

行摄天下

73
摄影地

知路文化◎编著

69天 20条线路 12000公里畅游青藏

- ▶ 20条自驾线路，路况细分析，让自驾无忧
- ▶ 73篇摄影游记，攻略齐分享，让旅途有趣
- ▶ 146幅精美照片，摄友谈技巧，让摄影不难
- ▶ 37幅实用示意图，指示很清晰，让行程更畅



化学工业出版社

本书以自驾旅游、风光摄影为主题,全面介绍了青藏地区的旅游和摄影资源。全书分为西宁周边、青藏公路、唐蕃古道、川藏南线、拉萨周边、中尼公路、新藏公路7章,分片区展开介绍。全书包含20条自驾线路,介绍了青藏地区73个最值得旅游和摄影的景区。

本书为每一条线路规划了详细的行程,提供了具体的里程信息、路况信息和交通服务信息。对于一些在自驾途中常被忽略的美景,本书也有所涉及。

本书为每个景点提供了详细的观光攻略和摄影攻略,让游客能更轻松地捉到大自然的美丽,让行程安排更合理。同时,关于旅游集散地和景区的美食、住宿、购物信息,也非常丰富、实用。

本书适合旅游爱好者(尤其是自驾游爱好者)以及摄影爱好者阅读使用。

图书在版编目(CIP)数据

青藏自驾路书 / 知路文化编著.

北京: 化学工业出版社, 2011.7

(行摄天下)

ISBN 978-7-122-11391-7

I. 青… II. 知… III. ①旅游指南—青海省②旅游指南—西藏 IV. ①K928.944②K928.975
中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第099010号



责任编辑: 周天闻

装帧设计: 知路图书 王晓宇

责任校对: 宋 玮

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮编100011)

印 装: 北京方嘉彩色印刷有限责任公司
710mm×1000mm 1/16 印张 13¼ 字数315千字

2011年7月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686)

售后服务: 010-64518899

网址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有质量问题,本社销售中心负责调换。

定价: 39.80元

版权所有 违者必究

7.21

行摄天下



化学工业出版社
· 北 京 ·

导读

青藏高原，世界第三极，地球上离太阳最近的地方，最震撼心灵的旅游胜地。置身于青海和西藏——这片神秘的土地是无数摄影发烧友、自驾车迷、背包侠客最坚定的追求。

翻越祁连山从青海入西藏，塔尔寺的喇嘛、青海湖的飞鸟、可可西里的藏羚羊，让天路不再漫长。翻越世界最难走的横断山脉，走经西藏江南——林芝，那是高原的另一种美。走新藏公路穿越阿里，来到神山圣湖、古格遗址，胜景已在脚下。

关于自驾旅游，其快乐不言而喻。我们为读者规划了20条青藏地区最精彩的自驾线路，每一条线路都有精彩的内容，每一条线路都有详细的里程信息、路况信息和交通服务信息。

关于摄影的基本技术，我们无需多言。我们要提供给读者的是发现美丽的眼睛，请跟着我们，一起畅游青藏地区73个最美的摄影地，书中给出了准确的拍摄时间、最佳的拍摄角度、温馨的拍摄提示，一定让你满载而归。

驾上你的爱车去青藏吧，壮丽的高原，还有热情的民族在等着你。

青藏摄影线路示意图 (69天自驾12000千米)





