



UPDATE TRAVEL
旅游线路图册丛书

西藏



○ 濮雨雁 李雄 编著
○ 西安地图出版社



时尚

UPDATE

○ 濮雨雅 李雄 编著

○ 西安地图出版社

旅游线路图册丛书

西藏

TRAVEL



图书在版编目(CIP)数据

西藏 / 濮雨雁、李雄 编著. — 西安 : 西安地图出版社, 2002.10
(时尚旅游线路图册丛书)
ISBN 7 — 80670 — 272 — 5

I.西... II.①濮...②李... III.旅游指南—西藏 IV.K928.975

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第076781号
本图册中的插图,由西安地图出版社编制,并报请国家测绘局行业
管理司审批。批准号:(2002)333号。
地图界限不作划线依据。

责任编辑:冉志刚

装帧设计:刘枫

版式设计:刘枫

摄影:魏胜利 柴川阳 吴琦 任慧君 施周和 刘一二 赵文耀 林伟生 等

西安地图出版社出版发行

(西安市友谊东路334号 邮编:710054)

新华书店经销 东莞新丰印刷有限公司印刷

889 × 1194毫米 32开 4印张 50千字

2002年10月第1版 2002年10月第1次印刷

印数:1—8000册

定价:18.00元



●西藏自治区交通旅游图 2

雪域西藏 4

进出西藏 14

西藏食宿 20

雪域圣城——拉萨 22

●拉萨市全图 22

拉萨交通 26

发现食宿 30

旅游胜地 32

●拉萨市城区图 32

布达拉宫、清真寺、大昭寺景点示意图 35

小昭寺、下密院、药王山景点示意图 37

罗布林卡、色拉寺景点示意图 39

哲蚌寺、龙王潭、八角街景点示意图 41

楚布寺、甘丹寺、曲贡遗址景点示意图 43

