

# 青海湖



七月，青海湖不远



## 目录 Catalogue

- 02 青海湖速览 / 特别推荐
- 04 亮点 / 景点
- 08 住宿
- 09 餐饮 / 线路推荐
- 10 节庆 / 实用信息
- 12 外部交通
- 14 内部交通

## 青海湖速览 Introducing Qinghaihu

青海湖位于西宁以西大约 130km 处，周长 360km，面积 4400km<sup>2</sup>，湖面海拔为 3260m，是我国最大的内陆高原湖泊。青海湖的蒙古语为“库库诺尔”，藏语为“错温布”，都是蓝色湖泊的意思。由于青海湖地处高原，所以在最热的 7、8 月份，日平均气温也只有 15 度左右。7-8 月是青海湖最美的时候，环湖千亩油菜花竞相绽放，碧波万顷的湛蓝外围散布着金灿灿的亮黄，高山牧场的野花五彩缤纷，如绸似锦，数不尽的牛羊膘肥体壮，点缀其间。

**西海镇：**即原子城，位于青海湖东北部，研制第一颗原子弹和氢弹的地方，是环湖自行车赛的起点，小镇不大，镇上有不少自行车俱乐部。

**151 基地：**即二郎剑景区，位于青海湖东南角，此处为旅游团带队必来之地，景区内物价昂贵，不建议买票进入。在 151 基地景区附近，有属于当地牧民的自家区域，只需花 5-20 元也能到达湖边。

**环湖西路 13-16km 处：**青海湖全程距湖最近点，下了公路步行 3-5 分钟即可到达湖边。

**黑马河乡：**位于青海湖西南部，是距环湖西路最近的补给点，去茶卡盐湖需从此翻越 3800m 的橡皮山。

**鸟岛：**位于青海湖西北部，分为蛋岛和鸬鹚岛，5 月份是最佳观鸟时节。

**刚察县：**位于青海湖北部，途中最大的补给点，银行、邮局、超市、医院等基本设施都具备。

**菖蒲** 大美青海，这四个字绝对不是虚言。七月的青海美的不似人间，环着青海湖，不管是徒步骑行还是乘车，任谁都不能抵挡青海湖那种雄浑的气韵以及高原特有的清朗。蓝色的天空，还有比天空更加深邃的湖，湖周围开得浓烈的油菜花，仿佛是用亮黄的彩笔在天地间浓墨重彩的勾勒，云低的似乎伸手可触，大片大片的堆积在蓝天之下。

## 特别推荐 Special

### 鸟类王国

这里栖息着十万余只各类候鸟，每年 4 月，来自我国南方和东南亚等地的班头雁、棕头鸥、赤麻鸭、鸬鹚等十多种候鸟在这里繁衍生息。亲临其境观鸟，从湖上到草原，有的翱翔于蓝天之上，有的嬉戏于碧波之间，有的在草原上飞起飞落，有的在沙滩上悠闲休憩，此起彼伏，熙熙攘攘，场面壮观，是青海湖的一大奇观。

**最佳旅游时间** 6-8 月是环青海湖旅行的最佳时间，如果想去鸟岛看鸟，以 5 月最为宜，7 月中旬至 8 月中旬则是来青海湖看油菜花的绝好时机。

**消费指数** 青海湖因交通运输上较为不便，所以餐饮价格昂贵，一盘素菜的价格在 20-30 元之间，有肉的炒菜在 30-50 元之间。非旺季时的周边乡镇住宿 30-60 元 / 人，7、8 月为旅游旺季，住宿价格翻番。从西宁出发，包车（出租车，加司机 5 人）环湖一周价格在 900 元左右。

**穿衣指南** 青海湖昼夜温差大，即使是在 8 月，白天最高温也只在 20 度左右，夜间温度则只有 3-6 度。如果在 4-6 月，9-10 月来青海湖旅游，要穿加绒冲锋衣和秋裤。青海湖地处高原，紫外线非常强烈，一定要备帽子、墨镜、长袖衬衫、防晒霜。

### 致谢

封面提供: CHAO\_er

图文提供: 菖蒲 cincinfu 不可小西 蘑菇张-NKU 姚国凤 Bisming artemis8 浮生若梦 zmandy 雪域格桑花 小飞侠 dryadwei baoling08 酒窝果果 阿滋猫 梵音静思 仰慕油菜花 淡淡的森森 紫花地丁 石初九 星辰风 十三疯 瞎鼓捣 小狮子被人注册了 光影瞬间 ryan\_防水机器人 哎哟炜 海盜 Ryan

© 北京蚂蜂窝网络科技有限公司 (mafengwo.cn) 独立拥有或与本站用户共同拥有本攻略的内容版权和其他相关知识产权；除法律另有规定，未经本公司明确书面许可，任何人不得复制或在本公司所属服务器上制作镜像或以其他方式使用本站内容。在本公司所属服务器上制作镜像或以其他方式使用本站内容。

# 青海湖 Qinghaihu



蚂蜂窝旅游攻略  
www.mafengwo.cn



## 景点

- 01 日月山
- 02 倒淌河
- 03 原子城 (西海镇)
- 04 金银滩草原
- 05 沙岛
- 06 151 基地 (二郎剑景区)
- 07 黑马河乡
- 08 茶卡盐湖
- 09 伏俟城
- 10 鸟岛
- 11 仙女湾
- 12 夏格日山
- 13 海心山
- 14 卓尔山
- 15 门源百里油菜花



## 亮点 Highlights

### ★距青海湖最近点

出黑马河乡上环湖西路的13-16km处是离湖最近点，下公路步行3-5分钟就能亲手触摸到青海湖的湖水，风景绝佳，环湖西路上的民宿是夜晚观璀璨星空的最好地点。

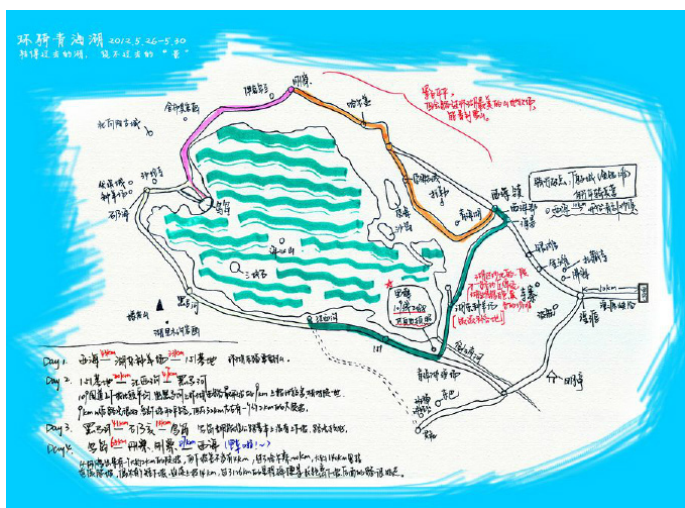


 十三疯 青海湖飞鸟

### ★茶卡盐湖

很多人都知道在玻利维亚有个著名的“天空之镜”乌尤尼盐沼，但未必知道青海省分布着众多“天空之镜”，在黑马河乡向东至乌兰县的茶卡镇上的茶卡盐湖（见06页）就是其中之一，也是柴达木盆地四大盐湖之一。在蜿蜒不绝的祁连山脉之中，广阔无垠的茶卡盐湖更显纯白晶莹。

## 景点 Sights



 瞎鼓捣 手绘青海湖地图

青海湖附近景区沿湖分布，以原子城（西海镇）为起点，主要景区为日月山、沙岛、151基地（二郎剑景区）、鸟岛、金银滩草原，其中沙岛、金银滩草原有沙滩摩托车、滑沙、滑翔伞、射箭等娱乐项目。以上景区除原子城外，都需要门票，若包车游青海湖，其实完全没有必要去收费的景点。青海湖很大，被圈起来的景区只是小部分。在青海湖边的马路边有围栏的，代表那是私人承包的范围，一般交费5-20元/人即可走到湖边。

高原气温不高但日照强烈，建议使用专业级PA+++的防晒护肤品，30+的防晒霜一小时涂一次，白天无论阴晴天，紫外线都很强烈，一定要带帽子和太阳镜。

早晚温差大，出行前查看当季的天气预报，7-8月暴雨和冰雹比较频繁，风比较猛，要准备雨衣，最好有冲锋裤和防水的鞋。

随身携带垃圾袋，废弃物要随身带走，不要在湖边留下垃圾，看到垃圾时也要主动捡起带走，共同保护青海湖自然资源。

### 01 日月山

日月山位于湟源县的西南部，青海湖的东南部，距离湟源县城40km，距离西宁市中心100km，海拔最高处为4877m。日月山历来是内地赴西藏的咽喉要道，历史上曾是唐朝与吐蕃的分界。唐太宗使文成公主远嫁吐蕃以平息战事，赠宝镜陪伴。到达日月山时，文成公主把宝镜抛了出去，正好落在两座小山上，东边的半块朝西，映着落日的余晖，西边的半块朝东，照着初升的月亮，日月山便因此而得名。最佳旅游时间为6-9月。

