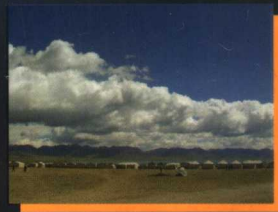
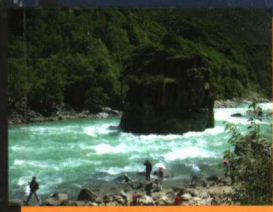


ལྷ་ས་རོལ་འཁོར་ཁྲུང་གསེང་
拉萨站
Lhasa Railway Station



青藏铁路旅游 必备手册

侯德强 主编



東方出版社

青藏铁路旅游

侯德强 主编

必备手册

東方出版社

策划编辑:万 琪

责任编辑:万 琪

图书在版编目(CIP)数据

青藏铁路旅游必备手册/侯德强主编.

(东方文化之旅丛书)

-北京:东方出版社,2007.1

ISBN 978-7-5060-2289-7

I. 青… II. 侯… III. ①旅游指南-青海省-手册 ②旅游指南-
西藏-手册 IV. ①K928.944-62 ②K928.975-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 004303 号

青藏铁路旅游必备手册

QINGZANG TIELU LÜYOU BIBEI SHOUCE

侯德强 主编

东方出版社 出版发行

(100706 北京朝阳门内大街 166 号)

北京瑞古冠中印刷厂印刷 新华书店经销

2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月北京第 1 次印刷

开本:710 毫米×1000 毫米 1/16 印张:20

字数:253 千字 印数:0,001-6,000 册

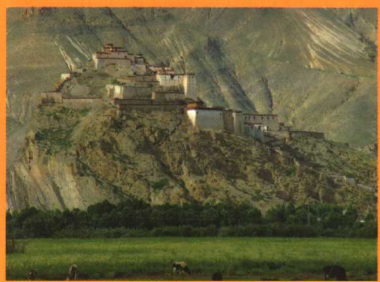
ISBN 978-7-5060-2289-7 定价:58.00 元

邮购地址 100706 北京朝阳门内大街 166 号

人民东方图书销售中心 电话 (010)65250042 65289539

内 容 简 介

本书以青藏铁路为主线，介绍了青藏铁路沿途的主要风景。对西藏的自然地理、人文历史、风俗、特产等读者关心的问题进行了详细阐述。同时，对西藏各个地区的主要旅游景点也进行了详细的介绍，以满足读者对西藏人文历史等背景知识的渴求。最后，详细介绍了入藏旅游的细节知识，如证件、主要装备、高原病预防、交通、常用藏语、旅游线路设计、列车时刻表等。



