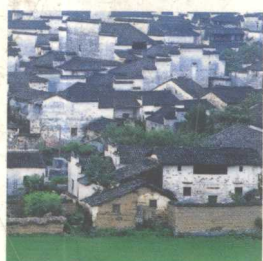


TRAVEL AROUND CHINA

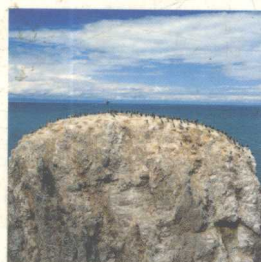
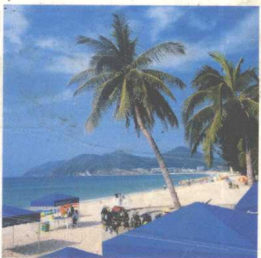
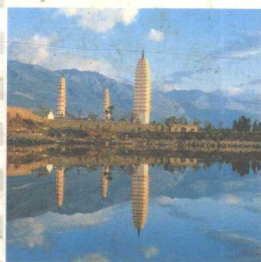
856幅精选的图片 **最新版** 伴您轻松畅游中国



游遍中国

1332处热门旅游景点
200多条推荐线路

《游遍中国》编委会 编





TRAVEL AROUND CHINA

游遍中国

(最新版)

《游遍中国》编委会 编



朝華出版社

图书在版编目(CIP)数据

游遍中国：最新版 / 《游遍中国》编委会编. —北京：
朝华出版社，2006.5
ISBN 7-5054-1586-7

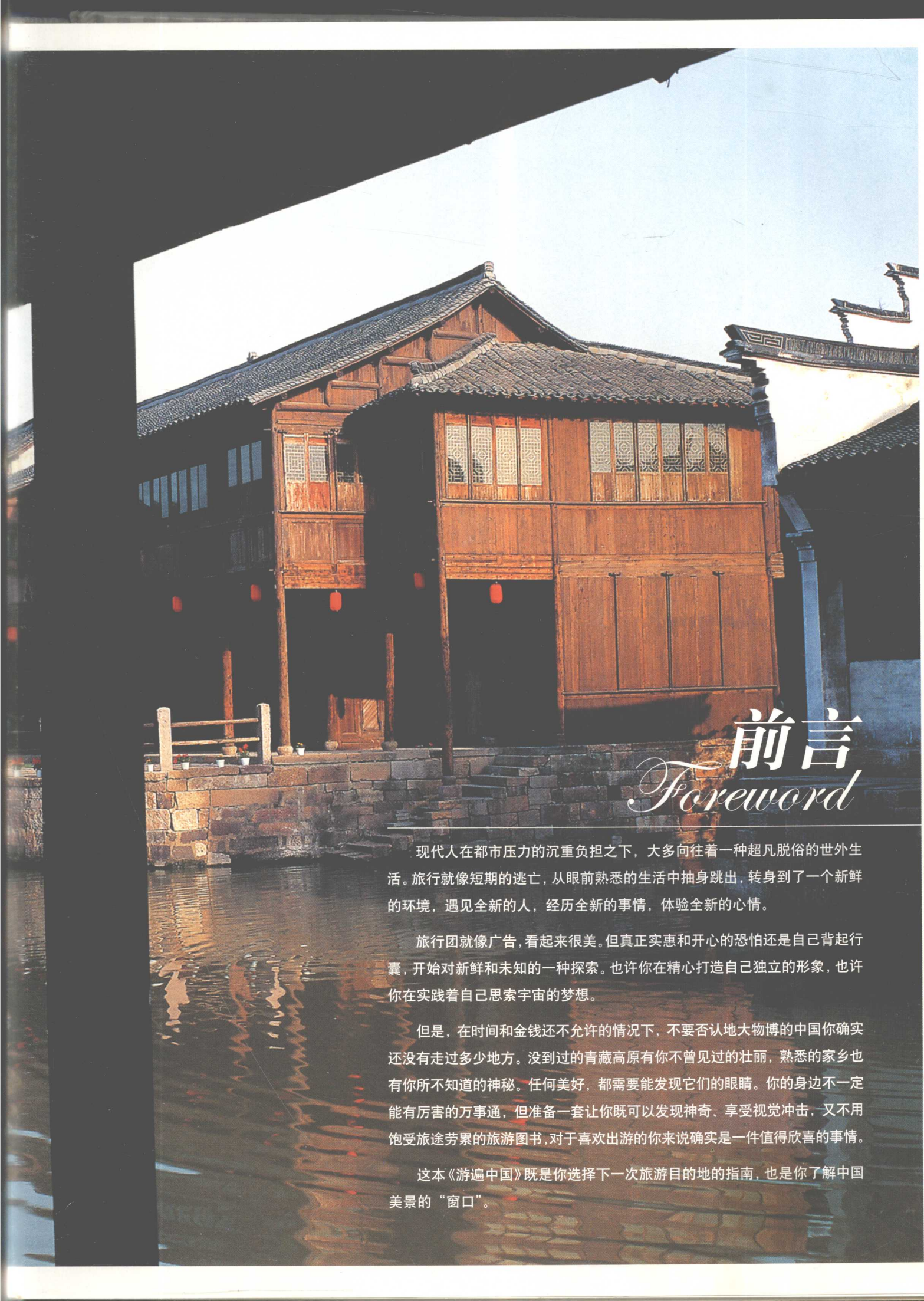
I. 游... II. 游... III. 旅游指南—中国
IV. K928.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 044606 号

游遍中国 (最新版)

编 者 《游遍中国》编委会
出 版 人 田 辉
选题策划 杨 彬
责任编辑 王三石 焦雅楠
装帧设计 夏 鹏 韩少杰
制 作  (www.rzbook.com)
责任印制 赵 岭
出版发行 朝华出版社
社 址 北京市车公庄西路 35 号 邮政编码 100044
电 话 (010) 68433188 (总编室)
(010) 68413840 68433213 (发行部)
传 真 (010) 88415258 (发行部)
印 刷 北京大容彩色印刷有限公司
经 销 全国新华书店
开 本 889 × 1194 毫米 1/16
印 张 16
版 次 2006 年 6 月第 1 版 2006 年 6 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 7-5054-1586-7/G-0953
定 价 150.00 元

版权所有 翻印必究 · 印装有误 负责调换



前言 *Foreword*

现代人在都市压力的沉重负担之下，大多向往着一种超凡脱俗的世外生活。旅行就像短期的逃亡，从眼前熟悉的生活中抽身跳出，转身到了一个新的环境，遇见全新的人，经历全新的事情，体验全新的心情。

旅行团就像广告，看起来很美。但真正实惠和开心的恐怕还是自己背起行囊，开始对新鲜和未知的一种探索。也许你在精心打造自己独立的形象，也许你在实践着自己思索宇宙的梦想。

但是，在时间和金钱还不允许的情况下，不要否认地大物博的中国你确实还没有走过多少地方。没到过的青藏高原有你未曾见过的壮丽，熟悉的家乡也有你所不知道的神秘。任何美好，都需要能发现它们的眼睛。你的身边不一定能有厉害的万事通，但准备一套让你既可以发现神奇、享受视觉冲击，又不用饱受旅途劳累的旅游图书，对于喜欢出游的你来说确实是一件值得欣喜的事情。

这本《游遍中国》既是你选择下一次旅游目的地的指南，也是你了解中国美景的“窗口”。

目录 Contents

西藏自治区

11 拉萨旅游区

布达拉宫 11/ 大昭寺 11/ 八角街 12/ 小昭寺 12/ 药王山 13/ 哲蚌寺 13/ 罗布林卡 13/ 羊八井地热 13/ 甘丹寺 13/ 纳木错 13

14 山南旅游区

雅砻河风景名胜 14/ 雅鲁藏布江 14/ 羊卓雍错 14/ 桑耶寺 14/ 敏珠林寺 14/ 昌珠寺 14/ 雍布拉克 15

15 日喀则旅游区

扎什伦布寺 15/ 夏鲁寺 15/ 白居寺 15/ 江孜宗山炮台 15/ 萨迦寺 15

珠穆朗玛峰 16

18 阿里旅游区

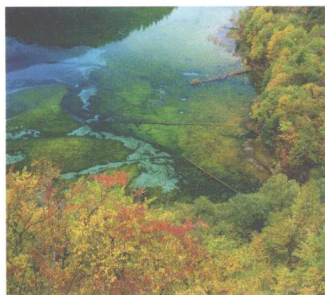
札达土林 18/ 古格王国遗址 18/ 托林寺 18/ 东嘎石窟 18/ 冈仁波齐峰 19/ 玛旁雍错 19/ 鬼湖拉昂错 19/ 班公错 19

20 那曲旅游区

桑丹康桑雪山 20/ 那曲赛马节 20/ 卓玛峡谷风景区 20/ 羌塘自然保护区 20

20 昌都、林芝旅游区

强巴林寺 20/ 卡若遗址 20/ 丁青孜珠寺 20/ 八一镇 21/ 墨脱自然保护区 21



四川省

23 成都旅游区

武侯祠 23/ 杜甫草堂 23/ 王建墓 23/ 文殊院 24/ 望江楼公园 24/ 青羊宫 24/ 都江堰 24/ 青城山 24/ 龙兴寺 25/ 宝光寺 25/ 刘氏庄园博物馆 25/ 西岭雪山 25/ 碧峰峡 25/ 高颐墓阙 25/ 三星堆博物馆 25/ 安岳石刻 25

25 广元旅游区

皇泽寺摩崖造像 25/ 广元千佛崖造像 26/ 古栈道 26/ 鹤鸣山道教造像 26/ 翠云廊 26/ 剑门关 26/ 窦圉山 26/ 报恩寺 26

27 乐山旅游区

乐山大佛 27/ 大渡河金口大峡谷 27/ 夹江千佛岩 27/ 峨眉山 27

28 自贡旅游区

西秦会馆 28/ 荣县大佛 28/ 荣海古盐井 28/ 自贡恐龙博物馆 28

28 宜宾旅游区

真武山庙群 28/ 翠屏山 29/ 蜀南竹海 29/ 麻塘焚人悬棺 29/ 夕佳山民居 29

29 阿坝旅游区

红军长征纪念碑园 29/ 卧龙自然保护区 29/ 四姑娘山 29/ 黄龙风景区 29

九寨沟风景区 30

31 甘孜旅游区

白利寺 31/ 德格印经院 31/ 贡嘎山 31/ 海螺沟冰川森林公园 31/ 泸定桥 31

31 凉山旅游区

邛海 31/ 凉山彝族奴隶制社会博物馆 31

重庆市

33 重庆旅游区

枇杷山公园 33/ 曾家岩 50号 33/ 红岩革命纪念馆 33/ 中美合作所集中营旧址 33/ 缙云山风景名胜区 33/ 武隆芙蓉洞 34/ 武隆天生三桥 34/ 钓鱼城 34/ 潼南大佛寺 34/ 大足石刻 34/ 北山石刻 34/ 宝顶山石刻 34/ 丰都名山 35/ 白帝城 35/ 张飞庙 35/ 石宝寨 35/ 小寨天坑 35

