



拉萨

西藏黄金旅游线

中国藏学版

金志国 编著
中国藏学出版社

林芝



西藏黄金旅游线

金志国 编著
中国藏学出版社

拉萨 → 林芝

中国
藏学版



图书在版编目(CIP)数据

西藏黄金旅游线 拉萨→林芝/金志国编著. —北京:

中国藏学出版社, 2007.4

ISBN 978-7-80057-563-1

I. 西... II. 金... III. 旅游指南—西藏 IV. K928.975

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第037682号

西藏黄金旅游线 拉萨→林芝

金志国 编著

出版 中国藏学出版社

发行 中国藏学出版社

摄影 凌风 程德美 张鹰 王舒 吕玲珑 车刚 翟跃飞, 《中国西藏》杂志社等

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4月第1版第1次印刷

开本 889毫米×1194毫米 1/32

印张 3

字数 76千字

图片 130幅

印数 5000册

书号 ISBN 978-7-80057-563-1/k · 148

定价 16.00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

雪峰和林海的交响

- 10** 绿色宝库林芝县
- 12** 巨柏林
- 13** 林芝东久赤斑羚自然保护区
- 13** 桑树王
- 15** 喇嘛林寺
- 17** 桃花沟
- 18** 两水汇流
- 19** 尼洋河畔的古城工布江达县
- 21** 巴松错
- 22** 帕嘎寺
- 23** 甘丹村泥石流遗址
- 23** 太昭村
- 24** 阿沛庄园
- 24** 千年古堡
- 25** 圣迹显现的朗县
- 27** 沿江巨柏
- 28** 列山古墓
- 28** 十三世达赖喇嘛出生地
- 29** 巴尔曲德寺
- 30** 药海之洲米林县

- 32** 南伊原始森林自然保护区
- 33** 扎西绕登寺
- 33** 羌纳寺
- 34** 细雨和冰川的故乡波密县
- 36** 易贡国家地质公园
- 38** 岗乡自然保护区
- 39** 嘎朗王宫遗址
- 39** 松宗温泉
- 39** 龙亚喊泉
- 40** “西藏江南”察隅县
- 42** 慈巴沟国家级自然保护区
- 43** 边地莲花——墨脱县
- 47** 蓝色飘带仰桑河
- 48** 能听到仙童嬉笑声的布达切波
- 49** 仁钦崩寺
- 50** 墨脱自然保护区
- 53** 风景这边独好

奇特的人文景观

- 55** 门巴族
- 57** 门巴风情
- 60** 门巴族奇特的转山

61 门巴木碗

62 珞巴族

64 珞巴风情

68 珞巴人的石锅

68 僜人

69 节庆

69 工布新年

73 波密斗熊节

74 工布转山节（拜鹰节）

75 娘布鲁苏节

76 金东牧人节

77 错高湖（巴松错）转湖节

珍贵特产

78 夜明树

78 辣椒树

78 林中霸王榕树

79 苹果榕

79 油瓜

79 水壶藤

80 含羞草

80 羞涩花

82 大花黄牡丹

82 菌类

82 工布腰刀

82 藏猪

82 藏鸡

佛寺及苯教神山

84 苯日神山

85 极品旅游资源

85 尼洋河

86 雅鲁藏布大峡谷

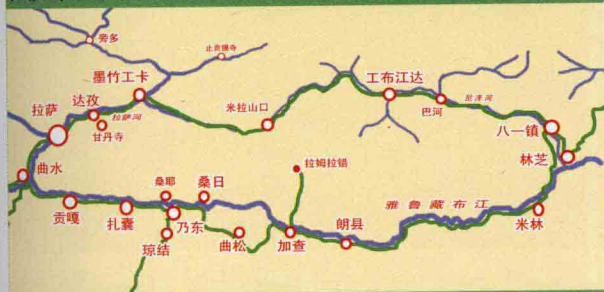
87 帕隆藏布大峡谷

89 鲁朗林海

雪峰和林海的交响

林芝地区位于西藏东南部，内与昌都、那曲、拉萨、山南等地市相邻，外与印度、缅甸接壤，平均海拔3100米。青藏高原上的喜马拉雅山脉和念青唐古拉山脉似两条巨龙横空出世，由西向东平行伸展，在东部与横断山脉对接，形成群山环绕之势。从地形上看，林芝地区是喜马拉雅山和冈底斯山东端余脉，是西藏

