

最新最完备西藏自助游!

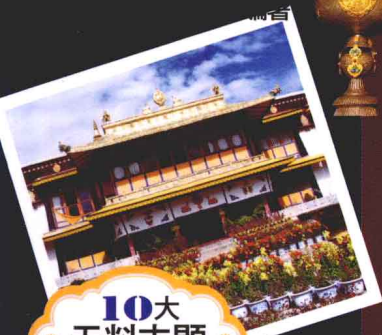
大赏西藏!

好玩西藏!

西藏
推荐



最新



10大
无料主题
迷人之选

速度看西藏! ①

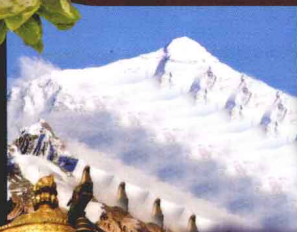
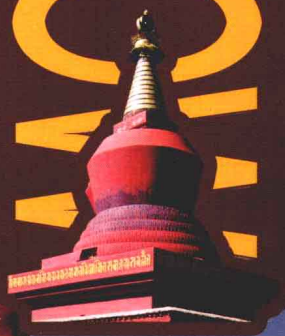
② 速度去西藏!

③ 速度玩西藏!

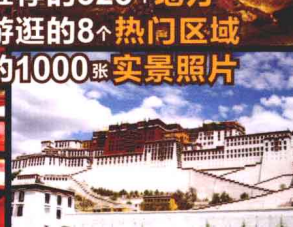
④ 速度买西藏!

⑤ 速度游西藏!

西藏攻略



西藏最值得推荐的325个地方
西藏最值得游逛的8个热门区域
西藏最精美的1000张实景照片





TIBET HOW

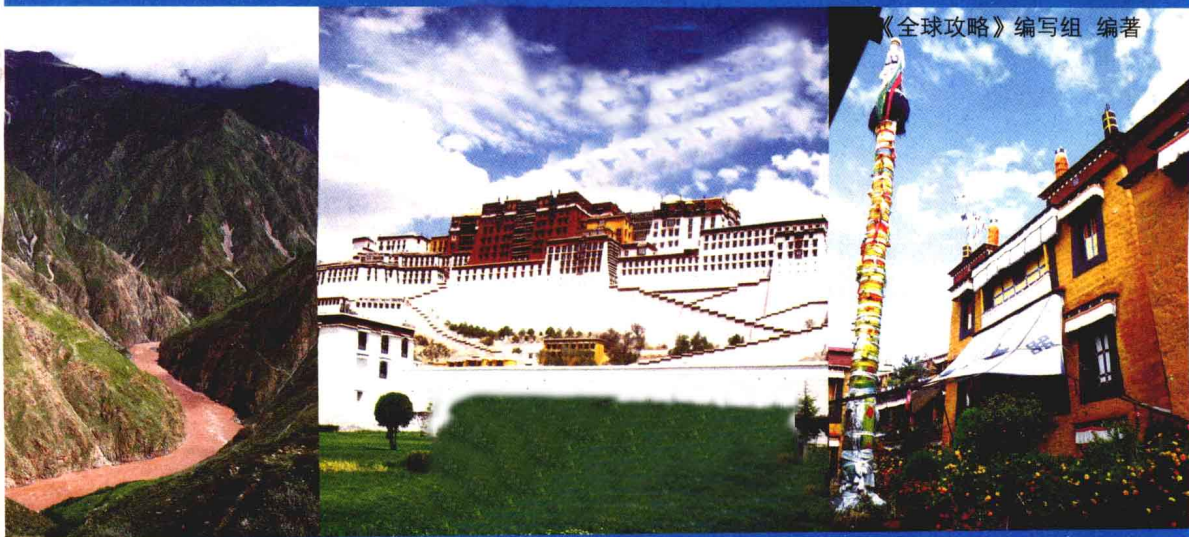
速度

游

大赏西藏！好玩西藏

西藏攻略

《全球攻略》编写组 编著



中国旅游出版社



责任编辑：王 颖

内文排版：城市地标

责任印制：闫立中

图书在版编目 (C I P) 数据

西藏攻略 / 《全球攻略》编写组编著. -- 北京 :
中国旅游出版社, 2013.1

(全球攻略)