地址：青海省湟源县西南部

费用：40元/人

开放时间：8:00-17:00

联系方式：0972-2484382

到达交通：一般长途车只从西宁开到湟源县城，到达湟源后包车至此，约20km，来回约80元左右。也可参加西宁旅行社的青海湖一日游，费用每人150元左右。

**cincin** 日月山上的景观人为痕迹比较重，如果买票的话，可以从中间那条白白的长色楼梯走上去，参拜文成公主的雕像。但是这里是高原，如果真的爬上去估计还是蛮喘的，倒淌河镇也可以参拜文成公主的雕像。

### 02 倒淌河

从日月山继续前行40km就到了倒淌河镇，倒淌河是一条发源于日月山、依靠雪融水和雨水的季节河，自古以来都有“一江春水向东流”的说法，而倒淌河却是一条“众河皆东流，惟独我西淌”的河。秋季是倒淌河地区的雨季，日月山上空的一场大雨，会让倒淌河变成一道骤然暴发的山洪。夏季的倒淌河没有了宽阔的河面，仅是一条流淌着浅水的小溪。在倒淌河畔，有一座以倒淌河命名的小镇，是青藏公路、青康公路的交汇枢纽，向西直奔西藏，向南通达四川。民谣歌手张浅潜有一首名为《倒淌河》的歌曲，吟唱出了茫茫大地中的悲凉感和孤独感。

地址：青海省共和县倒淌河镇北部，青海湖东南部，日月山南部

费用：25元/人

**不可小西** 倒淌河景点没什么特别的，有些经幡和彩旗，十几分钟就能逛完。非常小的一个景区，进不进去大家可以自由选择。

### 03 原子城（西海镇）

如今的西海镇便是以前的“原子城”，是研制第一颗原子弹和氢弹的地方，原为国营二二一厂，现在为海北藏族自治州州府。原子城位于自治州东北部海晏县境内的金银滩草原上，距海晏县城9km，平均海拔3210m，西宁有直达海晏县西海镇的班车。西海镇位于青海湖东北部，是环青海湖骑行环湖东路的起点，镇上有不少自行车俱乐部，以骑兵团最为出名。现在的原子城还完好无损地保存着被称为“亚洲第一坑”的填埋坑和爆破实验场等遗迹供游人参观。



地址：青海省海晏县西海镇

到达交通：西宁长途客运站有直达西海镇的班车，225元/人，2个小时左右

**小狮子被人注册了** 西海镇是环湖起点，镇上有许多租自行车的俱乐部。这里道路干净，人不太多。据说从空中俯瞰西海镇，房子的布局呈“毛主席万岁”的字样。

**蘑菇张 -NKU** 这座曾经的国家秘密基地已经没了往日的神秘感，一排排按照工厂住宿设计的居民楼还在原地，但多数居民都在西宁市里工作，只有周末才回来休息。大多数时间，这里就像是一座空城。

#### 04 金银滩草原

“在那遥远的地方，有位好姑娘……我愿流浪在草原，跟在她身旁……”想必不少人都能哼唱出这熟悉的调子，据说王洛宾先生就是在金银滩草原遇见了美丽的卓玛姑娘，才创作了这首广为流传的歌曲。金银滩草原的西部与青海湖相临，东北部被祁连山环绕，平均海拔3200m，分为金滩和银滩。一条小河穿流其间，北岸草滩上盛开一种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。每到夏天，野花盛开，金华北花绽放成片，犹如金色和银色的草滩，金银滩草原便因此而得名。

地址：青海省海晏县境内

费用：门票15元/人，骑马50元/圈

开放时间：8:30-19:00

联系方式：0970-8643030

到达交通：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/人，每小时都有班车，交通十分方便。

#### 05 沙岛

沙岛位于青海湖东北部，海晏县以西20km，沙岛长90km，海拔最高为4877m，是青海湖边的一片小沙漠。沙岛曾是青海湖最大的岛屿，因湖沙壅不断接受风沙堆积而形成，现在和鸟岛一样已经与陆地连成一片，沙漠中有一连三个淡水湖。这里比151基地还要娱乐化，租骑沙滩摩托车来回30元/人，骑马20元/人，娱乐项目还包括沙滩摩托车、滑沙、滑翔伞、射箭等。自己的车是不能开进沙岛的，得转乘景区大巴，从门口开到湖边大约10分钟左右，7.5km，20元/人。这里每年7月举办的国际沙雕艺术节，内容丰富，规模大，深受游客的青睐。

地址：青海省海晏县以西20km

费用：淡季35元/人，旺季70元/人

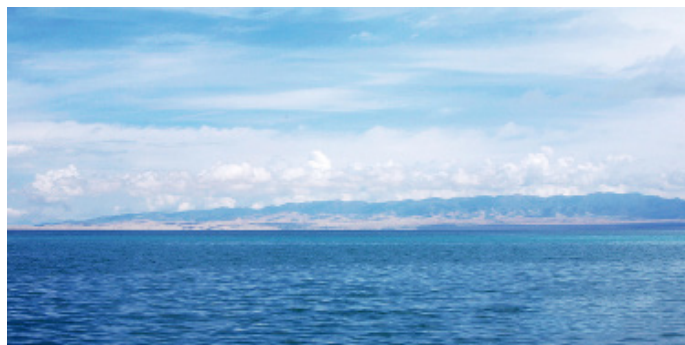
到达交通：可在西宁乘坐班车到达海晏县后包车前往，包车费80元左右

**光影瞬间** 沙岛最美的时候是下午太阳落山时（7、8月时大约20:00-21:00之间太阳落山），如果有体力，建议登上最高的沙丘，景色会更美。景区里面可以住宿，有小商店，东西虽然贵点，但可以接受。

**蘑菇张 -NKU** 进入景区大门后可乘观光游览巴士，半小时一辆，车上人满为患，需要站立，基本无法“观光”，途中经过0.2平方公里的芦苇湖、0.8平方公里的月牙湖和0.3平方公里的太阳湖，这三个淡水湖的形成是因为湖底有泉眼。

#### 06 151 基地（二郎剑景区）

二郎剑景区位于青海湖东南部，因距离西宁151km，这里又被称为151基地，景区大门位于109国道边，现在已成为青海湖最重要的景点之一。除鸟岛外，151基地是旅行团带客参观的必到之地。



**十三疯** 静谧的青海湖

二郎剑景区地理位置非常优越，在这里你能看到最美的青海湖。既可以看到青海湖作为湖泊小巧玲珑的一面，也可以看到她如大海一样大气，却比大海更为宁静的一面。

从景区大门到湖边有6km的路，可乘景区环保车，10元/人，从湖边可以乘游艇（50元/人）抵达二郎剑，在支付过游艇费用后，可免费搭乘环保车。建议来回选择不同交通工具，以欣赏不同的景色。

地址：青海湖东南部

费用：淡季（10月20日-次年4月15日）：50元/人

旺季（5月16日-10月19日）：100元/人

直升机体验：500元/10分钟

联系方式：0974-8519680

到达交通：西宁至茶卡镇或乌兰县的班车都经过二郎剑景区，可在此处下车  
用时参考：1-2小时

旅游旺季时，经常会有当地小孩要求收费合影，作为一个负责的旅行者，应予以拒绝。在青海湖周围旅行请遵守青海湖环保小守则。

**姚国风** 二郎剑景区是观赏青海湖的主流景区，但不推荐去收费100元的主景区，主景区往西走有个私人开发的不错，价格合理，30元一位。

**cincinfu** 青海湖边对旅游团开放的就是有名的151基地了，只有这里可以让游人接近湖边，已经非常商业化了，而且门票都是一个人100元以上，想拍照也都是人。但是如果自由行的话，自然还有别的办法到湖边，就是走小路，虽然一般都有当地人把守，但是只要是当地的司机下来商量商量的话，一辆车一般给20元就让开过去了。

#### 07 黑马河乡

黑马河乡位于青海湖西南部，是青海湖环湖西路的起点，从这里沿环湖西路向北再继续走70km，经过石乃亥乡，便是著名的鸟岛景区。黑马河乡至石乃亥乡共41km的环湖西路是青海湖最美的路段，其中环湖西路13-16km处是离湖最近点。环湖西路在不同的季节呈现不同的美景：5月野花绽放，群鸟飞翔；8月万亩油菜花在湖畔灿烂盛开；在繁华过尽的10月，黑马河草原归于平静，青海湖也呈现出最朴素的美态。此外，秋天是看日出的最佳季节，而位于湖西岸的黑马河正是观看青海湖日出的最佳地点之一。

