

360°

全景旅行

全新第3版

《亲历者》编辑部 编著

中国最美的地方 雪域西藏

西藏，一朵清幽的芬芳雪莲

开在纯净古远的高原

西藏，一所圣洁的心灵家园

看一眼，便难忘……



中国铁道出版社

CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

360°

全景旅行

(第3版)

中国最美的地方

雪域西藏

《亲历者》编辑部 编著

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (C I P) 数据

中国最美的地方·雪域西藏 / 《亲历者》编辑部编著. — 3 版. — 北京:
中国铁道出版社, 2019.2
(亲历者·360°全景旅行)

ISBN 978-7-113-25073-7

I. ①中… II. ①亲… III. ①旅游指南—西藏 IV. ①K928.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 240434 号

书 名: 中国最美的地方: 雪域西藏 (第3版)

作 者: 《亲历者》编辑部 编著

策划编辑: 聂浩智

责任编辑: 杨 旭

版式设计:  点点美术设计 | 左小文13718398441

责任印制: 赵星辰

出版发行: 中国铁道出版社 (100054, 北京市西城区右安门西街8号)

印 刷: 北京顶佳世纪印刷有限公司

版 次: 2015年6月第1版 2019年2月第3版 2019年2月第1次印刷

开 本: 710mm × 1000mm 1/16 印张: 13 字数: 280 千

书 号: ISBN 978-7-113-25073-7

定 价: 48.00元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版图书, 如有印制质量问题, 请与本社读者服务部调换。

电话: 市电 (010) 51873170 路电 (021) 73170 (发行部)

打击盗版举报电话: 市电 (010) 51873659 路电 (021) 73659

·丛·书·简·介·

《亲历者·360°全景旅行》系列，以饱含深情的灵性文字、画风清新的手绘插图、令人惊艳的摄影作品，360°呈现极致美景，让你在享受一次视觉旅行的同时，心灵也得到一次洗礼。

本丛书不仅是一套美景画集、文集，更是一把开启梦幻之旅的钥匙。

·特·别·提·醒·

本书在出版前，已经核实了书中的信息。但由于现实发展太快，交通、门票等信息随时可能发生变化，如因此给读者带来不便，我们深表遗憾。同时，也希望更多的读者提供给我们新的信息，分享旅行心得。

邮箱: zhilubook@126.com

电话: 010-63583183, 64337494

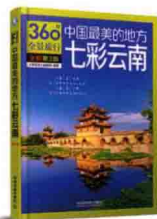
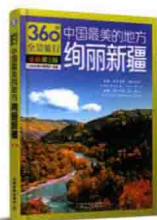
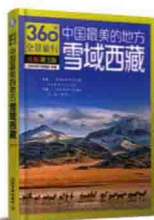
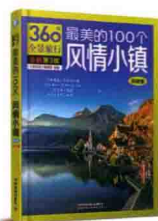
丛书策划:



分享快乐 分享旅行

亲历 亲闻 亲拍

亲历者 · 360°全景旅行系列



丛书主编:  周国宝

项目统筹: 王永军 龚道军

改版执行: 商子微 朱盼盼

装帧设计:  东至亿美艺术设计公司
ART&DESIGN 15910561799

插图绘制: 尚祖山 焦黎明

图片提供: 微图 汇图网 全景视觉

集成图像 达志影像 中国图库

锐景创意 站酷海洛 shutterstock

dreamstime等

序 言。



有人说西藏是人间最后的净土，是圣洁的天域。那里有随风飘荡的经幡，有无声静默的玛尼堆，有金顶的寺庙，还有广阔的草场……这些绝美的风光吸引了无数人一次又一次地前往。

对于大多数人来讲，西藏是一个梦想、一种渴望。那美丽的自然风光、触手可及的白云、神秘的湖泊、雄伟的雪山，以及那满山的牛羊，皆是雪域西藏的名片。

行走在日光之城拉萨，在这雪域圣城里你能看到古老的寺庙，接触神秘的宗教，邂逅虔诚的朝拜者，享受炽热的阳光照射，过上闲散惬意的生活……更能收获让你一辈子都难以忘记的经历。

行走在西藏的土地上，有南迦巴瓦峰这样银装素裹的雪山一路陪伴，还有雅鲁藏布江沿岸粉红的桃花、金黄的油菜花这样的如画江南作陪，更有尼洋河水清澈幽蓝，鲁朗林海葱绿茂密……当真是“不是江南，更似江南”。

去西藏吧，去为自己的灵魂洗个澡。当你身离西藏，那随风飘动的经幡，那绘制精美的唐卡，那虔诚的转经老人……将时时在脑海里闪现，你的烦躁会顿然无影，你的呼吸会愈加宁静，你的心灵会更加清澈……

目录

1 你好，雪域西藏

体验 PART 1



- 8 藏戏园林罗布林卡
- 12 梵乐佛语哲蚌寺
- 16 欢欢喜喜过大年
- 20 秘境雅鲁藏布江
- 24 酥油灯长明的圣地
- 28 宗教神山冈仁波齐
- 32 世界屋脊的屋脊
- 36 泡温泉，观雪山
- 40 西藏的“野玫瑰”
- 44 桃花盛开的地方

