

印象西部

西藏

西行部落 徐宪江 王福振 编著

XIZANG

无限风景在西部

一路走来一路感动一路震撼

神秘的拉萨，雄壮的唐古拉山、圣洁的纳木错、辽阔的藏北草原
中印古道，江孜古城，喜马拉雅，边境城镇，雅鲁藏布江大峡谷，八一镇，然乌湖，古格王朝遗址
一路的名胜古迹，风土人情，美不胜收
到西藏走一趟，是你一辈子都不后悔的决定



化学工业出版社

印象
西部

西藏

西行部落 徐宪江 王福振 编著



化学工业出版社

北京

本书全方位介绍了令人神往的西藏自治区。第一部分“全景西藏”，主要介绍了西藏的历史、文化、民族、行程中的注意事项以及推荐去西藏旅游的精品路线。第二部分“风景西藏”，以图文并茂的形式，展示了珠穆朗玛峰、帕里草原、卓木拉日雪山、布达拉宫、大昭寺等自然景观和人文景观。每个景点除有景点介绍和图片外，还附有位置、交通、门票等情况。作为一本旅游工具书，总结了资深旅行家的经验，具有翔实准确的目的地资讯，帮助读者在西藏吃得开心，住得放心，玩得舒心。

通过阅读此书，读者可以清楚地了解前往西藏旅游所需的时间和预算。并且制订出一份完美的旅游计划。本书可供旅游爱好者作为了解西藏的参考书，也可作为准备去西藏旅游的一本实用工具书。

图书在版编目(CIP)数据

西藏/西行部落，徐宪江，王福振编著.

北京：化学工业出版社，2008.8

(印象西部)

ISBN 978-7-122-03413-7

I.西… II.①西… ②徐… ③王… III.旅游指南-西藏 IV.K 928.975

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第110430号

责任编辑：郭燕春

文字编辑：陈红艳

责任校对：王素芹

装帧设计：尹琳琳



出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）

印刷：北京市彩云龙印装有限公司

装订：三河市万龙印装有限公司

787mm×1092mm 1/32 印张7 字数208千字

2008年10月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686）

售后服务：010-64518899

网址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：29.80 元

版权所有 违者必究

编写说明

在拉萨，遇到的一个朋友说：“我很喜欢有历史文化的城市，如果不是因为行程紧张，我一定会在这里住上一段时间，要看的東西太多了。”

还有一个喜欢“西游”的朋友说在日志里写道：“从西部归来，月余，犹自念彼佳妙。”

有的旅游爱好者甚至再次、多次去西部，在那里，他们发现了很多，而且还有更多的东西让他们惦念。

过去，西部曾经意味着荒凉、寒冷、贫瘠、落后……自古以来，那里都是和“充军、发配、流放”等词汇联系在一起の蛮荒之地。而西部歌王王洛宾一曲《在那遥远的地方》，让我们感到西部是那样令人向往而又遥不可及。

不容易到达的地方往往是最美丽的地方。没有走过的路，通常都比较有趣味。

当21世纪的城市充斥着滚滚人流和无奈的喧嚣，人们才开始更多地关注西部，走向西部，体验西部，享受西部。

打开网络，我们就会发现，在旅游论坛里点击量最多的地方大多在西部：天山、塔克拉玛干、吐鲁番；可可西里、青海湖、三江源、唐蕃古道、原子城；布达拉宫、珠穆朗玛峰、纳木错湖；西双版纳、丽江、泸沽湖；黄果树瀑布、茅台镇、苗寨……当我们在网上点击这些关键词的时候，会忽然发现，这么多的流行词已经和西部紧紧地联系在一起了。

