

西藏 TIBET

GUIDE&MAP

玩全攻略

网罗126个热门景点
玩遍西藏最佳随身书

《西藏玩全攻略》编辑部 编著

行家精彩热荐!

■ 西藏6大符号

■ 西藏7天6夜畅游行动

超便利, 景点火爆贴!

■ 地址、电话、交通路线全掌握!

■ 搭乘出租车、旅行社包车不发愁!

超实用, 交通住宿好资讯!

■ 手绘示意图, 重要景点方向明!

■ 简明索引在书后, 最快速度找去处!

■ 酒店及旅社推荐, 自助旅行住宿简单又经济!

随书奉送7张
特制精美

西藏旅行手绘示意图

绝对热地抢鲜看!

布达拉宫、大昭寺、珠穆朗玛峰、雅鲁藏布江、古格王朝遗址、纳木错、墨脱、那曲、念青唐古拉山、羊卓雍湖等热地全囊括, 绝对好景不错过!

看西藏\古迹西藏\名胜西藏\探险西藏\美食西藏\淘宝西藏\搜购西藏\登山西藏
摄影西藏\徒步西藏\文化西藏\艺术西藏\传统西藏\娱乐西藏\饕餮西藏\远足西藏

图书在版编目(CIP)数据

西藏玩全攻略 / 《西藏玩全攻略》编辑部编著. —桂林:
广西师范大学出版社, 2008.6
(玩全攻略)
ISBN 978-7-5633-7482-3

I. 西… II. 西… III. 文娱活动—公共场所—简介—西
藏 IV. G249.277.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第049913号

广西师范大学出版社出版发行

(桂林市中华路22号 邮政编码: 541001)
网址: www.bbtpress.com

出版人: 何林夏

全国新华书店经销

发行热线: 010-64284815

北京燕泰美术制版印刷有限责任公司

(北京南苑西营房甲5号 邮政编码: 100076)

开本: 720×1000 1/16

印张: 20 字数: 150千字

2008年6月第1版 2008年6月第1次印刷

印数: 0 001-8 000册 定价: 48.00元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

西藏玩全攻略

TIBET GUIDE&MAP

随书奉送7张
特制精美
西藏旅行手绘示意图

★特别声明★

我们努力保证本书中所有的信息都是准确的，经过核实并及时更新的。但随着西藏建设的日新月异，有些信息经常变更，而且变更的速度非常快，本书使用者应以实际情况为准。我们建议您去目的地前最好先根据提供的电话咨询。出版者广西师范大学出版社及选题策划者考拉旅行在法律允许的负责范围内不就因此引起的任何直接、间接或结果性的损失承担任何责任。

玩全攻略系列丛书



更多期待……

选题策划：考拉旅行 邱阳

责任编辑：于铁红

装帧设计：松竹平面设计工作室 付佳

<http://www.bbfbbook.com>

网络合作伙伴

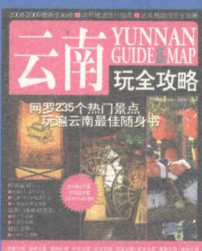
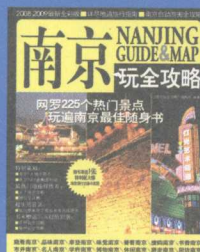
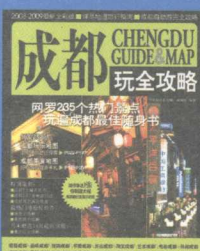
博库书城 www.bookuu.com

