

TIBET TOUR , EXPLORATION AND PILGRIMAGE HANDBOOK

TIBET TOUR , EXPLORATION AND PILGRIMAGE HANDBOOK

西藏旅游探险手册

贺中 庄严 编著



西藏人民出版社



西藏人民出版社

西藏旅游探险手册

责任编辑:李海平

封面设计:贺中 庄严



· 版权所有。未经许可,不得以任何形式(出版物、音像制品、网络等)摘录、转载本书所辑文字、图片、地图等,违者必究!

· 虽然编著者和出版者已尽可能地使本手册所收录信息趋于精确,但他们不对任何使用本手册的人士在藏期间可能遇到的问题(如遗失、伤害或任何不便)负责。

联系办法:

社址:拉萨市林廓北路 20 号

邮编:850000

联系人:李海平 益 西

电话:0891-6824215,6826115

北京联系地址:100027 北京 4717 信箱

电话:010-64684153 64680026

联系人:张玉平

特约顾问(排名不分先后)

汤正琪	巨建华	旺 久
李尔亮	瞿向东	央 金
张万生	李洪埠	何向东
布旺堆	王学彦	泽登扎西
晋 美	廖礼生	周竞成
李志荣	周 蓉	陈 青
杜秀英	格 旺	安多尼玛
陈晓宇	白永禄	闫源生
江 措	徐 琦	刘清平
周丽霞	李海平	红 梅
次 白	赵淑娟	贺 鹏
韩 辉	韩 嘉	梁述华
梁天健	杨 仑	李志勇
白 冰	罗 浩	苏 平
土文勤	祈文学	强巴旦达
多布吉	严翠英	庄作胜
王 勇	张如珍	才旺贡嘎
肖志刚	孟晓林	才旺斯达

封面设计:贺 中 庄 严

封面摄影:葛加林 吕玲瑰

孙成毅 李 洁

封面藏文题字:阿沛·仁青

西藏旅游探险手册

编著:贺中 庄严

*

西藏人民出版社出版
保定市华泰印刷厂印刷
全国各地新华书店经销

开本:889×1194毫米 32开本 13印张 彩插 32页 450千字

2001年5月第2版第1次印刷

印数:1—5000册

书号:ISBN 7-223-01134-3/Z·75

定价:36.00元

M646 bk

序 言

羁恋于一城一乡,终老一生,世事不闻,那已是古老的生活方式。如今,越来越多的人都在不同程度地实现着“旅足天下”的梦想。相较而言,早期纯粹声色享娱似的旅游方式在品质上已属一般,更深层次上的旅游则倾向于个体生命的感悟与回归。这和现世人们的生存环境以及流行的理念有着密切的关系。所谓“行走大地,慰藉心灵”,出游这种身体力行的举动带有几个明显的特征:对生之压力的缓释与对抗,对自然的亲近与融和,对生命本质的体尝与强化。然而,要在这种程度上实现出游的目的并非易事。千篇一律、粗制滥造的人为景观,环境污染的日益加剧,逸乐无趣的全程服务等等,大量的物质付出不说,精神上得到的也只是低劣的回报。于是,更多的人选择远游,以自助的方式,到那些无名的、偏远的甚至艰辛卓著的地方,通过自身在旅程中的不断努力探寻,力图精神层面上有所收获。在这些众多的选择中,西藏无疑是很多人的梦想。

在世界第三极的西藏,众多的美妙和神奇都趋向于极致。巍然傲立的雪峰,浩瀚如镜的明湖,七彩眩目的阳光,绵延不绝的草场,辉煌玄妙的寺庙以及质朴淳善的人们,等等,任择一二便可成就为撼人心魄的华美篇章。然而,单有这些是不足以诱人前往的。在这里,你任何艰辛的跋涉与痛楚,都会在闪烁着冷冽清辉的神山圣湖无言的包容与见证中,在焕发着金色微笑的诸神诸佛慈爱的祝祷与唱颂中,在洋溢着勃勃生机的众生心无旁骛的注目与放歌中得到回报,这种来自青藏的回报足可影响一生。对于游者来说,西藏的魅力还在于她给予了游人与自然深切体肤、亲密无间的接触途径。无论你选择哪一条道路进入高原,你都会感受到生命历经重铸时的道道印记。西藏令人震撼的美无疑又是统一而谐和的,那些试图以一两次旅游观光便想尽览西藏之美的想法,只可能是一种美好的奢望。从某种程度而言,西藏注定成为魂牵梦系之地!因她的独具的自然人文景观,因她的不易抵达,因她距

