



自驾游天下

历象/编



“气象特色”
独具有

最权威！

140

多个旅游城市和地区景点细节

中国特有气象景观

自2004年4月18日起

实行的最新列车时刻



气象出版社

本书气象资料及“气候与游季”由国家气候中心气候影响评估室提供

K92
125-

自驾游天下



历象/编

ZI YOU TIAN XIA

气象出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

自游天下 / 历象编. —北京: 气象出版社, 2004
ISBN 7-5029-3797-8

I. 自... II. 历... III. 旅游指南—中国
IV. K928.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 067487 号

气象出版社出版

(北京中关村南大街 46 号 邮编: 100081)

网址: <http://cmp.cma.gov.cn> E-mail: qxcbs@263.net

责任编辑: 王芳 刘厚堂 终审: 周诗健

责任技编: 都平 责任校对: 时人

*

中国电影出版社印刷厂印刷

气象出版社发行 全国各地新华书店经销

*

开本: 880 × 1230 1/32 印张: 12.5 字数: 360 千字
2004 年 9 月第一版 2004 年 9 月第一次印刷

定价: 38.00 元



前言

旅游现在已成为人们享受生活的一种重要形式。近几年，旅游热潮一波比一波来得凶猛，人民群众参游的热情燃遍大河内外、塞北江南，每到公众长假，交通线上挤满了兴致勃勃要出去看风景的男女老少，全中国人口为了游山玩水而大举流动的场所蔚为壮观。

今天的旅游也不再仅仅是单调地看看山水，看看古庙，什么古城游、古镇游、民俗游、文化游、沙漠游、草原游、海滨游、森林游、出境游、购物游、美食游、自助游、自驾车游……这些以前闻所未闻的名词，如今成了大家表达自己的旅游意向时都能脱口而出的基本概念。中国的自然和人文风景资源这么丰富，旅游自然也要花样迭出。

旅游，为人们平时深埋在琐碎生活中的那点儿好奇心、冲动的精神头给了一个美好的出口，为人们压抑在一本正经的工作中的那点儿对旖旎、神秘、淳朴、自由的梦想提供了一个实现的机会。

可是旅游也是个苦差事。想像个无名大侠，找条个性路线，背着行囊直奔陌生的城市、乡野，又怕人生地不熟，蒙头转向；想跟着旅行团，又讨厌被人“赶鸭子”，跑得辛苦也就算了，走马观花的感觉实在不好。于是，大家喊出了“科学旅游、实惠旅游、聪明旅游”的新口号！

本书就是专门针对那些习惯于做好准备再开始享受旅行的“聪明”的旅游者的。书中一共介绍了31个省、市、自治区和港澳特别行政区的600多个著名景点，涵盖了140多个旅游城市。每个省区除“经典之旅”之外，各旅游城市下面都分列“城市概况”“交通”“美食”“住宿”“景色精华”等栏目，信息最新，介绍翔实，内容准确、实用。

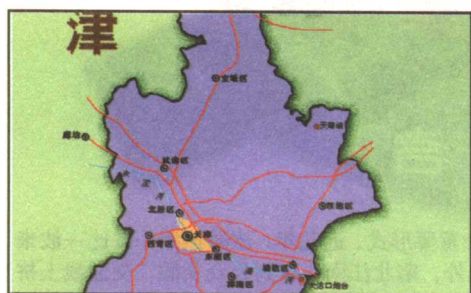
书中还特别附有“气候与游玩”“冷暖我心知”“气象奇观”等重点推介栏目，这是我社旅游图书的一大特色，其中详细介绍了各个旅游景区、城市的基本气候概况、最适宜的游览季节，以及它们春夏秋冬各季节的气温、湿度、降水、风力、舒适指数和穿衣指数，了解了这些，大家就能够根据自己的喜好、习惯和身体状况，合宜地制定旅游计划，不会再遇到突发气候变化造成的不适与尴尬。可谓“一册在手，万事无忧”。

由于编者水平所限，书中疏误之处，敬请读者朋友批评指正。



编者
2004年6月

导 读



- 省会城市
- 地区级城市
- 旅游景区

飞机

火车

汽车

轮船

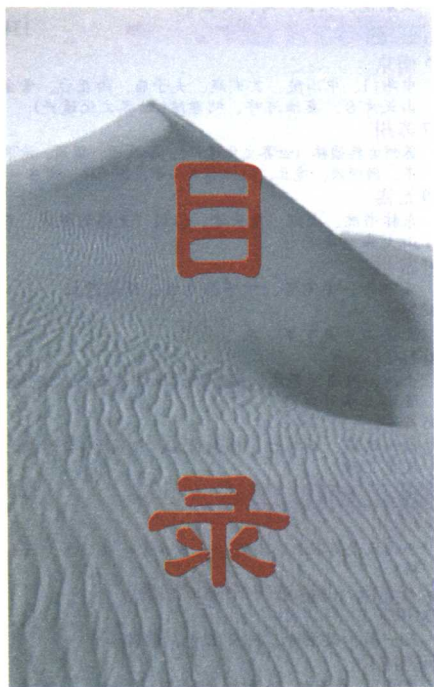


1 月	1-5	6-10	11-15	16-20	21-25	26-31
降水概率	11%	12%	15%	10%	11%	12%
相对湿度	70%	69%	68%	66%	65%	65%
最高气温	14.4	14.9	15.4	15.4	15.8	16.1
最低气温	1.8	2.1	2.3	2.4	2.4	2.5
风 力	二级	二级	二级	二级	二级	二级
舒适度						
穿衣提示						

