

# 行家带你游西藏

# 行家带你游西藏



主 编：王继萍  
副主编：马晋康  
作 者：周惠 马源 刘文沁

东方出版中心

---

**图书在版编目 ( CIP ) 数据**

行家带你游西藏/王继萍主编 ——上海: 东方出版中心,  
2007.10

ISBN 978-7-80186-728-5

I.行... II.王... III.旅游指南-西藏 IV.K928.975

中国版本图书馆CIP数据核字 ( 2007 ) 第152126号

---

## **行家带你游西藏**

---

出版发行: 东方出版中心

地 址: 上海市仙霞路345号

电 话: 62417400

邮政编码: 200336

经 销: 新华书店上海发行所

印 刷: 上海锦佳装璜印刷发展公司

开 本: 889×1194毫米 1/24

字 数: 230千

印 张: 14

版 次: 2007年10月第1版第1次印刷

ISBN 978-7-80186-728-5

定 价: 48.00元

---

版权所有, 侵权必究。



《行家带你游西藏》一书是由专营西藏旅游业务的上海雅吉旅行社有限公司全体同仁奉献给公众的一本具有行家西藏旅游特色的旅游丛书。

本书由曾在藏近20年的原西藏自治区旅游局处长、《西藏旅游》杂志创刊人马晋康先生和从藏漂到沪漂的行家掌门人王继萍女士主笔，由行家市场部美女周惠、生长在西藏的马源和青春流浪美女写手刘文沁共同写作。

行家前卫洋气的Azure，充满激情的曾林剑侠，曾经追逐爱情到西藏的周洁小姐、丁志奇先生及行家骨灰级导游兼摄影师高强和多年来跟随行家赴藏的游客们也为本书的出版出谋划策，提供了大量素材。













那一天

闭目在经殿的香雾中  
蓦然听见你诵经的真言

那一月

我转动所有的转经筒  
不为超度只为触摸你的指尖

那一年

我磕长头匍匐在山路  
不为觐见只为贴着你的温暖

那一世

我转山转水转佛塔呀  
不为修来世只为在途中与你相遇

——仓央嘉措(六世达赖喇嘛)



## 前言

早年在四川和西藏从事西藏旅游工作的时候，组织接待的客人多以欧美来的客人为主，那时国内游客到西藏旅游尚属凤毛麟角，西藏在我们心里更多的是物质生活匮乏所带来的不便，我不解为何有那么多外国人要不惜重金、不远万里经历那么多烦琐手续到这样一个穷地方——甚至连蔬菜都很难吃到的地方来旅游，直到11年前我来到上海继续从事西藏旅游工作时，我才逐渐明白，西藏之于现代文明、现代的都市人是一座在自己身边寻不回的心灵庇护所，是一个人类灵魂可以和自然呼应、对话的地方……

本书不同于大多数写西藏旅游的书，大多数关于西藏旅游的书是以某一个人或某几个人一次或几次到西藏旅游、考察的经历而著，这本书却是由一个十余年来一直专业从事西藏旅游的团队所著，这个团队不仅希望能够借著书把自己多年来在从事西藏旅游工作中所积攒下来的经验甚或教训与读者一道分享，更希望把自身对西藏魅力的理解在此进行诠释。这个团队被称为“行家带你游西藏”。我们深知，西藏旅游不同于海南岛、九寨沟旅游，它呼唤一种专业的行家服务，成为西藏旅游的行家是我们对自己的要求，书中的文章、照片有的出自于自誉为从藏漂到沪漂的老西藏之手，也有的出自于从沪漂、京漂到藏漂的行家导游之手……这些作者说，兴许读者可以从这些字里行间体味到他们对旅游者的一份关爱、贴心，找到他们工作的点点滴滴，找到他们足迹所涉的影子。

多年的从业经验使我们知道，如果说遥远的西藏对大多数游客是一个梦的话，那么耸人听闻的高原反应无疑更增加了人们对这个地方的神秘感和敬畏感。或许到西藏完全自助游、登山、徒步、走无人区是很酷的举动，但是，无论是初到西藏的客人还是很酷的探险都无法阻挡拉萨、日喀则、林芝的魅力诱惑，行家团队在这本书里围绕这几个西藏旅游的黄金地带或者说是旅游者必去的几个地带细致地进行挖掘、深度地进行探究，为你的西藏之行准备一份详细的homework。



