

拉萨旅遊指南

Lhasa Official Guide



拉萨市旅游局

Tourism Administration Bureau of Lhasa Municipality

北京市旅游局

Beijing Tourism Administration

中国旅游出版社

China Travel & Tourism Press

西藏山水宾馆



The hotel is well appointed with modern facilities and elegantly decorated. There are 85 suites, standard rooms and rooms for holding three persons. Each room has air-condition, in-door TV and IDD&DDD telephone. The hotel offers shop comprehensive service such as luxurious restaurant where you can enjoy western food as well as Chinese food, beauty salon, internet coffee, business center, teahouse, meeting hall etc. It really is an ideal place for accommodation, dining, sightseeing and recreation.

"Guest First, Service First" is our service aim. You are always welcome to Tibet Shanshui Hotel.



西藏山水宾馆是集客房、餐饮、娱乐、商务于一体的二星级旅游涉外饭店，位于拉萨市北京中路29号。

宾馆设施先进、设备齐全、环境幽雅、交通便利。东距大昭寺500米，西距布达拉宫500米，处于拉萨市繁华地段。拥有豪华套间、闭路电视及国际、国内直拨电话等设施。有提供中西佳肴的豪华餐厅，设有互联网服务的咖啡屋、美容美发厅、音乐茶园、商务中心、多功能厅等综合服务项目。宾馆价格适中、收费合理，可满足各阶层消费者的不同要求，是宾客下榻、餐饮、旅游、休闲的理想场所。

“宾客至上，宾至如归；讲求信誉，树立形象”是宾馆的服务宗旨。

地址：拉萨市北京中路29号

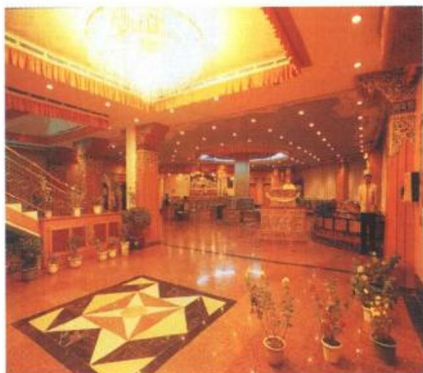
ADD: 29, Beijing Zhong Road, Lhasa

TEL: 0891-6348686

FAX: 0891-6348866

西藏大吉锦江酒店

大吉锦江酒店位于西藏拉萨市林廓东路商业旺地，毗邻古城中心大昭寺和八廓街，是一座独具藏族建筑风格又具国家三星标准现代化涉外旅游定点豪华酒店。



Tibet Da Ji Jin Jiang Hotel is a luxurious three-star hotel with traditional Tibetan style, located on East Linguo Road, the prosperous business district of Lhasa, only ten minutes walk from the Jokhang Temple and Barkhor Street-the business commercial center in Lhasa.



TIBET DA JI JIN JIANG HOTEL

目录

Contents

拉萨概况	地理位置、地形地貌、自然资源、气候、历史、人口与民族、教育科技、园林绿化、组织机构、对外关系	3
Facts on Lhasa	Geographical Location, Terrain and Landforms, Natural Resources, Climate, History, People and Nationalities, Science and Technology, Education, Afforestation, Organizations, Foreign Relations.	38
旅游常识	进藏手续、交通、邮电通信、医疗服务机构、高原保健常识、衣着	6
General Knowledge	Tourism units, Transportation, Post and Telecommunications, Medical Service and Health Protection Knowledge on the Plateau, Clothes, Shopping.	43
观光游览	寺院、景点、旅游景点图	13
Tour and Sightseeing	Places of Worship, Scenic Spots, Tour Map.	48
民俗风情	语言、衣、食、住、民俗节日、民族手工业、购物	23
Traditions and Customs	Language, Clothes, Food and Housing, Traditional Festival, Hand Crafts Industry.	57
常用电话	紧急联络、外事服务单位、国际旅行社、国内旅行社、餐饮娱乐	62
Lhasa Directory	organization, International and Domestic Travel Agencies, Dining and Entertainment.	62

编辑 拉萨市旅游局
北京市旅游局
制作 旅游杂志社
编委会委员 于长江 德吉卓嘎 熊玉梅 温子吉 顾晓园 扎西江村
封面题字 洛桑江村
主编 王军
责任编辑 龚威健
撰稿 黄良端 杨如军
翻译 闫军红 王建华 崔薇 刘小妹
摄影 赵燕平 土登 觉果 旺久 龚威健 杜宏 格桑达瓦
巴桑次仁

