

广东省第六届优秀图书

中国之旅 黄金版
Top Attractions for Travelling in China



BOOK

广东旅游出版社
GUANGDONG TRAVEL AND TOURISM PRESS

西藏之旅

安才旦 编著



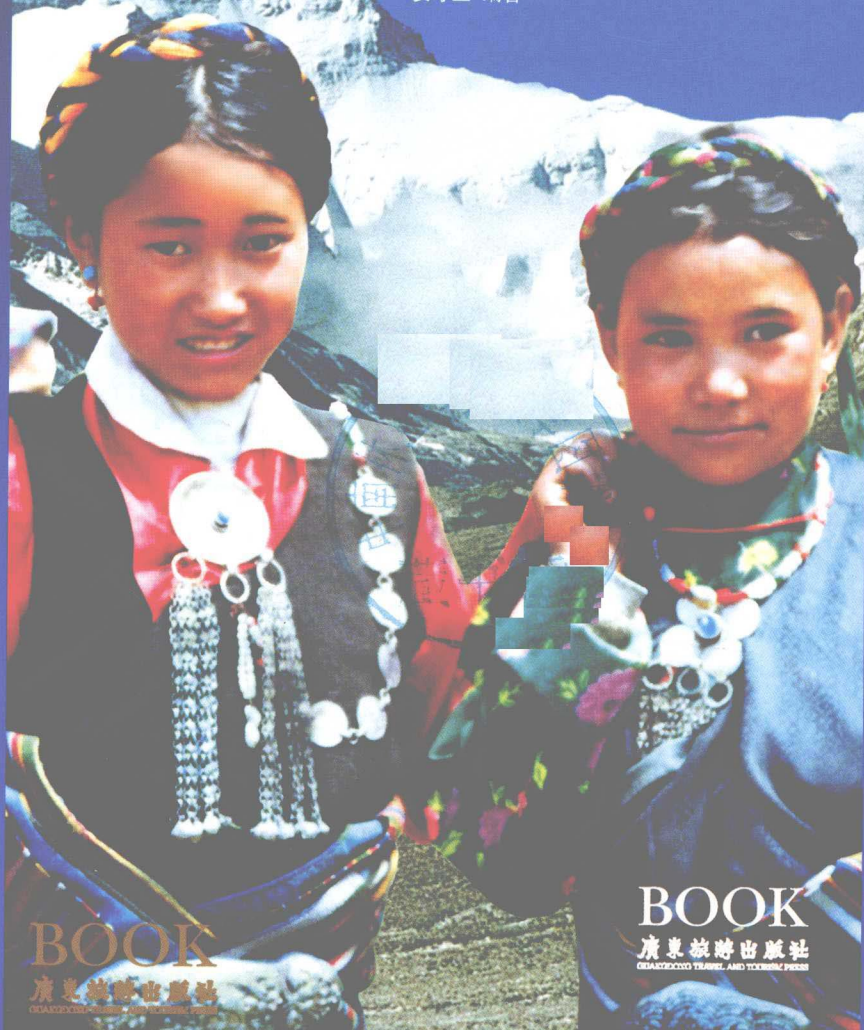
K928.975
A490.1



中国之旅 黄金版

西藏之旅

安才旦 编著



BOOK

广东旅游出版社
GUANGDONG TRAVEL AND TOURISM PRESS

BOOK

广东旅游出版社
GUANGDONG TRAVEL AND TOURISM PRESS

图书在版编目(C I P)数据

西藏之旅/安才旦编著. —广州: 广东旅游出版社,
2005.10

(中国之旅)

ISBN 7-80653-661-2

I. 西... II. 安... III. 旅游指南—西藏

IV. K928.975

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 075956 号

责任编辑: 钟萍

封面设计: 何阳

责任校对: 李瑞苑 刘光焰 陈召珍

责任技编: 刘振华

广东旅游出版社出版发行

(广州市中山一路 30 号之一 邮编: 510600)

东莞新丰印刷有限公司印刷

(东莞市凤岗镇天堂围区)

广东旅游出版社图书网

www.tourpress.cn

邮购地址: 广州市中山一路 30 号之一

联系电话: 020-87348887 邮编: 510600

889×1194 毫米 32 开 8 印张 150 千字

2005 年第 1 版第 1 次印刷

印数: 1-8000 册

定价: 32.00 元

[版权所有 侵权必究]

