

西藏

THE XIZANG Guide & Map

玩全指南



人在旅途编辑部 / 主编·摄影

特制12幅
超好用
逛街地图

雪域高原终极大体验 最经典320热点速报

◆神山圣湖净化心灵：世界之颠珠穆朗玛、玛旁雍错与冈仁波齐、念青唐古拉与纳木错、羊卓雍错与宁金抗沙……神圣美景，荡涤灵魂！

◆大美风景举世无双：皑皑雪山、浩浩冰川、秀美湖泊、壮观深峡、幽深林海、富饶河谷、磅礴土林……叹赏绝世风光，感受自然神奇！

朝拜圣寺探访民俗：雄伟的布达拉、圣的大昭寺，还有哲蚌寺的晒佛、白居寺的塔、扎什伦布寺的大佛……在神殿圣寺献上虔诚！

淘宝特产大赏美食：藏饰、藏香、藏刀、唐卡，最神秘的纪念品；酥油茶、糌粑、青稞酒、甜茶，最淳朴的藏地美食！

不可不赏的绝美风景

★珠穆朗玛峰·南迦巴瓦峰·冈仁波齐峰·米堆冰川·纳木错·羊卓雍错·玛旁雍错·巴松错·班公错·波密雨林·雅鲁藏布大峡谷·雪山圣湖·高峡林海，此景只在西藏有！

不可不探的人文风情

★布达拉宫·大昭寺·八廓街·哲蚌寺·罗布林卡·扎什伦布寺·白居寺·桑耶寺·萨迦寺，雍布拉克·宗山堡·古格王朝遗址·青浦修行地，圣殿佛寺·古迹废墟，藏密风情最神秘！

旅游教育出版社



西藏

玩全指南

XIZANG Guide&Map

策 划：丁海秀 李荣强

责任编辑：张 娟

部分图片提供：全景图片

图书在版编目（CIP）数据

西藏玩全指南 / 人在旅途编辑部主编、摄. — 北京：旅游教育出版社，2013.1
ISBN 978-7-5637-2463-5

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

中国版本图书馆CIP数据核字（2012）第187586号

西藏玩全指南

人在旅途编辑部 / 主编·摄影

出版单位：旅游教育出版社

地 址：北京市朝阳区定福庄南里1号

邮 编：100024

发行电话：（010）65778403 65728372 65767462（传真）

本社网址：www.tepcb.com

E-mail：tepx@163.com

印刷单位：北京世艺印刷有限公司

经销单位：新华书店

开 本：787×960 1/16

印 张：10

字 数：132千字

版 次：2013年1月第1版

印 次：2013年1月第1次印刷

定 价：29.00元

（图书如有装订差错请与发行部联系）

XIZANG

西藏

THE XIZANG Guide & Map

玩全指南



人在旅途编辑部 / 主编 ·

特制12幅
超好用
逛街地图

雪域高原终极大体验 最经典320热点速报

◆神山圣湖净化心灵：世界之巅珠穆朗玛、玛旁雍错与冈仁波齐、念青唐古拉与纳木错、羊卓雍错与宁金抗沙……神圣美景，荡涤灵魂！

◆大美风景举世无双：皑皑雪山、浩浩冰川、秀美湖泊、壮观深峡、幽深林海、富饶河谷、磅礴土林……叹赏绝世风光，感受自然神奇！

朝拜圣寺探访民俗：雄伟的布达拉、圣的大昭寺，还有哲蚌寺的晒佛、白居寺的塔、扎什伦布寺的大佛……在神殿圣寺献上虔诚！

淘宝特产大赏美食：藏饰、藏香、藏刀、唐卡，最神秘的纪念品；酥油茶、糌青稞酒、甜茶，最淳朴的藏地美食！



不可不赏的绝美风景

★珠穆朗玛峰·南迦巴瓦峰·冈仁波齐峰·米堆冰川·纳木错·羊卓雍错·玛旁雍错·巴松错·班公错·波密雨林·雅鲁藏布大峡谷·雪山圣湖·高峡林海，此景只在西藏有！

不可不探的人文风情

★布达拉宫·大昭寺·八廓街·哲蚌寺·罗布林卡·扎什伦布寺·白居寺·桑耶寺·萨迦寺，雍布拉康·宗山堡·古格王朝遗址·青浦修行地，圣殿佛寺·古迹废墟，藏密风情最神秘！



