



《亲历者》编辑部 编著

★逐年修订★全新第3版 图解版

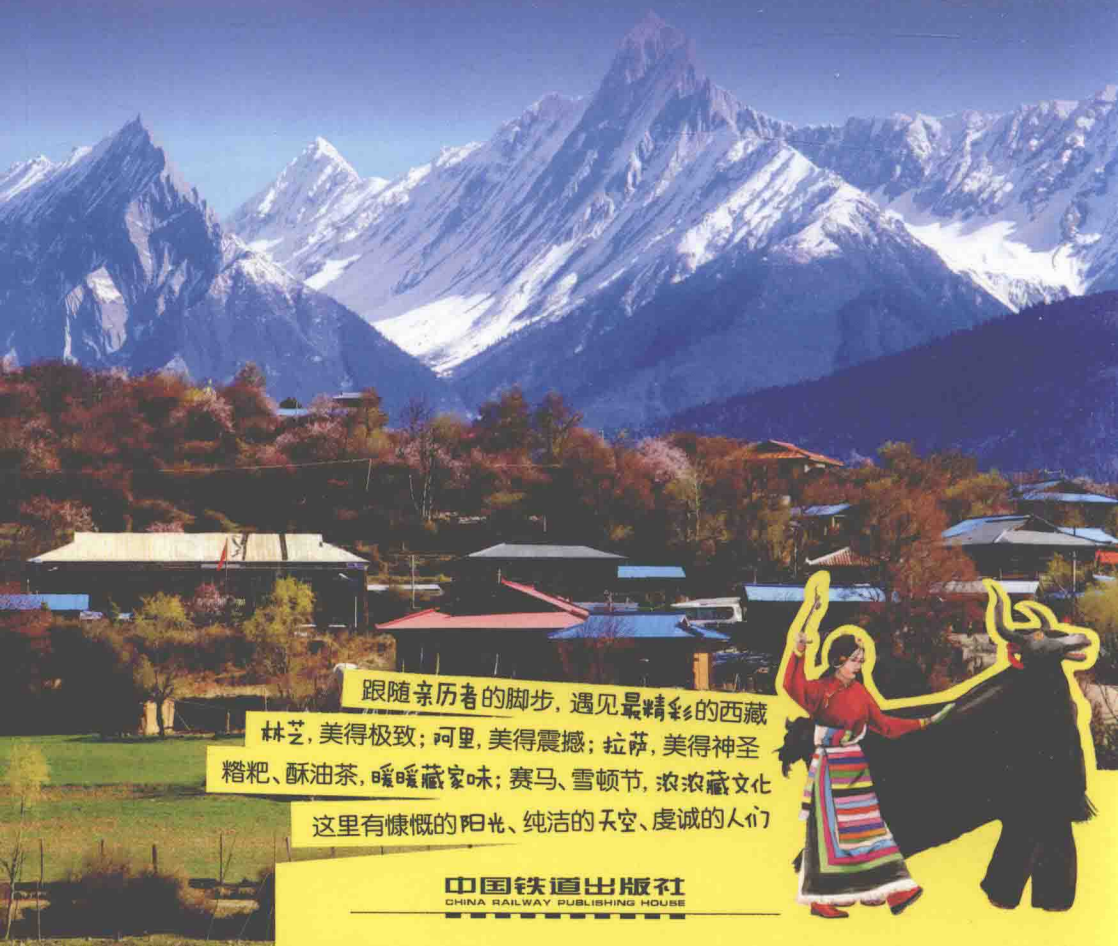
手绘27幅示意图 带你畅游西藏38景

西藏

FOLLOW ME

深度游

慢·旅·行·的·倡·导·者



跟随亲历者的脚步，遇见最精彩的西藏

林芝，美得极致；阿里，美得震撼；拉萨，美得神圣
糌粑、酥油茶，暖暖藏家味；赛马、雪顿节，浓浓藏文化

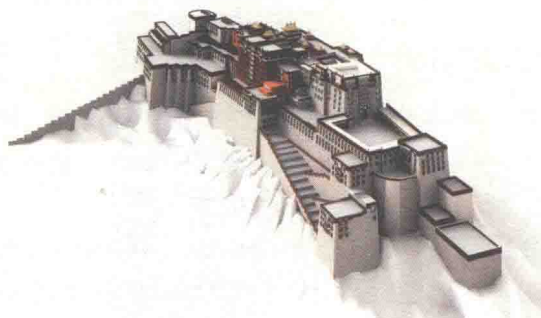
这里有慷慨的阳光、纯洁的天空、虔诚的人们

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

★逐年修订★
全新第3版

《亲历者》编辑部 编著

Follow Me



中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE



图书在版编目 (C I P) 数据

西藏深度游Follow Me / 《亲历者》编辑部编著. —
3版. — 北京: 中国铁道出版社, 2016.8
(亲历者)
ISBN 978-7-113-21823-2

I. ①西… II. ①亲… III. ①旅游指南-西藏 IV.
①K928.975

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第113703号

书名: 西藏深度游Follow Me (第3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

编辑助理: 杨 旭

版式设计: 东至亿美

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: 2013年3月第1版 2016年8月第3版 2016年8月第1次印刷

开本: 660mm×980mm 1/16 印张: 14 插页: 1 字数: 320千

书号: ISBN 978-7-113-21823-2

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

目录 contents

速读西藏 006-033

爱上西藏

- 天路漫漫，进藏之路最难忘 ... 008
- 雪域圣城，虔诚与悠闲并重 ... 010