当当网 www.dangdang.com

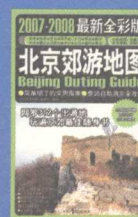
卓越网 www.amazon.cn

考拉旅行指南，您的旅行随身书

玩全攻略系列



生活地图系列



西藏玩全攻略

Tibet Guide&Map

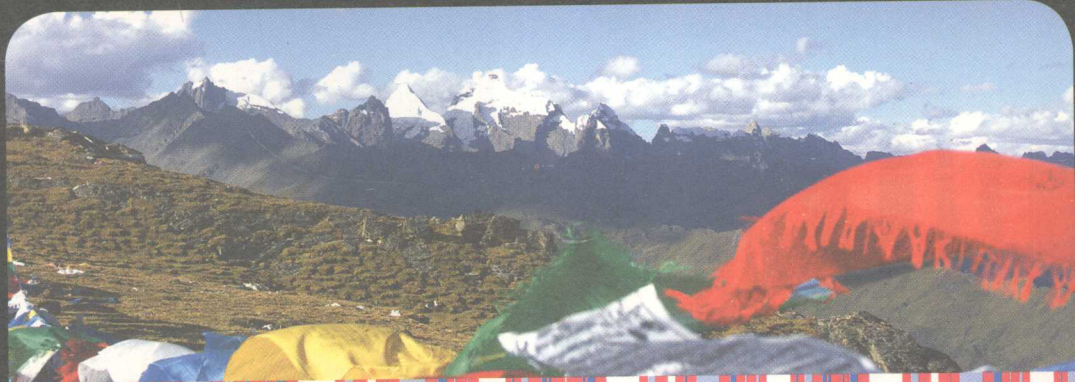
■ | 网罗126个热门景点
■ | 玩遍西藏最佳随身书



《西藏玩全攻略》编辑部 编著

K928.9
CS2

广西师范大学出版社
• 桂林 •



《西藏玩全攻略》编辑部

策划：考拉旅行

执行主编：陈 思 林 东

编辑部成员：

徐 江	刘 雪	刘 华	刘 洋	韩 成
张 琳	吴 为	宋 清	贵 珍	于小慧
李 丽	谢 蓉	晓 馨	赵海菊	刘 霞
付 捷	赵小鹏	杨 真	梁乐颂	马 丹
王菊玲	李晓枫	刘巧坤	谢 群	赵 馨
王文通	陈 鑫	李晓月	王 巍	郭全影
邵 明	任雅荣	张 璐	王金玲	易 睿
王伟东	左 兰	李君清	张家林	司 静
何文武	王 燕	余崇彬	潘 婷	徐占茜
王作武	王 玥	王 嘉	李 天	徐 放
张 宾	付 佳	朱 梁	刘 玉	谢 靓
张 媛	肖克冉	郭利华	熊 妮	尤日和
金 晔	昆 廷	潘 端	赵 婧	晓 迪
张恺欣	乔 东	路 平	林 若	苏 林
蒋晨明	张 含	张 婷	周 雯	

A 拉萨全攻略

Open Lhasa

打开拉萨

打开拉萨	072
拉萨交通	076
通讯邮政	079
拉萨美食	079
拉萨购物	081
拉萨住宿	082

1 Landmarks

游走拉萨

拉萨市内15大人气必游景点

布达拉宫	086
大昭寺	092
八廓街	093
小昭寺	095
药王山	096
罗布林卡	097
哲蚌寺	098
乃琼寺	100
西藏博物馆	100
宗角禄康	101
关帝庙	102
木如寺	102
奎其拉姆寺（扎基寺）	103
色拉寺	104
拉萨河	106

Hot Spots 2

品味拉萨

拉萨周边8处必游之地

纳木错	110
羊八井	112
热振寺	113
甘丹寺	114
甲玛赤康	115
日多温泉	115
直贡梯寺	116
楚布寺	117

3 Restaurants & Food Streets

美食拉萨

不可错过的8处特色餐厅和美食街

雪域餐厅	120
冈拉梅朵	120
雪神宫藏式餐厅	121
DUNYA餐吧	122
刚吉餐厅	122
布达拉风情吧	123
德吉路	124
天海夜市食街	125

B 山南全攻略

Open Shannan

打开山南

打开山南	130
山南交通	133
邮政通讯	134
山南美食	134

山南购物
山南住宿
常用电话

135
136
137

1 Landmarks

游走山南

15大人气必游景点

桑耶寺	140
青朴修行地	142
雍布拉康	144
昌珠寺	145
藏王墓	146
青瓦六王宫遗址	147
贡布日山和猴子洞	147
雅砻河景区	148
加查	148
扎塘寺	149
拉姆拉措	150
羊卓雍湖	152
桑丁寺	153
敏珠林寺	154
沃卡温泉	155

