



免费奉送
1张超大幅

西藏及拉萨旅行交通示意图!

超便利! 超详尽! 超时尚!

《玩转中国》编辑部 编著

玩转西藏

西藏攻略! TIBET HOW

2010-2011最新全彩版

西藏最值得推荐的116个地方

10 乐游主题 × 106 必玩胜景 × 2 好用地图



最新最全西藏自助游指南!
吃喝玩乐的最IN随身书!

达人带你玩西藏!

- ★ 西藏6大符号!
- ★ 西藏7天6夜畅游行动!

地道贴心全攻略!

- ★ 全部资讯均经实地考察核实, 并附实景照片!
- ★ 景点地址、电话、门票、乘车路线全掌握!

好玩热地全囊括!

布达拉宫、大昭寺、八廓街、小昭寺、药王山、罗布林卡、拉萨河、羊八井、甘丹寺、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、然乌湖



玩转西藏 TIBET HOW

图书在版编目 (C I P) 数据

玩转西藏 / 《玩转中国》编辑部主编. — 桂林 :
广西师范大学出版社, 2010. 4
(玩转中国)
ISBN 978-7-5633-9796-9

I. ①玩… II. ①玩… III. ①旅游指南—西藏 IV.
①K928.975

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第048796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: 889×1194 1/32

印张: 7.5 字数: 150千字

2010年4月第1版 2010年4月第1次印刷

印数: 0 001—8 000册 定价: 35.00元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

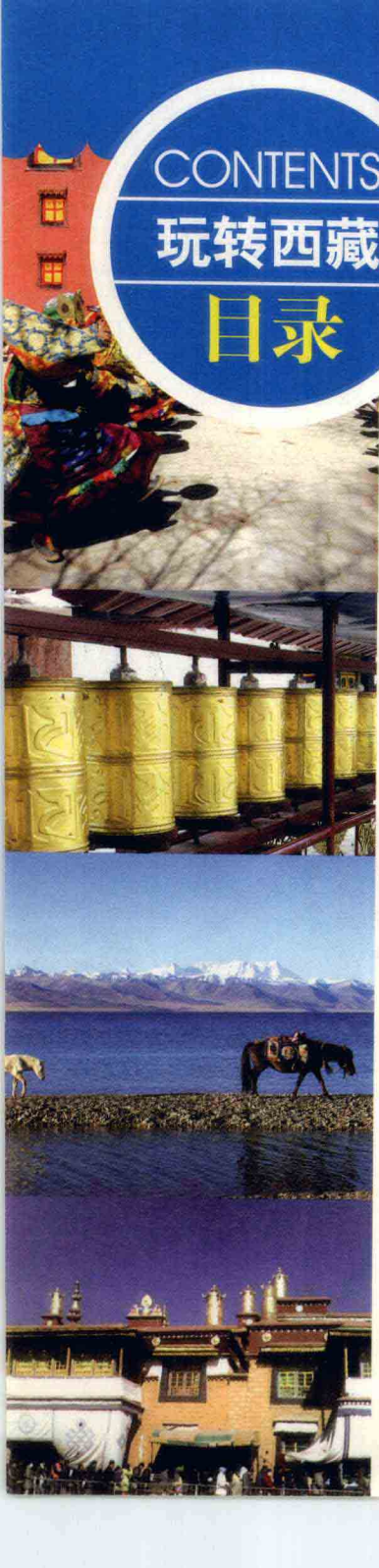
玩转西藏

西藏攻略!

TIBET
HOW



广西师范大学出版社
• 桂林 •



CONTENTS

玩转西藏

目录

● A 玩转拉萨

布达拉宫	064
大昭寺	071
八廓街	072
雪域唐卡手工艺店	074
夏帽嘎布尼泊尔店	074
玛吉阿米酒吧	074
小昭寺	075
药王山	076
罗布林卡	077
哲蚌寺	078
乃琼寺	080
西藏博物馆	082
宗角禄康	083
关帝庙	084
木如寺	085
色拉寺	086
拉萨河	088
查其拉姆寺(扎基寺)	089

