

青海湖

(第六版)

2012年蚂蜂窝网站最新提供
自助旅行全攻略

看鸟 看湖 数星星



青海湖 鸟岛 沙岛 日月山 倒淌河 门源油菜花
茶卡盐湖 金银滩草原 原子城 环青海湖国际自行车比赛

在青海湖的美丽面前，用任何人类的语言堆砌起来的词藻都会显得苍白无力，此刻，不是你发表感慨的时候，你只需要睁大你的眼睛，放开你的心灵，细细地品味这一片美景，将一切感动都默默地记在心中，铭刻进回忆里……



www.mafengwo.cn



青海湖点睛

青海湖

中国最大的内陆高原湖泊，也是我国最大的咸水湖。它浩瀚缥缈，波澜壮阔，是大自然赐予青海高原的一面巨大宝镜。

鸟岛

五一时还覆盖着白雪，这里是飞翔的世界，鸟的音乐天堂。

门源油菜花

每年的7月是花开季节，油菜花绵延几十公里，宛如金黄的大海。油菜花的震撼力，源于它的浩瀚广博。



光影瞬间 大美青海

Catalogue 目录

- 02 解读/最佳旅游时间
- 03 青海湖必看
- 04 青海湖骑行
- 05 青海湖徒步
- 06 旅行路上
- 07 地图
- 08 交通
- 13 餐饮
- 14 住宿
- 15 购物、娱乐、活动
- 16 景点
- 23 行程推荐
- 25 旅行贴士



更多精彩攻略尽在

www.mafengwo.cn

本期攻略感谢以下用户：

光影瞬间 阿滋猫 酒窝果国 波波男 封面
行行摄摄 Hunter 朴风 小飞侠 紫花地丁
淡淡的垚垚 石初 两面针 九天 ADRIAN
yuturu 咪咪 狂想墨尔本 洛桑丹曲
姚国风 bbcrdqq 语泓 Octobre laifu
雪域格桑花 MunlInum 鬼迷 意味人生
antq2008 N爪鱼 MachinePig 不可小西
良善师太 智者 warren 行走的斐儿 Matti
cincinfu 无心 苹果林子 背着时光去旅行

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！



BEST TIMING
最佳
旅游
时间

青海湖最佳旅游时间是每年的4月至8月，由于气候原因，旅客大多集中在夏季前往，此时的青海湖气温较高，夜间常有降雨，较为湿润。每年7月份，青海湖北岸有大片的油菜花开放，成为青海湖的一处重要看点。但如果旅行的主要目的是鸟岛的话，也以5-7月份为最佳。

每年2-4月，湖区大风、沙暴日数较多。午后至傍晚多出现大风，且盛行西北风。在寒冷11月至次年的2月，这里极端最低气温达零下三十多度，需注意保暖。

青海湖，蒙古语为“库库诺尔”，藏语为“错温布”，都是蓝色湖泊的意思，青海省名称也由此而来。

青海湖在西宁市西边大约130公里的地方，无论你是走南线去青海湖，还是走北线，在真正看到青海湖之前，一定会先被这里辽阔、丰茂的草原所打动。走南线，从西宁市坐旅游车3小时可以到达日月山，从日月山继续向西，你便踏上了青海湖草原。青海湖环湖这片地方可以说是青海省最优良的牧场。汽车在这样的草原上奔驰大约40分钟，眼前会有一条蓝色的反光，这就是你的目标——青海湖。蓝色的反光带越来越宽，突然间就变成了巨大的、无垠的蓝色水面，在高原强烈的阳光下，闪着粼粼的光，波澜不惊；而北线在海晏西海镇附近，你可以领略到“那遥远的”金银滩，就是西部歌王王洛宾歌曲中的青海湖草原……

青海湖面积大约是4400平方公里，是我国最大的内陆高原湖泊。环湖周长大约是360公里，湖面东西长、南北窄，略呈椭圆形。青海湖水平平均深约19米多，最大水深将近20米，湖面海拔为3260米，比两个东岳泰山还要高。由于这里独特的高原气候，使得青海湖在最热的7月份，日平均气温也只有15摄氏度。青海湖的四周被大山包围着：北面是壮丽的大通山，东面是巍峨的日月山，南面是逶迤的青海南山，西面是峥嵘的橡皮山。这四座大山的海拔都在3600米到5000米之间，从山上到山下，被绿草如茵般覆盖。

青海湖在不同的季节里，景色迥然不同，夏秋季节，当四周巍巍的群山和西岸辽阔的草原披上绿装，青海湖畔山清水秀，天高气爽，景色十分绮丽。千里草原上五彩缤纷的野花，将它装点得如锦似缎。数不尽的牦牛和藏羊膘肥体壮，在刚察县境内，更是有千亩油菜花，金灿灿的飘着芬芳，青海湖碧波万顷，水天一色。寒冬降临青海湖时，这里又是另一番景色，青海湖在每年的11月份开始结冰，巨大的湖面被厚厚的冰雪覆盖，终日在阳光下闪着耀目的光芒。在每年3、4月时，青海湖还有一个壮观的奇景，刚刚开化的满面春风上的大冰块，被这里春季的大风，吹向岸边，在岸边堆积成长达几百米、高三四米的冰墙，犹如玉砌的长城，壮观而神奇。这样的景色在中国的其他地方是不可能看到的，只可惜这个时节并不是来青海省旅游的最好季节。

青海湖还有一番风景，那就是络绎不绝的转湖人，他们都面带庄严的表情和淳朴的笑脸，看他们用身体去丈量这壮美的湖泊，特别能体会青海湖圣湖的身份。



青海湖必看

一、鸟类王国

青海湖鸟岛位居我国八个鸟类保护区之首，位于青海湖西北隅，由一东一西两个岛屿组成。西面的叫海西山，又名小西山，状若驼峰，面积0.27平方公里，每年四月来自我国南方云贵一带及印度洋岛国的斑头雁、鱼鸥、棕头鸥和其它鸟类10万余只候鸟在此筑巢栖息，遮天蔽日，鸟声喧嚣，声闻数里之外。距海西山岛东一公里是海西皮岛，面积46公顷，这两个岛合称为鸟岛，其鸟众多，堪称世界上分布最稠密的“鸟类王国”。

亲临其境观鸟，从湖上到草原，但见各种各样的水禽飞鸟，有的翱翔于蓝天之上，有的嬉戏于碧波之间，有的在草原上飞起飞落，有的在沙滩上悠闲休憩，此起彼伏，熙熙攘攘，情景有趣，场面壮观，是青海湖上的一大奇观。

最佳时节：5-7月（看大天鹅最好是在11月至次年2月）。

最佳地点：鸟岛、黑马河乡等。



酒窝果果 鸟岛，鸟儿幸福的家园，希望这样的家园越来越多

鸟岛观鸟小贴士：

进入鸟岛大门后可乘坐免费的电动车前往观鸟台，敞开的电动车有3排座位，每排坐3人，坐满就开车。电动车约行驶3公里，下车后步行约1公里就到达了观鸟室。两个岛各自都有观鸟台，相距2公里，有免费电动车接送。

酒窝果果点评：西宁出发沿青海湖南线经湟源县和日月山到黑马河镇往北64公里处就是鸟岛，那是青海湖精灵聚居的仙境圣地。鸟岛之所以成为鸟类繁衍生息的理想家园，主要是因为它有着独特的地理条件和自然环境，这里地势平坦，气候温和，三面绕水。环境幽静，水草茂盛，鱼类繁多，是鸟类繁衍生息的天然场所。

行行摄摄 - Hunter点评：青海的油菜花有三个地方给我留下了比较深的印象。门源的油菜花黄的热烈，黄的肆无忌惮；祁连山的油菜花则显得错落有致、清秀婀娜；青海湖边的油菜花，黄花与蓝色湖面相映衬，颜色异常鲜艳。

朴风点评：7月是门源鲜花盛开的季节，此时最宜旅游。随着油菜花的盛开，野生花卉绿绒蒿、杜鹃、大蓟、金露梅、银露梅、刺玫花等数十种红的、白的、黄的、紫的花朵，以五颜六色、五彩缤纷的秀姿，从苏吉滩草原绽放放到皇城牧场，从达坂山麓绽放放到岗什卡冰峰、冷龙岭山脚下，同金黄一片的油菜田、碧绿的青稞地交织在一起无声欢唱，给门源川涂上了一层富丽堂皇的色彩。



阿滋猫 青海湖边的油菜花相较于门源更多了一层妩媚。蓝天白云的抚慰下，有着碧蓝湖水的衬托，花的品种要更矮株一些，更适合拍照。

二、油菜花海

每年7月中旬，海拔近三千米的青海湖和门源县一带的油菜花正开得喧嚣。浓艳的黄花在高原深蓝的天空下，繁花金黄一片，镶嵌在湛蓝的青海湖岸上，无际无边。

一片镶着露珠的绿茵茵的草滩，草滩上生长着一垄垄黄灿灿的油菜花，在这绿色和黄色的背后，又衔接着一派无边无际的蓝色湖水。那草滩的绿，绿得娇嫩，那菜花的黄，黄的蓬勃，而那湖水的蓝，又是蓝的醉人。

赏花最佳时节：7月中旬

赏花最佳地点：门源县、青海湖等。

门源县观赏油菜花小贴士：

- 1、从西宁到门源经过的青石嘴元山观花台，如果你是坐班车前往，建议在青石嘴下车观赏完油菜花再继续搭班车前往门源。
- 2、县水泥厂的南山坡，这里能全部门源浩门川的油菜花和常年积雪不化的冷龙岭雪峰。拍出来的照片有黄花雪峰景色，但是需要爬山，约40分钟。
- 3、如果想融入花海之中，就出县城向北山的方向去，沿田间道路走去，路的两侧就是无边的油菜花，是一个低视角观赏花海的地方，海中观海，花香袭鼻，远处还有雪山做衬托。



行行摄摄 - Hunter 门源60万亩油菜花，一望无际令人惊叹



青海湖骑行

青海湖，距西宁约200km，海拔为3197米。它的周长360km，面积达4583平方公里，是我国最大的咸水湖。环湖途经海南藏族自治州、海西蒙古族藏族自治州、海北藏族自治州，都是路况极好的高等级公路（类似北京长安街）。在该地区旅行无高原反应。

江西沟——黑马河——石乃亥，鸟岛镇——沙陀寺，这两部分可以看到青海湖，景色主要是湖区和草原牧场。

刚察——西海镇，这段路远离青海湖看不到海蓝色，大部分地区景色平平，但会路过环湖最美的山地牧场，能看到雪山。

青海湖乡——湖东种羊场，可以看到青海湖，是湖区沙化的一段。一路沙丘绵延，湖边是银白色和黄色的沙滩。

骑行路线

青海湖小圈环湖：西海--二郎剑景区--鸟岛--刚察--西海，总路程约360公里

D1：西海镇--金沙湾--湖东种羊场--青海湖渔场--二郎剑景区 76公里

从西海镇出发，沿途是连绵起伏的草原戈壁和沙漠

D2：151基地--江西沟--黑马河--石乃亥--鸟岛镇 122公里

沿 109国道向西骑行，大约骑行70公里到达黑马河，在黑马河用午餐，然后出镇往右手，上环湖西路，在环湖西路骑行至24公里后就是沿湖而行了，几乎就是沿途最美的风景。这一天可以多歇歇脚，在湖边坐坐。晚上住鸟岛镇，镇上四处住宿点可以选择，小镇往右再行16公里到鸟岛风景区。

D3：鸟岛镇--青藏铁路-泉吉-刚察 65公里

早上出发，公路离海的距离很近，沿途的海滩非常美丽。

D4：刚察县-哈尔盖-甘子河-沙岛-西海镇 87公里

这一天的路程相对比较辛苦，除了从哈尔盖到西海镇要爬一段相对较长的上坡，而且由于是国道，大卡车较多，一路呼啸而过，卷起的风大得可以把人吹翻，雨天特别要注意。



波波男 2011年7月21日，怀着激动的心情开始自己梦想到现实的转换，4天360公里的路程，期待着、感受着、记录着。。。

装备

1. 必备的感冒药品，防过敏药品及跌打药品。
2. 雨衣，几双袜子，两条裤子、骑行鞋，骑行服头盔及其他护具，帽子，墨镜
3. 自行车 出发前要检修、上油
4. 指南针，地图

路况

1、整个环湖公路都是柏油路面，十分平整。

2、环湖东路要翻山，但由于是第一天骑行，那样的山翻起来也不是什么问题。

3、109国道上下坡比较平均。

4、出黑马河上环湖西路的前面9km上坡比较多，而且相对比较陡，9km以后路况很好，多是下坡和平路。但是在32km左右有一个约2km的大陡坡。

5、鸟岛专用旅游公路基本没有上下坡，路况相当好。

6、出环湖西路上315国道到刚察之前，上下坡比较平均。从刚察出来有一个大约2km的陡坡，但是下坡差不多有4km。过了哈尔盖20km，大约140km里程碑处开始连续上坡，偶尔会有个短下坡，连续上坡14km，过了126km的里程碑后便是长距离下坡，后面的路很好走。