C 日喀则全攻略

Open Shigatse

打开日喀则

打开日喀则	160
日喀则交通	164
办理边防证	165
银行与通讯	166
日喀则美食	166
日喀则购物	168
日喀则住宿	169

Landmarks

1

游走日喀则

25大人气必游景点

扎什伦布寺	172
班禅新宫	174
夏鲁寺	174
纳塘寺	176
热拉雍仲林寺	176
江孜	177
萨迦寺	178
白居寺	180
宗山城堡抗英遗址	182
帕拉庄园	182
定日	183
珠穆朗玛峰	184
定日到珠峰徒步路线	185
绒布寺和珠峰大本营	186
绒布冰川	187
希夏邦马峰	188
亚东县	189
樟木口岸	190
多庆措、卓木拉日峰	191
曲米欣古	192
噶举寺	192
康布温泉	192
拉孜	193
平措林寺	194
萨嘎	195

D 阿里全攻略

Open Ngari

打开阿里

打开阿里	200
阿里交通	204
邮政与通讯	205
阿里美食	206

1 Landmarks

游走阿里

14大人气必游景点

普兰	210
鬼湖拉昂错	211
冈仁波齐神山	212
圣湖玛旁雍错	214
尼泊尔大厦和国际贸易市场	216
科加寺	217
札达土林	218
托林寺	219
古格王朝遗址	220
扎日南木错	221
东嘎及皮央遗址	222
狮泉河镇	223
班公错	224
日土岩画	225

E 林芝全攻略

Open Linzhi

打开林芝

打开林芝	230
林芝交通	235
通讯邮政	237
林芝美食	238
林芝购物	239
常用电话	240
林芝住宿	240

Landmarks 1

游走林芝

18大人气必游景点

八一镇	244
鲁朗林海	244
世界柏树王国	245
布久喇嘛林寺	246
尼洋曲	246
中流砥柱	247
巴松错湖	248
太昭古城	250
秀巴古堡	250
列山古墓群	251
色季拉山	252
苯日神山	253
米林	254
南迦巴瓦峰	255
雅鲁藏布江大峡谷景区	256
波密	259
米堆冰川	259
墨脱	260

F 藏北全攻略

Open North Tibet

打开藏北

打开藏北	266
藏北交通	269
藏北通讯	270
藏北银行	270
藏北美食	271
藏北购物	272
藏北住宿	273

1 Landmarks

游走藏北

13大人气必游景点

那曲	276
冲钦卡多	276
孝登寺	277
羌塘草原、藏北无人区	278
当惹雍错	279
普若岗日	280
申扎自然保护区	281
各拉丹东冰塔林	282
色林错	282
骷髅墙	283
象雄王国遗址	283
草原八塔	284
念青唐古拉山	284

