

青藏

中国行旅游手册

游青藏随身必备指南



图书在版编目(CIP)数据

中国行旅游手册 / 徐君峰、薛放主编

— 西安: 陕西旅游出版社 / 2001.11

ISBN 7-5418-1793-7

I. 中… II. ①徐…②薛… III. 旅游手册—中国·青藏 IV. K928.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 057037 号

中国行旅游手册

· 青藏行 ·

编 著: 马 彦

装帧设计: 吕小辉

责任编辑: 臧 云

责任监制: 刘青海

出版发行: 陕西旅游出版社

社 址: 西安市长安北路 32 号(710061)

经 销: 各地新华书店

制版印刷: 深圳雅昌彩色印刷有限公司

版 次: 2001 年 11 月第 1 版

印 次: 2001 年 11 月第 1 次印刷

开 本: 787 × 1092 1/32

印 张: 5

字 数: 70 千字

印 数: 1-10000

书 号: ISBN7-5418-1793-7/K · 146

定 价: 25.00 元

· 版权所有 翻印必究 ·



中国行旅游手册

青藏行

马彦——编著



陕西旅游出版社

SHANXILUYOUCHUBANSHE

14928
1404

青海旅游交通图



图例

- 地区、州、市名
- 县名 ○乡镇名
- 旅游景点名 ▲山名
- 铁路线
- 国道线
- 地方道路线

西藏旅游交通图





图例

- ◎地区、州、市名
- 县名 ○乡镇名
- 旅游景点名 ▲山名
-  国道线
-  地方道路线



目录 *MU LU*

感悟青藏 *GAN WU QING ZANG*

概览青藏高原	011
最佳线路	018

西宁游 *XI NING YOU*

塔尔寺	024
东关清真寺	028
瞿坛寺	029
五峰山	030
北山	030
青海湖	031
龙羊峡水电站	034
日月山和倒淌河	035

青南藏北游 *QING NAN ZANG BEI YOU*

格尔木	038
柴达木盐湖景观	040
长江源头沱沱河	042
黄河源头	043
唐古拉山口——挑战生命极限	045
安多县——藏北的“桂林山水”	046
羌塘西部——野生动物王国猎奇	047
黑昌线——“藏北江南”寻幽	052

拉萨游 *LA SA YOU*

拉萨概览	056
拉萨市中心游	058
拉萨近郊游	072
拉萨远郊游	078

藏东南游 *ZANG DONG NAN YOU*

山南概览	088
------------	-----



最佳线路设计	090
雅砻河风景名胜區	091
桑耶風景區	096
圣湖風景區	100
羊卓雍湖	104

藏 东 游 ZANG DONG YOU

最佳线路	109
徒步穿越雅鲁藏布大峡谷	109
墨脱自然保护区	112
巴木错湖	114

藏 西 南 游 ZANG XI NAN YOU

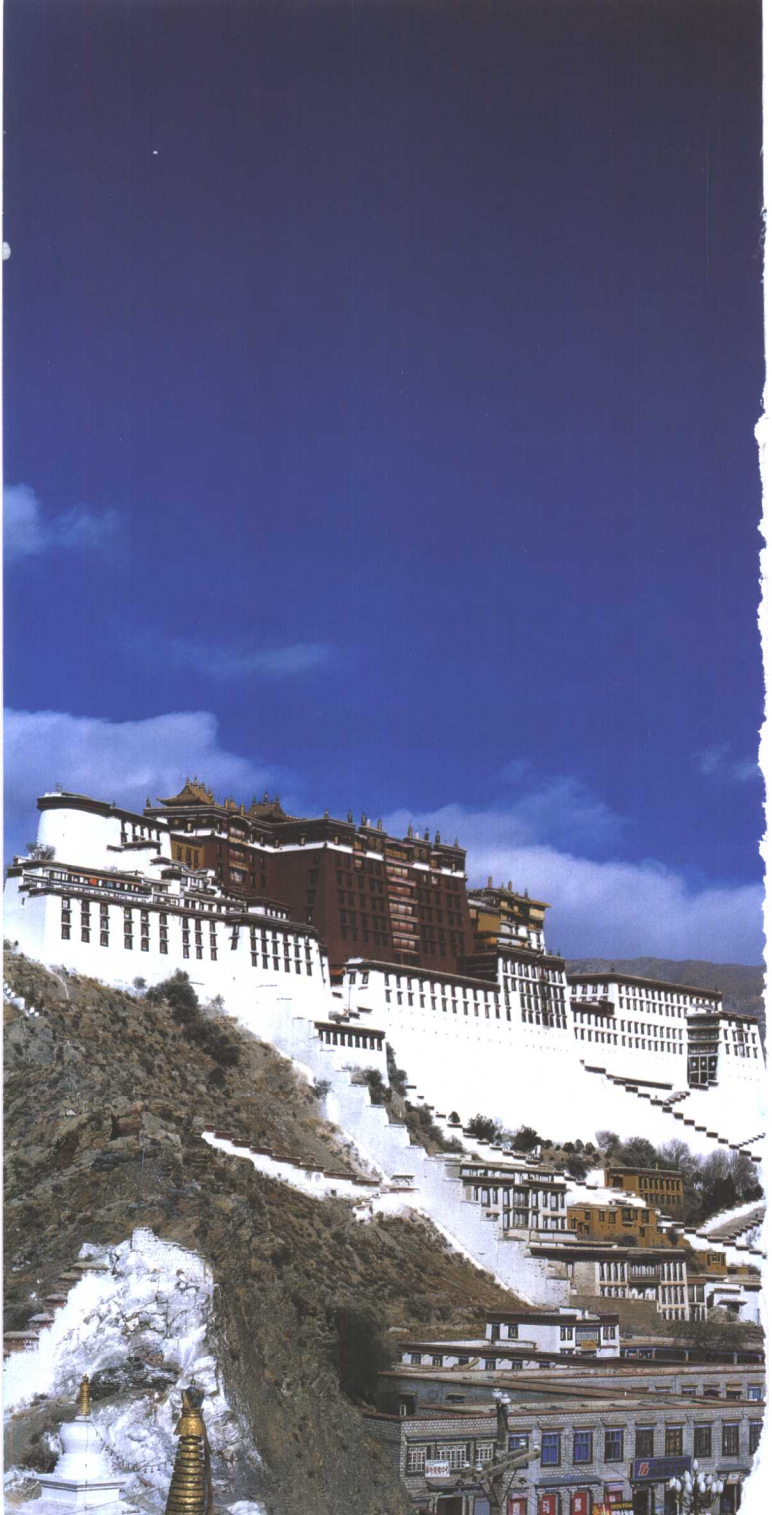
最佳线路	121
“后藏中心”日喀则	122
江孜怀古	130
“圣洁的珠穆朗玛峰”景区	136
天唐天竺使出铭	142

