



旅游书架



整理心情 发现美景 寻找共鸣

带你体验西藏 **最超值美景**

《亲历者》编辑部 编著

# 西藏 Follow Me

践行有**态度**的旅行

景区行程推荐 详细交通攻略 精选客栈、美食 精彩游记、故事

麻辣点评  
热播微博  
大尺寸手绘地图  
精美+实用



涤净你的灵魂

朝神山，拜圣湖，六条天路游西藏

解读藏地密码

草原赛马、雪顿展佛，感受别样高原风情

品味雪域的芳香



中国铁道出版社  
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

## 图书在版编目(CIP)数据

西藏深度游 Follow Me / 《亲历者》编辑部编著. — 北京: 中国铁道出版社, 2013.3

(亲历者)

ISBN 978-7-113-16038-8

I. ①西… II. ①亲… III. ①旅游指南-西藏  
IV. ①K928.975

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第020353号

书 名: 西藏深度游 Follow Me  
作 者: 《亲历者》编辑部 编著

---

策划编辑: 聂浩智  
责任编辑: 娄建国  
编辑助理: 杨 旭  
版式设计: 东至亿美  
责任印制: 郭向伟

---

出版发行: 中国铁道出版社(北京市西城区右安门西街8号 邮编: 100054)  
印 刷: 北京精彩雅恒印刷有限公司  
版 次: 2013年3月第1版 2013年3月第1次印刷  
开 本: 720mm×880mm 1/16 印张: 15 字数: 280千字  
书 号: ISBN 978-7-113-16038-8  
定 价: 39.80元

---

### 版权所有 侵权必究

凡购买铁道出版社的图书, 如有缺页、倒页、脱页者, 请与本社读者服务部调换。

电话: 市电(010)51873170 路电: (021)73170(发行部)

