

TIBET
EASY
TRAVEL

西藏

自助旅游快易通!

Easy Travel 旅行指南

翦鑫 主编
孙西国 摄影

17幅热门区域
详细旅游地图

金全程护航
您也不放过

绝美
高原

纳木错与念青唐古拉 | 南迦
雅鲁藏布江大峡谷 | 羊卓雍
宁金抗沙峰 | 珠穆朗玛与绒
布仁波齐峰与玛旁雍错

神秘
雪域

布达拉宫与药王山 | 大昭寺与八廓街
扎什伦布寺的强巴佛 | 白居寺的佛塔
江孜的宗山城堡 | 萨迦寺的废墟
古格遗址与札达土林



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

TIBET 西藏

自助旅游快易通!

Easy Travel 旅行指南



翦 鑫 主编
孙西国 摄影

人 民 邮 电 出 版 社
北 京

图书在版编目(CIP)数据

西藏自助旅游快易通! / 翦鑫, 孙西国主编; 孙西国摄. — 北京: 人民邮电出版社, 2013. 7

(Easy travel旅行指南)

ISBN 978-7-115-31953-1

I. ①西… II. ①翦… ②孙… III. ①旅游指南—西藏 IV. ①K928.975

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第101836号

内 容 提 要

本书将西藏划分为拉萨、新藏线沿线、川藏南线沿线、川藏北线沿线、青藏线沿线几大区域, 详细介绍了各区域内的著名景点、美食、购物、交通等信息, 并配有详细的旅行地图, 以方便读者规划个性化的自由行路线, 是一本真正为自助旅行者设计的实用旅行指南。如果你不愿假日宅在家中虚掷光阴, 如果你想不花大预算就能痛快游西藏, 就请跟着这本拥有最齐全旅游资讯的《西藏自助旅游快易通!》畅游吧!

◆ 主 编 翦 鑫

摄 影 孙西国

责任编辑 郭佳佳

责任印制 周昇亮

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街14号

邮编 100061 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京精彩雅恒印刷有限公司印刷

◆ 开本: 880×1230 1/32

印张: 8

2013年7月第1版

字数: 256千字

2013年7月北京第1次印刷

定价: 39.80元

读者服务热线: (010) 67172489 印装质量热线: (010) 67129223

反盗版热线: (010) 67171154

广告经营许可证: 京崇工商广字第0021号

旅游达人的一手经验，助你在有限的时间内收获最有价值的旅行体验。



区域简介

对该区域的旅游情况做一个大体介绍,让你对该区域有一个初步了解。

美食能量站

既有性价比高的快餐小吃,也有地域特色明显的酒店餐馆,为您解决旅途中最头痛的吃饭问题。

LHASA 拉萨

美食
能量站
ENERGY
STATION

酒店名称	地址	电话
德克士	拉萨市大昭寺广场	0891-4327003
德克士	拉萨市朵拉路北侧1-4号	0891-4278555
德克士	拉萨市北京中路21号	0891-4766888
德克士	拉萨市城关区	0891-6922333

光明甜茶馆

特色: 拉萨甜茶

P67-A1

拉萨市城关区外西环路北侧 P67-A1
4楼5楼营业 营业时间: 早上 11:00-22:00
晚上 11:00-23:00 营业时间: 早上 11:00-23:00 营业时间: 早上 11:00-23:00

