



我是驴友 · 目的地攻略

www.imlvyou.com

青海

Qinghai



实用 · 地道

36位骨灰级玩家联合打造
吃住行游购全囊括



青海 · 攻略

—— 如果你只知道青海湖，就不算来过青海

关键词	青海湖 柴达木盆地 可可西里 酸奶
费用	4000-5000元
天数	8天
舒适程度	享乐

目录 · CATALOG

概述	01
青海点睛	02
线路	03
西宁	04
青海湖	07
格尔木	09
黄南	12
玉树	14
果洛	17
小贴士	20
背景	20
跟着他们去旅行	21



格桑花开 by 黄河浪子樊001

关于 · ABOUT



青海湖早已演化成青海省的代名词，而青海大多数时候都被人们当做进入藏区的中转站，很多风景都不经意的被人们忽视。如果去探索它，会发现它粗犷的外表下，有很多让你惊艳的一面。

作为一个内陆省份，青海东连甘肃、西连新疆，西南与西藏毗邻，东南与四川接壤，既有天高地迥的人情风物，又有五族杂陈的文化血脉。到青海，如果你滴酒不沾，可能会错失许多结交朋友的机会和奔放的快乐时刻。

贴心话 · YOU SHOULD KNOW

- 1、七、八月的夏季是青海旅游的最佳季节。
- 2、青海藏区青梨酒颇为醉人，饮酒以自己平日普通白酒酒量的三分之二为宜。
- 3、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。
- 4、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。
- 5、除西宁、河湟地区以外，青海大部分区域多是高原荒漠区域，自驾者要小心驾驶，包车或者搭车，也要尽量选择车况好和司机稳重有经验的车辆。如果是在雨季出行，沿线交通可能因塌方而临时中断，出发时要注意天气和路况新闻。
- 6、建议第一次进入高原地区的旅行者，做一些防止高原反应的措施。适当服用“红景天”或者充分喝水，初到高原不要急速行走或者奔跑，避免暴饮暴食，尽量不要吸烟喝酒。
- 7、太阳帽、太阳镜、唇膏、长袖衣裤、防晒霜，这是进入高原的必需品。

青海点睛

No.1 海拔三千米的日出



日出 by my_hello

在青海湖看一场日出，趁年轻疯狂一把，给人生留下无限美好风景。

No.2 犹如进入画中



油菜花 by chenglumaomao

浓墨重彩的景色，随手一拍都是好片。身与心都是沉醉。

No.3 风光旖旎的盐湖



茶卡盐湖 by qian_0_we

透过清盈的湖水，观赏形状各异，正在生长的栩栩如生的朵朵盐花，探求湖底世界的神秘，还能领略到涨潮后湖面上留下的滚滚盐涛奇观。

No.4 逶迤的黄河之水



九曲十八弯 by cutefork1

“黄河之水天上来”，看九曲十八弯，才能深深领会这句话的意境。

No.5 高原上的欢声笑语



嬉戏 by 大美青海一笑

高原上的孩子心灵非常纯净，旅途中如果遇上他们，让自己也像孩子一样在草原上疯上一次吧。

No.6 青海老酸奶



酸奶 by 蘑菇张NKU

青海的酸奶是那种固体老式的酸奶。虽然是固体的，但是酸奶非常鲜嫩，有淡淡酸味，很开胃一点也不腻人。

路线 · ROUTE

青海交通不是很方便，很多景点需要包车或者自驾才能玩的尽兴，在交通工具准备好的前提下也要选择一个好的季节，可以通过自己的时间安排来选择合适的路线。

环湖、赏花、看雪山，传统四日环湖线



最佳出行季节：7月中下旬

- D1 西宁-塔尔寺-贵德
- D2 贵德-日月山-151基地-黑马河-茶卡
- D3 茶卡-黑马河-鸟岛-刚察-祁连
- D4 祁连-门源-西宁

黄河源六日大环线



最佳出行季节：6月-10月

- D1 西宁-青海湖-共和县-玛多
- D2 玛多（看黄河源头）-昌麻河-达日-久治
- D3 久治-阿坝-若尔盖草原-郎木寺
- D4 郎木寺
- D5 郎木寺-夏河（拉卜楞寺）
- D6 夏河-西宁

六日深入探险

- D1 西宁-天峻县
- D2 天峻县-德令哈-外星人遗址-大柴旦
- D3 大柴旦-南八仙-花土沟
- D4 花土沟-察尔汗盐湖-格尔木
- D5 格尔木-不冻泉-索南达杰保护站-唐古拉山-格尔木
- D6 格尔木-都兰-茶卡盐湖-西宁

丝绸之路南线+河西走廊



最佳出行季节：5月-10月

- D1 西宁-日月山-151基地-茶卡盐湖-黑马河
- D2 黑马河-鸟岛-茶卡-格尔木
- D3 格尔木-昆仑山口-格尔木
- D4 格尔木-万丈盐桥-敦煌
- D5 敦煌-嘉峪关-张掖
- D6 张掖-祁连大草原-门源油菜花-西宁

如果你有更多时间 · MORE DESTINATIONS



穿越可可西里 8天



坎布拉森林公园 2天



阿尼玛卿转山 6-8天



西宁



一座山里面的城 by 申澳旅行者

很多人把西宁作为自己西部长途旅行的第一站，这里也是汉、藏、回等各族文化的交汇点，藏传佛教和伊斯兰教在这里交融。西宁古有“西海锁钥”之称，是古丝绸之路和唐蕃古道的重镇，现在则是通往西藏的门户。

这里拥有古老悠久的宗教文化，江河源独特的奇石文化，流金溢彩的天然森林公园、集雪山、峡谷、丹霞地貌于一体，是天然的避暑胜地，是名副其实的中国夏都。

印象 · IMPRESSION



Forsandy01

西宁，就像一个神秘的朝圣地，我们就像是一个个虔诚的信徒，不辞艰辛来到她的面前。

——《sandy在西宁》



兰德华庭

西宁市青海省的省会，也是整个青海最繁华的城市。但是和华北、华中一代的省会比起来，还差得很远。不过西宁不愧为夏都，主要是这里海拔高，大约2200米。北京已经是30多度的桑拿天时，这里只有20度的气温。

——《2012年7月夏都西宁周边自助游记》

亮点 · HIGH LIGHTS

No.1 “夏都”的清凉



夕阳下的西宁 by 申澳旅行者

冬无严寒，夏无酷暑，西宁市依山傍水，夏季杨柳成荫，凉爽宜人。

No.2 穆斯林的信仰

东关清真大寺被中国伊斯兰协会列为全国礼拜人数最多的清真寺。寺院兼具古典式、欧式、阿式等建筑风格，奇特瑰丽，典雅和谐，是西宁古城一处亮丽景观。



东观清真寺 by 五月的梅子

No.3 舌尖上的西宁



酿皮 by 蘑菇张NKU

一碗酿皮，一碗酸奶，来自舌尖上对西宁的满足。

No.4 稀有野生动物

西宁高原野生动物园有许多大型野生动物，非常亲近人，与动物来个亲密接触吧。



小鹿 by 蘑菇张NKU

景点 · SIGHTS

塔尔寺 不可错过



塔尔寺 by 蘑菇张NKU

塔尔寺是喇嘛教黄教创始人宗喀巴诞生地，亦是西北地区佛教活动的中心。该寺有400多年历史，规模宏伟，在全国和东南亚一带享有盛名。塔尔寺依山势起伏，由多个宫殿、经堂、佛塔寺组成一个气势宏伟，藏汉艺术风格相结合的古建筑群。殿宇相连，白塔林立，细部装饰也达到了高超的艺术水平。寺内的酥油花、壁画和堆绣，被称为“塔尔寺三绝”。

门票：80元

地址：青海省西宁市北山上

开放时间：8:00-17:00



kidonlycn

塔尔寺背后的山，被上下切成两段。上面是草地，下面是院落。山腰一段，被栅栏围起，飘着经幡。有老人牵着小孩，转着经筒，念着我听不懂的经语。清风吹背，经幡舞动。

——《【夏末·湖边】最爱青海湖》

TIPS 西宁到塔尔寺交通：

1、从西宁到塔尔寺，先到西宁体育馆隔壁的小西门汽车站，位于西宁西面。这里有频繁的公共汽车和吉普车到临近塔尔寺的小镇湟中县，全部是大巴，白天通常15分钟一辆，票价3元，最晚是晚上7点，7点以后有轿车接送，票价每位10-15元。中巴车票价每人5元。

临近塔尔寺时，可以在汽车站1000米不到的僧院下车，或者直接向右到建筑群，距离汽车站向北步行20分钟，会经过一些小饰品摊，摊位直到僧院入口处的那排浮屠。要回西宁的话，有很多公交车或交通工具从湟中汽车站出发，直到天黑才结束。

2、最好的办法是坐车到纸坊巷（西门再往西），那里是共和路汽车站（警官学院对面），那里是西宁到湟中的大巴始发站，每人3元，保证有一个座位。

东关清真大寺 不可错过

该寺建造雄奇，与我国古代宫殿具有相同的风格和气魄，亦是雕梁彩檐、金碧辉煌，大殿内宽敞、高大、明亮，清净素雅，可以同时容纳3000人作礼拜，殿顶脊装有藏式鎏金宝瓶，为甘肃拉卜楞寺喇嘛所捐，为国内清真寺所仅见，大殿内的18根大柱为佑宁寺所赠。每当伊斯兰重大节日时，数以万计的穆斯林教徒聚集这里，举行隆重肃穆的宗教活动。

东关清真大寺，不仅是广大穆斯林群众宗教活动场所，而且是伊斯兰经学研究的最高学府。民国以来，伊斯兰教伊赫瓦尼教派的创始人及其继承人，将该寺作为海乙寺（即中心寺），培养造就了一大批伊斯兰教学者。甘青近千座清真寺的开学阿訇，由该寺选派或认可，因而在海内外享有声誉。

门票：原价25元，优惠价15元

地址：西宁市城东区东关大街31号

开放时间：8:00-20:00，星期五10:00-14:00（非穆斯林不得入内）

交通：1、2、5路公交车在东稍门下车

青海省博物馆

青海地处江河源头，历史悠久。地上、地下蕴藏丰富的文化宝藏，是中华古代文明的重要组成部分。已出土的文物逾20万件，其中不少珍品，是举世瞩目的国之瑰宝。青海省博物馆自筹备起，就致力于地方历史、民族文物的搜集整理，馆藏的各类文物已达47000余件，不少珍品是举世瞩目的国之瑰宝，其中国家一级文物150余件。

青海省博物馆推出了《青海史前文明展》、《青海民族文物展》、《青海藏传佛教艺术展》和《可爱的青海》四个专题陈列，基本上以时代先后为序排列，以实物的形式集中反映了青海不同历史时期发展的概貌，又分别自成体系，各具特色。《可爱的青海》展览以图片为主，辅之以沙盘模型，动物、矿物标本及先进的声、光、电手段，集中展示了青海旖旎的自然风光，丰富的矿藏、水电、石油、天然气等自然资源，尤其是改革开放之后，青海在工、农、牧等各行业取得的辉煌成就及显示出巨大发展潜力。

门票：免费，凭身份证领票参观

地址：城西区西关大街58号

交通：在丽江客运中心站，每天有班车发往桥头镇。也可包车往返，大约200元。

马步芳公馆

马步芳公馆始建于1942年6月（民国31年），耗资3000万大洋，次年6月建成，为马步芳私邸，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。

