

K N O W L E D G E F O R S T U D E N T S

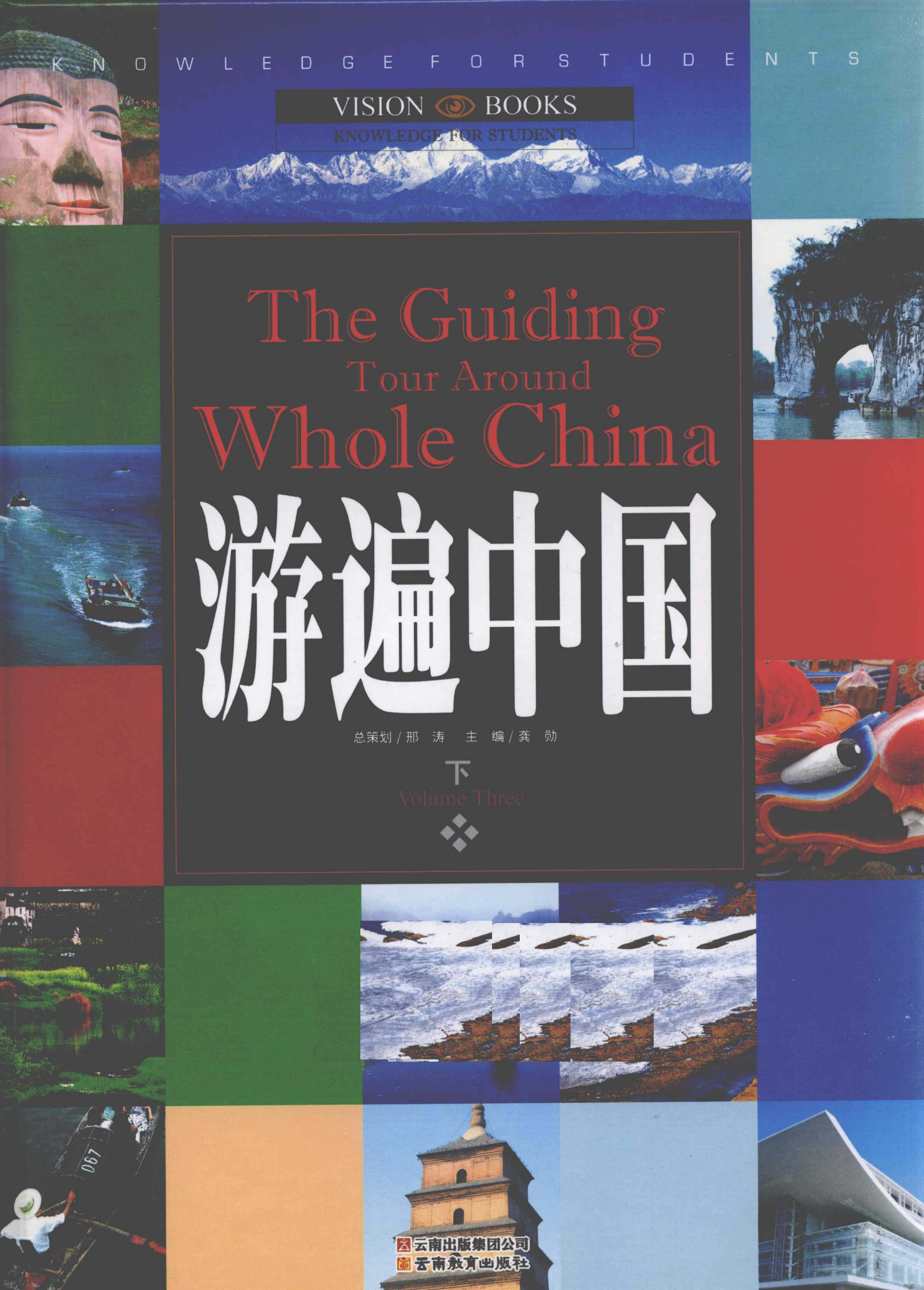
VISION  BOOKS
KNOWLEDGE FOR STUDENTS

The Guiding
Tour Around
Whole China

游遍中国

总策划 / 邢 涛 主 编 / 龚 勋

下
Volume Three



云南出版集团公司
云南教育出版社

The Guiding
Tour Around
Whole China
游遍中国

下



云南出版集团公司
云南教育出版社

目录 CONTENTS



下卷

西藏/云南/贵州/四川/重庆/湖北
湖南/广西/广东/海南/香港/澳门/台湾



西藏 230

拉萨	232
罗布林卡	232
八角街	232
大昭寺	232
龙王潭	232
哲蚌寺	233
色拉寺	233
甘丹寺	233
药王山	233

布达拉宫	234
红宫	234
德阳夏	234
白宫	234

那曲	235
藏北大草原	235
纳木错	235
卓玛峡谷	235
念青唐古拉山	235

日喀则	236
白居寺	236
江孜古城	236



宗山堡	236
羊卓雍错	236
扎什伦布寺	237
夏鲁寺	237
萨迦寺	237
珠穆朗玛峰	237

阿里	238
冈底斯山	238
狮泉河镇	238
古格王国遗址	238
玛旁雍错	238
托林寺	239