长江三峡风景区 36

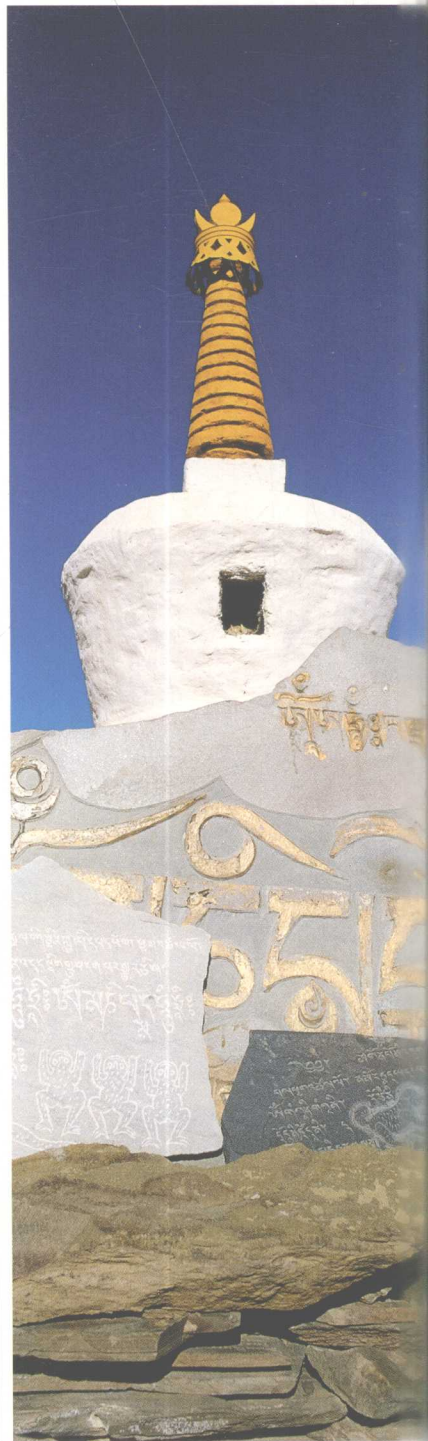
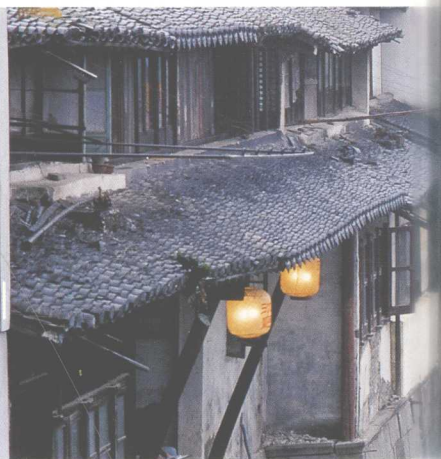
云南省

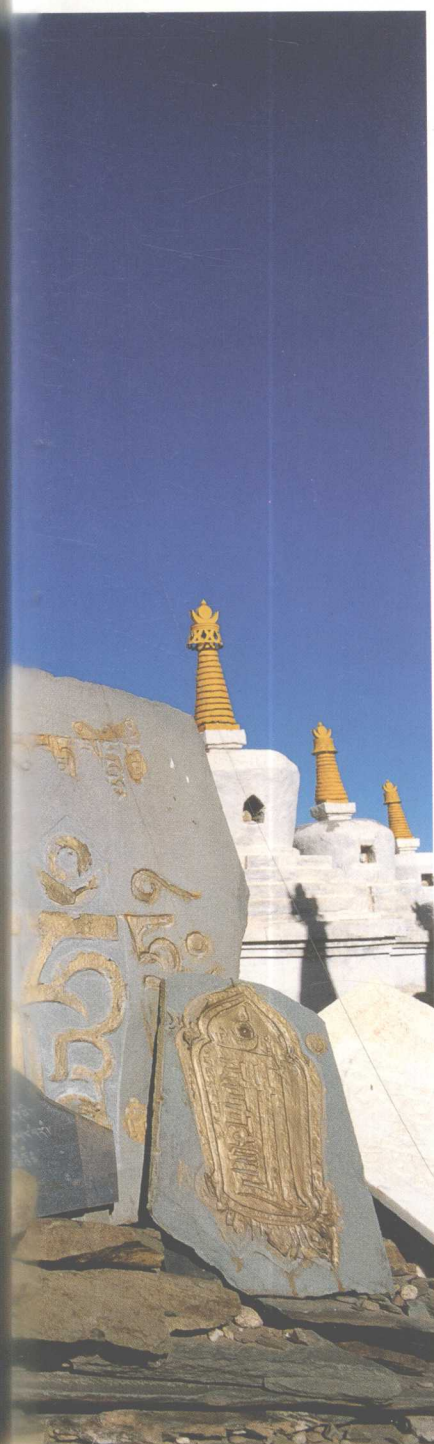
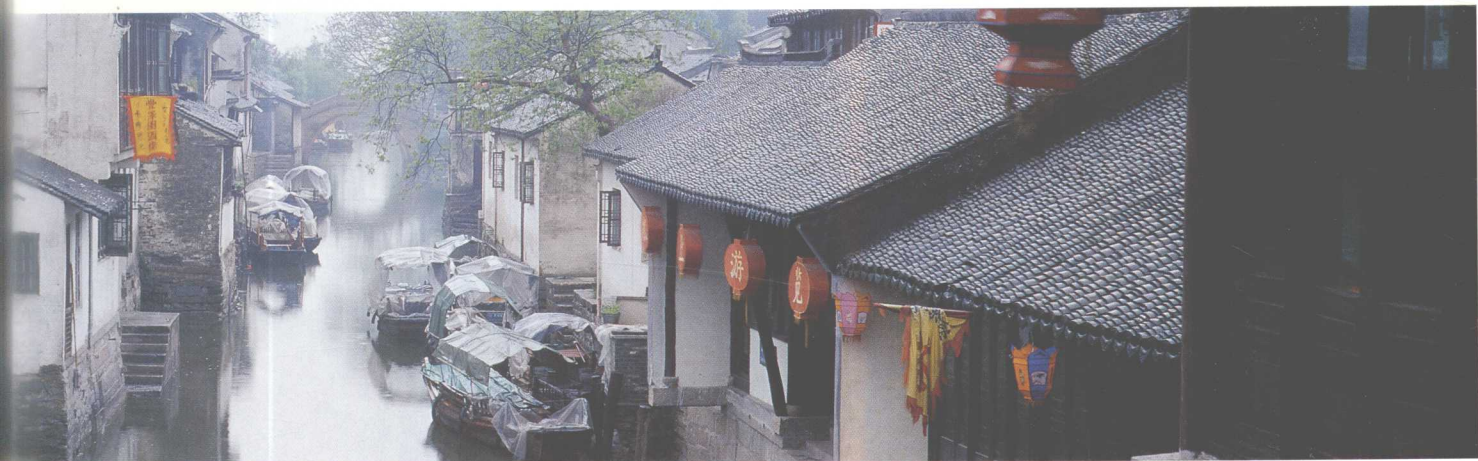
39 昆明旅游区

滇池 39/ 西山 39/ 云南民族村 39/ 大观公园 39/ 筇竹寺 40/ 太和宫 40/ 昆明世博园 40/ 大理国经幢 40/ 妙湛寺金刚塔 40/ 石林 40/ 大叠水瀑布 41/ 彩色砂林 41/ 九乡风景区 41/ 九龙瀑布群 41/ 多依河风光 42/ 阿庐古洞 42/ 朝阳楼 42/ 朱家花园 42/ 燕子洞 42/ 双龙桥 43

43 大理旅游区

洱海公园 43/ 苍山 43/ 崇圣寺





三塔44/周城镇44/蝴蝶泉45/
石钟山石窟45/宝相寺45/大
理南诏风情岛45/鸡足山45

46 丽江旅游区

丽江木府46/黑龙潭46/玉
峰寺46/玉龙雪山47/大宝
积宫47/虎跳峡47/长江第
一湾47/泸沽湖风景区48

48 迪庆旅游区

归化寺48/天生桥48/碧塔
海49/白水台49/香格里拉
峡谷群49/梅里、太子雪山
49/三江并流风景区50

51 滇西旅游区

保山卧佛寺51/腾冲火山群
51/腾冲地热泉51/和顺侨乡
52/树包塔52/姐勒金塔52/
芒林榕树53/瑞丽江—大盈
江风景区53/允燕塔53

54 西双版纳旅游区

民族风情园54/曼阁佛寺
54/橄榄坝54/三岔河景区
54/景真八角亭55/西双版纳
热带植物园55

贵州省

57 贵阳旅游区

甲秀楼57/黔灵公园57/文
昌阁57/花溪公园57/天河
潭57/百花湖57/青岩古镇
57/镇山村58/红枫湖58/安
顺文庙58/安顺龙宫58/黄
果树瀑布58/天星桥景区
58/石林景观59/红岩碑59/
花江大峡谷风景名胜59

59 黔西南旅游区

马岭河峡谷风景区59/刘氏

庄园59

60 黔东南旅游区

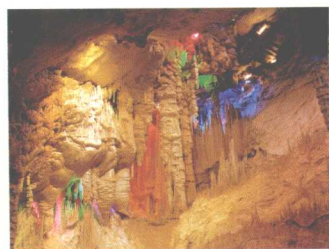
香炉山60/沅阳河60/青龙洞
60/云台山60/增冲鼓楼60/
郎德寨61/黎平地坪风雨桥
61/黎平天生桥61

