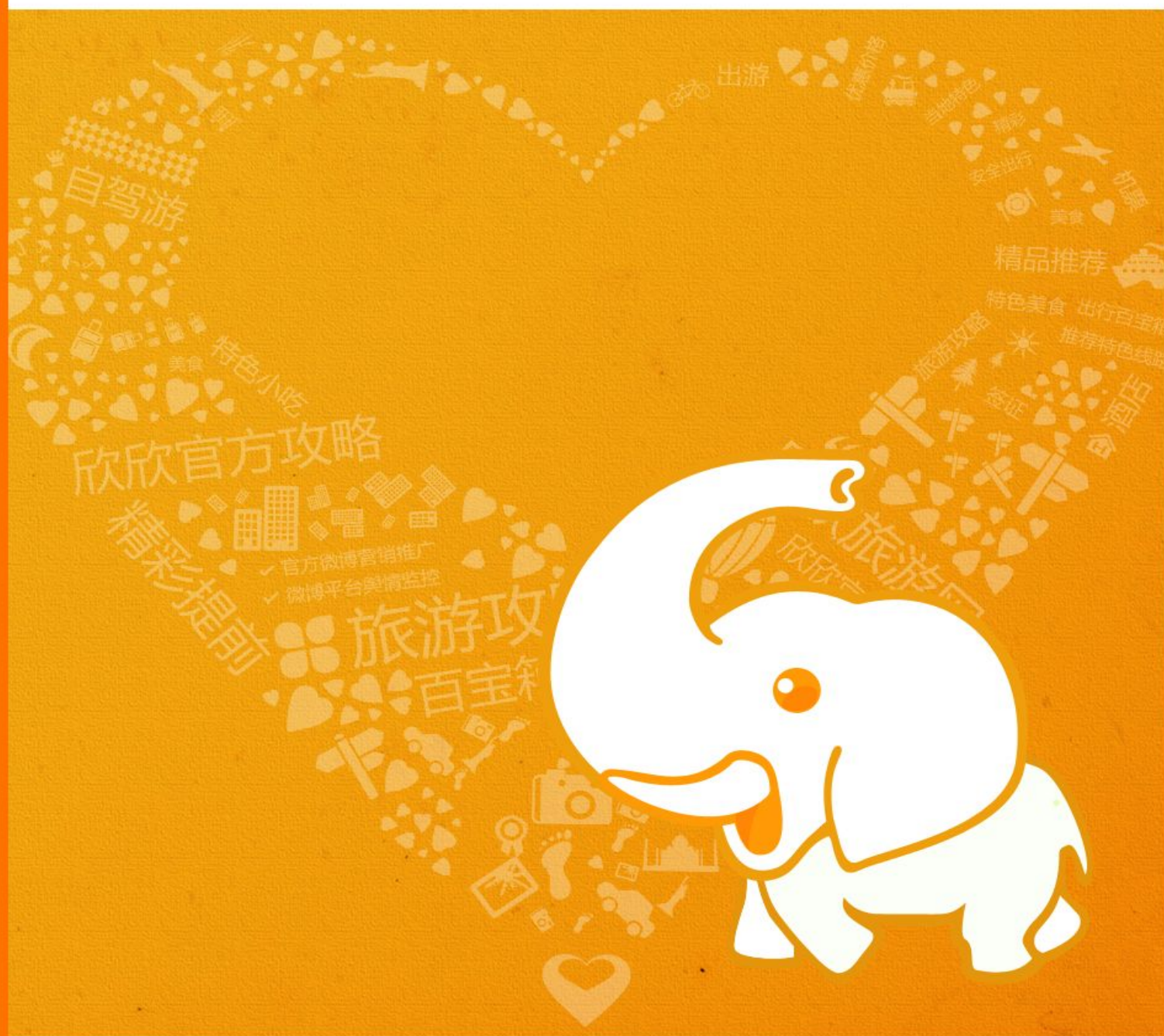


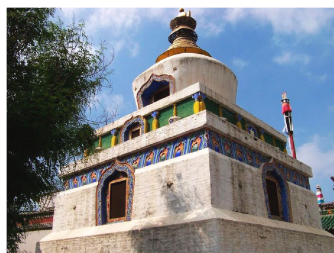
欣欣旅游官方攻略

<http://www.cncn.com/article/>

西宁



精华抢先看



塔尔寺

塔尔寺是我国著名的喇嘛寺院，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。



手抓羊肉

是青海牧民们的传统饮食。因其吃时直接用手抓，香而不腻，肉质鲜嫩且不膻，区别于内地平原的羊肉口感，是来到青海西宁不得不品尝的美食之一。



地毯

采用“西宁毛”加工而成。而西宁毛是非常有名的材料，弹性好，色泽光亮，保暖、耐磨、耐用，很是实用。加上艺术上的图案加工，有变成了一种艺术品。

提前早知道

适合人群：有高原反应，不建议高血压等疾病人士前去游玩。

适合天数：2—5 天

花费预算：600—800 元

最佳旅游时间：有着“中国夏都”之称的西宁，7月凉爽宜人，是最佳的旅行时间。10月上旬，要是运气好，还能赶上一场初雪，甚至能领略到金色的山野覆盖着白色羽被的美景，还能品尝到青海甘甜的各种瓜果。

本地人忠告

虽冬无严寒，夏无酷暑，但是日夜温差大，所以即使是夏天来西宁旅行，也要备一件秋天时穿的外套。西宁市区中心海拔 2261 米，要注意防晒，帽子和墨镜必不可少。

欣欣百宝箱



品质线路



优惠门票



特价酒店



打折机票

目录

P2：在西宁的体验

P4：西宁景点分布图

P7：西宁概况

P9：线路推荐

P11：欣欣线路推荐

P12：交通攻略（到达西宁）

P13：当地交通

P14：景点介绍

P22：周边景点

P25：住宿推荐

P28：美食攻略

P30：西宁特产

P32：节庆活动

P33：旅游贴士

鸣谢：

本攻略部分图片来源于网络，如果版权拥有者或者作者发现自己作品被使用，请及时向欣欣旅游网提出通知，欣欣旅游网将及时移除相关内容或者添加作者的版权信息。

在此，本攻略特别鸣谢网友：[971280012](#)、[洛夜星](#)

[晴](#)、[济南西域旅行社](#)、[默默的蛋蛋~~](#)、[西宁醉](#)

[清风](#)、[敦煌风情](#)、[草原自导](#)、[开心米奇](#)、

[songna1029](#)、[小米](#)、[牵着自己去逛街](#)、[独独](#)、

[武汉招商旅行社](#)

在西宁的体验

体味西宁悠久的宗教文化

西宁市因民族众多，形成了多种宗教共存的格局，世界三大宗教(佛教、伊斯兰教、基督教)以及中国本土的道教，在西宁市均有发展。宗教文化旅游资源不仅丰富，而且有着鲜明的特色。

据了解，宗教文化旅游资源是一种民族性、地域性都很鲜明的人文旅游资源，具有神秘、神奇和吸引力强等特点。西宁目前总人口 220.5 万人，其中少数民族人口 55.4 万人，占全市总人口的 25%。截至 2010 年底，全市共有各类宗教活动场所 288 处，其中藏传佛教场所 14 处，汉传佛教场所 12 处，基督教场所 16 处，伊斯兰教场所 240 处，本土道教场所 6 处。著名的藏传佛教寺院有藏传佛教格鲁派创始人宗喀巴大师的诞生地、格鲁派六大丛林之一的塔尔寺以及宏觉寺、金塔寺、广惠寺等；汉传佛教寺院有南禅寺、法幢寺(青海唯一的汉传佛教尼姑寺)。在西宁历史中，宗教在文化领域留下了深刻的印记，宗教文化与地域文化相互融合，丰富了西宁的文化宝库。

西宁不大，但却丰富，多彩，汉民族是底色，藏族是神秘的点缀，而回族和撒拉族，则是古老的宝石一般的存在。这是一个移民之地，用张承志老师的话说，青藏高原的这一隅，有着母亲般的胸怀——凡生命尽预收容。西宁城也如此，无论西宁人还是异乡客，都在这里有一种安逸的在“家”的感觉。

但安逸之外，缓慢的节奏稍稍让人心生倦怠，还会唤醒早已茫然的心境。心存寂寥的人，会想到西宁去；又或者，去了西宁的人，会染上一抹寂寥的心情。



图片来源：欣欣会员—971280012

感受名副其实的夏都



图片来源：欣欣会员—洛夜星晴

炎炎夏日，正当很多城市气温节节攀高之时，中国夏都——西宁正以 18.3 摄氏度的夏季平均气温吸引着全国各地的人前来旅游、避暑。据省气象局气象专家戴升介绍，根据近几年的观测记录，除西藏拉萨外，西宁市是国内最凉爽的省会城市，根据近几天的平均气温及日最高、最低气温比较，“中国夏都魅力西宁”名不虚传。

西宁地处湟水谷地，市区海拔 2261 米，夏季平均气温只有 18.3 摄氏度，得天独厚的自然条件造就了冬无严寒、夏无酷暑的宜人气候，也因此成为了消暑避暑的好地方。

据西宁市气象台二十里铺气象站的观测数据显示，2008 年至 2010 年，西宁市 5 月至 8 月的平均气温仅 15.6 摄氏度，三年来最高气温为 35.9 摄氏度。西宁市气象台台长张海林告诉记者，西宁市每年夏季的平均气温相差不大，因为气温本就不高，加上湿度小，西宁的夏季一般不会出现“桑拿天”。

只要太阳落山，气温就能迅速下降到 20 摄氏度左右，微风吹过，非常凉快。

由于西宁夏季日温差较大，早晚温差有时达 20 摄氏度以上。因此，虽然近几日最高气温达到 30 摄氏度，但西宁整体气候仍然较为凉爽。同时，由于青海夏季受季风气候影响，即使是三伏天，西宁仍然凉风习习。

观日月山



图片来源：欣欣会员—[济南西域旅行社](#)

日月山是青海内外流域水系的分水岭，是农业区和牧业区的天然分界线，历来有“草原门户”、“西海屏风”之称。

其独特的自然地理位置形成了东西两侧明显不同的景象，其东绿荫蔽日，田畴纵横；其西草原广袤，牛羊成群。东部农区和西部牧区的界线在这里是那样的明显。古代历史上有许多发生在农牧区交接地带的互市，赤岭互市就是较著名的一个。唐武德二年（619年），在今青海东部地区设鄯州（治今乐都碾伯）、廓州（治今化隆群科），置刺史。次年，唐与吐谷浑讲求和好，并达成互市协议，互市于承风戍（今拉脊山口）。开元二十一年（733年），唐与吐蕃定点在赤岭互市，以一缣易一马。

当时青海是重要的产马之地，吐谷浑人培育的“青海骢”在唐代仍驰名于世，产于今黄南、海南等地区的“河曲马”也是国内名马。唐肃宗以后开展了“茶马互市”，青海大批的马牛被交换到内地，内地的茶、丝绸等同时也交换到了牧区。明后期至清初，互市地点增多，增有镇海堡、多巴、白塔儿（今大通老城关）等。清平定罗卜藏丹津叛乱后，对互市严格控制，规定只准每年2、8月在日月山地方进行互市交易，并派军队弹压。后因这种规定不能满足各族群众之间的交换需要，清廷便数次放宽政策，并将日月山互市地点移至丹噶尔（今湟源县），日期也予以放宽。