.....
图书在版编目 (CIP)数据

拉萨旅游指南 / 拉萨市旅游局, 北京市旅游局编.
北京: 中国旅游出版社, 2001.10
ISBN 7-5032-1911-4

I. 拉... II. ①拉... ③北... III. 旅游指南-拉萨
市 IV. K928.975.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 078190 号

拉萨旅游指南

出版发行: 中国旅游出版社

地址: 北京建国门内大街甲九号

邮编: 100005

电话: 010-65201011

印刷: 北京国彩印刷有限公司

版次: 2001 年 10 月第 1 版

印次: 2001 年 10 月第 1 版第 1 次

开本: 787x1092mm 1/32

印张: 2 001600

版权所有: 翻印必究

拉萨概况

FACTS ON LHASA



拉萨—西藏自治区的首府，是西藏政治、经济、文化的中心和交通枢纽；也是藏传佛教的圣地，世界文化名城，中国优秀旅游城市之一；也是一个充满生机与活力的正向现代化迈进的古城。



地形地貌

拉萨地域辽阔，地形、地貌复杂多样，平均海拔3658米，总面积三万平方公里。新建城区51.4平方公里。最北边是藏南与藏北的结合地带，海拔在4200至4900米之间，山丘起伏，有着众多的天然草场。西藏最大的咸水湖——纳木湖，即位于拉萨境内。念青唐古拉山位于该市西北喜马拉雅山东麓。海拔5000多米，峰恋逶迤，气候宜人。是极佳的游览圣地。

自然资源

拉萨自然条件独特，地质地貌复杂，这些自然条件赋予了拉萨丰富的旅游资源。在三

地理位置

拉萨，位于西藏中南偏东部，雅鲁藏布江支流——拉萨河北岸的河谷平原上，东经91度零6分，北纬29度36分，跨距277公里，周围与四个地区11个县接壤，是我国西南边陲一座较大的高原城市。

万平方公里的土地上，河流纵横，水力资源潜力巨大，连绵的雪山峡谷和高原蕴藏着丰富的矿产。辽阔的当雄草原、奇特的地热温泉、肥沃的河谷平原、品种繁多的动植物资源，使拉萨成为高原上一块美丽富饶的地方。

气候

拉萨，山环水绕，气候清爽宜人，最高气温 28°C ，最低气温 -14°C ，平均气温 8°C ，降雨集中于7、8、9月，年降雨量500毫米左右。年日照时间长达3000小时以上，素有“日光城”之誉，也是盛夏难得的避暑圣地。



历史

拉萨，藏语意为“圣地”，其历史可追溯到一千三百多年前。公元7世纪，松赞干布统一西藏，迁都惹萨（今拉萨），当时这里还是一片沼泽地。松赞干布在红山上兴建了宫殿（即今布达拉宫前身），后相继建成了大昭寺、小昭寺，高原古城逐渐形成。拉萨于1951年和平解放，1960年设市，现辖七县一区，即：堆龙德庆县、当雄县、尼木县、曲水县、达孜县、墨竹工卡县、林周县和城关区。

人口与民族

拉萨市人口48万，其中市区人口20万左右，有藏、汉、回等31个民族，藏族人口占89.7%。

科 技

拉萨的科技管理工作开始于20世纪70年代。20多年来，全市共建科技机构近20个，各级各类专业科技人员六千多名，推动了全市科技的发展。

教 育

解放前，拉萨没有一所正规学校。西藏和平解放50年来，拉萨的教育事业从无到有，从小到大，逐步走上协调、稳步、持续、发展的道路。全市共有各级各类学校五百多所，在校学生七万多人，已建成从幼儿教育、中小学教育、中等职业教育到普通高等教育比较完整的体系。

园林绿化

拉萨城市绿化面积约1360公顷，覆盖率达32%，公共绿化面积109.68公顷，人均占有绿化面积12平方米，居全国前列。

组织机构

拉萨市人民代表大会及其常务委员会是全市国家权力机关。其作用是：审议、决定全市的一些重大问题；对法律及政府、法院、检察院的工作实施监督；行使选举和任免权以及监督权、决定权、立法权。工作逐步法制化、制度化、规范化。