地址：青海省共和县黑马河乡

到达交通：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/人。也可乘坐西哇（西宁——哇玉）的快客，早上8:30由西宁长途汽车站发车，票价42元/人。第二天9:00





左右有从哇玉回西宁的车。这趟车途经日月山、倒淌河、151 基地。从黑马河乡到石乃亥乡有绿色班车，如果包车前往，包车费在 150 元左右。

### 08 茶卡盐湖

茶卡盐湖地处柴达木盆地东部边缘，位于黑马河乡以西约 70km 处，属乌兰县茶卡镇管辖。从黑马河到茶卡需翻越海拔 3800m 的橡皮山，路上能看到许多经幡。茶卡盐湖藏语意为“盐海之滨”，是柴达木盆地有名的天然结晶盐湖，盐产量可供全国人民使用约 75 年。如果足够幸运，白天可以看到在这些河面上形成的海市蜃楼。这些由阳光经水汽折射形成的奇观，有的是房屋、牛群，甚至如羊群在湖面上游泳。通向湖心区的小火车是深受游客欢迎的乘载工具，上面的牌子写着“中华人民共和国 JM80Q 型内燃机车，江苏制造”，具有历史沧桑感。

茶卡盐湖有一个不收门票的地点，叫“漠河盐场”，规模稍小些，没有小火车。其实漠河和茶卡都是一个盐湖，只是左岸和右岸的差别，一般包车师傅会带到漠河盐场来。

地址：青海省乌兰县茶卡镇盐湖路 9 号

费用：门票 35 元 / 人，小火车 50 元 / 人（有时停开），游艇 70 元 / 人

联系方式：0977-8240129

#### 到达交通

西宁长途汽车站有发往乌兰县的班车，经过茶卡镇，每天有五班，票价 80 元左右，包车当天来回约 400 元左右。

从黑马河包车前往，200 元左右。

也可从黑马河跟随盐车至湖区，50 元左右。

**Bisming** 茶卡县离盐湖很近，路很好走，提醒自驾来茶卡的朋友，离开茶卡后马上找地方洗车，如果盐凝固了很难洗掉凝固在车身上的盐粒，整个车会变成磨砂漆。茶卡盐湖的景区大门应该就是原来盐场大门的传达室，开快点的话售票的来不及起身就免费进去了。如果跟旅行社来，在景区里游览的时间不会超过 30 分钟，乘小火车开进去，下车拍照，导游马上催上车走人。

**artemis8** 那铁轨真复古啊，石子路木头枕木，坐在小火车上恨不得把人颠下去。晃荡了 20 多分钟到了一处观景台，自由拍照。来之前看游记看到别人的盐湖都是白花花的，怎么我看到的是水汪汪的！可是，可是，盐湖真是出片片的地方！那大风吹的，那裙子飘的，怎么照怎么灵啊！弯曲的没入水中不知伸向何处的铁轨，倾斜的电线杆，都那么有感觉。

### 09 伏俟城

伏俟城位于鸟岛镇西南部，石乃亥乡以北 2km，东距青海湖约 7km，“伏俟”为鲜卑语“孛董”的转音，汉意“王者之城”。建城时间上限不会超过 540 年，是南北朝、隋唐时期吐谷浑民族的固都。隋朝将西海郡设于此。其实它就是 6-7 世纪赫赫有名的吐谷浑王城。古城沧桑壮阔，少有游人，是青海湖附近最有古意的遗址地了。

地址：青海省共和县石乃亥乡铁卜加村

到达交通：由黑马河或鸟岛包车前往

**浮生若梦** 在未到达鸟岛前在石乃亥乡往北 2km 处，可以看到路西有一座古城，无任何标识，当地人也大多不知道此城的来历。经考古验证，这里就是称雄青海湖数百年的吐谷浑王国的都城伏俟城，暮色中古老的伏俟城，显得十分的神秘和沧桑。

**zmandy** 想去伏俟城遗址，师傅不认识，就顺着一条通向铁卜加村的小路往里开，路上问了一个藏族人，但是他不知道。后来开到一个草原保护站门口，停车进去问路，保护站的人很热情，让我们跟着他开。后发现，就是我们路过的一个长满草的土坡，日久风化，城墙早已不是原来的样子，以前立的牌子也消失了。登上城墙，城中有一座千疮百孔的墙，不知道以前是什么。



**酒窝果果** 鸟岛

### 10 鸟岛

鸟岛坐落在青海湖西部湾，布哈河入湖三角洲的顶部。鸟岛是青海湖最吸引游人的地方，因岛上栖息数以十万计的候鸟而得名，有斑头雁、白天鹅、海鸥、棕头雁等。鸟岛有两座，大小不一，一东一西，左右对峙傍依在湖边。西边小岛叫海西山，又叫小西山，也叫蛋岛；东边的大岛叫海西皮，因为栖息的鸬鹚数以万计，也叫鸬鹚岛。4 月起鸟儿陆续飞往鸟岛，5-7 月是观鸟的最佳季节，9 月能目睹大批斑头雁排成“人”字队伍集体飞往南方的动人场面，而观看大天鹅的最好时节则是在每年 11 月 -2 月。

地址：青海省海晏县鸟岛镇

费用：淡季（4 月 16 日 -10 月 19 日）：60 元 / 人

旺季（10 月 20 日 -4 月 15 日）：100 元 / 人

到达交通：西宁长途汽车站每天早上 7:45 有一班前往鸟岛镇的班车，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。

用时参考：3-4 小时

进入鸟岛大门后可乘坐免费的电动车前往观鸟台，敞开的电动车有 3 排座位，每排坐 3 人，坐满就开车。电动车约行驶 3km，下车后步行约 1km 就到达了观鸟室。两个岛各自都有观鸟台，相距 2km，有免费电动车接送。

**雪域格桑花** 从观鸟台出来后换乘电瓶车行约 2km，来到鸬鹚岛，我们爬到海西皮的沙山上，山顶的风很大，到了这里才感到来到鸟的世界，海西皮为鸬鹚的王国，它们在岩崖上筑满大大小小的窝巢。尤其是岛前的那块巨石之上，鸬鹚窝一个连一个，俨然象一座鸟儿的城堡。

**小飞侠** 坐车从鸟岛管理处到观鸟台 12 元，（距离是 17 公里，估计还能低很多）从停车处骑马来回 5 元（不足 200m，不可上当）。坐游艇每人 10 元，2 人以上起航。骑马照相 10 元左右，可讨价还价。



### 11 仙女湾

仙女湾地处青海湖北部，位于刚察县以南 16km 处，传说是西王母设宴邀请中原天子穆天子相会的地方。这里的亮点为湿地风光、转经走廊以及观赏大天鹅，一般 10-12 月期间能见到天鹅。5 月前后的青海湖除鸟岛外，在仙女湾栖息的鸟类也有很多，国家一级保护动物黑颈鹤便驻足此地。

地址：青海省刚察县以南 16km 处

费用：60 元 / 人

到达交通：从西宁乘开往刚察的大巴后包车前往

**dryadwei** 进去仙女湾景区，先路过两边开满野花的草地，然后路过一个大的祭海台和数个经幡，来到木栈道。木栈道从岸边跨过湿地直接延伸到青海湖中间，湿地可以看到一些黑白相间的水鸟，到达终点可以脱鞋踏到湖水里。

### 12 夏格日山

阿尼年钦夏格日山有小昆仑山之称，位于海晏县和刚察县之间，从海拔 4385m，峰顶端终年积雪，年钦夏格日的藏语意思就是“戴着白帽子的山神”。相传这里曾是西王母修行居住的地方，流传着大量与西五母有关的传说，是当地人心目中的一座神山。比较奇特的是山峰顶端有一石柱，高 3m，腰围 3.3m，宛如殿堂的廊柱，表面光洁，敲击时发出金属声响。传说这是盘古天王用来支撑天地的昆仑天柱，女娲就站在这里补天，女娲累死后，西王圣母、九天玄女也来此补天消灾。当地藏族同胞称石柱为镇山神柱。夏格日山上还有不少洞穴，传说是西王圣母居住、集会的宫殿。

### 13 海心山

海心山位于青海湖中央偏南，距青海湖南岸 30km，俗称“湖心岛”，是一个少有人去的景点。据说海心山全年一半时间冰封，山上有尼姑修行，大多是来自青海各地的藏人，每年只在冰封的时候出来一次，到岸边买一年需要的生活物品，回岛后就再不出来。

