

下一站,西藏

山小 编绘

羊卓雍错 日喀则 喜马拉雅山 扎什伦布寺 八一镇 南迦巴瓦峰 格萨尔古堡 鲁朗林海 米拉山口
 拉萨 布达拉宫 宇拓路 大昭寺 八廓街 玛吉阿米 纳木错 念青唐古拉山 天堂时光
 林芝 雅鲁藏布大峡谷 错宗工巴寺 羊卓雍错 日喀则 喜马拉雅山 扎什伦布寺
 米拉山口 八一镇 南迦巴瓦峰 格萨尔古堡 鲁朗林海 南迦巴瓦峰 米拉山口 宇拓路
 纳木错 念青唐古拉山 天堂时光 林芝 雅鲁藏布大峡谷 错宗工巴寺 羊卓雍错 玛吉阿米
 八一镇 南迦巴瓦峰 格萨尔古堡 鲁朗林海 南迦巴瓦峰 米拉山口 布达拉宫
 念青唐古拉山 天堂时光 林芝 纳木错 雅鲁藏布大峡谷 错宗工巴寺 羊卓雍错 日喀则 八一镇
 大昭寺 八廓街 玛吉阿米 纳木错 念青唐古拉山 鲁朗林海 天堂时光 林芝 喜马拉雅山
 拉萨 布达拉宫 宇拓路 大昭寺 纳木错 念青唐古拉山 天堂时光
 林芝 雅鲁藏布大峡谷 错宗工巴寺 日喀则 喜马拉雅山 扎什伦布寺
 米拉山口 八一镇 南迦巴瓦峰 格萨尔古堡 鲁朗林海 南迦巴瓦峰 米拉山口 宇拓路
 纳木错 念青唐古拉山 天堂时光 林芝 雅鲁藏布大峡谷 错宗工巴寺 羊卓雍错 玛吉阿米
 八一镇 南迦巴瓦峰 格萨尔古堡 鲁朗林海 南迦巴瓦峰 米拉山口 布达拉宫
 念青唐古拉山 天堂时光 林芝 纳木错 雅鲁藏布大峡谷 错宗工巴寺 羊卓雍错 日喀则 八一镇
 大昭寺 八廓街 玛吉阿米 纳木错 念青唐古拉山 鲁朗林海 天堂时光 林芝 喜马拉雅山
 拉萨 布达拉宫 宇拓路 大昭寺 八廓街 玛吉阿米 纳木错 念青唐古拉山 天堂时光

