



免费

# 零元游 西藏

## 不用门票也能游遍西藏

少花钱 × 多体验 × 不走寻常路

### XIZANG

《亲历者》编辑部 编著



全新版



### 私房西藏, 200+ 免费景点大放送

深入当地, 探索西藏人爱去的纯净天地  
出行无忧, 特色美食、深度娱乐、实用交通助你游



中国铁道出版社  
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE



免费

# 零元游 西藏

不用门票也能游遍西藏

少花钱 × 多体验 × 不走寻常路

XIZANG

《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

零元游西藏 / 《亲历者》编辑部编著. —北京 :

中国铁道出版社, 2018.1

(零元游世界)

ISBN 978-7-113-23514-7

I. ①零… 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 (2017) 第 194298 号

书 名: 零元游西藏

作 者: 《亲历者》编辑部 编著

---

策划编辑: 聂浩智

责任编辑: 孟智纯

版式设计: 戴立志

责任印制: 赵星辰

---

出版发行: 中国铁道出版社 (100054, 北京市西城区右安门西街 8 号)

印 刷: 中煤 (北京) 印务有限公司

版 次: 2018 年 1 月第 1 版 2018 年 1 月第 1 次印刷

开 本: 880mm×1230mm 1/32 印张: 7 字数: 280 千

书 号: ISBN 978-7-113-23514-7

定 价: 48.00 元

---

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版图书, 如有印制质量问题, 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) 51873659 路电 (021) 73659

# 零元游·西藏

## 目录



### 导读

#### · 不用门票也能High ·



- 018 不要门票的地方到底有多好 ■
- 020 零元游西藏 TOP 榜 ■
- 020 西藏的神山圣湖
- 023 西藏的佛家寺庙
- 027 西藏的摄影胜地
- 030 西藏的绝美秘境
- 033 西藏的历史遗迹



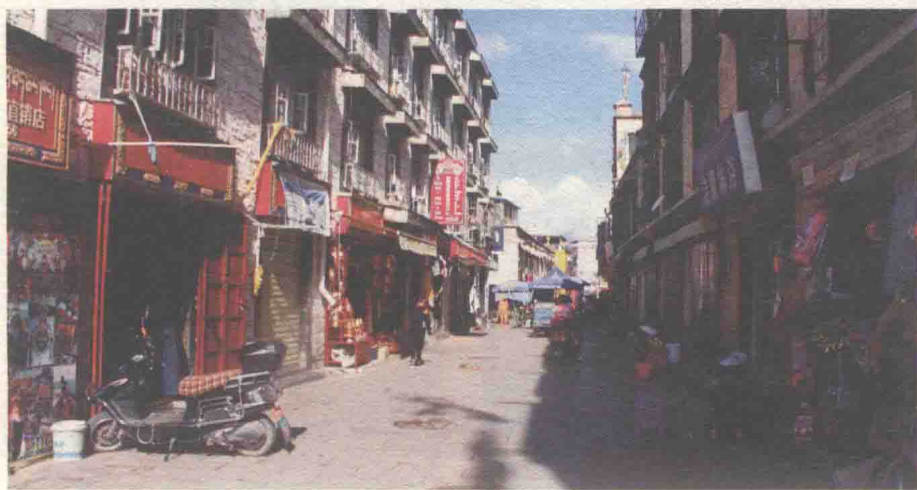
### Part 1

#### · 拉萨 ·



- 038 无需门票，  
体验拉萨“心”玩法 ■
- 039 热闹的节庆活动
- 039 慵懒时光甜茶馆
- 040 漫无目的晒太阳
- 042 一日逛尽拉萨城
- 043 零元游拉萨 ■
- 043 八廓街
- 044 布达拉宫广场
- 044 大昭寺广场
- 045 唐蕃会盟碑
- 045 药王山
- 046 宗角禄康公园
- 046 仙足岛
- 047 西藏和平解放纪念碑
- 047 扎基寺
- 048 青藏川藏公路纪念碑

