

西 藏 导 游 人 员 培 训 考 试 教 材

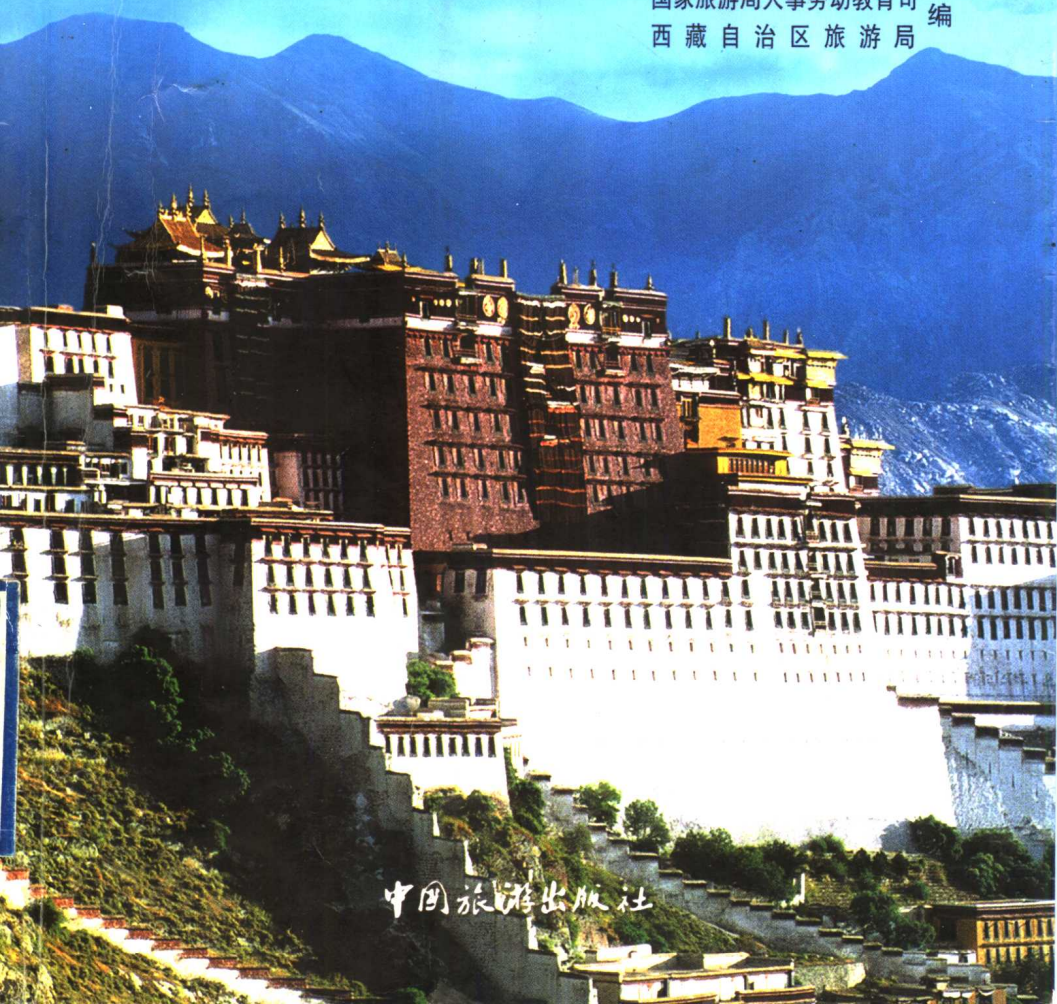
X I Z A N G

西藏

导游解说词

XIZANG DAOYOU JIESHUOCI

国家旅游局人事劳动教育司 编
西藏自治区旅游局



中国旅游出版社

西藏导游人员培训考试教材

西藏导游解说词

国家旅游局人事劳动教育司 编
西藏自治区旅游局

中国旅游出版社

责任编辑：殷 钰

图书在版编目(CIP)数据

西藏导游解说词/国家旅游局人事劳动教育司, 西藏自治区旅游局编. —北京: 中国旅游出版社, 2003. 3
西藏导游人员培训考试教材
ISBN 7-5032-2161-5

I. 西… II. ①国…②西… III. 旅游指南—西藏
IV. K928.975

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 016263 号

书 名: 西藏导游解说词

作 者: 国家旅游局人事劳动教育司, 西藏自治区旅游局

出版发行: 中国旅游出版社

(北京建国门内大街甲 9 号 邮编: 100005)

