简介—行程—人文—交通

可可西里简介

“可可西里（Hoh Xil）”蒙语意为“青色的山梁”。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。

行程推荐

以玉树结古镇为起点到达治多县嘉洛十景，穿越三江源核心保护区，到达格拉段长江源探险旅游景区，路经“天路”观望可可西里，参观索南达杰保护站，经不冻泉到达黄河源。

电影—书籍

影片《可可西里》像一则新闻报道，以一个随队采访的记者的角度，讲述了这个故事。荒凉的无人区，屠杀藏羚羊的场景，残酷的自然环境，凶残的猎杀藏羚羊的杀手……

交通

进入可可西里，一定要是吉普车，性能一定要好，这是关乎性命的事，最好是越野型皮卡车，好带补给品。你可以从西宁租车前往，也可乘坐班车到州政府再租车，相对便宜。

可可西里景点

可可西里自然保护区

目前世界上原始生态环境保存最完美的地区之一，也是最后一块保留着原始状态的自然之地。周围没屏障，地势高峻，平均海拔高度在 5000 米以上。

乌兰乌拉湖、卓乃湖考察穿越

可可西里地区的神秘和闻名，是从藏羚羊以及为了保护藏羚羊而组成的“野牦牛队”的悲壮故事开始的，这些感人的经历使得这片土地更加令人向往。

周边景点

玉树结古镇

结古镇——青海南部重镇，是玉树藏族自治州的首府、玉树县辖镇，州、县府的驻地。

文成公主庙

文成公主庙坐北朝南，面临溪流，依崖而建，设计巧妙。庙门旁有一碑石，记载了文成公主庙修建的历史。

勒巴沟岩画

勒巴沟：藏语意为“美丽沟”。这里自然风光神奇迷人，沟口是历史文化古迹文成公主庙，沟内有十多处岩画，勒巴沟岩画主要以佛像、菩萨、香客、瑞兽等为主。

结古寺

藏语称“结古顿珠锣”，意即“结古义成洲”。以建筑宏伟、寺僧众多、文物丰富、多出学者而出名。

世界上最大玛尼石堆

在藏传佛教地区，人们把石头视为有生命、有灵性的东西。刻有佛像及佛教经文的“玛尼石”。结古镇旁的新寨玛尼堆，是世界上最大的玛尼石堆。

当卡寺

位于距结古镇约 10 公里左右的东风大队山腰间，依山而建的寺院显得气势雄伟，颇为壮观。当卡寺每月都有法会，参加信众可祈富解厄、增福延寿。

隆宝滩自然保护区

这里的气候变化无常，使人感到难以适应。但这独特奇异的地理环境，却是珍禽异兽及一些贵重药材的产地，被世界鸟类专家誉为“黑颈鹤之乡”。

沱沱河

沱沱河是长江的正源，著名的万里长江第一桥就飞架在沱沱河沿的河滩上。

唐古拉山口

格拉丹东位于格尔木市唐古拉山乡境内，是唐古拉山脉最高峰。藏语意为“高高尖尖的山峰”。它是青海省已对外开放的，可攀登的山峰之一。

通天河

通天河，古称“牦牛河”，位于万里长江源头，因辑入《西游记》而名闻天下。从江源到江口，中间分许多河段，每段都有它自己的名字。

三江源

三江源是我国最大的自然保护区，是长江、黄河和澜沧江发源地，被誉为“中华水塔”，为野牦牛、野驴、藏羚羊、黑颈鹤等大批珍惜野生动物的栖息地。

澜沧江源

澜沧江是著名的国际河流，东南亚第一巨川，亚洲第六大河，源于青海，经西藏、云南出国境，以下称湄公河。

尕尔寺

藏教白教最大的一座寺院，分为上寺和下寺。山的北面全是奇峰怪崖，南边却温暖向阳。尕尔寺的数百间建筑，就不规则的分布在山南边的这个大山坡上，从下至上，直到山顶。

巴颜喀拉山

巴颜喀拉山，位于青海省中南部，西接可可西里，东接松潘高原和邛崃山，是昆仑山脉东延部分。

其他

住宿　饮食　贴士　地图
相关攻略　游记攻略　感谢网友　版本信息
版权声明　加入我们

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，东经 89.25°～94.05°，北纬 34.19°～36.16°。其范围为昆仑山脉以南，乌兰乌拉山以北，东起青藏铁路，西迄省界。保护区西与西藏相接，南同格尔木唐古拉乡毗邻，北和新疆维吾尔族自治区相连，东至青藏公路，总面积 4.5 万平方公里。

“可可西里（Hoh Xil）”蒙语意为“青色的山梁”。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。可可西里气候严酷，自然条件恶劣，人类无法长期居住，被誉为“生命的禁区”。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”。

穿越可可西里路线

①以玉树结古镇为起点到达治多县嘉洛十景，②穿越三江源核心保护区（途经五个民间自然保护区），到达格拉段长江源探险旅游景区，③路经“天路”（青藏铁路）观望可可西里，参观索南达杰保护站，④经不冻泉到达黄河源（路经玉珠峰）。这是一条全国独一无二的王牌旅游线路，将青海省的三大品牌景区连到一块（长江源旅游景区、可可西里旅游景区、黄河源旅游景区），将全国的两大河流源头串到一条旅游线路上，这条旅游线将穿越全国最大的两个国家级自然保护区（三江源国家级自然保护区、可可西里国家级自然保护区）。