拉萨到林芝南北线



一江两河地形图



林芝地区地形图



拉萨至林芝

1



鲁朗湿地

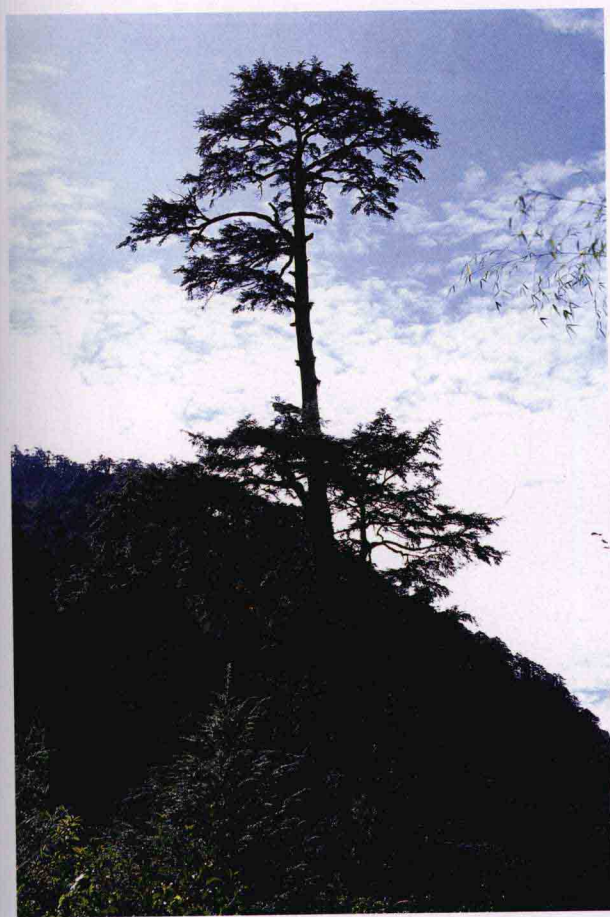
西藏黄金 旅游线

2

高原最低的一块，地形北高南低，印度洋暖湿气流沿雅鲁藏布江而上，顺畅地进入这一地区，与北方寒流在冈底斯山脉东段的林芝一带会合驻留，形成高原相对温湿多雨的气候。年降雨量 650 毫米左右，年平均日照为 2022 小时。冬季平均温度在摄氏零度以上，夏季平均温度为 20°C ，年平均气温 8.7°C 。冬暖夏凉，气候宜人。随着海拔高度的不同，热带、亚热带、温带及寒带等多种气候带并存，构成了“一日有四季，十里不同天”的奇特景观。整个林芝地区由南往北，几乎集中了从海南岛到北极地区的各种植被，现已发现和证实的就有 3500 多种。墨脱国家级动植物保护区、察隅慈巴沟珍稀动植物保护区、波密岗自然保护区、林芝巴结古巨柏保护点等，集中反映了林芝地区林业资源的基本特征。

林芝是世界上仅存的绝少为人类所涉足的净土之一，有世界上最深的大峡谷；有世界上落差最大的垂直地貌分布和异常丰富的植被及野生动物资源；是世界上呈现生物多样性最典型的地区，堪称生物基因库。

林芝地区的林地面积264万公顷，森林覆盖率达46.1%，活立木储积量8.82亿立方米，是全国最大的原始森林区。西藏古柏、喜马拉雅冷杉、植物活化石“树蕨”是这里独有的，而杜鹃就有百余个品种。此外林芝地区生长着大量的经济植物，野芭蕉、野香蕉、野菠萝、野柠檬、野柑橘等随处可见；山林里木耳、蘑菇、竹笋、花椒、八角比比皆是；有含油量高达70%以上的油瓜；有长达100多米的白藤；有丰富的淀粉植物树蕨、莲花蕨、山龙眼等等。药用植物更是达上千种之多，常见的有治疗心脏病的五眼果，抗癌药源海南粗榧，预