● B 玩转拉萨周边

纳木错	092
羊八井	094
热振寺	096
甘丹寺	097
甲玛赤康	100
楚布寺	100
直贡梯寺	102
日多温泉	103

● C 玩转山南

桑耶寺	106
青朴修行地	109
雍布拉康	111
昌珠寺	112
藏王墓	114
青瓦六王宫遗址	115
贡布日山和猴子洞	116
雅砻河景区	117
加查	118
拉姆拉措	119
扎塘寺	121
羊卓雍湖	122
桑丁寺	123
敏珠林寺	124
沃卡温泉	125

● D 玩转日喀则

扎什伦布寺	128
班禅新宫	130
夏鲁寺	131
纳塘寺	133
热拉雍仲林寺	134
萨迦寺	135
江孜	138
白居寺	139
宗山城堡抗英遗址	141
帕拉庄园	142
定日	143

珠穆朗玛峰	144
绒布寺和珠峰大本营	146
绒布冰川	147
定日到珠峰徒步路线	148
希夏邦马峰	149
樟木口岸	150
亚东县	151
曲米辛古	154
拉孜	154
噶举寺	156
康布温泉	156
萨嘎	157

● E 玩转阿里

普兰	160
冈仁波齐神山	161
圣湖玛旁雍错	164
鬼湖拉昂错	166
尼泊尔大厦和国际贸易市场	167
科加寺	169
札达土林	170
托林寺	171
古格王朝遗址	172
东嘎及皮央遗址	175
扎日南木错	176
狮泉河镇	176
班公错	178
日土岩画	179

● F 玩转林芝

八一镇	182
鲁朗林海	183
世界柏树王国	184
布久喇嘛林寺	185
尼洋曲	185
中流砥柱	187
巴松错湖	188
太昭古城	189
秀巴古堡	190
列山古墓群	192
色季拉山	192
苯日神山	193
米林	194
南迦巴瓦峰	195
雅鲁藏布江大峡谷景区	196
波密	200
米堆冰川	200
墨脱	201

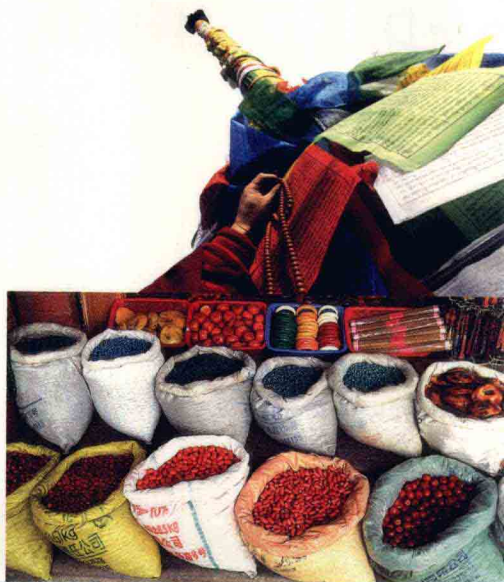
各拉丹东冰塔林	212
色林错	213
骷髅墙	214
草原八塔	214
念青唐古拉山	215

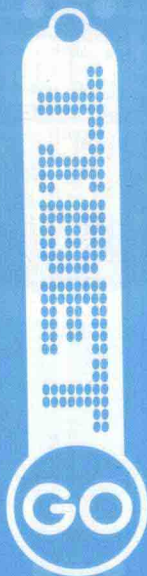
● H 玩转昌都

强巴林寺	218
卡若遗址	219
大脚印奇观	219
然乌湖	220
来古冰川	220
类乌齐寺	222
卡玛多塔林	223
嘎学岩画	224
谷布神山	225
同卡寺	225

