

继《3000美金，我周游了世界》之后，又一本体验式旅游指南

吃
◇住
◇行
◇游
◇购
◇租

全新

进藏牛皮书

尚游传媒·羚羊工作室 编著

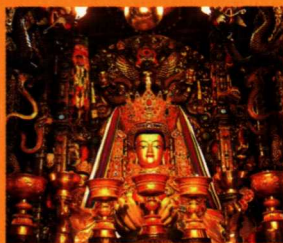
乘着火车去西藏

驴行西藏 全新视角
游历藏地最美的**84**个地方

最新、最全、最实用的西藏旅游大全

继本社《3000美金，我周游了世界》发行量屡破旅游图书销售记录，取得惊人销售业绩之后，全新西藏驴行旅游指南再次登场！

本书特别邀请最资深的驴友编写最新、最实用的西藏旅游线路，最省钱的吃、住、行、游、购、租资讯，同时结合最权威的藏地研究专家编写的藏地人文、宗教、风俗、禁忌文章，配以多位专业摄影师拍摄的精美藏地图片，让你真切感受到西藏的无穷魅力！



山頭大學出版社

图书在版编目(CIP)数据

全新进藏牛皮书 / 羚羊工作室编. — 汕头: 汕头
大学出版社, 2006.8
ISBN 7-81036-966-0

I全... II羚... III.①旅游指南—青海省②旅
游指南—西藏 IV.① K928.944 ② K928.975

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第093570号

全新进藏牛皮书

策 划: 戎 马 熊道静
编 著: 尚游传媒·羚羊工作室
责任编辑: 胡开祥
技术编辑: 朱尚彬 唐 靖 章 立 李 春 徐静波
封面设计: 天涯猫
版式设计: 杨 亚
出版发行: 汕头大学出版社
广东省汕头市汕头大学内 邮编: 515063
电 话: 0754-2903126 0754-2904596
印 刷: 重庆建新印务有限公司
开 本: 880 × 1230mm 1/24
印 张: 12.5
字 数: 150千字
印 数: 5000册
版 次: 2006年8月第1版
印 次: 2006年8月第1次印刷
定 价: 29.80元

ISBN 7-81036-966-0/K·69

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换

(代前言)

· 天涯 ·

西藏，一看到这两个字，脑海里就立马联想到白雪皑皑的山峰、神奇壮观的冰川、蓝天下飘荡的经幡、黑鹰盘旋的天葬台、磕长头的信徒，雄伟的布达拉宫，还有永不停止的转经轮……

西藏，因为距离而遥远，因为遥远而神秘。任何一个热爱旅行的人，无不向往那片圣洁的土地。

天路有多远？

法国著名女探险家、藏学家大卫·妮尔在1923年化装穿越西藏腹地时，曾预言：“毫无疑问，将来准有一天，横穿亚洲的快车将把坐在非常舒适的豪华火车车厢的旅客运往那里。”

一直以来，进藏的方式最多只有三种：徒步、汽车、飞机。

2006年7月1日，随着一声具有非凡意义的火车汽笛的拉响，青藏铁路通车啦！

现在我们又多了一项选择：坐火车去西藏。

那是一条美得让人窒息的风景区：看，格尔木河中游开闸的河滩上，怒放着一丛丛粉红色的格桑花；玉珠峰冰川在明媚的阳光下闪烁着威严的寒光；在苍茫的青藏高原，与一群藏羚羊相遇；越过唐古拉山口，在怒江的源头，错那湖边，成双成对的斑头雁在蓝天下自由飞翔；经那曲草原，翻过4,770米的桑雄拉，进入念青唐古拉山风景区，纳木错的高原大湖风光定会让你终身难忘。

这条钢铁巨龙还要穿过世界上最长的高原冻土隧道——昆仑山隧道、世界上最高的高原冻土隧道——风火山隧道、世界上海拔最高的火车站——唐古拉站、青藏铁路第一高桥——三岔河大桥、青藏铁路上最长的“以桥代路”工程——清水河特大桥、长江源头第一铁路桥——长江源特大桥等等无数个之最。

最后，列车驶过雄伟的拉萨河大桥，到达此行的终点站，富有浓郁藏族风格的拉萨火车站。

前方，拉萨河谷的红山之上，澄清的蓝天之下，耸立的就是活着的宫殿，万众敬仰的布达拉宫。那一瞬间，西藏，犹如闪电划过你的心湖，潜入你的血脉，从此刻刻骨铭心，再也无法忘记。

