



西藏

—— 走出来的旅行指南

山南 拉萨

纳木错 日喀则 林芝



关巧巧 著

ZOUCHULAI
DE LVXING ZHINAN



科学普及出版社



西藏

—— 走出来的旅行指南

关巧巧 著



科学普及出版社
· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

西藏：走出来的旅行指南/关巧巧著. —北京：科学普及出版社，2007

ISBN 978-7-110-06518-1

I. 西... II. 关... III. 旅游指南-西藏 IV. K928.975

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007) 第 025011 号

自 2006 年 4 月起本社图书封面均贴有防伪标志,未贴防伪标志的为盗版图书

策划编辑 肖 叶

责任编辑 单 亭

封面设计 阳 光

责任校对 王 勤 杰

责任印制 安 利 平

法律顾问 宋 润 君

科学普及出版社出版

北京市海淀区中关村南大街 16 号 邮政编码: 100081

电话: 010-62103210 传真: 010-62183872

<http://www.kjpbooks.com.cn>

科学普及出版社发行部发行

北京市凯鑫彩色印刷有限公司印刷

*

开本: 720 毫米×1000 毫米 1/16 印张: 11 字数: 265 千字

2007 年 3 月第 1 版 2007 年 3 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-110-06518-1/K·67

印数: 1—6000 册 定价: 36.00 元

(凡购买本社的图书,如有缺页、倒页、
脱页者,本社发行部负责调换)

前言

不依赖旅行社，独自或结伴出游，随心所欲，自己安排食宿，自主游览；中低档消费，既不自虐也不腐败；带上背包即可上路，不需要帐篷睡袋；区别于攀岩、登山、徒步等户外运动。这就是我们在这套旅游指南丛书中推荐的旅游方式。

《旅游圣经》丛书并不针对某个地域的景点进行面面俱到的挖掘，而旨在有重点地推荐，注重路线的连贯，力求为旅行者提供最详细、最全面、最深入、最新的旅游资讯。按照“经典线路、热点地区、精华景点”的选择原则，我们的一些图书是以一个区域为旅游目的地，如北疆、滇西北、湘西等，这样的区域通常是一个省份内的热点区域；另外一些图书是以一个省份作为旅游目的地，如西藏、山西、河南等，我们并不穷尽这个省份的所有景区，而是详细介绍多数旅行者向往的省内热点地区；还有少数图书是以跨省份的区域或一个大景区为旅游目的地，如江南、丝绸之路、徽州等。

我们不仅是创造一个图书品牌，更是倡导一种生活方式，一种价值观。我们希望通过旅行能够更全面、更深入地认识世界，与自然和谐相处，在旅行中成长；在开阔视野的同时，充分尊重当地的生活方式和环境。

旅游圣经团队成立于2005年春天，从那时起，每一位成员都在为撰写一套优秀的自助旅行手册而努力。从美丽的江南到神秘的西藏，从碧水银沙的海南到白山黑水的塞北，都印上了团队作者的足迹。在每一段优美的文笔中，在每一条细致的路线安排和每一处贴心的提示中，都浸透着作者的良苦用心。

如果你想去旅游，又没有太多经验，而且不愿意参加旅行社“赶鸭子”式的旅游，那么，就带上这本书上路吧！

《旅游圣经》丛书主编 桑磊

怎样使用本书

交通

这是本书的最大特色所在，我们为读者提供了“往返交通”、“区内交通”、“相连景点交通”等信息，核心是“以住宿点为中心的区内交通”。

在本书中，大到城市之间的往返航班、铁路、汽车时刻表，小到宾馆饭店景点间的连接道路，环环相扣，读者从出发到旅行结束返回，所需要的任何交通信息都能在这里找到答案。

预算

本书为读者列出了经济档和舒适档的区内预算（不含往返交通费用），包括了涉及的景点门票和交通费用、食宿费用。既提供整条线路的总预算，又有各景区的单独预算。读者在出发时应携带超过预算至少20%的费用。

住宿

经过严谨的实地考察，本书客观地选择了数十家住宿点提供给读者。在每一个住宿区域或住宿点，除了描述基本的住宿条件之外，我们还详尽地介绍了以此为中心的游览、美食、购物的交通状况和周边信息，以方便读者。如住宿三星级以上宾馆，可通过携程网、e龙网等网站预订房间，以获得优惠价格。

美食

本书为读者提供了饭店、小吃等美食信息。每一处餐饮点都提供了详细的交通路线，并且结合该店的风味特色提供适当的消费推荐，给旅行带来更多美食的享受。

景点

本书景点介绍后的攻略信息丰富，其中“下一站”为读者指明了前往下一景点及美食场所的交通方案，给读者更多的行程选择，而“作者手记”则是作者亲身体验奉献给读者的独家秘笈。

