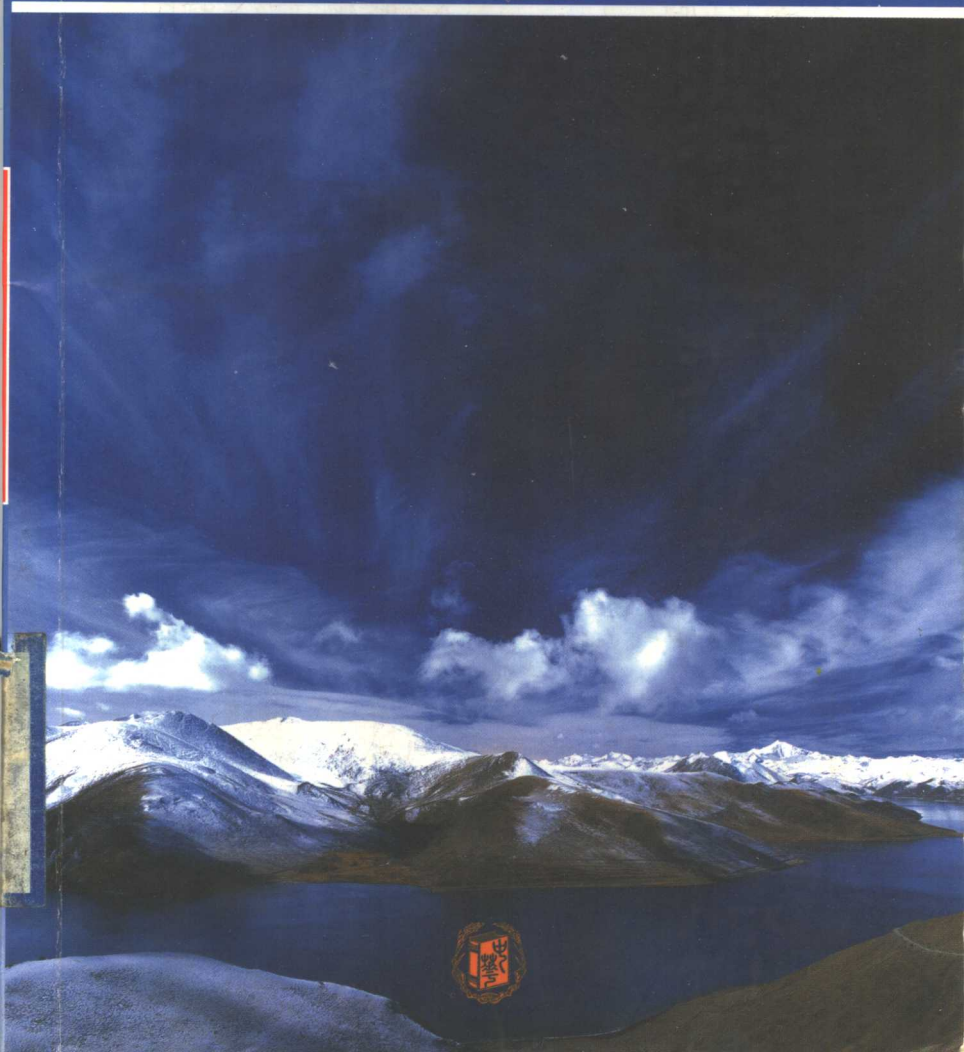




中国旅游指南

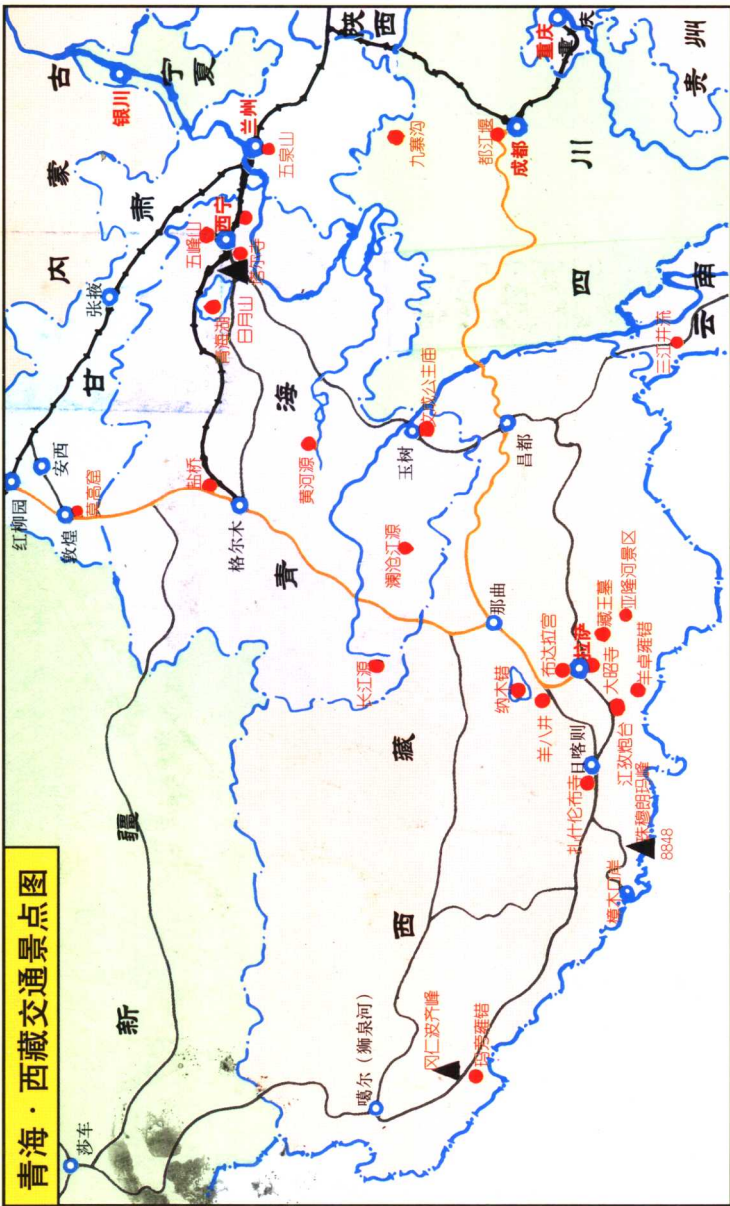
ZHONGGUO REXIAN LUYOU

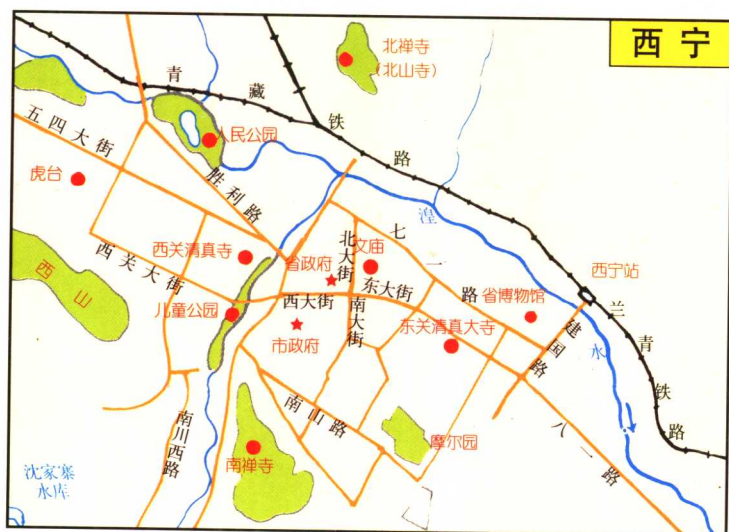
青藏高原



青海·西藏交通景点图

该图展示了青海省及其周边地区的交通网络和主要旅游景点。图中清晰标注了青海省的地理位置，以及其与甘肃、陕西、四川、云南等省份的接壤情况。主要城市如西宁、兰州、银川、成都、重庆等均有标示。此外，图中还详细描绘了黄河、长江等水系，以及昆仑山、祁连山等山脉。交通线路包括公路、铁路和航空线路，连接了省内外的主要城市。旅游景点如塔尔寺、布达拉宫、五峰山等也被特别标注。图例部分提供了对图中符号的解释，方便读者理解。