61 黔南旅游区

漳江风景区61/夜郎古城遗址61

61 黔北旅游区

遵义会议会址61/娄山关
62/海龙囤62/赤水河风景
区62/九龙洞62/梵净山63/
织金洞63/百里杜鹃林带
63/大方羊场天生桥63



新疆维吾尔自治区

65 乌鲁木齐旅游区

红山65/新疆维吾尔自治区
博物馆65/南山游览区65/
天山天池65/北庭故城66

66 吐鲁番旅游区

苏公塔66/葡萄沟66/交河故
城67/火焰山67/柏孜克里克
千佛洞67/高昌故城67/阿斯
塔那古墓68/坎儿井68

68 哈密旅游区

哈密王墓68/五堡古墓群
69/哈密天山风景名胜69

70 和田旅游区

约特干遗址70/玛利克瓦特

古城70/千里葡萄公路70

70 阿克苏旅游区

克孜尔千佛洞70/苏巴什佛寺
遗址71/克孜尔苏哈石窟71

71 喀什旅游区

艾提尕尔清真寺71/阿巴克和加
墓71/三仙洞71/马赫穆德·喀
什噶里麻扎71/帕米尔冰峰72

72 巴音郭楞旅游区

巴音布鲁克天鹅保护区72/罗
布泊72/楼兰古城73/博斯腾
湖74/金沙滩旅游度假区74

74 伊犁旅游区

伊宁回族大寺74/火龙洞
74/圣佑庙74/伊犁将军府
旧址75/果子沟风景区75/
霍尔果斯口岸75/哈纳斯湖
76/伊犁河76/赛里木湖76/
魔鬼城76/怪石沟77

青海省

79 西宁旅游区

塔尔寺79/东关清真大寺79/北
禅寺79/宝库峡79/五屯寺79

80 海东旅游区

瞿昙寺80/五峰山80/土族民
俗村80/孟达自然保护区81

81 海北旅游区

日月山81/原子城81/祁连
山81/倒淌河81

青海湖83

84 海西旅游区

柴达木盆地84/天峻山84/
裕禄湖84/昆仑山84/察尔
汗盐湖85/万丈盐桥85/茶
卡盐湖85/都兰国际狩猎场
85/扎陵湖和鄂陵湖86/黄



河源 86/ 长江源 86/ 澜沧江源 86/ 龙羊峡水电站 86/ 文成公主庙 87/ 加昂玛尼堆 87

甘肃省

89 兰州旅游区

白塔山 89/ 刘家峡水电站 89/ 炳灵寺石窟 89/ 鲁土司衙门 90/ 景泰石林峡谷 90

90 天水旅游区

伏羲庙 90/ 麦积山石窟 90/ 大像山石窟 91

91 平凉、庆阳旅游区

崆峒山 91/ 王母宫石窟 91/ 南石窟寺 92/ 北石窟寺 92

92 武威旅游区

文庙 92/ 雷台 93

93 张掖旅游区

万寿寺木塔 93/ 大佛寺 93/ 山丹军马场 93/ 马蹄寺石窟群 94

94 酒泉、嘉峪关旅游区

酒泉公园 94/ 丁家闸壁画墓 94/ 嘉峪关 94/ 悬壁长城 94/ 新城魏晋壁画墓 95

95 敦煌旅游区

莫高窟 95/ 鸣沙山、月牙泉 95/ 西千佛洞 95/ 大方盘城 96/ 玉门关、阳关遗址 96/ 敦煌雅丹地貌 96/ 榆林窟 96

97 甘南旅游区

米拉巴佛楼阁 97/ 郎木寺 97/ 拉卜楞寺 97

宁夏回族自治区

99 银川旅游区

玉皇阁 99/ 承天寺塔 99/ 海宝塔 99/ 南关清真寺 99/ 拜寺口双塔 99/ 西夏王陵 99/ 华夏西部影视城 100/ 贺兰山岩画 100/ 武当庙 100/ 沙湖 100

101 吴忠旅游区

一百零八塔 101/ 清真大寺 101/ 中卫高庙 101

102 沙坡头旅游区

沙漠游 102/ 黄河游 102

103 固原旅游区

须弥山石窟 103/ 六盘山 103

陕西省

105 西安旅游区

大雁塔 105/ 小雁塔 105/ 西安城墙 105/ 西安碑林 105/ 钟楼 106/ 鼓楼 106/ 半坡博物馆 106/ 华清池 106/ 秦始皇陵 107/ 阳陵 107/ 茂陵 107/ 霍去病墓 107/ 杨贵妃墓 108/ 昭陵 108/ 崇文塔 108/ 乾陵 108/ 章怀太子墓 108/ 大禹庙 108/ 党家村民居 108/ 司马迁祠 109/ 仓颉庙 109/ 丰图义仓 109/ 药王山 109

华山风景区 110

111 延安旅游区

延安宝塔 111/ 清凉山 111/ 枣园革命旧址 111/ 杨家岭革命旧址 111



址 111/ 凤凰山革命旧址 111/ 南泥湾 111/ 瓦窑堡革命旧址 111/ 黄帝陵 111/ 黄帝庙 112

112 宝鸡旅游区

天台山 112/ 炎帝陵 112/ 钓鱼台 112/ 法门寺 112

113 汉中旅游区

褒斜道石门及其摩崖石刻 113/ 张良庙 113/ 武侯墓 113/ 古汉台 113/ 蔡伦墓 113

北京市

115 北京旅游区

天安门广场 115/ 故宫 115/ 中国国家博物馆 116/ 古观象台 117/ 雍和宫 117/ 王府井步行街 117/ 人民大会堂 117/ 景山

公园 118/ 北海公园 118/ 宋庆龄故居 118/ 恭王府 118/ 中国科学技术馆 118/ 天坛 119/ 北京戏曲博物馆 119/ 琉璃厂文化街 119/ 中华民族园 119/ 中国紫檀博物馆 120/ 圆明园遗址公园 120/ 香山公园 120/ 碧云寺 120/ 卧佛寺 121/ 五塔寺 121/ 万寿寺 121/ 大钟寺 121/ 中华世纪坛 121/ 卢沟桥 121

颐和园 122

世界公园 124/ 大葆台西汉墓博物馆 124/ 北京猿人遗址 124/ 云居寺 125/ 石花洞 125/ 焦庄户地道战遗址 125/ 居庸关 125/ 明十三陵 125/ 慕田峪长城 125/ 司马台长城 125/ 八达岭长城 125



天津市

127 天津旅游区

天后宫古文化街 127/ 广东会馆 127/ 平津战役纪念馆 127/ 大悲院 127/ 石家大院 127/ 大沽口炮台 128/ 天津海滨旅游度假区 128/ 独乐寺 128/ 盘山风景区 128/ 黄崖关长城 128

河北省

130 石家庄旅游区

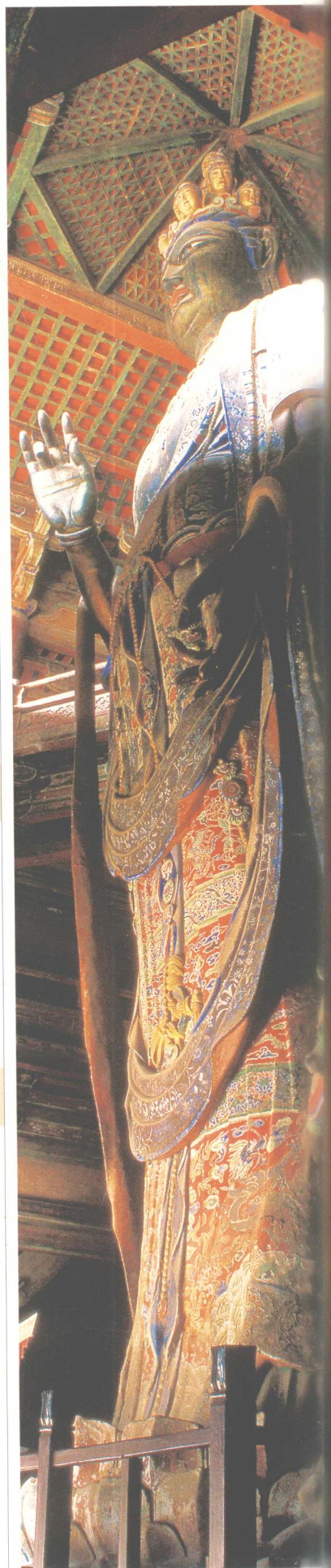
毗卢寺 130/ 西柏坡中共中央旧址 130/ 苍岩山 130/ 福庆寺 130/ 隆兴寺 130/ 正定四塔 130/ 赵州桥 130/ 嶂石岩风景名胜 131/ 赵州陀罗尼经幢 131

131 邯郸旅游区

丛台 131/ 学步桥 131/ 响堂山石窟 131/ 黄粱梦吕仙祠 131/ 娲皇宫及石刻 132

132 保定旅游区

直隶总督署 132/ 白洋淀 132/ 野三坡风景名胜 132/ 清西陵 132/ 开元寺塔





132/ 定州贡院 132

133 承德旅游区

外八庙 133/ 普陀宗乘之庙 133/
普宁寺 133/ 须弥福寿之庙 133/
普乐寺 133/ 木兰围场 133/ 磬锤
峰 133/ 金山岭长城 133

避暑山庄 134

135 唐山旅游区

清东陵 135

135 秦皇岛旅游区

北戴河海滨 135/ 山海关
135/ 孟姜女庙 135/ 老龙头
135/ 南戴河海滨 135

山西省

137 太原旅游区

崇善寺 137/ 双塔寺 137/ 晋
祠 137/ 天龙山石窟 137/ 五
台山 137/ 平遥古城 137

山西大院 138

“日昇昌”旧址 140/ 镇国寺
140/ 双林寺 140/ 北武当山
140/ 玄中寺 141

141 大同旅游区

华严寺 141/ 善化寺 141/ 九
龙壁 141/ 云冈石窟 141/ 悬
空寺 142/ 恒山风景名胜
142/ 应县木塔 142

142 临汾旅游区

尧庙 142/ 霍州衙门 142/ 壶
口瀑布 142/ 小西天 143/ 丁
村民宅 143/ 古大槐树 143/
苏三监狱 143/ 东岳庙 143

144 晋东南旅游区

法兴寺 144/ 青莲寺 144/ 皇
城相府 144

144 运城旅游区

解州关帝庙 144/ 五老峰风景
名胜区 144/ 普救寺 145/ 鹳雀
楼 145/ 黄河铁牛 145/ 后土祠
145/ 永乐宫 145/ 大禹渡 145

山东省

147 济南旅游区

大明湖公园 147/ 七十二泉
147/ 千佛山 147/ 灵岩寺 147/
柳泉 147/ 趵突泉 148/ 岱庙
148/ 泰山 148

148 青岛旅游区

栈桥 148/ 八大关 148/ 崂山
风景区 148/ 马山石林 149

149 烟台旅游区

蓬莱阁 149/ 蓬莱水城 149/
牟氏庄园 149/ 长岛国家自
然保护区 149/ 成山头 149

150 济宁旅游区

少昊陵 150/ 颜庙 150/ 梁山
水泊遗址 150/ 百狮坊、百寿
坊 150 三孔 151

内蒙古自治区

153 呼和浩特旅游区

五塔寺 153/ 大召 153/ 席力
图召 153/ 昭君墓 153/ 万部
华严经塔 154/ 希拉穆仁草
原旅游点 154/ 格根塔拉草
原旅游点 154



154 包头旅游区

五当召 155/ 美岱召 155/ 成
吉思汗陵 155/ 响沙湾 155

155 赤峰旅游区

辽中京城遗址 155/ 辽上京
城遗址 155

那达慕大会 156

辽代石窟 157/ 庆州白塔 157/
巴林奇石馆 157/ 喀喇沁旗
王府 157/ 巴彦乌拉石林 157

157 阿拉善盟旅游区

腾格里沙漠 157/ 黑城古城
遗址 157

黑龙江省

159 哈尔滨旅游区

太阳岛 159/ 东北虎林园
159/ 极乐寺 159/ 圣·索菲亚

教堂 159/ 哈尔滨冰雪节
160/ 侵华日军第731部队罪
证陈列馆 160/ 玉泉狩猎场
160/ 二龙山风景区 160/ 桃
山狩猎场 160/ 五大连池 161