有很多新到西藏的朋友第一次品尝甜茶的机会就在这里,由于过去条件简陋,该茶馆曾一度被废弃。

为一家子

放心简餐

中式、西式快餐,方便您查找,为您找到最经济的用餐方案。

美食精选

以有特色、味道好、性价比高为选择标准,并为您列出该餐厅最不能错过的拿手美食。

餐厅简介

从服务、环境、味道、特色等诸多方面对餐厅进行评价,让您对其有一个完整了解。

精美美图

亲手拍摄的景区经典图片,助你一览当地秀美风光、风土人情,并可更方便地找到旅行目的地。

行程推荐

为您推荐性价比最高、时间安排最合理的旅游行程,可根据需要进行选择。

旅行地图

书中介绍的该区域景点在地图中均有详细标示,凭此地图即可轻松漫游,不用担心迷路。

旅行季节

介绍当地的四季气候情况和旅行节庆,为您推荐最合适的旅行时间。

旅途看点

该区域最值得关注的精彩看点,让你的旅途不再留下遗憾。

大昭寺周边

大昭寺是西藏重要宗教活动的中心,历代达赖喇嘛的转世仪式都在这里举行,在藏民心中有着“先有大昭寺,后有拉萨城”的说法,由此可见其在藏民心中的地位并不亚于布达拉宫。当你置身其中,静下心来聆听僧人们悠扬的诵经之声时,或许你能体会到那庄严而神圣的宗教氛围,大昭寺周边,小昭寺、八廓街、也门寺等环绕而立,构成了完整的寺庙建筑群,此外寺庙周边还有大量的小吃店、茶馆、酒吧等,是游客和当地居民休闲娱乐的好去处。

达人这样玩

在大昭寺千年不灭的酥油灯前,你可以看到,虔诚的佛教徒们虔诚地磕长头,在漫长的时间中,他们虔诚地磕长头,在漫长的时间中,他们虔诚地磕长头,在漫长的时间中,他们虔诚地磕长头。

到达与离开

公交: 1、4、7、8、12、14、16、20、21、22、23、25路可直达大昭寺和小昭寺周边。
公交: 7、8、20、21、22、23路可直达布达拉宫。



游览路线

大昭寺—八角街—色拉寺—布达拉宫(1日)

最佳时机

春季: 拉萨的春天比较冷,暖暖的午后适合出来走走,可以在八廓街闲逛。

夏季: 拉萨的夏天比较热,但是强烈的紫外线比平时要强烈得多,外出时要注意防晒。

秋季: 这个季节拉萨的天气最为舒适,有很多户外活动会在这个时候举行。

冬季: 拉萨的冬天非常寒冷,但是这个时候的拉萨是最美的。

贴士: 拉萨的冬天非常寒冷,但是这个时候的拉萨是最美的。

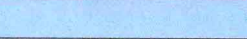
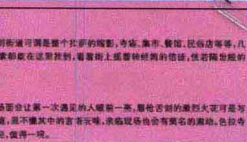
贴士: 拉萨的冬天非常寒冷,但是这个时候的拉萨是最美的。