- 人间秘境，藏南风景赛江南 ... 012
- 无人之境，西藏屋脊在阿里 ... 014

读懂西藏

- 雪域高原：最接近天空的地方 016
- 藏传佛教：最虔诚的全民信仰 017
- 王朝故土：强盛一时的吐蕃王朝 ... 018
- 神秘阿里：圣地荟萃的西藏屋脊 ... 019
- 青藏铁路：风景绝佳的观光天路 ... 020
- 神山圣湖：经幡飘扬的信仰之地 ... 020
- 雅鲁藏布江：蜿蜒流转的西藏摇篮 ... 022

图解西藏

- 参观西藏古建 ... 024
- 拜访西藏寺庙 ... 026
- 朝拜西藏圣地 ... 028
- 品味西藏风物 ... 030
- 享受西藏节日 ... 032

PART 1 034-063

拉萨

- 布达拉宫 ... 036
- 大昭寺和八廓街 ... 043

- 色拉寺 ... 047
- 哲蚌寺 ... 052
- 罗布林卡 ... 055
- 拉萨雪顿节 ... 058
- 藏历年 ... 061

PART 2 064-095

川藏南线

- 芒康—八宿 ... 068
- 然乌湖 ... 072
- 波密—墨脱 ... 076
- 鲁朗林海 ... 081
- 林芝 ... 087
- 巴松错 ... 091

PART 3 096-115

川藏北线

- 波罗吉荣大峡谷 ... 100
- 昌都 ... 103
- 类乌齐 ... 108
- 孜珠寺 ... 112

PART 4 116-135

青藏铁路

- 措那湖 ... 118
- 那曲赛马节 ... 122
- 纳木错 ... 128
- 楚布寺 ... 132

PART 5 136-155

藏南谷地

桑耶寺.....	138
昌珠寺.....	142
雍布拉康.....	146
藏王墓.....	149
敏竹林寺.....	153

PART 6 156-187

中尼公路

羊卓雍错.....	158
江孜古城.....	164
扎什伦布寺.....	169
萨迦寺.....	175
珠峰保护区.....	179
樟木口岸.....	183

PART 7 188-219

新藏公路

吉隆沟.....	192
神山圣湖.....	196
普兰.....	203
札达.....	208
狮泉河.....	212
班公错.....	216
附录.....	220

