



藏地行知书

曹凤英 等◎编著

身体下地狱，眼睛上天堂，灵魂回故乡——

zangdi
xingzhishu

BOOK

广东旅游出版社
GUANGDONG TRAVEL AND TOURISM PUBLISHING

不走寻常路，只爱陌生人



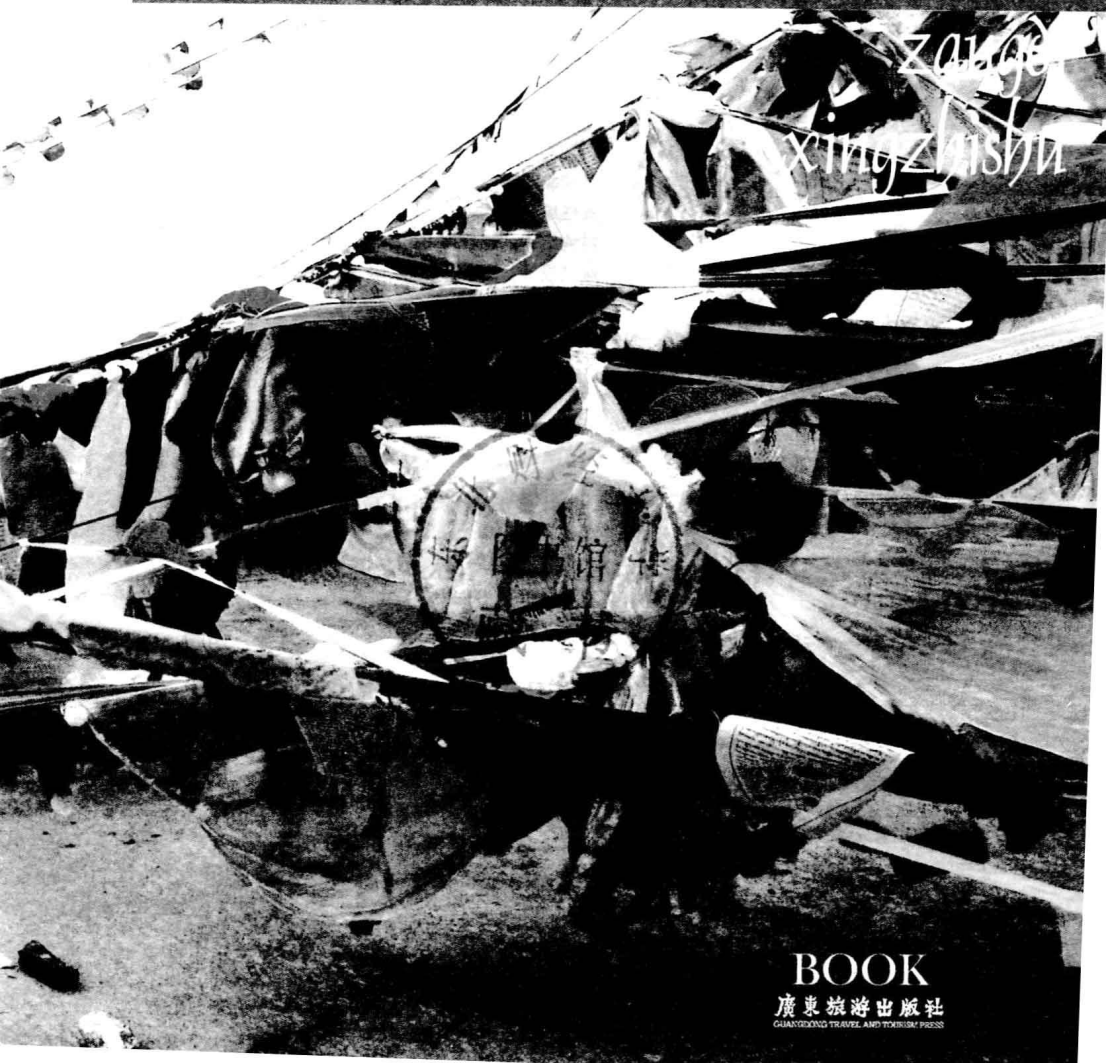


1412108

藏地行知书

曹凤英 等◎编著

身体下地狱，眼睛上天堂，灵魂回故乡——



BOOK

广东旅游出版社
GUANGDONG TRAVEL AND TOURISM PRESS

图书在版编目(CIP)数据

藏地行知书/曹凤英等编著

——广州:广东旅游出版社,2009.4

(酷驴系列)

