

图说  
天下®

畅销经典 王者再现

见证地球的沧桑巨变 感悟自然的神奇华美

中国最美的地方精华特辑

# 游遍西藏

用你的眼，或者心，阅读最美的地球

《图说天下·国家地理系列》编委会 编著

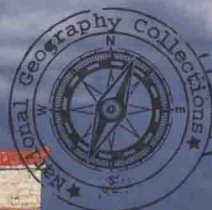
35处西藏最美的地方

33个了解西藏必读的关键词

仰起头

享受“世界屋脊”

最纯净的阳光



出发，让脚步追上理想

北京联合出版公司

 **国家地理** 系列

**图说  
天下**®

畅销经典 王者再现



中国最美的地方精华特辑

# 游遍西藏

《图说天下·国家地理系列》编委会 编著  
北京联合出版公司





## 图书在版编目(CIP)数据

中国最美的地方精华特辑·游遍西藏 / 《图说天下·国家地理系列》编委会编著. —北京: 北京联合出版公司, 2012.5  
(图说天下·国家地理系列)

ISBN 978-7-5502-0748-6

I. ①中… II. ①图… III. ①西藏—概况 IV. ①K92

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 117742 号



中国最美的地方精华特辑

# 游遍西藏



NATIONAL GEOGRAPHY COLLECTIONS

北京联合出版公司出版  
(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)  
北京汇林印务有限公司印刷 新华书店经销  
字数 100 千字 787×1092 毫米 1/16 12 印张  
2012 年 6 月第 1 版 2012 年 6 月第 1 次印刷  
ISBN 978-7-5502-0748-6  
定价: 19.90 元

版权所有, 侵权必究  
本书若有质量问题, 请与本社图书销售中心联系调换。  
电话: 010-82082775





## 前言



◎珠穆朗玛峰

有人说，走进西藏有数不尽的理由，每一条都足以让世上任何一个热衷梦想的人怦然心动；也有人说，走进西藏根本不需要理由，仅仅是这个名字本身，就足以让人梦绕魂牵。

或许是由于离天太近了，连承载的希冀也更遥远，铺展的风景也更绝色，仿佛上天创造了这片土地以及活在上面的一切一切，就是要给我们生活在这世上的人一个可以被诱惑的理由。于是这个连呼吸间都散发着神秘香氛的名字，与其说是一方净土，倒更像一个升华了的象征，变成每个怀有憧憬的人心中最虔诚的朝向，让无数远方的心灵为之躁动不已，直等到触摸到它的那一天，才回归于平静。

《图说天下·国家地理系列》推出的《中国最美的地方精华特辑》，很大程度上其实也是想要满足一种用我们自己的方式来描画这些地方的冲动——它们太美了，令人无法忽视。而对于读者，我们则希望能用这种全新的讲述方式，带给大家一种与以往阅读不同的满足感。这册《游遍西藏》特辑为此打破陈规，收录了业内人士精心遴选的39处西藏最美的风景及33个了解西藏最有效的关键词，为你勾画出一个至美的、又绝不夸张的西藏。无论从青藏高原返回的旅人也好，仍未涉足这片阳光雪域的梦想者也好，都尽可以藉着它去呼吸，去聆听，去触摸，去遐思，去追忆。至于看到、听到、想到继而又领悟到了什么，则又各个不同，不过你一定不会否认：那是一种收获。



用你的眼，或者心，阅读最美的地球



## 中国最美的地方精华特辑

# 游遍西藏

选题策划： **中国最美的地方**

策划编辑：高霁月

责任编辑：史媛

特约编辑：朱昀宸 谢玉玲

特约审校：刘仁军

美术编辑：罗小玲 张鹤飞 于蕾

封面设计：夏鹏 孙阳阳

版式设计：孙阳阳

文稿撰写：鄢山宇 彭娟 郭莹莹

哈琳 荣高悦

图片提供：北京全景视觉网络科技有限公司  
华盖创意图像技术有限公司

IMAGINECHINA

FOTOE PHOTOCOME

出发，让脚步追上理想

此为试读，需要完整PDF请访问：[www.ertongbook.com](http://www.ertongbook.com)



