

གསལ་བ།

生活
旅游大玩家



西藏旅游

完全指南

A COMPLETE GUIDE TO TIBET

—— 秘境之旅完备书 ——



中国轻工业出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

西藏旅游完全指南 / 西藏旅游编辑部 / 著.

—北京: 中国轻工业出版社, 2008. 7

(悠生活·旅游大玩家)

ISBN 978-7-5019-6452-9

I. 西… II. 西… III. 旅游指南—西藏 IV. K928.975

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 072846 号

西藏旅游完全指南

西藏旅游编辑部 著

责任编辑: 刘忠波 韩慧琴

策划编辑: 刘忠波

责任终审: 张乃柬

封面设计: 刘 微

版式设计: 刘 微

责任监印: 胡 兵 张 可

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京市东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京画中华印刷有限公司印刷装订

经 销: 各地新华书店

版 次: 2008 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 889 × 1194 1/32 印张: 10

字 数: 220 千字

书 号: ISBN 978-7-5019-6452-9/K·078

定 价: 29.80 元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695/85111729 传真: 010-85111730

发行电话: 010-85119845/85128898 传真: 010-85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

E mail: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

701505X101ZBW

本书共计四大部分

◆第一部分要让读者对西藏有初步的了解，逐一介绍西藏地区的地理、历史、人文以及旅游概况，用精练的文笔和精彩图片，展示西藏地区最具代表性的特点。

◆第二部分，在西藏各地旅游途中如何游玩，以及旅游中怎样解决饮食、住宿等问题。

◆第三部分，介绍西藏各地区、城市旅游热点以及城市周边旅游概况等。

◆第四部分，介绍进入西藏的五条线路，以及在五条线路如何选择旅行路线和途中的衣食住行等问题。

本书多角度、全方位地向读者介绍西藏的风土人情，使读者最大程度感受西藏的魅力。



郎久旺丹

“郎久旺丹”是藏语译音，意为十相自在，是藏传佛教时轮宗的一种图案，标志着密乘本尊及其坛场合为一体，象征时轮宗最高教义，故被认为极具神圣意义和力量，具有装饰和辟邪的功效。

在藏语里“拉”是神，“萨”是土地，

“拉萨”的意思就是神地或圣地。

也正是对于大自然的热爱和天地的敬畏，

藏族人才会对神灵有着那样的虔诚，

这片高地也才会如此纯净和空灵。

如果用心体察这片土地，你会发现绝色风景的背后，

还有许多需要沉思或“顿悟”的禅意和内涵。





《西藏旅游完全指南》编写组

文	字:	赵红瑞	黄福建	樊翁宁
		杨 鹏	邢祖严	黄 悦
		杨跟虎	王鸿鹄	王 杰
		张远龙	赵雪花	马丽娜
图	片:	梁 敏	张文尧	马俊岩
		申 思	周景海	龚 鹏
		黄盛斌	唐上东	胡鹏程
		韩民东	王凤民	牙佳兵
		马文博	韦 鹏	马闫萌
		常逢春	黄福建	聂浩智



特别声明

《西藏旅游完全指南》一书所有信息均定期勘正。在付印时已尽最大可能为读者提供最新旅行资讯。但诸如价格、交通、电话等资讯都有可能发生变动，请读者事先确认，以确保您的旅行顺利。