注意事项

青海湖是藏区圣湖，环湖最好按照顺时针方向骑行，以更好感受当地的民族宗教氛围。

根据自己的体能调整骑行的时间和食宿地点：一般需4天，但有的需5-6天，根据体力而定。



青海湖徒步

青海湖圣洁博大，仅仅浮光掠影地走过这里，未免遗憾。而且青海湖不只有湖，她周围的风光更堪称道，在那地势开阔、一望无际的大草原上，流淌着布哈河、哈尔盖河、倒淌河和黑马河，水源充足，气候温和，是水美草丰的天然牧场。夏季，绿茵如毯，大片大片的野花五彩缤纷。翠绿的青稞，金黄的油菜，香气随风飘荡，蝴蝶飞舞，养蜂人也在这里安营扎寨。牧民的帐房比比皆是，成群的牛羊悠闲地享受着优良牧草的甜美，生机盎然。这之间还点缀着很多的古城、古岩画、遗址，甚至还有一座数十年间都披着神秘面纱的中国两弹基地——高原原子城……

其实，环青海湖一圈，那些被过度开发的景点个个都游人如织，而你徒步走过这里，却可以在一种静谧中慢慢寻找自己眼中的青海湖，尤其是在湖的西侧，布满了漂亮的无人的海滩，会带来更多感动！青海湖值得你给予更多，因为她时时刻刻准备给予你更多。

最佳徒步时间

青海湖一年四季都可以徒步，但是由于气候的原因，旅游者大多集中在夏季前往，因为夏天的青海湖气温较高，夜间常有降雨，因此也较为湿润。如果旅行的主要目的地是鸟岛的话，则以5月份为最佳。青海湖的候鸟在每年的5月开始大量回归，因此在这个时候来不失为一个好的季节；想看油菜花，6、7月是绝好时机；如果想领略青海湖那水波荡漾、阳光明媚的草原风光，7、8月到此才是最佳的选择；也可在9月到青海湖欣赏秋天的景色。

环湖徒步须知

路线：西宁-日月亭-渔场-151基地-黑马河-石乃亥-布哈河-鸟岛-泉吉-刚察-哈尔盖-西海镇-种羊场-西宁

徒步时间：6天

徒步级别：3级（强度中+险度弱+技巧弱）

推荐人数：沿途补给的地方较多，食宿也方便，人数可自由组合。



阿滋猫 环湖朝圣的人，一步一磕，虔诚的无以伦比，这种信仰的意志和城市里小资玩徒步的意志是完全不同的。

TIPS

环青海湖没有难度，但有一定的强度，主要是路途遥远。徒步是沿着公路徒步行走的，路两边风景秀丽，雄浑壮观。一边是碧蓝清澈的湖水，一边是一望无际的牧场，沿公路纵向村镇之间距离很远。事先应做好徒步计划，需要在什么地方吃饭做补充，根据计划携带必须的食品。



光影瞬间 青海湖-沙岛

推荐行程

从西宁出发的环湖游路线，是循着东→南→西→北的顺时针方向。这恰好是沿岸藏民十分崇拜的转经路线。

第一天 西宁-日月山口-黑马河

早晨从西宁出发乘车过日月山、倒淌河镇向西行至黑马河下车。大多数转湖的人都是从这里开始他们的徒步旅程的，我们转湖的方向也基本按照当地人的习惯，顺时针进行。当地人转湖大多在马年。当天可以住宿黑马河宾馆。

第二天 黑马河-布哈河-鸟岛宾馆

第二天从黑马河出发，这里到鸟岛宾馆差不多17公里。中间经过石乃亥，如果你要探访伏俟城，这一天必须搭车。

第三天 鸟岛宾馆-鸟岛-帐房宾馆

这天的行程是看鸟岛，如果你觉得徒步从黑马河过来的路上已经被鸟缠够了，那么可以继续出发，向北向阳古城进军，那里还有青海湖边上最近的古岩画。

第四天 帐房宾馆-北向阳古城-泉吉

今天时间比较紧，多搭一段车吧。北向阳古城位于刚察县吉尔孟乡，附近还有舍卜齐沟岩画。泉吉有个火车小站，一边去格尔木，一边去西宁。

第五天 泉吉-尕斯库勒湖-原子城-西海镇

继续徒步，尕斯库勒湖在去海晏的必经之路上。原子城也不大，但这一天视觉冲击却很大，风景像是在放幻灯一样在眼前变化。还会路过金银滩，不要因为赶路忘了谋杀胶卷。一路车多，时间不够就搭车好了。

第六天 西海镇-湖东种羊场-日月山-倒淌河-西宁

从海西镇到种羊场，大概半天时间便可到达，湖东种羊场是东起日月山、南延龙羊峡水是站的游览小区。西海镇到种羊场这一段完成，基本上经历的已经是一个封闭的圆了。如果来的时候没有观赏日月山和倒淌河，这时候补课也不晚。这里24小时可以找到回西宁的车。



旅行路上

推荐 阅读



作者：阿Sam
出版社：辽宁教育出版社
出版时间：2011-09-01

推荐阅读：《去，你的旅行》

《去，你的旅行》是阿Sam写的一本有关“路上”的书。清寂的文字，沉静的图片，从上海到北京，从日本到德国……这条路不断蔓延。

路上写的字总有一种别样的味道，或充斥着想念，或浸润着孤独。

他以为逃离一座城市，就可以治愈一段伤情；他以为去她的城市，就能再次感受她的温存。他以为固执地走着，就能走向幸福。但后来，所有的一切都被过滤，原来，“在路上”只是为了在路上。

作者简介

阿Sam，潮流杂志《1626》主编，新锐摄影师。2005年曾在上海外滩、北京三里屯做过个展，受到众多媒体的关注。他也曾参与众多畅销青春小说封面以及内页的拍摄。个人BLOG曾被杂志评最值得关注的十大BLOG之一，并有高达百万的人气点击率。

媒体评论

读阿Sam的这本书，去过和没去过的地方都有一股似曾相识又漫不经心的生活气。 ——曹方，独立音乐人

其实旅途的地点并不重要，就像你如果经过二片不同的海，它们的颜色不同，环境不同，人文不同，但海风一样轻轻触动你的灵魂，海鸥依旧会盘旋在空中，发出心底的呼唤，于是听上一首适合当下的歌曲，让美妙的声音伴随着你的旅途。——梁晓雪，唱作歌手/制作人

带上 音乐 去旅行

推荐音乐：《风行》

《风行》是由许巍作词、作曲，由许巍演唱的一首歌曲。收录在专辑《爱如少年》中。这首歌是一首流行风格的歌曲。歌曲展现了许巍高超的唱功及创作功力。

《风行》被选为李宁慢跑鞋的广告曲，在CCTV5播放。奥运会的纪录片也选择了许巍的大量单曲作为背景音乐。日常生活，穿梭在城市的钢筋水泥之中，龟缩在一个个虚壳和面具里，透不过气。许巍的音乐，如同阵阵清风，带来明媚的阳光，如同在旅行的路上，乘坐在车中，两侧绿树在歌声中飘逝在脑后。

聆听许巍第五张全新专辑《爱如少年》，我们可以发现比上一张专辑《每一刻都是崭新的》更加淡定与宁静。这张专辑是许巍深刻感受生活后，对爱与生命的歌颂。

作为个人创作分水岭之作的《每一刻都是崭新的》，告别了过往的茫然不安、激情犹疑，走入温暖闪亮的世界，更贴近真实也更贴近生活，咏叹过去亦赞美当时；有人觉得平淡无味了，不够张狂不够呐喊，但这才是许巍走向人生彩虹的时刻，并且踏踏实实的在路上。



歌手：许巍
作词：许巍
作曲：许巍





交通

火车

火车经停青海湖周边城镇的，只有从西宁早晨始发至格尔木的7581次列车，分别经停海晏、刚察、乌兰、德令哈等。从西宁至德令哈需要8小时，座位票价55元。

其中在海晏可游玩金银滩草原、西海镇原子城、沙岛等，在乌兰可游玩茶卡盐湖，在刚察可以搭班车前往附近的鸟岛。

汽车

青海省以西宁为中心伸延八方，前往青海湖周围城镇的班车大部分在西宁长途汽车站始发，班次频密，交通方便。具体请参见：西宁市长途汽车省内班次。下面列举一些主要目的地班车情况。

西宁-鸟岛，西宁长途汽车站每天早上7:45有一班前往鸟岛镇的班车，经过刚察县，下午14:30到达，票价48元，回程是下午15:00在鸟岛镇准时发车。也可以包车前往，费用约500-700元。从鸟岛镇到鸟岛景区大门约16公里，拼车10元/人，包车40元/车可到景区门口。

西宁-二郎剑景区（151基地），二郎剑景区位于青海湖南部，距离西宁151公里，西宁至茶卡镇或乌兰县的班车都经过二郎剑景区。

西宁-茶卡盐湖，茶卡盐湖位于乌兰县茶卡镇南侧，距西宁310公里，西宁长途汽车站有发往乌兰县的班车经过茶卡镇，每天有五班，票价80元左右，包车当天来回约400元左右。

西宁-黑马河乡，从西宁到黑马河乡没有直达班车，可搭乘前往乌兰县或茶卡镇的班车，车程约4小时，票价40元。也可乘坐西哇（西宁---哇玉）快客，早上八点半由西宁长途汽车站发车，票价42元。第二天九点左右有从哇玉开来回西宁的车。这趟车途径日月山倒淌河151基地。从黑马河乡到石乃亥乡有班车，绿色的。如果包车前往，包车费约150元左右。

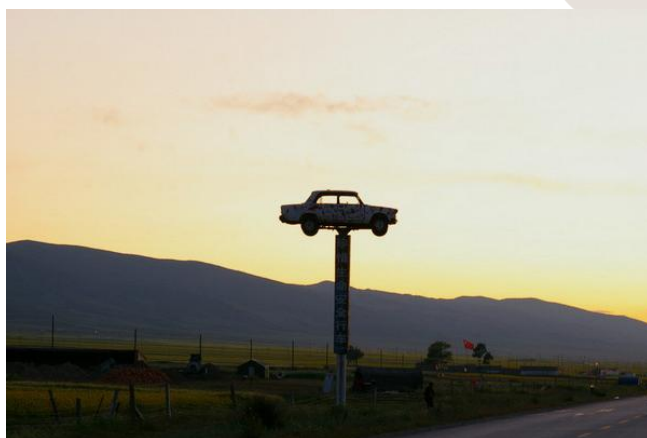
西宁-门源油菜花，从西宁市长途客运站乘汽车到门源县浩门镇约5小时，票价36元，每小时都有班车，交通十分方便。

西宁-金银滩草原，金银滩草原位于青海省海晏县境内，从西宁市长途客运站乘汽车到海晏县约2小时，票价15元，每小时都有班车，交通十分方便。

提示：虽然坐长途汽车或火车去格尔木的时候都路过青海湖，但是只能远远地看看。如果你执意要在去格尔木的途中路过鸟岛，只有租车先沿青海湖的北岸走一段然后再转到南岸去格尔木的主要公路上。从鸟岛到湖中的“海心山”有游船，45元/人。

TIPS

对于自助背包客建议最好也跟个一日游的团（散客拼团一定要求有一个经验丰富，守时的好导游），除非你准备步行或骑车绕湖而行。因为青海湖周长三百多公里，各个景点分得很散，西宁虽有去青海湖的班车，但是并不直抵景区，而是到刚察县，去青海湖还要另外转车，且只能在一个目的地下车，而坐旅行社的车就舒服了。



波波男 路边的提示牌：珍惜生命，安全行车

出租车

青海湖景区内没有公交车和出租车，班车也只有少数几班过路车，车次和时间不是很稳定，因此在景区内最方便的方式是分段包车或搭车。绝大部分城镇都有不正规的出租车甚至摩托车，价格一般是2元/公里左右，可讨价还价。

自行车

青海湖环湖公路是自行车骑行爱好者心目中的“圣地”之一，也是中国最高级别自行车赛道。体力好的自行车爱好者可以从西宁租自行车骑行至青海湖环湖公路。体力一般者可先包车至青海湖，骑行其中风景漂亮的一小段体验一下，推荐黑马河乡至鸟岛这一段70公里风景如画的公路。

