

TRAVEL AROUND CHINA



全 新 改 版 ★ 给 力 呈 献

走遍中国

第
3
版

西藏

20
幅
权威旅游
地图

发现最美中国！领略灿烂文化！

准备好时间，让《走遍中国》与你做伴
完成一次深度完美旅行！

■ 游历闻名遐迩的山水名胜
探访独具特色的地方文化

文化的眼光发现中国
行者的脚步丈量华夏

文解读文史地理
文诠释民俗风情

人攻略全景观光美食
一手资讯网尽住宿交通

中国旅游出版社



TRAVEL AROUND CHINA

1518530



走遍中国

西藏



淮阴师范学院图书馆 1518530

中国旅游出版社

KP28.9 / 128:10
出版总策划：黄金山
项目策划：高 瑞 王 颖
责任编辑：陈 冰
装帧设计：中文天地
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. -- 3版. -- 北京
: 中国旅游出版社, 2012.1 (2012.6重印)
(走遍中国)
ISBN 978-7-5032-4318-9

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

中国版本图书馆CIP数据核字（2011）第257678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

排 版：北京中文天地文化艺术有限公司

经 销：全国各地新华书店

印 刷：北京昊天国彩印刷有限公司

版 次：2007年7月第1版 2012年6月第3版第2次印刷

开 本：889毫米×1194毫米 1/32

印 张：9.75

字 数：279千

定 价：29.00元

I S B N 978-7-5032-4318-9

版权所有 翻印必究

如发现质量问题，请直接与发行部联系调换

以文化引导旅游，以旅游弘扬文化

文化是旅游的灵魂，旅游是文化的载体。二者的辩证关系，恰如人们形象比喻的那样：“没有文化的旅游缺少魅力，没有旅游的文化缺少活力”。因此，文化与旅游相结合，以文化引导旅游，以旅游弘扬文化，是相得益彰的大好事，也是二十一世纪中国文化大发展、大繁荣的重要途径之一。

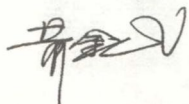
中华民族文明发展史已延绵六千多年，从东部海滨低地，到西部青藏高原；从炎炎夏日的南疆，到白雪飘飘的北国，纵横 960 万平方公里的陆地和广袤的海疆，养育了各民族儿女，创造出丰富多彩的文化，并共同会聚成光辉灿烂的文明。如果对我国的旅游资源做一个大致的分类，便不难看出文化的不可或缺与极端重要性。从历史纵向看，数千年的中华文明史延绵不绝，从未被割断过，这在世界文明史上是仅有的。中华大地上演绎过多少改朝换代的历史剧幕，出现过多少历史名家与风流人物，留下过多少文明成果与历史遗迹。它是后人取之不尽、用之不竭的历史文化宝库。从现实横向看，由南到北，依次有热带文化、亚热带文化、温带文化等；从东到西，依次甚或交替有海洋文化、平原文化、丘陵文化、高原文化等。论民俗，56 个民族 56 枝花，各有各的习俗，各有各的装束。即便是同一个民族，也还是各有差别，正所谓“十里不同风，百里不同俗”。论专题，有世界自然与文化遗产，有巨量的非物质文化遗产，有宗教文化，有美食文化，有自然山水文化，有红色旅游文化……主题多样，繁花似锦。毫无疑问，无论是自然资源还是人文资源，文化始终是旅游的资源基础和精神支撑。

旅游是人类社会发展到一定阶段的产物，不同的历史时期，有不同的旅游特点。远的不说，改革开放以前三十年，由于内外环境与经济水平制约，社会流动不便。外面的世界很精彩，封闭的环境很无奈。那时，走出闭塞的乡村与蜗居的城市，探寻大千世界，曾是多少人的渴望与梦想。改革开放以后三十余年，中国社会发生了巨变，富裕起来的中国人走出家门，走出国门，拥抱自然，拥抱世界，骤然迸发的全民旅游大潮成为中国乃至世界旅游史上一道奇特而壮观的风景。