● G 玩转藏北

那曲	206
冲钦卡多	206
孝登寺	207
羌塘草原、藏北无人区	208
当惹雍错	209
普若岗日	210
象雄王国遗址	211
申扎自然保护区	211







玩转西藏
攻略篇

A 玩转西藏！第1节！
印象西藏！

008

B 玩转西藏！第2节！
西藏6大符号！

028

C 玩转西藏！第3节！
前往西藏指南！

034

D 玩转西藏！第4节！
在西藏，要注意这些！

039

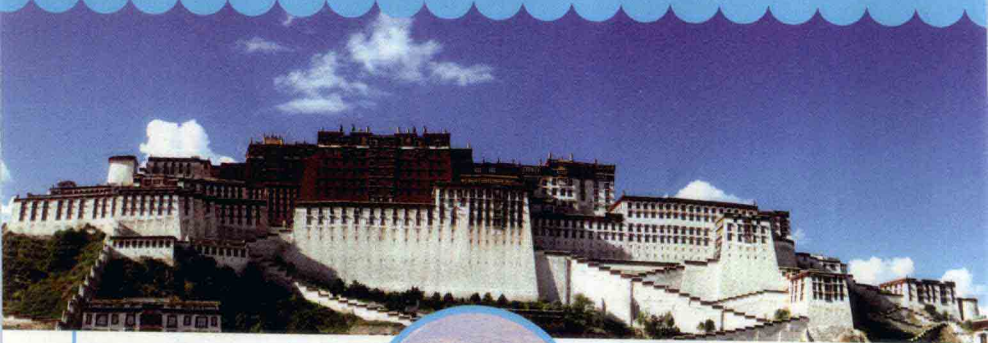
E 玩转西藏！第5节！
西藏7天6夜畅游行动！

054

A

玩转西藏! 第1节!

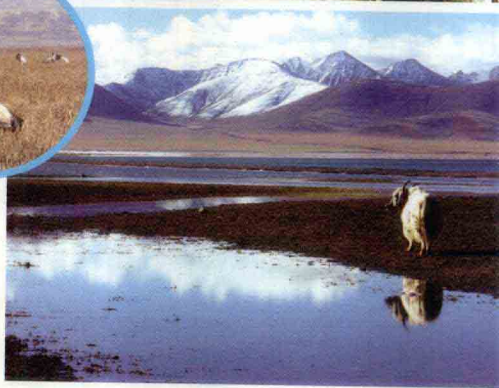
印象西藏!



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，有目共睹。

除了秀美的自然风光，西藏神秘而绚丽多彩的藏文化更是让人赞叹不已。从古象雄王国遗址到雍布拉克、古格王朝遗址，从拉萨的布达拉宫到日喀则的扎什伦布寺，古老的建筑将西藏光辉灿烂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西藏这片土地上的藏族、门巴族、珞巴族等民族形成了独特的民族风俗，创造出灿烂的民族艺术，更



让西藏这片热土散发出永恒的魅力。

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，巨大的山岭孕育了无数现代冰川，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，纳木错、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，由南海到雪域的西藏来修行。为了度化西藏，猕猴与当地的罗刹女结合，生下六只小猴，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。

★ 吐蕃王朝与文成公主入藏

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，建立了吐蕃王朝。松赞干布建立吐蕃王朝后，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（634），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。唐贞观十五年（641），文成公主由长安出发，经过两年多的翻山越岭，长途跋涉，终于抵达拉萨。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型疏。唐高宗封松赞干布为“驸马都尉”、“西海郡王”，继而又晋封为“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》等文化典籍入蕃，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，大唐和吐蕃的关系恶化，双方时战时和，一直持续到唐穆宗长庆三年（823），双方各因内部战乱频繁，于是协议互不侵犯，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。

★ 政教合一的萨迦王朝

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，吐蕃王朝分崩离析，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



西藏也衍生出数个教派。13世纪时，吐蕃向元朝请降，第一次纳入中国版图，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，他尊藏佛教萨迦派领袖八思巴为国师，赋予他西藏的统治权，于是西藏又建立起一个统一的王朝——萨迦王朝。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，萨迦王朝也跟着衰落，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”。

明万历八年（1580），格鲁派掌教被蒙古土默特部的俺答汗赠以“达赖喇嘛”的尊号，称为“三世达赖”，他追认前两位掌教为一世达赖、二世达赖；清顺治二年（1645），日喀则的格鲁派掌教也被蒙古和硕特部的固始汗尊为“班禅博克多”，他也追认前三世而自称“四世班禅”。

★ 明清的统治与达赖班禅统治地位的确立

明洪武二年（1369），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。

清顺治九年（1652），五世达赖受顺治皇帝邀请进京入见。顺治十年（1653），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。清康熙五十二年（1713），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 and 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。清雍正五年(1727),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。清乾隆十六年(1751),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。1965年9月,西藏自治区正式成立。

