

西 宁

(第五版)

2012年蚂蜂窝网站最新提供
自助旅行全攻略

朝拜佛陀故里



湟中地 藏传佛教 塔尔寺 清真寺
青稞酒 土族风情 撒拉族 十世班禅

如果说西藏是人们精神里的人间圣地，香格里拉是人们梦想中的世间乐园，那么，青海就是人、神、自然在源头共处的泰初净土。信步高原古城西宁的街头，林立的高楼，喧嚣的道路并没有想象中西部城镇的那种蛮荒之感。唯有见到穿着绚丽的民族服装，佩戴炫目硕大饰品的少数民族群众的身影，才让我们多少有了一种“身在边陲”的感觉。



蚂蜂窝

www.mafengwo.cn



西宁点睛

塔尔寺

藏区著名的寺院，宗喀巴大师诞生地。八个白色佛塔东西向一字排开，是塔尔寺象征建筑。

东关清真寺

西北四大清真寺之一，同时具有中国古老的建筑艺术和伊斯兰建筑艺术的独特风格。

互助土族风情

这里是我国唯一的一个土族自治县，也是最大的土族聚居区。

循化撒拉族之乡

循化则是我国独一无二的撒拉族自治县，这里民族风情浓郁，十世班禅额尔德尼·确吉坚赞就出生在这里。



波波男 摄于塔尔寺

Catalogue

目录

- 02 解读/最佳旅游时间
- 03 旅行路上
- 04 地图
- 05 交通
- 06 餐饮
- 08 住宿
- 09 购物
- 10 景点
- 19 行程推荐



更多精彩攻略尽在
www.mafengwo.cn

本期攻略感谢以下用户：

波波男 九天 octobre 地球漫步 鸡吃米钟
森仔 苏颜朵 封面 夜小蝎 雪域格桑花
玛尼堆 牛气冲天的熊宝宝 我心飞翔
咕噜&兮兮 房东 Linda_02 丹青 野驴
塔顶阳光 意味人生 雷子

希望越来越多的朋友支持蚂蜂窝攻略，如有批评建议可留言给我们！

旅行预算

在青海旅行，由于各旅行目的地路程相隔都不远，路费开销较青海其他地方要便宜得多。这里吃饭也很便宜，只要你不挑剔，吃的方面几乎可以是最小的一笔开销，那些风味独特的西北小吃，绝对会经常让你有眼馋肚饱的感慨。

倒是你可以趁着没有深入艰苦的青海内地，在西宁选择住得舒服一些，一是有利于体力的恢复；二是价格也较内地宾馆便宜，在每天经历尘土和汗水的洗礼后，住处可不可以洗热水澡就显得重要了。另外这个地区的门票开销是青海省最高的，但综合游玩方面的费用，一个不讲求奢侈的旅行者可以用七八天的时间，花上1500块钱搞定一切，走遍每个地方。

青海省省会西宁取“西陲安宁”之意，是青藏高原的东方门户，地理位置十分重要，古有“西陲锁钥”之称。这里有源远流长的历史文化，得天独厚的自然资源，绚丽多彩的民俗风情，是青藏高原一颗璀璨的明珠。

西宁地处青海东部，黄河支流湟水上游，四面环山，三川会聚，扼青藏高原东方之门户。地理坐标为东经101°49'17"北纬36°34'3"地势由北向南倾斜，西北高，东南低，东西狭长，形似一叶扁舟。湟水及其支流南川河、北川河由西、南、北汇合于市区，向东流经全市。

西宁市境内最高海拔4394米，市区中心海拔2261米。属大陆性高原半干旱气候。其特点是：气压低、日照长，雨水少，蒸发量大，太阳辐射强，日夜温差大，无霜期短，冰冻期长，冬无严寒，夏无酷暑，是天然的避暑胜地，有“夏都”之称。

西宁古称“湟中”，是一座具有2100多年历史的高原古城。西宁曾是西汉将军赵充国屯田的基地，是丝绸之路青海道的通衢、沟通中原与西部边地的重要城镇，也是历史上“唐蕃古道”必经之地。今天的西宁市为兰青铁路终点、青藏铁路和青藏公路起点，依然是通往青藏高原腹地的交通要冲。

西宁周围群山环抱，冬无严寒，夏无酷暑，气候宜人，属高原半干旱气候，年均温4.9℃，最高31℃，最低-18℃。年降水量379毫米。夏季凉风习习，凉爽如秋，是天然的避暑胜地。作为一个历史文化名城和旅游城市，西宁市名胜古迹众多，主要游览点有北山寺、东关清真大寺、马步芳宅邸等，湟中县的塔尔寺是藏传佛教圣地，著名的青海湖距西宁市151公里。

西宁是青海气候条件最好的地方，在夏秋季节前往，根本不必像去青藏高原那样紧张。需要注意的是如果你是在5月之前来这里，并没有你想像的那么美。这里丰富的森林资源和河谷景观都提醒你你应该在6~10月造访。作为“中国夏都”的西宁，7月里凉爽宜人。会给你的消暑之旅带来特别的感受。10月上旬，要是运气好，还能赶上一场初雪，甚至能领略到金色的山野覆盖着白色羽被的美景，还能品尝到青海甘甜的各种瓜果。

另外6~9月还是这一地区花儿会和其他民族盛会集中的日子，与青海其他地区有所差异的是，旅行者还可以选择春节前后到访该区，以便参观以塔尔寺为首的各种寺庙法会，并且顺道参观一些民间社火活动。



BEST TIMING
最佳
旅游
时间



旅行路上

推荐 阅读



作者：梁敏
出版社：中国青年出版社
出版时间：2008-7-1

推荐阅读：《青海在那遥远的地方》

如果说西藏是人们精神里的人间圣地，香格里拉是人们梦想中的世间乐园，那么，青海就是人、神、自然在源头共处的泰初净土。

“高山下的情歌，是那弯弯的河，我的心在那河水里游。蓝天下的相思，是这弯弯的路，我的梦都装在行囊中。”

再次遭遇青海，是我的缘分。

这是我生命中第三次到达青海。前两次行至青海，总是感觉前路迢迢，自己只是这方广袤山川的匆匆过客。行程的终点，都是在唐古拉山口以南的那一边。过去很长一段时间里，我一直认为青海太像西藏，于是有心或者无意之间，对同样位于青藏高原之上的这一西部大省，少了几分真心诚意的探究。

把青海的文化完全归属于西藏，现在想来这种看法是非常浅薄的。

青海是诸多伟大事物的源头。作为中华远古神话体系的发祥地，先民的瑰丽梦想托付于横亘青海的昆仑山上。中国的巨川大河，其源流多在青海荒原深处的冰川，涓滴汇流，浩荡远征，成就了长江、黄河、澜沧江数千年的悠久文明。

推荐音乐：《蜂蜜与白色樱草》

露水十一独立流行唱片第一滴儿——独立流行合辑《蜂蜜与白色樱草》。这张合辑由Coverpeople、蘑菇红、Rockcookies、My little airport、道奇乐队、阿vane、微蓝乐队等十多名独立音乐新鲜力量组成；而《蜂蜜与白色樱草》则由这些音乐人的歌曲讲述一个美好的童话故事，再加上著名插画家丁——，minria设计网站制作的插画画册，希望你一张不但听得到，也能看得到摸得着的唱片。

合辑中选曲多为清新独立音乐，希望它能成为你在卧房里或者草地上，学校里或是班车上都会听着舒心的唱片。

“我们都以为是在自己的轨道独自生活，然而偶然的相遇却让生命更加美丽。”

蜂蜜与白色樱草偶然相遇，甜美寂寞的美好故事；十多位露水滴艺人的相遇，华语独立流行清新甜不腻。

蜂蜜与白色樱草故事小舞台，中国独立流行新鲜声音大聚会。1+1+1>3，故事+画册+歌曲新概念唱片，露水十一+丁——+众艺人携手共做蜂蜜与白色樱草的童话美梦。

露水十一独立流行合辑《蜂蜜与白色樱草》，清甜微酸，收割生命中剔透的美好。聆听露水十一独立音乐合辑，美好其实很简单。

带上
音乐
去旅行



又名：露水十一合辑
表演者：Various Artists
发行时间：2007-10-08
出版者：露水十一



旅游交通地图

西宁旅游示意图





交通

西宁的交通是青海省最发达的。除了铁路、航空外，公交长途和自驾车甚至自行车都是很好的选择。从甘肃、青海交界和民和县海石湾向西到湟源县有青藏铁路一期通过，但目前对在这一地区旅游并无太大帮助。

飞机

西宁机场位于西宁市以东29千米的互助县高寨乡曹家堡。从北京、上海、西安、广州、乌鲁木齐、成都、沈阳、拉萨、青岛等地都有航班直飞西宁，非常方便。

八一路民航售票处：0971-8133333

西宁市八一路34号（八一邮局对面）

五四大街民航售票处：0971-6155203

西宁市五四大街40号（市邮电局北对面）

青海民航售票处：0971-6144888-2473

西宁市黄河路158号（青海宾馆大厅内前台左侧）

西北航空公司兰州民航西宁机票代售处：0971-6141232

西宁市海晏路6号

西宁机场问讯处：0971-6146970

西宁机场候机楼补票柜台：0971-8174612-2145

火车

西宁是青海省铁路交通的枢纽城市，开通了北京西、上海、兰州、郑州、银川、格尔木、青岛、拉萨到西宁的直达列车，另外格尔木至兰州的N904、成都至格尔木的1048/1049次列车都经过西宁。游客可以方便的选择需要的车次，可做为汽车旅行的补充交通手段。

现在的西宁火车站指的是西宁西站，位于西宁市城北区大堡子乡，离西宁站12公里，离格尔木站802公里。火车西站距离市区20多公里，有很多专线车。新建的西宁西站规模、功能均超过原来的西宁火车站，服务更加人性化。

西宁长途汽车站主要客运路线

出发站	到达站	全程(公里)	主要途经站
西宁	格尔木	781	湟源、茶卡、都兰、香日德、诺木洪
西宁	乌兰	374	湟源、茶卡、察干诺
西宁	花土沟	1266	德令哈、大柴旦、冷湖、老茫崖
西宁	德令哈	512	湟源、乌兰
西宁	曲麻莱	873	共和、花石峡、清水河
西宁	玉树	819	倒淌河、共和、玛多、歇武
西宁	大武	441	贵德、军功
西宁	班玛	776	贵德、军功、大武、达旦
西宁	共和	144	湟源、倒淌河
西宁	同德	283	湟中、贵德、过马营
西宁	河南	318	同仁、泽库
西宁	祁连	289	大通、青石嘴、俄博
西宁	门源	155	大通、青石嘴
西宁	茶卡	299	湟源、倒淌河、黑马河
西宁	同仁	181	平安、尖扎桥
西宁	临夏	269	循化、双城
西宁	临夏	306	民和、大河家、积石山、红台
西宁	临夏	364	刘家峡、东乡
西宁	武威	364	窑街、永登
西宁	张掖	343	青石嘴、俄博、民乐
西宁	兰州	232	平安、乐都、民和、海石湾、河口

