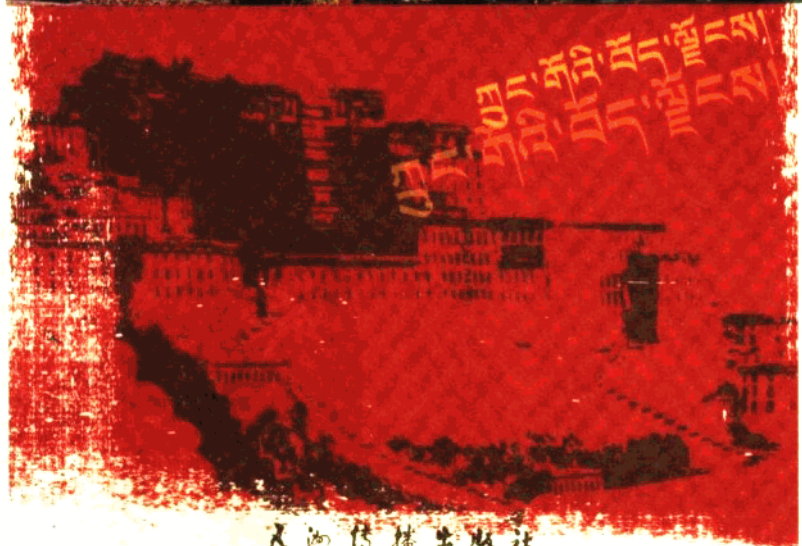


中国西藏

TRAVEL GUIDE TO TIBET OF CHINA

旅游指南

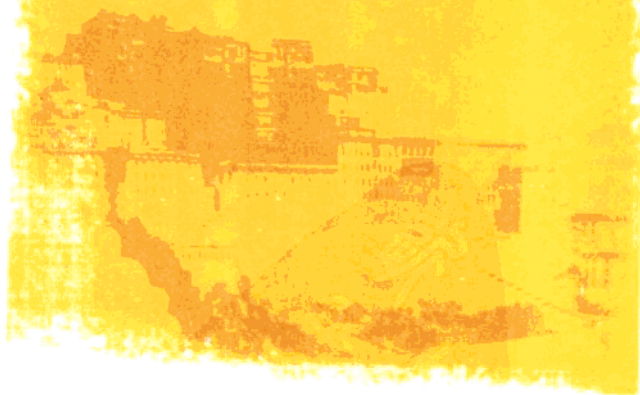


西藏人民出版社



中国 西藏 旅游指南

安才旦



民族出版社

图书在版编目(CIP)数据

西藏旅游指南/安才旦编.—北京:五洲传播出版社,2003.6

ISBN 7-5085-0231-0

I.西… II.安… III.旅游指南—西藏 IV.K928.975

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第041217号

《中国西藏旅游指南》

撰 稿:安才旦

摄 影:	土 登	卞志武	王新光	车 刚	朱启良
	安才旦	杜泽泉	张 鹰	陈宗烈	吴卫平
	李 维	赵远志	唐 涛	唐召明	熊文彬等

编 辑:雷 珈

责任编辑:荆孝敏

整体设计:缪 惟

《中国西藏旅游指南》

五洲传播出版社

地址:中国北京北三环中路31号 邮编:100088

电话:010-82008174 网址:<http://www.cicc.org.cn>

北京锦绣圣艺文化发展有限责任公司制版

北京欧赛彩色印刷有限公司印刷

开本:140×210mm 1/32 印张:6.5

2003年6月第一版 印数:1—3100

ISBN 7-5058-0231-0/K·426

定价:48.00元



中国 西藏 旅游指南

安才旦



云南人民出版社

导言

西藏自治区具有气势磅礴的自然景观和风情万千的人文景观,自然旅游资源和人文旅游资源都极为丰富。西藏的“世界之最”、“亚洲之最”、“中国之最”多得让人一时难以尽述。拥有世界文化遗产3处,国家4A级旅游景区(点)5处,国家级自然保护区3处,国家级风景名胜區1处,国家森林公园和国家地质公园各1处,历史文化名城拉萨以及文物保护单位100多处。恢弘的自然造化,旷寥的高原景色,迷人的名山名水,众多的古刹古迹,独特的民族风情和民族文化,令海内外众多游客心醉神迷,流连忘返。