康巴藏区采风路线

（1）西宁—日月山—巴颜喀拉山—加唐草原—歇武—通天河—结古（文成公主庙）—下拉秀乡—囊谦—类乌齐—昌都—拉萨

（2）西宁—日月山—巴颜喀拉山—加唐草原—歇武—通天河—结古(朝觐文成公主庙后返回歇武)—石渠—康定—雅安—成都

（3）成都—阿坝—九寨沟—久治县—达日—花石峡—加唐草原—通天河—结古（文成公主庙）—囊谦—类乌齐—昌都—成都

（4）成都—阿坝—九寨沟—久治县—达日—花石峡—歇武—结古(朝觐文成公主庙后返回歇武)—石渠—甘孜—康定—雅安—成都

登山线路

1、布喀达板峰：可可西里境内，海拔 6860 米。（十天）

2、蘭山：海西---曲麻莱境内，海拔 5769 米。（十天）

3、湖北冰峰：海西---曲麻莱境内，海拔 5769 米。（十天）

4、五雪峰：治多县境内，海拔 5805 米。（十天）

5、大雪峰：治多县境内，海拔 5863 米。（十天）

6、玉珠峰：曲麻莱境内，海拔 6178 米。（五天）

7、姜多释雪山：玉树县境内，海拔 5542 米。（五天）

8、尕朵觉悟神山：称多县境内，海拔 5395 米。（四天）

治多县四日游

线路一：玉树州——隆宝滩自然保护区——治多——贡萨寺——索加五个民间保护区（三江源核心区）——各拉丹东——索南达杰保护站——玉珠峰——黄河源——曲麻莱——返玉树州（7 日游）

线路二：结古——治多——贡萨寺——鹿场——嘉洛十景——返结古（1 日游）

线路三：结古——治多——贡萨寺——江庆《甘珠尔》——格萨尔王遗迹——杜鹃山柏树度假村——返回结古（三日游）

可可西里徒步穿越路线

依吞布拉克镇——鲸鱼湖——武担错——月亮湖——饮马湖——可可西里湖——绕谷地——卓乃湖——库赛湖——盐湖——青藏线 68 道班（或索南达杰保护站）

所需装备：

1、冲锋衣、裤 1 套

2、抓绒衣、裤薄/厚各 2 套装

3、排汗内衣 2 套装

4、快干衣、裤 1 套

5、羽绒衣、裤 1 套

6、其他个人衣物（合理准备）

7、徒步登山鞋 1 双，棉军胶 1 双

8、排汗袜子、加厚羊毛袜子各 5 双

9、遮阳帽 1 顶、抓绒帽、头巾各 1～2 顶

10、薄/厚手套各 2 双倍

11、太阳眼镜 2 副

12、70L 以上大背包及 25L 小背包各 1 个

13、腰包或挎包、摄影包（随自己）

14、1000 克以上羽绒睡袋

15、防潮垫

16、头灯、手电、防风打火机各 1 个

17、套锅筷子、1～2L 保温水壶、口杯各 1 个

18、手持 GPS（必须每人一台）

19、救生哨、小快挂、军刀、登山杖

20、备用电池及充电器

食品药品：大米、面条、囊、羊肉、牛肉、蔬菜、水果等

电影《可可西里》

影片讲述了这样的真实故事：

1985 年以前，可可西里生活着大约一百万只珍贵的高原动物藏羚羊，不过随着欧洲和美洲市场对莎图什披肩的需求增加，中国境内的可可西里无人区爆发了对藏羚羊的血腥屠杀，短短几年间，数百万藏羚羊几乎被杀戮殆尽，现在可可西里大约只残存有不到两万只藏羚羊。

从 1993 年起，可可西里周边地区的藏族人和汉族人在队长索南达杰的领导下，组成了一支名为野牦牛队的巡山保护队，志愿进入可可西里进行反盗猎行动。在前后五年多的时间中，野牦牛队在可可西里腹地和盗猎分子进行了无数次浴血奋战，两任队长索南达杰和扎巴多杰先后牺牲.

整部影片像一则新闻报道，以一个随队采访的记者的角度，讲述了这个故事。荒凉的无人区，屠杀藏羚羊的场景，残酷的自然环境，凶残的猎杀藏羚羊的杀手……关于屠杀和保护藏羚羊的情节，影片都像一部纪录片一样真实而不加修饰地记录了下来。

书籍《透明的女性》

女作家东方竹子生在大巴山长在青藏高原。她在这部纪实书中对可可西里神韵的描述真可谓“前不见古人，后不见来者”。她笔下的可可西里黄金之路更有一种意味在其中，值得人反复研读。著名编辑家岳建一曾说：要想了解青海可可西里无人区，东方竹子的《透明的女性》必读！

书籍《可可西里狼》

作者温雅，网名“可可西里狼”，《可可西里.狼》小说通过广州青年大学生志愿者李伟在可可西里的悲壮传奇，展现了可可西里的脆弱生态、藏民小布、志愿者李伟、公狼修恩、母狼达古与偷猎者之间激烈的矛盾冲突和情感纠葛。读者痛恨可可西里自然生态环境惨遭破坏，思想与灵魂受到前所未有的洗礼。

交通

首先，进入可可西里，一定要是吉普车，性能一定要好，这是关乎性命的事，最好是越野型皮卡车，好带补给品。

你可以从西宁租车前往，但价格昂贵，也可乘坐班车到州政府再租车，相对便宜，但可租的车比较少。

如果选择走青藏线，可先坐车到格尔木市再租车，在此处租车要方便得多，也可搭乘从格尔木进藏的班车，但司机未必肯停车，另外在路上想拍照的话司机也是不会停车的。

到达可可西里后，可到可可西里管理局寻求帮助。

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

从格尔木沿青藏公路南进，越过昆仑山口，就进入了广义上的可可西里地区。深入可可西里腹地，一般从五道梁附近，沿楚玛尔河西行。青藏公路之外，所有的道路都是车轮轧出来的简易便道，路况差，油耗自然就高，加上平均海拔比较高，大约比平原的路面上多费 50%到一倍的油。最好自己有一部车（无论是借的、租的、还是从内地开上去的）。由于没有路标，加上各种各样的简易便道极多，非常容易迷路。即使是使用详细的地图（实际上可可西里并没有什么详细而有效的地图）和卫星定位仪还是不可能完全解决这个问题，所以一定要有一位熟悉当地道路情况的牧民或司机带路。另外，即使如此，还是应该在物资和心理上作好迷路的准备，以便一旦遇上这种情况，不致于发生混乱。

