

九曲黄河第一弯处——

西域胜景同仁古城



■ 郭麻日村古城堡在同仁县城北8公里，有900多年历史，是热贡地区年代最早最完整的古堡，为中国历史文化名城

如果你去青海玩，一定不要错过同仁县，这是青海惟一的国家级历史文化名城，有“西域胜景”之称。

同仁县位于青海东部“九曲黄河第一弯”南侧，历来为战略要冲，保留有元明时期的古城堡——郭麻日古城、年都乎古城、吴屯古城等；尤其是同仁县府所在地隆务镇老城区，有240多年历史，城区的隆务寺更有700多年历史，是青海保存最完整的古街区之一。据史料记载，同仁自唐“安史之乱”后，开始成为藏族聚居区，随着宗教文化的兴起，隆务寺的兴建，又使其逐渐成为安多地区著名的佛教中心，明朝1625年修建了民主上街，吸引了撒拉族、回族来此经商谋生，同时也带来了伊斯兰文化。公元1765年，沿隆务上、下街修建了商人居住地，由此形成老城雏形。到清末、民初，商业兴起，汉族大量迁徙来此，带来先进的技术、文化，城区也不断扩大，沿民主上街、下街修建了清真寺、圆通寺、二郎庙等建筑。加之隆务镇所在地，地形起伏连绵，重峦叠嶂，夏琼山和阿米德

合隆山由南向北延伸，地势沿河谷逐级上升，从南向北构成一个由高到低的天然“阶梯”，形成了隆务老街城中有山、山中有城、城边有水的“山水城一体”的风貌特征。

隆务寺位于老城区，全寺依山而建，布局错落有致，藻饰华丽宏伟。该寺早期为藏传佛教萨迦派，真正形成寺院规模是在明初，明万历年间，并改为宗喀鲁派。明天启五年(1625年)，明帝题赐“西域胜境”匾额。现主要建筑有大经堂、修习殿、夏日仓殿、观音殿、天女殿、文殊殿、七世夏日仓灵塔及密宗院、时轮院等20余座，塔八座。大经堂位居全寺中央，内供释迦牟尼佛等数十尊佛像，造型精美，庄严肃穆；其中宗喀巴大师像高11米，底座周长26米，通体镀金，七宝装饰，尤见精奇。寺中现存明朝御赐释迦牟尼金像等珍贵文物；古碑两块，分别列为国家级省级文物。寺藏佛经上万部，其中以德格版《甘珠尔》、《丹珠尔》尤属难得。

郭麻日村古城堡在同仁县城北8公里，有900多年历史，是热贡地区年代最早最完整的古堡，为中国历史文化名城。古城有四座用红铜包裹的城门，城体为夯土板筑，东西长220米，宽约180米，城堡内小巷迂回曲折，两边是三四米高的夯土墙体，显得巷道更加狭长幽深，如入迷宫，有“一夫当关万夫莫开”之势。至今郭麻日古堡寨内仍有100多户人家。村南500米郭麻日寺是“国保”文物，寺前时轮解脱塔五层高38米，为省最高佛塔。

年都乎古城堡建在年都乎河北岸的悬崖之上，西依山，东、南傍水，居高临下，堡长300余米，宽百米，系土筑，高10米，设三门。寨内布局精巧、紧凑，深巷四通八达，排水渠道纵横交错，庭院鳞次栉比，各家顶平旷，连成一片，有神秘莫测之感。吴屯古城与郭麻日隔岸相望，是仍保留着古老名称的寨子，分上下两城。

推荐去边外小镇保安古城堡，建于1574年，古迹众多，人文荟萃，很值得一游。

【游程设计】

上海火车站乘K376次8:46发火车，翌日16:24到西宁火车西站；站东500米处3号停车场的汽车分站，乘车往同仁。第3天再南167公里到保安古城；乘车南6公里游郭麻日村古城堡和吴屯古城；然后南8公里游堆绣之乡年都乎古城堡；到同仁游隆务老城区，参观热贡佛教艺术博物馆的吴屯下寺和上寺及上寺南侧的热贡画院，游郭麻日寺、年都乎寺、隆务寺，到县南12公里有“小布达拉宫”之称的旺加寺、佛塔等。游毕，第4天回西宁返沪。

赵胜

【旅游提示】

门票：隆务寺40元、年都乎寺和黄南热贡艺术展览馆各35元、旺加寺和吴屯上下寺各30元、郭麻日寺25元。

住宿：方便，一般40元/间，宾馆百元/间起，西宁住宿较紧张，青年旅舍40元/间起。

小吃：土鸡、土火锅瓦缸小吃、藏族小吃、清真食品。火车票仅供参考。



■ 同仁县，有“西域胜景”之称



■ 城堡内小巷迂回曲折



■ 隆务镇老城区是青海保存最完整的古街区之一



■ 地形起伏连绵，重峦叠嶂



■ 小码头街

自从有了车子后，自驾出游便是一大乐趣。日前把南京附近的古街、古渡、古园串成一线，慢游三日，很是享受。

第一天，先到南京高淳，游高淳老街。高淳老街是江苏省保存最为完整的明清古街，始建于明初，街中的店铺一般都为楼宇式双层砖木结构，挑檐、斗拱、垛墙、横街、镏窗齐全，古朴华丽。由于明清时期有大量商贾来自皖南徽州地区，故建筑风格带有明显的徽派特色。可看的古迹有“乾隆古井”“关王庙”“土地神楼”“道教神像”“高淳民俗馆”“杨厅”等。可去老街茶馆坐坐，尝一尝当地小吃锅巴、汤包。游完古镇后往扬州，当晚宿东关街附近的客栈。