## 典藏：360° 全景西藏

IMPRESS

- 8 · 西藏的天与地
- 12 · 藏族的源起
- 14 · 藏地历史
- 17 · 宗教与社会生活



## 聚焦：西藏最美的39个地方

FOCUS

## &gt;&gt;&gt; 22 仰望永恒的荣耀

- 22 · 珠穆朗玛峰
- 26 · 南迦巴瓦峰
- 28 · 加拉白垒雪山
- 30 · 各拉丹东雪山
- 33 · 洛子峰

## &gt;&gt;&gt; 34 雪域最后的秘境

- 34 · 雅鲁藏布大峡谷
- 38 · 念青唐古拉山
- 40 · 札达土林
- 44 · 杰马央宗冰川
- 46 · 绒布冰川





>>>

## 47 召唤、祈祷、守望

- 47 · 冈仁波齐
- 52 · 纳木错
- 56 · 羊卓雍错
- 60 · 玛旁雍错
- 63 · 错那湖
- 64 · 狮泉河
- 66 · 巴松错

>>>

## 69 用来呼吸的纯净阳光

- 69 · 那曲草原
- 72 · 察隅
- 74 · 墨脱
- 76 · 拉萨河
- 80 · 羊八井
- 82 · 樟木
- 84 · 然乌湖
- 88 · 尼洋河
- 90 · 班公湖

>>>

## 92 凝注最美的细节

- 92 · 布达拉宫
- 97 · 大昭寺
- 101 · 雍布拉康
- 104 · 药王山
- 106 · 宗山城堡
- 108 · 罗布林卡
- 112 · 桑耶寺
- 116 · 白居寺

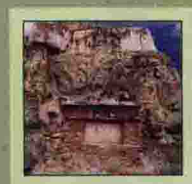
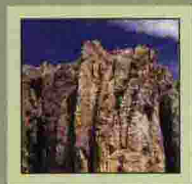
- 120 · 哲蚌寺
- 123 · 扎什伦布寺
- 126 · 八廊街
- 127 · 秀巴古村
- 128 · 帕拉庄园

## 透视：解读西藏的33个关键词

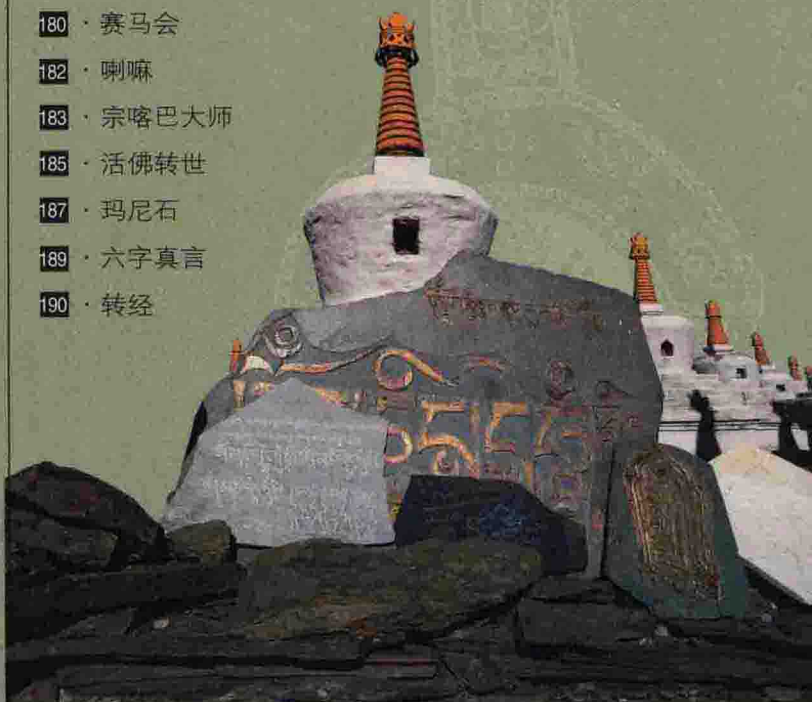
TOUCH

- 130 · 藏服
- 134 · 藏饰
- 135 · 糌粑与酥油
- 136 · 牧帐与碉房
- 138 · 藏药
- 139 · 藏香
- 140 · 珞巴族
- 142 · 门巴族
- 144 · 康巴人
- 147 · 藏刀





- 148 · 藏葵
- 151 · 唐卡
- 154 · 酥油花
- 155 · 哈达
- 157 · 藏戏
- 160 · 锅庄舞
- 163 · 神山与圣湖
- 165 · 格萨尔王
- 167 · 莲花生大师
- 169 · 吐蕃王朝
- 171 · 松赞干布与文成公主
- 174 · 古格王国
- 176 · 藏历新年
- 177 · 晒佛节
- 178 · 沐浴节
- 180 · 雪顿节
- 180 · 赛马会
- 182 · 喇嘛
- 183 · 宗喀巴大师
- 185 · 活佛转世
- 187 · 玛尼石
- 189 · 六字真言
- 190 · 转经





