

中国旅游百科全书

西藏 逍遥行

连天排云千年雪 佛国古刹第一峰

吉林文史出版社
吉林音像出版社



中国旅游百科全书

zhong guo lu you bai ke quan shu

西藏道遥行

吉林音像出版社
吉林大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

旅游百科全书/李乡状主编—长春:吉林文史出版社
2005.10

ISBN 7-80702-267-1

I 旅… II 李… III 旅游—百科 IV. G69

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 081223 号

中国旅游百科全书

责任编辑 于泓

出版发行 吉林音像出版社 吉林大学出版社
(长春市人民大街 4646 号)

印刷 北京市鸿鹄印刷厂

开本 850×1168 1/32

印张 8

字数 160 千字

版次 2005 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

印数 3000 册

书号 ISBN 7-80702-267-1/G·69

定价 22.60 元

如图书有印装质量问题,请与承印工厂联系。

编委会

主 编	李乡状	陈立柱		
副主 编	王嫣嫣	刘小锋		
编 委	孔繁丽	国中华	胡 滨	
	杨 梅	郭 娜	周圣婷	
	辛国华	祝嘉一	付 华	
	刘 梅	魏 莹	肖 军	
	李月萍	杨 威	郭小奇	
电脑图文	李洪霞	王 黎	唐小莉	
编辑统筹	圣泽文化			

策 划 李乡状 刘小锋

目 录

西 藏

旅游先导

进藏经验	3
进藏手续	6
国内游客如何办理	
边境证	6
外国人的入藏手续	
.....	7
高原医疗	8
进藏前的准备	8
进入高原途中注意	
事项	8
高原保健基本常识	
.....	9
其他健康事项	11
在西藏常见型身体	
不适	12
注意高原反应	13

不适宜到西藏旅行	
的人	14
野外旅行应急物品	
.....	15

游滋游味

牛羊肉	17
酥油茶	18
糌粑	19

购物指南

★拉萨市百货大楼	
.....	21
★奥索卡登山徒步专	
卖店	21
★青山徒步装备商店	
.....	21



- ★八廓唐卡艺术专画部 22
- ★拉岗服装店 22
- ★布达拉宫唐卡画廊 22
- ★夏帽嘎布古董店 ... 22

拉 萨

眼量风物

- ◆大昭寺 25
- ◆楚布寺 33
- ◆布达拉宫 33
- ◆甘丹寺 39
- ◆聂唐寺 41
- ◆色拉寺 42
- ◆小昭寺 45
- ◆哲蚌寺 46
- ◆罗布林卡 49
- ◆羊八井地热电站 52
- ◆龙王潭 54
- ◆药王山 54
- ◆西藏博物馆 57
- ◆曲贡文化遗址 57
- ◆八廓街 58

我行我宿

- ◆拉萨的市内交通 59
- ◆住宿地点 60
 - ★拉萨饭店 60
 - ★香巴拉酒店 60
 - ★诺达康桑宾馆 60
 - ★新世纪大厦 61
 - ★西藏山水宾馆 61
 - ★金谷饭店 61
 - ★八朗学旅馆 61
 - ★刚坚饭店 62
 - ★自治区红十字会招待所 63
 - ★西藏军区第二招待所 63
 - ★吉曲饭店 63
 - ★商业宾馆 63
 - ★贡嘎机场宾馆 64
 - ★民房或寺庙 64
- ◆娱乐休闲 64
 - ★八廓咖啡厅 65
 - ★JJ歌舞剧院 65
 - ★天堂鸟俱乐部 65
 - ★雪莲宫朗玛厅 65
 - ★健之城保龄球俱乐部



.....	66
★米兰咖啡屋.....	66
★拉旦厨房.....	66
★音乐厨房.....	67
★巨人藏吧.....	67
★企鵝岛冷饮.....	67

那 曲

眼量风物

◆卓玛峡谷.....	70
◆念青唐古拉山.....	71
◆麦莫溶洞.....	73
◆象雄王国遗址.....	74
◆纳木错.....	75
◆当惹雍错.....	79
◆桑丹康桑雪山.....	80
◆达果雪山.....	80

阿 里

眼量风物

◆扎达土林.....	85
◆古格王朝遗址.....	86
◆东嘎皮央.....	92

◆科加寺.....	94
◆托林寺.....	95
◆纳木那尼.....	96
◆神山冈仁波齐.....	97
◆班公错.....	103
◆圣湖玛旁雍错.....	104
◆鬼湖拉昂错.....	107

