

可靠、翔实、客观的旅行资讯与旅途建议

丰富平淡的生活 享受别样的风景

TRAVEL AROUND CHINA

最新版

# 游遍中国

## 畅游中国百万里

《游遍中国(最新版)》编委会 编

我们相约，在一个晴朗而有风的日子，与山峰、原野、民居、云雾、江水、绿竹、历史相约，仿佛置身于画廊，思绪随景雀跃飞扬，远离世俗的安详与宁静，让我们感受着身体与心灵畅游的无比惬意……

蓝天出版社

最新版

# 游遍中国

TRAVEL AROUND CHINA

《游遍中国（最新版）》编委会 编

蓝天出版社


## 图书在版编目(CIP)数据

游遍中国：最新版 / 《游遍中国：最新版》编委会编.  
北京：蓝天出版社，2006.4  
ISBN 7-80158-796-0

I.游... II.游... III.旅游指南—中国  
IV.K928.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第030211号



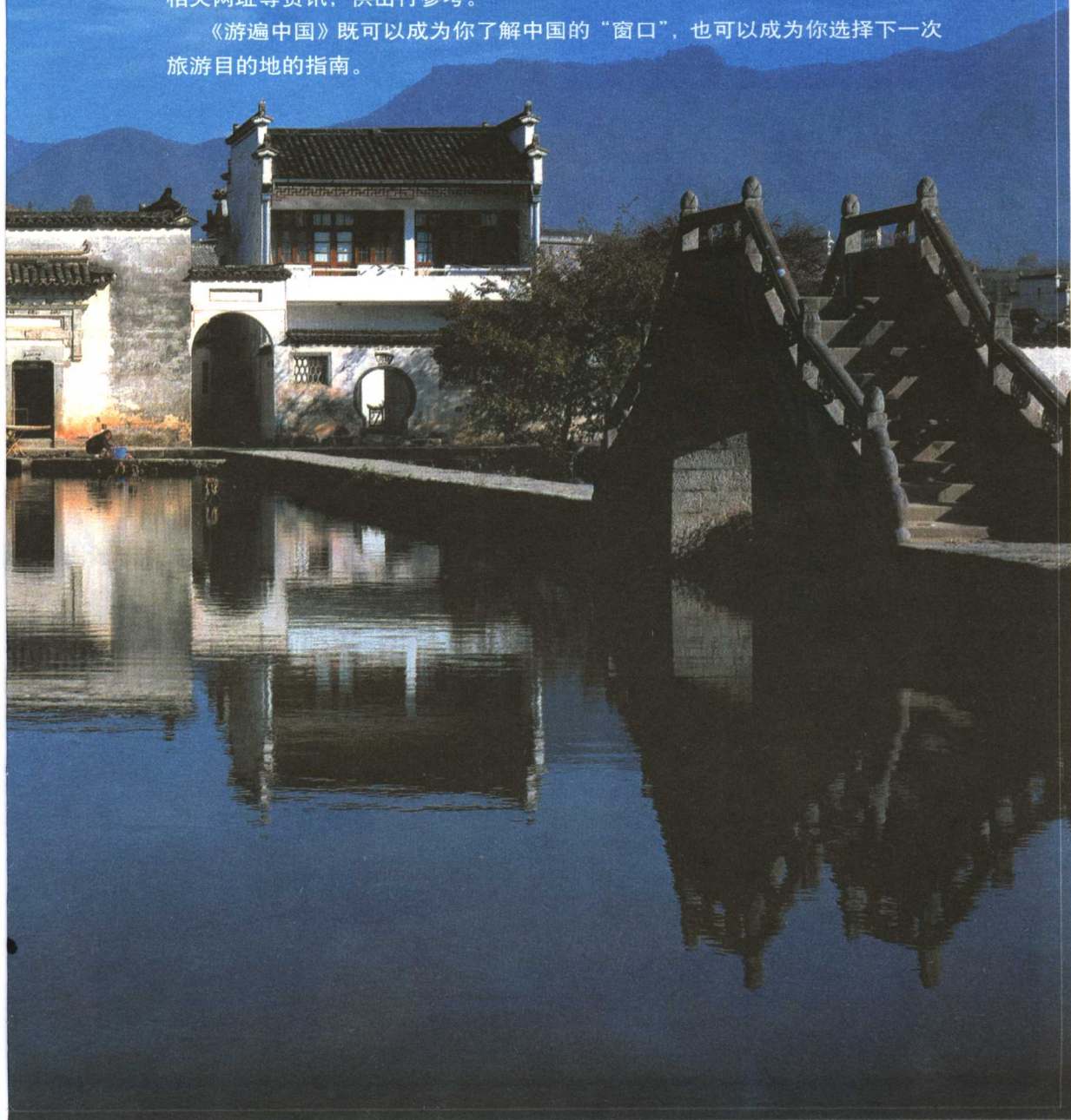
责任编辑	薛虹
封面设计	夏鹏
出版	蓝天出版社
社址	北京市复兴路14号(邮编100843)
制作	 (www.rzbook.com)
印刷	北京汇昌印刷有限公司
开本	787 × 1092mm 1/16
印张	24
字数	260千字
版次	2006年5月第1版
印次	2006年5月第1次印刷
印数	1—15000册
定价	48.00元

# 前言

一直体验着一种矛盾，好不容易放假了，是在家休息让精神彻底放松，还是来一次旅行让身体与大自然亲密相拥，也许你会说这与人的性格有关，选择体力放松抑或是脑力放松。但其实也许，这本《游遍中国》会带给你前所未有的新理念。因为外出旅行不再是一件麻烦累心的事情。

本书一改传统旅游手册的面目，在集中介绍景点的同时，还特别制作了专题介绍，用精美的图片为你诠释神州美景。跟随它，你可以从中国最美的西部开始，游遍中华大地，欣赏各地区的自然美景与人文景观。另外，书中还特别提供各省旅游线路、特色餐饮、旅游购物、各旅游区最佳旅游时间、各旅游区相关网址等资讯，供出行参考。

《游遍中国》既可以成为你了解中国的“窗口”，也可以成为你选择下一次旅游目的地的指南。



# 怎样阅读本书

本书一改传统旅游手册的面目，集中介绍景区（点）的同时，为游客更多地展示了该地区代表性图片。对于这样一本景点密集、图片密集的旅游指南，如何更好地利用它，成为你必须了解的内容。

本书按照中国大体省份分布，将34个行政区划分成不同的旅游地区，如西南地区、西北地区。

特别提示栏目告诉你出入该地区的一些必要提示，如少数民族禁忌、进入高原的注意事项等，特别要引起游客注意的事宜。

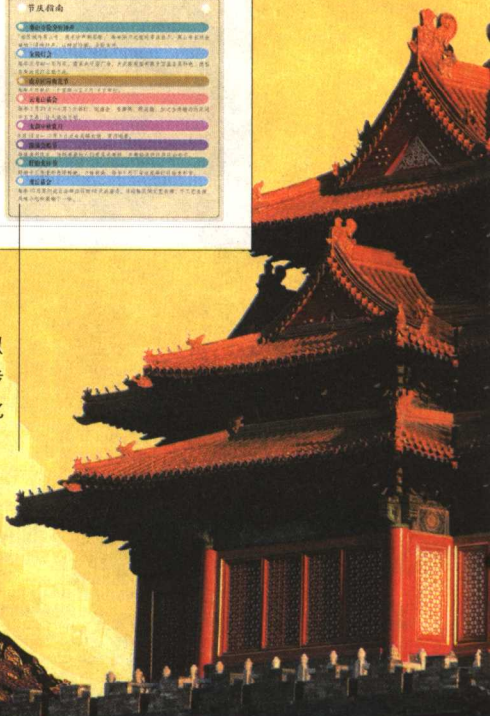
各地总体的交通状况介绍。



提供相关网站的网址，借以让你了解更多更新的信息。

旅游购物及特色餐饮栏目可以让你对当地的美食、特产、民族手工艺品等有一个比较全面的了解。前往该地旅游，即可有的放矢。

节庆指南，可以让你更进一步了解当地文化背景。



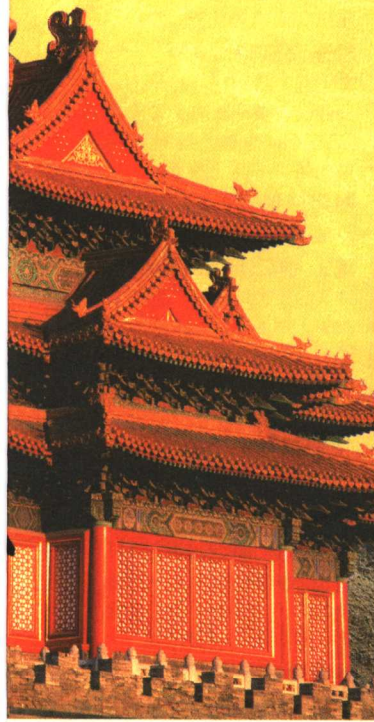
本书为各省、市、区分别拟定了3条~5条较实用的旅游线路,包括特色线路、传统线路、自助线路。你可以根据个人兴趣进行选择。

