



鼎力推荐

给力呈献 ▶ 旅行全攻略



购书
有好礼

旅行 西藏

亲历者旅行指南
亲历 亲闻 亲拍

Let's Go

有什么哟？

7地市，旅游资源全覆盖
454景点，畅游无极限
24页解读，深度了解目的地
9专题，无限拓展旅游思维
精美拉页，速读全省亮点

玩什么哟？

朝圣，神山圣湖，磕长头
雪山，从绒布冰川亲近珠峰
峡谷，雅江河谷的江南美景
宗教，阿里高原秘境
民俗，藏餐藏戏藏文化



《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

西藏旅行Let's Go / 《亲历者》编辑部编著. —北京: 中国铁道出版社, 2012.6

(亲历者)

ISBN 978-7-113-14040-3

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(2012)第058939号

书 名: 西藏旅行 Let's Go

作 者: 《亲历者》编辑部 编著

策划编辑: 聂浩智

责任编辑: 娄建国

版式设计: 东至亿美

责任印制: 郭向伟

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: 北京精彩雅恒印刷有限公司

版 次: 2012年6月第1版 2012年6月第1次印刷

开 本: 889mm×1194mm 1/32 印张: 20 字数: 896千字

书 号: ISBN 978-7-113-14040-3

定 价: 49.80元

版权所有

侵权必究

凡购买铁道出版社的图书, 如有缺页、倒页、脱页者, 请与本社读者服务部联系调换。

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

打击盗版举报电话: 市电(010) 63549504 路电: (021) 73187

►超厚珍藏版◀



驴妈妈旅游网

旅游书架

西藏

Let's Go

旅行

亲历者旅行指南

亲历
亲闻
亲拍

《亲历者》编辑部◎编著

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

前言

这本书的目的是让您的旅行变得更轻松和有趣。

在行囊中，您或许不需要厚厚的一本攻略。但如果一本书既能提供有效的旅行攻略，还能打发偶尔枯燥的旅途，你一定不能错过。《亲历者旅行指南丛书》就是为你的旅行准备的一道既可充饥又能刺激味蕾的点心。

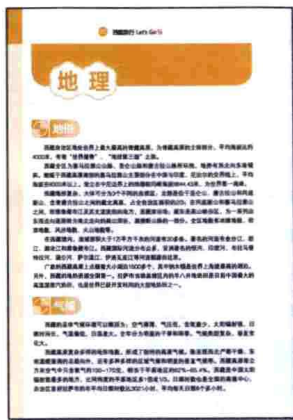
我们竭力给您展示一个**全面**的指南。①翻开书的第一个拉页，您便可迅速把握一个地方的精彩。②虽然有详有略，但没有一座城市被忘却。③本书提供的景点数量亦非常全面……

我们努力给您提供一个**生动**的阅读本。①每个区域的解读板块，景点的解说板块，有丰富的故事让阅读变得更有意思。②精华景点会用大量精彩图文来展示。③丰富而精美的图片更令您赏心悦目……

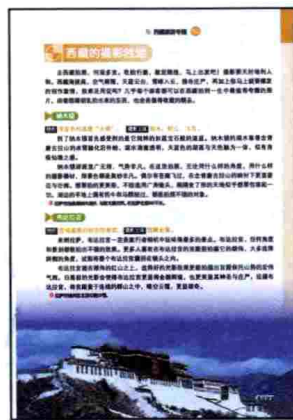
我们认真给您提供一个**便查**的手册。①丰富的旅游地图便于您规划旅程。②四层旅游区域划分便于您设计线路。③每个城市都可以通过色眉的色块被快速找出。④书后的索引亦非常利于您查阅……