G 昌都全攻略

Open Chamdo

打开昌都

打开昌都	290
昌都交通	294
昌都通讯	295
常用电话	296
昌都美食	296
昌都购物	297
昌都住宿	297

1 Landmarks

游走昌都

10大人气必游景点

强巴林寺	300
------	-----

卡若遗址	301
大脚印奇观	301
然乌湖	302
类乌齐寺	303
来古冰川	304
卡玛多塔林	305
嘎学岩画	306
谷布神山	307
同卡寺	307

H 西藏别册

1 Photographing Spots

最佳摄影地

别册·西藏10大最佳摄影地

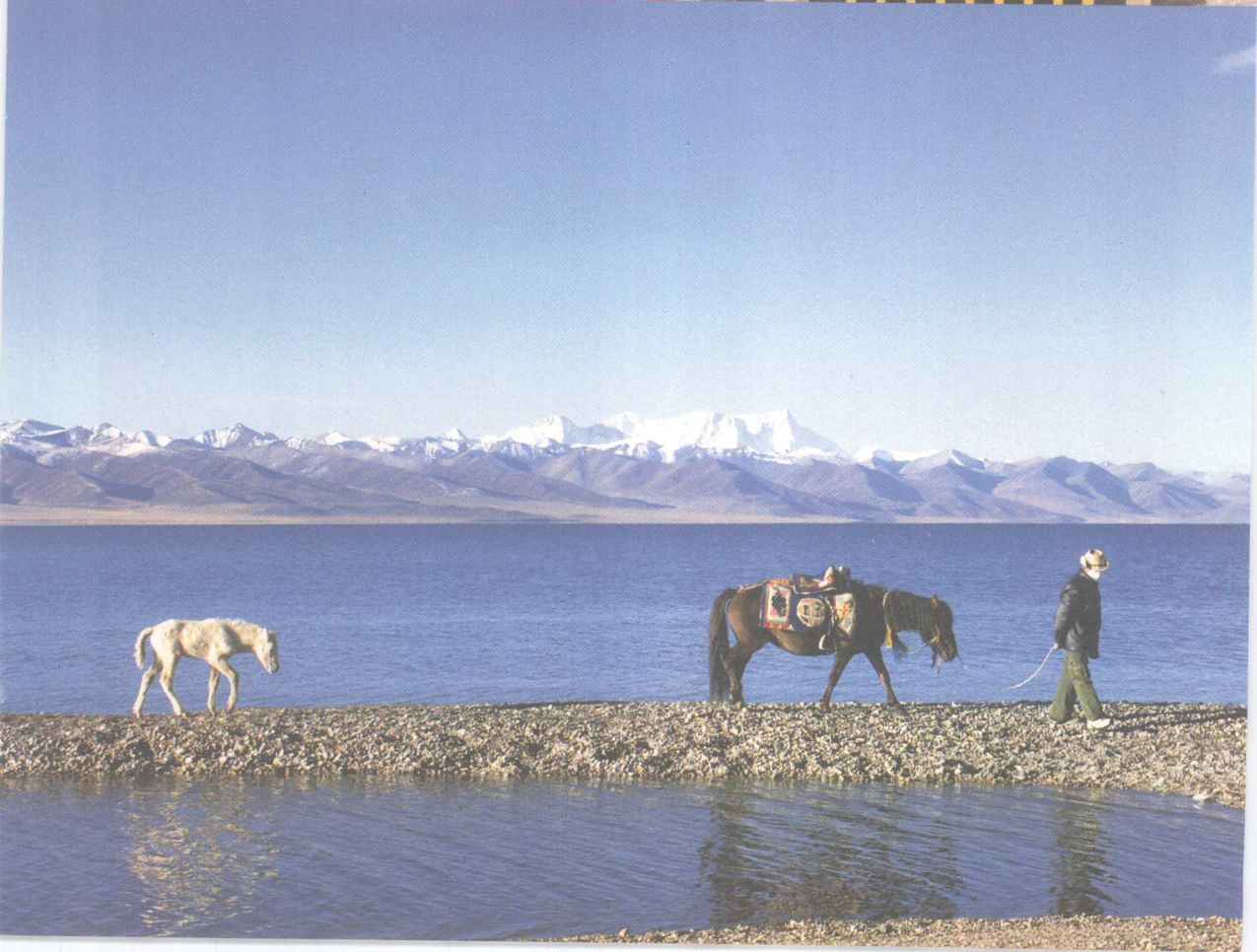
布达拉宫	312
珠穆朗玛峰	312
雅鲁藏布江大拐弯	312
羊卓雍湖	312
扎什伦布寺	312
纳木错	313
古格王朝遗址	313
南迦巴瓦峰	313
宗山城堡抗英遗址	313
然乌湖	313