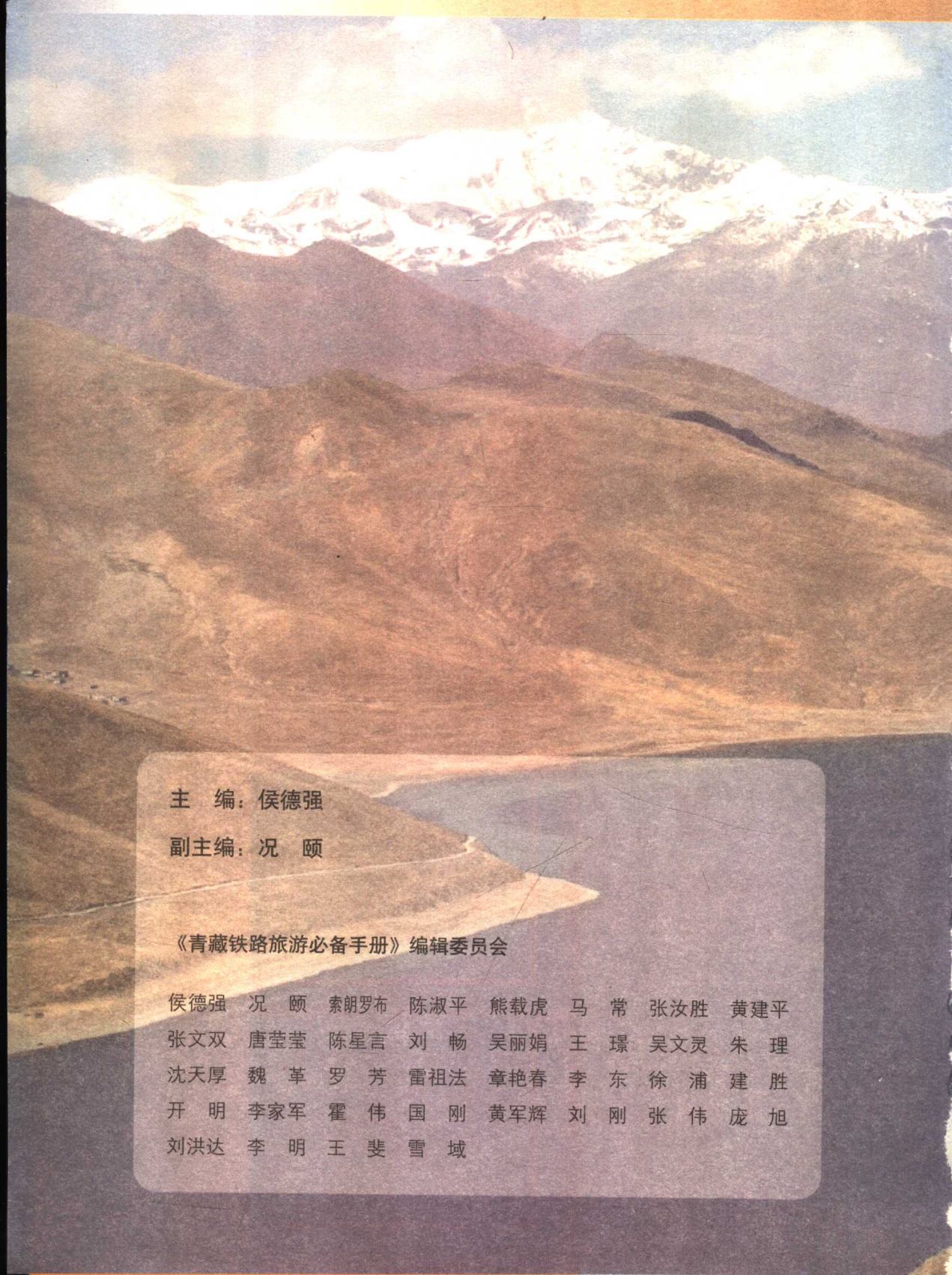


策划编辑 万 琪

封面设计 曹 春

投稿热线 13691585012

E-mail wanqi@pku.org.cn



主 编：侯德强

副主编：况 颐

《青藏铁路旅游必备手册》编辑委员会

侯德强	况 颐	索朗罗布	陈淑平	熊载虎	马 常	张汝胜	黄建平
张文双	唐莹莹	陈星言	刘 畅	吴丽娟	王 璟	吴文灵	朱 理
沈天厚	魏 革	罗 芳	雷祖法	章艳春	李 东	徐 浦	建 胜
开 明	李家军	霍 伟	国 刚	黄军辉	刘 刚	张 伟	庞 旭
刘洪达	李 明	王 斐	雪 域				



目 录

第一部分 铁路建设篇	3
一、青藏铁路建设中的“九大世界之最”	4
二、“三大世界性难题”	7
(一) 高寒缺氧	7
(二) 多年冻土	7
(三) 生态脆弱	8
三、铁路建设中的科技和创新	8
(一) 土工格室	8
(二) 土工格栅	9
(三) 热棒	9
(四) 通风管	10
(五) 抛石路基	10
(六) 遮阳棚	11
(七) “以桥代路”	11
(八) 清水河特大桥	12
(九) 三岔河特大桥	13
(十) 昆仑山隧道	13
(十一) 风火山隧道	14
(十二) 汽车“背”火车	15
四、铁路建设中的环境保护	17
(一) 环境保护概况	17
(二) 植被保护	17
(三) 野生动物通道	20
五、铁路建设中的医疗保障	21
六、列车和高原供氧	23
(一) 一流的先进设备	23
(二) 绿色环保的列车	24



第二部分 西藏印象	25
一、自然地理	26
(一) 简介	26
(二) 西藏名称的来历	27
(三) 西藏的地形	28
(四) 西藏的河流	30
(五) 西藏的湖泊	32
(六) 西藏的高山	36
二、人口与民族	39
(一) 门巴族	39
(二) 僜人	40
(三) 夏尔巴人	40
三、历史人物	41
(一) 松赞干布与文成公主	41
(二) 金城公主	42
四、文化	43
(一) 藏传佛教文化	43
(二) 格西学位考试	44
(三) 辩经活动	45
(四) 五色风马旗	45
(五) 转经轮	46
(六) 转经筒	46
(七) 玛尼石	47
五、风俗	48
(一) 献哈达	48
(二) 磕等身头	50
(三) 饮食	52
(四) 礼节	56
(五) 禁忌	58
(六) 丧葬	60
六、西藏特产	61
(一) 青稞	61
(二) 酥油	64
(三) 藏刀	66
(四) 藏香	67