进藏 PART 2



- 50 一条神奇的“天路”
- 54 景观大道，摄影天堂
- 58 奇美的川藏北线
- 62 茶马古道，天堂美景

- 66 堪比蜀道的新藏线
70 国际友谊之路
74 阿里大北觅风景



小城 PART 3



- 80 日光之城
84 水土肥美的庄园
88 英雄之城江孜
92 茶马重镇太昭古城
96 神赐之地泽当
99 藏地小江南

湖光 PART 4



- 104 西天瑶池然乌湖
108 宁玛派神湖巴松错
111 冠绝藏南，羊卓雍错
114 遗世独立纳木错
118 湖光山色两相和
122 象雄王国的眼泪

山色 PART 5

- 128 伸手摘星，珠穆朗玛
132 桃源秘境吉隆沟



- 136 雅鲁藏布江峡谷
- 140 来此鲁朗忘家乡
- 143 边境画卷亚东
- 146 莲花宝地墨脱

寻古 PART 6



- 152 屋脊明珠布达拉
- 156 风沙掩埋的古格
- 160 藏地敦煌萨迦寺
- 164 藏王宫殿雍布拉克
- 168 扎什伦布观辩经
- 171 千年沧桑藏王墓

风物 PART 7



- 176 醇香留芳酥油茶
- 179 三餐不可无糌粑
- 182 唇齿留香青稞酒
- 185 转山转水转佛塔
- 188 藏文化的百科全书
- 191 哈达洁白如云霞
- 194 高原精灵藏羚羊
- 197 冬虫夏草值千金
- 200 红色金子藏红花

你好，

雪域西藏

在那遥远又神秘的地方

有蓝得不讲道理的天空

醇香可口的酥油茶

扑朔迷离的动人传说

格桑花在风中摇曳

五彩的经幡随风飘动

白色的神山倒映在宝蓝的圣湖里

虔诚的藏民三步一叩首，磕着等身长头

别样是西藏

你我永远也无法到达的诗和远方

日喀则

西藏的节日中最富魅力、最具有特色的算是藏历年了。在新年期间，西藏各地都要举行各种文体娱乐活动，欢度藏历年，但只有日喀则的藏历年才是更纯正、更具有藏族传统风格的。

3月

山南
藏王故里 聆听传奇

1月

羊八井
冰天雪地 热享温泉

2月



林芝

古诗有云『人间四月芳菲尽，山寺桃花始盛开』。被称为『西藏后花园』的林芝在这个时节，就如同高山古寺一般，桃花开始漫天飞舞。四月，去林芝参加桃花节，寻觅属于你的那朵灼灼桃花。