本书收录了各地主要宾馆、酒店的地址及联系电话,采集截止到2006年4月,并经过认真核实。



本书对于部分景点标明了参观路线或游览注意事项,仅供参考。

全书介绍景区(点)1000多处,基本包括了全国主要风景名胜。各景区(点)以“★”作为旅游指数,推荐游客游览,其中“★★★★★”是最著名的特色景点,是你首选的去处,“★★★★”以下均次之。你可以根据景点旅游指数,合理安排自己的行程。



### 黄果树瀑布

黄果树瀑布位于贵州省安顺市西秀区黄果树镇。瀑布落差77.8米,是亚洲第一大瀑布。瀑布气势磅礴,水声如雷,周围景色宜人。瀑布分为上、中、下三段,各具特色。上段瀑布水流湍急,中段瀑布水流平缓,下段瀑布水流如丝。瀑布周围有茂密的森林和美丽的田园风光。瀑布是贵州省著名的旅游景点,每年吸引大量游客前来观赏。

专题介绍,精美的图片给你更好的视觉享受。

# 目录 contents



## 西南地区

### 西藏自治区 12

#### 拉萨旅游区 15

布达拉宫 / 龙王潭 / 大昭寺 / 八角街 / 小昭寺 / 热振寺 / 药王山 / 哲蚌寺 / 罗布林卡 / 西藏博物馆 / 羊八井地热 / 甘丹寺 / 纳木错

#### 山南旅游区 21

雅砻河风景名胜 / 羊卓雍错 / 桑耶寺 / 藏王墓 / 雅鲁藏布江 / 青朴修行地 / 敏珠林寺 / 昌珠寺 / 雍布拉克

#### 日喀则旅游区 24

扎什伦布寺 / 白居寺 / 江孜宗山炮台 / 珠穆朗玛峰 / 夏鲁寺 / 萨迦寺 / 大唐天竺使出铭

#### 阿里旅游区 28

狮泉河镇 / 札达土林 / 古格王国 / 托林寺 / 东嘎石窟 / 冈仁波齐峰 / 玛旁雍错 / 鬼湖拉昂错 / 班公错

#### 那曲旅游区 32

桑丹康桑雪山 / 象雄的都城 / 卓玛峡谷风景区 / 羌塘自然保护区

#### 昌都、林芝旅游区 33

强巴林寺 / 卡若遗址 / 多拉神山 / 八一镇 / 墨脱自然保护区

### 四川省 34

#### 成都、德阳、雅安旅游区 37

王建墓 / 武侯祠 / 杜甫草堂 / 文殊院 / 望江楼公园 / 青羊宫 / 都江堰 / 青城山 / 龙兴寺 / 宝光寺 / 刘氏庄园博物馆 / 西岭雪山 / 碧峰

峡 / 高颐墓阙 / 三星堆博物馆 / 安岳石刻

#### 广元、绵阳旅游区 42

皇泽寺摩崖造像 / 广元千佛崖造像 / 古栈道 / 鹤鸣山 / 翠云廊 / 剑门关 / 窦圉山 / 报恩寺

#### 乐山旅游区 43

乐山大佛 / 峨眉山 / 夹江千佛岩 / 大渡河金口大峡谷

#### 自贡旅游区 44

西秦会馆 / 海古盐井 / 荣县大佛 / 自贡恐龙博物馆

#### 宜宾旅游区 45

真武庙庙群 / 翠屏山 / 兴文石林 / 蜀南竹海 / 麻塘埂人悬棺 / 夕佳山民居

#### 南充、广安、巴中旅游区 47

阆中大佛 / 张桓侯祠 / 巴巴寺 / 华光楼 / 朱德故居 / 邓小平故居 / 安丙家族墓 / 南龛摩崖造像

#### 阿坝旅游区 48

红军长征纪念碑园 / 四姑娘山 / 九寨沟风景区 / 黄龙风景区 / 卧龙自然保护区

#### 甘孜旅游区 51

白利寺 / 贡嘎山 / 德格印经院 / 海螺沟冰川森林公园 / 泸定桥

#### 凉山旅游区 53

西昌卫星发射基地 / 西昌地震碑林 / 泸山 / 邛海 / 凉山彝族奴隶制社会博物馆

### 重庆市 56

#### 重庆旅游区 59

枇杷山公园 / 桂园 / 曾家岩 50 号 / 红岩革命纪念馆 / 缙云山风景名胜区 / 中美合作所集中营旧址 / 金刀峡 / 武隆芙蓉洞 / 武隆

天生三桥 / 钓鱼城 / 四面山 / 金佛山 / 大足石刻 / 北山石刻 / 宝顶山石刻 / 白帝城 / 丰都名山 / 张飞庙 / 石宝寨 / 小寨天坑 / 长江三峡风景区

### 云南省 66

#### 昆明、曲靖、红河旅游区 69

西山 / 滇池 / 云南民族村 / 大观公园 / 筇竹寺 / 太和宫 / 昆明世博园 / 大理国经幢 / 云南省博物馆 / 妙湛寺金刚塔 / 石林 / 大叠水瀑布 / 灵芝林 / 九乡风景区 / 彩色砂林 / 千佛塔 / 九龙瀑布群 / 多依河 / 帽天山 / 普者黑风景区 / 阿庐古洞 / 朝阳楼 / 文庙 / 朱家花园 / 双龙桥 / 文笔塔 / 燕子洞

#### 大理旅游区 77

洱海公园 / 苍山 / 崇圣寺三塔 / 周城镇 / 蝴蝶泉 / 石钟山石窟 / 宝相寺 / 大理南诏风情岛 / 鸡足山 / 雾虹桥

#### 丽江旅游区 82

丽江木府 / 玉龙雪山 / 玉峰寺 / 黑龙潭 / 大宝积宫 / 虎跳峡 / 长江第一湾 / 泸沽湖风景区

#### 迪庆旅游区 85

中心镇公堂 / 归化寺 / 天生桥 / 白水台 / 碧塔海 / 香格里拉峡谷群 / 梅里、太子雪山 / 三江并流风景区

#### 保山、德宏旅游区 90

保山卧佛寺 / 太保山公园 / 腾冲火山群 / 腾冲地热泉 / 国殇墓园 / 树包塔 / 和顺乡 / 菩提寺 / 碗町桥 / 姐勒金塔 / 回环傣寨 / 芒林榕树 / 瑞丽江一大盈江风

景区 / 瑞丽弄岛

### 西双版纳旅游区 91

民族风情园 / 曼阁佛寺 / 橄榄坝 / 三岔河景区 / 景真八角亭 / 西双版纳热带植物园

### 贵州省 94

#### 贵阳、安顺旅游区 97

甲秀楼 / 黔灵公园 / 文昌阁 / 花溪公园 / 天河潭 / 百花湖 / 青岩古镇 / 镇山村 / 仙人洞 / 开阳南江大峡谷 / 红枫湖 / 安顺文庙 / 安顺龙宫 / 花江大峡谷风景名胜区 / 黄果树瀑布 / 天星桥景区

