



中国书画函授大学西藏分校

# 西藏

[www.chiru.com.cn](http://www.chiru.com.cn)





藏学知识普及系列

# 西藏

张涛 赵嘉



广东人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

西藏 张涛, 赵嘉编著. — 广州: 广东旅游出版社, 2001.11

(藏羚羊自助旅行手册)

ISBN 7-80653-252-8

I. 西... II. ①张... ②赵... III. 旅游指南—西藏 IV. K928.975

中国版本图书馆CIP数据核字(2001)第073906号

 藏羚羊自助旅行手册

西藏

张涛 赵嘉 编著

出版发行: 广东旅游出版社

地址: 广州市中山一路30号之一

邮编: 510600

印刷: 东莞新丰印刷有限公司

版次: 2001年11月第1版 2001年11月第1次印刷

开本: 787 × 1092毫米 32开 13.5印张 15插页

字数: 395千字

印数: 1-8000册

定价: 28.00元

作者 **张涛** ▶ 张涛负责撰写精彩西藏，川藏公路，滇藏公路，林芝，山南，昌都，康巴藏区。

自以为还是个男孩，但实际超龄很多。精瘦，偏矮，全不带猪像，网上却唤着“猪翅膀”，大有盖过其真名的架势。

此人一心想飞想翔，海拔不高的地方难见其踪影，因此多出没于藏区。对他而言所有的风景都再简单不过的只是为自己而玩，最美的都只在记忆中，第二的在照片里，最后剩下的美就写在本子里。

他的标识性特征是 结伙上路时，行头打扮颇多，总之能被他弄得既艳俗又专业，孤身出行时，则是脏兮兮，邋里邋遢且自得其乐。此人还神情高淡，眼角常闪现出丁点小狡黠，无人时常掏出纸笔胡记乱画，被人当坏蛋时还特别得意。

自从看了“笑熬糨糊”后，强把写字爬格子的事儿叫做“练宫”，而且“宫”得像模像样，“宫”得得意洋洋。

“猪翅膀”性好上网，爱拍砖，爱谩骂，热衷于和MM们聊除了“旅游攻略”外的所有“宫略”。

2001年4月底，为《藏羚羊自助旅行手册》（西藏卷）的写作，张涛扑翅西飞，事毕，深居成都在那老死机的电脑前“练宫”，动情处，字字见血，有不达目的“宫”不休之概。



作者 **赵嘉** ▶ 赵嘉负责撰写话说西藏，出行指南，实用信息，拉萨，藏北，阿里，日喀则部分。

曾经作为职业摄影师在很多地方旅行，曾为很多常见西藏旅游书籍和文章撰文。所拍摄的图片经常间或刊登在小销量的专业摄影刊物或者奢华的时尚类杂志上，目前从事企业管理工作。对西藏的看法：

1. 作为一个生活在21世纪的有追求的年轻人，一生中一定会走遍全球。因为要去的地方太多，所以我只去世界上最有特色的地方旅行，如果从这个



NAAD 53/02

毕竟说，西藏是中国最值得去的地方之一。

2. 在西藏，尽量让你的旅途变得舒适一点，保证不会后悔。

3. 我个人不觉得透过别人写的关于西藏的文字可以真正的了解西藏，稀薄的空气会迷惑人的头脑，尤其是记者和艺术家。了解西藏最有效的方法就是亲自去那里看看。

所以作者很乐于参与这本自助旅行指南的写作。

**特约编辑 张瑾**▶ 张瑾，女，负责本书的后期责编，1974年生于山西省太谷县，1991年入复旦大学法律系，1996年进入出版行业。喜欢走路，害怕游泳，爱吃西红柿鸡蛋面，深爱西北文化。

**感谢**▶ 《神山转山平面示意图》由土豆色拉（网名）提供手绘原图。  
晴帆撰写精彩藏北部分。  
张瑾撰写精彩拉萨部分。

## ► 我们的团队

长坪（花皮瓜）是项目总协调人并兼主编。从团队组建时开始，负责各环节总体协调及沟通，并负责第一辑的《广西》《海南》的后期责任编辑。第二辑的《西藏》第三辑《山西》的责任编辑。

高宏松（嘎玛卓嘎）是第一辑的《四川》《甘肃宁夏》第二辑的《新疆》《青海》第一辑《湖南湖北》《贵州》的责任编辑，其中《四川重庆》一书中的重庆部分是她亲自采线并撰写。