打击盗版举报电话: 市电(010)63549504 路电: (021)73187

# 西藏

践行有态度的旅行

# 深度游

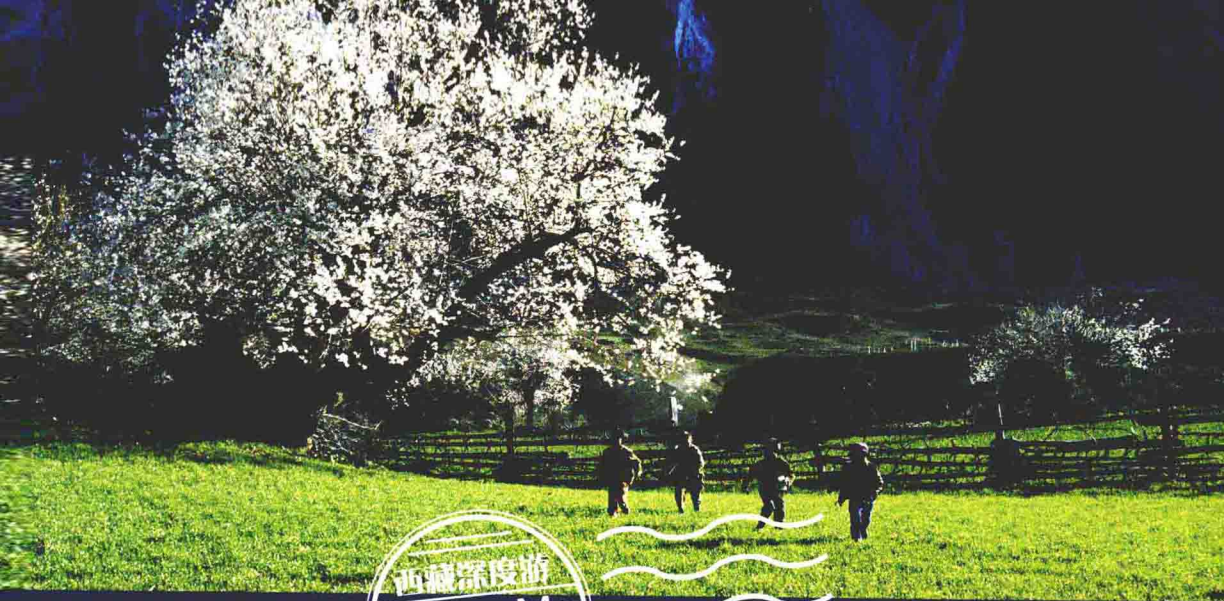
# Follow Me

（含门票）自驾游 攻略



中国铁道出版社  
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE





# 序言

旅行不就是看看吗？

旅行不就是放松吗？

如果你还在嘻嘻哈哈中走过一个个地方，那你是否还能持续地背起行囊？

旅行不是走马观花，旅行是一层境界、一种态度、一次洗礼。

这才是深度旅游。

在旅行中，我们享受人景相融，只闻花香，不争朝夕。但是善于发现、善于品味，你才能充分享受。

在旅行中，我们触摸时空幻境，借问英雄，唏嘘宿命。但是读懂历史、勇于探究，你才能思想无疆。

在旅行中，我们感悟生命真谛，填补匮乏，舞动心灵。但是乐于体验、肯于吃苦，你才能炼化心灵。

我们喜欢更深入的旅行，践行深度游，激发正能量，生命会因此而更精彩！

这套系列丛书以深度游为主旨，精选最具价值的旅游目的地，与读者分享旅行之本意。丛书引用了大量旅游亲历者的微点评，配备了精美而实用的景区手绘图，收集了丰富的资讯和攻略，期望能有效陪伴读者践行深度旅游之精髓。