- 很热
- 热
- 正好
- 冷
- 很冷
- 短袖
- 长袖
- 夹克
- 毛衣
- 棉服

特别声明：

1. 本书所提供各项实用信息，均为最新搜集资讯。虽然我们尽一切可能保持资讯的准确性，但由于诸多因素，个别信息难免存在偏差，我们只能深表歉意，并不承担相应的法律责任。
2. 由于种种原因，本书部分摄影图片无法与作者取得联系，请见书后与我们联系，以便支付相应稿酬。
3. 本书部分导游图、示意图均为参考地图，作为导游提示，并不作为实地划界依据。



西藏

1

2 拉萨

布达拉宫(世界文化遗产)、大昭寺(世界文化遗产)、八角街、小昭寺、哲蚌寺、甘丹寺、色拉寺、罗布林卡(世界文化遗产)

5 日喀则

扎什伦布寺、夏鲁寺、绒布寺、白居寺、萨迦寺

8 阿里

冈仁波齐峰、古格王国遗址、玛旁雍错

10 山南地区

雍布拉克康、昌珠寺、藏王墓

云南

12

13 昆明

世界园艺博览园、云南民族村、滇池、石林、西山、大叠水瀑布、九乡风景名胜、轿竹寺

17 大理

苍山、洱海、大理古城、崇圣寺三塔

19 楚雄

元谋土林、禄丰恐龙化石遗址

21 丽江

丽江古城(世界文化遗产)、三江并流(世界自然遗产)、丽江壁画

23 泸沽湖风景区

泸沽湖、狮子山

24 迪庆

纳帕海保护区、噶丹松赞林寺、碧塔海、白水台、梅里雪山

26 西双版纳

景真八角亭、曼飞龙佛塔、橄榄坝、勐仑热带植物园、补蚌特种旅游区

29 瑞丽

瑞丽江—大盈江风景区

贵州

31

32 贵阳

甲秀楼、黔灵公园、花溪名胜风景区、红枫湖

35 安顺

黄果树景区、龙宫风景区

37 遵义

遵义会议会址、赤水十丈洞瀑布、娄山关、茅台镇

39 黔东南

沅阳河风景区、梵净山、飞云崖、朗德上寨、舟溪芦笙堂、渔洞溶洞

42 黔南

荔波樟江风景区

44 黔西南

马岭河峡谷、泥函石林

四川

46

47 成都

青羊宫、望江楼、文殊院、杜甫草堂、武侯祠、广汉三星堆博物馆

50 都江堰

青城山(世界文化遗产)、都江堰(世界文化遗产)

52 九寨沟·黄龙寺

九寨沟(世界自然遗产)、黄龙寺景区(世界自然遗产)、牟尼沟

54 康定

贡嘎山、海螺沟、泸定桥

56 峨眉山市

峨眉山(世界自然与文化遗址)、乐山大佛(世界自然与文化遗址)

58 乐山

大佛寺、乌尤寺、五通桥

59 宜宾

石海洞乡、蜀南竹海、樊人墓

61 西昌

邛海、西昌卫星发射基地、泸山、泸沽湖

63 古蜀道

千佛崖、剑门关、李白故里

重庆

65

65 重庆市

中美合作所旧址与歌乐山烈士陵园、解放碑、朝天门、北温泉、南温泉、缙云山、四面山、合川钓鱼城、大足石刻(世界文化遗产)

69 三峡

新三峡风景特色、三峡蓄水前后景区变化对照

新疆

71

72 乌鲁木齐

红山、南山白杨沟、天山中国一号冰川、天山天池

74 吐鲁番

苏公塔、柏孜克里克千佛洞、阿斯塔那古墓、火焰山·葡萄沟

- 76 **喀什**
艾提尕尔清真寺、香妃墓、红其拉甫达坂口岸
- 78 **伊犁地区**
果子沟、赛里木湖、伊犁河
- 81 **北疆地区**
哈纳斯湖、魔鬼城
- 83 **罗布泊地区**
罗布泊、楼兰古城、米兰遗址

青海

- 85 **西宁**
东关清真大寺、北禅寺、塔尔寺、互助土族自治县
- 88 **青海湖地区**
青海湖、鸟岛、日月山、倒淌河
- 91 **格尔木与三江源地区**
长江源、黄河源
- 93 **黄南**
五屯寺、坎布拉森林公园

宁夏

- 96 **银川**
承天寺塔、玉皇阁、海宝塔、南关清真寺、沙湖、贺兰山岩画、中卫高庙、西夏王陵、沙坡头

陕西

- 100 **西安**
西安城墙、碑林、大雁塔、陕西省历史博物馆、秦始皇陵(世界文化遗产)、兵马俑博物馆(世界文化遗产)、华清池、西安半坡遗址
- 103 **华山**
- 105 **宝鸡**
磬溪钓鱼台、炎帝陵、太白山、法门寺
- 108 **延安**
延安革命旧址、清凉山、宝塔山
- 110 **榆林**
红石峡、红碱滩、镇北台
- 112 **汉中**
汉台·市博物馆、张良庙、定军山·武侯墓

甘肃

- 114 **兰州**
白云观、五泉山、白塔山、雁滩公园、甘肃省博物馆、兴隆山
- 118 **天水**
伏羲庙、南郭寺、麦积山石窟、崆峒山
- 120 **张掖**
鼓楼、大佛寺、万寿寺木塔、山丹军马场、马蹄寺
- 122 **敦煌**
莫高窟(世界文化遗产)、鸣沙山一月牙泉、阳关故址
- 124 **嘉峪关**
嘉峪关长城博物馆、嘉峪关城、悬壁长城、新城魏晋壁画砖墓群
- 127 **甘南**
拉卜楞寺、桑科草原

