

西藏

▼
编著 金旅雅途

冰点自助游丛书



中国铁道出版社

冰
点
自
助
游
丛
书

西 藏

编著 金旅雅途

策划传播：北京金旅雅途信息科技有限公司

名誉主编：董培南

主 编：林明忠 唐 兵

执行主编：王振宇 王炳伟

编 委：宋晓伟 信宏业 阮 闯 杨宏伟 白俊凤 邱水山 刘丽娜
王 挺 安 子 田 伟 炳 采 王敬艳 马宝云 胡建琴

地图制作：张士英

K928.975
L1

中 国 铁 道 出 版 社

2003 年 · 北京

(京)新登字063号

图书在版编目(CIP)数据

西藏 / 金旅雅途编著. — 北京: 中国铁道出版社,
2003.1

(冰点自助游丛书)

ISBN 7-113-04942-7

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(2002)第092791号

书 名: 西藏

作 者: 金旅雅途 编著

出版发行: 中国铁道出版社(100054, 北京市右安门西街8号)

策划编辑: 郭 宇

责任编辑: 石建英 耿 敏

封面设计: 李戈晶

版式设计: 薛俊雷 王亚娟 刘 云

印 刷: 深圳市佳信达印务有限公司

开 本: 889 × 1194 1/32 印张: 5 字数: 80 千

版 本: 2003年1月第1版 2003年1月第1次印刷

书 号: ISBN 7-113-04942-7/K · 34

定 价: 28.00 元

前言

西藏，对于我们大多数人来说，确实是个陌生的地方，但又时时有一种诱惑敲击着心灵，生出无限向往。

长期以来，由于西藏地势海拔高，气候恶劣，交通闭塞，致使西藏的现代化建设一直落后于东部，除了屈指可数的几个城市，大部分藏族人民还过着农耕放牧的生活，并远离现代时尚、远离潮流。也正是因为西藏保留了自己的原始本色才让那丰富多彩的民俗风情，博大精深的宗教文化，一尘不染的山川风貌，寒带雪峰、冰川与热带植物风光共存一处的绮丽景观焕发出别样的光彩。

西藏隆起的高原、大山纵横东西南北，形成了特殊的青藏高原气候。这里的一切都显得那么粗犷：绵亘的山脉，辽阔的草原，浩淼的湖泊，源远流长的河流，寒冷的气候，暴烈的日照，连同人的面容、衣着、动作都变得夸张。这种辉煌、粗犷的美丽怎能不吸引人？设想站在青藏高原的某一处，看着眼前的一切，那将是怎样的一种胸怀？那种美丽真的是地球别处所没有的。西藏的一切都可谓是大手笔，但也有遗漏，在喜马拉雅山南坡和雅鲁藏布大峡谷中又有江南的精巧秀色，那里的细腻与西藏的粗犷风格相映成趣、相得益彰。

西藏在神秘中透着陌生，除了那独特的自然风貌，藏民族独特的民俗风情、生活起居都使人在一知半解中充满迷茫。当你进入藏族人家，迎接你的将是热情的藏族同胞，端上来的是热腾腾的酥油茶。在充分了解到那种独特民族风情的时候，也许你已经融入到藏民族的生活中，从轻歌曼舞中感受到了快乐……

对于大多数人来说，无论在地理上、还是心理上感觉西藏都是遥远的。然而，快捷的航班，畅通的公路，以及将要修成的青藏铁路，使得地理上的距离大大缩短。当你早上还在上海的时候，傍晚或许你已经在落日彩霞的映照中漫步于拉萨的街巷了。而西藏佛教徒的虔诚皈依精神，无疑更使人产生心理共鸣。在佛寺庄严的音乐声中，或许你的心灵已经得到净化、升华；或许，布达拉真的成为了你的家。

西藏不是不可接触的，西藏的土地也不是不可触摸的。当你准备充足，背上行囊踏上那片辽阔的土地时，一切将变得那么自然、那么随意，因为这时的西藏已经属于你了。

目 录

走进西藏	1
入藏须知	6
日光圣城——拉萨	12
布达拉宫	17
药王山崖画	20
大昭寺	21
八廓街	22
小昭寺 / 罗布林卡	23
哲蚌寺	24
色拉寺	28
甘丹寺	29
楚布寺 / 纳木错	30

