

超全景点+超好吃美食+
超潮逛街+超炫娱乐
三口口相传

KOUKOU XIANGCHUAN DE

XITZANIC
LIYOU SHU



三口口
相传的

西藏 旅游书



陈新

主编

飞思数字创意出版中心 监制



一书在手，
玩遍西藏
不用愁

游遍西藏的终极攻略，
自助玩家的旅游秘笈

7个西藏旅游圈，拉萨、林芝、日喀则、山南、那曲、昌都、阿里……西藏热门旅游地区一个也不落下！

120个藏地热门景点，自然风光、名胜古迹、藏传佛教寺庙、高原湖、白草原、神秘遗迹……爱去哪儿就去哪里！

14个最热话题，藏地17谜、摄狼不能错过的西藏拍摄教程、与雅鲁藏布江大峡谷的贴面舞、藏地情僧——寻找仓央嘉措的、自虐的户外体验——墨脱全面解析……了解藏文化、徒步、探险，应有尽有！



电子工业出版社

PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY

http://www.phei.com.cn

吕
相
传
的

西藏 旅游书

陈 新

主编

飞思数字创意出版中心 监制

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

内容简介

《口口相传的西藏旅游书》详细地介绍了西藏的景点、美食、购物，以及各种娱乐场所，在介绍这些景点及美食的时候，还提供了详细的资讯和旅游圣经，希望本书能减少游客寻找的时间，能够给游客以正确的指导，也希望游客能在本书中找到自己想要的信息。

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书的部分或全部内容。

版权所有，侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

口口相传的西藏旅游书 / 陈新主编. -- 北京: 电子工业出版社, 2012.8

ISBN 978-7-121-17005-8

I. ①口… II. ①陈… III. ①旅游指南-西藏 IV. ①K928.975

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第093830号

责任编辑: 姜 伟

特约编辑: 李新承

印 刷:

装 订: 中国电影出版社印刷厂

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编: 100036

开 本: 889×1194 1/32 印张: 8.75 字数: 224千字

印 次: 2012年8月第1次印刷

定 价: 39.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888。

质量投诉请发邮件至zltz@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：(010) 88258888。



西藏是什么？

“那里的蓝天更高远，那里的阳光更炎热，那里的狂风更呼啸；

那里的雪山更雄伟，那里的湖泊更宁静，那里的河流更湍急；

那里的笑容更灿烂，那里的信仰更虔诚，那里的心跳更激烈；

那是一块高旷峻奇的土地，那是一个可供灵魂歇脚的地方。

那是无数颗疲惫的心想要抵达的心的归宿之地。”

西藏是一个神话、一段传奇、一块圣地，是一个让人不敢轻易触碰的名称，在这片苍莽的大地上，每一寸日光、每一方土地都绽放着光芒，它的山峰、峡谷、雪山、草原和湖泊都弥漫着古老的神秘气息，流溢着那种深藏不露的奇异力量，传承着藏传佛教的神秘，展现着这个高原民族的无穷魅力。

在虔诚的磕长头的藏族群众的眼睛里，透露的是一种质朴，一种纯净，一个善意的微笑。在西藏每天早晨和下午黄昏的时候都会见到有许多人在绕佛转经轮，几十年如一日，他们要将善念的力量散发到全世界；在拉萨的八廓街时常能看到从全国各地来此朝拜的信徒，他们一路上磕着长头到此，风雨无阻，希望能够把内心所有的善法散发给所有的人。

从仓央嘉措的脚步里，一路到拉萨、到山南，看圣城的日光，



看高原的民俗，看山南的藏文化，感受一种从这蓝得发紫的天空、一泻倾城的日光和哈达一样的白云里所流露出的西藏圣洁的姿容。

从文成公主的芳踪里看拉萨城的建立，看佛教在藏区的盛行，看藏区逐渐走向文明。你会很容易从城市的钢筋混凝土的森林中解脱出来，将自己融入到这片纯净的土地里。

借着这本《口口相传的西藏旅游书》，编者希望能够为深情迷恋藏地的摄狼、以此地为行走的终极目标的驴友、爱藏地的神秘圣洁的小资族，以及偏爱背包的穷游家和自驾的小众旅行爱好者，提供一些更加便利的资讯和景区的实用信息。跳出旅游书的传统模式，我们在书中专门为各位朋友提供了大量详细的地图、多种多样的旅游西藏的专题玩法，以及驴友亲历的“口口相传”。无论你是想自驾进藏、穷游藏区、徒步墨脱，还是想在西藏吃喝玩乐、泡吧品茶，甚至是“发呆”，我们全都替你想好了。

