

寻访 江河之源 千湖之美

西海全媒体记者 纳玉堂

曲麻莱县素有“江河源头第一县”的美称，长江北源的主要径流勒玛河、楚玛尔河、色吾河、代曲河均发源于境内，曲麻莱是我国南北两大水系的主要水源涵养地。

曲麻莱为古羌地，这里山峦叠障，河流纵横，湖泊星罗棋布。曲麻莱北有茫茫昆仑山，南有巍巍唐古拉山，西有缓坡漫岭的可可西里，东有蜿蜒峻峭的巴颜喀拉山。

在崇山峻岭中，长江水系的通天河、曲麻河、色吾河、代曲河、勒玛河等，黄河水系的卡日曲、约古宗列曲、扎曲等，形成了独特的“高原水塔”自然景观。“黄河源”碑屹立在约古宗列山麓，是万里黄河之源。驰名中外的星宿海、扎陵湖、鄂陵湖、卓乃湖等湖泊像璀璨的明珠，散落在江河源头。无论是驱车前行还是策马驰骋，都能充分领略大自然鬼斧神工打造的独特高原风光。

曲麻莱县物华天宝，野生动植物资源丰富，是珍贵的高原物种基因库。已查明的野生兽类有45种、野生鸟类有66种，其中国家级保护动物有藏羚、野牦牛、藏野驴、白唇鹿、雪豹、棕熊、黑颈鹤、斑头雁、金雕等数十种。曲麻莱野生植物种类繁多，珍贵植物药材主要有冬虫夏草、雪莲、红景天、藏茵陈、知母、秦艽、黄芪等。

曲麻莱县地处青藏高原腹地，草原广袤，当地牧民群众日出而牧，日落而息，逐水而居，逐草而牧，形成了独特的江源文化，加之曲麻莱县内群山耸峙，江河奔流，是知名的探源、登山、探险、科考的绝佳境地。

旅游资源

黄河源园区，朵朵觉悟山、玉珠峰、长江七渡口、长江第一湾、长江第一峡谷。

文物遗址

唐蕃古道遗址、昂拉岩画、章玛岩画、章囊岩画等。

非遗传承

玉树民歌国家级传承人：达哇战斗
手工编织省级传承人：才仁求培
哲嘎省级传承人：巴丁加

玉树土灶技艺省级非遗项目保护单位：曲麻莱县文体旅游广电局

玉树土灶技艺州级传承人：才仁文斗、闹布扎德

巴干寺溜冰节省级项目非遗保护单位：曲麻莱县文体旅游广电局

巴干寺溜冰节州级传承人：多久求培

黄河源头传说县级传承人：索南仁青

长江七渡口传说县级传承人：阿夏康日
朵朵觉悟传说县级传承人：才闹

精品旅游线路

1

曲麻莱县城二日游
黄河探源、生态探险、科学考察旅游线路

雅鄂拉泽-麻多乡黄河源头(居住地麻多乡)。麻多乡-星宿海-鄂陵湖-扎陵湖-返回县城。

2

曲麻莱县城一日游
生态体验、攀登探险、观赏野生动植物旅游线路

秋智乡老县城遗址-叶格乡扎拉达泽-曲麻河长江七渡口-昂拉岩画-不冻泉-玉珠峰-返回县城或者前往格尔木。

3

曲麻莱县城一日游
游牧生活、生态环境体验旅游线路

约改镇游牧生活体验区-夏日寺景区-返回县城。

4

曲麻莱县城一日游
生态体验、环境教育、历史文化旅游线路

约改镇格藏迪游牧生活体验区-朵朵觉悟山-省级非遗巴干寺溜冰文化-返回县城。

5

曲麻莱县城一日游
康养旅游、生态体验、休闲娱乐、历史文化旅游线路

江荣沟生态公益林保护区-长江第一湾-江荣寺-返回县城。

6

曲麻莱县城一日游
游牧文化、非遗文化研学旅行线

文化展示中心-非遗舞蹈格萨尔歌舞剧-省级非物质文化遗产项目哲嘎说唱等文化盛宴。

旅游景点

曲麻莱县民族风俗淳朴，历史文化悠久，旅游资源丰富。朵朵觉悟位于曲麻莱县巴干乡通吉村境内，与云南省迪庆藏族自治州梅里雪山、西藏自治区阿里地区的冈仁波齐、果洛藏族自治州的阿玛尼卿齐名。

