

青海

在那遥远的地方



青海区划图



简介

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略。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。

基本情况

这里曾是狼烟四起的兵家必争之地，正是战争却把不同的文化带到了这里，汉、藏、回等各族文化、甚至阿拉伯文明都在这里相互碰撞，相互交融。苍茫与雄浑的青海，也许会让人觉得有些单调，有些无措，但它体现的却是一种磅礴的气质和野性的追求，是生命意义上的终极追寻和信仰的皈依。



DSC00203monsterliza 摄

地理

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。

气候

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。冬季严寒而漫长，夏季凉爽而短促。各地区气候有明显差异，东部湟水谷地，年平均气温在 2-9℃。

最佳旅游时节

七、八月的夏季是青海最佳旅游季节。

亮点

海拔三千米的日出

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。



青海日出 Zong Qin 摄

犹如进入画中

浓墨重彩的景色，随手一拍都是好片。身与心都是沉醉。



青海省草原 The pasture of Qinghai Provincetian yake 摄

目录

| | |
|------------|----|
| 简介 | 1 |
| 交通 | 5 |
| 线路推荐 | 5 |
| 景点 | 6 |
| 住宿 | 14 |
| 美食 | 15 |
| 购物 | 17 |
| 娱乐 | 18 |



风光旖旎的盐湖

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。

逶迤的黄河之水

“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。

青海老酸奶

青海的酸奶是那中固体老式的酸奶。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。



青海老酸奶 PillowQ 摄

节日

塔尔寺四大法会

- 1、跳欠（正月十四）酥油花展（正月十五）
- 2、跳欠（四月十四）晒佛、跳欠（四月十五）
- 3、晒佛、跳欠（六月初六）转金佛（六月初八）
- 4、全天晒佛（九月二十二）跳欠（九月二十三）

四大法会上最有特色的活动是塔尔寺灯节，于每年农历正月十五日举行。届时全县组织大法会，并展出酥油花。展出集油塑艺术之大成，规模宏大，展品多姿多彩。入夜以后，灯光和月光交相辉映，每年都吸引大批游人赴会观赏。



法会 Jingyu'er

花儿会

“花儿”是流行于青海、甘肃、宁夏地区的一种山歌型情歌，也是一种多民族的民歌。唱“花儿”是有季节性的。传统的花儿会，也多集中在秋收之前的农历四、五、六这几个月里。以其为主流已形成了群众性的文化娱乐活动的节日。

时间：农历 6 月

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。

地点：盐湖钾肥厂（盐湖博物馆）

时间：6 月中下旬

那达慕大会

那达慕蒙语是“娱乐”或“游戏”的意思。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。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。



Lassoing Man in Nadam Fair 肖艺九 肖摄

时间：7-8 月

实用信息

旅行装备

青海气候干燥，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，建议加大每天维生素的摄入量，可以带上金施尔康、善存片等合成维生素。

带上你的墨镜和 SPF 值较高（不能低于 30）的防晒霜，以防止高原的紫外线灼伤皮肤。在你的行囊里加上每天必备的润肤露和润唇膏，保持皮肤湿润的重要性在西宁无论如何强调都不过分。如果条件简陋，也可以每天买一根黄瓜，用黄瓜切片敷在脸上，之后用清水洗尽。



女性游客要带足生理卫生用品（西宁也许会是你青海最好的补给站）。由于高海拔和气候以及旅途疲惫，女性的生理周期常常会紊乱。

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。

环保小守则

国家在青海环保方面投入了很多经费，也做了很多工作，可见环保对青藏高原的重要性。每一个进入青藏高原的游客都是一种潜在的污染源，所以请您尽量做到以下几点，以保护青藏高原纯洁的蓝天：

- 不乱扔垃圾，随手准备一个垃圾袋，把垃圾带回旅馆或有垃圾处理能力的地方。在列车上请把垃圾留在车厢内；
- 不在湖边野外抛弃垃圾，可降解垃圾就地深埋，但需离湖 10 米以外，不可降解垃圾装包带到可处理垃圾的村镇；
- 不吃野生动物，不要购买野生动物制品。包括当地政府已下令禁捕、禁卖的青海湖湟鱼；
- 同野生动物保持适当距离，不喂食野生动物、不追赶惊扰野生动物，夜晚不用强光照射野生动物；
- 若非迷路等危机自己生存，不在野外烧荒，抽烟注意烟蒂是否彻底熄灭。不要乱摘和食用野菜和野生菌类。

其他注意事项

- 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。

■ 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。

■ 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。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。

■ 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。

■ 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。

青海旅游局官网地址：<http://www.qhly.cn>

备忘录



交通

飞机

青海省内有两个机场，分别是西宁曹家堡机场和格尔木机场。西宁曹家堡机场位于西宁市中心以东 29 公里，国内航线中开往北京、西安的飞机每天都有航班；其余开往上海、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。

民航机票票价 21 元，终点站是市区的民航售票处，地址是城东边八一西路 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的价格在 80 元左右，所以人多的话不妨考虑出租车。