看也不能错过

八角街: 这条环形的不规则街道可是整个拉萨的缩影,寺庙、集市、餐馆、旅店等等,几乎有西藏的所有元素都在这里呈现,看看街上那些转经筒的信徒,恍若隔世般的感觉。

布达拉宫: 雄伟壮观的布达拉宫是拉萨一道亮丽的风景线,也是拉萨的标志性建筑,是拉萨的骄傲。

大昭寺: 大昭寺是拉萨最古老的寺庙之一,也是拉萨的标志性建筑,是拉萨的骄傲。



目录 contents

解读西藏



交通资讯

了解藏密

行前准备

来西藏必做的10件事

不容错过的西藏美食

别有趣味的新奇特产

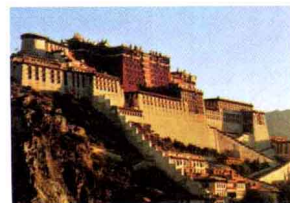
隆重而神秘的藏族节庆

西藏经典旅游路线推荐

拉萨



布达拉宫周边



2

布达拉宫

专题/朝圣布达拉宫

宗角禄康

布达拉宫广场

专题/布达拉宫广场上的名碑

药王山

查拉鲁普

关帝庙

德吉路

百益超市

美食能量站

雪神宫藏式餐厅

前站牦牛酸奶坊

芭比拉娱乐城

52

大昭寺周边



大昭寺

唐蕃会盟碑

宇拓路

八廓街

雪域唐卡手工艺店

赛康商城

拉萨清真大寺

56

仓姑寺

矮房子音乐酒吧

吉日旅馆

东措国际青年旅舍

八朗学宾馆

木如寺

亚宾馆

风马飞扬青年旅舍

平措康桑青年旅舍

小昭寺

策门林

扎基寺

色拉寺

美食能量站

光明港琼甜茶馆

藏家宴

玛吉阿米

仓姑寺甜茶馆

娜玛瑟德餐厅

雪域餐厅

布达拉风情餐吧

刚吉餐厅

冈拉梅朵

驴窝餐厅

66

68

69

69

70

70

71

71

72

72

73

73

74

74

75

75

76

76

77

77

78

79

79

80

80

81

81

82

82

83

83

罗布林卡周边

84





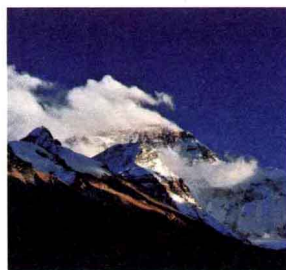
罗布林卡	86
专题/细赏罗布林卡	87
西藏博物馆	89
拉鲁湿地	89
哲蚌寺	90
乃琼寺	91
美食能量站	91
天海夜市	91

拉萨郊区	92
-------------	-----------

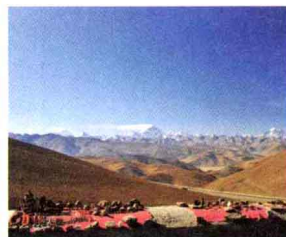


拉萨河	94
念青唐古拉山	94
纳木错	95
专题/揽圣湖奇观	96
那根拉山口	97
羊八井温泉	97
楚布寺	98
俊巴村	98
甘丹寺	99
直贡梯寺	100
松赞干布出生地	100
德仲温泉	101
顺道逛逛	101

新藏线沿线	102
--------------	------------



日喀则周边	104
--------------	------------



扎什伦布寺	106
专题/朝圣扎什伦布寺	107
宗山小布达拉	109
班禅新宫	109
夏鲁寺	110
萨迦寺	110
白居寺	111
宗山城堡抗英遗址	112
宗山英雄纪念碑	112
帕拉庄园	113
马拉水库	113
多庆错	114
卓木拉日雪山	114
噶举寺	115
帕里镇	115

珠峰周边	116
-------------	------------



珠穆朗玛峰	118
绒布寺	119
绒布冰川	119
久乌拉山口	120
卓奥友峰	120
洛子峰	121
希夏邦马峰	121
樟木口岸	122
佩枯错	122
帕巴寺	123
扎东寺	123

神山圣湖周边	124
---------------	------------



冈仁波齐峰	126
玛旁雍错	127
齐乌寺	128
专题/转神山转圣湖	128
拉昂错	129
纳木那尼峰	129

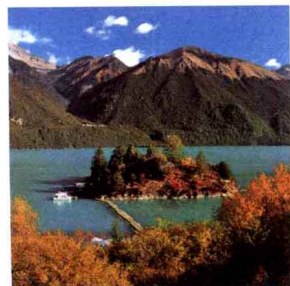
尼泊尔大厦	130
贤柏林寺	130
贡不日寺	131
科迦寺	131

阿里地区 132



札达土林	134
东嘎皮央遗址	135
托林寺	135
古格王国遗址	136
扎日南木错	136
狮泉河镇	137
阿里草原	137
象泉河	138
阿里五彩山	138
班公错	139
日土岩画	139

川藏南线沿线 140



山南地区 142



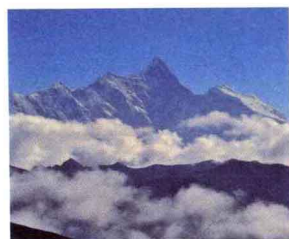
雍布拉康	144
昌珠寺	144
泽当寺	145
桑耶渡口	145
桑耶寺	146
青朴修行地	147
扎塘寺	147
拉姆纳错	148
崔久沟	148
琼果杰寺	149
普莫雍错	149
羊卓雍错	150
卡惹拉冰川	151
宁金抗沙峰	151
勒布沟	152
塞卡古托寺	153
拉隆寺	153
卡久寺	154
朗塞林庄园	154
敏珠林寺	155
顺道逛逛	155