当看到从西部回来的旅游爱好者在网络论坛或个人空间里发布的精美图片和点滴感受，每一个热爱生活的人都会蠢蠢欲动和心驰神往。

在西部，你可以发现这里无与伦比的景色。“自然、淳朴、回归”，让人自然而然地产生一种敬畏。

在西部，你可以体会到人与人之间的单纯，每个不同地域的人见面都是如此亲切和坦诚，你可以放心地去付出自己的感情。

在西部，你可以真正地懂得什么是蓝天，什么是白云，什么是河水，你可以尽情地享受温馨无比的阳光和喜怒无常的天气……

西行从开始到旅行结束一切都无法预知，仔细地回味，一切都是那么美，像给心灵洗了个澡，乌七八糟的坏情绪都被涤荡掉。

遗憾的是，由于我们时间、精力有限，对西部的美无法用文字和图片完完全全地展示出来，对西部的文化、艺术、人文的描述也只是管中窥豹，真实的情景要比我们所描述的美丽百倍，震撼百倍。有许多感受，也只有真正到过这些地方的人，才能体会得到。

我们策划这套丛书，主要目的一方面是根据我们的经验和在当地旅游部门的帮助下尽量多地给旅游爱好者提供更多旅游目的地的信息，让大家少走冤枉路，不花冤枉钱；另一方面是把更多的有关西部的历史、宗教、文化、禁忌等介绍给大家，在旅行过程中做到心中有数，以免给自己带来无谓的麻烦。

最后，要感谢青海、新疆、西藏、贵州、云南旅游局的同志，他们提供了大量当地景点的信息；北京密云水利局的孙启山，河北廊坊地质调查队的李先和有幸相识的很多旅游爱好者，为丛书提供了部分图片；还有乔颖女士，为丛书的后期制作做了大量的联系工作，在此一并表示感谢。

本套丛书包括以下5本：

1. 《印象西部——青海省》
2. 《印象西部——新疆》
3. 《印象西部——西藏》
4. 《印象西部——贵州》
5. 《印象西部——云南》

特别声明：

在出版前，我们对书中的电话、价格、营业时间等实用信息一一进行了核对，也尽其所能努力保证本书中的所有信息是准确的、及时更新的。但此类信息经常变动，旅行者应以实际情况为准。化学工业出版社在法律允许的免责范围内不因此引起的任何直接、间接或结果性的损失承担任何责任。

前言

作为一本旅游工具书，《印象西部——西藏》总结资深旅行家的经验，提供了翔实准确的目的地资讯，目的是保证大家在西藏吃得开心、住得放心、玩得舒心。

本书的第一部分“全景西藏”，主要介绍西藏的历史、文化、民族、行程中的注意事项以及去西藏旅游精品线路。

其中特色景点部分，向读者介绍了西藏最精彩、最美丽的地方。通过阅读这部分内容，读者会对西藏的景点具有全面而形象的理解，便于读者更准确地选择适合自己的旅游线路。

历史文化、自然地理、人文风景、民族、节日、禁忌、交通、住宿、银行等内容一应俱全，有助于读者在出行前全方位获得西藏的相关知识。而资深旅行家以数次到西藏地区旅行的经验制定的旅行预算，让读者在出行前清晰地了解在西藏旅游所需要的时间和金钱。这将有利于读者制定适合自己的旅行计划。

本书的第二部分“风景西藏”，以图文并茂的形式，展示了神秘的拉萨、雄壮的唐古拉山、圣洁的纳木错、辽阔的藏北草原，以及中印古道、江孜古城、喜马拉雅、边境城镇、雅鲁藏布江、八一镇、然乌湖、古格王国遗址等自然景观和人文景观。

书中介绍的每个城市均附有交通、住宿、饮食、最佳旅游季节等信息；具体的景点除配有景点介绍和图片外，还有位置、交通、门票等情况的介绍，为“走在路上”的你提供最大的方便。

走过，路过，不能错过。如果你有时间，经济上还算宽裕的话，就走一趟西藏吧。《印象西部——西藏》将带你漫游这片令人心驰神往的高原世界，这里有看不完的美景，听不完的故事，探不完的神奇。你会惊叹：没到西藏，向往西藏；来到西藏，迷恋西藏。

