

小长假

国家法定假日
最佳旅游指南



《小长假大旅行》编辑部 编著
杨 鹏 主编

105

条

大旅行

One Holiday One Trip

中国家庭自助游线路

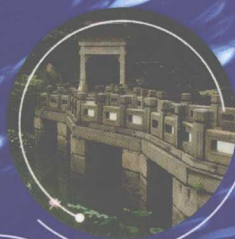
24 条 小长假黄金度假线路

10 条 小长假休假观光线路

26 条 小长假休闲度假线路

45 条 小长假周边悠游线路

200 幅 旅游景点示意图



1193 个精品景点推荐
456 个驴友亲历提示
250 幅精美风景图片

中国铁道出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

105 条中国家庭自助游线路 / 杨鹏主编—北京: 中国铁道出版社, 2008.8

(小长假大旅行丛书)

ISBN 978-7-113-09101-9

I. 1… II. 杨… III. 游旅指南—中国 IV. K928.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 106725 号

书 名: 小长假大旅行——105 条中国家庭自助游线路
(《小长假大旅行》系列丛书之一)

作 者: 杨鹏 主编

策划编辑: 石建英

责任编辑: 石建英

编辑助理: 聂浩智

版式设计: 先栋工作室

责任校对: 李克力

责任印制: 郭向伟

出版发行: 中国铁道出版社 (北京市宣武区右安门西街8号 邮编: 100054)

印 刷: 北京佳信达艺术印刷有限公司

版 次: 2008 年 8 月第 1 版 2008 年 8 月第 1 次印刷

开 本: 889mm × 1194mm 1/16 印张: 17 字数: 200 千字

书 号: ISBN 978-7-113-09101-9/K · 150

定 价: 48.00 元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道出版社的图书, 如有缺页、倒页、脱页者, 请与本社读者服务部调换。

电话: 市电(010)51873170 路电: (021)73170 (发行部)

打击盗版举报电话: 市电(010)63549504 路电: (021)73187

国家法定假日最佳旅游指南

小长假



One Holiday
One Trip

大旅行

《小长假大旅行》编辑部 编著

杨 鹏 主编

105 中国家庭
自助游线路

中国铁道出版社

2008年·北京

本书使用指南

2008年,国务院对国家法定节假日进行调整,使国家法定节假日总天数增加1天,即由原来的10天增加到11天,增设清明、端午、中秋为国家法定节假日,允许周末上移下错,与法定节假日形成连休,形成更多的“小长假”,增加了假日的次数,使节假日的分布更加合理。同时,加上带薪年假条例的落到实处,经过灵活调整,公民的“小长假”的数量更多了,为家庭外出进行短线旅行提供了更多的机会,促使旅游业向家庭休闲度假靠拢。

线路安排

本书本着经济实惠、详细周到的原则,精心策划的105条独特、经济、经典的中短途自助游线路,就是针对国家法定节假日的调整而设计的,填补了当前旅游图书市场在这方面的空白,为“小长假”旅游类图书树立起一面崭新的旗帜。经过精心挑选的105条线路,根据节假日设计了24条“小长假黄金度假线路”、10条“小长假休闲观光线路”、26条“小长假休闲度假线路”、45条“小长假周边悠游线路”。

取材时间

本书的大部分资料是去过各地的旅游爱好者提供的,并经过信息核实编辑而成。尽管本书在路线、旅游资讯上力求详尽准确。但是随着时间的推移,也会有部分改变,希望读者在旅游之前,最好通过各种途径,对乘车时间、费用等进行咨询。合理的旅程时间,经济的旅程花费,款款为您量身打造,使旅途安排更加合理,花最少的钱游更多的景点,体验旅行更多的快乐。

线路安排图示

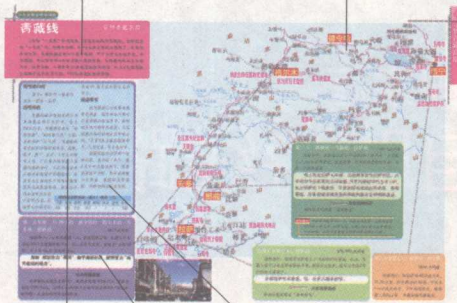
- 24条“小长假黄金度假线路”
- 10条“小长假休闲观光线路”
- 26条“小长假休闲度假线路”
- 45条“小长假周边悠游线路”

旅游线路示意图。

旅游区域推荐线路或参考线路。

景区示意图。点资讯介绍。

区域交通介绍。



全程花费预算。

当天花费预算。

景点图片。

沿线旅游提示。

驴友亲历评论。

旅游区域住宿、餐饮资讯。

行程概述包括:线路进行时、停靠站名、沿线特色、火车资讯、旅游季节。

线路日程简介。

国内八大经典度假热线

终于休假了，这么难得的度假机会，为什么不赶紧抛开工作的烦恼，为什么还要忍受一成不变的家庭生活？抓住这几天时间，带上家人，背上行囊去旅行吧！将算计柴米油盐的智慧应用到旅行中，走走停停，去寻求旅游的欢乐及体验生命的快感，一边体验风土人情，一边花最少的钱“偷着乐”——这就是真正的“小长假，大旅行”。