本书如有错页倒装等质量问题, 请直接与印刷厂联系换书。

目 录

西藏之旅 魅力无穷

概说西藏	(2)
------------	-----

南线：漫游日光城

概说拉萨	(18)
拉萨游览指要	(24)
布达拉宫广场	(27)
西藏和平解放纪念碑	(29)
布达拉宫巡礼	(29)
大昭寺	(41)
拉萨的旅游服务	(63)

东南线：雅砻文明发祥地之旅

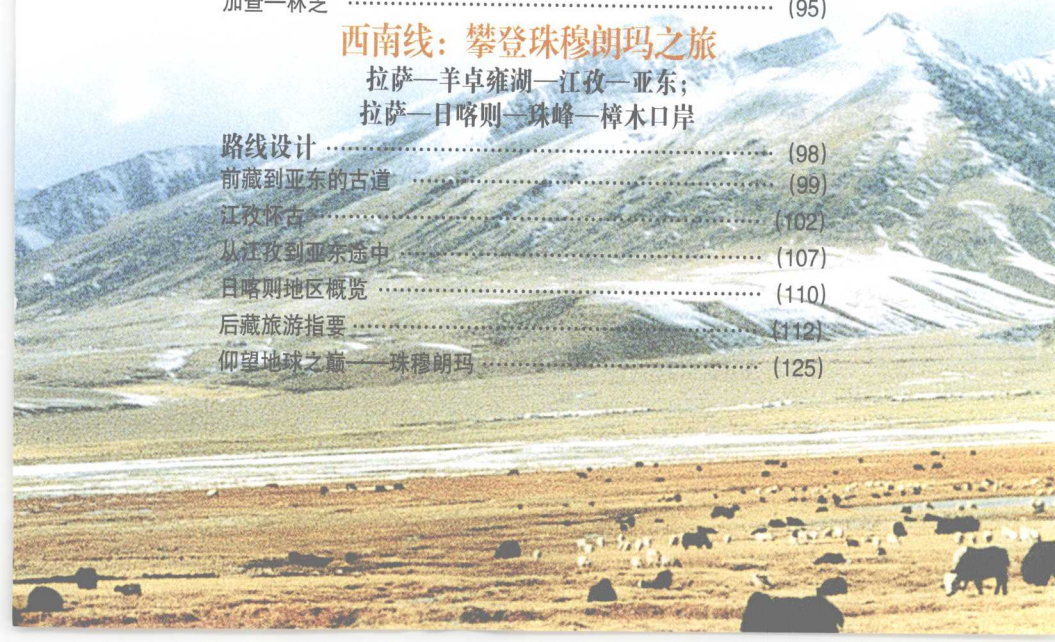
贡嘎机场—雅砻河风景名胜—圣湖景区
—加查—米林—林芝

路线设计	(72)
山南地区概览	(72)
山南旅游指要	(74)
桑耶风景区	(75)
雅砻河风景名胜	(82)
圣湖景区	(89)
加查—林芝	(95)

西南线：攀登珠穆朗玛之旅

拉萨—羊卓雍湖—江孜—亚东；
拉萨—日喀则—珠峰—樟木口岸

路线设计	(98)
前藏到亚东的古道	(99)
江孜怀古	(102)
从江孜到亚东途中	(107)
日喀则地区概览	(110)
后藏旅游指要	(112)
仰望地球之巅——珠穆朗玛	(125)



西线旅游：登上“世界屋脊的屋脊”阿里

日喀则—拉孜—普兰—札达—狮泉河—日土

路线设计	(134)
阿里概览	(136)
阿里旅游指要	(139)
神山圣湖	(140)
古格王朝遗址	(147)
措勤—改则—革吉—狮泉河	(152)
丝绸之路的重要通衢——日土	(154)
翻越界山大坂到新疆叶城	(155)

北线旅游：走向世界上最大的自然保护区

拉萨—堆龙德庆—当雄—那曲—安多—格尔木；

那曲—尼玛—狮泉河；那曲—昌都

青藏线沿途景观指要	(160)
那曲地区概览	(167)
羌塘西部神游	(176)
黑昌路上	(185)

