

行者

自助旅游丛书

西藏

陈冬芹 编著
胡浩 摄影

广东旅游出版社



广东旅游出版社

西藏



陈冬芹 编著
胡浩 摄影

图书在版编目(CIP)数据

西藏 / 陈冬芹编著; 胡浩摄. — 广州: 广东旅游出版社, 2001.10
(行者自助旅游丛书)

ISBN 7-80653-228-5

I. 西... II. ①陈... ②胡... III. 旅游指南—西藏

IV. K928.975

中国版本图书馆CIP数据核字(2001)第058717号

责任编辑: 周梅英

封面设计: 郭 炜

责任技编: 刘振华

本书策划: 磐石户外

本书所有地图之境界均不作划界依据

广东旅游出版社出版发行

(广州市中山一路30号之一 邮编: 510600)

广东旅游出版社图书网

(www.travel-publishing.com)

广东旅游网

(www.gdtravel.com)

东莞新丰印刷有限公司印制

(东莞市凤岗镇天堂围区)

787 × 1092 毫米 32 开 5.75 印张 8 插页 121 千字

2001 年 10 月第 1 版 2001 年 10 月第 1 次印刷

印数: 1-8000 册

定价: 22.00 元

目 录

关于本书 (序)	1	新藏线	22
关于西藏	2	中尼公路	23
感受西藏	2	其它进藏方式	24
西藏先民的来历	4	拉萨市	25
地理、气候、历史	5	拉萨的旅游精华	25
人口、宗教、民族、节日、艺术、		感受拉萨	25
饮食和特产、藏历、藏医学	8	拉萨的历史	26
经幡、六字真言及玛尼石堆	11	拉萨的景点	27
自助游特别提示	13	八廓街	27
时间及费用	13	八廓街的形成	33
酥油	13	八廓街的佛教氛围	33
厕所	13	八廓街的乞丐	33
租车	14	八廓街的古建筑	34
摄影	14	在八廓街购物	36
环保	14	大昭寺	38
旅游者注意事项	15	参观地图	40
进藏的最佳时间	15	布达拉宫	42
关于高原反应	15	达赖喇嘛	43
随身证件	15	参观地图	44
风俗禁忌	15	布达拉宫周围的景点	47
生活必备	16	龙王潭	47
推荐参考读物	17	药王山	48
海外游客入藏须知	17	查拉普石窟	49
交通状况及交通工具	17	摩崖造像	49
进藏线路、交通工具及时刻表	18	磨盘山关帝庙	49
青藏线	18	小昭寺	50
川藏线	20	拉萨市区其他景点	51
滇藏线	22	罗布林卡	51
		西藏博物馆	53

拉萨周围景点	53
哲蚌寺	53
参观地图	54
色拉寺	56
参观地图	56
甘丹寺	57
参观地图	58
楚布寺	59
参观地图	60
直贡寺	61
西藏的丧葬种种	62
甲玛王宫	64
热振寺	64
其它景点	64
拉萨日常生活指南	67

那曲地区	73
那曲的旅游精华	73
感受那曲	73
地理环境、气候特征、节日	75
线路设计	76
那曲地区的主要城镇及景点	77
那曲镇	77
当雄圣湖纳木错	77
纳木错与念青唐古拉山	78
纳木错的吃住问题	78
在纳木错露营	79
纳木错的徒步路线	80
当雄古代洞穴岩壁	80
班戈县	80

申扎县	80
文部	81
文部象雄王国遗址	81
双湖特别区	81
绒马温泉和加林山石画	82
比如县	82

阿里地区	83
阿里地区的旅游精华	83
感受阿里	83
阿里的地理和气候	85
路线设计	86
阿里地区的主要城镇及风光	87
普兰县	87
科加村	87
冈仁波齐山和玛旁雍错	88
扎达县	91
古格王朝遗址	91
关于古格王朝的灭亡	92
托林寺	94
扎达土林	94
东嘎、皮央洞窟	94
狮泉河镇	95
夏格巴林寺	96
日土县	97
日土岩画	97
班公湖	97

