

Travel Around China

请你满怀期待地出发，去往遥远或切近的心中圣地。北国或许冰封雪飘，南国或者花柳蹁跹，西域或者神秘如海市蜃楼、瑰丽如异域奇葩……自然在尽情倾吐着无边灵性，人文在默默诉说着各自曾经的过往风情。细心周到的指引、丰富切实的解析，都尽情梳理、喁喁道来，让你尽享大好河山的多姿，千年古国的多情。

游遍中国

《国家地理系列》编委会编

国家地理系列



盛大出版社

www.ctcbs.com

国家地理系列

Travel Around China

游遍中国

《国家地理系列》编委会编



蓝天出版社
www.ltcbs.com

图书在版编目(CIP)数据

游遍中国 / 《国家地理系列》编委会编。—北京：蓝天出版社，2012.9

(国家地理系列)

ISBN 978-7-5094-0784-4

I. ①游… II. ①游… III. ①旅游指南—中国
IV. ①K928.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第219771号

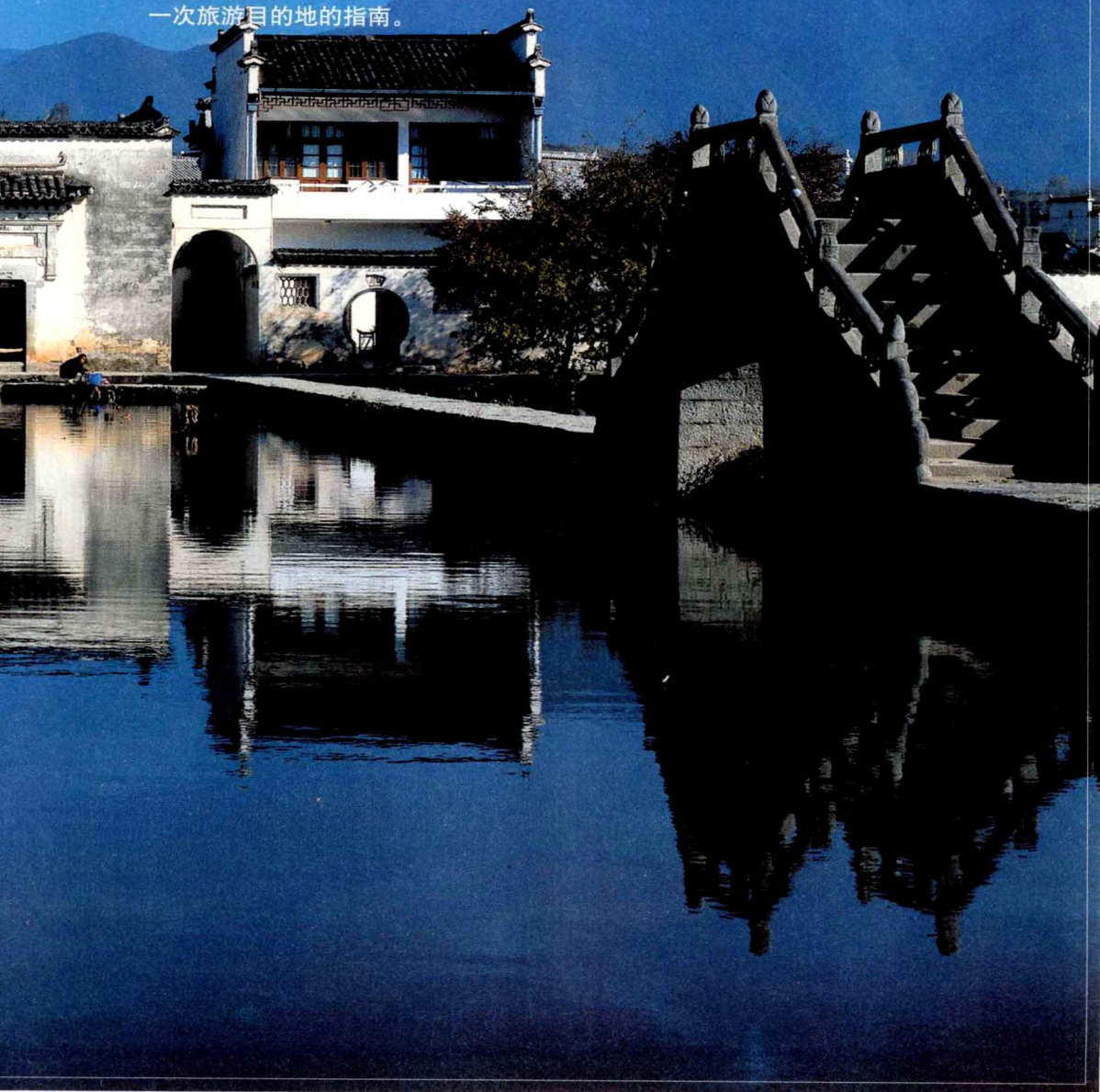


责任编辑	胡 洁
封面设计	垠 子 夏 鹏
出 版	蓝天出版社
社 址	北京市复兴路14号 (邮编100843)
制 作	 (www.rzbook.com)
印 刷	北京艺堂印刷有限公司
开 本	787×1092mm 1/16
印 张	24
字 数	260千字
版 次	2012年9月第1版
印 次	2012年9月第1次印刷
定 价	39.80元

一直体验着一种矛盾，好不容易放假了，是在家休息让精神彻底放松，还是来一次旅行让身体与大自然亲密相拥，也许你会说这与人的性格有关，选择体力放松抑或是脑力放松。但其实也许，这本《游遍中国》会带给你前所未有的新理念。因为外出旅行不再是一件麻烦累心的事情。

本书一改传统旅游手册的面目，在集中介绍景点的同时，还特别制作了专题介绍，用精美的图片为你诠释神州美景。跟随它，你可以从中国最美的西部开始，游遍中华大地，欣赏各地区的自然美景与人文景观。另外，书中还特别提供各省旅游线路、特色餐饮、旅游购物、各旅游区最佳旅游时间、各旅游区相关网址等资讯，供出行参考。

《游遍中国》既可以成为你了解中国的“窗口”，也可以成为你选择下一次旅游目的地指南。



怎样阅读本书

本书一改传统旅游手册的面目，集中介绍景区（点）的同时，为游客更多地展示了该地区代表性图片。对于这样一本景点密集、图片密集的旅游指南，如何更好地利用它，成为你必须了解的内容。

