

360° 全景旅行

全新第2版

《亲历者》编辑部 编著

让时间停在最美的地方

50个美景 50张大片 50幅手绘

中国最美的地方 雪域西藏

西藏，一朵清幽的芬芳雪莲
开在纯净古远的高原
西藏，一所圣洁的心灵家园
看一眼，便难忘……



中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

360°

全景旅行

雪域 西藏

【第2版】

中国最美
的地方

《亲历者》编辑部 编著

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

中国最美的地方·雪域西藏 / 《亲历者》编辑部编著. — 2 版. — 北京: 中国铁道出版社, 2016.10

(亲历者·360°全景旅行)

ISBN 978-7-113-22043-3

I. ①中… II. ①亲… III. ①旅游指南—西藏 IV. ①K928.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 160457 号

书 名: 中国最美的地方: 雪域西藏 (第 2 版)

作 者: 《亲历者》编辑部 编著

策划编辑: 聂浩智

责任编辑: 孟智纯

助理编辑: 杨 旭

版式设计:  点点美术设计 | 左小文 137 1839 8441

责任印制: 赵星辰

出版发行: 中国铁道出版社 (北京市西城区右安门西街 8 号 邮编: 100054)

印 刷: 中煤 (北京) 印务有限公司

版 次: 2015 年 6 月第 1 版 2016 年 10 月第 2 版 2016 年 10 月第 1 次印刷

开 本: 710mm×1000mm 1/16 印张: 14 字数: 320 千

书 号: ISBN 978-7-113-22043-3

定 价: 48.00 元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版图书, 如有印制质量问题, 请与本社读者服务部调换。

电话: 市电 (010) 51873170 路电 (021) 73170 (发行部)

打击盗版举报电话: 市电 (010) 51873659 路电 (021) 73659

CONTENTS

目 录



体验

PART 1

12 罗布林卡 一曲藏戏见百态

16 哲蚌寺 晒佛晒己晒尘埃

20 藏历年 幸福挂满藏家笑脸

24 雅鲁藏布江 一场惊险徒步

28 大昭寺 万盏酥油灯长明

32 冈仁波齐 转山一圈洗铅华

36 那曲 策马原上草

40 羊八井 一泉祛百病

44 色拉寺 听一场唇枪舌剑

48 林芝 桃花盛开的地方



进藏

PART 2

54 青藏线 神奇的天路

58 川藏南线 中国景观大道

62 川藏北线 神奇与美丽同行

66 滇藏线 半是风光半传奇

70 新藏线 堪比蜀道难

74 中尼公路 国际友谊之路

78 阿里大北线 兜兜转转万里路



小城

PART 3

84 拉萨 藏香萦绕，佛音不绝

88 日喀则 览尽山水之幽

92 江孜古城 英雄之伤城

96 太昭古城 聆听风雨沧桑

100 泽当古城 一块神赐之地

104 八一镇 藏地小江南



湖光

PART 4

110 然乌湖 湖水湛蓝，碧草如茵

114 巴松错 倒影婆娑湖如蓝

118 纳木错 一念天上人间

122 羊卓雍错 邂逅那一抹蓝

126 玛旁雍错 言有尽而意无穷

130 当惹雍错 不输爱琴海之境



山色

PART 5

136 珠穆朗玛峰 世界第一高峰

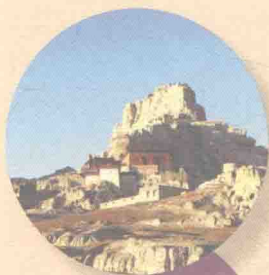
140 吉隆沟 绝世隐秘的天堂谷

144 雅鲁藏布江峡谷 地球之秘境

148 鲁朗林海 恬静而优美之海

152 墨脱 隐藏着的莲花

156 亚东 多姿多情多浓墨



寻古

PART 6

- 162 布达拉宫 世界屋脊明珠
- 166 古格王国遗址 金戈铁马皆消散
- 170 萨迦寺 藏地敦煌
- 174 雍布拉康 西藏第一座宫殿
- 178 藏王墓 千年的苍凉
- 182 扎什伦布寺 历代班禅驻锡之地



风物

PART 7

- 188 酥油茶 千般效用称上品
- 192 糌粑 随便吃吃的美味
- 196 青稞酒 酒入愁肠，唇齿留香
- 200 转经筒 转山转水转佛缘
- 204 唐卡 藏族百科全书
- 208 哈达 洁白的云霞
- 212 藏羚羊 可可西里的骄傲
- 216 冬虫夏草 身价赛金珠
- 220 藏红花 红色金子