161 牡丹江旅游区

亚布力滑雪场 161/ 兴隆寺 161/
渤海国上京龙泉府遗址 161/
镜泊湖 162/ 火山口森林 162

162 齐齐哈尔旅游区

明月岛 162/ 龙沙公园 162/
扎龙自然保护区 162

163 大兴安岭旅游区

大兴安岭 163/ 北极村 163

吉林省

165 长春旅游区

伪满洲国皇宫 165/ 净月潭
165/ 净月潭滑雪基地 165

165 吉林旅游区

松花湖 165/ 松花湖滑雪场 166/
雾凇奇观 166/ 龙潭山高句丽
山城 167/ 北大湖滑雪场 167

167 集安旅游区

集安博物馆 167/ 洞沟古墓群 167
长白山风景区 168

辽宁省

171 沈阳旅游区

沈阳故宫 171/ 清昭陵 171/ 清
福陵 171/ 九一八事变陈列
馆 171/ 张学良旧居 172/ 怪坡
172/ 千山风景区 172/ 鞍山玉
佛苑 172/ 辽阳白塔 173/ 本溪
水洞 173/ 永陵 173

173 大连旅游区

大连海滨 173/ 星海广场 173/
老虎滩海洋公园 173/ 圣亚
海洋世界 173/ 金石滩风景
区 173/ 旅顺口 174/ 白玉山塔
174/ 旅顺日俄监狱旧址 174



174 丹东旅游区

鸭绿江 174/ 凤凰山 174/ 青山沟 174

175 锦州、葫芦岛旅游区

笔架山 175/ 兴城海滨 175/ 奉国寺 175/ 万佛堂石窟 175/ 医巫闾山 175/ 红海滩 175

河南省

177 郑州旅游区

河南省博物馆 177/ 黄河游览区 177/ 石窟寺 177/ 宋陵 177/ 康百万地主庄园 177/ 嵩山 178/ 少林寺 178/ 塔林 178/ 中岳庙 178/ 嵩岳寺塔 178/ 观星台 178/ 云台山风景区 178/ 比干庙 179

179 开封旅游区

铁塔 179/ 龙亭 179/ 相国寺 179/ 禹王台 179/ 繁塔 179

龙门石窟 180

延庆观 181/ 山陕甘会馆 181/ 包公祠 181/ 清明上河园 181

181 洛阳旅游区

白居易墓 181/ 白马寺 182/ 关林 182/ 风穴寺及塔林 182/ 王屋山 182

182 安阳旅游区

殷墟 182/ 文峰塔 182/ 修定寺塔 182/ 岳飞庙 182/ 羑里城遗址 183

183 南阳旅游区

武侯祠 183/ 山陕会馆 183



湖北省

185 武汉旅游区

黄鹤楼 185/ 武昌起义军政府旧址 185/ 武汉长江大桥 185/ 归元寺 185/ 古琴台 186/ 东湖风景区 186/ 铜绿山古矿冶遗址 186/ 五祖寺 186/ 四祖寺 186/ 赤壁之战遗址 186/ 九宫山 187/ 曾侯乙墓 187



187 襄樊旅游区

襄阳古城 187/ 绿影壁 187/ 广德寺 187/ 古隆中 187

188 十堰旅游区

武当山 188

188 宜昌旅游区

长江三峡工程坛子岭风景区 188/ 葛洲坝 188/ 三游洞 188/ 屈原故里 188

188 荆州旅游区

荆州古城 188/ 明显陵 189

189 神农架旅游区

神农架 189

189 恩施旅游区

恩施清江漂流 189

湖南省

191 长沙旅游区

岳麓山 191/ 橘子洲 191/ 湖南省博物馆 191/ 毛泽东故居 191/ 滴水洞 191/ 衡山风景区 191

191 岳阳旅游区

岳阳楼 191/ 洞庭湖、君山 192

193 张家界旅游区

武陵源风景名胜 193/ 天子山 193/ 茅岩河风景区 193/ 索溪峪风景区 193

凤凰古城 194

195 湘西旅游区

猛洞河风景区 195/ 德夯景区 195/ 老司城 195/ 王村古镇 195

江西省

197 南昌旅游区

八一南昌起义总指挥部旧址 197/ 滕王阁 197/ 青云谱 197/ 龙虎山风景区 197

197 景德镇旅游区

景德镇陶瓷馆 197
婺源古建筑群 198

古陶瓷博览区 200/ 三间庙明清老街 200/ 三清山风景区 200

200 九江旅游区

庐山风景区 200/ 庐山别墅建筑群 201

201 赣州旅游区

瑞金革命遗址 201

201 吉安旅游区

白鹭洲书院 201/ 流坑村古建筑群 201/ 井冈山革命博物馆 201/ 井冈山风景区 201

上海市

203 上海旅游区

外滩 203/ 黄浦江 203/ 南京路步行街 203

多伦路文化街 204

上海城市规划展示馆 205/ 豫园 205/ 中国共产党第一次全国代表大会会址 205/ 孙中山故居 205/ 宋庆龄故居 205/ 龙华寺 205/ 玉佛寺 206/ 上海东方明珠广播电视塔 206/ 朱家角镇 206/ 上海老街 207

石库门 207

江苏省

209 南京旅游区

中山陵 209/ 灵谷寺 209/ 中华门 209/ 雨花台烈士陵园 209/ 紫金山天文台 209/ 明孝陵 209/ 南京长江大桥 210/ 玄武湖公园 210/ 夫子庙 210/ 瞻园 210

210 镇江旅游区

金山寺 210/ 焦山 210/ 甘露寺 210/ 宋街昭关石塔 210

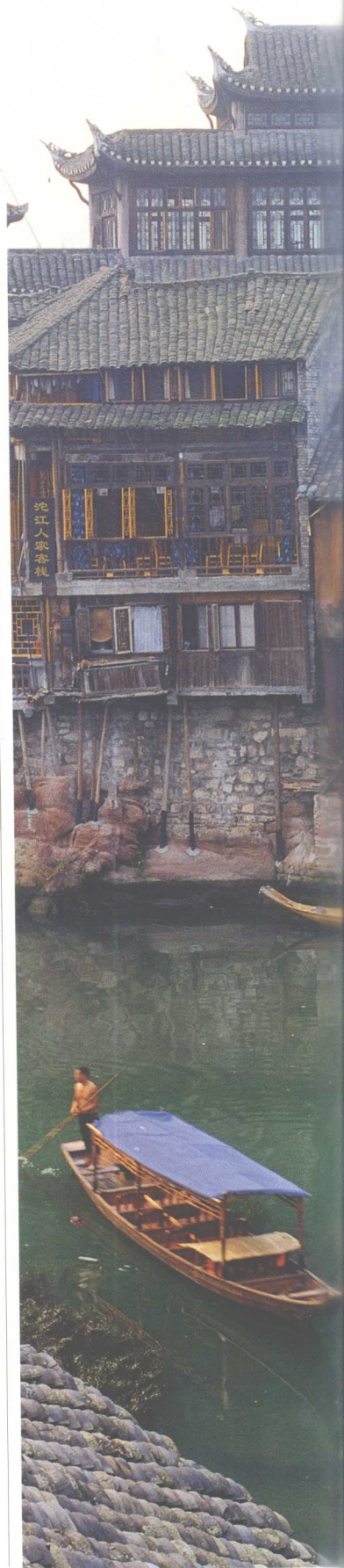
211 无锡旅游区

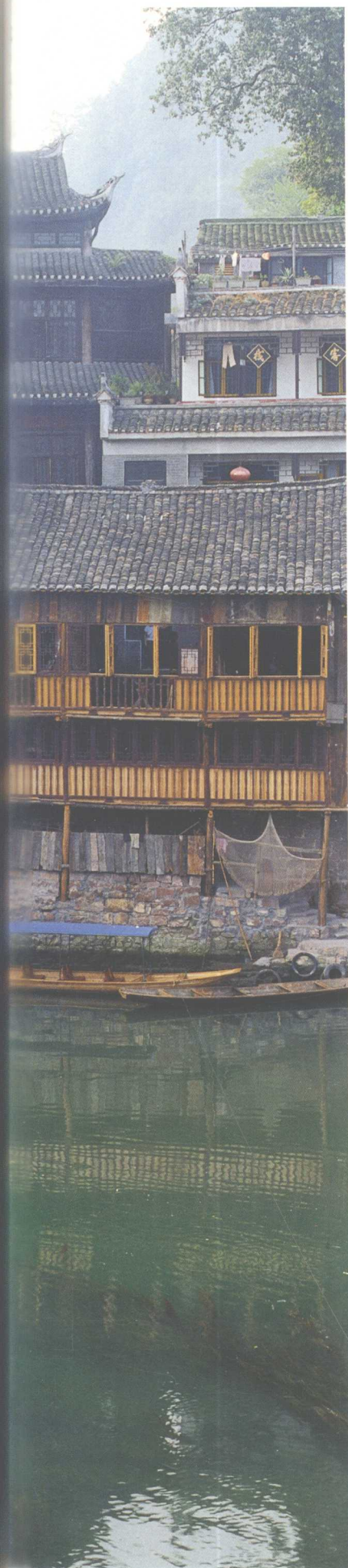
锡惠公园 211/ 蠡园 211/ 无锡太湖影视城 211/ 灵山胜景 211/ 太湖风景区 211

212 苏州旅游区

虎丘 212/ 拙政园 212/ 环秀山庄 212/ 留园 212/ 网师园 212/ 狮子林 212/ 沧浪亭 212/ 寒山寺 213/ 盘门 213/ 角直镇 213/ 同里镇 213/ 宝带桥 213/ 退思园 213

