



最新彩色升级版

袖珍资讯通 迷你自由行



西南自助游

西藏 · 云南 · 贵州 · 四川 · 重庆

神秘的青藏高原，迷人的苍山洱海，大山里生机勃勃的黔乡歌舞，美不胜收的巴蜀风光，雾气迷蒙的山城古都，西南绚丽多姿的风光，鲜明多元的民风，总是让人魂牵梦萦。

《西南自助游》编委会 编



743处

热门旅游景点

蓝天出版社

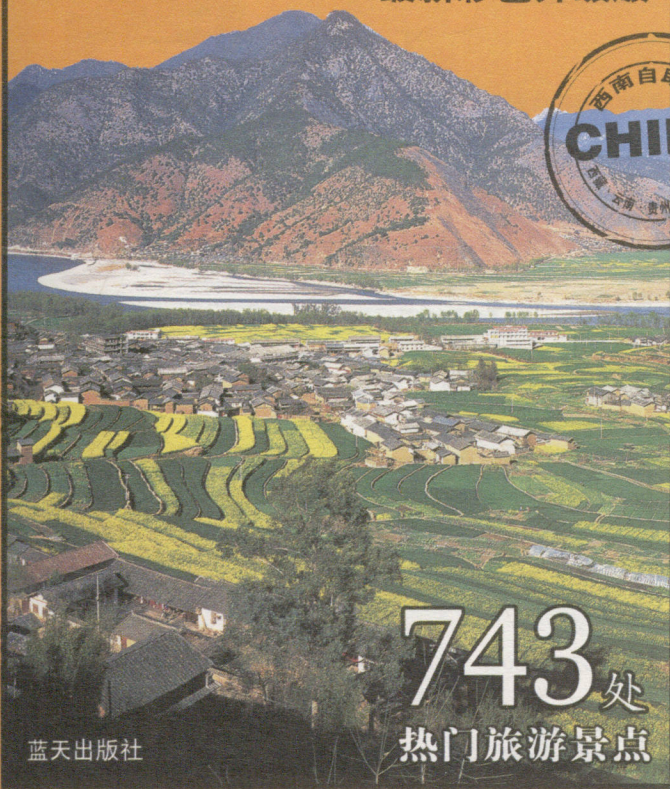


西南自助游

西藏·云南·贵州·四川·重庆

《西南自助游》编委会 编

最新彩色升级版



743处

热门旅游景点

蓝天出版社

图书在版编目(CIP)数据

西南自助游: 最新彩色升级版/《西南自助游》编委会编.
北京: 蓝天出版社, 2006.4
ISBN 7-80158-798-7

I.西... II.西... III.旅游指南—西南地区
IV.K928.97

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 030213 号

责任编辑: 薛虹

装帧设计: 夏鹏

出版: 蓝天出版社

(北京市复兴路 14 号, 100843)

制作:  (www.rzbook.com)

印刷: 北京印刷一厂

开本: 1/32 (787 × 1092)

印张: 20

字数: 300 千字

版次: 2006 年 5 月第 1 版

印次: 2006 年 5 月第 1 次印刷

印数: 1-13000 册

定价: 35.00 元

怎样阅读本书

1 印象

以精练的文字和精采的图片，展现景区最具代表性的特点。帮助你对目的地产生更为贴切的第一印象。



典藏 2

以旅游片区或线路为单位，推荐最经典、不可错过的景致，提供详尽的相关旅游资讯。



3 扫描

延续典藏部分的旅游片区或线路，介绍其他可以顺道前往的景点，也提供交通、门票等资讯供查。



玩转 4

目的地吃住行玩、逛街采购，一应旅游所需资讯的大汇总。方便集中查阅。



本书资讯最终核实时间为：2006年4月。

西南总目录

西藏·云南·贵州·四川·重庆

分目录 8 西藏 005

站在宏伟的布达拉宫下，世俗的心变得空灵起来。在青藏高原与纯净的天空之间，仿佛能与神灵对话。“无我”的感觉原来是如此的神奇。拉萨的阳光让人忘掉了时间，宁静壮美的神山圣湖让人心生敬畏……

分目录 132 云南 129

彩云之南，那片鲜艳的东川红土，同它美丽的名字一样优美绚丽，如一杯极品的茶，清香甘甜令人迷醉。

分目录 260 贵州 257

山不是俗常的山、乏味的山，水也不是普通的水、浑浊的水，田的面积虽然不及山多，却满是翠得晶莹的庄稼、梳理得很艺术的田畦。黔乡古朴的风土，在青山秀水中保留着纯净香醇。