ISBN 978-7-5032-4636-4

I. ①西… II. ①全… 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302259号

书 名：西藏攻略

编 著：《全球攻略》编写组

出版发行：中国旅游出版社

(北京建国门内大街甲9号 邮编:100005)

<http://www.cttp.net.cn> E-mail:cttp@cnta.gov.cn

营销中心电话:010-85166503

经 销：全国各地新华书店

印 刷：北京金吉士印刷有限责任公司

版 次：2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷

开 本：787毫米×1092毫米 1/16

印 张：16

印 数：1-10000册

字 数：250千

定 价：49.80元

ISBN 978-7-5032-4636-4

版权所有 翻印必究

如发现质量问题，请直接与营销中心联系调换

CONTENTS 目录



西藏推荐001

P
34

拉萨市



1. 布达拉宫 036

法王洞 037
白宫 038
殊胜三界殿 038
布达拉宫镇宫之宝 039
红宫 039
布达拉宫珍宝馆 040
布达拉宫唐卡 040
龙王潭公园 041
世袭殿 041
布达拉宫广场 042
红山 042
雪城 043
西藏和平解放纪念碑 043

2. 宗角禄康 044

3. 药王山 045

4. 达扎路恭纪功碑 045

5. 西藏革命展览馆 046

6. 西藏博物馆 046

7. 罗布林卡 047

格桑颇章 048
康松思轮 048
龙王宫 048
格桑德吉颇章 049
湖心宫 049
旦明久颇章 049
金色颇章 049

8. 八廓街 050

9. 大昭寺 051

唐蕃会盟碑 052

10. 小昭寺 052

11. 策满林 053

12. 西藏大学 053

13. 娘热民俗风情园 054

14. 拉萨百货大楼 054

15. 仓姑寺 055

16. 仙足岛 055

17. 色拉寺 056

神殿 057
《甘珠尔》 057
晒佛台 057
吉扎仓 057
麦扎仓 057

18. 普布觉寺 058

19. 哲蚌寺 058

措钦大殿 059
乃穷寺 059
甘丹颇章 060
郭芒扎仓 060
德阳扎仓 061
罗赛林扎仓 061
辩经场 062

20. 根培乌孜山 062

21. 宇拓路步行街 063

22. 曲贡文化遗址 063

23. 拉萨河 064

拉萨河大桥 065

24. 宇妥桥 065

25. 青藏铁路 066

三岔河大桥 067

26. 河坝林清真寺 067

27. 扎基寺 068

28. 拉鲁湿地自然保护区 068

29. 磨磐关帝庙 069

30. 扎耶巴洞窟群 069





拉萨市周边

P
70

1. 纳木错 072

扎西半岛 073
良多岛 073
合掌石 073
迎宾石 073
纳木错草原 074

2. 康玛寺 075

3. 羊八井 075

羊八井地热电厂 076
羊八井国际宇宙线观测站 076
羊八井寺 077

4. 念青唐古拉山 077

念青唐古拉峰 078
鲁孜峰 078
唐拉昂曲 079

5. 桑木村 079

6. 藏北八塔 080

7. 热振国家森林公园 081

8. 热振寺 082

江热夏乡观鸟区 083

9. 扎希寺 083

10. 夏寺 083

11. 虎头山水库 084

12. 旁多水利风景区 084

13. 直贡噶举派寺庙群 084

14. 日多温泉 085

15. 米拉山 085

16. 甘丹寺 086

羊八键经院 086
赤妥康 087
拉基大殿 087
绛孜扎仓和夏孜扎仓 087

17. 达普寺 088

18. 楚布寺 088

19. 穷母岗日峰 089

20. 峻巴村 089

P
90

山南地区

1. 雍布拉克 092

法王殿 093
嘎泉 093

2. 贡布日山 094

猴子洞 095

3. 雅砻河风景名胜区 095

