

华夏热线游丛书

走进青海

颜京宁 编著



机械工业出版社

目 录

第一章 挎起背包走青海

鸟瞰青海.....	员
相识青海 综合概述雪.....	员
相识青海 自然环境雪.....	圆
历史沿革	圆
地理位置	猿
行政区划	缘
气候特点	缘
人文风貌	员
相伴青海 旅游指南雪.....	员
旅游资源	员
交通状况	苑
住宿条件	怨
风味餐饮	圆
配套设施	圆
出行提示	圆
推荐线路	圆

第二章 西宁之游

相识西宁 综合概述雪.....	猿
相识西宁 自然环境雪.....	猿
历史沿革	猿
地理位置	猿

行政区划	猿
气候特点	猿
人文风貌	猿
相伴西宁 旅游指南雪.....	猿
旅游资源	猿
交通状况	猿
住宿条件	猿
风味餐饮	猿
配套设施	猿
出行提示	猿
推荐线路	猿
走遍西宁 景区景点雪.....	猿
西宁	猿
湟水及三川河	猿
东关清真大寺★★★	源
北禅寺	源
人民公园	源
大什字	源
大通·桥头	源
老爷山和娘娘山	源

第三章 海东之游

相识海东 综合概述雪.....	源
相识海东 自然环境雪.....	源
历史沿革	源

IV 目录

地理位置	源
行政区划	源
气候特点	源
人文风貌	源
相伴海东 旅游指南雪	源
旅游资源	源
交通状况	源
住宿条件	源
风味餐饮	源
配套设施	源
出行提示	源
推荐线路	源
走遍海东 景区景点雪 ...	源
海东·平安	源
湟源·城关	源
湟中·鲁沙尔	源
塔尔寺★★★★	源
乐都·碾伯	源
瞿昙寺	源
民和·上川口	源
三川	源
丹阳古城和临进关	源
互助·威远	源
北山林场★★★★	源
五峰寺	源
南门峡	源
化隆·巴燕	源
循化·积石	源
街子清真寺	源
十世班禅故居★★★★	源
文都寺	源
孟达天池★★★★	源

第四章 海北之游

相识海北 综合概述雪	源
相知海北 自然环境雪	源
历史沿革	源
地理位置	源
行政区划	源
气候特点	源
人文风貌	源
相伴海北 旅游指南雪	源
旅游资源	源
交通状况	源
住宿条件	源
风味餐饮	源
配套设施	源
出行提示	源
推荐线路	源
走遍海北 景区景点雪	源
海北·西海	源
海晏·三角城	源
金银滩	源
西海郡故城址★★★★	源
刚察·沙柳河	源
鸟岛★★★★	源
大通山和大通河	源
祁连·八宝	源
祁连山★★★★	源
祁连南山	源
托来山·牛心山	源
弱水·黑河·八宝河	源

祁连鹿场	愿猿
门源·浩门	愿猿
玉隆滩	愿源
仙米寺	愿源
达坂山和冷龙岭	愿缘

第五章 海南之游

相识海南 综合概述雪	愿远
相知海南 自然环境雪	愿苑
历史沿革	愿苑
地理位置	愿愿
行政区划	愿愿
气候特点	愿愿
人文风貌	愿愿
相伴海南 旅游指南雪	愿园
旅游资源	愿园
交通状况	愿园
住宿条件	愿园
风味餐饮	愿猿
配套设施	愿猿
出行提示	愿猿
推荐线路	愿源
走遍海南 景区景点雪	愿缘
海南·共和·恰卜恰	愿缘
青海湖★★★★	愿缘
日月山★★★	愿远
倒淌河★★★	愿苑
青藏公路和青康公路	愿愿
海心山★★★★	愿愿
青海南山及橡皮山	愿园
龙羊峡水电站★★★	愿园

兴海·子科滩	愿园
鄂拉山和曲什安河	愿园
同德·尕巴松多	愿园
西倾山·阿尼群贡山	愿园
拉加寺	愿猿
贵南·茫拉	愿猿
贵德·河阴	愿猿
拉脊山	愿源

第六章 黄南之游

相识黄南 综合概述雪	愿缘
相知黄南 自然环境雪	愿缘
历史沿革	愿缘
地理位置	愿远
行政区划	愿远
气候特点	愿远
人文风貌	愿苑
相伴黄南 旅游指南雪	愿愿
旅游资源	愿愿
交通状况	愿愿
住宿条件	愿愿
风味餐饮	愿愿
配套设施	愿园
出行提示	愿园
推荐线路	愿园
走遍黄南 景区景点雪	愿园
黄南·同仁·隆务★★★★	愿园
上下五屯★★★	愿园
郭麻日佛塔	愿园
五屯寺★★★	愿猿
尖扎·马克唐	愿猿

坎布拉★★★★	员猿
南宗寺★★★	员源
泽库·贡乃亥	员源
和日寺	员缘
河南·优干宁	员缘

第七章 果洛之游

相识果洛综合概述雪	员苑
相知果洛自然环境雪	员愿
历史沿革	员愿
地理位置	员愿
行政区划	员怨
气候特点	员园
人文风貌	员园
相伴果洛旅游指南雪	员员
旅游资源	员员
交通状况	员圆
住宿条件	员圆
风味餐饮	员猿
配套设施	员猿
出行提示	员源
推荐线路	员缘
走遍果洛景区景点雪	员缘
果洛·玛沁·大武	员缘
阿尼玛卿山	员远
玛卿岗日★★★★	员远
甘德·吾勤	员苑
隆恩寺	员苑
久治·智清松多	员苑
果洛山★★★	员愿
白玉寺	员怨

班玛·赛来塘	员怨
麻尔柯河	员怨
阿什姜贡贾巴寺	员园
达日·吉迈	员园
狮龙宫殿★★★★	员员
玛多·玛查里	员员
冬给措纳湖和东曲	员圆
扎陵湖和鄂陵湖★★★★	员圆
错瓦尕什则多卡寺	员猿
黄河	员源
巴颜喀拉山	员缘

第八章 玉树之游

相识玉树综合概述雪	员苑
相知玉树自然环境雪	员愿
历史沿革	员愿
地理位置	员愿
行政区划	员怨
气候特点	员怨
人文风貌	员园
相伴玉树旅游指南雪	员员
旅游资源	员员
交通状况	员员
住宿条件	员源
风味餐饮	员源
配套设施	员源
出行提示	员缘
推荐线路	员缘
走遍玉树景区景点雪	员苑
玉树·结古	员苑
青藏高原	员愿
长江·金沙江·通天河	员怨

文成公主庙★★★	员源
勒巴沟	员源
结古寺	员源
新寨嘛呢石堆	员源
隆宝★★★★	员源
治多·加吉博洛格	员源
曲麻莱·约改滩	员源
卡日曲★★★	员源
星宿海	员源
雅拉达泽山★★★	员源
色吾沟	员源
色吾曲和德曲	员源
称多·周均	员源
雅鲁江扎曲	员源
竹节寺	员源
杂多·萨呼腾	员源
澜沧江扎曲★★★	员源
囊谦·香达	员源
他念他翁山	员源

第九章 海西之游

相识海西·综合概述雪	员源
相知海西·自然环境雪	员源
历史沿革	员源
地理位置	员源
行政区划	员源
气候特点	员源
人文风貌	员源
相伴海西·旅游指南雪	员源
旅游资源	员源
交通状况	员源

住宿条件	员源
风味餐饮	员源
配套设施	员源
出行提示	员源
推荐线路	员源
走遍海西·景区景点雪	员源
海西·德令哈	员源
柴达木盆地	员源
巴音郭勒河和可鲁克湖	员源
天峻·新源	员源
布哈河	员源
乌兰·希里沟	员源
茶卡盐湖	员源
都兰·察汗乌苏	员源
热水吐蕃墓葬群★★★	员源
察汗乌苏河和柴达木河	员源
都兰狩猎场	员源
香日德农场和诺木洪农场	员源
布尔汗布达山和诺木洪河	员源
诺木洪遗址★★★	员源
茫崖	员源
乌图美仁河和那仁郭勒河	员源
花土沟和老茫崖	员源
祁漫塔格山和尕斯库勒湖	员源
大风山★★★	员源
冷湖	员源
阿尔金山★★★★	员源
大柴旦	员源
土尔根达坂山和柴达木山	员源
鱼卡河和大柴达木湖	员源
大柴旦温泉	员源

塔塔棱河和小柴达木湖	圆园
格尔木	圆员
托勒海与阿尔顿曲克草原	圆圆
察尔汗盐湖★★★	圆圆
青藏铁路与万丈盐桥	圆猿
锡铁山矿区	圆源
格尔木河及修奈河★★★	圆缘
昆仑神泉和西王母瑶池	圆远
玉珠峰和玉虚峰★★★	圆远
昆仑山	圆愿
唐古拉山乡·沱沱河沿	圆怨
楚玛尔河和北麓河	圆园
沱沱河★★★	圆园
尕斯库勒河和布曲	圆员
唐古拉山	圆圆
各拉丹冬★★★	圆猿
唐古拉山口★★★	圆猿
祖尔肯乌拉山及可可西里山 谷地	圆源
可可西里★★★★	圆缘

第十章 备 忘 青 海

附录一 青海省长途直拨电话 区号和邮政编码	圆苑
附录二 青海省交通设施	圆怨
一 铁路客运	圆怨
二 公路客运	圆园
三 民用航空	圆园

四 西宁站始发列车时刻	圆园
附录三 青海省旅游机构	圆猿
一 旅行社	圆猿
二 宾馆和招待所	圆源
附录四 青海省特产	圆苑
一 自然资源	圆苑
二 风味小吃和生活用品	圆怨
三 雪化艺术	圆猿
附录五 青海省名人故事和民 间传说	圆苑
宗喀巴	圆苑
塔尔寺的由来	圆苑
班禅额尔德尼·确吉坚赞	圆苑
格萨尔	圆愿
狮龙宫殿的由来	圆愿
却图汗与阿尔斯兰父子	圆怨
罗卜藏丹津	圆怨
瞿昙寺的由来	圆园
金娥与娘娘山的由来	圆园
马步芳与三角城虎符的命运	圆园
索南达杰	圆员
王洛宾	圆员
文成公主	圆员
日月山的由来	圆员
倒淌河的由来	圆圆
青海的来历	圆圆

第一章 挎起背包走青海

鸟瞰青海 / 青海省旅游交通示意图见书后插页 雪

相识青海 / 综合概述 雪

青海，中国“大西北”广博的土地。当年西部歌王王洛宾在此吟咏脍炙人口的留世之作《在那遥远的地方》，这种“遥远之美”便传遍大江南北。到青海去，是越来越多的旅游者尤其是自助旅游者瞄定的目标。那么，同样有此心愿的你，打算如何酝酿并实施“青海之游”的周密计划呢芽——这就是本书所探讨的中心话题。

当然，在你进入青海并开始旅游之前，还是先认识一下青海吧：从中国版图上，青海在遥远的西部，它是中国面积最大的省份之一，有着悠久的渊源和辽阔的地域，无论从历史的纵向，还是现实的横向去观察它，都会给人一种“博、大、宽、广、长、远……”等一系列“纵深”之感。

青海究竟是一个什么样的地方呢芽它是地大物博之地，有着复杂多样的地形地貌，高原、盆地、河谷广阔，山地、丘陵、草原广大，河流、湖泊、泉井广布，从中国最大的湖泊青海湖，中国四大盆地之一柴达木盆地，亚洲三大河长江、黄河、湄公河的发源地，到世界最高的大高原青藏高原，以及著名山脉祁连山、昆仑山、阿尔金山、唐古拉山……自然环境多姿多彩，蕴藏着丰富的矿产和能源资源；它同时又是地广人稀之地，大部分地域人迹罕至，有中国最大的无人区可可西里，以及大面积的荒野，但是在这里创造文明的有许多民族，从汉族到藏、蒙古、土、撒

拉、哈萨克等少数民族，形成一道道瑰丽的多民族文化和丰富多彩的民风民俗画卷。在青海，有山、有水、有阳光、有新鲜空气、有人与自然的和谐之音，有数不尽的大自然赐予的天然景观和人类创造的人文旅游资源，有几乎地球陆地上所能见到的一切。

记住一句话：到青海来吧，你不会后悔的，真的。

相知青海 自然环境雪



历史沿革

让我们踩着考古工作者的脚印，去追溯青海最早的人类遗迹：在海拔 4000 米以上的沱沱河沿岸和可可西里地区，以及柴达木盆地内的小柴达木湖畔，有距今 10 万年前的人类旧石器时代的遗物；在青海湖西南岸的黑马河，有距今 1 万年前的人类遗址；还有中石器时代的拉乙亥文化遗址、新石器时代的马家窑文化、青铜器时代的辛店文化、铜石并用的齐家文化，以及诺木洪、卡约土著文化等古代文化遗迹……它们广布在青海的各个地区。这一切充分显示出青海不仅是古人类发祥地之一，而且有着灿烂的古代文明和悠远的多民族发展史。

青海，古为西戎地，秦汉以前被称做“羌戎之地”，到汉时为羌地。

公元前 138 年，汉武帝派霍去病在湟水流域设置行政机构，筑西平厅，设立临羌、破羌县，把这里纳入汉朝郡县制内，先后隶属于陇西郡和金城郡。

公元前 106 年，后将军赵充国平羌安边，实行屯田，并设 苑县，中原大批汉族迁来，汉羌杂居，促进了河湟地区的农业发展。王莽时，在今海晏县设置西海郡，置太守，下辖修远、监羌、兴武、军虏、顺砾 缘县。东汉末建安年间，在今西宁市设西平郡。南北朝、北魏时曾改为鄯州。

公元 源世纪初，吐谷浑人迁入青海，与当地汉羌人杂居，

建立吐谷浑国，政权达猿年，其间开辟丝绸之路南线，为东西方沟通做出了贡献。

公元 远年，隋炀帝灭吐谷浑，控制青海湖区域的东、南部，将鄯州改回为西平郡，并置西海、河源等郡。

唐宋之时，青海为吐蕃地。唐时，西平郡再次改为鄯州，下辖猿县，又在今化隆县设廓州，下辖猿县。公元 苑世纪，松赞干布建立吐蕃王朝，与文成公主成婚，后又有赤德祖赞与金城公主的婚事。唐蕃之间关系的密切及唐蕃古道的开通，为青海和吐蕃带来了新的繁荣。北宋时，角斯罗政权以青唐城（今西宁市）为中心，统治河湟洮岷地区。崇宁三年，改鄯州为西宁州。

元时，设甘肃行省，管辖河西走廊和宁夏等地，西宁州隶属于该行省。其间推行僧俗并用，使得藏传佛教空前发展。回族也大量迁入，撒拉族则定居循化街子一带。

明时，改西宁州为西宁卫，隶属于陕西行都司和陕西布政使司管辖。随着茶马互市制度的完善，设立了茶马司。

清时，青海东北部属甘肃西宁府，北部为青海蒙古部，南部为玉树等土司地。清雍正三年，改西宁卫为西宁府，下辖西宁、碾伯等县。清朝末年，西宁府辖西宁、碾伯、大通猿县，以及循化、贵德、巴燕戎、丹葛尔源。

远年，正式建立青海省。新中国成立后，青海省一直是中央政府直接管辖的省级行政单位。



地理位置

青海省位于中国西部偏北，地理坐标为东经 愿~愿，北纬 猿~猿。青海省北部、东部与甘肃省相连，东南部与四川省交界，西南部与西藏自治区接壤，西北部与新疆维吾尔自治区毗邻。从全国地理位置来看，青海并非“大西北”，而是在中心区域偏西。全省东西长 愿余千米，南北宽近 愿千米，面积 苑万余平方千米，约占全国总面积的 员。

在世界上陆地的缘种地形：平原、高原、丘陵、山地、盆地雪

中，青海最为突出的是高原、山地、盆地。青海全境地处世界最高的大高原青藏高原东北部，与西藏共同构成了青藏高原的主体。青海西北部大部分被中国四大盆地之一柴达木盆地所占据，盆地特征明显。有趣的是，青海四周边界处基本上是山脉。北部边界自西向东依次是：阿尔金山、党河南山、祁连山、冷龙岭；西部边界自北向南依次是：阿尔金山、祁漫塔格山、阿尔格山、昆仑山、可可西里山、唐古拉山；南部边界自西向东依次是：唐古拉山、他念他翁山、巴颜喀拉山；东部边界自北向南依次是：冷龙岭、达坂山、拉脊山、西倾山、阿尼玛卿山、巴颜喀拉山。大自然给青海地势的定位是：中间低南北高和西高东低。全省高度为平均海拔~~猿源~~^{猿缘}米，其中~~猿源~~^{猿缘}米以上的地区占全省总面积的~~猿缘~~^{猿缘}。

青海地域辽阔，在广博的高原、山地、盆地中，草原绵亘千里，湖泊星罗棋布，河流纵横交错。就全国来讲，中国土地资源的利用类型多样，有耕地、林地、草地等农业用地，还有沙漠和高寒荒漠、戈壁、石山等。由于山地多平原少，耕地和林地所占比例小，各类土地资源分布也不均匀。在中国土地资源构成中，草地面积最大，占~~源~~^猿，草场面积广大，占全国总面积近~~猿~~^猿，是世界上草场面积最大的国家之一。其中，青海省绝大部分区域为草地，天然草场资源丰富，另有少量的以旱田为主的耕地，以及高寒荒漠、戈壁、石山。青海牧区是中国四大牧区之一^①另外^②是个是内蒙古、新疆、西藏牧区雪 青海牧区的畜牧业发达，是主要的生产部门，最著名的优良畜种是适应高寒和缺氧的牦牛、藏绵羊等。青海境内有中国第一大湖青海湖，青海省由此而得名。世界著名大河长江、黄河、湄公河等发源于青海，境内还有~~源~~^猿余条支流和内流水系。

青海全境自然风貌明显，境内基本无地震带和火山分布，但属于地广人稀之地。青海的草原面积^③缘亿亩^④，占全省总面积

① 员亩 ~~越~~^猿平方米。

缘，这部分土地只适宜放牧，不适合农耕，不能居住大量人口。青海的河流、湖泊、盐泽、雪山、冰川、冻土、沙漠、戈壁、石质山等面积源亿余亩，占全省总面积近猿，这些地方基本上是无人区。青海的林地、宜林荒地面积缘万余亩，占全省总面积缘，居住人口有限。青海地势高峻，气候干旱，许多高山峻岭常年积雪，现代冰川广布，冰天雪地，人迹罕至。只有在海拔圆米左右的东部农业区，自然条件相对优越，气候较温暖，降水较多，适合人们居住，既可发展农业，也可发展畜牧业，人口相对集中，形成较高的人口密度。

青海矿藏丰富，尤以北部的柴达木盆地、祁连山脉等地区最为突出，主要有盐、石棉、硫、铅、锌、煤、石油、天然气等。浩门马、河曲马、西宁羊毛、黑裘皮等特产颇有名气，并有牦牛缘万余头，还产麝香、虫草等名贵药材。青海农、牧区面积比为员，产值并重，日月山以东的农区产小麦、青稞、豌豆、马铃薯、胡麻等。青海初步建立了以化工、冶金、机械、轻纺等为主的工业体系，拥有盐化工、地毯、长毛绒及皮毛骨等畜产品加工的优势产业，建成了著名的龙羊峡水电站等大型水利枢纽工程，并形成了以西宁、格尔木为中心的交通网。

行政区划

青海省简称青。表 员列出青海省行政区划。现辖 远个自治州、员个地区、员个地级市，圆个县级市、猿个县、苑个自治县，其中有 圆余个市县对外开放。重要城市有省会西宁及新兴城市格尔木、德令哈等。全省面积 苑万余平方千米，人口 缘万人，主要有汉、藏、回、土、撒拉、蒙古等民族。

气候特点

受海拔高度、地理纬度影响，青海的气候具有十分明显的特殊性。青海属大陆性高原气候，呈现出气温低、温差大、日

表 员 青海省行政区划

区 域 类 别	地 级 区 域	县 级 区 域
地级市(员个)	西宁市(省会)	大通回族土族自治县
地区(员个)	海东地区	平安县(地区行署)
		湟源县
		湟中县
		乐都县
		民和回族土族自治县
		互助土族自治县
		化隆回族自治县
		循化撒拉族自治县
自治州(远个)	海北藏族自治州	海晏县(州首府)
		刚察县
		祁连县
		门源回族自治县
	海南藏族自治州	共和县(州首府)
		兴海县
		同德县
		贵南县
		贵德县
	黄南藏族自治州	同仁县(州首府)
		尖扎县
		泽库县
		河南蒙古族自治县

(续)

区域类别	地级区域	县级区域
自治州(远个)	果洛藏族自治州	玛沁县(州首府)
		甘德县
		久治县
		班玛县
		达日县
		玛多县
	玉树藏族自治州	玉树县(州首府)
		治多县
		曲麻莱县
		称多县
		杂多县
		囊谦县
	海西蒙古族藏族自治州	德令哈市(州首府)
		天峻县
		乌兰县
		都兰县
		格尔木市(省辖市)

照长、降水少等特点，全年无霜期猿~远个月，年降水量缘~缘毫米。

青海全境属中国远个温度带中获得热量最少的青藏高原垂直温度带，具有这种气候特点的地区还有同在青藏高原上的西藏。另外缘个温度带是寒温带、中温带、暖温带、亚热带、热带。雪青藏高原垂直温度带的耕作制度为部分地区一年一熟，主要农作物是青稞。

从自然环境上看，青海全省可划分为 缘个区域：黄河湟水谷地区、祁连山区、东南长江流域区、青南高原区、柴达木盆地区。

气温方面，全省有 猿猿的区域年平均气温在 园益以下，只有黄河湟水谷地、柴达木盆地、东南长江流域区的一部分地区在 园益以上。

从具体地域看，黄河湟水谷地区气温最高，循化、民和、乐都、尖扎、贵德等地年平均气温为 远~ 愿益，其中循化可达 愿愿益；柴达木盆地地区次之，为 圆~ 源益。这两个地区是青海主要的农业区。东南长江流域区年平均气温为 园益左右，是农牧业结合区。祁连山、青南高原区年平均气温都在 原愿益以下，其中青南高原区的五道梁仅为 原缘愿益，这两个地区大多为天然高山草原，是纯牧业区。

从季节看，气温的季节差异较大。青海的最冷月是 员月，平均气温 原愿至 原愿益；最热月是 苑月，平均气温 远~ 愿益。冬季气温 卽 员月平均气温 雪最高的是黄河湟水谷地区的共和，为 员益；最低的是祁连山区的托勒，为 原愿愿益。夏季气温 卽 苑月平均气温 雪最高的是黄河湟水谷地区的循化、民和，为 员愿愿益；最低的是青南高原区的五道梁，为 缘缘益。

降水方面，中国是世界上季风气候显著的国家之一，冬季风和夏季风交替影响着全国的大部分地区，但青海基本属非季风区，因而成为中国降水最少的地区之一 穴仅次于新疆雪 大部分区域年降水量在 源愿毫米以下，西北部甚至在 缘愿毫米以下，而蒸发量大于降水量，基本属于干旱和半干旱区。青海年平均降水量最高的是青南高原区的久治，为 苑愿愿毫米；最低的是柴达木盆地区的冷湖，为 员愿愿毫米，属中国最干燥的地区之一。穴中国的“干极”是新疆托克逊，年降水量为 缘愿毫米；中国的“雨极”是台湾火烧寮，年降水量为 远缘愿毫米，最多的一年曾达到 愿愿愿毫米。雪表 愿列出青海省年平均气温和降水量。

青海这种长时间大面积低温并干燥的气候特征，在全国范

围内属绝无仅有。

表 圆 青海省年平均气温和降水量

区 域	地 域	年平均气温 ℃	年平均降水量 毫米
西宁市	西宁(市区)	缘.苑	猿.圆
	大通	圆.愿	缘.愿
海东地区	平安	远.圆	猿.圆
	湟源	猿.圆	源.猿
	湟中	圆.愿	缘.圆
	乐都	远.怨	猿.猿
	民和	苑.怨	猿.缘
	互助	猿.源	源.源
	化隆	圆.圆	源.圆
	循化	愿.近	圆.源
海北州	海晏	圆.圆	猿.圆
	西海	圆.圆	猿.圆
	刚察	原.圆	猿.圆
	祁连	圆.苑	猿.源
	野牛沟	原.猿	猿.圆
	托勒	原.猿	圆.苑
	门源	圆.近	缘.圆
海南州	共和	猿.猿	猿.近
	江西沟	圆.苑	猿.近
	兴海	圆.怨	猿.缘
	同德	圆.圆	源.圆
	贵南	员.圆	猿.圆
	贵德	苑.圆	圆.圆

(续)

区 域	地 域	年平均气温 ℃	年平均降水量 毫米
黄南州	同仁	缘圆	源缘苑
	尖扎	苑愿	猿缘园
	泽库	原愿原	源愿员
	河南	员员	远缘缘
	仁峡姆	原猿愿	源猿员
果洛州	玛沁	原缘苑	缘缘苑
	甘德	原愿苑	源苑苑
	久治	园员	苑苑原
	班玛	原员园	远缘园
	达日	原员猿	缘苑苑
	玛多	原愿员	猿猿怨
玉树州	玉树	园怨	源苑缘
	治多	原员苑	猿猿园
	曲麻莱	原愿缘	猿缘苑
	色吾沟	原愿园	园缘园
	五道梁	原缘苑	园苑愿
	称多	源园	源缘园
	清水河	源怨	缘猿苑
	杂多	园园	缘员员
	囊谦	猿愿	缘苑员
海西州	德令哈	猿苑	员苑员
	天峻	原员缘	猿猿苑
	乌兰	园园	园园园

(续)

区 域	地 域	年平均气温 ℃	年平均降水量 毫米
海西州	茶卡	5.8	400
	都兰	6.0	450
	香日德	7.2	450
	诺木洪	7.5	450
	茫崖	5.8	400
	花土沟	6.0	400
	老茫崖	6.0	400
	冷湖	6.2	450
	大柴旦	5.8	400
	格尔木	7.5	450
	乌图美仁	6.0	400
	察尔汗	5.8	400
	唐古拉山	5.8	400



人文风貌

青海幅员辽阔，但受自然条件和生产力发展水平所限，人口稀少且分布极不均匀，东西部、农牧区之间差距悬殊。东部农业区人口较稠密，特别是西宁市区，平均每平方千米近 400 人，海东地区次之，为 150 人左右。牧业区人口稀少，全部 远个自治州平均每平方千米不到 1 人，其中海西州仅 1 人。

青海自古是多民族聚居区，是北方少数民族的发祥地之一。在黄河湟水谷地区，汉族占大多数。从历史角度看，数次民族迁徙使中原的汉族来此定居，而新中国成立后，随着内地大量支援西北建设，使青海的汉族人口剧增。

除汉族外，在青海生活着 12 个少数民族。其中，世代定

居、人口较多，并形成比较一致的民族特点，建立自治地方的少数民族有藏、回、土、撒拉、蒙古族等。20世纪末，青海全省统计少数民族人口有 440 万人，正好占全省总人口的 18%，而少数民族聚居区的面积则占全省总面积的 1/3。注：中国全部 56 个少数民族的人口约占全国总人口的 1/10。上述 5 个少数民族中，土、撒拉族为青海独有。而从全国范围看，另外 3 个少数民族回、蒙古、藏族人口数量分别列中国少数民族第三、八、九位，分别有近 1 亿人、近 800 万人、近 600 万余人。

在青海旅游，你有必要了解这里的少数民族风俗，不要认为下面的内容是多余的。

藏族是青海人口最多、分布最广的少数民族，也是全国除西藏之外的藏族最主要的聚居区，尤其集中在青海省远个自治州的广大牧区。藏族主要从事牧、农业，二者居住方式不同：以牧业为主的藏族居住在用牛毛织成的藏帐内，便于搬迁，适合游牧生活；以农业为主的藏族则与汉族的四合院住宅基本相同，但在房顶、墙头、院内挂有经幡。藏族生活禁忌较多，禁食骡、马、驴、猫、狗、鹰等圆蹄牲畜和带爪动物，进藏帐及就坐有“男左女右”之分，并且不得向佛像和老人的方向伸腿，不能跨越主人衣物，不能用酥油灯接火吸烟，不能用客人自带的器皿从缸内取水，在寺院则不能触摸和跨越佛经、佛像、法器，转经轮必须从左向右转，不能乱摸藏族人的头部及帽子。

回族主要分布在青海省东部的化隆、门源、民和、大通、湟中等县和西宁市东关地区。回族一般居住在清真寺附近，各家独门独院。居于城镇的回族多从事商业、饮食、毛皮加工业等，居于农村的多从事种植蔬菜、瓜果、园艺、饲养奶牛羊等。回族的禁忌有：浑浊的水禁饮并且不能洗涤食物，严格禁止吸烟酗酒，禁食猪、马、骡、驴、狗、鸽肉和动物血、马奶、马奶酒，敬茶、端饭需用双手，撒到桌上的饭渣要拾起吃

掉。

土族是青海独有，也是青藏高原上最古老的民族之一，主要聚居在互助、民和、大通、乐都、同仁等县。土族住房为庄廓，主要从事农业、酿酒、畜牧、园艺业。土族禁食骡、马、驴，忌讳客人到家中数主人的牛羊。

撒拉族曾是青海独有的少数民族，主要聚居在循化县及化隆县甘都等地，现在甘肃等地也有分布。在 13 世纪的元朝，古西突厥乌古斯部撒鲁尔后裔，从撒马尔汗经长途跋涉，迁移到青海东部，与当地汉、藏、回、蒙古等族融合，成为今天撒拉族的祖先，在人种划分上属欧罗巴人种 7 白种雪 撒拉族的住房为平顶式，有宽敞的庭院，主要从事农业、园艺、商业、饮食业。禁忌与回族十分接近。

蒙古族主要聚居在海西、海北、海南州和黄南州河南县，以及海东地区。其祖先原来游牧于内蒙古呼伦贝尔，13 世纪，元太祖孛儿只斤铁木真 7 成吉思汗 雪西征，在西宁州等地留兵屯垦，清代罗卜藏丹津叛乱失败后，相继迁移到甘肃、内蒙古，如今蒙古族在青海的数量并不很多。蒙古族主要从事畜牧业，住宅多为蒙古包。禁食马、驴、骡，蒙古包内的佛像、经典、法器不能随便摸动，主人未打招呼时客人不可先动手吃饭。

由于是多民族地区，青海的语言文字相当丰富。青海土生汉族多说“青海话”，外地人很难听懂。青年人会说“青海普通话” 7 当地简称为“青普话”雪 与懂普通话的人可以交流。藏族有本民族语言文字，除玉树州部分藏族操康巴方言外，均操安多方言，二者均属汉藏语系藏缅语族。回族通用汉语文，日常及宗教生活中保留着一些波斯语、阿拉伯语。土族语言属阿尔泰语系蒙古语族，分互助方言和民和方言，两者之间能够交流。撒拉族语言属阿尔泰语系突厥语族西匈语支，同时吸收许多藏族词汇，通用汉语文，在宗教生活中有一些波斯语、阿拉伯语。蒙古族也有本民族语言文字，操卫拉特方言，海西、海北州的蒙古族也懂汉语、藏语。

同样由于是多民族地区，青海宗教发达，类别、派别很多。主要类别有藏传佛教又称喇嘛教、伊斯兰教、汉传佛教、道教等。青海的藏、土、蒙古族全民信仰藏传佛教，回、撒拉族全民信仰伊斯兰教。在众多著名的藏传佛教寺院中，有一批代表着某些古老的教派，如格鲁派又称黄教、塔尔寺、拉加寺、五屯寺、夏宗寺，宁玛派又称红教、南宗寺、和日寺、隆恩寺、白玉寺，萨迦派又称花教、结古寺，噶举派又称白教、那达寺，以及觉囊派的阿什姜贾贡巴寺、亚尔堂寺等。在回、撒拉族聚居地，都设有大大小小的清真寺，最著名的有东关清真大寺、街子清真寺等，其中西宁地区以格府目派为主，民和一带有苏非派的哲赫忍耶信徒和伊斯兰教派的西道堂信徒，大通则有苏非派的库布忍耶信徒。汉族的传统宗教道教以及汉传佛教主要集中在西宁周边地区。汉传佛教是在南朝刘宋和萧梁时传入，并随着汉族移民的增加而逐步被接受和发展的。道教胜地有北禅寺、南禅寺、五峰寺等。另外，在西宁有基督教会，在互助、大通等地有天主教会。

相伴青海旅游指南雪



旅游资源

你一定知道，按照一般的划分，旅游资源分为自然旅游资源和人文旅游资源两大类。自然旅游资源包括名山秀水、奇峰异洞、流泉飞瀑、阳光海滩、旅游气候、森林景观等，人文旅游资源包括历史文化古迹、文化遗址、古代陵墓、石窟寺院、园林艺术、古今著名工程和建筑群、革命纪念地、民族风情、风味佳肴、购物娱乐等。上述各类资源构成的旅游景区景点，就中国来讲应有尽有，就青海省而言可窥见全国之一斑。下面内容无疑是你来青海旅游的理由，而你的旅游目标基本上更是由这些内容演绎和派生的。

来自自然旅游资源方面：其一，青海地处世界最高的大高原——青藏高原腹地和东北部，与西藏共同成为青藏高原主体的

组成部分；其二，中国乃至亚洲和世界著名的 猿条河流——长江、黄河、湄公河在中国境内为澜沧江雪都发源于青海境内；其三，青海东北部有中国最大的内陆咸水湖——青海湖及其闻名世界的鸟岛；其四，青海有众多中国乃至亚洲和世界著名的山脉及山峰和盆地、内流河、湖泊、森林、草原等，如昆仑山、祁连山、阿尔金山、唐古拉山及各拉丹冬、巴颜喀拉山及雅拉达泽山、阿尼玛卿山及玛卿岗日、日月山、柴达木盆地、疏勒河、扎陵湖、鄂陵湖、察尔汗盐湖、孟达天池、北山林场、隆宝自然保护区……

来自人文旅游资源方面：其一，伴随悠远的历史沿革产生了一大批文化遗产，如西海郡故城址、文成公主庙、诺木洪遗址、热水吐蕃墓葬群、狮龙宫殿、十世班禅故居，以及中国历史文化名城同仁；其二，由于多民族聚居，构成了极具民族和地方特色的民风民俗，及其丰富多彩的民间文化活动聚集地，如三川、上下五屯；其三，地大物博的自然资源加上当地人勤劳的双手，造就了人类征服大自然的奇观龙羊峡水电站、青藏铁路、青藏公路，以及各类矿山、农场、道班、兵站，另有遐迩闻名的土特产，如西宁和玉树的羊肠衣，湟源的大黄，门源、久治和玉树的鹿茸，同德的大贵，同德和贵南的黑紫二毛羔皮，贵德的甜梨，玛沁、甘德、达日和玉树的虫草，玉树的麝香和川贝等，著名工艺美术则有西宁和共和的地毯、西宁和湟中的银器饰品等；其四，随着宗教发展而形成了众多著名寺庙及其建筑艺术，如塔尔寺、东关清真大寺、北禅寺、瞿昙寺、五峰寺、街子清真寺、文都寺、仙米寺、拉加寺、五屯寺、和日寺、隆恩寺、白玉寺、阿什姜贾贡巴寺、错瓦尕什则多卡寺、结古寺、竹节寺、南宗寺……

不用再继续罗列下去，你的心早就飞向了一个个已经开发和尚待开发的景点。到青海旅游，你将会辗转于高原、山地、盆地等多种地形之间，领略河流、湖泊、山峰、谷地、草原等不同地貌，而由于民族众多，语言文字丰富，宗教文化发达，

使得青海的民间文艺种类繁多、内容丰富且相互融合，在特殊地理环境造就的自然风貌和丰富的人文景观的交融中，使你能够在青海最近距离地拥抱大自然。更因为，这里有“人文”与“自然”的强烈反差：青海既有在内地大城市里司空见惯的“城市园林”人民公园，以及有着西宁“王府井”之称的“人满为患”的商业区——大什字，同时还存在众多的野生动物和植物，并拥有在其他地区旅游时难得一遇、甚至在中国绝无仅有的地方：各类野生动物饲养场、狩猎场，以及最撩人心魄、令你心驰神往的中国最大的“无人区”——可可西里。

表 猿列出青海省旅游资源。

下面你就一个个地寻着它们的踪迹，去尽情地领略和感受吧选

表 猿 青海省旅游资源

区域	重点景区景点
西宁市	湟水及三川河、东关清真大寺★★★★、北禅寺、人民公园、大什字、老爷山和娘娘山
海东地区	塔尔寺★★★★★、瞿昙寺、三川、丹阳古城和临进关、北山林场★★★★★、五峰寺、南门峡、街子清真寺、十世班禅故居★★★★、文都寺、孟达天池★★★★
海北州	金银滩、西海郡故城址★★★★★、鸟岛★★★★★、大通山和大通河、祁连山★★★★★、祁连南山、托来山·牛心山、弱水·黑河·八宝河、祁连鹿场、玉隆滩、仙米寺、达坂山和冷龙岭
海南州	青海湖★★★★★、日月山★★★★★、倒淌河★★★★★、青藏公路和青康公路、海心山★★★★★、青海南山及橡皮山、龙羊峡水电站★★★★★、鄂拉山和曲什安河、西倾山·阿尼群贡山、拉加寺、拉脊山
黄南州	同仁★★★★★、上下五屯★★★★★、郭麻日佛塔、五屯寺★★★★★、坎布拉★★★★★、南宗寺★★★★★、和日寺
果洛州	阿尼玛卿山、玛卿岗日★★★★★、隆恩寺、果洛山★★★★★、白玉寺、麻尔柯河、阿什姜贾贡巴寺、狮龙宫殿★★★★★、冬给措纳湖和东曲、扎陵湖和鄂陵湖★★★★★、错瓦杂什则多卡寺、黄河、巴颜喀拉山

(续)

区域	重点景区景点
玉树州	青藏高原、长江·金沙江·通天河、文成公主庙★★★★、勒巴沟、结古寺、新寨嘛呢石堆、隆宝★★★★、卡日曲★★★★、星宿海、雅拉达泽山★★★★、色吾沟、色吾曲和德曲、雅砻江扎曲、竹节寺、澜沧江扎曲★★★★、他念他翁山、楚玛尔河和北麓河、可可西里山
海西州	柴达木盆地、巴音郭勒河和可鲁克湖、布哈河、茶卡盐湖、热水吐蕃墓葬群★★★★、察汗乌苏河和柴达木河、都兰狩猎场、香日德农场和诺木洪农场、布尔汗布达山和诺木洪河、诺木洪遗址★★★★、乌图美仁河和那仁郭勒河、老茫崖、祁漫塔格山和尕斯库勒湖、大风山★★★★、阿尔金山★★★★、土尔根达坂山和柴达木山、鱼卡河和大柴达木湖、大柴旦温泉、塔塔棱河和小柴达木湖、托勒海与阿尔顿曲克草原、察尔汗盐湖★★★★、青藏铁路与万丈盐桥、锡铁山矿区、格尔木河及修奈河★★★★、昆仑神泉和西王母瑶池、玉珠峰和玉虚峰★★★★、昆仑山、沱沱河★★★★、尕斯库勒和布曲、唐古拉山、各拉丹冬★★★★、唐古拉山口★★★★、祖尔肯乌拉山、可可西里★★★★

注：★★★★为国家级景区景点，★★★为省级景区景点。



交通状况

进出青海可以选择铁路和航空。当然，首站到达地和离开前的最后一站都应是西宁，因为西宁不仅是青海省省会，也是青海境内惟一离内地最近，同时交通及基础配套设施也最为发达的城市，更为重要的是——有利于设计在青海全境旅游的最佳线路。

铁路方面，西宁每天有通往全国各地的列车。青海境内目前只有两条铁路线，即兰青线（兰州—西宁）和青藏线（西宁—格尔木）及其支线。兰青线可以从西宁连接海东地区的平安、乐都、民和等地，并通往甘肃兰州，与陇海线相连。青藏线（西宁—格尔木）可以连接西宁与格尔木之间的部分地区，主要包括海

东地区的湟源，海北州的海晏、刚察，海西州的天峻、乌兰、德令哈等地。青藏线上有一些支线，如西宁至大通、哈尔盖至柴达尔、察汗诺至茶卡等。

航空方面，目前青海仅西宁、格尔木两地有民航设施。西宁有直达北京、上海、沈阳、广州、成都、拉萨、西安、兰州、乌鲁木齐等地的定期航班，格尔木有直拉萨、西安等地的航班，西宁与格尔木之间也通有航班。

在青海旅游，众多景点是根本无法选择航空甚至铁路前往的，这时你的出行就只有靠公路了。青海境内现有**贵昆、兰西、兰渝、京藏、厦蓉**等远条国家干线公路，国道穿行观表源。

表源 青海省国道

编号	起点	终点	全程 千米	青海路程 千米	青海主要途经地
1-2	北京	西藏拉萨	3652	1500	民和、乐都、平安、西宁、湟源、日月山口、倒淌河、橡皮山口、都兰、格尔木、南山口、昆仑山口、风火山口、唐古拉山、唐古拉山口
3-4	西宁	云南景洪	1025	500	湟源、日月山口、倒淌河、共和、河卡山口、鄂拉山口、玛多、巴颜喀拉山口、玉树、囊谦、白扎林场
5-6	甘肃柳园	格尔木	258	150	当金山口、鱼卡、大柴旦
7-8	西宁	甘肃张掖	358	100	大通、达坂山口、峨堡
9-10	甘肃安西	新疆若羌	358	100	红柳泉、茫崖
11-12	西宁	新疆喀什	2065	1000	湟源、海晏、刚察、天峻、乌兰、德令哈、大柴旦、鱼卡、老茫崖、红柳泉、茫崖

注：乐恩、乐源、独缘国道在西宁—湟源之间重叠，乐恩、乐源国道在西宁—倒淌河之间重叠，独缘、独缘国道在鱼卡—大柴旦之间重叠，独缘、独缘国道在红柳泉—茫崖之间重叠。

另有无数条省、地、县、乡级公路形成网络，青藏公路、西宁—拉萨雪、青康公路、西宁—康定雪、甘青公路、兰州—西宁雪、西久公路、西宁—久治雪等重要国道和省道公路在西宁交汇，青新公路、格尔木—若羌雪、格尔木向新疆延伸。目前，青海全境公路通车里程已经达到 15 万 6 千余千米。青海的公路是以西宁为中心，呈放射状分布，西宁每天有发往青海各地的长途班车。

需要注意的是，青海境内许多地方都无法一线连通，只能不断往返于西宁、西部的海西州区域需往返于格尔木雪，而许多景点又距离公路较远，你必须事先有所考虑，并设计合理的旅游线路。



住宿条件

日常生活中，最需要安顿好是“衣食住行”，出门在外，这几样显得更为重要。带足衣物，借助交通工具来到了异地他乡，那么首先要做的便是安排好住宿和餐饮。

到青海旅游，你首先选择了西宁作为“大本营”，在西宁找一个旅馆先住下，然后把肚子填饱，再后才考虑行程。

青海各地的住宿相对便宜，但一般没有洗澡间，你需要“入乡随俗”。有一点不可掉以轻心，要注意自身安全和财产。许多小招待所没有寄存行李的业务，对于贵重物品你应该随身携带。

从西宁出发去任何一个景点，如果当天无法返回，同样要把住宿放在首位。已经开发的景点肯定会有你的栖身之地，但最好找当地政府部门的招待所。如果到了未开发的地方，应尽量避免露宿，因为天气的随时变化会袭击你的身体，而某些地方野生动物的可能出现将会把你置于死地。你去的“野”地方，也要找到能够接待你的兵站、道班或者当地居民。切记：人烟稀少甚至没有人烟的地方也许可以旅游，但绝不可以过夜。

有关旅馆、招待所的具体位置可参阅第十章相关内容。雪



风味餐饮

每到一处你解决住宿以后，最关键的问题将是“吃喝”了。穴“吃喝”是“玩乐”的前提，这个道理不用解释了吧。雪 注意：出门在外，先保证吃饱，再追求吃好。

青海的餐饮具有浓郁的高原特色和民族风格。青稞是高原地区独特的农产品，属大麦的一种，具有耐寒、耐旱和生长期短等特点，用青稞粉制作的糌粑和用青稞酿制的青稞酒都是藏族的主要食品。青海各地都以面食为主，牛羊肉和各类奶制品也很丰富。面食分擀、揉、蒸、炸、团等 苑余大类，其中糌粑、尕面片、拉条子、馓子等早已名扬遐迩，青海酿皮以其特殊的味道独树一帜，牦牛、藏绵羊是制作手抓肉的上品，用牛羊的肚、脑、肠、蹄制作的杂碎汤，以及烤肉、羊筋、酸奶、奶茶、曲拉、酥油等别具风味。青海的菜肴以鲜辣见长，用循化县出产的线辣椒加门源县出产的油菜籽油泼出的辣椒粉，是青海人每餐必备的佐料。一些外地小吃如川味麻辣烫，在青海与当地食品融合，别有一番新的滋味。

除了吃“饭”，在青海要注意吃水果。由于气候干燥、日照强，你需要多补充水分和维生素。除了在长途汽车上不便“解手”以外，在驻地一定要多饮水。另外，青海的梨、杏、苹果、西瓜、桃等水果，以及西红柿、黄瓜等蔬菜，都是补充水分和营养的佳选。

有关青海的著名风味小吃，在第十章中列有名目，请参阅。雪



配套设施

在解决“衣食住行”的同时，你还应该关注与旅行生活相关的其他配套设施状况。

你的旅游生活必需品，不一定全部从家里带到青海来。你携带的东西越多，旅途的生活保障就越好，也越能节省开支，但是，你的旅途劳累也随之增加。所以你有必要考虑，你的青

海之行要把装备的重量尽量压低，并非“必需品”或到青海后可以很容易买到的物品，应该在你来青海之前，把它们从你的旅行包内拿出来留在家中。切记：穷家富路，多带一些现金，但一定要分放在几处，并自己看护好。不要设想用“刷卡”来消费，在青海没人认那玩意，所有商家都只认人民币现钞。自动提款机在除西宁、格尔木这样的大城市才可能见到，你随身携带的信用卡在青海绝大部分地区是最没用的东西。

除西宁以外，格尔木以及青海各州、县行政中心（政府所在地）生活设施也比较齐备，主要街道上都有食品、副食商店，兼营生活用品。但在青海购物最好选择白天，因为即便是在西宁市区，夜间营业的商店也很难找到。

西宁市内有许多洗衣店，你可以不必携带太多的换洗衣物。旅游中，胶卷、电池等的消耗比较大，可在西宁、格尔木较大的商场购买，但冲洗胶卷最好等到回家以后。

青海各县城及其他较大的城镇、大型兵站、矿山、农场等都有银行、邮政局、电信局，但只有西宁、格尔木两地有特快专递业务。在一些小居民点，只有邮局里才有公用电话，而且往省外打长途十分费劲，所以手机是你的必备品。需要提醒的是，手机既要及时充电，也要注意省电，因为在青海的许多地方，常因停电或电压不稳，致使手机电池无法充电。进入山区后，手机信号还有可能不稳定甚至全然消失。

在青海，电脑“网络”尚未普及，虽然一些地级行政中心设有网吧，但基本上是以经营游戏为主，你最好不要指望用“电子邮件”这种现代化的通信方式与内地的亲朋取得联系。如果你想更多地索取青海的旅游资料，查阅网站不是最佳途径。你可以借助当地的媒体（报纸、书刊、电视、广播等）搜寻必要的信息。

出门在外，地图及相关的旅游书籍资料是你的必备，需要注意的是，任何资料都会一年年地、甚至一天天地“过时”，所以对于交通旅游图这类不容“糊弄”的资料，你只有选择最新版本这一个办法。与此同时，你更需要关注当地长途汽车站的时刻表。

西宁、格尔木的医疗条件不错，有综合医院、中医院、妇幼保健医院等，以及藏医院等民族医院，有急症还可以拨打“120”急救电话。各州、县也有小型医院，可以医治普通病症。不是盼你得病，而是让你从心理上有备无“患”雪

旅行社可能是某些旅游者关注的一个方面。青海最大的旅行社是青海省中国国际旅行社，既组织青海人去内地旅游，也组织内地人到青海旅游。其辟有 50 余条青海省内旅游线路，包括世界屋脊汽车探险游、丝路少数民族风情游、江源青海八日游和常规线路系列、民俗节庆系列、特种旅游系列等。在青海可供选择的旅行社有一些，联系方式可翻阅第十章雪

其实你一定知道，随团旅游具有诸如省心省力等优点，但同时存在受时间和景点选择的约束等局限，且需要付出额外的开销装进“中间人”的腰包。所以，你可以视情况适当采用部分景点随团旅游的方式，但只要条件允许，最令你惬意的还是“自助旅游”。



出行提示

根据气候特点和自然环境，总体来讲旅游青海的最佳季节为夏季，具体时间是 6 月-9 月。个别地区例外雪 这期间，大地冰雪消融，鲜花牧草繁茂，候鸟纷至沓来，高原生气勃勃，而许多少数民族的民俗活动多集中在这个季节，你可以尽情领略远离内地大城市喧嚣的一派生机盎然的大自然景色。

根据不同景区的情况，你的装备不尽相同。为了防备不测，你要尽可能根据自身情况和对客观环境的全面了解，考虑得周密一些。装备的配置应以“必需”和“必要”为前提，既要考虑方方面面的因素，又要尽可能地“轻装上阵”。

在青海，无论身在何处。哪怕是在旅馆内雪“必需”的随身装备包括：足够的现金、身份证及其他有效证件。如工作证、学生证、单位介绍信等雪 以及相关地图、手表、手机、通信录和随身衣物等。

出游时，随身携带的其他“必需”装备包括：旅游相关书籍和资料、卫生纸、圆珠笔、笔记本、手机充电器或备用电池、相关药品及防晒防寒护肤用品、换洗衣物、便于携带的食物和饮水等。“必要”装备包括：毛巾、香皂及洗发液、牙具、手电、打火机或火柴、指南针、摄影和摄像器材，以及旅行伤害保险、返程车票或机票、存折等。

到青海旅游，最需要克服的是高原反应及太阳的紫外线辐射，但除了抗高原反应药和防晒油外，~~太阳镜~~以上雪防护镜以外，最好还应备有创可贴、云南白药、感冒药、维生素胶丸、晕车药等。在青海出行借助最多的交通工具是汽车，而且多为长途跋涉，你要把握自己的体能，对于有可能出现的晕车、解手难、语言不通等各类问题都要有充分估计。另外，携带的衣物要全面，应包括帽子、手套、轻便雨具、防水和防寒衣物等。如果身体遇到不良反应且症状严重，务必向低海拔地区转移，并及时救治。

另一个值得注意的问题是，你一定要尊重和遵守当地少数民族的风俗和禁忌。有些寺院禁止摄影，你最好不要把照相机、摄像机暴露出来。按照伊斯兰教义，妇女是不可以进入清真寺的，如果你是女性旅游者，一定要遵守宗教礼仪，不可贸然闯入。

夏季在青海旅游的一个非常令人满意的现象是道路状况很好。但是，在高原地区夏季的雷阵雨相对较多，如果发生集中降雨，将有可能出现滑坡、山洪等阻断道路。对此，最好的防备是关注天气预报，尽量回避雨天远行。不过，这种情况出现得较少。

青海不同于其他地方的一个最大特点是地理环境复杂、气候多变、野生动物繁多，且许多“景点”并未开发。同时，青海的治安状况也比较复杂，一旦遇到不能解决的问题，应设法及时向公安机关报警。但需要提醒的是，一些边远、荒凉地区，公安机关很难及时出警。对此，你对自己所谓的强健体

魄、超凡智商、资深阅历、旅游甚至探险经验等种种“生存能力”的过高估计，最终的结果恐怕只有一个，那就是你“败兴而归”甚至踏上“不归之路”。所以，前往未开发地区，必须要有当地人做向导，并对随身携带的装备以及车辆做好充分准备，否则宁肯放弃或调整某些旅游计划。

另外，在到青海旅游之前，如果买一份旅游意外伤害保险，你会有一种特别的安全感。目前，旅游意外险仅限于对团体，对于个人暂不承保，自助旅游者可以选择其他一些与旅游相关的险种，但应考虑两个问题：一是保障范围是否全面、合适，二是投保手续是否简便可行。较适合的险种有新华人寿保险公司的“关爱相随卡”、泰康人寿保险公司的“旅游意外伤害及救援保险”、金盛人寿保险公司的“金盛旅行意外伤害保险”。前者投保手续简便，承保迅速，保险期限为1年，每份保费1500元，被保险人可享有保额10万元的意外伤害保障、10000元的意外医疗；中者服务项目全面，但个人只有通过其网站“泰康在线”方可投保；后者保障期限以天为单位，其灵活度称得上是一款最合适的自助旅游保险，但目前其业务范围仅限于在上海。

在青海旅游时，食宿方面相对较便宜，你的花销大多是在交通上。由于许多景点不通班车甚至没有像样的公路，所以只能选择包车或搭车，但费用很高。有人做过估算，以最为节俭的方式和最短的时间，在青海境内游历全部的“特色景点”，值得游历并比较容易前往的部分，而且不包括进出青海时的消费，其最低费用是每人1500元左右，其中交通费支出约占1/3~1/2。此估算不是本书推荐的方案，因为绝大多数人是不可可能“对号入座”的。况且，任何估算都只能是“估算”，所以我们提倡的是：不拘一格。雪