山南地区	98
山南的旅游精华	98

感受山南	98
山南的地理、气候	102
路线设计	102
山南的主要城镇及景点	103
扎囊县	103
桑耶寺	103
青朴修行地	104
敏珠林寺	105
囊色林庄园	105
泽当镇	105
雍布拉克	106
昌珠寺	106
藏王墓	106
加查县	107
那玉河谷	108
穷果杰寺	108
圣湖拉姆拉错	108
林芝地区	109
林芝地区的旅游精华	109
感受林芝	109
历史、方位、气候、地理	112
路线设计	114
林芝的主要城镇及景点	114
林芝重镇八一	114
尼羊河谷	115
阿沛村	115
巴松错	115
波密	116
通麦	117

易贡错及易贡茶场	117
察隅	118
朗县	119
墨脱	119
米林	120
南伊沟	120
南迦巴瓦峰	121
加拉白垒峰	121
徒步穿越雅鲁藏布大峡谷	122
林芝地区的主要寺庙	125

昌都地区	126
昌都地区的旅游精华	126
感受昌都	126
历史、气候、地理	129
昌都的主要旅游景观	129
昌都镇	130
强巴林寺	130
卡若遗址	130
噶玛寺	131
芒康	131
盐井	131
布托湖	132
然乌湖	135
多拉神山	135
伊日温泉	135
昌都地区的其它景点	135

日喀则地区	136
日喀则地区的旅游精华	136

感受日喀则	136
历史、气候、地理	138
路线设计	140
日喀则地区的主要城镇及景点	141
羊卓雍错	141
桑丁寺	141
江孜	142
宗山古堡	142
白居寺	142
帕拉庄园	143
日喀则市	143
扎什伦布寺	146
扎什伦布寺参观地图	147
班禅喇嘛	145
萨迦寺	150
定日县	151
世界最高峰——珠穆朗玛	151
珠峰自然保护区	152
通往珠峰的路	154
攀登珠峰的人和路	156
聂拉木	159
徒步	162
关于徒步	163

地理环境	163
气候条件	163
风俗习惯	163
徒步者	163
地图	164
个人装备	164
户外服装	164
背包	165
宿具	165
其它	165
装备的租借	166
徒步线路	166
甘丹寺—桑耶寺	169
楚布寺—羊八井寺	172
到珠穆朗玛大本营	175
冈仁波齐转经道	180
户外用品专卖店	185
索引	189
本书参考资料	190
后记	191

关于本书

序

本书是一本导游手册，它以作者和朋友在西藏的旅行经历做为基础，并参照各类有关文献，为大家提供一个简单、安全、快捷、廉价的旅行方案。本书志在推广一种自助旅游方式，它也许不能做到面面俱到，但是它可以给你提供一种恰当玩法，保证你在西藏这个地理、历史、人文都比较复杂的地区有一个清晰的旅途。所以，你在阅读本书时，最好不要错过任何一个细节，因为每一个细节都是一个信息。本书本着实事求是的原则，尽量做到准确、客观，但是世界变化快，西藏也不例外，因此，在你出发之前，别忘了留意一下各种媒体对西藏的最新报道，以确保你的行程安排更加合理。

祝旅途愉快！

关于西藏



感受西藏

“对于未来者，西藏是个令人神住的佛界净土；对于此在者，西藏是一种生活方式；对于离去者，西藏是魂牵梦绕的家园。”这是我去西藏之前在一本写西藏的书中看到的一段话。

确实，西藏绝对是一个非去不可的地方，可西藏又是一个不容易到达的地方，因此，西藏是一个让人无比怀想的地方。

因为地理和历史的原因，西藏在环抱的群山中保持着一种“原生态”。它为世界上最高的山群所环护：南有喜马拉雅山，西有喀喇昆仑，北有昆仑山脉，东面有横断山脉，最重要的是西藏人朝外的心扉是紧紧关闭的。因此关于西藏的一切便更像是一种传说、一种神话。