错宗工巴寺 羊卓雍错



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

拉萨

日喀则

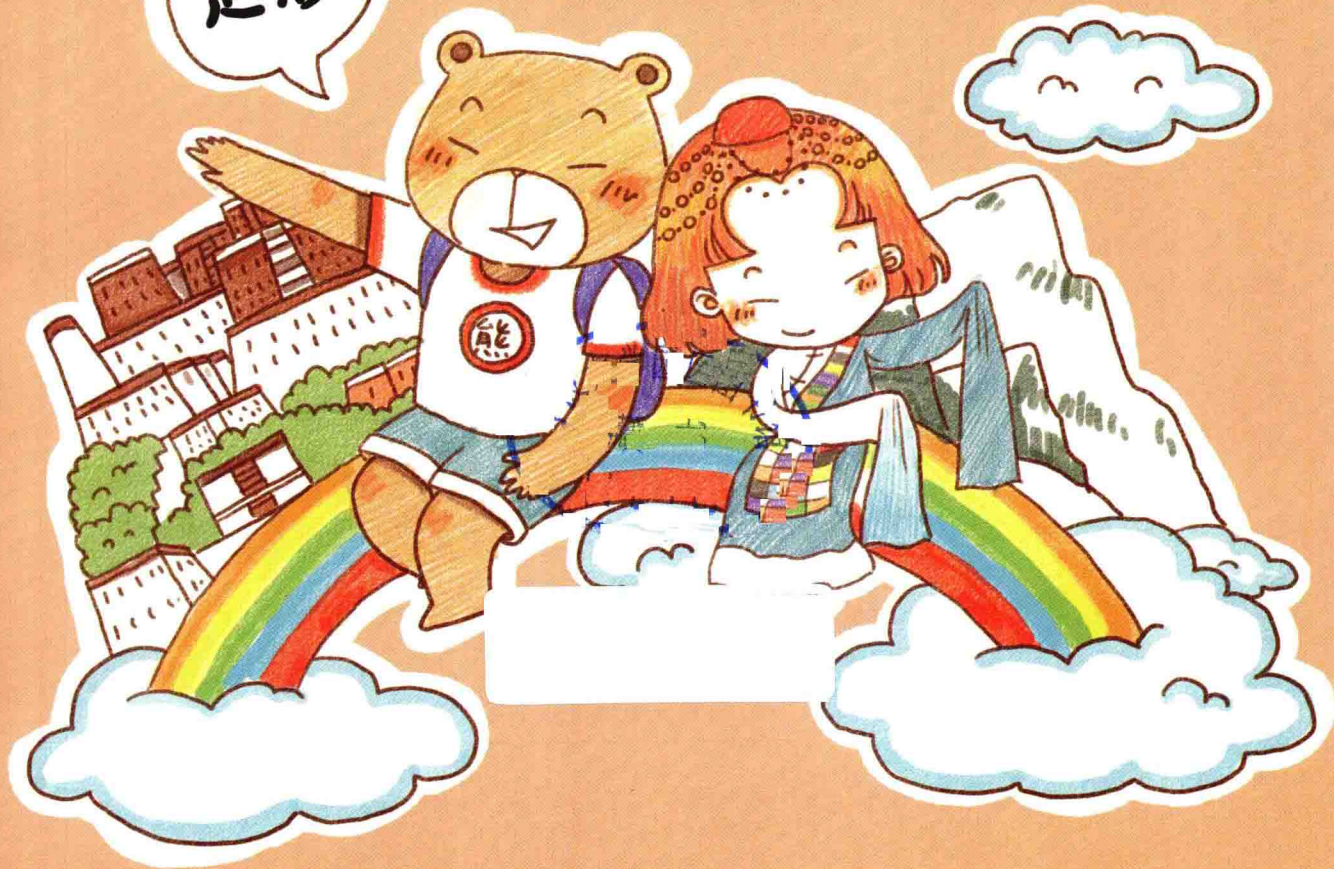
天堂时光 林芝 雅鲁藏布大峡谷 错宗工巴寺 羊卓雍错 扎什伦布寺 八一镇 喜马拉雅山 林芝

下一站

西藏

山小 编绘

走着!



人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

下一站, 西藏 / 山小编绘. -- 北京: 人民邮电出版社, 2015.6
(悠游漫绘馆)
ISBN 978-7-115-38165-1

I. ①下… II. ①山… III. ①旅游指南—西藏 IV.
①K928.975

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第007098号

内容提要

漫画家亲身体验, 西藏全程浪漫游记! 海量精美照片与可爱的手绘插图将西藏的美丽以全彩四色原味呈现, 亦将西藏当地的独有文化、特色特产、美食小吃等全面展现! 更随书附赠一张手绘西藏地图, 绝对值得你拥有!

◆ 编 绘 山 小

责任编辑 邹 源

责任印制 杨林杰

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京缤索印刷有限公司印刷

◆ 开本: 880×1230 1/24

印张: 5.83

2015年6月第1版

字数: 76千字

2015年6月北京第1次印刷

定价: 38.00元

读者服务热线: (010)81055166 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315

广告经营许可证: 京崇工商广字第0021号

前言

♥心之天堂——西藏♥

“**西藏**”——文青的心目中一直排名**NO.1**的旅游胜地!!但也有许多人只是在♥中向往着，却一直不敢前往。**为什么呢?**

因为缺氧、肺水肿这些常见的高原反应(以下简称“高反”)症状的存在,西藏被称为“**眼睛在天堂,身体在地狱**”的地方!

别怕!我和熊胖子这对“**大胆二人组**”就先来替大家开路吧!