国家地理 系列

图说  
天下®

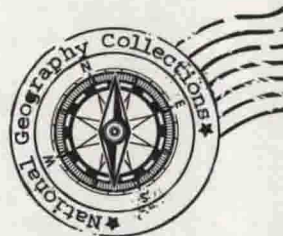
畅销经典 王者再现



中国最美的地方精华特辑

# 游遍西藏

《图说天下·国家地理系列》编委会 编著  
北京联合出版公司





## 图书在版编目 (CIP) 数据

中国最美的地方精华特辑. 游遍西藏 / 《图说天下·国家地理系列》编委会编著. —北京: 北京联合出版公司, 2012.5  
(图说天下·国家地理系列)

ISBN 978-7-5502-0748-6

I. ①中… II. ①图… III. ①西藏—概况 IV. ①K92

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 117742 号



中国最美的地方精华特辑

## 游遍西藏



NATIONAL GEOGRAPHY COLLECTIONS

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京汇林印务有限公司印刷 新华书店经销

字数 100 千字 787×1092 毫米 1/16 12 印张

2012 年 6 月第 1 版 2012 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5502-0748-6

定价: 19.90 元

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本社图书销售中心联系调换。

电话: 010-82082775



## 前言



◎珠穆朗玛峰

有人说，走进西藏有数不尽的理由，每一条都足以让世上任何一个热衷梦想的人怦然心动；也有人说，走进西藏根本不需要理由，仅仅是这个名字本身，就足以让人梦绕魂牵。

或许是由于离天太近了，连承载的希冀也更遥远，铺展的风景也更绝色，仿佛上天创造了这片土地以及活在上面的一切一切，就是要给我们生活在这世上的人一个可以被诱惑的理由。于是这个连呼吸间都散发着神秘香氛的名字，与其说是一方净土，倒更像一个升华了的象征，变成每个怀有憧憬的人心中最虔诚的朝向，让无数远方的心灵为之躁动不已，直等到触摸到它的那一天，才回归于平静。

《图说天下·国家地理系列》推出的《中国最美的地方精华特辑》，很大程度上其实也是想要满足一种用我们自己的方式来描画这些地方的冲动——它们太美了，令人无法忽视。而对于读者，我们则希望能用这种全新的讲述方式，带给大家一种与以往阅读不同的满足感。这册《游遍西藏》特辑为此打破陈规，收录了业内人士精心遴选的39处西藏最美的风景及33个了解西藏最有效的关键词，为你勾画出一个至美的、又绝不夸张的西藏。无论从青藏高原返回的旅人也好，仍未涉足这片阳光雪域的梦想者也好，都尽可以藉着它去呼吸，去聆听，去触摸，去遐思，去追忆。至于看到、听到、想到继而又领悟到了什么，则又各个不同，不过你一定不会否认：那是一种收获。



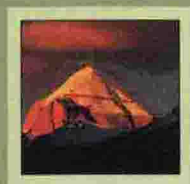




## 典藏：360° 全景西藏

IMPRESS

- 8 · 西藏的天与地
- 12 · 藏族的源起
- 14 · 藏地历史
- 17 · 宗教与社会生活



## 聚焦：西藏最美的39个地方

FOCUS

### 22 仰望永恒的荣耀

- 22 · 珠穆朗玛峰
- 26 · 南迦巴瓦峰
- 28 · 加拉白垒雪山
- 30 · 各拉丹东雪山
- 33 · 洛子峰

### 34 雪域最后的秘境

- 34 · 雅鲁藏布大峡谷
- 38 · 念青唐古拉山
- 40 · 札达土林
- 44 · 杰马央宗冰川
- 46 · 绒布冰川



>>>

## 47 召唤、祈祷、守望

- 47 · 冈仁波齐
- 52 · 纳木错
- 56 · 羊卓雍错
- 60 · 玛旁雍错
- 63 · 错那湖
- 64 · 狮泉河
- 66 · 巴松错

>>>

## 69 用来呼吸的纯净阳光

- 69 · 那曲草原
- 72 · 察隅
- 74 · 墨脱
- 76 · 拉萨河
- 80 · 羊八井
- 82 · 樟木
- 84 · 然乌湖
- 88 · 尼洋河
- 90 · 班公湖

>>>

## 92 凝注最美的细节

- 92 · 布达拉宫
- 97 · 大昭寺
- 101 · 雍布拉康
- 104 · 药王山
- 106 · 宗山城堡
- 108 · 罗布林卡
- 112 · 桑耶寺
- 116 · 白居寺

