



2012-2013版

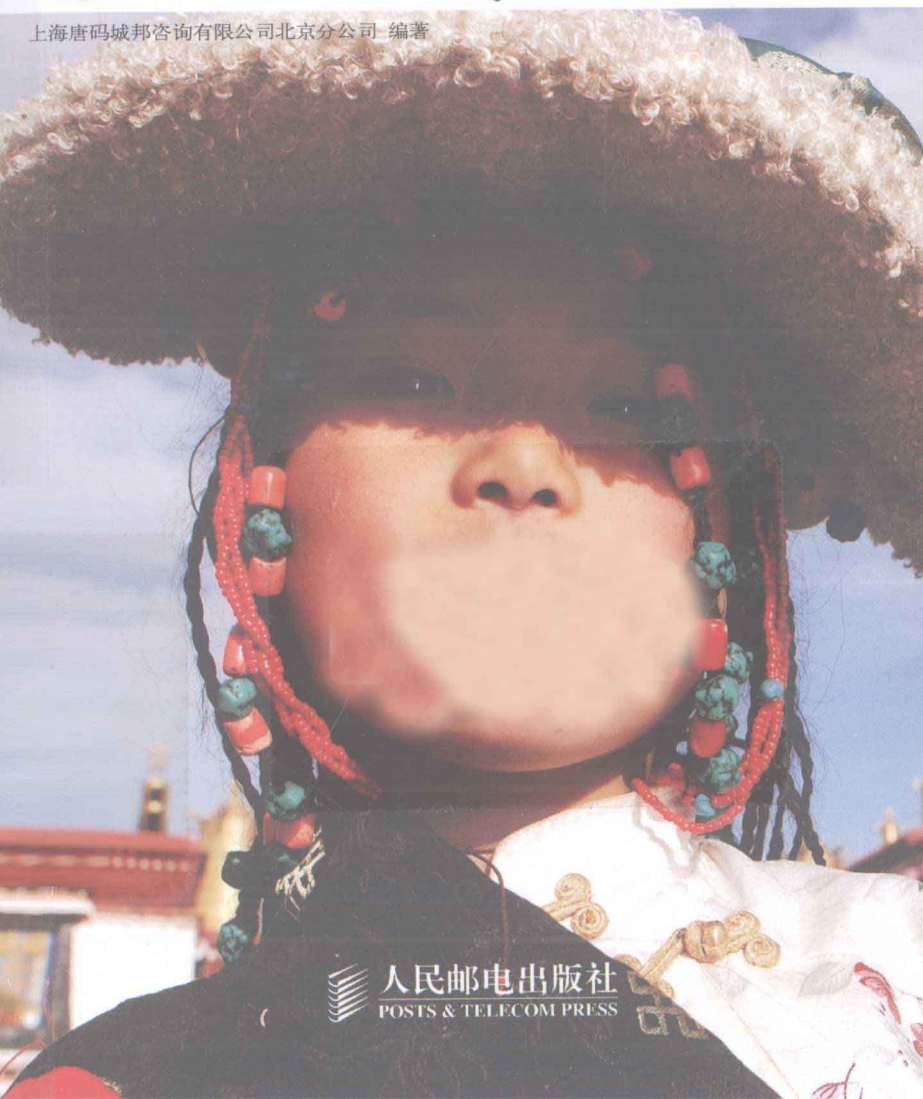
超多美图！全彩印刷！
最美的旅行指南书！

坚持出版前由作者亲自踩线更新



西藏 自助游

上海唐码城邦咨询有限公司北京分公司 编著



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

藏羚羊自助游系列

西藏

2012-2013版
自助游



上海唐码城邦咨询有限公司北京分公司 编著

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

西藏自助游 : 2012~2013版 / 上海唐码城邦咨询有限公司北京分公司编著. — 3版. — 北京 : 人民邮电出版社, 2012.4

(藏羚羊自助游系列)