青藏线

西宁—德令哈—格尔木—安多—那曲—拉萨

从格尔木到拉萨，青藏铁路沿线分布着青海湖、可可西里自然保护区、纳木错、布达拉宫等9处世界级的旅游资源，包括藏传佛教圣地塔尔寺、拉萨古城、八廓街等23处国家级旅游资源，以及6处国家级自然保护区和风景名胜，193处普通级旅游资源。

黄龙九寨沟

成都—绵阳—江油—平武—九寨沟—黄龙—茂县—都江堰—成都

九寨沟、黄龙、红原、四姑娘山都囊括于其中，让你满足的过一把瘾。路上可观赏岷江河谷风光，藏羌民族风情，可以看到被破坏的生态植被和仍然保存完好的自然风光。



彩云之南

昆明—石林—楚雄—大理—丽江—古城—中甸—泸沽湖

这条线路几乎囊括了云南最好玩的、精华的景点，而且绝大部分景点都是纯天然景色，很具有旅游价值。



江南古镇

南京—宏村—西递村—婺源—芜湖—南京

南宋著名理学家朱熹是这样赞美家乡婺源的：“半亩方塘一鉴开，天光云影共徘徊，问渠哪得清如许，为有源头活水来。”



黔东南

贵阳—黄果树瀑布—郎德上寨—台江—三穗—镇远—施秉—凯里—榕江—从江

中国最大的侗寨、最大的苗寨都在黔东南。每年有上百个民族节日，州府凯里因此又被称作“百节之乡”。节日的黔东南是绚烂耀眼的，特异的民俗风情令人沉醉……

东南亚海岛

广州—湛江—海口—琼海—博鳌—万宁—三亚—茂名—广州

海南拥有众多的海岛，在那里，一定要迫不及待地拥抱大海，徜徉其中，与阳光沙滩亲密接触。那里的海水清澈湛蓝，那里的沙滩沙白细软，可以在沙滩上做个日光浴，也可以慢跑打球舒活舒活筋骨，还可以骑着山地车欣赏四周的景致……

沪杭线

上海—嘉善—嘉兴—海宁—临平—杭州

沪杭线所经为杭州湾以北、太湖流域南部最富庶之区域，这里地势平坦，河流网布，物产富饶，风光秀丽，名胜古迹繁多，历为游览胜地。



摄影之旅

广州—贺州—阳朔—桂林—龙胜—三江侗族地区—沙宜—怀化—凤凰—广州

桂林以山清、水秀、洞奇、石美而名甲天下。蜿蜒如玉带的漓江奇峰竞秀，两岸风光如诗如画，如梦如幻。在龙胜各族自治县，在拍摄以巧夺天工、线条变化无穷的龙脊梯田时，还将体验和感受到浓郁的多民族风情和民族文化，令人流连忘返。

序

时光悠悠然地走进2008年，直到有一天，“国务院对国家法定节假日进行调整，增设清明、端午、中秋为国家法定节假日”的消息犹如一块石头投进沉闷的湖面，激起一阵阵美丽的波澜。生活，往往就是这么需要变化和激情。由于允许周末上移下错，与法定节假日形成连休，加上带薪年假条例的落到实处，经过灵活调整，一下子，你会发现，一年中的“小长假”还真不少！足够你带上家人，逃离喧嚣和忙碌的城市，走进大自然，闻花香、听鸟语，看青山、游绿水，让心灵得到安宁和休憩。西双版纳、长白山、汨罗河、布达拉宫……一大串令人心跳的景点，你也许哪儿都想去，什么都想尝试，却苦于没有科学的计划。那么，让这本书为你出谋划策吧。

24条“小长假黄金度假线路”、10条“小长假休闲观光线路”、26条“小长假休闲度假线路”、45条“小长假周边悠游线路”，精心为你送上了105个可口的“套餐”：杏花春雨的清明时节，去先民们祭祖的地方找寻同根共脉的感觉；端午节，到汨罗河边去看龙舟竞渡，闻粽子的清香，感受《离骚》的意境；中秋月明，桂花飘香，天涯共此时，和家人一起到一个有海的地方，看海上明月升，和那波光潋滟的水中明月的倒影……多少个夜晚的挑灯冥思，多少个白天的实地踩点，这105条精品旅游线路，都是经过深资驴友精心策划的。它们都是独特的、经济的、经典的，选择了它们，您也就不再彷徨和孤单。