是全国唯一一座选用玉石建造的官邸，具有较高的历史文物价值和浓郁的地方民族文化特色，1986年被省政府确定为省级重点文物保护单位。马步芳公馆保留下来的院落占地近3万平方米，建筑面积6800余平方米，共有房屋298间，分别由前院、中院、南院、西一号院、西二号院、西三号院以及后花园等7个独立而又联系的院落组成，各院和重要厅宅都有暗道相通，院落设计精巧，建筑古朴典雅，整个院落透出老宅的深沉、庄严和神秘的气息。

门票：30元

地址：城东区为民巷13号

交通：乘坐17路公交车即可到达。



北山—北禅寺

西宁北禅寺——中国第二座悬空寺。史称北禅寺，位于西宁市北山，依山傍水，发育完好的丹霞地貌向里凹进，形成大小不等的洞穴，素有“九窟十八洞”之称，红崖间殿宇高悬，栈道回廊，将殿宇楼阁与洞穴相连，使殿中有洞，洞内套洞，洞中塑有佛道诸神像，被称为中国第二座悬空寺。

现有的洞窟中还保留着部分从隋唐至永庆年间的壁画，艺术价值很高，曾有“西平莫高窟”之称。东侧倚山矗立着一座高达30米的巨大佛像“露天金刚”，佛家称“内佛”，道家称“西王母现影”，雄浑粗犷；山顶有一座宁寿塔，每当，烟雨蒙蒙，山隐雾中，远望雾中殿宇。楼塔时隐时现，“北山烟云”因此得名。

门票：5元

开放时间：8:00-18:00

交通：乘北山旅游专线可达

南山公园

西宁南山又叫凤凰山，山上有亭，名叫凤凰亭，亭上有一横额，上书“河湟引凤”。相传南京时有凤凰飞临其上，故名凤凰台。这和当时流传的“龙现于长宁，麒麟游于绥羌”同为附会之说，但由此而来的西宁古八景之一的“凤台留云”却成为西宁的一大胜景。

南山以关帝庙为中心的建筑群，始建于明永乐八年（公元1410年），是西宁现存保护较好的明建筑。虽然传说中的孔雀楼早已荡然无存，但咏叹凤凰山的那首《凤台留云》却至今仍然广为传诵：“凤台何日风来游，凤自高飞云自留。羌笛一声吹不落，纤纤新月挂山头。”

门票：南山公园，免费。凤凰台，10元

开放时间：南山6:00-20:00，凤凰台8:00-17:30

交通：乘坐3、4、21、27、40、58路公交车在管理站下车

虎台遗址

原台共九层，台下可陈兵10万，台上用于军事检阅，现仅存土丘。公元397年，河西鲜卑贵族秃发乌孤称西平王，都西平（今青海西宁）后迁乐都（分属青海），史称南凉，领有今日甘肃西部和青海一部分。

其弟利鹿孤登位后，国力强盛，一度雄据西陲，虎台就是那时所筑。公元414年南凉为西秦所灭。现在登上虎台，西宁风光历历在目。

门票：10元

地址：西城区西关大街

交通：乘坐2、8、18路公交车在虎门站下车，打车10块左右

藏医药文化博物馆

藏医药文化博物馆是世界上唯一一座反映藏医药文化的综合性专业博物馆。目前开设有藏医史、曼唐器械、古籍文献、藏药标本、天文历算、彩绘大观、藏族民俗、藏文书法八大展厅和药师千佛殿。馆藏文物达两万余件，其中有长达618米、荣获吉尼斯世界纪录、堪称藏文化百科全书的《中国藏族文化艺术彩绘大观》，再加上各种流光溢彩的藏文化艺术精品陈列其间，作为藏族医药荟萃场所，高原文化的艺术殿堂，在这儿，您可以遥望青藏高原悠久的文明之光，感悟弥足珍贵的藏医药文化，领略高原西部的古风遗韵，欣赏绚丽壮美的彩绘大观。

门票：60元，讲解费80元

地址：生物园区经二路36号

交通：乘坐1、34路公交车在新乐花园站下车

活动 · ACTIVITIES

拉伊山歌

流传在青海、甘肃、四川等广大安多方言藏区的一种专门表现爱情内容的山歌艺术，它的分布以青海湖环湖地域和黄河流域（以海南、黄南两州）为中心而向四方辐射。拉伊脱胎于藏族山歌，种类丰富，数量浩繁，内容涉及爱情生活的各个方面。

锅庄舞

藏族的民间舞蹈，在节日或农闲时跳。男女围成圆圈，自右而左，边歌边舞。男性着肥大筒裤有如雄鹰粗壮的毛腿，女子脱开右臂袍袖披于身后飘逸洒脱。锅庄舞姿矫健，动作挺拔，既展舞姿又重情绪表现，舞姿顺达自然，优美飘逸。

住宿 · LODGING

西宁的住宿十分方便，选择也较多。塔尔寺等著名景点返回当天返回市内都很容易，选择回到市区住价格合理，配套设施也很完善。大十字附近有好多连锁旅馆，西宁青旅也很多，经济实惠。

美食 · DELICACY

西宁是一个多民族的聚居城市，以回、藏、撒拉族居多，口味偏咸，食物制作相对比较粗糙，不是那么的精致。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。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。

推荐美食街：莫家街和水井巷

购物 · SHOPPING

这里汇聚着来自青海省乃至整个青藏高原的特产品和工艺品等。西宁土特产品种类繁多，主要有牛肉干、冬虫夏草、鹿茸、人参果、西宁大黄等，工艺品更是琳琅满目，包括地毯、毛毯、毛毯、酥油花等。西宁市的购物场所基本集中在城市的东部。

到达与离开 · GETTING THERE & AWAY

飞机

西宁曹家堡机场位于西宁市中心以东，国内航线中飞往北京、西安的飞机每天都有航班；其余飞往上海、成都、重庆、格尔木、广州、昆明、深圳、乌鲁木齐的航班不是每天都有，出发前需要咨询一下。

民航班车票价21元，终点站是市区的民航售票处，地址为城东八一西路34号。从曹家堡机场到民航售票处车程约30分钟，班次根据到达航班安排。从机场到市区坐出租车80元左右。

火车

西宁是兰青、青藏铁路交汇处，交通四通八达，有直达拉萨、格尔木、北京、上海、西安、青岛等地的列车。省内支线通往大通、柴达木、茶卡等地。西宁火车站位于西宁市东部的祁连路上，靠近西宁长途汽车站，目前因改造，暂停运营。西宁西站为临时火车站，距离市区有20多公里，出站后有很多专线车可往返市内。

长途汽车

西宁共有两个长途汽车站。各车站班次频密，车票并不紧张，只要提前一天购买便可。

西宁长途汽车站（0971-7112094）位于市区东部的建国路1号，在火车站以南约600米。是发往外省、外区最主要的车站。

西宁新宁路汽车站（0971-6155795）位于市区中西部的新宁路和盐湖路交界处，主要发往兰州和省内的塔尔寺、共和、乐都、湟源等地。

青海湖



青海湖 by 1024小虎牙

去青海湖，需要什么理由么？也许偶然间邂逅一张照片，一幅画，一首诗，就足以让人千里迢迢奔赴高原，去追寻那一片海拔3000米之上的陆心之海。

赏青海湖，需要什么攻略么？也许你要做的，只是遇见。遇见这片海，在凝止的时间里，尽情地徜徉、发呆。静静地为之守望，将自己的整个心交给这片湖水。

你可以选择乘车、骑行、徒步，用自己的方式去丈量最美的环湖风景线，看不厌的青海湖是你最好的旅伴。湖水随天光云影变幻着多彩的颜色，金黄的油菜花点亮你的整个视野。千里草原如绿色的绒毯，悠然的牛羊点缀其中。水天一色的青海湖，好似一泓玻璃琼浆轻轻荡漾。

青海湖不远，湖畔一捆捆蜂箱，青草开满鲜花。

她就像一场蓝色的梦，沉醉其中，再也不愿醒来。

印象 · IMPRESSION



arielsun13

当我一步一步走向湖边的时候，内心的激动简直无法用语言来形容。这是怎样的一抹蓝啊，或浓或淡，湖面倒映着蓝天，似乎连那地平线也模糊了。我觉得自己就要融入这一片蓝色中了。

——《青海之行——最纯净的一滴眼泪——青海湖》



yak2010ok

那是一种我所无法用言语表达的，尽管只是港湾中的一小泊水面，但却映衬出了整个世界！天，云，艇，湖，与周围的一切，完全就是一幅油画，而我，就是在这油画旁流连的欣赏者，虽然心中无限惊异它的美丽，却不愿惊扰其中的任何东西！

——《流浪在天边的日子——五彩斑斓青海湖》

亮点 · HIGH LIGHTS

No.1 油菜花，恢弘灿烂的金色



油菜花 by cenguangda

浓艳的黄花，紧围着青海湖大半圈湖岸，足有百万亩，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。

No.2 踩上踏板，单车环湖

青海湖环湖公路是自行车爱好者心目中的“圣地”之一，也是中国最高级别自行车赛道。骑着自行车，在两旁美景如画的柏油马路上飞驰。感觉爽爆了！



单车环湖 by zhuoqi2

No.3 看转湖人虔诚的身影



转湖人 by daisy_girl2012

对于当地藏人来说，徒步转湖是一种虔心敬佛、积累功德的举动。他们用身体去丈量圣湖的周长，360公里路，一路磕长头前行。

No.4 黑马河，看日出

这座青海湖西南角的小镇，是在湖边看日出的最佳地方。不过，镇上离湖边还有一段距离，湖边的帐篷是最棒的选择。熬夜一宿，只为等这一时刻的辉煌。



日出 by longmaple_zju

景点 · SIGHTS

日月山&倒淌河

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。

这里是唐朝和吐蕃实行物资交流和两地使者往来的中转站，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。站在山顶，向东眺望，一派田园风情；向西看，碧波荡漾的青海湖，海心山明丽动人。

门票：40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小时即到。包车去青海湖，可以顺路下车看看，如果乘坐班车就不太方便，需要先坐包车到湟源县城，再包车前往，约20公里，来回80元左右。

二郎剑景区（151基地）

这里是跟团游的必去点，可以看到最美的青海湖。既能看出其作为湖泊的小巧玲珑，还可看到它海一样的大气。整个二郎剑宽约百步，长约50里，自南向北投入海中。因为这里距离距西宁市151公里，所以被叫作“151基地”，151基地是我国第一个鱼雷发射实验基地。

门票：旺季100元，淡季（10月20日-4月15日）50元

交通：从西宁至茶卡镇或乌兰县的班车，都经过二郎剑景区。从景区大门到湖边有6公里的路，可乘环保车前往，10元一人。从湖边可以乘游艇抵达二郎剑，支付游艇费可免费搭乘环保车。

黑马河

流入青海湖的淡水河有50余条，黑马河便是其中之一。黑马河位于西宁以西约220公里处的青海湖西南部，是在湖边看日出的最佳地方。黑马河往鸟岛方向这一段，又被称为环湖西路，不少“暴走族”驴友或自行车迷，都选择从黑马河开始他们的环湖梦幻之旅。

交通：从西宁到黑马河乡没有直达班车，可乘坐前往乌兰县或茶卡镇的班车，车程约4小时，票价40元。回城需要在109国道上拦过路车。黑马河到石乃亥乡没有班车，包车约150元。