黑马河乡是没有租自行车的，只能在151基地前面的西海下车，有自行车出租，大概距离鸟岛160公里。

其它

西宁有很多旅行社有招徕去青海湖鸟岛的生意，一般一日游的费用在100元左右，二日游的费用在180元左右。里面不包括食宿及门票费用。在旅游旺季，每天都会发车。



阿滋猫 路线：西宁-原子城-金银滩-沙漠-洱海-青海湖-151基地-黑马河-倒淌河-日月山-拉鸡山-西宁（逆时针环湖到黑马河再原路返回）



包车

西宁租车包车，您可以租赁奥迪A6、4500越野车、奔驰MB100、帕萨特、瑞风、捷达、别克君威、丰田考斯特、金龙大巴等一列车辆。根据不同游玩天数选择长期或短期的租赁时间。

西宁到青海湖的公路距离约80公里，环湖一周约400公里。也可以自己包车去青海湖，环湖一天的车费需要600元左右，二天的车费约1000元左右。如果不去鸟岛，而只是到青海湖的最开始的端口，就包车一天，只需要300—350元即可。

西宁出租汽车行：

西宁银翔出租汽车公司：西宁市城东区七一路491号；电话：0971-8225625。

大昌汽车租赁公司：西宁市夏都大道半山花园222-18号；电话：0971-8201853。

西宁利隆出租汽车有限公司：西宁市学院巷12号；电话：0971-6150924。

西宁市交通局劳司大方出租汽车行：西宁市南山路13号；电话：0971-8212722

推荐包车司机

司机：宋师傅（13997336598，15897181118）

紫花地丁点评：青海湖环岛360公里，我们租了一辆桑塔纳，车况8成新，司机姓宋，是一位退休的地质工作者，人不错，在旅途中有很大帮助。我们8点30分出发，车费1050元，两天管吃不管住。

小飞侠点评：宋师傅是退休地质队员，年龄54岁左右，熟悉青海旅游和地理知识，人很淳朴，因此强烈推荐，他可以给你更多帮助。

司机：王师傅（13897466106）

淡淡的壹壹点评：整个的旅行路线都是王师傅帮助定下的，占80%的功劳。包车费用500元（包括45元过路费）。

司机：安维元，桑塔纳3000，电话：13997218088 马雄生，普桑，电话：13519763008

小飞侠点评：两人特别实在，一路你想拍照随便停，我们这次包了他们两的车3天，共计3000元

小飞侠推荐包车备选：（包车游青海湖、茶卡盐湖、塔尔寺，两天，1100元左右。）

- 1.温师傅：13997031648（桑塔纳）
- 2.樊师傅：13997033585（桑塔纳）
- 3.王庆明师傅：0971-3688559，13997189393（桑塔纳）
- 4.董师傅的电话：09713559157
- 5.王建德师傅：13997226115 青A33813
- 6.金师傅13007786603
- 7.林司机13195794295（7人座面包车）
- 8.葛师傅，电话：13086297318 车型是上汽通用五菱
- 9.0971--6317928 李师傅 桑塔纳
- 10.杨卜拉，桑车2000，手机：13099754271

石初九提醒：租车的话最好是4人一车，千万别答应司机走高速，看不到什么景色的。像我们这样转山过来，租车才值得啊！停车拍照要看地点，有的地方圈起来是不许进去拍照的。如果你不小心进去了，后果可能不堪设想。经常会有藏族小伙子骑着摩托在公路上来回转悠，目的就是收费！而且你不要以为交了钱就可以随意拍了，不到十分钟还会有人过来收费的，声称跟刚才收费的人不认识。无奈之极呀！



封面 从这里看下去，下面就是去青海湖的公路，美吧。

自驾

如果你是自己开车旅行，那么，在青海湖就如同到了天堂，这里的道路平坦顺畅，更没有强烈的高原反应打扰你，看到车窗外层出不穷的美丽景色，你可以随时停车拍照，这大概是自驾车旅行的最奢侈的享受了。沿途有中国石化的加油站，你不必担心“宝马”断粮。

里程数：西宁——湟源（50公里）——日月山（38公里）——倒淌河（12公里）——二郎剑景区（50公里）——黑马河（66公里）——鸟岛（76公里）——刚察县（70公里）——金银滩原子城（80公里）——沙岛（30公里）——环湖东路南出口（30公里）——倒淌河镇（30公里）——西宁（100公里）总行程630公里。

注意岔路口：湟源县不要下高速，往南继续行驶，经日月山收费站，沿109西倒高速前行；倒淌河镇岔路不要走214国道，往西走109国道；黑马河镇岔路口要往右走环湖西路；鸟岛过去23公里，过沙陀寺铁路高架桥，往右走315国道，如果往左走，你会到德令哈哟；从沙岛走环湖东路，出口处与109国道汇合，往左拐是返回西宁的方向。

加油站推荐：根据里程数，注意加油。推荐在二郎剑景区、刚察县、西海镇等地加油，油品质量有保证。

自驾提醒：行车途中请将车门落锁，下车时要把车门锁上，不要到非中国石化的加油站去加油。



封面 一路上白羊很多。远看过去。太美了。像一朵朵小白云一样的。



搭车

(蚂蜂窝用户“两面针”分享青海搭车经验)

搭车~~~这是很有意思的一件事，而且能省下不少钱。藏地民风淳朴且地广人稀，搭顺风车比中东部地区容易得多，对老驴们来说这是家常便饭，其实脸皮都是练出来的，刚开始的时候，可能有些不好意思，到后来，专门挑有难度的车，比如比较好的越野车啊，警车，路上还有朋友搭到了救护车，表示膜拜。下面说说我对初次搭车者的建议：

第一招

不管你在城里或是逃票时穿的多普通，但在路上搭车时尽量穿着像个行者或者学生，与当地人区别开~~

但也不要太招摇，帽子、墨镜这些可以取下了，别吓着司机；一是让你更醒目能吸引司机注意，二是能表明自己身份安全的，在二郎山的时候，半夜里我拦了很多车，车都不停，我想没有那个司机赶在深夜搭你的，谁知道有没有什么情况的，最好的搭车的时间是起早，或者在半天晚的时候（看着可怜把）。

第二招

搭车地点要取好，这关系到成功几率~~

一般要在离开城市一段距离的郊外搭车，繁华地段车多人多，司机一般不会停的，而在郊外只要你看起来像个好人，总会有好心人会停下来载你一程。但要注意，也不要太偏僻的地方搭车，若途径车辆太少，你成功的几率也不会太高，司机会心存顾虑的~~加油站和限速厅检查站（西藏公路上有很多检查站）这类停车点也是搭车的好地方，如果你善于装可怜套近乎，会有好心的警察叔叔帮你找到免费顺风车的（路上泸定的交警就超级给力，帮我拦车还送了开水泡面）。

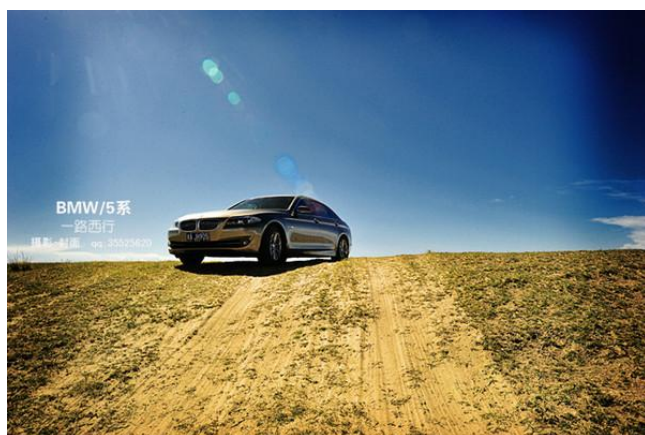


封面 宝马在这草原上也疯狂，翻山越岭

第三招

人数、性别和说话技巧~~

一个人是最容易搭到车的，女生（天使面容魔鬼身材的美女你可以选择人和车辆，甚至直接问去不去成都。。）搭车更是毫无压力还能蹭吃蹭住，而会说话会套近乎的人搭到免费顺风车的概率也是很大的，如果是两三个凶神恶煞且不苟言笑的男生，那还是做好长征的准备吧.....说到说话技巧，“师傅，您是去××地的吗？”这样的问话不够聪明，“您是往××方向去吗？”这样问成功的几率就大多了。然后当他说是的时候你就要说：“你能带我一段么？”如果他不太愿意，你就说就一小段也可以，只要是这个方向就没有关系。



封面 从西宁到青海湖100多公里。车在山中穿梭或是在万里平地飞驰着。（哈哈像写作文）不过一路景色真的是很美。至少你在国内其它的城市是看不到的。我们是从西宁经湟源经过日月山。倒淌河。这二个地方只是一个小景点。我们看了一下，就只奔心中向往的青海湖而去了。

第四招

车型、价钱和安全等~~

西藏公路上的常见车有这几种：军警车、班车、卡车、皮卡、丰田4500越野、东方红拖拉机和摩托车。不过像4500和班车这些营运车辆基本上不会鸟你这种厚脸皮蹭车的人（徒步珠峰大本营的时候，走了两天，都没有越野车愿意搭我，要不是下了场暴雨，我估计我要一路走了。像皮卡和卡车有可能能搭到，而热心的军警车则是可遇不可求。但凡事无绝对，只要你有恒心，什么车都有可能搭到，实在没车鸟你大不了掏钱嘛~~~一般了解好班车行情，搭车价格会比班车低不少，（一般是100公里30元左右）车越好价格越贵~~~另外在路上陪司机聊天，给司机递烟都是你应尽的义务，如果司机要钱的话，这些措施可能会让他降低价格。

最后要说的是安全，尤其是女生，上陌生人的车前最好把车牌号记下，发给爸妈好友~



封面 走在青海湖的路上，你看不到路的尽头在哪里。这样的开车真的太舒服了路前面没有一点障碍物，你就尽情的开吧，但是小心不要超速了。怕有羊突然跑出来。



北京—青海湖自驾

线路推荐：北京—太原—中卫—沙坡头—西宁—青海湖南岸（塔尔寺—日月山—倒淌河）—鸟岛—青海湖北岸—沙岛—金银滩—西宁—灵武（银川）—水洞沟—太原—北京

蜂蜂体验：

开心汤姆：十一自驾青海湖-盐湖-祁连山-张掖-敦煌-航天城-额济纳旗

更多详情请见：[Http://www.mafengwo.cn/i/768170.html](http://www.mafengwo.cn/i/768170.html)

2011年9月30日至10月9日我们汤姆车队一行8辆车：4辆轿车、4辆SUV于早上6:00在杜家坎聚齐，开始了我们为期10天行程6100公里的北京-青海湖-盐湖-祁连-张掖-敦煌-酒泉-额济纳旗穿越之旅！

详细路程：

第一天：北京-石家庄-太原-靖边-中宁

关于路况：全程高速，山西境内大货车还是多；

关于加油：全程中石油没问题。

当日合计：行驶：1158公里；高速费：460元；加油：745元

第二天：中宁-白银-兰州-尖扎

关于路况：基本高速，部分县道省道混合路面，路况良好。

关于加油：全程中石油，标号齐全。

当日合计：行驶：586公里；高速费：173元；加油：380元

第三天：尖扎-坎布拉地质公园-西宁塔尔寺-湟源

当日合计：行驶：220公里；加油：154元；高速费：77元

第四天：湟源-青海湖-莫河盐湖-刚察-祁连

当日合计：行驶里程：682公里；路桥费：55元；加油：410元

第五天：去卓尔山看日出-张掖看丹霞地貌住张掖

关于路况：路况良好、油品良好。张掖景区内是砂石路，轿车慢些没问题。

当日合计：行驶里程：294公里；路桥费：8元；加油：230元

第六天：张掖-酒泉-嘉峪关-敦煌

当日合计：里程数：429公里；路桥费：150元；加油：435元

第七天：敦煌-酒泉-航天城基地

关于路况：基本良好，只是过了14号基地不远有大概3公里左右土路，起伏较大；其余都是柏油路

关于油品：全程都有中石油加油站

当日合计：里程数：642公里；路桥费：101元；加油：370元

第八天：游览卫星发射基地；去额济纳旗住

当日合计：里程数：155公里；路桥费：无；加油：200元

第九天：游览额济纳旗后穿越大沙漠-杭锦后旗-巴彦淖尔

当日合计：679公里；路桥费：10元；加油：330元

第十天：巴彦淖尔-包头-呼市-北京（回京走京藏高速）

当日合计：里程数：908公里；路桥费：355元；加油：672元

总计：里程数：6134公里；路桥费：1389元；加油：3926元；人均费用仅3000多元。

关于旅行时间安排的建议：这条线路很经典，但是时间有点紧，推荐大家把时间放宽到12-15天，可适当增加在祁连山（加1-2天）、张掖（加1天）、敦煌（加1-2天）、额济纳旗（加1天）的时间会玩的更好，也不会太累。