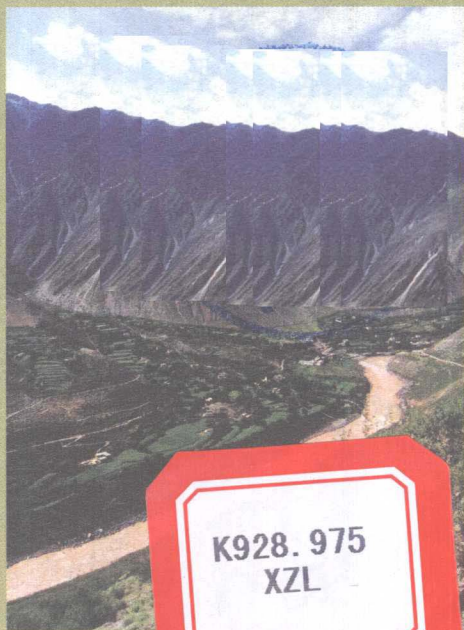
欢迎您为本书提供信息及建议，我们将深致谢意。




图生活
旅游大玩家

西藏旅游完全指南

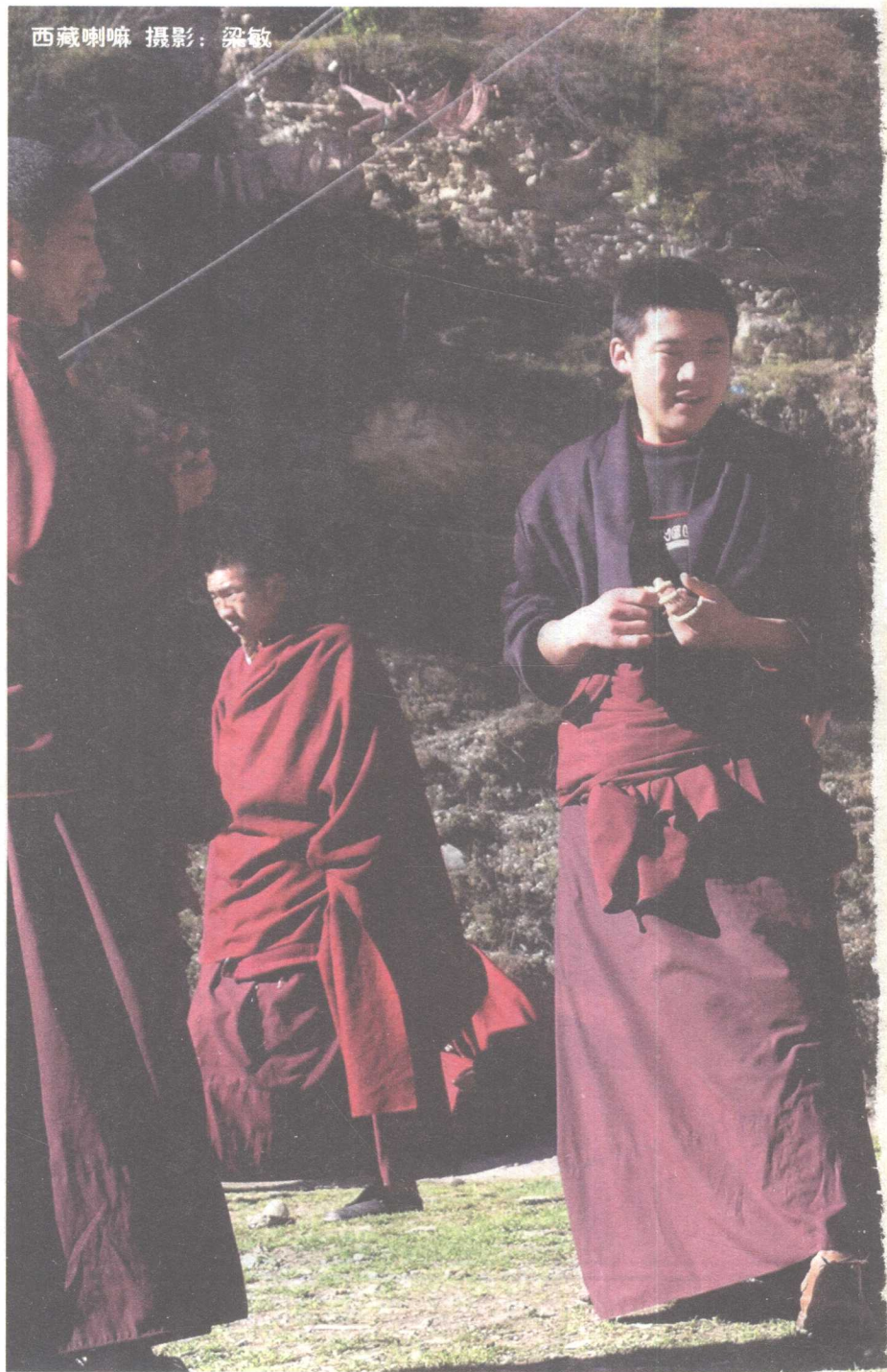
西藏旅游编辑部编