祖楚寺	239
日土岩画	239
札达土林	239
班公错	239

雅砻河	240
雍布拉康	240
藏王墓	240
桑耶寺	240

藏东南之旅	241
强巴林寺	241
然乌湖	241
雅鲁藏布江大峡谷	241

云南 242

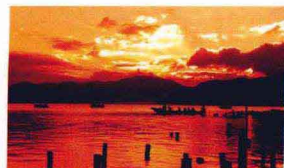
昆明	244
金殿	244
滇池	244
翠湖	244
世界园艺博览园	244
圆通寺	245
石林	245
西山	245
云南民族村	245
九乡溶洞	245

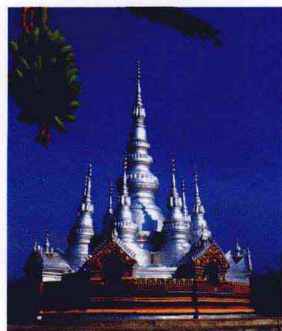


大理	246
洱海	246
苍山	246
蝴蝶泉	246
周城白族民俗旅游村	246
鸡足山	247
巍宝山	247
大理三塔	247
宝相寺	247

丽江	248
丽江壁画	248
丽江古城	248
木土司府邸	248
玉峰寺与玉峰寺山茶	248
玉龙雪山	249
云杉坪	249
黑龙潭	249
虎跳峡	249

泸沽湖	250
摩梭风情	250
泸沽三岛	250
狮子山	250





迪庆	251
纳帕海	251
梅里雪山	251
白水台	251
噶丹松赞林寺	251

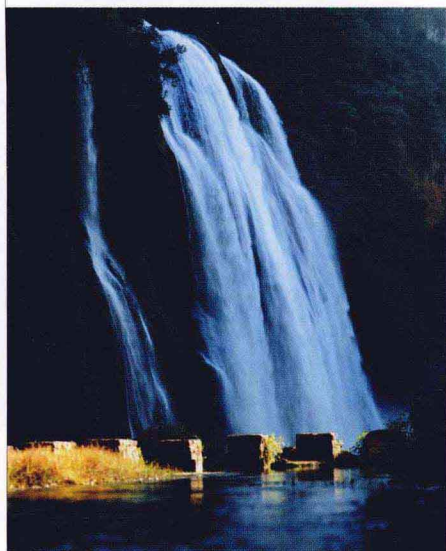
西双版纳	252
民族风情园	252
曼阁佛寺	252
白塔	252
橄榄坝	253
勐仑植物园	253
野象谷	253
曼飞龙佛塔	253
景真八角亭	253