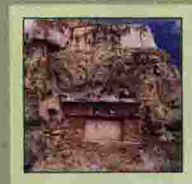
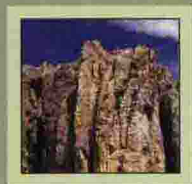
- 120 · 哲蚌寺
- 123 · 扎什伦布寺
- 126 · 八廊街
- 127 · 秀巴古村
- 128 · 帕拉庄园

## 透视：解读西藏的33个关键词

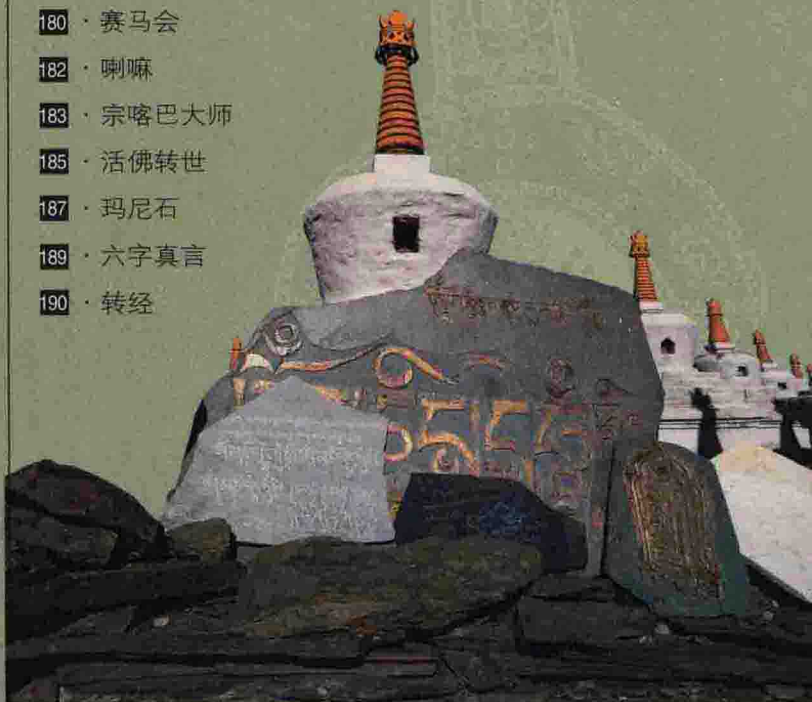
TOUCH

- 130 · 藏服
- 134 · 藏饰
- 135 · 糌粑与酥油
- 136 · 牧帐与碉房
- 138 · 藏药
- 139 · 藏香
- 140 · 珞巴族
- 142 · 门巴族
- 144 · 康巴人
- 147 · 藏刀





- 148 · 藏葵
- 151 · 唐卡
- 154 · 酥油花
- 155 · 哈达
- 157 · 藏戏
- 160 · 锅庄舞
- 163 · 神山与圣湖
- 165 · 格萨尔王
- 167 · 莲花生大师
- 169 · 吐蕃王朝
- 171 · 松赞干布与文成公主
- 174 · 古格王国
- 176 · 藏历新年
- 177 · 晒佛节
- 178 · 沐浴节
- 180 · 雪顿节
- 180 · 赛马会
- 182 · 喇嘛
- 183 · 宗喀巴大师
- 185 · 活佛转世
- 187 · 玛尼石
- 189 · 六字真言
- 190 · 转经





# 典藏：

360° 全 景 西 藏







离天最近的地方——

# 西藏的天与地

我知道这里是沧海变成高原的地方，  
我知道这里是雪山朝拜太阳的地方，  
我知道这里是格萨尔王的天马踏过的地方，  
我知道这里是有永恒的地方……

正式走入藏地之前，我们来简单认识一下西藏。

西藏，位于中国西南边陲，总面积 120 多万平方千米，占据了我国面积的 1/8，中国的国境线在这里蜿蜒曲折 4000 多千米，与尼泊尔、不丹、印度、缅甸等国接壤。自古以来，西藏高原都是行者们望而却步的绕行之地，但如今，却渐渐成为了沟通南亚的门户之一。自南至北，西藏被新疆、青海、四川、云南合拱，与青海并称青藏高原，高山环拱，大河云集，平均海拔在 4000 米以上，是当之无愧的“世界屋脊”，也是名副其实的离天最近的地方。

