

美丽

TRAVEL AROUND

CHINA

西藏

走遍中国

《美丽中国》编辑部 编



中国旅游出版社

美丽

WALK AROUND

CHINA

西藏

走遍中国

《美丽中国》编辑部 编



中国旅游出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

美丽西藏 / 《美丽中国》编辑部编著. — 北京 :
中国旅游出版社, 2013.1

(美丽中国系列)

ISBN 978-7-5032-4632-6

I. ①美… II. ①美… III. ①旅游指南 - 西藏 IV.
①K928.975

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第302246号

书 名: 美丽西藏

编 著: 《美丽中国》编辑部

文 字: 聂作平、西达、老博、韩硕、高晓涛

图 片: 巴戈、缙静玮、滕卫华、刘为民、于怀、王欣燕、赵宇、
胡虹、CFP 图片库、北京全景视觉网络科技有限公司、
北京图文天下文化传播有限公司、达志影像/Shutterstock.

出版发行: 中国旅游出版社

(北京建国门内大街甲9号 邮编: 100005)

<http://www.cttp.net.cn> E-mail: cttp@cnta.gov.cn

营销中心电话: 010-85166503

排 版: 北京中文天地文化艺术有限公司

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 北京金吉士印刷有限责任公司

版 次: 2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷

开 本: 889毫米×1360毫米 1/64

印 张: 4.75

字 数: 176千

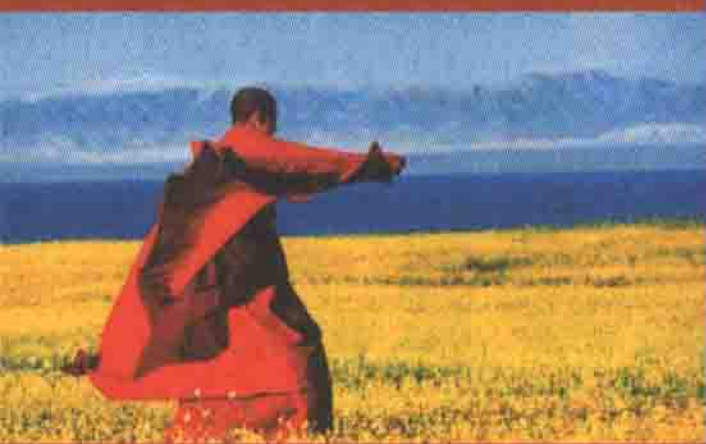
定 价: 32.00元

I S B N 978-7-5032-4632-6

版权所有 翻印必究

如发现质量问题, 请直接与营销中心联系调换

目录 CONTENTS



西藏，在天堂的隔壁 6

编辑部心血推荐 8-33

拉萨，日光之城	10
宗教建筑传奇	12
天域，西藏圣湖	14
神山之灵	16
雅鲁藏布大峡谷穿越	18
神女珠穆朗玛峰	20
雪域江南，林芝	22
雪顿节与晒佛、藏戏	24
转山与转湖	26
嘛呢石、经幡、擦擦	28
藏服，细节最迷人	30
美味藏餐	32

旅行月历，赶上节庆凑热闹 34

美丽热区 37-245

热区1 拉萨 38

旅游方案	40
景点导览 ➡	43
01 布达拉宫	44
02 药王山	54
03 大昭寺	58
04 八廓街	64
05 小昭寺	70
06 色拉寺	72
07 哲蚌寺	74
08 甘丹寺	76
09 罗布林卡	78
10 西藏博物馆	80
11 楚布寺	80
12 羊八井	83
13 纳木错	84
14 热振寺	87
15 念青唐古拉冰川	88
16 直贡梯寺	88



热区2 扎什伦布寺 (日喀则地区) 90

旅游方案	92
景点导览 ➡	95
01 扎什伦布寺	96
02 夏鲁寺	102
03 宗山城堡遗址	104
04 白居寺	106
05 帕拉庄园	108
06 萨迦寺	110
07 樟 木	112
08 康布温泉	114
09 东嘎寺	114