切记：旅游与日常出行一样，最重要的是安全。一个人独自出游是不可取的，结伴而行则应避免走散。



推荐线路

受气候条件和地理环境所限，在青海的旅游季节总体而言较为短暂，所以你务必要把握时机，提前选择好景点并设计好旅游线路和时间表。

首先需要提醒的是，对于旅游线路的设计和选择，你应该视自身情况，时间、精力、经费、喜好等因素决定。任何一个旅行社或专家设计的推荐线路都仅仅是“推荐”，本书也是如此。

由于旅游者的目的和追求不尽相同，因而对旅游线路所设计的需要不同。为了让更多的旅游者能够对青海各个旅游景区景点有个较全方位的了解和认识，本书本着“走遍青海”的原则，尽量详尽地罗列出青海较有旅游价值的景点，并将各个景点分区域进行划分，对其所在的地区也做出简要介绍。在此基础上，依照交通、食宿、安全等基本要素的考虑，对各区域内的景点“串联”出若干条“线路”。

应该指出的是，许多“线路”都应该不是惟一的，因此在本处及下面的章节中，所有的推荐线路都仅供你参考，但愿能够“抛砖引玉”，并希望你能设计出适合自己的旅游线路。

一般来讲，到青海的旅游者应以西宁作为“大本营”，分期分批游历各个区域的景点。建议：可按行政区划把青海全省划分成 8 个“旅游区域”，即西宁市、海东地区、海北州、海南州、黄南州、果洛州、玉树州、海西州。在以后的章节中，将按照这个顺序逐一做详细的介绍。

现仅介绍可从西宁出发的各条重要公路，作为设计旅游线路的依据。其中，从西宁向西为青藏公路、青康公路、青新公路；向东为甘青公路、西玛公路；向南为西久公路；向北为西张公路。

青藏公路（西宁—西藏拉萨）在青海境内全长 1975 千米，在湟源与格尔木之间分成南、北两线，分别穿过青海湖南岸和北岸，均大致呈“东—西”走向。南线即 109 国道，可连接海

东地区的湟源，海西州的都兰、格尔木；北线即 ~~109~~—~~109~~国道，可连接海东地区的湟源，海北州的海晏、刚察，海西州的天峻、乌兰、德令哈、大柴旦、格尔木。南、北两线在格尔木会合后，大致呈“东北—西南”走向，可连接海西州的沱沱河沿 ~~109~~ 格尔木市唐古拉山乡雪 青藏公路上的支线可连接海北州的西海。

青康公路 ~~109~~ 西宁—四川康定雪 在青海境内即 ~~109~~ 国道，全长 ~~109~~ 千米，大致呈“东北—西南”走向，可连接海东地区的湟源，海南州的共和，果洛州的玛多。青康公路上的支线可连接海南州的兴海，玉树州的称多、玉树、曲麻莱、治多、色吾沟、囊谦、杂多。

青新公路 ~~109~~ 西宁—新疆喀什雪 全线为 ~~109~~ 国道，在青海境内全长 ~~109~~ 千米，大致呈“东—西”走向，其中西宁—大柴旦之间与青藏公路北线重叠，大柴旦以西可连接海西州的老茫崖、茫崖。青新公路上的支线可连接海西州的冷湖、花土沟。

甘青公路 ~~109~~ 西宁—甘肃兰州雪 全线为 ~~109~~ 国道，在青海境内全长 ~~109~~ 千米，大致呈“西—东”走向，可连接海东地区的平安、乐都、民和。甘青公路上的支线可连接海东地区的互助。

西久公路 ~~109~~ 西宁—久治雪 全线为省道，全长 ~~109~~ 千米，大致呈“北—南”走向，可连接海东地区的湟中，海南州的贵德，果洛州的玛沁、甘德、达日、久治。西久公路上的支线可连接海南州的贵南、同德，果洛州的班玛。

西玛公路 ~~109~~ 西宁—甘肃玛曲雪 全线基本为省道，在青海境内全长 ~~109~~ 千米，大致呈“北—南”走向，可连接黄南州的尖扎、同仁、泽库、河南。西玛公路上的支线可连接海东地区的化隆、循化。

西张公路 ~~109~~ 西宁—甘肃张掖雪 全线为 ~~109~~ 国道，在青海境内全长 ~~109~~ 千米，大致呈“南—北”走向，可连接西宁市的大通。西张公路上的支线可连接海北州的门源、祁连。

可见，以西宁为中心的公路网可以遍及青海的各个地区，而且可以便捷地通往四周毗邻的外省区。不过，专程来青海的旅游者一般不必考虑扩大省外的旅游范围。

西宁市郊公共汽车线路目前有 愿条，分别开往平安、鲁沙尔、城关、中庄、田家寨、云谷川水库、扎麻隆、上五庄，票价便宜，但车次很少。相比之下，长途班车来得方便而快捷。西宁市公路运输公司每天有数百辆客运班车，发往青海各地。西宁市长途客运站辟有很多条线路，可以将你带到许多景点。

对于一些距西宁较近的地方，如西宁市的大通，海东地区的平安、湟源、湟中、乐都、民和、互助、化隆、循化，海北州的海晏、西海、刚察、门源，海南州的共和、贵德，黄南州的同仁、尖扎等，即便搭出租汽车前往，价格也不会很贵。

㉔注：本书所推荐的旅游线路是按区域划分的，同时标出该行程所需的最短时间，仅供参考。如果遇到路况不好、天气变化等特殊情况，或旅行中有“赶时间”的匆忙感，或你有个性化的旅游思路，都应该适当调整旅游线路及其日程。具体内容列在后面各区域的介绍中，请留意。雪

表 缘 出青海省西宁汽车站长途班车路线。

表 缘 青海省西宁汽车站长途班车路线

方向		全程 千米	主要途经站	公路等级
海北州	祁连	園苑	大通、青石咀、峨堡	国道(西宁—峨堡)、省道(峨堡—祁连)
	门源	員猿	大通、青石咀	国道(西宁—青石咀)、省道(青石咀—门源)
海南州	共和	員远	湟源、倒淌河	国道
	兴海	園园	湟源、倒淌河、共和、河卡	国道(西宁—河卡南)、省道(河卡南—兴海)

(续)

	方向	全 程 转 米	主要途经站	公路等级
海南州	同德	愿	湟中、贵德	省道
	贵南	愿	湟中、贵德	省道
黄南州	同仁	愿	平安、尖扎	国道(西宁—平安)、省道(平安—同仁)
	河南	愿	平安、尖扎、同仁、泽库	国道(西宁—平安)、省道(平安—河南)
果洛州	玛沁	源	湟中、贵德	省道
	班玛	苑	湟中、贵德、玛沁、甘德、达日	省道
	达日	缘	湟中、贵德、玛沁、甘德	省道
玉树州	玉树	苑	湟源、倒淌河、共和、河卡、玛多、清水河	国道
	曲麻莱	愿	湟源、倒淌河、共和、河卡、玛多、清水河	国道(西宁—清水河南)、省道(清水河南—曲麻莱)
海西州	德令哈	缘	湟源、倒淌河、茶卡、察汗诺、乌兰	国道(西宁—茶卡)、省道(茶卡—察汗诺)、国道(察汗诺—德令哈)
	乌兰	猿	湟源、倒淌河、茶卡、察汗诺	国道(西宁—茶卡)、省道(茶卡—察汗诺)、国道(察汗诺—乌兰)

(续)

方向	全程千米	主要途经站	公路等级
海西州	茶卡	湟源	国道
	花土沟	湟源、海晏、刚察、天峻、察汗诺、乌兰、德令哈、大柴旦、茶冷口、冷湖、黄瓜梁、老茫崖、油沙子	国道(西宁—茶冷口)、省道(茶冷口—黄瓜梁)、国道(黄瓜梁—油沙子)、省道(油沙子—花土沟)
	冷湖	湟源、海晏、刚察、天峻、察汗诺、乌兰、德令哈、大柴旦、茶冷口	国道(西宁—茶冷口)、省道(茶冷口—冷湖)
	格尔木	湟源、倒淌河、茶卡、都兰	国道
西藏	拉萨	湟源、倒淌河、茶卡、都兰、格尔木、唐古拉山	国道
甘肃	兰州	平安、乐都、民和	国道
	张掖	大通、青石咀、峨堡	国道
	临夏	平安、乐都、民和	国道
	临夏	平安、乐都、民和	国道(西宁—民和)、省道(民和—临夏)
	临夏	平安、化隆、循化	国道(西宁—平安)、省道(平安—临夏)
	武威	平安、乐都、民和	国道
	永靖	平安、乐都、民和	国道

第二章 西 宁 之 游

相识西宁（综合概述）

黄河是中华民族的摇篮，也哺育了青海西宁。这里是黄河上游最主要的支流——湟水的起点，湟水的猿支源就在西宁汇合，它们共同形成湟水，并如母女般彼此呵护、相依相伴，一起到东方的甘肃去融进黄河干流。

作为省会，西宁市是青海省的政治、经济、交通、文化中心，面积猿园平方千米，人口约 员猿万人，其中市区约 猿万万人。

西宁历史悠久，在青海乃至中国西部地区有着十分重要的位置，是内地通往青海腹地和西藏的交通要地。兰青铁路、甘青公路以此为终点，青藏铁路、青藏公路、青康公路、青新公路以此为起点。

西宁是新兴的工业城市，其经济以工业为主，有冶金、机械制造、毛纺、化工、造纸、电子、建材、医药等。市内有民族学院、师范大学等高等学府。名胜古迹主要有东关清真大寺、北禅寺等。

从面积上讲，西宁市在青海省愿个地级区域中显得太小，因而难以单纯地对它的历史、地理、气候等自然环境特点做出独立的描述。由于西宁市周围被海东地区所环抱，并同属于一个自然区域——河湟谷地，其在自然环境中形成了一个统一的整体，故而在下面的一些关于西宁市自然环境的介绍中，将采用简明扼要的方式。（有关西宁市所在的河湟地区的相关内容，将在第三章“海东之游”中做较详细的介绍，可参阅。）

相知西宁（自然环境）



历史沿革

西宁是一座有 2100 余年历史的高原古城，更是被历代中央王朝和西北少数民族争夺之重镇，有“得西宁则可右控青海，左引甘凉，内屏河兰，外限羌戎；失西宁，关系中原安危”之说。西宁曾一度成为南凉和角厮罗的都城。西宁同时也是青海由农业区到牧业区、中国内地从中原到西藏和西域的要地，丝绸之路南线的青海道和唐蕃古道都从这里穿过，当年文成公主也是从这里走进了吐蕃。

西宁的历史沿革与其所在的整个河湟地区密切相关。据中国上古文献研究认为，上古夏人、黄帝族和炎帝族的主要发祥地之一在青海湟水和甘肃渭水之间，其大部分包括在黄河湟水区域内。经过漫长的岁月，西宁走出了它的辉煌历史：秦汉之际称“湟中地”；南北朝时，给西域各地带来经济繁盛的青海道之湟中道，更以今西宁市为中心向四周辐射，西宁曾出土波斯银币，足以说明当时的西宁是中西方贸易的重要枢纽；到了宋朝，改称西宁州；元 1259 年，西宁设市。



地理位置

西宁市位于青海省东北部、湟水谷地，市区海拔 2261 米。

整个湟水谷地位于达坂山和拉脊山之间，海拔约 2000 米，是青海的重要农区。湟水是黄河上游最大的支流，这里的盆地由东向西犹如一串明珠。西宁市区就被湟水谷地的海东地区及西宁市下辖的大通县所环抱。

西宁市周围山峦重叠，沟壑纵横，其中北面的达坂山横卧大通县与海北州、海东地区交界处，达坂山口则是出入西宁市的北部交通要地。

行政区划

西宁市是青海省省会，也是青海省唯一的地级市。西宁市除市内的 源个辖区以外，下辖 员个自治县（见表 远）。

表 远 西宁市行政区划

区域类别	县级区域	县 城
市辖区 源个	城东区、城中区、城西区、城北区	
自治县(员个)	大通回族土族自治县	桥头镇

气候特点

在青海省，气候条件最好的地区便是西宁市所在的河湟谷地区域。这里气候较为温暖（见表 苑），降水量也相对丰富。

表 苑 西宁市冬季和夏季气温

地 域	一月平均气温 轹	七月平均气温 轹
西宁(市区)	原愿源	员源圆
大通	原牙源	员源圆

人文风貌

西宁市是青海省人口最密集的地区，占全省总人口近 源圆豫，可谓“高度集中”。

在这些人口中，汉族占大多数。这里同时生活着许多少数民族，主要有回、藏、撒拉、蒙古及满、东乡、壮族等，其中前 源个少数民族人口相对较多。

从全国来看，青海并非满、东乡、壮族的主要分布地区。满族主要分布在辽宁、黑龙江、吉林、河北、内蒙古、北京等地；东乡族主要分布在甘肃；壮族主要分布在广西、云南、广东、贵州、湖南等地。聚居在西宁的这 猿个少数民族的人口相对较少。

由于有多民族聚居，西宁的宗教气息浓厚，几乎青海的所

有宗教在此都有所表现。这里同时也是青海的语言文字最丰富的地区，你可以聆听到当地人的藏语、撒拉族话、蒙古语、土族话，以及“青海话”和“青普话”。（有关少数民族的民风民俗以及宗教方面的内容，可参阅第一章中的“相知青海·人文风貌”一节。）

以西宁为中心，周围是青海最富饶的农业区，并聚集着一批青海最著名的寺庙，成为青海古代建筑艺术的集中地，西宁的东关清真大寺便是宗教建筑艺术精华的集中体现。

相伴西宁（旅游指南）



旅游资源

悠久的历史给西宁带来了灿烂的文明，这里虽然比不上内地许多大城市的繁华，但你却能够在这里尽情感受这座拥有浓烈阳光气味的高原古城，领略西北四大清真寺之一的东关清真大寺和青海最早的宗教寺庙北禅寺，一睹湟水和老爷山、娘娘山的风采。

你在西宁逗留的目的，并不仅仅在于这里有你的一部分旅游项目，更为重要的是，虽然青海绝大部分最著名的景点都在西宁以外甚至很远的地方，但受自然条件和基础设施的限制，你不得不把这里作为青海之行的“大本营”。西宁，肯定是在青海逗留时间最长、也是能够留下最深印记的地方。

由于西宁拥有青海最好的气候条件，可四季皆游，加之市区交通便捷、城市配套设施齐备，所以你可以先安排去青海其他地方的旅游计划，对于西宁市及其周边地区的各景点（包括海东地区的许多景点），你随时可以“抽空”前往。

表 愿列出西宁市重点旅游景区景点。



交通状况

西宁是青海全省的交通中心，市区公共交通发达，郊区公

乃至省外地区。京昆国道在此穿过，京原、京昆、京塘国道则以此为起点。著名的青藏公路、西宁—西藏拉萨雪青康公路、西宁—四川康定雪青新公路、西宁—新疆喀什雪甘青公路、甘肃兰州—西宁雪在西宁交会。

表 愿 西宁市重点旅游景区景点

区域	自然景观	景别	人文景观	景别
西宁市区	湟水	外流河(黄河支流)	东关清真大寺	清真寺
	西川河	外流河(黄河支流)	北禅寺	道观
	北川河	外流河(黄河支流)	人民公园	城市园林
	南川河	外流河(黄河支流)	大什字	商业区
大通县	老爷山	山峰		
	娘娘山	山峰		

西宁同时是兰青铁路兰州—西宁雪的终点和青藏铁路西宁—拉萨，一期为西宁—格尔木雪的起点。乘火车西可至格尔木、德令哈等青海腹地，东可经兰州通往内地。西宁市区与大通县县城桥头镇之间也有铁路连接，即青藏铁路支线宁大线雪，中途设有甘里铺、后子河等站点。

大通县作为西宁市惟一下辖县，是以西宁市区为中心的交通网重点辐射的地区之一。109国道从此穿过，桥头镇与西宁市区之间有直达公共汽车相连。

目前，西宁市内有**1000**余条公共汽车线路，可贯通市区全境。出租车遍布市区，有夏利和“面的”。天津大发雪起价均为**2**元，但“面的”按规定不能出西宁市。

西宁市区有西宁站、西宁北站两个火车站，西宁汽车站、郊县市区汽车站两个长途汽车站。乘公共汽车员缘怨源苑园愿愿鄞鄞獭獭獭路可到达西宁火车站。西宁机场

在市区以东 圆8千米处的海东地区互助县高寨乡曹家堡。

表 怨 西宁市部分公共汽车路线

路	起讫站	主要途经站
员	火车站—第四中学	铁路分局、西宁大厦、民族旅社、西宁饭店、西门、人民公园、小桥
圆	青海塑料厂—西三环	附属医院、西门、大什字、工业大楼、清真大寺
猿	北大街—拖拉机修理厂	西宁饭店、大什字、市政府
源	西门—农机工具厂	五四桥、人民公园、小桥
缘	火车站—傅家寨	铁二中、日化厂、肉联厂
远	第四中学—市政加工厂	
苑	西门—南川水厂	附属医院、省邮电医院
愿	青海塑料厂—双寨	三二四医院、虎台
怨	火车站—师范大学	铁路分局、省军区、省中医院、西宁宾馆、物资贸易中心、西门、电视大学
员园	西门—山川铸造厂	十三中、制药厂、朝阳商场
员员	小桥—车站饭店	市二医院、制药厂、五一桥
员圆	海山轴承厂—朝阳商场	省邮电医院、西门、制药厂
猿	党校—省人民医院	西宁宾馆、省中医院、省军区
猿圆	附属医院—东货场	西门、大什字、西宁大厦、长途汽车站、火车站
猿源	郊县市区汽车站—桥头	廿里铺、后子河、长宁



住宿条件

西宁市区是青海省的旅馆最多的地方，住宿的选择余地很大，有青海宾馆、西宁宾馆、西宁饭店、西宁大厦、胜利宾馆、黄河饭店、车站饭店、七一路旅社、小桥旅社等遍布市区。其

中，高档宾馆如青海宾馆、西宁宾馆等，标准间每天 140 元左右。一些机关单位的招待所比较便宜，如青海省气象局招待所每人每天 70 元左右。另外，火车站周围有多家招待所，每人每天不超过 70 元。有关旅馆的具体位置可参阅第十章。雪

由于从西宁市区出发去许多地方旅游，包括市内及周边地区的景点雪，都会当天打个来回，所以你在西宁的住宿时间会较长。需要注意的是，如果你选中的第一家旅馆比较满意的话，那么就没有必要每天在出行时交房，待回来后再选择新的旅馆。有的旅行者有一种“习惯”，就是频繁地更换旅馆，不知是他们喜欢不断体验“新生活”，还是有“喜新厌旧”的瘾。如果你也照此去做，将会在住宿问题上浪费很多时间和精力。在难得一来的青海，你就不必这样做了吧，也好集中精力多游几个景点。



风味餐饮

在西宁，吃是你最不必操心的问题之一。但如果你总是追求在家已经习惯了的饮食风味，那么你就太亏了。因为这里几乎集中了所有的青海名吃，你应该把有限的肚子留给当地的风味小吃上，尽量多品尝一些别处很少见到甚至根本就没有的小吃品种。

青海有特色的风味餐饮有太多太多，前面第一章中已有相关介绍，这里不再赘述。只提示一点：西宁市西门口水井巷有“百味街”之称，那里集中了几乎青海所有的小吃。



配套设施

西宁的城市基础设施无疑在整个青海是最好的，商业、服务业、餐饮、旅馆、通信、金融、医院和科教文体娱乐……各种与日常生活、旅游生活相关的设施一应俱全，其城市功能与内地许多大城市几乎相差无几。

西宁较著名的高校有青海师范大学、青海教育学院、青海

医学院、民族学院、青海电视大学等，医疗机构有省医院、省儿童医院、省建医院、省交通医院、省邮电医院、省中医院、市二医院、省附属医院、红十字医院、省妇幼保健医院、省藏医院、解放军第五三六医院等，文体娱乐设施有省博物馆、省科技活动中心、少儿科技活动中心、青海剧场、西宁影院、昆仑影院、南滩影院、交通俱乐部、小桥俱乐部、西宁体育馆、西宁体育场、省图书馆、集邮中心、省工艺美术服务部、五一俱乐部、西宁浴池等。

西宁历史悠久的商业区有大什字、东关、西门口、古城台、小桥等，其中东关大街是回族聚居区，有大小商店近 1000 家。



出行提示

西宁是青海安全系数最高的地区，而且交通方便，如果你在内地的时候就经常出门，那么在这里需要提示你的就只有一条：看好自己的钱物。如果身在外地的你发生了丢失钱包这种不愉快的事情，那么你的“游兴”将会消失殆尽，你的全部旅游计划也将随之变成 9 个字：打道回府。雪

需要注意的一点是，在西宁消费完全要用现金，你不要指望随身携带的信用卡会派上用场。这一点在青海任何地方都如是，因为青海还没有发展到用卡代替现金购物的程度，你几乎找不到一家商场能够接受这种“新事物”。雪

另外，宁市市区的繁华只在白天有所体现，夜晚还是比较寂静的，要想在星光照耀下去购物还是一种“奢望”。实际上，目前中国西部的许多大城市如西安等都是如此，你不必过多琢磨它的原因。



推荐线路

在宁市市区旅游，无须设计线路，你随时可以从下榻的旅馆前往你想去的景点。如果想集中游览宁市市区的各主要景点，有 1 天时间就足够了。到大通县旅游也是“直来直去”。

表 15-1 列出西宁市旅游推荐线路。表中提供的“最短日程”是在没有任何意外情况出现的前提下的参考值，如果有外因或内因导致的特殊情况，你可以适当延时。

表 15-1 西宁市旅游推荐线路

范围	最短日程	线路	主要游览景地
西宁市区	1天	(随意)	西宁市区、湟水、西川河、北川河、南川河、东关清真大寺、北禅寺、人民公园、大什字
大通县	半天	西宁→桥头→老爷山→桥头→娘娘山→桥头→西宁	桥头镇、老爷山、娘娘山

注：以西宁市区为起点和终点。

走遍西宁7景区景点雪

西宁

有浓烈阳光气味的高原古城——这是对西宁这座城市的一个总体概括。从旅游的角度讲，西宁市一个最大的特点是夏季凉爽宜人，阳光灿烂，湿度适宜，是中国较理想的消夏避暑胜地之一。

西宁市区位于西宁市南部腹地，黄河支流湟水及其 猿支源西川河、北川河、南川河交汇区域，人口约 200 万人。这里是青海省最大的铁路、公路及航空交通枢纽，是兰青铁路、甘青公路的终点，青藏铁路及其支线宁大线、青藏公路、青康公路、青新公路、西久公路的起点。铁路北可连接西宁市的大通，东可连接海东地区的平安、乐都、民和，并通往甘肃兰州及中国各地，西可连接海东地区的湟源，海北州的海晏、刚察，海西州的天峻、乌兰、德令哈、格尔木。公路国道和省道可连接青

海各地，并通往周边省区甘肃、四川、西藏、新疆及中国各地。民航可连接格尔木，并通往北京、上海、沈阳、广州、成都、拉萨、西安、兰州、乌鲁木齐等地。

西宁市最著名的旅游胜地是东关清真大寺。市区其他主要景点还有湟水、北禅寺、人民公园，以及大什字、南禅寺、西关清真寺、玉带桥清真寺、杨家巷清真寺、文庙、虎台等。

湟水及三川河

在青海各地旅游，你会经常与黄河打交道，因为黄河及其支流流遍了除海西州以外的所有地区。然而，你第一眼和最多次地能够看到它的身影必定是在这里。

湟水是黄河上游最主要的支流。三川河是西川河、北川河、南川河的合称，它们是湟水的猿支源。

西川河是湟水正源，发源于大通山，流经海北州的海晏、海东地区的湟源后，从西宁市西侧流入市区；北川河也发源于大通山，流经西宁市的大通后，从西宁市北侧流入市区；南川河发源于拉脊山，流经海东地区的湟中后，从西宁市南侧流入市区。

三川河分别从西、北、南猿个方向在西宁市区北部汇合，在此形成湟水向东流去。出西宁市区域后，湟水流经海东地区的平安、乐都、民和，在民和县与甘肃交界处，与湟水支流大通河汇合，继续东流，在甘肃境内注入黄河。

湟水及三川河这源条河宛如“十字路口”一般把西宁市区分割成源个“区域”，西宁市区的中心位置就在其中的东南区域。而这源条河的周围形成了一系列城市公园，如人民公园、南山公园、儿童公园、朝阳公园等。南川河流经湟中县境内时，还有一座水库——大南川水库。

在西宁市区，你的身影会时时与黄河的这源条支流相伴在一起。

东关清真大寺★★★

东关清真大寺全称西宁市东关清真大寺，位于西宁市区东部，东关大街以南。

东关清真大寺是在明洪武年间，明太祖赐款所建，同时封西宁土司冶正国掌教，并世袭此职。

说起这段历史，还有一定的“背景”哩。宋元以来，信仰伊斯兰教的商人、工匠、使节、学者不断从西亚、中亚来到中国，其中不少人在西宁逗留并居住下来。为了完成必须要有一座麦斯吉德^①礼拜真主的地方^②的教规，依照《古兰经》、《圣训集》中让穆斯林兴建白屯拉^③安拉居住的地方^④的规定，以及伊斯兰教“不能到麦加圣寺朝圣的克尔白^⑤石室天房^⑥的教徒，可以就地建一座寺来完成这一善行”的规定，于是西宁有了这座清真大寺。后几经扩建，规模渐大。

清同治年间，左宗棠镇压西北回族反清时，东关清真大寺毁于兵戎。¹⁹⁰⁴年在旧址重建，¹⁹⁰⁹年竣工。此后至新中国成立的¹⁹⁴⁹年间，经¹次大规模维修、扩建，终于成为与化觉寺^⑦陕西西安^⑧桥门寺^⑨甘肃兰州^⑩艾提尔尔清真寺^⑪新疆喀什^⑫并列的西北四大清真寺之一。东关清真大寺在抗战前曾被依赫瓦尼派推行的“海依寺”制度中定为总寺。¹⁹³⁸年，该寺又经过大规模维修。

遥看东关清真大寺，首先映入眼帘的是金碧辉煌的黄顶绿瓦和遥遥相对的¹层木拉勒^⑬宣礼塔^⑭。东关清真大寺坐南朝北，大门为牌坊式，正门门楣的镏金大字“西宁市东关清真大寺”分外醒目。全寺最大建筑为正中的礼拜大殿，砖木结构，具有中国古代宫殿建筑风格。大殿面积¹⁵⁰⁰平方米，可容纳¹⁰⁰⁰人同时做礼拜。殿顶的藏式镏金宝瓶，是拉卜楞寺^⑮甘肃夏河^⑯喇嘛所赠，为国内清真寺仅见。殿内¹根大柱为佑宁寺所赠。大殿内部雕梁画栋，刻绘精雅，阿拉伯、古波斯与中国古典纹样的巧妙结合，显示出高超独特的建筑艺术风格。

东关清真大寺堪称是西宁市境内最著名的寺庙和最具代表性的宗教建筑，也是在西宁市旅游惟一不能放弃的景点。其所在的东关地区自古是回族聚居区，现在的东关大街是西宁市乃至青海省最繁华的商业区之一，在这里你可以感受到浓烈的回族风情。

北禅寺

北禅寺又称北山寺，位于西宁市区北部，湟水、青藏铁路线以北。该寺为青海最著名的道教胜地，同时也是青海最早的寺庙建筑。其所在的北山是西宁市区的制高点，山顶的宁寿塔，建筑造诣可与东关清真大寺相媲美。

与北禅寺相对应，西宁市区南部的南山上有另一个青海著名的道教胜地南禅寺。南禅寺又称南山寺，位于南川河、南川东路以东，周围是南山公园。

人民公园

人民公园位于西宁市区西北部，湟水、西川河、北川河交汇处以南，胜利路以北。

人民公园是青海最大的人工园林，也是一座依河而建的现代“城市公园”，园内有一对姊妹湖——西湖、东湖。对于在大城市里见惯了此类公园的内地人，未必有什么吸引力。不过，公园内的“园中园”——西宁动物园有内地动物园里难得一见的人工饲养的黑颈鹤。

黑颈鹤与国宝大熊猫、金丝猴齐名，属国家一级保护动物，同时也是青海省的省鸟。黑颈鹤是夏候鸟，每年 7 月中旬从云南、贵州飞抵青海省的隆宝滩、青海湖等地，9 月以后又飞离。每年 10 月以后至次年 3 月上旬，在青海惟一能够看到黑颈鹤身影的地方就是人民公园里的西宁动物园。黑颈鹤在此得以繁殖生长，这里成为了它的家园。

大什字

大什字位于西宁市中心，西宁市源条主要城市干道——东大街、西大街、南大街、北大街的交会地带。

大什字是西宁市商业最密集、最具代表性的商业区之一，有各类商店、饭馆近千家，成为西宁市乃至青海省的贸易中心。

把大什字列为一个“旅游点”，是你在青海的一个特别发现，因为它实际上就是西宁的“王府井”、“南京路”、“劝业场”。

大通·桥头

大通县全称大通回族土族自治县，是西宁市下辖惟一的县，位于西宁市北部，县城是桥头镇。

桥头镇位于西宁市区以北，黄河支流北川河畔，南距西宁市区仅二十千米。桥头镇地处一道险要的峡谷，是老爷山和娘娘山所为，当地人称之为“峡口”。桥头自古是青海通往甘肃河西走廊的交通要地，也是丝绸之路南线上的重要驿站，素有“北武当”之称。

桥头镇交通便捷，青藏铁路支线宁大线以此为终点，公路国道经此。铁路南可连接西宁市区。国道南可连接西宁市区，并通往海东地区，北可通往海北州；省道东北可通往海东地区。国道实际上是沿着当年隋炀帝西巡的线路而修筑，其起点为西宁，终点为甘肃张掖，桥头镇是这条路上的一个重要枢纽。

西宁市公共汽车可直通桥头镇，西宁市汽车站每天也有发往桥头镇的数辆长途班车。

大通县境内主要有老爷山、娘娘山等景点。在民间传说中，娘娘是指西王圣母，即王母娘娘。据《山海经》和《汉书》记载，大通是王母娘娘的老家，所以民间有很多“金山圣母”的神话传说。

老爷山和娘娘山

老爷山又称元朔山，位于大通县桥头镇东侧，苏木连河畔。海拔 2957 米，相对高度 1000 余米，有自然林区 1000 余亩。山顶建有太元宫、关帝庙雪 这是老爷山一名的由来。另有许多庙宇如无量殿、药王庙，以及老虎洞、火烧台等，在 20 世纪 80 年代遭到破坏，现在只恢复了其中一部分。

老爷山的南坡主要岩体为石灰岩，受长期流水侵蚀和风化，形成许多奇峰、岩洞、峡谷。攀登南坡，有点类似华山的惊险。

每年农历六月初六，都会举办闻名遐迩的“老爷山花儿会”，内容包括歌舞表演、物资交流和朝山会，如果你能赶上，将会领受一次狂欢。

娘娘山又称金娥山，位于大通县桥头镇西侧，大通盆地西南，隔桥头镇与老爷山遥遥相对。海拔 2957 米，有桦、松、白杨树组成的森林景观。山上有圣母庙，一直香火很旺。穴“金娥山”一名缘自隋炀帝的嫔妃金娥，相传她在此出家并身故于此，有关传说可翻阅第十章。雪

第三章 海 东 之 游

相识海东/综合概述雪

海东地区位于青海省东北部、河湟谷地/黄河湟水流域雪。这一区域从自然地理上来讲可以包括西宁市。这里是青海省交通最发达、人文景观最丰富的地区，并不乏高原自然景观。

从行政区划上，海东地区是青海省惟一设置的“地区”。从地理位置和交通情况来看，海东地区是青海省距离内地最近的区域，加之自然条件较好，又与西宁市相依相伴，自古便成为青海各民族的聚居地，也是青海与内地交往最频繁的地区。

到海东旅游，实际上是西宁之游的延续和拓展。因为对于西宁市区来讲，海东地区的许多县城几乎与西宁市的大通县的距离相仿，比如平安、湟中等地，甚至比大通还要近。从旅游的角度看，海东汇聚了一批不容忽视的景点，并且风格各异。这一区域的面积虽然相对较小，但几乎囊括了青海省各类主要的人文和自然景观，诸如各种宗教派别的寺庙和少数民族的民俗风情，以及多种地貌——高原、盆地、山脉、峰峦、河流、峡谷、森林、天池……应有尽有。到海东地区一游，可窥见青海省之一斑。

相知海东/自然环境雪



历史沿革

据中国上古文献研究认为，上古夏人、黄帝族和炎帝族的主要发祥地之一在青海湟水和甘肃渭水之间，其大部分包括在黄河湟水区域内。《左传》记载：“炎帝为火师，姜姓其后也”。这就是说，炎帝为姜姓，出于羌，因而与炎帝一母同胞的黄帝自然

也与羌有着血缘关系。随着炎帝的姜姓部落与黄帝的姬姓部落不断东移，并结成同盟，逐步构成了华夏族的主体，即后来的汉族核心。据说，治水英雄共工氏也是羌人。这表明发源于河湟地区的羌人，对远古文明的发展乃至整个中华民族有着卓越的贡献。

从秦至西汉，河湟地区一直是羌人迁徙及其与匈奴争夺的要地。汉昭帝时的公元前 86 年，设置金城郡，下辖今民和、乐都县的一部分，以及平安县和湟源县城东南等。西汉末年，王莽在今海北州海晏县设西海郡，赵充国在东起甘肃永登、西到湟源的土地上屯田，提高了河湟地区的生产力水平，促进了各民族间经济文化的交流与发展。

三国时期，曹魏与蜀汉都对这里有所经营，后又有吐谷浑国在此经历了从建立、兴盛到衰败的历史。南北朝时，给西域各地带来经济繁盛的青海道之湟中道，以今西宁市为中心向四周辐射。这表明，海东地区曾经是中西方贸易的重要枢纽。



地理位置

海东地区位于青海省东北部，黄河、湟水谷地。从行政区划上看，海东地区中心环抱整个西宁市，北、西、南三面分别与海北、海南、黄南州接壤，东面与甘肃毗邻。从自然地理上看，海东地区北起达坂山，南至黄河及其以南河谷，西起日月山，东至大通河下游流域，中间有拉脊山、湟水等著名山川。

拉脊山以北的湟水谷地，海拔约 2000 米，盆地密集，是青海的重要农区和粮食生产基地，主要作物有喜温凉的青稞、小麦、豌豆、蔬菜等。拉脊山以南的黄河谷地，峡谷险峻，水能资源丰富，这里的循化盆地是青海最主要的水果、蔬菜生产基地之一。



行政区划

海东地区是青海省惟一设置的地区，下辖 源个县、源个自治

县，地区行政公署是平安县。见表 10-1。

表 10-1 海东地区行政区划

区域类别	县级区域	县城
县(源个)	平安县	平安镇(地区行署)
	湟源县	湟源镇
	湟中县	鲁沙尔镇
	乐都县	碾伯镇
自治县(源个)	民和回族土族自治县	川口镇
	互助土族自治县	威远镇
	化隆回族自治县	巴燕镇
	循化撒拉族自治县	积石镇

气候特点

海东地区及西宁市所在的河湟谷地，是青海省气候条件最好的区域，在全省范围内最为温暖。其中，循化、民和、乐都等东部的县气温最高。

由于地处季风区向非季风区过渡地带，夏季来自海洋的暖湿东南季风所带来的水、汽极少。但由于北、西、南三面地势高峻，中部相对低洼，使得夏季风在这里逗留的时间较长，年降水量比青海其他地区丰富，可达 300~400 毫米，夏季降水量占全年的 30% 左右。受地形影响，祁连山地的年降水量更多，可达 400~500 毫米。而进入冬季，由于北方的冷空气受山地阻挡，使海东的大部分区域受冷空气侵袭较少，与西宁一同成为青海冬季的“避风港”。

对于全省来讲，海东“冬可避寒”，而对于全国来讲，海东又“夏可避暑”，可谓冬暖夏凉之地和能够四季皆游之处。表 10-2 列出海东地区冬季和夏季气温。

表 3-1 海东地区冬季和夏季气温

地 域	一月平均气温 摄氏	七月平均气温 摄氏
平安	摄氏零下四度	摄氏十四度
湟源	摄氏零下五度	摄氏十四度
湟中	摄氏零下四度	摄氏十三度
乐都	摄氏零下四度	摄氏十三度
民和	摄氏零下五度	摄氏十三度
互助	摄氏零下五度	摄氏十三度
化隆	摄氏零下五度	摄氏十三度
循化	摄氏零下五度	摄氏十三度



人文风貌

除西宁市以外，海东地区是青海省人口最密集的地区，占全省总人口约 1/3，人口数量和密度仅次于西宁市，其中以农业人口居多。海东和西宁的人口合计约占青海全省的 1/2，可谓“地稀人广”。

海东是多民族聚居区，其中汉族占大多数，少数民族主要有藏、蒙古、回、土、撒拉族等。这里各种宗教发达，语言极其丰富。与西宁相似，你在海东也可以领受到多种语言“混杂”的场面。

得益于宗教的发展，海东的建筑艺术会令你叹为观止。除西宁以外，海东的许多宗教建筑是在其他地区难以见到的，如湟中县的塔尔寺、乐都县的瞿昙寺、循化县的街子清真寺和文都寺、互助县的五峰寺及土乡鼓楼等，都是建筑艺术的大手笔。

海东民间艺术发达，形式多样。土族的安昭舞和婚礼舞、藏族的安多依舞，会让你赏心悦目。河湟花儿更是这一地区的特产，内容以歌唱爱情为主，歌词中常把女子和男子分别比做花儿和少年，因此这种山歌形式称为“花儿”或“少年”。海

东最具知名度的民间乐器是羌笛，从汉代一直流传至今。其他乐器还有在循化县一带流行的撒拉族民间吹奏乐器宰靠等。海东是青海曲艺种类最多的地区，有清中期从陕西传入的一人可饰多个角色的越弦，说唱间杂、可现场发挥的西宁贤孝，以上下对句形式表现的道情，以讽刺、逗趣为内容的打搅儿等，更有颇具青海地方特色的河湟社火。在海东，你还可以一睹内地已经很少见到的皮影戏。有关更多的人文和特产信息请翻阅第十章。雪

相伴海东旅游指南雪



旅游资源

海东是青海少有的以人文景观为主的地区。你可以在这里领略到青海最著名的人文旅游胜地——塔尔寺的完美，以及瞿昙寺、五峰寺、街子清真寺、文都寺、十世班禅故居等有着深厚历史和内涵的人文景观。表 员列出海东地区重点旅游景区景点。

多民族聚居的特点，使得海东的民间文化活动丰富多彩，如各大佛事活动和闻名遐迩的花儿会，以及土族的纳顿会及安昭舞、轮子秋，撒拉族的情歌、口弦等，构成了这里独有的民俗风景线。如果能赶上土、撒拉族的婚礼，更将令你赏心悦目。

海东还有珍贵的历史遗址和出土文物，如乐都县柳湾基地出土的新石器时代的彩陶，民和县的丹阳古城、临进关、阳山墓地，以及从甘肃永登延伸到海东互助县的明代长城等。

由于独特的地理地貌，以及有别于青海其他地区的气候条件，使得海东在拥有众多人文景观的同时，也不乏自然景观。从已经成为旅游热点的孟达天池自然风景区，到至今仍不为人们熟知的北山国家森林公园，都是海东地区乃至青海省最具地位的为数不多的重量级自然景区之一。



交通状况

由于地处西宁周围，以西宁为中心的交通网可直接辐射到

海东的各个角落。

表 员猿 海东地区重点旅游景区景点

区域	自然景观	景别	人文景观	景 别
平安县				
湟源县				
湟中县			塔尔寺	佛寺
乐都县			瞿昙寺	佛寺
民和县			上川	民风民俗
			中川	民风民俗
			下川	民风民俗
			丹阳古城	古迹
			临进关	关隘
互助县	北山林场	林场	五峰寺	道观
	南门峡	峡谷		
化隆县				
循化县	孟达天池	天池	街子清真寺	清真寺
			十世班禅故居	名人故居
			文都寺	佛寺

铁路方面，从西宁向东为兰青线，可连接平安、乐都、老鸦城、民和，向西为青藏线，可连接湟源、巴燕。

公路方面，青藏、青康、青新公路及其支线可将海东西部区域与西宁连通，甘青公路及其支线可将海东东部区域与西宁连通。从西宁向东的 员源 国道 穴即甘青公路雪丁连接平安、乐都、民和；从西宁向西的 员怨 国道 穴即青藏、青康、青新公路雪丁连接湟源；从西宁向南的省道 穴即西久公路雪丁连接湟中；从西宁向东的省道可连接互助；从平安向南的省道可连接化隆、循化穴详见表 员源 。

从西宁到海东所有的县城，都有长途汽车通达。穴有关长途班车路线可参阅第一章中的“相伴青海·推荐线路”一节。雪

表 员源 海东地区及西宁市国道和省道

公路类别	起点	区间			终点	路程(千米)
员源国道	接甘肃	—海石湾(民和北)—享堂—松树—老鸦城—高庙—河西—岗沟—乐都南—高店—平安—西宁—湟源—和平—山根—日月—哈城岔口—日月山口—			接海南州	圆猿
圆源国道	西宁	—湟源—和平—山根—日月—哈城岔口—日月山口—			接海南州	怨
圆苑国道	西宁	—廿里铺—后子河—长宁—大通—城关—宝库—寺堂—纳拉庄—达坂山口—			接海北州	员怨
猿缘国道	西宁	—湟源—巴燕—			接海北州	远
省道	海石湾 轱接 员源国道	—民和—巴州—古鄯—满坪—官亭—大河家—			接甘肃	怨
	海石湾 轱接 员源国道	—(穿甘肃)—岗子沟口—扎龙口—加定—天堂寺—甘禅口—巴扎—互助—双树—韵家口—			平安 轱接 员源国道	员
	高庙 轱接 员源国道	—乐都—汉庄—			高店东 轱接 员源国道	猿
	平安 轱接 员源国道	—扎巴—全藏—	—五道岭—河滩庄—	—清水—白庄—道韩—	接甘肃	员
			—二唐—化隆—甘都—	—文都—岗寨—	接黄南州	员
			—循化—		接黄南州	远

(续)

公路类别	起点	区间	终点	路程(千米)
省道	西宁 接 无源 圆源圆源猿 猿缘国道	—总寨— 徐家寨	—上新庄—拉脊 山口—泉哈岔口—	哈城岔口 接 无源 圆源圆源猿 猿缘国道
		—	—	—
	西宁 接 无源 圆源圆源猿 猿缘国道	—大堡子—多巴—	多巴西 接 无源 圆源圆源猿 猿缘国道	猿缘
	大通 接 无源 圆源圆源猿 猿缘国道	—菜籽口—向化—中达 坂山口—	接海北州	缘园

注 无源圆源猿缘国道在西宁—湟源之间重叠, 无源圆源国道在西宁—日月山口之间重叠。



住宿条件

在海东旅游, 由于许多景点都可以由西宁当日往返, 所以你选择住宿在西宁十分方便。对于一些不能当日返回西宁的景点, 应该尽量在就近的县城或较大的城镇投宿。

无论你按任何旅游线路来设计, 从整个青海之游来讲, 海东肯定是你“过夜”最少的地区, 不信你就试试看。雪



风味餐饮

同样由于海东之游大多是从西宁“直来直去”并当日往返, 你常常需要赶班车, 所以你在海东“正经八百”大吃一顿的机会不是很多。你应该把有限的机会尽量投入到别处没有的东西上, 因为有一些地方小吃或特产在回到西宁以后便可能再也找不见了。即便有, 味道也会有区别。雪

海东的少数民族有不少独具特色的小吃, 如在循化县撒拉

族聚居地，可以品尝到以当地特产为原料的饮料牙合热合茶、霍斯茶、蚂蚁草茶，以及回族腌制的花茶等。

到西宁以外的任何一个地区，包括海东地区和其他各自治州雪，你都可以关注那里的风味小吃和地方特产。能不能在一饱眼福的旅游中，也一饱口福，再具体的介绍都是徒劳的，这就看你自己的行动啦。



配套设施

海东各县城的基础设施都比较齐全，邮政、电信、银行、商店……应有尽有，但由于距西宁很近，你恐怕几乎没有机会去靠近它们。也好，把时间都留给旅游景点，如果确实没有特殊必要，你还是等回到西宁以后再去办理旅游生活中的“琐事”吧。



出行提示

因气候条件较好，又有毗邻省会西宁的优势，所以海东的旅游季节相对较长，可四季进行旅游，但最佳时段为缘-苑月上旬。

需要注意的是，海东的最热月苑月平均气温一般不超过圆益，但近年来曾出现过猿益以上的高温，好在持续时间最长不超过苑天。如果前来避暑的你偏巧遇到高温天气，可以临时调整旅游计划，先去青海的其他地区。

由于在省会周围，海东的安全状况令人欣慰，来自自然和人为的威胁都几乎接近于“零”。但这里是多民族聚居区，你需要注意了解当地的习俗和禁忌，不要因自己的“失误”而导致不愉快的事情发生。

在青海旅游，只要你一离开西宁市区，那么所有开销中最大的项目往往是交通费用，这对于青海的绝大部分景点是无法回避的。然而，只有到海东，你的交通支出的绝对数和相对数才都是最少的。你可以猜一猜，这是为什么芽



推荐线路

到海东旅游可以完全以县为单位划分景点分布区域，并且每游完一个县的景点就立即返回西宁，不必“贪图”取近道从一个县直接奔到另一个县。原因很简单，一来西宁离海东的任何县都不远，二来还是在西宁的食宿条件最好，从西宁“直去直回”是简单而明智之举。表 员缘列出海东地区旅游推荐线路。

表 员缘 海东地区旅游推荐线路

范围	最短日程	线 路	主要游览景地
平安县	半天	西宁→平安→西宁	平安镇
湟源县	半天	西宁→城关→西宁	城关镇
湟中县	半天	西宁→塔尔寺→鲁沙尔→ 西宁	鲁沙尔镇、塔尔寺
乐都县	半天	西宁→碾伯→瞿昙寺→碾 伯→西宁	碾伯镇、瞿昙寺
民和县	圆天 员夜	西宁→官亭(住宿)→丹阳 古城→官亭→临进关→官亭 →上川口→西宁	上川口镇、三川、丹 阳古城、临进关
互助县	员天	西宁→威远→北山林场→ 威远→五峰寺→南门峡→威 远→西宁	威远镇、北山林场、 五峰寺、南门峡
化隆、 循化县	圆天 员夜	西宁→巴燕→积石→街子 清真寺→十世班禅故居→文 都寺→积石→孟达(住宿)→ 积石→西宁	巴燕镇、积石镇、街 子清真寺、十世班禅故 居、文都寺、孟达天池

注：以西宁为起点和终点。

走遍海东7景区景点雪

海东·平安

平安县是海东地区行署 行政中心雪 县城是平安镇。这种

县与镇同名的情况，在青海仅此一例。

平安镇位于海东地区中心腹地，黄河支流湟水畔，西距西宁 120 千米。是西宁以东距离最近的一个县城，也是能够以铁路连接西宁的最近的一个县级站点。平安县城是青海东部最主要的交通枢纽之一，兰青铁路、甘青公路、109 国道等经此。铁路西可连接西宁、湟源，并通往海北州、海西州，东可连接乐都、民和，并通往甘肃。109 国道西可通往西宁、湟源、湟中、互助，并通往海南州、海北州，东可连接乐都、民和，并通往甘肃；省道南可连接化隆、循化，并通往黄南州。平安镇是从西宁去乐都、民和、化隆、循化以及黄南州各地的必经之地，也是西宁与中国内地交通连线上的一个非常重要的点。

平安县境内并无必看的旅游景点，不过从西宁到此太容易了，你随时可以用两三个小时就打个来回。其实，你从内地乘火车来西宁时已经经过了平安镇，而且在你从西宁去海东地区东部和南部各景点，以及去黄南州等地旅游的途中，一定还会经过平安镇。当然，专程来一趟也无妨。

湟源·城关

湟源县是海东地区下辖县之一，县城是城关镇。

城关镇位于海东地区西缘，黄河支流西川河畔，东距西宁 120 千米，东距平安 120 千米。青藏铁路和青藏公路、青康公路、青新公路、109 国道等经此，是 109 国道的分离处。铁路东可连接西宁、平安、乐都、民和，西可通往海北州。109 国道东可通往西宁、平安、乐都、民和、湟中、互助、化隆、循化，南可通往海南州，西可通往海北州。

与平安县一样，湟源县也无特殊景点，它在旅游方面的作用恐怕最多的也是体现在：湟源县城城关镇同样也是青海东部最主要的交通枢纽之一，是你去西宁以西的地区（包括海北州、海南州、玉树州、海西州）旅游时的必经之地。如果你刻意要

“探访”这座县城，那么也跟对待平安县城平安镇的态度一样，拿出半天时间“直去直回”。

湟中·鲁沙尔

湟中县是海东地区下辖县之一，县城是鲁沙尔镇。

鲁沙尔镇位于海东地区西南部，黄河支流南川河畔，东北距西宁 150 千米，东距平安 120 千米，是距离西宁最近的一个县城。省道东北可连接西宁、平安、乐都、民和、湟源、互助、化隆、循化，南可通往海南州。

湟中县几乎是所有旅游者到西宁以外的青海其他地区旅游的首选之地。因为，这里有青海最出名、同时又离西宁最近的一个绝对重量级的景点——塔尔寺。

从塔尔寺参观后，你可以就近到鲁沙尔镇一逛，然后朝着西宁的方向“打道回府”，全部行程半天足矣。

塔尔寺★★★★

塔尔寺藏语称哀木，位于鲁沙尔镇西南隅，莲花山底。哀木意为“十万佛像”。

塔尔寺是青海最著名的人文旅游景点之一，与西藏的甘丹寺、哲蚌寺、色拉寺、扎什伦布寺和甘肃的拉卜楞寺并称为“中国藏传佛教格鲁派六大寺院”，是西北地区佛教活动中心，在青海省和中国乃至东南亚一带享有盛名。

塔尔寺依山而建，四山环绕，殿宇宏伟，佛像庄严，梵塔棋布。塔尔寺的意义在于，它不仅是一座寺院，还是一种文化象征，是建筑艺术和藏传佛教艺术的集中体现，是信仰藏传佛教的人们心中的圣殿。

经 100 余年建设，塔尔寺逐步发展成为具有鲜明民族特色和地方风格的古建筑群。全寺占地 100 余公顷，有殿堂 150 座，僧房 1000 余间，僧人最多时有近 1000 人。主要建筑有：

如意宝塔，又称八宝如意塔、善逝八塔，是从新建门楼进

入塔尔寺首先映入眼帘的建筑。如意宝塔包括愿个白色佛塔，呈东西向一字排开，自东向西依次为莲聚塔、菩提塔、四谛塔、神变塔、天降塔、息诤塔、尊圣塔、涅槃塔。每个塔身高 远米多，塔底周长 忽米多。如意宝塔建于 员前年，是为纪念释迦牟尼一生的八大功德而建，同时也是塔尔寺的象征。

太平塔，位于如意宝塔南面，是塔尔寺的过门塔，建于 员愿年，由拱门、塔座、塔身、塔顶组成，高 员米，塔底方形面积 远近平方米，塔身由青砖砌成，融合了汉、藏、回族砖雕艺术。

大金瓦寺，藏语称赛尔顿庆莫，意为“金瓦”。该寺是塔尔寺的主殿，位于寺中心，是一座汉藏建筑艺术结合的三层重檐金顶建筑，高 员米，建筑面积 源近平方米。员建年开始建，员前年在上层的歇山顶加盖镏金铜瓦，“大金瓦殿”正式出现。该殿所在地是藏传佛教格鲁派创始人宗喀巴的降生地，殿内高 员米的宗喀巴灵塔是全寺的主供神物。

小金瓦寺，又称护法神殿，员建年开始建。回廓上陈设有野牛、羊、熊、猴等标本，据说是象征一切妖魔鬼怪已被神降服。

大经堂，是塔尔寺规模最大的建筑，员前年开始建。其为藏式平顶建筑，砖木结构，有 员愿根大柱，建筑面积近 圆平方千米，是喇嘛集中诵经的地方。

小花寺，又称祁寿殿、长寿佛殿，是为七世达赖喇嘛念长寿经而建，殿内塑有释迦牟尼像等佛像 猿余座。

塔尔寺还有香曲塔、释迦佛殿、弥勒佛殿、三世达赖灵塔殿、九间殿、金刚殿、印经院、习神舞院、下花园、上花院、酥油花雪 夏日经堂、朵欠院，以及法台府邸、尕公馆、管家活佛院、米那活佛院、巴周活佛院、赛多活佛院、却西活佛院、阿嘉活佛院等各活佛府邸等建筑。

塔尔寺的艺术四绝——雕塑、壁画、堆锈、酥油花手法独特，技艺精湛，闻名中外。藏文经典、法器、古玩收藏等也值

堂”高猿米，堂内有一眼泉——瞿昙泉，殿两侧建有“七十二间走水厅”，厢廊内绘有壁画源四余平方米，对释迦牟尼的一生做了神化宣传，艺术价值极高。

瞿昙寺从初建到形成现在的规模用了将近半个世纪。寺中最著名的文物是高约员米的石雕“象背云鼓”，以及明清的十方匾额、明宣德的青铜钟，该钟高约圆米，口宽约五缘米，重员吨，据说钟声可传到猿里外的化隆县巴燕镇。

