

Destination 目的地



青海湖 · 攻略

第一版

邂逅暮色苍茫的水面

8 个经典景点

2 条经典路线

4 位达人精心推荐

20 位用户亲身体验



我是驴友
www.imlvyou.com



青海湖 · 攻略

——邂逅暮色苍茫的水面

关键词	环湖 观鸟 日出 高原 骑行 油菜花
费用	1500-2000元
天数	2天(包车), 4天(骑行)
舒适程度	一般

目录 · CATALOG

概述	01
亮点	02
有问必答	03
行前准备	03
交通	04
景点	06
活动	08
餐饮	08
住宿	09
购物	10
推荐行程	11
更多路线	12
小贴士	13
背景	14
跟着他们去旅行	15



青海湖 by chenglumaomao



青海湖 by 1024小虎牙

关于 · ABOUT

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



Tim_ber

第一眼的青海湖，海天相接，天之蓝，海之广，花之美。这个我为之放弃了太多的地方，在我没有充足准备的那一刹那，飘落了下来。我知道我是爱上了这里了，这个梦之蓝的七色青海湖。无言的看了她一路，我的心一直在澎湃，那么的想靠近他，就站在她的旁边，聆听她的声音，感受她的静谧，静静的，为之守候。

——《搭车中国行之搭车去拉萨》



asmcvc

远离喧嚣与尘世繁杂，不远千里，只为那一滴天堂的泪花。任凭车轮转动，也无法丈量朝圣者的步伐。任凭阳光风沙，灼烈我虚伪的面纱，任凭雨雪交加。我愿被净化，从此劈柴喂马，诗酒年华。此一去，我便思念上了她。

——《青海湖天堂泪-环骑青海湖之旅》



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！

——《浪荡在天边的日子——五彩斑斓青海湖》



亮点 · HIGH LIGHTS

No.1 在湖边，徜徉，发呆



青海湖畔 by 我就叫王思达

有些美景，只需静静守望就够了。慢慢地在湖边行走，看着无边的湖水和或青或黄的草地，内心一片平静。

No.2 五月，鸟岛观候鸟



鸟岛 by kidonlycn

每年春季，有10万余只候鸟在青海湖鸟岛筑巢栖息，遮天蔽日，鸟声喧嚣，声闻数里之外。看鸟最佳时节为5月-7月。看大天鹅最佳时节为11月-次年2月。

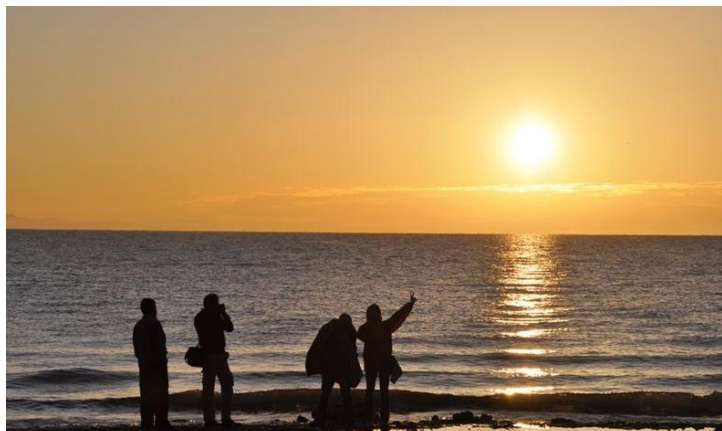
No.3 油菜花，恢弘灿烂的金色



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.4 黑马河，看日出



日出 by longmaple_zju

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，只为等这一刻的辉煌。

No.5 踩上踏板，单车环湖



单车环湖 by zhuoqi2

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！

No.6 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。



有问必答 · FAQ



青海湖 by 1024小虎牙

问：什么季节去青海湖最好？

七、八月是去青海湖的最好时节。油菜花开得大片，黄色的花海和一望无际的蓝色湖水相配衬，景色绝佳。一年一度的环湖自行车赛也是那时举行。四、五月虽然草原还没有绿，却是观鸟岛最好的季节，岛上鸟蛋遍地，幼鸟成群，热闹非凡。如果想看大天鹅，就要十一月来了。

每年二到四月，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。青海湖冬季极端最低气温达零下三十多度，需注意保暖。

问：穿什么衣服比较合适？

无论哪个季节都不要忘记御寒。青海湖边一场雨就可以使温度骤降，即使是7-8月的盛夏，气温也有可能低于10度。所以保暖防风的冲锋衣是必备的，带上羽绒服、棉服也并不夸张。

问：节假日人多吗？住宿要提前订吗？

7月中下旬是青海湖的旺季，此时部分旅馆住房会比较紧缺，整体消费也会比淡季高得多，最好提前预订住宿。

问：想骑行青海湖，技术一般hold住么？

环青海湖骑行线路路况极佳，对体力、骑行技术和装备要求都不是很高，只要身体健康，平时有运动习惯的男女老少都可以胜任。如果纯粹对风景感兴趣，大可不必每一段路都认真真骑完，中间可以搭乘班车以节省时间和体力，留下来给风景更漂亮的地方。搭乘顺路的小面包除了要付车费，自行车还需要另外加一些钱。

问：是否会高反？需要准备什么？

青海湖平均海拔3000米。部分人会在海拔3000米以上的地方产生高原反应症状，例如头晕、头疼、全身无力、失眠等，轻微的高反症状一般会在1-2天内随着身体对海拔的适应而消失。

应对高原反应，我们有如下建议：

1. 行前禁止烟酒，避免劳累，可适当提前几天服用红景天等预防药品。感冒期间不宜去高原地区，容易引发肺水肿。
2. 无需体能锻炼，多吃蔬菜水果多喝水，保证睡眠，心态放松即可。
3. 轻微的高原反应会随着身体对海拔的适应而逐渐自愈，所以不要輕易吸氧，以免造成对氧气的依赖，可服用高原安或西洋参等药品缓解。
4. 经过海拔较高路段时，避免跑步、疾走和蹦跳。

行前准备 · PREPARATION

一、证件

- 1、身份证
- 2、银行卡
- 3、行驶证、驾驶证
- 4、学生证（如有）

二、背包

- 1、登山包（45-80L不等，自驾可用拉杆箱代替）
- 2、双肩包
- 3、腰包或随身挎包（按需携带）

三、服装

- 1、冲锋衣、抓绒衣
- 2、羽绒服
- 2、T恤若干
- 3、内衣2-3身
- 4、袜子若干
- 5、登山鞋、休闲鞋
- 6、拖鞋
- 7、帽子
- 8、墨镜

