

最美中国
The Most Beautiful China

雪域西藏

《最美中国》编写组 编著

最美中国
The Most Beautiful China

雪域西藏

《最美中国》编写组 编著

浙江摄影出版社

责任编辑：潘洁清

封扉设计：薛蔚

责任校对：朱晓波

责任印制：朱圣学

图书策划：永佳世图

版式设计：永佳世图

本书部分图片由全景网提供。

图书在版编目(CIP)数据

雪域西藏 / 《最美中国》编写组编著. — 杭州 :
浙江摄影出版社, 2015.5

(最美中国)

ISBN 978-7-5514-0935-3

I. ①雪… II. ①最… III. ①旅游指南—西藏 IV.
①K928.975

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第058696号

最美中国·雪域西藏

《最美中国》编写组 编著

全国百佳图书出版单位

浙江摄影出版社出版发行

地址：杭州市体育场路347号

邮编：310006

网址：www.photo.zjcb.com

制版：杭州真凯文化艺术有限公司

印刷：浙江海虹彩色印务有限公司

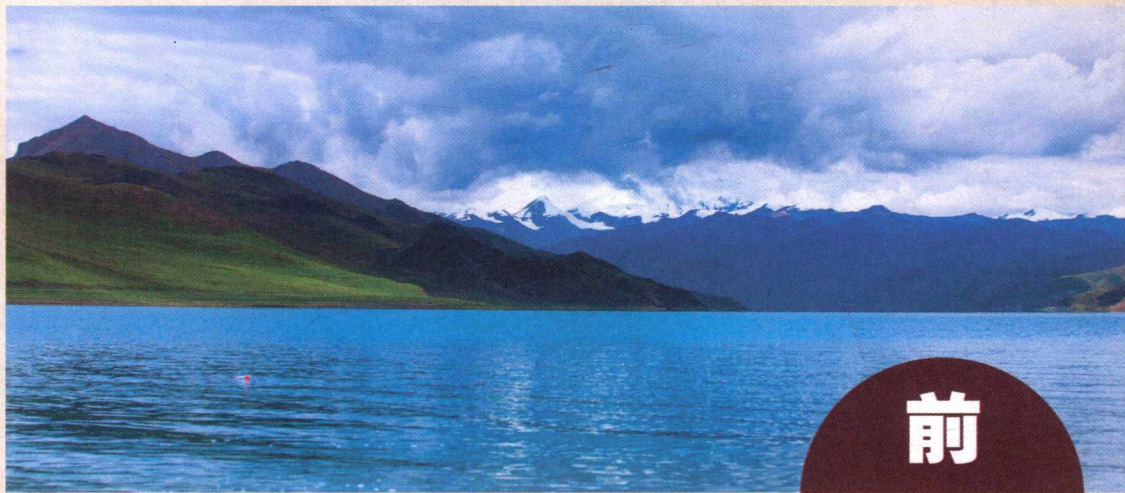
开本：710×1000 1/16

印张：16

2015年5月第1版 2015年5月第1次印刷

ISBN 978-7-5514-0935-3

定价：39.80元



前言

这

里是沧海化为高原的所在，也是雪山朝拜太阳的地方，是格萨尔王征战行走的疆域，也是歌声和传说的故乡，是旅行者和朝圣者向往的天堂，更是让人魂牵梦绕的家园。这就是西藏。

西藏位于青藏高原的西南部，是中国西南边陲最重要的门户，划分为一市六区，拉萨是全区的经济文化政治中心，其余的六区分别为那曲、日喀则、山南、昌都、林芝、阿里，呈众星拱月式地分布在侧，或神秘或温暖地守卫着。它以雄伟壮观、神奇瑰丽的自然景观闻名于世；以资源丰富、民族文化绚烂而著称。

走进西藏有无数理由，每一条都令人心生向往，纯净的阳光、新鲜的空气，无不在吸引着人们前行的脚步。或许是由于离天太近了，这里的风景更为绝色，所承载的希冀更为高远。它的美不同于风光旖旎的水墨风景，也不同于温婉细腻的小桥人家，更不同于苍茫的大漠黄沙，它是多姿多彩、魅力无穷的。