地址：青海湖中央的西南方，距岸边直线距离最近处为鸟岛

到达交通：冬季时可以从冰上走过去，夏季时从鸟岛或 151 基地乘船登岛，但价格不菲，且需征得同意，还要在遇到有尼姑出来时才能同去，几率较小。

#### 周边景点

### 14 卓尔山

历来有“东方小瑞士”之称的祁连县位于西宁西北方向 300km 处，靠近青海省边缘，越过祁连山即是甘肃境内。卓尔山则位于祁连县以北 2km，是少有团队游客到达的地方，这里最适合自驾或包车游览西宁——青海湖——祁连山——张掖（227 国道）一线的游客。卓尔山海拔 4300m，属丹霞地貌，紧靠八宝河，并与藏区神山牛心山隔河相望。进入卓尔山景区是需要坐中巴的，因为这里海拔较高，爬山是件很费力的事情。卓尔山四周是绵延不绝的祁连山脉，6-8 月时的草原翠绿欲滴，金灿灿的油菜花比门源更有层次，雄浑壮阔。

地址：青海省祁连县八宝镇

费用：60 元 / 人，含环保车到山顶，门票有效时间延续到第二天早上 8:00 以前，因为有不少人一大早起过来看日出

开放时间：4-10 月的 9:00-18:00

联系方式：0970-8676879,8673689

到达交通：青海的精华就在这条 227 国道上了，风光绝美，最重要的是

道路两旁的景色是免费的。对于不方便长线游玩的游客来说，可从青海湖包车前往祁连，一路上随停随拍。或者从乘西宁乘至祁连的班车，进入卓尔山景区游玩。

**baoling08** 这里一山有四季，最下面种着藏家特有麦浪起伏的青稞，再往上是明黄色的油菜花，再往上是翠绿的高原牧场，然后就是山上种的高山松树和杉木林了，卓尔山对面的牛心山峰顶还有终年不化的白色积雪，而且还有特有的红色丹霞岩土。那各种颜色片片分明，层层不同，非常有特色。

**星辰风** 翻卓尔山是徒步翻上去的，翻的路线很多，这个山也不高，一方面可以从祁连县汽车站后面的卓尔山的一个缺口上去，一方面可以从田园风光那边沿着山脊爬过去，沿着山脊更加缓一点不过走的也远。我是沿着缺口上去，山脊下去的，刚好可以拍山脊。爬山差不多一个小时足够了，我是用了 40 分钟，山上风光很不错。可以在山上多呆会。



**ryan\_防水机器人** 站在卓尔山上，油菜花田、树林、县城尽收眼底

### 15 门源百里油菜花

门源县位于西宁以北 150km 处，属青海海北藏族自治州，以每年 7 月份盛开的大面积油菜花而闻名，这里也是西北地区的主要油料产区。门源的油菜花绵延几十公里，面积达 60 万亩，与江南的油菜花想必极富震撼力，浩瀚广博，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，浩门河在中间流淌，

- 最佳时间：每年 7 月中旬是观看门源油菜花最漂亮的时节。

- 推荐油菜花观赏点：

从西宁到门源经过的青石嘴元山观花台：如果乘班车前往，建议在青石嘴下车观赏完油菜花再继续搭班车前往门源；

县水泥厂的南山坡：这里能观赏门源浩门川油菜花全景和常年积雪不化的冷龙岭雪峰，需要爬山，约 40 分钟；

如果想融入花海之中，就出门源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，这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。

- 美食：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，服务态度亲切，卫生也很好，是街头小店不能相比的。





地址：青海省门源县浩门镇西北 10km 处

费用：观花台收费 30 元 / 人

联系方式：0970-8610333

到达交通 从西宁市长途客运站乘至门源县浩门镇的班车，票价 36 元 / 人，车程约 5 小时，平均每小时一班

**酒窝果果** 观青海的油菜花最好的季节就在七月，从西宁到门源的公路两旁，一路盛开的油菜花。整个祁连山下更是一片金色的海洋，几十万亩盛开的油菜花构成了一道夺目的醉人的风景，当金黄的油菜花、瓦蓝的天空、朵朵的白云、成群的牛羊、碧绿的草原在门源被大自然交融在一起时，那种震撼人心的美是几乎用语言来无法形容的。

**阿滋猫** 拍照的最佳时间是下午 14:00-16:00，这时的云已经汇聚成团，衬托着天空分外的蓝，光线强而不烈且不是头顶直射。青海的夜黑的晚，8 点半才黑，所以不用担心走夜路回。沿途及门源观景台门口都有卖自己家做的碗装酸奶的，超级好吃，一定要下车去吃，在西宁吃不到那样的。



**酒窝果果** 门源油菜花

## 住宿 Sleep

青海湖的景点分散在青海湖四周，住宿没有一个相对集中的区域。但是著名景区区都有旅馆可以住宿，也可以自备帐篷在湖边过夜。可以住宿的地区有：151 基地、江西沟乡、黑马河乡、石乃亥乡、鸟岛镇、泉吉乡、刚察县、哈尔盖乡，多数人选择在 151 基地、黑马河乡、鸟岛镇、刚察县为停留地住宿。住宿形式多样，有宾馆、青年旅社、家庭旅馆、农家院等，夏季时还可以住藏民在湖边搭建的帐篷。宾馆的价格稍高一点，100-200 元甚至更高不等，家庭旅馆基本上在 20-50 元，可以适当的讲价。7-8 月时的住宿价格会比其他时间段高出一倍左右。这里的性价比不如城市里那么高，对卫生条件不要有太高的期望，尤其是洗澡和厕所。

在湖边的旅馆或民宿住宿，都可以免费观湖，尤其是住在 151 景区附近的旅馆里，不用花费高昂的门票也能看到绝佳的景色。

### 骑兵营

骑兵营更多地提供租自行车业务，仅收拾出一间房间供到达驴友简单歇脚，所以住宿条件较为简陋，只有上下铺的 6 人间。

地址：青海省海晏县西海镇原子路 3 号黄楼 1 单元 111 室（海北州第一人民医院对面）

联系方式：咨询电话：0970-8642113,13897109209

QQ:1435973641 MSN:Hbzyrb007@live.cn

邮箱：hbyrb007@163.com

参考价格：床位 40 元 / 人，无标间

### 湖东种羊场招待所

湖东种羊场唯一的住处，很干净，绿荫匝地十分凉爽。

地址：青海湖湖东种羊场

参考价格：双人间 30 元 / 人

### 青海湖宾馆

青海湖宾馆位于 151 景区内，需买票进入。地理位置很好，就在湖边，便于看日落和日出。宾馆内的藏式套间并不是帐篷，是藏式的房子，有两间卧室一个客厅，价格为 800 元。

地址：青海省共和县青海湖 151 景区内

联系方式：0974-8519688,0974-85199696

参考价格：普通标间 560 元，观景标间 680 元

### 青藏高原旅行者之家

地址：青海省共和县青海湖二郎剑景区（151 基地）正大门对面

联系方式：预定电话 - 0974-8528181,13997446772（吴经理），13897489989（郑经理）

邮箱：qzgylxzzj@qhei.gov.cn QQ：635734498（心雨）

参考价格：标间 200 元起

### 扎西青年驴友之家 用户推荐

典型的藏式风格，床单被褥很干净，有淋浴，但水不大，一间一张大炕，睡四个人没有问题。扎西家的后院是一片大草原，事实上是一整座后山，可以随意拍照。晚饭量足，酸奶和奶茶都很好喝。