汽车

青海省的旅行一般是以西宁作为中心，许多景点从西宁出发，当天就可返回。原西宁火车站对面的汽车站现在也搬迁到了八一路汽车站。

从西宁去各景点主要有这样一些公路：从西宁市向南有三条几乎是平行着的公路，最西边一条的是沿着古老的唐蕃古道修筑的公路，是青海进入西藏的一条交通要道，从西宁自东向西穿过湟中县，到达湟源县，这条路从湟源县政府所在地城关镇向西南拐下去，从日月山口出湟源县境。城关镇是向东下西宁，向西北至湟水上游、祁连山区，南达玉树地区的交通枢纽之地。

中间一条是从西宁市直接向南的一条公路，可以到达湟中县的鲁沙尔镇，继续向南穿过拉脊山口，进入海南藏族自治州的贵德县政府所在地河阳镇，然后通过同德县与果洛州的玛沁相连。

从西宁市先向东到平安县，然后向南的第三条公路是这三条南向公路中，最靠东边的一条，它是把这一区的景点多集中在这里。从平安向南到扎巴，如果向东南方向，可以一路到化隆回族自治县，经过甘都，到达这一景点中很具特色的一个地方——循化撒拉族自治县。如果从扎巴继续沿路南下，就到达了尖扎县，它属于黄南藏族自治州，尖扎县的坎布拉风景区其实离西宁并不远，甚至很多路书都将它列为西宁附近旅游景点。

去西宁以东的平安县、乐都县和民和回族、土族自治县，走向基本是沿着兰青铁路线的，西宁至兰州的公路。虽然在这三个县都有火车站，但对旅行者来说，乘坐这一小段火车，遵守它的列车时刻并不是很方便，而且像在乐都火车站距离城镇还有相当一段距离。公路交通相对更为适宜，而且沿路风景也更好。

如果想包车去这一区的各景点，除了考虑路程的长短之外，所耗用的时间以及旅行者对该段路程的了解和一些议价技巧都是决定因素。由于路况不错，一般司机都不会犹豫，在西宁开车的许多本地司机，没准他的家乡就是你要去的那个地方。如果赶巧，你不但有了导游，一路上他和你聊得来，请你去他在当地的亲戚家吃一顿地道的“青海饭”也说不定，这种意外收获是旅游的真正乐趣之一。

公交车

西宁市内有20多条公共汽车线路，连接西宁市所有地区，甚至还有开往湟源县、湟中县、大通县的较长线路的公共汽车。西宁有很多公交车实行代币制，请准备足够零钱。另外外表看起来差不多的大公共也有1元和5毛，甚至2元不等的票价，问清再代币哦。小公共一般是按站的长短收费的。

出租车

至于出租车，可能是外地旅行者在西宁市最常作用的交通工具了。西宁面积并不大，出租车价格相对便宜，加上满大街招手随停，路程远还可以不打表，讨价还价，到塔尔寺这样的景点甚至可以与人同乘，所以是比较安全快捷的旅行工具。

目前西宁的面的已经很少见了。夏利、富康、桑塔纳乃至奥迪车型都有，6-8元起价的出租车占据了主流，一般3公里起计费1.2-1.4元。与其他城市不同，西宁的出租车在夜间行驶，反而可以将价格往低侃，市内5元一般可以搞定。



餐饮

西宁是一个多民族的聚居城市，以回、藏、撒拉族居多，西宁的餐饮在西北地区是颇有名气的。当地人大多依据本民族的风俗习惯和传统工艺，配以本地的土特产品为原料，饮食风味独特。

在西宁是可以大饱口福的。这里集中了几乎所有的青海“名”吃，面食类和奶制品自不必多说了。尤其是有民族特色的地方风味小吃，如手抓羊肉、酸奶、酿皮、狗浇尿、杂面片、酥油糌粑、甜醅等，大多经济实惠，是在其他城市难以尝到的风味佳肴。土族的小吃和“大吃”虽然与面粉等分不开，但就做法又有其自身的特色，像用豆面、大麦面做的“油花”，用荨麻叶加工而成的“哈力海”……这些都是在别的地方见不到的、尝不到的。

到了循化县的撒拉族聚居地区，有什么好吃的先不说，单是喝的就有“牙合热合茶”、“霍斯茶”、“蚂蚁草茶”等等各种用当地特产为原料，做法独特的饮料。还有回族腌制的“花茶”，加工的“杂碎”都是不能不吃的美味。所以在该区品尝青海特色的食物，一定要做个计划，否则，肯定吃不过来，青海民风淳朴，热情，很多食品都是盘大量足，好吃不贵。

这里还是青海的蔬菜、水果基地，所以赶上收获季节，可以大吃鲜嫩顶花的黄瓜，也可以用这里的“枕头西瓜”把自己“撑着”。而且，我保证，这些普通的蔬菜、水果，由于沐浴了不同的阳光雨露，味道与内地同样的东西相比，绝对的不一样，甜与脆都是高过一筹的。

西宁的一些高档餐馆还经营高原风味佳肴：蜂儿里脊、蛋白虫草鸡、鸳鸯芙蓉发案、酥合龙、清汤羊肚、人参羊筋、松鼠鲤鱼、金鱼发菜、菊花鲤鱼、烤羊肉等。这其中虽然有些是名贵菜肴，但有很多已成为大众家常菜。西宁还有杂碎、煮羊肝、平板蒸鱼等，在其他城市难以尝到的风味佳肴。

特色小吃

手抓羊肉：也叫手抓白条，是青海高原牧民们对羊肉的一种独特吃法，也是日常生活中不可或缺的主食。初次吃手抓羊肉会有近乎原始之感，多次品味后则越吃越馋，使人经久难忘。因吃时一手抓肉，一手拿刀，割、挖、剔、片，把羊骨头上的肉吃得净光而得名。手抓羊肉烹调操作简单明快，只加一小把盐，肉熟而不硬，吃起来又鲜又嫩，十分可口。

酸奶：出了名的好吃，西宁的酸奶是固体，像豆腐脑一样。上面一层黄色的清油，用勺子轻轻一碰，皮便利索的破开，露出白嫩的酸奶。西宁的酸奶嫩白，味道酸淡不腻，吃了之后令人胃口大开，唇齿留香。常见的是街头散装的，盛奶的碗多是小白瓷碗，很有当地特色。推荐场所：儿童公园门口的“清真雪山酸奶”，其他街头也有类似摊位，但由于是家庭作坊式的，各家口味略有不同。

甜醅：甜醅是青海人民喜欢的一种传统甜食，具有醇香、清凉、甘甜的特点，还有开胃健脾之功。

酿皮：是青海地方风味较浓的传统小吃。在西宁和农业区各城镇出售酿皮的摊贩到处可见。吃起来辛辣、凉爽、口感柔韧细腻，回味无穷。

杂面片：又叫面片子，是青海人面食中最普遍而又很独特的家常饭。按杂面片的形状，配料和烹饪方法不同，有做工细致纤小玲珑的“指甲面片”、“雀儿舌头”；有和蘑菇混煮的“蘑菇面片”；有不带汤而用炸酱拌吃“烩面片”。回族人民清真面食中还有和牛羊肉、粉丝、辣椒混炒的“炒面片”。农村里还有常吃的“菜瓜面片”等。

杂碎汤：西宁名吃。用新鲜干净的牛羊下水煮成的风味早点。用牛下水为原料的称“牛杂碎”，羊下水称“羊杂碎”。经营此业者多为回族。肉有定量，喝汤不限。一般冬季早晨营业，味鲜、压寒。



九天 西北的正宗酿皮，纯小麦面粉做出来的

油肠：青海地方吃食。新鲜羊油为主料加拌肉丁的灌羊肠。特点是突出肥腻。用刚屠宰的新鲜肥羊肉或羊油加肉丁，调入盐、花椒粉、姜粉、葱末、蒜苗、野葱末等，用冲洗干净的羊肠灌装，投进锅里煮几滚，即可出锅享用。具有很浓的草原风味和野外风味。

砖包城：青海风味面食。外层为白面，内层为杂面的花卷。将充分发酵的麦面、青稞面分层卷进清油或胡麻油，撒上香豆粉、红花等食用色素，叠卷一体再切成节，蒸熟即成。也有不卷油不抹色素的。同土筑砖砌的城墙，谓之砖包城。

油花：又称油花儿。青稞面做的卷型花卷。一般卷有清油、香豆、胡麻籽等。原先用青稞做，现在一般用白面做。

油茶：又称面茶。地方特色饮料。用炒熟的小麦粉和羊油熬煮成冬季大众早点。在锅中放入适量羊油烧热，将葱花放入稍炒一下，加盐、花椒粉、姜粉等调料，加水浇沸，撒入熟面搅匀成稀汤状，即可食用。有暖胃、润肺的效用。

茯茶：称“边销茶”茶叶之一。民族地区特需商品。因在伏天加工，故称茯茶。以其效用类似土茯苓，美称为茯茶、福砖。由于系用官引制造，交给官府销售，又叫官茶、府茶。一般情况陈放年代越久香味越浓，茶汤越易冲泡出来，茶汤色泽红艳明亮。茶中的金花能有效调节人体新陈代谢，并有降脂、降压、调节糖类代谢的功效。

TIPS

西宁的饮食服务有时就像他们的食物一样大大咧咧，或许对南方和沿海城市的游客来说会有所不习惯。



西宁特色餐馆推荐

沙力海：是老字号，以羊肉出名的店，羊脖子（白切羊肉）白乎乎的，蘸着辣椒酱吃，很鲜嫩，全无想象中的膻气；黄焖羊肉 越嚼越香，里面的土豆绵软，粉条也劲道；再就着当地特色的咸口茶也很不错。七一路店地址：七一路491号。

octobre点评：去沙力海清真餐馆吃晚饭，清真餐馆上的都是熬茶，用砖茶、花椒、盐熬制而成，口味还行。我们两个人点了半斤羊脖子（白切蘸酱）、半斤黄焖羊肉、一份狗浇尿饼（香脆葱油饼）、一份酥香羊筏（用羊杂做的炸肉饼）和一瓶雪碧，共计91元。菜肴口味不错，招牌菜黄焖羊肉尤其好吃，不过羊筏太油腻，几乎没动筷。

