

【自然名勝之行 - 青海省簡介、青海湖、青藏高原】

一個人需要隱藏多少秘密
才能巧妙地度過一生
這佛光閃閃的高原
三步兩步便是天堂
卻仍有那麼多人
因心事過重而走不動 《六世達賴倉央嘉措》

01. 位置環境

青海省位於中國西北部，全省均屬高原地區，平均海拔在 3000 米以上。青海簡稱「青」，因有全國最大的內陸鹹水湖青海湖而得名。青海歷史悠久，據地下出土的文物表明，它的歷史可追溯五六千年以前。青海是個多民族的省份，省內共有 54 個少數民族，占地區總人口的 47%。世居的少數民族主要有藏、回、土、撒拉、蒙古族等，其中土族、撒拉族是青海獨有的少數民族。青海共轄 2 個地級市 6 個民族自治州。全省總人口 573.2 萬。



02. 豐富的地理資源

全省面積 72 萬平方公里，僅次於新疆 西藏、內蒙古，居全國第 4 位。青海礦產資源非常豐富，已發現各類礦產 134 種。在已探明的礦藏儲量中有 60 個礦種居全國前 10 位。其中，居全國首位的有鋰礦、鋇（天青石）、氯化鎂鎂鹽、等 9 種。鹽湖資源、石油天然氣資源、有色金屬、黃金資源和非金屬礦產資源，在全國具有突出地位。



03. 氣候特徵

青海是長江、黃河、瀾滄江的發源地，故有「江河源」之稱。全省水電資源豐富，有 278 多條較大的河流，水資源總量 629.3 億立方米。據勘測，水能儲量在 1 萬千瓦以上的河流就有 108 條，水量充沛。青海地處中緯度地帶，兼具了青藏高原、內陸乾旱盆地、黃土高原的三種地形地貌，彙聚了大陸性季風、內陸乾旱和青藏高原三種氣候形態。地區間溫度差異大，全省年平均氣溫為 -5.6℃ 至 8.6℃ 年均降水量 15 至 750 毫米。





04. 青海湖

青海湖，古稱為「西海」，又稱「鮮水」或「鮮海」。藏語叫做「錯溫波」，意思是「青色的海」；蒙古語稱它為「庫庫諾爾」，即「藍色的海洋」。漢代稱它為「仙海」，從北魏起才更名為「青海」。

青海湖位於青海省東北部的青海湖盆地內，既是中國最大的內陸湖泊，也是最大的鹹水湖，面積達 4583 平方公里。環湖周長 360 多公里，長 105 公里，寬

63 公里，比太湖大一倍還要多。最深處達 38 米，湖泊的集水面積約 29661 平方公里，湖面海拔 3196 米，比兩個東嶽泰山還要高。它浩瀚縹緲，波瀾壯闊，是大自然賜與青海高原的一面巨大寶鏡。

05. 貴德縣千姿湖

千姿湖位於海南藏族自治州貴德縣境內，屬於黃河源流域的沼澤湖泊群濕地，水域面積 1.5 平方公里，在黃河源頭濕地中較為罕見。尤其以千姿湖旅遊區最具開發潛力，既有傳統的觀光型旅遊資源，又有參與性強的休閒娛樂體驗型旅遊資源，兩種資源相互搭配，相互依托。景區內景觀層次豐富，特色鮮明，有很強的吸引力和代表性。深秋季節是觀賞和拍攝千姿湖景色的最佳時節。藍天、雪山、褐色的植被、清清的黃河水及小舟構成了一幅深秋美景圖，丹山碧水之下，讓人體會到“抬頭是高原，低頭似江南”的感覺。



06.行政中心

西寧市位於青海省東部農業區，是青海省省會，是全省政治、經濟、文化、科教、金融和商貿中心。現轄五區三縣，總面積 7649 平方公里，市區面積 385.19 平方公里，人口 224.74 萬。

西寧是一座有 2100 多年歷史的古城，在黃河支流湟水上游，四面環山，三川會聚，是黃土高原和青藏高原的結合部，是古「絲綢之路」的南路和「唐蕃古道」的經由之地。市區平均海拔 2261 米，年平均氣溫 6.4℃，夏季平均氣溫 18.3℃，冬無嚴寒，夏無酷暑，是天然的避暑勝地，被譽為「中國夏都」。