本书按照中国的省份大体分布，将34个行政区划分成不同的旅游地区，如西南地区、西北地区。

特别提示栏目给你出入该地区一些必要提示，如少数民族禁忌、进入高原的注意事项等，特别需要游客注意。

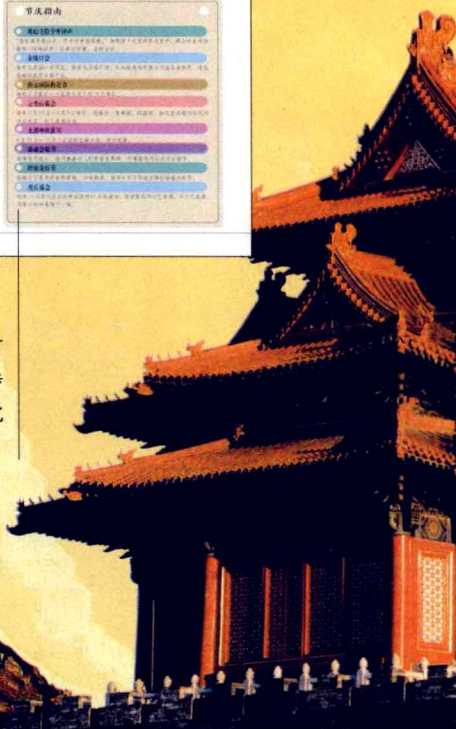
各地总体的交通状况介绍。



提供相关网站的网址，借以让你了解更多信息。

旅游购物及特色餐饮栏目可以让你对当地的美食、特产、民族手工艺品等有一个比较全面的了解。前往该地旅游，便于有的放矢。

节庆指南，可以让你进一步了解当地文化背景。



本书为各省、市、自治区分别拟定了3~5条较实用的旅游线路,包括特色线路、传统线路、自助线路。你可以根据个人兴趣进行选择。

本书收录了各地主要宾馆、酒店的地址及联系电话,采集截止到2012年6月,并经过认真核实。



本书对于部分景点标明了参观路线或注意事项,供游览参考。

全书介绍景区(点)1000多处,基本包括了全国主要风景名胜。各景区(点)以“★”作为旅游指数,推荐游客游览。其中“★★★★★”是最著名的特色景点,是你首选的去处,“★★★★”以下递次之。你可以根据景点旅游指数,合理安排自己的游程。



专题介绍,精美的图片给你更好的视觉享受。

目录 contents



西南地区

西藏自治区12

拉萨旅游区15

布达拉宫 / 龙王潭 / 大昭寺 / 八角街 / 小昭寺 / 热振寺 / 药王山 / 哲蚌寺 / 罗布林卡 / 西藏博物馆 / 羊八井地热 / 甘丹寺 / 纳木错

山南旅游区21

雅鲁河风景名胜 / 羊卓雍错 / 桑耶寺 / 藏王墓 / 雅鲁藏布江 / 青朴修行地 / 敏珠林寺 / 昌珠寺 / 雍布拉克

日喀则旅游区24

扎什伦布寺 / 白居寺 / 江孜宗山炮台 / 珠穆朗玛峰 / 夏鲁寺 / 萨迦寺 / 大唐天竺使出铭

阿里旅游区28

狮泉河镇 / 札达土林 / 古格王国 / 托林寺 / 东嘎石窟 / 冈仁波齐峰 / 玛旁雍错 / 鬼湖拉昂错 / 班公错

那曲旅游区32

桑丹康桑雪山 / 象雄都城遗址 / 卓玛峡谷风景区 / 羌塘自然保护区

昌都、林芝旅游区33

强巴林寺 / 卡若遗址 / 多拉神山 / 八一镇 / 墨脱自然保护区

四川省34

成都、德阳、雅安旅游区37

王建墓 / 武侯祠 / 杜甫草堂 / 文殊院 / 望江楼公园 / 青羊宫 / 都江堰 / 青城山 / 龙兴寺 / 宝光寺 / 刘氏庄园博物馆 / 西岭雪山 / 碧峰峡

高颐墓阙 / 三星堆博物馆 / 安岳石窟

广元、绵阳旅游区42

皇泽寺摩崖造像 / 广元千佛崖造像 / 古栈道 / 鹤鸣山 / 翠云廊 / 剑门关 / 窦圉山 / 报恩寺

乐山旅游区43

乐山大佛 / 峨眉山 / 夹江千佛岩 / 大渡河金口大峡谷

自贡旅游区44

西秦会馆 / 海盐井 / 荣县大佛 / 自贡恐龙博物馆

宜宾旅游区45

真武山庙群 / 翠屏山 / 兴文石林 / 蜀南竹海 / 麻塘坝人悬棺 / 夕佳山民居

南充、广安、巴中旅游区47

阆中大佛 / 张桓侯祠 / 巴巴寺 / 华光楼 / 朱德故居 / 邓小平故居 / 安丙家族墓 / 南龛摩崖造像

阿坝旅游区48

红军长征纪念碑园 / 四姑娘山 / 九寨沟风景区 / 黄龙风景区 / 卧龙自然保护区

甘孜旅游区51

白利寺 / 贡嘎山 / 德格印经院 / 海螺沟冰川森林公园 / 泸定桥

凉山旅游区53

西昌卫星发射基地 / 西昌地震碑林 / 泸山 / 邛海 / 凉山彝族奴隶制社会博物馆

重庆市56

重庆旅游区59

枇杷山公园 / 桂园 / 曾家岩50号 / 红岩革命纪念馆 / 缙云山风景名胜 / 中美

合作所集中营旧址 / 金刀峡 / 武隆芙蓉洞 / 武隆天生三桥 / 钓鱼城 / 四面山 / 金佛山 / 大足石刻 / 北山石刻 / 宝顶山石刻 / 白帝城 / 丰都名山 / 张飞庙 / 石宝寨 / 小寨天坑 / 长江三峡风景区

云南省66

昆明、曲靖、红河旅游区69

西山 / 滇池 / 云南民族村 / 大观公园 / 筇竹寺 / 太和宫 / 昆明世博园 / 大理国经幢 / 云南省博物馆 / 妙湛寺金塔 / 石林 / 大叠水瀑布 / 灵芝林 / 九乡风景区 / 彩色砂林 / 千佛塔 / 九龙瀑布群 / 多依河 / 帽天山 / 普者黑风景区 / 阿庐古洞 / 朝阳楼 / 文庙 / 朱家花园 / 双龙桥 / 文笔塔 / 燕子洞

大理旅游区77

洱海公园 / 苍山 / 崇圣寺三塔 / 周城镇 / 蝴蝶泉 / 石钟山石窟 / 宝相寺 / 大理南诏风情岛 / 鸡足山 / 霁虹桥

丽江旅游区82

丽江木府 / 玉龙雪山 / 玉峰寺 / 黑龙潭 / 大宝积宫 / 虎跳峡 / 长江第一湾 / 泸沽湖风景区

迪庆旅游区85

中心镇公堂 / 归化寺 / 天生桥 / 白水台 / 碧塔海 / 香格里拉峡谷群 / 梅里 / 太子雪山 / 三江并流风景区

保山、德宏旅游区90

保山卧佛寺 / 太保山公园 / 腾冲火山群 / 腾冲地热泉 / 国殇墓园 / 树包塔 / 和顺侨乡 / 菩提寺 / 晚町桥 / 姐勒金塔 / 回环傣寨 / 芒林

榕树 / 瑞丽江一大盈江风景区 / 瑞丽弄岛

西双版纳旅游区91

民族风情园 / 曼阁佛寺 / 橄榄坝 / 三岔河景区 / 景真八角亭 / 西双版纳热带植物园 / 傣家竹楼

贵州省94

贵阳、安顺旅游区97

甲秀楼 / 黔灵公园 / 文昌阁 / 花溪公园 / 天河潭 / 百花湖 / 青岩古镇 / 镇山村 / 仙人洞 / 开阳南江大峡谷 / 红枫湖 / 安顺文庙 / 安顺龙宫 / 花江大峡谷风景名胜 / 黄果树瀑布 / 天星桥景区