地图

本书提供了多数地区的区域简图或城市详图，详图包含有主要街道、景点、宾馆、饭店、车站等信息，简洁明确，一目了然。

本书所有信息的截止时间为2006年11月。请您在出行前登录旅游圣经网站 www.tripbible.com 查看本书专栏内的最新信息，并按照本书各部分提供的电话咨询相关信息。

由于各地旅游资讯变化较快，为了保证信息的及时更新，本书将每年推出修订版。如果您发现书中涉及的信息已有变化，请登录网站告诉我们。如果您乐意在旅途中为本书查看并修订旅游信息，除稿酬外，我们将为您解决部分交通或食宿费用。

地图图例

常用图标

◎ 地级市	✈ 机场	◆ 景点
⊙ 县级市及县城	🚂 火车站	▲ 山峰
○ 乡村村庄	🚗 汽车站	🚪 景区大门
① 住宿点	⚓ 码头	🏠 亭子
🍽 餐饮点	★ 政府机构	☹ 吸烟点
🛒 购物点	🚲 自行车出租	🏯 寺庙
🎭 娱乐点	🏦 银行	🚠 索道
🧭 指南针	🏥 医院	🅑 停车场
	🚽 厕所	● 其他
	📧 邮局	

地面交通

—— 公路	· · · · 徒步线路
⌈ ⌋ 桥梁	· · · · 索道线路
~~~~ 河流	— — — 轮船航线
—— 铁路	- - - 城墙围栏
🌳 绿地公园	🏰 宫殿展馆

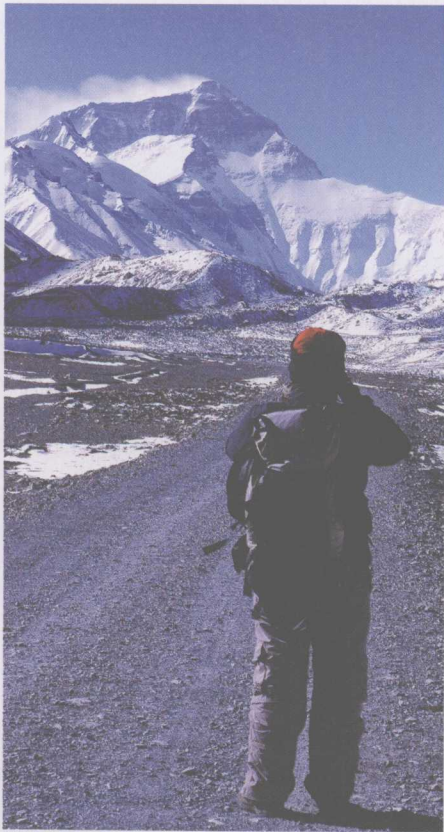
## 西藏的诱惑

走进雪域高原，你一定会受到前所未有的震撼：那气势磅礴的冰峰雪山绵延万里，直至消失在天尽头。峰顶被千年不化的皑皑白雪常年覆盖，在夕阳的余晖中灼灼生辉，那份辉煌和大气朝你直逼过来，你的心都会随之悸动。雪水在你的脚下化做涓涓溪流汇入湖泊。高原上的湖泊呀，是盘古开天辟地，浑沌消散，万丈红尘落定而撒下的晶莹剔透的泪珠。

当你第一眼看见纳木错，看见羊卓雍错，会觉得那种突如其来、遮天蔽日的碧蓝色，带着语言向你袭来，令你猝不及防。那波光粼粼的湖面在光线、云彩、雪山、天空的刻画下随时变幻着。深沉而又充满神韵的色彩，让你终于恢复了思维，疑似到了天边的仙境，却又惊奇地发现那一汪湖水在蓝天、白云、灿烂的阳光下，折射出五彩的波光。辽阔旷远的湖水变得光怪陆离，色彩斑斓。

这就是雪域高原的变幻无穷的神山圣湖，可以洗涤灵魂的地方。

踏上青藏高原，经常进入视线的是缀满五彩野花的苍茫大草原。蓝天白云下，成群的牦牛、绵羊、骏马在牧人嘹亮高亢的歌声里悠然自得地吃



草、饮水，而不远处牧民的帐篷上正升起袅袅炊烟，这一幅你久违了的安宁祥和的家园风光画足以令你忘记都市里所有的烦恼和困扰。如果你走进帐篷，淳朴、善良、热情好客的藏族同胞还会邀请你喝美味的酥油茶，饮醇香的青稞酒。

来到青藏高原，你会发现，风情万种的藏民族仿佛永远都没有烦恼，平日里在街边干活，在地里劳动时，每时每刻都可以那么开心地唱歌跳舞。一席长裙，一条方巾，简单而漂亮的服饰，就在你面前落落大方地开怀大笑。

走近圣地拉萨，远远地，你就能看到举世闻名的布达拉宫矗立在红山上，依着蜿蜒山势垒砌，群楼重

叠，气贯苍穹。

