

“祁连归来不看山，刚察归来不看海”；

伟大的“两弹一星”精神在海晏县诞生；

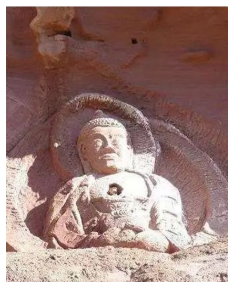
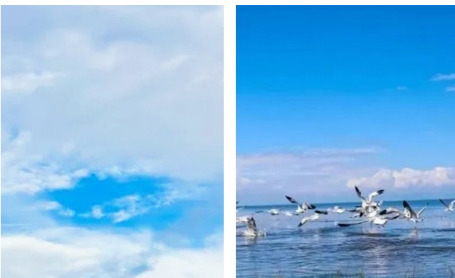
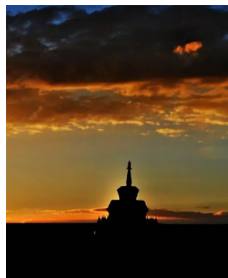
经典世界名曲《在那遥远的地方》回荡在耳畔；

这里就是人们向往的“诗与远方”，是镶嵌在大美青海中的一颗明珠——海北藏族自治州。

依托资源优势，海北州全面推进文旅与文旅的深度融合，引领全域旅游发展。独具特色的旅游景区和乡村接待点如雨后春笋般涌现，高速公路与农村公路交织成网，城市发展驶入快车道。如今的海北描绘出生态旅游新图景。一望无际的草原，碧波荡漾的青海湖，巍峨的祁连山，香气醉人的油菜花海……晚报邀您一路向北，游览海北州21处旅游景区景点，共赴美景！

海北州

一路向北 越走越美



本报记者 李静

第一站：金银滩—原子城景区游客接待处



旅游咨询电话：13389706930

【西宁市城东区南山东路11号】

接待处集宣传推介、讲解服务、预约登记多种服务为一体，在这里，生动的讲解、精致的画册带你一同走进“梦幻海北”。根据游客的多样需求，这里能够提供大巴接送、导游讲解、氧气瓶配备等个性化的服务，同时，除了金银滩——原子城景区的多条主推热门线路外，还能根据游客的意愿进行线路的动态调整，让游客出行更加便捷高效。预约党建、研学团队、家庭出行……优质的服务、美好的体验，总能抓住你的心。

第二站：海晏站



海晏县文体旅游广电局：5900528

【从西宁出发，沿西湟高速到达海晏县，约100公里】

●同宝山红色研学基地

进入7月，同宝山进入最葱郁的季节，这里既是生态多样性的窗口，也是红色文化教育的新名片。这里仍留有原保卫221厂空军守卫部队设施旧址和炮台遗址，你可以聆听到红军战士英勇无畏的事迹，感受坚定的信仰，在资料与图片中与那段峥嵘岁月再次相见。

●金银滩大草原

夏季的金银滩草原绿草如茵，仿佛一幅绿色地毯铺展开。金露梅和银露梅点缀其上，形成一片片金色和

银色的草滩。这里有草原的辽阔和溪水的柔美，有藏羚羊、牦牛、藏野驴等野生动物漫步嬉戏。在这里，还能骑马畅游、肆意欢歌，欣赏日出日落，共赴一场草原之约。

●中国原子城

全景体验、沉浸式场景、高科技展示……如今的中国原子城已然是不可错过的红色旅游胜地。漫步其中，您不仅可以领略到草原的壮美风光，更能聆听到广大科技人员和干部职工从全国各地汇聚到金银滩草原，克服重重困难、艰苦奋斗的那段感人故事。在这里体验科技与自然的和谐交融，度过一段难忘的红色之旅。

●达玉温泉

一座看似普通的草山下，隐藏着“西海第一神泉”。这里泉水出水温度60℃，富含多种对人体有益的微量元素和矿物质，可饮用，可洗浴，具有很高的理疗价值。火山温泉、浴池客房、藏式风格、草原风景与民族特色的完美融合，让人沉浸其中，难以忘怀。

●金沙湾

金沙湾是环湖观赏日落的最佳观赏地，也是环湖沙漠探险的最佳始发地，更是摄影师拍摄环湖野生动物栖息和沙湖美景的最佳目的地。作为集休闲、旅游、观赏、探险为一体的景点，每逢夏日旅游季节，探险、骑马、滑沙、徒步，玩法多样，让你领略沙漠的独特风情。

第三站：刚察站



刚察县文体旅游广电局：8651977

【从西海镇出发，沿315国道出发到达刚察县，约90公里】

●刚察湟鱼家园

每当夏日的阳光洒向“鱼鸟天堂”，成千上万的湟鱼便开始了奇妙之旅。它们穿梭在清澈的河水中，背鳍闪闪发光。当找到合适的产卵地时，就会形成“半河清水半河鱼”的奇特景观，让人震撼不已，感叹生命的奇迹。漫步在鱼形广场，让人仿佛置身于鱼的世界，感受别样的灵动与生机。

●圣泉湾生态体验区

这里“圣泉”甘甜、草肥水美，你可以

骑着白牦牛近距离欣赏青海湖，还可以向湖中投下青稞做成的环保宝瓶，许下最美的愿望。夏季，这里民间祭海规模宏大、神仙级网红打卡地“青海湖断崖”鬼斧神工，在夏季的海风里看日出，追日落，感受大自然的绝妙魅力。