213 扬州旅游区





瘦西湖 213

周庄 214

何园 215/ 个园 215

215 徐州旅游区

狮子山汉兵马俑博物馆 215/
徐州汉画像石艺术博物馆 215

215 连云港旅游区

将军崖原始崖画 215/ 花果山
215/ 孔望山佛教摩崖石刻 215

安徽省

217 合肥旅游区

包公祠 217/ 巢湖风景区
217/ 琅琊山风景区 217

218 亳州旅游区

花戏楼 218/ 华佗庵 218/ 地
下运兵道 218

218 黄山旅游区

黄山风景区 218/ 屯溪老街
219/ 程大位故居 219/ 齐云山
风景区 220/ 棠樾牌坊群 220/
西递清代民居村落 220/ 龙
川胡氏宗祠 220/ 宏村古村
落 221/ 冯村古村落 221/ 石家
村棋盘街 221/ 九华山 221

浙江省

223 杭州旅游区

西湖风景区 223/ 岳坟 223/
六和塔 223/ 灵隐寺 223/ 中
国茶叶博物馆 224/ 胡庆余
堂 224/ 灵山幻境 224/ 天目
山 224/ 富春江—新安江风
景区 225/ 瑶琳洞 225/ 大慈
岩 225/ 千岛湖 225

226 嘉兴旅游区

南湖 226/ 钱塘江海塘 226/
钱塘江潮 226/ 西塘镇 226

乌镇 227

228 湖州旅游区

飞英塔 228/ 嘉业堂 228/ 莫
干山 228

228 绍兴旅游区

鲁迅纪念馆 228/ 咸亨酒店
228/ 禹王庙和大禹陵 229/ 绍
兴八字桥 229/ 兰亭 229/ 沈园
230/ 东湖 230/ 柯岩景区 230/
五泄风景区 230/ 天台山 230

230 温州旅游区

北雁荡山 230/ 楠溪江 230/
泰顺古桥 230

231 金华旅游区

俞源村古建筑群 231/ 诸葛
村 231/ 仙都风景区 231/ 龙
游石窟 231

福建省

233 福州旅游区

于山 233/ 鼓山 233/ 海坛岛
233/ 南山广化寺 233/ 湄洲
妈祖庙 233

234 厦门旅游区

鼓浪屿 234/ 集美鳌园 234/
陈嘉庚故居 234/ 胡里山炮
台 234/ 南普陀寺 234/ 铜山
古城 234/ 风动石 234

235 泉州旅游区

开元寺 235/ 清净寺 235/ 天
后宫 235/ 洛阳桥 235/ 清源
山风景区 235/ 安平桥 235/
海交馆 235

客家土楼 236

崇武明代古城 237/ 武夷山 237

237 宁德旅游区

太姥山 237/ 支提山 237/ 鸳
鸯溪 237/ 九龙漈瀑布 237

广东省

239 广州旅游区

越秀公园 239/ 中山纪念堂
239/ 沙面 239/ 南越王墓 239/
黄花岗烈士墓 239/ 陈家祠
240/ 光孝寺 240/ 白云山 240/
可园 240/ 虎门要塞 240/ 虎门
大桥 240/ 逆水流龟寨 240/ 立
园 241/ 开平碉楼 241/ 星湖
241/ 鼎湖山 241/ 祖庙 241/ 西
樵山风景区 241/ 康有为故
居 241/ 德庆学宫大成殿 241

241 深圳、珠海旅游区

中英街 241/ 中华民俗文化村
242/ 世界之窗 242/ 圆明新园 242

242 韶关旅游区

南华寺 242/ 珠玑古巷 242/
三影塔 242/ 丹霞山 242/ 必
背瑶寨 243



243 潮州旅游区

韩文公祠 243/ 凤凰塔 243/
开元寺 243/ 许驸马府 243/
广济桥 243

广西壮族自治区

245 南宁旅游区

青秀山风景区 245/ 宁明花
山崖画 245/ 伊岭岩 245/ 德
天瀑布 245

246 柳州旅游区

柳侯祠 246/ 鱼峰山 246/ 都乐
岩 246/ 莫土司衙门 246/ 程阳
永济桥 247/ 马胖鼓楼 247

247 桂林旅游区

叠彩山 247

阳朔风光 249

伏波山 250/ 芦笛岩 250/ 黄
姚古镇 250/ 象鼻山 250/ 七
星公园 250/ 漓江 250

251 北海、玉林旅游区

银滩 251/ 北海海底世界 251/
英罗红树林保护区 251/ 大
藤峡 251/ 经略台真武阁 251

海南省

253 海口旅游区

海瑞陵园 253/ 琼台书院
253/ 马鞍岭火山口 253/ 东
寨港红树林 253

253 三亚旅游区

鹿回头 253/ 天涯海角 253/
亚龙湾 254/ 西沙群岛 254

254 海南东线旅游区

万泉河风景区 254/ 大洲岛 254

255 海南中西线旅游区

黎寨番茅村 255/ 东坡书院
255/ 大田坡鹿保护区 255/
五指山 255/ 尖峰岭国家森
林公园 255

港澳台（略）

旅游分区

拉萨旅游区
山南旅游区
日喀则旅游区
阿里旅游区
那曲旅游区
昌都、林芝旅游区

雪域高原

• 西藏自治区 •



西藏自治区简称藏，首府拉萨，位于中国的西南边陲，青藏高原的西南部，北与新疆维吾尔自治区和青海省毗邻，东连四川省，东南与云南省相连，南部和西部与缅甸、印度、不丹、锡金和尼泊尔等国家接壤，边境线全长近4000千米。西藏总面积达120多万平方千米，人口262万（2000年），以藏族人口为主。

西藏平均海拔在4000米以上，有“世界屋脊”之称。西藏南缘的喜马拉雅山，全长2400千米，平均海拔在6000米以上。中尼边境的海拔8844.43米的世界第一高峰——珠穆朗玛峰，耸立在喜马拉雅山中段西藏境内。该区地形复杂，大体可分为三个不同的自然区：西部是藏北高原，位于昆仑山、唐古拉山和冈底斯山、念青唐古拉山之间，占自治区总面积的2/3；南部是藏南谷地，位于冈底斯山和喜马拉雅山之间；藏东为高山峡谷区，系著名的横断山脉的一部分。

西藏东部有金沙江、澜沧江、怒江；西部有象泉河、狮泉河；南部有雅鲁藏布江等。西藏还是中国湖泊最多的地区，大小湖泊有1000多个。最大的湖泊是纳木错，另外还有玛旁雍错、羊卓雍错等著名的神湖、圣湖。西藏山南亚热带山区属湿润高原气候，其余广大地区由半湿润过渡到干旱高原气候。1月平均气温 $-4^{\circ}\text{C}\sim-10^{\circ}\text{C}$ （山南约 6°C ），7月平均气温 15°C 左右。



特色美食

• 雪神宫藏餐馆

雪神宫藏餐馆在布达拉宫墙西侧，是拉萨最高档的藏式餐馆之一，招牌菜有生牛肉酱、灌血肠、炸羊排、藏包子等。

• 拉萨小吃夜市

拉萨西郊的夜市长1千米，晚上有各种各样西部风味的小吃。另外，在大昭寺附近的朵森格路上也有夜市。

• 雪域餐厅

雪域餐厅位于藏医院路4号，餐厅以供应藏餐和尼泊尔菜为特色。

旅游购物

名贵药材：藏红花、雪莲、冬虫夏草、高原灵芝草、人参果、天麻、麝香、七十味珍珠、红景天

民族工艺品：藏刀、藏毯、唐卡、围裙、面具、木碗、藏香、贡嘎毯、昌都藏靴、拉萨陶器、转经筒、织锦帽



相关网址

www.tibettour.com.cn
www.to8848.com
www.tibettour.org

线路推荐

1. 拉萨、纳木错朝圣6日游

第1天：抵拉萨，贡嘎机场—雅鲁藏布江
第2天：布达拉宫—大昭寺—八角街
第3天：哲蚌寺—色拉寺
第4天：纳木错
第5天：纳木措—拉萨—八角街
第6天：离开拉萨

2. 珠峰8日游

第1天：抵拉萨
第2天：布达拉宫—罗布林卡
第3天：拉萨—羊卓雍错—卡若拉冰川—宗山古堡—江孜古城抗英遗址—日喀则
第4天：日喀则—协格尔
第5天：定日—珠峰大本营（瞻仰珠峰全貌，体验极地生活）—定日
第6天：定日—日喀则—扎什伦布寺
第7天：日喀则—拉萨—大昭寺—八角街
第8天：离开拉萨

3. 藏南环行8日游

第1天：抵拉萨
第2天：拉萨—堆龙德庆县—聂当大佛—曲水大桥—羊湖电站—甘巴拉山口—羊卓雍错—桑丁寺
第3天：浪卡子县—枪勇冰川—宁金康沙峰—卡日拉神山—年楚河河源—江孜
第4天：白居寺—白居塔—宗山古堡—乃宁寺—帕拉庄园
第5天：江孜—颇罗雍遗址—嘎东寺—夏鲁寺—夏鲁日卓—年楚河农田—日喀则
第6天：扎什伦布寺—班禅新宫—扎西吉彩金银器加工厂—那塘寺—贡觉林卡
第7天：日喀则—江塘沙石景观—热拉雍仲林寺—雅鲁藏布江达竹卡峡谷—曲水—堆龙德庆—拉萨
第8天：离开拉萨



拉萨旅游区

最佳旅游时间

拉萨的夏天是最好的旅行季节，气候温暖湿润，整个城市郁郁葱葱。另外，藏族最重要的节日之一雪顿节也在这个季节举行。

布达拉宫

★★★★★

布达拉宫位于拉萨的红山之巅，始建于7世纪。“布达拉”是梵语音译，原指观音菩萨所居之处。641年，藏族吐蕃王松赞干布迎娶唐朝文成公主后，为公主建造了布达拉宫。9世纪，布达拉宫在混战中被毁。现存的观音佛堂和松赞干布、文成公主的塑像，据说是当年幸免于难的遗物。1652年，五世达赖受清朝顺治皇帝册封后，回到西藏重建了布达拉宫。

布达拉宫的主体建筑分两大部分：第一部分主要集中在白宫。白宫始建于1645年，高7层，位于第4层中央的“措钦夏”（东大殿），是布达拉宫最大的殿堂，历代达赖喇嘛在此举行坐床、亲政大典等重大

“达赖”是蒙语“大海”的意思；“喇嘛”是藏语“上师”之意。达赖与班禅是西藏黄教领袖宗喀巴的两大传承弟子，后来形成两个不同的传承系统，两者均采用独特的活佛转世制度。