如何使用本书

解读板块
从地理、历史、文化三方面深入解读全省及各城市，让阅读更轻松，让旅游更深入。



旅游专题板块
通过丰富的主题旅游专题，让读者能根据主题，迅速找到旅游目的地。



城市资讯板块
提供丰富的住宿、美食、购物、娱乐资讯，令您的旅途更有趣。



旅游区

每个城市划分为若干个旅游区，更便于行程规划。

地图

丰富的地图，便于您直观地认识景区，更有方位感。

景点头衔
景点特色



图片

图文结合，阅读更轻松、更精彩，简洁的版式让查阅更方便。



旅游点

重点景点详细介绍，攻略丰实。次要

景点也尽量全面，便于查阅。

攻略 包括亲历者攻略、亲历者指路、亲历者行程、亲历者游记、亲历者解说。

专题 丰富的
专题，使您能
更深入地了解
景点知识。

旅游子景点

重要景点展开介绍，子景点亦有详细的叙述、丰富的资讯。

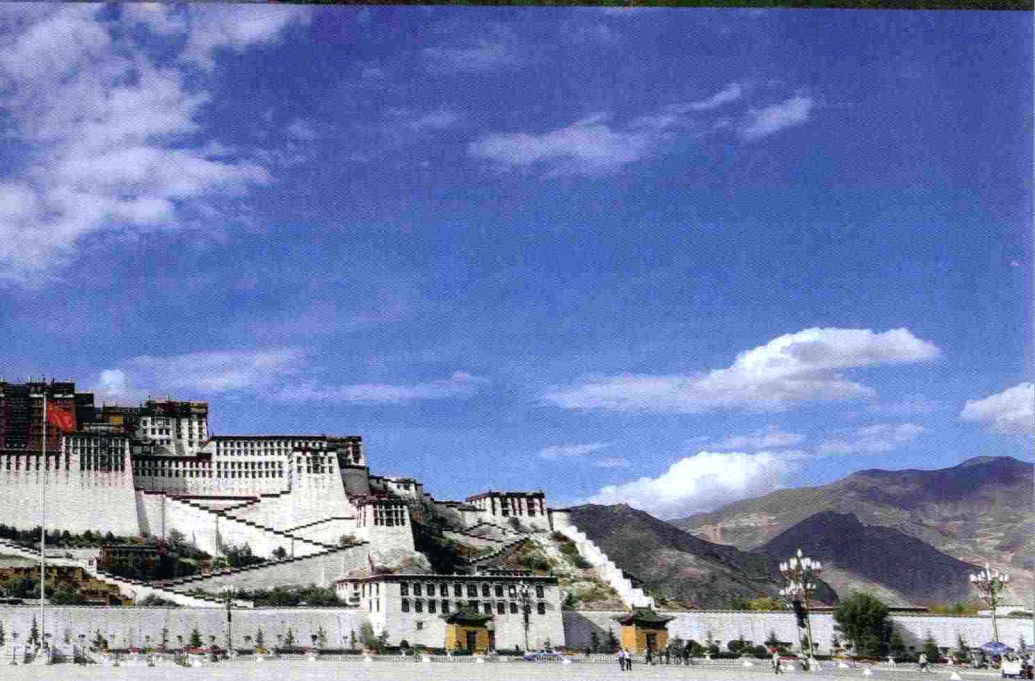
青藏高原





草原白塔

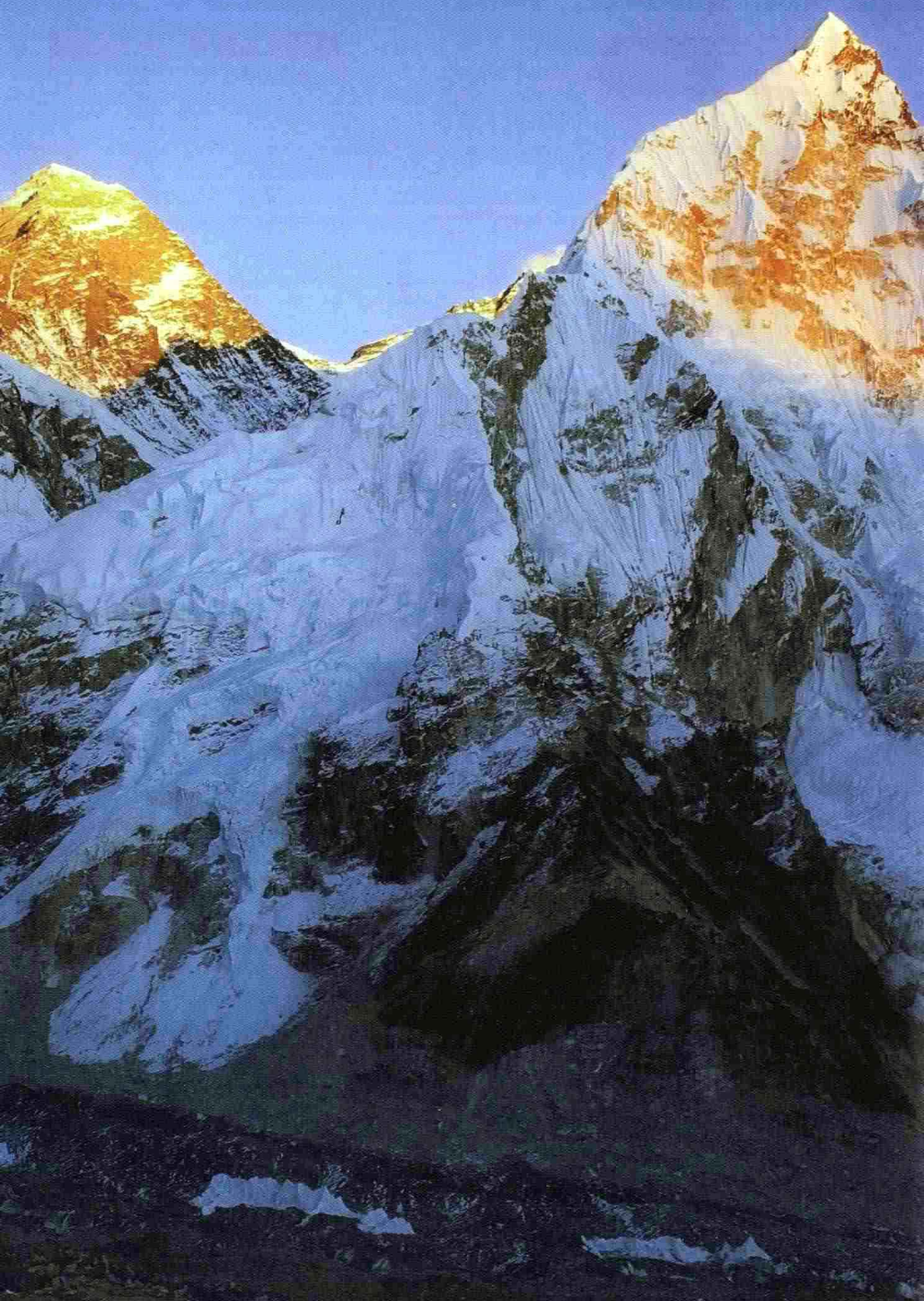




