

中国自助游系列

无拘无束漫游山水，悠然自得品味人文，随心所欲雕刻时光。

西南自助游

西藏

全彩地图版

到神圣纯洁的高原天地
寻找漂泊灵魂的栖息
从博大精深的藏地文化
发现尘封心灵的光芒

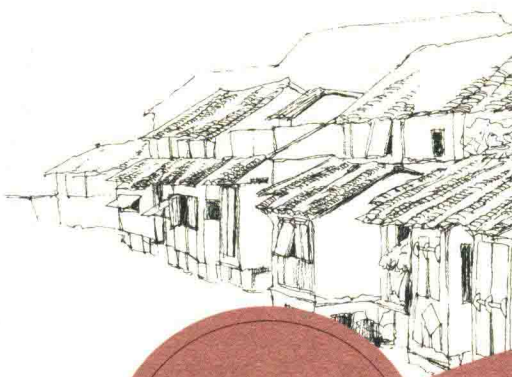


人民交通出版社股份有限公司
China Communications Press Co., Ltd.

西南自助游

西藏

Xi'nan Zizhuyou
Xizang



到神圣纯洁的高原天地
寻找漂泊灵魂的栖息
从博大精深的藏地文化
发现尘封心灵的光芒



人民交通出版社股份有限公司
China Communications Press, Co., Ltd.

图书在版编目(CIP)数据

西南自助游. 西藏 / 人民交通出版社股份有限公司,
北京巅峰旅图文化传播中心编著. — 北京: 人民交通出
版社股份有限公司, 2014. 9

ISBN 978-7-114-11664-3

I. ①西… II. ①人… ②北… III. ①旅游指南—西
藏 IV. ①K928.97

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第201546号

内容提要

以文字图片搭配地图的形式全面介绍了西藏自治区的自然、地理、历史,特别是旅游资源状况。对区内的名胜古迹、主要景区、景点进行了专题介绍,提供了当地土特产品、购物、住宿等相关资讯信息,并搭配了交通旅游地图及城区图。使读者领略中华大地迷人风光,感受雪域西藏的独特魅力。

书 名: 西南自助游—西藏

著 作 者: 人民交通出版社股份有限公司

北京巅峰旅图文化传播中心

策划编辑: 毛 鹏

责任编辑: 徐 菲 李秀平

出版发行: 人民交通出版社股份有限公司

地 址: (100011)北京市朝阳区安定门外外馆斜街3号

网 址: <http://www.ccpres.com.cn>

经销电话: (010) 59757615、59757988

总 经 销: 人民交通出版社股份有限公司发行部

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京市密东印刷有限公司

开 本: 880×1230 1/32

印 张: 4

版 次: 2014年9月 第1版 第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-114-11664-3

定 价: 16.00元

审 图 号: GS(2014)1487 号

(有印刷、装订质量问题的图书本公司负责调换)

本书中国国界线系按照中国地图出版社1989年出版的1:400万《中华人民共和国地形图》绘制

目录

【西藏专题】

解读西藏·地理	2-5
解读西藏·历史	6-9
西藏自治区政区图	10-11
西藏自治区旅游图	12-13
西藏自治区交通图	14-15
西藏及周边自驾游攻略	16-21