上海

- 129 **上海市**
豫园·城隍庙、玉佛寺、东方明珠广播电视塔、外滩、金茂大厦、上海博物馆、南京路、上海

大剧院、人民广场、大世界

江苏

- 135 **南京**
中华门、中山陵、玄武湖、夫子庙、雨花台、紫金山天文台、秦淮河畔、明孝陵(世界文化遗产)
- 137 **苏州**
苏州古典园林(世界文化遗产)、拙政园、留园、沧浪亭、网师园、虎丘、枫桥与寒山寺、狮子林、周庄
- 139 **无锡**
东林书院、太湖·鼋头渚、梅园、无锡影视城、灵山大佛、华西村
- 141 **常州**
天宁寺、文笔塔、中华恐龙园、淹城遗址
- 143 **镇江**
北固山、天下第一泉
- 144 **扬州**
个园、何园、蜀冈、瘦西湖、扬州八怪纪念馆、乾隆水上旅游线路
- 145 **徐州**
徐州汉城、戏马台、龟山汉墓、汉兵马俑陈列馆、汉楚王陵

浙江

- 148 **杭州**
西湖风景名胜、灵隐寺、虎跑泉、岳飞墓、六和塔
- 152 **富春江—新安江—千岛湖风景区**
- 153 **宁波**
天一阁、天童寺、阿育王寺、雪窦山
- 156 **普陀山**
普陀山、普济寺、法雨寺、潮音洞、梵音洞、千步沙
- 157 **温州**
江心屿、瑞溪、泰顺廊桥
- 160 **雁荡山**
灵峰、灵岩、大龙湫、显胜门、雁湖
- 162 **楠溪江**
陶公洞、十二峰、石门台、崖下库、狮子岩、苍坡村
- 164 **绍兴**
鲁迅纪念馆、沈园、周恩来纪念馆、东湖、大禹陵、兰亭
- 165 **金华**
侍王府、八咏楼、双龙风景名胜区、诸葛八卦村
- 167 **嘉兴**
南湖、海宁观潮、乌镇、西塘水乡古镇

安徽

- 169 **合肥**
包公祠、天柱山、琅琊山
- 172 **黄山·屯溪**
黄山风景名胜区(世界自然与文化遗产)、翡翠谷、棠樾牌坊群、齐云山、皖南古村落(世界文化遗产)
- 175 **九华山**
- 175 **芜湖**
神山、镜湖
- 177 **马鞍山**
采石矶风景区、朱然墓
- 178 **亳州**
道德中宫、曹操地下运兵道、三国魏胜宫

福建	180
181 福州	
三坊七巷、于山、鼓山、开元寺、西湖公园	
184 厦门	
南普陀寺、胡里山炮台、集美、鼓浪屿	
187 泉州	
开元寺、清净寺、洛阳桥、崇武古城	
188 武夷山	
武夷山景区(世界自然与文化遗产)、九曲溪、武夷宫、天游峰·云洞景区、一线天	
189 漳州	
东山岛、永定土楼、南山寺	
江西	192
193 南昌	
八一起义总指挥部旧址、滕王阁	
195 九江·庐山	
甘棠湖、烟水亭、浔阳楼、琵琶亭、庐山(世界文化景观)、石钟山、鄱阳湖、白鹿洞书院	
198 景德镇	
景德镇陶瓷历史博物馆、祥集弄民宅、三清山	
200 龙虎山	
龙虎山、天师府、仙水岩	
202 井冈山	
井冈山革命根据地旧址	
203 婺源	
李坑、彩虹桥、鸳鸯湖、上下晓起	
山东	204
205 济南	
大明湖、趵突泉、千佛山、灵岩寺	
208 泰安·泰山	
泰山(世界自然与文化遗产)	
210 曲阜	
孔庙(世界文化遗产)、孔府(世界文化遗产)、孔林(世界文化遗产)、少昊陵、颜庙	
213 青岛	
栈桥、小青岛、八大关、崂山、田横岛	
215 烟台	
烟台公园、芝罘岛、西炮台、崆峒岛、牟氏庄园	
218 蓬莱	
蓬莱阁、水城、长岛	
220 威海	
成山头、东方天鹅湖、槎山、刘公岛	
广东	223
224 广州	
越秀公园、中山纪念堂、六榕寺、光孝寺、白云山、从化温泉、佛山祖庙、佛山石湾、西樵山	
227 深圳	
锦绣中华、世界之窗、中国民俗文化村、中英街、“五湖四海”	
230 珠海	
圆明新园、九州城、唐家共乐园、海岛游	
232 肇庆	
崇禧塔、阅江楼、七星岩、星湖、鼎湖山	
233 惠州	
惠州西湖、罗浮山	

广西	235
236 南宁	
南湖、伊岭岩、青秀山、宁明花山	
238 桂林	
七星岩、芦笛岩、象鼻山、伏波山、叠彩山、独秀峰、南溪山、漓江、阳朔	
241 北海	
北海水产馆、银滩、涠洲岛与斜阳岛、英罗湾红树林保护区	
海南	243
244 三亚	
鹿回头、大东海、天涯海角、亚龙湾	
246 海口	
五公祠、海瑞墓、琼台书院、东寨港红树林	
249 五指山	
五指山、太平山瀑布、番茅黎寨、毛岸苗村	
湖南	251
252 长沙	
岳麓山、橘子洲、马王堆汉墓、韶山、花明楼	
255 张家界	
武陵源(世界自然遗产)、芙蓉镇、猛洞河、兰花洞	
257 衡阳·衡山	
衡山	
259 岳阳·洞庭湖	
岳阳楼、洞庭湖、君山、汨罗屈子祠	
湖北	262
263 武汉	
黄鹤楼、东湖、归元寺、古琴台、武汉长江大桥、明显陵(世界文化遗产)	
266 武当山	
武当山(世界文化遗产)、古隆中	
268 神农架	
271 宜昌	
天然塔、玉泉山、屈原祠、昭君故里、当阳古三国遗址	
273 荆州	
荆州古城	
河南	276
277 郑州	
黄河游览区、嵩山及少林寺	
279 洛阳	
龙门石窟(世界文化遗产)、白马寺、关林、白园	
282 开封	
龙亭、相国寺、祐国寺铁塔、延庆观玉皇阁、禹王台	
284 安阳	
文峰塔、小屯商代都城遗址、红旗渠	
286 信阳	
鸡公山	
288 三门峡	
三门峡大坝、仰韶文化遗址、亚武山	
北京	291
291 北京市	
故宫(世界文化遗产)、天安门广场、雍和宫、	

