

超全景点+超好吃美食+
超潮流逛街+超炫娱乐
= 口口相传

KOUKOU XIANGCHUAN DE
XIZANG LIYOU SHU

口口相传的西藏旅游书



陈新

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、高原湖泊草原、神秘遗迹……爱去哪里就去哪里！

14个最热话题，藏地17谜、摄影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.pthei.com.cn>

口口相传
的

山西旅游书

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zjts@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

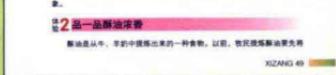
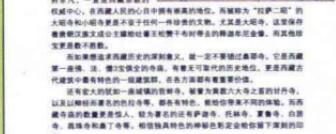
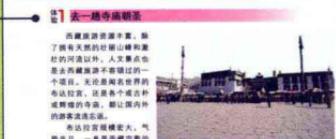
- 这里旅行须知事项
- 西藏旅行需要注意的事项
- 多子西藏最佳旅游季节
- 带你领略西藏美景的地方
- 道不尽的神秘西藏美景
- 畅游独特的西藏特产
- 一定要带的西藏装备
- 小贴士实用攻略
- 附录：西藏 11 地

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。



布达拉宫

西藏，布达拉宫有着西藏的“紫禁城”之称。它不仅仅是松赞干布娶赤松德赞公主、见证爱情的新生地，也是藏人心中最神圣的地方，代表着忠诚、神秘和信仰。其实，当年所建的布达拉宫有9层，共有999间房屋，总建筑面积共10000余平方米，然而世事无常，布达拉宫毁于地震，后于17世纪重建。

自布达拉宫重建后，布达拉宫重新演绎为那一碧千里的深蓝和巍峨

中白蓝，整个宫殿被建筑外墙的色彩，被分为白色和红色，其中白宫



XIZANG 081

6 最具特色的西藏旅游风尚，以及各种玩法，满足读者不同吃喝玩乐需要的分类主题。

9 旅游景点、美食、逛街、休闲和地点。

QINGHAI 湖北高原风光游

地址：拉萨市江苏东路5号 电话：0891-6340823

◎ 食宿指南

以食为主，藏餐和川菜是主要的风味。
地址：拉萨市八廓街11号 电话：0891-6521204

◎ 交通指南

主要开行成都、日喀则和山南方向的班车。

地址：拉萨市民族路1号 电话：0891-6524468

◎ 公交车

新建成了长途车站，主要是去长途客运。
地址：拉萨火车站附近 电话：0891-6547216

◎ 市内交通

拉萨市内的公交车线路有几十条，票价大多1元，70%的个体出租车要价一两元。藏区普遍，其中1号出租车经过罗布林卡、301和302路车到哲蚌寺、5路到色拉寺。

◎ 出租车

拉萨的出租车已经实行打表计费，起步价10元/5千米，超过后每千米2元。在拉萨市内乘出租车一般起步价10元。

◎ 自行车

在拉萨市内的大部分宾馆和旅行社都有自行车出租。一辆车时租1元。山地车每小时1元，日租价格50元左右。

1. 莫要逞强：一定要注意自己的身体状况和体力，以免因为过度劳累而生病。
2. 留点空间：不要把所有的行李都装进一个大行李箱，海水可能会浸没行李，不过人力三轮车可以帮忙，比如沱沱。

QINGHAI 080

10 旅游过程中 的贴心Tips。

动感地带、拉动地带、美丽地带、美丽的地带对于热爱徒步的游客来说，也不枯燥，这也带给了游客对于徒步和友谊，让人大开眼界。

◎ 人文风俗与习俗

每年的6月是西藏的夏季，也是西藏一年中最热的时候。因为西藏的夏天，昼夜温差很大，早晚很冷，中午却很热，所以建议游客选择中午去纳木措（森格措）游玩，下午就去羊卓雍措游玩，只选择中午去纳木措，建议你，吃饱吧，睡觉吧，休息吧，许个好兆头。在三个圣湖里的地方拍照时，如今拍照时要注意为不少人拍照时，在十多个地方拍照时，要注意不要出现重影，尽量避免出现重影，尽量不要一定是要导航。

◎ 色拉寺



SERA MONASTERY

色拉寺是藏传佛教格鲁派的六大寺之一，是达赖喇嘛之中的黄教的三大寺之一。色拉寺规模仅次于哲蚌寺，全盛时期有僧侣8 000多人。来这里除了可以看到许多寺庙内外藏传佛教文物外，还可以看到著名的经幡柱。