360°

全景旅行

雪域 西藏

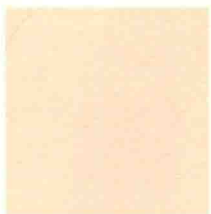
【第2版】

中国最美
的地方

《亲历者》编辑部 编著

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

PREFACE 序言



有人说西藏是人间最后的净土，是圣洁的天域。那里有随风飘荡的经幡，有无声静默的玛尼堆，有金顶的寺庙，还有广阔的草场……这些绝美的风光吸引了无数人一次又一次地前往。

对于大多数人来讲，西藏是一个梦想、一种渴望。那美丽的自然风光、触手可及的白云、神秘的湖泊、雄伟的雪山，以及那满山的牛羊，皆是雪域西藏的名片。

行走在日光之城拉萨，在这雪域圣城里你能看到古老的寺庙，接触神秘的宗教，邂逅虔诚的朝拜者，享受炽热的阳光照射，过上闲散惬意的生活……更能收获让你一辈子都难以忘记的经历。

行走在西藏的土地上，有南迦巴瓦峰这样银装素裹的雪山一路陪伴，还有雅鲁藏布江沿岸粉红的桃花、金黄的油菜花这样的如画江南作陪，更有尼洋河水清澈幽蓝，鲁朗林海葱绿茂密……当真是“不是江南，更似江南”。

去西藏吧，去为自己的灵魂洗个澡。当你身离西藏，那随风飘动的经幡，那绘制精美的唐卡，那虔诚的转经老人……将时时在脑海里闪现，你的烦躁会顿然无影，你的呼吸会愈加宁静，你的心灵会更加清澈……

CONTENTS

目录



体验

PART 1

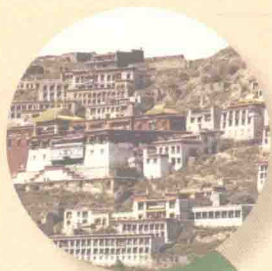


进藏

PART 2

- 12 罗布林卡 一曲藏戏见百态
- 16 哲蚌寺 晒佛晒己晒尘埃
- 20 藏历年 幸福挂满藏家笑脸
- 24 雅鲁藏布江 一场惊险徒步
- 28 大昭寺 万盏酥油灯长明
- 32 冈仁波齐 转山一圈洗铅华
- 36 那曲 策马原上草
- 40 羊八井 一泉祛百病
- 44 色拉寺 听一场唇枪舌剑
- 48 林芝 桃花盛开的地方

- 54 青藏线 神奇的天路
- 58 川藏南线 中国景观大道
- 62 川藏北线 神奇与美丽同行
- 66 滇藏线 半是风光半传奇
- 70 新藏线 堪比蜀道难
- 74 中尼公路 国际友谊之路
- 78 阿里大北线 兜兜转转万里路



小城

PART 3

84 拉萨 藏香萦绕，佛音不绝

88 日喀则 览尽山水之幽

92 江孜古城 英雄之伤城

96 太昭古城 聆听风雨沧桑

100 泽当古城 一块神赐之地

104 八一镇 藏地小江南



湖光

PART 4

110 然乌湖 湖水湛蓝，碧草如茵

114 巴松错 倒影婆娑湖如蓝

118 纳木错 一念天上人间

122 羊卓雍错 邂逅那一抹蓝

126 玛旁雍错 言有尽而意无穷

130 当惹雍错 不输爱琴海之境



山色

PART 5

136 珠穆朗玛峰 世界第一高峰

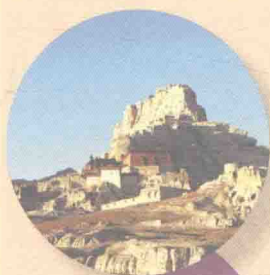
140 吉隆沟 绝世隐秘的天堂谷

144 雅鲁藏布江峡谷 地球之秘境

148 鲁朗林海 恬静而优美之海

152 墨脱 隐藏着的莲花

156 亚东 多姿多情多浓墨



寻古

PART 6

- 162 布达拉宫 世界屋脊明珠
- 166 古格王国遗址 金戈铁马皆消散
- 170 萨迦寺 藏地敦煌
- 174 雍布拉康 西藏第一座宫殿
- 178 藏王墓 千年的苍凉
- 182 扎什伦布寺 历代班禅驻锡之地



