

作者简介

邢志刚，山东济南人，祖籍烟台龙口，1952年生，已退休。常居北京，济南。中华诗词学会会员，酷爱诗词，尤擅长调词。常年在国内著名媒体和诗刊上发表诗词并获奖。作品著有《燕山诗笺》(一)(二)(三)。

沁园春·西宁（苏轼体）

海藏咽喉，西海锁钥，西陲安宁。有丝绸之路，唐蕃古道，清风石峡，绚丽民情。晓日金蛾，湟流春涨，凤逸留云断大冥。五峰瀑，凭北山烟雨，爽满襟灵。

青唐遗址残城。塔尔净上津梁至诚。有人工绣景，南园西海，童心妙趣，植物天成。河赏新图，湟滨乐土，玛脊神泉荧水晶。西平郡，有海湖新苑，高会簪缨。

注释：

西宁：古称青唐城、西平郡、鄯州，青海省辖地级市，是青海省省会，国务院批复确定的中国西北地区重要的中心城市。是青藏高原的东方门户，古“丝绸之路”南路和“唐蕃古道”的必经之地，自古就是西北交通要道和军事重地。青海省的政治、经济、科教、文化、交通和通讯中心，也是国务院确定的内陆开放城市。西宁历史文化渊源流长，有着得天独厚的自

然资源，绚丽多彩的民俗风情，是青藏高原一颗璀璨的明珠，取“西陲安宁”之意。先后荣获全国卫生城市、中国特色魅力城市200强、中国优秀旅游城市、中国园林绿化先进城市、国家森林城市、全国文明城市等荣誉称号，是“无废城市”建设试点城市。

海藏咽喉，西海锁钥:海藏:青海西藏；西海：西宁青海湖。

西陲安宁：西宁名字来由，取“西陲安宁”之意。

唐蕃[bō]古

道：是我国古代历史上

一条非常著名的交通大道，也是唐代

以来中原内地去往青海、西藏乃至尼泊尔、印度等国的必经之路。全长三千公里。

清风石峡：石峡俗称小峡，位于西宁东行15公里，是一个秀丽清爽的避暑好去处，是湟水三峡之一，峡谷两侧悬崖壁立，谷底河水奔腾，以雄关险隘著称。清代西宁诗人张思宪对此曾写诗曰：行人莫道征尘污，两袖清风自在还。

晓日金蛾：西宁娘娘山又名金娥山，位于西宁市大通新城。山顶有一座天池，每到夏季雨水旺盛之时，天池里水波荡漾，池畔蝴蝶飞舞，五彩斑斓。娘娘山以其幽深秀丽、气象万千而闻名遐迩。

湟流春涨：所谓湟流，即是指流经西宁城北的黄河

重要支流——湟水河，又

名西宁河。每当春夏之际，湟水

上游冰雪消融，水源充足，流至西宁市区后有西郊河、北川

河、南川河先后注入湟水，遂河水骤涨，波涛汹涌，故称“湟流春涨”。

凤

逸留

云：凤台

留云，西宁南山又

叫凤凰山，山上有亭，名曰凤凰亭。

相传南凉时有凤凰飞临其上，故名凤凰台。

由于南山的海拔比较高，所以凤台上经常云雾缭绕，自成景致，“凤台留云”成为西宁的一处胜景。

五峰瀑：著名的五峰飞瀑位于互助土族自治县的北沟脑。因为这里的山峰很像五个手指，所以叫五峰山。这里环境幽雅，泉水众多，细流飞洒，好像瀑布高挂，仍然是青海旅游胜地。

北山烟雨：西宁北山，又名土楼山，最佳胜景则是雨中观游。在烟雨中才能真正感受到水墨入画的意境。站在斗母殿，殿檐滴水如珠，雨幕中的群楼像笼罩了一层轻纱，道路纵横像是几笔粗墨，片片树林犹如淡墨渲染。遥望南山，似见似不见，形隐而神存。

