

金志国
冯良 编著



你去西藏了吗？这已经是今天的时尚话题了，由此足见西藏在人们的眼中是怎样一个高悬天际、只能仰望的圣景了。西藏，确实是一个值得一游再游的地方。那通透的蓝天白云，阳光下的雪峰、河湖、森林，开满鲜花的山冈、奔跑着藏羚羊野牦牛的旷野，河谷中的村落、寺庙，随风飘扬的五彩经幡，怡然自得的人生……无不轻柔地平复着西藏之外的人们繁杂、浮躁的心绪。还管什么呢，就让我们去西藏吧！汽车、飞机，还有青藏列车都可供选择，自驾车、自行车、徒步这类勇敢者的方式也可以选择。我们可以沿着青藏铁路、青藏公路、川藏公路、滇藏公路、新藏公路，还有航空线路，总之，沿着任何一条道路，包括天空，奔向我们心仪已久的西藏！

西藏 旅游 手册

中国藏学版

西藏到底不同的，踏上她的土地，呼吸会有点困难，会有点晕眩，不但是美景带来的，更是海拔造成的，这就是高山反应了，也算是难得的体验之一吧。反应过后，感觉格外轻盈、清爽，那就背上行囊去寻梦吧！有六条黄金旅游线路可以带领我们走遍西藏：西藏腹地金三角旅游线路，拉萨-日喀则黄金旅游线路，拉萨-山南黄金旅游线路，拉萨-林芝黄金旅游线路，拉萨-那曲黄金旅游线路，拉萨-阿里黄金旅游线路。如果游兴未尽的话，还可以出樟木口岸，前往山国尼泊尔一游。当然不要忘了办理一应的出境手续。且慢，且慢，在踏上旅途之前，我们还需要带上一本工具书。这本书会以有用的文字和图示，帮助我们走遍西藏不迷路。这本工具书就在你手边——中国藏学版的《西藏旅游手册》。

中国藏学出版社



图书在版编目(CIP)数据

西藏旅游手册/金志国, 冯良编著. —北京: 中国藏学出版社, 2007.1

ISBN 978-7-80057-887-8

I. 西... II. ①金...②冯... III. 旅游指南—西藏

IV. K 928.975

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第149992号

西藏旅游手册

金志国 冯良 编著

出版 中国藏学出版社

发行 中国藏学出版社

责任编辑 图亚

装帧设计 翟跃飞

制版 海龙视觉

印刷 北京市隆昌伟业印刷有限公司

印次 2007年1月第1版第1次印刷

开本 889毫米×1194毫米 1/32

印张 12.375

字数 200千

图片 817幅

印数 20000册

书号 ISBN 978-7-80057-887-8/k · 135

定价 48.00元

图书若有质量问题, 请与本社联系

Email:dfhw@zzcb.com.cn 电话:010-64892902

版权所有 侵权必究

目录

西藏自治区概况

- 7** 地形地貌
- 8** 高山大峰
- 10** 江河湖泊
- 12** 气候
- 12** 自然资源
- 14** 物产
- 14** 行政区划
- 14** 人口和民族
- 14** 历史与宗教
 - 远古时代的西藏 / 14
 - 吐蕃王朝时期的西藏 / 17
 - 分裂割据时期的西藏 / 19
 - 元代西藏 / 21
 - 明代西藏 / 23
 - 清代西藏 / 28
 - 民国时期的西藏 / 31
 - 西藏的和平解放 / 32
- 35** 藏传佛教
- 36** 语言文字
- 37** 藏族文学

- 38** 藏戏
- 39** 藏医
- 40** 藏族服饰
- 42** 藏族民居
- 43** 寺庙建筑
- 44** 婚姻习俗
- 45** 生育习俗
- 46** 丧葬习俗
 - 天葬 / 46
 - 塔葬 / 46
 - 火葬 / 47
 - 土葬 / 47
 - 水葬 / 47
 - 复合葬 / 47