【人文風土之行 - 原子城紀念館、王洛寶音樂藝術館、光伏電站、拉西瓦水電站、熱貢藝術家之家、自然地理博物館、幾何書店】

青海省是個多民族聚居的省份，主要有漢、藏、其他有回、蒙古、土、撒拉等全國所有 56 個民族中的 54 個。這塊土地不僅是西北游牧民族的交匯處、藏傳佛教文化、伊斯蘭教文化融合交流的地區。也因此民族包容性很高，讓我們一同走進他們的日常，探索少數民族與當地生活交織的痕跡、體驗生活的智慧、品嚐獨特的高原美食。

自治縣黃河谷地，以及甘肅省積石山保安族東鄉族撒拉族自治縣大河家鄉一帶。因自稱「撒拉爾」，簡稱「撒拉」而得名。伊斯蘭教是撒拉族的全民信仰，所以，宗教對其歷史發展和政治、經濟、文化等方面都有較深的影響。部分撒拉族散居於青海省的西寧市及黃南、海北、海西等州和甘肅省夏河縣、新疆維吾爾自治區烏魯木齊市、伊寧縣等地。

01.原子城紀念館

地點位於青海省海晏縣西海鎮。

西海鎮是中國第一個核武器研製基地 221 廠的所在地。1987 年，為了適應國際環境的變化，表明中國政府全面禁止和銷毀核武器，維護世界和平的意願，有關部門作出撤銷 221 廠的決定。1993 年基地退役後移交地方政府，青海省將這裡命名為西海鎮，並確定為海北藏族



自治州首府。2001年，青海原子城被國務院列為全國重點文物保護單位。總投資 8200 多萬元，由紀念館、紀念園、爆轟試驗場、地下指揮中心、紀念碑等組成，占地 12.1 公頃。現在，彰顯不畏強暴、艱苦創業、勇攀登高峰的「兩彈精神」和「基地精神」的示範基地已建成開放。



02.王洛賓音樂藝術館

王洛賓，中國 20 世紀最負盛名的民族音樂家。他傳奇的一生都獻給了西部民歌事業，長達 62 年的音樂創作中搜集整理和創作了 1000 多首廣為流傳的優秀民族音樂作品，是民族藝術寶庫的經典之作。其中《在那遙遠的地方》、《半個月亮爬上來》被譽為「二十世紀華人經典音樂作品」。他是第一位在聯

合國高唱民歌的中國人，也是榮獲聯合國教科文組織頒發的「東西方文化交流特別貢獻獎」的首位華人音樂家。毫不誇張地說，當今世界凡是有華人的地方，就能聽到王洛賓歌曲的迷人旋律。

03.光伏電站

光伏電站，是指一種利用太陽光能、採用特殊材料諸如晶矽板、逆變器等電子元件組成的發電體系，與電網相連並向電網輸送電力的光伏發電系統。光伏電站是目前屬於國家鼓勵力度最大的綠色電力開發能源項目。可以分為帶蓄電池的獨立發電系統和不帶蓄電池的並網發電系統。太陽能發電分為光熱發電和光伏發電。現時期進入商業化的太陽能電能，指的就是太陽能光伏發電。



光伏發電產品主要用於三大方面：一是為無電場合提供電源；二是太陽能日用電子產品，如各類太陽能充電器、太陽能路燈和太陽能草地各種燈具等；三是並網發電，這在發達國家已經大面積推廣實施。2013 年 12 月 4 日，位於青海省共和縣光伏發電園區內的世界最大規模水光互補光伏電站——龍羊峽水光互補 320 兆瓦並網光伏電站正式啟動並網運行，利用水光互補性發電，從電源端解決了光伏發電穩定性差的問題。

04.拉西瓦水電站

拉西瓦水電站是一座位於中國西北部青海省海南藏族自治州貴德縣拉西瓦鎮與貴南縣交界的黃河幹流上的拱壩。它位於龍羊峽水電站下游 32 公里，李家峽水電站上游 73 公里。大壩的主要用途是水力發電，它是黃河流域裝機最大、發電量最多、單位千瓦造價最低的水電站。



