

走遍中国 西藏

以文化引导旅行
中国背包客的金牌旅行指南

《走遍中国》编辑部

第四版

踩线作者全线更新
18幅详细权威地图
260余幅精美彩图

DISCOVER
CHINA

中国旅游出版社

走遍中国 西藏



走遍中国 西藏

以文化引导旅行
中国背包客的金牌旅行指南

《走遍中国》编辑部

中国旅游出版社

项目策划：王颖
责任编辑：梁媛 吴慧慧 陈曦
文字作者：聂作平 西达 老博 韩硕 赵吾文 林木 高晓涛 万佳
图片作者：潘晓春 巴戈 于怀 滕卫华 刘为民 孙石 凌伯雄 赵吾文 林木 全景
CFP 达志影像 /shutterstock 图文天下
封面设计：何睦
内文设计： zhongmei 正典
www.zhongmeiart.com
地图绘制：ANYFOTO
责任印制：闫立中

图书在版编目 (CIP) 数据

西藏 /《走遍中国》编辑部编著. -- 4 版. -- 北京：
中国旅游出版社, 2014.1
(走遍中国)
ISBN 978-7-5032-4895-5

I. ①西… II. ①走… III. ①旅游指南—西藏 IV.
① K928.975

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 316171 号

审图号：GS (2008) 674

书 名：西藏

编 著：《走遍中国》编辑部
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
经 销：全国各地新华书店
排 版：北京红方众文科技咨询有限公司
印 刷：北京金吉士印刷有限责任公司
版 次：2007 年 7 月第 1 版 2014 年 1 月第 4 版第 1 次印刷
开 本：889 毫米 × 1194 毫米 1/32
印 张：11
字 数：380 千字
印 数：1~8000 册
定 价：49.80 元

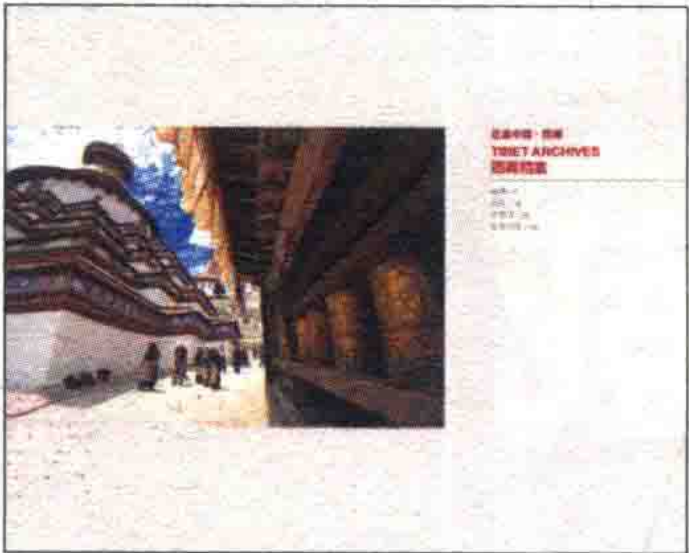
I S B N : 978-7-5032-4895-5

西藏自治区旅游交通图



本书导读

作为一套以实用信息为主的自助旅行丛书,《走遍中国》尽可能地向读者提供最全面的信息,包括出发前需要了解的相关的人文地理知识,准备出发时所应掌握的衣、食、住、行的资讯以及大量来自“当地人”的景点推荐和特别提醒。



1. 西藏档案

决定去西藏旅行,总是希望能对它有一个大致的概念,什么样的地理特征造就了那样的美景,什么样的历史造就了这样的现今,“西藏档案”通过图文并茂的方式,为读者建立一个对西藏具象感知。