西藏的其他民族

- 49** 门巴族
- 50** 珞巴族
- 52** 僜人
- 54** 夏尔巴人

节庆

- 56** 藏历年
- 57** 传召法会

- 58** 酥油灯会
- 58** 传小召法会
- 58** 时轮金刚法会
- 59** 迎春节
- 59** 萨嘎达瓦节
- 60** 焚香节
- 61** 转山会
- 61** 雪顿节
- 64** 望果节
- 65** 沐浴节
- 66** 神仙下凡节
- 67** 燃灯节
- 68** 工布新年
- 69** 阿里新年

进藏路线

- 70** 青藏公路
- 74** 川藏公路
- 77** 新藏公路
- 80** 滇藏公路
- 80** 沿着青藏铁路进拉萨
 - 美丽西部 / 81
 - 诞生神话的山水 / 90
 - 万里羌塘 / 94
 - 温暖的河谷 / 100
- 103** 航空线路

西藏的六条黄金旅游线

- 104** 一、西藏腹地金三角之旅
- 106** 二、拉萨—那曲黄金旅游线
- 108** 三、拉萨—日喀则黄金旅游线
- 110** 四、拉萨—林芝黄金旅游线
- 113** 五、拉萨—山南黄金旅游线
- 114** 六、拉萨—阿里黄金旅游线

拉萨

- 118** 布达拉宫
- 124** 查果嘎林佛塔
- 125** 药王山及摩崖石刻
- 126** 查拉鲁普石窟
- 126** 龙王潭
- 127** 关帝庙
- 128** 大昭寺
- 133** 八廓街
- 134** 上下密宗院
- 134** 墨如宁巴寺
- 135** 小昭寺
- 136** 尼姑庙

- 136** 清真寺
- 137** 甘丹寺
- 139** 哲蚌寺
- 143** 色拉寺
- 146** 帕蚌喀
- 146** 扎吉拉姆寺
- 146** 曲贡遗址
- 148** 罗布林卡
- 150** 楚布寺
- 151** 止贡提寺
- 153** 德宗温泉
- 154** 热振寺
- 156** 聂塘寺
- 156** 扎叶巴修行地
- 157** 甲玛赤康
- 158** 羊八井寺
- 158** 羊八井地热田
- 159** 西藏博物馆
- 日喀则地区**
- 163** 日喀则市
- 165** 扎什伦布寺
- 171** 日喀则宗堡遗址
- 172** 德庆格桑颇章
- 172** 俄尔寺
- 173** 贡觉林卡
- 174** 丹真桑秋泉
- 174** 夏鲁寺
- 179** 日布寺
- 180** 纳塘寺
- 181** 江孜
- 182** 白居寺
- 186** 宗山抗英遗址
- 188** 帕拉庄园
- 189** 萨迦寺
- 191** 萨迦巴姆拉康
- 191** 刚坚寺
- 196** 嘎东寺
- 196** 艾旺寺
- 198** 乃宁寺
- 199** 热拉雍仲林寺
- 201** 日吾其金塔
- 201** 绒布寺
- 202** 绒布冰川
- 202** 珠穆朗玛峰
- 206** 洛子峰
- 206** 马卡鲁峰
- 207** 卓奥友峰
- 208** 希夏邦马峰
- 208** 拉布吉康峰
- 209** 门隆则峰