ISBN 978-7-80653-887-6

I.藏…II.曹…III.旅游指南-中国

IV.K928.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第070876号

文字作者:曹凤英 张国声

陈超 张知明

何宇光 古松

邢环中 陈皮 江泳涛

摄影作者:曹凤英 张国声 陈超 张知明 边城坏人

天雨流芳 张虹 王强云 张国声 陈皮

江泳涛 邢环中 江岛 纳米 何宇光

李婉 李立 李松涛 张广夏 韩敬山等

策划编辑:刘志松

责任编辑:袁静琴

特约编辑:赵春梅 金成学

版式设计:谢晓丹 母发明

广东旅游出版社出版发行

(广州市中山一路30号之一 邮编:510600)

广东旅游出版社图书网

www.tourpress.cn

印刷:深圳市希望印务有限公司

(深圳坂田吉华路505号大丹工业园二楼)

邮购地址:广州市中山一路30号之一

电话:020-87347994 邮编:510600

开本:965毫米X1240毫米 32开

印张:12

字数:200千字

版次:2009年第1版第1次印刷

定价:39.00元

Cool酷驴观点

酷驴画像

“驴”即“旅”的谐音，“酷”非因“炫”
而为“笨拙”和“执著”。“酷驴”究竟是什么东东，
且听右页分解。



➤ 酷驴理念

以什么样的方式面对行走，意味着本套丛书资讯的向度、内容的特质以及丛书的风格。

那种走马观花型旅游(奢侈豪华的炫耀性旅游)、暴殄山水型旅游(没有环保意识的野蛮旅游)、木然参观型旅游(没有探索欲只追求到此一游)、随波逐流型旅游(对旅游没有独特感动，跟着人多的地方走)，都不是真正意义上的旅游，都是我们自觉地加以拒绝的。

我们所认同和提倡的自助旅游理念是：真实、朴素、简单并且寻求一定意境的行走。我们的目的是希望本套丛书能够传达一种更为朴素的方式——贴近大地行走而非来回飞机、进出打的，更为新锐的旅游观念——旅游求自由。行四方，知风物；探幽深，会人文；踏艰险，悟精神……

我们的追求是：比远方更远，比高处更高。



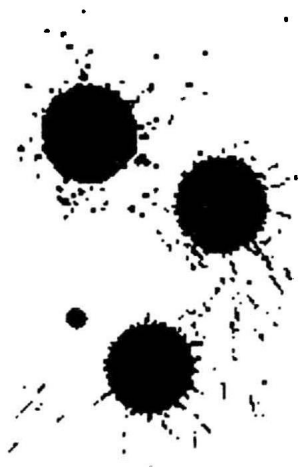
酷驴户的口号是：不走寻常路，只爱陌生人

➤ 酷驴一派

假如你喜欢行走，将要行走，已经在行走，还将继续行走，并且喜欢背着背囊自由自在而非跟着红旗赶鸭子上阵，你将是我們一派的人。欢迎光临我们的磨坊：

www.gdtravel.com或者

e-mail:songlao@21cn.com





一.全景藏地 15

藏区天地_16
藏地故事_17
藏地三域_19
藏地宗教_20
宗教艺术_30
藏医藏药_32
藏地历法_33
藏地节庆_34
藏族民居_35
藏族服饰_37
藏族礼仪_38
藏地珍稀动植物_39

二.出行藏地 43

藏区海拔_44
进藏身体须知_44
高原反应_45
进藏道路_46
藏地交通_55
藏区饮食_60
藏地住宿_62
藏族语言_62
藏地安全_63
进藏装备_64
进藏其他资讯_66
做个绿色行者_67

三.西藏篇 69

第一章 拉萨及周边地区 70

拉萨印象_70
最佳旅游季节_71
拉萨交通_72
拉萨住宿_77
拉萨饮食_79
拉萨美食地图_80
拉萨“吧”生活_81
拉萨购物_83
拉萨其他资讯_85
布达拉宫_86
大昭寺_89
小昭寺_91
八廓街_91
罗布林卡_92
甘丹寺_93
哲蚌寺_95
色拉寺_97
药王山_98
拉萨河风光_98
热振寺_99
楚布寺_100
直贡梯寺_100