丹噶尔互市是日月山互市的继续，很快成为“汉土回民远近番人及蒙古往来交易之所”，在嘉庆、道光之际，商业尤其繁盛。清《丹噶尔厅志》记载丹地市场“青海、西藏番货云集，内地各省商

客辐辏，每年进口货价至百二十万两之多”，成为当时西北地区显赫的民族贸易的重镇。

望北山烟雨

北山烟雨——西宁古八景中遗留最完善的一景，面对自然界这神奇的造化，你会在一刹那间万念俱空。千百年的风剥雨蚀和鬼斧神功，造就了这或状如层楼迭起，或如宝塔凌空的奇峰。高原的气候乍雨时晴，而到北山游玩，最佳胜景则是雨中观游北山。

清朝诗人张思宪曾描绘到：“北山隐约树模糊，烟雨朝朝入画图。”在烟雨中才能真正感受到北山隐约模糊、水墨入画的意境。站在斗母殿，殿檐滴水如珠，雨幕中的群楼像笼罩了一幅轻纱，道路纵横像是几笔粗墨，片片树林犹如淡墨渲染。遥望南山，似见似不见，形隐而神存矣。唯有北山顶上那座具有唐代建筑风格的宁寿塔，在烟雨朦胧中依然矗立，像是一位久经风霜的老僧，在沉思于苍茫的人世，乃为西宁市的旅游胜地。

感受波波会的神秘莫测

土族是我国青海省独有的少数民族之一，在此旅游观看特色土族歌舞表演，各位游客可于此参加土族特色婚礼，还可在此采购颇具民族特色的刺绣，荷包等物品，还可在此观看青稞酒的酿造过程，感受土族波波会的神秘。

“波波”为土族语，意为法师作道场。俗称跳神。

“波波会”的主要仪式有：竖幡、跳神、招魂、放幡、卜卦等。在神殿前竖高10米的幡杆，埋地60厘米深，寓意有三十三天界和十八层地狱。用黄表和彩纸剪贴的云纹、水浪、万字纹、连环套等花样长幡和长线，挂在杆头，垂落于地，幡杆顶端横置两齿叉，叉尖各戳一个大馒头。因幡绳端拴着包有五色粮食、红枣、花生、水果糖、硬币等物的“粮蛋子”。“波波会”的高潮是最后一天，作道场时把所有供品拿到广场上，煨桑、上香、点灯、磕头祷告。然后由大法师领班，其余法师随其后，手举法鼓，身穿法衣，头戴法冠，齐敲鼓点，高颂祷词，左族右转，前移后挪，还做各种动作。法师跳神一般约二三小时左右。随后大法师还要做法招魂，把一小瓷瓶勾倒，意为勾来一童男魂酬神。所以每到“波波会”时节，群众都给男孩佩戴一个装有蒜、五色粮、五色布的小红布袋，以免被勾掉魂。放幡时，众人围观抢“粮蛋子”和杆头馒头，得馒头者生“状元郎”，得“粮蛋子”者可禳灾避祸。人们还撕一点幡纸，作为孩子冲邪时用。

“波波会”是土族传统的民俗活动，每逢农历二月二、三月三、四月八等日子，青海互助县的许多土族乡村都要举行“波波会”，时至今日，每年的“波波会”仍香火旺盛，法鼓不停。





塔尔寺导游图

西宁概况

西宁古称“湟中”，是一座具有 2100 多年历史的高原古城。西宁曾是西汉将军赵充国屯田的基地，是丝绸之路青海道的通衢、沟通中原与西部边地的重要城镇，也是历史上“唐蕃古道”必经之地。今天的西宁市为兰青铁路终点、青藏铁路和青藏公路起点，依然是通往青藏高原腹地的交通要冲。西宁周围群山环抱，冬无严寒，夏无酷暑，气候宜人。夏季凉风习习，凉爽如秋，是天然的避暑胜地。作为一个历史文化名城和旅游城市，西宁市名胜古迹众多，主要游览点有北山寺、东关清真大寺、马步芳宅邸等，湟中县的塔尔寺是藏传佛教圣地，著名的青海湖距西宁市 151 公里。

多民族

青海是中国多民族聚居地区之一，全省除汉族外，世居青海的主要有藏、回、土、撒拉和蒙古族，在长期的生产、生活过程中，各民族形成了自己独特的风情。

藏族是青海少数民族中的主体民族，从全国藏族分布看，青海是藏族分布最多的省（区）之一。藏族是一个能歌善舞的民族。藏族歌舞旋律明快，节奏强烈、舞姿优美，动作豪放。赛马、赛牦牛、射箭、摔跤、登山等都是藏族十分喜爱的传统民族体育活动。

土族是青海高原最古老的民族之一，勤劳纯朴、热情好客、能歌善舞成为本民族的优良传统，国内外游客到互助土族之乡游览，已成为省内极具吸引力的民族风情旅游项目之一。

撒拉族主要聚居在循化撒拉族自治县境内。生活习俗大多同回族相似，但也有自己的特点。据历史考证，撒拉族先民 700 多年前从中亚撒马尔罕迁到循化街子一带定居，后来在民间有各种各样美妙动人的神话传说，给撒拉族这个民族蒙上一层神秘的面纱。

蒙古族主要分布在海西蒙古族藏族自治州和河南蒙古族自治县，蒙古族是一个具有悠久历史和灿烂文化的古老民族。他们非常注重礼节，宾客来访，全家人在蒙古包外恭迎，并用“霍仁木”（全羊席）盛情招待，席间拿出自己酿制的传统饮料马奶酒为客人助兴。蒙古族人热情奔放，喜爱歌舞，每年七、八月间都要在草原上举行盛大的那达慕大会。届时，杀牛、宰羊，喝酒唱歌，还要举行射箭、打靶、赛马、摔跤等活动。

回族，主要聚居宁夏回族自治区以及甘肃、青海、新疆、河南、



图片来源：欣欣会员—默默的爱爱~~

河北、山东、云南等省区，其余散居全国各地。



宗教信仰

回族信仰伊斯兰教，在回族聚居地方，多建有清真寺。每年举行开斋节、古尔邦节和圣纪三大节日。

佛教、伊斯兰教、道教、基督教、天主教五大宗教并存，藏传佛教和伊斯兰教影响尤为深远，塔尔寺是中国六大藏传佛教寺院之一，东关清真大寺是西北四大清真寺之一。

各民族团结奋斗，相濡以沫，谱写了灿烂的发展史，创造了辉煌的成就，赋予了丰富的人文精神，使西宁显现出包容、勤劳、开放、创新的城市文化特点。

高原夏都



图片来源：欣欣会员——[默默的爱莲~~](#)

西宁市是青海政治、经济、文化、交通的中心，是青海旅游集散地，也是青藏线的起点，进藏的门户。在方圆 200 公里范围内，分布有塔尔寺、南宗寺、瞿坛寺、东关清真大寺、街子清真寺、北禅寺等一批古寺名刹；有日月山、倒淌河、青海湖、孟达天池、金银滩、坎布拉国家地质公园、互助北山等蕴含丰富文化内涵的自然景观；有中国原子城、黄河上游梯级电站、多巴体育培训中心等一批现代人文景观。

亚洲最高级别的国际公路自行车赛、黄河极限挑战赛、王洛宾音乐文化节、中国互助土族文化旅游节、中国循化撒拉族文化旅游节等赛事节庆活动的举行，再加上高原凉爽的气候，已成为广大旅游者旅游观光、消夏避暑、休闲度假的好地方。

形似一叶扁舟的西宁市，扼青藏高原东方之门户，位于青海东部，黄河支流湟水上游，四面环山，三川会聚，市内湟水及其支流缓缓东向流过。

这里境内最高海拔 4394 米，市区中心海拔 2275 米，属大陆性高原半干旱气候。冬无严寒，夏无酷暑，西宁市依山傍水。南禅寺、北禅寺居高临下俯瞰西宁全景。

这里夏季杨柳成荫，凉爽宜人，是旅游避暑之胜地。市内的人民公园、儿童游乐场等。绿丛之间的人工湖，夏季可水上泛舟，冬季是天然滑冰场。

历史沿革

古为羌地

西汉时置军事和邮传据点西平亭，神爵初属金城郡临羌县。武帝元狩二年（前 121 年），汉军西进湟水流域，汉将霍去病修建军事据点西平亭，这是西宁建制之始。东汉建安中置西平郡，治西都县（今西宁市）。（或说，）魏文帝黄初三年（222 年）扩建为西平郡，开始在此筑城。北宋崇宁三年（1104 年）改为西宁州，至此“西宁”之称始于见史。民国十八年（1929 年）青海正式建省，治西宁县，民国三十五年（1946 年）以省垣周围正式成立西宁市。

现代

1949 年 9 月 5 日西宁解放，9 月 8 日成立市人民政府，为青海省辖市。1950 年西宁市为青海省人民政府驻地。1960 年原由省直辖的湟中、大通 2 县和互助土族自治县划归西宁市领导。1962 年湟中、大通 2 县和互助土族自治县改由省直辖。1966 年大通县（驻桥头）交由西宁市领导。1985 年 11 月 6 日，国务院批准（国函[1985]163 号）撤销大通县，设立大通回族土族自治县，以原大通县的行政区域为大通回族土族自治县的行政区域。

1986 年 3 月 5 日，国务院批准（国函[1996]30 号）：（1）将西宁市城西区分设为城西、城北两个区。（2）撤销西宁市郊区，将原郊区所辖的 7 个乡分别划归城东、城中、城西、城北 4 个区管辖。1999 年 12 月 5 日，国务院批准（国函[1999]142 号）将海东地区的湟中县、湟源县划归西宁市管辖。



图片来源：欣欣会员——[洛夜星晴](#)

线路推荐

西宁市内一日游

塔尔寺—>东关清真大寺—>莫家街

上午：前往参观中国六大喇嘛寺庙之一的塔尔寺，此地是喇嘛教黄教创始人—宗喀巴的诞生地，也是西北地区佛教活动的中心。寺内的酥油花、壁画和堆绣，被称为“塔尔寺三绝”，具有独特的民族风格和艺术价值。

下午：回市区午饭后，下午前往东关清真大寺，这是我国西北地区最大的清真寺院之一，也是我国西北地区伊斯兰教的教育中心和最高学府。

如果还有时间，可以打车去北禅寺，这里发育完好的丹霞地貌向里凹进，形成大小不等的洞穴，被称为中国第二座悬空寺。

经典二日游 行程亮点：高原 寺庙 湖泊

第一天：塔尔寺—>互助北山

高原的深情，雪山的圣洁；这里有金殿的庄严，膜拜的虔诚。走进香火旺盛的塔尔寺，心却越发脱离尘世。在这厚重的藏传佛教文化中，接受灵魂的净化。

餐饮：游客可以在朝圣者旅馆进餐，在这里一大碗面条、加些蔬菜和茶只要几元。晚餐还是建议回到西宁市内吃特色小吃和特色菜。

第二天：丹噶尔古城—>日月山—>青海湖

欣赏了丹噶尔古城之后，去往日月山，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。游人称“登上日月山，又是一重天”。然后去青海湖领略青海的辽阔。