【拉萨市旅游】

拉萨市旅游	22-49
拉萨市交通旅游图	50-51
拉萨市城区图	52-53



【林芝地区】

林芝地区旅游	54-63
林芝地区交通旅游图	64-65



【山南地区】

山南地区旅游	66-71
山南地区交通旅游图	72-73



【日喀则市】

日喀则市旅游	74-89
日喀则市城区图	89
日喀则市交通旅游图	90-91



【阿里地区】

阿里地区旅游	92-101
阿里地区交通旅游图	102-103



【那曲地区】

那曲地区旅游	104-111
那曲县城区图	111
那曲地区交通旅游图	112-113



【昌都地区】

昌都地区旅游	114-121
昌都地区交通旅游图	122-123



【日喀则市】

日喀则市旅游	74-89
日喀则市城区图	89
日喀则市交通旅游图	90-91



【阿里地区】

阿里地区旅游	92-101
阿里地区交通旅游图	102-103



【那曲地区】

那曲地区旅游	104-111
那曲县城区图	111
那曲地区交通旅游图	112-113



【昌都地区】

昌都地区旅游	114-121
昌都地区交通旅游图	122-123





灵魂圣域

西藏

无法用标尺丈量的高度，无法用刻度认知的光热，无法用仪器鉴别的纯净……在西藏，一切都显得那么背离自然，一切又都彰显着自然的本相，令人震慑的同时，也给人慰藉。



解读西藏·地理

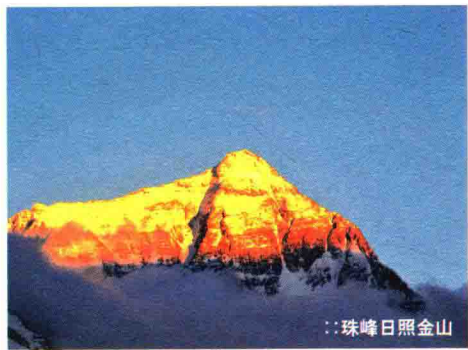
本文作者：徐枫

雅鲁藏布大峡谷

一、令人仰望的世界屋脊

地处青藏高原的西藏，最显著的一个地理特征就是“高”。地球上的陆地总面积达1.49亿平方千米，独独西藏占据了海拔最高的那120多万平方千米。整个青藏高原平均海拔4000米以上，被五组巍峨雄壮的山脉包围起来。最北端为昆仑山脉，稍南是喀喇昆仑—唐古拉山脉，中部为冈底斯—念青唐古拉山脉，东部是横断山脉，南部国境线上横亘着喜马拉雅山脉。这些山脉的平均高度都在5000米左右，除了横断山脉为南北走向外，其余都是东西向山脉。以这些山脉为骨架，整个西藏可分为四个次区域：喜马拉雅高山区，南部山原湖盆地，藏北高原湖盆区和藏东高山峡谷区。

自古以来，高亢的青藏高原孕育了藏族人民特有的语言、文字、宗教与文化，也是华夏文明坚实有力的藩障。由于青藏高原的阻隔，无论是金发白肤的雅利安人、东征的希腊人、古老善战的突厥人，还是阿拉伯人、波斯人，他们的文明征程只能在印度戛然而止，无法



珠峰日照金山



纳木错

渗透到雪山另一侧的中华大地。关于这一点，国学大师梁启超就曾说过，假如没有喜马拉雅山把南北两地隔开，中国和印度的历史将会完全重写。

二、万川之母、万河之源

青藏高原号称是亚洲大陆上的“万川之母、万河之源”，在辽阔无尽的高原上，数百条河流如人体周身血脉，涌动在崇山峻岭之间。这些河川中，一部分属外流区河流，主要分布在高原的东部、南部和东南部。其中，长江的上游通天河、黄河的上游玛曲勒曲河、印度河的上游狮泉河、恒河支流布拉马普特拉河的上游雅鲁藏布江、萨尔温江的上游怒江以及湄公河的上游澜沧江都发源于青藏高原。从雪山融化后的涓涓细流到奔腾入海的壮阔大

河，这些河流赋予了沿岸地区最为优越的发展条件。从这一点看，西藏可谓是中华文明、印度河—恒河文明与中南半岛文明的摇篮。

内流河被誉为高原内陆生命的使者，主要注入西藏多个湖泊，如注入色林错的扎加藏布，注入纳木错的波曲、昂曲，注入达则错的波仓藏布等。由于西藏降水少，河流缺少补给，这些河流与水势浩大的外流河相比源短流细，河网稀疏。即便如此，内流河仍是连接高原冰川与草原荒漠的纽带，为藏族地区内陆民众的生活、生产提供了保障。