活动。最高的一层是达赖喇嘛冬宫，这里采光面积很大，从早到晚阳光灿烂，俗称“日光殿”。第二部分主要集中在红宫。红宫建于1690年，当时，清康熙帝还特意从内地派了100余名汉、满、蒙工匠进藏，参

与扩建布达拉宫这一浩大的工程。红宫的主体建筑是各类佛堂和达赖喇嘛的灵塔。宫内有8座存放各世达赖喇嘛法体的灵塔，其中以五世达赖喇嘛的灵塔最大、最华丽，高14.85米，塔身用金皮包裹，镶珠嵌玉，据说共用黄金11万余两，珍珠、宝石、珊瑚、琥珀、玛瑙等18677颗。红宫主要是宗教活动场所和灵塔祀殿，而白宫是达赖喇嘛的居室和政治活动中心。1994年12月布达拉宫被联合国教科文组织以文化遗产列入《世界遗产名录》。



布达拉宫每逢周末关门时间会提前。藏传佛教节庆日上午免票参观。

大昭寺

★★★★★

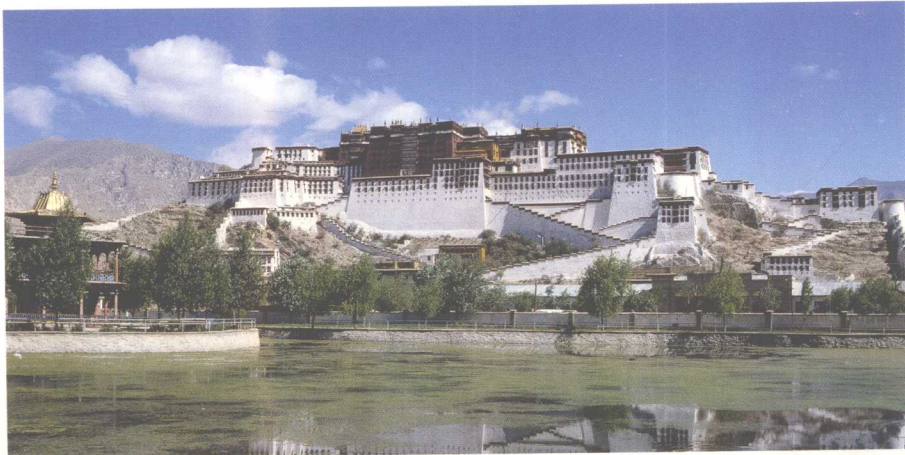
大昭寺位于拉萨老城区的中心，是7世纪中叶藏王松赞干布为纪念文成公主入藏而修建的，也是西藏现存最辉煌的吐蕃时期的建筑，还是西藏最早的土木结构建筑，并且开创了藏式平川式的寺庙布局规式。

在大昭寺的正门口处前面，有三根

石柱。一根石柱上用汉藏两种文字刻着823年签订的唐蕃会盟书。由正门进入后，沿顺时针方向进入一宽阔的露天庭院，这里是规模盛大的拉萨祈愿大法会“默朗钦莫”的场所。届时拉萨三大寺的数万僧人云集于此，齐为众生幸福与社会安定而祈祷，同时还举行辩经、驱鬼、迎诸佛等活动。庭院四周柱廊廊壁与转经回廊廊壁上的壁画，因满绘千佛佛像而被称为千佛廊。整座大昭寺的壁画有4400余平方米。穿过两边夜叉殿和龙王殿，数百盏点燃着的酥油供灯的后面便是著名的“觉康”佛殿。佛堂呈密闭院落式，楼高4层，中央为大经堂。藏传佛教信徒认为拉萨是世界的中心，而宇宙的核心便位于此处。目前这里是大昭寺僧人诵经修法的场所。

1994年12月大昭寺被联合国教科文组织以文化遗产列入《世界遗产名录》。

布达拉宫海拔3700多米，东西长达400余米，南北宽约300米，主楼13层，高117米，是世界上海拔最高，集宫殿、城堡和寺院于一体的宏伟建筑。





布达拉宫大佛



大昭寺是西藏重大佛事活动的中心。五世达赖喇嘛建立“甘丹颇章”政权后，政府机构“噶厦”便设于寺内。

八角街

★★★★

围绕大昭寺的八角街在游人眼中是一条商业街，而在藏族人们眼里却另有含意，它是藏族传统的转经之路。拉萨传统的转经路有3条，沿大昭寺大殿一周为小转，沿八角街一圈为中转，沿林廓路一绕为大转，3条转经路都以释迦牟尼像为中心。八角街是拉萨的宗教、经济、文化、民族手工艺乃至西藏风土人情的集结地。街内随处都可以看到西藏民族手工艺品、大小各异的转经筒等琳琅满目的旅游纪念品，也有老式的首饰、宗教器具、藏香、藏靴、藏帽、藏袍、藏刀、鼻烟壶等各式日用品，还有从印度和尼泊尔远道而来的各种商品。

小昭寺

★★★

小昭寺位于大昭寺北面约500米处，是西藏僧侣修习密宗的上密院之一，占地4000平方米。现今只有底层神殿是早期的建筑，并且从殿内10根柱子中还依稀可见吐蕃遗风，上面雕刻着莲花，还雕有花草、卷云等。三层楼上去是达赖喇嘛下榻的地方。小昭寺的金顶也是汉地的歇山式样，以斗拱承托，整座建筑风格属汉藏合璧。



也许是自然环境太过严酷，或者是各种劳作甚为繁重，生活在雪域高原的藏族人民，渴望能够改变自身的命运，祈盼上苍能够垂爱于他们，神佛能够保护他们。藏传佛教成为藏族人民生活中极为重要的一部分。



转经筒是藏传佛教教徒祈祷用的一种法物，大小不一，大的转经筒形如木桶，中间有轴，上下两端固定，可以不断地被推动而旋转。转经筒内装有纸印经文。图为小的转经筒，即常见的手持转经筒。

小昭寺建于7世纪中叶,为吐蕃早期著名寺院,后为格鲁派密宗经院之一的上密院所在地。7世纪中叶,在修建大昭寺的同时,经文成公主选址、设计,主要由唐朝长安进入吐蕃的汉族工匠按汉地寺庙制式修建小昭寺,历时一年,约于唐贞观二十年(646年),与大昭寺同时建成。寺门朝东,以示文成公主思乡之心。

药王山

★★

药王山地处拉萨的大转经路上,17世纪为了发展藏医,在山上修建医院,取名为“门巴扎仓”,并从各寺选拔部分喇嘛来此学习医药知识。院内供奉有药王佛像,所以现在一般称此山为药王山。山的东南坡半山腰有名为查拉路甫的石窟。窟内有造像70多尊,多为石刻像,零散地分布在中心立柱四面和洞窟的南面、西面、北面的岩壁上。洞内平面呈不规则长方形,中心立柱与洞壁间的空间狭窄,仅可容一人通过,但朝圣的信徒们必定要进洞窟内按宗教仪轨以顺时针方向朝觐一番。



药王山崖脚下,有很多业余民间雕刻大师或流浪艺人,他们虔诚地在块块片岩上精心雕刻着形象各异的佛和神灵石像以及六字真经。这些艺匠们中大部分是以此为业、为生的民间雕刻艺人,但有些也并不如此。

哲蚌寺

★★★★★

哲蚌寺位于拉萨西郊,是藏传佛教格鲁派六大寺之一,占地面积约20万平方米,也是其中最大的寺庙。哲蚌寺是明永乐十四年(1416年)开始兴建的。哲蚌寺建成后,很快发展为格鲁派寺院中实力最雄厚的寺院。1464年,哲蚌寺建立僧院,传授佛教经典。寺内有7个扎仓(即经学院),哲蚌寺僧人最多的时候达7000多人。哲蚌寺的中心是大法堂,名为措钦大殿,殿内有183根装饰精美的立柱,正中供奉有颇具尼泊尔和印度风格的文殊菩萨像、白伞盖像等。大殿二层供奉有寺中最珍贵的文物——宗喀巴亲自开光的强巴佛像。大殿三层供奉有寺中主要信仰物——右旋法螺。大殿四壁,均绘有精彩的壁画,是西藏著名的观光胜地。

罗布林卡

★★★★★

罗布林卡有“拉萨的颐和园”之称,位于拉萨的西郊,是七世以后历代达赖的夏宫。这座秀美的园林始建于18世纪中叶七世达赖喇嘛时期,也是他们处理政务和举行宗教活动之地。整个园林占地36万平方米,有370多间大小不同的房间,被称为“园中之园”,是朝拜、休闲度假、观赏考察藏式宫殿建筑的场所。2001年12月罗布林卡作为世界文化遗产布达拉宫的扩展项目被联合国教科文组织收入《世界遗产名录》。



由藏医院乘2路中巴可直达罗布林卡。

羊八井地热

★★★

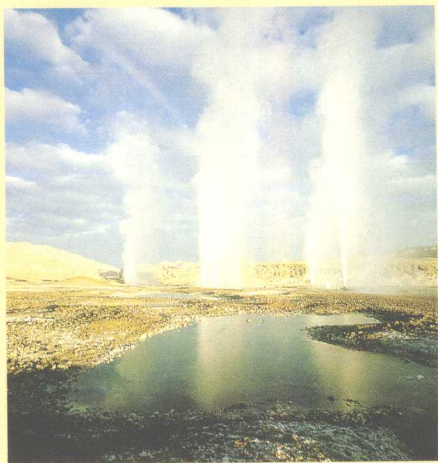
拉萨的地热资源非常丰富,最著名的就是羊八井地热蒸汽田。羊八井地热位于拉萨市西北90千米的当雄县境内,方圆7000千米。温度保持在47℃左右,是中国大陆上开发的第一个湿蒸汽田,也是世界