ISBN 978-7-115-27674-2

I. ①西… II. ①上… III. ①旅游指南—西藏 IV.
①K928.975

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第037641号

内 容 提 要

本书在介绍西藏的主要旅游景点的同时, 还为读者介绍了西藏的历史、地理、气候、民俗等方面的背景资料, 并从旅行专家的角度向读者提出了一些旅行建议。本书适合自助旅行爱好者作为旅行指南用书, 也适合一般读者用以了解西藏的历史文化和风土人情。

藏羚羊自助游系列

西藏自助游 (2012-2013 版)

-
- ◆ 编 著 上海唐码城邦咨询有限公司北京分公司
责任编辑 黄金平
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街 14 号
邮编 100061 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京瑞禾彩色印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本: 850×1100 1/32
印张: 14 2012 年 4 月第 3 版
字数: 448 千字 2012 年 4 月北京第 1 次印刷

ISBN 978-7-115-27674-2

定价: 49.80 元

读者服务热线: (010) 67172489 印装质量热线: (010) 67129223

反盗版热线: (010) 67171154

广告经营许可证: 京崇工商广字第 0021 号

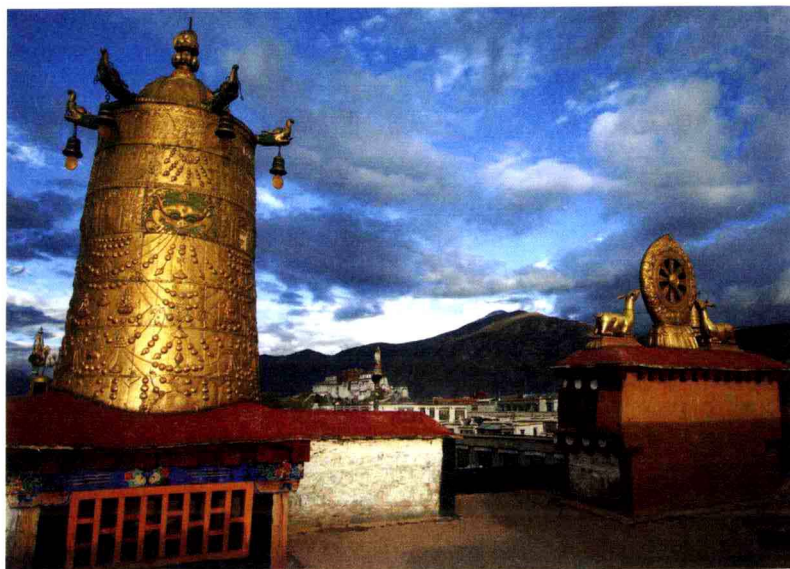
目录

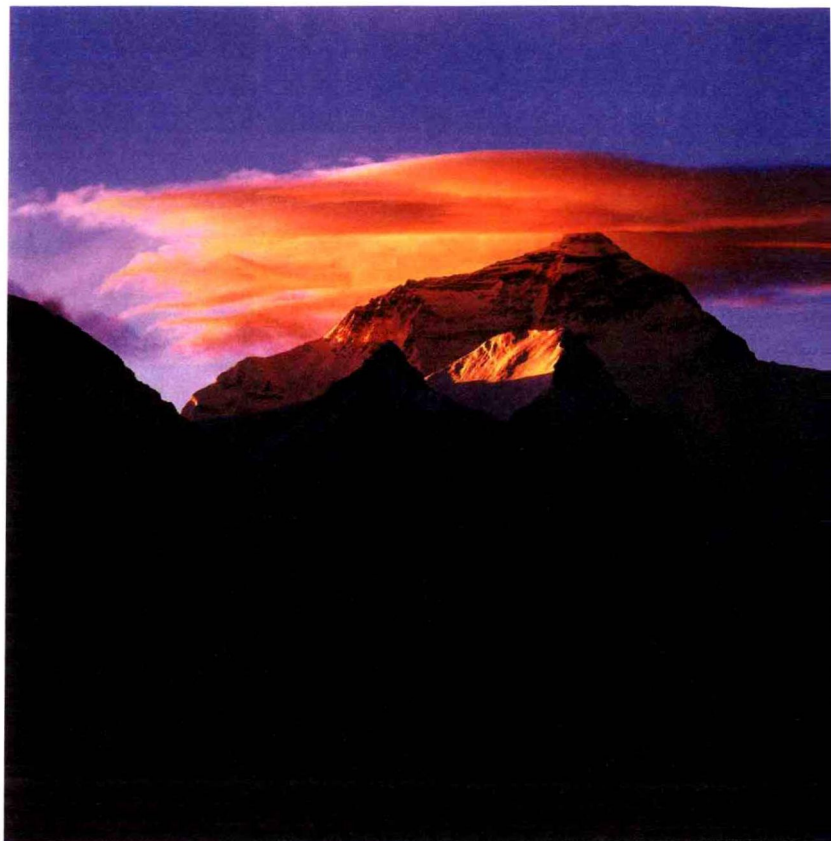
西藏印象	9	旅行计划	78
西藏美食	23	旅行季节	80
特色西藏	29	预算	81
路线推荐	35	到达与离开	82
区内交通	83	住宿	89
话说西藏	41	餐饮	90
精彩西藏	44	安全	93
历史	46	装备	94
地理	49	高原反应	98
气候	50	其他健康事宜	101
政区	52	不适宜到西藏旅行的人	102
民族	52	皮肤保养	102
节庆	56	邮政	103
语言	57	电信	103
宗教	59	网吧	103
藏餐	65	银行和ATM	103
特产	68	医疗设施	103
文化	71	证件手续	104
地图和书籍	77		