益鑫清真馆：是西宁吃手抓羊肉最出名的馆子，羊肉很嫩很软，没有膻味。店家是典型的青海穆斯林十分讲究穆斯林的饮食习惯。里面的烤土豆块也很有特点。花园店地址：白玉巷5号。

小园门清真饭店：在城东和城西都有分店，供应非常地道的清真食品，鹿角菜、酿皮、手抓羊肉还有青稞饼都很不错。东关大街店地址：城东区东关大街182号。

马中食府：位于莫家街，坐1路车在大十字站下车即可，酿皮4元/张。另外他家的炒凉粉也比西安的好吃很多。店内好吃的还有沙锅和手抓饭。

地球漫步点评：马中食府是相当的出名，人也多的相当邪乎，如果有等的耐心可以一试，有著名的玛丽娅砂锅，青稞面，烤羊肉，羊肠面（推荐）。

清真雪山酸奶：好多书上都会介绍到西宁的清真酸奶，推荐的是地点在儿童公园门口的“清真雪山酸奶”。听西宁当地人讲，以前在外面摆摊的时候一天都上千（可能是万）碗的卖。

鸡吃米钟点评：青海酸奶与内地酸奶不同，这里的酸奶浓厚的要用勺子来吃，上面凝结着一层厚厚的奶皮，它的香醇鲜嫩非同凡响。

拉萨风味小吃店：位于西宁市建国路196号，是经营西藏食品的，你想吃到酥油糌粑的话，也值得一去。

拜酿皮：西宁名吃，总店在西宁市兴海路155号，是拜姓回族人经营，生意红火。

相巧林酿皮：在小桥大街西宁四中门口，来自陕西汉中，这里还同时经营梗皮、粉皮，非常有名。

英华面片馆：本地人最推崇的面片馆，装修一般，但是面片的味道实在是很好吃，游客可从火车站坐33路车到陕山台站下，大碗面片才5元/碗。

尕焦子的烤肉：目前在东稍门附近（坐1路车，到东稍门，下车后向回走，过一个十字路口，再前行100米左右），牌匾的名称为“马义民黄焖手抓烤肉”。有几位国家领导人去过此店，并且此店评为国家的特色小吃。店中有名的是黄焖羊肉（20元/斤）和烤肉串（0.5元/斤），当然还有其自己泡的盖碗儿茶（3元/碗）。此地为正宗的回民馆子，所以不让喝酒（应该也不让抽烟）。

尕面片：现推荐几家：一家是离花园南街不远的中国银行大厦（应该在花园南街的东边的东关大街上）对面（门脸不大）。一家是在海如旁边的八一市场进口处，由撒拉人开的尕面片馆（好像是进市场的第一家）。还有一家就是在莫家街对面的文化街有一家“文化街面片馆”。



波波男 莫家街很小，就是普通的那种巷子，有两三百米长。

西宁美食街

莫家街、水井巷和大新街是西宁最有代表性的美食街，美食街一般都是下午5-6点开始营业，至半夜才结束。

莫家街：是一条老牌美食街，其中最有名的是马忠食府，街内有很多马忠家的小吃，味道都很不错。包括酿皮、甜醅、烤羊肉、风味砂锅等等。另外夜市还有一些竹筒米饭，北京关羽饼、烤鸭之类改良过的外地小吃摊档，也可以买水果，甚至纪念品。它在大什字附近，到东关清真寺步行都不远。公交车1路、2路、23路等等能到大什字的都能到达。

另外就算你不习惯边走边吃的话，这里有一家叫唐老鸭米粉店，店面整洁，店堂明亮，食品干净卫生，风味浓郁。在小吃街中部（总店在水井巷，但感觉2店品种更丰富，不过只有总店卖酸奶。）出了莫家街，在街对面是饮马街，里面也是夜市小吃，推荐青海土火锅和炭烤铜火锅，量很足，四个人一个小锅就够了。地址：城西区莫家街近东大街路。

水井巷：是西宁风味的大展览会，几乎是集中了青海省的所有小吃，号称“百味街”、“小香港”。美食小摊档摩肩接踵，烤羊肉串、羊杂碎、甜醅儿、酿皮儿、麦仁饭、麻食儿、拉条子、凉粉儿、手抓羊肉、羊蹄筋、粉汤样样俱全，还有像“拜酿皮”这样的名号，在这里也有店铺。水井巷离中心广场不远，公交1路、2路、23路、31路及不少小巴公交、特1路旅游观光车等都可到达，打辆出租车，5元也能到达。地址：城中区水井巷步行商业街。

大新美食街：全是排档，很有西部风味，基本都是清真的，牛羊肉为主。手抓羊肉、羊蹄、牛蹄、牛骨、手抓饭和一些面食味道都很好，吃肉是用刀割的，很有豪迈的感觉。地址：就在莫家街边上。



森仔 这就是华德美食广场，它比较好的是一站式服务，啥都可以吃到



住宿

该区住宿方面不会遇到特别的困难，在青海是最不必担心的。一是因为绝大多数景点离西宁市很近，当天返回西宁市住宿是件很容易的事；二是即使到某些景区不能当天返回西宁市，当地的住宿条件也完全可以满足你，有些地方还可以有较多选择；三就是这些地区的县政府所在地都有国营或私人的各种宾馆，条件都还不错。所以西宁、海东地区的住宿条件完全可以在方便程度上打满分。

西宁还有很多青年旅舍，在驴友间口碑比较好的有桑珠国际青年旅舍、塔顶阳光青年旅舍、理体青年旅舍、西凉驿青年旅舍、雪域行者青年旅舍等。这些青年旅舍不仅条件尚好，经济实惠，还能在这里遇到很多来自各地的驴友，大家可以约伴旅行，相互交流，轻松自在。

西宁住宿推荐

青海银龙酒店

酒店位于青海省西宁市市中心黄金地段，毗邻中心广场，离机场38公里，交通方便。是青海省首家按国际五星级标准兴建的豪华商务酒店。装修也很有特点，特别有唐代风格，房间非常干净，服务很好，酒店的餐厅也不错。

地址：西宁市城西区黄河路38号

电话：0971-6166666

价格：787元起

西宁乐嘉精品公寓酒店

地理位置非常好，靠近市中心，吃饭出行都很方便。两室一厅的套间很适合家庭出游，性价比高。房间挺新的，布置的非常温馨。房间里有电脑很意外，本来以为就像一般的酒店提供网线而已。还提供自动麻将机。

地址：城中区夏都大街225号夏都国际大厦

电话：0971-8219788

青海兴旺国际饭店

毗邻西宁市东西南北四大主干道中心交汇点，交通极为便利。距离西宁火车站、汽车站仅15分钟车程，距西宁曹家堡机场25分钟车程，饭店周围无论是知名购物中心王府井、大十字百货。以及当地极具特色的商业步行街水井巷和久负盛名的小吃街莫家路都可步行即达。除此之外饭店附近有银行、邮局、政府部门等其他服务机构。

地址：西宁市城中区西大街2号

价格：628元起

塔顶阳光国际青年旅舍

特色：装修质朴典雅，充分体现青海地方元素，陈设物品有着强烈的情怀感，充满故事性。房间光线充足，高原的阳光可以在这里奢侈的享用。使自游者在阳光沙龙里能倾听藏族文化讲座、在摄影师的提示下拍摄佳影，在艺术家的指导下进行工艺制作，可观原始舞蹈、可听原生态歌唱，可亲历藏秘法事或活佛的加持，还可烹藏餐、品美酒、描金经，林林总总，游于斯而乐于斯！

地址：西宁市中心大什字附近200米，文化街18号，文庙街东楼三层，有醒目招牌。距离酒吧街、大新小吃街、莫家小吃街 不足2分钟慢行程。

交通：距离西宁机场30公里，乘机场大巴（25元/人）到五一路口下车，换乘出租不跳表即到；包出租自西宁机场到文化街文庙约80-100元，适合3-4人包车；火车站西客站乘公交车“专线2路”、26路、41路到“大什字”站下车，慢行2-3分钟即到，票价1元。出站乘出租15元左右即到；距离西宁市汽车站4公里，出站过马路对面乘公交车1、40、22、31路到大什字站下车，慢行2-5分钟即到，票价1元；出站过马路对面乘出租8元左右即到。

电话：0971-8215571；15109715001

价格：接受电话咨询



苏颜朵 桑珠，是我喜欢的浓艳中抹，但是绝不浮躁的样子，风情浓厚。老板娘一如网友介绍的那么冷淡，来往的人和房间都透露着淡淡的行走的意味。

青海桑珠国际青年旅舍

特色：桑珠青年旅舍可能是青藏线自助旅游者的最佳选择了，这是一个具有藏式风格体现藏文化的旅舍。除了青年旅社的良好氛围外，这里还每月定期组织到塔尔寺、青海湖、坎布拉国家森林公园、互助土族之乡、丝绸之路、西藏、尼泊尔等地的自助旅游。

网址：[Http://www.qhhostel.com](http://www.qhhostel.com)

地址：青海省西宁市互助中路94号

电话：0971-3594118；8086677

交通：距西宁曹家堡机场26公里。乘机场大巴（16元）或出租车（每车80元，可乘4人）到肉联厂冷库站下车即到。距离西宁火车站4.2公里。乘公交车5、32路到肉联厂冷库站下车即到。或科出租车（7元）即到

价格：十人间40元（会员价35元），四人间50元（会员价45元），双人标间160元（会员价150元），大床标间160元（会员价150元），三人间180元（会员价170元）。不论是多人间还是其他房间，所有房间都是带独立卫浴的。

封面点评：桑珠国际青年旅舍，一个具有藏式风格体现藏文化的旅舍。这里墙上有个小黑板，上面写着每月定期组织去塔尔寺、青海湖、坎布拉国家森林公园的活动。火车站坐公交5路和32路肉联厂冷库站下就到了。住在这里很不错，里面上网看电视、和人聊聊天很方便的。

TIPS

这个地区不适合宿营。一是人口密集多有不便；二是在一些自然保护区里，由于生态保护得比较好，有野生动物出没，在外露营会很危险。有些保护区有明显标志：“禁止露营”，这既是出于对环境保护的考虑，也是出于对你的安全考虑。