任红（妮儿）是第三辑《陕西》《福建江西》的责任编辑。

刘德安（蚂蚁）负责本套丛书的品牌及市场推广。

朱丽娜（蛛蛛）负责地图制作和图片制作。

刘波（鬼子兵）负责图书发行。

马骥（小鸟）是我们的编辑顾问。同时还负责第一辑的《江苏浙江》《云南》的编辑工作。

另外我们得到很多专业人士关怀与帮助，在此一并表示真诚的谢意。他们是：著名旅行家宋小南，青年曹俊，青年摄影师赵嘉（G2），自助户外运动早期倡导者王寅浩（咳嗽），保险专家武力，攀岩专家徐晓明，还有与大共彩、川藏悲情、布鲁狼、北二大登山队队长陈颜等。

## ► 我们的联系方式

http://www.chiru.com.cn      http://www.gdtravel.com  
责任编辑 C20-87347112 8/347550    gdtravel@public.gz.gd.cn  
特约编辑 C10-65881341-588/275/269    bianji@chiru.com.cn  
市 场 010 65881341-600    shchang@chiru.com.cn  
发 行 010 65881341-273    faxing@chiru.com.cn  
C20 85558066 85548298

注：chiru' 为藏羚羊英文专有名词

## ► 版式设计 龙马工作室

## ► 排版 北京脉动星图文设计有限公司

## ► 地图制作 北京强音世纪文化交流有限责任公司

## ► 封面图片 imaginechina

### 独自去远方，去寻找梦想——倡导自助旅行

近年来，在中国广袤大地的大地上，尤其是那些以前人们很少涉足的偏远省份和山区，开始出现这样一群人，他们独自或三五成群地来到这里，背上十几公斤重的旅行包，他们完全不同于那些传统意义上的旅游者，他们通常年轻，友善，好奇，吃苦耐劳，为了环保随身带着垃圾袋，他们边走边看，边走边问，他们直接与当地人接触，捕捉那些在他们眼里陌生的，新鲜的，美好的事物。他们被称为“自助旅行者”。

自助旅行是一种很有新意的生活方式，甚至是价值观。对自助旅行者来说，它是一个自我实现和完成梦想的过程。用自己的眼睛去发现，用自己的眼睛去寻找，“旅行不是旅行本身，它是一个人的梦想”，以年轻人为主体的自助旅行行为，正在慢慢被人们所接受。

### 我想去，但我需要帮助——《藏羚羊自助旅行手册》的由来

在西方，自助旅游几乎是每一个年轻人的必修课，它不仅是一种体味生命意义的方式，更是成长的必须，各地都有专门为自助旅行的年轻人设立的服务机构，旅行工具书更是品种繁多，信息详尽。而受各种条件和文化背景所限，中国的自助旅行服务系统还刚刚起步，阻碍人们自己出门旅游的主要原因之一是信息的匮乏。人们要实现一次自助旅行计划所需要的信息帮助非常迫切。网络和俱乐部已经并正在某种程度上起到一些作用，但一本完整和实用的工具书始终未能面市。

基于这样的现状和基础，2000年底，我们开始探讨和酝酿为中国的自助旅行者提供一系列旅行工具书的可能性。这个过程不可谓不艰难，我们发现要将一项仍未成型的東西系列化和标准化是一件非常非常艰难的事情，所有能够寻找到的资料几乎都是个性化的，而能够提供稿件的作者也往往风格迥异。

## 艰辛只为小小的梦想——团队让我们成功

经过将近一个月的思考、争论，终于在2000年1月初，我们《藏羚羊自助旅行手册》工作团队正式组建，同时，一个工作计划雏形开始形成。编辑、作者、顾问是内容完善不可或缺的因素。作者都是中国资深的自助旅行者，在春节前后的一个多月里，他们重新走过自己熟悉的地方，在全国各地的偏远地域，负责亲自采集最新的一手信息。编辑则在后方就内文结构和所有所需的信息细节进行标准化研究。顾问都是随叫随到地帮助解决各种问题。不得不承认这是极具挑战性的工作。在艰难的工作进展中我们越来越体会到，团队精神是完成目标的唯一保障。光是为了内文是否分栏的问题，几个人几乎吵了3个星期，又试过多种解决办法，最后才统一意见采用现在的版式。而其他所有细节几乎都经历了类似的过程。

支撑我们的，是大家心目中的共同梦想：作为自助旅行者中的一员，我们的工作能够对像我们一样的朋友有所帮助。

## 变梦想为现实——如何成为一个合格的自助旅行者

自助旅行者的特征已经很清楚了，但在每一个具体的自助旅行计划中，还是要有许多应该值得注意的地方。

一个合格的自助旅行者首先要身体健康，我们建议那些准备上路的朋友首先要确认自己的健康状况，在旅途中生病可能是最大的危险了。然后，认真计划你的旅途，做一些必要的信息搜集和分析，根据自己的情况选择具体方式，例如找人结伴，经费预算，路线安排，装备安排等。一切准备好以后，你就可以背起行囊，上路了。本书大部分介绍的目的地是一些未开发的地区，民风纯朴，你一般会得到很热情的招待，在路上重要的原则是保持尊重的心。当然还有很重要的一点也别忘了——注意安全。

