



XIZANG

西藏

王红敏

编著

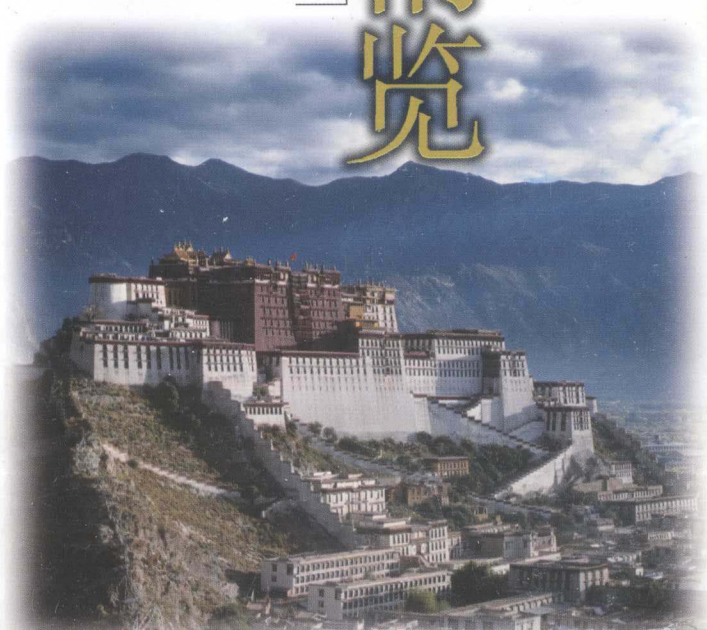
旅游

LÜYOU

JINGLAN

精览

福建人民出版社



西藏旅游精览

XIZANG LÜYOU JINGLAN

王红敏 编著

福建人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

西藏旅游精览/王红敏编著.-福州:福建人民出版社,
1999.9

ISBN 7-211-03566-8

I.西… II.王… III.旅游-地理-西藏 IV.K928.975

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 01147 号

西藏旅游精览

XIZANG LüYOU JINGLAN

王红敏 编著

*

福建人民出版社出版

(福州东水路 76 号 邮编:350001)

福建彩色印刷有限公司印刷

(福州市福新中路 66 号 邮编:350011)