◆ 藏族女孩

人们都管去西藏叫进藏，可见抵达西藏有多艰难。不管你选择哪一条路线、哪一种方式进藏，都会有一翻磨难——历经高寒缺氧、饥寒交迫、风沙雪雹。

我选择从青藏线进藏，是因为青藏线较其它路线好走一些。不过我一样经受了前所未有的考验。汽车从格尔木出发向西走去，视野在一点点扩大，一草一木被渐渐地抛在千里之外，海拔在一米米升高，空气越渐稀薄，气温在一度度下降，尘土在一层层加重，接踵而来的是激烈的头痛。昆仑山、沱沱河、唐古拉山，这些在枯燥的地理书出现过无数次的字眼，此刻化作了实实在在的高山大河，在我眼前展现，我的心在狂跳，我的眼睛湿润了。当汽车艰难地翻越海拔5800米的唐古拉山口时，我知道我正在向西藏贴近。

西藏的一切就像它的名字坚实而又神秘，它让你觉得自己渺小得根本就不存在。远处是千年不化的雪山，近处却是寸草不长，稀有人烟。望着远处云海中突兀的一座座雪山，你会情不自禁，恨不能弃它而去。

西藏神奇中又带着极其煽情的媚雅，顺着尼洋河往下走，那是西藏江南的感觉，甚至有点桂林漓江的味道。在平均海拔不到3000米的林芝地区，由于受亚热带及高山带等多种类型气候的影响，植被及野生动物漫山遍野。绿树、红花，山高、水长。人们于山竹屋中栖身，于白云山际中放歌，于温泉花香中沐浴。这里是人类不可多得的净土。

当纳木错夜里的大雨洒落在我的帐

篷；当珠穆朗玛峰的冰霜穿透了我睡袋，我知道，我正在体验自然的西藏。

当高大无比、连绵的山峦时刻包围着我，当我仰视蓝天下的雪山，当我触及到透明得让我心碎的圣湖，我不得不敬畏西藏那超凡的、使人无法企及的神性。

西藏是一个泛神的地方，对神神圣湖的崇拜已成藏民们自然而然的行为。飘扬的经幡，转动的经轮，无处不在。西藏人对信仰的执著已经达到了极致，无论春夏秋冬，朝圣的信徒行走在浩瀚的大山、如梭的湖泊之间，他们目标只有一个——向拉萨叩进。一月、一年，甚至更长，无论时间长短，只要指尖能触摸到大昭寺门前那光洁的石板，为此他们宁可倾家荡产、宁可轻视生命。他们心中只有佛，他们坚信，这种虔诚的方式，可以得到来世幸福。他们相信的是轮回，重要的不是现在，而是来世。

在这雪的世界里，住着人，也住着神。人离不开神，神也离不开人。

从更高的空中俯视西藏高原，才能感受这片山地的宽阔。在这片地球表面最大的陆地上，人们的生活方式纯净得难以置信。在西藏山区一些农人家里，无论酥油桶、火塘、墙壁上的牛皮绳，或者是农人身上羊毛编织的氆氇袍子，千年前如此，千年后还是如此。在特定的历史、宗教、文化背景下，工具、服饰、民居大多数凝固于一种模式，这种凝固使时间在这里显得无足轻重。

西藏有无数的节日，人们在林间、草地、河畔、尽

情地喝酒、唱歌、跳舞。让你仿佛觉得在这里，活着只为快乐。

西藏的凝固，西藏的节日，使生活在那里的人们养育出悠然之中带着被艺术化了的情性。

西藏大部分地区无所谓路，也不通车，你每走一步都有可能是一种开拓。

再好的图片，都无法表现西藏的绚丽；再美的文字，都无法表达西藏的内涵。

关于西藏，除了身临其境，别无选择。



◆ 哲蚌寺看门的小喇嘛



◆ 通天大道

西藏先民的来历

关于西藏先民的来历，学术界一直有不同的看法。有的认为西藏先民是南方来，有的认为西藏的先民是从北方来的，有的则认为西藏的先民是当地的土著。不过本世纪60年代以来的考古发现所提供的资料证明，藏族的祖先是生活在西藏高原上的土著居民，和青海甘肃一带迁来的羌民在长期的发展过程中，相互融合，形成了今天的藏族。