雅砻河 096
雅砻民俗风情园 096
囊色林庄园 097

4. 海不日神山 097

5. 桑耶寺 098

6. 昌珠寺 099

拉康大院 100
观世音菩萨憩息图 100
乃定拉康 100

7. 扎塘寺 101

8. 沃卡三圣 101

9. 吉如拉康寺 102

10. 哲古湖 102

11. 札玛止桑宫殿遗址 103

12. 敏竹林寺 103

13. 扎羊宗溶洞 104

14. 桑噶方托寺 104

15. 昌果沟文化遗址 104

16. 普莫雍错 105

17. 吉堆吐蕃墓群 105

18. 拉姆拉错 106

19. 琼果杰寺 106

20. 达拉岗布寺 107

21. 康格多山 107

22. 羊卓雍错 108

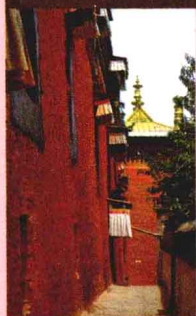
23. 曲水大桥 109

24. 恰嘎曲德寺 109

25. 藏王墓 110

藏王墓石狮 111
都松芒布结陵 111
松赞干布陵 111





1. 宁金抗沙峰 114
2. 班禅新宫 115
3. 贡觉林卡 115
4. 喜马拉雅山 116
 - 卓奥友峰 117
5. 孜布日神山 117
6. 珠穆朗玛峰 118
 - 章子峰 119
 - 马卡鲁山 119
 - 绒布寺 120
 - 洛子峰 121
7. 嘎东寺 121
8. 南尼寺 121
9. 扎什伦布寺 122
 - 强巴佛殿 123
 - 强巴佛 123
 - 措钦大殿 123
 - 扎什南捷 124
 - 释颂南捷 124
10. 樟木口岸 125
11. 金嘎溶洞 125
12. 希夏邦马峰 126
13. 萨迦寺 127
14. 桑珠孜宗堡 128
15. 帕拉庄园 128
16. 白居寺 129
17. 热拉雍仲林寺 129
18. 宗山抗英遗址 130
19. 佩枯错 131
20. 甲纳拉康佛堂 132
21. 绰莫拉日山 132
22. 姜桑拉姆峰 133
23. 搭各加地热喷泉 133
24. 门隆则峰 133

1. 朱角山 136
2. 小恩达遗址 138
3. 昌都强巴林寺 138
4. 噶玛寺 139
5. 查杰玛大殿 140
6. 长毛岭养鹿场 140
7. 达玛山 141
8. 卡玛多塔林 141
9. 乃旦寺 142
 - 威宝集会大殿 142
 - 密咒宫殿 142
 - 护法神殿 142
10. 伊日温泉 143
11. 芒康盐井盐田 143
12. 芒康滇金丝猴国家级自然保护区 144
13. 八宿寺 145
14. 仁措湖 145
15. 八宿嘎学岩画 146
16. 然乌湖 146
 - 瓦村 148
17. 邦达草原 149
18. 澜沧江 150
 - 澜沧江大桥 151
19. 多拉山 151
20. 金沙江 152
21. 波罗吉荣大峡谷 153
22. 生钦朗扎神山 153
23. 察雅仁达摩崖造像 153
24. 怒江 154
25. 尼果自然保护区 155
26. 莽措 155
27. 果布白宗山 155
28. 布托湖 156
29. 三色湖 156
30. 曲孜卡温泉休闲中心 157
31. 孜珠寺 157



P
158

那曲地区



1. 桑丹康桑雪山 160
2. 羌塘国家级自然保护区 162
 - 羌塘草原 163
3. 孝登寺 163
4. 沱沱河气象站 164
5. 冲钦卡多草原 164
6. 卓玛峡谷风景区 165
7. 当惹雍错 166
8. 杂玛崩扎山 167
9. 象雄王国遗址 167
10. 比如骷髅墙 167
11. 绒玛岩画和温泉 168
12. 达果雪山 168
13. 羊秀自然风景区 169
14. 麦莫溶洞 169
15. 梅木溶洞 169
16. 门莫扎嘎山脉 170
17. 色林错 170
18. 申扎自然保护区 171
19. 格拉到丹冬雪山 172
20. 普若岗日冰川 173
21. 色林错黑颈鹤自然保护区 174
22. 唐古拉山口 174
23. 赞丹寺 175
24. 错那湖 176
25. 西藏唐古拉车站 177
26. 祖尔肯乌拉山 177
27. 兹格塘错 177

