

西藏旅游手册



西藏自治区人民政府新闻办公室 编

西藏人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

西藏旅游手册 / 西藏自治区人民政府新闻办公室编.

北京: 五洲传播出版社, 2003.1

ISBN 7-5085-0176-4

I. 西... II. 西... III. 旅游指南-西藏

IV. K928.975

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 003626 号

西藏旅游手册

编 稿: 西藏自治区人民政府新闻办公室

摄 影: 唐召明 觉果 张彦民 赵远志等

责任编辑: 初立忠

设 计: 北京瑞宝画中画印刷有限公司

出 版: 五洲传播出版社

(中国北京北三环中路 31 号 100088)

印 刷: 北京瑞宝画中画印刷有限公司

开 本: 889 × 1194 毫米 1/32 开本

印 张: 3.75 字 数: 50 千

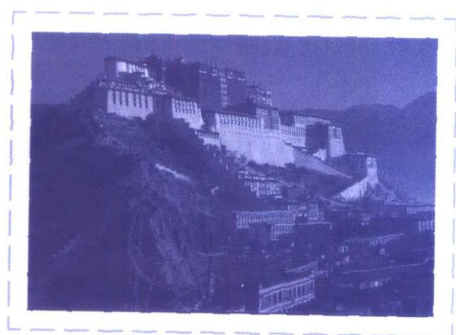
版 次: 2003 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 7-5085-0176-4/K.395

定 价: (中、英、法、德、西 5 个文版) 全套 130.00 元

西藏旅游手册

西藏自治区人民政府新闻办公室 编





目 录

content

前 言 /7

第一章 自然风光 /8

- 一、神山 /9
- 二、圣湖 /14
- 三、江河 /18
- 四、冰川 /19
- 五、峡谷 /21
- 六、温泉 /23
- 七、瀑布 /24
- 八、草原 /25
- 九、森林 /25

第二章 民族风情与习俗 /27

- 一、藏族风情与习俗 /28
 - 1、藏族起源的传说
 - 2、藏历新年习俗
 - 3、藏族的礼仪
 - 4、藏族的名字
 - 5、藏民族的婚俗
 - 6、藏民族的葬俗
- 二、门巴族风情与习俗 /35
 - 1、风趣多姿的门巴族婚礼
 - 2、新生婴儿风俗
- 三、珞巴族风情与习俗 /38
 - 1、竹楼人家



- 2、 珞巴族新年趣闻
- 3、 珞巴族的服饰
- 4、 珞巴族的禁忌
- 5、 珞巴族的疾病防治
- 6、 珞巴族的葬俗

第三章 节日文化与宗教 / 45

一、 西藏的节日 / 46

- 1、 宗教节日
- 2、 民间传统节日
- 3、 赛马节
- 4、 林卡节
- 5、 拉萨的沐浴节

二、 藏传佛教 / 51

- 1、 藏传佛教的起源及演变过程
- 2、 藏传佛教的教派

三、 苯教 / 57

四、 宗教礼仪 / 57

- 1、 龙达
- 2、 “啦索索”
- 3、 玛尼石堆
- 4、 朝山转湖
- 5、 磕长头
- 6、 玛尼经筒
- 7、 火供
- 8、 放生牛羊
- 9、 灌顶
- 10、 闭关
- 11、 开光
- 12、 右绕
- 13、 跳神