林芝——雅鲁藏布大峡谷	54
娘蒲沟风景区	57
巴松错	58
巨柏保护区	61
苯日神山 / 布久喇嘛岭寺	63
色季拉景区	64
雅鲁藏布大峡谷景区	65
帕隆藏布峡谷	65
通麦 / 易贡湖 / 易贡茶场	66
波密札木镇	67
岗乡自然保护区	68
嘎隆寺及嘎隆拉冰川	68
松宗镇 / 察隅亚热带风光	69
察隅自然保护区	69
慈巴沟保护区	70
矢朱村保护区	70
拉木弄巴沟保护区	70

藏族源地——山南	40
羊卓雍错	42
敏珠林寺	43
桑耶寺	44
青朴修行地	45
囊色林庄园 / 昌珠寺	46
雍布拉康	47
藏王墓 / 拉姆拉错	48
琼果杰寺	49

目录

后藏风光——日喀则	76
扎什伦布寺/班禅新宫	78
贡觉林卡	79
日喀则宗遗址/夏鲁寺	79
江孜/白居寺	80
宗山城堡	81
帕拉庄园/萨迦	82
萨迦寺	83

雪域高峰——珠穆朗玛	88
绒布寺	91
珠穆朗玛峰	92
聂拉木/樟木	93

屋脊的屋脊——阿里	96
狮泉河谷/夏格巴林寺/班公湖	99
日土岩画/古格王国遗址	100
东嘎、皮央洞窟壁画	101
扎达土林/托林寺	102

世界的中心——神山圣湖	105
神山冈仁波齐	107
圣湖玛旁雍错	109
鬼湖拉昂错	110
曲普水热爆炸奇观/纳木那尼峰	111
普兰“国际市场”	111
科加寺	113

目 录

万里羌塘——那曲	116
藏北草原	118
申扎自然保护区	119
象雄王国遗址 / 当惹雍错	120
达果雪山 / 绒玛岩画与温泉	121
双湖无人区 / 格拉丹东冰塔林	122
梅木溶洞	122
比如骷髅墙 / 恰如寺	123
草原八塔	123
桑丹康桑雪山 / 卓玛峡谷	124
康区圣地——昌都	128
强巴林寺	130
昌都清真寺 / 卡若遗址	131
乃旦寺	132
噶玛寺	133
类乌齐寺 / 八宿同卡寺	134
卡玛多塔林 / 仁措湖 / 德钦颇章神山	135
多拉神山 / 生钦朗扎神山	136
孜珠山 / 孜珠寺 / 然乌湖	137
布托湖 / 查杰玛大殿	138
盐井 / 盐井滇金丝猴自然保护区	139
类乌齐长毛岭马鹿自然保护区	140
朱角山唐代古柏 / 八宿嘎学岩画	141
波罗峡谷	141
波罗古泽 / “大脚印”奇观	142
附录一：西藏出游线路	151
附录二：西藏节日庆典简介	153
附录三：西藏旅游应用电话	154

走进西藏





西藏的美与动人是无法言表的。多样的民族文化与风情，绮丽的雪域、巅峰，不会因为富有挑战性的气候而改变人们对它的无尽向往。相反，更多的人在挑战中，体味着美丽、感动与皈依。

西藏位于中国西南边疆的青藏高原上。与新疆、青海、四川、云南等省毗邻，西南一线与印度、尼泊尔、锡金、不丹、缅甸等国接壤。

自治区下辖拉萨市和昌都、山南、日喀则、那曲、阿里、林芝6个专区，首府拉萨是西藏的政治、经济、文化、交通中心。西藏面积有120多万平方公里，平均海拔4000米以上，有“世界屋脊”和“地球第三极”的美誉。自治区人口262万，是我国人口最少、密度最小的省区。主要民族有藏族、汉族、回族、门巴族、珞巴族、怒族、纳西族、僜人、夏尔巴人等。

藏族人主要从事农牧业和手工业，以糌粑、酥油茶、牛羊肉、青稞酒为主食。藏民族勤劳好客，在节日庆典中及尊贵的客人来临时，总要敬献哈达、青稞酒、酥油茶来表示欢迎。藏民族主要的节日庆典有藏历新年、雪顿节、沐浴节、萨嘎达瓦节、转山节、燃灯节、驱鬼节等。