餐饮：青海湖因为是少数民族地区。青稞酒、奶茶以及清真食品是特色美食特产，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。特色菜肴还是以牛羊肉为主料，比如肋巴等。

精华四日游 行程亮点：湖泊 丝绸之路 石窟文化 沙漠之舟

第一天：丹噶尔古城—>赞普林卡—>日月山—>青海湖

早餐后由西宁出发前往青海湖景区游览在这里可以感受到纯粹的碧海蓝天，举手触天的新奇感觉，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。

再现当年古丝绸之路的繁荣景象，翻越黄土高原和青藏高原的天然分界线—日月山，聆听文成公主进藏的动人故事，车览世界上最小

的一条由眼泪汇集而成的河流——倒淌河，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》。

餐饮：青海湖因为是少数民族地区。青稞酒、奶茶以及清真食品是特色美食特产，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。特色菜肴还是以牛羊肉为主料，比如肋巴等。

第二天：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，历时 400 多年历史，有着神秘的藏传佛教文化及藏族文化。下午乘火车硬座前往兰州，晚上转乘火车硬卧赴嘉峪关。

餐饮：中午餐可在西宁市内吃，晚餐已经到达兰州和嘉峪关，可以享受下当地最有特色和名气的美食——兰州拉面。

第三天：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。

餐饮：敦煌餐饮以面食为主，比较有特色的是敦煌黄面和手工臊子面。其制作都尤其讲究，是不可不尝的美味。

第四天：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（2.5 小时）。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》。

餐饮：建议回到敦煌市内吃，莫高窟的美食在敦煌都可以品尝得到。敦煌酿皮子、羊肉粉汤都是不可错过很有特色的美食。

西宁周边五日游

第一天：西宁—>塔尔寺

第一天从西宁出发，驱车前往青海省西宁市 25 公里之外的湟中县城鲁沙尔镇，公交和长途车都有，塔尔寺门票 80，学生证可以享受半价优惠。进入寺庙内是禁止拍照的，不过你可以看到许多藏民，他们的笑容干净纯洁，没有许多城市里人略感焦虑的神情。

在这里，你可以看到很多藏民三步一叩首的来到这里，他们怀揣着满满的信仰来朝拜圣地，只因为要向神传达出深切的敬畏。

第二天：日月山—>青海湖—>丹噶尔古城

早餐过后先乘车前往青藏高原与黄土高原风水岭——日月山，日月山在青海湖东南，属于进入青藏高原的必经之地，有“西海屏风”和“草原门户”之称。还有一个关于文成公主的典故，遥遥相望的日亭和月亭，日月交映生辉，照亮了四周，在亭中可以看到山脚下流淌的倒淌河。

然后沿路游览青海湖沿线风光，可坐船游览，碧波荡漾感受心灵平静。之后可以步入神秘仙境丹噶尔古城。

第三天：西宁—>兰州

早餐后，赴火车前往兰州，抵达兰州可以参观兰州城里有名的滨河路长廊，欣赏沿岸风光，虽无“黄河之水天上来”之势却犹如一幅现代的“清明上河图”。兰州市区是黄河经过的唯一省会城市，坐落于一条东西向延伸的狭长谷地，市区依山傍水，山静水动，形成了独特的城市景观。

第四天：嘉峪关—>敦煌

昨夜宿火车，早上抵达嘉峪关，参观明代万里长城最西端，嘉峪关明长城遗址、嘉峪关城楼，嘉峪关雄居祁连山和黑山之间，地势险要，自古就是军事要道，有天下第一雄关之称。

后乘车前往敦煌，感受壮观大漠风光。

第五天：莫高窟—>鸣沙山—>月牙泉

早餐过后从敦煌市区出发，大概半个小时就能到达目的地，参观丝绸之路上素有“东方艺术宝库”的莫高窟。

下午游览大自然鬼斧神工缔造的沙漠奇观敦煌鸣沙山，其中月牙泉被鸣沙山所环抱，因水面酷似一轮弯月而得名，行程到此为止，可考虑乘坐火车或飞机离开敦煌。

欣欣线路推荐

		
西宁出发：环青海湖豪华一日游『纯玩无自费』	西宁出发：【门票、餐费全含】青海坎布拉国家地质公园一日游	西宁出发：青海湖、塔尔寺3日游
门市价：430 元 欣欣价：350 元 >>立即预定	门市价：360 元 欣欣价：260 元 >>立即预定	门市价：750 元 欣欣价：750 元 >>立即预定

[>> 更多线路推荐](#)

[返回目录](#)

交通攻略

到达西宁

西宁是青海省的交通枢纽，有多种方式可以到达。

曹家堡机场是西宁唯一的民用机场，开通了国内数十个大中城市到达西宁的航班。

西宁是兰青、青藏铁路的交汇点，乘坐火车到达西宁比较便捷。西宁火车站目前正在封闭施工，目前使用的是过渡站——西宁火车西站。

公路客运方面，西部的主要城市有到西宁的长途大巴。西宁市内有两个主要的汽车客运站，分别是西宁市汽车东站和新宁路客运站。

飞机

>> 更多打折机票信息

西宁只有一个机场——西宁曹家堡机场。机场是青藏高原上重要的空中交通枢纽，已开通了北京、上海、西安等数十个大中城市到达西宁的航班。

西宁曹家堡机场

机场位于西宁市以东，距离市中心约 28 公里，车程约一个小时。

地址：青海省互助县高寨乡境内

电话：0971-8188222

机场大巴

行驶路线：机场——八一路民航售票中心——七一路口——五一路口——西宁宾馆——中心广场——西宁浴池——人民公园——新宁广场——植物园——青海宾馆

票价：25 元

运营时间：视到达航班时间而定 咨询电话：13997030201

出租车

价格：起步价 3 公里 6 元，之后 1.3 元/公里，从机场打车到市区约 100 元。

叫车电话：0971-6150924

火车

>> 更多火车时刻信息

西宁是兰青、青藏铁路交汇处，铁路交通四通八达。西宁火车站目前正在封闭施工，所有客运业务搬迁至新建成的西宁西站继续运营。

西宁火车站

西宁火车站是青藏铁路的起点，兰青铁路的终点。目前正在封闭施工，改造后的新西宁站将是现在西宁站规模的 6 倍。

地址：西宁市祁连路 2 号

电话：0971-7192222

交通：乘坐公交车到【火车站】下。

西宁西站

西宁西站是西宁的过渡火车站，目前到达西宁的列车均停靠于此。距离市区 12 公里，出站后提供专线车往返市内。

地址：城北区大堡子乡

如何到达：乘坐火车西站公交专线 1-5 路到【火车西站】下。



图片来源：欣欣会员—971280012

客车

>> 更多汽车时刻信息

西宁的公路运输比较便捷,省内外主要市、县有大巴到达西宁。此外,青海省内的一些著名景点都有客车开往西宁。西宁有两个主要的客运站,分别是西宁市汽车东站和新宁路汽车站。

西宁市汽车东站

汽车东站是西宁最主要的汽车站,西藏、新疆以及西部的主要省份、城市均有车到达东站。

地址:青海省西宁市城东区建国大街1号

电话:0971-6155835

交通:乘坐公交车到【火车站】下。

欣欣小贴士:

1. 汽车东站靠近的是西宁老火车站,而不是现在所有列车到达西宁的火车西站,乘坐公交车的时候不要弄错地点。

2. 西宁西站距西宁汽车东站约40分钟车程,在火车西站乘坐专线2路可到汽车东站。

新宁路客运站

西宁路客运站主要运营的是西宁周边的县市到达西宁的线路,此外,车站还有去往塔尔寺的班车。

地址:西宁市城西区新宁路19号

电话:0971-6155835

交通:乘坐公交车到【五四西路口】下。

当地交通

公交车

>> 更多公交信息查询

西宁的公交车全部票价一元,且为无人售票,所以要提前准备好零钱。公交线路收发车时间及其调整情况,游客们在乘车时可从

相应的公交站牌上看到。

出租车

起步价3公里6元,超过3公里后白天1.3元/公里,夜间(22:00—次日6:00)1.5元/公里。市内打车基本不会超过10元,到机场约100元,到火车西站约20元。

叫车电话:0971-6150924

投诉电话:0971-6316110

包车

包车的价格,一天一般500元左右。

神州租车西宁花园街店

地址:城中区花园南街2号

联系方式:0971-8223818

西宁大昌汽车租赁公司

地址:西宁商城

联系方式:0971-8125747

西宁金伯乐汽车租赁有限公司

地址:西宁市城西区同仁路

联系方式:0971-6129936

青海驰程汽车租赁有限公司

地址:西宁市城东区共和路

联系方式:0971-8175191

自行车

自行车环青海湖的最佳租车点是西海镇,但对于西宁总体来说,这个城市还是不宜骑自行车游玩的。租车的价格一般在15-20元/天。

景点介绍

塔尔寺

塔尔寺是我国著名的喇嘛寺院，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。该寺规模宏伟，最盛时有殿堂八百多间，是我国著名的六大喇嘛寺之一（其余五寺为西藏的色拉寺、哲蚌寺、扎什伦布寺、甘丹寺和甘肃的拉卜楞寺），在全国和东南亚一带享有盛名。

塔尔寺至今已有 400 多年历史。塔尔寺依山势起伏，是由大金瓦寺、小金瓦寺、大经堂、大厨房、九间殿、大拉浪、如意宝塔、太平塔、菩提塔、过门塔等许多宫殿、经堂、佛塔寺组成的一个气势宏伟，藏汉艺术风格相结合的古建筑群。

寺院殿宇相连，白塔林立，整座寺不仅造型独特，富于创造性，而且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”，具独特的民族风格和很高的艺术价值。

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。塔尔寺内不允许游客拍照。



图片来源：欣欣会员—971280012

门票：80 元

电话：0971-2232357

地址：西宁市湟中县金堂巷 2 号

班车：1.从西宁到塔尔寺，先到西宁体育馆隔壁的小的西门汽车站，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（18 路、19 路、31 路等）到警官学院对面，那里是塔尔寺专线的始发站，车票 3 元，直接到达。

公交：到西宁市新宁路汽车站，坐西宁到湟中塔尔寺的公交专线。

八宝如意塔

如意宝塔在塔尔寺内。并排 8 座，建于清乾隆四十一年（1776 年）。尖顶，上圆下方，是纪念释迦牟尼八件大事的。

它们是：

- 1.莲聚塔，藏语称八邦。纪念释迦牟尼初生时，步行 7 步，步步生莲花之意。
- 2.四谛塔，藏语称扎西果莽。纪念释迦牟尼初转世，宣讲四谛要义。
- 3.和平塔，藏语称彦敦。纪念释迦牟尼平息僧众争论。
- 4.菩提塔，藏语称香趣。纪念释迦牟尼悟道成正觉。
- 5.神变塔，藏语称穷处。纪念释迦牟尼降伏外道魔怪的种种奇迹。
- 6.降凡塔，藏语称拉播。纪念释迦牟尼重返人间超度众生。
- 7.胜利塔，藏语称南结。纪念释迦牟尼战胜魔军。
- 8.涅槃塔，藏语称娘德。纪念释迦牟尼圆寂。