在西宁市火车站周围，还有好几家类似于“车站饭店”的招待所，住一晚的价格不超过人民币30元，还可以洗热水澡，如果要一大早赶火车的话，住在这里是不错的选择。



购物

西宁作为青海商贸的中心，站前街就汇聚了各种小商品市场，全市还有多条商业街。如东关大街、大什字、西门口、古城台、小桥等地，其中东关大街是西宁市的回族聚居区，有大小商店近200家，附近的清真饭馆，能吃到正宗回族风味食品；大什字地区是西宁繁华市中心，东、西南、北四条主要城市干道交汇于此，有近300家商店、饭馆，货品、饮食琳琅满目，风味集粹。

西宁土特产品种类繁多，出口商品中大约有80%以上是土特产品。主要有：湟中昆仑彩石、西宁与共和的地毯、高山草地青贝母、门源鹿茸、西宁都兰羊肠衣、湟源大黄等。此外，绿色食品、乳制品系列、三刺系列、虫草系列等保健、营养食品等，多数已蜚声国内外。蕨菜、麝香、鹿茸、冬虫夏草、雪莲、牦牛绒等省内名特产，这里也可买到。其中最受游客欢迎的还应该算是当地特产的“雪莲”牦牛肉干。

主要特产

青海地毯

采用驰名中外的“西宁毛”经过加工精制而成，是一种高级装饰品，它能保暖、消声而又牢固耐用，具有很高的实用价值，其姹紫嫣红的色调和千姿百态的图案，又是一种高能手工艺品。“西宁毛”是生长在海拔三千米以上，高寒地区的青藏高原特有藏系绵羊所产之天然动物纤维。因主要产在青海，西宁又为传统集散地，故称之。此种羊毛纤维长，拉力强，光泽亮，弹性好，是生产地毯的优质原料。

拂尘

牦牛在青海省内广泛分布，而白牦牛却只在门源县和互助县有分布。它全身披着白色的长毛，皮肤为粉红色，眼球为玉白色，见强光会流眼泪，肉和奶的产量较低，毛绒的产量较高，它的白色粗毛、绒毛、尾毛经济价值较高，是做假发、须髯的上等材料。在一些青海人家中可以看到用白牦牛尾做成的“拂尘”，颇有些“仙气”。

猪苓

虽然它名中有个“猪”字，其实与动物没有任何干系，是互助县、乐都县的桦林中生长的一种菌类，地下菌核部分是渗湿止泻治水肿的良药。

民和接杏

产于民和县的经过嫁接的杏，品种有甜瓜杏、毛瓜杏、唐王杏、番白杏等，肉厚皮薄，汁丰浆甘，浓香口爽，含糖量在15%以上，还含有果胶质、纤维素、矿物质等营养成分，好吃外，还可止咳、平喘、祛痰、润肠，在收获季节来民和县，既可以看到丰收景象，也可以解馋。每年的7、8月份正是民和接杏上市的季节，价廉物美，在西宁市的大街小巷和民和县城随处可见，每公斤只要人民币1元多。

青稞酒

位于互助县的青海青稞酒厂生产的互助牌青稞酒，以青稞为原料，青稞、小麦、豌豆制曲，科学配制，大曲糖化产生自然香味，精选陈酿，精心勾兑而成，饮后不头痛，不口渴，不伤胃，醒酒快，其色、香、味独具一格，香味纯正，酒体澄明，醇和绵软，回味悠长。比较有名的青海的青稞酒还有乐都特曲和湟中金塔头曲。青稞酒在青海各地都很容易买到。普遍认为最便宜而美好的是互助产的“白青稞。”

TIPS

在互助的一些地方也有卖“拂尘”的小贩，但要谨慎，有些是染成白色的别的什么尾巴。白牦牛尾以前在青海很便宜，近年来渐贵。如果有当地人的帮助，你也许可以用不到100块就能购得这个宝贝。



波波男 西宁大十字百货商店

西宁主要的商场

西宁以城中区的大十字为焦点，北大街、南大街、西大街、东大街四个较繁华的商街组成“+”字型的商圈，向西以西大街为射线到中心广场、并且与西宁市主要路段西关大街相连。

1.大十字商场：是西宁老牌的百货商店，位于西宁市中心，但是商场装修稍嫌旧，从火车站坐1路车到大十字下车；

2.西大街百货大楼：座落在城里另外一处繁华之地西门口，从火车站坐1路至西门口下车；

3.青百商城：座落在五四大街，有很多流行品牌，在当地是比较时髦的购物场所。可坐9路车到青海剧场下；

4.纺织品大楼：座落在西关大街，有很多青海的土特产。可在火车站坐22路到纺织品大楼站下车。

森仔建议：关于购物，西宁绝对是一个购买藏传佛教和伊斯兰清真用品和纪念品的好地方。西宁这二年为了搞卫生文明城市，把很多有名的露天市场都撤掉了。现在比较出名的就是水井巷和汽车站对面的小商品市场，一般的游人都会到水井巷购买藏传佛教产品，但我感觉汽车站对面的小商品市场更实在。这里的東西价廉物美，很多当地人和藏区的群众都到这里采购，我就在这里淘到非常不错的藏香。建议大伙有机会有时间的话可以到这里跑跑，一定不会让大家失望的。如果想购买伊斯兰清真用品，当然是在伊斯兰回教聚集地东大街和东关清真大寺附近的地方。

夜小蝎建议：在西宁市中心广场附近有一个水井巷，前半截卖首饰、披肩之类的小物，后半截卖特产，绿松石价格很不一样，有点很明显是假的，但感觉好点的也不便宜，要80元左右一克吧，最后还是没下手买，披肩很便宜，20元就能买条薄的，挺好。另外里面有卖枸杞、虫草、藏红花什么的，枸杞大个的50元左右一斤，感觉很不错，藏红花15元一包，虫草就不好说了，反正不建议自己瞎买。



塔尔寺

旅行者了解青海，大多是从塔尔寺和青海湖这两个名字开始的。塔尔寺与西藏的甘丹寺、哲蚌寺、色拉寺、扎什伦布寺与甘肃省的拉卜楞寺并称为我国藏传佛教格鲁派六大寺院。它不仅是一座闻名中外的宗教寺院，更是一种文化的象征，一座建筑艺术的宝库，以及一场藏传佛教艺术的博览会。当你与那些长袍大袖，全身浸染着仆仆风尘，手持长串佛珠，怀揣神圣信仰，面容宁静祥和的藏族信徒比肩而入，看他们五体投地匍匐于这方香烟缭绕的土地，塔尔寺是如此令人感动。

仔细阅读那些字斟句酌的殿堂介绍，看管理员把信徒们朝敬的世界各地、各种版本的钱币贴到展板上，看酥油花在寒冷的空调房间里火热地绽放，塔尔寺那种属于古老历史和深厚民族宗教气息的伟大灵魂，好像在你窃窃交谈。

沿着平坦的国道，拐过蚂蚁沟水库，穿过人流熙攘的湟中县城，塔尔寺好像突然层叠堆砌在你的视野里面。高耸的门楼有着别致绚丽的飞檐。你才发现塔尔寺博大得好像一座庄严的城池，这座城池默默地恪守着神秘，也恪守着博大，仅仅靠走马观花似的一次参观，你是无法真正了解它的。

交通

塔尔寺位于西宁市西南的湟中县鲁沙尔镇西南角的莲花山底，距离西宁市仅仅25公里，西宁市南川路与昆仑路交叉口处有去湟中县的班车，3元/人。频率/6分钟（司机师傅说的）。大概50分钟就能到湟中县。上车后可以问问司机去塔尔寺在湟中县哪里下。问好地方下车后，会有一段不是很陡的斜坡，直接走也行，也就10分钟左右的路，就能上去了。打私人摩托每个车3元。（注：这里写的是淡季的价。）

另外在中心广场附近经常有私人的夏利车和少数桑塔纳揽活，开价是单程人民币30元，可以砍价到人民币25元。如果你要求他等你1小时再回西宁市的话，全程的价格是人民币70-80元，如果等候时间超过两小时，可能要加一些钱。回程时，寺前停车场上有回西宁市的班车，因为等候时间较长，速度也较慢，虽然只4元就可以回到西宁，仍然不推荐乘坐。另外寺前停车场还有出租车塔客，回西宁市的价格是20-30元不等，或者每人5元。



雪域格桑花 塔尔寺又名塔儿寺

玛尼堆点评：塔尔寺，是藏传佛教，普通人若去拜佛，不烧香，要点酥油灯！不能用手指随便的指里面的佛像，必要时五指并拢，指向佛像；不能抽烟；不能大声喧哗，包括里面所有的定点讲解员都是不带外放设备的，所以蹭导游的时候要离的近一点儿；自己进去的时候，可以向里面的阿卡（就是穿红衣服的，不是所有的都叫喇嘛啊，，）请教，爬到旁边的班禅行宫上去，可以看塔尔寺全景。



波波男 塔尔寺是一个开放式的大概念，跟我心里想象的完全不一样，整个景区在山坳里，大大小小的馆很多很多，还有一个藏医院，估计是专门为喇嘛治病的。

- 门票：**80元（大金瓦殿的门票单收，5元），门票是在进入大门后买，如果不想去各个寺堂，也可不必买票。
- 开放时间：**上午8时至下午5时
- 电话：**0971-2232357，塔尔寺的管理处就在塔群旁边的小院里
- 地址：**西宁市西南25公里处的湟中县城鲁沙尔镇

住宿

如果想在塔尔寺逗留，如参加法会的日子，那么你可以选择湟中的一些宾馆招待所住宿，如湟中人民政府招待所等，价格每床位20元。

另外，塔尔寺也有客房招待朝觐者，也就是朝圣者旅馆，但你可能不习惯床上浓郁的酥油味道，倒是可以吃吃他们的斋饭，在这里一大碗面条加些蔬菜和茶只要几元，可以体验不一样的寺院生活。另外塔尔寺宾馆条件也还可以。

旅行贴士

1. 塔尔寺差不多可以在两个多小时内转完。在买门票的地方，有很多导游小姐，她们熟知塔尔寺的一切，如果你愿意可以请一位为你导游，价钱是人民币60元，也可以试试砍价，或者和别人合雇导游。
2. 塔尔寺内殿堂，尤其是大金瓦殿院内，不许拍照。
3. 塔尔寺内塔群边有卖纪念品的小店，寺外也有，一在山门外公路广场上，二在停车场旁边的街道内，这两个都是私人摊点。纪念品多为藏式装饰品和塔尔寺纪念品，侃价余地很大，用开价的三分之一买一件自己喜欢的东西，还是不错的。
4. 另外，在西宁市大街上（主要是在西门体育场前），运气好的话，你就能搭乘到那种和当地人合乘的出租车，价格每人不过5元，还可约好时间，让他接你回程，不过这种车往往要等4人满座才会出发。这种车又快又舒服又便宜。
5. 注意湟中的出租车，只能到西宁市水井巷的南口，因为湟中县的出租车是不准进西宁市的，而西宁的出租车不能停塔尔寺门前。