布达拉宫

昆布冰川







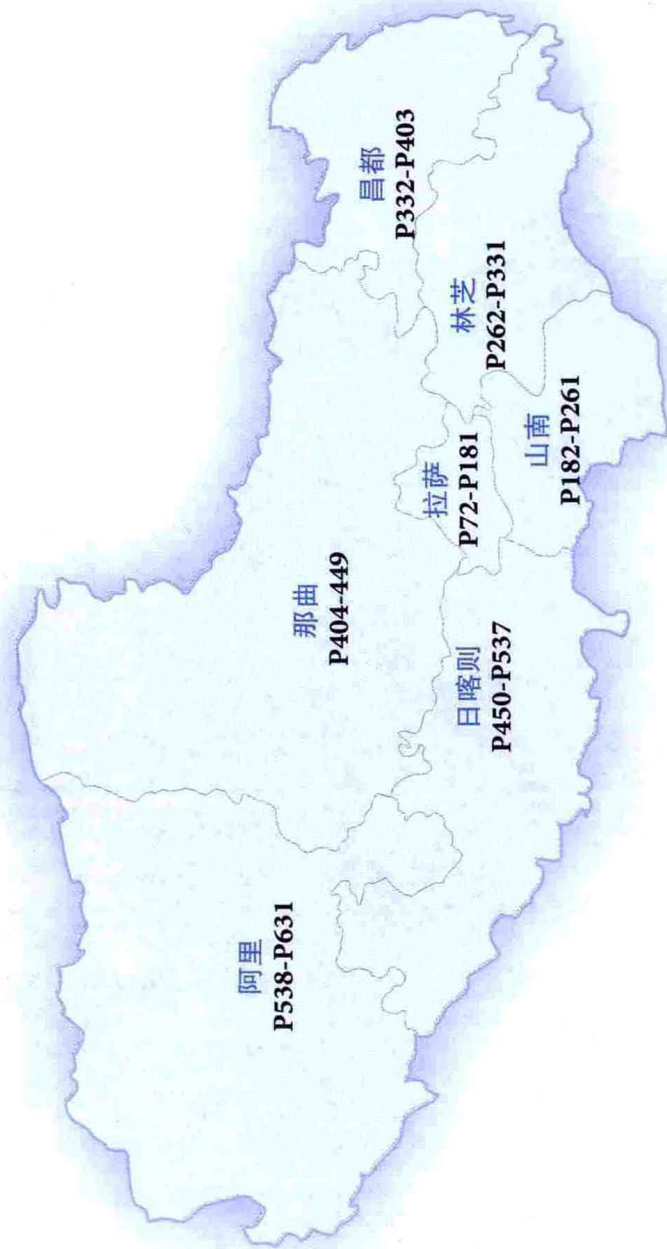
分区导览

解读西藏

P18-P41

西藏旅游专题

P42-P71





目录

CONTENTS

解读西藏

面积和区划 / 人口和民族

地理 20

地形/气候/神秘天堂，青藏高原/冰雪之乡，喜马拉雅山/藏文明摇篮，雅鲁藏布江/西藏的自然景观

历史 25

历史大事记/吐蕃王朝，开辟藏族历史新纪元/元明清中央政权对西藏的管辖治理/乘着火车去拉萨/西藏历史名人/西藏的人文景观

文化 32

藏传佛教/藏区的宗教与民间艺术/神奇独特的传统藏医药学/藏文化活化石——藏戏/藏民最崇高的礼品——哈达/独具特色的西藏饮食文化/高原珍稀动植物/西藏的文化景观

西藏旅游专题

42

西藏的神山圣湖/西藏的各类佛寺/西藏的摄影胜地/西藏的生物景观/西藏的绝美秘境/西藏的民族节日/西藏的进藏通道/西藏的顶级山峰/西藏的边境口岸

拉萨

亮点和线路推荐 74

