藏羚羊旅行指南

西藏自助游

超多美图！全彩印刷！
最美的旅行指南书！
坚持出版前由作者亲自踩线更新

藏羚羊自助游系列

上海唐码城邦咨询有限公司北京分公司 编著



需要全本请访问 www.ertongbook.com

藏羚羊自助游系列

西藏 2012-2013版 自助游



上海唐码城邦咨询有限公司北京分公司 编著

海峡书局股份有限公司

电子书版权页

书名：西藏自助游
编著者：藏羚羊旅行指南编辑部
责任编辑：魏芳
纸书出版者：人民邮电出版社
电子书出版者：海峡书局股份有限公司
地址：福州华林路 155 号新华兴联合广场 A 座 5F　邮编：350003
电话：0591-88602255
出版日期：2013 年 7 月
电子书定价：34.86

电子书设计制作：海峡书局股份有限公司
排版：藏羚羊旅行指南编辑部
地址：福州华林路 155 号新华兴联合广场 A 座 5F　邮编：350003
电话：0591-88602255

电子书载体：
档案格式：PDF
档案内容：文字+图片
阅读软件：Adobe Reader 等

版权所有，侵权必究。

目录

西藏印象 …… 9
西藏美食 …… 23
特色西藏 …… 29
路线推荐 …… 35

话说西藏 …… 41
精彩西藏 …… 44
历史 …… 46
地理 …… 49
气候 …… 50
政区 …… 52
民族 …… 52
节庆 …… 56
语言 …… 57
宗教 …… 59
藏餐 …… 65
特产 …… 68
文化 …… 71
地图和书籍 …… 77

旅行计划 …… 78
旅行季节 …… 80
预算 …… 81
到达与离开 …… 82
区内交通 …… 83
住宿 …… 89
餐饮 …… 90
安全 …… 93
装备 …… 94
高原反应 …… 98
其他健康事宜 …… 101
不适宜到西藏旅行的人 … 102
皮肤保养 …… 102
邮政 …… 103
电信 …… 103
网吧 …… 103
银行和ATM …… 103
医疗设施 …… 103
证件手续 …… 104



旅行投诉 …… 106
电力供应 …… 108
厕所 …… 108
作息时间 …… 109
妇女和儿童旅行者 …… 109

进藏路线 …… 110
铁路 …… 112
公路 …… 117



需要全本请访问 www.ertongbook.com



拉萨地区 …… 156
拉萨地区必游 …… 158
解读拉萨地区 …… 162
历史 ……163
节庆 ……164
特产 ……167
最佳旅行季节 ……167
预算 ……168
到达与离开 ……170
区内交通 ……174
住宿 ……175
餐饮 ……178
娱乐 ……181
装备 ……182
书店 ……182
邮政 ……182
电信 ……182
网吧 ……183
银行和ATM ……183
医疗设施 ……183
旅行社 ……183
旅游投诉 ……184
安全 ……184
环保 ……185
出境 ……185
八廓街 ……186
大昭寺 ……188
布达拉宫 ……194
罗布林卡 ……202
西藏博物馆 ……203
哲蚌寺 ……204
色拉寺 …… 206
小昭寺 ……208
药王山 ……209
宗角禄康公园 ……210
关帝庙（即贡德林） …210
甘丹寺 ……211
直贡梯寺 ……214
德仲温泉 ……215
楚布寺 ……216
纳木错 ……216
羊八井 ……220



日多温泉 ……220
聂唐寺和聂唐寺大佛 …221

日喀则地区 …… 222

日喀则地区必游 …… 224
解读日喀则地区 …… 226
历史 ……226
地理 ……227
气候 ……227
节庆 ……228
特产 ……229
最佳旅行季节 ……229
到达与离开 ……230
区内交通 ……231
住宿 ……235
餐饮 ……238
电信 ……239
网吧 ……239
银行和ATM ……239
生活设施 ……239
摄影 ……239
边境证 ……239
其他信息 ……239
扎什伦布寺 ……240
夏鲁寺 ……243
班禅新宫 ……243
羊卓雍错和桑丁寺 ……243
江孜城堡抗英遗址 ……245
白居寺 …… 246
萨迦寺 ……248
珠穆朗玛峰 ……249
樟木口岸 ……256
亚东 ……258
东嘎寺 ……259

阿里地区 …… 260

阿里地区必游 …… 262
解读阿里地区 …… 266
历史 ……267
地理 ……268
气候 ……268
特产 ……269
最佳旅行季节 ……269
到达与离开 ……270
中心城镇 ……279
区内交通 ……281
住宿 ……283
餐饮 ……284
邮政 ……284
电信 ……285
供电 ……285
网吧 ……285
银行和ATM ……285
旅行机构 ……285
神山冈仁波齐 ……286
转山 ……289
圣湖玛旁雍错 ……296
转湖 ……298
鬼湖 ……301
纳木那尼峰 ……302
尼泊尔大厦与普兰
国际市场 ……302
科加寺 ……303
札达土林 ……304