从西宁去瞿昙寺，可先乘长途汽车或火车到碾伯镇，再转乘“中巴”旅游车或私人“小面”，车费分别为圆元和圆缘猿元。

民和·上川口

民和县全称民和回族土族自治县，是海东地区下辖惟一的回族土族自治县，也是青海省最东部的一个县，毗邻甘肃，县城是川口镇。

上川口镇简称川口镇，位于海东地区东缘，黄河支流湟水畔，西距西宁员圆千米，西距平安苑千米，是海东乃至青海最东部的一个县城，也是青海距离省界最近的一个县城。兰青铁路、甘青公路方源国道穿此，国道和省道公路源面辐射。铁路西可连接乐都、平安、西宁、湟源，东可通往甘肃。员缘国道西可连接乐都、平安、西宁、湟源、化隆、循化、互助、湟中，东可通往甘肃；省道南、北可通往甘肃。川口镇是青海东部最主要的交通枢纽之一，更是中国内地连接青海的交通咽喉，是青海的东大门。

西宁开往川口镇的长途班车每天有近圆趟，直快列车也可到达，票价均为圆元左右。川口镇的长途汽车站有开往民和县境内许多地方的班车。

民和县是青海气候和自然条件最好的县之一，是青海重要粮产区，并盛产水果，尤以享堂的“金蛋子”香瓜最著名，有“瓜果之乡”的美誉。民和县最主要的景点是三川，地处青海

省海拔最低的地方。

三川

三川是上川乡、中川乡、下川乡的合称，位于民和县南缘，猿乡自西向东依次排列，最西为上川乡的赵木川村，最东为下川乡的怀塔村。

三川是青海省的土族聚居区之一，约有缘万人。土族的传统节日“纳顿”，在土族语是“玩”的意思，并有两种解释：一是寺院里喇嘛的跳欠穴一种“跳神舞”雪二是村落间的庙会活动。前者为农历二月纳顿，后者为农历七月纳顿，是盛大的民间狂欢。每逢七月纳顿，总是从粮食成熟最早的下川开始，逐村向西，到上川结束，每村的活动为期员天。各村的纳顿会场都搭起一个大帐篷，内供奉神像、摆香坛，场上旗杆林立，璎珞飘摇。先是由数十人至上百人组成的本村会手7集体舞蹈队雪迎接外村会手，载歌载舞，相互敬酒问候，随后表演面具舞。整个狂欢从日出一直持续到日落，在焚香祈福之后，再把神像抬送到下一村的纳顿会场，直至遍及到三川的所有村落。

三川绝对是你青海领略民俗风情的最主要景点之一，而这种由既“非山非水”又“非城非庙”而构成的景点，绝对是你内地难得一见的人文风景画。

从西宁乘长途班车到官亭镇，你可以尽情领略纳顿的狂欢。官亭镇位于上川乡和中川乡之间，距川口镇约愿千米。为了完整地观赏纳顿，你应该做好在此投宿的准备，官亭镇招待所每人每天员缘元。

丹阳古城和临进关

在三川，你还可以看到另外两个历史人文景观——丹阳古城和临进关。

丹阳古城又称白土城、黑城，位于中川乡辛家村北黄土塬，有数千年历史。从官亭镇可搭乘“小面”前往。

临进关位于官亭镇西南，红崖脚下，黄河畔，是当年隋炀帝进青海的地方。从官亭镇步行便可前往。

游完三川地区，你可以从官亭镇搭车去川口镇。在川口镇做短暂停留，然后登上返回西宁的长途汽车或火车。

互助·威远

互助县全称互助土族自治县，是海东地区下辖惟一的土族自治县，也是中国惟一的土族自治县和最大的土族聚居区，被称做“土族之乡”，县城是威远镇。

威远镇位于海东地区北部，黄河支流畔，西南距西宁 180 千米，南距平安 120 千米。省道南可连接西宁、湟源、平安、乐都、民和、湟中、化隆、循化，东北可通往海北州。

在互助县，你可以尽情领略浓郁的土族风情，土族女子身着民族服装“五彩袖”是这里的一道亮丽的风景线。每年农历六月十五至十七，是互助县的丹麻花儿会，农历六月初六在五峰寺也有花儿会。互助县最著名的景点是北山林场、五峰寺、南门峡。而颇具象征意义的土乡鼓楼坐落于威远镇中心，建于明朝，是威远镇古老历史的标志。在威远镇逗留期间，你随时会看到它的身影。威远镇还是青海著名青稞酒“互助大曲”的产地，有“西风一吹全城醉”的佳话。

北山林场★★★★

北山林场是青海四大林场之一，东起民和县下河乡，西到海北州门源县仙米乡，南北长约 180 余千米，东西宽约 15 余千米，面积 180 余平方千米。北山林场的中心地带是北山国家森林公园，位于威远镇以北，青石岭、冷龙岭之间，龙王山居其间，面积约 150 平方千米，你要旅游的地方就是这片森林公园。其地处河谷，海拔 2000 米左右，因地势屏障和森林的调节作用形成了自身的“小气候”，夏季气温 15℃-25℃，年降水量 400 毫米左右，温度和湿度都很舒适。

从西宁乘长途班车到威远镇后，这里有去北山林场的专车。从威远镇向东北方向驱车约 1 小时，便可进入茫茫林区。这里是祁连山支脉达坂山的一段，当地人称之为“北山”。

据考证，北山林区早在 1000 余年前便是一片茂密的原始森林。公元前 136 年，汉朝赵充国在青海屯田时，就曾在此伐木。现在，林区内设有 1 个藏族乡，1 个行政村，有 1000 余户、近 1 万人，包括汉、藏、土、蒙古、回 5 个民族，林场有职工 1000 余人。林区内有两条公路通过，进出方便。

北山林场拥有丰富的动植物资源，动物有鹿、麝、狐、狼、马鸡、雕等 100 余种，木本植物有青海云杉、油松、华北落叶松等数十种，药用植物有党参、大黄、雪莲等数十种，以及丁香、杜鹃、山梅花等花木。

在北山林场，你所领略的将不仅仅是森林风光和少数民族风情，而是山水尽在其中的悠然神往的感觉：大通河（黄河支流）从西北向东南穿流而过，流程约 120 千米，大小沟谷内皆有小河流水；高峻的山峰黄崖豁一年四季积雪不断，山上还有湖乐天池；大通河谷有号称“小三峡”的卡素峡、青岗峡、下河峡，险要的地势形成岩石悬空的“老虎口”和“一线天”的奇观；众多沟谷如扎垄沟、石垄沟、药水沟、那芝沟，长度都有约 1000 千米，沟底宽阔，清泉叮咚，森林密布，其中药水沟内的药水泉，传说有 100 个泉眼，能治 100 种病，被当地人视为神泉……

切记：游历这些景色，一定要找当地人带路，否则会有迷路和遭遇野兽的危险。

北山林场场部设在互助县加定藏族乡的行政中心加塘，这里有招待所和小饭馆。不过，一般没有必要在这里留宿。

五峰寺

五峰寺是青海著名道教胜地之一，位于威远镇以北。五峰寺虽是道观，但它最出名的却是花儿会，每年农历六月初六，该寺都有隆重的花儿会。有关“花儿”的内容，可参阅第十章。雪

从北山林场返回威远镇以后，可以搭车专程前往五峰寺，然后取道去南门峡，再回西宁住宿。

南门峡

南门峡位于互助县城以北约 5 千米处的南门峡乡。南门峡长 5 千米，谷宽 100 米。峡谷东西两侧山体高峻陡峭，多由石灰岩组成，在流水等外力作用下，形成了千奇百怪的造型。山体阴坡多为茂密的森林，以松、桦树为主，阳坡多有灌木，植被覆盖率达 80% 左右。峡中有“石天门”、“拴马石”等石迹。

南门峡北端是南门峡水库，面积约 1000 公顷。这里碧波荡漾，水鸟翔集，被称做“高峡平湖”。水库四周林木苍翠，风光旖旎。据监测，南门峡水库水质良好，水质级别为 II 类。

化隆·巴燕

化隆县全称化隆回族自治县，是海东地区下辖惟一的回族自治县，县城是巴燕镇。

巴燕镇位于海东地区东南部，黄河支流畔，西北距西宁约 150 千米左右，西北距平安约 50 余千米左右。省道西可连接平安、西宁、湟源、乐都、民和、互助、湟中，南可连接循化。

化隆县并无重要景点，只有你从西宁去循化县旅游时才会经过巴燕镇，这是你惟一不用专程来此的机会。一般旅游者是不会在巴燕镇逗留的，好在一般从西宁至循化的长途班车上午出发，都会在途经巴燕镇时停车休息，给乘客吃午饭的时间，这时如果你有兴趣，可借机简单浏览一下这座县城。

循化·积石

循化县全称循化撒拉族自治县，是海东地区下辖惟一的撒拉族自治县，也是中国惟一的撒拉族自治县，被称为“撒拉族之乡”，县城是积石镇。

积石镇位于海东地区东南角，黄河畔，西北距西宁约 150 千米左右，西北距平安约 150 余千米左右，是海东距离行署平安和西宁最远的一个县城。该镇有数百年历史，现在则是海东重要的公路交通枢纽之一。省道西北可连接化隆、平安、西宁、湟源、乐都、民和、互助、湟中，西南可通往黄南州，东南可通往甘肃。

循化县海拔 1500 米左右，全境地势落差较大，以盛产苹果、出口农产品线辣椒著称。该县是海东最南端的一个“边缘县”，却是海东旅游资源最丰富的县之一，主要有街子清真寺、骆驼泉、十世班禅故居、文都寺、积石峡、孟达及天池等。

你上午从西宁出发，途经化隆县巴燕镇吃罢午饭，随后又登上长途班车，很快，车子在跨越黄河（这里是黄河上游的著名峡谷之一积石峡）之后，你的身影就站到了积石镇。这里可以提供较好的住宿，镇内的循化县宾馆每人每天约 10 元。但按照本书的推荐线路，你不必考虑在此留宿，而是马不停蹄地按照下面的程序从事。

街子清真寺

街子清真寺位于积石镇以西的街子村，是青海第二大清真寺，也是循化县撒拉族穆斯林的祖寺。该寺始建于明洪武年间，19 世纪中叶的十年动乱“文革”中被毁，1980 年重建。占地 1500 余平方米，其中大礼拜堂 1000 平方米，可容纳 1500 余名穆斯林同时做礼拜。大殿四角是 4 座完全相同的宣礼楼，中间是大圆包塔，两侧是南北对称的学房楼，属纯阿拉伯风格的建筑群。寺内收藏撒拉族祖先从中亚撒马尔汗东迁时带来的手抄本《古兰经》，十分珍贵。

寺旁有一处撒拉族之乡的圣迹——骆驼泉，是传说中循化县撒拉族的发祥地。

在积石镇的长途汽车站可搭“小面”去街子村，车费 10 元。

十世班禅故居★★★

十世班禅额尔德尼·确吉坚赞出生在循化县文都藏族乡毛玉村，这里保存着他的故居。

这是一座三面为藏式风格建筑的四合院，北面经堂门上悬“河源须弥”大金匾，经堂正中供奉着班禅大师像。有关额尔德尼·确吉坚赞的生平可翻阅第十章。雪

毛玉村位于积石镇和街子村西南方向，从街子清真寺去毛玉村，可搭“小面”，车费 10 元。

文都寺

佛教圣地文都寺位于循化县文都乡毛玉村，在十世班禅故居附近。

从故居西行，越过夏当地文都寺山雪，便可见到安多藏区有名的文都寺。寺对面的智登山上原始云杉林郁郁葱葱，将文都寺衬托得格外幽雅。

文都寺是十世班禅幼年出家学经的母寺，是他早年学经、受戒和回乡后进行佛事活动的主要场所。该寺于 1714 年（清康熙 53 年）由宗喀巴大师的弟子东宗喜绕坚赞创建。寺内有十世班禅大师纪念馆，其建筑风格及寺内雕塑、绘画、经卷等的艺术魅力，在西北地区堪称一绝。

孟达天池★★★

孟达是青海著名林区之一，位于循化县东部的大黑山中，面积 1000 公顷，气候温和，空气湿润，素有“青海的西双版纳”之称。林区内辟有自然保护区，距积石镇约 100 千米。

从积石镇到孟达，可搭乘长途班车，车费 10 元。这时你应该先住宿，第二天天亮再上山。在孟达保护区招待所住宿，双人房间每人 10 元。

由于山高林密，还有野生动物，为避免迷路和遭遇不测，你

不可擅自行动。进入林区须随车前往，到离天池不远的护林点下车，由随车导游带领。顺小溪而上，你们一行会一路经过“拔断筋”峭壁、竹子坪，到达孟达瀑布。这时你已经领略了许多景致：沿途的溪边有花楸、杜鹃、山葡萄等花草；竹子坪生长着茂密的华桔竹，这是熊猫的食物；孟达瀑布则是天池附近众多瀑布之一，当地人称“彩虹瀑布”。由此钻过灌木丛，天池呈现在你眼前。

天池是孟达自然保护区内最著名的景点。天池在平水期面积 ~~1.5~~ ^{1.5} 平方千米，水面海拔 ~~2400~~ ²⁴⁰⁰ 米，水深 ~~10~~ ¹⁰ 米，夏季时深水处水温 ~~15~~ ¹⁵ 左右，是青海境内少见的天然高水温。据说，池内有 ~~19~~ ¹⁹ 世纪 ~~70~~ ⁷⁰ 年代从浙江移居来的鲤鱼。池边可见壮观的天然大坝，附近的望池瀑布旁有一处大石壁，因能反射瀑布的声音而被称做“回音壁”。沿池畔钻过灌木丛可到北岸，从北岸下望，可见有八道弯的黄河在峡谷中自西向东奔流的景观。这里的黄河水面最窄处仅 ~~10~~ ¹⁰ 米宽，被称做“野狐跳”，意即狐狸急了都能跳过去。

从天池北岸向下进池脑沟，生长着繁茂的植物。就此，你在孟达的旅游完毕，你的循化县之行也将结束。现在你的任务是随导游下山，然后搭车到积石镇，再返回西宁。

实际上，按照本书推荐的旅游线路，你的海东之游至此也全部结束。雪

第四章 海北之游

相识海北/综合概述雪

海北州因地处青海湖以北而得名，其地域范围在青海湖与祁连山之间。青海湖和祁连山，这是两个响当当的名字：青海湖是中国最大的内陆咸水湖，更是青海省的摇篮，它在青海省的地位不亚于长江和黄河，它的名气当然也不在这些世界级的大河之下，也许因此，青海湖成为了青海省惟一拥有“国家重点风景名胜区”头衔的景区；祁连山是中国最著名的海湖成为了青海省惟一拥有“国家重点风景名胜区”头衔的景区；祁连山是中国最著名的山脉之一，它在青海省的地位不亚于昆仑山和阿尔金山这些世界级的著名山脉，它的名气也可以拿出一顶桂冠——祁连山是青海省两个“国家重点自然保护区”之一。

走进海北，就意味着你将要流连于青海最著名的山川之间，你能够领略到的一切将会给你留下何种印记是不言而喻的。不过，在海北你要尽量“削弱”青海湖，而突出祁连山，原因很简单：其一，在海北州你所看到的青海湖是它的北岸区域，但青海湖更多的景点集中在南岸区域的海南州境内，所以，在本书的推荐线路中，将青海湖主要放在海南州。在海北州，你需要重点关注的青海湖的景点只有一个，那就是永远不能与青海湖分开、并且与青海湖的名字联系最紧密的——鸟岛。因为，无论从自然地理和行政区域划分，鸟岛都属于海北州的范畴。除此之外，也就是刚才所说原因的其二，祁连山是你在青海省全境，惟一能够从海北州领略其主脉的景区，一旦走出海北州，你将无从去寻觅到它的身影。

在青海湖与祁连山之间，确切说是在海北州的中部，有一对

同名的山脉和河流把海北州分成了南、北两个迥然不同的区域。有关介绍请往下看。

相知海北之自然环境雪



历史沿革

一道雄劲的大通山和悠长的大通河把海北州阻隔成南、北两个区域，而这两个区域的历史、地理、气候特征都有明显的差异。

南部的青海湖北岸区域包括海晏、刚察两县，面积只占整个海北州的一小部分，它的历史与整个青海湖区域一脉相传。

青海湖是历史名湖，也是兵家必争之地。早在汉代以前，就有羌人在此游牧，当时称之为鲜卑羌海。在汉代文献中，又称之为鲜水、仙海，民间则称西海。公元 91 年，汉安公王莽派人设立西海郡，在青海湖东北岸的金银滩（今海晏县银滩乡）建造“三角城”，其遗址至今可见残断的城墙。与三角城同时期的古城遗址还有海晏尔海城、刚察向阳古城、共和伏俟城，其中除后者在海南州共和县以外，其他均在海北州境内。

北部的祁连山区域包括祁连、门源两县，它以广博而密集的山区地貌占据着海北州的绝大部分领地，这里的历史也是十分悠久而辉煌。

据《禹贡》记载，祁连山脉东段古时是雍州地域，为羌戎居住。汉时，匈奴和西羌将祁连山区域作为交通要道。汉武帝时，设置河西四郡，开拓河湟地区，隔绝羌胡。宣帝时，赵充国安羌定边，在湟中屯田，曾打通这一地区到甘肃张掖的通道。东汉末年，鲜卑族逐渐移居河西走廊，祁连山的这一段开始有鲜卑人居住。十六国时，鲜卑族秃发氏建立南凉，这里归其管辖。南凉灭亡后，西秦、北凉曾分别统治这里。隋炀帝西巡时，沿祁连山展开兵力，合围吐谷浑首领伏允于今门源县，大获全胜，并于同年远月经过浩门川出扁都口，从张掖转回长安。公元 640 年，吐蕃

灭鲜卑族吐谷浑，吐谷浑王诺曷钵与妻子弘化公主曾在大通河一带居住。其后，唐朝在此设立州置，历经宋、元、明未改。唐玄宗时，吐蕃占领河陇地区，藏族开始在此居住。明中期以后，东蒙古将此作为进入西海的通道，蒙古人开始在此游牧。景泰元年，清政府为加强中央集权，开始在此增设军政设施。青海建省后，设立了祁连县和门源县。



地理位置

海北州位于青海省东北部。从地域上看，海北州呈西北—东南走向的扁形区域，东西跨度长、南北跨度短。西部区域从北至南的主要山川依次为走廊南山、黑河、托来山、托来河、托来南山、疏勒河、疏勒南山、大通河、大通山、布哈河、橡皮山、青海湖，东部区域从北至南的主要山川依次为冷龙岭、大通河、达坂山、西川河、大通山、尕海、日月山、青海湖。这种“一山一水”相间排列的整齐布局似人为造作，不仅在青海省绝无仅有，恐怕在全国范围内也不多见。从行政区划上看，海北州东南接海东地区，南接海南州，西接海西州，北、东与甘肃毗邻。海北是青海通往甘肃、内蒙古及新疆的交通要地。

海北北部的祁连山东段是青海的重要林区，祁连县的鸽子河、黄藏寺、八宝、芒扎广泛分布着原始森林，大通河流域的仙米、朱固寺、巴扎、加定则分布着大量次生林，广袤的灌丛草甸草场穿插其间。



行政区划

海北州全称海北藏族自治州，是青海省 远个自治州之一，下辖 猿个县、员个自治县，州首府是海晏县西海镇。有趣的是，海晏县县城却不是西海镇，而是三角城镇。这种地、县两级行政中心不在一处，即地级行政中心不是县级行政中心的情况，为青海省所仅见，恐怕在全国范围内也属绝无仅有。

表 4-2 海北藏族自治州行政区划

区域类别	县级区域	县城及重镇
县 (7个)	海晏县	西海镇 (州首府)
		三角城镇 (县城)
	刚察县	沙柳河镇
	祁连县	八宝镇
自治县 (1个)	门源回族自治县	浩门镇



气候特点

大致以大通山为界，海北州南、北部区域的气候迥然不同。

南部的青海湖沿岸区域属温冷性半干旱草原性气候。年平均气温在 5°C 以上，年降水量 300mm 左右，绝大部分集中在缘-远月，年日照 3000h 以上，十分充足。青海湖每年 11 月底至次年 3 月为结冰期。

北部以祁连山主脉为代表的山地区域属高原大陆性气候，寒冷期长，温暖期短，气温日差较大，年差较小，四季不分明。年日照时数 2800h ，阳光辐射度强，山区降雨量大，滩地降雨量小。终年无酷暑，没有绝对无霜期，气温垂直变化明显，地区气候差异显著。春旱、风沙、冰雹、霜冻等自然灾害比青海其他地区要多。

表 4-3 列出海北州冬季和夏季气温。

表 4-3 海北州冬季和夏季气温

地域	一月平均气温 $^{\circ}\text{C}$	七月平均气温 $^{\circ}\text{C}$
海晏	-10.5	15.5
西海	-10.0	15.0
刚察	-10.0	15.0
祁连	-10.5	15.5
野牛沟	-10.5	15.5
托勒	-10.5	15.5
门源	-10.5	15.5



人文风貌

海北州北部的人口密度相对于青海省其他地区来说属于“适中”，即远不及人口密集的西宁市和海东地区，但比人烟稀少的海西、玉树、果洛等州的人口密度要大很多，主要集中在县城附近，以及主要公路和河流沿岸。农、牧业人口比例相当，但门源县以农业人口为主，祁连县以牧业人口为主。

该区域是多民族聚居区，有藏、回、土、撒拉、蒙古、汉族，少数民族人口居多。祁连县少数民族占 1/3，门源县仅回族就占 1/3。土、撒拉族多集中在农区及半农半牧区，尤其集中在门源县的油菜籽产地。藏、蒙古族集中在牧区。汉族则主要集中在县城，以及设有矿山和气象等部门的地区。

相比之下，海北州南部的人口密度较大，少数民族主要有藏、蒙古、回族。该区域的人文特征与整个青海湖区域相一致，可参阅第五章的相关内容。雪

海北州的藏、蒙古、土族信仰藏传佛教，其中多数藏族信仰格鲁派，少数信仰萨迦派。回、撒拉族信仰伊斯兰教。在海北州北部的少数民族聚居区，佛寺和清真寺非常多。而在南部的海晏县和刚察县，则分别只有 1 座清真寺。

相伴海北旅游指南雪



旅游资源

与青海省其他地区不同，海北州是绝对的以自然景观为主的区域，具有这一特征的还有海西州。而由于海北州南、北部截然不同的地理环境和特殊区别，使得这里拥有两种不同风格的自然旅游资源。从某种意义上说，海北州既是旅游青海湖区域的补充，又是领略以祁连山各支脉为主的山地风采的极好区域。

如果你已经先行去过海南州的青海湖南岸区域，那么在青海湖北岸区域，你可以重温与南岸相近的景观，更可以从另一个

侧面去领略青海湖的博大精深。值得一提的是，青海湖北岸有铁路通过，这是南岸无法比拟的交通优势。有关青海湖区域的全面介绍将放在海南州，可参阅第五章相关内容，本章不做赘述，而是主要侧重于祁连山区域的介绍。雪

祁连山地区的最佳旅游季节是远愿月。这时山花盛开，草原返绿，树木葱茏，少数民族的民间活动多集中在这个时段，如花儿会、藏族的周格索索等。闻名遐迩的门源县油菜花在远月中旬盛开，而只有此时才有班车，你一定要把握好这个时机。

表 愿列出海北州重点旅游景区景点。

表 愿 海北州重点旅游景区景点

区域	自然景观	景别	人文景观	景别
海晏县	金滩	草原	西海郡故城址	古迹
	银滩	草原		
刚察县	鸟岛	岛屿		
	大通山	山脉（祁连山支脉）		
	大通河	外流河（黄河支流）		
祁连县	祁连山	山脉		
	托来南山	山脉（祁连山支脉）		
	疏勒南山	山脉（祁连山支脉）		
	走廊南山	山脉（祁连山支脉）		
	托来山	山脉（祁连山支脉）		
	牛心山	山峰（祁连山支脉山峰）		
	黑河	内流河（弱水正源）		
	八宝河	内流河（弱水支流）		
	祁连鹿场	动物饲养场		
	玉隆滩	菜田	仙米寺	佛寺
门源县	达坂山	山脉（祁连山支脉）		
	冷龙岭	山脉（祁连山支脉）		



交通状况

海北是青海通有铁路的两个自治州之一，同时与西宁距离较近，公路畅通，交通设施较为完善。

青藏铁路从海北南端的青海湖北岸横穿而过，每天都有从西宁、格尔木往返的列车从这里经过，在海北境内设有海晏、刚察两大站，以及克土、甘子河等小站。中间还有一条支线，连接哈

环 走 进 青 海

尔盖与柴达尔。注意：快车只停大站，去某些景点需乘慢车。西宁每天有 猿獠 发往格尔木的列车可供选择，从西宁到海晏的慢车票价为 圆元左右。

表 猿 海北州国道和省道

公路类别	起点	区间		终点	路程 千米
圆 国道	接海东地区	—达坂山口—青石咀—盘坡—大梁—景阳岭—峨堡—		接甘肃	猿
猿 国道	接海东地区	—海晏—海湖—白佛寺—尔海岔口—一道班—哈尔盖—三角城羊场—刚察—青海湖农场—泉吉—切泉沟—吉尔孟—		接海西州	猿
省道	青石咀 接 圆 国道	—门源—旱台—卡子沟口—	—卡子沟—中达坂山口— —克图—仙米—大通河桥—朱固—骆驼脖子—	接海东地区	猿
				接海东地区	猿
	盘坡北 接 圆 国道	—永安—多隆—多隆煤矿—百户寺—默勒—大通河桥—	—海达尔煤矿—牡丹沟—柴达尔—热水—茶拉—	尔海岔口 接 猿 国道	猿
			—乌拉塔—拉—大冬树垭口—冰沟—祁连	接甘肃	猿
			—鸽子洞—扎麻什—高大坂道班—鹿场—野牛沟—边麻沟—野马咀—岔口—小沙龙—二道班—收购站—托勒—		
			—阿力克—白石崖—黄草沟	峨堡 接 圆 国道	圆
	海晏 接 猿 国道	—		西海	猿
	切泉沟 接 猿 国道	—布哈河大桥—		接海南州	圆

在海北南端，青藏公路北线同时也是青新公路与青藏铁路十分吻合地沿着青海湖北岸穿过其境。从海晏向东的 301 国道即青藏公路北线可连接西宁；从海晏向西的 301 国道可连接刚察；从海晏向北的省道可连接西海；从 301 国道上的尕斯库勒口至海晏与刚察之间 201 省道可连接祁连、门源；从西宁向北的 109 国道也可通往祁连、门源（见表 4-1）。

从西宁乘长途汽车到门源县城浩门镇需 3 小时，到祁连县城八宝镇需 4 小时多。西宁市长途客运站每天上下午各有 1 趟开往祁连和门源的班车。在青海省登山协会、祁连山旅行社可租到包车，但需提前 1 星期预定。而从西宁到海晏、刚察等青海湖沿岸地区的车次非常多，十分方便。



住宿条件

海北州南部的青海湖周围有许多旅馆和招待所。其中，湖北岸的刚察县境内有众多帐篷宾馆，档次悬殊，每人每天或每间 10 元至 50 元不等。湖西岸的刚察县境内的鸟岛宾馆在青海湖区域建立较早，设施较完善，房价每人每天或每间 30 元至 50 元不等。旅游旺季，鸟岛宾馆往往人满为患。刚察县城沙柳河镇有条件较好的招待所，价格相对便宜。

海北州首府海晏县西海镇，有条件不错的海北州宾馆，双人房间最低标准是每人每天约 15 元，高档标准间每天 30 元。该宾馆还在青海湖畔建有帐篷宾馆，备有顾客班车迎送。青海湖北岸的其他地方如甘子河等地都有招待所，价格每人每天不超过 15 元。

海北州北部的八宝镇、浩门镇有少量宾馆和招待所。其中，八宝镇的祁连县宾馆规模较大，有高、中、低档客房百余间，设施齐全。浩门镇的门源县宾馆相对一般，标准间每天 15 元。

在青海湖区域，缘月可以露宿，但必须有帐篷。在祁连山区域则不可在野外露宿，这里大片的原始森林和草原有许多野生动物，如狼、豹、熊等猛兽，十分危险。



风味餐饮

在青海湖沿岸的海晏、刚察两县的村镇，有许多当地人经营的小饭馆，可供游人选择。青海湖区域是美食大全之地，这方面将集中在第五章中加以介绍。雪

祁连山区域的饮食很有地方特色，浩门镇的回族小饭馆很多，以青海面食为主，常见的有尕面片、拉条子、干拌等，还有手抓羊肉。门源县盛产水果，季节蔬菜也较多。祁连县有闻名中外的鹿场，并盛产蘑菇，面对新鲜的鹿肉和鲜蘑做成的菜肴，你可要“来者不拒”哟。在八宝镇，你还不要错过藏族食品中的一种曲拉点心“图子”，它的香甜可口肯定会增加你在山区的“游兴”。



配套设施

青海湖区域的基础设施完备，商店、邮政、电信、金融、医疗、治安及“ 110”出警系统等设施齐全。你下榻的旅馆、招待所基本都可以打国内长途电话。

相比之下，祁连山区域特别是祁连县境内的各项配套设施不尽完备，好在您在那里逗留的时间很短，不“计较”也罢。



出行提示

在海北州南部旅游，没有特别需要提醒的问题，只有一点，到鸟岛要玩得开心，就需要投宿，但那里的旅馆太少，到旅游旺季时旅馆会爆满，那你就只有去其他就近的地方寻住处，这样会拖延你的全盘旅游计划，你事先定好的旅游线路极有可能会随时调整，甚至与海南州境内的青海湖南岸各景点揉在一起。这时，如何合理地进行线路调整，就看你的本事了。

到海北州北部旅游，要针对这里的气候特点，准备防晒油、墨镜等，进山要带上保暖衣物。山区的降雨往往会突如其来，你需要备好轻便的雨具。苑·愿月，这里强对流天气较集中，阴雨天气务必要防止雷击。如果赶上冰雹，一定要注意躲避。此外，门源县放蜂

人很多，当你在油菜花丛中穿行时，要注意绕行蜜蜂较多的地方。

海北大部分地区除祁连县距西宁较近，路况较好，所以路费支出并不是很大，约占全部费用的 1/3。餐饮上的费用也很小，但住宿费用相对较大，而且在祁连县，除了县政府的祁连宾馆似乎再别无选择。



推荐线路

青海湖北岸除海晏、刚察县的南缘区域雪景点相对于南岸较少，但从不同角度看青海湖，毕竟别有情趣。

从西宁搭旅游车无论走北线或南线，都必须穿过青海湖沿岸的大草原方可来到湖畔。需要提醒的是，走北线虽然可乘火车前往，但下车后需步行很长一段路，如果不愿在草原上过多耽误时间，还是选择汽车吧。

到海北北部的祁连、门源县，从西宁出发也是很方便的，但考虑到旅游线路设计的整体性，以及尽量减少路途重复所耽误的时间，并且不漏掉每一个有价值的特色景点，本书将海北州南、北两个区域连成一线，设计了一条能够省时、省力、省心的可以“一气呵成”又切实可行的线路。一句话：将海北州 9 个县串成一条线路，既可减少周折，又能顾及全局。

表 4-1 列出海北州旅游推荐线路。

表 4-1 海北州旅游推荐线路

范围	最短日程	线路	主要游览景区
海晏、刚察、祁连、门源县	3天 2夜	西宁→三角城→西海→金银滩→西海郡故城址→三角城→鸟岛(住宿)→沙柳河→八宝→八宝河→八宝(住宿)→牛心山→八宝→祁连鹿场→八宝→浩门(住宿)→玉隆滩→仙米寺→浩门→达坂山口→西宁	西海镇、三角城镇、金银滩、西海郡故城址、沙柳河镇、鸟岛、大通河、八宝镇、牛心山、八宝河、祁连鹿场、浩门镇、玉隆滩、仙米寺、达坂山

注：以西宁为起点和终点。

注意：在西宁市和海东地区旅游，你采取的是“各个击破”；在青海省的其他地区，你基本上必须采取“一气呵成”。至于为什么，你自己去琢磨吧。雪

走遍海北景区景点雪

海北·西海

西海镇是海北州首府，同时隶属于海晏县。西海镇位于海北州东南缘，黄河支流西川河畔，东距西宁 150 千米。

西海镇尽管是州行政中心，但交通并不发达，只有一条省道可通达海晏县城。相比之下，海晏县城的交通十分发达。雪

西海镇并非旅游者必到之处，甚至不是必经之地，不过它与海晏县城的距离只有 15 千米，两地之间的班车每半小时一趟，票价 1 元。如果你抽出一段时间专程到西海镇看一看，会有一种“异样”的感觉。因为，作为地级行政中心的西海镇，竟不是其所在县的县级行政中心，这种情况在全国是很少有的。至于为什么，恐怕不是你的旅游计划的内容。

海晏·三角城

海晏县是海北州下辖县之一，县城三角城镇。

三角城镇位于海北州东南缘，黄河支流西川河畔，东距西宁 150 千米，西北距海北州首府海晏县西海镇 15 千米。青藏铁路和青藏公路北线雪青新公路为国道雪经此，是东接西宁市和海东地区，北通海北州腹地，西达海西州，南连海南、果洛、玉树州的交通枢纽。铁路东可通往海东地区和西宁，并通往甘肃，西可连接刚察，并通往海西州。国道东可通往门源、西宁和海东地区、海南州，并通往甘肃，西可通往刚察、祁连，并通往海西州；省道北可连接西海镇。

三角城镇交通发达，城市基础设施齐备，实际充当着海晏县乃至整个海北州的“中心”地位，同时也是从西宁走北线雪包括铁路和公路雪进入青海省腹地的必经之地。

海晏县地处青海湖沿岸区域，但它最著名的景点与青海湖无缘，而是一个蜚声省内外的人文景观——西海郡故城址。

金银滩

金银滩是金滩乡、银滩乡的合称，这里是青海湖东北岸边的一片辽阔的草原。

在青海湖的四周沿岸，都有一望无际的大草原，相比之下，金银滩只是其中的一个很小的组成部分，而它的名气远近皆知。若干年前，“西部歌王”王洛宾来到这里，被迷人的草原景色所深深吸引，由此诠释出一首脍炙人口的留世之作。这段美妙的故事可参阅第十章。雪

金银滩的出名，更因为它是西海郡故城址的所在地。当你来到距海晏县城三角城镇约 16 千米处的银滩乡，这个可以见证青海历史的著名古迹便出现在眼前。

西海郡故城址★★★★

西海郡故城址俗称三角城，形状接近一个正方形，东西长 130 米，南北宽 120 米，城墙残断参差不齐，最高处约 9 米，因东南城角坍塌而只剩下三个角，故得名“三角城”。注：三角城镇也因此而得名。雪

西汉末年时的公元 9 年，王莽用重金诱骗当地羌人首领将青海湖区域出让，尔后设立西海郡，实现了“四海一统”的愿望，西海郡也成为中国封建社会前期最远的边关。公元 9 年，王莽称帝，西海郡建三角城，树立虎符和石匮。虎符用整块花岗岩凿成，长 1.5 米，宽 0.5 米，高 0.5 米，呈蹲伏状，尾搭背上，仰头向天长啸，颇具汉代石刻的古朴风格。石匮也用整块花岗岩雕凿，正面刻“西海郡虎符石匮·始建于元年十月·癸工河南郭戎造”一行 10 个篆字铭文，表明三角城距今已有近 2000 年的久远历史。

如今，三角城内最具有代表性的“标志物”——虎符早已离

开了三角城，而是摆放在海晏县文物局一座废弃的楼房大厅内，其所在的院落已杂草丛生，可随便参观。有关虎符的命运有一则传说，可翻阅第十章。雪

去西海郡故城址并不十分方便。如果从海晏县城三角城镇前往，只能步行，需用 1 小时左右；如果从西海镇前往，可搭乘出租汽车，但有些绕远，车也太少，需要耐心等待。不管怎样，这是你绝对值得一去的景点，因为在青海旅游，“遗迹”类的景点毕竟为数不多，何况它还是有着“全国重点文物保护单位”头衔的大景点呢。

刚察·沙柳河

刚察县是海北州下辖县之一，县城是沙柳河镇。

沙柳河镇位于海北州南缘，青海湖支流畔，东距西宁 120 千米，东南距海晏 150 千米。青藏铁路和青藏公路 7 北线雪青新公路 109 国道雪经此。铁路东可连接海晏，并通往海东地区和西宁，西可通往海西州。109 国道东可通往海晏、西海、祁连、门源，并通往海东地区和西宁，西可通往海西州、海南州。

你来刚察县的目的，是直奔青海湖鸟岛。

鸟岛★★★★

鸟岛是青海湖区域最著名的景点，属刚察县境内，位于青海湖西隅偏北、布哈河河口附近，由西、东两部分组成，分别俗称海西山、海西皮，全部面积不到 1 平方千米。每年春季都有 10 万只以上的各种候鸟从遥远的印度、尼泊尔、泰国、新加坡等地迁徙至此，铺天盖地，鸟鸣鼎沸，生机盎然，它们在此安家落户，繁衍后代。

20 世纪 80 年代初，鸟岛仍旧是名副其实的岛，此后由于青海省主要是青海湖区域气候干旱，蒸发量大于降水量，鸟岛逐渐变成了“半岛”。为了保护野生动物，青海省早已在此建立保护单位，划为自然保护区，不再随便允许人们擅自上岛。

人们平时所说的鸟岛主要是指西边的海西山。海西山原来只是微微露出水面，面积不到 1 平方千米，后随着青海湖水面下降，逐渐扩大到现在形似驼峰的样子。这里的鸟最多，有约 10 万只，其中斑头雁、鱼鸥、棕颈鸥等已在这里世袭繁衍。每到产卵季节，岛上会出现无数鸟蛋，故海西山又有“蛋岛”之称。

东边的海西皮状似跳板，面积比海西山大得多，地势平坦，植物茂密，悬崖峭立。岛的西面坡度平缓，与海西山毗连。这里是鸬鹚的王国，数以万计。

每年 3 月，鸟岛的主人——候鸟们已经飞来，并开始筑巢。7 月，幼鸟羽毛丰满，在双亲的带领下开始飞翔觅食。8 月，候鸟们又纷纷“背井离乡”，南移避寒。

从西宁出发到鸟岛，走北、南两线均可直接抵达。青海湖区域的其他景点和沿岸各帐篷宾馆、招待所每天也都有开往鸟岛的旅游专车。按照本书的推荐线路，你是从海晏县城三角城镇来此，并在此留宿。

大通山和大通河

游完了美丽的鸟岛，你将离开青海湖沿岸，前往海北州北部的祁连山地区。从鸟岛先去刚察县城沙柳河镇，然后再搭车去祁连县城八宝镇，途中你会穿越一对同名的山川。

大通山是祁连山的著名支脉之一，横跨海北州中西部腹地及海西州东北缘。大通山对于海北州具有特殊意义，它从地理位置上将海北州拦腰隔断成南、北两部分，而这两部分从历史、地理、气候等自然环境，到人文社会的形成和发展，乃至旅游资源的分布及其特征，都有许多截然不同的区别。

大通河是湟水最大的支流，发源于祁连山的另一条支脉托来南山，大致呈西北—东南流向，上中游基本在海北州境内，门源县浩门镇是大通河惟一流经的县城。大通河从浩门镇往东南流至海东地区民和县与甘肃交界处注入湟水。

大通山和大通河只是你乘车途中所经过的景点，并不做停

留，不过，坐在车上观景，已经成为当今最时髦的旅游方式之一。当你到门源县旅游时，还会与大通河相遇，那时你可以近距离、长时间地领略它的风姿。雪

祁连·八宝

祁连县是海北州下辖县之一，县城是八宝镇。

祁连县因地处祁连山腹地而得名，自然资源十分丰富，自古有“八宝之地”的美誉，此“八宝”为鹿茸、麝香、蘑菇、大黄金、银、铜、铁，八宝镇也因此而得名。

八宝镇位于海北州北缘，祁连山东段，内流河黑河及其支流八宝河畔，是青海东北边陲，东南距西宁 105 千米，东南距海晏 104 千米。省道东南可连接门源，并通往西宁和海东地区，南可连接海晏、西海、刚察，西可通往甘肃。

到达八宝镇，你的首要任务是住宿休息。而在祁连县旅游，你最需要关注的是祁连山与它的各个支脉，以及发源于此的诸多河流。

祁连山★★★★

祁连山是中国主要山脉之一，由大致相互平行的西北—东南走向的山脉群组成。西起阿尔金山的当金山口，向东拦腰穿越甘肃，至宁夏境内贺兰山和六盘山之间的香山一带，北靠河西走廊，南临柴达木盆地北缘。祁连山东西长 500 千米，在青海境内有 150 千米，南北宽 100—150 千米，基本横卧于海北州北部、海西州北缘，以及甘肃边陲。祁连山及其各支脉的山峰海拔多在 3000 米以上，最高峰是疏勒南山主峰——团结峰，海拔 5000 米，是青海对外开放的可以攀登的山峰。与祁连山脉同名的山峰“祁连山”海拔 3000 米，在甘肃境内。

祁连山的著名，不仅因其自古就被称做“八宝之地”，更由于它有“中国的乌拉尔”之称。“祁连”在蒙古语中是“天”的意思，可见其在人们心目中的雄伟高大。注：乌拉尔山是世界

著名山脉之一，是亚欧两大州的北部分界，其地位非同一般。雪当你穿越大通山、来到祁连县境内时，实际上已经完全进入了祁连山区。而在这里你不仅能够尽情领略真正的山地，还能够看到一望无际的天然草场、石头与冰雪凝成的奇特脉脊、如哈达般的冰川和涓涓流水。

祁连南山

祁连山在祁连县境内支脉众多，均呈西北—东南走向，它们是祁连山的重要组成部分。因这些支脉全部聚集在祁连山主脉以南，其名称又基本都带有“南山”二字，故合称为“祁连南山”。

这是一个非常有趣的现象，在祁连县西部区域，齐刷刷地排列着这几条祁连山的大支脉，而每个支脉之间都有一条同样走向的河流穿插其间，这种布局好似人为摆布。这些山川从北至南依次是：走廊南山、黑河、托来山、托来河、托来南山、疏勒河、疏勒南山。可惜的是，这些山川的大部分你都无法去亲近，在此仅做一般性的了解吧。

组成“祁连南山”阵容的除上述提到的走廊南山、托来南山、疏勒南山等外，还有祁连山主脉最西段的两支——野马南山、党河南山，其间也穿插着河流——党河、哈尔腾河，它们基本在海西州境内，但一般也是没有机会去靠近的。

托来山·牛心山

托来山是祁连山诸支脉中惟一最容易靠近的一脉。它基本在祁连县境内，北、南两侧分别是走廊南山、托来南山，同时又处在黑河、托来河之间。要一睹托来山的雄姿，可以去攀登它的一座著名山峰——牛心山。

牛心山藏语称阿米东索，因形状酷似牛心而得名。“阿米东索”意为“众山之神”、“镇山之山”。牛心山是祁连县的象征物，距县城八宝镇约 40 千米。牛心山海拔 4256 米，与八宝镇的

相对高差 1500 米。

牛心山对于旅游来讲更有一绝，即一山可同时领略四季风光：山下公路两旁是金黄色的油菜花，春意盎然；沿盘山公路上行，可见牛、羊群漫步在高山牧草间，夏意融融；从这里步行登山，可到苍翠的树林，在林中穿行约 1 小时，逐渐稀疏的植被渐渐过渡成石山，秋意瑟瑟；峰顶则终年被皑皑白雪覆盖，冬意怆然。一般的旅游者难以攀登峰顶，因为需要专业装备。

牛心山南坡有一大片怪石嶙峋的石林，当地人称“佛爷崖”，据说虔诚的藏族信徒能在此看到 1 尊佛像。北坡则有一处古朴的宗教建筑，是当地穆斯林的活动中心。

八宝镇的长途客运站有专门去牛心山脚下的小型旅游车，由当地旅游部门经营，票价 15 元。私人经营的北京吉普车的租费是 100 元。

弱水·黑河·八宝河

黑河是弱水正源，弱水是中国第二大内流河，第一大内流河是新疆境内的塔里木河。黑河发源于祁连山支脉走廊南山，上游在祁连县境内向东南流淌，在流经八宝镇时与八宝河汇聚，转向北流入甘肃境内，到下游变成时令河，始称弱水，弱水继续向北延伸至内蒙古境内后分成两股——西河（又称木林河）和东河（又称纳林河）。两河最终在内蒙古境内分别注入两湖——嘎顺诺尔、苏古诺尔。

在祁连县境内的黑河景色宜人，河水在树影辉映下呈墨绿色，两岸景致多为兀立的峭壁、峰回路转的峡谷以及周围山上树木苍茫的原始森林。黑河不必专门前往，当你下一步从八宝镇去鹿场的旅游车，便沿着黑河一路西行，可以在车上尽情地观望。

八宝河是黑河支流，因八宝镇而得名，全部流域都在祁连县，东南—西北流向，在八宝镇油葫芦沟注入黑河。八宝河与黑河景色迥然不同，从八宝镇向东步行即可领略八宝河的别样景致：沿岸是茂盛的植物，河水在野柳、刺槐的掩映下流淌，蔚蓝

而清澈。

祁连鹿场

从八宝镇出发，随车沿黑河西行约百余千米，便到达了亚洲最大的养鹿场——祁连鹿场。

祁连鹿场位于黑河南岸的油葫芦草原，占地面积 15000 公顷，平均海拔 3500 米。其建于 1958 年，当时只有当地的马鹿、白唇鹿。1979 年，从中国东北引进了梅花鹿。祁连鹿场出产的鹿茸以质好量多而闻名，其采取“活鹿锯茸”方式，既能保护鹿资源，又可大量获取珍贵的药材资源。在鹿场，你可以跟经过驯化的鹿合影。鹿场还设有专门的商店，出售这里出产的鹿茸片、鹿血酒等滋补品。

祁连县有许多鹿场，如东北方向的托勒鹿场，距离较远，你没有必要再去第二家。八宝镇有专门去祁连鹿场的旅游车，车费 100 元，其中包括参观鹿场的费用。

门源·浩门

门源县全称门源回族自治县，是海北州下辖惟一的自治县，县城是浩门镇。

浩门镇位于海北州东北缘，达坂山翼，黄河支流大通河畔，是青海东北边陲，南距西宁 150 千米，西南距海晏 100 千米。省道西可连接海晏、西海、刚察、祁连，并通往西宁和海东地区，东可通往甘肃。

门源县青海省乃至中国西北地区的主要油料产区，这里盛开的油菜花繁茂而壮丽。每年油菜花始开于 7 月，而 8 月是油菜花盛开的时节，西起浩门河（大通河上游）的雪青石咀，东至大通河畔的玉隆滩，北起与甘肃交界的冷龙岭，南至与海东地区交界的达坂山，油菜花绵延数十千米，其“花海”宛如金黄色的大海一般，蔚为壮观。

油菜花盛开之际，从各地来放蜂的养蜂人汇聚于此，支起一

一个个小帐篷作为临时住所，一箱箱的蜜蜂被运到花田里。油菜花蜜是颇具营养价值的蜂蜜，你有可能在养蜂人的帐篷内品尝到最鲜的蜂蜜。在浩门镇街头，你也会遇到养蜂人兜售蜂蜜。

油菜花的繁茂，还使门源县盛产油菜籽油，当地人称“清油”。青海素有“门源油满街流”之说，青海人几乎每餐都离不开油菜籽油，青海的著名食品更有它的参与。

玉隆滩

当你从祁连县八宝镇搭长途班车前往浩门镇的途中，将会经过祁连山在青海境内最东北端的一条支脉——冷龙岭。关于它的介绍，可见下面本章的最后一节，这里你需要关注的是：暂时抛开祁连山的话题，而转向“油菜花海”。

游“油菜花海”，是你到门源县最主要的旅游项目。浩门镇以东和以西，沿公路两侧都可看到郁郁葱葱的油菜花田。当你乘坐的长途班车行驶到青石咀时，大片大片的油菜花田将占据你的全部视野，这时也表明，浩门镇就快到了。在浩门镇好好休息一晚，明天等待你的旅程将是到东边的玉隆滩去，那里会让你有一种更为特殊的感受。

玉隆滩位于浩门镇以东约 20 余千米处的大通河畔，这里河两岸有连绵的“油菜花海”。当你站到河岸边，向两岸举望，进入眼帘的油菜花将是铺天盖地，加之在中间流淌的河水，构成了一幅宛如镶了金边的银丝带一样壮美的画卷。这时你又看到了大通河，而且如此之近，而且——有这么美丽的“图画”与它相伴在一起。雪

仙米寺

仙米寺又称显明寺，是海北最著名的藏传佛教寺院之一，位于浩门镇以东的门源县仙米乡讨拉沟南端，南距大通河约 20 千米。

该寺依山而建，层叠有致。它始建于明朝，清代罗卜藏丹津反清时被毁，后清政府为安抚各少数民族而重建，并题匾“显明

寺”。寺北有座花园，参天的古树比比皆是。

当你从玉隆滩返回浩门镇时，可以顺道来此。

达坂山和冷龙岭

这是祁连山在青海东北隅的两条重要支脉。其中，冷龙岭在北面，横跨门源县与甘肃交界处，达坂山在南面，斜卧门源县与海东地区交界处，两山之间即是大通河。

冷龙岭主峰也称冷龙岭，位于山脉东段，海拔~~源~~4141米，刚好在门源县与甘肃的交界点上。

达坂山海拔~~源~~4141米，原来经此的公路坡陡弯急，现已修通达坂山隧道，路况大有改观。

达坂山有著名的“三景”：日出日落、雨雾、奇峰怪石。值得一提的是，夏日的达坂山常云雾弥漫，随时可能降雨，小时像水汽，大时如瓢泼。更为奇特的是，这里曾下过含有花粉、红壤土等的“怪雨”。

冷龙岭你已经见过它的身影，而观达坂山的景色同样不必专程前往，连接西宁与海北北部区域的公路都要翻越达坂山，当你乘车沿公路经过距西宁~~源~~100千米的达坂山口时，都会停车在此逗留半小时左右。你无须登山，在山口观望即可。

你准备告别海北州了，从浩门镇搭长途班车回西宁市。这时，你会经过达坂山口。而当你越过达坂山口，就意味着你跨出了海北州地域。

当你回到西宁的时候，你一定会一边回味“海北之游”的韵味，同时又构思下一个旅游计划。雪

第五章 海南之游

相识海南/综合概述雪

从青海湖南岸向南越过青海南山，跨过黄河，来到阿尼玛卿山脚下，你便领略了从北到南整个海南州的领地。

青海湖肯定是你来海南的最主要目标。对于相当一部分人还可能是惟一目标。雪 尽管这一区域仅占整个海南的一点点面积，确切说它只是海南州的一个县——共和县的一小部分，但是，这里集中了你在海南旅游的精华。

青海湖无疑是你海南必须也必然要关注的地方，可以说，你只要到了青海湖南岸区域，就等于来过了海南州，而南岸区域比海北州境内的北岸区域要精彩得多。

青海湖，中国第一大内陆咸水湖，它的美丽多姿是无法用文字精确地描述的，当你真正身临其境的时候，一定会感到你曾经阅读过的所有关于青海湖的书籍和资料，都显得那么乏味，那么缺乏文笔，那么枯燥无味。

是的，在青海湖面前，任何文字专家、诗人和摄影记者都是“不称职”的。不过话说回来，再不称职的文字都有可能激发你对青海湖的兴致，增加你对它的向往。本章如果能够达到这个目的，将是作者与读者共同所欣慰的。

好啦，下面就让我们以“枯燥”的文字陪伴你精彩的“海南之游”。不过，当你玩够了青海湖的时候，其实你不可能玩“够”，姑且这么说吧。雪 还是别忘了海南的其他大片土地。毕竟，那里也是海南的重要组成部分，在下面的介绍中，请你多加留意。

相知海南之自然环境雪



历史沿革

海南的历史沿革与周边地区息息相关。

海南以东是黄河湟水谷地，以北是青海湖北岸及祁连山谷地，以南是青南高原，以西是柴达木盆地，这四方水土全然不同，历史的发展过程也不尽相同。因此，海南的历史受到周围不同地区的渗透，展现出丰富多彩的历史画卷。

海南东部地区与黄河湟水谷地区域的历史同根，从秦至西汉便一直是羌人迁徙及其与匈奴争夺的要地；海南北部地区与青海湖北岸区域的历史同源，早在汉代以前，就有羌人在此游牧；海南南部地区与青南高原区域的历史同步，夏、商、周时就有羌人在此生活；海南西部地区与柴达木盆地区域的历史同脉，古丝绸之路的羌中道将两地的历史载入了同一本史册。

就在青海湖北岸打造三角城的时候，南岸的划时代古城也在悄然问世，它就是位于今海南州共和县的伏俟城。伏俟城的一个重要历史地位是它与羌中道密切相关。羌中道是由祁连山以南，沿湟水到青海湖，再经柴达木盆地到今新疆若羌的一组古道，它得以贯穿柴达木盆地，便是以伏俟城作为起点。羌中道大致分为猿道：一是由伏俟城向西北经小柴旦、大柴旦至甘肃敦煌；二是由伏俟城向西经吐谷浑城到格尔木，再向西北经尔斯库勒湖，翻越阿尔金山到新疆鄯善；三是由伏俟城向西经格尔木到布伦台，沿楚拉克阿拉干河谷入新疆。羌中道是在魏晋南北朝时兴盛起来，为当时青海的繁荣、中西文化交流、传播人类古代文明做出了卓越贡献，意义十分深远。

公元 7 世纪，唐朝与吐蕃在赤岭 7 令海南州东北角的日月山雪划界立碑，定点互市，即青海与内地交往历史上著名的“茶马互市”，赤岭随即成为主要的贸易集市，也成为“唐蕃古道”入藏的必经之地和主要边防关隘。