热区3 珠穆朗玛峰 116

旅游方案	118
景点导览 ➡	119
01 珠穆朗玛峰	120



热区4 雅鲁藏布大峡谷 (林芝地区) 126

旅游方案	128
景点导览 ➡	129
01 雅鲁藏布大峡谷	130
02 米拉山口	134
03 尼洋河	135
04 太昭古城	136
05 巨柏林	136
06 巴松错	138
07 林 芝	141
08 波 密	144
09 南迦巴瓦峰	148
10 加拉白垒峰	148
11 热嘎贡布王庄园遗址	148
12 鲁朗林海	150

热区5 墨脱 152

旅游方案 154

景点导览 ➡ 155

01 墨脱 156

热区6 雍布拉康 (泽当镇及附近) 158

旅游方案 160

景点导览 ➡ 161

01 雍布拉康 162

02 昌珠寺 164

03 藏王墓 166

04 桑耶寺 168

05 青朴修行地 170

热区7 羊卓雍错地区 172

旅游方案 174

景点导览 ➡ 175

01 敏竹林寺 176

02 沃卡温泉 176

03 拉姆拉错 180

04 羊卓雍错 182

05 桑顶寺 185

06 宁金抗沙峰 185



热区8 那曲 186

旅游方案 188

景点导览 ➡ 191

01 青藏公路唐古拉山口 192

02 柏尔贡巴寺 192

03 各拉丹冬雪山 194

04 错那湖 194

05 孝登寺 194

06 草原八塔 194

07 达摩寺和骷髅墙 196

08 申扎自然保护区 196

09 色林错 198

10 当惹雍错 198

11 象雄王国遗址 200

12 绒玛岩画和温泉 200

热区9 昌都 202

旅游方案 204

景点导览 ➡ 207

01 强巴林寺 208

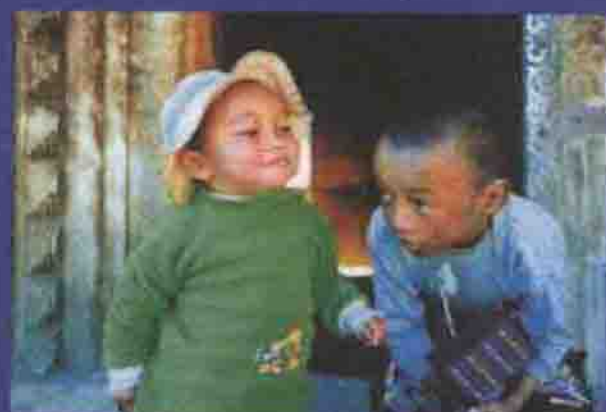
02 卡若遗址 210

03 “大脚印”奇观 210

04	噶玛寺	212
05	谷布神山	212
06	类乌齐寺	214
07	孜珠寺	216
08	布托二神湖	216
09	三色湖	218
10	邦达草原	218
11	同卡寺	220
12	盐井古盐田	220

热区10 神山冈仁波齐 (阿里地区) 222

旅游方案	224
景点导览	225
01 冈仁波齐	226
02 玛旁雍错	231
03 普兰“国际贸易市场”	235
04 札达土林	236
05 托林寺	238
06 古格王国遗址	240
07 象泉河	244
08 日土岩画	244
09 班公错	244