天最近……

《西藏旅游探险手册》的出版，可以说是为众多心仪神往西藏的人们提供了一个很好的——了解西藏、认识西藏的切入点。编著者侧重从文化理解与沟通、旅行必备常识介绍两个方面入手，以简约、实用的文字全面、深入地反映了西藏各地区的自然、宗教、文化及民俗风貌，并配以大量的图表，极大地方便了旅行者直观简捷地获取信息与指导。该手册所辑图片多为名家精选，各种地图、表单等也较贴合西藏各区最新的旅游现状，是最近几年以来出版界持续升温的“西藏热”中不可多得的精品力作。

编著者贺中、庄严是我熟知的作家、西藏旅游文化资深工作者，他们长期生活并深入藏区各地，先后编著了大量而又影响广泛的有关西藏的出版物。目前在西藏乃至全国都颇具声势的《西藏旅游》杂志，即出自于他们之手。因感于工作中接触询问如何进藏出藏者甚众，同时也是为了更好地促进进入新世纪的西藏旅游业的长远发展，倾尽心力编著此书！这无疑也是旅游爱好者的长久愿望！

值此西藏自治区民主改革 40 周年之际，繁荣美丽的西藏正日复一日年复一年地飞速发展，西藏山水人文之胜景新貌更需一个全面、直观、真切的展示，以便让更多的人去认识它、了解它和热爱它。在此，向为此手册顺利出版而付出辛勤努力的各位人士表示衷心的感谢！谨为记！

西藏日报总编：李所亮

图

例

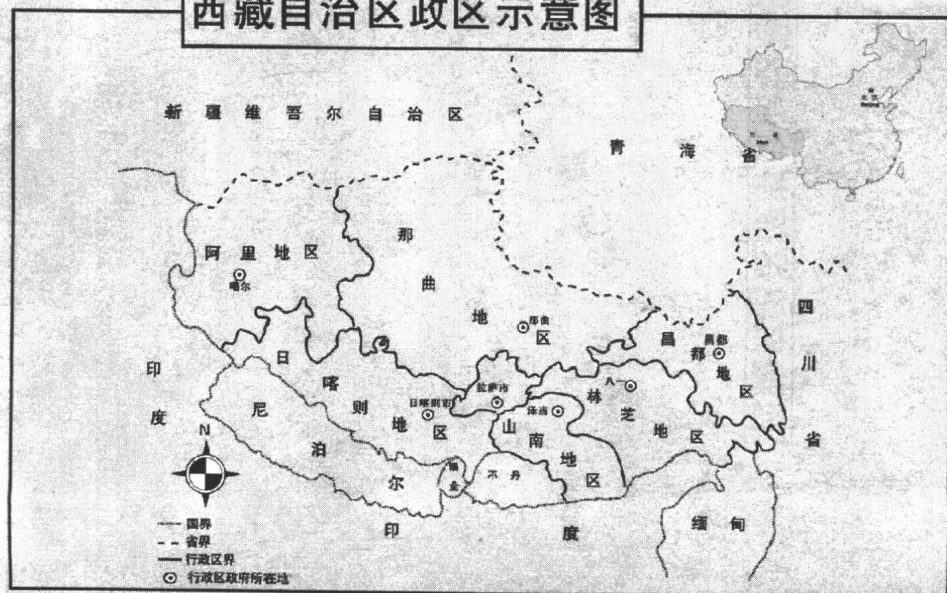
- 行政区
- 主要城镇
- 国界
- - 省界
- ▼ 主要公路
- ↑ 寺庙
- 山 遗址