西藏自治区位于中国西南地区。地跨北纬 $26^{\circ}50'$ ~ $36^{\circ}53'$ 、东经 $78^{\circ}25'$ ~ $99^{\circ}06'$ 之间。面积120多万平方千米,约占中国总面积的 $1/8$,在中国各省区中,面积仅次于新疆而位居第二,相当于英国、法国、德国、荷兰和卢森堡5国面积的总和。北面与新疆维吾尔自治区、青海省相邻,东面和东南面同四川省、云南省接壤,南部与西部自东而西与缅甸、印度、锡金、不丹、尼泊尔等国以及克什米尔地区毗邻,国境线长达4000千米。

自治区下辖山南、林芝、阿里、日喀则、那曲、昌都6个地区,拉萨(地级)、日喀则(县级)2个市和71个县。除拉萨市、日喀则市外,主要



西藏自治区在中华人民共和国的位置

城镇还有泽当镇、八一镇、那曲镇、昌都镇、狮泉河镇、江孜镇、樟木镇等。自治区首府为拉萨市。

第五次全国人口普查(2000年11月)统计结果显示,西藏自治区总人口为261.63万,其中藏族人口为241.11万,占92.2%;汉族人口为15.53万人,占5.9%;门巴族、珞巴族、回族、纳西族等其他少数民族人口为4.99万,占1.9%。与1990年第四次人口普查相比,西藏全区总人口共增加了42.03万,增长了19.1%;藏族人口增长了15.1%,其他各少数民族人口增长了169.7%。全区人口中,居住在城镇的人口占总人口的18.9%,居住在乡村的人口占总人口81.1%。西藏是中国人口最少、人口密度最小的省区。

西藏地势高,气候较寒冷,昼夜温差大,但由于日照时间长,冬季并不十分寒冷。南部年平均气温8℃,北部年平均气温0℃以下,中部地区冬无严寒夏无酷暑。3~10月,是到西藏旅游的最佳时节。

自治区的交通状况现已得到极大改善。公路交通网由青藏公路、川藏



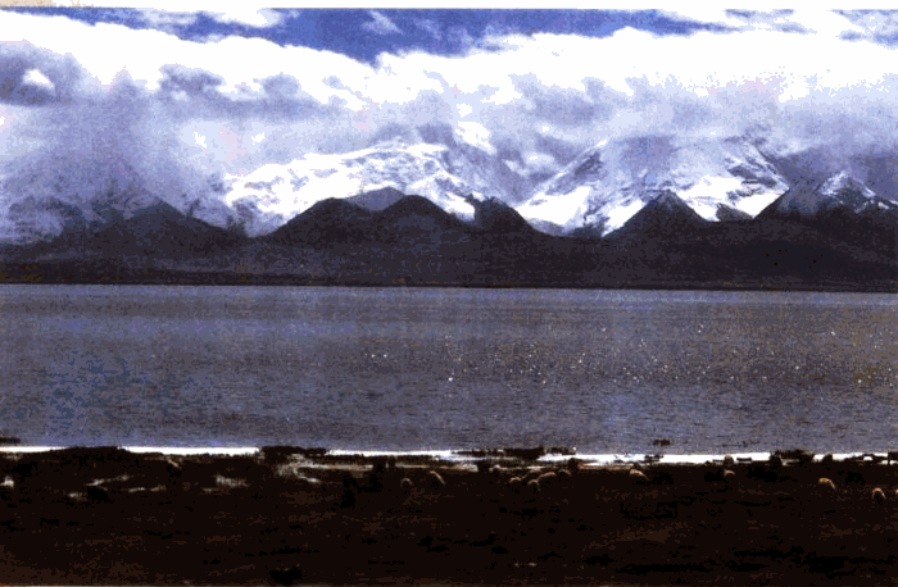
玛尼堆

公路、滇藏公路、新藏公路、青康公路、中尼公路干道及支线构成;航空交通网以现已运行的拉萨贡嘎机场、昌都邦达机场和计划扩建或兴建的日喀则和平机场、林芝机场、阿里机场为主;铁路交通指日可得,青藏铁路格尔木至拉萨段将于2007年竣工通车。