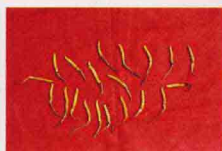
拉萨至林芝

3

一枝独秀



贝母



虫草



麝香

防疟疾的三台花，延年益寿的延龄草，清嗓润喉的黑节草以及重要藏药原料南酸枣、钩藤、石斛；名贵药材天麻、三七、五味子、七叶一枝花、灵芝、虫草、贝母、雪莲、草乌等。这里不愧为“天然的自然博物馆”。

林芝地区位于雅鲁藏布江的中下游，且受印度洋

西藏黄金
旅游线

4



雪莲

暖湿气流的影响，降水充沛，全地区江河、冰川、湖泊密布。水域面积1148.7万亩，水利资源蕴藏量约为8225万千瓦。西藏是全国水力资源较丰富的省区之一，而林芝地区的水力资源又占全西藏的70%以上。

林芝地区总面积约11.7万平方公里，人口17.3万，区划为七个县：林芝、米林、朗县、工布江达、察隅、波密、墨脱。边境线长达1006.5公里。其主要景区有著名的雅鲁藏布大峡谷、南迦巴瓦冰川带、尼洋河谷、八一镇、帕隆藏布江、鲁朗林海等。其首府八一镇位于尼洋河畔，是该地区政治、经济及文化中心。

在这片美丽富饶的土地上，江河交错，汹涌澎湃；峰峦绵延，郁郁葱葱；高山湖泊碧波荡漾、清澈湛蓝；奇石、奇峰、奇洞瑰丽多姿、扑朔迷离；林中喷泉飞瀑，气势非凡；林海长风浩瀚，波澜壮阔。名山圣水交相辉映，构成一幅绚丽壮观的天然画卷。

林芝地区有着悠久的历史，古称工布，人类活动可以追溯到西藏的史前时期。20世纪70年代，在流经林芝腹心地带的尼洋河边发现了一批新石器时代的人类遗骨和墓葬群，证明早在四五千年之前，林芝地区已有人类聚集生活。考古出土的网坠、箭头，说明这里的人们不仅在古代的尼洋河、雅鲁藏布江流域和已被这些河流侵漫的古湖泊水滨从事农业，同时也从事渔猎。

关于林芝的历史，最早的文字记录见于工布第穆摩崖石刻。这块摩崖石刻是公元8世纪藏王赤德松赞颁赐给工布王的盟誓文书，并勒石为记。该石刻位于林芝县米瑞乡第穆寺附近，虽已经过了1200多年，字迹仍然清楚。上面记载着雅隆部落的第一代首领聂赤赞普，从波密来到工布的江安神山，又从江安神山到了雅隆河谷，并开始了他的雅隆部落首领生涯。其后代承王位，全驻蹕于雅隆河谷的青瓦达孜宫。公元1世纪前后，因雅隆部落内部发生权力争斗，第七代王止贡赞普被杀，他的两位王子聂赤和夏赤逃回工布地区。后来弟弟夏赤从工布返回雅隆，成为雅隆部落的第八代首领布德贡杰，而哥哥聂赤则留在工布地区，开始了工布土王的沿袭。石刻文字中说：“工布王族系肇一于王兄”，“永不令外姓为工布王，只命工布王之子孙世袭”。此后许多年，工布地区都由工布王统治。