第二章 山南地区 102

山南印象_102
最佳旅游季节_102
山南交通_103
山南食宿_104
雍布拉克_104
桑耶寺_105
藏王陵_107
敏珠林寺_108
昌珠寺_108
青朴修行地_109
加查县_110
拉姆拉错_110
羊卓雍错_112
桑丁寺_112



第四章 阿里南北线、新藏线 137

- 阿里印象_137
- 最佳旅游季节_138
- 阿里交通_138
- 阿里食宿_140

第一节 景色阿里南线141

- 拉孜县_141
- 萨嘎县_142
- 仲巴县_142
- 帕羊县_143
- 霍尔县_143
- 巴噶县_144
- 普兰县_144
- 夏格巴林寺_145
- 尼泊尔大厦_146
- 科加寺_146
- 神山冈仁波齐_147
- 塔钦村_148
- 圣湖玛旁雍错_152
- 鬼湖拉昂错_156
- 纳木那尼峰_156
- 札达县_156
- 古格王国遗址_157
- 托林寺_158
- 东嘎及皮央石窟_159

第二节 景色阿里北线 160

- 桑桑镇_160
- 22道班_160
- 措勤镇_162
- 改则县_162
- 革吉县_162

第三节 新藏线

(狮泉河—叶城) 163

- 狮泉河镇_164
- 班公错_166
- 日土县岩画_167
- 多玛_168
- 界山达坂_168
- 泉水沟(死人沟)_168
- 红柳滩_169
- 三十里营房_169
- 乔戈里峰_169
- 库地达坂_169
- 叶城镇_170

第五章 青藏线(拉萨—安多)、藏北地区 171

- 藏北印象_171
- 藏北交通_172
- 当雄县_173
- 纳木错_174
- 念青唐古拉山_175
- 羊八井一号隧道_176
- 羊八井温泉_176
- 比如县_177
- 班戈县_178
- 申扎_178
- 色林错_179
- 双湖特区_179
- 尼玛县_180
- 文部——象雄王国遗址_181
- 当惹雍错_182
- 那曲县_182
- 孝登寺_184
- 羌塘国家级自然保护区_184
- 安多_185



第三章 中尼公路、日喀则 113

- 中尼公路漫步_113
- 日喀则印象_115
- 日喀则物语_116
- 日喀则节庆_116
- 最佳旅游季节_117
- 日喀则交通_117
- 日喀则食宿_118
- 日喀则其他资讯_119
- 扎什伦布寺_119
- 班禅新宫_121
- 夏鲁寺_122
- 纳塘寺_122
- 萨迦寺_123
- 江孜县_125
- 白居寺_126
- 宗山城堡抗英遗址_127
- 定日县_127
- 珠穆朗玛峰_128
- 绒布寺、珠峰大本营_129
- 聂拉木县_130
- 希夏邦马峰_130
- 樟木县_131
- 夏尔巴人_134
- 亚东县_134
- 康布温泉_136



第六章 川藏线(西藏段)、

昌都林芝地区 187

第一节 川藏北线 (拉萨—江达县)、 昌都地区 187

昌都_187
索县_189
巴青_189
麦莫溶洞_190
丁青_191
孜珠寺_191
类乌齐_192
类乌齐寺_192
昌都县_193
强巴林寺_195
噶玛寺_195
江达_196

第二节 川藏南线 (拉萨—芒康县)、 林芝地区 197

林芝_197
八一镇_200
尼洋河_201
苯日神山_201
巴松错_202
墨脱_202
南迦巴瓦峰、加拉白垒峰_205
雅鲁藏布大峡谷_209
通麦_211
波密_211
岗乡自然保护区_212
易贡湖_212
波密南山嘎隆拉冰川_212
然乌_212
然乌湖_213
帕隆藏布峡谷_214
察隅_214
八宿_215
帮达_216
左贡_216
芒康_216
芒康盐井金丝猴
自然保护区_217
莽措_217

四.青海藏地篇219

第一章 西宁 220

西宁印象_220
西宁物语_222
西宁节庆_222
最佳旅游季节_222
西宁交通_223
西宁住宿_225
西宁美食_225
塔尔寺_225
东关清真大寺_227
北禅寺_228
乐都瞿昙寺_228
孟达自然保护区_229

第二章 海北、海南州 230

海北、海南州印象_230
海北、海南州物语_231
最佳旅游季节_231
海北、海南州交通_232
海北、海南州住宿_232
海北、海南州饮食_233
日月山_233
倒淌河_234
青海湖_234
鸟岛_235
海心山_235
沙陀寺祭海_235
卢山岩画(青海湖区岩画)_236
金银滩草原_236
三角城(西海郡故城)_237
祁连牛心山_237
贵德古城_238