东关清真大寺

西宁市区值得流连忘返的地方除了那些小吃巷，大约就数东关清真大寺了。西宁东关地区，自古就是回族聚居区。可能是穆斯林从精神里就充满着特别的礼拜情结，有穆斯林居住的地方就会有清真寺。那么西宁这么“中心”的地方，自然也就无寺不“大”了。

东关清真大寺的大门是牌坊式的，坐南朝北，气度不凡，正门的门楣上“西宁市东关清真大寺”九个镏金大字分外醒目。正中的礼拜大殿是全寺最大的建筑，砖木结构，具有我国古代宫殿建筑风格。大殿面积有1102平方米，可以容纳3000人同时做礼拜。殿顶的藏式鎏金宝瓶，是甘肃拉卜楞寺喇嘛所赠，为国内清真寺仅见。大殿内的18根大柱为佑宁寺所赠。

提示：参观清真大寺是不用付费的，但按照伊斯兰教义，妇女不可以进入清真寺，另外在这里一定要注意尊重宗教礼仪，不可擅自闯入，得到允许后进入参观应特别注意不可乱碰任何物品或大声喧哗。虽然在寺外可以拍照，但未经允许，不能拍摄寺内的任何地方。

地球漫步点评：东关清真寺很V5，据说全国四大清真寺之一，外面看看就好，除非对伊斯兰文化特感兴趣的例外。我是买了门票进去，木有阿訇讲解，十分钟就出来了，你们懂的。



森仔 北禅寺，号称是中国第三大的悬空寺，是真还是假我先不说，但这是西宁八景之一绝对值得一游的地方。这个地方依山伴水，风水一流，历史悠久，这里最早在北魏已经香火很旺，从清朝开始道教取代了佛教在此扎根。

北山-北禅寺

北山最吸引人眼球的应算这里发育如此完好的丹霞地貌，其中一座崖体尤其独特，远观如人峭立，这便是露天金刚，西宁人称的“闪佛”。细看它的纹理，层叠凹凸，形成了奇趣盎然的大大小小的洞穴，因而素有“九窟十八洞”之誉。《水经注》载“上有土楼，北依山原，峰高300尺，有若削成楼，下有神祠，雕墙故壁存焉。”就是它名字的由来吧。

另外北山有着不少人文遗迹，最著名的就是“北禅寺”，又名土楼观、北山寺。北禅寺早先为佛教寺庙，在道教盛行的年代里改宗于道。这种亦佛亦道的寺庙在神州大地所存不多。北禅寺还是青海境内修筑较早的宗教建筑，始建于北魏明帝时期，距今已有1800多年历史。寺内留存有魏晋时期的藻井图案及佛教艺术壁画，塑立各种佛尊神像。目前北禅寺内还住着几位道士。

票 票价：10元

时 开放时间：8-18时

交 交通：可乘北山专线旅游车和10路、19路、20路、80路公交车到“北山市场”站下车，出租车8元可达。上山大约要15分钟。



九天 星月是伊斯兰教的标志

中 门票：免费

时 开放时间：上午8:00~12:00，下午2:00~5:00。

位 地址：西宁市的东稍门闹市区的东关大街上

交 交通：乘坐1路、2路、22路、23路、25路等公交可达，从西宁市火车站乘出租车，起步价即可到达。如步行，向南到西宁大厦，向西一拐，就可以看到东关清真大寺那黄顶绿瓦、金碧辉煌、遥遥相对的三层“木拉勒”（宣礼塔）。

马步芳公馆

是青海省保存最为完整的民国时的建筑，也是全国唯一一座选用玉石建造的官邸。为民国时期中国西北本地人当中，势力最强、统治地区最广、影响最大、官阶最高的边疆大吏——马步芳的私邸，取名为“馨庐”。

在马公馆里许多建筑的墙面镶有玉石，故人们亦称为“玉石公馆”。公馆由多个院落和不同形式的房舍以及花园组成，各个院落的房舍布置有序，结构严谨。构成了统一和谐的整体。位于公馆南端的后花园栽种了名贵的花卉和树木，还有亭榭，著名的“晓泉”也在其内。



牛气冲天的熊宝宝 马步芳公馆内

中 门票：30元

位 地址：西宁市为民巷13号，省医院附近。

交 交通：乘坐17路公交车到达。



南山公园-凤凰台

南山公园是西宁市最大的综合性山地森林公园。位于市南凤凰山上，海拔2419米。冬季到达这里，可以看到冰清玉洁的冰瀑景观。而南山公园的最秀美季节无疑还是夏秋。

南山公园地势平坦，林深树茂，亭台楼阁、小桥流水，并有精缩的国内著名旅游景点，风景十分秀丽，你一定会惊诧干旱的西北竟然有如此温润如玉的乐土。

南山顶有座凤凰台，类似悉尼歌剧院一样的雕塑建筑，乍看并不十分协调，但当你登台俯瞰西宁，衣袂飞扬中顿觉高原的风如此清凉凉，令人心旷神怡，也就领会到设计者把这座建筑设计成如同一只振翅待飞的凤凰，是别具匠心的了。

这种闹中取静，让人神游物外的感觉也许正是城市公园存在的真正意义吧。

我心飞翔点评：南山公园类似于长沙的岳麓山，公园上的凤凰台是俯瞰南宁市全景的好地方。公园内有很多茶社用来乘凉、闲谈，在绿树荫荫之下，欣赏着民族音乐，享用美味也是个不错的休息好去处。南禅寺坐落在小山高处，是佛教寺庙，单纯的拜佛烧香之处，寺内香火很旺。

森仔点评：法幢寺和南禅寺其实都在一个地方互相挨着。位于西宁市西南凤凰山北麓，即现在的南山公园，好像也叫丁香园内。二个寺庙在汉传佛教历史上都曾有着举足轻重的时候。因为这二个寺庙都建在凤凰山的半山腰，不但不用门票而且还可以鸟瞰整个西宁市，所以这是西宁比较值得一游的地方。这地方在西宁市区大部分地方都能看到，如果大家愿意走的话，20分钟撑死了。



波波男 法幢寺

法幢寺

法幢寺位于南禅寺旁边，是青海省最大的汉传佛教比丘尼寺。主要建筑包括山门殿、财神殿、玉佛殿和大雄宝殿。

法幢寺始建于1943年，原来位于西宁市城西区园树庄。2003年为给西塔（西宁——塔尔寺）高速公路建设让路，该寺从园树庄搬迁到这里，这里原是“南山文苑”旧址。

法幢寺每年中比较大的宗教活动有六次，信徒分布在西宁、大通、湟中、湟源等市县，该寺在全省汉族信教群众有较大影响。



波波男 凤凰台

票价：南山3元；凤凰台10元

开放时间：南山6:00-20:00；凤凰台8:30-17:30

交通：乘坐3路、4路、21路、27路、40路、58路公交车，“管理站”站下车，经南禅寺有石台阶直通山顶，徒步约需1小时，南禅寺大门右手500米处有观览车直达山顶。（价格15元）。进南山公园约300米处可见凤凰台入口。

南禅寺

西宁市西南凤凰山北麓，有座南禅寺，又名南山寺，与北禅寺遥遥相望。该寺始建于中国明代永乐八年（1410）。整个建筑群以关帝庙为中心，有四合院5座、房间86间，殿宇环立，庄严凝重。整座寺院依山势而建，层层叠叠展开，布局有序，是中国寺庙严谨构局的典范。

历史上的南禅寺佛徒来往不绝、所受香火十分旺盛，后因战火、自然灾害被焚毁破坏殆尽。今天的南禅寺古建筑基本上是清代重修的遗存。目前也算是西宁市保存较完整的古建筑群了。同时也是本地及周边地区汉传佛教信徒（净土宗派）进行宗教活动的重要场所。现为省级文物保护单位。



波波男 南禅寺

咕噜&号号点评：西宁的天气很凉爽，天也黑的很晚，6点多的时候去了南山公园溜达，看似普通的公园上面却相当的漂亮，站在上面可以俯看整个西宁，还有很多精致的微缩景观，还有很多西宁人称作“茶园”的地方，每天吃晚饭到这里走走，周末在这里玩一天，还有比这更悠闲的事情吗？



虎台遗址

热爱西宁这座高原古城，因为它有着和古老文字一般悠久的历史，足迹碰触那些能够见证历史的遗迹，也就特别能够理解陈子昂“念天地之悠悠，独怆然而涕下”的幽思之情。西宁有座虎台，仿佛一片历史的胎记，形单影只地悼念西宁曾经作为南凉国都城的那段历史。

已经有1600岁高龄的虎台，依然方圆浑厚，淳朴稳重。它形如覆斗，台高30米，周长360米。是公元397年，南凉王建国都西平（今西宁）时期，第三代君王为太子“虎”修建的阅兵台，当地群众称其为“将台”或“点将台”。

如今，虎台早已从战火纷飞中走过，暗淡了刀光剑影。人们正在它的周围规划一个崭新的遗址公园。但愿那些很“现代”的理念不会让虎台失去它今日虽然满目疮痍、锈迹斑驳但充满历史沧桑感的那种神韵。



房东 广袤西陲，南凉湮灭已1600年，惟有这虎台存在，实为点将台。好战鲜卑，注定了血光与动荡。

- 门票：10元
- 电话：0971-8131080
- 地址：西宁市西城区西关大街
- 交通：从西门乘坐2路、8路、18路公交车，虎门有站。距离市6、7公里，出租车10元内可达。

青海藏文化馆

富丽堂皇的唐卡区，全方位介绍唐卡的分类和唐卡制作的工艺流程，循环播放的专题片由唐卡艺术国家级传承人西合道大师现身说法，使每一位聆听着对唐卡艺术有更加真切的体会和认识。

佛与神灵的世界，仿石窟的空间造型由昏暗的灯光来烘托，石壁上错落有致的数十个佛龛中安放包括佛、菩萨、金刚、护法和佛母在内的佛像唐卡，由内置的光源进行造型。营造出一种圣神而神秘的整体氛围，宛如置身于佛的殿堂。由多媒体技术支持的主佛像设置感应启动装置。当游客走进佛像，佛便会开始说法：“你来到了佛的殿堂。佛是什么？佛不是神，也不是人，佛就是你心中最后的觉悟。千姿万态的佛，不过是千姿万态中最后的觉悟。千姿万态的佛，不过是千姿万态的众生的化现。这其中包括你。在佛的千姿万态中，认出自己，那就是你心中的佛，就是你与生俱来的佛性。”

