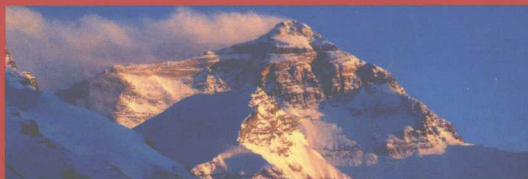




中国西藏



西藏的 旅游资源



外文出版社

中国西藏

西藏的 旅游资源



外文出版社

图书在版编目(CIP)数据

西藏的旅游资源/《西藏的旅游资源》编写组编.

—北京: 外文出版社, 2008

ISBN 978-7-119-05257-1

I. 西… II. 西… III. 旅游资源—西藏 IV. F592.775

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第058426号

西藏的旅游资源

本书编写组

© 2008 外文出版社

出版发行:

外文出版社 (中国北京百万庄大街24号)

邮政编码 100037 <http://www.flp.com.cn>

制 版:

天下智慧文化传播公司

印 制:

北京外文印刷厂

中国国际图书贸易总公司发行

(中国北京车公庄西路35号)

北京邮政信箱第399号 邮政编码 100044

2008年(大32开)第1版

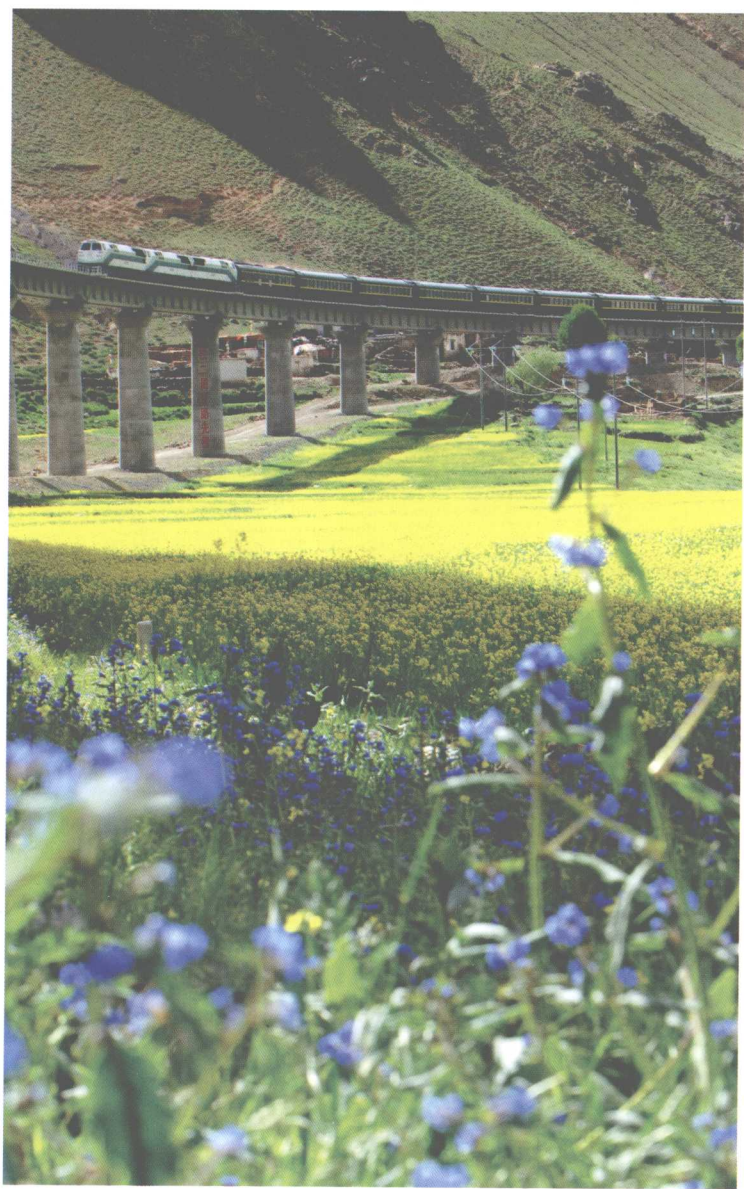
2008年第1版第1次印刷

(汉)