在上海每每看到修剪精美的绿化带、圆圆的花球，觉着这过分的精美仿佛在冲击着我心里那原有的狂放和不羁；与城市有关的烦躁和消极正一步步向我逼近，从藏漂到沪漂，我已经两年没有回西藏了，不是不能回，而是不敢回。我深知现在的拉萨已经覆盖了我过去的旧梦和记忆：那用石头铺路的八廓街已经被石磨大理石路面所替代；那宁静的夜晚与兵哥哥一道卡拉OK的欢乐已经被充斥着浓妆艳抹、光怪陆离的夜总会所替代；那阵阵爽朗的八十年代为理想而到西藏的人们相聚的笑声正在被生意经所替代……西藏啊西藏，我的肌体的活力正在逐渐散去，心却在麻醉中清醒，我在追忆你的过去、追忆你正在失去的魅力中拼命地奔跑！

王健

2007年9月



## 序

到西藏旅游已成为当今的一种时尚。随着青藏铁路的通车，更燃起了人们去西藏旅游的欲望，于是大量游客开始涌入西藏，自驾车、自助游和背包客也如火如荼。众多的旅游者渴望能得到权威的西藏旅游资讯和经验指导，为了方便游客，上海雅吉旅行社有限公司，他们把多年经营西藏旅游的经验和相关资讯编辑成书，奉献给读者，这无疑是办了一桩好事。我作为第一读者，受他们的盛情之托，乐意把这本《行家带你游西藏》推荐给向往去西藏旅游的每一位朋友。

《行家带你游西藏》一书，由熟悉西藏、了解西藏文化且有丰富西藏旅游经验的人士执笔。他们精心为赴藏旅游者设计、规划和精选了具有代表性的产品线路方案。该书以大量的精美图片和洗炼的文字展示了多彩独特的西藏旅游资源，还对景点、酒店、交通、餐饮、酒吧、购物、娱乐、摄影以及至HIGH体验等各个方面作了经验性推荐，力求为赴藏游客提供权威的旅游资讯和人性化的引导。让游客用心灵去体验和感受西藏的神奇与美丽，使那些持不同旅行方式的游客，在有限的旅游时间内得到超值的享受。在编写的过程中，编撰者同时针对赴藏游客普遍关心的安全和权益问题，增设了“去西藏要做的十件事”、“西藏旅游八大注意”等内容。并请西藏旅游专家作出FAQ标准回答，如：推荐医生进行西藏旅游行前的身体检查以及高原医疗咨询，介绍推荐西藏旅游意外保险、高原保险投保等。书中还对游客在藏的环保行为提出了具体要求。

提到《行家带你游西藏》一书，不能不提到雅吉旅行社和它的掌门人王继萍女士。上海雅吉旅行社有限公司成立于2002年，是在西部大开发、西藏大力发展旅游业的背景下，为了适应上海及华东等地区对西藏旅游的需求，在沪藏旅游管理部门的关怀支持下，在西藏自治区旅游局上海办事处原有规模的基础上建立的，是上海唯一专营西藏旅游业务的公司。“行家带你游西藏”是该公司的服务品牌，“用心到家”是公司的经营理念。雅吉公司目前已初步形成了以西藏为主要旅游目的地，以上海及周边地区为主要客源市场，上海—成都（西宁）—西藏“一体化”的“行家”服务管理保障体系和经营格局。

凡认识王继萍女士的人都会被她热爱西藏的情怀所感染，她是一位充满激情的女

人。一次，当她对我谈起她对西藏的感受时动情地说：“在喜马拉雅山脚下，跪着感动得流泪；西藏的美，美得让人心痛。”她那副动情的神态，至今在我脑海里留下深刻印象。“行家带你游西藏”对王总来说就是毕生的事业，似乎成了她生命的一部分。

“行家带你游西藏”的标志虽然质朴，但确实让人眼前一亮，简单的“行家带你游西藏”中文字和灵动的转经筒及藏文，似乎有一种震慑的力量让你对它有好感，过目难忘，它像一颗种子会在你的心里生根发芽，你想去西藏的时候就会想起它。