- 门票：80元
- 开放时间：8:30—18:00
- 地址：西宁市湟中县鲁沙尔镇莲花湖畔



青海藏医药文化博物馆

- 门票：60元
- 开放时间：全年开放，春夏4月16日—10月15日（9:00—18:00）；秋冬10月16日—次年4月15日（9:00—17:00）
- 地址：青海西宁市生物科技产业园区经二路36号
- 交通：乘1路、11路、34路在生物园广场下车。

藏医药文化博物馆

中国藏医药文化博物馆是征集、保护、研究、展示藏医药文化遗产、发展进程物证、珍贵文物的世界上唯一的藏医药专业博物馆。博物馆由青海金诃藏药投资兴建，旨在向国内外展示藏医药辉煌文化，重现藏医药发展历史，抢救和继承传统藏医药文化遗产。

博物馆位于青海生物科技产业园区中心，主体建筑气势宏伟，内涵深邃，以天圆地方的古老主题，融藏族传统建筑风格与现代建筑艺术为一体，是西宁市的标志性建筑。

馆内永久性展出由当代藏族著名唐卡工艺美术大师宗者拉杰历时二十余年设计策划，400余位藏、蒙、汉、土族顶尖工艺美术师耗时四年精心创作完成的、载入吉尼斯世界纪录的《中国藏族文化艺术彩绘大观》长卷，该卷长618米、宽2.5米，以藏族传统绘画技艺用金粉、玉石、珊瑚等珍宝颜料精心绘制而成，堪称民族文化的稀世珍宝，藏文化精品的一大奇观。

青藏高原野生动物园

青藏高原野生动物园位于城西区海湖路批发市场南侧西山林场境内，占地面积900公顷，规划展出动物品种将达两百余种三千余头（只），以展出具有青藏高原特色的野生动物为主，其中国家一级保护动物有雪豹、藏野驴、白唇鹿、野牦牛、黑颈鹤、胡秃鹫、金雕等；国家二级保护动物有猞猁、荒漠猫、岩羊、血雉、藏马鸡等；还有高原精灵之称的藏羚羊、普氏原羚，同时还引进了国内其他地区 and 国外的珍稀动物东北虎、金钱豹、黑豹、非洲狮、原驼、阿拉伯狒狒、白眉长臂猿、松鼠猴、河马等。

- 门票：30元
- 开放时间：9:00—17:00



大通老爷山-娘娘山

老爷又叫元朔山，其实算是青海省顶级的风景名胜了，这座海拔2928米的高山，相对高度480多米，在大通县桥头镇东侧，苏木连河畔，距西宁市30公里，名列西宁古八景，曰“奇峰突兀”。

和其他名胜胜迹一样，老爷山也存有不少人文古迹，在它的山顶建有太元宫（即关帝庙），这也是老爷山一名的由来。如果不是1950年代遭到大规模破坏，也许算是西部独到的山水古建筑群了，如今这些建筑最大的用处就是给你的照片增添些人气，其实是不必逐一仔细参观的。老爷山的南坡，是你不能不去的地方，由于这里的主要岩体是石灰岩，长期受流水侵蚀和风化，在这里形成了许多奇峰、岩洞和峡谷，从南坡向上登攀，有点类似华山的惊险。

娘娘山也许没有老爷山那么大的名气，可是它最高峰海拔足有4010米，由桦树、松树、白杨树组成的森林景观，和巨大高差带来的植物垂直分布，无疑都具有非常诱人的魅力。娘娘山顶有一座天池，夏季水池，天池池畔蝴蝶飞舞，景色非常令人陶醉。娘娘山还是西宁附近最好的看日出的地点。“金娥晓日”早已名列西宁古八景。娘娘山位于大通盆地的西南面，隔桥头镇与老爷山遥遥相对，相距约50公里。娘娘山上的圣母庙，香火一直很旺。

提示：在桥头镇和老爷山都有可以吃饭的小饭馆，回族人经营的更干净些，从西宁市来这里当天返回没问题，不必在当地住宿。

Linda_02点评：爬老爷山，要多带水，由于上山一路上都是阶梯，所以要匀速走，时快时慢体力会很快下降，而且越走越累。一定要有毅力，爬到山顶，加油！我们大概10点多上山，一路上拍照，休息，到达山顶12点10分左右。休息30小时，从大路，也就是汽车走的路下山。一路上都是土路和石子，还有农家的田地。下山大概用了1个半小时。



Linda_02 老爷山区全景

门票：老爷山15元，娘娘山5元

交通：从西宁市驱车向北，大约30公里，就来到了大通县政府所在地的桥头镇。在西宁市的汽车站，每天都有发往桥头镇的数辆班车。现在去大通桥头的有专门的公交车，发车相当频繁。从西宁包乘出租车前往老爷山价格25-30元。

日月山

位于湟源县西南，距离西宁市中心100公里，出西宁市2小时左右即可到达。在青海湖东南，既是湟源、共和两县的交界处，又是青海农区和牧区的分界线，海拔3520米，是游人进入青藏高原的必经之地，故有“青海屏风”、“草原门户”之称。据说当年文成公主入藏途经此山，她怀揣宝镜，登峰东望，不见长安故乡，悲从心起，空镜下滑坠地，一分为二，一半化为金日，一半化为银月，日月交相辉映，照亮着西去的征程。此地成为唐朝和吐蕃实行物资交流和两地使者往来的中转站。现在山隘上尚立有“日月山”三字的青石碑，山顶修有遥遥相望的日亭和月亭，山南脚下有流向独特的倒淌河。



丹青 日月山那些在风中飞扬的经幡，让我莫名的激动

平安峡群寺

是集森林与寺院为一体的自然风景区，森林公园包括峡群林场辖区、著名的佛教胜地和夏宗寺。峡群林场是平安县唯一的天然次生林林区，林向整齐，具有成片的天然云杉、山杨纯林，少量的云桦混交林及人工青杨林。绿意盎然的白杨、零星点缀的红花、青青的草地及涓涓细流，清新自然。各种乔木高大挺拔，林地清新湿润，散发着芬芳。紫色的高山杜鹃、黄色的金露梅、白色的银露梅、叶形倚丽的茶藨子、果红似火的天山花楸等灌木镶嵌于林间，构成了旅游区独特的自然景观。

湟源峡

位于黄河北岸，青海湖之东，湟水之源，被祁连山支脉大通山、日月山、华石山所环抱，海拔2470米—4898米之间，相对高差2428米，湟水河自西北而东南斜贯县境北部，最大支流药水河由南奔北，两条河将湟源分成狭长的“丁”字形河谷盆地，构成“三峡”，即西石峡、巴燕峡、药水峡。整个峡内高山林立、奇石磷峋、河水奔腾、风景如画。峡谷两侧，群山崔嵬，峰峦兀立，高山相峙，峭壁千仞，真有“一夫当关、万夫莫开”之势。绵延的群山上，林海漫漫，万木坤艮。



互助土族故土园

互助土族自治县是我国唯一的一个土族自治县，也是最大的土族聚居区。你来这里可以领略到浓郁的土族风情，在威远镇的大街上时常走过的，身着“五彩袖”的民族服装的土族女子，一定会让你惊艳的。所谓“五彩袖”是指土族妇女用红、黄、黑、绿、白等不同颜色拼成的衣袖，恰似天上彩虹，因此，土族被称为彩虹的故乡，土族人世代居住的地区也被誉为“彩虹的故乡”。

其实走进故土园与其说是走近一个民族，不如说是走进了一座活的博物馆，可惜总有些人工雕琢的痕迹，多了些造作，少了些质朴和乡土。在威远镇吉家湾村、东沟塘拉村、大庄村等地还设有些民俗接待点，相对故土园还更自然些。园内安召舞、轮子秋、土族婚礼、篝火晚会等表演项目以及民俗用品展览、土族特色小吃等土族特色旅游项目齐全。

提示：互助县彩虹旅行社位于互助威远镇北街1号，可以给旅行者提供必要的帮助。

门票：60元

交通：前往西宁以北40公里的互助土族自治县，可乘西宁长途汽车站的中巴，15分钟一班，票价4.80元，行程1个半小时，如包出租车的话，往返80元左右。在互助县城威远，摩的是主要交通工具，车费起价2元。

互助佑宁寺

佑宁寺，藏语全称“郭隆弥勒洲寺”，简称“郭隆寺”，位于今互助土族自治县的五十乡。是互助土族群众心目中的神圣之地。在一弯葱翠的山弯的怀抱里，佑宁寺安详地护佑着一方土地。

佑宁寺正是由于名僧辈出，加上章嘉等宗教地位，在历史上其影响曾一度超过塔尔寺。因此，不少国内外学者至今仍慕名去佑宁寺参观考察。旅行至此，你可以体味一种别处难得的宁静，白塔与嫩黄的油菜花相互映衬，传递着喜悦夹杂哀伤的一种复杂情绪，与威严神秘的殿堂一起构成独特的风景线。

提示：互助县汽车站有往五十乡方向的班车，每小时1班，提醒司机在公路和通往佑宁寺方向土路的道口停车。然后步行十几分钟可到。佑宁寺不收门票。当你捐赠一些善款的时候，寺僧会友好地为你念经，点酥油灯。

北山林场旅行注意事项

1. 北山林场拥有丰富的植物、动物资源，如青海云杉、油松、华北落叶松等木本植物有数十种；党参、大黄、雪莲等药用植物也有数十种；丁香、杜鹃、山梅花等，在每年的7、8月间，把山野点缀得万紫千红，你可以尽情地把它装在你的相机里带走，但不要随手采集。
2. 北山林场里的动物有鹿、麝、狐、狼、马鸡、雕等100多种，它们既是为这里增加生机的活力，也是能够对你造成危险的因素，所以，你要保护它们和自己的最好方法，就是不要太靠近它们。
3. 去北山林场时间上不要太仓促，由于离西宁市比较近，可以在早上出发，第二天傍晚返回西宁市，在互助县威远镇有去北山林场的专车，就在汽车站。但如果不是旅游季节，就不太方便了，很少有人会在冬季进入林区。
4. 互助县加定藏族乡的乡政府所在地加塘，是北山林场的场部所在地。这里有招待所可以住宿，条件不太好，场部的大街上有小饭馆，吃一碗面片物美价廉。
5. 这里虽为国家森林公园，但至今并没有遭到破坏性的开发，加上交通不便，路况不佳，来这里的游人并不多。山村保存着朴实的面貌，走进人家你甚至可看到几十年前张贴的毛主席画像。