西藏的魅力在于丰富和壮阔，过了一山还有一山，走过一湖又见一湖，既有人迹罕至的苍茫辽阔的感慨，也有蓝天白云碧湖的清幽宁静，更有怒涛奔腾的大峡谷的震撼。一般的山这边与山那边的风景也截然不同，风光无限与别有洞天接踵而来，一而再地冲击着人们的眼球。不管你是初来乍到还是久居多年，西藏每次都以崭新的面目示人，带给你惊喜与感动。

神山与圣湖，恐怕是人们说起西藏最常提到的词汇。山和湖在藏民心中占有重要的地位，山高大洁白、湖幽深湛蓝，它们神秘高尚，对于每一位信徒而言，都是朝圣的必到之地。

藏族人们世居在此，他们独有的民族风情给这片神奇的土地增添了色彩与光辉，他们热情奔放的舞蹈、独具特色的服饰、多彩绚烂的民俗活动，无一不在吸引着游人的目光。藏民勤劳勇敢、富有智慧，独具风味的藏族美食强身健体、让人流连忘返，神秘的藏医藏药疗效显著、制作独特。

仿佛是上天创造了这片土地以及生活在这里的一切，在这里甚至连呼吸都散发着神秘，与其说这里是一片净土，不妨说这里是一个升华了的象征。在藏传佛教文化的熏陶和影响下，这里的人们更加注重内心的精神追求，爱惜今世的生命更向往来生的幸福，追求人的内心世界和外在世界的和谐。

本书从风土人情、美景、美食这三大块着笔，内容充实，资讯翔实，文字优美，图片精美，版式新颖大气，有别于市场上的旅游书，是你上路的好帮手。

一起出发吧，让脚步追上理想，仰起头，享受这里最纯净的阳光，用眼睛和心灵去感受、体悟，西藏注定是一个你永远不会忘记的名字。

目录



印象西藏

- 010 色彩西藏
- 012 初相见，淡相识，终难忘
- 013 一缕经幡，几世轮回
- 016 唐卡绘画
- 017 藏传佛教文化
- 018 民居建筑
- 019 藏医藏药



拉萨风景区

- 024 拉萨河 大美母亲河
- 028 羊八井 醉美温柔乡
- 032 布达拉宫 仰望永恒、凝注最美
- 036 大昭寺 永恒的敬畏
- 040 药王山 咫尺的相守
- 044 罗布林卡 高原颐和园
- 048 哲蚌寺 佛门的荣光
- 052 八廓街 唯美淘宝地
- 056 娘热民俗风情园 民俗大观园



那曲风景区

- 062 纳木错 天边的蓝丝绒
- 066 色林措 浩瀚的海
- 070 念青唐古拉山 降落人间的守护神
- 074 措那湖 梦之源头
- 078 那曲草原 心灵栖息地



昌都风景区

- 084 然乌湖 如诗如画美瑶池
- 088 邦达草原 茶马古道上靓丽的风景
- 092 强巴林寺 天音绕梁的净地
- 096 来古冰川 造化千年的冰雪



林芝风景区

- 102 南迦巴瓦峰 云中的天堂
- 106 加拉白垒雪山 隐秘而伟大
- 110 雅鲁藏布江大峡谷 最后的秘境
- 114 巴松措 人间小天堂
- 118 察隅 高原小江南
- 122 墨脱 匆匆路过的天上人间
- 126 尼洋河 唯美的泪滴
- 130 秀巴古村 失落的文明



山南风景区

- 136 羊卓雍措 何似在人间
- 140 雍布拉康 藏文化的滥觞
- 144 桑耶寺 朝圣路、心归属
- 148 拉姆拉措 吉祥的圣湖
- 152 青朴 净化心灵的家园
- 156 勒布沟 秀美画廊
- 160 雅砻河风景区 如诗画卷、民族摇篮