210 “招提壁垒”石刻

211 大唐天竺使出铭摩崖刻铭

212 樟木口岸

山南地区

216 泽当镇

217 猴子洞

219 雍布拉康

220 昌珠寺

222 藏王墓

224 桑耶寺

桑耶寺金刚神舞/229

229 青朴修行地

230 札玛止桑宫殿遗址

232 朗色林庄园

232 敏珠林寺

234 扎塘寺

235 扎羊宗溶洞

236 桑噶古托寺

237 恰嘎曲德寺

237 巴朗却康

237 卡玛尔当寺

238 曲龙寺

238 丹萨替寺

239 贡嘎曲德寺

239 沃卡温泉

240 多吉扎寺

240 贡布日神山和及加寺

241 三安曲林寺

241 拉加里王宫遗址

242 色吾温泉

242 拉隆寺

243 昌果沟文化遗址

243 拉姆纳错

244 琼果杰寺

245 塔拉冈波寺

245 结罗拉雪山

246 羊卓雍错

248 桑顶寺

248 山南地区博物馆

林芝地区

252 八一镇

254 布久喇嘛林寺

255 桃花沟

255 苯日神山

257 第穆摩崖石刻

257 帕嘎寺及多吉帕姆神洞

258 阿沛庄园

258 巴松错湖

- 260** 列山古墓
- 261** 林芝巨柏林和古桑树王
- 262** 南迦巴瓦峰和加拉白垒峰
- 263** 雅鲁藏布江大峡谷
- 264** 墨脱县
- 266** 白玛岗仁钦崩寺
- 266** 波密岗自然保护区
- 266** 察隅自然保护区

昌都地区

- 271** 昌都镇
- 272** 强巴林寺
- 274** 卡若遗址
- 275** 噶玛丹萨寺
- 277** 谷布神山
- 278** 朱角山唐代柏树及作揖卡
- 279** 布托错
- 279** 孜珠寺
- 280** 嘎学岩画
- 281** 同卡寺
- 281** 多拉神山
- 283** 然乌湖
- 286** 查杰玛大殿

- 287** 卡玛多塔林
- 288** 德青波章神山
- 289** 伊日温泉
- 289** 乃旦寺
- 290** 仁错湖
- 290** 生钦朗扎山
- 290** 白宗山
- 291** 波罗吉荣大峡谷
- 291** 木刻之乡
- 292** 三色湖
- 293** 邦达草原
- 294** 盐井教堂
- 294** 盐井盐田
- 296** 仁达摩崖造像
- 298** 夏贡拉山
- 298** 康藏驿道
- 299** 梅里雪山

那曲地区

- 303** 那曲镇
- 304** 那曲赛马会
- 305** 孝登寺
- 308** 柏尔贡巴帐篷寺庙
- 309** 藏北“无人区”
- 310** 羌塘自然保护区

- 312** 象雄王国遗址
- 313** 当惹雍错和达尔果雪山
- 314** 文部寺
- 315** 玉本寺
- 315** 当琼寺
- 315** 纳木错
- 318** 念青唐古拉山神
- 319** 草原八塔
- 319** 色林错湖
- 320** 申扎自然保护区
- 321** 各拉丹冬雪山
- 322** 桑丹康桑雪山
- 323** 达木寺
- 323** 加林山岩画
- 324** 旃檀寺

阿里地区

- 329** 狮泉河镇
- 330** 班公错湖
- 331** 冈仁波齐神山和纳木那尼峰
- 333** 圣湖玛旁雍错与鬼湖拉昂错
- 334** 科加寺
- 335** 香柏林寺遗址及普兰国际贸易市场

- 338** 贡布日寺
- 339** 札达土林
- 340** 托林寺
- 342** 古格王国遗址
- 344** 卡尔普遗址
- 345** 麦龙沟寺庙遗址
- 345** 东嘎—皮央石窟遗址
- 346** 桑丹达吉林寺
- 348** 日土岩画遗存
- 349** 丁穹拉康石窟
- 350** 扎西岗寺

知识栏

◆青藏高原/8◆藏族的分布/16◆法螺/18◆法号/18◆藏传佛教的教派/24◆活佛转世制度/26◆活佛/31◆格西/34◆大藏经/36◆格萨尔王传/37◆藏文古籍文献/38◆四部医典/39◆哈达/44◆禁忌/48◆西藏传统餐饮/54◆饮食禁忌/60◆磕长头/62◆白面具和蓝面具藏戏/64◆饮酒茶的礼俗/68◆切玛/69◆可可西里/81◆沱沱河/82◆藏族天文历算学/99◆大乘佛教和小乘佛教/120◆护法神/121◆达