- ▲ 山峰
- ◀ 湖泊
- ☄ 地热区
- × 山口
- ~ 河流
- △ 冰川

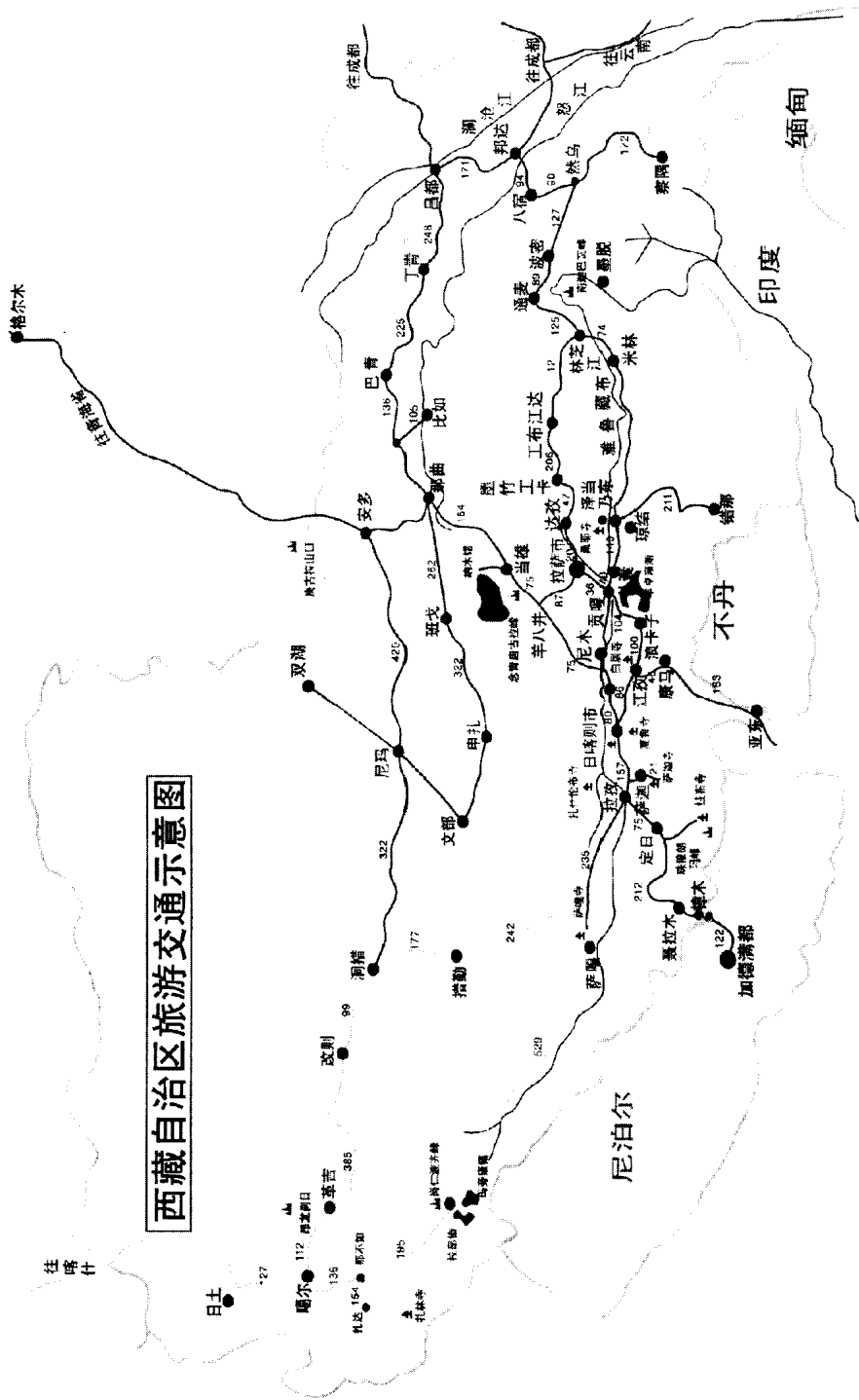
- 山地季雨林、阔叶林
- 山地暗针叶林
- 亚高山高山灌丛、草甸
- 高原沼泽、草甸
- 山地灌丛、草原
- 山地草原
- 高寒草原