中国旅游指南

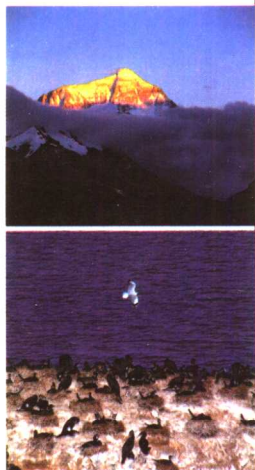
热线游

青藏高原



中国旅游指南编委会编

中华书局



责任编辑: 李 森
美术编辑: 王铭基
平面制作: 汤 静

图书在版编目(CIP)数据

青藏高原 / 中国旅游指南编委会编. — 北京: 中华书局, 2001.9

(中国热线旅游丛书)

ISBN 7-101-02973-6

I. 青... II. 中... III. 旅游指南—青藏高原
IV. K928.97

中国版本图书馆CIP数据核字(2001)第041855号

中国旅游指南热线游

青藏高原

《中国旅游指南》编委会编

中华书局出版发行
(北京丰台区太平桥西里38号 100073)
北京精彩雅恒印刷有限公司印刷

2001年9月第1版 2001年9月北京第1次印刷

印数1—10000册 定价: 18.00元

ISBN 7-101-02973-6 K·1256

目录 MULU

一、概述(5)

二、行程安排(9)

1. 交通指南(9)
2. 线路安排(11)

三、青海(23)

1. 青海概览(23)
2. 民情风俗(26)
3. 风景名胜(40)

西宁旅游景区(40)

塔尔寺(40) 东关清真大寺(44) 南川河上看河楼(44)
北禅寺(45) 南禅寺(45) 北山(46) 南山(47)
老爷山(47) 娘娘山(48) 虎台(49) 石峡(49)
宝库峡(50) 湟水河(50) 植物园(51) 药水滩温泉(51)

海东旅游景区(52)

瞿昙寺(52) 柳湾古墓群(54) 五峰山(54)
北山森林公园(55) 孟达自然保护区(55)

海北旅游景区(56)

青海湖(56) 日月山(58) 倒淌河(59) 祁连山地(60)

海西旅游景区(60)

柴达木盆地(60) 裕祜湖(61) 昆仑山(61)
纳赤台清泉(62) 格尔木(62) 察尔汗盐湖(63)
万丈盐桥(63) 钾肥厂(64) 都兰国际狩猎场(64)
茶卡盐湖(65) 扎陵湖与鄂陵湖(65)

黄河源(66)

长江源(67)

澜沧江源(67)

龙羊峡(68)

文成公主庙(68)

4. 旅游服务(69)

餐饮(69)

购物(70)

娱乐(72)

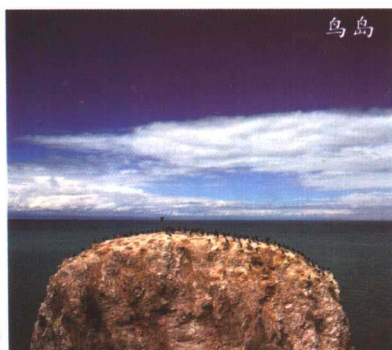
住宿(74)

5. 旅游须知(75)

常用、急用电话(75)



青海湖



鸟岛

青藏高原

注意事项(76)

交通(78)

旅行社(80)

四、西藏(81)

1. 西藏概览(81)

2. 民情风俗(84)