必游景点/必逛街道/路线推荐

解读拉萨 76

面积和区划/人口和民族/地理/历史/文化

交通和旅游信息 85

● 布达拉宫 96

白宫/红宫

● 拉萨城区景点 101

布达拉宫广场/药王山/千佛摩崖刻石及石雕甘珠尔佛塔/宗角禄康公园·龙王潭/西藏革命展览馆/磨盘山关帝庙/拉鲁湿地自然保护区/大昭寺/八廓街/宇妥桥/拉萨清真寺/策满林/小昭寺/木如寺/罗布林卡/西藏博物馆/乃琼寺/哲蚌寺/次角林寺/密院寺/拉萨烈士陵园/阿尼仓姑寺



● 拉萨—羊八井—纳木错 121

羊八井温泉/羊井寺/念青唐古拉峰/纳木错

● 拉萨—堆龙德庆—曲水—尼木 127

雄巴拉曲神水度假村/楚布寺/邱桑温泉/桑木民俗村/热堆寺/卓玛拉康/雄色寺/俊巴村/羊日岗艾玛日寺/南木乡江村/尼木国家森林公园/吞巴村

● 拉萨—达孜—墨竹工卡 135

扎耶巴洞窟群/扎叶巴寺/甘丹寺/桑阿寺/巴嘎雪湿地/甲玛沟景区/直贡梯寺/德忠温泉/德忠寺/嘎则寺/聂热吐蕃古墓群/伦布古墓群/日多温泉山庄/思金拉错/宗则寺/夏拉康