每个人心里都有自己的西藏。

你可以展开最生动的想象那是一场怎样的盛宴，在羊卓雍湖边，你遭遇前世的情人。迷失在乌湖的来古村，卸下世俗的枷锁，做一回纯粹的自然人。穿行大大小小的寺庙，在僧尼平静的目光里，寻找红尘的印迹。仰望这世上最辉煌的宫殿，看阳光一点点涂抹巍峨的建筑群，感受那激情的温度。或者，你什么也不做，坐在大昭寺外的石阶上，看一个个风尘仆仆的信徒，虔诚地磕着长头。你会发现，无论是老人还是孩子，他们都有一双无比纯净的眼睛。

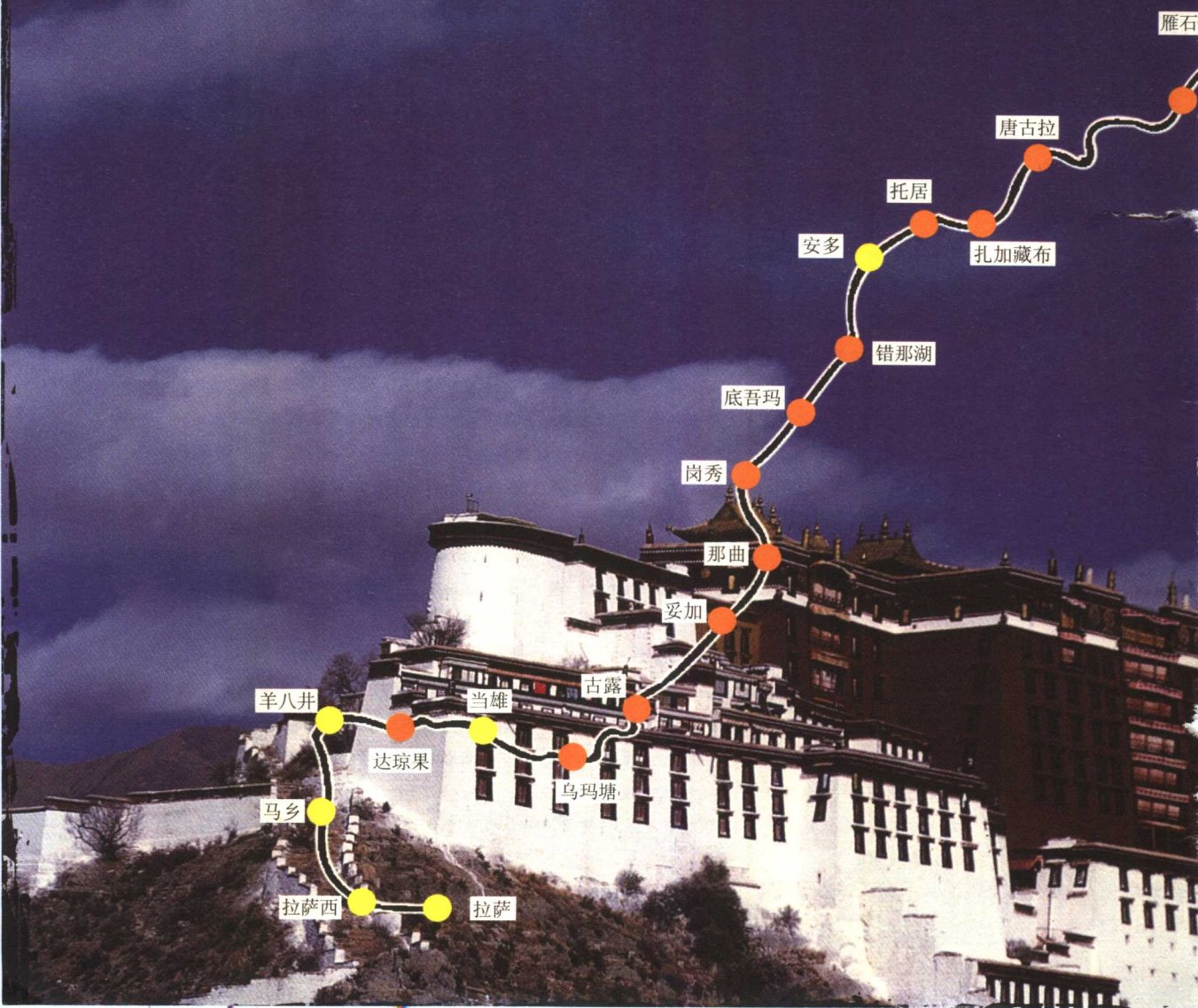
背上包，坐火车去西藏吧！那里有绝美的风景不会让你失望，那里有最美丽的风情值得你期待。