# 如何使用本书

## 景区

精选西藏40个最热门的景区，囊括西藏旅游的精华部分。

## 微印象

精选微博及旅评网等旅游网站上旅行者对景区作出的真实点评，让读者对景区有一个初步的认识，确定旅游目的地。

## 基本信息

内容涉及门票价格、景区开放时间、最佳旅游季节、进入景区的各种交通方式等实用信息，有助于读者更好地为行程作准备。

## 景区星级

从美丽、人文、特色、刺激、休闲、浪漫6个方面对景区进行星级评定并进行综合评分，大致反映了景区的总体水平，让读者对景区有一个更全面的认识。

## 景区概述

用简洁、精练的语言向读者介绍整个景区的大致情况，让读者对景区有一个整体认识。

## 子景点

景区重点景点详细介绍，并配有实用攻略、贴士、网友点评等丰富的资讯。

## 图片

选取景区的代表性图片，图文结合，使版面更加美观，使读者对景区有更真实、直观的认识，阅读更轻松。



## 景区示意图

详细标明了景区的出入口、游览线路、景点分布、景区配套设施等，极具参考价值，大部分为手工绘制，实用又耐看。

## 攻略

丰富、实用的景区信息，包含住宿、美食、购物、娱乐、景区内部交通、旅游注意事项等，囊括旅游的方方面面。

## 行程推荐

向读者推荐合理、实用的景区游览线路和日程安排，使整个旅程更加科学、从容。





青藏铁路



新藏公路

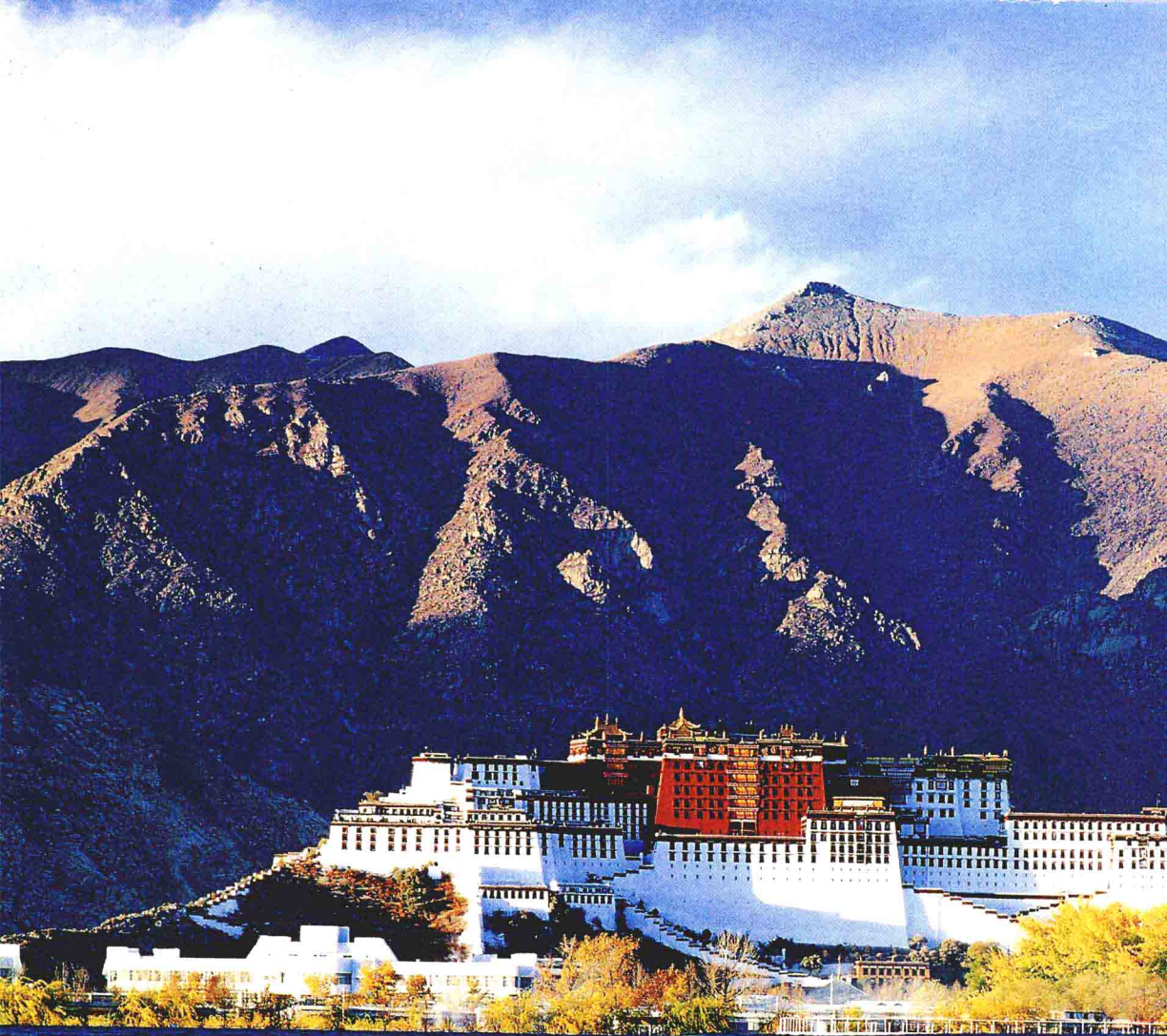


川藏北线



## 去拉萨的路最难忘

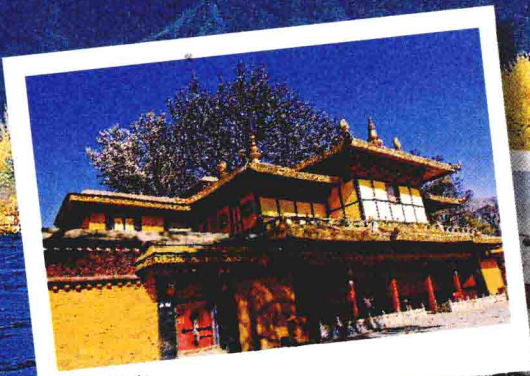
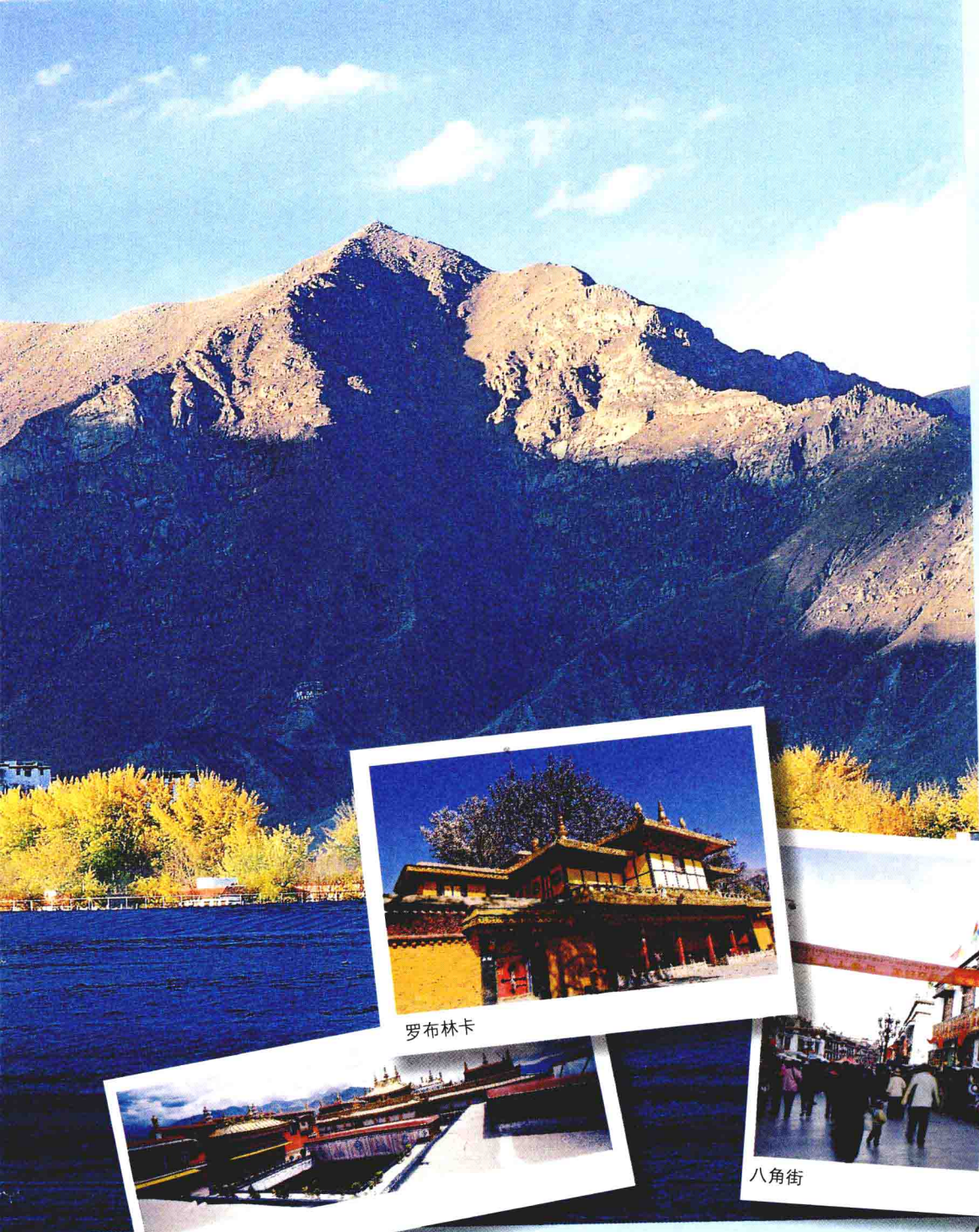
行走路线不同，目的地却是同一个——拉萨。无论是青藏公路、川藏公路、滇藏公路，还是新藏公路、中尼公路，无论是哪一条的进藏线路，这一路的美景、经历都会让你视觉受到震撼，意志得到历练，心灵得以升华……