建水	254
燕子洞	254
建水文庙	254
双龙桥	254

滇西之旅	255
卧佛寺	255
瑞丽喊萨寺	255
腾冲景区	255
树包塔	255

贵州 256

贵阳	258
文昌阁	258
甲秀楼	258
黔灵山	258
白龙洞	258
花溪	259



天河潭	259
青岩古镇	259
百花湖	259

安顺	260
龙宫	260
安顺文庙	260
织金洞	260
百里杜鹃	260

黄果树瀑布	261
黄果树大瀑布	261
天星桥景区	261
犀牛洞	261

黔东南	262
飞云崖	262
纪堂鼓楼	262
郎德上寨	262
西江苗寨	262



镇远	263
舞阳河	263
青龙洞	263
云台山	263

黔南	264
荔波樟江	264
都匀剑江	264
茂兰喀斯特森林	264

遵义	265
遵义会议会址	265
赤水桫欏保护区	265
十丈洞瀑布	265

四川 266

成都	268
望江楼	268
文殊院	268
武侯祠	268
杜甫草堂	268
四姑娘山	269
广汉三星堆博物馆	269
卧龙自然保护区	269
西岭雪山	269

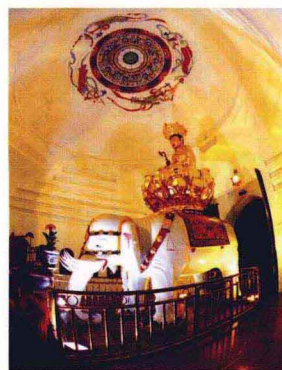


都江堰	270
二王庙	270
安澜桥	270
伏龙观	270

青城山	271
天师洞	271
建福宫	271
祖师殿	271
上清宫	271

九寨沟	272
卧龙海	272
树正瀑布	272
树正群海	272
五花海	272
镜海	273
长海	273
诺日朗瀑布	273
珍珠滩	273
季节海	273

