



攻略

西藏

重磅旅游图书

《西藏攻略》新装升级
一如既往带您畅游西藏

超地道的西藏旅行攻略

2017-2018
全彩超值版

《西藏攻略》编辑部 编著

旅游行家亲历亲拍！
超美西藏热地大赏！

GUIDE

第12次
实地信息
核实更新！

总销量超过
800万的
图书品牌

总策划／黄金山



畅游328个热门景点，
玩转西藏必备随身书！

- 包含拉萨山南日喀则涵盖昌都林芝那曲阿里
- 详细的目的地畅游计划及八廓街宇拓路攻略

超便利，旅游景点资讯全！

地址、电话、门票、交通路线全掌握！
搭乘公交、出租车不发愁！

行家精彩热荐！

朝圣布达拉宫！
圣湖纳木错！



超实用，出入境信息及简明索引！

详细地域交通概况及旅行常识全掌握！
简明索引在书后，最快速度找去处！



华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

重磅旅游图书
《西藏攻略》新装升级
一如既往带您畅游西藏

攻略 西藏

旅游行家亲历亲拍
超美西藏热地大赏！

GUIDE

2017-2018
全彩超值版

《西藏攻略》编辑部 编著



华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

西藏攻略/《西藏攻略》编辑部编著. —2版. —北京: 华夏出版社, 2017. 3
(全球攻略)

ISBN 978 - 7 - 5080 - 9067 - 2

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第305632号

西藏攻略

作 者 《西藏攻略》编辑部

责任编辑 杨小英

责任印制 刘 洋

出版发行 华夏出版社

经 销 新华书店

印 装 北京金吉士印刷有限责任公司

版 次 2017年3月北京第2版 2017年3月北京第1次印刷

开 本 720×920 1/16开

印 张 15

字 数 200千字

定 价 49.80元

华夏出版社 网址: www.hxph.com.cn 地址: 北京市东直门外香河园北里4号 邮编: 100028

若发现本版图书有印装质量问题, 请与我社营销中心联系调换。 电话: (010) 64663331 (转)

目录

CONTENTS



西藏攻略

A 速度看西藏!	...008
B 速度去西藏!	...010
C 速度玩西藏!	...012
D 速度玩西藏!	...015
E 速度赏西藏!	...018
F 速度赏西藏!	...021
G 速度买西藏!	...030
H 速度游西藏!	...032

普布觉寺	...064
哲蚌寺	...064
根培乌孜山	...068
拉萨河	...069
曲贡文化遗址	...070
青藏铁路	...071
宇妥桥	...072
河坝林清真寺	...073
扎基寺	...074
拉鲁湿地自然保护区	...074
磨磐关帝庙	...075
扎耶巴洞窟群	...075

