



TA011

《中国自助游》编辑部◎编著

西藏自助游

- 全新资讯！诚品保证！
- 最地道的旅行指南书！

坚持出版前由作者亲自踩线更新



白金
旅游指南
PLATINUM

288 景点包含布达拉宫及最美西藏风光
拉萨山南那曲林芝阿里旅行攻略



化学工业出版社

西藏

《中国自助游》编辑部◎编著

自助游



化学工业出版社

· 北 京 ·

这是一本专为去西藏自助游的读者量身定做的旅游指南书。书中不仅详细介绍拉萨、昌都、山南、那曲、林芝、日喀则、阿里等地的热门景点和美食购物攻略，还有“布达拉宫大赏”“雅鲁藏布大峡谷大赏”“羊八井大赏”“拉萨背包徒步之旅”“民族风情之旅”“自驾车之旅”“雪山湖泊之旅”“自行车之旅”“搭车之旅”等主题行程。此外，还有独家奉送的“西藏年度最佳美食小吃”“西藏年度最佳伴手好礼”“西藏年度最佳旅馆客栈”等实用信息，帮助您轻松玩转西藏。

图书在版编目(CIP)数据

西藏自助游 / 《中国自助游》编辑部编著. — 北京:
化学工业出版社, 2014. 1
ISBN 978-7-122-18925-7

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第265135号

责任编辑：龚风光 毕翠平
责任校对：陈 静

装帧设计：旅游圈视觉设计部

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）
印 装：北京方嘉彩色印刷有限责任公司
850mm×1100mm 1/32 印张 9 1/2 字数 250千字 2014年2月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899
网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：49.80元

版权所有 违者必究



目录 CONTENTS

●西藏印象 009

- 美丽西藏 010
- 西藏历史大事记 014
- 西藏概况 016

●西藏风情 017

- 传统节日 018
- 风俗习惯 023
- 宗教派别 026
- 西藏少数民族及分支 028
- 西藏文化艺术 030

●西藏之最 035

- 西藏中国之最 036
- 西藏世界之最 041

●西藏出发 045

- 行前准备 046
- 特色旅行规划 053
- 特殊人群旅行计划 071

●年度最佳 083

- 西藏年度最佳美食小吃 084
- 西藏年度最佳伴手好礼 087
- 西藏年度最佳旅馆客栈 090

●精彩乐游 093

- 布达拉宫大赏 094
- 雅鲁藏布大峡谷大赏 095
- 拉萨背包徒步之旅 096
- 羊八井大赏 098
- 民族风情之旅 099

- 自驾车之旅 100
- 雪山湖泊之旅 102
- 自行车之旅 104
- 搭车之旅 105

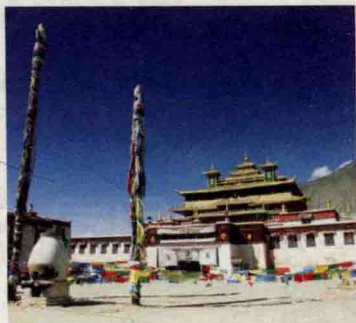
拉萨

107

- 拉萨焦点——必游景点 108
- 阅读拉萨 109
- 热门景点
 - 布达拉宫 110
 - 红山 115
 - 雪城 115
 - 布达拉宫广场 116
 - 宗角禄康 117
 - 药王山 118
 - 达扎路恭纪功碑 119
 - 西藏革命展览馆 120
 - 八角街 120
 - 大昭寺 121
 - 小昭寺 122
 - 策满林 122



西藏博物馆	123
罗布林卡	124
仙足岛	126
西藏大学	126
磨磐关帝庙	127
拉萨河	127
宇妥桥	128
娘热民俗风情园	129
仓姑寺	131
色拉寺	131
普布觉寺	132
哲蚌寺	132
根培乌孜山	134
青藏铁路	135
河坝林清真寺	136
藏王墓	137
曲贡文化遗址	137
扎基寺	137
拉鲁湿地自然保护区	138
扎耶巴洞窟群	138
拉萨帕拉庄园	139
聂唐寺	139
热振国家森林公园	140
江热夏乡观鸟区	141
虎头山水库	141
旁多水利风景区	142
夏寺	142
扎希寺	142
羊八井	143
纳木错湖	144
藏北八塔	147
康玛寺	149