开本 787×1092 毫米 1/32 3.5 印张

1999 年 9 月第 1 版

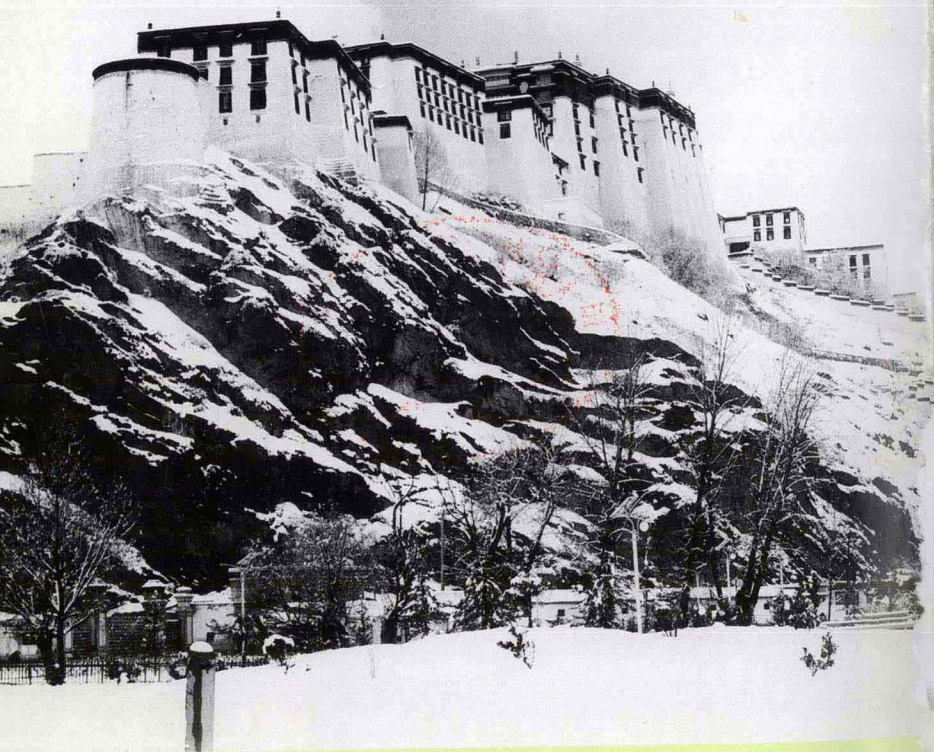
1999 年 9 月第 1 次印刷

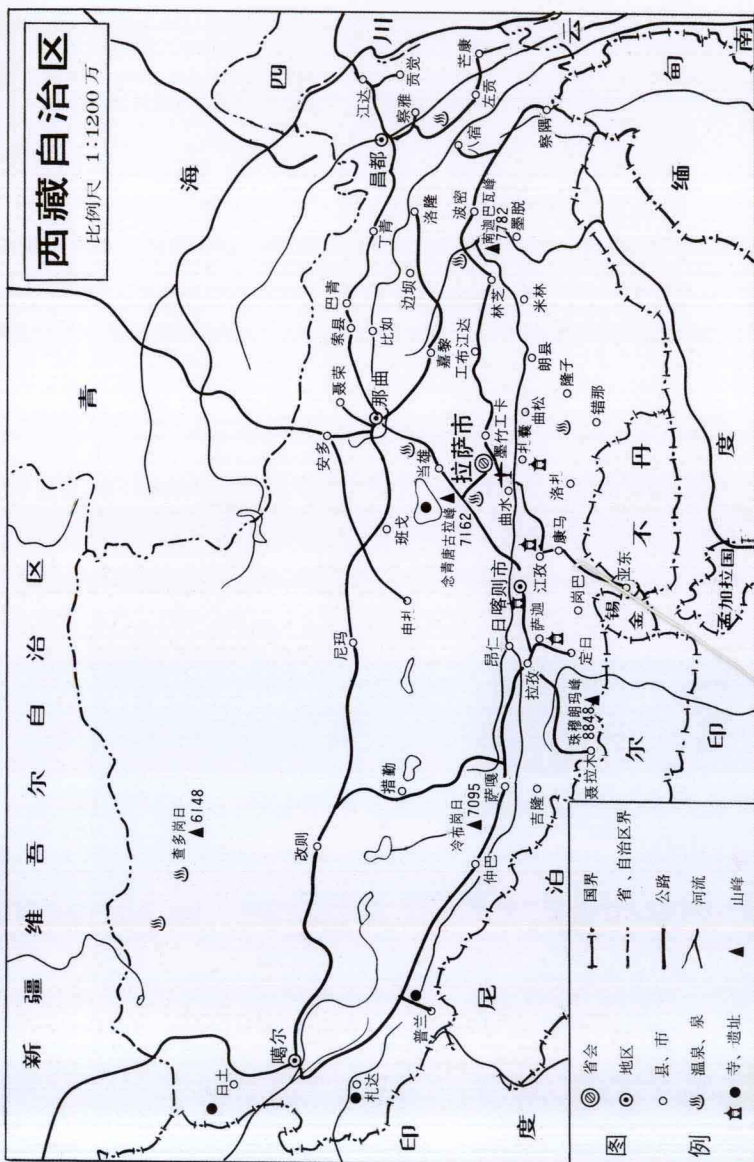
印数:1-1000

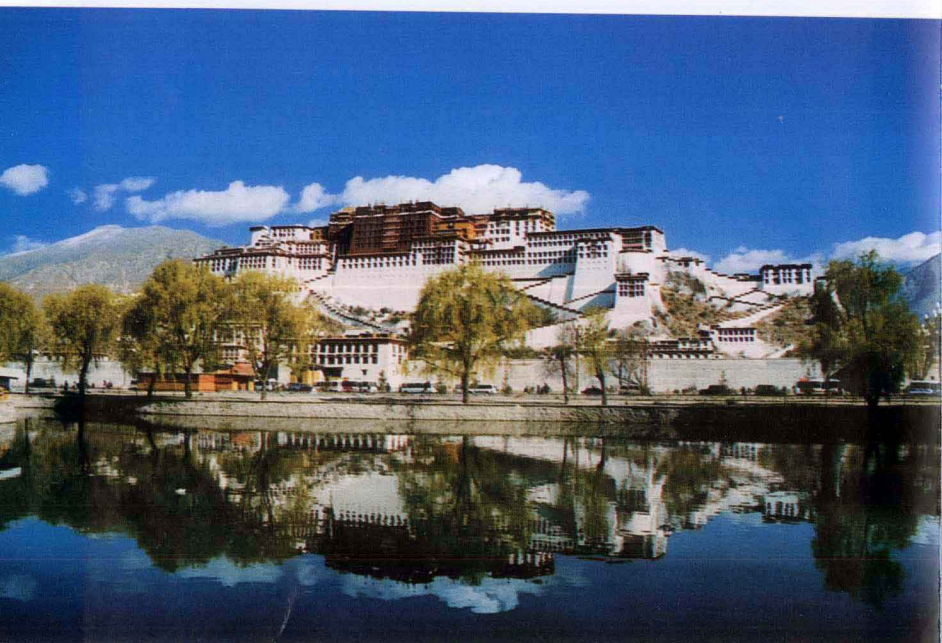
ISBN 7-211-03566-8

K·267 定价:20.00 元

本书如有印装质量问题,影响阅读,请直接向承印厂调换。







目 录

简介	(1)
----------	-----

旅游资讯	(3)
------------	-----

气候特征〔3〕 地貌特征〔3〕 高原保健〔3〕
对外交通〔3〕 区内交通〔4〕 住宿条件
〔5〕 预订服务〔5〕 用餐〔6〕 饮水〔6〕
用电〔7〕 购物〔7〕 通行语言〔7〕 流通
货币〔7〕 通讯〔7〕 时间标准〔9〕 作息
时间〔9〕 特殊非工作日〔9〕 外籍人士旅藏
须知〔10〕 咨询〔10〕

景区景点	(11)
------------	------

(一)藏史文化金三角——拉萨 山南 日喀	
则	(11)

1. 圣地拉萨	(12)
---------------	------