<http://www.cttp.net.cn>

印 刷: 河北省三河市文化局灵山红旗印刷厂

版 次: 2003 年 3 月第 1 版

2003 年 3 月第 1 次印刷

开 本: 850 毫米 × 1168 毫米 1/32

印 张: 12.625

字 数: 310 千

印 数: 5000 册

定 价: 25.00 元

版权所有 翻印必究

序 言

改革开放以来,在党和国家的关心、支持下,在西藏自治区党委和政府的直接领导下,西藏的经济、社会状况得到巨大的改善,西藏旅游业也呈现出快速发展的势头。2002年,全区接待海内外旅游者达到86.7万人次,实现旅游总收入9.8亿元。全区旅游直接从业人员8000多人,间接就业人员近4万人。

西藏旅游业的大发展,离不开一支政治素质高、业务能力强的旅游人才队伍,特别是一支积极献身旅游事业的导游队伍。近几年,国家旅游局特别重视西藏旅游人才队伍建设,开展了一系列旅游人才援藏项目。2002年确定的教育培训援藏工作重点是导游员的培养,主要工作项目包括组织专家编写一套导游培训考试教材,资助培养导游专业本科生,强化培训在职导游员和专业教师等。

西藏旅游业的发展,最终要靠本地的导游人员充任中坚力量,通过组织培训考试,自主培养本地导游员,是西藏旅游人才队伍建设的一项重要工作。相信西藏自治区旅游局一定能坚持标本兼治,从大力培养旅游人才,特别是导游人员入手,充分发挥这套“西藏导游人员培训考试教材”的作用,进一步推动西藏旅游教育培训工作,推动西藏导游队伍建设和人才培养,为西藏旅游业的持续、快速、健康发展提供强有力的人才保障,为西藏旅游业在西藏全面实现小康目标中作出更大的贡献!

国家旅游局局长

二〇〇三年三月三日

何光暉

前 言

西藏位于我国西南边陲,地处青藏高原,有“世界屋脊”之称,具有发展旅游业得天独厚的优势条件,其独特的雪域高原风光和自然、人文景观,对中外旅游者有着很强的吸引力。改革开放以来,随着西藏政治、经济、文化、社会的大发展,西藏的旅游业呈现出长足发展的势头。据西藏自治区旅游局统计,2002 年全年接待海内外游客达 86.7 万人次,旅游总收入 9.8 亿元,占全区当年 GDP 的 6%。

在国家实施“西部大开发”战略之际,党中央、国务院在 2001 年召开了第四次西藏工作会议。会上强调“必须高度重视和切实加快发展旅游业”、“一定要把旅游业作为西藏的支柱产业”。在 2002 年初的全国旅游工作会议上,国家旅游局指出,加快西藏旅游业的发展,不仅是关系西藏政治稳定、经济发展、民族团结、社会进步的大事,也是 21 世纪中国旅游业发展的新亮点。

西藏旅游业要大发展,人才建设是关键,培养和建设一支政治素质高、业务能力强的导游队伍是西藏旅游人才建设的当务之急。西藏的导游人员,是如实宣传西藏,维护祖国统一,加强民族团结,促进社会进步的重要力量。加强西藏导游队伍的建设,提升导游人员的整体素质,对解决导游人员不能满足西藏旅游业迅速发展的突出矛盾,保障西藏旅游业的健康发展至关重要。

为贯彻中央第四次西藏工作会议精神,加快西藏旅游人才的培养,促进西藏旅游业的快速发展,国家旅游局于 2002 年 5 月,在拉萨召开了全国旅游教育培训援藏工作会议,研究部署了旅游教

育培训援藏任务。针对西藏缺乏系统、实用的导游培训考试教材的现状,决定为西藏编写一套导游培训考试用书。

根据全国导游考试改革精神的要求,考虑到西藏导游培训和考试工作的特殊情况,我们请北京第二外国语学院、北京旅游学院的专业教师及有关省(区)旅游界人员,组织编写了一套体现西藏旅游特色的“西藏导游人员培训考试教材”。这套教材由《政策与法规》、《导游基础知识》和《西藏导游解说词》等三本书组成,其中涉及西藏部分的内容由西藏自治区旅游局提供资料,最后请有关专家审定。《西藏导游解说词》由西藏自治区旅游局组织有关人员编写,其中,“中国香格里拉生态旅游区”一章由云南省旅游局、四川省旅游局和西藏自治区旅游局组织编写小组完成。

这套教材的出版,将为西藏导游人员和有志从事西藏导游工作的人员提供有益的帮助,西藏自治区导游培训考试长期无自己教材的被动局面也将从此结束。由于编写工作时间紧,资料来源有限,某些内容在针对性方面与实际情况会有些差距,将在今后的实践中加以完善。这套教材的成书,得到了有关部门和专家学者的大力支持,在此致以真诚谢意!

