

精美 实用 欣赏 典藏
迎接铁路开通旅游大时代

游遍

西藏

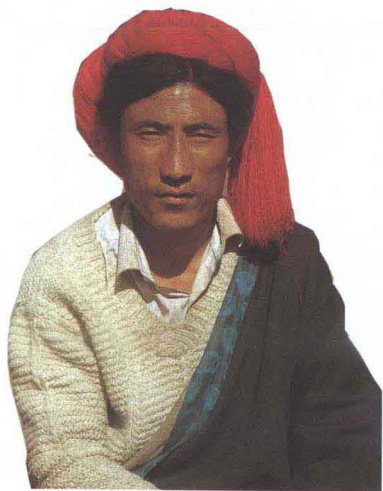
贾林
文/图

四川出版集团
四川美术出版社

游

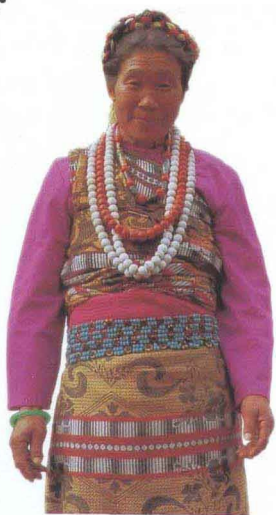
遍

江苏工业学院图书馆
藏书章



西

藏



四川出版集团
四川美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

游遍西藏/贾林主编.—成都:四川美术出版社,
2006.7

ISBN 7-5410-2998-X

I.游... II.贾... III.旅游指南-西藏
IV.K928.975

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 069966 号

作 者:贾 林

图片提供:张 鹰 曾承东 周 焰 汤己生
杨 栋 土 呷 罗 浩 闫振中
觉 果 多吉占堆 边 巴
葛加林 蔡巴扎西 张书清

游 遍 西 藏

责任编辑:陈 晶 技术设计:梁晓刚 责任校对:李 成

出版发行:四川出版集团

四川美术出版社

地址:成都市三洞桥路 12 号(610031)

印刷:成都煤田地质制图印刷厂

开本:889×1194 1/32

印张:7

版次:2006 年 7 月第 1 版

印次:2006 年 7 月第 1 次印刷

书号:ISBN 7-5410-2998-X/J 2136

定价:48 元

著作权所有·违者必究

本书若印装质量问题,请与工厂联系调换。

目 录

第一部分 直奔西藏

游客应知的西藏地理环境 /004

游客应知的西藏气候 /010

西藏节庆

雪顿节 /014 藏历新年 /016 望果节 /018 春耕节 /020

沐浴节 /021 江孜达玛节 /022 那曲赛马节 /023

当雄赛马节 /025 林芝工布年 /026 金果斗牦牛节 /028

西藏风俗礼仪

哈达 /030 切玛 /031 青稞酒 /031 玛尼堆·玛尼石刻 /032

风马旗 /033 放生风俗 /034 酥油茶 /036 玛尼经轮 /036

逛林卡 /037

藏族的敬语和称呼 /037

禁忌 /039

你能上高原吗? /040

进藏前的准备 /044

需办理边防证的旅游地点 /045

骑自行车进藏全攻略 /046

骑摩托车进藏全攻略 /051

自驾车进藏全攻略 /055

西藏游的几种常见方式 /058

西藏拍摄全攻略 /067



拉萨租车要诀 /070

其他资讯 /072

第二部分 拉萨地区

拉萨交通 /076

拉萨的吃、住、娱乐 /078

布达拉宫 /079 大昭寺 /084 八廓街 /086 罗布林卡 /088
哲蚌寺·乃琼寺 /089 西藏博物馆 /091 色拉寺 /092
楚布寺 /094 药王山 /096 甘丹寺 /098 清真寺 /099
热振寺 /099 直贡寺 /100 小昭寺 /101 龙王潭 /101
关帝庙 /104 羊八井地热电站 /015 羊八井地热温泉 /105
纳木错 /106 念青唐古拉 /109