Hiking Route 2

徒步游览路线

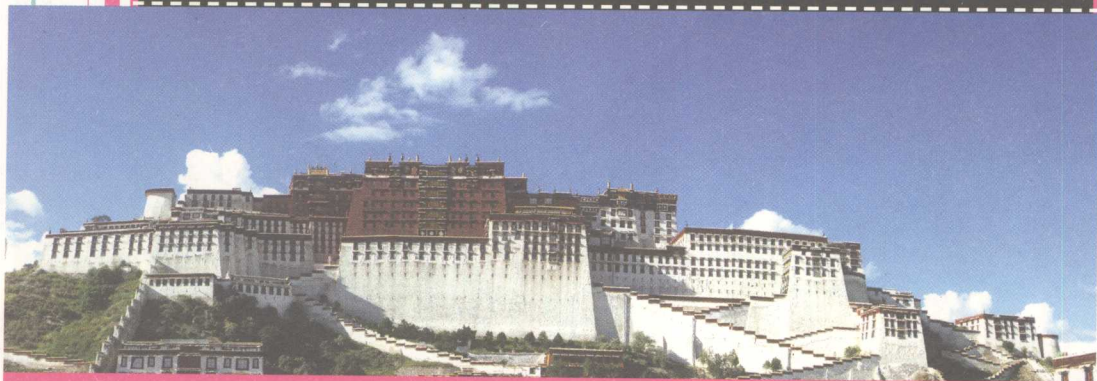
别册·西藏8条徒步游览路线

甘丹寺到桑耶寺徒步路线	316
加查峡谷徒步路线	316
定日到珠峰徒步路线	316
南迦巴瓦峰徒步路线	316
雅鲁藏布江大峡谷徒步路线	317
墨脱徒步路线	317
冈仁波齐转山	317
玛旁雍错转湖	317



打开西藏

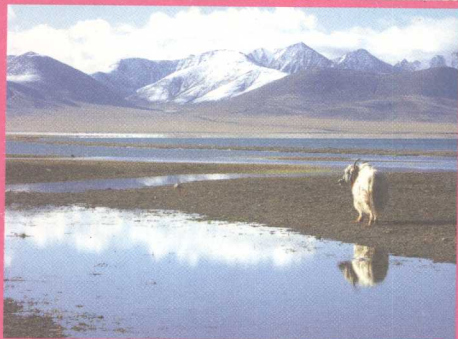
Open Tibet



概况及印象

西藏，以其举世无双的高原美景与独特的民族风情闻名于世。这里既有雄奇的高山雪域奇景，又有妩媚迷人的南国风采；既有广阔的沙漠和草原，也有茂密的莽莽林海；这里有世界第一高峰珠穆朗玛峰，也有世界第一大峡谷雅鲁藏布江大峡谷……西藏的美丽，不必多言，举世共睹。

除了秀美的自然风光，西藏神秘而绚丽的藏文化更是让人赞叹不已。从古象雄王国遗址到雍布拉康、古格王朝遗址，从拉萨的布达拉宫到日喀则的扎什伦布寺，古老的建筑将西藏的历史文化和宗教传统完美地展示在世人眼前。千百年来繁衍生息在这片土地上的藏族、门巴族、珞巴族等民族形成了各自独特的民族风俗，创造出灿烂的民族艺术。



地理

西藏自治区位于中国的西南边陲，青藏高原的西南部，北与新疆和青海毗邻，东连四川，东南与云南接壤，南部与西部与印度、尼泊尔、不丹、缅甸等几个国家相邻。



西藏地貌以高原为主，大部分地区都位于有“世界屋脊”之称的青藏高原上，这里地形复杂，北部占全自治区面积三分之二的区域是位于昆仑山、唐古拉山和冈底斯山、念青唐古拉山之间的藏北高原；雅鲁藏布江及其支流流经的地方是藏南谷地；藏东是著名的横断山脉的一部分，是一系列由东西走向逐渐转为南北走向的高山深谷区。世界第一高峰珠穆朗玛峰耸立在中尼边境上，冰雪融水成为长江、怒江、澜沧江、雅鲁藏布江、印度河、湄公河等著名河流的源泉。