海南的历史见证还有同德县的宗日遗址等。7 有关青海湖区

域更多的情况可参阅第四章相关内容。雪



地理位置

海南州位于青海省东部腹地，从自然地理上看，北起青海湖，南至阿尼玛卿山，西接鄂拉山，东跨黄河。北部还有拉脊山、日月山、青海南山等山脉贯穿其境。从行政区划上看，海南州东临海东地区，北临海北州，南接黄南州、果洛州，西接海西州。在青海省除西宁市以外的 苑个地级区域中，海南州是惟一不与省外接壤的地区，堪称青海省的“内地”。

约 1000 万年前，青海湖与古黄河相通，是一个河湖共存的外泄湖。150 万年前，湖的出口处地壳强烈隆起，河与湖被阻隔，出现“倒淌河”，青海湖也变成内陆湖。由于当时气候潮湿，降雨量多，水源充分，所以被闭塞以后的青海湖面积比现在大 1500 余千米。水位比现在高 1500 余米。

150 万年前，青海湖区域的气候开始变化，导致湖面缩小，湖水开始咸化，湖中也开始有岛屿浮出水面，子湖陆续形成。但尽管如此，现在青海湖仍旧是中国最大的湖泊。

海南东南部的黄河谷地，由于黄河及其支流的急剧下切，在这里形成了西、东两条险峻的峡谷——龙羊峡、李家峡，黄河在此呈“Z”形拐出九曲十八弯中的第一部分，蕴藏着丰富的水能资源。峡谷中间的贵德盆地，则是青海的水果、蔬菜生产基地之一。



行政区划

海南州全称海南藏族自治州，是青海省 远个自治州之一，下辖 缘个县，首府是共和县 灾见表 10-1。

表 10-1 海南藏族自治州行政区划

区域类别	县级区域	县 城
县 (缘个)	共和县	恰卜恰镇 (州首府)
	兴海县	子科滩镇
	同德县	尕巴松多镇
	贵南县	茫拉镇
	贵德县	河阴镇



气候特点

从自然环境看，海南州北、南部的气候有所不同。

海南北部的青海湖区域属温冷性半干旱草原性气候，年平均气温在 0°C 以上，年降水量 300mm 左右，绝大部分集中在 缘-远月，年日照 3000h 以上，十分充足。青海湖每年 远月底至次年 猿月为结冰期，届时东岸的重叠积累可达到高数米、长数百米，一眼望去，犹如水晶山脉，蔚为壮观，是青海湖奇景之一。

海南东南部的黄河流域的气候与海东地区十分接近；西南部属典型的高原区域，气候接近果洛州。有关内容可参阅第三章、第七章中关于海东地区和果洛州气候的专门介绍。雪

表 愿列出海南州冬季和夏季气温。

表 愿 海南州冬季和夏季气温

地 域	一月平均气温 $^{\circ}\text{C}$	七月平均气温 $^{\circ}\text{C}$
共和	原 -10.0	原 16.0
江西沟	原 -10.5	原 15.5
兴海	原 -10.0	原 16.0
同德	原 -10.5	原 15.5
贵南	原 -10.0	原 16.0
贵德	原 -10.5	原 15.5



人文风貌

海南的人口多聚居在北部的青海湖区域，以及东部的黄河谷地区域。其中，青海湖区域人口最密集，主要有藏、蒙古、回、汉族等。相比之下，西部及南部区域人口较为稀少。

青海湖区域的藏族语言以安多方言为主，其中一部分人会说少量的汉语“青海话”，许多年轻人会说“青普通话”。共和县清真寺较多，较著名的是恰卜恰清真寺。

海南的民间传说众多，尤以青海湖区域为最，如青海湖、日月山、倒淌河的由来，文成公主、唐僧的故事等民间口头文学广为流传。有关民间传说故事见第十章雪

在海南旅游，除了可以尽情陶醉在青海湖这个天赐的自然美景

中外，这里还有青海最著名的人文景观之一——龙羊峡水电站。

相伴海南旅游指南雪



旅游资源

海南州的旅游资源大多集中在首府共和县境内，尤以该县北部也是海南州最北端的青海湖区域最为密集。到海南旅游，你要把大部分时间和精力放在此处。青海湖及周边地区是青海省开发最早、旅游设施最好的区域之一，在以下的介绍中，将侧重这一区域。

如果你了解青海湖的四季景色有何不同，请注意以下信息：春季——青海湖的候鸟开始大量回飞，一派生机勃勃的景象；夏季——可领略湖水荡漾和草原风光，并体验明媚的阳光，而此时不仅可以在这里避暑，还能比较容易地与青海省大部分地区的旅游计划放在一个时间表内；秋季——往往一夜寒风过后，温暖的天气骤然隐退，候鸟飞离，日渐萧条；冬季——结冰期间冰天雪地，尤以东岸冻结的重叠积累最为壮观，而转年春季再度来临之时，湖面上刚刚开化的大冰块被大风吹向岸边，并在岸边堆积成巨大的“冰墙”，其景致堪称一绝，为全国范围内仅见。

表 8-1 列出海南州重点旅游景区景点。

表 8-1 海南州重点旅游景区景点

区 域	自然景观	景 别	人文景观	景 别
共和县	青 海 湖	咸水湖	青藏公路	公路
	日 月 山	山脉（青海南山支脉）	青康公路	公路
	倒 淌 河	内流河	龙羊峡水电站	水电站
	海 心 山	岛屿		
	青海南山	山脉		
	橡 皮 山	山脉（青海南山支脉）		
兴海县	鄂拉山	山脉（阿尼玛卿山支脉）		
	曲什安河	外流河（黄河支流）		
同德县	西倾山	山脉（阿尼玛卿山支脉）	拉加寺	佛寺
	阿尼群贡山	山峰（阿尼玛卿山支脉山峰）		
贵南县				
贵德县	拉脊山	山脉（青海南山支脉）		



交通状况

海南是青海交通较为发达的地区之一，著名的进藏公路——青藏、青康公路均从此穿过。青藏公路穿过海南州境内的是其南线，北线穿过海北州境内。雪是由东边从日月山口进入海南州，沿青海湖南岸向西延伸。

在这两条重要的公路线上，倒淌河镇是一个最为关键的点。从这里向东是青藏、青康公路重叠的一段，可连通西宁及海东地区、海北州。青藏、青康公路在倒淌河镇开始分离，其中青藏公路即 109 国道向西延伸，可连通海西州；青康公路即 109 国道向西南延伸，可连通果洛州、玉树州。以共和县为中心，109 国道上的支线可贯通海南州的其他各县。

海南的交通设施之便利，足以让旅游者满意。

表 5-1 列出海南州国道和省道。

表 5-1 海南州国道和省道

公路类别	起点	区间	终点	路程/千米
109 国道	接海东地区	一日月山口—倒淌河—青海湖渔场—江西沟—黑马河—橡皮山口—大水桥—	接海西州	109 千米
109 国道	接海东地区	一日月山口—倒淌河—杂海滩—东坝—共和—铁盖—河卡—河卡山口—大河坝—青根河—鄂拉山口—温泉—姜路岭—	接果洛州	109 千米
省道	日月山口东接 109 国道	—巴卡台—西龙曲—	龙羊峡水电站	109 千米
	黑马河接 109 国道	—石乃亥—布哈河大桥—	接海北州	109 千米
	大水桥西接 109 国道	—哇玉香卡农场—切吉—五大队—三大队—塘格木农场—	铁盖接 109 国道	109 千米

(续)

公路类别	起点	区间		终点	路程 千米
省道	铁盖线 国道	— 尕 马	— 多 石 咀 山 — 狼 干	接海东地区	猿园
		羊 曲 — 巴	口 — 过 马 营 — 洛 加 —		
		仓 三 大 队	热 水 沟 — 河 西 (贵 德		
		— 塔 秀 —	西) — 贺 尔 加 — 阿 什		
		贵 南 — 森	贡 — 尕 让 — 千 户 村 —		
		多 — 黄 沙	泉 哈 岔 口 —		
		头 —	— 王 家	接果洛州	猿源
			— 南 巴 滩		
			—		
			— 尕 群	河卡山	猿园
			— 阿 毛 垭		
			口 — 开 错		
			— 河 北 —		
			拉 加 —		
			— 同 德	口 西线 国道	猿园
			— 巴 沟 —		
			曲 什 安 —		
			拉 干 坡 顶		
			— 兴 海 —		

注：缘缘 猿源国道在日月山口—倒淌河之间重叠。



住宿条件

由于你在海南所关注的景点基本上集中在青海湖区域，所以只需重点了解这一区域的住宿情况即可。

青海湖周围有许多旅馆和招待所，最著名的是南岸的青海湖旅社，房价每人每天 猿园— 猿源 元不等。南岸自东向西依次还有青海湖渔场招待所、江西沟的青海湖帐篷宾馆、青海湖旅社、滨江旅社、黑马河的帐篷旅社等。东岸还有湖东种羊场招待所，房价每人每天 猿元。

共和县县城恰卜恰镇，也是海南州首府，这里除海南州宾馆外，还有一家在全县条件最好的私人宾馆，双人房间每人每天仅 猿元。

在青海湖区域，缘 怨月可以露宿，但必须有帐篷。



风味餐饮

海南州与西宁市、海东地区类似，也是美食大全之地。藏族的手抓羊肉极具特色，其他如糌粑、酸奶、酥油茶等民族特色食品，将是你的最佳选择。在青海湖沿岸的许多村镇，如江西沟、黑马河等地，有许多当地人经营的餐馆，值得一去。当地还有一种煮的“熬茶”，可化食暖胃，不妨在吃饭时品尝。

注意：当地藏、蒙古族善饮酒，如果遇到某些场合如做客当地人的帐篷雪 实在推辞不下，你要“意思”一下为好。



配套设施

海南州尤其是共和县的生活配套设施比较完备。恰卜恰镇各类公共设施如邮局、电信、银行、商店、餐饮等服务项目齐全。在青海湖区域，各村镇都有这些设施。在海南州北部区域使用手机是不成问题的。但到了南部尤其是西南部山区雪 手机信号会受影响。

恰卜恰镇设有“ 出警系统，各村镇、旅游景点都设有治安机构。恰卜恰镇有设施较完备的医疗机构，其他县城及较大的居民点、工矿企业等也设有医疗点，但青海湖沿岸的旅游景点没有医疗设施。



出行提示

青海湖是咸水湖，含盐量很高，光脚踏水有可能导致皮肤过敏。从湖畔游玩归来，你要清洗裸露在外的皮肤。

与青海省其他地区相比，在青海湖区域住宿费用相对较高，尤其是在旅游旺季。交通费用次之，但因景点集中，交通支出相对较低 除非你去海南州南部雪 住宿和交通这两项支出约占全部费用的 。

如果你有兴趣到海南的南部区域看一看，则需要做好长途跋涉的准备。海南除了最北部的青海湖区域外，其他地方的景点实在是显得太少了。不过，对于有志“走遍青海”的旅游者是必须

“走遍海南”的。本书设计了游历海南州南部各县的线路，实际上是和青海湖区域的景点串联在一起，可供参考。



推荐线路

到海南旅游的线路设计要本着“以青海湖为主、兼顾其他”的原则，这样你既可以玩得有兴致，又不放弃“走遍青海”的宏图大志。

注意：单纯对于青海湖区域的旅游，可以参阅第四章“海北之游”的部分内容，因为青海湖的北岸区域属海北州，在第四章也有相应介绍。而且，北岸除公路也很发达外，还有铁路穿过，南岸与北岸的各个景点之间也有旅游车互通。可见，到青海湖旅游的线路有可能是无数条的，因此本书所推荐的线路只能是其中之一，也称不上最理想，你就只当抛砖引玉吧。如果你能设计出更好的线路，尽管去实施吧。

好啦，现在就开始你的“走遍海南”计划，也检阅一下本书提供的“推荐线路”，见表 1-1，是否合理和可行。

表 1-1 海南州旅游推荐线路

范围	最短日程	线路	主要游览景地
共和、兴海、同德、贵南、贵德县	5天4夜	西宁→日月山口→日月山→日月山口→倒淌河→青海湖南岸→海心山→青海湖南岸(住宿)→恰卜恰→龙羊峡→龙羊峡水电站→龙羊峡→恰卜恰(住宿)→子科滩→杂巴松多→阿尼群贡山→拉加寺→茫拉(住宿)→河阴→西宁	恰卜恰镇、青海湖、日月山、倒淌河、青藏公路、青康公路、海心山、龙羊峡水电站、子科滩镇、杂巴松多镇、阿尼群贡山、拉加寺、茫拉镇、河阴镇

注：以西宁为起点和终点。

走遍海南景区景点雪

海南·共和·恰卜恰

共和县是海南州首府，县城是恰卜恰镇。

恰卜恰镇位于海南州北部，青海南山、拉脊山之间，东北距西宁 1000 千米。青康公路 109 国道 雪 经此。109 国道东北可通往贵德，并通往海东地区、海北州、黄南州、海西州和西宁，西南可通往贵南、兴海、同德，并通往果洛州。

恰卜恰镇与西宁之间每天有 10 余趟长途班车，与海南州其他县城之间也通有长途班车。

恰卜恰镇是青海省惟一没有与水相伴的县城，但它却夹在两大水域——青海湖与龙羊峡水库之间，距青海湖南岸 100 千米，距龙羊峡水库北岸 100 千米，均有县道 7 级公路 雪 连通。

共和县是海南州旅游景点最多、最集中的地区，并主要在青海湖南岸区域。而且，青海湖南岸区域又集中了整个青海湖地区的绝大部分景点。

在共和县，你还可以游览青海湖区域以外的、在青海省也十分著名的景点，如龙羊峡水电站等。恰卜恰镇还有烈士公墓和恰卜恰清真寺。

青海湖★★★★

青海湖，蒙古语称库库诺尔，藏语称错温布，都是“蓝色湖泊”的意思。青海省的名称也由此而来。

青海湖位于青海省东北部，海南、海北州交界处，东南岸与西宁的最近距离约 100 千米。

青海湖大致呈椭圆形，东西长、南北窄，环湖周长约 360 千米，面积 3956 平方千米，湖面海拔 3260 米，水深平均 1.5 米，最深处 21 米，总储水量 744 亿立方米，是中国最大的高原内陆咸水湖，同时也是中国最大的湖泊。注：世界最高的咸水湖是西藏的纳木错，藏语意为“天湖”，是中国第二大咸水湖，湖面

源 走 进 青 海

海拔 源米，面积 猿平方千米。雪

由于独特的高原气候，在最热的 苑月，青海湖日平均气温为 缘益。湖四周被高大的山脉群所环绕，姿色各异：东是婀娜的日月山，南是逶迤的青海南山，西是峥嵘的橡皮山，北是巍峨的大通山，源条山脉海拔 猿至 缘米。

在 源条山脉圈起的青海湖环形的岸边，地势开阔，这里是一望无际的大草原，其间，密密麻麻地流淌着布哈河、哈尔盖河、倒淌河、黑马河等一系列青海湖的支流，湖周围还有尕海、小东湖等子湖，水源充足，气候温和，成为青海省最优良的天然牧场。而在湖中，海心山、鸟岛、沙岛、孤插山等岛屿错落有致，从青海湖岸边望去，它们仿佛是漂浮在水面上的“沙盘”，瑰丽而富有神韵。

青海湖是众多珍贵野生动物的乐园。湖水中有成群结队的青海湖裸鲤，岛上有数不尽的斑头雁、鱼鸥、棕颈鸥、鸬鹚等各种候鸟，海心山则是古时培育“龙驹”——大通马的地方。

青海湖更是旅游者的乐园。它是青海省惟一的“国家重点风景名胜区分”，是每一个来青海省的人必到的旅游胜地之一，被称为“纯净而博大的蓝色精华”。

青海湖在不同节气里的景色迥异。尽管有无数的文字与图片作品对此有过描述，本书在此前也有相应的介绍，但这里还是要“赘述”一番：

员月，千里冰封；圆月，万里雪飘；猿月，春风洋溢；源月，冰雪消融；缘月，鲜花烂漫；远月，候鸟纷飞；苑月，碧波万顷；愿月，阳光明媚；怨月，牛羊成群；员月，秋高气爽；员月，寒风凛冽；员月，一片荒芜。

有关青海湖的传说请翻阅第十章。雪

日月山★★★

日月山古称赤岭，因山顶土质呈红色。它位于青海湖以东偏南，海南州与海北州、海东地区结合部，最高点海拔 源米。

日月山属拉脊山西端，是拉脊山的主要支脉，北起青海湖东北部的“子湖”尕斯库勒湖，南至海东地区湟中县群加，绵延数十里，是青海东部外流河与内流河的分水岭，也是青海农业区与牧业区的自然分界线。两侧山麓景色迥然不同，东侧村落点点、麦浪滚滚，西侧草场广袤、牛羊成群。山上有一块约 1 米高的石碑，上刻“日月山”三字。青藏公路南线（同时也是青康公路）从日月山海拔 3658 米处穿山而过。

日月山本是一个独立的景点，但因其紧靠青海湖东岸，发源于此的倒淌河流入青海湖，因而日月山以及倒淌河早已成为青海湖景区的重要组成部分。

你从西宁出发，开始了海南之游的旅程。日月山是你此行的第一个景点，也是青海湖景区将要给你的第一印记。而到日月山登山，最主要的是奔这儿来——日月亭。

日月亭是日亭、月亭的合称，位于日月山南端。1982 年，青海省政府在公路切开的日月山口两侧，分别修建了仿古建筑日亭、月亭。亭内有仿“五屯艺术”壁画表现风格而创作的装饰画，以文成公主和松赞干布“唐蕃联姻”为内容。登日月亭门票 1 元。

有关日月山的传说请翻阅第十章。雪

倒淌河 ★★★

从日月山下来，回到日月山口的公路，随车西行 10 千米左右，可见公路两旁分别矗立着藏族男女两尊白色塑像。据说，它们本来是彩色的，经长期风吹日晒后才“换”成了现在的“服装”。这里便是倒淌河岸边，距公路 100 米处立有倒淌河石碑。

倒淌河是青海省最著名的内流河之一，发源于日月山，流经青海湖第二大“子湖”小东湖后，注入青海湖，全部流域在共和县境内东北部。

你一定知道，中国境内的河流流向大都遵循着“自西向东”

的自然规律，而倒淌河却“倒行逆施”地“自东向西”流淌。究其原因，是这里特殊的地势所致。

倒淌河是靠雪融水和雨水形成的河流，它虽然不是完全意义上的时令河，但有一定的“季节性”。河水随“东高西低”的地势自东向西流淌，四季呈现出不同风貌：春季随着日月山上积雪融化汇入河中，河水一路奔流；夏季会变成一条浅水“小溪”，甚至形成几近干涸的水沟；秋季时逢雨季，山上的一场大雨往往会形成山洪暴发，使河水汹涌澎湃；冬季则是千里冰封，“死水一潭”。

有关倒淌河的传说请翻阅第十章。雪

青藏公路和青康公路

欣赏倒淌河之余，别忘了把目光投向西方，那里是倒淌河畔的倒淌河镇，而公路从此“兵分两路”，一北一南都向西延伸，这就是青海省境内两条最主要的公路交通干线——青藏公路和青康公路。而倒淌河镇依托公路而发展，商店、银行、邮局、电信、旅馆、餐饮、医药等各类基础设施齐备。

回想历史，青海过去没有一条像样的公路，西藏更是一寸公路都没有，两地交通长期处于全国最落后的状况。新中国成立后，几条入藏公路相继修筑，最著名的是分别从四川、青海、新疆、云南连通西藏的源条公路，即成都至拉萨、长度 1000 千米、1954 年通车的川藏公路；西宁至拉萨、长度 1957 千米、1954 年通车的青藏公路；叶城至普兰、长度 1000 千米、1954 年通车的新藏公路；大理至芒康、长度 1000 千米、1954 年通车的滇藏公路。其中，青藏公路不仅是内地连接西藏的重要公路之一，也成为了青海境内公路大动脉的最主要骨架。

青藏公路 7 全线为 109 国道，在青海境内全长 1957 千米，在海东地区的湟源、海西州的格尔木之间分成南、北两线。南线穿过海南州，途经海西州的都兰，北线为 109 国道，途经海北州的海晏、刚察，海西州的天峻、乌兰、德令哈、大柴旦，两线

在格尔木会合。格尔木—拉萨段则穿过玉树州，途经海西州的唐古拉山，沿雪 唐古拉山口，随后进入西藏境内。

青康公路在青海境内为 国道 沿当年文成公主入藏的唐蕃古道而修筑，在青海境内全长 千米。在西宁和海南州的倒淌河之间与青藏公路 线 重叠。从倒淌河与青藏公路分支后，青康公路途经海南州的共和，果洛州的玛多，玉树州的歌武，随后进入四川境内，也可通往西藏拉萨。

在一般旅游者看来，青藏公路和青康公路本不是什么“景点”，但它们在青海省的作用和地位已经使之成为了一对实实在在的“人文景观”。因为它们既是连接西宁与青海中西部腹地的交通大动脉，也是青海及中国内地进入西藏的最主要交通要道之一。而倒淌河镇实际上是青藏公路与青康公路的交聚点和分离点，从此向西北方向是青藏公路，向西南方向是青康公路，因此倒淌河镇充当着青海省境内两条公路大动脉的惟一交会枢纽。只有来到倒淌河镇，才能够同时看到它们“聚散两相依”的身姿。

海心山★★★★

从倒淌河镇继续西行，便进入了青海湖草原，汽车在草原上奔驰约 分钟，你便到了青海湖岸边。

海心山俗称湖心岛，又称错宁玛哈岱哇，蒙古语称奎逊托罗亥，古称仙山、龙驹岛，是青海湖中最著名的岛屿。海心山拥有如此多的称谓，是因为：

海心山位于青海湖中心偏南，距湖南岸 余千米；面积不到 平方千米，东西长约 千米，南北宽约 千米，形如螺壳；海拔 米，山顶高出水面 米，略呈乳白色，晴天凭高远眺，海心山宛如浮在湖面上的雪堆；古时岛上专门放养贡品良马——号称“龙驹”、“青海骏” 即大通马 的地方；据记载，汉时岛上有庙宇，如今早已被风雨吞没，尚有依稀残垣；而“错宁玛哈岱哇”的意思是“海心大天神”。

海心山地势较平坦，岛上有嶙峋的岩石和点点的沙洲，牧草

丰美，野花烂漫，是理想的天然牧场。

从青海湖南岸的黑马河、青海湖旅社、青海湖渔场有船开往海心山，在旅游季节每天有 苑-愿趟，船票 圆元，行程不到半小时。

从海心山回到青海湖南岸，你需要在此投宿一晚。次日，你将离开青海湖沿岸，前往共和县城恰卜恰镇，继续你的海南之旅。

在海南州的旅游线路中没有涉及鸟岛，尽管在青海湖区域的任何地方前往鸟岛都是很容易的，但考虑总体的线路设计，为避免重复，故把它单独安排在海北州刚察县的旅游线路中，可参阅第四章。雪

青海南山及橡皮山

青海南山是中国著名山脉之一，位于青海湖南岸偏西，主体在共和县境内，西北缘伸向海西州，东缘则与拉脊山接脉。

橡皮山是青海南山的主要支脉，位于青海湖西岸。

青海南山和橡皮山实际上是青海湖景区的组成部分，但往往被许多旅游者所忽略。其实，只要在青海湖南岸及西岸大部分区域，都可以望见它们逶迤的身影。两山之间的橡皮山口有青藏公路 乃圆国道 雪穿过，在这里，你可以近距离地一睹青海南山及其支脉橡皮山的丰姿。而当你搭车从青海湖沿岸去恰卜恰镇途中，实际上就穿越了青海南山。

龙羊峡水电站★★★

你从青海湖南岸搭车来到共和县恰卜恰镇，等于结束了青海湖之游，下一个目标是龙羊峡水电站。

龙羊峡是黄河上游在青海省境内最著名的峡谷，位于海南州东部，恰卜恰镇东南方向。这里已经建起颇具经济价值和现实意义的人文景观——龙羊峡水电站。

黄河水从源头经过 乃圆 余千米，在龙羊峡由大动变为大

静，构成了一个巨大的人工湖——龙羊峡水库。1985年，由于黄河上游突降暴雨不停，龙羊峡水库曾面临巨大危险，经过水利、气象等部门的努力，终于安然无恙。

龙羊峡水电站所在的龙羊峡镇，有近 源万人口，商业、服务业、餐饮、娱乐等生活设施俱全。

西宁市长途客运站每天有 猿趟开往龙羊峡镇的班车，车票 猿元。恰卜恰镇与龙羊峡镇之间也有班车。本线路选择后者。

到龙羊峡镇后，可从该镇长途客运站乘“中巴”到水电站，车票 缘元。游毕返回恰卜恰镇住宿休整，然后继续你的海南之行。

注意：海南州除共和县景点济济外，另外 源县即兴海、同德、贵南、贵德县显得黯然失色。所以，一般旅游者少有光顾。但是，这 源县毕竟占据着海南州的大部“江山”，如果整个“青海之行”放弃这几个地区，你会有不大不小的遗憾。况且，海南州全部 缘个县的县城基本是串在一条线上，何不动动脑子芽

建议：有兴趣、有时间的旅游者，不妨利用海南州 缘县城“一条线”的优势，沿路“一气呵成”地浏览一遍。本方案不对多数人生效，只对有志“走遍青海”的旅游发烧友才有意义。如果你没兴趣，尽可以在游完龙羊峡水电站之后，直接打道回西宁。如果你打算游历共和县以外的海南州其他 源县，那么请按本书推荐的线路前行。雪

兴海·子科滩

兴海县是海南州下辖县之一，县城是子科滩镇。

子科滩镇位于海南州西南部，黄河支流大河坝河畔，东北距西宁约近 圆园千米左右，东北距共和约 员园千米左右。省道西北可连接共和，并通往果洛州，东南可连接同德、贵南、贵德。

上午从恰卜恰镇搭车南下，会经过鄂拉山，然后抵达子科滩镇。在此稍做停留，用毕午餐，继续前行至同德县县城尕巴松多镇。

鄂拉山和曲什安河

这是每一个从共和县中途“逃回”西宁的人都与之无缘的一对景点，虽然你无法靠近它们，但毕竟——你能够看到它们。此一山一水本无直接关联，但你从恰卜恰镇南下后，它们将先后出现。如上册所述，在你来到子科滩镇之前，已经先看到了鄂拉山。雪

鄂拉山是青海著名山脉之一，位于兴海县西隅，也是海南州西南隅，与海西州及果洛州结合部，介于青海南山与阿尼玛卿山西北端之间。如果想近距离一睹它的风采，最好的办法是到鄂拉山口。鄂拉山口位于兴海县西南角，青康公路（原国道）从此穿过，是青康公路上重要的交通咽喉之一。在这里，不仅可以一睹鄂拉山的风采，还能一见阿尼玛卿山的雄姿。本线路不经过鄂拉山口，因其距离较远并须绕道，但不要紧，在你前往玉树州旅游的时候，必然要经过那里。在第八章“玉树之游”的相关章节中，还会提到鄂拉山口。雪

曲什安河是黄河上游重要支流之一，发源于果洛州境内的阿尼玛卿山。从果洛州流入海南州兴海县境内后，基本呈西南—东北流向，在兴海、同德县结合部的卡力冈注入黄河。当你看到曲什安河的身影并跨过它以后，汽车将沿着黄河的另一条支流巴曲岸边的公路继续前行，没过多久，尕巴松多镇就到了。

同德·尕巴松多

同德县是海南州下辖县之一，县城是尕巴松多镇。

尕巴松多镇位于海南州东南部，黄河支流巴曲畔，东北距西宁约 100 余千米，北距共和约 100 千米左右。省道西可连接兴海、共和，东可连接贵南、贵德，并通往果洛州。

在同德县，你将游览海南州南部最重要的景点——拉加寺。

西倾山·阿尼群贡山

西倾山是青海著名山脉之一，横跨同德县和海南州河南县南

部，呈西北—东南走向，东南向甘肃延伸。

阿尼群贡山是西倾山的著名山峰之一，位于同德县南端，黄河北岸。到拉加寺旅游时，你可以顺带观赏这座山。这里的丹霞地貌发育异常，这种景色在青海境内不多见。

拉加寺

拉加寺又称嘉祥寺，位于阿尼群贡山下，黄河畔。该寺是青海境内黄河沿岸非常著名的藏传佛教格鲁派寺院。

拉加寺本来规模宏大，除殿堂、活佛院、僧舍外，还有一处班禅行宫，因其在佛教发展史中的功绩而享有盛誉。在 20 世纪中期的“文革”动乱中，遭到毁灭性破坏。

拉加寺北距尕斯库勒镇 150 千米，但南距果洛州大武镇仅约 100 千米，从大武镇前往拉加寺也很方便，某些旅游线路的设计把它放在旅游果洛州的范畴。本书考虑到“果洛之游”的线路另有统一的安排，故把拉加寺放在“海南之游”的线路中更为合理。

拉加寺地处同德县南端，是你的海南之游距离西宁最远的地方。从尕斯库勒镇搭车游览拉加寺之后，你不要返回尕斯库勒镇，而是直奔贵南县城茫拉镇。从这时开始，你离西宁的距离将会越来越远。也就是说，你踏上了“归乡之路”。

贵南·茫拉

贵南县是海南州下辖县之一，县城是茫拉镇。

茫拉镇全称茫拉琼托镇，位于海南州东南部，黄河支流芒曲畔，东北距西宁约 150 余千米左右，北距共和 150 千米。省道西可连接共和、兴海，东可连接同德、贵德，并通往果洛州。

从拉加寺来此，投宿一晚，明日继续北上，返回西宁。

贵德·河阴

贵德县是海南州下辖县之一，县城是河阴镇。

河阴镇位于海南州东缘，黄河畔，北距西宁 贵源千米，西距共和 贵源千米。省道北可连接共和，并通往海东地区和西宁，南可连接贵南、同德、兴海，并通往果洛州。

河阴镇介于黄河上游两个重要峡谷——龙羊峡、松巴峡之间，这里的黄河河道非常宽阔。

这是你结束海南之游之前的最后一站，早上从茫拉镇搭上开往西宁的长途班车，途中在河阴镇稍做逗留，吃罢午饭，继续前行。

拉脊山

长途班车从河阴镇跨过黄河，沿黄河北岸前行一段，一条高大的山脉出现在眼前，它就是距西宁最近的山脉——拉脊山。

拉脊山是青海著名山脉之一，自西向东横跨海南州和海东地区。拉脊山南面是滔滔黄河，黄河上游在青海境内的主要峡谷龙羊峡、松巴峡、积石峡分布在其间。

汽车沿着海南州边缘的公路行驶，很快，拉脊山口到了，这表明你即将穿越拉脊山。在这里，你可以更清楚地看一看拉脊山，同时也应该意识到，这里是海南州与海东地区的交界点。而一过山口，就意味着走出了海南州，这里距西宁已经不算太远。

在此祝贺你圆满地完成了“走遍海南”的计划，并预祝你在以后的旅途中有更好的发挥。

第六章 黄南之游

相识黄南/综合概述雪

黄河拐了多少弯，恐怕没人能说得清楚。但黄河在其上游拐出的最大一道弯，是谁都能从地图上找到的。这道巨大的弯所围成的河谷区域的腹地，便是你将要留下足迹的黄南州。

黄南州位于青海省东南部、黄河流域。这里有与海东地区接近的人文景观，更不乏高原自然景观。

黄南州是青海省面积最小的自治州，但是它有跟青海省其他地区当仁不让、同样可圈可点的旅游强项。同仁——黄南州的首府，它有一顶全省惟一的桂冠：中国历史文化名城。

这里有以同仁为代表的享誉全省乃至全国的人文景观，同时也拥有由黄河河谷构成的一系列自然景观。在这里，高原、山岳、盆地、峡谷、森林、河流、寺庙、古迹……各类旅游资源应有尽有，山川与民俗景观兼容，有景点集中、景别齐全、耗时短、耗资少等旅游优势，是不可多得的优良旅游区之一。

相知黄南/自然环境雪



历史沿革

黄南虽然大部分区域属于高原地带，但由于地处黄河谷地，毗邻海东地区，因而其历史沿革成为了整个河湟地区的重要组成部分。

河湟地区即黄河、湟水谷地，主要包括西宁市、海东地区和黄南州，以及海南州东缘的部分区域。河湟地区是青海各民族最主要的发祥地之一，而黄南是距西宁较近、也是青海距中国内地最近的区域之一，这使得黄南的历史发展进程中与西宁周边区域的海东地

区有着千丝万缕的联系，其人文及少数民族文化色彩浓重。

黄南悠久的历史 and 灿烂的文明，集中体现在有“热贡佛教艺术发源艺术之乡”之称的同仁，以及其他珍贵的遗址和出土文物。这方面，在下面的具体介绍中将会陆续展示。



地理位置

黄南州位于青海省东南部、黄河流域。从自然地理上看，黄南处在拉脊山、西倾山之间，中间再无大的山脉。整个区域内除黄河的小支流外，也无大的河流。有趣的是，黄河上游在青海境内拐出了几道大弯，黄南就被其中最大的一个弯从南面完全包围，另一面与甘肃接壤。这使得黄南的全部区域毫无保留地被囊括在这个弯内，成为青海惟一地道道的、完完全全的“黄河谷地”。从行政区划上看，黄南州是青海省面积最小的一个自治州，北临海东地区，西临海南州，南临果洛州，东与甘肃接壤。

黄南是青海连接甘肃乃至中国内地的重要区域之一。尤其是黄南北部区域自然条件较好，从古便成为青海各民族聚居的地区，也是与内地交往最频繁的地区之一。黄南北部的黄河谷地，由于黄河的急剧下切，在这里形成了东西两条险峻的峡谷，黄河在此呈“Z”形拐出九曲十八弯中的第一部分，于是这里蕴藏着丰富的水能资源。峡谷中间的尖扎盆地是黄南最北的区域，是青海的水果、蔬菜生产基地之一。



行政区划

黄南州全称黄南藏族自治州，是青海省 7 个自治州之一，下辖 8 个县、1 个自治县，首府是同仁县。见表 0-1。



气候特点

黄南地处季风区向非季风区过渡地带，气温特点是北部高、南部低，最北部的尖扎县气温最高，是青海气候条件最好的地区之一。

表 苑苑 黄南藏族自治州行政区划

区域类别	县级区域	县 城
县(猿个)	同仁县	隆务镇(州首府)
	尖扎县	马克唐镇
	泽库县	乃亥镇
自治县(员个)	河南蒙古族自治县	优干宁镇

表 苑苑 列出黄南州冬季和夏季气温。

表 苑苑 黄南州冬季和夏季气温

地 域	一月平均气温 轹	七月平均气温 轹
同仁	原 轹	员 轹
尖扎	原 轹	员 轹
泽库	原 轹	愿 轹
河南	原 轹	员 轹
仁峡姆	原 轹	苑 轹



人文风貌

黄南是青海的藏族聚居区之一，各种民族民间艺术形式丰富多彩，有音乐、舞蹈、戏剧、赛马、民歌等，藏族文化气息浓厚。这里的藏族住宅称做碉房，是用片石、泥巴垒砌而成的平顶建筑，多为两层，奇异而富有特色。

河南县是青海省的蒙古族主要聚居区之一，多居住在高山草原，主要从事畜牧业，擅长饲养马和骆驼。蒙古包是圆形的，有木制的可折叠的支架和圆形围架，周围及顶端裹有羊毛白毡。包内上方为佛龛，中央为锅灶，两侧为箱柜和粮食。

在同仁县有青海省独有的少数民族——土族。土族与历史上的土谷浑人有渊源，是一个古老的民族。土族主要从事农业、酿酒、畜牧、园艺业。当有宾客临门时，主人一般会在大门外迎

接，为来宾献哈达、敬酒，客人上炕就坐后，主人会端上奶茶，茶中有两颗红枣，如果你不吃掉，主人会添茶不止。土族忌过中秋节，每到中秋之夜，会向着月亮撒一把草灰。土族流行安昭舞、婚礼舞等舞蹈。土族女子服装上的“五彩袖”，则是一道独特而亮丽的人文风景画。

相伴黄南旅游指南雪



旅游资源

上有所述，黄南州的特点是“各类旅游资源应有尽有，山川与民俗景观兼容”，但从青海全省旅游资源的分布状况看，黄南州尤以人文景观最为突出。

同仁是第三批 猿个“中国历史文化名城”之一，也是青海省目前惟一获此称号的地区。当然，黄南州的人文景观不是“多”，而是“出众”，从最具代表性的同仁县上下五屯的“五屯艺术”便可窥见一斑。

表 愿列出黄南州重点旅游景区景点。

表 愿 黄南州重点旅游景区景点

区 域	自然景观	景 别	人文景观	景 别
同仁县			上五屯	民风民俗
			下五屯	民风民俗
			郭麻日佛塔	宝塔
			五屯寺	佛寺
尖扎县	坎布拉	森林	南宗寺	庵堂
泽库县			和日寺	佛寺
河南县				



交通状况

黄南是青海交通不发达的地区之一，但有一条大致南北走向

的省道公路，见表 6-2，将州内的所有县城串在一条线上。这条公路北起西宁，穿过海东地区进入黄南州，依次串联尖扎、同仁、泽库、河南。

到黄南旅游，不必计较它的交通设施，毕竟，这里离西宁很近。而且，现有的“一条路”足以让你把各个景点“一气呵成”。

表 6-2 黄南州省道

公路类别	起点	区 间	终 点	路程 千米
省道	电站	—康阳—(穿 海东地区)—尖 扎北—隆务河 口—羊智沟— 保安—	—同仁—曲库乎 电站—多福屯—措 日更—泽库—河南 —大雪多— —郎加—	寨尔龙
			接海东地区	

注：黄南州境内无国道。



住宿条件

尽管黄南的地域并不是很大，但到此旅游，全部 9 个县城你几乎都会住一遍。这种情况在青海其他地区很少会出现。这是旅游线路设计的需要，因为只有这样，你才能用最短的时间，并且用最从容的姿态，非常顺利地游完所有的重要景点。

黄南州 9 个县城虽然无法像西宁或青海湖区域那样有那么多的旅馆可做选择，但你只要住进政府的招待所，还是会感到满意的，而且价格很便宜。以泽库县招待所为例，双人房间每人每天不过 10 元。



风味餐饮

黄南北部的同仁、尖扎县毗邻海东地区，饮食与其十分接近。面食与奶制品居多，土族食品的做法较有独自的特色，比如用豆面、大麦面做的油花、用荀嫩叶加工而成的哈力海等，是在其他地方见不到的。

南部的泽库、河南县更接近高原风格，除面食外，多牛羊

肉，少有蔬菜及水果。糌粑、奶茶、酥油等是典型的高原性食物，不过这类食物在玉树州和果洛州更为“普及”，所以你在黄南州只是尝一尝而已。



配套设施

与西宁周边的其他地区一样，黄南州的基础设施建设属中上等，局限于青海省范围而言。雪 各类与日常生活相关的设施，如商店、邮局、银行、影剧院、饭馆、旅馆、医院、体育场馆等在各县城都可以轻而易举地找到。当然，这其中有许多设施对于你来说是“形同虚设”的，你只会关心与旅游生活最为密切的那一小部分。

在黄南，你基本上是在 源个县城的“连线”上穿梭，所以你没有必要了解其他小村镇的配套设施状况。



出行提示

与青海其他任何区域有所不同的是，到黄南旅游的线路是绝对的“四点一线”，即把全部 源个县的所有景点和县城串联在一条“直线”上，其特点是：一旦这条线你走到最远的那个“点”，就意味着你该打道回府了。记住：在黄南过多的逗留是不可取的，离开这条“线”是没有意义的。因为，这条“线”以外没有值得去的地方，这是与其他地区多条“线”交织的情形完全不同的。

需要提示的一点是，到黄南旅游基本上是由近而远进行的，相对于出发地西宁而言，雪 所涉及的景点基本上也是由重而轻的，所以，只要你觉着在黄南的收获已经达到了满意的程度，可以随时终止旅游而返回西宁。这种随意性在青海的其他地区几乎不存在，在其他地区中途返回“大本营”，几乎是无法做到的。除非，你跟自己过不去。雪



推荐线路

由于“四点一线”，使得你的“黄南之游”的旅游线路十分简单而直观。见表 6-4。

表 6-4 黄南州旅游推荐线路

范围	最短日程	线路	主要游览景地
同仁、尖扎、泽库、河南县	3天4夜	西宁→隆务→上下五屯→隆务→郭麻日佛塔→隆务→五屯寺→隆务(住宿)→马克唐→坎布拉→南宗寺→马克唐(住宿)→乃亥→和日寺→乃亥→优干宁(住宿)→西宁	隆务镇、上下五屯、郭麻日佛塔、五屯寺、马克唐镇、坎布拉、南宗寺、乃亥镇、和日寺、优干宁镇

注：以西宁为起点和终点。

走遍黄南景区景点雪

黄南·同仁·隆务★★★★

同仁县是黄南州首府，县城是隆务镇。

同仁是“中国历史文化名城”之一，也是青海惟一获此殊荣的地区。它是藏传佛教艺术表现形式的集中之地，有“藏传佛教艺术之乡”之称。

隆务镇位于黄南州东北部，黄河支流隆务河畔，北距西宁约 100 千米。省道北可连接尖扎，并通往海东地区、海南州、果洛州和西宁，南可连接泽库、河南，并通往甘肃。

西宁市长途客运站每天有 1 趟开往隆务镇的班车，票价约 10 元。

你从西宁搭长途班车来此，便可马不停蹄地游览隆务镇内及附近的上下五屯、郭麻日佛塔、五屯寺等景点。

上下五屯★★★

上下五屯是五屯上村、五屯下村的合称，并包括年都乎、郭麻日、尕赛日、脱加源个村，有“藏画之乡”之称。这是你在同仁县旅游也是整个“黄南之游”雪的重中之重，同时也是整个青海省纯粹的人文景观中的精粹之一。

上下五屯位于隆务镇以北 猿千米处，隆务河畔，这里的“五屯艺术”藏语称“热贡艺术”雪集绘画、图案、木刻、雕塑、堆绣和建筑装饰等多种艺术之大成，当地民间艺术家被称为“热贡拉卜吉”，意即“热贡画家”。

五屯上村、五屯下村是隔路相望的两个自然村，是五屯艺术的精华之所在，家家户户的廊檐上都有精美的油彩绘画。五屯下村东南角的五屯藏族艺术研究会，摆放着当代藏画艺术大师夏吾才郎的代表作《格萨尔出征》和《文成公主过日月山》。

每年农历六月十六至廿五，年都乎、郭麻日以及苏乎日等土族藏族乡都会举办“六月会”，届时有多种跳神舞蹈和高跷、狮子舞等，热闹非凡。

隆务镇有直通上下五屯的汽车。

郭麻日佛塔

郭麻日佛塔是一座时轮佛塔，位于隆务镇以北 猿余千米处的郭麻日村。

该塔建于 猿源年，由郭麻日寺主持俄项设计，高 猿米，被称做“安多藏区第一塔”，也是青海最高的佛塔。

郭麻日佛塔是上下五屯区域的一处景点，但需要单独从隆务镇搭“小面”前往。

五屯寺★★★

五屯寺又称隆务寺，位于隆务镇南部。门票 5元。

五屯寺始建于元代，原是藏传佛教萨迦派寺院。清乾隆年间，三世达赖喇嘛在青海弘扬格鲁教派，加之土默特蒙古的压力，隆务寺及其所属各寺院改宗格鲁派，成为安多地区格鲁派大型寺院之一。该寺文物丰富，经堂内供奉数十尊明朝皇帝赏赐的释迦牟尼像，还有 1件宗喀巴大师的法衣和高 5米的宗喀巴像，以及夏日仓活佛一世至七世的衣钵，千万件法器，若干壁画、堆绣、唐卡等艺术品。

有关宗喀巴的介绍，请参阅第十章。雪

游完此景点后，在隆务镇住宿，次日前往尖扎县旅游。

尖扎·马克唐

尖扎县是黄南州下辖县之一，县城是马克唐镇。

马克唐镇位于黄南州东北缘，黄河畔，北距西宁约 140千米，南距同仁 120千米。省道北可通往海东地区和西宁，南可连接同仁、泽库、河南。

同仁县隆务镇的长途客运站每天上下午各有 1趟开往马克唐镇的班车。

尖扎县是黄南州距西宁最近的一个县，最主要的景点是坎布拉及其该区域内的南宗寺。

坎布拉★★★★

坎布拉位于尖扎县北部，是青海著名的国家森林公园。

从隆务镇到马克唐镇，再搭车往西北驱车约 120千米，可到坎布拉国家森林公园北端的坎布拉乡上奴布，由此可进入坎布拉地区。

在地理分界上，坎布拉地区非常大，只是人们习惯把有丹霞

地貌的黄河南岸区域称为坎布拉。坎布拉自从被辟为国家森林公园后，旅游设施逐渐完善，进出十分方便。在此最值得一看的就是以奇、险、秀、美、幽著称的丹霞地貌。距上奴布西南约 怨千米处的德洪村，是丹霞地貌最好的地方。

德洪村北侧有数十个高耸的山峰，犹如巨大的古堡群，形似仙女或武士，从不同角度观察还会有不同的效果。德洪村以西另有几十座如塔状的山峰，名为佛手指天、试剑峰、望郎崖等，令人耳目一新。

南宗寺★★★

在德洪村不远处的南宗沟，有坎布拉地区的又一景观。这里沟长约 缘千米，既有众多险峻的一线天景色，也有复杂多样的丹霞地貌，分别如宫殿、蜂窝、窗户……松柏叠翠、鸟语花香，伴着时时从沟内的南宗寺传来的钟声，你会有一种到了“佛国”的感觉。

南宗寺全称阿琼南宗寺，是藏传佛教宁玛派寺院，它的一个特点是：它是青海省少有的尼姑寺。

这里有通往马克唐镇的乡级公路，距马克唐镇 源余千米。寺北隔一条小溪，是一座陡峭崎岖的山峰，沿着惟一的石阶小径登上山顶，便是由 猿个洞穴组成的古刹。这是青海省乃至全国藏区的佛教胜地，有众多藏区各教派的著名学者曾在此修行。

游毕南宗寺和坎布拉区域，回到马克唐镇住宿，次日前往泽库县城 夷 乃亥镇。

泽库·夷乃亥

泽库县是黄南州下辖县之一，县城是 夷 乃亥镇。

夷 乃亥镇位于黄南州中部，黄河支流泽曲畔，北距西宁约 圆缘千米，北距同仁约 员远千米。省道东北可连接同仁、尖扎，南可连接河南。

泽库县的重点景点是和日寺。

和日寺

和日寺又称切更寺，位于^黄乃亥镇西北方向约^藏千米处的和日乡，可以从^黄乃亥镇的长途客运站乘“中巴”前往，车费^藏元。

和日寺是藏传佛教宁玛派寺院。有趣的是，石经墙都在寺外。位于寺后面山上的石经墙俗称和日石经，是中国迄今为止发现的最大的石经。其共有^藏堵石经墙，大小不等，最大的长约^藏米，宽约^藏米，高约^藏米，厚几厘米。上刻世界著名佛教经文《甘珠尔》大藏经，一共刻了两遍，约^藏万字。墙东边另有一座石经墩，刻有世界著名佛教丛书《丹珠尔》大藏经，^藏余万字。还有一堵石经墙上刻有经文《塔多》，一共刻了^藏遍。在西边的一堵小石经墙，长约^藏米，宽^藏米左右，上刻不同经文^藏种，为两面刻，并按一定顺序垒叠。这些石经片从^藏年开始雕刻，到^藏年结束，历时^藏年。此外，山上还有约^藏余幅石刻画。

河南·优干宁

河南县全称河南蒙古族自治县，是黄南州下辖惟一的自治县，也是青海省惟一的蒙古族自治县，县城是优干宁镇。

优干宁镇位于黄南州南部，黄河支流泽曲畔，北距西宁约^藏千米，北距同仁约^藏千米。省道北可连接泽库、同仁、尖扎，东可通往甘肃。

从和日寺旅游完毕，回到泽库县^黄乃亥镇，再搭车前往优干宁镇。而你来此的目的不仅仅是因为当天无法返程回西宁，同时也是要完整地见识一下黄南州的所有县城。你在优干宁镇好好休息一夜，明日你将乘长途班车径直返

回西宁。

你的黄南之游就此顺利结束了，在下面的介绍中，你将到远离西宁的地方去旅游。雪

第七章 果洛之游

相识果洛 综合概述雪

朋友，你到过黄河吗？

——这是人民音乐家冼星海在用音乐诠释黄河时的道白。当你来到果洛州的时候，你会不由自主地想起这句话，并做出响亮的回答：我到过黄河选

中华民族的母亲河跨越了半个中国，也辐射了青海省的半壁江山。而这里的黄河与别处的黄河有所不同，因为它在这里有一个特殊的名字——黄河源。

其实，黄河源头并不在果洛州，而是在它的“邻居”——玉树州境内。但是，果洛州又的确是“黄河源”，因为黄河从发源地流到这里时，才开始叫“黄河”。

在中国，在亚洲，乃至在世界，有一个能与黄河相媲美的名字——青藏高原。青海省地处青藏高原东北部，从真正的高原意义上讲，在青海省你必须来到它的南部，才算真正到了青藏高原，而这个南部区域基本上是由玉树、果洛两个州组成的，这片青海省的“青藏高原”可以称之为“青南高原”。

果洛州位于青南高原东部，是其重要组成部分，但在这里不大书特书，因为青南高原西部的玉树州恰恰位于整个青藏高原的腹地，到玉树州去会对青南高原乃至青藏高原有更深刻的体验。

在果洛州，你不必过多地追求高原的特色，尽管这里确实是在真正的高原雪，而是把你的目光更多地投向黄河吧。哦，母亲河，你在果洛州见到的黄河，将给你留下难以忘怀的印记，因

为你在黄河流域的其他任何角落，都不会再见到与它在这里相同的身姿。

相知果洛 自然环境雪



历史沿革

据《青海通史》记载，夏、商、周时便有羌人在青南高原生活。那时在果洛一带有个“密人国”，实为女国。

西汉时，又有无弋爱剑孙印的后裔之一“发羌”居住在果洛和玉树一带。东晋时，高原古国“吐谷浑”兴起，其疆域将果洛和玉树融入其中。唐贞观九年，唐军破吐谷浑，到达乌海，果洛州境内的冬给措纳湖和柏海，果洛州境内的扎陵、鄂陵两湖雪

青南高原在历史上开始繁盛，是在此后的吐蕃崛起时。唐贞观十年，松赞干布“奉表求婚”。贞观十五年，唐太宗室女文成公主沿“唐蕃古道”经河源入藏与松赞干布完婚。“唐蕃古道”从今果洛州花石峡开始，至玛多县的黄河沿，渡河至野牛沟，过巴颜喀拉山后进入玉树州。随后，先到玉树州称多县清水河，向西渡扎曲，再南下牦牛河，到达玉树县的安冲，前行至达木云，到曲河食宿站，过桥到杂多县的泗欠惹瓜，渡杂曲，翻过瓦里昂山口，进入杂多县当木曲流域的阿克达木云，再由达木云的卧金云向西南行至查午拉山后，进入西藏境内。沿着这条古老的驿道，西藏、青海与内地之间在青南高原这片土地上频繁往来，古老的高原不再寂寞。

青南高原上的古道还有两个：一是从西宁至拉萨的官道，基本与“唐蕃古道”重合；二是松潘河源道，因为果洛与松潘相连，清前期一直隶属于松潘厅。



地理位置

果洛州位于青海省东南部，北临海南州，东北临黄南州，西临玉树州，西北临海西州，南接四川，东接甘肃。

从自然地理上看，阿尼玛卿山、巴颜喀拉山两条巨大的山脉，分别横贯果洛州北部和南部，黄河则在两山之间悠闲地穿过果洛中部腹地。果洛西北角有一对知名的姊妹湖——扎陵湖、鄂陵湖，它们是青海省境内面积和名气都仅次于青海湖的两个巨大的湖泊。

果洛州地处世界最高的大高原——青藏高原东部腹地，与西边的玉树州基本构成了青藏高原在青海省境内的高原框架——青南高原。

果洛所在的青南高原东部，由于黄河及其支流黑河、热曲、优尔曲、柯曲、达日河、吉曲吉昂、西科曲、东科曲、切木曲、格曲等的强烈切割，形成高山峡谷地貌，海拔相对高差达 4000~5000 米，山脊则多在海拔 5000 米以上。

果洛西北部黄河之源的扎陵湖、鄂陵湖区域，地势高峻，并自西向东倾斜，平均海拔 5000 米以上，山地平均海拔 5000 米以上，多有冰川。

行政区划

果洛州全称果洛藏族自治州，是青海省 远个自治州之一，下辖 远个县，首府是玛沁县 见表 猿

表 猿 果洛藏族自治州行政区划

区域类别	县级区域	县 城
县(远个)	玛沁县	大武镇(州首府)
	甘德县	吾勤镇
	久治县	智清松多镇
	班玛县	赛来塘镇
	达日县	吉迈镇
	玛多县	玛查里镇



气候特点

由于地处高原地带，同时又是季风区向非季风区过渡地带，果洛的气候特点是全年气温较低、日温差大、年温差小、空气较稀薄、气压较低、太阳辐射较强、夏季降水集中、冬春季降水极少。夏季受印度洋、太平洋暖湿气流影响，降水量由南、东南向西、西北逐渐减少，年降水量 400~500 毫米不等，多为雷阵雨和夜雨。

