地方有倒淌河、江西沟、黑马河和鸟岛入口处，其中倒淌河、黑马河只有招待所类型的住宿。151景区有较好的旅游宾馆。鸟岛入口处最好的宾馆是鸟岛宾馆，另外此处还有众多的餐馆和小宾馆。

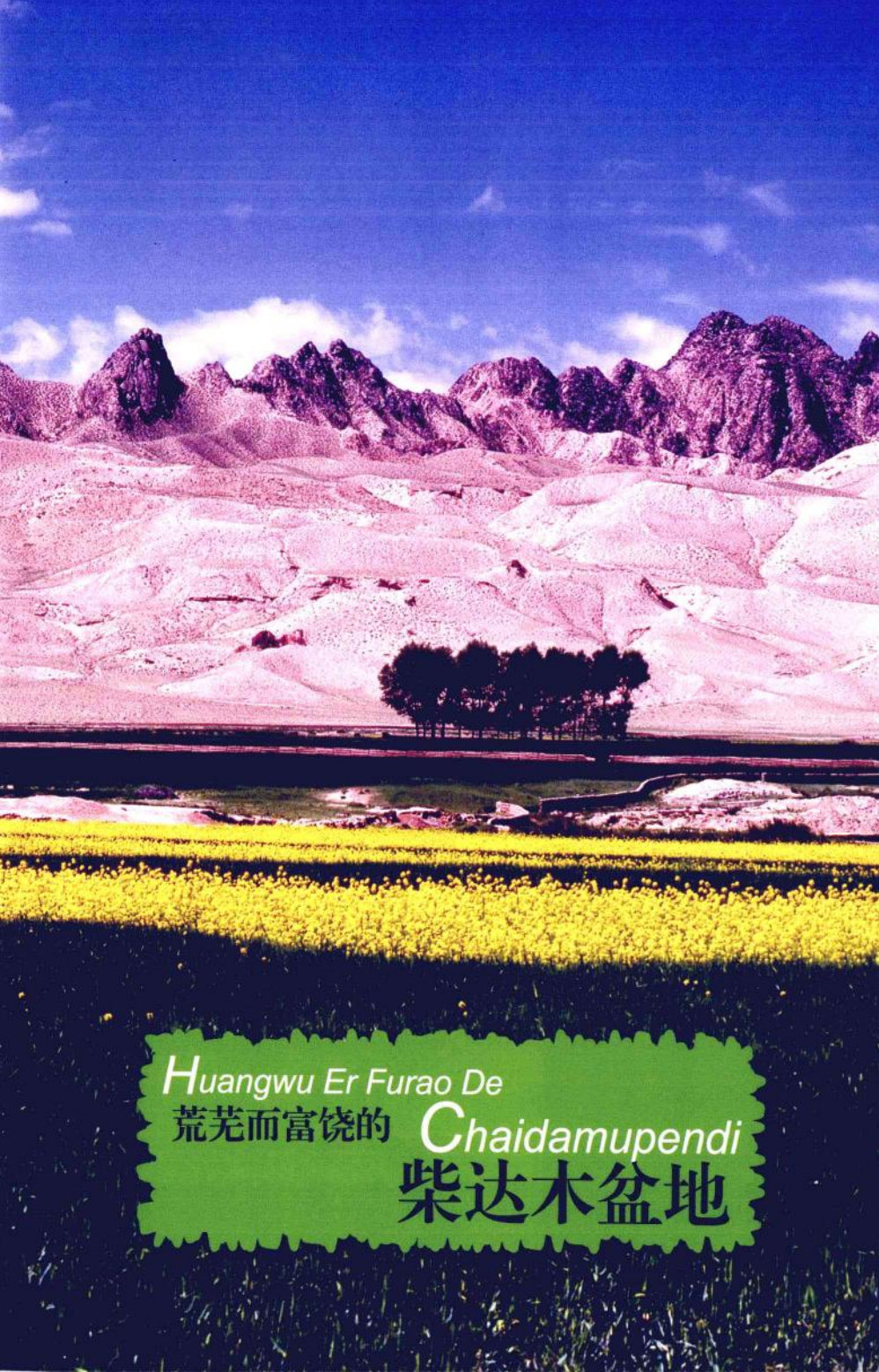


餐饮

在西宁至青海湖鸟岛一线可用餐的餐馆一般都是路边的清真馆和川菜馆。

在鸟岛还有众多的小餐馆可供用餐。





Huangwu Er Furao De

荒芜而富饶的

Chaidamupendi

柴达木盆地



1 Huangwu de 荒芜的聚宝盆 jubaopen

青海湖鸟岛→都兰
(约300公里)

我国四大盆地之一的柴达木盆地

柴达木盆地是青藏高原北部边缘一个巨大的山间盆地，位于青海省西北部。柴达木盆地西北倚阿尔金山，北和东北临祁连山，南为昆仑山，面积约25万平方公里，为我国四大盆地之一。盆地西部海拔3000米，东部则降至2600米左右，为中国海拔最高的盆地。由于柴达木四周高山环绕，为封闭的内陆盆地，在气候上属于干旱大陆性气候，降水稀少。在春秋两季节，强劲的狂风从西北带来大量碎石和沙粒，在盆地西南缘受到昆仑山脉的阻挡，风向改变，风速降低，于是在这里沉积了大量的卵石和沙粒，因此整个柴达木盆地是一片荒芜的沙漠戈壁景象。在柴达木盆地的西部是大片荒凉的戈壁，而中部又是连绵的沙丘，只在东部和东南部有着河湖冲积的平原，呈现出片片绿洲可供农业和牧业，其余大部分土

地均为荒原，仅有的稀疏植被也是超旱生及早生灌木和半灌木为主，只适合于放牧骆驼。

天然的聚宝盆

然而这片荒芜的土地却蕴藏着巨大的财富。在柴达木盆地中东部密布着大片盐湖，为我国最大的工业钾盐产地和食盐产区，蒙古语“柴达木”即盐泽之意。在现有的24个盐湖中，察尔汗盐湖是中国最大盐湖，面积1600平方公里，最厚盐层达15米，储盐量约250亿吨。另外茶卡盐湖、柯柯盐湖、昆特依盐湖等也是这里的大盐湖，盐层平均厚度达4~8米。柴达木盆地还蕴藏有丰富的其他化学元素。主要有硼、钾、镁、锂、铷、溴、碘、锶、铯、石膏、芒硝、天然碱等。在盆地中西部有着丰富的铅、锌、铬、锰等金属及煤炭、石油、石棉等资源，在昆仑山北麓还有丰富的铁矿和有色金属矿资源。怪不得人们将柴达木盆地誉为“聚宝盆”。

2 Chaidamupendi de

柴达木盆地的 zhuyao jingdian

主要景点

广袤无垠的柴达木盆地除了丰富的地下宝藏外，还有许多美丽的景色值得拍摄，其分布可分别以南线（109国道）和北线（315国道）为主要线索。

● 柴达木盆地北线

从青海湖鸟岛沿环湖西路向北，在湖的西北面与从青海湖北面由东向西的315国道相会，沿315国道向西经青海省天峻县后便渐渐离开青海湖草原，开始进入柴达木盆地东北缘。随着逐渐远去的青海湖草原，地貌也开始发生明显变化，起伏的山峦已没有满目的青翠，取而代之的是簇簇硬秆草丛稀疏地散布在裸露的黄褐色山坡上，好像秃子头的斑点，使人感觉不是很舒服。

柴达木盆地北线北邻祁连山脉，南靠柴达木盆地的荒原，从天峻县至青海省蒙古族藏族自治州府德令哈约200公里路程，沿途除了偶尔出现被绿洲包裹的村庄外，公路几乎在只有稀疏草丛的荒滩、浅丘中穿行。（图153）



图153



(A) 德令哈

德令哈是柴达木盆地北部最大的城市，在荒滩似的原野中突然出现这样一座有着现代气息的城市，多少有些让人感到意外，在德令哈附近有许多被排排绿树护佑着的田园，每至7月，金黄色的油菜花盛开，在远处黄褐色的祁连山的对比映衬下，更显现出一种苍凉之中的秀美。(图154)

出德令哈后又是大片一望无际的荒漠，远处裸露的祁连山在阳光下不断变幻着不同的色彩，大片的戈壁上除了丛丛骆驼刺外几乎看不到其他的植物。在快要到柴达木盆地的另一重镇——大柴旦时，周围的山峦地貌呈现出多姿的造型和丰富的色彩，而此时远在天边的盐湖更在阳光下显耀着醉人的深蓝色。大柴旦一带是柴达木盆地观赏地貌较好的区域。(图155、图156)

(B) 大柴旦

大柴旦是位于柴达木盆地中北部的工业重镇，是一个因矿业而存在的小城镇，在它们周围聚集了大量的矿产企业。而它更是在荒芜的柴达木盆地中的一个重要驿站，315国道在大柴旦附近与215国道相交，经215国道向北翻越柴达木山和土尔根达坂则可前往古丝绸之路的重镇敦煌，而沿215国道向南穿越柴达木盆地则可达格尔木，315国道则一直向西，过阿尔金山进入广阔的塔里木盆地。

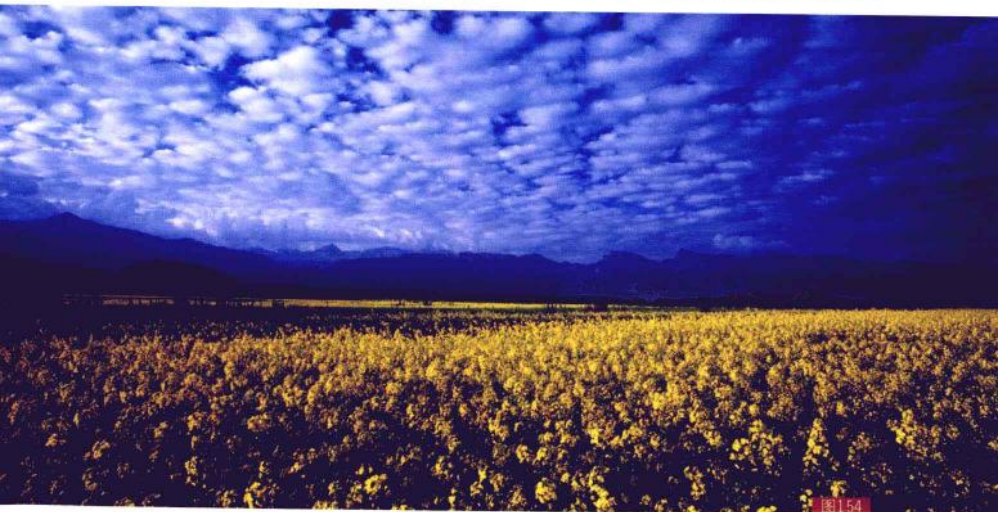


图154

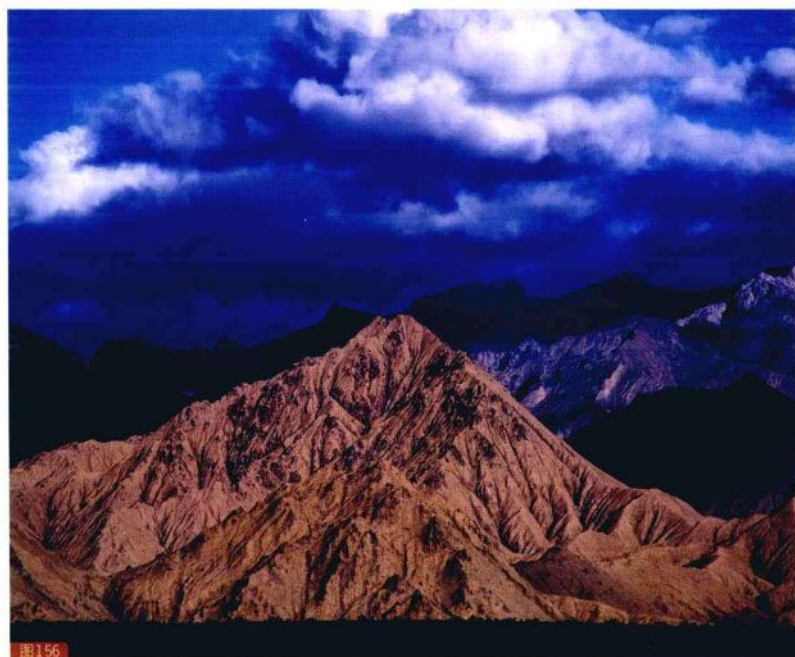
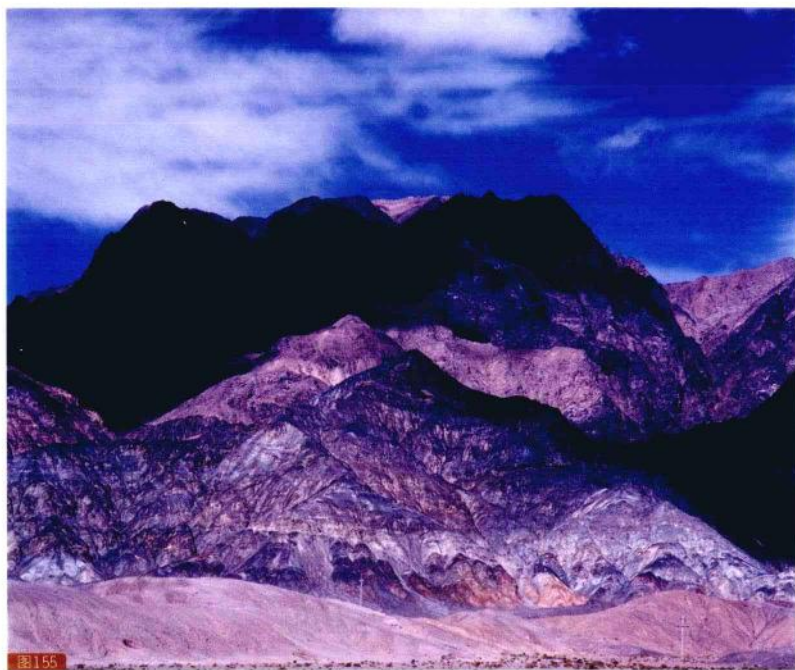