K928. 975
XZL

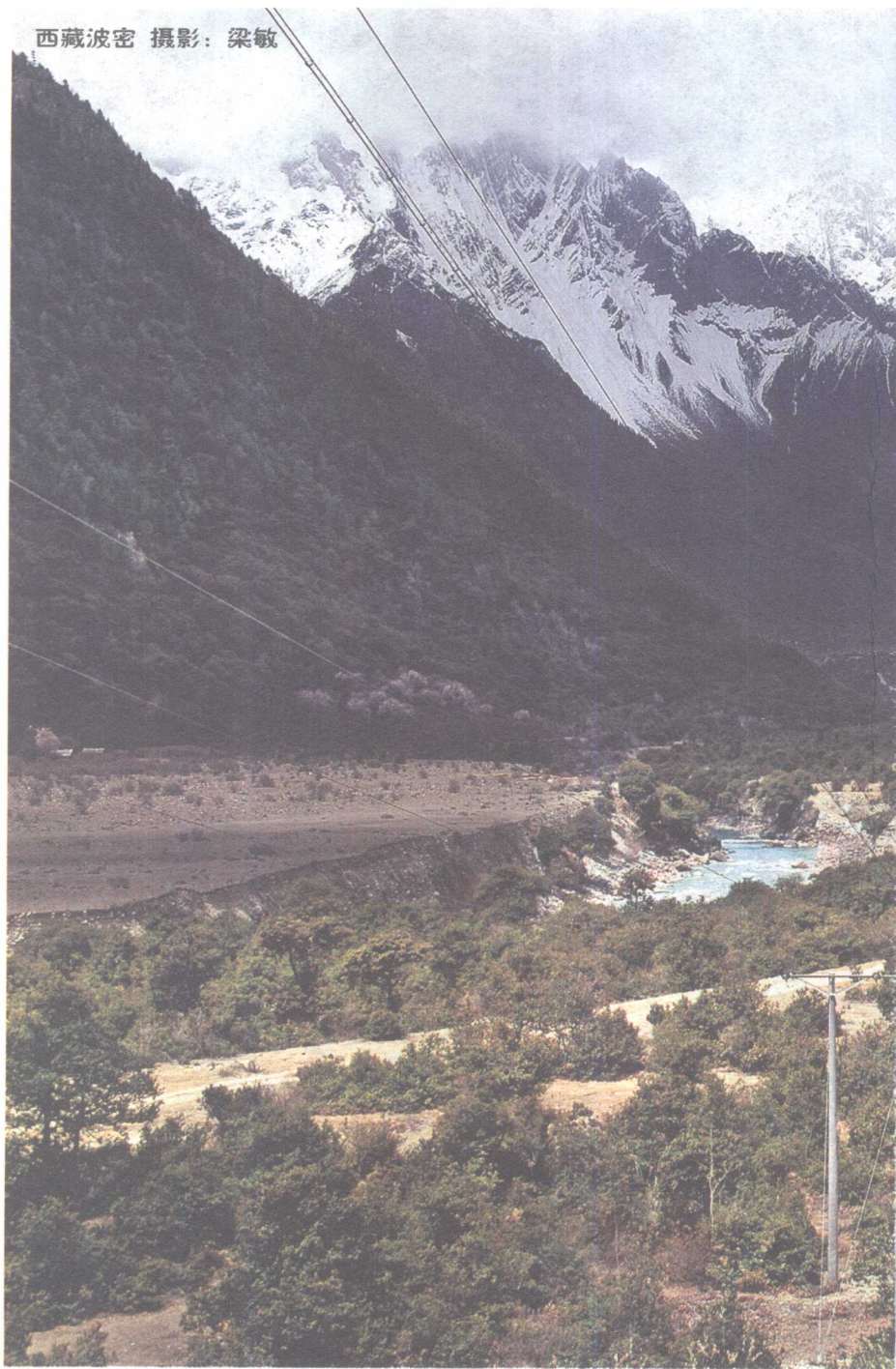


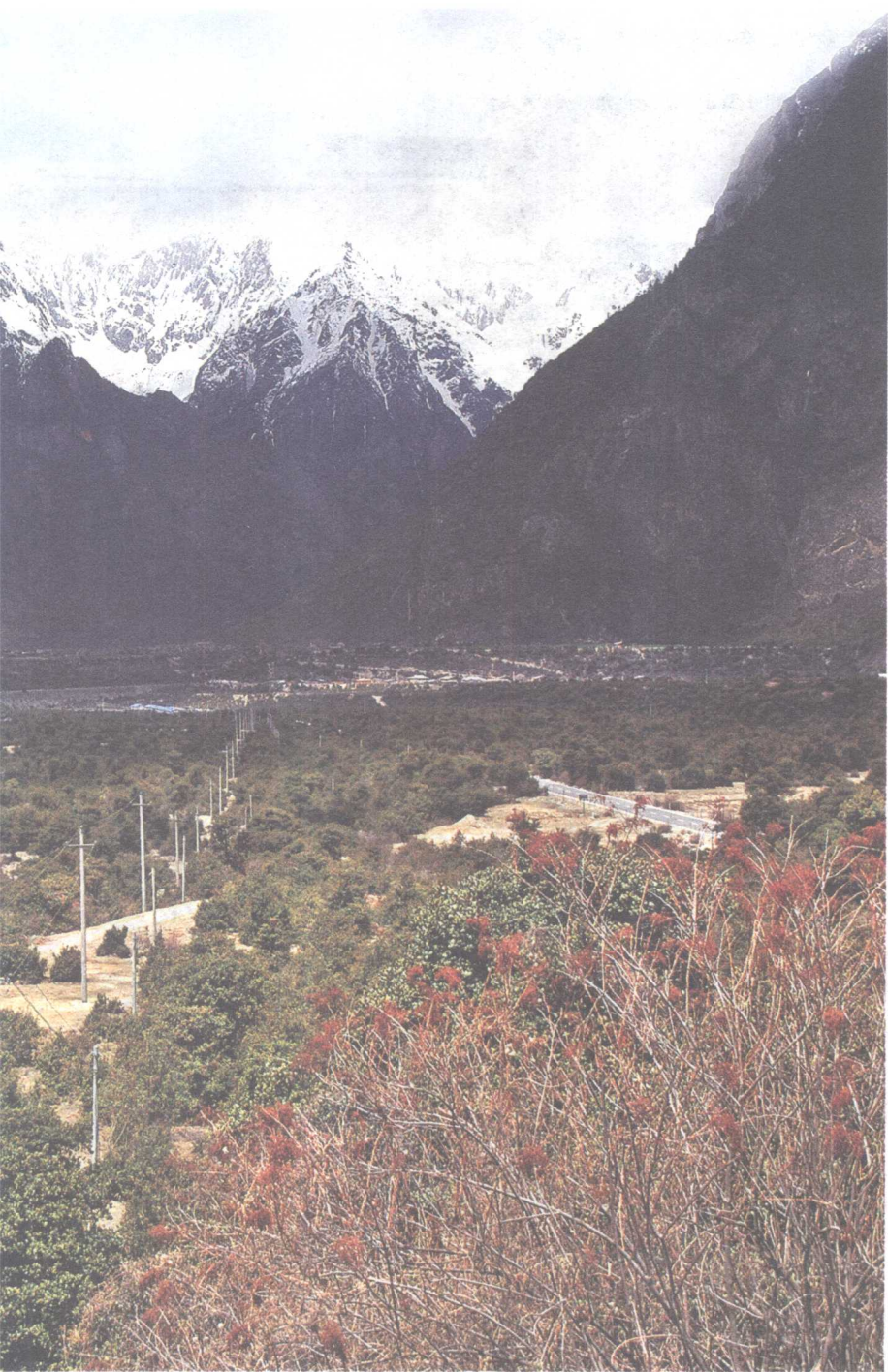
中国轻工业出版社





西藏波密 摄影：梁敏





西藏班戈寺的磕长头者 摄影：梁敏





相交的青藏公路与青藏铁路 摄影 梁敏





色季拉山盘山公路 摄影：梁敏



前言

千年的冰峰，万年的雪花，
日夜守候那圣洁的哈达，
日月的风霜绽放着雪莲花，
你是草原上传说的神话，
草原的风，草原的雨，草原的羊群，草原的花，草原的水，草原的姑娘。

