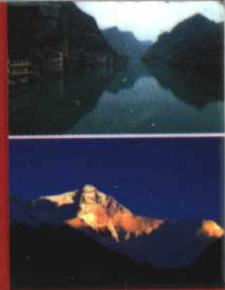




藏羚羊自助游



西南中国

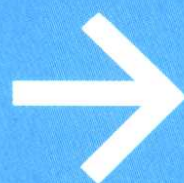
www.chiru.com.cn



修订版

西南中国

《藏羚羊自助游》编辑部



中国大百科全书出版社

总编辑 徐惟诚 社 长 田胜立

图书在版编目 (CIP) 数据

审图号 GS (2003) 050 号

西南中国/高宏松著. —北京: 中国大百科全书出版社, 2003. 3
(藏羚羊自助旅行手册)

ISBN 7-5000-6770-4

I. 西… II. 高… III. 旅游指南—西南地区 IV. K928.97

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 017237

策划编辑: 常汝先 许丽君

责任编辑: 李 文

责任印制: 乌 灵

中国大百科全书出版社出版发行

(北京阜成门北大街 17 号 邮政编码: 100037 电话: 88390695)

<http://www.ecph.com.cn>

北京瑞宝画中画印刷有限公司

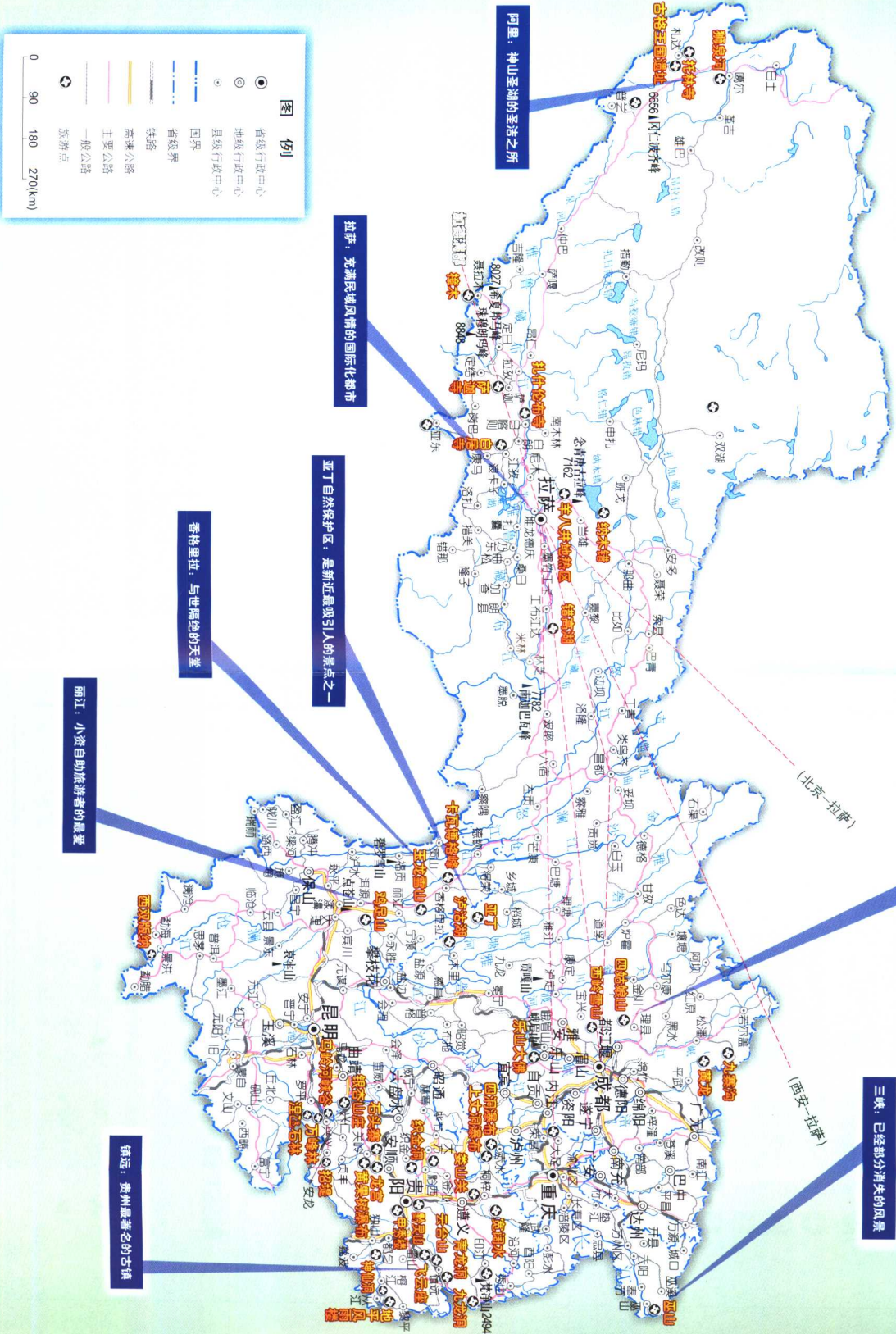
新华书店经销

*

开本: 787 毫米 × 1092 毫米 1/32 印张: 15.25 字数: 350 千字

2003 年 3 月第 1 版 2003 年 3 月第 1 次印刷

印数: 1—10000 册 定价: 38.00 元



图例

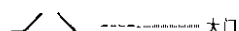
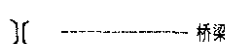
- 省级行政中心
 - ◎ 地级行政中心
 - 县级行政中心
 - 国界