颐和园 (世界文化遗产)、天坛 (世界文化遗产)、
圆明园、香山、中华世纪坛、世界公园、八达岭
长城 (世界文化遗产)、明十三陵 (世界文化遗产)、
周口店北京猿人遗址 (世界文化遗产)

天津

297

298 天津市

古文化街、天后宫、广东会馆、宁园、大沽口
炮台、盘山

河北

301

302 石家庄

苍岩山、嶂石岩、西柏坡、赵州桥、隆兴寺、
抱犊寨、天桂山

306 保定

古莲花池、保定直隶总督署、满城汉墓、白洋
淀、清西陵 (世界文化遗产)、冉庄地道战遗址

308 邯郸

武灵丛台、响堂山石窟、黄粱梦吕仙祠、学步
桥、涉县娲皇宫、兰陵王墓

310 秦皇岛

清东陵 (世界文化遗产)、山海关、北戴河、南
戴河、老龙头、黄金海岸

313 张家口

宣化古城、清远楼、大镜门、镇朔楼、中都草
原、卧云山、水母宫、鸡鸣山

316 承德

避暑山庄及周围寺庙 (世界文化遗产)、木兰
围场、雾灵山、九龙潭、白云古洞

山西

318

319 太原

双塔寺、崇善寺、晋祠、天龙山石窟、玄中寺、
北武当山

322 平遥

平遥古城 (世界文化遗产)、日升昌票号、双
林寺、祁县乔家大院、绵山、镇国寺

325 大同

华严寺、善化寺、九龙壁、云冈石窟 (世界文
化遗产)、恒山、应县木塔

327 临汾

壶口瀑布、洪洞广胜寺、铁佛寺、尧庙、千佛洞

330 运城

解州关帝庙、芮城永乐宫、普救寺

332 忻州·五台山

五台山、芦芽自然保护区、雁门关、阎锡山旧居

内蒙古

334

335 呼和浩特

五塔寺、大召寺、昭君墓、成吉思汗陵

338 包头

五当召、美岱召、响沙湾

340 赤峰

达里诺尔湖、贡格尔草原、勃隆克沙漠旅游
区、大青沟国家级自然保护区

342 锡林浩特

锡林郭勒大草原、贝子庙、元上都遗址

344 呼伦贝尔

呼伦湖、呼和诺尔草原、白音呼硕草原、凤凰
山庄

346 满洲里

国门

辽宁

348

349 沈阳

沈阳故宫、张氏帅府、东陵、北陵、永陵、鞍
山千山

352 大连

老虎滩、旅顺口、金石滩、棒棰岛、蛇岛

355 丹东

鸭绿江、凤凰山、大孤山、青山沟

357 兴城

兴城古城、兴城海滨、文庙、菊花岛

吉林

359

360 长春

净月潭、般若寺、伪皇宫、农安黄龙府

362 吉林

北山、龙潭山、松花湖、吉林树挂

365 延吉

长白山

黑龙江

367

368 哈尔滨

太阳岛、极乐寺、兆麟公园、亚布力滑雪场

371 黑河

五大连池、北极村

373 齐齐哈尔

扎龙自然保护区

374 牡丹江

镜泊湖、吊水楼瀑布、地下森林

香港

377

澳门

377

378 个人港澳游小贴士

附录

379

379 气象奇观

丹霞山的传说、风动石、“佛光”和“圣灯”、
黄山的气象景观、泰山奇观、话说“雨城”、
“三峨之秀甲天下，何须涉海寻蓬莱”、凤城
下关、海南避暑、“海市蜃楼”之谜、雾凇美
景、半夜隔山钟、北戴河夏凉、五台山上滴
水楼、以风避风的避风亭、避风建筑——武当
山金殿、峨眉山与云雾、黑竹沟——中国的“百
慕大”、冬游峨眉趣无穷

385 何处疗养最相宜

386 出游完全手册

穿合适衣服、选舒服的鞋、带必备行李、自
备旅行药箱、突发事件应对措施、驾车长途
旅游如何准备、如何挑选旅行社、旅游投诉

390 少数民族特色节日一览

391 少数民族分布情况

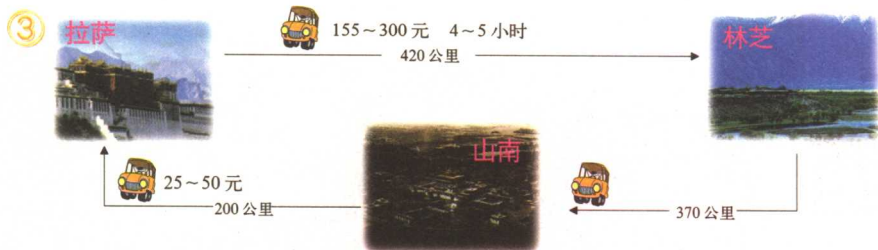
391 少数民族禁忌

西藏



经典之旅





拉萨

区号: 0891

邮政编码: 850000

拉萨

位于雅鲁藏布江支流拉萨河北岸，海拔3658米，是世界上海拔最高的城市。为西藏自治区首府。有藏、汉、回等31个民族，藏族人口占87%，是一座具有1300多年历史的高原古城，是中国历史文化名城之一。“拉萨”在藏文中意为“圣地”或“佛地”。这里空气清新、天空湛蓝、光照充足，有“日光城”之称。近年城市建设有了很大发展，道路宽阔，高楼耸立，为这座神秘的古城增添了不少现代化色彩。工业也有了长足发展，市郊羊八井建有我国第一座地热发电厂。农作物主要有青稞、小麦，且盛产贝母、虫草、藏红花等多种药材。八角街是市内最热闹繁华的地方，周围的建筑、店铺、商品和人情风貌都具有浓郁的民族情调。地毯、卡垫、腰刀等工艺品备受中外人士的欢迎。



