

走进青藏高原

西藏, 西藏!

Xizang, Xizang

李良义 编著



青海人民出版社

总策划 李良义
编 著 李良义

图片总监 吴平关
撰 文 张发栋 赵 文
首席摄影 吴平关 查 理 初小青 陆俊德
摄 影 谢光辉 杨延康 秦军校 孟 华
杨小武 刘 基 姜 静等
责任编辑 戴发望 王小剑

新加坡华鼎集团

培训 教育 招商 咨询 会展 留学 游学 旅游 旅游文化创意
大型活动策划 企业品牌包装 国际文化交流等

地 址: 2 Havelock Road #02-08 Apollo Centre Singapore 059763
电 话: (0065) 6535 0731、6534 4322、6534 5228
传 真: (0065) 6535 0739、6534 1500
电 邮: inbound@cexpress.com.sg
网 站: www.cegroup.cn

新加坡华鼎集团北京办事处

地 址: 北京市朝阳区北苑路180号加利大厦1号楼402室 (邮编:100101)
电 话: 010-6491 1968、8627 1498
传 真: 010-6498 8062
电 邮: cegroup-bj@hotmail.com

画册订购 欢迎咨询

版权所有 翻印必究

走进青藏高原

李良义 编著

西藏 西藏

青海人民出版社



图书在版编目 (C I P) 数据

西藏·西藏 / 李良义编著. — 西宁: 青海人民出版社,
2007. 1
ISBN 978-7-225-02884-2

I. 西… II. 李… III. 西藏—概况—摄影集 IV.
K297.5-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第003904号

走进青藏高原

李良义 编著

出版 青海人民出版社 (西宁市同仁路10号)

： 邮政编码 810001 总编室 (0971) 6143426

发行 发行部 (0971) 6143516 6123221

印刷: 深圳市金湖企业公司

经销: 新华书店

开本: 889mm×1194mm 1/16

印张: 8.25

字数: 70千

版次: 2007年1月第1版

印次: 2007年1月第1次印刷

印数: 1-10 000册

书号: ISBN 978-7-225-02884-2

定价: 240.00元 (共二册)

版权所有 翻印必究

(书中如有缺页、错页及倒装请与工厂联系)

序

青藏高原，那浩淼的青海湖，瑰丽的纳木错，这是智者乐水的毓苑；巍峨的昆仑山、雄伟的喜马拉雅，这是仁者乐山的归宿。西宁、塔尔寺、日月山、拉萨、布达拉宫、日喀则……这不胜枚举的青藏大地上的一串串明珠，造就了雪域高原的雄奇、壮美和神秘，这正是人们向往的旅游圣地——青海、西藏！

“世界屋脊”、“万山之宗”、“江河之源”、“中华水塔”，任何一项戴在青藏高原头上的桂冠，都难以完美地表达这块神奇土地上的阳刚、雄浑、宽容和博大的卓然之美。

群山巍峨，犹记得公元七世纪松赞干布一统西藏的恢弘气势；湖水涟涟，忘不了文成公主温文婉约的盛唐风韵。你可曾想到这条经难履险的唐蕃古道，终成为你脚下惬意的坦途、眼前亮丽的风景。

今天，青藏铁路，犹如一条璀璨的项链，闪耀在青藏高原的胸前。从春夏到秋冬，南来北往的旅客只要踏上这吉祥天路，乘坐高原列车，登临世界屋脊，仿佛如履平地。这里的雪域冰峰雄伟壮美，令人震撼；这里的湖泊江河瑰丽神奇，让人惊叹；这里的天空大地纯净圣洁，使人向往；这里的庙宇古迹星罗棋布，引人入胜；这里的民俗民情多姿多彩，叫人陶醉……

如何才能抑制好奇的心理去慢慢欣赏这人间美景？怎样才能放纵深潜的心灵细细品味这高原风情？那就让你的目光先停驻在图文并茂的《青海，青海！》、《西藏，西藏！》旅游图册里。深度而醉意的旅游，不仅仅依赖你的双脚，更有赖于你明眸的梭巡和你心灵的感悟。