日 喀 则

眼量风物

◆绒布寺.....	111
◆萨迦寺.....	113
◆白居寺.....	116
◆樟木镇.....	118
◆羊卓雍湖景区.....	119
◆夏鲁寺.....	120
◆扎什伦布寺.....	126
◆洛子峰.....	129
◆马卡鲁峰.....	130
◆珠穆朗玛峰.....	132
◆珠穆朗玛峰自然保护区.....	134
.....	134
◆江孜宗山遗址.....	137
◆帕拉庄园.....	140
◆卓奥友峰.....	142





- ◆ 热拉雍仲林寺 144

山 南

眼量风物

- ◆ 昌珠寺 152
 ◆ 桑耶寺 154
 ◆ 羊卓雍错 158
 ◆ 藏王墓 161
 ◆ 雍布拉克 163
 ◆ 青朴修行地 165
 ◆ 拉姆纳错 169
 ◆ 敏珠林寺 170
 ◆ 桑丁寺 171
 ◆ 雅砻风景名胜 172
 ◆ 康格多山 173
 ◆ 沃卡温泉 173

林 芝

眼量风物

- ◆ 布久喇嘛林寺 176
 ◆ 苯日神山 177
 ◆ 南迦巴瓦风景区 177
 ◆ 巴松错 180

- ◆ 林芝巨柏林 183
 ◆ 雅鲁藏布大峡谷 184
 ◆ 娘蒲沟景区 191
 ◆ 尼洋河 191
 ◆ 神山色季拉 192
 ◆ 米林南伊旅游景区 193
 ◆ 鲁朗林海 194
 ◆ 易贡 195
 ★ 易贡茶园生态旅游区 195
 ★ 易贡国家地质公园 196
 ◆ 察隅风光 199
 ◆ 然乌错 200
 ◆ 加兴沟水帘瀑布 200
 ◆ 桃花沟 200
 ◆ 墨脱 201

昌 都

眼量风物

- ◆ 八宿同卡寺 205
 ◆ 强巴林寺 205
 ◆ 生钦朗扎神山 207
 ◆ 布托湖 208



- ◆然乌湖 209
- ◆卡若文化遗址 212
- ◆乃旦寺 214
- ◆八宿嘎学岩画 216
- ◆波罗古泽 216
- ◆德庆颇章神山 217
- ◆丁青孜珠寺 217
- ◆多拉神山 218
- ◆噶玛寺 219
- ◆卡玛多塔林 219
- ◆伊日温泉 220
- ◆长毛岭旅游区
..... 220
- ◆红拉山生态旅游
..... 221
- ◆画匠之乡 221
- ◆仁措湖 222
- ◆盐井 222

游域采风

- ◆西藏礼仪禁忌 224
- ◆藏族见面礼 225

- ◆藏戏 226
- ◆西藏节日 227
 - ★雪顿节 227
 - ★降神节 227
 - ★日喀则新年 228
 - ★林卡节 228
 - ★驱鬼节 229
 - ★那曲赛马会 229
 - ★傅昭大法会 230
 - ★江孜赛马 230
 - ★大祈愿法会 231
 - ★西藏迎鸟节 232
 - ★望果节 233
 - ★藏历年 234
 - ★焚香节 234
 - ★春播节 235
 - ★江孜达玛节 235
 - ★金东牧人节 236
- ◆雪域放生习俗 237
- ◆藏族服饰 238
- ◆藏族茶道 239





西 藏

气候特征

西藏地处高原，辐射强烈，日照多，气温低，气温随高度和纬度的升高而降低。四季不明。大部分地区的最暖月均温在 15°C 以下，1 月和 7 月平均气温都比同纬度东部平原低 $15-20^{\circ}\text{C}$ 。按气候分类，除东南缘河谷地区外，整个西藏全年无夏。

冬半年寒冷，干燥，降水稀少，多大风。1 月平均气温，除藏东南地区和喜马拉雅山南翼地区外，其他地区均低于 0°C ，极端最低气温大部分低于 -20°C ，海拔 4507 米的那里还出现过 -41.2°C 的低温。

