



自助游手册



中央电视台旅游强档节目用书

西

藏

超值大奖
免费旅游



藏羚羊自助旅行手册

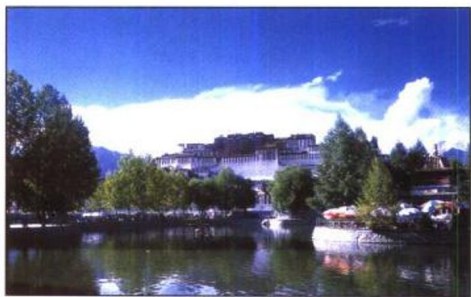
供稿



中国轻工业出版社

★ 旅游黄金线自助游手册 ★

西 藏



《藏羚羊自助旅行手册》编写组 供稿

◆ 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

西藏 / 《藏羚羊自助旅行手册》编写组供稿. — 北京:
中国轻工业出版社, 2003. 1
(旅游黄金线自助游手册)
ISBN 7-5019-3789-3

I. 西... II. 藏... III. 旅游指南—西藏
IV. K928.975

中国版本图书馆CIP数据核字(2002) 第069551号

责任编辑: 林媛 孙石 刘云辉

策划编辑: 唐是雯 林媛 责任终审: 孟寿萱 封面设计: 杨焱龙

版式设计: 王欣 责任校对: 李靖 责任监印: 胡兵

*

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

联系电话: 010-65241695

印 刷: 高碑店市鑫昊印刷有限责任公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2003年1月第1版 2003年1月第1次印刷