表 7-1 列出果洛州冬季和夏季气温。

表 7-1 果洛州冬季和夏季气温

地 域	一月平均气温 /℃	七月平均气温 /℃
玛沁	1.5	15.5
甘德	1.5	15.5
久治	1.5	15.5
班玛	1.5	15.5
达日	1.5	15.5
玛多	1.5	15.5



人文风貌

果洛除小部分河谷低地人口分布比较集中外，大部分地域人烟稀少。整个青南高原包括果洛州和玉树州人口密度很低，仅占青海省人口总数的 1% 左右，平均每平方千米不到 1 人。其中，80% 以上人口从事牧业生产，多以游牧方式为主。

果洛是藏族聚居区，藏族人口占 80%。此外，这里还居住着汉、蒙古族等。

青南高原宗教发达，是青海寺庙最多的地区，其中有藏传佛教寺院 100 余座，占青海的半数以上，各种静房、修行院、佛堂等数量惊人，尤其以藏传佛教名派寺院最全、最集中。各种寺庙建筑艺术璀璨，加之宝瓶、火焰掌等装饰，以及琳琅满目的堆

绣、壁画、佛像等，构成了一座座艺术殿堂。

在诸多民间艺术形式中，文学方面最著名的是世界上最长的民族史诗《格萨尔王传》，可与“荷马史诗”齐名。青南高原是格萨尔的故乡，这里一直保留着有关格萨尔的古迹、文物，传颂着他的事迹。注意：格萨尔是藏族心中的英雄，有关他的事迹可参阅第十章。雪

相伴果洛旅游指南雪



旅游资源

果洛州的地域在青海省各自治州中算不上特别大，但绝对称得上“辽阔”，而且远个县城十分分散，各个大的景点也散居四处，在青海省属于景点极不集中的区域之一，这同时也表明果洛州值得游历的地方有很多。见表 7-1，且覆盖面非常广，你几乎要走遍果洛州的大部分区域。

表 7-1 果洛州重点旅游景区景点

区 域	自然景观	景 别	人文景观	景别
玛沁县	阿尼玛卿山	山脉		
	玛卿岗日	山峰(阿尼玛卿山主峰)		
甘德县			隆恩寺	佛寺
久治县	果洛山	山峰(巴颜喀拉山山峰)	白玉寺	佛寺
班玛县	麻尔柯河	外流河(长江支流)	阿什姜贾贡巴寺	佛寺
达日县			狮龙宫殿	古迹
玛多县	冬给措纳湖	淡水湖	错瓦尕什则多卡寺	佛寺
	东曲	内流河(柴达木河正源)		
	扎陵湖	淡水湖		
	鄂陵湖	淡水湖		
	黄河	外流河		
	巴颜喀拉山	山脉		

在果洛旅游，会多次跨过黄河及其支流，但观赏它最好的地方只是在玛多县玛查里镇附近，在别的地方旅游时，你应该更多地关注别的景观。

需要提醒的是，由于地处实实在在的高原，因而旅游季节较短，仅限于在 苑- 愿月，你要把握好时机。



交通状况

从西宁到果洛州主要有两条公路相连，一是青康公路，二是西久公路。

青康公路是青海乃至中国内地进川进藏的一条主要公路，其中有一段 7 印 7 愿源国道 雪 果洛穿过。这一段基本呈东北—西南走向，可连接玛多及花石峡。从花石峡向南的省道可连接玛沁、甘德、久治、班玛、达日。

西久公路是以西宁为起点、久治为终点，能够最近距离连接西宁与果洛州的一条省道。它从果洛州与海南州交界处的军功进入果洛境内，可依次连接玛沁、甘德、达日。从这条公路的终端久治继续南下，可通往四川境内，因而西久公路也是一条青海进川的主要公路。从西久公路上的上贡麻 7 甘德与达日之间 雪 向北的支线，可与青康公路上的花石峡连接。

表 獭 列出果洛州国道和省道。



住宿条件

虽然景点分散，但基本围绕在各个县城周边，所以在果洛的住宿问题比较容易解决。各县城都有宾馆、招待所，尤以州首府玛沁县大武镇的旅游服务设施最好。

在高原上露宿绝对不可取，建议游览景点后，尽量到就近的县城去住宿 7 个别有住宿条件的景点可以例外 雪 在果洛住宿费用不高，如大武镇比较正规的雪山宾馆，房价每人每天 獭 4 余元。

表 獮 果洛州国道和省道

公路类别	起点	区 间			终点	路程 千米
国道	接海南州	—醉马滩—绵草湾—花石峡—玛多— 黄河沿—野马滩—野牛沟—查拉坪—巴 颜喀拉山口—			接玉树州	国道
省道	花石峡镇 接国道	—玛 积	—甘 德—	—	玛沁	国道
		雪 山 口—	石 灰 窑—清	—黑 山 垭 口	接海南州	猿园
		沁 马 雪 山	珍—玛 沁 东	—西 哈 垭 沟—		
		口—昌 马	—	军功—		
		河—中 心	—达 日—	—哇 尔 依—	接四川	源原
站—当 洛	—	素乎日麻—红				
		—上 贡 麻	窝 赛—德 昂	土 垭 口—久 治		
		—	—满掌—	—分水岭—		
				—多贡麻—	班玛北	猿园



风味餐饮

果洛州的食物是典型的高原性食物，牛羊肉、面食、奶茶、酥油以及用青稞面、酥油、奶茶、糖拌的牧区食品较多，蔬菜、水果较少。除青稞炒面、手抓羊肉等，还有被称做“曲拉”的干酪、肉粥、灌肠、风干肉等。喝的方面除奶茶外，还有清茶、酥油茶、骨汤茶以及达拉、青稞酒等。

在高原地区，对于吃的“不适应”你要学会克服与忍耐，其实只要你能过第一关，就能迈出第二步。



配套设施

果洛州各县城及一些村镇、居民点都有商店、饭馆、邮局。县城有银行、医院等更多的生活设施。大武镇有政府设立的医疗设施较齐全的医院，军队医院则更多。受地理、气候条件所限，

很多地区尚未通邮，但这对于你来说无所谓。

在高原上，你的手机将无用武之地。县城、村镇有公用电话，但打长途十分费劲，只好将就点吧。



出行提示

到果洛旅游并非一时半会能够返回西宁，你要做好物质和心理准备。

你此行最大的支出是交通费。长途班车并不贵，但许多景点不通班车，你只有租车前往，所以交通费用可能会占到全部费用的多一半。

你的装备需要充分考虑，御寒衣物、防晒品、药品主要是抗高原反应、感冒、肠胃、晕车药等雪为必备，如抵御高原反应的“红景天胶囊”等。

高原地区气候恶劣，天气多变，即使在 苑-愿月，风雪雷雨都在所难免。遇到这些情况，千万不要在野地里“体验生活”。

高原上的各“景点”多属未开发之地，很多地方有野兽出没，须格外提防。为了防止迷路，必要时需请当地人做向导。

如果你认为自己有必要，可备一个“氧气包”。至于来源嘛，在当地的许多医院里花上 苑余元钱就可以买到。

在高原上生病可不是小事，哪怕是感冒，也要赶紧去就近县城的医院，并尽快返回西宁治疗。

这里是少数民族地区，当地的民风民俗一定要尊重。在少数民族家中做客或进入寺庙时，尤其要注意。

“方便”的问题在野外并不存在，但在县城及村镇，还是找厕所为好。不为别的，就从你的形象考虑，也应该尽量加以约束。如果在街道上实在找不到“方便”之地，可以寻一家医院或学校。

遇到安全问题，可与当地公安机关联系。大武镇设有“ 出警车，村镇有派出所或治安管理部门。

最后一条，也是最要紧的一条，就是必须反复强调的：出门

在外，要随时注意自己的钱物。



推荐线路

因距离西宁较远，在果洛旅游的线路设计要确保各县城之间的“连贯”。一句话，从西宁出发来此，要将果洛所有值得一去的点当然是能够去的点通盘考虑、“一气呵成”。

提醒一句：你此行会在高原区域逗留一段时间，要有充足的心理和物质准备。

表 7-1 列出果洛州旅游推荐线路。

表 7-1 果洛州旅游推荐线路

范 围	最短日程	线 路	主要游览景地
玛沁、甘德、久治、班玛、达日、玛多县	5天4夜	西宁→大武(住宿)→吾勤→隆恩寺→吾勤→智清松多(住宿)→果洛山→白玉寺→麻尔柯河林场(住宿)→赛来塘→阿什姜贾贡巴寺→赛来塘→吉迈→狮龙宫殿→吉迈(住宿)→花石峡→冬给措纳湖→花石峡→东曲→花石峡(住宿)→玛查里→扎陵湖→错瓦尕什则多卡寺→鄂陵湖→玛多渔场(住宿)→黄河沿→玛查里→巴颜喀拉山口→玛查里(住宿)→西宁	大武镇、吾勤镇、隆恩寺、智清松多镇、果洛山、白玉寺、赛来塘镇、麻尔柯河、阿什姜贾贡巴寺、吉迈镇、狮龙宫殿、玛查里镇、冬给措纳湖、东曲、扎陵湖、鄂陵湖、错瓦尕什则多卡寺、黄河、巴颜喀拉山

注：以西宁为起点和终点。

走遍果洛7景区景点雪

果洛·玛沁·大武

玛沁县是果洛州首府，县城是大武镇。

大武镇位于果洛州东北角，阿尼玛卿山麓，黄河支流格曲畔，东北距西宁约 350 千米。西久公路省道 214 线经此。省道东北可

通往海南州、黄南州、海东地区和西宁，并通往甘肃，南可连接甘德、达日、班玛、久治、玛多，并通往玉树州、海西州及四川。

大武镇是果洛州乃至整个青海省南部地区重要的交通枢纽之一。乘长途汽车从西宁至大武镇可当天到达。

阿尼玛卿山

阿尼玛卿山又称玛积雪山、积石山，是中国著名山脉之一，主体在果洛州与海南、黄南州交界处，呈西北—东南走向，东南部分延伸至甘肃境内。

“阿尼”藏语意为“年长”、“先祖”，“玛卿”是一位菩萨的名字，有“幸福、美好、雄伟、壮丽”的含义。阿尼玛卿山在当地藏族眼里是“众山之王”、“神山”，每年都有许多人来此转山、拜祭。

不过，你不必专门去“转山”，因为你有别的任务。这里提到它的目的，一是它有名气，二是——你在到达大武镇之际就在穿越它。而当你在大武镇刚把脚跟站稳的时候，是否意识到已经身居阿尼玛卿山的腹地之中芽

玛卿岗日★★★★

玛卿岗日又称玛卿岗山，是阿尼玛卿山主峰，海拔 5596 米，位于玛沁县西北部，被誉为“充满神圣气息的神山”。

玛卿岗日由 5 座山峰组成，平均海拔 5000 米以上。最高峰是玛沁保木拉，其冰川面积 50 平方千米，其中东北坡的哈龙沟有冰川长约 10 千米，面积 10 平方千米，垂直高差 1000 米，是黄河流域最大的冰川，也是玛卿岗日登山线路的必经之地。

登玛卿岗日不可擅自行动，需提前 1 个月在西宁向青海省登山协会申报，办理进山证和保险。申请材料包括登山队及队员简历、队员身体状况、登山计划等。该协会可提供登山装备、山体资料和高山协作人员。玛卿岗日的登山季节是 7-8 月，以 7-8 月

月为最佳。

由于登玛卿岗日需从西宁专程前往，全部行程需 苑天左右，因而该景点未包含在本推荐线路中，而仅做一般性介绍。

有关青海省登山协会的联系方式可见第十章。雪

甘德·吾勤

甘德县是果洛州下辖县之一，县城是吾勤镇。

吾勤镇又称柯曲镇，位于果洛州中部，黄河支流西科曲畔，东北距西宁 缘缘千米，东北距玛沁 愿千米。西久公路 7省道 雪此。省道东北可连接玛沁，西可连接达日、班玛、久治、玛多。

从西宁搭长途班车抵达果洛州后，首先是在玛沁县大武镇投宿一宿，次日一早你便搭车来到吾勤镇。

吾勤镇海拔在 猿愿~ 猿愿米之间，是一座新兴的高原小镇，生活设施比较齐全，有县招待所。但在这里你不需要住宿，而是直接租车去参观甘德县的隆恩寺。

隆恩寺

隆恩寺位于甘德县下贡麻乡，距吾勤镇东南约 源余千米。门票约 愿元。

隆恩寺是格萨尔玛玉文化中心的所在地，属藏传佛教宁玛派寺院。格萨尔是藏民心中的古代英雄，传说和研究都表明，果洛是他的故乡。隆恩寺除正常的佛事活动外，特别注重研究格萨尔，并把其形象搬上了舞台。寺内有非常著名的民间艺人，说唱史诗藏戏《格萨尔》。

从隆恩寺出来，折回吾勤镇吃午饭，然后到 猿远千米以外的久治县智清松多镇去投宿。

久治·智清松多

久治县是果洛州下辖县之一，位于青海省东南边陲，县城是智清松多镇。

智清松多镇位于果洛州东南缘，黄河支流畔，北距西宁 200 千米，西北距玛沁 100 千米。这里是西久公路的终点。省道西可连接班玛、达日、甘德、玛沁、玛多，南可通往四川。

在久治县，你可以游览自然、人文景点各 1 个，它们是著名的果洛山和白玉寺。

果洛山 ★★★

早晨起来，从智清松多镇租车沿西久公路 7 省道 200 行，到尕斯松多牧业点下公路，沿河边向西南方向到一片湖水畔，这里是传说中的“妖女湖”，湖水中高峻的倒影便是果洛山。

在妖女湖西北约 100 余千米处，是它的姊妹湖“仙女湖”，藏语称希门错。7 在藏语中，“希门”即“仙女”之意，“错”是指“湖”。雪 1 女湖东南岸边有一块巨石，相传是果洛山山神的三女儿与果洛藏族的祖先成婚之地。为此，湖边建有祭祀台，经幡飘动，常年香火不断。每年到果洛山转山的人，都要来此祭祀。

果洛山又称年保一日寨、年保玉则，位于青海东南角，距智清松多镇约 100 千米，周围是草原。它是果洛州藏族的发祥地，是受到尊崇的神山。

果洛山长 100 余千米，宽约 100 千米，由众多海拔 1000 米以上的山峰组成，主峰海拔 5000 米，谷深沟险，怪石嶙峋，冰川发达，冰雪融水形成许多湖泊。据说，果洛山有山峰 100 个，湖泊 100 个，湖中有无鳞鱼，与青海湖、扎陵湖、鄂陵湖的鱼属同一种。果洛山东南面是原始森林，林中有雪豹、棕熊等猛兽，是自然环境保护较好的地区。

果洛山登山大本营设在山峰的东北和东南方向，从大本营出发进行山间徒步，行程约 100 千米，需 1 星期。7 有关果洛山的登山活动，可向设在西宁的青海省体育旅行社咨询，联系方式见第十章。雪

白玉寺

从果洛山脚下返回西久公路，驱车继续西行，大约两个小时后，下一个景点到了。

白玉寺位于久治县西部的白玉乡达尔唐，门票约 50 元。乡招待所设在白玉寺山坡对面，但你无须考虑住宿，仅在此用午餐，游览完毕继续赶路。

这里的白玉寺是四川白玉寺的子寺，是青海著名的藏传佛教宁玛派寺院。该寺于 1583 年始建，1984 年开放并重建。寺内有经堂 1 座，佛殿 1 座，灵塔 1 座，大型转经房 1 座。每年有佛事活动 1 次，其中，藏历 10 月 15 日是“白玉十日”，有规模盛大的晒大佛、跳欠、藏戏演出等活动。

班玛·赛来塘

班玛县是果洛州下辖县之一，青海省东南边陲，县城是赛来塘镇。

赛来塘镇位于果洛州东南角，长江支流麻尔柯河畔，北距西宁约 400 千米，北距玛沁约 100 千米。省道北可连接久治、达日、甘德、玛沁、玛多。

从白玉寺驱车经此，暂不做停留，继续前行到赛来塘镇东南方向的班前，去游览在青海难得的一个以夜晚来观赏的景点。

麻尔柯河

麻尔柯河是大金川正源，大金川是大渡河上游，大渡河是岷江最主要的支流，岷江是长江上游主要支流之一。麻尔柯河实际上是长江的一支源。

麻尔柯河发源于果洛州境内的巴颜喀拉山，大致呈西北—东南流向，大部分流域在四川境内，先后与梭磨河、多柯河汇合形

成大金川，再与小金川汇合形成大渡河。麻尔柯河是你在果洛州惟一能接触长江的机会。当然，你的这个机会是很“别致”的。

当你搭乘的汽车经过赛来塘镇的时候，其实已经与麻尔柯河相遇，因为麻尔柯河流经赛来塘镇。你此时先不要管它，你很快就要到它的近旁。这也是果洛州最南边的一个景点。

省道在赛来塘镇到达了尽头，接下来的路是乡道。车子沿乡道走，同时也是沿麻尔柯河畔走，向东再向南，行驶 100 千米可到亚尔堂。从这里开始再往东南，连绵 100 余千米直到青海与四川交界处附近的灯塔乡，麻尔柯河两岸皆是茂密的原始森林，被称为“班玛仁玉”。按照本旅游线路的设计，此时夜幕行将来临，——这个以夜晚来观赏的景点已经在你眼前。

在“班玛仁玉”中部的班前，有麻尔柯河林场场部，你在这里留宿一夜，可以尽情领略高原森林神秘的夜色。

阿什姜贾贡巴寺

阿什姜贾贡巴寺是青海规模较大、影响较广的藏传佛教觉囊派寺院。觉囊派是藏传佛教很稀有的一支，被当地藏族称为“三果洛”的发祥地。

寺内有 1 座古佛塔，高 10 米，建筑风格奇特。寺中至今还在讲习觉囊派的教义，包括该派传承方法和修习方法、活动方式。

早上从班前搭车出发，沿麻尔柯河畔的乡道返程到赛来塘镇。阿什姜贾贡巴寺就位于赛来塘镇的北边。参观完毕，驱车沿省道向西北方向继续前行约 100 千米，你又来到了果洛州的另一个县城——吉迈镇。

达日·吉迈

达日县是果洛州下辖县之一，县城是吉迈镇。

达日县因其境内的达日河而得名，年平均气温 10℃，藏族

人口占 80% 以上，是一个纯牧业县。

吉迈镇位于果洛州中部，黄河畔，东北距西宁 250 千米，东北距玛沁 150 千米。西久公路 7 省道 212 线于此。省道北可连接甘德、玛沁、玛多，并通往海南州、玉树州，南可连接班玛、久治。

狮龙宫殿★★★

从吉迈镇沿乡道驱车西行约 150 千米，可见黄河南岸公路边有一块平台，这里有格萨尔古岭国国都——狮龙宫殿的遗址。

新建的“格萨尔大王狮龙宫殿”，是查朗寺的活佛和当地政府、牧民共同修建的。十世班禅生前亲自为这里撰写祈祷文《格萨尔祈祷吉祥河右旋》。宫殿为藏式建筑，宫内有大量塑像，收藏珍贵文物数十件。门票 10 元。有关传说见第十章。雪

返回吉迈镇住宿，可以选择县政府招待所。次日你的目标是果洛之行的最后一个县——玛多县。

玛多·玛查里

玛多县是果洛州下辖县之一，县城是玛查里镇。

玛多县绝大部分地区海拔 3500 米以上，属高原低压缺氧区。

玛查里镇位于果洛州西北部，黄河畔，东北距西宁 250 千米，东距玛沁 150 千米。青康公路 7 省道 212 线于此。212 国道东可通往达日、甘德、玛沁、班玛、久治，并通往海南州、海西州和西宁，西可通往玉树州。

在玛查里镇住宿可选择县委招待所，房价每人每天 100 元左右。

在玛多县，你将旅游“果洛之行”最多的景点，也是你该真正关注黄河的地方雪 其间会多次经过玛查里镇。但你的第一站不是玛查里镇，而是玛多县境内的交通咽喉——玛查里镇东北方向 20 千米处的花石峡。

早晨从达日县吉迈镇搭车沿省道北上，你要准备经历长达 250 千米的长途跋涉。车子首先跨过黄河，然后经过近 150 千米

枯燥的行程后，公路西侧出现一条黄河支流，它叫优尔曲。车子沿优尔曲畔继续北行，直到公路西侧的河完全消失，实际上到了优尔曲发源地雪。车子将穿过一个山口——沁马雪山口。再向前行，车子会跨过另一条河——与优尔曲同地发源的东曲。有趣的是，东曲并不是黄河之水，而是青海第一大内流河——柴达木河的河源。车子从此沿着东曲继续前行，经过另一个山口——玛积雪山口之后，你此行的第一个目的地——玛多县的花石峡就到了。

冬给措纳湖和东曲

东曲从阿尼玛卿山发源后，向北流经花石峡，再向西北方向流入冬给措纳湖东隅，又从该湖西隅流出，始称香日德河，继续向西、北流去，下游称柴达木河。柴达木河—香日德河段属海西州境内，在第九章中将有详细介绍。雪

冬给措纳湖是青海著名淡水湖之一，位于玛多县东北边的黑海乡，距花石峡百余千米。这是你将专程旅游的一个景点。

冬给措纳湖面积 1500 万公顷。这里高寒草甸、高寒草原、高寒沼泽、高寒湖泊密布，高寒野生动物十分丰富。这里的一切都是“高寒”的，只有你是来自“低暖”地区。

这里还是黄河源狩猎场的一部分。黄河源狩猎场是国家林业部于 1985 年 10 月批准设立，分 3 部分，另两个区域是玛多县黑河乡的野马滩猎点、扎陵乡的扎陵湖和鄂陵湖猎点。

扎陵湖和鄂陵湖★★★

在青海省，除青海湖外，最著名的湖当属位于巴颜喀拉山北麓、玛多县扎陵乡境内的扎陵湖和鄂陵湖。

扎陵、鄂陵两湖一西一东，古时并称“柏海”，是黄河上游两个巨大的淡水湖，是黄河源头众流汇归之地。黄河从卡日曲及约古宗列渠发源后，经星宿海流至此，由于受山脉阻挡，形成了这一对高原姊妹湖，中间被巴颜郎玛山隔开。19 世纪 80 年代

初，曾有地图将两湖的名字印颠倒，~~竟~~多年得以更正。但有意思的是，两湖旁边的两个地名至今也是颠倒的，即扎陵湖旁边的地方叫“鄂陵”，鄂陵湖旁边的地方叫“扎陵”，你随便翻看一下地图，便可以发现这个“怪”现象。扎陵湖和鄂陵湖从形状、面积、周长等这些“身高”、“体重”、“容貌”的外在特征上看，简直就像一对孪生姊妹，难怪这么让人难以辨认呢。雪

实际上，这一对“孪生姊妹”还是有很大差别的。它们永远保持着近 ~~1000~~ 千米的距离，且个头相差约 ~~1000~~ 米。姐姐扎陵湖又称查灵海，意思是“白色的长湖”，湖面海拔约 ~~4267~~ 米，西距黄河正源卡日曲 ~~1600~~ 余千米。妹妹鄂陵湖又称鄂灵海，意思是“蓝色的长湖”，湖面海拔 ~~4267~~ 米，东距有“黄河源”之称的玛查里镇 ~~1600~~ 余千米。

哺育这对姊妹湖的母亲便是黄河。黄河之水首先流入扎陵湖，在此回旋之后，从扎陵湖东南方向散乱流出，经过长约 ~~1000~~ 千米、宽约 ~~1000~~ 米的河道，分成几股注入鄂陵湖，然后再从鄂陵湖流出，继续向东流去。

去扎陵湖和鄂陵湖，可从花石峡先搭车到玛查里镇，再花 ~~1000~~ 元租车前往。前一段路是 ~~1000~~ 国道，而后一段路是乡道，路况较差，如能顺利到达，你可从容地一并游览扎陵湖、鄂陵湖及巴颜郎玛山、错瓦尕什则多卡寺等多处景点。

错瓦尕什则多卡寺

在扎陵湖和鄂陵湖景区，你可以顺带游览一山一寺。

扎陵湖、鄂陵湖之间是巴颜郎玛山，海拔 ~~5000~~ 米。山顶有黄河源头牛铜碑，上书藏汉文“黄河源头”。

错瓦尕什则多卡寺位于巴颜郎玛山下，其面向鄂陵湖的一面有座数百米长的嘛呢石经墙和佛塔。

你在扎陵湖和鄂陵湖景区可以留宿一晚，鄂陵湖北岸的玛多县渔场有招待所，每人每天约 ~~1000~~ 元。在这里你可以品尝到青海省特有的“湟鱼”的美味，因为扎陵湖、鄂陵湖盛产黄河裸鲤，

与青海湖湟鱼属同一种鱼，而这里的鱼没有禁捕。

黄河

朋友，你到过黄河吗芽——我们又提到了这个话题，因为你马上就要最近距离地来到它的身边。

黄河是中国和亚洲第二大河，世界第六大河，长缘元千米，干流流经青海、甘肃、四川、宁夏、内蒙古、山西、陕西、河南、山东怨省区，注入渤海。黄河主要支流有源余条，其中中下游的渭河、汾河是两大重要支流。黄河流域面积怨万余平方千米，成为中华文明的发祥地之一。

——黄河的内容之多，绝非一两句话甚至一两篇文章能够解释清楚，还是亲自去看一看，再请有阅历的同行者们彼此交流一番吧。

从玛查里镇花缘元钱搭出租汽车南行，很快你就到了黄河岸边。在玛查里镇逗留期间你随时可以前往，也可以在去扎陵湖和鄂陵湖回来时顺路下车。雪

这里的黄河两岸之间架有一座公路桥，站到桥头，举目望去，黄河充溢了你的眼帘。你此时看到的黄河是一条清澈、明媚的水流，河水宽仅猿余米，深不足圆米。看到这种景象，你恐怕会对以往的印记产生怀疑：这是黄河吗芽黄河水不是浑浊的吗芽

你先向西举望，那边是黄河的源头，你对此了解有多少呢芽——黄河正源是玉树州境内的卡日曲，发源于巴颜喀拉山北麓，先后流经果洛州玛多县境内的扎陵湖、鄂陵湖后，始称黄河。而黄河流经的第一个县城是玛多县的玛查里镇，因此玛查里镇有了“黄河源”之称。玛查里镇自古是通藏商道，尤其是唐蕃通婚后，一直是中原通往西藏的重要驿站和渡口。长期以来，从此渡过黄河只有靠藏族的牛皮筏来摆渡。圆世纪缘年代，这里修起了万里黄河上游的第一座公路桥——现在就在你

脚下的倒邦公路大桥。你低头仔细看一下，该桥为混凝土结构的六孔大桥，桥长约 100 米，高出水面 10 米左右。

你再向东举望，那边是黄河向中国腹地敞开胸怀的起始处，你尽量向远望，是否能联想到你在中原地区所看到的黄河中下游的情景呢？——黄河中游流经土质疏松的黄土高原，那里的植被长期遭到破坏，地面失去保护，一遇暴雨，大量泥沙沿着大大小小的支流汇入干流，使黄河成为世界上含泥沙量最大的河流，平均每立方米河水含沙 1 千克，洪水期可达 100 千克。黄河年输沙量约 15 亿吨，如果用 1 万辆载重 10 吨的卡车拉运，每天需运 150 次，1 年才能运完。把这些泥沙堆成高、宽各 1 米的“土坝”，其长度将是地球到月球距离的 10 倍。而黄河挟带的泥沙，约有 15 亿吨沉积在下游河床，使河床平均每年增高 10 厘米，为防止黄河泛滥，两岸大堤随之不断加高，年复一年，致使黄河的许多地段成为高出两岸地面 10 米的“地上河”。最后，黄河挟带的大量泥沙在每年约 15 亿吨沉积在注入渤海的河口附近，使海岸线平均每年向海洋推进约 10 厘米，形成了辽阔的三角洲，创造了大量的土地资源……

哦，黄河，真是说不完的话题。当你恋恋不舍地从它身边离去的时候，你将会对它拥有更深的记忆和更多的联想。

巴颜喀拉山

巴颜喀拉山是中国主要山脉之一，黄河源及长江上游许多支流都发源于此。巴颜喀拉山主峰海拔 5646 米，位于玛多县和玉树州称多县交界处。你没有机会与主峰相遇，但你绝对能够到这座山脉的近旁。

巴颜喀拉山口是观赏该山脉最好的地方，它位于玛多县和玉树州称多县交界处，玛查里镇西南方向 15 余千米处，海拔约 5000 米。但这里不是久留之地，为避免高原反应，经过这里的长途班车都不会停车而是迅速驶过，只有你租车前往，才可

以在山口停留片刻。

当你看够了黄河，当然你不可能看“够”，姑且这么说吧。雪从玛查里镇租车来到巴颜喀拉山口，以最短的时间把巴颜喀拉山装入你的脑海，随后你要做的是，随车返回玛查里镇住宿。次日，你将踏上返回“大本营”——西宁的征程。

就此，你的果洛之游告一段落，如果留有遗憾，只有等下次再来补充了。雪

第八章 玉树之游

相识玉树综合概述雪

青南高原是青藏高原从中心向北延伸的部分，也是青藏高原主体的重要组成部分。它东西长 ~~五百~~ 余千米，南北宽约 ~~五百~~ 千米，约占青海省面积的一半。而这一半的一半 ~~确切~~ 说是青南高原的西边一半 ~~雪~~ 就是你将要迈出行程的玉树州。

青南高原是由玉树州和果洛州共同构成的，但相比之下，玉树州最能体现高原风貌与特色，因为从整个青藏高原来讲，玉树州恰恰处在青藏高原的腹地，高原地势更为显著，海拔更为高峻。

玉树州境内的高原上横亘许多著名的巨大山脉，如昆仑山、可可西里山、唐古拉山，以及巴颜喀拉山 ~~西段~~ ~~雪~~，海拔均在 ~~四千~~ 米左右，许多山峰终年白雪皑皑，冰川在高原的阳光下折射出刺目的光芒，它们是天然的固体淡水库，蕴藏着丰富的水资源，成为世界级大河长江、黄河、湄公河的源头。玉树州的湖泊星罗棋布，多数也是水质优良的高原淡水湖。在冰峰雪岭下，还有热气腾腾的温泉，使冰与火、冷与热的共聚，构成了奇特的景象。这里还有肥美辽阔的草原和优良的牧场，在没有人类“打扰”的环境下，生活着珍贵的高原野生动物，牦牛、藏羚羊、藏野驴、雪豹等是这里动物王国的主人。在高原上另一个奇特的现象是，由于很多山脉相对高差起伏只有几百米，所以时常会看到“一马平川”的景象，使人产生并不是在海拔如此之高的高原上的“错觉”，当地便有谚语说：“是山不是山，是原不是原”。玉树州所处的青藏高原腹地至今在许多内地人的心目中还是神秘的，它一直保持着原始、纯真、粗犷的自然面貌。

相知玉树，自然环境雪



历史沿革

由于同在青南高原上，玉树州的历史沿革在许多方面与果洛州重叠，相关内容请参阅第七章雪。这里仅做一点补充：

几百万年前，包括青南高原在内的青藏高原是古地中海的一个海湾，气候温和湿润，海水清澈碧透。在漫长的历史进程中，受地质时期构造运动的影响和地球外营力的作用，成为西高东低、山脉众多的典型高原地区。

关于古代文明的发展，玉树州与果洛州一脉相传，高原古道的痕迹便是一个佐证。除第七章中有所介绍的之外，青南高原上的古道还有缘条从今玉树州入川、入藏的道路：一是从结古出查午拉山口或沙买拉山口至西藏拉萨；二是从结古南行经囊谦至西藏昌都；三是从结古东南门经四川邓柯至四川德格；四是从结古经歇武至四川甘孜；五是从歇武经果洛白玉寺至四川阿坝。



地理位置

玉树州地域辽阔，几乎囊括了整个青海省西南部区域，面积仅次于海西州，位居青海省地级区域之第二。从行政区划上看，玉树州东北部接果洛州，北部及西南部接海西州，东南部接四川，南部及西部接西藏，西北部接新疆，是青海省毗邻外省区最多的地区之一。

从自然地理上看，玉树州地处青藏高原腹地，北起昆仑山东段，即东昆仑山雪巴颜喀拉山西段，南至唐古拉山东段——他念他翁山北段，境内还有可可西里山等山脉。玉树州还是黄河、澜沧江及长江上游通天河许多主要支流的发源地，三条大河的支流呈网状遍布全境。而西部区域地势平坦，冰川密集，湖泊众多，平均海拔在 3500 米以上，被称做地球的“第三极”。



行政区划

玉树州全称玉树藏族自治州，是青海省远个自治州之一，下辖远个县，首府是玉树县。见表 猿远。

注意：与青海省其他自治州不同的是，玉树州与它的首府玉树县“重名”，在单独说到“玉树”两个字时，你可不要把这两个不同的概念相混淆。雪

表 猿远 玉树藏族自治州行政区划

区域类别	县级区域	县 城
县(远个)	玉树县	结古镇(州首府)
	治多县	加吉博洛格镇
	曲麻莱县	约改滩镇
	称多县	周均镇
	杂多县	萨呼腾镇
	囊谦县	香达镇



气候特点

与青海省其他地区相比，玉树州气候的形成及其特点是：地势高峻，空气稀薄，气压低，太阳辐射强，日温差大，年温差不明显，四季降水极不均衡，多集中在夏季，年降水量的地区分布呈东部多西部少的趋势，各地偏西风极大，常年低温寒冷，是一个特殊的高寒气候区，年平均气温 原益~ 猿益，自西向东略有增加，各地平均气温最热月普遍低于 员益，最冷月普遍低于 原益。玉树州实际上是一个“长冬无夏”的、中国最寒冷的地区之一。

表 猿远 列出玉树州冬季和夏季气温。

表 玉树州冬季和夏季气温

地 域	一月平均气温 ℃	七月平均气温 ℃
玉树	原	原
治多	原	原
曲麻莱	原	原
色吾沟	原	原
五道梁	原	原
称多	原	原
清水河	原	原
杂多	原	原
囊谦	原	原



人文风貌

玉树州属典型的地广人稀之地，除东部各县城及其周边地区人口比较集中外，绝大部分地域人类活动很少，并有许多无人区。其中，西部与海西州接壤的可可西里地区是中国最大的无人区。关于“可可西里”将在第九章的最后加以介绍。雪

玉树州是青海最大的藏族聚居区，更因其境与西藏接壤，与生活在西藏的藏族有更多的接近之处，更是全国除西藏之外，藏族最为集中的地区，玉树州的藏族人口占全部人口的比例达到 怨豫。其中，州首府玉树县的藏族人口占 怨豫。雪 此外，这里还居住着汉、蒙古族等。

玉树州所在的青南高原宗教发达，是青海寺庙最多的地区，以最南端、与西藏接壤的囊谦县为例，该县人口不足 远万人，竟有寺院 苑园座，即平均每不足千人便有 员座寺院。玉树州更是青海藏传佛教名派寺院最全、最集中的地区。

在地处高原腹地的玉树州，过着游牧生活的藏族同胞，所创作的音乐、舞蹈、戏剧等民间艺术与民俗文体活动的内容及其丰

富。其中，最热烈、最隆重的是一年一度的赛马会，除赛马项目外，还有各村庄组织的藏舞表演。藏舞历史悠久，舞姿粗犷豪放，欢快热情，种类繁多，每一种都因地域不同而形成各种流派，较流行的有：在欢快的旋律下边歌边舞的“伊”；曲调庄重饱满、动作粗犷豪放的“过卓”；以鼓点伴奏、踏节而舞的“热巴”；以牛角胡琴手领舞、动作幽默、极富感情色彩的“热伊”；由寺院组织的男性俗民在唢呐伴奏下、场面浩大、气势恢弘的“锅哇”；以及寺院里的跳神舞“跳欠”等。藏族民歌风格多样，种类繁多，其中“拉伊”和“对歌”、“勒”和“酒曲”十分著名。“拉伊”为情歌，著名曲目有六世达赖喇嘛仓央嘉措创作的《仓央嘉措情歌》。“勒”则是在聚会、集会或在家庭中演唱。

在玉树州旅游，带有浓烈藏族风情的人文风貌与高原自然景观的完美结合，将会给每个旅游者留下深刻的印记。

相伴玉树旅游指南雪



旅游资源

玉树是距青海的心脏西宁最远的自治州，也是青海交通条件最不乐观的地区之一。所幸的是，目前值得你去旅游的地方大都有公路或大道连接，这部分区域集中在玉树的东部。

对于玉树广博的中西部地区，基本属于从未开发甚至杳无人烟之地，你还是把它保留在幻想中吧。玉树州中西部有景点，而且不少，但几乎很少有人能够涉足。为了能让你对这一区域有一个大概的了解，并出于资料的完整性，本书将对其中一部分重要内容略加介绍。雪

表 8-1 列出玉树州重点旅游景区景点。



交通状况

玉树州西、东部各有 1 条干线公路穿过其境，分别为青藏公路和 109 国道雪青康公路和 214 国道雪青藏公路的宏观作用

表 玉树州重点旅游景区景点

区 域	自然景观	景 别	人文景观	景别
玉树县	青藏高原	高原	文成公主庙	庙宇
	通天河	外流河(长江上游)	结古寺	佛寺
	勒巴沟	山谷	新寨嘛呢石堆	古迹
	隆宝	河滩		
治多县	可可西里山	山脉		
曲麻莱县	卡日曲	外流河(黄河正源)	色吾沟	城市遗迹
	星宿海	沼泽		
	雅拉达泽山	山峰(巴颜喀拉山主峰)		
	色吾曲	外流河(长江支流)		
	楚玛尔河	外流河(长江支流)		
	北麓河	外流河(长江支流)		
称多县	德曲	外流河(长江支流)	竹节寺	佛寺
	雅砻江扎曲	外流河(长江支流)		
杂多县	澜沧江扎曲	外流河(澜沧江正源)		
囊谦县	他念他翁山	山脉		

主要是连接青海与西藏之间的通道，只不过是玉树西部穿过而已，况且玉树全州的人口几乎都聚居在东部，实际上目前青藏公路对于玉树本身来说意义并不大。青藏公路在玉树境内设有一些站点，但都不是居民点，而是为道班、兵站服务的。实际上应该反过来说，这些道班、兵站是为青藏公路服务的。青藏公路在玉树境内目前只有一条支线大道，也根本不具备旅游价值。

玉树的所有县城都集中在东部，从这里穿过的青康公路可谓是玉树惟一的交通“大动脉”，对内可将玉树与果洛、海南州乃至西宁连接，对外可沟通西藏、四川等外省区。

青康公路从玉树州与果洛州交界处的巴颜喀拉山口进入玉树州，大致呈东北—西南走向，在歇武转为向东，此时青康公路脱离国道，而变为省道，雪可进入四川境内，并可通往西藏。国道则从歇武继续向西南方向延伸，也可通往西藏境内。雪青康公路实际上是一条从青海进川的主要公路，同时也是与青藏公路并驾齐驱的一条从青海乃至中国内地进藏的重要公路。青康公路在玉树州境内仅有一小段，但其支线很多，目前在玉树州已经初步形成以首府玉树县县城结古镇为中心的小型交通网络。

青康公路为目前从青海其他地区到玉树的惟一选择，而这条公路及其支线是你“玉树之旅”所时时相伴的“生命线”。

表 列出玉树州国道和省道。

表 玉树州国道和省道

公路类别	起 点	区 间	终 点	路程 千米
国道	接海西州	—昆仑山口—不冻泉—楚玛尔河沿—五道梁—北麓河沿—风火山口—乱海子—二道沟—乌丽—	接海西州	1000
国道	接果洛州	—巴颜喀拉山口—清水河—珍秦—歇武—直门达—玉树—巴塘口—多拉马康—上拉秀—下拉秀—查隆通—坎达—囊谦—白扎—白扎林场—	接西藏	1000
省道	清水河南 接 国道	—扎尕—德拉松永—巴干—东风—曲麻莱—渡口—治多—当江—结隆—	玉树 接 国道	1000
	珍秦南 接 国道	—	称多	100
	歇武 接 国道	—	接四川	100
	多拉马康 接 国道	—子曲渡口—结扎—电厂—	杂多	100



住宿条件

尽管玉树远离青海中心区域，但基本的旅游设施还是具备的。各县城都有旅馆和招待所，其中结古镇旅游服务设施较好。

在玉树要绝对杜绝露宿，无法当日返回附近县城的景点最好放弃。实际上，就目前的情况看，你应该放弃的“景点”其实并无旅游价值，除非你的目的不是“旅游”，而是“探险”，这不是本书所探讨的话题。



风味餐饮

玉树的当地食物是最为纯粹的高原性食物，品种与上一章介绍的果洛州十分接近，此处不再赘述。

高原性食物你可能不适应，好在县城的饭馆里有类似西宁街头的拉面、杂面片等容易让内地人接受的青海地方口味的食物。在结古镇还有外省风味的餐饮，如四川饭馆等，各县城及许多村镇都可以买到“大路货”——方便面。

不管你是否能够接受这里的餐饮条件和饮食口味，为了抗拒高原反应和御寒，你一定不要饿着肚子。



配套设施

玉树各县城及一些村镇、居民点都有商店，县城有邮局和银行。你所到的某些景点是人烟稀少之地，对“配套设施”这几个字不要想太多，如果你事先没有做好充分准备，饿你一顿半顿并不新鲜。尽管刚刚提醒过你“不要饿着肚子”。雪

在玉树，你的手机信号可能会全部消失，这时你不要拿手机撒气，非有急事与西宁联系，到县城或较大的村镇可以找到公用电话，但打长途必须要有耐心。

相比之下，首府玉树县县城结古镇的设施会令你比较满意，好在你此行基本上是围着玉树县的周围来回转悠，即使有身体不适，也可以很快赶到结古镇。当然，谁也不希望有这种事情发

生。

不必太过虑，过不了多久你又回西宁了，而且从结古镇至西宁的长途班车路程不到 1 天 1 夜。雪



出行提示

高原反应，是你必须面对的现实问题。通常在海拔 3000 米处，空气含氧量比海平面减少 1/3；海拔 4000 米处，仅为海平面的 1/2。由于缺氧和气压低，初到高原的人会出现人体机能不适应的现象，如呼吸急促、心跳加快、头晕、头疼、四肢无力、恶心呕吐、乏力等，这就是“高原反应”。不过，一般经过一周左右的生理机能调节，这种症状会逐渐得到缓解和减轻。另外，高原上空气稀薄、纯净度高，水气和灰尘少，经常是蔚蓝色的晴空，太阳辐射强烈，在紫外线的强烈照射下，容易造成日光性皮炎和视网膜损伤，应注意保护皮肤和眼睛。

旅游季节，是你必须考虑的问题。受自然条件和旅游设施所限，玉树是青海旅游季节最短的地区，仅局限在 7 月—8 月，稍纵即逝。这里最热月 7 月平均气温普遍低于 15℃，西部则更低。8 月还可能下雪，而 1 月的一场大雪，又将使这里的寒冷再度降临。

其他一些注意事项与到果洛州旅游时基本相同，请参阅第七章。需要重复的一点是：从西宁出发后，你在玉树州将要逗留一段时间，要充分做好物质和心理准备。



推荐线路

鉴于自然环境和交通状况所限，目前所有对玉树州的旅游线路设计都局限在两个思路：一是从西宁出发直接到玉树州，游览各景点后直接返回西宁，即所谓“直来直去”式；二是将玉树州与相邻的果洛州一起考虑，从西宁出发先去其中一个，然后取道去另外一个，最后返回西宁，即所谓“迂回”式。

选择后者的观点是：由于玉树州和果洛州都距离西宁较远，

“直来直去”会把宝贵的时间重复性地耽误在路途中，并增加一些不必要的开支。但实际上，“迂回”式的旅游线路的弊端更为明显：首先是不利于集中景点，并且受两个州衔接处的交通和住宿条件所限，很难设计出游遍各大特色景点的理想线路，而为了赶时间，往往使旅游者有“疲于奔命”的匆忙感，不仅影响旅游的情绪和效果，更存在对景点“糊弄”的现象，即所谓“走马观花”和“蜻蜓点水”，这其实是旅游的一大忌。如果要避免这些情况的发生，“迂回”式的时间必然会加大，费用也将随之提高，其结果将会超出“直来直去”式的时间表和预算值，还有可能影响整个青海省的旅游计划。

其实，“直来直去”式的路程设计表面上看会比“迂回”式多费时间，而前者可将景点相对集中，并缩短一次性在高原逗留时间过长的弊端，及时地返回西宁休整，从而有利于其他地区的旅游线路设计和时间表的安排，并最大限度地保证各地区之间互不干扰，以全面实施“游遍青海”的总体计划。

出于这种理由，本书的推荐线路采用前者“直来直去”式，即玉树州与果洛州分开考虑，分别设计各自的旅游线路。

表 9-1 玉树州旅游推荐线路。

表 9-1 玉树州旅游推荐线路

范围	最短日程	线路	主要游览境地
玉树、治多、曲麻莱、称多、杂多、囊谦县	愿天愿夜	西宁→卧铺长途汽车(住宿)→结古→文成公主庙→勒巴沟→结古→结古寺→新寨嘛呢石堆→结古(住宿)→隆宝→加吉博洛格→约改滩(住宿)→卡日曲→星宿海→色吾沟→约改滩(住宿)→竹节寺→雅砻江扎曲→周均(住宿)→通天河→结古→萨呼腾(住宿)→澜沧江扎曲→香达(住宿)→结古→卧铺长途汽车(住宿)→西宁	结古镇、通天河、文成公主庙、勒巴沟、结古寺、新寨嘛呢石堆、隆宝、加吉博洛格镇、约改滩镇、卡日曲、星宿海、色吾沟镇、色吾曲、周均镇、雅砻江扎曲、竹节寺、萨呼腾镇、澜沧江扎曲、香达镇

注：以西宁为起点和终点；从西宁去结古和从结古回西宁的途中，都需在长途汽车上过夜。

走遍玉树景区景点雪

玉树·结古

玉树县是玉树州首府，县城是结古镇。

结古镇位于玉树州东缘偏南，长江支流结曲及当代河畔，东北距西宁 苑苑千米。青康公路支线 苑苑国道 雪经此。 苑苑国道东可通往称多、曲麻莱，并通往果洛州、海西州和西宁及四川，南可通往囊谦、杂多，并通往西藏；省道西可连接治多、曲麻莱、色吾沟。

“结古”的藏语含义是“货物集散的地方”，这里自古是青海、四川、西藏三地的重要贸易集散地，如今更是连接玉树州各县城和青海连接四川、西藏的交通枢纽。

结古镇海拔 苑苑米左右，其中海拔在 苑苑米以上的山峰有 苑苑余座。这里有许多淡水湖泊和河流遍布全境，草甸、草场广大，是著名的玉树草原。

玉树县旅游资源异常丰富，境内最著名的景点有“国家重点自然保护区”隆宝、文成公主庙、勒巴沟、结古寺、新寨嘛呢石堆等，以及长江上游通天河，自然与人文景观平分秋色。每年 苑-愿月，结古镇有以大型歌舞表演、赛马、物资交流为主的“康巴艺术节”，届时方圆数千平方米内支起各式各样的帐篷，可一直持续 苑-愿天，而且每天都从早至晚、通宵达旦，活动不断，热闹非凡。

在结古镇住宿，有州宾馆和招待所可供选择，其中州宾馆标准间每天 苑苑元。

西宁市长途客运站每天上下午各有 苑班开往结古镇的班车，上午为硬座，下午为卧铺，票价 苑苑- 苑苑元，途中须在车上过夜。

建议从西宁出发时选择下午的卧铺班车。车子一直沿 苑苑国道 雪基本为青康公路 雪行驶，路况极好。一路上，将先后经过海东

地区的湟源、日月山口，海南州的倒淌河、共和、河卡山口、鄂拉山口，果洛州的花石峡、玛多、黄河沿等地，从巴颜喀拉山口进入玉树州，再经过清水河、珍秦、竹节寺、歇武、直门达，在第二天上午，结古镇终于到了。

青藏高原

让我们先来看一下青藏高原的总体概况：

青藏高原是中国四大高原之首，另外三个是内蒙古高原、黄土高原、云贵高原。它是中国面积最大、地势最高的高原，也是世界最高的大高原。世界最大的高原是巴西高原，面积450万平方千米。青藏高原位于中国西南部，平均海拔4000米以上，素有“世界屋脊”之称。面积约250万平方千米，占中国陆地总面积约25%，人口却不足全国的1%，是地广人稀之地。青藏高原四周有昆仑山、祁连山、横断山、喜马拉雅山等高大山脉环绕，高原内部还横亘着一列列山脉。这些山脉白雪皑皑，孕育着无数冰川，总面积达100万平方千米，占全国冰川总面积的80%，这些冰川发育，成为亚洲许多大河的发源地。青藏高原还有世界最高、面积最大的高原湖区，分布着大小湖泊1000余个，面积约占全国湖泊总面积的36%，其中青海湖是中国最大的湖泊，纳木错在西藏境内，是世界最高的大湖，湖面海拔4700米，藏语为“天湖”之意。青藏高原有1000余座海拔5000米以上的高峰，其中高原南端的喜马拉雅山的主峰珠穆朗玛峰在西藏与尼泊尔交界处，海拔8848米，为世界最高点。青藏高原更是中国地势“三级阶梯”的最高一级，第一级阶梯。

青藏高原在远古时期是辽阔的海洋，与北非、南欧、西亚、东南亚诸海域相连，称为“特提斯海”。后由于造山运动，才成为地球上最年轻的高原。至今，鹅卵石、海蚌化石等海洋的痕迹还留在青藏高原上。

青藏高原大致由西藏和青海全境组成。具体到青海的地理特

征，从地形地貌看，由于北部基本属柴达木盆地和黄河、湟水谷地，地势较低，故把南部称做青南高原。青南高原基本由玉树、果洛两州组成，其中玉树州正好处于青藏高原中心腹地，更能体现青藏高原主体的风貌。在玉树州的任何地方，你都能够有所感受。

长江·金沙江·通天河

长江又称扬子江，是中国和亚洲第一大河，世界第三大河，长达6300千米。长江发源于青海后，干流流经青海、四川、西藏、云南、重庆、湖北、湖南、江西、安徽、江苏、上海等个省区市，注入东海。长江是中国流程最长、流量最大、流域面积最广的河流，长江上游的三峡、瞿塘峡、巫峡、西陵峡的合称，位于重庆和湖北境内，是“中国十大名胜”之一。

长江正源沱沱河发源于海西州境内的唐古拉山主峰各拉丹冬，与当曲等长江源其他支流汇合后，在玉树州境内形成通天河，又在与四川、西藏交界处形成金沙江，最后在四川境内与其他主要支流雅砻江、岷江等先后汇合后，始称长江。长江支流众多，主要支流有雅砻江、岷江、嘉陵江、汉江、乌江、湘江、赣江等。长江流域面积160万平方千米，占全国总面积的1/5，年入海水量1000亿立方米，占全国外流河入海水量的1/4，可开发水力资源占全国的1/3。

在玉树州境内，长江的身影主要是其上游的通天河。通天河又称直曲，全部流域在玉树州境内，流经叶格、治渠、曲麻莱、岗查、直门达等地。金沙江则在青海仅留下一丝身影，即青海与四川、西藏结合部通天河与金沙江的“交接”处。而这一“瞬间”般的闪过恰恰发生在玉树州，这一微妙的地点就在玉树县结古镇以东。如果你是“有心人”，那么当你行进在这一带的公路上时，就会敏感地嗅出这里所发生的一切。

观赏通天河可以很容易地专门前往，而在你旅游其他许多景点时，都会经过或跨越通天河及其很多支流。在下面的有关景点中将陆续做出介绍。

文成公主庙★★★

文成公主，一个为民族团结做出巨大贡献的古代杰出女性，曾在青海境内留下她的足迹，也被后人演绎出许多动人的传说故事。在此不做这方面的介绍，如果有兴趣可翻阅第十章雪 只去引导你参观一处为她而建的庙宇。

文成公主庙又称大日如来佛堂，虽不算壮观，但颇有名气，是青海省省级文物保护单位。庙堂背依高山，面临清溪，从外表看分为 猿层，内部实为一体。“一层”为双开大门，“二层”为双扇藏式窗户，“三层”为 远扇藏式窗户。殿堂正中的岩壁中间是一座大日如来佛像，高 苑米多，两旁是分成两排的 愿尊佛像，高 源米，分别是普贤、文殊、金刚手、除盖障、虚空藏、观世音、弥勒、地藏。这些佛像是当年文成公主进藏路过此地，为感谢当地藏民的深情厚爱，率领工匠艺人雕凿而成。此后的唐蕃第二次通婚，金城公主进藏路过此地，便令工匠修建此庙，以保护文成公主的功德，并赐名“文成公主庙”。据说，后来金城公主还派人来修缮过。这里一直香火不断。

你从西宁搭下午的卧铺长途班车，经长途跋涉后，于次日上午抵达了玉树县结古镇。这时你不会感到疲劳，因为在车上睡了一宿雪 订下旅馆稍做休息，便去文成公主庙参观。

文成公主庙位于玉树县东南部，距结古镇 圆千米，门票 缘元，搭出租车往返 苑圆元。

勒巴沟

勒巴沟位于文成公主庙以西约 圆千米处。

“勒巴”藏语意为“美丽”。沟内溪水涓涓，随处可见大小

不等的嘛呢石。沟两侧的岩壁上雕刻有佛像、六字真言，沟中有佛塔 1 座。据说，在 1400 年前，人们为了雕刻这些岩画，要先把热牛粪贴在岩壁上，等其冻结成一层层“牛粪梯”，再登上岩壁雕刻。