藏文明发祥地——山南地区 44

山南交通 46

发现食宿 48

旅游胜地 50

桑耶寺、青朴、藏王墓、昌珠寺景点示意图 53

拉加里王宫、羊卓雍湖、桑丁寺、敏珠林寺景点示意图 55

雍布拉克、拉姆拉错、囊色林庄园景点示意图 57

后藏庄园——日喀则 58

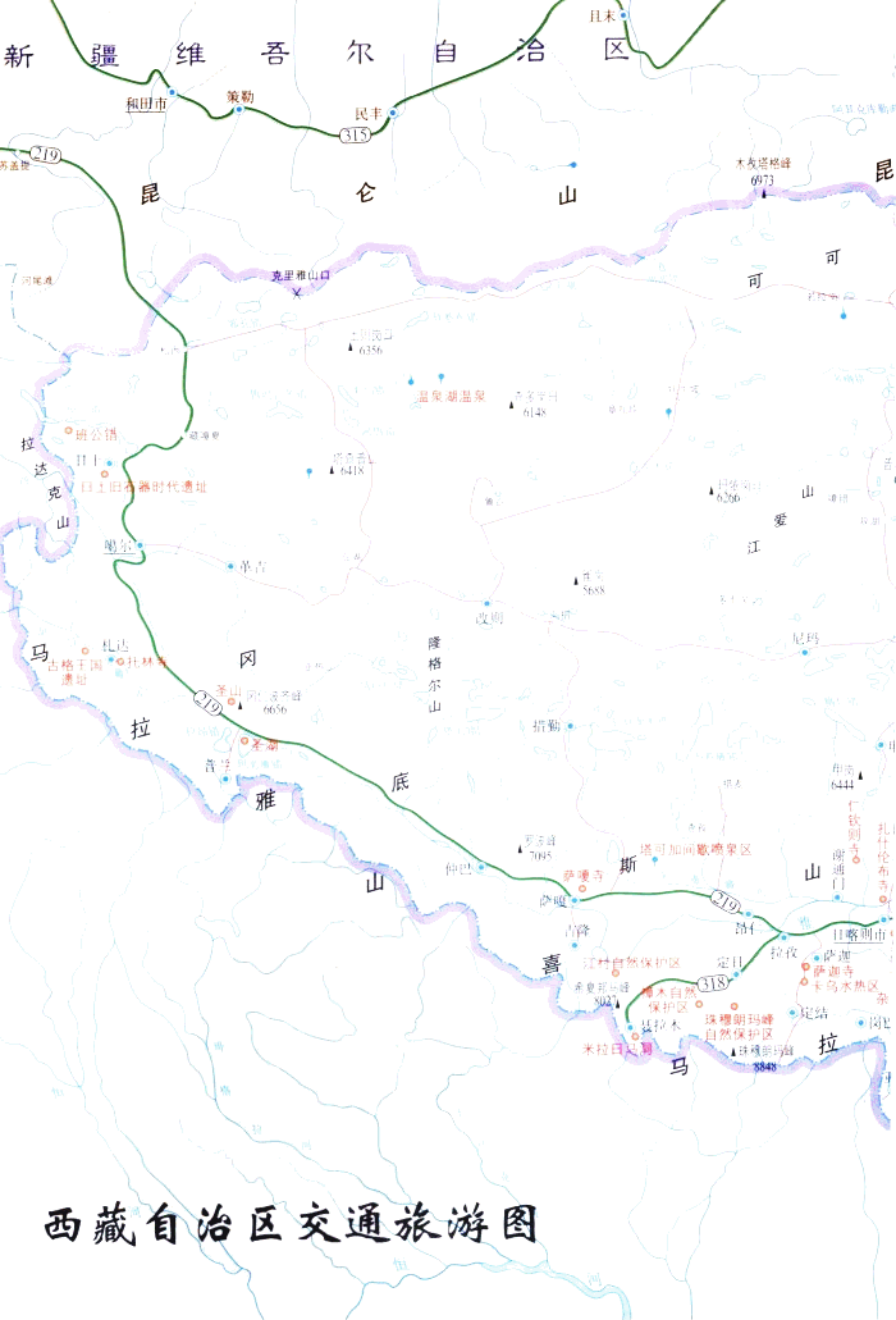
日喀则交通 60

发现食宿 62

旅游胜地 64

珠穆朗玛峰、班禅新宫、扎什伦布寺景点示意图 67

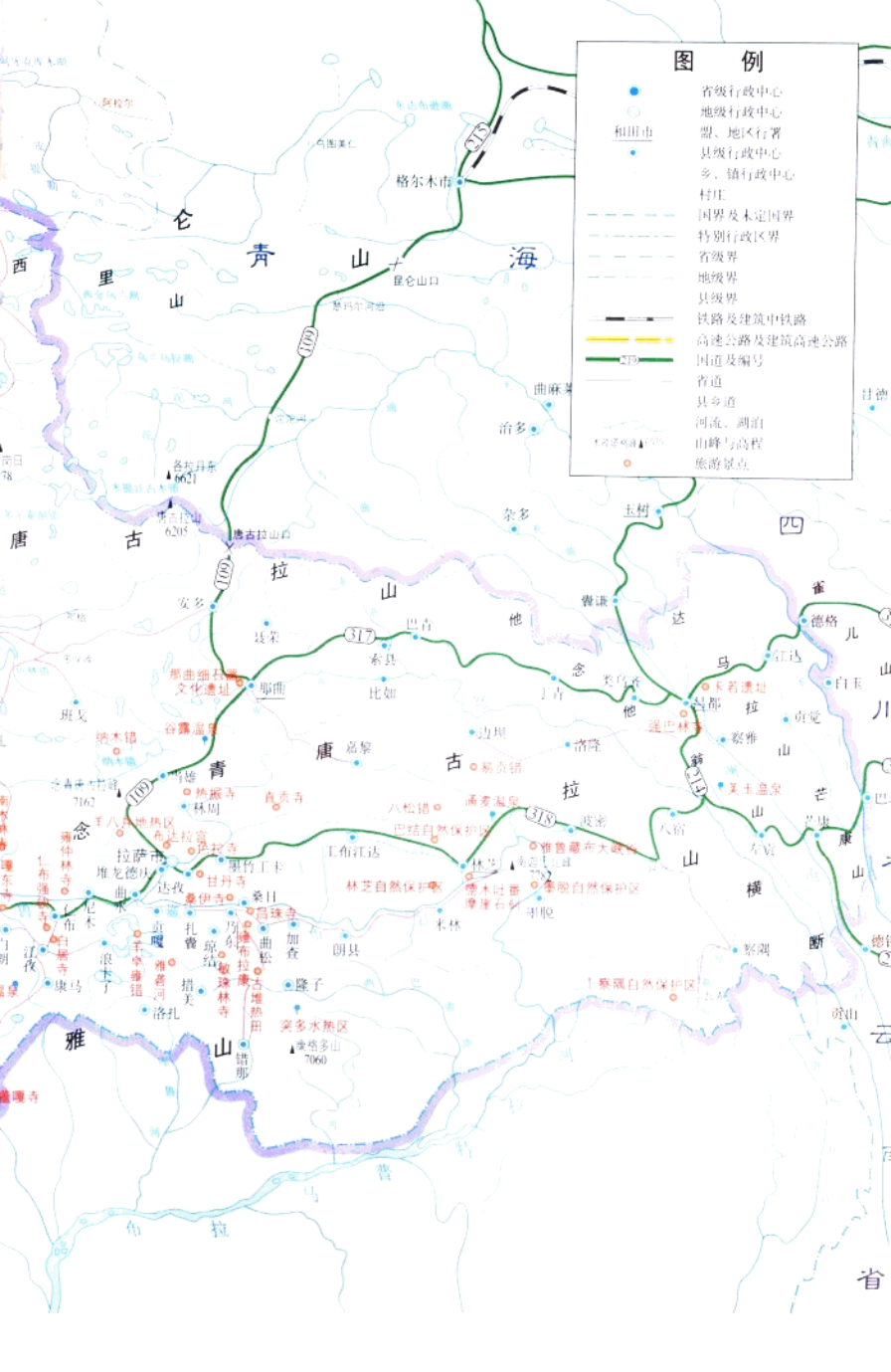
绒布寺、白居寺、夏鲁寺景点示意图 69



西藏自治区交通旅游图

图例

- 省级行政中心
- 地级行政中心
- 盟、地区行署
- 县级行政中心
- 乡、镇行政中心
- 村庄
- 国界及未定国界
- 特别行政区界
- 省级界
- 地级界
- 县级界
- +— 铁路及建筑中铁路
- +— 高速公路及建筑高速公路
- +— 国道及编号
- +— 省道
- +— 县乡道
- +— 河流、湖泊
- +— 山峰与高程
- 旅游景点



雪域西藏



西藏简称“藏”，自治区首府拉萨，是中国人口最少、密度最小的省区。

位于中国的西南边陲，

青藏高原的西南部。

面积120多万平方千米。

青藏高原是世界上面积最大、海拔最高的高原，有“世界屋脊”之称。

其中珠穆朗玛峰为世界最高峰，

因而称之为“世界第三极”。

北邻新疆，东北靠青海，东连四川，东南结云南，南、西部与缅甸、印度、不丹、锡金、尼泊尔等国接壤。

国境线长达4000千米，

是中国西南边陲的重要门户，

战略位置十分重要。

西藏自治区长途电话区号

拉萨 0891 山南 0893

日喀则 0892 林芝 0894

阿里 0897 那曲 0896

昌都 0895





西藏的朝圣者

