

至林周热振寺

至墨竹工卡、



西藏

自助旅行手册





K 928.975/10

西藏

自助旅行手册



西藏人民出版社

特别说明

- 本系列之《西藏自助旅行手册》为总册，虽少彩页，但具西藏地图集和西藏百科词典之功用。
- 四本分册版面精巧，便于携带；全彩页，采用色块索引的方式，便于快速查找信息；穿插作者采稿日记，轻松趣味，以利阅读。
- 总册和分册的资料有部分重合，读者如无特别需要，不必重复购买。

编 著：艾尔极地

责任编辑：李海平

封面设计：艾尔极地

技术设计：艾尔极地

出版发行：西藏人民出版社

(拉萨市林廓北路20号)

邮政编码：850000

经 销：新华书店

印 刷：四川洲立印务有限公司

开 本：889mm × 1194mm 1/32

印 张：13

字 数：260千

版 次：2002年5月第1版

印 次：2002年5月第1次印刷

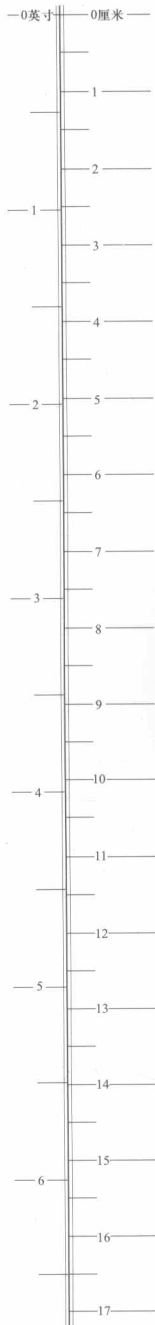
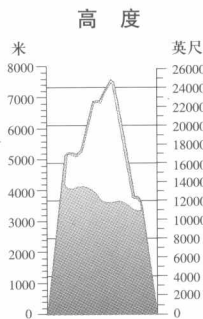
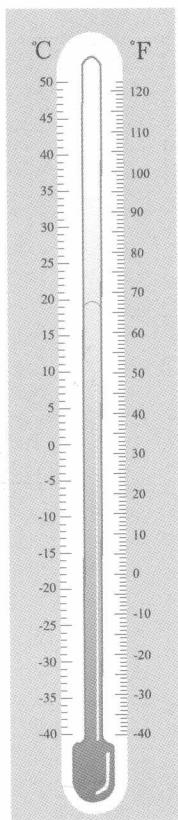
书 号：ISBN 7-223-01426-1/Z · 111

定 价：42元

著作权所有·违者必究

本书若出现印装质量问题，请与工厂联系调换

工厂电话：(028)85197401





《自助游西藏》系列

《西藏自助旅行手册》	定价：42元
《新藏线·阿里》	定价：22元
《川藏线·滇藏线》	定价：19元
《青藏线·藏北无人区》	定价：19元
《中尼公路·拉萨·山南》	定价：29元

《带你游西藏》系列

《带你游西藏》	定价：28元
《带你游古格》	定价：28元
《带你游布达拉宫》	定价：12元
《带你游大昭寺》	定价：12元
《行游西藏》手绘地图	定价：6元

西藏珍藏卡及明信片

西藏珍藏卡(共4套)	15元/套
《西藏典型风光》明信片	15元/套(12张)
《西藏民俗》明信片	20元/套(15张)

●邮购方法

请将汇款直接寄往：四川成都市玉林南路3号玉林嘉苑10-3-8

邮编：610041

收款人：艾尔极地

请在附言栏详细注明所订品名及数量。

我们在收到汇款的第二天就会将图书或产品挂号寄出，免邮费。

●网上订购可获优惠

<http://www.airtibet.com>

●网上免费旅游咨询

www.airtibet.com

作者简介

鸣谢

在本书的采编过程中得到了许多热心人的帮助。其中，成都网友“峡谷底”帮助收集整理各地飞往拉萨的航班情况，日喀则的郭伟保先生提供了大量樟木镇旅游背景资料，拉萨的德木·旺久多吉先生、阿里的朱本新以及西藏摄影家协会也为本书的出版提供了诸多资料与方便，在此特别鸣谢！