而格尔木机场属于支线航线，只有飞往西宁的航班，每一、三、五、七执行该航线，需前往其他城市，可在西宁中转。全程票价 1110 元。格尔木机场位于市区西南面 12 公里处，机场没有班车，打车 10 分钟即到，车费 15 元左右。

火车

青藏铁路、兰青铁路及 4 条支线、59 条专线贯通青海省东西，铁路交通十分方便。西宁是兰青、青藏铁路交汇处，有直达北京、上海、西安、青岛、格尔木、西藏等地的列车。

格尔木每天有 2 趟前往西宁的始发列车，分别是 K9804 快速列车，晚上 20:45 发车，次日早上 7:15 到达西宁；7582 次普通列车，早上 7:20 格尔木始发，晚上 20:25 到达西宁。

青藏铁路从德令哈境内的南部通过，火车站有开往成都、重庆、西宁、兰州和拉萨的火车，但因为德令哈是小站，一般情况只有 K9803 和 7581 两班火车可以买到座票和卧铺票。其中 K9803 是快速列车，早上 6:15 经过德令哈，早上 9:40 到达格尔木；7581 次是普通列车，下午 16:27 经过德令哈，晚上 20:22 到达格尔木。青藏铁路基本与青藏公路相伴而行，沿途经过众多的旅游景点及站点：昆仑山口、玉珠峰、不冻泉、纳赤台、五道梁、沱沱河、通天河、唐古拉山口、安多、那曲、当雄、羊八井等，最后进入拉萨市。

▲ 贴士：2009 年 K9801 次车 1、4、5、8、11、12 月单号发车，其余月份双号发车。

长途客运

相对于飞机和铁路，公路仍是青海省最主要的交通方式，青海有青藏、青新、青川等省内外交通干线，有长途汽车通往省内外主要市、县。道路状况良好。

国道 109 线（北京口拉萨），全长 4590 公里。其中青海境内段起自民和亭堂桥，经乐都、平安、西宁、湟源、倒淌河、茶卡、都兰、格尔木至唐古拉山口出省，全长 1484 公里。

国道 214 线，起于青海省西宁市，经湟源、倒淌河、恰卜恰、河卡、温泉、花石峡、黄河沿、清水河、歇武、结古、囊谦、多普玛（省界），进入西藏昌都，最终到达云南省景洪县，全长 3184 公里，其中青海境内长 1111 公里。其中姜路岭至清水河有 293 公里属多

年冻土或连续冻土。

国道 215 线，起于甘肃省安西县的柳园镇，经敦煌、阿克塞岔路口后，翻越当金山口，进入青海境内，再经花海子、鱼卡、大柴旦、察尔汗盐湖至格尔木，全长 653 公里，其中青海境内长 399 公里。在察尔汗盐湖地区与青藏铁路齐头并进，举世闻名的“万丈盐桥”便是其中的一段。

国道 227 线，青海段亦称“宁张公路”，起自青海省西宁市，经大通桥头镇、青石嘴、俄堡、扁都口（省界）至甘肃省张掖市，全长 345 公里，其中青海省境内 245.5 公里。

国道 315 线，起自青海省西宁市，经湟源、海晏、天峻、察汗诺、乌兰、德令哈、大柴旦、黄瓜梁、花土沟、茫崖石棉矿（省界），终点至新疆的喀什，总里程 3011 公里，其中青海境内长 1281 公里。

线路推荐

青海自驾三日游

自己开车在青海内转一转，看塔尔寺、青海湖、孟达天池，体验当地风俗民情。

D1：兰州→塔尔寺→西宁

早上出发，中午之前到达塔尔寺。塔尔寺是藏传佛教最著名的寺院之一，景区内的塔尔寺大经堂、小花寺、八宝如意塔、大金瓦殿等值得细细品味一番。之后驱车到西宁市区，晚饭可以去口福巷吃一下当地特产。

▲ 贴士：寺院内注意宗教习俗。

D2：西宁→青海湖→日月山→二郎山→循化

早上从西宁出发，先去青海湖。游青海湖可选择南线，因为能路过日月山和二郎山景区。二郎山景区主要是生态自然资源为主，有观看青海湖的绝佳位置。以上两个景点都需要门票，朋友们可以自行选择参观与否。在二郎山景区附近有当地的牧民带路进青海湖，需要给牧民 30 元左右的费用。参观完毕向西宁方向返回，晚上住循化县城。