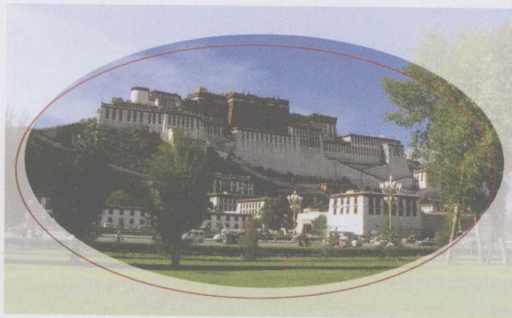
走近八廓街，老式的首饰、宗教器具、藏香、藏靴、藏帽、藏袍、藏刀琳琅满目，会令你满心欢喜地东摸摸西看看，爱不释手。

来到大昭寺门口，你已完全被浓浓的宗教气氛包围了。磕长头的藏族老妈妈，被虔诚的佛教徒磨得圆滑光亮、已经凹陷的青石板，大昭寺顶上巨大转经轮，无一不让你感动着，心痛着，悸动着……

## 出行西藏总动员

### 走进西藏的圣殿——布达拉宫

布达拉宫可以说是拉萨的品牌和标志，曾经集权力、政治、经济、文化、艺术于一身。初成于吐蕃松赞干布时期的宫殿，历经了 1000 多年的风风雨雨，几度损坏，几度维修，至今以红、白相间的色彩大气天成地展示在世人面前。它的壁画，它的灵塔，它的殿堂，无一不在向你诉说着藏族人民的智慧和创造力。



### 在寺庙里感受西藏的厚重

大昭寺是西藏现存最辉煌的吐蕃时期的建筑，距今已有 1350 年的历史，是拉萨最古老的寺庙之一。寺里的壁画、塑像、唐卡、文物等都是难得的艺术珍品。现在的大昭寺门口，每天都有无数的朝拜者在磨得平滑如镜的石板上磕长头，形成了一道独特的风景线。

名声显赫、历史悠久的寺庙又何止是大昭寺，甘丹寺、色拉寺、哲蚌寺、扎什伦布寺、桑耶寺等，这些从历史的厚重与沧桑中走来的名寺，聚集历史、文化、宗教、艺

术的精粹，可谓“千般宠爱于一寺”。

### 看最纯净的蓝天和最洁白的云彩

在西藏，高远的天空让你常常有一种蓝天白云伸手可及的感觉，那是因为这里的天空洁净、纯美得不带一丝杂质，蓝得那样饱和，白得那样纯洁。

在这样环境下你会不知不觉地忘记了红尘里的忙碌与纷争。

### 近距离接触雪山、草原、湖泊

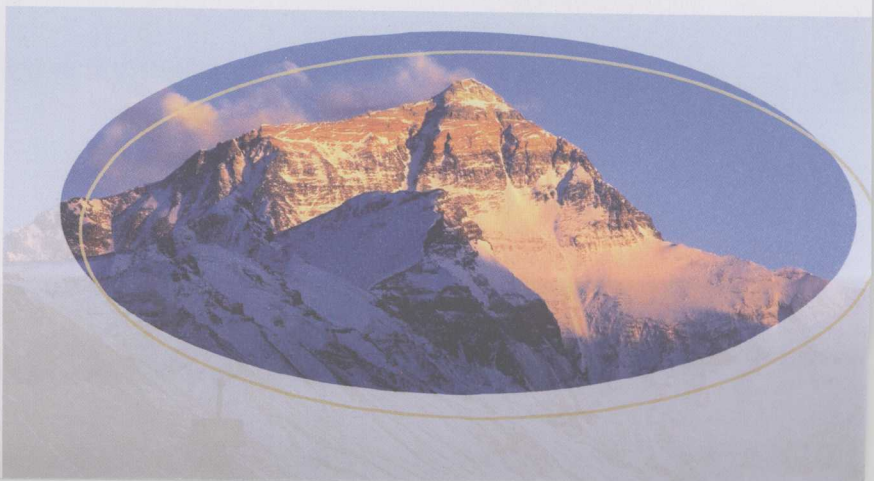
“我看见一座座山，一座座山川，一座座山川相连，那就是青藏高原……”耳边有悠远的歌声在萦绕；眼前是清澈洁净、碧蓝连天的圣湖；闭上眼睛，你还可以嗅到辽阔的

大草原上野花的芬芳。

无论是雪山、草原还是湖泊，都足以成为你进藏的理由。

### 品尝青稞酒、酥油茶和奶茶

青稞酒是用西藏本地种植的主要粮食——青稞



制成，是藏人逢年过节、结婚生子、迎送亲友时必不可少的一种酒。在美丽的风景中走累了，喝一杯，可以消除旅途中的疲劳；渴了，来一碗，就又有精神；如果和在旅途中新认识的旅友在饭桌上举起杯，那青稞酒的个中滋味，更是香醇。

在西藏，酥油茶是每餐的必备，家家都备有酥油茶筒和奶茶壶。在藏民家里看女主人打酥油茶简直就是一种享受：有晨光斜斜地照在阿妈的长袍上，阿妈把熬好的浓茶倒入茶筒，再加入奶、酥油和盐，手中的木棍上下搅动，满屋子散发着浓浓的、香喷喷的酥油茶味。

香甜可口的奶茶是由牛奶、红茶和白糖合成的，一样是用打酥油茶的筒来搅匀，喝起来别有一番风味。

### 为西藏的宗教氛围感动

曾经看到一个上海来的小伙子，他的同伴都去游山玩水了，只有他白天黑夜地在大昭寺门口静静地呆坐着，看着，想着，一动不动如灵魂出窍般。你试着和他一起静坐下来细听，你会听到朝拜磕头的身躯和地板摩擦出的声音和喃喃的六字真言的诵念声有节奏地混合在一起，那袅袅升起的松柏的烟雾萦绕在你的周围，慢慢地弥漫开去，完完全全地包围了整个寺