此时此刻，今人看古人“原始”的创造，你是为自己所降生的现代化时代而“沾沾自喜”，还是为古人在生产力极其落后的条件下所表现出的聪明才智而“自惭形秽”呢？

结古寺

结古寺位于结古镇东北边的结古山上，是青海藏传佛教萨迦派的著名主寺，建于 13 世纪。围墙自上而下涂成黑、白、红三色的彩条状，分别象征文殊菩萨、观音菩萨、金刚手菩萨。此为萨迦派标志，其又称“花教”。

该寺以建筑宏伟、僧侣众多、文物丰富、高僧叠出著称。17 世纪，九世班禅在此圆寂。该寺第一世嘉那活佛独创 10 余种舞蹈，称为“多顶求卓”，为玉树地区日后成为康巴藏区的歌舞之乡打下了基础。

结古寺门票 5 元，从结古镇可租车前往，车费也是 5 元。

新寨嘛呢石堆

从结古寺下山，在 109 国道北侧、距结古镇 远千米多的新寨村，有一处规模巨大的“嘛呢城”——新寨嘛呢石堆。

结古寺第一世嘉那活佛晚年居住在新寨村，在此修建嘛呢堆，并由后人维系。经过 100 年左右，即到 19 世纪 50 年代，形成了高 10 米的嘛呢石墙，成为围绕着一个面积比足球场还大的嘛呢石城，城中红色神塔威严耸立，经幔随风飘摇。据说，这里有嘛呢石 100 亿块，堪称“世间第一大嘛呢堆”。

返回结古镇后，你须在旅馆养精蓄锐，因为你的旅程才刚刚开始，艰巨的任务还在后头呢。

隆宝★★★★

从结古镇租车沿省道西行 苑源千米，可见周围溪流、湖泊密布，水草丰美，草地上还有很多青海特产——蕨。这里是玉树县东部偏北的结隆乡，是你前往隆宝的必经之地。

从结隆附近的杂涅下省道，向西南方向行进，很快便进入隆宝滩自然保护区。这是一个东西长、南北窄的山间盆地，海拔 源用余米，周围环抱的大山海拔 缘用余米。盆地内有溪流小河和众多泉眼，把草滩划分成许多大小不等的沙洲和小岛。每年 源月，黑颈鹤、鸿雁等珍禽会来此产卵繁殖。

黑颈鹤你可能已经不陌生，在西宁市人民公园里你应该见过它。黑颈鹤在鹤类中数量最少，世上仅存 苑用余只，在隆宝有 苑余只，被藏族视为吉祥之鸟、幸福之鸟。苑用年，国家在此建立自然保护区。苑用年，青海省把黑颈鹤定为省鸟。

不管你对这里的一草一木能留下多少印象，都要记住这一点：隆宝可不是一般的景点，它是完全在青海境内的惟一的“国家重点自然保护区”。青海共有两个“国家重点自然保护区”，另一个是位于青海与甘肃交界处的祁连山。雪

治多·加吉博洛格

治多县是玉树州下辖县之一，县城是加吉博洛格镇。

治多是青海面积最大的县，地域十分辽阔，东西长约为青海全省东西跨度的一半，向西可延伸至青海边界，并把同样辽阔的格尔木市辖区“拦腰”截成北、南两部分。治多县是非常典型的“地广人稀”之地，全部人口基本聚居在该县东部边缘的加吉博洛格镇。

加吉博洛格镇位于玉树州东部，长江支流畔，东北距西宁 苑源千米，东南距玉树 苑缘千米。省道东南可连接玉树、称多、囊谦、杂多，北可连接曲麻莱。

你从隆宝出来回到车上，从杂涅继续沿省道一直向西北方向行进约 苑用千米，就到了加吉博洛格镇。

治多县并非你的旅游重点，而只是浏览一下加吉博洛格镇，在此稍事休息，然后从此转向东北方向的省道，再行进 20 千米，前往曲麻莱县城约改滩镇。

在玉树州，加吉博洛格镇是惟一不做长时间逗留和住宿的县城。雪

曲麻莱·约改滩

曲麻莱县是玉树州下辖县之一，县城是约改滩镇。

曲麻莱县中部和西部河流密密麻麻，湖泊星罗棋布，牧草广博繁茂，东部则山峦重叠，有许多海拔 4000 米以上的高峰，终年积雪。

约改滩镇位于玉树州东部，长江上游通天河畔，东北距西宁 200 千米，东南距玉树 100 千米。省道东可连接称多、玉树，并通往果洛州，西南可连接治多、玉树、囊谦、杂多；乡道西北可连接色吾沟。

约改滩镇是一座典型的高原小城，有商店、邮局、医院，还有一种娱乐场所——茶室。县招待所的房价是每人每天约 10 元。

在约改滩镇投宿一晚，明天你要去探访黄河源。待归来时，你还需在此投宿。细心的你可能会发现，按照本书设计的推荐线路，除西宁和格尔木以外，曲麻莱县约改滩镇是惟一需要住两宿的地方，而其他地方顶多投宿一晚。至于为什么，细心的你肯定能够自己找到答案。雪

卡日曲★★★

这就是黄河源。

黄河源芽——或许你会奇怪，“黄河源”不是果洛州玛多县的县城玛查里镇吗芽

不错，在果洛州旅游的时候，谁都在有“黄河源”之称的玛查里镇南部的黄河沿看到了黄河，但那只是万里黄河之源的一部分。而真正的黄河源是在这里——玉树州境内的卡日曲。

卡日曲是黄河正源，发源于巴颜喀拉山，西—东流向，路径大致是：从玉树州境内的发源地东流，至巴颜喀拉山附近转向北

进星宿海南缘，出星宿海北缘，在鄂陵穴地名雪附近与支流约古宗列渠汇合转向东，流入扎陵湖西缘进入果洛州，流出扎陵湖南缘，与支流多曲汇合，向东流入鄂陵湖西南缘，流出鄂陵湖东北缘，在扎陵穴地名雪附近继续东流至玛查里镇黄河沿，始称黄河。

从约改滩镇租车沿乡道向北行进约愿缘千米，便可抵达卡日曲，但路况较差。在卡日曲畔下公路，沿河道向西约愿千米，便是“黄河源”的花岗岩石碑。这是由国家水利部、青海省政府、黄河水利委员会联合树立，是黄河正源的标志。

当你来到了这里，会怦然感叹原来黄河的源都有这么长，而在这里，你更可以尽情感受黄河——这条中华民族“母亲河”发源地的博大与精深的情怀。

星宿海

星宿海是黄河源的一片大面积沼泽，是青海省最著名的沼泽之一，位于玉树州东北角，卡日曲“巴颜—鄂陵”段河道周围。

星宿海东西长猿千米，南北宽愿余千米。黄河源的支流玛曲流到这里，在地势低洼处形成大小不等、密密麻麻的海子和水洼，星宿海因此得名。

从“黄河源”石碑返回公路，驱车继续向北可到达加亥贡玛镇，这是到星宿海最近的地方。

在星宿海的西北边穴也是卡日曲以北雪约古宗列渠。约古宗列渠是卡日曲主要支流之一，也是除卡日曲以外黄河的第二大源，发源于巴颜喀拉山，西—东流向，河道几乎与卡日曲平行，在星宿海西北缘注入卡日曲。

从卡日曲穿过的乡道也能够连通约古宗列渠，但你没必要前往，因为路途较远且路况很差，而你必须在当日赶回约改滩镇。

雅拉达泽山★★★

雅拉达泽山是巴颜喀拉山主峰，海拔 5596 米，位于曲麻莱县北端与格尔木市辖区东南端的交界处，是青海对外开放、可进行登山活动的著名雪山之一。

因攀登雪山必须提前向有关部门申请，并且费时较长，其旅游线路都是单独设计，故不包含在本书的推荐线路中。本书对一些著名山峰仅做出一般性介绍，目的主要是为了保持资料的完整性。如果你有登山要求，包括攀登其他地区的山峰，可查阅第十章有关登山协会的联系方式。雪

色吾沟

游毕卡日曲和星宿海，你要赶回约改滩镇投宿休整。但如果你取道去一趟色吾沟，将会有一种特殊的感觉，因为它是一座难得一见的“空城”。注：本方案可取可舍，不对一般旅游者生效。如果你打算去色吾沟，必须压缩游卡日曲和星宿海的时间。雪

“色吾沟镇”曾经是曲麻莱县的县城，它至今还保留着一个地名——“曲麻莱”。色吾沟位于现在曲麻莱县的县城约改滩镇西北方向 20 千米处，因环境恶化、水源断绝，故在 20 余年前把县城的地位“让”给了约改滩镇，而现在的色吾沟则渐渐成为了荒原。色吾沟只通有乡道，与约改滩镇之间的乡道长度为 20 千米。

在这里，你可以看到一片废墟，从曾经有过的机关、学校、商店等的残垣断壁中依稀可以追溯出当时的繁华，而文革时期留下的“后遗症”——红色标语，更将你的思绪带回到那段沧桑的历史……这一切使色吾沟成为了一个特别的“景点”。而如果你往前割回了一段历史再往后想一想的话，是否会有种联想：或许在未来的某一天，这里会成为某个考古学家的新发现芽

色吾曲和德曲

现在我们把目光回到前面曾经提到过的通天河。

约改滩镇就在通天河畔，镇中心南距通天河 5 千米，连接约改滩镇与治多县城加吉博洛格镇的省道便跨越通天河。你在约改滩镇先后投宿两晚，对通天河绝对不会再陌生。

在青海旅游期间，除通天河干流外，你可以关注通天河主要支流中的 源个——楚玛尔河、北麓河、色吾曲、德曲，它们都在玉树州境内。其中前两个将在第九章“海西之游”中专门介绍，因为“玉树之游”看不到它们雪，此处只介绍后两个。

色吾曲发源于巴颜喀拉山，北—南流向，在曲麻莱县叶格注入通天河。如果你去过色吾沟，一定会看到它的身影，因为曾经繁荣的色吾沟镇就建在色吾曲畔。

德曲也发源于巴颜喀拉山，北—南流向，流经约改滩镇与称多县城周均镇之间的巴干、德拉松永等地。从约改滩镇搭车沿省道东行 8 千米到巴干，德曲就出现在眼前。在这里你不会看得过瘾的，车子跨桥过河，德曲就留在了身后。不要紧，你很快还会看到它的身影，但那是德曲之水注入通天河之后的“身影”。

称多·周均

称多县是玉树州下辖县之一，县城是周均镇。

周均镇位于玉树州东缘偏南，长江支流畔，东北距西宁 300 千米，南距玉树 100 千米。省道东可连接玉树、曲麻莱、治多、囊谦、杂多，并通往果洛州及四川。

称多县是玉树州距离西宁最近的县，但从最近处的巴颜喀拉山口到西宁也有 300 千米之遥。

在称多县，你可以再一次领略长江上游的通天河，还能够一睹长江支流雅砻江之源——扎曲和它岸边的人文景观——竹节寺。按照本书推荐线路的程序，你应该是先经过扎曲和竹节

寺，随后才到周均镇。雪

雅砻江扎曲

扎曲是雅砻江正源，因澜沧江正源也叫“扎曲”，为避免混淆，故在此称“雅砻江扎曲”。有关“澜沧江扎曲”的内容见后。雪

扎曲发源于巴颜喀拉山，大致为北—南流向，流经称多县的清水河、珍秦即竹节寺所在地雪等地，进入四川后称雅砻江。雅砻江是长江上游金沙江的最主要支流，因而扎曲也称得上是长江的一个“副源”。

接前所述，你从巴干跨过德曲后，车子继续沿省道东行，忽忽千米过后出现一个大的“丁字路口”，这表明省道到了尽头，车子将驶进雪源国道。就在此时，扎曲出现在眼前。此段扎曲基本呈北—南流向，雪源国道便依河而建。车子进入国道后向南拐，一直沿扎曲岸边行驶，这段路也是你当初从西宁来玉树州时走过的路雪，源千米后，珍秦到了。

竹节寺

竹节寺是青海著名藏传佛教寺院之一，位于称多县珍秦镇内，雅砻江扎曲畔。

竹节寺只做简单的浏览，这里距周均镇还有源千米，到了目的地你就可以休息了。

在周均镇投宿一晚，次日早晨租车沿乡道南行，源千米后可抵达该乡道与雪源国道交会处的直门达，这时，你又与通天河会面了。回想昨日在巴干看到的通天河支流德曲之水，现在恐怕也正好融入干流并流到了这里。

从直门达沿雪源国道西行，很快你又来到了玉树州首府玉树县结古镇。在此吃罢午饭，转乘长途班车，去玉树州最西边的一个县城——杂多县的萨呼腾镇。实际上，萨呼腾镇也在玉

树州的东部，只是与玉树州的其他县城相比，萨呼腾镇在最西边罢了。雪

杂多·萨呼腾

杂多县是玉树州下辖县之一，县城是萨呼腾镇。

萨呼腾镇又称萨蒲塘镇，位于玉树州东南部，澜沧江正源扎曲畔，东北距西宁 340 千米，东距玉树 140 千米。省道东可连接玉树、囊谦、称多、治多、曲麻莱。

从玉树县结古镇沿 109 国道驱车向南到巴塘口，再向西行 10 千米到多拉麻康，此时出现一个丁字路口，国道向南延伸，你则要继续向西进入省道，因为你的目标是萨呼腾镇。不过，在抵达萨呼腾镇之前，你就要开始关注一条河，这是你在青海惟一能与之“亲密接触”的机会，它的不同寻常在于——这里是继长江、黄河之后的亚洲境内的一条巨大河流的源头。

澜沧江扎曲 ★★★

车子从多拉麻康的“丁字路口”沿省道西行 10 千米，子曲渡口到了，澜沧江上游支流子曲在你眼前，这是你在青海第一次看到澜沧江水。

澜沧江是湄公河上游，发源于青海，流经青海、西藏、云南、老挝、泰国、柬埔寨、越南等国，注入中国的南海。澜沧江正源扎曲，长 1600 千米，是亚洲第五大河。流经缅甸、老挝、泰国、柬埔寨、越南等国后，注入中国的南海。

子曲基本呈西北—东南流向，几乎全部在玉树州境内，流经格马、子曲渡口、下拉秀、毛庄等地，在玉树州与西藏结合部注入扎曲。要看扎曲，当然不用到玉树州与西藏结合部去，等到了萨呼腾镇，它就会与你相伴在一起。

扎曲是澜沧江正源，因雅砻江正源也叫“扎曲”，为避免混淆，故在此称“澜沧江扎曲”。有关“雅砻江扎曲”的内容在

此前已有介绍。雪

扎曲发源于唐古拉山，大致呈西北—东南流向，上游支流较多，~~子曲~~实际上也是扎曲的支流。雪扎曲几乎全部在玉树州境内，流经莫云、扎青、杂多、觉拉、囊谦、白扎、娘拉等地，进入西藏境内，先后与支流子曲、解曲汇合后，再与发源于西藏的澜沧江另一源昂曲汇合形成澜沧江。

从子曲渡口继续西行 ~~忽~~千米就是萨呼腾镇。从萨呼腾镇往西顺着扎曲，可寻到澜沧江源头。

囊谦·香达

囊谦县是玉树州下辖县之一，县城是香达镇。

香达镇位于玉树州东南角，澜沧江正源扎曲畔，东北距西宁 ~~忽~~千米，东北距玉树 ~~四~~千米。~~国~~源国道经此。~~国~~源国道北可通往玉树、杂多、称多、治多、曲麻莱，南可通往西藏。

囊谦县地处青海最南端，毗邻西藏，香达镇则是青海最南边的县城。

在杂多县萨呼腾镇住宿后，游毕“澜沧江扎曲”，从萨呼腾镇搭车顺着来时的省道行驶 ~~员~~千米返回多拉麻康的“丁字路口”，进 ~~国~~源国道转向南行，沿途你会再次跨越子曲和扎曲，经过 ~~员~~千米的长途跋涉，香达镇到了。

他念他翁山

囊谦县本不是一般旅游者所关顾的地方，在此把香达镇作为一站，是在不增加天数的前提下，“顺道”安排你来此住宿修整，因为次日你就要告别玉树州了，不妨多见识一个地方。

香达镇是你青海之行所到的最南端，从这里沿 ~~国~~源国道南行 ~~忽~~千米，可到青海南部边陲白扎林场。从这里再往南，就进入了西藏境内。当然，青海的最南端你没有理由去，只管站在香达镇向南举望，眼前高大的山脉是他念他翁山。

他念他翁山是中国著名山脉之一，纵跨玉树州与西藏结合部，在青海境内为其西北段的一小部分。

在香达镇休息一晚，第二天早晨搭车沿 国道北上去玉树县结古镇，下午在结古镇登上直达西宁的卧铺长途班车，再经过将近 天 宿的长途跋涉，你的身影又回到了“久违”的大本营。

在返回西宁的途中，你有充足的时间来回味你的“玉树之游”，回去写篇游记，再不济的笔头子也可能会“妙笔生花”。雪

第九章 海西之游

相识海西 综合概述雪

在到海西州旅游之前，先给你提个问题：从地域上说，海西州是青海省最大的自治州，它的面积比西宁市、海东地区、海北州、海南州、黄南州、果洛州加起来还要大，占青海省总面积超过 员转藏 那么，海西州的旅游资源如何呢芽

这个问题再换一种提法：海西州的主体由柴达木盆地及其周边区域组成，柴达木盆地是众所周知的“聚宝盆”，这一美称是因为它拥有丰富的矿藏资源，但你可知道这里的旅游资源有多少芽

你可能猜到了，海西州的旅游景点数量的确是随着地域的广阔而成正比地大幅度增加 按照本书推荐的景点，海西州的景点约占整个青海省的 员转藏

走进这个“聚宝盆”，你可以领略到地球上的全部 缘种主要的陆地地形——平原、高原、丘陵、山地、盆地，这种“全地形分布”在青海省的其他地区是不可能看到的，即使在全国，缘种地形同时存在的地区也不多见。

在“全地形”的海西州，各种地貌丰富多彩，特征显著，分布广泛，河流、湖泊、沼泽、泉井、山峰、雪岭、冰川、林地、草甸、荒原、戈壁、雅丹穴 一种特殊的地形地貌 雪立有尽有，蕴藏着丰富的旅游资源。这里是自然旅游资源集大成之地，即使是到了人文景观或介于自然与人文之间的“过渡景观”，你的感受将只有一个，那就是“回归大自然”。

相知海西州自然环境雪



历史沿革

在海西州大柴旦镇东南约 100 千米的小柴旦盆地内，有一处能代表海西州最早历史的遗址——小柴旦湖遗址，这也是青海省目前发现的最早的旧石器时代晚期遗址。

在诺木洪遗址发现的“诺木洪文化”，则是青铜器时代的佳作，其既有建筑，也有生活用具和毛织品，还有神奇的“结绳记事”等，出现的时间大约距今 4000 年左右。

这里最辉煌的历史还有古丝绸之路的“羌中道”在此通过，即由祁连山以南，沿湟水到青海湖，再经柴达木盆地到今新疆若羌的古道。对于“羌中道”的开通，众学者说法不一，比较统一的说法是：“羌中道”是若羌以及西域的众多羌人在早期大迁徙中自然走出的路。这使我们想起了鲁迅先生说过的话：世上本无路，走的人多了，也便成了路。

由古人“走”出来的路——“羌中道”，几乎贯穿了海西州所在的整个柴达木盆地。其大致分为 3 段，分别从伏俟城在今海南州共和县向西进入今海西州区域，再向甘肃、新疆延伸。如今沿着海西州境内的几条主要公路线，可以寻到许多古代的遗迹。



地理位置

如果通过青海省的中心点，拦腰画一道东西向的线，分成北、南两个大致相等的区域，那么北部区域的一大半属于海西州。具体说，海西州位于青海省西北部和中北部，以及西南角。

应该提到的是，海西州从行政区划上被分割成彼此不接壤的北、南两部分，中间被玉树州隔开。其中，北部为海西州的主体区域，即上面所说的青海省西北部和中北部雪 地域辽阔；南部雪 即上面所说的青海省西南角雪 海西州格尔木市下辖的唐古拉山乡，地域相对较小雪 但其面积也比海东地区加上西宁市还要大雪

海西州北部的主体区域东北接海北州，东接海南州，东南接果洛州，南接玉树州，北邻甘肃，西邻新疆；南部的唐古拉山乡东、北接玉树州，西、南邻西藏。海西州既是青海省面积最大的地级区域，也是毗邻外省区最多的地区之一。

从自然地理上看，海西州北部主体区域的腹地基本上与柴达木盆地吻合，腹地内有柴达木山、土尔根达坂山、布尔汗布达山等山脉，四周边缘更是被群山环抱：北缘自西向东依次排列着阿尔金山、党河南山、野马南山、疏勒南山、托来南山；西缘自北向南依次排列着阿尔金山、祁漫塔格山、阿尔格山、昆仑山；东缘自北向南依次排列着托来南山、大通山、青海南山、鄂拉山、阿尼玛卿山；南缘自西向东依次排列着昆仑山、巴颜喀拉山、阿尼玛卿山。

海西州北部主体区域内河湖发达。河流全部为内流河，主要有柴达木河、格尔木河、疏勒河、布哈河、巴音郭勒河、台吉乃尔河、乌图美仁河、诺木洪河、素林郭勒河、察汗乌苏河、塔塔棱河、鱼卡河、哈尔腾河等。湖泊全部为内陆湖，其中，主要咸水湖有察尔汗盐湖、哈拉湖、茶卡盐湖、托素湖、柯柯盐湖、尕斯库勒湖、大柴达木湖、小柴达木湖、西台吉乃尔湖、东台吉乃尔湖、涩聂湖以及“河”命名的湖雪苏干湖、宗马海湖等；主要淡水湖有可鲁克湖、阿拉克湖等。

柴达木盆地东北部，因长期受风蚀作用，形成了许多与祁连山脉平行的丘陵，如赛什腾山、锡铁山、牦牛山等，其间分布着许多小盆地，如大柴旦盆地、德令哈盆地、乌兰盆地、都兰盆地、泽令沟—野马滩盆地等。这些盆地是海西州各县市行政中心集中的地方，成为农牧业基地和人口、交通中心，但由于干旱和风沙，使山地植物非常稀少。

海西州南部的唐古拉山乡的腹地是祖尔肯乌拉山，四周分布着长江正源沱沱河及其他支流当曲、布曲、尕尔曲、冬曲等河流，以及乌兰乌拉湖、葫芦湖、茶目错、米提江占木错等湖泊。唐古拉山乡是人烟罕至之地，是中国最荒凉的地区之一。

行政区划

海西州全称海西蒙古族藏族自治州，曾称海西蒙古族藏族哈萨克族自治州，是青海省远个自治州之一，也是青海省惟一的蒙古族藏族自治州，下辖 员个县级市、猿个县、猿个州辖镇，首府是德令哈市。另外，省辖县级市格尔木市在其境内，唐古拉山乡为格尔木市所辖。见表 源。

表 源 海西蒙古族藏族自治州行政区划

区域类别	县级区域	县城及重镇
县级市(员个)	德令哈市(州首府)	
县(猿个)	天峻县	新源镇(县城)
	乌兰县	希里沟镇(县城)
	都兰县	察汗乌苏镇(县城)
州辖镇(猿个)		茫崖镇
		花土沟镇(茫崖镇行政中心)
		冷湖镇
		大柴旦镇
省辖县级市(员个)	格尔木市	唐古拉山乡
		沱沱河沿镇(唐古拉山乡行政中心)

气候特点

海西州北部主体区域由于周围被高山环抱，因此十分封闭，又远离海洋，降水稀少，年平均降水量东半部为 员毫 米，西半部不足 圆毫 米，蒸发量是降水量的几倍甚至几十倍，是中国最干旱的地区之一。

柴达木盆地年平均气温 缘~ 缘益，最热月 苑月 平均气温 缘益~ 员益，其中察尔汗最高气温可达 猿益。这里阳光充足，平均日照 愿~ 怨小时，年总辐射量仅次于西藏，居全国第

二。

海西州南部的唐古拉山乡降水相对较多，但气候寒冷，与海西州北部同时期比较，平均气温可低缘~员益左右。

表 源列出海西州冬季和夏季气温。

表 源 海西州冬季和夏季气温

地 域	一月平均气温 轹益	七月平均气温 轹益
德令哈	原员~源益	员缘~近
天峻	原员~缘益	员缘~缘
乌兰	原员~源益	员缘~源
茶卡	原员~源近	员缘~源
都兰	原员~源近	员缘~怨
香日德	原员~源员	员缘~源
诺木洪	原员~源猿	员缘~源
茫崖	原员~源源	员缘~缘
花土沟	原员~缘益	员缘~源
老茫崖	原员~缘益	员缘~源
冷湖	原员~缘员	员缘~源
大柴旦	原员~缘猿	员缘~员
格尔木	原员~怨怨	员缘~近
乌图美仁	原员~源源	员缘~苑
察尔汗	原员~源源	员缘~员
唐古拉山	原员~源源	苑缘~缘



人文风貌

与青海省其他自治州不同，海西州以汉族人口居多，达苑缘。少数民族主要有蒙古、藏、哈萨克族等。全州人口密度每平方千米不到 员人，是青海最突出的“地广人稀”之地。

汉族人口多的原因，除古代移民外，多是由于新中国成立后为开发矿藏和工业发展而来此建设的，主要集中在各工矿企业和主要县市。

蒙古族主要聚居在乌兰县、都兰县及格尔木市等地。据历史记载，早在 13 世纪初的元太祖孛儿只斤铁木真灭吉思汗时，就有蒙古族来到青海东南部。明时，漠南土默特等部和漠北喀尔喀都图汗部等蒙古族先后移牧青海。17 世纪，原在新疆乌鲁木齐一带的厄鲁特蒙古和硕特部落入居青海湖地区，这是青海及海西等地蒙古族的主要来源。

藏族是青海分布最广的少数民族，海西也不例外地成为其聚居地之一。这里的藏族操安多语，其中很多人能听懂蒙古语，也会说汉语。

哈萨克族绝大多数居住在格尔木市区以西 100 余千米的阿尔顿曲克，多是在 19 世纪 50 年代由新疆陆续迁来，主要从事牧业。这里的哈萨克族与新疆的一样，信仰伊斯兰教。1955 年，青海和新疆政府曾动员这里的一部分哈萨克族迁回了新疆。

海西是青海最主要的蒙古族聚居区，在此，你应该对蒙古族的民风民俗有更多的了解。蒙古族最早信仰原始宗教——萨满教，现在则与藏族一样信仰藏传佛教。他们的语言属阿尔泰语族，操卫拉特方言。13 世纪时，曾在回鹘文基础上创造了最初的蒙古文字。元时，又有西藏高僧八思巴根据藏文创造了新蒙古文“八思巴文”。14 世纪初，蒙古学者却吉·若斯尔对旧文加以改革而成为现在的蒙古文字。在与藏汉等民族的交往中，有许多蒙古族兼通藏汉文。蒙古包是蒙古族建筑艺术的集中体现，帐房上有圆形穹顶，而充当门帘的毡片上镶着富有民族特色的花纹。蒙古包既美观实用，又便于拆装，非常适合游牧生活。蒙古族的口头文学丰富，说唱史诗是其中一种，有《格斯尔》、《道里金海巴特尔》、《早青格里》等，有的在唱述时用马头琴伴奏，内容以歌颂本民族历史和英雄人物为主。蒙古族长调“乌日特多”是非常著名的演唱方式，曲调热情、欢快、流

畅、婉转，内容广泛，包括反映日常生活、歌颂草原和宗教等。蒙古族摔跤则是蒙古族传统的民间文体活动。在海西，每年夏秋之际有“那达慕”大会，这是中国最著名的人文旅游景观之一，是规模宏大、内容丰富的蒙古族民间文艺大汇演。

相伴海西旅游指南雪



旅游资源

前有所述，海西旅游资源丰富，景点济济，景别多样，但基本上都是自然景观。从柴达木盆地的中心向周围寻去，柴达木河、柴达木山、大柴达木湖、小柴达木湖……以“柴达木”命名的各类自然景观连成了一串。再拣最有名气的举例：山脉有昆仑山和唐古拉山，河流有沱沱河和格尔木河，湖泊有察尔汗盐湖和可鲁克湖，还有名扬遐迩的大柴旦温泉、阿尔顿曲克草原、托勒海胡杨林、大风山雅丹地貌，以及人文与自然巧妙结合的景观长江第一桥、万丈盐桥、香日德农场、锡铁山矿区、都兰狩猎场、热水吐蕃墓葬群、诺木洪遗址……其中也包括相当一部分让人们难以涉足的“景点”，最著名的如可可西里无人区。

表 9-1 列出海西州重点旅游景区景点。

表 9-1 海西州重点旅游景区景点

区 域	自然景观	景 别	人文景观	景别
德令哈市	柴达木盆地	盆地		
	巴音郭勒河	内流河		
	可鲁克湖	淡水湖		
	党河南山	山脉(祁连山支脉)		
	野马南山	山脉(祁连山支脉)		
天峻县	布哈河	内流河		
乌兰县	茶卡盐湖	盐湖		

(续)

区 域	自然景观	景 别	人文景观	景别
都兰县	察汗乌苏河	内流河	热水吐蕃墓葬群	古迹
	柴达木河	内流河	诺木洪遗址	古迹
	都兰狩猎场	狩猎场		
	香日德农场	农场		
	诺木洪农场	农场		
	布尔汗布达山	山脉(昆仑山支脉)		
	诺木洪河	内流河		
茫崖镇	祁漫塔格山	山脉(昆仑山支脉)	老茫崖	城市遗迹
	尕斯库勒湖	咸水湖		
	大风山	雅丹地貌		
冷湖镇	阿尔金山	山脉		
大柴旦镇	土尔根达坂山	山脉(祁连山支脉)		
	柴达木山	山脉(祁连山支脉)		
	鱼卡河	内流河		
	大柴达木湖	咸水湖		
	大柴旦温泉	温泉		
	塔塔棱河	内流河		
	小柴达木湖	咸水湖		
格尔木市	托勒海	树林	青藏铁路	铁路
	阿尔顿曲克草原	草原	万丈盐桥	铁路和公路
	乌图美仁河	内流河		
	那仁郭勒河	内流河		
	察尔汗盐湖	盐湖		

(续)

区 域	自然景观	景 别	人文景观	景别
格尔木市	锡铁山矿区	矿山		
	格尔木河	内流河		
	修沟郭勒河	内流河(格尔木河正源)		
	奈齐郭勒河	内流河(格尔木河支流)		
	昆仑神泉	温泉		
	西王母瑶池	淡水湖		
	玉珠峰	山峰(昆仑山山峰)		
	玉虚峰	山峰(昆仑山山峰)		
	昆仑山	山脉		
唐古拉山乡	沱沱河	外流河(长江正源)		
	尕尔曲	外流河(长江支流)		
	布曲	外流河(长江支流)		
	唐古拉山	山脉		
	各拉丹冬	山峰(唐古拉山主峰)		
	唐古拉山口	山口		
	祖尔肯乌拉山	山脉(唐古拉山支脉)		
	可可西里	无人区		

泛泛的罗列“打住”，接下来一个个地做详细介绍。记住海西的最佳旅游季节：苑~愿月。



交通状况

海西是除西宁以外，青海惟一的铁路、公路、航空 猿种交通设施齐全的地区。

在青海，除西宁外，格尔木是惟一有民用机场和班机的城

市。格尔木机场位于市区以西约 140 千米处，有飞往西宁、太原、拉萨等地的班机，但周期较长。实际上，在海西旅游同青海其他地区一样，不要考虑坐飞机的计划，而是充分利用这里的公路网络，并适当借助铁路的优势。

西宁与格尔木之间的青藏铁路六期雪在海西境内设有德令哈、天峻、乌兰等大站，另有一些小站，如红河、都兰寺、赛什克、厚日、客城、尕斯库勒湖、浩鲁格、航垭、锡铁山、达布逊、察尔汗、加尔苏、南山口等。另外，青藏铁路在海西有一小段支线，可连接茶卡。青藏铁路六期雪的开通，使西宁与格尔木之间的路程只剩下 12 个小时。随着青藏铁路的全面建设，连接海西南部的唐古拉山乡，乃至连接西藏已经指日可待。

青藏公路是中国内地进藏的最主要公路之一，也是青海境内最主要的干线公路骨架，更是海西的公路交通大动脉。海西的公路网便是以格尔木为中心，依托青藏公路，向州内外各个地区延伸。

青藏公路在西宁与格尔木之间分成南、北两线，南线即 109 国道 109 穿过青海湖南岸后进入海西，北线即 109 国道 109 穿过青海湖北岸后进入海西，行程大致与青藏铁路六期雪吻合，南、北两线在格尔木会合。在海西境内，南线主要经过茶卡、都兰、香日德、诺木洪，北线主要经过天峻、乌兰、德令哈、大柴旦。南、北两线之间在海西区域内有两条支线相连，一条是从北线的德令哈连至南线的安固滩 109 都兰以东雪，另一条是从北线的察汗诺 109 天峻与乌兰之间 109 至南线的茶卡。

以格尔木为中心，国道及省道向四面辐射，东可连接都兰、西宁，北可连接大柴旦、德令哈、天峻、乌兰、冷湖，南可连接唐古拉山，西可连接老茫崖、花土沟、茫崖。格尔木实际上是继西宁之后，青海第二大交通枢纽，而对于海西州来讲，因绝大部分地域距离西宁十分遥远，所以格尔木有着比西宁更为优越的交通中心地位。以格尔木作为“大本营”设计海西州的旅游线路，是你的最佳选择。

表 源列出海西州国道和省道。

表 源 海西州国道和省道

公路类别	起 点	区 间	终 点	路程千米
国道	接海南州	—茶卡—尕秀沟—安固滩—夏日哈—都兰—热水—香日德农场—诺木洪南—大格勒—格尔木—南山口—乃吉里沟—水泥厂—纳赤台—小南川—昆仑山口—(穿玉树州)—唐古拉山—尕尔曲沿—雁石坪—温泉—唐古拉山口—	接西藏	藏
国道	接甘肃	—当金山口—花海子—苏西克—鱼卡—大柴旦—小柴旦—麻黄沟—锡铁山—盐湖北堤—达布逊—察尔汗—加尔苏—	格尔木	藏
国道	接新疆	—红柳泉—茫崖—	接新疆	藏
国道	接海北州	—天棚—天峻—察汗诺—都兰寺—铜普—乌兰—赛什克—野马滩—泽令沟—蓄集—德令哈—怀头他拉—绿草山—大柴旦—鱼卡—小营房—南八仙—茶冷口—沙梁子—一里平—黄瓜梁—油墩子—水站—老茫崖—南岛斯—红土沟—油沙子—红柳泉—茫崖—	接新疆	藏
省道	茶卡	—莫河—	察汗诺	藏
省道	安固滩	—查查香卡农场—苏寒保姆—旺尕秀—尕海—	德令哈	藏

(续)

公路类别	起点	区 间		终 点	路程 千米
省道	格尔木	—阿尔顿曲克—河西农场— 接 国道		老茫崖	接 国道
	接 国道	大灶火—小灶火—乌图美仁— 塔尔丁—甘森—水站—		接 国道	接 国道
	当金山口	—西梁子 —丁字口 —	—昆物依—	盐池	接 国道
	接 国道		—大风山—	黄瓜梁	接 国道
国道	—		—水鸭子岭—	茶冷口	接 国道
油沙子	接 国道			花土沟	接 国道

注：国道 109 国道在鱼卡—大柴旦之间重叠；国道 109 国道在红柳泉—茫崖之间重叠。



住宿条件

海西地域辽阔，景点广布，而城市和县城分散，你必须安排好住宿问题，才可以谈及“旅游”。

格尔木市、德令哈市和所有县城都有不错的旅馆可供选择。比如，格尔木宾馆条件比较理想，且位于市区繁华地段，房价每人每天几十至几百元不等；德令哈市区的海西州宾馆条件也较好，房价每人每天 100~150 元之间。

除城镇外，公路沿途的各主要站点几乎都有招待所，工厂、矿山、农场、道班、兵站很多，也可以投宿，价格一般较便宜，如锡铁山矿区的招待所每人每天 100 元。

在海西，你最好打消露宿的念头。



风味餐饮

除格尔木以外，你在其他县镇所待的时间都不会很长，许多时间是在长途汽车上度过，一定要关注自己的餐饮。既要讲求按时进食，并在能够吃饱的前提下追求“特色”。

海西各地的小饭馆大多是青海风味，如当地传统的拉面、尕面片、干拌等面食。特色食品中，蒙古族风味的品种很多，仅奶制品就有奶豆腐、奶皮，以及用马奶酿造的马奶酒等。面食也颇具地方特色，如用糖、酥油、奶豆腐拌成的水煮饼，油炸肉馅饼“夏巴里”，用酸奶与面调后再用油炸成的“次托麻”等。全羊席在蒙古语叫“霍仁木”，是鼎鼎大名的“餐中之尊”。

需要提示的是，这里的藏族和蒙古族食品很相近，如风干肉、灌肠、酥油、酸奶等，但同一种食品有可能名字不同，如青稞炒面，蒙古族叫“包力森郭日勒”，藏族则叫“糌粑”。



配套设施

海西州是青海除西宁以外惟一设市的地区，青海目前只有猿个市，即西宁市、格尔木市和德令哈市，因而海西州属于城市功能较齐备的地区。在格尔木市和德令哈市，你能够感觉到与西宁市许多相近的方便之处，尤其是格尔木市，它是你在海西州逗留时间最长的地方，这里的“城市功能”相信能令你满意。

格尔木是青海及中国内地进藏物资的最大周转站，周转率占全国进藏物资的，因而基础配套设施齐备。这里邮电部门的规模与西宁不相上下，有邮寄包裹、特快专递、长途电话、电话磁卡等各种业务。公用电话随处可见，打手机更是最为便捷的通讯方式。与西宁一样，格尔木有自己的广播电台、电视台、日报、晚报等媒体，格尔木电视台目前有两套节目。市区内有网吧，可发送电子邮件。格尔木的银行大多有自动提款机。这是你在青海除西宁以外最方便的地方。此外，各类商场、商店、超市、小卖部、洗衣店、医院、药店、书店、影剧院、体育

场馆等生活设施一应俱全。格尔木还专门设有蒙医院、藏医院等民族医院。

在海西的其他地区，生活和旅游配套设施也达到了一定程度。如各地医疗设施相对比较密集，德令哈市、各县城及大型工矿企业、农场都有综合医院，锡铁山、察尔汗等大型矿山、工厂有业务齐全的邮局，在铁路沿线的各村镇，~~摩~~电话都很普及。但总体来说，大部分地区的设施并不太“理想”，如果有购物需要，最好还是在西宁或格尔木解决。



出行提示

在海西旅游，一定要准备防晒品，如遮阳帽、墨镜、防晒油等，防晒指数最好在 ~~太阳伞~~ 以上。

柴达木盆地风沙较大，阳光及盐湖的反光强烈，需要注意保护眼睛以及相机的镜头。

在青海，海西是探险家的乐园。但作为一个普通的“旅游者”，你如果有探险的愿望，一定要慎重考虑，并请教或求助相关机构。对于这方面的内容，本书不做过多介绍。设在西宁的青海海兰探险旅游有限公司，是由青海省旅游协会和旅游界合资组建，项目主要有高山探险、江源探险、山间徒步等，可事先咨询。联系方式见第十章。雪



推荐线路

由于海西距离西宁遥远，同时格尔木地处海西的地理中心位置，所以，到海西旅游要把格尔木作为“大本营”。这里有连接海西各地的公路，长途班车可以抵达一部分景点，不过大多数景点需要包车前往。注意：“海西之游”是你的“青海之游”中惟一不以西宁作为“大本营”的一段特殊旅程，同时也是一段长途跋涉的过程。雪

与青海其他地区相比，海西地域十分辽阔，各城市和县镇分散，景点分布“凌乱”，这使得“海西之游”的线路设计最为复杂而琐碎，因此必须合理地将其拆分成几段。本书提供的推荐线

路有两个基本原则。这也是设计其他地区旅游线路时一贯坚持的原则。雪一是在综合考虑景点环境、交通食宿、费用支出和时间安排等方面的基础上,以最少的时间和经费游历最多的景点,既让景点尽可能全面又不至于太匆忙;二是尽可能给旅游者提供修正线路的空间,使旅游者能够根据自己的喜好、身体和经济状况等适当调整旅游线路。

需要明确的是,表 9-5 所列的推荐线路并非尽善尽美,但基本给了你一种思路。而且,各线路之间的顺序是无所谓的,即先走哪条线路、后游哪些景点,可以根据情况随意而定。

表 9-5 海西州旅游推荐线路

范围	最短日程	线路	主要游览景区
德令哈市、天峻、乌兰、都兰县	缘天 源夜	格尔木→德令哈→巴音郭勒河→德令哈(住宿)→可鲁克湖→德令哈→新源→布哈河→新源(住宿)→希里沟→茶卡→茶卡盐湖→茶卡→热水吐蕃墓葬群→察汗乌苏→察汗乌苏河→察汗乌苏(住宿)→都兰狩猎场→香日德→柴达木河→香日德(住宿)→诺木洪→诺木洪遗址→诺木洪→诺木洪河→格尔木	德令哈市区、巴音郭勒河、可鲁克湖、新源镇、布哈河、希里沟镇、茶卡盐湖、察汗乌苏镇、热水吐蕃墓葬群、察汗乌苏河、柴达木河、都兰狩猎场、香日德农场、诺木洪农场、诺木洪河、诺木洪遗址
茫崖、冷湖、大柴旦镇	缘天 源夜	格尔木→老茫崖(住宿)→尕斯库勒湖→茫崖→花土沟(住宿)→大风山→冷湖(住宿)→大柴旦→大柴旦温泉(住宿)→大柴旦→格尔木	茫崖镇、花土沟镇、老茫崖镇、尕斯库勒湖、大风山、冷湖镇、大柴旦镇、大柴旦温泉
格尔木市(西线)	员天	格尔木→阿尔顿曲克草原→托勒海→格尔木	格尔木市区、托勒海、阿尔顿曲克草原

(续)

范围	最短日程	线路	主要游览景地
格尔木市 (北线)	圆天 员夜	格尔木→察尔汗盐湖→锡铁山矿区(住宿)→格尔木	察尔汗盐湖、青藏铁路、万丈盐桥、锡铁山矿区
格尔木市 (南线)	员天	格尔木→格尔木河→昆仑神泉→西王母瑶池→西大滩→昆仑山口→格尔木	格尔木河、昆仑神泉、西王母瑶池、玉珠峰、玉虚峰、昆仑山
唐古拉山乡	源天 猿夜	格尔木→沱沱河沿(住宿)→沱沱河→沱沱河沿→唐古拉山口→唐古拉兵站(住宿)→五道梁(住宿)→格尔木	沱沱河沿镇、沱沱河、唐古拉山口

注：以格尔木为起点和终点。

走遍海西景区景点雪

海西·德令哈

德令哈市是海西州首府，为县级市。

德令哈市区位于海西州东北部，内流河巴音郭勒河畔，东距西宁 缘缘千米，西南距格尔木 猿猿千米。青藏铁路、青藏公路北线和青新公路 方缘国道雪经此。铁路东可连接乌兰、天峻，并通往海北州、海东地区和西宁及甘肃，西可连接格尔木。猿缘国道东可连接乌兰、天峻，并通往海北州、海南州、果洛州、海东地区和西宁，西可通往大柴旦、格尔木、冷湖、老茫崖、花土沟、茫崖、唐古拉山，并通往玉树州及甘肃、新疆、西藏；省道南可连接都兰。

德令哈市海拔 源缘园米左右，山地、丘陵占 圆缘，其余是盆地。该市是目前青海省设立的 猿个市之一，各类生活设施齐备，但明显不如西宁市和格尔木市繁华。从西宁或格尔木到德令哈都十分方便，有火车和长途汽车可供选择。从格尔木到此较近，公

路最近距离为 76 千米。从西宁到德令哈的公路最近距离为 200 千米。雪

柴达木盆地

柴达木盆地是中国四大盆地之一，也是其中惟一分布在“第一级阶梯”上的盆地。另外 3 个是分布在“第二级阶梯”上的塔里木盆地、准噶尔盆地、四川盆地。

“柴达木”蒙古语为“盐泽”之意，在中国的学生地理课本中，柴达木盆地被称做“聚宝盆”。它拥有极丰富的矿藏，其中钾、钠、镁、碘、锂等储量居全国第一，并有察尔汗盐湖、茶卡盐湖等盐储量巨大的盐湖，还有煤、铅、锌、石棉、石油、天然气等矿产和能源资源。

柴达木盆地位于青藏高原东北部，青海省西北部，地理坐标是东经 93°41'—98°53'，北纬 35°43'—39°15'。盆地东西长 1000 千米，南北最宽约 250 千米，面积 25 万平方千米。盆地四面环山，中间为“盆底”，西北部宽阔，东部狭窄。盆地北边是阿尔金山—祁连山，南边是昆仑山，周围山地海拔 3000—5000 米，盆地底部海拔 2600—3000 米，四周高山与盆地相对高差 2000—5000 米，成为盆地明显的“盆沿”。盆地周围高山冰川非常多，水资源丰富。柴达木盆地是青藏高原上最低的地域，却是中国地势最高的盆地。

柴达木盆地内部还有许多东西走向的山脉和丘陵，以及众多水域。这里的河流都是内流河，从四周流向盆地中心。湖泊有 200 余个，大部分是咸水湖、盐湖、盐沼泽。盆地内还有冲积平原、沙漠、泥漠、盐漠以及“雅丹”等各种地形地貌。

在柴达木盆地，你可以领略到山地、丘陵、戈壁、平原、湖沼缘大类型的数十种风光。当你迈出“海西之游”的步履时，每到之处甚至沿途，都会被柴达木盆地的一草一木“没完没了”地充斥你的眼眶。

巴音郭勒河和可鲁克湖

巴音郭勒河简称巴音河，是青海著名内流河之一，上游主要分猿支，下游注入可鲁克湖，另分出一支注入柯柯盐湖，整个流域在德令哈市周边地区。巴音郭勒河穿德令哈市区而过，在这里你随时可以见到它的身影。

可鲁克湖位于德令哈市区以西源千米处，德令哈长途客运站有专门的班车前往，票价猿元。这是德令哈市境内惟一值得专程前往的景点，同时也是不该放弃的景点。海西虽然是青海湖泊最多的地区，但基本上都是咸水湖，而可鲁克湖是海西非常稀有的淡水湖中最大的一个。这里湖水清澈透明，水中有鲤鱼、鲫鱼、草鱼、螃蟹、青铜虾等，沿岸有高密度的芦苇，栖息着大量候鸟。岸边设有码头、餐厅，备有游船、摩托快艇等游乐设施。

在可鲁克湖以南，隔青藏铁路线有一个比可鲁克湖面积大一些的咸水湖——托素湖，据说在这附近是神秘的“外星人遗址”，曾有许多专家来此进行研究。

在德令哈市区正北方向、巴音郭勒河源以北，有海西最大的湖泊——哈拉湖，面积与扎陵湖和鄂陵湖其中的一个相当，是青海第二大咸水湖。有趣的是，哈拉湖与它的“大哥”——中国第一大咸水湖青海湖的形状极其相仿，从地图上看，哈拉湖酷似青海湖的缩小图。哈拉湖四周支流较多，整个湖与各支流一起又形成了螃蟹状。这里交通不便，也无太大的旅游价值，仅做一般了解吧。

游毕可鲁克湖，你要从德令哈出发，开始一段长途旅行，最终转回到格尔木。第一站是天峻县城新源镇。

天峻·新源

天峻县是海西州下辖县之一，县城是新源镇。

新源镇位于海西州东缘，青海湖支流布哈河畔，东距西宁猿千米，西距格尔木源千米，西距德令哈源千米。青藏铁

路、青藏公路北线和青新公路为国道雪经此。铁路东可通往海北州、海东地区和西宁，西南可通往乌兰、德令哈、格尔木。国道东可通往海北州和西宁，西南可通往乌兰、德令哈、大柴旦、都兰、格尔木，并通往海南州。

天峻关角隧道是青藏铁路在天峻县境内经过的一个隧道，全长1045米，海拔2450米，有一定的知名度。如乘火车前往天峻，将会钻过这个隧道。

布哈河

在天峻县新源镇最大的收获将是再次见到青海湖之水，不过严格来说，这里的水暂时还不属于青海湖所有，因为它目前还没有流进青海湖，而是在一条通往青海湖的河道里悠闲地流着，这就是青海湖第一源——布哈河。

布哈河是青海境内一条较长的内流河，其正源阳康曲发源于海西境内的疏勒南山，大致呈西北—东南流向，全部流经天峻县，在新源镇以西偏北处与其他源汇合形成布哈河。布哈河大致呈西—东流向，穿过新源镇，从海西州流到海北州刚察县与海南州共和县交界处，沿着这条“疆界”一直流淌，然后注入青海湖，河口处正是鸟岛距离青海湖岸边最近的地方。

在新源镇投宿一晚，次日沿来路返回一段路程140千米雪前往乌兰县城希里沟镇。

乌兰·希里沟

乌兰县是海西州下辖县之一，县城是希里沟镇。

希里沟镇位于海西州东部，内流河希里沟河畔，东距西宁140千米，西距格尔木140千米，西距德令哈140千米。青藏铁路、青藏公路北线和青新公路为国道雪经此。铁路东可连接天峻，并通往海北州和西宁，西可连接德令哈、格尔木。国道东北可通往天峻、都兰，并通往海南州和西宁，西北可通往德令哈、大柴旦、格尔木。

茶卡盐湖

从希里沟镇的长途客运站乘长途班车东行 70 千米，可到乌兰县茶卡镇，该镇因茶卡盐湖而得名。

茶卡盐湖位于茶卡镇南，是察尔汗盐湖以外的青海另一个主要盐场。

在茶卡盐湖无须过多停留，甚至可以甩掉这个景点。因为要领略盐湖，还是到格尔木北边的察尔汗盐湖去，那里的盐湖特征最为突出，在后面将会有详细介绍。

都兰·察汗乌苏

都兰县是海西州下辖县之一，县城是察汗乌苏镇。

察汗乌苏镇位于海西州东南部，内流河察汗乌苏河畔，东距西宁 100 千米，西距格尔木 100 千米，西北距德令哈 100 余千米。青藏公路南线 109 国道 215 线经此。109 国道东北可通往德令哈、乌兰、天峻，并通往海南州和西宁，西南可连接格尔木。

都兰县有辽阔的平原，察汗乌苏镇则是青海惟一地处平原地形上的县城。

从乌兰县茶卡镇搭车沿 109 国道向西南行驶 100 千米，可抵达察汗乌苏镇。你可以先径直前往下面将要介绍的热水吐蕃墓葬群参观，然后返回察汗乌苏镇投宿。

热水吐蕃墓葬群★★★

热水吐蕃墓葬群位于都兰县热水乡，在察汗乌苏镇以南 100 千米处，是唐朝早期的吐蕃墓葬群。门票 10 元，配有讲解员。

热水吐蕃墓葬群有墓葬约 100 余座，其中最大的长 3 米，宽 1.5 米，高 1 米，墓堆下有 1 层宽 1 米、高 1 米的石砌围墙。这里有珍贵的出土文物金饰品、丝绸织品、皮靴等，其中西域人图案和织棉袜为中国首次发现。该墓葬群被列为 1984 年中国六大重要发现之一。近年的重新发掘又有新的成果，成为 1985 年

中国十大考古发现之一。

察汗乌苏河和柴达木河

察汗乌苏河是青海一条较长而河道基本“笔直”的内流河，发源于果洛州境内的阿尼玛卿山，呈东南—西北流向，除源头外全部流经都兰县，穿察汗乌苏镇而过，消失在该镇西北侧的沙漠中。在汽车行驶在察汗乌苏镇与热水吐蕃墓葬群之间的 ~~无因~~ 国道上时，这条河一直与你相伴。

从察汗乌苏镇到热水有 ~~无因~~ 千米，察汗乌苏河在此与公路“分道扬镳”。从热水继续驱车前行，先向南再向西，行驶 ~~源~~ 千米抵达都兰县香日德镇，另一条大河出现在眼前。

你一定记得在果洛州玛多县旅游时，曾经见到过东曲和冬给错纳湖。发源于阿尼玛卿山的东曲流经冬给错纳湖以后，进入海西州境内，始称香日德河 ~~又~~ 称托索河 ~~雪~~ 香日德河与发源于布尔汗布达山的一条大支流汇合后北上，流至香日德镇始称柴达木河，然后大致呈东—西流向经历漫长的流程，最终注入察尔汗盐湖之一的南霍鲁逊湖。你在香日德镇看到的基本上是香日德河与柴达木河的“交接点”。

柴达木河是青海第一大内流河。在海西旅游期间，你还会看到许多类似的大型内流河，这是与你在其他地区旅游时一个很不同的特点。 ~~青海~~ 其他地区的河流基本上都是外流河，即长江、黄河、澜沧江及它们的大小支流。雪