图157



图158

(C) 盐湖

从大柴旦沿215国道南下将横穿柴达木盆地。当穿过一片起伏的沙漠后，便进入了大片白茫茫的盐碱地带，这里便是柴达木盆地盐湖较集中的区域，也是中国重要的钾盐产区，著名的察尔汗盐湖便在这一带。在这里的公路上有一段“万丈盐桥”堪称中国公路史上的奇迹。据说在20世纪50年代修筑此公路时发现此地面下均是溶洞，正当筑路大军对如何穿越溶洞一筹莫展时，偶然发现含有盐卤的泥土干后变得十分坚硬，于是便将含盐卤的泥土一层一层地浇在地面上形成了用盐壳结成的桥面。该路面一直使用至今，而且路面不平整需要养护时，也只需将盐卤浇上即成。（图157、158）

● 柴达木盆地南线

(A) 茶卡镇

从黑马河沿109国道向西，当翻过海拔3800的橡皮山后，柴达木盆地渐渐出现在眼前，距黑马河90公里的茶卡是一重要的产盐之地，茶卡镇旁一个硕大的盐湖在蓝天下泛着银光，茶卡镇也因此而诞生。从茶卡镇西转向北约80公里后可汇入盆地北部的315国道，而沿109国道顺柴达木盆地南缘向西则可至青海西部重镇格尔木。在茶卡镇以西的荒滩上常会遇见成群的骆驼，此物也算是茶卡的一景。

(B) 都兰县

如果说柴达木盆地北线主要展示了苍凉之美，那么柴达木盆地南线则在这种苍凉中透出了一丝丝的秀丽。柴达木盆地南线南傍巴颜喀拉山脉，109国道像一条直线径直向西。在距茶卡约200公里的都兰县附近，黄褐色的山峦下出现了大片的绿洲、田园，在7月的阳光下，金灿灿的油菜花使之遍地金黄，给这片看似沉寂的土地增添了不少的鲜活气氛。这一带是柴达木盆地东南部田园风光的主要区域，较集中的田园风光集中在都兰县城以东和都兰县香日德镇附近。

（图159、图160、图161、图162、图163、图164）



图159







图162

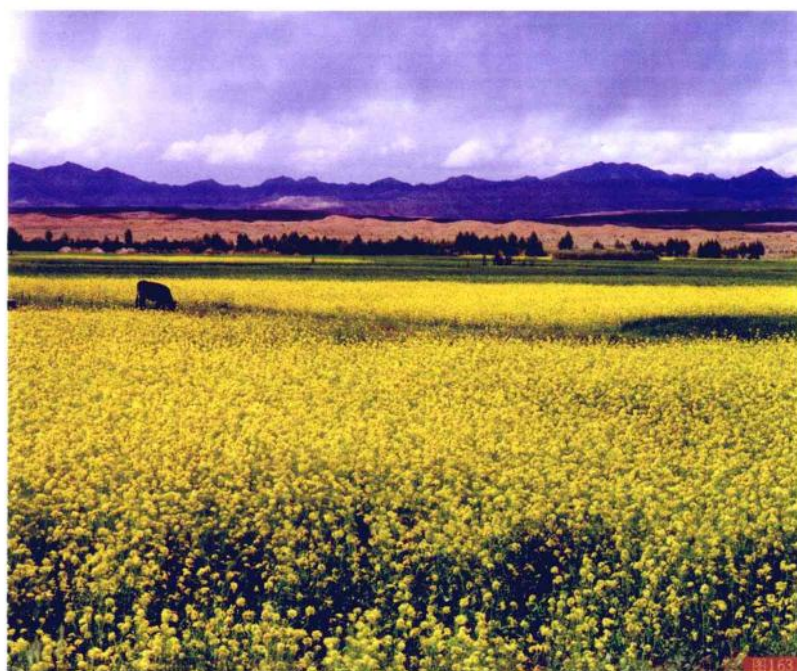


图163





● 格尔木

(A) 寻找格尔木的传说

格尔木市是柴达木盆地中最大的城市，也是青海省西部最大的城市，同时也是青藏公路上最重要是物资集散地。“格尔木”是蒙古语，其意为“水草茂盛的河流”，据说在新中国成立之初，为修建青藏公路，需要建立一个进藏的物资集散基地。中国人民解放军的部队在一位身经百战的将军带领下，在茫茫的柴达木盆地要寻找一个蒙古人传说中的“河流蜿蜒，水草丰盛的地方”——格尔木。部队在荒漠中艰难地寻找了多日，传说中的“格尔木”仍然没有踪影，于是将军将手杖往脚下的土地狠狠地一戳，说：“这就是格尔木。”于是一座城市在荒芜的柴达木盆地诞生了，经过几代“格尔木人”的奋斗，昔日的荒滩已是高楼林立，车水马龙，它现在不仅是青藏公路的物资集散中心，而且是青海省一座重要的化工、能源工业重镇。（图165）

(B) 青藏公路零公里

出格尔木市沿109国道行驶约10公里，一个上书“欢迎进入青藏公路”的牌坊立在公路上方，这就是通常称的“青藏公路零公里”处。沿青藏公路向南便渐渐接近昆仑山，裸露的山体仍然是寸草难生，路旁的荒滩上也有偶尔出现的稀疏草丛。在格尔木至昆仑山一线，裸露的山体地貌不断地在路旁变幻着各种形态和色彩，而青藏公路和青藏铁路就在这魔幻般的世界中向青藏高原延伸。（图166、图167、图168）

都兰 → 格尔木
(约300公里)



图165

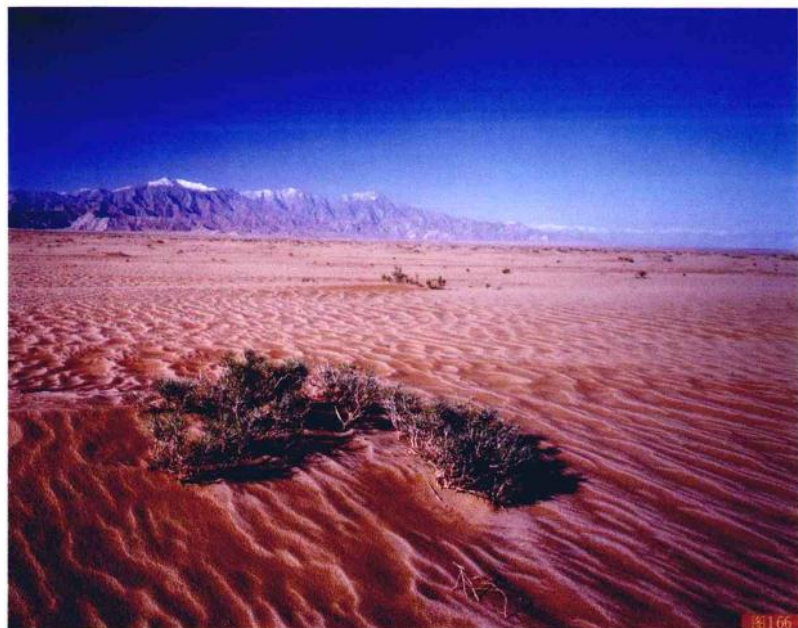


图166



图167



图168

3 Lüyou

旅游贴士

tieshi



交通

► 109国道和315国道分别由东向西横贯柴达木盆地。

► 215国道则从北至南纵穿柴达木盆地，而且路况都非常好。

► 青藏铁路从东向西横穿柴达木盆地后，在格尔木转向南直伸雪域高原。



食宿

德令哈是柴达木北线上最大的城镇，有较多的宾馆可供选择，价格也还适中。

大柴旦仅有两三家宾馆。



餐饮

柴达木南线上可供食宿的地方有茶卡、都兰、香日德，其中茶卡和都兰有少量的宾馆，条件也还过得去。

香日德的住宿只有小旅店。

格尔木是青藏线上仅次于西宁的城市，食宿条件非常好，有众多的宾馆可供选择。较好的宾馆有格尔木饭店、青源宾馆等，另外有许多中型宾馆条件不错，价格也适中。

在德令哈各类餐馆是遍布街面上。

在大柴旦街面上有众多的川、湘菜和清真饭馆。

在柴达木南线可供用餐的以清真饭馆居多。

在香日德用餐饭馆只有路旁的清真饭店。

在格尔木用餐更是南北菜系齐全，十分方便。

来自远古的呼唤

- 横空出世——昆仑山
- 走进西藏
- 高耸的藏北高原
- 天边的圣湖——纳木错

Hengkongchushi —

橫空出世

Kunlunshan

—— 昆仑山



格尔木→昆仑山口
(约150公里)

1 Bei shenhua le de 被神话了的 xiong Zhuang shan mai 雄壮山脉

气势磅礴而又神秘的昆仑山

“横空出世，莽昆仑，阅尽人间春色，飞起玉龙三百万，搅得周天寒彻……”毛泽东的一首诗，给人们展示了气势磅礴而又神秘的昆仑山。昆仑山是我国西部一个由多条山脉组成的巨大山系，它源于中亚的帕米尔高原，由西向东横跨新疆、西藏、青海等省区，长度达2500公里，宽130~200公里，总面积达50多万平方公里，平均海拔5500米。在这个地球上，除了喜马拉雅山系外，再没有别的山能与它比高。昆仑山是青藏高原地貌的基本骨架，由多条东西走向的平行山脉构成，并按地势分西、中、东3段。其西段主要在帕米尔高原一带，西段的主要山口如乌孜别里山口、明铁盖山口、红其拉甫达坂及康西瓦等，均为中国通往阿富汗及巴基斯坦的交通要道。昆仑山中段位于新疆塔里木盆地以南，为新疆和西藏之界山。而昆仑山东段进入青海，形成柴达木盆地与青南高原

间的主体山脉，是青海省重要的自然区划界线，其最高峰在青海、新疆交界处，名为新青峰——布喀达坂峰，海拔6860米，是青海省的最高点。

中华民族神话传说的摇篮

昆仑山不仅在地理位置上十分重要，它在中国传统文化上更有着非常重要的位置。古人尊昆仑山为“万山之宗”、“龙脉之祖”，因而编织出了许多美丽动人的神话传说。妇孺皆知的“嫦娥奔月”、《西游记》、《白蛇传》等都与昆仑山有关，因而昆仑山是产生中华民族神话传说的摇篮。昆仑山是中国历史上的一座名山。中国古老的地理著作《山海经》《禹贡》和《水经注》都不止一次提到它，其中大多记述都带有神奇的色彩。如说它是“天帝的下都”，方圆八百里，高七万尺。又说这里有西王母的瑶池，到处长着结有珍珠和美玉的仙树，而海拔4300米的昆仑河的源头——黑海便是传说中的瑶池。昆仑山还是



众多神话中的仙人们修炼的场所，距黑海不远处便是传说中的姜太公修炼五行大道四十载之地。位于昆仑河北岸的昆仑泉，是昆仑山中最大的不冻泉，传说是西王母用来酿制琼浆玉液的泉水。而常年银装素