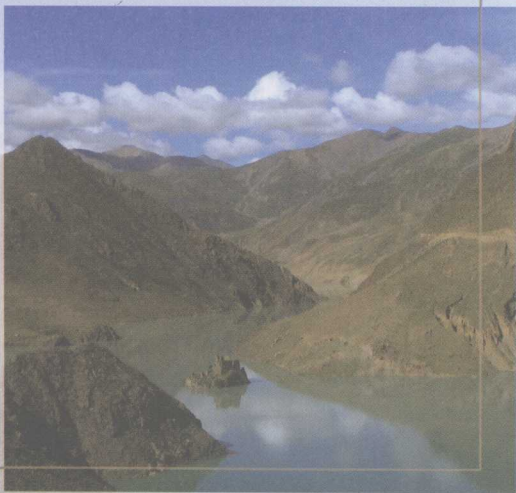
庙，同时，一种浓浓的宗教氛围感染了整个八廓街的上空。

无论你信不信佛，一样会被这浓浓的气氛感动。在西藏的日子，你可以一直可以感觉到这种宗教气氛。

### 体验藏族节日的盛况

雪顿节里的晒佛场面，简直是惊天动地泣鬼神！当那一幅巨大的佛像在天地间铺开时，被衬托得如蚂蚁般的人群里。有从内地赶来的黄衣和尚，寻了个角落，面对着巨佛虔诚地磕起了等身长头；有满头白发的藏家老人摇着转经筒面对着巨佛喃喃念着六字真言；有各地汇聚而来的游人，面对着巨佛目瞪口呆……





灯节等，在欢乐的节日里，你可以看到人们身着艳丽的民族服装，欢歌载舞，拜佛求神，赏灯戏花，一派热闹祥和的景象。

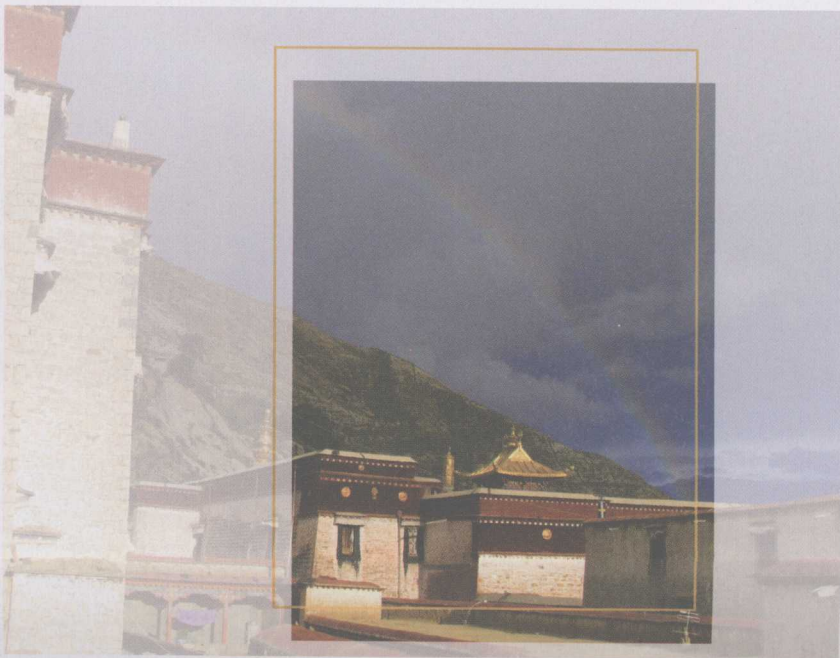
### 最后一片净土散发的魅力

在西藏的旅途中，无论是问路、吃饭、住店，还是在游玩中，你可以时时接触到淳朴、善良、热情的藏族同胞。无论你来自何方，在西藏一起住入同一家旅店、一起租同一部车、一起同去一个景点，大家就成了朋友，不再设防，不分

男女，无论长幼。甚至回到不同的城市以后，彼此间都时常联系、相互问候。在西藏这片纯洁的净土中，人与人之间的关系会变得单纯起来。因为旅游，也因为西藏，大家成了永远的朋友。

雪顿节里的藏戏无论是对游人还是对藏民，都有着无以伦比的吸引力。尽管每年都是《文成公主》、《格萨尔王传》等几部经典的藏戏在演出，可节日里的男女老少，依旧还是早早地把小凳子搬到戏台前，有的还提着酥油茶壶，悠哉游哉地边听边喝，并且很陶醉地跟唱着。尽管外来的旅行者对藏戏戏文是一句也听不懂，但这并不妨碍对藏戏的聆听和品味。君不见，那边有一个北京来的年轻姑娘混迹在藏人中，早已听得如痴如醉，泪眼婆娑。

西藏几乎每个月都有节日，而且都独具特色。除了雪顿节，还有藏历新年、沐浴节、酥油花





# 目录

## 第1章 西藏旅行总攻略 1

- 西藏旅游指南 2
- 缤纷四季 4
- 行程安排 5
- 花最少的钱走最多的路 8
- 如何进藏 10
- 西藏的交通 12
- 收拾行囊 12
- 高原反应不可怕 14
- 关于边境通行证 15
- 西藏各地的住宿条件 15
- 享受西藏的美食 16
- 购物 16
- 实用资讯指南 17
- 藏区治安 18
- 经验杂谈 18

## 第2章 拉萨 21

- 拉萨旅游指南 22
- 从松赞干布和文成公主说起 24
- 河谷平原上的城市 25
- 日光和夜雨 28

- 去拉萨过节 28
- 怎样安排行程 31
- 在拉萨四天花多少钱 33
- 如何到达拉萨 33
- 拉萨的交通 34
- 住在最有特色的旅馆 37
- 情调餐厅 47
- 购物秘笈 52
- 旅游小贴士 53
