



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

感受宗教文化的神秘，体
观布达拉宫的精致恢弘，赏拉萨河的清澈见
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



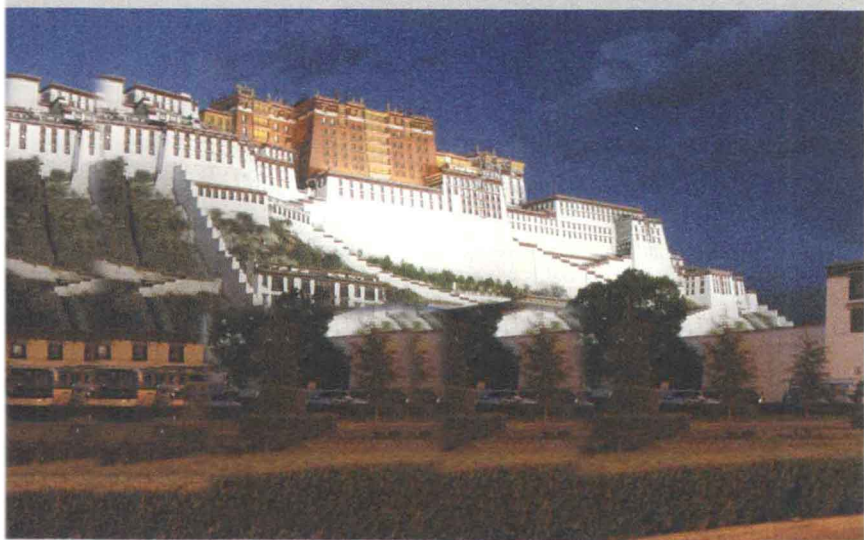
人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

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

**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



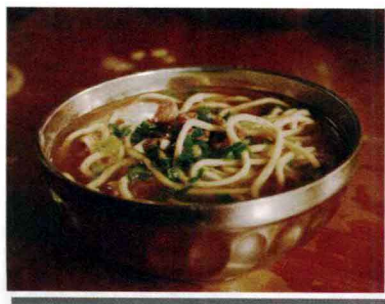
CONTENTS



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
纳谷戈林藏餐厅——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
藏面	105
美食区	106
八廓街	106
北京中路	106
藏医院路	108
德吉路、巴尔库路、天海路酒吧街	108

购物地图 109

特产	109
民族风首饰	109
藏刀、尼泊尔弯刀	111
西藏面具	111
唐卡	113
手工织物	114
藏纸	115
藏香VS印度香	116
藏药	118

转经筒	119
民族服装	120
购物地点	122
八廓街	122
民族贸易商场	123
西藏自治区藏医院	124
综合商城	125

赏夜去处 126

布达拉宫广场	126
茶馆和大排档	127
风情朗玛厅	129
根呷阿玛拉	130
雪域杰布朗玛厅	130
嗨歌劲舞总动员	131
菲格子	132
格玛阳光量贩KTV	132
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

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

身体准备	162
文化准备	164
心理准备	164
必备物品	165

住宿

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

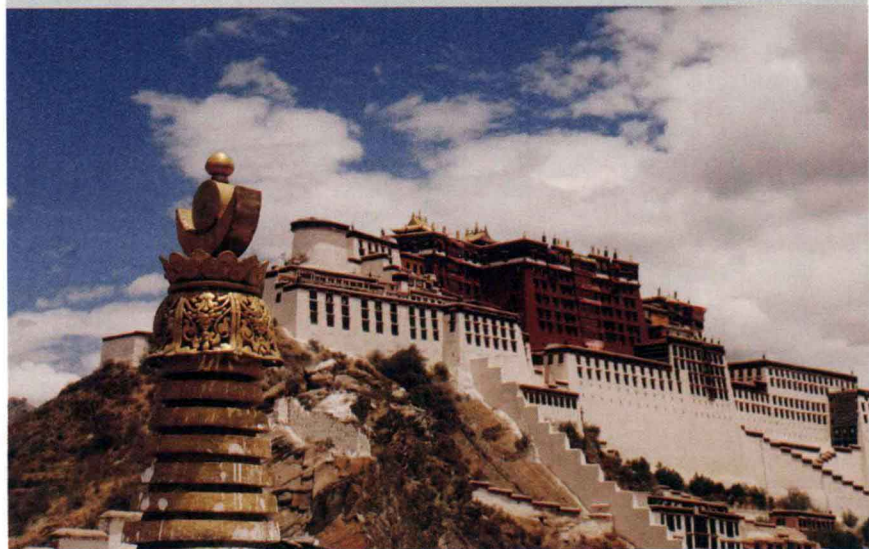
交通

航空	171
铁路	171
公路	173

市内交通

医院





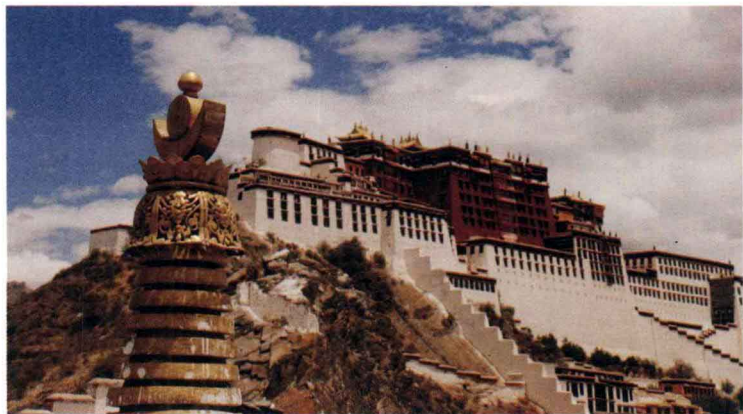
拉萨之最

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。

鑫平价超市



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。

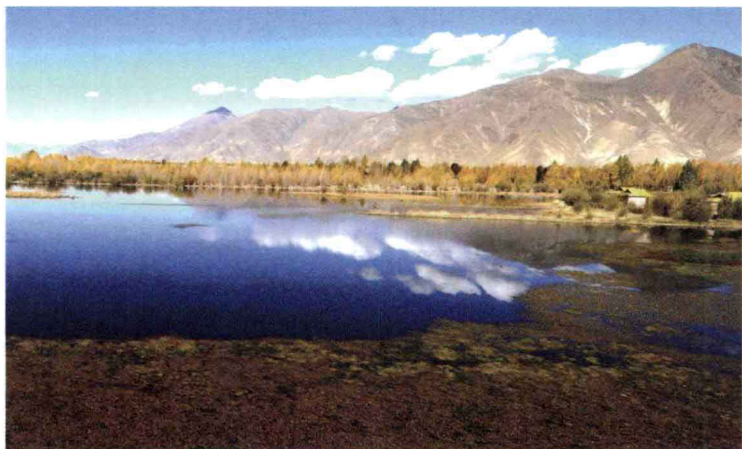
7. 甘丹寺 »

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