

带你游西藏

F O L L O W M E T O T I B E T

艾尔极地 编著



2000多条实用信息



66张地图

平面图、导游图



27条线路设计



两张彩印地图

100余幅精美图片



已事和信息
功能



151个景区景点



136个餐饮、住宿、
娱乐场所

四川美术出版社

带你游西藏



图书在版编目(CIP)数据

带你游西藏/艾尔极地编. — 成都: 四川美术出版社, 2001.5

ISBN 7-5410-1866-X

I. 带… II. 艾… III. 旅游指南—西藏 IV. K928.975

中国版本图书馆CIP数据核字(2001)第030926号

责任编辑: 王富弟

封面设计: 艾尔极地

技术设计: 艾尔极地

责任校对: 李 成 倪 焱

出版发行: 四川美术出版社(成都盐道街3号)

邮政编码: 610012

经 销: 新华书店

印 刷: 四川洲立印务有限公司

开 本: 889 × 1194mm 1/32

印 张: 8

版 次: 2001年6月第1版

印 次: 2001年6月第1次印刷

书 号: ISBN7-5410-1866-X/J · 1766

定 价: 28元(精)

著作权所有·违者必究 举报电话: (028)86636481

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系调换

工厂电话: (028)85197401

拉萨市导游图



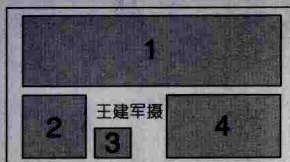
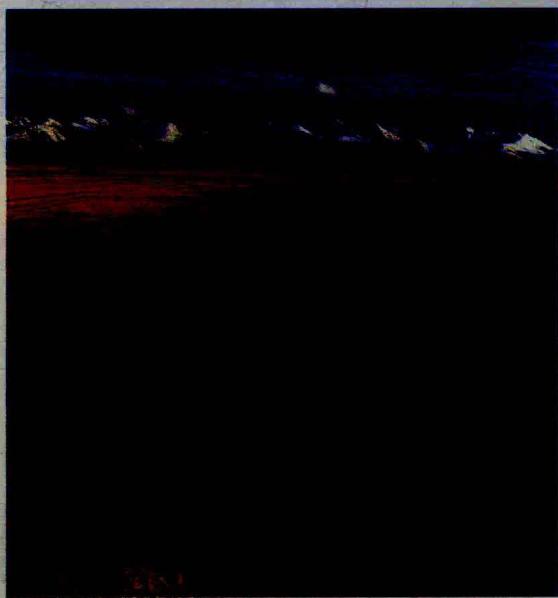
- 宾馆、饭店
- 一级街道
- 二级街道
- 公厕、医院
- 邮局、电信
- 学校
- 河流
- 机关、团体
- 工厂、车间
- 公园、绿地
- 寺庙
- 学校
- 河流
- 机关、团体

四川洲立印务有限公司

鸣谢

西藏景区景点分布图

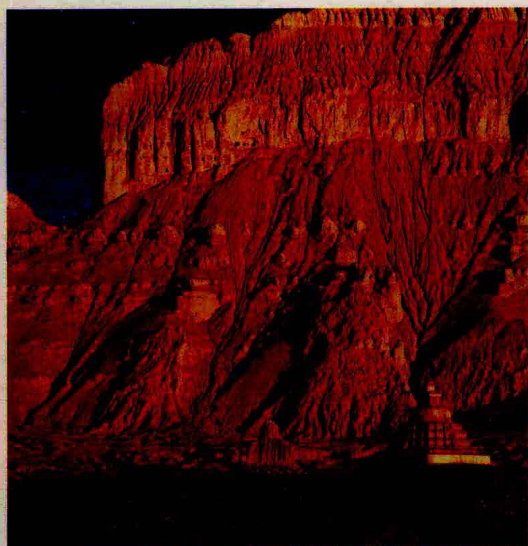


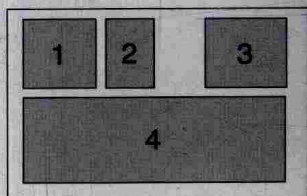


1. 纳木错及湖畔合掌石
2. 纳木错古湖岸线，已退缩100多米。远处山脉为念青唐古拉山
3. 夕照纳木错
4. 扎西半岛的玛尼石墙(长约50米)