3. 风景名胜(96)

著名宫殿、寺院(96)

布达拉宫(96) 罗布林卡(97) 大昭寺(98) 小昭寺(98)

色拉寺(99) 哲蚌寺(99) 热振寺(100) 甘丹寺(100)

聂塘寺(100) 楚布寺(100) 绛巴林寺(100)

昌珠寺(101) 桑耶寺(101) 白居寺(101)

扎什伦布寺(102) 萨迦寺(103)

神山(104)

珠穆朗玛峰(104) 冈仁波钦(105) 希夏邦玛峰(105)

圣湖(105)

纳木错(105) 玛旁雍错(106) 羊卓雍错(106)

其他名胜(106)

八角街(106) 西藏博物馆(107) 唐蕃会盟碑(107)

洛扎摩崖石刻(107) 中尼友谊桥(108)

古格王朝遗址(108) 土林地貌(109)

江孜宗山炮台(109) 卡若遗址(110) 羊八井地热田(110)

林芝和昌都旅游区(110)

本日山(111) 德木吐蕃摩崖石刻(111) 南迦巴瓦峰(111)

雅鲁藏布江大峡谷(111) 藏王陵(112) 错高湖(112)

阿里旅游区(112)

那曲旅游区(113)

4. 旅游服务(114)

餐饮(114)

购物(117)

住宿(120)

5. 旅游须知(122)

常用、急用电话(122)

注意事项(122)

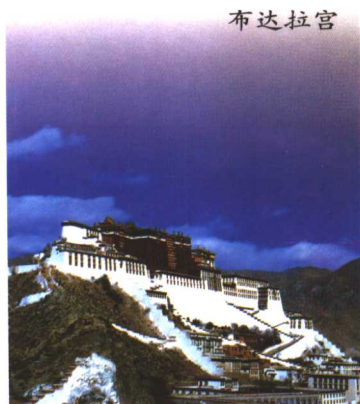
交通(124)

海关(124)

西藏旅游价格估算(124)

旅行社(125)

西藏旅游局驻各地办事处(126)



概述



喜马拉雅山

方公里，占全国冰川总面积的80%以上。青藏高原又分为藏北高原、藏南谷地、柴达木盆地、祁连山地、青海高原及川藏高山峡谷区等部分。

青藏高原的复杂地形，造就了其独特的气

青藏高原位于我国西部及西南部，是世界上最高和最年轻的高原，有“世界屋脊”之称。青藏高原北界昆仑山、阿尔金山、祁连山，南到喜马拉雅山，东南至横断山脉，含西藏自治区、青海省、四川省西部、甘肃省西南部 and 新疆南部山地，面积250万平方公里，平均海拔4000米以上。山岭海拔超过6000米，有冈底斯山、唐古拉山、念青唐古拉山、巴颜喀拉山等。高峰终年积雪，冰川覆盖面积约4.7万平

候特征，表现为气温低、湿度小、云量少、日照丰富。海拔3000米以上的地区无夏季，冬季约占全年的一半。昼夜温差较大，降水量自高原东南部向西北部递减，且边缘多于腹地。

青海省位于青藏高原的东北



喜马拉雅山

青藏高原

晚霞



部，面积 72.3 万平方公里，约占全国面积的 1/13。它北部和东部同甘肃省相接，西北部与新疆维吾尔自治区相邻，南部与西南部与西藏自治区毗邻，东南部与四川连接。长江、黄河、澜沧江都发源于此，故有“江河源头”之美誉；又因境内有全国面积最大的内陆咸水湖——青海湖，青海省由此而得名。

青海因位于有“世界屋脊”之称的青藏高原的东北部，故有“世界屋檐”的美誉，海拔高度在 3000—5000 米

之间。唐古拉山、昆仑山、祁连山等山脉绵延境内，西北部为海拔 2600—3100 米之间的柴达木盆地。境内地形复杂多样，盆地、高山、河谷相间其中，高原湖泊星罗棋布，天光云水，令人心旷神怡。