三、地球表面的眼泪

齐豫的一首老歌里曾经唱到：“有人说，高山上的湖水，是躺在地球表面上的



一颗眼泪”。高山上的湖水之所以美丽，是因为湖水用她的柔软宁静守护着高山的坚硬苍老，揭示了天地自然的隽永无穷。在青藏高原上，1500多个湖泊星星点点地掩映在层层矗立的雪山之间，深邃而静谧。在入藏热的带动下，纳木错、羊卓雍错、玛旁雍错等高原湖泊也成为了游人一睹藏地美景的重要地区。但在藏人心中，这些大大小小的“错”首先是神灵赐予的圣洁，是一个个神话传说的载体，其次才是一湾活生生的水源。但到了远道而来的背包客眼里，这里更像是能够掸落都市尘嚣的世外桃源，可以毫不吝啬的给予钻石、珍珠、天镜、睡美人之类的赞誉。诚然，这些赞誉并非不美，也并非不尊贵，但都不如眼泪来得令人心悸。因为眼泪最为天然纯净，眼泪也被赋予了人类最为弥足珍贵的东西——感情。

四、复杂而独特的高原气候

游人们第一次来到西藏，除了高原反

应的不适感外，必定会觉得阳光绚烂、碧空如洗，身心极为舒展。这是因为西藏海拔高，空气中所含的尘埃与水汽少，云层稀薄，阳光可以毫无阻挡地照射下来。在西藏，全年的太阳辐射总量在586—795MJ/年，日照数达2400—3400小时，是全国最不缺阳光关怀的地区。但是，西藏稀薄的空气、高亢的地势也造成此地干燥、寒冷、温差大等诸多气候特点。因此，入藏的准备也相应的多了一些，墨镜、围巾、保湿面霜、雨具、防风外套，不知什么时候就会派上用场。

西藏地域辽阔，海拔相差悬殊，气象的垂直性分布十分显著。从藏北羌塘高原到藏地江南林芝，人会感觉一下从严冬到了暖春。在藏东峡谷地带，随着地势的逐渐升高，山中景致与植被渐次变化，真正是“一山有四季，十里不同天”。要应对这样的气候特点，最好的做法就是带齐四季衣服，方能随机应变。





解读西藏·历史

本文作者：徐枫

布达拉宫

西藏独特的地域性使得它的历史与文化总是那么的与众不同。唐卡、幡巾、转经筒、藏红花、酥油茶，随便拿出一样，都有着说不完的文化含义。

一、文明的序幕

青藏高原虽是世界上生存条件最为严峻的地区之一，但早在3万余年前，人类的足迹就已经至此。距今4000多年前，人类已经在西藏开展了定居生活，并进行农业生产。由于西藏地区的文明史化程度较低，我们对该地区早期历史的认识还不甚清晰，更多的只能依靠藏族口耳相传的神话故事以及宗教记述文本，来大致了解这段模糊的历史过程。

的猕猴与岩罗刹魔女结合，生下小猴，并逐步繁衍为藏族的先祖。由猴变人后的历史，文献资料素来记载得很模糊，大约有“四氏族”、“六氏族”、“玛桑九族”等阶段。随后，西藏进入了一个漫长的“小邦时代”。这些“小邦”，就是一些分散的、互不统属的部落，有着自己特定的地域，也有自己的名称。小邦之间经常发生掠夺性的战争，也常建立部落联盟。大约在公元前4世纪，西藏逐渐形成了三个势力较大的部落联盟，分别是象雄、苏毗、雅砻悉补野。其中的雅砻悉补野部落，又称“蕃”，是最终统一西藏全境的吐蕃王朝的祖先。