黔西南旅游区105

马岭河峡谷风景区 / 刘氏庄园 / 十八先生墓

黔东南旅游区106

青龙洞 / 潯阳河 / 香炉山 / 云台山 / 黔东南民族风情 / 增冲鼓楼 / 飞云崖景区 / 郎德寨 / 黎平地坪风雨桥 / 黎平天生桥

黔南旅游区110

漳江风景区 / 夜郎古城 / 遵义、铜仁、毕节旅游区110 / 遵义会议会址 / 杨粲墓 / 娄山关 / 海龙囤 / 赤水河风景区 / 九龙洞 / 梵净山 / 百里杜鹃风景区 / 大方羊场天生桥 / 织金洞

西北地区

新疆维吾尔自治区114

乌鲁木齐、昌吉旅游区117

红山 / 新疆维吾尔自治区博物馆 / 天山天池 / 南山



游览区/水磨沟/北庭故城

吐鲁番旅游区119

苏公塔/葡萄沟/交河故城/火焰山/柏孜克里克千佛洞/高昌故城/阿斯塔那古墓/艾丁湖/坎儿井

哈密旅游区123

哈密王墓/盖斯墓/五堡古墓群/哈密天山风景名胜

和田旅游区124

约特干遗址/玛利克瓦特古城/千里葡萄公路

阿克苏旅游区125

克孜尔千佛洞/克孜尔杂哈石窟/苏巴什佛寺/默拉纳·额什丁麻扎/塔里木河

喀什旅游区128

艾提尕尔清真寺/阿巴克和加墓/三仙洞/马赫穆德·喀什噶里麻扎/帕米尔冰峰

巴音郭楞旅游区130

铁门关/巴音布鲁克天鹅保护区/罗布泊/楼兰古城/博斯腾湖/金沙滩旅游度假区

伊犁旅游区133

伊宁回族大寺/火龙洞/苏丹歪思汗麻扎/惠远钟楼/圣佑庙/伊犁将军府旧址/秃黑鲁帖木尔汗麻扎/果子沟风景区/霍尔果斯口岸/哈纳斯湖/伊犁河/赛里木湖/魔鬼城/怪石沟

青海省140

西宁、黄南旅游区143

塔尔寺/东关清真大寺/隆务寺/湟水/北禅寺/宝库峡/药水滩温泉/五屯寺

海东旅游区146

瞿昙寺/柳湾古墓/五峰山/土族民俗村/北山国家森林公园/孟达自然保护区

海北旅游区148

原子城/日月山/倒淌河/祁连山/青海湖

海西旅游区152

柴达木盆地/天峻山/裕琰湖/昆仑山/纳赤台清泉/南八仙风蚀地貌/格尔木/察尔汗盐湖/万丈盐桥/茶卡盐湖/都兰国际狩猎场/扎陵湖和鄂陵湖/长江源/黄河源/澜沧江源/龙羊峡水电站/文成公主庙/加昂玛尼堆

甘肃省158

兰州、临夏旅游区161

白塔山/五泉山/甘肃省博物馆/刘家峡水电站/炳灵寺石窟/鲁土司衙门/景泰石林峡谷

天水旅游区163

伏羲庙/麦积山石窟/大地湾遗址/水帘洞石窟群/大像山石窟

平凉、庆阳旅游区164

崆峒山/崇信古槐/王母宫石窟/南石窟寺/泾川温泉/北石窟寺/陇东窑洞

武威旅游区167

文庙/大云寺铜钟/雷台/海藏寺/沙漠公园

张掖旅游区169

万寿寺木塔/大佛寺/山丹军马场/新河驿古长城/马蹄寺

酒泉、嘉峪关旅游区170

酒泉公园/酒泉博物馆/丁家闸壁画墓/酒泉卫星

发射中心/嘉峪关/长城博物馆/悬壁长城/新城魏晋壁画墓/万里长城第一墩/嘉峪关滑翔基地

敦煌旅游区173

敦煌古城/鸣沙山/月牙泉/西千佛洞/大方盘城/玉门关遗址/阳关遗址/敦煌雅丹地貌/莫高窟/榆林窟/锁阳城堡遗址/桥湾城遗址

甘南旅游区179

米拉日巴佛楼/郎木寺/拉卜楞寺/贡唐宝塔/达宗湖

宁夏回族自治区180

银川、石嘴山旅游区183

玉皇阁/承天寺塔/海宝塔/南关清真寺/拜寺口双塔/西夏王陵/西夏博物馆/华夏西部影视城/贺兰山/武当庙/沙湖/平罗玉皇阁

吴忠旅游区184

牛首山/一百零八塔/清真大寺/中卫高庙

沙坡头旅游区185

沙漠游/黄河游

固原旅游区185

须弥山石窟/六盘山

陕西省186

西安及周边旅游区189

大雁塔/小雁塔/陕西历史博物馆/西安城墙/西安碑林/钟楼/鼓楼/西安清真寺/西安事变旧址/半坡博物馆/骊山/华清池/兴教寺/蓝田猿人遗址/公输堂/秦始皇陵/咸阳博物馆/顺陵/阳陵/茂陵/霍去病

墓/杨贵妃墓/昭陵/中华大地原点/崇文塔/大佛寺/乾陵/永泰公主墓/章怀太子墓/大禹庙/党家村民居/龙门/司马迁祠/仓颉庙/丰图义仓/耀州窑遗址/药王山/华山风景区

延安旅游区196

延安宝塔/清凉山/延安革命纪念馆/枣园革命旧址/杨家岭革命旧址/凤凰山革命旧址/王家坪革命旧址/南泥湾/瓦窑堡革命旧址/钟山石窟/黄帝陵/黄帝庙

榆林旅游区198

红石峡/镇北台/二郎山/红碱淖风景区/统万城遗址/李自成行宫

宝鸡旅游区199

宝鸡青铜器博物馆/炎帝陵/钓鱼台/法门寺/太白山

华北地区

北京市200

北京旅游区203

天安门广场/人民大会堂/中国国家博物馆/故宫/北海公园/雍和宫/景山公园/宋庆龄故居/恭王府花园/中国科学技术馆/北京动物园/天坛/北京戏曲博物馆/琉璃厂文化街/中华民族园/古观象台/北京古玩城/圆明园遗址公园/颐和园/香山公园/碧云寺/卧佛寺/五塔寺/万寿寺/大钟寺/中华世纪坛/卢沟桥/世界公园/大葆台西汉墓博物馆/北京猿人遗址/云居寺/石花洞/银狐洞