#### 黔西南旅游区 105

马岭河峡谷风景区 / 刘氏庄园 / 十八先生墓

#### 黔东南旅游区 106

青龙洞 / 沅阳河 / 香炉山 / 云台山 / 增冲鼓楼 / 飞云崖景区 / 郎德寨 / 黎平地坪风雨桥 / 黎平天生桥

#### 黔南旅游区 110

漳江风景区 / 夜郎古城

#### 遵义、铜仁、毕节旅游区 110

遵义会议会址 / 杨黎墓 / 娄山关 / 海龙囤 / 赤水河风景区 / 九龙洞 / 梵净山 / 百里杜鹃风景区 / 大方羊场天生桥 / 织金洞

## 西北地区

### 新疆维吾尔自治区 114

#### 乌鲁木齐、昌吉旅游区 117

红山 / 新疆维吾尔自治区博物馆 / 天山天池 / 南山游览区 / 水磨沟 / 北庭故城

#### 吐鲁番旅游区 119

苏公塔 / 葡萄沟 / 交河故



城 / 火焰山 / 柏孜克里克千佛洞 / 高昌故城 / 阿斯塔那古墓 / 艾丁湖 / 坎儿井

### 哈密旅游区 123

哈密王墓 / 盖斯墓 / 五堡古墓群 / 哈密天山风景名胜

### 和田旅游区 124

约特干遗址 / 玛利克瓦特古城 / 千里葡萄公路

### 阿克苏旅游区 125

克孜尔千佛洞 / 克孜尔尕哈石窟 / 苏巴什佛寺 / 默拉纳·喀什丁麻扎 / 塔里木河

### 喀什旅游区 128

艾提尕尔清真寺 / 阿巴克和加墓 / 三仙洞 / 马赫穆德·喀什噶里麻扎 / 帕米尔冰峰

### 巴音郭楞旅游区 130

铁门关 / 巴音布鲁克天鹅保护区 / 罗布泊 / 楼兰古城 / 博斯腾湖 / 金沙滩旅游度假区

### 伊犁旅游区 133

伊宁回族大寺 / 火龙洞 / 苏丹歪思汗麻扎 / 惠远钟楼 / 圣佑庙 / 伊犁将军府旧址 / 秃黑鲁帖木尔汗麻扎 / 果子沟风景区 / 霍尔果斯口岸 / 哈纳斯湖 / 伊犁河 / 赛里木湖 / 魔鬼城 / 怪石沟

## 青海省 140

### 西宁、黄南旅游区 143

塔尔寺 / 东关清真大寺 / 隆务寺 / 湟水 / 北禅寺 / 宝库峡 / 药水滩温泉 / 五屯寺

### 海东旅游区 146

瞿昙寺 / 柳湾古墓 / 五峰山 / 土族民俗村 / 北山国

家森林公园 / 孟达自然保护区

### 海北旅游区 148

原子城 / 日月山 / 倒淌河 / 祁连山 / 青海湖

### 海西旅游区 152

柴达木盆地 / 天峻山 / 格陵湖 / 昆仑山 / 纳赤台清泉 / 南八仙风蚀地貌 / 格尔木 / 察尔汗盐湖 / 万丈盐桥 / 茶卡盐湖 / 都兰国际狩猎场 / 扎陵湖和鄂陵湖 / 长江源 / 黄河源 / 澜沧江源 / 龙羊峡水电站 / 文成公主庙 / 加昂玛尼堆

## 甘肃省 158

### 兰州、临夏旅游区 161

白塔山 / 五泉山 / 甘肃省博物馆 / 刘家峡水电站 / 炳灵寺石窟 / 鲁土司衙门 / 景泰石林峡谷

### 天水旅游区 163

伏羲庙 / 麦积山石窟 / 大地湾遗址 / 水帘洞石窟群 / 大像山石窟

### 平凉、庆阳旅游区 164

崆峒山 / 崇信古槐 / 王母宫石窟 / 南石窟寺 / 泾川温泉 / 北石窟寺 / 陇东窑洞

### 武威旅游区 167

文庙 / 大云寺铜钟 / 雷台 / 海藏寺 / 沙漠公园

### 张掖旅游区 169

万寿寺木塔 / 大佛寺 / 山丹军马场 / 新河驿古长城 / 马蹄寺

### 酒泉、嘉峪关旅游区 170

酒泉公园 / 酒泉博物馆 / 丁家闸壁画墓 / 酒泉卫星发射中心 / 嘉峪关 / 长城博物馆 / 悬壁长城 / 新城魏墓 / 晋壁画墓 / 万里长城第一

墩 / 嘉峪关滑翔基地

### 敦煌旅游区 173

敦煌古城 / 鸣沙山 / 月牙泉 / 西千佛洞 / 大方盘城 / 玉门关遗址 / 阳关遗址 / 敦煌雅丹地貌 / 莫高窟 / 榆林窟 / 锁阳城城堡遗址 / 桥湾城遗址

### 甘南旅游区 179

米拉日巴佛阁 / 郎木寺 / 拉卜楞寺 / 贡唐宝塔 / 达宗湖

## 宁夏回族自治区 180

### 银川、石嘴山旅游区 183

玉皇阁 / 承天寺塔 / 海宝塔 / 南关清真寺 / 拜寺口双塔 / 西夏王陵 / 西夏博物馆 / 华夏西部影视城 / 贺兰山 / 武当庙 / 沙湖 / 平罗玉皇阁

### 吴忠旅游区 184

牛首山 / 一百零八塔 / 清真大寺 / 中卫高庙

### 沙坡头旅游区 185

沙漠游 / 黄河游

### 固原旅游区 185

须弥山石窟 / 六盘山

## 陕西省 186

### 西安及周边旅游区 189

大雁塔 / 小雁塔 / 陕西历史博物馆 / 西安城墙 / 西安碑林 / 钟楼 / 鼓楼 / 西安清真寺 / 西安事变旧址 / 半坡博物馆 / 骊山 / 华清池 / 兴教寺 / 蓝田猿人遗址 / 公输堂 / 秦始皇陵 / 咸阳博物馆 / 顺陵 / 阳陵 / 茂陵 / 霍去病墓 / 杨贵妃墓 / 昭陵 / 中华大地原点 / 崇文塔 / 大佛寺 / 乾陵 / 永泰公主墓 / 章怀太子墓 /

大禹庙 / 党家村民居 / 龙门 / 司马迁祠 / 仓颉庙 / 丰图义仓 / 耀州窑遗址 / 药王山 / 华山风景区

### 延安旅游区 196

延安宝塔 / 清凉山 / 延安革命纪念馆 / 枣园革命旧址 / 杨家岭革命旧址 / 凤凰山革命旧址 / 王家坪革命旧址 / 南泥湾 / 瓦窑堡革命旧址 / 钟山石窟 / 黄帝陵 / 黄帝庙

### 榆林旅游区 198

红石峡 / 镇北台 / 二郎山 / 红碱淖风景区 / 统万城遗址 / 李自成行宫

### 宝鸡旅游区 199

宝鸡青铜器博物馆 / 天台山 / 炎帝陵 / 钓鱼台 / 法门寺 / 太白山

## 华北地区

### 北京市 200

#### 北京旅游区 203

天安门广场 / 人民大会堂 / 中国国家博物馆 / 故宫 / 北海公园 / 雍和宫 / 景山公园 / 宋庆龄故居 / 恭王府花园 / 中国科学技术馆 / 北京动物园 / 天坛 / 北京戏曲博物馆 / 琉璃厂文化街 / 中华民族园 / 古观象台 / 北京古玩城 / 圆明园遗址公园 / 颐和园 / 香山公园 / 碧云寺 / 卧佛寺 / 五塔寺 / 万寿寺 / 大钟寺 / 中华世纪坛 / 卢沟桥 / 世界公园 / 大葆台西汉墓博物馆 / 北京猿人遗址 / 云居寺 / 石花洞 / 银狐洞 / 中国航空博物馆 / 明十三陵 / 居庸关 / 八达岭长城 / 慕田峪长城 / 司马台长城



## 天津市 208

### 天津旅游区 210

广东会馆 / 周恩来、邓颖超纪念馆 / 大悲院 / 石家大院 / 大沽口炮台 / 天津海滨旅游度假区 / 盘山 / 独乐寺 / 黄崖关长城

## 河北省 212

### 石家庄旅游区 215

毗卢寺 / 西柏坡中共中央旧址 / 苍岩山 / 福庆寺 / 隆兴寺 / 正定四塔 / 赵州桥 / 嶂石岩风景名胜 / 赵州陀罗尼经幢

### 邯郸旅游区 216

丛台 / 学步桥 / 响堂山石窟 / 黄梁梦吕仙祠 / 朱家庄园 / 娲皇宫及石刻

### 保定旅游区 217

古莲花池 / 直隶总督署 / 中山靖王墓 / 白洋淀 / 冉庄地道战遗址 / 野三坡风景名胜 / 清西陵 / 龙兴观道德经幢 / 开元寺塔 / 定州贡院 / 北岳庙 / 千佛堂

