



最系列

最拉萨

第2版

晚红 主编 李丝丝 索朗德吉 编著

内附城市
旅游地图

拉萨人带你游拉萨

感受宗教文化的神秘，体
观布达拉宫的精致恢弘，
转藏经筒，闻藏式香，品酥油茶，喝青稞酒

吃喝玩乐全攻略，新老景点全搜罗！

游览、购物路线大推荐
美食、赏夜去处全公开



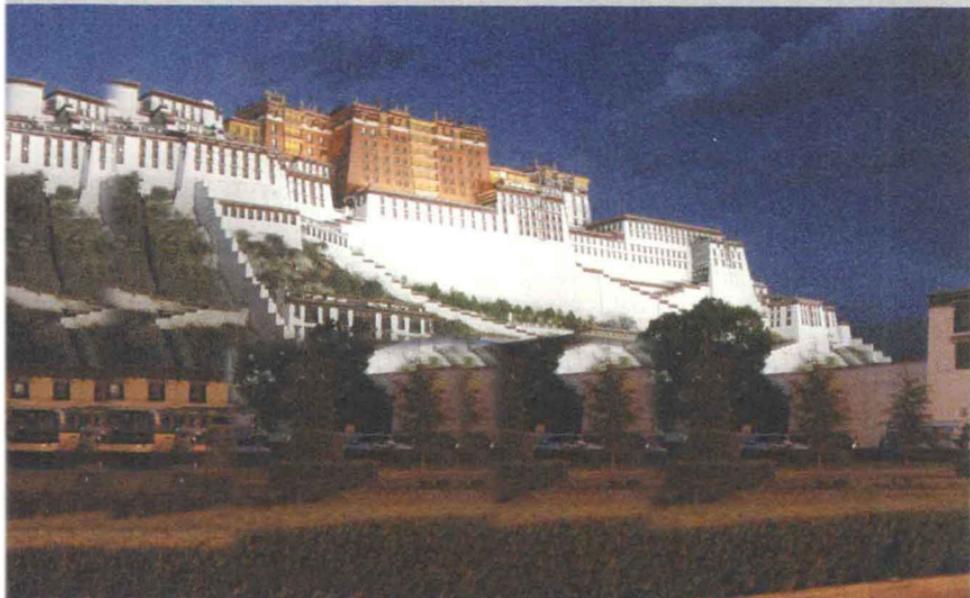
人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

最系列

最拉萨

(第2版)

晚红 主编 李丝丝 索朗德吉 编著



人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

最拉萨 / 晚红主编；李丝丝，索朗德吉编著。-- 2
版。-- 北京：人民邮电出版社，2013.7
ISBN 978-7-115-32043-8

I. ①最… II. ①晚… ②李… ③索… III. ①旅游指
南—拉萨市 IV. ①K928.975.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第112027号

内 容 提 要

雪山、宗教文化、缤纷节日、藏式风情融合出了一个雪域明珠——拉萨。本书从历史、文化、景观、美食、购物等方面细数了拉萨的经典之处，向读者展现了一个最不可错过的拉萨。本书力图为读者呈现最精彩的城市旅游路线和最鲜明的城市特色，是自助旅行者了解拉萨、游览拉萨的上佳指南书籍。

◆ 主 编 晚 红

编 著 李丝丝 索朗德吉

责任编辑 谢元琨

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>

北京瑞禾彩色印刷有限公司印刷

◆ 开本：850×1100 1/32

印张：5.5 2013 年 7 月第 2 版

字数：176 千字 2013 年 7 月北京第 1 次印刷

定价：28.00 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



本版新在哪里？

很难用寥寥数个形容词来描述拉萨。这里是纯洁的雪域高原，这里也是久负盛名的日光之城。这里还是多民族、多宗教、多文化的会聚之地，这里永远不缺少虔诚的朝圣者。千年来，拉萨与雪山相依、湖泊相伴；千年来，文成公主和松赞干布的爱情佳话在这里流传……这些都是拉萨独具的魅力。

力之处。然而，随着城市的发展，拉萨吃的、玩的以及周边景点越来越多。

本书在前一版本的基础上更新而成，新增了专题、推荐路线、市内交通等部分，并增加了拉萨周边的著名景点，同时补充了新晋人气餐厅，丰富旅行时的选择。让您一本书在手，便可畅游拉萨。