二、吐蕃盛世的创立

根据藏族的文献记载，受到观音感化

吐蕃王朝是西藏历史上第一个统一盛



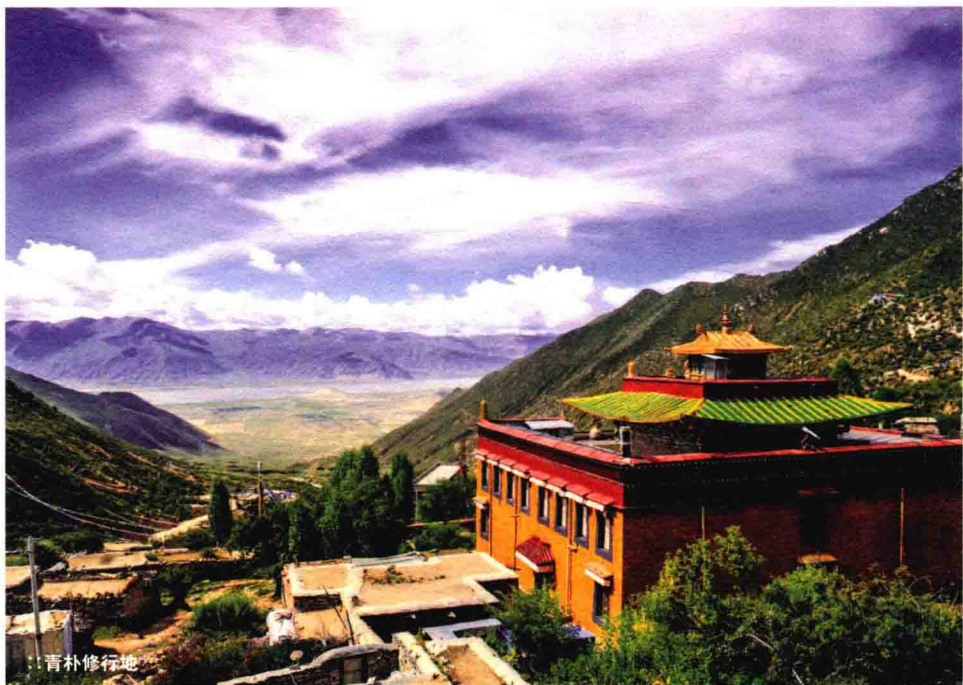
世。从它诞生的那一刻起，这块高耸入云的土地就开始了全力的冲刺，用持续的和盟往来与金戈铁马宣告着自己的存在。在吐蕃王朝存世的200多年间，藏人第一次用本民族特有的文字记录世间万物；第一次饮用来自中土的茶驱赶高原的严寒；第一次开始修建佛寺，吟诵佛教经典。这是一个孕育英雄的王朝，上天降临下了松赞干布这样的雪域圣光。这也是一个绚丽绚烂的王朝，东来的文成公主和金城公主使这里倍添柔媚。毫无疑问，吐蕃是西藏历史的缔造者，它以地缘关系介于三大文明（印度文明、中亚文明和中原文明）之间的有利优势吸收他家之长，又凭借自身强大的军事实力不断扩张吐蕃的领地。同时，吐蕃也是中原历史的见证者和亲历者。它欣赏了大唐盛世的繁花似锦，也见证了一代王朝的中落倾颓。然而，盛极一时的吐蕃王朝最终也没有摆脱繁华易逝的宿命，在一波又一波的起义浪潮中走向覆灭。

三、元朝对西藏的直接管辖

从吐蕃王朝覆灭起，西藏再次进入群雄割据的列国时代。与西藏类似，此时的中原也处于四分五裂的状态，天下一统的局面直到元朝方才建立。在蒙元铁骑征服中原之际，西藏也逐步被纳入元朝的经营范围内。1239年，成吉思汗之孙阔端派兵进入乌思藏，极大地震慑了西藏地方僧俗。在获得军事胜利之后，元政府根据西藏的各地方势力以及各教派的情况，选中佛教萨迦派作为扶持重点，并召集蒙藏双方在凉州洽商吐蕃诸部归附事宜。通过凉州会晤，西藏地方承诺归顺大元，由蒙古指派人员来管辖僧俗事宜。1252年，蒙元首次派遣使者进藏，清查各地户口，划定地界。元世祖忽必烈即位后，萨迦派法王八思巴被封为帝师，并令他兼领总制院事。总制院全名为释教总制院，即后来的宣政院，它的职责之一便是直接管辖藏族地区。



小昭寺



在元朝将西藏纳入中央行政管辖的过程中，由于巧妙地举起了宗教旗帜，西藏的各僧俗地方势力表现出极大的主动性，没有出现冲突。这种和平性的历史演进，为西藏的持续平稳奠定了良好的基础。