### 承德旅游区 219

避暑山庄 / 普宁寺 / 普乐寺 / 安远庙 / 磬锤峰 / 双

塔山 / 外八庙 / 金山岭长城 / 木兰围场

### 唐山旅游区 220

清东陵 / 李大钊故居

### 秦皇岛旅游区 221

北戴河海滨 / 山海关 / 老龙头 / 孟姜女庙 / 南戴河海滨 / 翡翠岛

## 山西省 222

### 太原及周边旅游区 225

崇善寺 / 双塔寺 / 晋祠 / 天龙山石窟 / 五台山 / 龙泉寺 / 南禅寺 / 佛光寺 / 常家大院 / 后土庙 / 张壁村古堡 / 王家大院 / 乔家大院 / 渠家大院 / 平遥古城 / “日昇昌”旧址 / 镇国寺 / 双林寺 / 孔祥熙宅院 / 白塔 / 曹家大院 / 北武当山 / 玄中寺

### 大同、朔州旅游区 229

华严寺 / 九龙壁 / 善化寺 / 云冈石窟 / 恒山风景名胜 / 悬空寺 / 崇福寺 / 应县木塔

### 临汾旅游区 231

尧庙 / 霍州衙门 / 壶口瀑布 / 丁村民宅 / 小西天 / 古大槐树 / 苏三监狱 / 广胜寺 / 东岳庙

### 运城旅游区 232

解州关帝庙 / 五老峰风景名胜 / 普救寺 / 鹳雀楼 / 黄河铁牛 / 后土祠 / 永乐宫 / 大禹渡

## 内蒙古自治区 234

### 呼和浩特旅游区 237

五塔寺 / 席力图召 / 大召 / 昭君墓 / 万部华严经塔 / 希拉穆仁草原 / 格根塔拉草原 / 那达慕大会

### 包头及周边旅游区 239

昆都仑召 / 五当召 / 美岱召 / 成吉思汗陵 / 响沙湾

### 赤峰旅游区 240

辽中京城遗址 / 辽上京城遗址 / 辽代石窟 / 达来诺尔 / 巴林奇石馆 / 喀喇沁旗王府 / 龙泉寺 / 阿斯哈图石林 / 热水塘温泉

### 阿拉善盟旅游区 241

腾格里沙漠 / 黑城古城遗址

## 东北地区

### 黑龙江省 242

### 哈尔滨旅游区 245

太阳岛 / 极乐寺 / 东北虎林园 / 圣·索菲亚教堂 / 二

龙山风景区 / 五大连池

### 牡丹江旅游区 246

亚布力滑雪场 / 镜泊湖 / 兴隆寺 / 渤海国上京龙泉府遗址

### 齐齐哈尔旅游区 247

明月岛 / 龙沙公园 / 扎龙自然保护区

### 大兴安岭旅游区 247

北极村

## 吉林省 248

### 长春旅游区 251

伪满洲国皇宫 / 净月潭 / 净月潭滑雪基地

### 吉林旅游区 252

北山 / 松花湖 / 雾凇景观 / 龙潭山高句丽山城

### 集安旅游区 253

集安市博物馆 / 洞沟古墓群 / 长白山风景区

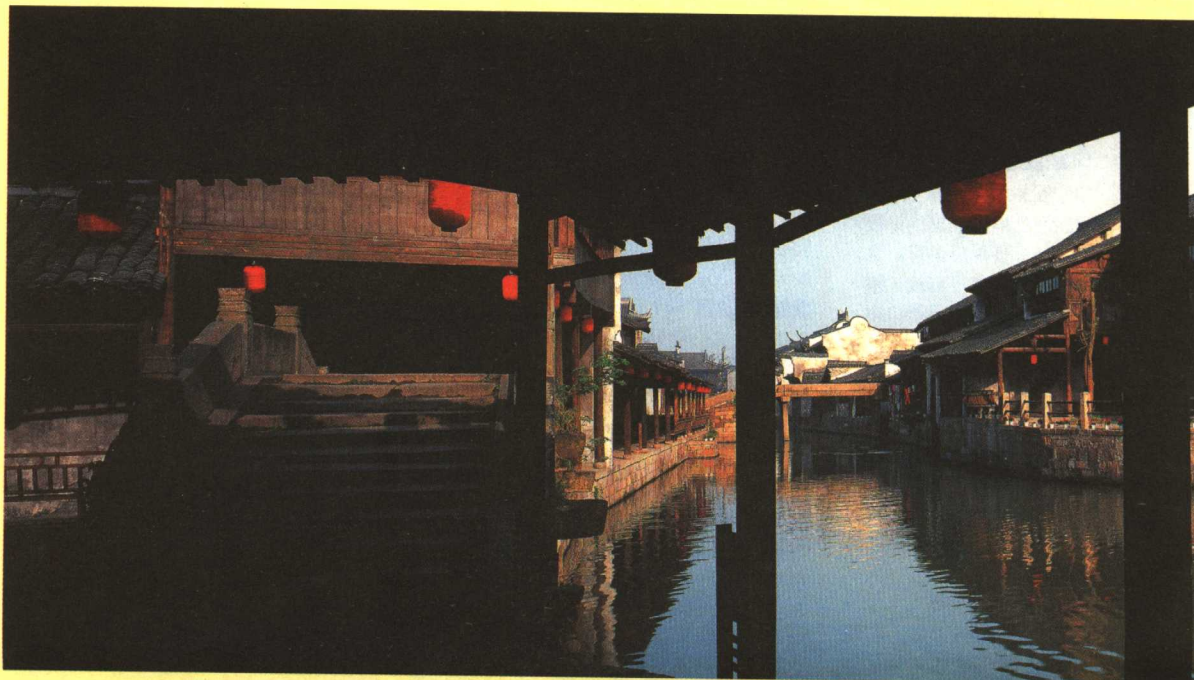
## 辽宁省 254

### 沈阳、鞍山旅游区 257

沈阳故宫 / 清昭陵 / 清福陵 / 九一八事变陈列馆 / 怪坡 / 鞍山玉佛苑 / 汤岗子温泉 / 辽阳白塔

### 大连旅游区 259

大连海滨 / 星海广场 / 老虎



滩海洋公园/金石滩风景区/  
圣亚海洋世界/旅顺口/旅  
顺日俄监狱

### 丹东旅游区 260

鸭绿江/抗美援朝纪念馆/  
凤凰山/青山沟风景区

### 锦州、葫芦岛、阜新、盘 锦旅游区 260

广济寺/笔架山/兴城海  
滨/朱梅墓园/奉国寺/  
万佛堂石窟/海棠山摩崖  
造像/医巫闾山/红海滩

## 华东地区

### 山东省 262

#### 济南旅游区 265

大明湖/七十二泉/千佛  
山/柳埠镇/灵岩寺/孝  
堂山郭氏墓祠/蒲松龄  
故居/柳泉/云门山石窟/  
驼山石窟/岱庙/泰山

#### 青岛旅游区 266

前海栈桥/八大关/海水  
浴场/崂山风景名胜/区/  
马山石林

#### 烟台旅游区 267

毓璜顶公园/福建会馆/  
蓬莱阁/牟氏庄园/长岛国  
家自然保护区/成山头/北

洋水师提督署

#### 济宁旅游区 269

济宁铁塔/济宁太白楼/  
孔府、孔庙、孔林/颜庙/  
周公庙/梁山水泊遗址/  
百狮坊和百寿坊

### 江西省 270

#### 南昌、鹰潭旅游区 273

八一南昌起义总指挥部旧址/  
佑民寺/青云谱/滕王阁/绳  
金塔/龙虎山风景区

#### 景德镇、上饶旅游区 274

景德镇陶瓷馆/三清山风  
景区/祥集弄民宅/三闾  
庙明清古街/灵岩洞群/  
婺源古建筑群

#### 九江旅游区 275

庐山风景区/九江长江大  
桥/庐山别墅建筑群

#### 赣州旅游区 276

北宋古城墙/通天岩石窟/郁  
孤台/瑞金革命遗址/八境台

#### 吉安旅游区 277

天后宫/青原山/流坑村  
古建筑群/井冈山风景区/  
钓源村

### 江苏省 278

#### 南京旅游区 281

中山陵/南京博物馆/中  
华门/雨花台烈士陵园/  
明孝陵/南京长江大桥/  
紫金山天文台/梅园新村纪  
念馆/侵华日军南京大屠杀  
遇难同胞纪念馆/夫子庙/  
瞻园

