



贵德清清黄河，水鸟翩跹。

黄剑平摄

黄河从巴颜喀拉山北麓的约古宗列盆地起步，最初只是一条不起眼的溪流。水是清的，细得像一根线，在草甸和砾石间蜿蜒。数不清的湖泊像大大小小的水洼子，散落在三江源腹地，把雪山的融水和地下的泉水一点一滴攒起来。攒够了，再一滴一滴送出去。黄河在青海境内走了1694公里，青海一省贡献的天然径流量，接近黄河总水量的一半。

就在这条大河的上游，一条名为“清清黄河”的旅游带正在成形。2026年5月，青海省正式发布“清清黄河”旅游带精品线路，串联起黄河源头、坎布拉丹霞、贵德清清黄河、龙羊峡大峡谷、河湟谷地等核心资源，覆盖海东市、海南藏族自治州、黄南藏族自治州，构建起“生态为骨、文化为魂”的全域旅游新格局。

黄南藏族自治州：
丹霞碧水间的热贡之乡

从西宁向南百余公里，山势越走越开阔，黄河水也越见清亮。赭红色的丹霞岩壁连绵起伏、碧绿的黄河水在峡谷间蜿蜒穿行，眼前，坎布拉世界地质公园铺展开来。

2025年4月，坎布拉正式获批联合国教科文组织世界地质公园称号。园区内隆务峡超基性岩体、丹霞地貌及黄河景观罕见共存，丹霞地貌、黄河水域、森林生态叠加共生，已探明160余处地质遗迹，涵盖丹霞、火山地貌等7大类。园内生长着800余种植物，生活着90余种野生动物，蓝马鸡、白唇鹿、麝等珍稀物种在这里繁衍栖息。

山水之外，坎布拉的人间烟火，同样让人心驰神往。公园核心区散落着德洪、尖藏、万吉合、尕吾昂4个自然村落。村民依山傍水而居，乡间烟火与山野景致交融。景区把唐卡绘制、藏绣编织等非遗体验融入游览线路，串联藏家大院、郭麻日古堡等乡村节点，走出了一条“地质奇观+非遗体验+乡村休闲”的融合路子。

再往南走，就到了同仁市。同仁藏语称“热贡”，意为“梦想成真的金色谷地”。这里是热贡艺术的发祥地，也是青海唯一的国家历史文化名城。隆务河沿岸的吾屯、年都乎、郭麻日等村子，几乎家家画唐卡、户户有画师。每年农历六月，热贡“六月会”在同仁各村轮番上演，土族“於菟”舞者身绘虎豹图腾巡游村落，黄南藏戏用独特的唱腔演绎古老史诗。

泽库县地处黄南州中南部，境内麦秀国家森林公园林海苍茫，措日更国家草原自然公园绿浪接天，和日国家沙漠公园浓缩高原大漠奇观、泽曲国家湿地公园河曲蜿蜒、水鸟翩跹。河南蒙古族自治县地处黄南州最南端，每年盛夏举办“那达慕”盛会，草原上蒙古包星罗棋布，各族群众身着盛装载歌载舞，尽显蒙旗草原的独特魅力。

从碧水丹山的坎布拉到唐卡流彩的同仁热贡，从黄河岸畔的灵秀尖扎到泽曲草原的牧歌悠长，黄南在清清黄河生态旅游带上铺展出一幅文旅融合的壮美画卷。

海东市：
河湟谷地的历史纵深

黄河出积石，一水清如许。在海东市民和回族土族自治县中川峡谷，两岸壁立千仞，黄河水碧波凝翠。

喇家遗址在这里沉睡了4000年。这里还出土了世界最早的粟黍面条遗存，把面条的历史往前推了2000年。“我们坚持保护

青海打造『清清黄河』旅游带——

清清黄河 青海之约

本报记者 龚仕建 江萌

优先、文旅融合，推进喇家遗址保护传承。遗址兼具史前文明与黄河生态，游客稳步增长，研学、亲子游持续火热。”青海喇家遗址公园管理有限公司总经理巴宏明说。

沿河而上，化隆回族自治县的阿河滩地质文化村坐落在黄河岸边。古泉清冽，奇石天成，800年古榆和700年古寺见证着各民族交融。化隆县甘都镇阿河滩村党支部书记韩军说：“我们融合地质与民俗发展乡村旅游，如今研学游、特色文旅都走红了，村民也吃上了旅游饭。”附近的安达其哈景区四季花海绚烂，沙索麻观景台成为网红打卡地，雄先岗山生态旅游景区兼具江南秀气和高原雄浑。来自甘肃的游客张先生说：“海东各区县文旅亮点各有千秋，整体体验极佳。”