該設施利用六台渦輪機發電，每台渦輪機的發電量為 700 兆瓦，總容量為 4200 兆瓦。「拉西瓦」在藏語里的意思是「太陽照不到的地方」，因為拉西瓦兩邊是大峽谷，大峽谷特別高，中間是看不到太陽的。

05.熱貢藝人之家

「熱貢藝術」是藏傳佛教藝術的重要流派，主要有唐卡、堆繡、壁畫、雕塑、圖案等藝術形式，內容多為佛教人物和佛經故事。發祥于青海黃南藏族自治州同仁縣境內隆務河畔的吾屯、年都乎、郭麻日、尕沙日等藏、土族聚居村。幾百年來，熱貢藝人們的足跡踏遍青海、西藏、甘肅、四川、內蒙古、雲南、北京及印度、尼泊爾、不丹、蒙古、泰國等地，吸收並融合了西藏繪畫藝術、四川甘孜木刻藝術、甘肅敦煌藝術和南亞犍陀羅藝術的特質，創立了既具有青海地區特點，又有藏族傳統藝術風格的藝術流派，體現了與產生在西藏和康巴藏區的藏傳佛教藝術截然不同的獨特魅力。1982 年被統稱為「熱貢藝術」。



06.自然地理博物館

博物館被國土資源部列入第一批 53 個國土資源科普基地。始建於 1956 年的青海省國土資源博物館，前身為青海省地質礦產陳列館、青海地質博物館，2003 年在青海省國土資源廳和青海省財政廳的大力支持下重建，2004 年 4 月正式開放。現館藏古生物、化石、岩石、礦物等標本 2000 多件，採用現代控制技術與沙盤模型互動的多媒體視頻於一身，畫面美觀，在國內領先，2000 多個頁面涵蓋青海省的地理地貌、礦產資源、自然風光、土地資源、地學科普等方面。該館已成為宣傳青海國土資源風貌，普及國土資源科普知識，讓外界瞭解青海的視窗。



07.幾何書店

幾何書店占地面積達一萬平米，圖書品種多達 15 萬種，45 萬冊。在幾何之門開啟之後，幾何書店將成為全國最大的獨立書店。目前店內設有六大區域：重磅閱讀、時光書館、重拾生活、空間之門、雪域淨土和天空之城。目前作為兒童區的天空之城暫未開啟。幾何書店融合多種文化業態，旨在創造文化交流的良好氛圍，打造一個別開生面的思想交流平台。讀者在幾何書店不僅可以徜徉書海，縱橫古今，還可以放慢腳步，與心有戚戚者共敘幽思，與志同道合者激揚文字。



【友誼長存之行 - 兩岸學生素質拓展活動、攝影比賽】

佛說：「修百年才能同舟，修千世才能共枕」——那一隻只與我握過的手，那一隻只與我交換過的璀璨微笑，那一句句平淡的對話，我如何能夠像風吹過衣裙似的，把這些人淡淡地吹散，漠然地忘記？《三毛，撒哈拉的故事》

這幾天，我們將與青海民族大學的同學共同旅行，我們將一同用相機記錄山的壯闊、湖泊的清澈，還有讓你意想不到的探險活動。

01.兩岸學生素質拓展活動

良好的團隊精神和積極進取的人生態度，是現代人應有的基本素質，通過設計獨特的富有思想性、挑戰性和趣味性的戶外活動，培訓人們積極進取的人生態度和團隊合作精神，是一種現代人和現代組織全新的學習方法和訓練方式。活動行程中將帶領兩岸學員進行素質拓展活動，一方面增加兩岸同學的互動與情誼，建立緊密的信任關係，一方面在活動中學員也能探知自己的人格特質，增加與團隊成員之間的合作與共識。



02.大美青海探秘藏族文化攝影比賽

邀請鼓勵兩岸學生拿起手中的相機與手機，在活動期間拍攝沿途的美麗風景，定格每個活動及參訪體驗時的精彩瞬間，每位學員繳交兩張照片參加比賽，主辦單位將邀請攝影專家進行評選，於活動結束的前一天公佈名次以及進行頒獎典禮。