尼洋河谷 156



八一镇	158
色季拉山	158
尼洋河谷	159
中流砥柱	160
卡定天佛瀑布	160
巴松错	161
措宗工巴寺	162
秀巴古堡	162
太昭古城	163
米拉山口	163
巨柏林	164
喇嘛岭寺	164
尼洋河与雅江交汇处	165
顺道逛逛	165

大峡谷周边 166

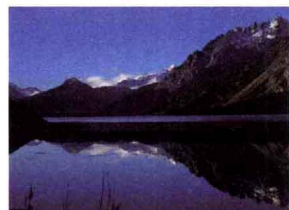


鲁朗林海	168
鲁朗镇	168
南迦巴瓦峰	169
加拉巴垒雪山	170
雅鲁藏布江大峡谷	170
专题/雅鲁藏布	
大峡谷徒步	171
墨脱县	172
通麦天险	172
波密谷地	173
波密岗乡云杉林	173



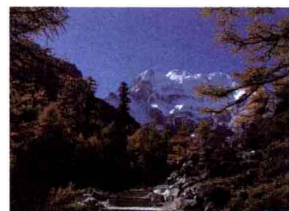
故乡湖	174
米堆冰川	174
嘎朗湖	175
顺道逛逛	175

八宿—芒康段	176
--------	-----



然乌湖	178
来古村	179
来古冰川	179
安久拉山口	180
怒江99道拐	180
八宿怒江大峡谷	181
列达村	181
东达山	182
芒康如美	182
察隅自然保护区	183
顺道逛逛	183

川藏南线四川段	184
---------	-----



措普沟	186
-----	-----

措普寺	186
理塘草原	187
长青春科尔寺	187
稻城—亚丁	188
专题/康区的“香格里拉”	188

海子山	190
新都桥	190
塔公草原	191
塔公寺	191
木雅金塔	192
康定	192
康定跑马山	193
木格措	193
贡嘎山	194
海螺沟	194
二郎山	195
泸定桥	195

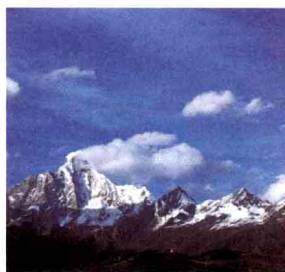
滇藏线沿线	196
-------	-----



盐井天主堂	198
盐井	198
梅里雪山	199
专题/朝圣梅里雪山	200
飞来寺观景台	201
雾浓顶观景台	201
雨崩村	202
雨崩神瀑	202
尼农	203

金沙江第一湾	203
纳帕海	204
松赞林寺	204
独克宗古城	205
干湖山	205
白水台	206
虎跳峡	206
玉龙雪山	207
丽江古城	207
专题/享受丽江的柔软时光	208
石鼓镇长江第一湾	209
老君山	209

川藏北线沿线	210
--------	-----



昌都地区	212
------	-----



强巴林寺	214
邦达草原	214
卡若遗址	215

类乌齐寺	215
甲桑卡寺	216
布加雪山	216
长毛岭养鹿场	217
顺道逛逛	217

川藏北线四川段	218
----------------	------------



德格印经院	220
新路海	220
雀儿山	221
甘孜县	221
卡瓦落日雪山	222
色达喇荣五明佛学院	222
丹巴碉楼	223
甲居藏寨	223
马尔康大藏寺	224
卓克基土司寨	224
松岗碉群	225

米亚罗自然保护区	225
四姑娘山	226
卧龙大熊猫保护区	227
大熊猫研究中心	227
雪宝顶	228
七藏沟	228
黄龙	229
若尔盖大草原	229
九寨沟	230
专题/九寨归来不看水	230