黄龙	274
五彩池	274



飞瀑流辉	274
黄龙寺	274
洗身洞	274

古蜀道	275
窦圉山	275
千佛崖石窟	275
剑门关	275
明月峡栈道	275

峨眉山	276
报国寺	276
万年寺	276
伏虎寺	276
仙峰寺	276
洗象池	277
雷洞坪	277
清音阁	277

目录 CONTENTS



金顶华藏寺 277

乐山 278

乐山大佛 278

乌尤寺 278

凌云寺 278

川南旅游区 279

自贡恐龙博物馆 279

樊人悬棺 279

蜀南竹海 279

盐业历史博物馆 279



川西之旅 280

雅安 280

泸定桥 280

康定 280

贡嘎山 281

海螺沟 281

若尔盖 281

木格错 281

重庆 282

重庆市 284

歌乐山烈士陵园 284

重庆人民大礼堂 284

南温泉 284

红岩村 284

太白岩 285

北山摩崖造像 285

缙云山 285

宝顶山摩崖造像 285



长江三峡 286

瞿塘峡 286

巫峡 286

西陵峡 286

大宁河小三峡 287

白帝城 287

张飞庙 287

丰都鬼城 287

湖北 288

武汉 290

黄鹤楼 290

武汉长江大桥 290

归元禅寺 290

古琴台 290

晴川阁 291

宝通寺 291

武昌起义军政府旧址 291

武昌东湖 291

木兰山 291

武当山 292

南岩宫 292

紫霄宫 292

金殿 292

神农架 293

风景垭 293

板壁岩 293

神龙顶 293

金猴岭 293

荆楚胜地 294

古隆中 294

荆州古城 294

玉泉寺 294

三国赤壁 294

东坡赤壁 295

屈原故里 295

黄陵庙 295

九宫山 295

湖南 296

长沙 298

橘子洲 298

爱晚亭 298

岳麓书院 298

马王堆汉墓 298



韶山 299

衡山 299

桃花源 299

炎帝陵 299

岳阳 300

君山 300

岳阳楼 300

屈子祠 300

湘西 301

沈从文故居 301

南方长城 301

芙蓉镇 301

猛洞河 301

张家界 302

黄狮寨 302

黄龙洞 302

金鞭溪 302

宝峰湖 302

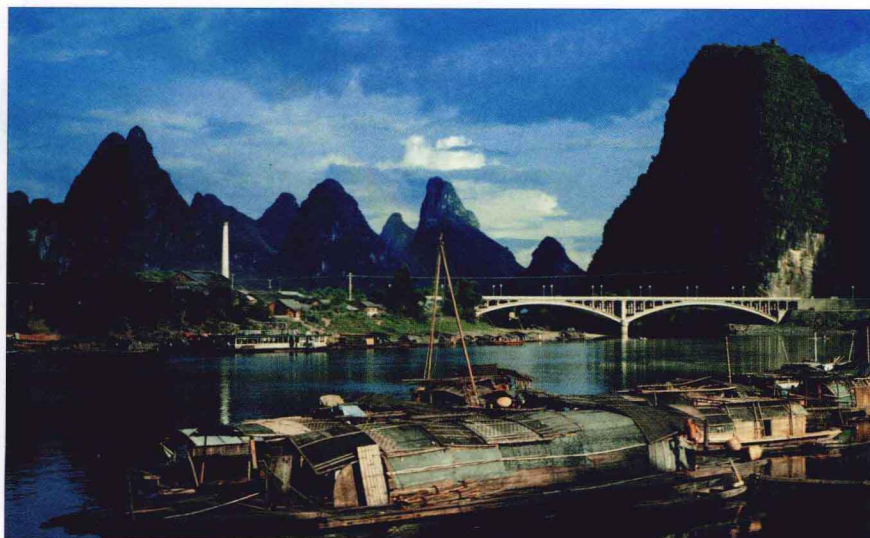
西海 303

天子山 303

土家风情园 303

神堂湾 303





广西 304

桂林 306

七星岩	306
伏波山	306
叠彩山	306
象鼻山	307
独秀峰	307
靖江王陵	307
榕湖和杉湖	307
芦笛岩景区	307
月牙山	308
猫儿山	308
龙脊梯田	308
恭城文庙	308
灵渠	308

阳朔 309

漓江	309
月亮山	309
碧莲峰	309
阳朔大榕树	309



遍游八桂 310

黄姚古镇	310
程阳风雨桥	310
柳侯祠	310
真武阁	310
德天瀑布	311
北海银滩	311
古龙山峡谷群	311
花山崖壁画	311

广东 312

广州 314

光孝寺	314
镇海楼	314

陈家祠	314
中山纪念堂	314

特区风采 315

世界之窗	315
小梅沙海滨旅游区	315
锦绣中华	315
圆明新园	315



百粤大地 316

佛山祖庙	316
可园	316
虎门炮台	316
清晖园	316
肇庆星湖	317
利泰瀑布景区	317
从化温泉	317
丹霞山	317
西樵山	317

海南 318

海口 320

海瑞墓园	320
五公祠	320
琼台书院	320
东坡书院	320

三亚 321

南山寺	321
天涯海角	321
亚龙湾	321
鹿回头	321



椰岛之旅 322

毛公山	322
千年塔	322
尖峰岭	322
东山岭	323
铜鼓岭景区	323
文昌椰林	323
五指山	323
万泉河	323



香港 324

香港 326

香港博物馆	326
海洋公园	326
香港会议展览中心	326
九龙寨城公园	326
青马大桥	327
铜锣湾	327
天坛大佛	327
中银大厦	327
浅水湾	327