第三部分 日喀则地区

扎什伦布寺 /112 白居寺 /114 白居塔 /116 宗山城堡 /117
帕拉庄园 /118 萨迦寺 /119 夏鲁寺 /121
珠穆朗玛峰·珠峰自然保护区 /123 绒布寺 /126
羊卓雍错 /126 桑丁寺 /127 宁金抗桑峰 /128
彭措林寺 /128 樟木口岸 /129 吉隆唐天竺使出铭 /131
热拉雍仲林寺 /132 帕里草原 /133

第四部分 山南地区

桑耶寺 /136 青朴修行圣地 /139 昌珠寺 /139
雍布拉康 /141 贡布日神山·猴子洞 /141 藏王墓 /143
敏珠林寺 /145 拉姆拉错 /147 琼果杰寺 /148
拉加里王宫遗址 /149 沃卡温泉 /150



第五部分 阿里地区

古格王宫遗址 /154 托林寺 /157 岗仁波齐 /160
玛旁雍错·拉昂错 /164 扎达土林 /165 班公湖 /167
科加寺 /168 日土岩画 /169

第六部分 林芝地区

巴松错 /172 林芝巨柏林 /175 布久喇嘛林寺 /176
列山古墓群 /177 鲁朗风景区 /179 珞巴族及其风俗 /180
门巴族及其风俗 /182 雅鲁藏布大峡谷 /183
探险雅鲁藏布大峡谷路线选择 /187 南迦巴瓦 /189 墨脱县 /190

第七部分 昌都地区

强巴林寺 /194 噶玛寺 /197 朱古寺风景区 /198
盐井盐田 /200 盐井天主教堂 /202 左贡东坝 /203
卡玛多塔林 /205 孜珠寺 /205 然乌湖 /207
三岩 /209

第八部分 藏北那曲地区

藏北草原八塔 /214 孝登寺 /215 桑丹康桑雪山 /215
羌塘自然保护区 /216 比如骷髅墙 /217
象雄王国遗址 /218 当惹雍错 /219



第一部分 直奔西藏

游客应知的西藏地理环境

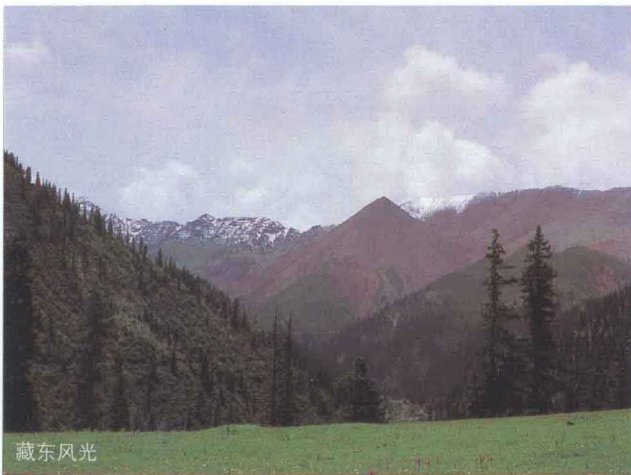
西藏是青藏高原的主体和核心部分,因此有时也称西藏高原。最显著的特点是海拔高,平均海拔 4000 米以上,所以称世界屋脊或世界第三极。高山绵延,群峰汇聚,崇山峻岭横亘,千古不化的雪山冰川晶莹剔透,数不胜数的高原湖泊

蓝得出奇。这一切美丽得让人透不过气来。

其实,就在学生时代的地理课本中,我们已程度不同地接触过西藏,对西藏似乎并不陌生。但西藏对于未涉足者,却仍是那么遥远、神秘,就像隔着一个天地! 为你更好地了解西藏、游览西藏,我们不妨将它划分为五大板块来认识,来旅游。