地址：青海湖 109 国道 151 景区以东 2104km 碑处

联系方式：0974-8528135,13997446926

参考价格：520 元 / 标间，180 元 / 藏式大炕（三人间，有独立卫浴）

**梵音静思** 一进门，我们就受到了非常热情的招待，先是放着音乐给我们献哈达，然后一人一杯青稞酒！平生第一次喝青稞酒，所有的人一下子就有点上头，貌似感冒都好多了，浑身都是劲啊！

### 青海湖天路国际青年旅舍

位于 151 景区到江西沟乡之间，距江西沟更近一些，可带领住客免费到湖边玩，是全国唯一拥有藏獒园的青年旅舍，可免费参观园中 30 多只藏獒。

地址：青海湖 109 国道 2100km 碑处

联系方式：13897546572,15809745653

参考价格：床位 30 元 -40 元 / 人

### 牧民之家青年旅舍

距 151 景区 4km 处，可以使用 yha 会员卡，在这里扎营的只收取 5 元 / 人的水电费用。

地址：青海省共和县青海湖 109 国道 2103km 处

联系方式：0974-8519511

参考价格：4 人间：55 元 / 人；6 人间：50 元 / 人；7 人间：40 元 / 人；12 人间：35 元 / 人





### 青海湖招待所

是个家庭旅馆，牌子是喷绘后用绳子固定的，房间比较干净整洁。

地址：青海省共和县江西沟乡

参考价格：30元/人，有地毯的要50元，有二人间、三人间、四人间、五人间。

### 黑马河宾馆

有热水，浴霸，卫生间条件一般，楼下的公共卫生间稍微干净一些。

地址：青海省共和县黑马河乡

联系方式：13649740070, 13119772878, 13897548048

参考价格：标间 320-350 元

### 旦却大叔家

距湖最近点的住宿之一，是非常好的观赏星空的地点，除了帐篷外还有更暖和的砖木房子，如果住帐篷最好带上睡袋，晚上还是比较冷的。

地址：青海省共和县黑马河乡往鸟岛方向环湖西路 14.3km 处

联系方式：13897146734

参考价格：20元/人

### 黑马河湖缘驿站

老板叫卓玛，非常热情，标间在二楼，只有6间，床位有3人间、4人间、6人间、8人间，上下铺，带简易卫生间。

地址：青海省共和县黑马河乡往鸟岛方向环湖西路 15.2km 处

联系方式：13997440479

参考价格：6-8 人间 40 元 / 人，3-4 人间 50 元 / 人，标间 260 元

### 海怡招待所

地址：青海省海晏县青海湖环湖西路鸟岛镇环湖西路和鸟岛公路交叉口

联系方式：13119708460, 马德胜 13119708460

参考价格：5-6 月，9-10 月：标间 150 元；7-8 月：标间 300 元

### 美湖宾馆

地址：青海省刚察县环湖西路

联系方式：0970-8655069

参考价格：标间 260 元

### 迎香农家院

目前的规模不是很大，有双人间和三人间，床位 15 张，还会继续扩大规模，重要的是他家的饭很可口。

地址：青海省刚察县哈尔盖镇，刚刚进入哈尔盖路北

联系方式：老板（人非常好），张海峰 13897104759

参考价格：30元/人，早饭 10元/人

### 裕华宾馆

位于门源十字路口拐角处，很容易看到，卫生条件不错。

地址：青海省门源县西门十字

联系方式：0970-8610288

参考价格：30-40元/人

### 青盐宾馆

地址：青海省乌兰县茶卡镇交通街 16 号

联系方式：0977-8240254

参考价格：标间 160 元起，床位 50 元 / 人

## 餐饮 Eat

青海湖周围居住人口以藏族和回族为主，饮食方面多为藏式风味和清真风味，主要为面片、面条，牛羊肉。如果住在藏民家，还能品尝到的糌粑、酸奶及酥油茶等藏式美食。

青海湖的汉族饭菜大部分为四川风味，味道浓郁。所到乡镇都有不少餐馆，但有特色的不多，特色菜肴也多以牛羊肉为主。

因为运输不便，所以青海湖区域饮食价格高昂，最便宜的是面片、拉条子等面食，多为 10 元 / 份。其中以循化拉面馆居多，味道不错。

- 藏区的酥油茶不太适合内地人肠胃，不能多喝。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，既不伤害藏民感情又保护自己。
- 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。
- 藏区青稞酒颇为醉人，饮酒以自己平日普通白酒酒量的三分之一为宜。
- 建议携带黄连素之类止泻药和维生素含片。
- 近年来由于地质生态变化以及人们的大量捕食，湟鱼资源正面临枯竭的危险，当地政府已下令禁捕。与此同时，渔政部门还与环湖各餐馆、旅游纪念品商店签订了“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，敬请自律。
- 藏民帐篷都有酸奶出售，一定要品尝，5元/碗，都是现挤的牛奶制成的酸奶，口味绝佳。

**浮生若梦** 切记不要以任何形式和借口去吃湖里的无鳞湟鱼（学名“裸鲤”）。从前，青海湖周围人烟稀少，当地的藏民没有吃鱼的习惯，外地人也很少到这里捕鱼，湟鱼因此得以大量繁殖，曾有“骑马涉水踩死鱼”的传说。从生长周期来看，因为高原湖泊水冷养分少，一条一斤重的湟鱼要生长 10 年时间，但是建国后，尤其是在 60-62 年灾害年间，在国家“猎山渔水”（其实就是涸泽而渔，焚林而猎）的号召下，疯狂的捕捞开始了，到了 90 年代末，青海湖的湟鱼也到了灭绝的边缘。后来青海省政府为了保护湟鱼资源，封湖禁捕。

**仰慕油菜花** 沿途我们吃的最爽的是黑马河西宁伊阁炕肉馆，刚察县城的藏地圣餐，哈尔盖的迎香农家院，还有在布哈河巴桑卓玛家的面片。

## 线路推荐 Tours

环湖及周边主要景点为：日月山、倒淌河、151 基地、橡皮山、茶卡盐湖、鸟岛、金银滩草原、沙岛、原子城西海镇。虽然环湖起点为西海镇，但西海镇出租车并不多，一般来说，包车环湖都是从西宁开始的，分为青海湖小环线和大环线：



### 青海湖小环线一日游

西宁——湟源——日月山——倒淌河——151 基地（二郎剑景区）——沙岛景区——西海镇——西宁

小环线即从西宁行至湟源后向南，欣赏日月山风光，到 151 基地欣赏青海湖景色后上环湖东路，逆时针行驶至沙岛景区，游玩沙滩摩托等娱乐活动，继续向北到西海镇参观原子城。这条路线共计 350km 左右，在环湖路当中只走了青海湖东边的环湖东路，其中 151 基地附近是观湖的好地方，较适合时间并不充裕的游客。

### 青海湖大环线二日游

D1: 西宁——湟源——日月山——倒淌河——151 基地（二郎剑景区）——黑马河——茶卡

D2: 茶卡——黑马河——鸟岛——刚察——沙岛景区——西海镇——西宁

大环线既能欣赏到日月山风光，也能欣赏到茶卡盐湖美景，而且包车游览使得游客能够让司机在感兴趣的地方随时停车，增加了旅途的弹性和趣味性。第一天行程约 300km，从黑马河到茶卡需翻越海拔 3800m 的橡皮山，当晚参观玩盐湖景色后宿茶卡县城。第二天行程约 380km，过黑马河上环湖西路 15km 处左右能遇到距湖最近点，刚察之后景色一般，可节约时间赶路。

### 西宁周边包车 4 日游

主要景点：西宁——塔尔寺——贵德——日月山——151 基地——茶卡盐湖——祁连卓尔山——门源油菜花——西宁，建议 7-8 月游玩此条线路，因为最后一段从祁连至西宁的路程有大面积的油菜花美景。

D1: 西宁——塔尔寺——贵德

在西宁市内逛莫家街，吃酸奶、羊肠面等特色小吃后前往塔尔寺，游览约 2 小时候继续向南至贵德，一路上欣赏丹霞地貌并拍照，在贵德观看“天下黄河贵德清”。宿贵德，当日行程约 130km。

D2: 贵德——日月山——151 基地——黑马河——茶卡

从贵德出发后欣赏日月山风光，在 151 基地附近藏民收费的地方进入到湖边拍摄，以省去 151 门票。从黑马河翻越橡皮山至茶卡盐湖，宿茶卡，当日行程约 300km。

D3: 茶卡——黑马河——鸟岛——刚察——祁连

从茶卡返回黑马河后继续顺时针环湖，在环湖西路 15km 左右处拍照游玩，从刚察县沿 315 国道继续前行约 27km 时向北上 214 国道，至祁连县，欣赏卓尔山油菜花风光。宿祁连，当日行程约 400km。

D4: 祁连——门源——西宁

这段路为 227 国道的一部分，227 国道南起西宁，北至张掖，7-8 月间，路两旁盛开大面积的油菜花，青山绵延不绝，自驾或包车的好处就是可以随时停车拍照。晚上回西宁后去水井巷逛逛，宿西宁，当日行程约 330km。

## 节庆 Festivals

### 环湖自行车赛

环湖自行车赛全名“环青海湖国际公路自行车赛”，自 2002 年开始，

每年 7-8 月间在青海省举行，是亚洲顶级赛事，也是世界上最高海拔的国际性公路自行车赛。比赛以青海湖为中心，向青海、宁夏、甘肃延伸，赛程约 10 天，奖金总额 60 万美元，约有 150 人 20 支队伍参加比赛。比赛期间，当地旅馆住宿会比较紧张，部分地区路段施行交通管制，但对环湖的影响是短暂的。

