

在世界屋脊旅行

——中国西藏旅游



新疆维吾尔自治区



中国西藏旅游示意图



在世界屋脊旅行

——中国西藏旅游

西藏自治区旅游局编
中国旅游出版社



中国旅游出版社

(京)新登字 031 号

顾问:汤正琪
编委:肖志刚 周理宗 张万生 李洪坤 谷维恒 马晋康
周竟成 布旺堆 王学彦 晋 美 贺 中
主 编:谷维恒
副 主 编:晋 美 马晋康 贺 中 布旺堆
责任编辑:谷维恒 许 华
撰 文:汤正琪 晋 美 马晋康 谷维恒 李志荣 贺 中
张 慧 王红敏 旺青格列 兰 冰 陈 青
装帧设计:文 亨 花 一
地图绘制:孙素菊
摄 影:谷维恒 张 鹰 杜泽泉 顾授康 刘文敏 袁学军
刘力群 杨逸畴 张江援 闻 衡 冀 全 李拴德
余鹏飞 金耀文 袁克忠 徐震时 章 颖 顾沪生
卞志武 陈和毅 李长捷 李炳元 尹凌波 丁长征
晋 美 李全举 乐近雄 丁云天 黎 军 孙振华
宗同昌 蒙 紫 龚威健 贺 中 次仁多吉

图书在版编目(CIP)数据

在世界屋脊旅行:中国西藏旅游/西藏旅游局,中国旅游出版社编著. —北京:中国旅游出版社,1994.12
ISBN 7-5032-1137-7

I. 在… II. ①西… ②中… III. 旅游—中国—西藏 IV
F592.775
中国版本图书馆 CIP 数据核字(94)第 14472 号

出版:中国旅游出版社
地址:中国北京建国门内大街甲九号
电话:010-65201024
传真:010-65136282
邮政编码:100005

目 录

西藏在中国的位置图



序	4
世界屋脊欢迎您	
——中国西藏旅游业概况	6
一、圣地拉萨	14
二、藏东南之旅——高原明珠：山南、林芝与昌都	32
三、迷人的藏北高原	46
四、富饶的江孜	58
五、日喀则——后藏首府	64
六、萨迦寺探秘——中国西藏的文化艺术宝库	72
七、珠峰揽胜——美丽的第三女神	80
八、西行阿里（一）——踏上世界屋脊的屋脊	86
九、西行阿里（二）——神秘的古格王国遗址	102
十、西行阿里（三）——神山与圣湖	112
十一、沿着喜马拉雅山与冈底斯山之间旅行	
——从狮泉河到樟木	122
十二、无限风光在险峰——中国西藏高山旅游	146
十三、欢乐的民间传统节日	154
十四、旅游者的乐园	170



西藏自治区旅游局局长汤正琪先生

序

让世界更了解西藏,了解西藏旅游,西藏自治区旅游局在中国旅游出版社的支持和协助下,出版了《在世界屋脊旅行》画册。这本画册以翔实的图片资料和简洁的文字说明,使您对西藏旅游乃至西藏其它各方面有一个概括的感性认识。同时,也为您世界屋脊之旅,提供了周详可靠的指南。

西藏素有“世界屋脊”之称,她位于我国西南边陲,与印度、不丹、锡金、尼泊尔等国接壤。境内高山嵯峨,山川纵横,湖泊星罗棋布,草原、农田、森林镶嵌其间;居民以藏、门巴、珞巴等民族为主,千百年来,人们繁衍生息在这块土地上,在长期的历史发展中形成了独特的民族风俗习惯,创造了光辉灿烂的民族文化,这些均向世人昭示永恒的魅力和神秘的诱惑。西藏雄奇壮丽的自然风光和厚重的文化积淀是发展旅游业得天独厚的优越条件。