旅行投诉	106
电力供应	108
厕所	108
作息时间	109
妇女和儿童旅行者	109

进藏路线	110
铁路	112
公路	117





拉萨地区 156

拉萨地区必游 158

解读拉萨地区 162

历史 163

节庆 164

特产 167

最佳旅行季节 167

预算 168

到达与离开 170

区内交通 174

住宿 175

餐饮 178

娱乐 181

装备 182

书店 182

邮政 182

电信 182

网吧 183

银行和ATM 183

医疗设施 183

旅行社 183

旅游投诉 184

安全 184

环保 185

出境 185

八廓街 186

大昭寺 188

布达拉宫 194

罗布林卡 202

西藏博物馆 203

哲蚌寺 204

色拉寺 206

小昭寺 208

药王山 209

宗角禄康公园 210

关帝庙(即贡德林) 210

甘丹寺 211

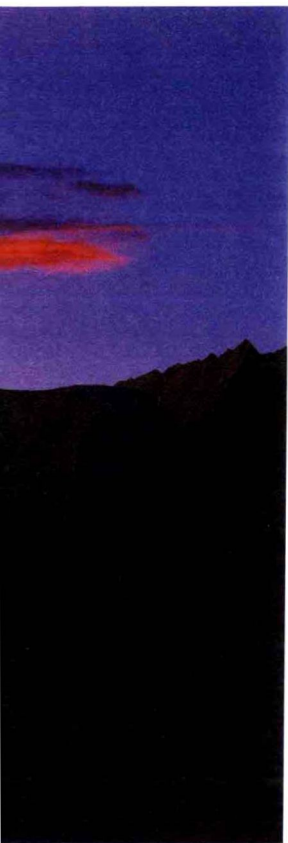
直贡梯寺 214

德仲温泉 215

楚布寺 216

纳木错 216

羊八井 220



日多温泉	220
聂唐寺和聂唐寺大佛	221

日喀则地区 222

日喀则地区必游	224
---------------	-----

解读日喀则地区	226
---------------	-----

历史	226
地理	227
气候	227
节庆	228
特产	229
最佳旅行季节	229
到达与离开	230
区内交通	231

住宿	235	地理	268
餐饮	238	气候	268
电信	239	特产	269
网吧	239	最佳旅行季节	269
银行和ATM	239	到达与离开	270
生活设施	239	中心城镇	279
摄影	239	区内交通	281
边境证	239	住宿	283
其他信息	239	餐饮	284
扎什伦布寺	240	邮政	284
夏鲁寺	243	电信	285
班禅新宫	243	供电	285
羊卓雍错和桑丁寺	243	网吧	285
江孜城堡抗英遗址	245	银行和ATM	285
白居寺	246	旅行机构	285
萨迦寺	248	神山冈仁波齐	286
珠穆朗玛峰	249	转山	289
樟木口岸	256	圣湖玛旁雍错	296
亚东	258	转湖	298
东嘎寺	259	鬼湖	301
		纳木那尼峰	302

阿里地区 260

阿里地区必游	262
--------------	-----

解读阿里地区	266
--------------	-----

历史	267
----------	-----

尼泊尔大厦与普兰	
国际市场	302
科加寺	303
札达土林	304



托林寺	305
古格王国遗址	306
东嘎皮央	312
班公错	312
日土岩画	313

那曲地区 314

那曲地区必游	316
--------------	-----

解读那曲地区	318
--------------	-----

历史	321
地理	321
气候	322
政区	323
特产	329
最佳旅行季节	329
到达与离开	330

区内交通	330
住宿	331
电信	332
网吧	332
银行	332
安全	332
环保	333
摄影	333
其他信息	333

当惹雍错和象雄王国遗址	334
那曲赛马节	336
穿越藏北的旅行	339

林芝地区 344

林芝地区必游	346
--------------	-----

解读林芝地区	348
--------------	-----

历史	350
地理	351
气候	352
政区	352
僮人	353
节庆	353
宗教	354
人文	355
特产	358
最佳旅行季节	359
预算	360
到达与离开	362
区内交通	363
住宿	365
餐饮	366
邮政	366





电信	366
网吧	367
银行和ATM	367
生活设施	367
医疗机构	367
旅行机构	367
安全	367
环保	368
巴结巨柏林	370
巴松错	371



南迦巴瓦峰	374
米堆冰川	376
雅鲁藏布大峡谷	377
墨脱县	379
最佳旅行季节	380
到达与离开	381
食宿	383
装备	384
摄影	387

山南地区 388

山南地区必游 390

解读山南地区 392

历史	393
地理	394
气候	395
政区	395
宗教	395
人文	396
特产	397
最佳旅行季节	398
预算	398
到达与离开	400
区内交通	401
住宿	401
餐饮	402
邮政	403
电信	403
网吧	403
银行和ATM	405
医疗机构	405
旅行机构	405
安全	405
环保	405
摄影	405
桑耶寺	406

青朴修行地	411
雍布拉康	413
昌珠寺	414
吐蕃历代赞普墓	416
拉姆拉错	417

昌都地区 418

昌都地区必游 420

解读昌都地区 422

历史	423
地理	426
气候	426
政区	427
宗教	427
舞蹈	428
特产	429
最佳旅行季节	429
预算	431
到达与离开	432
区内交通	433
住宿	436
餐饮	437
邮政	437
电信	437
网吧	437
医疗设施	439
旅行机构	439
环保	439
安全	439
摄影	439
强巴林寺	440
“大脚印”奇观	442
卡若文化遗址	442
然乌湖	444
孜珠寺	446
维色寺	446
盐井古盐田	447