策 划：丁海秀 李荣强
责任编辑：张 娟



ISBN 978-7-5637-2463-5/K · 421

定价：29.00元

ISBN 978-7-5637-2463-5



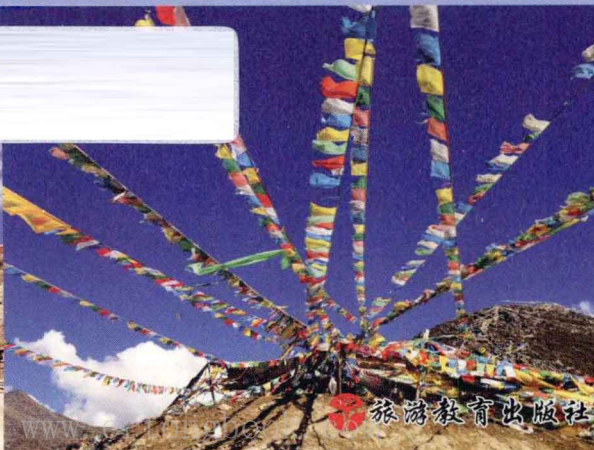
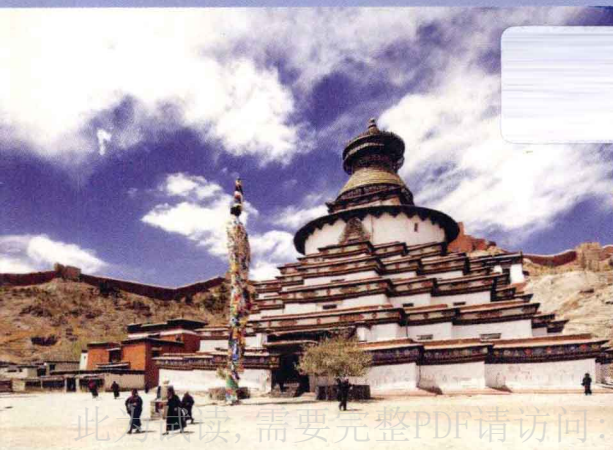
9 787563 724635 >