当然，初期阶段的旅游是简单与浅层次的，旅游条件设施跟不上，出游人数庞大而集中，黄金周的景区人流如“过江之鲫”，拥挤不堪；旅游指南书品种很少，内容浅陋；旅游内容也单调乏味，“白天看庙，晚上睡觉”，更多的是走马观花的浮躁。现阶段的旅游特征已经与初期阶段明显不同，人们已经将旅游作为知行体验与休闲度假的生活内容与生活方式之一。各类旅游指南读物琳琅满目，充斥书架。人们开始行前做功课，途中重发现、重体验，归来做整理、重回味，享受旅游和文化结合带来的快乐。试想，当你站在泰山之巅，体味孔子“登泰山而小天下”心境的时候；当你面对秦始皇兵马俑那强大的军阵，遥想当年秦人秋风扫落叶般统一六国的时候；当你进入故宫，参观封建王朝的核心与建筑奇迹的时候；当你置身大研古乐演奏现场，聆听那群耄耋之年的老乐手弹奏古唐乐曲的时候；当你围在篝火堆旁，听那蒙古汉子高亢奔放的歌声，跳起欢快的草原舞蹈的时候；当你来到雪域高原，看着那些信徒磕长头磕到衣衫褴褛，灰头土脸，眼神却纯净安详、震撼心灵的时候；当你身在万里长城、嵩山少林寺、武当山、苏州园林、新疆大巴扎……的时候，你不能不为中华文明的博大精深慨叹，不能不为文化给旅游增添的魅力喝彩。旅游使目的地的社会文化得以活化并更大范围地传播推广。

《走遍中国》分省旅游指南系列丛书倡导“以文化引导旅游，以旅游弘扬文化”的理念，旨在为旅游者提供一套更多、更高文化含量的出游指南与阅读服务图书。该系列共30卷，全面涵盖了全国31个省、市、自治区和香港、澳门2个特别行政区及台湾省。本丛书除了具备一般旅游指南书的基本要素外，为了便于读者行前或途中对旅游目的地有深度了解，特设有重要的“解读”板块，系统解读该省的地理、历史、人文等知识，作为读者深度旅游的知识储备。文化与旅游相结合，是本套丛书的特点与亮点。

携带本书上路，你就是目击者、发现者和深度旅游者。



中国旅游出版社前总编辑

倡导个性环保的旅行方式

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

解读西藏

决定到西藏旅行,一定是因为那里的风光、民俗,或者独特美食的吸引。“解读西藏”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。

