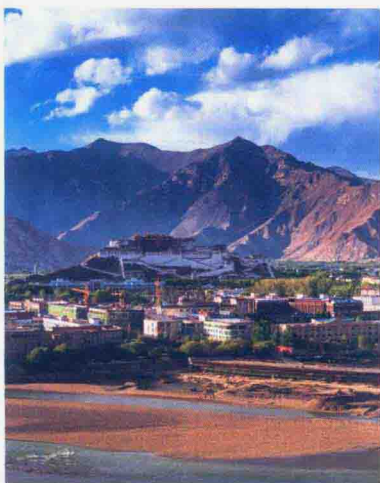




发现者旅行指南

# 西藏



北京·旅游教育出版社



## 迅速了解本书章节和结构

### 总览

PP.1-77

6大板块，多视角全方位解读西藏。



#### 手绘西藏 PP.4~17

7张手绘地图，带你宏观把握西藏的旅游资源。



#### 摄影西藏 PP.18~29

6幅精美大图，带你找准西藏旅游的亮点和热点。



#### 印象西藏 PP.30~37

4个文化主题，带你迅速了解西藏的文化特色。



#### 自驾西藏 PP.38~43

6条经典自驾线路，为你制订行程计划提供参考。

#### 解读西藏 PP.44~65

从地理、历史、文化3个角度，陪你在故事中认识西藏。

#### 行走西藏 PP.66~77

实用而全面的旅行指南，为你的畅游提供贴心服务。

地理  
历史  
文化

带什么 何时去  
吃什么 住哪儿  
怎么走 有用信息

### 分览

PP.78-377

西藏12个地级政区，全面的目的地指南，精彩的旅游百科。



阿里  
PP.322~377



山南  
PP.132~169



山南

### 旅游城市

每个城市都包括城市解读、旅游片区、旅游资源三大板块。

### 景点推荐 泽当镇附近



### 旅游片区

每个城市划分为若干旅游片区，全面介绍。同时突出重要旅游点。

【景点推荐】  
【旅游片区】  
【旅游景点】

### 旅游景点

每个旅游景点包括介绍、攻略、链接等板块。力求景点收录全面。

### 攻略资讯



### 旅游资讯

每个城市旅游资讯板块，包括住宿、就餐、购物、娱乐等内容。



拉萨

PP. 78~131

那曲  
PP. 244~271

昌都  
PP. 208~243

日喀则  
PP. 272~321

林芝  
PP. 170~207

景点索引 ( PP.378~382 )