本书的顺利出版，与阿尔极地的王燕、李刚等人的热心和心血付出密不可分。

图片提供

王达军 周焯 曾承东
王三军 祈云 阿龙
李宏 杨泉

1971年生于四川南充，长于川西藏区。
1994年大学毕业后一直从事编辑工作，曾供职于《西藏旅游》杂志，现任职于“阿尔极地”。

2001年秋天入藏四十余天，一路独游闲荡，
是本书主要编创人员。
最大的梦想是独身远行，于高原小镇弹奏，或割麦，
但苦于Money，以及不会拨弦的手指。



龙虎林

1971年生于汕头，长于京津。
1993年毕业于成都科大金材系，后辗转拉萨、
成都两地从事旅游及刊物出版工作。
主理《西藏旅游》数年至今，并编著若干图书画册，
任职于“阿尔极地”，
为本书主要策划人员。
精明强干，喜呼朋唤友，欢饮酒间。



庄严

生于四川宜宾，长于拉萨。
1987年毕业于人大新闻系，于西藏文艺单位
专事摄影二十余年，作品甚丰，屡获奖项。
后曾从事图片社、茶庄、探险旅游等行业，
多有经历，曾著《西藏！干杯》等书。
现供职“阿尔极地”，
为本书“滇藏线”作者及主要策划人员。
属相为龙，兼身高体瘦如标，网名“二郎山混混”
故常游窜四方，生猛性烈。



罗浩

生于成都，而立有二，狂爱摄影及四处游荡，
先后供职于工厂和旅行社，
现为自由撰稿人，文图作品多见于国内主要旅游刊物。
2001年夏秋远赴阿里等地月余，
为本书“新藏线”文图作者。
恒持不弃，梦想高处的高处！
所以网名“猪翅膀”。



张涛

也是扎堆生在1971年，明明是属猪屁股，偏偏瘦得像排骨。
上中学时就以给朋友、家人、同学甚至老师设计旅游线路为乐趣。
边旅边游，从看风景到找文化到探社会。
旅游的目标越来越模糊，旅游的目的越来越清晰。
你问我现在最想去哪里？“呵呵，告诉你吧，
我只想牵着她的手，
在细雨中等待最美的斜阳。
网名“并非寂寞的驼鸟”，为本书青藏线文图作者。



吴振

非虚构旅行(序言)

重听在西藏旅行时所录的音带,发现自言自语中“真是非常%\$#@!”以及“真是太~%#!”的语式特别多。比如刚翻上拉龙拉山口,陡地看见浮凝在蓝空中的希夏邦玛雪峰,接着又发现峰西那巨大的流云好像“天鸟展翅”一般,忍不住就是一句“真是太壮观了!”。其实,那会儿忍不住想蹦的话还有一句,即“某家终于也到此一游了!”。不过这话要说出来肯定招骂,所以没敢说,也没敢写。

同样录进磁带里的还有日喀则“白央”小姐妹在沐浴节那天的歌声,也有色拉寺维修中“打阿嘎”时唱的劳动歌等。虽然印象也淡,但比起我上面的那些感慨,不知强了多少。

亲历旅途时,我们往往能获得最直观最真实的感受,那怕这种感受粗一点俗一点。但一次旅行的完整与否,还应加上亲历前后的想像与回忆。特别是对于“西藏”这种——单是一个词汇便可让人浮想连翩的——地方,一切的经历都仿佛是使想像与回忆更加清晰与持久。不过,对于不同的人 and 地来说,情形可能恰恰相反,即一切的想像与回忆只为亲历时的欢愉。

我是属于前者。所以,有时候我怀疑自己旅程的真实性,包括以此而出的文字、声像及感受等。这其实是说明了一面对旅行和面对西藏的表述之苦。迫于此,虚构那些从未发生或已经发生的旅行逐渐成为一种习惯。由此,我深怕将这种“不真实”的感觉传达给其他的人。

出版图书尤其要受这种“表述之苦”的拷质。你真诚吗?专业吗?你是不是装权威逞英雄了?是不是小资情调了?感情泛滥如白开水般了?用技术化十足的行话来问则是“如何定位读者(消费群)和产品品质?”。其实,“图书”作为一种商品,它总会有自己的市场;作为一个文本,它也必须在和读者产生各种各样的解读过程中得以最终完成。但我们以为,作为旅游手册类图书,还必须得做到几点:

*出于本书“工具书”和“实用”的根本特性,我们摒弃冗余的情感抒发类文字和图不配文的风光片等,只谈及最基本的信息。同时在版式上尽量以方便阅读和查找为准则,所以有的页面如杂志、如报纸还如网页,有的文字你必需结合地图才能找到。

*出于本书应与旅人“互动”的考虑,我们还设计了“Tour Map DIY”和“旅行日记”等页面,以供旅人结合自己的经历,一方面参与到本书的文图编辑中来,一方面也对自己的旅程作一记录。

当然,能将图书作出个性也是我们所期望的,这方面似乎已经有人做到,并广受好评。而且从技术层面来看,能做到这样的人将会越来越多。以文图声像的形式回忆再现旅程,无疑也会提高旅行本身的层次。

在此书采编出版过程中,最快乐的时段是“在路上”那会儿,本书最大的目的也是出于此,即希望它能为更多钟情于西藏的旅人踏上旅途起到作用。谨为序!愿我们做得更好!

申明

*本书所录旅游信息基本为作者实地收集之第一手素材，在对信息的选取、甄别和刊录过程中，不存在任何广告和商业赞助行为。

*虽然编著者和出版者已尽可能地使本书所录信息最新、最全与准确，但他们不对使用本书的人士在藏旅游期间可能遇到的问题(如遗失、伤害或任何不便)负责。本书所有信息采集时间截止2001年年底。

*本书所有旅游示意图、平面图等不作实地划界依据。

*本书所有文、图版权归西藏艾尔极地文化传播有限公司所有。未经本公司正式授权，任何公司与个人不得以任何形式对本书进行侵权。违者必究!

*西藏艾尔极地文化传播有限公司将逐年推出相关自助旅游手册及其最新版本，竭诚为自助旅行者及旅行爱好者提供优质出版物及相关服务。

*欢迎读者就此书不足或错误之处与我们联系，我们将尽可能地给予解答，并将回赠礼物。联系方式如下：

网站：<http://www.airtibet.com>

电话：028-85538851 85538852 85538853 传真：85531521

地址：四川省成都市玉林南路三号玉林嘉苑10-3-8号(610041)

图例

城镇

-  书店
-  医院
-  银行
-  旅馆
-  餐厅
-  茶馆
-  酒吧
-  电信
-  传真
-  邮政
-  网吧







景点

-  寺庙
-  古堡




★ 景点 绿地

-  温泉
-  塔
-  山峰
-  山口

交通

-  渡口
-  车站 停车场
-  加油站
-  公路
-  一般公路
-  河流及湖泊

街道

-  县城
-  乡镇
-  村庄或其它

内容与结构

本书内容分“看西藏”、“读西藏”和“游西藏”三大部分。其中：

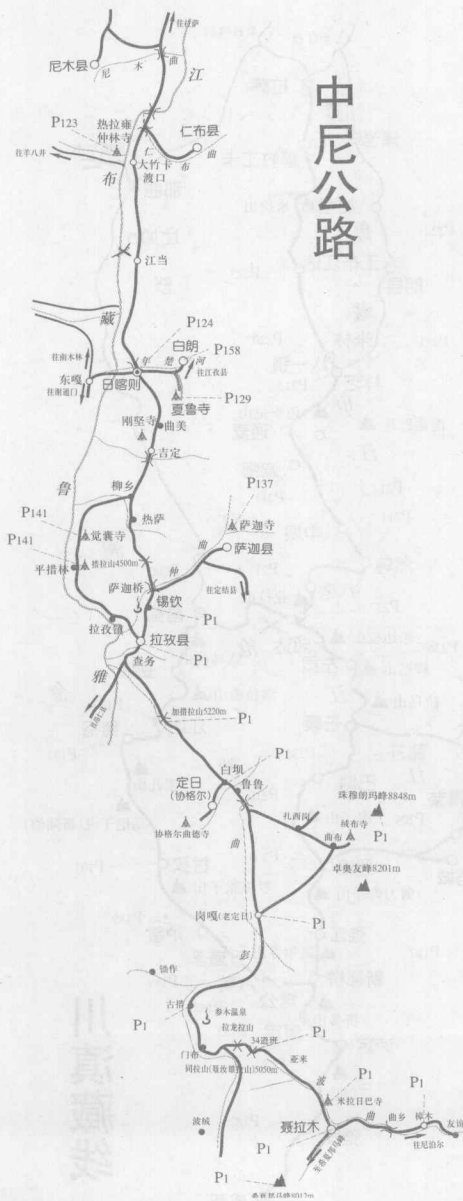
看西藏——以彩色图片为主，辅以简要文字说明，分门别类地直观展示西藏人文自然景观。