2

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。

3

图示

《走遍中国》有众多的图示代表门票、开放时间、地址、电话、交通、特别提醒等信息,这样能使版面更加清新、美观,同时也便于读者阅读。

特别提醒

开放时间

交通

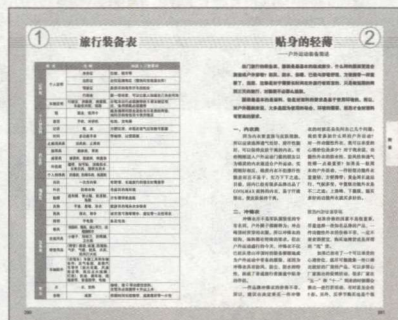
电话

门票

地址

美食

网址



4 读者来电

《走遍中国》编辑部总能收到读者从不同地区发来的信息，有关于新景点开放的、实用信息更新的，也有关于景点内容更正的。本丛书分册选择性地做了摘录，并进行了更正。

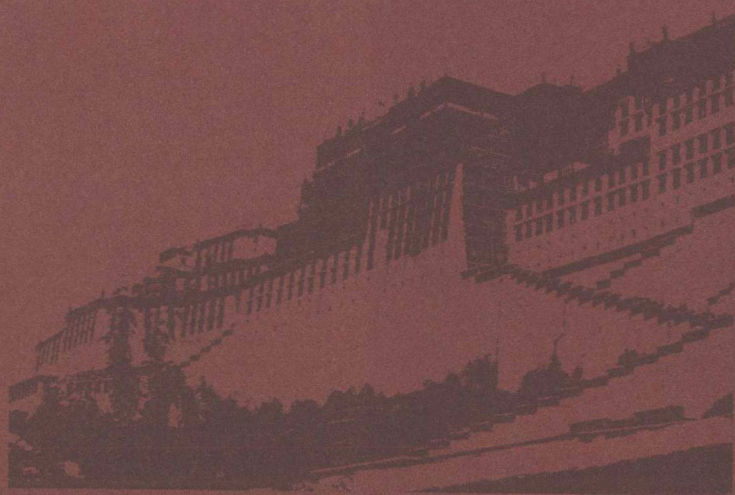
5 附录

旅行与装备、旅行与住宿是旅行者在旅行中会普遍遇到的问题，附录里会进行相关提示。

内文地图图例

- | | | |
|-------------|--------|--------|
| G70 高速公路 | 湖泊水系 | 汽车站 |
| G109 国道及编号 | 垭口 | 码头 |
| S217 省道和县乡道 | 山峰 | 停车场 |
| 铁路 | 隧道 | 机场 |
| 主街道 | 首都 | 饭店 |
| 辅街道 | 省级政府驻地 | 饮品和酒吧 |
| 小街 | 市级政府驻地 | 火车站 |
| 小巷和小路 | 县级政府驻地 | 商店 |
| 地铁和轻轨 | 村镇 | 银行 |
| 索道和滑道 | 旅游景点 | 影剧院 |
| 徒步路线 | 宾馆、客栈 | 政府机关 |
| 国界 | 医院 | 学校 |
| 省界 | | 其他重要地点 |
| 市界 | | |
| 长城 | | |
| 城墙 | | |

