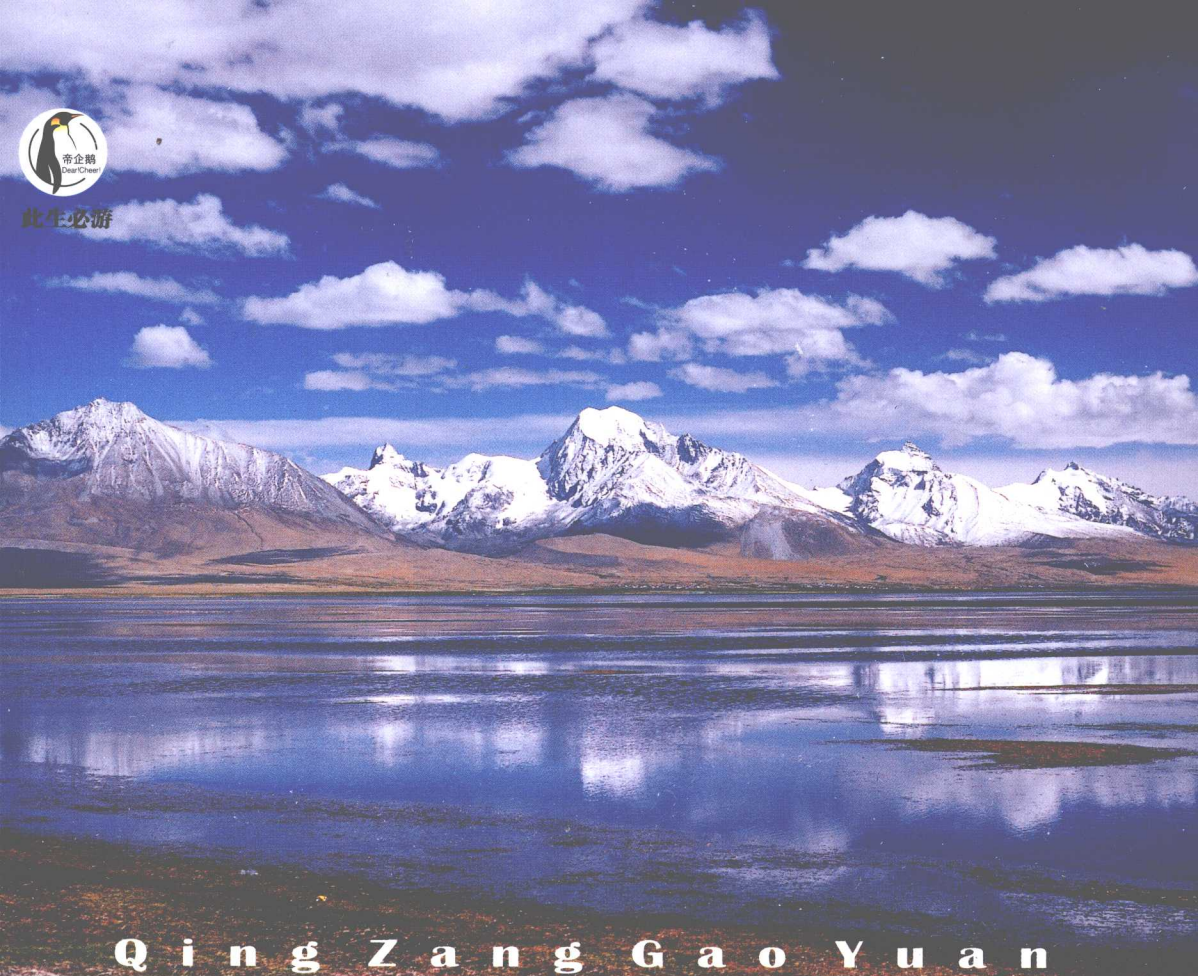




此生必游



Q i n g Z a n g G a o Y u a n

青藏高原



经典之旅

墨刻编辑部 编著



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS



-65

青藏高原经典之旅

Qing Zang Gao Yuan

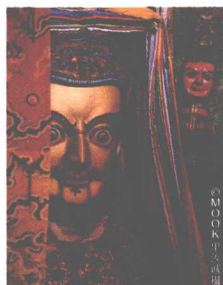
墨刻编辑部 编著

K928.97
M903

人民邮电出版社
北京

青藏高原 经典之旅

Qing Zang Gao Yuan



入门介绍

- 16 雪域风云
- 20 天路探索
- 22 世界遗产
- 269 旅游须知



©MOOK 廖佑璋摄

帝企鵝此生必游

青藏高原导引

中国有540多万藏族人口，他们大部分聚居在西藏自治区，其他则分布在青海、甘肃、四川、云南等地。藏族人口聚居的地方，尤其是青藏高原地区，因其特殊的高原地理环境和极具特色的藏传佛教传统，向来是旅游玩家梦想亲临的乐土。2006年夏季青藏铁路的通车为赴青藏高原地区旅游提供了更加便捷舒适的交通方式，掀起了又一轮观光热潮。