裹，山间云雾缭绕，奇峰林立的玉虚峰、玉珠峰，更传说是玉帝两个妹妹的化身。昆仑山在中华民族文化史上有“万山之祖”的显赫地位，是中国的“奥林匹斯山”。

2 Kunlunshan quyue de 昆仑山区域的 zhuyao jingdian 主要景点

● 昆仑山口一带

(A) 昆仑桥

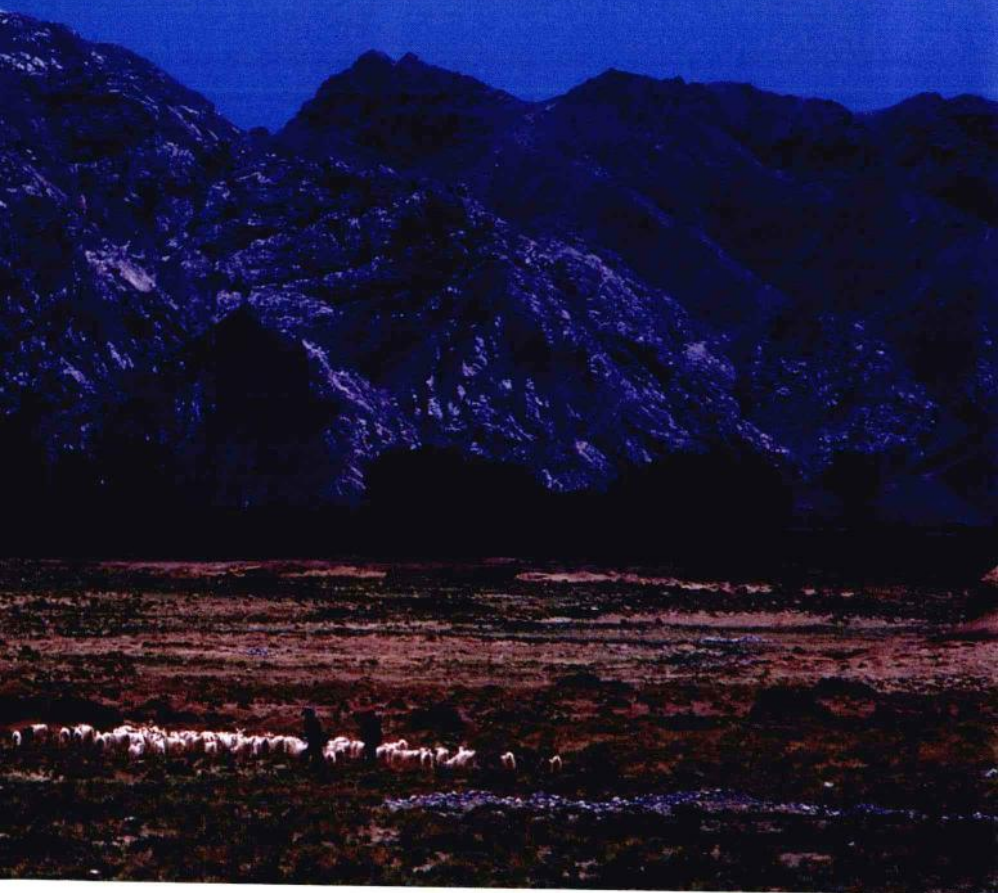
从格尔木沿青藏公路向南约50公里，一座长约20米的水泥桥横跨于深壑之上，此桥名曰“昆仑桥”。昆仑桥之壮观不在大桥本身，而在于桥下的悬崖绝壁和万丈深涧。发源于昆仑山中的格尔木河，从海拔4000多米的高山峡谷奔流而下，滔滔的河水将河谷的千板岩长期冲刷穿凿成了一条深40多米、宽数米的石峡险谷，其中最窄处只有4米左右。昆仑桥两岸，绝壁相对，怪岩嶙峋，谷顶平坦，谷底幽深。站在桥上俯身鸟瞰，只见湍流不息的河水在深邃险峻的幽谷中急湍喧泻，喷涌咆哮，不断地激起层层雪白的浪花，发出阵阵犹如雷鸣般的轰鸣，过此桥就意味着就此进入了昆仑山区域。然而，昆仑山并非神话传说中的那样高耸险峻和奇峰叠嶂，它与我们平常所看的山峦无任何区别，而且光秃裸露的山上几乎没有任何植被。翻越昆仑山的公路也只是沿着一条山谷缓缓而上，毫无惊险刺激可言。（图169）

(B) 西大滩

西大滩是距格尔木约120公里的一重要食宿点，公路西面大片平房组成了昆仑山最大的食宿聚集区。而在公路东侧的河滩对岸则是昆仑山6500米的玉虚峰。玉虚峰相传为玉皇大帝的妹妹玉虚神女



图169



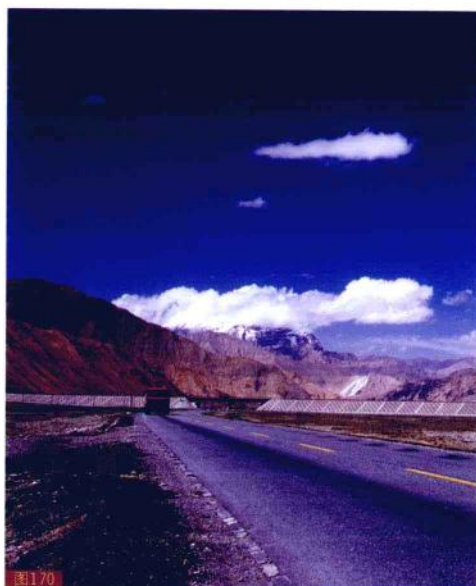


图170

居住的地方。传说，当年玉皇大帝见昆仑山雄伟高大，气势轩昂，景象万千，且离天庭很近，便在昆仑山顶修建了一座轩辕行宫。玉帝的妹妹玉虚得知后，很不服气，说玉帝霸占的地方太多了，不仅占了天上，还要把地上的好地方也据为己有。玉帝没有办法，只好把其中的一座山峰让给了玉虚。玉虚便在这座山峰上为自己修筑一座冰清玉洁、俏丽奇美的行宫，而且经常带着众姐妹到此游玩，所以，这座山峰就叫玉虚峰。在西大滩一带可观赏昆仑山叠峰的山峦和青藏公路及青藏铁路。过西大滩后40公里，海拔4700余米的昆仑山口便出现在面前。（图170、图171）



图171





图172

(C) 昆仑山口

青藏公路横跨的昆仑山口是昆仑山系中一重要山脉——巴颜喀拉山脉的西北端，著名的黄河源就位于巴颜喀拉山的北麓，所以此山是黄河水系与长江水系的分水岭。昆仑山口是一大片平整的台地，不远处的雪山在阳光下泛着银色的寒光，山口的巨大石碑上刻着“昆仑山口”四个大字，石碑的两旁还分别竖立着鲲鹏和麒麟的雕像，作为中国传说神话中的神鸟和神兽耸立于此，给这道被神化了的山脉又增添了几分帝王之气。只可惜该石碑在21世纪初的一场大地震中断成了两截，在断碑的后面现又耸立了一座新碑，在山口石碑的公路对面山坡上又有一片碑林，这些碑林是一些人士为昆仑山的题词。（图172、图173）



图173



(D) 不冻泉

过昆仑山口后便是一望无边的平整荒原，公路一直在这4000多米的荒原上向南延伸，在过山口约20公里后，来到一处叫“不冻泉”的地方，此处是青海省可可西里自然保护区管理局所在地，闻名的可可西里反盗猎活动，就是从这里进入广袤的可可西里无人区的。

在不冻泉附近有一条沙石公路向西延伸，沿此路可经曲麻莱县至青海玉树藏族自治州。

(E) 可可西里

可可西里地区是西藏北部、青海和新疆南部大片高海拔无人区的统称，这里气候严寒、空气稀薄，是人类生命的禁区，但却是野生动物的天堂，在这片渺无人烟的荒原上，生活着大量珍稀的野生动物，主要有藏羚羊、藏野驴和野牦牛等。尤其每至夏初，大批的藏羚羊迁徙于可可西里北部产羔，昆仑山一带更是热闹非凡。由于藏羚羊的绒毛可制成高档披肩，此类披肩在国际市场高达十几万美元一条，有“软黄金”之称。于是在利欲的驱使下，20世纪80年代大批偷猎者进入可可西里地区猎杀藏羚羊，致使其数量锐减。20世纪90年代，青海省治多县工委组织了反盗猎的“野牦牛队”在极其艰苦的条件下与偷猎者展开了顽强的斗争。电影《可可西里》就反映了发生在这片土地上那段感人的历史岁月。后来青海省成立了可可西里自然保护区管理局，全国各地大量的志愿者也来到这里投身于保护野生动物的活动，中国政府也多次在国际上呼吁停止藏羚羊制品的交易。经过多年的努力，反盗猎和保护工作已初见成效，近年来在青藏线上和西藏阿里地区能见到的藏羚羊数量已明显增加。目前横跨昆仑山的青藏公路和铁路都专门修建了供野生动物迁徙的通道，据说在青藏铁路修筑期间，曾经有因为藏羚羊迁徙而停工一周的事例。

(图174)

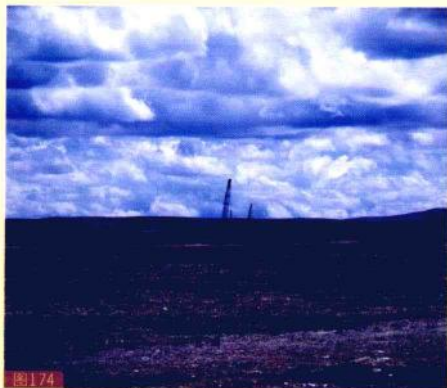
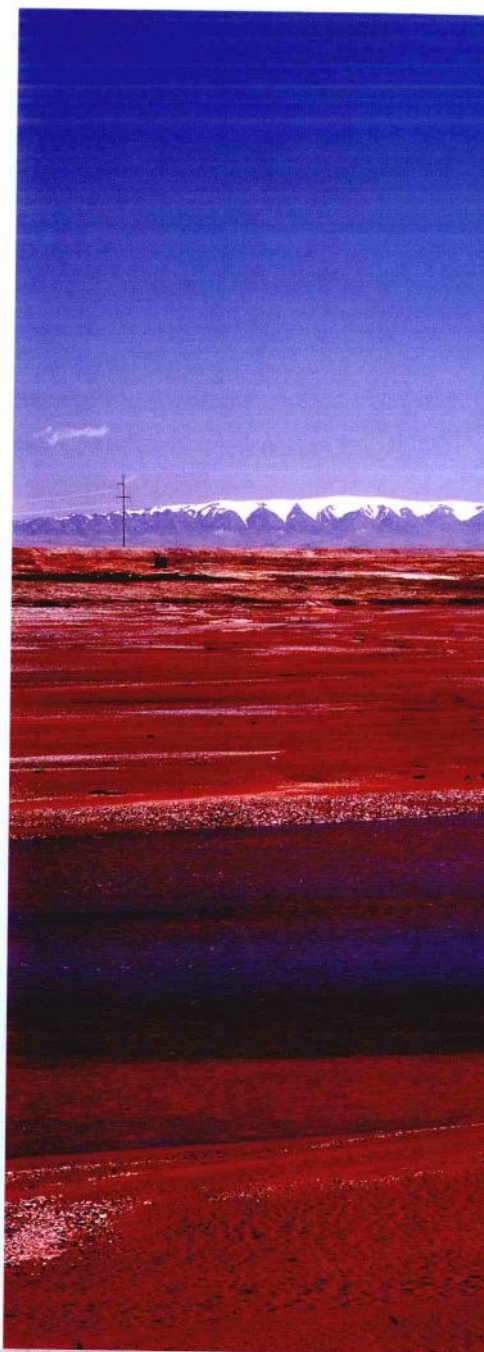
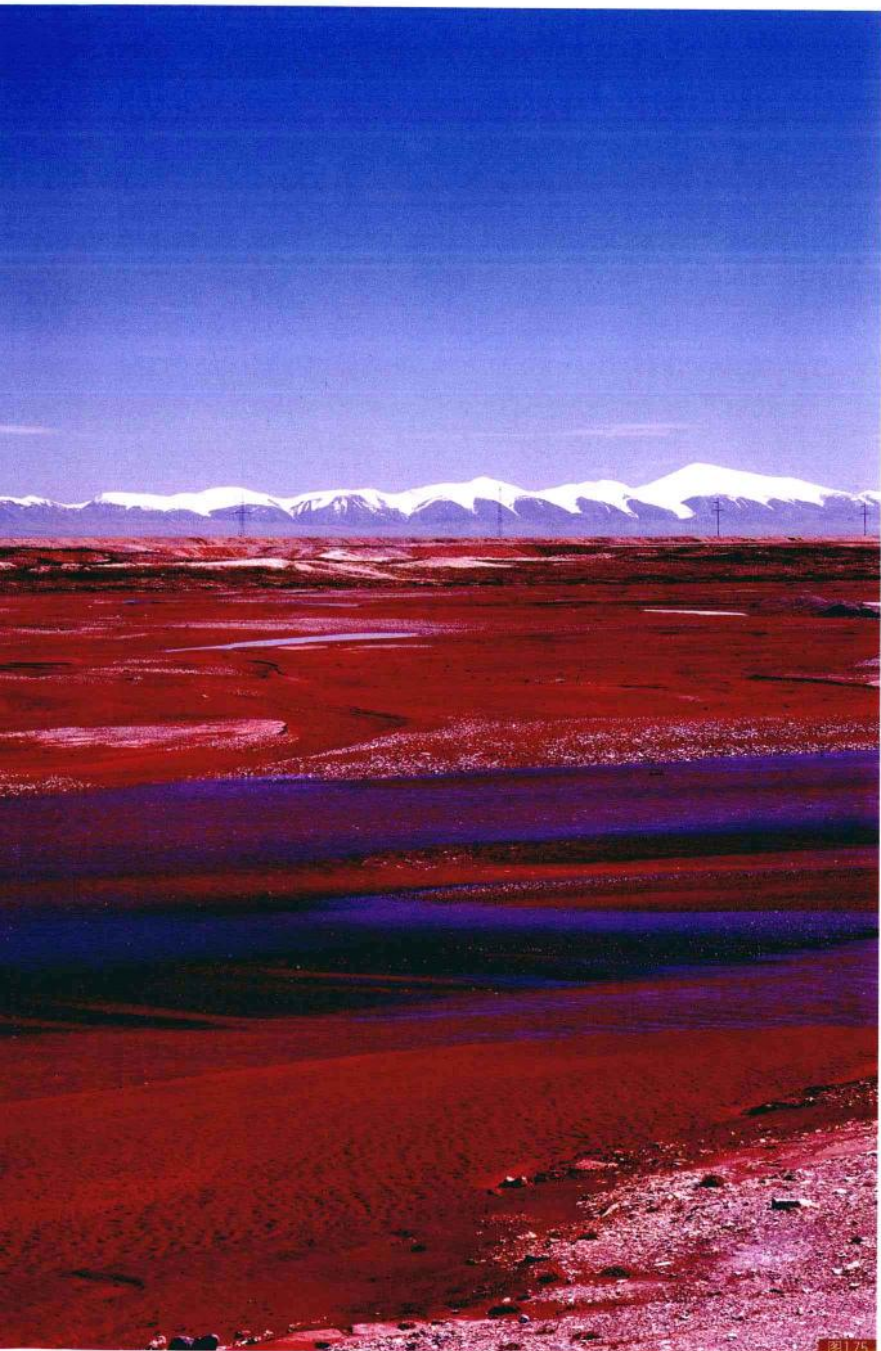