汽车租赁

对于有一定经济基础的游客来说，从北京租车自驾去青海湖游玩既方便快捷，又有很大的自由度。

自驾对于有驾驶经验的游客来说是一种很棒的旅游体验，手续便捷。AVIS首推“两证一卡”的模式，即租车只需身份证、驾驶证和信用卡。

费用：在规定的公里数（100-200公里/天）内数百元不等，视车型，日期，车型，新旧程度而定。

北京租车公司推荐：AVIS安飞士租车

●●●AVIS预定车辆的方式：

- 登陆www.avischina.com进行在线预定；
 - 拨打热线4008821119*1（8:00-20:00）；
 - 发邮件至 booking@avischina.com；
 - 可致电当地门店进行预定（预定时间必须在门店营业时间内）最早可接受60天以内的预定；
 - 通过手机APP进行预定，**现在通过APP预定即刻减免30元。**
- APP下载地址：<http://www.avischina.com/M/index.aspx>；

其他方式下载：您也可通过APP store下载IOS版本；“机锋网”或“91手机助手”下载android安卓系统。

●●●提车时需要支付的费用

“一驾全包”式支付，即价格中已包含三项基本保险：车损险、交强险和第三者责任险，0手续费和服务费（异地还车费等服务费除外）。

TIPS

提示：AVIS不定期的会提供一些特惠促销，可关注一下。您可关注AVIS安飞士租车官方网站或官方微博，了解更多信息。

●●●自驾租车需要哪些手续？

- 本人有效身份证件（国内租车人的第二代身份证、港澳居民来往内地通行证、台湾居民来往大陆通行证、国际护照）；
- 国内有效驾驶执照；
- 有效期内的国内/国际信用卡。

●●●自驾租车限制条件

- 驾龄未满一年仅可租A-D组的车型；
- 国际或外国驾照，需要换领中国驾照后方可租车。

●●●AVIS支持异地还车

在经提车门店确认并支付异地还车费的前提下，可选择将车辆归还到AVIS在全国上百个服务网点中的任一网点。目前AVIS推行会员同城异地还车免费促销。

同时，AVIS还可以送车到机场、火车站、交通枢纽等地，让您方便到家，轻轻松松“无缝出行”。

●●●里程购买

为免去自驾客户在归还车辆时因超里程而必须支付的大额超公里费用，AVIS推出可由客户在车辆租赁前提前优惠购买里程的服务。

●●●预定违约如何处理

如果你已经预订了车辆，只要你提前24小时通知AVIS取消订单，你无需承担任何违约责任；如取消订单的时间在提车时间前24小时以内，将收取未执行合同的30%金额作为违约金。



北京首都机场T2柜台交通图

AVIS北京租车门店地址及联系电话

门店/服务站点名称	门店/服务站点地址	门店/服务站点电话	工作时间
北京东直门内大街店	北京市东城区东直门内大街1-1层16号	010-84064732	8:00--20:00
北京首都机场T2柜台	北京市首都国际机场二号航站楼一层国内到达出口	010-64584554	9:30--18:00
北京望京点	北京地铁15号线望京地铁站A口	010-84064732	8:30--17:00
北京崇文门点	北京崇文门新世界百货（地铁5号线崇文门站D2口）		
北京王府井点	北京王府井东方广场(地铁1号线王府井站A口)		
北京三里屯点	北京朝阳区三里屯village (地铁10号线团结湖 A口西行300米)	188-1022-8781	8:30--17:30
北京朝阳公园店	北京朝阳区朝阳公园西4门内 (麦子店街，中石化加油站南侧入口处)		
北京金融街点	北京复兴门金融大街（地铁1/2号线复兴门站B出口）	010-84064732	8:30--17:00
北京大望桥点	北京地铁1号线大望路站A口新光天地地下停车场		
北京朝阳公园点	北京朝阳公园南门		
北京三元桥点	北京地铁10号线三元桥站D口		
北京南站点	北京地铁4号线北京南站B1出口		
北京鸟巢点	北京北辰西路8号国家会议中心酒店 (地铁8号线奥林匹克公园站A2口西行200米)		



餐饮

青海湖周围由于多是少数民族地区，所以饮食具有民族特色。青稞酒、奶茶以及清真食品随处可见，而饭店也多民族风味。青海湖的汉族饭菜则大部分为四川风味，味道浓郁。所有城镇都有不少餐馆，但有特色的不多。特色菜肴也多以牛羊肉为主料，比如肋巴等。

特色美食

青海老酸奶：是文化，是历史，不仅仅是味道。酸奶的营养价值远远超过新鲜牛（羊）奶，它含有多种乳酸、乳糖、氨基酸、矿物质、维生素、酶等。青海老酸奶的不只是简单的酸奶，而她代表的是青海三江源地区自然无污染的纯生态绿色食品。

五香牛肉干：“雪山牌”五香牛肉干，以青海高原新鲜牦牛肉为原料加工而成。制作方法考究，成品色鲜，营养丰富，既保持了牦牛肉的风味，又香气浓郁、滋味鲜美。

肋巴：很多旅游者会对西宁一种独有的叫“肋巴”（Kebab）的烤肉印象非常深刻。这是一种先把羊排骨煮到半熟，然后再刷上酱，在炭上烧烤的风味肉串，这种做法其实就是土耳其烤肉，甚至Kebab这个词也是源自土耳其语。

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，回味悠长。



ADRIAN 手抓羊肉

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。

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。

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 青海酸奶，有黄黄的奶皮

餐饮提示

青海大部分干燥，为增强抵抗力应加强蔬菜水果摄入，切忌无节制地食用羊肉，一旦上火，将影响体力和健康水平。由于当地蔬菜水果出产不多，建议携带合成维生素，特别是VC。

青海藏区青稞酒颇为醉人，饮酒以自己平日普通白酒酒量的三分之二为宜。

藏区的酥油茶之类食品不太适合内地人肠胃，不能多吃。当地有待客的酥油茶空碗必重新添满的习俗，故建议始终保持碗内酥油茶三分之二满，如此既不伤害藏民感情又保护自己，建议携带黄连素之类止泻药。

青海的许多地方都是各族穆斯林聚居区，在任何清真餐厅就餐注意不要带入非牛羊肉的外食，不要饮酒，尽量不要浪费食品。穆斯林的清真概念决非只是禁食猪肉，而有很多禁忌，在没有搞清之前千万谨慎，以免伤害宗教感情。

在青海湖周围的每个餐馆，都有自称用青海湖里的湟鱼做的菜，实际上青海省政府为了保护这种珍贵的鱼类资源，早在几年前就封湖禁捕，所以这里的湟鱼要么是扎陵湖的，要么就是偷捕来的，不吃也好。



ADRIAN 黄焖羊肉，里边的粉条好吃



住宿

青海湖各景点非常分散的散落在青海湖四周，没有一个相对集中的行政区域。但一些著名的景点都有一些可供住宿的旅馆，也可以自备帐篷在湖边过夜。这里的性价比不如城市里那么高，对很多百元以下的旅馆的卫生条件不要有太多的期望，尤其是洗澡和厕所。

鸟岛宾馆是青海湖地区建立较早的、设施较完善的住宿地，房价从38元到288元不等，可以根据你的情况去选择。每年春秋两季的长假期间，这里会人满为患。

青海湖109国道2100公里处有家**天路国际青年旅舍**。旅舍就在青海湖边，周围是牧场，等到夏天草就全绿了，窗外是雪山和牧场，云时常闲置在山头，门前是青海湖和开整整一个夏天的油菜花，看本书，喝杯茶，坐在门前看云来云去，可以对着青海湖沉沉的睡一个午觉。而且还是全国唯一拥有藏獒园的青旅，可以随时免费参观。住宿的驴友免费进湖，篝火晚会、烤全羊这些基本上来了青海都能有。电话：13897546572

鸟岛附近还有一些**当地人经营的帐篷宾馆**，其实就是在帐篷里面搭几张床铺，提供简单的膳食，卫生不佳。

在湖南岸的**青海湖旅社**，有房价从10多元到100多元的房间可供选择。还有**牧民驴友之家**，紧邻青海湖南岸湖边，背靠草原牧场，是一家藏族青年经营的青年旅舍。来到这里，您可以骑自行车环绕青海湖、同牦牛和羊群漫步于高原牧场、品尝地道的酥油糌粑、奶茶、牦牛酸奶，藏宝饭、新鲜的牛羊肉佳肴，以及纯天然的蔬菜美食。

另外，南岸从东向西依次还有**青海湖渔场招待所**、**青海湖帐篷宾馆**、江西沟的**滨江旅行社**以及**黑马河招待所**等，都是方便、舒适的住宿地。

湖北岸的沿岸地方，刚察县境内有众多的**帐房宾馆**，还有各县、州府宾馆都是不错的住宿地，睡一夜只要十几元到三十元，当然不是指帐房宾馆内的豪华房间。

青海湖的东岸，有湖东**种羊厂的招待所**可以住宿，30多元的房间舒适而安静。也可携带帐篷在湖边过夜。

此外，即便在夏季，一些湖边帐篷旅馆里面的地面也是比较潮湿的。但优点是价钱便宜，每张床位价只有25元，两人不带卫生的标房也不过100元左右。



yuturu 青海湖边旦切大叔家



咪咪 是一家涉外宾馆，环湖西路由此贯通109国道和315国道，交通十分便利，地理环境很优越，在宾馆可以登高远眺青海湖，徒步布哈河畔观湟鱼。

二郎剑景区（151基地）

目前景区有一家青海湖宾馆是三星宾馆，帐房宾馆就是隶属于这家宾馆的，价格约400元左右。景区外面也有住宿的地方，但条件稍差，价格在100 - 200元不等。

鸟岛

鸟岛镇上的鸟岛宾馆是当地最高等级的旅馆，带浴室的双人房约200-300元左右。鸟岛镇上还有其他一些条件稍差的旅馆，价格从几十元至一百多元不等。

门源

门源县有两家宾馆值得推荐，一家叫青达浩门宾馆。另一家是裕华宾馆，位于门源十字路口拐角处，很容易看到。两家卫生条件不错，标间都在100元左右。另外车站附近还有一些小旅馆，双人间只要20至30元一晚。

茶卡盐湖

茶卡镇推荐青盐宾馆，标间120元，设施齐全，也有30的普通间。茶卡盐湖厂区内有盐湖宾馆，标间也就120元左右。

黑马河乡

黑马河乡一带的食宿也挺多的，只是住宿条件相对简陋，不建议作为住宿地。

TIPS

环湖的主要乡（村）镇和住宿点为：151账房宾馆、江西沟、黑马河、石乃亥、鸟岛镇、沙陀寺火车站、泉吉、刚察、西海镇、湖东种羊场、青海湖渔场。其中由泉吉至西海镇一段穿行在海北藏族自治州界内，人烟相对集中。

这个地区不适合宿营。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，在外露营会很不安全。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。



购物

青海湖四周虽没有商业繁荣的城镇，但是其得天独厚的地理环境，孕育了众多名贵特产，如羔羊皮、冬虫夏草、人参果等。土族作为青海独特的古老民族，其织品、手工制品都具有极高的收藏价值。而颜色丰富，样式古朴的藏饰，也越来越受到游客的青睐。

青海藏毯：是以青海省得天独厚的西宁毛为原料，植物染色，手工捻线，经艺人的精心编织而成。它柔软、耐用、美观、大方，又有浓厚的民族特色，对生活在高寒地区的人们隔潮御寒、保温取暖有重要作用。因些是长期在牧区生活所不可缺少的用品。它的品种，有地毯、炕毯、坐毯等。

牛头饰品：选用青藏高原特有的雪山牦牛和藏系羊头为骨角造型。牛头饰品以大、饱满、角尖锋锐、双角对称、线形好、圆润光滑为最佳，展现一种历经苍桑、浩然荡气、胸怀博大的西部精神。

羊头饰品：以双角对称、角长弯多为佳，展示出腼腆温和的好客性格，角形弯弯悠悠，又表达出似歌似舞的韵味和旋律感，给人以美的享受。

购物场所：游客可在湖边的帐房旅游品商店内选购自己喜爱的民族特色装饰品。推荐场所：二郎剑景区（151基地）和鸟岛。

TIPS

近年来由于地质生态变化以及人们的大量捕食，湟鱼资源正面临枯竭的危险，当地政府已下令禁捕。与此同时，渔政部门还与环湖各餐馆、旅游纪念品商店签订了“禁止销售青海湖湟鱼及其制品”的协议书。如果在湖边有人向你兜售湟鱼，那一定是非法所得，敬请自律。

娱乐

青海湖的娱乐活动具有强烈的民族特色，跳一跳锅庄舞、再与土族的兄弟姐妹一起舞安昭舞安昭。看到篝火旁融融的气氛，你也会被那挚真、纯朴的气息所打动。

推荐场所：二郎剑景区（151基地）、黑马河乡等青海湖边少数民族居住区。

沙岛滑沙：滑沙滑道一般坡度较大，游客乘滑沙板下滑速度较快，随着惯性的加大，速度越来越快，惊险刺激。滑沙运动类似滑雪和旱地雪橇，需要勇气和胆量。避免在中午时玩，因为此时沙子的温度较高。10元/次。