念青唐古拉山	150
鲁孜峰	150
唐拉昂曲	151
直贡噶举派寺庙群	151
德仲温泉	152
日多温泉	152
达普寺	152
米拉山	153
甘丹寺	155
楚布寺	156
桑木村	157
峻巴村	158
穷母岗日峰	158

购物

拉萨百货大楼	159
宇拓路步行街	159
民族旅游工艺品商场	160
天天购物广场	160
唐古拉古玩	160
百益百货	160
乐百隆广场	160
赛康旅游购物中心	160

美食

玛吉阿米西餐吧	160
藏家宴(团结新村店)	160
雪域餐厅	160
光明港琼甜茶馆	161
刚吉餐厅	161
雪神宫藏式餐厅	161
瑞吉度假酒店	161

矮房子音乐老店	161
拉萨厨房	161

昌都地区

163

昌都焦点——必游景点	164
------------	-----

阅读昌都	165
------	-----

热门景点

强巴林寺	166
小恩达遗址	166
噶玛寺	167
卡若文化遗址	167
朱角山	168
达玛山	168
然乌湖	169
八宿寺	170
仁措湖	170
八宿嘎学岩画	171
邦达草原	171
多拉山	171
波罗吉荣大峡谷	172
生钦朗扎神山	172
果布白宗山	172
金沙江	172
长毛岭养鹿场	174
查杰玛大殿	174
乃旦寺	175
伊日温泉	175
卡玛多塔林	175
布托湖	177
孜珠寺	178



怒江	178
察雅仁达摩崖造像	179
三色湖	179
澜沧江	180
芒康滇金丝猴国家级自然保护区	181
曲孜卡温泉休闲中心	181
芒康盐井盐田	182
尼果自然保护区	183
莽措湖	183

山南地区

185

山南焦点——必游景点	186
------------	-----

阅读山南	187
------	-----

热门景点

雍布拉克	188
雅砻河风景名胜区	189
贡布日山	191
昌珠寺	191
扎塘寺	193
沃卡三圣	193
吉如拉康寺	194



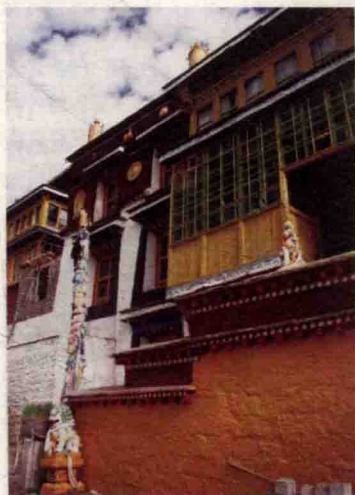
桑耶寺	195
海不日神山	195
哲古湖	195
札玛止桑宫殿遗址	196
扎羊宗溶洞	196
敏珠林寺	197
琼杰果寺	197
拉姆纳措	198
达拉岗布寺	198
吉堆吐蕃墓群	199
普莫雍错	199
桑噶方托寺	199
昌果沟文化遗址	199
羊卓雍错	200
曲水大桥	202
恰嘎曲德寺	202
康格多山	203
青朴修行地	203

那曲地区

205

那曲焦点——必游景点	206
阅读那曲	207
热门景点	
孝登寺	208

羌塘国家级自然保护区	208
桑丹康桑雪山	209
卓玛峡谷风景区	210
冲钦卡多草原	211
当惹雍错	211
象雄王国遗址	212
沱沱河气象站	212
绒玛岩画和温泉	212
达果雪山	212
杂玛崩扎山	213
羊秀自然风景区	213
申扎自然保护区	214
麦莫溶洞	215
门莫扎嘎山脉	215
梅木溶洞	215
色林错	216
普若岗日冰川	216
赞丹寺	217
色林错黑颈鹤自然保护区	218
格拉丹东雪山	218
祖尔肯乌拉山	219
兹格塘错	219
错那湖	219
唐古拉车站	220
唐古拉山口	220