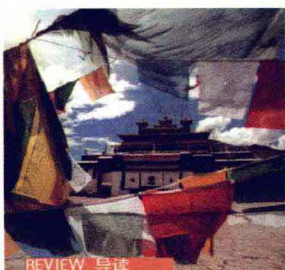
西藏的一山一水都富有灵性，藏族同胞的友善和淳朴，使得每一个置身于西藏的高原雪山中的驴友都为之感动。多少人来了又走，走了又来，一次又一次地回到西藏，回到藏区各地，用心走过纳木错，用眼神走过布达拉宫，用心跳走过林芝，用智慧走过雅鲁藏布江，用深情走过雍布拉康，用震撼走过那曲，用虔诚走过神山圣湖，可是每一次回来都好像身心都得到一种洗刷一样。在这样纯净的地方，心很静，人很沉醉，很容易忘掉尘世的喧嚣复杂。其实，这或许就是人们对于西藏的印象，就是在西藏享受的每一天。

本书由陈新主编，参与编写的人员还有江乐兴、陈艳、李彩燕、刘星辰、魏娥、殷凤娇、肖浩源、黄嫚、许红、朱五红、缪利军、姚晴雯、常美玲、仝莎莎、周国宝。

如何使用本书

本书对旅游过程中的必备准备，旅游景点分布及攻略性质十足的“口口相传的旅游圣经”，旅游体验，吃、喝、玩、乐等均做了详细的介绍，各类信息准确且快捷方便，让读者在短时间内就会对旅游地有一个基本的了解。

1 西藏旅游需要知道的那些事儿。



REVIEW 导读

西藏旅游必知事

- 西藏旅行必备清单
- 西藏旅行要注意的特别事项
- 关于西藏旅游的注意事项
- 特别需要注意的地方
- 绝对不能错过的西藏美景
- 必须购买的西藏特产
- 一定要吃的西藏美食
- 学几句常用的藏语
- 专题：藏地 17 课

