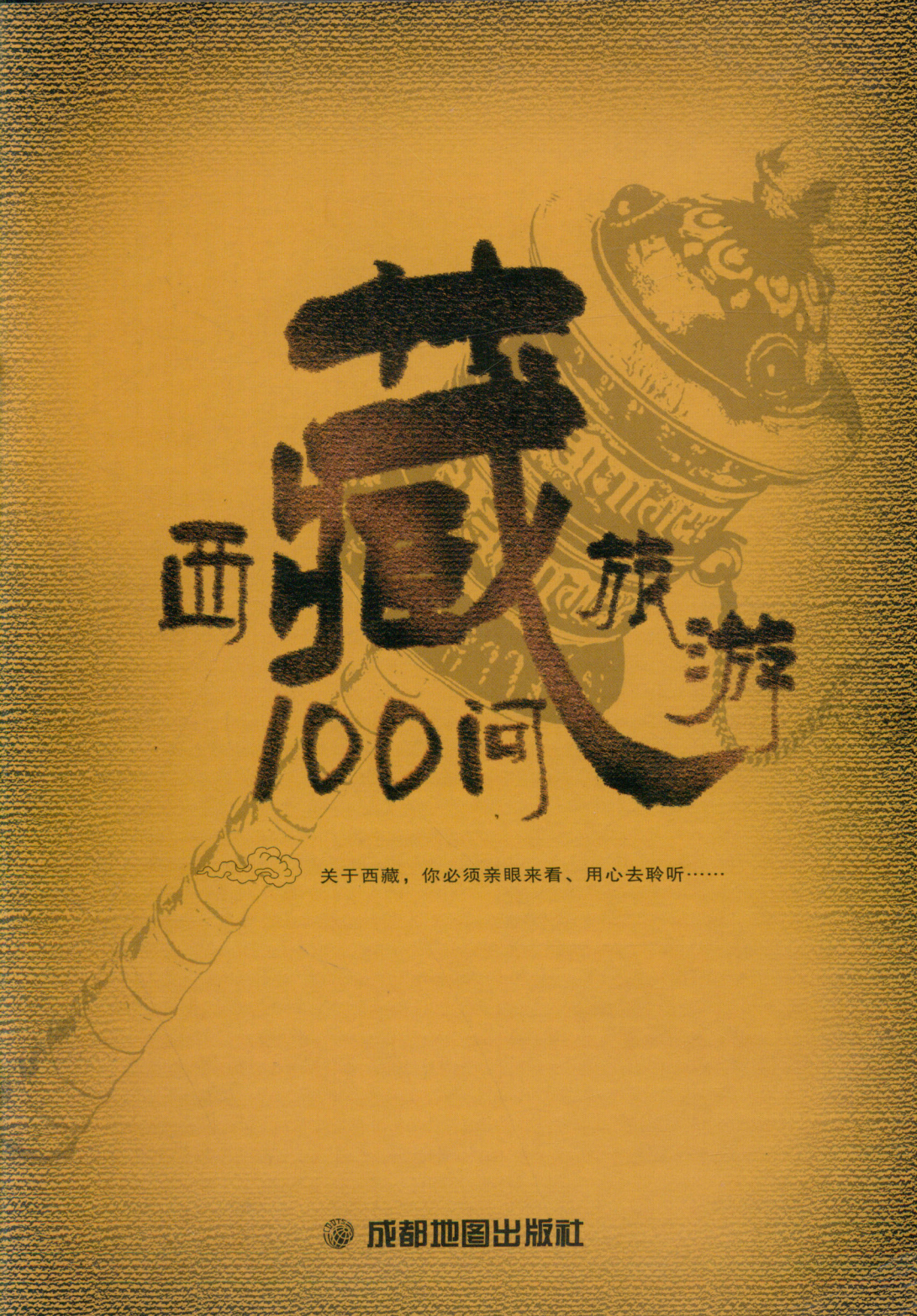




西藏人游

100问

关于西藏，你必须亲眼来看、用心去聆听……



成都地图出版社

XIZANG LUYOU 100 WEN

西藏旅游100问



成都地图出版社

责任编辑：何 凌

编辑设计：何 凌

版式设计：何 凌

撰 文：李 珉

校 对：罗淑香 李世勋 张建华 黄亚杰

摄 影：迟阿娟 汪广强 唐世孝 胡 伦 胡国辉等

图书在版编目(CIP)数据

西藏旅游百问 / 成都地图出版社, 成都尔雅文化传播有限公司
编著. —成都: 成都地图出版社, 2005.8
ISBN 7-80544-929-5

I. 西... II. ①成...②长... III. 旅游指南 - 西藏
- 问答 IV. K928.975-44

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第059708号

成都地图出版社 编著
成都尔雅文化传播有限公司

成都地图出版社出版 发行

成都地图出版社印刷厂印刷

(地址: 成都市龙泉驿区 邮政编码: 610100)