● 拉萨—林周 146

色拉寺/帕邦喀/娘热度假村/热振寺/甘曲寺/扎基寺

住宿 152

就餐 168

购物 174

娱乐 176



● 桑耶风景区 205

桑耶寺/康松桑卡林/札玛止桑遗址/松卡石塔/青朴修行地/扎羊宗溶洞/聂玛隆圣洞/哈布日山

● 乃东—扎囊—贡嘎 213

敏竹林寺/囊色林庄园/扎塘寺/宗贡布溶洞/措杰魂错/姐德秀国家森林公园/昌果沟旅游景区/雅江绿色长廊

● 乃东—琼结—洛扎 220

藏王墓/青瓦达孜宫/日乌德钦寺/次仁炯寺/白日寺/建叶寺/唐波且寺/哲古湖/吉堆吐蕃墓群/色喀古托寺

● 乃东—隆子—错那 230

扎日神山/卡达寺/觉拉寺/勒布沟风景区/库拉岗日峰/贡巴孜寺/扎同寺/曲卓木温泉/拿日雍错/千年古沙棘林/康格多山

● 乃东—曲松—加查 239

卡尔玛寺/卡玛当寺/沃德贡杰雪山/沃卡温泉/拉加里王宫遗址/玉如寺/拉姆拉错/穷果杰寺/结罗拉雪山/那玉河谷/布丹拉山/加查碉楼/达布夏珠林寺

● 羊卓雍错周边 250

羊卓雍错/桑丁寺/卡若拉冰川/普莫雍错/甘巴拉

山南

亮点和线路推荐 184

必游景点/线路推荐

解读山南 186

面积和区划/人口和民族/地理/历史/文化

交通和旅游信息 191

● 乃东旅游区 193

雍布拉克/昌珠寺/雅砻民俗风情园/山南烈士陵园/雅拉雪山/贡布日神山/吉如拉康/塔尔岭曲德寺/泽当寺/雅桑寺/赞塘寺

旅游资讯.....257

住宿/就餐/购物/娱乐

林芝

亮点和线路推荐..... 264

必游景点/线路推荐



解读林芝..... 266

面积和区划/人口和民族/地理/历史/文化

交通和旅游信息..... 271

● 林芝县旅游区273

八一镇风光/林芝自然博物馆/巨柏林/卡定天佛瀑布/错木及日/色迦棍钦寺/达则寺/桃花沟/第穆摩崖刻石/帕隆藏布江/苯日神山

● 八一镇—工布江达 283

秀巴古堡群/巴松错/尼洋河/太昭古城/邦杰塘草原/阿沛民俗文化村/帕嘎寺/加兴沟水帘瀑布

● 八一镇—波密 292

鲁朗林海/排龙温泉/嘎瓦龙风景区/多东寺/多雄拉山口/多雄拉峡谷与千瀑峡谷/扎木古镇/古乡湖/倾多强巴林寺/嘎朗湿地公园/龙牙喊泉/宋东巴热神山/通麦天险/卡钦冰川/易贡茶园生态旅游区/岗乡自然保护区/米堆冰川

● 八一镇—米林—朗县 306

布久喇嘛林寺/古桑树王/色季拉森林公园/雅尼湿地公园/羌纳寺/列山古墓群/拉多藏湖/孜立寺/巴尔曲德寺

● 墨脱旅游区 311

南迦巴瓦峰/墨脱镇风光/雅鲁藏布大峡谷/汗密瀑布/布裙湖

● 然乌—察隅 321

察隅自然保护区/察隅河/下察隅

旅游资讯..... 325

住宿/就餐/购物/娱乐

昌都

亮点和线路推荐..... 334

必游景点/必逛街道/线路推荐

解读昌都..... 336

面积和区划/人口和民族/地理/历史/文化

交通和旅游信息..... 343

● 昌都镇附近 345

强巴林寺/卡若遗址/噶玛寺/昌庆街/澜沧江广场/大脚印奇观/小恩达遗址/昌都县清真寺/谷布神山/朱角山

● 唐蕃古道沿线 353





类齐乌寺/德庆颇章神山/类齐乌自然保护区/伊日温泉/乃旦寺/益吉神山/代东寺

● 川藏北路沿线 359

生钦朗扎神山/果布白宗山/波罗吉荣大峡谷/波罗古泽/卡玛多塔林/崩勒溶洞/孜珠寺/乃查莫玛尼堆/布托湖

● 川藏南路沿线 367

澜沧江峡谷/托瓦日珠曲登/芒康维色寺/芒康色登寺/多拉日追/吉斯寺/尼果寺/尼果自然保护区/扎谷西峡谷及文成公主庙石雕群/美玉温泉/夏查巴玛山/邦达草原/怒江七十二弯/多拉神山/宿嘎学岩画/然乌湖/然乌湖森林公园/来古冰川