赖喇嘛/122•逛林卡/127•班丹拉姆/130•唐卡/132•六字真言/135•转经/136•西藏金铜佛像/138•密宗/142•四大林/147•藏族称谓和敬语/148•塔巴陶器/150•僧侣的服装/152•卡垫和羊毛织物/156•藏刀/165•三世佛/166•扎仓/168•班禅额尔德尼/169•无量寿佛/172•十相自在/173•江孜达玛节/181•果谐/188•萨迦格言/190•喇嘛/196•风马旗/203•山南历史上的第一/218•开光/220•藏族服饰/222•如何从外形上区别藏传佛教各教派/226•氍毹/230•邦典/231•藏族的名字/232•镂花银木碗/238•酥油茶/242•尸语故事/245•西藏的民间乐器及六弦琴/248•青稞和青稞酒/252•八吉祥和七政宝/258•烽火台/259•工布服装/260•西藏的桥及藤网桥/264•佛塔/267•度母/270•灌顶/273•坛城/274•糌粑/

276•糌粑的食用法/276•转经的方向和雍仲符号/282•手印/289•吃肉的禁忌及风干肉/290•邦达仓/292•嘛呢石刻/296•五明/298•牧人的服饰/302•面具/307•酥油/309•轮回图/314•腰刀/315•乌朵/318•风囊/323•酥油花/329•擦擦/330•菩萨/341•西藏雕塑艺术/344

资讯栏

•中国西部的卫星遥感图/2
•西藏自治区简图/4•西藏的主要山脉/6•西藏的主要河流/6•西藏的湖泊/6•旅游西藏必备物品/57•高山反应及其应对办法/70•适合去西藏旅游的季节/73•川藏公路南北线和黑昌公路示意图/74•航班价位表/75•进藏的几种线路/78•新藏公路示意图/78•青藏铁路格尔木至拉萨段纵断面海拔示意图/80•青藏列车/89•沿中尼公路/108•沿川藏公路进藏/110•拉萨的公交

车/117•拉萨周边地形示意图/117•拉萨市行政示意图/117•拉萨市区简图/117•拉萨转经路示意图/117•布达拉宫平面示意图/119•拉萨气候资料/127•大昭寺和八廓街平面示意图/130•德国人绘制的拉萨地图/130•拉萨有名的餐馆/133•哲蚌寺平面示意图/139•色拉寺平面示意图/143•罗布林卡平面示意图/147•日喀则地区行政和地形示意图/160•拉萨、江孜、日喀则旅游环线示意图/160•日喀则市区示意图/160•扎什伦布寺平面示意图/165•在西藏旅游如何换算藏历与公历的时间/182•江孜白居寺平面示意图/183•珠峰地区旅游线路示意图/203•登山注意/204•去往洛子峰的路线/206•去往卓奥友峰的路线/206•去往马卡鲁峰的路线/207•去往希夏邦马峰的路线/208•去往拉布吉康峰的路
线/208•喜马拉雅山南麓的亚东口岸/209•去往门隆则峰的路线/210•跨境游/212•尼泊尔驻中国使领馆/213•日喀则气候资料/213•山南地区行政和地形示意图/214•从拉萨如何到山南地区/215•泽当气候资料/216•乃东旅游线路示意图/219•藏王墓平面示意图/223•桑耶寺平面示意图/224•林芝地区行政和地形示意图/250•拉萨、山南、林芝旅游环线示意图/250•林芝地区八一镇市区示意图/253•去往加拉白垒峰的路线/262•雅鲁藏布江大拐弯地区林芝和波密去墨脱的路示意图/263•观赏雅鲁藏布大峡谷的最佳位置——扎曲村/263•林芝气候资料/267•昌都地区行政和地形示意图/268•昌都市区示意图/268•邦达机场/271•昌都强巴林寺平面示意图/272•昌都气候资料/299•长途汽车简介/

300◆那曲地区行政和地形示意图/300◆那曲镇市区示意图/300◆孝登寺平面示意图/305◆沿青藏公路/310◆纳木错和当雄河谷遥感图/316◆那曲气候资料/324◆阿里地区行政和地形示意图/326◆狮泉河(噶尔)气候资料/330◆狮泉河镇市区示意图/330◆转神山示意图/332◆拉萨到阿里/335◆普兰县景点分布示意图/335◆古格王国遗址、托林寺位置示意图/341◆边境通行证/348

