

—LUYOU ZHINAN—

# Xizang 西藏

## 旅游指南

杜飞豹  
编著

中国旅游出版社

Xizang 西藏

# 旅游指南

Luyou Zhinan

杜飞豹 编著



中国旅游出版社

责任编辑 许怀宋  
美术编辑 周路路  
摄影 杜飞豹 王淑玲

### 图书在版编目(CIP)数据

西藏旅游指南/杜飞豹编著.—北京:中国旅游出版社, 2000.5

ISBN 7-5032-1737-5

I.西… II.杜… III.旅游指南—西藏  
IV.K928.975

中国版本图书馆CIP数据核字(2000)第09978号

## 西藏旅游指南

杜飞豹 编著

\*

中国旅游出版社出版

(北京建内大街甲九号)

精美彩色印刷有限公司印刷

开本: 787×1092毫米 1/32 印张: 5.375 彩页: 4 字数: 130千字

2000年6月第1版 2000年8月第2次印刷

印数: 5001—10000册 定价: 15.00元

## 本书特点

《西藏旅游指南》全书约 13 万字,配有西藏自治区旅游线路图 1 幅,彩照 22 张,黑白照 27 张。本书有以下几个特点:

一、本书简述了西藏自治区有关市区、县城的概况,使游客在游览当地名胜时对所到地区的地貌、历史、民族、经济、文化、土特产等有所了解。

二、本书撰写了 55 个西藏旅游文化知识小品,有助于游客对西藏自治区的方方面面有所认识。

三、本书标明了参观名胜景点所需的最少时间,以便游客做到心中有数,合理安排自己的旅游日程。

四、本书对名胜景点试用星级评定,即“★★★”表示最佳旅游景点,是游客首选的去处;“★★”次之;“★”再次之。一般的旅游景点不标星级。对景点试用星级评定,仅供游客选择景点时作参考,别无他意。

五、本书撰写了约 80 个西藏风景名胜景点,有些地方的景点因交通不便,或旅游设施尚欠完善,尚未列入。当然也还有遗漏或疏忽之处,谨请读者指正。

作者 杜飞豹  
2000 年 2 月 15 日



布达拉宫



从飞机上看西藏高原



拉萨贡嘎机场



扎什伦布寺前的老外



雅鲁藏布江渡船上的老外



► 雪顿节赛马



► 喇嘛拜经

▼ 节日中的小喇嘛



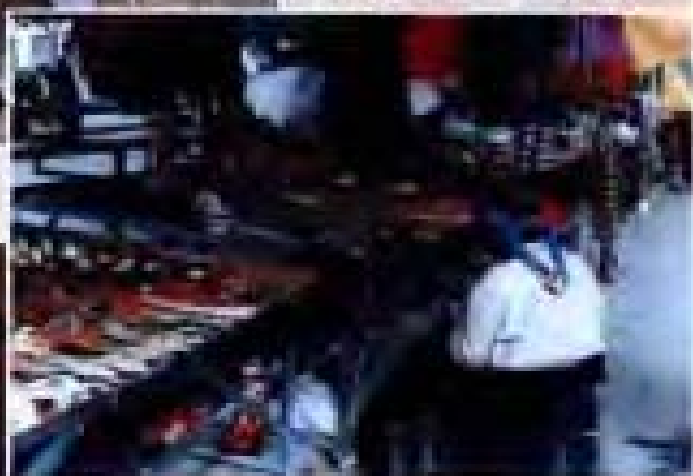


▲ 作者在藏民农家中采访

▼ 八角街工艺品市场



西藏传统织布机



居民在制作糌粑



刻制木版经书



长卷经书



打“阿嘎”



(建筑形式，打出的地面又亮又光。)



青稞



▼ 海拔3000米处生长的野花



马背转山



▲ 拉萨的树



墙上贴的烧火牛粪

# 目 录

- 一、西藏旅游须知 /1
  - (一) 怎样进西藏旅游 /1
  - (二) 西藏旅游局驻国内外办事处 /4
  - (三) 西藏实用旅游路线 /5
  - (四) 西藏四大佛节与民间传统节日 /8
  - (五) 西藏四城镇气温表 /11
  - (六) 西藏主要城镇海拔高度表 /11
  - (七) 西藏旅游价格估算 /12
  
- 二、西藏自治区概况 /13
  
- 三、西藏列入国家级《历史文化名城》、《重点风景名胜》、《重点文物保护单位》、《自然保护区》名单 /16
  
- 四、西藏旅游文化知识 /17
  - (一) 西藏食品 /17
    - 1. 酥油(17) 2. 酥油茶(17) 3. 酥油桶(18) 4. 酥油面疙瘩(18) 5. 青稞酒(19) 6. 奶品(19) 7. 风干肉(20) 8. 糌粑(20) 9. 羊血肠(21) 10. 手工长面(21)
  - (二) 西藏特产 /21
    - 1. 哈达(21) 2. 藏袍(22) 3. 藏刀(23) 4. 金花帽