♥ 目 录 ♥

闪亮登场 001

准备工作很重要 007

我来啦 015

1. 拉萨市内 027

2. 美丽圣湖纳木错 049

3. 西藏小江南—林芝 055

4. 心之所向珠峰大本营 079

这里是西藏 109

后记 130



闪亮登场

熊胖子

被“黑”的星座排名
—— 处女座 **NO.1**

爱美食 爱旅游
爱叨叨
必杀绝技

毒舌功

白痴情侣
二人组

小山

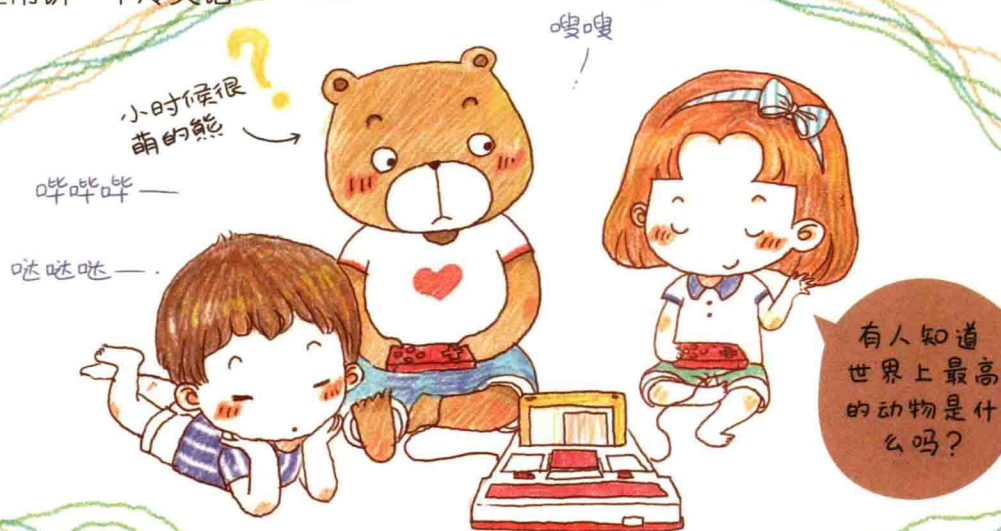
出漫画家最多的星座
—— 射手座

浪漫、自由、爱幻想
闷骚、伪文艺



总觉得场景好像哪里不太对……

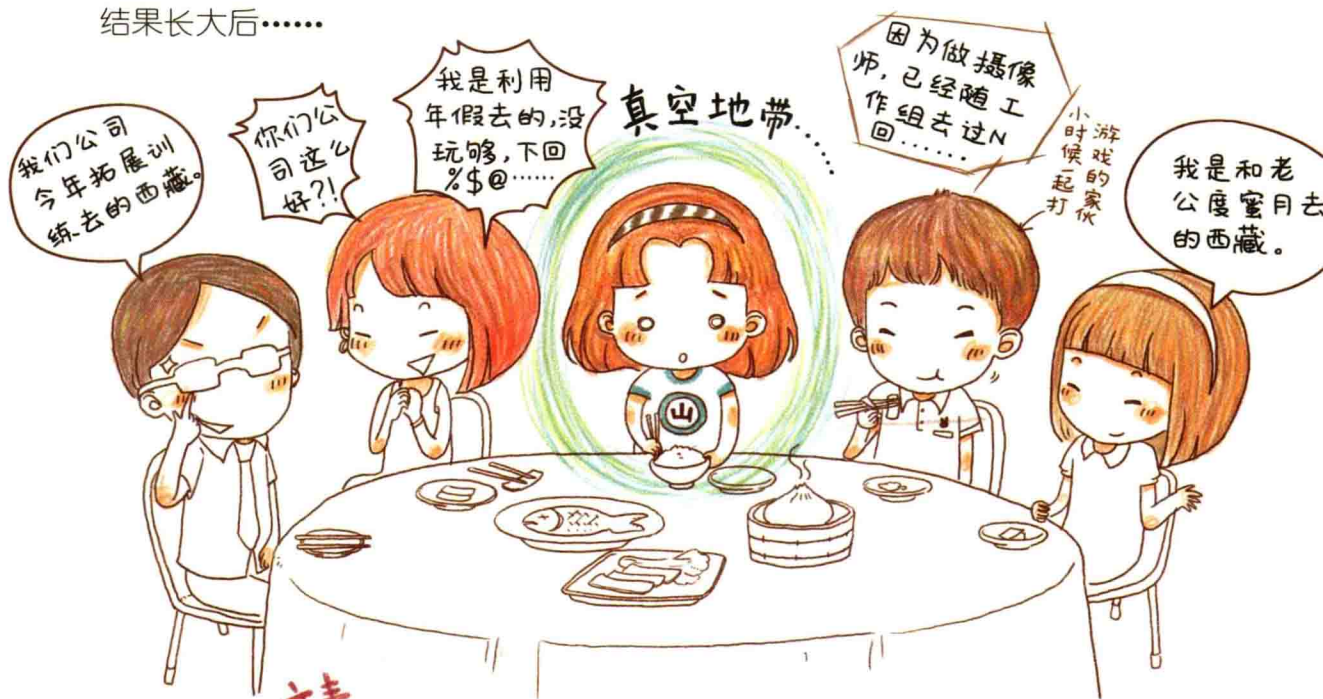
我小时候经常讲一个冷笑话……



这里都没人理解我……

我长大了要去珠穆朗玛峰找懂我的人，不带你们去!!!