东线：雅鲁藏布大峡谷之旅

拉萨—达孜—墨竹工卡—工布江达—林芝

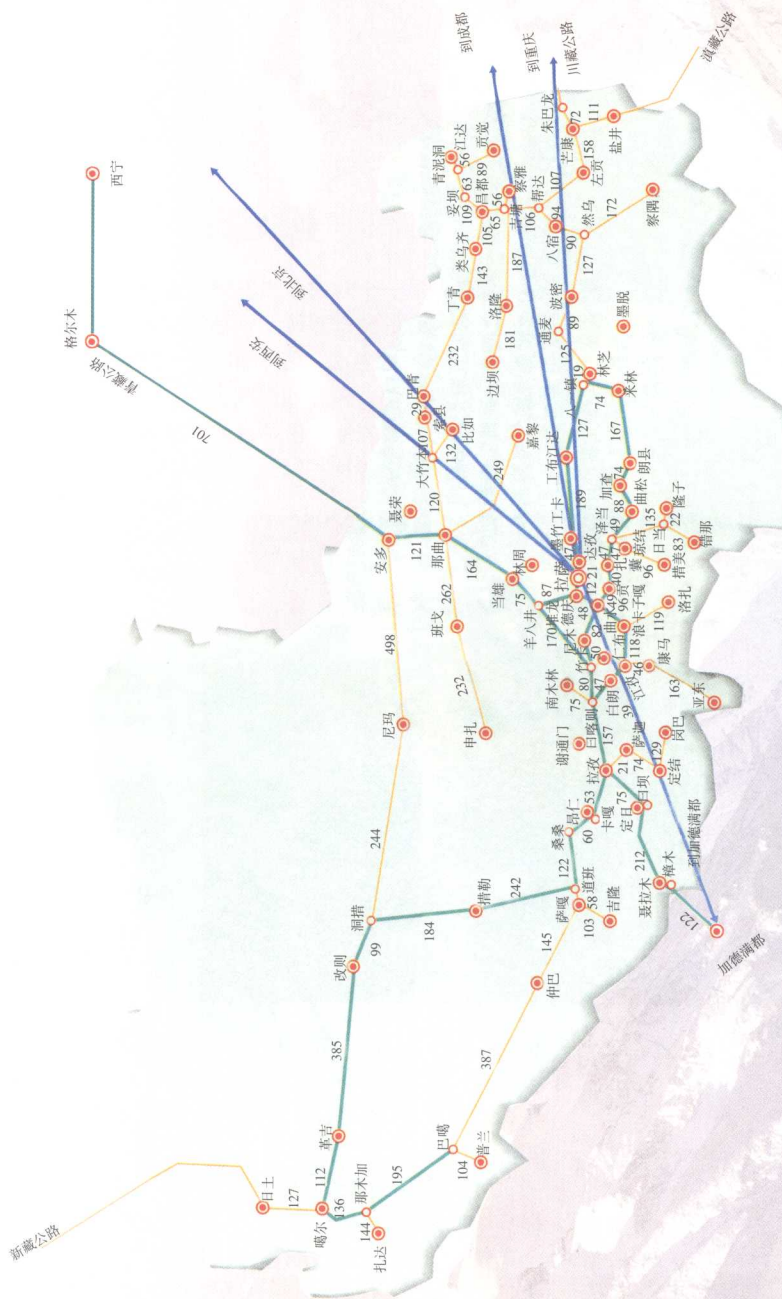
—波密—邦达—昌都—芒康

路线设计	(188)
川藏公路沿线景观概览	(189)
世界第一峡——雅鲁藏布大峡谷	(203)
昌都地区概览	(220)

附录

西藏旅游常识

藏历新年	(224)
酥油灯节	(226)
沐浴节	(227)
雪顿节（藏戏节、展佛节）	(227)
出行小知识	(230)
礼俗文化常识	(234)
野生动物的天堂	(247)
家养动物	(249)



西藏自治区旅游路线示意图

西藏之旅 魅力无穷

概说西藏

西藏，是一个对许多人充满诱惑的地方。壮美的雪域风光，危耸的皑皑雪峰，恢弘的自然造化，旷寥的高原牧场，迷人的名山名湖名水，众多的古刹古迹古风，独特的民族风情，多彩的民族文化，引普天下各方人士心仪神往，令海内外众多游客流连忘返。

西藏，唐宋时称“吐蕃”，元明称“乌斯藏”，清代

称“唐古特”、“图伯特”等。清朝康熙年间以来沿称“西藏”。

西藏自治区位于中国西南边陲，地跨北纬 $26^{\circ}50'$ ~ $36^{\circ}53'$ 、东经 $78^{\circ}25'$ ~ $99^{\circ}06'$ 之间，面积120多万平方公里，约占全国总面积的 $\frac{1}{8}$ ，在我国各省区中，面积仅次于新疆维吾尔自治区，位居第二，相当于英国、法国、德国、荷兰和卢森堡5国面积的总