### 国际雕塑与大地艺术节

近几年的 6-8 月期间，青海湖沙岛景区利用沙漠资源，以沙雕、雕塑和大地艺术为载体举办沙雕艺术节，游客可参与创作。

## 实用信息 Practical information

### 语言

青海湖地区的少数民族主要是藏族，其次是蒙古族和回族，当地人基本上都能用青普话交流。

### 银行

整个环湖途中，除青海湖 151 景区内环湖民族中学南侧有一个邮政储蓄银行外，其余银行均分布在湟源县、海晏县、西海镇和刚察县，以中国农业银行和邮政储蓄银行为主。

### 湟源县

#### 中国建设银行湟源支行

地址：青海省湟源县城关镇西大街 5 号

联系方式：0971-2432402

#### 中国农业银行湟源县支行

地址：青海省湟源县城关镇南大街 1 号（湟源电信局对面，时代宾馆隔壁）

#### 湟源县邮政储蓄专柜

地址：青海省湟源县南大街与西大街交叉口西南角

### 海晏县

#### 中国农业银行海晏县支行

地址：青海省海晏县和平路 4 号（海晏县县委政府综合办公楼对面）

联系方式：0970-8631023

#### 海晏邮政局营业厅邮政储蓄

地址：青海省海晏县和平路 3 号

### 西海镇

#### 中国邮政储蓄银行海北州支行

地址：青海省海晏县西海镇银滩路 3 号

#### 中国建设银行西海支行

地址：青海省海晏县西海镇文兴路六一巷 32 号

联系方式：0970-8642639

#### 中国农业银行西海支行

地址：青海省海晏县西海镇西海大街 70 号（海北州工商行政管理局西海





分局对面)

联系方式: 0970-8642384

### 刚察县

#### 中国农业银行刚察县支行

地址: 青海省刚察县西大街 55 号 (刚察县公安局沙柳河城关派出所附近)

联系方式: 0970-8652307

#### 中国邮政储蓄银行刚察储蓄所

地址: 青海省海刚察县西大街农业银行东侧

### 门源县

#### 中国农业银行门源县支行

地址: 青海省门源县浩门镇东大街 90 号 (近人寿保险公司办公楼)

联系方式: 0970-8612373

### 邮局

#### 海北州邮政局

地址: 青海省海晏县西海镇门源路 6 号

联系方式: 0970-8644036

#### 海晏县邮政局

地址: 青海省海晏县和平路 3 号

联系方式: 0970-8631989

#### 刚察县邮政局

地址: 青海省刚察县西大街 11 号

联系方式: 0970-8652412

#### 湟源县邮政局

地址: 青海省湟源县南大街与建设东路交汇处北

联系方式: 0971-2431919

#### 151 景区邮政局

地址: 青海省共和县 151 景区内环湖民族中学南侧

### 电话

青海旅游服务热线: 0971-12301

青海湖景区咨询电话: 0974-8519680

青海湖国际旅行社咨询电话: 0971-8450357

### 网络

青海湖地区网络信号一般, 移动好于联通, 若骑行至人烟稀少处可能会出现无网络信号的情况。环湖沿途好一点的宾馆可能会提供宽带上网或者 wifi 服务。网吧仅在西海镇、海晏县、湟源县和刚察县上设立: 西海镇网吧多位于原子路北侧的商业巷附近; 海晏县的三角楼大街与和平路交叉处有一个金彩碟网吧; 湟源县网吧位于西大街和建设西路附近; 刚察县东大街金发花园西区东南侧有一个鑫星网吧, 北大街上有一个青海湖网吧。

### 医院

西海镇、海晏县、湟源县、刚察县的县医院的医疗水平要高于青海湖四周乡镇上的卫生所, 藏族人民生活区一般都开设有藏医所, 下面是各乡镇医院、卫生所分布情况:

#### 海北州第一人民医院

地址: 青海省海晏县西海镇金滩路 2 号

联系方式: 0970-8642098

#### 海北州藏医院

地址: 青海省海晏县西海镇原子路 45 号

联系方式: 0970-8642117

#### 海晏县人民医院

地址: 青海省海晏县三角城大街 188 号

联系方式: 0970-8631195

#### 湟源县医院

地址: 青海省湟源县西大街 35 号

联系方式: 0971-2432792

#### 湟源县中医院

地址: 青海省湟源县东大街 67 号

联系方式: 0971-2432946

#### 倒淌河镇中心卫生院

地址: 青海省共和县倒淌河镇青藏路 10 号

#### 湖东卫生院

地址: 青海省共和县湖东种羊场南部

#### 黑马河乡卫生院

地址: 青海省共和县黑马河乡

联系方式: 0974-8519338

#### 石乃亥乡卫生院

地址: 青海省共和县石乃亥乡

联系方式: 0974-8529043

#### 久美叶西藏医诊所

地址: 青海省共和县石乃亥乡

#### 泉吉乡中心卫生院

地址: 青海省刚察县泉吉乡

#### 刚察县人民医院

地址: 青海省刚察县东大街 5 号对面巷内

#### 刚察县藏医院

地址: 青海省刚察县东大街 67 号

#### 哈尔盖镇中心卫生院

地址: 青海省刚察县哈尔盖镇迎宾大道 (刚察县哈尔盖乡政府对面)

### 旅行安全

青海湖地区的少数民族主要为藏族, 最好不要单独前往藏民聚集地, 以免举止和沟通不当发生不必要的冲突。青海湖附近大多人烟稀少, 不要离开队伍私自走远, 有些地方信号极弱, 容易发生迷路的情况。



- 青海湖边有围栏的代表着那是私人承包的范围，不能私自进入，多数情况交 5-20 元钱即可。
- 湖边有些地方是湿地、沼泽，不要为了接近湖边轻易涉险。
- 不要在圣湖里游泳，尊重藏族信仰。
- 环湖路上要注意安全，飊车现象很严重，几乎都是 100 多公里的时速。
- 湖西主要是藏族牧民，很淳朴，要避免那些喝的醉醺醺的当地人。北面主要是回民，蒙人，汉人。因为信仰问题，藏民大多不吃鱼。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，既不伤害藏民感情又保护自己。
- 高原地区注意防寒，不要随便脱衣服，感冒一般很难治愈，必要的时候找卫生院打点滴。一般经常进行户外活动的人高原反应都不会特别强烈，但是刚开始需要适应一下。
- 青海湖的蚊子有毒，咬上以后会肿大，尽量避免在草地上方便，进帐篷速度要快，记得拉上内帐，被咬以后不要挠，否则马上感染。
- 出发之前最好学几句基本的藏语，在湖区沟通可能会有些困难。

## 外部交通 Getting there

### 飞机

西宁唯一的一个机场——西宁曹家堡机场目前有北京、广州、上海、西安、乌鲁木齐、成都、重庆、深圳、昆明、敦煌、格尔木、青岛、南京、杭州、长沙、银川等多条航线。

地址：海东地区互助曹家堡

联系方式：0971-8188222（机场问询）；8188114（旅客投诉）；13997030201（机场大巴）

机场大巴

发车线路：机场——青海宾馆——中心广场——西宁宾馆——五一路口——七一路口——八一路西宁机场城市候机楼（前往机场候车点）

发车时间：随航线发车，首末班车均为航班到达后 30 分钟，前往机场的乘客发往机场首班班车发车时间为 6:00。发车时间一般比起飞时间早一个半小时到两个小时左右。

费用：21 元

### 火车

前往青海湖一般会选择西宁中转，但没有直达青海湖的火车班次。西宁火车站为西宁市唯一的火车站，目前有始发兰州、嘉峪关、格尔木、乌鲁木齐、银川、西安、郑州、北京、拉萨、武昌、青岛、上海、济南、重庆、成都、沈阳、广州等地的 D、T、Z、K 次列车。

地址：城东区建国路

到达交通：西宁火车站的公交汽车站内有发往市内和周边城市的车次，公交汽车站共有 7 个站台，其中 3 号、4 号、5 号、6 号、7 号站台为公交站台。其中，3 号站台将停靠 31、16、104、107 路公交车；4 号站台将停靠 20、28、7、27 路公交车；5 号站台将停靠 9、5、103 路公交车；6 号站台将停靠 3、11 路公交车；7 号站台将停靠 1、40 路公交车



 小狮子被人注册了 环湖东路路况

### 长途汽车

青海省内以西宁为中心伸延八方，前往青海湖周围城镇的班车集中在西宁路客运站、公共汽车站和南川西路客运站两个汽车站发车。

#### 1、新宁路汽车站

主要有发往鸟岛、茶卡盐湖和门源的汽车。

西宁——茶卡盐湖：茶卡盐湖位于乌兰县茶卡镇南侧，距西宁 310km，西宁有发往乌兰县的班车经过茶卡镇，每天有五班，票价 80 元 / 人左右，包车当天来回约 400 元左右。