开本 890X1240 1/32 印张 5 字数 60千字

2005年8月第1版 2005年8月第1次印刷

印数: 0001-5000 定价: 20.00元

审图号: 藏S(2005)03号

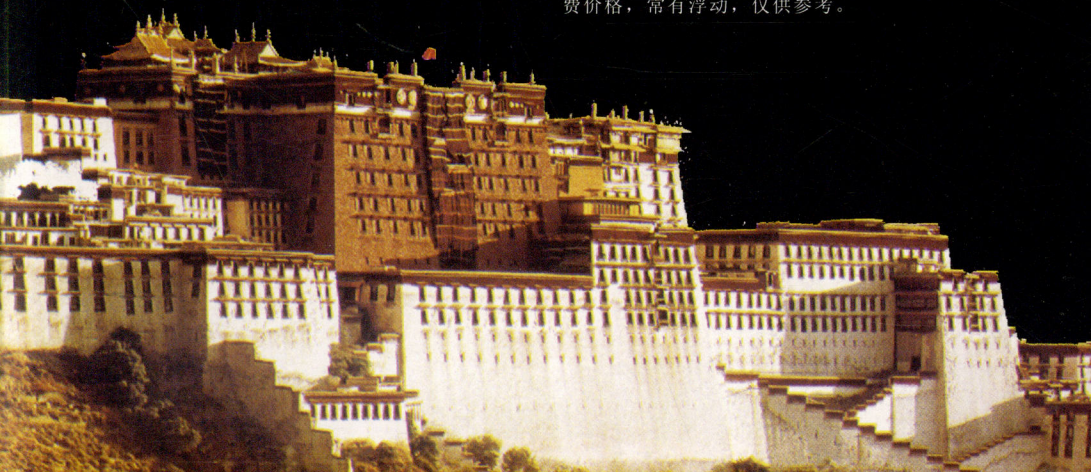
世界最高的山峰，
落差最大的峡谷，
数十万平方千米的无人区，
一尘不染的蓝天，
五色的玛尼堆，
五体投地的朝拜者……

自然、宗教、艺术，哪一样不使人对西藏产生无限遐想？

本书分别从川藏、青藏、滇藏和新藏四条线路出发，全面介绍了进藏的方式、路线和沿途景点，提供了在藏区如何游览的各种资讯。同时，本书更着重于对这座雪域高原的详细描述，将这神圣的世界第三极完全展现在读者的面前。