第四章 文物古迹及主要旅游景点 / 61

一、 拉萨市 / 62

二、 日喀则地区 / 71

三、 山南地区 / 75

四、 那曲地区 / 80

五、 昌都地区 / 83



六、林芝地区 /85

七、阿里地区 /89

第五章 高原旅游常识 /94

一、进藏手续及旅游季节的选择 /95

- 1、进藏手续的办理
- 2、进藏旅游的最佳季节

二、高原缺氧及其防治措施 /98

三、旅行必备 /101

四、高原摄影须知 /102

五、风俗禁忌 /103

六、常用藏语 /104

- 1、问候语和礼貌语
- 2、称呼用语
- 3、购物用语
- 4、场所用语

第六章 旅游服务设施简介 /105

一、旅行社 /106

二、宾馆饭店 /108

三、交通 /111

四、饮食 /111

五、文化娱乐 /113

六、购物 /113

七、医疗机构 /114

八、人身保险 /115

附录 /116

西藏自治区旅游路线图

主要景点门票价格

汽车、飞机票价一览表

常用电话

拉萨与世界各主要城市时差表

拉萨气温表



西藏自治区在中华人民共和国的位置

前言

西藏是中华人民共和国的一个民族区域自治地方,其全称为西藏自治区。它地跨北纬 $26^{\circ}50'$ — $36^{\circ}53'$ 、东经 $78^{\circ}25'$ — $99^{\circ}06'$ 之间,北面与新疆、青海相邻,东面和东南面同四川、云南接壤,南部与缅甸、印度、锡金、不丹、尼泊尔等国以及克什米尔地区毗邻,国境线长4000多公里。西藏自治区总面积122万平方公里,约占中国总面积的八分之一,相当于英国、法国、德国、荷兰和卢森堡5国面积的总和。2000年西藏自治区人口总数262万,其中藏族人口241万,占总人口的92.2%;汉族人口15.5万,占总人口的5.9%;其他少数民族人口5万,占总人口的1.9%。西藏是中国人口密度最小的地区,平均每平方公里只有约2.15人。

西藏自治区平均海拔4000多米,是青藏高原的主体部分。它夹在喜马拉雅山和喀拉昆仑山—唐古拉山之间,总体地形构造呈西北高东南低的三级阶梯,即:藏北高原,平均海拔在4500米以上,约占西藏总面积的2/3;雅鲁藏布江流域,平均海拔3500米左右;藏东峡谷地带,平均海拔3500米以下。

由于喜马拉雅山脉挡住了印度洋暖湿气流的北上,西藏高原气候寒冷而且干燥。气温比同纬度的其它地区低10到20摄氏度,降水量少而且集中在7、8两个月;年日照时间长,如拉萨全年日照时数为3021小时,而同纬度的成都仅为1187小时;昼夜温差大。每年的5月到10月,是西藏旅游的黄金季节。

西藏自治区下辖山南、林芝、阿里、日喀则、昌都、那曲6个地区,1个地级市(拉萨市)和73个县(市、区)。主要城镇有拉萨市、日喀则市、泽当镇、八一镇、那曲镇、昌都镇、狮泉河镇、江孜镇、樟木镇等。

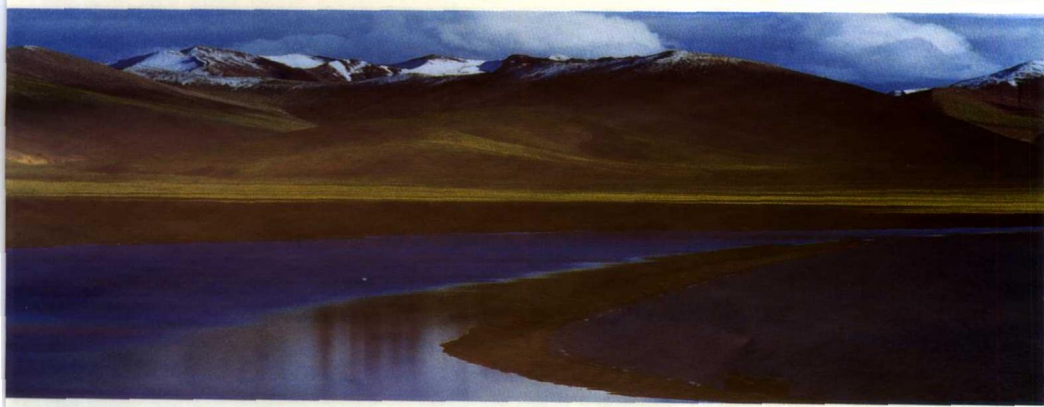
西藏自治区具有独特的自然和人文景观,雪岭横空,雪峰林立,大河奔涌,蓝湖静谧,有从寒带、温带、亚热带到热带的种类繁多的动植物和奇花异草、珍禽异兽,有“一山见四季”、“十里不同天”的垂直自然生态分布,有列入世界历史文化遗产名录的布达拉宫、大昭寺和罗布林卡,有扎什伦布寺、古格王国遗址、藏王墓、萨迦寺、哲蚌寺等一大批中国重点文物保护单位,更有纯朴的民风 and 独特的习俗。壮美的雪域风光,危耸的皑皑雪峰,恢弘的自然造化,旷寥的高原牧场,迷人的名山名湖名水,众多的古刹古迹古风,独特的民族风情,多彩的民族文化,引普天下各方人士心仪神往,令海内外众多游客心醉神迷。