这是一个充满诱惑的世界，本书通过多角度、全方位的实用资讯：上午、中午、下午、晚上去哪里，欣赏什么，本书都一一为你出谋划策；住哪儿，吃啥，玩啥，怎么省钱，带啥特别的东西回家，也都逐一给你建议。总之，这本书将会让你的旅游生活变得更简单、更快乐。

平日工作的烦恼是否让你无法忍受，生活中的磕磕绊绊是否让你无法释怀？“小长假”来了，把它们通通都抛到脑后吧！摒弃生活的琐事，背上行囊，将算计柴米油盐的智慧应用到旅行中，和家人一起，走走停停，放浪形骸，一边体验旅游的欢乐，一边花最少的钱“偷着乐”。小长假，大旅行——这样多好啊。

特别提示

《小长假大旅行》丛书所有信息均定期勘正。在付印时已尽最大可能为读者提供最新旅行资讯。但诸如价格、交通等资讯都有可能发生变动，请读者事先确认。出版社不负责因使用本书产生的任何后果。

欢迎您为本书提供信息及建议，我们将深致谢意。

目录

小长假出行指南 / 6

24条“小长假黄金度假线路” / 9

1. 青藏线 / 10
2. 南疆线 / 16
3. 兰新线 / 22
4. 沪杭线 / 30
5. 金温线 / 38
6. 京沪线（北段） / 44
7. 南同蒲线 / 52
8. 京哈线（沿海段） / 58
9. 杭甬线 / 66
- 10-12. 黄龙九寨沟 / 72
13. 山东海岛游 / 80
14. 购物之旅 / 88
15. 彩云之南 / 94
- 16-18. 古剑门道 / 102
- 19-21. 江南古镇 / 108
22. 黔东南 / 116
23. 摄影之旅 / 124
24. 海南岛东海游 / 130

10条“小长假休闲观光线路” / 135

25. 珠海海岛 / 136
26. 福建海岛 / 140
27. 北部湾 / 144
28. 红土地之旅 / 150
29. 江南水乡 / 154



- 30. 湘西/160
- 31. 年休假避暑/166
- 32. 滇南自驾/172
- 33. 峨眉天下秀/176
- 34. 小桥流水人家/182



慕士塔格



旅行者酒吧



玛尼石堆



柳局

26 条“小长假休闲度假线路”/188

- 35. 唐诗之路/189
- 36. 一眼看三国/192
- 37. 冬季恋歌/194
- 38. 东北冰雪风情/194
- 39. 汕头南澳海滨之旅/196
- 40. 浙江海岛之旅/200
- 41. 情定桃花岛/202
- 42. 游三峡, 悼屈原/204
- 43. 重游汨罗河/208
- 44. 北国风光, 万里飘雪/212
- 45. 天下太极出武当/220
- 46. 揭开神农架的神秘面纱/223
- 47. 西双版纳风情/226
- 48. 苗寨风情/228
- 49. 天下武功出少林/230
- 50. 神游五台山/234
- 51. 正宗的原始森林之旅/238
- 52. 烟花三月下扬州/240
- 53. 行者无疆/242
- 54. 黄山归来不看岳/244
- 55. 在历史的余韵中沉醉/248
- 56. 几回回梦里回延安/252
- 57. 梦回革命老区/254
- 58. 遵义传奇/256
- 59. 激情燃烧的岁月/258
- 60. 重走长征路/260



漓江

45 条“小长假周边悠游线路”/263

小长假出游指南

目前,国家法定节假日已经进行了调整。调整的主要内容包括:1.国家法定节假日总天数增加1天,即由原来的10天增加到11天。2.对国家法定节假日时间安排进行调整:元旦放假1天不变;春节放假3天不变,但放假起始时间由农历年正月初一调整为除夕;“五一”国际劳动节由3天调整为1天,减少2天;“十一”国庆节放假3天不变;清明、端午、中秋增设为国家法定节假日,各放假1天(农历节日如遇闰月,以第一个月为休假日)。3.允许周末上移下错,与法定节假日形成连休。



什么是小长假

所谓“小长假”,就是元旦等1天的国家法定节假日,加上通过周末上移下错所形成的3天休息日,这是相对于国家法定节假日调整前的“五一”劳动节、“十一”国庆节7天的长假而言的。

2008年,由于国家法定节假日调整将允许周末上移下错,与法定节假日形成连休,可形成国庆节、春节两个7天长假和五个3天的“小长假”,也就是说,在元旦节的基础上,增加了清明、端午、中秋这三个“小长假”,增加了假日的次数,节假日的分布更加合理。

而根据带薪年假条例,带薪年假可以分段安排。如果某位驴友有5天带薪年假,选择分段安排,每次只休1天,通过与双休日结合,每年就可增加5个“小长假”,另加法定节假日,一年就有近10个“小长假”!如果将几种方案略为调整,长短结合,还可以变化出更多的组合。比如,如果某位驴友有15天年休假,分3次各休5天,连上前后双休日,等于就有三次9天长假了。