附录

附录一

◆历史人物/352◆西藏历史简表/361◆常见佛像/362◆八吉祥/366◆和气四瑞/367◆六长寿/367◆七政宝/367

附录二

◆西藏气温平均日较差(°C)/368◆海拔高度、气压、空气密度、含氧量、沸点对照表/368◆西藏自治区主要城镇海拔高度(米)/369◆西藏自治

区境内面积大于200平方公里的部分湖泊/369

附录三

◆在拉萨租车/370◆西藏的住宿及医院/371◆相关旅行社及旅游投诉电话/374

附录四

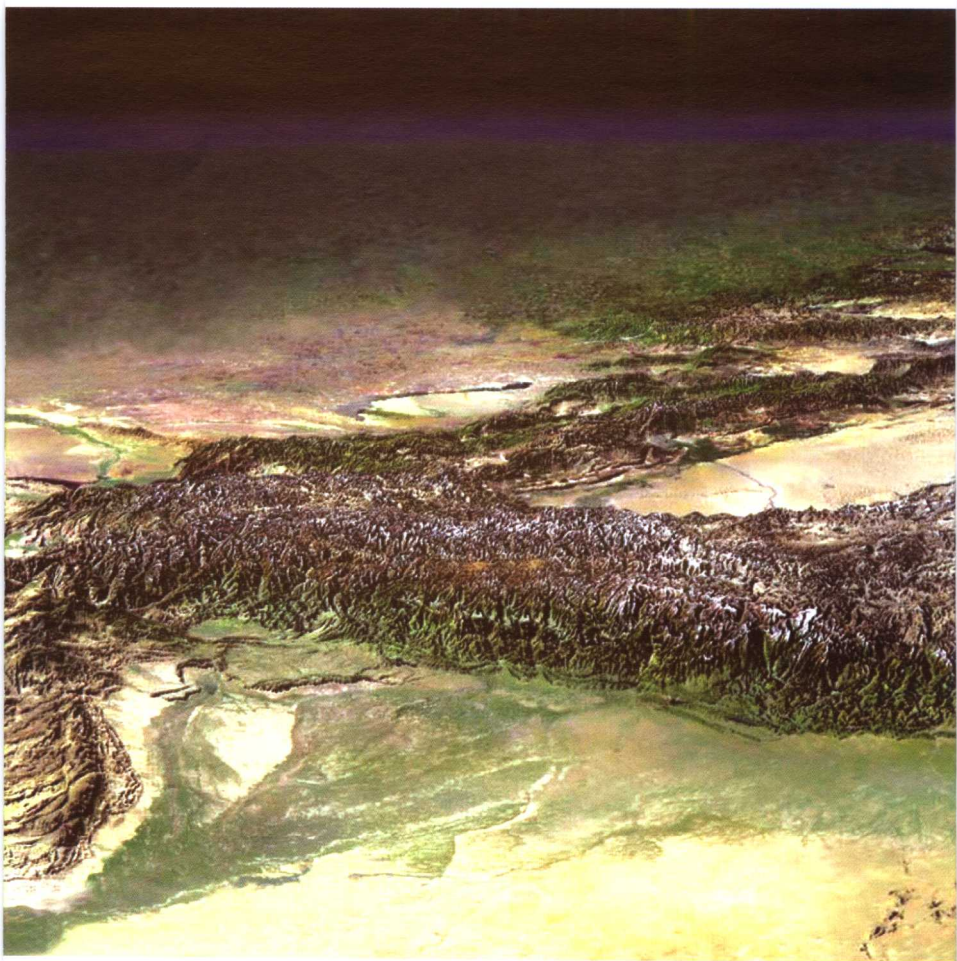
◆藏语常用词汇、句子汉语拼音一览/378◆建议阅读的关于西藏的图书/379◆关于自驾车旅游西藏/380◆有关自驾车进藏旅行的网站/384