▲ 贴士：

1、在二郎山景区旅游旺季，有当地小孩要求收费合影，如果不想付费的话，要尽早躲开。

2、在青海湖周围旅行请遵守青海湖环保守则。

3、湖边有些地方是湿地、沼泽，不要为了接近湖边轻易涉险。

4、高原气温不高但日照强烈，建议使用专业级 PA+++ 的防晒护肤用品。

D3：循化→孟达天池→兰州

早上直接去孟达天池，山脚下有骡子代步上山，收费每人 50 元，山顶就是天池秀美的景色。下午返回，开车往民和方向走，在民和上高速即可返回兰州，结束三天的行程。

周边文化四日游

D1：丹噶尔古城→赞普林卡→日月山→青海湖

由西宁出发前往青海湖景区游览，景区内可自行选择步行游览、乘坐观光车或骑自行车，感受湖与海的不同，途中参观被誉为“小北



京”的丹噶尔古城。下午返回西宁入住酒店休息，也可以欣赏大型音画诗表演《天域天堂》。

D2：塔尔寺→嘉峪关

早餐后乘车前往塔尔寺，塔尔寺是藏传佛教格鲁派的六大寺院之一，是黄教创始人宗喀巴大师的诞生地。下午乘火车硬座前往兰州，晚上转乘火车硬卧赴嘉峪关。

D3：嘉峪关→敦煌

早餐后参观天下第一雄关—嘉峪关城楼，是明代万里长城西端的重关。万里长城东起山海关，西至嘉峪关，登上城楼，可远眺荒凉的戈壁滩及巍峨壮观的祁连山脉。下午乘车赴敦煌，晚上可在沙洲夜市自由漫步。

D4：莫高窟→鸣沙山→月牙泉

早餐后参观世界自然奇观，国家4A级景区——鸣沙山，月牙泉。月牙泉自古以“沙不填泉，泉不干涸”被称为当地一大名胜。下午参观世界艺术宝库——莫高窟，现存洞窟735窟。晚上可以欣赏大型歌舞《敦煌神女》。

传统四日环湖游

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

黄河源六日游

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

大西北十日游

D1：宁夏→银川

D2：宁夏→中卫

D3：宁夏→固原

D4：甘肃→兰州

D5：甘肃→甘南

D6：青海→西宁

D7：青海→青海湖

D8：西宁→张掖

D9：张掖→甘肃

D10：甘肃→嘉峪关

备忘录

景点

西宁

西宁，内地人心目中的边疆，边疆人心目中的内地。很多人把西宁作为青藏高原旅行的第一站；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；这里是丝绸南路和唐蕃古道的重镇，现在则是内地通往西藏的门户。

塔尔寺

塔尔寺是我国藏传佛教格鲁派（俗称黄教）创始人宗喀巴大师的诞生地，也是藏区黄教六大寺院之一。塔尔寺始建于明嘉靖三十九年，至今已有400多年历史，在全国和东南亚一带享有盛名。全程参观需要2-3小时，建议请一个导游，塔尔寺下车后会有很多导游主动上来搭讪，导游讲解费60元，不议价。



塔尔寺 LIM CHIN HUANG 摄

门票：80元

地址：青海省西宁市北山上

时间：8:00-17:00

交通：塔尔寺位于湟中县鲁沙尔镇上，在西宁市的昆仑路南川东路口有大巴，也有许多出租车拼车去，8元/人，也可以花30元包车，走高速的话加5元。也可以在西宁新宁路汽车站搭乘班车。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。

东关清真大寺

清真大寺是西宁古城著名的建筑，位于西宁东关大街路南一侧。历史上曾经多次遭到破坏，又不断修建，现存的建筑是1913年时重建，1946年时改建并扩建，1979年时又重修，是我国西北地区大清真寺之一。该寺建造雄奇，坐西面东，具有我国古典建筑和民族风格的建筑特点，雕梁彩檐、金碧辉煌，大殿内宽敞、高大、明亮，可以同时容纳3000多穆斯林进行礼拜。殿内和整个大寺处处都显得古朴雅致，庄严肃穆，富有浓郁的伊斯兰特色，属省级文物保护单位。





东关清真大寺 J 摄

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

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 路公交车圃东裕门下车

青海省博物馆

馆内固定的展区有几个很值得一看的专题展览：青海湖国际公路自行车赛陈列，介绍历年环湖赛的路线和赛况；唐卡艺术展，展出制作唐卡的工具、颜料、画笔和一些别处难以见馆内固定的展区有几个很值得一看的专题展览到的清代、民国青海唐卡；藏毯工艺展…等等。还有不少明清密宗佛像值得细看。如果你准备到藏地旅行，不妨在离开西宁前到这里来预习一下藏传佛教的文化和艺术。



青海省博物馆门口 heyblue1 摄

门票：免费

时间：9:00-17:00

地址：青海省西宁市城中区西关大街 58 号

交通：乘 9、22、25、2、40 路公交车可到达

马步芳公馆

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，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_002Tiger Shanghai 摄

门票：30 元

时间：夏季，8:00-21:00；冬季，8:00-19:00。

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，始建与北魏，是我国第二大悬空寺，也叫土楼观，这里是丝绸之路南线必经之路，所以在这里流下了许多有名和尚的脚印，几千年的风雨将这的巨大佛像洗刷为了一道靓丽的风景。宁寿塔坐落在北山的山顶，山顶原有牌坊、三官殿、雷殿等，该塔为六面形五层翘角塔，塔中实心，青砖砌成。是明洪武十九年由驻西宁长兴侯耿炳文所建修。