建议同行的人中有会修车和会治病的，以应对突发状况。

在不通公路的地方，你需要租马。租马前请了解好路程距离及所需时间，赶马的老乡会在途中为你做向导。

请爱护马匹，马是很珍贵的，他们像家人一样看待。

景 点

可可西里自然保护区

住宿&交通：可可西里保护区可参观但不能拍照，旅客可以宿营，或到附近的五道梁或不冻泉住宿。在可可西里，旅客可以走青藏线，坐火车到格尔木市，再租车前往，或是乘坐格尔木到拉萨的班车，在五道梁前的保护站下车

目前世界上原始生态环境保存最完美的地区之一，也是最后一块保留着原始状态的自然之地。周围没屏障，地势高峻，平均海拔高度在 5000 米以上。可可西里自然条件恶劣，人类无法长期居住，但却是野生动物的天堂。野牦牛、藏羚羊、野驴、白唇鹿、棕熊……等青藏高原上特有的野生动物使这位“少女”更加妩媚动人。

乌兰乌拉湖、卓乃湖考察穿越

可可西里地区的神秘和闻名，是从藏羚羊以及为了保护藏羚羊而组成的“野牦牛队”的悲壮故事开始的，这些感人的经历使得这片土地更加令人向往。

交通指南：

过了青藏公路上的风火山口，大约行驶 30 千米，就是 84 道班，从这里离开了青藏公路向西，这时就意味着你开始进入了可可西里地区。一直向西大约 30 多千米，有一个小湖叫苟鲁错，这里的海拔是 5167 米，在它西侧大约 40 千米的地方曾是可可西里考察队的 4 号宿营地。沿着乌兰乌拉山脉西行，经过 5 号宿营地，这里是野牦牛出没的地方，乌兰乌拉湖就位于 5 号宿营地西北方向大约 50 千米的地方。乌兰乌拉湖的东岸是可可西里考察队的 6 号宿营地。

景区特色：

从乌兰乌拉湖向北，再沿着明镜湖南岸到西金乌兰湖的南岸，跨过西金乌兰湖与水红湖连接的小河，就到了 7 号宿营地，这里的温泉水温适宜，可以舒舒服服地洗脸。

距离 7 号宿营地大约 52 千米的勒斜武旦湖，是野牦牛和藏野驴的栖息地，也有熊、狼等野兽出没，海拔是 5400 多米，是考察队的 8 号宿营地。

勒斜武旦湖的东边是太阳湖，它的南北两侧分别是海拔 5790 米的马兰山，和海拔为 6860 米的布喀达坂峰。太阳湖的南岸和布喀达坂峰的东侧分别是 9 号和 10 号宿营地。

从太阳湖向东大约 152 千米就是这条路线中最后的湖——卓乃湖，卓乃湖的支流发源于它西北方向海拔为 5577 米的五雪峰，湖东岸是可可西里考察队的最后一个宿营地 11 号宿营地。

卓乃湖是完成可可西里地区这条旅行路线的标志，从 11 号宿营地向东大约 106 千米，你就又登上了青藏公路。这里距五道梁以北楚玛尔河大桥大约 15 千米。青藏公路的笔直与平坦，一定会让你更加感慨于可可西里地区的行路艰难，那里是没有路的，只有不停的陷车和跨越冰河伴随着你，所以，再次提醒你：千万不能贸然进入可可西里——这片远离人烟的神秘地方。

周边景点

玉树结古镇

大部分藏民都会说点汉语，基本交流没有问题，路名、店名、招牌等大都是藏汉双语的。

结古镇——青海南部重镇，**是玉树藏族自治州的首府**、玉树县辖镇，州、县府的驻地。

省级交通：

玉树发往州外的班车有两个汽车站，位于结古镇胜利路的汽车站只有发往西宁的班车。

玉树(结古镇胜利路)-西宁：每天从玉树到西宁有 5 班班车，发车时间分别是 8:30、9:00、12:30、13:00 和 17:30 车程约 800 公里，耗时 12-15 小时左右。座位票价 142 元，卧铺 175-198 元不等。

玉树(结古)-石渠(四川)：每天早上 8:30 有一班中巴车，在镇中丁字路口马雕塑往东 100 米处，从玉树宾馆往东大概 200 米处，到石渠票价 30 元左右，车程 5 小时左右。

玉树(结古镇扎曲南路)-成都：往成都的班车隔天发，早上 8:30 发车，全程 1200 公里，需要 48 小时，票价 280 元，全部卧铺。

玉树(结古镇扎曲南路)-甘孜：每天早上 8:30 发车，全程 400 公里，需要 16 小时，票价 140 元，全部卧铺。

城际交通：

出租车：结古镇有出租车，有些是面包车，上车 5 元。去新寨玛尼城出租车拼车 10 元/人，包车 30 元左右。去结古寺打车 10 元左右。

公交车：结古镇有公交车，票价统一为 1 元。其中 1 路公共汽车从赛马场到新寨，2 路从西杭到新寨，3 路从赛马场到西杭。新寨玛尼城位于结古镇以东 9 公里的新寨村，在结古镇乘坐 2 路公共汽车，终点站便是新寨玛尼城。

其他：去玉树结古镇附近的景点包车费用大致 200 元/天。从玛多县包车前往鄂陵湖、扎陵湖和黄河源头的费用约 600 元，来回(含游玩时间)需要 8 小时左右。从结古镇包车前往这三处地方需要 1000 元左右，来回(含游玩时间)需要 12 小时左右，一般需在玛多县住宿一晚。

住宿：

结古镇的住宿在玉树县来说是最好的，其中比较推荐的是玉树宾馆，四星级，中心广场飞马雕塑往西步行 5 分钟，靠路北。如果是清晨到达，要多敲几次门或到前台多叫几声，因为服务员可能在睡觉。