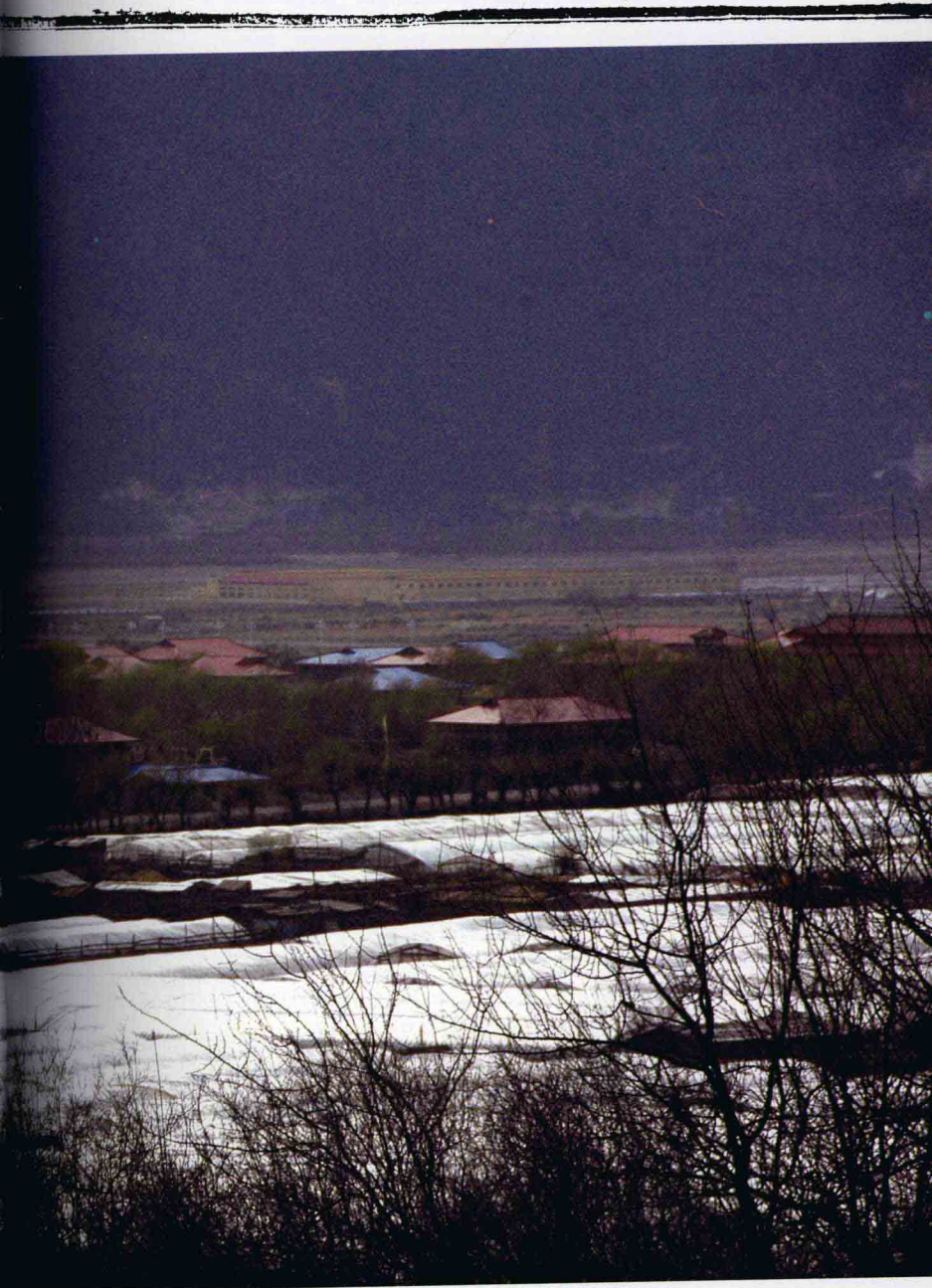
到了萨迦时期和帕竹时期(13~16世纪)，林芝地区成了藏传佛教噶玛噶举派的势力范围。公元17世纪甘丹颇章政权成