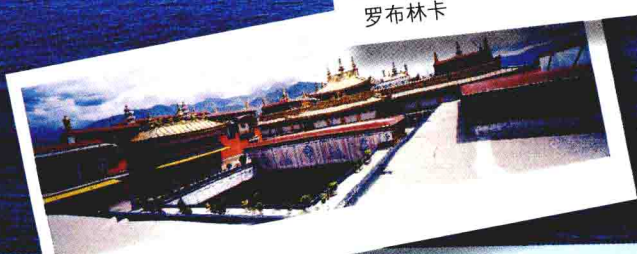
## 雪域圣城拉萨的虔诚和悠闲

历经艰难险阻，终于踏入拉萨这片土地。在这雪域圣城，你能看到最古老的寺庙，接触最神秘的宗教，邂逅最虔诚的朝拜者，享受最炽烈的阳光照射，过上最闲散的生活，也收获让你一辈子难忘的经历。好好享受这次旅行吧，好好体会拉萨带来的一切——好的、坏的，炽热的、深沉的……

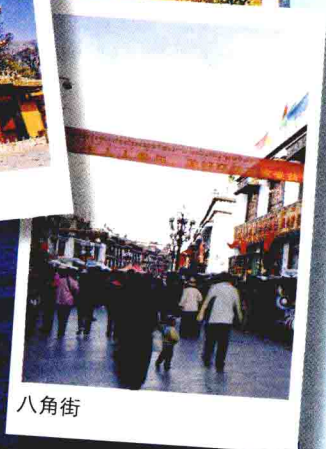




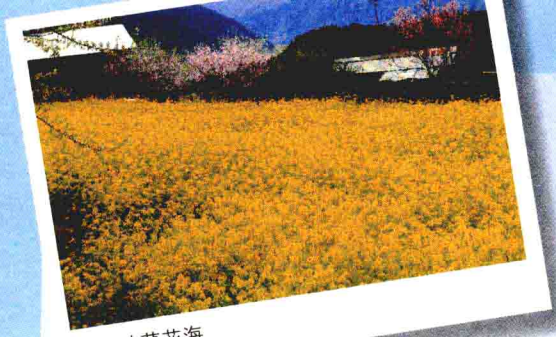
罗布林卡



大昭寺



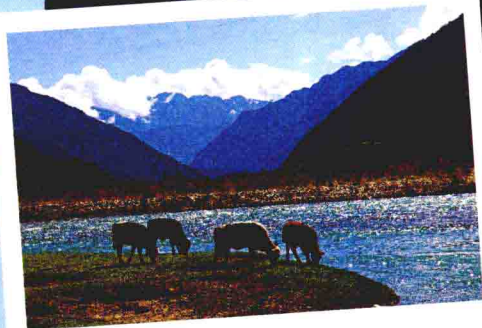
八角街



林芝油菜花海



鲁朗林海