西藏是旅游爱好者的乐园。对西藏这片旅游热土,每位游客一定所获不菲、乐不思归。布达拉宫、大昭寺、罗布林卡,已被相继列入《世界文化遗产名录》;拉萨的布达拉宫、大昭寺、罗布林卡、西藏博物馆和林芝的巴松错,2001年被国家旅游局评定为国家AAAA级(4A级)旅游区(点)。目前,各地在行、游、购、吃、住、娱等方面也逐渐形成了合理的配套结构。开发利用当地自然风光旅游资源和人文旅游资源,前景极为广阔。中外旅游业界的许多研究者认为,西藏可望成为世界性的旅游中心。



飘扬的经幡



念唐古拉山脚下的西藏第一大湖——纳木措



得天独厚的自然旅游资源

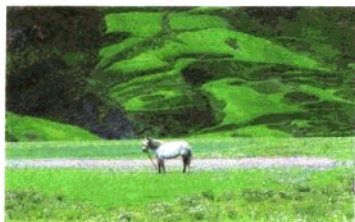


(一) 地质、地貌旅游资源

青藏高原是世界上隆起最晚、面积最大、海拔最高的高原，因而被称为“世界屋脊”，被视为南极、北极之外的“地球第三极”，是自然风光、生态环境旅游的理想之地。西藏是青藏高原的主体部分，因此也被称为西藏高原。

青藏高原是世界上地质历史最年轻的高原。早上新纪的三趾马动物群化石和丰富的远古植物资料证实，直到第三纪晚期，这一地区的海拔还只有1000米，气候湿润炎热，一派热带森林和草原景观。只是在近300万年左右的时间内，才逐渐上升到目前平均海拔4000多米的高度。其中，从距今1万年前起，上升速度更快，以平均每年7厘米的速度上升了约700米。精确测量又表明，西藏高原的某些地区在近10年之内又升高了几至十几毫米。大量地质、地貌现象都表明：西藏高原的抬升至今并未停止。

今日的西藏高原，平均海拔在4000米以上，积雪盈顶的崇山峻岭环周



山南田园风光

拱卫，傲然耸立的巍巍群峰直上云霄，海拔7000米以上的高峰有50多座，8000米以上的雪峰达11座之多，其中包括雄踞地球之巅的珠穆朗玛峰，自然景观独具风采。地势由西北向东南倾斜，地形复杂多样、景象万千，有高峻逶迤的山脉，有陡峭深切的沟峡，有冰川、冻土、裸石、土林、风沙、戈壁等多种地貌类型，有“一山见四季，十里不同天”的自然奇观，地貌景观多姿多彩。

复杂的地质地貌，多种多样的气候，赋予西藏丰富的矿产资源。已发现的矿种达90多种。在26个已经探明储量的矿种中，有11种的储量名列中国前五位。

1、山地景观

西藏被称之为“山的海洋”。北有连绵千里的昆仑山脉及其支脉唐古拉山脉，南有地球上最年轻最高的喜马拉雅山脉，西有高峻耸峙的喀喇昆仑山脉，东有壁仞峻峭、山高沟深的横断山脉，境内还有冈底斯——念青唐古拉山脉及其支脉纵贯东西，群山莽莽，雪峰林立，蔚为壮观。

喜马拉雅山脉是地球上最高而

又最年轻的山系。它全长2400千米，宽约200~300千米，主脊山峰平均海拔达6200米，超过7000米的高峰有50多座。这种巍峨高峰汇聚聚拢的现象，为世界山区所绝无仅有。冈底斯山和念青唐古拉山，是西藏南、北部的分界线，也是西藏外流河与内流河的分界线。