布达拉宫〔13〕 大昭寺〔14〕 八廓街〔15〕

- 罗布林卡〔16〕 黄教拉萨三大寺〔17〕 甘丹寺〔17〕 哲蚌寺〔18〕 色拉寺〔19〕 楚布寺〔20〕 热振寺〔21〕 雄巴拉曲度假村〔22〕 念青唐古拉山脉〔23〕 纳木错〔24〕 羊八井地热温泉度假区〔25〕
2. 雅砻风景名胜区——山南……………(26)
- 雍布拉康〔27〕 昌珠寺〔28〕 藏王墓〔29〕 桑耶寺〔30〕 桑顶寺〔31〕 羊卓雍错〔32〕 卡如拉冰川〔33〕 拉姆纳措〔34〕
3. 后藏首府——日喀则……………(35)
- 扎什伦布寺〔36〕 班禅行宫〔37〕 萨迦寺〔38〕 夏鲁寺〔39〕
4. 英雄古城——江孜……………(40)
- 江孜宗山〔40〕 白居寺〔41〕 帕拉庄园〔42〕
- (二)地球第三极——喜玛拉雅山……………(43)
- 珠穆朗玛峰〔44〕 珠峰自然保护区〔44〕 吉隆峡谷〔45〕 樟木口岸〔46〕 塔各加间歇喷泉〔47〕 昂仁热隆温泉度假村〔47〕
- (三)屋脊的屋脊——西部阿里……………(48)
- 冈底斯山脉〔48〕 玛旁雍错〔49〕 冈仁波齐峰〔49〕 班公错〔50〕 古格王朝遗址〔50〕 札达土林〔51〕 托林寺〔51〕 普兰口岸〔51〕 科加寺〔52〕
- (四)辽阔的牧区——藏北草原……………(53)
- 那曲镇〔54〕 藏北无人区〔54〕