日喀则风景区

- 166 珠穆朗玛峰 女神的守望
- 170 洛子峰 低调的冷美人
- 174 杰马央宗冰川 壮美雅江源
- 178 绒布冰川 梦幻水晶宫
- 182 樟木镇 最美边城
- 186 宗山城堡 屹立不倒的勇士
- 190 白居寺 有容乃大铸奇观
- 194 扎什伦布寺 来世的祈盼
- 198 帕拉庄园 沉沦与新生

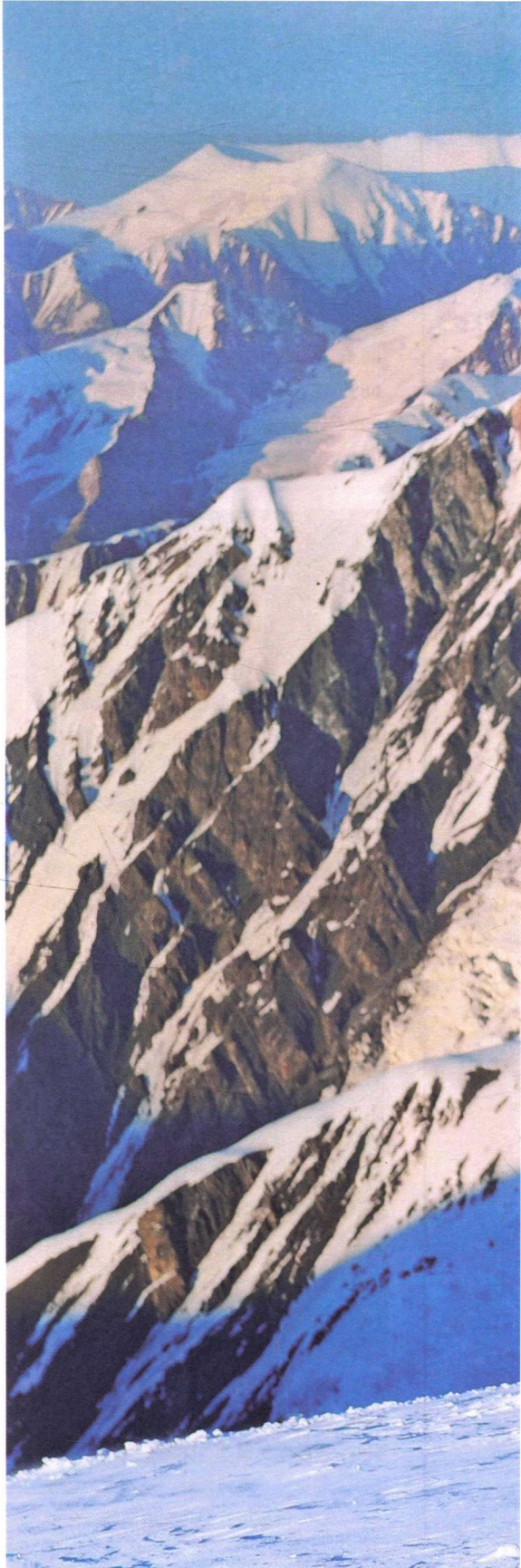


阿里风景区

- 204 扎达土林 生命交响曲
- 208 冈仁波齐 人间须弥山
- 212 玛旁雍错 湖光山色美圣湖
- 216 狮泉河 激荡通天河
- 220 班公湖 鸟儿天堂
- 224 尼泊尔大厦 友好的见证
- 228 扎日南木错 俊秀的碧水蓝天
- 232 古格王朝遗址 帝国的余音

附录 味道西藏

- 239 酥油茶
- 241 牦牛肉
- 243 冬虫夏草
- 245 糌粑
- 247 青稞酒
- 249 酸奶
- 251 甜茶
- 253 西藏血肠 西藏凉粉
- 255 奶渣包子 枸杞