乐都区瞿昙寺是海东的文化地标之一。这座始建于明洪武二十五年（1392年）的古刹，建筑风格与故宫一脉相承，被称为“高原上的小故宫”。寺内1700平方米的明清壁画艺术水准极高，学界有“前有敦煌，后有瞿昙”之说。今年4月，“高原丝路·瞿昙之光—青海丝路文物与瞿昙寺壁画艺术展”在北京中国非物质文化遗产馆开幕，汇聚丝路文物、壁画临摹精品，以数字沉浸技术赋能，系统呈现瞿昙寺艺术精髓与丝路青海道文脉。不少观众感慨：“没想到海东藏着这么厚重的丝路文明。”如今，瞿昙寺以文物保护为根基、艺术展览为窗口、非遗传承为纽带，融入清清黄河生态旅游带建设，用雄浑建筑、国宝壁画、鲜活非遗讲述黄河故事。

海南藏族自治州：
青海湖之南的多彩画卷

海南藏族自治州因地处青海湖之南而得名，其特色为“重、多、美、好”——生态地位重要、区域位置重要、战略地位重要；



多民族聚居、多元文化交融；有人文之美、自然之美、和谐之美；农牧产业基础好、清洁能源条件好、发展前景好。

青海湖二郎剑景区，湛蓝湖水漫过天际，斑头雁、棕头鸥翩翩起舞。“青海湖的蓝是独一份的纯净，水鸟年年归来，就是这颗‘高原蓝宝石’最好的答卷。”景区游客服务中心负责人朱佳说。

乘舟驶入龙羊峡，看“万里黄河第一坝”的雄伟壮阔，两岸峭壁高耸，峡谷幽深。黄河水在此褪去浑浊，化作翡翠般的碧绿，落日时分的土林地貌覆满柔光，更添金光熠熠的奇幻之美，引得游客连连惊叹。来自陕西的游客张先生表示：“这里颠覆了我对黄河的固有印象，青山夹碧水，峡谷藏胜景，满眼都是绿水青山的诗意。”

漫步贵德国家地质公园，阿什贡七彩峰丛铺展成天然画卷，红、黄、橙、绿等色彩交织错落。景区负责人喇亚琼介绍：“亿万年风化雕琢出七彩山峦，每一处纹路，都是大地书写的岁月故事。”不少游客边走边拍，来自广东的刘女士由衷赞叹：“亲眼见到才懂什么叫大自然的神来之笔，层层叠叠的色彩震撼人心，随手一拍都是绝美大片。”

在藏家帐篷中，游客可以喝一碗醇香的酥油茶，学打糌粑，体验牧民的淳朴生活，夜晚躺在草原上仰望银河璀璨，感受高原的静谧星空。游客走进非遗传习所，能欣赏精美的唐卡、华丽的藏族服饰，也可以亲手尝试藏绣的独特针法，把“海南记忆”带回家。

青海湖的湛蓝、丹霞的绯红、草原的碧绿与藏文化的金黄在这里交织；哈达飘动的安宁、牧民笑脸的纯真与多元文化的包容，让远方来客感受到热情与温暖。如



▲海东市雄先岗山生态旅游景区兼具江南秀气和高原雄浑。海东市文体旅游广电局供图
►坎布拉世界地质公园。尖扎县文体旅游广电局供图
▼贵德国家地质公园阿什贡七彩峰丛色彩斑斓。贵德县文体旅游广电局供图

今的海南州，正以“山水塑形、文化铸魂”的理念，打造国际生态旅游目的地，让游客从“看风景”升级为“品文化”，从“走马观花”变为“深度体验”。

全域协同：
一条旅游带助力百业兴

旅游带串起来的，不只是风景。海南州塔拉滩光伏园区铺满连片光伏板，曾经风沙肆虐的戈壁成了“光伏海洋”。当地推行“牧光互补”——板上发电、板下种草养畜，养出特色“光伏羊”，生态修复、绿色发电、畜牧增收共同发展。

化隆隆产业带动大批群众就业创业；同德、河南等县深耕牦牛、欧拉羊等特色畜牧品种，创新“合作社+农户”“产业+文旅+互联网”发展模式，推动传统养殖转型升级，让特色畜牧产品变身乡村振兴特色IP。贵德、海东等地依托黄河冷凉气候，发展高品质冷凉蔬菜产业，持续拓宽外销渠道，打响高原绿色果蔬品牌。

黄南州非遗项目达701项，拥有54个国家级传统村落、4处全国重点文保单位。海南州及所属5县全部成功创建全国民族团结进步示范州、示范县。旅游带把工业观光、清洁能源体验、农牧采摘、民俗展演融为一体，不仅带动观光，更助力产业与民生发展。

涓涓河源汇大河，青绿高原启新程。“清清黄河”旅游带正以生态为基、产业为翼、文化为魂、民生为本，铺展一幅产业兴、生态美、百姓富、文化盛的高原新画卷。（人民网顾斐菲参与采写）



碧波荡漾的青海湖。

青海湖景区供图