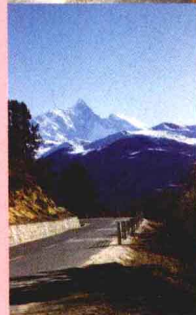
P
178

阿里地区

1. 直达布日寺 180
2. 巴尔沸喷泉 181

3. 象泉河 181
4. 狮泉河 182
5. 果祖寺 182
6. 玛旁雍错 183
7. 拉昂错 184
8. 冈仁波齐峰 184
9. 科加寺 185
10. 马泉河 186
11. 普兰国际市场 187
12. 纳木那尼峰 188
13. 古格王朝遗址 189
14. 札达土林 190
15. 托林寺 191
 - 杜康 192
 - 朗巴朗则拉康 192
 - 托林寺三宝 192
16. 伦珠曲登寺 192
17. 日土岩画 193
18. 日土鲜拜卡遗址 194
19. 班公湖 194
 - 班公湖鸟岛 196
20. 多玛绕协水晶洞 197
21. 甲亚布神洞 197
22. 可巴加务泉水 197
23. 加伟雪山 198
24. 香鲁康 198
25. 芝热寺 198
26. 扎西曲林寺 199
27. 改则 199
28. 美马错沼泽 200
29. 查多岗日峰 200
30. 木孜塔格峰 200
31. 洞错沼泽 201
32. 边拉拉康 201
33. 门东寺 201
34. 扎日南木错 202
35. 布嘎寺 203





1. 布久喇嘛林寺 206
2. 桃花沟 208
3. 八一镇 209
4. 日及木错 210
5. 苯日神山 210
6. 林芝巨柏林 212
7. 南迦巴瓦峰 213
8. 色季拉山 214
9. 汉妃梳妆台 215
10. 鲁朗林海 216
11. 苯日山摩崖造像及雕刻 217
12. 加兴沟水帘瀑布 217
13. 墨脱 218
 - 墨脱瀑布 219
14. 雅鲁藏布江 220
 - 雅鲁藏布大峡谷 221
15. 错高湖 222
 - 错宗工巴寺 224
16. 墨脱的藤桥与溜索 224
17. 南伊珞巴族乡 225
 - 南伊沟原始森林 225
18. 太昭古城 226
19. 唐蕃古道 226
20. 帕嘎寺 227
 - 多吉帕姆女神肚洞 227
21. 松多乡村温泉 227
22. 珍珠神泉 228
23. 秀巴千年古堡 228
24. 多吉扎森岩 230
25. 中流砥柱 230
26. 列山古墓群 231
27. 卡钦冰川 232
28. 巴尔曲德寺 232
29. 拉多藏湖 233
30. 波密 234
31. 易贡茶场 236

32. 多东寺 236
33. 达大湖 237
34. 喊泉 237
35. 扎日莎巴山 237
36. 波密岗自然保护区 238
37. 曲南河 239
38. 嘎朗王宫遗址 240
39. 米堆冰川 240
40. 卢为色拉 242
41. 慈巴沟自然保护区 242
 - 温泉和冷泉 243
 - 清水河 243





A

TIBET HOW
速度

看

西藏!

1 西藏印象

♥概况



西藏位于我国西南边疆，是我国五个自治区之一，平均海拔4000米，地域辽阔，地貌壮观、资源丰富，尤以其雄伟壮观、神奇瑰丽的自然风光举世闻名，此外，西藏人文历史古迹也较丰富，仅拉萨市就有古迹200多处，难怪西藏一直被认为是我国最神秘的一块土地，是旅游者心中的殿堂。

西藏拥有众多的风景独特的河流、湖泊、山川等，区内流域面积大于1万平方公里的河流就有20多条，著名的河流有金沙江、怒江、澜沧江、雅鲁藏布江等，同时，西藏还是我国国际跨界河流分布最多的一个省区，像恒河、印度河、布拉马普特拉河、湄公河、萨尔温江、伊洛瓦底江等河流的上源都在西藏自治区内。除了河流众多以外，广袤的西藏高原上分布着大小湖泊1500多个，不仅是我国最大的湖泊密集区，也是世界上湖面海拔最高、范围最大、数量最多的高原湖区，例如纳木错就是世界上海拔最高的大型湖泊。另外，西藏多山脉，仅东西向、南北向分布就有两组高大山脉，山势雄伟壮观，素有“地球第三极”之称。

由于独特的地理地貌和气候，形成了西藏独特的高原雪域风光，加之藏族人民保持的淳朴原始的生活习俗与现代人有着很大的距离，正是这种距离，使西藏更加成为中外游人向往的胜地。