2. 西藏解读

这片土地有着独具特色的风光、民俗和美食。“西藏解读”板块的设置就是想通过图文对照的方式,对西藏的人文地理进行梳理,以建立对西藏的感性认知。



3. 西藏经典

西藏有太多的美景值得去欣赏,有太多的民俗值得去品味,有太多的地方值得去旅行,如何在有限的的时间里了解到最经典的西藏、最地道的西藏,正是这个部分的设想。



4. 准备出发

季节是影响旅行的关键因素之一,在不同的季节和不同的气候,风景会呈现出不同的韵味。此外,交通工具、交通状况、住宿条件和当地的美食风味,都是旅行者出发前最为关心的细节,因为这将决定旅行时间、行程安排甚至所需携带的衣物。至于花费,旅行专家们已经给出了一个建议性的预算方案。

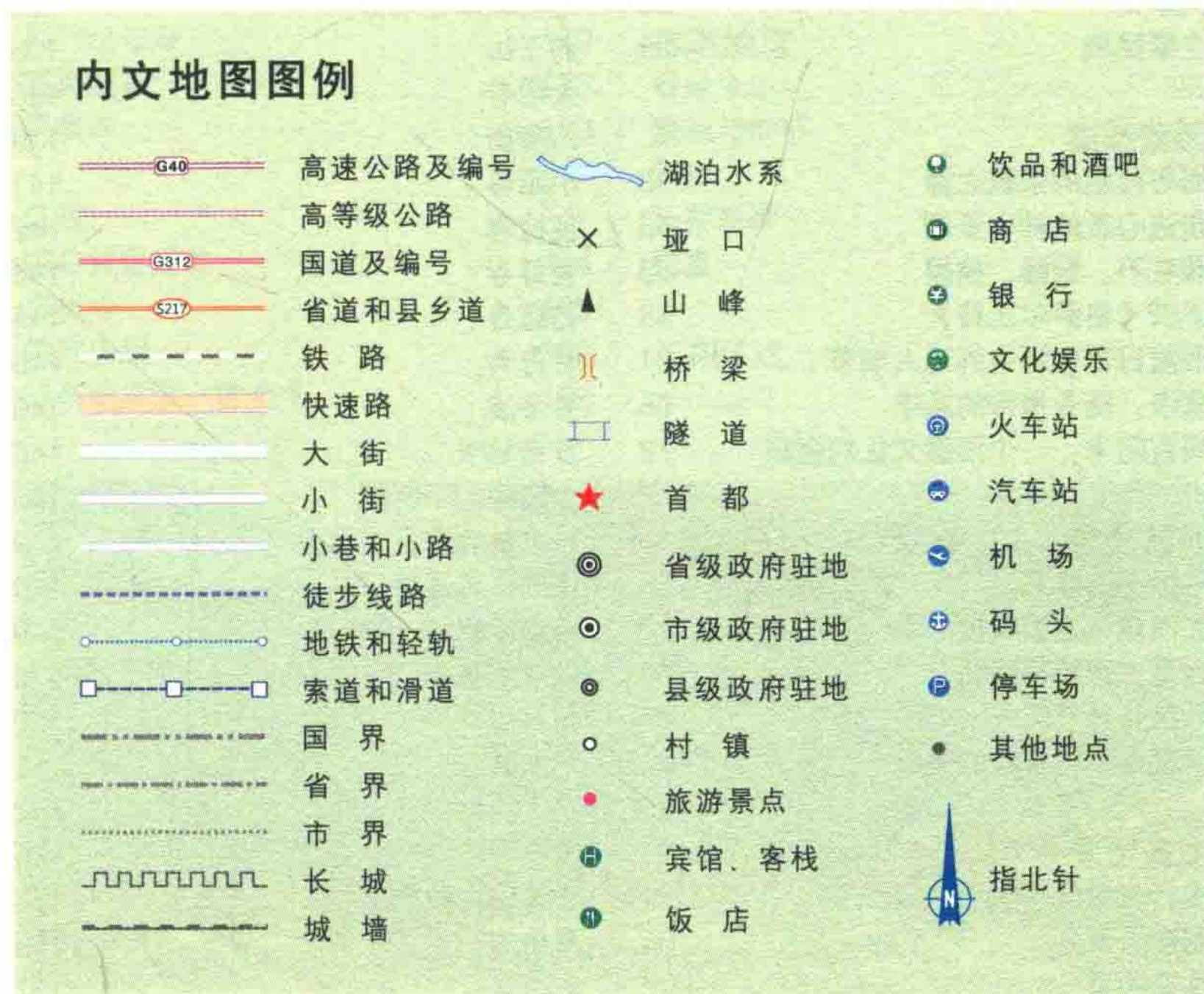


5. 背包客推荐

《走遍中国》有众多的“背包客推荐”，来自旅行达人的亲身经验，为的是能为读者提供最贴心的旅行指南、最实用的旅行攻略。

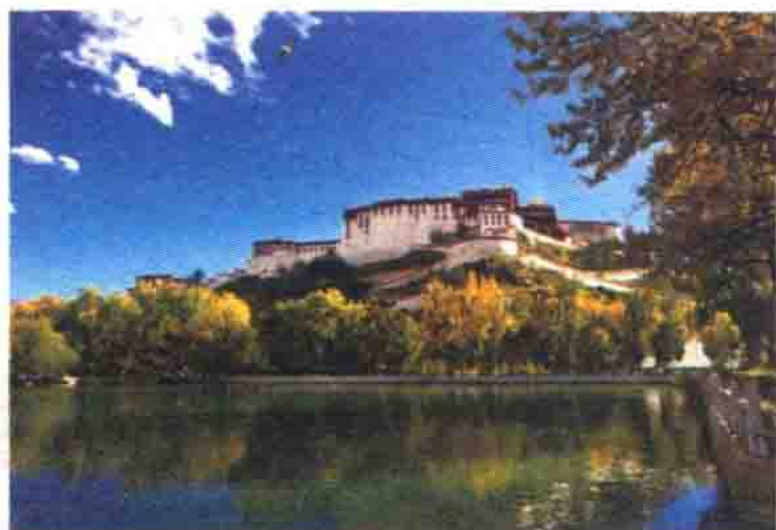
6. 地图

地图是旅行中不可或缺的一个重要元素，给予旅行者最具象的旅行方向，也为旅行者提供最方便快捷的旅行定位。《走遍中国》包括大量的详细地图，便于读者阅读和规划行程。





CONTENTS



本书导读	2