互助北山瀑布

互助北山林场

从互助土族自治县政府所在地威远镇向东北方向，汽车行驶大约2小时，便进入了苍茫的林区。这里是祁连山的一段，当地人称之为北山，青海省的四大林场之一北山林场就在这里（青石岭和冷龙岭之间）。如果你是在5月到8月初来这里，除了能够体会北方的雄浑奇伟，还会有一种到了江南水乡的感觉，秀丽清婉，山青水绿。

探访这些地方，你一定要找当地人带路，否则，一是道路不熟难以到达；二是一个人乱撞会有迷路危险。扎垄沟、石垄沟、药水沟、那芝沟都是长约10-50公里的沟底宽阔，清泉丁冬，森林密布的沟谷。其中，药水沟内的药水泉，传说有108个泉眼，能治108种病，被当地人视为神泉。

门票：森林公园是有门票的，票价5元。但林场场区很大，乘坐普通的公交车，你都不一定有机会见到收票人员。

交通：威远镇距离西宁市东北约50公里，在西宁市长途汽车客运站每天有无数趟直达或者路过威远镇的班车，你可以很方便的到达。林区里有民和至张掖、互助北山两条公路通过，全长为122公里，不仅进出方便，在林场内的旅行也没有太大的搭车困难。

住宿：要么回西宁市去住，要么在北山林场住。林区内还设有两个藏族乡，十多个行政村，有2000多户人家，近2万人，包括汉、藏、土、蒙、回5个民族，林场还有职工200多人。到他们家里借宿，还可以尝到地道的农家食品。

餐饮：以钟楼为中心的大街上商店、餐馆和各种生活设施俱全。



乐都瞿昙寺

乐都瞿昙寺是青海著名的藏传佛教寺院，也是西北地区保存最完整的明代建筑群，“瞿昙”是梵语，意为“佛祖”。与想像中不同的是，瞿昙寺与青海大多数藏传佛教寺院建筑风格大不相同，它更像内地汉传佛教寺院，素有青海小故宫的美称。

该寺位于乐都县城南21公里处的马圈沟口，占地约41亩，建筑面积约1万平方米。寺院坐落在略成正方形的城堡内，周围有黄土夯建的城墙，分为前、中、后三进院落，并在一条中轴线上，依次为山门、金刚殿、瞿昙寺殿、宝光殿、隆国殿等大殿，大殿两侧对称地建有御碑亭、小钟鼓楼、回廊、宝塔、配殿、经堂、大钟鼓楼等建筑。寺院整个地势高低错落，殿宇雄伟壮丽，为典型的明代早期的官式建筑群。

提示：瞿昙寺是一座宝库，最好不要走马观花，请个导游为你娓娓道来，花上20元钱，绝对物有所值。乐都是一块人杰地灵的土地。有很多景点都是值得探访的，比如红崖、仓峡的自然景观，瞿昙寺、碾伯镇东关的西来寺、镇中心的关羽牌坊，这样的建筑艺术精品在乐都也不在少数。

交通：从西宁市去瞿昙寺可以乘从西宁市到甘肃省兰州市的长途汽车，到乐都县城碾伯镇下车，全程约90公里，票价10元。车站有很多开往瞿昙寺的中巴旅游车，也有私人开的“小面”是人民币25-30元，还可以砍价，两三个人合租，非常合算。从西宁市来回用1天时间足够。自驾车从乐都县政府所在地碾伯镇，先沿国道向东一小段，然后向南拐上省级公路，大约21公里，到达乐都县瞿昙乡马圈沟口即到。乐都汽车站到火车站需乘面的，价格6元，耗时20分钟。

住宿：碾伯镇乐都宾馆在国道进镇口桥头的转盘处。电话：0972-8631028，标准间96-120元/间，三人间90元/间。

乐都旅行社就在宾馆310室。进入碾伯镇主干道上也有不少招待所可以投宿，如贸易招待所，标准间价格98元/间，多（双）人间价格在20-60元/床。电话：0972-8625644

餐饮：碾伯镇中心新乐商场附近的小吃城价格便宜，味道正宗。

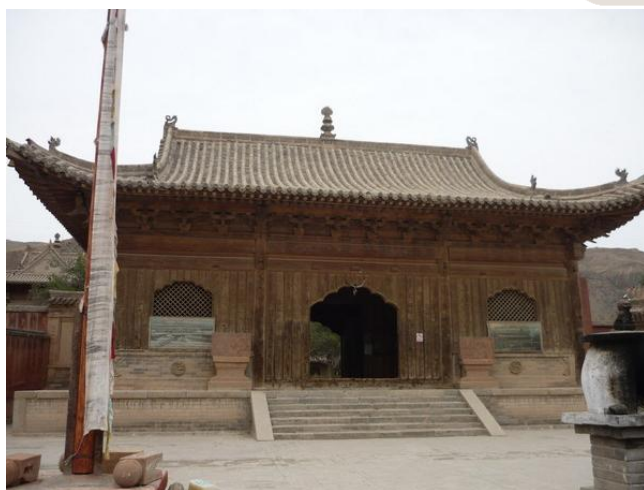
乐都柳湾遗址

柳湾遗址也被称为柳湾墓地，位于乐都县东17公里的柳湾村一带，是目前我国已开掘的规模最大、保存较为完整的原始社会晚期氏族公共墓地，距今有3500-4500年历史，总面积约11万平方米。1974至1978年的那次发掘，出土了各种文化类型古代墓葬1700余座，大批贫富分化墓、夫妻合葬墓和殉人墓等震惊了中外考古界。整个系统分属马家窑文化半山类型、马厂类型、齐家文化和辛店文化。这次出土文物近4万件，其中陶器1.7万余件，石器、骨器1300余件，装饰品1.8万余件，充分反映出当时农业、手工业的分工和制陶手工业达到的高超水平，为研究原始社会晚期青海地区文化历史的发展及其与中原文化的联系提供了大量实物研究资料。

墓地附近新建有柳湾文化陈列室，供游人参观考察，近期已经全面升级改造为柳湾遗址博物馆，即将开放的博物馆定价未知几何，但展览内容比以前极大丰富。

门票：原陈列室门票15元（仅供参考）

交通：从乐都县城至柳湾包车往返40元。也可花上2-3元钱，和当地人合乘面的到柳湾村一带，步行即到。



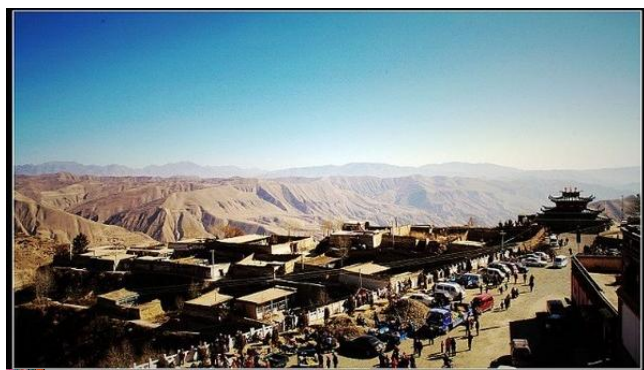
野驴 瞿昙寺建筑，多为木质，仿照故宫形制建造的，有“小故宫”的称号，是目前保存最完整的明代建筑

门票：20元

化隆夏琼寺

夏琼寺是格鲁派创始人至尊宗喀巴大师青少年时期学经的地方，特别受到藏传佛教信徒的崇仰，香火极其旺盛。从西宁进入化隆，最终抵达夏琼寺的在的巴燕镇西偏北35公里处的查甫乡，中间一段盘山路颇让人心悸。也许到这样一座威严而充满灵性的寺院朝拜，就该经过一点小考验吧。

寺院依山势而建，气势不凡，从南到北大概有1公里长，大小建筑群27处，佛殿、僧舍2260多间，木式楼房26座，大小金瓦寺、妙音菩萨殿、弥勒殿等诱人之处不一而足。夏琼寺的最主要建筑之一是灵塔殿，宗喀巴的根本上师曲结顿珠仁钦的灵骨即安放于此。寺内至今还藏有舍利子和阿底夏大师灵骨装藏的洛洛夏惹观音像、以释迦佛舍利子装藏的檀香木古塔、法王贡实汗的宝剑和顿珠仁钦、宗喀巴的金铜像、金书《甘珠尔》大藏经等珍贵文物。



塔顶阳光 化隆夏琼寺

TIPS

化隆属青东地区交通较不便利的地区。从西宁到化隆巴雁有定期班车。过平安后南下，在札巴下车，然后可以包车到夏琼寺。另一个选择是从尖扎或者李家峡水库包车前往。从李家峡水库徒步到夏琼寺约需要5-6个小时，沿途风景极好。当地没有住宿条件。除了返回化隆县城住宿外，还可借宿当地人家。顺便品尝化隆美味的手抓羊肉。



循化撒拉族之乡

撒拉族是青海特有的少数民族，循化则是我国独一无二的撒拉族自治县。海拔从1780米到4498米，有很大的高差，丰富的地形地貌塑造出一片无比秀美的山川。一路行去，翻越青沙山，就会见到内地难得一见的白云一样的羊群、牦牛悠闲地在山岗上吃草。夏季是青海气候最好的季节，满山遍野都是黄色的油菜花，青青的麦子，这也是循化最美的季节。

进入循化，黄河会在你毫无心理准备的时候撞进视野，让你突然感到心潮澎湃。同样的那些热情如火的循化小伙子，牵着号称是撒族人图腾的白骆驼，头戴碗或黑色圆顶帽，穿着魄衬衫，黑色坎肩，黑色的长裤，唱着山歌悠悠走来。

交通：从西宁到循化的班车很多，差不多1小时1班，另外还有到甘肃夏河和临夏的班车也途经循化，到循化约需5小时车程，票价30元左右。在循化公路密集成网，除去西宁过来的干道，主要还有从化隆跨黄河，穿过循化县北部的，到达甘肃省的一条公路，和从这条公路上分支的，从清水镇向南，到甘肃省的另一条公路，以及这两条公路上的几条分支公路。

餐饮：这里的餐馆，物美价廉，以拉条、面片为主，5元吃好。事实上在青海很多城市或者小镇的饭馆都会挂牌表明是循化风味，这里食品的美味可想而知，不过要注意清真餐馆的种种禁忌。循化以盛产苹果和著名的出口农产品“线辣椒”著称，也称“循椒”。