夏半年日照充足，气温凉爽宜人，降水集中，多夜雨和冰雹。





近山而志远，临水而聪慧



西藏空气稀薄干洁，透明度好，太阳辐射和日照时数都比同纬度地区大得多。如拉萨平均年日照时数为 3007.7 小时，有“日光城”之美称。

“高原夜雨”和多冰雹是西藏夏半年气候的又一特色。如位于宽阔河谷的拉萨和日喀则，由于地形的影响，夜雨率高达 80% 以上，为高原的夜雨中心。西藏又是全国冰雹日数最多的地区，如那曲年平均雹日 35.9 天，多为小冰雹。





张游先导

进藏经验

西藏的雄美、艰险和魅力，只有你自己亲历才能领略，对于每一位梦想游历藏区的人，下面这些小经验，也许会帮您少花冤枉钱，少走冤枉路，完美的走完这段值得您毕生回味的行程。

如果您想真正的领略西藏，读懂西藏，进藏时一定要不要坐飞机。这和爬山一样，坐索道上的人永远不能体会山川的雄峻秀美，感受不到登山时那种征服的快感。

坐飞机进藏的人也不能理解藏区的独特，迎接他们的往往是稀薄的空气和突如其来的高原反应。

初进西藏，比较理想的还是由西宁坐火车至格尔木，再由格尔木经青藏线坐汽车到拉萨。这是因为滇藏线、新藏线、川藏线都有太多不确定因素，有些地方甚至不通客车，只能搭货车前进。

在格尔木有卖氧气枕头或氧罐、口服液、胶囊之类





近山而志远，临水而聪慧



东西的。买氧气枕进藏后往
往带着累赘，扔掉又不舍得，
至于红景天，临时吃一点是
没什么作用的，而高原反应，
适应几天自然就过去了。但
可以买一些开胃的水果和面
包作干粮，必须备好矿泉水。
因为身体起高原反应时一路
上会吃不下东西，即使吃下
去也很容易呕吐，这时候水
果是好东西。

必须随身备好如下药品：
感冒药、止泻药、消炎药、
创可贴。感冒时要及时吃药
控制。

如果您在格尔木乘车，
最好乘国有的卧铺车，每天
下午四点在火车站对面发车，
私人车稍便宜一点，但较危
险。

停车时一定要去上一趟
厕所，不管有没有排泄欲，

因为下一个停车点可能是四、
五个小时以后。停车点大都
没有厕所，就地解决对于男
士不是难事，到了急处，女
士就没那么方便了。

沿途水很紧缺，洗漱一
下要付费3元。

到拉萨一般是半夜12点
—3点之间，可以先在汽车
站招待所住一夜。经过四天
四夜的火车和汽车旅行，高
原反应早已过去了，可以不
用理会那些刚进藏不能洗澡
否则太耗氧之类的废话，痛
快的洗个澡，洗澡的三人间
每人30元。

第二天可搬去八朗学旅
舍、吉日旅馆、雪域饭店等，
在那里你会找到同行者。八
朗学的双人间70元，三人间
30元，四人间25元，通铺
10元。



必游之处：布达拉宫、大昭寺、小昭寺、哲蚌寺、罗布林卡、八角街。大昭寺晚八点开放大殿，可感受不同凡响的宗教气氛。游过拉萨后可去日喀则，然后去定日看珠峰和羊卓雍湖，再去那木错湖看一下，或者去江孜看宗山遗址、白居寺和帕拉庄园。而日喀则的扎什伦布寺无论如何不能错过。

从拉萨坐班车到日喀则，在日喀则可找专做租车中介的介绍所，这样比找旅行社和旅馆便宜。可在拉萨贴纸条找同方向朋友。在日喀则租越野车每公里 3.2 ~ 3.5 元。

购买藏饰时要注意：藏银首饰千万别买，所谓藏银就是白铜，戴了手会发黑，还会有铜臭味，藏胞自己是不戴的。可以买一些纯银的，但价格不菲。藏刀一般卖给游客的都很粗糙。藏族人爱戴红珊瑚和绿松石，真的很昂贵。倒是可以买一些天珠戴，不同的纹理有不同的寓意，但也有假货，有木头做的和塑料的，但分量轻，质感也不同。好的天珠有天然的蚀纹。

