

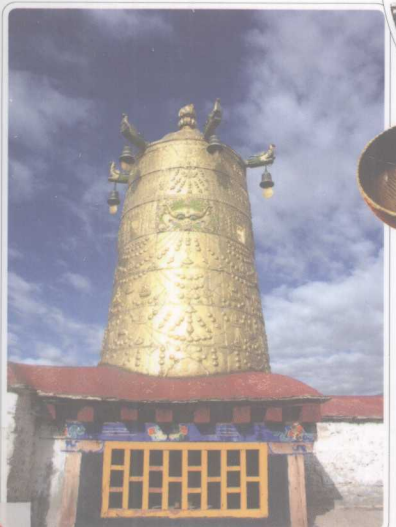
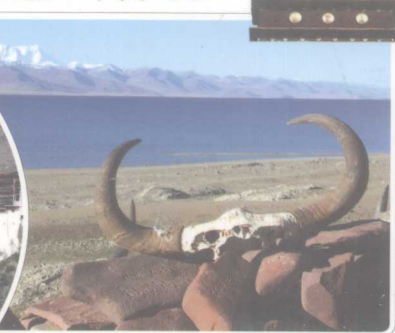
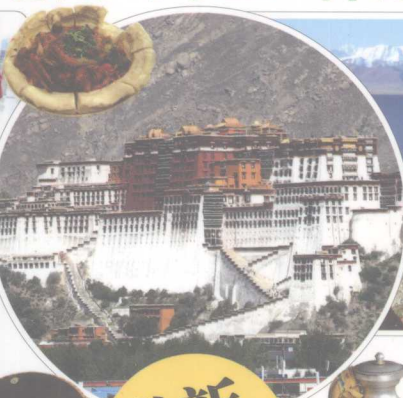
自助游

2010-2011最新全彩版

《中国自助游》编辑部 编著

TIBET GUIDE

拉萨·山南·日喀则·阿里·林芝·藏北



激新
攻略!



*新手必读!

第一次玩西藏! 如何便捷前往西藏! 西藏特色名片! 西藏美食好滋味! 西藏特产伴手礼!

*狂游制霸!

拉萨、山南、日喀则、阿里、林芝、藏北、昌都及西藏其他地区热荐必游100个景点!

*热门好游!

布达拉宫、大昭寺、八廓街、小昭寺、罗布林卡、拉萨河、羊八井、药王山、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、羊卓雍错、然乌湖、强巴林寺、象雄王国遗址、苯日神山热地全囊括, 绝对好景不错过!

料! 去西藏玩, 一定要带上我!

西藏旅游全攻略! 狂玩西藏我做主!
免费奉送1张超大幅西藏旅行交通示意图!



GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS
广西师范大学出版社

自助游

TIBET GUIDE

拉萨·林芝·日喀则·阿里·那曲·昌都

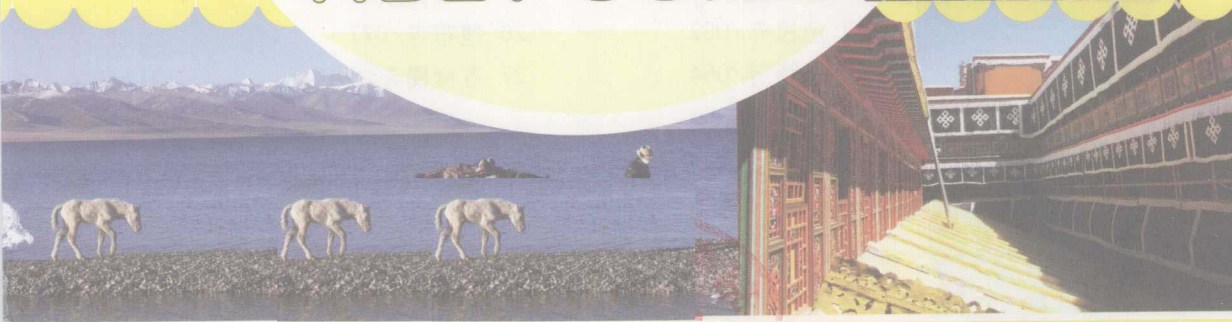


西藏旅游指南

中国旅游出版社

西藏 自助游

TIBET GUIDE

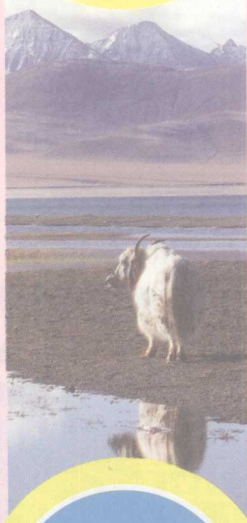


广西师范大学出版社
• 桂林 •

目录

CONTENTS

拉萨 热荐必游

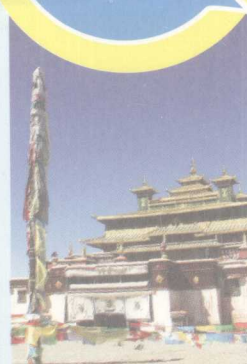


LHASA

028-081

- | | |
|--------------|--------------------|
| 01 布达拉宫/030 | 15 查其拉姆寺(扎基寺)/057 |
| 02 大昭寺/032 | 16 拉萨的酒吧与藏餐/059 |
| 03 八廓街/034 | 17 桑丁寺/061 |
| 04 小昭寺/036 | 18 老街与小店/062 |
| 05 罗布林卡/038 | 19 藏纸&彩泉福利特殊学校/064 |
| 06 药王山/040 | 20 藏香&敏竹梅芭专卖店/065 |
| 07 哲蚌寺/042 | 21 纳木错/067 |
| 08 乃琼寺/044 | 22 羊八井/069 |
| 09 西藏博物馆/046 | 23 热振寺/071 |
| 10 宗角禄康/048 | 24 甘丹寺/073 |
| 11 关帝庙/050 | 25 甲玛赤康/075 |
| 12 色拉寺/052 | 26 楚布寺/077 |
| 13 拉萨河/054 | 27 直贡梯寺/079 |
| 14 帕邦喀/056 | |

山南 热荐必游

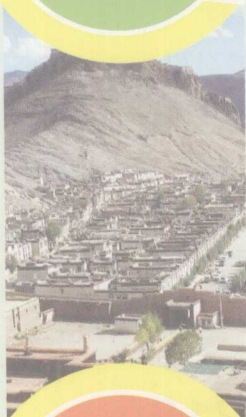


SHANNAN

082-105

- | | |
|----------------|------------------|
| 28 桑耶寺/084 | 35 扎塘寺/097 |
| 29 青朴修行地/086 | 36 雅砻河景区/098 |
| 30 雍布拉康/088 | 37 贡布日山/099 |
| 31 昌珠寺/090 | 38 拉姆拉错/100 |
| 32 藏王墓/092 | 39 沃卡温泉/101 |
| 33 青瓦六王宫遗址/094 | 40 羊卓雍错/103 |
| 34 敏珠林寺/095 | 41 瓊瓊、邦典&姐德秀/105 |

日喀则 热荐必游



SHIGATSE

106-137

- | | |
|-----------------|------------------|
| 42 扎什伦布寺/108 | 51 绒布寺&珠峰大本营/124 |
| 43 班禅新宫/110 | 52 绒布冰川/126 |
| 44 萨迦寺/111 | 53 樟木口岸/128 |
| 45 热拉雍仲林寺/113 | 54 多庆错/130 |
| 46 白居寺/114 | 55 亚东县/131 |
| 47 宗山城堡抗英遗址/117 | 56 卓目拉日峰/132 |
| 48 帕拉庄园/119 | 57 曲米新古/133 |
| 49 夏鲁寺/120 | 58 噶举寺/134 |
| 50 珠穆朗玛峰/122 | 59 平措林寺/136 |

阿里 热荐必游



NGARI

138-159

- | | |
|---------------------|----------------|
| 60 普兰/140 | 67 日土岩画/153 |
| 61 冈仁波齐峰/142 | 68 拉昂错/155 |
| 62 圣湖玛旁雍错/144 | 69 东嘎及皮央遗址/156 |
| 63 扎达土林/146 | 70 扎日南木错/157 |
| 64 托林寺/148 | 71 班公错/158 |
| 65 古格王朝遗址/150 | |
| 66 尼泊尔大厦和国际贸易市场/152 | |