澳门 328

澳门 330

大三巴牌坊	330
妈祖阁	330
普济禅院	330
大炮台	331
天主教博物馆	331
东望洋灯塔	331
澳门海事博物馆	331
路环黑沙海湾	331



台湾 332

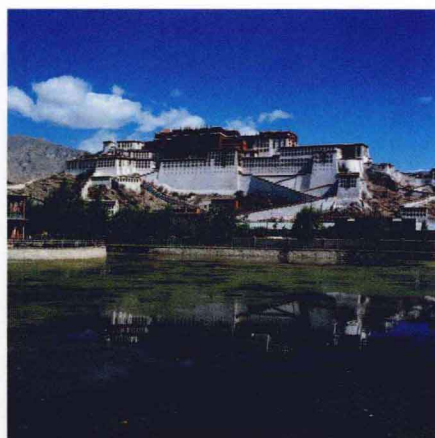
台湾 334

安平古堡	334
台北故宫博物院	334
阿里山	334
北海岸风景区	334
台北孔庙	335
日月潭	335
佛光山	335
太鲁阁峡谷	335

XIZANG

西藏

西藏自治区位于中国的西南边陲、青藏高原的西南部，面积约占中国总面积的1/8，仅次于新疆维吾尔自治区，海拔高达4000米，是世界上面积最大、海拔最高的高原，有“世界屋脊”之称。它北邻新疆，东北紧靠青海，东西接连四川，东南界邻云南，南边和西部与缅甸、印度、不丹、锡金、尼泊尔等国接壤，国境线长达3842千米。西藏是中国西南边陲的重要门户，战略位置十分重要。西藏自治区多山水，多宗教圣地，是国内外学者、游客登山科考、探险、朝佛、旅游的胜地。其境内，既有规模浩大的宫殿式建筑群——布达拉宫、藏传佛教名寺——扎什伦布寺，也有历代达赖喇嘛的夏宫——罗布林卡、被誉为最美的山峰——南迦巴瓦峰、最壮丽的峡谷——雅鲁藏布江大峡谷……当然，还有世界第三极——珠穆朗玛峰。



西藏的标志——布达拉宫

简称	藏
省会或首府	拉萨
面积	约123万平方千米
人口	263万（2004年）
民族	藏、门巴、珞巴、汉、回等

地理

西藏自治区平均海拔4000米左右，是青藏高原的主体部分。北部是藏北高原，冈底斯山和喜马拉雅山之间是藏南谷地，藏东是高山峡谷区。海拔8844.43米的世界第一高峰——珠穆朗玛峰，耸立在西藏高原南侧喜马拉雅山中段的中尼边界上。西藏自治区境内，著名的河流有金沙江、怒江、澜沧江和雅鲁藏布江。雅鲁藏布江大峡谷深达5382米，是地球上最深的峡谷。西藏高原上分布着大小湖泊1520多个，其中面积超过1000平方千米的有纳木错、色林错和扎西南木错。

青藏高原的春天



行政区划

西藏自治区首府为拉萨市，现辖日喀则、那曲、昌都、阿里、林芝、山南6个地区，1个县级市，71个县及1个市辖区。

珠峰南坡



历史

旧石器时代晚期，西藏高原就已有人类活动。西藏是藏族的发源地。公元7世纪，藏王松赞干布统一了西藏。13世纪中叶，西藏地区成为元朝的一个行政区域，西藏从此正式纳入了中国版图。明朝通过分封若干政教首领以实施对西藏的管理。清分西藏为前藏、后藏和喀木、阿里四部，康熙二年（1663年）起总称西藏。1951年，西藏和平解放。1965年，西藏自治区正式建立。



大昭寺

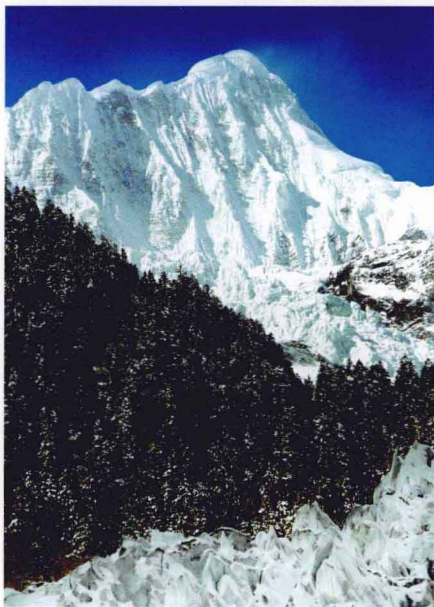


西藏雪顿节

购物

拉萨八角街区及街区外围的民族商场，是游客获得价廉物美的民族手工艺品的最佳地点。商场里除了有玛瑙饰物、宗教饰物、法器、玉器及银器、佛像、藏式餐具外，还有当归、灵芝、雪莲、冬虫夏草、贝母、藏红花、鸡血藤、手掌参等名贵的植物药材，鹿鞭、牦牛鞭、鹿茸、麝香等珍贵的动物药材，藏毯、藏靴、藏族服饰等特色工艺品。