广袤的西藏高原上点缀着大小湖泊1500多个，这里不仅是中国最大的湖泊密集区，也是世界上湖面最高、范围最大、数量最多的高原湖区。这里的湖泊咸水湖多，淡水湖少，纳木措、羊卓雍湖和当惹雍措等都是西藏著名的神湖，也是湖景秀美的旅游胜地。



历史

● 原始的传说

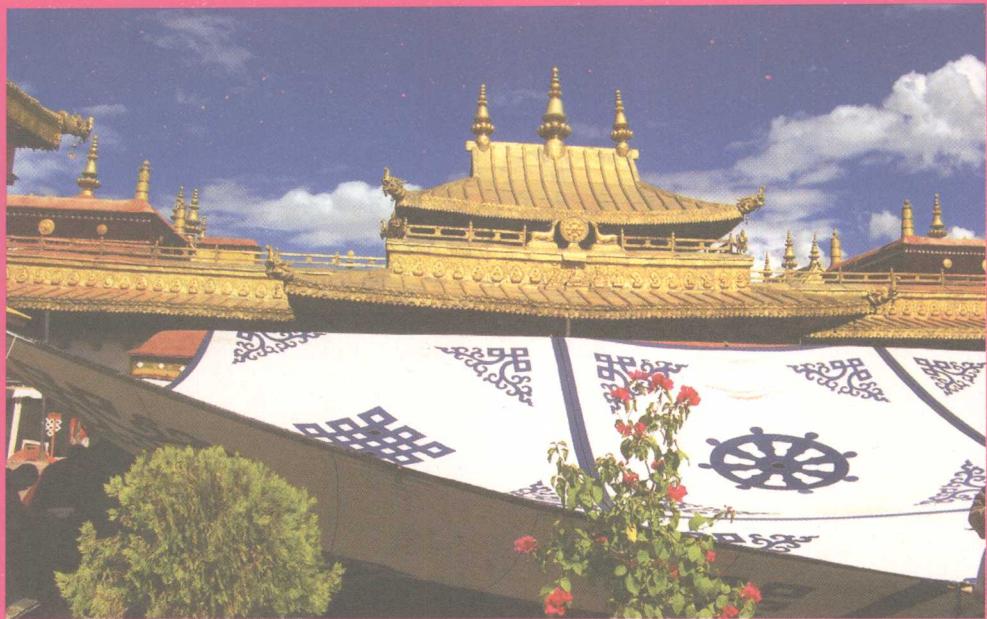
有关藏族的起源众说纷纭，民间广为流传的是记载在藏文史书《西藏王统记》中的一段“猕猴变人”的传说。相传普陀山上的观世音菩萨命其猕猴徒弟，由南海到雪域西藏来修行。为了度化西藏，猕猴与当地的罗刹女结合，生下6只小猴，这便是藏族的祖先。这样的神话传说固然无从考证，却反映了在人类有记载历史之前，西藏这片高原上就有人类活动。



● 吐蕃政权与文成公主入藏

大约四五千年前，西藏分散的部落逐渐统一，形成藏族社会的最初阶段，并开始与中原的汉族文化发生联系。公元前3世纪左右，雅隆部落的第一首领聂赤赞普建立了部落奴隶制的博王国。