- 高寒荒漠
- 沙漠风蚀、残丘
- 戈壁
- 山地荒漠
- 高山极高山寒漠、冰川雪被
- 农田

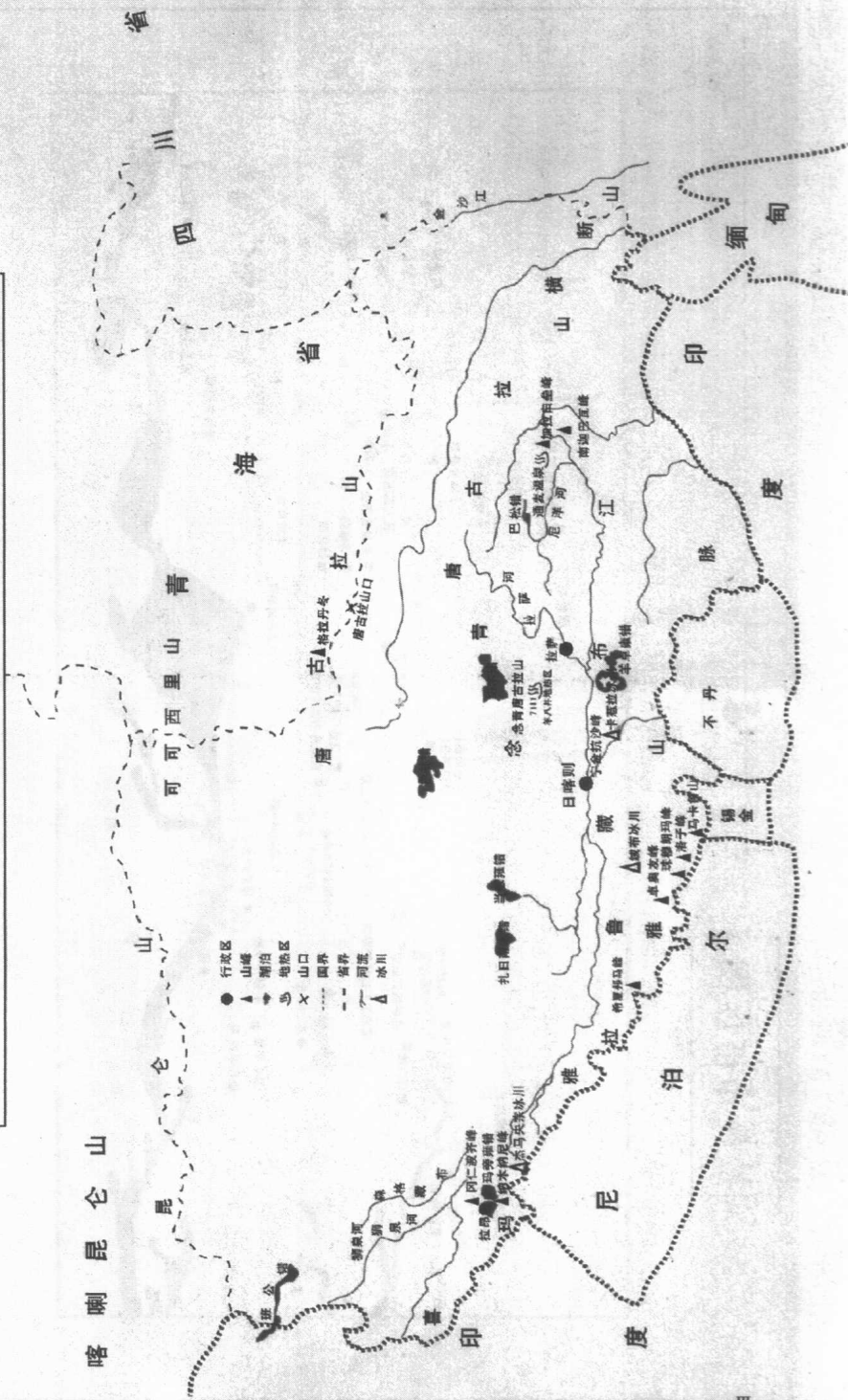
西藏自治区政区示意图



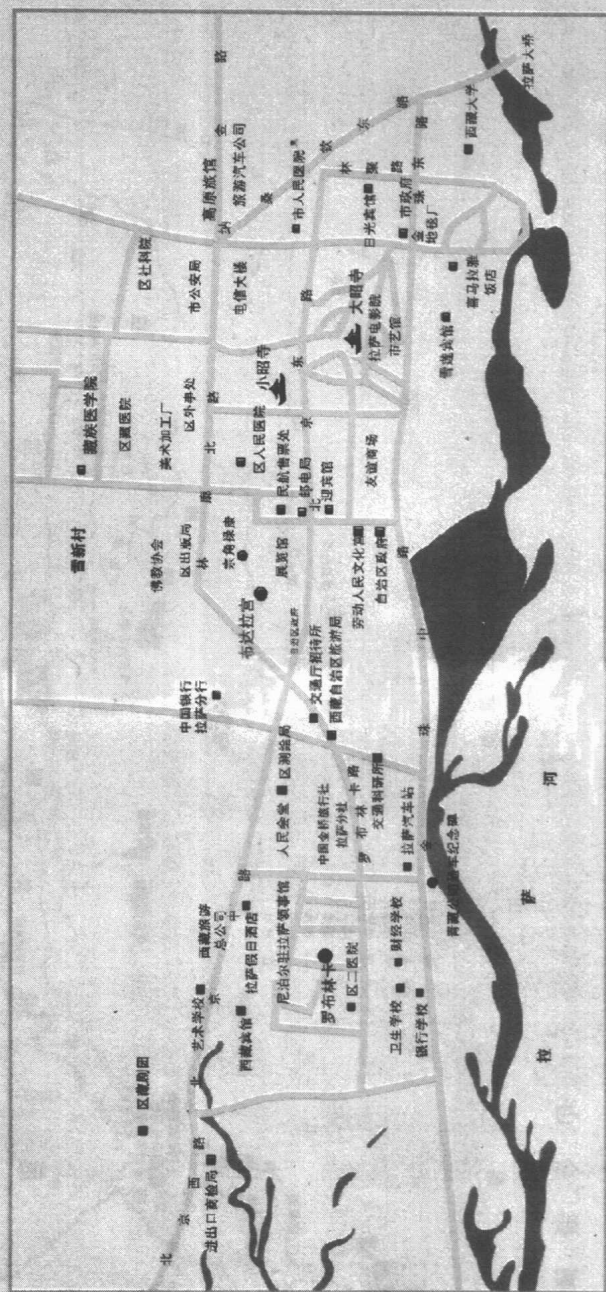
西藏自治区旅游交通示意图

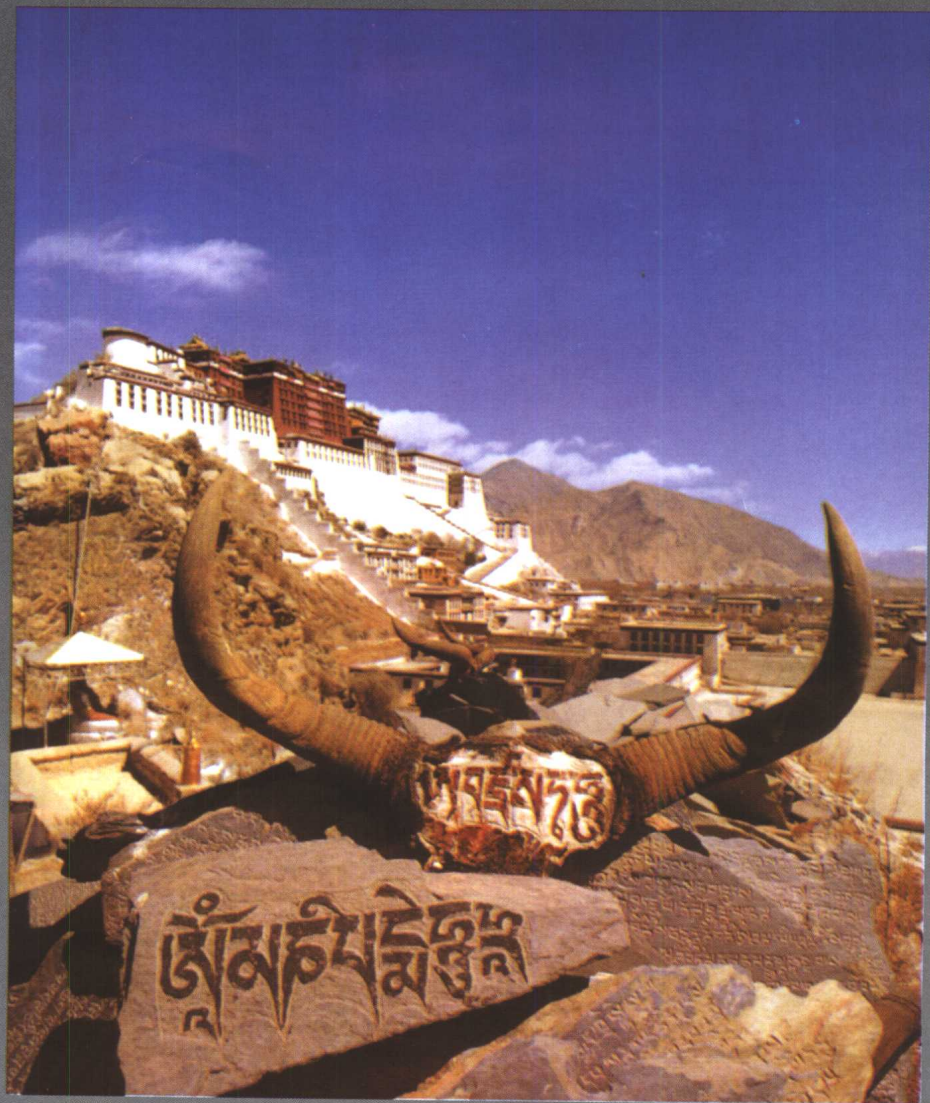


西藏自治区山峰、河流、湖泊、冰川地形示意图



拉萨市区图





从药王山眺望布达拉宫



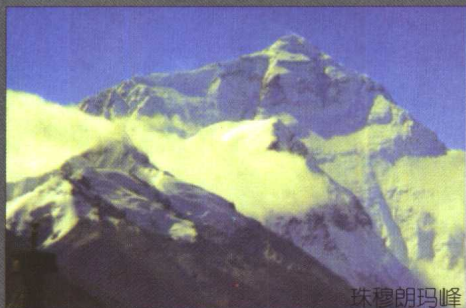
中

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，雄踞万峰之首的是世界第一高峰——珠穆朗玛峰；这里还有世界第一大峡谷——雅鲁藏布大峡谷。



西

藏，除雄伟壮丽的自然景观之外，古老而又绚丽多彩的藏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康、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