- |     |          |     |                  |
|-----|----------|-----|------------------|
| 048 | 西藏大学     | 059 | 藏医药文化博览中心        |
| 049 | 小昭寺路     | 059 | 米琼日寺             |
| 049 | 驻藏大臣衙门遗址 | 060 | 珠峰登山博物馆          |
| 050 | 拉鲁湿地     | 060 | 岗巴夏寺             |
| 050 | 木如寺      | 061 | <b>零元游拉萨郊区</b> ■ |
| 051 | 木如宁巴     | 061 | 拉萨河              |
| 051 | 帕邦喀      | 062 | 曲贡文化遗址           |
| 052 | 功德林寺     | 062 | 根培乌孜山            |
| 052 | 策门林寺     | 063 | 乃朗寺              |
| 053 | 下密院      | 063 | 桑木村              |
| 053 | 次巴拉康寺    | 064 | 德阳村              |
| 054 | 拉萨清真大寺   | 064 | 那根拉山口            |
| 054 | 丹杰林寺     | 065 | 羊八井寺             |
| 055 | 玛吉阿米     | 065 | 唐拉昂曲峰            |
| 055 | 达扎路恭纪功碑  | 066 | 念青唐古拉山观景台        |
| 056 | 奴日松贡布寺   | 066 | 康玛寺              |
| 056 | 德吉路      | 067 | 甘曲寺              |
| 057 | 扎耶巴洞窟群   | 067 | 热堆寺              |
| 057 | 地矿博物馆    | 068 | 峻巴村              |
| 058 | 南方三佑怙殿   |     |                  |
| 058 | 岗日民俗博物馆  |     |                  |



068 扎西岛寺

069 桑阿寺

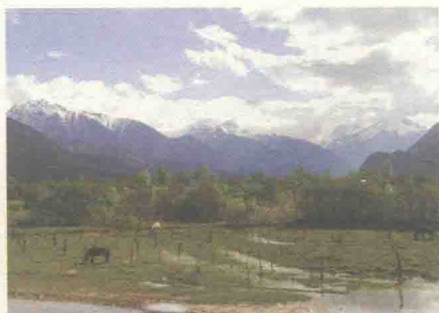
069 德仲寺

070 拉萨旅游资讯

070 美食

072 购物

072 娱乐



Part  
2  
山南



074 无需门票，  
体验山南“心”玩法

074 不可错过的民俗节庆

075 山南朝圣之旅

077 零元游山南

077 桑耶寺

080 青朴修行地

080 扎塘寺

081 聂玛隆圣洞

081 扎羊宗溶洞

082 普莫雍错

082 姜桑拉姆峰

083 乃钦康桑雪山

083 扎热寺

084 打隆寺

084 多吉扎寺

085 夏珠林寺

085 甘巴拉山口

085 土旦热麦寺

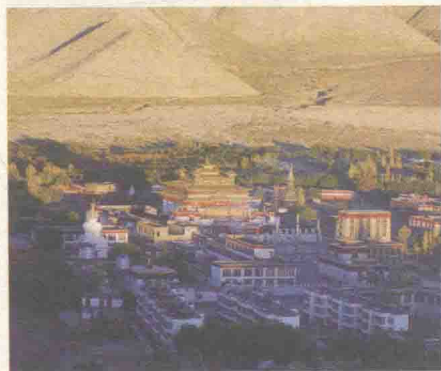
086 贡嘎曲德寺

086 琼果杰寺

087 那玉河谷

087 布丹拉山

088 雅砻河风景区



- 088 拉加里王宫遗址
- 089 哲古草原
- 089 哲古湖
- 090 康格多山
- 090 拿日雍错
- 091 勒布沟
- 091 古沙棘林
- 091 卡久寺
- 092 卡玛当寺
- 092 贡德林草原
- 093 曲龙寺
- 093 亚桑寺
- 093 吉如拉康寺
- 094 玉益拉康
- 094 吉堆吐蕃墓群
- 094 日当寺



- 095 日乌德钦寺
- 095 拉隆寺
- 095 宗贡布溶洞
- 096 **山南旅游资讯** ■
- 096 美食
- 098 购物
- 099 娱乐



## Part 3

### · 林芝 ·



- 102 **无需门票，  
体验林芝“心”玩法** ■
- 102 追逐林芝花海



- 104 欢度热闹节庆
- 105 桃花盛开的地方
- 106 在林芝发现最美的秋色
- 107 感受多样林芝
- 108 **零元游林芝** ■
- 108 八一镇
- 109 色季拉山
- 109 鲁朗镇
- 110 扎西岗村