ISBN 978-7-119-05257-1

01800

17-C-6813P



■ 青藏铁路沿线花团锦簇

目录

1

旅游资源

1

旅游项目与线路

2

民俗风情

11

主要节日 ● 服饰文化 ● 饮食文化
传统民居

3

文物遗址与寺庙

31

4

赴藏旅游提示

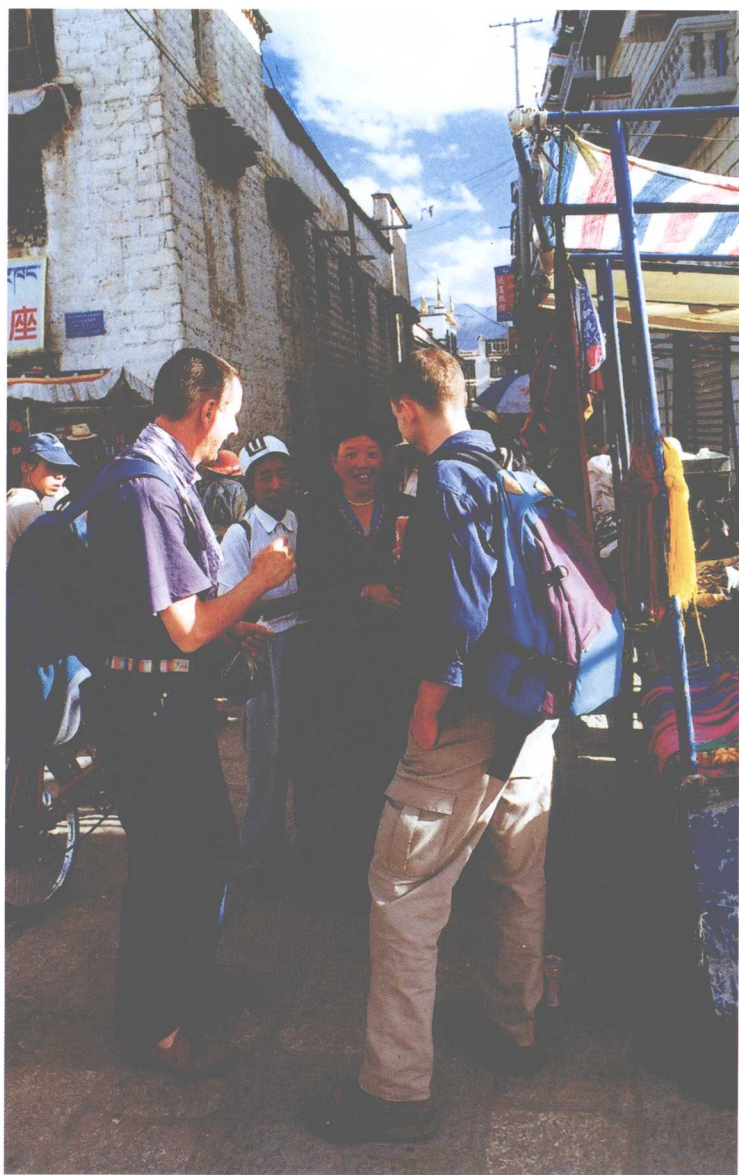
37

1

旅游资源

西藏旅游资源异常丰富，绚丽多姿。西藏地貌大致可分为喜马拉雅高山区、藏南高原湖盆地区、藏北高原湖盆区和藏东高山峡谷区，拥有从草原、湿地、草甸、湖泊、河谷、林海到高原冰川、雪峰、地热等丰富壮丽的立体景观。其中境内海拔 7000 米以上的高峰有 50 多座，8000 米以上的有 5 座，举世瞩目的世界第一高峰——珠穆朗玛峰，雄踞地球之巅，被誉为地球的“第三极”，是亚洲 4 大河流的发源地。西藏还有面积大于 1000 平方公里的湖泊 3 个；全区现有森林面积和活木总蓄积量分别位居全国第五和第一，森林资源丰富，林地覆盖率为 9.8%。