鸟瞰西藏高原



藏东风光

藏南农区

这是西藏的核心区域,是西藏历史、文化、艺术和风情等各个方面的集中展示区,是游客最愿意去,也是去得最多最有魅力的地方。具体



山村风光

讲就是拉萨市、山南(前藏)、日喀则(后藏)地区,历史上称卫藏。这些地方海拔相对要低一些,海拔大都在 3500 米至 4300 米之间。4000 米以下地区占大部分。河谷平原或山间谷地土地肥沃,水源丰足,农业发达,社会与文化在西藏都属发达地区,体现出藏民族与藏文化的主体地位。文化与历史遗存多,寺庙辉煌且分布广泛。藏传佛教的诸多教派大多在这一地区发端、发展,上演过不同的历史剧。自然景观与人文景观都丰富多彩交相辉映,令人目不暇接。夹杂其间的草原牧场也不乏绝妙之处。由于有南来的印度洋暖湿气流的捷足先登,和雅鲁藏布江及其他大小河谷的水汽通道的独特作用,不乏有水草丰美的牧场,如浪卡子、亚东帕里、昂仁桑桑等等。藏南农区海拔相对要低一些,但离群索居的雪峰却也不计其数。海拔最高最有名望的世界级山峰都集中在藏南的喜马拉雅山脉一带。晶莹剔透的雪峰,往往最能让困倦的游客“提神醒脑”。若是你特别钟情于雪峰的伟岸与冰清玉洁,那就推荐拉萨→浪卡子→江孜→亚东堆拉、帕里游览。特别是堆拉、帕里一线中不边境上绵延上百公里的雪山,气势格外壮观不说,还近在眼前,历历在目。这里的雪峰海拔虽不及珠峰、卓奥友峰、希夏邦马峰,但绵延不绝和挺拔险峻的气势毫不逊色。走这条线路的另一个好处是可以领略喜马拉雅南坡低海拔谷地仙境亚东。另一条路线就是众所周知的珠峰保护区及沿中尼公路游玩,不仅可以尽情欣赏珠峰周围几座世界级雪峰,还可前往樟木口岸。



藏南农区是藏民族最主要最具代表性的活动区域,因此,这里能欣赏到丰富而奇特的藏民族的民风民俗,能够广泛接触到大量的节庆及文化,如雪顿节、望果节、春耕仪式、江孜达玛节、过林卡等等。

藏北牧业区

确切讲,就是羊八井以北及那曲地区。这里的地理特征,气候特点,自然风光,沿青藏线一过昆仑山就体验到了。高海拔(超过 4500 米),境内多相对高度并不很大坡度较缓的大山,这在羌塘无人区更明显。由于高寒干燥,草场牧草稀疏,半荒漠化较普遍。长冬无夏,所谓夏季实质也就顶多算春季,并且时间极短,且有霜冻和雹灾及雨雪发生。在这一地区旅行,要准备充分,对体力体质和意志都有较大强度考验。就是七八月,也要有江南过冬的衣物准备。自然景观比较单调,人文景观比起其他地区则大为逊色。节庆、民俗方面单调得多也少得多。那曲地区常有东四县、西四县之分。东四县是指地区东边的四个县,即巴青、索县、比如、嘉黎。这四县属农业偏重的半农半牧地区。说农业区又与藏南迥然不同。西四县指班戈、申扎、安多,还有后来成立的尼玛县包括双湖特别行政区(县级行政单位),是高海拔干燥寒冷的牧业区。两者有显著的区别。西四县真正体现



深秋草原

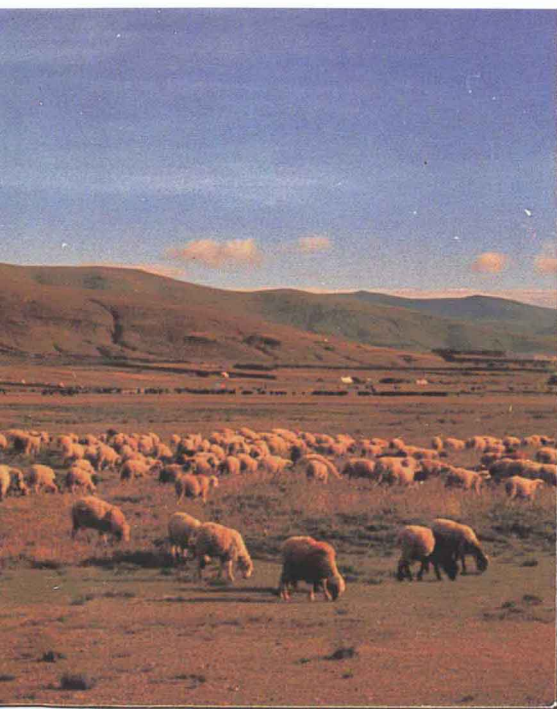
出藏北牧区的地理、气候与环境，以及民风民俗和文化特征。这里的优势及其特点，是野性与荒凉共存。雄浑，辽阔，荒凉，空寂，是羌塘草原独有的美；这里是珍稀动物如野牦牛、藏羚羊、藏野驴、黑颈鹤及其他动物的天堂。所以，它又充满活力充满生机，吸引着人们旅游和探险，特别是摄影发烧友，他们不畏艰难，总是以踏上这片富有传奇神秘色彩的大地为自豪。