本书将实地带领读者尽览这一地区无比壮丽的自然风光和人文景观。为了便于阅读，本书对游览区域做了如下划分：把西藏的拉萨、日喀则各自独立为单元，藏北和西藏则分开介绍；青海部分包括格尔木、都兰、青海湖、唐蕃古道、黄河及湟水谷地；四川涵盖九寨沟、黄龙、贡嘎山、四姑娘山、亚丁三神山、阿坝、甘孜；云南则分为香格里拉和德钦。各地的景点介绍都搭配有照片、地图、旅游信息，让旅游者一书在手即可通行无阻。此外，本书还对西藏的历史、世界遗产、地理及人文风情做了深入浅出的介绍。

书中所提供的各项变动性资料，如交通、费用、开放时间、地址、电话系以本书出版前所收集到的资料为准，仅供读者参考。同时，我们也欢迎读者与我们联系，将变动情况告知我们，我们的联系方式是：shp@ptpress.com.cn。

专题报导

6 七大高原风情

巍峨神秘高山地貌·壮阔悠远江河美景
风情万千高山湖泊·无边无际草原风光
气势慑人冰川奇景·罕见奇幻特殊地貌
珍贵稀有野生动物



©MOOK 王福生摄

24 来去西藏 八大进藏路线

26 青藏铁路

路线：西宁→湟源→海晏→鸟岛→天峻→德令哈→连湖→饮马峡→察尔汗→格尔木→南山口→纳赤台→小南川→玉珠峰→昆仑山→不冻泉→楚玛尔河→五道梁→秀水河→江克栋→日阿尺曲→沱沱河→通天河→雁石坪→布强格→唐古拉→扎加藏布→托居→安多→错那湖→底吾玛→岗秀→那曲→妥加→古露→乌玛塘→当雄→达琼果→羊八井→马乡→拉萨西→拉萨

32 青藏公路

路线：西宁→日月山→倒淌河→青海湖→都兰→格尔木→昆仑桥→纳赤台→昆仑山口→五道梁→风火山口→沱沱河镇→雁石坪→唐古拉山口→安多→那曲→当雄→羊八井→拉萨

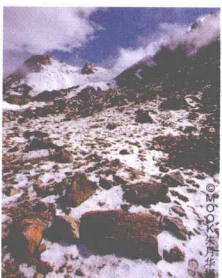


©MOOK 朱月华摄



专题报导

34 川藏公路北线



38 川藏公路南线

40 滇藏公路



42 新藏公路

44 唐蕃古道

46 中尼公路

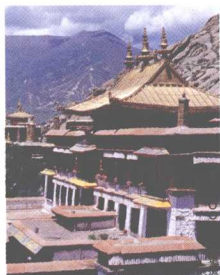
48 藏族风情



地图索引

藏高原地区	
世界遗产分布简图	22
八大进藏路线示意图	24
青藏铁路	26,29,30
青藏公路	32~33
川藏公路北线	34~35
	36~37
川藏公路南线	38~39
滇藏公路	41
新藏公路	42~43
唐蕃古道	45
中尼公路	46
本书涉及省份	63
拉萨市街区图	66~67
布达拉宫	70
大昭寺	75
罗布林卡	79
布达拉宫	81
色拉寺	85
甘丹寺	87
日喀则	88
扎什伦布寺	91
藏北	96
纳木错·扎西半岛	99
改则	106
革吉	106
噶尔	107
后藏	117
江孜	119
萨迦	122
萨迦寺	123
拉孜	124
白坝	124
青海地图	130
格尔木	132
都兰	138
青海湖	141
唐蕃古道	146
玉树	148
玛多	152
黄河、湟水谷地	154
贵德	155
尖扎	156
同仁	158
四川地图	161
九寨沟	163
黄龙	187
磨西镇	197
康定	200
贡嘎山·海螺沟景区	202
泸定县泸桥镇	204
日隆镇	207
四姑娘山	209
丹巴	213
丹巴县章谷镇	213
马尔康	216
马尔康·汶川	216
稻城县金珠镇	221
亚丁自然保护区	224
乡城县	228
理塘县高城镇	230
阿坝及周边	234
甘孜及周边	242
云南地图	257

分区导览



64 西藏 66 拉萨

布达拉宫·布达拉宫周边·宗角禄康公园(龙王潭)·药王山·八廓街·大昭寺·小昭寺·西藏博物馆·罗布林卡·哲蚌寺·色拉寺·甘丹寺

88 日喀则

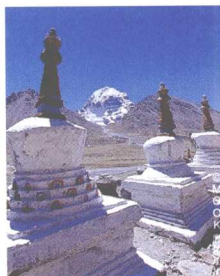
扎什伦布寺·班禅新宫·喜格孜步行街·后藏清真寺·自由市场

95 藏北

羊八井·当雄·纳木错·扎西半岛·念青唐古拉山·那曲·色林错·尼玛·象雄王国遗址·改则·革吉·噶尔(狮泉河)·班公错·札达·冈仁波齐峰·塔钦·玛旁雍错·纳木那尼峰·拉昂错·普兰