读西藏——以文字为主，辅以黑白插图，就最易见最常见之宗教、文化、民俗等现象，以及历史、地理等进行浅显而明白的描述。

游西藏——本书的主体部分。共分“拉萨—山南”、“中尼线”、“川(滇)藏线”、“青藏线”和“新藏线”五大部分。就沿线之景观、旅游信息等进行描述。以文字为主，各类导游图、示意图和图表数据为辅。

“附录”部分是对“游西藏”的补足，同时还提供快速查找和检索功能。

中尼公路



中尼公路沿线交通示意图 119

中尼公路沿线路桩及参照景观表 120

大竹及热拉雍仲林寺位置示意图 123

日喀则城区示意图 125

扎什伦布寺平面示意图 128

夏鲁寺平面示意图 129

萨迦南寺平面示意图 137

萨迦县城区示意图 138

拉孜周围景点分布示意图 140

拉孜县城区示意图 142

定日白坝示意图 143

定日岗嘎(老定日)示意图 144

定日、白坝、珠峰三角区示意图 145

珠峰周围示意图 146

吉隆周边景点分布图 149

34道班附近景观示意图 150

聂拉木县城区示意图 151

樟木镇示意图 155

日喀则至亚东沿线交通示意图 158

江孜县城区示意图 158

白居寺分布图 160

江孜宗山示意图 162

亚东县景点示意图 164

绰莫拉日峰登山示意图 166

亚东县康布温泉示意图 168

亚东县城区示意图 169

帕里镇示意图 170

帕里门居示意图 177

川滇藏线沿线交通景点示意图 178

成都市城区示意图 181

康定城区示意图 183

成都至甘孜州客运表 184

甘孜州交通景点示意图 185

康定周边景点示意图 186

新都桥示意图 187

塔公镇示意图 188

甘孜州民居示意图 190

甘孜县周围景点示意图 191

甘孜县城区图 192

德格县城区图 193

昌都地区旅游景点示意图 199

昌都镇城区图 201

理塘县城区图 208

稻城亚丁景区示意图 209

巴塘至邦达交通示意图 210

波密镇示意图 211

然乌镇示意图 211

雅鲁藏布大拐弯及墨脱示意图 212

派乡至墨脱路线图 213

排龙至墨脱路线图 213

波密至墨脱路线图 215

林芝县景点示意图 216

八一镇城区及旅游示意图 220

米林县城区图 221

朗县城区图 223

茶马古道示意图 224

中甸市区图 225

卡瓦格博峰徒步示意图 229

明永冰川徒步示意图 230

盐井镇示意图 232

芒康县城区图 232

左贡县城区图 236

八宿县邦达镇示意图 236



青藏线



青藏线沿线交通示意图 238

西宁市城区图 240

西宁交通图表 242

西宁周围景点示意图 244

塔尔寺平面图 248

湟中县周围示意图 249

青海湖示意图 251

都兰至格尔木沿线景点示意图 256

格尔木市城区图 258