风物

PART 7

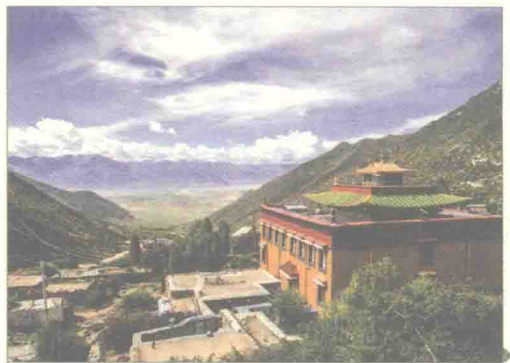
- 188 酥油茶 千般效用称上品
- 192 糌粑 随便吃吃的美味
- 196 青稞酒 酒入愁肠，唇齿留香
- 200 转经筒 转山转水转佛缘
- 204 唐卡 藏族百科全书
- 208 哈达 洁白的云霞
- 212 藏羚羊 可可西里的骄傲
- 216 冬虫夏草 身价赛金珠
- 220 藏红花 红色金子



春 Spring

雪域高原的春天来得没有想象中那么晚。西藏的春，桃红柳绿，碧水蓝天。没有江南的毓秀，却在苍茫间有着别样的清丽与风姿。

西藏的春天从林芝开始。三月的林芝，寒意未尽，却已是花的海洋。粉嫩的桃花，在气势磅礴的雪山怀抱中无限柔媚。妖娆桃花，映着蔚蓝云天，美不胜收。



A

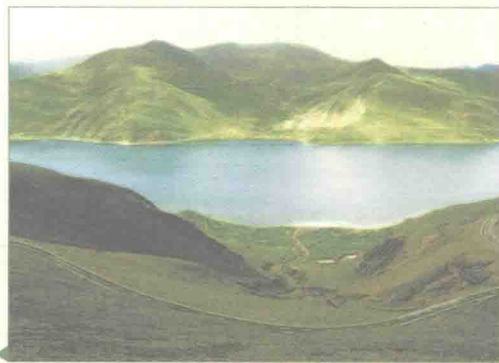
山南

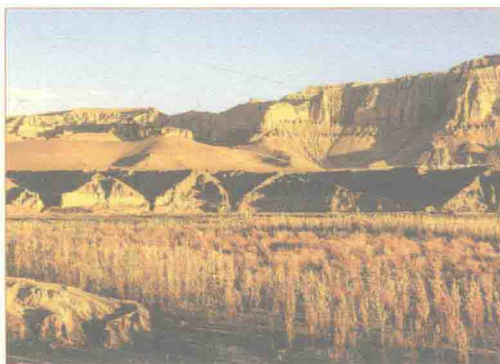
在西藏漫长的历史岁月中，山南被公认为“西藏民族文化的摇篮”。去山南，聆听传奇故事，在漫山春色中修行内心深处的灵魂。