#### 镇江旅游区 282

金山寺/中冷泉/焦山/甘  
露寺/宋街昭关石塔

#### 无锡旅游区 283

蠡园/梅园/锡惠公园/  
无锡影视城/太湖

#### 苏州旅游区 284

虎丘/拙政园/留园/网师  
园/狮子林/沧浪亭/寒山  
寺/盘门/宝带桥/角直  
镇/洞庭西山/同里镇/退  
思园/周庄

#### 扬州旅游区 287

瘦西湖/大明寺/何园/个园

#### 淮安旅游区 288

文通塔/周恩来故居/吴  
承恩故居/明祖陵

#### 徐州旅游区 289

狮子山楚王陵/徐州汉画  
像石艺术博物馆

#### 连云港旅游区 289

将军崖原始崖画/花果山

### 上海市 290

#### 上海旅游区 292

黄浦江/上海外滩/上海  
大世界/上海博物馆/人  
民广场/豫园/中国共产  
党第一次全国代表大会会  
址/孙中山故居/上海宋  
庆龄故居/龙华寺/多伦  
路文化街/上海老街/玉  
佛寺/上海鲁迅纪念馆/  
上海东方明珠广播电视塔  
/金茂大厦/世纪公园/  
张闻天故居/朱家角镇

### 安徽省 296

#### 合肥、巢湖、滁州旅游区 299

包公祠/逍遥津/巢湖风  
景区/琅邪山风景区/明  
中都城/明皇陵/龙兴寺

#### 亳州旅游区 300

花戏楼/曹操宗族墓群/  
华祖庵/地下运兵道

#### 黄山、宣城、池州旅游区 301

屯溪老街/程大位故居/黄  
山/齐云山风景区/棠樾牌  
坊群/西递清代民居村落/  
宏村/查济村古建筑群/桃  
花潭/新四军军部旧址/龙  
川胡氏宗祠/冯村古村落/  
石家村棋盘街/九华山



## 浙江省 304

### 杭州旅游区 307

西湖风景区 / 岳坟 / 六和塔 / 灵隐寺 / 胡庆余堂 / 灵山幻境 / 天目山 / 富春江—新安江风景区 / 大慈岩 / 瑶琳洞 / 千岛湖

### 嘉兴旅游区 309

南湖 / 钱塘江海塘 / 西塘镇 / 茅盾故居 / 乌镇

### 湖州旅游区 309

飞英塔 / 嘉业堂 / 南浔张氏旧宅建筑群 / 莫干山

### 绍兴、台州旅游区 310

鲁迅纪念馆 / 大禹陵 / 周恩来祖居 / 秋瑾故居 / 绍兴八字桥 / 兰亭 / 沈园 / 府山 / 东湖 / 阮社古纤道 / 柯岩景区 / 五泄风景区 / 天台山 / 新昌大佛

### 宁波、舟山旅游区 312

保国寺 / 天一阁 / 河姆渡遗址博物馆 / 龙山虞氏旧宅建筑群 / 丰镐房 / 雪窦山风景区 / 天童寺 / 阿育王寺 / 普陀山 / 舟山群岛 / 嵊泗列岛 / 岱山岛

### 温州旅游区 314

江心屿 / 瑶溪风景区 / 永

昌堡 / 北雁荡山 / 楠溪江 / 泰顺古桥 / 承天温泉

### 金华旅游区 315

天宁寺 / 太平天国侍王府 / 双龙风景名胜 / 诸葛村 / 卢宅 / 俞源村古建筑群 / 郑氏义门古建筑群 / 龙游石窟 / 仙都风景区

## 福建省 316

### 福州、莆田旅游区 319

于山 / 福州国家森林公园 / 瑞岩山 / 马尾名胜 / 湄洲妈祖庙 / 海坛岛 / 方广岩 / 南山广化寺

### 厦门旅游区 320

鼓浪屿 / 集美鳌园 / 青礁慈济宫 / 万石山景区 / 胡里山炮台 / 南普陀寺 / 客家土楼 / 铜山古城 / 风动石

### 泉州旅游区 322

开元寺 / 洛阳桥 / 清净寺 / 安平桥 / 泉州天后宫 / 清源山风景区 / 海交馆 / 草庵摩尼教遗址 / 崇武明代古城

### 南平旅游区 323

武夷山风景区

### 龙岩旅游区 323

龙崆洞 / 冠豸山

## 中南地区

### 河南省 324

#### 郑州、焦作、新乡旅游区 327

河南省博物馆 / 黄河游览区 / 石窟寺 / 杜甫故里 / 宋陵 / 康百万地主庄园 / 嵩山风景区 / 少林寺 / 中岳庙 / 嵩阳书院 / 云台山风景区 / 观星台 / 嘉应观 / 比干庙 / 东岳庙

#### 开封旅游区 329

铁塔 / 相国寺 / 龙亭 / 禹王台 / 繁塔 / 延庆观 / 山陕甘会馆 / 包公祠 / 清明上河园

#### 洛阳、平顶山、济源旅游区 331

周王城天子驾六博物馆 / 白马寺 / 洛阳古墓博物馆 / 关林 / 龙门石窟 / 王屋山

#### 安阳旅游区 332

殷墟 / 文峰塔 / 修定寺塔 / 红旗渠 / 羸里城

#### 南阳旅游区 333

武侯祠 / 南阳汉画馆 / 张衡墓 / 医圣祠 / 内乡县衙 / 山陕会馆 / 蝙蝠洞

## 湖北省 334

### 武汉旅游区 337

黄鹤楼 / 湖北省博物馆 / 武昌起义军政府旧址 / 东湖风景区 / 归元寺 / 铜绿山古矿冶遗址 / 五祖寺 / 四祖寺 / 赤壁之战遗址 / 九宫山 / 陆水湖风景区 / 曾侯乙墓 / 大洪山风景区