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……



西藏自治区旅游交通图

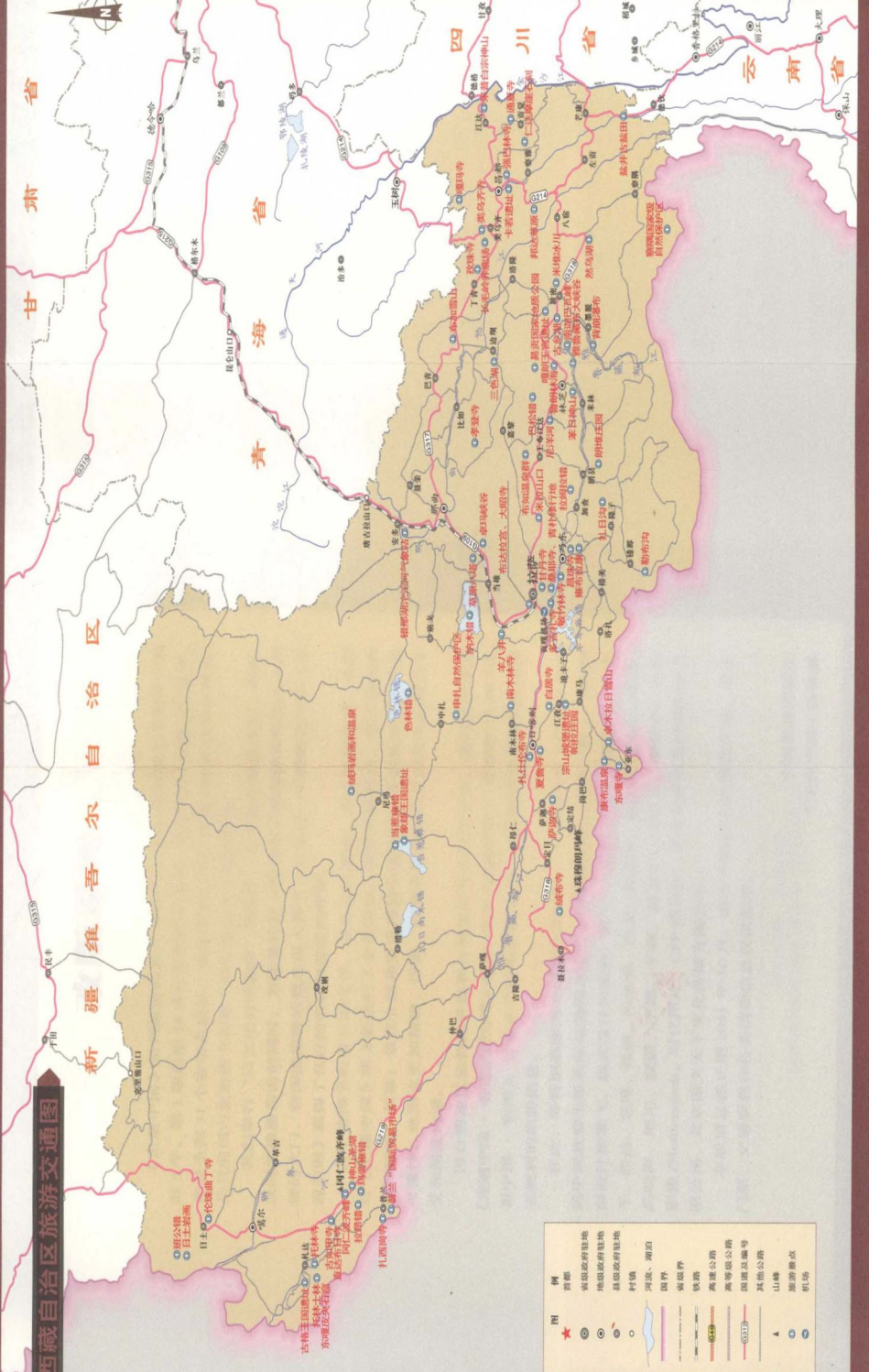
新疆维吾尔自治区

甘肃省

青海省

四川省

云南省



目录

Contents



卷首语/2
本书导读/4

西藏,在天堂的隔壁/2

基本档案/4~31

地理/4
历史/14
大事记/28

解读

西藏七大魅力速写/32~79

探寻西藏的宗教之源/34
走进心灵的神山圣湖/42
嘛呢石、经幡、擦擦/50
史诗《格萨尔王传》/58
西藏日常生活中的迷人细节/62
唐卡: 随身携带的庙宇/68
绿色旅游到西藏/74

焦点

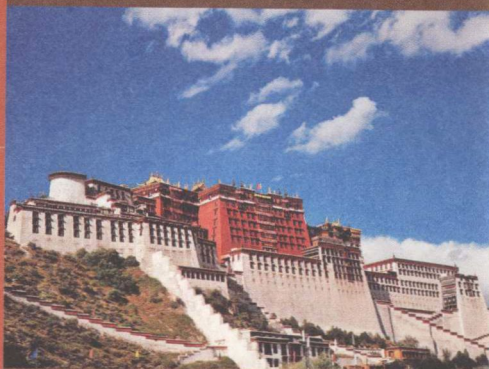
西藏八大必访/80
西藏特色旅游推荐/83

准备出发/85~100

旅行与季节/86
到达与离开/87
住在西藏/89
吃在西藏/90
预算/92
高山反应/93
证件手续/94
装备/95
初次进藏指南/97

拉萨地区/101~144

行程推荐/104
预算/104



拉萨

布达拉宫/105
龙王潭/112
御制十全记碑、御制平定西藏碑/113
达扎路恭记功德碑/113
大昭寺/113
八廓街/117
小昭寺/118
色拉寺/119
哲蚌寺/120
乃琼寺/121
甘丹寺/121
药王山/123
关帝庙/124
罗布林卡/124

上密院、下密院/125
丹杰林寺/126
措美林寺遗址/126
西藏博物馆/126
拉萨清真寺/127
楚布寺/127
羊八井/128
纳木错/129
念青唐古拉冰川/131
直贡梯寺/131
聂唐寺/132
热振寺/132
扎耶巴寺/133