图174

● 五道梁附近

五道梁是青藏公路在昆仑山上的又一重要食宿点，此地除了一个兵站外，还有数十家兼营旅店的饭店。五道梁距昆仑山口约80公里，由于海拔高（4600米），且气候恶劣，人到此地的高原反应特别厉害，故青藏线上有一句顺口溜：“到了五道梁难见爹和娘。”由此可见此地之凶险。五道梁一带也属昆仑山上的高阶平原，除了远处一排泛着银光的雪山外，四周全是长着低矮小草的平整荒原。在未到五道梁之前约10公里处，长江北源楚玛尔河从昆仑山缓缓走来，红色的河滩好似涂在昆仑山上的一笔重重的油彩。而过五道梁之后约20公里处，长江北源的另一支流雅玛尔河又从山凹间滚滚而来。而在昆仑山荒原上觅食的群群牛羊更似这圣山上的精灵。（图175、图176、图177、图178）





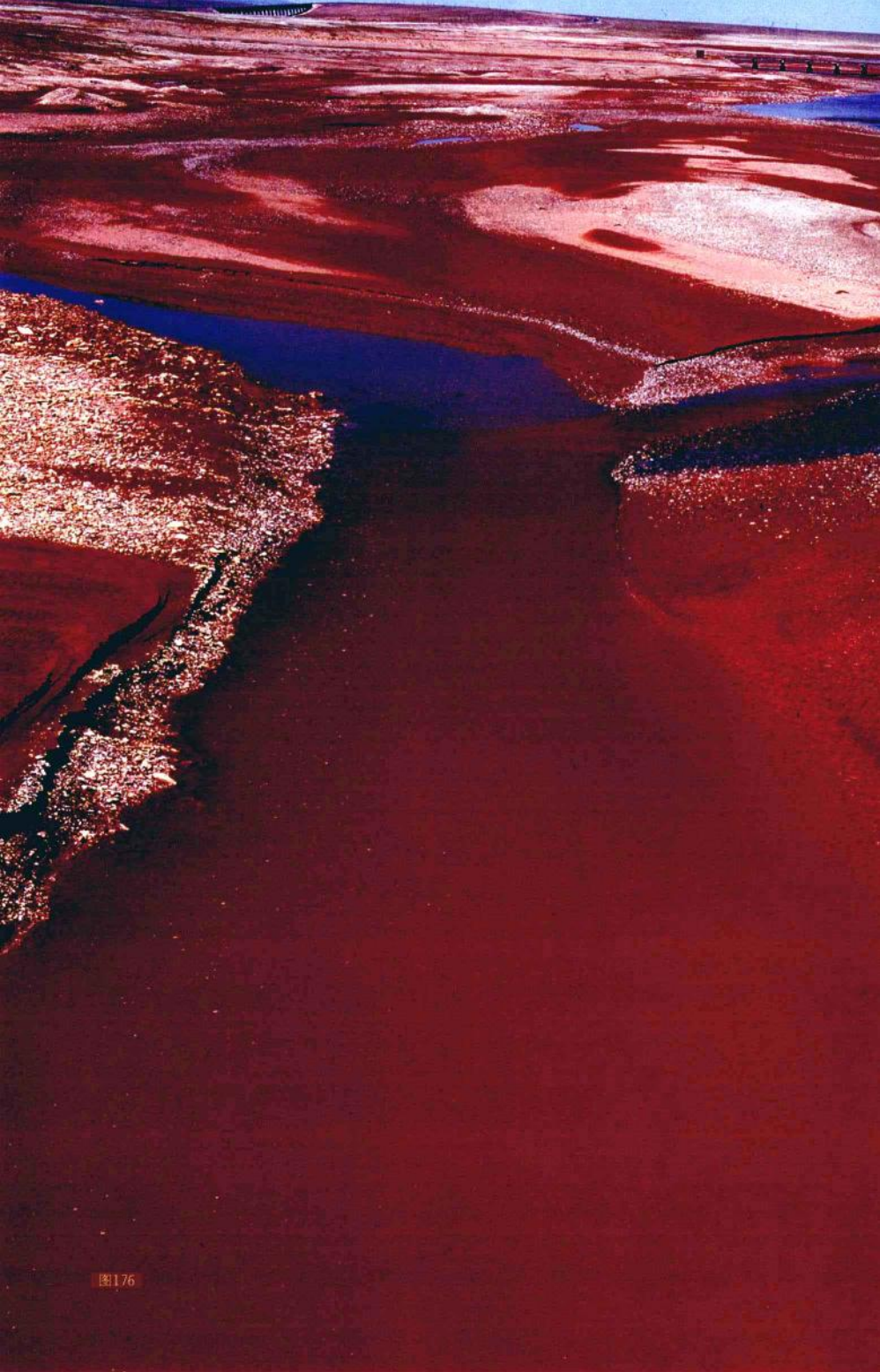


图176





图177



图178

3 Lüyou 旅游贴士 tieshi



交通

► 109国道至北向南跨越昆仑山，自驾车从格尔木至昆仑山口约160公里，路况非常好。但昆仑山上因冻土解冻的原因，路面会出现下凹，故青藏公路每隔几年就会进行大修。

► 在离昆仑山口不远的“不冻泉”附近有一沙土路通往曲麻莱县和玉树藏族自治州外，几乎没有其他岔道。



食宿

昆仑山一带因高寒而无人口聚居，现在的食宿点西大滩和五道梁都是因青藏公路才形成的食宿聚集区。此地除了兵站外，两地都是小旅店和饭店兼营，主要为来往的大货车提供食宿服务。因五道梁海拔太高，故一般情况下，尽量不要在五道梁住宿。



Zoujin

走进

Xizang

西藏





图179

昆仑山口→沱沱河
(约260公里)

1 Dajiang zhi yuan —— 大江之源——唐古拉山 Tanggulashan

来自远古的呼唤

走进西藏

在莽苍的昆仑山上，青藏公路像一条黑色的带子伸向天边，平整的路面不时出现向下的深凹，这就是昆仑山冻土层“翻浆”所致的特殊现象，这也是在青藏铁路修建中急需解决的重大难题。据说现在的青藏铁路在通过严重冻土灾害区时，是将深井打至永久冻土层，然后再浇注钢筋混凝土桥墩，在此基础上架桥越过冻土层。故目前在昆仑山上最长的铁路桥长达11公里，如此浩大的工程只有在国家强盛之

时才有可能办到。当越过昆仑山上最后一个5000米的山口——风火山垭口后，眼前又是大片的荒原，远处一道雪山横在面前，这就是闻名的唐古拉山。（图179）

唐古拉山 ——重要的地理分界线

唐古拉山位于西藏北端，西与喀喇昆仑山脉相连，东南与横断山脉相接，是西藏自治区与青海省的



地理分界线。“唐古拉”为藏语，意为“高原上的山”，又称当拉山或当拉岭，在蒙语中意为“雄鹰飞不过去的高山”。传说当年成吉思汗率领大军欲取道青藏高原进入南亚次大陆，却被唐古拉山挡住了去路。恶劣的气候和高寒缺氧，致使大批人马死亡。所向披靡的成吉思汗，只能望山兴叹，败退而归。

唐古拉山众多江河之源

唐古拉山是在5000米的高原上耸立起来的山脉，山脉高度在6000米左右，最高峰各拉丹冬海拔6621米，两侧山麓高原海拔4600~4800米，因而相对高差仅为1000多米。高寒是唐古拉山永远的特征，连绵起伏的山峦终年积雪

不化，无数的远古冰川纵横奔泻，从古冰川流下的融水形成了多条江河的源头。唐古拉山主峰各拉丹冬下的姜根迪如冰川是长江正源沱沱河的发源地，在它的北麓是长江南源当曲的源头，而在唐古拉山南麓则又发源了怒江和澜沧江。唐古拉山不仅是重要的地理分界线和江河之源，更是中国流水系和外流水系及太平洋水系和印度洋水系的分界线。从唐古拉山以北发源的江河，如长江、黄河横贯华夏大地，最后注入太平洋；而从唐古拉山以南发源的江河，如澜沧江、怒江、雅鲁藏布江等均从中国流经国外，最终进入印度洋。翻越唐古拉山不仅体现着正式进入了雪域高原的西藏，更意味着已从太平洋区域到了印度洋区域。

2 *Tanggulashan quyu de* 唐古拉山区域的景点 *jingdian*

● 长江正源——沱沱河

长江，中国第一大河流，世界第三大河流，全长6300公里，流经中国的11个省、自治区、直辖市，流域面积近200万平方公里，是养育中华民族的母亲河。唐古拉山是中华民族的母亲河——长江的主要发源地，长江源头可分为北源、中源和南源，北源为源于昆仑山的楚玛尔河，中源为源于唐古拉山主峰各拉丹东下的姜根迪如南

支冰川的沱沱河，而南源为源于唐古拉山北麓的当曲。根据河流源头以流量为大、河源为远和居中顺直的划分原则，目前公认沱沱河为长江正源。千百年来，人们看着长江滚滚奔腾入东海，但对于长江源，人们却经历了上千年的艰苦探索。“我住长江头，君住长江尾。日日思君不见君，共饮长江水。此水几时休，此恨何时已。只愿君心似我心，定不负相思意。”这首李之仪的词描述了一对情侣被分隔于长江头和长江尾不得相会的相思之情。此处所指的长江头并非我们现今所在的沱沱河，否则在那个年代将一个弱女子抛在这天寒地冻荒无人烟的沱沱河边，也未免太残酷了吧。战国时期我国第一部地理著作《禹贡》曾对长江、黄河诸水作过记述，有“岷山导江”之说。这里指的岷山是位于嘉陵江上游附近的蹇冢山，即，将嘉陵江当成了长江的源头。此后人们虽认识到金沙江应为长江上游，但对其源头在何处仍不得而知。到了20世纪40年代，人们经过多年的探索，了解到长江源应在青海省的昆仑山一带，但又错误地将它划在巴颜喀拉山南麓。因黄河发源于该山的北麓，于是才有了“江河同源于一山”的谬误。20世纪70年代，经我国科学工作者的艰苦努力，终于探明了长江发源于唐古拉山主峰各拉丹冬雪山下的姜根迪如南支冰川，该冰川形成的沱沱河为长江的正源。

(A) 万里长江第一镇——唐古拉乡

从各拉丹东下的亘古冰川融化的涓涓细流沿沱沱河流淌至青藏公路旁时已初具了大江的雏形，近百米宽的河床被道道水流分割成片片涂滩，因而河面形成多条水道，河岸两旁是广袤无边的荒原，四周看不到一棵树，只有那遍地稀疏低矮的小草在这海拔4500米的高原上展现着它们那顽强的生命力。在空寂的沱沱河畔如今已有一个人气鼎盛的“小镇”，它是长江源头第一个有人类固定聚居的地方，完全可称为“万里长江第一镇”。该镇的正式名称为“青海省格尔木市唐古拉山乡”，是乡政府所在地，这里虽属格尔木市，却距格尔木有400多公里之遥。不过这在青藏高原不足为奇，一个县一个市的管辖范围往往是几百公里，甚至上千公里，你开着车一天也未必能走出一个县的范围。据当地人讲，唐古拉山乡设立于1958年，在此以前，此地只有零星几户牧民在此游牧。那时的沱沱河可真可谓冰冷的荒蛮之地。