 - - 省界
 - 铁路
 - 高速公路
 - 主要公路
 - 一般公路
 - 旅游点
- 0 90 180 270(km)

藏羚羊自助游地图图例

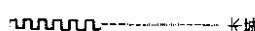
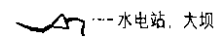
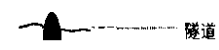
小图标

	指南针		交通		网吧
	医院		信用卡		价格
	问寻处		时间		哭
	地址		注意、特别提醒		火车站
	电话		公共厕所		咖啡厅
	其他		餐厅		邮局
	公园		银行		政府
	景点		机场		停车场
	旅馆		售票处		公安局
	笑		长途汽车站		

地面建筑物

	房屋		大门
	公园、绿地		围墙
	桥梁		

其他

	长城		关隘、道口
	港口		水电站、大坝
	遗迹		隧道
	道路指向		

编辑手记 ▶ 数千年来，中国的大西南一直隐藏于重重幽深的山水之后。到达这里向来异常艰难。正因如此，那里保留了众多原始壮丽的风景与多彩多姿的奇异民俗，成为如今自助旅行者重返自然、探访不同生活方式和文化的精彩之地。

本书在已出版的《藏羚羊自助旅行手册》之《云南》、《贵州》、《四川重庆》和《西藏》分册的基础上整理、更新而成，增加了对自助旅行者最重要的实用信息部分的比重，减少了一些人文、背景知识方面的介绍，并更新了列车时刻表和其他一些信息。本书涵盖了西南诸省目前最热门的旅游胜地，是一本非常实用的西南地区旅行指南。而对于希望对西南各省进行深入探访的旅行者来说，各省的单册则应当是更适合的。

《云南》的作者赵宇是生于斯长于斯的云南人，对云南这片神奇的土地非常热爱与熟悉，对生长于其上的各民族独特的民风民俗更有着浓厚的兴趣与了解，她对云南各地的多次深入使书中的景点介绍与信息精彩而实用。