有意思的是，关于藏族祖先的来历，西藏人自己有一种富有传奇色彩的解释，那就是猕猴变人的故事。这个故事在藏族民间广为流传，并记录在古老的经书、史书中，绘裱于壁画上。

在很久很久以前，有一只受观世音菩萨点化的神猴，为了修炼慈悲菩提心，从南海之滨的普陀山来到雪域高原。正当神猴在雅砻河谷的一个岩洞里潜心修行之际，有一个罗刹女魔化身为一娇滴滴的大姑娘，前来引诱他。女魔对神猴说：“我们两个结合吧！”神猴回答：“我乃是圣观音的受戒弟子，如果与你成婚，岂不是破坏我的戒行？”罗刹女说：“我乃前生注定，业力所逼，才降身为魔的。如果不能与你成亲，日后必定成为妖魔之妻，生下无数魔子魔孙。到了那时，雪域高原都成了妖魔的世界，千万生灵将受残害。你若不与我成亲，我只好自绝当场了！”神猴无计可施，只好去向观世音求教。观世音认为这是天意，不可违抗。于是神猴便与罗刹女结为夫妻，生下了6只小猴。他们将这六只小猴子送到森林中果实众多之处，让小猴们各自觅食。

3年之后，当神猴前来森林探视子女时，发现它们已经繁衍为五百多只，而林中果实殆尽，食物匮乏，生活状况极其严峻。老猴见状，非常心痛。百般无奈之下，老猴再次求教于菩萨，并依照菩萨的指示从须弥山隙，取青稞、小麦、豆类、荞麦、大麦等种子，撒向雪国大地，大地不经耕作便长满粮食。猴子们从此以后得到了充足的食物，尾巴慢慢变短，也慢慢地学会说话，还穿起了树叶缝制的衣服，渐渐地变成了人。



◆ 西藏人类起源图

地理、气候、历史

地理

西藏自治区位于中国的西南边疆，青藏高原的西南部。全区土地面积为122万多平方公里，约占全国总面积的12.8%，居全国第二位。它北与新疆和青海省毗邻，东连四川省，东南与云南省相连，南面与印度、尼泊尔、缅甸、锡金、不丹等国家接壤，西面毗邻于克什米尔地区。国境线长达4000公里。西藏自治区下辖山南、林芝、阿里、日喀则、那曲、昌都6个地区，拉萨、日喀则2个市和71个县。拉萨是西藏自治区的首府，也是第一大城市。第二大城市为日喀则。

青藏高原是世界上最高的高原，也是面积最大的高原。西藏高原是青藏高原的主体，平均海拔4000米以上，世界上海拔8000米以上的山峰共14座，其中十座就集中在青藏高原上，因此这里被称为“世界屋脊”或“第三极”。可是在亿万年前，这里却是一片古海，地质学家称之为特提斯古海。特提斯古海的地貌和遗迹至今西藏还能找到，西藏高原成为沧海变桑田的历史见证。

西藏地形复杂，大体可分为三个不同的自然区：西部是藏北高原，位于昆仑山、唐古拉山和冈底斯山、念青唐古拉山之间，占西藏自治区总面积的三分之二；南部是藏南谷地，位于冈底斯山和喜马拉雅山之间；藏东为高山峡谷区，分布着一系列由东西走向渐转为南北走向的高山峡谷，系著名的横断山脉的一部分。地貌基本上可分为极高山、高山、中山、低山、丘陵和平原等六种类型，还有冰缘地、岩溶

地、风沙地、火山地等。

西藏高原南侧的喜马拉雅山是地球上最年轻最高大的山脉，由一系列东西向的平行山脉组成，其主要部分在中国与印度、尼泊尔的交界线上，全长2400公里，宽约200~300公里，平均海拔在6000米以上。海拔8848.13米的世界第一高峰——珠穆朗玛峰，耸立在喜马拉雅山中段。在其周围5000多平方公里的区域内，8000米以上的山峰有4座，7000米以上山峰有38座。

在西藏自治区境内，流域面积大于1万平方公里的河流有20多条，流域面积大于2000平方公里的河流有100条以上。著名的河流有金沙江、怒江、澜沧江和雅鲁藏布江。西藏还是国际河流分布最多的中国省区，亚洲著名的恒河、印度河、布拉马普特拉河、湄公河、萨尔温江、伊洛瓦底江等河流的上源都在这里。西藏河流的水源主要由雨水、冰雪融水和地下水组成，流量丰富，含沙量小，水质好。