- 拉萨经典景点 53
  - 布达拉宫 53
  - 药王山 55
  - 龙王潭公园 57
  - 大昭寺 57
  - 八廓街 59
  - 哲蚌寺 61
  - 罗布林卡 62
  - 西藏博物馆 63
  - 色拉寺 65
  - 甘丹寺 67
  - 小昭寺 68

## 第3章 林芝 69

- 林芝旅游指南 70
- 西藏的江南 72
- 最佳旅游季节 73
- 林芝特产 73
- 行程计划 74
- 预算 75
- 指点交通 76
- 住宿不用愁 76
- 本地人推荐的美食 80



旅游小贴士	82
林芝美景备忘录	82
错高湖	82
中流砥柱	84
太昭古城	84
秀巴古堡	85
卡定沟瀑布	86
邦纳古村	87
巨柏林	87
苯日神山	88
布久喇嘛林寺	88
色季拉森林公园	89

## 第4章 日喀则 91

日喀则旅游指南	92
后藏历史	94
日喀则地理	95
文化艺术	95
三大节日	96
行程安排	97
预算	98
详解交通	99
寻找住处	100
美食好去处	104
去哪儿购物	106
九大景点	106
扎什伦布寺	106

班禅新宫	108
萨迦寺	109
夏鲁寺	110
帕拉庄园	111
江孜古城	112
宗山抗英遗址	113
白居寺	114
羊卓雍错湖	115

## 第5章 山南 117

山南旅游指南	118
山南与赞普的故事	121
山南地理	121
文化艺术	122
行程安排	123
预算	125
交通	126
住在泽当	127
泽当美食	128
旅游小贴士	130
游走山南	130
贡布日山	130
桑耶寺	131
青朴修行地	132
雍布拉康	134
昌珠寺	135
藏王墓	137

## 第6章 纳木错 139

纳木错旅游指南	140
缤纷四季	142
当雄赛马节	143
行程安排	144
经济档和舒适档的预算	145
怎样到纳木错	146
住在纳木错	146
偏僻之地寻美食	149
旅游小贴士	150
不可错过的美景	150
纳木错湖	150
念青唐古拉山	153
羊八井温泉	154

## 附录 漫话西藏 155

雪域历史	155
地理概况	156
西藏的优质空气和雨季	156
众多的节日	157
土生土长的民族	158
藏传佛教	158
文化艺术	158
语言交流	162



第1章

西藏旅行总攻略

# 西藏旅游指南

本书包括拉萨、林芝、日喀则、山南、纳木错等地区。

**旅游亮点：**对于一般的旅游者来说，拉萨的布达拉宫、大昭寺、哲蚌寺、罗布林卡、博物馆，林芝地区的巴松错、巨柏林、鲁朗林海，日喀则的札什伦布寺，江孜的白居寺、宗山抗英遗址，山南的桑耶寺、藏王墓、昌珠寺都是不可不去的精华景点。

而更被背包族青睐的是拉萨的色拉寺、当雄的纳木错、山南的青朴修行地和羊卓雍错。