■ 拉萨八廓街头的外国游客

此外，西藏有世界级自然保护区3处，即珠穆朗玛峰自然保护区、藏北羌塘自然保护区、藏东南雅鲁藏布大峡谷自然保护区；国家级名胜风景区1处，即雅砻国家级风景名胜区；自然风光主要是以喜马拉雅山脉为主的雪山风景区域、以藏北羌塘草原为主的草原风光区域、以藏东南森林峡谷为主的自然风光区域、以阿里神山圣湖为主的高原湖光山色风光区域；仅湖泊类就有以神山圣湖为代表的高原雪山湖泊，以纳木错为代表的草原湖泊和以巴松湖为代表的高原森林湖泊等不同类型湖泊。



■ 罗布林卡的达登明久颇章，是1954年中央人民政府为十四世达赖喇嘛修建的。

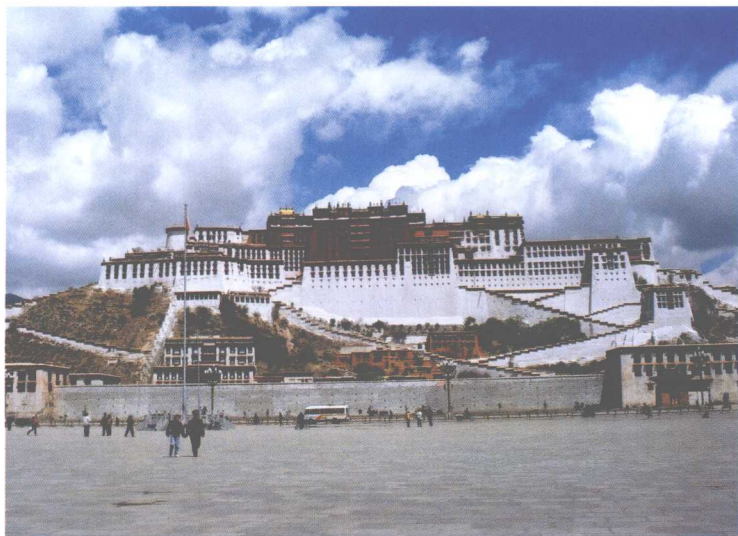




西藏的悠久历史孕育了“雪域高原”深厚的文化底蕴，丰富多彩的人文旅游资源已成为西藏旅游发展的最大亮点。目前，西藏已有1600多座保护完好、管理有序的寺庙，寺庙内珍藏着许多珍贵的文物典籍，极具观赏和研究价值。藏民族为主的古朴浓郁的民俗风情，根据不同的方位和内容，形成了5个不同的人文景观区域。主要有：以拉萨布达拉宫、大昭寺为代表的藏民族政治、经济、宗教、历史、文化中心人文景观区；以山南雍布拉康、桑耶寺、昌珠寺、藏王墓群为代表的藏文化发祥地人文景观区；以日喀则扎什伦布寺、萨迦寺为代表的后藏宗教文化人文景观区；



