

K9

K928.975
36

畅游西藏

唐颖文 编

西藏人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

畅游西藏 / 唐祯文编. —拉萨: 西藏人民出版社,
2008. 6

ISBN 978-7-223-02366-5

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

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第006915号

畅 游 西 藏

- 编 著 唐祯文
责任编辑 西绕拉姆
封面设计 张艳菊
出版发行 西藏人民出版社 (拉萨市林廓北路20号)
印 刷 四川大自然印刷有限公司
开 本 850x1168 1/32
印 张 11.625
插 图 708
字 数 368千字
版 次 2008年6月第1版
印 次 2008年6月第1次印刷
印 数 01-5,000
书 号 ISBN978-7-223-02366-5
定 价 38.00 元
-

版权所有 翻印必究

目 录

走 进 西 藏

青藏高原	2
青藏高原的主体—西藏	4
概况	4
经济	6
文化	7
关于西藏的传说	11
走进神秘的布达拉宫	12
甘丹寺	20
哲蚌寺	22
色拉寺	23
扎什伦布寺	24
大昭寺	26
罗布林卡	29
西藏博物馆	30
羊卓雍错	31
迷人的纳木错	32
美丽的巴松错	34
班公湖鸟岛	36
神山—冈仁波切	37
圣湖—玛旁雍错	39
神女湖—拉姆拉错	43
地球之巅—珠穆朗玛峰	44
纳木那尼峰	47
古格王朝	48
西藏十大神秘现象	53
西藏之最	56

游遍西藏

自治区首府—拉萨	59
概况	59
旅游信息	60
交通	61
风俗特色	62
拉萨览胜	64
景点	66
西藏第二大城市—日喀则	88
概况	88
交通	90
景点	92
藏族发祥地—山南	100
概况	100
交通	102
景点	103
“西藏江南”—林芝	112
概况	112
交通	114
景点	116
峡谷名城—昌都	126
概况	126
交通	127
景点	128
藏北要地—那曲	134
概况	134
交通	135
景点	136
世界屋脊的屋脊—阿里	146



概况	146
交通	147
景点	148
边境口岸—樟木	151
边境口岸—亚东	152
边境口岸—普兰	153
边境小县—聂拉木	154

感 受 西 藏

西藏主要节日	156
多彩的传统节日	156
宗教节日	158
藏族人民的风俗	159
生育	159
婚嫁	159
丧礼	160
礼仪禁忌	161
献哈达	161
献“切玛”	161
磕长头	161
敬语和称谓	162
敬酒茶	162
禁忌	162
西藏文化追踪之旅	163
风马旗—人与天地万物的沟通	165
风马旗的释义和来历	165
风马旗的种类	166
玛尼堆	167
擦擦的种类	168



藏区的独特娱乐用品——吉韧	169
西藏的民间毛纺织品	170
购买藏饰银饰小窍门	171
唐卡——瑰丽的卷轴文化	172
藏文化的神圣载体	172
内容与形式	172
特点与识别	173
真伪辨别	173
藏族茶酒文化	174
常用基本藏语	175
酥油茶	176
藏族服饰	177
时尚饰品——天珠	178
雪域藏香	179
逛拉萨的特色一条街	180
商场一条街	180
食店一条街	180
服饰一条街	180
酒吧一条街	181
西藏生活必备常识	183
夏季气候特征	183
西藏饮食	183
珍贵的动 植物资源	185
野生珍稀动物	185
家养动物	188
特殊的高山植物	189

探 險 之 旅

圣湖纳木错之行	192
红河谷之旅	193
林芝原始森林	195
香巴拉 红河谷 雅砻文化深度游	197
香巴拉绿色之路—徒步探险世界第一大峡谷	199
跨越极限—珠峰探险	202
中尼公路探险	204
阿里神山圣湖探险	206
新藏线之旅	209
川藏线之旅	211
探秘香巴拉—摄影滇藏线	213
穿越青藏高原	215
高而可攀的山峰	217
唐拉昂曲峰	217
鲁孜峰	217
启孜峰	218