●普氏原羚科普研学基地

珍稀的草原精灵——普氏原羚身姿矫健，皮毛呈沙黄色，奔跑时宛如一道道闪电。在这里，你可以近距离观察它们的生活习性，感受人与自然的和谐共生。有趣的科普活动、野外生存技能培训干货满满，科普展示馆、“双子”瞭望塔等让研学游、亲子游更加妙趣横生。

●年钦夏格日山

这里山顶常年积雪，白云缭绕，传说是西王母修行居住过的地方。山峰顶端有一高约3米、腰围3米石柱，当地藏族群众将其称为“镇山神柱”。山腰间还有100多个大小石洞。这里笼罩着一层传奇色彩，是研究昆仑文化发祥与变迁的神秘之地，也是探险旅游的好去处。

●果洛贡贡麻村

景美民富，幸福的日子越过越甜！这里是一个被自然风光和丰富藏族文化环绕的乡村旅游胜地，山水相映成趣。作为藏族群众聚居的村落，这里还保留着丰富的藏族民俗文化。游客可以欣赏到藏族歌舞表演，品尝到藏族美食，深入体验牧民生活，感受那份淳朴与热情。

第四站：祁连站



【沿沿小公路→213国道出发到达祁连县，约170公里】

●卓尔山

走进卓尔山，仿佛踏入了一幅流动的油画。这里山峦叠翠，绿意盎然，登上山顶，整个卓尔山的美景尽收眼底。远处的雪山巍峨耸立；近处的草甸绿意盎然，牛羊悠闲地漫步其间。卓尔山也是一个充满信仰与敬畏的地方。寺庙古刹星罗棋布，诉说着藏族文化的神秘与传奇。

●祁连山草原

这里有“天苍苍，野茫茫，风吹草低见牛羊”的原野碧绿，有“天似穹庐，笼盖四野”的壮美辽阔，这里无垠自由，蓝天白云，牛羊遍野，民风淳朴，每一样都令人心动。黑色的牦牛和白色的羊群四处游荡，远处飘来一曲动人的草原牧歌，把祁连山的绿海荡漾在每个人的心间。

●阿咪东索景区

在这里，你可以感受到“一山可见四季景”的奇妙体验。山脚处，麦浪翻滚，油菜花香，更有耳熟能详的“祁连山下好牧场”，中部以上的灌木丛生，雄壮葱茏的林海远远望去呈现浓重的墨绿色。举目向上，从稀疏植被逐渐过渡到石山，而峰顶的积雪终年不化，冬意盎然。

●冰沟林海

祁连的冰沟林海是最接近仙境的地方，由森林草原、溪流组成成片的青海松树和灌木围绕着冰沟河，形成了祁连山最为独特的景点。幽静的深谷内，清风四起，生发出潺潺不断的溪水。这里森林与草原交织，天与山共色，风烟俱净，青绿满眸，吸引着无数游客前来探寻。

●天境圣湖托茂部落

托茂部落生态营地沉睡在巍峨的祁连山脚下，美丽的草原在阳光下水草丰美，白色和褐黄色的建筑色调处处透露出复古的气息和民族风格。在蓝天白云的映衬下，湖水显得更加澄澈，白色的帐篷、绿色的草原和伸向远方的栈道相互交融，成为净化心灵、放飞自我的圣地。

第五站：门源站



【沿302省道至227国道，再至岗木线到达门源县，约168公里】

●门源百里油菜花

盛夏来临，百里油菜花迎来了最灿烂的时刻。这里是浪漫梦境，是诗与远方的交汇点。一望无际的油菜花竞相绽放，微风拂过，花海泛起层层金色的涟漪。在这里，每一朵都是大自然的杰作。在阳光的照耀下，花瓣闪烁着耀眼的光芒，犹如镶嵌在大地上的金色宝石。

门源县文体旅游广电局：8612231

●岗什卡雪峰

这里常年白雪皑皑，银光熠熠，尽显北国风光的壮丽与神秘。海拔高差大形成的复杂地貌，构成了它深邃丰厚的神韵和峻拔飘逸的气质。当夕阳西下，晚霞漫天时，山顶晶莹剔透，熠熠闪光，雪线以下是广阔的草原和油菜花，一幅多彩的风景画徐徐展开。

●仙米国家森林公园

踏入仙米国家森林公园，光透过树叶的缝隙洒下斑驳的光影，仿佛邀你共同探秘。秋季，这里更是迎来了它最灿烂的季节。树叶变红，层林尽染，犹如一幅浓墨重彩的油画。仙米寺、珠固寺、黑岭子卡约文化遗址、巴哈古渡等落其中，诉说这片土地上的故事，更添神秘。

●照壁山

照壁山属于丹霞地貌，是集秀美自然、厚重人文为一体的综合景观，山体峻峭圆润，云烟缭绕如仙境。大小照壁山云杉葱郁，碧翠壮观，为门源古八景之一。登上观花台，便可一览浩门镇，俯瞰油菜花海，远眺祁连与达坂山的巍峨之景。来到这里，感受自然与人文交融，美不胜收。

●岗龙石窟

这里是门源唯一一处摩崖石刻，是佛教文化艺术的胜地。因岗龙沟崖壁上的石窟有不少信徒前来朝拜，故称石窟寺。岗龙沟的西山由红色砂砾岩构成，与东面长满杜鹃灌丛的山坡色彩相映。每到夏日满山杜鹃开成花海，清泉叮咚，牧民的炊烟与山岚缥缈成了别样的云雾。

创建金银滩——原子城5A级旅游景区，打造国际生态旅游目的地