2 来西藏游玩需要哪些准备，西藏特色民俗、旅游景点分布，以及西藏特产等一应俱全。

3 本书导读部分将告诉你到西藏旅游该知道的事有哪些。



4 详细的体验介绍，独特的感受编写。



5 本部分会告诉你来西藏不可错过的五大体验。

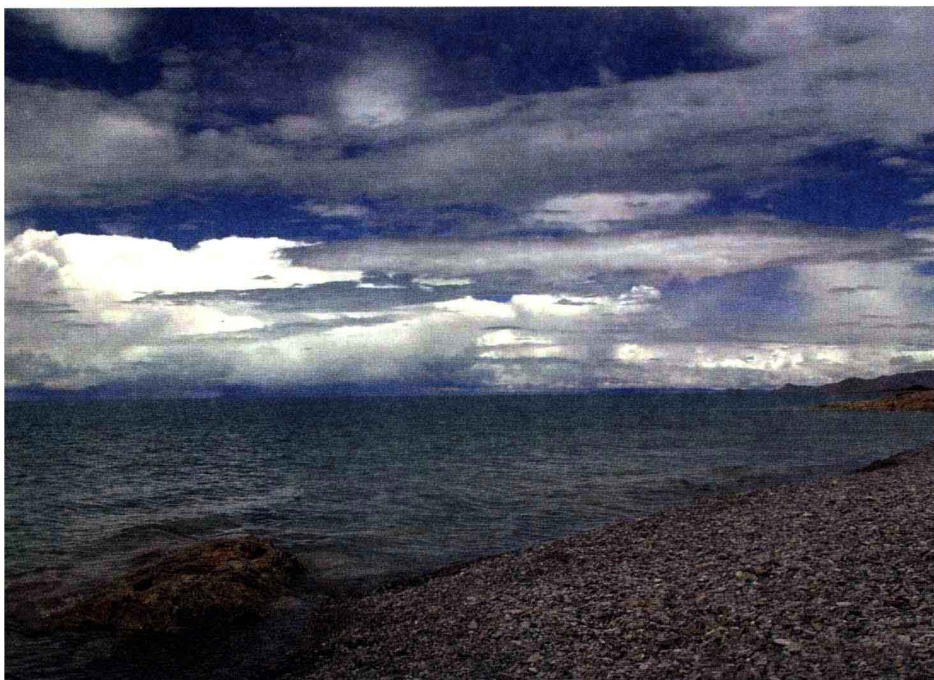
目录

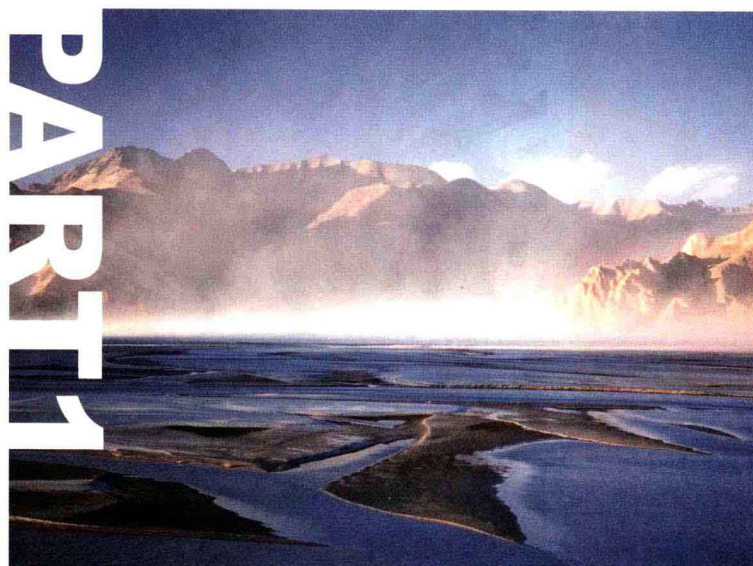
REVIEW

导读

西藏旅游必知事

进藏旅游装备清单·····	019
西藏旅游要注意的特别事项·····	020
亲子游西藏最佳选择地·····	023
情侣游西藏最浪漫的地方·····	024
摄友不能错过的西藏美景·····	026
最值得购买的西藏特产·····	028
一定要尝的西藏美食·····	030
学几句实用的藏语·····	034
专题： 藏地17谜·····	037