西藏高原共有大小湖泊1500多个，其中面积超过1000平方公里的有纳木错、色林错和扎西南木错；面积超过100平方公里的湖泊有47个。湖泊总面积为24000平方公里左右，约占中国湖泊总面积的三分之一。西藏高原不仅是中国最大的湖泊密集区，也是世界上湖面最高、范围最大、数量最多的高原湖区。这里的湖泊咸水湖多，淡水湖少，湖面海拔超过5000米的有17个。

气候

西藏的气候独特而且复杂多样，总体而言空气稀薄，气压低，含氧量少，太阳辐射强，日照时间长；气温偏低，日温差

大；藏南、藏北气候差异很大，藏南谷地受印度洋暖湿气流的影响，温和多雨，年均气温8摄氏度，最低月均气温零下16摄氏度，最高月均气温16摄氏度以上，5~9月为雨季；藏北为典型的大陆性气候，年均气温在0摄氏度以下，冰冻期长达半年，最高气温的7月份也不超过10摄氏度，雨季多夜雨，冬春多大风；西藏全年分为明显的干季和雨季（一般每年的10月至第二年的4月为干季，5月至9月为雨季。）

历史

很久很久以前，西藏这块地方是一片汪洋大海，从遥远的南方飘来一块巨大的大陆板块在此与欧亚板块相撞，从此，地球上隆起了一块最高的地方。今天高海拔、气候寒冷的地区，在远古时曾是气候湿润炎热、海拔较低的亚热带森林和草原，为古人类的繁衍生息提供了良好的条件。科学家的研究表明：西藏古人类各个时期的活动地点，具有明显的地区差别，较早的文化遗存主要发现于青藏高原首先隆起的西部和北部地区，而较晚的文化遗存主要分布在青藏高原的东部和中部地区，也就是说青藏高原的古人类首先发源并活动在现在的高海拔的地区。

公元7世纪以前，西藏有许多氏族部落，各部落之间为了争夺领土，战事不断。当时部落当中，吐蕃部落正处在崛起和发展时期，它拥着雅鲁藏布江流域丰饶的农田和牧场。吐蕃的国都最早是在今山南乃东县的雍布拉克宫。吐蕃的第三十二代王子囊日松赞继承王位后，巩固了吐蕃先王传下的基业，在雅鲁藏布江一带称雄，并为统一西藏开始连年的征战，扩大吐蕃的江山。后来，为了避开部落内部的反对势力，

囊日松赞把国都从山南乃东迁到今墨竹工卡县境内的甲玛地方，修建了甲玛王宫。

公元7世纪初，囊日松赞的儿子松赞干布继承了王位。松赞干布完成父业，在西藏高原实现了统一，建立西藏第一个奴隶制的政权——吐蕃王朝。

为了巩固新生的政权，松赞干布采取了一系列重大措施：如公元633年将吐蕃政权迁都拉萨，在拉萨红山之巅建造宫堡布达拉宫，并在宫堡周围修道路，盖房屋，渐渐使拉萨成为吐蕃的政治、经济、文化中心。为巩固政权，松赞干布学习唐朝的做法，确定文武官制，任命各级官吏，派遣武官统领各地驻军；划定行政区域等。他将吐蕃行政区划分为十八个大地区，设立五个茹钦（茹为西藏当时区域的藏语音译），每个茹钦又分上下茹，每个分茹有五千户。平时为家牧，战时为军。同时加强吐蕃历史上沿用已久的议事会盟制，以强化藏王的权力。松赞干布还减轻赋税，发展生产，繁荣经济。他派人去天竺向西域诸国学习文字，创造了藏文和历法，为发展吐蕃的文化作出了很大的贡献。

松赞干布时代，吐蕃的发展到了鼎盛时期。为发展与周边国家的关系，松赞干布一方面派出使者先后向尼婆逻和唐朝求婚，一方面凭着自己的强大武力，不断扩张，北据吐谷浑，西征西域龟兹、于阗、焉耆四镇，东联南诏，大食诸国，成为中国西部自秦汉以来最强大的军事力量。