西藏玩全指南

XI ZANG Guide&Map

人在旅途编辑部 / 主编·摄影



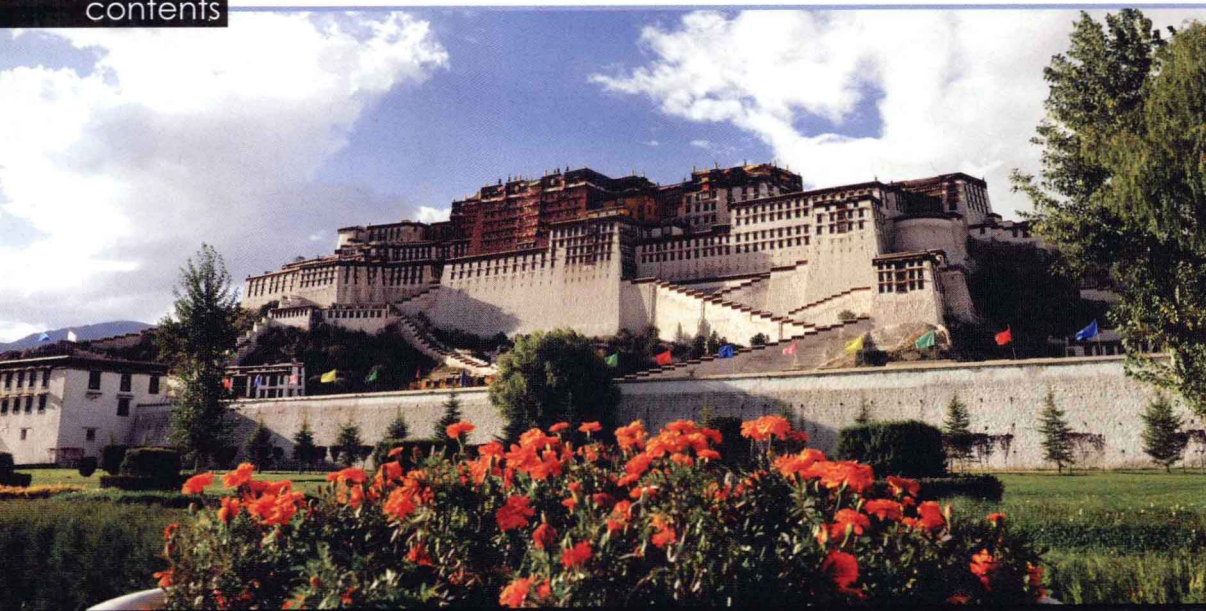
此片为试读，需要完整PDF请访问：www.dreambooks.com.cn



旅游教育出版社

目录 西藏玩全指南

contents



006 认识西藏

010 西藏四季旅游速览

→ Part1 行前准备 012

熟知当地民情，掌握行程规划，游乐更加顺心

- 014 行前须知
- 018 进藏装备
- 020 风俗禁忌
- 022 宗教信仰
- 026 宗教文化
- 032 行程建议

→ Part2 西藏初体验 036

不容错过的吃喝玩乐，最in景点抢先曝光

- 038 必享感官体验
- 042 必尝特色美食
- 044 必拜经典寺庙
- 048 必游神山圣湖
- 052 必玩当地节庆
- 054 必买特色名品



→ Part3 分区导览 058

几大区域，西藏游览精华全收录

060 拉萨市

布达拉宫周边/大昭寺周边/罗布林卡周边/娘热沟周边/拉萨远郊

097 日喀则地区

110 阿里地区

118 山南地区

129 林芝地区

140 那曲地区

144 昌都地区

→ Part4 旅游锦囊 150

翔实资讯一点通，轻松上路乐无穷

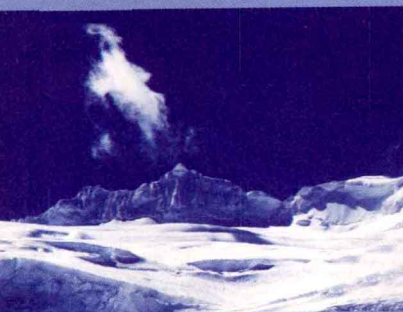
151 实用资讯篇

152 交通篇

156 酒店情报篇



XI ZANG TIBET GUIDE & MAP



本书使用指南

★分区导览图解读原则

旅游重点

景点或店家的功能指示，有赏玩买游食宿享7种，提供给读者参考。

介绍文字

关于景点或店家的重点介绍。



名称

景点或店家的名称。

特色

景点或店家的特色说明。

DATA

景点或店家的基本信息，如地址、电话等。

★景点功能图标说明



★DATA图解读说明

- 📍 景点或店家的地址。
- ☎ 景点或店家的联络电话，括号内为当地区号。
- 🕒 景点或店家的营业开放时间。
- 🌐 景点或店家可供查询的网址。
- 🚗 前往景点或店家的交通方式。
- 🎫 标示景点或店家的门票、入场费用。
- ⚠ 标示景点或店家的注意事项。

Area Map 地图检索

西藏自治区地图 009
拉萨市地图 060
布达拉宫周边地图 061
大昭寺周边地图 070

罗布林卡周边地图 083
娘热沟周边地图 089
日喀则地区地图 098
阿里地区地图 111

山南地区地图 119
林芝地区地图 130
那曲地区地图 141
昌都地区地图 145



认识西藏

西藏的历史

西藏，这个令人无限向往的雪域明珠，这片神奇得近乎神话的土地，古往今来吸引了无数游人迫不及待地背上行囊朝之进发。在人们内心深处，对西藏这一片高天厚土，总有一种莫名的向往。向往那里纯净湛蓝的天空，向往那里雄

伟壮美的雪山冰川，向往那里简朴直率的民风。可以说，西藏的美，是眼睛无法承受的，必须用心灵去感受。它的天、它的云、它的神山圣湖，还有那大大小小的寺庙以及藏民纯真灿烂的笑容……这一切的一切都令人魂牵梦萦，难以割舍。

在秦汉以前的文史资料中，包括西藏在内的中国西部各古代部族都被泛称为“羌”或者“西羌”。



最初，西藏境内诸部族各自为政，直至7世纪初，松赞干布征战四方，逐步建立了以逻些（拉萨）为中心的统一政权。公元641年，松赞干布迎娶唐太宗的宗女文成公主，从而奠定了吐蕃与唐朝200余年频繁往来的“甥舅亲谊”。13世纪初，一代天骄成吉思汗在中国北部建立蒙古汗国，不久，西藏正式纳入元朝中央政府的直接行政管辖之下，自此成为中国领土不可分割的一部分。中华人民共和国成立后，西藏进入了一个崭新的发展时期。

悠久而漫长的历史，自然造就了多元而丰富的文化。宗教文化、游牧文化、农业文化、山地文化在此相互交融。其中，不能不提的是悠久的宗教文化。从唐朝文成公主和尼泊尔墀尊公主进藏开始，佛教就在这片雪域高原扎根，各教派不断衍生