和。北面与新疆、青海相邻，东面和东南面同四川、云南接壤，南部与西部自东而西与缅甸、印度、锡金、不丹、尼泊尔等国以及克什米尔地区毗邻。国境线长达4000公里。

自治区下辖山南、林芝、阿里、日喀则、那曲、昌都6个地区，拉萨（地级）、日喀则（县级）2个市、1个市辖区和71个县。主要城镇除自治区首府拉萨市、第二大城市日喀则外，还有泽当镇、八一镇、那曲镇、昌都镇、狮泉河镇、江孜镇、樟木镇等。



▲ 哲蚌寺展佛



▲ 布达拉宫前的转经老人

雪域高原 风光无限

青藏高原是世界上隆起最晚、面积最大、海拔最高的高原，因而被称为“世界屋脊”，被视为南极、北极之外的“地球第三极”，是自然风光之旅、生态环境旅游的理想之地。

西藏是青藏高原的主体部分，因此有时也被称为西藏高原。崇山峻岭环周横亘拱卫，巍巍群峰积雪盈顶直上云霄，傲然耸立，蔚为壮观，北有连绵千里的昆仑山脉及其支脉唐古拉山脉等，南有地球上最年轻最高大的喜马拉雅山脉，西有高峻耸峙的喀喇昆仑山脉，东有万仞峻峭、山高谷深的横断山脉，境内还有纵贯东西的冈底斯—念青唐古拉山脉及其支脉，群山莽莽，雪峰林立，平均海拔在 4000 米以上，海拔 7000 米以上的高峰有 50 多座，8000 米以上雪峰达 11 座之多，其中包括雄踞地球之巅的珠穆朗玛峰，自然景观独具风采。地势由西北向东南倾斜，地形复杂多样、景象万千，有高峻逶迤的山脉，有陡峭深切的沟峡，有冰川、裸石、戈壁等多种地貌类型，有分属寒带、温带、亚热带、热带的种类繁多的奇花异草和珍稀野生动物，有垂直分布的“一山见四季”、“十里不同天”的自然奇观，等等。

西藏的天空湛蓝如洗，西藏的空气沁人心脾。由于



▲ 冈仁波齐峰

地形、地貌和大气环流的影响，西藏气候独特而且复杂多样。总体而言，气候高寒，氧气含量较少，昼夜温差大，降水量小，干湿季分明，日照充足。藏南和藏北气候差异很大。藏南谷地受印度洋暖湿气流的影响，温和多雨，年均气温 8°C ，最低月均 -16°C ，最高月均 16°C 以上，5~9 月为雨季；藏北高原为典型的大陆性气候，年均气温 0°C 以下，冰冻期长达半年，最高的 7 月不超过 10°C ，6~8 月较温暖，雨季多夜雨，冬春多大风。仅就气候而论，到西藏旅游，3~10 月较为适宜，其中 6~9 月为最佳时节。

西藏湖泊之多之美恰似“大珠小珠落玉盘”。面积约占全国湖泊总面积 30% 的 1500 多个大小不一、景致各异的湖泊错落镶嵌于群山莽原之间，其中面积超过 1 平方公里的湖泊有 787 个。较为著名的有纳木错、羊卓雍湖、玛旁雍错、班公湖等。西藏江河纵横，水系密布，不仅有举世闻名的雅鲁藏布江及其支流拉萨河、年楚河、尼洋河，还孕育了怒江（萨尔温江）正源、长江和澜沧江（湄公河）上游的重要支流，还有森格藏布（又名狮泉河，印度河上游干流）、朗钦藏布（又名象泉河，萨特累季河上游干流）以及一些内流河。西藏的水能资源蕴藏量居全国首位，其中蕴藏量在 1 万千瓦以上的河流多达 365 条。

西藏是中国森林资源较为丰富的省区之一，藏东林区与川西—滇西北森林区连成一片，木材蓄积量居全国首位，有林地面积位居全国第四。察隅、米林、墨脱、波密等县的森林覆盖率达 90% 以上。全区平均林地覆盖率为 9.84%。

野生动植物遍布各地。660 多种各类野生动物中，

▼ 雅鲁藏布江大峡谷中的“U 形大拐弯”