松赞干布是西藏历史上最重要、最广为人知的藏王。

公元650年，松赞干布病故。吐蕃王朝渐渐走向衰



◆ 墙上的法器

败。由于藏王赤松得赞，长期对外用兵，大兴土木，加重了广大民众的负担，社会矛盾日益加深，导致变乱接连发生。公元823年，由于吐蕃王朝内部大贵族互相争夺政权，社会动荡不安，奴隶发动了大规模的起义，沉重地打击了奴隶主阶级的统治。吐蕃王朝从此彻底崩溃。

元朝，西藏正式归入祖国版图，结束了西藏内部长期分裂的局面，人民得到了

安定的生活。明、清时期，中央政府加强了对西藏的管理。近代，西藏人民和全国各族人民一起反抗帝国主义的入侵，维护了祖国统一。

1951年5月23日，中央人民政府和西藏地方政府签订了《关于和平解放西藏办法的协议》。1952年2月，中国人民解放军西藏军区正式成立；1956年4月，西藏自治区成立。

松赞干布

松赞干布是雅隆部落的最后一代，又是吐蕃王朝的第一代赞普（即藏王）。西藏历史上最重要、最广为人知的藏王。他统一了西藏高原，正式建立吐蕃王朝。

公元569年，离拉萨将近一百公里的甲玛明久王宫里，美丽的王后生下了藏王唯一的王子松赞干布。当时的藏王囊日松赞是吐鲁番的第三十二代王子，囊日松赞盼望能有一个强干的太子来继承他的事业已久，松赞干布的出世使藏王欣喜若狂。人们都说，松赞干布的天分是无双的，因为他一生下来头顶上另外还长着一个头，藏王用一块黄色的布小心翼翼地吧松赞干布那个小小的怪脑袋包了起来，就像现在人们看到的许多松赞干布的塑像那样。

松赞干布从小就显露出非凡的气质，他聪明、坚毅、虚心好学，小小年纪就练就了一身好本领。他13岁那年，那些对藏王囊日松赞早有不满的旧贵族公开勾结其它一些小部落，纷纷叛乱，并毒死了囊日松赞。在这样的乱世之秋，松赞干布亲政，登上了历史舞台。

松赞干布一执政就显示出过人的气魄，他先将进毒死父王和阴谋叛乱的首犯斩草除根。然后征兵扩军，训练部队，又亲自北上讨伐叛乱者，使吐蕃内部局势很快稳定下来。接着又实行了许多富国强兵的政策，建立了西藏第一个奴隶制的政权——吐蕃王朝，继而统一了西藏。

松赞干布为巩固统一，曾采取了一系列有效措施：迁都拉萨，建造布达拉宫，引进佛教，把西藏划为六大行政区域，与唐王朝和尼泊尔联婚，迎娶文成公主和赤尊公主，并修建了大昭寺、小昭寺，统一度量衡制度，鼓励民众开垦荒地，保护水利资源，开山修路以促进贸易等等。这些对发展吐蕃的经济、文化、佛教、医药等起了很大的促进作用。

松赞干布在位时期，是西藏历史上最为辉煌的时代。



人口、宗教、民族、节日、艺术、饮食和特产、藏历、藏医学

人口

西藏自治区的人口 200 多万，是我国人口最少、密度最小的省区。藏族占全区人口的 94.7%。

西藏人口分布很不平衡。东南部的昌都、林芝、山南、日喀则和拉萨四地一区，土地面积只占全区的 42%，而人口总数却占全区的 85%；西北部的那曲和阿里两区，土地面积占全区的 58%，人口仅占全区的 15%。