■ 身着节日盛装的当雄藏族妇女

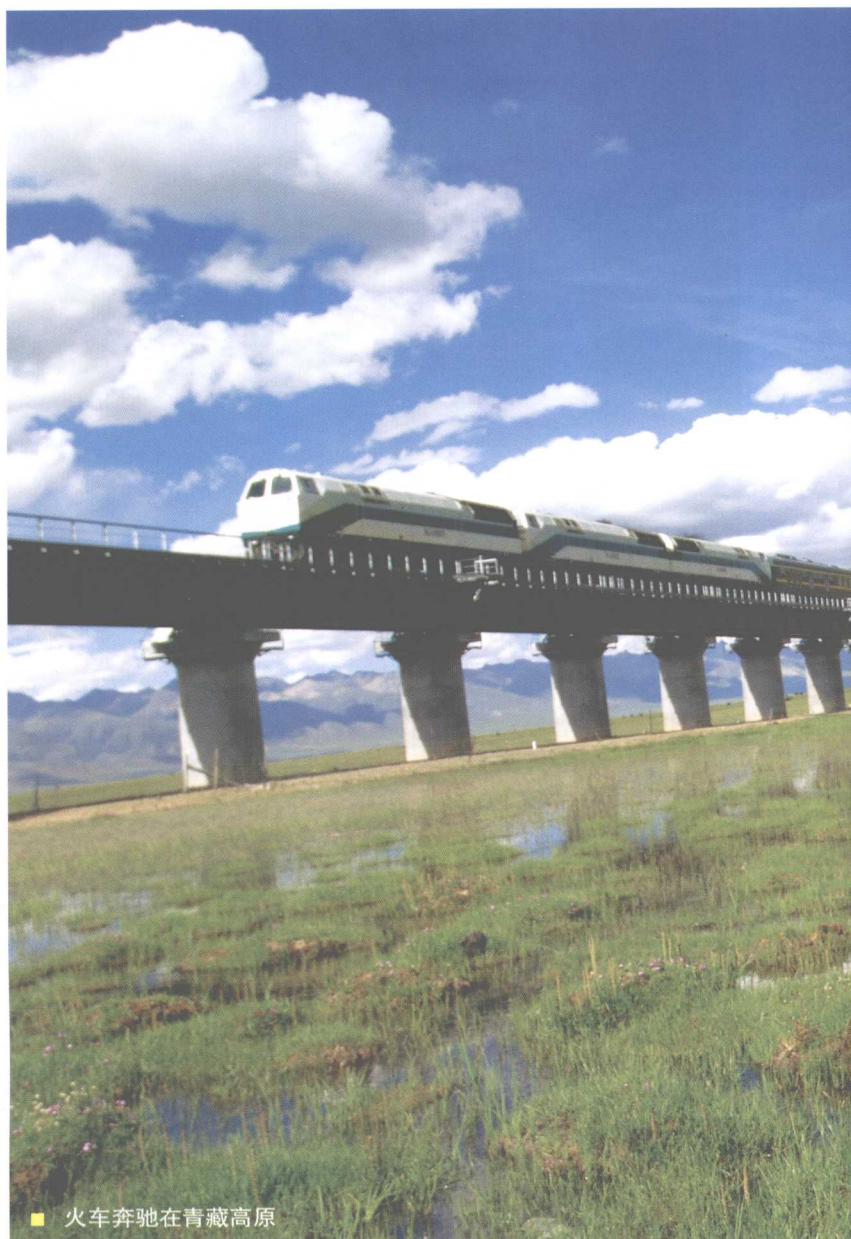


■ 布达拉宫

以藏西北“古格王朝故都遗址”为主的文物古迹人文景观区；以昌都康区文化为代表的“茶马古道”历史文化人文景观区等。

此外，西藏全区还拥有布达拉宫、大昭寺和罗布林卡3处世界文化遗产；国家历史文化名城3座，即拉萨、日喀则和江孜；5A级景区1处：布达拉宫；4A级景区（点）4处，即大昭寺、罗布林卡、西藏博物馆、巴松湖；国家优秀旅游城市1座，即拉萨市；自治区文物保护单位2000多处。其中，国家级重点文物保护单位35处，自治区级文物保护单位48处，地县级文物保护单位168处。已开辟了拉萨—日喀则—





■ 火车奔驰在青藏高原





江孜为环线的“金三角”历史、宗教、文化游览区，并准备将此线路延伸到藏北阿里和藏东南地区。

旅游项目与线路

进入21世纪以来，西藏突出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也显示出巨大的发展潜力，目前，西藏已开辟以自然风光为主的旅



■ 雅鲁藏布江大峡谷溜索飞渡



■ 拉萨色拉寺一角

游线路四条：即拉萨—林芝—山南生态旅游环线，拉萨—日喀则—阿里观光朝圣旅游线，拉萨—日喀则—定日—樟木观光旅游线，拉萨—那曲—青海草原风光旅游线，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达 60 多处。