如何使用本书

为了方便阅读，分区导览中的旅游资讯，包括地址、电话、交通方式、开放时间、门

票等，均用简单易懂的图例标示，供您查询，各图例说明如下：



地址



电话



价格



提示



交通方式



开放时间



网址



住宿

分区索引&单元（分为城市掠影、景点、美食、购物、赏夜去处等）

景点关键词

八廓街

【推荐词】僧人、香客游人如织
文艺范、热闹、喧嚣、充满冲突
八廓街是宗教文化与商业文化
融合最恰当的地方。

【推荐指数】★★★★★

● 走进八廓街的巷弄，你会感叹
这里似乎没有一点现代文明的痕迹。
这里没有高楼大厦，没有现代化的
基础设施，连商店招牌都看不清，
连店铺招牌都是用藏文写的。这里的
居民，大部分都是信教的藏族人，
他们过着简单而快乐的生活。

● 传说中的八廓街，不仅是一个
热闹的旅游景点，更是拉萨人民的
精神寄托地。这里充满了神秘感，
充满了历史感，充满了民族特色，
充满了宗教色彩，充满了人文气息，
充满了历史沉淀感。走进八廓街，你
会感受到一种不一样的氛围。

● 走进八廓街，你会发现很多
外国人在这里，他们对八廓街的
历史和文化很感兴趣。他们觉得这

里有美丽的风景，有独特的民族风
情，有浓厚的文化底蕴。他们觉得这
里有太多值得他们学习和借鉴的东
西。他们在这里感受到了不一样的生
活，感受到了不一样的文化，感受到了
不一样的信仰。

● 八廓街是一个神奇的地方，它既
然有着如此多的魅力，那么我们为
什么不去亲自体验一下呢？来拉萨的
朋友，不妨到八廓街走一走，感受那
里的独特魅力吧！



—141—



在古老的八廓街里，你可以看到许多
传统的藏族建筑，以及一些现代的商业
设施。人们在这里购物、用餐、休闲，
享受着悠闲的生活。

● 在八廓街，你可以看到许多传统
的藏族服饰，如藏袍、围腰、帽子等。
你可以尝试一下，穿上这些服饰，感受
一下藏族人民的生活。同时，你还可以
品尝到许多传统的藏族美食，如糌粑、
酥油茶、青稞酒等。

● 八廓街不仅仅是一个旅游景点，
它还是一个充满活力的地方。在这里，
你可以感受到藏族人民的热情和好客，
感受到他们的生活方式和信仰。



在古老的八廓街里，你可以看到许多
传统的藏族建筑，以及一些现代的商业
设施。人们在这里购物、用餐、休闲，
享受着悠闲的生活。

● 在八廓街，你可以看到许多传统
的藏族服饰，如藏袍、围腰、帽子等。
你可以尝试一下，穿上这些服饰，感受
一下藏族人民的生活。同时，你还可以
品尝到许多传统的藏族美食，如糌粑、
酥油茶、青稞酒等。

● 八廓街不仅仅是一个旅游景点，
它还是一个充满活力的地方。在这里，
你可以感受到藏族人民的热情和好客，
感受到他们的生活方式和信仰。

景点介绍

● 实用信息

西藏牛排餐厅

【推荐指数】★★★★★

这家店位于拉萨市城关区娘热路
1号，是一家以牛排为主打的餐厅。
装修风格现代，环境舒适，服务态度
很好，菜品新鲜，味道也很棒。

● 这家店的牛排非常有特色，肉质鲜
嫩，口感极佳。除此之外，还有各种
西餐套餐可供选择，价格适中，性价
比很高。总的来说，这家店是一家很
不错的餐厅，值得推荐。

● 特别推荐：黑椒牛排、芝士焗土豆
泥、意式烤鸡、意大利面等。

● 牛排外焦里嫩，入口即化，非常可
口。芝士焗土豆泥也很美味，土豆绵软，
芝士浓郁，搭配牛排一起食用，口感极佳。
意大利面则酸辣爽口，汤汁浓郁，非常开

胃。总的来说，这家店的菜品非常丰富，
味道也很不错，强烈推荐给大家。当然，
这家店的环境和服务也是一流的，绝对
值得一试。

【推荐指数】★★★★★



—142—

娜玛瑟德餐厅——正宗尼泊尔风味餐厅

【推荐指数】★★★★★

这家店位于拉萨市城关区娘热路
1号，是一家以尼泊尔风味为主的餐厅。
装修风格独特，环境优雅，服务态度
很好，菜品多样，味道也很棒。

● 这家店的尼泊尔风味非常正宗，
菜品种类繁多，味道也很地道。特别推
荐他们的尼泊尔炒饭，米粒Q弹，料
多味足，非常美味。还有尼泊尔手抓饭、
尼泊尔炸鸡等，都非常好吃。