青藏线沿线 232



那曲地区 234

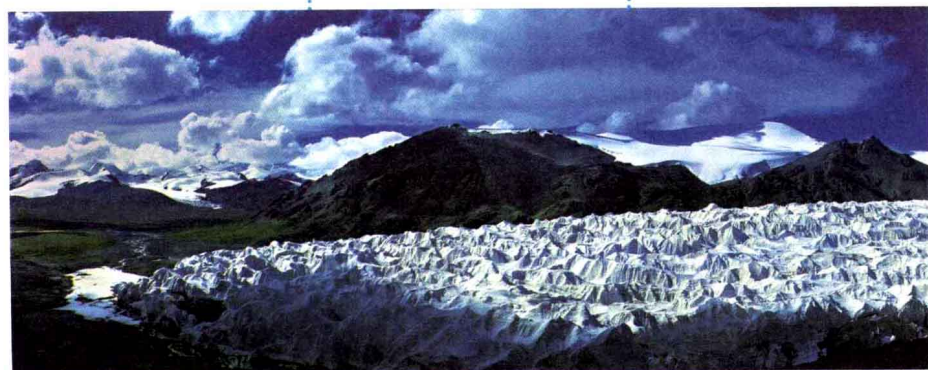


冲钦卡多草原	236
羌塘草原	236
当惹雍错	237
申扎自然保护区	237
色林错	238
错那湖	238
尼玛县	239
顺道逛逛	239

青藏线青海段 240



唐古拉山口	242
长江源	242
格拉丹东雪山	243
西宁	243
玉珠峰	244
格尔木	244
察尔汗盐湖	245
青海湖	245
鸟岛	246
塔尔寺	246



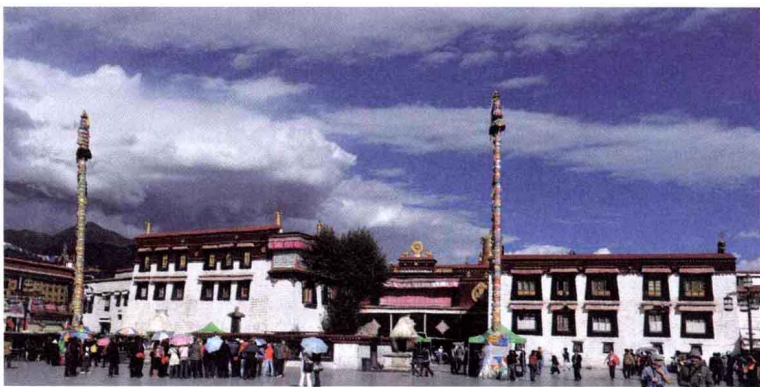


解读 西藏

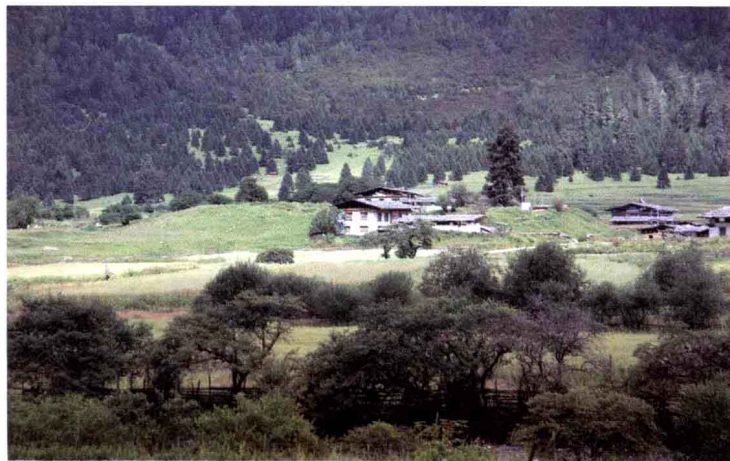
FAST FACTS

世界屋脊,祖国边疆

在太空俯瞰整个地球,印度洋板块与亚欧板块交接地带有一处高高隆起的部分,这就是青藏高原。在很久远的年代,两大板块因地壳运动热情地碰撞在一起,硬是将这片



海洋地带挤出一个世界最高的高原来。“世界屋脊”,细想想,非青藏高原莫属。好一个地球的制高点,几乎构成了整个西藏 122 万平方公里的土地,高大挺拔的雪山,秀美湛蓝的咸水湖,舒缓平旷的草原,深切陡峭的峡谷,莽莽山地森林,珍奇的高原动物……这些平原上的人们关于高原的神秘遐想,在藏区,只不