发展，在朝代的不断更迭中，宗教始终是政权交替中一个重要的环节，元代有萨迦法王，明代有噶玛巴活佛，清代有达赖喇嘛与班禅喇嘛。宗教更是与藏民生活密不可分的一部分，游走雪域高原，大大小小的寺庙不计其数，转经朝圣的民众随处可见，五彩缤纷的经幡触目即是，就连空气中都弥漫着浓浓的宗教气息。

因而，在西藏这个全民信教的神奇地域，无论是人文景观，还是自然景观，都带有神圣古朴的气息。布达拉宫、大昭寺、罗布林卡、古格王朝遗址这些赫赫有名的人文景观，无一不是西藏悠久历史、灿烂文化的直观写照。而珠穆朗玛峰、米堆冰川、纳木错、雅鲁藏布江大峡谷等享誉中外的世界奇观，也都与神灵有着千丝万缕的关系。无论你是否信教，当面对这些壮美神奇的景观时，你的心都会为之深深震撼。

西藏的今天

曾经的西藏是一个遥远的地方，漫长的距离、艰险的路况是人们无法跨越的阻隔。而现在，西藏离人们是如此的近，坐火车只需两天，坐飞机更是只要几个小时就能到达。

西藏的美被越来越多的人发现，吸引着越来越多的人不远千里前来拜访。如今的西藏已经成为国内首屈一指旅游省份，更是世界有名的旅游胜地。

很多人说，来西藏旅游，就像前往另一个世界。这里没有快节奏的生活，只有平静得如同湖水一般的时光。在西藏自治区拉萨这个生活节奏缓慢的城市里，一杯热咖啡或一壶甜茶，一本小说或一台手提电脑，窝在咖啡店或甜茶馆里就可以是一个悠闲慵懒的假期。这里没有浮躁，街上随处可见等身长拜、手摇



法轮、口诵真言的转经人，岁月在他们的脸上刻下了深深的烙印，但他们的表情却是异常的平和安定。他们是从心底里的跪拜，不仅是对神、对自然的顶礼膜拜，更是对自身心灵的净化。每一个来到西藏的人都会被这种虔诚的信仰深深打动。

行走西藏不仅能收获心灵上的满足，还能收获众多精美的西藏手工艺品。与国内大多数旅游城市售卖的大同小异的手工艺品不同的是，西藏的手工艺品无论是色彩、图案，还是造型，都充满了浓郁的民族风格和地方特色。纯手工编织的藏毯、美观大方的藏饰、精美华丽的藏刀、清新宜人的藏香、风情浓郁的唐卡，每一样都让人爱不释手。

或许西藏不是一块乐土，它没有歌舞升平，璀璨繁华，但它绝对是一块净土，令人心灵升华，平静而安详。正如海子所说：“西藏，一块孤独的石头坐满整个天空，没有任何夜晚能使我沉睡，没有任何黎明能使我醒来。”因而对于西藏，很多人在没来之前是向往，来了之后愈加舍不得离去，走了留下的是挥之不去的眷恋。它特有的人文景观、罕见的自然奇观、神圣的宗教信仰，还有那悠闲惬意的氛围，都令人久久回味，难以忘怀……