Part.1 拉萨市

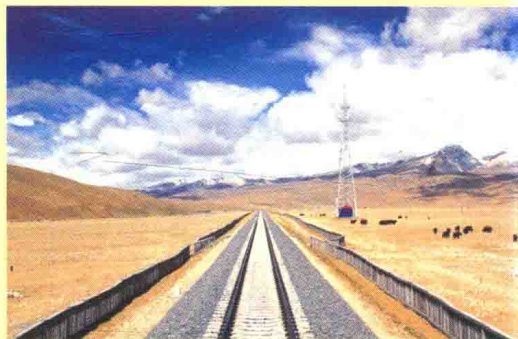
...041

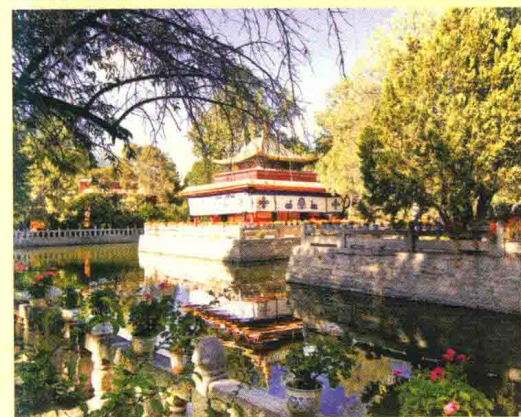
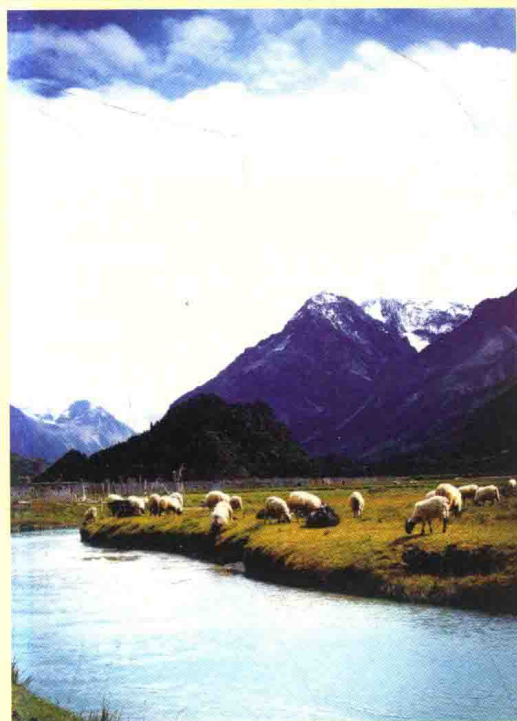
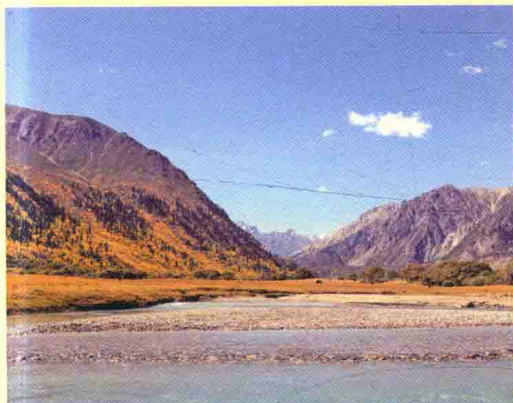
布达拉宫	...042
宗角禄康	...049
达扎路恭纪功碑	...050
药王山	...050
西藏革命展览馆	...051
西藏博物馆	...051
罗布林卡	...052
八廓街	...055
大昭寺	...056
拉萨百货大楼	...057
宇拓路步行街	...058
策满林	...058
小昭寺	...059
西藏大学	...060
娘热民俗风情园	...060
仙足岛	...061
仓姑寺	...061
色拉寺	...062

Part.2 拉萨市周边

...077

纳木错	...078
康玛寺	...082
羊八井	...082
念青唐古拉山	...084





桑木村	...086
藏北八塔	...087
热振国家森林公园	...088
扎希寺	...090
夏寺	...090
虎头山水库	...090
旁多水利风景区	...091
直贡噶举派寺庙群	...091
米拉山	...091
日多温泉	...092
甘丹寺	...092
达普寺	...094
楚布寺	...094
穷母岗日峰	...095
峻巴村	...095

Part.3

日喀则市

...097

宁金抗沙峰	...098
班禅新宫	...099
贡觉林卡	...100
喜马拉雅山	...100
孜布日神山	...102
珠穆朗玛峰	...102
嘎东寺	...105
南尼寺	...105
扎什伦布寺	...106
樟木口岸	...110
金嘎溶洞	...110
希夏邦马峰	...111
萨迦寺	...112
桑珠孜宗堡	...113
帕拉庄园	...113
白居寺	...114
热拉雍仲林寺	...114
宗山抗英遗址	...115
佩枯错	...116
甲纳拉康佛堂	...117



绰莫拉日山	… 117
姜桑拉姆峰	… 118
搭各加地热喷泉	… 119
门隆则峰	… 119

然乌湖	… 132
邦达草原	… 134
澜沧江	… 134
金沙江	… 136
多拉山	… 137
波罗吉荣大峡谷	… 137
生钦朗扎神山	… 137
察雅仁达摩崖造像	… 137
怒江	… 138
尼果自然保护区	… 138
莽措	… 139
果布白宗山	… 139
布托湖	… 140
三色湖	… 140
曲孜卡温泉休闲中心	… 141
孜珠寺	… 141