(五) 民间工艺品	69
七、艺术	71
(一) 唐卡	71
(二) 壁画	72
(三) 藏戏	73
(四) 歌舞	74
八、藏医、藏药	76
九、主要动物和植物	78
(一) 动物	78
(二) 植物	80
十、主要节日和天文历算	83
(一) 主要节日	83
(二) 天文历算	86
 第三部分 铁路沿途美景	87
一、青海篇	89
(一) 西宁	89
(二) 日月山	91
(三) 坎布拉丹霞地貌	91
(四) 塔尔寺	92
(五) 青海湖	93
(六) 原子城	95
(七) 金银滩大草原	96
(八) 昆仑山	97
(九) 纳赤台神泉	98
(十) 昆仑山口西 8.1 级地震遗址	99
(十一) 昆仑山周边风光	100
(十二) 藏羚羊与藏野驴	102
(十三) 风火山隧道和观测站	104
(十四) 沱沱河车站及长江源	105
(十五) 布强格车站风光	108
二、西藏篇	110
(一) 错那湖风光	110
(二) 藏北小镇边的铁路桥	118



(三) 连绵的雪山	120
(四) 藏北小镇风光	122
(五) 手可触天的羌塘草原	124
(六) 雪山下的羊八井温泉	128
(七) 美丽的拉萨河特大桥	130
(八) 富有浓郁民族风情的拉萨火车站	132

第四部分 西藏各地区主要景点135

一、拉萨138

(一) 拉萨概况138

(二) 主要景点140

1. 布达拉宫	140
2. 大昭寺	148
3. 八廓街	155
4. 罗布林卡	161
5. 哲蚌寺	166
6. 色拉寺	171
7. 小昭寺	174
8. 扎基寺	177
9. 拉萨清真寺	180
10. 念青唐古拉山	182
11. 纳木错	183
12. 羊八井	188
13. 藏北八塔	190
14. 当雄赛马节	190
15. 楚布寺	191
16. 聂当大佛	193
17. 甘丹寺	194
18. 热振寺	196



二、日喀则	197
(一) 日喀则概况	197
(二) 主要景点	199
1. 珠峰——珠峰自然保护区	199
2. 扎什伦布寺	202
3. 宗山遗址	206
4. 帕拉庄园	207
5. 白居寺	209
6. 绒布寺	210
7. 卓奥友峰	211
8. 希夏邦马峰	211
9. 萨迦寺	212
三、林芝	216
(一) 林芝概况	216
(二) 主要景点	217
1. 米拉山口	217
2. 太昭古城	217
3. 中流砥柱	218
4. 古堡	218
5. 巴松错	219
6. 阿沛民俗文化村	221
7. 鲁朗林海	222
8. 世界柏树王园林	224
9. 布久喇嘛林寺	225
10. 尼洋风光	226
11. 扎西岗民俗村和贡措湖风景区	227
12. 南迦巴瓦峰	228
13. 雅鲁藏布大峡谷景区	229



14. 墨脱	230
四、山南	232
(一) 山南概况	232
(二) 主要景点	234
1. 藏王墓	234
2. 桑耶寺	234
3. 青朴修行地	235
4. 羊卓雍错	236
5. 雍布拉康	237
6. 昌珠寺	238
7. 贡布日神山	239
8. 扎日生态景区	240
9. 雅砻河风景名胜區	240
10. 沃卡三胜	241
11. 扎塘寺	241
12. 桑丁寺	242
13. 朗赛岭庄园	242
14. 敏珠林寺	242
15. 拉姆纳错	243
16. 青瓦达孜宮	244
五、那曲	245
(一) 那曲概况	245
(二) 主要景点	247
1. 恰青赛马节	247
2. 羌塘草原	248
3. 当惹雍错	249
4. 申扎自然保护区	250
5. 双湖特别区	250



六、阿里	251
(一) 阿里概况	251
(二) 主要景点	254
1. “神山”——冈仁波齐	254
2. “圣湖”——玛旁雍错	255
3. “鬼湖”——拉昂错	255
4. 纳木那尼峰	256
5. 普兰国际市场	256
6. 日土岩画	257
7. 班公错	258
8. 古格王国遗址	259
9. 札达土林	261
10. 科加寺	261
七、昌都	262
(一) 昌都概况	262
(二) 主要景点	263
1. 卡若文化遗址	263
2. 八宿嘎学岩画	264
3. 孜珠寺	265
4. 然乌湖	265
5. 噶玛寺	266
6. 强巴林寺	267
7. 卡玛多塔林寺	267
8. 八宿寺	268
9. 盐井	268
10. 类乌齐寺	269
11. 伊日温泉	270
12. 德青颇章神山	270



13. 生钦朗扎神山	271
14. 红拉山生态旅游区	271
15. 梅里雪山	271
16. 曲孜卡温泉	271
17. 三色湖	272
18. 仲确节	273