附录 246-303

西藏面面观 249

西藏地理	250
西藏历史	262
探寻西藏的宗教之源	280

西藏旅游资讯 289

西藏交通	290
西藏购物	292
高山反应	294
证件手续	296
装 备	298
初次入藏指南	300



美丽

WALK AROUND

CHINA

西藏

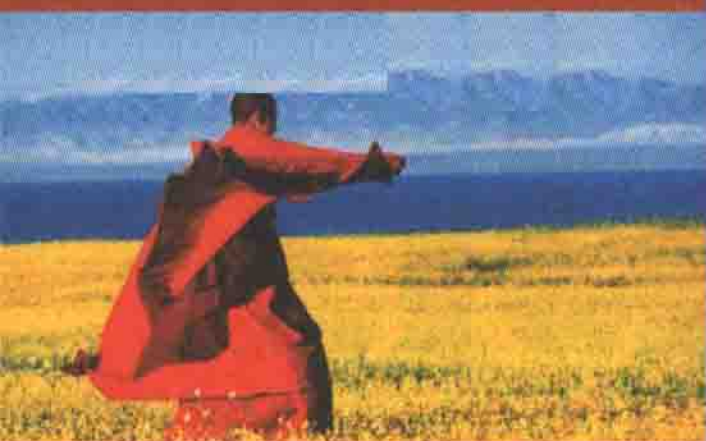
走遍中国

《美丽中国》编辑部 编



中国旅游出版社

目录 CONTENTS



西藏，在天堂的隔壁 6

编辑部心血推荐 8-33

拉萨，日光之城	10
宗教建筑传奇	12
天域，西藏圣湖	14
神山之灵	16
雅鲁藏布大峡谷穿越	18
神女珠穆朗玛峰	20
雪域江南，林芝	22
雪顿节与晒佛、藏戏	24
转山与转湖	26
嘛呢石、经幡、擦擦	28
藏服，细节最迷人	30
美味藏餐	32

旅行月历，赶上节庆凑热闹 34

美丽热区 37-245

热区1 拉萨 38

旅游方案	40
景点导览 ➔	43
01 布达拉宫	44
02 药王山	54
03 大昭寺	58
04 八廓街	64
05 小昭寺	70
06 色拉寺	72
07 哲蚌寺	74
08 甘丹寺	76
09 罗布林卡	78
10 西藏博物馆	80
11 楚布寺	80
12 羊八井	83
13 纳木错	84
14 热振寺	87
15 念青唐古拉冰川	88
16 直贡梯寺	88



热区2 扎什伦布寺 (日喀则地区) 90

旅游方案	92
景点导览 ➡	95
01 扎什伦布寺	96
02 夏鲁寺	102
03 宗山城堡遗址	104
04 白居寺	106
05 帕拉庄园	108
06 萨迦寺	110
07 樟 木	112
08 康布温泉	114
09 东嘎寺	114

热区3 珠穆朗玛峰 116

旅游方案	118
景点导览 ➡	119
01 珠穆朗玛峰	120



热区4 雅鲁藏布大峡谷 (林芝地区) 126

旅游方案	128
景点导览 ➡	129
01 雅鲁藏布大峡谷	130
02 米拉山口	134
03 尼洋河	135
04 太昭古城	136
05 巨柏林	136
06 巴松错	138
07 林 芝	141
08 波 密	144
09 南迦巴瓦峰	148
10 加拉白垒峰	148
11 热嘎贡布王庄园遗址	148
12 鲁朗林海	150