冷暖我心知

1月	1-5	6-10	11-15	16-20	21-25	26-31
降水概率	2%	2%	1%	2%	2%	2%
相对湿度	31%	29%	29%	28%	27%	24%
最高气温	6.3	6.8	6.9	6.8	7.5	8.8
最低气温	-9.9	-9.5	-9.3	-9.2	-8.7	-7.8
风力	二级	二级	二级	二级	二级	二级
舒适度						
穿衣指示						

气候与游季

拉萨空气稀薄，气温较低，长冬无夏，春秋相连，日照充足，紫外线辐射强，有“日晒胸前暖，风吹背后寒”之说。游客应备些防寒衣物和防晒用品。冬季自10月中旬入冬至4月中旬，略多于半年。5~9月为春秋季节，温和而多阴雨天气。年平均气温为8.0℃。最冷的1月，平均气温为-1.6℃，比北京略高；5~9月，月平均气温在12~16℃之间。极端最低气温为-16.5℃，出现在1998年1月24日；极端最高气温为29.9℃，出现在1998年6月15日。年降水量为426.4毫米，6~9月为雨季，降水量占年降水量的90%，尤其7、8月更甚。5~9月多雷暴天气，半数的雷暴天气出现在7、8两月。年日照时数超过3000小时。

最适宜到拉萨旅游的时间为6月至8月中旬。

2月	1-5	6-10	11-15	16-20	21-25	26-28
降水概率	2%	3%	3%	1%	4%	2%
相对湿度	26%	25%	27%	26%	24%	24%
最高气温	8.2	7.7	9.3	10.1	9.8	11.0
最低气温	-6.7	-7.2	-6.3	-5.4	-4.9	-3.8
风力	二级	二级	二级	二级	二级	二级
舒适度						
穿衣指示						

4月	1-5	6-10	11-15	16-20	21-25	26-30
降水概率	9%	7%	8%	12%	15%	20%
相对湿度	30%	35%	34%	37%	38%	43%
最高气温	15.0	14.9	15.5	16.0	16.9	17.2
最低气温	0.5	0.7	0.9	2.0	2.2	2.7

风 力	二级	二级	二级	二级	二级	二级
舒 适 度						
穿衣指示						

5 月	1-5	6-10	11-15	16-20	21-25	26-31
降水概率	22%	23%	22%	25%	28%	38%
相对湿度	41%	43%	41%	43%	44%	46%
最高气温	18.1	18.3	19.6	20.1	20.8	21.8
最低气温	4.0	4.0	5.2	6.0	6.5	7.4
风 力	二级	二级	二级	二级	二级	二级
舒 适 度						
穿衣指示						

7 月	1-5	6-10	11-15	16-20	21-25	26-31
降水概率	56%	55%	57%	52%	64%	79%
相对湿度	60%	59%	60%	61%	64%	65%
最高气温	22.9	23.0	22.5	22.7	22.3	22.1
最低气温	10.4	10.5	10.2	10.3	10.5	10.5
风 力	二级	二级	二级	二级	二级	二级
舒 适 度						
穿衣指示						

8 月	1-5	6-10	11-15	16-20	21-25	26-31
降水概率	68%	57%	62%	61%	67%	71%
相对湿度	65%	64%	66%	67%	67%	66%
最高气温	21.4	22.1	21.6	21.3	21.0	21.1
最低气温	9.6	10.2	10.0	9.7	9.5	9.4
风 力	二级	二级	二级	二级	一级	一级
舒 适 度						
穿衣指示						

9 月	1-5	6-10	11-15	16-20	21-25	26-30
降水概率	58%	57%	52%	40%	31%	35%
相对湿度	65%	65%	64%	63%	61%	61%
最高气温	20.7	20.3	20.1	19.6	19.6	19.0
最低气温	9.1	9.1	8.5	7.3	6.7	5.9

风 力	二级	二级	二级	二级	一级	一级
舒 适 度						
穿衣指示						

10 月	1-5	6-10	11-15	16-20	21-25	26-31
降水概率	23%	17%	14%	9%	4%	3%
相对湿度	56%	54%	51%	47%	44%	42%
最高气温	19.0	18.6	17.7	17.2	15.8	14.4
最低气温	5.3	4.2	2.8	1.7	-0.1	-1.1
风 力	二级	二级	二级	一级	二级	二级
舒 适 度						
穿衣指示						



拉萨贡嘎机场位于拉萨东南96公里的贡嘎县境内，现已与昌都、北京、成都、重庆、昆明、上海、西安、西宁通航。从拉萨市内每日有班车往返贡嘎机场，票价为人民币35元。民航售票处/6833446



由陆路进入西藏的主要公路有：川藏公路（成都—拉萨），全长2170公里；青藏公路（西宁—格尔木—拉萨），全长1907公里，全为等级黑色路面，全线平均海拔在4000米以上，横贯连绵的昆仑山和唐古拉山；新藏公路（叶城—普兰），全长1455公里，是世界上海拔最高的公路，途中翻越海拔5000米以上大山5座，其中最高的界山达坂，海拔高达6035米；滇藏公路（下关—芒康），全长800公里；中尼公路（拉萨—樟木友谊桥—加德满都），全长900公里。其中青藏公路、中尼公路是旅游者从陆路进入西藏的主要路线。