(B) 万里长江第一桥

随着青藏公路的修建，沱沱河上架起了第一座桥梁，也进驻了



第一批守桥的部队。在目前横跨沱沱河并被称为“万里长江第一桥”的沱沱河大桥旁，有一座陈旧的水泥石料公路桥还静静地躺在沱沱河上，桥的两端还完整地保留着两座圆形的碉堡，可见当年此桥的重要性。

食宿的服务站

青藏公路通车后，在唐古拉山乡建立了兵站为来往的车辆提供油料和食宿服务，于是共和国的军人就成了这长江源的第一批外来居民。改革开放后，随着西藏经济建设的发展，青藏公路作为内地连接西藏最安全的陆地通道也日益繁忙，青藏公路沿线也像雨后春笋般地出现了无数的饭店、旅店。而沱沱河正处在青海省格尔木市与西藏安多县的中端，过往车辆一般都要在此地食、宿。于是，天南海北的人渐渐来此开设饭店、旅店，古老的长江源也就不可避免地一天天热闹起来了。（图180、图181、图182）

（C）在沱沱河旧大桥观赏落日

从各拉丹东雪峰流淌下来的长江源头水缓缓地由西面漂来，当夕阳西下之时，河面上泛起耀眼的金光。因此黄昏时分在横跨沱沱河的旧大桥上观赏辉煌的长江源落日景象是十分惬意的事。在公路大桥的西面更有青藏铁路大桥横跨沱沱河，巨龙般的列车在落日的辉煌中奔驰在遥远的天路上。在沱沱河大桥北面沿一岔路来到铁路大桥旁，这里有一个高3米的石碑，上面刻有江泽民同志题写的“长江源”三个大字，来往游人必在此留下到过长江源的“证据”。

（图183、图184、图185、图186）

沱沱河海拔约4500米，且天寒风大，故在此活动要缓慢并注意保暖。



图180



图181





● 唐古拉山口附近

(A) 雁石坪

从沱沱河畔至唐古拉山口约200公里，途中在距沱沱河约80公里处有一叫“雁石坪”的乡镇，它在行政区域上属格尔木市唐古拉山乡。雁石坪不仅是青藏线上的重要食宿点，而且还是前往长江源头各拉丹冬的入口。离开雁石坪在距唐古拉山口约40公里处，一大片简陋的房屋又组成了一个食宿聚集点，此地名“温泉”，海拔约4700米，是唐古山区域海拔最高的食宿点。一批来自四川、甘肃、青海等地的人们不畏高原缺氧和高寒的恶劣环境，在此为来往的车辆服务的同时，也在此找到了自身的生存之地。在“温泉”还有一个唐古拉山兵站，这也许是世界上海拔最高的兵站了。“温泉”的四周仍是平整的荒原，一道宽广的河床从唐古拉山口延伸下来，在此地可远眺唐古拉山连绵的雪峰。(图187、图188)



图183



图184



图185





(B) 唐古拉口

青藏公路在过温泉后开始缓慢爬升，当接近山口时坡度开始陡了一些，唐古拉山也没有什么险峻的感觉，当公路转过几个弯来到唐古拉山口时，你甚至不相信已到了海拔5231米的高度。关于唐古拉山口过去也有一些骇人听闻的传说，如两人一同乘车经唐古拉山，到山口时刚才还在说话的同伴突然不做声了，同行者转身一看，同伴已停止了呼吸，类似的传闻使多数人对唐古拉山充满了恐惧。其实，大多数传说均是道听途说，以讹传讹，增加了世人对青藏高原的畏惧。事实上，人的适应性是很强的，当我们在高原上旅行多日后，身体对环境已有所适应，在唐古拉山口这样的高海拔区域，只要不剧烈活动，一般是不会有什么事的。不过在此山口也不要待得太长，拍张纪念照后尽快下山。

沱沱河→唐古拉山口
(约200公里)

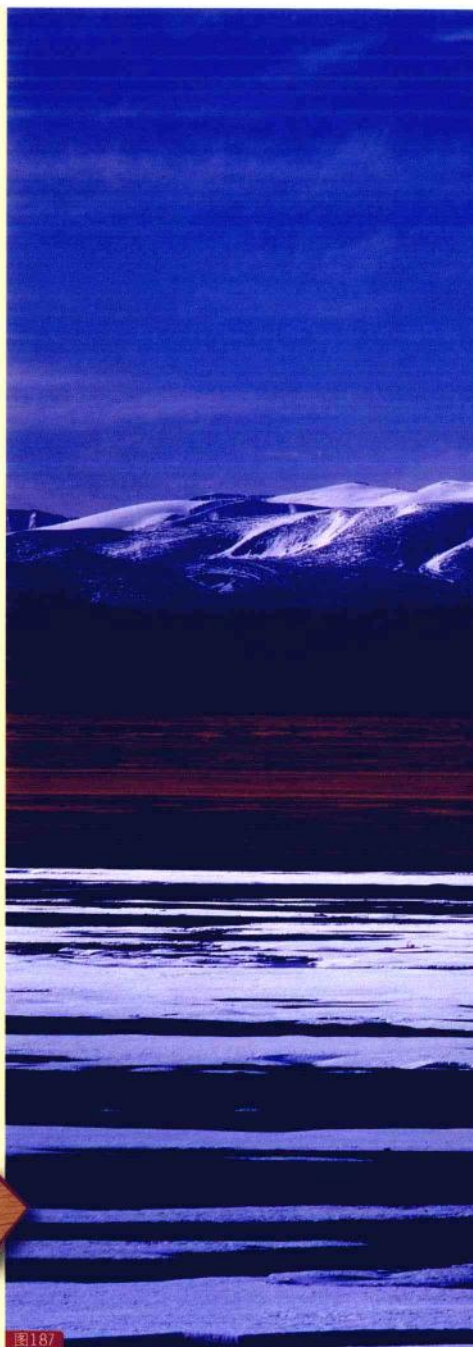


图187







3

Lüyou

旅游贴士

tieshi



交通

109国道从北向南横跨唐古拉山，全程均为路况良好的柏油路面，而青藏铁路更似钢铁巨龙穿越唐古拉山。沿途乡镇除长途客车停靠以外，无专门的营运客车。

自驾车若从格尔木到唐古拉山口约650公里，中途可在五道梁用餐，若想观赏沱沱河的日落和日出景象可宿经沱沱河。



住宿

沱沱河畔的雁石坪是唐古拉山一带较大的食宿点，除了一般旅店外，格尔木中旅还在此有一个沱沱河宾馆，说是宾馆其实就是四人一间的普通间，这也算是当地最高档的住宿了。雁石坪与温泉都是小饭馆兼住宿，只不过雁石坪的饭馆兼住宿要正规一些，条件为多人间和大通铺。



餐饮

在雁石坪，用餐饭馆以清真饭馆居多，也有部分川菜馆，游客可自行选择。



Gaosong de
高耸的 Zangbeigaoyuan
藏北高原





1 Kongji de 空寂的羌塘 Qiangtang

唐古拉山口→安多
(约50公里)

唐古拉山及以南的大片高海拔区域为辽阔的藏北高原，也被称为“羌塘高原”，“羌塘”系藏语“北方高平地”之意。羌塘高原为青藏高原的重要组成部分，范围约指冈底斯—念青唐古拉山脉以北，昆仑山脉以南，南北最宽760公里，东西长约1200公里。面积59.70万平方公里，占青藏高原总面积的1/4，在行政区域上属西藏自治区的那曲与阿里两地区管辖。

羌塘高原在地貌上主要由低山缓丘与湖盆宽谷组成，地形起伏和缓，平均海拔4800米。羌塘高原在地势上从高寒草原带、高寒荒漠草原带、高寒荒漠带等基带往上相继为高山寒漠带、高山永久冰雪带，为青藏高原内海拔最高、高原形态最典型地域。

为世界海拔最高的内陆湖区。但因高原隆起和气候趋干旱，大多数湖泊强烈退缩，湖水矿化度增高而演化为咸水湖或盐湖。

世界第三大自然保护区

羌塘高原气候异常寒冷，年平均温度大多低于0℃，即使在7~9月的暖季，日平均温度也只有5℃。由于生态环境严酷，羌塘大部分地区为荒寂的“无人区”。但辽阔的羌塘高原却是野牦牛、藏野驴、藏羚羊与藏原羚等珍稀野生动物成群栖息场所。为保护生态环境和野生动物而建立的羌塘高原动物自然保护区，面积约25万平方公里，是中国面积最大的自然保护区，也是世界第三大自然保护区。

世界海拔最高的内陆湖

羌塘高原最大的特色是湖泊众多，湖泊面积达2万平方公里，约占中国湖泊总面积的1/4。湖泊分布的海拔高度也位列于世界首位，

西藏“苯教”的发源地

羌塘高原还是西藏本土宗教“苯教”的发源地之一。位于那曲地区尼玛县文部区的达尔果雪山，传说是苯教诸神的聚集处，而达尔



果雪山下的“当惹雍错”又是苯教最为崇拜的神湖，每年到这里转山转湖的信徒络绎不绝。但由于交通和自然条件的限制，要深入羌塘高原腹地很困难，在地图上有一条从安多，经色林错、尼玛、改则、革吉到阿里狮泉河的路，俗称“阿里

大北线”，即301省道。该路横贯整个羌塘高原，但此路有相当长一路段只是一些在荒原上的车辙印，而且安多至色林错这一段路况非常差。建议走大北线，最好从那曲至班戈，再经色林错去尼玛或申扎方向。



图189

2 Zangbeidiqu de 藏北地区的主要景点 zhuyao jingdian

● 唐古拉山峰各拉丹冬

一过唐古拉山口，就在地理意义上正式进入了西藏，在山口以下又是大片的高原草甸，草甸间还散布着无数个小沼泽，在此地还可观赏到唐古拉山主峰各拉丹冬的雄姿。（图189、190）

安多县

从唐古拉山口向南约110公里是西藏那曲地区安多县县城，这也是进入西藏后的第一座县城，安多其藏语意为“末尾或下部”的意



图190

思。安多县城海拔4500米，是藏北重要的交通枢纽，在距县城还有约30公里处有一岔路，这就是有名的通往西藏阿里地区的省道301线，也就是通常说的大北线，从这里可进入羌塘无人区的腹地，不过此路大部分经过荒原和沼泽，路况极差，除每年5~9月通行条件较好外，其他时段最好别去冒险。

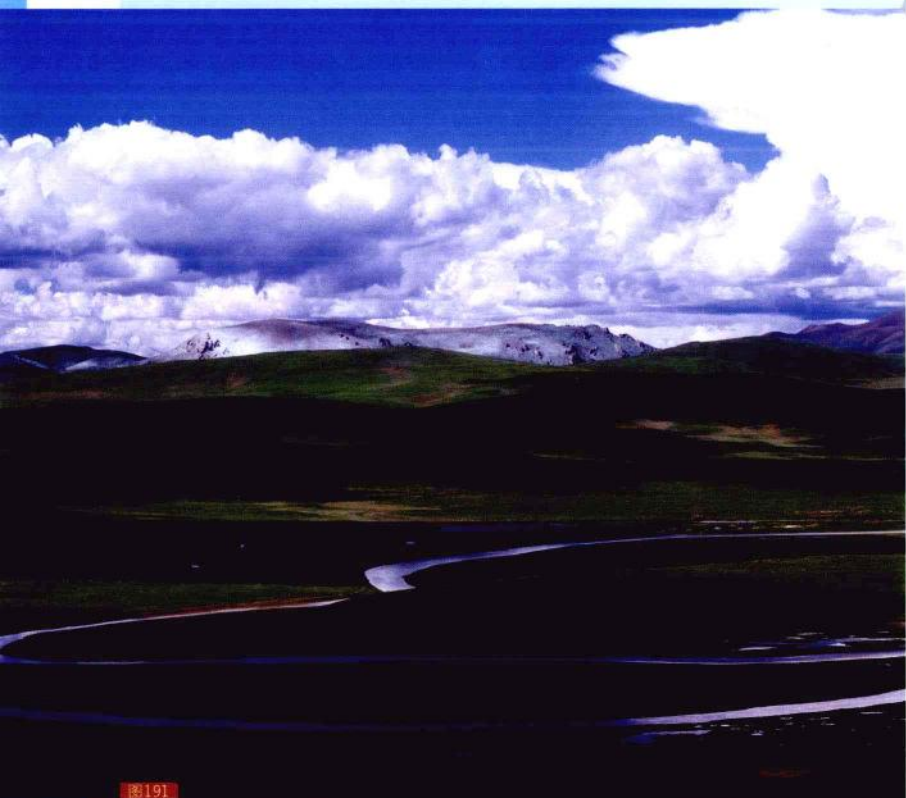


图191



图192

● 申格里贡山

安多县至那曲地区行署所在地约140公里，沿途均是起伏宽阔的草原，在出安多向南约5公里的申格里贡山是安多至那曲间的最高山，海拔4880米，在未到山口处可观赏安多桑曲河谷草原的美丽景色（图191）。**要注意的是申格里贡山靠近安多一侧坡陡弯急，是青藏公路上的险要地段，切不可在弯道上停车！**