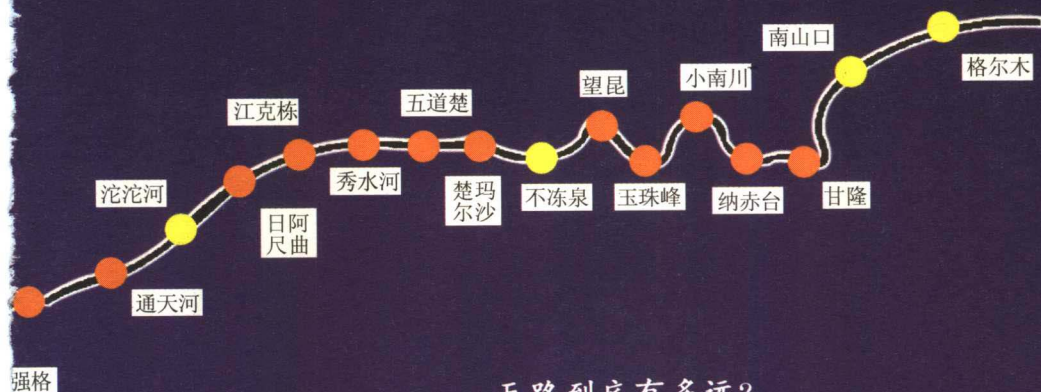
天路有多远？

天路，就在你的心里。

● 无人执守车站

● 有人执守车站





天路到底有多远？

法国著名女探险家、藏学家大卫·妮尔在1923年化装穿越西藏腹地时，曾预言：“毫无疑问，将来准会有一天，横穿亚洲的快车将把坐在非常舒适的豪华火车车厢的旅客运往那里。”

一直以来，进藏的方式最多只有三种：徒步、汽车、飞机。

2006年7月1日，随着一声具有非凡意义的火车汽笛的拉响，青藏铁路通车啦！



风荡的经幡、黑鹰盘旋的天葬台、
转经轮……
专藏，因为距离而和
的土地。

是一条美得让人
色的花果，脑海里
藏羚羊相遇，越
下自由飞翔，经
的高原上，风光要
这条钢铁巨龙还
上隧道，雄
乔；青藏铁路线
源特大桥等无
西
藏

西藏，一看到
这两个字，脑海里
就立马联想到白雪
皑皑的山峰、神奇
壮观的冰川、蓝天
下飘荡的经幡、黑
鹰盘旋的天葬台、
磕长头的信徒，雄
伟的布达拉宫，还
有永不停止的转经
轮……