第三章 海西州 239

海西州印象_239
海西州物语_240
最佳旅游季节_240
海西州交通_240
海西州食宿_241
德令哈_242
姊妹湖——裕莲湖_243
白公山——外星人遗迹_243
吐蕃墓葬群_243
察尔汗盐湖_244
万丈盐桥_244
柴达木盆地雅丹地貌
(魔鬼城)_245

第四章 玉树、果洛州 246

玉树、果洛州印象_246
玉树、果洛州物语_247
最佳旅游季节_248
玉树、果洛州交通_248
玉树、果洛州住宿_249
玉树、果洛州饮食_249
结古镇_250
文成公主庙_250
勒巴沟岩刻_251
结古寺_252
新寨嘉那玛尼堆_253
隆宝滩黑颈鹤
自然保护区_253
阿尼玛卿神山_254
年保玉则山_254
达日格萨尔大王
狮龙宫殿_255



第五章 黄南州 257

黄南州印象_257
黄南州物语_258
最佳旅游季节_258
黄南州交通_259
黄南州住宿_259
黄南州饮食_259
热贡艺术村_260
坎布拉国家森林公园_261
泽库和日石经墙_261
南宗尼姑寺_262

第六章 青藏线(格尔木- 唐古拉山口段) 263

青藏线交通_263
青藏线食宿_264
格尔木_264
纳赤台_266
西大滩_266
玉珠峰、玉虚峰_266
昆仑山、西王母瑶池_267
可可西里_268
不冻泉_269
索南达杰自然保护区_270
楚玛尔河_270
五道梁_270
风火山隧道_271
长江源区_272
沱沱河_272
唐古拉山口_272
各拉丹冬峰_273

五.甘肃藏地篇 275

甘南州 276

甘南印象_276
最佳旅游季节_277
甘南交通_277
兰州_278
夏河_280
拉卜楞寺_281
桑科草原_282
甘谷草原和白石洞_283
达宗湖_283
米拉日巴佛阁_283
玛曲_284
西梅朵合塘_285
黄河首曲_285
尕斯湖_286
郎木寺_286

六.四川藏地篇 289

第一章 川藏线(四川段) 290

川藏线交通_290

川藏线食宿_290

第一节 川藏线

(成都—新都桥段) 291

成都市_291

雅安市_293

二郎山隧道_294

泸定县_294

海螺沟冰川_295

康定市_296

跑马山_297

贡嘎山_298

木格错风景区_298

折多山_298

瓦泽乡_299

新都桥镇_299

塔公草原_299

雅拉神山_300

塔公寺_300

第二节 川藏北线

(新都桥—德格) 300

道孚县_300

炉霍县_301

甘孜县_301

甘孜寺_303

白利寺_304

马尼干戈乡_304

竹庆寺_305

阿须草原_306

新路海_307

雀儿山_307

雀儿山公路_308

德格县_308

德格印经院_310

更庆寺_312

八邦寺_312

噶拖寺_312

白玉县_313

白玉寺_314

第三节 川藏南线

(新都桥—巴塘) 314

理塘县_314

长青春科尔寺_316

白塔公园_316

理塘“八一”

国际赛马会_317

毛垭热泉_317

巴塘县_317

第二章 甘孜州其他藏地 318

甘孜州印象_318

甘孜州物语_319

最佳旅游季节_319

甘孜州交通_319

甘孜州住宿_320

稻城县_320

海子山自然保护区_323

亚丁自然保护区_323

俄初山_324

知火扎郎_324

亚丁村_324

冲古寺_325

洛绒牛场_325

珍珠海(术底错)-325

牛奶海(为日错)-325

五色海(丹增错)-325

龙龙坝_326

地狱谷(卡斯沟)_326

丹巴_327

党岭_329

甲居藏寨_331

梭坡、蒲角顶

和中路碉楼群_332

墨尔多神山_333

美人谷_333

石渠县_334

色须寺_335

巴格玛尼墙_337



第三章 阿坝州 338

阿坝州印象_338
阿坝州物语_339
最佳旅游季节_339
阿坝州交通_340
马尔康_340
卓克基土司官寨_341
嘉绒民居_342
松岗碉群_342
大藏寺_342
黑水_343
芦花官寨遗址_345
三奥雪山_345
阿日岗岗_346
措拉湖_347
小金_347
四姑娘山景区_349
海子沟_349
双桥沟_350
长坪沟_350
大姑娘峰(登山篇)_351
川西北大草原
——阿坝、红原、若尔盖_351
格尔登寺_352
万象大慈法轮林_353
九寨沟县_353
九寨沟风景区_354
扎如寺_355