拉萨汽车站/民族路1号/6824623

市内必游：布达拉宫、大昭寺、八角街、小昭寺

阳坊之旅：哲蚌寺、甘丹寺、色拉寺、罗布林卡

市内交通：拉萨没有公交大巴，市内客运以中巴为主，车费一律每位2元，远近不论。出租车不打表，市内一般均为10元，出城双方面议。

人力三轮车是拉萨作为旅游城市的一大景观。三轮车招手即停，付3~5元钱就能到达拉萨闹市区的任何地方。许多宾馆、旅社均有自行车出租服务，每小时2元。



拉萨饭店/四星/民族路1号/
6832221

西藏宾馆/三星/拉萨市北京
西路/6839999

拉萨日光宾馆/二星/拉萨市林聚路/6322853

拉萨邮电宾馆/拉萨市林廓东路/6321445

喜玛拉雅饭店/拉萨市林廓东路/6339174



西藏宾馆/观牦牛舞, 吃糌

粑、酥油茶、海鲜、西餐

雪神宫藏餐馆/布达拉宫墙西
侧/9003803:拉萨最高档的藏式

餐馆之一, 生牛肉酱、灌血肠、炸羊排、藏包
子、酸奶

怪牛沙龙餐厅/北京东路/6336845:藏汉式菜
肴

雪域餐厅/藏医院路4号/6337323:藏餐、西餐、
尼泊尔菜

西游宫餐厅/布达拉宫广场西侧/6325989

雪人餐厅/北京西路/6815755



市政府/6323341

消协/12345

旅游投诉/6833476

青年旅行社/6326452



布达拉宫

交通:可由前山徒步登
攀上去,建议乘坐出租车由后山至布达拉
宫顶部,游览后从前山走下来。

门票:40元,学生票减半,登山费另加

10元。开放时间:9:30~13:00, 15:00~18:00

概述:位于拉萨市区玛布日山上。始建于公元
7世纪,是藏王松赞干布为远嫁西藏的唐朝文
成公主而建。布达拉宫是当今世界上海拔最
高、规模最大的宫殿式建筑群,海拔3700多米,
占地总面积36万余平方米。主楼高115.7米,
共13层,包括宫殿、灵塔殿、佛殿、经堂、僧
舍等建筑。宫内有数以万计的精美壁画,也收
藏有各代雕塑、唐卡、宗教法器、各种典籍等
文物,是西藏最宝贵的宗教和文化宝库。1994
年被列入世界文化遗产名录。



大昭寺

乘车路线:乘坐中巴在藏医院下车即可,也
可乘三轮车。门票:35元(可多次进入)

概述:位于拉萨市中心。始建于唐贞观21年,
寺内主供的释迦牟尼像是文成公主带进的。拉
萨之所以有“圣地”之誉,与这座佛像有关,寺
庙最初称“惹萨”,后来惹萨又成为这座城市的
名称,并演化成今天的“拉萨”。2000年大昭
寺作为布达拉宫的遗产扩展地列入世界文化遗
产名录。



八角街

概述:位于拉萨市中心。这条位于旧城区的环
行街道当初是为建造大昭寺而建起来的,如今
这里已是西藏最著名的转经道和旅游商品的集
散地。八角街亦称八廓街,街长约1000米,是
拉萨本来面目保留得最完整的街道。

小昭寺

门票:20元

概述:位于拉萨市区内。7世纪中叶由文成公
主督建,是用以供奉释迦牟尼等佛像的寺庙。
为了表达她思念家乡的意愿,这座寺庙的大门
朝东开。



哲蚌寺

乘车路线:乘坐中巴可抵山脚,步行上山,
但很吃力,建议乘坐出租车前往,约20元。门票:25元,
开放时间:9:00~12:00

概述:位于拉萨北郊更培乌孜山下,是西藏最
大的寺庙,面积约20万平方米,共有7个扎仓。
是藏传佛教格鲁派寺院,与甘丹寺、色拉寺合

称拉萨三大寺。每年的雪顿节是哲蚌寺最热闹的日子。

甘丹寺 乘车路线:可在大昭寺前的广场乘中巴,早上约7:00开车,下午14:00返回。门票:30元,开放时间:9:00~16:00

概述:位于拉萨市东北郊,为藏传佛教格鲁派拉萨三大寺之一。明永乐七年(1409年)由格鲁派创始人宗喀巴主持兴建,为格鲁派第一寺院。甘丹寺中藏有丰富珍贵的历史文物。甘丹寺又称噶丹寺、噶尔丹庙、成甘当寺,藏文直译为“喜足尊胜洲”,清世宗曾赐名为永寿寺。



色拉寺 乘车路线:可乘中巴,票价3元,也可骑单车或乘出租车前往。门票:30元,开放时间:9:00~16:00
概述:位于拉萨市北郊山下。著名的藏传佛教格鲁派拉萨三大寺之一。寺内有措钦大殿和结巴、麦巴、阿巴三个扎仓。建筑壮丽,保存文物甚多。藏历12月27日是色拉寺盛大的色拉崩钦节,各地信徒蜂拥而至,十分热闹。

罗布林卡 乘车路线:由藏医院乘2路中巴可直达。门票:25元,开放时间(周一~周六):9:00~12:00,15:00~18:00

概述:位于拉萨市西郊约3公里处。是西藏著名园林,也是藏族人平时休闲的好去处。罗布林卡藏语中为“宝贝园林”的意思,始建于18世纪40年代七世达赖时期,是后来历代达赖的夏宫。2001年罗布林卡作为布达拉宫的遗产扩展地列入世界文化遗产名录。