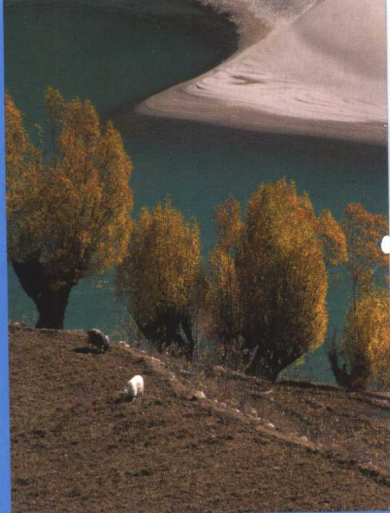
藏 西 游 ZANG XI YOU

最佳线路	147
“圣湖”玛旁雍错	147
“神山”冈仁波齐峰	149
古格王国遗址	151
托林寺	153
造化神工——土林	154
日土岩画	155
班公错湖	155

附录:

青藏高原重点景区、景点名录	159
---------------------	-----





GAN WU

QING ZANG

感悟青藏

感悟青藏

青
藏

怎么样呢？去了，你就会知道。



天倾西北，地陷东南，它的北、东、南三侧分别以三四千米的高差急剧下降到盆地和平原，愈加衬托出高原峥嵘挺拔的雄伟气势。在这片地球表面最大的地壳隆起之上，在莽莽苍苍的崇山峻岭之间，在湛蓝纯净得无法置信的天空底下，一切都显得那么神秘莫测，变化多姿，带着无法言表的魅力和震撼，却又深沉得令人敬畏。

绵延万里，云层掩盖，
千年沧桑，万年孤独的雪
峰；真性，野性，雄性，巨
大坦荡的旷野；粗犷得接
近原始的土林；风景如画

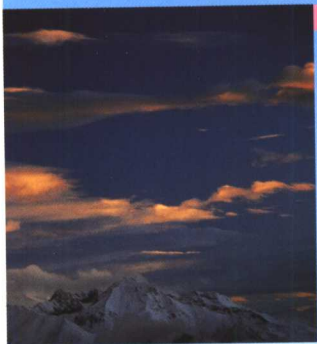
的“西藏江南”；雄浑悠远的庙宇；苍凉神奇的历史和传说；独特奇异的民风民俗；虔诚得如醉如痴的信徒；坦诚直率悍勇的高原同胞；美丽清纯而又腼腆的牧羊姑娘；天真无邪迷茫懵懂的儿童……这一切无不令人神魂颠倒，感慨万千。

关于青藏，你得亲眼来看，并且用心感悟，感悟地球第三极的力量与灵性，感悟大自然赋予人类的真谛！





概览青藏高原



环保警示：

青藏高原大部分地区自然环境和生态系统至今仍保存完好，是世界上最后几块“净土”之一。提醒旅游者和入藏人士，在藏期间应保护环境，不要随意抛弃废物；珍惜生灵，不要伤害野生动植物，拥有一片净土，是我们共同的梦想。

雪域屋脊，风光奇异

青藏高原是当今世界上最高、面积最大的高原。面积194.68万平方公里，平均海拔4000米，有“世界屋脊”之称，被视为南极、北极之外的“地球第三极”。世界大江——长江、黄河、恒河和印度河皆发源于此，有万河之源的神圣。