● 特别推荐：尼泊尔炒饭、尼泊尔手
抓饭、尼泊尔炸鸡等。

这家店的尼泊尔炒饭，米粒Q弹，料
多味足，非常美味。

● 在这家店，你可以品尝到正宗的
尼泊尔风味，让你仿佛置身于尼泊尔。
这家店的服务也很到位，让你感受到
宾至如归的感觉。

● 特别推荐：尼泊尔炒饭、尼泊尔手
抓饭、尼泊尔炸鸡等。

● 在这家店，你可以品尝到正宗的
尼泊尔风味，让你仿佛置身于尼泊尔。
这家店的服务也很到位，让你感受到
宾至如归的感觉。

● 美食关键

特色酸奶

● 特色酸奶，牛乳发酵，口感醇厚，
淡淡的奶香，回味无穷，是藏族人民常
见的饮品。

● 特色酸奶，以牦牛乳或羊乳为原
料，经过发酵而成。具有浓郁的奶香，
口感醇厚，营养价值高。

● 特色酸奶，牛乳发酵，口感醇厚，
淡淡的奶香，回味无穷，是藏族人民常

见的饮品。具有浓郁的奶香，口感醇厚，
营养价值高。可以单独食用，也可以
搭配糌粑、酥油茶等一起食用。

特色酸奶

● 特色酸奶，牛乳发酵，口感醇厚，
淡淡的奶香，回味无穷，是藏族人民常

见的饮品。具有浓郁的奶香，口感醇厚，
营养价值高。可以单独食用，也可以
搭配糌粑、酥油茶等一起食用。

● 特色酸奶，牛乳发酵，口感醇厚，
淡淡的奶香，回味无穷，是藏族人民常

店铺介绍

杨浦仓库

【推荐指数】★★★★★

这家店位于拉萨市城关区娘热路
1号，是一家以仓库为主题的店铺。
装修风格独特，环境舒适，服务态度
很好，商品种类丰富，质量也很棒。

● 这家店的商品种类繁多，从日常生
活用品到特色纪念品应有尽有。特别推
荐他们的特色纪念品，非常有纪念意义。
而且商品的价格也很合理，性价比很高。

● 特别推荐：特色纪念品、仓库主题
商品等。

● 美食关键

拉萨之最

拉萨旅行交通示意图 10

10个最值得去的地方 12

地道拉萨 16

密宗佛法世代相传 16

传奇人物诗史互证 21

缤纷节日增彩旅程 22

各地美食成就天堂 26

夜色如水舒适惬意 27

推荐线路 30

拉萨精华景点游 30

一日游 30

两日游 31

三日游 31

四日游 32

城市掠影

城市导览 36

地理 37

历史 37

气候 38

语言文字 38

宗教文化 39

风俗和禁忌 40

畅游拉萨**市区景点 42**

布达拉宫 42

大昭寺 45

八廓街 48

纳木错 50

小昭寺 53

药王山、摩崖石刻 54

哲蚌寺 55

色拉寺 57

甘丹寺 59

罗布林卡 60

西藏博物馆 62

扎叶巴寺 64

下密院 66



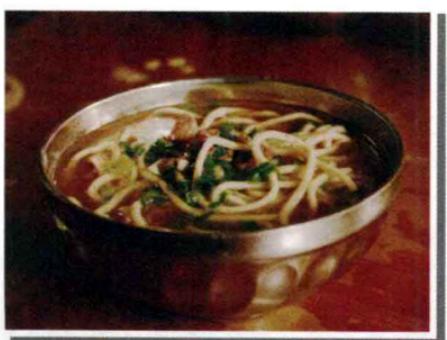


曲贡文化遗址	67
帕崩卡	67
乃琼寺	69
宗角禄康(龙王潭)	70
扎基寺	72
拉萨河	73
聂唐大佛	74
羊八井	75
松赞干布出生地——甲玛乡	76
日多温泉	76
色金拉错	77
古建大院	78
文成公主主题公园	79

美食地图	80
拉萨风情美食	80
雪域餐厅——老牌藏餐厅	80
姹谷戈林藏餐厅——藏式火锅极品	82
藏家宴——藏餐农家院	84
西藏牛排餐厅	86
娜玛瑟德餐厅——正宗尼泊尔风味餐厅	87
彩虹湾生态苑	87
拉萨河边、私宅、小院落	90
阿可丁藏式面包坊——藏式甜点屋	90