目录

全景西藏	1
西藏主要旅游景点示意图	2
特色景点	4
历史	11
风物	16
节日	19
礼仪	22
常用藏语	24
藏装与藏饰	25
珍奇植物	27
野生动物	28
气候	30
环保	31
主要城镇海拔高度表	32
对身体条件的要求	32
自驾车赴藏注意事项	33
高原生病与应急处理	34
边防证	36
搭车	37
禁忌	38
最佳旅游时间	39
线路推荐	40
旅行预算	42
不后悔的购物	43
不容错过的美食	49
交通	53
银行	55

邮政.....	56
电信.....	56
网络.....	57
摄影.....	57

风景西藏 59

拉萨.....	60
布达拉宫.....	63
大昭寺.....	65
哲蚌寺.....	66
色拉寺.....	67
罗布林卡.....	68
药王山.....	69
西藏博物馆.....	69
小昭寺.....	70
八角街.....	71
拉萨河.....	72
直贡梯寺.....	73
甘丹寺.....	74
热振寺.....	74
楚布寺.....	75
当雄.....	77
羊八井地热温泉.....	77
念青唐古拉山.....	79
藏北八塔.....	80
纳木错.....	81
古代洞穴岩壁画.....	83
唐冰湖.....	84
那曲.....	84
梅木溶洞.....	86
卓玛峡谷.....	86
绒玛岩画与温泉.....	87
象雄王国遗址.....	88

比如骷髅墙.....	89
安多.....	89
格拉丹东雪山冰塔群.....	91
措那湖.....	91
江孜.....	92
白居寺.....	95
宗山城堡抗英遗址.....	96
帕拉庄园.....	96
小布达拉宫.....	97
日喀则.....	98
扎什伦布寺.....	101
夏鲁寺.....	102
日喀则宗.....	103
班禅新宫.....	104
纳塘寺.....	104
萨迦.....	105
萨迦寺.....	105
拉孜.....	106
平措林寺.....	107
觉囊寺.....	107
拉孜木扎山石窟.....	108
曲玛乡昌木钦古墓群.....	108
锡钦温泉.....	109
定日.....	109
珠穆朗玛峰.....	109
洛子峰.....	112
马卡鲁峰.....	113
卓奥友峰.....	113
绒辖森林景区.....	113
嘎玛森林景区.....	114
绒布寺.....	114
亚东.....	116

多情错.....	118
卓木拉日雪山.....	118
帕里草原.....	119
东嘎寺.....	119
嘎举寺.....	120
康布温泉.....	121
曲米欣古.....	121
清代海关遗址.....	121
贡嘎县.....	121
多吉扎寺.....	122
扎囊.....	123
桑耶寺.....	124
敏珠林寺.....	124
朗赛岭庄园.....	126
青浦风景区.....	127
浪卡子县.....	127
羊卓雍错.....	128
桑丁寺.....	130
宁金抗桑峰.....	132
乃东.....	132
雍布拉康.....	133
昌珠寺.....	134
吉如拉康寺.....	135
赞塘寺.....	136
琼结县.....	136
藏王墓.....	136
青瓦六王宫遗址.....	138
工布江达.....	139
巴松错.....	140
巴松错湖心岛.....	141
秀巴千年古堡.....	141
太昭古城.....	142

唐蕃古道.....	143
中流砥柱.....	144
邦杰塘草原风光.....	144
朗县.....	145
烈山古墓.....	146
雅鲁藏布巨柏.....	146
拉多藏湖.....	147
米林.....	148
雅鲁藏布大峡谷.....	149
松林口.....	151
格嘎温泉.....	152
热嘎贡布王庄园遗址.....	152
原始森林.....	153
扎西绕登寺.....	153
天下第一坡.....	153
林芝.....	154
八一镇.....	156
林芝巨柏林.....	157
苯日山摩崖造像及雕刻.....	157
桃花沟.....	157
色季拉山.....	158
墨脱.....	159
墨脱最北端的村庄.....	161
雅鲁藏布江独绳大溜索.....	162
门巴人.....	162
波密.....	163
米堆冰川.....	164
冰碛丘陵.....	165
易贡茶园.....	165
倾多强巴林寺.....	165
波密岗自然保护区.....	166
龙亚喊泉.....	167