／中国航空博物馆／明十三陵／居庸关／八达岭长城／慕田峪长城／司马台长城

天津市208

天津旅游区210

广东会馆／周恩来、邓颖超纪念馆／大悲院／石家大院／大沽口炮台／天津海滨旅游度假区／盘山／独乐寺／黄崖关长城

河北省212

石家庄旅游区215

毗卢寺／西柏坡中共中央旧址／苍岩山／福庆寺／隆兴寺／正定四塔／赵州桥／嶂石岩风景名胜／赵州陀罗尼经幢

邯郸旅游区216

丛台／学步桥／响堂山石窟／黄粱梦吕仙祠／朱家庄园／娲皇宫及石刻

保定旅游区217

古莲花池／直隶总督署／中山靖王墓／白洋淀／冉庄地道战遗址／野三坡风景名胜／清西陵／龙兴观道德经幢／开元寺塔／定州贡院／北岳庙／千佛堂

承德旅游区219

避暑山庄／普宁寺／普乐寺／安远庙／磬锤峰／双塔山／外八庙／金山岭长城／木兰围场

唐山旅游区220

清东陵／李大钊故居

秦皇岛旅游区221

北戴河海滨／山海关／老龙头／孟姜女庙／南戴河海滨／翡翠岛

山西省222

太原及周边旅游区225

崇善寺／双塔寺／晋祠／天龙山石窟／五台山／龙泉寺／南禅寺／佛光寺／常家大院／后土庙／张壁村古堡／王家大院／乔家大院／渠家大院／平遥古城／“日昇昌”旧址／镇国寺／双林寺／孔祥熙宅院／白塔／曹家大院／北武当山／玄中寺

大同、朔州旅游区229

华严寺／九龙壁／善化寺／云冈石窟／恒山风景名胜／悬空寺／崇福寺／应县木塔

临汾旅游区231

尧庙／霍州衙门／壶口瀑布／丁村民宅／小西天／古大槐树／苏三监狱／广胜寺／东岳庙

运城旅游区232

解州关帝庙／五老峰风景名胜／普救寺／鹳雀楼／黄河铁牛／后土祠／永乐宫／大禹渡

内蒙古自治区234

呼和浩特旅游区237

五塔寺／席力图召／大召／昭君墓／万部《华严经》塔／希拉穆仁草原／格根塔拉草原／那达慕大会

包头及周边旅游区239

昆都仑召／五当召／美岱召／成吉思汗陵／响沙湾

赤峰旅游区240

辽中京城遗址／辽上京城遗址／辽代石窟／达尔诺尔／巴林奇石馆／喀喇沁旗王府／龙泉寺／阿斯哈图石林／热水塘温泉

阿拉善盟旅游区241

腾格里沙漠／黑城古城遗址

东北地区

黑龙江省242

哈尔滨旅游区245

太阳岛／极乐寺／东北虎林园／圣索菲亚教堂／二龙山风景区／五大连池

牡丹江旅游区246

亚布力滑雪场／镜泊湖／兴隆寺／渤海国上京龙泉府遗址

齐齐哈尔旅游区247

明月岛／龙沙公园／扎龙自然保护区

大兴安岭旅游区247

北极村

吉林省248

长春旅游区251

伪满洲国皇宫／净月潭／净月潭滑雪基地

吉林旅游区252

北山／松花湖／雾凇景观／龙潭山高句丽山城

集安旅游区253

集安市博物馆／洞沟古墓群／长白山风景区

辽宁省254

沈阳、鞍山旅游区257



沈阳故宫 / 清昭陵 / 清福陵 / 九一八事变陈列馆 / 怪坡 / 鞍山玉佛苑 / 汤岗子温泉 / 辽阳白塔

大连旅游区259

大连海滨 / 星海广场 / 老虎滩海洋公园 / 金石滩风景区 / 圣亚海洋世界 / 旅顺口 / 旅顺日俄监狱

丹东旅游区260

鸭绿江 / 抗美援朝纪念馆 / 凤凰山 / 青山沟风景区

锦州、葫芦岛、阜新、盘锦旅游区260

广济寺 / 笔架山 / 兴城海滨 / 朱梅墓园 / 奉国寺 / 万佛堂石窟 / 海棠山摩崖造像 / 医巫闾山 / 红海滩

华东地区

山东省262

济南旅游区265

大明湖 / 七十二泉 / 千佛山 / 柳埠镇 / 灵岩寺 / 孝堂山郭氏墓石祠 / 蒲松龄故居 / 柳泉 / 云门山石窟 / 驼山石窟 / 岱庙 / 泰山

青岛旅游区266

前海栈桥 / 八大关 / 海水浴场 / 崂山风景名胜 / 长岛马山石林

烟台旅游区267

毓璜顶公园 / 福建会馆 / 蓬莱阁 / 牟氏庄园 / 长岛国家自然保护区 / 成山头 / 北洋水师提督署

济宁旅游区269

济宁铁塔 / 济宁太白楼 / 孔府 / 孔庙 / 孔林 / 颜庙 / 周公庙 / 梁山水泊遗址 / 百狮坊和百寿坊

江西省270

南昌、鹰潭旅游区273

八一南昌起义总指挥部旧址 / 佑民寺 / 青云谱 / 滕王阁 / 绳金塔 / 龙虎山风景区

景德镇、上饶旅游区274

景德镇陶瓷馆 / 三清山风景区 / 祥集弄民宅 / 三闾庙明清古街 / 灵岩洞群 / 婺源古建筑群

九江旅游区275

庐山风景区 / 九江长江大桥 / 庐山别墅建筑群

赣州旅游区276

北宋古城墙 / 通天岩石窟

郁孤台 / 瑞金革命遗址 / 八境台

吉安旅游区277

天后宫 / 青原山 / 流坑村古建筑群 / 井冈山风景区 / 钓源村

江苏省278

南京旅游区281

中山陵 / 南京博物院 / 中华门 / 雨花台烈士陵园 / 明孝陵 / 南京长江大桥 / 紫金山天文台 / 梅园新村纪念馆 / 侵华日军南京大屠杀遇难同胞纪念馆 / 夫子庙 / 瞻园

镇江旅游区282

金山寺 / 中冷泉 / 焦山 / 甘露寺 / 宋街昭关石塔

无锡旅游区283

蠡园 / 梅园 / 锡惠公园 / 无锡影视城 / 太湖

苏州旅游区284

虎丘 / 拙政园 / 留园 / 网师园 / 狮子林 / 沧浪亭 / 寒山寺 / 盘门 / 宝带桥 / 角直镇 / 洞庭西山 / 同里镇 / 退思园 / 周庄

扬州旅游区287

瘦西湖 / 大明寺 / 何园 / 个园

淮安旅游区288

文通塔 / 周恩来故居 / 吴承恩故居 / 明祖陵

徐州旅游区289

狮子山楚王陵 / 徐州汉画像石艺术博物馆

连云港旅游区289

将军崖原始崖画 / 花果山

上海市290

上海旅游区292

黄浦江 / 上海外滩 / 上海大世界 / 上海博物馆 / 人民广场 / 豫园 / 中国共产党第一次全国代表大会会址 / 孙中山故居 / 上海宋庆龄故居 / 龙华寺 / 多伦路文化街 / 上海老街 / 玉佛寺 / 上海鲁迅纪念馆 / 上海东方明珠广播电视塔 / 金茂大厦 / 世纪公园 / 张闻天故居 / 朱家角镇