最美中国

The Most Beautiful China

5928

雪域西藏

《最美中国》编写组 编著

浙江摄影出版社

责任编辑：潘洁清

封扉设计：薛 蔚

责任校对：朱晓波

责任印制：朱圣学

图书策划：永佳世图

版式设计：永佳世图

本书部分图片由全景网提供。

图书在版编目（C I P）数据

雪域西藏 / 《最美中国》编写组编著. — 杭州：
浙江摄影出版社，2015.5

（最美中国）

ISBN 978-7-5514-0935-3

I. ①雪… II. ①最… III. ①旅游指南—西藏 IV.
①K928.975

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第058696号

最美中国·雪域西藏

《最美中国》编写组 编著

全国百佳图书出版单位

浙江摄影出版社出版发行

地址：杭州市体育场路347号

邮编：310006

网址：www.photo.zjcb.com

制版：杭州真凯文化艺术有限公司

印刷：浙江海虹彩色印务有限公司

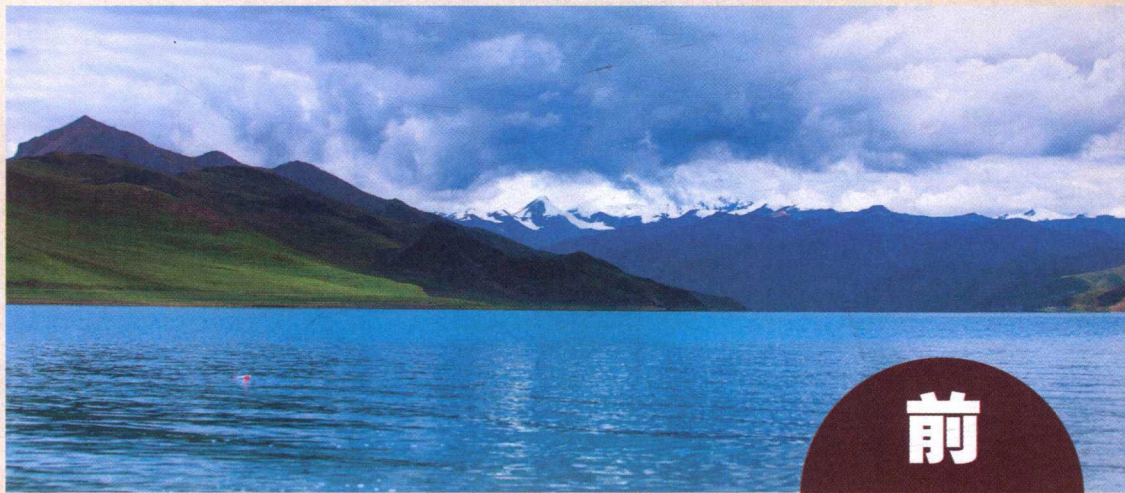
开本：710×1000 1/16

印张：16

2015年5月第1版 2015年5月第1次印刷

ISBN 978-7-5514-0935-3

定价：39.80元



前言

这

里是沧海化为高原的所在，也是雪山朝拜太阳的地方，是格萨尔王征战行走的疆域，也是歌声和传说的故乡，是旅行者和朝圣者向往的天堂，更是让人魂牵梦绕的家园。这就是西藏。

西藏位于青藏高原的西南部，是中国西南边陲最重要的门户，划分为一市六区，拉萨是全区的经济文化政治中心，其余的六区分别为那曲、日喀则、山南、昌都、林芝、阿里，呈众星拱月式地分布在侧，或神秘或温暖地守卫着。它以雄伟壮观、神奇瑰丽的自然景观闻名于世；以资源丰富、民族文化绚烂而著称。

走进西藏有无数理由，每一条都令人心生向往，纯净的阳光、新鲜的空气，无不在吸引着人们前行的脚步。或许是由于离天太近了，这里的风景更为绝色，所承载的希冀更为高远。它的美不同于风光旖旎的水墨风景，也不同于温婉细腻的小桥人家，更不同于苍茫的大漠黄沙，它是多姿多彩、魅力无穷的。

西藏的魅力在于丰富和壮阔，过了一山还有一山，走过一湖又见一湖，既有人迹罕至的苍茫辽阔的感慨，也有蓝天白云碧湖的清幽宁静，更有怒涛奔腾的大峡谷的震撼。一般的山这边与山那边的风景也截然不同，风光无限与别有洞天接踵而来，一而再地冲击着人们的眼球。不管你是初来乍到还是久居多年，西藏每次都以崭新的面目示人，带给你惊喜与感动。