西藏地处低纬度地区，是一个日温差大、而年温差小的地方，特别是藏东南地区冬季气候温和，如同北方的深秋。冬季到青藏高原进行日光浴，也是一种独特的旅行体验。为了有效地提升西藏淡季旅游的深度体验性、休闲性，广泛、深入地展示西藏冬季独有





的人文、自然旅游资源的独特魅力，西藏旅游部门正在加紧制定与完善淡季旅游推介行动方案，通过参加各种旅游交易活动，大力加强西藏淡季旅游的促销活动。

冬季到西藏旅游的看点很多，尤其是在林芝地区，有雅鲁藏布大峡谷、米堆冰川、波岗乡云杉林等丰富的旅游资源。每到秋冬季节，林芝层林尽染，岁末年初之际，更是造访这里的最佳时节。冬季西藏的节庆活动也很多，例如燃灯节、咕嘟节、藏历新年等，活动内容多姿多彩，游客可以从中充分地感受到西藏浓厚的宗教文化氛围。

海拔 8844.43 米的珠穆朗玛峰是世界第一高峰，海拔 5100 米的绒布寺是藏传佛教宁玛派的名寺，号称“世界海拔最高的寺庙”；珠峰国家级自然保护区内有高等植物 2300 多种，动物 270 多种，其中国家重点保护动物 33 种；这一切，对国内外旅游者具有极大的吸引力。2007 年，西藏旅游部门大力开发珠峰旅游，珠峰全年接待国内外游客 4 万多人次，为历年接待人数之最。2008 年，围绕着奥运圣火登顶珠穆朗玛峰活动，西藏又推出常规旅行、徒步旅行和自驾摄影旅游 3 条“奥运珠峰游”线路，为国内外游客观赏珠峰、参与奥运提供服务。

2

民俗风情

藏族是个多节日的民族，按藏历计算，一年里，大大小小的节日有一百多个，几乎月月有节日，节日的内容和形式丰富多彩，包括了祭祀、农事、纪念、庆贺、社交游乐等诸多项目。若将藏族数量众多的节日分类，大致可划分为传统节日和宗教节日两种，当然在许多传统节日中也有部分的宗教内容。



■ 藏族小姐妹



主要节日

节日名称	藏历时间和主要内容
藏历新年	藏历一月一日开始，西藏最隆重的民俗节日，有一系列娱乐活动。
传昭大法会	藏历一月上旬，四方僧人云集拉萨大昭寺祈祷、辩经。
花灯节	藏历正月十五举行。人们点燃许多酥油灯，并搭建灯塔、灯架，还用酥油花塑造出各种人物、花草、鸟兽，以供观赏。
沐浴节	藏历七月上旬，藏族有一个群众性到江河旁洗澡的活动，被称之为沐浴节。因为要持续一周左右，也称沐浴周。按藏族的传统说法，这个时候的水质最好，洗澡对身体有利。
雪顿节	“雪顿”在藏语中的意思是“酸奶节”，因藏戏演出为其中重要项目，所以有人把它称为“藏戏节”。时间一般在藏历六月底、七月初。“雪顿节”现已演进成为拉萨等地一年一度的集经贸洽谈、招商引资、文艺演出、游园娱乐、旅游宣传等内容于一体的综合性盛会。
赛马节	西藏最古老的民间体育活动的。各地规模不等，具体叫法不一。习惯上多在藏历七八月间举行。除传统比赛项目骑射、走马、跑马之外，现已汇入民间舞蹈和传统服饰展示、文艺演出等内容，成为各地物资交流、推介当地、力促旅游的节庆盛会。
望果节	是藏族人民预祝丰收的节日。一般在庄稼即将成熟之际举行。活动内容有赛马、射箭，唱藏戏及巡游田地等。
萨噶达瓦节	藏历四月十五日，相传是释迦牟尼诞生成佛日。每年的这一天，信奉藏传佛教的群众都要举行盛大的转经和朝佛活动。
贻部洲吉桑节	藏语原意是“世界共同煨桑日”，时在藏历五月十五日。这一天，藏族群众扶老携幼走出庭院，到“林卡”聚餐娱乐、载歌载舞，狂欢至深夜，因此也被称为林卡节。