巍峨的冰川



风土人情

藏族民族在自己的形成和发展过程中，有很多与其他民族所不同的独特风俗。献哈达是藏族最普遍的礼节。婚丧、节庆、乔迁、拜会尊长、朝拜佛像、送别远行等，都有献哈达的习惯；磕头也是较普遍的礼节，藏民在朝拜佛像、佛塔和见大活佛时都要磕头，对长者也有磕头的习俗；馈赠是藏族人民十分重视的事，凡有喜庆必要送礼致贺。



西藏定日公路

交通

西藏交通过去以公路、民航为主。近年青藏铁路的开通，使其境内的交通状况大有所改善。拉萨有航空线直达成都、重庆、北京、上海、广州等主要大中城市。公路形成了以拉萨、日喀则、昌都、那曲为中心，以青藏、川藏、滇藏、新藏、拉普、中尼等公路为主干的菱形公路交通网络。西藏境内还有从拉萨到八一、那曲、日喀则、山南、昌都、樟木等地的班车。



拉萨街景

西藏的雪峰



美食

藏族牧区的饮食除了糌粑、面粉等主食以外，可以简单地分为“红食”与“白食”两类。“红”是指肉，“白”是指奶。夏天以“白食”为主，冬天以“红食”为主。藏族人民的口味讲究清淡、平和。很多菜，除了放盐和葱蒜，不放任何辛辣的调料。西藏菜以牛、羊、猪、鸡等肉食以及土豆、萝卜等蔬菜为原料，常用烤、炸、煎、煮等法，代表菜品有手抓羊肉、烤羊肠、风干肉和夏普青（生肉酱）等。西藏传统的待客筵席由奶茶、酥麻米饭、灌汤包子、手抓羊肉、大烩菜、酸奶6道食品组成，体现了明显的藏族特色。



拉萨

拉萨位于西藏自治区东南部，拉萨河北岸，“拉萨”意为圣地、佛地，秦朝时属古羌，汉朝至宋朝时为吐蕃之地，元朝称裕萨，清朝为喇萨，民国时为西藏地方政府首府。1959年设拉萨市，现为西藏自治区首府。拉萨地处高原，光照充足，有“日光城”之称。悠久的历史 and 独特的民族与宗教文化，使拉萨成为雪域高原上一颗璀璨的明珠。其特色鲜明的寺庙建筑群驰名中外。



虔诚的藏民

● 罗布林卡 ●

罗布林卡位于拉萨市西郊，藏语为“宝贝园林”，原为历代达赖喇嘛的夏宫，始建于18世纪40年代，全园占地面积约36万平方米。园内可分宫殿区、林区、宫前区三个部分。东部宫前区包括入口和威镇三界阁之前的前园；中部为核心部分，是宫殿区；西区是以自然丛林野趣为特色的林区。每个景区又根据功能要求，结合自然环境，或宫墙深院，古木成荫，或芳草疏林，繁花似锦，构成不同的景观。



雄伟的布达拉宫

● 八角街 ●

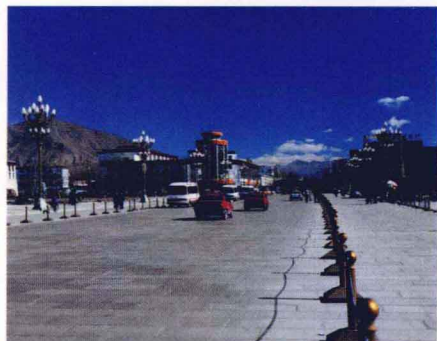
八角街也称八廓街，位于拉萨市中心。街长约1000米，沿街共有居民2000多户。街道两旁商店林立，行人熙来攘往，热闹非凡。八角街是拉萨市保留得最完整的街道，也是当地宗教、经济、文化、民族手工艺和西藏典型风土人情的集结地。游人可到此处购买富有西藏特色的纪念品。其南街有一个广场，可容纳上万人，过去曾是拉萨僧人集会辩经的地方。