## 如何使用本书

手绘  
西藏



拉萨城区

### 1 多角度解读

全书从地理、历史、文化等多个角度解读西藏。包括主题地图、分类景观、精美图片等，力图给读者呈现出一个更直观、丰富的西藏。

**主题地图** 精美而实用的地图，是了解西藏的最好窗口。书中还有大量的区域旅游地图、景区导览图。

**分色标签** 每个城市都有一个特定的检索色，便于翻阅。

### 2 专题知识

对于认识西藏具有重要意义的关键词条，书中特设专题，图文并茂，让读者迅速读懂词条。

### 3 精华景点

三维立体图深度引导读者鉴赏那些特别重要的与必游的景点。



### 4 攻略

大部分景点配有位置、交通、门票、链接等丰富的实用攻略。



### 5 资讯

每个城市都包括交通、美食、住宿、购物、娱乐等资讯。



拉萨的布达拉宫是藏传佛教的圣地，也是西藏的象征。它始建于公元7世纪，是藏王松赞干布为了迎娶文成公主而修建的。布达拉宫依山而建，气势磅礴，是藏式建筑艺术的杰作。

布达拉宫不仅是宗教圣地，也是西藏历史文化的重要载体。这里保存了大量的藏文书籍、文物和艺术品，是研究藏学的重要场所。每年都有大量的游客和信徒前来朝拜和参观。

除了布达拉宫，拉萨还有许多其他值得一游的景点。比如大昭寺、小昭寺、八廓街等。这些地方都有着悠久的历史和深厚的文化底蕴，是了解西藏文化的好去处。

拉萨的旅游资源非常丰富，除了布达拉宫和大昭寺等宗教圣地外，还有美丽的自然风光和独特的民俗文化。游客可以在这里感受到西藏的神秘和魅力。

在拉萨旅游，除了参观景点外，还可以品尝当地的美食，体验当地的民俗风情。拉萨的藏式美食种类繁多，味道独特，让人回味无穷。

拉萨的住宿条件也越来越完善，游客可以根据自己的需求和预算选择合适的住宿。无论是豪华酒店还是特色民宿，都能让游客感受到拉萨的温暖和热情。

拉萨的购物市场也非常活跃，游客可以在这里买到各种特色的藏式商品，如唐卡、藏毯、金银饰品等。这些商品不仅具有收藏价值，也是馈赠亲友的好选择。

除了购物和美食，拉萨还有许多其他的娱乐活动。游客可以参加藏式歌舞表演，体验藏式赛马、射箭等传统体育项目，感受西藏文化的博大精深。

拉萨是一个充满魅力的城市，也是一个让人流连忘返的地方。无论是喜欢历史文化、自然风光还是民俗风情，拉萨都能满足你的需求。来拉萨旅游，你将收获一段难忘的旅程。

拉萨，这座高原上的明珠，正以其独特的魅力吸引着越来越多的游客。让我们一起走进拉萨，感受那份来自高原的纯净与美好。

# 目录



手绘西藏	4
摄影西藏	18
印象西藏	30
自驾西藏	38
解读西藏	44
地理/历史/文化	
行走西藏	66
带什么/何时去/吃什么/住哪里/ 怎么走/有用信息	

## ■ ■ 拉萨

概览	80
区域解读	82
布达拉宫	88
大昭寺和八廓街	97
罗布林卡	100
拉萨市区景点	103
纳木错	110
拉萨周边景点	113
攻略资讯	121

## ■ ■ 山南

概览	134
区域解读	136

羊卓雍错附近	141
桑耶风景区	148
雅鲁藏布大峡谷	151
羊卓雍错周边	161
南部山区景点	163
攻略资讯	167



## ■ ■ 林芝

概览	172
区域解读	174
林芝及周边景点	177
工布江达旅游区	185
波密旅游区	190
墨脱旅游区	193
察隅旅游区	200
攻略资讯	203

## ■ ■ 昌都

概览	270
区域解读	272
昌都市区景点	276
昌都东部景点	279
昌都西部景点	284
川藏南路沿线景点	287
攻略资讯	290



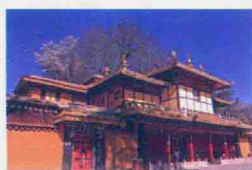
## ■ ■ 那曲

概览	240
区域解读	242
那曲县景点	247
那曲东部景点	264
藏北草原景点	267
攻略资讯	272

## ■ ■ 日喀则

概览	274
区域解读	276
日喀则市区景点	281
日喀则周边景点	287
萨迦周边景点	293





江孜布达拉宫	296
工布阿拉宫	302
中尼公路界点	305
萨嘎周边景点	315
攻略资讯	318

## ■ 阿里 ..... 322

概况	324
区域解读	326
神山圣湖	331
普兰旅游区	338
札达旅游区	345
噶尔旅游区	358
日土旅游区	362
阿里北线景点	369
攻略资讯	374