李鹰和魏培琰分别是《贵州》的东部地区和西部地区的作者。他们都是非常本色的人，以本真的状态生活、游历。他们笔下的贵州也质朴而多彩，一如其千年来的存在。

《四川》的作者杨波热爱旅行和摄影，他笔下的巴蜀山水是真正背包客眼中的风景，其对景点的选择与实用信息的提供有着每一步都亲身走过的骄傲与准确。本书四川部分更新了最近升位的成都的电话号码，部分有调整的门票价格和其他一些信息。

《重庆》的作者高宏松是《藏羚羊自助旅行手册》的特约编辑，她亲自深入重庆的各处风景，从行者的角度采撷这片土地上的真实，这在本书重庆部分仍然得到足够的体现。

西藏，这个无数自助旅行者热爱的终极之地，对它的叙述由两位作者完成。张涛负责撰写精彩西藏、川藏公路、滇藏公路、林芝、山南、昌都等地区，你会在这些文字中发现他鲜明的个性。出行指南、实用信息、拉萨、日喀则、藏北、阿里部分则由赵嘉提供，他曾以摄影师的身份多次逗留西藏，本书保留了他深入藏地的不少经验之谈。

本书按照传统的西南三省——云、贵、川（渝）加上雪域高原西藏的顺序编排，并对部分章节做了调整，使全书更完备与实用，相信能够帮助自助旅行者更好地完成西南中国之旅。

特约编辑 伍红

我们的团队

张瑾是项目总协调人兼主编。从团队组建时开始，负责各环节总体协调及沟通。并负责第一辑的《广西》《海南》的后期特约编辑，第二辑的《西藏》、第三辑《山西》的特约编辑，并做为《西藏》分册第二版的特约编辑。

赵宇作为《云南》分册的优秀作者，于2002年6月加入编辑团队，负责第四辑《河南河北》，及《中国》一书的特约编辑，并与刘波一同作为《云南》分册第二版的特约编辑。与刘德安一同更新《新疆》《广东广西》分册。

高宏松是第一辑的《四川重庆》《甘肃宁夏》，第二辑的《新疆》《青海》，第三辑《湖南湖北》《贵州》的特约编辑，其中《四川重庆》一书中的重庆部分是她亲自采线并撰写。另外她还是《西北中国》的特约编辑。

伍红是第三辑《陕西》《福建江西》《西北中国》的特约编辑。

马骅是我们的编辑顾问，同时还负责第一辑的《江苏浙江》《云南》的编辑工作。

另外我们得到很多专业人士的关怀与帮助，在此一并表示真诚的谢意。他们是：著名旅行家宋小南、青年登山家曹俊、青年摄影师赵嘉、自助户外运动早期倡导者王寅浩（咳嗽）、保险专家武力、攀岩专家徐晓明，还有与天共渺、川藏悲情、布鲁狼、北工大登山队队长陈颜等。

我们的联系方式

<http://www.chiru.com.cn> <http://www.gdtravel.com>

特约编辑：010-64039905 bianji@chiru.com.cn

市 场：010-64039905 shichang@chiru.com.cn

发 行：010-64039905 faxing@chiru.com.cn

010-88390628, 68315603 fxfive@ecph.com.cn

注：“chiru”为藏羚羊英文专有名词

地图制作 北京强音世纪文化交流有限责任公司

封面图片 纳敏

独自去远方，去寻找梦想——倡导自助旅行

近年来，在中国广袤无垠的大地上，尤其是那些以前人们很少涉足的偏远省份和山区，开始出现这样一群人，他们独自或三五成群地来到这里，背上十几公斤重的旅行包，他们完全不同于那些传统意义上的旅游者，他们通常年轻，友善，好奇，吃苦耐劳，为了环保随身带着垃圾袋。他们边走边看，边走边问，他们直接与当地人接触，捕捉那些在他们眼里陌生的，新鲜的，美好的事物，他们被称为“自助旅行者”。