“行家”品牌与众不同的地方是《行家服务的十一条标准》，第二年升级到二十一条标准，而且每一年都会有一次完善和升级，今年它已顺利通过了ISO9001质量体系认证，质量管理实现了与国际接轨，目前正在申请上海名牌。“行家”每一位员工群策群力提升服务标准的心，就是“行家”企业文化的力量，使“行家”品牌之所以具有持久旺盛生命力的根本所在。

2003年，雅吉旅行社有限公司成立时，正值“非典”肆虐，可谓生不逢时，但丝毫阻挡不了雅吉人奋进的步伐。“行家带你游西藏”在短短的几年内就成为华东西藏游第一品牌。

回想多年来“行家带你游西藏”的品牌培育历程，我眼前浮现的是几年来一位位优秀“行家”员工的音容笑貌，她们年轻、有活力、有干劲，而又充满个性。

“行家带你游西藏”不仅仅是创建了西藏游的标准和品牌，还树立了中国品质游和深度游的样板，为整个中国旅游业作出了贡献，也为民营旅行社走品牌化经营闯出了一条新路。

“行家带你游西藏”是一颗灵性的种子，它带着神性的呼唤，召唤着人们到雪域高原去感受那一份神秘，品味那一份伴着青稞酒的陶醉。

包奇宗

2007年9月



## 目录

### 第1篇

#### 西藏 西藏……

- 01 去西藏的N条理由 2
- 02 出行规划 4
  - 快捷便利的飞机往返 4
  - 特别感受青藏列车 4
  - 超值享受的重庆中转 4
  - 穿越珠峰的心灵震撼之旅 5
  - 冬季林芝的阳光之旅 5
  - 陆路进藏的经历体验 5
- 03 出行准备 6
  - 高原反应 6
  - 身体检查 6
  - 证件办理 6
  - 装备要求 7
  - 其他出行须知 7
  - 摄影须知 7
  - 行前资讯推荐 8
- 04 旅游注意事项 10
  - 治安问题 10
  - 旅游安全 10
  - 疾病威胁 10
  - 行家建议 11
- 05 不可触犯的禁忌 12
  - 饮食禁忌 12
  - 寺庙禁忌 12
  - 旅游禁忌 13
  - 生活禁忌 13
- 06 把关爱留下 14
  - 环境保护 14
  - 爱心奉献 15

### 第2篇

#### 达人话西藏

- 01 八廓街的故事 18
  - 消逝的八廓街 19
  - 古城中的老街 20
  - 茫茫转经道 22
- 02 山顶的玛尼石 飘扬的经幡 24
  - 石刻的艺术——玛尼石 25
  - 飘扬的五彩旗——经幡 26
- 03 藏传佛教与内地佛教 28
  - 藏传佛教的渊源 28
  - 扑朔迷离的显宗、密宗 30
  - 藏传佛教四大教派 32
  - 藏传佛教关键词 37
- 04 震撼人心的西藏丧葬仪式 52
  - 神圣的仪式：天葬台 天葬师 天葬 53
  - 藏族不吃鱼传统的由来：水葬 54
  - 保持原始火葬方式：火葬 54
  - 至高无上的葬礼：塔葬 55
  - 最低级别的丧葬：土葬 55
- 05 松赞干布、文成公主和大昭寺 56
  - 千古传颂的姻缘：松赞干布和文成公主 56
  - 文成公主、尺尊公主和大昭寺 57
- 06 达赖与班禅 58
  - 达赖的起源 58
  - 班禅的起源 59
- 07 西藏艺术的点睛之笔 60
  - 卷轴画的世界：唐卡 60
  - 天然颜料创造的奇迹：壁画 64



## 08 西藏的服、饰文化 68

|              |    |
|--------------|----|
| 眼花缭乱的藏族服装与饰品 | 68 |
| 天上掉下来的陨石：天珠  | 72 |
| 泊来的宝石：绿松石    | 73 |

## 09 休闲娱乐在西藏 74

|             |    |
|-------------|----|
| 世界“语言”：西藏歌舞 | 74 |
| 藏族人家的流行：逛林卡 | 76 |
| 皇宫里的歌舞：朗玛厅  | 78 |
| 味美独特的藏餐     | 79 |