菩提塔

菩提塔在塔尔寺内。砖块砌成，与过门塔同时修建。塔内有雕像砖 10 万块，每块砖上都精心雕刻佛像一尊，表示“塔尔寺内有十万佛像”之意。

相传当年宗喀巴之母的牛圈就设在这里。故塔旁有狮子雕像一对，象征当年的看牛狗。

小金瓦寺

小金瓦寺是塔尔寺的护法神（家众神）殿。建于明崇祯四年（1631 年），原为琉璃瓦房顶，清嘉庆七年（1802 年）改为镏金铜瓦房顶。殿内有白马标本，传说九世班禅从西藏来青海时曾骑此马，一天内赶到塔尔寺。

殿内有造型怪异的金刚力士佛像十数尊，另有小型佛像、小型铜质镏金宝塔、经卷若干。昔日“跳神”用的面具、服饰、枪、刀、剑、戟、弓箭等物亦存放殿内或殿门两旁。院内两侧和前方有二层藏式建筑的壁画廊，楼上楼下的墙壁上绘满各式精美的壁画。楼上两侧设野牛、羚羊、狗熊、猴子标本，制作巧妙，宛如活物。

九间殿

九间殿在塔尔寺内，就是 9 间硬山式建筑，建于明天启六年（1626 年）。是供奉五方如来的地方。北三间中央是如来佛，塑像造型敦厚谨严，形象肃穆庄重，其他塑像如财源仙女、妙音仙女等，亦匠心独具。

殿内有一块数百斤重的大石头，年长日久，已被酥油涂抹成黑色，上有脚印一个，传说是藏传佛教格鲁派黄教创始人宗喀巴年幼时脚踏此石留下的，石上还有一对很深的手指印，也是宗喀巴儿时用手指抠的。

中三间设泥塑文殊、观音、金刚手 3 尊菩萨像。南三间正中设宗喀巴头戴黄帽的泥质塑坐像一尊，旁有一组头戴黄、红帽子的喇嘛，即宗喀巴主持黄教与红教（宁玛派）的辩经会，塑像神态生动逼真。殿前大院系喇嘛讲辩经典和法会（观经）跳法王舞（藏语叫跳“欠”）的地方。

大经堂

大经堂是塔尔寺宗教组织的最高权力机构，藏式平顶建筑，面积 1981 平方米，面宽 13 间，进深 11 间。初建于明万历三十四年（1606 年），后经几次扩建。最后扩建为 168 根柱子的大经堂。

大经堂内矗立的 108 根大柱子，缀以各色刺绣飘带。经堂内悬挂用各种绸缎剪堆、堆绣的多种佛像、佛教故事图与宗教生活图，并悬挂各种壁画（卷轴画）。

经堂内设蒲团上千个，可供 2000 多喇嘛集体诵经之用。数以百计的经卷存放在四壁的经架上；上千尊小巧精致的铜质镏金佛像置于四壁的神龛中。大经堂前面的欠拉院，系二层藏式建筑。

交通：可乘坐当地出租车或包车前往景区。

地址：西宁市湟中县鲁沙尔镇

北禅寺

北禅寺，位于西宁市北湟水之滨海拔 2400 多米的北山上，俗称“北山寺”，又名永兴寺。因北山山崖层叠，远眺似土台楼阁高高矗立，故又名土楼山，北禅寺也因此又叫土楼观。

北山寺早先为佛教寺庙，是青海境内最早的宗教建筑，初建于北魏明帝时期（公元 106 年），距今已有一千九百多年。以后由于道教盛行而成为道教寺庙。

整个建筑背倚北山，基本上是依山腰中的红砂岩天然断层由西向东依次而建，上载危岩，下临深谷，楼阁悬立，结构奇巧，寺院错落有序，蔚为奇观。据说，“北山烟雨”是“西宁八景”之一。

其山中寺观是西宁地区的一大名胜古迹。由于它得天独厚的地理位置，以及独具一格的风貌，成了人们游览的场所。

在北魏时期《水经注》记载了北山寺，北魏时青海形势图中也标明北山寺的位置在西平亭（今西宁城），可见北山寺知名度是相当高的

门票：免费

地址：西宁市北湟水之滨的北山上

交通：市区乘面的 4 元即可到达。

西宁八景

西宁八景，即古皇中八景，旧时西宁府称为湟中，八景即今西宁及其周围的八个景观。它们是：石峡清风、金蛾晓日、文峰耸翠、凤台留云、龙池月夜、湟流春涨、五峰飞瀑和北山烟雨。

石峡清风

从西宁东行 15 公里，便可到达一个秀丽清爽的避暑好去处，那就是西宁古八景之一的石峡，俗称小峡，在历史上是以险关危隘著称的。

世治时，它是连通东西交通的要道；世乱时，它又是隔断两地的重门。宋代时修筑绥远关以控制要害地段，后于清代修筑了武定关和德安关。小峡也为人们留下了动人的传说：昔日此地重山环复、河道不通，有仙人投石击山，丘峦崩摧，湟水中通，形成了奇峻雄伟的小峡。

而今的小峡，一座钢筋混凝土拱桥飞架南北，公路平坦如砥，行人车辆川流不息，险关变通途。只不过，游人到达小峡口湟水两岸时，即便是夏日炎炎，仍觉得凉风习习。当年那“石乱马蹄稀”的情景已成为一段历史的回忆。

金蛾晓日

位于大通回族土族自治县的娘娘山，又名金蛾山。山顶有一座天池，每到夏季雨水旺盛之时，天池里水波荡漾，池畔蝴蝶飞舞，五色斑斓。

青海多山，而娘娘山上有一制高点，早晨在山上观日出，太阳从万山中喷薄而出，景象壮观，据说可与泰山观日出媲美。游人登山观日出时，朝阳、山花、蝴蝶相映成趣。娘娘山以其幽深秀丽、气象万千而闻名遐迩。

文峰耸翠

提及这一景点，必然提及西宁南山的一个美丽传说。据说，人们曾经在南山修建一座阁楼，便有凤凰落到这儿，当地人视为祥瑞之兆。后来，也是为了企盼当地文风繁盛，人们就在山上修建了魁星阁。如今，这一景致已经不为西宁人所熟悉了。

凤台留云

西宁南山又叫凤凰山，山上有亭，名叫凤凰亭。南凉时期，传言“龙现于长宁，麒麟游于绥羌”，由此而来的西宁古八景之一的“凤台留云”，成为西宁一胜景。

南山以关帝庙为中心的建筑群，始建于明永乐八年，是西宁现存保护较好的明建筑。如今山上的景点均为解放以后新建。

由于南山的海拔比较高，所以凤台上经常云雾缭绕，自成景致，如今，这些景致作为南山公园的一部分已经开发出来了，并且随着南北两山大公园的开发，这些景致的开发会更上一个台阶。

龙池夜月

所谓“龙池”，指的是位于西宁西郊苏家河湾村西南的一眼泉水。由于这里曾经修建过不少庙宇，所以，历史上，这是一个香火旺盛的地方。这里的庙宇，始建于明代，后来屡建屡废，清末称作“五龙宫”，曾经盛极一时。

如今，所谓的龙池夜月景致我们已经无法欣赏了。但是，想象当年泉水清澈，夜色清朗，明月高悬，犹如江南水乡般的景致一下子到眼前来了。

湟流春涨

所谓湟水，即指流经西宁城北的黄河重要支流——湟水河，又名西宁河。每当春夏之际，湟水上游冰雪消融，水源充足，流至西宁西郊河、北川河、南川河先后注入湟水，遂河水骤涨，波涛汹涌，故称“湟水春涨”，为西宁古八景之一。

如今，湟水河两岸由于城市建设而日新月异。时值初春，漫步湟水河岸，柳色如烟，公路如砥，高楼林立，夜晚万灯辉煌映衬着一天星斗，风景宜人。

五峰飞瀑

著名的五峰飞瀑位于互助土族自治县的北沟脑。因为这里的山峰很像五个手指，所以叫五峰山。这里环境幽雅，泉水众多，细流飞洒，好像瀑布高挂，至今仍然是青海旅游胜地。

五峰山有三奇，即林、泉、洞。人们又归结了三林、三洞、三泉。三林是松树林、杨树林和桦树林，夏季林木郁郁葱葱，繁茂遍野，到了秋季，松青、杨黄、桦叶变红，层林尽染，风景无限。三洞是东洞、西洞、北洞。东洞深8米、高3米、宽3米，西洞深7米、高2米、宽3米，北洞深10米、高3米、宽4米。洞内露冷苔苍，别有韵味。

三泉是龙宫泉、隐泉、裂口泉。三泉水以龙宫泉水质最好，泉水经石雕龙口喷吐，沿七级石壁泻下，形成瀑布，水溅山径，在泉石周围刻有“山幽林更静，人间歌不尽，鸟语花香地，泉中水长流”等诗句。从龙宫泉拾级而上，便是五峰寺。

五峰寺始建于清朝乾隆年间，主要建筑有菩萨殿、龙王阁、玉皇宫、香公楼、同乐亭。亭台楼阁、绘饰新彩，更加引起游人注目。

五峰山也是青海民歌演唱胜地，俗称“花儿”会，每年六月六，正是五峰山风光最美的季节，五峰山六月六“花儿”会也就闻名遐迩。届时，西北各路歌手云集五峰山上，引吭高歌，声震四野，从黎明一直唱到深夜，“五峰六月歌仙会，八乡四野觅知音”，如此大规模的群众艺术盛会，为五峰胜景增添了异彩。

北山烟雨

西宁四面环山，南北两山却因奇、秀为人所爱。北山便是以奇制胜。西宁北山，又名土楼山。土楼山上曾建土楼山神祠，在神祠的旧址又修建寺庙，旧称北禅寺，也叫永兴寺。早在北魏，郦道元在《水经注》中曾记载：“湟水又东，经土楼南，楼北依山原，峰高三百尺，有若削成，楼下有神祠，雕墙故壁存焉。”由此可见，北山迄今已有两千多年的历史了。

北山的古迹不少，这也是北山至今还作为西宁的一大名胜而著名的原因。如今，这里还有佛寺、道观、砖塔、洞窟、壁画和露天大佛。经历代的扩建增修，在峭壁断崖间凿成洞窟，自西向东依次分布着“九窟十八洞”。

高原的气候乍雨还晴，而到土楼山游玩，最佳胜景则是雨中观游。在烟雨中才能真正感受到土楼山隐约模糊、水墨入画的意境。站在斗母殿，殿檐滴水如珠，雨幕中的群楼像笼罩了一层轻纱，道路纵横像是几笔粗墨，片片树林犹如淡墨渲染。遥望南山，似见似不见，形隐而神存。唯有北山顶上那座具有唐代建筑风格的宁寿塔，在烟雨蒙蒙中矗立，像是一位久经风霜的老僧，在思谋着苍茫的人世。

东关清真大寺



图片来源：欣欣会员—971280012

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。寺院占地面积1.194万平方米，大殿本体占地面积1102平方米，南北楼各363平方米。