分目录 385 四川 385

九寨沟、黄龙的童话般美景，稻城的自然纯净，四姑娘山的壮美雪峰，米亚的迷人红叶，桃坪羌寨的风情万种，世外丹巴的谷中碉楼，剑门古道的幽深以及古镇的青石板老街……蜀中美景不胜举，人文古迹也悠长，还有数不尽的美食，怎不教人留连忘返。

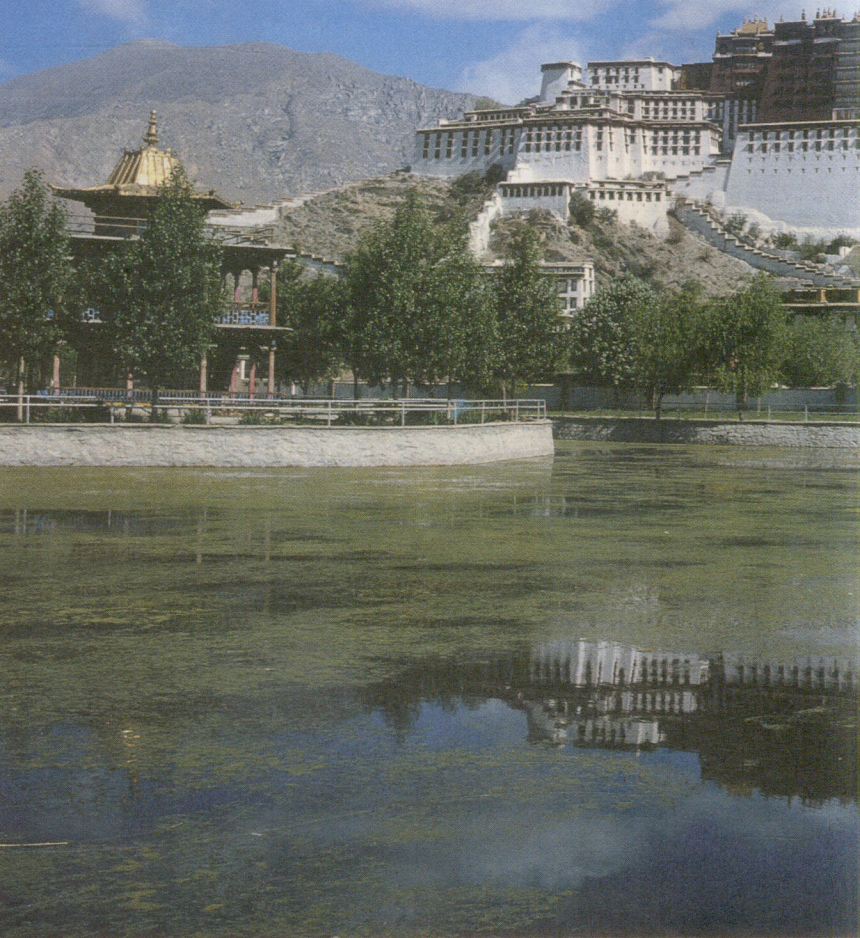
分目录 516 重庆 513

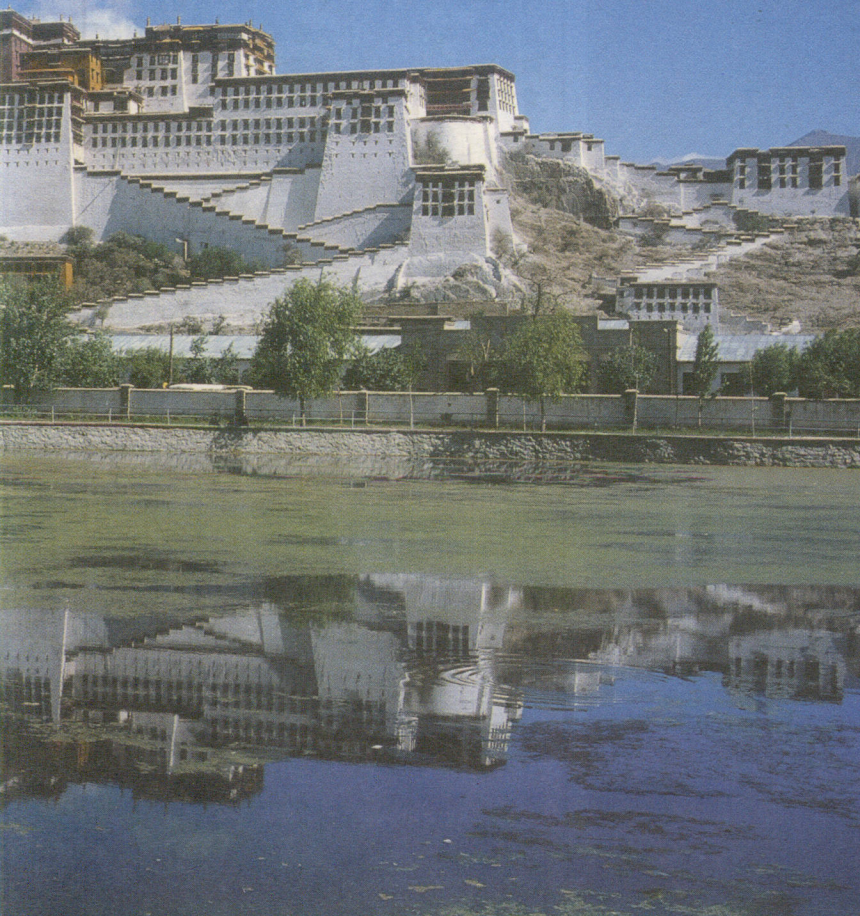
层叠山中的古城，被迷离的雾气萦绕；朝天门码头的喧嚣，纵贯山城；解放碑前水灵灵的重庆妹子，让人惊艳。在山城十八梯青石板老街，爬坡上坎，看看老城各年代的遗存，听听韵味十足的川音。重庆的古镇众多，临江依山的吊脚楼、石板砌成的老建筑，散发出恬淡平静的生活气息和古老家园的味道。



新疆

壮美的布达拉宫





目录

西藏印象 10~13

典藏西藏

14~64

●拉萨掠影 14

布达拉宫 14/ 红宫、白宫 15/ 松赞干布与五世达赖 16/ 藏族的起源 17/ 大昭寺、唐蕃会盟碑 18/ 藏传佛教 20/ 转经轮、祈愿大法会、磕长头 21/ 青稞、酥油、奶品 22/ 牛羊肉 23/ 罗布林卡 24/ 药王山、羊八井 25/ 哲蚌寺、雪顿节与晒佛 26/ 玛尼堆和五色风马、甘丹寺 27/ 色拉寺、格鲁派 28/ 宗喀巴、帐篷寺庙 29

