

XIBULUYOU REXIANCONGSHU

西部旅游 热线丛书

XIZANG

藏

西
旅
游

完全手册

杨浪涛
著



XIZANG

西藏·旅游

完全手册

杨浪涛 著

四川人民出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

西藏旅游完全手册/杨浪涛著. —成都: 四川人民出版社, 2001.1

(西部旅游热线丛书)

ISBN 7-220-05291-X

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 86770 号

XIZANG LÜYOU WANQUAN SHOUCE

西藏旅游完全手册

杨浪涛 著

责任编辑
封面设计
技术设计

刘 静
周靖明
杨 潮

出版发行
网 址

四川人民出版社 (成都盐道街 3 号)

<http://www.booksss.com>

E-mail: scrmcbsf@mail.sc.cninfo.net

防盗版举报电话

(028) 6679239

印 刷

中国建筑西南设计院印刷厂

开 本

850mm × 1168mm 1/32

印 张

9

插 页

4

字 数

187 千

版 次

2001 年 1 月第 1 版

印 次

2001 年 1 月第 1 次印刷

印 数

1—5000 册

书 号

ISBN 7-220-05291-X/K·725

定 价

16.50 元

■ 版权所有·违者必究

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系调换。

序 言

► 浪 子

谨以此书献给热爱西藏的朋友们

很多地方您可以不去，但是西藏却不可不去。

旅游资源可分为三种类型：第一种是愉悦身心；第二种是有所启迪；最高境界是返璞归真，而西藏就是这样的地方。

长久以来，西藏也是我的梦想，可这个愿望直到 1998 年才变成现实。

无论如何，我得感谢那次雅鲁藏布江漂流。在 4 个多月的颠沛流离中，我走遍了西藏的山山水水——从藏北无人区到雅鲁藏布江源头，从布达拉宫的袅袅香烟到大峡谷的崎岖险径，都留下了我或深或浅的脚印。

可能许多人习惯于豪华旅游，这并非不好。但在西藏，我劝您最好还是放弃这些奢侈的想法——西藏真正的精华在路途中而不是景点。因此，如果您时间允许，应尽量选择自助旅行，否则还不如不去——特种旅行团除外。

在西藏那片纯净的天空中，您可以找回许多已经失去的



东西，并让自己灵魂得到某种程度的净化——尽管有时是暂时的。

当然，去不去由您。如果有可能，我劝您还是去。

本书在写作过程中，曾参考许多前辈的著作，在此一并致谢。另外，我还得感谢我的妻子纤慧，正是由于她的帮助，才使本书得以尽快写成。

370285526

目 录

序 言	(1)
-----	-------

资 讯 篇

第一章 神秘的西藏	(3)
-----------	-------

第一节 离天最近的地方	(3)
-------------	-------

第二节 佛的世界	(4)
----------	-------

第二章 节日的海洋	(6)
-----------	-------

第一节 隆重而热烈的藏历新年	(6)
----------------	-------

第二节 原始信仰中的节日	(9)
--------------	-------

迎鸟节 (9) / 原始崇拜中的箭节 (10) / 生殖信仰中的花节 (11) / 羊文化中的牧羊节 (12)

第三节 绚丽多彩的林卡节	(12)
--------------	--------

林卡里的欢愉 (13) / 到龙王潭划牛皮船 (14) / 五月十五焚香节 (14) / 六月四转山会 (15) / 雪顿节看藏戏 (16) / 美妙的沐浴节 (16)

第四节 庄严肃穆的宗教节日	(17)
---------------	--------

传昭大法会 (17) / 布达拉宫跳神节 (19) / 桑耶寺金 刚神舞大会 (19) / 煨桑节 (20) / 热振寺转神魂磐石 (21) / 萨迦寺秋季法会和冬季法会 (22) / 秀绒河畔 止贡梯寺的节日 (22) / 扎什伦布宗教艺术大表演 (23)	
第五节 赛马节	(24)
藏北赛马会 (24) / 江孜达玛节 (25) / 当雄赛马会 (25) / 定日赛马节 (26)	
第六节 丰富多彩的农业节日	(26)
春播节 (26) / 望果节 (27) / 娱驴节 (27) / 罗让扎花节 (28)	
第三章 西藏民俗	(29)
第一节 高原民居	(29)
草原牧帐 (29) / 森林木屋 (30) / 拉萨的碉房 (30) / 园林别墅 (31) / 寺庙建筑 (31)	
第二节 高原餐饮	(31)
酷爱饮茶 (32) / 酥油和糌粑 (32) / 生肉和风干肉 (33) / 雪域酒宴 (33)	
第三节 高原服饰	(33)
农人的装束 (34) / 藏北牧人的服饰 (34) / 喇嘛和尼 姑的穿着 (35) / 善于打扮的西藏妇女 (35)	
第四节 充满宗教色彩的人生	(36)
人生的最初阶段 (36) / 寺庙里的生涯 (38) / 普通人 的宗教生活 (40) / 人生礼俗 (43) / 雪域居民的婚礼 (46)	
第四章 高原艺术	(48)
第一节 英雄史诗《格萨尔传》	(48)