Part.4 昌都市

…121

朱角山	… 122
小恩达遗址	… 123
昌都强巴林寺	… 124
噶玛寺	… 125
查杰玛大殿	… 126
长毛岭养鹿场	… 126
达玛山	… 127
卡玛多塔林	… 127
乃旦寺	… 128
伊日温泉	… 128
芒康盐井盐田	… 129
芒康滇金丝猴国家级自然保护区	… 130
八宿寺	… 131
仁措湖	… 131
八宿嘎学岩画	… 132

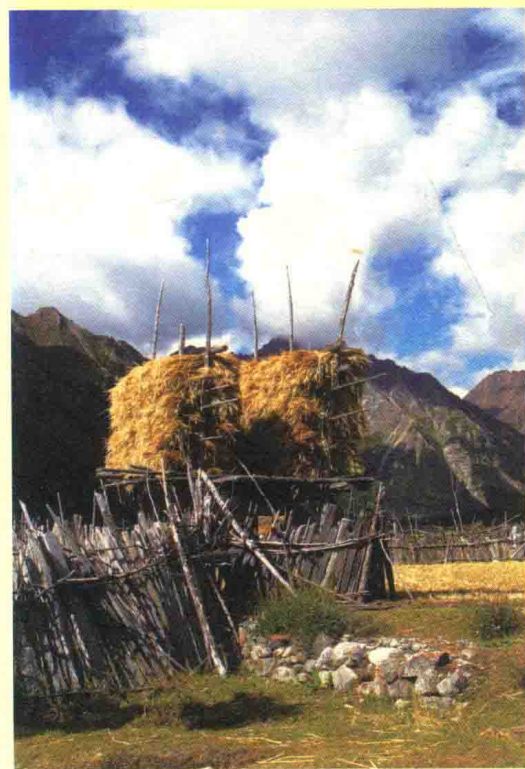
Part.5 林芝市

…143

布久喇嘛林寺	… 144
日及木错	… 145
桃花沟	… 146

八一镇	… 147
本日神山	… 148
林芝巨柏林	… 148
南迦巴瓦峰	… 149
加兴沟水帘瀑布	… 149
汉妃梳妆台	… 150
鲁朗林海	… 150
本日山摩崖造像及雕刻	… 151
色季拉山	… 151
墨脱	… 152
雅鲁藏布江	… 153
雅鲁藏布大峡谷	… 154
错高湖	… 155
南伊珞巴族乡	… 156
墨脱的藤桥与溜索赏	… 157
唐蕃古道	… 157
太昭古城	… 158
松多乡村温泉	… 158
帕嘎寺	… 159
珍珠神泉	… 159

多吉扎森岩	… 159
秀巴千年古堡	… 160
巴尔曲德寺	… 160
中流砥柱	… 161
列山古墓群	… 162
卡钦冰川	… 162
拉多藏湖	… 163
波密	… 164
易贡茶场	… 164
多东寺	… 165
达大湖	… 165
喊泉	… 165
扎日莎巴山	… 165
波密岗自然保护区	… 166
曲南河	… 166
嘎朗王宫遗址	… 167
米堆冰川	… 167
卢为色拉	… 168
慈巴沟自然保护区	… 168



Part.6 山南地区

…171

雍布拉康	… 172
贡布日山	… 174
雅砻河风景名胜区	… 175
海不日神山	… 177
桑耶寺	… 178
昌珠寺	… 179
扎塘寺	… 181
沃卡三圣	… 181
吉如拉康寺	… 182
哲古湖	… 182
札玛止桑宫殿遗址	… 183
敏竹林寺	… 183
扎羊宗溶洞	… 184
桑噶方托寺	… 184
普莫雍错	… 184
昌果沟文化遗址	… 185



吉堆吐蕃墓群	…185
琼果杰寺	…185
达拉岗布寺	…185
拉姆拉错	…186
康格多山	…187
羊卓雍错	…188
曲水大桥	…189
恰嘎曲德寺	…189
藏王墓	…190