西宁——鸟岛：西宁每天早上 7:45 有一班前往鸟岛镇的班车，经过刚察县，下午 14:30 到达，票价 48 元 / 人，回程为下午 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 16km，拼车 10 元 / 人，包车 40 元 / 车可到景区门口。

西宁——门源油菜花：从西宁到门源县浩门镇约 5 小时，票价 36 元 / 人，每小时都有班车。

地址：城西区新宁路 19 号

联系方式：0971-6155835;6155795

到达交通：6、9、13、16、58、104、106、109 路在五四西路口站下

#### 2、公共汽车站

主要有发往茶卡的班车，茶卡盐湖位于乌兰县茶卡镇南侧，距西宁 310km，西宁长途汽车站有发往乌兰县的班车经过茶卡镇，每天有五班，票价 80 元 / 人左右，包车当天来回约 400 元左右。

地址：城东区建国路（近西宁火车站）

到达交通：西宁火车站的公交汽车站内有发往市内和周边城市的车次，公交汽车站共有 7 个站台，其中 3 号、4 号、5 号、6 号、7 号站台为公交站台。其中，3 号站台将停靠 31、16、104、107 路公交车；4 号站台将停靠 20、28、7、27 路公交车；5 号站台将停靠 9、5、103 路公交车；6 号站台将停靠 3、11 路公交车；7 号站台将停靠 1、40 路公交车

#### 3、南川西路客运站

主要有发往二郎剑（151 景区）的班车，二郎剑景区位于青海湖南部，距离西宁 151km，西宁至茶卡镇或乌兰县的班车都经过二郎剑景区。



地址：城西区南川西路4号  
联系方式：0971-6253203  
到达交通：42路省艺校站；27路六一桥站；7、12、13、23、32、33、80、108路六一桥西站

### 自驾车

海北藏族自治州交通较为便利，青藏铁路、国道315，青新公路东西横贯州境南部，并有宁张、湟嘉、民门、岔察、峨祁多条省级干线公路与之交错相连，构成了海北州主要的交通脉络。

#### 从西宁开始自驾青海湖线路及里程数参考

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

- 湟源县不要下高速，往南继续行驶，经日月山收费站，沿109西倒高速前行，倒淌河镇岔路不要走214国道，往西走109国道；黑马河镇岔路口要往右走环湖西路；鸟岛过去23km，过沙陀寺铁路高架桥，往右走315国道，如果往左走，你会到德令哈哟；从沙岛走环湖东路，出口处与109国道汇合，往左拐是返回西宁的方向。
- 根据里程数，注意加油，推荐在西海镇、二郎剑景区、刚察县加油，油品质量有保证。
- 行车途中请将车门落锁，下车时要把车门锁上，不要到非中国石化的加油站去加油。

### 北京——青海湖自驾

线路推荐：北京——太原——中卫——沙坡头——西宁——青海湖南岸（塔尔寺——日月山——倒淌河）——鸟岛——青海湖北岸——沙岛——金银滩——西宁——灵武（银川）——水洞沟——太原——北京

#### 用户自驾行程推荐：

开心汤姆（uid: 127188）：十一自驾：北京——青海湖——盐湖——祁连山——张掖——敦煌——航天城——额济纳旗

更多详情请见：<http://www.mafengwo.cn/i/768170.html>

2011年9月30日至10月9日我们汤姆车队一行8辆车：4辆轿车、4辆SUV于早上6:00在杜家坎聚齐，开始了我们为期10天行程6100km的北京——青海湖——盐湖——祁连——张掖——敦煌——酒泉——额济纳旗穿越之旅！

#### 线路详情：

D1：北京——石家庄——太原——靖边——中宁

路况：全程高速，山西境内大货车多

加油：全程中石油没问题

当日合计：行驶：1158km；高速费：460元，加油：745元

D2：中宁——白银——兰州——尖扎

路况：基本高速，部分县道省道混合路面，路况良好。

加油：全程中石油，标号齐全。

当日合计：行驶：586km；高速费：173元，加油：380元

D3：尖扎——坎布拉地质公园——西宁塔尔寺——湟源

当日合计：行驶：220km；高速费：77元，加油：154元，



瞎鼓捣 青海湖骑行

D4：湟源——青海湖——茶卡盐湖——刚察——祁连

当日合计：行驶里程：682km；路桥费：55元，加油：410元

D5：去卓尔山看日出——张掖

关于路况：路况良好、油品良好。张掖景区内是砂石路，轿车慢些没问题。

当日合计：行驶里程：294km；路桥费：8元，加油：230元

D6：张掖——酒泉——嘉峪关——敦煌

当日合计：里程数：429km；路桥费：150元；加油：435元

D7：敦煌——酒泉——航天城基地

路况：基本良好，只是过了14号基地不远有大概3km左右土路，起伏较大；其余都是柏油路

油品：全程都有中石油加油站

当日合计：里程数：642km；路桥费：101元，加油：370元

D8：游览卫星发射基地——额济纳旗

当日合计：里程数：155km；路桥费：无，加油：20

D9：额济纳旗后穿越大沙漠——杭锦后旗——巴彦淖尔

当日合计：679km；路桥费：10元，加油：330元

D10：巴彦淖尔——包头——呼市——北京（回京走京藏高速）

当日合计：里程数：908km；路桥费：355元，加油：672元

总计：里程数：6134km；路桥费：1389元；加油：3926元；人均费用仅3000多元。

关于旅行时间安排的建议：这条线路很经典，但是时间有点紧，推荐大家把时间放宽到12-15天，可适当增加在祁连山（加1-2天）、张掖（加1天）、敦煌（加1-2天）、额济纳旗（加1天）的时间会玩的更好，也不会太累。

## 内部交通 Getting around

### 出租车

青海湖景区内没有公交车和出租车，班车也只有少数几班过路车，车次和时间不是很稳定，因此在景区内最方便的交通方式是分段包车或搭车。绝大部分城镇都有不正规的出租车甚至摩托车，价格一般是2元/km左右，可砍价。



## 自行车

环湖公路由四部分组成，全长约 360km，路况非常好，每年 7、8 月份举行的环青海湖国际公路自行车赛（Tour of Qinghai Lake）是中国最高等级的公路自行车赛事，比赛路线已经从环湖地区延伸到黄南州的同仁县、海东地区的互助县、循化县和祁连山区的门源县、祁连县，比赛距离 1300km 左右，最高海拔将近 3900m。



哎哟炜 陪伴我四天的宝马

环湖的起点为位于西宁西北方向约 100km 处的西海镇，海拔约 3200m，以西海镇为起点顺时针环湖所行驶路段依次为：环湖东路、109 国道、环湖西路、315 国道。环湖东路和西路的车辆很少，109 国道有许多运输车辆通过，315 国道车流量较 109 国道要小很多。

### 骑行路线

西海镇——151 基地（二郎剑景区）——黑马河乡——鸟岛镇——刚察县——西海镇，总路程约 360km

D1：西海镇——金沙湾——湖东种羊场——青海湖渔场——二郎剑景区，全长 76km

路况说明：环湖东路西海镇至湖东种羊场一段，基本上都是在爬升，且距离湖边较远，被沙化的草地比较多，过了湖东种羊场到 G109 之前基本上都是下坡。上 109 国道后，右方可见青海湖一路伴随。

D2：151 基地——江西沟乡——黑马河乡——石乃亥乡——鸟岛镇，全长 122km

路况说明：沿 109 国道向西骑行，大约骑行 70km 到达黑马河乡，在黑马河乡用午餐，然后出镇往右走，上环湖西路，大约有 8km 的上坡，坡度在 5% 以下，之后是连续平路和下坡。在环湖西路骑行至 24km 后就是沿湖而行了，这段是沿途最美的风景。这一天可以多歇歇脚，在湖边坐坐。到环湖西路 32km 处有连续 2km 的陡坡，坡度绝对超过 20%。布哈河至鸟岛公路全长 16km，路况平坦。晚上住在鸟岛镇，镇上住宿很多，小镇往右再行 16km 即到鸟岛风景区。

D3：鸟岛镇——青藏铁路——泉吉乡——刚察县，全长 65km

路况说明：从刚察走环湖西路到 315 国道一段离湖的距离很近，过青藏铁路后上 315 国道一路坦途，距离刚察县还有 10km 的时候有几个比较爽的下坡，沿 315 国道左手边是草甸，右侧是青藏铁路；