宗教

西藏被称为宗教圣地，藏族基本上是一个全民信仰藏传佛教的民族，只有部分群众信仰苯教、天主教。西藏自治区境内其他民族也有自己的信仰。

民族

西藏是以藏族为主体的民族，他们还有回族、门巴族、珞巴族等。未识别民族有夏尔巴人和僇人，其人数极少，只有 2000 多人。

门巴族：主要分布在喜马拉雅山南坡的门隅地区，以达旺最为集中，其他分布在墨脱、林芝和错那县的勒布区等地。门巴族有自己的语言，没有文字。



◆ 山南藏族妇女

珞巴族：珞巴民族内部统称珞巴，随其居住地域不同，又称某某部落人，数十万人分属近百个部落和数百个支系。分布在察隅至门隅的广大地区。珞巴族



◆ 牧民、儿子和酥油桶

没有固定的卧室，睡地板，铺的是地毡兽皮或壳编织的硬垫子，或棕毛编织的棕垫，盖一件土布被单，一般都和衣而睡。珞巴人有生殖崇拜的习惯。有自己的语言，没有文字。

夏尔巴人：夏尔巴人是居住在喜马拉雅山南坡我国与尼泊尔两国边境的一个少数民族部族。夏尔巴人，藏语的意思是“东方人”。夏尔巴人在我国境内的人数有 1200 多人，集居在定结县的陈塘区和樟木口岸的立新乡一带。信仰藏传佛教。

僇人：俗称僇巴，居住在察隅县境内，约有 900 多人。住房为两层的木结构阁楼，上层住人，下层饲养家畜。有自己的语言，没有文字。

饮食和特产

西藏的饮食习惯和高原气候、物产、宗教、风俗密切相关。酥油、茶叶、糌粑、甜茶、牛肉、羊肉、奶渣、青稞酒、豌豆、蚕豆、土豆、圆根、莲花白等是西藏的传统食品。酥油茶是西藏最常见的饮料，藏人不可一日无茶。酥油茶是砖茶、酥油和盐巴搅拌而成的，这是招待客人的上品。藏族人非常爱喝青稞酒，它是用青稞麦酿制而成的，喝起来清冽可口，各种喜庆场合都离不开青稞酒。

西藏传统主食首推糌粑，它是炒熟的青稞面。糌粑吃起来很简便，用适量的酥油、白糖搅拌均匀便行。藏族人经常把糌粑用小皮袋装好带在身边，出外旅行或办事随时可以抓着吃。另外，藏族面条、包子、饼、馍馍都别有风味。

西藏盛产肉类，牛、羊肉既是主食，也是副食。牧民爱吃大块的手抓羊肉，而拉萨人颇为讲究煎炒。每年秋冬之间，西藏人将刚刚宰杀的牛羊肉切成条状，挂在屋外让风雪吹干成干肉。

藏餐有藏餐的菜系，过去贵族酒宴上菜达48道之多。藏族人忌吃狗肉、驴肉，过去不吃鱼，现在已有所改变。近几年，随着交通的发展，西藏人的餐桌上日渐丰富，时蔬、各种瓜果、酒类都可以买得到。

西藏地域辽阔，物产丰富，传统手工艺精湛，土特产品非常多，不少品种出口国外。例如：江孜的地毯、贡噶的围裙、扎朗的毡帽、昌都的金铜法器、拉牧的藏刀、仁布的玉器、喜马拉雅山区的木碗和编



◆ 八廓街一卖酥油的小贩

钟、藏北的牛绒羊绒等。麝香、虫草、贝母、黄连、雪莲花、天麻等药材盛产于西藏各地。

藏历

藏历是藏族人民创造的一种历法，已有1000多年的历史。藏历是阴阳合历，将一年分为四季，以冬、春、夏、秋为序。12个月以寅月为岁首，大小月相间，平均每两年半到三年加一个闰月，用来调整月份和季节的关系。置闰时间又与农历有所不同。由于受到汉历的影响，从9世纪以来，藏历也一直采用干支纪年法，不同之处是以五行代替十干：甲乙为木，丙丁为火，戊己为土，庚辛为金，壬癸为水；以十二生肖代替十二地支即子为鼠，丑为牛，以此类推。譬如农历的甲子年，藏历就叫木鼠年；农历的丙寅年，藏历叫火虎年。干支60年一循环，藏历中叫“饶琼”，与内地“六十花甲子”相近。