藏民主要信仰藏传佛教,俗称喇嘛教。藏传佛教在发展过程中逐渐形成了很多派系,主要有宁玛派(红教)、萨迦派(花教)、噶举派(白教)、噶当派、格鲁派(黄教)、觉囊派等。其中以格鲁派势力最大。藏传佛教在当今世界上保留了最完善的佛教原始宗教特征。藏民族生活受宗教影响极深,日常禁忌很多,游客在进藏旅游时要入乡随俗,尊重藏民族的风俗习惯和禁忌,避免引起不必要的误会。

西藏有着丰富、独特的旅游资源,踏上这片神奇的土地,放眼望去,满是金碧辉煌、历史悠久的名刹古寺,秀丽壮观、圣洁无染的山川湖泊,奇特淳朴、引人入胜的民俗风情。据此西藏的旅游资源大体可分为3类:

历史宗教文化景观:在青藏高原上生息了几千年的藏民族,在独特的自然、社会条件下,创造了悠久、博大的历史文化。其中,更以宗教为主线,从遍布西藏各地的大大小小的寺院、殿堂、庄园中保留了藏传佛教、宗教建筑、壁画、雕塑、法器等各个方面的历史文化遗存。

高原自然景观:海拔超过4000米的“世界屋脊”,雪峰耸立、湖泊密布,江河穿行于草原、林海、峡谷间,独特、多样的动植物种群生息在这片土地上。带给人们的是超乎寻常的视觉冲击。

民族风情风俗:适应了特殊的高原自然环境的众多民族,在长期的历史中,形成了极富特色的民俗风情。饮食、耕作、民居、服侍、手工制作、节日都体现着高原特殊环境下独特的民族风情。



冰点分布

西藏的旅游资源非常丰富，本书主要介绍拉萨、雅鲁藏布大峡谷、山南、羌塘、日喀则、珠穆朗玛峰、神山圣湖、阿里等。



交通概况

进出西藏的途径有两种，一是公路，一是航空。目前，西藏交通已形成以拉萨为中心，包括川藏、青藏、新藏、滇藏等干线的公路网。拉萨有通往成都、重庆、西安、北京、上海、广州、加德满都（尼泊尔首都）的航线。

西藏公路负担着全区主要运输任务。现有公路干线15条，包括6条国道，其中有从东北丹东至拉萨的横向国道干线，北京至拉萨的109国道，上海至聂拉尔的318国道。通往县、乡的公路300余条，全区除墨脱县外，各县均通了公路。

拉萨贡嘎机场位于拉萨市东南95公里的贡嘎县境内，市内有班车直接开往机场，全程1.5小时，票价为35元。



西藏气候

西藏属青藏高原特殊气候，空气稀薄，含氧量少；日照充足，辐射强烈；气温偏低，年温差小，昼夜温差较大。但由于日照时间长，冬季并不寒冷。藏东南气候温和，平均气温 8°C ；藏北气温平均 0°C 以下；西藏夏季平均气温也不高，除藏东南一角和喜马拉雅山南麓外，雅鲁藏布江中游谷地温度最高，但也只有 15°C 左右，藏北高原的大部分地区气温低于 8°C ，是我国盛夏温度最低的地区。3~10月是西藏的最好季节。

西藏降水季节分配不均匀，雨季、旱季非常明显，而且多夜雨。年降水量自东南低地的 5000 毫米，逐渐向西北递减到 50 毫米。每年 5~9 月为雨季，雨量非常集中，一般要占全年总降水量的 90% 左右。每年 10 月至次年 4 月，降水量少，被称为“干季”。

西藏气压较低，平均为海平面空气密度的 60%~70%。由于空气稀薄，含尘量少，高原天空分外碧蓝，在白云的衬托下景色分外艳丽。西藏高原空气含氧量比海平面减少 35%~40%，水的沸点大部分地区也降至 84°C ~ 87°C 。



入藏须知

西藏是动人的，它的美丽、圣洁、神秘、奇特无不牵动人的心弦。能前往一游，并融入其中，成了很多人的心愿。但西藏还有它的特殊性，平均海拔4000米以上的高原，特殊的高原气候以及一些特殊的政策。使你除了带足够的费用外，还需要一些其他的装备、出游的常识和出游西藏的相关手续。