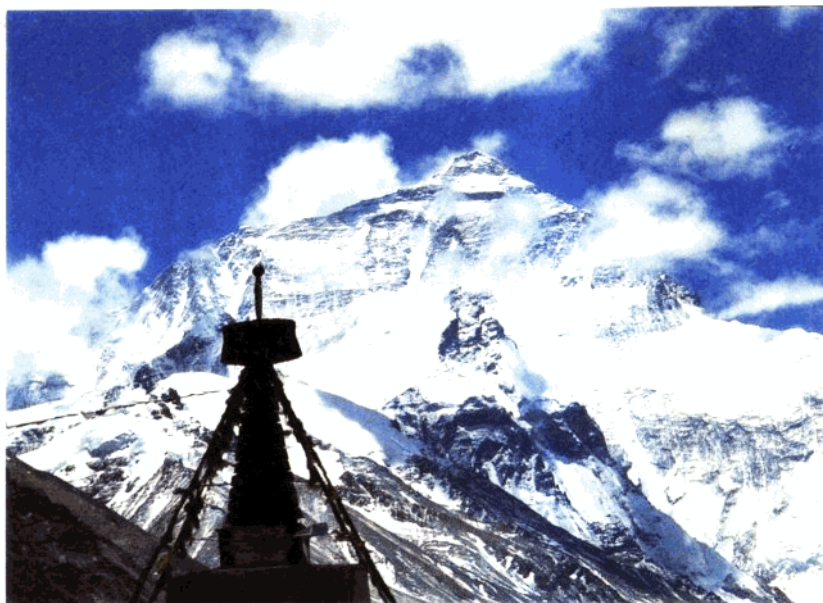
昆仑山是西藏与新疆的界山，它以巨大的高度和长度横贯亚洲中部，故有“亚洲脊柱”之称。这里是中国永久积雪与现代冰川最集中的地区之一。

唐古拉山是西藏与青海省的界山，其最高峰格拉丹冬峰，海拔6621米，为中国第一大河长江的发源地。

由于海拔高度不同，地质结构



鸟瞰藏东



从绒布寺仰望珠穆朗玛峰

和地理位置的区别,西藏的山地往往形成不同的奇景,其观赏价值也极高。冬季,所有山峰均银妆素裹,而入夏后则姿色纷呈。藏东的山覆盖着苍绿色,藏北的山泛青黄色,山南和拉萨的山呈深紫色,日喀则一带的山为暗红色,而易贡的山则是黑褐色。

中国内地的名山险峰,多遍布古迹,融建筑、雕刻、书法、绘画、园林艺术于一炉,而西藏的名山险峰则多是自然本色。

珠穆朗玛峰

海拔 8848.13 米,是喜马拉雅山脉的主峰,也是世界第一高峰,耸立在中国和尼泊尔的边界上,峰顶北侧在西藏定日县境内。它雄踞地球之巅,俯视群山,就像一个顶天立地的巨型金字塔,巅峰直插云天,极为壮观。珠峰周围 20 千米的范围内,有 5 座 8000 米以上的高峰,还有 38 座 7000 米以上的山峰,形成了地球之巅群峰竞高的地貌景观。

据地质构造分析,在距今约两亿三千至七千万年前的中生代,珠峰所

在地区还是古地中海的一部分。大约从新生代早第三纪晚期开始，逐渐崛起。据中国科学家测定，珠峰目前仍在以平均每年3.2~12.7毫米的速度继续隆升。

珠穆朗玛峰顶总有一缕白云，顺着西风向东飘动，像一面旗帜在高空疾风中招展，这就是珠峰特有的奇异现象——“珠峰旗云”。它时而像汹涌的海浪，时而像袅袅的炊烟，时而似奔腾的骏马，时而又仿佛女神的面纱。凝视珠峰，会使人久久沉浸在那超凡脱俗、雄壮肃穆的气氛之中。

近年来，珠穆朗玛地区成为登山探险的热点。珠峰地区气候复杂多变，变幻莫测。一般说来，每年3月初至5月末、9月初至10月末气候较为暖和并且少雨雪，是到此旅游和登山的最佳时节。

世界上海拔最高的寺庙绒布寺被公认为瞻仰珠峰的最佳位置。绒布寺位于珠峰北坡脚下，地处绒布冰川的末端，海拔5154米。属藏传佛教宁玛派。绒布寺现已成了从北坡攀登珠峰的基地。寺庙备有客房多间，供游人及登山者、探险者住宿，算得上是世界最高旅馆了。