6月

狮泉河
戈壁小城 天上阿里

5月

珠穆朗玛峰
登峰季节 勇闯珠峰



4月

然乌湖

这是一个一年四季都适合游览的地方，它的湖水永远幽蓝深邃。如果九月前往然乌湖，不仅可以欣赏到如蓝的湖水，还能体验到旅游文化艺术节的民族风情。

7月

江孜
贵族庄园 英雄之城

8月

那曲
羌塘草原 激情赛马

9月



纳木错

西藏有太多『一错再错』的风景，然而万万不可错过的便是纳木错圣湖了。它是一颗高原明珠，在冰天雪地的十一月，零距离触摸明珠的温度，将是一生一件幸事。

12月

拉萨
西藏首府 日光之城

10月

阿里
湖光山色 世界屋脊



11月

THE UNIVERSITY OF CHICAGO

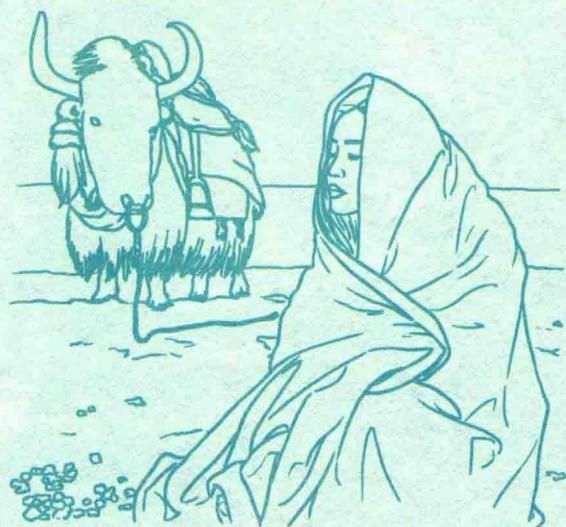
THE UNIVERSITY OF CHICAGO

THE UNIVERSITY OF CHICAGO

THE UNIVERSITY OF CHICAGO

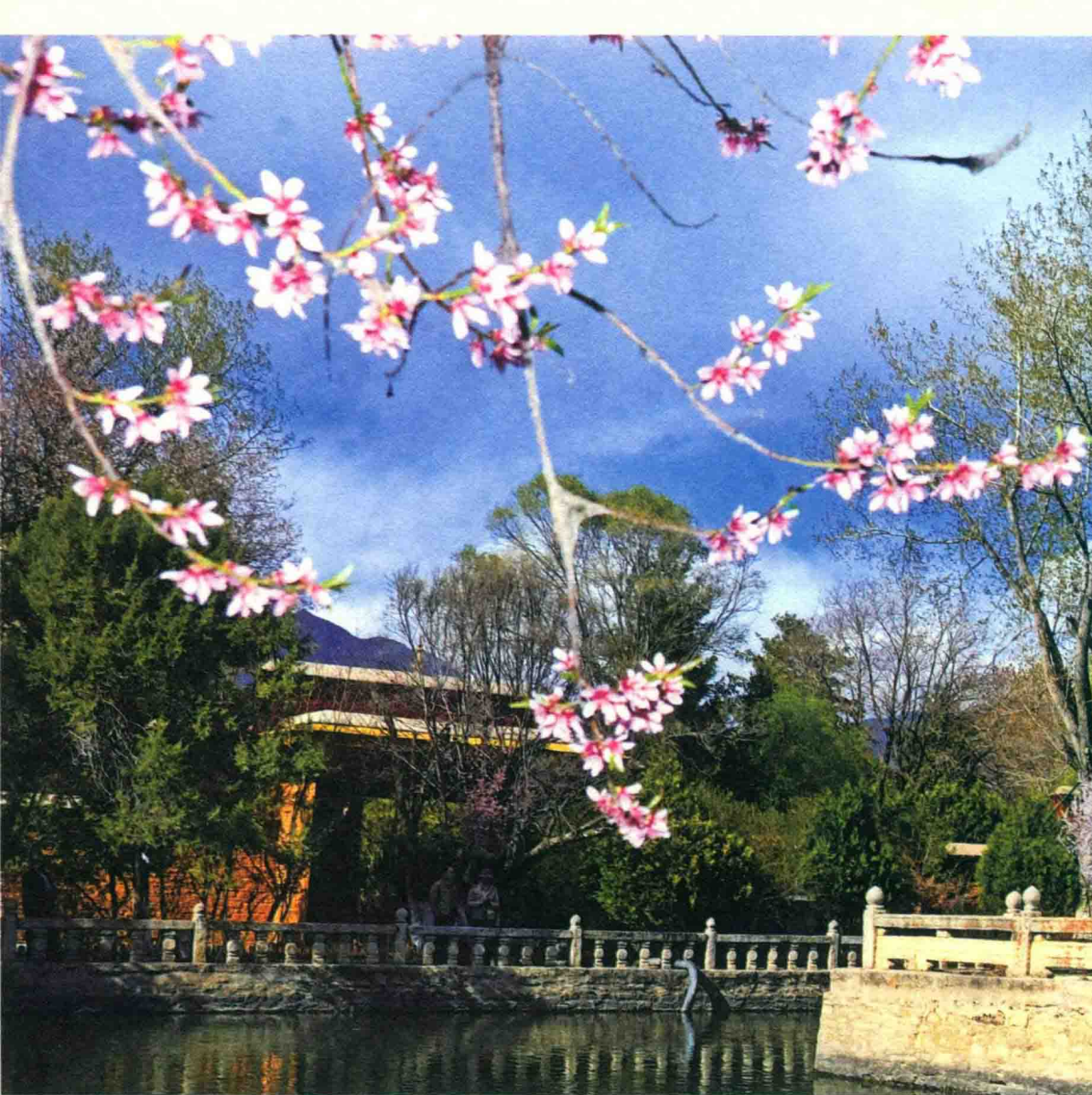
THE UNIVERSITY OF CHICAGO

PART 1



体验

旅行是走走停停的舒适，旅行更是体验风情的趣味。看一场罗布林卡的藏戏，感受一次藏历新年的特别，来一次雅鲁藏布江的惊险徒步，走一圈冈仁波齐的转山之路，赏一次林芝桃花节的妖娆……刺激、欢畅、凝重、别样，一切都在等着你亲身体验。



区 位

拉萨市城关区罗布林卡路 21 号。

推荐理由

全国重点文物保护单位，西藏最大也最为精美的园林。

最美季节

夏季是最佳季节，眼观郁葱风景，耳闻抑扬藏戏。而每年 8 月下旬雪顿节期间，西藏各地的藏戏流派都会汇集该处举行盛大会演。

极致体验

在每年的五一、雪顿节等汉藏节日期间，罗布林卡经常会举办藏戏表演等特色活动。

罗布林卡东门的对面即为西藏博物馆，可以一并参观。

园中除了有多种植物外，还建有一座动物园，此处原是达赖喇嘛的宠物园，现有多种动物，其中不乏雪豹等珍稀物种，可以一观。