北禅寺 J 摄

门票：5 元

时间：8:00-18:00

地址：西宁市城北区祁连路西 38 号（近湟水北土楼山峭崖）

交通：乘北山旅游专线可达

南山公园

西宁市南山公园，位于西宁南边城南区的南山，南山海拔 2419 米，依托南山而建的南山公园，占地 1500 亩，是西宁市目前最大的现代山地森林公园。这座 1999 年正式建成并对外开放的公园主要分



为山林漫步区、五彩流溢景区、金桐留凤区、登高远眺景区、儿童游乐区、休闲垂钓园、藏族风情园、浦宁友好园和餐饮区，整个公园风景秀丽，是一处休闲观景的好地方。



南山公园 J 摄

门票：南山公园，免费；凤凰台，10 元

时间：南山 6:00-20:00；凤凰台 8:00-17:30

地址：青海省西宁市城中区凤凰山路 227 号

交通：乘坐 3、4、21、27、40、58 路公交车在管理站下车

虎台遗址

虎台是东晋十六国时期南凉王在西宁建都时的重要遗迹，至今已有 1600 多年的历史。传说是樊梨花西征时点将的地方。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。这个高大的土台是南凉王朝第三代君王湟檀于公元 402 年，高台由黄土夯成，共分九层，高九丈八尺，用他的太子“虎”的名字命名修建的阅兵台，“虎台”之名由此而来。



虎台遗址 shikee 摄

门票：10 元

时间：夏季，6:00-18:00；冬季，9:00-21:00

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

世界上独一无二的藏医药专业博物馆，由藏药公司建造，位置在城南生物园区，尽管交通有些不便，门票价格也不便宜，但如果你对藏文化尤其是藏医药感兴趣，这里绝对值得一看。全部解说文字都有汉藏文对照，不过，要想深入了解藏文化，最好请一位藏族导游讲解。



西青藏医药文化博物馆 Steve Byrne 摄

门票：60 元，讲解费 80 元

时间：9:00-17:00

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

青海湖

青海湖又名“库库淖尔”，即蒙语“青色的海”之意。它位于青海省东北部的青海湖盆地内，既是中国最大的内陆湖泊，也是中国最大的咸水湖。由祁连山的大通山、日月山与青海南山之间的断层陷落形成。

日月山 & 倒淌河

日月山口的南北各有 1 个乳峰，其形状似太阳和月亮。藏语叫日月山为“尼玛达哇”，蒙古语称“纳喇萨喇”，都是太阳和月亮的意思。现今青藏公路从日月山通过，在日月山竖立了“日月山”石碑，并修了“日月亭”，彩绘壁画文成公主的故事，使日月山更加神奇动人。倒淌河在日月山西边脚下，一股碧流永无休止地向西而去，流入浩瀚的青海湖。天下河水往东流，偏有此河向西淌，所以人们称此河为“倒淌河”，关于倒淌河的来历，民间有许多传说。



日月山 coverman 摄



门票：40 元

地址：青海省共和县县境东北部

交通：日月屏位于湟源县西卓，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）

二郎剑景区位于 109 国道路边，是我国第一个鱼雷发射试验基地，因距离西宁市 151 公里，故又名 151 基地。二郎剑又叫：海带。当地藏族人称之为：海虎。位于青海湖东南岸，是一块狭长的陆地堤坝，南北向直入湖中，酷似一把长剑。宽约 60 米，长有 20 余公里。二郎剑独特的地理位置，得以看到最美的青海湖。置身其上，你可以看得到青海湖的玲珑精美，也可以感受得到它如海的大气。



二郎剑景区 muzikbug 摄

门票：100 元。每年 10 月 20 日至次年 4 月 15 日为淡季，门票 50 元。

地址：青海省门源回族自治县境内

交通：西宁至茶卡镇或乌兰县的班车都经过二郎剑景区

黑马河

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。



黑马河 萝蓓 张 摄

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。具体班次请参见西宁公路交通。回程需在 109 国道上拦过路车。从黑马河乡到石乃亥乡没有班车，只能包车前往，包车费约 150 元左右。

鸟岛

鸟岛位于青海湖西北隅，因岛上栖息着数以万计的候鸟而得名。鸟岛分东西两岛，西边的叫海西山，也叫蛋岛，东边的大些，叫海西皮。两个岛上的候鸟多的时候有接近十万只，是青海湖最吸引游人的地方。