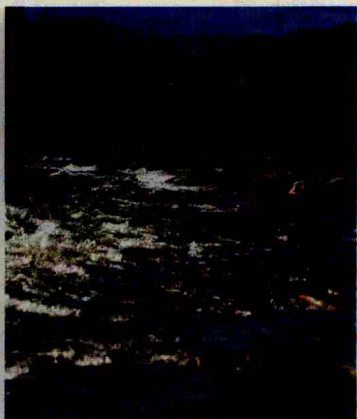


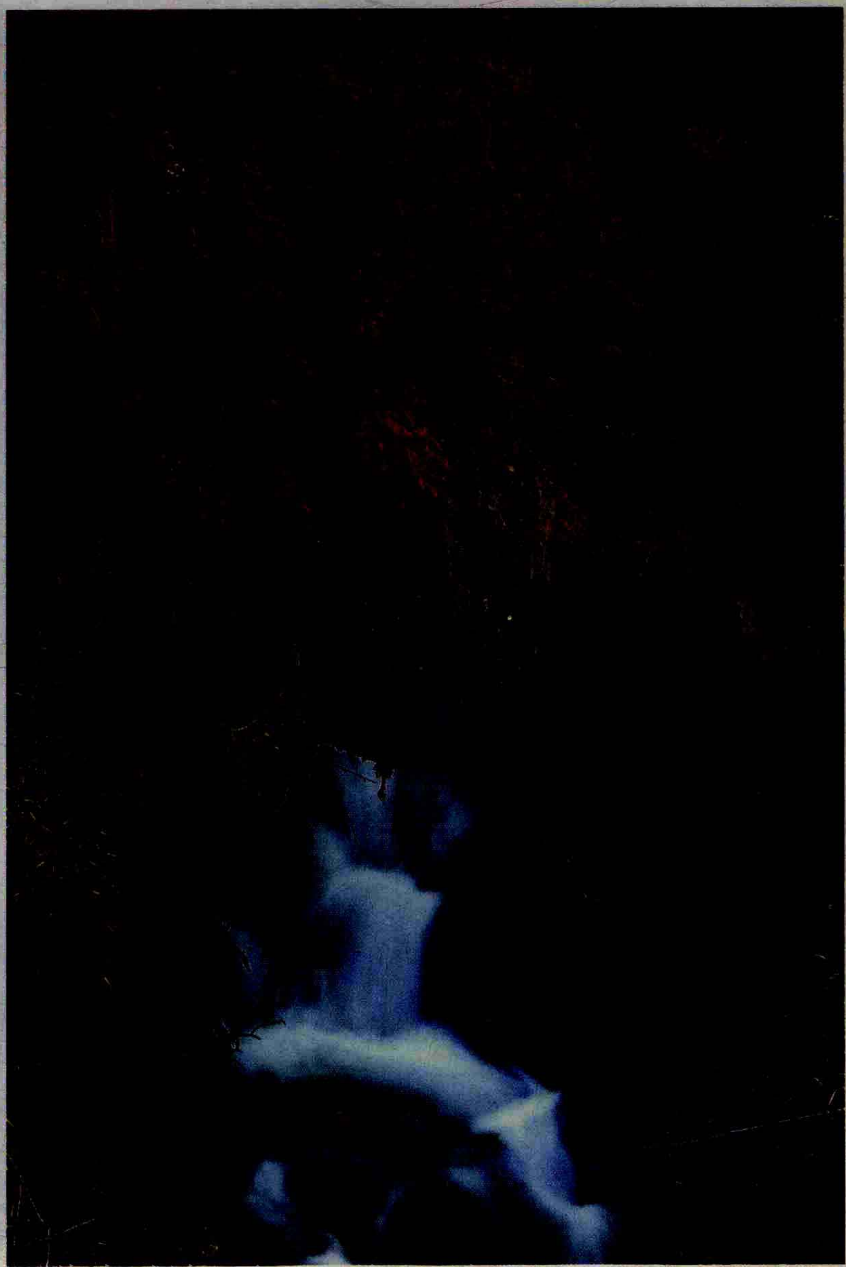


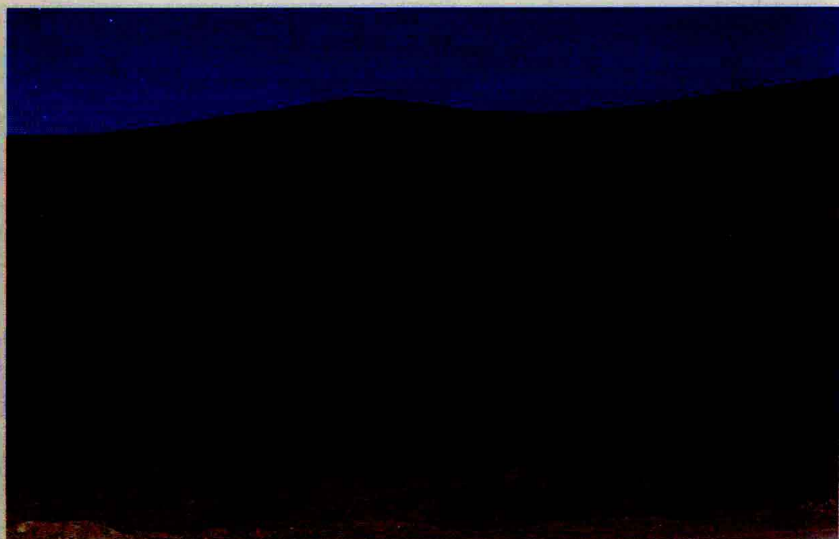


1. 扎达夕照
2. 古格王国遗址
3. 扎达土林中的佛塔遗址
4. 俯瞰扎达土林。135mm镜头，
F32，速度1/2秒，加偏振镜
(王达军 摄)









常用电话

市内电话查询台	114	区旅游局业务处	6834315
长途电话查询台	113	区外事办公室	6324992