西藏旅游资源十分丰富。19世纪初曾有不少外国探险家以各种目的进藏探险旅游,著有许多游记。虽然如此,但是直到西藏封建农奴制度崩溃为止,从未形成独立、完整的旅游事业。1951年西藏和平解放以后,为旅游事业开辟了广阔的前景。特别是改革开放使西藏向海内外游人敞开了长期封闭的大门,旅游业也取得了长足的发展。2001年,西藏自治区共接待国内外游客68.6万人次,实现利润3122万元人民币,比上年分别增长21.4%和6%。事实表明,西藏旅游业已经成为西藏经济的支柱产业,在振兴西藏经济中处于举足轻重的地位。

第一章

自然风光

ZIRANFENG GUANG





青藏高原是青藏高原的主体部分，也是地球上平均海拔最高、地壳厚度最大、隆起形成时间最晚、最年轻的高原。在这块土地上，有令人神往的神山、圣水，有牛羊成群的草原，植被茂盛的原始森林。

一、神山

青藏高原有许多山脉，它们共同的特点是海拔高、面积大，时代新。这些山脉按走向可分为东西向和南北向两组。东西向山脉从北向南有昆仑山脉、喀喇昆仑山——唐古拉山脉、冈底斯——念青唐古拉山脉和喜马拉雅山脉。南北向山脉主要是指藏东南的横断山脉，它自西向东主要有伯舒拉岭——高黎贡山、他念他翁山、宁静山等。这些山脉中间断开，两头收敛，呈弧形展开。富有想像力的藏族人民由于受到佛教的影响，把许多山峰都加以神化，西藏也因此有了很多富有神秘色彩的神山。

喜马拉雅山脉

位于青藏高原南侧，其主要部分在中国与印度、尼泊尔的交界线上，它由许多平行的山脉组成，从南至北分别是锡伐利克山、小喜马拉雅山、大喜马拉雅山。喜马拉雅山脉全长2400余公里，宽约200至300公里，平均海拔在6000米以上。喜马拉雅山脉四周高峰林立，其中超过7000



雪山林立的青藏高原

米的山峰有50多座，8000米以上的山峰有11座，海拔8848.13米的世界第一高峰珠穆朗玛峰就耸立在喜马拉雅山的中国和尼泊尔边界上。

喜马拉雅山脉南坡陡峻，北坡相对平缓。南斜面高出恒河、印度河平原6000——7000米，构成了一道巨大的天然屏障，拦截了印度洋西南季风，因而喜马拉雅山脉季节降水充沛，山上雪线较低。

冈底斯山——念青唐古拉山脉

冈底斯山——念青唐古拉山脉位于西藏自治区中部，是藏北与藏南、藏东南的分界线，同时也是西藏外流河与内流河的分界线。山脉东西长约1400公里，南北宽平均约为80公里，山岭平均海拔5800——6000米。海拔超过6000米的高峰有25座，其中冈底斯山主峰冈仁布齐