都兰狩猎场

都兰狩猎场全称都兰国际狩猎场，位于都兰县境内的布尔汗布达山区，有巴隆、沟里—西—东两个狩猎点，两地分别为蒙古、藏族聚居区。

猎场正式开放月份为 ~~源~~ ~~缘~~ ~~怨~~ ~~无因~~ 月，有专门的导猎员带领，可猎获岩羊，还有可能看到雪豹、白唇鹿等珍稀动物。

巴隆、沟里分别距察汗乌苏镇 ~~无因~~ ~~无因~~ 千米，察汗乌苏镇

有专门的班车前往。而去这两个狩猎点都必须经过前面提到的柴达木河畔的香日德镇。

香日德农场和诺木洪农场

这是青海著名的两个农场，一东一西在同一条国道旁，均属都兰县境内。

从都兰狩猎场出来，你需要折回香日德镇，这里便是香日德农场的所在地。

香日德镇在国道以北千米处，香日德农场则位于香日德镇周围。这里昔日曾是仅有株红柳的一片荒野，每天被八九级的大风所笼罩。而如今，它已经拥有防风林带近条、苗圃近亩、树木近万株，成为柴达木盆地的主要粮产区，也是青海的重要粮产区。

在香日德农场投宿一晚，次日早晨驱车西行约千米，当一条名为诺木洪河的内流河出现时，诺木洪镇就到了，这里是诺木洪农场的所在地。

这一带在历史上为羌地，至今仍保持着用大型圈栏饲养牛、羊、马、骆驼的传统，羊毛纺织和染色技术曾十分发达。现在，这里分布着连绵不断的村落，盛产西瓜、白兰瓜、金旦瓜、巴梨等水果。

布尔汗布达山和诺木洪河

诺木洪河是青海又一条著名的内流河。其上、下游为时令河，中游为常年河，发源于布尔汗布达山，主体呈南—北流向，下游与柴达木河几乎完全平行地注入察尔汗盐湖之一的南霍鲁逊湖。

布尔汗布达山是青海著名山脉之一，位于青海省版图的正中央区域，柴达木盆地南缘。在你去都兰狩猎场的时候，已经领略了它的风采。

诺木洪遗址★★★

诺木洪遗址在都兰县诺木洪镇西北边的哈西娃附近，可搭乘私人出租车“北京吉普”，往返 150 元。

该遗址由 1 个“品”字形的小沙丘组成，有土坯房屋、围墙、圈栏、墓葬等，表现出独特的文化底蕴。

游毕此景，到诺木洪镇搭车沿 109 国道西行。这里距格尔木约 150 千米，你的目标是西行到格尔木休整。

当你躺到格尔木市区内的旅馆时，你在海西州的第一条旅游线路便宣告完成，而此次长途跋涉你已经到过海西州首府和所有县。接下来的旅程，你将不会再与任何县城打交道，而是海西州的 1 个州辖镇和格尔木市周边地区及其下辖乡——唐古拉山乡。不过，得分批前往。雪

茫崖

茫崖镇是海西州 1 个州辖镇之一，行政中心 1 个中心镇 1 个花土沟镇。

茫崖位于海西州西北缘，东距西宁 150 千米，东南距格尔木 150 千米，东距德令哈 150 千米。青新公路 109 国道雪经此。109 国道东可通往老茫崖、花土沟、大柴旦、冷湖、德令哈、格尔木，并通往新疆、甘肃，西可通往新疆。

茫崖地处青海西北边陲，是青海与新疆之间重要的公路运输集散地。

出于海西州的特殊情况，该州除下辖 1 个县以外，还下辖 1 个镇，它们是茫崖镇、冷湖镇、大柴旦镇。本书的旅游推荐线路是将这 1 个镇串在一起，组成一个独立的“子线路”。当然，这条线路的起点和终点都是格尔木。本书在设计这条旅游线路时，暂且称之为“海西三镇游”。雪首先要去的是茫崖镇。

注：花土沟在茫崖以东，两地相距约 150 余千米，在下面还会介绍。雪

乌图美仁河和那仁郭勒河

你从格尔木出发了，开始了一个新的旅程。

早晨在格尔木搭车沿省道西行，先经过约400千米的长途跋涉，中点站^①注意不是“终点站”^②到了，它叫乌图美仁。在抵达它之前，一个明显标志是跨过了乌图美仁河。

乌图美仁河是青海著名内流河之一，发源于昆仑山，上游为时令河，南—北流向，下游为常年河，西—东流向，注入涩聂河。涩聂河名为“河”，实际为湖，是青海著名时令盐湖之一，是察尔汗盐湖的一个组成部分，位于格尔木西北方向，四周有大片盐沼泽，以东部区域居多，由乌图美仁河以及多条时令河流注而成。

在地球上陆地的各种地形^③平原、高原、丘陵、山地、盆地雪中，平原是青海境内最少见的一种。而在乌图美仁一带，有一望无际的平原，绿草如茵，牛羊成群。其北边分布着大量湖泊，每年春天都有成千上万的候鸟飞来生儿育女。

从乌图美仁继续前行，不多时，车子将跨越另一条很长的内流河——那仁郭勒河。那仁郭勒河是台吉乃尔河的主要支流，基本是时令河，西南—东北流向，有西、南两源，均发源于昆仑山。西源楚拉克阿拉干河是那仁郭勒河正源，上游南—北流向，中下游西—东流向，非常笔直，在布伦台附近注入那仁郭勒河。而那仁郭勒河再注入台吉乃尔河之后，分别向东、西两个方向流淌，西流消失在沙漠中，东流注入东台吉乃尔湖，另分出一支时令河注入西台吉乃尔湖。东、西台吉乃尔湖是青海著名的时令咸水湖中的一对，位于柴达木盆地中部，两湖岸边多为盐沼泽，无路通达，无法前往。

^①注：乌图美仁河和那仁郭勒河全部流域在格尔木市，但距离该市区较远，故只能在前往茫崖的途中才能“顺路”看到这一对河。雪

车子继续不停地向西北方向行驶，又经过约400千米的长途

跋涉，终点站不注意不是“中点站”到了，这里是老茫崖。当然，这只是“海西三镇游”的第一个“终点站”。

花土沟和老茫崖

作为州辖镇之一，茫崖镇是依托茫崖石棉矿而建立，这里的行政中心并不在茫崖，而是在茫崖以东约 100 余千米处的花土沟。

老茫崖则是茫崖镇的旧址，在茫崖新址以东 100 千米处，与花土沟之间的距离 100 余千米。自从茫崖镇迁址后，人们便俗称这里是“老茫崖”。

实际上，现在的茫崖新镇、中心镇、老镇都有一个相同的名字：“茫崖”。为了区分它们，此处分别称它们为茫崖、花土沟、老茫崖。三地基本连成一线，花土沟在中间，茫崖在西边，老茫崖在东边。

花土沟目前只有 1 条省道和 1 条乡道与 315 国道连通，长度分别为 10 千米、10 千米。省道离老茫崖较近，乡道离茫崖较近。

相比之下，老茫崖的交通条件较好，有青新公路、315 国道雪经此，东可通往大柴旦、冷湖、德令哈，西可通往花土沟、茫崖，两个方向都可通往格尔木。

老茫崖是从青海腹地去茫崖的必经之地。这里有明显的“遗址”般的旧城风貌，还有许多泉眼和大面积的沼泽。在此借住一宿，次日沿 315 国道向西去茫崖。

顺带介绍一点关于花土沟对于青海乃至中国的地位和作用：在全国少量通有油气管道运输的地域中，青海名列其中，而仅有的两条输油管道用钢管运输石油是以格尔木为中转站，西北通至花土沟，西南通至西藏拉萨。柴达木盆地是含油气、石油和天然气沉积盆地，茫崖镇是中国主要油田分布区域之一，该管道的修建，保证了西藏对石油的需要。

祁漫塔格山和尕斯库勒湖

从老茫崖沿 109 国道西行 150 千米到红柳泉，这里延伸出一条西南方向的长 100 千米的乡道，通往尕斯，青海最西北端的一个大湖尕斯库勒湖在此。

尕斯库勒湖是青海著名咸水湖之一，由阿拉尔河流注而形成。该湖景色绮丽，湖畔芦苇密集，湖水中有漂亮的小虾，湖中岛上春夏季有野鸭，冬季有白天鹅。

阿拉尔河发源于新疆境内的阿尔金山，基本流经新疆地域，在进入茫崖镇境内后向东注入尕斯库勒湖。阿拉尔河的主要支流阿特阿特坎河，则发源于茫崖镇境内的祁漫塔格山。

祁漫塔格山是一条著名山脉，横跨茫崖镇南部与新疆结合部。因公路线距它较远，很难看清它的真面目。

从红柳泉沿 109 国道向西 150 千米处，就是茫崖。这里的石棉矿山在阿尔金山上，储量居全国第一，品位居世界前列。该矿山并非你所去之处，仅做此了解吧。

站在茫崖西望，前方就是青海与新疆的疆界。这里并不是青海的最西端，但这里肯定是你能够身临其境的青海最西边的地方。青海最西端在茫崖镇以南相隔祁漫塔格山和昆仑山之后的非常遥远的地方——可可西里，那里是青海与西藏交界处，没有人能够轻易到那里去。雪

大风山 ★★★

从茫崖掉转车头东行至花土沟，在此投宿一晚，花土沟的招待所房价每人每天 100 余元。

次日，搭车返回老茫崖，再沿着大致北上的 109 国道行进 100 千米可到黄瓜梁。国道从黄瓜梁转向东，可通达大柴旦镇。而从黄瓜梁向东北方向是一条省道，很快就可到达大风山。

大风山是青海境内雅丹地貌最密集的地方。“雅丹”是维吾尔族语，意思是“陡壁上的小丘”。中国的雅丹地貌以新疆罗布泊最为著名，但相比之下，大风山的雅丹地貌也并不逊色。这里

的雅丹形状千奇百怪，高四五十余米、宽圆一至二余米不等，数量难以计算，坐在汽车上的你一定会叹为观止。过了大风山，雅丹地貌连成一片，宛如一道“万里长城”，蔚为壮观。而“长城”下排列得异常整齐的土丘似人工雕琢一般，你一定会被这种大自然的鬼斧神工所折服。

需要注意的是，这里昼夜温差极大，白天骄阳似火，夜晚寒气袭人，另有风沙，所以在欣赏美景的同时，不要忘记及时“撤离”，以赶往能够投宿的地方去。

从大风山沿着向东北方向的省道行驶一百二十千米，“海西三镇”之一的冷湖镇到了。

冷湖

冷湖镇是海西州格尔木市辖镇之一。

冷湖位于海西州西北缘，东距西宁一百二十千米，东南距格尔木一百二十千米，东南距德令哈一百二十千米。省道东南可连接大柴旦、德令哈、格尔木，西南可连接老茫崖，北可通往甘肃。

有不少人认为，冷湖镇是石油产区，地域偏僻，又无定向的旅游景点，所以并非旅游者踏足之地。但是，既然已经到了距离冷湖不太远的大风山，两地距离仅一百二十千米，这对于“偏远地区”来讲可不算很长的路程。况且，这里可是顺路去冷湖最便捷的一条线路，而且从冷湖“绕道”再去大柴旦，也并不是很绕远。去看一眼海西西北部边陲、与甘肃和新疆接壤的冷湖镇，或许是志在“走遍青海”的旅游者的一个决心。本书提供的“海西三镇游”应该是较为可行的推荐线路，不妨一试。

注：目前许多旅游线路的设计不包括冷湖，即从大风山折回黄瓜梁上，沿国道，这时又有两种选择：一是东行去大柴旦，然后从那里返回格尔木；二是南下回老茫崖，再沿着当初从格尔木出发时的原路，省道返回格尔木。随着“海西三镇”之间道路的不断完善，这种以重复路线，特别是长途跋涉的重复路线而设计的“旅游线路”，越来越让旅游者感到“吃亏”，已经不被明智

的旅游者所接受了。

阿尔金山★★★★

阿尔金山是中国主要山脉之一，横跨新疆东南隅、青海海西西北缘及甘肃西北部的西南角，冷湖镇就位于阿尔金山南翼。阿尔金山被设定为“国家重点自然保护区”的区域在新疆境内。阿尔金山主峰海拔 5431 米，位于海西与甘肃交界处，冷湖以北偏东。

如果从冷湖沿向北的省道经丁字口 7 地名 3 再向东，经过 15 千米，可到阿尔金山的当金山口。该山口是青海的最北端，再向北便是甘肃境内，山口西、东两侧则分别是阿尔金山和祁连山支脉党河南山。当金山口天然地把这两条山脉隔开，并与这两条山脉一起成为青海的一段北部疆界。同时，当金山口也成为青海连接省外地区最主要的交通咽喉之一。

对于旅游者来讲，一般不必再考虑去当金山口 7 因为会耗费许多时间雪 在冷湖好好休息，因为“海西三镇游”还有小一半的路程等着你。

大柴旦

大柴旦镇是海西州 7 个州辖镇之一。

大柴旦位于海西州中部偏北，柴达木盆地北部，柴达木山脚下，大柴达木湖畔，东距西宁 241 千米，南距格尔木 151 千米，东距德令哈 153 千米。青藏公路北线和青新公路 7 即 109 国道经此。109 国道南可连接格尔木，西北可通往甘肃；7 国道东南可连接德令哈，西北可通往冷湖、老茫崖。

大柴旦古时为固始汗第八子桑格尔扎的封地，为蒙古族左翼盟和硕特部北左旗，旗长俗称可鲁沟贝勒。大柴旦在 19 世纪 80 年代曾是原柴达木行政委员会所在地，19 年代曾是原海西蒙古族藏族哈萨克族自治州首府。1959 年，大柴旦撤市改镇，1992 年，今海西蒙古族藏族自治州首府迁至德令哈市。

大柴旦镇海拔 2940 米，属青海少有的平原地形，同时也有

众多高山及戈壁，主要包括祁连山脉的党河南山、土尔根达坂山、柴达木山、古尔班宝山、哈尔达坂山、绿草山等，主峰都在雪线以上，其中柴达木山主峰海拔 5444 米，古尔班宝山主峰海拔 5050 米，哈尔达坂山主峰海拔 5010 米，山区平均海拔 3000 米以上。大柴旦镇境内还有许多河流和湖泊，主要包括塔塔棱河、哈尔腾河、鱼卡河、马海河等河流，大柴达木湖、小柴达木湖、西台吉乃尔湖等湖泊。有意思的是，这里的河流都是淡水河，湖泊都是咸水湖。

这是“海西三镇游”的第三站，也是最后一站，沿途景点也相对较多。

土尔根达坂山和柴达木山

冷湖与大柴旦之间的最近路程是 100 千米，即从经过高泉煤矿和马海的乡道抄近路。但如果一直走省道和国道，路程是 140 千米，仅比前者多 40 千米，不仅路况好，还能领略一处精彩的雅丹地貌。本推荐线路采用后者。

从冷湖搭长途班车沿省道南行 140 千米，便到了茶冷口。从这里可上 109 国道，而这里正是发达的雅丹地貌的所在之处。

在大风山你曾经看到过雅丹地貌，而此处的“雅丹”同样奇特而壮观。从茶冷口以东至南八仙之间的土尔根达坂山周围，矗立着数十米高的风蚀红岩丘陵和风蚀劣地，这种雅丹地貌被称做“空中楼阁”。

土尔根达坂山是青海著名山脉之一，横跨海西州北部，北、南两翼分别有哈尔腾河、鱼卡河，鱼卡河以南是柴达木山。

柴达木山也是青海著名山脉之一，其主峰海拔 5444 米，是柴达木盆地内一座较高的山峰。柴达木山不必刻意前往，你就会很快到它近旁，因为你前方的目标——大柴旦就在柴达木山的脚下。

鱼卡河和大柴达木湖

长途班车从茶冷口继续沿 109 国道东行，经南八仙等地，

行驶20千米后可到达鱼卡，中途将跨越鱼卡河。到鱼卡后，你又会再度看到这条河。

鱼卡河是青海著名内流河之一，发源于土尔根达坂山，呈东—西流向，全部流经大柴旦镇区域，注入宗马海湖。

车子从鱼卡拐向东南方向，这时离大柴旦还有20千米。当你发现公路西南侧出现一汪湖水时，大柴旦也就要到了。这是青海著名咸水湖之一的大柴达木湖，在它附近有不少泉眼，你最需要关注的是大柴旦温泉。

大柴旦温泉

大柴旦温泉是青海最著名的温泉之一，位于大柴旦以北20千米处的达肯达坂山口。该温泉温度70℃，泉水富含锶、钼、钾、锰、钡、钙等对人体有益的微量元素和矿物质。这里有大柴旦镇设立的温泉宾馆。

从大柴旦搭乘出租汽车，15分钟可到温泉。在此投宿，并洗个温泉浴，是你在“海西三镇游”乃至整个“青海之游”中，难得的一次爽快而惬意的事。

塔塔棱河和小柴达木湖

塔塔棱河是青海著名内流河之一，发源于柴达木山，上、下流各呈东—西、北—南流向，注入小柴达木湖。

小柴达木湖是青海著名咸水湖之一，位于大柴旦镇辖区内的小柴旦东部。小柴旦是大柴旦以南20千米处的一个小镇，109国道经此。这里所在的小柴旦盆地内，有一处能代表海西最早历史的古迹——小柴旦湖遗址，这也是青海目前发现的最早的旧石器时代晚期遗址。

从大柴旦搭长途汽车沿109国道南下，当公路东侧出现塔塔棱河与小柴达木湖的河口时，表明小柴旦到了。但在此不做停留，车子从小柴旦沿109国道继续南下，行驶20千米后，就是你此行的终点，当然也是起点——格尔木。届时，你的“海西三

镇游”也将载入你的旅游史册。

格尔木

格尔木市是青海省惟一的省辖县级市，也是青海省设立的 7 个市之一。另外两个是地级市、青海省省会西宁市和县级市、海西州首府德令哈市。雪

格尔木市区位于青海省中部偏西北，海西州中部偏南，柴达木盆地南部，内流河格尔木河及其支流鱼水河畔，东距西宁 284 千米，东北距德令哈 163 千米。青藏铁路、青藏公路经此，是青藏铁路六期雪的终点，也是青藏公路南线七即 109 国道雪和北线七即 109 国道雪的会合点。铁路东北可连接德令哈、乌兰、天峻，并通往海北州、海东地区和西宁。109 国道东可通往都兰、乌兰、天峻，并通往海南州、海北州、果洛州、海东地区和西宁，南可连接唐古拉山，并通往玉树州及西藏；109 国道北可通往大柴旦、德令哈、冷湖，并通往甘肃；省道西可连接老茫崖、花土沟、茫崖，并通往新疆。

格尔木 1955 年设市，市区人口现有 20 万余人。该市以盐化工业为主，有“盐湖城”之称。市区海拔 2966 米，1 月平均气温 -15.1℃，降水量 12.8 毫米，7 月平均气温 19.6℃，降水量 28.8 毫米，气候呈现常年干燥、四季低温的高原盆地特征。

格尔木市所辖地域非常辽阔，总面积约 25 万平方千米，相当于 7 个海南岛或 15 个新加坡。海南岛面积约 3.4 万平方千米，新加坡面积 714 平方千米。雪格尔木市是目前世界上面积最大的市。世界上面积第二大市、人口第一大市是重庆市，面积 8.24 万平方千米，人口 3040 万人，但市区人口仅 100 万人。如果只计算市区人口，世界上第一大城市是日本东京。雪

格尔木市旅游资源丰富，市区周边区域景点集中，是不可多得的旅游胜地。但除市区内的清真寺、鱼水河、儿童公园等“小景点”可随时前往外，其他“大景点”须专程前往，并设计不同的旅游线路。

前有所述，在海西州旅游，以格尔木为“大本营”可以设计多种旅游线路，本书除前面已经涉及的海西州北部区域的“**市** 猴县 猴镇”**7**即德令哈市、天峻县、乌兰县、都兰县、茫崖镇、冷湖镇、大柴旦镇**8**以外，剩下的部分均属格尔木市所辖的区域。下面，就让我们专门探讨格尔木市区周边以及海西州南部区域**7**即格尔木市所辖的唐古拉山乡**8**的各个特色景点以及旅游线路。

托勒海与阿尔顿曲克草原

格尔木市“西线游”是你在海西州最短的一条旅游线路，当日即可从格尔木往返。

从格尔木沿省道向西驱车约 圆小时，在公路以南约 苑~愿千米处有座沙柳包，翻过去便是苍翠碧绿的胡杨林——托勒海。这里是著名的阿尔顿曲克草原西北部，周围是辽阔无垠的戈壁滩。

托勒海以托勒海湖命名，蒙古语意为“胡杨很多”。胡杨属“长寿”类植物，有“活而不死一千年，死而不倒一千年，倒而不朽一千年”之说。

这里的胡杨林曾经十分茂密，绵延数十里，但被大量砍伐，后来的小树尚未成材。林中有野鸡、狐狸、野兔等野生动物。

据说，胡杨被砍伐时会“落泪”，令人心动。穿过附近的河滩可见一片“红柳丛”，这实际上是一片新生的胡杨林，但并非人工栽培，而是从被砍伐甚至烧毁的老胡杨的根部重新萌发的小树。这种顽强的生命力，会令你做什么感慨呢芽

从格尔木租车去托勒海，往返车费 缘元。

察尔汗盐湖★★★

从格尔木出发向北乘火车或汽车，都可以走出你的格尔木市“北线游”。

格尔木以北 缘千米处，是中国最大的盐湖——察尔汗盐湖。这里是柴达木盆地中心腹地，察尔汗盐湖占据着它的大片领

地。

“察尔汗”是蒙古语，意思是“盐泽”，这里是盐的世界。察尔汗盐湖东西长 510 千米，南北宽 260 千米，分 3 个区域，自西向东分别为别勒滩、达布逊、察尔汗、南北霍鲁逊，总面积 3085 平方千米，盐资源总量 210 亿吨，这一数字表明，可以在地球和月球之间架起一座宽 500 米、厚 20 米的“盐桥”。察尔汗盐湖的潜在开发价值为 500 万亿元左右，是中国最大的钾镁盐生产基地。湖内的卤水中，伴生的硼、锂、钠、铷、溴、碘等含量也居全国之首。

察尔汗盐湖的“盐盖”呈鱼鳞状，远看如“波浪”。站在这个不平坦的“盖子”上，会有一种“随波逐流”的感觉，如果凿开一个口子，将会看到“盖子”下面的湖水。

作为察尔汗盐湖湖面面积最大的“子湖”，达布逊湖距离公路和铁路最近，它是著名的时令湖，格尔木河注此。在达布逊湖附近，经常会出现“海市蜃楼”，你如果有运气将目睹这一神秘而诱人的景观。

南北霍鲁逊包括南霍鲁逊湖和北霍鲁逊湖，它们也是察尔汗盐湖的重要组成部分，前者有柴达木河流注，后者有素林郭勒河流注。

青藏铁路与万丈盐桥

恐怕再没有更好的位置能够身临其境地感受这条具有划时代意义的铁路。

青藏铁路，目前惟一有望进入西藏境内的铁路。尽管现在它业已通车的一期工程仅仅局限在青海境内，但随着 2006 年青藏铁路全线正式开工的一声号角，相信在不久的将来，中国人的梦想就会变成现实。而正是因为这一现实尚有待时日，目前惟一能够亲眼目睹青藏铁路的地方只能是在青海境内，这无疑使它成为了青海的一个“独家”的特殊“人文景观”。

青藏铁路六期全长 1095 千米，是世界上海拔最高的铁路，

起点站是西宁市的西宁站，终点站是格尔木市的南山口站。它可以连接青海省的部分区域，主要包括海东地区的湟源，海北州的海晏、刚察，海西州的天峻、乌兰、德令哈等地。应该说，在青海的许多地方都能见到青藏铁路的身影，但在它的沿途，从火车上可以最清楚地看到的景点是察尔汗盐湖，而反过来说，能够在火车下最清楚地看到青藏铁路的地方，同样也是在察尔汗盐湖。所以，在旅游察尔汗盐湖时，你千万不要忘记青藏铁路的存在。

在察尔汗盐湖区域，有一个能把青藏铁路与察尔汗盐湖完美结合的地方，这就是万丈盐桥。

如果说，在地球和月球之间架起一座“盐桥”纯属无稽之谈的话，那么，在地球上架起一座“盐桥”似乎也令人难以置信，但这的确是个现实。

这是一道奇观。在青藏铁路与 109 国道公路的交会地段，有 10 千米穿过察尔汗盐湖。最“微妙”的是，这座“桥”其实并不是完全意义的“桥”，而是“路”。在当初铺设这段铁路和公路时，没有用任何“传统”的建筑材料，而是用盐湖的结晶盐在盐壳上碾实，再撒上卤水压紧后形成的光滑而平整的路面。在此“路面” 1 厘米以下便是卤水，因而它也被称做“桥”了。

锡铁山矿区

锡铁山是青海著名丘陵之一，主峰也称锡铁山，海拔 3917 米。山上的锡铁山矿区是著名的铅锌矿产地，面积非常大，实际已经发展成为一个小城镇，商店、银行、医院、宾馆、餐厅、长途汽车站等生活设施齐备。

锡铁山位于格尔木东北方向约 100 千米处，两地有铁路和公路 109 国道连接。从察尔汗盐湖去锡铁山，更是一条捷径。

无论从格尔木或察尔汗盐湖前往锡铁山，本线路采用后者雪乘长途汽车都可以直接抵达矿区。如果乘火车前往，锡铁山火车站距矿区还有 100 余千米，有专门的班车迎送，单程票价 10 元。在矿区投宿一晚，次日返回格尔木。

格尔木河及修奈河★★★

格尔木市“南线游”是一条优美而顺畅的长途之旅，但当日便可返回“大本营”——格尔木。不过，这一天你需要“早出晚归”。

从格尔木租车沿着青藏公路701国道南下，车上的你将与公路旁的格尔木河相伴在一起。

格尔木河是柴达木盆地第二大河，也是青海第二大内流河，分东、西两源，东为修沟郭勒河，西为奈齐郭勒河，两源合称修奈河。其中，修沟郭勒河又称舒尔干河、曲水河，是格尔木河正源，发源于昆仑山脉的博卡雷克塔格山和岗欠尔查鲁马山北麓，上下游流向正好相反，上游呈西—东流向，下游呈东—西流向；奈齐郭勒河又称昆仑河、奈金河、瑶池河，也发源于昆仑山脉北麓，西—东流向。修奈河两源在格尔木市区正南方向120千米处的水泥厂7地名汇合，形成格尔木河。格尔木河呈南—北流向，先后穿过格尔木水库、格尔木市区后，继续向北分成几岔注入察尔汗盐湖之一的达布逊湖。

格尔木河是以雪山融水、泉水、雨水混合而形成的河流，水利资源丰富，现有乃吉力、小干沟、大干沟等水电站。格尔木河从源头到位于小干沟的格尔木市水文站长120千米。

格尔木河流域的景点很多，沿着格尔木河一直南行，再从两源交汇处向西源奈齐郭勒河一路去“溯源”，你的收获是两个字：丰硕。

下面列举的是格尔木河流域最具特色的景点：

格尔木水库，格尔木河上的人工水库，位于格尔木市区以南120千米处。该水库地处数千年冰川融水冲击而成的峡谷中，南北两端通连格尔木河，可将河水阻留，水库的水碧蓝而宁静。

昆仑桥，青藏公路上横跨格尔木河的一座公路桥，位于格尔木市区以南120千米处。这里河水深10米，两岸峭壁耸立，昆仑桥飞架在两岸岩石上，是青藏公路全程上修建难度最大、耗时最

长的桥。整个青藏公路上只有这座非常重要的桥至今仍有专人看守，有“军事桥梁”之称。

一步天险，由格尔木河之水穿凿而成的深谷，深源4米，谷底水流湍急，狭窄处仅一步之隔，传说可测试去昆仑山修行的人的虔诚。

沿着奈齐郭勒河继续向源头追溯，属于格尔木河流域的景观还有昆仑神泉和西王母瑶池。

昆仑神泉和西王母瑶池

从水泥厂沿青藏公路也是沿奈齐郭勒河岸边驱车西行100千米，可到纳赤台。这里位于格尔木与昆仑山口之间，东北距格尔木100千米，西南距昆仑山口100千米，海拔为3000米，实际上已经地处昆仑山中。纳赤台是这一段青藏公路上的大站点之一，有饭馆、旅馆等食宿设施，当然更有旅游项目——昆仑神泉。

昆仑神泉终年不冻，四季均可从地下涌出优质矿泉水，泉水呈蘑菇状，晶莹剔透。佛教、道教都有关于昆仑神泉的传说，前者与文成公主进藏有关，后者与西王母有关。你可以在此尽情品味泉水和它的美丽传说。这里建有两个矿泉水厂，其生产的“雪线纯”矿泉水成为青海著名土特产品，在格尔木市区的市场上随处可见。

从纳赤台继续沿奈齐郭勒河畔西行，青藏公路悄然消失。青藏公路在此转向西南方向。如果你继续西行，在奈齐郭勒河上游可以寻到另一个与西王母有关的一汪池水——西王母瑶池。

西王母瑶池是海西州境内十分难得的淡水湖之一，这里已经距格尔木市区约100千米。从这里返回纳赤台，沿着向西南方向延伸的青藏公路，去探访巍峨的昆仑山。

玉珠峰和玉虚峰★★★

玉珠峰和玉虚峰是昆仑山脉的一对著名山峰，两峰相距

缘千米，一东一西隔昆仑山口而遥相对峙，并称“昆仑姊妹峰”。

玉珠峰蒙古语称可可赛极门峰，意为“美丽而危险的少女”，是东昆仑山脉主峰，位于昆仑山口以东约 员千米处，地理坐标是东经 怨缘° 员' 北，北纬 猿缘° 圆'，海拔 远力德米。

玉珠峰属内陆高原气候，寒冷干燥，一年中最冷月为 员月，平均 原缘益，最热月为 苑-愿月，平均 苑益。月平均气温 员- 员月依次为 原原益、原四益、原元益、原缘益、园益、缘益、苑益、苑益、猿益、原缘益、原月益、原四益。

该峰终年积雪，雪线以下是戈壁和半干旱草原，野生动植物资源极其丰富，有“天然动植物王国”之称。野生动物主要有牦牛、野驴、白唇鹿、藏羚羊、盘羊、雪豹、猞猁、雪鸡、天鹅、鹰雕、棕头鸥等，均属国家重点保护动物。野生经济植物有 圆园余种，其中最出名的有枸杞、大黄、雪莲、甘草、麻黄等。该峰周围矿产资源也极其丰富，与柴达木盆地共享“聚宝盆”美称而闻名于世，盛产黄金、昆仑玉、宝石等。昆仑玉被誉为“神玉”，用它制成的小挂件十分精美，在格尔木的市场上可以买到，每件 员余元。

玉珠峰周围有海拔 缘力米以上的雪山 员峰座，东西向排列，峰顶白雪皑皑，冰川纵横，四季银装素裹，远眺如玉龙腾飞，登临峰顶则可纵观千里冰鳞横卧于足下，巍峨而壮观。

由于交通便利，海拔高度适中，山体难度较低，登山季节较长，因而玉珠峰一直是初级高山探险者的首选山峰之一。登山季节 缘- 员月，最佳季节 苑-愿月。

玉虚峰位于昆仑山口以西约 员千米处，地理坐标是东经 怨缘° 员' 北，北纬 猿缘° 圆'，海拔 缘力德米。

相传，玉皇大帝的妹妹玉虚神女在此居住，玉虚峰因此而得名。乘卡车、越野车、农用车可到达玉虚峰上接近海拔 缘力米处。

昆仑主场位于玉虚峰山脚下的海拔 源力余米处，为道教发

祥地，据说是西王母宴请诸神、姜太公修炼五行大道四十载之地，现代考古发掘出大量的古代宗教遗迹。而玉虚峰因此成为了道教圣地，千百年来留下许多美丽传说和不解之谜。

玉虚峰峰顶巍峨高耸，庙宇错落有致，古岩画和文字清晰可辨，巨石碑上有“玉虚峰”三个醒目的大字。该峰西侧 10 千米处有中国第一个民间自然保护站“索南达杰保护站”。有关索南达杰的事迹可翻阅第十章。雪 峰顶的另一头则是著名的“无人区”——可可西里。

玉珠峰和玉虚峰是格尔木市对外开放、可攀登的 3 个雪山中的两个，其他 2 个是唐古拉山脉的各拉丹冬、唐古拉山、龙亚拉峰。攀登雪山并非本推荐线路中的内容，你如果有兴趣必须单独设计线路及时间表，并且须提前 1 个月向设在西宁的青海省登山协会申报，办理进山证和保险。

昆仑山

昆仑山是中国主要山脉之一，横跨青海、新疆、西藏 3 省区，东脉位于青海海西、玉树两州交界处，西脉位于新疆、西藏交界处。

昆仑山被佛教、道教视为“神山”，“昆仑六月雪”则是昆仑山的一道奇景。它是指“昆仑姊妹峰”——昆仑山口东、西两侧的玉珠峰、玉虚峰，由于海拔高峻、终年银装素裹，远看分外妖娆的景观。

从纳赤台前往昆仑山口有 100 千米，车子沿青藏公路 109 国道向西南方向行驶，中途经过一个高原小镇西大滩，这里海拔 4500 米，是观赏“昆仑六月雪”极好的地方。

当然，如果你没有攀登玉珠峰和玉虚峰的计划，那么最能亲近昆仑山的地方还是昆仑山口。

昆仑山口海拔 4500 米，距格尔木市区 100 千米，青藏公路从此穿行。在这里，你可以清晰地领略到昆仑山脉群山叠嶂、广阔无边的雄姿。

在昆仑山口，矗立着山口标记石碑，高源陆远米，恰为昆仑山口海拔高度的员驿。其中，主碑正面铭刻地名、海拔、所在地名称，背面是有关昆仑山的传说和诗文。主碑源侧各有员块碑：主碑后面的山坡上斜嵌着“副碑”，上刻碑记；主碑前面的台地上有“陪碑”；主碑左右是“雕碑”，左为开明兽，右为开明鸟，都是传说中的通灵吉祥之物。在主碑及“雕碑”周围，有用红色土拌和夯成的平台，面积约猿园平方米，表达着前景似霞的美好愿望。

昆仑山口只有养路班和兵站，不能提供食宿，加之海拔较高，你不可在此久留。而从昆仑山口返回格尔木市区，你的格尔木市“南线游”便载誉而归了。

唐古拉山乡·沱沱河沿

唐古拉山乡是格尔木市下辖乡，行政中心为乡政府所在地雪沱沱河沿镇。

海西州从行政区划上被分成北、南两部分，中间被玉树州隔开。北部为主体区域，地域十分辽阔，海西州所有下辖县、市、镇雪以及格尔木市绝大部分辖区均在北部；南部为唐古拉山乡，位于青海省西南角，北、东两侧与玉树州接壤，南、西两侧毗邻西藏，这一区域相对小一些，但依旧称得上“辽阔”。

沱沱河沿位于唐古拉山乡东北角，长江正源沱沱河畔，东北距西宁员园苑千米，东北距格尔木猿苑苑千米。青藏公路、员源国道雪经此，未来全线贯通的青藏铁路也将经此。员源国道北可连接格尔木，南可通往西藏。

沱沱河沿是长江源头的第一个小镇，海拔源园园米。这里原为荒滩，员缘缘年青藏公路通车后，逐渐形成现在的规模。镇中心集中有唐古拉山乡政府机关、商店、银行、医院、饭馆、招待所、兵站、长途客运站、加油站等。

按照本书设计的旅游线路，这是你在海西州的最后一站，也是整个“走遍青海”计划的最后一次行动。这是一个艰巨而愉快的任务，因为你要到青海境内距离格尔木、西宁，乃至距离中国

内地最远的地方去，你肯定能顺利成功。

从格尔木市区去唐古拉山乡，沿途住宿可在一些兵站和道班解决。沱沱河沿以及玉树州境内的五道梁等地都有兵站。

楚玛尔河和北麓河

从格尔木市区搭长途班车沿青藏公路~~六四~~国道南下，你在青海的最后一个行动启程了。~~行驶~~千米后，车子穿越昆仑山口，这时你进入了玉树州境内。继续前行~~行驶~~千米，长江上游通天河的一条主要支流楚玛尔河出现在眼前。这里的地名叫楚玛尔河沿，该河自西向东从此流过。车子再往前行~~行驶~~千米是五道梁，这里是你在返程途中的宿营地，现在暂时别管它，继续前行。前方公路上的大站点是北麓河沿，通天河的另一条主要支流北麓河自西向东从此流过。

楚玛尔河和北麓河全部流域在玉树州境内，但只有进行“海西之游”时，才有机会沿着青藏公路看到它们的身影，这就是交通条件对旅游的影响之所在。

从北麓河沿沿着青藏公路再往南行，车子终于又穿出玉树州，进入海西州地域的唐古拉山乡境内。随后，沱沱河沿到了。这时你的全部行程已经有~~行驶~~千米之遥，你需要立即在此做第一次休整。

沱沱河★★★

从古到今，“三江源”~~长江~~、黄河、澜沧江的源头雪一直是旅游方面的专家和学者津津乐道、喜于探讨或谈论的话题。其中，长江之源“谜底”的揭开最为艰巨。

早在《尚书》中便有长江之源的讨论。明朝著名旅行家徐霞客认为金沙江是长江之源，并著《江源考》以论述。清朝，人们认识到通天河，但依然无法确定长江正源。~~乾隆~~ ~~乾隆~~年，国家先后两次考察长江源头地区，在~~乾隆~~年的考察中，终于确定发源于唐古拉山脉主峰各拉丹冬的沱沱河是万里长江的正源。

沱沱河从各拉丹冬姜根迪如大冰川发源时，是一些冰川、冰斗的融水汇成的“小溪流”，水面宽仅 猿米，深 圆余厘米。从此向北流过 怨千米长的距离后，在巴冬山下汇集尔恰迪如岗雪山的冰川融水，经过一条长约 员缘千米的谷地，继续向北分成两条分别宽 源米和 远米的小河，河两边的谷地中另有许多密如蛛网的水流，这就是沱沱河的上游。在这片谷地出口处，河道突然下切，形成一条长约 缘千米、高 圆余米的陡峭峡谷。河水在流出巴冬山后，先后经过一片广阔的河漫滩和一条峡谷，流到葫芦湖附近急转东去。再经过 员余千米的流程后，河道开始开阔，在流经沱沱河沿时，已是宽 圆米、深 猿米的大河了。

站在沱沱河沿的河滩上，你能够再清楚不过地领略沱沱河的风姿。而河滩上架起的一座长 猿源米、宽 员米的钢筋混凝土大桥，是整个长江流域距离发源地最近的一座桥，有“长江第一桥”之称。

沱沱河沿以西约 苑千米的沱沱河北岸，是一片开阔的碎石滩。这里河面舒展，河水平稳，是进行长江漂流时下水的地方。

沱沱河从沱沱河沿继续东流 猿缘千米，在囊极巴陇 唐古拉山乡与玉树州交界处雪与长江另一源——当曲汇合，形成宽 猿余米的大河，始称通天河。通天河下游称金沙江，金沙江先后与雅砻江、岷江等汇合后，最终形成浩瀚的世界第三大河，始称长江。有关长江的总体介绍请查阅第八章。雪

尔曲和布曲

下面补充介绍一些长江源头地区的情况。

当曲是通天河源之一，大致呈南—北流向，源头各支流附近遍布沼泽和湖泊，其中最大的湖泊是依然错。当曲基本流经玉树州境内及其与唐古拉山乡交界处，与沱沱河汇合后形成通天河。

布曲又称唐古拉山河，是当曲主要支流，蜿蜒曲折，大致

呈西南—东北流向，全部流经唐古拉山乡。

尕尔曲是布曲主要支流之一，西—东流向，全部流经唐古拉山乡。

冬曲也是布曲主要支流之一，南—北流向，全部流经唐古拉山乡。

上述源条河是长江源头除沱沱河以外最主要的支流，均发源于唐古拉山，你此行可以看到其中的两个——尕尔曲和布曲。

从沱沱河沿驱车沿青藏公路南下去唐古拉山口，途中会经过尕尔曲沿，这里是尕尔曲汇入布曲之处。车子继续前行，有很长一段路你会与布曲相伴而行。当它最后一次从你身边消失的时候，你的目的地——唐古拉山口就要到了。

唐古拉山

首先让我们弄清楚以“唐古拉山”命名的缘个名字：唐古拉山脉、唐古拉山乡、唐古拉山地区、唐古拉山口、唐古拉山。

唐古拉山脉是中国主要山脉之一，通常被称做“唐古拉山”；唐古拉山乡前有所述，是格尔木市下辖的一个行政乡，其行政中心沱沱河沿通常也被称做“唐古拉山”，而把整个唐古拉山乡或唐古拉山脉在青海省境内的周边地区称做“唐古拉山地区”；唐古拉山口是唐古拉山脉在唐古拉山乡与西藏交界处的一个山口；唐古拉山则是唐古拉山脉上的一座山峰，但不是主峰雪，在容易混淆的情况下，“唐古拉山”特指这座山峰。

唐古拉山脉横跨青海西南缘和西藏东北缘，海拔高峻，雄伟壮观。该山脉冰川发达，两翼发源出众多河流，其中长江的诸多源头在此。在唐古拉山脉北翼有一个巨大的咸水湖——米提江占木错，位于唐古拉山乡西南隅，青海与西藏交界处，为两地共有，多一半在青海境内。

唐古拉山脉的著名山峰众多，在唐古拉山乡就有各拉丹冬、唐古拉山、龙亚拉峰等，它们都是格尔木市对外开放、可以攀登

的山峰。其中，唐古拉山、龙亚拉峰位于唐古拉山乡与西藏交界处，两峰一西一东，隔唐古拉山口遥相呼应。

唐古拉山口以西的唐古拉山海拔 5267 米，地理坐标是东经 85°51'，北纬 28°12'。唐古拉山口以东的龙亚拉峰海拔 5190 米，地理坐标是东经 85°51'，北纬 28°12'。各拉丹冬在下面做单独介绍。

各拉丹冬★★★

各拉丹冬是唐古拉山脉主峰，在唐古拉山乡境内，位于唐古拉山西北方向约 50 千米处，海拔 5267 米，地理坐标是东经 85°51'，北纬 28°12'。

“各拉丹冬”是藏语，意为“高高尖尖的山”。该峰南北长 50 余千米，东西宽 30 余千米，是一片冰川群，共有 50 余条巨大的冰川、30 余座海拔 5000 米以上的山峰。这里的冰川叫“山岳冰川”，形态多样，有冰桥、冰柱、冰笋、冰洞，冰川群下还有许多冰斗、冰舌、冰湖、冰沟等。

各拉丹冬西南的姜根迪如大冰川，是长江正源沱沱河的发源地，海拔 5267 米，由两支冰川组成。其中，南支冰川长近 30 千米，宽 500 千米，尾部的冰塔林长 50 千米，是沱沱河的正源；北支冰川长 30 千米，宽 500 千米，尾部的冰塔林长 40 千米。冰塔林中有清澈的冰川湖。

青海省登山协会组织各拉丹冬的登山活动，如果需要可以与之联系。联系方式见第十章。雪

唐古拉山口★★★

如果你的“青海之游”没有涉及登山的话，那么这里便是你能够站到的最高点。

唐古拉山口海拔 5267 米，山口矗立着石碑，从此穿过的青藏公路 6000 国道旁有嘛呢堆和经幡，还有虔诚的藏族佛教徒叩拜祈祷的场面。在唐古拉山口拍照，你的相册里必然会增添一页

值得你“炫耀”的画面。

从山口分别向西、东两侧遥望，唐古拉山脉的两座山峰——唐古拉山和龙亚拉峰仿佛依稀可见，而攀登两峰的进山路线都是从此山口附近出发。这里还是青藏公路连接青海与西藏的交通咽喉，只要从山口向南迈出一步，你便轻而易举地进入了西藏境内。当然，去西藏旅游不是本书议论的范围，你可以参阅本丛书的“西藏篇”。

青藏公路唐古拉兵站在山口下约 100 余千米处，是青海大型兵站之一，可解决旅游者的食宿，住宿每人每天 10 余元。

次日，你将踏上返程的路途。

祖尔肯乌拉山及可可西里山谷地

祖尔肯乌拉山是青海著名山脉之一，横跨唐古拉山乡腹地，沱沱河从其中部穿越。

如果你在去唐古拉山口时没有对它留意，那么现在还有一次机会。从唐古拉兵站驱车沿青藏公路 109 国道北上，公路以西便是祖尔肯乌拉山谷地。

车子沿青藏公路不停地奔驰，一路经过尕尔曲沿、沱沱河沿，一直行驶到玉树州境内的五道梁，在这里度过此次旅行途中的最后一晚。

五道梁是青海最寒冷的地方，1 月平均气温 -15.1℃，7 月平均气温 10.1℃。从夏季气温来看，五道梁在全国范围内属最低值。在此投宿并非要让你“避暑”，而是你无法当日赶回格尔木。而当你完全结束“青海之旅”的前夜，是否还想回味一下在青海所见到的一切，并诱发出某些幻想呢芽

——那么好吧，你在此西望，一个神秘的地方就在你视线消失的地方，那就是可可西里山谷地。关于它的故事，我们单列出下面一节，并让这一节来结束本章，并结束本书“正文”的全部内容。雪

可可西里★★★★

或许在人类的语言中，再没有比“无人”这种字眼更能代表着悲怆和苍凉，但这里的“无人”并不意味着死亡，因为这里从来就没有过人类的生存活动。这是地球上一片真正“无人”的世界，它能让生存在外界的人类引发出难言的思绪和极端的神秘感，它的名字就叫“可可西里”。

可可西里位于青海省西南边缘区域，主要包括唐古拉山乡北部和海西州南、北两部分之间的玉树州治多县西部边缘区域。这一区域的中部为可可西里山腹地及其南北两翼谷地，南可至祖尔肯乌拉山，北可达昆仑山，西可跨越青海省疆界，东可接近青藏公路。

可可西里无比的神秘，恐怕就在于它是中国最大的“无人区”。正因为如此，要进入这一地区的难度相当大，你必须做好一切准备：除了身体状况和心理素质等“内因条件”，车辆、物资、医疗、装备、向导等“外因条件”也必须一应俱全，否则出现任何“闪失”，将是无法挽回的恶果。

1984年，可可西里科学考察队设计出一条考察线路，其两端是地处可可西里西南部的乌兰乌拉湖（海西州格尔木市唐古拉山乡境内）和地处东北部的霍通湖（玉树州治多县境内）。该线路几乎贯穿整个可可西里地区，在此做一简要介绍，以飨读者。

青藏公路上的沱沱河沿与五道梁之间有一个大站——风火山口，该山口以南约140千米处是八四道班，从此下公路向西，开始进入可可西里考察线路。

从八四道班向西140余千米，有个叫苟鲁错的小湖，这里海拔4500米，在它西侧约140千米处曾是可可西里考察队的源号宿营地。沿乌兰乌拉山西行，经过缘号宿营地，这里是牦牛出没的地方。乌兰乌拉湖就位于缘号宿营地西北方向约140千米处，湖东岸是远号宿营地。乌兰乌拉湖是实质性进入可可西里考察线路的起点。

从乌兰乌拉湖向北，沿明镜湖南岸到西金乌兰湖南岸，跨过

西金乌兰湖与水红湖连接的小河，就是 苑号宿营地。距 苑号宿营地约 缘园千米的勒斜武担湖，是牦牛、藏野驴的栖息地，另有熊、狼等野兽出没，这里海拔 缘园余米，是 愿号宿营地。勒斜武担湖以东是太阳湖，太阳湖南、北两侧分别是海拔 缘园米的马兰山、海拔 远园米的布喀达坂峰。太阳湖南岸是 怨号宿营地，布喀达坂峰东侧是 员园号宿营地。从太阳湖向东约 员园千米处，便是这条线路的终点——霍通湖，又称卓乃湖。湖东岸是最后一个宿营地 员号宿营地。

与起点乌兰乌拉湖相比，霍通湖面积相对较小，但它却是完成可可西里考察线路的标志。从 员号宿营地向东约 员园千米，便可回到青藏公路上，这里距离西南方向的五道梁约 猿千米。

员怨年，可可西里考察队曾在可可西里“无人区”内分别遇到过 猿户、已经在这里生活了几十年的藏族牧民，堪称奇迹。从这一点说，可可西里“无人”的“神话”应该不复存在了。

进入 圆世纪，可可西里的沉寂终于被打破：圆年 猿月 圆日，青海可可西里国家级自然保护区在北京宣布，在全国范围内首批招募 员名志愿者，参与保护“无人区”的行动。缘月 员日起，每期 员个月的志愿活动拉开序幕，从此“无人区”内留下了越来越多的“人”的身影。

不过，你恐怕根本有可能进入可可西里，这里介绍此“景点”，只是为了让你有一个“理性”的认识，使你能够有一点想像的空间，把遗憾降低到最低点。

切记：宁可留下遗憾，也不能贸然闯入“无人区”选雪

第十章 备 忘 青 海

“青海之游”带给你的将是你旅游生涯中重要的一页，为了让你尽可能地掌握更多更全面的信息，本章提供与旅游生活息息相关的资料。另外，在本章最后附上一部分关于历史名人和景点来历等故事和传说，希望能给你疲劳的旅途带去一丝轻松。

附录一 青海省长途直拨电话区号和邮政编码

地 区	区 号	邮 编
西宁	9301	810000
大通	9301	810100
平安	9301	810100
湟源	9301	810100
湟中	9301	810100
乐都	9301	810100
民和	9301	810100
互助	9301	810100
化隆	9301	810100
循化	9301	810100
海晏	9301	810100
西海	9301	810100
刚察	9301	810100
祁连	9301	810100

(续)

地 区	区 号	邮 编
门源	园54园	愿544园
共和	园54源	愿544园
龙羊峡	园54源	愿544园
兴海	园54源	愿544园
同德	园54源	愿544园
贵南	园54源	愿544园
贵德	园54源	愿544园
同仁	园54猿	愿544园
尖扎	园54猿	愿544园
泽库	园54猿	愿544园
河南	园54猿	愿544园
玛沁	园54缘	愿544园
甘德	园54缘	愿544园
久治	园54缘	愿544园
班玛	园54缘	愿544园
达日	园54缘	愿544园
玛多	园54缘	愿544园
玉树	园54远	愿544园
治多	园54远	愿544园
曲麻莱	园54远	愿544园
色吾沟	园54远	愿544园
称多	园54远	愿544园
杂多	园54远	愿544园
囊谦	园54远	愿544园

(续)

地 区	区 号	邮 编
德令哈	国 苑	国 苑
天峻	国 苑	国 苑
乌兰	国 苑	国 苑
都兰	国 苑	国 苑
茫崖	国 苑	国 苑
花土沟	国 苑	国 苑
老茫崖	国 苑	国 苑
冷湖	国 苑	国 苑
大柴旦	国 苑	国 苑
格尔木	国 苑	国 苑
唐古拉山	国 苑	国 苑

附录二 青海省交通设施

(一)铁路客运

地 区	火车站	位 置
西宁市	西宁站	西宁市区东北部,建国路、祁连路、互助路交会处以北(问事处电话 国 苑 苑 苑 苑 苑)
	西宁北站	西宁市区西北部,大通路以东
	大通站	大通县桥头镇
海东地区	平安站	平安县平安镇
	湟源站	湟源县城关镇
	乐都站	乐都县碾伯镇
	民和站	民和县上川口镇

(续)

地 区	火车站	位 置
海北州	海晏站	海晏县三角城镇
	刚察站	刚察县沙柳河镇南部
海西州	德令哈站	德令哈市区南部
	天峻站	天峻县新源镇南部
	乌兰站	乌兰县希里沟镇
	格尔木站	格尔木市区南部,迎宾路以南
	格尔木东站	格尔木市区东北部,金峰路以东

(二)公路客运

地 区	长途汽车站	位 置
西宁市	西宁汽车站	西宁市建国路 员号(电话 园苑原 愿源缘缘缘缘缘缘缘缘缘缘)
	小桥汽车站	西宁市城北区建设巷北 员号(电话 园苑原 原缘缘缘缘)
	西宁郊县市区汽车站	西宁市五四东路(电路 园苑原愿源缘缘)
	西宁出租汽车公司	西宁市区(电话 园苑原愿源缘缘)
	大通汽车站	大通县桥头镇
海东地区	平安汽车站	平安县平安镇
	湟源汽车站	湟源县城关镇
	湟中汽车站	湟中县鲁沙尔镇
	乐都汽车站	乐都县碾伯镇
	民和汽车站	民和县上川口镇
	互助汽车站	互助县威远镇
	化隆汽车站	化隆县巴燕镇
	循化汽车站	循化县积石镇

(续)

地 区	长途汽车站	位 置
海北州	海晏汽车站	海晏县三角城镇
	刚察汽车站	刚察县沙柳河镇
	祁连汽车站	祁连县八宝镇
	门源汽车站	门源县浩门镇
海南州	共和汽车站	共和县恰卜恰镇
	兴海汽车站	兴海县子科滩镇
	同德汽车站	同德县尕巴松多镇
	贵南汽车站	贵南县茫拉镇
	贵德汽车站	贵德县河阴镇
黄南州	同仁汽车站	同仁县隆务镇隆务上街
	尖扎汽车站	尖扎县马克唐镇
	泽库汽车站	泽库县 ^贡 乃亥镇
	河南汽车站	河南县优干宁镇
果洛州	玛沁汽车站	玛沁县大武镇
	甘德汽车站	甘德县吾勤镇
	久治汽车站	久治县智清松多镇
	班玛汽车站	班玛县赛来塘镇
	达日汽车站	达日县吉迈镇
	玛多汽车站	玛多县玛查里镇
玉树州	玉树汽车站	玉树县结古镇
	治多汽车站	治多县加吉博洛格镇
	曲麻莱汽车站	曲麻莱县约改滩镇
	称多汽车站	称多县周均镇
	杂多汽车站	杂多县萨呼腾镇
	囊谦汽车站	囊谦县香达镇