四、摄影相关

- 1、相机及镜头
- 2、三角架
- 3、麂皮（擦镜布）
- 4、摄影包及防水罩
- 5、备用电池（多块）及充电器

五、药品

- 1、红景天、西洋参含片、百服宁（止痛）
- 2、肠胃药：吗叮啉、黄连素、十滴水
- 3、感冒药：板蓝根（每天两包）、百服宁（退烧型）
- 4、维生素片、润喉片、止血绷带、创可贴
- 5、外伤药、消炎药、金霉素眼膏

六、卫生用品：

- 1、洗漱用品：牙刷、牙膏、肥皂、毛巾、洗发水、梳子、剃须刀、润唇膏、护手霜、防晒霜
- 2、卫生用品：湿纸巾、卫生纸、卫生巾

七、其它

- 1、雨衣、雨伞
- 2、手电筒
- 3、防水袋若干
- 4、笔和笔记本



交通 · TRANSPORTATION

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。

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。省内有支线通往大通、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。

环湖交通 · LOCAL TRANSPORTATION

环青海湖的公路分为四段：环湖东路、109国道、环湖西路、315国道。相比车辆繁忙的两条国道，环湖东路和环湖西路上的骑行更为惬意，景色也更好。江西沟—黑马河以及黑马河—石乃亥两段路可以看到青海湖，其余路段离湖较远，但是可以看到湖区牧场和山地风光。环湖东路则可以看到湖区沙化的特殊景象。

包车

包车是游青海湖便捷且舒服的方式，可以随时停下来拍照。最好是四点左右同行，车费分摊下来也不算太贵。一般情况下，包车的行程安排是：第一天从西宁出发，到日月山、倒淌河、151基地，住在黑马河。第二天看黑马河日出，看鸟岛、原子城和沙岛，然后返回西宁。

西宁到青海湖的公路约80公里，到151景区正好151公里，环湖一周约400公里。从西宁出发，环湖一天的车费约600元，两天车费约1000元。可以在西宁就找好司机师傅，也可以先乘班车到西海镇再包车，价格约500元一天。

和司机说自己要去的景点，他会给你开价，行前要和司机协商好所到景点、停留时间、是否包司机吃住等事项，以避免发生争端。

环湖有些路线不通班车，必须包车，如鸟岛镇到鸟岛风景区的十几公里，包车价格约40元。

租车（自驾）

青海湖环湖道路平坦顺畅，车窗外美景层出不穷，可以随时停车拍照。沿途有很多中国石化的加油站，不必担心行程太长“宝马”断粮。途中最高点是109国道上的日月山，海拔3520米。西宁有很多租车公司。连锁的有神州租车，但一定要提前预定，否则肯定没车。

参考里程数：

西宁—50km—湟源—38km—日月山—12km—倒淌河—50km—二郎剑景区（151基地）—66km—黑马河—76km—鸟岛—70km—刚察县—80km—金银滩原子城（西海镇）—30km—沙岛—30km—环湖东路南出口—30km—倒淌河镇—100km—西宁（总里程630km）

神州租车

地址：西宁市城东区花园北街3号省军区招待所院内北2楼

电话：4006166666

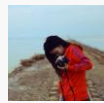
赢时通汽车租赁

地址：西宁市新宁路新宁花园6号楼1043（新宁客运站旁）

电话：0971-5125188/13309782559

TIPS 小贴士

- 1、行车途中请将车门锁闭，下车时要把车门锁上，不要到非中国石化的加油站去加油。
- 2、根据里程数加油，推荐在二郎剑景区（151基地）、刚察县、西海镇等地加油，油品质量有保证。



277403271

租车请带好信用卡或者足够钱的银行卡，租车公司会刷你几千元的预授权作为押金，神州租车只能刷信用卡和银行卡不能付现金，其他有些公司可以付现金，在还车的时候，就把押金返还，最后还会刷1000元的违章押金或者现金，一个月之后，如果你开车的这几天没有违章记录，那么就打钱回到你的卡上，如果有违章，就从1000里面扣掉相应的钱再打回给你。

——《七月之大美青海，行到水穷处坐看云起时》

班车

西宁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。

西宁—鸟岛

西宁长途汽车站每天早上7:45有一班前往鸟岛的班车，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—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。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200元左右。

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。



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个小时，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。乘火车在哈尔盖下车，可以达到青海湖的南岸，但是由于鸟岛在北岸，这样的选择也不是很好。

徒步

环湖徒步是深入体验青海湖的独特方式，徒步一圈大约需要6天左右。转湖方向可以按照当地人的习惯，顺时针进行。

行程推荐：

D1 西宁（乘车）→日月山口→（乘车）黑马河

D2 黑马河→布哈河→鸟岛镇

D3 鸟岛镇→鸟岛→帐房宾馆

D4 帐房宾馆→北向阳古城→泉吉

D5 泉吉→尕斯古城→原子城→西海镇

D6 西海镇→湖东种羊场→日月山→倒淌河

搭车

如果你想做省钱的穷游背包客，班车加搭车，搭配起来足以让你逛好青海湖一线。西宁到黑马河一段，109国道上比较好搭车，青海湖北侧的315国道上也比较好搭，但从黑马河到鸟岛的一段就很难搭到车了。

搭车一定要注意安全，尤其女生，上陌生人的车之前最好把车牌号记下来，发给爸妈或好友。

骑行

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。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，或在西海镇租车，顺时针环湖。

如果只想体验一下，可以在黑马河租车，骑行风景最漂亮的一小段。强烈推荐黑马河乡至鸟岛这一段70公里风景如画的公路。黑马河的自行车质量很一般，如果想长距离骑行或环湖，最好还是在西海镇租车。



西海镇房子上的彩绘 by shuishou913

环青海湖骑行

环湖骑行可谓体验青海湖的最佳方式。你可以随时停下来，骑到湖边与青海湖零距离接触。环青海湖全程约360km，需要4天左右的时间。

每年6-7月有环湖自行车赛，行前要查一下具体开赛日期，以免撞车。

装备

可自带车，也可在西海镇租自行车（头盔和驮包也可租）。其它的，备上常用的骑行装备就可以，行李越少越好：

防晒用品：手套，袖套，魔术方巾，防风墨镜，骑行帽下薄的遮阳帽，防晒霜等需自备。

修车工具：路况十分好，但是人品来了还是会扎胎。可备一些与选用自行车相配的工具与零件，如剪刀、小木锉、多用扳手、旅行气筒（可架车上）、胶水、小块胶皮、内带外带各一条，以备应急。