美食：黑马河乡沿109国道有一些饭店以川菜为主，味道不错。



黑马河日出 by my_hello

TIPS 1、黑马河位于青海湖西岸，是观看青海湖日出的最佳地点，秋季是最佳看日出的季节。

2、黑马河是青海湖环湖公路的起点，黑马河至石乃亥乡41公里路的环湖西路，是青海湖边最美的路段。你可以选择骑行或是徒步来深入体验。

3、黑马河镇离湖边还有一段距离，如果住在镇上，需要提前和包车师傅约好早起前往，也可以在湖边住帐篷等待日出。

鸟岛

鸟岛，因岛上栖息数以十万计的候鸟而得名。这里地势平坦，气候温和，三面绕水，水草茂盛，鱼类繁多，是鸟类繁衍生息的天然场所。每年成群结队前来的候鸟，成为青海湖的一大奇观。西边的小岛叫海西山，也叫蛋岛，因产卵季节鸟窝遍布得名。5月是观鸟最佳时期。

门票：旺季115元，淡季（10月20日-4月15日）78元

交通：西宁长途汽车站每早7:45有一班车前往鸟岛镇，经过刚察县，14:30到达，票价48元。每天15:00有车从鸟岛镇出发回西宁。

从鸟岛镇到鸟岛景区大门约16公里，包车40元/车，拼车10元/人。

进鸟岛大门后有免费的电动车前往观鸟台，下车后步行1公里可以到观鸟室。两个岛都有观鸟台，相距2公里，两岛间有电动车往返。



鸟岛 by kidonlycn

TIPS 1、一般情况下，4月份鸟儿开始陆续飞往鸟岛，5月是最佳观鸟时期。8月起鸟儿就陆续离去。观看大天鹅的最佳时节为每年11月至次年2月。如果赶上非观鸟季节，则没有必要去鸟岛。

2、鸟岛镇附近的布哈河，是观日落的最佳地点。

沙岛

沙岛位于青海湖东北部，距离西宁120公里。原来是湖中的小岛，因湖沙壅突出水面接受风沙堆积而成，恰似一个新月形沙丘漂浮在水面上。沙岛由金沙湾、银沙滩两部分组成。是观青海湖、看沙山、赏湿地的好去处。在这里还可以玩滑沙、射箭。每年7月会举办国际沙雕艺术节。

门票：旺季90元，淡季45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，80元左右。



沙岛 by phiya2011

金银滩草原

金银滩也许不是青海最好的草原，但却是青海最有名的，王洛宾的一首《在那遥远的地方》，让此地名扬天下。金银滩草原位于青海省海晏县境内，方圆1100平方公里的大草原上，有麻皮河和哈利津河贯穿，北岸草滩盛开着叫做金露梅的金黄笑花，故称金滩，南岸则盛开着洁白的银露梅，谓之银滩。

门票：20元。没有围栏的地方免费，可在环湖途中经过。

交通：从西宁乘车先到海晏县西海镇，也可以从青海湖附近乘车去海晏县的金银滩草原。

- TIPS**
- 1、金银滩的黄金季节是7、8、9三个月，鲜花盛开，百鸟飞翔，尤其是百灵鸟儿的歌声，动听迷人。
 - 2、这里是避暑之地，即使是盛夏，也需要带着毛衣或厚外套。

原子城

原子城建于1958年，我国第一颗原子弹、第一颗氢弹均诞生于此，故称为“原子城”。现在的原子城依然保留着众多的实物纪念地。2009年原子城纪念馆开馆，外观设计源起于核武器研制基地的生产厂房。纪念馆分为七个展室，镇馆之宝为东方二号导弹，非常很值得一看。

门票：原子城通票90元，包括纪念碑（10元），王洛宾展厅（10元），西王母展厅（5元），爆轰试验场（20元），第一颗核武器研制基地展馆（25元），二二一场地下指挥中心（20元）。各景点可单买票。

交通：原子城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2.5小时，票价18元，每小时都有班车。如包车前往青海湖，可在出发或回西宁的路上顺便游览。

海心山&三块石

海心山是突兀在青海湖中的花岗岩体，受湖水的侵袭，岛缘多为悬崖峭壁。山上建有庙宇，建筑物与湖光山色混为一体。岛上有一股清泉，夏季绿茵一片，山花烂漫，宜于养马，据传隋炀帝时曾在此设牧马官。

三块石又名孤插岛，在湖的西南部，由7块密集在一起的白色石灰、礁石组成。岛上仅在碎石块间隙生长由牛尾蒿。植被覆盖率不到5%。现栖息于礁石上的鸟类数量已超过鸟岛，是青海湖鸟类的大后方。这里属于鸟岛自然保护区管辖，不向游人开放。

交通：都是可远观而.....不太容易上岛的地方。可从青海湖码头包船游海心山，但价格较贵。

活动 · ACTIVITIES

环青海湖国际公路自行车赛

环青海湖国际公路自行车赛是世界上最高海拔的国际性公路自行车赛，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。比赛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。

时间：每年7-8月

青海湖国际沙雕与大地艺术节

通过沙雕与大地艺术特殊的手段和形式，从不同角度展现生命与自然的依存规律，揭示生命与自然、人与自然和谐共处的寓意，警示人们保护环境的重要意义。运用木、石、布、草等环保材料，采取堆、摆、插、捆、栽、喷等艺术手法在沙岛景区建成多处大地艺术作品。

住宿 · LODGING

众所周知，青海湖的住宿条件不怎么好。出来玩，也只能凑合一下。

151景区、江西沟、黑马河乡、鸟岛、刚察、西海镇等地，都是吃住的聚集地。其中鸟岛周边的住宿是最贵、最好、也最难订到房间的。青海湖周边大部分宾馆没有独立卫浴，都是公共卫浴。

美食 · DELICACY

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，饮食以面食（尕面片、拉面等）和牛羊肉为主，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。如果想犒劳自己的胃，在西宁的时候多享受吧！

购物 · SHOPPING

青海湖虽不是商业很繁荣的地区，但是其得天独厚的地理环境，孕育了众多名贵特产，如湟鱼、黑紫羔皮、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。古代青海与内地文化交往遗留下许多文物，在西宁的集市上也可买到。

到达与离开 · GETTING THERE & AWAY

去青海湖游玩，一般是先乘飞机或火车抵达西宁，再包车、自驾或坐班车前往青海湖。西宁为青海省省会，青藏高原上最大的都市，交通便捷，拥有飞机、火车、汽车等多种交通方式。

格尔木



察尔汗盐湖 by 一兮于言寺

作为青海第二大城市，格尔木几乎能满足你所有的物质要求。街道笔直宽阔，干净整洁，一切都仿佛经过精心的规划和设计。不过这同时导致城市本身并无多大的特色，相对内地而言这里的生活节奏慢很多。

在格尔木周边，可以前往中国最大的盐湖，那里有一条用盐铺成的公路。如果条件允许，格尔木也许会成为中国的拉斯维加斯，这个只拥有50年历史的新兴城市，突兀的建在戈壁滩上。城中热闹繁华，城外荒无人烟。四面八方的沙漠将这里包围成一个不真实的梦境。如果你刚从其他地方来，在靠近格尔木的公路上远观这座大城市，它就像一片巨大的海市蜃楼。

印象 · IMPRESSION



黄河浪子樊001

来到青海旅行的第一个目的地，是格尔木的胡杨林。胡杨是一种长在大漠戈壁上的神奇植物，自古以来被无数人称赞道：“生而不死三千年，死而不倒三千年，倒而不朽三千年！”此行胡杨林，我便是怀着无比向往地心情出发的。车行一路，开始还有人造林在道路两边，后来越来越荒凉了，以致最后道路两边彻底的失去了生命的绿色，只有茫茫戈壁的尽头，昆仑山一路随行，偶尔荒原上的一棵树，倒也让人格外惊喜。

——《绽放在高原蓝天里的格桑花》



上海幻觉

在格尔木空中往地表俯瞰，呼吸和思绪停滞了好一会儿时间，一望无际的戈壁和荒原延伸到天边没有尽头，偶尔出现一两条笔直的公路线，幻想自己看到了车辆零星点点。然后，就这样以为地球是一望无际的戈壁和荒原，原始得以太过于美，一种庄严、神圣不可侵犯的美，美得让人透不过气。不自觉地想寻觅在这美中生存的活体，它们是何等的坚强！美中之美。

——《在天路，浪漫的孤单冒险》

亮点 · HIGH LIGHTS

No.1 看万丈盐桥



万丈盐桥 by 上海幻觉

万丈盐桥在察尔汗盐湖之上，公路就像一座桥浮在卤水上面，没有桥墩，没有水泥，仅仅依靠盐结晶，便造就了这条举世无双的公路桥。

No.2 站立在亚洲屋脊之上



昆仑山口 by 黄河浪子樊001

古书载昆仑山是玉龙腾空之地，素有亚洲脊柱之称。

No.3 盐湖里的盐晶



盐晶 by 黄河浪子樊001

湖边盐的结晶，坚硬如磐石一般，纵然不如脚掌大的一块盐晶都可以承受人站上去的重量，当然你要尽力保持平衡，不过即使不小心掉下去即使不会游泳也不要紧，因为你是沉不下去的。

景点 · SIGHTS

察尔汗盐湖



察尔汗盐湖 by 黄河浪子樊001

察尔汗盐湖位于青海省格尔木市，是中国最大的盐湖，也是世界上最著名的内陆盐湖之一，盐湖东西长160多公里，南北宽20-40公里，盐层厚约为2-20米，面积5800平方公里，海拔2670米。湖中储藏着500亿吨以上的氯化钠，可供全世界的人食用1000年。还出产闻名于世的光卤石，它晶莹透亮，十分可爱。伴生着镁、锂、硼、碘等多种矿产，钾、盐资源极为丰富。

盐湖周围地势平坦，荒漠无边，但风景奇特。风和日丽时，浩瀚的湖面如同一个巨大的宝镜，放射出银色的光芒，热气腾腾，波光闪烁，真似碧波万顷的海洋。湖中还出产被誉为“盐湖之王”的珍珠盐，颗颗纯白如雪，粒粒莹洁如玉。玻璃盐又称为水晶盐，多呈方块状，透明如同玻璃一样，刚出土的玻璃盐呈黄、橙、蓝、粉红、乳的等色。

万丈盐桥

察尔汗盐湖位于青海省格尔木市，是中国最大的盐湖，也是世界上最著名的内陆盐湖之一，盐湖东西长160多公里，南北宽20-40公里，盐层厚约为2-20米，面积5800平方公里，海拔2670米。湖中储藏着500亿吨以上的氯化钠，可供全世界的人食用1000年。还出产闻名于世的光卤石，它晶莹透亮，十分可爱。伴生着镁、锂、硼、碘等多种矿产，钾、盐资源极为丰富。

盐湖周围地势平坦，荒漠无边，但风景奇特。风和日丽时，浩瀚的湖面如同一个巨大的宝镜，放射出银色的光芒，热气腾腾，波光闪烁，真似碧波万顷的海洋。湖中还出产被誉为“盐湖之王”的珍珠盐，颗颗纯白如雪，粒粒莹洁如玉。玻璃盐又称为水晶盐，多呈方块状，透明如同玻璃一样，刚出土的玻璃盐呈黄、橙、蓝、粉红、乳的等色。

胡杨林

胡杨林位于阿尔顿曲克草原西北部，以托拉黑河命名的托勒海地区。托勒海，蒙古语即“胡杨很多的地方”。这里距格尔木市区约60公里，是青海唯一、也是世界上海拔最高的胡杨林。