林芝地区

223

林芝焦点——必游景点 224

阅读林芝 225

热门景点

布久喇嘛林寺 227

桃花沟 227

八一镇 227

日及木错湖 228

苯日神山 228

林芝巨柏林 229

色季拉山 229

汉妃梳妆台 231

鲁朗林海 232

苯日山摩崖造像及雕刻 232

加兴沟水帘瀑布 232

墨脱 234

墨脱藤索桥 234

南迦巴瓦峰 235

波密 235

易贡茶场 237

卡钦冰川 237

多东寺 238

波密岗自然保护区 238

嘎朗王宫遗址 239

米堆冰川 239

达大湖 239

喊泉 240

错高湖 241

帕嘎寺 241

太昭古城 242

唐蕃古道 242

珍珠神泉 243

松多乡村温泉 243

多吉扎森岩 243

秀巴千年古堡 243

中流砥柱 244

列山古墓群 245

巴尔曲德寺 246

拉多藏湖 246

扎日莎巴山 246

曲南河 247

卢为色拉 247

慈巴沟自然保护区 248

雅鲁藏布江 249

雅鲁藏布大峡谷 250

南伊珞巴族乡 251

日喀则地区

253

日喀则焦点——必游景点 254

阅读日喀则 255

热门景点

甲纳拉康佛堂 256

班禅新宫 256

贡觉林卡 257

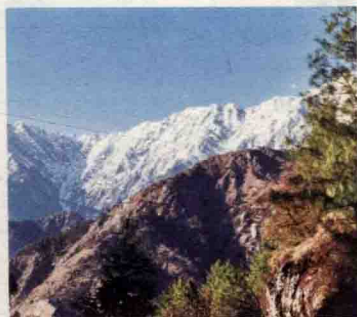
桑珠孜宗堡 257

夏鲁寺 257

扎什伦布寺 258

樟木口岸 261

佩枯错 261



萨迦寺	261	科加寺	287
希夏邦马峰	263	普兰国际市场	287
热拉雍仲林寺	263	纳木那尼峰	288
宗山抗英遗址	264	日土岩画	289
白居寺	264	班公湖	289
金嘎溶洞	265	日土鲜拜卡遗址	292
姜桑拉姆峰	265	伦珠曲登寺	292
宁金抗沙峰	266	多玛绕协水晶洞	292
绰莫拉日山	266	甲亚布神洞	292
搭各加地热喷泉	266	可巴加务泉水	293
嘎东寺	267	加伟雪山	293
南尼寺	267	香鲁康寺	293
亚东	267	扎西曲林寺	294
孜布日神山	268	芝热寺	294
喜马拉雅山	268	改则	294
卓奥友峰	269	美马错沼泽	295
洛子峰	270	查多岗日峰	295
珠穆朗玛峰	270	洞错沼泽	295
门隆则峰	272	木孜塔格峰	295
章子峰	273	门东寺	296
马卡鲁山	273	扎日南木错	296
		边拉拉康	296
		布嘎寺	297

阿里地区

275

阿里焦点——必游景点 276

阅读阿里 277

热门景点

直达布日寺	278
巴尔沸喷泉	278
象泉河	278
狮泉河	279
古格王朝遗址	280
东嘎皮央	281
札达土林	281
托林寺	283
玛旁雍错	284
果祖寺	284
拉昂错鬼湖	285
冈仁波齐峰	285
马泉河	286