强巴佛

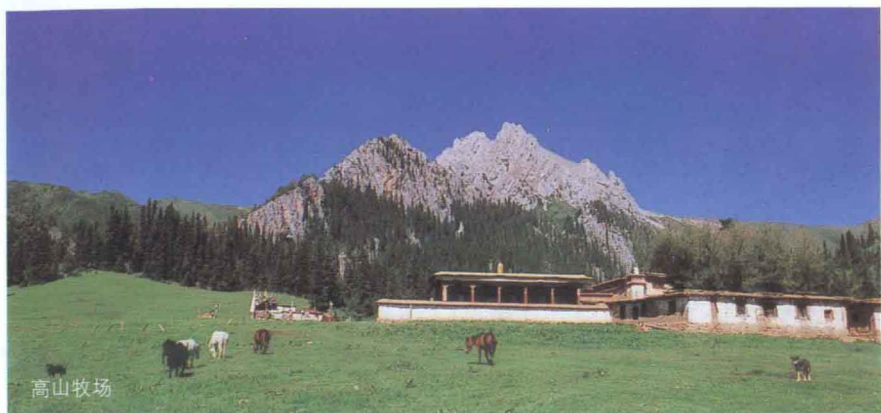
阿里高原

阿里高原地理环境和人文神韵，都极富个性，充满着亘古的洪荒和遥远岁月遗留下的难解的谜团，吸引着富有探险与寻幽探古激情的人们。这里除了阿



里地区南部的普兰、扎达的海拔稍低外，越往北海拔越高，被称之为“世界屋脊的屋脊”。阿里高原荒凉得名符其实，全地区平均每平方公里不足一人。这里植被稀少，少有绿树和林地，更显高寒荒凉本色。唯有寻幽探古的富足，如古格王宫遗址、东嘎、皮央洞窟遗址，留给今天的人们一个又一个的未解之谜。冈仁波齐神山、玛旁雍错神湖，神奇神秘神圣得令佛教、本教、印度教、耆那教的教徒们，甚至什么教也不是的远足侠客们神魂颠倒，都不约而同地将它们视为心中的圣地，千里迢迢，风尘仆仆赶来，或一拜方休，或一睹芳容。扎达的土林、狮泉河的朝阳落日、班公湖鸟岛鸟