示意图目录

布达拉宫模拟图.....	038
布达拉宫示意图.....	041
拉萨城区示意图.....	046
色拉寺示意图.....	048
哲蚌寺示意图.....	054
罗布林卡示意图.....	056
川藏南线示意图.....	066
然乌湖示意图.....	074
雅鲁藏布大峡谷示意图.....	079
巴松错示意图.....	092
川藏北线示意图.....	098
青藏铁路示意图.....	123
纳木错示意图.....	129
藏南谷地示意图.....	140
桑耶寺示意图.....	141
泽当镇周边示意图.....	144
江孜古城示意图.....	166
日喀则城区示意图.....	171
萨迦古镇示意图.....	176
珠峰保护区示意图.....	180
樟木口岸示意图.....	186
新藏公路示意图.....	190
吉隆旅游交通示意图.....	194
神山圣湖示意图.....	199
普兰县城示意图.....	204
札达旅游交通示意图.....	210
狮泉河镇示意图.....	214



★ 逐年修订 ★
全新第3版

图解版

《亲历者》编辑部 编著

深度游

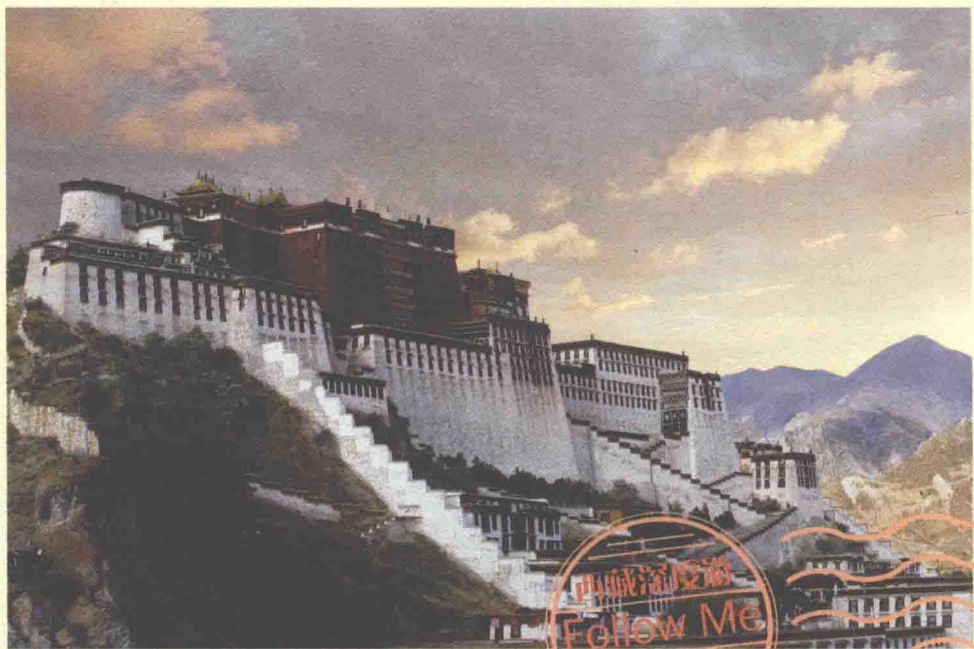
Follow Me



中国铁道出版社

CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE





序言

西藏，是世界上最接近天空的地方。亿万年前的造山运动，使这里由一片汪洋上升为世界屋脊，成为历史最短却风景最宏大的高原。长久以来，这块诱惑人心的地方，让许多热爱这里的人们、热爱旅行的人们，心驰神往。

西藏对大多数人来说是一个梦想，一种渴望。美丽的自然风光、触手可及的白云、雄伟的雪山、神秘的湖泊以及那无数灵动的生灵都是雪域高原的名片。在中国乃至整个世界，可能再也找不到一片土地有西藏这样的魅力。这里是世界屋脊、雪域圣地，这里也是生物乐园、灵魂净化地，这里生活着淳朴的人民、流传着古老的故事，让无数游人勇敢地背起行囊，义无反顾地前往朝拜。

有人说西藏是人间最后的净土，是一个圣洁的天域。这里五彩经幡随风飘扬，玛尼堆无声静默，千年的古寺金顶辉煌，还有空旷辽阔的草场，这些绝美的风光终究没有辜负无数人魂牵梦绕的渴望。