文成公主庙、结古寺、新寨玛尼堆是结古镇上很特别的景点，不可不去。

文成公主庙

文成公主庙规模不大却格外灵巧，庙内供奉大日如来佛。距今已有 1300 多年的历史，这座佛堂是文成公主进藏时沿途留下的规模最为宏伟壮观而弥足珍贵的历史文化遗迹。在佛堂附近的岩壁上刻有佛经、佛塔、六字真言等。

文成公主庙坐北朝南，面临溪流，依崖而建，设计巧妙。庙门旁有一碑石，记载了文成公主庙修建的历史。庙内殿堂正上方的岩壁上凿刻有九尊浮雕佛像，居中的主佛像便是大日如来佛像。如来佛像高 7.3 米，神态栩栩如生，端庄慈祥。

交通：

自驾：从结古镇出发向东南方向行进大约 20 公里，在巴塘乡境内下公路，向东有一条沙石路，沿着一条叫东昂峡谷的山沟进去 3 公里，进贝纳沟，就能看到文成公主庙了。

包车：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。

勒巴沟岩画

勒巴沟岩画共三个地点，分别编号为 1、2、3。 1 号岩画主要为晚唐汉族佛教造像；2 号岩画为香客，3 号是藏地制法。

勒巴沟：藏语意为“美丽沟”。这里自然风光神奇迷人，沟口是历史文化古迹文成公主庙，沟内有十多处岩画，勒巴沟岩画主要以佛像、菩萨、香客、瑞兽等为主。

勒巴沟岩画位于玉树州境内的通天河畔。沿着通天河畔的一条山径来到这里，会使你同时产生两种截然不同的情绪体验：通天河的喧嚣、壮阔和勒巴沟岩画的静谧、神圣。勒巴沟岩画面江而凿，处于勒巴沟沟口。勒巴沟内蓊郁的草木，也难以掩盖住由岩画和不可胜数、遍布沟内的嘛呢石刻散发出来的神秘气氛。从沟口唐末释迦像到现今打制的嘛尼石，你可以看到整个藏族宗教石刻的历史。

交通：

租车：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。往勒巴沟，由公主庙继续前行可以到达勒巴沟，按藏族的风俗习惯，最好从通天河顺时针进入，北京吉普的租价控制在 200～250 元以内，一天时间可走完。另外，往新寨玛呢石城镇上的面包出租单程 10 元，返回也经常有车，所以无需包车。

租马：租马进勒巴沟，需要向导、自备食品和野营装备，通常要 3～4 天时间。

结古寺

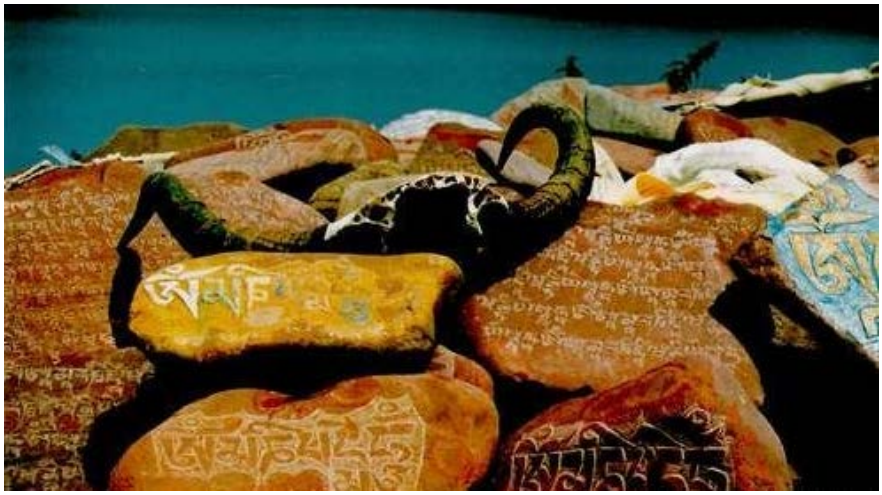
藏语称“结古顿珠锣”，意即“结古义成洲”。以建筑宏伟、寺僧众多、文物丰富、多出学者而出名。整个寺院依山势而建，殿堂僧舍错落有致，远望似多层楼阁耸立，由于结古寺盛名遇逸遐迩，加之地处结古镇，曾来许多名人。

因为 2010 年的玉树地震 ,结古寺已基本倒塌了。

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。

世界上最大玛尼石堆



在藏传佛教地区，人们把石头视为有生命、有灵性的东西。刻有佛像及佛教经文的“玛尼石”。结古镇旁的新寨玛尼堆，是世界上最大的玛尼石堆。

新寨玛尼堆的经石据说达 20 亿之多，这些经石大小不一，形状各异，大的如同桌面，小的仅如鸡蛋。刻在玛尼石上的内容一般都与藏传佛教有关。有佛经 ,其中以六字真言居多，还有其他一些吉祥语言，还有佛像、神像等，也有动物或妖魔鬼怪，内容非常丰富。

交通：结古镇有 1 路、2 路小公共汽车到新寨，招手即停。

当卡寺

推荐游记：
07 年夏天（六）玉树当卡寺
作者：采桑

位于距结古镇约 10 公里左右的东风大队山腰间，依山而建的寺院显得气势雄伟，颇为壮观。目前当卡寺有二个闭关所，一为大圆满闭关所（闭关期限为二年）；一为大手印闭关所（闭关期限是三年三月三天）是极严格的闭关。当卡寺内有 108 木雕造型，分上下二层。上层多是菩萨，下层则表现人间的是是非非及因果报应（多以女性受刑、被肢解、开膛等代表）。当卡寺每月都有法会，参加信众可祈富解厄、增福延寿。