——西藏民歌

记得至美的歌，人们称之为天籁之音。一个“天籁”便给了音乐所有的灵性。假如西藏是一首歌，恐怕天籁一词也会苍白许多，因为西藏本身就是大自然的杰作，造化的宠儿……

不信吗？有哪一个地方星罗棋布般地落满了湖泊？又有哪里群山起伏，层层叠叠，却又戏剧般地披满了白纱？于是这里有了古铜色的藏民，有了布达拉宫，有了庞大且神秘的壁画，自由且傲慢的苍鹰，还有文成公主和松赞干布的儿女们，世代代代守卫着祖先的故事，却也不甘寂寞地演绎着自己的生活。

也许任何语言都无法描绘出，这里雪山草甸和峡谷湖泊超凡脱俗的美，以及人们虔诚信仰的光辉。

对于未来者，西藏是个令人神往的佛界净土；

对于在此者，西藏是一种生活方式；

对于离去者，西藏是魂牵梦绕的家园。

确实，西藏，绝对是一个非去不可的地方，可西藏又是一个不容易到达的地方，因此，西藏是一个让人无比怀想的灵魂故乡。

西藏在许多人心目中是个遥远而神秘的地方，也是一个让人难以触摸、接近的地方。它因面积大、海拔高而被誉为“世界屋脊”。

西藏位于中国的西南边陲，北邻新疆，东北紧靠青海，东部连接四川，东南接云南，南边和西部与缅甸、印度、不丹、尼泊尔等国接壤。在这片土地上，既有雄伟的世界最高峰——珠穆朗玛峰，也有着历代达赖喇嘛的冬宫——布达拉宫，还有那

无数大大小小被虔诚信徒称为神湖的高原海子，以及那终年积雪的山脉和年复一年诵经人摇动的经轮……西藏的美太多了，不仅是大自然赐予的神奇景色，还有世代几乎全民信仰的宗教文化，以及由此带来的浓郁民族风情。因为它们的存在，西藏才成为中国广袤无垠大地上一颗神秘而熠熠光彩的明珠。随着青藏铁路的开通，各大城市掀起了一阵“西藏热”。



如何使用本书

本书力求多角度全方位地向读者介绍中国西藏的风土人情，同时对自助旅游的游客来说，更加着重介绍城市交通以及旅游景点，也介绍各区县的特色餐饮、购物、住宿等实用信息，配以合理的线路设计，使游客最大程度地感受沿途的魅力。

第一部分：主要把去西藏之前应该先了解的告诉大家，着重从一个导游的角度去讲述西藏到底是什么样子，并为自己的行程定下最佳的旅游时间。



不能错过的拉萨

通过西藏十个最“不能错过”来讲述这片雪域高原所孕育的独特文明



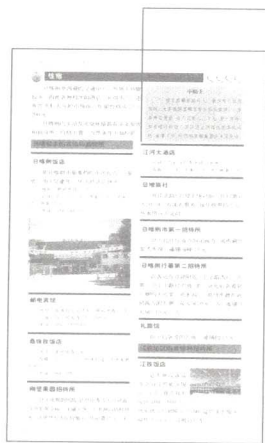
速览

了解西藏的过去和现在，以及独特的民俗



西藏节日、风俗、艺术、医学等全面知识

第二部分：在西藏各地旅行途中如何解决自己的住宿以及饮食、交通等问题。在这里你大致可以了解西藏酒店住宿价格，客栈、旅馆的住宿情况以及价格，交通的选择方式、价格等其中要注意的细节问题。



西藏各地旅行途中如何解决自己的住宿以及饮食、交通



注意的细节问题