♥地理

西藏位于我国西南边陲，青藏高原的西南部，南隔喜马拉雅山脉与印度、尼泊尔、不丹、缅甸等国接壤，北部和东部与新疆、青海、四川、云南为邻。西藏是青藏高原的主体部分，有着“世界屋脊”之称，区内地形复杂，大体可分为三个不同的自然区，北部是藏北高原，位于昆仑山、唐古拉山和冈底斯山、念青唐古拉山之间；在冈底斯山和喜马拉雅山之间是藏南谷地；藏东是高山峡谷区，为一系列由东西走向逐渐转为南北走向的高山深谷。西藏地貌多样，基本上可分为极高山、高山、中山、低山、丘陵和平原六种类型，另外，还有冰缘地貌、岩溶地貌、风沙地貌、火山地貌等。

♥气候

西藏高原复杂多样的地形地貌，形成了独特的高原气候，除呈现西北严寒干燥、东南温暖湿润的趋向外，还有多样的区域气候和明显的垂直气候带，用“十里不同天”“一天有四季”来形容西藏这种区域性气候恰到好处。与我国大部分地区相比，空气稀薄、日照充足、气温较低、降水较少，是西藏气候的真实写照。值得一提的是，西藏还是我国太阳辐射能最多的地方，也是我国日照时间最长的省份，例如拉萨市就被称为“日光城”。

❤ 区划

截至2012年1月1日,西藏自治区共设1个地级市,即拉萨市;6个地区,分别是昌都地区、林芝地区、山南地区、日喀则地区、那曲地区和阿里地区以及73个县(市、区)。其中,拉萨市辖7个县和1个市辖区;昌都地区辖11个县;林芝地区辖7个县;山南地区辖12个县;日喀则地区辖17个县和1个县级市;那曲地区辖10个县;阿里地区辖7个县。

❤ 人口与民族

西藏自治区是我国人口最少、密度最小的自治区,居民基本上以藏族为主,是我国藏族居民最集中的地区,区内人口分布很不平衡,主要集中在南部和东部,而藏西阿里、藏北那曲西部人口特别稀少,往往百里不见人烟,尤其羌塘草原北部甚至被称为“无人区”。

据第六次全国人口普查,西藏人口为300.22万,其中藏族人口271.64万,占90.48%。西藏自治区现有41个民族成分,除藏族外,还居住有汉族和门巴族、珞巴族、回族等少数民族。

2 西藏交通

❤ 航空

西藏海拔较高,高寒缺氧,气候恶劣,区内多高山,被世界公认为飞行难度极高的“空中禁区”。然而,随着1956年当雄机场(现已拆除)的建成通航,打开了通往西藏的空中大门,随后建成的邦达机场,海拔4334米,被称为“世界上海拔最高”“世界上离市区最远”“世界上气候最恶劣”的民用机场。时至今日,西藏已建成5个机场,分别是拉萨贡嘎机场、日喀则和平机场、昌都邦达机场、林芝米林



机场、阿里昆莎机场。值得一提的是,2011年7月26日总部设在拉萨贡嘎机场的中国西藏航空有限公司正式首航,成为世界首家以高原为基地运行的航空公司。

❤ 铁路

在“世界屋脊”的青藏高原,有一条纵贯东西的钢铁大动脉——青藏铁路,青藏铁路格尔木至拉萨段,北起青海省格尔木市,经纳赤台、五道梁、沱沱河、雁石坪,翻越唐古拉山,再经西藏自治区安多、那曲、当雄、羊八井至拉萨,全长1142公里,是世界海拔最高、线路最长的高原铁路,也是西藏与内地各城市连通的唯一的铁路动脉。

❤ 公路

西藏地广人稀,地形地质复杂,气候恶劣,新中国成立初期,西藏没有一条现代意义上的公路,人们去西藏总会感叹“走不了”“走不好”,目前这种状况已经改变,西藏已有多条公路四通八达,例如青藏公路、新藏公路、川藏公路、滇藏公路、中尼公路等,尤其是青藏公路更被誉为西藏公路交通的“生命线”,截至目前,西藏公路总里程已达3万余公里。

西藏重要的公路大动脉:

1.青藏公路:从青海省西宁市起,经茶卡、都兰、格尔木到拉萨,全长1214公里,是世界上海拔最高、线路最长的柏油公路,也是我国四条进藏公路中唯一有客运班车营运的线路,同时还是目前通往西藏路程最短、路况最好且最安全的

A



看西藏!