沙岛骑骆驼：首先不能打伞，请选择带帽子和丝巾眼睛。身上的包要随身背好，不要拿在手里，千万记得要看好自己的物品。包最好不要是红色的，骆驼对红色的很敏感哦！骑骆驼20元/圈。

青海湖祭海：是由世代居住在青海湖畔的藏族群众自发的、每年农历四月、六月、八月间，善男信女成群结队来到青海湖边转湖朝拜，祭俄博、向湖中抛宝瓶或金银首饰、煨桑和撒龙达，以求国泰民安、人畜兴旺、五谷丰登。

藏族部落村—射箭：建造有民居、帐篷、围栏、靶场等藏族牧民生产、生活设施。直观地展示出藏族千户和一般居民的家庭生活。



酒窝果果 牛儿们在尽情的享用美味的早餐

重大活动

青海每年都会举办重大的节庆活动，其中最著名的莫过于七八月份的环青海湖国际自行车比赛，其次还有国际雕塑节与国际诗歌节。

环青海湖国际公路自行车赛

环青海湖国际公路自行车赛于每年7月至8月在青海省举行。线路设计以碧波浩瀚、鸟翼如云的青海湖为中心，并向周边地区延伸，沿途自然风光雄奇壮美，旖旎迷人。经国际自行车联盟批准，环湖赛为2.HC级，是亚洲顶级赛事，也是世界上海拔最高的国际性公路自行车赛。

国际雕塑与大地艺术节

充分利用青海湖沙岛景区独特的旅游资源，以沙雕、雕塑和大地艺术为载体，以“天人和一·青海湖”为主题，深入挖掘景区文化内涵，创意制作反映高原文化、绿色生态、世博文化等品味高、吸引力强的系列旅游产品，丰富游览项目，展现青海湖自然美、人文美、和谐美。每年下半年举行，持续几个月。

青海湖国际诗歌节

由青海省人民政府和中国诗歌学会联合主办，每两年举办一次。诗歌节以“现实和物质的超越——诗歌与人类精神世界的重构”为主题，以诗的浪漫和诗的情采来表现青海省各族人民奋发图强的时代精神，用诗意诠释青海丰厚的历史文化积淀。



波波男 环青海湖骑行



青海湖

2005年10月，青海湖被《中国国家地理》评为中国最美五大湖之首。青海湖位于青海高原东北部的日月山脚下，是我国最大的内陆咸水湖。青海湖蒙语叫“库库诺尔”，藏语叫“错温波”，意思是“青蓝色的海”，湖面海拔3106米，面积4456平方公里，湖水平均深度25米。这里栖息着十万余只各类候鸟，被誉为“鸟的世界，鸟的王国”。每年四月，来自我国南方和东南亚等地的班头雁、棕头鸥、赤麻鸭、鸬鹚等十多种候鸟在这里繁衍生息。

在青海湖畔眺望，苍翠的远山，合围环抱；碧澄的湖水，波光潋滟；葱绿的草滩，羊群似云。一望无际的湖面上，碧波连天，雪山倒映，鱼群欢跃，万鸟翱翔。青海湖周围是茫茫草原和一望无际的油菜花，黄色的大色块加上蓝色的湖海和蓝色的天，一种几何形体的美。

青海湖湖滨地势开阔平坦，水源充足，气候比较温和，是水草丰美的天然牧场。夏秋季的大草原，绿茵如毯。金黄色的油菜，迎风飘香；牧民的帐篷，星罗棋布；成群的牛羊，飘动如云。日出日落的迷人景色，更充满了诗情画意，使人心旷神怡。

生态危机：受全球气候逐渐转热的影象，加上沙化的日愈严重，流入湖中的河水减少，湖面水位逐年下降，如果这种情况延续下去，重导罗布泊的覆辙不会太远。在青海湖周围旅行请遵守青海湖环保小守则。

octobre点评：到了盛夏时节，一群群、一层层的鱼儿自由自在地游着，它们畅游嬉戏，悠然自鸣，在这里安家落户，繁衍后代，金灿灿，红艳艳，美极了。谁能相信这是大自然的现实，而不是大胆的梦幻呢？啊，青海湖，梦幻般的湖！我好想跳.....

洛桑丹曲点评：青海湖太辽阔了，太安静了。我们直接把车开到了湖边，这时湖面海拔3225米，水天一色，望不到边，没有背景的雪山，尝尝湖水真的是咸的。

laifu点评：远望近观青海湖，都像是一片海，那湛蓝的水色，与蓝天辉映，分外迷人。



姚国风 二郎剑景区，是观赏青海湖的主流景区，但不推荐去收费100元的主景区，主景区往西走有个私人开发的不错，价格合理30一位。

门票：100元。每年10月20日至次年4月15日，执行淡季门票50元。

交通：二郎剑景区位于青海湖南部，距离西宁151公里，西宁至茶卡镇或乌兰县的班车都经过二郎剑景区，具体班次请参见西宁公路交通。

bbcrdq点评：劝大家不要在二郎剑景区外面吃饭，因为周围饭馆的菜要从西宁运过来，所以在价格上没有最贵只有更贵，如果非要吃的话，可以和老板砍砍价的，特色菜可以砍到六折左右，普通菜就没有什么余地了。



狂想墨尔本 被周围四座高山环绕的青海湖，烟波浩渺，一碧万顷，如同镶嵌在高山、草原之间的巨大明珠，山与水和谐，湖与草壮美，如画如诗。每年7月20 - 8月10日，是青海湖最美的季节。大片的油菜花，万顷碧波的青海湖，很是壮观，那最浪漫的美丽展现在你眼前时，你无法用文字形容，只有震颤。

二郎剑景区（151基地）

因距离西宁151公里，这里又被称为151基地，是我国第一个鱼雷发射试验基地。二郎剑景区大门位于109国道边，现在已成为青海湖最重要的景点之一，一般旅行团带客参观青海湖就是这里。

二郎剑又名“海带”，藏族人称之为“海虎”。位于青海湖东南岸，为一狭长的陆地提带，宽约百步，长约25公里，自南向北没入海中，开头酷似一把长剑。古籍上曾有这样的记载：“南岸一堤，阔仅百步，北亘数十里，直奔海腹而没，名为海带”。

二郎剑以其蜿蜒深入青海湖中的特殊地理位置，以草原、沙滩、动物为主的生态自然资源，以民间文化活动为内容，成为青海湖旅游区一颗耀眼的明珠。目前，二郎剑已经建成了以观鸟台、观鹿园、观海桥、观海亭为组合的观赏区，以码头广场、“吉祥四瑞”雕塑为组合的休闲区，以水上摩托、自驾游艇为活动内容的水上娱乐区。

从景区大门到湖边有6公里的路，可乘景区环保车10元/人。从湖边可以乘游艇（50元/人）抵达二郎剑，在支付过游艇费用后，可免费搭乘环保车。建议来回选择不同交通工具，以欣赏不同的景色。

看点：二郎剑景区地理位置非常优越，在这里你能看到最美的青海湖。既可以看到它作为湖泊的小巧玲珑，也可以看到它如海一样的大气，却比海更宁静的一面。

住宿：随着二郎剑景区逐渐成为青海湖主要景区之一，周边的住宿和餐饮也在飞速发展。目前景区有一家青海湖宾馆是三星宾馆，帐房宾馆就是隶属于这家宾馆的，价格约400元左右。景区外面也有住宿的地方，但条件稍差，价格在100 - 200元不等。151基地餐饮较为简陋，且较贵。

小贴士：在二郎剑景区旅游旺季，时有当地小孩要求收费合影，作为一个负责任的旅行者，应予以拒绝。在青海湖周围旅行请遵守青海湖环保小守则。



鸟岛

鸟岛座落在青海湖西部湾，布哈河入湖三角洲的顶部。鸟岛有两座，大小不一，一东一西，左右对峙傍依在湖边。西边小岛叫海西山，又叫小西山，也叫蛋岛；东边的大岛叫海西皮。远远望去，这两个岛屿就象一对相依为命的孪生姊妹，在湖畔相向而立，翘首遥望着远方。

鸟岛是青海湖最吸引游人的地方，岛上栖息数十万计的候鸟而得名。其一面立于水中，另一面和湖滨陆地相连。岛上植被稀疏，仅有零星小花点缀其间。其中海西山所形似驼峰，随着湖水下降有所扩大，岛顶高出湖面七点六米。岛上鸟类数量多，约有八、九万只之多。这里的斑头雁、鱼鸥、棕颈鸥的世袭领地。每年春天，斑头雁、鱼鸥、棕颈鸥等一起来到这里，在岛上各占一方，筑巢垒窝，全岛布满鸟巢。到了产卵季节，岛上的鸟蛋一窝连一窝，密密麻麻数也数不清，所以，人们又把这里也称为蛋岛，平时一般说的鸟岛也主要是指这里。

鸟岛之所以成为鸟类繁衍生息的理想家园，主要是因为它有着独特的地理条件和自然环境，这里地势平坦，气候温和，三面绕水。环境幽静，水草茂盛，鱼类繁多，是鸟类繁衍生息的天然场所。

看点：鸟岛是鸟儿的乐园、鸟儿的天堂，是青海湖的一大奇观。

导游：进入鸟岛大门后可乘坐免费的电动车前往观鸟台，敞开的电动车有3排座位，每排坐3人，坐满就开车。电动车约行驶3公里，下车后步行约1公里就到达了观鸟室。两个岛各自都有观鸟台，相距2公里，有免费电动车接送。

食宿：鸟岛镇上的鸟岛宾馆是当地最高等级的旅馆，带浴室的双人房约200-300元左右。鸟岛镇餐饮较为简陋，且较贵。

观鸟小贴士：4月份开始鸟儿陆续飞往鸟岛，5-7月份是观鸟的最佳季节。8月份之后鸟儿将陆续离去。但观看大天鹅的最好时节是在每年11月到次年2月之间。

沙岛

沙岛长90公里，海拔最高为4877米，青藏公路通过的日月山口为海拔3520米，是青海湖东部的天然水坝。原来是湖中的小岛，因湖沙垄突出水面接受风沙堆积而成。

沙岛恰似一个新月型沙丘漂浮在水面上。它与湖东岸连绵起伏的沙山，构成青海湖区独特的沙漠景观，与蓝天、碧水、黄沙混为一体。现沙岛不断扩大，其东北端已与湖岸相连，围成一个33平方公里的沙岛湖。

沙岛基础设施齐全，旅游项目丰富多彩。岛内淡水湖泊星落棋布，金沙银沙交相辉映，海鸟成群，绿草镶翠，苇丛如画，水天一色。旅游区内设有各式游艇、滑沙器、沙地摩托、沙漠越野车等多种游乐项目。可骑着骆驼、乘着马车，在蓝天碧海中欣赏沙雕艺术；可小憩于民俗村，品尝藏式餐饮，观赏民族歌舞，领略草原帐篷、篝火等西部风情。

小贴士：这里每年7月举办的国际沙雕艺术节，内容丰富，规模大，深受游客的青睐。



语泓 青海湖和谐的生态环境

门票：旺季115元，每年10月20日至次年4月15日，执行淡季门票78元。

交通：西宁长途汽车站每天早上7:45有一班前往鸟岛镇的班车，经过刚察县，下午14:30到达，票价48元，回程是下午15:00在鸟岛镇准时发车。也可以包车前往，费用约500-700元。从鸟岛镇到鸟岛景区大门约16公里，拼车10元/人，包车40元/车可到景区门口。

雪域格桑花点评：从观鸟台出来后换乘电瓶车行约2公里，来到鸬鹚岛，我们爬到海西皮的沙山上，山顶的风很大，到了这里才感到来到鸟的世界，海西皮为鸬鹚的王国，栖息的鸬鹚数以万计，它们在岩崖上筑满大大小小的窝巢。尤其是岛前的那块巨石之上，鸬鹚窝一个连一个，俨然象一座鸟儿的城堡。水面上不时地有鸟在降落，看到许多我叫不出名字的鸟，斑头雁、白天鹅、海鸥、棕头雁.....伴随着此起彼伏的鸟鸣声，真是一个奇异的鸟世界！

小飞侠点评：坐车从鸟岛管理处到观鸟台12元，（距离是17公里，估计还能低很多）从停车处骑马来回5元（不足两百米，不可上当）。坐游艇每人10元，2人以上起航。骑马照相10元左右，可讨价还价。



光影瞬间 沙岛是青海湖非常美的一个景点，特别是下午太阳落山时更美（8-9点太阳落山），如果你有体力可以登上最高的沙丘，景色会更美。景区里面可以住宿，有小商店，东西虽然贵点，但可以接受。