(续)

地 区	长途汽车站	位 置
海西州	德令哈汽车站	德令哈市人民路
	天峻汽车站	天峻县新源镇
	乌兰汽车站	乌兰县希里沟镇
	都兰汽车站	都兰县察汗乌苏镇
	茫崖汽车站	茫崖镇花土沟
	冷湖汽车站	冷湖镇
	大柴旦汽车站	大柴旦镇
	格尔木汽车站	格尔木市迎宾路

(三)民用航空

机场及售票处	位 置	电 话
西宁机场	海东地区互助县高寨乡曹家堡(西宁市区以东 100 千米)	问讯处 0971-8123456
中国民航西宁售票处	西宁市八一路 100 号附 1 号	0971-8123456
西北航空公司兰州民航西宁机票代售处	西宁市海晏路 100 号	0971-8123456
格尔木机场	格尔木市西郊(市区以西 100 千米)	
中国民航格尔木售票处	格尔木市昆仑路 100 号	0971-8123456

(四)西宁站始发列车时刻

车 次	车 种	终到站	发车时刻
101	特快	青岛	10:00
102	特快	北京	10:00
103	特快	兰州	10:00
104	快速	上海	10:00

(续)

车 次	车 种	终到站	发车时刻
运远	快速	西安	运远
猎猎	普快	格尔木	猎猎
缘园	普快	格尔木	缘园
缘远	普快	兰州	缘源

附录三 青海省旅游机构

(一)旅行社

名 称	地 址	电 话
青海省中国国际旅行社	西宁市黄河路 员远号	园苑(原)京京京京京 传真 京京京京
青海省体育旅行社	西宁市体育巷 苑号	园苑(原)原原原原原原原 原原原原 原原原原
青海省登山协会	西宁市体育巷 苑号	外联部 园苑(原)原原原原办公室 原近近近连山技术交交流部 原原原原转真 原原原原
海兰探险旅游有限公司	西宁市民主街 怨号猿栋	园苑(原)原原原原缘
大通旅行社	西宁市大通县桥头镇园林路 圆苑号	园苑(原)原原原原原
青海国际旅行社	海北州海晏县西海镇	
金银滩草原旅行社	海北州海晏县西海镇	园苑(原)京京京京京转真 京京京京
祁连山旅行社	海北州祁连县八宝镇八宝西路 远号	园苑(原)京京京京京
果洛州旅行社	果洛州玛沁县大武镇	园苑(原)京京京京源
格尔木中国国际旅行社	格尔木市八一中路 远号	传真 园苑(原)原原原原

(二) 旅馆和招待所

地 区	名 称	地 址
西宁市	青海宾馆	西宁市黄河路 15 号(电话 0971-5211111 5211112 5211113 5211114 5211115 5211116 5211117 5211118 5211119 5211120 5211121 5211122 5211123 5211124 5211125 5211126 5211127 5211128 5211129 5211130 5211131 5211132 5211133 5211134 5211135 5211136 5211137 5211138 5211139 5211140 5211141 5211142 5211143 5211144 5211145 5211146 5211147 5211148 5211149 5211150 5211151 5211152 5211153 5211154 5211155 5211156 5211157 5211158 5211159 5211160 5211161 5211162 5211163 5211164 5211165 5211166 5211167 5211168 5211169 5211170 5211171 5211172 5211173 5211174 5211175 5211176 5211177 5211178 5211179 5211180 5211181 5211182 5211183 5211184 5211185 5211186 5211187 5211188 5211189 5211190 5211191 5211192 5211193 5211194 5211195 5211196 5211197 5211198 5211199 5211200 5211201 5211202 5211203 5211204 5211205 5211206 5211207 5211208 5211209 5211210 5211211 5211212 5211213 5211214 5211215 5211216 5211217 5211218 5211219 5211220 5211221 5211222 5211223 5211224 5211225 5211226 5211227 5211228 5211229 5211230 5211231 5211232 5211233 5211234 5211235 5211236 5211237 5211238 5211239 5211240 5211241 5211242 5211243 5211244 5211245 5211246 5211247 5211248 5211249 5211250 5211251 5211252 5211253 5211254 5211255 5211256 5211257 5211258 5211259 5211260 5211261 5211262 5211263 5211264 5211265 5211266 5211267 5211268 5211269 5211270 5211271 5211272 5211273 5211274 5211275 5211276 5211277 5211278 5211279 5211280 5211281 5211282 5211283 5211284 5211285 5211286 5211287 5211288 5211289 5211290 5211291 5211292 5211293 5211294 5211295 5211296 5211297 5211298 5211299 5211300 5211301 5211302 5211303 5211304 5211305 5211306 5211307 5211308 5211309 5211310 5211311 5211312 5211313 5211314 5211315 5211316 5211317 5211318 5211319 5211320 5211321 5211322 5211323 5211324 5211325 5211326 5211327 5211328 5211329 5211330 5211331 5211332 5211333 5211334 5211335 5211336 5211337 5211338 5211339 5211340 5211341 5211342 5211343 5211344 5211345 5211346 5211347 5211348 5211349 5211350 5211351 5211352 5211353 5211354 5211355 5211356 5211357 5211358 5211359 5211360 5211361 5211362 5211363 5211364 5211365 5211366 5211367 5211368 5211369 5211370 5211371 5211372 5211373 5211374 5211375 5211376 5211377 5211378 5211379 5211380 5211381 5211382 5211383 5211384 5211385 5211386 5211387 5211388 5211389 5211390 5211391 5211392 5211393 5211394 5211395 5211396 5211397 5211398 5211399 5211400 5211401 5211402 5211403 5211404 5211405 5211406 5211407 5211408 5211409 5211410 5211411 5211412 5211413 5211414 5211415 5211416 5211417 5211418 5211419 5211420 5211421 5211422 5211423 5211424 5211425 5211426 5211427 5211428 5211429 5211430 5211431 5211432 5211433 5211434 5211435 5211436 5211437 5211438 5211439 5211440 5211441 5211442 5211443 5211444 5211445 5211446 5211447 5211448 5211449 5211450 5211451 5211452 5211453 5211454 5211455 5211456 5211457 5211458 5211459 5211460 5211461 5211462 5211463 5211464 5211465 5211466 5211467 5211468 5211469 5211470 5211471 5211472 5211473 5211474 5211475 5211476 5211477 5211478 5211479 5211480 5211481 5211482 5211483 5211484 5211485 5211486 5211487 5211488 5211489 5211490 5211491 5211492 5211493 5211494 5211495 5211496 5211497 5211498 5211499 5211500 5211501 5211502 5211503 5211504 5211505 5211506 5211507 5211508 5211509 5211510 5211511 5211512 5211513 5211514 5211515 5211516 5211517 5211518 5211519 5211520 5211521 5211522 5211523 5211524 5211525 5211526 5211527 5211528 5211529 5211530 5211531 5211532 5211533 5211534 5211535 5211536 5211537 5211538 5211539 5211540 5211541 5211542 5211543 5211544 5211545 5211546 5211547 5211548 5211549 5211550 5211551 5211552 5211553 5211554 5211555 5211556 5211557 5211558 5211559 5211560 5211561 5211562 5211563 5211564 5211565 5211566 5211567 5211568 5211569 5211570 5211571 5211572 5211573 5211574 5211575 5211576 5211577 5211578 5211579 5211580 5211581 5211582 5211583 5211584 5211585 5211586 5211587 5211588 5211589 5211590 5211591 5211592 5211593 5211594 5211595 5211596 5211597 5211598 5211599 5211600 5211601 5211602 5211603 5211604 5211605 5211606 5211607 5211608 5211609 5211610 5211611 5211612 5211613 5211614 5211615 5211616 5211617 5211618 5211619 5211620 5211621 5211622 5211623 5211624 5211625 5211626 5211627 5211628 5211629 5211630 5211631 5211632 5211633 5211634 5211635 5211636 5211637 5211638 5211639 5211640 5211641 5211642 5211643 5211644 5211645 5211646 5211647 5211648 5211649 5211650 5211651 5211652 5211653 5211654 5211655 5211656 5211657 5211658 5211659 5211660 5211661 5211662 5211663 5211664 5211665 5211666 5211667 5211668 5211669 5211670 5211671 5211672 5211673 5211674 5211675 5211676 5211677 5211678 5211679 5211680 5211681 5211682 5211683 5211684 5211685 5211686 5211687 5211688 5211689 5211690 5211691 5211692 5211693 5211694 5211695 5211696 5211697 5211698 5211699 5211700 5211701 5211702 5211703 5211704 5211705 5211706 5211707 5211708 5211709 5211710 5211711 5211712 5211713 5211714 5211715 5211716 5211717 5211718 5211719 5211720 5211721 5211722 5211723 5211724 5211725 5211726 5211727 5211728 5211729 5211730 5211731 5211732 5211733 5211734 5211735 5211736 5211737 5211738 5211739 5211740 5211741 5211742 5211743 5211744 5211745 5211746 5211747 5211748 5211749 5211750 5211751 5211752 5211753 5211754 5211755 5211756 5211757 5211758 5211759 5211760 5211761 5211762 5211763 5211764 5211765 5211766 5211767 5211768 5211769 5211770 5211771 5211772 5211773 5211774 5211775 5211776 5211777 5211778 5211779 5211780 5211781 5211782 5211783 5211784 5211785 5211786 5211787 5211788 5211789 5211790 5211791 5211792 5211793 5211794 5211795 5211796 5211797 5211798 5211799 5211800 5211801 5211802 5211803 5211804 5211805 5211806 5211807 5211808 5211809 5211810 5211811 5211812 5211813 5211814 5211815 5211816 5211817 5211818 5211819 5211820 5211821 5211822 5211823 5211824 5211825 5211826 5211827 5211828 5211829 5211830 5211831 5211832 5211833 5211834 5211835 5211836 5211837 5211838 5211839 5211840 5211841 5211842 5211843 5211844 5211845 5211846 5211847 5211848 5211849 5211850 5211851 5211852 5211853 5211854 5211855 5211856 5211857 5211858 5211859 5211860 5211861 5211862 5211863 5211864 5211865 5211866 5211867 5211868 5211869 5211870 5211871 5211872 5211873 5211874 5211875 5211876 5211877 5211878 5211879 5211880 5211881 5211882 5211883 5211884 5211885 5211886 5211887 5211888 5211889 5211890 5211891 5211892 5211893 5211894 5211895 5211896 5211897 5211898 5211899 5211900 5211901 5211902 5211903 5211904 5211905 5211906 5211907 5211908 5211909 5211910 5211911 5211912 5211913 5211914 5211915 5211916 5211917 5211918 5211919 5211920 5211921 5211922 5211923 5211924 5211925 5211926 5211927 5211928 5211929 5211930 5211931 5211932 5211933 5211934 5211935 5211936 5211937 5211938 5211939 5211940 5211941 5211942 5211943 5211944 5211945 5211946 5211947 5211948 5211949 5211950 5211951 5211952 5211953 5211954 5211955 5211956 5211957 5211958 5211959 5211960 5211961 5211962 5211963 5211964 5211965 5211966 5211967 5211968 5211969 5211970 5211971 5211972 5211973 5211974 5211975 5211976 5211977 5211978 5211979 5211980 5211981 5211982 5211983 5211984 5211985 5211986 5211987 5211988 5211989 5211990 5211991 5211992 5211993 5211994 5211995 5211996 5211997 5211998 5211999 5212000 5212001 5212002 5212003 5212004 5212005 5212006 5212007 5212008 5212009 5212010 5212011 5212012 5212013 5212014 5212015 5212016 5212017 5212018 5212019 5212020 5212021 5212022 5212023 5212024 5212025 5212026 5212027 5212028 5212029 5212030 5212031 5212032 5212033 5212034 5212035 5212036 5212037 5212038 5212039 5212040 5212041 5212042 5212043 5212044 5212045 5212046 5212047 5212048 5212049 5212050 5212051 5212052 5212053 5212054 5212055 5212056 5212057 5212058 5212059 5212060 5212061 5212062 5212063 5212064 5212065 5212066 5212067 5212068 5212069 5212070 5212071 5212072 5212073 5212074 5212075 5212076 5212077 5212078 5212079 5212080 5212081 5212082 5212083 5212084 5212085 5212086 5212087 5212088 5212089 5212090 5212091 5212092 5212093 5212094 5212095 5212096 5212097 5212098 5212099 5212100 5212101 5212102 5212103 5212104 5212105 5212106 5212107 5212108 5212109 5212110 5212111 5212112 5212113 5212114 5212115 5212116 5212117 5212118 5212119 5212120 5212121 5212122 5212123 5212124 5212125 5212126 5212127 5212128 5212129 5212130 5212131 5212132 5212133 5212134 5212135 5212136 5212137 5212138 5212139 5212140 5212141 5212142 5212143 5212144 5212145 5212146 5212147 5212148 5212149 5212150 5212151 5212152 5212153 5212154 5212155 5212156 5212157 5212158 5212159 5212160 5212161 5212162 5212163 5212164 5212165 5212166 5212167 5212168 5212169 5212170 5212171 5212172 5212173 5212174 5212175 5212176 5212177 5212178 5212179 5212180 5212181 5212182 5212183 5212184 5212185 5212186 5212187 5212188 5212189 5212190 5212191 5212192 5212193 5212194 5212195 5212196 5212197 5212198 5212199 5212200 5212201 5212202 5212203 5212204 5212205 5212206 5212207 5212208 5212209 5212210 5212211 5212212 5212213 5212214 5212215 5212216 5212217 5212218 5212219 5212220 5212221 5212222 5212223 5212224 5212225 5212226 5212227 5212228 5212229 5212230 5212231 5212232 5212233 5212234 5212235 5212236 5212237 5212238 5212239 5212240 5212241 5212242 5212243 5212244 5212245 5212246 5212247 5212248 5212249 5212250 5212251 5212252 5212253 5212254 5212255 5212256 5212257 5212258 5212259 5212260 5212261 5212262 5212263 5212264 5212265 5212266 5212267 5212268 5212269 5212270 5212271 5212272 5212273 5212274 5212275 5212276 5212277 5212278 5212279 5212280 5212281 5212282 5212283 5212284 5212285 5212286 5212287 5212288 5212289 5212290 5212291 5212292 5212293 5212294 5212295 5212296 5212297 5212298 5212299 5212300 5212301 5212302 5212303 5212304 5212305 5212306 5212307 5212308 5212309 5212310 5212311 5212312 5212313 5212314 5212315 5212316 5212317 5212318 5212319 5212320 5212321 5212322 5212323 5212324 5212325 5212326 5212327 5212328 5212329 5212330 5212331 5212332 5212333 5212334 5212335 5212336 5212337 5212338 5212339 5212340 5212341 5212342 5212343 5212344 5212345 5212346 5212347 5212348 5212349 5212350 5212351 5212352 5212353 5212354 5212355 5212356 5212357 5212358 5212359 5212360 5212361 5212362 5212363 5212364 5212365 5212366 5212367 5212368 5212369 5212370 5212371 5212372 5212373 5212374 5212375 5212376 5212377 5212378 5212379 5212380 5212381 5212382 5212383 5212384 5212385 5212386 5212387 5212388 5212389 5212390 5212391 5212392 5212393 5212394 5212395 5212396 5212397 5212398 5212399 5212400 5212401 5212402 5212403 5212404 5212405 5212406 5212407 5212408 5212409 5212410 5212411 5212412 5212413 5212414 5212415 5212416 5212417 5212418 5212419 5212420 5212421 5212422 5212423 5212424 5212425 5212426 5212427 5212428 5212429 5212430 5212431 5212432 5212433 5212434 5212435 5212436 5212437 5212438 5212439 5212440 5212441 5212442 5212443 5212444 5212445 5212446 5212447 5212448 5212449 5212450 5212451 5212452 5212453 5212454 5212455 5212456 5212457 5212458 5212459 5212460 5212461 5212462 5212463 5212464 5212465 5212466 5212467 5212468 5212469 5212470 5212471 5212472 5212473 5212474 5212475 5212476 5212477 5212478 5212479 5212480 5212481 5212482 5212483 5212484 5212485 5212486 5212487 5212488 5212489 5212490 5212491 5212492 5212493 5212494 5212495 5212496 5212497 5212498 5212499 5212500 5212501 5212502 5212503 5212504 5212505 5212506 5212507 5212508 5212509 5212510 5212511 5212512 5212513 5212514 5212515 5212516 5212517 5212518 5212519 5212520 5212521 5212522 5212523 5212524 5212525 5212526 5212527 5212528 5212529 5212530 5212531 5212532 5212533 5212534 5212535 5212536 5212537 5212538 5212539 5212540 5212541 5212542 5212543 5212544 5212545 5212546 5212547 5212548 5212549 5212550 5212551 5212552 5212553 5212554 5212555 5212556 5212557 5212558 5212559 5212560 5212561 5212562 5212563 5212564 5212565 5212566 5212567 5212568 5212569 5212570 5212571 5212572 5212573 5212574 5212575 5212576 5212577 5212578 5212579 5212580 5212581 5212582 5212583 5212584 5212585 5212586 5212587 5212588 5212589 5212590 5212591 5212592 5212593 5212594 5212595 5212596 5212597 5212598 5212599 5212600 5212601 5212602 5212603 5212604 5212605 5212606 5212607 5212608 5212609 5212610 5212611 5212612 5212613 5212614 5212615 5212616 5212617 5212618 5212619 5212620 5212621 5212622 5212623 5212624 5212625 5212626 5212627 5212628 5212629 5212630 5212631 5212632 5212633 5212634 5212635 5212636 5212637 5212638 5212639 5212640 5212641 5212642 5212643 5212644 5212645 5212646 5212647 5212648 5212649 521

(续)

地 区	名 称	地 址
西宁市	八一宾馆	西宁市八一路
	东方宾馆	西宁市八一路
	晓泉宾馆	西宁市大众街
	祁连山宾馆	西宁市大众街
	青海省委组织部招待所	西宁市西川南路
	青海气象局招待所	西宁市五四大街
	军区招待所	西宁市花园街
	水利厅招待所	西宁市昆仑路
	城建局招待所	西宁市海晏路
	黄建招待所	西宁市五四西路
海东地区	官亭招待所	民和县官亭镇
	北山林场招待所	互助县加定乡加塘
	循化宾馆	循化县积石镇
	孟达自然保护区招待所	循化县孟达乡大庄
海北州	海北州宾馆	海晏县西海镇(电话 园苑园源园苑园)
	鸟岛宾馆	刚察县青海湖西岸
	祁连宾馆	祁连县八宝镇八宝西路 远号(电话 园苑园源园苑园)
	门源宾馆	门源县浩门镇
海南州	海南招待所	共和县恰卜恰镇西北部
	共和旅社	共和县恰卜恰镇西南部
	玉禾宾馆	共和县恰卜恰镇
	青海湖旅社	共和县江西沟
	滨江旅社	共和县江西沟
	青海湖账房宾馆	共和县江西沟
	青海湖渔场招待所	共和县青海湖渔场
	湖东种羊场招待所	共和县湖东种羊场
黄南州	同仁饭店	同仁县隆务镇隆务中街
	同仁招待所	同仁县隆务镇中山路
	民族旅社	同仁县隆务镇中山路
	泽库招待所	泽库县 乃亥镇

(续)

地 区	名 称	地 址
果洛州	雪山宾馆	玛沁县大武镇
	甘德招待所	甘德县吾勤镇
	白玉招待所	久治县白玉乡达尔唐
	玛尔柯河林场招待所	班玛县班前
	达日招待所	达日县吉迈镇
	玛多县委招待所	玛多县玛查里镇
	玛多县渔场招待所	玛多县扎陵乡
玉树州	玉树州宾馆	玉树县结古镇民主路
	玉树县招待所	玉树县结古镇民主路
	大众旅社	玉树县结古镇胜利路
	曲麻莱招待所	曲麻莱县约改滩镇
	五道梁兵站招待所	曲麻莱县五道梁
海西州	海西州宾馆	德令哈市文化路
	茫崖招待所	茫崖镇花土沟
	温泉宾馆	大柴旦镇大柴旦温泉
	格尔木宾馆	格尔木市昆仑路
	盐桥宾馆	格尔木市西藏路
	凤凰饭店	格尔木市中山路
	佳乐饭店	格尔木市盐桥路
	河东旅社	格尔木市金峰路
	石油招待所	格尔木市盐桥路
	地质招待所	格尔木市盐桥路
	西藏招待所	格尔木市青新路
	乌图美仁招待所	格尔木市乌图美仁乡小桥
	锡铁山矿区招待所	格尔木市锡铁山矿区
	沱沱河兵站招待所	格尔木市唐古拉山乡沱沱河沿
	唐古拉兵站招待所	格尔木市唐古拉山乡唐古拉兵站

附录四 青海省特产

(一)自然资源

类别	名 称	简 介
动物	黑颈鹤	俗称青庄,藏语称格萨尔达孜,鹤形目鹤科,夏候鸟,国家一级保护动物,青海省鸟,7月中旬从云南中甸、贵州威宁成群结队飞到玉树县隆宝滩及青海湖等处的沼泽,群集觅食,10月以后飞离
	藏羚羊	又称羚羊,长角羊牛科山羊亚科,视觉灵敏,弱小但四肢矫健,善集群活动,雄性有一对特殊长角,直竖头顶,角尖微内弯,每年冬末,经过角逐的雄性与缘远只甚至更多的雌性组成家庭,在青海仅生活在可可西里地势平坦开阔、水草丰美的湖滨河畔,非常稀少
	牦牛	又称野牦牛、野牛,牛的一种,哺乳动物,腿短体健,全身有长毛,黑褐、棕或白色,极耐寒,能爬山负重,被称做“高原之舟”,群居,凶猛好斗,性格坚毅,一旦离群则孤独终身,其肉质好,乳可制酥油,皮可制衣、帐篷和绳索,绒可制毡,粪可做燃料,是青藏高原的主要力畜,在青海有20余万头广布其境,其中白牦牛仅分布于门源、互助县,肉和奶产量较低,毛绒产量较高,粗毛、绒毛、尾毛颇具经济价值,是做假发、髻口的上等材料
	青海湖湟鱼	又称无鳞鱼,学名青海湖裸鲤,国家重要和名贵鱼种,体形长扁,无鳞,仅肩等部位有极少的特化鳞片,其肉味道鲜美,营养丰富,还是民间药方中的一味药,因其生长期极长,有“一年长一两,十年长一斤”之说,加之长期捕捞而数量大减,现青海湖已封湖禁捕
	白唇鹿	鹿的一种,哺乳动物反刍类的一科,两腮和嘴边的毛纯白色,生活在高寒地区,是中国特产的珍贵动物,在青海主产于祁连县,其鹿茸为各鹿种中之上品
	麝	通称香獐子,哺乳动物,形状像鹿而小,无角,前腿短后腿长,善跳跃,尾短,毛黑褐或灰褐色,雄性的犬齿很发达,肚脐和生殖器之间有腺囊,能分泌麝香,在青海主要分布在祁连山,被列为保护动物

(续)

类别	名 称	简 介
动物	大通马	俗称走马、龙驹、青海骏,哺乳动物,属地方性优良马种,体小身壮,善行走,可用于长途骑乘,主产于大通河流域
	骆驼	哺乳动物,身体高大,背上有驼峰,蹄扁平,蹄底有肉质的垫,适于在沙漠中行走,有双重眼睑,不怕风沙,能反刍,有高度耐饥渴能力,嗅觉灵敏,能嗅出远处水源,又能预感大风到来,在青海仅生活在海西州,可供骑乘或运货,是沙漠地区的主要力畜,还可取毛、绒、奶,毛、绒是极好的毛织原料
	雪豹	又称草豹,豹的一种,哺乳动物,头小而圆,尾粗而长,毛淡青而发灰色,全身有不规则黑斑,矫健凶猛,敏捷机智,善跳跃,生活在青藏高原寒冷的高山中
	藏马鸡	又称白马鸡,全身白色,头顶有黑羽,翅膀褐色,尾黑闪紫绿色光,仅分布于玉树、果洛州部分地区
	鸿雁	又称大雁、斑头雁,冬候鸟,羽毛紫褐色,腹部白色,嘴扁平,腿短,趾间有蹼,头顶有两条带斑,忠于爱情,遵纪守法,以植物种子及鱼、虫为食,飞时一般排列成行,7月下旬从南方越冬区飞到青海湖、扎陵湖、鄂陵湖等处繁育后代,10月下旬飞离
植物	油菜	又称芸薹,一或二年生草本植物,茎直立,绿或紫色,叶子互生,下部的叶有柄,边缘有缺刻,上部的叶长圆或披针形,果实为角果,种子可榨油,是重要油料作物之一,也是青海最主要的油料作物,总状花序,花黄色,7月盛开,主产于门源县,其“花海”繁茂壮丽,成为一道旅游景观
	甜梨	青海最著名土特产之一,甜质水果,产于贵德县
	小麦	一或二年生草本植物,茎直立,中空,叶子宽条形,子实椭圆形,腹面有沟,子实供制面粉,因播种时期不同有春小麦、冬小麦等,是主要粮食作物之一,也是青海主要粮食作物,主产于日月山以东农区

(续)

类别	名 称	简 介
植物	青稞	又称青稞麦、元麦、稞麦、裸麦,大麦的一种,一年生草本植物,叶子宽条形,子实外壳有长芒,粒大皮薄,可做糌粑或酿酒,麦芽可制啤酒和饴糖,主产于西藏和青海,是青海主要粮食作物之一,主产于日月山以东农区
	豌豆	一或二年生草本植物,羽状复叶,小叶卵形,花白或淡紫红色,结荚果,种子略呈球形,嫩荚和种子供食用,是青海主要粮食作物之一,主产于日月山以东农区
	马铃薯	又称洋芋、土豆、山药蛋,多年生草本植物,羽状复叶,小叶有柄,卵圆形,花白或蓝紫色,地下块茎肥大,供食用,是青海主要粮食作物之一,主产于日月山以东农区
	胡麻	青海主要农作物之一,主产于日月山以东农区
	线辣椒	中国优质农产品,鲜辣,主产于循化县,大量出口
	白蘑菇	形体硕大,肉质肥厚,细嫩脆鲜,营养丰富,采摘后及时清炖可香飘四溢,仅产于祁连县的草原
	甜瓜	又称香瓜,水果,个大味甜,产于民和县享堂
	接杏	经嫁接的杏,是一种落叶乔木的种子,有甜瓜杏、毛瓜杏、唐王杏、番白杏等优良品种,肉厚汁丰,富含糖、果胶质、纤维素、矿物盐等,口感好,还可止咳、平喘、祛痰、润肠,产于民和县

(二)风味小吃和生活用品

类别	名 称	简 介
食品	糌粑	蒙古语称包力森郭日勒,青海名小吃,藏族主食,是用青稞炒熟后磨成的面,吃时用酥油茶或青稞酒拌和,捏成小团
	酥油	从牛或羊奶中提取的脂肪,即把奶煮沸,用勺搅动,冷却后在上面的一层凝结物

(续)

类别	名 称	简 介
食品	霍仁木	俗称全羊席 ,蒙古族“餐中之尊”
	酿皮	青海名小吃 ,面食 ,色深 ,肥厚有韧劲 ,味道特殊 ,加有一种仅产于青海的植物碱和用草果泡制的醋 ,另浇其他多种调料 ,以西宁拜酿皮最为出众 ,是拜姓回族经营 ,总店在西宁市兴海路 55 号
	尕面片	青海名小吃 ,面食
	拉条子	青海名小吃 ,面食
	馓子	青海名小吃 ,油炸面食 ,细条相连扭成花样
	手抓肉	牛羊肉为原料 ,以牦牛和藏绵羊为上品 ,味道鲜美
	杂碎汤	牛羊的肚、脑、肠、蹄等为原料 ,清香可口 ,营养丰富
	辣椒粉	由循化县产的线辣椒泼上门源县产的油菜籽油而成 ,是青海家庭必备作料之一 ,味道鲜辣
	油菜籽油	俗称清油 ,原料是油菜籽 ,产于门源县 ,是青海著名食品的重要配料和每餐必备作料 ,素有“门源油满街流”之说 ,但目前未进入外地市场
	油菜花蜜	由蜜蜂用油菜花酿成 ,琥珀色 ,质纯味正 ,糖分高 ,含多种维生素、有机酸 ,不含脂肪 ,重金属含量低 ,产于门源县 ,是青海传统出口产品之一
	奶豆腐	蒙古族食品 ,也可当作料
	曲拉	一种干酪 ,用牛、羊或马奶做成的半凝固食品
	图子	藏族的一种点心 ,用曲拉做成 ,香甜可口
	水煮饼	面食 ,用糖、酥油、奶豆腐搅拌而成 ,市场少见
	夏巴里	一种油炸肉饼 ,市场少见
	次托麻	酸奶、面为原料 ,调在一起用油炸 ,市场少见
	油花	土族小吃 ,原料为豆面、大麦面
	哈力海	土族小吃 ,用荨嫩叶加工而成
	五香牦牛肉干	香气浓郁 ,滋味鲜美 ,最著名为果洛州产“雪山牌”

(续)

类别	名 称	简 介
饮品	青稞酒	由青稞、小麦、豌豆制曲,饮后无头痛、口渴感,不伤胃,较著名的是互助县产源发白青稞,以及乐都县产特曲、湟中县产金塔头曲
	酥油茶	藏、蒙古族饮料,用酥油、砖茶、盐等制成
	奶酒	又称奶子酒,蒙古语称其盖,以马、牛或羊奶为原料制成的发酵饮料,其中马奶酒为上品,将马奶放入酸奶中发酵,第二天可饮用,味道稍酸,酒精度较低,为蒙古族牧民自用,市场无售
	奶茶	掺和牛或羊奶的茶
	酸奶	香醇鲜嫩,表层为浓厚的奶皮,无法用管吮吸,需用勺舀
	雪线纯	矿泉水,产于格尔木市纳赤台
	牙合热合茶	撒拉族饮料,以当地特产为原料
	霍斯茶	撒拉族饮料,以当地特产为原料
	蚂蚁草茶	撒拉族饮料,以当地特产为原料
	花茶	回族饮料,以当地特产为原料
药品	甜醅	饮料,以青稞为原料,可化食解渴
	麝香	青海最著名土特产之一,产于玉树、祁连县,是雄麝肚脐和生殖器之间腺囊的分泌物,干燥后呈颗粒或块状,有特殊香气和苦味,可制香料,也可入药,过去只能靠猎杀取香,现祁连县采用人工饲养、驯化活麝取香技术已多年,成为麝香主要生产基地之一,另外,海北州制药厂生产的青海麝香膏也非常有名
	冬虫夏草	简称虫草,真菌的一种,寄生在鳞翅目昆虫的幼体中,被害的幼虫冬季钻入土内,逐渐形成菌核,夏季从菌核或死虫身体上长出菌体的繁殖器官,形状像草,可入药,是青海最著名土特产之一,产于玛沁、甘德、达日、玉树县

(续)

类别	名 称	简 介
药品	川贝	青海最著名土特产之一 ,产于玉树县
	大黄	青海最著名土特产之一 ,产于湟源、同德、都兰县
	鹿茸	青海最著名土特产之一 ,产于门源、久治、玉树、祁连县 ,其中祁连县有亚洲最大的养鹿场 ,产品以质好量多闻名 ,尤以白唇鹿茸最具价值
	鹿血	主治风湿关节炎
	藏羚羊角	有镇静、解热功效
	猪苓	菌的一种 ,低等植物 ,不开花 ,没有茎叶 ,不含叶绿素 ,生长在互助、乐都县的桦林 地下的菌核部分是渗湿止泻和治水肿的良药
	蕨	又称蕨麻、人参果 ,蕨类植物主要品种之一 ,多年生草本植物 ,生长在山野草地里 ,根茎长 ,横生地下 ,复叶 ,羽状分裂 ,下面有繁殖器官 ,用孢子繁殖 ,嫩叶供食用 ,根茎可制淀粉 ,全株入药 ,主产于玉树县
用品	羊肠衣	青海最著名土特产之一 ,产于西宁市和玉树、都兰县
	黑紫二毛羔皮	青海最著名土特产之一 ,产于贵南、同德县
	羊毛	上等生活制品原料之一 ,主产于西宁市
	黑裘皮	上等生活制品原料之一 ,主产于西宁市
	沙图什	藏羚羊绒毛编织的披巾 ,十分轻薄 ,价值连城 ,可高达几万甚至 50 余万美元
	卡垫	上等羊毛编织的正方形坐垫 ,图案丰富美观 ,便于携带 ,经济实用 ,生活与装饰兼备
	白牦牛尾拂尘	拂尘是掸尘土和驱除蚊蝇的用具 ,柄的一端一般扎普通马尾 ,而以贵重的白牦牛尾制作而成 ,其实用与装饰并举
	藏腰刀	藏族的生活必需品和武器 ,也是装饰品和礼品 ,历史悠久 ,相传汉时就有生产 ,分长刀、短刀、小刀 ,做工精细 ,选料讲究 ,锐利无比 ,柄、鞘上的嵌物和饰物十分精美
	五彩袖	土族女子的民族服装 ,艳丽多彩

(三)文化艺术

类别	名 称	简 介
文学	藏族说唱 史诗	藏族特有的口头文学,代表作品是《格萨尔王传》,它是目前世界上最长的叙事诗,共 160 多部、160 余万行,叙述了藏族传说英雄格萨尔一生的丰功伟绩
	蒙古族说唱 史诗	蒙古族特有的口头文学,最著名的说唱方式是长调,蒙古语称乌日特多,曲调热情欢快、婉转流畅,内容以歌颂本民族历史和英雄人物为主,有时以马头琴伴奏,主要作品有《格斯尔》、《道里金海巴特尔》、《早青格里》等
绘画	五屯艺术	藏语称热贡艺术或热贡佛教艺术,产生于同仁县上下五屯,集绘画、图案、木刻、雕塑、堆绣、建筑、装饰等多种艺术之大成,是青海艺术特产中的瑰宝
	塔尔寺壁画	塔尔寺艺术四绝包括雕塑、壁画、堆绣、酥油花,手法独特,技艺精湛,外观优美,风格罕见,闻名中外,其中壁画为重彩工笔,富有装饰效果的五屯艺术风格,内容以佛教生活和故事为主,形象优美
雕塑	塔尔寺雕塑	塔尔寺艺术四绝之一,将五屯艺术中的雕塑风格与甘肃河洲砖雕艺术的精华相结合,其佛像雕塑手法则是汉藏并收、中外并举,形象逼真
	塔尔寺酥油花	塔尔寺艺术四绝之一,明万历年间由西藏传入,以牛奶中提取的酥油,加上各种植物和珍贵矿物颜料,在木材扎好的骨架上,从粗到细逐步雕塑,制作过程复杂艰苦,规模宏大,内容基本为成套故事,人物众多,姿态生动,由于酥油花易受气温影响,故每隔一两年就需重塑一次,塔尔寺在农历正月十五有大规模酥油花展,俗称观灯
	根雕材料	产于柴达木盆地,因气候十分干旱,这里的骆驼刺、沙棘等沙生植物的根系发达而巨大,极其适合进行根雕

(续)

类别	名 称	简 介
建筑	宗教建筑	青海宗教发达,各类别及其派别的寺庙众多,形成多种风格的宗教与建筑艺术相结合的作品遍布其境的格局,最具代表性的有西宁市东关清真大寺、文都寺、北禅寺,海东地区塔尔寺、瞿昙寺、五峰寺、街子清真寺,海北州仙米寺,海南州拉加寺,黄南州五屯寺、南宗寺、和日寺,果洛州隆恩寺、白玉寺、阿什姜贾贡巴寺、错瓦尕什则多卡寺,玉树州文成公主庙、结古寺、竹节寺等
	蒙古包	蒙古族牧民居住的圆顶帐篷,用毡子做成,便于拆装,非常适合游牧生活,同时也是蒙古族建筑艺术的最集中体现
音乐	花儿	又称少年,演唱时称漫少年,山歌形式,一般仅在山野演唱,内容以反映爱情为主,词中常把男女分别比做少年和花儿,有白牡丹、尕马儿等,还有数十种令儿,河湟地区在入春后有花儿会,最著名的是大通县“六月六老爷山花儿会”等
	拉伊	藏族民歌形式,是以对歌方式演唱情歌,著名作品有六世达赖喇嘛仓央嘉措创作的《仓央嘉措情歌》等
	酒曲	藏族民歌形式,一般在家中或聚会、集会等场合演唱
	羌笛	羌族管乐器,将空心细竹组成的双管并在一起,每管各有 远个音孔,上端装竹簧口哨,成为六声阶双管竖笛,音色苍凉凄美,从汉代一直流传至今
	马头琴	蒙古族弦乐器,有两根弦,琴身梯形,柄顶端刻马头作装饰
	宰靠	撒拉族吹奏乐器,用红泥捏制,椭圆形,中间空,旁边有吹孔,其中前边有两孔,后边有一孔,音色浑厚
	羊皮鼓	又称龙鼓,藏族打击乐器,以荆条为框,绷羊皮,多为圆形,带手柄,鼓面有彩绘图案,用木棍敲

(续)

类别	名 称	简 介
舞蹈	藏舞	藏族歌舞形式,历史悠久,种类、流派繁多,主要有伊、卓、热巴、热伊、锅哇、过卓等,载歌载舞,歌声豪放,舞姿粗犷,其中过卓又称圆圈舞,由男女合作表演
	龙鼓舞	藏族民间舞,众人表演,起舞时伴着羊皮鼓敲出的节奏,场面宏大,气氛热烈
	安多依	藏族民间舞,仅在少数活动中表演
	安昭	土族民间舞,起舞时伴着花儿的旋律
	勒瑞	土、藏族民间舞,属跳神舞,分拉则、勒则、么则等,同仁县在农历六月十六至廿五有六月会,重点展示这种舞
	多顶求卓	最初为僧侣舞蹈,由结古寺第一世嘉那活佛独创,有员国余种,其为玉树地区成为康巴藏区的歌舞之乡打下了基础
戏剧	平弦	青海戏曲剧种,演唱形式古朴独特,省平弦剧团不定期进行一些小型演出
	藏戏	藏族戏曲剧种,产生于愿世纪,古老纯朴,最初一般没有舞台和布景,演员带面具在空地表演,载歌载舞,现已在音乐、舞蹈、布景、灯光等方面有很大发展,除西藏外,在青海藏族聚居区也十分流行,海南州文工团编排的《意乐仙女》、《霍岭之战》等剧目曾赴内地和国外演出
曲艺	西宁贤孝	青海曲艺曲种,说唱间杂,善于叙事,演员能现场发挥
	越弦	清中期由陕西传入,与陕西眉户剧基本相同,表演方式独特,一般由员人饰多个角色,或两三人联唱,段子由前岔—前背宫—五更、西京、岗调、紧诉等—后背宫—后岔组成,表现力丰富
	道情	又称渔鼓、鱼鼓、渔鼓道情、鱼鼓道情,以唱为主,用渔鼓和简板伴奏,原为道士演唱道教故事的曲子,后用一般民间故事作题材,在中国各地有不同种类,青海所流行的形式较特殊,一般是上下对句的七言句
	打搅儿	以演唱讽刺、逗趣内容为主,用方言押韵,多为七言句
	皮影戏	又称影戏、驴皮影,用兽皮或纸板做成的人物剪影来表演故事,表演时用灯光把剪影照射在幕上,艺人在幕后一边操纵剪影一边演唱,并配以音乐,这种曲艺形式实际上是电影的雏形,曾经在中国各地的民间广为流行,现在则几近绝迹,在青海还能看到它的身影

(续)

类别	名 称	简 介
工艺	塔尔寺堆绣	塔尔寺艺术四绝之一,是塔尔寺特有的工艺美术形式,内容多取材于佛教活动,以人物为主,按人物不同部位,用绣线堆刺出高低不同的立面,属浮雕式绣品,每幅作品需耗时数年,十分珍贵
	银器饰品	青海最著名工艺美术之一,是昂贵的装饰品,产于西宁市和湟中县
	地毯	青海最著名工艺美术之一,既实用又具艺术价值,产于西宁市和共和县
	撒拉族刺绣	刺绣是手工艺的一种,用彩色丝线在纺织品上绣出花鸟、景物等,撒拉族的作品一般绣在鞋袜上,或绣成枕头顶,十分精美
	昆仑玉挂件	昆仑玉有神玉之称,产于昆仑山玉虚峰周围,用它制作的各种挂件是理想的室内装饰品
体育	蒙古族摔跤	摔跤是运动项目之一,由两人相抱运用力气和技巧,以摔倒对方为胜,在蒙古族中流行的则更具表演性和观赏性,摔跤手从服装到步态,都表现出蒙古族的强悍
	赛马	运动项目之一,比赛骑马速度,民间活动中常把这种体育比赛变成娱乐表演
	射箭	运动项目之一,在一定距离外用箭射靶,这种形式可为大型民间综合活动助兴
综合	纳顿	土族语意为玩,是土族传统节日,也指在这个节日里的狂欢活动,有两种形式,一是农历二月纳顿,即寺院跳欠(一种跳神舞),二是农历七月纳顿,即民间庙会,最著名的在民和县三川
	康巴艺术节	以大型歌舞表演、赛马、物资交流等为主的藏族民间活动,由玉树县在夏季举办,可持续一个星期左右,热闹非凡
	河湟社火	社火是民间在节日里的集体游艺活动,如狮舞、龙灯等,在中国许多地区都有流行,在青海则更具地方特色,如哑剧舞拉牦牛等
	那达慕	蒙古族传统的群众性集会,最初多在祭敖包时举行,内容有摔跤、赛马、射箭、舞蹈等文体活动,后逐步增加了物资交流和生产经验交流等活动,并演变成为一种独特的人文旅游景观,原仅限于内蒙古,现在青海海西州蒙古族聚居区也很盛行,每年举办,规模越来越大

附录五 青海省名人故事和民间传说

宗喀巴

青海名人首推藏传佛教格鲁派创始人宗喀巴。他本名罗桑扎巴，**1512**年生于今塔尔寺所在地湟中县鲁沙尔镇，**15岁**在化隆县夏琼寺出家，师从葛丹派高僧顿珠仁青，学习藏文和佛教经典，**18岁**入西藏深造，后改革藏传佛教，创立格鲁派，成为中国藏传佛教史上最有影响的人物之一。五世达赖阿旺洛桑嘉措时期，格鲁派成为在整个藏区占统治地位的佛教派别，宗喀巴更成为受到藏区普遍敬仰的佛教大师。**1588**年，宗喀巴在西藏甘丹寺圆寂。此后每逢忌日，藏区家家点灯以示纪念，形成一个传统节日“燃灯节”。

塔尔寺的由来

塔尔寺大金瓦寺所在地是宗喀巴的降生地。相传，宗喀巴诞生时滴有他的脐带血的地方，后来长出一株菩提树，有**15万**片叶子，每片叶子上都出现了一尊狮子吼佛像、释迦牟尼身像的一种雪。宗喀巴在离家赴西藏学法**12**年后即**1524**年，母亲按照他的来信内容，在信徒们帮助下，在菩提树的地方用石片砌成一座莲聚塔，成为塔尔寺最早的建筑，即今宗喀巴纪念塔。大金瓦寺内的大银塔雪豹雏形，而该塔现在是全寺主供神物。**1544**年，一位禅师在莲聚塔旁修建一座小静房，供僧人修禅。**1564**年，在此基础上又建起一座弥勒佛殿，藏语称衮本贤巴林，意为“十万身像”。雪供奉一尊镀金弥勒佛坐像，内装如来舍利子、释迦牟尼小铜像、宗喀巴的头发和袈裟、阿地峡大师灵骨灰等，使弥勒佛殿成为塔尔寺内第一座佛、法、僧俱全的殿。而正是因为先有塔后有寺，且二者结合，才有了汉语“塔尔寺”之名。

班禅额尔德尼·确吉坚赞

班禅额尔德尼·确吉坚赞是藏传佛教杰出领袖。他**1391**年

生于今循化县文都乡，猿岁时即 13 岁被确认为九世班禅的转世灵童，14 岁接往塔尔寺供养。15 岁继任第十世班禅额尔德尼，17 岁担任中国佛教协会名誉会长。1983 年因劳累过度逝世。他一生坚持团结进步，反对分裂，为和平解放西藏及藏区经济文化发展做出了巨大贡献，是爱国爱教的典范。

格萨尔

格萨尔是一个传说人物，是 10 世纪前后，藏民带着理想主义、浪漫与现实相结合，从心目中塑造、并在说唱中体现的民族英雄。相传，他出生在今果洛州，身上既有天神之子的神性，又有人的感情。他原本是天神之子，因妖魔鬼怪在人间作恶，他才下凡投生于一个贫苦人家，后成为国王，进行了一系列降妖伏魔的征战。长期以来，格萨尔的传说一直局限在藏族说唱艺人的口头传唱中。目前，只有中国社会科学院少数民族研究所进行专门的格萨尔研究，有藏文《格萨尔集成》出版，并一直进行“格萨尔史诗”这个口头文学巨著的抢救和整理工作。《格萨尔集成》的精彩段落《霍岭大战》、《姜岭大战》等另有汉文版出版。中国藏学出版社出版的《西藏封建农奴制社会形态》一书中有对格萨尔较翔实的介绍。而一直流传于藏区的民族史诗《格萨尔王传》，是目前世界上最长的叙事诗，可与著名的“荷马史诗”齐名。《格萨尔王传》是藏族世代创造的艺术精品，全书共 100 余部、100 余万行，叙述了格萨尔一生的丰功伟绩。

狮龙宫殿的由来

狮龙宫殿位于达日县。相传，格萨尔在 7 岁时，运用神力召来神、龙、念修建狮龙宫殿，15 岁时又在赛马会上取胜，登上岭国国王宝座，被称为“雄狮大王格萨尔诺布扎堆”，从此名扬世界。在格萨尔的故乡，至今还保留着其他有关格萨尔的古迹、文物，传颂着他的英雄事迹。

却图汗与阿尔斯兰父子

却图汗本名却图，原是喀尔喀部的蒙古贵族，阿尔斯兰是其长子，该家族世代信奉藏传佛教噶玛噶举派。¹⁶⁵¹17世纪40年代初，各蒙古贵族之间为争夺部众而展开争战。却图在混战中失利。¹⁶⁵⁴1704年，却图与阿尔斯兰率部进入青海，终于征服原西海蒙古，却图则称“青海却图汗”。却图汗占领青海后，一方面打击格鲁派，一方面让阿尔斯兰率兵一万进军西藏，与西藏的藏巴汗、康区的白利土司结成联盟，共同反对格鲁派。在西藏的政治、宗教斗争中，各派都开始在蒙古人中寻求自己教派的支持者，与格鲁派为对立面的噶玛噶举派正好选中了却图汗。但同时，格鲁派也在向哈布图哈萨尔、元太祖成吉思汗之弟、的后裔和硕特部求援。当和硕特部首领顾实汗进藏途中，巧遇进藏的阿尔斯兰，并使阿尔斯兰转变了对格鲁派的看法。于是，阿尔斯兰进藏后完全违背父意，并且与藏巴汗公开为敌。却图汗气怒之下，授意部下杀死了阿尔斯兰。¹⁶⁵⁴1704年初，却图汗在今乌兰县被顾实汗击败并擒杀。却图汗与阿尔斯兰父子双双成为了宗教斗争中的牺牲品。

罗卜藏丹津

¹⁶⁵⁴1704年，顺治十年，清政府封罗卜藏丹津的祖父顾实汗为“遵行文义敏慧顾实汗”，将藏区行政权封与他。次年，顾实汗病死在西藏拉萨。其长子袭汗位，另一个儿子青海蒙古总管达什巴图尔在 ¹⁶⁵⁴1704年，康熙三十六年，入京觐见，次年被封为和硕亲王。¹⁶⁵⁴1704年，达什巴图尔去世。¹⁶⁵⁴1704年，达什巴图尔之子罗卜藏丹津被封为和硕亲王。¹⁶⁵⁴1704年，清政府又封青海蒙古多罗郡王察罕丹津为和硕亲王。是年，缘月，罗卜藏丹津召集青海蒙古诸台吉在察罕托洛亥会盟，号召“恢复先人霸业”，起兵反清。怨月，罗卜藏丹津将清理藩院侍郎常寿拘禁。¹⁶⁵⁴1704月，清政府派兵平定罗卜藏丹津之乱。次年初，清军向柴达木西部追击罗卜藏丹

津，将他母亲和妹妹俘虏。罗卜藏丹津逃到准噶尔，被策旺阿喇布坦收容。

瞿昙寺的由来

明成化年间，在青海湖海心山修行的三罗喇嘛在今乐都县修建一座小佛堂，朱元璋封三罗喇嘛为西宁卫僧纲司都纲，并为小佛堂命名佛教始祖释迦牟尼的族姓“瞿昙”，此为该寺之由来。此后的明历代皇帝均扶持瞿昙寺，从永乐年间开始大规模进行修建。寺内有一个明宣德年间的青铜钟，高约 1 米，口宽约 0.5 米，重 1 吨，传说钟声可传到 10 里外的化隆县巴燕镇。

金娥与娘娘山的由来

娘娘山位于大通县，又称金娥山。相传，当年隋炀帝亲率文武百官和嫔妃 10 万人，西巡亲征吐谷浑，来到娘娘山下大宴群臣。一位叫金娥的嫔妃因厌倦宫廷生活，主动要求在此出家，后病故于山上。后人建娘娘庙以志纪念，此山的两个名字“娘娘山”和“金娥山”也因此而得。

马步芳与三角城虎符的命运

西海郡故城俗称三角城，位于海晏县银滩草原。“三角城虎符”是该城内的一个标志物，创造于公元 10 年王莽称帝之时，是用整块花岗岩凿成，长 1 米，宽 0.5 米，高 0.5 米。相传，在马步芳统治青海期间，曾经想把虎符运到西宁，摆放在他的公馆门前。为此，他特地下令修建一条从三角城通往西宁的简易公路，并亲自到三角城指挥运送虎符。当拖运虎符的马车刚刚上路时，天上突然飘来一朵乌云，在马车前下起一阵暴雨，将路冲断了一大截。马步芳大惊，自认有违天意，吓得丢下虎符，从此再也不敢提及虎符之事。于是，虎符得以留在银滩草原。

索南达杰

位于青海西南角唐古拉山地区的可可西里，是中国最大的“无人区”，但这里却是珍稀动物藏羚羊的栖息地，藏羚羊因其绒毛和雄羊角价值连成，长期以来遭到偷猎者的捕杀。为此，唐古拉山工委特成立“野牦牛队”，专门打击藏羚羊的偷猎者。索南达杰是当时的队长，为保护藏羚羊而英勇牺牲。在昆仑山玉虚峰西侧 180 千米处，有中国第一个民间自然保护站“索南达杰保护站”，依旧为保护野生动物而继续战斗。

王洛宾

青海湖东岸的海晏县金银滩，是著名音乐家、“西部歌王”王洛宾创作浪漫情歌《在那遥远的地方》的地方。20 世纪 40 年代，王洛宾来到这里，从湖畔美丽的草原和藏族姑娘豪爽嘹亮的民歌得来灵感，创作出了这首留世之作。

文成公主

在青海的民间传说中，关于文成公主的故事最多。公元 639 年（唐贞观十一年）吐蕃赞普松赞干布坚请与唐通婚，因当时突厥、吐谷浑等都与唐王朝和亲，唐王李世民（唐太宗）答应以室女文成公主嫁给松赞干布。641 年，吐蕃大论禄东赞到长安迎亲。次年正月，唐太宗派礼部尚书江夏王李道宗护送文成公主由长安前往今拉萨，一路留下许多动人的传说。其中，最著名的是下面两则：一是文成公主思乡流泪流成了倒淌河，二是为坚定入藏决心而分别抛日月宝镜。文成公主与松赞干布唐蕃联姻的影响之巨大和深远，早已成为历史佳话。

日月山的由来

日月山位于共和县，古称赤岭。关于它的由来有许多传说，其中最典型的是：公元 641 年（唐贞观十四年）文成公主远嫁吐蕃，经赤岭时登山东望，不禁泪流满面，欲取出临别时唐王所赠

的“日月宝镜”眺望故乡长安。不料，宝镜早已被吐蕃使者禄东赞换成了石头镜，并借此说公主的父母“重财轻人”，劝公主不要留恋故乡。文成公主万念俱灰，抛镜于山下，此山便从此改称“日月山”。

倒淌河的由来

倒淌河位于共和县，在日月山下。关于它的传说也有很多，其中最典型的是：倒淌河原本由西向东流淌，当年文成公主在日月山抛下“日月宝镜”后，下山一路来到河边，弃马登船，再度想起永别的故乡和亲人，不禁又潸然泪下。河水为之动情，愿一路陪伴公主远行，于是改变方向，成了由东向西流淌的“倒淌河”。

青海的来历

青海省一名源自青海湖，而青海湖的来历有一则传说。相传，很久以前，青海湖原本并不存在，而是一片辽阔的大草原，草原上有个很大的泉井，上有一个石盖，泉水因此长流不溢。有一对道人师徒去西天取经路过此地，师父让徒弟去取水，并特意叮嘱别忘记盖井盖。不料，徒弟因口渴有所疏忽，眨眼之间泉水汹涌而出，巨浪滔天。师父情急之下，抓起一座小山压到泉上，但为时已晚，茫茫草原已经变成汪洋一片。为此，后人把青海湖称做“赤秀洁莫”，意思是“万户消失的地方”。而正是因为有了“青海湖”，才有了“青海省”这个称谓，青海湖和青海省同时成为了养育青海人的摇篮和美丽的家园。

注：本书中未署名的图片由青海省旅游局提供。

青海省旅游交通示意图