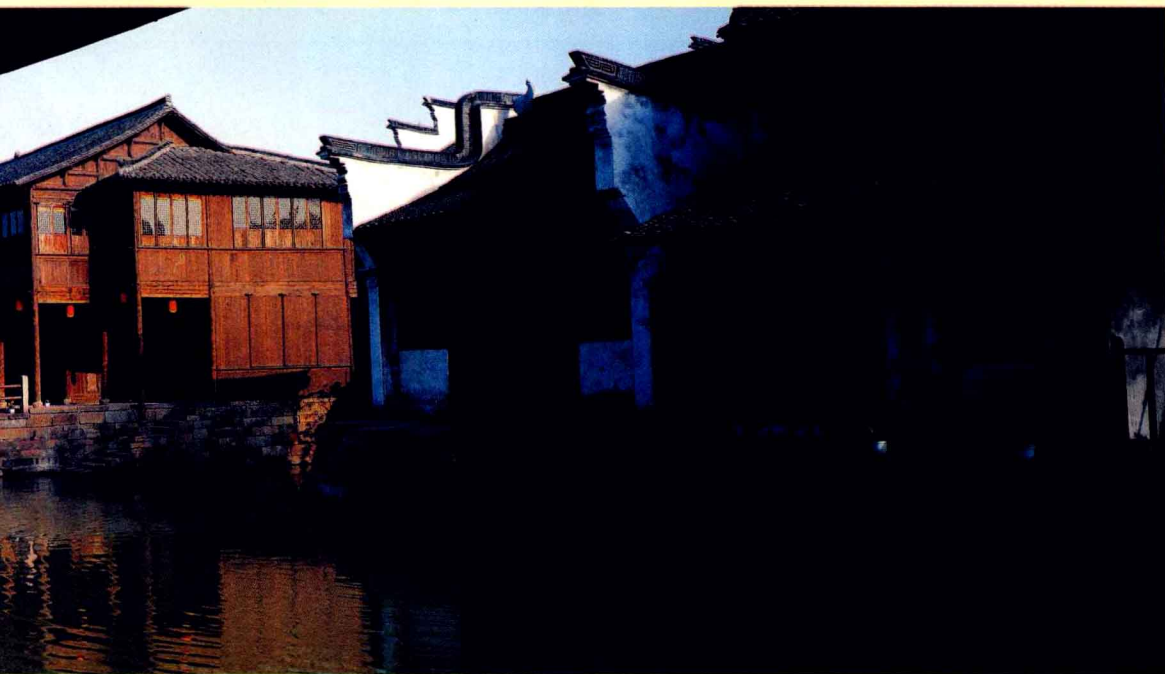
安徽省296

合肥、巢湖、滁州旅游区299

包公祠 / 逍遥津 / 巢湖风景区 / 琅琊山风景区 / 明中都城 / 明皇陵 / 龙兴寺

亳州旅游区300

花戏楼 / 曹操宗族墓群



／华祖庵／地下运兵道

黄山、宣城、池州旅游区301

屯溪老街／程大位故居
／黄山／齐云山风景区／棠樾牌坊群／西递清代民居村落／宏村／查济村古建筑群／桃花潭／新四军军部旧址／龙川胡氏宗祠／冯村古村落／石家村棋盘街／九华山