本书就是针对国家法定节假日的调整而精心策划的,介绍了105条7天、5天、3天和周边游的经典线路。然而,并不是说7天旅游线路就只使用于春节及国庆节7天长假,驴友也可以利用清明、端午、中秋等3天“小长假”,挑选此条7天游的部分线路进行旅行。同样,也可以利用周末2天的时间去游玩5天游的部分景点,灵活掌握,量力而行。利用短短的节假日,用尽量少的钱,游览经典的景点,尽情地体验旅游的快乐,这就是“小长假、大旅行”的真谛。

增设的国家法定节日

除夕:除夕是指每年农历腊月的最后一天晚上,它与春节(正月初一)首尾相连。除夕的主要活动有三项:吃团圆饭,祭祀,守岁。

清明:公历四月五日前后为清明节,是二十四节气之一。在二十四个节气中,既是节气又是节日的只有清明。清明节古时也叫三月节,已有2500多年历史。它不仅是人们祭奠祖先、缅怀先人的节日,也是中华民族认祖归宗的纽带,更是一个远足踏青、亲近自然、催护新生的春季仪式。新中国成立后,人们都在这天祭扫烈士墓,缅怀革命先辈。

端午:农历五月初五是端午节。端午节又名端阳节、重午节,据传是中国古代伟大诗人、世界四大文化名人之一的屈原投汨罗江殉国的日子。重午节的主要活动有:挂艾蒿、插菖蒲、吃粽子、饮黄酒等,其中最特色的是赛龙舟。

中秋:每年农历八月十五日,是我国传统的中秋佳节。此夜,人们仰望天空如玉如盘的朗朗明月,自然会期盼家人团聚。远在他乡的游子,也借此寄托自己对故乡和亲人的思念之情。所以,中秋又称“团圆节”。今天,月下游玩的习俗已远没有旧时盛行。但设宴赏月仍很盛行,人们把酒问月,庆贺美好的生活,或祝远方的亲人健康快乐,和家人“千里共婵娟”。

小长假对家庭出游的影响

由于国家法定节假日的调整,以及带薪年假条例的落到实处,经过灵活调整,公民的“小长假”的数量多了,为公民外出进行短线旅行的提供了更多的机会。由于“小长假”的增多,无疑会促进人们度假小憩的热情,并很可能改变更多消费者的旅行习惯,促使旅游业向休闲度假靠拢。



小长假出游线路怎样设计

节假日家庭外出旅游时,在开销方面,人们居家过日子惯了,总希望能省钱的尽量省。同时,又希望能在有限的几天假日里,游览更多的景点,感知更丰富的信息,获得更大的收益,但又不能太过紧张疲劳。因此,怎样为短途旅行设计科学合理的旅游线路,做到景点众多、内容丰富、游览紧凑、松紧结合,又能充分展现各景点的特色风貌,增加你们的旅游兴趣,让全家玩得更尽兴,那么,制定一个全家旅游的计划就是很有必要的。



“小长假”出游怎样才能省钱

家庭出行是一次放飞心灵的过程,不像柴米油盐那样琐碎,但旅行过程中的花费,比如交通、住宿、门票、餐饮等开销,却同样是一门学问,掌握诀窍仍可省不少钱。怎样能以最少的钱,游览最多的景点,玩得更开心呢?下面教你几招旅游途中省钱的方法:

① 出行时间

淡季出行,是省钱的基础。

② 餐饮

1. 最好自己带个比较小的水杯,这样就省去买饮料、矿泉水的钱了。

2. 在海岛上住渔民旅馆时,如果吃当地特产如海鲜,可以自己到海鲜批发市场或农贸市场买,然后拿给渔民家加工。

3. 向当地人打听餐馆,品尝各地美食是旅游中的享受之一。名声在外的馆子一般都不便宜,可以找当地人打听,当地人知道传统且便宜的小吃店。

③ 住宿

1. 火车提速后,有很多趟夕发朝至的列车,最适合自助旅游一族。在火车上住宿一晚,早上到达目的地,精神饱满地投入旅程。车宿费二合一,真是省钱妙招。

2. 避“洋”就“土”。出游之前,打听一下要去的地

点是否有单位招待所;如果有,可首选,那里大都价格便宜,既卫生又安全。

3. 住没有热水淋浴的旅馆,到外面的浴室洗淋浴能省钱。

④ 交通

1. 路线设计合理,统筹兼顾选好景点,从中选出最具特色的必去之处,筛掉一些可去可不去的景点;少走重复路,省下的是大钱。

2. 不乘飞机,乘火车。交通选择火车、汽车。如不是非坐飞机不可,建议选择火车、汽车。有时乘火车比乘汽车可以省更多的钱。在预订车票的地方有时可以拿到免费的时刻票。

3. 在城市内多乘公交车。

4. 打的或包车时间清楚,司机是否是你要去的目的地的,如果是则可以便宜些。因为反正他最后也要回去。

⑤ 购物

1. 随着人民币的升值,可用相同的人民币换取更多的美元和港币。这对于打算“小长假”出境的血拼一族来说实在是利好。

2. 多讲价,无论食、住、行、购都压一下价。有时看起来不能讲价的地方其实还是可以还价的。

3. 不要在中介带领下去住店,因为他要收回扣会更贵。



24 条小长假

黄金度假

线路

青藏线

寻梦青藏高原

3天的“小长假”时间太短，不适合游玩此条线路。最好能在放“小长假”时，能请年休假，8—10天就足够玩个痛快了。从格尔木到拉萨，青藏铁路沿线分布着青海湖、可可西里自然保护区、纳木错湖、布达拉宫等9处世界级的旅游资源，包括藏传佛教圣地塔尔寺、拉萨古城、八廓街等23处国家级旅游资源，以及6处国家级自然保护区和风景名胜，193处普通级旅游资源。

路线进行时

西宁—德令哈—格尔木—
安多—那曲—拉萨

沿线特色

青藏铁路由青海省西宁市至西藏自治区拉萨市，全长1956公里。青藏高原素有“世界屋脊”、“地球第三极”之称，是我国的“江河源”。青藏铁路首发拉萨的城市有北京、成都、重庆、西宁、兰州，之后又陆续有上海、广州等大城市加入青藏铁路的运行，大批的旅游者正通过铁路前往西藏旅游，享受着与以前完全不同的西藏高原风光及旅游体验。拉萨火车站距离布达拉宫

只有20公里，从拉萨火车站可以

乘坐91路公交车到达拉萨市区。

旅游季节

在西藏旅行必须要考虑季节因素，每年的七八两个月是西藏的旅游季节。高寒地区的气候冬长夏短，只有西藏东南局部地区四季较分明。7月至9月为最佳旅游季节，气温适宜，节日也较多。

游玩那曲和拉萨两个城市的话，前后花7天半，第8天中午才能回西宁，需要提前请半天假。也可以考虑不去那曲，直接到拉萨游玩，这样时间会比较充裕。

全程最低消费清单（每人）费用（元）

门票	住宿	餐饮	车费	购物	娱乐	其他	总计
358	180	115	212	/	/	/	865

第一天至第二天：西宁站—德令哈站—格尔木站—安多站—那曲站

N917次列车

线路简介：7日长假前的一天，提前安排工作，从西宁火车站坐N917次青藏铁路列车，20:28发车出发，历时21小时33分，于次日18:01达到那曲站。

那曲，藏语意为“黑河”，由于海拔较高，被誉为“离天最近的地方”。

火车线路信息

目前有从北京出发的T27、成都出发的T22和T24、重庆出发的T222/T223、兰州出发的K917和西宁出发的N917都在那曲经停。反方向的列车也都有站。





第三天：那曲站—当雄站—拉萨站

N917 次列车

线路简介：从那曲火车站开出的 N917 次列车，当天晚上 21:50 到达拉萨站。旅途劳累，先作高原适应性休息，为第二天游玩准备。

晚上抵达拉萨火车站，之后乘车前往拉萨市区，火车站与市区距离约为 50 公里，汽车行驶时间约为半小时。抵达拉萨后下榻宾馆，于宾馆做高原适应性休息，养精蓄锐，准备迎接充满惊喜的神秘西藏古文明精彩旅途。

火车线路信息

详细信息见前文“沿线特色”。

驴友提示

拉萨市海拔为 3650 米，火车上不含餐，火车行车时间为 48 小时左右，如有头痛，头晕，恶心属于正常情况，不必担心，如有严重者请及时告诉导游帮忙处理。

第四天至第五天：拉萨站

D78/D75 次列车

线路简介：值得在拉萨花上 2—3 天的时间游玩，所以，青藏之旅可以考虑不在那曲停留，直接到达拉萨，就可以利用 7 天休假玩个痛快了。

圣城拉萨全天游览。住：拉萨八廊学旅馆。

火车线路信息

详细信息见前文“沿线特色”。

第六天至第七天：拉萨站—西宁站

N918 次列车

线路简介：从拉萨坐 N918 次列车，11:20 出发，历时 24 小时 24 分，于次日 11:44 到达西宁，下午好好休息，准备第二天的工作。青藏铁路之旅结束。