拉萨至林芝

5



八一镇到林芝间的尼洋河湿地



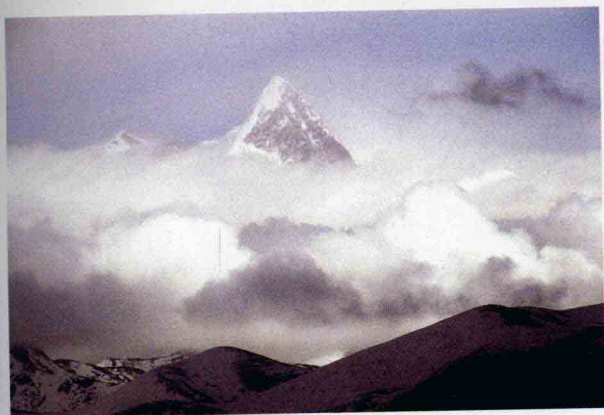
立，林芝地区被分封为阿沛、江中、甲拉等几家地方首领的领地，后又划为则拉、觉木、雪卡、江达等宗。而波密地方长期为当地头人噶朗德巴统治，处于割据状态。1931年，西藏地方政府将波密地方划为波堆、波密两宗，墨脱地区改为墨脱宗。

有着丰富自然资源的谷地培育出了林芝独特的历史、文化和经济。在吐蕃早期，因为吐蕃地位显赫的流亡者（止贡赞普的儿子），使工布等地进入了吐蕃历史。据说，在今天的林芝一带，还隐有吐蕃正统源泉之尊。过去，体制完备而发达的庄园是工布地区典型的经济形式。一些大的家族，均有众多的农人、工匠与卫队为他们经营和守护着农庄与山林，并由此派生出大量的奢侈品、艺术品和宗教场所。其突出代表是藏东南最辉煌的喇嘛林寺以及朗县列山古墓群遗址等。

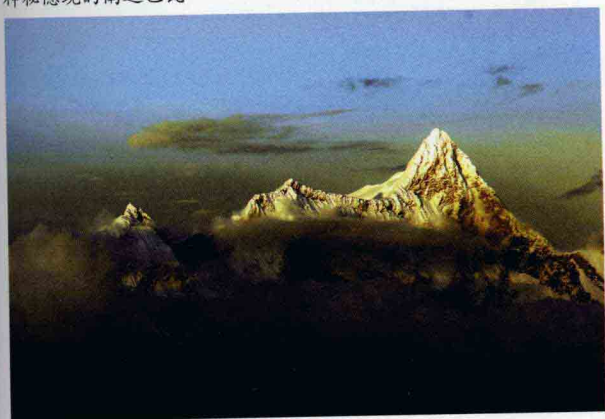
1951年5月西藏和平解放，1959年实行民主改革，1960年1月成立塔工专署，同年2月改成林芝专署。1963年10月林芝专署撤销，波密县划归昌都地区，林芝、工布江达、米林、墨脱四个县划归拉萨市管辖，林芝地区不复存在。1986年2月1日，林芝地区行署正式恢复，下辖林芝、米林、工布江达、墨脱、波密、察隅、朗县7个县，55个乡镇，614个行政村。

林芝是青藏高原海拔最低的地区，喜马拉雅山、念青唐古拉山以及横断山的余脉尽汇于此。虽然是余脉，但这里的山却并不低。在雅鲁藏布及其支流尼洋河、帕隆藏布、易贡藏布等众多河流的冲切之下，高峡深谷广布。位于雅鲁藏布大峡谷马蹄形大拐弯处的“冰山之父”南迦巴瓦峰海拔7780米，被当地人尊为“直刺蓝天的战矛”。印度洋暖湿气流顺江长驱直入，千百年来，热量、水气以及特有的地理之利成就了林芝绿色的肌体。这里的植物种属及再生能力仅次于云南，并且拥有大量特有的植物种属，如林芝县色季拉山杜鹃花海、巴结村的古巨柏群等，殊为珍贵。

林芝的景色与西藏其他地区迥然不同，一派森林云海风光。除山峰以外，大部分地方海拔只有3000米左右，最底处海拔仅900米，形成垂直气候带。从雪山、草甸、灌木林、针叶林、阔叶林到山脚下的亚热带花木，林海苍莽，花开四季。动植物资源丰富，自然风貌保存完好。