## 10 洋洋大观的藏地节庆 80

|                  |    |
|------------------|----|
| 藏族人过新年：藏历年       | 80 |
| 藏族最热闹的节日：雪顿节     | 81 |
| 丰收的赞礼：望果节        | 82 |
| 藏北最隆重的节日：羌塘恰青赛马会 | 82 |
| 佛祖的节日：萨嘎达瓦节      | 83 |

## 11 藏医、藏药话奇效 84

|               |    |
|---------------|----|
| 藏医学和《四部医典》    | 84 |
| 能救命的冬虫夏草      | 86 |
| “引进”的藏红花      | 87 |
| 生长在海拔5000米的雪莲 | 87 |
| 胃病良药常觉        | 87 |
| 可顶一头牦牛价值的珍珠七十 | 88 |
| 延年益寿的红景天      | 88 |



## 第3篇

### 拉萨：光天化日下的恣意生活

#### 01 圣地拉萨 92

|            |    |
|------------|----|
| 气候         | 94 |
| 交通         | 95 |
| 通讯邮政       | 99 |
| 老拉萨和新拉萨的分布 | 99 |

#### 02 行家景点介绍 100

|                |     |
|----------------|-----|
| 市内景点           | 100 |
| 布达拉宫           | 101 |
| 大昭寺            | 108 |
| 小昭寺            | 111 |
| 八廓街            | 114 |
| 罗布林卡           | 118 |
| 色拉寺            | 120 |
| 哲蚌寺            | 122 |
| 药王山            | 125 |
| 鲜为人知的几个去处      | 126 |
| 拉萨周边           | 130 |
| 星雨落幕纳木错        | 130 |
| 羊八井            | 134 |
| 甘丹寺            | 134 |
| 热振寺            | 136 |
| 楚布寺            | 136 |
| 直贡梯寺           | 138 |
| 德忠温泉           | 139 |
| 藏文化的发祥地：山南地区   | 140 |
| 桑耶寺——西藏的第一座寺庙  | 141 |
| 青朴修行地          | 143 |
| 羊卓雍湖           | 144 |
| 雍布拉克——西藏的第一座宫殿 | 148 |
| 昌珠寺            | 150 |
| 藏王墓            | 150 |
| 敏珠林寺           | 152 |
| 唯一女活佛的寺庙——桑顶寺  | 153 |
| 拉姆拉错           | 153 |







### 03 至High体验 154

- 拉萨印象 155
- 甜茶馆里的藏式人生 156
- 永远的香火与虔诚——记大昭寺 158
- 让人失忆的纳木错 160
- 在拉萨行走 162
- 到藏民家做客 学做酥油茶 164
- 施舍 166
- 老藏漂 新藏漂 167
- 拉萨的狗 169

### 04 拉萨地图 170

- 拉萨的酒吧 书坊 170
- 拉萨的餐饮和娱乐 176
- 拉萨的民俗村 179
- 几家经典旅馆 180
- 拉萨的酒店 184
- 租车 186

## 第4篇

### 日喀则：浓重的藏色一笔

#### 01 关于日喀则 190

- 气候 191
- 交通 192
- 通讯 193

#### 02 行家景点介绍 194

- 市内景点 194
- 扎什伦布寺 194
- 日喀则近郊 198
- 江孜白居寺 198
- 宗山城堡抗英遗址 200
- 帕拉庄园 201
- 夏鲁寺 202

#### 日喀则远郊 204

- 萨迦寺 204
- 珠穆朗玛峰 206
- 珠峰大本营和绒布寺 208
- 绒布冰川 212
- 樟木口岸 212

#### 03 日喀则“五绝” 214

- 藏香的故乡：尼木 214
- 祖传手艺：普松雕版 216
- 江孜手工业的“名片”：江孜地毯 218
- 王牌藏刀：拉孜藏刀 219
- 歌舞的海洋：日喀则歌舞 220