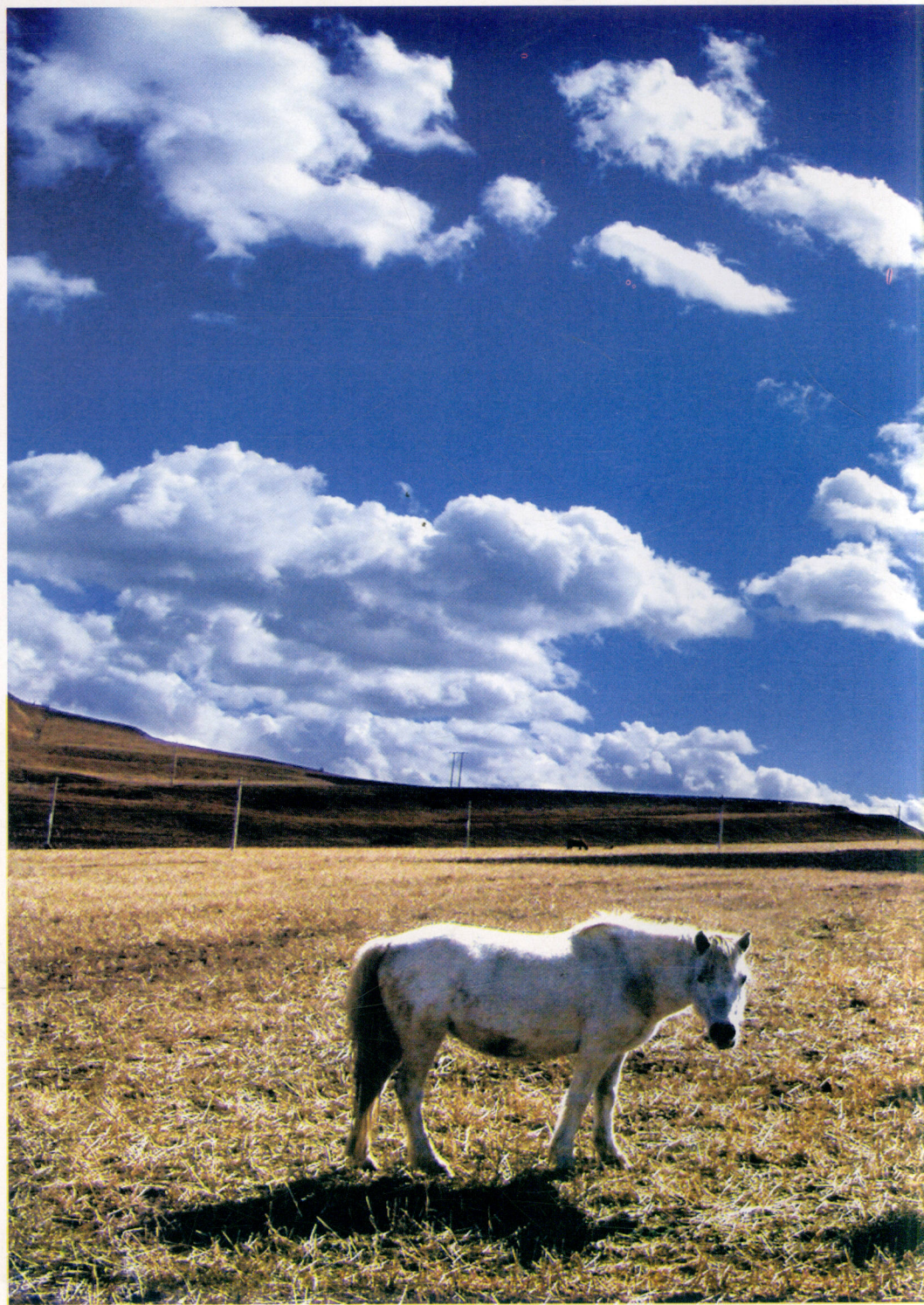
关于西藏，你必须亲眼来看、用心去聆听……

您有任何宝贵的建议，恳请与我们联系，我们会及时修订，以更佳的质量，奉献给热爱西藏的朋友。至于书中所载的消费价格，常有浮动，仅供参考。











藏语速成

汉语

藏语

日常生活

你好（如意吉祥）
谢谢
对不起
好的，没问题
再见（自己留下）
再见（自己离开）
你叫甚么名字？
我的名字是……
你从哪里来？
我明白
我不明白
你明白吗？
太贵了

扎西德勒
突及其
贡达
那翁
卡里飞
卡里秀
名卡热
额阿名纳
卡内沛巴
哈古松
哈古吗松
哈古松厄？
贡泽青波

汉语

藏语

住宿

……在哪里？
酒店
厕所
还有房间吗？

卡巴都？
准康
桑厥
康米月贝？

交通

机场
巴士
单车
这巴士往哪里？

朗门唐
莫扎
岗格里
莫扎地卡巴珠几月？

健康

我不舒服
我想要点热水
医院

牙德波民都
额曲差波郭
门康

时间

现在几点？
甚么时候？
现在
今天
明天
昨天
早上
中午
晚上

潭达曲翠卡醋热？
卡都？
潭打
特日
桑宁
卡桑
晓盖
宁贡
贡达

汉语

藏语

数字

一
二
三
四
五
六
七
八
九
十
十一
十二
十三
十四
十五
十六
十七
十八
十九
一百
二百
一千

几里
松席牙粗
吨杰古珠
珠几里续
松珠
试珠其
牙珠
粗珠
吨珠
杰珠
古珠
甲唐巴
里甲
东几

仰望神奇

P1

西藏自治区地图 P3

西藏自治区交通图 P5

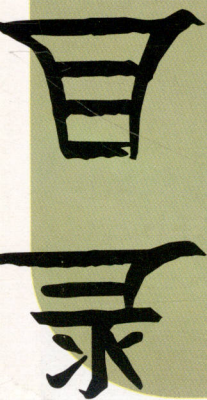
- 1 西藏自治区有怎样特殊的地理位置? P7
- 2 “西藏”是怎样发展起来的? P7
- 3 西藏的人口密度多大? P8
- 4 西藏的地形和山脉有何特点? P9
- 5 西藏有哪些河流与湖泊? P9
- 6 西藏的气候有什么特点? P9
- 7 西藏有哪些自然资源和特产? P10
- 8 西藏的交通状况如何? P11
- 9 第一次到西藏怎样游览? P11

藏区分布示意图 P11

- 10 藏区包括哪些地方? P12
- 11 西藏居住着哪些民族? P13
- 12 藏族的主食有哪些? P13
- 13 藏族服装有什么特点? P14
- 14 藏区各民族信仰什么宗教? P14
- 15 藏语的结构有何特点? P15
- 16 什么是藏传佛教和苯教? P15
- 17 藏传佛教各教派有何特点? P16
- 18 活佛转世制度是怎样产生的? P17
- 19 何为“六字真言”? P17
- 20 藏族有哪些节日? P18
- 21 藏族有哪些礼仪和禁忌? P19