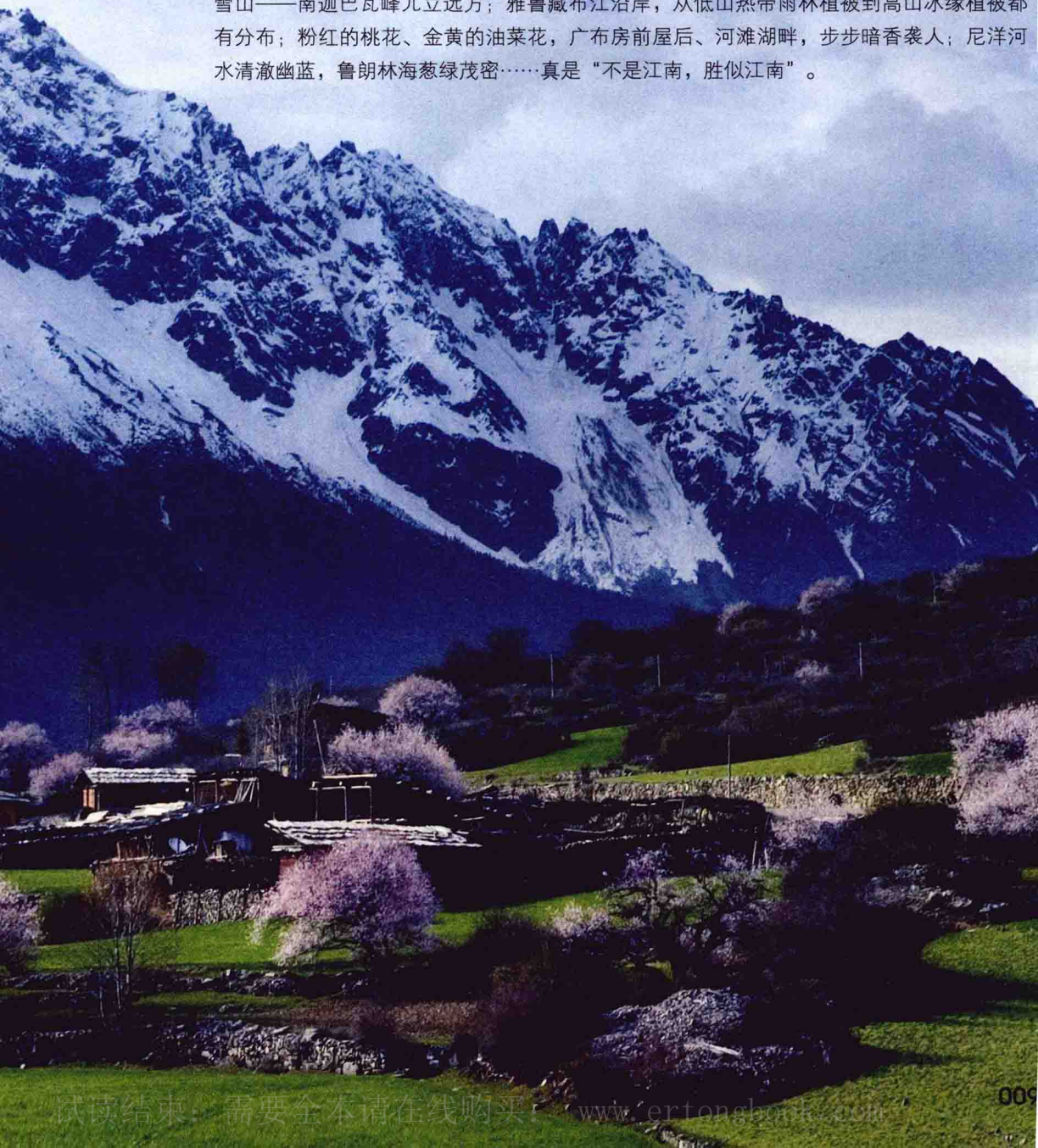


尼洋河



## 藏南风景赛江南

“雪域江南”林芝温暖多雨，满眼尽绿，俨然一个环境优美的大氧吧。藏东南最高的雪山——南迦巴瓦峰兀立远方；雅鲁藏布江沿岸，从低山热带雨林植被到高山冰缘植被都有分布；粉红的桃花、金黄的油菜花，广布房前屋后、河滩湖畔，步步暗香袭人；尼洋河水清澈幽蓝，鲁朗林海葱绿茂密……真是“不是江南，胜似江南”。



## 勇闯阿里无人区

阿里这个世界屋脊的屋脊，天空更加湛蓝，草原更加宽广，湖光山色更加美丽，历史遗迹更加丰厚。这片被称为“生命的禁区”的地方，除了高山、湖泊、戈壁、草原和野生动物，少见人烟，成群的野马和藏羚羊成了这里的主人。恰恰是这些，势不可当地吸引着无数探险者们去征服它、体验它、欣赏它。