- |     |        |     |                 |
|-----|--------|-----|-----------------|
| 110 | 帕隆藏布峡谷 | 120 | 加拉白垒峰           |
| 111 | 桃花沟    | 120 | 藏布巴东瀑布群         |
| 111 | 布久喇嘛岭寺 | 121 | 易贡茶场            |
| 112 | 比日神山   | 121 | 盔甲山             |
| 112 | 邦纳古村   | 122 | 嘎朗湖             |
| 113 | 苯日神泉   | 122 | 易贡错             |
| 113 | 南迦巴瓦峰  | 123 | 格嘎温泉            |
| 114 | 尼洋河    | 123 | 羌纳寺             |
| 114 | 中流砥柱   | 124 | 扎贡沟             |
| 115 | 嘎拉村    | 124 | 布达切波山           |
| 115 | 错高村    | 125 | 嘎隆拉山            |
| 116 | 邦杰塘草原  | 125 | 汗密瀑布            |
| 116 | 结巴村    | 126 | 德木冷泉河           |
| 117 | 地龙村    | 126 | 察隅自然保护区         |
| 117 | 米拉山口   | 127 | <b>林芝旅游资讯</b> ■ |
| 118 | 古乡湖    | 127 | 美食              |
| 118 | 米堆村    | 128 | 购物              |
| 119 | 佛掌沙丘   | 129 | 娱乐              |
| 119 | 多雄拉山   |     |                 |





## Part 4

### 昌都



130 无需门票，  
体验昌都“心”玩法

131 体验昌都民俗节日

131 重走茶马古道

133 零元游昌都

133 强巴林寺

134 大脚印奇观

134 小恩达遗址

135 怒江七十二道拐

135 然乌镇

136 然乌湖

136 业拉山

137 安久拉山

137 东达山

138 东坝



138 美玉草原

139 觉巴山

139 尼果寺

140 如美镇

140 维色寺

141 宗拉山

141 盐井天主教堂

142 孜珠寺

143 布托湖

143 长毛岭养鹿场

144 瓦拉寺

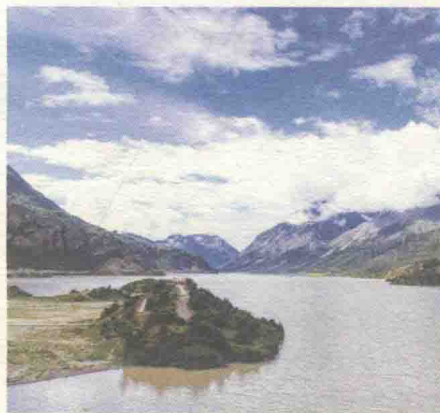
144 浪拉山

145 昌都旅游资讯

145 美食

146 购物

146 娱乐





Part  
5

· 日喀则 ·



- 148 无需门票，  
体验日喀则“心”玩法 ■
- 149 乐享民俗民风
- 150 日喀则，朝圣之路
- 151 零元游日喀则 ■
- 151 贡觉林卡
- 152 扎寺广场
- 152 纳塘寺
- 153 年楚河
- 153 奴布林村
- 153 吉普峡谷
- 154 洛子峰
- 154 马卡鲁山
- 155 满拉水库
- 155 宁金抗沙峰
- 156 金嘎溶洞
- 156 江孜历史文化陈列馆
- 157 米拉日巴修行洞
- 157 孜布日神山
- 158 卓奥友峰
- 159 门隆则峰
- 159 加乌拉山
- 160 嘉措拉山口
- 160 平措林寺
- 161 觉囊寺
- 161 吉普村
- 162 卓木拉日雪山
- 162 多情错
- 163 帕里草原
- 163 噶居寺
- 164 岗巴拉山口
- 164 帕巴寺
- 165 大唐天竺使出铭
- 165 乃村
- 166 吉隆沟
- 166 曲登尼玛
- 167 俄尔寺
- 167 搭各加地热喷泉
- 168 嘎东寺
- 168 仁青休布错
- 169 帕羊镇
- 169 达巴绒曲