## ■ 索引 ..... 378

## 地图目录

西藏的山水	4
西藏的城镇	6
西藏寺庙	8
川藏公路	10
阿里环线	12
珠穆朗玛峰	14
拉萨城区	16
山南旅游交通示意图	135
昌珠寺	143
浪卡子旅游交通示意图	162
林芝旅游交通示意图	173
八一镇	178
巴松错	186
波密城区	191
墨脱徒步路线	196
雅鲁藏布江大峡谷	197
昌都旅游交通示意图	211
昌都城区	217
川藏北线	227
川藏南线	233
那曲旅游交通示意图	247
青藏铁路	252
那曲城区	253
日喀则旅游交通示意图	275
日喀则市区	282
萨迦寺	294
江孜古城	298
亚东旅游交通示意图	303
珠峰保护区	309

樟木口岸	313
吉隆沟	317
阿里旅游交通示意图	325
神山圣湖	332
普兰县城	339
札达旅游交通示意图	346
狮泉河镇	361
阿里环线	370

## 专题目录

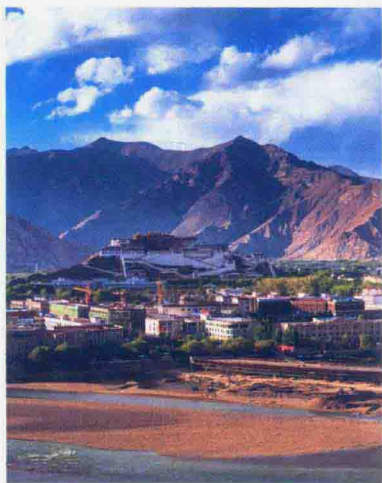
藏羚羊	47
松赞干布	52
转经筒	58
藏祭	59
转山	61
雍布拉康	142
桑耶寺乌策殿	149
色喀古托寺	164
类乌齐寺查杰玛大殿	225
孜珠寺	227
赞丹寺	257
强巴佛殿	283
夏鲁寺	285
萨迦南寺主殿	294
白居寺菩提塔	297
江孜宗山	298
科迦寺	343
托林寺佛塔	347
吉格王朝遗址	348





发现者旅行指南

# 西藏



北京·旅游教育出版社



# 目录



手绘西藏	4
摄影西藏	18
印象西藏	30
自驾西藏	38
解读西藏	44
地理/历史/文化	
行走西藏	66
带什么/何时去/吃什么/住哪里/ 怎么走/有用信息	

## ■ ■ 拉萨

概览	80
区域解读	82
布达拉宫	88
大昭寺和八廓街	97
罗布林卡	100
拉萨市区景点	103
纳木错	110
拉萨周边景点	113
攻略资讯	121

## ■ ■ 山南

概览	134
区域解读	136

羊卓雍错附近	141
桑耶风景区	148
雅鲁藏布大峡谷	151
羊卓雍错周边	161
南部山区景点	163
攻略资讯	167



## ■ ■ 林芝

概览	172
区域解读	174
林芝及周边景点	177
工布江达旅游区	185
波密旅游区	190
墨脱旅游区	193
察隅旅游区	200
攻略资讯	203

## ■ ■ 昌都

概览	270
区域解读	272
昌都市区景点	276
昌都东部景点	279
昌都西部景点	284
川藏南路沿线景点	287
攻略资讯	290



## ■ ■ 那曲

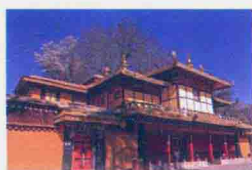
概览	240
区域解读	242
那曲县景点	257
那曲东部景点	264
藏北草原景点	271
攻略资讯	273

## ■ ■ 日喀则

概览	274
区域解读	276
日喀则市区景点	281
日喀则周边景点	287
萨迦周边景点	293







江孜国立学院	296
工卡国立学院	302
中尼公路界点	305
萨嘎国立学院	315
攻略资讯	318

## ■ 阿里 ..... 322

概况	324
区域解读	326
神山圣湖	331
普兰旅游区	338
札达旅游区	345
噶尔旅游区	358
日土旅游区	362
阿里北线景点	369
攻略资讯	374



