



西藏旅游

五洲传播出版社



西藏系列画册

主 编: 金 晖
副 主 编: 静瑞彬 王庆存 郭长建
编 委: 王纪德 大丹增
编 辑: 雷 珈 汤贺伟 徐醒生
责任编辑: 荆孝敏
封面设计: 陈 彬
版式设计: 陈 彬
本册撰稿: 梅 朵
摄 影: 杨秉政 等
麟德电脑设计制作有限公司承制

图书在版编目(CIP)数据

西藏旅游 / 梅朵编. - 北京: 五洲传播出版社, 1996. 12
(西藏系列画册 / 金晖主编)
ISBN 7-80113-179-7
I. 西… II. 梅… III. ①旅游资源 - 西藏 - 摄影集
②旅游业 - 中国 - 西藏 - 摄影集 IV. F592.775-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(96)第 23598 号

五洲传播出版社出版发行
(北京北三环中路 31 号 邮编 100088)
1996 年 12 月第 1 版 1999 年 9 月第 2 次印刷
印数 3001-8000 册 定价: 8 元



RBE RBE 20/06

西藏旅游

处于世界屋脊的中国西藏，被许多人视为神秘的地方。谁进入西藏旅游，谁就可以感到自己正亲手揭开这层神秘的面纱，亲眼目睹面纱后的迷人风采。

西藏位于中国的西南边陲，面积120多万平方公里，相当于德国、西班牙和法国三国之和。人口232万，以藏族人口为主。西藏全区平均海拔4000米以上，是世界上面积最大、海拔最高的高原，与南极、北极并称为“地球三极”。西藏独特的地理环境造就了独一无二的雪域风光，而古老的传统文化和藏传佛教又形成了自身独特的文化体系，这一切使西藏极具神秘感和诱惑力，构成了西藏丰富多彩的旅游景观。

耸立于中尼边境的珠穆朗玛峰，海拔8848米，为全球最高峰，是世界登山旅游的胜地。西藏5000米以上山峰，长年白雪皑皑，冰川似银蛇飞舞。这里江河纵横，亚洲著名的恒河、印度河、湄公河、伊洛瓦底江等，上游都在这里。湖泊密布，大

小湖泊1500多个，湖水清澈如镜。这里是中国最大林区之一，珍禽异兽繁多，是尚未开垦的生态旅游的处女地。

西藏历史悠久，远在4000年至20000年前，就有人类栖息。西藏首府拉萨，是一座具有1300多年历史的文化名城，保留了许多代表藏民族文化精髓的历史文物。拉萨的布达拉宫，是世界海拔最高、规模最大、保存最完整的古代宫殿建筑群。宫内藏有大量的壁画、雕刻、佛教典籍等历史文物，是藏族古代文明和文化的象征。拉萨还有著名的藏

传佛教黄教三大寺，哲蚌寺、色拉寺、甘丹寺。每当宗教节日，这些寺庙都举行隆重的法事活动。漫游于这种浓厚的藏族文化宗教气氛之中，回味无穷。

罗布林卡像一颗绿色宝石，镶嵌在拉萨河畔。这座幽雅秀美的园林原是历代达赖喇嘛的夏宫，始建于18世纪中叶十世达赖喇嘛时期，是朝拜、休闲度假、观赏考察藏式宫殿建筑的极佳场所。八廓街是旅游者购物的必去之处。街上的摊点摆满了藏族传统的手工艺品，琳琅满目，也有来自内地和国外的商品。

日喀则是后藏政教合一中心，历代班禅的驻锡地。山南、泽当和雅砻河谷是藏民族发祥地，是国家级名胜风景区。藏东南林芝，自然景观优美，动植物资源丰富。那曲藏北草原，地理环境独特，草原景色多变，



雪山神秘莫测。阿里号称世界屋脊的屋脊，有神山、圣湖等朝佛之地。

令旅游者神往的，还有雪域高原的风土人情。藏族人民性格豪放，能歌善舞，素有“歌舞的海洋”之称，这里有许多各具特色的传统娱乐活动，如角力、投掷、拔河、赛马、射箭等等。还有众多的民族节日，旅游者若恰逢节日，便会受邀与藏民同歌共舞，举杯畅饮。游客还可以访问藏民家庭，体验藏族人家独特而有趣的生活方式。

80年代初，西藏向世界各国人民敞开了长期封闭的大门，海外游客纷至沓来，仅1980年至1992年13年间，来西藏旅游、登山、探险的国外旅游者多达17万人次。

在国家旅游局、联合国开发计划署、世界旅游组织的帮助下，西藏旅游部门倡导和设计了各种形式的旅游项目，除观光旅游、文化旅游外，还有登山旅游、江河探险旅游；滑雪、汽车、自行车、热气球、徒步、骑马、划船旅游；狩猎、钓鱼旅游；温泉浴和日光浴等。