《青海，青海！》、《西藏，西藏！》的意义，正在于此。

李良义
2006年7月

目 录

中国地形示意图	5
中国交通示意图	5
西藏自治区旅游交通示意图	6

一、青藏铁路篇

青藏铁路示意图	20
青藏铁路建设简介	22
青藏铁路之最	24
列车穿越昆仑山	28
拉萨河铁路大桥	29
通天列车	30
九个有观光台的车站	32
乘车体验	34
列车上激情拍摄的景致	38
西宁火车站	40
格尔木火车站	42
玉珠峰火车站	43
拉萨火车站	44

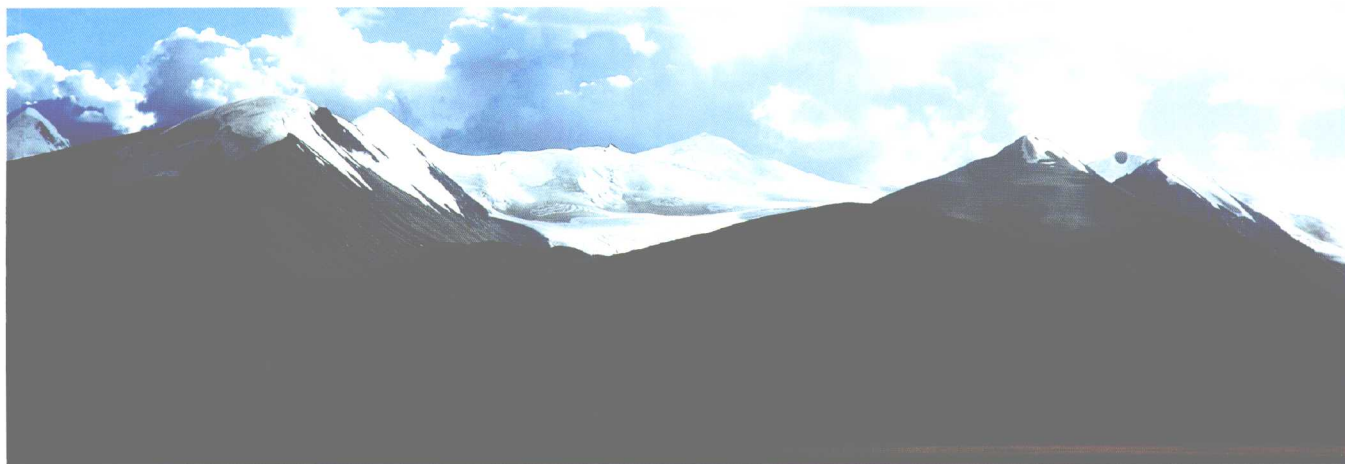
二、西藏篇

拉萨	48
拉萨市一天车程里的10个景点	52
安多	54
那曲	56
纳木错	58
念青唐古拉山	60
羊八井	62
堆龙德庆	64
拉萨河谷	66
布达拉宫	68
大昭寺	72
八廓街	74
玛吉阿米	76

俊巴渔村	78
西藏博物馆	80
雪顿节	82
罗布林卡	84
色拉寺	86
哲蚌寺	88
拉鲁湿地	90
药王山	92
米穷日尼姑寺	94
羊卓雍错	96
扎什伦布寺	98
日喀则	100
阿里	101
古格王国遗址	102
珠穆朗玛峰	104
雅鲁藏布江	106
林芝	108
巴松错	110
山南	112
昌都	113
樟木口岸	114
亚东口岸	115
民族风情	116
解构西藏的20个符号	120
西藏旅游纪念品与土特产	122
西藏交通	124