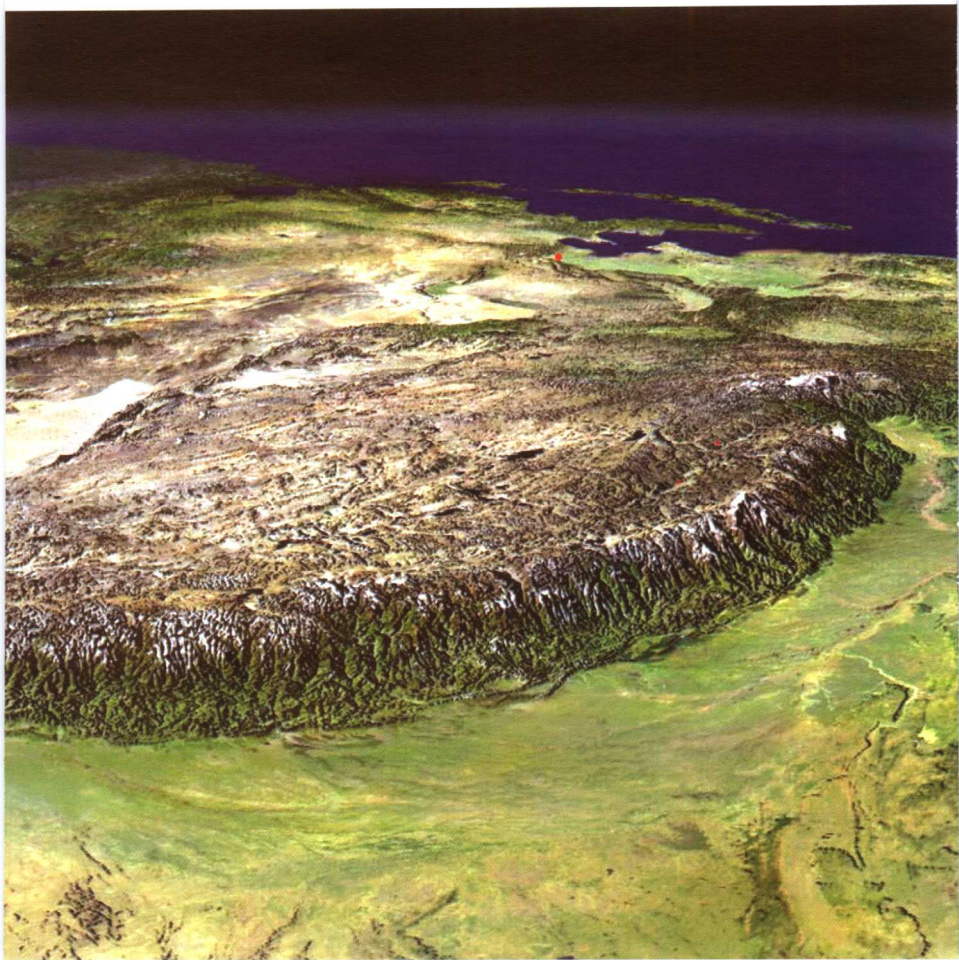
后记 /385

中国藏学版 金志国 冯良 编著
中国藏学出版社

西藏旅游手册







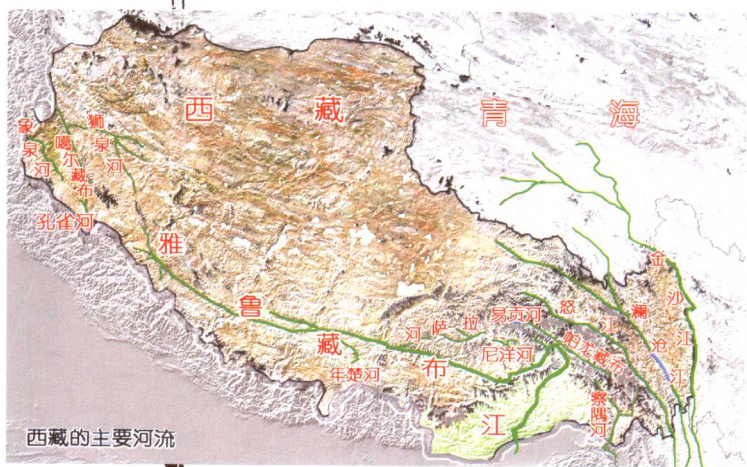
中国西部的卫星遥感图







西藏的主要山脉



西藏的主要河流

西藏的湖泊

西藏自治区有大小湖泊 1500 多个。其中面积大于 200 平方公里的湖泊有 24 个，前 10 个湖泊见图中标。