B

羊卓雍错

羊卓雍错的湖水被誉为世界上最美丽的水，蓝得澄碧、纯净、高贵，仿佛一颗坠入草地的蓝宝石，散发的光芒令人瞩目。





Summer 夏

夏天是去西藏的最好季节，阳光灿烂却不灼热。雪山圣湖、冰川草甸、牦牛苍鹰……任何言语都不足以描述西藏的美。

壮观的土林从西北到东南，恰如到了黄土高坡。那些沉默的土林历经风雨，饱受沧桑，让我们看到了姹紫嫣红、绿草茵茵之外的自然之美。



A

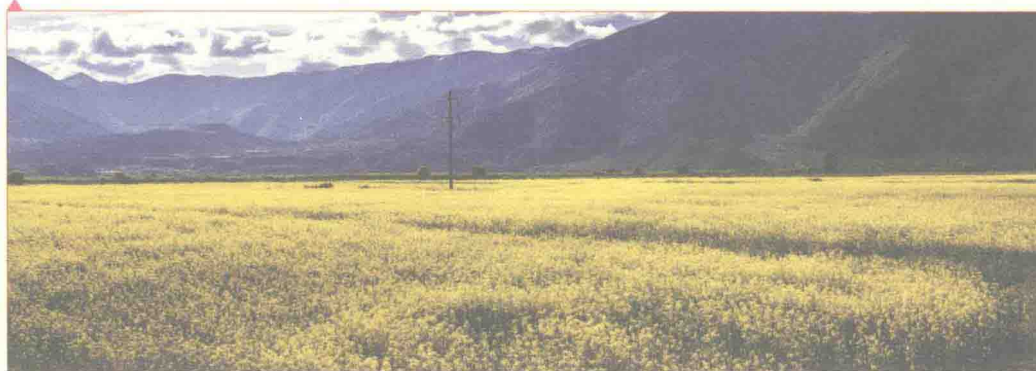
江孜古城

古城的7月，放眼望去，墨绿色的青稞穗沉甸甸的，抬不起头，金黄的油菜花吸引着蜂蝶翻山越岭来此共舞。

B

冈仁波齐

对于信仰者来说转山仅仅是一种朝圣的行为，但对于旅者来说，感受朝圣的同时也能沿途停下欣赏风景。





西藏的秋天是很有特色的。它的秋天不仅仅意味着单纯的金色。它更像雨后初雾的彩虹——一道七色之光，清新而亮丽，遥远而神秘。

然乌湖的湖水永远幽蓝深邃。如果秋天前往然乌湖，不仅可以欣赏到如梦如幻的湛蓝湖水，还能体验到旅游文化艺术节的民俗风情。



A

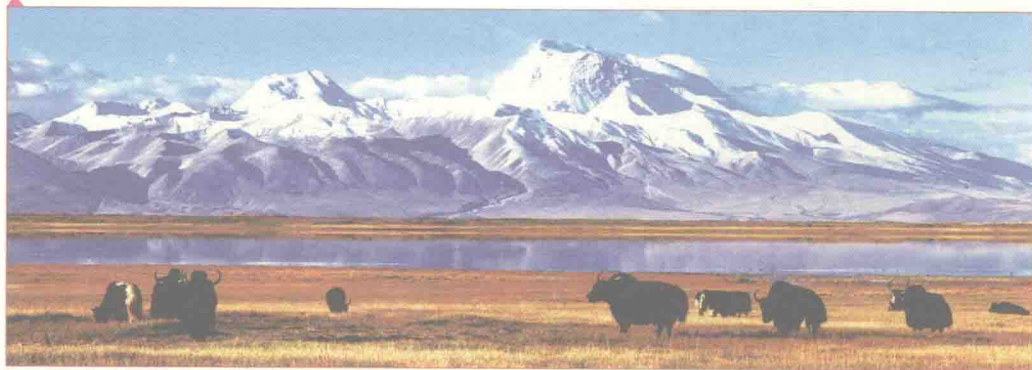
阿里

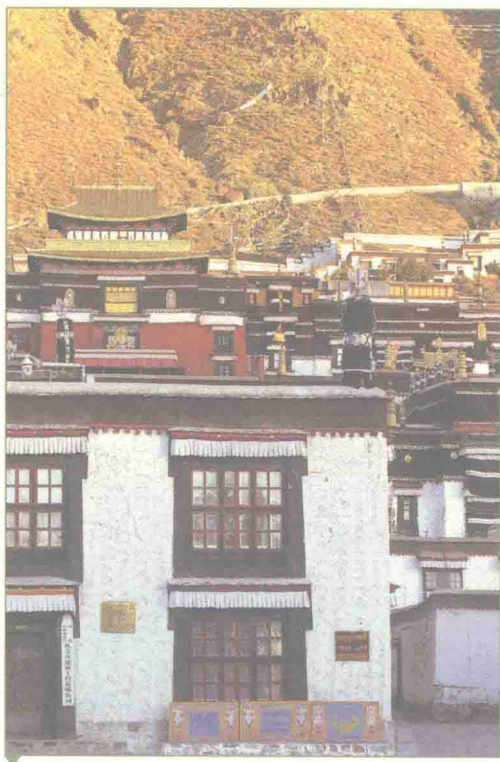
这是世界屋脊的屋脊之地，天空更加湛蓝，草原更加宽广，湖光山色更加美丽，历史遗迹更加丰富。

B

珠穆朗玛峰

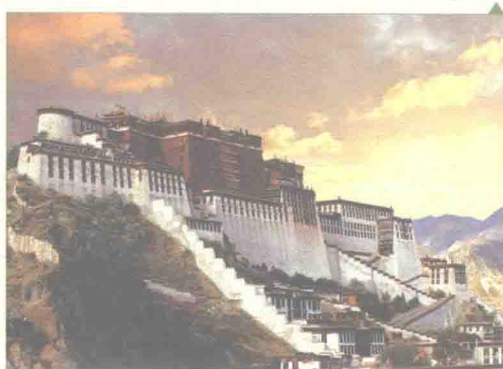
珠峰，多少人为之神往的世界第一高峰。秋天是登峰的最佳时节，亲眼仰望世界之巅的旗帜云，感受日照金山的万丈光芒。