气候

总的来说,西藏属于高原大陆季风气候,但由于地形地貌复杂多样,气候也呈现出多种特征。从地域上来说,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,西藏成为中国太阳辐射能最多的地方,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,昼夜温差大

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。又因空气稀薄,热量散失快,降温迅速,造成较大的昼夜温差。在阿里地区海拔5000米以上的地方,8月白天气温为10摄氏度以上,而夜间气温降至 0°C 以下。昼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月至次年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“风季”。在干（风）季里，西藏降水量很少，常造成旱灾。从5月至9月，西藏的雨量非常集中，一般占全年降水量的90%左右，降雨容易引发泥石流、塌方等自然灾害，也给藏地公路交通带来很大的威胁，这个季节到西藏旅游一定要留意天气情况，注意交通安全。

另外“高原夜雨”也是西藏气候的一大特征，夜雨主要出现在夏季，能在炎炎夏日给人们带来丝丝凉爽，但也可能给在西藏露营和徒步旅行的游客带来不小的麻烦。

西藏的冬季，主要是11月至次年2月，这段时间也是西藏旅游的淡季。西藏冬季时常发生暴风雪和雪后强降温等自然灾害，这在藏北更为严重。

★ 气候类型随地形地貌而变化

西藏地势西北高、东南低，海拔从平均5000米一直下降到几百米，气候类型也随之从高原寒带、高原亚寒带、高原温带转变为热带、亚热带。

在藏东南和喜马拉雅山南坡地区，由于地势迭次升高，气温逐渐下降，呈现出“一山有四季，十里不同天”的独特气候特点。在雅鲁藏布江大峡谷的影响之下，西藏林芝地区“夏无酷暑，冬无严寒”，被誉为“西藏江南”。

行政区划

西藏自治区设6个地区、1个地级市和73个县(市区)。6个地区为昌都地区、林芝地区、山南地区、日喀则地区、那曲地区、阿里地区。1个地级市为拉萨市。

其中，拉萨市辖7个县和1个县级城关区；昌都地区辖11个县，行署设在昌都镇；林芝地区辖7个县，行署设在八一镇；山南地区辖12个县，行署设在泽当镇；日喀则地区辖17个县、1个国家级通商口岸和1个县级市，行署设在日喀则市；那曲地区辖10个县，行署设在那曲镇；阿里地区辖7个县，行署设在狮泉河镇。



语言与文字

藏语属汉语系中藏缅语族藏语支，分为卫藏、康、安多三种方言，三种方言之间区别很大。

藏族非常注意使用敬语，拉萨人更为讲究。不会敬语的人被认为缺少教养，而敬语用错了，便会闹出笑话。藏族人非常重视称谓，称谓不准确，往往被认为不懂礼貌。在对方名字后面加一个“拉”字，表示尊敬。例如称格桑为“格桑拉”、扎西为“扎西拉”；师傅称为“格拉”，厨师称为“玛青拉”等。

藏族有文字的历史已有1300多年，藏文创建于公元7世纪前期松赞干布时代，当时大臣吞米桑布扎创造了30个声母和4个韵母的拼音文字。到了公元9世纪，藏王热巴布登位后，对藏文拼音进行简化，丰富词汇，改进文法。

★ 西藏常用藏语

生活用语

扎西德勒	吉祥如意
吐吉其	谢谢
卡里沛	慢走
卡里秀	再见、留步
广达	对不起
名卡热	你叫什么名字？
姑索得波	你好
嘎地	辛苦了
咕叽咕叽	求求你
敏度	没有

健康用语

门康	医院
----	----

觉冻

啊代彼敏度

啊拉曲擦波告

安木期才热囊

头痛

我不舒服

我想要点热水

帮我找个医生

食品用语

乃糌

散玛

达雪

羌

擦下

鲁下

糌粑

豌豆糌粑

奶酪

青稞酒

牛肉

羊肉

称谓用语

切让

额啊

阔让

普

普姆

阿佳

阿佳拉

格拉

阿莫拉

阿波拉

阿库拉

觉拉

格根啦

驹觉

你

我

他

男孩

女孩

姐姐

妻子

师傅

老奶奶

老爷爷

伯伯（叔叔）

丈夫（哥哥）

老师

哥哥

数字用语

吉

尼

松

细

阿

珠

登

一

二

三

四

五

六

七