拉萨八角街

● 大昭寺 ●

大昭寺位于八廓街的中心，是青藏高原最古老的寺院，建于公元7世纪中叶松赞干布时代。大昭寺主殿有4层，上覆金顶，辉煌壮观，既具有唐代建筑风格，也有尼泊尔、印度建筑的特色。大殿内正中供奉着文成公主由长安带来的释迦牟尼12岁时等身镀金佛像，两侧配殿供奉着松赞干布、文成公主和尼泊尔尺尊公主等人的塑像。四周走廊和殿堂绘满了藏式壁画。



拉萨街景

● 龙王潭 ●

龙王潭位于布达拉宫山后，又名龙王堂，是拉萨著名的园林之一。17世纪中叶，达赖五世重修布达拉宫，在此挖土取泥，遂成一个大人工湖，并积水成潭，后来又在湖心堆建小岛，并建四层楼阁，取名鲁康（意为龙宫）。现在湖中小岛有彩绘木桥与陆地相连。园内林木掩映，碧波荡漾，风景优美。两座碑亭内，有清朝康熙年间为平定蒙古准噶尔部侵扰西藏和乾隆年间为驱逐廓尔喀侵略军出西藏所立的两通石碑。

拉萨大昭寺



● 哲蚌寺 ●

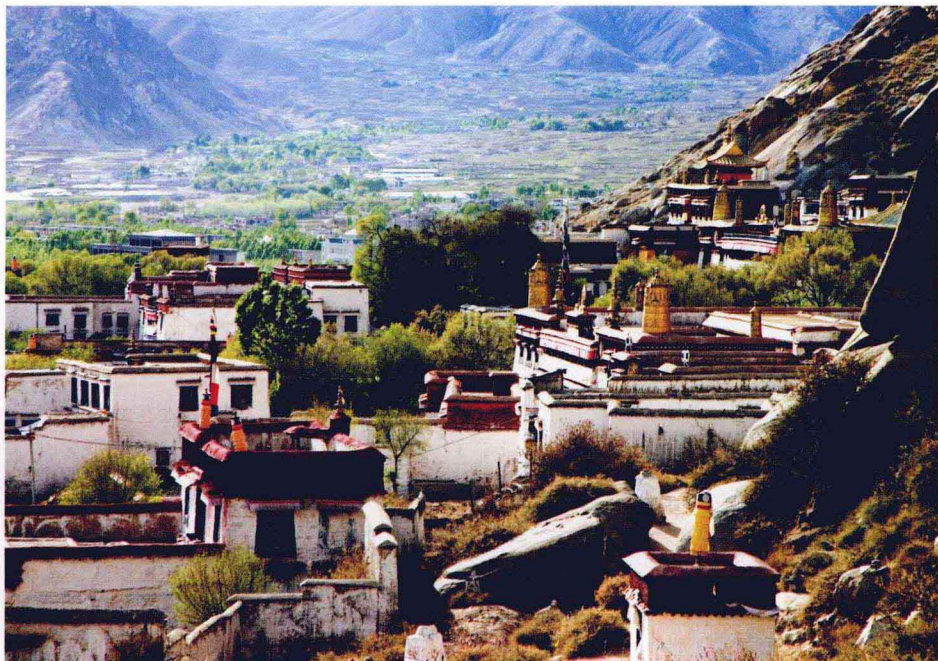
哲蚌寺位于拉萨市西北10千米，为宗喀巴弟子嘉祥曲法所建。全寺建筑雄伟壮丽，是拉萨三大寺中规模最大的一座。寺内主要建筑有错钦大殿（大经堂）和罗赛林扎仓（经学院）、古马扎仓、德扬扎仓以及阿巴扎仓四个扎仓。错钦大殿可同时容纳六七千人，殿内有颇具尼泊尔和印度风格的文殊像、白伞盖像、弥勒像等。哲蚌寺内扎仓规模比其他寺庙都大，各扎仓内壁画构图精美，造型生动。