骑行服装：选用短装骑行服，优点是紧身，骑行裤与身体直接接触，里面无需穿任何服装。可以在常磨的部位擦上凡士林油，最好准备骑行裤和硅胶坐垫。骑行对膝盖伤害较大，注意保护。衣服一定要保暖，长衣长裤必备，即使是7月盛夏，一旦下雨气温也会降到接近0度。

车灯：夏天天黑很晚，但要以防万一。

手机，移动电源等：需要用到手机地图、拍照功能，还是很耗电的。

生活用品：自带吧，住的地方没有洗漱用品。

食品：水壶，应急干粮（巧克力、压缩饼干等高能量食物）。

其它：唇膏，护膝或膏药，常用药品，雨衣，地图，攻略。

租车

建议在西海镇租，从西宁骑过去过于遥远，且路上没什么风景。西海镇有四五家租车店，有公路车也有山地车（环湖最好租山地车），6月-8月为旺季，最好提前预定。其中裸鲤、圣湖、骑兵营这三家较好。各个价格段都有，租车费用50-100元不等。

租车时免费提供驮包、头盔和修车工具（扳子、改锥、打气筒），另外还可以租借坐垫（20元一次）。

也可以自带车，折叠车可以用装袋，山地车可以拆完装起来携带。

调试

出发前要选择一辆性能优越的自行车，检修、上油、调试好。骑行速度并不是很重要，重要的是方便、舒适。

以骑行者的腋部放在车座中间，用手去摸轮盘轴心部，以摸到为准，这就是骑行者正确的车座高度。车把与车座在同一水平面上为好，高低在半寸之间。检查一下转动是否连贯，前后制动是否明显。

骑行速度

掌握骑行速度，以鼻吸鼻呼为准。在干燥地区旅行，可在鼻腔内适量涂一些凡士林油。上坡下坡时，使用变速器不要一下变好几个档位。

高原反应

青海湖海拔3000米左右，一般人游玩不会高反。但是骑行运动量大，所以有必要提前适应一下。注意心理放轻松，一开始刚到的时候会有点喘，不过可以很快适应。注意不要感冒，据说也有感冒挂掉的。当地有藿香正气水这种强效的治各种病的药，可以随身带一些。

行程

详见P11环湖骑行四日游。



景点 · SIGHTS



青海湖全区导览图 by daisy_girl2012



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》

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。

TIPS 小贴士

日月山门票含金量不高，不太建议购买。不过这里四周风景很不错，可以停车拍拍照。



日月山经幡 by dusa515

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。

TIPS 小贴士

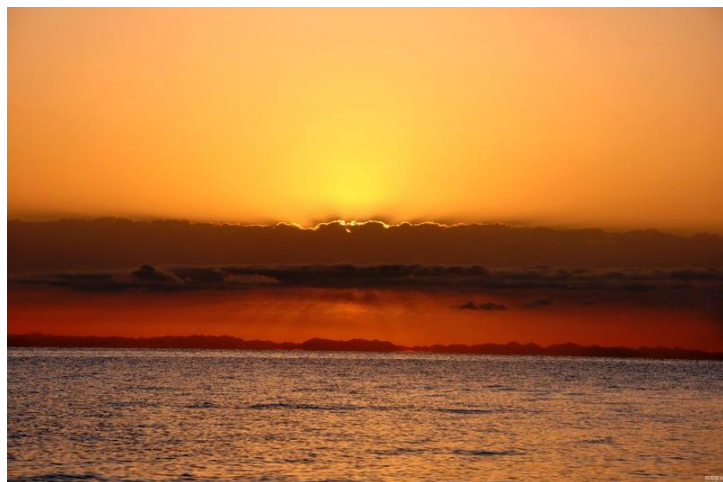
没有必要花钱买门票进景区，门票太贵。景区附近有很多小路可以去青海湖边，给当地人交点钱就能观赏到毫不逊色于景区内的景色，而且人少，逛着很舒服。

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 dusa515



silviayt

我还是不死心，第二天伴随着日出的点，我也醒来了。披上冲锋衣，拿着相机走出门，真心寒冷。不过，皇天不负有心人，我在那一刻看到了日出，美得我想大叫！！！！

——《【我们出发吧】青海锵锵三人行》

TIPS 小贴士

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。

TIPS 小贴士

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。



鸟岛 by 我就叫王思达

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、银沙湾两部分组成。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话，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 小贴士

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。



原子城纪念馆 by phiya2011

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

青海湖的娱乐活动具有强烈的民族特色，唱一唱藏族的拉伊山歌，看一看安多藏戏，跳完锅庄舞、铃鼓舞，再与土族的兄弟姐妹一起舞安昭。看到篝火旁融融的气氛，你也会被那真挚、纯朴的气息所打动。想要更加刺激一些的话，可以去狩猎，体验男人的远古含义。

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。

时间：每年6-10月

地点：沙岛

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。

安多藏戏

受西藏藏戏影响，吸收安多地区藏族文化，在民歌、民间说唱、民间歌舞、藏传佛教义化基础上，形成、发展起来的一个藏戏新剧种。现在安多藏戏，主要流行于黄南藏族自治州各县、循化撒拉族自治县藏族地区、果洛藏族自治州的班玛县和甘德县。



金银滩骑马 by 277403271

餐饮 · EATING

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！

美食

酸奶

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。盛酸奶的小瓷碗很有特色，喜欢的可以收藏哦。在西宁可以尝尝德禄酸奶、永庆酸奶。



酸奶 by 五月的梅子

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。

酿皮

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。

尕面片

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片刻（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”。

杂碎汤

杂碎指煮熟的牛羊的头、心、肺、肠、胃、四蹄等，俗称“下水”。杂碎汤即杂碎煮成的汤，汤中加一些干葱丝、绿苋菜等调味品，青海人把杂碎汤泡馍看成是最美好的早餐。香味浓，既能补身、耐饥，又能抗寒。

羊肠面

青海常见的一种风味小吃。以羊肠为主料，伴以热汤切面共食。食时，先喝一口热羊肠汤，而后切豆腐肠为寸段一小碗，再吃一碗梢子汤浇的面条。萝卜丁沉在碗中，肠段细脆馅软，面条细长爽口。

门源奶皮

门源地区独特的回族名间奶制品，是牛奶煮沸后扬动起泡，再静止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。