西藏 在天堂的隔壁	2

西藏档案

地理	6
历史	16
大事记	30
主要民族	33

西藏解读

探寻西藏的宗教之源	38
走进心灵的神山圣湖	46
嘛呢石、经幡、擦擦	53
史诗《格萨尔王传》	58
西藏日常生活中的迷人细节	61
唐卡：随身携带的庙宇	66
玛吉阿米：一个西藏文化的密码	72

西藏经典

西藏必访焦点	78
去西藏一定要尝试的事	82
西藏主题特色线路	86
西藏特色节庆	95
西藏最值得推荐的美食	97

准备出发

旅行与季节	104
到达与离开	105
住在西藏	107

吃在西藏	108
预算	110
高山反应	111
证件手续	112
装备	113
初次进藏指南	115

拉萨地区

前世今生	123
旅行与季节	123
焦点	124
行程推荐	125
预算	125

布达拉宫	126
龙王潭	134
达扎路恭记功碑	135
药王山	135
大昭寺	136
八廓街	139
小昭寺	141
色拉寺	142
哲蚌寺	143
乃琼寺	144
甘丹寺	145
关帝庙	146
罗布林卡	146
上密院、下密院	148
丹杰林寺	149
措美林寺遗址	149
西藏博物馆	149
拉萨清真寺	150
楚布寺	150
羊八井	151
纳木错	152
直贡梯寺	155
念青唐古拉冰川	156
聂唐寺	156
热振寺	157