西藏旅游业借改革开放东风,崛起于1980年,至今已接待海外旅游者20余万人次。目前,西藏旅游业已具一定规模,全区有80多家旅游企业,形成了完整的接

待服务体系。全区旅游饭店26家,床位4100多张(星级饭店10家,三星级3家,二星级3家,一星级4家);旅行社40家(其中一类社5家,二类社6家,三类社29家);旅游汽车公司3家,旅游专营车辆350余辆,可为海内外旅游者提供安全、优质、高效的服务。

十四年来,西藏旅游资源得到不断的开发、完善,已形成了以拉萨为中心,日喀则、山南相结合,辐射林芝、阿里、那曲的资源分布格局,可供旅游者参观的景点60多处。在形式上,以观光旅游为主,同时提供登山、徒步探险、科学考察等专项旅游,针对不同旅游目的的海内外游客来藏游览需求,提供满意的产品。

当前,西藏社会稳定,经济持续发展,各族人民安居乐业。随着改革开放的不断深入,西藏的交通、通讯条件和投资环境已得到明显改善。屹立于世界屋脊的西藏正以新的姿态迈向21世纪。热情、好客的西藏各族人民欢迎海内外朋友来藏观光、游览、投资,并期待与您真诚协作、携手并进。

西藏自治区旅游局局长



世界屋脊欢迎您

——中国西藏旅游业概况

中国西南部的青藏高原,素有“世界屋脊”之称;而平均海拔4000米以上,面积为120多万平方公里的西藏自治区辖区则是它的主体部分。西藏,以其巍峨的雄姿屹立于地球之巅;以其独特的高原地理文化闻名于世。这里既有举世无双的高原雪域风光,又有妩媚迷人的南国风采;既有雪山草原,又有莽莽林海;著名的喜马拉雅山脉横亘在它的南缘,踞踞万峰之首的是世界第一高峰——珠穆朗玛峰。

西藏,除雄伟壮丽的自然景观之外,古老而又绚丽多采的民族文化更是令人惊叹不已。从文部古象雄文化遗址到雍布拉克、古格王国遗址、布达拉宫、大昭寺等,均显示了西藏光辉灿烂的历史文化,这也是藏汉及其它兄弟民族人民智慧的结晶。千百年来繁衍生息在西藏这块土地上的藏、门巴、珞巴等民族,勤劳、勇敢、智慧、朴实,他们在开拓着西藏高原,共同创造了中华民族和人类的文明;在长期的历史发展中形成了自身独特的风俗习惯、节日、喜庆仪式,生产生活方式,以及衣、食、住、行等,这些均向世人昭示着西藏永恒的魅力和神秘的诱惑。

本世纪八十年代初,西藏向世界敞开了长期封闭的大门,在改革开放的大潮中旅游业应运而生。海外的登山、探险和旅游者,纷至沓来。1980年到1993年的十四年间,共接待来自世界60多个国家和地区的登山、探险和旅游者达20多万人次。西藏旅游业经过十四年的发展,无论旅游基础设施、旅游交通状况,还是旅游从业人员的素质,均有了显著的发展和提高。

位于中尼边境的世界最高峰——珠穆朗玛峰,逶迤的雅鲁藏布江、古老的历史文化遗迹,别具一格的宗教建筑和浓郁的民族风情、宗教活动等,都是堪称一流的旅游资源。目前,西藏可供旅游者游览的参观点有60多处,初步形成了以拉萨为中心,日喀则、山

南相结合,辐射那曲、阿里、林芝的旅游资源开发利用格局。

拉萨,藏语即圣地的意思,坐落在雅鲁藏布江支流拉萨河北岸,海拔近3700米,是一座具有1300多年历史的文化名城。因日照时间一年长达3000多小时,拉萨又被称为“日光城”。拉萨是西藏自治区首府和政治、经济、文化及宗教活动中心。市内和郊区名胜古迹众多,布达拉宫、大昭寺、哲蚌寺、色拉寺和甘丹寺早已驰名中外。

日喀则,是一座具有500多年历史的文化名城(海拔3800米),也是历代班禅额尔德尼驻锡地,后藏的政治和宗教活动中心。举世瞩目的珠穆朗玛峰即坐落於日喀则之南。扎什伦布寺内巨大的铜强巴佛,吸引了众多的旅游者。日喀则周围还有萨迦寺、白居寺、夏鲁寺等著名的古寺。