- |     |        |     |                  |
|-----|--------|-----|------------------|
| 170 | 仲巴草原   | 173 | 强钦寺              |
| 170 | 昂拉仁错   | 173 | 依玛寺              |
| 171 | 仲巴五彩沙漠 | 174 | <b>日喀则旅游资讯</b> ■ |
| 171 | 格登曲廓林寺 | 174 | 美食               |
| 172 | 色吾沟    | 175 | 购物               |
| 172 | 刚坚寺    | 175 | 娱乐               |



Part  
6  
· 阿里 ·



- |     |                              |     |       |
|-----|------------------------------|-----|-------|
| 178 | <b>无需门票，<br/>体验阿里“心”玩法</b> ■ | 182 | 日土岩画  |
| 179 | 欢度热闹节庆                       | 183 | 界山达坂  |
| 179 | 骑行阿里环线                       | 183 | 狮泉河   |
| 181 | <b>零元游阿里</b> ■               | 183 | 象泉河   |
| 181 | 班公错                          | 184 | 托林寺   |
| 182 | 纳木那尼峰                        | 184 | 孔雀河   |
|     |                              | 185 | 扎日南木错 |
|     |                              | 185 | 马泉河   |



- 186 东嘎皮央石窟遗址
- 186 科加寺
- 187 即乌寺
- 187 公珠错
- 188 楚果寺

- 188 札达布日寺
- 189 布嘎寺
- 189 札达土林
- 190 曲龙银城
- 190 古如江寺
- 191 经幡广场
- 191 古宫
- 192 仲哲普寺
- 192 扎曲河谷

### 193 阿里旅游资讯 ■

- 193 美食
- 194 购物
- 194 娱乐



## Part 7 那曲



- 196 无需门票，  
体验那曲“心”玩法 ■
- 196 赛马节的极致体验
- 198 零元游那曲 ■
- 198 唐古拉山口
- 199 错那湖
- 199 格拉丹东雪山
- 200 草原八塔
- 200 桑丹康桑雪山
- 201 那曲赛马场
- 201 文布南村

- 202 文部寺
- 202 孝登寺
- 203 卓玛峡谷
- 203 羌塘草原
- 204 双湖无人区
- 204 普若岗日冰川
- 205 色林错
- 206 吴如错
- 206 申扎自然保护区
- 207 当惹雍错
- 207 当穹错
- 208 达则错

- 208 象雄王国遗址
- 209 达果雪山
- 209 麦莫溶洞
- 210 达摩寺
- 210 赞丹寺
- 210 比如寺

- 211 班戈错
- 211 龙嘎措琼湖
- 212 **那曲旅游资讯** ■
- 212 美食
- 212 购物
- 213 娱乐



## Part 8



### · 西藏旅游信息 ·



- 214 **交通** ■
- 214 飞机
- 215 火车
- 216 长途汽车
- 217 自驾车
- 218 **行程计划** ■
- 218 选对区域很重要

- 218 做出预算有分寸
- 219 提前计划拟行程
- 219 旅游季节规划好
- 220 **预订酒店** ■
- 220 预订酒店网站推荐
- 221 住宿类型





免费

# 零元游 西藏

不用门票也能游遍西藏

少花钱 × 多体验 × 不走寻常路



XIZANG



《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

零元游西藏 / 《亲历者》编辑部编著. —北京 :

中国铁道出版社, 2018.1

(零元游世界)

ISBN 978-7-113-23514-7

I. ①零… 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(2017)第194298号

书 名: 零元游西藏

作 者: 《亲历者》编辑部 编著

---

策划编辑: 聂浩智

责任编辑: 孟智纯

版式设计: 戴立志

责任印制: 赵星辰

---

出版发行: 中国铁道出版社(100054, 北京市西城区右安门西街8号)