开 本: 889 × 1194 1/48 印张: 2.5

字 数: 103千字 插页: 6 印数: 1-5000

书 号: ISBN 7-5019-3789-3/TS·2256

定 价: 10.00元

·如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换·



川藏南线318国道路牌 孙健 摄

川藏线风景——搭车 张涛 摄



川藏公路通麦险区 张涛 摄



新藏线翻车 赵嘉 摄



春季雪崩侵扰的川藏公路然
乌——波密段 张涛 摄



随处可见的经幡 孙健 摄



藏戏 赵嘉 摄



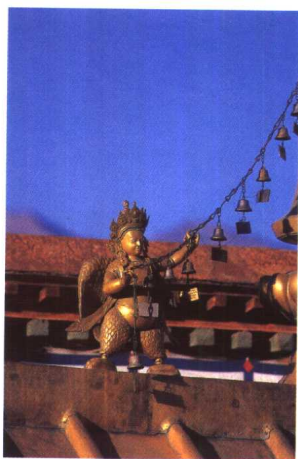
佛前不息的酥油灯 赵嘉 摄



转经筒 赵嘉 摄



佛教圣物——释迦牟尼 12 岁等身像 赵嘉 摄



拉萨铜雕 赵嘉 摄



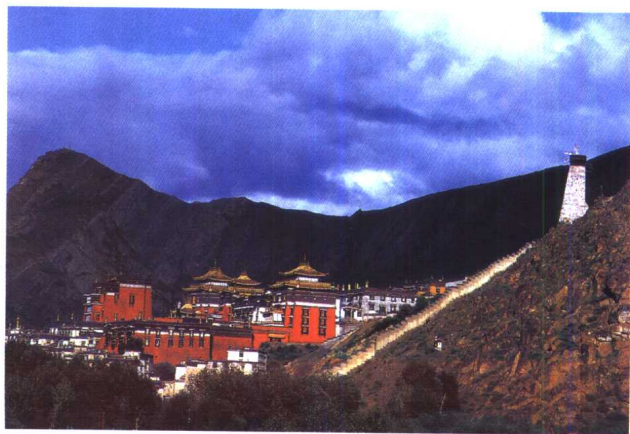
大昭寺金顶 赵嘉 摄



龙王潭 赵嘉 摄



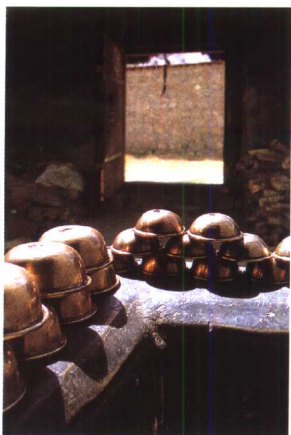
珠穆朗玛峰
赵嘉 摄



扎什伦布寺 赵嘉 摄



布达拉宫墙角的小花 赵嘉 摄



寺内供奉“七供奉”的铜碗
张涛 摄



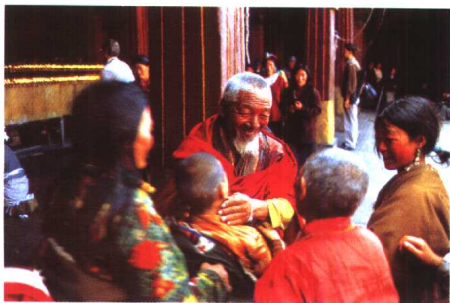
羊卓雍措 孙健 摄



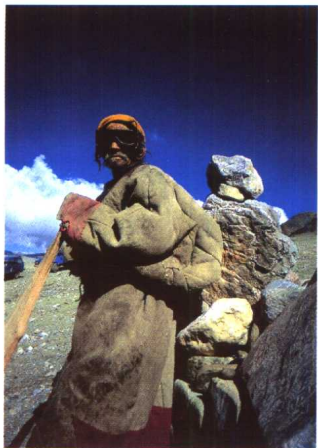
古格壁画 赵嘉 摄



古格里的雕像 赵嘉 摄



活佛与信徒
赵嘉 摄



藏北 赵嘉 摄



转经轮 张涛 摄



当惹雍错 赵嘉 摄



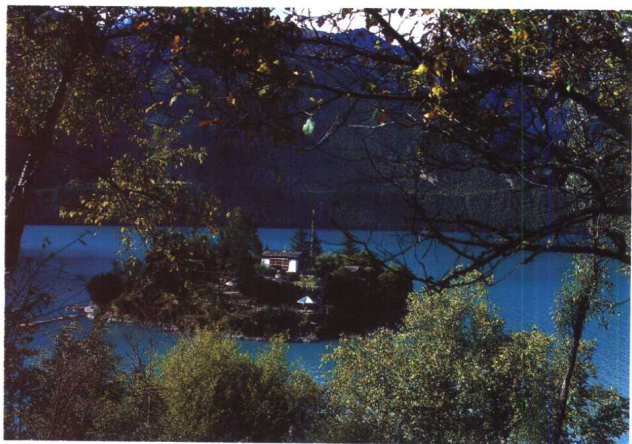
桑耶寺 孙健 摄



那曲赛马节 赵嘉 摄



林芝工布服 张涛 摄



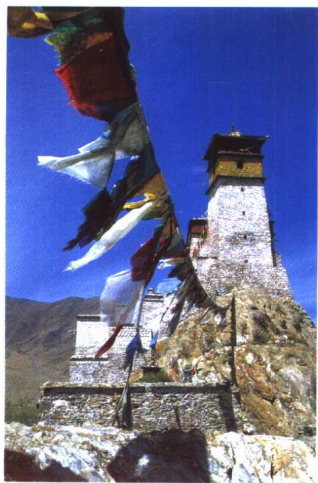
巴松错 张涛 摄



独自在家的墨脱门巴小孩
张涛 摄



墨脱木屋 张涛 摄



雍布拉康 张涛 摄



康巴汉子 张涛 摄



后藏小孩 赵嘉 摄



转经老人 张涛 摄



桑耶寺门前 张涛 摄



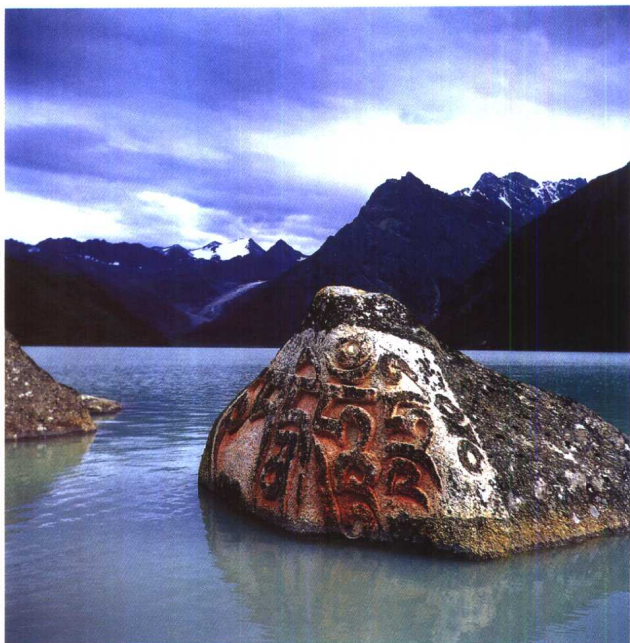
大峡谷内的牧童 张涛 摄



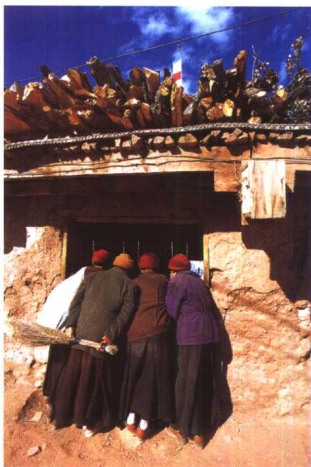
康巴藏区的小孩
张涛 摄



青朴山佛堂里的“觉姆” 张涛 摄



新路海 张涛 摄



街头 张涛 摄



街边摆集的自酿青稞酒