门票：旺季70元，淡季35元。

交通：沙岛位于海晏县以西20公里，可在西宁乘坐班车到达海晏后包车前往，包车费80元左右。

Munilnum点评：沙岛是青海湖边的一片小沙漠。这里最可取之处可以深入湖面。听说有人还在里面游泳，不过早上水太凉，我们也没有行头，没尝试。沙岛不错，是青海湖的一个亮点。



海心山

海心山突兀于“青出于蓝”万顷碧波之上，四面岛崖壁立，是特别能让人产生幻想的地方。位于青海湖心偏南，距湖的南岸30多公里，俗称“湖心岛”，古时叫仙山，或龙驹岛，蒙古语为“奎逊托罗亥”。全岛东西长约3公里，南北宽约1公里，形如螺壳。海拔为3300米，山顶高出水面数十米，略呈乳白色。天晴日丽时，凭高远眺，海心山像浮在海面上的雪堆，美丽而梦幻。

而登上海心山，才发现海心山地势较平坦，岛上有嶙峋的怪石，沙洲点点，牧草优良，野花纷披，景色旖旎，是理想的天然牧场。在古代时，这里就是放牧进贡用的良驹——号称“龙驹”的“青海骏”的地方。据记载，在汉代时岛上就有庙宇，如今这些历史陈迹，早已被风雨淹没，岛上依稀还有些残垣。

意味人生点评：湖里的海心山，是一个少有人去的景点，因为那里不是随便上的。据说海心山全年一半时间冰封，山上住着很多尼姑（应该是藏传佛教的），她们一年只在冰封的时候出来一次，用走的，从海心山到岸边大约三十多公里，到岸边买一年需要的物品，买完回岛，就再不出来。唉，这是怎样的清修，这是怎样的心智，才会让一个人可以远离红尘？是怕难以抵挡诱惑所以远离，还是已经厌倦所以不想见？

黑马河乡

流入青海湖的淡水河流有50余条，黑马河便是其中之一，而黑马河乡的称谓也由此而来。黑马河位于西宁以西约220公里处的青海湖西南部，是青海湖环湖公路的起点，从这里沿环湖公路走70公里，经过石乃亥乡，便是著名的鸟岛。

黑马河乡至石乃亥乡41公里的环湖西路是青海湖最美的路段。环湖西路在不同的季节呈现不同的美景：5月野花绽放，群鸟飞翔；8月万亩油菜花在湖畔灿烂盛开；而在繁华过尽的10月，黑马河草原归于平静，青海湖也呈现出最朴素的美态。此外，秋天是看日出的最佳季节，而位于湖西岸的黑马河正是观看青海湖日出的最佳地点之一。

在黑马河乡附近的湖边，远远便能看到摇曳的五彩经幡。印有经文五彩的幡条用布制成，分别象征天空、祥云、火焰、大地和水。出于对大自然的敬畏，藏民在湖边或者山顶上垒起玛尼堆，竖起经幡，任风吹拂，祈求吉祥。

交通：从西宁到黑马河乡没有直达班车，可搭乘前往乌兰县或茶卡镇的班车，车程约4小时，票价40元。也可乘坐西哇（西宁——哇玉）快客，早上八点半由西宁长途汽车站发车，票价42元。第二天九点左右有从哇玉开来回西宁的车。这趟车途经日月山倒淌河151基地。从黑马河乡到石乃亥乡有绿色的班车，如果包车前往，包车费约150元左右。

住宿：黑马河乡住宿条件简陋，不建议作为住宿地。因为没有通自来水，所以住宿的地方没有独立卫浴，但是房间很干净，主人也很好，可以保证热水供应。可以作为途中休息的地方。黑马河乡沿109国道有一些饭店以川菜为主，味道还不错。

antq2008点评：黑马河乡现在都多了很多家庭旅馆了，据说缘湖驿站还行（但很商业化），我们是住旦切大叔家，但大叔给司机的钱不多，所以很多司机会建议你住别的旅馆；我们是非常推荐旦切大叔的，人老实，做饭还好吃！而且商业味不重，氛围很好。到黑马河那边大家就别想着洗澡了，将就着吧，厕所也尽量少去就OK了，别指望能有现代化冲水系统的洗手间.....



鬼迷 今年在青海湖，因机缘数次登上海心山拜访苦修僧人。虽是修行的法门不同，但隐士和苦行僧们的淡泊名利，以苦为乐的精神却让人感同身受。

交通：在青海湖渔场等地，每天都有船开往，旅游季节时更是数船竞渡，每人20元左右。



阿滋猫 经过黑马河镇来到湖边，这个与我是传说中看日出日落最美的地方。天是阴的，没有蓝天白云，湖水也被映衬的灰暗了，所以说好天气很重要。这样的天气也绝不会看到日出日落的美。伸手小心探去，冰凉刺骨，远处湖面上，水汽正在上升，湖面朦胧一片，远处有尚未飞走的水鸟掠过湖面飞向远方，岸边的祭海经幡飞扬.....

旅行贴士

黑马河乡-环湖西路-石乃亥乡骑行攻略：

该精华路段全长41公里，一般需要3小时左右时间骑完。

出黑马河上环湖西路的前面9公里上坡比较多，而且相对较陡，9公里以后路况很好，多是下坡和平路。

但在32公里左右有一个约2公里的大陡坡。之后一切平稳一直到石乃亥乡。

骑行要穿长袖上衣和长裤，还要手套，防止皮肤灼伤。

在青海湖周围旅行请遵守青海湖环保小守则。



日月山

日月山名动天下，和文成公主嫁给吐蕃赞普松赞干布有关，这是她西去吐蕃经过的一个重要地方，留下了无数传说。日月山有着如此浓厚的历史色彩，又是西宁通格尔木，以及南下唐蕃古道的通衢之地，是到青海的人都要一睹为快的。日月山位于青海湖东部，偏南一些。距离青海省省会西宁市100多公里，距离湟源县城40多公里，海拔最高点为4877米。

从湟源县城向西，不久汽车便驶上飘带似的盘山公路，渐行渐高，头顶上就是这著名的日月山。日月山属于拉脊山脉的西端，北起青海湖东部的耳海，南接湟中县的群加，绵延数十里，既是青海省东部外流河与内陆河的分水岭，也是青海省农业区与牧业区的自然分界线。山麓东边是村落点点，麦浪滚滚；山麓西边是广袤苍茫，牧草丰美，景色迥然不同。青藏公路的南线从日月山海拔3450米的地方穿山而过，公路切开的山垭口两侧，矗立着日亭和月亭。

日月山上本无亭，只有一块半人多高的石碑，上面刻着“日月山”三字。在1986年时，青海省政府在这里修建了充满“现代人文气息”的仿古建筑——日亭和月亭。亭内是仿照“热贡艺术”的壁画表现风格创作的，以文成公主和松赞干布、唐蕃联姻为内容的装饰画，不看也不罢。毕竟这是被别人理解后创作的东西，保留一点自己的幻想，在旅行途中也是一种快乐。

紫花地丁点评：那里有文成的雕像，作为文成的娘家人，觉得格外的亲切，立于山上，我们为她骄傲也为她的人生所感叹。在日月山有最干净的牦牛，我不信所以没照，事实证明那是真的。

Munilnum点评：日月山上面有日亭月亭，白天也可以看到月亮的影子，中午时分，月亮正好在月亭之上，太阳在日亭之上。估计就是因此得名的。这地方值得一去，但是不是路过一辈子也不会去的。路过的话千万别错过。



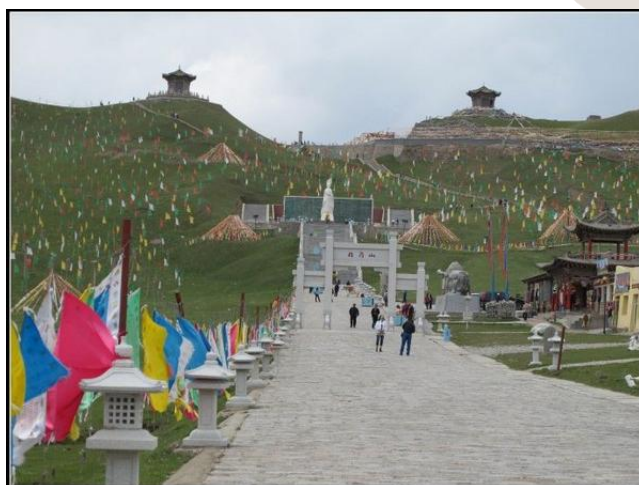
MachinePig 这就是名声在外的倒淌河

门票：15元

TIPS

倒淌河与日月山一样，都有古老而美丽的传说，传说又都与文成公主这位美丽的女子有关，相传文成公主摔了日月宝镜，下了山一路来到河边，她要在这里弃马登船，想起永远远离的家乡、亲人，不禁泪流满面，河水为之动容，也想一路陪着公主远走，于是，便改了方向，一路奔腾向西了。这是众多版本中的一种，与日月山的传说一样，你会听到当地人非常丰富的想像。

但是越是著名的景点，人为造成的污染也就更严重，倒淌河也是如此，石碑旁的河岸上，有旅游者留下的“纪念品”——塑料袋，希望你我不会成为这种景象的制造者。



N爪鱼 日月山，山顶山的日亭、月亭是传说中文成公主远赴西藏途中、驻足回首，远望长安城的伤心之地。

门票：30元。

交通：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。一般长途班车只到湟源县城，需在县城包车至此，约20公里，来回约80元左右。也可参加西宁旅行社的青海湖一日游，会在这里停留，费用每人150元左右。

倒淌河

倒淌河是一条发源于日月山、依靠雪融水和雨水的季节河，春天的倒淌河在经过漫长的冬季后，静极思动，日月山的千沟万壑中的融雪，一起汇进了倒淌河，河水慢慢积聚着它的气势，而后席卷而过。再沉寂整个夏天，细小的涓流，是无论如何引不起旅行者多少遐思的。由于青海省独特的气候，秋季要算是倒淌河地区的雨季了，日月山上空的一场大雨，会让倒淌河变成一道骤然暴发的山洪，冲向西方。冬季往往过早地来到倒淌河，这时的青海湖早已是千里冰封了，倒淌河只剩裸露的河床和砾石，还有在寒风中瑟瑟的枯草了。

季节决定了你在倒淌河的游兴，对于青海旅游的好季节——夏季来说，却真的不是来倒淌河的好时候。夏季，由青藏公路南线经过这里，你也许会失望，这时的倒淌河没有了宽阔的河面，仅是一条流淌着浅水的小溪，甚至是一条就要干涸的水沟。

提示：在倒淌河畔，有一座以倒淌河命名的小镇，别看它小，这里却是青海省两条主要交通干线青藏公路、青康公路的交汇枢纽，向西直奔西藏，向南通达四川。倒淌河镇也是由于这两条公路而发展起来的。镇中商店、银行、邮局、招待所、医院都齐备，在这里歇息，补充一些消耗掉的装备，非常方便。只是，如果没有特殊的需要，还是直奔你的下一个目标——青海湖更好，从这里到青海湖太近了，空气中似乎都有了湖水咸咸的味道。

不可小西点评：倒淌河看上去其实没什么特别的，一般的河都是由西向东流，这条河在这里是自东向西流的，所以叫倒淌河，这个景点还是和文成公主的典故有关，门票15，没什么特别的，有些经幡和彩旗，十几分钟就能逛完。非常小的一个景区，进不进去大家到时候可以自由选择。

良善师太点评：在倒淌河晃悠了一圈。门票没买。因为我们所有人看了倒淌河都说：啊！这就是倒淌河呀！与想象差距甚远。



门源油菜花

门源县位于青海海北藏族自治州，是西北地区的主要油料产区。每年的7月是花开季节，西起青石嘴、东到玉隆滩、北到与甘肃交界的冷龙岭、南到大坂山，油菜花绵延几十公里，宛如金黄的大海。油菜花的震撼力，源于它的浩瀚广博。

由于田地多向着河道方向倾斜，所以站在河岸上向两边看，铺天盖地的都是金黄色，浩门河在中间流淌，这种景色就像镶了两道金边的银丝带蜿蜒飘舞，与祁连山遥相辉映。在高原上常见的蓝天白云衬托下，一望无际的金黄显得异常斑斓，令人慨叹，大色块的简单构图给人丰富的遐想。在青海湖周围旅行请遵守青海湖环保小守则。

看点：当60万亩油菜花形成的百里油菜花海展现在你面前时，博大壮阔的特有奇观使7月的门源变成了人间天堂。

最佳时间：每年7月中旬是观看门源油菜花最漂亮的时节。

推荐油菜花观赏点：

- 1、从西宁到门源经过的青石嘴山观花台，如果你是坐班车前往，建议在青石嘴下车观赏完油菜花再继续搭班车前往门源。
- 2、县水泥厂的南山坡，这里能全观门源浩门川的油菜花和常年积雪不化的冷龙岭雪峰。拍出来的照片有黄花雪峰景色，但是需要爬山，约40分钟。
- 3、如果想融入花海之中，就出县城向北山的方向去，沿田间道路走去，路的两侧就是无边的油菜花，是一个低视角观赏花海的地方，海中观海，花香袭鼻，远处还有雪山做衬托。