实用资讯

交通/134
住宿/138
餐饮/140
购物/142
娱乐/144

日喀则地区/145~170

行程推荐/148
预算/149

日喀则

扎什伦布寺/150
班禅新宫/153
夏鲁寺/153



江孜

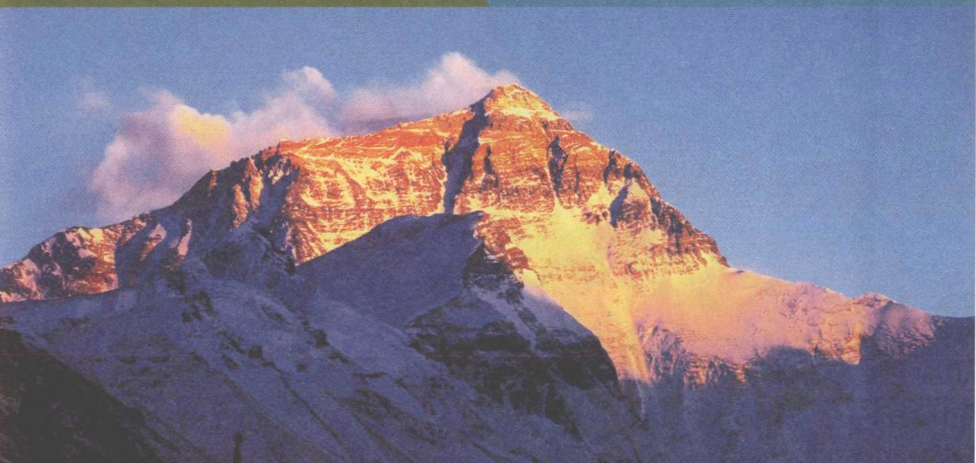
宗山城堡遗址/155
白居寺/156
帕拉庄园/156
格布希庄园、紫金寺/157
谢通门县的卡嘎温泉与拉孜藏刀/158
珠穆朗玛峰/158
萨迦寺/161
樟木/163