最佳旅游季节

1. 阿里地区春秋为宜，夏天雨季南线路不好走，冬天雪封道路不易通行。
2. 林芝地区春天潮冷，夏天雨季路不好走，秋天气候最好，风景秀丽。
3. 昌都地区有飞机通到，路况差，秋季旅游最佳。
4. 藏北青藏公路可全年通行，无人区秋季走最好，但时间短，冬天不遇雪灾也可前往。

历史与现状

西藏，古为羌、戎地，唐宋为吐蕃地，松赞干布和文成公主和亲，西藏的经济文化得到发展；13世纪中叶，元派军进驻西藏，设乌思藏宣慰司都元帅府，从此西藏正式纳入中国的版图；明设二都指挥使司，清先分治，后定名西藏。1951年5月23日，中央人民政府和西藏地方政府签订了《关于和平解放西藏办法的协议》，西藏和平解放；1956年将昌都地区并入，1965年9月9日建立西藏自治区。

全区人口分布很不平衡，主要集中在南部和东部，羌塘草原北部被称为“无人区”。西藏人口大部分为藏民，至今，藏族人的生活、行为等与高原之外都有着很大的不同。

在西藏，宗教活动是藏民生活的一部分，藏传佛教对藏族影响最大，已有1000多年的历史，形成了许多独立的教派：它除原有的苯教外，还有“宁玛派”（俗称红教），“萨迦派”（俗称花教），“噶举派”（俗称白教），“格鲁派”（俗称黄教）。从公元16世纪起，西藏实行政教合一的制度，因此，藏族人的思想、生产和生活等习俗，都有浓厚的宗教色彩。

区域与人口

西藏自治区人口260多万，设6个地区、1个地级市、1个县级市和76个县。自治区首府拉萨市，是西藏政治、经济、文化的中心，拉萨市辖7个县和一个县级城关区。昌都地区辖15个县（其中4个县暂未成立），行署设在昌都县。山南地区辖12个县，行署设在泽当镇。日喀则地区辖17个县和1个县级市，行署设在日喀则市。那曲地区辖10个县和1个特别区，行署设在那曲县。阿里地区辖8个县（其中1个县暂未成立），行署设在狮泉河镇。林芝地区辖7个县，行署设在八一镇。