改良中餐	91
风华楼蒸汽牛肉拉面	91
川渝香辣蟹火锅总店	91
菌王府	92
西郊老鱼庄	92
老文君	93
玉包子	93
蜀九香火锅、麻辣空间火锅	94
彭彭羊杂牛杂	94
胖子烤羊肉	94
咖啡厅、西餐厅	95
哥比伦咖啡	95
迪欧咖啡	95
良木缘咖啡	96
尚品首座	96
美高会所	97
顶峰咖啡屋	98
特色小吃	99
酥油茶	99
青稞酒	100
糌粑	100
甜茶	101
牦牛酸奶	102
炸土豆	103
凉粉	104



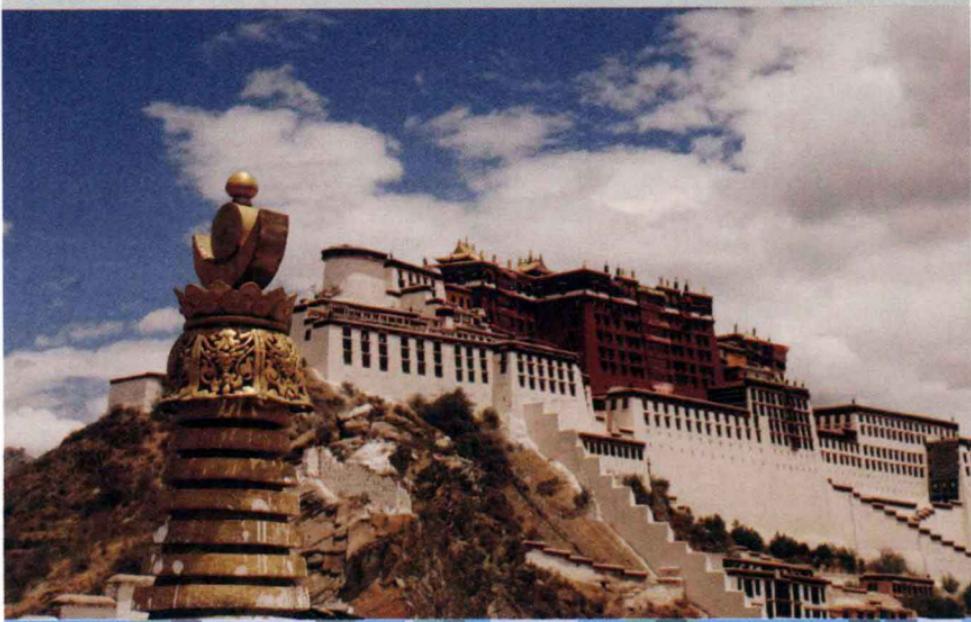


盐井加加面	104	转经筒	119
藏面	105	民族服装	120
美食区	106	购物地点	122
八廓街	106	八廓街	122
北京中路	106	民族贸易商场	123
藏医院路	108	西藏自治区藏医院	124
德吉路、巴尔库路、天海路酒吧街	108	综合商城	125
购物地图	109	赏夜去处	126
特产	109	布达拉宫广场	126
民族风首饰	109	茶馆和大排档	127
藏刀、尼泊尔弯刀	111	风情朗玛厅	129
西藏面具	111	根呷阿玛拉	130
唐卡	113	雪域杰布朗玛厅	130
手工织物	114	嗨歌劲舞总动员	131
藏纸	115	菲格子	132
藏香VS印度香	116	格玛阳光量贩KTV	132
藏药	118	绿色时代	132

CONTENTS

皇后	132
安静的拉萨酒吧	133
玛吉阿米	133
矮房子	135
念	136
音乐厨房	137
拉萨周边	138
羊卓雍错	138
卡若拉冰川	141
白居寺	142
帕拉庄园	144
江孜宗山堡抗英遗址	145
夏鲁寺	146
日喀则市	148
扎什伦布寺	150
林芝	152
那曲	156
山南	158
实用信息	
行前准备	162
身体准备	162
文化准备	164
心理准备	164
必备物品	165
住宿	166
特色宾馆	166
舒适型宾馆	166
经济型宾馆	168
其他拉萨宾馆大全	169
交通	169
航空	171
铁路	171
公路	173
市内交通	174
医院	175