山南,是藏民族的发祥地,她位于雅鲁藏布江中游南岸,海拔3600米,气候温和。雅鲁河风景名胜区,是国家重点风景名胜;桑耶寺、雍布拉克、藏王墓和昌珠寺等著名的古寺、文化遗迹散布其间。

林芝,地处藏东南雅鲁藏布江下游,平均海拔3000米左右,气候湿润,景色宜人。该地区是门巴族、珞巴族等少数民族聚居地,民族风情殊异。南迦巴瓦峰、举世无双的雅鲁藏布江大峡谷、巴松措,以及察隅、波密等独特的自然风光吸引了众多的海内外游客。

阿里,地处西藏的西部,平均海拔4500米以上,被称为世界屋脊的屋脊。该地区湖泊众多,人烟稀少,是野牦牛、藏羚羊、黄羊、藏野驴等野生动物的乐园。著名的古格王国遗址、托林寺、多香城堡等古迹即位于阿里西部;普兰的神山、圣湖均是国内外香客的朝圣地。

那曲,地处西藏北部,海拔4500米以上,又称藏

北高原,有藏公路由此通过,交通便利,风光独特。古象雄文化遗址、本教寺址、圣湖纳木错,以及高原牧民生活等,组成了这里极有特色的旅游内容。

昌都地区,地处横断山脉、金沙江、怒江、澜沧江流域,是一片美丽、富饶而辽阔的土地。壮丽的山川、茂密的森林、古老的历史遗迹和朴实的民俗风情,深深地吸引了国内外旅游者。

目前,西藏的旅游项目主要以文化观光为主;同时,登山、徒步、科学考察、民俗风情、宗教活动等特种旅游也在迅速兴起。

文化观光旅游 许多海内外旅游者旅藏的最大愿望是能够目睹西藏古老的文化和宗教,观赏青藏高原雪域风光,领略奇异的民族风情等。拉萨、日喀则、山南,为目前西藏文化观光的主要区域。

徒步旅游 这是按照既定的路线、目标,装备和供给由牲畜或背夫驮行,沿着乡间小路或传统商道、朝圣路线,用走路的方式进行的旅游活动。目前,珠穆朗玛峰、希夏邦马峰地区和阿里神山、圣湖等地是西藏最具有吸引力的徒步旅游区。

特种专项旅游 目前,以拉萨——珠峰大本营;拉萨——日喀则——阿里(神山、圣湖);甘丹寺——桑耶寺;甲玛沟——青朴——桑耶寺等几条线路为特种专项旅游的主要线路。

科学考察旅游 西藏又有“第三极”之称,年轻的喜马拉雅山脉,独特的自然地理要素,如地形、气候、河流、湖泊、冰川、冻土、植被和动物等,引起了中外科学家的极大兴趣,纷纷前来科学考察。

登山探险 西藏比世界上任何地方都更具有登山探险的自然资源,从喜马拉雅山北麓、沿西藏南部延伸2000公里的地段,有海拔8000米以上的山峰五座,还有7000—8000米的山峰七十余座,6000多米的山峰二千余座。珠穆朗玛峰至希夏邦马峰区域,则

是各国登山家们最感兴趣的地区。

宗教旅游 西藏以众多寺庙著称于世,藏传佛教做为藏民族文化的重要内容已有上千年的历史。在西藏,无论山关隘口,还是荒野湖畔和村寨民宅,随处可见到玛尼堆和五色经幡;行走在城镇乡村,到处可看到披着绛红色袈裟的喇嘛一步一叩首虔诚朝圣的身影;强烈而神秘的宗教气息,成为雪域一大奇观。做为宗教表现形式之一的各种建筑物,其建筑艺术表现形式和装饰等,更是令旅游者赞叹不已。