三、高原旅行服务篇

高原反应与对策	126
野外注意事项	128
尊重少数民族习俗	129
保护环境行为提示	130
简单日常藏语	130
野外装备	131



中国地形示意图



中国交通示意图



克什米尔

阿里地区

冈底斯山

日喀则地区

度

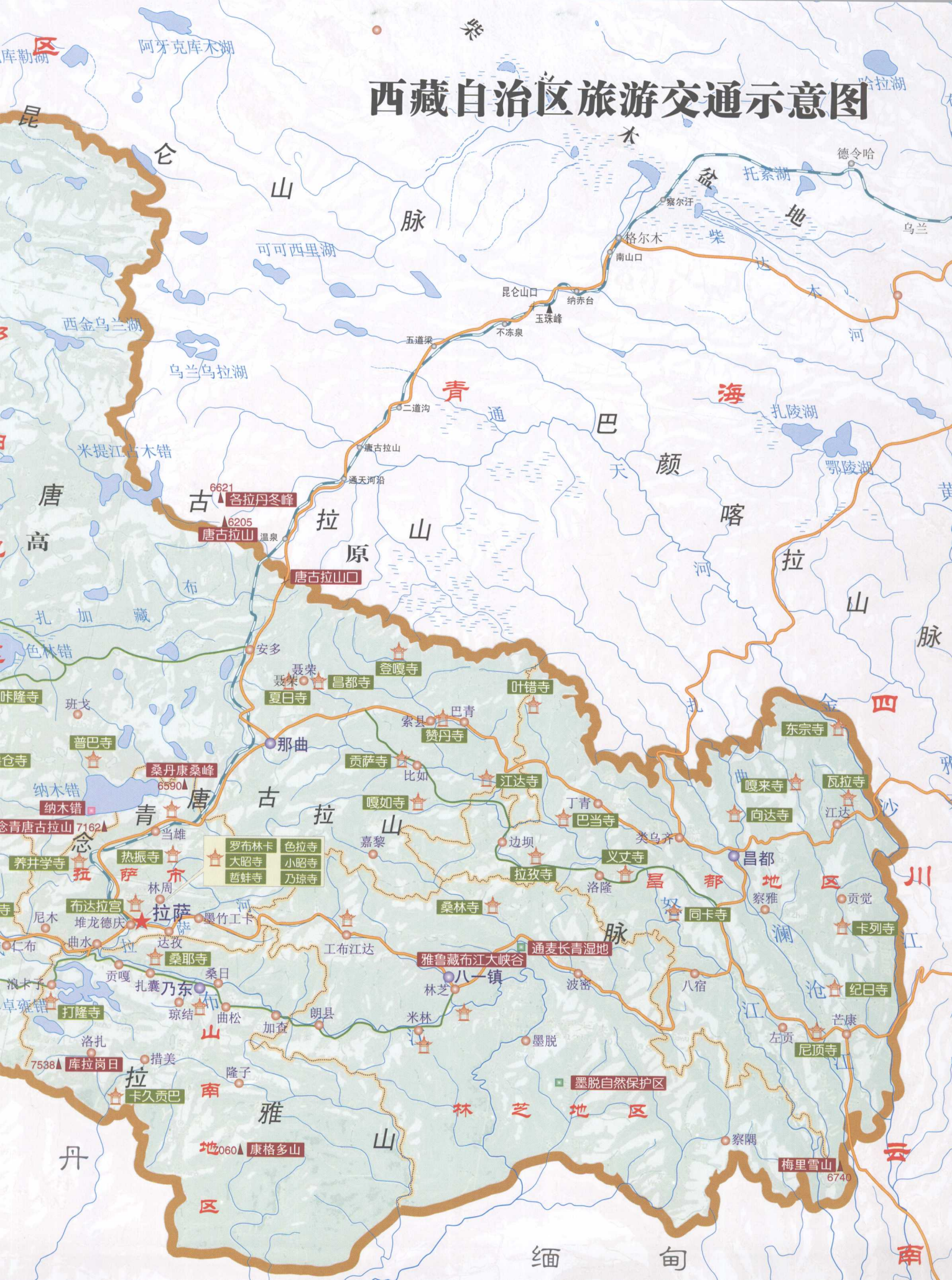
- ★ 省、自治区行政驻地
- 市、州行政驻地
- 县(区)、自治县行政驻地
- 省、自治区界
- 市、州界
- 河流、湖
- 铁路
- 国道
- 县道
- ⌘ 寺、阁、亭
- 遗址、石刻
- 自然保护区

比例尺 1:5 000 000

图例



西藏自治区旅游交通示意图

















拉萨河