现在，西藏有旅游涉外饭店、招待所78家，客房1329间，其中星级饭店7家。国际假日集团在拉萨与当地合资共建了三星级饭店—拉萨假日酒店，三星级饭店还



有西藏宾馆、日喀则饭店；江孜饭店、泽当饭店是二星级；一星级的有日光宾馆、喜马拉雅饭店。若游客有兴趣，也可住藏式房屋或藏式帐篷。

西藏的一般饭店均可向旅游者提供各种风味可口的餐饮，许多饭店设有西餐厅，各饭店都可烧制别具风味的藏式菜肴。自助餐在各饭店已成时尚。拉萨和日喀则还有许多旅游餐馆，菜肴丰富，价格合理。

由于特殊的地理条件，西藏是中国唯一不通火车的省区，入藏的主要交通工具是汽车和飞机。目前西藏有4条主要公路，即川藏公路、青藏公路、新藏公路、滇藏公路，旅客可从四川、青海、新疆、云南乘汽车进入西藏。还有中尼（中国至尼泊尔）公路。其中青藏公路和中尼公路是海外旅游者进藏的主要路线。

拉萨贡嘎机场扩建工程

已于1993年竣工，可起降包括波音747在内的大型客货机。1994年，世界海拔最高的机场邦达机场工程也按期完工。现在西藏辟有国际及国内航线，游客乘飞机可从北京、成都、重庆、直飞拉萨，通过国际航线还可从尼泊尔加德满都抵达拉萨。1995年5月，拉萨民航售票处实现了与全国民航电脑售票系统的联网，出藏的旅客可以在拉萨购买到从成都始发全国各地的单程、联程及返程机票。

西藏地势高，气候较寒冷，昼夜温差大，但由于日照时间长，冬季并不十分寒冷，藏南气温，年平均 8°C ；藏北气温，年平均 0°C 以下；拉萨地处中部，冬无严寒，夏无酷暑。3月到10月，是到藏最佳旅游季节。

下页：法号齐鸣迎接客人。







从大昭寺金顶遥看布达拉宫

拉萨既是西藏自治区政治、经济、文化和交通中心，也是藏传佛教之中心，这里的大昭寺、小昭寺、布达拉宫、八廓街、罗布林卡和“三大寺”（甘丹寺、哲蚌寺、色拉寺）是拉萨旅游区的主要景点。