● 那曲牧区

藏北高原的那曲一带是西藏的优质牧区之一，那曲地区总面积40多万平方公里，平均海拔4500米以上，是西藏面积最大的地区。那曲是藏语“黑河”之意，黑河是怒江上游，因水色发黑而得名。这条黑色的河流滋润了藏北草原，使之成为西藏重要的畜牧区。这里虽然没有“风吹草低见牛羊”的景色，但青藏高原那特有的短小似“寸头”的“那扎”却是蛋白质含量很高的草类，故在藏北草原常常能遇见成群的牦牛和羊群在绿茵般的草原上缓缓移动。（图192、193）





● 羌塘赛马会

那曲最有特色的活动是每年公历8月10日的“那曲恰青赛马艺术节”，也称“羌塘赛马会”。据传，藏北赛马会从吐蕃赤松德赞时期一直延续至今。

“恰青”是藏语“夏季”的意思。赛马会主会场在那曲镇南的一大片宽阔草地上。赛马会一般要举行七天，其内容有速度赛马、马术表演、射箭、骑马抢夺哈达、拔河等，还有法会、歌舞表演。赛马会期间，那曲各地的牧民带着帐篷，身着艳丽的民族服装，佩戴各式玲珑精致的饰品从几百公里外汇集那曲。这时是探访藏北民俗的最佳时机。尤其妇女装饰更反映了这里的民俗，因牧民比富裕的方式就是看这几天女人身上的服饰，有的妇女身上的装饰物价值高达几十万元。

在过那曲镇向当雄方向50公里处，公路左侧的草原辽阔且有起伏，草原中不时出现一个个湖泊，这一段是藏北草原最漂亮的区域之一。（图194、图195、图196）

安多 → 那曲
(约140公里)

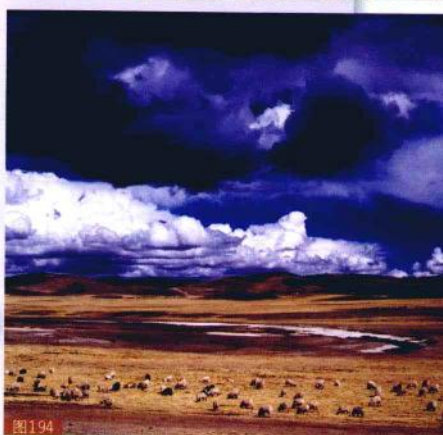


图194



图195



图196



图197



图198

● 藏北八塔

从那曲至当雄有160公里，也是柏油路面。在距当雄约40公里处有一山梁，名“九子拉山古”，山口处有一大片经幡，在附近的草坡上有基座相连的八座白塔，塔下堆满了玛尼石，摆放着许多牛头，这就是有名的藏北八塔。此塔据说是格萨尔王为其征战而降亡的大将夏巴所建，至今到了藏历每月的十五、三十日，藏族群众从四面八方来此转塔，祈祷英雄在天之灵，保佑他们平安、风调雨顺。（图197、图198）

● 班戈的巴木错

从那曲以北约20公里处转向通往班戈县的县道，沿途均是起伏的草原和成片的高原湿地，其间还经过几个较大的高原湖泊，其中距班戈约60公里处的巴木错景色尤为漂亮。该湖对面远远的是念青唐古拉山的雪峰，近处的湖畔是广阔的牧场，湖边大片的沼泽湿地更为这美丽的湖泊增添了不少情趣。（图199、图200）



● 色林错——中国第三大咸水湖

位于班戈县以北约50公里的色林错是西藏第二大湖泊及中国第三大咸水湖，湖面面积1640平方公里，在西藏仅次于纳木错。湖面海拔4530米，最深处超过33米。色林错在藏语意为“威光映复的魔鬼湖”。在藏族的传说中，色林是以前居住在拉萨西面堆龙德庆的大魔鬼，他每天要贪婪地吞噬千万生灵，包括人和所有的禽兽，对他的淫威，谁都束手无策。在一个雷雨过后的良辰，一路降妖除魔的莲花生大师终于找到了色林，色林怎么是大师的对手呢？于是在莲花生大师的紧追下，色林逃到岗尼羌塘南面的一面浩瀚浑浊的大湖里，大师命令色林永远不得离开此湖，在湖中虔诚忏悔，不许残害水族，并把这个大湖命名为“色林堆错”，意为“色林魔鬼湖”。



图199



图200

3 Lüyou

旅游贴士 tieshi



交通

► 藏北高原除109国道横贯其中外，还有从安多经羌塘腹地至狮泉河的301省道，从那曲至班戈的县道以及班戈至纳木错的县道和从那曲至昌都的317国道等。

► 109国道是宽敞平直的柏油路，班戈至纳木错全程约100公里，也为柏油路面，其他的道路几乎都是荒原上开出的简易土路。

► 那曲是藏北的交通枢纽，青藏公路、黑昌（那曲至昌都）公路在

此相汇。

► 因藏北的地质条件和恶劣的气候，除青藏公路外，其他路段的等级和条件都很差。

► 从那曲发往下辖各地的班车除青藏线上的外，每周只有一两次，行车时间无法保证，若到了雨季，连发车的准日子都没有。



食宿

● 安多县城距青藏公路约500米，县城内住宿条件最好的是县政



府招待所，另还有电信招待所和安多宾馆。

● 在青藏公路上有很多饭馆兼旅店，房间均为两人间至多人间，主要接待过往的货车。用餐以川菜馆为主，也有部分清真饭馆。

● 班戈地处偏隅，小小的县城只有一条街道，城边有一加油站。整座县城最好的住宿为“天湖宾馆”，有带卫生间的两人间，但无洗澡的热水。

● 那曲镇海拔4500米，气候寒冷，即使在夏季也要穿毛衣，冬季气温均在零下20℃。那曲镇最高档的三星级宾馆是羌塘信苑酒店，那曲饭店是比较悠久的历史，另还有一些中低档宾馆。



餐饮

在安多县用餐以川菜馆为主，也有部分清真饭馆。

在班戈用餐在天湖宾馆旁边有一个全县最大的餐馆，除此之外，整个县城还有几个小旅店和小餐馆。

那曲的餐馆主要集中在青藏公路穿越那曲城区的公路两旁和那曲饭店附近，以川菜为主。



土特产

那曲虫草是虫草中品质最好者，每年的5~6月为虫草采集的旺季。另外，夏季草原上的蘑菇也是菌中上品。



Tianbian de shenghu ——

天边的圣湖

Namucuo

——纳木错



那曲→纳木错
(约200公里)

1

Zuimei de 最美的圣湖 Shenghu

纳木错位于藏北的当雄县和班戈县之间，湖面海拔4718米，面积约1940平方公里，是世界上海拔最高的大湖，也是西藏最大的咸水湖，其藏语意为“天湖”。纳木错是在距今200万年以前的地壳构造运动陷落的基础上，再加上冰川活动所形成的。早期的纳木错海拔较低，气候温和，水面宽广，犹如碧波万顷的大海。后来随着地壳的变化不断升高，气候也日益干燥，湖水来源减少，湖面也就大大缩小了。目前纳木错的水源主要是天然降水和周围雪山冰川融化之水。

纳木错 ——西藏三大圣湖之一

作为西藏三大圣湖之一的纳木错是重要的宗教“圣地”。常有“上冈底斯为胜乐金刚之身所在地，其中纳木错是胜乐金刚之语所在地，下扎日为胜乐金刚之意所在地”的说法，可见纳木错在藏传佛教中的重要地位。相传在别处修行一百年才能成佛的话，在这里修行弹指间即

可修成。因此，自古以来无数藏传佛教高僧在此修行，给纳木错留下了许多神秘的传说和至今令信徒们顶礼膜拜的“圣迹”。因此，**纳木错与浪卡子县的羊卓雍错和阿里地区普兰县的玛旁雍错并称西藏的三大“圣湖”**。从审美的角度来看，纳木错也是三大圣湖中景色最美的地方。

前往纳木错须从当雄县向西并翻越海拔5200米的纳根山口，全程约60公里。从当雄县城转向通往纳木错的旅游公路穿过一片广阔的草原，即到纳根山下。从当雄县城至海拔5150米的纳根山口为22公里，在纳根山口，纳木错那湛蓝发亮的湖面已呈现在眼前。不过不要以为圣湖抬脚即到，此地离目的地“扎西岛”还有40公里的路程，需下山后在湖边绕很大一个弯才能到达。2002年以前，从当雄到扎西岛的道路非常难走，纳根山谷里的傍山路既险又窄，且向外倾斜。下山后又是一片泥泞沼泽，常有车辆陷在此挣扎。湖边的草原上也几乎没有路，也无任何标志，唯一可参照的是前面车辆留下的车辙印。而且只



要下一场雨，前车走过的路就有可能是陷阱，因此误入湖岔或陷入沼泽是常有的事。过去从当雄到扎西岛越野车要走5~6个小时，而且夜间断然不敢走此路。2002年以后，当雄至纳木错修筑了一条宽敞的旅游公路，2005年后又铺成了柏油路，现在从当雄至纳木错行驶时间只需一个小时。

扎西岛是纳木错五个半岛中最大的一个，面积约10平方公里，是观赏纳木错景色最佳的地方，也是整个纳木错唯一建有接待设施的景点。扎西岛由礁石和大量的溶洞组成，岛上还耸立着许多大石柱，此种地貌结构在青藏高原都实属罕

见，但也证明了纳木错地壳变动和湖床变迁的历史。踏上扎西岛，眼前是一道弧形的湖岸线，透过碧波万顷的湖面，海拔7162米的念青唐古拉山主峰犹如身着冰雪盔甲的武士耸立在蓝天下。在西藏，几乎所有的雪山湖泊都是有生命的神灵，若雪山和湖泊在一起，则雪山为男神而湖泊为女神。毫无疑问，念青唐古拉山为勇猛的男神（念青唐拉），而纳木错则是一位温柔的女神（纳木错琼姆），他们是一对恩爱的夫妻。念青唐古拉山的雪山冰川是纳木错源源不断的水源，而纳木错则滋润着四周辽阔的大地，使念青唐古拉山更加生机勃勃。

2 Namucuo de zhuyao 纳木错的主要景点 *jingdian*

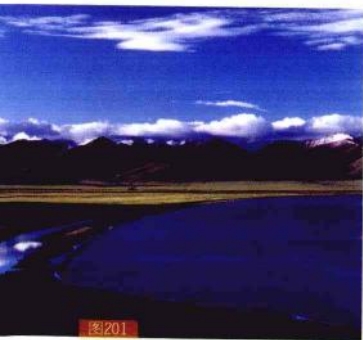


图20

在纳木错的景观非常丰富，既有风光、地貌，也有人文景观。观赏纳木错风光应是清晨和傍晚。当清晨一道金色的阳光射到念青唐古拉山的雪峰上，银白色的雪山顿时变得金黄，弧形的湖岸线光影交错，一片片白云好似吉祥的哈达从湖面升起，飘向雄伟的念青唐古拉山，飘向蔚蓝的天际。纳木错的景色之美最突出的是云彩和光影的奇特变

化，一天之中可经历多种气候。不同的条件形成不同的景观，其变化无穷，令人惊叹不已。尤其在傍晚时分，可能突然从云缝中透出一道金色的阳光，刹那间将湖岸和雪山染得通红，纳木错的晚霞非常漂亮，当太阳从湖面落下后，天空红霞似火，湖面泛起层层金红的鳞波，此时好像整个天地都在熊熊燃烧。（图201、202、203）

● 扎西岛山上

在扎西岛中央有一座小山包，上得此山，整个纳木错尽收眼底，南面一道美丽的湖岸将扎西岛与念青唐古拉山连在一起，湖边是一片辽阔的草原，夏季一片翠绿，秋日遍地金黄，碧蓝的湖水映衬着对面峻峭的雪山。西面烟波浩渺，水天一色。北面又是一道美丽的湖湾，远远的天边是一排泛着银光的雪山，可以说在此山上四周皆是美景。虽然此山包的垂直高度只有几十米，但因此地的海拔高度已近4800米，所以要爬上去也并非容易。现当地藏民在此经营骑马业务，可骑马上山，因山上风很大，上山应带上御寒衣物。（图204、205、206、207、208）