### 襄樊旅游区 339

襄阳古城 / 米公祠 / 广德寺

### 十堰旅游区 339

武当山

### 宜昌旅游区 340

坛子岭风景区 / 葛洲坝 / 玉泉山 / 三游洞 / 神农架 / 屈原故里

### 荆州、荆门旅游区 340

万寿宝塔 / 八岭山古墓群 / 荆州古城 / 文风塔 / 明显陵

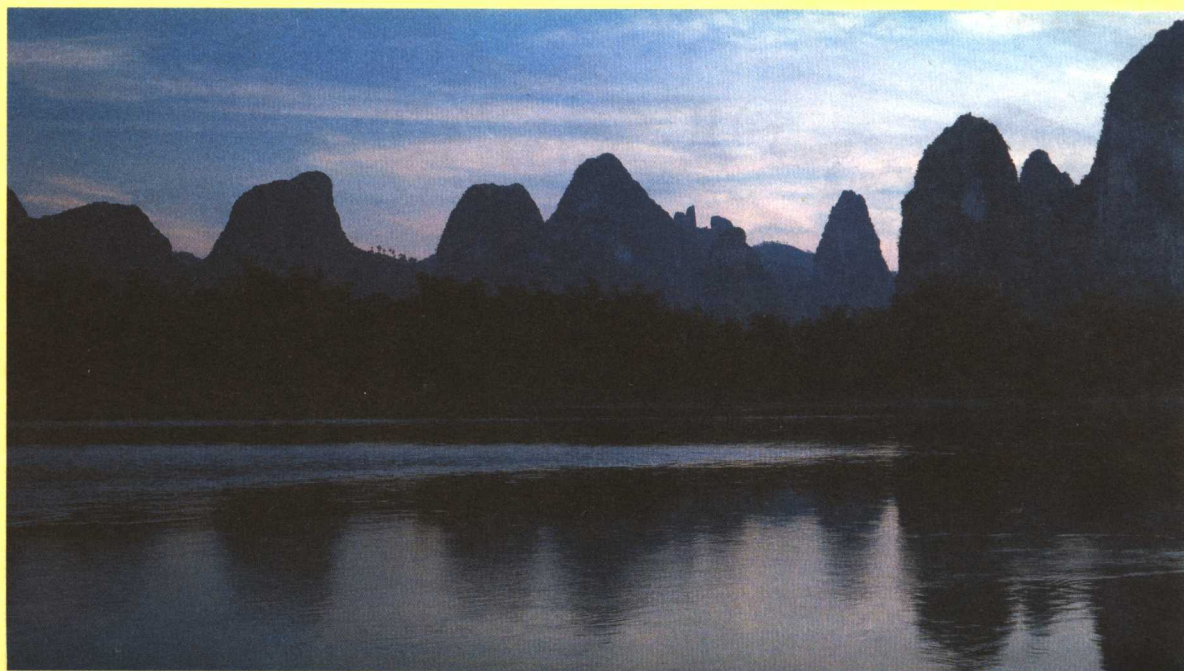
### 恩施旅游区 341

恩施清江漂流 / 连珠塔 / 腾龙洞 / 大水井古建筑群 / 鱼木寨

## 湖南省 342

### 长沙、湘潭、衡阳旅游区 345

湖南省博物馆 / 岳麓山 / 韶



山/毛泽东故居/刘少奇故居/衡山风景区

### 岳阳旅游区 346

岳阳楼/洞庭湖

### 张家界旅游区 346

武陵源风景区/索溪峪风景区/天子山/茅岩河风景区/天门山/九天洞

### 湘西旅游区 347

德夯景区/老司城/猛洞河风景区/凤凰古城

### 怀化旅游区 347

芙蓉楼/芋头侗寨/回龙桥/马田鼓楼

## 广东省 348

### 广州、东莞、江门、肇庆、佛山旅游区 351

越秀公园/沙面/广州世界大观/黄花岗烈士墓/中山纪念堂/陈家祠/白云山/光孝寺/六榕寺/黄埔军校旧址/从化温泉/可园/虎门要塞/逆水流龟寨/开平碉楼/立园/祖庙/星湖/鼎湖山/西樵山风景区/德庆学宫

### 深圳、珠海旅游区 353

中英街/中国民俗文化村/九洲城/深圳市野生动物

园/世界之窗

### 韶关旅游区 354

南华寺/九泷十八滩/丹霞山/必背瑶寨/金鸡岭

### 梅州旅游区 355

千佛塔/人境庐/灵光寺/叶剑英故居

### 潮州旅游区 355

韩文公祠/凤凰塔/许尉马府/开元寺

## 广西壮族自治区 356

### 南宁旅游区 359

宁明花山崖画/广西药用植物园/青秀山风景区/德天瀑布/中国工农红军旧址/伊岭岩

### 柳州旅游区 360

柳侯祠/鱼峰山/都乐岩/莫土司衙门/程阳永济桥/马胖鼓楼

### 桂林、贺州旅游区 361

叠彩山/独秀峰/芦笛岩/伏波山/丰鱼岩/黄姚古镇/象鼻山/七星公园/靖江王墓群/桂林漓江

### 北海、玉林、贵港旅游区 363

银滩/北海海底世界/英罗红树林保护区/大藤峡/经略台真武阁/金田村起义

旧址

## 海南省 364

### 海口、琼北旅游区 367

海瑞陵园/琼台书院/马鞍岭火山口/桂林洋旅游风景区/东寨港红树林

### 三亚旅游区 368

鹿回头/天涯海角/亚龙湾/西沙群岛

### 海南东线旅游区 368

文昌孔庙/博鳌旅游风景区/万泉河/东山岭/东郊椰林/兴隆温泉/大洲岛/南湾猴岛

### 海南中西线旅游区 369

海南民族博物馆/黎寨番茅村/太平山瀑布/五指山/尖峰岭国家森林公园

## 港澳台

### 香港特别行政区 370

#### 香港岛旅游区 372

港督府/海洋公园/太平山/摩罗街

#### 九龙新界旅游区 373

黄大仙祠/沙田赛马场/太空馆/天坛大佛/香港迪斯

尼乐园

### 澳门特别行政区 374

#### 澳门旅游区 376

大三巴牌坊/大炮台/妈祖庙/海事博物馆/卢园/普济禅院/葡京娱乐场/氹仔岛/澳氹大桥

## 台湾省 378

### 台北旅游区 380

台北故宫博物院/指南宫/龙山寺/台北孔庙/北投温泉/阳明山/野柳天然海岸公园/红毛城遗迹/石门水库/万人堆/小人国

### 台中旅游区 382

日月潭/太鲁阁峡/溪头

### 嘉义旅游区 382

阿里山/北港朝天宫

### 台南旅游区 383

安平古堡/开元寺/竹溪寺/代天府/郑成功庙

### 高雄旅游区 383

打鼓山/佛光山/澄清湖/垦丁公园/鹅銮鼻灯塔



# 西藏自治区



## 相关网址

www.tibettour.com.cn  
www.to8848.com  
www.tibettour.org

## 旅游分区

- 拉萨旅游区
- 山南旅游区
- 日喀则旅游区
- 阿里旅游区
- 那曲旅游区
- 昌都、林芝旅游区

## 地理概况

西藏自治区简称藏，首府拉萨，位于中国的西南边陲，青藏高原的西南部，南部和西部与缅甸、印度、不丹、锡金和尼泊尔等国家接壤，边境线全长近 4000 千米。西藏总面积达 120 多万平方千米，约占中国总面积的 12.8%。西藏人口 261 万（2000 年），以藏族人口为主。

西藏平均海拔在 4000 米以上，有“世界屋脊”之称。西藏南边的喜马拉雅山，全长 2400 千米，平均海拔在 6000 米以上。中尼边境的海拔 8844.43 米的世界第一高峰——珠穆朗玛峰，耸立在喜马拉雅山中段西藏境内。该区地形复杂，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，占自治区总面积的 2/3；南部是藏南谷地，位于冈底斯山和喜马拉雅山之间；藏东是著名的横断山脉的一部分。

西藏东部有金沙江、澜沧江、怒江；西部有象泉河、狮泉河；南部有雅鲁藏布江等。西藏还是我国湖泊最多的地区，湖泊总面积约占全国湖泊总面积的 30%，大小湖泊有 1000 多个。

西藏山南亚热带山区属湿润高原气候，其余广大地区由半湿润过渡到干旱高原气候。1 月平均气温  $-4^{\circ}\text{C} \sim -10^{\circ}\text{C}$ （山南约  $6^{\circ}\text{C}$ ），7 月平均气温  $15^{\circ}\text{C}$  左右。年降水量 50~500 毫米（山南超过 2000 毫米）。

## 交通提示

### 特别提示



1. 西藏大多数机关和商店的工作时间是上午9:00~12:00,下午15:00~18:00。建议重要的事情放在上午办。
2. 每年8月下旬是西藏学生返回内地上学的高峰,往往又是雪顿节前后,出藏的飞机票会非常紧张,一定要提前订票。

### 特色餐饮

凉拌牦牛舌、虫草烧肉、玛森糕、牛奶浇饭、烤羊肠、灌肺、灌肠、糌粑、酥油茶、酸奶子、炸羊排、藏包子

**注意:** 藏餐口味讲究清淡、平和,除了葱蒜,藏菜不放任何辛辣的佐料。

### 旅游购物

**名贵药材:** 藏红花、雪莲、冬虫夏草、高原灵芝草、人参果、天麻、麝香、七十味珍珠、红景天

**民族工艺品:** 藏刀、藏毯、唐卡、围裙、面具、木碗、藏香、贡嘎氍毹、昌都藏靴、拉萨陶器、转经筒、织锦帽

**公路** 西藏的主要公路干线有:川藏线(成都—拉萨)、青藏线(西宁—格尔木—拉萨)、新藏线(叶城—普兰)、滇藏线(下关—芒康)和中尼线(拉萨—樟木友谊桥—加德满都)。其中青藏公路道路较平缓,全年畅通;新藏公路全线仅通车半年,无客车运营。川藏和滇藏沿线村落散布,景色优美,但雨季多塌方。大多外国旅行者喜从中尼公路进入西藏。