拉萨市人民政府

拉萨市人民政府是拉萨市人民代表大会的执行机关和行政机构。受自治区政府直接领导，统辖全市日常行政工作。

对外关系

1980年以来，拉萨市加大改革开放的力度，促进横向经济联合，加强经济技术交流与合作，招商引资工作取得了较好成绩。目前，拉萨市已与拉美地区的2个城市建立了国际“友好城市”关系。



TRAVEL TIPS

旅游知识

进藏手续

若您计划到西藏拉萨市进行观光游览或考察访问，请向拉萨市人民政府外事办公室、拉萨市旅游局垂询。

由于目前西藏旅游的交通基础设施、接待能力及藏民族传统文化传统、文物古迹和自然环境保护等诸多原因，政府鼓励发展团体旅游。所有进藏旅游、探亲、参观访问、学习或进行商贸活动工作的外国友人必须办理进藏确认函。

联系电话：0891-6324691
6323632

进藏确认函：凡有组织的海外旅行团队进藏旅游，西藏任何一家旅游社均可办理进藏确认手续。

拉萨办事处

地址：拉萨市藏医院路4号雪域
旅馆二楼

电话：0891-6349239

西藏旅游局驻北京办事处

电话：010 - 65936538



传真：010-65035802

西藏旅游局驻香港办事处

电话：0852-29221028

传真：0852-25276337

西藏旅游局驻成都办事处

电话：028-3401807

传真：028-3401807

西藏旅游局驻上海办事处

电话：020-62748488

传真：020-63211016

西藏旅游局驻西安办事处

电话：029-7815987

传真：029-7815987

西藏旅游局驻格尔木办事处

电话：0979-4835321

传真：0979-4835321

西藏旅游局驻尼泊尔办事处

电话：00977-1420964

传真：00977-1422758

西藏旅游局驻日本办事处

电话：003-36393119

传真:003-36393896

西藏旅游局驻美国办事处

电话:001-9096298888

传真:001-9096298889

西藏旅游局驻广州办事处

电话:020-81099136

传真:020-81099136

西藏旅游局驻重庆办事处

电话:023-65302750

传真:023-65302750

西藏旅游局驻大连办事处

电话:0411-2646283

传真:0411-2646252

西藏旅游局驻云南办事处

电话:0887-8229028

传真:0887-8229028

西藏旅游局驻深圳办事处

电话:0755-5590159

传真:5590160

进藏外交官与外国记者等
由区外事办公室接待并负责办
理进藏确认函。

进藏工作、进行商贸活动的

外国人由外经贸厅接待并负责
办理进藏确认函。

进藏探亲的外籍藏胞,由
统战部接待、负责办理进藏确
认函。



飞 机

可乘北京至拉萨、成都至
拉萨、西安至拉萨、重庆至拉
萨、广州至拉萨、上海至拉
萨、昆明至拉萨、香港至拉萨
航班。成都至拉萨航班最多,
每天都有两班往返。乘飞机单



程时间不到2小时。拉萨贡嘎机场距市区97公里，乘车一小时左右即可抵达。途径雅鲁藏布江最长的曲水大桥，并可观赏沿途山水和田园风光，也可沿途停车游览卓玛拉康。

长途汽车

可在格尔木、西宁、成都乘坐带有旅游标志的客车到拉萨，正常行程1至5天，夏天需带毛衣，冬天需穿羽绒衣。

中巴车

拉萨的中巴车分8条线路从市中心向市郊辐射。招手即停，十分便捷。

出租汽车

拉萨出租汽车穿梭如云，在市区内不计程，昼夜一律10元。去远郊可与司机议价。

三轮车

人力三轮车是辅助的交通工具。短距离路程、携带行李

或前往汽车不便驶入的小巷，坐三轮车更为方便。

自行车

拉萨人上下班或外出，多以自行车为代步工具。市区道路平坦，许多道路设有自行车专用道路，与机动车之间以绿化带隔离，窄的街面上划有分道线。涉外宾馆、旅店备有出租自行车供外宾租用。