青海历来为中原进藏的必经之路，其东部自古便有“天河锁

青海湖畔



钥”、“海藏咽喉”、“金城屏障”、“西域之冲”和“玉塞咽喉”等称谓，可见其地理位置之重要。

青海的山山水水有着空旷而高远、宁静而生动的特别韵味。在这里，景物的色彩虽很浓烈，但能让人真切感受到和谐、亮丽。日月山、祁连山的雄伟奇峻让人神往，青海湖、星宿海的碧水蓝天让人迷醉，塔尔寺、瞿昙寺的宗教文化让人赞叹……青海的自然风光和人文景观让人流连忘返。

西藏自治区位于青藏高原的西南部，面积122.8万平方公里，约占全国面积的1/8，仅次于新疆维吾尔自治区。它东接四川，东北毗连青海，东南邻云南，西北连接新疆，南部和西部与缅甸、印度、不丹、锡金、尼泊尔等国接壤，国境线长达3000多公里，是中国西

南边陲的重要门户。

在西藏境内，绵亘着世界上最为著名的山脉：喜马拉雅山脉耸立于西南，昆仑山脉和喀喇昆仑山脉绵延于西北，冈底斯山、唐古拉山、念青唐古拉山等山脉横贯于中部，横断山脉则是它的东部屏障。海拔8000米以上的山峰有11座，海拔7000米以上的有50座，海拔6000米以上的难以计数。这些终年不化的雪峰与冰川构成了壮丽的群山奇观，如果从空中鸟瞰，西藏大地就像是一片山的海洋，而众山之王，当数举世闻名的珠穆朗玛峰。

西藏境内有1500多个湖泊，约占中国湖泊面积的1/3，主要有纳木错、班公湖、羊卓雍错等。藏北高原是我国湖泊分布最多的地区之一，有“湖泊之乡”的美誉。



青藏高原

雅鲁藏布江



族儿女；金沙江、澜沧江、怒江则养育出剽悍的康巴群体。在西部和北部地区，更多的则是内流河和季节河，它们汇成大大小小的、星罗棋布的湖泊。在辽阔的高原湖区间，镶嵌着春意盎然的绿色草原。西藏人民总是把依山傍水作为最理想的生存环境，作为美好家园的象征。在这优美而险峻的山水之间，西藏人民以巨大的热情和丰富的想象力，创造着自己的生活，创造着自己的文化，并将它溶入中

西藏地区自然风光绚丽，历史文化悠久，宗教信仰影响深远，民族风俗习惯独特，构成了丰富多彩的旅游资源。全区有国家级风景名胜1个，国家重点文物保护单位11个，历史文化名城两座。

涓涓雪水，汇成纵横交错的江河。雅鲁藏布江是藏族人民的母亲河，哺育了藏

华民族大家庭之中，成为中国西南边疆的一颗明珠。

雅鲁藏布江



行程安排

1. 交通指南

青藏高原因其特殊的地理环境，交通也有其特殊性：青海因地

班，拉萨至西安、北京、重庆、西宁每周均有往返航班。

由公路进入西藏，国内路线有4条，国际路线有1条。

■川藏公路（成都至拉萨）

从成都出发，途经雅安，翻越二郎山，到康定以后跨过金沙江进入西藏境内，依次是江达—昌都—邦达—八宿—波密—林芝—工布江达—墨竹工卡—拉萨。全长2400多公里，大客车



处青藏高原的东北部，有“青藏门户”之称，交通较为便利。而西藏因受地理位置的限制，是我国目前惟一不通火车的省区，交通则较为困难。现在进入西藏的交通工具为飞机和汽车。青藏铁路建成后，进藏的交通会有所改观。

成都至拉萨每天都有航



青藏高原

唐古拉山



需8—10天旅程。全程可观高山峡谷，风土民俗，高山流水，小鸟鸣唱，一览自然风光。

■青藏公路(青海格尔木至拉萨)