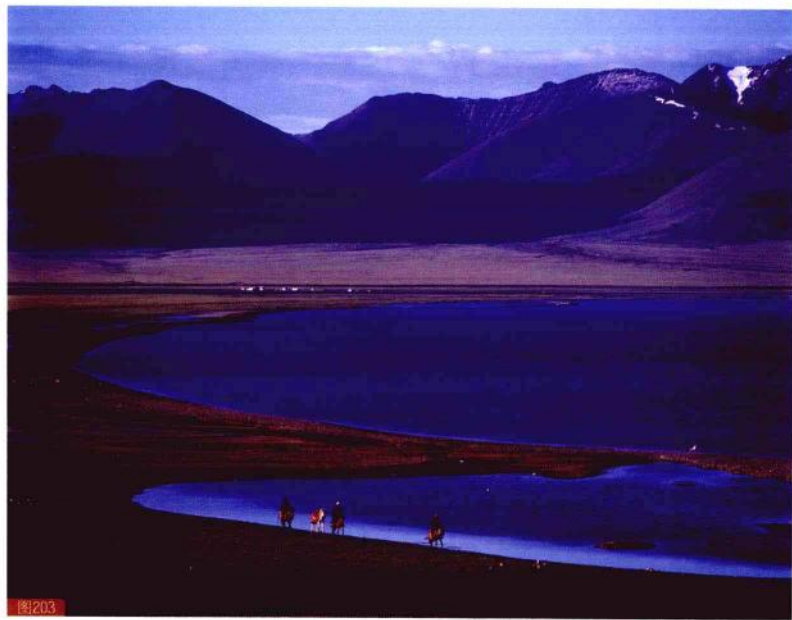


图203



图202

● 纳木错的冰湖

在纳木错任何季节都能拍到满意的作品。夏季湖边的草原到处翠绿，扎西岛的岩石边、山崖下开满了黄色的小花。秋天则草原一片金黄，念青唐古拉山的雪线几乎和湛蓝的湖水相连。而每年的4~5月，湖面融化的冰块被湖水推向岸边形成1~2米高的冰墙，白色的冰与蓝色的湖水在高原的阳光照射下闪闪发亮，此时的感觉好像不是在青藏高原，而是在北极或南极似的。（图209、210）

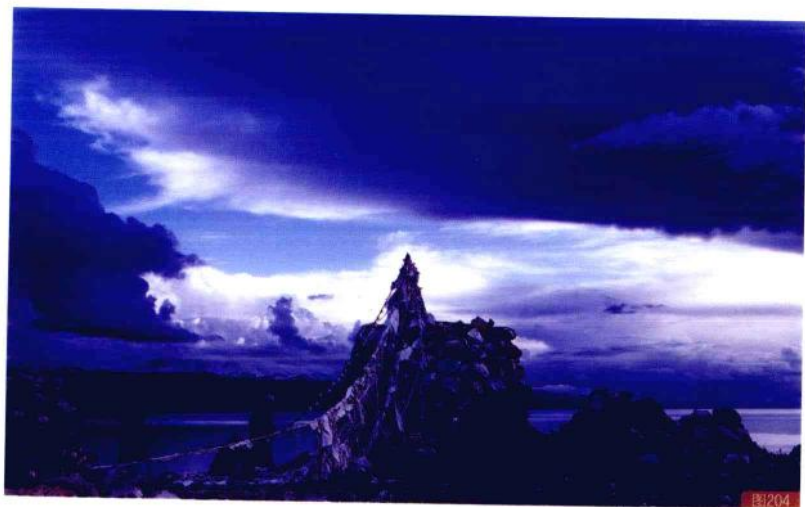


图204



图205



图206

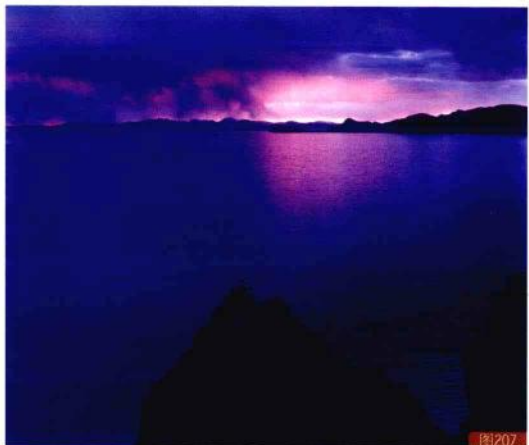


图207

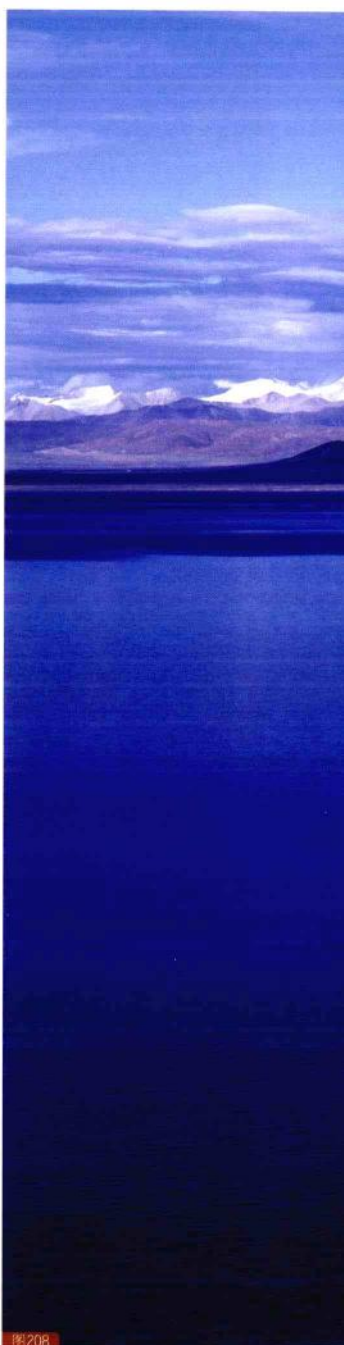


图208





图209



图210

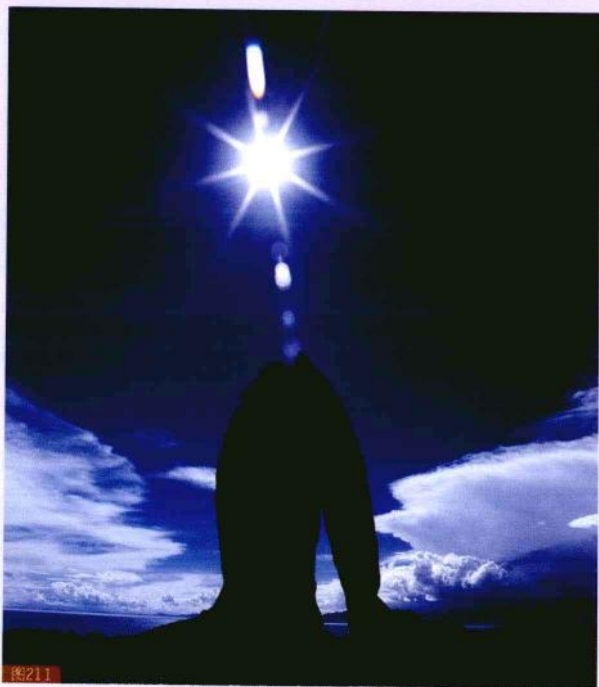
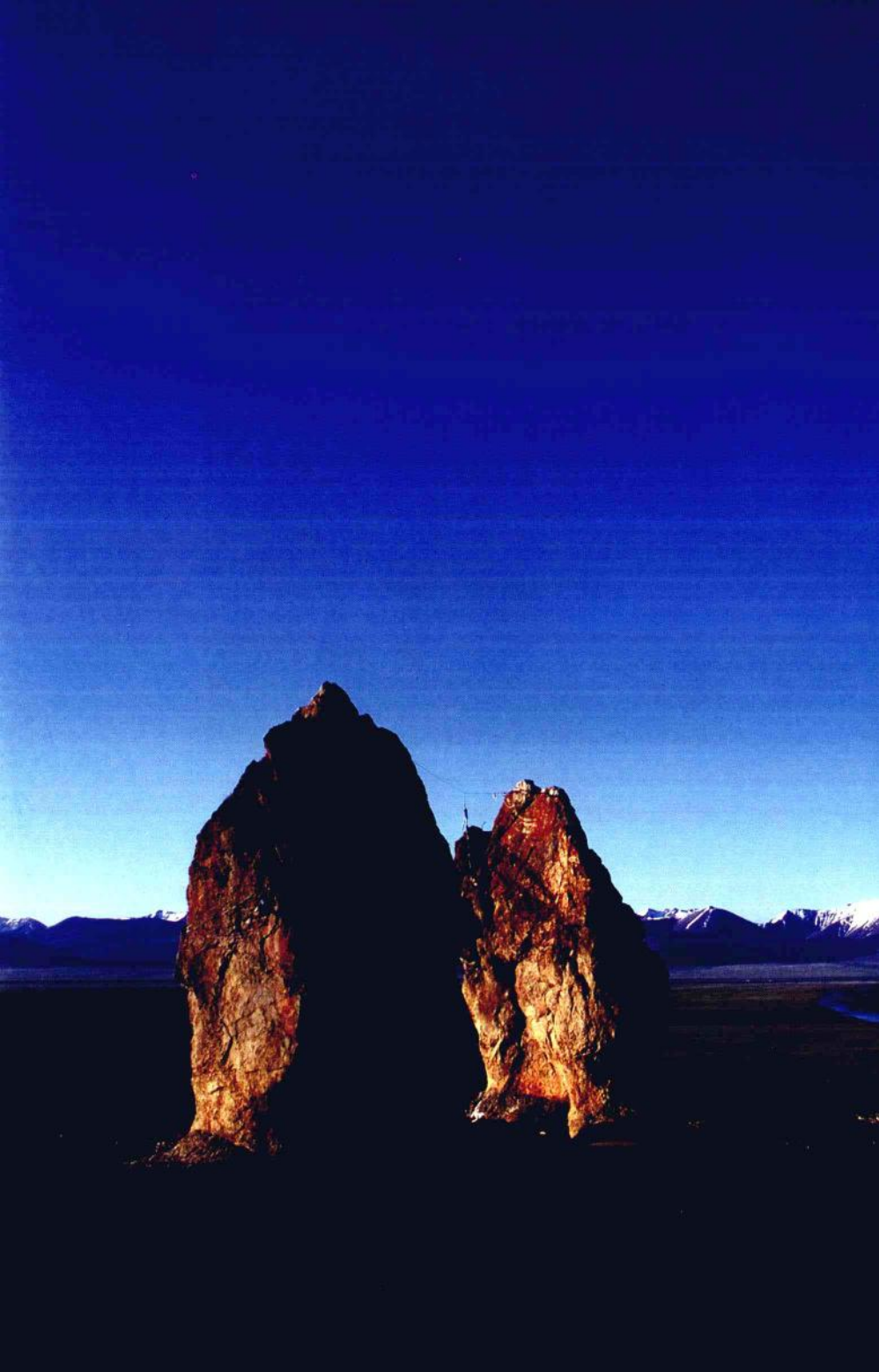


图211

● 纳木错的石柱和溶洞

扎西岛的大石柱和溶洞也是极有特色的景观。一上扎西岛，首先映入眼帘的是两个并行的大石柱，人称“天门石”，也被佛教信徒称为“守门怒神父母像”，这两个巨石也是纳木错的象征。在扎西岛的西端有两个巨石好似佛手呈合掌状，被称为“胜乐金刚父母像”。在距此巨石北面不远处还有一独立巨石擎天而立，被称为“莲花生净水瓶”。纳木错还有众多的溶洞，溶洞内岩石的不同色块可拍摄成各种抽象图案的优美画面。在纳木错的溶洞中还绘有两千多年前的岩画，其主要内容为各种动物和狩猎情景等。据考证，此地岩画为西藏发现的史前最早的岩画之一。（图211、212、213、214、215）

扎西岛上有当地著名的扎西寺，还有一些僧侣和尼姑在岛上的岩洞中修行，他们对人都很友善，不过要拍照最好先征得同意，并准备一些小礼物。纳木错的湖四周还有很多寺庙，但因道路不便不必都去，在扎西岛已能充分反映纳木错的自然风光和人文景观。