热区5 墨脱 152

旅游方案 154

景点导览 ➡ 155

01 墨脱 156

热区6 雍布拉康 (泽当镇及附近) 158

旅游方案 160

景点导览 ➡ 161

01 雍布拉康 162

02 昌珠寺 164

03 藏王墓 166

04 桑耶寺 168

05 青朴修行地 170

热区7 羊卓雍错地区 172

旅游方案 174

景点导览 ➡ 175

01 敏竹林寺 176

02 沃卡温泉 176

03 拉姆拉错 180

04 羊卓雍错 182

05 桑顶寺 185

06 宁金抗沙峰 185



热区8 那曲 186

旅游方案 188

景点导览 ➡ 191

01 青藏公路唐古拉山口 192

02 柏尔贡巴寺 192

03 各拉丹冬雪山 194

04 错那湖 194

05 孝登寺 194

06 草原八塔 194

07 达摩寺和骷髅墙 196

08 申扎自然保护区 196

09 色林错 198

10 当惹雍错 198

11 象雄王国遗址 200

12 绒玛岩画和温泉 200

热区9 昌都 202

旅游方案 204

景点导览 ➡ 207

01 强巴林寺 208

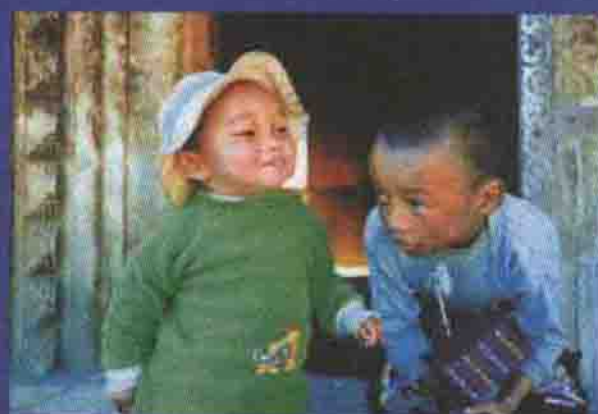
02 卡若遗址 210

03 “大脚印”奇观 210

04	噶玛寺	212
05	谷布神山	212
06	类乌齐寺	214
07	孜珠寺	216
08	布托二神湖	216
09	三色湖	218
10	邦达草原	218
11	同卡寺	220
12	盐井古盐田	220

热区10 神山冈仁波齐 (阿里地区) 222

旅游方案	224
景点导览	225
01 冈仁波齐	226
02 玛旁雍错	231
03 普兰“国际贸易市场”	235
04 札达土林	236
05 托林寺	238
06 古格王国遗址	240
07 象泉河	244
08 日土岩画	244
09 班公错	244