西宁美食

莫家街小吃街

莫家街是当地传统的美食街，里面最有名的就是马忠食府了，各种小吃味道都很好，烤羊肉，风味砂锅最具特色。夜市内的其他摊位也都很热闹，不仅有美食，还有很多卖水果、纪念品的，值得一去。

人均消费：20元

地址：大十字附近，可乘公交1、2、23到大十字的车

水井巷市场

似乎西宁的所有美食都汇集于此。小吃摊位琳琅满目，一个接着一个的排开。烤羊肉、凉粉、手抓羊肉、羊杂碎等等，全部在此等着你。

人均消费：50元

地址：中心广场附近，公交1、2、23等路车可达

清真益鑫羊肉手抓馆

当地最好的清真馆之一，名气大得很。他家的黄焖羊肉其实就是手抓肉，炖在一大锅里，要自己去前台点，看准哪块直接称重，然后师傅当场给切成小块，蘸小料吃，一点都不膻，而且非常嫩。旗花面也不错。

人均消费：50元

地址：城中区湟光花园北街白玉巷5号(东大街路口)

电话：0971-8179336

青海湖周边美食

鸟岛

鸟岛附近有当地藏族百姓经营的帐篷宾馆，里面可以品尝到简单的藏餐，如羊排、血肠、糌粑等等，虽然初次食用可能会不太适应。鸟岛位于青海湖的西北部，食宿都很方便。

黑马河镇

从西宁出发后四个小时，可以到达黑马河镇，一般司机会在哪里停车，在镇上吃午饭，可以吃到青海湖里的鲜鱼，地地道道的青海湖风味，值得一去。

拒绝食用裸鲤/湟鱼

青海湖湟鱼，学名“裸鲤”，多年人为的滥捕已造成青海湖湟鱼的大量锐减，加之青海湖水位年年下降，含盐量和碱度不断上升，湟鱼的生存受到很大影响。目前，青海湖湟鱼资源已不足开发初期的十分之一。处于青海湖整个生态系统核心地位的湟鱼数量急剧下降，将导致整个青海湖生态系统的崩溃。如再不严格保护，最终将使青海湖从“高原明珠”沦为“死湖”。目前当地政府已下了令禁捕。与此同时，渔政部门还与环湖各餐馆、饭店签订了“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，敬请注意。



住宿 · LODGING

去青海湖游玩，一般情况下从西宁出发，根据交通方式不同玩2-4天，住在沿途的住宿聚集地，如黑马河、鸟岛镇等地。西宁可谓游玩青海湖的“大后方”，住宿选择范围较广。而青海湖周边的住宿条件普遍较差。

西宁住宿

西宁的住宿十分方便，选择较多，配套设施也很完善。大十字附近有好多家连锁旅馆，当地青旅也很多，经济实惠。

西宁神旺大酒店

四星级酒店，地理位置好，交通方便，王府井百货、特色小吃街和具有民族特色的购物饮食一条街近在咫尺。床品很干净且舒适，宽带上网速度很快，还可以免费打乒乓球、台球。

价格：双人间400元起

地址：西宁市长江路79号

电话：0971-8201111

西宁青海省军区招待所花园式酒店

房间小但设施齐全，早餐丰富。酒店选址无可挑剔的好，周围的环境很安静，距离市中心的大十字也不远，酒店周围的交通出行很方便，距离酒店不远的就是义乌小商品市场和莫家街小吃一条街，无论是买东西还是吃饭都很方便。

价格：标间133元起

地址：西宁市花园北街18号

电话：0971-7118888

西宁大十字舒莱登家庭旅馆

位于西宁市最中心黄金地段，周边生活配套设施齐全。下楼即是西宁最富盛名的小吃街莫家街，步行1分钟即是莫家街马忠食府，离大十字百货100米，交通购物极其方便。房间温馨、温暖、干净，老板热情。

价格：标间135元

地址：西宁市城中区饮马街90号

电话：13327658232

青海桑珠国际青年旅舍

青海省最早的一家青年旅舍，配套设施非常齐全，藏式风格的装饰、经典的藏族音乐、充满民族风情的酒吧让驴友恍若穿越时空。旅舍定期组织塔尔寺、青海湖、坎布拉、西藏、尼泊尔、印度等地的自助旅行。

价格：床位40元起

地址：西宁市城东区互助中路94号（乘坐32路公交车到冷库站）

电话：0971-8086677/3594118

私人岛屿青年旅馆

很有味道的小客栈，不仅有住宿，还有咖啡、清茶、桌游、图书、格子铺，周末还有两部电影奉送。不时会举办旅行、同游的活动。

价格：床位40元起

地址：青海省西宁市海湖新区世通名城12号楼1单元6楼

交通：102、9、22、41路万佳家居下车对面即到

电话：13897486647



湖边住宿聚集地

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。

湖北岸

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。

鸟岛

鸟岛景区无法住宿，需要在16公里外的“鸟岛宾馆”（实际上是个小镇）住宿。鸟岛饭店（0970-8655112）可提供建议住宿，床位20元起，还有三星级的鸟岛宾馆，条件是附近最好的。

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。住在这里对卫生条件不要有太高的期望，尤其是洗澡和厕所。另外，在夏季，即便是在帐篷里面地面也是比较潮湿的。优点是价钱便宜，有些旅游者曾经成功的把价格谈到了15元每晚。

二郎剑景区

二郎剑景区有一家青海湖宾馆是三星宾馆（0974-8519686），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。这家旅馆就在青海湖边上。

黑马河乡

建议一定要在黑马河住一晚，第二天早起看日出，可以住街上的旅馆，也可以住河边的帐篷旅馆，旁边就是玛尼堆和经幡，很有感觉。2个人一个帐篷，有床和地毯，卫生间不能冲水，提供热水，但无法洗澡。



帐篷旅馆 by 单车精华

湖边宾馆推荐

青海湖鸟岛宾馆（鸟岛）

三星宾馆，距离青海湖鸟岛景区16公里，交通十分便利。占地面积一万多平方米，院内草木葱茏、绿意盎然。宾馆南临布哈河畔，北靠藏传佛教名刹沙陀寺，这里还可以登高远眺青海湖。

价格：标间260-380元

电话：0970-8655098

地址：泉吉乡年乃索麻村

香格里拉招待所（西海镇）

酒店较小，不过算是青海湖周边住宿条件不错的。价格适中，干净整洁。新近装修时间2010年9月，楼高5层，附楼3层，客房总数48间。周围吃饭比较方便，院内停车需要收取停车费。