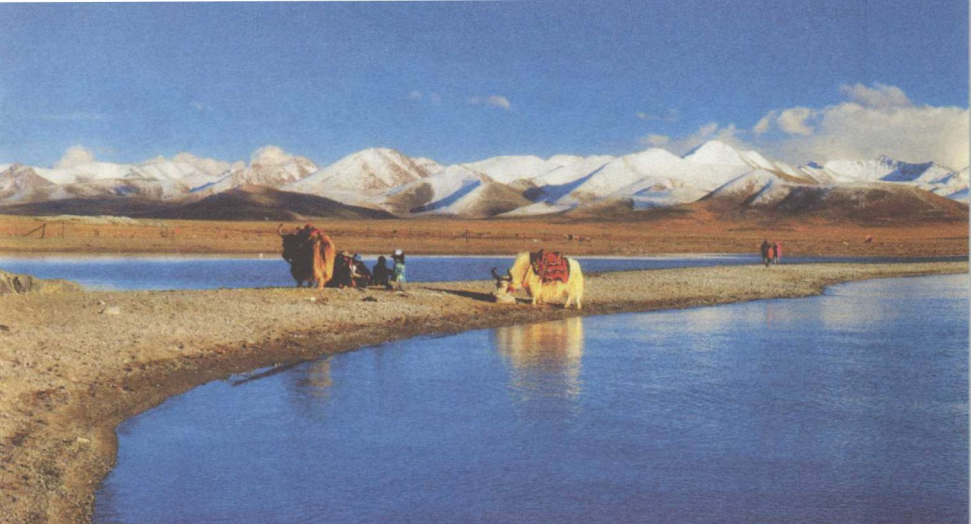
亚东

康布温泉/165
多庆湖/165
卓木拉日雪山/165
东嘎寺/165
嘎居寺/166

实用资讯

交通/167
住宿/168





餐饮/169

购物/169

林芝地区/171~194

行程推荐/174

预算/174

工布江达

米拉山口/175

尼洋河/175

太昭古城/175

巴嘎寺/176

布如温泉群/176

巨柏林/176

巴松错/176

林芝

林芝生态博物馆/178

桃花沟/178

秀巴古堡/178

喇嘛岭寺/179

波密

古乡湖/180

岗乡自然保护区/180

多东寺/181

噶瓦弄巴、噶弄天池/181

龙牙喊泉/181

通麦温泉/182

宋东巴热神山、盔甲山/182

米堆冰川/182

易贡国家地质公园/182

嘎朗王宫遗址/183

察隅自然保护区/183

米林

加拉白垒峰/184

南迦巴瓦峰/184

排龙温泉/185

热嘎贡布王庄园遗址/185

格嘎温泉/185

羌纳寺/185

鲁朗林海/185

雅鲁藏布大峡谷/186

苯日神山/187

墨脱转运站/187

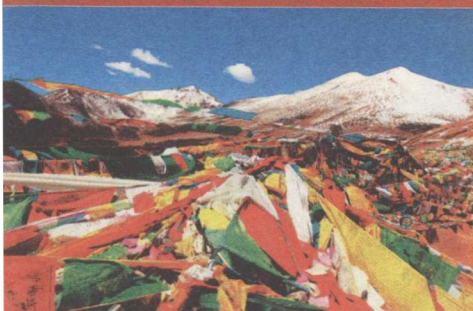
尼洋河与雅江交汇处/187

墨脱

墨脱/188

背崩瀑布/189

汗密瀑布/189



朗县

朗堆庄园/190
列山古墓群/190

实用资讯

交通/191
住宿/193
餐饮/194
购物/194
娱乐/194

山南地区/195~218

行程推荐/198
预算/199

乃东

雍布拉克/200
昌珠寺/202
藏王墓/203
桑耶寺/204
青朴修行地/204
朗赛岭庄园/206
敏竹林寺/207
拉加里王宫/207
贡布日神山/208

桑日

沃卡温泉/209
曲龙寺/210

加查

拉姆拉错/211
琼果杰寺/212

错那

勒布沟/213

浪卡子

羊卓雍错/214
桑顶寺/215
宁金抗沙峰/215

隆子

扎日沟/216

实用资讯

交通/217
住宿/217
餐饮/217
购物/218

那曲地区/219~236

行程推荐/222
预算/222

安多

青藏公路唐古拉山口/223
青藏铁路唐古拉山口站/223
扎木天葬台/224
柏尔贡巴寺/224
各拉丹冬雪山/225
错那湖/225
沱沱河气象站/225

那曲

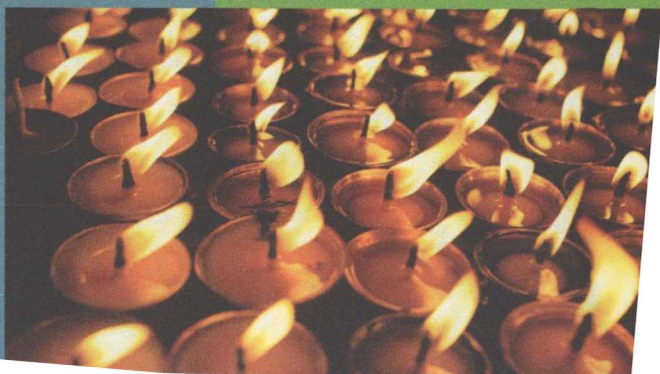
孝登寺/226
桑丹康桑雪山与跋绒寺/226
卡尔托拉姆错/226
草原八塔/227
卓玛峡谷/227
达摩寺和骷髏墙/227

