

<<溯源青海>>

图书基本信息

书名：<<溯源青海>>

13位ISBN编号：9787220059605

10位ISBN编号：7220059604

出版时间：2002-07-01

出版时间：四川人民

作者：王江昀

页数：172

字数：100000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<溯源青海>>

内容概要

震撼从踏上这块土地开始，透过秘境、原始的面纱，我看到了青海 矜持而生动的面容下，那母亲般宽广与博大的胸怀。

若非亲眼所见、长江在内的一百多条河流，血液般流淌着，为大地注入勃勃生机。

“仰望天高云淡，俯看水美羊肥”，有人说，这茫茫草场上，如坠天繁星般散布的湖泊，是大海遗失在高原上的孩子，靠近她，才能真正体味那份纯真与烂漫。

走过“万丈盐桥”，放眼瀚海戈壁，无处不涌动着摄人心魄的力量…… 初到青海，无须用心就可发现以藏回汉为主的异彩纷呈的文化在这里碰撞出绚烂火花。

漫游在“花儿的海洋”，探寻多彩的民族风情；逛到西宁的水井巷，尝尝闻着就能让人流口水的酿皮儿；跟随历史的足迹，朝圣观庙…… 这种种在别处无法捉摸的情趣，无不让人心醉神迷。

神奇的青海，梦开始的地方，让我们一起踏上寻根溯源的旅程……

<<溯源青海>>

书籍目录

出发前的准备行在青海高原之珠 西陲古城西宁 东关清真大寺 湟流春涨 北禅寺 北山烟雨 风台流云 南禅寺 虎台雄踞 “小吃天堂” 水进巷 平弦 青风海韵 西王母 青海湖 海心山 青海湟鱼 鸟岛 轻经的路 金银的滩 三有城 伏俟城 原子城探秘河湟古韵 黄教圣刹塔尔寺 塔尔寺 塔尔寺三色 古风俗韵 青海“花儿” 老爷山 娘娘山 五峰飞瀑 清风石峡 明代古刹瞿昙寺 其他古迹 柳湾墓地 湟水以南 夏琼寺 李家峡水库 坎布拉国家森林公园 阿琼南宗寺 撒拉族 土族 街子大清真寺 孟达天池 热贡艺术之乡 隆务寺 吾屯寺 时轮佛塔 琼贡寺 和日石经墙唐蕃古道 千载公主魂 黄河流头 玉立之树 神山阿尼玛卿 浩瀚戈壁 高原风光 荒漠之珠格尔木 长江源头

<<溯源青海>>

章节摘录

书摘 青海是一个多民族地区，在72万平方公里高原大地上，世代生息着汉、藏、回、上、撒拉蒙古等二十多个民族，其中土族和撒拉族以青海省境内居住人口最多。

青海的宗教主要有藏传佛教、伊斯兰教和基督教。

其中藏族、蒙古族、土族信仰藏传佛教，回族、撒拉族信仰伊斯兰教。

各民族都有悠久的历史 and 优秀的文化传统，并保持着独特而丰富多彩的民族风情和习俗。

到青海旅游的最佳时间是6—9月份，这段时期，日平均气温17度左右，气候凉爽宜人，许多民俗活动也集中在这个季节。

“花儿”是青海民歌之魂，每年农历的六月，河湟谷地春意盎然，各地将举行别开生面的“花儿”演唱会；在牛肥马壮的夏秋时节，将有青海湖赛马会、玉树结古草原歌舞会、果洛大武的朝山会等各种草原盛会举行。

届时，方圆数百里的人们身着风格各异、色彩鲜艳的民族服饰会集一堂，尽情欢乐歌舞，其间还有紧张、激烈的赛马、射箭、赛牦牛等活动。

健康准备 去青海旅游切忌盲目自信，出行前应充分了解青海独特的地理气候和环境，以便在生理及心理方面做好全面的准备。

由于青海各地的空气含氧量不同，初到青海首先要克服的就是高原反应，特别是对于第一次到高原旅游或要登山、自驾车探险旅游的人来说，要确认自己是否有健康的体魄来应付高原、野外可能出现的一切情况，建议身体状况不佳者另择良期或参加常规线路的旅行团为宜。

此外，了解一些应急常识尤为必要：高原反应应对措施 高原反应主要有头疼、耳鸣、胸闷、口干、唇裂、流鼻血、气短等多种表现，一般的高原反应在一两天后会消失，注意休息是最好的解决办法。

随身携带氧气可在必要时救急。

出现高原反应，除了吃些抗高原反应的药物(如红景天胶囊等)外，应尽量避免剧烈活动和大声说笑，可做些如拍打，胸部、咳嗽、头部按摩等辅助性动作来缓解头疼及胸闷；如果嘴唇和指甲颜色发紫说明严重缺氧，应立即吸氧并转至低海拔地区进行救治。

患有高血压、心脏病、哮喘病等心、脑、血管病者不宜前往高海拔地区。

在高原坐车和休息，应避免车窗、门窗大开，因为高原上的风不仅猛烈，而且很凉，特别是夜风，容易使人感冒甚至患中风；如身处高海拔地区，就是得了平日里看来较小的感冒，也是很危险的，容易引起肺部并发感染症，进而危及生命。

在高原旅游时应尽量节制辛辣饮食及羊肉，并多食蔬菜、水果，多喝水，这样可有效避免口干、唇裂及流鼻血。

防紫外线辐射 青海日照长，紫外线辐射强，露天游览要注意戴遮阳帽、墨镜，擦防晒霜等，如能随身携带一把防紫外线遮阳伞就再好不过。

出现症状，可及时擦些抗皮肤过敏的药膏，不要随意用手抠摸患处，注意防晒和卫生。

必要时应前往医院就诊。

行前装备 随身证件身份证是出行必须的身份证明物件。

……书摘1

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>