目录

CONTENTS

林芝

热荐必游

NYINGCHI

160-187

- | | |
|---------------|------------------|
| 72 鲁朗林海/162 | 79 色季拉山/176 |
| 73 布久喇嘛林寺/164 | 80 米林/177 |
| 74 尼洋曲/166 | 81 南迦巴瓦峰/179 |
| 75 巴松错/168 | 82 雅鲁藏布大峡谷景区/180 |
| 76 秀巴古堡/170 | 83 波密/182 |
| 77 列山古墓群/172 | 84 米堆冰川/184 |
| 78 苯日神山/173 | 85 墨脱/186 |

西藏 其他地区 热荐必游

TIBET OTHERS

188-215

- | | |
|----------------|---------------|
| 86 冲钦卡多/190 | 94 念青唐古拉山/204 |
| 87 羌塘草原/192 | 95 强巴林寺/206 |
| 88 当惹雍错/193 | 96 然乌湖/207 |
| 89 普若岗日/195 | 97 类乌齐寺/210 |
| 90 象雄王国遗址/197 | 98 嘎学岩画/211 |
| 91 卡若遗址/198 | 99 来古冰川/213 |
| 92 申扎自然保护区/200 | 100 谷布神山/215 |
| 93 色林错/202 | |

西藏
自助游

TIBET GUIDE



西藏自助游
TIBET GUIDE

PART

1

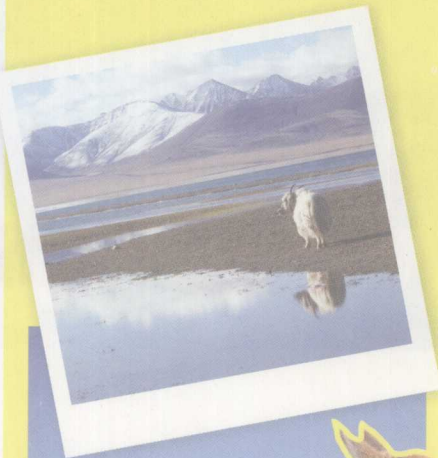
第一次 玩西藏!

感受西藏

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。这里雄奇伟岸，又绚烂迷人，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。



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。



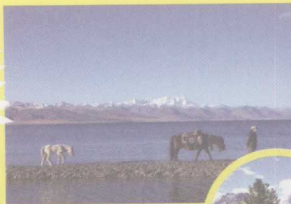
地理位置

西藏位于中国的西南，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，南部和西部与印度、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，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、雅鲁藏布江等著名河流的源泉。

西藏高原上有大小湖泊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、羊卓雍错和当惹雍错等都是西藏著名的神湖，也是湖景秀美的旅游胜地。

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。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。



注意事项

在高原旅行要特别注意自己的身体状况，在西藏旅行，最应该注意的就是高原反应。高原反应的发生因人而异，未上高原前很难预知。身体弱者未必反应大，体魄健壮者未必无反应。每个人的反应表现形式也各不相同。一般情况下，瘦人好于胖人，女士好于男士，矮个子好于高个子，年轻者好于年老者。



1 进入高原之前，禁止烟酒，避免过于劳累，要养精蓄锐充分休息好。另外可以适当服西洋参等，以增强机体的抗缺氧能力。如有呼吸道感染，应治愈后再进入高原。严重贫血或高血压病人，切勿盲目进入高原。

2 应尽可能预备氧气和防治急性高原病的药物，如硝苯吡啶（又名心痛定）、氨茶碱等，也需备有防治感冒的药物、抗菌素和维生素类药物等，以防万一。

3 由于高原气候寒冷，昼夜温差大，要注意准备足够的御寒衣服，以防受凉感冒。寒冷和呼吸道感染都有可能促发急性高原病。

4 刚到高原，每个人都会感到不同程度的气短、胸闷、呼吸困难等缺氧症状。但这并不说明你不适应高原，如果能够正确地保护自己，2—4天后，一般都可使上述症状好转或消失。

5 如果是乘坐飞机上高原，一般高山反应的症状会在12—24小时内产生。所以，刚刚到高原的时候一定不要剧烈运动，而要立刻卧床休息。否则，一旦感觉到反应就需要更多的时间来适应了。

6 人们常常用吸氧来缓解不适。当然，吸氧能暂时解除胸闷、气短、呼吸困难等症状，一旦停止吸氧后，症状又会重新出现，延缓了适应高原的时间。假若你上述症状不很严重的话，建议最好不要吸氧，这样可以使你更快适应高原环境。轻微的高原反应，会不治自愈，不要动辄吸氧，以免形成依赖性。



西藏自助游
TIBET GUIDE

PART

2

便捷前往 西藏!