申扎

申扎自然保护区/228
色林错/228
普若岗日冰原/229

尼玛

当惹雍错/230
达尔果雪山/230



象雄王国遗址/230
玉珠桑登林寺/231
绒玛岩画和温泉/231

实用资讯

交通/232
住宿/233
餐饮/233
购物/234
娱乐/234

昌都地区/235~262

行程推荐/238
预算/238

昌都

强巴林寺/239
卡若遗址/240
“大脚印”奇观/241
噶玛乡/241
噶玛寺/241
谷布神山/242

江达

果普白宗神山/244
郎绕神山/244
生钦朗扎山/244
波罗吉荣大峡谷/244



波罗古泽/245

贡觉

通夏寺/246
相皮乡石棺墓/246
觉克寺/246
仁达摩崖石刻/246
仓曲嘛呢卓珠/247

类乌齐

类乌齐寺/248
卡玛多塔林/249
德庆颇章神山/249
长毛岭养鹿场/249

丁青

孜珠寺/250
布托二神湖/251
布加雪山/251

边坝

三色湖/252

芒康

邦达草原/253
同卡寺/253
嘎学岩画/254
多拉山/254
滇金丝猴国家级自然保护区/254
郎巴郎增寺/254
莽措湖/255
盐井古盐田/255
盐井天主教堂/255
吉斯寺/256
尼果寺/256
多拉日追/256
维色寺/256
曲孜卡温泉/257
然乌湖/257



实用资讯

交通/258

住宿/259

餐饮/260

购物/260

娱乐/261

阿里地区/263~288

行程推荐/266

预算/267

普兰

神山冈仁波齐/268

玛旁雍错/272

拉昂错/274

纳木那尼峰/274

尼泊尔大厦/275

普兰“国际贸易市场”/275

西柏林寺/275

科加寺/275

贡不日寺/276

札达

札达土林/277

托林寺/277

桑丹达吉寺/279

古格王国遗址/279

东嘎皮央石窟/281

象泉河/282

噶尔

直达布日寺/283

古如甲寺/283

噶尔藏布/283

扎西岗寺/283

日土

伦珠曲丁寺/285

日土岩画/285

班公错/285

实用资讯

交通/286

住宿/287

餐饮/287

购物/288

娱乐/288

附录

①旅行装备表/290

②贴身的轻薄/291

③在旅途中给自己找个“临时的家”/297

地图目录

拉萨地区旅行交通示意图/103

拉萨城区示意图/106

布达拉宫平面示意图/108

大昭寺平面示意图/114

甘丹寺平面示意图/121

日喀则地区旅行交通示意图/147

日喀则城区示意图/151

扎什伦布寺平面示意图/153

白居寺平面示意图/157

林芝地区旅行交通示意图/173

八一镇及周边景点示意图/179

山南地区旅行交通示意图/197

泽当镇景点示意图/201

桑耶寺平面示意图/205

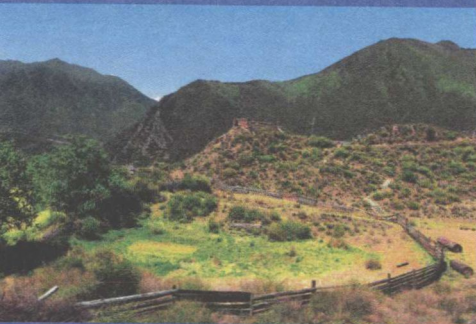
那曲地区旅行交通示意图/221

昌都地区旅行交通示意图/237

阿里地区旅行交通示意图/265

神山转山平面示意图/269

古格王国遗址平面示意图/280



西藏

xizang



区域面积: 122 万多平方公里

人口: 200 余万

省会城市: 拉萨市

区号: 0891

邮编: 850000

传统节日: 藏历年、酥油花灯节、萨噶达娃节、江孜赛马节、雪顿节、雅砻文化节

气候: 总体而言，空气稀薄，气压低，含氧量少，太阳辐射强，日照时间长，年均气温 8°C ，全年分为明显的干季和雨季

最佳旅行季节: 8 ~ 10 月

特产: 唐卡、地毯、虫草、藏红花、藏药、墨脱石锅、普兰木碗

特色小吃: 酥油茶、风干牛羊肉、糌粑、青稞酒、奶渣酥油饼、人参果酥油饼、藏面等

西藏，在天堂的隔壁

◎ 聂作平

这是一块可供灵魂歇脚的土地，一块生长传奇与神话的土地，也是无数颗被凡俗生活所疲惫的心想要抵达的土地。