有国家重点保护的珍稀野生动物 64 种，包括野牦牛、西藏野驴、滇金丝猴、藏羚羊、白唇鹿、雪豹、麝、豺狼、藏雪鸡、黑颈鹤等等。6100 多种植物中，有国家重点保护珍稀植物 39 种。

1982 年以来，西藏自治区先后建立墨脱、察隅、波密岗乡、林芝巴结、聂拉木樟木沟、吉隆江村、珠穆朗玛峰、羌塘、申扎、芒康盐井、林芝东久、类乌齐长毛岭、林周澎波共 13 个自然保护区，其中包括墨脱国家级自然保护区、珠穆朗玛峰国家级自然保护区、羌塘国家级自然保护区，雅鲁藏布大峡谷国家级自然保护区也即将建立。

古迹名胜 无处不在

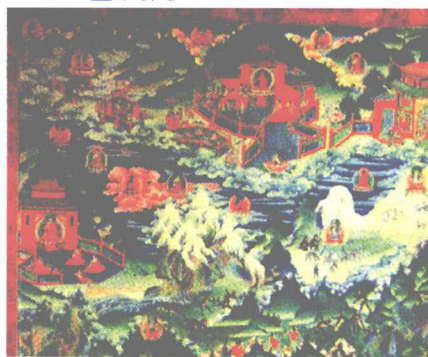
大量历史文化遗存证明，远在 2 万年前即旧石器时代晚期，西藏高原就已有人类生活栖息，至新石器时代，人类分布更加广泛；西藏的多处史前文化即与同期中原文化有联系。据藏汉文史籍，西藏高原与内地的经济文化交流，自汉代便有据可证，隋唐以来千百年间更是连绵不断，逐渐深化。

公元 6 世纪下半叶至 7 世纪初，崛起于今西藏山南地区的雅隆部落逐渐征服了早先互不统属的各个部族，建立起统一的吐蕃（读若“土博”）奴隶制政权，通过吐蕃王朝与唐朝联姻以及民间往来的全面发展，西藏与祖国内地的政治、经济、文化交流进一步广泛深入。9 世纪下半叶，吐蕃王朝土崩瓦解。藏文史籍称以上时期为赞普时期，称此后 300 多年为分裂时期。那一时期，族种分散，群雄割据，不复统一；中原地区亦处于政权频繁更迭的五代十国及宋辽夏金时代。

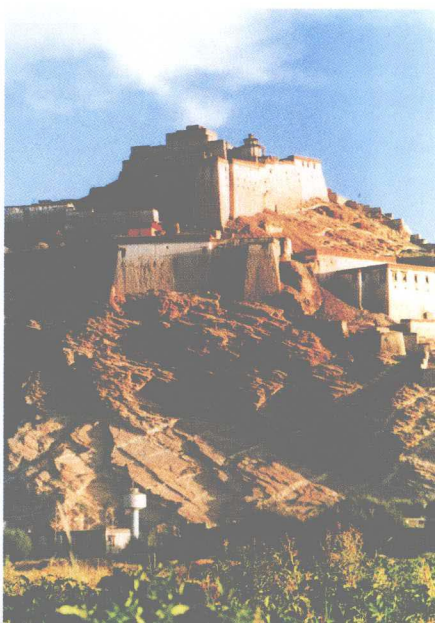
13 世纪中叶，西藏正式纳入中国版图，元朝中央将西藏置为直辖地，设乌思（前藏）、藏（后藏）、纳里速（阿里）古鲁孙等三路宣慰使



▲ 布达拉宫



▲ 藏族人类起源图。在藏族神话中，神猴是人类的祖先，本图表现经菩萨点化后，神猴逐渐进化成人的故事。



司，直属宣政院管理。明朝对西藏实行“多封众建”的政策，通过分封三大“法王”、五“王”等众多政教首领实施对西藏的管理，以至朝贡请封使者络绎不绝。上述时期，西藏经历了萨迦、帕竹、第悉藏巴等地方政权的更迭；藏文史籍中称明末清初至20世纪中叶为甘丹颇章政权。清朝定鼎之后，通过设置驻藏大臣、制定施政章程、调整政教管理体制等措施，对西藏的施政进一步制度化、法律化，管理全面而深入。藏传佛教格鲁派的达赖喇嘛、班禅额尔德尼两大活佛转世系统及其在历史上的政教势力、政教地位即由于清王朝的册封扶持而得以壮大、确立和延续；清朝西藏的行政区划，则由达赖喇嘛辖区、班禅额尔德尼辖区、驻藏大臣直辖区，以及受驻藏大臣统辖的若干封地构成。辛亥革命之后，民国历届政府虽无暇西顾，但在十三世达赖喇嘛、九世班禅额尔德尼转世灵童的寻访、认定、坐床过程中，以及其它一些重大事件的处理上，仍按历史定制行使了中央政府的权力；历届“国民会议”等全国性的权力机关中亦均有原西藏地方政府及班禅额尔德尼选荐的代表参加。