办理边防证

去往西藏的以下地方要到公安部门办理边防证（又称边境证、边境通行证）：

1. 日喀则地区：定日县（珠峰）、聂拉木县（樟木）、仲巴县、萨嘎县、康马县、亚东县、岗巴县、定结县、吉隆县
2. 林芝地区：墨脱县、朗县、米林县、察隅县
3. 山南地区：浪卡子县、错那县、洛扎县、隆子县
4. 阿里地区：普兰县（岗仁波齐峰、玛旁雍错）、札达县（古格遗址）、日土县、噶尔县

如果不是有特别的原因，建议在自己的户口所在地办边防证为好，在西藏办理手续比内地复杂，办理周期也比较长。另外一种办理边防证的办法是委托旅行社或一些租车行代为办理，这样比较省事，但需要交纳代办费用。



飞机

●贡嘎机场

贡嘎机场地处雅鲁藏布江南岸，位于山南地区贡嘎县甲竹林乡境内，距城区100公里。贡嘎机场是世界上海拔最高的机场，北京、广州、成都、西安、重庆、尼泊尔的加德满都等地都有定期航班往返拉萨。可以说贡嘎机场担负着几乎所有的进藏航线。从北京、广州乘飞机到拉萨需要4个多小时，成都、西安只需2个多小时。购买机票最好提前几天，特别在旅游高峰期，票源通常都

乘飞机进入西藏无疑是最方便快捷的途径。西藏目前有贡嘎、邦达、林芝三座民用机场。



很紧张。由于航班不多，拉萨的航空线一直又很热门，除了旅行团之外一般买不到打折的飞机票。冬季游人较少时偶尔也能买到折扣票，不过幅度都不大。另外成都到拉萨也有军用飞机可以搭乘游人，价钱便宜不少。西藏的航空时刻表包括价格约每半年就会有一次变化，最好在出发前确认好当时的航班。在旅行旺季，经常会有临时增加的航班，时刻安排也时常有变化。

●邦达机场

地处昌都地区的邦达机场于1995年4月28日投入使用，至今航线由1条增加到目前的2条，每周四有一班自成都飞往拉萨的飞机经停邦达；每周日自拉萨发往邦达一班。以上航班，大都于当日从目的地再载客飞返始发地。

●林芝机场

林芝机场位于林芝地区米林县境内，于2006年9月正式通航，是西藏的第三个民用机场。机场海拔2951米，距林芝地区行署所在地八一镇55公里。目前开通了成都航线，每周两班。

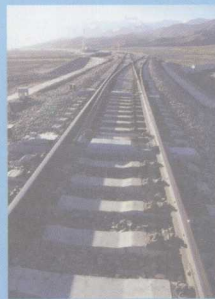
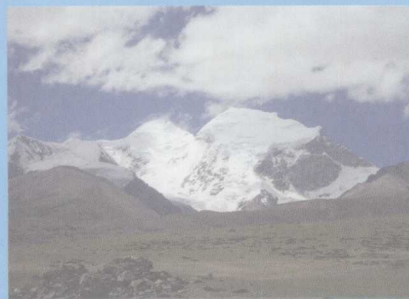
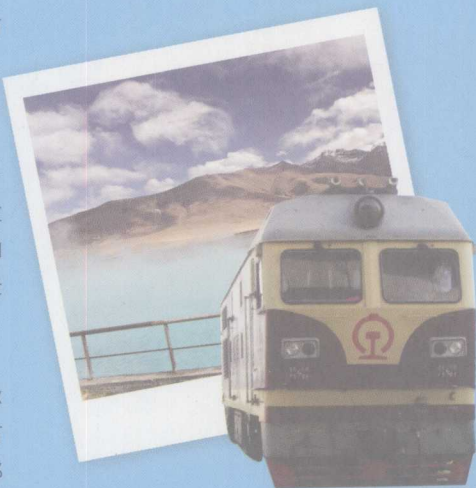
火车