从格尔木乘汽车出发，穿行在莽莽昆仑山和唐古拉山之间，公路基本上在海拔4000米以上的山谷盘绕。翻越唐古拉山口时海拔为5231米，进入安多地区时海拔是4800米左右。途经那曲—当雄—羊八井—拉萨，全长1200多公里，两天即可到达。全程基本上是连绵的大山，翻过唐古拉



高原河流

和西藏之间的界山达坂，海拔高达6035米。

■滇藏公路(云南下关至西藏芒康)

从云南的下关乘车出发，经德钦进入西藏的芒康，全程800余公里。

■中尼公路(拉萨至尼泊尔加德满都)

是海外旅游者进入西藏的主要陆路交通线，全程900余公里。

■青藏铁路(西宁至拉萨)

从青海的西宁出发，经格尔木进入西藏自治区首府拉萨，全

珠穆朗玛峰



程约 1956 公里，是当今世界上海拔最高，距离最长的高原铁路。其中西宁至格尔木的 846 公里已于 1984 年建成。2001 年 6 月 29 日动工修建的青藏铁路格尔木至拉萨段，从格尔木市火车站引出，过南山口后，上青藏高原腹地，途经纳赤台、五道梁、沱沱河、雁石坪，翻越唐古拉山进入西藏自治区，再经安多、那曲、当雄、羊八井，至拉萨，整条线路基本上与青藏公路并行。青藏铁路建成后将极大地方便西藏的交通。

2. 线路安排

■ 西宁—拉萨—
日喀则—珠穆朗玛峰
十五日游

● 第一天：自各地抵西宁，游览西宁市容，宿西宁。

● 第二天：参观我国六大黄教寺院之祖——塔尔寺，欣赏艺术

四绝：唐卡、堆绣、酥油花、木刻。随后沿唐番古道参观日月山文成公主进藏纪念亭——日亭、月亭，倒淌河等。傍晚抵青海湖，品尝青稞酒、湟鱼，宿青海湖。

● 第三天：青海湖观日出，后乘车往鸟岛、茶卡（盐湖）参观，宿茶卡。

● 第四天：去格尔木的沿途，



路漫漫

可观赏都兰沙漠小镇、香日德沙漠绿洲、牧民帐篷、茫茫戈壁滩、沙丘丛林。如运气好还可观赏到柴达木盆地奇景——海市蜃楼、戈壁冲天旋风。宿格尔木。

● 第五天：过五道梁，登横空出世的莽昆仑，饱览昆仑雄姿，并可在山口石碑前合影留念。傍晚过长江第一桥——沱沱河桥，宿沱沱河兵站（位于桥旁，无水、无独立卫生间，条件特差）。



朝霞尽染拉萨河

青藏高原



雅鲁藏布江夕照

● 第六天 早晨可在沱沱河桥头看日出。早餐后前往可可西里无人区, 观野鹿群, 翻越唐古拉山口(海拔 5231 米), 遥望长江源头第一高峰——格拉丹东雪峰。感受青藏高原——世界屋脊——地球第三极——江河源头的雄伟气势和变化莫测的高原气候。沿途在安多或许可看到人工淘金, 路过安多草原、那曲草原、当雄草原, 宿那曲或当雄兵站、县招、路政招待所。

● 第七天: 游纳木错(西藏四大湖泊之一, 世界海拔最高之湖泊, 车至山顶, 若遇雨雪天气, 则不能进湖), 参观羊八井地热站, 在雪山背景

下的游泳池里痛痛快快地洗一个澡, 洗掉长途跋涉的疲劳, 宿拉萨。

● 第八天: 参观布达拉宫、药王山(佛教壁画)、大昭寺、八角街, 宿拉萨。

● 第九天: 途中参观羊卓雍错(西藏四大湖泊之一)、岗巴拉雪山、卡若拉冰川、历史重镇江孜、白居寺、十万佛塔, 眺望宗山炮台(《红河谷》拍摄地), 晚抵日喀则, 宿日喀则。