交通：可由结古镇乘 1 路或 2 路车到新寨，然后沿 214 国道徒步约 7 公里左右，左手半山腰。

隆宝滩自然保护区

隆宝滩自然保护区位于青海省玉树州首府结古镇西南约 80 公里的地方，两面高山耸峙，平行延伸，中间有一块长 10 公里，宽 3 公里的沟谷地带，海拔四千尺以上，气候寒冷，即使五、六月里下小雨也经常夹雪，有时天色晴明，突然会冰雹雨雪骤至，使人感到难以适应。但这独特奇异的地理环境，却是珍禽异兽及一些贵重药材的产地，被世界鸟类专家誉为“黑颈鹤之乡”。 还有十余种禽鸟，被国家定为黑颈鹤自然保护区。

最佳旅游季节：一年四季都可以旅行，但旅游者大多集中在夏季前往，因为夏天的气温较高，夜间常有降雨，因此也较为湿润。虽然地处大西北，气候却相对比较平稳，尤其盛夏气候凉爽，是天然的避暑胜地。

交通： 从结古镇出发沿着公路向西北方向，大约 60 千米就到了玉树县的结隆乡。从杂涅镇向西南方向很快就可以进入隆宝滩自然保护区，距离玉树县城共约 70 公里，包北京 2020 吉普前往，往返约需要 300 元。

保护区内有禁止进入的区域，所以在这里你离不开长筒望远镜。

保护区周围是玉树县密接的牧业点，你可以请司机带你去藏族人家的账房里，在此你会受到热情的对待，品尝到藏族的美味。

推荐游记：隆宝滩湿地姐妹花 作者：南旋风

沱沱河

沱沱河海拔 4700 米，是青藏公路延线气候最恶劣，高原反应最严重的地方，最好不要在此住宿过夜。

此处最佳旅游时间为 7、8 月。9 月也可以，因为可以看到一路渐行渐低的雪线，风景很是壮观。

沿着沱沱河北岸逆流而上大约 70 公里，河岸是一片开阔的碎石滩，这里是进行长江漂流时下水的地方。来进行长江漂流的人可以从格尔木市租车到这里。在这里宿营，要选择碎石较稀疏的河滩地。这里有狼等野生动物也很多，要格外小心。

沱沱河是长江的正源，从各拉丹冬的姜根迪如冰川发源时，是一些冰川、冰斗的融水汇成的小溪流，这时的水面宽只有 3 米，深只有 20 多厘米，然后向北流过 9 千米长的的距离，在巴冬山下汇集了尕恰迪如岗雪山的冰川融水，经过一条长约 15 千米的谷地，继续向北，分成了两条宽 4 米和 6 米的小河，小河两边的谷地中还有许多密如蛛网的水流，这里是沱沱河的上源。

在这片谷地的出口，河谷突然下切，形成了一条长约 5 千米的陡峭峡谷，高达 20 多米。河水在流出了巴冬山后，先经过一片广阔的河漫滩，再经过一条峡谷，流到葫芦湖附近，急转东去。在经过了 130 多千米的流程后，河道变得开阔起来，在流到青藏公路的沱沱河沿时，它已是深 3 米，宽 20-60 米的大河了。

著名的万里长江第一桥就飞架在沱沱河沿的河滩上，它是长 324 米；宽 11 米的钢筋混凝土大桥。

沱沱河从这里继续向东，到曩极巴陇时与当曲、布曲、朵尔曲汇合，它经过 375 千米，在这里形成宽 30 多米的大河，从这里起它的名字叫通天河。

位置-交通：

在青藏公路上，距离格尔木市大约 400 多公里的沱沱河沿，是长江源头的第一个小镇，海拔 4700 米。可以乘格尔木—拉萨的大巴车前往，自驾也是不错的选择。

住宿：

沱沱河有一般的小旅馆，也可以住在那里的兵站。小旅馆价格一般在 40 左右。6 人的大通铺约 100 元一间。

饮食：

因为地区条件限制，这里只有部分外地人员开的饭馆，各方面条件不容乐观。来这里旅游最好带上足够的食物。

唐古拉山口

唐古拉山口，公路海拔 5231 米，铁路海拔 5072 米，这里是世界铁路第一高站，是青海西藏两省的天然分界线。这一带是一片冻土，山口天气不稳定，即使夏天，公路也常被大雪所封，冰雹霜雪更是常见现象。此处空气含氧量只有海平面的六成，所以一般乘客路过唐古拉山口，会有明显的高山反应。

唐古拉山口两面被两座雪山夹持着，西边是唐古拉山，东边是龙亚拉峰，两座雪山皆对外开放，可以攀登，进山路线均从唐古拉山口附近出发。

在唐古拉山口的下面，大约 10 多公里是唐古拉兵站，这里吃住设施都有，并且很安全。

无论是坐班车还是包车，走青藏线都会经过这里。虽然很多长途班车的司机不在山口停留，但可以提出要求让司机停车，以便下来拍照。

沱沱河向南 200 公里 ,便是唐古拉山。它的主峰格拉丹东 ,海拔 6000 多米，是长江的源头。它脚下的可可西里无人区，是藏羚羊等濒危野生动物的怡然自得的牧场。

唐古拉山口是西藏的门户，那是一枚英雄才可以悬挂的勋章。虽然唐古拉山这一段是青藏铁路海拔最高的地方 ,山脉却并不像人们想象的那么险峻，但远处的雪山和寒风又会提醒这是在海拔 5000 米以上的高原。

格拉丹东

格拉丹东位于格尔木市唐古拉山乡境内，是唐古拉山脉最高峰。藏语意为“高高尖尖的山峰”。它是青海省已对外开放的，可攀登的山峰之一。

格拉丹东冰川地段是青藏铁路全线气候最恶劣、地质条件最差的区段。冬春季节气温很低，寒风凛冽，七八月份天气稍微转暖时，雨水丰富，飘过一片云彩来，不是雨雪就是冰雹。

格拉丹东南北长 50 公里，东西宽 30 公里，除主峰格拉丹冬峰外，海拔 6000 米以上的山峰还有 40 余座，冰川覆盖面积 790.4 平方公里，有冰川 130 条。雪线高度北坡 5570 米，南坡侧各有一条弧形冰川，南支姜根迪如冰川，长 12.8 公里，宽 1.6 公里，尾部有 5 公里长的冰塔林，是长江正源沱沱河的发源地；北支冰川长 10.1 公里，宽 1.3 公里，尾部有 2 公里长的冰塔林，冰桥、冰草、冰针、冰蘑菇、冰湖、冰钟乳等构成千姿百态的冰塔林世界。