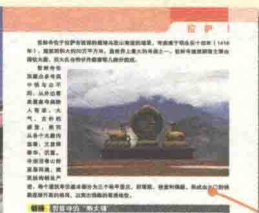
如果你是虔诚的佛徒，去西藏吧，去沐浴雪域圣城的神光。如果你是不倦的行者，去西藏吧，去踏足天路，聆听梵音袅袅。当然，你可能只是个普通的游人，一心找寻世上最美的风景，那么去西藏吧，这里神山巍峨，圣湖通明，可以将自己的灵魂洗个干净。

当你身离西藏，那随风飘动的风马旗，那绘制精美的唐卡壁画，那虔诚的转经老人……将时时在你的脑海浮现，你的烦躁会顿然无影，你的呼吸会愈加平静，你的心灵会更加清澈，你不必感到惊讶，因为你早已在这转山转水转经轮之地领悟了生活的真谛。

如何使用本书

景区

精选西藏38个最热门的景区，
囊括西藏旅游的精华部分。



微印象

精选微博微信、APP旅游网站上旅行者对景区做出的真实点评,让读者对景区有一个初步的认识,确定旅游目的地。



基本信息

内容涉及门票价格、景区开放时间、最佳旅游季节、进入景区的各种交通方式等实用信息,有助于读者更好地为行程做准备。

景区星级

从美丽、浪漫、休闲、人文、特色、刺激6个方面对景区进行星级评定并进行综合打分,大致反映了景区的总体水平,让读者对景区有一个更全面的认识。

暑区概述

用简洁、精练的语言向读者介绍整个景区的大致情况，让读者对景区有一个整体认识。

子墨点

景区重点景点详细介绍，并配有实用攻略、小贴士、网友点评等丰富的资讯。

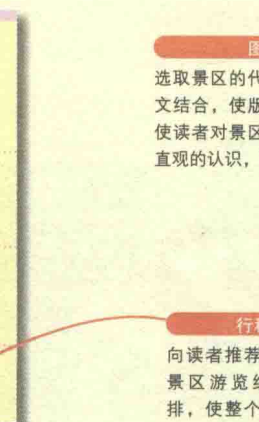
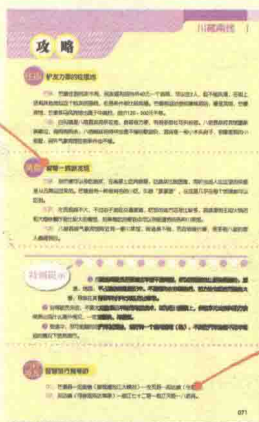


景区示意图

详细标明了景区的出入口、游览线路、景点分布、景区配套设施等，极具参考价值，大部分为手工绘制，实用又耐看。

攻略

丰富、实用的景区信息，包含住宿、美食、购物、娱乐、景区内部交通、旅游注意事项等，囊括旅游的方方面面。



图片

选取景区的代表性图片，图文结合，使版面更加美观，使读者对景区有更加真实、直观的认识，阅读更轻松。

行程推荐

向读者推荐合理、实用的
景区游览线路和日程安
排,使整个旅游行程更加
科学、从容。

目录 contents

速读西藏 006-033

爱上西藏

- ❶ 天路漫漫，进藏之路最难忘 ... 008
- ❷ 雪域圣城，虔诚与悠闲并重 ... 010
- ❸ 人间秘境，藏南风景赛江南 ... 012
- ❹ 无人之境，西藏屋脊在阿里 ... 014

读懂西藏

- ❶ 雪域高原：最接近天空的地方 016
- ❷ 藏传佛教：最虔诚的全民信仰 017
- ❸ 王朝故土：强盛一时的吐蕃王朝 ... 018
- ❹ 神秘阿里：圣地荟萃的西藏屋脊 ... 019
- ❺ 青藏铁路：风景绝佳的观光天路 ... 020
- ❻ 神山圣湖：经幡飘扬的信仰之地 ... 020
- ❼ 雅鲁藏布江：蜿蜒流转的西藏摇篮 ... 022

图解西藏

- ❶ 参观西藏古建 ... 024
- ❷ 拜访西藏寺庙 ... 026
- ❸ 朝拜西藏圣地 ... 028
- ❹ 品味西藏风物 ... 030
- ❺ 享受西藏节日 ... 032