1951年，西藏和平解放。1956年，西藏自治区筹备委员会成立。1959年西藏人民实行民主改革，废除了黑暗落后的封建农奴制度。1965年西藏自治区正式建立。

▼ 哲蚌寺





▲ 色拉寺展佛

悠久的历史，给西藏留下了众多蜚声国内外的名胜古迹和宗教圣迹，例如拉萨的布达拉宫、大昭寺、小昭寺、罗布林卡、哲蚌寺、色拉寺、甘丹寺、唐蕃会盟碑、曲贡文化遗址；日喀则的扎什伦布寺、萨迦寺、夏鲁寺、江孜白居寺、宗山抗英遗址、帕拉庄园；昌都的强巴林寺、卡若遗址；阿里的托林寺、古格王朝遗址；山南的昌珠寺、雍布拉岗、桑耶寺、藏王墓、朗色林庄园、敏珠林寺等等，还有众多的“神山”、“圣湖”、“圣迹”等等，分布广泛，内容丰富，都是西藏发展旅游事业的历史文化资源。

民族文化 独具风采

西藏各族人民有着独具风格的民族传统文化和璀璨夺目的民族民间艺术。

西藏传统文化体系是一个多元复合体，是中华文化中富有特色的组成部分之一。其中主要包括高原特色浓郁的农业文化、牧业文化、服饰文化、饮食文化、民居文化、节庆文化、民间文学艺术及婚俗、葬俗、礼仪禁忌等民间习俗文化；被赋予民族特色和地方特色的藏传佛教文化及苯教等共同构建的宗教文化；闪耀着古代科技之光的天文学、历算学、医药学及建筑工艺、五金工艺、纺织工艺等传统科技文化；浩如烟海的各类文献典籍，艺术精湛的绘画艺术、雕塑艺术和令人陶醉的音乐、舞蹈、戏曲、曲艺，等等。内涵丰富、风格独特的

《西藏自治区旅游管理条例》中对游客的相关规定

《西藏自治区旅游管理条例》（自2002年10月1日起施行）对旅游者在西藏进行旅游活动时应当履行的义务作了明确规定，其中包括：遵守法律、法规，尊重旅游地区的民族风俗习惯和宗教信仰，尊重旅游经营者及旅游从业人员的人格尊严，自觉保护旅游资源和生态环境，爱护旅游设施、设备，遵守旅游秩序和安全、卫生规定，以及法律、法规规定的其它义务。《条例》中规定：旅游者违反相关规定且拒不改正的，可处100元以上500元以下的罚款。

中国旅游紧急救援 协调机构

国家旅游局综合业务司

电话: (010) 65201622

(010) 65201623

卫生部国际紧急救援中心

电话: (010) 64001746

北京国际医疗中心

电话: (010) 64651561

(010) 64651562

亚洲紧急救援中心

北京报警中心

电话: (010) 64629100

(010) 64629112

国际 SOS 救助中心

北京报警中心

电话: (010) 65003419

(010) 65003388

国旅总社旅行救援中心

电话: (010) 66031185

西藏文化,使西藏的人文旅游资源极富特色,令西藏之旅魅力无穷。

西藏有令旅游者陶醉的风土民情。西藏是“歌舞的海洋”,人人能歌善舞,民间歌舞种类繁多,特点各不相同;面具色彩斑斓、有道白有唱腔的藏戏别有一番古朴的神韵,被誉为“西藏歌剧”。藏历年、雪顿节、林卡节、沐浴节、望果节等民族民间传统节日,内容丰富多彩,旅游者若恰逢节庆,热情好客的西藏人民一定会邀你同歌共舞,一起欢乐。游客还可以到牧户农家,了解和参与当地人民的日常生活,亲身体验新鲜而有趣的高原生活。传统的藏式菜肴和食品花样繁多,从牛奶和羊奶中提炼出来的酥油,香气四溢的酥油茶,用青稞炒磨的糌粑,用青稞酿成的青稞酒,还有酸奶、奶渣、甜茶、风干肉、藏式酪糕等等,风味独到的美味佳酿难以尽述。