清真大寺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。

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：10元

地址：位于西宁东关大街东大街路南一侧。

交通：从西宁站乘坐22路(或17路、40路、5路、1路、1路区间)，在【北小街口站】下车即可到达。

西宁南山

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”。相传南凉时有凤凰飞临其上，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。

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：“凤台何日凤来游，凤自高飞云自留。羌笛一声吹不落，纤纤新月挂山头。”南山是登临游览的好去处。《西宁府新志》载：“凤凰山上有寺阁，可以眺远，西以岩洞，下有大川……”

旧时每逢五月十三、六月六、更是游人如织，热闹非凡。当登临绝顶，纵目远眺，群山翠岚，三川烟云。凤凰亭雄伟壮观，亭阁回栏。绕栏回望，西宁的全景则尽收眼底。亭内保存着许多书法家的墨宝，其中有一联为“凤凰重来，看古城翻新，万家烟景，尽收眼底；湟水东去，感沧桑变幻，千秋伟业，尽览全程。”如今山上的景点均为解放以后新建。和凤凰亭对称的是西宁电视台发射塔，是一圆形建筑。一亭一塔，遥相呼应。

门票：15 元

地址：西宁市凤凰山路 211 号

电话：0971-8247315

飞机：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；还有开往上海、成都、重庆、格尔木、广州、昆明、深圳、乌鲁木齐的航班。

公交：西宁南山公园公交专线。



图片来源：欣欣会员—[西宁醉清风](#)

日月山

坐落在青海省湟源县西南 40 公里，属祁连山脉，既是湟源县、共和县的交界处，又是青海省内、外流域水系分水岭和农、牧区天然分界线，平均海拔 4000 米左右，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。

这里是游人进入青藏高原的必经之地，故有“西海屏风”、“草原门户”之称。

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。此地成为唐朝和吐蕃实行物资交流和两地使者往来的中转站。

现在山隘上尚立有“日月山”三字的青石碑，山顶修有遥遥相望的日亭和月亭，山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，与田园秀色迥然不同。故游人都说：“登上日月山，又是一重天”。



图片来源：欣欣会员—[敦煌风情](#)

门票：40 元

地址：青海省西宁市湟源县

交通：一般选择包车前往。

距离西宁市中心 100 公里，出西宁市 2 小时左右即可到达。

老爷山

老爷山又名元朔山，位于西宁市北约 40 公里，大通县境内。山上有火烧台、老虎洞和古寺庙遗址。主峰西南皆为悬崖绝壁，北面与牦牛山相对。加上高原气候多变，有时浓云密布，有时天朗气清，登高眺望，云海苍茫，漫步林中，别有野趣，为西宁市旅游胜地之一。

位于大通县桥头镇东侧的北川河畔，是大通中部的一座主要山峰，面积约 2.5 平方公里。因山顶原有太元宫(即关帝庙)，俗称“老爷山”，又称“元朔山”、“北武当”。是西宁附近一座山势最为雄伟、风景最优美的山峰。其山势呈西北-东南走向，高差悬殊，主峰海拔 2928 米，相对高度达 486.5 米。整个景区山体母岩为中震旦纪石灰岩，岩层由下而上分块状白色或灰色砂质灰岩、条带状燧石灰岩及黑灰色角砾状灰岩等，层厚 1000 余米，与震旦纪地层呈断层接触。

景区内土壤分山地棕褐土、黑钙土和栗钙土。在漫长的历史长河中，它历经苍海桑田的巨变、风化和水蚀，构成了奇特怪诞、险峻挺秀的岩洞、峡谷地貌。老爷山山水之美，来自天造地设、鬼斧神工的自然力量，来自跨越空间的斑驳年轮。

山上有火烧台、老虎洞和古寺庙遗址。主峰西南皆为悬崖绝壁，北面与牦牛山相对。加上高原气候多变，有时浓云密布，有时天朗气清，登高眺望，云海苍茫，漫步林中，别有野趣，为西宁市旅游胜地之一。老爷山之美，主要在于山清水秀，林荫花香。

门票：15 元

交通：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；还有开往上海、成都、重庆、格尔木、广州、昆明、深圳、乌鲁木齐的航班。

公交：市区有到达老爷山景区的公交线路

地址：西宁市北 40 公里

电话：0971-2722131

娘娘山

娘娘山又名金娥山，位于西宁市大通新城。山顶有一座天池，每到夏季雨水旺盛之时，天池里水波荡漾，池畔蝴蝶飞舞，五色的斑斓。游人登山观日出时，朝阳、山花、蝴蝶相映成趣，这便是西宁古八景中的“金娥晓日”。娘娘山是祁连山系的支脉，西起黑林，东止于景阳川，首尾长百余里。从山脚至顶峰，一年四季千姿百态，

情趣横生，实是一条幽深雅静、绚丽多彩的天然画廊。另外，那一万多亩草山，逶迤起伏，错落相间，有时茂林如屏，峭壁当前，令人有“山重水复疑无路”之感。登上山顶，极目远眺，南面西宁市耸立的南北两山和幢幢高楼，隐约可望。北边的大坂山壁立万仞，山顶白雪皑皑，山腰云雾缥缈，环顾四周，但见娘娘山麓自西而东，岗陵起伏。

娘娘山又名金娥山，位于西宁市大通新城。山顶有一座天池，每到夏季雨水旺盛之时，天池里水波荡漾，池畔蝴蝶飞舞，五色的斑斓。游人登山观日出时，朝阳、山花、蝴蝶相映成趣，这便是西宁古八景中的“金娥晓日”。

娘娘山是祁连山系的支脉，西起黑林，东止于景阳川，首尾长百余里。从山脚至顶峰，一年四季千姿百态，情趣横生，实是一条幽深雅静、绚丽多彩的天然画廊。另外，那一万多亩草山，逶迤起伏，错落相间，有时茂林如屏，峭壁当前，令人有“山重水复疑无路”之感。登上山顶，极目远眺，南面西宁市耸立的南北两山和幢幢高楼，隐约可望。

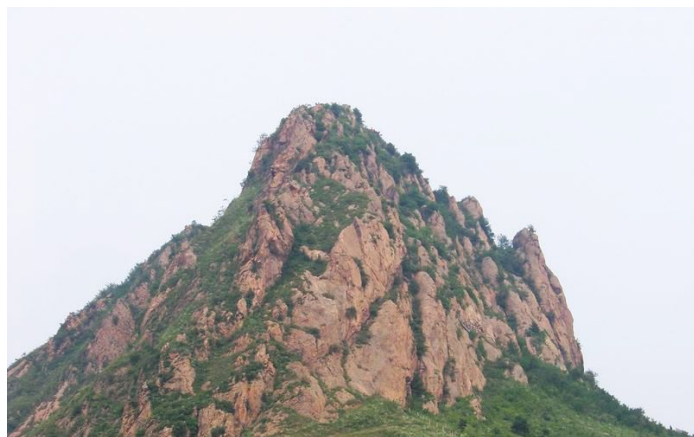
娘娘山流传久远的名胜古迹和奇妙动人的神话故事，无不令人神往。据史料记载，公元 609 年隋炀帝率文武百官和各种服役人员约十万之众，巡游河右（河西的别称）亲征吐谷浑。炀帝胞妹乐平公主随行，殁于金娥山，后建成圣姥庙。娘娘山麓中岭还埋藏着大量的石英石，水利资源也十分丰富。

门票：10 元

地址：西宁市大通新城

电话：0971-6117282

交通：市区有到达娘娘山景区的旅游专线。



图片来源：欣欣会员—971280012

卡约文化遗址

卡约文化遗址，于公元 1923 年在湟中县云固川的卡约村与下西河村发现的。“卡约”为藏语地名，意为山口前的平地。

过去它被列入“寺洼文化”系统，1949 年后，考古工作者把它与寺洼文化分开，命名为“卡约文化”（原称卡窑文化），理由是寺洼文化与卡约文化在地理分布与文化内涵等方面都有着各自的分布区域和文化特点。

卡约文化主要分布在青海境内的黄河上游及其支流湟水流域，涉及的地区有民和、乐都、平安、西宁、互助、大通、海晏、刚察、同仁、湟中等 10 多个县、市，分布范围相当广泛，共发现 200 多处遗址或墓地，共发掘墓葬有 1000 多座，出土的文物为丰富。

湟源峡

湟源，史称“丹噶尔”，位于黄河北岸，青海湖之东，湟水之源，被祁连山支脉大通山、日月山、华石山所环抱，海拔 2470 米—4 898 米之间，相对高差 2428 米，湟水河自西北而东南斜贯县境北部，最大支流药水河由南奔北，两条河将湟源分成狭长的“丁”字形河谷盆地，构成“三峡”，即西石峡、巴燕峡、药水峡。整个峡内高山林立、奇石磷峋、河水奔腾、风景如画。

这里山高水长、坡陡崖峭，地势险要，自古有“海藏咽喉”之称。峡谷两侧，群山崔嵬，峰峦兀立，高山相峙，峭壁千仞，真有“一夫当关、万夫莫开”之势。绵延的群山上，林海漫漫，万木坤蹒。

丹噶尔古城

被誉为“海藏咽喉”、“茶马商都”的青海湟源丹噶尔古城。丹噶尔，即藏语“东科尔”的蒙语音译，意为“白海螺”，地处黄河北岸，西海之滨，湟水源头，距西宁市 40 公里。

黄土高原与青藏高原在这里结合，农耕文化与草原文化在这里相交，唐蕃古道与丝绸南路在这里穿越，众多民族在这里集聚，素有“海藏咽喉”、“茶马商都”、“小北京”之美称。

门票：80 元

地址：青海省西宁市湟源县

电话：0971-2439398

马步芳公馆

又名“馨庐”。马步芳是民国史上不可消弥的重要历史人物，是民国时期中国西北本地人当中，势力最强、统治地区最广、影响最大、官阶最高的边疆大吏。

马步芳年仅 12 岁任甘边宁海镇守使署少校参谋，未受过专门学校教育，只能粗略阅读文电，自尊心强，好大喜功，集权观念极强，独断专行，但恪守伊斯兰教规，按时礼拜。

门票：30 元

地址：青海省西宁市城东区为民巷 13 号

电话：0971-8189190

交通：位于青海省西宁市为民巷 13 号，省医院附近。乘坐 17 路公交车到达。

湟水河

湟水河又名西宁河，指流经西宁城北的黄河重要支流。位于中国青海省东部。发源于海晏县包呼图山。东南流经西宁市，到甘肃省兰州市西面的达家川入黄河。

长 349 千米，流域面积 3200 多平方千米。由于流域有不同的岩性与构造区，因而发育成峡谷和盆地形态。峡谷有巴燕峡、扎马隆峡、小峡和老鸦峡等。

峡谷一般长 5~6 千米，其中老鸦峡最长，达 17 千米，两壁陡峭，谷窄而深。盆地有西宁盆地、大通盆地、乐都盆地和民和盆地，其中以西宁盆地为最大。



图片来源：欣欣会员—洛夜星晴

青海省博物馆

青海省博物馆位于西宁市城西区西关大街 58 号。景区占地面积 22800 平方米，内设主、侧展厅 9 个，展出面积 9146 平方米。核心景观有：《青海省史前文明展》、《青海民族文物展》、《藏传佛教艺术展》3 个展览，青海省博物馆自筹备起，就致力于地方历史、民族、民俗、宗教等文物的搜集和研究，如今馆藏和各类文物已达 47000 余件。