◎ 旅行购物与优惠券

西藏特产：色拉寺的酥油茶非常有名，酥油从10:00开始供应，直到16:00，时间最长10个小时。

8 “游玩拓展”是游玩过程中会遇到的景点掌故、历史渊源和名人小传等，会令你的行程充满趣味性。

7 本书独有的“口口相传的旅游圣经”，教你怎样玩转西藏。

11 旅游、美食、逛街、休闲和地点的资讯。



LINZHI

◎ 游口岸青年旅社

由于林芝地区的交通不太方便，所以只有少数人会选择骑行，游口岸青年旅社位于八一镇中心，是林芝条件相对较好的一个旅社，这家旅社交通比较便利，周围配套设施齐全。在旺季时，这家旅社的房间经常爆满，而且，这家旅社的房间设施也相对较好，虽然可能没有免费的热水，但是，这家旅社提供免费的早餐和免费的电影片和书籍。此外，这里还为驴友们提供免费的旅游咨询，以及订票业务，出行车票也有备齐。

◎ 林芝宾馆

林芝宾馆位于林芝市巴松沟景区旁的一条乡道上，环境优美，设施齐全，房间内有独立的卫生间、淋浴间、空调和暖气设备，集住宿、餐饮娱乐于一体。

◎ 迎宾馆

迎宾馆位于林芝市巴松沟景区旁的一条乡道上，环境优美，设施齐全，房间内有独立的卫生间、淋浴间、空调和暖气设备，集住宿、餐饮娱乐于一体。

◎ 林芝地区旅游局

林芝地区旅游局位于林芝市巴松沟景区旁的一条乡道上，环境优美，设施齐全，房间内有独立的卫生间、淋浴间、空调和暖气设备，集住宿、餐饮娱乐于一体。

QINGHAI 173

12 一眼明了的推荐购物地。

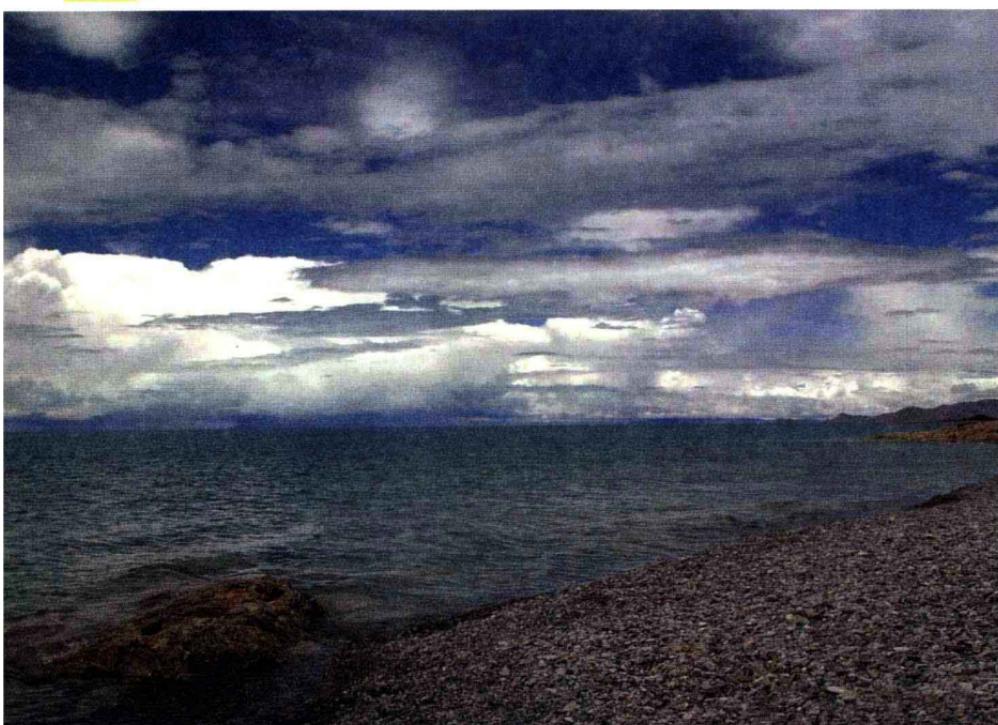
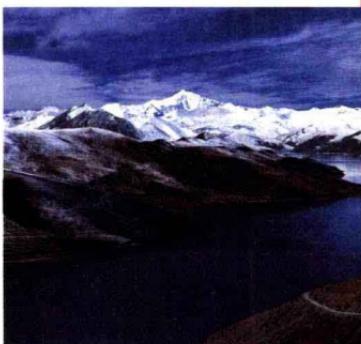
目录