## ■ 索引 ..... 378

## 地图目录

西藏的山水	4
西藏的城镇	6
西藏寺庙	8
川藏公路	10
阿里环线	12
珠穆朗玛峰	14
拉萨城区	16
山南旅游交通示意图	135
昌珠寺	143
浪卡子旅游交通示意图	162
林芝旅游交通示意图	173
八一镇	178
巴松错	186
波密城区	191
墨脱徒步路线	196
雅鲁藏布江大峡谷	197
昌都旅游交通示意图	211
昌都城区	217
川藏北线	227
川藏南线	233
那曲旅游交通示意图	247
青藏铁路	252
那曲城区	253
日喀则旅游交通示意图	275
日喀则市区	282
萨迦寺	294
江孜古城	298
亚东旅游交通示意图	303
珠峰保护区	309

樟木口岸	313
吉隆沟	317
阿里旅游交通示意图	325
神山圣湖	332
普兰县城	339
札达旅游交通示意图	346
狮泉河镇	361
阿里环线	370

## 专题目录

藏羚羊	47
松赞干布	52
转经筒	58
藏祭	59
转山	61
雍布拉康	142
桑耶寺乌策殿	149
色喀古托寺	164
类乌齐寺查杰玛大殿	225
孜珠寺	227
赞丹寺	257
强巴佛殿	283
夏鲁寺	285
萨迦南寺主殿	294
白居寺菩提塔	297
江孜宗山	298
科迦寺	343
托林寺佛塔	347
吉格王朝遗址	348