民俗风情旅游 西藏藏民族及其它少数民族在长期的历史发展中形成了自身的风情民俗,如节日、婚嫁丧葬、喜庆仪式,以及生产和生活方式等,各个不同地区、不同民族还有着自己特有的服饰、音乐和歌舞。所有这些丰富多采的民俗风情,均令人目不暇接,吸引了众多的旅游者。

旅游交通 西藏是中国唯一不通火车的省区,目前进入西藏,主要交通工具是飞机和汽车。

航空 目前西藏辟有国际及省际航线。拉萨至成都、拉萨至北京、拉萨至重庆,以及拉萨至尼泊尔加德满都等航线,使旅游者进出西藏旅游非常便捷。西藏贡嘎机场位于拉萨以南100公里处,市区到机场乘车约一个半小时。贡嘎机场,可起降包括波音747在内的大型客机,现代化、多功能的候机楼在高峰时可容纳旅客600人。被称为世界上海拔最高的现代化航空港——昌都邦达机场,已试航成功,该机场可供波音757飞机起降。

进藏公路 乘汽车进藏主要有中尼公路(中国至尼泊尔)、拉萨至樟木口岸友谊桥,全长736公里;青藏公路,格尔木至拉萨,全长1214公里,为黑色路面,全线平均海拔在4000米以上,横穿连绵起伏的昆仑山和唐古拉山、念青唐古拉山脉。目前,青藏公路是海内外旅游者乘汽车进藏的主要线路。

西藏区内公路交通 现有干线公路15条,支线公路315条,公路通车里程达22000公里,已形成以拉萨为中心,以川藏、青藏、新藏、滇藏、中尼公路为主干线,以拉(萨)—亚(东)、黑(河)—阿(里)、日(喀则)—普(兰)、黑(河)—昌(都)、林(芝)—泽(当)、拉(萨)—泽(当)、泽(当)—措(那)、拉(萨)—日(喀则)、拉(萨)—樟(木)为干线的公路交通网。

目前,西藏旅游部门拥有各种类型的进口面包车和越野车辆350多辆;座位4000多个,年客运量5万多人。

宾馆饭店 经过几年的发展,目前西藏已有不同档次的涉外旅游饭店、宾馆和招待所26家。

旅行社 目前西藏已有各类旅行社36家。其中,负责对海外旅游者进行招徕组团的一类社5家;负责海外旅游团在藏接待工作的二类社6家;主要负责横向旅游团队及散客组团接待的三类社正在悄然兴起。

饮食 目前西藏一般旅游饭店均可向旅游者提供可口的餐饮服务。旅游饭店,菜肴以川菜为主。拉萨假日酒店,可提供适合外国旅游者口味的西餐;山南泽当饭店,可制做正宗广东菜;自助餐在各饭店已成为时尚。各个饭店均可制做别具风味的藏式菜肴。为了方便旅游者和保证餐饮质量,拉萨、日喀则、泽当等地,均有经旅游部门批准开办的旅游风味餐馆。

购物 西藏的地毯、卡垫、围裙、民族服装、民族鞋帽、金银首饰,及各种传统手工艺品,均以传统工艺手工制作,工艺精湛、造型优美、具有浓厚的地方风格和民族特色,各饭店、宾馆商场均有陈设。拉萨八廓街、日喀则、泽当商场及农贸市场均有出售,可供旅游者选购。

娱乐 西藏被称为“歌舞的海洋”,民族民间歌舞五光十色,风格各异。为丰富旅游者在藏期间娱乐活

动,拉萨、日喀则、泽当、林芝等地旅行社和饭店,均可以为客人安排精采的歌舞表演。

民族节日 一年之中,西藏有许多富有民族和宗教特色的节日,如藏历年、雪顿节、沐浴节、燃灯节、赛马会等。这些节日通过不同形式的庆祝活动展示出了悠久的民族历史文化。

位于世界屋脊的西藏自治区,以其独特壮丽的自然风光、丰富多采的民族风情、历史悠久的文化古迹吸引了广大的中外旅游者、学者、探险家和艺术家们。他们为西藏独具的魅力所诱惑和迷恋,想往若能踏上中国这块神奇的宝地。