新馆开放以来，推出了以时代先后为排序、以实物的形式集中反映青海不同历史时期的发展概貌、又分别自成体系、各具特色的专题陈列。

交通：9、25、12、18、40、2、84、85、31 路等公交车

西宁人民公园



图片来源：欣欣会员——[开心米奇](#)

西宁人民公园是西宁市最大的公共游乐园。

主要游乐设施有花卉区、人工湖、儿童游乐区、动物观赏区及美术展览馆等。

这里绿树成荫、曲径回廊、水阁相间、鸟语花香、十分清雅。人民公园以人工湖为核心，被一条林荫通道分割为西湖和东湖。

东湖内建有两座拱形小桥，小巧玲珑，堤边垂柳映衬在碧波荡漾的湖面上，颇有江南色调。湖心山垂柳曳地，湖风亭情侣小憩，一派悠闲，其乐融融。人工湖西侧有 200 米的长廊，临水亭榭古色古香，造型别致。另有一宽阔的平台与湖面相接，凭栏眺望，似感船在水上行走，在湖边进行垂钓别有情趣。人工湖北岸是望湖楼，

登上望湖楼，湖光山色尽收眼底，北望滔滔湟水东流而去，南见人工湖上五彩缤纷。

门票：2 元

地址：青海省西宁市城西湟水与北川河交汇处南岸

交通：在西宁市区乘 1 路、34 路在【人民公园站】下。

西宁儿童公园

西宁儿童公园，地址是青海省西宁市城西区黄河路 29 号，位于西宁城西西关桥南，南川河西侧，东与南川河相邻，西与黄河路相邻，北与西关桥相邻，南与青海省少儿活动中心相邻，全园占地面积 10.6 公顷。

西宁儿童公园，位于西宁城西西关桥南，南川河西侧，东与南川河相邻，西与黄河路相邻，北与西关桥相邻，南与省少儿活动中心相邻，全园占地面积 10.6 公顷。

进入儿童公园首先映入眼帘的是一个中心广场，广场两边并排着 12 生肖的石刻，这组石刻栩栩如生。广场背后是一座大 西宁儿童公园型喷泉池、节日之夜，喷泉五彩缤纷，是最受儿童欢迎的地方。

儿童公园内绿树参天，杨柳依依，园内建有一人工湖，湖水碧绿，像一块大宝石镶嵌公园，湖中小船荡漾，水中鱼嬉戏成群。在人工湖西侧，建有摩天轮、高空行车等各种游玩设施，在公园的绿林深处，有一座园中之园，名曰“妙趣园”。

门票：5 元

地址：西宁市市内黄河路

电话：0971-5216626

交通：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；还有开往上海、成都、重庆、格尔木、广州、昆明、深圳、乌鲁木齐的航班。

公交：市内多部公交车可到

周边景点

三江源



图片来源：欣欣会员—[songna1029](#)

三江源自然保护区成立于2000年8月19日，地处青藏高原腹地，位于长江、黄河、澜沧江源头区，介于东经89°24′-102°23′和北纬31°39′-36°16′之间，海拔3450-6621米，总面积36.3万平方公里，覆盖青海省玉树、果洛两个藏族自治州全境，海南、黄南两个藏族自治州的泽库、河南、兴海、同德4个县及海西蒙古族藏族自治州格尔木市的唐古拉乡。

在这片高峻辽阔的土地上，不仅分布着众多的湖泊、雪山和冰川，也有着十分丰富的野生动植物资源；这里不仅因为众多大江大河的发源而被称为“中华水塔”，还因为其拥有许多生物特有种而誉为物种基因库。据初步调查，三江源区湖泊湿地总面积在1万平

方公里以上，其中，黄河干流上的扎陵湖、鄂陵湖是最大的两个淡水湖，总面积在1100平方公里以上。有植物80余科、400余属近1000种，其中优良牧草有70余种，乔、灌木80余种。

野生动物资源种类繁多，区系复杂，经查明，有兽类76种，鸟类147种，爬行类、两栖类及鱼类48种，其中有国家一级保护动物14种，二级保护动物37种，青海省重点保护动物27种。对这一地区的自然保护对人类有着十分重要的现实意义和战略意义。现在气势宏伟的三江源自然保护区纪念碑已矗立在通天河畔，三江源自然保护区的设立是我国生态保护和建设史上的一个重要里程碑，它建成后将与青海可可西里、西藏羌塘和新疆阿尔金山自然保护区连接在一起，构成世界上面积最大、海拔最高的自然保护区群落，成为世界屋脊雪域高原上的一片受全社会保护的一片辽阔土地。

地址：青藏高原腹地，位于长江、黄河、澜沧江源头区、

交通：玉树州已基本形成以结古镇为中心，以国道干线为主骨架，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。境内有州至县干线公路910公里，县乡公路1027公里，专用公路127.9公里。上海至西宁1376次火车运行44小时，从西宁有班车至玉树。当然如果包车沿路就可以去黄河源头、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了。

可可西里

可可西里，包括西藏北部被称为“羌塘草原”的部分、青海昆仑山以南地区和新疆的同西藏、青海毗邻的地区；可可西里自然保护区位于青海西南部的玉树藏族自治州境内，面积4.5万平方公里。

可可西里可“可可西里（Hoh Xil）”蒙语意为“美丽的少女”。藏语称该地区为“阿钦公加”。是目前世界上原始生态环境保存最完美的地区之一，也是目前中国建成的面积最大、海拔最高、野生动物资源最为丰富的自然保护区之一。

这里又被称为可可西里无人区，是中国最大、海拔最高、最神秘的“死亡地带”。整个可可西里均在海拔5000m左右，气候干燥寒冷，严重缺氧和缺淡水，环境险恶，令人望而生畏。也因此被称为“生命的禁区”。人类无法在那里长期生存，只能依稀见到已适应了高寒气候的野生动植物，然而正因为如此，给高原野生动物创

造了得天独厚的生存条件，成为“野生动物的乐园”。

藏羚羊被称为可可西里的骄傲，是中国特有的物种，国家一级保护动物。同时，一部电影《可可西里》让藏羚羊走进了人们的视线，同时，也让人们对这块神秘的地方充满了渴望与憧憬。

文成公主庙

文成公主庙，又称大旦如来佛堂，坐落在结古镇以南的白纳沟，海拔 3700 多米。大旦如来佛堂面积有 80 多平方米，高 13 米，依岩崖修建而成。佛堂精巧玲珑、幽静雅致。佛堂内供奉的主佛像藏语称“觉俄囊巴诺泽”，汉语称大旦如来，梵语为“毗卢遮那”。相传此佛象与供奉在拉萨大昭寺内的释迦牟尼像具有同等的加持威德，距今已有 1300 多年的历史。

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迹，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”。

门票：20 元

地址：玉树县结古镇东南 25 公里的贝纳沟

交通：结古镇中心广场有许多私营小面包和吉普车出租，开价比较实在。租车前往，全程往返 50 余公里，租价 60 元到 80 元左右。

唐蕃古道



玉树自古是连接西藏、四川、西宁的交通要道，是唐蕃古道的必经之地。境内以古道和商路为主线，一路的名胜古迹、风土人情，更是多姿多彩，美不胜收。

唐蕃古道即唐朝古都长安（今陕西省西安市）通往吐蕃逻些（今西藏自治区拉萨市）的古代通道，藏称其为“迎佛路”。它的形成已有 1300 多年的历史，被视称为中国古代三大通道之一。它像一条长虹，将藏汉人民紧紧连在一起。

地址：青海省境内，唐蕃古道的走向和沿线所经站点与青康公路基本一致

交通：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。

通天河

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，通天河是长江流经玉树州的名字，全长 800 公里，穿行于唐古拉山脉和昆仑山脉的宽谷之中。在青康公路上旅行，在距离结古镇 20 千米的地方，可以看到三江源自然保护区的纪念碑，旁边就是气势磅礴的通天河。

这里风光险峻奇绝，自古以来就是西宁通往玉树、青海通往西藏的必经之路，也是通天河上游的一大天堑。过去，来往频繁的汉藏使者，传经布道的僧侣，求神拜佛的信民，以及南来北往的旅者，经常仆仆于这条古道上，颠沛于通天渡之间。西游记中著名的过渡晒经的章节就发生在这里。如今的通天渡已经建起了一座七孔钢筋混凝土大桥。漂泊千年的牛皮筏子已经成了人们猎奇摄影追逐的目标。

地址：沱沱河大桥下游 60 公里囊极巴陇地区汇合

巴颜喀拉山

巴颜喀拉山位于青海中部偏南，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，穿过锅形沮洳地中央，注入星宿海。

茶卡盐湖

茶卡盐湖地处青海柴达木盆地东部的乌兰县茶卡镇，是古丝绸之路的重要站点，东距西宁 298 公里，西距州府德令哈 200 公里，被誉为柴达木东大门，历史上是商贾、游客进疆入藏的必经之地。

湖光山色风光旖旎，景色优美。湖面上，时而碧波荡漾，时而有莽莽苍苍，一片洁白，容秀丽、壮美于一体，在青藏高原众多的盐湖家族中，气象万千，独具特色。

盐湖长 15.8KM，宽 9.2KM，储量 4.5 亿吨，面积 105 平方公里，漫步湖上，犹如进入了盐的世界。在这里，可以观看采盐船采盐时喷水吐盐的壮观场景，欣赏盐湖日出、晚霞的绚丽画卷，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。



图片来源：欣欣会员—[songna1029](#)

门票：35 元

地址：乌兰县茶卡镇盐湖路 9 号

电话：0977--8240129

交通：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。

察尔汗盐湖

察尔汗盐湖位于青海西部的柴达木盆地，是中国最大的盐湖，也是世界上最著名的内陆盐湖之一，距西宁 750 公里。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。

察尔汗”是蒙古语，意为“盐泽”。盐湖地处戈壁瀚海，这里气候炎热干燥，日照时间长，水份蒸发量远远高于降水量。因长期风吹日晒，湖内便形成了高浓度的卤水，逐渐结晶成了盐粒，湖面结成了厚厚的盐盖，异常坚硬。

令人难以置信的是盐湖上还有一条长 32 公里的公路和铁路穿行而过，是一座浮在卤水上的“万丈盐桥”，公路和铁路是格尔木至敦煌公路的一段和青藏铁路的一段。

尔木蒙古语意为“河流密集的地方”，境内的察尔汗盐湖是世界上最大的盐湖，面积 5658 平方公里，是我国最大的钾镁盐矿床，各种盐总储量超过 600 亿吨，钾肥年产量超过 400 万吨。

地址：青海西部的柴达木盆地

交通：从格尔木市区向西约 10 公里处就是格尔木机场，目前格尔木机场已开通了格尔木至西宁、西安、青岛的航



图片来源：欣欣会员—[songna1029](#)

住宿推荐

二郎剑景区附近住宿推荐：



西宁景江商务酒店

简介：酒店地处城中繁华地段，周围环境宜人，房间视野开阔，北临北山建材市场及北禅寺，西邻人民公园及兰西高速公路，南邻商业繁华地段及南山公园，交通便利。

欣欣价：318 元起 [>>立即预定](#)