日喀则

区号: 0892

邮政编码: 857000

日喀则

位于雅鲁藏布江和年楚河的交汇处,目前是西藏的第二大城市,海拔3800米。距今有500年的历史,为中国历史文化名城之一,是当年后藏的政教中心,也是历代班禅的驻锡之地。日喀则地区地处河谷地带,日照充足,农业发达,是“西藏的粮仓”之一。城市规模虽不及拉萨,但街上藏式民居的地方特色极为鲜明,扎什伦布寺的巨大铜强巴佛吸引了无数海内外游客,一年一度的扎什伦布寺展佛节、跳神节,夏鲁寺的西姆钦波节和藏戏演出,更以其独特的风格享有盛名。

气候与游季

日喀则的气候特点是气温较低,长冬无夏,春秋相连,降水较少,昼夜温差大,有“一年无四季,一日有四季”之说。太阳辐射强烈,全年日照时数比拉萨还多200多小时。年平均气温为3.2℃。最热月为6月,月平均气温为14.5℃;最冷月为1月,月平均气温为-3.2℃。极端最高气温为28.5℃,出现在5月;极端最

低气温为-21.3℃,出现在1月。年降水量为400多毫米,6~9月为雨季,其降水总量为年降水量的94%。年降水日为80天,8月降水日最多达22天,7月次之,为20天。日喀则是我国多雷暴的地区之一,降水在7、8月最为集中,每月均有21天之多。一般降水强度不大,即使7、8月降水量也较小。因日较差大,请旅客备好防寒衣物及防晒用品。

最适宜去日喀则旅游的时间为6月至7月。





冷暖我心知

1 月	1-5	6-10	11-15	16-20	21-25	26-31
降水概率	1%	1%	0%	0%	0%	1%
相对湿度	33%	31%	28%	27%	26%	25%
最高气温	5.5	5.8	5.7	6.1	6.8	7.5
最低气温	-13.7	-13.2	-13.0	-12.6	-12.2	-11.3
风 力	一级	一级	二级	二级	二级	二级
舒适度						
穿衣指示						

2 月	1-5	6-10	11-15	16-20	21-25	26-28
降水概率	0%	1%	0%	1%	0%	1%
相对湿度	24%	25%	25%	23%	23%	23%
最高气温	7.1	7.1	8.8	8.7	8.7	10.1
最低气温	-10.0	-11.2	-9.5	-8.7	-8.3	-7.0
风 力	二级	二级	二级	二级	二级	二级
舒适度						
穿衣指示						

4 月	1-5	6-10	11-15	16-20	21-25	26-30
降水概率	2%	2%	6%	7%	9%	9%
相对湿度	26%	27%	30%	34%	35%	39%
最高气温	14.2	14.7	15.3	15.5	16.3	17.0
最低气温	-2.0	-1.1	-0.4	-0.3	0.3	1.0
风 力	二级	二级	二级	二级	二级	二级
舒适度						
穿衣指示						

5 月	1-5	6-10	11-15	16-20	21-25	26-31
降水概率	12%	14%	15%	17%	15%	31%
相对湿度	39%	41%	41%	43%	45%	48%
最高气温	17.9	18.1	19.2	19.6	20.3	21.0
最低气温	1.9	2.3	3.0	3.5	4.6	5.2

风 力	二级	二级	二级	二级	二级	一级
舒适度						
穿衣指示						

7 月	1-5	6-10	11-15	16-20	21-25	26-31
降水概率	50%	54%	59%	56%	65%	83%
相对湿度	63%	63%	64%	67%	69%	72%
最高气温	21.9	21.9	21.7	21.5	21.0	20.8
最低气温	8.6	8.8	8.6	8.7	8.9	8.9
风 力	一级	一级	一级	一级	一级	一级
舒适度						
穿衣指示						

8 月	1-5	6-10	11-15	16-20	21-25	26-31
降水概率	69%	66%	66%	69%	65%	72%
相对湿度	72%	70%	73%	73%	72%	70%
最高气温	20.3	20.8	20.1	20.0	19.8	20.1
最低气温	8.3	8.6	8.7	8.3	8.1	7.9
风 力	一级	一级	一级	一级	一级	一级
舒适度						
穿衣指示						

9 月	1-5	6-10	11-15	16-20	21-25	26-30
降水概率	52%	55%	47%	37%	28%	22%
相对湿度	69%	69%	67%	66%	62%	61%
最高气温	19.9	19.3	19.2	19.0	19.0	18.4
最低气温	7.3	7.1	6.6	5.5	4.8	3.8
风 力	一级	一级	一级	一级	一级	一级
舒适度						
穿衣指示						

10 月	1-5	6-10	11-15	16-20	21-25	26-31
降水概率	17%	11%	8%	3%	1%	0%
相对湿度	56%	54%	51%	47%	41%	42%
最高气温	18.4	17.8	17.0	16.1	15.0	13.4

最低气温	2.6	1.5	-0.1	-1.6	-3.6	-5.0
风力	一级	一级	一级	一级	一级	一级
舒适度						
穿衣指示						



日喀则市距拉萨约280公里，有中尼、日亚两条公路干线直通拉萨、狮泉河及尼泊尔王国，并与日喀则地区的17个县相通，形成了比较完整的公路交通网。日喀则汽车班次较少，多数班次要等到客满才开，有时因人数不足会取消。日喀则旅游以包车为宜，也可搭乘运货车，须讲价。



日喀则长途班车情况

日喀则—拉萨 38元 有定期班次
日喀则—亚车 52元 每日上午有车
日喀则—萨迦 27元 有定期班次
日喀则—江孜 25元 每日上午及中午均有车
日喀则—拉孜 30元 每日上午及中午均有车