进山路线：由南向北，经过两个藏族的木业点，在尕日曲以南的湖泊的西南方向就是登山大本营。从大本营出发有一南一北两条登山线路。南线经过大冰川的北沿，北线则是绕过海拔为 6214 米的山峰。这两条线路目前都是比较成熟的登山线路。

通天河

通天河，古称“牦牛河”，位于万里长江源头，因辑入《西游记》而名闻天下。从江源到江口，中间分许多河段，每段都有它自己的名字。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。

如今这里已经建立了一座七孔钢筋水泥大桥，漂泊千年的牛皮筏子已经成了人们猎奇摄影追逐的目标。

从称多县称周均镇向西到尕藏贡巴，下了公路沿着一条小河的北岸向西南方向，大约 10 公里，你可以看到比较有趣的通天河。站在这里看通天河与直门达峡谷不同，你能够感到大河的气派，河两岸的广袤和安宁更加重了这种感觉。沿着通天河在称多县内，有许多人口集聚区，虽然很小但也是在这片无银之地上的生机所在。然后顺河东岸向南大约 40 公里，你就又可以到达直门达峡谷，这条路沿线可以徒步，骑马。

交通：乘坐西宁至玉树的班车直门达下车

三江源

三江源是我国最大的自然保护区，是长江、黄河和国际河流澜沧江——湄公河的发源地，位于青海省南部，属于海拔 4000 米以上的青藏高原腹地，包括青海省的玉树、果洛两个藏族自治州全境以及黄南、海南、海西、三个藏族自治州所辖的泽库、河南、兴海、同德四县以及被称为“生命禁区”的唐古拉山，总面积达 31.8 万平方千米。三江源被誉为“中华水塔”，为野牦牛、野驴、藏羚羊、黑颈鹤等大批珍惜野生动物的栖息地，是我国江河中下游地区和东南亚国家生态环境安全和区域可持续发展的生态屏障。

藏族全民信仰佛教，宗教气息浓烈，是三江源地区最显著的一大人文景观。三江源地区藏传佛教寺院比较正规的约有 340 余座，占青海省藏传佛教寺院的 54%以上。三江源地区佛寺之多，信教群众之广泛，僧侣之众，广大藏族同胞对佛教信仰之虔诚，花费之巨大，是世界上任何地区、任何民族中不多见的。

澜沧江源

澜沧江是著名的国际河流，东南亚第一巨川，亚洲第六大河，源于青海，经西藏、云南出国境，以下称湄公河，南流经柬埔寨于越南的南部注入南海，全程长 4 500 公里，中国境内河长 1 612 公里，上游位于青海省的南部和西藏自治区的东北部。干流在右岸支流昂曲(解曲)汇口以上称扎曲，又作杂曲，系藏语音译，意为“从山岩中流出的河”。

从杂多到州府玉树只有简易的公路，距离大约 200 公里，路况极差，行程基本需要一整天时间。

杂多县城内设有招待所，可以在此过夜。另外在西宁的多家旅行社均开办澜沧江溯源探险旅行项目，可以前往咨询。

澜沧江上流有二源：
北日杂曲河，南日邪穆曲河。

澜沧江东源头区，地形独特，自然景观也非同一般。由扎那日根山放眼望去，是一片一望无际的大草原，藏民称之为“杂那荣”草原，它属高山草甸草场，草场上盛开着各种奇花异草，草原四周环绕着陡峭嶙峋、怪石突兀的群山，而澜沧江不竭的源头以巨冰筑成的扎那日根山就坐落在这里。从山脚潺潺不断倾泻的小溪则是澜沧江的始源。

杂纳荣草原西南部，坐落着 30 多个面积在 1 000 平方米左右的高原湖泊，它们似星罗棋布，又似绿色大地毯上镶嵌着的颗颗明珠，点缀着美丽的大草原，人们称它群果扎西，又叫“水族馆”，意为“吉祥的水源”。

在群果扎西滩的西部有座山，山洞深不可测。传说曾有个藏族探险者拿着一团足有三斤重的毛线往里边放，线放完了还是未到底。有人说它有二十五公里长，到藏青交界处的锡卡山而止；有人说它有八百里长，直通西藏。不过在洞口，一年四季都可以听到里面有风呼啸，看来此洞肯定另有一口。洞里干燥寒冷，没有障碍，牧人们叫它“天然隧道”。

尕尔寺

青海省尕尔寺，藏教白教最大的一座寺院。位于青海省玉树州囊谦县白扎乡的巴麦村，和西藏交界的地方，距囊谦县城 76 公里，距玉树州州府结古镇 250 公里。

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

在囊谦到尕尔寺约 76 公里的路途上，集中了高山草场、古老的晒盐池、原始森林，最为难得的是这一段有青藏高原少见的峡谷森林景观。

214 国道南段起点在云南西双版纳，经由云南思茅、大理、丽江、迪庆，穿过西藏昌都，从囊谦入境进入玉树后贯通青海全境，在兰州与丝绸之路相连结。它的前后两段分别是国内国际最热的两条旅游线，即云南和丝绸之路。随着这条公路的建设，214 国道必将成为未来的国际旅游热线。尕尔寺也一定会是这条热线上的亮点。