● 第十天: 参观班禅大师宫殿——扎什伦

布寺、地毯厂、萨迦寺, 宿拉孜。

● 第十一天: 从拉孜出发, 穿越冈底斯山、嘉措拉雪山, 过定日, 达喜马拉雅山, 宿绒布寺。

● 第十二天: 晨观雪山日出,



纳木错

赴珠峰大本营。经定日返拉孜。

- 第十三天：从拉孜出发，赴萨迦，游萨迦寺，抵日喀则。

- 第十四天：观雅鲁藏布江风光，返拉萨。

- 第十五天：从拉萨返回。

■ 北京、西宁、格尔木、拉萨、江孜、日喀则十二日游

- 第一天：抵西宁，参观游览西宁市区。

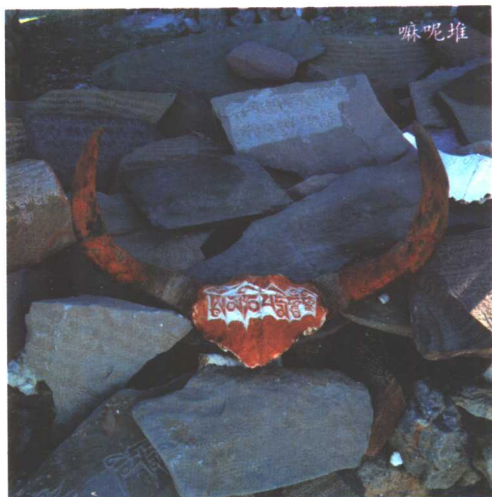
- 第二天：西宁至茶卡，参观塔尔寺、日月山。

- 第三天：茶卡至格尔木，游大戈壁滩。

- 第四天：格尔木至沱沱河，游长江第一桥、昆仑山口。

- 第五天：沱沱河至当雄，游唐古拉山口、藏北草原。

- 第六天：当雄至纳木错，返



当雄。

- 第七天：当雄至羊八井，抵日喀则。

- 第八天：参观扎什伦布寺、地毯厂，赴江孜。

- 第九天：游白居寺、十万佛塔，自江孜赴拉萨。

- 第十天：参观布达拉宫、大昭寺、八角街。

- 第十一天：参观哲蚌寺、色拉寺、罗布林卡。

- 第十二天：拉萨飞北京。

■ 北京、西宁、拉萨十四日游

- 第一天：北京飞抵西宁。

- 第二



青藏高原

拉萨河神桥



角街。

● 第九天：拉萨。

上午参观哲蚌寺，下午参观色拉寺。

● 第十天：拉萨赴圣湖之一羊卓雍错，抵达江孜。

● 第十一天：参观江孜白居寺之后赴班禅驻锡地日喀则。

● 第十二天：参观扎什伦布寺后游览

天：西宁赴塔尔寺、湟源峡谷、日月山，抵青海湖。

● 第三天：青海湖赴茶卡，赏沿途草原盐湖风光。

● 第四天：茶卡赴格尔木，观戈壁自然风光。

● 第五天：格尔木赴沱沱河，纵览昆仑山雄姿。

● 第六天：沱沱河赴那曲，穿越唐古拉山，览藏北草原风光。

● 第七天：那曲赴拉萨，沿途览高原地热奇观。

● 第八天：拉萨。上午参观布达拉宫，下午参观大昭寺、八



贡巴墙上的图腾

雅鲁藏布江风光。

● 第十三天：上午参观罗布林卡，下午购物休息或自由活动。

● 第十四天：由拉萨经停成都飞返北京。

■ 北京、西宁、格尔木、拉萨十二日游

● 第一天：北京飞抵西宁，宿西宁。

● 第二天：自西宁出发，游览塔尔寺、日月山、青海湖，宿青海湖。

● 第三天：赴格尔木，游大戈壁滩，宿格尔木。



晒佛