高原强烈的光线折射使阿里地区的山地显得神秘莫测



青藏公路的最高点唐古拉山口，海拔5300余米

峰海拔6714米，念青唐古拉山主峰念青唐拉峰海拔7117米。

喀喇昆仑山脉

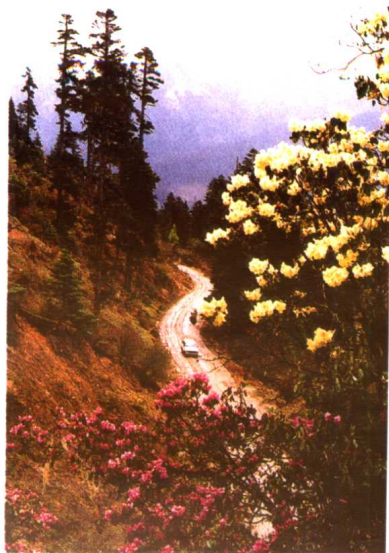
喀喇昆仑山脉位于青藏高原北侧，连结着帕米尔高原、喜玛拉雅山及唐古拉山。其主体部分在新疆与克什米尔的交界线上，西藏境内是它的东延部分。喀喇昆仑山脉是世界上第二高山脉，平均海拔6000米，最高峰乔戈里峰，海拔8611米，是世界第二高峰。喀喇昆仑山口为新疆通往克什米尔的交通要道。在印度洋季风和西风带的影响下，喀喇昆仑山成为世界上中纬度最大的山岳冰川发育地区。

唐古拉山脉

唐古拉山脉横卧于青藏高原中部，是西藏与青海的界山。它北起小唐古拉山、南至西藏安多一线，南北宽达160公里。唐古拉山的主体部分海拔都在6000米以上，最高峰格拉丹冬峰海拔6621米，是中国第一大河流长江的发源地。在唐古拉山宽广的山幅之间，分布着众多的河谷和湖盆坝子，水草丰美，是优质的天然牧场。

昆仑山脉

昆仑山脉位于青藏高原北部，是西藏与新疆的界山。它西起帕米尔高原，东至四川盆地。南北宽约150公里，平均海拔5500至6000米，是中国大陆中部地形的骨架。由于昆仑山横贯亚洲中部，因此又有“亚洲脊柱”之称。



秀美的林芝色季拉山风光

横断山脉

横断山脉位于青藏高原的东部，是西藏东部及四川、云南西部山脉的总称。自北向南山岭高度逐渐降低，谷地则显著加深，山岭与河谷之间高差达1000至2500米。北部山体较完整，分水岭地区还保存着宽广的高原面，是良好的夏季牧场；南部岭谷栉比，山势陡峻，河床深，多急流险滩，是观光旅游的好去处。

珠穆朗玛峰

珠穆朗玛峰是喜马拉雅山脉的主峰，海拔8848.13米，是世界第一高峰。据科学家测定，珠穆朗玛峰现在仍以年均3.2至12.7毫米的速度上升。珠穆朗玛的藏语意为“第三女神”，其山体呈金字塔形，峰顶由黄色大理石和结晶灰岩组成。珠穆朗玛峰周围20公里范围内海拔在8000米以上的山峰就有5座。由于受东南季风和