其实，只要你怀着一颗热爱自然的心，拥有不怕困难、乐观扶危的精神，不用花很多钱，也用不着吃很多苦，更不必有多么强壮的身体，只要一路细致安排，精心打算，就能体会外出旅行的无穷乐趣。

## 众人拾柴火焰高——坚决反对盗版

说到这里，我们不得不谈到版权的问题。在这套丛书出版之前，自助旅行出版市场面临这样的现状，一些已经出版的自助旅行书籍，未经作者允许擅自采用网上作品，使许多作品的版权受到严重侵害。我们都很清楚，网上自助旅行的攻略是背包客们出于互相帮助的目的撰写的，盗版不仅严重违背自助旅行的原则，也伤害了出版业的健康环境。

对于这个问题，郑重向广大读者承诺《藏羚羊自助旅行手册》所有文字、图片均来自合法渠道，希望读者朋友共同监督。

之所以把这套丛书起名为藏羚羊，是因为都像藏羚羊一样热爱自由与生命的奔放。那是我们的理想，在高原和山间自由地栖息、奔跑，用自己的心灵去贴近自然。

## 关于内容更新

由于我们提供的各种使用信息时效性强，我们的手册将定期更新，欢迎任何自助旅行爱好者提供新的旅途信息。您只需按照本书提供的方式与我们联系，一经采用，我们将给您相应报酬。

---

## 正文目录

---

# 西 藏

<b>精彩西藏</b>			2
<b>话说西藏</b>			4
历史	4	民族	9
地理	7	宗教	11
气候	9	文化	20
<b>出行指南</b>			27
最佳旅行季节	27	特产	82
节庆	29	装备	85
到达和离开	31	预算	89
区内交通	69	安全	10
住宿	75	证件和手续	90
餐饮	76		
<b>实用信息</b>			93
地图和书籍	93	摄影	99
邮政	93	摄像	107
电信	93	旅行社	108
网吧	94	旅行投诉	108
银行和ATM	94	电力供应	110
高原反应	94	厕所和洗浴	110
其他健康事项	97	作息时间	111
不适宜到西藏旅行的人	98	妇女和儿童旅行者	111
皮肤保养	99	风俗和禁忌	111
<b>拉萨</b>			113
精彩拉萨	113	布达拉宫	145
话说拉萨	113	罗布林卡	152
出行指南	114	哲蚌寺	154
实用信息	131	色拉寺	156
八廓街	134	小昭寺	157
大昭寺	136	药王山	158

## 正文目录

龙王潭	60	楚布寺	166
关帝庙	160	纳木错	166
甘丹寺	161	羊八井	168
白贡梯寺	164	聂唐寺和最唐大佛	169
<b>日喀则</b>			170
精彩日喀则	170	羊卓雍错和桑丁寺	169
话说日喀则	170	仁孜城堡抗英遗址	191
出行指南	173	白居寺	192
实用信息	184	萨迦寺	195
扎什伦布寺	185	珠穆朗玛峰和绒布寺	196
夏鲁寺	188	樟木口岸	201
班禅别宫	189	亚东	202
<b>阿里</b>			205
精彩阿里	205	尼泊尔大厦与普兰	
话说阿甲	205	国际市场	243
出行指南	207	和合寺	244
实用信息	227	扎达土林	245
神山冈仁波齐	228	拜林寺	245
转山	232	古格王国遗址	246
圣湖玛旁雍错	238	东嘎皮央	251
转湖	241	班公错（错即走）	252
鬼湖	243	日土岩王	253
纳木那尼峰	243		
<b>藏北</b>			254
精彩藏北	254	当惹雍错和	
话说藏北	256	象雄王国遗址	265
出行指南	261	那曲赛马节	267
实用信息	264	穿越藏北的旅行	269
<b>林芝</b>			273
精彩林芝	273	巴松错	301
话说林芝	276	南迦巴瓦峰	303
出行指南	286	雅鲁藏布大峡谷	305
实用信息	297	墨脱	308
巴结巨柏林	298		

<b>山南</b>			319
精彩山南	319	桑耶寺	327
话说山南	320	“青朴修行地”	341
出行指南	326	雍布玛康	344
实用信息	334	昌珠寺	346
<b>昌都</b>			348
精彩昌都	348	强巴林寺	364
话说昌都	349	“人脚印”奇观	368
出行指南	354	卡若文化遗址	366
实用信息	362	然乌湖	367
<b>康巴藏区</b>			372
精彩康巴	372	德格印经院	379
话说康巴	373	新路海	381
塔公	376	甘孜	383
新都桥	377	理塘	384
<b>附录</b>			387
走之前，别忘了保险	387	全国户外旅游用品公司	
装备	389	商店名录	401
玩转青年旅舍	396	推荐旅游/户外网站	411
		推荐旅游相关杂志	413
<b>索引</b>			424