**旅游季节：**春季的西藏正是春暖花开、冰雪河流解冻时，路途都已经很顺畅。夏季旅游者大增，8月达到旅游顶峰。秋季亦是一个美丽的旅游季节，整个西藏山川河流、草场林地五彩缤纷。

**旅游方案：**如果有五天时间，可以去拉萨布达拉宫、大昭寺、博物馆等精彩景点，然后去纳木错和林芝、日喀则、山南的其中一个。再多三天，就可以把拉萨玩得更细一些，同时可以在林芝、日喀则、山南三个地方选两个。如果有两周的时间，那么基本上就没有什么遗憾地把西藏的常规景点去遍了。

## 五日游 A：

第一天，（上午）布达拉宫，药王山、龙王潭都可以顺路一逛；

（下午）八廓街和大昭寺；

（晚上）玛吉阿米吃藏餐。

第二天，（上午）哲蚌寺；

（下午）参观完拉萨博物馆后，赶到色拉寺听辩经（晚上）。

第三天，参加纳木错一日游的旅游团队或几个朋友一起租车去纳木错。

第四天，开始林芝两日游：

（上午）秀巴古堡；

（下午）登上错高湖中的小岛；

（傍晚）参观完巴结巨柏林后到八一镇住宿。

第五天，（上午）苯日神山、邦纳古村；

（下午）去卡定沟瀑布后结束行程回拉萨；

（晚上）住拉萨。

## 五日游 B：

第一、第二、第三日都和五日游 A 的行程安排一样，只是第四、第五日是山南或者日喀则两日游。行程安排可参考方案 A 和第四章日喀则的相关部分。

第四日，开始山南两日游；

（上午）6：30 在拉萨大昭寺大门对面乘直接到桑耶寺的车，10：30 左右可以到达，然后开始参观桑耶寺；

(下午)到泽当镇住宿;

(傍晚)爬一爬贡布日山。

第五日,(上午)去雍布拉克康和昌珠寺,然后到泽当汽车站乘坐 11:00 到琼结的班车;

(下午)参观完藏王墓后可坐琼结的最后一班 17:30 的车返回泽当;

(晚上)坐最后一班 19:00 的大巴回拉萨,约 22:00 回到拉萨。

#### 八日游:

在五日游 A 方案的基础上多了三天时间,就可以在拉萨安排一天去甘丹寺,在山南或日喀则进行两日游。具体行程可参见本书第四章日喀则和第五章山南的相关内容。

#### 十四日游:

第一天到第二天:拉萨游,行程同五日游 A 的第一、第二天。

第三天到第四天:林芝两日游。具体行程可参见本书第三章林芝的相关内容。

第五天到第六天:纳木错两日游。具体行程可参见本书第六章纳木错的相关内容。

第七天到第九天:山南三日游。具体行程可参见本书第五章山南的相关内容。

第十天到第十三天:日喀则四日游。具体行程可参见本书第四章日喀则的相关内容。

第十四天:游览甘丹寺。

## 交通

一般都是乘飞机、火车、班车先到拉萨,再去林芝、日喀则、山南、纳木错等地。在西藏旅行,主要是租车或者乘坐汽车站的大巴和中巴车。

## 最低旅游预算

五日游 A: 1200 元

五日游 B: 1150 元

八日游 A: 1630 元

十四日游: 2000 元

## 住宿

在西藏的城市里,各种档次、藏族风格、现代风格的宾馆、客栈一应俱全。标准间的房价旺季差别比较大,而且旺季时的那些人气旺的旅馆总是早早就住满了,建议大家找那些接受电话预定床位的旅馆来往,比如青年旅舍。在偏远地区的县城和乡镇,住宿条件较差,旅行者要有心理准备。