湿蒸汽是指夹带有液体成分而形成两相(气相、液相)并存的蒸汽。其气相部分所占的质量百分比,用蒸汽干度表示。

上海拔最高的地热发电站。羊八井分布有规模宏大的喷泉、温泉、热泉、沸泉、热水湖等。温泉矿物质含量高,浸泡洗浴可治疗多种疾病。因而,羊八井地热已成为重要的旅游胜地。



羊八井最美的时候是每天的清晨,由于空气还比较冷,地热田一带总弥漫着白雾,如人间仙境。



羊八井蒸汽田在白雪皑皑的群山环抱之中,这一完美的组合,构成了世界屋脊上引人入胜的天然奇观。

甘丹寺

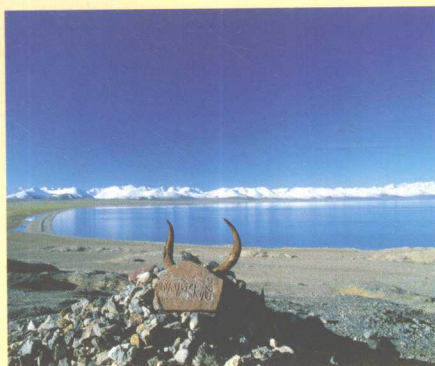
★★★★★

甘丹寺位于拉萨东北75千米的达孜县境内、海拔3900多米的旺古尔山上。始建于明永乐七年(1409年),为黄教始祖宗喀巴所建,为格鲁派(黄教)第一座寺院,与

哲蚌寺和色拉寺合称“拉萨三大寺”。寺内主要建筑有拉基大殿、赤多康等。拉基大殿为全寺最大的集会殿,可同时容纳3300余喇嘛在殿中诵经。赤多康是宗喀巴当年生活之处,内设有一座床,据说宗喀巴就是在此坐床上圆寂的。宗喀巴的法座继承人,历代格鲁派主即居于此寺中。寺内保存宗喀巴和历任格鲁派主等遗体的灵塔有90余座。寺内文物很多,最著名的是24幅相传为“唐绣”的丝制品,具有重要的价值。



从大昭寺广场乘中巴前往甘丹寺,上午7:00出发,下午2:00可乘原车返回。



纳木错湖边的玛尼堆和牦牛骨承载了无数信徒美好的祈愿。

纳木错

★★★★★

纳木错位于藏北重镇当雄的西北面,藏语是“天湖”的意思,蒙语称为“腾格里海”。纳木错与羊卓雍错和玛旁雍错一起,被称为西藏的“三大圣湖”。

纳木错素以海拔高、面积大、景色瑰丽著称。湖面海拔4718米,东西长70千米,南北宽30千米,面积达1940平方千米,是西藏自治区最大的湖泊,也是中国仅次于青海湖的第二大咸水湖。湖中有3个岛屿。东南有由石灰岩构成的半岛,发育成岩溶地形,有石柱、天生桥、溶洞等自然奇观。纳木错是由新生代第三纪喜马拉雅运动凹陷而成。第三纪末和第四纪初古纳木错面积很大,自全新世以来,因西藏气候变干,湖泊面积大为缩减,现存古湖岸线3道,最高一道距现在湖面80米。每年春末夏初,成群野鸭飞来栖息,使湖滨成为天然蛋场。湖里盛产高原细鳞鱼和无鳞鱼。湖四周原野里有野驴、黄羊、狗熊、狐狸、野兔等野生动物。纳木错还是著名的佛教圣地之一。传说它的水源是天宫御厨里的琼浆玉液。伸入湖心的扎西多半岛上的扎西寺,香火旺盛。每当藏历羊年,成百上千的信徒前来“朝圣”,顺时针绕湖一周。



去纳木错须包车或随旅游团队前往,费用较高。也可从青藏线进藏,由当雄去纳木错。

山南旅游区

最佳旅游时间

作为藏族文化的发源地，山南地区一年中大部分地区都适合旅行观光。

雅砻河风景名胜

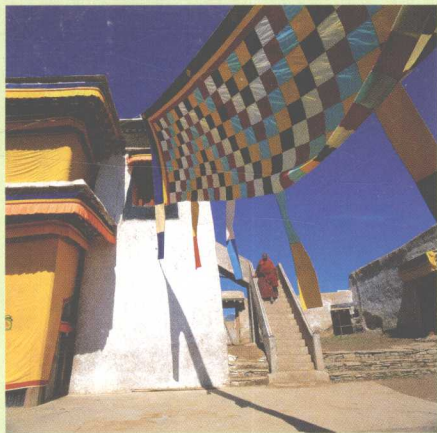
★★★

雅砻河风景名胜区位于山南地区南部，为西藏境内目前唯一的国家级重点风景名胜区。这里有雪山冰川、田园牧场、河滩谷地、高山植被，也有神山圣湖、历史古迹和古朴的民风民俗。风景区内植物种类丰富，植被随海拔变化呈垂直带分布。人文景观有西藏最早的宫殿雍布拉克、第一座寺庙桑耶寺、全国重点文物保护单位昌珠寺和藏王墓群等。

雅鲁藏布江

★★★★

雅鲁藏布江发源于喜马拉雅山脉中段北麓冰山雪岭之中的杰马央宗冰川。经喜马拉雅山东端的珞瑜地区，向南流入印度境内，下游注入孟加拉湾。全长2900千米（中国境内长为2057千米），河床海拔平均在3000米以上，是世界上海拔最高的大河。在雅鲁藏布江切穿喜马拉雅山转折处有长达505千米、相对高差达6009米的世界第一大峡谷，现今它已赢得世界的瞩目和惊叹。



桑耶寺的整个建筑融合了汉藏及印度的艺术风格，是西藏古代建筑中最具特色的建筑群，完全按照佛经中的世界形成图设计。该寺建成后成为西藏第一座佛像、佛经、僧人三宝齐全的寺院。

羊卓雍错

★★★★★

羊卓雍错位于雅鲁藏布江南岸，山南地区浪卡子县境内，湖面海拔4441米，东西长130千米，南北宽70千米，是喜马拉雅山北坡湖盆带中最大的淡水湖。水深一般在20米~40米，最深处达59米，湖内分布着10余个小岛，大的可容纳五六户人家，小的只有方圆百米。羊卓雍错湖盆包

藏戏

藏戏是青藏高原上一种流传很广、深受群众喜爱的表演艺术形式，至今已有600多年历史。与其他地方戏曲一样，它有剧本、音乐、舞蹈和韵白，有自己独特的自成体系的表演程式。过去大都在广场演出，演员戴着定型化的面具，乐器只有一鼓一钹，唱腔高昂、嘹亮，尾音较长，并配有帮腔。只要有藏戏表演，周围很远的群众都会来观看，常常将场地围得水泄不通。藏戏的演出时间可长可短，有的演几小时，有的演一两天，过去连演几天的情况也有。演出时间长的，则细唱细作；演出时间短的，则用后台快板道白，叙述剧情，一下子跳过去。在近代历史上，由于各地业余的、自发剧团的演出很多，慢慢形成各自的特点和风格，从而形成不同的流派。主要有白面具派和蓝面具派。蓝面具派流传较广，又分为许多支派。流传至今的“八大藏戏”之一的《文成公主》则反映了唐蕃联姻这一千古佳话。藏戏在中国是难得的一种艺术发展较为完整的少数民族剧种，在中国戏剧史上有着重要的地位。



括羊卓雍错、空姆错、沉错、巴纠错。它与藏北的纳木错和阿里的玛旁雍错齐名，被尊称为西藏高原的“三大圣湖”。羊卓雍错与雅鲁藏布江只有一山之隔。



从拉萨到羊卓雍错要经过一段很长的上坡路，路况不太好，而且大约从海拔3000米开始一直到海拔5000多米的甘巴拉山口都是在山崖和山谷中向上盘旋。

桑耶寺

★★★★★

从泽当沿雅鲁藏布江至扎囊一线，江北海不日山上便是著名的桑耶寺所在。桑耶寺始建于大约8世纪中叶吐蕃王朝第五代赞普赤松德赞时期，是西藏第一座剃度僧人出家的寺院。

9世纪中叶，吐蕃禁佛教，桑耶寺曾被封闭。10世纪后半期，佛教势力恢复，桑耶寺遂成为西藏佛教宁玛派（红教）的中心寺院。整个寺庙占地约11万平方米，大小殿堂108座，规模宏大。寺庙几经火灾，现在的建筑基本上是七世达赖时期重建的。桑耶寺主体建筑是乌策大殿和四塔。大殿高3层，底层为藏式，中层起檐设斗拱，为汉式结构，上层五顶相持，为印度式。四角各有一塔，分红、白、黑、绿四色，造型别致，各具特色。大殿门前吊有赤松德赞王妃与王子所铸造的铜钟一口，钟上用铭文镌着赤松德赞弘扬佛法的功绩，此铜钟是西藏地区所铸的第一口钟。

敏珠林寺

★★★★

敏珠林寺位于山南扎囊县雅鲁藏布江南岸，与桑耶寺相遥望，创建于17世纪中叶。寺院围墙为多边形。寺内主要建筑为祖拉康佛殿，坐西向东，高3层。底层为大经堂，面阔5间，进深6间，内有20根方柱，其中有两根高5.5米的木柱通向第二层。经堂有一护法神殿，门框、门楣上绘有很多人头像，殿内墙壁上也绘满了护法神像。祖拉康佛殿二层中间为天井，周围有5座小佛殿，还有一些僧舍。第三层有两个佛殿，其中喇嘛拉康佛殿内，绘有历代著名宁玛派喇嘛像。桂花康是敏珠林寺最大的佛殿，底层经堂进深7间，面阔7间，为两层建筑。

昌珠寺

★★★★

昌珠寺位于山南雅砻河东岸的贡布日山南麓，距乃东县约2千米。该寺建于吐蕃松赞干布时代。

昌珠寺重要建筑有大门、乃定学、措钦大殿（名“乃定当”）。措钦大殿东西长45米，南北宽29米，形式与拉萨大昭寺差不多。殿内有12座佛堂，各具风采，很吸引人。在二层殿堂内保存有一幅闪闪发光的观音佛像珍珠唐卡，长2米，宽1.2米，用29026颗小珍珠镶嵌而成，有红、黄、黑、白几种色泽，还有祥云、鲜花、飞鸟为饰，神采潇洒俊逸，是藏民族高超技艺的展示，朝佛者纷纷向珍珠唐卡抛钱，以表自己的崇敬之情。

山南地区特产

氍毹

是一种用羊毛手工编织的毛呢面料。因为西藏不产棉花，所以羊毛制品成为西藏人民日常生活的重要物品。氍毹细密平整，质软光滑，是加工藏装、藏靴、金花帽的主要原料。以山南地区的扎囊、浪卡子、隆子、乃东等县出产的最为有名。

木碗

以桐、桦等树根和枝干上的巨瘤以及葡萄、杜鹃花等的根瘤加工而成，品种样式繁多，质地结实，不易破裂。木碗的优点是方便耐用，光滑美观，便于携带。山南地区的加查县是西藏最负盛名的优质木碗出产地。

地毯

西藏的地毯织法独特，色泽鲜艳，构图古朴吉祥，民族风格浓郁；毯面细腻柔软，工艺精湛，美观大方，极具欣赏和收藏价值；洗涤不掉毛不褪色，经久耐用。山南地区的贡嘎、扎囊、浪卡子等县以出产地毯闻名。