玉珠峰是国家级登山基地，为昆仑山主峰，是青藏线上能看到的第一座长年冰川，海拔6178米，距格尔木市135公里，是观光、登山的理想场所。

长江七渡口是唐蕃古道渡口，浊浪翻滚的通天河唯有在此处河水分作7条细流，河床开阔，流速平缓，人畜除雨季外都能够涉渡，因此得名“七渡口”，海拔4400米。

昆仑湖，位于叶格乡莱阳村，是昆仑山下一处美丽的淡水湖，水域面积5公里，自然风貌独特，风景迷人，水鸟翱翔，昆仑雪山倒映于湖中，是没有被开发过的高原自然风貌，传说为“西王母东瑶池”，海拔4500米。



↑玉珠峰



→神奇马蹄湾
本版图片均由曲麻莱县委宣传部提供



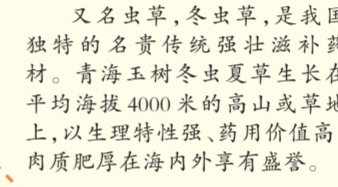
朵朵觉悟山

曲麻莱不仅有优秀的民族传统文化，更有富含藏族特色的美食，如风干牛肉、糌粑、酥油茶等都是曲麻莱独具魅力的美食代表。



扎什加羊

曲麻莱扎什加羊又称扎加羊，饲养在海拔4000米以上的天然草原上，扎什加羊产肉性能强，生长发育快，体格高，繁育能力强。羊肉不饱和脂肪酸比例高，无膻味，肉汤油花均匀，味道鲜美。



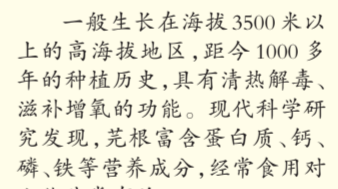
冬虫夏草

又名虫草，冬虫夏草，是我国独特的名贵传统强壮滋补药材。青海玉树冬虫夏草生长在平均海拔4000米的高山或草地上，以生理特性强、药用价值高、肉质肥厚在海内外享有盛誉。



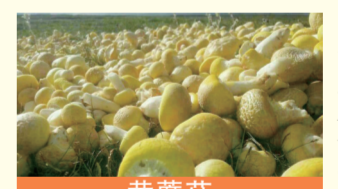
曲麻莱蕨麻

玉树藏族自治州特产，全国农产品地理标志。果实近圆形或先端凹、纺锤形、大小不一。质坚硬而脆，断面平坦，有黄白相间的同心环纹。含有17种氨基酸和人体必需的蛋白质、脂肪、无机盐和维生素，以及铁、镁、钾、钙等多种微量元素。



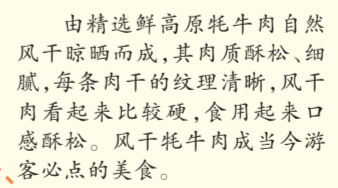
芫根

一般生长在海拔3500米以上的高海拔地区，距今1000多年的种植历史，具有清热解毒、滋补增氧的功能。现代科学研究发现，芫根富含蛋白质、钙、磷、铁等营养成分，经常食用对人体非常有益。



黄蘑菇

黄蘑菇素有青海“十宝”之一的美称。曲麻莱县是著名产区，所产黄蘑菇肉厚、水分少，质地细密，是青藏高原上有名的山珍。常食黄蘑菇能降低血液中的胆固醇，增强防癌抗癌能力，并能预防病毒感染、脚气病、牙床出血、贫血等。



风干牦牛肉

由精选新鲜高原牦牛肉自然风干晾晒而成，其肉质酥松、细腻，每条肉干的纹理清晰，风干肉看起来比较硬，食用起来口感酥松。风干牦牛肉成当今游客必点的美食。



曲克安啞

曲克安啞是藏语音译，意为“香醇的奶膏”，是用新鲜牦牛奶制成的藏族传统美食，高钙又美味。曲克安啞相传是4000多年前发掘的美味，它由原生态有机产物牦牛奶制成，不仅美味，而且营养价值非常高。

高原精灵藏羚