高原反应

西藏平均海拔4000米以上，相对东部平原地区气压低、空气稀薄、空气含氧量也少。久居平原的人初到西藏的前几天会有高山反应。

什么是高山反应

当我们爬山的时候，随着海拔的升高，空气会变得越来越稀薄，氧气含量也会相对减少。人体机能感触到吸入氧气不足时，会自动增加红血球进行调解。但如果爬升速度太快（如搭乘汽车或飞机），身体一时无法适应过来，就会出现不适现象。高原反应的主要表现是头痛，头晕，胸闷，气喘，心率加快，口唇发紫，血压升高，疲倦，失眠等。一般的人三两天可适应过来，有的人反应时间可能要长一些，个别严重的要吸氧、服药。





事实上，一般人刚到高原都会有不同程度的胸闷、气短、呼吸困难等缺氧反应。但高原反应很难预知，有时体质较差的未必反应大，体质健壮的未必无反应。每个人的反应表现因身体差异有不同。一般情况女的相对男的，瘦的相对胖的，矮的相对高的反应要小。而且保持良好的心态很重要。

怎样预防高原反应

轻微的高原反应是一般人入藏的必然反应，不要过于紧张，保持好乐观的心态，很快就会自愈。

高原反应症状较重的，可以吸氧，适当的吃些止痛、镇静药，但能不吸氧就不吸，以免对氧气形成依赖。

在西宁、格尔木、成都这些入藏前站的药店、医院里可以买一些预防高山反应的药物。如红景天、复方党参片、黄芪茯苓复方剂、都可喜、葡萄糖等。在进藏前两天开始服用适量红景天、复方党参片可很好的减轻高原反应。每天服30克红糖（红糖水更佳）对减轻高山反应也很有作用。

初到高原，多喝水很有好处；好好休息，注意保暖，不要着凉；不要做剧烈动作。高原反应严重的，要尽早服药就医，避免加重病症。

什么人不宜入藏

心、肺、脑和血液系统疾病患者不宜进入西藏，必须入藏者一定要咨询医生，做好必要的准备。感冒风寒，最好推迟入藏，初进西藏的人患感冒很难治愈；若只患有一般疾病，需做好必要的预防措施，如随身携带必要药物、氧气等。

入藏手续

国内游客

进入西藏要随身携带好身份证、工作证、学生证等证件。到日喀则的仲巴、萨嘎、樟木、定日（珠峰）、亚东，阿里的狮泉河、日土、普兰和林芝的墨脱、察隅、米林等地的边境地区旅游还需要办理边境通行证。

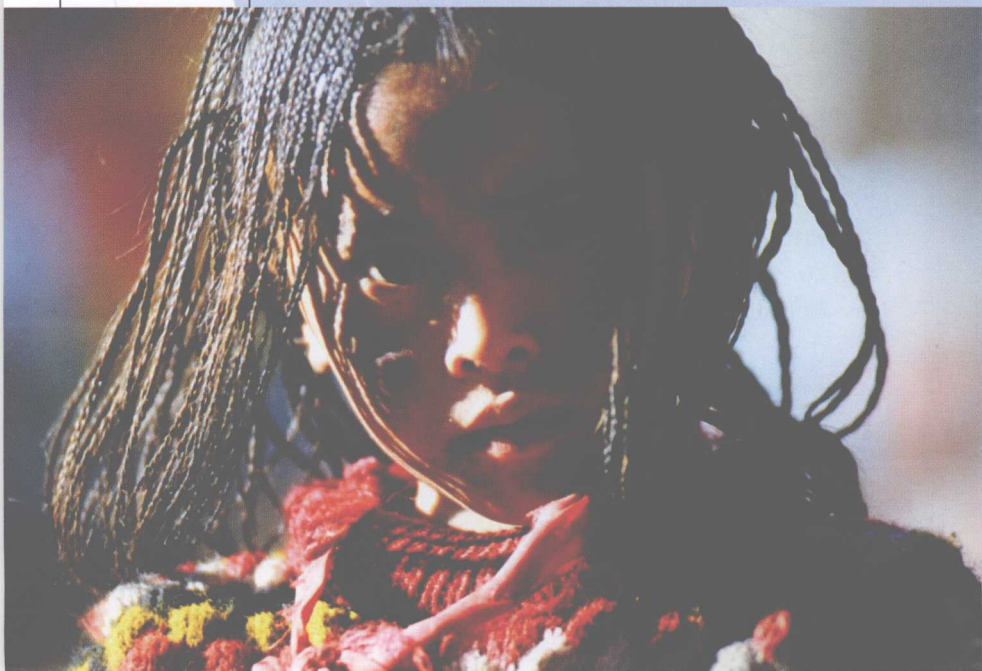
国人办理边境通行证，可带身份证到本人户口所在地的公安局申请办理（有的还需户口、工作证、介绍信等）。游客也可在拉萨、日喀则、狮泉河、林芝等地办理边境通行证，但因是异地身份证办理比较麻烦，这时可通过旅游公司代办，也可到当地公安局办理。在边境通行证中要填写清楚自己要去的地点，详细为妙。