◎边防检查站的年轻战士



◎藏民边劳作边歌舞



◎蓝天下的西藏



◎收获青稞



雪域西藏



藏山水



藏族妇女

■ 旅游特色

西藏以其巍峨的雄姿屹立于地球之巅;以其独特的高原地理文化闻名于世。这里有高原风光、雪域江南、草原雪山、涛涛林海;著名的喜马拉雅山脉横亘南部,世界第一高峰——珠穆朗玛峰壮丽的自然景观。西藏还有令人震撼的、古老而多彩的藏族文化,从古象雄文化遗址到古格王朝、从布达拉宫到大昭寺等,显示了西藏历史文化的灿烂,是藏族人民劳动智慧的象征。生息在西藏高原的各民族,共同创造了藏民族的文明,在漫长的社会历史发展中逐步形成自身独有的风俗习惯、节庆仪式、生活方式,它向世界展示了西藏神秘的魅力。

■ 民族与语言

西藏自治区是以藏族为主体的民族自治区,是全国藏族居民最集中的地区,藏族人口为209.6万,占人口总数的95%以上。其余是汉族、回族、门巴族、珞巴族、怒族、纳西族等民族,未识别民族有夏尔巴人和登人。

藏族:“藏”是汉语的称谓,他们自称“蕃”。藏语对居住在不同地区的人,有不同的称谓。公元7世纪,松赞干布统一西藏,形成了30个辅音字母、4个元音符号的藏文字体系。他们的宗教信仰为藏传佛教,有本民族的节日庆典、礼仪、饮食、婚姻、禁忌等风俗习惯。

门巴族:主要分布在喜马拉雅山南坡门隅的达旺地区及墨脱、林芝、错那等边境县,他们有自己的语言,无文字,通晓藏语,通用藏历和藏文。

珞巴族:自称“博嘎尔”,“珞巴”是藏族对他们的称呼,意即“南方人”。分布在东起察隅、西至门隅、南靠中印边境的喜马拉雅山南坡地区。他们有自己的语言,无文字,通晓藏语,采用的历法为米成米历法。

夏尔巴人:主要在西藏定结县陈塘区和樟木口岸的立新乡一带。夏尔巴,藏意为“东方人”。信仰藏传佛教的花教和白教,男女都穿用白毛线织成的镶黑边的短袖外套,住两层的木制阁楼。

登人:又称“登巴”,在察隅、贡日嘎布河、杜莱河一带。有本族语言登语,没有文字,登人的宗教信仰为:信鬼不信神,崇拜大自然。



◎劳作的藏民



◎江孜农牧



◎ 牦牛

宗教信仰

西藏被称为宗教圣地，原始自然宗教——苯教和佛教在这里流传，形成了独具特色的藏传佛教。藏族基本上是一个全民信仰藏传佛教的民族，西藏自治区境内其他民族也都有自己的信仰。如门巴族、珞巴族有的保持着自己的传统信仰。西藏到吐蕃中期，佛教才由印度、中原（唐）及尼泊尔等地传入。后来，佛教和苯教相互借鉴，但更多的却是此消彼长的频繁争斗。10世纪后，佛教在西藏再度兴起，在兴起过程中，因师承、典籍及教义等诸多不同而使得佛教教派林立，并最终汇合并形成独具特色的藏传佛教。藏传佛教在历史的不同时期均对藏族的物质文化和精神文化的发展，产生了重大影响。目前主要有四大派，即格鲁派（俗称黄教）、宁玛派（俗称红教）、萨迦派（俗称花教）、噶举派（俗称白教）。