第二节	能歌善舞的民族·····	(49)
第三节	震撼雪山的鼓舞·····	(53)
第四节	带面具的广场剧——藏戏·····	(54)
第五节	传统的绘画·····	(55)
第六节	栩栩如生的雕刻·····	(56)
第七节	多彩的编织·····	(58)
第五章	高原常识 ·····	(60)
第一节	入藏须知·····	(60)
第二节	基本藏语·····	(63)
第三节	高原反应·····	(67)

旅行篇

第一章	西藏旅行 ·····	(73)
第一节	西藏旅游行程推荐·····	(73)
	拉萨—日喀则—拉孜—樟木线 (73) / 拉萨—日喀则— 拉孜—措勤—改则—革吉—狮泉河 (噶尔)—普兰线 (75) / 拉萨—江孜—日喀则—拉萨线 (75) / 拉萨—山 南 (泽当) 线 (76) / 拉萨—那曲—格尔木线 (76) / 拉萨—林芝—山南 (泽当)—拉萨线 (76)	
第二节	交通及费用·····	(78)
	租车 (78) / 长途汽车站 (78) / 费用预算 (80)	
第三节	摄影与摄像·····	(83)
第二章	圣城拉萨 ·····	(86)
第一节	最佳旅游时间·····	(87)

第二节 行程推荐..... (88)

旅行提示 (88) / 线路 1: 拉萨 2 日自助游 (88) / 线路 2: 拉萨 4 天精选团 (90) / 线路 3: 拉萨风情 5 日游 (91) / 线路 4: 拉萨 5 天 4 夜游 (92)

第三节 景点指南..... (92)

布达拉宫 (92) / 罗布林卡 (96) / 大昭寺 (98) / 小昭寺 (99) / 甘丹寺 (100) / 哲蚌寺 (101) / 色拉寺 (101) / 药王山 (102) / 龙王潭 (103) / 麦如寺 (103) / 扎吉拉姆寺 (104) / 曲贡文化遗址 (104) / 热振寺 (104) / 楚布寺 (104) / 甲玛王宫 (105) / 止贡寺 (105) / 达普寺 (105) / 聂塘寺 (105)

第四节 行家指点..... (106)

交通 (106) / 住宿及特别推荐 (113) / 餐饮及特别推荐 (117) / 购物 (121) / 附录 (122)

第三章 日喀则..... (124)

第一节 最佳旅游时间..... (125)

第二节 行程推荐..... (125)

旅行提示 (125) / 线路 1: 西藏 6 天风情游 (127) / 线路 2: 珠峰 5 日游 (127) / 线路 3: 拉萨——日喀则 4 日自助游 (128) / 线路 4: 江孜 \ 日喀则 \ 泽当 10 日游 (129)

第三节 景点指南..... (130)

宗山“小布达拉” (130) / 扎什伦布寺 (131) / 夏鲁寺 (133) / 萨迦寺 (135) / 江孜——日喀则 (137) / 白居寺 (138) / 十万佛塔 (139) / 宗山城堡 (139) / 嘎东寺 (140) / 南尼寺 (140) / 依玛寺 (141) / 贡觉林卡



(141) / 绒布寺 (141) / 日布寺 (141) / 平措林寺
(142) / 曲典尼玛尼姑庵 (142) / 协格尔曲德寺
(142) / 刚钦寺 (142) / 觉囊寺 (143) / 色吾寺
(143) / 格登曲廓林寺 (143) / 强钦寺 (143) / 颇罗乃
·索郎多吉遗址 (143) / 纳塘寺 (144) / 金嘎溶洞
(144) / 色吾沟 (144) / 孜布日神山 (144) / 热拉雍仲
林寺 (144)

第四节 行家指点 (145)

交通 (145) / 住宿及特别推荐 (146) / 餐饮 (149)
/ 购物 (149) / 附录 (150)

第四章 山南 (151)