● 雍布拉克

★★

雍布拉克位于山南乃东县东南约5千米处一座名叫扎西次日的小山上。整个建筑共3层，形似碉堡，高耸于山顶，十分显眼。相传雍布拉克是吐蕃第一任聂赤赞普居住的宫殿，是西藏第一座宫殿建筑，有2000多年的历史。自第一代聂赤赞普开始到第二十八代赞普拉妥日年赞时期，历代赞普皆以苯教为护国教。“雍布”意为母鹿，因扎西次日的山势形似母鹿而得名；“拉克”意为神殿。扎西次日藏语意为“吉祥之山”，山东北方向约400余米的地方有一眼名为“噶尔泉”的泉水，四季长流不息，据说此泉水能治百病，到雍布拉克朝拜的老百姓多会来此喝水，据说此泉水能净身。



雍布拉克离泽当镇大约10千米，泽当镇上有许多桑塔纳出租车跑这条线，包车来回约80元。此外，还可以包机动三轮车前往，往返价格能便宜一半。途中可顺便游览一下昌珠寺。

日喀则旅游区

! 最佳旅游时间

每年5月~7月是去日喀则的最佳时节。南部地区可能不时会有大雨或暴雨，但全区几乎所有地区都可到达。日喀则境内公路四通八达，318国道、日(喀则)亚(东)公路、拉(萨)普(兰)公路、中尼公路贯通东西南北。

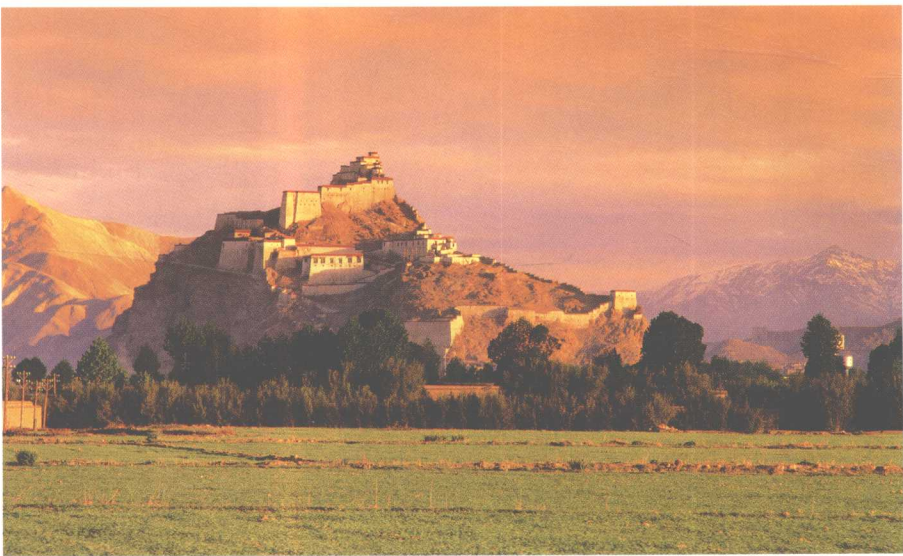


日喀则地区风光

● 扎什伦布寺

★★★★

扎什伦布寺位于日喀则市城西约2千米的尼色日山坡上，该寺是四世班禅和以后历代班禅的驻锡地，可与达赖的布达拉宫相媲美。寺院建筑面积约30万平方米，大小金顶14座，大小经堂56座，大经堂可容纳2000名喇嘛念经。弥勒佛大殿高近30米，建筑面积近800平方米，殿堂分为莲花宝座殿、腰部殿、胸部殿、面部殿和冠部殿5层。殿内供奉有世界最大的镀金强巴铜坐佛像。其莲花宝座高3.8米，佛像高22.4米，面部高约4.2米，耳长2.8米，手掌宽约1.6米，中指长约1.6米，中指粗周长约1米，脚底长约4.2米，肩宽11.4米，佛像的鼻孔可容纳一个成年人。



藏语“宗”意为城堡、要塞，也是原西藏地方政权县级行政单位的名称。宗山建筑约建于14世纪初，主要有宗本(县长)办公室、经堂、佛殿及各类仓库等，全部依山势由山腰一直建至山顶。建筑高大宏伟，居高临下。

● 夏鲁寺

★★★

夏鲁寺位于日喀则东南20千米处，始建于1087年。夏鲁寺以四大宝著称：一是夏鲁寺住持布顿大师用108块木板拼成的印经版；二是黄铜铸成的“圣坛”，传说里面装着世界上最洁净的水，据说其水可以治疗疾病；三是六字真言石板，相传是在建寺时从地下挖得的，原本石板上就写有六字真言，边上还刻有四个玲珑小塔；四是建寺活佛曾洗过脸的盆形巨石，据说下雨天石盆滴满水也不会外溢。

● 江孜宗山炮台

★★★★

江孜宗山炮台耸立在江孜县江孜古城中央的悬崖峭壁上，位于白居寺的背山顶上。19世纪中叶起，英帝国主义在中国东南沿海发动侵华战争的同时，又从中国西南边疆入侵西藏。1904年，英军推进到江孜，向宗山发动猛烈进攻，为了抵抗侵略者，守山军民在山坡上用大石块砌筑起一圈高5米~8米、宽约4米的围墙，并沿墙及前崖修筑了许多炮台。英军使用新式火器向宗山猛烈进攻，江孜军民拿起土枪、大刀、梭标和弓箭，誓死抵抗，坚持战斗了8个月。后因山上守军弹尽粮绝，与攻上宗山的英军展开肉搏，最后跳崖牺牲。宗山建筑现仅存炮台遗迹、带弹孔的残垣断壁以及东部宗本的一处住室。

● 萨迦寺

★★★★

从日喀则西行170千米，翻越海拔5000多米的加措拉山，便是夹在冈底斯山脉和喜马拉雅山脉中间的萨迦盆地，矗立在谷地中央的紫红色“城堡”就是著名的萨迦寺。萨迦寺兴建于1073年，是一组典型的元代城堡建筑。寺内保存有元代壁画，总计上万平方米，素有“中国第二敦煌”之称。萨迦寺所藏经典有2.8万部，均为元、明时期的手抄经典，其中有一部用金粉抄写的经书，宽1.3米、长1.7米、厚1米，被称为世界经书之最。发源于古印度、有上千年历史的贝叶经在世界上已不多见，但萨迦寺还保存有大量医学、天文、历算等内容的贝叶经，有3636叶是用藏、汉、蒙三种文字书写的。此外，还有元朝皇帝给萨迦地方官员的封诰、印玺等等。



萨迦县城街头饭馆很少，旅店设施也相对较差。

● 白居寺

★★★★

白居寺位于日喀则东约100千米、江孜县西北宗山脚下，主要建筑有措钦大殿、白居寺塔、16个扎仓等。白居寺之所以是一座名寺，主要因其有两大特色：特色一是白居寺兼容萨迦、噶当、格鲁三个教派，因而寺内供奉及建筑风格上也兼收并蓄、博采众长；特色二是菩提塔，它是白居寺的标志。白居寺因为这座佛塔才格外富有魅力。此佛塔不是普通的佛塔，它是由近百间佛堂依次重叠建起的，寺中有塔，塔中有寺，寺塔天然浑成，相得益彰。塔内佛堂、佛龛以及壁画上的佛像总计有10万个，因而又得名十万佛塔。

珠穆朗玛峰

珠穆朗玛峰，藏语意为“圣母”，海拔8844.43米，为世界第一高峰，人们把它与南极、北极并提，称为“世界第三极”。

珠穆朗玛峰位于喜马拉雅山中段中尼边界上、日喀则地区定日县正南方。这一带原先是汪洋大海，只是到了中新世中期开始的喜马拉雅山造山运动中，才从海底隆起，成为地球最高处。这一带的造山运动至今仍在继续，珠峰仍在不断升高。

珠峰地区拥有5座8000米以上、38座7000米以上的山峰。峰顶终年积雪，冰雪覆盖面积将近200平方千米，有的冰层厚度在100米以上。这里气候只分干、湿两季，干季受高空西风带控制，北坡几乎无降水；雨季受印度洋西南季风控制，多降雪。

珠峰地区由于高差悬殊很大，造成当地气候和植被景观的垂直变化极其典型。南坡从峰顶直落到恒河平原，相对高差达8000余米，自下而上依次分布有热带季雨林、常绿阔叶林、针阔混交林、针叶林、高山灌丛草甸、高山垫状植物和地衣、永久冰雪等各带；北坡相对高差4000多米，也分布有高寒草原至永久冰雪各带。

1988年11月西藏自治区人民政府批准建立珠峰自然保护区，1994年被国务院批准为国家级自然保护区。保护区是以保护举世罕见的高山生态系统、高原自然景观以及有重大科学价值的地史遗迹、藏族历史文化为主的综合性保护区，总面积达3.318万平方千米，涵盖定日、吉隆、聂拉木、定结4县范围，居住着8.6万余人，其中95%以上为藏族。

保护区内高山峡谷和冰川雪峰极为壮观，全世界超过8000米的14座高峰当中有5座都在保护区内，即：世界第一高峰——珠峰(8844.43米)、世界第四高峰——洛子峰(8516米)、世界第五高峰——玛卡鲁峰(8463米)、世界第六高峰——卓奥友峰(8201米)，世界第十四高峰——希夏邦马峰(8012米)。保护区内地势北高南低，地形地貌复杂多样。地势平均海拔4200米，最高处为8844.43米，最低处仅1440米。地势的巨大落差，形成了独特的立体气候：“山顶四季雪，山下四季春，一山分四季，十里不同天。”为了更好地保护这片人类宝贵的自然资源，保护区分为了核心

区、缓冲区、经济发展区三个区域。核心区由脱隆沟核心区、绒辖核心区、雪布岗核心区、江村核心区、贡当核心区、珠穆朗玛核心区6大区组成；缓冲区分为陈塘缓冲区、帕卓—卡达缓冲区、聂拉木缓冲区、吉隆缓冲区、贡当缓冲区5区；经济发展区由农业经济发展区、牧业经济发展区、兼农兼牧经济发展区、城镇手工艺经济发展区4区组成。与此同时，在整个保护区所在的4个县上，建立了农、牧、林、水等有关部门参加的保护、管理机构，统一由日喀则地区珠峰管理局管理与协调。

珠峰地区绚丽多姿的地貌、神奇的自然奥秘，长期以来吸引着世界各国的登山家、探险家和科学家。早在19世纪初，世界各地的登山家和科学家便开始筹划攀登珠峰。登珠峰需要具备两个天气条件：一是在8000米~9000米高空处的风速要小于20米/秒；二是没有雨雪，或只有少量雨雪。一年之