价格：标间124元起

电话：0970-8645598

地址：海北州海晏县西海镇刚察路64号

青海湖自行车骑兵营（西海镇）

骑兵营成立于2006年，这里曾是原子弹、氢弹试验时的专家和工程师们住过的地方，墙体厚50公分，可抗8级地震。骑兵营的营部是车友们租赁自行车和住宿的登记处，环境很一般，为上下铺的床位。

价格：床位40元起

电话：13897109209/0970-8642113

地址：西海镇原子路海北第一人民医院对面3号黄楼1单元111室

扎西青年驴友之家（近151基地）

一家藏族人开的家庭客栈，坐落在青海湖南岸109国道旁边，背朝大山，面对青海湖，从旅舍到湖边走路十多分钟就到了。有九间4人藏式大炕标准房（带独立卫浴和电视）、五间4人床位房和三间藏式2人榻榻米房（公用卫浴），同时新建并开张营业一幢藏式四星景观酒店房共16间。

价格：床位40元起

电话：13997446926/0974-8528135

地址：青海湖边109国道旁距151景区4公里处

交通：从西宁汽车站坐到哈图的汽车，告诉司机到扎西青年驴友之家下车

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留下许多文物，在西宁的集市上也可买到。

黑紫羔皮

青海省名贵裘皮品种之一，也是供我国出口的名贵裘皮。它取自黑藏羊的羔羊（产后不超过半个月的，如超过一个月，其皮即称二毛或“一把抓”）。黑紫羔皮被毛柔软，毛圈形花，花纹紧密，卷曲美丽，色泽黑艳，皮板轻松，保暖性好。

藏麻

藏麻是一种很好的甜食辅料。含糖分63%，蛋白质15%，脂肪1.1%，此外，还含有丰富的维生素和钙、磷、铁等无机盐。因此可用来做精制酒。一般用它的根做稀饭，甘甜生津，味鲜可口，营养丰富。

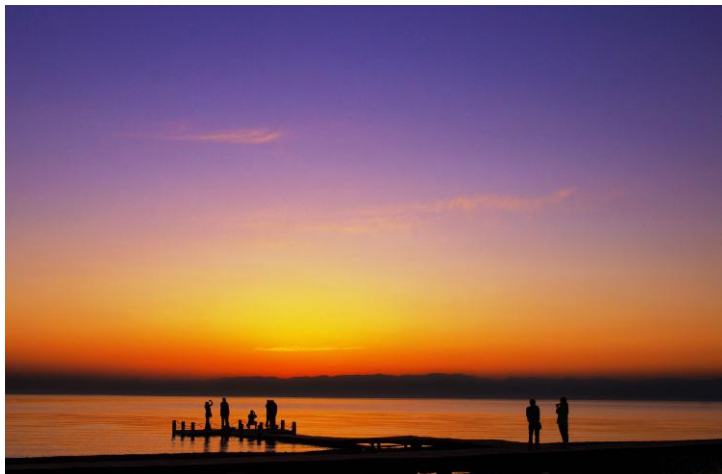
冬虫夏草

冬虫夏草是青海省的名贵特产，是一种名贵而又奇异的中药材。据现代药理学研究，冬虫夏草含有高级营养和调节人体机能的多种成分。具有补肺、益肾、治虚损、止血化痰等特种功能。其中所含冬虫夏草菌素在组织培养中，对人鼻咽癌细胞的生长有抑制作用，长期服用，能增强机体的抗病能力。



推荐行程 · SCHEDULE

哪怕没有油菜花，也没有候鸟，这个中国最大的内陆湖也绝对值得你大老远跑去看它一次。骑车也好，坐车也罢，沿途无处不是大美风景。



青海湖日出 by 黄河浪子樊001

包车/自驾二日游

包车或自驾是一种非常轻松的体验青海湖的方式，坐在车里吹着风，看远方碧蓝澄澈的湖水，以及不时映入眼帘的大片金黄色，心情大好。

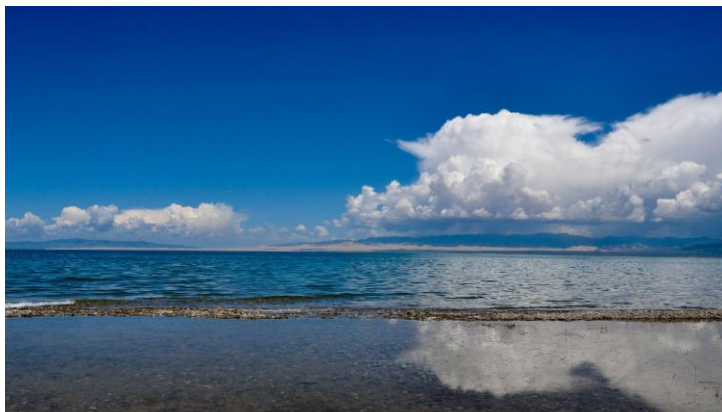
两天的时间足以好好地体验青海湖周边各处，可在黑马河住上一晚，早起在湖边看日出。如果包车，要认真了解和选择司机师傅，好司机就是好向导，他们对当地的熟悉程度，直接影响游程的安排和旅行质量。

D1 西宁-日月山-151基地-茶卡盐湖-黑马河

早上从西宁市区出发，经过湟源，在日月山处停下，下车看一看日月亭和经幡，然后继续上路。沿着109国道，用不了多久就会看到碧蓝的湖水，挑一个喜欢的地方，到湖边驻足拍照。然后在151基地附近吃饭、休整。如果想去茶卡盐湖，最好早一点赶路，中午前就从151基地出，翻过橡皮山，去茶卡盐湖（151基地—茶卡盐湖约152km，行程3小时）。游览完毕，前往黑马河乡住宿。

D2 黑马河-鸟岛-金银滩草原-原子城-西宁

如果今天天气不错，一定记得早起，到黑马河边看日出。欣赏完毕后，乘车去鸟岛赏鸟，如果不是5月观鸟季，就没有必要去了。如果愿意，上午可以在黑马河租自行车，在湖边骑上几个小时。你也可以直接乘车，沿环湖西路与315国道，继续环湖之旅。回西宁的路上，会路过金银滩草原和原子城，可以停下来骑马、看原子城纪念馆。晚上返回西宁。



青海湖 by chenglumaomao



骑行者 by 277403271

环湖骑行四日游

青海湖是众多车友梦寐以求的骑行圣地。你可以随时在湖边停下来，与青海湖零距离接触。环青海湖全程约360km，需要4天左右的时间，如果想轻松一点可以延到5天。骑行装备及注意事项详见P5。