我的西藏旅游计划

走进天上西藏 041

了解点西藏历史 041

了解点西藏地理 042

知道点西藏气候 044

专题： 藏地梦里梦外的风景TOP10 046

去西藏不可错过的五大体验 049

体验1：去一趟寺庙朝圣 049

体验2：品一品酥油浓香 049

体验3：赏神山圣湖 050

体验4：搜一搜奇珍异宝 051

体验5：在西藏的各色节日中沉醉 051

专题： 摄狼不能错过的西藏拍摄教程 052

玩转西藏的行程安排 056

如果我有3天时间 056

如果我有5天时间 062

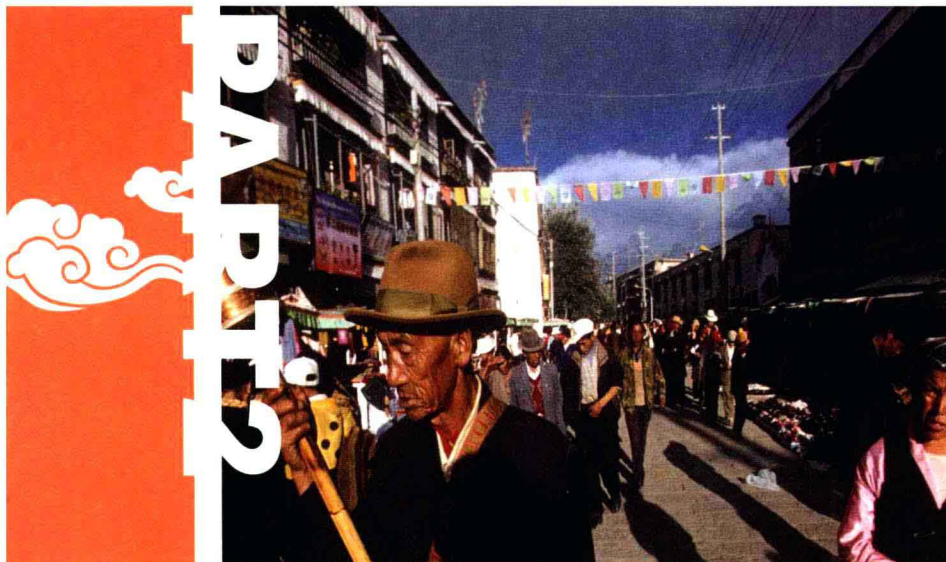
如果我有7天时间 064

如果我有9天时间 067

如果我有10天时间 070

如果我有12天时间 073





拉萨——藏人心中的圣城

拉萨名片078

行在拉萨 079

进出拉萨·····	079
市内交通·····	080

玩在拉萨 081

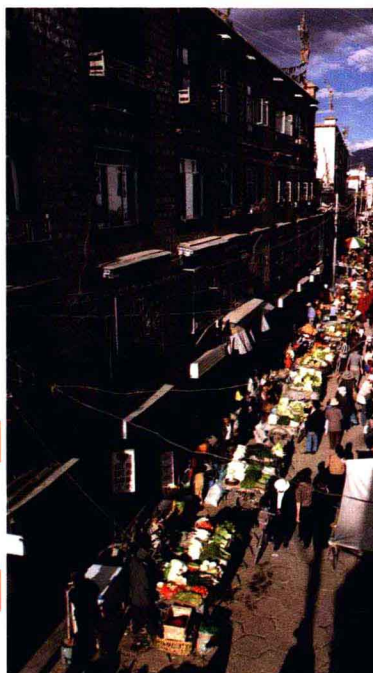
布达拉宫·····	081
药王山·····	085
大昭寺·····	086
八廓街·····	089
哲蚌寺·····	091
色拉寺·····	093
小昭寺·····	094
罗布林卡·····	095
西藏博物馆·····	096
乃琼寺·····	097
丹杰林寺·····	098

专题： 如果在拉萨能够多待一天	099
专题： 在拉萨，晒太阳发呆才是正经事	101
念青唐古拉山	103
纳木错	103
羊八井	107
甘丹寺	108
卓玛拉康	109
直贡梯寺	110
楚布寺	110
拉萨市娘热度假村	112
专题： 与拉萨的前世之缘	113