国家旅游局人事劳动教育司

二〇〇三年三月三日

目 录

序言	何光晔(1)
前言	(1)

西藏自治区概况

名胜古迹	(5)
旅游事业	(7)
西藏五大旅游区主要旅游线路	(11)

拉萨旅游区

拉萨市概况	(12)
布达拉宫	(14)
大昭寺·小昭寺·八角街	(34)
罗布林卡	(49)
哲蚌寺	(52)
色拉寺	(59)
甘丹寺	(62)
药王山	(65)
龙王潭	(68)
楚布寺	(70)
直贡寺	(72)

日喀则旅游区

日喀则市概况	(77)
扎什伦布寺	(78)
夏鲁寺	(86)
萨迦寺	(89)
白居寺·江孜宗山遗址	(93)
绒布寺·珠峰·绒布冰川	(99)
帕拉庄园	(104)
热拉雍仲林寺	(106)
孜布日神山	(108)
宗山“小布达拉宫”	(109)
德庆格桑颇章	(109)
日喀则新年	(109)
平措林寺	(110)
樟木口岸	(113)
山峰	(115)

山南旅游区

山南地区概况	(117)
泽当镇	(118)
雍布拉康	(119)
桑耶寺	(122)
青朴修行地	(132)
昌珠寺	(134)
藏王墓	(138)
青瓦达孜山	(140)
敏珠林寺	(141)

朗色林庄园	(145)
羊卓雍错	(146)
桑丁寺	(148)
卡日神山	(149)
拉姆拉错	(151)
望果节	(153)
列山古墓群	(156)

昌都旅游区

昌都镇概况	(157)
昌都地貌	(158)
强巴林寺	(159)
卡若遗址	(163)
噶玛寺	(164)
查杰玛大殿	(169)
卡玛多塔林	(171)
然乌湖	(172)
仁错	(173)
谷布神山	(173)
丁青孜珠寺	(174)
盐井天主教堂	(175)
布托错	(175)
长毛岭养鹿场	(176)
朱角山唐代柏树及作揖卡塔林	(177)
康巴人民俗文化	(178)
莽错	(180)
大脚印	(180)
察雅仁达摩崖造像	(181)

达玛山	(181)
小恩达遗址	(182)
曲孜卡温泉	(182)
八宿寺	(183)
左贡县旅游资源景点	(183)

林芝旅游区

林芝地区概况	(189)
八一镇	(190)
雅鲁藏布大峡谷	(191)
错高湖(巴松木错)	(196)
南迦巴瓦峰	(197)
尼洋河	(200)
布久喇嘛岭寺	(201)
帕嘎寺	(202)
鲁朗林海	(204)
苯日神山	(204)
第穆摩崖造像及雕刻	(206)
易贡茶场	(206)
林芝巨柏林	(208)
工布新年	(209)
加拉白垒峰	(210)
珞巴族及习俗	(211)
僜人及习俗	(212)
门巴族及习俗	(214)
地龙村原始森林	(215)
札日圣山	(215)

阿里旅游区

阿里地区概况	(217)
狮泉河镇	(221)
古格王国都城遗址	(222)
托林寺	(227)
札达土林	(231)
东嘎皮央遗址	(232)
冈仁波齐峰	(236)
纳木那尼峰	(244)
玛旁雍错·拉昂错	(246)
科加寺	(250)
班公错	(253)
阿里岩画	(254)

那曲旅游区

那曲地区概况	(257)
那曲镇	(260)
纳木错	(260)
念青唐古拉山	(263)
藏北草原上的八塔	(264)
当惹雍错	(264)
当雄古代洞穴岩壁画	(265)
申扎自然保护区	(266)
绒玛岩画和温泉	(266)
双湖无人区	(267)
错鄂鸟岛	(270)
格萨尔说唱·那曲赛马会	(272)

当雄赛马节	(275)
孝登寺	(276)
长江源头——格拉丹冬	(277)
色林错	(279)
赞丹寺	(280)
比如白嘎——羊秀自然保护区	(281)
多多卡骷髅墙	(282)
门莫扎嘎山脉	(282)
桑丹康桑雪山	(284)
藏北服饰习俗	(286)

中国香格里拉生态旅游区

茶马古道	(289)
雪山冰川部分	(291)
高原峡谷	(303)
高原湖泊	(307)
民族风情	(319)