如果去珠峰，必须做好吃苦的准备。陷车是家常便饭，帮忙探路、垫石头、推车是你必须的责任。

酥油茶大都喝不惯，可以少尝一点，对补充体力大有帮助，如果实在不习惯，就改喝奶茶，香甜口味很不错。酒少喝为妙。

这里早晚温差大，早上要多穿，热了就脱掉，山上风吹凉时，可再穿上，别怕



近山而志远，临水而聪慧



中

国

旅

游

百

科

全

书



麻烦，否则很容易感冒。帐篷和防潮垫用的机会很少，可以不必带了。

飞成都的飞机最多，每天两班，1200 元/人。拉萨到贡嘎机场 120 元出租车费可找

回程时可坐飞机。拉萨 同行者分担。

进藏手续

国内游客如何

办理边境证

可到墨脱、樟木、亚东、定日（珠峰）、阿里地区的狮泉河、普兰等边境地区办理边境证。如果不是有特别的原因，建议大家还是在自己的所在地办边境证为好，除非你要求边境证上有藏文以便作为纪念，那就只好在拉萨办。其他如日喀则、林芝等地也可以办，但相对要更麻烦一些。

如果你要在拉萨办边境证，可要旅行社代办，否则

就需要启动一套复杂的办证程序，过程是这样的：

找一个单位开介绍信——去市公安局领边境证申请表——回单位填写——开介绍信的单位领导签署意见，盖章——去这个单位的管片派出所找所长给“申请表”签字盖张——回到拉萨市公安局一处，交表，再盖章——去武警边防总队办边防证。

整个过程应该需要至少整整一天，如果你运气不好赶上休息日或者节假日的话，时间更长。如果你要在西藏

千里之行



境内自驾车旅行，那就还要有相关的证件和手续。如果你计划从西藏去尼泊尔，那就要保证你携带的护照和签证在有效的期限内。

别在北京、成都、西安、上海、西宁、香港和尼泊尔、美国、日本等地设立旅行办事处，具体负责散客组团和进藏旅行咨询等事项。

外国人的入藏手续

外国客人按以下程序办理入藏手续：

申请旅行许可：你只要将你的时间、进藏路线、旅行意向、姓名、护照号码、职业、供职机构、联系地址和方式等材料经所在地的旅行社提交给西藏的有关旅行接待单位，你就会有在很短的时间内得到入藏的相关确认手续。

进藏确认函：凡有组织的海外旅行团体进藏旅行须由西藏自治区旅行接待社办理进藏手续。西藏旅游局分

护照和签证：来西藏的外国旅行者或登山者均须持本国签发的护照及中国驻外国使（领）馆核发的签证。但与中国缔结免签证协定的国家的旅客例外。

由成都、格尔木、重庆、西安等地进藏的客人，须凭进藏确认函原件购买进藏机票和车票。

由加德满都入藏的客人，须凭进藏确认函在中国驻尼泊尔大使馆取得签证或加注并购买机票，办理入境手续。

西藏自治区旅游局驻外办事机构、各旅行接待单位都可代办进藏确认手续。





近山而志远，临水而聪慧



中国旅游百科全书



高原医疗

西藏特殊的高原环境，而使身体不适加剧，使自愈对身体会有一定的影响，因此，到西藏旅游之前一定要去医院做身体检查，在肯定自己心肺等主要脏器没有毛病的前提下，才能启程。

进藏前的准备

进入高原前，可向有高原生活经历的人咨询注意事项，做到心中有数，避免无谓紧张；良好的心理素质是克服和战胜高原反应的灵丹妙药。大量事例证明，保持豁达乐观的情绪，树立坚强的自信心，能够减弱高原反应所带来的身体不适。反之，忧心忡忡、思虑过度，稍有不适便高度紧张的话，反而会加大脑组织的耗氧量，从

而使身体不适加剧，使自愈时间延长；禁止烟酒，防止上呼吸道感染。避免过于劳累，要养精蓄锐充分休息好。适当服西洋参等，以增强机体的抗缺氧能力。如有呼吸道感染，应治愈后再进入高原。

如果你从未进过高原，在进入高原之前，一定要进行严格的体格检查。严重贫血或高血压病人，切勿盲目进入高原。

进入高原途中

注意事项

尽可能预备氧气和防治急性高原病的药物，如硝苯吡啶（又名心痛定）、氨茶碱等，也需备有防治感冒的

千里之行