(五)绿色的峡谷——藏东林区..... (55)

1. 永远的绿色——林芝..... (55)

八一镇〔56〕 喇嘛林寺〔57〕 南伊沟〔58〕 鲁霞风光〔59〕 色齐拉山鲁朗林海〔59〕 南迦巴瓦峰〔60〕 雅鲁藏布江大峡谷〔61〕 墨脱自然保护点〔62〕 然乌湖〔63〕 列山古墓群〔63〕 巴松湖度假村〔64〕

2. 三江骄子——昌都..... (66)

藏东明珠昌都镇〔67〕 强巴林寺〔67〕 卡若遗址〔67〕 盐井〔68〕

经典线路..... (69)

1. 圣地拉萨游〔69〕 2. 金三角环游〔70〕 3. 黄金通道游〔71〕 4. 阿里漫游〔72〕 5. 青藏公路藏北游〔73〕 6. 东线环游〔74〕 7. 川藏公路探险游〔75〕 8. 喜马拉雅观光游〔76〕 9. 藏北无人区观光游〔77〕 10. 滇藏三江探险游〔78〕

常见礼俗..... (79)

敬佛礼佛〔79〕 敬献哈达〔80〕 敬语 问候语 答谢语〔80〕 敬青稞酒〔80〕 吃切玛〔80〕 喝茶〔81〕 挂(插)经幡〔82〕 过林卡〔83〕 转经(遐廓)〔84〕

地方节日..... (85)

藏历新年〔85〕 萨噶达瓦节〔87〕 拉萨雪顿节

[88] 望果节[90] 羌塘恰青赛马艺术节[92]
者下斗牛节[95]

附录.....(97)

西藏星级酒店一览[97] 西藏主要旅行社[98]



布达拉宫

简 介

西藏自治区,简称藏,位于祖国的西南部,平均海拔约4000米左右,素有“世界屋脊”之称。在这块方圆120多万平方公里的土地上,人类活动的足迹可以追溯到远古。西藏自古就是中国领土的一部分。西藏现有人口200多万,其中大多数是藏族,其他是汉族、回族、门巴族、珞巴族等。西藏人民在漫长的历史岁月中创造了灿烂的地域文化,藏传佛教文化尤为引人入胜。在西藏自治区周边,内与四川、青海、云南、新疆等省区相邻,外与印度、尼泊尔、不丹、锡金、缅甸等国家和克什米尔地区接壤。

目前,西藏的旅游项目主要以文化观光为主,登山、徒步、科学考察、探险、度假等种类的专项旅游也在发展。全境著名旅游风景名胜有60多处,基本形成了以拉萨为中心与日喀则和山南相结合,辐射那曲、阿里、林芝和昌都各地区的旅游资源开发利用格局。

拉萨、山南、日喀则处于西藏腹地核心区域,这里有富饶美丽的田园,人们在田野里劳作收获,到寺庙中敬佛祈福,愉快地生活;藏北牧区是一望无际的大草原,蓝天白云下人们放牧牛羊,欢乐地歌唱;藏东林芝、昌都,林莽延绵,深川大壑千回百转,流水滔滔,大自然在这里给人们设置了数不清的险关;西部阿里,广漠的黄色旷野,何其挺拔伟岸,苍茫间回荡整个星球的恒古绝响。

雄伟的喜马拉雅山坦诚相邀,奔腾的雅鲁藏布江深情相

许,到西藏旅游,能领略到极地景观壮美非凡的气势,能探求到西藏历史和藏传佛教文化博大精深的奥秘,能感受到西藏人民智慧、勇敢、奔放、祥和的情怀。

热爱生活的勇士们,请到西藏来旅游!