117 后藏

江孜·帕里·亚东·萨迦·拉孜·白坝·绒布寺·珠穆朗玛峰·樟木



©MOOK 朱月华摄

130 青海 132 格尔木

万丈盐桥·昆仑桥·纳赤台·西王母瑶池·西大滩·昆仑山口·五道梁·沱沱河镇·雁石坪·唐古拉山口

138 都兰

吐蕃墓葬群·贝壳梁·香日德寺

141 青海湖

日月山·海神亭·倒淌河·151旅游码头·鸟岛·沙岛·原子城·金银滩草原



146 唐蕃古道

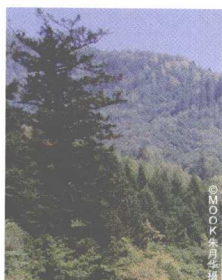
玉树·玛多

154 黄河、湟水谷地

贵德·尖扎·同仁



©MOOK 王瑞琴摄



分区导览

160 四川

162 九寨沟

九寨沟口·日则沟·树正沟·诺日朗·则查洼沟

183 黄龙

松潘·黄龙风景区

196 贡嘎山·海螺沟及周边

磨西镇·康定·贡嘎山·海螺沟景区·泸定·塔公

206 四姑娘山及周边

日隆镇·四姑娘山景区·丹巴·马尔康·汶川

219 亚丁三神山及周边

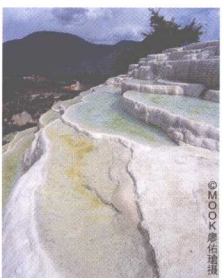
稻城·亚丁自然保护区·乡城·理塘·巴塘

233 阿坝及周边

阿坝·唐克·若尔盖·红原

242 甘孜及周边

甘孜·德格·白玉·石渠·新路海·马尼干戈·雀儿山·色达喇荣五明佛学院



256 云南

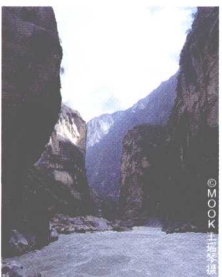
258 香格里拉（中甸）

噶丹·松赞林寺·属都湖·碧塔海·纳帕海·白水台·虎跳峡

265 德钦

噶丹·东竹林寺·飞来寺·梅里雪山·白茫雪山·金沙江大转弯·明永冰川

269 旅游须知



每一地的分区观光索引，以色带区隔，置于右页边上

符号说明

- 📍 地图
- ⚠️ 注意事项
- 📍 地址
- ☎️ 电话
- 💰 最低消费
- 🌐 网址
- ✉️ 电子信箱
- 🕒 营业时间
- 🕒 休馆时间
- ☎️ 传真电话
- 💳 可用信用卡
- 🚉 火车、地铁
- 🚗 交通方式