青藏公路昆仑山段示意图 261

沱沱河镇示意图 266

长江源交通示意图 270

那曲地区交通景点图 272

安多县城区图 273

双湖办事处城区示意图 278

申扎自然保护区分布图 282

那曲镇城区图 285

那曲客运表 287

当雄县城区图 290

纳木错景区示意图 294

新藏线



新藏线沿线交通景点示意图 304

拉孜至多玛段交通景点示意图 307

萨嘎县城区图 313

(新)仲巴县城区图 315

帕羊镇示意图 317

岗仁波齐峰转山示意图 323

塔钦乡示意图 326

玛旁雍错转湖示意图 329

即乌村示意图 331

普兰县城周边示意图 332

普兰县城区图 333

扎达县城区图 336

噶尔县门土区示意图 339

古格王国遗址示意图一 340

古格王国遗址示意图二 341

措勤县城区图 347

改则县城区图 348

狮泉河镇城区图 350

狮泉河至喀什段交通示意图 354

叶城县城区图 363

喀什市城区图 364

西

藏

自

助

旅

行

手

册



最佳旅行时节 每年的4-11月。部分地区及路线6-8月为雨季，路况较差。

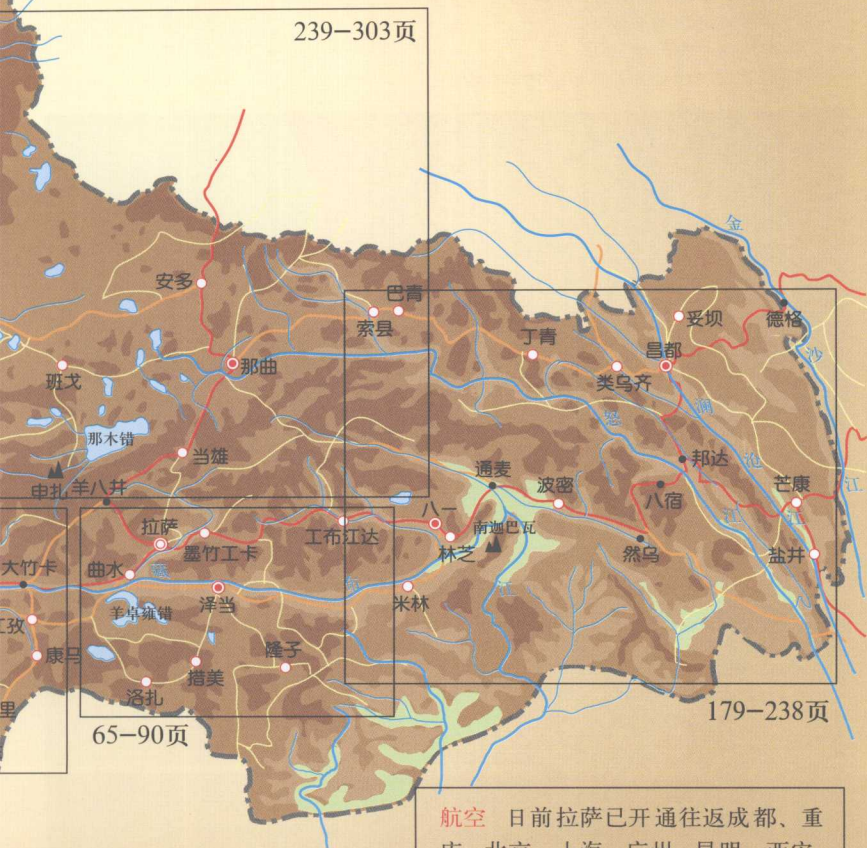
304-364页



119-178页

西藏自治区地形及旅行交通示意图

西藏自治区位于中国的西南边陲，平均海拔在4千米以上，是青藏高原的主体部分，有“世界屋脊”之称。北与新疆维吾尔自治区和青海省毗邻，东连四川省，东南与云南省相连，南边与西部与缅甸、印度、不丹、锡金和尼泊尔等国接壤。总面积122万平方公里，人口240多万，省会拉萨。



航空 日前拉萨已开通往返成都、重庆、北京、上海、广州、昆明、西安、西宁、昌都、香港、加德满都的航班。

藏北高原的夏季牧场风光

这里地处唐古拉山脉和冈底斯—念青唐古拉山脉之间
平均海拔4500米左右，地形相对平缓

区域内无相对高差较大的极高峰
多优质草场，是西藏主要的牧区

青藏公路的那曲—当雄段及其周边，常见此类风光





春季的藏北无人区

地处藏北高原北部，平均海拔5000米以上，冬长无夏，多风雪，人迹罕至。区域内湖泊较多，有半荒漠草场，野生动物(主要是大型兽类动物)资源丰富。路况差，自然条件恶劣，最好在有专业探险人士陪同下前往此地。



纳木错和念青唐古拉山

是西藏著名的神山圣湖景区之一，湖滨平原多野生动物出没。在当雄以西几小时车程处，租车可达。



阿里神山圣湖景区

位于阿里地区南部，地处羌塘高原大湖盆地带，属高原山地和高原宽滩型地貌，平均海拔5000米以上。著名的神山岗仁波齐和圣湖玛旁雍错，吸引着众多的探险者和朝圣信徒。



阿里扎达土林 位于扎达县象泉河两岸，是经流水侵蚀而形成的特殊地貌。

阿里普兰 位于阿里南部、喜马拉雅山南侧的峡谷地带，半农半牧。