目录

1 西宁周边

● 西宁市区和近郊

西宁市区古迹 夏都的异域风情 024

西宁近郊公园 两面青山一城花 027

互助土族风情 彩虹故乡的土族风情 030

● 西宁↓门源↓祁连

门源花海 大地奇观 034

祁连 『东方小瑞士』 036

● 西宁↓塔尔寺↓贵德

塔尔寺 青海藏传佛教第一寺 041

贵德古城 天下黄河贵德清 044

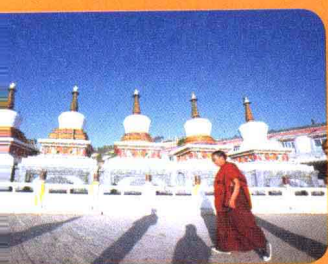
● 西宁↓坎布拉↓同仁↓循化

坎布拉国家森林公园 凝重的秋色 048

坎布拉国家森林公园 碧水狭丹山，大坝锁黄河 049

同仁古城 被色彩青眯的圣地 052

孟达天池 青藏高原上的西双版纳 055



3 唐蕃古道

● 西宁→倒淌河→共和→玛多→玉树

龙羊峡『龙头』美景 094

切吉草原 青草下的战场 096

花石峡 黄河源头第一关 097

黄河源 黄河源头姊妹湖 098

歇武寺 寺庙内的书香 100

结古镇 玉树风情速写 101

● 玉树→类乌齐→巴青→比如→那曲→拉萨

文成公主庙 佳人已去，青山依旧 105

类乌齐『西藏小瑞士』 106

孜珠寺 山峰上的信仰 108

巴青→比如 那些神秘古老的传说 109

4 川藏南线

● 成都→巴塘→芒康→然乌→波密

澜沧江大峡谷 时间在此停止 114

怒江七十二湾 九转回肠又一村 116

然乌湖 冰川湖色风景异 118

然乌→察隅 雪域小江南 120

波密 冰川下的田野 122

● 波密→鲁朗→八一镇→工布江达→拉萨

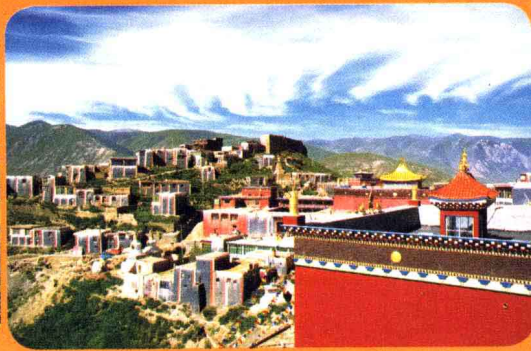
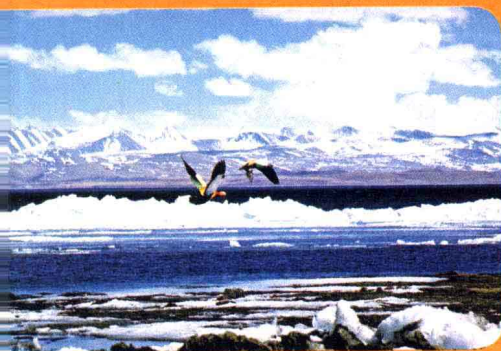
鲁朗林海 西藏江南 秀色可餐 126