扎耶巴寺	157	珠穆朗玛峰	189
		萨迦寺	193
实用资讯		樟木	195
交通	158		
住宿	161	亚东	
餐饮	165	康布温泉	196
购物	168	多庆湖	196
娱乐	170	卓木拉日雪山	196
		东嘎寺	197
		嘎居寺	197
日喀则地区			
前世今生	175	实用资讯	
旅行与季节	175	交通	198
焦点	176	住宿	199
行程推荐	176	餐饮	201
预算	178	购物	201
日喀则		林芝地区	
扎什伦布寺	179	前世今生	205
班禅新宫	182	旅行与季节	205
夏鲁寺	183	焦点	206
		行程推荐	206
江孜		预算	207
宗山城堡遗址	184		
白居寺	185	工布江达	
帕拉庄园	186	米拉山口	208
格布希庄园、紫金寺	188		



DISCOVER CHINA

走遍中国·西藏 Tibet

CONTENTS

尼洋河	208	色季拉山	219
太昭古城	209	扎西岗民俗村	220
布如沟温泉群	209	南伊沟	220
巨柏林	210	热嘎贡布王庄园遗址	221
巴松错	210	鲁朗林海	221
		鲁朗五寨	221
林芝		格嘎温泉	222
桃花沟	212	雅鲁藏布大峡谷	222
秀巴古堡	212	苯日神山	224
喇嘛岭寺	213		
		墨脱	
波密		墨脱	225
古乡湖	214	派镇转运站	227
岗乡自然保护区	214	背崩瀑布	227
多东寺	215	汗密瀑布	227
噶瓦弄巴、噶弄天池	215		
宋东巴热神山、盔甲山	216	朗县	
米堆冰川	216	朗堆庄园	228
易贡国家地质公园	217	列山古墓群	228
嘎朗王宫遗址	217		
察隅自然保护区	217	实用资讯	
		交通	229
米林		住宿	230
南迦巴瓦峰	218	餐饮	231
加拉白垒峰	219	购物	232





娱乐 232

阿里地区

前世今生 237
旅行与季节 237
焦点 238
行程推荐 239
预算 240

普兰

冈仁波齐 241
玛旁雍错 246
拉昂错 249
纳木那尼峰 249
尼泊尔大厦 249
普兰“国际贸易市场” 249
西柏林寺 250
科迦寺 250
贡不日寺 250

札达

札达土林 251
托林寺 251
桑丹达吉寺 252
古格王国遗址 253
东嘎皮央石窟 256
象泉河 256

噶尔

直达布日寺 257
古如甲寺 257
噶尔藏布 258
扎西岗寺 258

日土

伦珠曲丁寺 259
日土岩画 259
班公错 259

实用资讯

交通 260
住宿 262
餐饮 263
购物 263
娱乐 263
阿里旅行相关电话 263

山南地区

前世今生 267
旅行与季节 267
焦点 268
行程推荐 268
预算 270

乃东

雍布拉康 271
昌珠寺 272
藏王墓 273
桑耶寺 274
青朴修行地 276
朗赛岭庄园 277
敏竹林寺 278
拉加里王宫 278
贡布日神山 278



DISCOVER CHINA
走遍中国·西藏 Tibet

CONTENTS



桑日		实用资讯	
沃卡温泉	280	交通	288
曲龙寺	281	住宿	288
		餐饮	288
加查		购物	289
拉姆拉错	282		
琼果杰寺	283	那曲地区	
		前世今生	293
错那		旅行与季节	293
勒布沟	284	焦点	294
		行程推荐	294
浪卡子		预算	295
羊卓雍错	285		
桑丁寺	286	安多	
宁金抗沙峰	286	青藏公路唐古拉山口	296
		青藏铁路唐古拉山口站	296
隆子		扎木天葬台	296
扎日沟	287	各拉丹冬雪山	297