REVIEW

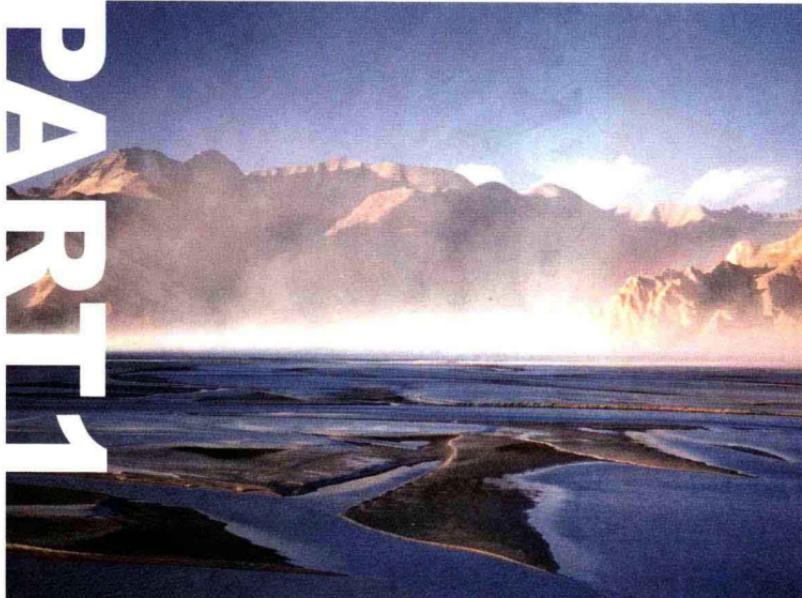
导读

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



PART
I



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 |

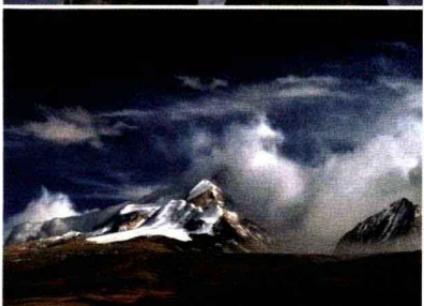
去西藏不可错过的五大体验 049

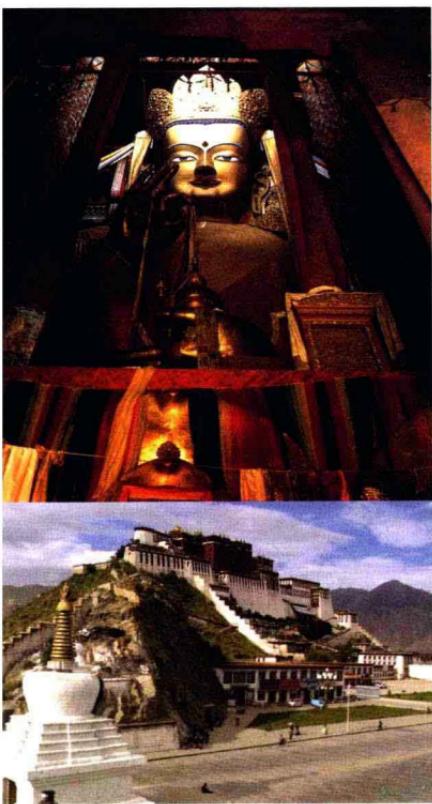
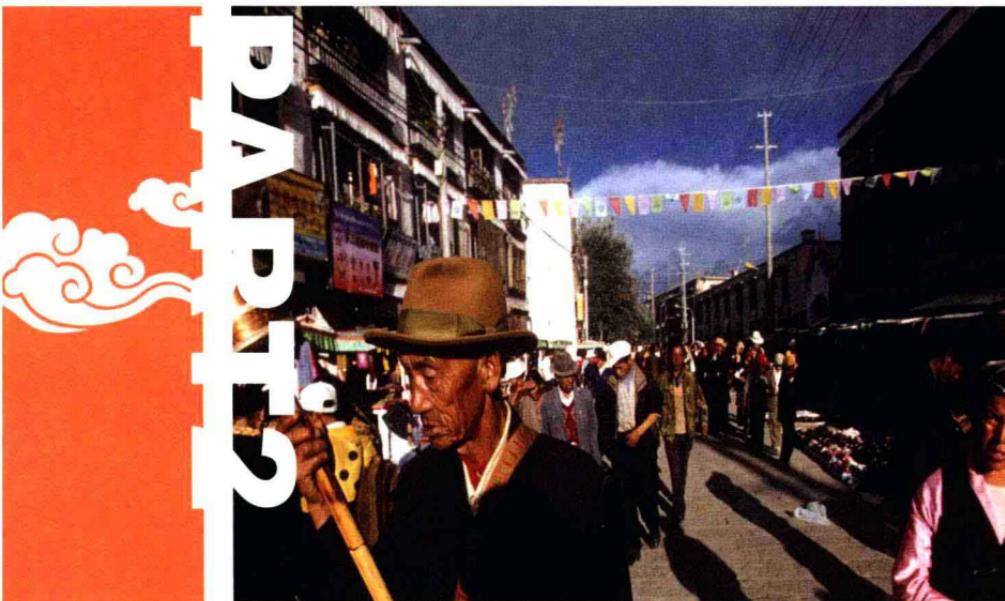
- | | |
|--------------------------------|-----|