●日喀则掠影 30

喜马拉雅山、珠穆朗玛峰、绒布寺 30/ 扎什伦布寺、强巴铜佛、班禅与达赖 33/ 白居寺 34/ 白居寺壁画、菩提塔 35/ 萨迦派 36/ 江孜宗山炮台、萨迦寺 37

●阿里掠影 38

神山冈仁波齐、转山 38/ 圣湖玛旁雍错 40/ 苯教 41/ 札达土林、古格王朝遗址 42/ 托林寺 43/ 班公错 44

●山南掠影 46

雅鲁藏布江 46/ 羊卓雍错 47/ 雍布拉康 48/ 昌珠寺、唐卡艺术 49/ 桑耶寺、宁玛派 50/ 跳神与藏戏 51/ 雍容的藏族服饰 52

●那曲掠影 54

纳木错 54/ 念青唐古拉山 55/ 那曲赛马节 56/ 藏北无人区 57/ 藏区的野生动物 58

●昌都掠影 60

格萨尔王传、强巴林寺 60/ 康区服饰 61/ 康区歌舞 62

●林芝掠影 63

雅鲁藏布江大峡谷 63/ 南迦巴瓦峰 64

扫描西藏

65~102

拉萨旅游区 65

小昭寺、八廓街 66/ 热振寺、噶当派 67/ 帕邦喀、龙王潭 68/ 楚布寺、卓玛拉康寺 69/ 拉萨河与沐浴节 70/ 摆花节、西藏博物馆、曲贡文化遗址 71/ 止贡提寺、天葬 72