浙江省304

杭州旅游区307

西湖风景区／岳坟／六和塔／灵隐寺／胡庆余堂／灵山幻境／天目山／富春江—新安江风景区／大慈岩／瑶琳洞／千岛湖

嘉兴旅游区309

南湖／钱塘江海塘／西塘镇／茅盾故居／乌镇

湖州旅游区309

飞英塔／嘉业堂／南浔张氏旧宅建筑群／莫干山

绍兴、台州旅游区310

鲁迅纪念馆／大禹陵／周恩来祖居／秋瑾故居／绍兴八字桥／兰亭／沈园／府山／东湖／阮社古纤道／柯岩景区／五泄风景区／天台山／新昌大佛

宁波、舟山旅游区312

保国寺／天一阁／河姆渡遗址博物馆／龙山虞氏旧宅建筑群／丰镐山／雪窦山风景区／天童寺／阿育王寺／普陀山／舟山群岛／嵎泗列岛／岱山岛

温州旅游区314

江心屿／瑶溪风景区／永昌堡／北雁荡山／楠溪江／泰顺古桥／承天温泉

金华旅游区315

天宁寺／太平天国侍王府／双龙风景名胜区／诸葛村／卢宅／俞源村古建筑群／郑氏义门古建筑群／龙游石窟／仙都风景区

福建省316

福州、莆田旅游区319

于山／福州国家森林公园／瑞岩山／马尾名胜／湄洲妈祖庙／海坛岛／方广岩／南山广化寺

厦门旅游区320

鼓浪屿／集美鳌园／青礁慈济宫／万石山景区／胡里山炮台／南普陀寺／客家土楼／铜山古城／风动石

泉州旅游区322

开元寺／洛阳桥／清净寺／安平桥／泉州天后宫／清源

山风景区／海交馆／草庵摩尼教遗址／崇武明代古城

南平旅游区323

武夷山风景区

龙岩旅游区323

龙崆洞／冠豸山

中南地区

河南省324

郑州、焦作、新乡旅游区327

河南省博物馆／黄河游览区／石窟寺／杜甫故里／宋陵／康百万地主庄园／嵩山风景区／少林寺／中岳庙／嵩阳书院／云台山风景区／观星台／嘉应观／比干庙／东岳庙

开封旅游区329

铁塔／相国寺／龙亭／禹王台／繁塔／延庆观／山陕甘会馆／包公祠／清明上河园

洛阳、平顶山、济源旅游区331

周王城天子驾六博物馆／白马寺／洛阳古墓博物馆／关林／龙门石窟／王屋山

安阳旅游区332

殷墟／文峰塔／修定寺塔／红旗渠／羑里城

南阳旅游区333

武侯祠／南阳汉画馆／张衡墓／医圣祠／内乡县衙／山陕会馆／蝙蝠洞

湖北省334

武汉旅游区337

黄鹤楼／湖北省博物馆／武昌起义军政府旧址／东湖风景区／归元寺／铜绿山古矿冶遗址／五祖寺／四祖寺／赤壁之战遗址／九宫山／陆水湖风景区／曾侯乙墓／大洪山风景区

襄樊旅游区339

襄阳古城／米公祠／广德寺

十堰旅游区339

武当山

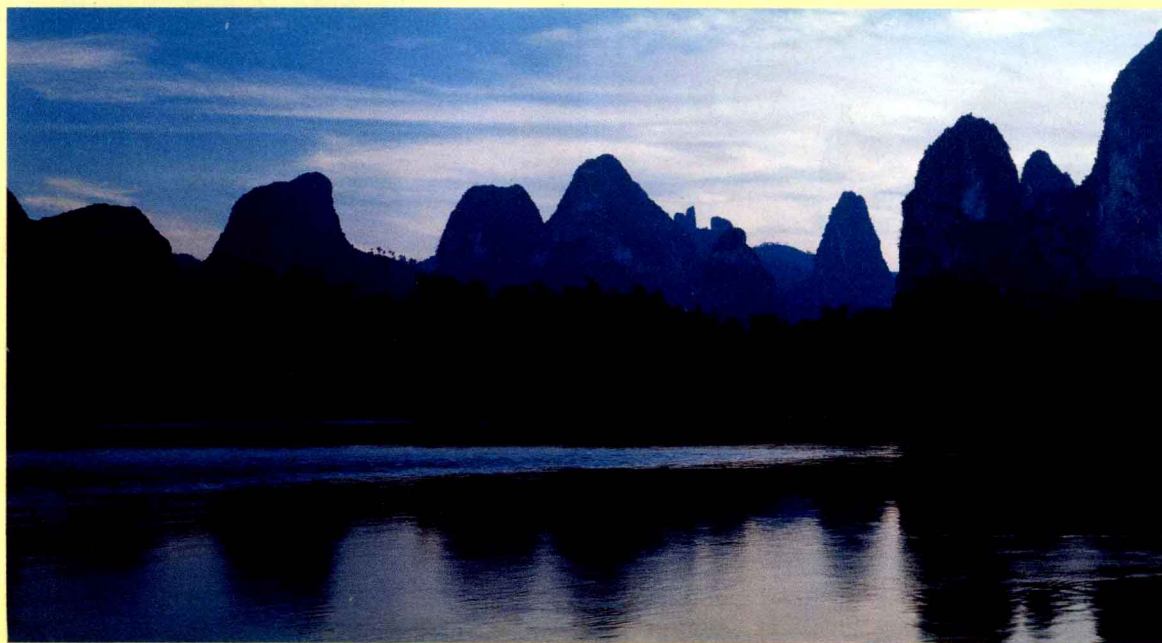
宜昌旅游区340

坛子岭风景区／葛洲坝／玉泉山／三游洞／神农架／屈原故里

荆州、荆门旅游区340

万寿宝塔／八岭山古墓群／荆州古城／文风塔／明显陵

恩施旅游区341



恩施清江漂流/连珠塔
/腾龙洞/大水井古建筑群/
鱼木寨

湖南省342

长沙、湘潭、衡阳旅游区345

湖南省博物馆/岳麓山
/韶山/毛泽东故居/刘少奇
故居/衡山风景区

岳阳旅游区346

岳阳楼/洞庭湖

张家界旅游区346

武陵源风景区/索溪峪
风景区/天子山/茅岩河风
景区/天门山/九天洞

湘西旅游区347

德夯景区/老司城/猛
洞河风景区/凤凰古城

怀化旅游区347

芙蓉楼/芋头侗寨/回
龙桥/马田鼓楼

广东省348

广州、东莞、江门、肇 庆、佛山旅游区351

越秀公园/沙面/广州
世界大观/黄花岗烈士墓/
中山纪念堂/陈家祠/白云
山/光孝寺/六榕寺/黄埔
军校旧址/从化温泉/可园
/虎门要塞/逆水流龟寨/

开平碉楼/立园/祖庙/星
湖/鼎湖山/西樵山风景区
/德庆学宫

深圳、珠海旅游区353

中英街/中国民俗文
化村/九洲城/深圳市野生
动物园/世界之窗

韶关旅游区354

南华寺/九洑十八滩/
丹霞山/必背瑶寨/金鸡岭

梅州旅游区355

千佛塔/人境庐/灵光
寺/叶剑英故居

潮州旅游区355

韩文公祠/凤凰塔/许
驸马府/开元寺

广西壮族自治区356

南宁旅游区359

宁明花山崖画/广西药
用植物园/青秀山风景区/
德天瀑布/中国工农红军旧
址/伊岭岩

柳州旅游区360

柳侯祠/鱼峰山/都乐
岩/莫土司衙门/程阳永济
桥/马胖鼓楼

桂林、贺州旅游区361

叠彩山/独秀峰/芦笛
岩/伏波山/丰鱼岩/黄姚古
镇/象鼻山/七星公园/靖江

王墓群/桂林漓江

北海、玉林、贵港旅游区363

银滩/北海海底世界/
英罗红树林保护区/大藤峡/
经略台真武阁/金田村起义
旧址

海南省364

海口、琼北旅游区367

海瑞陵园/琼台书院/
马鞍山火山口/桂林洋旅游
风景区/东寨港红树林

三亚旅游区368

鹿回头/天涯海角/亚
龙湾/西沙群岛

海南东线旅游区368

文昌孔庙/博鳌旅游风
景区/万泉河/东山岭/东
郊椰林/兴隆温泉/大洲岛
/南湾猴岛

海南中西线旅游区369

海南民族博物馆/黎寨
番茅村/太平山瀑布/五指
山/尖峰岭国家森林公园

港澳台

香港特别行政区370

香港岛旅游区372

港督府/海洋公园/太
平山/摩罗街

九龙新界旅游区373

黄大仙祠/沙田赛马场
/太空馆/天坛大佛/香港迪
士尼乐园

澳门特别行政区374

澳门旅游区376

大三巴牌坊/大炮台/
妈祖庙/海事博物馆/卢园/
普济禅院/葡京娱乐场/氹
仔岛/澳氹大桥

台湾省378

台北旅游区380

台北故宫博物院/指南
宫/龙山寺/台北孔庙/北
投温泉/阳明山/野柳天然
海岸公园/红毛城遗址/石
门水库/万人堆/小人国

台中旅游区382

日月潭/太鲁阁峡/
溪头

嘉义旅游区382

阿里山/北港朝天宫

台南旅游区383

安平古堡/开元寺/竹
溪寺/代天府/郑成功庙

高雄旅游区383

打鼓山/佛光山/澄清
湖/垦丁公园/鹅銮鼻灯塔



西藏自治区



地理概况

西藏自治区简称藏，首府拉萨，位于中国的西南边陲，青藏高原的西南部。南部和西部与缅甸、印度、不丹和尼泊尔等国家接壤，边境线全长近4000千米。西藏总面积达120多万平方千米，约占中国总面积的12.8%。西藏人口290万（2011年），以藏族为主。

西藏平均海拔在4000米以上，有“世界屋脊”之称。西藏南边的喜马拉雅山，全长2400千米，平均海拔在6000米以上。中尼边境的海拔8844.43米的世界第一高峰——珠穆朗玛峰，矗立在喜马拉雅山中段西藏境内。该区地形复杂，大体可分为三个不同的自然区：西部是藏北高原，位于昆仑山、唐古拉山和

冈底斯山、念青唐古拉山之间，占自治区总面积的2/3；南部是藏南谷地，位于冈底斯山和喜马拉雅山之间；藏东是著名的横断山脉的一部分。

西藏东部有金沙江、澜沧江、怒江；西部有象泉河、狮泉河；南部有雅鲁藏布江等。西藏还是我国湖泊最多的地区，湖泊总面积约占全国湖泊总面积的30%，大小湖泊有1000多个。

西藏山南亚热带山区属湿润高原气候，其余广大地区由半湿润过渡到干旱高原气候。1月平均气温 -4°C ～ -10°C （山南约 6°C ），7月平均气温 15°C 左右。年降水量50～500毫米（山南超过2000毫米）。