◎转经的喇嘛



◎雪顿节藏人



◎虔诚的信徒



◎雪顿节藏人



■ 地方节庆

西藏：一年的民族传统节日主要有14个，几乎每个月都有节日。

藏历新年和新年 藏历，是用夏历的五行和十二生肖来计算纪元，60年一轮、3年一闰。藏历的新历年节，一般在正月初一日开始，延至三五天，是一年中最大的民族传统节日。

花灯节、燃灯节 原是宗教信徒集会的日子，人们做许多酥油灯朝圣供佛，于藏历正月十五日在拉萨举行。花灯点燃之后，人群在灯下欢歌起舞，通宵达旦。

传昭大法会 即传昭大法会，在藏历正月十五日举行。此会是由宗喀巴于1409年在拉萨发起的一次祈祷大会延续而来的。传昭期间，拉萨三大寺及其他寺庙集中市内，团体诵经。

萨嘎达瓦节 在藏历四月十五日举行，“萨嘎达瓦”，藏语意为氐宿月（氐宿是藏历星象28星宿之一）。每年的这一天拉萨藏民都要集会和游园。

藏王林卡节 每年5月1日到15日的半个月里，拉萨藏族群众走出庭院，到“林卡”（即公园）散步、载歌载舞、野餐，形成群众性的“逛林卡节”。

雪顿节 雪顿节的活动以藏戏会演为主，又称为“藏戏节”，时间在藏历六月底七月初。

沐浴节 每年藏历七月举行，历时7天。每年当“噶马吉日”（金星）出现的时候，藏民在驻地附近的河边洗澡、游泳，尽情欢度这个传统的节日。

望果节 在庄稼成熟时举行，历时1-3天。活动有赛马、射箭、唱藏戏等。

那曲赛马节 在每年藏历七月底至八月初举行，为期5至15天。除赛马、射箭和马术表演等传统项目外，增加了举重、拔河等活动，同时还举行大型物资交流会。

3月节 每年春季把牛赶到山上喂养，到秋季把牛接下来，喂青草和盐巴，祝愿牛在冬天膘肥体壮，寄托夏尔巴人让牛繁衍兴旺，还是一种对族人的平安祝福。





◎藏北妇女



◎雪顿节藏戏



◎五体投拜

民俗风情

民族礼节 **献哈达** 是藏族最普遍的一种礼节，哈达的白色象征纯洁、吉利，借以表达对人的诚心、忠诚的意思，他们习惯以哈达为礼物献给客人，以示敬意、祝贺。献哈达主要在婚丧嫁娶、民俗节庆、拜佛等重要场合举行。

回赠礼 在节庆的时候，藏民互访一般送礼是有送必还，还礼的数目加倍，以示礼貌和真诚。

宗教礼仪 僧人见了自己的老师要行叩拜礼。宗教节日时，达赖、班禅给朝拜者摩顶，对平民则用一条丝穗子在其头上拂一拂以表赐福。

见面礼 见尊敬的人和长辈，要脱帽鞠躬行礼，遇见同辈帽放胸前点头示意，或是合掌过头弯腰行礼。

敬老 藏族自古有敬老的美德，在节日先向老人祝拜，如第一碗饭老人先吃，以表晚辈对长辈的孝敬和祝福。

民族服饰 由于青藏高原气候寒冷，藏民大多穿长袖大襟皮袍，外面缎面。女子主要的装束是黑色无袖的长坎肩，内着色彩鲜艳的长袖短身内衣，腰系横条图案围腰“邦典”。男子穿宽大腰束丝线编制的腰带，常袒露右臂。藏族



男女都蓄长发，喜爱戴帽，爱穿高腰藏靴，佩带的饰品多以金、银、铜和珠宝玉器制成，造型粗犷厚重。

民族风俗禁忌 在西藏民间，藏族的葬仪分塔葬、火葬、天葬、土葬、水葬、复合葬六种形式。其中塔葬是藏族最高礼仪，享受这种葬礼的仅限于达赖、班禅及大活佛；而火葬是仅次于塔葬的高级葬仪，只限于活佛和大喇嘛；天葬就是将死者的尸体喂鹫鹰，由天葬师肢解尸体，呼唤鹫鹰前来吞食，是神秘的一种西藏民俗仪式。

遇到寺院、玛尼堆、佛塔等必须下马，并从左往右绕行，信仰苯教的则右边绕行。进寺庙时，不吸烟、不摸佛像、不翻经书、不敲钟鼓。对喇嘛随身佩带的护身符、念珠等宗教器物，不要用手抚摸；在寺庙内就座不要坐活佛的座位；不要在寺院附近大声喧哗；不要单手接递物品；不要用手摸弄藏族人的头发和帽子；不要有用藏文的纸擦东西；进入藏胞的帐房，男坐左边，女坐右边，不要混杂而坐；主人倒茶时，身体向前用双手接茶碗，以表敬意；不要将骨头扔于火中。

进出西藏



西藏属高原气候，日照充足，空气稀薄，气压低，含氧量少，辐射较强。

旅行要考虑季节因素。

西藏的大部分地区属高寒气候，冬长夏短，只有东南部地区四季较分明。

对于交通相对便利的拉萨、日喀则、山南等地，可以全年旅游。

7月至10月是最佳的旅游季节。

气温适中，节日较多。



邮电通信 西藏已形成以拉萨为中心的、拥有现代化通信手段的、遍布城乡的邮电通信网。拉萨市已进入国际、国内自动电话网。拉萨对国内近200个大中城市开办有邮政快件和特快专递等业务。国际邮路有两条，分别经日喀则地区樟木口岸和亚东通往邻国。