鸟岛 Iris.sh 摄

门票：125 元，每年 10 月 20 日至次年 4 月 15 日，执行淡季门票 85 元。

交通：去鸟岛最通常方法是从西宁乘汽车过去，在西宁市长江路和西关大街路口都设有售票点；另外，西宁的青海交通旅行社每天都有去鸟岛的汽车，早上七点出发，晚上十点回来。

沙岛

沙岛位于青海湖东北部，沙岛原是青海湖中的小岛，为青海湖区的重要组成部分，距离西宁市 120 公里，是青海湖东部的天然水坝。沙岛如一弯新月停留在水面上，其东北端与湖岸相连，由金沙湾和银沙湾两部分组成，期间有沙岛湖、月亮湖、太阳湖、响湖等自然景观，沙丘连绵起伏，颜色各异，形态万千，相映成趣。沙丘之间的淡水湖泊星罗棋布，周围水草丰美，是鱼鸥的重要栖息繁殖地，每年 4-6 月都有数万只鱼鸥在此繁殖栖息，芦苇丛生，鸥鹭飞翔，和谐静谧。



沙岛 Kelly 摄



门票：70 元

时间：9:00-18:00。

交通：在西宁乘坐班车到达海晏后包车前往，包车费 80 元左右

金银滩草原

金银滩草原位于青海海北藏族自治州海晏县境内，分为金滩和银滩，平均海拔 3200 米。麻皮河和哈利津河贯穿草原，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。



金银滩草原 golf4058 摄

门票：20 元

交通：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。

原子城

现在的原子城依旧保留了众多实物纪念地，向人们展示当年艰苦创业的历程。基地展览馆共有七个展室，依次展示了基地创建的背景、过程、两弹的成功爆炸、取得的辉煌成就以及基地新貌。通过大量图片生动再现了基地的建设和发展过程。是留给后世的巨大精神财富。



原子城 李庆超 摄

门票：王洛宾展厅 10 元

地址：青海省海北州府所在地

交通：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。

海心山 & 三块石

海心山，又称湖心岛，位于青海湖湖心偏南，距离南岸 30 公里，通体乳白色，形如海螺，是青海湖经典名胜之一。

三块石，位于青海湖西南部，南距湖边 8 公里，距西北方向的鸟岛 20 公里。远远望去，形似三块巨大的巨鼎屹立于波涛之中，水拍浪激，惊心动魄。

交通：青海旅行社和渔场都有轮渡到达，船票约 45 元

格尔木

格尔木是前往西藏、敦煌和丝绸之路的必经之地，是内地游客进藏前抵达的最后一个大城市，很多游客会在此稍事休息，采购物资。如果你的目的地是广袤的柴达木盆地，或者新疆和敦煌，格尔木就更是一个性价比很高的中转站了。

察尔汗盐湖

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，青藏铁路穿行而过。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。



察尔汗盐湖 14travel my world 摄

门票：去盐湖钾肥厂的博物馆参观的话可先电话联系 0979-8449800。

地址：青海省格尔木市柴达木盆地

交通：从格尔木市区包出租车往返盐湖的费用是 150 元。

万丈盐桥

万丈盐桥实际上是一条修筑在盐湖之上的用盐铺成的宽阔大道。它既无桥墩，又无栏杆，整个路面平整光滑，坦荡如砥，看上去，几乎同城市里的柏油马路无两样。万丈盐桥道宽路长，风光无限。人们乘车来到这里，只见笔直坦荡的路桥，象一把利剑将浩瀚的盐湖一劈两半。





万丈盐桥 wingedroc 摄

交通：从格尔木市区包车前往万丈盐桥的往返费用约为 150 元 / 车（可坐 4 人）。

胡杨林

格尔木胡杨林位于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”。这里是青海唯一、也是世界上海拔最高的胡杨林。虽然没法与新疆和内蒙古的胡杨林相比，但是如果你之前从未见过胡杨林，那么不妨来此一看。



胡杨林 嘉顺 章 摄

交通：格尔木没有去胡杨林的公共交通，只能从格尔木市区包车前往，往返约 200 元左右，车程约 2 小时。

昆仑山口

昆仑山东西长 2500 公里，平均海拔 5000 米，耸立在格尔木市南面。昆仑山中万壑纵横，蕴藏着无尽的壮美、神秘和富饶。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。



昆仑山口有个人 摄

交通：从格尔木市区包车前往往返约需 400 元左右，可同玉珠峰和索南达杰保护站一起参观。

唐古拉山口

唐古拉山口为青海、西藏两省（区）分界线，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”。



唐古拉山口 mossilee 摄

交通：唐古拉山口距离格尔木 604 公里，坐火车或者汽车去拉萨路过时参观。

黄南

黄南藏族自治州位于青海省东南部，地处九曲黄河第一弯。自治州旅游资源丰富，文化品位高。

隆务寺

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。清雍正十二年（1734 年）该寺创建密宗学院，乾隆三十八年（1773 年）建立时轮学院，从而发展为显密双修的格鲁派大寺，僧人最多时达 2300 人，曾下辖数十座属寺。