雪域高原的冬天，冰天雪地，冷若寒霜，万物皆在沉睡，天地之间变得格外静谧。此时的西藏有着别样的风情，如果你有足够的耐心去体会。

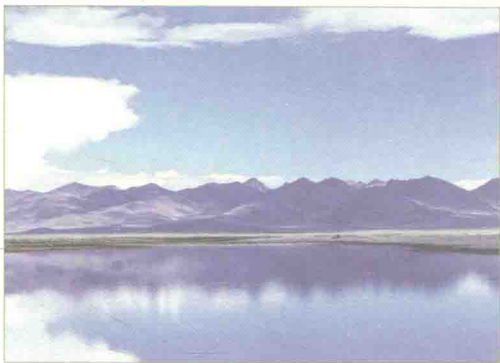
“日光之城”拉萨因神圣而美丽，“雪域之城”拉萨因圣洁而迷人。去拉萨，感受冬日阳光的温暖，去拉萨，看布达拉宫的神秘雄壮。



A

扎什伦布寺

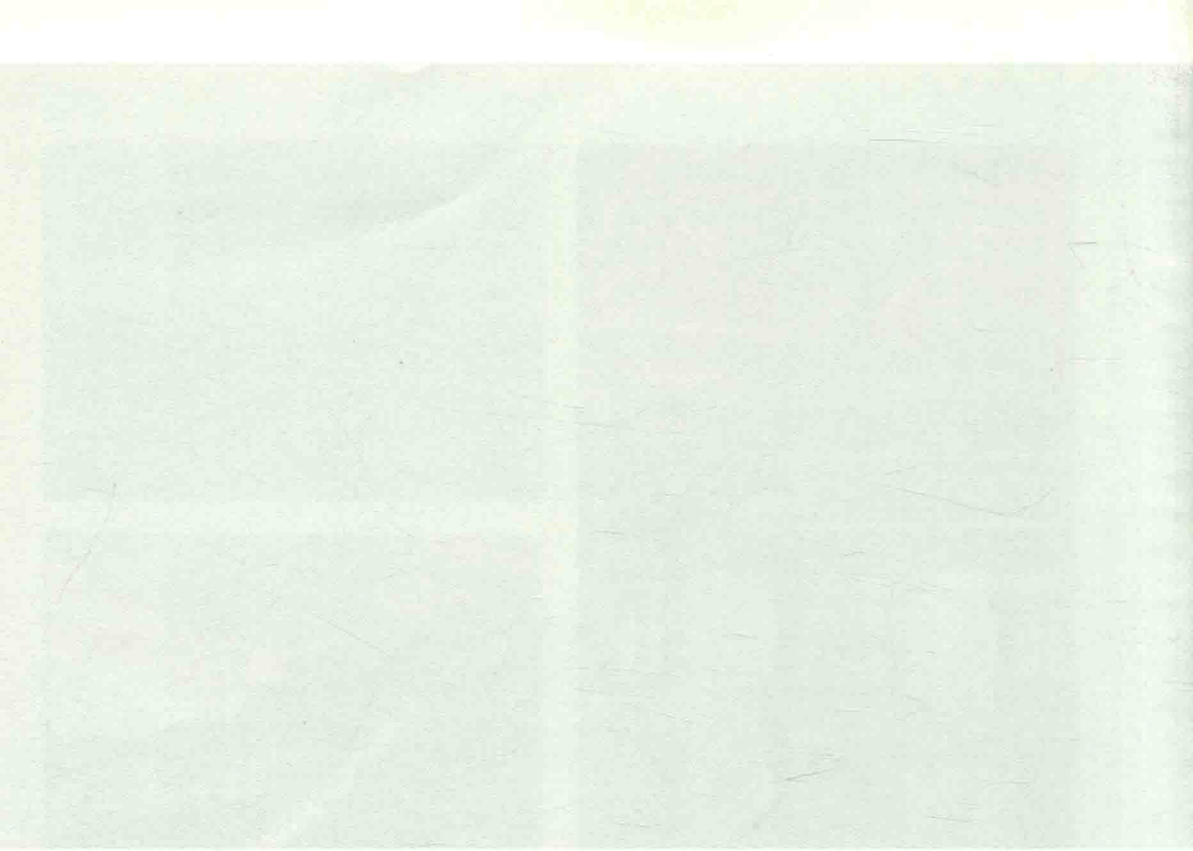
冬季游人稀少，更适合去寺院静静体会禅修。除此之外，冬季去西藏，更要好好感受下藏历年浓浓的民族风情。



B

纳木错

去西藏，万万不可错过的便是纳木错了。它是一颗高原明珠，在冰天雪地间，散发着迷人璀璨的光芒。



PART 1



旅行是走走停停的舒适，旅行更是体验风情的趣味。
看一场罗布林卡的藏戏，感受一次藏历新年的特别，来
一次雅鲁藏布江的惊险徒步，走一圈冈仁波齐的转山
之路，赏一次林芝桃花节的妖娆……刺激、欢畅、凝重、
别样，一切都在等着你亲身体验。

体验