节日

西藏的节日繁多，月月都有节庆活动，1、2月份为多。主要的节日有藏历除夕和

2002-2005年西藏主要传统节庆时间表

节 日	2002年	2003年	2004年	2005年	藏历时间
藏历年	2月13日	3月3日	2月21日	2月5日	藏历一月一日
传昭法会	2月15日	3月6日	3月23日	2月11日	藏历一月四日至廿五日
萨噶达瓦节	5月26日	6月14日	6月3日6	月23日	藏历四月十五日
烧香节	8月11日	8月1日	8月19日	9月6日	藏历五月十四日，也称晒佛节
朝山节	7月14日	8月2日	7月21日	7月10日	藏历六月四日
雪顿节	8月17日	9月5日	8月25日	9月13日	藏历七月一日至五日
沐浴节	9月7日	9月26日	9月14日	10月3日	藏历七月上旬，历时7天
燃灯节	12月29日	12月18日	12月7日	12月26日	藏历十二月廿五日
驱鬼节	2月11日	3月1日	2月19日	2月3日	藏历十二月廿九日

新年；雪顿节；望果节；莫朗钦波节；燃灯节；萨嘎达瓦节；沐浴节；春耕节；那曲马节；江孜达玛节；日喀则新年；当雄马节；林芝工布节；林卡节。

藏医学

藏医学已经有2000多年的历史。根据史记：公元前几个世纪，藏族人民在与疾病作斗争的过程中，就已经认识到动、植、矿物的某些部分有着解除身体病痛的作用，他们认为“有毒就有药”。其后又有了用酥油止血、表梨酒糟治疗外伤的知识。随着人民对自然的认识和生产发展，而逐步积累了丰富的藏医药经验。

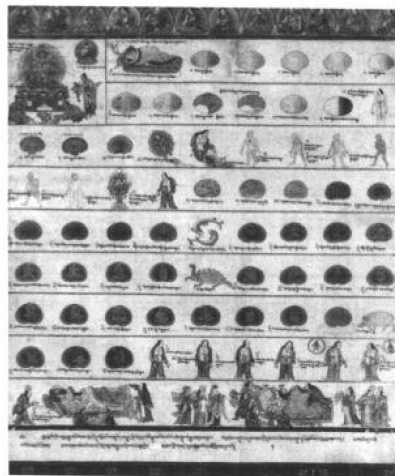
文成公主和金城公主入藏时又带去了大批的医学书籍和医药人员，从而使汉医和当地的传统藏医相结合，为藏医学的理论奠定了基础，并对藏医的发展起了很大的促进作用，由此形成了多部藏医学著作。其中以著名的藏医学家玉妥宁玛·云

旦贡布在八世纪末整理编著成的《四部医典》最为经典。《四部医典》的第一部：《总则本》共6章，有彩色挂图4幅，它概括人体的生理、病理、诊断及治疗的一般知识。第二部：《论述本》共31章，有彩色挂图35幅，详细介绍人体生理解剖、疾病发生的原因及规律、卫生保健知识、药物性能、诊断方法和治疗原则等。第三部：《秘诀本》共92章，有彩色挂图16幅，专门论述各种疾病的诊断和治疗。第四部：《治疗本》共28章，有彩色挂图24幅，介绍脉诊和尿诊，各种方剂的配方、功效和用途，以及外治疗法等。《四部医典》是艺术与医学相结合的产物，用彩色挂图的形式生动形象地把一部医典的主要内容系统地描绘出来，使人们便于学习和理解，不仅在我国是首创，在世界上也属罕见。

《四部医典》后经许多藏医学家的修改、增补、注释而愈趋详细完整，成为学习藏医学的必修课本，在国内外影响极大。11世纪，佛教文化在藏族地区再次盛行，藏族传统文化被分为大五明和小五明，医药学被列入大五明的第二位。这样，凡是高僧或著名学者，都要学习并精通医药学。从此，藏医药学不仅在本行业内得以传代，还启遍及全藏区的各个寺院。

藏医不但在人类胚胎学、人体形成等方面很早就有过惊人的描述，在医疗方面也有许多疗效显著的特点，如治疗半身不遂的珍珠七十味丸、治疗萎缩性胃炎的芒觉丸、治疗高血压的红珊瑚丸等成药，都是被医疗实践证明了的良剂。而且在治疗麻风、癌症等方面都有疗效特别显著的病例。

现在藏医学被世界上越来越多的专家学者所重视，并开始了有计划的研究。



◆ 胚胎演化唐卡图