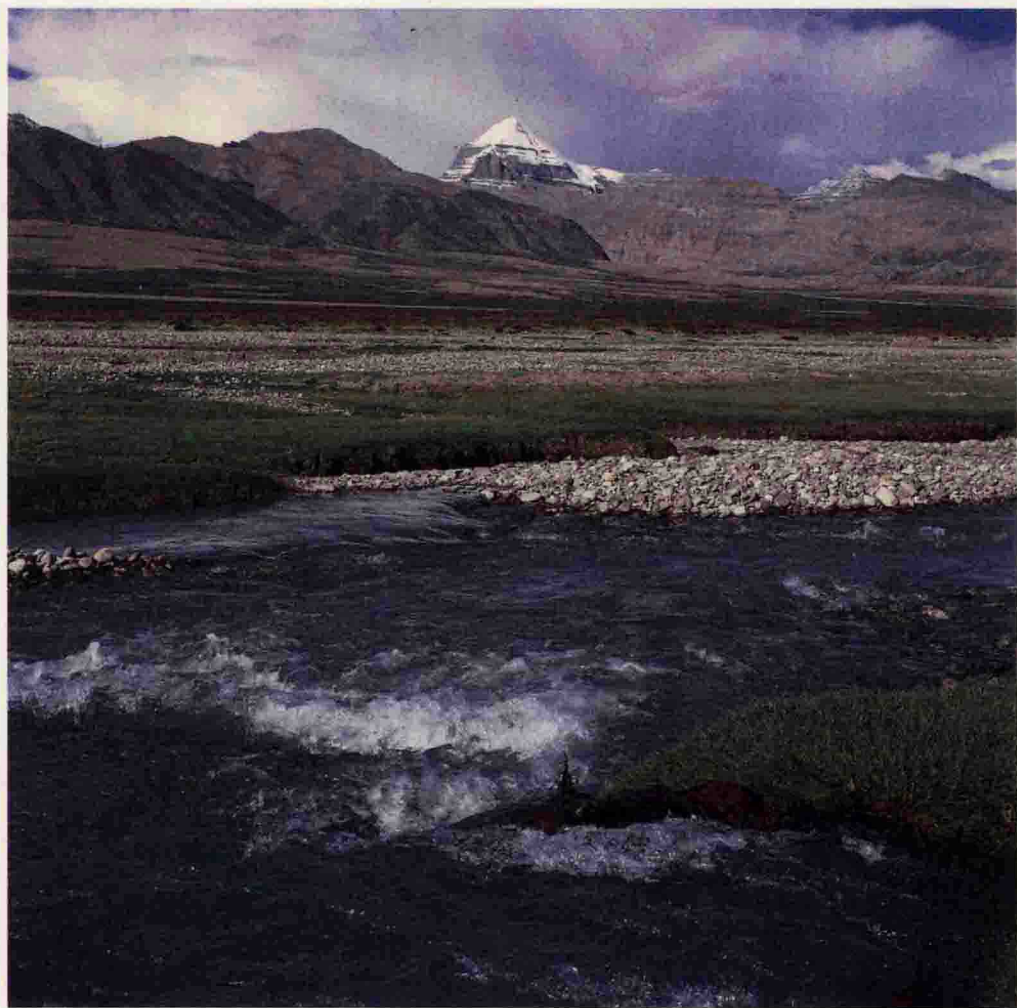
冈底斯山脉绵延 1100 多千米，横亘在西藏的西南部，念青唐古拉山脉 700 多千米，在西藏的中部耸然而立，冈底斯山和念青唐古拉山东西相接，成为藏北和藏南的分割线。西北的昆仑巍峨，东北的可可西里神秘莫测，冈底斯—念青唐古拉山乃是天神造化，这片土地东西长约 1200 千米，南北宽约 700 千米，平均海拔在 4500 米

以上，它是青藏高原的核心地带，也就是藏北高原。

唐古拉山以南，就是赫赫有名的雅鲁藏布江。这条世界上最高的大河



► 西藏山南地区  
秋色



以及它的子民们掌辖的区域，就是温和多雨的藏南谷地。

藏南谷地的东方是藏东的高山峡谷区，这一带交给横断山脉把持，和四川、云南毗邻而居。

藏南谷底的西部就是喜马拉雅山地区，也就是珠穆朗玛峰的所在地。

这就是多姿多彩，广袤无垠的西藏，它不是风光旖旎的水墨风景，不是供人驻足观赏的流水人家，不是千里辽阔的汪洋大海，也不是只用一种调子就可以唱尽的大漠黄沙。西藏的魅力在于丰富和壮阔，过了一山还有一山，过了一湖还有一湖，既有无入区里极目苍茫的感慨，也有蓝天白云圣湖草原令人灵魂出窍的朝圣，还有怒

● 冈底斯山脉在藏语中意为“众山之主”，西段的主峰冈仁波齐，是藏传佛教最著名的圣山。