图例

地图图例



景点信息图例



实用信息图例



西藏印象



西藏旅行交通示意图

新疆维吾尔自治区

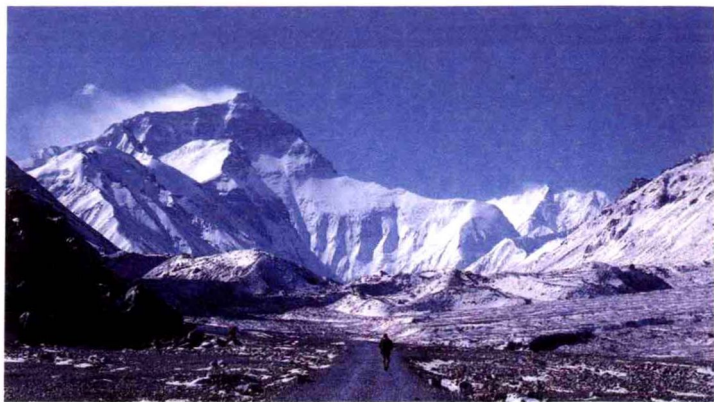


图例

- ⊙ 省级行政中心
- 地级行政中心
- 县行政中心
- 乡镇、村庄
- 河流、湖泊
- 国界
- 省级界
- 铁路
- 国道及编号
- 省道
- ▲ 山峰
- 旅游景点

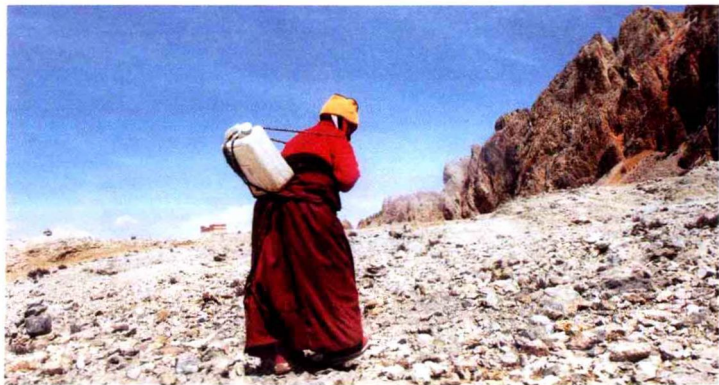


直觉西藏



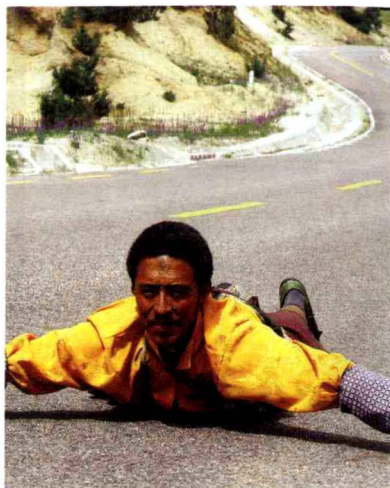
一、雪域高原

李娜的一曲《青藏高原》唱出了无数人心底对西藏的神往和热爱。地广人稀的西藏本身就是一首大美无言的歌，独守着纯净的雪域高原。雪山之巅圣洁的白色和高原天空一尘不染的蓝色正是西藏带给所有旅人的第一印象。



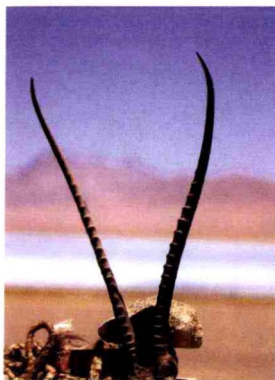
二、虔诚信仰

在西藏这片离天最近的地方，藏传佛教影响着人们生活的方方面面。金碧辉煌的寺院、一袭红衣的喇嘛、飘荡的五色经幡，随时随地都会映入你的眼帘，“唵、嘛、呢、叭、咪、吽”这六字真言仿佛浓缩了生命的真谛。