自 214 国道 1024 公里处南拐进前往白扎林场的砂石路，继续前行约 25 公路，再往西进入巴龙沟（又称尕尔寺峡谷），约 15 公里行驶到峡谷的尽头即到。

囊谦 藏语意为“活佛的住所”，虽然地域偏僻，却拥有各教派寺院无数，是青海寺院最为密集的地方。

前往尕尔寺的道路崎岖难行，在夏季遇到频繁出现的雨天更是泥泞难行，所以最好驾驶越野车前往。

住宿：如果想好好领略尕尔寺的文化风俗，欣赏一下附近的风光，与野生动物亲密接触，则需在当地住宿，住宿可在进入巴龙沟不远处的巴麦乡借住，也可借住寺院闲置的房屋。

巴颜喀拉山

巴颜喀拉山，位于青海省中南部，西接可可西里，东接松潘高原和邛崃山，是昆仑山脉东延部分。全长 780 千米。最高峰年宝玉则位于青海省久治县境内，主峰终年积雪，海拔 5369 米。巴颜喀拉山的意义，不在于它的高大和险峻，**而是它的地标性的意义。**

其一，这里是长江与黄河源流区的分水岭，北麓的约古宗列曲是黄河源头所在，南麓是长江北源所在；

其二，200 毫米等降水量线（半干旱区与干旱区界线）在这里进行分界，它不仅是河流的界限，也是气候的界限；

其三，就自然地理和行政区划而言，这里是玉树州和果洛州的分界线；

其四，就文化而言，这里是安多藏区和康巴藏区的分界线。所以巴颜喀拉山在这一路线上奠定了具有地标性的重要意义。

高原反应和停车：经过此处是对旅行者高原适应能力的又一次挑战，长途班车司机会快速通过此处以简短乘客对海拔的反应，如果租车前往，可在山口停车拍几张照片，但不要做剧烈运动。

住宿：巴颜喀拉山最高峰年保玉则景区管理处只有一间简陋的砖门和一个帐篷，一般不向游客提供住宿，如果想在山上过夜，则帐篷、睡袋和防潮垫是必备的。

推荐游记：
天上的高原——巴颜喀拉
作者：潇散闲人

住宿

在玉树州、县政府所在地都有条件还不错的宾馆、招待所。结古镇甚至还有旅行社、探险服务中心等较好的旅游服务设施。另外主要干道沿途还有一些兵站、住宿站、道班等都可以住宿。只要你要求别太高，休息一下是没问题的。在这些地方住宿都很便宜，几十块钱，十几块钱。

不过最严重的高原反应是发生在夜间的，在山口附近投宿并不是很好的选择，头痛、胸闷会让人彻夜难眠。尽量赶到海拔低些的地区为好。深入人烟稀少地区，最好当天赶回比较近的州、县政府所在地，这样既安全又舒服。

这片大高原上许多地区不适合露营，气候条件、野生动物都是威胁，如果非登山、探险，和事前有组织有计划地进行，否则还是不要冒这个险。

饮食

在这里一定要吃饱，高原反应在饥饿的情况下会愈发严重。

镇上会有很多吃的，如果你要求不是太高，吃饱没有问题，并且很便宜。

如果吃不惯高原食品，也不妨吃一些，因为它们能给你提供足够多的热量。早饭要吃饱，否则在高原区域里过度动用肝脏里的糖，会出现低血糖反应，头晕、眼花、出冷汗，甚至会引发高原反应。

在高原行走，会出现鼻子出血和嘴唇干裂等现象，代谢会不那么通常，所以到结古镇等地方，如果有水果蔬菜就买一点，尽量多吃。

如要穿越无人地带，车上要备齐足够的水和干粮，准备好行程中所需的几乎全部食品，还要带上炊具和炉子。

贴士

可可西里、罗布泊、羌塘、阿尔金都是无人区，生态系统也很脆弱，穿越时要注意环保，垃圾分类并收集好。

不要过分接近野生动物，特别是野耗牛，万一见到，一定要离它们远点。另外，黄羊和藏羚羊有与汽车赛跑的习惯。那气氛是很令血脉喷张，但最好小心悠着点，很容易出事故。

行车时**注意选择路线**，减少对草皮或其它植被的伤害，因为无人区的生态一旦被破坏，比较难恢复。

如果有条件，可以带**后援车**，一般都以卡车为主，用于携带食品以及帐篷等物资。驾驶车辆一定要选择四驱越野，不然一些路根本无法通行。在进入无人区之前，要对车进行保养和检测，无人区可是没有汽车维修站的。

个人装备一定要齐全，羽绒服、防水冲锋衣裤、绒帽围巾、抓绒衣裤、防水手套、高倍防晒霜等，这些尽量都带齐全，不用担心派不上用场。

可可西里一年四季都可以旅行，但是由于气候的原因，**7 月至 9 月为最佳旅游季节**，因为夏天的气温较高，夜间常有降雨，因此也较为湿润，是天然的避暑胜地。春天风沙大，秋天最好，但是时间比较短。