西藏自治区小档案

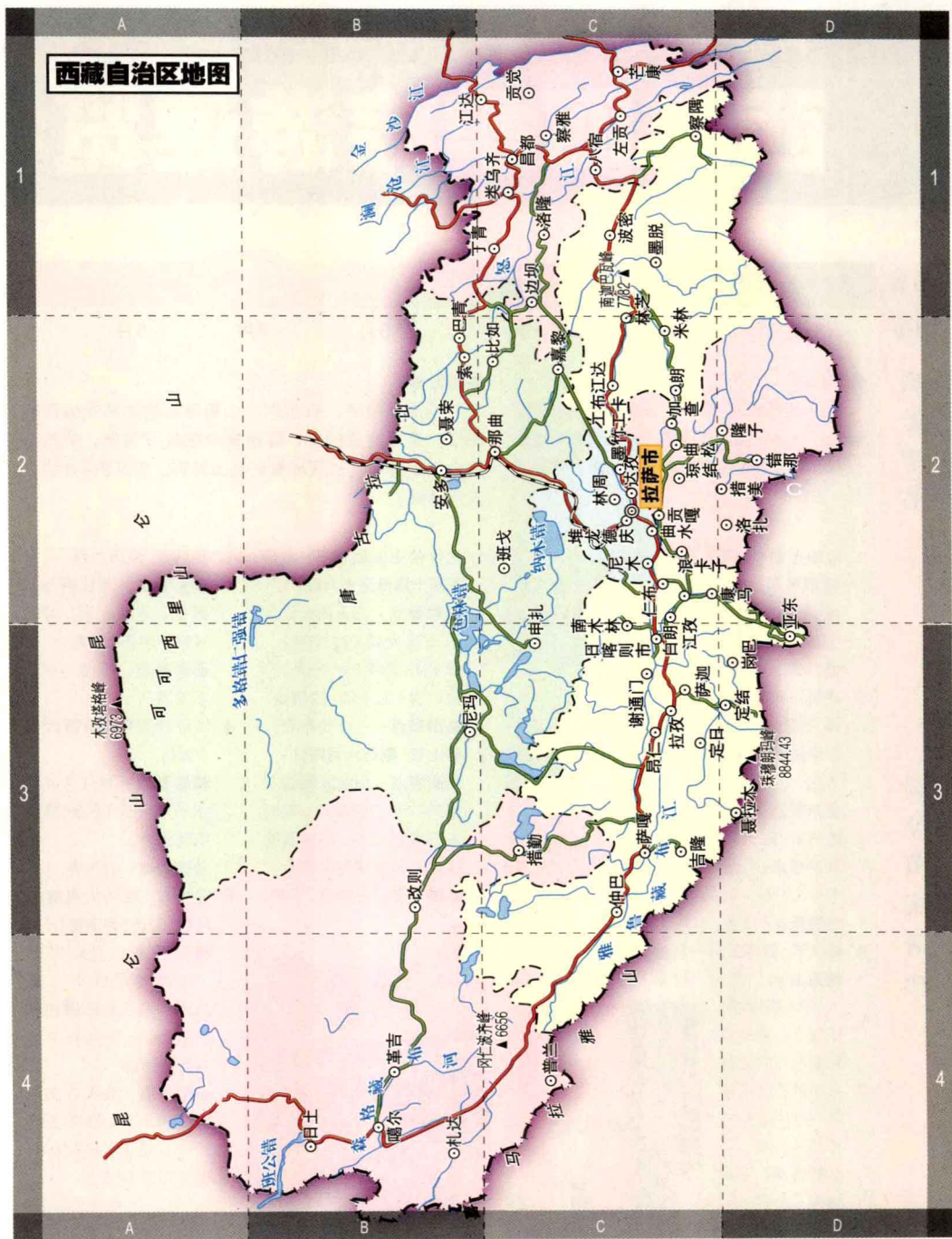


【地理位置】西藏自治区位于中华人民共和国西南边陲，青藏高原的西南部，北临新疆维吾尔自治区、青海省，东连四川省、云南省，南边和西部与缅甸、印度、不丹、锡金和克什米尔等国家和地区接壤，边境线长约4000公里。

【行政区域】西藏自治区设1个地级市（拉萨市）、6个地区（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）。