自助旅行是一种很有新意的生活方式，甚至是价值观。对自助旅行者来说，它是一个自我实现和完成梦想的过程。用自己的眼睛去发现，用自己的眼睛去寻找，“旅行不是旅行本身，它是一个人的梦想”。以年轻人为主体的自助旅行行为，正在慢慢被人们所接受。

我想去，但我需要帮助——《藏羚羊自助旅行手册》的由来

在西方，自助旅行几乎是每一个年轻人的必修课，它不光是一种体味生命意义的方式，更是成长的必须，各地都有专门为自助旅行的年轻人设立的服务机构，旅行工具书更是品种繁多，信息详尽。而受各种条件和文化背景所限，中国的自助旅行服务系统还刚刚起步，阻碍人们自己出门旅游的主要原因之一是信息的匮乏。人们要实现一次自助旅行计划所需要的信息帮助非常迫切。网络和俱乐部已经并正在某种程度上起到一些作用，但一本完整和实用的工具书始终未能面市。

基于这样的现状和基础，2000年底，我们开始探讨和酝酿为中国的自助旅行者提供一系列旅行工具书的可能性。这个过程不可谓不艰难，我们发现要将一项仍未成型的东西系列化和标准化是一件非常非常艰难的事情，所有能够寻找到的资料几乎都是个性化的，而能够提供稿件的作者也往往风格迥异。

艰辛只为小小的梦想——团队让我们成功

经过将近一个月的思考，争论，终于在2001年1月初，我们《藏羚羊自助旅行手册》工作团队正式组建。同时一个工作计划雏形开始形成。编辑，作者，顾问是内容完善不可或缺的因素。作者都是中国资深的自助旅行者，在春节前后的一个多月里，他们重新走过自己熟悉的地方，在全国各地的偏远地域，负责亲自采集最新的一手信息，编辑则在后方就内文结构和所有所需的信息细节进行标准化研究。顾问都是随叫随到地帮助解决各种问题。不得不承认这是极具挑战性的工作。在艰难的工作进展中我们越来越体会到，团队精神是完成目标的唯一保障。

支撑我们的，是大家心目中的共同梦想：作为自助旅行者中的一员，我们的工作能够对像我们一样的朋友有所帮助。

变梦想为现实——如何成为一个合格的自助旅行者

自助旅行者的特征已经清楚了，但在每一个具体的自助旅行计划中，还是要有很多应该值得注意的地方。

一个合格的自助旅行者首先要身体健康，我们建议那些准备上路的朋友首先要确认自己的健康状况，在旅途中生病可能是最大的危险了。然后，认真计划你的旅途，做一些必要的信息搜集和分析，根据自己的情况选择具体方式，例如找人结伴，经费预算，路线安排，装备安排等。一切准备好以后，你就可以背起行囊，上路了。本书大部分介绍的目的地是一些未开发的地区，民风纯朴，你一般会得到很热情的招待，在路上重要的原则是保持尊重的心，当然还有很重要的一点也别忘了——注意安全。

其实，只要你怀着一颗热爱自然的心，拥有不怕困难、乐观执着的精神，不用花很多钱，也用不着吃很多苦，更不必有多么强壮的身体，只要一路细致安排，精心打算，就能体会外出旅行的无穷乐趣。

众人拾柴火焰高——坚决反对盗版

说到这里，我们不得不谈到版权的问题，在这套丛书出版之

前，自助旅行出版市场面临这样的现状：一些已经出版的自助旅行书籍，未经作者允许擅自采用网上作品，使许多作品的版权受到严重侵害。我们都很清楚，网上自助旅行的攻略是背包客们出于互相帮助的目的撰写的，盗版不仅严重违背自助旅行的原则，也伤害了出版业的健康环境。