吃在拉萨 125

拉萨经典名馆情报	125
饕餮族推荐的美食街	126

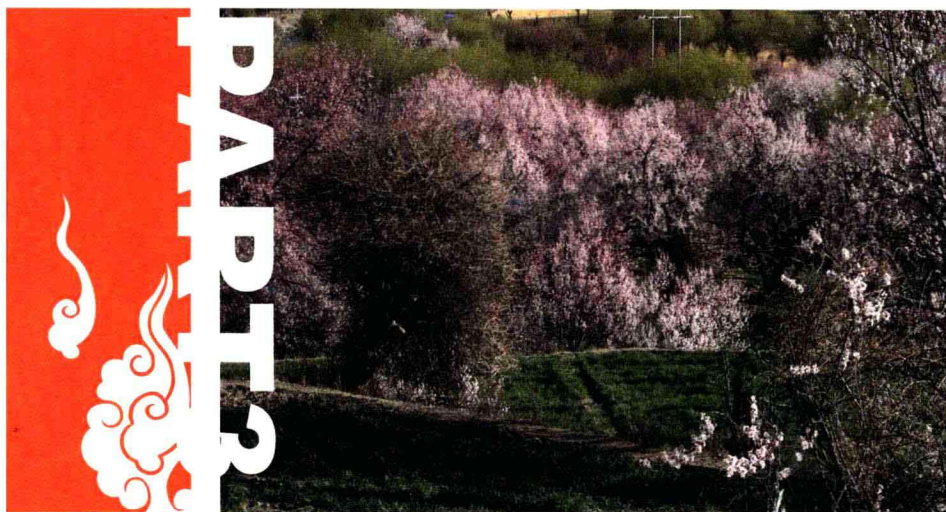
逛在拉萨 128



泡在拉萨 129

在拉萨泡吧	129
丰富多彩的拉萨节日	131

住在拉萨 133



林芝——青藏高原的江南

林芝名片 136

行在林芝 137

进出林芝·····	137
市内交通·····	138

玩在林芝 139

巴松错·····	139
苯日神山·····	143
布久喇嘛岭寺·····	144
林芝巨柏林·····	145
鲁朗林海·····	145
桃花沟·····	146
专题： 春暖花开惹人狂·····	148
色季拉山·····	149
南迦巴瓦峰·····	150
米堆冰川·····	151
岗乡自然保护区·····	152
龙亚喊泉·····	153
雅鲁藏布江大峡谷·····	153

专题： 与雅鲁藏布江大峡谷的贴面舞·····	154
墨脱·····	158

专题： 自虐的户外体验	
——墨脱全面解析·····	159

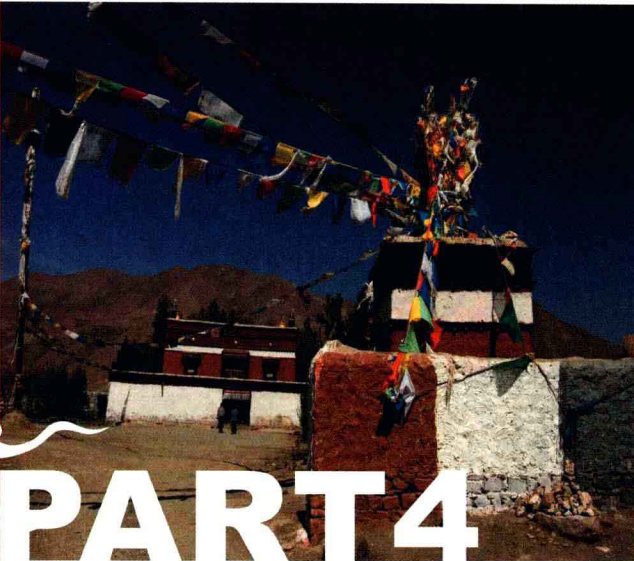
汗密瀑布·····	163
邦杰塘草原·····	163
秀巴古堡群·····	163
太昭古城·····	164
娘蒲沟景区·····	165
察隅自然保护区·····	165
专题： 西藏地标性10镇·····	166

吃在林芝 169

泡在林芝 171

丰富多彩的林芝节日·····	171
林芝休闲名馆情报·····	172

住在林芝 173



PART 4

日喀则——那里牛羊满山坡

日喀则名片 174

行在日喀则 175

- 进出日喀则..... 175
- 市内交通..... 176

玩在日喀则 177

- 扎什伦布寺..... 177
- 德庆格桑颇章..... 178
- 夏鲁寺..... 179
- 那唐寺..... 179
- 萨迦寺..... 180
- 刚钦寺..... 181
- 达昌木切寺..... 182
- 平措林寺..... 182
- 珠穆朗玛峰自然保护区..... 183
- 协格尔曲德寺..... 186
- 孜布日神山..... 186

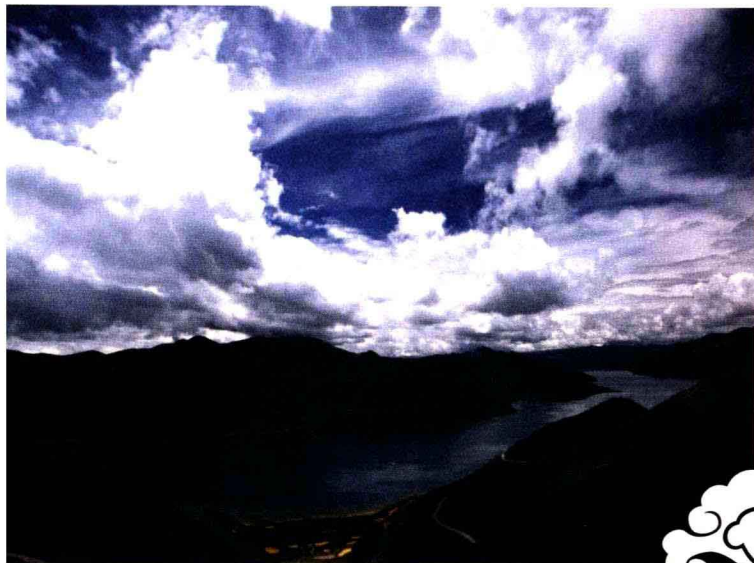
- 希夏邦马峰..... 186
- 樟木口岸..... 186
- 白居寺..... 187
- 宗山城堡遗址..... 188
- 帕拉庄园..... 188
- 亚东口岸..... 189
- 嘎居寺..... 189
- 东嘎寺..... 190
- 康布温泉..... 190
- 多庆湖..... 190