【人口】截至2011年，全省常住人口为3 002 166人。西藏是以藏族为主体的民族自治区，其他还有汉族、回族、门巴族、珞巴族等。

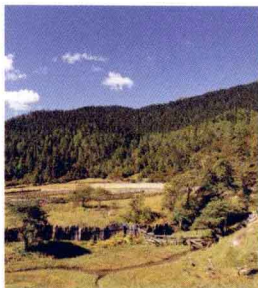
【语言】官方语言为普通话，当地人惯用藏语。



掌握主题行程 了解当地动态

西藏四季旅游速览

季节 月份	春			夏		
	3月	4月	5月	6月	7月	8月
旅游 季节	旅游淡季 西藏要到3月底才迎来春天,这时风沙较大,气候干燥,在很多主要山口和路段还有积雪。但是在山南、林芝谷地内,桃花盛开,非常壮观。			旅游旺季 初夏是拉萨、日喀则、山南等地的油菜花盛开的季节。需要注意的是,降雨集中在6、7月份,某些路段会不太好走,也很难看到雪山真容。但从8月开始,天气转好。		
部分 节 庆 活 动	1. 时轮金刚节: 藏历三月十五日 精彩看点: 为纪念释迦牟尼成佛后首次开坛讲法而设。各寺时轮学院主持诵经法会,上贡,并修时轮金刚曼荼罗 必游景点: 哲蚌寺、色拉寺			1. 扎什伦布寺展佛节: 藏历五月十四日至十六日 精彩看点: 三天内分别展示无量光佛(过去佛)、释迦牟尼佛(现在佛)和强巴佛(未来佛)的佛像 必游景点: 扎什伦布寺		
	2. 萨嘎达瓦节: 藏历四月十五日 精彩看点: 此月是释迦牟尼诞生、成道、涅槃的月份,节庆活动以围绕大昭寺转经为主 必游景点: 大昭寺			2. 朝山节: 藏历六月四日 精彩看点: 为纪念释迦牟尼转四谛法论而设。届时人们穿戴一新,带着食物提前一天前往寺院朝贡。 必游景点: 各寺院、乡野		
	3. 达玛节: 藏历四月十天左右 精彩看点: 有展佛轴画、跳神、角力、跑马射箭、抱石头等活动 必游景点: 江孜			3. 赛马节: 藏历六月 精彩看点: 藏民赛马、射箭、马术表演、说唱《格萨尔王传》等 必游景点: 那曲冲钦卡多草原		
	4. 林卡节: 藏历五月一日至十五日 精彩看点: 意为“世界欢乐日”,届时人们带着食物、帐篷、乐器前往林荫密布的园林中唱歌跳舞,还有一些宗教仪式和赛马表演 必游景点: 罗布林卡、公园			4. 甘丹绣唐节: 藏历六月十五日 精彩看点: 甘丹寺展出永乐皇帝赐予的24幅丝织绣画 必游景点: 甘丹寺		
				5. 雪顿节: 藏历六月底七月初(公历8月下旬) 精彩看点: 雪顿节即“吃酸奶的日子”,最热闹的观点是晒佛和藏戏表演,还有赛牦牛和马术等活动 必游景点: 各大寺庙均有晒佛活动,推荐去哲蚌寺看晒佛,罗布林卡看藏戏兼游园		



季节 月份	秋			冬		
	9月	10月	11月	12月	1月	2月
旅游季节	旅游旺季 秋天是西藏旅游的黄金季节，气候条件好、氧气充足，温度适宜。山南、林芝地区的河谷秋景令人着迷。11月以后天气转冷，某些地方已开始下雪。			旅游淡季 冬季不宜到阿里、那曲等地，但拉萨是冬季西藏旅行的首选地，这个季节里集中了很多藏族的传统节日。虽然冬天的拉萨白天的温度还算适宜，但昼夜温差大，一定要做好防寒准备。		
活动节庆	1. 沐浴节：藏历的七月六日—十二日（公历9月初） 精彩看点： 河湖边、温泉畔，男女共浴 必游景点： 拉萨河、德中温泉 2. 望果节：藏历的七八月间 精彩看点： 青稞成熟前3天为节期，具体时间各地不同，会有锅庄舞表演 必游景点： 西藏乡村 3. 工布年：藏历十月一日 精彩看点： 为纪念抵御外敌的勇士而设 必游景点： 工布江达 4. 燃灯节：藏历十月二十五日 精彩看点： 是宗喀巴大师圆寂纪念日，此时寺院和藏家屋顶都要点亮无数酥油灯，人们到寺院转经，并将桑枝投入香炉，祈求好运 必游景点： 大昭寺			1. 驱鬼节：藏历十二月二十九日 精彩看点： 家家清扫灰尘，布置房屋，寺庙有跳神活动，以迎接新年 必游景点： 藏区各寺各家 2. 藏历新年：藏历正月初一（公历2月或3月） 精彩看点： 其热闹程度与汉族的春节不相上下，人们还会涌入寺院，祈求一年平安 必游景点： 大昭寺、藏民家 3. 传昭大法会：藏历正月初三至十五日 精彩看点： 拉萨三大寺高僧齐聚拉萨市内，以宝物敬佛，发愿祈祷 必游景点： 大昭寺 4. 酥油花灯节：正月十五日晚 精彩看点： 各寺庙的僧人及民间艺人，用酥油捏成各式各样的灯笼挂在街道上，同时还有木偶表演 必游景点： 各寺院、八廓街		