D1 西宁-西海镇-环湖东路-109国道-151基地

早上从西宁市区出发，乘车前往西海镇。在西海镇租好自行车，然后沿环湖东路开始顺时针骑行，环湖东路全程约56km，这里会经过一段沙漠地段，运气不错可看到沙漠、湖水、草地、雪山在一起的美丽景色，之后右拐至109国道，20公里后到达二郎剑景区（151基地）。没有必要买门票入景区，可以在附近转一转，夜宿151基地。

路况：整个环湖公路都是柏油路面，十分平整。环湖东路要翻山，丘陵地带较多，但那样的山翻起来难度也不大。

D2 151基地-黑马河

早上从151基地出发，沿109国道前往江西沟，可以在江西沟补给物品。再骑行47公里便可抵达黑马河。晚上在黑马河镇或湖边的帐篷住宿，等明天的日出。今天全程约70公里。

路况：109国道上下坡比较平均，以平坦路面为主。

D3 黑马河-石乃亥-鸟岛-刚察县

早上先去湖边看日出，随后从黑马河出发，上环湖西路，前往石乃亥。这一段离湖特别近，是赏青海湖的最好路段。在石乃亥稍作休整后，继续骑行13公里可达鸟岛，非5月可以不在鸟岛停留，继续沿环湖西路向北骑约23公里，在一个岔路口上315国道。在315国道上骑行40公里后，到达刚察县。晚上住在刚察县，这里可以吃到各种小吃。

路况：出黑马河上环湖西路的前面9km上坡比较多，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。

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4km，之后的路基本很平坦。

D4 刚察县-西海镇-西宁

从刚察县出发，继续沿315国道向东骑行，87公里后到达西海镇。下午可以坐上返回西宁的班车，如果时间紧可包车前往西宁，如果不赶时间，可以在西海镇休整一晚，第二天再回西宁。

路况：有3个长坡，从刚察出来有一个大约2km的陡坡，但下坡差不多有4km。过了哈尔盖20km，大约140km里程碑处开始连续上坡4km，之后的路起伏地段较频繁。西海镇口有个很复杂的路口，需要问下路。



更多路线 · SCHEDULE

塔尔寺 (半天-1天)



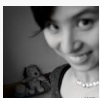
塔尔寺 by 上官图腾

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》

交通 · TRANSPORTATION

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。

TIPS 小贴士

- 1、导游讲解费：根据人数确定，5人以下，20元/人。5人以上，10元/人。20人以上团队5元/人。
- 2、每年农历正月、四月、六月、九月，塔尔寺举行四大法会。十月、二月举行两个小法会。
- 3、出于对信仰的尊重，塔尔寺内不允许拍照。

茶卡盐湖(半天)



茶卡盐湖 by 糖豆儿86

在南美玻利维亚有个著名的“天空之镜”乌尤尼盐沼，是很多人梦想中的世界尽头。玻利维亚过于遥远，不过你可以先去看一看看在青海省分布着的“天空之镜”。青海湖西南角方向的茶卡盐湖，便是青海众多“天空之镜”的其中一个。

“茶卡”是藏语，意即盐池，也就是青盐的海。在这里，可以乘小火车深入湖中观光，可以观看现代化大型采盐船采盐时喷水吞珠的壮丽场景，可以欣赏盐湖日出和晚霞的绚丽画卷，可以欣雪色盐雕。这里的世界一片洁白，容秀丽、壮美于一体，气象万千。

门票：60元，小火车35元

开放时间：6:00-18:00



Tim ber

茶卡盐湖，这个美得让我什么都不想说的地方。我多想这是我第一眼看到的茶卡盐湖，我多想这是我一直能看到的茶卡盐湖，我多想这是一个一直这样的茶卡盐湖。

——《搭车中国行之搭车去拉萨》

交通 · TRANSPORTATION

茶卡距西宁310公里，早上从西宁出发，中午就可到达茶卡盐湖，中巴80元/人，包车300元。也可乘坐去茶卡、乌兰、德令哈等各个班次的长途汽车前往，茶卡盐场可提供食宿。

住宿 · LODGING

一般情况下，无需在茶卡盐湖附近住宿，从青海湖边出发去茶卡盐湖，来回只需半天时间，可以回来住在黑马河或青海湖畔其它地方。

如果想要住在茶卡镇，可以选择青盐宾馆，标间120元，设施齐全。茶卡盐湖厂区内有盐湖宾馆，标间120元左右。

TIPS 小贴士

- 1、可以坐小火车或是徒步进入盐湖中央，小火车是用来旅游淡季给盐湖运盐的，很有特色。
- 2、足够幸运的话，有可能看见海市蜃楼哦！
- 3、如果不愿意花门票钱，对于乘坐小火车也没什么兴趣的话，可以让包车师傅带你去景区附近观赏盐湖的地方，不花门票也可以欣赏到美景。



门源(1天)



门源 油菜花海 by 蓝月_玩转西部

每年的7月，是门源的花开季节，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。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，大通河在中间流淌，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。

推荐油菜花观赏点：

- 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，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。

交通 · TRANSPORTATION

门源距离青海湖很远，须返回西宁再到门源，距离100多公里。

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。

住宿 · LODGING

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15元一晚。

美食 · DELICACY

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，卫生也不错，是街头小店不能相比的。

TIPS 小贴士

- 1、七月是最佳观赏季节，每年7月11日至15日景色最漂亮。去门源之前最好打听好花开的情况。
- 2、一过浩门河5公里处叫青石嘴，（门源距离青石嘴20公里）那有一个小山坡有30多米高，它是油菜花海的“观景台”（收费：25元/人）上面是“花海”绝佳的观赏地！
- 3、最好租车或包车前往，当天就回西宁，当地食宿不怎么样。