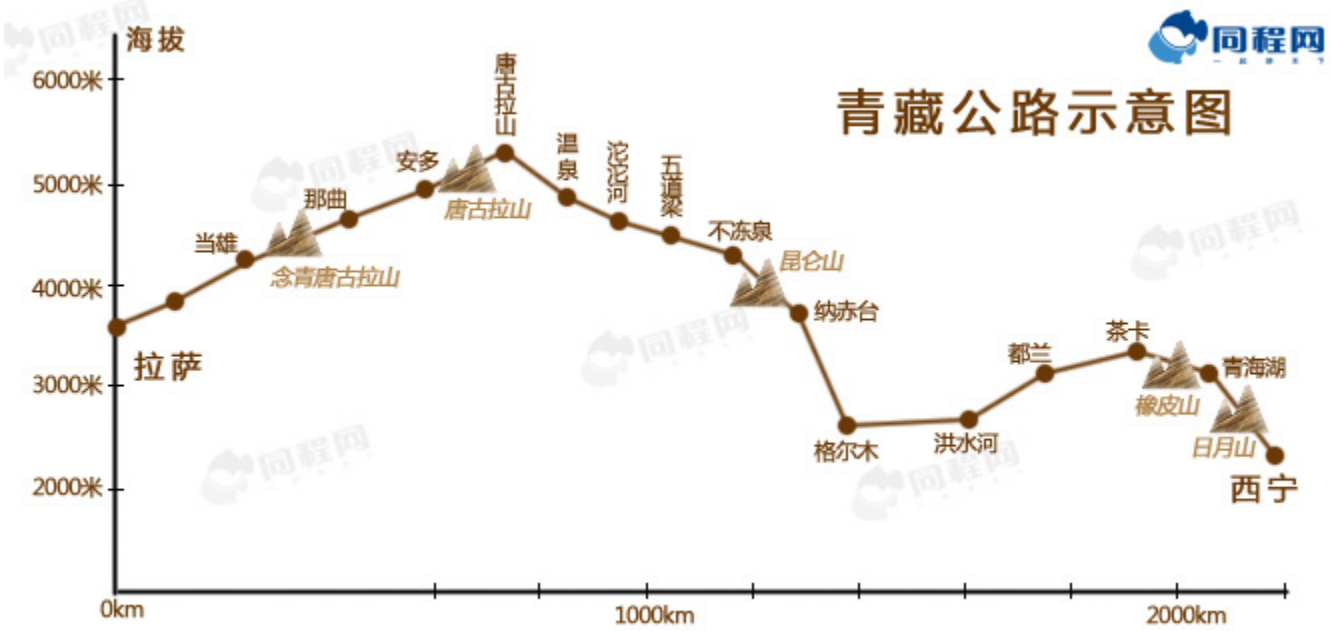
可可西里属于高原地带，大气含氧量只有内地七成左右，如有心脏病、高血压、肺病，严重肥胖症等疾病患者，最好不要前往。

西部大部分寺庙不可随便摄影。寺庙摄影有明码标价，在寺庙参观不可戴帽、不可吐痰、不可对喇嘛有不尊敬之言行。不可不经对方同意擅自偷拍照片。

常备药品有：红景天、感冒药、阿司匹林、头疼散、黄连素、清凉饮料冲剂、螺旋藻、救心丹。

旅游地图

同程网 青藏公路示意图
215
大格勒
格尔木
80
109
南山口
纳赤台
不冻泉
昆仑山口
可可西里湖
五道梁
5143
白日咀扎解依
曲麻河
二道沟兵站
扎河
治多
索加
沱沱河
6621
各拉丹冬
温泉兵站
6205
唐古拉山
唐古拉兵站
杂多
土门格拉煤矿
5231
唐古拉山口
头道班
西藏自治区
安多
聂荣
大竹本
巴青
索县
佳琼
东巧
丁青
那曲
比如
荣布
317
沙丁
怒江
班戈
尺阿不容
边坝
德庆
古路
嘉黎
桑东
拉孜
林堤
当雄
藏雄
通麦
念青唐古拉峰
109
75
羊八井
林周
提雪
巴河
八一镇
318
拉萨
318
工布江达
墨竹工卡
林芝
墨脱
桑日


青藏公路示意图
海拔
6000米
5000米
4000米
3000米
2000米
0km
1000km
2000km
拉萨
当雄
那曲
安多
唐古拉山
温泉
沱沱河
五道梁
不冻泉
纳赤台
格尔木
洪水河
都兰
茶卡
青海湖
西宁
念青唐古拉山
唐古拉山
昆仑山
橡皮山
日月山

祁连山
215
227
315
海北
海西
德令哈
青海湖
西海镇
西宁
平安
察尔汗盐湖
托索湖
万丈盐桥
格尔木
109
日月山
塔尔寺
瞿昙寺
都兰国际狩猎场
海南藏族旅游区
龙羊峡
同仁
孟达自然保护区
昆仑山口
可可西里
两江源头
扎陵湖
214
黄河源
鄂陵湖
玛沁
沱沱河
通
天
黄
河
长江源
玉树
文成公主庙
隆安滩鹤群
景区
景点
山峰
湖泊河流
行政界限
公路
城市
省会
青海省旅游地图

其他信息

相关攻略

游记攻略

青藏之旅（十）——（藏羚羊的故乡—可可西里）

2011-8-23　作者：秋之妞

列车在天路上徐徐向前，海拔越来越高了，高原反应也越来越严重，头痛、胸闷得厉害，我本想躺在床上休息一阵。刚躺下不久，播音员说列车进入可可西里了。我一翻身，来到窗前，如同进入了另一个世界，跟前面目睹的……[查看全文]

江河源之行——美丽的可可西里

2010-4-25　作者：花开花香

在扎西旅馆又是一个不眠夜，早上起床的时候很冷，说话冒着白汽，懒洋洋的和阿媛绕到马路对面的加油站后的墙根方便，（为嘛方便的时候总有故事发生？）风很冷很硬，对面青藏铁路的大桥上这时飞驰过列车，俺习惯性……[查看全文]

大美青海——江河源纪行之可可西里篇

2010-4-22　作者：散人观沧海

从黄河源出来，经过一天奔波，我们来到曲麻莱。这是我很早就想来的地方。在这家餐馆吃过三顿饭，同志们一致认为：曲麻莱是祖国一个十分可爱的地方！不过这是钟先生和钟太太与我们在一起最后的晚餐了，钟太太高反……[查看全文]

感谢网友

本攻略感谢同程网网友**散人观沧海、素手红笺、深深的海洋、塔顶阳光、纳木错、采桑、南旋风、秋之妞、潇散闲人、我是绿豆、花开花香、草净沙**的支持。

版本信息

如有批评建议，请至**我有建议**留言

本攻略将不定期更新，下载最新攻略请至**可可西里攻略。**

查看更多旅游攻略信息请至**一起游旅游攻略。**

版权声明

本攻略 PDF 版已得到 Adobe Acrobat 官方认证，本攻略最终解释权归一起游所有。

加入我们

一起游微信

同程旅游客户端