高原内既有巨大的盆地，又有坦荡开阔的宽谷；既有一望无垠的高原，又有星罗棋布的湖泊和温泉，还有湍急水流所形成的深邃峡谷。高原腹地绿草如茵，茫茫草原万里晴空。南缘的原始森林郁郁苍苍，河谷地带稻田茶园广布，一派江南风光；而高寒荒寂的藏北，风沙景观和裸石戈壁遍布，是野生耐干旱动植物的天然乐园。自然景观的多样性和自然风光反差之大，实为世界罕见，保你不过几十公里，就拥有从赤道到极地的众多感受。



感悟青藏



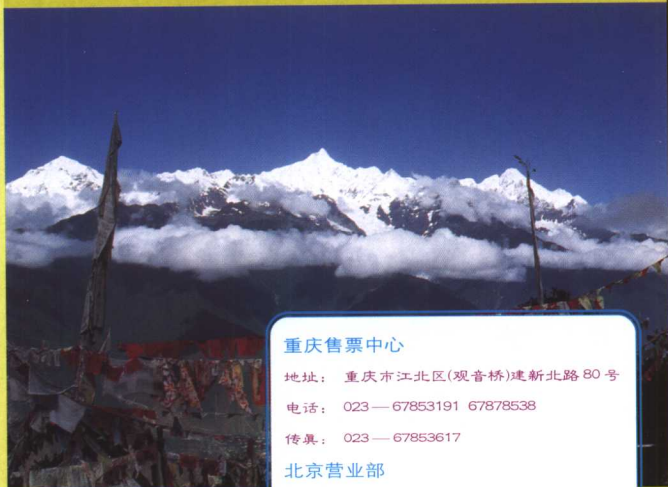
冰雪探险的最佳去处

青藏高原地高天寒，高于雪线以上的山峰很多。目前有3个较大的冰川中心，众多的冰川形态多样，造型丰富多彩，有的似冰雕动物王国，有的似晶莹的地下龙宫……许多山峰人迹罕至，甚至至今还未留下人类的足迹。即使那些已被征服的山峰，也面临许多新的挑战。高峻的冰雪险峰，是大自然鬼斧神工的杰作，使人感到坚韧不拔的磅礴气势，激发人们的斗志，每当人们征服一次山峰，都会从内心感到无比的骄傲和自豪。





中国西南航空公司驻国内营业机构



重庆售票中心

地址：重庆市江北区(观音桥)建新北路 80 号

电话：023—67853191 67878538

传真：023—67853617

北京营业部

地址：北京市西长安街 15 号民航大厦营业厅

电话：010—66024010 66017590 66107579

广州营业部

地址：广州市站前路 103 号金环酒店一楼

电话：020—86678556(查询) 86689510

传真：020—86673747

上海营业部

地址：上海市茂名南路 150 号

电话：021—64711676

海口营业部

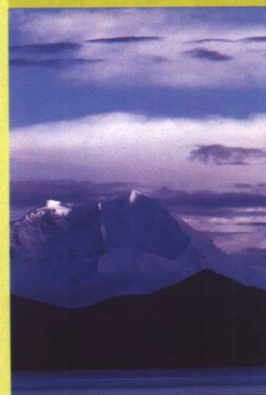
地址：海口市机场西路 2 号

电话：0898—6772856

厦门营业部

地址：厦门市场湖滨中路 68 号一楼

电话：0592—5086515



感悟青藏



异域寻古 心情别具

在人类起源的时代，即距今约三四百万年前，青藏高原是非常适合人类生活的地区：气候温和、雨量充沛、植物茂盛、动物繁多……

大量历史遗址证明至少远在2万年前即旧石器时代，青藏高原就有了人类，及至新石器时代，人类分布更加广泛。

吐蕃王朝的建立，标志着高



原历史上的昌盛，留下众多名胜及与中原文化交融的痕迹。

悠久的历史，沉淀下丰厚的文化，布达拉宫、八廓街、象雄文明、古格文化……到青藏高原看历史吧，去换一种心境！

中国西北航空公司有关联系电话

西安营业部:

029 — 8702299

北京营业部:

010 — 66017589

上海营业部

021 — 62794818

广州营业部:

020 — 3309161

香港售票处:

00852 — 28543246

香港西航假期有限公司

00852 — 28277223

高原上最初流行苯教,如今流行黄教,但又多种教派并存,其乐融融。

宗教在高原上,尤其在西藏有特殊的地位,因此有众多的寺庙和更众多的信徒。

红墙白壁、金顶飞檐的庙宇,不仅是宗教活动的场所,也是政治、经济、艺术、教育集中地。可以说寺庙成为高原历史的凝集点和文化的浓缩点。喇嘛的诵经声和朝拜人们那种虔诚的长长的跪拜形式,是这片土地独有的景象,寺庙成为高原对外界最主要的“诱惑”。越来越多的人涌向该地,流连于大大小小的寺庙之中,体味它那神秘悠远的气氛,赞叹藏族同胞独特而灿烂的文化。

宗教圣地 名胜荟萃