冈仁波齐峰

冈仁波齐是冈底斯山的主峰，也是亚洲历史上最为著名的“神山”，四壁鲜明对称，峰体呈圆冠金字塔状，峰顶终年积雪，雄伟屹立，

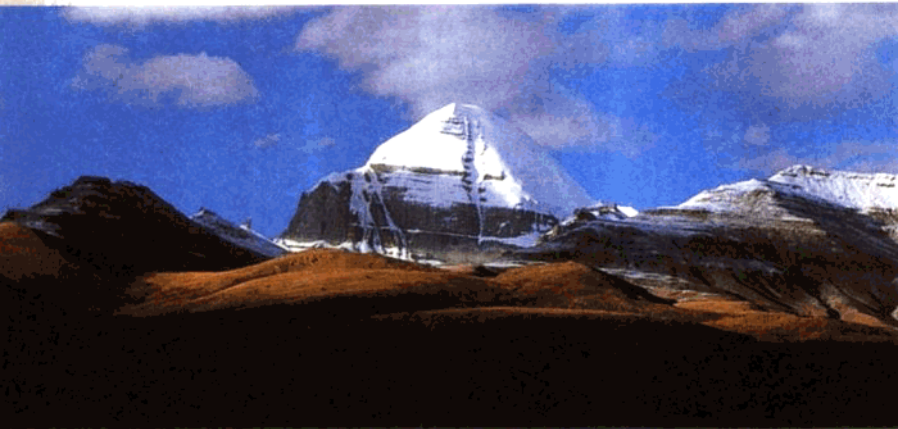
气势极具震撼力。

冈仁波齐峰海拔6656米，峰顶四季覆盖冰雪。雪峰附近，发育了狮泉河（下游印度河）、马泉河（雅鲁藏布江源头）、象泉河（下游萨特累季河）和孔雀河（下游恒河）。四条大河均按各自源头的地貌特征命名。

冈仁波齐的“神山”地位早在公元前几个世纪时即已奠定，它至今仍受到藏传佛教、苯教、印度教、耆那教的共同信奉。藏传佛教认为它象征本尊胜乐和佛母金刚亥母；苯教尊它为神魂山，把它看做世界的中心、诸天神的住处；印度教把这里看做大梵天的驻锡地；耆那教则认为这里是该教第一位获得解脱者勒



登雪山



“神山”冈仁波齐峰

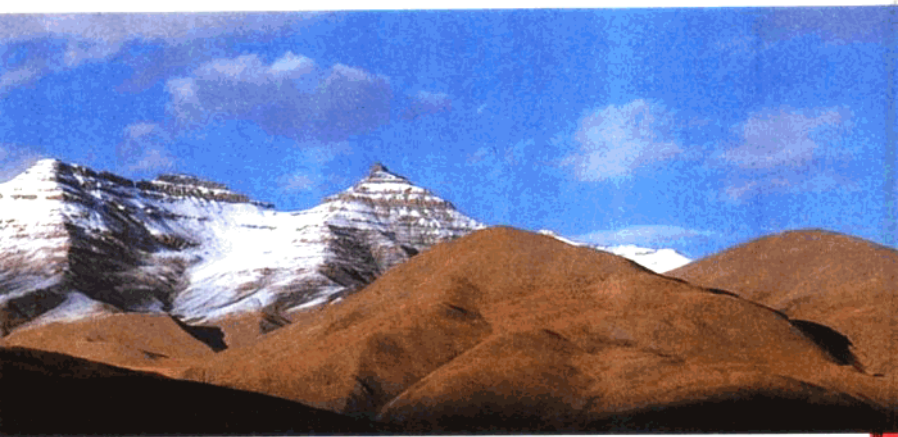
夏巴哈的驻地。转山是朝圣者最常采用的方式，他们相信转山能洗去罪恶，死后免受轮回之苦。惟因宗教不同，转山的路线和方式也有区别。每年，来自印度、尼泊尔、不丹以及中国藏区各地的朝圣者络绎不绝。据传神山属马，马年转山一圈等于十三圈。每逢藏历马年，到此转山朝圣者最多。