小贴士 · TIPS

安全与健康

- 1、不要在天黑以后一个人呆在草滩上，如果实在没有办法，在晚8:30以前一定要扎好营。晚上露营时注意防狼（据藏民说湖东地区有狼），接近牧民家时注意防狗，当地没有拴狗的习惯。
- 2、不要在草原上乱走，因为青海湖主要是一个湿地，很多地方都分布有沼泽，不要为了接近湖边而轻易涉险。
- 3、不要在湖里游泳，青海湖是藏民的神湖，而且湖水温度比较低，容易感冒。
- 4、青海湖是一个盐分含量高的咸水湖，玩水后可能会出现皮肤红肿、蜕皮等状况。
- 5、如果骑行或徒步，建议每天早起早走，不要太晚出发，争取天黑之前赶到目的地，避免走夜路。
- 6、环湖骑行有相当长的路段需要在国道上行进，国道上车多速度快，需要注意交通安全。尤其注意大型货车，风雨天、夜间更需注意安全。
- 7、公路和湖岸之间的草滩牧场经常被铁丝网圈住，原则上不允许外人进入，如果想通过分割线走进湖边，最好征得当地人同意。
- 8、早晚温差极大，需要随时增减衣服。出行前要查看天气预报，7-8月暴雨和冰雹比较频繁，风比较猛，需要备上雨衣，最好备上冲锋裤和防水的鞋子。
- 9、青海湖的蚊子有毒，需要多加防备，进帐篷速度要快，记得拉上内帐，万一被咬，尽量不要挠，以免感染。
- 10、青海湖附近吃饭卫生条件不佳，要注意节制，以免吃坏肚子。
- 11、高原地区，需要注意防寒、防高反，一旦感冒很难治愈。

环保

- 1、千万不要在湖边留下垃圾，不可降解的垃圾需要带到可处理垃圾的村镇，最好把垃圾带到大城市再处理。
- 2、避免野外用火，抽烟要注意烟蒂是否彻底熄灭。
- 3、当地政府已命令禁止捕杀、贩卖青海湖的裸鲤（湟鱼），如果有人向你兜售，无论是真是假都要拒绝。
- 4、在鸟岛要避免惊吓鸟类，不给鸟类投食。

风俗与禁忌

藏族是全民信仰佛教的民族，入乡随俗，请务必尊重当地习俗。

- 1、青海湖是藏传佛教信徒心中的圣湖，不能在圣湖里游泳，也不要触碰当地人祭海的物品。环湖最好按照当地习惯，顺时针环湖。
- 2、献哈达是藏族待客规格最高的一种礼仪，表示对客人热烈的欢迎和诚挚的敬意。哈达以白色为主，亦有浅蓝色或淡黄色的，一般长约1.5米至2米。最好的是蓝、黄、白、绿、红五彩哈达，用于最高最隆重的仪式如佛事等；
- 3、喝酥油茶时，主人倒茶，客人要待主人双手捧到面前时，才能接过来喝；续杯时，客人须用双手把茶碗向前倾出，以示敬意；
- 4、藏族人一般不吃鱼虾、鸡肉和鸡蛋，不要勉强劝食，不过现在很多藏族人也开始吃了；
- 5、忌讳别人用手触摸头顶；
- 6、接待客人时，无论是行走还是言谈，总是让客人或长辈为先，并使用敬语，如在名字后面加个“啦”字，以示尊敬和亲切，忌讳直呼其名。迎送客人，要躬腰曲膝，面带笑容。室内就坐，要盘腿端坐，不能双腿伸直，脚底朝人，不能东张西望。接受礼品，要双手去接。赠送礼品，要躬腰双手高举过头。敬茶，酒，烟时，要双手奉上，手指不能放进碗口。



背景 · BACKGROUND

地理气候 · ENVIRONMENT

青海湖地处青藏高原的东北部，这里地域辽阔，草原广袤，河流众多，水草丰美，环境幽静。湖的四周被四座巍巍高山所环抱：北面是崇宏壮丽的大通山，东面是巍峨雄伟的日月山，南面是逶迤绵绵的青海南山，西面是峥嵘嵯峨的橡皮山。这四座大山海拔都在海拔3600~5000米之间。举目环顾，犹如四幅高高的天然屏障，将青海湖紧紧环抱其中。从山下到湖畔，则是广袤平坦、苍茫无际的千里草原，而烟波浩淼、碧波连天的青海湖，就像是一盏巨大的翡翠玉盘平嵌在高山、草原之间，构成了一幅山、湖、草原相映成趣的壮美风光和绮丽景色。

青海湖的构造断陷湖，湖盆边缘多以断裂与周围山相接。距今20~200万年前成湖初期，形成初期原是一个大淡水湖泊，与黄河水系相通，那时气候温和多雨，湖水通过东南部的倒淌河泄入黄河，是一个外流湖。至13万年前，由于新构造运动，周围山地强烈隆起，从上新世末，湖东部的日月山、野牛山迅速上升隆起，使原来注入黄河的倒淌河被堵塞，迫使它由东向西流入青海湖，出现了尕斯库勒湖、耳海，后又分离出海晏湖、沙岛湖等子湖。

青海湖具有高原大陆性气候，光照充足，日照强烈；冬寒夏凉，暖季短暂，冷季漫长，春季多大风和沙暴；雨量偏少，雨热同季，干湿季分明。

历史传说 · HISTORY

青海湖古称“西海”，又称“鲜水”或“鲜海”。蒙语称“库库诺尔”，藏语称“错温波”，意为“青色的海”、“蓝色的海洋”。由于青海湖一带早先属于卑禾羌的牧地，所以又叫“卑禾羌海”，汉代也有人称它为“仙海”。从北魏起才更名为“青海”。

早在汉代以前，羌人就在这里游牧，从北魏起更名为“青海”。西汉末年王莽在湖东边设西海郡，筑城戍守；南北朝后期至唐朝，这里成为吐谷浑王国活动的中心；唐代，唐与吐蕃在这里进行过无数次大战，死伤不计其数，诗人杜甫有“君不见青海头，古来白骨无人收。新鬼烦冤旧鬼哭，天阴雨湿声啾啾。”的诗句描述了当时战争的惨烈；明代蒙古族头领俺答之子兔兔在湖周修建佛寺，明廷赐名“仰华寺”；清朝在青海湖区修筑察汉城(又名白城子)等，每年集会蒙藏王公祭海盟会。

关于青海湖还有这样的传说：

据说1000多年前，唐蕃联姻，文成公主远嫁吐蕃王松赞干布。临行前，唐王赐给她能够照出家乡景象的日月宝镜。途中，公主思念起家乡，便拿出日月宝镜，果然看见了久违的家乡长安。她泪如泉涌。然而，公主突然记起了自己的使命，便毅然决然的将日月宝镜扔出手去，没想到那宝镜落地时闪出一道金光，变成了青海湖。还有的说，是当年东海龙王最小的儿子引来一百零八条湖水，汇成这浩瀚的西海，因此他成了西海龙王。还有说是当年孙悟空大闹天宫，被二郎神追赶到这里，二郎神非常口渴，就发现了这个神湖。