# 手绘 西藏

## ▶ 羌塘大草原

占西藏面积的2/3，由一系列浑沌而平坦的荒漠和湖泊组成，有大片无人区，是野生动植物的天堂。



## ▶ 冈仁波齐峰

冈底斯山脉主峰，中国最美的、令人震撼的十大名山之一。山顶高度海拔6721米，是冈底斯山脉第二高峰，也是多个宗教的神山。

## ▶ 玛旁雍错

西藏三大圣湖之一，中国透明度最大的淡水湖。它是四水之源，即东面马泉河，南面孔雀河，西面象泉河，北面狮泉河。鬼湖拉昂错与其相偎依。

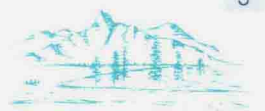
## ▶ 希夏邦马峰

唯一的一座完全在中国境内8000米级山峰。

## ▶ 珠穆朗玛峰

是喜马拉雅山脉的主峰，全球最高峰，海拔8844.43米。它身边还有四座海拔8000以上的山峰。现建有珠峰自然保护区。





# 西藏的山水

## ▶ 当惹雍错

西藏最古老的雍仲本教崇拜的最大圣湖，也是西藏三大圣湖。

## ▶ 纳木错

是西藏第二大湖泊，中国第三大咸水湖，也是世界上海拔最高的大湖，西藏三大圣湖之一。

## ▶ 尼洋河

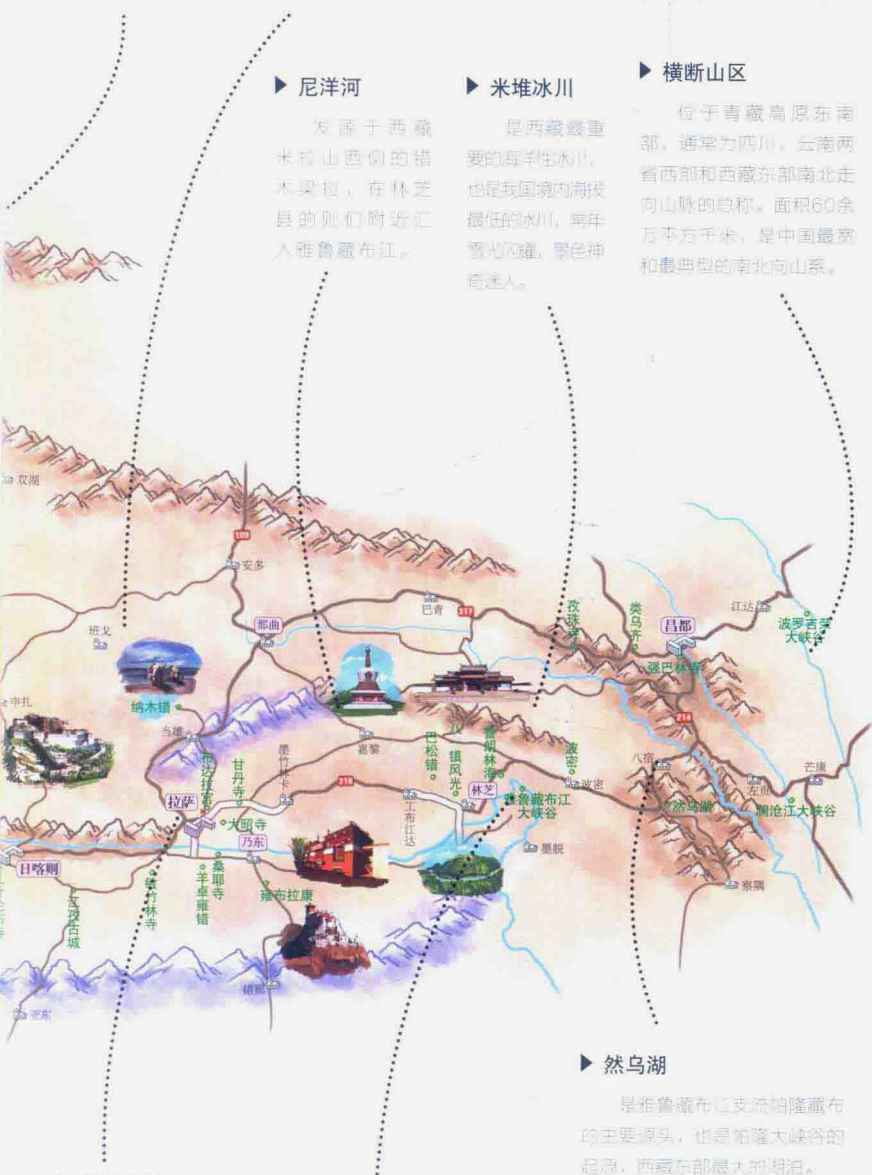
发源于西藏米拉山西侧的错木梁拉，在林芝县的则们附近汇入雅鲁藏布江。

## ▶ 米堆冰川

是西藏最重要的海洋性冰川，也是我国境内海拔最低的冰川，每年雪花闪耀，景色神奇迷人。

## ▶ 横断山区

位于青藏高原东南部，通常为四川、云南两省西部和西藏东部南北走向山脉的总称。面积60余万平方千米，是中国最宽和最典型的南北向山系。