西北寒流的影响，珠峰地区气候复杂多变，即使在一天内也变幻莫测。通常每年3月初至5月末、9月初至10月末气候较温和，是旅游登山的最佳时机。1953年英国人埃



珠穆朗玛峰



德蒙·希拉里首次从南坡成功登上珠穆朗玛峰。

洛子峰

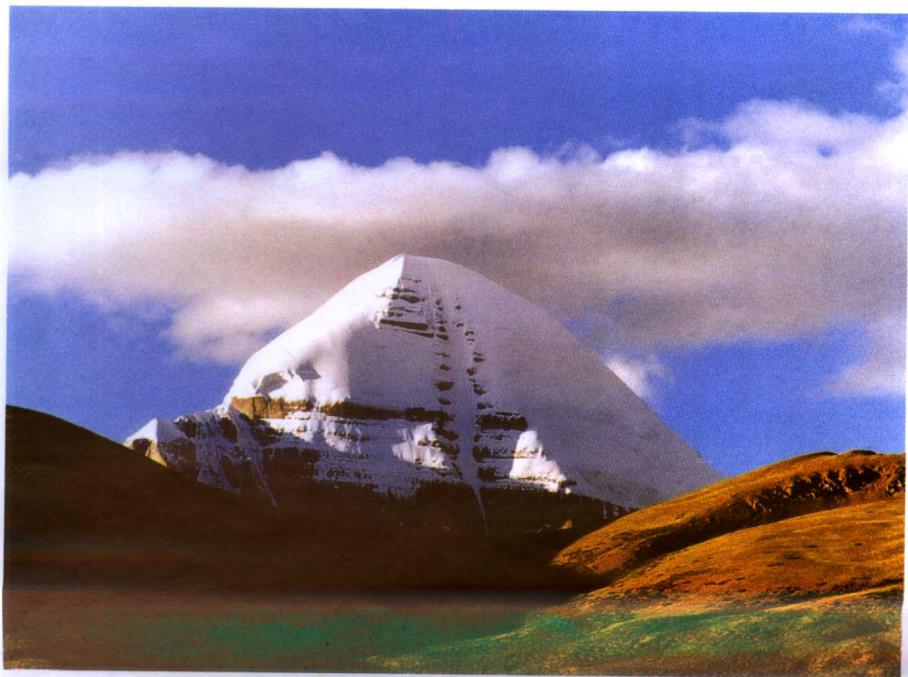
洛子峰位于珠穆朗玛峰以南约3千米处，海拔8516米，是世界第四高峰。其东侧在中国西藏境内、西侧属尼泊尔王国。洛子峰地形险峻，环境复杂，大小冰川密布。其风速低于珠穆朗玛峰，但降雨量又超过它。每年6月至9月，暴雨雪崩频繁，冬季最低气温可达零下60摄氏度。3月初至5月末、9月中旬至10月末，这里气候较为稳定。1956年5月，瑞士登山队从尼泊尔西坡首次登顶成功，但至今仍未有人从东坡中国境内攀登成功。

马卡鲁山

马卡鲁山地处喜马拉雅山脉中段，其北侧在中国西藏境内，南侧属尼泊尔王国。海拔8463米，是世界第五高峰。马卡鲁山分布着巨大的冰川，冰川上多锯齿型的陡崖和裂缝，冰崩十分频繁。1955年5月法国登山队首次登顶成功。

卓奥友峰

卓奥友峰海拔8201米，是世界排名第六的高峰。位于东经86.6度，北纬28度的中尼边界上，北侧在西藏定日县境内，南侧属尼泊尔王国。距离珠穆朗玛峰100余公里，气候与珠峰相似。



神山——冈仁波齐峰



满拉水库

希夏邦马峰

希夏邦马峰海拔8012米，是世界第十四高峰，也是唯一的一座完全在中国境内的8000米级山峰。这里是喜马拉雅山脉现代冰川作用的中心之一，整个枯岗日山脉冰川和积雪，都分布在希夏邦马峰周围。1964年5月，中国登山队首次登顶成功。

拉布吉康峰

拉布吉康峰位于聂拉木县与定日县的交界处，海拔7367米。该峰四周布满了冰峰和冰雪坡、冰川、冰塔林等，冰坡上雪崩和冰裂缝时有发生。登山的最佳时节是每年的4月至5月、10月至11月期间。1987年10月，中、日联合登山队首次登上顶峰。

门隆则峰

门隆则峰位于喜马拉雅山脉东段，西藏定日县境内，海拔7175米，山体呈角锥形，遍布冰雪溜槽。由于受印度洋暖湿气流的影响，该地区气候湿润且多雨雪雷电。目前门隆则峰仍为处女峰。

南迦巴瓦峰 加拉白垒峰

南迦巴瓦峰位于雅鲁藏布江大拐弯内侧，海拔7782米，是世界第十五高峰。加拉白垒峰海拔7294米，与南迦巴瓦峰隔江对峙。南迦巴瓦峰的三大坡壁已被风化成陡岩峭壁，其中以西坡为最，坡壁上基岩裸露，残留着道道雪崩留下的溜槽。峡谷之中布满巨大的冰川，该地区冰川大都属于海洋型冰川，运动较快。受气温、降水量和地势的影响，冰雪崩十分频繁且雨季较长。最佳登山时期为每年的2月至4月、10月至11月的早、雨交替期。南迦巴瓦峰于1992年10月30日被中日联合登山队征服，加拉白垒峰于1986年10月被喜马拉雅登山协会首登成功。