第一天至第二天参考线路

那曲神山圣湖一日游

到“离天最近的地方”，神奇的景观让人目不暇接。线路里的部分景点需要包车到达。

第一天：孝登寺—念青唐古拉山口—桑丹康桑雪山

孝登寺就在那曲镇上，早上先参观孝登寺和唐古拉山口，念青唐古拉山是西藏最引人注目的神山圣湖之一，旅行者可结伴租车前往。下午去桑丹康桑雪山，由于当地温差较大，晚上风力强劲，即便在夏天，也需穿上厚厚的羽绒服。如果行程过于仓促，就不去桑丹康桑雪山了，返回那曲镇休整，到火车站坐 18:07 开的 N917 次列车，前往拉萨。

当日最低消费清单（每人）费用（元）

门票	住宿	餐饮	车费	购物	娱乐	其他	总计
5	60	40	200	/	/	/	305

那曲一日游

如果觉得一天不过瘾，时间充裕，能多请一天假的话，可以考虑增加此路线。这样的话，青藏铁路之旅要花 8 天的时间。

第二天：象雄王国遗址—当惹雍错—多多卡骷髅墙

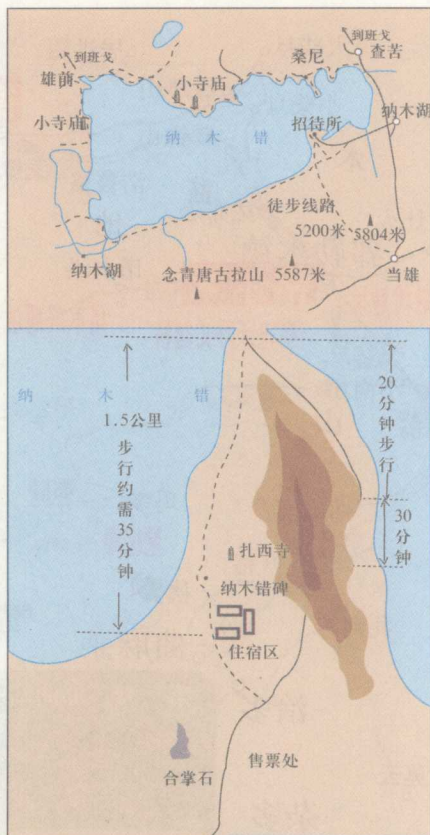
清晨前往文布地区，那里有古代象雄王国的遗址，建于山腰，石头建筑，规模宏大。三大雍湖之一的当惹雍错亦在文布境内，每年 come 此转山转湖的香客络绎不绝。湖边还有许多天生奇物，如神秘岩洞、天然石锣等。把握好时间，14:00 左右前往多多卡骷髅墙。

当日最低消费清单（每人）费用（元）

门票	住宿	餐饮	车费	购物	娱乐	其他	总计
0	60	40	400	/	/	/	500



许多旅行者都会结伴到湖上过一夜，可以看看清晨和黄昏的纳木错。有土屋可供住宿，顶多能住 9 人；也可住在当雄兵站、藏人定居的土房子，10 元/人，当地人很热情，地上铺棕垫，晚上很冷，取暖用的牛粪只能批发，10 元/袋。



纳木错 世界上海拔最高的咸水湖

纳木错是世界上海拔最高的咸水湖，海拔 4718 米，位于拉萨当雄县和那曲班戈县之间。“纳木错”意为天湖、灵湖或神湖，是藏传佛教的著名圣地，信徒们尊其为四大威猛湖之一，传为密宗本尊胜乐金刚的道场。

①45 元，另外进入扎西岛还得加收 5 元的管理费。②没有交通车去纳木错。需结伴租车去，中巴包两天来回 1500 元，到 YAK 或八廓学旅馆的告示栏找伴；或者可以搭巴士去，可在 Kirey 旅馆前搭小型巴士，后者较便宜且方便。

驴友提示 在 Kirey 旅馆前搭小型巴士的话，要在一前一晚应先去 Kirey 旅馆问问清楚，有时情况不定。离纳木错最近的是青藏公路上的当雄镇。从当雄，你可租车或徒步前往纳木错，运气好时能搭上便车。

念青唐古拉山 全藏的护法神

拉萨以北100公里处，屹立着举世闻名的念青唐拉大雪山，北沿是纳木错，山顶最高处海拔7117米，终年白雪皑皑，云雾缭绕，雷电交加，神秘莫测，如同头缠锦缎、身披铠甲的英武之神，高高地矗立在雪山、草原和重重峡谷之上。

❶无。❷没有交通车去纳木错。可以租车去。

驴友提示 登山路径：从拉萨乘车北上，经羊八井至爬努错，全程110公里。大本营可设在海拔4800米的巴努错河的出口处。



当惹雍错 像一面巨大的镜子

当惹雍错是西藏原始苯教崇拜的最大的圣湖，也是西藏第三大湖，面积1400平方公里，长70公里，宽20公里，湖面海拔4600多米。

❶无。❷当惹雍错是苯教徒心目中的神湖，并没有班车到达，如果要去需先乘车沿阿里大北线到达尼玛县，再从尼玛县转向西南，大约8公里后转入向左的岔口，再向南约80公里，翻过一个海拔5000多米的山口，到达文布，便可以进入当惹雍错湖盆。