第五部分 入藏旅游必备知识277

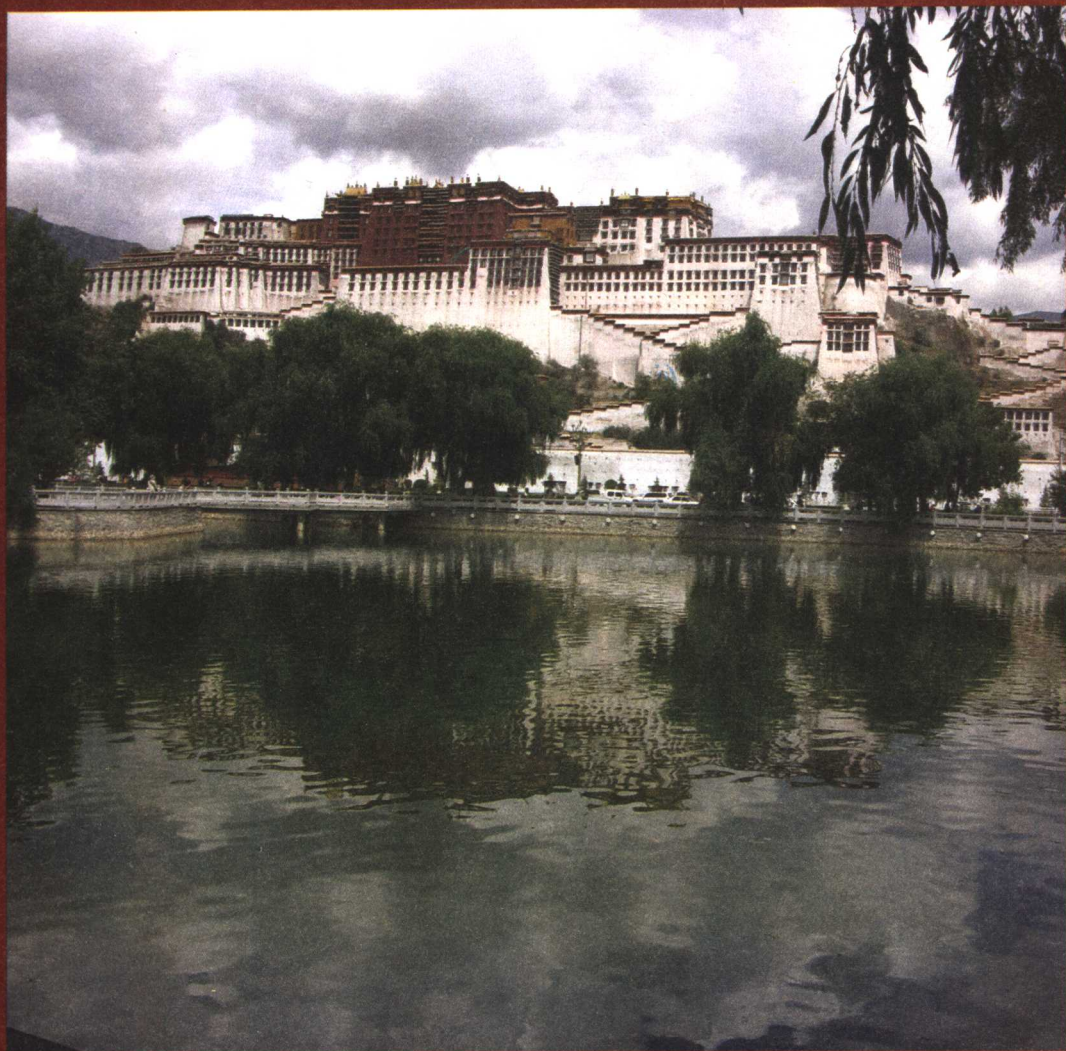
一、必备知识278

(一) 入藏的证件	278
(二) 到西藏旅游的最好季节	278
(三) 旅游装备	279
(四) 旅游购物	280
(五) 常用藏语	281
(六) 高原反应及应对	285
(七) 民航进出藏	286
(八) 西藏交通概况	287
(九) 五条进出西藏的公路	287
(十) 拉萨至西藏各地汽车时刻表	289
(十一) 拉萨发往区外各地汽车时刻表	289
(十二) 拉萨市内交通	290
(十三) 西藏各地住宿	290
(十四) 常用电话	292
(十五) 经典旅游线路设计	293
(十六) 从格尔木至拉萨段的9座旅游观光车站	295
(十七) 青藏铁路格拉段45座站台、37座无人值守站台名称	296

二、附录297

进出藏列车时刻表	297
----------------	-----

后记304



那是一条神奇的天路
带我们走进人间天堂……
青稞酒酥油茶会更加香甜
幸福的歌声传遍四方

——《天路》歌词



2006年7月1日正式通车的青藏铁路，是世界上穿越冻土里程最长的高原铁路，其穿越多年连续冻土里程达550公里。10万铁路建设者经过5年的艰苦奋斗，创造了一个个雪域高原奇迹，在中国乃至世界铁路建设史上写下了精彩的一笔。



第一部分 铁路建设篇