相关网址

www.tibettour.com.cn
www.to8848.com
www.tibettour.org

旅游分区

- 拉萨旅游区
- 山南旅游区
- 日喀则旅游区
- 阿里旅游区
- 那曲旅游区
- 昌都、林芝旅游区

交通提示

特别提示



1. 西藏大多数机关和商店的工作时间是上午9:00~12:00, 下午15:00~18:00。建议重要的事情放在上午办。

2. 每年8月下旬是西藏学生返回内地上学的高峰, 往往又是雪顿节前后, 出藏的飞机票会非常紧张, 一定要提前订票。

公路 西藏的主要公路干线有: 川藏线(成都—拉萨)、青藏线(西宁—格尔木—拉萨)、新藏线(叶城—普兰)、滇藏线(下关—芒康)和中尼线(拉萨—樟木友谊桥—加德满都)。其中青藏公路道路较平缓, 全年畅通; 新藏公路全线仅通车半年, 无客车运营。川藏和滇藏沿线村落散布, 景色优美, 但雨季多塌方。大多数外国旅行者喜从中尼公路进入西藏。

航空 西藏有拉萨贡嘎和昌都邦达两个民用机场, 拉萨贡嘎机场是世界上海拔最高的机场, 与成都、北京、西安、重庆、昌都、加德满都等有直飞航班。昌都邦达机场连接拉萨和成都。乘飞机进出西藏是最省时的。



特色餐饮

凉拌牦牛舌、虫草烧肉、玛森糕、牛奶浇饭、烤羊肠、灌肺、灌肠、糌粑、酥油茶、酸奶子、炸羊排、藏包子。

注意: 藏餐口味讲究清淡、平和, 除了葱蒜, 藏菜不放任何辛辣的作料。



旅游购物

名贵药材: 藏红花、雪莲、冬虫夏草、高原灵芝草、人参果、天麻、麝香、七十味珍珠、红景天。

民族工艺品: 藏刀、藏毯、唐卡、围裙、面具、木碗、藏香、贡嘎德瓏、昌都藏靴、拉萨陶器、转经筒、织锦帽。

节庆指南

藏历年

藏历每年的第一天, 是西藏最盛大的节日。节日期间, 家家户户团聚, 用吉祥如意等美好语言相互祝福, 拜年祝贺, 持续半个月。

酥油花节

藏历元月十五日, 人们白天朝佛、转经, 入夜满街搭起各种花架, 放上用彩色酥油捏成的神仙、人物、花木、鸟兽等形象, 并点燃酥油灯进行祝福。

春播节

于藏历正月的某一个吉祥日举行。在春播节前三四天, 各家要酿造青稞酒并给牲畜准备好装饰品。

沐浴节

藏历七月六日至十二日举行, 历时7天, 又名“沐浴周”。

那曲赛马会

藏语叫“达穷”, 是藏北规模盛大的传统节日, 每年公历8月1日举行, 为期5~15天不等。

雪顿节

“雪顿”节就是吃酸奶的节日, 又称藏戏节。主要有哲蚌寺晒佛、藏戏表演和进罗布林卡等活动。

望果节

是藏族民间预祝丰收的节日, 秋收前择吉日举行, 历时1~3天。

日喀则新年

从藏历十二月二十九日正式开始, 这天要举行“古恰”活动, 并于晚上举行驱邪送鬼的仪式。

驱鬼节

藏历十二月二十九日, 在布达拉宫会举行盛大的跳神活动, 人们认为新的一年即将到来, 得驱鬼消灾。



线路推荐

特色线路

拉萨、纳木错朝圣6日游

- 第1天 抵拉萨，贡嘎机场—雅鲁藏布江 宿拉萨饭店
 第2天 布达拉宫—大昭寺—八角街 宿拉萨饭店
 第3天 哲蚌寺—色拉寺 宿拉萨饭店
 第4天 纳木错 宿当雄宾馆
 第5天 纳木错—拉萨—八角街 宿拉萨饭店
 第6天 结束行程

历史遗址、后藏风貌5日游

- 第1天 抵拉萨 宿拉萨饭店
 第2天 布达拉宫—大昭寺—八角街 宿拉萨饭店
 第3天 拉萨—曲水大桥—岗巴拉山—羊卓雍湖—卡若冰川—江孜古城—白居塔—宗山炮台—日喀则宿日喀则饭店
 第4天 扎什伦布寺—雅鲁藏布江—拉萨 宿拉萨宾馆
 第5天 结束行程

湖光、林海5日游

- 第1天 抵拉萨 宿拉萨饭店
 第2天 布达拉宫 宿拉萨饭店
 第3天 拉萨—错高湖 宿巴松湖畔
 第4天 林芝—尼洋河(观赏千年古柏英姿，领略西藏江南风光) 宿林芝迎宾馆
 第5天 结束行程

珠峰8日游

- 第1天 抵拉萨 宿拉萨饭店
 第2天 布达拉宫—罗布林卡 宿拉萨饭店
 第3天 拉萨—羊卓雍错—卡若拉冰川—宗山古堡—江孜古城抗英遗址—日喀则 宿日喀则饭店
 第4天 日喀则—协格尔 宿日喀则饭店
 第5天 定日—珠峰大本营(瞻仰珠峰全貌，体验极地生活)—定日 宿定日县招待所
 第6天 定日—日喀则—扎什伦布寺 宿日喀则饭店
 第7天 日喀则—拉萨—大昭寺—八角街 宿拉萨饭店
 第8天 结束行程

传统线路

西藏4日游

- 第1天 抵拉萨
 第2天 拉萨—布达拉宫—大昭寺—八角街
 第3天 藏北草原—羊八井(欣赏羊八井地热蒸气田，藏北草原风光，洗温泉、骑马等)
 第4天 结束行程

藏东环行9日游

- 第1天 拉萨—堆龙德庆—羊八井地热—当雄大草原—念青唐古拉
 第2天 那曲—怒江河源
 第3天 巴青—丁青县
 第4天 丁青—类齐寺—小恩达遗址—伊日温泉—马查拉溶洞
 第5天 昌都强巴林寺—卡若遗址—昌都民族手工厂
 第6天 昌都—澜沧江—察雅寺—邦达草原—八宿寺
 第7天 八宿—然乌错—帕隆藏布
 第8天 札木镇—通麦—麦长青温泉—雅鲁藏布大拐弯—高温泉华—南迦巴瓦峰—加拉白垒峰—易贡湖—季季拉山
 第9天 八一镇—巴松湖—娘普景区—米拉山—拉萨

第9天



自助线路

川藏北线驾车游线

起点拉萨，终点雅安，途经当雄、那曲、巴青、丁青、昌都、妥坝、江达、德格、新露海、甘孜、康定。大约需要13天的时间。沿途主要景点：羊八井地热区、纳木错、那曲草原、念青唐古拉山脉、藏北草原、丁青画乡、澜沧江上游、类乌齐寺、强巴林寺、卡若遗址、达马山、金沙江大桥及河谷、藏东谷地、印经院、雀儿山、新露海、白利寺、塔公寺、塔公草原、跑马山、泸定铁索桥、二郎山隧道、雅安碧峰峡。