PART 1 034-063

拉萨

- 布达拉宫 ... 036
- 大昭寺和八廓街 ... 043

- 色拉寺 ... 047
- 哲蚌寺 ... 052
- 罗布林卡 ... 055
- 拉萨雪顿节 ... 058
- 藏历年 ... 061

PART 2 064-095

川藏南线

- 芒康一八宿 ... 068
- 然乌湖 ... 072
- 波密—墨脱 ... 076
- 鲁朗林海 ... 081
- 林芝 ... 087
- 巴松错 ... 091

PART 3 096-115

川藏北线

- 波罗吉荣大峡谷 ... 100
- 昌都 ... 103
- 类乌齐 ... 108
- 孜珠寺 ... 112

PART 4 116-135

青藏铁路

- 措那湖 ... 118
- 那曲赛马节 ... 122
- 纳木错 ... 128
- 楚布寺 ... 132

示意图目录

PART 5 136-155

藏南谷地

桑耶寺.....	138
昌珠寺.....	142
雍布拉康.....	146
藏王墓.....	149
敏竹林寺.....	153

PART 6 156-187

中尼公路

羊卓雍错.....	158
江孜古城.....	164
扎什伦布寺.....	169
萨迦寺.....	175
珠峰保护区.....	179
樟木口岸.....	183