2、岩溶地貌景观

唐古拉山北麓，地处海拔4800米的安多县城北邻有一座名叫拉日的山。山上到处是高低错落的石灰岩残柱，有的形如塔状，有的形如锥丘。岩柱高度一般在20~40米之间，最高的可达60米以上。许多石灰岩柱体带有大大小小的洞穴和穿洞，从个别洞穴中还可以找到残余的石钟乳或石笋。这座山被当地牧民奉为神山，被视为旅游探险及攀岩的好去处，而科考工作者则证实：该地区曾有过桂林山水般的秀美风景。

这类景观属晚第三纪（距今大约2500万~300万年间）岩溶地貌的残留。经过约300万年来的第四纪冰期气候的寒冻风化，形成于晚第三纪的大部分岩溶地貌的裸露部分已不复存在，而部分地下的覆盖型岩溶地貌则经后期第四纪抬升、剥蚀而出露，构成了当前高原上的残留岩溶地貌景观。

在西藏，那曲的安多县和纳木错湖畔，拉萨市的西郊，日喀则的定日新县城及老县城附近，阿里的日土县格林山，昌都的芒康县城附近等地，都分布着残留的岩溶地貌。



分布在扎囊、隆子、当雄、昌都、类乌齐、比如等县境内的岩溶溶洞，特点不一，无洞不奇，各呈奇异景色，以往被信教僧俗视为天成胜境，而今已被作为旅游资源。

位于“藏北江南”比如县与巴青县交界处的梅木溶洞，溶洞洞口在半山腰，洞洞相套，幽深莫测。地处昌都县穷卡乡境内海拔5400米的山顶部的古普溶洞，洞深曲折，绵延近10千米；洞内的钟乳石千姿百态，洞外有五颜六色的彩石。类乌齐县的玛查拉溶洞，玲珑剔透、绚丽多姿。藏北纳木错畔的扎西半岛上，有溶洞、石林、天生桥等岩溶地貌景观。

山南地区扎囊县雅鲁藏布江北岸扎羊宗山上的扎羊宗溶洞，更是远近闻名。溶洞有三个朝南的洞口，其中两洞相通，最大一洞深约13米，

宽11米，高约15米，面阔100平方米。洞内曾设佛堂和经堂，并有精美壁画。现有新修佛堂一间。大洞西面峭壁上的洞传为莲花生修行洞，有一通道与大洞相连。再往西数10米处是第三洞，洞深约55米。溶洞中都有钟乳石，形态各异，叩之有声。

3、土林地貌景观

土林地貌是西藏又一项具有旅游观赏和科学考察价值的地貌景观。

在冈底斯山和喜马拉雅山之间的札达县，沿象泉河谷有一条气势恢弘的土质莽林，这就是著名的“札达土林”。札达土林属第四纪次生构造地貌，是远古大湖湖盆及大河河床经漫长时期流水侵蚀而形成的极为独特的高原地貌，遍布整个札达县内。

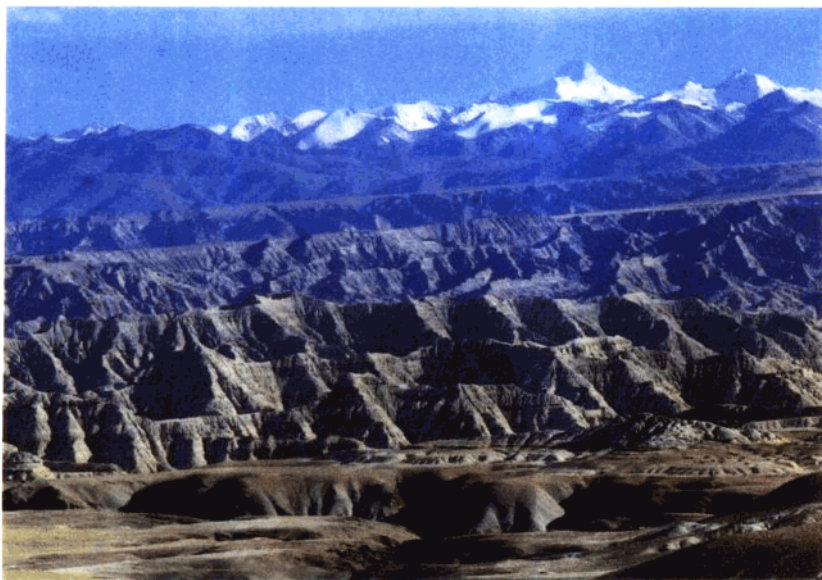
方圆数百平方千米的范围内，高低错落的“土林”苍苍茫茫，千姿百态，在高原迷幻光影的衬托下，宛若神话世界。在高而平的山脊之下，严整的山体有的宛若一字排开的罗汉，有的酷似鳞次栉比的城堡，与美国西部的科罗拉多大峡谷有异曲同工之处。在朝霞和夕阳的映照下，山纹明暗有致，色调金黄，景色迷人。狮泉河边的土林及附近废圯的佛塔在暮色之中神秘而庄重。