布达拉宫白宫西日光殿“福德妙旋宫”是达赖喇嘛上朝的地方，殿内有历代达赖喇嘛卧室和护法神殿。

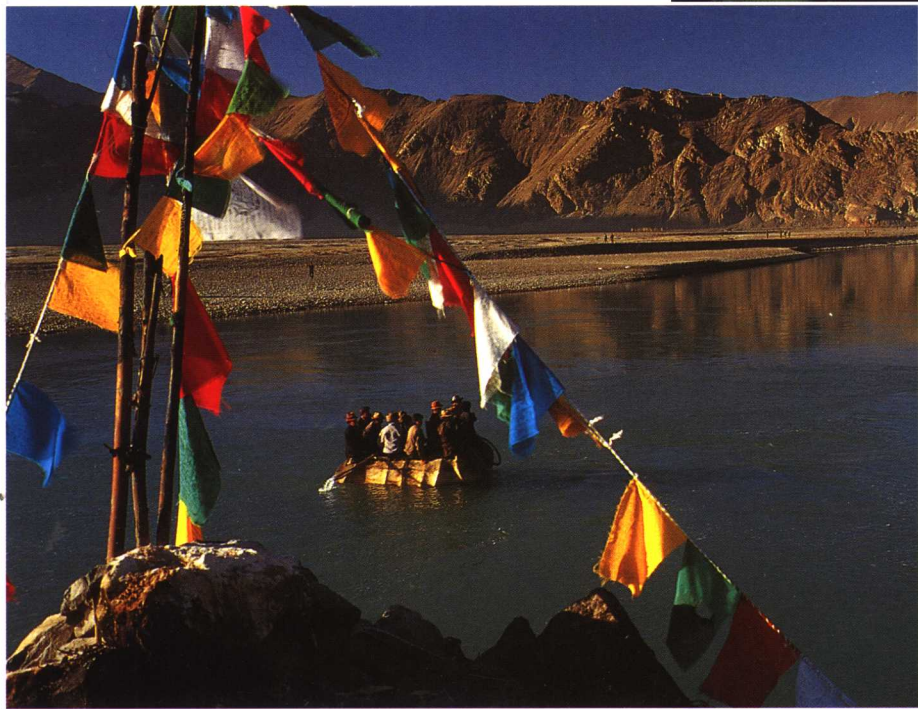


布达拉宫内描绘当年松赞干布在红山修建国王
宫殿和在药王山上修建王后宫殿的壁画

布达拉宫内珍藏的织锦唐卡
—独雄大威德金剛



中尼公路樟木口岸段



雅鲁藏布江上的牛皮筏子





衣着华贵的藏族妇女



均尼堆



牧区出售日用品的摊点

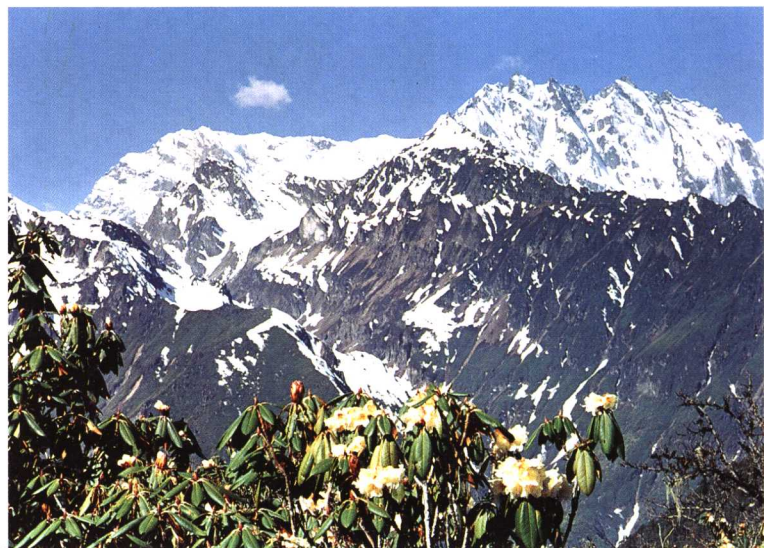








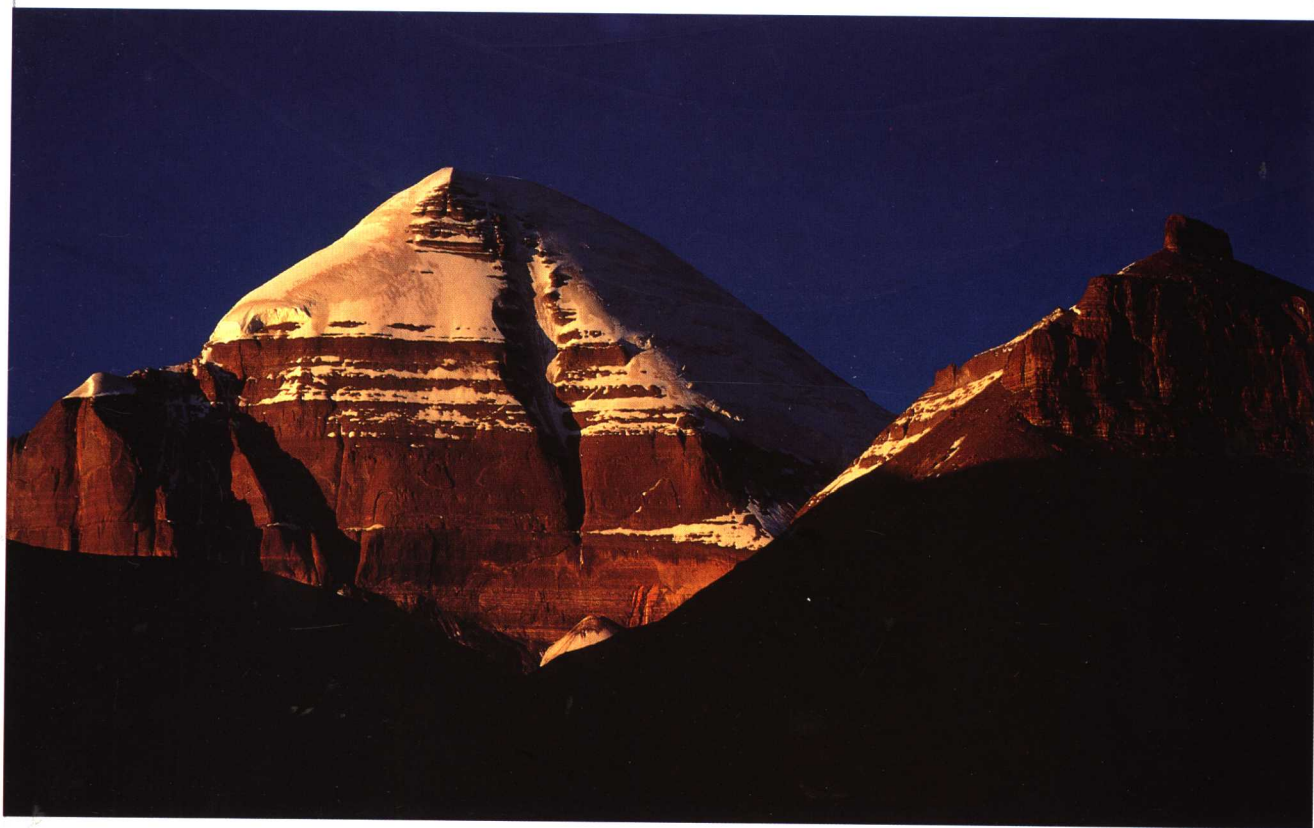
拉萨古老的大昭寺



上页说明

藏北草原赛马节的藏戏表演

美丽的朗勃康日风光



耸立于普兰县境内的神山—冈底斯山主峰冈仁波齐，海拔6656米，是一座具有独特造型和观感的雪峰，在多种宗教中拥有神圣的地位



节日里表演藏戏的孩子们

阿里被列为中国重点文物保护单位的古格王国遗址

阿里是一块充满了人类历史文化之迷、宗教之迷、自然之迷的神奇地域，号称“世界屋脊之屋脊”，这里以宗教旅游为特色