四、政教合一体制的确立

今天，我们通过新闻与报纸，知道达赖与班禅在藏区的重要地位，也了解了宗教在藏民生活中的意义。事实上，大约从10世纪开始，西藏逐渐成为一个宗教性社会，藏传佛教的影响和势力不断扩张，以至于政治必须以宗教为依托来获得发展。满清入主中原后，敏锐地察觉到蒙藏势力的联合，于是制定了“兴黄教，即所以安众蒙古”的治藏方针。具体来说，就是扶植15世纪后兴起壮大的藏传佛教格鲁派，意在抚绥蒙藏人民，并利用蒙古诸部对西藏进行间接统治。1652年，顺治帝册封五世达赖为“西天大善自在佛所领天下释教

普遍瓦赤喇怛喇达赖喇嘛”，确定了历世达赖都须通过中央政府册封的制度。

1720年，清政府借平定准噶尔之际结束蒙古人对西藏的统治，实现对西藏的直接管理。随后，雍正帝即位，正式在西藏设立驻藏大臣正副二人。加上此前，五世班禅于1713年进京，康熙帝册封其为“班禅额尔德尼”。至此，西藏形成了以达赖喇嘛为首的西藏地方统一政权，政教合一制度的最终确立，班禅活佛系统也得以建立。

五、不速之客的到来

在清政府整肃西藏秩序之时，外来者的野心正在翻越皑皑雪山。这些自大西洋远道而来的英国人刚成为印度新的统治者，十分迫切地想要接触雪山背后的辽阔世界。在1774年和1783年，英国东印度公司两次派代表进入日喀则，与治理后藏



的班禅系统进行接触，提出通商与设立使馆的要求。在清政府强大的治藏力度下，英国人的要求无一实现，但他们获得的地理、经济、宗教等情报对日后全面侵藏活动弥足珍贵。到了19世纪初，清朝势力已渐衰弱，东印度公司逐步蚕食喜马拉雅山南麓诸国。至鸦片战争前，西藏以南的不丹、锡金、尼泊尔等地区一一落入英国之手，西藏彻底失去庇佑的门户。加上当时驻藏大臣昏庸腐败，西藏社会的内外矛盾也逐步激化。

1876年，清政府与英国订立《烟台条约》，正式允许英国人进入西藏“探访路程”，并对英国的侵入行为持妥协投降的态度。这种做法遭到西藏地方的强烈抵制，藏人奋起反抗，先后在1888年和1904年进行了隆吐山之战和江孜保卫战，抗英卫国。无奈在消极抵抗的态度下，清政府与英国先后签订了《中英会议藏印条约》、《中英会议藏印续约》、《拉萨条约》、《中英续订藏印条约》，虽然确认了中国对西藏的主权，但割地、通商、赔款的内容极大地伤害了藏族人民的感情，西藏事实上成为了英国的势力范围。

六、西藏的和平解放

近百余年来，中国一直在灾难深重的岁月里苦苦支撑，对西藏事务的管理也尽显疲态。1949年，大陆局势发生根本性扭转，全新的中国应运而生。此时的西藏，占人口极少数却控制着藏区命脉的上层僧侣、官员、贵族却在末日般的恐慌中策划着政治闹剧，全然不顾藏民的苦难。这一年秋天，兰州、西宁先后解放，解放军开始向西南挺进，流亡内地的班禅得到消息后，代表全藏人民恳求解放西藏。1950年初，彻底剿灭国民党残余势力的解放军第18军接受了进军西藏的任务，并于1950年10月解放了昌都。此时，中央人民政府已经确定用和平的方式解决西藏问题，不断敦促西藏地方政府派代表来京谈判。几经反复，西藏方面于来年春天派力主和谈的爱国人士阿沛·阿旺晋美为首席代表进京谈判，双方就西藏和平解放的一系列问题达成协议，并签订了《中央人民政府和西藏地方政府关于和平解放西藏办法的协议》，达赖与班禅均认可了这一协议。同年10月26日，人民解放军在西藏人民的支持下，顺利进驻拉萨。



宗山抗英遗址（陈绥之摄）