Part.7 那曲地区

…193

桑丹康桑雪山	…194
羌塘国家级自然保护区	…196
孝登寺	…197
沱沱河气象站	…198
冲钦卡多草原	…198
卓玛峡谷风景区	…199
杂玛崩扎山	…200
象雄王国遗址	…200
绒玛岩画和温泉	…200
当惹雍错	…201
达果雪山	…202
比如骷髅墙	…203
羊秀自然风景区	…203
麦莫溶洞	…203
梅木溶洞	…203
门莫扎嘎山脉	…204
色林错	…204
申扎自然保护区	…205
各拉丹东雪山	…205
普若岗日冰川	…206
色林错黑颈鹤自然保护区	…206
唐古拉山口	…207
赞丹寺	…207
错那湖	…208
西藏唐古拉车站	…209
祖尔肯乌拉山	…209
兹格塘错	…209

Part.8 阿里地区

…211

直达布日寺	…212
巴尔沸喷泉	…212
象泉河	…213
果祖寺	…213
狮泉河	…214
拉昂错	…214
玛旁雍错	…215



冈仁波齐峰	…216
普兰国际市场	…217
科加寺	…217
马泉河	…218
纳木那尼峰	…219
古格王朝遗址	…220
札达土林	…221
托林寺	…222
伦珠曲登寺	…223
日土岩画	…223
班公湖	…224
日土鲜拜卡遗址	…226
多玛绕协水晶洞	…226
甲亚布神洞	…226
可巴加务泉水	…226
加伟雪山	…227
扎西曲林寺	…227
香鲁康	…227
芝热寺	…227

改则	…228
查多岗日峰	…228
美马错沼泽	…228
木孜塔格峰	…228
布嘎寺	…228
洞错沼泽	…229
边拉拉康	…229
扎日南木错	…229
门东寺	…229

Part.9
索引

…230

重磅旅游图书
《西藏攻略》新装升级
一如既往带您畅游西藏

攻略 西藏

旅游行家亲历亲拍！
超美西藏热地大赏！

GUIDE

2017-2018
全彩超值版

《西藏攻略》编辑部 编著



华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

目录

CONTENTS



西藏攻略

A 速度看西藏!	...008
B 速度去西藏!	...010
C 速度玩西藏!	...012
D 速度玩西藏!	...015
E 速度赏西藏!	...018
F 速度赏西藏!	...021
G 速度买西藏!	...030
H 速度游西藏!	...032

普布觉寺	...064
哲蚌寺	...064
根培乌孜山	...068
拉萨河	...069
曲贡文化遗址	...070
青藏铁路	...071
宇妥桥	...072
河坝林清真寺	...073
扎基寺	...074
拉鲁湿地自然保护区	...074
磨磐关帝庙	...075
扎耶巴洞窟群	...075