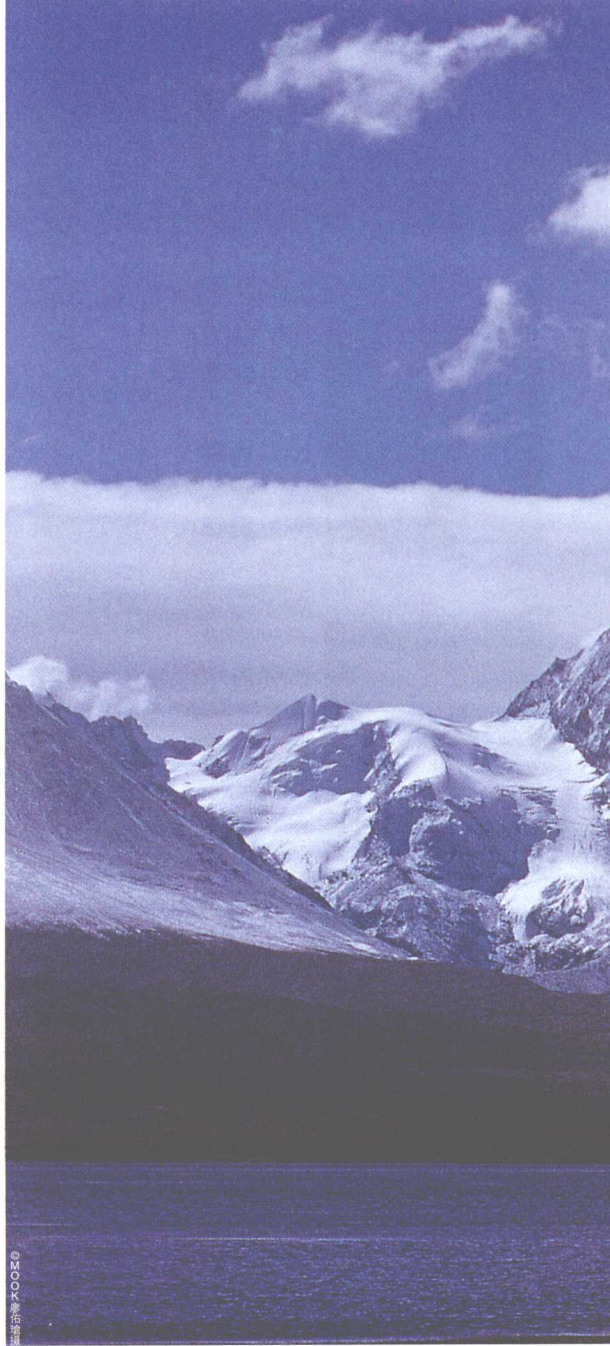


©MOOK 廖佑瑛摄

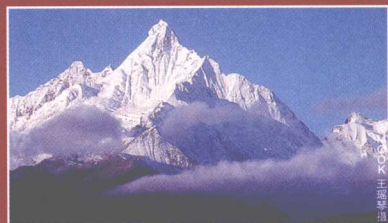
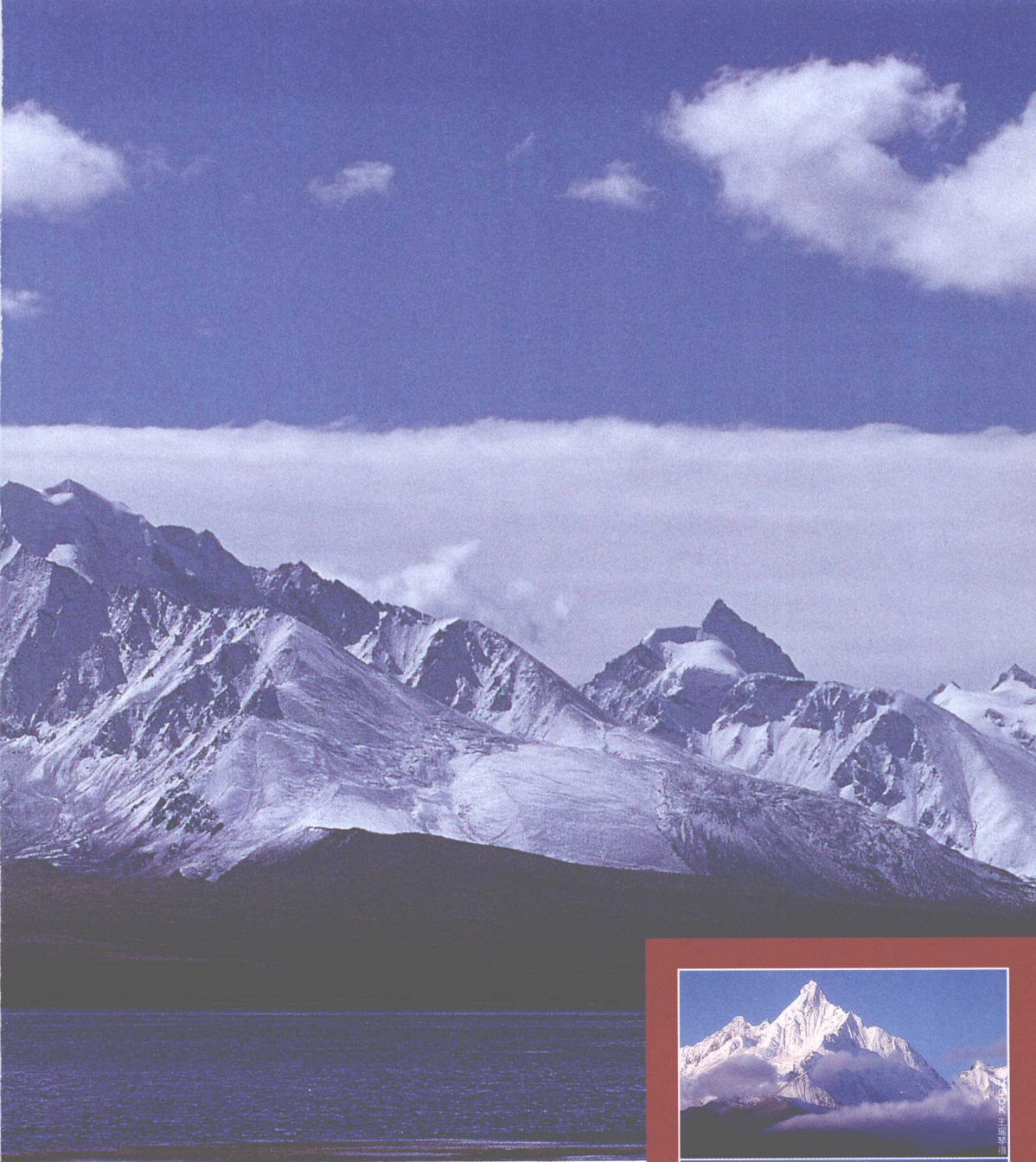
巍峨神秘

高山地貌

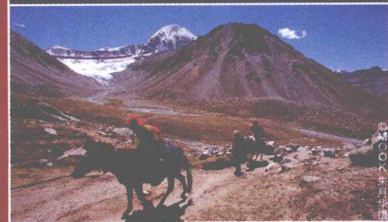
喜马拉雅、冈底斯、昆仑、喀拉昆仑、唐古拉、念青唐古拉等陆地上最雄伟的山脉交错隆起，构成了『世界屋脊』雄奇壮丽的自然景观。世界第一高峰珠穆朗玛峰昂然屹立于西藏境内。高原边缘还坐落着一座座奇险的雪峰，包括位居藏区八大神山之首的云南梅里雪山主峰、『蜀山之王』四川贡嘎山、有『东方阿尔卑斯山』之称的四姑娘山，以及美得让人窒息的亚丁三神山！