顾客点评：环境不错，房件条件还可以，早饭一般，总体满意。

顾客点评：酒店位置不错，门前就有一条河，风景不错，房间比较干净，床比较舒服，早餐一般*

>>>[更多](#)



西宁远东大酒店

简介：西宁远东大酒店占地面积 1 万平方米；建筑面积近 1.5 万平方米；由主楼 12 层、裙楼 4 层及大型停车场组成；投资 2 千余万元，按国家星级标准装修，集住宿、餐饮、娱乐、休闲于一体的综合商务酒店。

欣欣价：398 元起 [>>立即预定](#)

顾客点评：交通方便，服务还行。地下有洗浴的地方，吃放娱乐都很方便

顾客点评：酒店很大，停车方便，房间设施装修的也不错，早餐很好，值得推荐

>>>[更多](#)



如家快捷酒店（西宁南大街十一中学店）

简介：如家快捷连锁——美国纳斯达克上市企业，中国经济型连锁酒店领袖品牌，酒店遍布全国。凭借标准化、干净、温馨、舒适、贴心的酒店住宿产品，如家为海内外八方来客提供着安心、便捷的旅行住宿服务

欣欣价：227 元起 [>>立即预定](#)

顾客点评：房间环境还是可以的，价格也可以承受，总台服务很好很热情，下次还住。

顾客点评：已在去西宁的火车上，感觉所选酒店不错，交通方便

>>>[更多](#)



锦江之星（西宁五四西路店）

简介：锦江之星西宁五四西路店位于青海省省会西宁市城西区主干道——五四西路 39 号，东南毗邻西区繁华商业街区，西面与政府重点打造的海湖新区接壤；北面临近市文化公园，人民公园；南面紧靠省师范大学文化圈，地理位置十分优越

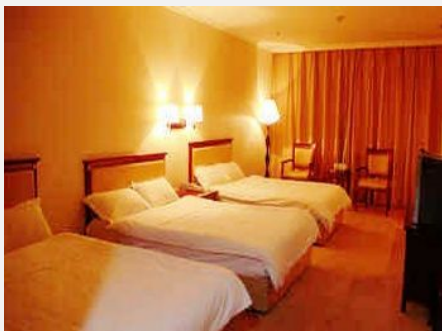
欣欣价：249 元起 [>>立即预定](#)

顾客点评：满意，位置离火车站不远，下了公交车就能看见，房间干净舒适

顾客点评：很干净的酒店，房间大又干净，服务态度好，下次还会住这里！

>>>[更多](#)

中心广场附近住宿推荐:



青海西百宾馆 (西宁)

简介: 百宾馆位于西宁市西门口繁华地段——西大街 43 号, 也是西宁市最重要的交通枢纽和商业中心, 百米之内影院、医院、超市、青海小吃、民族服饰、饰品一条街等应有尽有, 在这里, 使您在休闲之余远眺南山凤凰台、北山烟云, 咫尺之内亲临中心广场, 让您在怡然自得中享受到恬静中的幽美。

顾客点评: 环境相当不错, 性价比很高, 位置也很好, 服务很到位, 总体很好

顾客点评: 西百宾馆正处闹市区, 位置很好, 且房价比较合理。

>>> [更多](#)

欣欣价: 238 元起 >> [立即预定](#)



青海以勒酒店 (西宁)

简介: 酒店设有多种类型客房共 149 间套, 酒店二楼设有宴会餐厅, 提供健康美味的川菜、粤菜、湘菜, 功能完善的多功能厅可容纳 160 人, 八楼设有可容纳 80 人的会议室, 设备齐全, 为商务人士提供会议便利。是商旅人士理想的居停之选。

顾客点评: 酒店设施位置都非常好! 值得推荐! 总之满意。

顾客点评: 出行很方便, 房间较大, 很干净, 还会再选择他家。

>>> [更多](#)

欣欣价: 380 元起 >> [立即预定](#)



西宁富湾商务宾馆

简介: 西宁富湾商务宾馆地处王府井大街北口, 紧邻西宁第一人民医院, 步行可至中心广场, 位置优越, 出行便利。宾馆拥有 61 间客房, 房间装修精致、简约, 住宿环境温馨、舒适, 是宾客商务出行、居家旅行的理想下榻之选。

顾客点评: 来西宁旅游, 朋友介绍来这个新开的宾馆住, 干净卫生, 性价比高, 交通便利, 购物吃饭都很方便。

顾客点评: 这个酒店很好, 性价比很高, 距离周边商业区非常近, 购物吃饭都很方便。

>>> [更多](#)

欣欣价: 228 元起 >> [立即预定](#)



西宁红蚂蚁家庭公寓

简介: 西宁红蚂蚁家庭公寓位于西宁市政治、文化、经济中心(西门口)附近, 周围遍布银行、超市、大型商场。距离水井巷小吃, 藏饰一条街, 昆仑玉器店, 仅需步行五分钟。市内各主要公交线路必经之地, 周围环境优雅, 站在屋内可看到南山风景区, 南山寺全景, 停车、住宿方便。

顾客点评: 老板人不错, 很热情, 介绍的包车师傅也很好, 包车去青海湖玩了一天, 为西藏之旅划下了圆满句号。

顾客点评: 在市中心, 位置优越, 交通便利, 离水井巷只有不到十分钟路程。老板性格很好。

>>> [更多](#)

欣欣价: 148 元起 >> [立即预定](#)

新宁广场附近住宿推荐:



青海省水利宾馆(西宁)

简介: 青海省水利宾馆(西宁)由原青海省水利厅招待所改建而成,六层建筑(无电梯),内有两人标准间、三人标准间、普通间等,24小时热水,直拨电话。卫生、安全,与各厅、局相邻,交通方便。有停车场,汽车修理厂,自驾车客户住宿方便。价格合理,对老客户有优惠折扣。

欣欣价: 208 元起 >>立即预定

顾客点评: 酒店位置很好,地处西宁市中心,很方便从机场到酒店,又从酒店到火车站。服务员很热情,给我们联系了接站、送站、出游的车。因没电梯,价格低,能接受。

顾客点评: 服务态度很好,卫生条件好,交通方便,24小时热水供应,非常满意!

>>>更多



西宁夏都青藏大厦

简介: 大厦拥有各类客房,餐饮部拥有不同风格的包间及宴会大厅,可容纳500人同时就餐。前后停车场可容纳100多辆大小车辆。整个装潢配置既体现了现代装潢艺术的富丽,又融入了了古朴明清风范的清雅,使得大厦在富丽的光环之中透着缕缕的清雅恬淡,舒适宜人。

欣欣价: 288 元起 >>立即预定

顾客点评: 这已经是我第三次入住在这家酒店了,酒店前台非常热情,很喜欢,值得推荐!

顾客点评: 通过欣欣预定的这家酒店,环境总的来说还是很不错,值得推荐入住!

>>>更多



西宁城西桔子商务酒店

简介: 酒店拥有客房73间,房间提供24小时冷热水、电视、宽带接口、国内国际直拨电话等配套设施,另酒店提供免费停车、商务中心、旅游预订及票务等温馨服务。精致的客房设施及优良是服务竭诚为宾客营造一个温馨舒适的旅居环境。

欣欣价: 228 元起 >>立即预定

顾客点评: 房间还行,毛巾和浴巾都是封装的,比较好。周边饭馆很多。离西宁西站不太远。

顾客点评: 房间干净、整洁。非常不错。周围环境也挺好。值得去。

>>>更多



西宁新路商务宾馆

简介: 西宁新路商务宾馆是一家经济型商务宾馆(各种房型均配电脑、电话免费使用),24小时热水,乐于让顾客得到实惠。西宁新路商务宾馆坐落于城北区朝阳西路14号朝阳商城楼上,近门源路,交通便利,是您度假、旅游、办公的理想之选,期待您的下榻!

欣欣价: 218 元起 >>立即预定

顾客点评: 酒店外表不怎么样,不过房间环境真的不错。且楼下有菜场,离热闹的小桥菜场也不远,挺好。

顾客点评: 位置有点偏,楼下就菜场,买东西方便,停车还行,服务员挺客气。下次还会来。

>>>更多

美食攻略

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、尕面片、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。

手抓羊肉

顾名思义，需要靠手抓、撕，或藏刀切割这种独特的吃法来吃羊肉，虽然随着时代的发展，已经不用这种吃法了，但叫法还是流传至今。

肉赤膘白，肥而不腻，油润肉酥，质嫩滑软，十分可口。肉味鲜美，平常不是特别喜欢羊肉的也可以尝试一下，没有很重的羊膻味。烹调操作简单明快，将羊扒皮入锅，待水开锅，捞出即食。只加一小把盐（也有的不加盐，吃时蘸盐），火候恰如其分，血水消失不久，肉熟而不硬，吃起来又鲜又嫩，十分可口。

手抓羊肉，无论是吃法还是色香味都在一定程度上代表着青海人朴实豪放，热情好客的性格，颇受各地游客的欢迎。在西宁，几乎每一家餐馆都会有手抓羊肉这一道大餐，羊肉约 50 元/斤。

尕面片

尕面片是青海人面食中最普遍且独具特色的家常饭。“尕面片”的制作方法很简单，将冷水和好的面，捏扁拉成长条后，再揪成如“指甲盖”大小的面片，入锅称“指甲面片”；揪的面片比较大者戏称“拦阻面片”，然后入锅捞起，浇上羊肉清汤，加入羊肉丁、西红柿、青萝卜片成为“西红柿羊肉面片”；和牛、羊肉片、豆腐、粉条、蔬菜混吃成为“烩面片”；还有和牛、羊肉、粉丝、蔬菜混炒成为“炒面片”，品种繁多，滋味各异。在青海，可以说每一家店都会有尕面片，5-10 元/碗。

酿皮

酿皮子是西北地区人民最喜爱的风味小吃之一。虽然它习惯上被称为“陕西小吃”，但西宁的酿皮却以其独到的制作工艺和风味，得到无数好评。酿皮子是一种独特的面食，既可作为主食，也可作为零食，清凉可口，开胃解暑。

做法简单但却讲究，在麦面中掺和一定量的碱面，用温水调成硬性的面团，几经揉搓，等面团精细光滑，再放到凉水中连续搓洗，洗去淀粉，直到面团成蜂窝状的软胶样时为止。这面团就被称作面筋了。剩下的面糊待水沉淀后，倒出浮水，将沉淀面糊舀在铺有棉布的蒸笼中蒸熟，取出，吃时须切成长条，缀以面筋数片，浇拌上调料即可。酿皮可以说是街头随处可见的小吃，夏天吃尤其开胃可口，多 5 元/碗。



羊肠面

这绝对可位列西宁最地方特色最浓郁小吃之首，每一碗羊肠面都配有小碗汤，有些汤会加胡椒粉。把汤倒入面，搅和开了吃上一口，浓重的羊膻味便会弥漫口中。

夏天吃凉，冬天可吃热，肠断又细又脆，里面的馅很软，风味独特，口感甚好。推荐西宁莫家街的马忠羊肠面，12 元/碗。

干拌



图片来源：欣欣会员—971280012

干拌是一种先经水煮，而后加入丰富的佐料炒制而成的拉面，辣椒和醋可根据自己的饮食习惯添加，别送一碗牛肉清汤，味道独特、极为爽口。干拌面的份量很足，如果不够的话，还可以另加一个烤馍，总共不过6元钱左右，价廉物美。