日喀则旅游区 73

班禅新宫、帕拉庄园 74/ 悬湖、热拉雍仲林寺 75/ 纳塘寺、希夏邦马峰 76/ 夏鲁寺 77/ 小城樟木、亚东 78

阿里旅游区 79

尼泊尔大厦、科加寺 80/ 纳木那尼峰、日土岩画 81/ 东嘎石窟、鬼湖拉昂错 82

山南旅游区 83

山南特产、雅砻河风

景区 84/ 贡布日山、藏王墓 85/ 青瓦六王宫遗址、敏珠林寺、青朴修行地 86/ 拉姆拉错 87

那曲旅游区 88

象雄王国、象雄遗址 89/ 当惹雍错、西阿尔雪山 90/ 普若岗日、色林错 91/ 唐蕃古道、骷髅墙 92

昌都旅游区 93

生钦朗扎神山、莲花生修行洞、大脚印 94/ 然乌湖、八宿嘎学岩画、卡若文化遗址 96/ 多拉神山 97

林芝旅游区 98

巴松错、巴结巨柏林 99/ 苯日神山、波密、日贡茶场 100/ 工布、墨脱 101/ 门巴族、珞巴族、僜人、夏尔巴人 102

玩转西藏

103~128

行程攻略 103

费用预算 105

最佳旅游时间 105

进藏前的准备 106

语言 107

出入西藏 109

行在西藏 111

住在西藏 114

吃在西藏 116

西藏礼物 120

西藏购物 122

实用电话 124

推荐旅行社 124

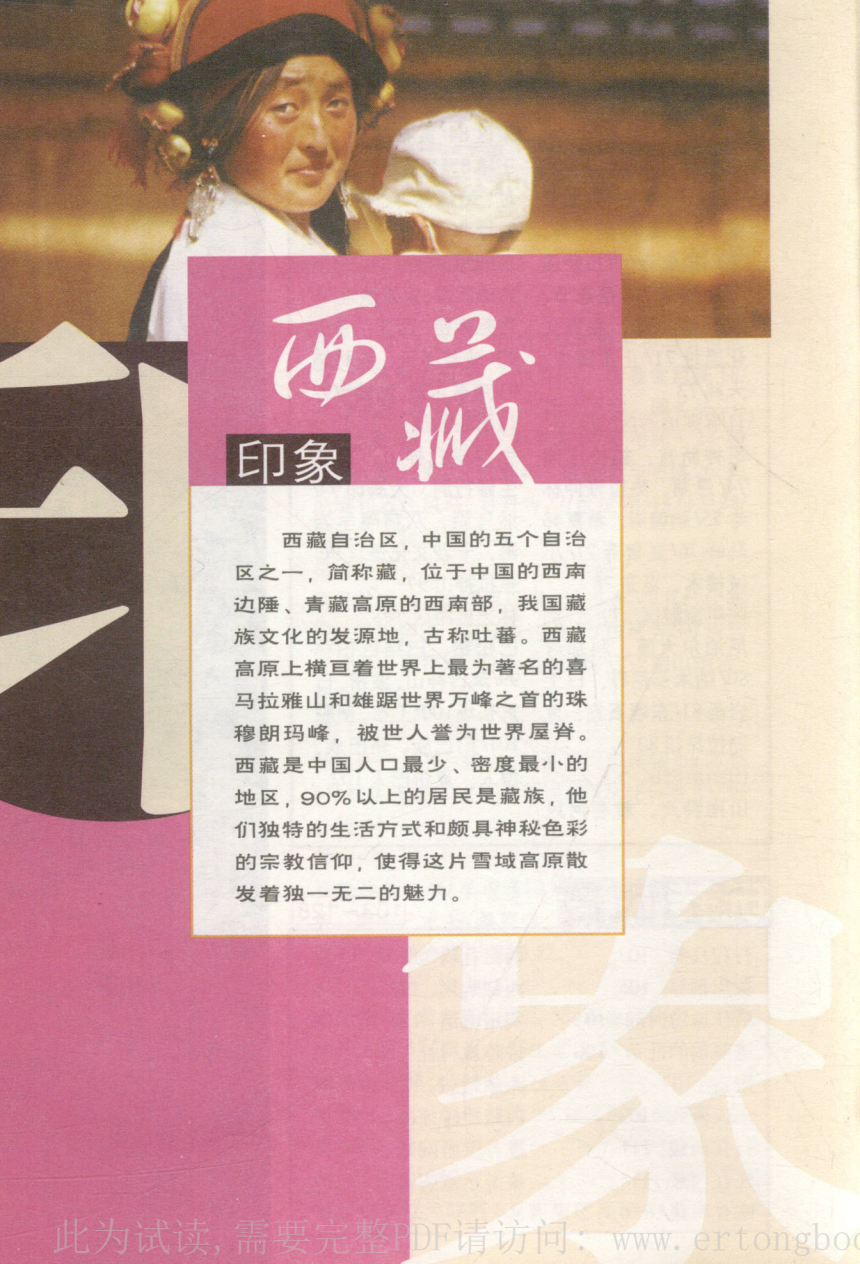
西藏禁忌 125

西藏旅游须知 126

推荐旅游网站 128

旅游示意图索引 128





西藏

印象

西藏自治区，中国的五个自治区之一，简称藏，位于中国的西南边陲、青藏高原的西南部，我国藏族文化的发源地，古称吐蕃。西藏高原上横亘着世界上最为著名的喜马拉雅山和雄踞世界万峰之首的珠穆朗玛峰，被世人誉为世界屋脊。西藏是中国人口最少、密度最小的地区，90%以上的居民是藏族，他们独特的生活方式和颇具神秘色彩的宗教信仰，使得这片雪域高原散发着独一无二的魅力。

- 首府** 拉萨