由于特殊的地理条件，西藏曾是中国唯一不通火车的省区，入藏的主要交通工具是

汽车和飞机。青藏客运列车在2006年7月1日，世界海拔最高、线路最长（1142公里）的高原铁路——青藏铁路开始试运营，首发拉萨的城市有北京、成都、重庆、西宁、兰州，之后又陆续有上海、广州等大城市加入青藏铁路的运行。乘青藏列车应该是欣赏高原风光最理想的选择。

●青藏铁路沿线经过的景点（自格尔木起）：

南山口、甘隆、小南川、玉珠峰、不冻泉、楚玛尔河、纳赤台、五道梁、秀水河、沱沱河、通天河、雁石坪、布强格、唐古拉山、扎江藏布、安多、措那湖、那曲、当雄、羊八井等，最后进入拉萨市。

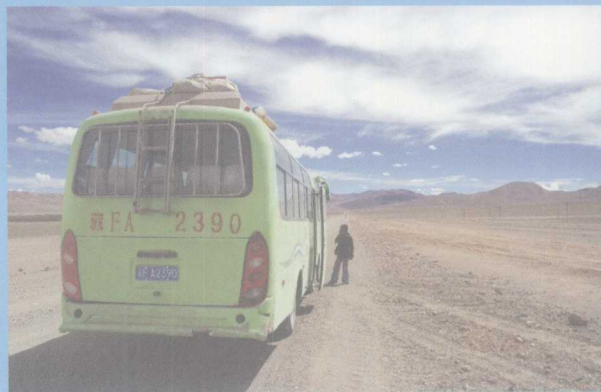


公路

近年来，随着自助旅游日渐流行，很多人都开始选择自己开车进藏旅游。事实上自驾车去西藏旅游，比乘车游览难度要大很多，是对旅行者智慧、意志与经验的考验。旅行费用一般也会更高些，但回报的是更多的乐趣与丰富的旅行经验。

青藏公路、川藏公路、滇藏公路，新藏公路是从外省进入西藏的四条主要公路，可分别从青海的格尔木、四川的成都、云南的中甸、新疆的喀什等地乘汽车进入西藏。在这几条线路里，青藏公路最安全便捷，但是景色较其他几条路线略显平淡；川藏和滇藏公路景色最美，但是在雨季最容易发生道路塌方；新藏公路路况较差，最为艰辛。

因为高原环境地理环境复杂，除了青藏公路，其他几条公路因塌方或洪水导致道路中断的情况还是很普遍的。特别在尤其是在6—8月的雨季，应该尽量避免选择从这几条路线入藏。如果是自驾车入藏，更要做好应对各类突发事件的准备。