整装待发 P21

- 22 选择什么方式进藏旅游? P21
- 23 怎样选择进藏时间? P21
- 24 发生高原反应怎么办?
- 25 自助游要做哪些准备工作? P23
- 26 自驾车要注意什么? P24
- 27 在西藏登山要注意什么? P24



朝圣之路 P25

川藏线 P27

川藏线示意图 P27

28 川藏线怎么走? P27

29 怎样从成都出发? P29

川藏南线 P30

30 怎样在雅安出行? P30

31 在泸定有什么景点? P30

32 康定有哪些著名景点? P31

33 在新都桥怎么游玩? P33

34 理塘附近有哪些景区? P35

昌都地区交通图 P37

35 怎样到昌都? P39

36 怎样在昌都旅游? P39

37 怎样到芒康? P41

38 邦达的环境怎样? P41

39 怎样在八宿旅游? P41

40 怎样在然乌旅游? P42

林芝地区交通图 P43

41 怎样进入墨脱? P45

42 怎样在通麦旅游? P46

43 怎样在林芝旅游? P47

44 怎样到工布江达? P48

45 怎样在波密旅游? P49

46 察隅的环境如何? P50

川藏北线 P51

47 汶川有哪些景点? P51

48 怎样在马尔康旅游? P53

49 炉霍有什么景点? P55

50 怎样在甘孜旅游? P55

51 怎样在马尼干戈旅游? P55

52 怎样在德格旅游? P56

53 怎样前往江达? P57

54 怎样在类乌齐旅游? P59

55 怎样在丁青旅游? P60

56 怎样在察雅旅游? P60



青藏线 P61

青藏线示意图 P61

- 57 青藏线怎么走? P62
- 58 在西宁怎么安排食、宿、行? P63
- 59 西宁有哪些景点? P64
- 60 怎样到格尔木? P65
- 61 格尔木有哪些景点? P66
- 62 怎样到唐古拉山? P66

那曲地区交通图 P67

- 63 怎样前往那曲? P69
- 64 那曲有哪些著名景点? P69



滇藏线 P71

滇藏线示意图 P71

- 65 滇藏线怎么走? P71
- 66 滇藏线上有哪些主要景点? P73

新藏线 P75

新藏线示意图 P75

- 67 新藏线怎么走? P75
- 68 新藏线上有哪些主要景点? P77
- 69 新藏公路驱车应注意什么? P79
- 70 新藏旅游中线怎么走? P79

激情雪域 P81

拉萨市交通图 P83

拉萨市城区图 P85

- 71 拉萨是座什么样的城市? P88
- 72 怎样游布达拉宫? P89
- 73 怎样游大昭寺? P93
- 74 怎样游八廓街? P94
- 75 拉萨还有哪些旅游景点? P97
- 76 拉萨有哪些特色餐厅? P102
- 77 怎样前往当雄? P103
- 78 在当雄怎么旅游? P103
- 79 怎样在墨竹工卡旅游? P105



日喀则地区交通图 P107

- 80 日喀则位于哪里? P109
- 81 怎样游扎什伦布寺? P110
- 82 怎样游夏鲁寺? P111
- 83 日喀则还有哪些名胜古迹? P112
- 84 怎样前往绒布寺观看珠穆朗玛峰? P117
- 85 在日喀则有哪些对外口岸? P119

阿里地区交通图 P121

- 86 怎样前往阿里地区? P123
- 87 怎样游班公错? P124
- 88 怎样游古格王国遗址? P125
- 89 阿里还有哪些风景名胜? P125
- 90 阿里有对外口岸吗? P127

山南地区交通图 P129

- 91 山南地区位于哪里? P131
- 92 怎样游雍布拉克? P131
- 93 怎样游昌珠寺? P133
- 94 怎样游桑耶寺? P134
- 95 山南还有哪些旅游景点? P134



感受极限

P139

- 96 怎样前往珠峰大本营? P141
- 97 怎样前往南迦巴瓦峰? P143
- 98 怎样到神山冈仁波齐? P144
- 99 怎样游雅鲁藏布大峡谷? P145
- 100 怎样游藏北草原? P146



雨神拥抱初洗如婴的身体
我被你诱惑而来
风神亲吻流年辗转的经筒
我被你感召而来

——朱哲琴《没有阴影的家园》

仰望神奇







西藏自治区地图

0 76 152 228 304千米

比例尺 1:7 600 000