- 行政区划** 辖6个地区(那曲、昌都、林芝、山南、日喀则、阿里)、1个地级市(拉萨)、1个县级市(日喀则)和71个县。
- 面积** 120多万平方千米,占全国面积的1/8强,仅次于新疆维吾尔自治区,居全国第二位。
- 人口** 259万
- 民族** 藏族、汉族、门巴族、珞巴族、回族以及夏尔巴人、僜人等。
- 地形** 西藏是青藏高原的主体部分,平均海拔4000米以上。北部是由昆仑山、唐古拉山和冈底斯山、念青唐古拉山环抱的藏北高原。在冈底斯山和喜马拉雅山之间是藏南谷地,藏南为高山峡谷区。
- 气候** 高原大陆季风气候,昼夜温差大,气温低,空气干燥稀薄,含氧量少,太阳辐射强,日照时间长。
- 降水** 各地降水分配不均,干季和雨季非常明显,全区年降水量在1000毫米以上。

● 信徒留在纳木错岸边的玛尼石。





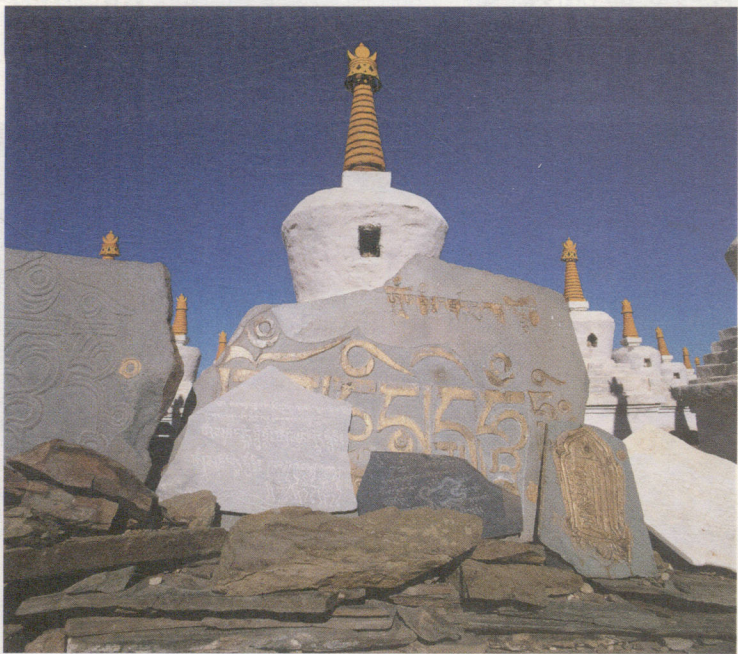
雪域光芒

西藏境内海拔8000米以上的山峰有8座，7000米以上的山峰有50余座。在傲然耸立的群峰环绕之下，这片雪域高原显得十分巍峨与神圣。山峰的顶端是终年不化的积雪，在阳光下，雪山是神圣的，而在白云中，雪山又是妩媚多姿的，于是，藏地居民恭敬地称她们为雪山女神。西藏是一个让人感动得忍不住要流泪的地方，当海拔8848.13米的珠穆朗玛跃然眼前的时候，人类也许才能够恍然大悟，在自然面前，自己是那么地渺小与无望！

六字真言

行走于西藏，见到最多的文字、听到最多的声音就是“唵”、“嘛”、“呢”、“叭”、“哞”、“吽”。这六字真言也叫六字大明，是藏传佛教密宗的一种咒语。对于藏民来说，它就像糌粑和酥油一样，是生活中不可或缺的一部分。人们除了反复吟诵之外，还把六字真言刻画出来，祈求功德圆满，同时寄托对佛祖的崇拜。所以，铺天盖地的六字真言成了西藏的一个标志。藏民们对于六字真言的解释各不相同，似乎只要吟诵它能求得内心的平静，意思也就不再重要了。