包车参考价格

普通进口越野车 3.00~3.50元/公里
豪华进口越野车 3.50~4.50元/公里

市内必游：扎什伦布寺、夏鲁寺

周边之旅：绒布寺、白居寺、萨迦寺



住宿推荐：日喀则宾馆和江孜宾馆较贵，游人大多住在私人开的小旅馆，既实惠，又可以遇到同路的游客，以便搭帮结伴而行。

西藏日喀则饭店/三星/上海路/8822550

江孜饭店/二星/江孜县江孜镇/8172230

樟木宾馆/一星/日喀则地区樟木口岸

定日珠峰宾馆/日喀则定日县珠峰东路

日喀则山东大厦/日喀则市内/8826125



美食推荐：金座餐厅/格桑拉康28号/8821952
九丘餐厅/格桑拉康28号

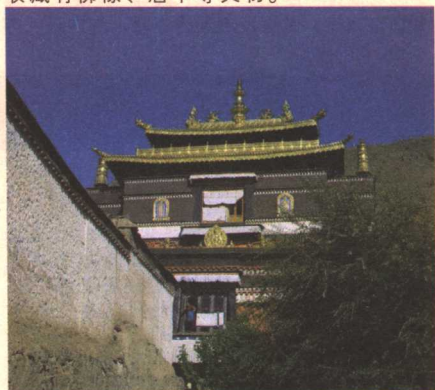


扎什伦布寺

乘车路线：可从日喀则乘三轮车前往。门票：30元，开放时间：8:00~16:00

概述：位于日喀则城西约2公里

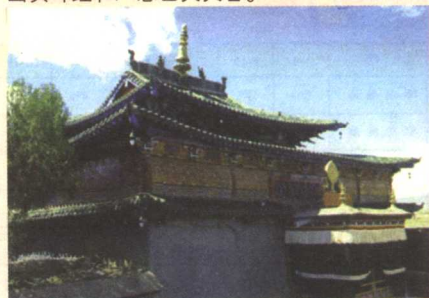
处。藏传佛教格鲁派六大寺院之一。明正統十二年（1447年）由宗喀巴的门徒达赖一世根敦主修建。从班禅四世以后成为班禅举行宗教和政治活动的中心。建筑面积30万平方米，内有殿堂数十处，有历代班禅灵塔，还收藏有佛像、唐卡等文物。



夏鲁寺

乘车路线：须租车前往。门票：20元

概述：位于日喀则东南20公里处，始建于1084年，是一处藏汉合璧的建筑群。主建筑为夏鲁拉康大殿，寺内还保存有珍贵的元代壁画贝叶经和八思巴文文告。



绒布寺

概述：位于定日县境内。一座只有几十个喇嘛的小寺，却是世界上海拔最高的寺院——有

4980米，这里长期以来就是珠峰登山队的大本营，同时也是欣赏珠峰雄奇景观的最佳地点。



白居易

乘车路线:乘长途车至江孜县城,然后步行即达。门票:30元

概述:位于江孜县城东北隅,始建于明宣德二年(1427年),海拔3900多米。主寺有三层,全寺共16个殿堂,殿内挂满各种风格的唐卡。寺内有佛塔一座,高30米,俗称“八角塔”,塔身饰有飞龙、跑狮、走象的浮雕,寺内还保存

有精美的佛像和壁画等。

萨迦寺

乘车路线:由日喀则或萨迦县租车前往。

门票:30元

概述:位于萨迦县境内,被誉为“第二敦煌”。寺内珍藏有“贝叶经”、“寿星图”等。萨迦教派与其他派有许多不同之处,萨迦寺记录着西藏政教合一的历史。

阿里

区号: 0897

邮政编码: 859000

天气概况

位于西藏西部,平均海拔在4500米以上,是青藏高原海拔最高,高原形态最完整的地理单元,有“世界屋脊的屋脊”之称。这里地形独特、山水险峻多姿、气势磅礴,有着众多巨大美丽的雪山、湖泊和宽阔的草原,还有各种高原珍稀动物和名贵的植物,它的神秘和美丽吸引着无数痴迷的旅行者。



冷暖我心知

1月	1-5	6-10	11-15	16-20	21-25	26-31
降水概率	6%	3%	7%	3%	4%	9%
相对湿度	37%	36%	39%	37%	34%	37%
最高气温	-4.8	-4.7	-5.8	-4.6	-4.3	-3.8
最低气温	-21.4	-20.6	-20.7	-21.0	-20.2	-18.2
风力	二级	二级	二级	二级	二级	二级
舒适度						
穿衣指示						

2月	1-5	6-10	11-15	16-20	21-25	26-28
降水概率	5%	6%	6%	8%	6%	5%
相对湿度	34%	32%	36%	35%	33%	33%
最高气温	-4.4	-3.4	-2.7	-3.1	-2.1	-1.3
最低气温	-19.3	-19.6	-17.6	-17.8	-17.0	-15.3
风力	二级	二级	二级	三级	三级	三级
舒适度						

4月	1-5	6-10	11-15	16-20	21-25	26-30
降水概率	2%	4%	4%	4%	4%	2%
相对湿度	33%	32%	30%	29%	28%	28%
最高气温	4.4	5.5	6.4	7.6	9.0	10.3
最低气温	-10.6	-9.8	-9.4	-8.3	-7.3	-6.5
风力	三级	三级	三级	三级	三级	三级
舒适度						
穿衣指示						

5月	1-5	6-10	11-15	16-20	21-25	26-31
降水概率	6%	6%	4%	4%	3%	6%
相对湿度	30%	32%	30%	31%	31%	29%
最高气温	10.3	11.1	11.8	12.5	13.1	14.3
最低气温	-5.5	-4.8	-4.1	-3.5	-2.6	-2.0
风力	二级	三级	三级	三级	二级	二级
舒适度						
穿衣指示						

7月	1-5	6-10	11-15	16-20	21-25	26-31
降水概率	13%	14%	21%	21%	28%	34%
相对湿度	35%	34%	40%	41%	46%	44%
最高气温	20.6	21.5	21.5	21.9	20.8	21.6
最低气温	5.8	6.4	7.1	7.6	7.7	7.6
风力	三级	二级	二级	二级	二级	二级
舒适度						