

青海湖及西宁周边自驾游完整攻略

by 新祥符 (2025版)

一份专为家庭设计、兼顾老人儿童需求的青海湖+西宁深度自驾游指南，带您探索壮丽高原风光与多元民族文化！

最佳季节：6月-9月（7-8月油菜花盛开）

推荐方式：家庭自驾游（5-7天）

平均海拔：2200-3500米（西宁2261米，青海湖3200米）

适用人群：家庭（含老人、儿童），热爱自然风光者

生成PDF攻略

详细行程安排

1 西宁市区适应与文化初探

青海省博物馆 东关清真大寺

莫家街夜市

上午抵达西宁（海拔2261米），入住酒店后充分休息，适应高原气候（老人儿童无需注意）。下午参观青海省博物馆，了解青海的历史、民族与文化（需提前预约）。傍晚前往东关清真大寺，感受独特的伊斯兰建筑与文化氛围。晚餐在莫家街夜市品尝地道小吃：酸奶、酸奶奶、羊肉串等。

2 佛教圣地与青海湖初见

塔尔寺

拉脊山

青海湖二郎剑景区

上午驱车前往藏传佛教格鲁派六大寺院之一的塔尔寺（车程约1小时），深入了解藏传佛教文化和精美的艺术三绝（酥油花、壁画、堆绣）。午餐后翻越景色壮丽的拉脊山（海拔3820米，注意高原反应）。下午抵达青海湖二郎剑景区，近距离感受青海湖的浩瀚，可在景区内体验游船或骑行。夜宿黑马河乡，为次日早出做准备。

3 青海湖日出与天空之境

黑马河日出

环湖西路

茶卡盐湖（天空之境）

清晨在黑马河观看绝美日出（注意保暖）。随后沿环湖西路继续前行，欣赏未经开发的原生态湖景。午餐后驱车前往茶卡盐湖（约2.5小时），体验“天空之境”的倒影奇观，乘坐小火车深入湖区（建议穿着鲜艳衣物拍照）。傍晚可在盐湖欣赏夕阳。夜宿茶卡镇。

4 柴达木腹地与翡翠湖

大柴旦翡翠湖

315国道（U型公路）

东台吉乃尔湖（蓝眼泪）

早晨从茶卡盐湖出发，途径柴达木盆地腹地。首先到达大柴旦翡翠湖，这里因矿物质含量不同呈现出五彩斑斓的湖面，如翡翠般镶嵌在大地之上。随后驱车前往315国道U型公路的视觉震撼。若时间充裕，可继续前往东台吉乃尔湖，欣赏其独特的蓝色湖水（夏季可能出现“蓝眼泪”现象）。夜宿大柴旦镇。

5 魔鬼城与鸣沙山

水上雅丹魔鬼城

敦煌鸣沙山月牙泉

月牙泉

上午从大柴旦出发，前往水上雅丹魔鬼城，这是世界唯一的水上雅丹地貌，形态各异的雅丹群倒映在湖水中，景色奇特。午餐后驱车前往甘肃敦煌（车程较长，约5-6小时），抵达后直接前往鸣沙山月牙泉，体验金沙、骑骆驼，傍晚欣赏大漠落日。夜宿敦煌市区。

6 莫高窟艺术与张掖丹霞

莫高窟

嘉峪关（可选）

张掖七彩丹霞地质公园

上午参观世界文化遗产、艺术品库莫高窟（需提前预约，旺季非常紧张）。午餐后，如果对历史感兴趣，可选择前往嘉峪关参观（约2小时）。下午驱车前往张掖（车程约4小时），游览色彩斑斓的张掖七彩丹霞公园，欣赏大自然的鬼斧神工。夜宿张掖市区。

7 鄂连风光与油菜花海

祁连大草原

卓尔山

门源油菜花海

从张掖出发，沿中国最美公路之一的217国道穿行祁连山脉，沿途欣赏祁连大草原的辽阔风光。上午抵达卓尔山风景名胜区，傍晚驱车前往祁连山大草原。7月正值门源油菜花海盛开，可在观景台或沿途免费花田拍照（最佳花期：7月上旬）。下午返回西宁。结束愉快旅程。

行程调整建议

时间充沛（8-10天）

可增加格尔木察尔汗盐湖、可可西里（远眺）或深入柴达木盆地腹地。

精简路线（5天）

可放弃敦煌、张掖，仅环青海湖周边游玩（西宁-塔尔寺-青海湖-茶卡-祁连-门源-西宁）。

摄影爱好者

可在黑马河、茶卡盐湖安排星空摄影，卓尔山日出日落也极佳。

高原适应

若家人对高原反应敏感，建议前2天在西宁市区多休息，行程放缓。

费用优化建议

项目	家庭总费用（6人，7天估算）	费用优化说明
----	----------------	--------

交通（租车+油费）	¥4000-6000	SUV车型更舒适。提前预订租车享折扣，避免旺季现场高价。合理规划路线减少油耗，关注油价波动。
-----------	------------	--

住宿（6人）	¥3500-7000	选择家庭民宿/公寓比酒店节省，部分民宿可自行烹饪。避开景区核心住宿。
--------	------------	------------------------------------

餐饮（6人）	¥2500-4000	多品尝当地小吃，少去网红餐厅。可准备少量干粮和零食。
--------	------------	----------------------------

门票（6人）	¥1800-2500	利用老年证、学生证等优惠。部分景点提前线上预订有折扣。可选择性进入收费景点。
--------	------------	--

其他（购物+备用）	¥800-1500	特产适量购买，可选择性购买高原反季节药或氧气瓶。预留一部分备用金。
-----------	-----------	-----------------------------------

总计（6人，7天）	¥12600-21000	平均每人约¥2100-3500，不含往返大交通。
-----------	--------------	--------------------------

费用优化建议

项目	家庭总费用（6人，7天估算）	费用优化说明
----	----------------	--------

交通（租车+油费）	¥4000-6000	SUV车型更舒适。提前预订租车享折扣，避免旺季现场高价。合理规划路线减少油耗，关注油价波动。
-----------	------------	--

住宿（6人）	¥3500-7000	选择家庭民宿/公寓比酒店节省，部分民宿可自行烹饪。避开景区核心住宿。
--------	------------	------------------------------------

餐饮（6人）	¥2500-4000	多品尝当地小吃，少去网红餐厅。可准备少量干粮和零食。
--------	------------	----------------------------

门票（6人）	¥1800-2500	利用老年证、学生证等优惠。部分景点提前线上预订有折扣。可选择性进入收费景点。
--------	------------	--

其他（购物+备用）	¥800-1500	特产适量购买，可选择性购买高原反季节药或氧气瓶。预留一部分备用金。
-----------	-----------	-----------------------------------

热门景点深度攻略

1 青海湖

最佳体验：环西路骑行或自驾，感受美丽的湖光山色；牛羊成群，风景如画。

安全提示：高原紫外线强，风大温差大，注意保暖防晒。儿童远离水边。

省钱攻略：选择牧民小道（20-30元）进入湖边，不一定进二郎剑景区。

摄影建议：早晨日出和傍晚日落光线最佳；7月可拍油菜花与湖泊的组合。

环保须知：不乱扔垃圾，不破坏草地，不投喂野生动物。

特别提醒：尊重当地习俗，不随意进入私人草场，不破坏草皮。

温馨提示：尽量避开节假日高峰，人少体验更好。

特别提醒：7月正值油菜花盛开，可在观景台或沿途免费花田拍照（最佳花期：7月上旬）。

温馨提示：7月正值油菜花盛开，可在观景台或沿途免费花田拍照（最佳花期：7月上旬）。

</div