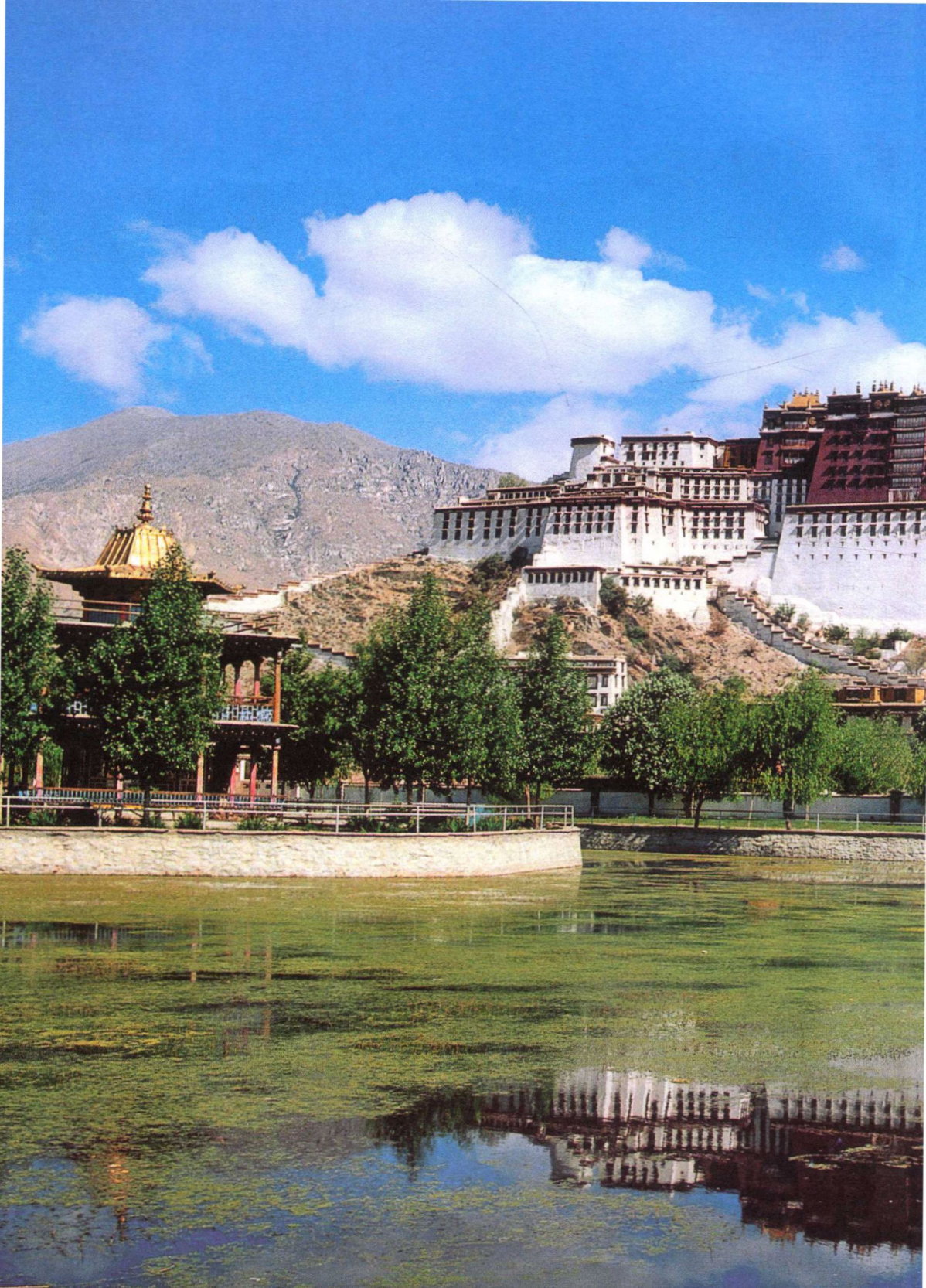
神山与圣湖，恐怕是人们说起西藏最常提到的词汇。山和湖在藏民心中占有重要的地位，山高大洁白、湖幽深湛蓝，它们神秘高尚，对于每一位信徒而言，都是朝圣的必到之地。