青唐遗址残城：指西宁著名旅游景点青唐城遗址。位于南绕城公路上，长约300米，历经九百多年来历经沧桑，风剥雨蚀，只留下这一段承载那段历史的遗迹，留给后人寻觅那一段西宁古城的往昔。

塔尔净上津梁至诚：指西宁著名旅游景点塔尔寺，塔，尔寺是中国西北地区藏传佛教的活动中心，在国内外享有盛名，历代中央政府都十分推崇塔尔寺的宗教地位。明朝对寺内上层宗教人物多次封授名号，清康熙帝赐有“净上津梁”匾额。

人工绣景：指西宁人民公园

，是西宁市最大的公共游乐公园南园西海：指西海度假村，西海南园坐落在平安县境内的湟水南岸，是一座占地面积为700多亩的游园。

童心妙趣：西宁儿童公园，这里是儿童的乐园，欢乐的世界。

植物天成：西宁植物园，西宁人在节假日休闲、游玩的好去处。

河赏新图：指西宁西门口南川河上有一座秀美的水上游园。

湟滨乐土：西宁湟乐公园，坐落在湟水南岸的乐家湾地区。

玛脊神泉：玛脊峡谷，峡谷在群山之间，峡谷的尽头便是拉脊山峰了。峡谷之间的药水滩绿草如茵，鲜花遍野。药水滩西南侧山弯里流出一股清泉，围泉观之，石子闪光；荡漾不停，闪烁晃耀；注入沙水，深碧泓漓；澄澈迅疾，悄然如语。西平郡，有海湖新苑，高会簪缨：西平郡是西宁的别称。

海湖新苑：是西宁的一个高档社区。

高会簪缨：这里指社会精英，高端人士。

沁园春·青海海北藏族自治州（苏轼体）

避暑凉都，丝路必经，门源古城。有百油花海，森林仙米，黑河峡谷，夕照龙莹。关镇双狮，金滩银翠，太极浑天桃正馨。沙雕节，凭鸳鸯花海，鸾蝶翔鸣。

鸟汀沙岛如萍。祁连草原酥绿嫩凝。有祁连天境，藏城刚察，门源金色。海晏河清，古塔春阴，朝阳涌翠，嘶月龙泉敕五丁。仙女浴，映雪峰翠蔚，璀璨繁星。

注释：

青海海北藏族自治州：是青海省自治州。海北州

历史悠久，多处发现的卡约文化、辛店文化遗址证明，早在3000多年前，这里就有人类活动。在西汉时期，今海北州为西羌故地。汉平帝元始四年（公元4年），王莽在今海晏县设置西海郡

。两汉时

，有名的胡羌道和

羌中道已经形成，成为丝绸之路的辅

道。海北藏族自治州境内经青海省人民政府

先后公布的文物保护单位有36处

。其中，属于国家级文物保护单位

的有西汉西海郡治龙夷城；属于省级文物保护单位的有11处。

沁园春·海南藏族自治州 (苏轼体)

秘境羌戎 圣洁海南，
海藏通衢
。看松巴飞瀑，丹霞千佛，长虹伟岸，清爽凉都。献佛遗珠，梨花堆雪，仙阁文昌烁太虚。倒淌水，凭虎台春揽，瀛海蓬壶。

龙羊水电惊呼。八百里鲸波青海湖
。有沸泉冬暖，东山烟雨，倾山积雪，仙阁盘纡。南海溪声，黄流春涨，龙逸灵湫复本初。共和县，但高原万象，江海明珠。

注释：

海南藏族自治州，首府驻共和县，是青海的8个地级行政区之一。海南藏族自治州境内群山起伏，河流绵延，森林茂密，旅游资源较为丰富，主要有国家级风景名胜区青海湖、日月山、倒淌河、龙羊峡水电站、河阴镇、神山古刹赛宗寺、伏俟古城、同德河北林场、直亥雪山等名胜古迹和自然景观。境内有以国道109线、214线、省道西久线为主骨架，州、县地方道路为脉络的“四横”、“三纵”公路网络。