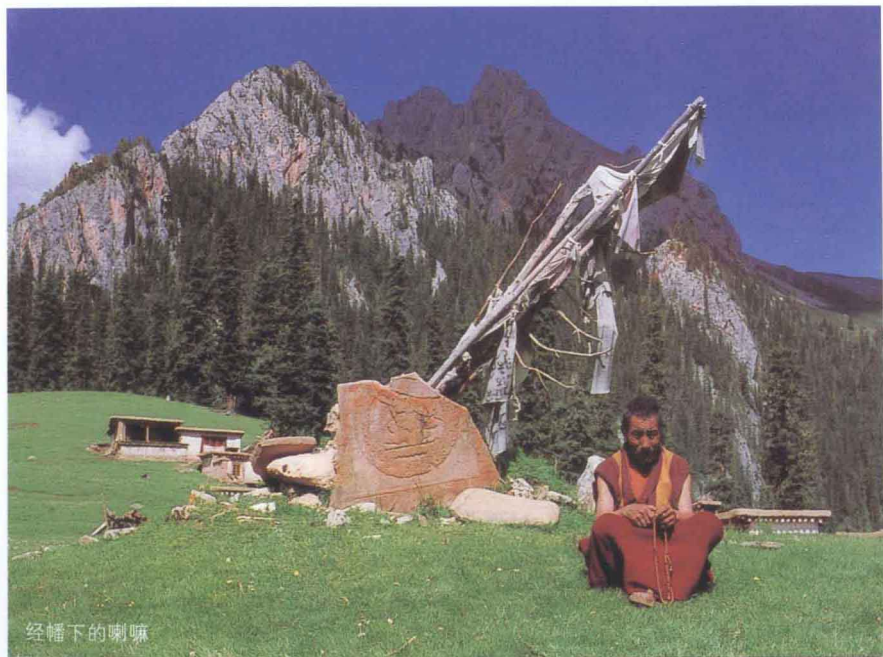


高山牧场

的盛会,都是或可自我陶醉,或可入镜载入人生史册的世界一流胜景。

昌都横断山脉地区

藏东的昌都地区,海拔相对低一些,在地理范畴上属于横断山脉。怒江、澜沧江、金沙江南北向穿越全地区。显著特征是山高谷深,高差甚者可达 2000 多米。它难有藏南河谷肥沃的冲积平原,稍有规模的台地就是这一地区的优质



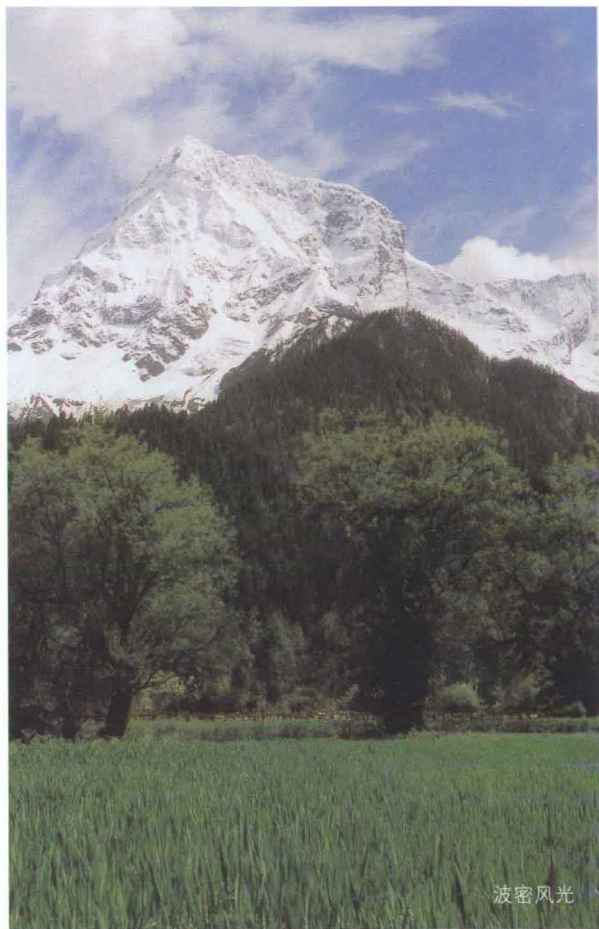
经幡下的喇嘛



农田。多坡地是昌都山乡的显著特征。地理地貌、山乡田园、农家村落,都与藏南农区显著不同,带有鲜明的横断山脉的特征。这里的人文景观不如藏南腹地积淀丰厚。寺庙没那么普遍,也没那么豪华辉煌,气息也没那么浓厚。由于清朝晚期的改土归流(曾经与四川甘孜藏族自治州一并划归西康省治理),清朝将土及汉、回商人都在这一地区长期生活过的原因,细细品味,便会发现有别于西藏腹地,带有那个时代掺杂而遗存下来的民风民俗,形成了今天特有的藏东风情。类乌齐、丁青以及那曲地区的巴青县,属于历史上的“三十九族”地区,也迥异于藏区腹地,风土人情更接近藏东峡谷。这里的风光山水也极具个性。这里的降雨降雪比起藏南谷地要丰富,因而植被要好,除了峪谷干热地带外少裸露山岭。森林分布广,但树木密度不如林芝地区的林区。山上森林,山坡平缓而为草甸类风光很优美也很普遍。