多多卡钦矮墙 人头颅骨围砌

位于那曲比如县境内，是用人头颅骨堆砌成的围墙。天葬台建在寺庙附近的山坡上。

❶无。照像100元/张，可议价。❷先乘坐那曲到比如县班车，75元；再在县城包车（300元）到距县城大约33公里的茶曲乡后即到。

驴友提示 当地人并不喜欢外人参观，谈吐尽量和善。

区内交通

那曲镇没有公共大巴，穿梭市区主要以中巴为主，每位一律2元，出租车市内一般为10元，出城双方再议价。

租车：包车的价格随季节的变化和供需的变化价格不等。选择从青藏线进藏的，包车的选择余地较大，因青藏线路况不错，除了越野车外，其他各类型号的车都可跑青藏线，比如：桑塔纳、各类小面包车等。可从西宁开始包车，也可从格尔木开始包车。可联络到那曲旅游公司车队，地址在那曲镇色尼东路262号，电话：0891-6328851。

长途车：拉萨到那曲之间有青藏线连接，路况非常好，有客车往返，票价：卧铺82元；硬座46元。

实用信息

住宿推荐

那曲是藏北的重镇也是青藏公路的必经之路，住宿条件不错。在那曲住宿有住藏式毡房和住旅馆两种形式。藏式毡房虽然简陋，但价格便宜，并且能够感受到藏北牧民的热情和豪爽。住宿的普通价格一般为20-30元/床，宾馆多在200元左右。

羌塘信苑酒店：电话：0896-3826812。地址：那曲超干中路1号。

驴友提示 不要考虑热水澡的问题，这里的宾馆只有少数提供24小时热水。

餐饮推荐

在那曲地区的青藏沿线有很多餐馆，以川味为主。那曲紧靠青海的地方也有大量回民在此地生活，所以清真餐厅也很多。在景区中只有纳木错景区设有餐厅，价格也很高，一份鸡蛋汤在10-15元。

驴友提示 初次品尝藏族食品不宜贪多，以免消化不良。如深入远离城镇的偏远地区，餐饮较不方便，应携带干粮和饮用水。

→ 第四天至第五天推荐行程

拉萨二日休闲游

市内经典景点两日游，轻松愉快。

第四天：布达拉宫—大昭寺—八廓街

上午游览世界上海拔最高的古代宫堡式建筑群—布达拉宫。“布达拉”是普陀罗的译音，即菩萨住的宫殿。它始建于公元7世纪，为历世达赖喇嘛驻地和旧时西藏政教权力的中心。分为红宫和白宫，红宫为历代达赖的灵塔殿和各类佛堂；白宫是达赖喇嘛的冬宫，也是旧时西藏地方政府的办事机构。

下午游览大昭寺，大昭寺又名“祖拉康”，藏语是经堂。其距今已有1350年的历史，是拉萨最古老的寺庙，至今仍然是整个藏区地位崇高的中心寺。寺内供奉有释迦牟尼12岁时的等身镀金像，及松赞干布和文成公主、赤尊公主的塑像。后游览八角街。晚饭后可自行到位于八角街中著名的“玛吉阿米”餐厅享受美味藏式、西式大餐（相传那是六世达赖仓央加措定情的地方，而玛吉阿米正是他情人的名字），居高临下俯瞰大昭寺广场和八角街的热闹街景，或可去北京东路的藏式餐厅(Crazy Yak Salon)享用藏餐，看藏族歌舞表演。

当日最低消费清单（每人）费用（元）

门票	住宿	餐饮	车费	购物	娱乐	其他	总计
170	40	25	6	/	/	/	241

第五天：龙王潭—药王山

早上先去龙王潭参观，一个小时；游览结束后可在旁边餐厅用餐，或回住宿点用餐（由于高山缺氧，一般需回住宿点休息）。

14:30左右出发前往大昭寺附近的药王山。在药王洞内有神水。每逢农历二月二日，这里有庙会，前来烧香磕头的男女老少不计其数，他们之中有献祭面塑的，有取神水的，祈望百病脱身，健康长寿。

当日最低消费清单（每人）费用（元）

门票	住宿	餐饮	车费	购物	娱乐	其他	总计
183	80	50	6	/	/	/	319

布达拉宫平面示意图



布达拉宫 世上最高、最大的宫堡式建筑群

建于公元7世纪，是藏王松赞干布为远嫁西藏的唐朝文成公主而建。布达拉宫是西藏历代达赖喇嘛进行政治、宗教活动和居住的场所，位于拉萨市中心的红山上。

¥100元；金顶门票10元，珠宝展10元，灵塔殿各10元。④除节假日及重大活动外，布达拉宫每天8:00—16:00对游客开放，每天限1000人。⑤交通便利，市区公交车有多路可达，或乘出租车从市区各角落10元便可到。