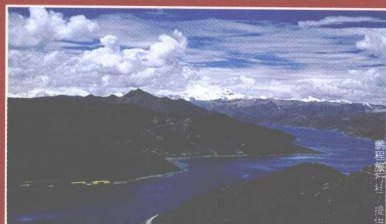
© MOON 廖佑雄摄



珠穆朗玛峰主峰登顶



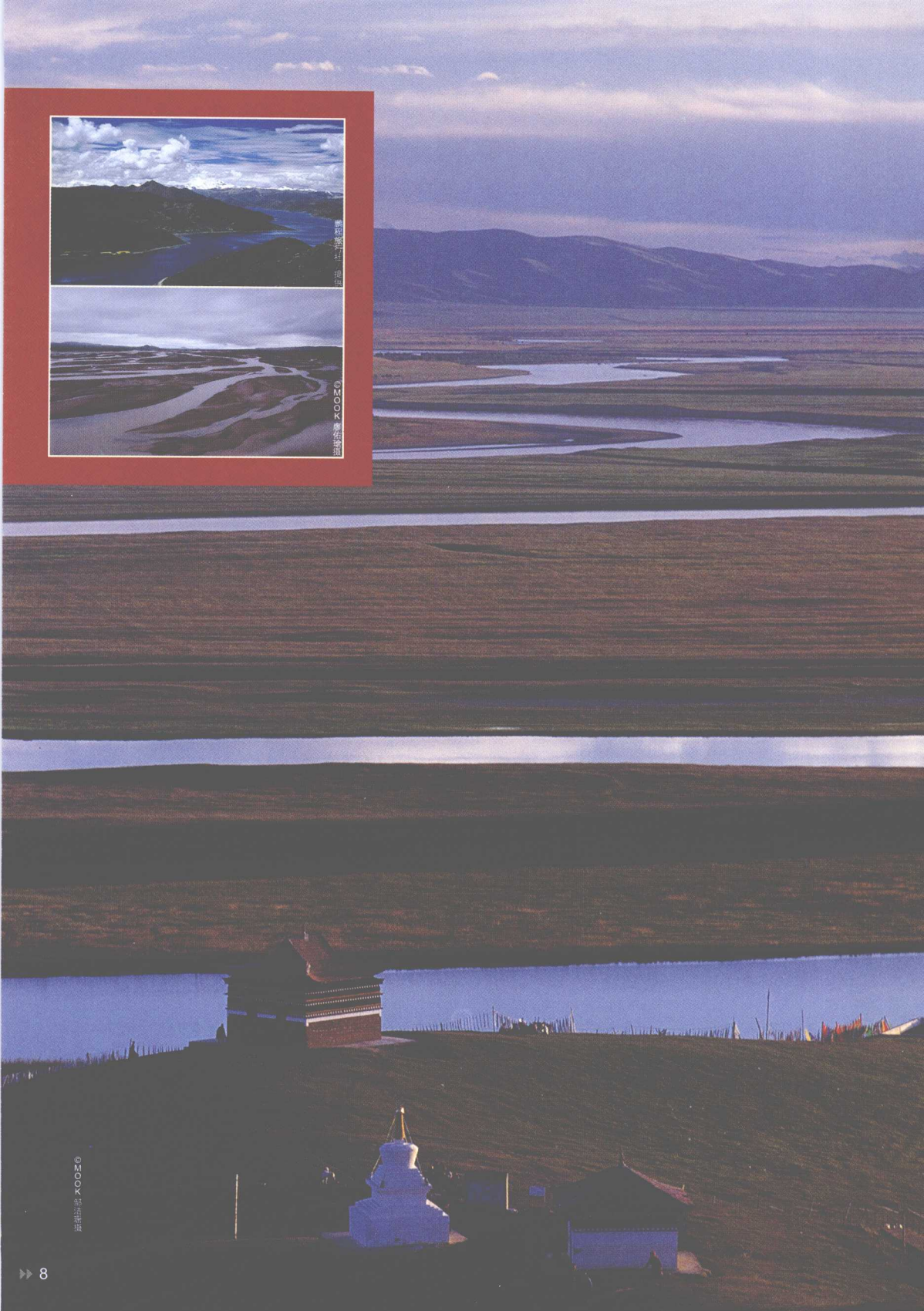
珠穆朗玛峰登山营地



墨爾斯山山頂湖



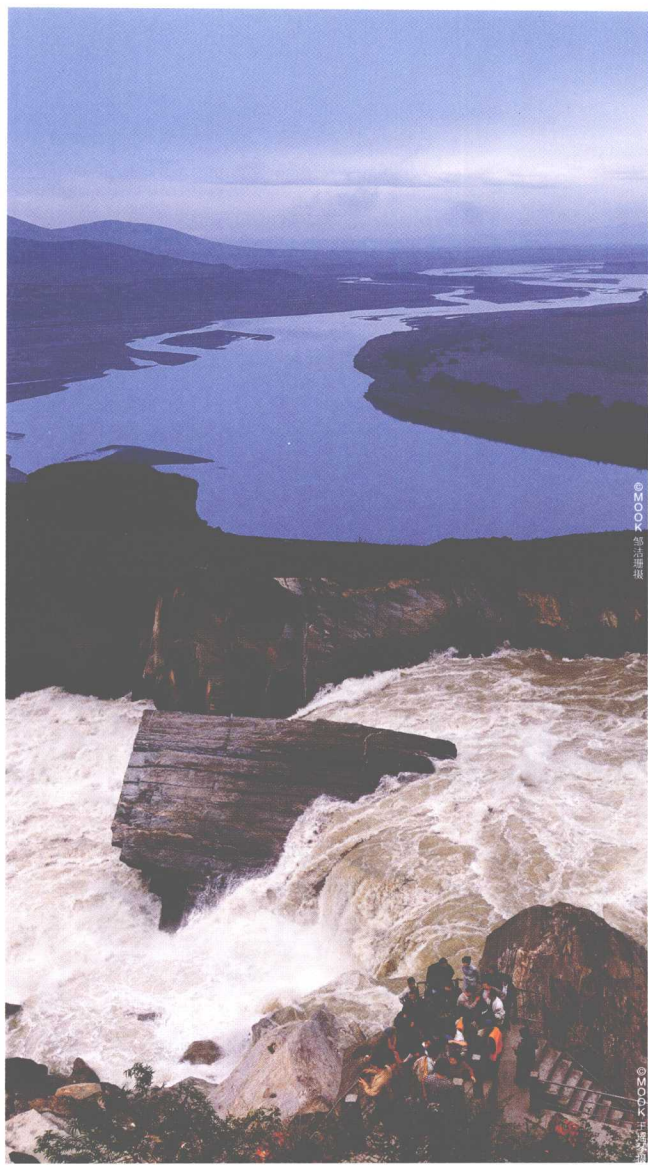
MOOK 墨爾斯山



壮阔悠远

江河美景

西藏第一大河雅鲁藏布江自冈底斯山向东奔流，穿过喜马拉雅山后与恒河交汇。黄河、长江、澜沧江也都源自青藏高原。黄河是中华民族的母亲河，其源头的河水清澈无比，离开高原后才变成滚滚黄河；长江上游的金沙江切穿重山山脉，形成了怒涛奔腾的虎跳峡；澜沧江则素有『东方多瑙河』之称。后两者在云南西北与怒江并流，形成了『三江并流』的地理奇景。





风情万千

高山湖泊

青藏高原遍布着数以千计的大小湖泊，仿佛是散落在大地上的明珠。纳木错是西藏最大的湖泊，转湖朝拜者络绎不绝，与玛旁雍错及羊卓雍错并列为西藏三大圣湖；班公错为候鸟栖息地，自然野趣处处可见；青海湖一碧万顷，鸟飞鱼跃；五彩斑斓的四川九寨沟宛若仙境；新路海气质脱俗。另外，亚丁的珍珠海、牛奶海，云南的属都湖、碧塔海、纳帕海，也都各有风情。