Part.1 拉萨市

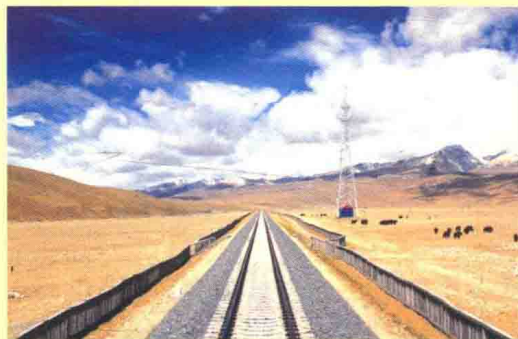
...041

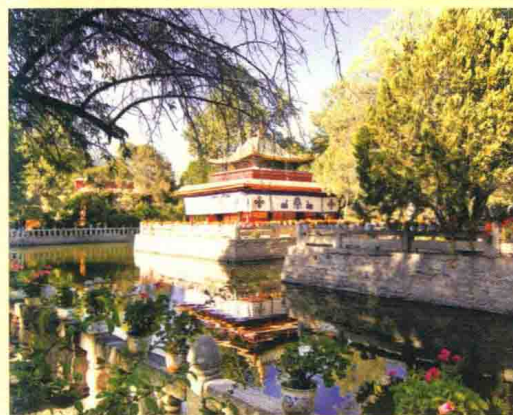
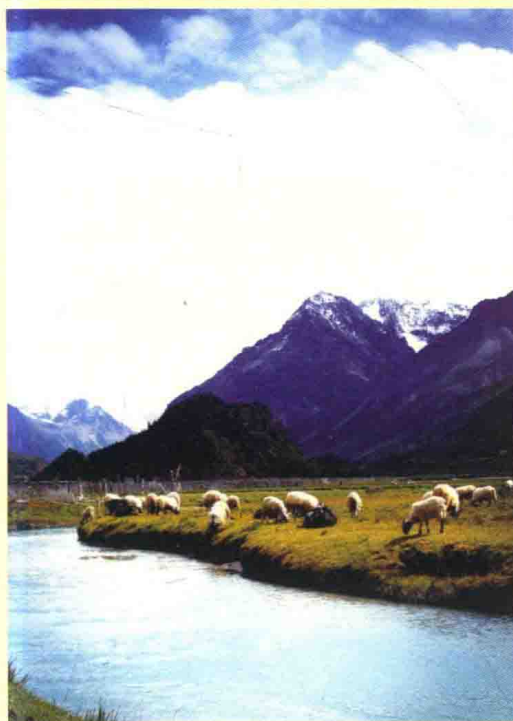
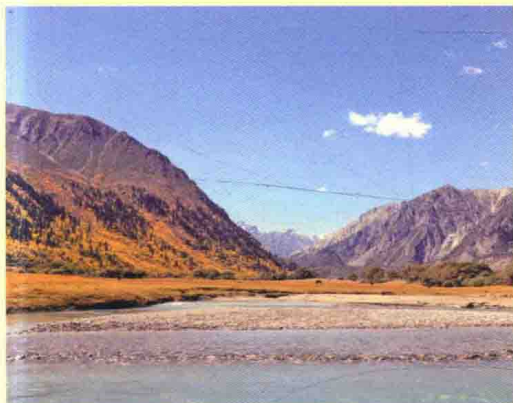
布达拉宫	...042
宗角禄康	...049
达扎路恭纪功碑	...050
药王山	...050
西藏革命展览馆	...051
西藏博物馆	...051
罗布林卡	...052
八廓街	...055
大昭寺	...056
拉萨百货大楼	...057
宇拓路步行街	...058
策满林	...058
小昭寺	...059
西藏大学	...060
娘热民俗风情园	...060
仙足岛	...061
仓姑寺	...061
色拉寺	...062

Part.2 拉萨市周边

...077

纳木错	...078
康玛寺	...082
羊八井	...082
念青唐古拉山	...084





桑木村	...086
藏北八塔	...087
热振国家森林公园	...088
扎希寺	...090
夏寺	...090
虎头山水库	...090
旁多水利风景区	...091
直贡噶举派寺庙群	...091
米拉山	...091
日多温泉	...092
甘丹寺	...092
达普寺	...094
楚布寺	...094
穷母岗日峰	...095
峻巴村	...095

Part.3

日喀则市

...097

宁金抗沙峰	...098
班禅新宫	...099
贡觉林卡	...100
喜马拉雅山	...100
孜布日神山	...102
珠穆朗玛峰	...102
嘎东寺	...105
南尼寺	...105
扎什伦布寺	...106
樟木口岸	...110
金嘎溶洞	...110
希夏邦马峰	...111
萨迦寺	...112
桑珠孜宗堡	...113
帕拉庄园	...113
白居寺	...114
热拉雍仲林寺	...114
宗山抗英遗址	...115
佩枯错	...116
甲纳拉康佛堂	...117



绰莫拉日山	…117
姜桑拉姆峰	…118
搭各加地热喷泉	…119
门隆则峰	…119

然乌湖	…132
邦达草原	…134
澜沧江	…134
金沙江	…136
多拉山	…137
波罗吉荣大峡谷	…137
生钦朗扎神山	…137
察雅仁达摩崖造像	…137
怒江	…138
尼果自然保护区	…138
莽措	…139
果布白宗山	…139
布托湖	…140
三色湖	…140
曲孜卡温泉休闲中心	…141
孜珠寺	…141