| 体验1：去一趟寺庙朝圣 | 049 |
| 体验2：品一品酥油浓香 | 049 |
| 体验3：赏神山圣湖 | 050 |
| 体验4：搜一搜奇珍异宝 | 051 |
| 体验5：在西藏的各色节日中沉醉 | 051 |
| 专题： 摄狼不能错过的西藏拍摄教程 | 052 |

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

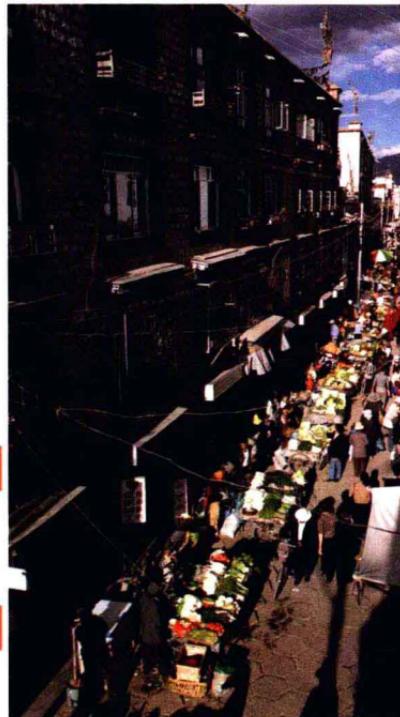
布达拉宫	081
药王山	085
大昭寺	086
八廓街	089
哲蚌寺	091
色拉寺	093
小昭寺	094
罗布林卡	095
西藏博物馆	096
乃琼寺	097
丹杰林寺	098