住宿指南



拉萨饭店	
拉萨市民族路1号	0891-6832221
八郎学旅馆	
拉萨市北京东路43号	0891-6323829
吉日宾馆	
拉萨市北京东路105号	0891-6323462
亚旅社	
拉萨市北京东路100号	0891-6323496
林芝宾馆	
林芝地区八一镇双拥路25号	0894-5821300
林芝迎宾馆	
林芝地区八一镇双拥路21号	0894-5822409
日喀则饭店	
日喀则市上海路12号	0892-8800336
江孜饭店	
日喀则市江孜县江孜镇上海东路2号	0892-8172222
樟木宾馆	
日喀则地区樟木口岸	0892-8742222
定日县招待所	
定日县协格尔镇	0892-8262151

拉萨旅游区



🕒 最佳旅游时间

拉萨的夏天是最好的旅行季节，气候温暖湿润，整个城市郁郁葱葱。另外，藏族最重要的节日之一雪顿节也在这个季节举行。

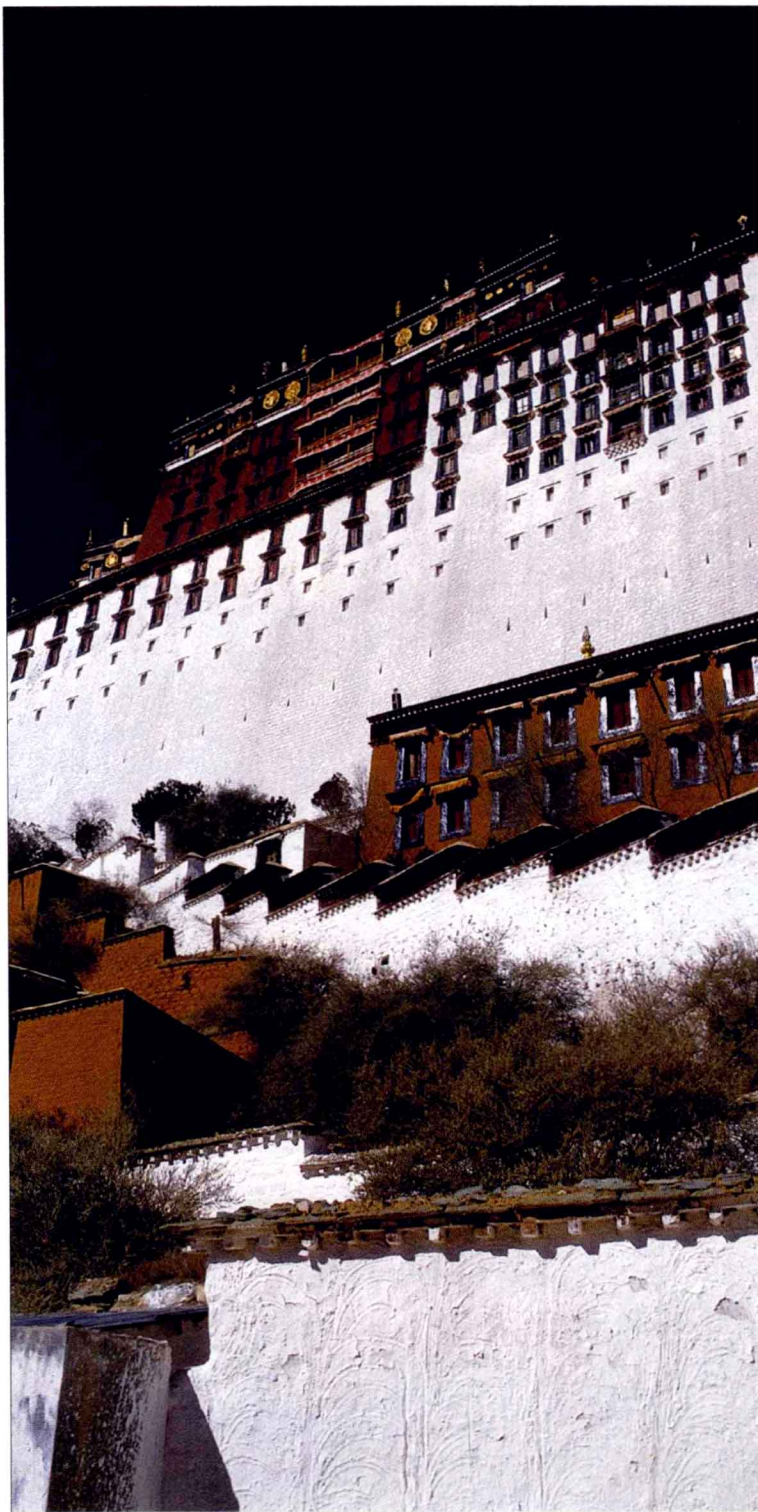
🛍️ 购物街

拉萨八廓街又称“八角街”，是一条享誉中外的观光街、购物街。这里不仅有西藏地区充满民族风格的工艺品，还有来自印度、尼泊尔、不丹等国的工艺品。

拉萨市百货大楼位于布达拉广场左侧。百货大楼内购物环境宽敞舒适，设有中央空调、自动收银台及电梯等。货品齐全，价格以中档为主。一楼为日用百货、副食、烟酒、保健药品和钟表家电等；二楼为各式服装、鞋帽、针织品及床上用品等；三楼为风味小吃、茶座、快餐、保龄球等休闲娱乐设施；四楼为三星标准的客房部。

布达拉宫 📍 ★★★★★

布达拉宫位于拉萨的红山之巅，始建于7世纪，距今已有1300多年历史。相传，藏族吐蕃王松赞干布好善信佛，迁都拉萨后，经常在拉萨近旁的山上诵经祈祷，给这座山取名为“布达拉”。“布达拉”是梵语音译，原指观音菩萨所



布达拉宫



也许是自然环境太过严酷，或者是各种劳作甚为繁重，生活在雪域高原的藏族人民，渴望能够改变自身的命运，祈盼上苍能够垂爱于他们，神佛能够保护他们。于是，藏传佛教成为藏族人民生活中极为重要的一部分。



转经筒是藏传佛教教徒祈祷用的一种法物。大小不一，大的转经筒形如木桶，中间有轴，上下两端固定，可以不断地被推动而旋转。转经筒内装有纸印经文。图为小的转经筒，即常见的手持转经筒。

居之处。641年松赞干布迎娶唐朝文成公主后，欣喜之余，为公主建造了布达拉宫。9世纪，由于吐蕃王朝分裂，布达拉宫在混战中被毁。现存的观音佛堂和松赞干布、文成公主的塑像，据说是当年幸免于难的遗物。1652年，五世达赖受清朝顺治皇帝册封后，回到西藏重建了布达拉宫。

布达拉宫海拔3700多米，占地总面积13万余平方米，东西长达400余米，南北宽约300米，主楼13层，高117米，是世界上海拔最高，集宫殿、城堡和寺院于一体的宏伟建筑。

布达拉宫的主体建筑，就其功能主要分两大部分：

第一部分主要集中在白宫。

白宫始建于1645年，历时8年，以原有的观音堂为中心，向东向西修建了一片巨大的寺宇。整个寺宇的墙面被涂成白色，远远望去，分外醒目，所以被称为“白宫”。白宫高7层，位于第4层中央的“措钦厦”（东大殿），面积717平方米，由38根大柱支撑，是布达拉宫最大

布达拉宫大佛