(24) 5. 藏毯(24) 6. 围裙(24) 7. 藏被(25) 8. 卡垫(25) 9. 藏靴(26) 10. 氍毹(26) 11. 狐皮帽(26) 12. 木碗(27) 13. 牛皮船(28) 14. 藏房(29) 15. 牦牛(30) 16. 藏羚羊(31) 17. 雪莲(32) 18. 风马旗(32) 19. 藏戏面具(33) 20. 藏铃与金刚杵(35) 21. 法轮与金鹿(36) 22. 轮回图(36) 23. 唐卡(36) 24. 西藏壁画(39) 25. 酥油花(40) 26. 藏文长条书(40)

### (三) 西藏风情 /41

1. 藏历新年(41) 2. 雪顿节(42) 3. 沐浴节(42) 4. 望果节(43) 5. 逛林卡(43) 6. 藏族的姓与名(44) 7. 藏族姑娘的发辫(45) 8. 天葬(46) 9. 火葬(47) 10. 土葬(47) 11. 塔葬(47) 12. 水葬(48)

### (四) 西藏佛教 /48

1. 藏传佛教(48) 2. 苯教(50) 3. 萨迦派(51) 4. 噶举派(51) 5. 格鲁派(52) 6. 宁玛派(52) 7. “达赖”与“班禅”两词的由来及其活佛转世系统(53)

## 五、西藏旅游景点介绍 /56

### (一) 拉萨旅游区 /56

#### 1. 拉萨市(56)

(1) 布达拉宫(59) (2) 药王山(63) (3) 龙王潭(63) (4) 大昭寺(附:松赞干布与文成公主)(64) (5) 八角街(70) (6) 小昭寺(71) (7) 西藏博物

馆(72) (8)罗布林卡(73) (9)色拉寺(75)  
(10)哲蚌寺(77) (11)拉萨清真寺(78) (12)西  
藏藏医学院(78)

2.堆龙德庆县(79) 楚布寺(80)

3.曲水县(81) 聂塘寺(附:阿底峡)(81)

4.达孜县(83)

(1)甘丹寺(附:宗喀巴)(84) (2)扎耶巴寺(86)

5.墨竹工卡县(86) 甲玛赤康(87)

6.林周县(87) 热振寺(88)

7.当雄县(88)

(1)纳木错(湖)(89) (2)羊八井地热区(90)

## (二) 日喀则旅游区 /91

1.日喀则市(91)

(1)扎什伦布寺(93) (2)德庆格桑颇章(班禅新  
宫)(97) (3)夏鲁寺(98)

2.江孜县(99)

(1)白居寺·白居寺塔(99) (2)江孜宗山炮台  
(101)

3.亚东县(103) 东嘎寺(104)

4.萨迦县(104) 萨迦寺(105)

5.拉孜县(106) 木札山石窟(107)

6.定日县(107)

(1)绒布寺(珠峰登山大本营)(108) (2)珠穆朗  
玛峰(附:西藏对外开放的44座山峰)(109)

7.聂拉木县(113)

(1)中尼友谊桥(114) (2)希夏邦马峰(115)

(3)樟木口岸(116)

8.昂仁县(117) 塔各加间歇喷泉(117)

### (三) 阿里旅游区 /118

1.噶尔县(狮泉河镇)(119)

(1)狮泉河镇(120) (2)阿里草原(121)

2.札达县(121)

(1)托林寺(122) (2)古格王国遗址(123)

(3)东嘎石窟(124) (4)土林洞窟遗址(125)

3.日土县(126)

(1)班公错(湖)·鸟岛(126) (2)日土山洞古壁画

(127) (3)日土县岩画(128)

4.普兰县(128)

(1)冈仁波齐峰(神山)(129) (2)玛旁雍错(神

湖)(131) (3)科加寺(132)

5.措勤县(132)

6.改则县(133)

7.革吉县(133)

### (四) 山南(泽当)旅游区 /134

1.泽当镇(134)

(1)雅隆江风景区(135) (2)猴子洞(136)

2.乃东县(136)

(1)昌珠寺(137) (2)雍布拉康(138)

3.加查县(139) 拉姆喇错(湖)(140)

4.扎囊县(140)

(1)桑耶(穹)寺(141) (2)敏珠林寺(143)

(3)朗色林庄园(144)

5. 琼结县(145) 藏王陵(146)

6. 浪卡子县(147)

(1) 羊卓雍错(湖)(148) (2) 桑丁寺(149)

**(五) 林芝旅游区 /149**

1. 林芝县(149)

(1) 本日山(150) (2) 德木吐蕃摩崖石刻(150)

(3) 巴结村古柏(150)

2. 八一镇(151)