神秘隐现的南迦巴瓦



南迦巴瓦夕照



色季拉山雪景

拉萨至林芝

9

绿色宝库林芝县

林芝县地处林芝地区中部、雅鲁藏布江北岸、尼洋河下游，是林芝地区的中心地带，主要景区散布在其周边，是通往原始森林区的大门，同时又是交通要冲。

全县面积10238平方公里。耕地面积3.8万亩，草场面积56.5万亩，森林面积502万亩，总人口26万，辖1镇6乡。

“林芝”是藏语“尼池”的变音，意为“娘氏家族的宝座”或“太阳的宝座”，是一个领地的概念。1959年9月由地处藏东南的则拉宗、德林宗和贡穆宗三宗合并成立林芝县，县府驻地尼池村，直属林芝专署。1963年林芝专署撤销，林芝县划归拉萨市管辖。1986年林芝行署成立，林芝县又划归林芝行署管辖至今。

该县地处雅鲁藏布江下游地带，地势险峻，间有河谷平地。平均海拔3000米，相对高差2200~4700米，位于林芝与米林交界的加拉白垒峰，海拔7294米。林芝属高原温带半湿润季风气候区，气候温和，雨量充沛，年无霜期为175天，年日照时数为2022小时，年降水量为654毫米。

林芝县农、牧、林三业兼备，是林芝地区的主要产粮县之一。农作物有冬小麦、春小麦、青稞和油菜。主要饲养牦牛、犏牛、黄牛、绵羊、山羊、马、驴、猪等。木材蓄积量约为6000万立方米。

八一镇市区简图





米拉山东面的山谷

川藏公路横贯境内达 223 公里。全县 6 乡 1 镇 99 个行政村都能通汽车，总通车里程达 410 公里。

林芝县植被丰富，从亚热带到寒带植物都有生长，素有“绿色宝库”之称。主要树种有柏树、桑树、云杉、冷杉、高山松等。药材资源有三七、虫草、红景天、贝母、党参等。食用菌资源有银耳、木耳、松茸、猴头、茯苓、灵芝等。动物资源有獐、黑熊、猴、豹、马熊、草鹿、水獭等。林芝苹果产量居西藏第一，

拉萨至林芝

11



红景天

品质优良，所产核桃也很著名。

名特产品主要有麝香、熊胆、灵芝、虫草、猴头、天麻、三七、苹果、核桃和高原鱼类。

林芝地区所在地八一镇距林芝县约20公里，地处尼洋河畔，是林芝地区政治、经济、文化的中心。川藏公路和林（芝）泽（当）公路在此交会。全镇面积8平方公里，人口1.6万。1986年以前，这里除了少量的企事业单位，基本上是一片荒滩。现经过20来年的建设，这里已成为一个非常舒适的高原小城，医疗、通讯、交通、食宿等服务设施齐全。



八一镇一角

巨柏林 巨柏，又称雅鲁藏布江柏木，特产于雅鲁藏布江和尼洋河下游海拔3000~3400米的沿江河谷里，藏语又称为“桂辛秀巴”。从林芝县到八一镇8公里处的巴结乡有一片巨柏林，是西藏两个古柏保护点之一。在面积为130多亩的山坡上，散布生长着数百棵千年古柏，这些古柏平均高度约44米，胸径为58厘米。这些巨大的柏树树身上都缠挂着彩色风马旗，林中空地上还能看到一座座的嘛呢堆。在古柏林中央有一株巨柏王，高达46米多，直径446厘米，十多人才环抱，树冠投影面积达一亩有余。经测算，这株巨柏的年龄已有2000~2500年之久，被当地人视为“神树”。据传说，这株巨柏是苯教祖师辛饶米沃的生命树，因此，这片巨柏林被当地人奉为圣地。这片古巨柏林记录了几千年的自然史，对人们开展千年来的植