## ▶ 羊卓雍错

西藏三大圣湖之一，喜马拉雅山北麓最大的内流湖泊。

## ▶ 雅鲁藏布江

是世界上海拔最高的大河，中国第五长河，西藏第一大河，水能极其丰富。流入印度后叫布拉马普特拉河。雅鲁藏布大峡谷是世界第一大峡谷。

## ▶ 然乌湖

是雅鲁藏布江支流帕隆藏布的主要源头，也是帕隆藏布大峡谷的起源，西藏东部最大的湖泊。

# 手绘 西藏

## ▶ 狮泉河镇

海拔4255米，为阿里地区行政公署驻地，现已成为西藏西部的交通枢纽、经济文化中心和边境贸易中心。

## ▶ 双湖

双湖县地处羌塘高原湖沼地带，境内主要有昆仑山、唐古拉山、冈底斯山、喜马拉雅山等山脉。



## ▶ 札达

因曾经是古格王朝的都城而闻名，这里还有壮美的札达土林。

## ▶ 日喀则

西藏第二大城市，后藏的中心，班禅驻锡地。日喀则是国家历史文化名城，有著名的扎什伦布寺，市区人口10余万。

## ▶ 帮兴

位于吉隆县，中国历史文化名城。

## ▶ 普兰

与尼泊尔、印度两国接壤。普兰口岸是西藏重要边境口岸，境内的神山圣湖让这里吸引着世界信徒。

## ▶ 樟木

中国通往尼泊尔的重要口岸。

## ▶ 萨迦

西藏著名古城，西藏传佛教萨迦派祖师萨迦班智达在此派得名。

## ▶ 亚东

与印度、尼泊尔接壤，是中国与尼泊尔的主要通道。



# 西藏的城镇

## ▶ 那曲

那曲镇是藏北中心，青藏铁路经过这里，人口约3万。

## ▶ 拉萨

著名古城，西藏的行政和文化中心，西藏最大的城市，有布达拉宫和八廓街。

## ▶ 泽当镇和昌珠镇

乃东县泽当镇是山南地区的中心，人口约3万。附近的昌珠镇是中国历史文化名镇。