交 通 概 况

青藏铁路	220
青藏公路	222
川藏公路	223
滇藏公路	224
新藏公路	226
中尼公路	228
黑昌公路	229



贡嘎机场	230
林芝机场	232
昌都邦达机场	233
青藏线列车时刻表	234
青藏列车票价	237
西藏航班价格表	238
西藏主要公路里程资料表	240
西藏地区旅游线路汽车超公里费	241
西藏地区特殊门票费	242
市内公交线路停靠站点	243
市内中巴车途经线路	247
拉萨市西郊客运站发车表	250
拉萨市北郊客运站发车表	251
拉萨市东郊客运站发车表	252

高原基本保健常识

高原基本保健	254
怎样应对高原反应	264
藏医药在高原体育运动中的保健作用	265
登山者冻伤与现场急救	266
应对旅游突发病	268
如何购买氧气和名贵藏药	269
购买氧气应注意哪些事项?	269
购买红景天制剂有哪些注意事项?	270
购买冬虫夏草应注意哪些事项?	271
购买天麻应注意哪些事项?	273
购买藏红花应注意哪些事项?	274



购买雪莲花应注意哪些事项?	275
常用藏成药(部分)品种目录及参考价格一览表	276
西藏常用保健食品品种目录及参考价格一览表	277
常用名贵藏药材参考价格一览表	278

在藏旅游知识

边防证的办理方法	280
当地办理方法	280
国内游客如何处理边境证	280
台籍旅客和国外旅客搭乘青藏铁路客车须知	281
外国人的入藏手续	282
冬游西藏	283
冬游西藏的理由	283
冬游西藏的主要景点	284
冬天游藏贴身必备	285
冬游西藏好处多多	288
感受西藏冬季别样风情	289
在藏旅游知识38题	290
自驾车旅游须知	298
物资准备	298
自驾车旅游经验	300
自驾车旅游探险攻略	303
自驾车旅游驾车技巧	308
自驾车旅游注意事项	309
骑自行车游西藏	310
徒步旅行知识	311
装备	311
注意事项	312



登山	314
登山设备	314
登山饮食	314
登山注意事项	319
登山经验	320
摄影须知	321

其他部分信息

西藏常用电话号码	324
西藏部分宾馆 酒店	325
拉萨	325
日喀则	328
山南	329
林芝	330
昌都	331
那曲	332
阿里	333
拉萨部分信息	334
旅行社	334
宾馆 酒店	337
旅馆 招待所	346
度假村	348
餐饮	349
民族工艺品	352
民族土特产	353
出租车公司	358
公共交通管理部门	358
超市	358
购物	359

走进西藏



青 藏 高 原

青藏高原是世界上最高的高原，包括西藏、青海、四川西部和新疆南部山地等广大地区，面积约为230万平方公里，平均海拔4500米，有“世界屋脊”之称。

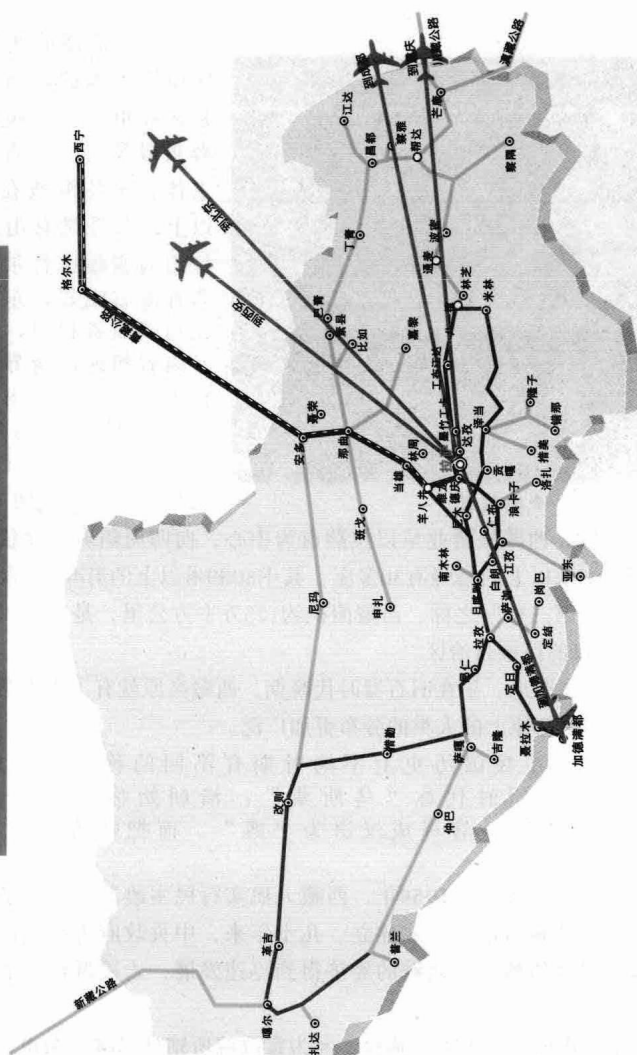
青藏高原实际上是由一系列高大山脉组成的高山“大本营”，地理学家称它为“山原”。高原上的山脉主要为东西走向和西北—东南走向，自北而南有祁连山、昆仑山、唐古拉山、冈底斯山和喜马拉雅山。这些大山海拔都在五六千米以上。所以说“高”是青藏高原地形上的一个最主要的特征。