林芝森林地区

冰峰雪山,高寒荒漠,是西藏高原的主体特征,也是西藏留给人们的主要印象,所以西藏素有“雪域”的别名。殊不知西藏还有全国保存最完好的原始森林,是我国三大林区之一,木材蓄积量居全国首位。这里生机盎然,古木参天,有着单位面积木材蓄积量、单株木材量的全国纪录。喜马拉雅南坡一线的吉隆沟、聂拉木的樟木、定日的陈塘、亚东县、错那县的勒布区、隆子县的加玉一带,都是西藏重要的林区外,整个林芝地区,更是被原始森林所覆盖,



波密风光



有着丰富的动植物资源，其中不乏世界珍稀品种。这里有着与高原迥然不同的地理地貌和气候环境。这里感觉不到缺氧，以及干燥、寒冷的不适，被誉为西藏的江南。这里山川秀美，集雪山、冰川、湖泊、原始森林于一体的

丰富的旅游资源，越来越受到游客的青睐。巴松错、易贡湖、然乌湖，都是世界上一流的湖泊美景。林芝、米林、波密县的山清水秀、林海苍茫，冰峰与森林相拥又互为陪衬的世界罕见的美景，置身其间，都是别处无法觅得的人生享乐。雅鲁藏布大峡谷，墨脱仙境，都在这一区域内。

游客应知的西藏气候

这里所说的气候，主要指气温变化。通常情况下，影响气温的主要条件，一是纬度，纬度越高，即离赤道越远气温越低；一是海拔越高气温越低，所谓的高处不胜寒。西藏的纬度并不高，所以西藏的低海拔峡谷地区冬天并不寒冷。相反像墨脱受印度洋的暖湿气流影响，还具有亚热带气候的特点。是世界上纬度最高的热带亚热带。决定西藏气候的首要条件是当地的海拔高度。在西藏旅游，常常可以体验到“十里不同天，一天见四季”的奇特经历。西藏的春天干燥多风沙（冬天也刮风沙，但好得多），以拉萨、日喀则、山南为例，3月中下旬及4月上中旬是风沙季节，五一前后开始进入风和日丽的季节。西藏无严格意义的夏季，是避暑的好去处。7月、8月及9月上旬为雨季（森林地区提早一月和稍稍延迟）。拉萨、日喀则、山南等藏南地区多夜雨，占降雨量的80%以上，白天（偶尔上午下一阵子）极少下雨。在西藏，往往山下下雨，山巅却是狂风大作，飘洒着雪花、雪粒、冰雹。因此在藏北等高海拔地区，夏天很容易见到雨雪交加，冰雹和冻雪一齐下的景象。在拉萨常常见到市区丽日浓荫、色拉寺背后的山巅却因昨夜一场风雨而白雪皑皑。这就是西藏气候的绝妙好处，也是西藏的一大奇景美景。夏天是西藏旅游的黄金季节。秋天是西藏最美的季节，是旅游、摄影的最佳时光，却