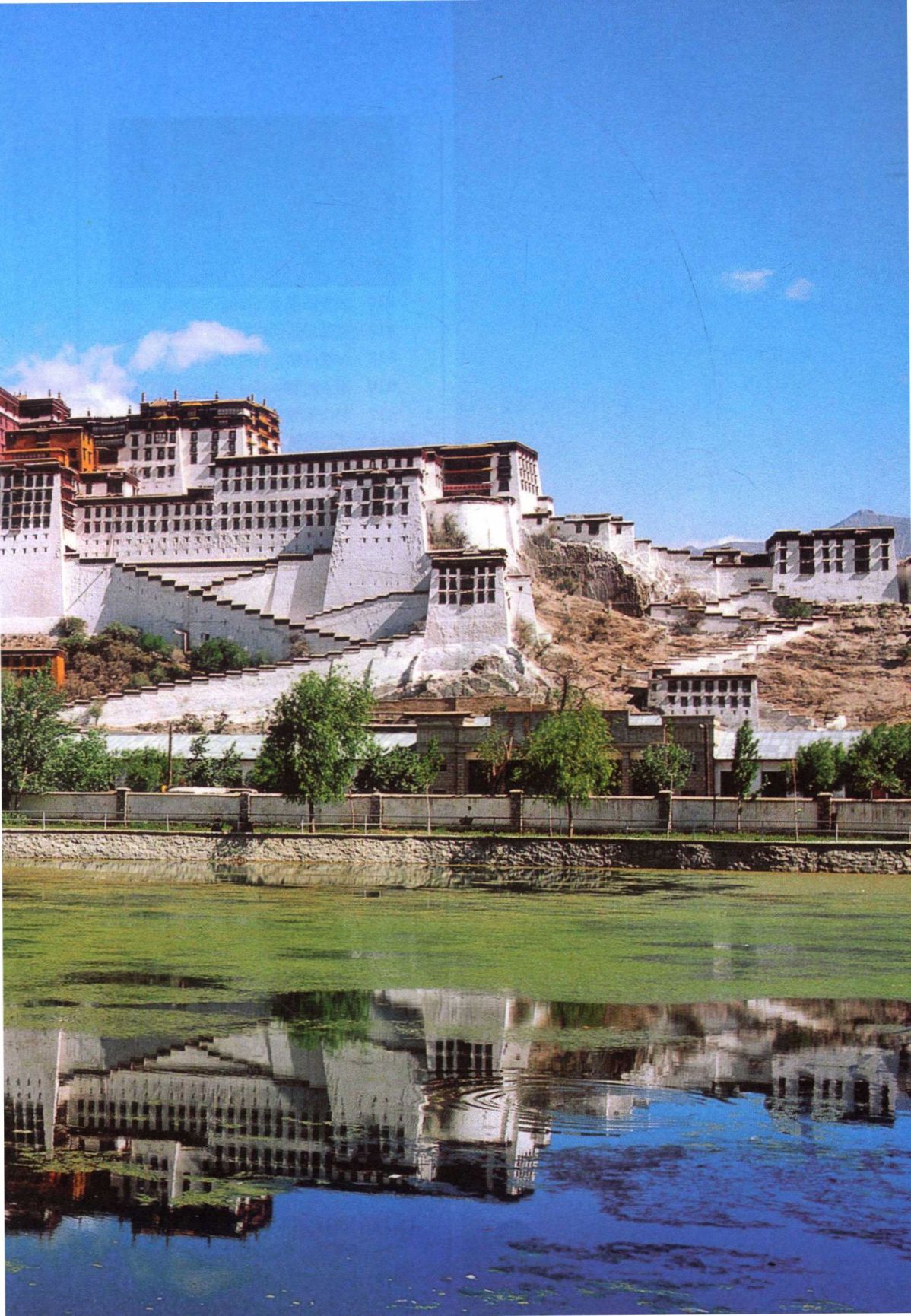
藏族人们世居在此，他们独有的民族风情给这片神奇的土地增添了色彩与光辉，他们热情奔放的舞蹈、独具特色的服饰、多彩绚烂的民俗活动，无一不在吸引着游人的目光。藏民勤劳勇敢、富有智慧，独具风味的藏族美食强身健体、让人流连忘返，神秘的藏医藏药疗效显著、制作独特。