公元7世纪，第三十二代赞普——松赞干布，以武力统一了各部落，建立了吐蕃政权。松赞干布建立吐蕃政权后，



将都城迁到拉萨，并在政治、军事、经济、文化等各方面推行一系列重要措施。他统一西藏的度量衡，奖励垦荒，兴修防旱排涝设施，整修商道，保护商旅，积极发展贸易，并且仿照印度的梵文创立了西藏文字。此外，松赞干布也打算以联姻的外交来巩固王朝，于是先向南方的尼泊尔请婚，娶得赤尊公主。然后又在唐太宗贞观八年，派遣使者到长安上表求婚，但这门婚事被唐太宗婉拒，松赞干布一怒之下挥兵攻打唐朝，唐太宗也不甘示弱，以武力反击，大败吐蕃。但经过这一战，唐太宗也深知吐蕃顽强，不易征服，故答应其宰相，将文成公主下嫁给藏王。贞观十五年，文成公主由长安出发，经过两年多的翻山越岭，长途跋涉，终于抵拉萨。随着文成公主的入藏，汉族的文学、艺术、医学、历算、农业等文化技术也传入了西藏。西藏的贵族子弟们也纷纷被派到当时世界上最大的都市长安学习诗书和礼仪，汉族文人也受到邀请入蕃代典表疏。唐高宗封松赞干布为“附马都尉”、“西海郡王”，既而又晋封为“赞王”，一时间吐蕃与唐朝在政治、经济、文化等方面的联系日益密切。后来，文成公主又由唐朝召来500名工匠协助建造大昭寺、小昭寺，大昭寺不仅建筑宏伟，更成为西藏佛教的圣殿，至今香火不绝。

继文成公主入藏后，公元710年，唐朝另一位公主，金城公主也携带大量工匠、工具和《毛诗》、《礼记》等文化典籍入藏，嫁给吐蕃王赤德祖赞。新疆境内于田等地的佛教僧人入蕃建寺译经也是得益于金城公主的资助。

公元650年松赞干布过世之后，大唐和吐蕃的时战时和，一直持续到唐穆宗长庆三年（823），双方各因内战频繁，于是协议各守本境，“和同为一家”，并将盟文刻在石碑上，分别立于长安和拉萨。如今拉萨的“唐蕃会盟碑”仍竖立在大昭寺前。

● 政教合一的萨迦政权

自松赞干布时期开始，佛教在吐蕃日渐盛行，后来与西藏原始宗教苯教融合，创立了西藏密

教，即现在所说的喇嘛教。随着喇嘛教势力的日渐增大，与旧贵族大臣不断发生矛盾，各种冲突愈演愈烈，甚至演变为群雄割据的局面，吐蕃政权分崩离析，实力也日渐衰落。

经过了漫长的黑暗时期，公元11世纪初，吐蕃文化开始复兴，佛教在西藏也衍生数个教派。13世纪时，吐蕃向元朝请降，从此西藏成为元朝中央政府治理下的一个行政区域，元朝虽然派有将军驻吐蕃，但藏人仍享有相当的自主权。元世祖忽必烈即位后，对西藏的统治采取怀柔政策，他尊西藏佛教萨迦派领袖八思巴为国师，赋予他西藏的统治权，萨迦派势力达到鼎盛。另一方面，藏王政府与喇嘛教的关系日益密切，政教合一的局面逐步形成。

●宗喀巴改革与格鲁派的兴起

元朝灭亡以后，萨迦派也跟着衰落，终于被噶举派的帕竹教派所取代。这一时期的西藏最重大的历史事件就是宗喀巴（1357—1419）的宗教改革。鉴于当时西藏佛教界的颓废，宗喀巴创立了严守戒律的新教派——格鲁派，格鲁派兴起后迅速发展，不久便成为西藏的主流教派。宗喀巴死后，格鲁派以“转世制度”解决掌教的继承问题，他的两大弟子分别转世为“达赖”和“班禅”。