公路。

2. 新藏公路：从新疆叶城至拉萨，全长2841公里，大部分公路处于无人区内，无加油站，且交通和通信也十分不便，路途所需时间在半个月以上。

川藏公路：从四川成都起，经雅安、康定，在新都桥分为南北两线，南北两线间有昌都到邦达的公路（169公里）相连。

滇藏公路：从云南省下关市起，经香格里拉，至西藏芒康县，全长800公里。

中尼公路：从尼泊尔的加德满都起，经樟木友谊桥进入我国西藏自治区的聂拉木县，过日喀则市，到达西藏自治区首府拉萨，全长2415公里。

3 西藏名片

布达拉宫

布达拉宫，始建于7世纪吐蕃王朝松赞干布时期，至今已1300多年，具有“世界屋脊上的明珠”的美誉。布达拉宫依山建造，由白宫、红宫两大部分和与之相配的各种建筑所组成，占地面积13万平方米，众多的建筑虽属历代不同时期建造，但各宫殿的修建都十分巧妙地利用了山形地势，使整座宫寺建筑显得非常雄伟壮观，同时布局十分协调完整，不愧是中华民族古建筑的精华之作。



青藏铁路

青藏铁路是实施西部大开发战略的标志性工程，也是中国新世纪四大工程之一，该铁路东起青海西宁，西至拉萨，全长1956公里，是世界海拔最高、线路最长的高原铁路，也是亚洲最长的高原铁路，如今青藏铁路不仅是一条交通线，更是一条具有划时代意义的经济线、文化线、旅游线。



如今青藏铁路不仅是一条交通线，更是一条具有划时代意义的经济线、文化线、旅游线。

青稞酒

青稞酒是用青稞酿成的低度数酒，藏族群众男女老少都喜欢喝，是节庆必备之饮料。青稞酒色泽橙黄，味道酸甜，酒精成分很低，类似啤酒。喝青稞酒讲究“三口一杯”，即先喝一口，倒满，再喝一口，再斟满，喝上第三口，斟满干一杯。



珠穆朗玛峰

珠穆朗玛峰高8844.43米，为世界第一高峰，被誉为“地球第三级”，是我国最美的、令人震撼的十大名山之一。珠穆朗玛峰山体呈巨型金字塔状，威武雄壮昂首天外，地形极端险峻，环境非常复杂，尽管如此，2008年5月8日上午9时17分，北京奥运会在火炬接力传递时登



顶珠峰，奥运火炬在峰顶熊熊燃烧，这无疑是奥运历史上最伟大的壮举之一。

A

TIBET HOW
速度

看

西藏!

西藏
推荐

藏羚羊

藏羚羊是西藏高原动物区的典型代表，也是我国重要珍稀物种之一。

藏羚羊适应高寒气候，藏羚绒轻软纤细，弹性好，保暖性极强，被称为“羊绒之王”，也因其昂贵的身价被称为“软黄金”。



藏獒

藏獒又名藏狗、蕃狗、龙狗、羌狗，主要产于我国青藏高原，是一种高大、凶猛、垂耳的家犬。其身长130厘米左右，体毛粗硬、丰厚、耐寒冷，能在冰雪中安然入睡。藏獒护领地，护食物，善攻击，对陌生人有强烈敌意，但对主人极为亲热，是看家护院、牧马放羊时的得力助手。

雅鲁藏布大峡谷

雅鲁藏布大峡谷全长504.9公里，最深处达6009米，平均海拔在3000米以上，堪称“世界第一大峡谷”。峡谷景观的特点可以用十一个字来概括：高、壮、深、润、幽、长、险、低、奇、秀、窄。另外，雅鲁藏布大峡谷还是世界上生物多样性最丰富的山地，素有“植物类型天然博物馆”“生物资源的基因宝库”的美誉，雅鲁藏布大峡谷不愧是人类最珍贵的自然遗产之一。