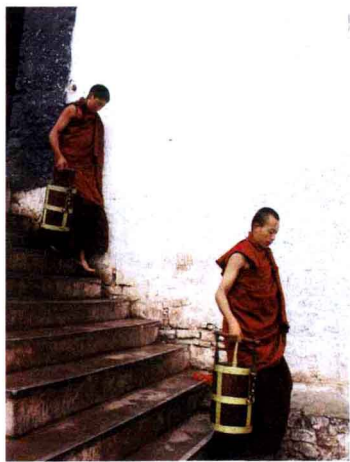
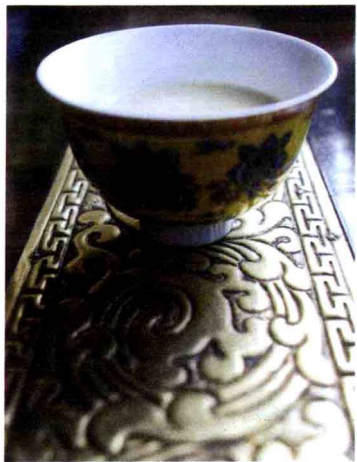
三、神奇天路

因为偏远和高海拔，西藏曾经是国内唯一不通铁路的省份。2006年，青藏铁路通车，大大方便了游客进出西藏。青藏铁路沿途的美景更称得上是人间天堂，让游客在记忆深处留下挥之不去的美好印迹。



四、藏羚羊、藏野驴

珍稀的藏羚羊和藏野驴同为国家一级保护动物，是活跃在青藏高原上的动物精灵。藏羚羊和藏野驴都有着惊人的奔跑速度和耐寒能力，它们的生命经常会受到盗猎者的威胁，这使它们成为青藏高原的标志性动物。



五、青稞酒、酥油茶

即使没到过西藏，甘冽的青稞酒和香甜的酥油茶也一定早已深深植入人们关于西藏饮食的印象之中。这两种高原特有的饮品带给你的正是西藏独有的醇厚味道。



六、藏歌藏舞

能歌善舞的藏族人民创造了辉煌的高原艺术。《青藏高原》、《天路》、《高原红》这些用汉语演绎的藏歌广为流传，以至于人人都能随口哼唱。高亢的藏歌、欢快的锅庄、神秘的藏戏都是西藏献给世人的珍贵艺术形式。西藏人常自豪地说，只要会说话就会唱歌，只要会走路就会跳舞。



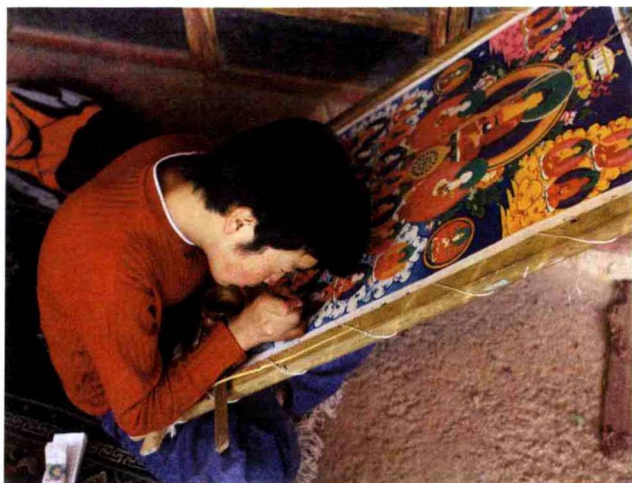
七、高原反应

青藏高原赐予了人们最耀眼的阳光和最通透的蓝天，同时，稀薄的空气也将考验旅人们习惯了平原生活的心肺。高原反应似乎已经成为西藏问候内地来客的特殊方式，不过不用担心，西藏欢迎每一位敢于上高原挑战自我的勇士。



八、藏族文化

西藏这片土地上生活着270多万藏族人民，他们自7世纪初就创立了自己独有的文字，甚至还有藏文书法。布达拉宫堪称藏族建筑艺术的登峰造极之作，题材丰富的唐卡、壁画、岩画等则是藏族文化最广为人知的传承方式。



九、原生态的手工艺

西藏至今保留着许多原生态的手工艺形式，唐卡、藏毯、氍毹、邦典、藏刀、金银器、木雕、藏香等样样都精妙绝伦，都被纳入了西藏非物质文化遗产重点保护项目。或许你没有机会亲眼目睹这些工艺品的加工过程，但若能带走一件成品，也足以成为日后珍藏的记忆。