美食：门源餐饮是典型的西北风格，推荐到县城最豪华的浩云饭店，这家清真饭店菜量很大，菜做得地道，味道好，服务态度亲切，卫生也很好，是街头小店不能相比的。



酒窝果果 除了震撼！就只有震撼了！

门票：观花台收费20元

交通：从西宁市长途客运站乘汽车到门源县浩门镇约5小时，票价36元，每小时都有班车，交通十分方便。

酒窝果果点评：观青海的油菜花最好的季节就在七月，从西宁到门源的公路两旁，一路盛开的油菜花。整个祁连山下更是一片金色的海洋，几十万亩盛开的油菜花构成了一道夺目的醉人的风景，当金黄的油菜花、瓦蓝的天空、朵朵的白云、成群的牛羊、碧绿的草原在门源被大自然交融在一起时，那种震撼人心的美是几乎用语言来无法形容的。

智者点评：每逢七月中旬，门源的油菜花竞相怒放，花与蓝天白云交相辉映，变幻出一道道独具特色的迷人风光。在高原深蓝的天空下，油菜花绽放在浩门河两岸，浓艳的黄花，北依祁连山，南邻大坂山，西起永安城，东到玉隆滩，绵延近百公里，繁花一片，无际无边，宛如金黄的大海。表现出了北方地区油菜花在蓝天、白云和雪山下铺天盖地的霸气。

金银滩草原

金银滩草原的西部与青海湖相邻，东北部是祁连山高山峻岭环绕，南部与海晏县三角城接壤（三角城是西海郡遗址，建于西汉王莽秉政时期）。在这方圆1100平方公里的大草原上，有麻皮河和哈利津河贯穿。

金银滩分为金滩和银滩，平均海拔3200多米，一条小河穿流其间，北岸草滩上盛开着一叫金露梅的金黄芳香的小花，故称金滩；南岸草滩上则是洁白如银的银露梅的天下，谓之银滩。每至夏季，野花盛开，其中的金鹿梅开着黄花，银鹿梅开着白花，绽放成片，犹如金色和银色的草滩，金银滩草原因此得名。

藏民兄弟世代生活在这块热土上，有30多万只牛羊在这里生息，是典型的牧区。在这里会感觉天离你很近，蓝天白云仿佛伸手可及。这里浮云般的羊群和棕黑相间的牦牛，星星点点地徜徉在青草和野花丛中。不时有穿着藏服的藏民，骑着骏马悠然地在草原上缓缓而来。远处，山峦起伏，偶有雄鹰飞过的身影，莲花般的蒙古包散落在白云深处。

金银滩的黄金季节：每年7-9月鲜花盛开，百鸟飞翔，百灵鸟儿的歌声，动听迷人；草原的天，蓝得醉人。



ADRIAN 夏天据说很美丽的金银滩

门票：20元。

交通：金银滩草原位于青海省海晏县境内，从西宁市长途客运站乘汽车到海晏县约2小时，票价15元，每小时都有班车，交通十分方便。

warren点评：西海镇边上著名的金银滩，风光很不错，建议去看日落。

行走的斐儿点评：据说王洛宾就是在金银滩草原遇见了美丽的卓玛姑娘，才有了后来那广为传唱的歌曲《在那遥远的地方》。



原子城

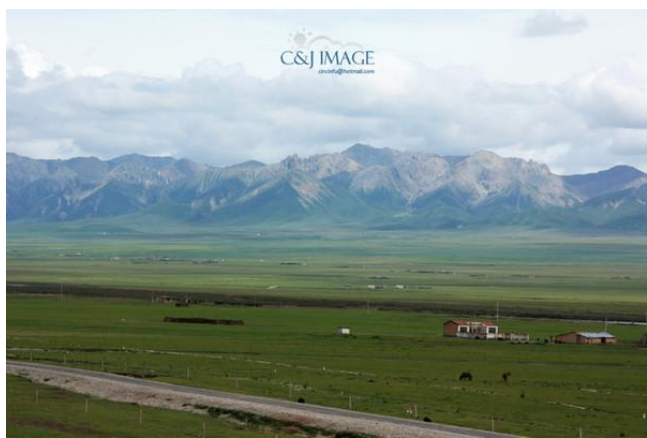
在看似一个大工厂的原子城东北角，耸立着“中国第一个核武器研制基地”的纪念碑非常引人瞩目，碑的顶端高高镶嵌着一个和第一颗原子弹形状大小相吻合的球体，东西两面各有18块花岗石组成的蘑菇云浮雕。还有碑记书写这段光荣的历史。最有趣的是一个利用飞机去掉双翼改装成的俱乐部，这里不但有一排排的牛皮座椅，还有当时供应着国内最好的货品的商场……原子城还完好无损地保存着被称为“亚洲第一坑”的填埋坑和爆破实验场等遗迹供游人参观。

住宿：州政府宾馆和多家招待所可以住宿。海北州宾馆，套间400元，标准间160元（可以打折），四人间15元/床。卫生良好。电话：0970-8642648

年钦夏格日山

夏格日山有小昆仑山之称，位于海晏县和刚察县之间，海拔4385米，峰顶端终年积雪、白云缭绕，因有大量西王母的传说与此山相关，是当地人心中的一座神山。

比较奇特的是山峰顶端有一石柱，高3米，腰围3.3米，宛如殿堂的廊柱，表面光洁，敲击时发出金属声响。传说这是盘古天王用来支撑天地的昆仑天柱，女娲就站在这里补天，女娲累死后，西王圣母、九天玄女也来此补天消灾。当地藏族同胞称石柱为镇山神柱。夏格日山上还有不少洞穴，传说是西王圣母居住、集会的宫殿。



cinconfu 年钦夏格日山藏语意为戴着白帽子的山神。相传是西王母修行居住的地方。如果5月份来的话，山顶上会看到白色的积雪。那些白色的地方都是由于长期积雪覆盖所以寸草不生的。

伏俟城

古城位于青海省海南藏族自治州共和县石乃亥以北，菜济（切吉）河以南，东距青海湖约7公里的地方，“伏俟”为鲜卑语“李董”的转音，汉意“王者之城”。建城时间上限不会超过540年，是南北朝、隋唐时期吐谷浑民族的固都。隋朝将西海郡治设于此。其实它就是6-7世纪赫赫有名的吐谷浑王城。古城沧桑壮阔，少有游人，是青海湖附近最有古意的遗址地了。

提示：伏俟城位于海南州共和县石及亥乡铁卜加村，东距青海湖约10公里。可由黑马河镇包车，或者从鸟岛包车前往。住宿鸟岛宾馆即可。



Matti 原子城：中国第一个核武器研制基地

门票：原子城免费，但王洛宾纪念馆参观费50元

交通：原子城所在的西海镇如今已是海北州的州政府，距离西宁120公里，公交车众多。

茶卡盐湖

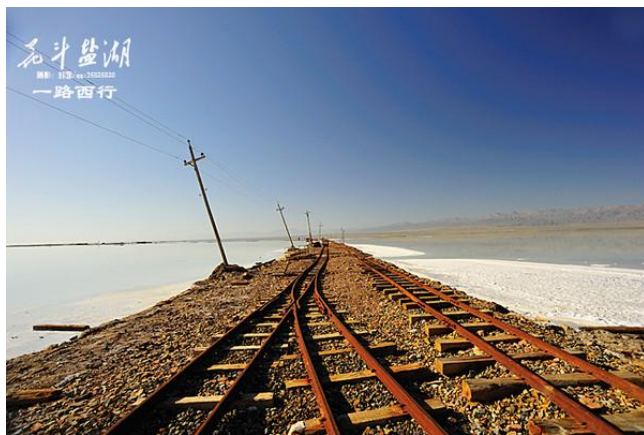
茶卡藏语意为“盐海之滨”。盐湖总面积105平方公里，是柴达木盆地有名的天然结晶盐湖。早在乾隆二十八年（1763）就已开采，迄今已有230多年的历史，湖面上现代化大型采盐船游弋作业。湖畔，小火车来往往奔，盐坨似雪山般矗立，展示着柴达木湖的迷人风光和博大富有。

这是一个盐的世界，车上、地上、甚至空气里都有盐味。在此既可观赏盐湖风光，又可参观机械化采盐作业。通向湖心区的小火车是深受游客欢迎的乘载工具。

海市蜃楼：如果你足够幸运的话，白天可以看到在这些河面上形成的海市蜃楼。这些由阳光经水汽折射形成的奇观，有的是房屋，牛群，甚至如羊群在湖面上游泳。

交通：盐湖位于乌兰县茶卡镇南侧，距西宁310公里，西宁长途汽车站有发往乌兰县的班车经过茶卡镇，每天有五班，具体班次请参见西宁公路交通，票价80元左右，包车当天来回约400元左右。

住宿：茶卡镇推荐青盐宾馆，标间120元，设施齐全，也有30的普通间。茶卡盐湖厂区内有盐湖宾馆，标间也就120元左右。茶卡镇的餐饮也以川菜为主。



封面 到了湖边看到一望无际的盐湖时，白白的以为是雪地呢

门票：60元，团体票50元，乘坐小火车35元。



仙女湾

是青海湖景区最具观光价值的区域之一，“她”是青海湖湿地之一。仙女湾湿地是鸟的天堂，大天鹅的故乡。每年在这里栖息的鸟类有斑头雁、鱼鸥、鸬鹚等，特别是到了秋冬季约有1500只左右的大天鹅在此越冬，“她”是鸟类中的贵族，水禽中的尊者，只可远观而不可近赏，此外，国家一级保护动物黑颈鹤也驻足此地，并且传说这里是西王母设宴邀请中原天子穆天子相会的地方。

每年的6月—10月间，仙女湾湿地在不同的季节绽放出不同颜色的花卉，红的、黄的，就像自然亲手编织的地毯，展现在你的眼帘，可称为是“花的海洋”一点也不逊色，同时这里还以浓郁的宗教文化和历史传说引导当地的信教群众年年择吉日到此煨桑、祭海。



ADRIAN 仙女湾景区

- 门票：60元
- 地址：青藏公路109国道距青海省西宁市151公里处（刚察县）
- 交通：景区一公里内无公共交通，建议游客租车前往

金沙湾

青海湖金沙湾景区南临青海湖，北依金银滩草原和原子城，西望青海湖鸟岛、沙岛天高海阔，沙滩柔软金黄，旅游设施完备。游客可骑骆驼、乘马、游泳，还可小憩于民俗村，品尝藏式餐饮，观赏民族歌舞，领略藏区风情，别有一番滋味在心头。

金沙湾除了水上项目，像气艇、游船，还有沙地摩托车、骑马。住宿则是藏族风情帐篷。吃有当地民俗饭菜。应该说是个集吃、住、玩一体的好地方。

最值得一提的是，这里的接待前厅就是一座藏式酒吧。到了夜晚，三五成群来自世界各地的背包客们坐在酒吧，品尝着当地的奶茶，呷一口美酒，听着藏族歌谣，无不是对旅途劳顿的释放。那种风情，那种情怀，只有坐到舒服的吧椅内，才能体会。

提示：注意防晒哦！沙滩行走请着高帮登山鞋，有雪套的请佩戴！登山杖请配大雪托！夜晚有狼出没，严禁个人行动，同时做好应急措施！夜晚风大，注意保暖！



无心 金沙湾景区，越走越荒凉，但是风景却出奇的好起来，藏民自己压出来的车辙路

- 门票：10元
- 交通：从金沙湾通往青海湖的路与众不同，黄沙与绿草交错，必须骑上沙滩摩托才能到达。

卓尔山

卓尔山属于丹霞地貌，由红色砂岩、砾岩组成。藏语称为“宗穆玛釉玛”，意为美丽的红润皇后。卓尔山景区项目建设地位于祁连县八宝镇，紧靠八宝河与藏区神山阿咪东索（牛心山）隔河相望。站在卓尔山顶视野极度开阔，四周没有任何遮拦，山对面是一山尽览四季景色的牛心山，左右两侧分别是拉洞峡和白杨沟风景区，背面是连绵起伏的祁连山，山脚下滔滔八宝河像一条白色的哈达环绕在县城周边……处处美景，宛如仙境，令人心旷神怡。传说中卓尔山与祁连的镇山之山--阿咪东索（牛心山）是一对情深意重的情侣，默默守候在八宝河两岸，共同护佑着祁连的山山水水。



光影瞬间 卓尔山风光

- 门票：60元

光影瞬间点评：卓尔山早上看日出，日出时间大约在6点钟，不过还是应该早点去，因为牛心山山顶的雪会在日出前被照亮，非常壮观。下午可以看日落、晚霞、油菜花。在卓尔山后山可以体会到东方小瑞士的味道。去卓尔山看日出时，一定要穿得暖和一点，这儿早上非常冷。