雅鲁藏布大峡谷 中国最美的大峡谷 129

八一镇 西藏小深圳 133

巴松错 高原绿水 135

工布江达 西藏最美丽的村庄 137



6 中尼公路

● 拉萨→羊卓雍错→江孜→日喀则

羊卓雍错 碧玉湖畔 170

江孜 英雄之城 173

江孜→亚东 西藏小江南 175

日喀则 西藏『最好的庄园』 177

● 日喀则→萨迦→拉孜→定日

↓ 珠峰→樟木

萨迦寺 灰白色的『花教』主寺 182

珠穆朗玛峰 美丽风景之巅 184

樟木口岸 绿树红楼边境小城 189

7 新藏公路

● 拉萨→拉孜→萨嘎→神山圣湖→普兰

萨嘎寺 寺庙里的图书馆 193

帕羊 黄金地平线 194

神山圣湖 从玛旁雍错到冈仁波齐 195

普兰 边境之城 199

● 神山圣湖→札达→狮泉河

札达『世界屋脊』上的岁月之城 202

狮泉河 西藏西部的补给站 205

● 狮泉河→日土→界山达坂→叶城

日土『世界屋脊』的屋脊 207

日土→叶城 新藏公路在此终结 209

2 青藏公路

● 西宁—青海湖

青海湖南线 壮阔的天地画卷 062

青海湖北线 水与沙的缠绵 066

青岛和海心山 鸟儿的交响乐 069

● 青海湖—茶卡—都兰—诺木洪—格尔木

茶卡盐湖 梦幻盐世界 072

都兰 戈壁滩里的古都 073

格尔木 其盐如玉 075

● 格尔木—昆仑山口—唐古拉山口—那曲

玉珠峰 青藏高原之歌 078

唐古拉山 母亲河的面孔 081

错那湖 安多草原上的秀丽淡水湖 083

● 那曲—古露—纳木错—羊八井—拉萨

那曲 沸腾的草原 085

古露 高原山水美如画 087

纳木错 神山圣湖遥相依 088

羊八井 世界上最高的温泉 090

005

目 录



5 拉萨周边

● 拉萨市区

大昭寺和八角街 拉萨中的拉萨 141

色拉寺 野玫瑰寺院 144

布达拉宫 雪域圣殿 145

罗布林卡 拉萨的颐和园 148