## 餐饮

由于旅游业的发展,内地的很多饮食都被带到了西藏,特别是川菜馆很多,根本不用担心饮食不便。不过,还是建议你多吃藏餐,美味又营养,还能预防高原反应呢!



大舞台。虽然5月~10月是最适合旅游的旺季，但你在别的时段里来又有何妨呢？西藏总会在你到来的时候把最精彩的一面展示给你。

## 春

新年的节日气氛还没有远去，去拉萨的各大寺庙探访，还能寻找热闹庙会，看到带着面具唱藏戏的踪迹。酥油灯节也到了，就去庙里观赏色彩艳丽、手工艺精湛的酥油花吧。林芝古老的桃树也开花了，洋洋洒洒，大片大片地散布在青山秀水间，山谷、村舍、田野，一团团地簇拥着，令人怦然心动。艳艳桃色，散满了整个林芝的春天。要不，到山南雍布拉克康上去走一走，看看嫩绿的青稞是如何从藏族的第一块农田里长出来的。

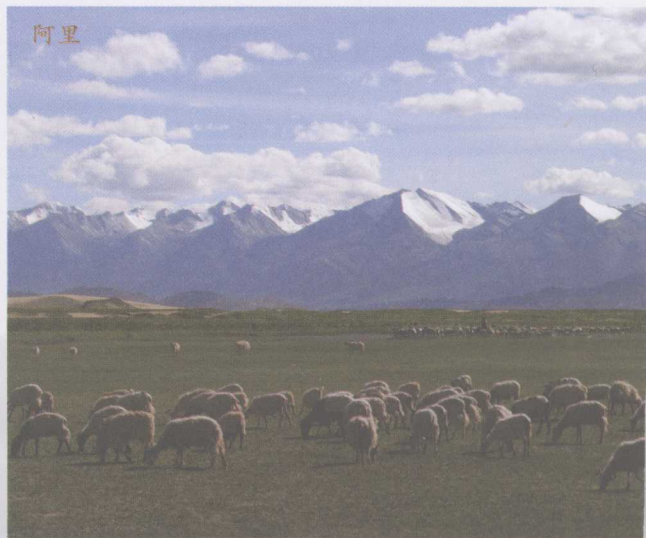
## 缤纷四季

从季节来看，一般选择5月~10月份进藏最为适宜。此时气候宜人，草场碧绿，湖水盈盈。就气温来说，除了藏北和阿里无人区，西藏的气温非常适合旅游。夏天，白天温度基本上都在25摄氏度以下，晚上在10摄氏度左右；冬季白天在十几摄氏度左右，晚上在零下几摄氏度，所以，夏天感觉不热，冬天也不会太冷。

在青藏高原上，不同的季节有不同的景致，春的娇艳妩媚，冬的洁白纯净，常常会令人眼花缭乱，目不暇接。春夏之交，粉艳的桃花、紫红的杜鹃满山遍野。秋冬之季，雅鲁藏布江在浑浊的愤怒里平静下来，忽然变得纯净透明。一场大雪不约而至，给山脉披上了银妆。草原也把一贯的绿色调改了过来，洁白晶莹的大地把湖水衬托出一种亮丽的蓝色，而更多的湖泊，已经冻结成了一个晶莹的

## 夏

都说夏季是西藏的旅游旺季，此时草原上已经是草长莺飞，翠绿的草地上五颜六色的野花开得灿灿烂烂，白色的羊，黑色的牦牛，棕色的马，悠闲地游荡在草原上。





远眺

雪山之巅不时在云雾间探出头来，露出一个你盼望已久的靓丽容颜。

蓝天白云下的羊卓雍错和纳木错，碧水盈盈，水天一色。水鸟在其间自得其乐地飞翔、追逐，此情此景，美不胜收。

山南雍布拉克和日喀则宗山城堡在大片大片开阔的油菜花的衬托下少了一分沧桑、孤寂，多了一分色彩、情调。

## 秋

秋天是巴松错最美的季节。野花野果的清香弥漫在空气里，红橙黄绿，层林尽染，巴松错就在宁静安详的仙境里绽放出一种近乎透明的绿色。

秋天的雪山不再云雾缭绕，而是完整地展现在你的面前。夕阳斜斜地笼罩着大地，把金黄色的青稞地、忙着收割的农民、袅袅上升的炊烟和农庄一并染成金色。

## 冬

冬天的拉萨，在你眼中已经不再是一个旅游城市，它更像一个旅行者居住的城镇。冬日的阳光，

暖暖地洒在身上，每一处寺庙，每一栋藏民居，每一个玛尼堆，在阳光下都变得精致细腻起来。

过年了，藏历新年。此时的八廓街头，挤满了来自各牧区的藏民，那手腕上带着的，那腰间挂着的，那头上插着的，叮当作响。着一袭长裙，无数的小辫上点缀着绿松石、珊瑚的