西藏导游常用小词典

文化	(337)
节日	(344)
历史	(348)
习俗	(353)
丧葬	(355)
藏传佛教	(356)
宗教常识	(361)
佛像	(369)

法器	(377)
西藏神秘现象	(380)
 参考文献	 (386)
后 记	(388)

西藏自治区概况

西藏,是一个充满诱惑的地方。壮美的雪域风光,危耸的皑皑雪峰,恢弘的自然造化,寥廓的高原牧场,迷人的名山名湖名水,众多的古刹古迹古风,独特的民族风情,多彩的民族文化,强烈地吸引着天下各方人士心驰神往,令海内外无数游客流连忘返。

唐宋时称西藏为“吐蕃”,元明称“乌斯藏”,清代称“唐古特”、“图伯特”等。清朝康熙年间以来,至中华民国和中华人民共和国,沿称“西藏”。1965年,建立了西藏自治区。

西藏自治区,位于中国西南边陲,面积120多万平方公里,约占全国总面积的八分之一,在我国各省区中,面积仅次于新疆维吾尔自治区,位居第二,相当于英国、法国、德国、荷兰和卢森堡5国面积的总和。北面与新疆自治区、青海省相邻,东面和东南面同四川、云南省接壤,南部和西部自东而西与缅甸、印度、锡金、不丹、尼泊尔等国以及克什米尔地区毗邻。国境线长达4000公里。

西藏自治区是中华人民共和国的五个自治区之一,是一个以藏族为主体的民族自治区。西藏自治区设6个地区、1个地级市、1个市辖区、1个县级市和71个县。其中,拉萨市辖7个县和1个县级城关区;昌都地区辖11个县,行署设在昌都县;山南地区辖12个县,行署设在泽当镇;日喀则地区辖17个县和1个县级市,行署设在日喀则市;那曲地区辖10个县和1个特别区,行署设在那曲县;阿里地区辖7个县,行署设在狮泉河镇;林芝地区辖7个县,行署设在八一镇。自治区首府拉萨市,是西藏政治、

经济、文化的中心。

西藏自治区人口二百多万,是我国人口最少、密度最小的省区。藏族占全区人口的 94.7%。西藏人口分布很不平衡。东南部的昌都、林芝、山南、日喀则和拉萨四地一市,土地面积只占全区的 42%,而人口总数却占全区人口的 85%;西北部的那曲和阿里两地区,土地面积占全区的 58%,人口仅占全区的 15%。自 1951 年和平解放以来,党中央和人民政府根据西藏的实际情况,制定了相关发展人口的政策,并大力发展经济及医疗卫生事业,使西藏的人口逐年增加。

青藏高原是世界上隆起最晚、面积最大、海拔最高的高原,因而被称为“世界屋脊”,被视为南极、北极之外的“地球第三极”,是自然风光之旅的理想之地。

西藏是青藏高原的主体部分,因此有时也被称为西藏高原。崇山峻岭横亘拱卫,巍巍群峰积雪盈顶。北有连绵千里的昆仑山脉及其支脉唐古拉山脉等,南有地球上最年轻、最高大的喜马拉雅山脉,西有高峻耸峙的喀喇昆仑山脉,东有峰峦峻峭、山高谷深的横断山脉,境内还有纵贯东西的冈底斯—念青唐古拉山脉及其支脉,群山莽莽,雪峰林立,平均海拔在 4000 米以上。海拔 7000 米以上的高峰有 50 多座,8000 米以上雪峰多达 5 座,其中包括雄踞地球之巅的珠穆朗玛峰。自然景观独具风采,地势由西北向东南倾斜,地形复杂多样,景象万千,有高峰逶迤的山脉,有陡峭深切的沟峡,有冰川、裸石、戈壁等多种地貌类型,有分属寒带、温带、亚热带的种类繁多的奇花异草和珍稀野生动物,还有垂直分布的“一山见四季”、“十里不同天”的自然奇观,等等。

西藏的天空湛蓝如洗,西藏的空气沁人肺腑。由于地形、地貌和大气环流的影响,西藏气候独特而且复杂多样。总体而言,气候高寒、氧气含量较少,昼夜温差大,降水量小,干湿季分明,日照充足。藏南和藏北气候差异很大。藏南谷地受印度洋暖湿气流的影响,温和多雨,年均气温 8℃,最低月 -16℃,最高月均