吃在日喀则 191

逛在日喀则 192

泡在日喀则 193

住在日喀则 194



PART 1

山南——与神秘文化一起前行

山南名片 196

行在山南 197

进出山南·····	197
市内交通·····	197

玩在山南 198

雍布拉康·····	198
昌珠寺·····	200
吉如拉康寺·····	201
桑耶寺·····	202
青朴修行地·····	204
朗赛林庄园·····	204
敏珠林寺·····	205
沃卡温泉·····	205
藏王墓·····	205
拉加里王宫遗址·····	207
哲古湖·····	207



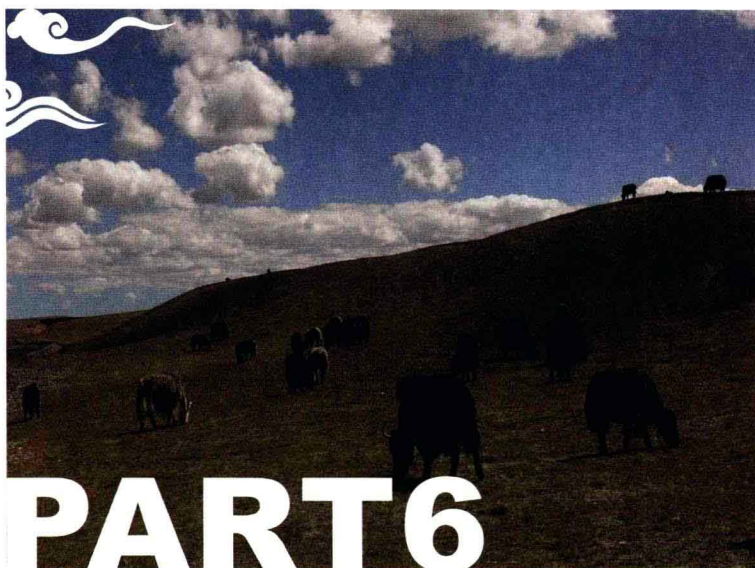
贡布日神山·····	208
琼果杰寺·····	208
拉姆拉错·····	209
扎日沟·····	209
勒布沟·····	210

专题：藏地情僧——寻找仓央嘉措的

足迹·····	211
羊卓雍错·····	212
桑丁寺·····	214

吃在山南 215

住在山南 216



那曲——最能震撼心灵的美景

那曲名片 218

行在那曲 219

进出那曲····· 219

玩在那曲 220

孝登寺····· 220
桑丹康桑雪山····· 220
草原八塔····· 221
卓玛峡谷····· 222
比如骷髅墙····· 222
麦莫溶洞····· 222
当惹雍错····· 223
象雄王国遗址····· 225
绒玛岩画和温泉····· 225
羌塘大草原····· 226
柏尔贡巴寺····· 227
错那湖····· 228

色林错····· 228

申扎自然保护区····· 229

普若岗日冰原····· 229

吃在那曲 230

泡在那曲 230

住在那曲 231



PART 7



昌都——藏东明珠

昌都名片 232

行在昌都 233

进出昌都.....233

市内交通.....234

玩在昌都 235

强巴林寺.....235

卡若遗址.....236

大脚印奇观.....236

查杰玛大殿.....237

卡玛多塔林.....238

伊日温泉.....238

孜珠寺.....238

盐井乡.....239

澜沧江梅里大峡谷.....240

帮达草原.....241

怒江七十二弯.....241

然乌湖.....242

来古冰川.....244

嘎学岩画.....245

同卡寺.....245

多拉神山.....246

专题：重走茶马古道——悠悠茶马情 247

吃在昌都 251

泡在昌都 251

住在昌都 253