**航空** 西藏有拉萨贡嘎和昌都邦达两个民用机场,拉萨贡嘎机场是世界上最高的机场,与成都、北京、西安、重庆、昌都、加德满都等有直飞航班。昌都邦达机场连接拉萨和成都。乘飞机进出西藏是最省时的。

### 节庆指南

#### 藏历年

藏历每年的第一天,是西藏最盛大的节日。节日期间,家家户户团聚,用吉祥如意等美好语言相互祝福,拜年祝贺,持续半个月。

#### 酥油花灯节

藏历元月十五日,人们白天朝佛、转经,入夜满街搭起各种花架,放上用彩色酥油捏成的神仙、人物、花木、鸟兽等形象,并点燃酥油灯进行祝福。

#### 春播节

于藏历正月的某一个吉祥日举行。在春播节前三四天,各家要酿造青稞酒并给牲畜准备好装饰品。

#### 沐浴节

藏历七月六日至十二日举行,历时7天,又名“沐浴周”。

#### 那曲赛马会

藏语叫“达穷”,是藏北规模盛大的传统节日,每年农历8月1日举行,为期5~15天不等。

#### 雪顿节

“雪顿”节就是吃酸奶的节日,又称藏戏节。主要有哲蚌寺晒佛、藏戏表演和逛罗布林卡等活动。

#### 望果节

是藏族民间预祝丰收的节日,秋收前择吉日举行,历时1~3天。

#### 日喀则新年

从藏历十二月二十九日正式开始,这天要举行“古恰”活动,并于晚上举行驱邪送鬼的仪式。

#### 驱鬼节

藏历十二月二十九日,在布达拉宫会举行盛大的跳神活动,人们认为新的一年即将到来,得驱鬼消灾。

## 线路推荐

### 特色线路

#### 拉萨、纳木错朝圣6日游

- 第1天 抵拉萨，贡嘎机场—雅鲁藏布江 宿拉萨饭店  
 第2天 布达拉宫—大昭寺—八角街 宿拉萨饭店  
 第3天 哲蚌寺—色拉寺 宿拉萨饭店  
 第4天 纳木错 宿当雄宾馆  
 第5天 纳木错—拉萨—八角街 宿拉萨饭店  
 第6天 结束行程

#### 历史遗址、后藏风貌5日游

- 第1天 抵拉萨 宿拉萨饭店  
 第2天 布达拉宫—大昭寺—八角街 宿拉萨饭店  
 第3天 拉萨—曲水大桥—岗巴拉山—羊卓雍湖—卡若冰川—江孜古城—白居塔—宗山炮台—日喀则 宿日喀则饭店  
 第4天 扎什伦布寺—雅鲁藏布江—拉萨 宿拉萨宾馆  
 第5天 结束行程

#### 湖光、林海5日游

- 第1天 抵拉萨 宿拉萨饭店  
 第2天 布达拉宫 宿拉萨饭店  
 第3天 拉萨—错高湖 宿巴松湖畔  
 第4天 林芝—尼洋河(观赏千年古柏英姿，领略西藏江南风光) 宿林芝迎宾馆  
 第5天 结束行程

#### 珠峰8日游

- 第1天 抵拉萨 宿拉萨饭店  
 第2天 布达拉宫—罗布林卡 宿拉萨饭店  
 第3天 拉萨—羊卓雍错—卡若拉冰川—宗山古堡—江孜古城抗英遗址—日喀则 宿日喀则饭店  
 第4天 日喀则—协格尔 宿日喀则饭店  
 第5天 定日—珠峰大本营(瞻仰珠峰全貌，体验极地生活)—定日 宿定日县招待所  
 第6天 定日—日喀则—扎什伦布寺 宿日喀则饭店  
 第7天 日喀则—拉萨—大昭寺—八角街 宿拉萨饭店  
 第8天 结束行程

### 传统线路

#### 西藏4日游

- 第1天 抵拉萨  
 第2天 拉萨—布达拉宫—大昭寺—八角街  
 第3天 藏北草原—羊八井(欣赏羊八井地热蒸汽田，藏北草原风光，洗温泉、骑马等)  
 第4天 结束行程

#### 藏东环线9日游

- 第1天 拉萨—堆龙德庆—羊八井地热—当雄大草原—念青唐古拉  
 第2天 那曲—怒江河源  
 第3天 巴青—丁青县  
 第4天 丁青—类齐寺—小恩达遗址—伊日温泉—马查拉溶洞  
 第5天 昌都强巴林寺—卡若遗址—昌都民族手工厂  
 第6天 昌都—澜沧江—察雅寺—邦达草原—八宿寺  
 第7天 八宿—然乌错—帕隆藏布  
 第8天 札木镇—通麦—麦长青温泉—雅鲁藏布大拐弯—高温泉华—南迦巴瓦峰—加拉白垒峰—贡易湖—色季拉山  
 第9天 八一镇—巴松湖—娘普景区—米拉山—拉萨



### 自助线路

#### 川藏北线驾车游线

起点拉萨，终点雅安，途经当雄、那曲、巴青、丁青、昌都、妥坝、江达、德格、新露海、甘孜、康定。大约需要13天左右的时间。沿途主要景点：羊八井地热区、纳木错、那曲草原、念青唐古拉山脉、藏北草原、丁青画乡、澜沧江上游、类齐寺、强巴林寺、卡若遗址、达马拉山、金沙江大桥及河谷、藏东谷地、印经院、雀儿山、新露海、白利寺、塔公寺、塔公草原、跑马山、泸定铁索桥、二郎山隧道、雅安碧峰峡。

### 住宿指南

拉萨饭店	
拉萨市民族路1号	0891-6832221
八郎学旅馆	
拉萨北京中路8号	0891-6338040
吉日宾馆	
拉萨北京中路105号	0891-6323462
亚旅社	
拉萨北京东路100号	0891-6323496
林芝宾馆	
林芝地区八一镇双拥路25号	0894-5821300
林芝迎宾馆	
林芝地区八一镇双拥路21号	0894-5821078
日喀则饭店	
日喀则市上海路12号	0892-8800336
江孜饭店	
日喀则江孜县江孜镇上海东路2号	0892-8172222
樟木宾馆	
日喀则地区樟木口岸	0892-8742222
定日县招待所	
定日县协格镇	0892-8262151

## 拉萨旅游区



### 最佳旅游时间

拉萨的夏天是最好的旅行季节，气候温暖湿润，整个城市郁郁葱葱。另外，藏族最重要的节日之一雪顿节也在这个季节举行。

### 购物街

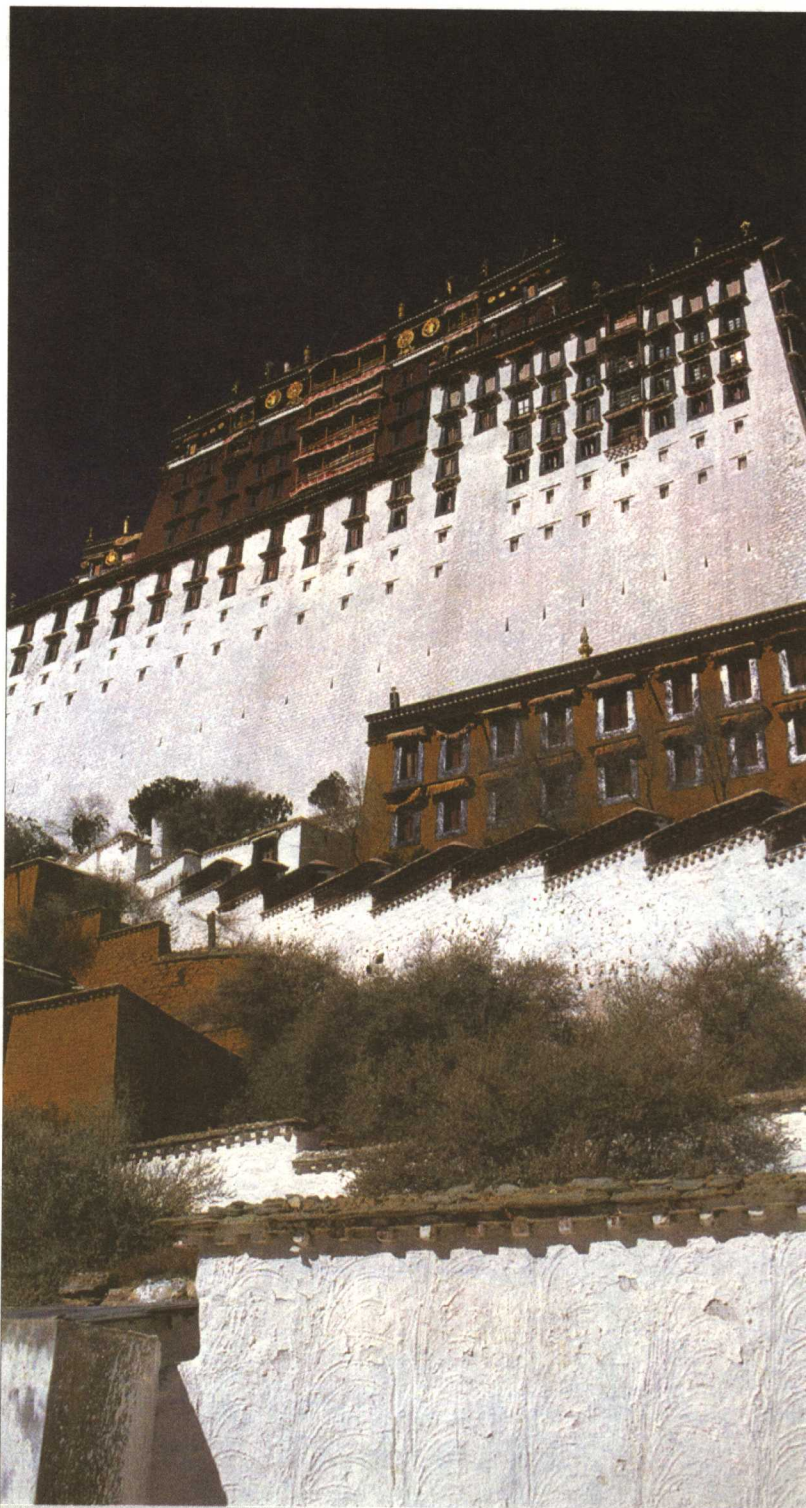
拉萨八廓街又称“八角街”，是一条享誉中外的观光街、购物街。这里不仅有西藏地区充满民族风格的工艺品，还有来自印度、尼泊尔、不丹等国的工艺品。