* 以上节庆与活动，每年都会有不同的变动，请以当地每年公告日期为准。

* 西藏旅游旺季时间从每年5月1日起至10月31日结束，淡季时间为每年11月1日至次年4月30日，淡季部分景点门票会有优惠。

Part1

行前准备

◆行前须知 014

◆进藏装备 018

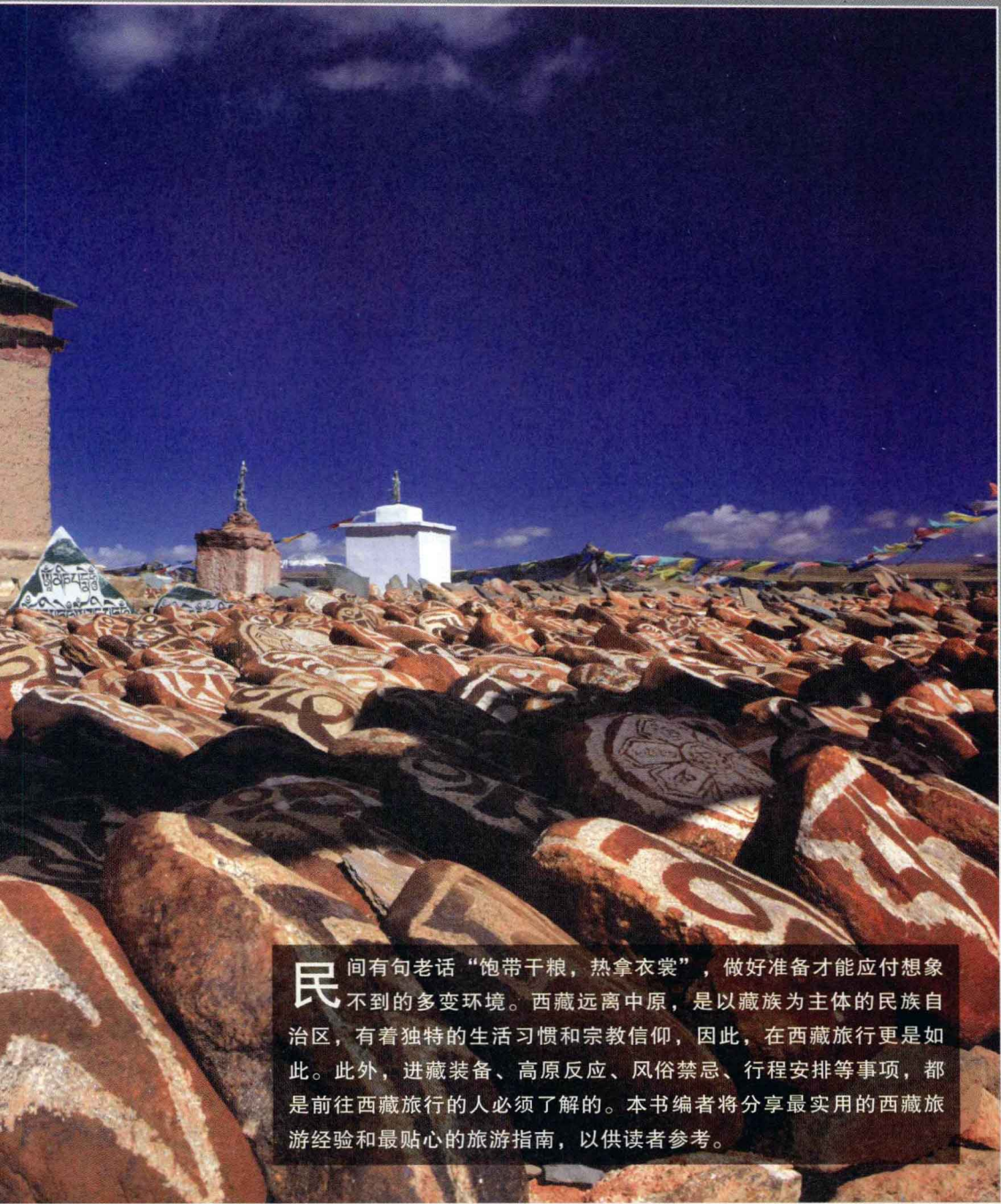
◆风俗禁忌 020

◆宗教信仰 022

◆宗教文化 026

◆行程建议 032





民间有句老话“饱带干粮，热拿衣裳”，做好准备才能应付想象不到的多变环境。西藏远离中原，是以藏族为主体的民族自治区，有着独特的生活习惯和宗教信仰，因此，在西藏旅行更是如此。此外，进藏装备、高原反应、风俗禁忌、行程安排等事项，都是前往西藏旅行的人必须了解的。本书编者将分享最实用的西藏旅游经验和最贴心的旅游指南，以供读者参考。