多东寺.....	167
八宿县.....	168
然乌湖.....	169
同卡寺.....	170
嘎学岩画.....	170
多拉山.....	171
芒康县.....	172
莽措湖自然风景区.....	174
尼果自然保护区.....	175
多拉日追.....	175
朗巴郎增.....	176
盐井乡盐田.....	176
吉斯寺.....	177
昌都.....	177
强巴林寺.....	180
卡若遗址.....	181
朱葛山.....	182
谷布神山.....	182
措勤.....	183
扎日南木错.....	183
门董寺.....	184
布嘎寺.....	184
革吉.....	185
盐湖区.....	185
扎西曲林寺.....	185
普兰.....	186
冈仁波齐峰.....	187
玛旁雍措.....	189
拉昂错.....	190
科加村、协尔瓦村.....	191
科加寺.....	192
札达.....	193

古格王国遗址.....	194
东嘎、皮央.....	196
札达土林.....	197
托林寺.....	198
狮泉河镇	200
阿里烈士陵园.....	201
狮泉河.....	201
日土	203
日土岩画.....	203
班公错.....	204
日土民俗村.....	205
附录A 西藏自治区常用电话.....	207
附录B 西藏自治区各地医院电话	208

全景西藏

美丽、神圣的雪域高原是无数人向往的地方。

西藏自治区，位于“世界屋脊”青藏高原西南部，平均海拔4000米以上。这里有绮丽壮观的山川湖泊，有金碧辉煌的名刹古寺，还有雪域高原独特的民风民俗。没有人能够抵挡她的诱惑。

西藏是中华人民共和国领土不可分割的一部分。西藏人民所创造的文明是中华文明的一部分。如今的西藏不再只是探险家的乐园，它也成了大众旅游的目的地。随着青藏铁路的通车，让更多的人实现了这一梦想。

西藏的蓝天白云，如梦如画。想拒绝嘈杂和混沌吗？想体验什么是真正的神圣和雄壮吗？来西藏之前，就请先了解一下西藏，并做好临行前的准备吧。



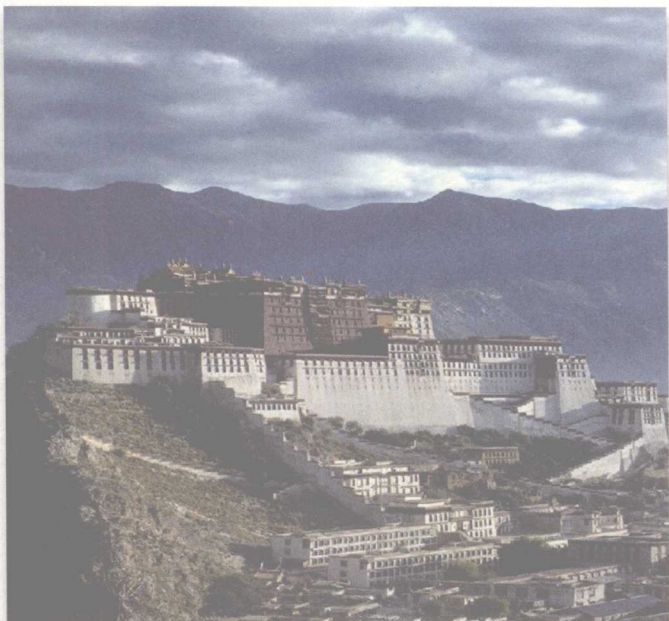
西藏主要旅游景点示意图





► 特色景点

布达拉宫



▲ 布达拉宫

著名的宫堡式建筑群，藏族古建筑艺术的精华。始建于公元7世纪，是当今世界上海拔最高、规模最大的宫殿式建筑群。在这里，可以真正懂得什么是蓝天，什么是白云，什么才叫真正的震撼与敬畏。

大昭寺

西藏现存最辉煌的吐蕃时期的建筑，距今已有1350年的历史。它是西藏重大佛事活动的中心，历代的达赖喇嘛或班禅喇嘛的受戒仪式都在这里举行。