，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、宗教、生产生活方式等，这些均向世人昭示着西藏永恒的魅力和神秘的诱惑。



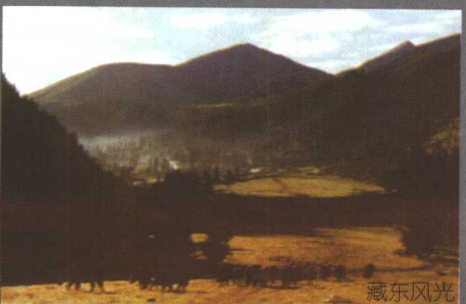
珠穆朗玛峰



南迦巴瓦峰



雅鲁藏布大拐弯



藏东风光

本

世纪八十年代初，西藏旅游业在改革开放的大潮中应运而生，国内外的登山、探险和旅游者纷至沓来。西藏旅游业经过十多年的发展，旅游基础设施、交通状况、旅游从业人员的素质等，均有了显著的发展和提高。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。

南迦巴瓦峰终年银装素裹，像一位冷俊仙子端坐云中。雪线之上冰川悬垂、银蛇飞舞，雪线之下林海苍郁，一派瑰丽景象。这里是旅游者和探险家的乐园。在西藏，如此著名的山峰有50座，其中包括世界最高峰珠穆朗玛峰。

雅鲁藏布江从海拔6000米的源头奔流直下，沿岸分布着由高原冰川到热带雨林的世界级风光，更形成了世界第一大峡谷——雅鲁藏布大峡谷。不仅如此，西藏境内湖泊众多，尤以纳木错、玛旁雍错、羊卓雍错享誉世界。

因此，难怪有人说：看大山大水，尽在西藏。





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、托林寺等古迹位于阿里西部；普兰的神山、圣湖是国内外香客的朝圣地；被誉为自然奇观的扎达土林更是撼人心脾。



昌

都地区，地处横断山脉，其南端即是著名的世界地理奇观——三山夹三江地区，是一片美丽、富饶而辽阔的土地。这里自古便是我国早期西北、西南各少数民族的重要迁徙生息之地，茶盐古道以及藏文化通道等均在昌都留下了鲜明的印记。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，构成了昌都旅游的美丽画卷。



壁

画作为藏传佛教艺术的一种表现形式，其题材以密宗和显宗为主。密宗题材的壁画主要根据密宗四部典籍绘制，均系坛城画面；显宗题材主要包括佛传故事、佛本生故事和历史人物三类。西藏壁画的构图、线条和色彩的运用及相互间有机的组合等独具特色，不仅使壁画形式和内容得到完美的表现，且具有浓烈的装饰风格。壁画多绘制于寺庙之中。随地区和寺庙的不同，画风也有很大差异，有的稚拙简朴、自由夸张；有的精细雅致、娟秀柔美；有的则将几种画风融为一体（如白居寺壁画）。