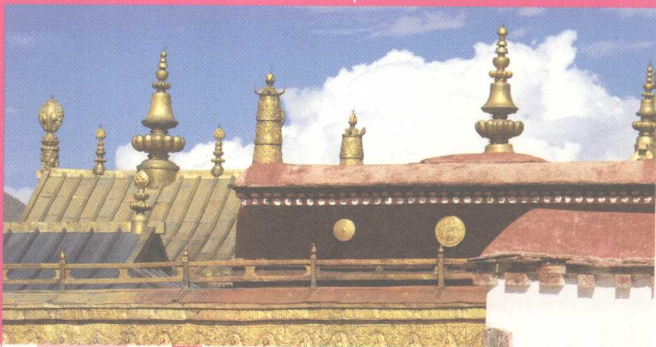
●明清的统治与达赖班禅统治地位的确立

1369年，即明朝建立的第二年，明太祖朱元璋即派人赴藏，重新任命官员并颁发新印，凡具有政治实力的地方诸教派首领均获赐“王”、“法王”、“灌顶国师”等名号，但仍保持了西藏王位的传承必须经皇帝批准的传统，遣使册封。三世达赖喇嘛索南嘉措向明廷入贡，获得明朝中央封赐的“朵儿只唱”名号。

1652年，五世达赖受顺治皇帝邀请进京入见。1653年，顺治皇帝颁赐金册、金印，敕封五世达赖为“西天大善自在佛所领天下释教普通瓦赤喇怛喇达赖喇嘛”，正式确定了达赖喇嘛的封号。1713年，康熙皇帝册封五世班禅罗桑益西为“班禅额尔德尼”，正式确定了班禅喇嘛的名号，并由此确定“达赖”、“班禅”两系传承的名号和他们的宗教领袖地位。达赖喇嘛在拉萨统治西藏的大部分地区，班禅额尔德尼在日喀则统治西藏的其余地区。1727年，清朝设立驻藏大臣，代表中央监督西藏地方行政；西藏与四川、云南、青海的区界，就是于此时派员正式勘定的。1751年，清政府建立“噶厦”作为西藏地方政府，清朝中央正式授权达赖喇嘛管理西藏的地方行政事务，由佛教格鲁派治理西藏的“政教合一”制度从此正式确立。

●西藏自治区建立

1911年辛亥革命，建立了合汉、满、蒙、回、藏等民族为一体的共和国——中华民国。当时内忧外患不断，但中央政府从未间断对达赖喇嘛、班禅额尔德尼的册封。1949年，中华人民共和国成立。1951年5月中央人民政府与西藏地方政府达成了关于和平解放西藏办法的十七条协议，再次强调了西藏对中央的隶属关系，并确认了西藏的传统风俗、文化、信仰等不被破坏。1959年，西藏进行民主改革，废除了封建农奴制，百万农奴翻了身，当家做主人。1965年9月，西藏自治区正式成立。



气候

西藏属于高原大陆季风气候，但由于地形地貌复杂多样，气候也呈现多种特征。西藏东南部海拔较低的地区气候较为温暖，年平均气温 8°C ；西部及北部草原和高山地带气候寒冷。避开寒冷的冬季，5月到10月份是西藏旅游最好的季节。

● 太阳辐射强，日照时间长

由于高原海拔高、空气稀薄、尘埃和水汽含量少，使得西藏成为中国太阳辐射能最多的地区，比同纬度的平原地区多一倍或三分之一。拉萨全年日照时间更是达到3000小时以上，素有“日光城”之称。

● 气温偏低，日夜温差大

与相同纬度的平原地区相较，西藏气温偏低，但由于太阳辐射强烈，日出后地表升温快，即使在冬季，只要有阳光也会感到温和如春。同时，又因空气稀薄，热量散失快，降温迅速，造成较大的日夜温差。在阿里地区海拔5000米以上的地方，8月白天气温为 10°C 以上，而夜间气温降至 0°C 以下。日夜温差之大可见一斑。

● 干季与雨季分界明显

受西南季风的影响，西藏各地降水的季节分配不均，干季和雨季的分界非常明显，而且多夜雨。西藏每年10月至翌年4月，降水量仅占全年的10%至20%，这就是人们常说的“干季”，也叫