第一节 山南——藏文化发祥地 (152)

藏戏在山南 (152) / 山南的六个第一 (154)

第二节 最佳旅游时间 (155)

第三节 行程推荐 (156)

旅行提示 (156) / 线路 1: 山南 3 日游 (156) / 线路 2:
古文明传奇之旅 (158) / 桑耶寺 (158) / 昌珠寺
(160) / 雍布拉康 (161) / 藏王墓 (162) / 羊卓雍湖
(163)

第四节 景点指南 (164)

青朴修行地 (164) / 桑丁寺 (165) / 敏珠林寺 (165)
/ 昌果沟文化遗址 (166) / 达拉岗波寺 (166) / 囊色
林庄园 (167)

第五节 行家指点 (167)

交通 (167) / 住宿及特别推荐 (169) / 餐饮及特别推
荐 (169) / 购物 (170) / 附录 (171)

第五章 那 曲	(172)
第一节 羌塘高原	(172)
到纳木错去 (173) / 野生动物的乐园 (175) / 文布、双湖和西部无人区 (175) / 密集的高山湖群 (176) / 濒临绝境的藏羚羊 (176)	
第二节 最佳旅游时间	(177)
第三节 行程推荐	(178)
旅行提示 (178) / 那曲赛马节 12 日游 (180)	
第四节 景点指南	(182)
象雄遗址 (182) / 当雄古代洞穴壁画 (182) / 藏北草原上的八塔 (183) / 申扎自然保护区 (183) / 绒玛岩画和温泉 (183) / 双湖无人区 (183) / 格拉丹东冰塔林 (183) / 梅木溶洞 (184) / 骷髅墙 (184)	
第五节 行家指点	(184)
交通 (184) / 住宿 (184) / 购物 (184)	
第六章 林 芝	(185)
第一节 西藏的江南	(186)
传奇的山水 (186) / 植物的天堂 (187)	
第二节 最佳旅游时间	(189)
第三节 行程推荐	(190)
线路 1: 林芝 2 日游 (190) / 线路 2: 林芝 3 日游 (192)	
第四节 景点指南	(192)
布久喇嘛林寺 (192) / 帕嘎寺 (192) / 仁钦崩寺 (193) / 列山古墓群 (193) / 南迦巴瓦峰 (193) / 桃花沟	

(193) / 错高湖 (194) / 加兴沟水帘瀑布 (194) / 布加
沟温泉群 (194) / 苯日神山 (195) / 苯日山摩崖造像
及雕刻 (196) / 汉妃梳妆台 (196) / 察隅 (196) / 朗县
(196) / 通麦 (196) / 札木镇冈村 (197) / 易贡茶场
(197) / 林芝巨柏林 (197) / 墨脱的瀑布 (198) / 墨脱
藤网桥和溜索 (199)

第五节 行家指点..... (200)

交通 (200) / 住宿及特别推荐 (200) / 餐饮 (201)
/ 购物 (202)

第七章 昌都..... (203)

第一节 康区的中心..... (204)

盐井 (204) / 昌都起舞 (206)

第二节 最佳旅游时间..... (208)

第三节 行程推荐..... (209)

旅游景点线路及里程 (209) / 线路 1: 德格——昌都
2 日游 (209) / 线路 2: 昌都 3 日游 (211) / 线路 3:
昌都——八宿 3 日游 (211) / 线路 4: 昌都——类乌
齐 3 日游 (211)

第四节 景点指南..... (212)

琼波丁青 (212) / 波罗古泽 (212) / 昌都扎堆 (213)
/ 嘎玛瓦寨 (213) / 卡若遗址 (213) / 八宿嘎学岩画
(214) / 丁青孜珠寺 (214) / 嘎玛寺 (214) / 强巴林
寺 (215) / 同卡寺 (216) / 查杰玛大殿 (216) / 生钦
朗扎山 (217) / 德青波章神山 (217) / 谷布神山
(217) / 多拉神山 (218) / 果布白宗山 (218) / 伊日
温泉 (219) / 仁措湖 (219) / 然乌湖 (219) / 布托湖

(219) /长毛岭养鹿场 (220) /朱角山唐代柏树及作揖卡 (220) /卡玛多塔林 (220) /大峡谷波罗吉荣谷 (221)

第五节 行家指点..... (221)

交通 (221) /住宿 (222) /购物 (222)

第八章 阿 里..... (223)

第一节 最佳旅游时间..... (224)

第二节 行程推荐..... (224)