张涛 摄

《旅游黄金线自助游手册》系配合中央电视台 CCTV-12 频道“旅游黄金线”栏目内容编写

编委会主任：尹 力

编委会副主任：金 岩 李 欣

总 策 划：何云海

执行策划：马 静 解凡琪

中央电视台CCTV-12频道“旅游黄金线”日播版栏目结构

资讯速递——第一时间，送上最新鲜的旅游动态

旅途故事——独特视角，领略无限精彩体验

出行提示——倾情服务，提供实用旅行建议

节目时间长 20 分钟

首播：周一至周五 18:00

重播：周一至周五 09:15 13:15 16:05

周末版《大画西游》

节目时间长 50 分钟

播出时间：每周六 20:00

编者的话

本套书的目的：

人们每日在钢筋混凝土的城市中奔波，近乎不变的生活轨迹，所有细胞慢慢僵硬衰老。我们需要远行，到一个梦想中的地方看看雪山、草地、海洋、沙漠、古镇。或是什么也不为，只是给不变的岁月添加一点亮丽的色彩。

本套书是一根手杖，可以伴你在任何想起的时候到任何地方。详尽的地图、简练的文字、精确的资料数据，提供所有你需要的帮助。

实现你的梦想就是我们的梦想。

本套书的特点：

本套书的所有作者均为自助旅行经验丰富的旅游专家，以保证所涉及的文字图片均为自助旅行所最需要的。

本套书的所有资料逐条经过核实，以保证你在异地他乡得到最实际的帮助。

本套书所介绍的景点均为最有风土人情特色的景点，以保证你在合理时间内选定最佳路线。

本套书的版式完全按照旅行者的需求设计，以保证你能便捷地查找最详尽的信息。

本套书所列的吃、住、行、玩及感受均为作者以旅游者身份亲身体验，以保证所有观点不带任何商业气息。

本套书涉及的各种价格均通过实地调查，以保证你的计划预算精确到位。但是，由于各地旅游旺季和淡季的价格会有较大差异，读者出行前最好按书中提供的电话事先咨询一下。

使用说明

一、地图说明

本书包括地区、城镇、景区地图 45 张。

1. 地区地图标示某一章节内所有重要景点，联结景点和主要城市的交通路线，从而让您了解各景点间的位置和距离。

2. 城镇地图标示旅程中可能停留的主要城镇的住宿、餐饮、交通等相关信息，保证您在一个陌生城市没有陌生的感觉。

3. 景区地图标示主要景区推荐的线路、景点地图，以便您不会错过任何值得游览的地方。

二、图片说明

本书有 41 张具有当地代表性的风土人情图片，以方便读者更直观地了解各地区特色。

三、目录说明

本书目录分为文字目录、地图目录两部分。

1. 文字目录按地区划分章节，列出该地区全部景点名称，以方便您查找特定景点及相关信息。

2. 地图目录按地区划分章节，列出该地区全部地图名称，以方便您查找特定景点位置或城镇交通食宿标示。