经幡 by messiahhan



鸟镇 by kidonlycn

民族 · MINORITY

在青海湖流域，藏族占少数民族总人口的70%左右，其次是回族和蒙古族。沿途大大小小的清真餐馆，可见穆斯林在此活跃的程度不亚于青海省东部其它地方。

在青海湖，游客可以乘马骑牦牛，漫游草原，攀登沙丘，或到牧民家里访问，领略藏族牧民风情。牧场还专门为游客扎下各式帐篷，备有奶茶、酥油、炒面和青稞美酒供游客品尝。



大波斯菊 by kidonlycn

节日 · FESTIVAL

祭祀青海湖活动

祭海就是祭祀青海湖，最初是蒙古族的传统。蒙古族人原来信仰萨满教，相信万物有灵，尤其认为天是至高无上的神。在元代，蒙古族就有祭天、祭山、祭海之风俗，清代以来对青海湖的祭祀活动更具规模。更加富有宗教色彩。与此同时，环湖地区的藏族人也参加了这项祭祀活动。青海湖祭海，不仅是带有浓郁宗教色彩的一种民俗活动，更是一种文化现象，其间包含着众多民风民俗，同时表达了人们与自然和谐共存的美好愿望。

花儿会

每逢农历六月初六，青海很多地方都有民间自发的“花儿会”，其中距西宁36公里的大通老爷山风景区的花儿会最为出名。这一天，满山姹紫嫣红，游人如织，人们浓妆艳抹，摩肩接踵，胜似节日。游山的人们，按年龄结伙的比较多。当憩息时，东一摊，西一摊，唱起“少年”（即花儿，青海乡间爱情民歌）来。同时，唱点不断扩大，更多的游人则是花儿的欣赏者。

花儿是农民们在土地上表达爱情的方式，六月六花儿会则是他们寻找爱情、憧憬爱情、歌唱爱情的不可多得的机会，还使很多民间花儿歌手崭露头角，使长期遗留下来的民间艺术形式得以保留发扬，因而堪称农家人的盛典。各地摊贩便乘机摆摊设点，搞物资交流或者售卖食物饮料，生意很是红火。



跟着它们去旅行 · TRAVEL WITH THEM

电影 · MOVIE



在那遥远的地方

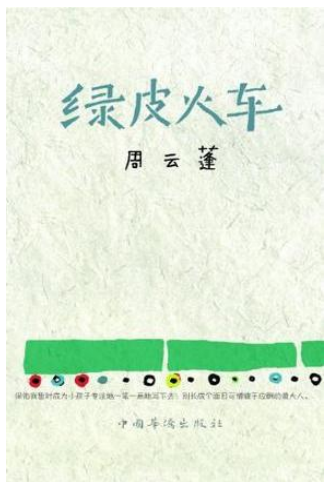
据说“西部歌王”王洛宾先生，就是在青海湖畔金银滩草原上，遇见了美丽的卓玛姑娘，才有了后来那首广为传唱的歌曲《在那遥远的地方》。

九十年代初，王洛宾的传奇经历被搬上银幕，即这部电影。该片由滕文骥执导，张洪量与陈红主演，罗大佑担纲影片的编曲和演唱，讲述了一个凄美的爱情故事。

1941年春天，导演郑君里去青海拍摄一部电影，邀请当时住在青海省西宁市的王洛宾参加演出。他们一行人到了青海湖畔。郑君里物色了一位千户长的女儿卓玛，充当电影故事里的牧羊女。拍摄期间，这个俏皮、美丽又奔放的藏族姑娘，在王洛宾心中留下了永生难忘的印记……

导演: 滕文骥
主演: 张洪量 / 陈红
编曲: 罗大佑
类型: 剧情 / 爱情 / 传记
制片国家/地区: 中国大陆
语言: 汉语普通话
上映日期: 1993

书籍 · BOOK



绿皮火车

作者: 周云蓬

想起周云蓬的绿皮火车，想起他眼中长的不能再长的黑暗桥洞，还有和他一起去过青海湖的美丽姑娘……

《绿皮火车》是当下中国最具人文精神的民谣诗人周云蓬2011年至2012年年初的杂文合集。他把自己“游唱、知人、遇事”的经历写成文字。他关心很多事情，关心很多人，这位盲人歌者内心广阔的世界，会令“正常人”倍感羞愧。



海子诗全集

作者: 海子

七月不远
——给青海湖，请熄灭我的爱情

七月不远
性别的诞生不远
爱情不远——马鼻子下
湖泊含盐

因此青海湖不远
湖畔一捆捆蜂箱
使我显得凄凄迷人
青草开满鲜花。

音乐 · MUSIC



青海湖的呼唤

表演者: 普布次仁

《普布：青海湖的呼唤》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，带来前所未有的HIFI新鲜感。神秘古老的语言，汇融合时代音乐元素，绽放出绚丽的火花。



青海湖

表演者: 代青塔娜

我驻足在你的身边，不曾想触碰你一下，你圣洁的让我心碎，却用阳光和风将我拥抱……

专辑《寂静的天空》加入新一代的蒙古女歌者代青塔娜，其声音极其惊艳，这是来自草原的寂静天籁，别无所求的灵魂之歌，天空、草原、雪山、湖……都展开在磅礴至极的音乐之中。





责任编辑：泡泡ilovexyd

顾问介绍



kidonlycn

Lonely Planet《湖南》作者之一。多年背包旅行经验。青海湖狂热爱好者，被她深深吸引，一次又一次奔赴。



顾问介绍



小K

80后北漂南方人，性别男爱好女，伪骑行爱好者，理想是能请一个月假去走川藏线。



顾问介绍



虫子罗马二

每次去一个地方我都当做再也不会来，于是费尽心机去看尽一切，最后发现好多地方不得不一去再去。



顾问介绍



我就叫王思达

在北京上大学的西安人，自我眼中他乡异国的魅力不在于风景而在于心智。



特别感谢 以下用户的贡献：
chenglumaomao、Tim_ber、asmcvc、yak2010ok、daisy_girl2012、longmaple_zju、27740321、shuishou913、dusa515、phiya2011、单车精华、黄河浪子樊001、上官图腾、messiahan、1024小虎牙、zhuoqi2、蓝月_玩转西部、糖豆儿86、cenguangda、五月的梅子（排名不分先后）

合作伙伴

旅游攻略 <http://www.imlvyou.com>

你的位置

期待你的参与：)