胡杨林南靠巍巍昆仑山脉，北面是茫茫戈壁盐滩，夹在其中的沙漠化地带里，尤其显得珍贵。一条叫托拉海的季节河从沙地中流淌过来，划着美妙的曲线绕过树林。林中伴生着芦苇、梭梭、红柳、盐爪爪、骆驼刺等沙生植物，与这里栖息的野生动物野鸡、狐狸、狼、野兔等，共同组成一个特殊的生态系统。在荒漠和沙地上，胡杨是唯一能天然成林的树种。胡杨已经有300万到600万年的历史。胡杨根系可长至长达15米，向四周蔓延，为了在极端干旱的环境里吸收到水分，它可深入到地下13米左右。胡杨耐高温又耐寒，可在正负39℃的气温条件下生存；耐干旱，可在降水50毫米以下条件生长；耐盐碱，抗风沙，可抵御每秒26米的大风，是天然的绿洲，是亚洲荒漠平原丘陵中分布最广的乔木树种之一。



胡杨林

胡杨林位于阿尔顿曲克草原西北部，以托拉黑河命名的托勒海地区。托勒海，蒙古语即“胡杨很多的地方”。这里距格尔木市区约60公里，是青海唯一、也是世界上海拔最高的胡杨林。

胡杨林南靠巍巍昆仑山脉，北面是茫茫戈壁盐滩，夹在其中的沙漠化地带里，尤其显得珍贵。一条叫托拉海的季节河从沙地中流淌过来，划着美妙的曲线绕过树林。林中伴生着芦苇、梭梭、红柳、盐爪爪、骆驼刺等沙生植物，与这里栖息的野生动物野鸡、狐狸、狼、野兔等，共同组成一个特殊的生态系统。在荒漠和沙地上，胡杨是唯一能天然成林的树种。胡杨已经有300万到600万年的历史。胡杨根系可长至长达15米，向四周蔓延，为了在极端干旱的环境里吸收到水分，它可深入到地下13米左右。胡杨耐高温又耐寒，可在正负39℃的气温条件下生存；耐干旱，可在降水50毫米以下条件生长；耐盐碱，抗风沙，可抵御每秒26米的大风，是天然的绿洲，是亚洲荒漠平原丘陵中分布最广的乔木树种之一。

昆仑山口

昆仑山，耸立在格尔木市南面。古书载昆仑山是玉龙腾空之地，素有亚洲脊柱之称。昆仑山口属多年冻土区荒漠地貌，地质系古代强烈侵蚀的复杂变质岩所构成，间有第三纪沉积物构成的丘陵低山和丘垅。山坡谷地生长梅、虎爪耳草、等高原冻土荒漠野生植物。登临山口，巍巍昆仑的千峰万壑如同披着银灰色铠甲的群群奔马，随着风起云涌，滚滚向前。

唐古拉山口

唐古拉山口，海拔约5231米，是青藏公路的最高点，距青海省格尔木市604公里。山口立有为修建青藏公路而献身的人民解放军雕像纪念碑，海拔高度碑以及“军民共建兰西拉光缆工程竣工纪念碑”。

“唐古拉”，藏语“高山上的山”，由于终年风雪交加，号称“风雪仓库”。唐古拉山是长江和怒江的分水岭，又叫当拉山和当控岭，山体宽150公里以上，海拔多在5000~6000米，其主峰格拉丹冬，海拔6000多米，是长江的正源沱沱河的发源地。它脚下的可可西里无人区，是藏羚羊等濒危野生动物的怡然自得的牧场。

活动 · ACTIVITIES

格尔木城中的昆仑广场有卖服装的、有卖食品的，但人气最旺、最闹猛的当数开茶馆的。这里的茶馆有七八家，都有“花儿”的表演。演员基本男女对等，一专多能。既能唱，也能弹。歌手身穿藏服，或是西服，从容而随意。茶馆门口的高音喇叭高分贝地直播着“花儿”的演唱，把人撩得热血沸腾。

那达慕大会

那达慕蒙语是“娱乐”或“游戏”的意思。它在蒙古族人民生活中占有重要的地位，是适应蒙古族人民生活的需要而产生的。那达慕大会的内容主要有摔跤、赛马、射箭、赛布鲁、套马、下蒙古棋等民族传统项目，有的地方还有田径、拔河、排球、篮球等体育竞赛项目。此外，大会上还有武术、马球、骑马射箭、乘马斩劈、马竞走、乘马技巧运动、摩托车等精彩表演。参加马竞走的马，必须受过特殊训练，四脚不能同时离地，只能走得快，不能跑得快。总而言之，是不可错过的盛会。

时间：每年七、八月间

盐湖城旅游文化艺术节

文化节算是盐湖城一项颇具特色的活动，节日期间将举行大型经贸洽谈、招商、明星演艺、旅游线路推介、盐花盐雕展、民族风情展等一系列活动。

时间：每年6月中下旬

住宿 · LODGING

多年来，虽然格尔木一直是背包客进藏的中转站，但这里从未有过青年旅馆，连一家像样的稍微有趣的家庭客栈也没有。不要对这里的住宿条件抱有太大的希望，也不要试图在这里寻找全国连锁商务酒店，它们从未在这片戈壁滩出现过。于是，对大多数游客来说，格尔木剩下的就是宾馆中的鸡肋，而且你没有更好的选择。

美食 · DELICACY

尽管这个新兴的城市以外来移民为主，但强大的四川饮食仍然至少占据了餐饮市场的一半。清真餐馆再割据掉剩余市场的一半，余下的一些零落的餐馆经营着为数不多的川菜、浙江菜和海鲜。但因为人口众多的市场很大，在格尔木能吃到最正宗的川菜，价格却不便宜。如果你打算在柴达木盆地继续旅游，最好在此地好好享受几顿再出发，因为接下来的行程中，你不可能再有任何机会可以吃到差不多的饭菜了。

购物 · SHOPPING

格尔木没有太多值得购买的特色商品。民族商品还是去西宁或者拉萨购买更合适，品种丰富价格便宜。本地的河东市场是这里最大的批发市场，但你不可能再这里淘到稀罕的东西，它们几乎都来自义乌的小商品。

到达与离开 · GETTING THERE & AWAY

飞机

格尔木机场航班以飞往西宁为主，其中一、三、五、七执行格尔木-西宁航线，二、四、六执行西安-西宁-格尔木航线。

要前往其他城市，可在西宁中转。

机场巴士线路：民航售票处-市委-市政府-儿童公园-河西转盘-机场，票价20元，发车时间根据航班而定。

火车

青藏铁路正式通车后，其中西宁至格尔木段全长814公里。格尔木火车站位于城区的南部，乘火车到格尔木十分便捷，但车票较难买到，尤其是旅游旺季，常常一票难求。

格尔木每天发往西宁的列车有2趟，分别是7:20和19:30，每天经过格尔木去拉萨的火车有5趟，分别来自北京、上海、成都/重庆、广州、兰州/西宁，且时间都集中在每天的19:30至次日8:30之间。

汽车

格尔木有两个长途汽车站，一个是位于城区中东部的八一路汽车站，另一个是位于城区南部的格尔木长途汽车站，定期发车前往西宁、甘肃等地。这两个汽车站都在城区内，出租车起步费可到。因青藏铁路贯通，现在已经没有格尔木始发前往拉萨的班车了，只有西宁发往拉萨的班车经停这里。

格尔木长途汽车站是格尔木最主要的汽车站，主要发往西宁和甘肃敦煌。

格尔木-西宁：每天下午17:00和19:00各一班，全程16小时，卧铺票价为100元/人。

格尔木-敦煌：每天二班，上午9:00一班普通车，全程10小时，票价90元。下午18:00一班卧铺车，全程12小时，卧铺票价104元。汽车沿215国道行进，路上可以看到万丈盐桥，路况很好。

八一路汽车站主要是发往西宁和格尔木周边乡镇。其中格尔木到西宁的班车在下午16:00发车，全程16小时，卧铺票价为100元/人。

黄南



无屯下寺 by 宿苏Suzy

黄南，青海最活跃的一片土地。宗教依然主导着人们的生活，以此带来的每年无数个节庆日，让黄南散发着其他地方无可比你的繁盛与魅力。这里，还流淌着璀璨的热贡艺术。

同仁的隆务寺是整个地区的藏传佛教中心，它对当地人的影响绝对超乎你的想象。

如果你是热贡艺术的忠实粉丝，无论如何都不能错过热贡艺术馆。

在每年的农历六月十七日至二十五日，整个青海迎来最热闹、最吸引眼球、也是最有特色的民俗盛会——六月会。这是热贡地区无与伦比的重大节日。

还有坎布拉国家森林公园，无论是旅游团还是背包客都无法拒绝它的美景。

印象 · IMPRESSION



牲口走世界

隆务寺是比较出名的藏传佛教寺庙，是安多地区三大寺庙之一，其他的两个有塔尔寺和拉卜楞寺。

个人感觉隆务寺很朴实，因为来的人少，宁静，而且很多的建筑很有特点，面前有雪山，很有意境。隆务寺的门票55元，学生35元，包括讲解。导游非常的NICE，讲了很多历史，让人很受教育。

——《走遍青海的角落》



天堂里的小蜜蜂

到西宁游玩，除了青海湖外，坎布拉是另外必须去的地方，由于这个公园还没完全建设好，所以名气不大。但坎布拉真是有如仙境一样美，来了肯定不会后悔的~

坎布拉是丹霞地貌，也是李家峡的所在地。自然景观美到不行，如果我能有一台单反就好了，可以把坎布拉的美好好记录下来，现在只能记忆在脑海里咯~

——《青海——无与伦比的美》



purplexsu

顶着“热贡艺术发源地”的名号，吾屯上、下寺的确名副其实。这里的佛教建筑和雕塑是我见过最鲜艳最华丽的，尤其是佛塔。塔身上精美的装饰自不必说，塔的四面还都画了一双佛祖的眼睛。这寥寥点睛之笔便让佛塔幻化成了一尊精灵，它不说话，只是平静、淡定地注视着蓝天下的芸芸众生。

——《生火炉睡觉的夏天——甘南、黄南、果洛到玉树》

亮点 · HIGH LIGHTS

No.1 看艺术瑰宝



隆务寺的小僧人 by 上海幻觉

隆务寺比塔尔寺历史更为悠久，珍藏着诸多艺术瑰宝，可以一一欣赏品味。

No.2 源远流长的热贡艺术



制作唐卡 by kidonlycn

唐卡的世界，堆秀的故乡，走进一户人家，就走进了一个画坊。

景点 · SIGHTS

隆务寺



隆务寺 by 我就叫王思达

藏语称“隆务大尔法轮洲”，该寺早期为藏传佛教萨迦派寺院。早在元大德五年（1310年）此处已建有小寺一座。但真正形成寺院规模是在明初，创建者是三旦仁钦。明万历年间该寺改宗格鲁派，并建成大经堂。明天启五年（1625年），明帝题赐“西域胜境”匾额，悬于经堂门首。

现主要建筑有大经堂、修习殿、夏日仓殿、观音殿、天女殿、文殊殿、七世夏日仓灵塔及密宗院、时轮院等二十余座，塔八座。全寺依山而建，布局错落有致，藻饰华丽宏伟。大经堂位居全寺中央，体量雄阔，内供释迦牟尼佛等数十尊佛像，造型精美，庄严肃穆。其中宗喀巴大师像高11米，底座周长26米，通体镀金，七宝装饰，尤见精奇。寺中现存明朝御赐释迦牟尼金像等珍贵文物；古碑两块，分别列为国家级省级文物。寺藏佛经上万部，其中以德格版《甘珠尔》、《丹珠尔》尤属难得。