附录 246-303

西藏面面观 249

西藏地理	250
西藏历史	262
探寻西藏的宗教之源	280

西藏旅游资讯 289

西藏交通	290
西藏购物	292
高山反应	294
证件手续	296
装备	298
初次入藏指南	300



西藏，在天堂的隔壁

◎ 聂作平



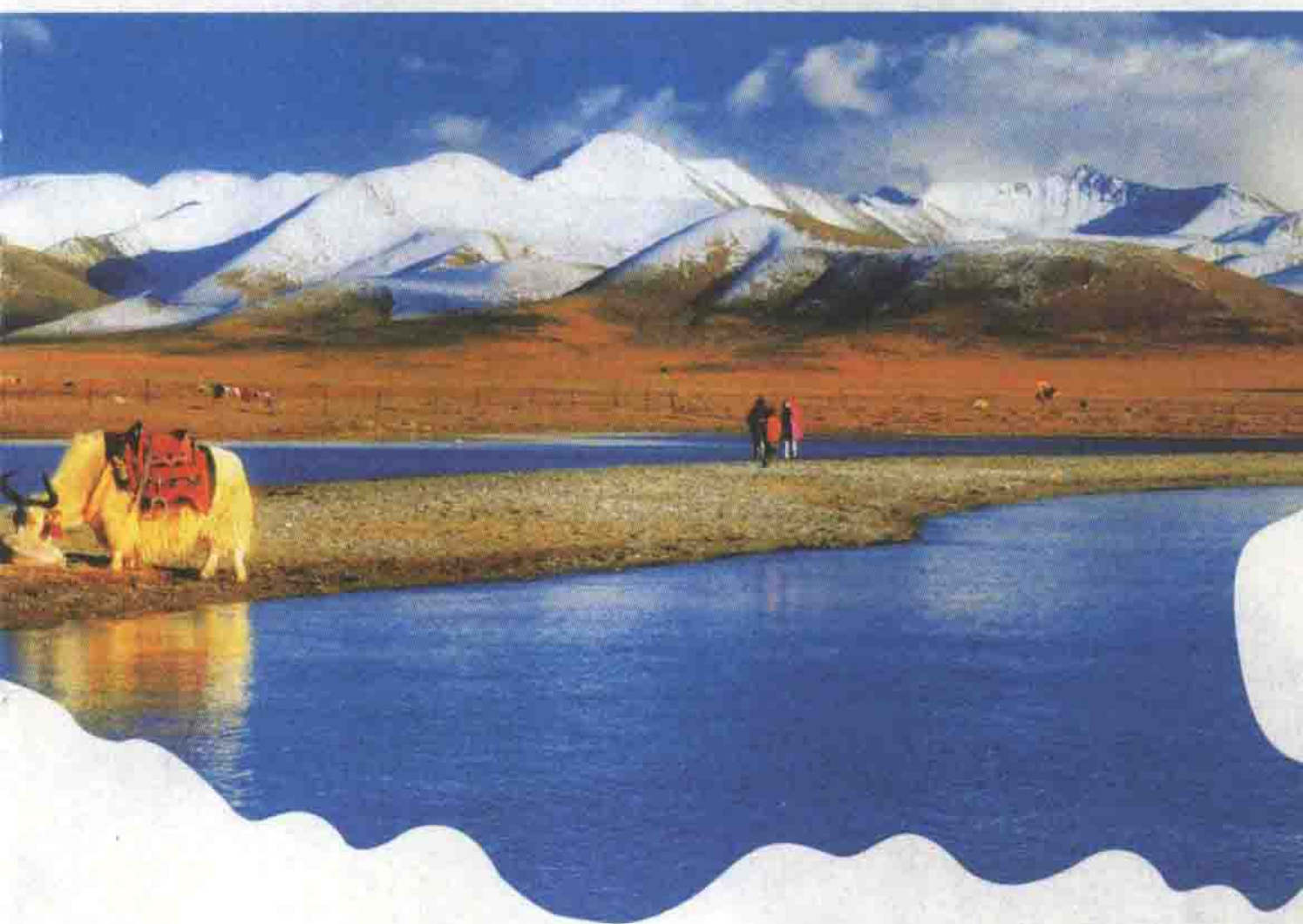
这里的蓝天更高远，这里的河流更湍急，这里的心跳更激烈。

高耸的冰山、辽阔的草原、矫健的雄鹰、狂奔的野马、披着夕阳的牧人、阿里荒原的狼嗥、古格王国的废墟、雅鲁藏布的峡谷、藏北无人区的飞雪——这一切的一切，都将西部这片土地映衬得如此寂寞，如此美丽，如此高贵而雄壮。

是的，这是一块可供灵魂歇脚的土地，一块生长传奇与神话的土地，也是无数颗为凡俗生活所疲惫的心想要抵达的土地。

这就是西藏。

6500 万年前的中生代，当地球古大陆还处在激烈的动荡期，印度洋板块和亚欧板块就像两颗火热的心那样相撞了，天崩地裂，山河变形，在这两大板块碰撞的地方，隆起了一片高原，并一直以每年几厘



米的速度向天空继续生长。这就是青藏高原，被称为“世界屋脊”的青藏高原；这就是西藏，一次次洗亮我们双眼的西藏。

站在“世界屋脊”上打量这片雪域高原，这片因为高峻的地形和寒冷而特立独行的高原，当世界的大部分地区变得喧嚣和狂躁，这里依然是一片冰雪的净地。它是那样高远，又是那样宁静；它是那样神秘，又是那样平凡。也许，每颗被世俗的尘埃污染的心，原来都可以有一个且应该有一个美丽的“西藏”。

对于寻梦者，西藏是最久远的梦境；对于离去者，西藏是最终极的追忆；对于向往者，西藏是最恒定的秘境；对于行走者，西藏是温暖而苍凉的。关注西藏，关注西藏大地的细节与美丽，这是一种体验，也是一种心与心的抵达。



编辑部心血推荐



拉萨， LASA

日光之城

以布达拉宫和八廓街为中心的拉萨新城，北至色拉寺，西至堆龙德庆县。站在布达拉宫顶上俯瞰拉萨全城，整个拉萨市区到处是一片片掩映在绿树丛中的新式楼房，唯八廓街一带飘扬着经幡，荡漾着桑烟。在这里，密布着颇具民族风格的房屋和街道，聚集着来自藏区各地的人们，他们中许多人仍然穿着本民族的传统服装，那仿佛从不离手的转经筒和念珠显然表明佛教实际上已成为一种生活方式。