拉萨之最

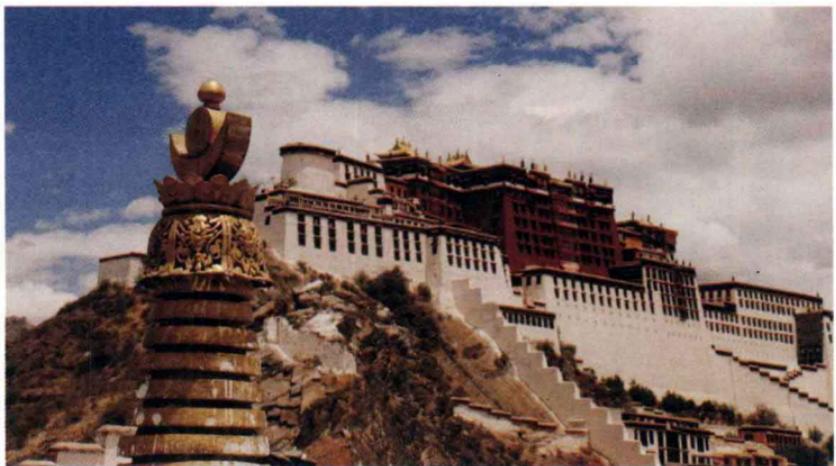
拉萨市区及其周边美景众多，对于初到拉萨的人来说，有10个地方最具特色，可做首选之地，畅游一番。

拉萨旅行交通示意图





10个最值得去的地方 ➤



1. 布达拉宫 »

拉萨乃至西藏无可替代的象征。



2. 大昭寺 »

从大昭寺前俯身贴地的信众身上读懂信仰。

3. 八廓街 »

可以在这里转经、朝拜、购物。宗教文化和商业文化在这里融合。



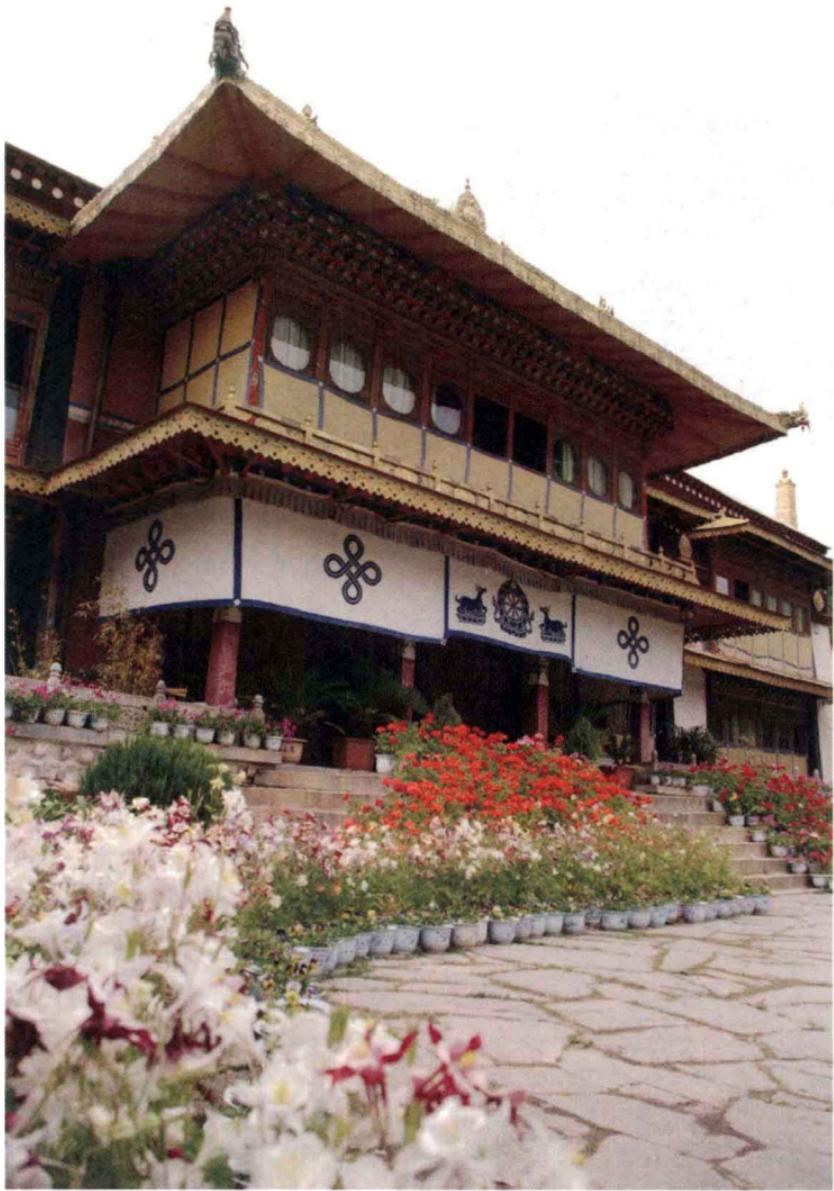
4. 纳木错、念青唐古拉山 »