未来佛枫叶摄

门票：15 元

交通：隆务寺位于同仁县隆务镇西山脚下，地处隆务河中游河畔。从县城内打车 5 元即到，走路也不过 10 分钟。

吾屯下寺

吾屯下寺占地约 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。



1101_27_青海吾屯下寺 meowring 摄

门票：免费

交通：吾屯下寺位于吾屯下庄东侧，距同仁县隆务镇 7 公里，从隆务镇打出租车前往车费 10 元左右，拼车约 2 元 / 人。

坎布拉森林国家公园

坎布拉国家森林公园位于黄南州尖扎县西北部，距离西宁市 130 公里。公园内山峰挺立，雄浑壮观，为典型的丹霞地貌。坎布拉又是藏传佛教后弘期的发祥地，有宗扎西寺、南宗寺、尼姑寺，成为显、密、僧、尼各教派并存的藏传佛教圣地，具有丰富的文化内涵。



坎布拉森林国家公园 ColmanLi 摄

门票：200 元

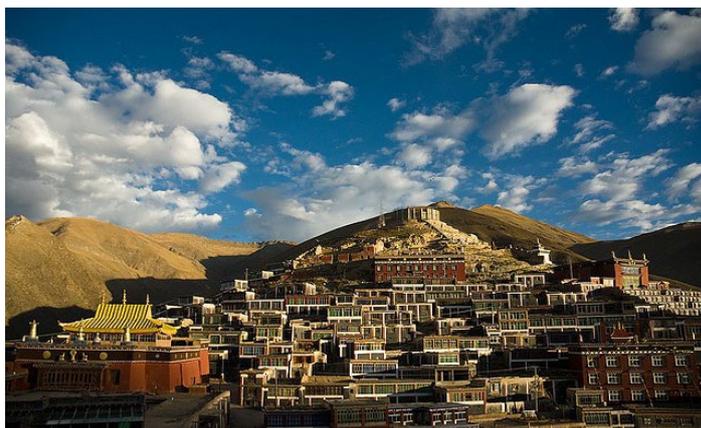
时间：8:00-18:00

交通：坎布拉森林公园距西宁 200 多公里，位于青海省黄南藏族自治州尖扎县坎布拉乡境内。从西宁长途汽车站乘到李家峡水电站的班车，路程 90 公里左右，票价 20 元。到李家峡水电站后再包车到景区门口。也有很多人直接从西宁包车，费用在 400-500 元 / 车。

玉树

结古寺

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第一世多项松却帕文设计，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 KyeguMonasteryFeng Zhong 摄

门票：10 元

交通：结古寺位于结古镇北面的山坡上，从结古镇打车前往 10 元左右。

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



住宿

随着旅游资源的不断开发，青海的旅游住宿环境都得到改善，西宁、格尔木、德令哈都有不少酒店宾馆，其中，西宁不乏四星级酒店。另外，当地牧民提供的帐篷也是不错的住宿选择，不过，入住藏民家中，要注意宗教习俗。

青海湖独特帐篷宾馆

当地的青海湖帐篷宾馆（共和县青藏公路 151 公里处）是 2 星级宾馆。距日月山倒沿河景区 30-50 公里。房间类型有：蒙古包 280 元 / 间；甲等双标间 240 元；160 元的标间没有卫生间；另外还有三人间 90 元、四人间 80 元，都是公用卫生。热水供应时间为：晚上 20:30—23:00。旅游者也可以自己携带帐篷在湖边过夜。



金银滩 - 帐篷宾馆 1 肥牛 1 摄

地址：海南州青藏公路 151 公里处

电话：0974-513520

格尔木宾馆

格尔木只有一家星级宾馆，即格尔木宾馆（昆仑路 157 号，Tel:412066）。宾馆分为两部分——档次较高的宾馆（1 号楼）和价格相对低廉的政府招待所（2 号楼）。从火车站坐中巴只要 1 元，如果打的最少 5 元，最多不超过 10 元；如能坐到三轮的，那只要 3 元就可以了。

地址：昆仑路 157 号

电话：412066

青海宾馆

位于西宁市中心，为四星级涉外旅游饭店，是西宁最豪华的宾馆。在火车站可坐 22 路车到儿童公园下。房间装修档次不一：最高 295 元 / 标间，最低 198 元 / 标间，24 小时有热水。



青海宾馆 小玉 fuw 摄

地址：黄河路 158 号

电话：6144888、6144896

西宁宾馆

是一个典型的拥有各式中式花园清静的地方。从火车站对面乘坐 9 路公共车（票价 5 角）到第七站下车便是该宾馆，或者坐出租车，也不过十几块钱。三星级的宾馆有 2 号楼和 4 号楼两幢楼房，房间内都有电视、电话（可打长途，计时收费）等设施，并有热水可供淋浴，但在凌晨 02:00 以后就只有冷水了。2 号楼双标间 166 元，配有电话、电视等设施；4 号楼新装修过，房间比 2 号楼大，也更舒适；双标间价格 256 元。另有少量的三人间；均不外加服务费。