天气预报	6324111	区公安厅外管处	6324528
区人民医院急诊部	6322200	区体委登山管理处	6322981
区第二人民医院急诊部	6322115	旅游投诉	6833476

拉萨与世界各主要城市时差表

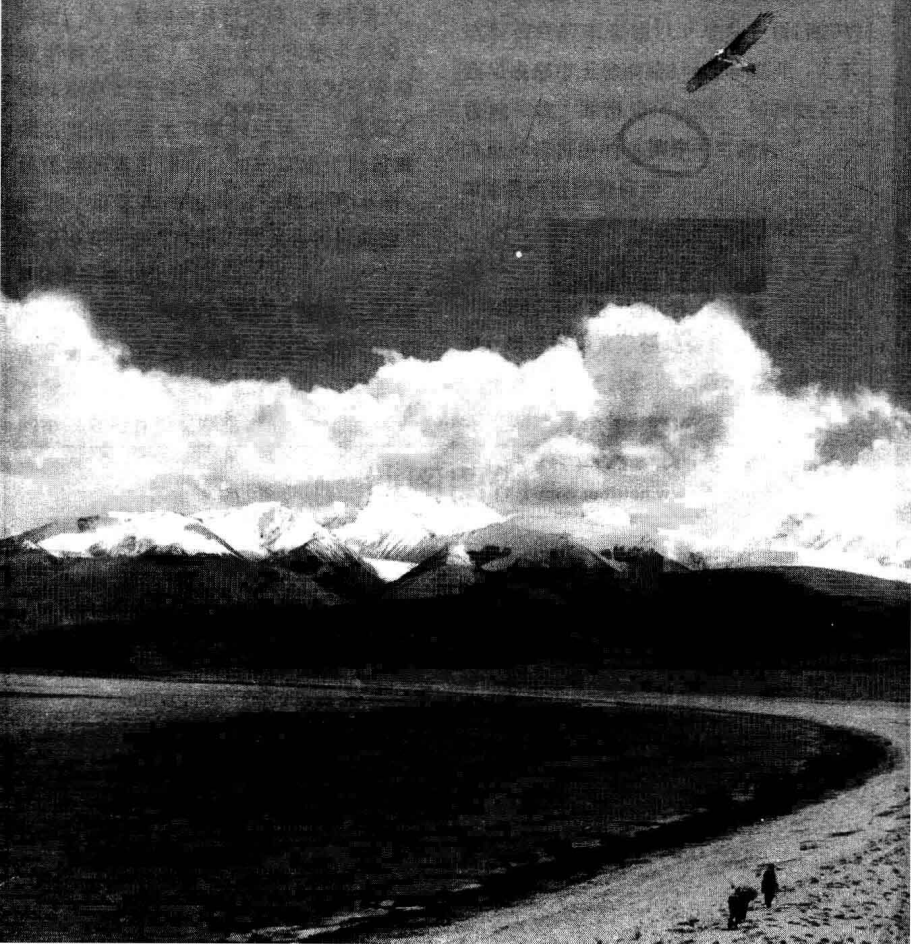
柏林	东京	巴格达	雅典	雅加达	巴黎	开罗
-7	+1	-5	-6	-0.30	-7	-6
汉城	日内瓦	曼谷	洛杉矶	伦敦	莫斯科	罗马
+1	-7	-1	-16	-8	-5	-7
纽约	科威特	多伦多	悉尼	德黑兰	新加坡	卡拉奇
-13	-5	-13	+2	-4.30	+0.30	-3