托林寺 ……305
古格王国遗址 …… 306
东嘎皮央 ……312
班公错 ……312
日土岩画 ……313

那曲地区 …… 314
那曲地区必游 ……316
解读那曲地区 ……318
历史 ……321
地理 ……321
气候 ……322
政区 ……323
特产 ……329
最佳旅行季节 ……329
到达与离开 ……330
区内交通 ……330
住宿 ……331
电信 ……332
网吧 ……332
银行 ……332
安全 ……332
环保 ……333
摄影 ……333
其他信息 ……333
当惹雍错和象雄王国遗址 334
那曲赛马节 ……336
穿越藏北的旅行 ……339

林芝地区 …… 344
林芝地区必游 …… 346
解读林芝地区 …… 348
历史 ……350
地理 ……351
气候 ……352
政区 ……352
僜人 ……353
节庆 ……353
宗教 ……354
人文 ……355
特产 ……358
最佳旅行季节 ……359
预算 ……360
到达与离开 ……362
区内交通 ……363
住宿 ……365
餐饮 ……366
邮政 ……366





电信 ……366
网吧 ……367
银行和ATM ……367
生活设施 ……367
医疗机构 ……367
旅行机构 ……367
安全 ……367
环保 ……368
巴结巨柏林 ……370
巴松错 ……371





南迦巴瓦峰 ……374
米堆冰川 ……376
雅鲁藏布大峡谷 ……377

墨脱县 …… 379
最佳旅行季节 ……380
到达与离开 ……381
食宿 ……383
装备 ……384
摄影 ……387

山南地区 …… 388
山南地区必游 …… 390
解读山南地区 …… 392
历史 ……393
地理 ……394
气候 ……395
政区 ……395
宗教 ……395
人文 ……396
特产 ……397
最佳旅行季节 ……398
预算 ……398
到达与离开 …… 400
区内交通 ……401
住宿 ……401
餐饮 ……402
邮政 ……403
电信 ……403
网吧 ……403
银行和ATM ……405
医疗机构 ……405
旅行机构 ……405
安全 ……405
环保 ……405
摄影 ……405
桑耶寺 …… 406
青朴修行地 ……411
雍布拉康 ……413
昌珠寺 ……414
吐蕃历代赞普墓 ……416
拉姆拉错 ……417

昌都地区 …… 418
昌都地区必游 …… 420
解读昌都地区 …… 422
历史 ……423
地理 ……426
气候 ……426
政区 ……427
宗教 ……427
舞蹈 ……428
特产 ……429
最佳旅行季节 ……429
预算 ……431
到达与离开 ……432
区内交通 ……433
住宿 ……436
餐饮 ……437
邮政 ……437
电信 ……437
网吧 ……437
医疗设施 ……439
旅行机构 ……439
环保 ……439
安全 ……439
摄影 ……439
强巴林寺 …… 440
“大脚印”奇观 ……442
卡若文化遗址 ……442
然乌湖 …… 444
孜珠寺 …… 446
维色寺 …… 446
盐井古盐田 ……447

需要全本请访问 www.ertongbook.com

图例

地图图例

高速公路
铁路
国道及标号
其他道路
徒步线路
轮渡
主要街道
次要街道
索道
城墙
河流、湖泊
绿地
建筑物
沙漠
首都
省级行政中心
地级行政中心
县级行政中心
其他定居点
指北针

政府
公安局
银行
医院
邮局
网吧
停车场
飞机场
火车站
长途汽车站
公交汽车站
售票处
景点
公园
问询处
洗手间
宾馆
餐厅
酒吧、咖啡屋
娱乐场所
瀑布
温泉
位置标号
遗迹
港口
山峰
其他地点
方向
桥梁
岛礁
拉伸线