3. 墨脱县(151) 墨脱自然保护区(152)

4. 米林县(153)

(1) 南迦巴瓦峰(154) (2) 雅鲁藏布大峡谷(154)

**(六) 昌都旅游区(155)**

昌都县(155)

(1) 絳巴林(156) (2) 卡若遗址(156)

**(七) 那曲旅游区 /157**

1. 那曲县(157)

(1) 羌塘赛马节(158) (2) 那曲冬宰(159)

2. 班戈县(159) 藏北“无人区”(160)

3. 安多县(161) 柏尔贡巴(帐篷寺庙)(162)



原，被称为“盐湖之家”。

中国太阳辐射能最多的城市是拉萨市。

中国年平均气温最低的地区是藏北地区，一年四季如冬。

中国夏季气温最低的地方是藏北高原。

中国青藏高原冰川为世界最大冰川，储水量相当于75条黄河的年径流量。冰川最厚处达1000—1200米。

中国少数民族三大史诗之一的《格萨尔王传》是世界上最长的史诗，单诗就有100万至150万行。

中国最早的一幅反映民族团结的画卷是唐初画家阎立本画的《步辇图》，描绘了公元641年，唐太宗接见吐蕃使者禄东赞来迎文成公主入藏时的情景。

中国最高宫殿是拉萨的布达拉宫。它也是世界最高宫殿。

中国最高城市是拉萨市。它也是世界最高城市，海拔3650米。

中国最高寺庙是西藏定日县境内的绒布寺，海拔5100米，它也是世界最高寺庙。



拔最高的公路,途中翻越 5000 米以上大山 5 座,其中最高的界山达坂,海拔高达 6035 米。

(4)滇藏公路(下关—芒康),全长 800 公里。

(5)中尼公路(拉萨—加德满都),全长 900 多公里。是海外旅游者进入西藏的主要路线。

### 3. 高原旅游保健

由于西藏海拔高,空气稀薄,寒冷干燥,人们进藏后一般会有不同程度的高原反应,较明显的症状表现为头痛失眠,胸闷心慌等。游客刚进西藏时,一定要注意休息,防止受凉,预防感冒。对高原反应较轻者,应卧床休息。有条件者,应辅以吸氧(饭店一般均配有氧气袋、瓶)。吸氧疗法对旅游者的高山反应是一种既方便又有疗效的方法。为了保证进藏旅游者身体健康,旅行顺利,建议旅游者自备一些防治高原反应的常用药品,如氨茶碱、氯丙嗪、复方阿斯匹林,维生素 C、E、B1、B6 等对症药品。

笔者在西藏旅行时总结出四句话:“慢慢走,少开口,多睡觉,别喝酒。”

### 4. 季节与衣服

西藏地势高,气候较寒冷,昼夜温差大,但由于日照时间长,冬季并不十分冷。全年降雨比较少,雨季集中在 7 月—9 月期间,且多在晚上下雨。春、秋和冬季较干燥,河谷地带降雪不多。

春季(3 月—5 月):气候较寒冷、干燥、风较大。可穿夹克、毛衣。

夏季(6 月—8 月):气候凉快,午间较热。应穿衬衫及轻便裤子与裙子。

**秋季(9月—11月):**气候较寒冷、干燥。可穿夹克、毛衣。

**冬季(12月至来年2月):**气候寒冷、异常干燥。可穿戴大衣、羽绒衣、夹克、毛衣、围巾、手套等。

## 5. 饮食

一般旅游饭店均可向旅游者提供可口的餐饮。西藏旅游饭店菜肴以川菜为主,拉萨假日酒店可提供适合外国旅游者口味的西餐。山南洋当饭店可制作正宗广东菜。自助餐在各饭店已为时尚。此外,各饭店都可制作别具风味的藏式菜肴。

除饭店外,为了方便旅游者和保证餐饮质量,经旅游部门批准,在拉萨、日喀则定点了一批旅游餐馆,菜肴丰富,价格合理,环境优雅。就西藏旅游服务设施而言,拉萨、山南、日喀则已基本配套,水、电有保证,其他地区服务设备尚待完善。

## 6. 体检

进藏之前,需经医生体检。凡患严重心脏病、高血压者,不宜进西藏。感冒期间,也不宜进西藏。

## 7. 西藏旅游费用

西藏旅费较高,旅游者应有充裕的准备,尽量带足经费。但就旅游而言,西藏是人生中最值得一去的地方。

## 8. 进藏许可证

海外旅游者进藏,需预先征得西藏旅游局的许可。西藏旅游局在北京、上海、成都、西安、香港及加德满都均有办事处,海外游客可与有关办事处联系。游客也可委托全国各地的旅行社代办进藏许可证,手续很简便。第一次进西藏,海外游客最好以参加团队旅游为好。去樟木口岸一定要在内地或拉萨、日喀则办理边境证。