## ▶ 八一镇

是林芝地区的中心，是河畔的一座新型的现代化城镇，人口约3万。

## ▶ 昌都

位于澜沧江畔的昌都镇是藏东的中心城镇，人口约3万。

## ▶ 鲁朗

川藏南路上一个秀美的小镇，主要景点有鲁斯林海等。

## ▶ 邦达

是藏区和川藏线的交会地，有邦达机场。

## ▶ 墨脱

中国最后一个通公路的县，布帕仙境神秘，居民以门巴族和珞巴族为主。

## ▶ 察隅

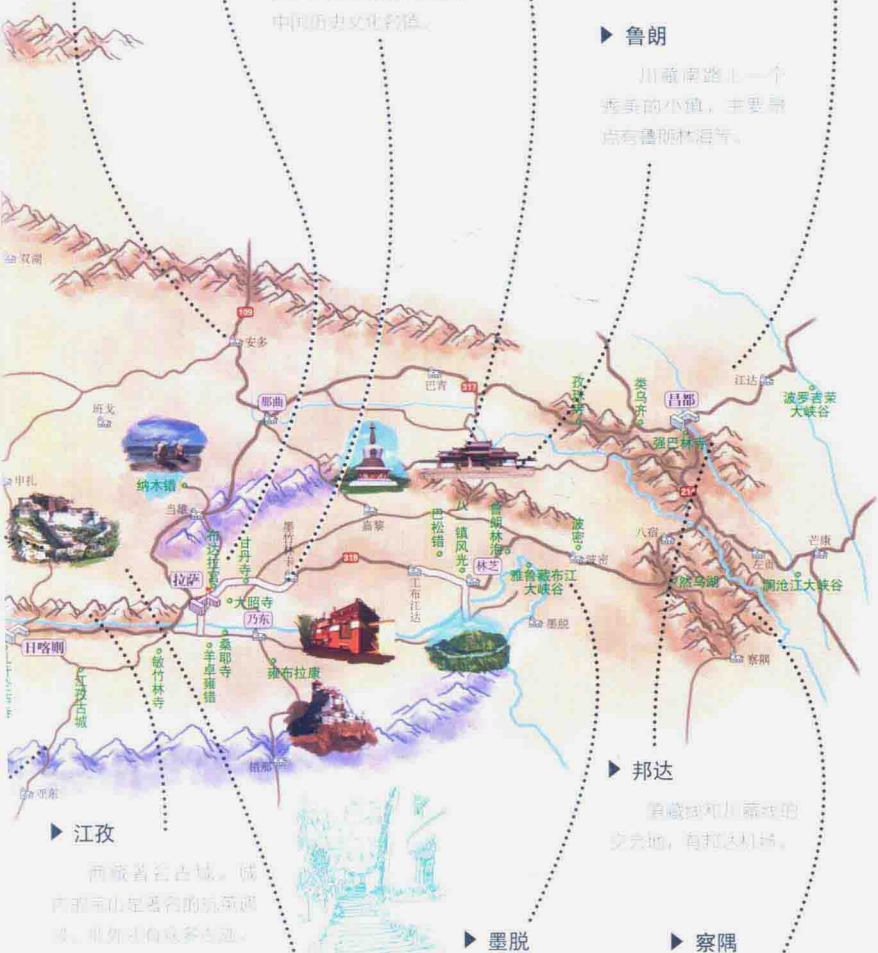
位于中印边境国交界处，被称为“雪域小江南”，是僑人的主要聚居地。

## ▶ 吞达

藏文鼻祖之乡，水磨藏语之源，中国历史文化名村。

## ▶ 江孜

西藏著名古城，城内的布达拉是著名的旅游景点，此外还有众多古刹。



# 手绘 西藏

## ▶ 楚布寺

藏传佛教噶举派在西藏的主寺，是活佛转世制度的发源地。每年举办跳神节。

## ▶ 哲蚌寺和色拉寺

哲蚌寺是西藏最大的寺院，雪顿节期间最值得前往一观。色拉寺仅次于哲蚌寺，这里的辩经非常热闹。



## ▶ 托林寺

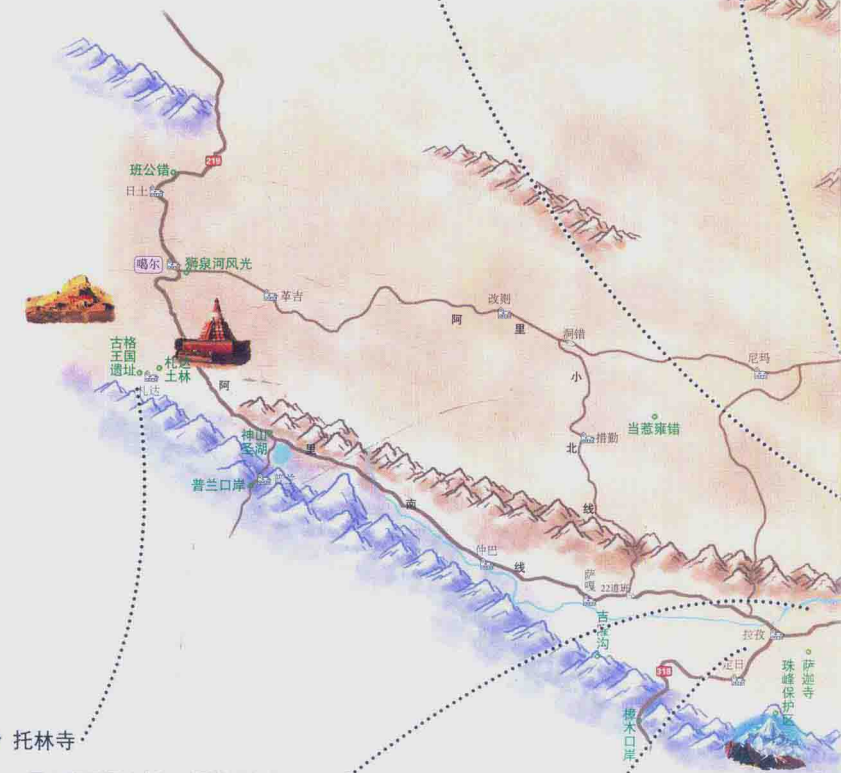
是古格王国（10—17世纪）在阿里地区建造的第一座佛寺，中世纪西藏名寺。

## ▶ 扎什伦布寺

日喀则地区最大的寺庙，格鲁派六大寺院之一。

## ▶ 萨迦寺

是一座藏传佛教萨迦派寺院，也是萨迦派的主寺。被誉为“第二敦煌”，建筑规模宏伟。





# 西藏寺庙

## ▶ 大昭寺

建于唐代，是藏族同胞信仰心中的金色圣殿，供奉有释迦牟尼12岁等身镀金铜像。