邮政局

邮电局是西藏自治区邮政通信中心，主要经营信函、包裹、汇兑、储蓄、报刊发行等业务。目前，对国内近二百个大中城市开通了邮政快件、特快传递、集邮、电报、电话业务。

地址：拉萨市北京东路64号

电信局

电信局是西藏高原通信区的电信枢纽局兰西拉光缆线路



拉萨的医疗服务机构非常多，大的有区属、市属医院，小的有各门诊服务点。需要时可与本书推荐的医院联系。

西藏自治区人民医院

地址：拉萨市林廓北路

电话：6332462

西藏自治区第二人民医院

地址：金珠东路 8 号

电话：6324883

西藏自治区藏医院

地址：娘热路 14 号

电话：6323428

西藏军区总医院

地址：娘热路北路

电话：6323390

拉萨市人民医院

地址：北京东路

电话：6323212

6323338

拉萨海拔高、气压低、空气密度小，平均含氧量 68%。日照长、光照强，冬季漫长寒冷而无盛夏。年降雨量少，冬、春季尤为干燥。高原气候垂直变



化显著，昼夜温差大。大多数人初到高原，不同程度有高原反应。如：头痛、呼吸急促、恶心、呕吐、失眠等症状。这时切忌剧烈活动，衣着要适当，避免感冒。一般过2—3天后，症状会逐步减轻或消失。但有严重心脏病、肺病、高血压者不宜到高原旅游。进藏时间选在4—10月最适宜。进藏前身体要调整到良好状态，不要带病进藏。乘飞机前睡眠要充足，下机后动作应缓慢。避免提重物，可多做深



呼吸。必要时可根据医嘱服药，如：镇静剂、氨茶碱等。含服或泡服人参对缓解高原反应有一定的效果。如感极端缺氧，可及时吸氧（宾馆、饭店、医院等可提供）。若患感

冒等疾病，要及时治疗，以免恶化成肺气肿等。外出最好戴上墨镜或防晒帽，擦防晒霜，以防止紫外线灼伤皮肤。初到高原进食莫过量，可多吃些蔬菜、水果。多喝水，尽量少吸烟，少喝酒。



衣 着

拉萨的气候特点是早晚温差大。旅游者春秋到拉萨时须穿毛衣毛裤。冬季白天温度较暖，但早晚寒冷，须携带羽绒服或棉大衣。



拉萨市气温表

TEMPERATURE

月份	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Month	Jan	Feb	Mar	Apr	May	Jun	Jul	Aug	Sep	Oct	Nov	Dec
最高 Highest	6.8	9.2	12.0	15.7	19.7	22.5	21.7	20.7	19.6	16.4	11.6	7.7
最低 Lowest	-10.2	-6.9	-3.2	0.9	5.1	9.2	9.9	9.4	7.6	1.4	-5.0	-9.1
平均 Average	-2.3	1.1	4.5	8.3	12.3	15.4	15.1	14.3	12.7	8.2	2.3	-1.7

民航航班

国际航班:

加德满都-拉萨 SZ407/SZ408 周二 周四 周六

国内航班:

香港-拉萨 (包机)
 北京-拉萨 SZ4111 每天
 昆明-拉萨 SZ4429 周一
 上海-拉萨 SZ4812 周三 周日
 广州-拉萨 SZ4312 周一
 成都-拉萨 SZ4402/SZ4404/SZ4111 每天
 重庆-拉萨 SZS4311 周一
 西安-拉萨 SZ4811/SZ4218 周一 周三 周五 周日

长途客运路线:

自治区内:

拉萨-山南 每日3班
 拉萨-林芝 每日1班
 拉萨-日喀则 每日3班
 拉萨-那曲 每日3班
 拉萨-昌都 每月3班
 (5号、15号、25号发车)

自治区外:

拉萨-成都 每日2班
 拉萨-重庆 每日1班
 拉萨-格尔木 每日1班
 拉萨-西宁 每日1班
 拉萨-兰州 每日1班



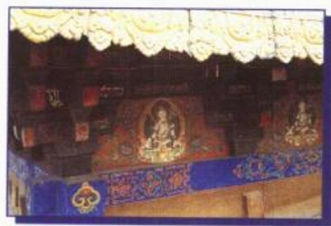
雪域古城拉萨，这个中国西南边陲的重要城市，是西藏政治、经济、文化、宗教中心和交通枢纽，是藏传佛教圣地，是中国重要历史文化名城之一。并已被联合国教科文组织列入《世界文化遗产名录》。素以历史悠久、文化灿烂、风土人情独特、名胜古迹众多、宗教色彩浓厚而闻名世界。拉萨共有名胜古迹、佛教圣地及景点200多处。已开发的景点20多处，还有30多处正在开发。不仅