# 地图目录

<b>西藏旅游交通图</b>			1
<b>出行指南</b>			27
青藏公路示意图	33	干昆公路示意图	48
青藏公路海拔图	37	川藏南北线示意图	50
新藏公路交通图	40		
<b>拉萨</b>			113
拉萨旅行交通图	113	罗布林卡平面示意图	152
拉萨市城区图	122	哲蚌寺平面示意图	154
大昭寺平面示意图	137	色拉寺平面示意图	156
布达拉宫平面示意图	143	甘丹寺平面示意图	162
<b>日喀则</b>			170
日喀则地区旅行交通图	170	扎什伦布寺平面示意图	185
日喀则市城区图	175	白居寺平面示意图	193
萨迦县城区图	177	珠峰北坡攀登路线图	196
<b>阿里</b>			205
阿里地区旅行交通图	205	狮泉河镇城区图	270
拉萨—阿乐南线及 北线示意图	209	普兰县城区图	273
帕羊县城区图	212	狮泉河到扎达老路 和新路示意图	224
措勤县城区图	216	山口转山平面示意图	229
改则县城区图	217	古格遗址景点示意图	246
革吉县城区图	219		
<b>藏北</b>			254
那曲地区旅行交通图	254	黑昌公路示意图	262
那曲地区行政区划图	257		
<b>林芝</b>			273
林芝地区旅行交通图	274	八一镇景点示意图	300
八一镇城区图	289		
<b>山南</b>			319

云南地区旅行交通图	316	泽当镇城区图	328
雅鲁江谷景点示意图	320	桑耶寺平面示意图	338
泽当镇景点示意图	327		
<b>昌都</b>			348
昌都地区旅行交通图	348	昌都镇城区图	358
<b>康巴藏区</b>			372
四川甘孜州旅行交通图	372	甘孜县城区图	383
德格县城区图	380		

# ▶ 西藏

## 精彩西藏

城市越来越大，地球越来越小，这就是我们所处的时代。

怀揣着一个个伟大梦想的人也如同没有梦想的人一样越来越多，就如伟大的骑士唐吉柯德，拎剑弄马游走在自己的梦想之中。

羁恋于一城一乡，终老一生的生活方式已被有一类的人越来越多的所抛弃，他们选择了旅游来出离城市丛林，怀揣着不多或多的钱资，拎着或简陋或不简陋的行囊，将一切城市生活态度抛诸脑后，以自己的梦想或生命游走在高天厚土之间，感悟人生的精彩和天地的大美。在这股寻找生命本质的选择中，更多的人选择了以自助远行的方式到那些偏远的、荒僻的甚至是充满危机的地方，通过生理和心理的历练于自己心灵的慰藉。

西藏，无疑成为了这股潮流中的一处终极之地。

传统意义上的西藏分为了意味浓厚的几个地区：法域卫藏、马域安多和人域康巴。卫藏地区政治、经济、文化密集，拉萨更是佛法庄严，寺庙、法会、高僧大德云集，著名的黄教格鲁派六大寺卫藏就占其四：甘丹、哲蚌、色拉和扎寺，还有在西藏历史和宗教上有显著地位的“西藏第一寺”桑耶寺，“卫藏为法域”即是指该区域内的佛教兴盛和法度森严；

马，不仅是高原牧民的荣耀，也驮载起了整个游牧文明，也随之成为其中不可或缺的一种文明根源的象征。安多一带历来则以盛产名马而享誉天下，随迭经现代文明的挤压，但马作为逐渐远离游牧文明的藏民族的一种神灵图腾，藏北安多那片广袤无垠的草原成为了其最后奔驰的精神领地，这就是“安多为马域”。

澎湃热血是康巴藏族人闯荡天下的无尽动力，西藏的大部分地区乃至内地都能看到精明强干的康巴商人的身影。随着他们的马蹄所及，康巴男人快意恩仇、狂放不羁的个性广为天下所识，康巴女人敢爱敢恨、酣畅淋漓的炽热情感也传唱四方，所谓“康巴为人域”，表达了对高原康巴人英武豪迈气概的赞美。

除上述的东西，在世界第三极的西藏，还有众多的趋向于极

区号	→ 0851
邮政编码	→ 850000
区域面积	→ 123 多万 平方千米
人口	→ 240 多万
省会	→ 拉萨