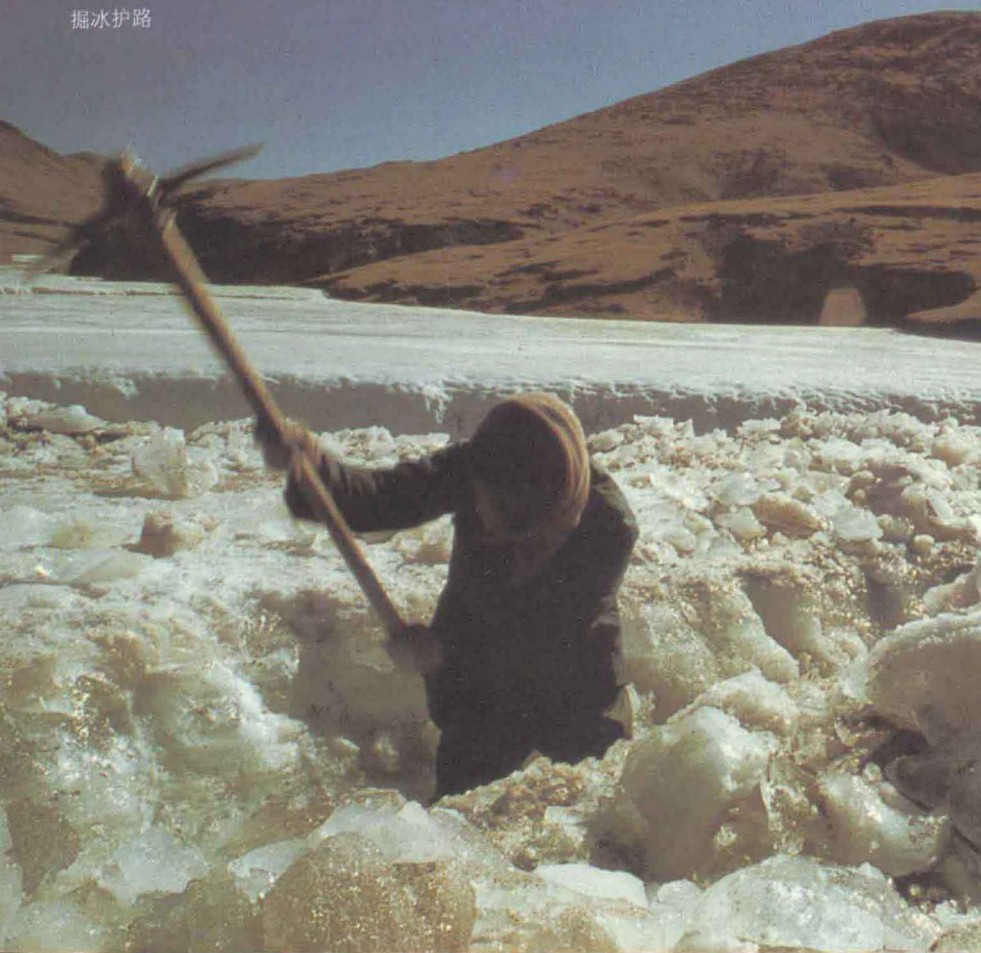
是许多人还不知晓的早已存在的客观规律。这时天空如洗,山水如黛。枫叶如火,桦叶灿烂。草原金黄,牛羊遍野。现在流行“7、8、9月是西藏旅游的黄金季节”,殊不知10月旅游比任何时候都更美。这时既没有雨季的干扰,天空明净,许多夏天因云遮雾罩难得见真容的雪山冰峰,仿佛经过雨季痛痛快快的沐浴后,在经过雨季漫长时间的梳妆打扮后,此时更加娇艳动人,亭亭玉立在你的眼前。影像的明净剔透远胜于雨季的朦朦胧胧。色调的丰富饱和更显出西藏高原还有如此的富丽与豪华。冬季会随着海拔高度的增加而提前到来。那曲镇(海拔4507米)一过国庆,晚上最低气温就在零度以下。春天也会随着海拔的增高而千呼万唤也不来。以纳木湖(海拔4718米)为例,五一还可看到冰封雪裹的北国



壁画

风光,湖面开冻最晚得5月下旬。拉萨、泽当镇在11月份只有早晚气温感觉稍冷以外,白天仍是非常暖和。也仍是旅游的好时机。这些地方就是12月份最冷时最低气温也只有零下7—8度,而白天的最高气温都在8—9度。如果都乘坐飞机进出藏,旅游地也局限在拉萨、泽当、日喀则,此时的自助游,可以避免夏天旺季游客人满为患,看什么都只能匆匆一过的遗憾,可以从从容容仔





仔细对每一景点看个够。冬季是西藏最冷的季节,这时开始刮风沙。但这一季节,是西藏节庆最多的时候,如燃灯节、拉萨的白拉姆节、藏历新年、传召法会、酥油灯节。是了解、欣赏、采风西藏独特民风民俗、民族文化的好时节。