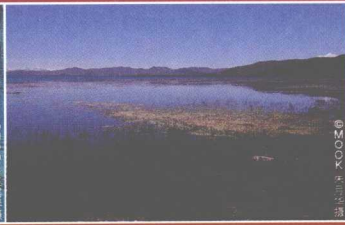
© MOOK 王聖賢攝



© MOOK 王聖賢攝



© MOOK 王聖賢攝



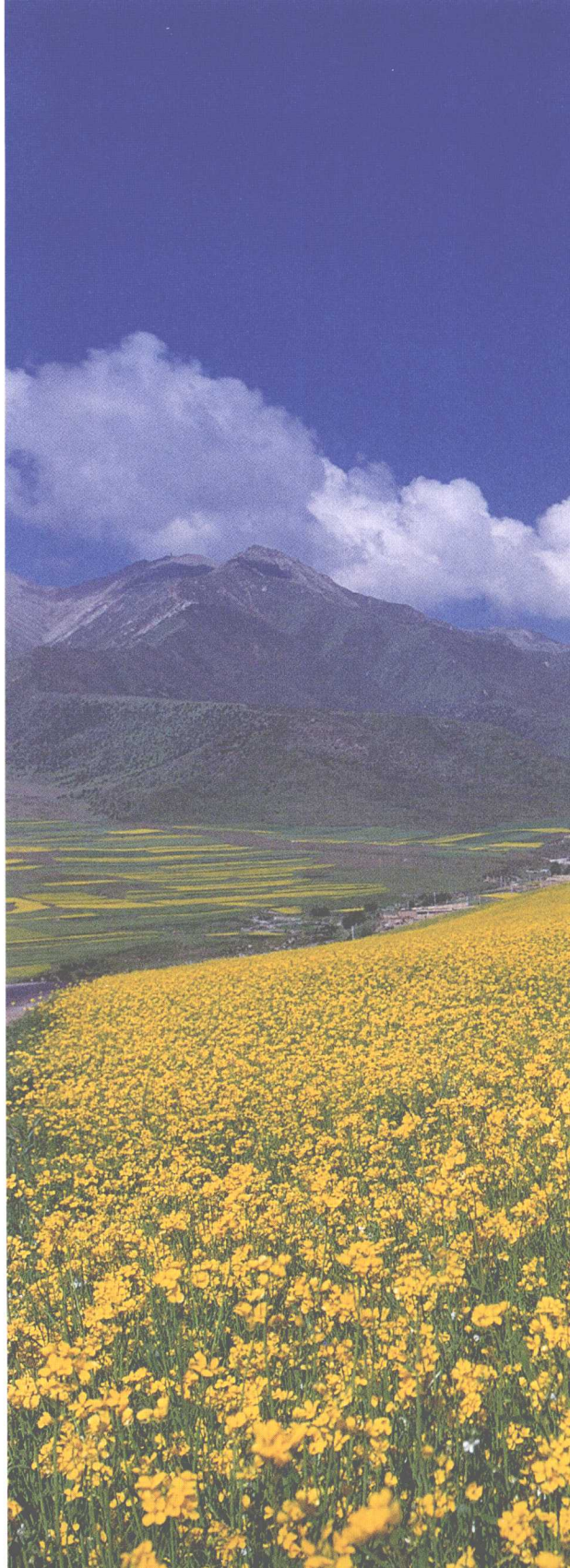
© MOOK 王聖賢攝

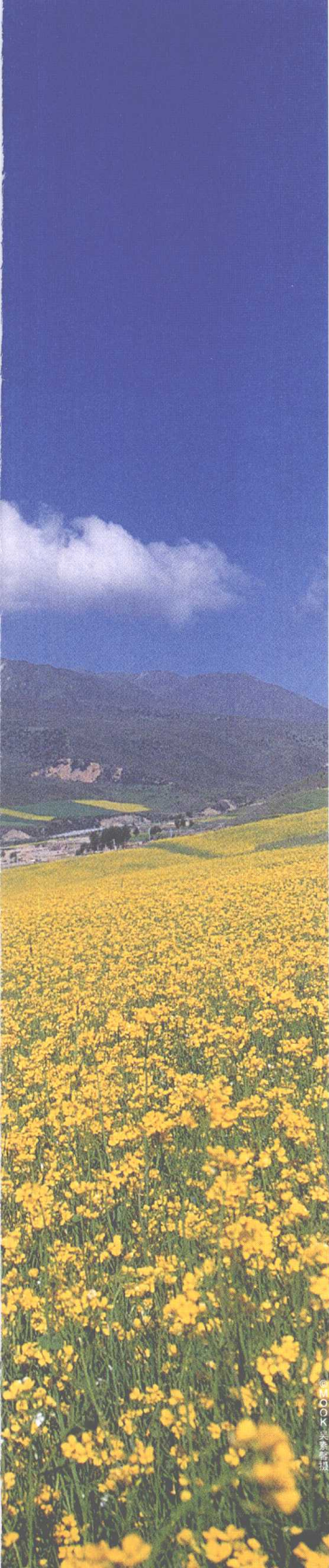
无边无际

草原风光

青海草原的总面积达30多万平方公里，仅环青海湖的草原就有10万平方公里。那一望无际的绿色大地，蓝的天空飘浮着白云，白云下面一群群的牛羊自由自在地吃着青草，这辽阔的风光让人把烦恼尽抛。

西藏的草原风光也丝毫不比青海逊色，这里是中国五大牧区之一，天然草原面积达80多万平方公里，放牧着2000多万头牲畜，年产羊毛9000吨，牛、羊绒1400吨。





气势慑人

冰川奇景

群山耸立的青藏高原上自然少不了冰川。坐落于藏北的纳木那尼峰，其西面山脊峡谷狂泻出5条冰川，气势惊人。在众多冰川中，四川海螺沟及云南明永冰川最适合一游，前者有『绿海冰川』之称，后者冰舌的最低处甚至一下子降至海拔2600米处，皆为罕见的低海拔冰川，景观撼人心魄。

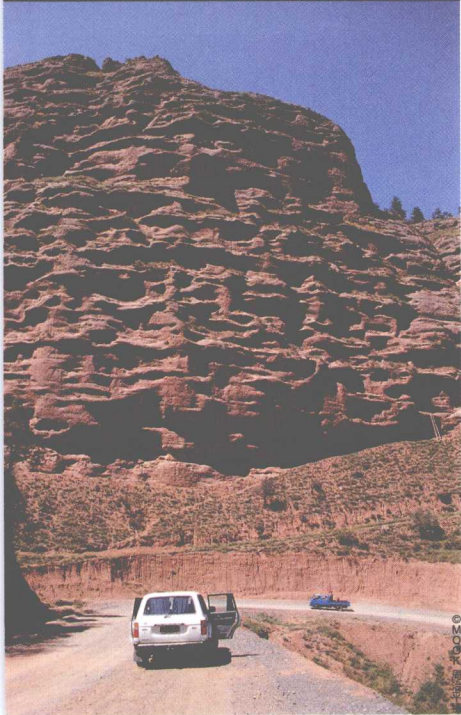
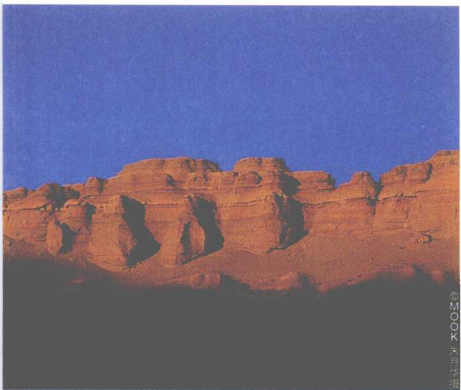