#### 04 至High体验 222

- 在日喀则感受海派文化 223
- 扎什伦布寺的色影 224
- 白牦牛的故事 225
- 惊险一刻 226
- 绒布寺餐厅狂欢一夜 228

#### 05 日喀则地图 230

- 日喀则地区酒店宾馆 230
- 吃在日喀则 232
- 日喀则购物 233

## 第5篇

### 林芝：油画板上的四季

#### 01 关于林芝 236

- 气候 236
- 交通 238
- 航空 238
- 汽车 239
- 租车 239
- 通讯 239



## 02 行家景点介绍 240

|         |     |
|---------|-----|
| 巴松错湖    | 240 |
| 鲁朗林海    | 242 |
| 色季拉山    | 244 |
| 南迦巴瓦峰   | 246 |
| 雅鲁藏布大峡谷 | 248 |
| 米堆冰川    | 251 |
| 太昭古城    | 252 |
| 秀巴古堡    | 253 |
| 世界柏树王国林 | 254 |
| 尼洋河     | 255 |
| 中流砥柱    | 256 |
| 苯日神山    | 257 |
| 米林      | 258 |
| 波密      | 259 |
| 列山古墓群   | 260 |
| 墨脱      | 261 |

## 03 醉美西藏, 四季林芝 262

|                |     |
|----------------|-----|
| 春: 杜鹃花盛开在色季拉   | 262 |
| 夏: 雅鲁藏布江上乘游船   | 265 |
| 秋: 中国最美的金秋在川藏线 | 266 |
| 冬: 雪山林海之上的南迦巴瓦 | 267 |

## 04 至High体验 268

|              |     |
|--------------|-----|
| 鲁朗石锅鸡        | 269 |
| 尼洋河骑单车       | 270 |
| 藏东南的春天 桃花令人狂 | 271 |
| 雅鲁藏布大峡谷泡温泉   | 272 |
| 墨脱只言片语       | 274 |
| 冬季在林芝心醉      | 275 |

## 05 林芝地图 276

|        |     |
|--------|-----|
| 林芝酒店   | 276 |
| 吃在林芝   | 278 |
| 林芝特色购物 | 278 |

## 第6篇

### 西藏怎么去?

#### 01 航空 282

|               |     |
|---------------|-----|
| 贡嘎机场 两桥一洞工程   | 282 |
| 部分城市飞拉萨的航班时刻表 | 283 |

#### 02 火车 284

|               |     |
|---------------|-----|
| 青藏铁路          | 284 |
| 拉萨新火车站        | 284 |
| 进藏列车——特殊的设备保障 | 286 |
| 格尔木——拉萨的沿途景观  | 288 |
| 亲历48小时的流动风景   | 291 |

#### 03 公路 296

|       |     |
|-------|-----|
| 青藏线   | 296 |
| 川藏线   | 296 |
| 滇藏线   | 297 |
| 新藏线   | 297 |
| 自驾车注意 | 298 |

#### 04 健康顾问问答 300

#### 05 旅游专家问答 302

## 第7篇

### 行家为你打理旅藏行程

|          |     |
|----------|-----|
| 经典参团线路推荐 | 308 |
|----------|-----|

#### “行家带你游西藏”品牌简介 318







# 去西藏的N条理由



西藏旅游为当今时尚

地球上唯一的净土

离天空最近的地方

神山圣水，蓝天白云

体验藏族少数民族文化

藏传佛教神秘而不可侵犯

难得体验的高原反应

体验独自享受魅力的高原的乐趣

离开喧嚣的城市，踏上安详的净土，享受快乐

西藏情结

体验藏族人的淳朴

完美的自然风光

体验穿越极限的感受

想晒黑，又不想去太热的地方

洗涤心灵，认识自我

神秘的地方

朋友去过了，看着眼馋

想去乘火车试试，领略青藏风光

美女：天空像面镜子，照着每位到这里的人的心

云很白，由于蓝天的反衬觉得它像触手可及的棉花糖

那里的文化，纯净而神秘

那里的工艺，粗犷中带有神韵

(布达拉宫)红宫与白宫的诱惑

仿佛天堂般的藏民生活

关于人物中的神话与神话中的历史

藏袍裙角上所带着的晨露与尘土

琳琅满目的游记，我怎么可以不去？

我的信仰——藏传佛教