哲蚌寺 世界最大的寺庙 149

楚布寺 深山藏古寺 151

● 拉萨—甘丹寺—直贡梯寺—热振

墨竹工卡 追逐历史的脚步 154

直贡梯寺 让人魂牵梦绕的地方 155

热振国家森林公园 千年古柏 157

● 拉萨—聂唐—贡嘎—泽当—琼结

聂唐大佛 西藏最大的石刻 159

桑耶寺 西藏第一座寺庙 160

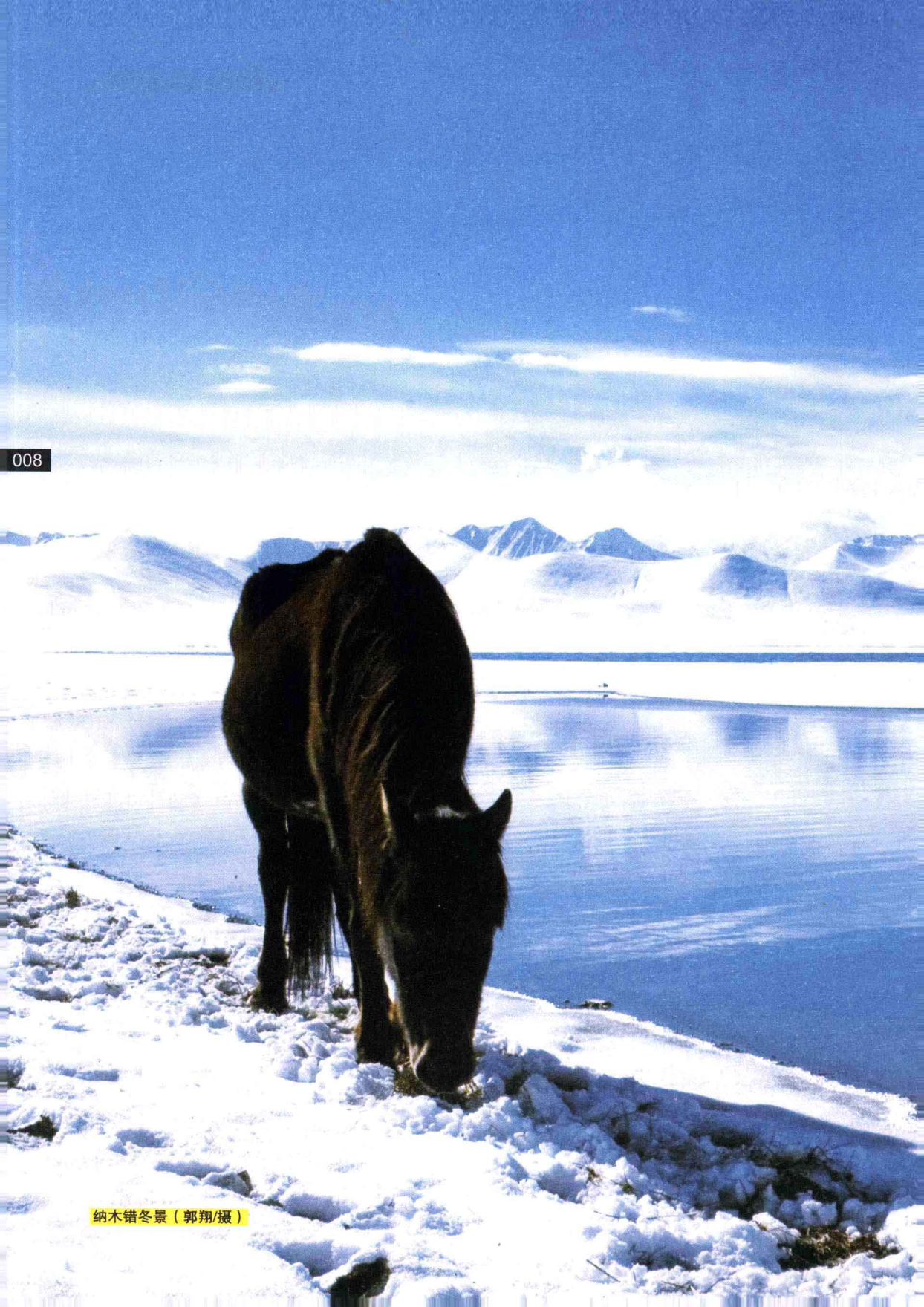
昌珠寺 情系唐卡 163

雍布拉康 西藏最早的建筑 164

藏王墓 西藏最大规模的王陵 166

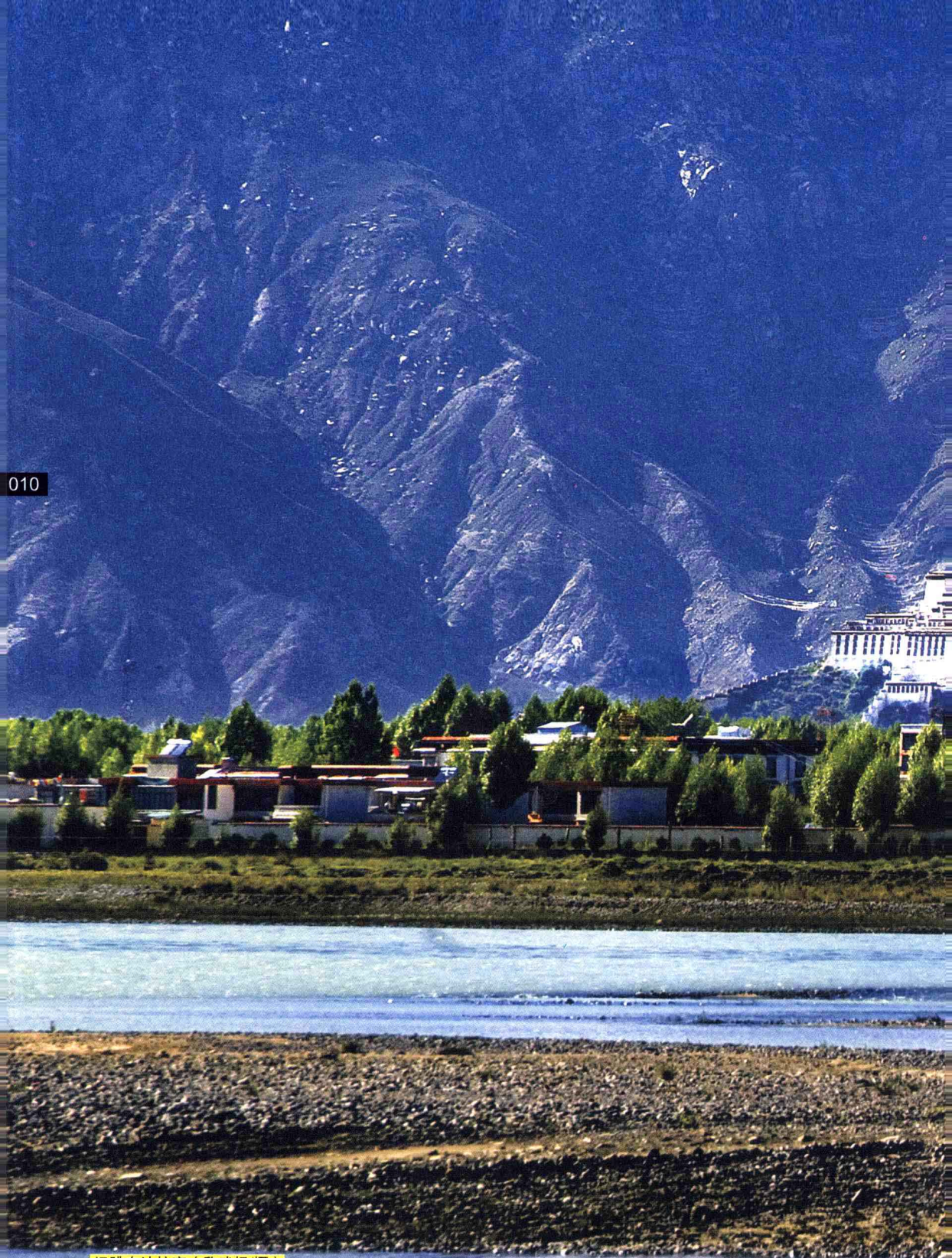






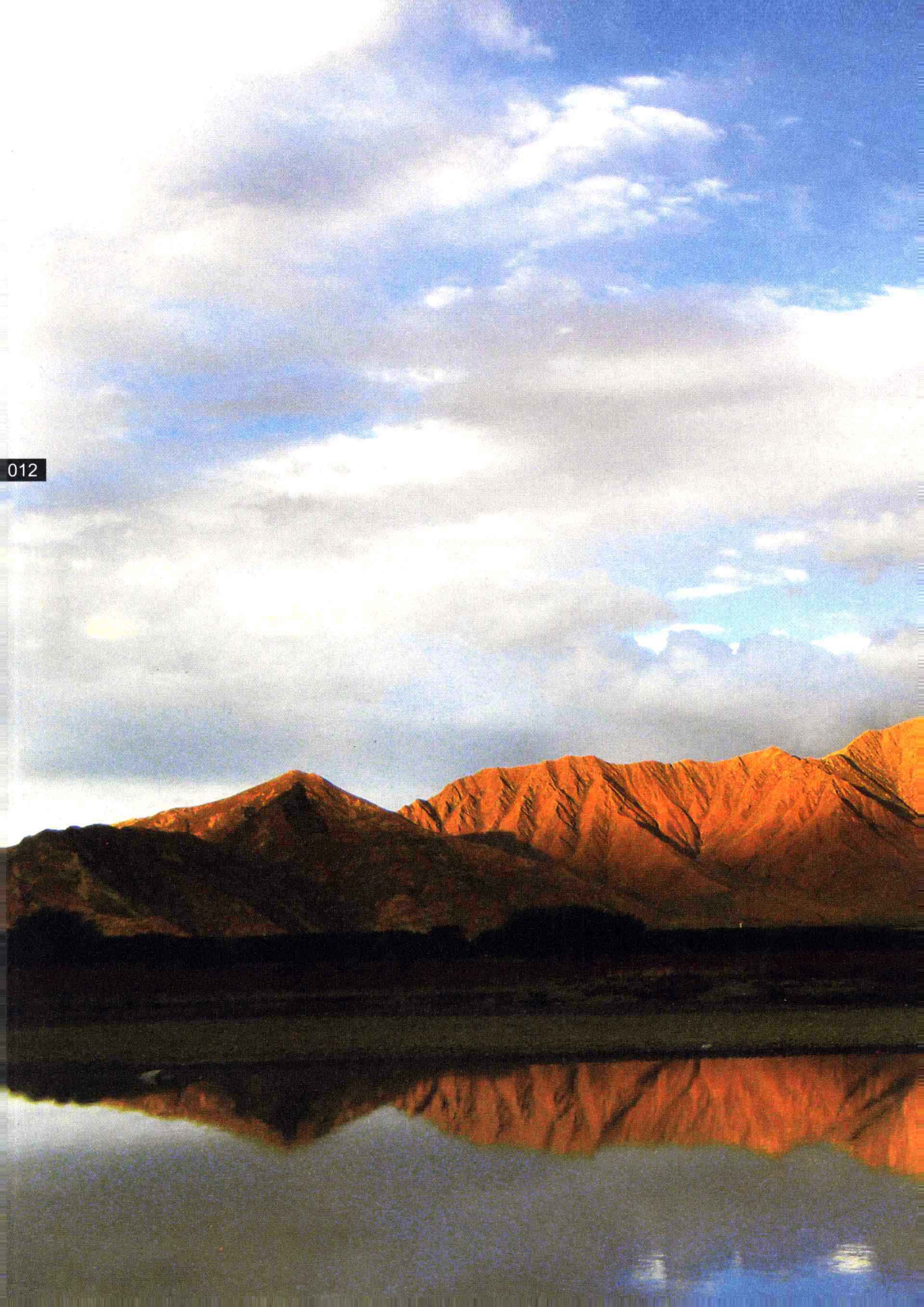
纳木错冬景（郭翔/摄）





远眺布达拉宫（黎武扬/摄）







俯瞰李家峡水库 (梁敏/摄)



014

怒江七十二湾 (梁敏/摄)