珠穆朗玛峰上就有懂“猪、母狼、马蜂”冷笑话的人——这就是我小时候的奇怪逻辑。



整桌朋友只有自己没去过



但是高海拔的地方我不敢一个人去，

于是……

工作累了吧？
我给你捶捶肩。

无事献殷勤！！

喝了吧？
喝点水！

好啦，
有什么事
直接说吧！



嘿嘿！

就是想问你……
最近你好像不忙哈，
有很长时间没休
假了吧？

盘算中

后背发凉……

是，是啊！
怎么了？



去一个民风
淳朴、风景如
画的地方吧！

有宏伟
的建筑！

还有好
吃的牛肉
干哟！

听起来好
像很不错的
样子♡

那咱们去
旅游吧！



下一站，西藏！

既然你同意，
那就这么愉
快地决定了!!!



呆住……



完全没有反应过来



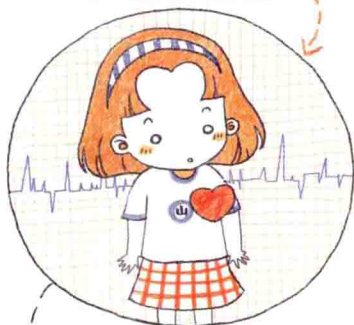


准备工作很重要



去之前最好做一下
这些项目的体检:

健健康康!



①心电图检查



②肺部、呼吸系 统检查



③血液检查

炫耀
炫耀
炫耀~

看我最近
锻炼得多强
壮，完全不
用去检查身
体嘛。

有严重的心脏、呼
吸系统 和 精神方面
疾病的人不宜进藏。

另外,如果出发前有感冒症
状,也要立即推迟行期,因为
在高原地区感冒容易转成
肺水肿,可能危及生命!

完全忽视了自己的肚子



气得
发抖!

肥
肚子

进藏前半个月不要锻炼身体,一
直有锻炼习惯的人最好也停止
锻炼身体,因为耗氧量过大更容易
引起高原反应。



细致的出行计划

上网

查资料

反复

比较



↑
记笔记

这么细致的工作当然要交给细致的

处女座

另外要特别注意：

进入西藏自治区的定日县、樟木口岸、
阿里地区、墨脱县、米林县等地区都需要



此时偷
懒的某
人！

提前办理 **边境证**

最为便捷的办理方法

方法一

带上户口本、身份证和
2张1寸证件照片到户口
所在地的派出所办理。

方法二

在拉萨当地通过
旅行社办理。

闪闪发光

中华人民共和国
边境管理区
通行证

公-字第	姓名 小山
性别 女	出生 1986 年 12 月
事由 旅游	身份证号 110XXXXXXX
住址 北京市XXXXXX	前往地点 日喀则陈峰

签发地 省市 地区

有效日期 贰零壹年 月 日 起

CHINA
PEKING
WOMAN

出行必要

装备



休闲鞋、徒步鞋

各一双



穿一双再带一双，以备不时之需！

袜子



多备一些，因为没时间晾干。

冲锋衣裤



防风、防水、御寒，一身顶多身！

遮阳帽

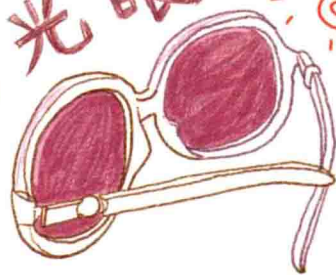


高原地区必备遮阳帽，帽檐要大点。

遮阳伞也很重要，高原地区除了紫外线很强，也经常有暴雨。



偏光眼镜



去太阳光很强的地区，一定要买“偏光镜”！

湿纸巾



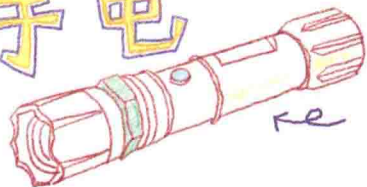
西藏许多地区不方便洗手。

伞

防紫外线魔术头巾，主要用于遮挡面部。



手电



最好是带**爆闪**的强光手电，除了照明，遇到危险时还可以求救和自救！

红景天

最好在去西藏前**一**个星期就开始喝。

一旦出现感冒症状，要马上吃感冒药，→ 以免转成肺水肿!!!