青藏高原在地形上的另一个重要特色就是湖泊众多。高原上有两组不同走向的山岭相互交错，把高原分割成许多盆地、宽谷和湖泊。这些湖泊主要靠周围高山冰雪融水补给，而且大部分都是自立门户，独成“一家”。著名的青海湖位于青海省境内，为断层陷落湖，面积为4456平方公里，高出海平面3175米，湖深达38米，是中国最大的咸水湖。其次是西藏自治区境内的纳木湖，面积约2000平方公里，高出海平面4650米，是世界上最高的大湖。这些湖泊大多是内陆咸水湖，盛产食盐、硼砂、芒硝等矿物，有不少湖还盛产鱼类。在湖泊周围、山间盆地和向阳缓坡地带分布着大片翠绿的草地，所以这里是仅次于内蒙古、新疆的重要牧区。



◆青藏高原

西藏旅游示意图



西藏自驾游



青藏高原的主体—西藏

概 况



◆格桑花

美丽富饶的西藏自治区位于中国的西南边陲。是地处世界上面积最大、海拔最高的青藏高原主体，平均海拔在4000米以上，北界昆仑山、唐古拉山与新疆维吾尔自治区和青海省毗邻，东隔金沙江与四川省相望，东南与云南省相连，南界喜马拉雅山与尼泊尔、锡金、不丹、印度、缅甸等国接壤。现辖拉萨、日喀则、那曲、昌都、阿里、林

芝、山南七个地区，西藏旅游业呈以拉萨市为中心，向四周辐射的网状发展结构。境内海拔7000米以上的高峰有30多座，其中8000米以上的有4座，素有“世界屋脊”和“地球第三极”之称。西藏面积约123万平方公里，是一个以藏族为主的有260多万人口的民族自治区。

西藏是藏族的发源地。早在旧石器时代晚期，西藏高原就有了人类活动，到了新石器时代，西藏高原上的人类的分布更加广泛。

西藏的名称，在我国历史上不同时期有不同的称谓。唐宋时代称“吐蕃”；元、明时代称“乌斯藏”；清朝始称今名西藏。唐朝，西藏人自称为 བོད ，音译成汉语为“博”。而把吐蕃统治下的人民称为 བོད་པ་ “博巴”。

1951年，西藏和平解放，1959年，西藏人民实行民主改革，废除了封建农奴制度。1965年，西藏自治区正式建立。几十年来，中央政府为西藏制定了一系列特殊政策和灵活措施，使西藏的经济得到迅速发展，人民群众生活水平不断提高。

西藏古为羌、戎地。唐宋为吐蕃地。元为宣政院所辖乌思藏、纳里、速古鲁孙等三路宣慰使司地。明设乌思藏、朵甘都指挥使司。清分前藏、后藏、喀木、阿里四部，总称西藏。民国称西藏地方。

主要河流有雅鲁藏布江、金沙江、澜沧江、怒江等。其中雅鲁藏布江在境内长约1700公里，是西藏第一大河，也是世界上海拔最高的大河。发源于喜马拉雅山北麓仲巴县境内的杰马央宗冰川，经洛渝地区流入印度，称为布拉马普特拉河。



广袤的西藏高原上点缀着1500多个大小湖泊，总面积2.4万平方公里，是我国湖泊最多的地区。大的湖泊有纳木错、色林错、扎日南木错、班公错、羊卓雍错等。

西藏是一个巨大的植物王国，有高等植物5000多种。藏西吉隆、亚东、陈塘等地，藏东南墨脱、察隅和洛渝等地，构成中国少有的天然植物博物馆。自然条件比较特殊的藏北地区，也有100多种植物。