如何来西藏旅游?在西藏沿各条旅游线路旅行时,沿途都能见到些什么?在西藏旅游时的吃、住、行怎样安排?有哪些机构和单位能为旅游者的西藏旅行提供咨询和帮助?这些都是每一个准备前往西藏旅游的客人所关注的问题。本书以大量生动的图片,配以必要的文字和图表回答了上述的一系列问题。希望它能伴随您畅游西藏;希望它能在将来时时伴您回忆这段美好的旅行。

欢迎您到西藏来旅游。









- ◁ 帕米尔雪域
- ◁ 布达拉宫
- ◁ 古格王国遗址
- 神山圣湖





一、圣地拉萨

拉萨，是我们这个世界上最具特色、最富魅力的城市。这不仅因为它海拔3700米的高度令初来者感到眩晕，还因为它1300年的历史留下无数的文化遗迹和浓重的宗教氛围所给予人们的梦游历史般的感觉，以及在现代化城市林立的今天，它特有的古典与纯朴所透露出的田园般宁静的心绪所能赠予人们的快慰与欢愉。

公元7世纪中叶以前，拉萨还没有成为西藏的中心城市时，它是一片荒芜的草泽湖泊，称为“吉雪卧塘”，人烟稀少、野羊出没。公元7世纪中叶的一个盛夏晴朗日子，已经从雅鲁河谷崛起的吐蕃部落首领松赞干布，沐浴在清澈的吉曲河（拉萨河）中。他抬头仰望见这平原中央，有两山突兀而起，巍然对峙，地形十分险要，可在此创基立业。于是，这位雄心勃勃的藏王，毅然决定将统治中心由墨竹工卡迁往卧塘，并在布达拉山顶筑宫居住。公元641年，已完成统一西藏大业的松赞干布迎娶唐朝文成公主。公主进藏后观

天察地，认为卧塘乃女魔心脏所在，需建庙镇之，填土以塞其血路。根据五行相克原理，公主建议用白山羊背土填湖建庙。寺成后，因为规模浩大，直矗卧塘之上，所以成为王都的突出象征。于是，人们把最初为寺庙（即大昭寺）命名的“惹萨”（藏语“山羊背土”）赐给了这座城市。再以后，“惹萨”译成了“逻些”，又变成“拉萨”也即“圣地”了。而上千年来，这里曾几度成为西藏政教活动的中心。宫殿寺庙宏伟壮观，政令于此而出，僧团组织严密浩大，名僧大德不断涌现，重大法事活动层出不穷，人民率真虔信佛教，于是拉萨成为名副其实的“神圣之地”。

人在拉萨，首先体验的大自然恩赐，就是阳光。这里日照时间一年长达3千多小时，四季天高云淡。蔚蓝色的苍穹下闪耀着寺庙金顶的光芒，以及四壁群山包围中的现代建筑与人群涌动，那一幅令人如痴如醉的画面。拉萨好阳光，阳光下折射的是一层浓烈的历史和宗教的气氛。布达拉宫，是威严高贵的象

征；罗布林卡，散发清逸灵气；哲蚌、色拉，构成藏传佛教的灿烂辉煌；而大昭寺门前，从来就汇聚着来自遥远的朝圣人群。大街小巷，与现代化商场、影剧院、舞厅、歌厅及时髦男女并现的，是那磕拜长头、手摇法轮、口诵真言的转经人；与那汽车飞驰的是叮铃铃声的狗；与人群同在的是一些放生牛羊逍遥的身影……。还有那围绕大昭寺的八廓街，曾经是传统时代拉萨的中心，现在依然基本保留着历史的原貌。从八廓街你能领略纯正的民族风情，购买到精致或古朴的民族工艺品。圣地拉萨，就是这样在历史与现代、世俗与宗教、喧闹与安谧，回忆与遗忘的寻寻觅觅中，透出一分神秘、一分明朗和永存的诱惑。