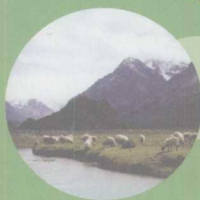
西藏自助游
TIBET GUIDE

PART

3

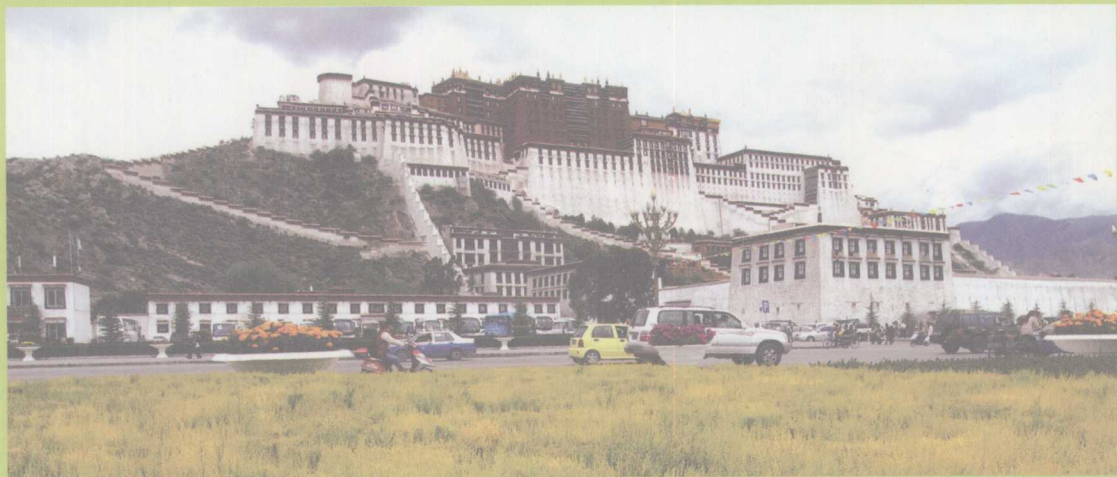
西藏特色

靓名片!



布达拉宫 Potala Palace

无论从哪个方向走近拉萨，远远地，你都能看到红山上金碧辉煌的布达拉宫。布达拉宫是西藏古代宫殿建筑的巅峰之作，以独特的建筑风格、深厚的历史底蕴以及数不清的旷世之宝闻名于世。它是拉萨的标志，更是西藏的象征。



雅鲁藏布江 Brahmaputra River



在青藏高原上，有一条如银白色巨龙般的大河，奔流于“世界屋脊”的南部，这就是著名的雅鲁藏布江。雅鲁藏布江从雪山冰峰间流出，奔向藏南谷地，造就了沿江奇绝秀丽的景致，更孕育出绚丽多姿的藏文化。

珠穆朗玛峰 Mount Qomolangma



世界第一高峰珠穆朗玛峰以其巍峨的雄姿屹立于青藏高原，它是让所有人仰望的“世界之巅”，也是西藏最突出的标志。珠穆朗玛峰金字塔形的峰顶峰终年冰雪覆盖，雪山溶水灌溉着山下万顷牧场和农田，孕育的大小河流成为藏文明的源泉。

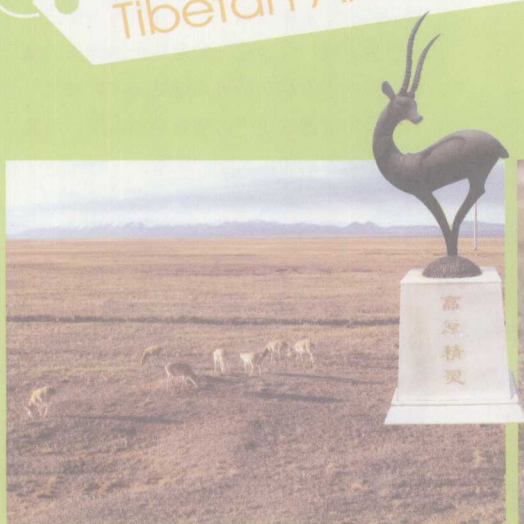


哈达 Hada

哈达是藏族表示最高礼节的一种丝织品，为藏民族礼仪往来的必备之物。哈达以生丝织成，也有用丝绸制作的，上品哈达织有莲花、宝瓶、伞盖、海螺等表示吉祥如意的各种隐花图案。藏族认为白色象征纯洁、吉利，所以，哈达一般是白色的。

藏羚羊 Tibetan Antelope

藏羚羊生活在青藏高原海拔4300米到5500米的高山草原、草甸和高寒荒漠上，被称为“高原精灵”，也是西藏最具代表性的野生动物之一。2008年北京奥运会的吉祥物之中，福娃迎迎以藏羚羊为蓝本，赞美藏羚羊能在严酷环境生存的顽强生命力，象征挑战极限的精神，更以“羊”字的谐音意喻“喜气洋洋”。



青藏铁路 Qinghai-Tibet Railway

青藏铁路东起青海西宁，西至西藏拉萨，是世界海拔最高、线路最长的高原铁路。青藏铁路跨越了昆仑山、唐古拉山，通过550公里的多年冻土层和大片“生命禁区”，打破了前人关于昆仑山脉不可逾越的预言，是人类铁路建设史上前所未有的壮举。