对于这个问题，我们郑重向广大读者承诺：《藏羚羊自助旅行手册》所有文字图片均来自合法渠道，希望读者朋友共同监督。

之所以把这套丛书起名为藏羚羊，是因为自助旅行者都像藏羚羊一样热爱自由与生命的奔放。那是我们的理想，在高原和山间自由地栖息、奔跑，用自己的心灵去贴近自然。

关于内容更新

由于我们提供的各种使用信息时效性强，我们的手册将定期更新，欢迎任何自助旅行爱好者提供新的旅途信息，您只需按照本书提供的方式与我们联系，一经采用，我们将给您相应报酬。

正文目录

云南

精彩云南	2
出行指南	4
到达与离开	4
区内交通	4
住宿	6
餐饮	6
特产	6
装备	7
预算	8
安全	8
语言	8
实用信息	9
昆明地区	12
昆明市	14
石林	16
九乡风景区	18
轿子雪山	19
楚雄地区	21
禄丰恐龙化石遗址	22
黑井镇	22
土林风景区	22
大理地区	24
实用信息	27
大理古城	27
苍山洱海	28
崇圣寺三塔	29
喜洲白族民居	29
巍宝山	30
石宝山风景区	31
徒步老君山	32
鸡足山风景区	32
丽江地区	34
丽江古城	38
束河古镇	39
拉市海	40
玉龙雪山	40
石鼓镇 长江第一湾	41
虎跳峡	41
宝山石城	44
九十九龙潭	45
泸沽湖	45
黎明	46
迪庆地区	48
实用信息	49
纳帕海	50
噶丹松赞林寺	50
碧塔海	51

正文目录

白水台	51	属都岗湖	53
梅里雪山	51	十二栏杆	54
噶丹东竹林寺	53	香格里拉大峡谷	54
白茫雪山	53	千湖山	54
中心镇公堂	53		
怒江地区	56		
怒江大峡谷	62	独龙江	64
废城（知子罗）	63	丙中洛	64
傈僳村寨	63	片马	65
听命湖	64		
腾冲地区	66		
火山公园	68	北海	69
热海	69	国殇墓园	69
西双版纳	70		
景洪市	74	景真八角亭	77
橄榄坝	75	曼飞龙佛塔	77
勐仑热带植物园	76	野象谷	77
罗梭江竹排漂流	76	望天树	78
打洛	77		
红河地区	79		
实用信息	81	碧色寨	82
阿庐古洞	81	元阳	82
燕子洞	82	河口	83
文山地区	84		
出行指南	84	蜂岩洞村	85
丘北普者黑风景区	85		

贵 州

精彩贵州	88		
出行指南	90		
到达与离开	90	区内交通	90

住宿	91	摄影	92
餐饮	91	装备	92
语言	91	预算	92
实用信息	94		
贵阳地区	95		
出行指南	96	南郊公园	100
实用信息	97	青岩古镇	100
黔灵公园	98	红枫湖	101
文昌阁	99	花溪	102
甲秀楼	100	镇山村	102
安顺地区	103		
出行指南	104	平坝天台山	110
实用信息	106	穿洞遗址	110
黄果树景区	107	夜郎湖	110
龙宫景区	108	安顺文庙	111
花江大峡谷	109	织金洞	111
云山屯屯堡文化	109		
黔东南州	113		
出行指南	113	榕江千户侗寨	129
实用信息	114	从江	131
凯里	115	黎平	135
古城镇远	120	荔波樟江风景区	140
施秉	124		
遵义地区	143		
出行指南	143	娄山关	147
实用信息	145	唐夜郎城址	147
遵义会议会址	146	茅台镇	148
湘山寺	147	赤水	148
凤凰山森林公园	147	习水	152
毕节地区	155		
出行指南	155	九洞天风景名胜	160
实用信息	157	十里溶洞探险漂流	160
川黔省革命委员会旧址	159	化屋苗族风情寨	161
百里杜鹃	159	威宁草海	161
大屯彝族土司庄园	159		