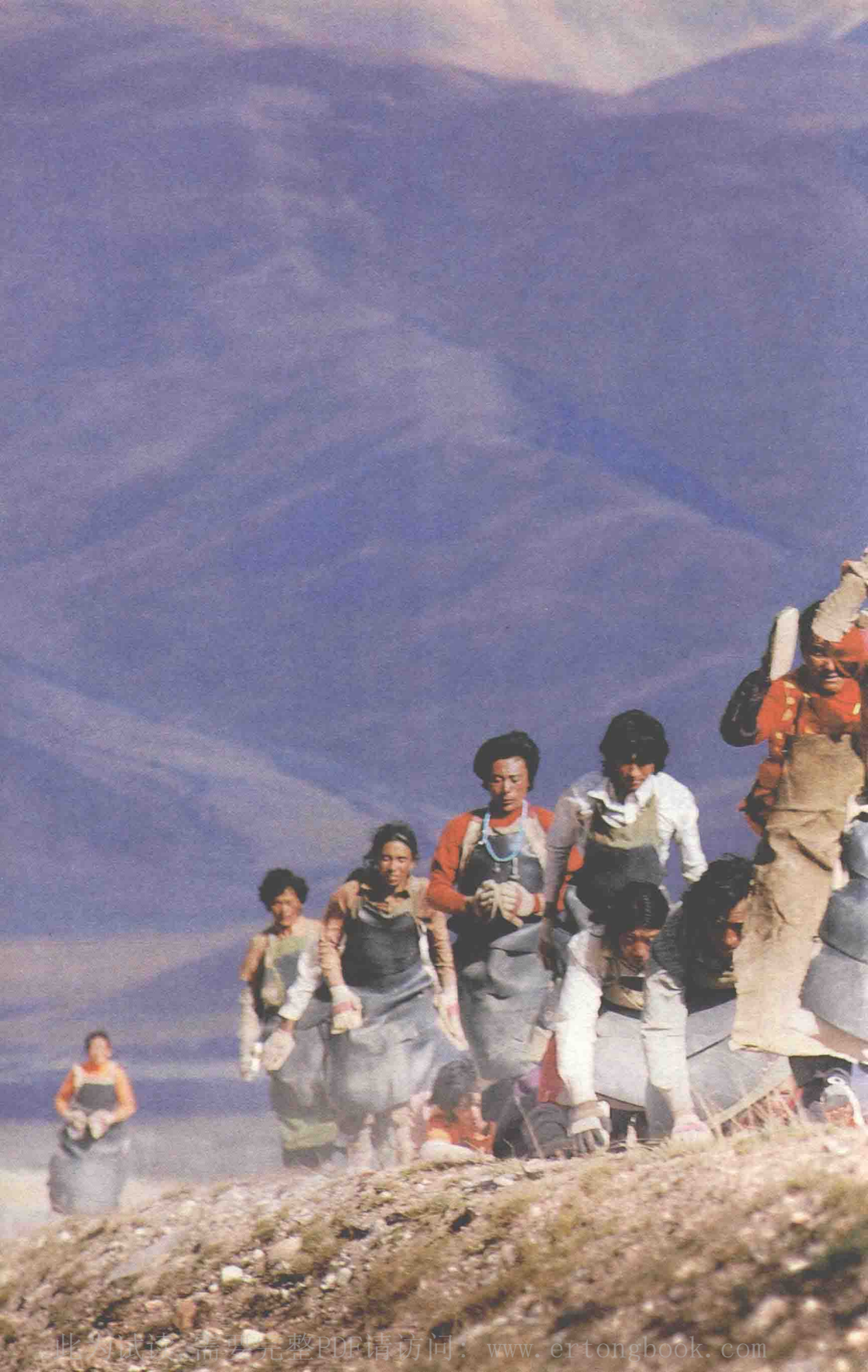
PART 7 188-219

新藏公路

吉隆沟.....	192
神山圣湖.....	196
普兰.....	203
札达.....	208
狮泉河.....	212
班公错.....	216
附录.....	220

布达拉宫模拟图.....	038
布达拉宫示意图.....	041
拉萨城区示意图.....	046
色拉寺示意图.....	048
哲蚌寺示意图.....	054
罗布林卡示意图.....	056
川藏南线示意图.....	066
然乌湖示意图.....	074
雅鲁藏布大峡谷示意图.....	079
巴松错示意图.....	092
川藏北线示意图.....	098
青藏铁路示意图.....	123
纳木错示意图.....	129
藏南谷地示意图.....	140
桑耶寺示意图.....	141
泽当镇周边示意图.....	144
江孜古城示意图.....	166
日喀则城区示意图.....	171
萨迦古镇示意图.....	176
珠峰保护区示意图.....	180
樟木口岸示意图.....	186
新藏公路示意图.....	190
吉隆旅游交通示意图.....	194
神山圣湖示意图.....	199
普兰县城示意图.....	204
札达旅游交通示意图.....	210
狮泉河镇示意图.....	214





速读 西藏



爱上西藏

天路漫漫，进藏之路最难忘
雪域圣城，虔诚与悠闲并重
人间秘境，藏南风景赛江南
无人之境，西藏屋脊在阿里



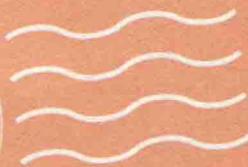
读懂西藏

雪域高原：最接近天空的地方
藏传佛教：最虔诚的全民信仰
王朝故土：强盛一时的吐蕃王朝
神秘阿里：圣地荟萃的西藏屋脊
青藏铁路：风景绝佳的观光天路
神山圣湖：经幡飘扬的信仰之地
雅鲁藏布江：蜿蜒流转的西藏摇篮



图解西藏

参观西藏古建
拜访西藏寺庙
朝拜西藏圣地
品味西藏风物
享受西藏节日



天路漫漫， *Jinzhang* 进藏之路最难忘

世界是很公平的，想要领略极致的美景，当然需要经过一段难忘的辛苦跋涉。无论是青藏公路、川藏公路、滇藏公路，又或是青藏铁路、新藏公路、中尼公路，不一样的进藏路线有着不一样的风景，但毋庸置疑的是，无论是走哪条路，沿途的风景都会让你脚步更加坚定。