札达土林中有多处早期的人类洞窟遗址，还有广泛分布的岩画。有人认为，苯教传说中象雄古国的都城琼隆俄卡就在今阿里札达境内。

4、冰川地貌景观

冰川，是西藏最雄浑奇伟的景色之一。西藏有世界上最大的冰雪水库，银龙般的冰川在西藏数不胜数，仅波密以西便有冰川2756条。雅鲁藏布江即发源于喜马拉雅山脉北坡的杰玛央宗冰川。

冰川是在地球重力作用下，万年不化的冰雪沿着山谷缓缓移动而形成的，既有旅游观赏价值，又是科学考察的对象。冰川世界，处处是梦幻般



雄伟壮观的阿里札达土林地貌



藏北地质奇观——泉华柱

的景致：冰蘑菇，是大石块被细细的冰柱所支撑而形成的，有的高达5米。冰墙陡峭直立，像座巨大的屏风，令人生畏。最令人感到奇异的是千姿百态的冰塔林。乳白色的冰塔拔地而起，有的像威严的金字塔；有的像肃穆的古刹钟楼；有的像锋利的宝剑，直刺云天；有的像温顺的长颈鹿在安详漫步。这些天然的冰雕世界，都是经过阳光的不断雕塑而成，形成后又慢慢衰亡，这个过程一般经历几十年甚至百年以上。冰川学家们认为，大规模的冰塔林景象只出现在喜马拉雅山区和喀喇昆仑山区，珠穆朗玛峰和希夏邦玛峰地区的冰塔林最为壮观。

羊卓雍湖流域，有一座陡峭的金字塔般的雪峰，海拔6629米，叫卡鲁雪峰。它的北侧，是藏南分水岭中最高的山峰卡金岗桑（宁金抗沙）峰，海拔7194米。这两座山峰的四周分布着54条现代冰川，构成总面积达130平方千米的卡惹拉冰川作用区。从路边的三角阶地向上，是发育在卡鲁雄峰东北坡，卡鲁雄曲河南岸支流源头的枪用冰川。这一带的宁金岗桑峰、姜桑拉姆峰和解岗速松峰3座山峰现已向国内外开放，是登山、探险的好去处。

著名的绒布冰川距离绒布寺仅300米，地处珠峰脚下海拔5300~6300米的广阔地带，由西绒布冰川、中绒布冰川、远东绒布冰川组成，全长26千米，冰舌平均宽1.4千米，总面积达1500平方千米，是世界上发育最充分、保存最完好的特有冰川形态，也是珠峰自然保护区内最大的冰川。这里广泛分布着冰斗冰川



绒布冰川

和悬冰川。冰川前端可以看到冰塔林、冰蚀湖、冰斗、角峰、刀脊等奇异的天然冰川现象。千姿百态的冰塔林突兀而立,有的像锋利的宝剑,有的像古刹钟楼,还有冰桌、冰桥、冰柱、冰洞,冰锥形似一柄柄利剑直插苍穹,又似一群群动物形态万千,其间更有幽深的冰洞、曲折的水河,奇特壮观,使游人恍若走进一座晶莹圣洁的水晶宫殿。在5800米左右的冰川上,举目所及,一片洁白。天公造物,神奇无比,令人目不暇接。那层次分明的悬岩宛如古代城堡,风化岩石形成的高大石柱、石笋、石剑、石塔,成群结队般绵延数千米。由于景色奇绝,故被登山探险者们誉为世界上最大的“高山公园”。三条冰川汇集后向北延伸,把巍巍珠峰托起。