Part.4

昌都市

…121

朱角山	…122
小恩达遗址	…123
昌都强巴林寺	…124
噶玛寺	…125
查杰玛大殿	…126
长毛岭养鹿场	…126
达玛山	…127
卡玛多塔林	…127
乃旦寺	…128
伊日温泉	…128
芒康盐井盐田	…129
芒康滇金丝猴国家级自然保护区	…130
八宿寺	…131
仁措湖	…131
八宿嘎学岩画	…132

Part.5

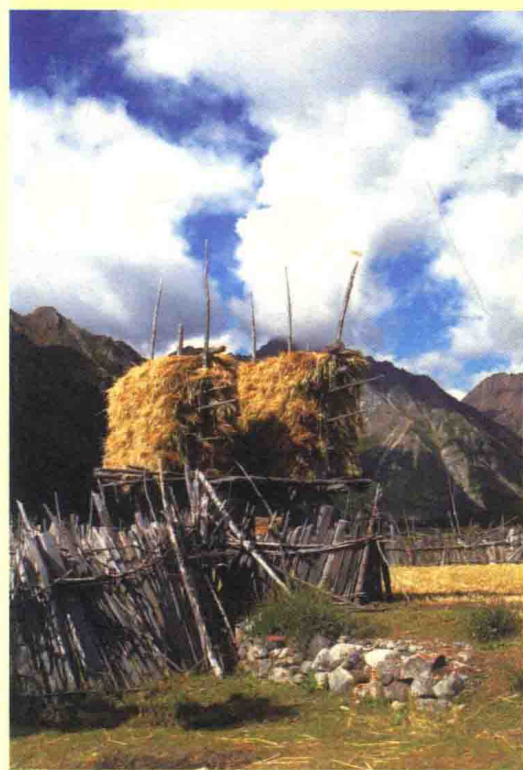
林芝市

…143

布久喇嘛林寺	…144
日及木错	…145
桃花沟	…146

八一镇	… 147
本日神山	… 148
林芝巨柏林	… 148
南迦巴瓦峰	… 149
加兴沟水帘瀑布	… 149
汉妃梳妆台	… 150
鲁朗林海	… 150
本日山摩崖造像及雕刻	… 151
色季拉山	… 151
墨脱	… 152
雅鲁藏布江	… 153
雅鲁藏布大峡谷	… 154
错高湖	… 155
南伊珞巴族乡	… 156
墨脱的藤桥与溜索赏	… 157
唐蕃古道	… 157
太昭古城	… 158
松多乡村温泉	… 158
帕嘎寺	… 159
珍珠神泉	… 159

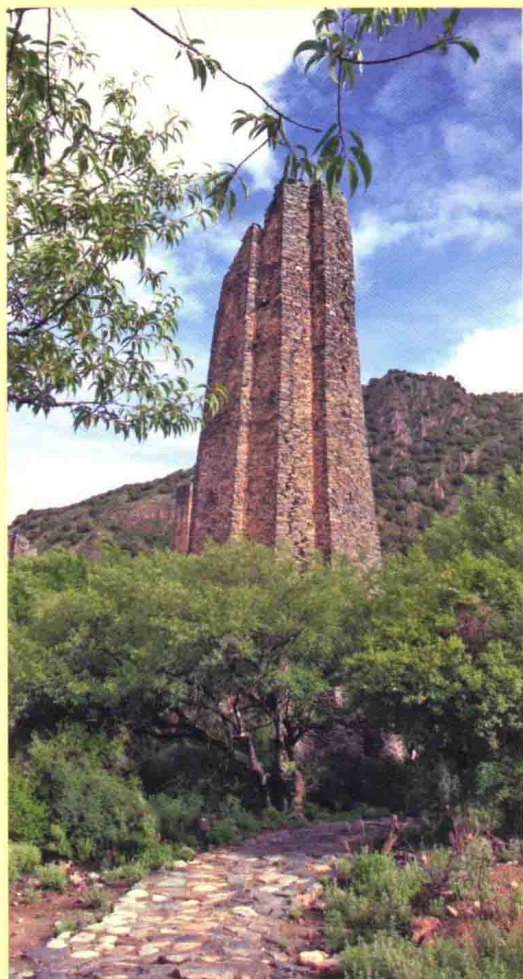
多吉扎森岩	… 159
秀巴千年古堡	… 160
巴尔曲德寺	… 160
中流砥柱	… 161
列山古墓群	… 162
卡钦冰川	… 162
拉多藏湖	… 163
波密	… 164
易贡茶场	… 164
多东寺	… 165
达大湖	… 165
喊泉	… 165
扎日莎巴山	… 165
波密岗自然保护区	… 166
曲南河	… 166
嘎朗王宫遗址	… 167
米堆冰川	… 167
卢为色拉	… 168
慈巴沟自然保护区	… 168