正文目录	兴义地区	164
出行指南	165	泥凼石林
实用信息	165	安龙
马岭河峡谷	166	
六盘水地区	169	
出行指南	169	火铺杜鹃花森林景区
实用信息	172	水城县
铜仁地区	174	
出行指南	174	九龙洞风景区
实用信息	175	石阡温泉
梵净山	176	古城思南

四川

精彩四川	180
出行指南	182
到达与离开	182
区内交通	182
餐饮	183
特产	183
实用信息	186
成都地区	187
实用信息	191
成都市区	192
西岭雪山	194
都江堰	198
青城山	200
四姑娘山	201
川北地区	208
出行指南	208
米亚罗	211
九寨沟	214
黄龙	218
牟尼沟	220
甘孜州	222
出行指南	223
海螺沟	224
康定	228
塔公	231
新都桥	232
德格印经院	234

新路海	235	理塘	238
甘孜	236		
稻城地区	240		
实用信息	245	海子山自然保护区	248
亚丁自然保护区	245	傍河景区	248
泸沽湖地区	249		
实用信息	251	凉山彝族自治州	253
泸沽湖	252		
川南地区	254		
出行指南	254	乐山大佛	258
峨眉山	255	自贡	259

重 庆

精彩重庆	262		
出行指南	264		
到达与离开	264	餐饮	266
区内交通	265	预算	266
住宿	266		
实用信息	266		
重庆市区	268		
实用信息	270	古镇磁器口	271
解放碑	270	朝天门	271
重庆夜景	270	市内景点	271
歌乐山	270		
大足地区	273		
出行指南	273	北山摩崖石刻	274
宝顶山摩崖石刻	274		
涪陵地区	275		
出行指南	275	古镇龚滩	276
实用信息	275		

正文目录	长江三峡	278
出行指南	278	巫峡
实用信息	281	西陵峡
瞿塘峡	281	285

西 藏

精彩西藏	288
-------------	-----

出行指南	295
-------------	-----

到达与离开	298	装备	325
区内交通	320	预算	326
住宿	322	安全	326
餐饮	323	证件和手续	326
特产	324		

实用信息	328
-------------	-----

拉萨地区	333
-------------	-----

出行指南	333	药王山	355
实用信息	340	龙王潭	355
八廓街	342	关帝庙	356
大昭寺	343	甘丹寺	356
布达拉宫	347	直贡梯寺	357
罗布林卡	352	楚布寺	357
哲蚌寺	352	纳木错	358
色拉寺	354	羊八井	359
小昭寺	354	聂唐寺和聂唐大佛	360

日喀则地区	361
--------------	-----

出行指南	361	江孜城堡抗英遗址	374
实用信息	371	白居寺	375
扎什伦布寺	371	萨迦寺	375
夏鲁寺	373	珠穆朗玛峰和绒布寺	377
班禅新宫	373	樟木口岸	379
羊卓雍错和桑丁寺	374	亚东	379

阿里地区	381
出行指南	381
实用信息	396
神山冈仁波齐	396
圣湖玛旁雍错	402
转湖	403
鬼湖	403
纳木那尼峰	403
尼泊尔大厦与普兰	
“国际市场”	404
科加寺	404
扎达土林	404
托林寺	405
古格王国遗址	405
班公错	407
藏北地区	409
出行指南	410
实用信息	411
当惹雍错和象雄王国遗址	412
那曲赛马节	413
穿越藏北的旅行	413
林芝地区	415
出行指南	416
实用信息	419
巴结巨柏林	420
巴松错	420
南迦巴瓦峰	420
雅鲁藏布大峡谷	422
墨脱	423
山南地区	425
出行指南	425
实用信息	428
桑耶寺	429
“青朴修行地”	431
雍布拉克	432
昌珠寺	433
昌都地区	435
出行指南	436
实用信息	440
强巴林寺	440
卡若文化遗址	441
然乌湖	441
附录	443
走之前，别忘了保险	443
装备	445
国际青年旅舍	452
我们的经销商	457
推荐旅游／户外网站	462
索引	464