过是藏民习以为常的生活对象。正是在这高寒地带,祖国的西南边陲,生活着淳朴豪爽的藏族同胞,他们笃信佛教,崇尚自然,有着独特的风俗习惯和语言服饰,每当节日到来的时刻,总会跳起锅庄,为雪山高原唱起一首首圣歌。



吐蕃故地，活佛故乡

在藏语中，“吐”是大的意思，吐蕃，即大蕃。事实上直到6世纪初，藏区一直处于混战割据的状态，真正让吐蕃成为大蕃的是一代赞普松赞干布。在这位藏地英雄的带领之下，西藏实现了统一，并建立起强大的奴隶制政权。强盛起来的吐蕃一度让周边政权畏惧不已，即便是如日中天的唐帝国，在面对这样一个强悍的民族政权时也是礼让三分。这一时期，松赞干布先后迎娶了尼泊尔的尺尊公主和中原的文成公主，周边先进的文化让这位彪悍的赞普羡慕不已。在他的推动下，中原的先进文明和天竺的佛教文化广为传播，促进了藏地文明的进程。如今，在藏民们心中，松赞干布和文成公主、尺尊公主分别被看成是观音菩萨和绿度母、白度母的化身，受到后世藏民的爱戴。



松赞干布去世后不久，吐蕃达到鼎盛，势力扩展到整个青藏高原周边，但由于权臣弄权和各部落的内讧，很快就走向崩溃，重新陷入割据状态。就在这一时期，随着藏传佛教的广泛传播，政教合一的教派势力悄然兴起。公元13世纪，由贡却杰布创建的萨迦派政权一枝独秀，当一代天骄成吉思汗率领他那寒光凛凛的蒙古铁骑兵临藏区的时候，萨迦派号召各派势力归顺蒙元，中央政权派官员处理藏区事务，标志着中央王朝对西藏地区管辖的开始，同时，萨迦派首领八思巴成了元朝的第一代帝师、大宝法王。

到了元朝后期，萨迦派逐渐衰落，帕竹噶举日益兴起。就在朱明王朝统一中国前夕，嘎举派领袖绛曲坚赞在青藏高原上建立了帕竹政权。不久之后，宗喀巴创办格鲁派，最终拥有众多信众的新兴教派格鲁派走上了西藏历史的舞台。

鉴于萨迦派凭借中央政府的支持而一枝独秀的事实，藏地各教派争相效仿，积极寻求实力派和中央政权的庇护。清初，格鲁派领袖五世达赖不远万里，晋见清顺治帝，并被赐予“达赖喇嘛”的封号，



这一事件的历史意义非同小可，它标志着西藏作为一个地区得到了中央王朝的确认，成为了中华民族大家庭的一员。从此，历代达赖册封（以后还要加上班禅）都必须经过中央政府。为加强对藏区的管辖，1792年，中央王朝创建了传承至今的金瓶掣签制度，以后历代转世活佛都要经过中央政府的审核。

虔诚信仰，心灵震撼

漫游西藏崎岖的山路，常会看见一个个匍匐在路上磕着等身长头的虔诚佛教徒；游览寺庙时，不经意就会瞥见佛墙边摩挲着墙壁的忠诚信徒；集镇上，常有转着手摇经筒，神态安详的老人悠然而过；商店内，满是天珠、金刚杵、唐卡等宗教用品；村口、湖水边，随风飘摇的五色风马旗，一块块用碎石头垒筑而成的玛尼堆似乎在诉说着悠久的



过去以及神秘的未来……是的，这是一片信仰的土地，每个藏人都对他们的信仰坚定不移。或许你是无神论者，可是当面对这群人，你的心灵无时无刻不在震颤，看看那些转山转水转佛塔的人的膝盖与肩肘，哪一块没有厚厚的老茧；看看佛墙周边，哪一块砖不被磨得光亮。彼岸，来生，佛国，究竟有多远，难以追寻。不过藏民憨实的笑脸、淳朴豪爽的谈吐，旅行中的我们能触摸着、看得见。