门票：15元

地址：黄南州隆务镇镇西山脚下



吾屯下寺

吾屯下寺亦称“森格央下寺”，藏语称“格丹彭措曲林”，意为“具善圆满法洲”，吾屯下寺有大经堂、弥勒殿、护法殿各一座，茶房一院，建筑占地约80亩。

寺中重要文物有清朝檀香木雕弥勒佛像等省级文物，并藏有相传自印度迎请的五粒释迦牟尼佛发舍利，作为镇寺之宝供奉于释迦牟尼佛像内。此外还供养有僧舍利一千余粒，火化时呈现香气四溢等异相。寺中珍藏《甘珠尔》、《丹珠尔》等佛经，数量甚多，共达七千余部。寺院门外塑有八尊白色佛塔，名为“解脱八尊佛塔”，全部由吾屯村民捐资兴建。

地址：青黄南藏族自治州同仁县隆务镇吾屯村



吾屯下寺转经道 by 宿苏Suzy

吾屯上寺

吾屯上寺藏语称“桑格雄华丹群觉林”，意为吉祥法财洲，是隆务寺的附属寺。始建于公元1645年，寺内珍藏释迦牟尼头发、法宗大师舍利以及各种塑像、唐卡等文物。该寺处于“热贡艺术”的发源地，僧人大多擅长绘画、泥塑、雕刻，而且那里的老艺人热心授徒，故被称为“热贡艺术学校”。

地址：黄南藏族自治州同仁县隆务镇吾屯村

郭麻日寺

郭麻日寺藏语全称“郭麻日噶尔噶丹彭措林”，意为“郭麻日具喜圆满洲”。该寺有大经堂、弥勒殿等建筑。郭麻日寺出名的是时轮塔，为安多藏区最大的佛塔。时轮塔颜色非常艳丽，特别是塔上的许多半球形涂上鲜艳的涂料，远看就象是镶上了大块的宝石。

时轮塔1994年由该寺住持主持设计，高五层，其基座是一圈转经长廊。此塔仿造古印度波罗奈城鹿野苑释迦牟尼初转法轮所在地佛塔的造型，历时5年建成，高33米。下面基座成佛寺的门廊形式，层叠而上，塔心中以十世班禅的袈裟等衣物及生活用具装藏。可沿塔内的盘旋式阶梯逐层登高，沿塔的外壁上塑有菩萨、观世音和三十五座般若佛像。主殿周围有12座小塔，塔顶为圆拱鼓形，塔拱内部设有佛堂。

地址：黄南藏族自治州同仁县隆务镇郭麻日村

二郎神庙

在热贡，二郎神和藏区其他山神并列在一起，是非常重要的地方保护神。据说除了进入寺庙的僧人敬佛之外，其它俗世的本地人都敬二郎神。他能保护一村平安，五谷丰登以及六畜兴旺，二郎神如何从内地传到这里，目前仍未可知，但很显然，人们对二郎神的崇拜已经融合到当地的山神崇拜信仰中了。

地址：黄南藏族自治州同仁县隆务镇年都乎村

坎布拉森林国家公园

坎布拉森林公园海拔，占地约4774公顷，北倚黄河，紧靠著名的李家峡水电站。坎布拉森林公园以奇特的丹霞地貌景观、悠久的宗教文化、多采的植物景观和碧波荡漾的李家峡水库闻名。

奇特的丹霞地貌景观：坎布拉丹霞地貌以奇峰、方山、洞穴、峭壁为主要地貌特征。大型山体如柱状、塔形、城堡，陡峭直立，雄伟壮观，气宇非凡。小尺度的造型地貌似巨人、兽类，各种造型等栩栩如生，形态千奇百怪，有鬼斧神工之妙。在这些造型地貌中，以“仙女聚会”、“强起岗”、“南宗沟”的风光最具有代表性。

悠久的宗教文化：景区内的南宗寺有着1000多年的悠久历史，为藏传佛教后弘期的发祥地。公元8世纪西藏赞吉达玛灭佛，藏绕赛等3名僧人由西藏来这里避难和修行，并收贡巴绕赛为徒。西藏佛教能在公元10世纪后重新恢复并发展，同这几个僧人的努力是分不开的。

寺院内热贡佛教绘画技艺精湛高超，光彩夺目。阿琼南宗四周为陡岩峭壁，行人上下犹如攀登云梯，峰顶有古刹一座，掩映在绿荫之中。古刹由数间小石窟组成，依山就势，窟内陈列有佛像，绘于墙壁上的壁画约为明清时代所作，四季香火不断。南宗沟为著名的佛教圣地，千百年来自省内广大朝拜者络绎不绝。

多采的植物景观：坎布拉气候温湿，植物生长茂盛，四季常青，不畏严寒，可在悬崖壁上扎根生长，挺拔秀丽。点缀在山坡岩下的山榆，树形优美潇洒。海棠花在沟沿溪边到处可见，为我国传统名花。每到六七月间，山坡上、谷底间山花烂漫，野草芥菲；九月金秋，霜叶鲜红，硕果累累，构成了一幅色彩斑斓的画卷。

李家峡水库：库区人工湖面积达32平方公里，湖水碧波荡漾和周围群山绿树相得益彰，构成了一幅完美的山水画。这里的纯净让来自都市的人们感觉洗净了尘世的浮躁，如果不是天上的云在动，我真的会以为这是身处在一幅宁静的水墨画之中。

门票：152元

地址：黄南藏族自治州尖扎县境内



坎布拉森林公园 by gavinxu102

仙女洞

仙女洞有一个天然大溶洞，幽深奇妙，神秘莫测，相传此洞为仙女下凡聚会娱乐之所，因此当地群众称为仙女洞。仙女洞洞中有洞、洞洞相连，上下交错、景状各异，险中藏奇，奇中具险，左右蜿蜒。幽深无尽，现探入洞内最深处已有千余米。从洞口向里依次排列，大致可分为前厅、中厅、后厅。仙女洞中有大量形态各异、千姿百态、惟妙惟肖的浮石、石柱、石笋、水晶石等，是避暑、旅游、探险胜地之一。

地址：青海省河南蒙古族自治县县城

活动 · ACTIVITIES

六月会

热贡地区的广大藏族、土族村庄都要举行当地民间祭祀活动。这是一种原始宗教氛围浓烈、文化形态与文化内涵复杂而丰富的人文现象。它包括祭神、请神、迎神、舞神、拜神、祈祷、送神、军舞表演、神舞表演、龙舞表演等内容，是一个热贡地区藏族、土族共同参加的盛大的宗教性节日。舞蹈活动在这一盛大的宗教性节日中自始至终起着支撑的作用。

时间：每年农历六月

於菟舞

即虎舞，土族民间舞蹈。祭山神驱妖求吉祥。舞者为七名男子，赤身露体，面部和全身用锅底黑灰画虎头图案和虎皮斑纹，发扎成刷形，双手各执一树枝，枝顶贴有汉字经文。主持者为一巫师，戴五佛，击羊皮鼓。另有一人在旁敲锣伴奏。午后二时，海螺鸣起，舞者与观者聚集山神庙内，先祭神，巫师诵经击鼓，於菟列队面向山神像蹲地倾听。

时间：每年农历十一月二十日

住宿 · LODGING

同仁一直计划开一家青年旅馆，但目前为止还没有人开。这里的住宿条件仍然令人失望。廉价的旅馆很多，但是卫生条件实在难让人满意。有些条件稍微好点的，价格并不便宜。

美食 · DELICACY

牧民群众四季逐水草而居，饮食方面也就产生了很多特意指出的，这些小吃有些并不见于摊贩，甚至不登餐厅的大雅之堂，但如果出了行者亲临其境，享受奇异口味的同时，也可以享受到独特的民族风情。

购物 · SHOPPING

黄南州物产丰富，特色产品主要集中于农牧药材和宗教工艺中，最为著名的当属唐卡和虫草夏草了，另外人参果、羌活、青稞酒、牛肉干和黑紫羔皮也值得选购。

唐卡也叫唐嘎或唐喀，系藏文音译，指用彩缎装裱后悬挂供奉的宗教卷轴画。唐卡是藏族文化中一种独具特色的绘画艺术形式，题材内容涉及藏族的历史、文化等诸多领域，堪称藏民族的百科全书。用料极其考究，颜料全为天然矿物质原料，色泽艳丽，经久不退，具有浓郁的雪域风格。同仁是热贡艺术之乡，是藏区公认的最优秀的唐卡产地之一。

到达与离开 · GETTING THERE&AWAY

同仁县所在的黄南州没有机场，也不通铁路，公路是唯一的对外运输渠道。

同仁（隆务）—西宁，每天有十几班车发往西宁客运总站，每小时至少有一班车。两地相距181公里，车程约4-5小时。

同仁（隆务）—泽库县，每天从同仁到泽库县的班车众多，相距90公里，车程2小时，票价25元，路况良好。

同仁（隆务）—拉加乡，同仁没有直接到拉加乡的班车，可以搭乘前往同德县的班车在距离同德22公里的三叉路口下来，因道理维修，班车绕道。只能包车到拉加乡，费用400元左右。

同仁（隆务）—尖扎县，同仁到尖扎班车很多，相距约60公里，车程1.5小时，票价20元左右。

玉树



格萨尔王塑像 by purplexsu

青海省玉树藏族自治州，位于青海省西南青藏高原腹地的三江源头，距西宁800多公里，北与海西蒙古族藏族自治州为邻，东与果洛藏族自治州相通。树，藏语意为“遗址”，玉树素有“江河之源、名山之宗、牦牛之地、歌舞之乡”的美誉。这里的盛夏，更是令人陶醉的黄金时节，一年比一年热闹的赛马节，正以其康巴风情的歌舞和美仑美奂的服饰，吸引着国内外游客。

印象 · IMPRESSION



purplexsu

无论站在玉树结古镇的哪条街上，抬起头向东北方向望，都能看到山巅之上结古寺伟岸的身影。作为玉树萨迦派的主寺，结古寺的建筑带有教派特征。那些五颜六色的鲜艳装饰正是“花教”这个俗称的由来。

——《生火炉睡觉的夏天——甘南、黄南、果洛到玉树》



qian_0_wei

玉树这里物资丰富，蔬果、工艺品、服饰种类都比较全，在农业银行门口还看到有自动提款机。我们还到网吧去，收发邮件，整理博客，收集后面路程的各种信息资料。

——《西方之日（川青藏游记，19万字）》

亮点 · HIGH LIGHTS

No.1 满山的经幡



文成公主庙 by reton3

文成公主离开这里进入拉萨后，这里的藏民便依据公主的画像，在石壁上造像，以示怀念，遂又建庙。此庙已经成为藏汉团结的象征。

No.2 水中的经文

勒巴沟是一条流淌着的文字，水里的玛尼石上面刻满经文。



勒巴沟 by reton3

景点 · SIGHTS

结古寺



结古寺白塔 by reton3

结古寺藏语称“结古顿珠楞”，意为“结古义成洲”。结古寺以建筑宏伟、寺僧众多、文物丰富、多名僧高徒在我国藏区闻名遐迩。整个寺院依山势而建，殿堂僧舍错落有致，远望似多层楼阁耸立，主体建筑“都文桑舟嘉措”经堂系由萨边寺大堪布巴德秋君和嘉那活佛一世多松却帕文设计，在德格佐钦寺支持下，扎武迈根活佛主持修建，可容纳1000扎哇诵经。此外，讲经院、大昭殿、弥勒殿、嘉那和文保活佛院等都规模较大，且各具特色。