索引

298



西藏

《中国自助游》编辑部◎编著

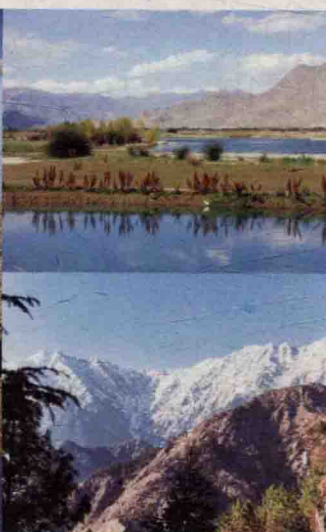
自助游



化学工业出版社

· 北 京 ·

TIBET





目录 CONTENTS

●西藏印象 009

- 美丽西藏 010
- 西藏历史大事记 014
- 西藏概况 016

●西藏风情 017

- 传统节日 018
- 风俗习惯 023
- 宗教派别 026
- 西藏少数民族及分支 028
- 西藏文化艺术 030

●西藏之最 035

- 西藏中国之最 036
- 西藏世界之最 041

●西藏出发 045

- 行前准备 046
- 特色旅行规划 053
- 特殊人群旅行计划 071

●年度最佳 083

- 西藏年度最佳美食小吃 084
- 西藏年度最佳伴手好礼 087
- 西藏年度最佳旅馆客栈 090

●精彩乐游 093

- 布达拉宫大赏 094
- 雅鲁藏布大峡谷大赏 095
- 拉萨背包徒步之旅 096
- 羊八井大赏 098
- 民族风情之旅 099

- 自驾车之旅 100
- 雪山湖泊之旅 102
- 自行车之旅 104
- 搭车之旅 105

拉萨

107

- 拉萨焦点——必游景点 108
- 阅读拉萨 109
- 热门景点
- 布达拉宫 110
- 红山 115
- 雪城 115
- 布达拉宫广场 116
- 宗角禄康 117
- 药王山 118
- 达扎路恭纪功碑 119
- 西藏革命展览馆 120
- 八角街 120
- 大昭寺 121
- 小昭寺 122
- 策满林 122



西藏博物馆	123
罗布林卡	124
仙足岛	126
西藏大学	126
磨磐关帝庙	127
拉萨河	127
宇妥桥	128
娘热民俗风情园	129
仓姑寺	131
色拉寺	131
普布觉寺	132
哲蚌寺	132
根培乌孜山	134
青藏铁路	135
河坝林清真寺	136
藏王墓	137
曲贡文化遗址	137
扎基寺	137
拉鲁湿地自然保护区	138
扎耶巴洞窟群	138
拉萨帕拉庄园	139
聂唐寺	139
热振国家森林公园	140
江热夏乡观鸟区	141
虎头山水库	141
旁多水利风景区	142
夏寺	142
扎希寺	142
羊八井	143
纳木错湖	144
藏北八塔	147
康玛寺	149



念青唐古拉山	150
鲁孜峰	150
唐拉昂曲	151
直贡噶举派寺庙群	151
德仲温泉	152
日多温泉	152
达普寺	152
米拉山	153
甘丹寺	155
楚布寺	156
桑木村	157
峻巴村	158
穷母岗日峰	158

购物

拉萨百货大楼	159
宇拓路步行街	159
民族旅游工艺品商场	160
天天购物广场	160
唐古拉古玩	160
百益百货	160
乐百隆广场	160
赛康旅游购物中心	160

美食

玛吉阿米西餐吧	160
藏家宴(团结新村店)	160
雪域餐厅	160
光明港琼甜茶馆	161
刚吉餐厅	161
雪神宫藏式餐厅	161
瑞吉度假酒店	161

矮房子音乐老店	161
拉萨厨房	161

昌都地区

163

昌都焦点——必游景点	164
------------	-----

阅读昌都	165
------	-----

热门景点

强巴林寺	166
------	-----

小恩达遗址	166
-------	-----

噶玛寺	167
-----	-----

卡若文化遗址	167
--------	-----

朱角山	168
-----	-----

达玛山	168
-----	-----

然乌湖	169
-----	-----

八宿寺	170
-----	-----

仁措湖	170
-----	-----

八宿嘎学岩画	171
--------	-----

邦达草原	171
------	-----

多拉山	171
-----	-----

波罗吉荣大峡谷	172
---------	-----

生钦朗扎神山	172
--------	-----

果布白宗山	172
-------	-----

金沙江	172
-----	-----

长毛岭养鹿场	174
--------	-----

查杰玛大殿	174
-------	-----

乃旦寺	175
-----	-----

伊日温泉	175
------	-----

卡玛多塔林	175
-------	-----

布托湖	177
-----	-----

孜珠寺	178
-----	-----



怒江	178
----	-----

察雅仁达摩崖造像	179
----------	-----

三色湖	179
-----	-----

澜沧江	180
-----	-----

芒康滇金丝猴国家级自然保护区	181
----------------	-----

曲孜卡温泉休闲中心	181
-----------	-----

芒康盐井盐田	182
--------	-----

尼果自然保护区	183
---------	-----

莽措湖	183
-----	-----

山南地区

185

山南焦点——必游景点	186
------------	-----

阅读山南	187
------	-----

热门景点

雍布拉克	188
------	-----

雅砻河风景名胜区	189
----------	-----

贡布日山	191
------	-----

昌珠寺	191
-----	-----

扎塘寺	193
-----	-----

沃卡三圣	193
------	-----

吉如拉康寺	194
-------	-----





桑耶寺	195
海不日神山	195
哲古湖	195
札玛止桑宫殿遗址	196
扎羊宗溶洞	196
敏珠林寺	197
琼杰果寺	197
拉姆纳措	198
达拉岗布寺	198
吉堆吐蕃墓群	199
普莫雍错	199
桑噶方托寺	199
昌果沟文化遗址	199
羊卓雍错	200
曲水大桥	202
恰嘎曲德寺	202
康格多山	203
青朴修行地	203