神山圣湖，万物有灵

在藏区，高山、大川、碧湖、冰川都被赋予了神秘色彩。藏民相信，在这样一个最接近蓝天白云的地方，但凡自然得近乎纯粹的东西都是经过神佛抚摸和点化过的。因此，万物都带着灵性，触犯、破坏不得，而那些高峻的山峰、湛蓝的湖泊、圣洁的冰川更是神灵的化身。也难怪，拿冈仁波齐峰来说，终年冰雪覆盖的山顶，云雾绕来绕去，看起来果真与佛教中的小须弥山有几分相像。而据称是



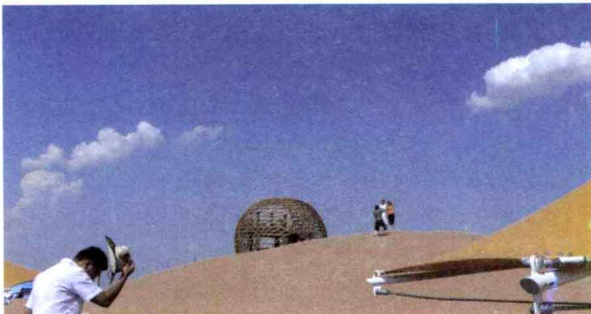
护法神的念青唐古拉山，终年雨雾变幻，电闪雷鸣，竟真有护法天神的威严。湖泊同高山相比，多了一份宁静与秀美，因此常被神化成女神。纳木错通体澄澈，湖水湛蓝，恍若仙境，因此被认为是佛、菩萨与诸法天神大兴法会的场所；而如大海般碧波荡漾的玛旁雍错被认为是世界江河之母；羊卓雍错据称是仙女下凡所化，湖底鱼虾竞游，湖面百鸟齐飞，湖岸牛羊、牧场、庄园，若不是神女的化身，怎么会有这样醉人魂魄的美景呢！



旅游季节

平均海拔高、地质条件复杂、高原空气稀薄以及太阳辐射强度大等因素造就西藏独特的气候。藏区属高寒气候区，冬长夏短，只有东南峡谷地带四季分明。藏地的春季来得迟，6月份，青草才长满原野，东南林芝地区，植被茂盛，景色宜人，而阿里、那曲等地依然白雪纷飞。春季风沙较大，外出旅行需带好防护装备。夏季是适合到西藏旅游的

季节，很多地方都可以前往，不过林芝地区6、7月份夏雨集中，道路泥泞，建议到此处游玩时避开雨季。秋季是西藏游的黄金季节，不仅天气状况较好，而且气温适宜，含氧量高。冬季，大部分地区盛行季风，白雪纷飞，天气寒冷，不过拉萨是冬季游的好去处，很多当地的传统节日集中在这个时候。



地理简介

西藏地处祖国的西南边陲，西北与新疆茫茫的戈壁滩相接，东北与青海高原相连，共同构成青藏高原的主体，南及西南与巴基斯坦、印度、尼泊尔、缅甸等国接壤，边界线长近4000公里。众所周知，西藏处于中国地形的第一阶梯上，境内有多条从西北横贯东南的山脉，著名的有喜马拉雅山脉、唐古拉山脉、冈底斯山脉等，与此同时，藏区被这些山脉自然地分割成四个区域，即喜马拉雅高山区、藏



南山原湖盆区、藏北高原湖盆区和藏东高山峡谷区。境内世界级高山大川众多，湖泊星罗棋布，草原和山地森林如翡翠般点缀其间，风光壮美，藏地文化迷人。西藏自治区总面积为122万平方公里，由一个地级市和六个地区组成，分别是拉萨市，为自治区首府，日喀则地区、山南地区、林芝地区、昌都地区、那曲地区 and 阿里地区，2011年，西藏总人口数为300万。