拉萨——日喀则——阿里 16 日游 (224) /札达土林 (227) /神山 (228) /圣湖 (231) /普兰“国际市场” (232) /温泉湖温泉 (233) /错木昂拉仁波湖 (233)

第三节 景点指南..... (234)

阿里古格王国遗址 (234) /托林寺 (235) /科加寺 (235) /夏格巴林寺 (235) /日土岩画 (235) /任姆栋岩画 (235) /齐乌普岩画 (236) /扎达土林 (236)

第四节 行家指点..... (236)

交通及里程 (236) /住宿及特别推荐 (241) /餐饮 (241) /购物 (242)

第九章 探险旅游线路..... (243)

雅鲁藏布江大峡谷 (243) /走近第三女神 (250) /永远的阿里 (257) /藏北无人区 (263) /穿越极地川藏路——穿越三江众峡谷 (265) /通向世界屋脊之路 (269) /青藏线散客旅游 (277)

资

讯

篇



……这是一片神秘的土地，被信奉者尊为“圣灵之所在”。亘古以来充满神奇色彩的喜马拉雅山、亿万斯年奔腾不息的雅鲁藏布江、摄人心魄的世界屋脊的屋脊——阿里……无不引起人们虔诚的膜拜。从皑皑冰雪和冥冥波光的暗示中，从山湖之间的庙宇传出的喃喃诵经声中，我们领悟到山神水灵和哲人智者的启迪；在雄浑古朴的古格王朝遗迹前，逝去的时间之流似乎在缓缓回流；在碧波荡漾的高山湖泊上，看那飞舞的精灵扇动洁白的翅羽，把大地的灵感带上蓝天；在万马奔腾的草原上，听那粗犷剽悍的嘶吼，我们油然而生发出一种对古朴民风的仰慕……

第一章

神秘的西藏

第一节 离天最近的地方

可能许多人知道西藏是“世界屋脊”，但并不知道它的具体涵义。据统计，全世界 8000 米以上的高峰有 14 座，其中竟有 10 座集中在这海拔 4000 米的高原上。难怪许多地理学家和探险家把它和南极、北极相提并论，称为地球的“第三极”。

“世界屋脊”孕育了许多世界之最。珠穆朗玛峰，海拔 8848.13 米，为世界最高峰；全长 2900 多公里的雅鲁藏布江，河床海拔平均在 3000 米以上，是世界上海拔最高的大河；纳木错湖，海拔 4718 米，是世界海拔最高的湖泊；西藏的首府拉萨市是一座历史悠久的古城，其海拔 3650 米，是世界最高的城市之一；从新疆叶城县至西藏阿里地区的新藏公路，长约 1880 公里，其中海拔在 4000 米以上的地段占 1000 余公里，是世界上最高的一条公路；西藏定日县的绒布寺，建于海拔 5100 余米的山峰上，是世界海拔最高的寺庙；马查拉煤矿，建在海拔 5200 多米的雪山上，为世界最

高的煤矿。

长期生活在嘈杂、混沌环境中的都市人，初抵西藏时均深感惊奇：这里的天空格外碧蓝，蓝得如画似梦，令人难以相信。同时又常感到气喘、心跳加快、胸闷、头晕、失眠和消化不良，即有一时不大适应的“高山反应”。不论天空碧蓝，还是游客胸闷，这都是西藏的高原气候所致。西藏高原平均海拔在 4500 米以上，由此形成了独特的高原气候。空气稀薄、气压低、氧气少，是西藏高原气候的特征之一。

在海拔 3650 米的拉萨市，空气密度是每平方米 810 克，年平均气压 652 毫巴，比平原地区少或低 1/3。平原地区氧气比较足，每立方米空气中含氧气 250260 克，而西藏高原每立方米空气中氧气含量只有 150170 克，比平原地区少 1/3 左右。由于空气稀薄、含尘量和水汽含量少，干净清洁、透明度高，所以西藏的天空格外蓝，在朵朵白云的衬托下，景色格外妍丽。

您到西藏会看到一个有趣的现象：西藏居民家家使用高压锅。因为空气稀薄、气压低，烧开水只达到 80 摄氏度就沸腾了。没有高压锅，连面条都煮不熟。如果您抽烟的话，请一定要注意，那种多次充气式电子打火机在西藏高原常常徒有虚名，而一次性使用的液体气压打火机则实在得多。

第二节 佛的世界

在雪域高原，佛的影响无处不在，这是一个佛的国度。旅游者随处可以看到朝圣的信徒，每走一步便全身伏地，以