D4：刚察县——哈尔盖乡——甘子河——沙岛——西海镇，全长 87km

路况说明：这一天的路程相对比较辛苦，出刚察县城有 2km 10% 的上坡，且一路上是国道，大卡车较多，卷起的风大得可以把人吹翻，雨天特别要注意。从哈尔盖出来后先是平路，之后是十几公里的上坡，直到距离西海镇还有 15km 左右后就全是下坡了。这段路看不到青海湖，大部分地区景色平平，但会路过环湖最美的山地牧场，能看到雪山。

### 住宿

沿途的主要途径地：151 基地、江西沟乡、黑马河乡、石乃亥乡、鸟岛镇、泉吉乡、刚察县、哈尔盖乡都有住宿，但大多选择 151 基地、黑马河乡、鸟岛镇、刚察县为停留地住宿。

### 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，但由于是第一骑行，翻起来也不是什么问题。

109 国道上下坡比较平均。

出黑马河乡上环湖西路的前面 9km 上坡比较多，而且相对比较陡，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。

鸟岛专用旅游公路基本没有上下坡，路况相当好。

出环湖西路上 315 国道到刚察县之前，上下坡比较平均。从刚察县出来有一个大约 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，偶尔会有个短下坡，连续上坡 14km，过了 126km 里程碑后便是长距离下坡，后面的路很好走。

### 装备

药品：感冒药、消炎药、止痛药、跌打药、创可贴、酒精小瓶（配棉签）、止泻药、红景天。感冒药是必备的，很多人到青海湖骑车出汗后就脱掉衣服，一不留神吹了风就会感冒。一般来说，回到西宁市区后，海拔降下来了，感冒自然就痊愈，但也要按时服用感冒药为宜。

衣物：冲锋衣、速干裤、保暖裤、内衣裤、袜子、帽子、拖鞋、墨镜

骑行护具：头盔、手套、头巾、墨镜、雨衣、修车工具、自行车坐垫、魔术头巾、手电、水壶

洗护用品：毛巾、牙刷牙膏、沐浴旅行套装、洗衣粉（小半袋）、剃须刀（男生）、面膜（女生）、小刀、防晒霜，润唇膏

其他：身份证（学生证）及复印件、银行卡、Money、记录本、签字笔、针线包、指南针、地图、垃圾袋

青海湖是藏区圣湖，环湖最好按照顺时针方向骑行，这与藏传佛教的轮回有关，佛教徒转山、转湖、转佛塔都是顺时针进行的。

根据自己的体能调整骑行的时间和食宿地点：一般需 4 天，但有的需 5-6 天，根据体力而定。

气候多变，早晚冷，但太阳辐射强，日照充足。8 月份白天如果阳光强烈，气温大概有 10-20℃ 左右。

**仰慕油菜花** 总的来说，环湖公路骑行难度不是很大，重要的是关键时刻你咬咬牙，我们队六个人，一半人此前没有骑行的经历，还有此前没有骑过山地车的，到最后都全程未搭车的坚持了下来。

蚂蜂窝特地为青海湖骑行制作了单独的攻略，如若更详细的信息，请蜜蜂们移步下载：[www.mafengwo.cn/gonglve/zt-381.html](http://www.mafengwo.cn/gonglve/zt-381.html)





## 租车

西宁到青海湖的公路距离约 100km，环湖一周约 360km，包车去青海湖环湖一天的车费需要 900 元左右，两天车费约 1200 元。

### 西宁出租汽车行推荐

#### 西宁银翔出租汽车公司

地址：西宁市城中区七一路 491 号  
联系方式：0971-8225625

#### 大昌汽车租赁公司

地址：西宁市夏都大道半山花园 222-18 号  
联系方式：0971-8201853

#### 西宁利隆出租汽车有限公司

地址：西宁市学院巷 12 号  
联系方式：0971-6150924

#### 西宁市交通局劳司大方出租汽车行

地址：西宁市南山路 13 号  
联系方式：0971-8212722

### 包车司机推荐

青海海之恋车队，车队 qq: 1747624826 领队老马:13709706786。

**北京女汉子漂游记** 此次出行的“青海海之恋车队”，比较正规和靠谱的车队。现在老马师傅牵头，除了组织海之恋车队，集合青海当地最靠谱的资源外，还在筹备公益活动，为那些梦想来青海旅行，却因经济困难或身体有缺陷的群体提供免费青海旅行，大家可以联系他们，很真诚的师傅，很专业的车队。

任师傅，13997017565

**阿滋猫** 任师傅是老师，在暑期放假的时候接待游客，人品不错，服务周到。

宋师傅，13997336598,15897181118,QQ: 845779761

**紫花地丁** 青海湖环岛 360km，我们租了一辆桑塔纳，车况 8 成新，司机姓宋，是一位退休的地质工作者，人不错，在旅途中有很大的帮助。我们 8:30 出发，车费 1050 元，两天管吃不管住。

**小飞侠** 宋师傅是退休地质队员，年龄 54 岁左右，熟悉青海旅游和地理知识，人很淳朴，强烈推荐，他可以给你许多帮助。

马师傅，13639713697

**zmandy** 马师傅常开青藏路和川藏路，车很新，即使没有空也可以介绍别的比较熟的车况好的师傅。

王师傅，13897466106

**淡淡的壶壶** 整个的旅行路线都是王师傅帮助定下的，占 80% 的功劳，包车费用 500 元（包括 45 元过路费）。

安维元，13997218088，桑塔纳 3000；马雄生，13519763008，普桑

**小飞侠** 两人特别实在，一路你想拍照随便停，我们这次包了他们两的车 3 天，共计 3000 元。

其他包车师傅推荐：

王建德师傅：13997226115，青 A33813

王庆明师傅：13997189393,0971-3688559，桑塔纳

李师傅：0971-6317928，桑塔纳

董师傅：0971-3559157

温师傅：13997031648，桑塔纳

一般来说包车是需要解决司机师傅的吃饭问题的，此时请不吃牛羊肉的朋友注意，慎选回民司机，否则一路上只能吃清真餐厅，避免伤害民族感情产生不必要的矛盾和误会。

**石初九** 租车的话最好是 4 人一车，千万别答应司机走高速，看不到什么景色的。像我们这样转山过来，租车才值得啊！停车拍照要看地点，有的地方圈起来是不许进去拍照的。如果你不小心进去了，后果可能不堪设想。经常会有藏族小伙子骑着摩托在公路上来回转悠，目的就是收费！而且你不要以为交了钱就可以随意拍了，不到十分钟还会有人过来收费的，声称跟刚才收费的人不认识，无奈之极呀！

## 徒步、轮滑、滑板 + 搭车



**海盗 Ryan** 轮滑队伍

跟团游或包车游青海湖都不能实现与青海湖的百分百接触，如果时间充裕的话，最推荐徒步或骑行等方式，深入体会青海湖美景，近距离感受牦牛羚羊的热情好客。有许多年轻人更是以不同的个性方式征服着青海湖，徒步、轮滑、滑板……正如痛苦的信仰乐队在《公路之歌》中唱到的那样“梦想，在什么地方，总是那么令人向往，我不顾一切走在路上，就是为了来到你的身旁”。趁年轻，让我们把疯狂的事做遍，顺着青藏铁路的方向一同去寻找和完成延伸的梦想吧！

### 环湖徒步须知

青海湖沿途可以住宿的村镇路途较为遥远，建议采取一边徒步一边搭车的方式，路线与骑行路线一致（见骑行部分）。环湖东路和环湖西路的风景要胜过 109 国道和 315 国道，6-8 月是青海湖环湖徒步的最佳时间。

### 线路详情

D1：西宁——湖东种羊场——151 基地，76km



从西宁乘至西海镇的班车，上环湖东路，开始徒步，这一段景色还算可以，可以搭一段车走一段路。

D2: 151 基地——江西沟乡——黑马河乡——鸟岛镇，122km

从 151 基地至黑马河乡一段建议搭车，黑马河乡后开始上环湖西路一直到环湖西路 20km 左右一定要徒步，有距青海湖最近点，这段路是环湖途中最美的一段。

D3: 鸟岛镇——泉吉乡——刚察县，65km

出鸟岛镇上环湖西路一直走到 315 国道交叉口的景色不错（约 20km），之后到刚察县的路程草甸没有环湖东路附近草场繁茂，建议搭车。在环湖西路与 315 国道交叉路口处能看到青藏公路，幸运的话能遇上开往拉萨的列车。

D4: 刚察县——哈尔盖乡——西海镇——西宁，190km

此段景色较为一般，建议直接从刚察县乘前往西宁的班车，再从西海镇乘班车返回西宁



更多相关路书下载 <http://www.mafengwo.cn/gonglve/>