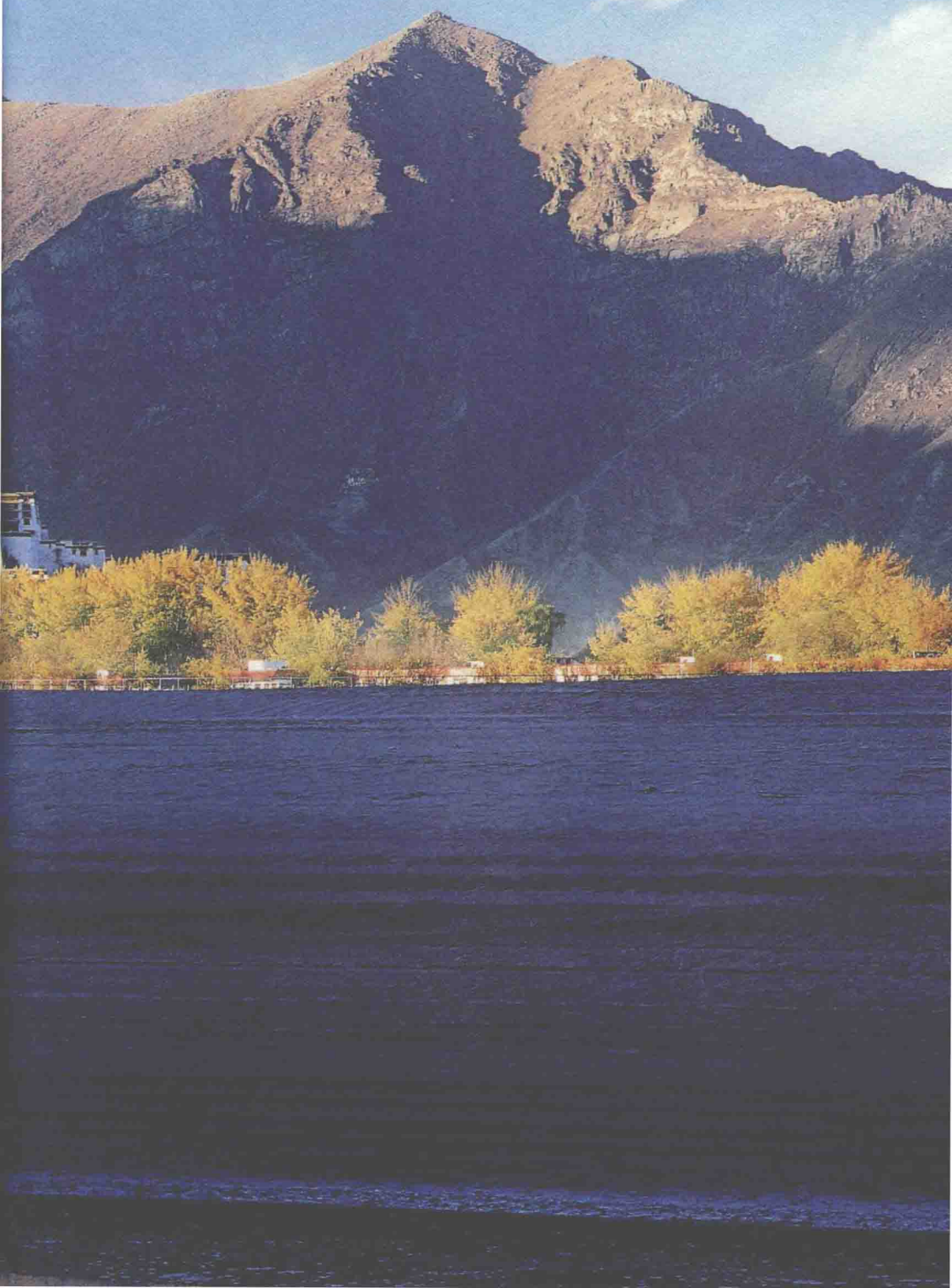


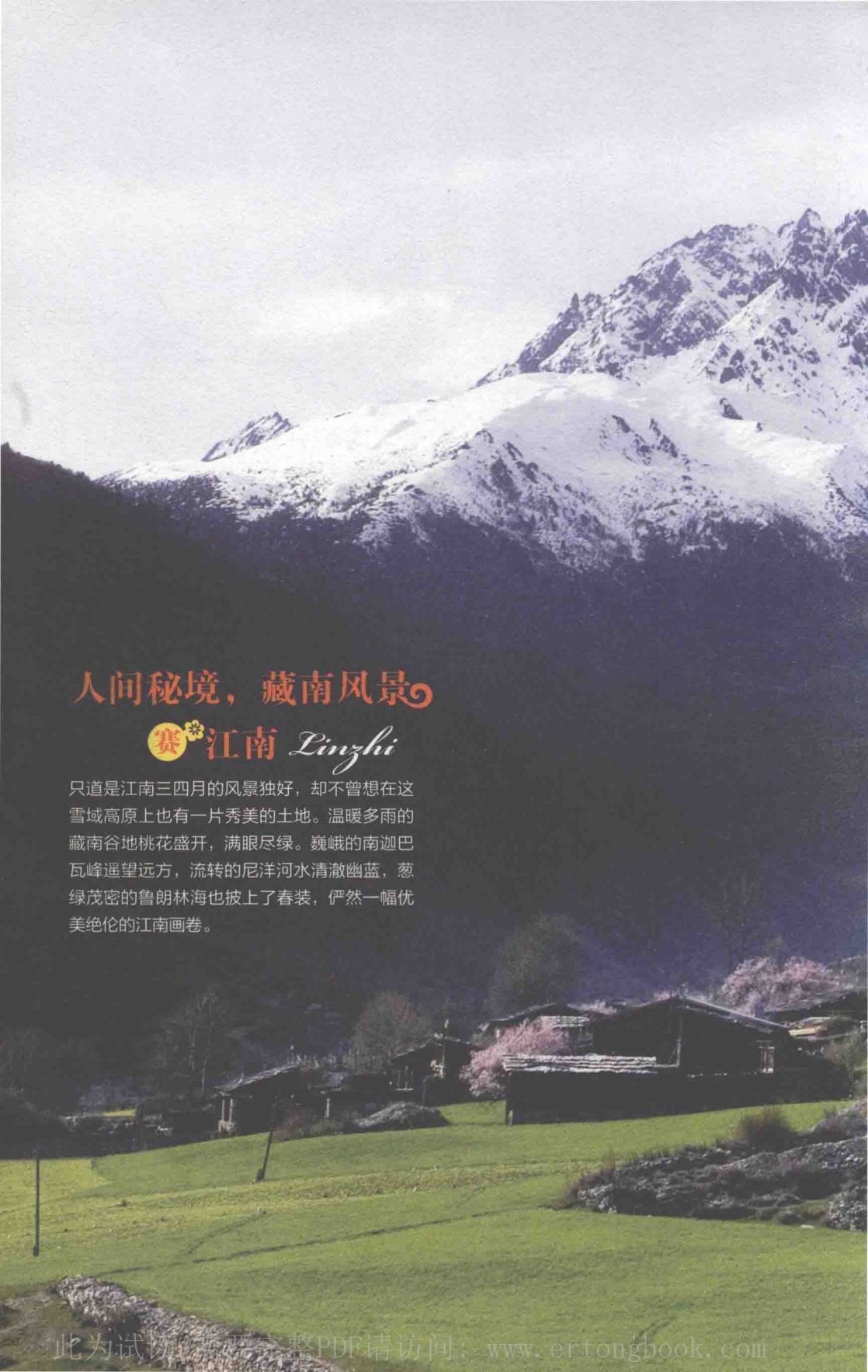




雪域圣城
虔诚与悠闲并重
Shengcheng

历经艰难险阻，终于踏上拉萨这片土地。在这神圣的雪域圣城之中穿梭，去拜访古老的寺庙，接触神秘的宗教，邂逅虔诚的信徒。炽热的阳光洒在脸上，经轮转动的声音悠扬，你会感到心中一片空灵，尽情享受这种闲适的慢生活。



A full-page background image showing a majestic, snow-covered mountain range under a clear sky. In the foreground, a small village with traditional wooden houses is nestled on a green, grassy slope. Some trees with pink blossoms are visible near the houses.

人间秘境，藏南风景

赛*江南 *Linzhi*

只道是江南三四月的风景独好，却不曾想在这雪域高原上也有一片秀美的土地。温暖多雨的藏南谷地桃花盛开，满眼尽绿。巍峨的南迦巴瓦峰遥望远方，流转的尼洋河水清澈幽蓝，葱绿茂密的鲁朗林海也披上了春装，俨然一幅优美绝伦的江南画卷。