唐卡

唐卡是极富西藏特色的卷轴画，这种画通常绘在丝绢或布帛上，多描绘宗教内容，且易于携带，所以在藏族聚居区广为流行。其实唐卡表现题材广泛，除宗教外还包括大量的历史和民俗内容，所以唐卡又被称作了解西藏的“百科全书”。



羊八井

羊八井是距拉萨90多公里的羊八井盆地的一个镇，以地热资源闻名于世。羊八井地热丰富，种类多样，规模宏大，有温泉、热泉、沸泉、喷泉孔、热地、水热爆炸穴，热水上升的间歇喷气井、热水塘、热水沼泽等。因此，对于每个游人来说，去羊八井不光是为了看风景，主要是体验一下高海拔地区的温泉浴，洗去西藏旅游的疲劳。



4 西藏之最

1 我国海拔最高的寺庙——绒布寺

绒布寺位于西藏定日县内，由藏传佛教宁玛派喇嘛阿旺丹增罗布建于1899年，其海拔



5154米，既是我国海拔最高的寺庙，也是世界上海拔最高的寺庙。整个绒布寺依山而建，分新、旧两处，旧的一共五层，现在仍在使用的只有两层。新寺建于1902年，规模较大，有8个附属小寺。现在绒布寺是观看珠穆朗玛峰的最佳位置之一，也是拍照的理想之地。

3 我国海拔最高的公路——新藏公路

新藏公路是新疆和西藏之间重要的交通线，全长2841公里，越过举世闻名的昆仑山、喀喇昆仑山、冈底斯山、喜马拉雅山脉，平均海拔4500米以上。全线海拔在4000米以上的路段有915公里，海拔5000米以上的路段有130公里，是世界上海拔最高、路况最艰险的公路。全线几乎所有路段均为高寒缺氧的无人区，沿途横



卧着逾千公里的荒漠戈壁、永冻土层和常年积雪的崇山峻岭。

2 我国最古老的柏树——林芝巨柏林

素有“世界巨柏王”之称的林芝巨柏林位于雅鲁藏布江和尼洋河下游的林芝县巴结乡内。经测算，林里的巨柏树龄已达2000~2500年之久。在巨柏林中央有一株需十几个人才能环抱的巨柏，它高达50多米，直径近6米，树冠投影面积达一亩有



余，可推算这株巨柏的树龄更长，被当地人尊为“神树”并加以保护。

4 我国海拔最高的河——雅鲁藏布江



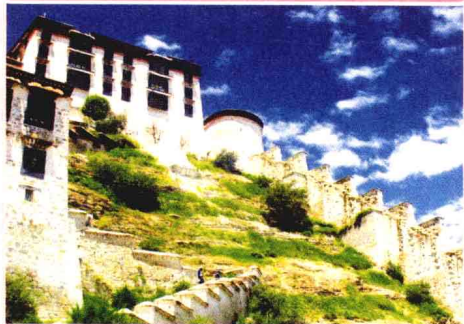
雅鲁藏布江像一条银色的巨龙，从海拔5300米以上的喜马拉雅山脉中段北坡的冰雪山岭发源，自西向东奔流于号称“世界屋脊”的青藏高原南部，最后于巴昔卡（现为印度占领）附近流出国境，改称布拉马普特拉河，经印度、孟加拉国注入孟加拉湾；全长3848公里，被藏族人民视为“摇篮”和“母亲河”，它的上游是世界海拔最高的大河，也是中国坡降最陡的大河。

5 我国海拔最高的城市——拉萨市



拉萨位于青藏高原中部，海拔3650米，是我国海拔最高的城市，也是世界上海拔最高的城市之一，地势北高南低，南北最大纵距202公里，东西最大横距277公里，总面积31662平方公里，长期以来都是西藏政治、经济、文化、宗教的中心。

6 我国海拔最高的宫殿——布达拉宫



布达拉宫始建于7世纪吐蕃王朝松赞干布时期，经过1300多年不断修建，形成现在的规模，其海拔为3756.507米，具有“世界屋脊上的明珠”的美誉。整座宫殿具有鲜明的藏式风格，依山而建，气势雄伟。布达拉宫中还收藏了无数的珍宝，堪称一座艺术的殿堂。