青海土火锅

去过青海的人，一定会为你推荐著名的青海土火锅，它的味道，简而言之就是超级无敌好吃！

内容相当丰富，青藏高原气候寒冷，盛产牛羊，青海土火锅的“锅底”一般由羊肉清汤加少许酸菜制成，如果喜食辣，那再好不过，青海土火锅口味偏重香辣，但汤色清亮，滋味天然醇厚；尝一口，羊肉的鲜美与酸菜的爽口完美结合，肥腻感全无。不得不说的点就是，这道菜从西汉出现至今，一直采用传统的铜质火锅，以木炭为燃料，使火锅受热均匀，味道天然。

而且与大家平常吃的“涮羊肉”不同，青海土火锅端上桌时，主要食材已经在锅内整齐码好，并且基本上都是熟食，食材上部再配些许辣椒丝、葱丝加以点缀调味，看上去赏心悦目，值得一试。

甜醅

有句民谚说：“给嘴解馋，甜醅当先”。可见甜醅是一种多么受西宁当地人民喜爱的甜食。甜醅酒香，味美可口，多以玉麦（即莜麦）、青稞之类为原料。

既可调节饮食，又可以供宾客，酿造过程讲究干净卫生，夏天吃它能清心提神，去除酷暑带来的烦躁与倦怠感；冬天食用则能温心养胃，可强身健体，增加食欲。甜醅在莫家街、口福街、水井巷的小吃摊上都能吃到，2-3元/碗

熬茶

熬茶是一种煮开的红茶，和熬茶是青海的一种饮茶习惯。熬茶是用川湘茶区出产的砖茶加水煮开，再加上青盐、花椒，讲究点的还要加上姜皮、荆芥。

青海人喝咸茶，有句顺口溜“茶毛（没）盐，水一般，人（没）钱，鬼一般”，足见茶里青盐的重要性。熬茶不是精细的喝法，原料做法自然讲究，但饮法却无限制，更主要的是它有解油腻、助消化的功效。

酸奶



图片来源：欣欣会员—牵着自己去逛街

提起西宁，就不得不提西宁的酸奶，西宁酸奶的美味可以称得上是一绝。西宁的酸奶不是“喝”而是“吃”的，厚厚的一碗，还未吃就能闻到淡淡的奶香。起到点睛之笔作用的是最上面的一层甜醅，非常美味。加一勺白糖，酸中带甜，更是凉爽可口。西宁酸奶以莫家街的永庆酸奶最为著名，5元/碗，都是当天制作的新鲜酸奶。

西宁特产

西宁作为青海商贸的中心，站前街就汇聚了各种小商品市场，比较热闹的有东关大街、大什字等，东关大街是西宁市的回族聚居区，有大小商店近 200 家，附近的清真饭馆能吃到正宗回族风味食品；大什字地区是西宁繁华市中心，东、西南、北四条主要城市干道交汇于此，有近 300 家商店、饭馆，货品、饮食琳琅满目，风味集粹。

地毯



图片来源：欣欣会员—独独

采用“西宁毛”加工而成。而西宁毛是非常有名的材料，弹性好，色泽光亮，保暖、耐磨、耐用，很是实用。加上艺术上的图案加工，有变成了一种艺术品。

青稞酒

就是以青稞、小麦等为原料酿造勾兑而成。是具有特色的高原酒。酒香纯正，色泽澄明，令人回味。西宁有自己当地生产的互助牌青稞酒，可作为伴手礼送给亲朋好友。

冬虫夏草

不少人来西宁都是专程来买虫草的，但是并不能否认的是市面上存在着很多虫草的假货。那么如何买到真正的虫草呢？除了你有

朋友介绍靠谱的渠道，还需要鉴别价格离均价差的太远的虫草是不可信的。若是单枪匹马来西宁买虫草，还是建议到正规商店购买。

红景天

如果您被高血压，神经衰弱，更年期综合症，心血管疾病，糖尿病，高海拔疾病等疾病困扰着，如果您是专业和长期面对电脑工作的人群，那么在西宁买些红景天，对缓解身体的这些不适是大有好处的，红景天具有增强脑血流，提高机体免疫力的功效和提高工作效率的心理效应，有效的辐射防护，提高个人的机体免疫能力，增进食欲，促进睡眠，改善体质，增强心血管缓解高原反应。

牦牛肉

牦牛肉被誉为“牛肉之冠”，属半野生天然绿色食品，富含蛋白质和氨基酸，铁元素以及胡萝卜素、钙、磷等微量元素，牦牛肉脂肪含量特别低，热量特别高，对增强人体抗病力、细胞活力和器官功能均有显著作用。



图片来源：欣欣会员—971280012

[返回目录](#)

青海老酸奶



图片来源：欣欣会员—独独

在青海，地地道道的青海人都会自制酸奶，传统的青海老酸奶的发酵是在瓷碗中的，借着炕上的高温形成固态酸奶，酸奶的上层会浮着一层奶皮，喝的时候可以放一些糖来调味。

传统的自制青海酸奶不含任何添加剂，防腐剂，是真正的健康食品、绿色食品。在西宁超市里可以买到知名度和口碑都非常好的小西牛牌老酸奶，一提 12 碗，60 元左右，是带回家馈送亲人的好礼品。

藏饰

藏饰即具有藏民族特色的饰品，一般以天然宝石、动物骨骼、藏银、藏铜手工制作。藏饰的材质、图案多被赋予吉祥的寓意，带有浓烈的藏传佛教的色彩。

在西宁的水井巷市场，塔尔寺外的纪念品街都有许多售卖藏饰的摊位，喜欢的朋友可以淘一些好货。这些摊位虽然种类齐全，但质量不一，商家也开口高达 3-5 倍甚至 10 倍要价，一定要擦亮眼睛，货比三家。

青海玉

很多人去青海买玉，因为那里的玉便宜且成色不错。青海玉呈半透明状，比和阗玉透明度要好，质地也比和阗玉稍粗，比重比和阗玉略低，质感不如和田玉细腻，缺乏羊脂玉般凝重的感觉，经常

可见有透明水线。

青海料颜色也稍显不正，常有偏灰偏绿偏黄色，也多有黑白、黑黄、绿白、绿黄相杂的玉料而被用做巧色。另外，青海玉基本都是山料。由于青海玉色泽均匀，还被选为奥运奖牌的使用材料。

购物好去处

水井巷

这里有各种各样的特产和小玩意，披肩，藏饰，枸杞，虫草，藏红花等。绿松石和虫草在这里很难鉴别，不建议自行购买。其他特产在这里选购送给亲友都是不错的选择。

王府井百货

属于西宁的大型商厦，位于西宁市中心广场旁边，在西宁算得上是比较高档的商场。大厦一楼为超市，想要采购土特产的可以到一楼购买价格公道合理的牦牛肉、青稞酒等，是旅客首选的购物区域。

地址：城中区长江路(近西大街)

国芳百货

光听名字就能猜到这家店面向女生，它的主打定位是时尚百货，汇集了 1000 多个国际一线、二线和国内一线服饰品牌，对于购物狂型女生，怎么样，心动了把。

地址：城西区西关大街 42-52 号(近五四大街)

西大街百货

西大街百货地处西宁市最繁华的西门黄金地段，与著名的水井巷集贸市场毗邻西大街百货商店市一家老店，货品基本算是齐全，价格也很适中。

地址：西宁市西门口

交通：从火车站坐 1 路至西门口下车。

节庆活动

青海郁金香节

时间：“五一”黄金周期间

活动：以“高原之花、中国夏都”为主题，安排《相约夏都》大型文艺演出，青藏高原药品展、民族服饰展、民间曲艺、皮影戏表演、摄影展等一系列活动。

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。

推荐看点：塔尔寺、瞿昙寺。

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。

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，多是在田间劳动、山中放牧、赶车上路即兴顺口编唱。由于是情歌，某些年龄和场合是禁唱的。从某种意义上说，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

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。

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。

旅游贴士

消费预算

西宁地处内陆,相较于沿海一些省份开销要低很多。这里吃一顿饭也很便宜,你可以用一笔很小的花费尝到各种风味独特的西北小吃。从路费角度来说,西宁周边景点相距都不远,路费要比西北其他地方便宜许多。如果你不算青海深入游,大可以选择住在西宁市区,选一家价位你能接受的旅店住下,所以综合各种吃住行考虑,一个不讲求奢侈游的旅客一周大致开销在 2000 元左右。

高原反应

西宁平均海拔 2295 米,原则上一般处于 3000 米以上容易产生高原反应,例如头晕、全身无力等症状,轻微的高反症状一般会在到达目的地的一两天随着身体的适应状况而消失。

但是,如果情况还没有缓解,除了吃些抗高原反应的药物之外,可以大声咳嗽两声,用手拍打一下胸部,不要过于惊慌,也不要大声说笑、活动。如果嘴唇和指甲发紫,则必须吸氧,因为缺氧严重,会发生晕厥,这必须尽快转移到低海拔地区,并及时的得到救助。

语言问题

虽然说听懂青海普通话或者青海方言并不像遭遇外语那么困难,但是由于青海少数民族中国多,从语言文字到方言俚语也是相当的丰富,这无疑给我们旅行带来了不少障碍。

与人交谈时,如果没听懂,要么再问一遍,要么微笑,千万别乱点头,因为有的时候意思正好相反。尤其问路的时候,最好有纸和笔的帮助,或许可以帮你减轻一点交谈困难。

露营提示

不推荐。青南高原地理条件不是很好,除了自然条件的限制之外,还包括野生动物的袭击也是潜在的威胁。

不如选择借宿或者返回附近的城镇找个旅馆住下来,如果到了没有怎么开发的地方可以选择当地招待所借宿。到当地人家众借宿,最好有向导陪同,因为可能遇到由于语言不通和对当地习俗不

了解导致的麻烦,有的时候,在青海旅行,借宿也许会成为你旅行中的必修课。

温馨提示

在青海湖骑行,一直是很多自行车爱好者的挑战的梦想。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。

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。

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、骑兵团这三家较好。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。

少数民族地区注意事项

藏族地区

- 1.忌食狗肉、马肉、驴肉;
- 2.藏族敬酒、茶,要尽量喝,如确实不能喝,要恳切说明取得对方的谅解。西宁海拔已经偏高,特产的青梨酒颇为醉人,不宜饮得过高。饮酒以自己平日普通白酒酒量的三分之二为宜;
- 3.藏族敬献哈达时,需双手接住挂在脖子上或直接挂在脖子上,不能立即取下。

穆斯林地区

忌食猪、狗、马、骡等不反刍动物的肉及一切动物的血,不食自死动物;)禁止吸烟饮酒。

攻略制作者

本攻略由[欣欣旅游网](#)打造，并将定期更新，最新版本请关注[欣欣旅游网西宁攻略](#)！如有批评建议，请至[我有建议留言](#)

周边攻略推荐



查看更多旅游攻略信息请至[欣欣旅游网旅游攻略](#)。