住宿：对于特别喜爱清洁，又有着非常坚定信仰的穆斯林民族，在他们家中投宿绝对不是好的选择。循化积石镇白驼宾馆是循化不错的宾馆。电话：0972-8812531、8813901。地址：循化县城东门北路83号。还可以投宿交通宾馆，就在长途车站旁。



意味人生 撒拉族的衣饰、生活用具以及食品等。循化好特别，古代是羌地，如今是撒拉族自治县，还出了十世班禅。一路看到的都是农田，我感慨回教居民为主的地方，生活条件比藏民的要好，定居农耕还是强过游牧。

TIPS

要在循化度过愉快的旅行生活，了解一些民俗禁忌是特别需要的。留意当地的一些婚嫁娶之类的事件，从中体味撒拉族人真正的生活。在循化县城积石镇有一家文化馆里有介绍撒拉族的内部参考资料书和录像带，可以帮助你深入了解这个民族的历史沿革和风俗民情。

十世班禅大师故居

十世班禅大师（1938-1989）的故居，是三面为藏式建筑风格的一座四合院，门窗梁檐，油漆彩绘，非常华丽。陈设简单的房间，引人追思这位具有伟大人格的活佛，睡榻、法座，乃至一方办公桌都栩栩如生地帮我们描绘了班禅大师的最生活的一面。

交通：从街子清真寺出来，搭乘“小面”人民币20元即可抵达街子村西南方向的文都藏族乡毛玉村班禅故居。



意味人生 十世班禅的故居，很简朴，没有我预期的富丽堂皇，相反，故居格局不大，也不高调，只是院子比较大，如果不知道，有谁知道这里孕育了转世灵童呢？



玛尼堆 街子清真大寺

街子清真寺

去往街子清真寺的小路两侧的撒拉族民居也是注目的焦点，那些土房子清洁干爽，有种到了新疆吐鲁番的感觉。最重要的是，街子清真寺在青海乃至全国都大大有名，无论规模和建筑艺术方面都仅次于西宁的东关大寺。它的历史非常悠久。可以容纳1200多穆斯林同时做礼拜。纯阿拉伯风格的建筑群，具有浓厚的民族特色。街子清真寺内收藏有手抄《古兰经》，世界仅存三本，且中国唯一的一本，非常珍贵。

可以要求司机带你去一趟街子清真寺旁边的骆驼泉，泉虽不大，却是撒拉族之乡的一处圣迹，也是传说中的循化撒拉族的发祥地，值得一看。



文都寺

文都寺作为一座藏传佛教的著名寺院，在循化这片穆斯林的太阳照耀的土地上，依然放射出它特有的光辉。十世班禅却吉坚赞在文都附近的麻日村出生，后被确定为转世灵童，文都寺是他幼年学经的母寺，也是他回乡进行宗教活动的主要场所。

文都寺现已修复经堂、三世佛殿、护法殿、多哇赛东殿等100多间，重修叶什姜、初麻、尕得合囊谦100余间，新建了班禅行宫，目前已经成为一座蔚为大观的宏伟寺院。十世班禅大师纪念塔也在文都寺建成。

住宿：循化宾馆也是当地条件较好的一座宾馆，每晚价格不超过30元。



循化文都寺（注：此图片来自于网络）

¥ 票价：5元

📍 地址：循化撒拉族自治县文都乡境内

🚌 交通：从积石镇包车往返约需30元。也可乘班车前往。

孟达天池

虽然孟达天池已经算是一个已经被成熟开发过的景点，但是由于青海地处偏远，被称为“青海西双版纳”的这片自然保护区并非“酷驴”想象中的那么俗气。

孟达林区位于循化县东北部的大黑山中，面积有9544公顷，由于这里气候温和，空气湿润，山高林密，还有野生动物，一旦迷路是很危险的。顺着小溪一直向上走，周围的树木花草有花楸、杜鹃、山葡萄，摘一颗尝尝足够了。从俗称“拔断筋”的峭壁旁走过时，很多人都想满足一下自己的冒险欲，不过最好不要轻易尝试。

到了竹子坪，离孟达瀑布也就不远了，这里生长着茂密的、熊猫的佳肴——华桔竹，如同熊猫，在它们身上蕴藏着“中国特有”的骄傲。从竹子坪下来，有一条清澈的水流，水中的石头在树间撒下的阳光中晶莹璀璨。跨过水流，院达瀑布就在眼前，这只是孟达天池附近众多瀑布之一，在太阳的照射下，当地人叫这里为“彩虹瀑布。”

钻过灌木丛，著名的孟达天池呈现在你的面前，碧波粼粼，群峰的倒影随风而动，飞鸟掠过水面，游鱼摆尾水中，是万绿丛中一点红的意思，天池在平水期的面积是1.75平方公里，水深10米-20米，海拔2504米，夏季的深水处水温还在摄氏15度左右，是青海省少见的天然高温。在望池瀑布边上有一处大石壁，由于能反射瀑布的声音，所以叫“回音壁”，天池边上可以看到壮观的天然大坝，岩石耸立，拦住了天池的汪洋，岿然不动。据说，天池里还有上个世纪70年代从浙江省移居来的鲤鱼。沿着天池畔，在灌木丛里钻进钻出，到了天池北岸，站在这里可以看到山下黄河向东流去，数数有八道弯，黄河在峡谷中奔流，水面有时窄到只有4-5米宽，当地人说，狐狸急了都能跳过去，所以这样的地方叫“野狐跳”。

从天池北岸向下进池脑沟，这里生长着极繁茂的植物，从这里下山或者从原路返回都可以，下山途中能顺便看看一线天和蛤蟆石。中途你要吃自己带的食物，这些食物你可以在积石镇准备，凉爽的气候下绝对不会坏。

交通：从循化县积石镇出发，可以在长途汽车站搭乘开往孟达大庄的班车，票价25元，经过相当长时间的土路颠簸之后，可以到达距离积石镇大约40公里的孟达自然保护区的招待所。次日早从这里可以坐车到林区里边。

食宿：保护区招待所条件还可以，双人间25元/床，餐厅可以用餐。建议你乘车到离天池不远的护林点再下车，这样既不累，又节省时间和精力，还能玩得尽兴。

雷子点评：登顶时天光刚刚破晓，天池就像一个初醒的仙女，尚未掀开她如梦如幻的面纱，氤氲缭绕的岚烟还在天池的四周蒸腾，看上去像是由神仙炼就的一块新鲜翡翠。我想起了那个传说——孟达天池是由仙佛眼泪幻化而成。我改了跪姿，伸出右手，以三指蘸了湖水抚于自己的前额。闭目凝神间，一瞬也是一世。



雷子 孟达天池，连同她周围近万公顷的林木山川，一起归入孟达天池国家级自然保护区，被誉为“青藏高原上的西双版纳”。这个因地质演变堰塞而成的高山湖泊，联缀着许多神奇传说，被当地撒拉族人视为“圣湖”。

¥ 门票：30元

TIPS

深入保护区的话最好带上导游，不要擅自行动。保护区有骡子可供租用，在靠近山顶的4公里路，大约需要花费20元。



行程推荐

D1：西宁——日月山——倒淌河——青海湖——原子城——金银滩大草原——西宁

从西宁乘车赴青海湖，途经青藏高原——湟源峡谷，翻越黄土高原与青藏高原的分界线——日月山（海拔3520米，从古至今许多过往行人都愿登上日月山去追寻当年文成公主路过日月山时留下的踪影），唐朝文成公主与吐蕃赞普松赞干布联姻，正是由此向南经唐蕃古道进入西藏的。经过“天下河水皆向东，唯有此溪向西流”的倒淌河。

沿着中国最大最美的湖泊，青海湖（有着“地球上的一滴眼泪”美誉，它是我国第一大内陆湖泊，也是我国最大的咸水湖。蔚蓝的湖水，海天一色，烟波万顷，在天水相接的远方，是白雪皑皑的群山，脚下是碧绿的草地、白山、蓝水、绿地，巧妙地构成了绝色画卷）；参观中国原子城纪念碑（我国第一颗原子弹、第一颗氢弹诞生于此，成为中华民族一座不朽的丰碑）；金银滩大草原（这里很美，美得足以让你震颤；浮云般的羊群，棕黑相间的牦牛，星星点点地徜徉在青草和野花丛中。远处，山峦起伏，莲花般的蒙古包散落在白云深处；西部歌王王洛宾在这里创作的《在那遥远的地方》，从金银滩出发，唱遍了全中国，风靡海内外）；乘车赴西宁。宿西宁。

D2：西宁——孟达天池——循化

前往素有青海“西双版纳”的孟达天池，孟达天池位于青海循化撒拉族自治县，地处昆仑山支脉西倾山北坡，在咆哮湍急、蜿蜒东流的黄河南岸，是一雄、灵、秀、奇兼而有之的绿色宝库。宿循化。

D3：循化——李家峡——坎布拉国家森林公园——西宁

早餐后循化出发沿途欣赏青海海东地区农田风光，抵黄河上游有“高峡出名湖”的李家峡水库（清澈得让人无法相信那是黄河，蓝色的天空相互映衬，真是一幅美丽的画卷），高耸千仞之上，望黄河九曲，坎布拉山气势磅礴；左拒虎山，右揽凤山，背依多宝山，地灵人杰，抵达坎布拉森林公园。坎布拉风景名胜以奇、险、秀、美、幽的丹霞地貌而闻名。青海云杉、油松、桦树、山杨、刺柏等各种植物镶嵌排列，形成较典型的森林景观，为国家级森林公园。宿西宁。

D4：西宁——塔尔寺——互助——西宁

驱车前往格鲁派黄教六大寺院之一。塔尔寺内有举世文明的艺术三绝（壁画、堆绣、酥油花），还供有世界一庄严的大银塔（塔内有一棵菩提树，是当年宗喀巴大师诞生的地方），每年都会吸引全国各地的游客前来参观、朝拜。参观完塔尔寺后就驱车前往土族风情园。互助是我国唯一的一个土族自治县。在这我们可以欣赏土族的安昭舞、轮子秋，品尝青稞美酒和特色小吃。参观结束后返回西宁。结束行程。

更多相关路书下载 <http://www.mafengwo.cn/gonglve/>



声明：

北京蚂蜂窝网络科技有限公司（mafengwo.cn）独立拥有或与本站注册用户共同拥有本站内容版权和其他相关知识产权；除法律另有规定，未经本公司明确书面许可，任何人不得复制或在本公司所属服务器上制作镜像或以其他方式使用本站内容。

更多攻略下载平台

移动平台随时随地帮助你的旅行