旅游攻略一网打尽

行前须知

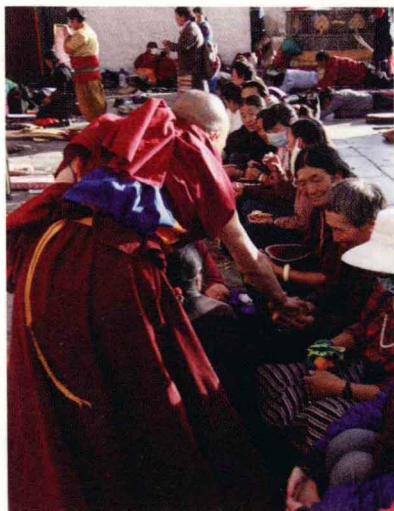


1 检查身体状况

进藏前，最好先做一次高原旅游健康体检，科学地判断自己的心肺功能和体能状态能否适应高原环境。为了自身安全起见，患有严重高血压、心脏病、支气管炎、糖尿病的患者不宜进藏。此外，重感冒患者也不宜进藏，因为人患感冒时，身体机能会有一定程度的破坏，抗病力降低，进入高原很可能引发其他高原病，如高原肺、脑水肿，导致生命危险。当然，若是到了高原地区后感冒，问题就没那么严重，这时已经有一定的适应性和抵抗力，只要及时吃药治疗即可。

2 布施攻略

由于西藏老百姓信教的人数相当大，藏民都非常淳朴和热情，治安状况普遍很好。在这个对神灵无限崇拜的地方，旅行者要学会施舍。最好先在银行里换几十块一毛钱的零钱，可以拿来布施给那些因朝圣而乞讨的人们。虽然你可能不理解他们的想法，但他们的精神确实值得尊重。



3 购物攻略

在西藏旅行，几乎没有人会空手而归，面对琳琅满目的奇特商品，人们都无法控制自己的购买欲望。在西藏购物，商品大都良莠不齐，主要靠个人眼力，用心淘可以淘到不错的东西。在八廓街购物时，一定要学会和摊主砍价，八廓街的大多数物品可以砍到三分之一的价格成交。不过，要考虑好后再还价，谈好价后一定要买，不能反悔。需要注意的是，藏药、虫草、藏红花在八廓街购买要慎重，那里很多都是假的，最好在西藏藏药厂、拉萨藏药厂或其门市部购买。



4 邮政通信

西藏的拉萨、日喀则、山南等地的邮政非常发达，除了可以往国内其他地区邮寄信件和明信片外，还可以邮寄



国际信件。不过由于路途遥远，邮寄的速度通常较慢，平信从拉萨空运到北京需要3~4天，陆运的包裹到北京则要3周的时间。

西藏的电信发展很快，各大小城市和县镇均配备了IP话吧和网吧。手机在藏民中已普及，移动通信的覆盖面也越来越广。目前，中国移动（全球通、神州行），中国联通（包括CDMA），在西藏的主要城市，都能够正常使用。不过信号受天气影响较大，有时不是很好。

6 住宿攻略

西藏的拉萨、日喀则、江孜、那曲、林芝八一镇、山南泽当等大中城市都配备了比较好的星级宾馆，不过价格比内地同档次的宾馆要贵30%~50%。如果想要享受和其他旅行者充分交流的乐趣，很多藏式的小旅馆和青年旅社是最佳选择。西藏各个县城都有招待所，价格大多在20~30元每天，淡季还能再优惠一些。在住进旅馆之前，建议先看看房间和环境，询问沐浴及热水供应的情况。另外，如果有住宿证件和介绍信，还可以投宿兵站，这里比较安全和干净。实在找不到住处，还可以拜托向导、司机介绍到当地人家里借宿。

当地人非常淳朴热情，有些还会给你贵宾级的礼遇。需要注意的是，在藏民家食宿，一定要尊重藏族的风俗习惯。建议在离开的时候，留下一点小礼物，以示对主人的答谢。比如铅笔、本子、圆珠笔、糖果、饼干等都行，虽然这些东西在内地不值钱，可到了西藏的边远地区都是很稀贵的物品，尤其对于那些上学的孩子来说，更是极其需要。

5 银行和ATM

西藏内的银行以建行和农行居多，在拉萨、日喀则等比较发达的地区，银行都配有ATM自助取款机，各类信用卡、银联卡都可以使用。此外，西藏各个县城都设有邮政局，邮政系统比银行覆盖面更为广泛，而且邮政储蓄卡的异地存取手续费也比银行低，因此，在西藏使用邮政储蓄卡是最佳选择。需要注意的是，西藏由于电信网络不是太好，有时会出现无法联网的情况，尤其是银行的网，所以最好能常备一些现金较为方便。