西藏另一个显著气候特征是缺氧。缺氧反应因海拔的高度不同和因人而异。以拉萨海拔 3650 米为例,氧气含量为海平面的 60%稍多。乘飞机进藏的当天下午和晚上反应稍重,不感冒又休息得好,第二天旅游观光时控制不剧烈活动,并不影响参观游览。三五天后就是到藏北草原,到纳木湖也完全可以。初上高原,出现气紧、心跳过速、头痛、心慌,都是正常反应,不必心情紧张大惊小怪(若是感冒,特别是重感冒,则另当别论,不要掉以轻心)。沿青藏线进藏,只要挺过温泉、翻过唐古拉山,就只会越来越轻松。川藏线进藏,几乎无大的高山反应。对于进藏旅游者,了解自己身处地方的海拔高度很重要。一般讲,拉萨、山南、日



喀则,这些 3800 米以下海拔高度的地方,高山反应不会很重,也很容易适应。4000 米至 4300 米之间,如江孜、羊八井、当雄、萨加、狮泉河镇,高山反应要稍微重一些。4500 米(如那曲)以上,反应会比较重。特别是 4700 米,如安多、纳木湖、绒布寺,活动量要尽量小,动作尽量缓慢,以减轻高山反应程度。重症反应者,视情况尽快向海拔低的地方下撤。3000 米左右,如林芝八一镇、昌都,绝大多数人无明显感觉。预防高山反应的最好办法,是杜绝感冒,千万不要带病上高原。坐飞机进藏者,下飞机后卧床休息半天很有必要。重症反应者,适量吸氧也会减轻反应。

西藏主要地市冬季最高气温表(摄氏度)

月份	拉萨	山南	日喀则	林芝	昌都
10	16.9	17.6	15.8	17.2	17.7
11	11.9	12.6	10.8	13.1	12.7
12	8	8.8	7	9.7	9.1
1	7.1	7.9	6	8.2	8
2	9.2	10	8.2	9.5	8.8
3	12.3	13.2	11.5	13.3	12.9
4	15.8	16.7	15.5	18.5	16.4

西藏主要城镇海拔高度表(米)

拉萨	3650	安多	4800	林芝	3000	帕里	4300
日喀则	3836	那曲	4507	泽当	3500	狮泉河	4300
江孜	4040	当雄	4200	定日	4300	普兰	3700
昌都	3240	波密	2750	察隅	2327	日土	4250



西藏节庆

雪顿节

西藏最容易呈现在游客面前,又最能吸引游客的节日,莫过于雪顿节了。雪顿节是西藏具有悠久历史的传统节日。“雪顿”意为“酸奶宴”或“酸奶节”。据说最早来源于11世纪著名佛教大师阿底峽在聂塘夏天安居期间,规定僧人不许出门,以免伤害地上活动的小生命。因为夏季正是各种动物,包括地上各种昆虫繁衍、活动的季节。户外活动,特别是远行,容易伤害到生长繁衍的小生命。哪怕是无意中的伤害也违背了佛教不杀生的戒律。这时僧人们只能闭门不出勤习经律。此刻,百姓们都要向他们供施酸奶。到五世达赖喇嘛时期,佛教地位得到更大提升,不仅要喝酸奶,还要观看藏戏和歌舞表演。后来,逐渐演化为一种群众性的盛大节日。节日时间各地略有不同,拉萨地区一般为七月初。以哲蚌寺、布达拉宫、罗布林卡为三大传统活动中心。雪顿节正式举行那天清早,哲蚌寺全寺出动,鼓乐喧天,法号阵阵,仪仗威严,将释迦牟尼大唐卡佛像从大殿中请出,众多僧侣们前呼后拥肩扛着来到该寺西面山坡上,将佛像唐卡缓缓展开。早已恭候在整个山谷山坡上的信教群众,以及慕名赶来的旅游者,都在等待着这一刻的到来。这种活动称为展佛。因雪顿节正式活动由此揭开序幕,所以又有称雪顿节为展佛节。当