药包



高原安

治疗高反疗效很好的药，可在本地或拉萨的药店购买！



便携水壶

为了健康和安全，最好每人准备一个水壶。

相机



出去玩最主要的事除了吃当然就是留下美美的照片啦！

高倍防晒乳

SPF30+ 以上的防晒乳，要经常涂抹！



除了保湿乳，还可以带些一次性面膜，晚上敷一敷！



保湿乳

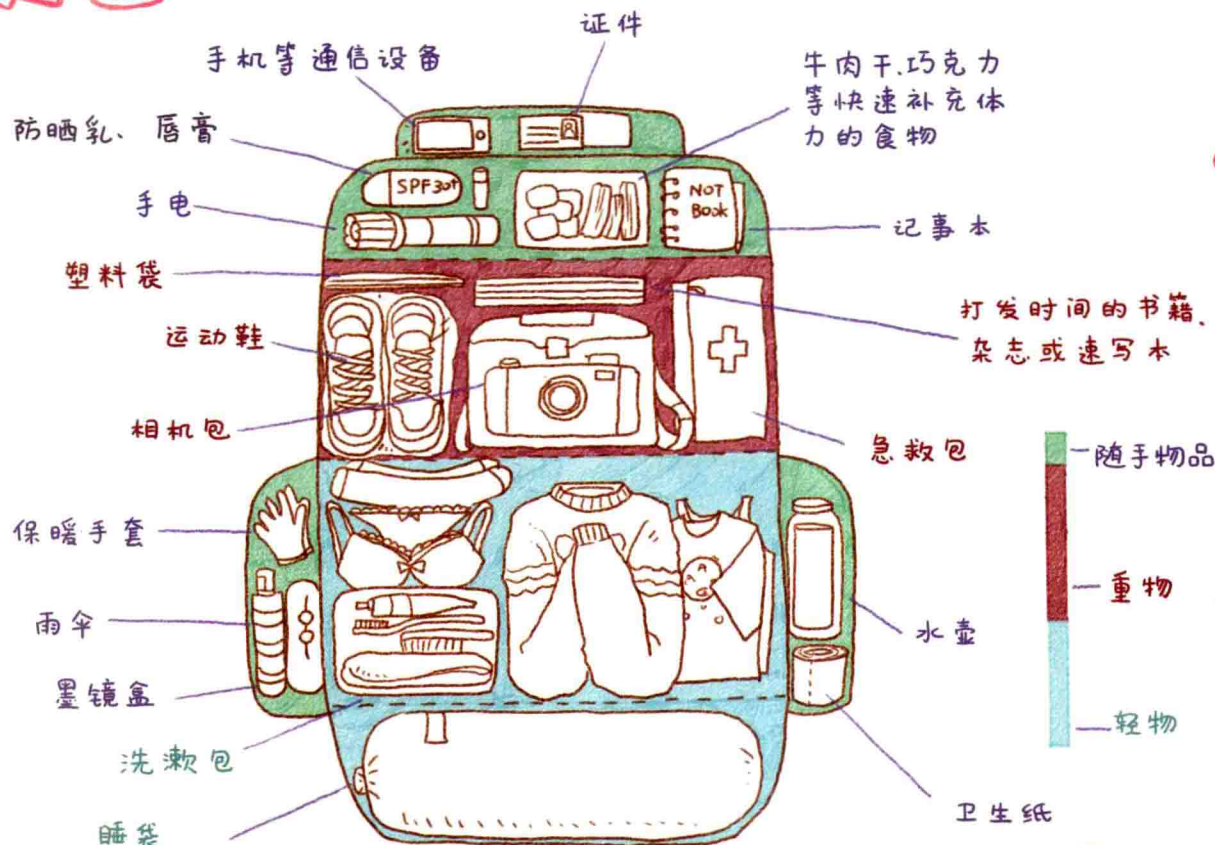
西藏的气候较为干燥，而且饮食以辣为主，唇部很容易干裂。



唇膏

打包

示意图



(背包示意图)



为了省地方，
衣服可以卷
成卷。



我们两个人的行李
(两个背包加一个小拉杆箱)

洗漱用品也很
多。一个多
功能洗漱
包对空间
的合理规划
作用很大!