拉萨市气温表

月份	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
最高	6.8	9.2	12.0	15.7	19.7	22.5	21.7	20.7	19.6	16.4	11.6	7.7
最低	-10.2	-6.9	-3.2	0.9	5.1	9.2	9.9	9.4	7.6	1.4	-5.0	-9.1
平均	-2.3	1.1	4.5	8.3	12.3	15.4	15.1	14.3	12.7	8.2	23	-1.7



西藏旅游精彩无限



特别说明

●虽然出版者和编著者已尽可能地使本书所收录信息趋于精确,但他们不对任何使用本书的人士在藏期间可能遇到的问题(如遗失、伤害或任何不便)负责。

●本书所有导游图、平面图、示意图均为导游提示,不作实地划界依据。

申谢



极地行游巴士
<http://www.airtibet.com>



<http://www.nettibet.com>

四川天跑汽车租赁有限公司

成都市一环路南四段18号

028-5546299 5535651

德木·旺久多吉

吉日

易山

图片提供

王达军

王建军

扎西次登

邓平模

朱林

李吉

伍昆仑

阿龙

杨间燕

杨诗云

杨甘波

杨泉

周焰

罗浩

黄俭

曾承东

董尧尧

霍卫

冀文正

(排名不分先后)

如何使用本书

■粗略了解西藏

第一章西藏概说从历史、地理、文化、民俗、节庆、藏传佛教等方面,对西藏进行了总括性描述,可帮助您粗略了解西藏。

■旅游指南

本书从第二章至第八章,分别按城镇(拉萨)和地区(西藏共有六个地区)导游西藏。每一章均由日程安排、景区景点、旅游备忘档案、线路设计和附录组成,同时配有大量导游图,不仅可为您的西藏之旅提供极大方便和指导,也是您了解西藏的常识读本。如果您正计划进藏旅游,那么本书的最后一章不可不看,这里可有许多专家级的建议和实用经验。

■获取宗教文化常识

西藏在宗教和民俗等方面与内地相差甚远,了解相关常识是必要的。本书对每章文字中出现的偏生词条,在当页的留白处均有简要介绍。

■词条速查

本书结尾处附有西藏旅游文化辞典,是按照笔画检索的方式编排的,有助于您快速查找有关西藏的信息。

■旅行记事

本书在许多页面的左上角留有空白栏,你可在这些地方记录旅游心得、常识经验或实用信息。如果你愿意将记有这些信息的书寄回以下地址:(610041)四川成都市玉林南路3号玉林嘉苑 艾尔极地 收,并附寄10元钱,你会获得一本新的或再版的《带你游西藏》。

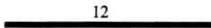
■免费西藏旅游咨询

可致电:028-85538851,或E-mail至info@airtibet.com,也可登录http://www.airtibet.com

■上网注册为艾尔极地会员,享有

图书及产品邮购八折,每年年底和不定期寄出的小礼品。

地图图例

	地区界		主要城镇		传真
	公路及里程		乡镇		电话
	一般公路		行政单位		山口
	小路		寺庙		塔、碑
	河流及湖泊		风景点		温泉、地热
	旅游线路		山峰		庄园、古堡
	街道		冰川		遗址



目 录

如何使用本书	3
地图图例	3
目 录	4

西藏概说10

■关于高原	11	
■关于藏族	12	
饮食12	穿着13	建筑15
风俗16	宗教信仰21	
■关于西藏	24	

拉 萨29

■旅游线路及日程安排	30
------------------	----

■景区景点	30
-------------	----

布达拉宫30	大昭寺36	八角街39
小昭寺41	下密院42	罗布林卡42
拉萨河44	哲蚌寺44	色拉寺46
甘丹寺48	药王山50	药王山摩崖造像50
龙王潭50	麦如寺50	楚布寺51
止贡寺52	曲贡文化遗址52	热振寺52
甲玛王宫52	帕邦喀52	聂塘寺53
邦萨寺53		

■旅游备忘档案	54
---------------	----

住宿54	餐饮60	小吃63
茶馆64	交通64	购物66
邮政、通讯70	上网指南70	娱乐休闲71
机构74	书店76	医院77
实用秘笈78		