第二天，游“晚清第一园”的何园，园中有“天下第一山”“天下第一廊”“寄啸山庄”“片石山房”等经典园林。顺路去朱自清故居，在安乐巷27号。扬州多盐商，盐商多宅院，参观汪氏小园，一窥大宅门后的生活。中午在东关街老街用餐。东关街是扬州城发展演变的历史见证，也是扬州运河文化与盐商文化的发祥地，距今有1200年历史，留下丰富的历史遗迹和人文古迹，如东门遗址、武当行宫、老四美东关酱园等。

第三天，往镇江西津渡。西津渡有“千年古渡”之称，李白、孟浩然、王安石、苏轼、米芾、陆游、马可·波罗都在此留下足迹和诗篇。第二次鸦片战争后这里成了通商口岸，云台山沿江一带划为英租界，有英租界工部局、英国领事馆等旧址，华洋杂处，东西文化在这里碰撞。拾级而上，穿过元代建造的“过街石塔”，建于宋朝的“观音洞”，是小码头的“待渡亭”。西津古渡遗址，被玻璃罩着，透过玻璃可以看到自唐以来的遗迹，浩浩荡荡的长江曾经在脚下，江岸线经过千年风雨向外推移。

顾伯琪

【旅游提示】

交通：出行时GPS与地图相结合，参考路牌。地图决定大方向，GPS具体定位到点。

住宿：推荐住客栈，价格便宜，有情趣。

餐饮：高淳可吃土菜；扬州东关街出名的是淮扬菜，到时代老店吃最正宗；在镇江西津渡，建议品一品锅盖面。

土特产：高淳布鞋，马家片糕；扬州三和四美酱菜，五亭桥狮子头；镇江香醋。

古街、古渡、古园 自驾车二日游



■ 农舍客房内部装饰精美

想不想隐迹在人间天堂的香格里拉，学藏传烹饪，在导游的指导下骑行高原，来一次藏传文化发现之旅？那么就go仁安悦榕庄，那里新推出的旅游节目，带你去探索奇妙独特的藏传文化和藏族生活方式。

仁安悦榕庄位于云南与西藏交界处，为最僻静秘境地香格里拉，四周山脉环绕，山顶白雪覆盖，景色壮丽。山谷里散布着星星点点的藏式农舍，但这不是一般的农舍，而是经过巧妙的拆迁改建，以原木打桩而成，其精妙扎实的筑模式沿袭了藏家传统风格。农舍客房内部装饰精美，各式当代藏族艺术工艺品琳琅满目，色彩艳丽的精美编织毯与窗帘交

去天堂香格里拉，来一次 藏传文化发现之旅



■ 河谷边有住宿

相呼应。大厅设有火光摇曳的壁炉，此外更有餐厅、酒吧间和阅览室。在这里，你可感受英国作家詹姆斯·希尔顿的著名小说《消失的地平线》中所描述的天堂——一种遥远避世的伟大美丽、静谧和谐。如果你有兴趣，可参加



■ 山谷里的藏式农舍

藏传文化发现之旅，发现之旅有两大内容：一是上藏式烹饪课程，二是参加高原骑行；游客可一边享受烹饪的乐趣，一边沉浸在仁安风景如画的村庄和起伏绵延的草原之中。

藏式烹饪课程由来自香格里拉、对当地

传统风味美食有着独特的见解和灵活的运用的大厨担纲，设置五个简单易学的藏传烹饪秘方，有小炒牦牛肉、牦牛奶酪球和手工藏族面条等一系列藏族美食，更会现场展示把控火候的技术以及运用调味料的小贴士，游客可以在烹饪和品尝美食的过程中感受丰富并极具特色的藏传文化。

高原骑行，由当地导游的指引，参加者骑自行车跨越历史悠久的仁安峡谷，饱览香格里拉的美景。骑行全程26公里，起于仁安悦榕庄，途经哈批神庙，属都岗河木桥以及义斯村落。一路穿行于经幡飘扬的曲径中；随风摇曳、五颜六色的经幡上印满藏传佛经，呈现出超凡的意境和脱俗的存在感，同时也是对精神深处灵修的最真切呼应。最后，参加者抵达天然温泉，享受天然温泉的蒸浴和泳池，为旅程写下完美的句号。

小贴士：烹饪课程时间为即日起至6月每周日和周四的下午，费用420元/人。骑行，单人价格为850元，双人680元，包含导游、入场费、自行车和精心准备的野外午餐。此活动时间为即日起至6月，9月至11月。 明月