结古寺历史上出过许多高僧，最出名的大概要数一世的嘉那活佛了。这位活佛年轻时曾在印度、锡金、西藏、以及汉地的峨眉山、五台山、打箭炉等处游历修行，精通汉文等多种语言。并为新寨玛尼城成为“世间第一大玛尼堆”奠定了基础。嘉那还多才多艺，创始了被称为“多顶求卓”的100多种舞蹈，玉树地区成为著名的藏族歌舞之乡即源于此。另外，九世班禅大师却吉尼玛1937年在返藏途中圆寂于本寺。

地址：玉树自治州结古镇

格萨尔遗迹

“格萨尔”是古老而神秘的文化现象，从公元前200多年到今天，经过2000多年的千锤百炼，以其独特的神授形式形成了千古无双的《格萨尔》史诗。治多县民间自称是《格萨尔》中的女主人公、绝世佳人珠姆的故乡，有关格萨尔的遗迹和故事遍布治多山川河流，如“格萨尔磨刀石”、“格萨尔马蹄印”、“珠姆马圈”、“充满传奇色彩的天然石桥”、“石桥岩石上的羊蹄印、狗爪印及人脚印”仿佛在向世人诉说曾经发生在这儿的故事。

新寨玛尼城

玛尼堆藏语称“多崩”，意为“10万经石”。新寨玛尼城南部是新寨寺，其它各个方向均用玛尼石做城墙，围墙高处挂有经幡。

据说玛尼石上刻的经文有近200亿字，可以称得上是“世界第一石刻图书馆”。每年农历十二月十四日至十六日，来自西藏、四川、青海的藏族同胞就在玛尼堆旁相聚，或转玛尼堆，或送玛尼石，尔后围绕着玛尼堆跳舞。

玛尼堆东侧有八座白塔和巨大的转经筒，另外一面几乎全是雕有佛像和经文的玛尼石，雕刻工艺精湛，色彩搭配和谐。新寨生活着有很多石刻艺人，他们在这玛尼城脚下，用祖传的手艺虔诚地雕刻，为自己累积善业，也为众生祈祷，刻石的丁当声和口中吟诵的六字真言相伴。

来到这里的人有时会买上几块玛尼石，许上心愿，然后放在玛尼墙上，这些许过愿的石头是有灵性的，不能随便拿走。每天都有很多手摇经轮的藏民围着玛尼城转经，每转动一次经筒，就等于念了一次里面的经文。

桑周寺

桑周寺是为保护藏娘古塔而建的。公元1260年藏传佛教高僧嘎阿尼当巴（曾任元朝帝师）在古塔之旁修建了该寺。桑周寺现有大小经堂3座、佛殿4座和僧舍等建筑。寺内保存的许多宗教文物，在人物刻画、制造工艺等方面达到了很高的艺术水准，反映了丰富的历史内容。

文成公主庙

文成公主庙，又称大旦如来佛堂，这座佛堂是唐贞观15年（公元641年）文成公主进藏时留下的规模最为宏伟而弥足珍贵的历史文化遗产，文成公主离开这里进入拉萨后，这里的藏民便依据公主的画像，在石壁上造像，以示怀念，遂又建庙。此庙已经成为藏汉团结的象征，成为信徒们顶礼膜拜的佛堂，香火缭绕，经久不衰，当地藏族群众把这里视为玉树高原上的“洞天福地”。

通天河

通天河源远流长，沱沱河与当曲在沱沱河大桥下游60公里囊极巴陇地区汇合后称为通天河，长江的正源沱沱河发源于各拉丹冬，所以通天河是长江流经玉树州的名字。通天河全长800公里，穿行于唐古拉山脉和昆仑山脉的宽谷之中。

唐僧晒经台

位于通天河大桥南岸，有一块巨大的岩石，旁边有几颗古柏，树上挂满经布。相传，唐僧取经归来时，路过通天河时，由于忘记了老龟的嘱托，老龟把唐僧一行掀下河去，上岸后，他们在此地晾晒淋湿的经卷，谁知经卷上的字都印在石头上。至今字迹犹存，清晰可辨。据说河边那块发黑的磐石上，隐约有字的模样，便是当年唐僧师徒晒经书而印下的。



勒巴沟岩画

勒巴沟岩画位于玉树州境内的通天河畔。沿着通天河畔的一条山径来到这里，会让你同时体会到通天河的喧嚣和勒巴沟岩画的静谧、神圣。勒巴沟岩画面江而凿，处于勒巴沟沟口。勒巴沟内蓊郁的草木，也难以掩盖住由岩画和不可胜数、遍布沟内的嘛呢石刻散发出来的神秘气氛。从沟口唐未释迦像到现今打制的嘛呢石，你可以看到整个藏族宗教石刻的历史。

囊谦县然察大峡谷

然察大峡谷是通往达那寺的必经之路，峡谷景观独特，浑然天成，集“险、秀、雄、奇、幽”于一体，吉曲河穿峡谷奔流而出，峡谷内怪石嶙峋，松、柏及各种灌木在石缝中、悬崖峭壁间傲然而生，其间河水湍急，溪水潺潺，清澈见底，盛夏时节鸟语花香，晚秋之季红似香山，令人留连忘返。古老的宗郭寺坐落在谷口之顶悬崖之上，一座萨迦王的古灵塔静静地伫立在寺院旁，数十只石羊在僧人修行处自由地生活着。

这里远离城市的喧嚣，安宁静谧。田园与草原、村庄与牧场和谐而美丽，纯粹的人文景观与优美的自然风光充分展现出了一幅令人神往的香格里拉画面。

尕尔寺

尕尔寺是一座直贡噶举派的寺院，坐落于一座海拔3700多米的高山上，分为上寺和下寺。山的北面全是奇峰怪崖、寒风料峭，但南边却是略有坡度、温暖向阳。尕尔寺的数百间建筑，就不规则的分布在山南边的这个大山坡上，从下至上，直到山顶。

尕尔寺有将近1000年的历史，传说公元700多年前，莲花生大师曾在此镇修行。镇寺之宝是一对奇特的转经轮，传说为文成公主进藏嫁给松赞干布时带的嫁妆。在这漫长时光，安置于尕尔寺上寺的这对转经，昼夜不停地由喇嘛两人一班地值班转动。常转不息的经轮，伴随着高原深处的藏民们度过千秋风雨。尕尔寺附近集中了高山草场、古老的晒盐池、原始森林和林间溪流，最为难得的是这一段有青藏高原少见的峡谷森林景观。由于寺院里的僧人们一直奉行佛教所提倡的大慈大悲、生命平等的思想，多年来僧人们一直与山里的动物和睦相处，从不杀戮。

达那寺

达那寺是藏区唯一一座格萨尔岭国寺院，也是目前藏区仅存的一座藏传佛教叶尔巴噶举派寺院，是省级文物保护单位。藏语全称为“达那僧格南宗”，汉译为马耳狮子天堡。因为坐落处有一岩山，形状酷似巴耳得名。迄今已有800多年的历史，由藏传佛教著名高僧帕竹噶举创始人帕摩竹巴的高徒桑吉叶巴·意西泽巴创建。

达那寺经堂里供奉着高9米高的英雄格萨尔王及其部将的塑像，以及他们用过的战刀、盔甲和衣物等，还陈列着数万卷藏族早期的经卷和极其珍贵的其它文物。文革期间，达那寺古建筑及文物遭到了严重的烧毁和破坏，但目前仍保留了一部分文物和古建筑，尤其是格萨尔王及其三十大将灵塔群，保存较为完好，灵塔群造型雄伟，塔内三十多种宋代擦擦精美无比。

隆宝滩保护区

隆宝滩周围高山耸峙，平行延伸，中间有一块长10公里，宽3公里的沟谷地带，上面裸露着湖泊遗迹，砾石垒垒，实际是高山草甸类型的沼泽地。海拔4000米以上，气候寒冷，即使五、六月里下小雨也经常夹雪，有时天色晴朗，突然会冰雹雨雪骤至，使人感到难以适应。

但这独特奇异地理环境，却是青藏高原珍稀禽兽及一些贵重药材的产地，被世界鸟类专家誉为“黑颈鹤之乡”，是世界鸟类专家和科研工作者瞩目和向往的地方，有世界珍稀研究所至今未能猎获的高原珍稀黑颈鹤，还有斑头雁、棕头鸥、雁鸥、赤麻鸭、秋沙鸭、雪鸡等十余种禽鸟。

黄河源头

黄河源位于青海的腹地。附近有昆仑山，颜喀拉山，布尔汉布山，山下有盆地，原先还有大片沼泽，是高山雪水形成的花海子，称为星宿海（由于环境污染，加上人为的破坏，现已消失）。普通游客到达的牛头碑距离黄河真正源头还有200多公里。位于巴颜郎玛山，又叫牛头山。纪念碑为胡耀邦和十世班禅大师分别用汉藏文字题写的黄河源头字样。“黄河源头”在这里仅是宽一米，深不足一米的一条清澈小溪，却孕育出了奔腾咆哮，桀骜不驯的银色长龙，也是她孕育了灿烂的华夏文化。

澜沧江源头

澜沧江是一条流经6个国家的亚洲大河，是我国的第五大河。它发源于青海唐古拉山脉北麓的贡则木杂雪山，源头段称扎曲，自西北流向东南，在藏东昌都附近纳昂曲后，始称澜沧江，过盐井后入云南德钦，流向渐转向南，出境后称为湄公河。

巴颜喀拉山

巴颜喀拉山为昆仑山脉南支，西接可可西里山，东连岷山和邛崃山。这里是长江与黄河源流区的分水岭，北麓的约古宗列渠是黄河源头所在，南麓是长江北源所在。

巴颜喀拉在蒙古语的意思是“富饶青黑色的山”。巴颜喀拉山海拔五、六千公尺，北坡平缓，南坡深切，多峡谷。山区地势高，气候寒冷，属高寒荒漠草原，人烟稀少，只有藏人在此从事畜牧。这里有许多终年积雪的高山，处处冰河垂悬。每年春天以后，在强烈的日光照耀下，高山冰雪渐渐消融，融水汇成一股股溪流，滋润干燥的沃土，更为长江与黄河供给水源。黄河源流细水涓涓，清澈平缓，穿过锅形洼地中央，注入星宿海。

唐蕃古道

唐蕃古道就是唐朝和吐蕃之间的交通大道，是我国古代历史上一条非常著名的道路，也是唐代以来中原内地去往青海、西藏乃至尼泊尔、印度等国的必经之路。著名的文成公主远嫁吐蕃王松赞干布走的就是这条大道。它的形成和畅通至今已有一千三百多年的历史。

三江源保护区

三江源自然保护区是我国最大的自然保护区，被誉为“中华水塔”，为野牦牛、野驴、藏羚羊、黑颈鹤等大批珍稀野生动物的栖息地，是我国江河中下游地区和东南亚国家生态环境安全和区域可持续发展的生态屏障。三江源自然保护区生态建设规划图“世界屋脊”青藏高原被称为地区的第三“极”，是欧亚大陆发育大江大河最多的区域，孕育了国内外许多著名的河流。