● 滇藏公路沿线 378

芒康滇金丝猴自然保护区/莽措/邦达仓故居/曲孜卡温泉/盐井古镇/达美拥雪山

● 昌都—洛隆—边坝 386

仁错/同卡寺/卓玛朗措/硕督镇/三色湖/金陵乡沙棘林/江措林寺

● 更多昌都景点 391

察雅仁达摩崖造像/角克寺/尼萨普巴溶洞/仓曲玛尼卓珠/贡觉拉妥湿地/曲登温泉/贡觉三岩/卓珍寺/通夏寺/香贝石棺葬墓

住宿 397

就餐 398

购物 401

娱乐 402

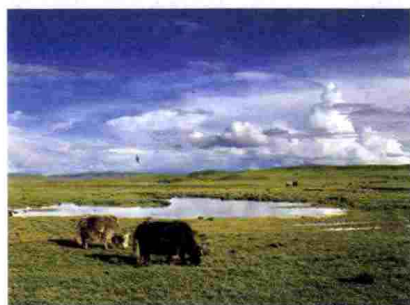
那曲

亮点和线路推荐 406

必游景点/线路推荐

解读那曲 408

面积和区划/人口和民族/地理/历史/文化



交通和旅游信息 412

● 那曲县旅游区 414

冲钦卡多草原/孝登寺/草原八塔/桑丹康桑雪山/卓玛峡谷景区

● 那曲—索县—巴青 418

赞丹寺/亚安岩洞温泉/亚拉山/王子炯/邦纳寺/麦莫溶洞/门莫扎嘎山脉

● 那曲—嘉黎 422

麦地卡湿地公园/阿扎湖/十一世班禅大师故居/忠义秘境/尼屋岗惹雪山/嘉黎茶马古道/格萨尔王射箭处/格萨尔王战马场/嘉黎三湖

● 羌塘大草原 428

羌塘自然保护区/色林错/孜日贡巴寺/扎君

寺/申扎黑颈鹤自然保护区/马跃藏羚羊栖
息地/江爱藏布/达果雪山/当惹雍错/当穷错
/象雄王国遗址/绒玛岩画/绒玛温泉/双湖特
别区/其香错



● 更多那曲景点 442

羊秀自然风景区/格拉丹东雪山/错那

住宿..... 445

就餐..... 446

购物..... 448

娱乐..... 449

日喀则

亮点和线路推荐..... 452

必游景点/线路推荐

解读日喀则..... 454

面积和区划/人口和民族/地理/历史/文化

交通和旅游信息..... 460

● 日喀则市旅游区 461

扎什伦布寺/扎什伦布寺文化广场/喜格孜
步行街/清真寺/贡觉林卡/夏鲁寺/日布寺/
那唐寺/丹真桑秋寺/日喀则宗山博物馆/彭
波日乌齐/千年核桃树/恩贡寺/吉吉朗卡民
俗风情园/年楚河湿地自然保护区/雅江中
上游河谷黑颈鹤自然保护区

● 日喀则—江孜—亚东 472

嘎东寺/常美切巴寺/夏鲁日浦民俗文化旅
游度假村/颇罗乃·索朗多吉遗址/白居寺/
尼姑庙/江孜历史文化陈列馆/江孜宗山抗
英遗址/帕拉庄园/姜桑拉姆峰/宁金康沙峰/
金嘎溶洞/热龙寺/重孜寺/卡若拉冰川/依玛
寺/乃宁曲德寺/亚东口岸/嘎居寺/下亚东原
始森林/东嘎寺/康布温泉/多庆湖/卓拉日雪
山/帕里草原/亚东沟/绰莫拉日峰

● 拉孜旅游区 490

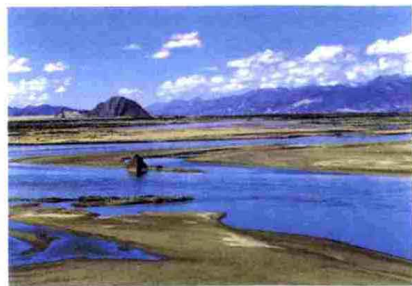
锡钦温泉/芒普温泉/达昌木切寺/平措林寺/
觉囊寺/甘丹彭措林寺/乃萨寺/拉孜曲德寺/
查木钦墓葬群

● 拉孜—定日—聂拉木 496

协格尔曲德寺/嘎玛沟/珠穆朗玛峰自然保
护区/洛子峰/陈塘沟/孜布日神山/拉布吉康
峰/米拉日巴修行洞遗址/酸奶湖/希夏邦马
峰/樟木口岸/樟木烈士陵园/樟木沟

● 拉孜—昂仁—萨嘎—仲巴 ... 509

塔格架间歇喷泉/日吾其金塔/达吉岭寺/杰
玛央宗冰川



● 拉孜—萨迦—定结—岗巴 ... 511

萨迦寺/刚钦寺/东嘎曲德寺/扎西群培寺/定
结宗/曲登尼玛寺/曲典尼玛尼姑庵/曲典尼
玛观相湖