柏尔贡巴寺	297	尼玛	
错那湖	298	当惹雍错	305
沱沱河气象站	298	达尔果雪山	306
		象雄王国遗址	306
那曲		玉珠桑登林寺	307
孝登寺	299	绒玛岩画和温泉	307
桑丹康桑雪山与跋绒寺	299		
卡尔托拉姆错	299	实用资讯	
草原八塔	299	交通	308
羌塘草原	301	住宿	310
卓玛峡谷	301	餐饮	310
达摩寺和骷髅墙	301	购物	310
赞丹寺	302	娱乐	310
申扎		昌都地区	
申扎自然保护区	304	前世今生	315
色林错	304	旅行与季节	315
普若岗日冰原	304	焦点	315

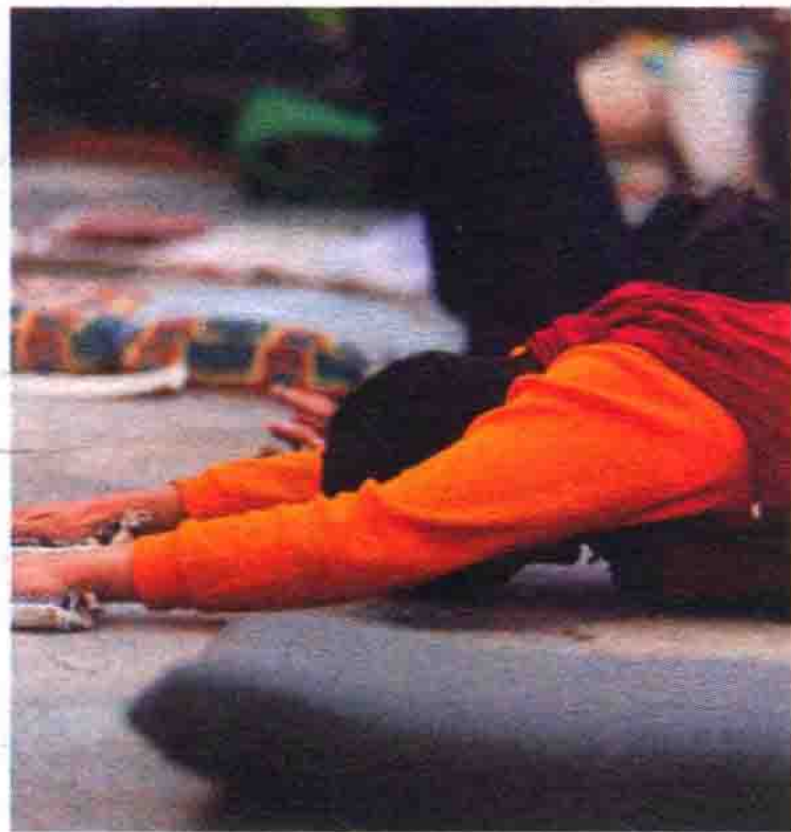
DISCOVER CHINA

走遍中国·西藏 Tibet

CONTENTS

行程推荐	316	贡觉	
预算	317	通夏寺	324
		相皮乡石棺墓	324
		仁达摩崖石刻	324
昌都			
强巴林寺	318		
卡若遗址	319	类乌齐	
“大脚印”奇观	319	类乌齐寺	325
噶玛乡	320	德庆颇章神山	325
噶玛寺	320	长毛岭养鹿场	326
谷布神山	321		
		丁青	
江达		孜珠寺	327
果普白宗神山	322	布托二神湖	327
郎绕神山	322	布加雪山	327
生钦朗扎山	323		
波罗吉荣大峡谷	323	边坝	
波罗古泽	323	三色湖	329