是藏族的女子，那盘着红头饰，一身毛茸茸、软棉厚实冬装的是康巴汉子。戴着一顶皮毛小帽的自然是那可爱的孩子了。人人脸上洋溢着喜气，手上提着在摊位上精挑细选后买到的东西。就这样在一个冬日的午后，你完完全全融入到藏民中去，就这样来来回回地穿梭，已经不把自己当成外人。虽然，冬日的拉萨，时不时会来一场大雪，可是不但不会影响你的兴致，反而会令你童心大发，就在东措青年旅馆或吉日旅馆的院子里堆起了雪人，而且，不断地有兴致盎然的旅行者加入你的行列。

## 行程安排

西藏地域辽阔，雪山湖泊众多，可以说处处有波澜壮阔的大山大水可看。到西藏旅游都是以进入西藏的几条国道为主干线，林芝和纳木错就是在川藏线、青藏线的末段，日喀则则是在中尼公路的开端。而这几条国道的交点都是拉萨。于是拉萨也就理所当然地成了西藏旅游的首选目的地，无论是乘飞机还是坐车，游人基本上都是先到拉萨再考虑后面的行程，西藏旅游也是围绕着拉萨展开的。以下的行程就以拉萨为起点和终点来安排。西藏距离中国的



许多省份都是路途遥远，来一次不容易，除了路上的时间最少要有5天才能不虚此行。

## 如果你有3天时间

**第一天** 早上参观布达拉宫，下午去大昭寺和八廓街。

**第二、第三天** 山南、林芝、日喀则，选其一作两日游（详见“林芝”、“日喀则”、“山南”各章）。

## 如果你有5天时间

由于时间较短暂，可先安排交通方便的市内精彩景点，除了拉萨市区以外，纳木错作为高原湖泊的代表，值得专门花时间去一游。去其他地区游览，可在山南和日喀则、林芝三者间斟酌、比较，在以下三个方案中选择其一。

### 方案一

**第一天** 参观拉萨市内的经典景点，布达拉宫肯定是首要目标，药王山、龙王潭都可以顺路一逛，下午主要逛逛八廓街和大昭寺。

**第二天** 继续寺庙之旅，哲蚌寺适合上午去，罗布林卡是中午的过渡和小憩。下午参观完拉萨博物馆后，赶到色拉寺听辩经。

**第三天** 参加纳木错一日游的旅游团队或几个朋友一起租车去纳木错。

**第四、第五天** 山南两日游（详见“山南”一章）。

### 方案二

**第一天到第三天** 行程同方案一。

**第四、第五天** 日喀则两日游（详见“日喀则”一章）。

### 方案三

**第一天到第三天** 行程同方案一。

**第四天** 一早就要坐上去林芝的车，先游览秀巴古堡再转向错高湖，晚上赶到八一镇住宿。

**第五天** 参观巴结巨柏林、邦纳古村后当天可以赶回拉萨，包车的话还可以到布久喇嘛林寺一游（详见“林芝”一章）。

## 如果你有8天时间

时间虽然只是多了三天，遗憾却可以减少很多，毕竟山南与日喀则都是很有特色的地方，交通上也方便，并与拉萨形成旅游金三角，是环线游的理想选择。当然行程依然是紧凑的，如果包车的话更能顺利完成所有目标。当然也还有多一个方案可以选择。

### 方案一

**第一天** 上午去布达拉宫，药王山、龙王潭都可以顺路一逛，下午逛逛八廓街和大昭寺。

**第二天** 继续寺庙之旅，哲蚌寺适合上午去，罗布林卡是中午的过渡和小憩。下午参观完拉萨博物馆后，赶到色拉寺听辩经。