藏羚羊



札达土林



纳木错



藏历年晒佛

## 朝圣，让心灵吸氧

去西藏，为自己的灵魂洗个澡。我们仰望圣洁的雪山，我们行走于幽蓝的圣湖，我们朝拜神秘的大佛，我们转动金色的转经筒……我们最终身离西藏，但那随风飘荡的经幡、绘制精美的唐卡、虔诚的转经老人……时时展现于我们的脑海，烦躁顿然无影，呼吸愈加宁静，心灵更加清澈……



# 目录

# contents

## 了解西藏的8个 关键词 014-017

- 📍 青藏高原
- 📍 神山圣湖
- 📍 藏传佛教
- 📍 雅鲁藏布江
- 📍 吐蕃王朝
- 📍 阿里
- 📍 青藏铁路
- 📍 藏北无人区

## 领会西藏风情的8种 风物 018-021

- 📍 糌粑
- 📍 酥油茶
- 📍 青稞酒
- 📍 转经筒
- 📍 玛尼堆
- 📍 唐卡
- 📍 格桑花
- 📍 哈达

## PART 1 022-053 拉萨

布达拉宫 .....	024
城市资讯：拉萨 .....	030
大昭寺和八角街 .....	033
色拉寺 .....	037
哲蚌寺 .....	042
罗布林卡 .....	045

拉萨雪顿节 .....	048
藏历年 .....	051

## PART 2 054-095 川藏南线

横断山 .....	058
然乌湖 .....	062
波密 .....	066
雅鲁藏布大峡谷 .....	069
鲁朗林海 .....	075
林芝 .....	081
巴松错 .....	087
甘丹寺 .....	092

## PART 3 096-115 川藏北线

波罗吉荣大峡谷 .....	100
昌都 .....	103
类乌齐 .....	108
孜珠寺 .....	112

## PART 4 116-133

### 青藏铁路

那曲赛马节.....	118
纳木错.....	124
楚布寺.....	130

## PART 5 134-153

### 雅江谷地

桑耶寺.....	136
昌珠寺.....	140
雍布拉克.....	144
藏王墓.....	147
敏竹林寺.....	151

## PART 6 154-191

### 中尼公路

卓玛拉康.....	156
羊卓雍错.....	160
江孜古城.....	166
扎什伦布寺.....	171
城市资讯：日喀则.....	175
萨迦寺.....	177
珠峰保护区.....	181
樟木口岸.....	187

## PART 7 192-233

### 新藏公路

吉隆沟.....	196
神山圣湖.....	200
普兰.....	207
札达.....	212
狮泉河.....	218
日土.....	222
专题：阿里环线.....	226
附录.....	234

### 示意图目录

布达拉宫.....	028
拉萨城区.....	031
大昭寺和八角街.....	036
色拉寺.....	038
哲蚌寺.....	044
罗布林卡.....	047
川藏南线.....	056
雅鲁藏布大峡谷.....	070
八一镇.....	082
巴松错.....	088
川藏北线.....	098
青藏铁路.....	123
纳木错.....	125
雅江谷地.....	138
桑耶寺.....	139
泽当镇周边.....	142
江孜古城.....	168
日喀则城区.....	172
萨迦古镇.....	178
珠峰保护区.....	182
樟木口岸.....	190
新藏公路.....	194
吉隆县.....	198
神山圣湖.....	202
普兰.....	208
札达.....	216
狮泉河镇.....	220

## 了解西藏的 8个关键词

### 1

## 青藏高原

青藏高原是一片高贵安详、天人合一的土地，湛蓝的天空空灵高远，天空下的子民勤劳虔诚，走进青藏高原，似乎就是从现代走向原始，从文明走向神秘，从浮躁走向平静。这里不仅是世界的屋脊，还是无数人心中朝思暮想的圣地。这里有雄伟的布达拉宫，有神奇的珠穆朗玛，有神圣而古老的寺庙，有漫游天际的牦牛和羚羊，还有道不尽的故事和说不完的传说。