地址：七一路 348 号

电话：8458701

西宁大厦

是两星级宾馆。从火车站步行到这里只要 10 分钟，或乘 1 路公共汽车两站下车即可，如打的只要 4 元就足够了。新楼的两人标间价格为 165 元，房间里有热水供应，但到 24:00 以后就没有了，此外在大堂内有 IC 卡电话机。在后观的老楼里有两人带淋浴的房间，价格从 50 到 80 元不等。



西宁大厦 Jingyuer 摄

地址：建国路 61 号

电话：8149995



黄河大厦

从火车站打的只需4元,另外可乘32、11、29路公交车,坐两站即到。大厦内房间类型有:双人间50元,每床25元;夫妻间60元;三人间15元;四人间20元。房间内全天都有热水可洗脸,淋浴的热水供应时间为晚上9:00-12:00以后。房间内可打长途,计时收费,退房后一起结帐

地址:祁连路、黄河路,近五一桥

电话:8149020

黄河源假日饭店

位置好,交通极为方便,酒店很干净,设施齐全,服务也很不错,早餐是附近酒店中较为不错的。唯一不足就是酒店整体环境有些暗,明亮些就好了。总之,这是一家不错的酒店。

电话:0971-8080988

地址:城东区建国路26-18号(近东关大街)

高原印象时尚酒店

限价房间99元,超值。酒店位于伊尔顿酒店对面,地图找酒店距离感有差距,房间干净,面积较小,相比同档次酒店,性价比高,总体来说,位置好,干净,性价比高,wifi速度快,房间温馨,价格便宜,推荐入住。



高原印象时尚酒店 taige wu 摄

电话:0971-7337333, 13109738691

地址:南小街4号

备忘录

美食

青海是多民族聚集之地,因此菜肴和小吃面点品种丰富,风味各不相同。青海菜特点是醇香、软酥、脆嫩、酸辣,兼有北方菜的清醇、川菜的热辣和南菜的味鲜香甜。少数民族的菜则有一种粗犷之美,主料多为牛羊肉。

美食

羊肠面

羊肠面是青海常见的一种风味小吃。它以羊肠为主料,并配以热汤切面共食。做法是将羊的大小肠管洗净,肠壁油不剔剥,装入葱、姜、花椒、精盐等为佐料的糊状豆面粉,扎口煮熟,并在煮羊肠的汤内投入已煮熟的萝卜小丁、葱蒜丁混合的梢子汤。食时,先喝一口热羊肠汤,而后切豆面肠为寸段一小碗,再吃一碗。



羊肠面 bibymail 摄

羊肉蘑菇片

羊肉蘑菇片用新鲜羊肉和蘑菇烹调而成的菜肴。选用新鲜羊后腿肉,切成薄片,用盐、花椒粉、姜粉、少量酱油拌匀入味。将蘑菇在热水中泡透(泡蘑菇水留下待用),洗净后切成厚片,继续用清水泡到体胀发软;炒锅内放油加热至起烟时爆炒羊肉片,待肉色变成粉红色或近白色时,下蘑菇片入锅,并不断翻炒。

清蒸牛蹄筋

清蒸牛蹄筋是青海特色菜肴之一,在清真饭馆里被列为地方风味菜。此菜淡嫩不腻,质地犹如海参,颇有高原乡土味,在内地很难吃到它。俗话说:“牛蹄筋,味道赛过参”。



清蒸牛蹄筋 徐大德 摄



炕锅羊肉

青海湖很有特色的一道菜，里面有洋葱、大饼、土豆还有大块的羊肉，十分美味，来到青海湖不妨尝一尝哦。

手抓羊肉

青海牧民们的传统饮食，区别于内地平原的羊肉口感。吃时直接用手抓，香而不腻，肉质鲜嫩且不膻，虽然调料极其简单，只有一点椒盐，却也别具风味。

牦牛酸奶

青海的酸奶是那种固体的老式酸奶，虽然是固体，但是酸奶非常鲜嫩，有淡淡酸味，很开胃一点儿也不腻人。藏民的帐篷里都有出售，一般是5元一碗，都是现挤的牛奶做的，一定要品尝一下哦。



牦牛 酸奶坊 Wentao Yin 摄

尕面片

尕面片是青海人面食中最普遍而又很独特的家常饭。这种面片不是用擀面杖擀出来的，而是用手揪出来的。将揉好的软面先切成粗条，叫“面基基”。然后用潮毛巾盖上面刻（此时称“回面”）。“回”好后，拿入手中，用手指捏扁、揪断，每个大约手指宽，投入沸水中，煮熟可食。由于面片小，故叫“尕面片”。



尕面片 wishfulway 摄

酿皮

酿皮是青海地方风味较浓的传统小吃。配上面筋，浇上醋、辣油、芥菜、韭菜、蒜泥等佐料，就是上好的酿皮了。吃起来辛辣、凉爽、口感柔韧细腻，回味悠长。在西宁和农业区各城镇出售酿皮的摊贩到处可见。