结古寺的小喇嘛 by reton3

活动 · ACTIVITIES

玉树赛马节

从藏族早期史籍和壁画中也可以看到玉树地区的赛马竞技由来已久。如今玉树地区，无论祭山敬神、迎宾送客、操人婚事等喜庆日子，都离不开赛马竞技。

赛牦牛是玉树赛马节上一项比较搞笑的活动，牦牛本身就不适合骑行，虽然经过训练平时已经比较听话了，但到了赛场经常会耍牛脾气，无论骑手如何驱策仍若无其事，赳赳不前；有的跑至中途、掉转脑袋，背道而驰；有的干脆冲向观众。最后优胜者不一定是良牛，很大程度上取决于骑手的运气。

时间：每年七月二十五日开始的7-10天

地点：结古镇边的结古草原

康巴文化艺术节

康巴文化艺术节由青海玉树州、四川甘孜州、云南迪庆州和西藏昌都地区三州一地轮流联合定期举行。届时，美丽的玉树草原上将会出现数千顶帐篷，组成一座五彩缤纷的帐篷城。节日期间除了举办盛大的开幕式外，还会举行独具地方民族特色的歌舞、服饰表演和惊险此及的赛马、赛牛、马术等民间体育表演。

时间：每年7、8月份

地点：结古镇边的结古草原

住宿 · LODGING

结古是玉树州的首府之地，比较繁荣，住宿选择较多。县城内最好的宾馆是玉树宾馆和新建的拉布寺宾馆。标房价格一般都是250元左右，普通房150元左右。城内普通招待所很多，一般床位价格在15~30元不等。

每年的赛马节期间游客众多，最好提早订房。一般的旅社没有洗澡的条件，但玉树的街头洗澡店比较多，环境干净。

美食 · DELICACY

肋巴：很多旅游者会对一种独有的叫“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。

巴颜喀拉酸奶值得特别推荐，位于镇上三叉路口老广场对面巴颜喀拉乳业门市部，4元一斤的酸奶味道浓郁、口味纯正。

结古驿站位于结古镇红卫路，民族风情浓郁，还可自己动手，家庭式用餐。推荐菜肴：酸奶（纯正牦牛奶）、风干肉、肋巴、面片等。

购物 · SHOPPING

买纪念品可以去结古镇的藏族大市场看看，就在三叉路口的三江源商厦的斜对面。这里有很多小店铺，品种非常丰富。这里藏族用品包括藏药品种繁多，制作精致，但价格也比一般的街边店贵不少。在这里开店的基本全是藏族，很多东西虽贵，但同样的东西这里的做工明显要好。大市场关门早，最好白天逛。

囊谦县的木碗、木制食盒等木制品做工精良，在整个藏区都很有名。

玉树的特产很多，最具特色的是以冬虫夏草为代表的藏药材。因良好的生长环境，玉树的冬虫夏草体大质优，当之无愧为我国最优等的虫草。

到达与离开 · GETTING THERE&AWAY

自驾

玉树州已形成以结古镇为中心，以214国道为主骨架，以县乡公路为辐射的公路交通网络。青藏公路境内213公里已基本黑色化，并可直达西宁、兰州，或进四川通成都、重庆。南及西部可直达州藏公路213线，北面同国道109线接通。

长途汽车

从西宁有班车至玉树，车程约800公里，耗时20小时。如果包车沿途可前往黄河源头、鄂陵湖、星宿海等地方，还可在通天河、巴颜喀拉山口、三江源纪念碑随意停留。

玉树—囊谦每天有2班班车。四月至六月是虫草季节，去囊谦的路上有几个检查站，一定要在玉树州公安局开旅游通行证。

果洛



盈盈的湖水 by cutefork1

如果你是天生的冒险家，又不喜欢跟随潮流而动，那么果洛将是你青海之行的首选。某种程度上，到了果洛，就像回到了青海的历史中。这里既没有像柴达木盆地那样的现代工业，也不像玉树和黄南州的藏族那般充满生机。这里是一个被忽视多年，战祸不断，但却一直以一种原始的生命力在抗争的地区。这里适合那些孤身上路，试图得到心灵解放的人。

印象 · IMPRESSION



美景在路上

开车在这样的环境里，真的是心旷神怡，恍如仙境，只希望这样的行程能一直持续下去。

出了阿坝就是青海的久治县了，当属于青南高原的范畴，较阿坝平缓连绵的草场，风光有所不同，山势起伏开始变大，远远地，雄浑的巴颜喀拉山露出了峥嵘。

——《随时“刹一脚”的年保玉则的自驾之旅》

亮点 · HIGH LIGHTS

No.1 挑战高度海拔



扎陵湖 by pourraityeah

扎陵湖比青海湖高出一千多米,是名副其实的高原湖泊。这里地势高寒、潮湿、地域辽阔、牧草丰美、自然景观非常奇妙。

No.2 梦游仙境

险峻的山峰中点缀着众多的湖泊,在阳光变换下,司机风光在一日之内轮番交替。



年保玉则 by cutefork1

景点 · SIGHTS

拉加寺

拉加寺又称“嘉样寺”，是黄河沿岸最著名的格鲁派寺院。“拉加”系藏语译音，指四不象即麋鹿。据说拉加寺在破土动工时，发现了一只四不象，故寺院以取其名。该寺由阿柔格西创建，系色拉寺属寺。寺内主要供奉的佛像主要有释迦牟尼、宗喀巴、莲花生、千眼千手观音、长寿佛、六臂反护法。

该寺建筑既有藏族佛教寺院的特点，又有汉族寺院的建筑风格。全寺建筑形成一个小建筑群，近似于中原古典园林式的建筑风貌。整个寺院依山傍水，地势优美。背依之阿美尼勒功山松柏苍翠，蚕丝般的细溪流之下，景物十分宜人。

鄂陵湖

鄂陵湖位于扎陵湖之东。鄂陵湖与扎陵湖的形状恰好相反，鄂陵湖东西窄、南北长，犹如一个很大的宝葫芦。

鄂陵湖水色极为清澈，呈深绿色，天晴日丽时，天上的云彩，周围的山岭，倒映在水中，清晰可见，因此叫“蓝色的长湖”。黄河在扎陵湖中经过回旋喘息之后，从湖东南的草滩上散乱地流出，中间又经过一条长约二十公里，宽约三百多米的黄河峡谷，分九股注入第二个湖泊——鄂陵湖。

扎陵湖

黄河从卡日曲和约古宗列曲发源后，经星宿海流到这里，被巴颜郎玛山和错尔朵则山所阻，形成了黄河源头第一个巨大的湖泊——扎陵湖。“扎陵”是蒙古语，意为“灰白色的长湖”，古称“柏海”。

星宿海

黄河之行行进至此，因地势平缓，河面骤然展宽，流速也变缓，四处流淌的河水，使这里形成大片沼泽和众多的湖泊。在这不大的盆地中，竟星罗棋布着数以百计的大小不一、形状各异的湖泊，大的有几百平方米，小的仅几平方米，登高远眺，这些湖泊在阳光的照耀下，熠熠闪光，宛如夜空中闪烁的星星，星宿海之名大概即由此而来。

阿尼玛卿雪山 不可错过

阿尼玛卿藏语意为“黄河流经的大雪山爷爷”，是青海藏区的著名神山，被藏族人民奉为开天辟地的九大造化神之一，在藏族传统文化中具有举足轻重的地位。每年都有大批信徒不远万里叩着长头来阿尼玛卿朝拜，祭祀山神。它和西藏的冈仁波齐、云南的梅里雪山、玉树的朵拉觉沃并称“四大神山”。

现在阿尼玛卿雪山已经成了理想的登山场地，是初级登山者的最佳训练营地之一。对户外爱好者来说，转山也是亲近阿尼玛卿的最佳方式。转山的过程中，可以看到阿尼玛卿雪山主峰玛卿岗日峰随着角度呈现不同的变化，可以说是一步一景。晨光中雪山被金光照耀，白里见红，红中见白，雄浑壮丽，庄重宁静，神奇动人，这些都是阿尼玛卿雪山的动人之处。

东吉多卡寺

亦称“哇雁寺”、“哇雁赛日塘寺”，藏语称“旦底达吉林”。位于县治东12公里处，在今东吉乡的赛日滩。东吉多卡寺为宁玛派和格鲁派合住寺院，寺僧中部分人信奉宁玛派，以四川德格的西钦寺为母寺，属该派敏珠林系统；部分人信奉格鲁派，以今达日县的年毛寺为母寺。两派僧人和睦相处，可在同一经堂各诵其经。该寺在夏季有坐夏活动，社会上的流散僧侣亦来参加，有时坐夏者多达200余人。

查朗寺

查朗寺位于达日县西北部，在今建设乡的美沙那合，距县19公里处，该地相传是格萨尔王王宫所在地。寺院面滩背山，有山溪绕寺前而过，右侧是巨大的天葬场，满山经幡飘摇，庄严肃穆。查朗寺是全州影响较大的宁玛派寺院之一，藏语称“扎西曲丹林”，意为“吉祥具法洲”，简称“朗贡”，系四川省白玉县噶陀寺子寺。

江日堂寺

寺院东侧的山坡上，漫山遍野的经幡，是江日堂寺最大的亮点，同时也以为着这里有用班玛最有影响力的天葬台。距县城4公里，站在街道上也能看见这些经幡，仿佛用一层布蒙住了整座山脉。

本地人称这座小山为“闪光铁山”，山顶上是一座造型奇异的殿堂，山下铁门紧闭，一般不对外开放。但你仍然可以从外面欣赏这座风格独特的寺院建筑。

阿什姜寺

亚尔堂寺全称“阿什姜贡贡密讲修洲”，通称“江日堂贡贡巴”。位于班玛县城南部，在江日堂乡阿什姜村，距县城10公里，紧靠通往玛可河林场的公路。阿什姜寺是果洛地区寺院中历史最悠久、规模较大的觉囊派寺院。

仁玉原始森林

过了阿什姜寺，就进入茂密的仁玉林场。河流两岸开始变得狭窄，高耸的山坡上都是黑压压的树木。不过秋天时，其中一些树叶颜色变黄，点缀在河谷和山峦间，是原始森林最美的时刻。

年保玉则地质国家公园



年保玉则 by 蓝月_玩转西部

年保玉则国家地质公园由仙女湖和日干措两个景区组成，如果不登山，你可能看不到雄伟连绵的雪山，不过没站在湖北一眼就能看到冰川，而仙女湖、妖女湖、日干措等海拔4000米以上的高原湖泊都令人怦然心动。

年保玉则峰攀登难度适中，对于专业和业余登山人来说，都市立像目的地。在这里，登山、徒步穿越、转湖都是非常经典的户外项目。如果这些你都不做，那么至少也应该在湖边露营，特别是6-8月份草原鲜花盛开的季节，美得醉人，你完全是在花的地毯上行走，露营就等于安眠在一片各色野花组成的花海之上。当然这时也是雨季，几乎每天都会下一阵雨，沿湖的路泥泞不堪，几乎都是在沼泽中穿越，不管你穿的什么高科技材料，都要做好鞋裤浸湿、全身淋透的准备，一定要带防水衣，但当你面对年保玉则的山湖美景，就会觉得这一切付出都是值得的。

门票：60元

地址：果洛州九治县索呼日麻乡

活动 · ACTIVITIES

转山

阿尼马卿在大藏文书中意为活佛座前的最高侍者，被藏族同胞视为神山。每年都有大批朝圣者爬山涉水、风餐露宿前去虔诚朝拜。它和西藏的冈仁波齐、云南的梅里雪山、玉树的杂朵觉沃并称四大神山。