7 我国最大的海洋型冰川——卡钦冰川

卡钦冰川又称恰青冰川，位于西藏自治区东南部波密县八盖乡内。冰川气势磅礴，长35公里，面积约172平方公里，是中国最大的海洋型冰川。冰川之间分布着葱郁茂密的森林，高处可见晶莹剔透的冰盆绝壁，低处冰川延伸到繁茂的热带常绿阔叶林深处，雪山、冰川、森林在这里完美融合，相得益彰，犹如仙境。



8 我国飞得最高的鸟——鸢

鸢是西藏自治区珠穆朗玛峰上的一种鸟，飞行高度可达10000米以上，是我国飞得最高的鸟，也是世界上飞得最高的鸟之一。鸢是一种大型猛禽，体长1.1米左右，头部有暗褐色的绒羽，颈部裸露，呈铅蓝色；上体呈暗褐色，下体呈暗褐色；胸、腹部有淡色纵纹；尾下覆羽为褐白色；嘴为黑褐色，脚为灰色，爪为黑色。

10 世界上最深的峡谷——雅鲁藏布大峡谷

雅鲁藏布大峡谷北起米林县大渡卡村，南到墨脱县巴昔卡村，长504.9公里，平均深度2268米，最深处长6009米，平均海拔在3000米以上，是世界第一大峡谷。整个峡谷地区的冰川、绝壁、陡坡和巨浪滔天的大河交错在一起，环境十分恶劣。许多地区至今无人涉足，堪称“地球上最后的秘境”，是地质研究少有的空白区之一。



9 我国最大的山系——喜马拉雅山



喜马拉雅山是我国最大的山系，也是世界上最高大、最雄伟的山脉之一，它耸立在青藏高原南缘，跨越在我国西藏、巴基斯坦、印度、尼泊尔和不丹等国境内，主体部分在我国和尼泊尔交接处。其全长2450公里，宽200~350公里，平均海拔达6000米，其中海拔7000米以上的高峰有40座，8000米以上的高峰有10座，主峰珠穆朗玛峰海拔8844.43米，为世界第一高峰。

11 世界上海拔最高的火车站——唐古拉车站

西藏唐古拉车站位于唐古拉山垭口多年冻土区，海拔5068米，是青藏铁路



全线海拔最高处的中间站，也是世界上海拔最高的火车站，更是青藏铁路最重要的旅游观光车站，正因为它的高度，唐古拉车站已闻名全球。当列车经过唐古拉站1250米长的站台时，旅客都会争相抢占窗口最佳位置来拍摄这一著名的最高海拔车站以及雄伟的各拉丹冬雪峰。

12 世界第一高峰——珠穆朗玛峰



珠穆朗玛峰位于我国西藏日喀则地区和尼泊尔交界的喜马拉雅山脉之上，高度8844.43米，为世界第一高峰，被誉为

“地球第三极”。珠穆朗玛峰山体呈巨型金字塔状，威武雄壮，昂首天外，地形极端险峻，环境非常复杂，在其20公里的范围内，群峰林立，重峦叠嶂，非常壮观。



13 世界上海拔最高的大型湖泊——纳木错

纳木错位于拉萨市当雄县，湖面海拔4718米，东西长70公里，南北宽30公里，是西藏最大的湖泊，也是世界上海拔最高的湖泊。纳木错湖滨广阔、水草丰美，不但是天然大牧场，还是野生动物的栖息地，经常有狗熊、野牦牛、野驴、岩羊、狐狸、獐子、旱獭等动物出没，使纳木错生机勃勃。



15 世界上最大的镀金铜坐佛像——强巴佛

强巴佛位于日喀则地区的扎什伦布寺内，其莲花宝座高3.8米，佛像总高26.2米，面部约4.2米，耳长2.8米，手掌宽约1.6米，中指周长1米，脚底长约4.2米，肩宽11.4米，佛像鼻孔可容下一个成年人。佛像全身共用紫铜皮23万余斤，黄金8000多两，眉间白毫用大金刚钻石30颗，大珍珠300余颗及各种珊瑚、琥珀、松耳石等1400多颗。由110名工匠，花了两年多的时间才建成，是世界上最大的镀金铜佛。

14 世界上海拔最高的气象观测站——沱沱河气象站

成立于1956年的沱沱河气象站位于长江源头唐古拉山麓，海拔4700米，是世界上海拔最高的气象观测站，它不仅承担着国家气象测报、研究等任务，还是全球气象资料交换站。