人热爱旅行的人，



在山站唐古拉山口，长江源头





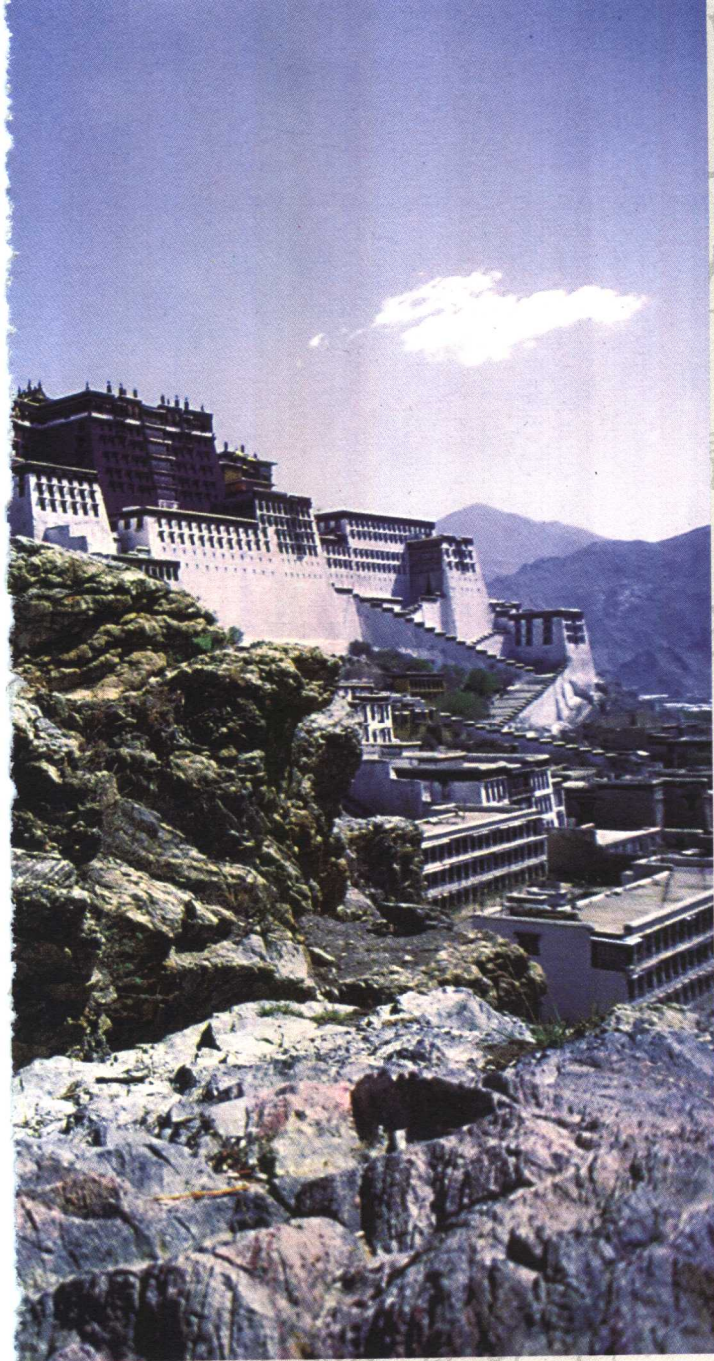
拉萨

现在我们又多了一项选择：坐火车去西藏。

那是一条美得让人窒息的风景区：看，格尔木河中游开阔的河滩上，怒放着一丛丛粉红色的格桑花；玉珠峰冰川在明媚的阳光下闪烁着威严的寒光；在苍茫的青藏高原，与一群藏羚羊相遇；越过唐古拉山口，在怒江的源头，错那湖边，成双成对的斑头雁在蓝天下自由飞翔；经那曲草原，翻过4,770米的桑雄拉，进入念青唐古拉山风景区，纳木错的高原大湖风光定会让你终身难忘。



桥；有藏铁地个之最。
活特大桥等等无数个之取。
西穿过世界上最长的



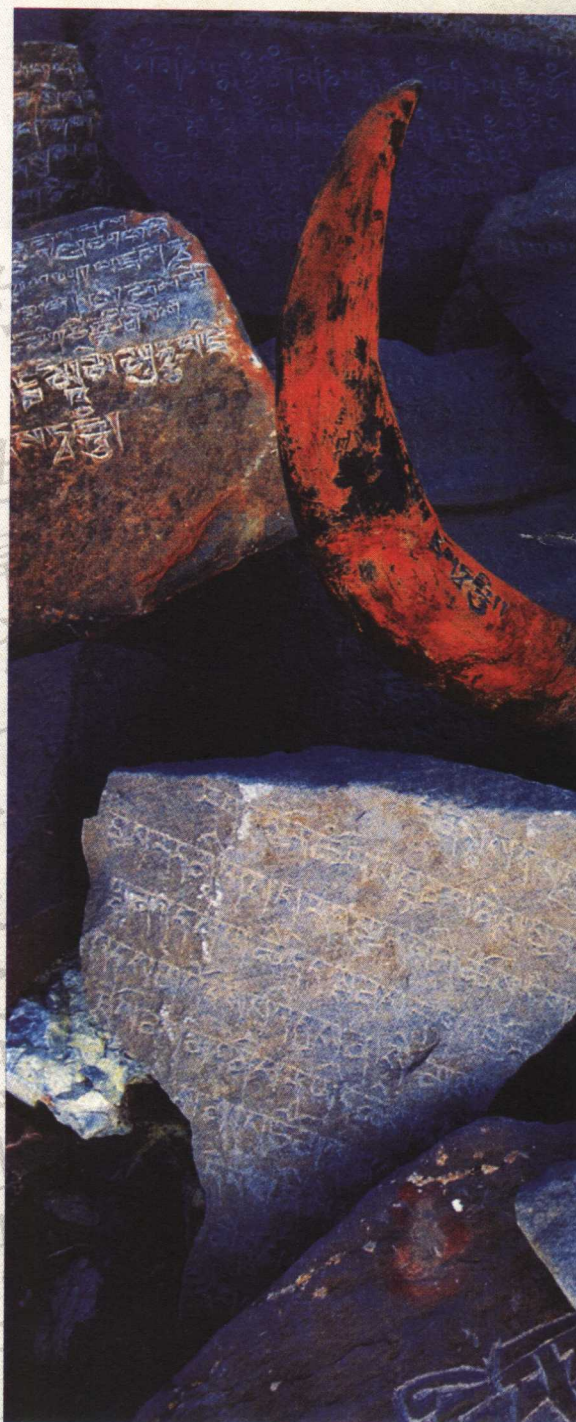
布达拉宫

仰望这世上最辉煌的宫殿，看阳光一点点涂抹巍峨的建筑群，感受那激情的温度。或者，你什么也不做，坐在大昭寺外的石阶上，看一个个风尘仆仆的信徒，虔诚地磕着长头。你会发现，无论是老人还是孩子，他们都有一双无比纯净的眼睛。