罗布林卡



雅鲁藏布江·乃东

旅 游 资 讯

气候特征 西藏总体上属于高原温带半干旱季风气候,特征是无霜期短,年温差小而日温差大,空气稀薄干爽,含氧低,日照充足并且辐射强。绝大部分地区年降水量在 500 毫米以下且集中于 6 月~9 月。喜马拉雅山脉南麓边境地区是亚热带湿润气候。极端最高气温在 30℃左右,极端最低气温在 -40℃左右。雅鲁藏布江、拉萨河、年楚河、尼洋曲流域全年适合旅游。

地貌特征 西藏自治区地势高峻,崎岖起伏;水系丰富,湖泊众多;平均海拔 4000 米以上。境域腹地为宽阔的河谷地带;南部是喜马拉雅山地;北部高山草原;西部高原湖盆宽阔;东部高山峡谷;总体地貌多样,风光奇丽。

高原保健 旅游者初到西藏,由于空气低氧和阳光强辐射,可能发生高原不适应症,俗称高原反应。其基本表现为:头痛、胸闷、呼吸急促、食欲不振、恶心、失眠等等。防范措施为:防止感冒、含服西洋参片、多饮水、合理进食、放慢活动速度、不适应感较重时要适当吸氧。一般两天后反应便可消失,但防范措施仍需继续。个别严重的高原反应患者如发生水肿,必须到医院治疗。

对外交通 一、进出西藏的机场是拉萨贡嘎机场,距拉萨市区 90 公里。目前开通的国内航线分别是:

拉萨—北京; 拉萨—成都;

拉萨—重庆; 拉萨—西安。

开通的国际航线有:拉萨—加德满都。

二、从公路进入西藏主要有五条通道,分别是:青藏公路,川藏公路,新藏公路,滇藏公路,中尼公路。其中,青藏公

路是骨干通道,每天有班车往返于拉萨与格尔木之间并延伸到西宁、兰州等地。班车从拉萨至格尔木要走约 28 个小时。

区内交通 区内交通网主要是以拉萨为枢纽的公路网。自治区客运公司和拉萨市客运公司提供定时派发的班车(大巴)服务,也有私营的中巴客运。旅游者还可以与区内的旅行社联系包租车辆,按里程计费。有些旅行社经营徒步旅游线路。拉萨市区内有计程出租车和专线中巴。



雅鲁藏布江札朗桑耶渡口



雅鲁藏布江大竹卡渡口

住宿条件 西藏自治区已有涉外宾馆饭店四十多家,其中星级宾馆饭店十几家,非涉外的旅店、招待所不计其数。旅游者可视自己的经济实力选择国际标准服务的三星级酒店或经济实惠的招待所,住宿价格有季节性浮动。

预订服务 西藏旅游季节性很强,每年6月~10月份为旺季,其余月份为淡季。旺季期间所有航班和宾馆饭店均处于饱和状态。旅游者如选择旺季到西藏旅游,最好事先与西藏的旅行社联系预订住宿和返程机票或车票,以免影响旅程。

拉萨饭店



用餐 各宾馆饭店以及街面上的餐馆主要提供藏餐、川系中餐和西餐。

饮水 宾馆饭店的饮用水均为经过净化处理的江河水或地下水。



自助西餐



藏餐

八
廓
街

用电 旅游区内均为 220 伏交流电。

购物 拉萨市八廓街是旅游者最好的购物去处。那里集中了西藏各地大多数种类的土特产品、民族生活用品、民族手工艺品和民族工艺美术品,还有一些来自印度、尼泊尔等国的熏香、香水、工艺品等,能够较大程度地满足旅游者的购物要求。

通行语言 西藏通行汉语普通话和藏语。

流通货币 西藏流通人民币。中国银行西藏各分行和涉外酒店提供外币兑换服务。各涉外酒店也可直接支付美元。

通讯 西藏的程控电信已与全国联网,全区所有的电信营业部、各宾馆饭店、公共电话亭均提供国内直拨电话(DDD)和国际直拨电话(IDD)服务;旅游区内的主要城镇开通移动电话通讯和图文传真;偏远地区能够保证电报服务;全区各地均可实现邮政平邮和空邮;拉萨市、日喀则市、泽当镇可实现 EMS 特快专递。