经过这次青海之行，我觉得青海的确很美，但不是青海湖，青海的精华在祁连，祁连不但风景美，收门票的地方也很少，不像青海湖那样充满了浓烈的商业气息。我们去的几个景点，不但不收门票，游人也很少，基本保持它的原始风貌，向牛心山脚下的小山坡、牛心山背面、扎马什田园风光等。而宣传中的日月山、倒淌河、鸟岛等景点除了门票贵外，没有什么特色。



行程推荐

青海湖一日游

1、青海湖一日游小环线：

西宁 - 湟源 - 日月山 - 倒淌河 - 151（就是地图上游船码头处） - 湖东种羊厂 - 金沙湾 - 沙岛 - 金银滩草原 - 西海镇原子城 - 多巴 - 西宁。

这条线路差不多350 - 400公里，一天走起来比较宽松，在湖东种羊厂到金银滩的路上，有沙漠有湖水，很漂亮，尤其是看日落，灰常的美。

2、青海湖一日游大环线：

西宁 - 湟源 - 日月山 - 倒淌河 - 151 - 江西沟 - 黑马河 - 石乃亥 - 鸟岛镇 - 环湖北路 - 金银滩草原 - 西海镇原子城 - 多巴 - 西宁。

全程约600多公里，一天比较紧，有点赶时间，是想环湖又没有两天时间人的选择。



阿滋猫 油菜花最大的特点是它的颜色，金黄一片，非常纯粹。选择在油菜花海里拍照有一个先天优势，无论穿什么颜色的衣服，都可于艳丽的油菜花搭配，穿着白色的衣服在金黄色的背景下会更加醒目。

青海湖三日游

D1、西宁 - 门源 - 祁连山大草原 - 夜宿祁连县内；

D2、祁连 - 大东树山口（海拔4122米） - 青海湖北岸刚察 - 鸟岛 - 夜宿黑马河；

D3、青海湖边看日出 - 茶卡 - 环湖南线 - 沙漠公路 - 金银滩 - 原子城 - 湟源峡谷 - 西宁。

7~8月份走这条线的话，可以说将青海之美一网打尽，是一条完美的经典线路，沿途可以看到门源的百里油菜花海，岗什卡雪山、祁连山美景、草原的星空、青海湖畔的日出、风吹草低见牛羊，还有王洛宾歌中唱到的“在那遥远的地方有位好姑娘……”

朴风点评：自备车辆更为便捷，沿宁张公路(国道227)西行，沿途可观赏大通县境宝库峡风光、黑泉水库及达坂山雄姿。穿越达坂山隧道，入门源境内，在达坂山盘山公路上可远眺冷龙岭雪峰，云海雾山，百里油菜花。沿民(和)门(源)公路东行，可达仙米、珠固原始森林区，穿越峡谷，入互助县北山森林公园，向南经互助县可达西宁，向东入民和县可达甘肃兰州市(347公里)。



青海湖两日游

1、青海湖二日游大环线：

D1：西宁 - 湟源 - 日月山 - 倒淌河 - 151 - 江西沟 - 黑马河；
D2：黑马河 - 石乃亥 - 鸟岛 - 环湖北路 - 金银滩草原 - 西海镇原子城 - 多巴 - 西宁。

和一日游的线路一样，对住宿不挑剔的人可以夜宿黑马河的藏民帐篷，紧靠在湖边，早上起来可以看日出。对住宿要求高的就住鸟岛镇了，有宾馆，缺点就是离湖边比较远，早上啥也看不到。

2、青海湖二日游大环线加茶卡盐湖：

D1：西宁 - 湟源 - 日月山 - 倒淌河 - 151 - 江西沟 - 黑马河 - 茶卡盐湖 - 黑马河；
D2：黑马河 - 石乃亥 - 鸟岛镇 - 环湖北路 - 金银滩草原 - 西海镇原子城 - 多巴 - 西宁。

这个行程相对就比较好，时间上正好两天，800公里的行程不至于太松也不至于太紧，而且盐湖也是比较有特色的。

3、想真正环青海湖一大圈的也可以这样走：

D1：西宁 - 湟源 - 日月山 - 倒淌河 - 151 - 江西沟 - 黑马河 - 茶卡盐湖 - 黑马河；
D2：黑马河 - 石乃亥 - 鸟岛镇 - 环湖北路 - 原子城 - 金银滩草原 - 沙岛 - 金沙湾 - 倒淌河 - 日月山 - 拉鸡山 - 西宁。

这是真正意义上的环湖了，没有丝毫遗漏。唯一重复的路线就是倒淌河和日月山这一小段路。而之所以选择从拉鸡山回来，一是避免更多的重复路，二是拉鸡山海拔3820，高山牧场还是挺漂亮的。

4、也可以这样玩：

D1，西宁 - 贵德（天下黄河贵德清） - 拉鸡山（海拔3820米） - 日月山（海拔3510米） - 倒淌河 - 151 - 江西沟 - 黑马河 - 橡皮山（海拔3817米） - 茶卡盐湖 - 黑马河；
D2，黑马河 - 石乃亥 - 鸟岛镇 - 环湖北路 - 金银滩草原 - 西海镇原子城 - 多巴 - 西宁。

这个线路带上了贵德，就更充实了，也不用单独包车去贵德了，也不会很紧张，费用会节省很多，比较经济实惠的。

当然还可以把塔尔寺加入到任何一个两日环湖游当中，只要不是在寺院里呆的时间很长，时间是够的。



青海湖四日游

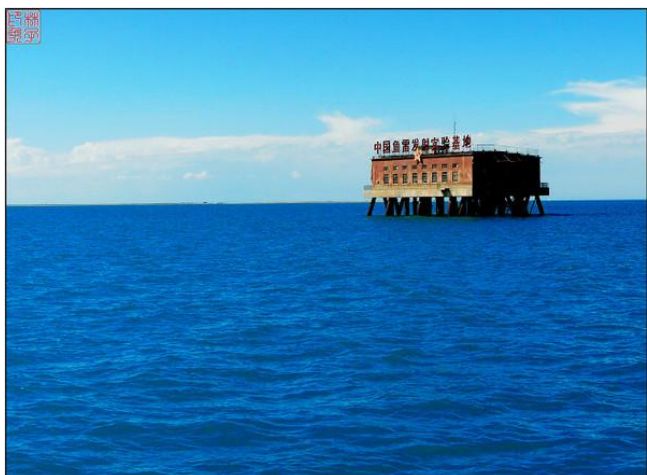
- D1、西宁市内小吃、清真大寺，下午去藏传圣地的塔尔寺；
- D2、西宁 - 湟源 - 日月山 - 倒淌河 - 151 - 江西沟 - 黑马河 - 茶卡盐湖 - 黑马河；
- D3、黑马河 - 石乃亥 - 鸟岛镇 - 环湖北路 - 金银滩草原 - 西海镇原子城 - 多巴 - 西宁；
- D4：看看大西北独有的丹霞地貌坎布拉国家地质公园、天下最清澈的黄河，可以赶上6点以后的飞机。

青海湖五日游

- D1：西宁~湟源峡谷~日月山~倒淌河~茶卡盐湖~宿黑马河
- D2：黑马河观日出~德令哈~外星人遗址~大柴旦~当金山~宿敦煌
- D3：鸣沙山-月牙泉-莫高窟-瓜州-嘉峪关（宿嘉峪关）
- D4：嘉峪关-张掖-七彩山-祁连山下好牧场-祁连八宝镇（宿祁连）
- D5：祁连-卓尔山-冰山大阪-热水-金银滩-原子城-西宁（宿西宁）

青海湖六日游

- D1：西宁 - 坎布拉 - 同仁；
- D2：同仁 - 夏河 - 郎木寺；
- D3：郎木寺 - 玛曲 - 久治；
- D4：久治的年宝玉则 - 达日；
- D5：达日(格萨尔狮龙宫殿和查朗寺) - 大武的阿尼玛卿；
- D6：大武- 西宁



苹果林子 青海湖的蓝，蓝得净，蓝得深邃，也蓝得温柔恬雅，青海湖水所以如此湛蓝，是因为湖面高出海平面3179米，比两个泰山还高，湖水中含氧量较低，浮游生物稀少，含盐量在百分之零点六左右，透明度达到八九米以上，因而，湖水晶莹明澈。



苹果林子 像是无意中扑进一幅巨大的画卷，眼前是一片镶着露珠的绿茵茵的草滩，草滩上生长着一垄垄黄灿灿的油菜花，在这绿色和黄色的背后，衔接着无边无际的蓝色的水。

青海湖九日游

- D1：抵达西宁。市容观光，参观塔尔寺，做适应性活动。
- D2：西宁—青海湖—都兰
经日月山、倒淌河向北，按逆时针方向绕湖游玩，参观后前往都兰。
- D3：都兰—格尔木
早餐后前往盐湖城市——格尔木，沿途欣赏戈壁风光。到达格尔木后前往察尔汗盐湖和万丈盐桥。晚回格尔木住宿。
- D5：格尔木—昆仑山口—可可西里—格尔木
参观昆仑神泉、无极龙凤宫、昆仑山口（海拔4767米）、穿越可可西里，参观索南达杰自然保护区野生动物标本展览馆。
- D6：格尔木—玛多
坐车到玛多后，前往黄河源头以及扎陵湖、鄂陵湖。游览完后返回玛多县。
- D7：玛多—玉树结古镇
沿途景点：黄河源头第一桥，巴颜喀拉山口（4917米）——黄河水系与长江水系的分水岭，三江源头环境保护标志碑，通天河大桥，当卡寺，世界第一嘛呢堆嘉那经堆。
- D8：玉树——囊谦
了解三江源周围的生态环境以及欣赏美丽的玉树草原风光。
- D9：从囊谦回到西宁，休整后结束旅程，离开。

TIPS

环湖及周边主要景点为：日月山、倒淌河、湖里木沟岩画、橡皮山、茶卡盐湖、茶卡寺、伏埃古城、鸟岛、海心山、北向阳古城、舍卜吉岩画、尕斯库勒湖、金银滩草原、原子城西海镇、沙岛、西海郡三角城。

青海湖地区的少数民族主要是藏族，其次是蒙古族和回族。该地民风淳朴、热情好客，当地人基本都可以用青普话和你交流。



旅行贴士

背着时光去旅行提示：

青海湖是藏区圣湖，环湖最好按照顺时针方向尊重当地习惯。

接近牧民时防狗，夜晚露营时候防狼（据藏民说湖东地区有狼）。

湖边有些地方是湿地、沼泽，不要为了接近湖边轻易涉险。

不要试图在圣湖里游泳，尊重藏族信仰。其实也下不去，水太凉了。

不要在湖边留下垃圾。

高原气温不高但日照强烈，建议使用专业级PA+++的防晒护肤品，30+的防晒霜小时涂一次，白天无论阴晴天，紫外线都很强烈，一定要带帽子和太阳镜。我们带的都是50+的防晒霜。

早晚温差大，随时增减衣服。出行前查看当季的天气预报，7-8月暴雨和冰雹比较频繁，风比较猛，至少要准备雨衣，最好有冲锋裤和防水的鞋。

环湖路上要注意安全，飚车现象很严重，几乎都是100多公里的时速，但是远远就能听见声音，注意靠边就行。

湖西岸民风纯朴，以藏民为主，热情，可靠；北面稍差，但是安全一般也没有太大问题。

尊重当地人的生活习惯，湖西主要是藏族牧民，很淳朴，藏民大都很大方，有什么要求尽管提，但是要避开那些喝的醉醺醺的当地人。北面主要是回民，蒙人，汉人。因为信仰问题，藏民大多不吃鱼。当地有待客的酥油茶空碗必重新添满的习俗，故建议始终保持碗内酥油茶三分之二满，既不伤害藏民感情又保护自己。

高原地区注意防寒，不要随便脱衣服，感冒一般很难治愈，必要的时候找卫生院打点滴。一般经常进行户外活动的人高原反应都不会特别强烈，但是刚开始需要适应一下。

青海湖的蚊子有毒，咬上以后会肿大，尽量避免在草地上方便，进帐篷速度要快，记得拉上内帐，被咬以后不要挠，否则马上感染。

出发之前最好学几句基本的藏语，在湖区沟通可能会有些困难。

吃饭卫生条件不佳，注意要节制，不要吃坏肚子。酸奶要多吃，尤其是环湖西路的，其他地方没有那么好吃的。



光影瞬间 去门源的路上

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

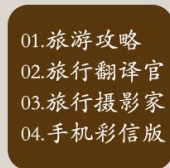


声明：

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



01. 旅游攻略
02. 旅行翻译官
03. 旅行摄影家
04. 手机彩信版