仿佛是上天创造了这片土地以及生活在这里的一切，在这里甚至连呼吸都散发着神秘，与其说这里是一片净土，不妨说这里是一个升华了的象征。在藏传佛教文化的熏陶和影响下，这里的人们更加注重内心的精神追求，爱惜今世的生命更向往来生的幸福，追求人的内心世界和外在世界的和谐。

本书从风土人情、美景、美食这三大块着笔，内容充实，资讯翔实，文字优美，图片精美，版式新颖大气，有别于市场上的旅游书，是你上路的好帮手。

一起出发吧，让脚步追上理想，仰起头，享受这里最纯净的阳光，用眼睛和心灵去感受、体悟，西藏注定是一个你永远不会忘记的名字。





目录



印象西藏

- 010 色彩西藏
- 012 初相见，淡相识，终难忘
- 013 一缕经幡，几世轮回
- 016 唐卡绘画
- 017 藏传佛教文化
- 018 民居建筑
- 019 藏医藏药



拉萨风景区

- 024 拉萨河 大美母亲河
- 028 羊八井 醉美温柔乡
- 032 布达拉宫 仰望永恒、凝注最美
- 036 大昭寺 永恒的敬畏
- 040 药王山 咫尺的相守
- 044 罗布林卡 高原颐和园
- 048 哲蚌寺 佛门的荣光
- 052 八廓街 唯美淘宝地
- 056 娘热民俗风情园 民俗大观园



那曲风景区

- 062 纳木错 天边的蓝丝绒
- 066 色林措 浩瀚的海
- 070 念青唐古拉山 降落人间的守护神
- 074 措那湖 梦之源头
- 078 那曲草原 心灵栖息地



昌都风景区

- 084 然乌湖 如诗如画美瑶池
- 088 邦达草原 茶马古道上靓丽的风景
- 092 强巴林寺 天音绕梁的净地
- 096 来古冰川 造化千年的冰雪



林芝风景区

- 102 南迦巴瓦峰 云中的天堂
- 106 加拉白垒雪山 隐秘而伟大
- 110 雅鲁藏布江大峡谷 最后的秘境
- 114 巴松措 人间小天堂
- 118 察隅 高原小江南
- 122 墨脱 匆匆路过的天上人间
- 126 尼洋河 唯美的泪滴
- 130 秀巴古村 失落的文明



山南风景区

- 136 羊卓雍措 何似在人间
- 140 雍布拉康 藏文化的滥觞
- 144 桑耶寺 朝圣路、心归属
- 148 拉姆拉措 吉祥的圣湖
- 152 青朴 净化心灵的家园
- 156 勒布沟 秀美画廊
- 160 雅砻河风景区 如诗画卷、民族摇篮





日喀则风景区

- 166 珠穆朗玛峰 女神的守望
- 170 洛子峰 低调的冷美人
- 174 杰马央宗冰川 壮美雅江源
- 178 绒布冰川 梦幻水晶宫
- 182 樟木镇 最美边城
- 186 宗山城堡 屹立不倒的勇士
- 190 白居寺 有容乃大铸奇观
- 194 扎什伦布寺 来世的祈盼
- 198 帕拉庄园 沉沦与新生