羊卓雍错

每个人心里都有自己的西藏。

你可以展开最生动的想象那是一场怎样的盛宴，在羊卓雍湖边，你遭遇前世的情人。迷失在乌湖的来古村，卸下世俗的枷锁，做一回纯粹的自然人。穿行大大小小的寺庙，在僧尼平静的目光里，寻找红尘的印迹。



念热爱旅行的人，





六字真言

背上包，坐火车去西藏吧！那里
有绝美的风景不会让你失望，那里有
最美丽的风情值得你期待。

CONTENTS 目录



上篇：藏地全景攻略

进藏入口：青海..... 2

- 青海历史..... 3
- 青海地理..... 4
- 青海气候..... 5
- 青海民族..... 5
- 青海宗教..... 9
- 青海最佳旅游时间..... 10

西宁..... 11

- 青海湖..... 16
- 鸟岛..... 18
- 塔尔寺..... 20
- 热贡艺术乡(上下五屯)..... 22

海西..... 24

- 长江源(沱沱河)..... 25
- 都兰国际狩猎场..... 27

黄南..... 28

- 坎布拉国家森林公园..... 29
- 麦秀原始森林..... 30
- 郭么日佛塔..... 31
- 泽库和日石经墙..... 31
- 隆务寺..... 32

玉树..... 33

- 黄河源..... 34
- 结古寺——嘛尼石堆..... 35
- 可可西里自然保护区..... 35
- 文成公主庙..... 37

海北..... 38

- 祁连山..... 40
- 金银滩草原..... 41



目录



海南..... 42

- 日月山·倒淌河..... 43
- 龙羊峡..... 44
- 尼玛卿山..... 45
- 年保玉则峰..... 46

格尔木..... 47

- 察尔汗盐湖..... 51

走进西藏..... 53

- 西藏风貌..... 55
- 西藏气候..... 55
- 西藏民俗..... 57
- 民间工艺品..... 60
- 土特产品..... 63
- 购物指南..... 65
- 西藏住宿..... 67

昌都..... 68

- 强巴林寺..... 71
- 然乌湖..... 72
- 卡若文化遗址..... 73

拉萨..... 74

- 罗布林卡..... 81
- 大昭寺..... 82
- 小昭寺..... 84
- 色拉寺..... 85

日喀则..... 96

- 纳木错..... 99
- 夏鲁寺..... 100
- 萨迦寺..... 101
- 珠穆朗玛峰..... 102
- 绒布寺..... 104
- 白居寺..... 105
- 扎什伦布寺..... 106

林芝..... 108

- 巴松错..... 111
- 墨脱..... 113
- 雅鲁藏布江大峡谷..... 116
- 林芝巨柏..... 117
- 南迦巴瓦峰..... 118
- 波密..... 119
- 米林..... 120



CONTENTS

中篇：藏地人文揭秘



山南..... 121

羊卓雍错	124
桑耶寺	126
雍布拉克	128
拉姆纳错	129
昌珠寺	130
藏王墓	132
拉加里王宫遗址	133

阿里..... 134

托林寺	138
圣湖玛旁雍错	139
古格王国遗址	141
札达土林	142
神山冈仁波齐峰	143
科加寺	145
班公错	146

那曲..... 147

申扎自然保护区	151
象雄王国遗址	153
达果雪山	154
双湖	155
羌塘	156
草原八塔	157
梅木溶洞	158



传说之谜..... 160

神女化身的喜马拉雅山	160
猕猴衍变的雪域先民	161
从天而降的吐蕃王朝第一个王	162
藏族人爱吹笛子的传说	163
文成公主进藏传说	165

民俗之谜..... 171

礼仪	171
禁忌	173
婚俗	175
名字	175
生育	175
饮食	176
服饰	176
民居	179
丧葬	180
民族	181
节庆	182

宗教之谜..... 189

原始崇拜	189
苯教	199
藏传佛教	204
宗教习俗	212
宗教器物 and 供品	221

文化之谜..... 228

唐卡	228
八宝吉祥	229
六长寿	230
七珍宝	230
岩画	231
巴郎鼓舞	232
民族工艺	235