罕见奇幻

特殊地貌。

青藏高原上另有特殊地貌值得一览。羊八井密布的地热、温泉、间歇泉为寒冷的高原地区注入了丝丝暖意。

在札达，放眼所及的是一片片嶙峋的土林奇景，那一座座姿态各异的山体迢迢在河谷台地上。青海坎布拉国家公园的丹霞地貌为另一绝，红色沙砾岩层经水流冲刷及风化作用形成状似柱、塔、城堡等的地形，无限的自然美景超乎你的想象。





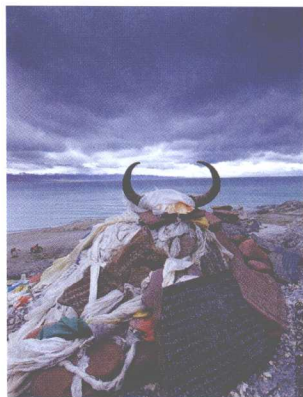
©MOOK 朱月华摄

珍贵稀有

野生动物

地广人稀的青藏高原是野生动物的乐园。仅四川康藏地区就有大约620种珍稀动物，如大熊猫、白唇鹿、牛羚、金丝猴、藏羚羊、黑颈鹤等。为保护为数不多的大熊猫，四川卧龙等地目前已成立了保护区。而每逢夏季，10多万只候鸟聚集在位于青海湖的鸟岛保护区，场面蔚为壮观。云南纳帕海有黑颈鹤自然保护区，每年9月到翌年3月可欣赏到黑颈鹤美丽的身影。

雪域风云



藏族人口聚集的地区，尤其是西藏和青海，在世人眼中显得神秘而又沧桑。这里的风光犹如仙境，人们的衣食住行独树一帜，越来越多的人渴望踏上这片土地，去感受心灵与自然融为一体的至高境界。此外，藏传佛教经过千百年的发展与演变，已经深深地融入到藏族人民的生活当中，形成了独特的藏传佛教文化。



灿烂的创世文明

上古时代

现已出土的旧石器时代文物证实，早在5万年前，人类就已活跃于这片雪域高原之上。

秦汉时期

公元前2世纪，在今西藏山南地区的雅砻河谷崛起一个强大的雅砻部落，第一代首领为聂赤赞普。他带领族人耕地、畜牧，宏扬苯教（西藏原始宗教派别），领导“悉勃野吐蕃”成为青藏高原一个强大的部落。当时青海地区住有羌、戎部族，汉武帝“通西域”，命霍去病进兵西宁，移民屯垦。

魏晋南北朝

魏晋南北朝在中国历史上是一个比较动荡的时期，当时各统治集团之间连年争战，人民四处迁徙。原居于辽东地区的鲜卑族迁移至甘青藏等地，建立了有300多年历史的吐谷浑王国。

吐蕃王朝威震一时

唐朝（7世纪）

7世纪，松赞干布兼并10余个部落和部族，统一了西藏，建立了吐蕃王国，定都逻娑（今西藏拉萨）。

松赞干布制定法律条文、职官制度、军队编制等，积极与唐朝、尼婆罗（今尼泊尔）、天竺（今印度）、波斯（今伊朗）、大食（今阿拉伯）进行贸易及文化交流，并向唐朝提出通婚。641年，文成公主出长安前往吐蕃与松赞干布成婚，这便是历史上知名的文成公主进藏。松赞干布还从唐朝引入造酒、碾磨、纸墨等生产技术，遣贵族子弟到长安（今西安）学习诗书，并礼聘汉族文人入藏代典表疏。

唐朝（8世纪）

唐景龙四年（710年），赞普尺带珠丹再度向唐朝提出和亲，金城公主衔命入藏。8世纪后半期，吐蕃疆域大幅拓展，东达今日四川、云南，北抵甘肃、新疆，南及尼泊尔、印度、缅甸北部，势力达到巅峰。

唐朝（9世纪）

821年到822年，吐蕃与唐朝互派专使先后会盟于长安和拉萨，史称“长庆会盟”，藏文文献又称“甥舅会盟”。

838年，吐蕃赞普朗达玛大肆禁佛，封闭寺院，焚毁经书，因而遭僧人暗杀，吐蕃王朝崩溃，藏地从此陷入长期的分裂状态。