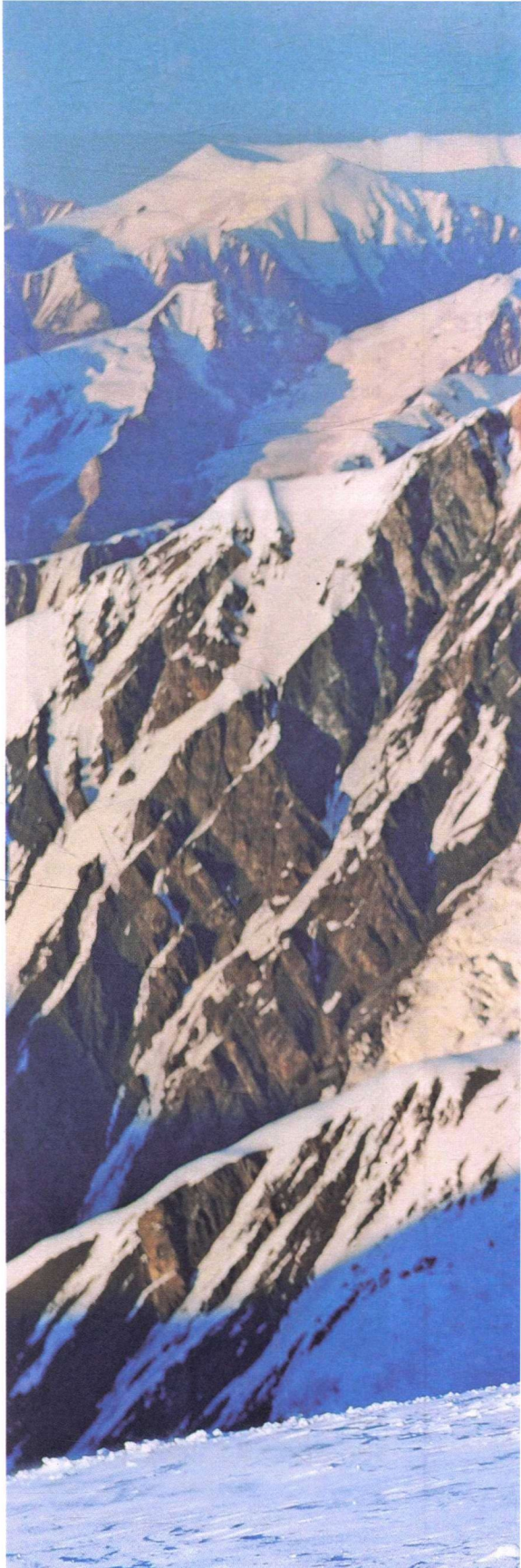


阿里风景区

- 204 扎达土林 生命交响曲
- 208 冈仁波齐 人间须弥山
- 212 玛旁雍错 湖光山色美圣湖
- 216 狮泉河 激荡通天河
- 220 班公湖 鸟儿天堂
- 224 尼泊尔大厦 友好的见证
- 228 扎日南木错 俊秀的碧水蓝天
- 232 古格王朝遗址 帝国的余音

附录 味道西藏

- 239 酥油茶
- 241 牦牛肉
- 243 冬虫夏草
- 245 糌粑
- 247 青稞酒
- 249 酸奶
- 251 甜茶
- 253 西藏血肠 西藏凉粉
- 255 奶渣包子 枸杞



● 蓝蓝的天空白云飘，白云下面是美丽的珠穆朗玛峰，爱好探险的登山者总想征服这座宏伟而神秘的山峰。





鲜明的色彩，
简洁而强烈，
美得让人沉
醉。

印象西藏

色彩 西藏

西藏的天空是湛蓝的，这蓝比平时看的要更深、更匀、更静、更清，只有这样的蓝才配得上“湛蓝”。这样的蓝，是毫无瑕疵、纯净清透的蓝，正因为有它做底色，大朵飘浮的白云才仿佛变得触手可及。

白色是雪山的颜色，是哈达的颜色，是最圣洁的色彩。藏族人民认为洁白、无瑕最能表达和象征人的真诚、纯净的心愿。一朵朵飘浮的云像一条轻纱做的哈达环绕着雪山，你会被这种神圣的白色包围，为这种纯净、无瑕而感动。

红色在西藏是耀眼而有活力的，无论是僧人穿的绛红色的袈裟或是用怪柳垒