印 刷: 中煤(北京)印务有限公司

版 次: 2018年1月第1版 2018年1月第1次印刷

开 本: 880mm×1230mm 1/32 印张: 7 字数: 280千

书 号: ISBN 978-7-113-23514-7

定 价: 48.00元

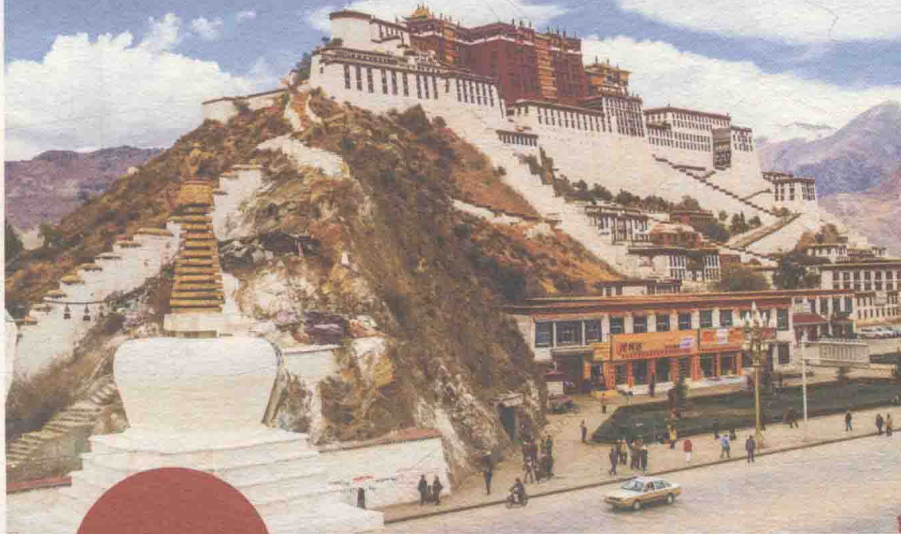
---

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版图书, 如有印制质量问题, 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)51873659 路电(021)73659



## 前言

西藏可以称得上是地球上最为“极致”的地方之一，高到极致、美到极致、神圣到极致。这里有随风飘荡的经幡，有无声静默的玛尼堆，有金顶的寺庙，还有空旷的草场……这是一个令人无限向往的纯净圣地，吸引了无数人一次又一次地前往。

对于大多数人来讲西藏都是一个梦想，一种渴望。那美丽的自然风光、触手可及的白云、神秘的湖泊、雄伟的雪山以及满地的牛羊皆是雪域西藏的名片。圣洁而神秘的西藏，以其巨大的诱惑力和穿透力，俘获了无数人的心。去西藏吧，去为自己的灵魂沐浴。当你身离西藏，那随风飘动的经幡、那绘制精美的唐卡、那虔诚的转经老人……这一切的一切，都将让人魂牵梦绕，难以忘怀。

行走在西藏的土地上，有南迦巴瓦峰这样银装素裹的雪山一路陪伴，还有雅鲁藏布江沿岸粉红的桃花、金黄的油菜花这样的如画江南作陪，更有尼洋河水清澈幽蓝、鲁朗林海葱绿茂密……当真是“不是



江南，胜似江南”。

行走在西藏的土地上，源远流长的古老宗教和全民参与的虔诚信仰，造就了这片土地独有的神秘气质。直指苍穹的飞檐诉说着这里对极乐佛境的向往，跏趺而坐的佛像喜嗔无常，平静地看着世相。藏香缭绕、梵唱萦耳，转经筒上功德积淀的声音悠扬，这些感动，只有身在其中，才能深刻体会。

行走在西藏的土地上，无论是人迹罕至的无人区还是交通便捷的小城镇，总是一片宁静祥和的氛围。藏族同胞们生性乐观，与世无争，神态安详地追求着心中的极乐。无处不在的玛尼堆和风马旗是他们最出色的艺术品，各种美丽的藏居、藏饰表达了他们对美好生活的向往。

本书汇集了许多西藏值得参观的免费景点，同时还提供了实用的资讯。当然，本书所指的“零元游”主要是指门票免费。虽然参观景点是不用买票的，但是在游玩过程中会产生交通、住宿等方面的费用，这些费用需要游客自行承担。参观免费景点，可以把省下来的钱拿来体验西藏的人文生活。若要前往西藏旅行，参观免费景点，建议参考《零元游西藏》这本书。