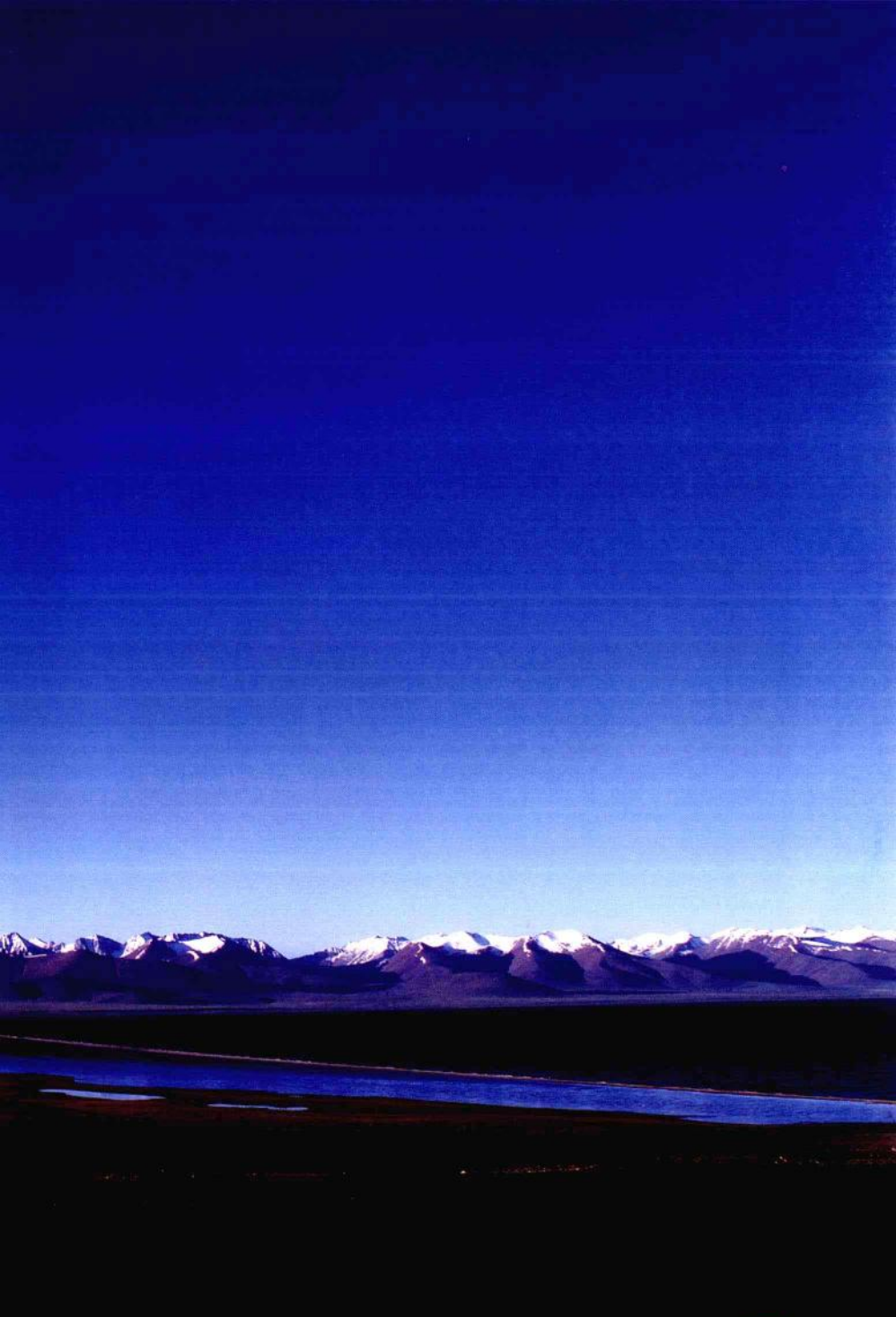
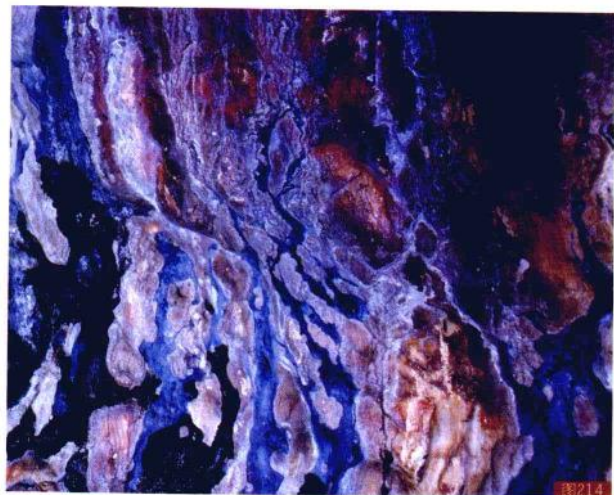




图213

● 羊年大转湖

纳木错作为“圣湖”，12年有一次“羊年大转湖”的盛况。传说公元12世纪末，藏传佛教噶举派高僧曾到纳木错习密宗要法，并认为此地是胜乐金刚的道场，始创羊年环绕纳木错转湖之举。相传凡到羊年，诸佛、菩萨、护法神均集合在纳木错设坛大兴法会。若



此时前往朝拜、念经一次，胜过平时十万次，转湖一周相当于平时转十三周。所以，每到羊年，僧侣、信徒们长途跋涉，虔诚地来到纳木错转湖。在藏历四月十五日，此活动达到高潮。2003年羊年之际，笔者曾于五月、六月多次到纳木错拍摄转湖，在藏历四月十五日这一天，来扎西岛转湖的人高达四、五万人，整个扎西岛人潮滚滚，盛况空前。（图216、217、218、219、220、221、222）



图216



图217



图218



图219





图220





图221

纳木错 → 当雄
(约60公里)

3 Lüyou

旅游贴士

tieshi



交通

► 自驾车前往纳木错最方便的线路是从当雄县城旁的旅游公路进去，全程60公里，均为路况良好的柏油路，不过海拔5200米的拉根山口在冬、春、秋季易积雪而通行困难。

► 若从藏北高原腹地过来，可从班戈县至纳木错，路况为较窄的柏油路，全程约100公里。



住宿

扎西岛上建有简易木板房和帐篷的招待所，条件稍好的有扎西岛宾馆。

在夏季的旅游旺季，最好早一点进扎西岛安顿好住宿，以免来晚了没有睡觉的地方。

因纳木错海拔较高，又地处藏北高原，是整个西藏自治区高原反应最严重的地方之一。所以一定要注意保暖，千万不可感冒。一般四五月要穿羽绒服、防寒服、毛裤等，七八月也需穿毛衣和秋裤。各种药品是必备的，若有头痛等感觉，马上吃感冒药和消炎药。夜晚睡不好觉是很正常的现象，千万不可惊慌。另外，纳木错的湖水中矿物含量过高，不宜饮用，最好多带些矿泉水进去。

当雄县城有较完善的接待设施，较好的宾馆有金珠宾馆、白玛宾馆和念青唐古拉宾馆，另有一些小宾馆和招待所。

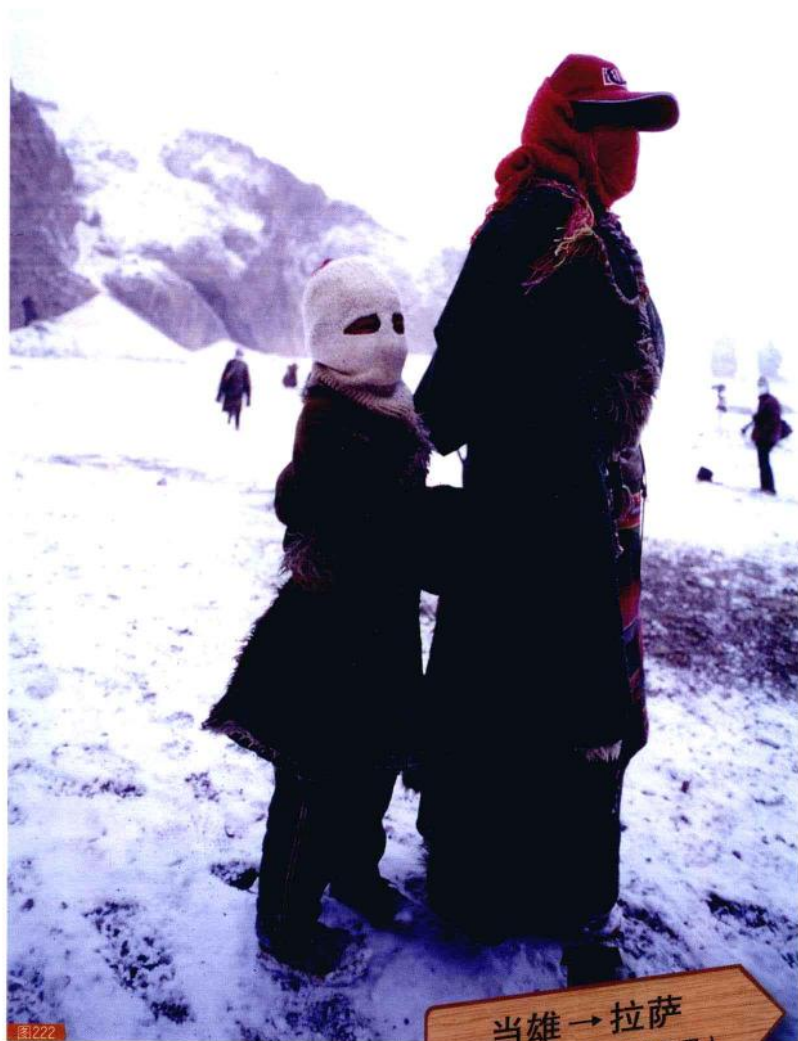


图222

当雄→拉萨
(约170公里)



餐饮

在扎西岛用餐条件很差而且很贵，所以自备方便食品是比较好的方法。

在当雄县，餐馆主要集中在通过县城的青藏公路旁，一般以川菜饭馆为主，另有一些清真饭馆。

过当雄后不久，
在一处海拔4700余米的山口上，
海拔7162米的念青唐古拉山主峰又一次出现在身
旁。过此山口后海拔一路降低，
当经过西藏著名的地热区——羊八井后，
青藏公路离开了平坦的高海拔草原，
进入了一道狭窄的峡谷。穿出峡谷，
宽阔的拉萨河谷平原呈现在眼前，
雪域高原圣城——拉萨
即将出现在不远的前方。（图223）

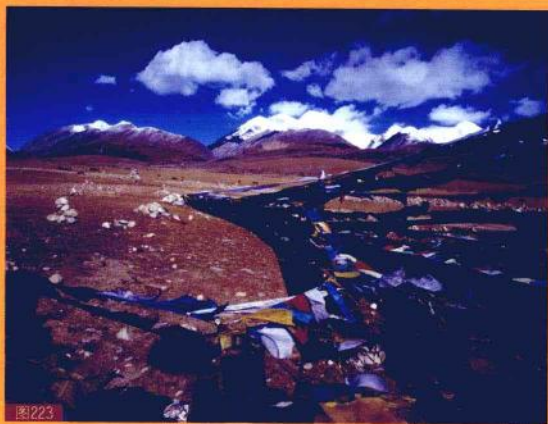


图223

青藏线旅游线路上的

主要食宿点

1. 水磨古镇

福利大酒店	电话	0837-6252388
山水人家	电话	0837-6331999
红山茶客栈	电话	13111806697
羌城宾馆	电话	15108161416

2. 米亚罗

川西林业宾馆	电话	0837-6831637
格桑宾馆	电话	0837-6831166

3. 马尔康

澜峰大酒店	电话	0837-6666878
美谷酒店	电话	0837-2826666
天和宾馆	电话	0837-2826222
商务宾馆	电话	0837-2831812

4. 金川

玉龙酒店	电话	0837-2523388
金川大酒店	电话	0837-2512888

5. 阿坝

年保玉则大酒店	电话	0837-2482336
神山宾馆	电话	0837-2486689
珠峰宾馆	电话	0837-8986667
新兴饭店	电话	0837-2481898

6. 红原

红原宾馆(成都销售部)	电话	028-87679494
红贸宾馆	电话	0837-2662044
唐古拉宾馆	电话	0837-2668835
瓦切草原鱼庄	电话	0837-2669003

7. 九寨沟

九鑫山庄	电话	0837-7739588
磨坊大酒店	电话	0837-7736333
九龙宾馆	电话	0837-7734567

蜀电宾馆	电话	0837-7734998
九寨沟宾馆	电话	0837-7734023
棠中大酒店	电话	0837-7734333

8. 川主寺

川主国际酒店	电话	0837-7242333
岷源山庄	电话	0837-7742238
川龙山庄	电话	0837-7242265

9. 若尔盖

若尔盖宾馆	电话	0837-2298234
多哈多宾馆	电话	0837-2292688

10. 甘南

香巴拉大酒店	电话	0941-8213222
桃源大酒店	电话	0941-8223366
甘南饭店	电话	0941-8213373
交通宾馆	电话	0941-8223100

11. 临夏

临夏饭店	电话	0930-6233888
海河大厦	电话	0930-6235100

12. 青海湖

鸟岛宾馆	电话	0971-8223223
黑马河招待所	电话	13007742687

13. 格尔木

格尔木宾馆	电话	0979-8412068
飞天宾馆	电话	0979-7212488

14. 沱沱河

江源雪山	电话	0979-7220620
沱沱河宾馆	电话	0979-8441599

15. 那曲

那曲饭店	电话	0896-3821898
欧丹宾馆	电话	0896-3821990

16. 当雄

白玛宾馆	电话	0891-6112098
念青唐古拉宾馆	电话	0891-6112086