那曲地区

205

那曲焦点——必游景点	206
阅读那曲	207
热门景点	
孝登寺	208

羌塘国家级自然保护区	208
桑丹康桑雪山	209
卓玛峡谷风景区	210
冲钦卡多草原	211
当惹雍错	211
象雄王国遗址	212
沱沱河气象站	212
绒玛岩画和温泉	212
达果雪山	212
杂玛崩扎山	213
羊秀自然风景区	213
申扎自然保护区	214
麦莫溶洞	215
门莫扎嘎山脉	215
梅木溶洞	215
色林错	216
普若岗日冰川	216
赞丹寺	217
色林错黑颈鹤自然保护区	218
格拉丹东雪山	218
祖尔肯乌拉山	219
兹格塘错	219
错那湖	219
唐古拉车站	220
唐古拉山口	220





林芝地区

223

林芝焦点——必游景点 224

阅读林芝 225

热门景点

布久喇嘛林寺	227
桃花沟	227
八一镇	227
日及木错湖	228
苯日神山	228
林芝巨柏林	229
色季拉山	229
汉妃梳妆台	231
鲁朗林海	232
苯日山摩崖造像及雕刻	232
加兴沟水帘瀑布	232
墨脱	234
墨脱藤索桥	234
南迦巴瓦峰	235
波密	235
易贡茶场	237
卡钦冰川	237
多东寺	238
波密岗自然保护区	238
嘎朗王宫遗址	239
米堆冰川	239
达大湖	239
喊泉	240
错高湖	241
帕嘎寺	241
太昭古城	242

唐蕃古道	242
珍珠神泉	243
松多乡村温泉	243
多吉扎森岩	243
秀巴千年古堡	243
中流砥柱	244
列山古墓群	245
巴尔曲德寺	246
拉多藏湖	246
扎日莎巴山	246
曲南河	247
卢为色拉	247
慈巴沟自然保护区	248
雅鲁藏布江	249
雅鲁藏布大峡谷	250
南伊珞巴族乡	251

日喀则地区

253

日喀则焦点——必游景点 254

阅读日喀则 255

热门景点

甲纳拉康佛堂	256
班禅新宫	256
贡觉林卡	257
桑珠孜宗堡	257
夏鲁寺	257
扎什伦布寺	258
樟木口岸	261
佩枯错	261



萨迦寺	261	科加寺	287
希夏邦马峰	263	普兰国际市场	287
热拉雍仲林寺	263	纳木那尼峰	288
宗山抗英遗址	264	日土岩画	289
白居寺	264	班公湖	289
金嘎溶洞	265	日土鲜拜卡遗址	292
姜桑拉姆峰	265	伦珠曲登寺	292
宁金抗沙峰	266	多玛绕协水晶洞	292
绰莫拉日山	266	甲亚布神洞	292
搭各加地热喷泉	266	可巴加务泉水	293
嘎东寺	267	加伟雪山	293
南尼寺	267	香鲁康寺	293
亚东	267	扎西曲林寺	294
孜布日神山	268	芝热寺	294
喜马拉雅山	268	改则	294
卓奥友峰	269	美马错沼泽	295
洛子峰	270	查多岗日峰	295
珠穆朗玛峰	270	洞错沼泽	295
门隆则峰	272	木孜塔格峰	295
章子峰	273	门东寺	296
马卡鲁山	273	扎日南木错	296
		边拉拉康	296
		布嘎寺	297

阿里地区

275

阿里焦点——必游景点 276

阅读阿里 277

热门景点

直达布日寺	278
巴尔沸喷泉	278
象泉河	278
狮泉河	279
古格王朝遗址	280
东嘎皮央	281
札达土林	281
托林寺	283
玛旁雍错	284
果祖寺	284
拉昂错鬼湖	285
冈仁波齐峰	285
马泉河	286

索引

298