具有西藏特色的旅游纪念品,如花纹细致的藏式木碗,色泽繁多的玉器,古色古香的陶器,玲珑剔透的金银器皿,精工锻打的藏式小刀,以及氇氇、藏香等等,都深受旅游者青睐。

每个旅游者的志趣不尽相同,进藏旅游的目的、注意力、视点也有所不同。但西藏之旅能够让每个人各有所得,大有收获。淳朴的民风,好客的主人,热情的款待,优雅的舞蹈,甜美的祝酒歌,一定会使你游兴盎然,乐不思归。

▼ 轻便实用的牛皮船





旅游事业 方兴未艾

▲ 赛牦牛

随着迎接海内外旅游者的大门敞开，西藏的旅游业呈现出一派朝气蓬勃的景象。顺应形势发展的需要，1993年西藏开辟了东西两条环形旅游路线。东环线（又称“一江两河”线）为：拉萨—墨竹工卡—工布江达—林芝—米林—加查—泽当—拉萨（也可反向走）；西环线为：拉萨—日喀则—拉孜—萨嘎—仲巴—普兰—噶尔—狮泉河—革吉—改则—措勤—拉孜—日喀则—拉萨。这两条旅游路线集河谷、森林、山地、雪峰冰川与高山草场于一身，名胜古迹众多，扩大了旅游者的活动范围。但沿途多数路段食宿及给养不甚理想，住宿和饮食条件简陋，不过价格便宜。具有探险精神的旅行者不妨考虑以自驾车方式前往。

目前，西藏业已初步形成各具特色的拉萨、藏西、藏西南、藏

附：高度、气压、空气密度、空气含氧量、水沸点对应表

高度 (米)	气压	空气密度 (克/立方米)	空气含氧量		沸点 (°C)
			(克/立方米)	相当于海平面(%)	
7000	420	573	133	47	77
6000	481	644	149	52	80
5000	549	719	166	59	84
4000	624	802	186	65	87
3000	707	892	206	73	90
0	1013.2	1292	260	100	100



▲ 羊卓雍湖

西藏自治区 旅游质量监督管理局

受理时间:周一、周二、周
五上午

投诉电话: (0891) 6834193

传真: (0891) 6334632

地址:西藏自治区拉萨市园
林路 208 号

邮编:850001

南四个旅游区,形成了以拉萨为中心,日喀则、山南相结合,辐射那曲、阿里、林芝的旅游资源开发利用格局,可供旅游者游览的参观点已达 60 多处。

西藏的“世界之最”、“亚洲之最”、“中国之最”多得让人一时难以尽述。拉萨的大昭寺、布达拉宫、罗布林卡、西藏博物馆和林芝地区巴松错湖共 5 个旅游区(点)于 2001 年被评为西藏首批国家 AAAA 级旅游单位。

在自治区各级政府和国家旅游局、联合国开发计划署、世界旅游组织的帮助下,西藏旅游部门立足当地实际,突出西藏旅游的地方特色和民族风格,不断开发新的旅游项目。除观光旅游、文化旅游、民俗风情旅游、生态旅游之外,登山、滑雪、探险、汽车、自行车、徒步、骑马、划船、狩猎、钓鱼、热气球、日光浴、温泉浴等特种旅游项目日益显示出巨大的发展潜力;包括宗教、历史、考古、文化、艺术、医药、民族、藏学、气象、地质、水利、地理、贸易、建筑、高原疾病、高原生物等研究领域的科考旅游也接连不断,商务旅游、度假旅游也已出现良好势头。

进藏出藏 陆空通畅

历史上，西藏没有公路，只有逶迤于茫茫原野和崇山峻岭之间的马道，交通运输全靠马帮和支乌拉的差民驱赶牲畜驮运。西藏和平解放以来，经过数十年的建设，川藏、青藏、新藏、滇藏4条省际公路干线及中尼友好公路相继贯通并多次修改扩建，现已形成以拉萨、日喀则、昌都、那曲等城镇为中心的公路网。自1956年打通西藏与内地的空中航道至今，拉萨与各地之间的航班不断增加，机型不断更新，而且保持了安全飞行40多年的纪录。