Part.6 山南地区

…171

雍布拉康	… 172
贡布日山	… 174
雅砻河风景名胜	… 175
海不日神山	… 177
桑耶寺	… 178
昌珠寺	… 179
扎塘寺	… 181
沃卡三圣	… 181
吉如拉康寺	… 182
哲古湖	… 182
札玛止桑宫殿遗址	… 183
敏竹林寺	… 183
扎羊宗溶洞	… 184
桑噶方托寺	… 184
普莫雍错	… 184
昌果沟文化遗址	… 185



吉堆吐蕃墓群	… 185
琼果杰寺	… 185
达拉岗布寺	… 185
拉姆拉错	… 186
康格多山	… 187
羊卓雍错	… 188
曲水大桥	… 189
恰嘎曲德寺	… 189
藏王墓	… 190

桑丹康桑雪山	… 194
羌塘国家级自然保护区	… 196
孝登寺	… 197
沱沱河气象站	… 198
冲钦卡多草原	… 198
卓玛峡谷风景区	… 199
杂玛崩扎山	… 200
象雄王国遗址	… 200
绒玛岩画和温泉	… 200
当惹雍错	… 201
达果雪山	… 202
比如骷髅墙	… 203
羊秀自然风景区	… 203
麦莫溶洞	… 203
梅木溶洞	… 203
门莫扎嘎山脉	… 204
色林错	… 204
申扎自然保护区	… 205
各拉丹东雪山	… 205
普若岗日冰川	… 206
色林错黑颈鹤自然保护区	… 206
唐古拉山口	… 207
赞丹寺	… 207
错那湖	… 208
西藏唐古拉车站	… 209
祖尔肯乌拉山	… 209
兹格塘错	… 209

Part.8 阿里地区

…211

直达布日寺	… 212
巴尔沸喷泉	… 212
象泉河	… 213
果祖寺	… 213
狮泉河	… 214
拉昂错	… 214
玛旁雍错	… 215

Part.7 那曲地区

…193



冈仁波齐峰	…216
普兰国际市场	…217
科加寺	…217
马泉河	…218
纳木那尼峰	…219
古格王朝遗址	…220
札达土林	…221
托林寺	…222
伦珠曲登寺	…223
日土岩画	…223
班公湖	…224
日土鲜拜卡遗址	…226
多玛绕协水晶洞	…226
甲亚布神洞	…226
可巴加务泉水	…226
加伟雪山	…227
扎西曲林寺	…227
香鲁康	…227
芝热寺	…227

改则	…228
查多岗日峰	…228
美马错沼泽	…228
木孜塔格峰	…228
布嘎寺	…228
洞错沼泽	…229
边拉拉康	…229
扎日南木错	…229
门东寺	…229

Part.9 索引

…230

A



TIBET HOW

速度

看

西藏!

1 概况

西藏位于我国西南边疆,是我国五个少数民族自治区之一,平均海拔4000米以上,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,西藏的人文历史古迹比较丰富,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。

西藏拥有众多风景独特的河流、湖泊、山川等,自治区内流域面积大于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。除了众多的河流,广袤的西藏高原上还分布着大小湖泊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。

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差距,正是这种差距,使西藏更加成为中外游人向往的胜地。

2 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。自治区内地形复杂,大体可分为三个不同的自然区。北部是藏北