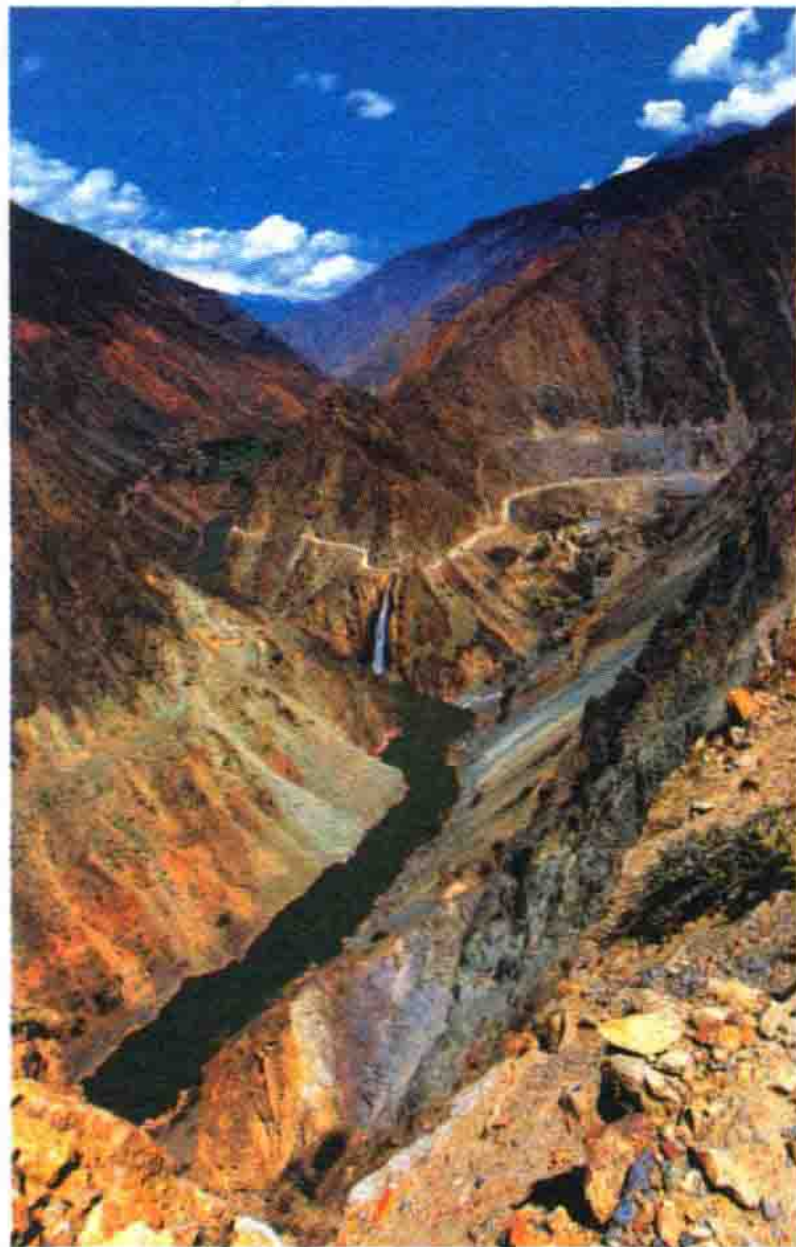


芒康	
邦达草原	330
同卡寺	330
嘎学岩画	330
多拉山	331
滇金丝猴国家级自然保护区	331
郎巴郎增寺	331
莽措	331
盐井古盐田	332
盐井天主教堂	332
吉斯寺	332
尼果寺	332
多拉日追	332
曲孜卡温泉	333
然乌湖	333
来古冰川	334
业拉山怒江沟 72 拐	334

实用资讯	
交通	335
住宿	336
餐饮	338
购物	338
娱乐	339

地图目录

拉萨市旅行交通示意图	123
拉萨市城区示意图	127
大昭寺平面示意图	137
日喀则地区旅行交通示意图	175
日喀则城区示意图	179
扎什伦布寺平面示意图	180
林芝地区旅行交通示意图	205
林芝平面示意图	213
阿里地区旅行交通示意图	237
神山转山平面示意图	243
古格遗址平面示意图	253
山南地区旅行交通示意图	267
泽当镇景点示意图	271
桑耶寺平面示意图	275
那曲地区旅行交通示意图	293
昌都地区旅行交通示意图	315





西藏，是寻梦者最久远的梦境，是离去者最
终极的追忆，是向往者最恒定的秘境……