港澳台及外国游客

香港特区、澳门特区、台湾的同胞及外国游客要办理以下入藏手续：

1. 护照与签证：

来西藏的港、澳、台同胞与外国旅行者，需要本地区或本国签发的护照及中国驻外使（领）馆或办事处核发的签证。（与中国缔结免签证协定的国家的旅客例外）



2. 申请旅游许可:

将自己的出游时间、旅游意向、进藏路线、姓名、护照号码、联系方式等材料提交给西藏的有关旅游接待单位(旅游局驻外办事机构、各旅游公司),可在很短的时间内得到入藏的确认证书。

西藏旅游局分别在北京、成都、西宁、西安、上海、香港和尼泊尔、美国、日本等地设有旅行办事处,具体负责进藏旅行咨询和相关手续的办理等事项。

进藏装备

青藏高原海拔高,气候多变,早晚温差很大,衣着要注意保暖;高原沸点低,开水只有 80℃,容易引起肠胃不适,可以带些常备药物,多选择高热量易消化的食物进食。

◀ 衣物 ▶

西藏气温低,早晚温差变换大,要带足够的毛衣、长裤、长外套等御寒衣物,哪怕六七月份可能用不上,也不要忽视这个问题。去西藏偏僻的地区带上羽绒衣要保险一些。

陆路搭车进藏或准备野外出行的要带睡袋,碰到不太卫生的住所也可以做自己的被窝。一般情况下 1000 克重的羽绒睡袋既保暖又携带方便,是不错的选择。

西藏气候干燥,日照强烈,带上遮阳帽、太阳镜、防晒霜、润肤霜等可以抵挡强光强紫外线的照射,防止皮肤干燥、脱裂。另外,折叠雨伞、沙姜粉(防虫虱)也可解决不时之需。

◀ 食物 ▶

出行西藏的途中要带足干粮,特别是陆路,塌方、坏车等问题导致的时间拖延。这时充足的饼干、面包、巧克力、水果和足够的饮用水会倍加重要。

◀ 药品 ▶

西藏对大多数人是一个特殊的生存环境,未知因素很多,需要带一些常备药品。感冒药、止泻药、润喉片、消炎药是不可少的。感冒药可带 VC 银翘、百服宁;抗高原反应的药物有红景天、复方党参片、黄芪茯苓复方剂等。

小贴士

西藏历史悠远，宗教深厚，民俗奇特，行前多读一些关于西藏的书籍，了解西藏的历史、文化、宗教、习俗、礼仪、禁忌，不仅可以加深对宗教文化景观的理解，而且容易与当地人沟通，相处。

在西藏拍摄一些景点是要收钱的，特别是一些寺庙、壁画景观。而布达拉宫则更是一个佛殿一个佛殿的收费。参观、拍摄佛堂、洞窟时，带着手电筒、闪光灯很有必要。

若想拍摄藏民、喇嘛等人物时，应征得本人同意，以免发生不快之事。在城市拍摄藏民付些小费很有作用，或答应寄回照片。

去西藏旅游可带些纸笔文具、糖果做礼物送给边远地区的藏族小朋友；如果打算在西藏搭车旅行，建议还是带几包香烟，搭车敬烟有利于与司机的沟通。

到西藏旅游，要入乡随俗。藏族是个勤劳、好客的民族，但受宗教影响深。要尊重藏族同胞的风俗习惯，注意一些生活禁忌。

1. 除游览外的寺庙，未经同意不要入内。在寺庙内不要吸烟，不要擅自跨越、触摸法器，遇嘛呢堆、佛塔等宗教设施应从左往右绕行，经筒、经轮要向右转。

2. 野外遇到挂有红、黄布饰的牛羊不要驱赶、伤害，那是藏民敬神祭品。不要杀生，特别是猫、青蛙、蛇等动物。