●刻着六字真言的佛塔





拉萨掠影

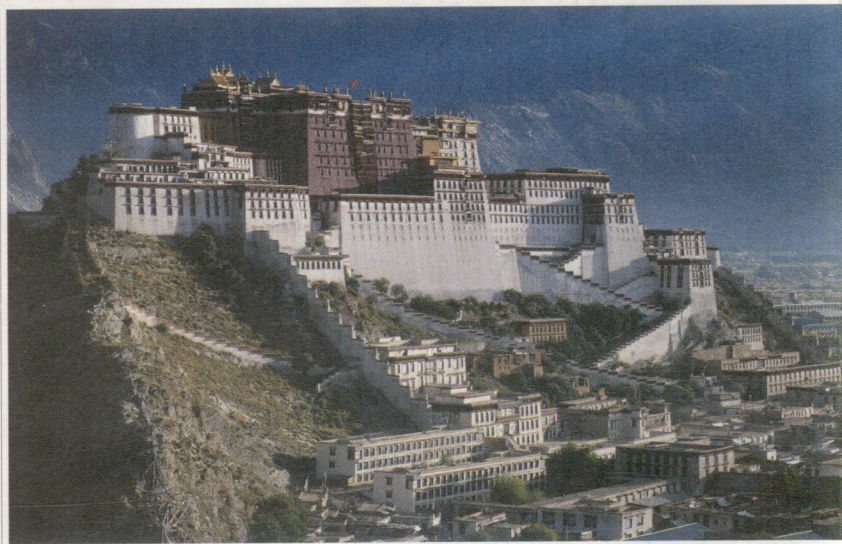
拉萨是西藏自治区的首府，位于雅鲁藏布江支流拉萨河的北岸，海拔超过3600米。作为雪域高原的心脏，有着1300多年历史的拉萨城，浓缩了西藏文化的精华。

布达拉宫

布达拉宫是拉萨的象征，更是西藏的象征。在西藏所有的宫殿式建筑中，布达拉宫是最令人叹为观止的一座。它在海拔3700米的红山上依山而

起，层层叠叠一直覆盖到山顶，总面积达13万平方米，是世界上海拔最高、规模最大的宫殿式建筑群。布达拉宫气势恢宏，雄伟壮丽，远在拉萨市区10千米外便清晰可见，不仅是藏族艺术的精华，更是藏族人民心目中的圣殿。

● 雄伟壮丽的布达拉宫。相传，藏族吐蕃王松赞干布好善信佛，迁都拉萨后，经常在拉萨近旁的山上诵经祈祷，给这座山取名为布达拉。布达拉是梵语音译，原指观音菩萨所居之处。公元641年松赞干布迎娶唐朝文成公主后，欣喜之余，为公主建造了布达拉宫。



红宫

布达拉宫分为红宫和白宫两部分。红宫位于整个建筑的正中央，因为宫堡外墙被粉刷成红色而得名，主要用于宗教事务。这里供奉着8座达赖喇嘛的灵塔。五世达赖的灵塔是宫中最早最大的金塔。始建于1690年，耗时3年，共使用纯金3724公斤，镶嵌各种宝石1.5万多颗，价值是黄金的10倍以上，在黄金珠宝的装饰下，灵塔内安放着重达5吨的五世达赖的肉身。



●布达拉宫内的松赞干布塑像

白宫

白宫是因为宫堡外墙被粉刷成白色而得名，是达赖喇嘛生活起居和处理政务的场所，主大殿东有寂圆满大殿，是白宫最大的宫殿。1653年，清朝顺治皇帝册封五世达赖之后，历代达赖的亲政典礼都在这里举行，这里成了西藏政教合一政权的统治中心。

¥ 100元

⌚ 8:00~15:30

☎ 0891-6838091

🔊 布达拉宫内值得参观的东西太多，如果想不虚此行，最好早点出发。殿内比较阴冷，要注意保暖，不允许拍照或摄像，想要参观金顶还要再交10元的门票。

松赞干布与五世达赖

说到布达拉，先要提起松赞干布。公元7世纪，吐蕃王朝的松赞干布为了迎娶远在大唐的新娘——文成

公主，特别在红山之上修建了宫殿1000间，打下了布达拉宫的第一块基石，为“夸示后代”，称其为红山

● 通往白宫的石阶