交通资讯

航空

目前西藏的民用机场有拉萨贡嘎机场、林芝米林机场、昌都邦达机场、日喀则和平机场和阿里昆莎机场等,其中以拉萨贡嘎机场规模最大,其他均为支线机场。

拉萨贡嘎机场

地址:西藏自治区山南地区贡嘎县甲竹林镇

电话:(0891) 6833-446/6182-220

概况:拉萨贡嘎机场位于拉萨市以南60余公里处,国内与北京、上海、香港、重庆、西安、成都、西宁、广州、昆明等城市通航,其中往返成都的航班最多。国外与尼泊尔的加德满都通航。每逢旅游旺季,票源非常紧张,乘坐飞机的乘客需提前购买。

机场大巴:在拉萨贡嘎机场门口每天都有大巴到市区,发车时间是根据航班而定的,大巴票价25元/人,人满发车,时间约1小时5分钟左右。终点站为拉萨市布达拉宫东门边的民航局。

出租车:在机场乘出租车进入市区,费用约为150元,可以议价。



西藏其他城市机场

名称	地址	主要航线
日喀则和平机场	西藏自治区日喀则地区江当乡境内	主要是区内航线,区外仅与成都通航
林芝米林机场	西藏自治区林芝地区南部的米林县	主要是区内航线,区外仅与成都通航
昌都邦达机场	西藏自治区昌都地区八宿县益青乡	主要是区内航线,区外仅与成都通航
阿里昆莎机场	西藏自治区阿里地区狮泉河镇	主要是区内航线,区外仅与成都通航



铁路

拉萨火车站

地址:西藏自治区拉萨市堆龙德庆县柳梧乡

电话:(0891) 6756-222

概况:拉萨火车站位于拉萨市西南郊10公里处。现与北京、上海、广州、成都、重庆、兰州、西宁等城市开通了列车。

交通:从拉萨火车站可以乘86路、89路、91路公交车到达拉萨市区,乘车位置在火车站广场的东侧,票价1元。如果乘出租车到市区,约需20元。



那曲火车站

地址：西藏自治区那曲地区那曲县门地乡俄玛迪格村

概况：那曲火车站是青藏铁路的中转站和补给站，是世界上海拔最高的火车站。现与北京、上海、广州、成都、重庆、兰州、西宁等城市开通了列车。

交通：从那曲火车站乘出租车前往县城。

公路

西藏的公路网络较为完善，分为川藏线、滇藏线、青藏线、新藏线。西藏的主要城市之间都有班车往返。拉萨是西藏公路网的中心，每天都有从格尔木、西宁、成都、兰州等地开往拉萨的长途客运班车。



东郊客运站：以 318 国道川藏沿线至八一以及附近的短途客运为主

地址：拉萨市江苏东路 3 号

电话：(0891) 6824-469

柳梧客运站：以发往樟木、昌都、芒康、香格里拉的长途客运为主

地址：拉萨火车站旁

电话：(0891) 6947-216

西郊客运站：以成都、日喀则和山南三地的班车为主

地址：拉萨市民族路 1 号

电话：(0891) 6824-469

北郊客运站：以发往阿里、那曲和日喀则三地的班车为主

地址：拉萨市扎基路 11 号

电话：(0891) 6922-104

西藏其他地区客运站

汽车站名称	地址	电话	发车方向
日喀则地区客运站	日喀则地区日喀则市	(0892) 8822-948	拉萨、亚东、萨迦、珠峰、阿里
山南地区客运站	山南地区乃东县泽当镇	(0893) 7820-114	拉萨、八一镇、区内各县
林芝地区客运站	林芝地区八一镇建设路	(0894) 5824-714	成都、拉萨、昌都、山南
昌都汽车客运站	昌都地区昌都县	(0895) 4822-793	成都、拉萨、区内各县
那曲地区客运站	那曲地区那曲县解放南路 68 号	(0896) 3822-159	拉萨、当雄、索县、格尔木等地
阿里地区客运站	阿里地区噶尔县	(0897) 2826-591	拉萨、区内各县