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

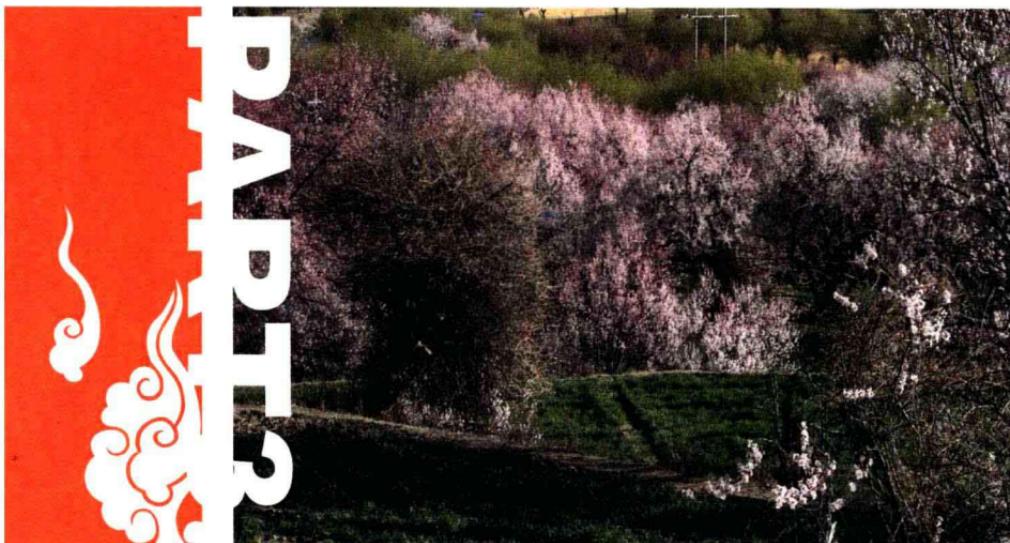
逛在拉萨 128



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：春暖花红惹人狂	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

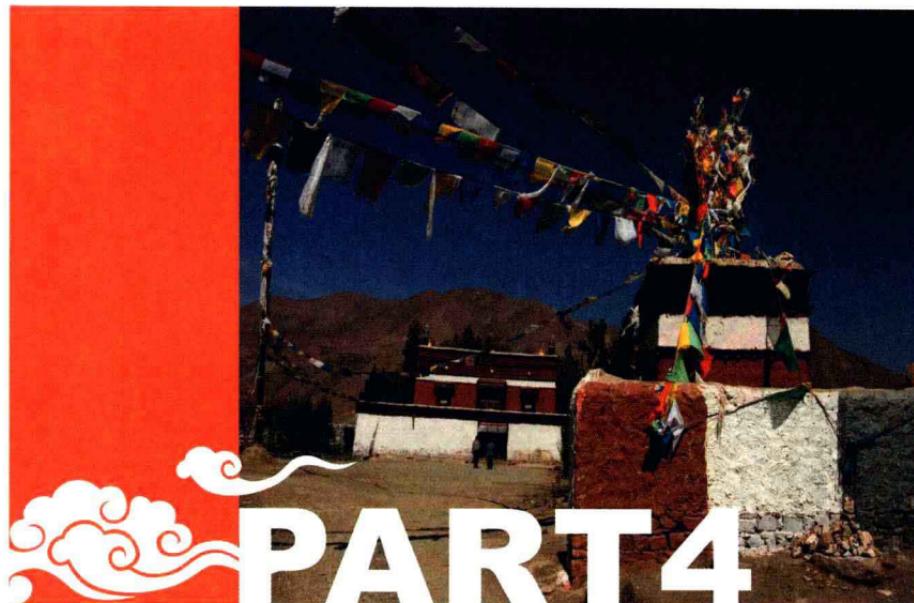
专题：西藏地标性10镇 166

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



DA
R
T
A
L
I
V
E

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

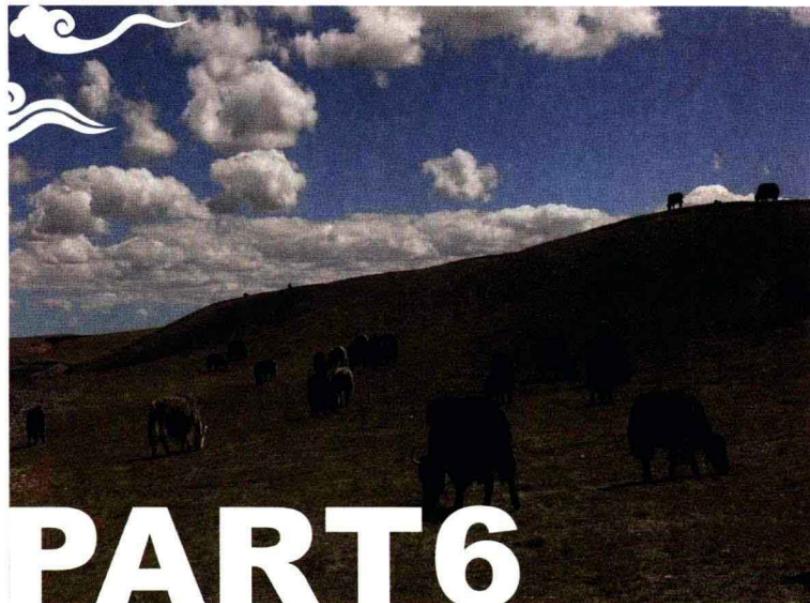
羊卓雍错 212

桑丁寺 214

吃在山南 215

住在山南 216





PART6

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



PARTY



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