位于阿里普兰县境内的冈仁波齐山和玛旁雍湖周围,方圆200平方千米的范围内,有10座6000米以上的高峰,大量冰川遍布于此,是世界著名的登山胜地。

在“西藏的瑞士”——波密,由于印度洋的温暖空气可吹达,山间有许多冰川,以卡钦冰川、则普冰川、若果冰川较为著名。其中卡钦冰川是中国三大冰川之一,也是中国最大的海洋型冰川,长约19千米,面



本孜格山位于昆仑山系西部,羌塘高原北部,海拔7723米

积约 90 平方千米。

（二）水体旅游资源

西藏的水体旅游资源主要包括河流、湖泊、泉点、瀑布等。

1、河川风景

藏语称河流为“藏布”或“曲”。

西藏境内江河纵横，水系密布，不仅有举世闻名的雅鲁藏布江及其五大支流拉萨河、年楚河、尼洋河、帕隆藏布、多雄藏布，还孕育了怒江（萨尔温江）正源、长江和澜沧江（湄公河）上游的重要支流，还有森格藏布（又名狮泉河，印度河上游干流）、朗钦藏布（又名象泉河，萨特累季河上游干流）以及一些内流河。

西藏的水能资源蕴藏量占中国总量的 15%，居中国首位，其中蕴藏量在 1 万千瓦以上的河流多达 365 条。西藏河流的含沙量小，水温低，水质好，较清澈。

雅鲁藏布江是西藏最大的河流，也是世界上海拔最高的一条大河。它发源于喜马拉雅山脉北坡的杰玛央宗冰川，穿行西藏日喀则、拉萨、山南、林芝等 4 个地市 23 个县，在中国境内长 2057 千米，流域面积 24 万平方千米。从墨脱县出境后被称为布拉马普特拉河，经印度、孟加拉汇入印度洋。地处日喀则以上高寒地区的河段，因交通不便，目前游人涉足者不多；从日喀则到曲水大桥



雅鲁藏布江

间，江水沿峡谷逶迤，公路顺江岸蜿蜒，游人可顺道饱览沿江风光；曲水大桥以东至加查间，江面开阔，水流平缓，两岸一派雪域田园景致，是西藏旅游热线之一。沿江前行，便是举世闻名的雅鲁藏布大峡谷。

被称为藏族的“摇篮”和“母亲河”的雅鲁藏布江及其五大支流流域，在西藏旅游业中占有重要地位。其中，雅鲁藏布江、尼洋河、年楚河流域被称为“一江两河”地区，是西藏经济较为发达的区域，中国政府以及西藏自治区通过组织多学科专家学者充分研究论证，在这一地区实施了大规模的农业综合开发系列建设项目，现已取得了很好的环境效益、经济效益和社会效益。

世界第一大峡谷—雅鲁藏布大峡谷

在米林县和墨脱县交界处的东经 95°、北纬 29° 附近，雅鲁藏布江被迫改向，形成了举世闻名的奇特的马蹄形大拐弯。海拔 7782 米的南迦巴瓦峰雄踞南侧，海拔 7151 米的加拉贝垒峰耸立北岸，高出雅鲁藏



雅鲁藏布大峡谷马蹄形拐弯

布江水面5000~6000千米，二山紧束大江，悬崖直落江面，形如两扇无比巨大的门，而河谷底部江面最窄处不足80米，就像一线江水嵌在巨斧劈开的夹缝里。

1994年，中国科学家们确认雅鲁藏布干流上的这个大峡谷是世界第一大峡谷。据中国国家测绘局公布的数据：这个大峡谷北起米林县的大渡卡村（海拔2880米），南到墨脱县巴措卡村（海拔115米），全长504.6千米，最深处6009米，平均深度2268米。而曾被列为世界之美的美国科罗拉多大峡谷（深2133米，长440千米），秘鲁的科尔卡大峡谷（深3200米），都不能与之等量齐观。这一消息，使全球地学界为之轰动。雅鲁藏布大峡谷的发现，被科学界称作是本世纪人类最重要的地理发现之一。

1998年9月，中华人民共和国国务院正式批准：大峡谷的科学正名为“雅鲁藏布大峡谷”，罗马字母拼为Yarlung Zangbo Daxiagu。