七.云南藏地篇 357

迪庆印象_358
迪庆节庆_359
迪庆物语_359
大理市_360
丽江市_361
玉龙雪山_362
虎跳峡_363
泸沽湖_365
泸沽三岛_368
香格里拉县
(原中甸县)_369
噶丹松赞林寺_370
纳帕海_371
白水台_372
碧塔海_372
碧壤峡谷_373
奔子栏乡_374
噶丹东竹林寺_374
德钦县_375
梅里雪山_376
飞来寺_377
明永冰川_377
雨崩神瀑_377
茨中天主教堂_378
盐井乡_378
盐井拉贡教堂_379
曲孜卡温泉_379

八.大香格里拉 381

全景大香格里拉_382
大香格里拉区
美景大盘点_384

藏族自称『蕃』（音bo），汉史称之为『吐蕃』，

『吐蕃』之名辗转流入西方后译作Tibet。

而今，大约一半的藏族人口聚居于西藏自治区，
另一半人口居住在与西藏接壤的省份（青海省、
甘肃省、四川省、云南省）的邻近地州。

壹

全景藏地

藏区天地

以藏族构成居民主体的地方，本书称之为“藏地”，具体指我国的青藏高原及延伸地带。青藏高原是世界上最年轻的高原。直到第三纪晚期，这一地区的海拔还只有1000米，气候湿润炎热，一派热带森林和草原景观。只是在近300万年左右的时间内，才逐渐上升到目前的高度，而且青藏高原的抬升至今还未停止。

今日的青藏高原上绵亘着的世界上最为著名的山脉：喜马拉雅山脉耸立于西南，昆仑山脉和喀喇昆仑山脉绵延于西北，阿尔金山、祁连山撑起东北部脊梁，冈底斯山脉、唐古拉山脉、念青唐古拉山脉、巴颜喀拉山脉横贯于中部，横断山脉则是它的东部屏障。其境内海拔8000米以上的山峰有11座，7000米以上的山峰有50余座，海拔8844.43米的世界第一高峰——珠穆朗玛峰就耸立在中尼边界上。巨大的山岭间孕育了无数现代冰川，冰雪融水成为长江、黄河、雅鲁藏布江、怒江、澜沧江、印度河等著名大河的源泉。

东部的高山峡谷是著名的横断山区，在那曲以东，其间夹带着怒江、澜沧江和金沙江，合称“东部三江”。地势北高南低，北部海拔5200米左右；南部海拔4000米以下，山势陡峭，垂直高差大，有的可达2000多米，山顶是经年不化的白雪，山腰覆盖着的浓密的原始森林与山脚下生意盎然的绿色田园，构成了这峡谷区美丽而独特的一山四季的景致。

南部的山原湖盆谷地在冈底斯和喜马拉雅山脉之间、雅鲁藏布江及其支流流经的地域。这一带河谷平地 and 湖盆谷地众多，如尼洋河、年楚河、拉萨河等河谷滩地，土质肥沃，是西藏主要农业区。札达盆地、马泉河宽谷盆地、喜马拉雅山中段北麓湖盆谷地、羊卓雍错高原湖泊区是主要的湖盆谷地。

北部的高原湖盆地在昆仑山脉、唐古拉山脉和冈底斯山脉、念青唐古拉山脉之间，包括南北羌塘、黄南高原、昆仑山区和川北高原，约占藏区面积的三分之二以上，是藏地主要的牧区。平缓的山丘中间夹着许多盆地，阿尔金山与昆仑山之间的柴达木盆地，就是我国四大内陆盆地之一。盆地中有大小湖泊90多个，其中察尔汗盐湖是我国最大的盐湖，湖中储藏的氯化钠可供全世界的人食用1000年。

青藏高原，积雪盈顶的崇山峻岭环周拱卫，傲然耸立的巍巍群峰直上云霄。地形复杂多样、地质景观万千，雪山、冰川、冻土、裸石、土林、风沙、戈壁等数不胜数。