拉萨市百货大楼位于布达拉广场左侧。百货大楼内购物环境宽敞舒适，设有中央空调、自动收银台及电梯等。货品齐全，价格以中档为主。一楼为日用百货、副食、烟酒、保健药品和钟表家电等；二楼为各式服装、鞋帽、针织品及床上用品等；三楼为风味小吃、茶园、快餐、保龄球等休闲娱乐设施；四楼为三星标准的客房部。

### 布达拉宫

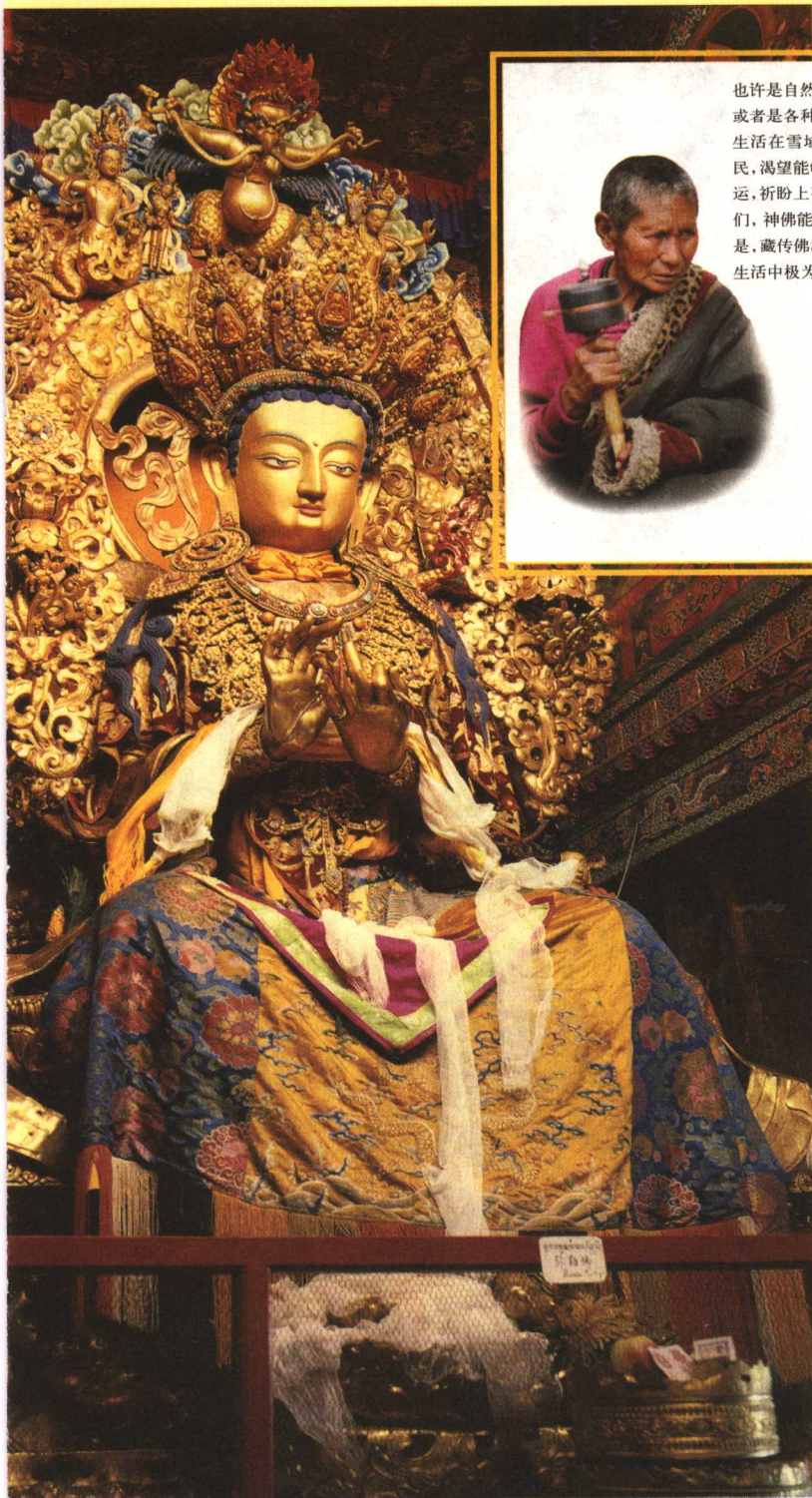


布达拉宫位于拉萨的红山之颠，始建于7世纪，距今已有1300多年历史。相传，藏族吐蕃王松赞干布好善信佛，迁都拉萨后，经常在拉萨近旁的山上诵经祈祷，给这座山取名为“布达拉”。“布达拉”是梵语音译，原指观音菩萨所居之处。641年松赞



布达拉宫





也许是自然环境太过严酷，或者是各种劳作甚为繁重，生活在雪域高原的藏族人民，渴望能够改变自身的命运，祈盼上苍能够垂爱于他们，神佛能够保护他们。于是，藏传佛教成为藏族人民生活中心极为重要的一部分。

转经筒是藏传佛教教徒祈祷用的一种法器。大小不一，大的转经筒形如木桶，中间有轴，上下两端固定，可以不断地被推动而旋转。转经筒内装有纸印经文。图为小的转经筒，即常见的手持转经筒。

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。9世纪，由于吐蕃王朝分裂，布达拉宫在混战中被毁。现存的观音佛堂和松赞干布、文成公主的塑像，据说是当年幸免于难的遗物。1652年，五世达赖受清朝顺治皇帝册封后，回到西藏重建了布达拉宫。

布达拉宫海拔3700多米，占地总面积13万余平方米，东西长达400余米，南北宽约300米，主楼13层，高117米，是世界上海拔最高，集宫殿、城堡和寺院于一体的宏伟建筑。

布达拉宫的主体建筑，就其功能主要分两大部分：

第一部分主要集中在白宫。白宫始建于1645年，历时8年，以原有的观音堂为中心，向东向西修建了一片巨大的寺宇。整个寺宇的墙面被涂成白色，远远望去，分外醒目，所以被称为“白宫”。白宫高7层，位于第4层中央的“措钦夏”（东大殿），面积717平方米，由38根大柱支撑，是布达拉宫最大的殿堂，历代达赖喇嘛在此举行坐床、亲政大典

布达拉宫大佛