葬、石窟、摹崖造像、金石匾额、库存文物以及古遗址等。还有神奇的纳木错高原湖泊风光，美丽的当雄草原风光，神奇的德仲温泉和林园、墨竹工卡等自然保护区。

拉萨以其独特的地理位置，瑰丽的自然风光，丰富的自然资源，悠久的历史，灿烂的民族文化，别具一格的风俗习惯，不胜枚举的文化古迹，独一无二的佛教色彩吸引着国内外越来越多的旅游观光者、登山探险者、科学考察人员。

拉萨各族人民热诚欢迎海内外各界宾朋前来观光旅游。



有闻名于世的布达拉宫，黄教三大寺、大昭寺、小昭寺、罗布林卡，还有众多的古建筑、墓

布达拉宫

位于拉萨市中心，是世界文化遗产，国家重点文物保护单位。初建于7世纪松赞干布时期，距今已有一千三百多年的历史。是西藏现存最大最完整的古堡建筑群，是历代达赖喇嘛生活起居和进行政治活动的场所，也是西藏政教合一统治权力的中心。

布达拉宫是地球上海拔最高的古代宫堡。它集中了藏汉民族建筑艺术的精华，矗立在古城拉萨红山之巅。高177.19米，海拔3700多米，东西长360余米，南北宽270米，占地面积36万余平方米。



布达拉宫由红宫、白宫两大部分组成，红宫居中、白宫横贯两翼，红白相间，群楼重叠，是集宫殿、城堡和寺院于一体的宏伟建筑。

大昭寺

大昭寺，是国务院公布的全国文物保护单位。是西藏驰名中外的最大的古寺庙。该寺是纪念松赞干布迎娶唐朝文成公主，尼泊尔尺尊公主而兴。建于七世纪中叶。十多个世纪以来，经历代多次修葺和改扩建，形成今天占地25100平方米的宏大建筑群。整个建筑风格独特，雄奇壮观，金碧辉煌的鎏金宝顶，丹甍相映的高墙和富丽堂皇的装饰，组成仙境琼阁的朝拜圣地。大昭寺的主殿有三层，加上四角的神殿，共四层，以释迦牟尼殿为主的20多个佛殿里，摆满了大小不等的金、铜及泥塑像。上中下三层的回廊都绘有各种题材的壁画。这些高超的建筑

工艺，不仅体现了藏族人民的勤劳与智慧，也是藏汉两兄弟民族友好相处的历史见证。

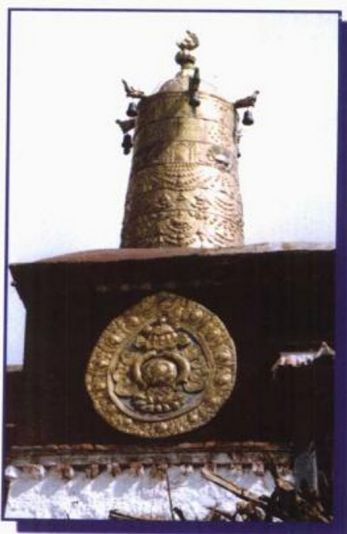


哲蚌寺

哲蚌寺坐落在拉萨市西郊约10公里外的根砬乌孜山南坡的山坳里。规模宏大，远观殿宇鳞次栉比，铺满山坡。入内行道纵横，犹如一座小镇。该寺系宗喀巴的著名弟子绛央曲杰·扎西具丹于公元1416年创建的，为黄教三大寺之一。

哲蚌寺主要由措钦大殿、四大扎仓和甘丹颇章几部分组成，总建筑面积25万平方米，在大殿和经堂的外部采用金顶、相轮、宝幢、八宝等佛教题材的饰物加以装饰，

增强了佛教庄严气氛，被建筑烘托得更加富丽堂皇。哲蚌寺是世界最大的寺院，其建筑规模和在寺喇嘛人数为世界之最。



色拉寺

色拉寺，位于拉萨北郊约4公里处的色拉乌孜山南麓，占地面积11.5万平方米，是黄教三大寺之一。该寺是黄教大师宗喀巴的弟子释迦耶歇