## ▶ 甘丹寺

由宗喀巴大师亲自筹建，存有纯金汁书写的全套《甘珠尔》和藏文大藏经《丹珠尔》。

## ▶ 孜珠寺

昌都地区最大的本教寺院，也是西藏规模最大、教徒最多、仪轨保留较完整的本教寺院之一。

## ▶ 噶玛寺

噶举派高僧都松钦巴于1185年创建，是噶举派的祖寺。

## ▶ 强巴林寺

藏东第一大寺，主供强巴大佛，寺内的神舞值得一看。寺外是汹涌澎湃的澜沧江。



## ▶ 敏竹林寺

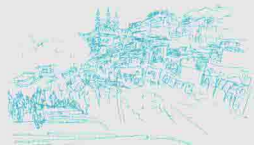
西藏地区中部现存最大、最重要的宁玛派寺庙，以丹石砌筑的墙体在西藏极为有名。

## ▶ 桑耶寺

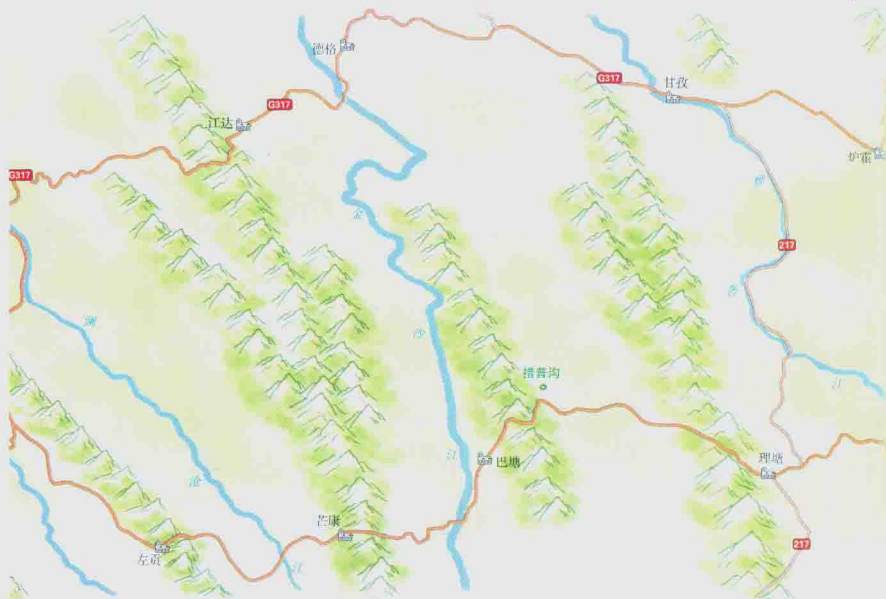
藏传佛教第一座佛法僧俱全的寺庙，始建于8世纪中叶。

## ▶ 昌珠寺

西藏历史上的第一座佛殿，文成公主进藏初期曾居此。



# 手绘 西藏



## ► 川藏南线

为318国道川藏段，被誉为中国的景观大道，由四川成都、雅安、康定、巴塘，西藏芒康、左贡、邦达、林芝、丁布江达、那竹工卡至拉萨，全长2146千米。





# 川藏公路

川藏公路东起四川省省会成都市，西至西藏自治区首府拉萨市，多被称为川藏线，有南线之称。有着“最美最险的天路”之称的川藏公路，一直以来都是游客热衷的旅游地。



## ► 川藏北线

由成都至东俄洛与南线重合，再由东俄洛与南线分开北上，经四川干宁、甘孜、德格，西藏江达、昌都至邦达又与南线重合，直抵拉萨，全长2414千米。