冈仁波齐峰 纳木那尼峰

冈仁波齐峰是冈底斯山主峰，海拔6638米。纳木那尼峰与冈仁波齐峰相距约100千米，海拔7694米。冈仁波齐峰是亚洲历史上最为著名的神山，纳木那尼峰便被称为“神女峰”，两山间夹有圣湖玛旁雍错和鬼湖拉昂错，这两山两湖地区被佛教徒尊为“神山圣湖”之地，每年都有各国朝圣者来此顶礼膜拜。1985年5月，中日联合登山队首次登上纳木那尼峰。冈仁波齐峰至今仍是一座处女峰。

库拉岗日峰

库拉岗日峰位于喜马拉雅山脉中段洛扎县境内，海拔7538米，山脊的南北两侧是陡崖，峡谷中横卧着四条冰川，冰川上有美丽壮观的冰塔林、冰崖、冰墙、冰陡坡等，



这一地区冰雪崩时常发生。1986年4月，日本登山队首次登上此峰。

宁金抗沙峰

宁金抗沙峰地处江孜县和浪卡子县的交界处，海拔7191米，周围耸立着十余座6000米以上的山峰，是西藏中部四大雪山之一。宁金抗沙峰山体雄伟，顶部尖锥突兀，坡岭沟壑间的终年积雪发育了多条冰川，并不时有冰雪崩塌。1986年4月，中国西藏登山队从南坡首次登山成功。

绰莫拉日 泡罕里山

绰莫拉日海拔7314米，山峰西侧在中国境内，东侧在不丹王国境内。顶峰突兀，壁峭坡陡，至今还未有人登上峰顶。泡罕里山海拔7128米，东侧在中国亚东县境内，西侧属于锡金王国，距东面的绰莫拉日峰约45千米。山峰极其陡峭，至今仍未有人从中国一侧登上此峰。



然乌湖风光

二、圣湖

西藏大大小小的湖泊共有1500多个，湖泊总面积为2.42万平方公里，占全国湖泊总面积的三分之一。其中湖泊面积超过100平方千米的有47个，超过1000平方公里的有3个。



纳木错

纳木错，藏语意为“天湖”，地处拉萨市当雄县与那曲地区班戈县之间，是西藏三大圣湖之一。纳木错湖面海拔4740米，湖长约70公里、宽约30公里，面积达1920平方公里。纳木错是西藏地区最大、世界上海拔最高的大湖，也是中国第二大咸水湖。

纳木错是新生代第三纪因喜马拉雅运动凹陷而成。当初的湖面面积很大。现在可以观察到古湖岸线三道，最高一道距现在湖面80米。念青唐古拉山上的冰雪融水是纳木错的重要补给资源。纳木错湖滨草原广阔，水草丰美，是藏北最好的天然牧场，又是野生动物尤其是各种珍禽的乐园。纳木错是深水湖，湖水清澈，透明度大，矿化度低，湖面呈蓝色。湖水冬季结冰，翌年5月开始解冻。湖心有5座岛屿，最大的扎西半岛有10平方公里，最小的仅1平方公里。岛上有奇特的岩溶洞、石林、天生桥等自然景观。纳木错是著名的朝圣地，伸入湖心的扎西半岛上有座扎西寺，至今香烟缭绕，暮鼓晨钟。每逢藏历羊年，有数以千计的信徒不畏长途跋涉赶来这里朝佛。



“圣湖”纳木错

羊卓雍错

羊卓雍错，藏语意为“珊瑚湖、天鹅湖”，是西藏三大圣湖之一。处于拉萨市西南110公里的山南地区浪子卡县境内。羊卓雍错东西长130公里，南北宽70公里，湖岸线总长250公里，总面积638平方公里，湖面海拔4441米，湖水最深处达60米，是喜马拉雅山北麓最大的内陆湖，属雪山融水形成的低浓度咸水湖。湖内分布的数十个小岛及湖滨的天



藏北尼玛县“圣湖”当惹雍错