雪山、经幡、神话，关于西藏最原始的想象。



5. 哲蚌寺 »

拉萨三大寺之一，“哲蚌”在藏语中意为“米聚”，象征繁荣。



6. 罗布林卡 »

拉萨不仅仅只有红白黄，在罗布林卡还能找到江南般青翠的绿色。

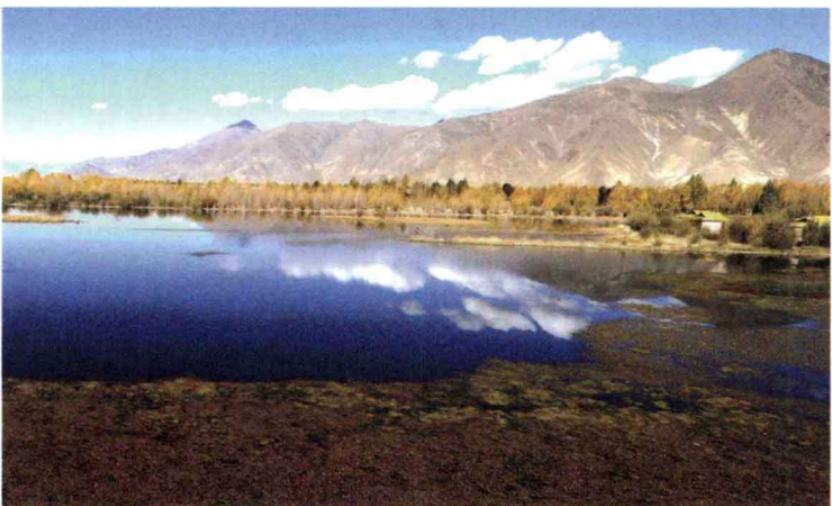
7. 甘丹寺 »

藏传佛教格鲁派创始人宗喀巴大师亲自主持修建。



8. 色拉寺 »

寺中的辩经活动非常有名，双方唇枪舌剑，言辞激烈，击掌相对。



9. 拉萨河 »

你一定见过河，但可能没见过这么高海拔的河，这么清澈见底的河。



10. 扎叶巴寺 »

西藏的灵地在拉萨，拉萨的灵地在扎叶巴。

地道拉萨

密宗佛法世代相传

公元7世纪，佛教从印度传入西藏后，逐渐渗入西藏的历史、政治、经济、文化、教育和风俗习惯中，成为藏族人民广泛信仰的宗教形式，并且形成了自己独特的教派特点，故称藏传佛教。

藏传佛教对藏民族的影响是广泛而深刻的，很多藏族群众家里都有很大的佛龛、佛堂，每日诵经拜佛，心怀虔诚。佛教的伦理道德观构成了传统藏族社会道德的基石。

藏传佛教不仅是信仰体系，对西藏文化也产生了巨大影响。藏族的文化与藏传佛教有着紧密的联系，甚至可以说没有藏传佛教，西藏文化便缺失了一大半。藏族地区最宏伟壮丽的建筑都是佛寺，像布达拉宫、大昭寺、扎什伦布寺等；艺术作品无论是绘画还是雕塑，都与宗教相关，例如唐卡、沙画等；文学作品如传统的格言诗、人物传记、长篇小说、诗歌等，表达的主题也是佛教的人生观；寺院中的僧人都精通各种知识，很多著名的医学家、历算家等都是寺院培养出来的。



藏传佛教内因秘法传承等因素形成了不同的派系，其中影响最大、传承至今的藏传佛教四大教派为宁玛派、萨迦派、噶举派和噶当派。这四大教派各具特色，有各自的代表人物、寺院以及教法体系。其中宗喀巴把噶当派发扬光大，成为现在的格鲁派，也是现在流传最广的藏传佛教教派。

四大教派

宁玛派 »

以传承弘扬旧密法为主，称为旧派，故名宁玛瓦。该派僧人均着红色衣冠，因此又称“红教”。宁玛派是传入西藏的密宗吸收了当地苯教内容形