西宁酿皮 leo li 摄

狗浇尿

用青油煎的薄饼。在烧热的烙馍锅中倒上约半两青油，将饼放进，沿锅边浇上一圈青油，并不停转动薄饼，使其火色均匀。待饼上了火色，立即翻过来，再沿锅边烧一圈青油，并不断转动饼子，煎熟即可食用。烙饼时，用小油壶沿锅边浇油的动作，犹如狗在墙根撒尿的姿势，故称“狗浇尿”。



狗浇尿 nanamoose 摄

门源奶皮

是门源地区独特的回族名间奶制品，是牛奶煮沸后扬动起泡，再静置一段时间后由悬起的脂肪沫等凝结而成的物质，是牛奶的精华部分。门源奶皮精选青藏高原纯天然原料，按照现代营养需要精制而成。富含优质蛋白，脂肪以及钙、铁、锌等多种人体所需的微量元素。



奶皮 darklord14 摄



锅塌

青海家常面食。在锅中焖成的底部似烙饼、上部似蒸馍的面食品。贴在锅底的一面烙成黄黄的硬底，上面则似蒸馍，蓬松酥软。过去多用青稞面，现在也用小麦面、豌豆面或包谷面。可做成单个的，也可在锅中把好几个贴到一起，做成一个大锅塌。



锅塌 vegetable bingmagic-princess 摄

特色餐厅

拜家酿皮

地址：青海省西宁市城西区兴海路（黄河路口）

特色：酿皮做得很地道，有黄、黑两种，吃起来很有嚼劲，调料就一个字，“香”。末了再来碗店家自制的酸奶。

清真益鑫羊肉手抓馆

地址：青海省西宁市城中区湟光花园北街白玉巷5号（东大街路口）

电话：0971-8179336

特色：黄焖羊肉其实就是手抓肉，炖在大锅里，蘸小料吃，没有羊膻味，而且非常嫩，轻轻一扯，肉就从骨头上分离。旗花面也不错，面是菱形小块，连汤带菜，配羊肉吃刚好。

备忘录

购物

特产

虫草酒

虫草酒，以冬虫夏草为主药，配以人参、枸杞、黄芪、首乌等名贵药材，用优质大曲酒浸泡而成的一种保健药酒。色泽清澈透明，酒味绵软柔和，具有滋补价值。可以祛寒除风、滋阴壮阳、补气养血、强心降压，为远近驰名的滋补保健佳品。是青海省特产之一。



MR. 刘 2012 摄

鹿茸

鹿茸是青海省传统出口商品之一。主要有带血马鹿据茸和带血赤鹿据茸两个品种。强心作用特别显著。对心律不齐可使其恢复，是良好的全身强壮剂。



westtcm.com 摄

购物场所

水井巷市场

在西宁市来说，这个街道的价位相对来说是很便宜的，可以逛街，可以吃小吃，很受年轻人的追捧。不得不提的是西宁市一直不为外人所知的青海老酸奶。这里的酸奶是最正宗的，也是最好吃的。

王府井百货

王府井百货从外面看很气派的，装修也不错，地理位置也很好，交通方便，地方也繁华些。里面购物环境比较好，也许商品价格稍高一点。



娱乐

娱乐活动

回族宴席曲

回族宴席曲：也叫“菜曲儿”，限制较少，随处可唱，并不局限于婚礼喜庆的祝福或节日的颂歌。演唱宴席运用的是娓娓、细腻、活泼、优美等声腔，有时竟至哀婉凄切。演唱时一般不要乐器伴奏，全凭丰富的声音、表情，取得感人的效果。



回族宴席曲 cherry_wht 摄

青海平弦

青海平弦：又称西宁赋子，是青海地方戏曲剧种之一。曲牌有十八杂腔、二十四调之称。平弦的乐器以三弦为主，用月琴、琵琶、扬琴、笛子等伴奏，由演唱者手持筷子，一手夹瓷碟互相敲击掌握节奏。曲调优美抒情，温柔婉转，具有浓郁的地方特色。

赛牦牛

赛牦牛：青藏高原牧民的体育竞赛活动之一，一般在节日期间进行。参赛牦牛由骑手在牦牛群中挑选以体格健壮、行动灵活、善于奔跑者为佳。比赛时骑手身着藏族盛装，牦牛角裹彩绸，尾扎布花，身披坐褥，头配美观笼头极具民族特色。



窈窕大妈 摄

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，女子脱开右臂袖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。



锅庄舞 艾素 许 摄

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。

娱乐场所

南川河冰场

冬天来这儿玩儿真的很好的，租个冰车又不算贵。门票是一人 0.5 元，很便宜。不想玩儿冰车在冰上走走也很有意思的。这的冰车租金也不贵，单人的每小时 10 元、双人的每小时 15 元、三人车每小时 20 元、冰雪自行车每小时 25 元。

地址：青海省西宁市城中区中心广场

南川河公园

南川河公园一条自东向西的河，夏天可以划船，冬天可以溜冰，还是很有意思的。很多人在河边遛弯儿，旁边还有好多的卖小东西的摊子。

地址：青海省西宁市城中区中心广场 南边

备忘录