青藏高原平均海拔达到了4500米，高原恶劣的自然环境孕育了勇敢而又坚强的藏族人。他们和喜马拉雅山脉一样，天生有种质朴厚拙、从容淡定的本性，他们对自然敬畏、对生命宽容，无论生存环境有多么艰难，他们的笑容都如阳光般明朗，他们的眼睛都如湖水般纯净，他们不会因自己的贫穷而舍不得给予，更不会因你的陌生而怀有戒心。在这片辽阔的土地上，他们世代代用自己的双手书写着人类生存史上不朽的篇章。



### 2

## 神山圣湖

西藏地处雪域高原，独特的地理位置和气候条件使得这里的景色与众不同，到处耸立的雪山和蔚蓝的高原湖泊便是这里最独特的风景。对于西藏虔诚的百姓而言，雪山和湖泊都是无比神圣的，他们一生中最重要的事就是朝拜神山和圣湖。

西藏有众多的神山，其中最为有名的有阿里的冈仁波齐峰、拉萨的念青唐古拉峰、林芝的南迦巴瓦峰等。这些神山大多都是终年积雪，在高旷的青藏高原上显得圣洁而尊贵。每逢重要的日子，西藏的百姓便会携老扶幼，举家前往神山朝拜，以祈求上天的保佑。

与神山相伴的是圣湖，高原的湖泊总是不同于一般的清澈和圣洁，湖面上雪山的倒影更是为它们增添了不少高贵和典雅。藏族同胞对于圣湖同样充满敬畏，在纳木错、羊卓雍错、玛旁雍错这些圣湖的旁边，你总能够看到络绎不绝的前来朝拜的人群，圣湖旁舞动的经幡和安详的玛尼堆寄托着藏民们对神灵的无限崇敬。



### 3

## 藏传佛教

行走在西藏这片土地上，似乎一切都与佛教有着千丝万缕的关系，藏族百姓大多都信仰藏传佛教，他们生活中的各个方面都受宗教的影响，他们是这个地球上最为虔诚的群体。

藏传佛教是从古印度传入西藏的并逐渐发展一个佛教分支，与汉传佛教、南传佛教并称佛教三大体系。藏传佛教发展至今已经有1300多年的历史，其最初影响并不大，在松赞干布建立吐蕃王朝后才得到大规模的发展。现在的藏传佛教主要分为8派，即宁玛派、格鲁派、噶当派、噶举派、萨迦派、觉囊派、希朗派和觉域派，每一个派别都有自己的祖师和代表寺院。

格鲁派是藏传佛教中最大的一个派别，最早是由宗喀巴大师所创建的，自清朝起出现了中原皇帝册封的“达赖”和“班禅”。格鲁派拥有最多的寺庙，拉萨的甘丹寺、色拉寺、哲蚌寺以及日喀则的扎什伦布寺等都是格鲁派的寺庙。



### 4

## 雅鲁藏布江

雅鲁藏布江在藏语中的意思为“高山流下的雪水”。它由西向东横穿西藏大地，在林芝拐了一个大弯后一路奔涌南去，它用蜿蜒秀美的身姿装饰着雪域高原绚烂多彩的历史和文化，用咆哮的激流劈开群山，为我们留下了风情无限的雅鲁藏布大峡谷。

雅鲁藏布江发源于西藏喜马拉雅山脉北麓的杰马央宗冰川，全长2840千米。它在西藏境内一路向东，沿途经过日喀则、山南和林芝等大片土地，最后猛一转弯流入印度境内。

雅鲁藏布江沿途的风景以林芝地区的雅鲁藏布大峡谷最为闻名。整个峡谷地区冰川、绝壁、陡坡和巨浪滔天的大河交错在一起，许多地区至今仍无人涉足，被称为“地球上最后的秘境”。美丽的南迦巴瓦峰静静伫立在雅鲁藏布江的怀抱中，犹如一位女神一样守护着脚下这片神奇的土地。