驴友提示 此地坐落在市区马布日山上，建议游客乘出租车从后山到达布达拉宫的顶部，然后从顶部沿布达拉宫走下来。金顶为布达拉宫必去之处。



区内交通

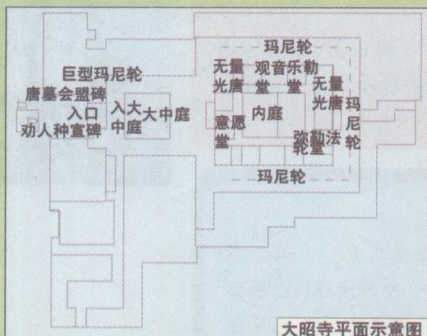
公交：拉萨市内公交车比较少，半小时一班，票价1元。满街随叫随停的个体中巴和吉普车票价一律2元。1、2路经罗布林卡到长途汽车站，3、5路到哲蚌寺，4路到色拉寺。

出租车：在拉萨打的，上车时要议价，拉萨拥有1500辆的士。一般在市内都是公价10元，哲蚌寺距离较远，要20元。

自行车：大多数旅店都有单车出租，一般时租2元，爬山车3元，日租分别为20元和30元。

大昭寺 西藏最神圣的寺庙

系西藏第一座寺庙，相传是藏王松赞干布为纪念文成公主入藏而建。作为藏传佛教最神圣的寺庙，大昭寺并不从属于哪个教派。



大昭寺平面示意图

●70元，可多次进入。距离布达拉宫很近，可步行前往。乘中巴或三轮车在藏医院下车，朝大昭寺广场方向走，乘三轮车3元。●交通便利，市区公交车有多路可达，或乘出租车从市区各角落10元便可到。

驴友提示 金顶风光独好。大昭寺内的精美木雕是西藏绝无仅有的；殿内7世纪的木柱已经像铁一样坚硬了，敲一下听听1400年前木头的声音。

龙王潭 拉萨人最喜欢的休闲场所

初建于传奇人物六世达赖仓央嘉措时期。水潭是由于在修建布达拉宫和第巴·桑结嘉措所筑布达拉宫红宫及经房僧舍时，从山脚大量取土而形成的。

●3元。●9:00-17:30。●龙王潭位于布达拉山后，步行可到。

驴友提示 沿龙王潭和布达拉宫之间修的小路很值得一转。路边布满转经筒和壁画、玛尼石，大量的小商贩在这里贩卖日用品、蔬菜等当地人的生活用品，很有情趣。

药王山 令百病脱身的神水

在药王洞内，刻着全国各地药王庙的石谱，凡石谱上刻有名字的药王庙，每年农历二月二日之前，都要到这里取神水。

●10元。●上药王山的小路位于布达拉宫对面右侧的白塔后面。由西藏旅游局东面的小路一直往南走可到“万佛墙”。

驴友提示 庙宇内光线幽暗，带好手电为佳。药王山上是拍摄布达拉宫最好的角度，尤其是半山腰，与布达拉宫所在的红山咫尺相对。

实用信息

住宿推荐

拉萨是西藏的核心，住宿条件不错，高档宾馆很多。一般来西藏旅游的人，很少有人住大宾馆的，大多数游客都喜欢住私人旅馆，一方面费用便宜，每人只需二三十元；另一方面，如果碰巧的话，可以遇上同路的游客或司机，省事不少，所以那里聚集着许多背包族。

八廊学

旅馆：24小时供应热水，洗澡免费。有自行车出租，上



网服务，设有藏餐馆、尼玛甜茶馆。电话：0891-6323829 地址：北京东路近林廓东路。价格：单人房40元，普通双人房70元，标准双人房每房180元，三四人同房每位20-25元。交通：由汽车站乘过路中巴，到北京东路朵森路交界下车，再沿北京路向东行10分钟抵达。

吉日旅馆：公共浴室，全天供应热水，有自行车出租。地址：北京东路105号。价格：普通双人房30元/床，三人房25元/床，标准房100元，相对比较干净。



交通：距离八廊学旅馆附近，北京路下车后向东行10分钟。

亚旅馆：名气很大，干净实惠，地点适中，24小时热水。设有餐厅、酒吧、网吧等，还有汽车、自行车出租业务，旅馆的餐厅设在大门左侧，餐厅以烧制藏式菜肴为主。地址：北京东路100号。价格：标准双人房260元，普通双人房60元，八人散铺30元/人。

自治区政府招待所：住宿手续简便，有电话和热水。地址：北京中路196号。价格：房价约20-25元。