实用信息图例

地址
交通
邮编
特色
传真
电话
公交车
价格
景点门票
网吧
行程
特别提醒
开放时间
酒店
餐饮
网址

景点信息图例

地址
电话
开放时间
交通
景点门票
特别提醒
景区住宿
景区餐饮
景区购物
景区活动
景区火车
景区索道
景区徒步
自驾车
景区特色
景区网站

西藏印象



西藏旅行交通示意图



新疆维吾尔自治区
6973 木孜塔格
6305 岗扎日
若拉岗日 6035
郭扎错
土则岗日 6356
扎嘎尔 6613
班公错湖
班公错
日土
日土岩画
鲁玛江东错
6460 藏色岗日
多格错仁
普若岗日 6278
玛依岗日 6266
多尔素洞湖
双湖特别区
5540 赛尔角
森格藏布
噶尔
革吉
改则
朗钦藏布
托林寺
札达
札达土林
古格王国遗址
东嘎皮央
神山冈仁波齐 6638
昂拉仁错
转山
塔若错
拉昂错
鬼湖
纳木那尼峰
圣湖玛旁雍错
转湖
科加寺
普兰
玛旁雍错
尼泊尔大厦与普兰国际市场
当却藏布
那木扎拉
波仓藏布
尼玛
吴如错
错鄂
措勤
昂孜错
格仁错
申扎
扎日南木错
仲巴
多雄藏布
萨嘎
昂仁
谢通门
南木林
扎什伦布寺
班禅新宫
夏鲁寺
萨迦寺
檀木口岸
白朗
东嘎寺
白居寺
拉孜
萨迦
吉隆
雅鲁藏布江
定日
康马
聂拉木
珠穆朗玛峰
定结
岗巴
亚东
图例
省级行政中心
地级行政中心
县行政中心
乡镇、村庄
河流、湖泊
国界
省级界
铁路
国道及编号
省道
山峰
旅游景点



青海省
6305
岗扎图
多格错仁
普若岗日
6278
多尔素洞湖
扎家藏布
兹格塘错
安多
聂荣
巴青
索县
比如
那曲赛马节
那曲
当惹雍错和象雄王国遗址
那曲
吴如错
巴木错
班戈
纳木错
当雄
嘉黎
边坝
洛隆
孜珠寺
丁青
卡若文化遗址
昌都
"大脚印"奇观
强巴林寺
类乌齐
江达
贡觉
察雅
澜沧江
八宿
米堆冰川
波密
然乌湖
怒江
左贡
维色寺
芒康
盐井古盐田
布达拉宫
大昭寺
白木
工布江达
八一镇
林周
拉萨市
墨竹工卡
堆龙德庆
色拉寺
日多温泉
哲蚌寺
青朴修行地
昌珠寺
桑日
尼木
曲水
扎囊
桑耶寺
乃东
加查
雍布拉康
拉姆拉错
墨曲松
朗县
雅鲁藏布江
巴结巨柏林
米林
巴松错
南迦巴瓦峰
雅鲁藏布大峡谷
墨脱县
南木林
扎什伦布寺
班禅新宫
萨迦寺
白朗
白居寺
江孜
江孜城堡抗英遗址
浪卡子
康马
羊卓雍错
措美
洛扎
隆子
错那
苏班西里河
沙马
察隅
梅里雪山
6740
察隅河
亚东

直觉西藏



一、雪域高原

李娜的一曲《青藏高原》唱出了无数人心底对西藏的神往和热爱。地广人稀的西藏本身就是一首大美无言的歌，独守着纯净的雪域高原。雪山之巅圣洁的白色和高原天空一尘不染的蓝色正是西藏带给所有旅人的第一印象。



二、虔诚信仰

在西藏这片离天最近的地方，藏传佛教影响着人们生活的方方面面。金碧辉煌的寺院、一袭红衣的喇嘛、飘荡的五色经幡，随时随地都会映入你的眼帘，“唵、嘛、呢、叭、咪、吽”这六字真言仿佛浓缩了生命的真谛。





三、神奇天路

因为偏远和高海拔，西藏曾经是国内唯一不通铁路的省份。2006年，青藏铁路通车，大大方便了游客进出西藏。青藏铁路沿途的美景更称得上是人间天堂，让游客在记忆深处留下挥之不去的美好印迹。





四、藏羚羊、藏野驴

珍稀的藏羚羊和藏野驴同为国家一级保护动物，是活跃在青藏高原上的动物精灵。藏羚羊和藏野驴都有着惊人的奔跑速度和耐寒能力，它们的生命经常会受到盗猎者的威胁，这使它们成为青藏高原的标志性动物。





五、青稞酒、酥油茶

即使没到过西藏，甘洌的青稞酒和香甜的酥油茶也一定早已深深植入人们关于西藏饮食的印象之中。这两种高原特有的饮品带给你的正是西藏独有的醇厚味道。



六、藏歌藏舞

能歌善舞的藏族人民创造了辉煌的高原艺术。《青藏高原》、《天路》、《高原红》这些用汉语演绎的藏歌广为流传，以至于人人都能随口哼唱。高亢的藏歌、欢快的锅庄、神秘的藏戏都是西藏献给世人的珍贵艺术形式。西藏人常自豪地说，只要会说话就会唱歌，只要会走路就会跳舞。



七、高原反应

青藏高原赐予了人们最耀眼的阳光和最通透的蓝天，同时，稀薄的空气也将考验旅人们习惯了平原生活的心肺。高原反应似乎已经成为西藏问候内地来客的特殊方式，不过不用担心，西藏欢迎每一位敢于上高原挑战自我的勇士。



八、藏族文化

西藏这片土地上生活着270多万藏族人民，他们自7世纪初就创立了自己独有的文字，甚至还有藏文书法。布达拉宫堪称藏族建筑艺术的登峰造极之作，题材丰富的唐卡、壁画、岩画等则是藏族文化最广为人知的传承方式。

需要全本请访问 www.ertongbook.com