西藏又是中国最大的林区之一，林地覆盖率为9.84%，有林地面积达717万公顷，居全国第四。北半球从热带到寒带的主要树种在这里几乎都可以看到。

太阳能资源居世界第二位；地热资源居全国之首，主要分布在南部。

西藏高原气候特点是：气温较低，降水较少，空气稀薄，日照充足，昼夜温差大。除呈现西北严寒干燥，东南温暖湿润的总趋向外，还有多种多样的区域气候和明显的垂直气候带。“十里不同天”、“一天有四季”等谚语，即反映了这些特点。高原气候区大致可分为四个自然区：（一）藏北地区，气候干寒，平均气温在0℃以下，7月平均气温不超过10℃，夏季多雷雨和冰雹，冬春多大风，年降水量不足300毫米。（二）拉萨地区，气候温暖湿润。7月平均气温10℃~15℃，6~9月为雨季，河谷年降水量在400毫米左右。（三）藏东北地区，7月平均气温在10℃左右，云雨较多，年降水量达680毫米左右，冬春多雪。（四）藏南地区，受印度洋暖流影响，气候温暖湿润，7月平均气温15~20℃，年降水量在1000毫米以上，素有“西藏江南”之称。全区年日照时数达3100~3400小时，是光照时间最长的地区。

本区既富名山胜水，又多名胜古迹，是国内外学者、游客登山科考、探险、朝佛、旅游的理想之地。雅隆河为国家重点风景名胜区，布达拉宫（含大昭寺）列入世界遗产名录。主要名胜还有罗布林卡、八廓街、扎什伦布寺、江孜白居寺、万佛塔以及哲蚌寺、甘丹寺、色拉寺，藏南亚隆河名胜区的藏王墓等。

西藏主要城镇有自治区首府拉萨，西藏第二大城市日喀则，藏东新兴城市昌都、林芝（八一镇），还有山南、樟木、狮泉河等。

西藏以其雄伟壮阔、神奇瑰丽著称寰宇。她有着悠久的历史、壮丽的河山、奇特的民族风情、仙境般的自然景观，当你踏上这片陌生神奇的土地，沿着朝拜者的足迹走上那古老而遥远的年代，游览那金碧辉煌的名刹古寺，欣赏那灿烂的文化艺术，饱览那绮丽壮观的山川湖泊风采，领略那雪域高原独特的民风民俗，遨游那一座座冰山雪峰，你会不由自主的如醉如痴，啧啧称奇！

经济

西藏牧畜主要有藏羊、牦牛、犏牛等。山羊绒、牦牛绒广销国际市场。农作物有青稞、小麦、马铃薯、豌豆、油菜等。山南、察隅、墨脱等地还产水稻、茶叶等，有“小江南”之称。藏东南有广大林区。本区还产贝母、虫草、麝香、全蝎等药材。

西藏水力、地热、太阳能、风力等能源和矿产资源很丰富，硼砂、锂、铬铁、铜、石膏矿在全国名列前茅。工业基础薄弱，除采矿之处现有的工业主要是电力、化工、建材、毛纺、皮革、制药等。手工业历史悠久，所产氍毹、藏毯、藏靴、围裙等具有独特风格。

西藏交通已形成以拉萨为中心，包括川藏、青藏、新藏、滇藏等干线的公路网。拉萨至成都、兰州、北京间开辟了民航线。

旅游业已成为本区的支柱产业之一。2004年来藏旅游的人数已突破百万人次。

西藏地域辽阔，各种资源十分丰富。

西藏野生动物资源也十分丰富，野生动物种类继云南、四川之后居全国第三位；大、中型动物的数量居全国第一。

西藏水资源和水能资源也十分丰富，外流河年径流总量约为4280亿立方米，内流河年径流总量约为202亿立方米。

西藏的风力资源和太阳能资源得天独厚。全区年太阳辐射总量是中国东部沿海地区的一倍以上。同时西藏是全国大风最多的地区之一，大风持续时间长，年平均大风日数达100~150天。西藏的地热资源非常可观，地热能蕴藏量居全国首位。

西藏以其雄伟壮阔、神奇瑰丽称著寰宇，她悠久的历史、灿烂的文化、奇特的民族风情和独具特色的藏传佛教，都深深地吸引着中外游客，成为人们向往的地方和朝拜者心中的圣地。