16℃以上,5~9月为雨季;藏北高原为典型的大陆性气候,年均气温0℃以下,冰冻期长达半年,最高的7月不超过10℃,6~8月为最佳时节。

西藏湖泊之多之美恰似“大珠小珠落玉盘”。面积约占全国湖泊总面积30%的1500多个大小不一,景致各异的湖泊错落镶嵌于莽原之间,其中面积超过1平方公里的湖泊有787个。著名的有纳木错、羊卓雍错、巴松错、玛旁雍错、班公错、拉姆拉错等。西藏江河纵横,水系密布,不仅有举世闻名的雅鲁藏布江及其支流拉萨河、年楚河、尼洋河,还孕育了怒江主源、长江和澜沧江上游的重要支流,还有森格藏布、朗钦藏布以及一些内流河。西藏的水能资源蕴藏量居全国首位,其中蕴藏量在1万千瓦以上的河流多达365条。

西藏是我国5大牧区之一,草原辽阔,各类草地面积97195.2万亩,其中天然草地面积96919.4万亩,居全国首位。可利用草场面积6036.4万公顷,占全国可利用草场面积的27.1%。草地类型多样,以草甸草地为主。由于特殊的高原气候条件,牧草具有粗蛋白、粗脂肪、无氮浸出物普遍高而粗纤维低的优点,营养成分高于以草原草地为主的内蒙古和新疆天然牧场,成为我国牧草营养成分高,草质好的天然草地,为高原畜牧业的发展奠定了良好的物质基础,并培育出牦牛、藏系绵羊等高原特有的优良品种。

西藏又是我国3大林区之一,森林资源十分丰富,林地面积约1.9亿亩,占全自治区土地面积的10%,林木蓄积量20.84亿立方米,居全国第一位。倘若按人口计算,人均拥有林木量871立方米,为全国平均人均拥有林木量的一百多倍。林地集中分布于雅鲁藏布大峡谷以南山地。常见的成林树种有乔松、高山松、云南松、华山松、喜马拉雅云杉、丽江云杉、川西云杉、紫果云杉、喜马拉雅冷杉、铁杉、大果红杉、西藏落叶松、西藏柏、圆柏、急尖苞冷杉等。其中,冷杉和云杉占优势,木材蓄积量大,树干通直,材质坚

硬,纹理美观,抗压力强,为重要的建筑用材。还有引人瞩目的第三纪孑遗植物,如穗花杉、云南红豆杉、印度三尖杉、丽青等。

西藏高原野生植物资源多样而丰富。各种高等植物 5800 种,居全国第三位。其中苔类 146 种,藓类 607 种,蕨类 407 种,裸子植物 5246 种,藻类植物 2376 种,真菌 878 种。具有经济价值的野生植物多达 1400 余种,不少为高原特有。药用植物 1000 多种,其中各种常用中草药 400 多种,具有特有风格和用途的藏药 400 多种;糖类和淀粉植物 70 多种,其中人称“人参果”的蕨麻,是筵席上的珍品;纤维植物 100 多种,油脂植物 110 余种,芳香植物 70 多种,还有丰富的野生果和野生菌类,如松耳、猴头、獐子菌、香菇、黑木耳、银耳、金木耳等著名山珍,营养丰富,味道鲜美,而且含有抗癌物质。此外,各种自然或人为观赏植物数以千计,如报春花、雪莲花、杜鹃、海棠、瑞香、八仙花、龙胆、玫瑰等等,每到春夏之际,辽阔的高原到处野花盛开,姹紫嫣红、灿若云霞、光彩夺目,把高原装扮得娇艳夺目,分外妖娆。

野生动物遍布各地。全自治区有脊椎动物 723 种,其中鸟类 488 种,占全国总数的 40%;哺乳类 142 种,占全国的 32%;爬行类 56 种,占全国的 28%;两栖类 45 种,占全国的 22%;鱼类 68 种,昆虫 2320 余种。属国家一类、二类保护动物有 125 种,其中有 40 多种属青藏高原和喜马拉雅山区特有种,包括野牦牛、西藏野驴、滇金丝猴、藏羚羊、白唇鹿、雪豹、麝、豺、藏雪鸡、黑颈鹤等等。

1982 年以来,西藏自治区先后建立墨脱、察隅、波密岗乡、林芝巴结、聂拉木樟木沟、吉隆江村、珠峰、羌塘、申扎、芒康盐井、林芝东久、类乌齐长毛岭、林周澎波共 13 个自然保护区,其中包括墨脱国家级自然保护区、珠峰国家级自然保护区、羌塘国家级自然保护区、林芝易贡国家地质公园、雅鲁藏布大峡谷国家级自然保护区也即将建立。