目前到西藏旅游，主要交通工具是汽车和飞机，无论天上地下，往返都很方便。

由于拉萨特殊条件限制，使得飞拉萨的多数航班都安排在上午，而下午的航班在日落前2小时必须飞离拉萨，成都飞拉萨的航班也必须在下午两三点钟之前出港。

乘飞机的主要优点在于快捷省时高效，而且能够从1万米高空鸟瞰青藏高原的雄浑壮阔，目睹皑皑雪峰屹

青藏公路简介

青藏公路是世界上海拔最高、线路最长的柏油公路。从青海省会西宁经日月山、茶卡、都兰、格尔木、那曲、当雄到拉萨，全长1944公里（其中格尔木至拉萨长1161公里）。青藏公路行经茫茫戈壁，穿越多年冻土区，横跨青南—藏北高原，平均海拔在4000米以上，途经中国最大的咸水湖青海湖，跨过了长江上游沱沱河及其近30条支流，翻越莽莽昆仑、巍巍唐古拉等15座大山，经藏北重镇那曲抵达拉萨。

青藏公路在1954年建成通车时全程2100公里，随着选线改善，特别是20世纪70年代铺设柏油路、80年代以来两次全线改造，目前路况佳，从西宁到拉萨只要三天，从格尔木到拉萨只需一天半。

这条公路不仅是承担着进藏物资85%运量的西藏经济大动脉，而且已经成为西藏之旅的黄金交通线。



外国游客在拉萨



▲拉(萨)贡(嘎机场)公路

青藏铁路

青藏铁路,从青海西宁到西藏拉萨,全长 1963 公里,是世界上海拔最高和线路最长的高原铁路。

青藏铁路沿线地区,自然环境原始、脆弱、独特,不仅需要重点保护沿线的高原草甸和高原冻土层,还需特别注意对可可西里自然保护区、三江源自然保护区、羊八井至格达温泉自然保护区、林周澎波黑颈鹤自然保护区等区域的保护。为了确保黄河、长江、澜沧江源头地区的脆弱植被在施工中不致遭受破坏,建设者在取土筑路前先将草皮移植,完工后再将草皮移回;还采取喷种草籽的办法,通过加注养料,促使草皮再生。青藏铁路尽管只是路经可可西里自然保护区的边缘,对野生动物活动影响较小,但设计铁路时仍特意留下能保证野生动物自由来往通行的桥孔。据环保部门监测,建设中尚未出现任何环境污染或生态破坏的现象。

立云海、刺破青天的奇伟景象。然而,对于游人来说,飞行也有其缺陷:无法观赏到地面上丰富多彩的自然风物、牧场风光、河源地貌、人文景观;肌体未能逐渐适应从低海拔地区到高原缺氧环境的过程,高山反应陡然而至,未必人人都能适应这种突然变化。同时,飞机票的价格不菲也是令许多游客必须正视的因素。

较之于飞机,陆路旅行既可饱览沿途景致风情,又能够使身体逐渐适应高山反应,同

时还可以节省游客用于交通的开销。虽然历时略多,但“旅游”的内涵可以得到充分展现。

青藏铁路继一期工程(西宁—格尔木)通车运营 20 多年之后,二期工程正在紧张施工,计划 2006 年可乘火车进藏。当这条设计时速 140 公里的安全、快捷、舒适、全天候的现代化快速通道投入运营后,将使到西藏旅游非常经济、快捷、方便。

经由公路通道往返西藏,可备选的主要行车路线是青藏公路、川藏公路、滇藏公路、新藏公路以及中尼公路。

青藏公路是乘汽车进出西藏的黄金路线。准确地讲,这里仅指青藏公路格尔木—拉萨段 1100 多公里的旅程。每天,西藏的长途客运汽车自格尔木和拉萨对开至少两班,青海省的长途客车则通常对开一班,分别使用进口空调长途车或者国产长途卧铺车,一天半时间即可到达目的地。乘汽车进出西藏,路况好,时间短,花钱不多,舒适快捷。途中,游人可欣赏到莽莽昆仑的壮美、可可西里无人区东缘的旷寂、长江源头流域的万千气象、唐古拉山脉的绵延坡岭、藏北高原的山色湖光、当雄草原的肥壮牛羊、羊八井地热喷蒸景象……去格尔木,可从西宁乘火车,不消 24 小时即可抵达;亦可从敦煌坐长途汽车到格尔木;中国东方航空西北公司(简称西北公司)每周日有两个班次往返于西安—格尔木