住宿 · LODGING

在果洛藏族自治州的各处县城，都能找到每晚10-30元的小旅馆。年保玉则山区没有住宿的地方，运气好能找到游牧部落的帐篷，但还是建议自带帐篷睡袋就地宿营。

美食 · DELICACY

果洛州美食有黄蘑菇、地皮菜、爆焖羊羔肉、梅花蹄筋、清蒸牛蹄筋、人参羊筋、酥油糌粑、杂碎汤泡馍等。酸奶是草原上独特的奶制冷饮。手抓羊肉是青海牧区群众款待宾客的肴饌。玛多县三岔口的清真餐馆做的羊杂碎汤很鲜嫩，毫无腥膻味，想必是拜这里的水土所赐。

因为临近四川，果洛大武镇的“丰泽园”川菜馆，用料、火候都不错，咸淡适口，用豉豉干煸苦瓜咸香之中略带苦味，十分开胃。玛多三岔路口的川味“遂宁餐厅”，用扎陵湖的鱼做火锅，味道鲜美，食客不断，据说这家餐馆是玛多的第一家川菜馆，已开了十多年。

购物 · SHOPPING

在集市上可以购买到民族风俗品，如昆仑彩石、孔雀翎、藏刀、铜酒壶等。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。

到达与离开 · GETTING THERE&AWAY

去果洛可以乘飞机到西宁，也可以先坐火车到西宁，西宁距离果洛441公里。从西宁进入果洛、玉树的公路主要有3条，第一条公路叫西久公路，是从西宁到达日县，然后折回东南到久治县，要攀登年保玉则也应该走这条路。第二条是青康公路，这是一条与青藏公路齐名的大动脉，从西宁出发向西南行可达玉树的结古镇，而且可以通过其进入西藏。第三条路从称多县的清水河，向西可达曲麻县，然后向南到治多县政府所在地治多，再折向东边到玉树的结古镇，穿过了玉树的4个县，而且有些景点就在沿途，路况不错。果洛没有火车直接通过。



年保玉则 by 大美青海一笑

实用信息 · INFORMATION

保险

在行前给自己买一份保险，不管对自己还是家人，都是必要的，虽然这种保险常常被人忽视。尤其是要在青海包车旅行的旅行者，一份合理的旅行保险，可以对你旅行中因人身意外、财务遗失、医疗急救乃至因交通延误而导致的损失进行一定比例的赔偿，当然在购买前一定仔细推敲每一项条款。

银行

青海的银行机构在西宁以及河湟地区比较完备，国有四大银行纷纷都有分理处设立。而各州政府所在地，在主要街道上都能找到银行和网点，而深入至偏远地区，也有农行及建行的网点，再不济，邮政储蓄也可以做最后一根救命稻草。如果要到牧区草原旅行，随身揣着足够的现金吧。

证件

在一些敏感区域或碰上敏感时期，必须带上证明自己合法身份的身份证或护照。当然如果你是外国人或台湾同胞身份，就会受到特别的“关照”和“待遇”。

学生、军人和记者可以凭证件得到景区优惠门票的人群，一定要带上自己的证件，它会为你省下一大笔费用。

邮政

虽然青海地域辽阔，存在许多荒僻之地，不过但凡有村镇的地方，甚至大型兵站、矿山等都设有邮局，邮局一般毫无例外的设在主街上，不难找到。快递，在青海并不普及，只有在中心城市如西宁、格尔木这样的地方才有。但要主要的是，一些小乡镇邮政所寄信，不要随手塞进邮箱邮筒，保险起见最好将信亲手交给邮政所工作人员。

地图

中国地图出版社的《青海省地图册》基本上每个县有一副地图，还有地、州一级城市的城区图，其细致程度对大多数旅行者来说已经足够。但这套地图册也存在一些错误及更新不及时而未能反映当下状况的问题。

此外利用网络上的地图资源，也不失为一种获得当地地图信息的方法，在如今主流的搜索引擎—谷歌、百度、搜狗都有地图的这项功能。

旅游信息

青海的旅游概况信息可以在青海旅游网上获得（www.qhly.cn/）上获得，此网为青海省旅游局主办。青海官方旅游局这一机构，应该来说是最权威的旅游信息来源，许多县一级的旅游局也都制作了专门的网站。

如果你到一个新的地方想要购买当地的地图却找不到一般去当地最贵的酒店，一楼总台或附近的旅行社常有丰富的当地旅游资料。

背景 · BACKGROUND

地理气候 · ENVIRONMENT

地理环境

青海属于高原大陆性气候，具有气温低、昼夜温差大、降雨少而集中、日照长、太阳辐射强等特点。但各地区气候又有明显差异，东部湟水谷地，年平均气温在2至9℃，无霜期为100至200天，年降雨量为250至550毫米，主要集中于7至9月，热量水份条件皆能满足一熟作物的要求。柴达木盆地年平均温度2至5℃，年降雨量近200毫米，照长达3000小时以上。东北部高山区和青南高原温度低，除祁连山、阿尔金山和江河源头以西的山地外，年降雨量一般在100至500毫米。

气候特点

青海冬天平均最低温度可达到-20℃，最高温度也只有-7℃，十分寒冷，不过在西宁和格尔木等大城市的室内一般都有暖气。去青海旅游最佳季节为夏季，也就是5-10月；7月的青海湖边盛开有大片的油菜花，黄色的花海和一无无际的蓝色湖水，景色绝佳，湖边也是游人最好的扎营地，那时的气温不超过18℃，气候凉爽宜人。

青海是高原大陆性气候，春秋两季有来自戈壁的沙尘会形成扬尘天气，污染严重。特别是青海西部的柴达木盆地，在春秋两个雨季盛行大风，更糟糕的是这里还常有飓风，不仅能吹起小石子，而且能将鸡蛋大小的鹅卵石吹离地面。因受到西部昆仑山脉的阻挡，狂风在这里改变风向，同时风速也降了下来，于是在这块带状地域沉积了很多的卵石和沙粒。

历史 · HISTORY

早在远古时代，青海就有人类活动，最早生息在这块土地的是中国西部古老民族之一氐、羌族群。众多的古文化遗存表明，青海的开发至少已有6000年的历史。夏商时期，部分羌人逐渐定居东部地区，开始进行农耕，随着中原地区先进生产技术的传入，农牧业有了一定发展，人口也逐渐增加。这部分羌人渐与华夏诸融合，成为后来的汉族。

秦汉时，羌人部落有150多个，每一部落有酋长，互不统属，过着逐水草而居的游牧生活，生产力低下，属原始社会形态。商周时代形成了羌部落，史称“西羌”。据商朝甲骨文记载，商高宗武丁出兵征伐西羌，青海东部大片地区纳入商朝版图。西周时期，青海与中原地区发生了政治、经济联系。

唐代（公元618-896年）青海为吐蕃所辖。公元638年吐蕃与唐在松州交战，互有胜负，松赞干布罢兵，向唐谢罪。唐遂应允和亲，公元640年唐太宗之女文成公主嫁于松赞干布。文成公主所带的工匠、艺人、书籍，对青海、西藏的经济、文化发展影响很大。

元代（公元13-14世纪）成吉思汗由中亚细亚回师，亲率大军经临洮进占西宁州，管理甘肃、川北、青海一带吐蕃等族广大牧区。在成吉思汗的支持下，藏传佛教在青海逐渐盛行起来，并建立了许多寺院。

至清1653年（清顺治10年），五世达赖赴京觐见顺治返藏途中，清政府派员赐给金册金印，从此，达赖的地位得到正式确认。

1928年国民党进入青海，决定新建青海省，将甘肃省原西宁道属之西宁、大通、乐都、循化、巴燕、丹噶尔、贵德等地划归青海省管辖。1929年1月正式成立青海省，由孙连任主席。

1949年9月5日中国人民解放军解放了省会西宁，结束了国民党和地方封建军阀在青海的统治。改革开放使各族人民迎来了开发与建设青海的新机遇，青海打开了历史上崭新的一页。

跟着它们去旅行 · TRAVEL WITH THEM

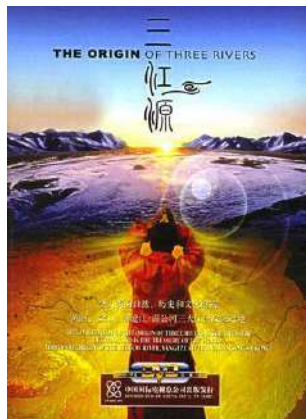
电影/电视剧 · MOVIE



在那遥远的地方

导演：滕文骥

讲述了一个凄美的爱情故事，是一部唯美主义风格的作品。演员陈红在片中外形靓丽，表演含蓄质朴，为影片增色不少。该片还涉及到多个少数民族，表现了西北民风和哈萨克草原自然空旷的美丽景色。



三江源

导演：李虹

《三江源》力图从自然科学、社会科学和各阶层普通百姓的视角同时审视三江源，通过多学科之间的交叉、相融与互补推进，塑造了三江源既作为自然造化又作为人文环境的立体形象，兼有科教、艺术、新闻和记录片的风格。

书籍 · BOOK



羌野尘梦

作者：陈渠珍

作者详强地叙述了自己1909年从军，奉赵尔丰命随川军钟颖总进藏，记载耻辛亥革命对西藏和川军的重大影响和军中的同盟会员、哥老会成员在波客乘机发动兵变、杀死协统罗长涛的实况。



格萨尔王

作者：阿来

彼时，神在天上，人和魔在地上；魔统治人，并且隐藏在人的心里，使人变成魔。神子崔巴噶瓦不忍人间众生的悲苦，发愿铲除妖魔，在地上建立慈爱和正义之国，于是降生在一个叫“岭”的地方，父母给他起名叫觉如。十二年后，觉如荡平各路妖魔，带领众人来到应许之地，建立岭国，是为万世传唱的格萨尔王。

音乐 · MUSIC



在那遥远的地方

演唱者：王洛宾



光阴荏苒，岁月留痕。在你心之一隅，是否会有一些难以磨灭的珍藏？可能是一份感情，可能是一种向往，也可能是一段旋律.....



青海湖的呼唤

演唱者：普布次仁



来自一个神奇高原最美的呼唤，深具藏族神韵的嗓音苍劲温情。醇厚、温暖、磁性、辽阔、纯净、震撼心灵，原生态的质朴结合世界音乐的时尚带来前所未有HIFI新鲜感。藏/维/蒙族，神秘古老语汇融合时代音乐元素绽放绚丽火花挑战发烧音乐想象。



责任编辑：王烨



顾问介绍

蘑菇张NKU

不念过往，不惧将来。热爱摄影，特立独行。



*感谢 kidonlycn 提供封面图片



顾问介绍

我就叫王思达

一句话怎么说得清。



特别感谢 以下用户的贡献：

黄河浪子樊001、my_hell、ochenglumaomao、qian_0_wei、cutefork1、大美青海一笑、蘑菇张NKU、申澳旅行者、Forsandy01、兰德华庭、五月的梅子、蘑菇张NKU、kidonlycn、1024小虎牙、arielsun13、yak2010ok、cenguangda、zhuoqi2、daisy_girl2012、longmaple_zju、phiya2011、一兮于言寺、上海幻觉、宿苏Suzy、牲口走世界、天堂里的小蜜蜂、purplexsu、kidonlycn、gavinxu102、purplexsu、reton3、美景在路上、蓝月_玩转西部、大美青海一笑



* 本攻略图片均由用户提供，如有侵犯到您的权益，请及时与我们联系。

合作伙伴

旅游攻略 <http://www.imlvyou.com>

你的位置

期待你的参与：)



让旅行更简单