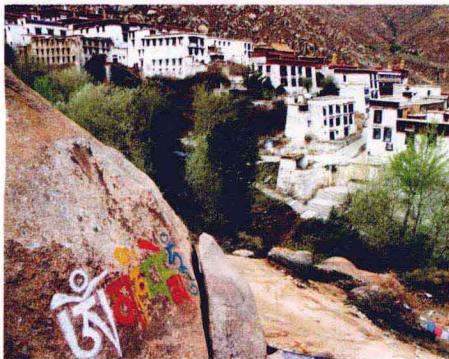
寺庙壁画

● 色拉寺 ●

色拉寺位于拉萨市北郊山麓，建于明永乐十七年（1419年），由藏传佛教格鲁派创始人宗喀巴的门徒释迦耶歇兴建。全寺分为结巴、麦巴、阿巴三大扎仓，僧人定额为5500人。寺内存有藏文《甘珠尔经》一部，系释迦耶歇由北京带回来并用朱砂写就的。此外，寺内还存有珍贵的檀木雕十六罗汉像一套、明代内地织就的大慈法王缙丝像一幅。



色拉寺

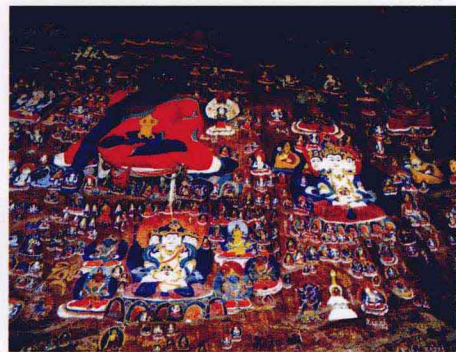


哲蚌寺

西藏寺庙一角

● 甘丹寺 ●

甘丹寺又称噶丹寺，位于拉萨河南岸旺古尔山坳。明永乐七年（1409年）由藏传佛教格鲁派（黄教）创始人宗喀巴兴建，为格鲁派第一座寺院。寺院内，群楼重叠，外观巍峨。全寺分夏孜、绛孜两个扎仓，僧人定额为3300人。甘丹寺与哲蚌寺、色拉寺合称拉萨“三大寺”。宗喀巴的法座继承人、历代格鲁派教主甘丹赤巴即居住在此寺中。寺内所藏明代以来的文物甚多，有保存宗喀巴和甘丹赤巴等遗体的灵塔90余座。



药王山壁画

● 药王山 ●

药王山与布达拉宫咫尺相对，为拉萨市的门户。山上现存的一片废墟原来是一座门巴扎仓（藏医学院），因具有宗教的性质，便称药王庙。药王山有两处远近闻名的景点，即查拉鲁普石窟和摩崖造像。查拉鲁普石窟开凿于松赞干布时代，相传石窟顶上的山崖是文成公主思念家乡时向东方朝拜的地方。山上的摩崖造像一共有69尊，史书记载为松赞干布的王妃如雍所刻。





布达拉宫

布达拉宫位于拉萨市区玛布日山上，始建于公元7世纪，建筑面积达13万平方米，海拔3700米以上。主楼高117米，共13层，包括宫殿、灵塔殿、佛殿、经堂、僧舍等建筑。宫内有数以万计的精美壁画，也收藏有各代雕塑、唐卡、宗教法器、各种典籍等文物。布达拉宫是西藏最宝贵的宗教和文化宝库，也是当今世界上海拔最高、规模最大的宫堡式文物建筑群。

● 红宫 ●

红宫主体建筑为灵塔殿和各类佛堂。第一座灵塔殿为达赖五世灵塔殿，塔高14.85米，内藏达赖五世尸骸。塔身由金皮包裹，珠玉镶嵌，豪华至极。达赖七世至十三世的灵塔殿，形制相同，规模不等。司西平措（西大殿）为宫内最大建筑，是达赖五世灵塔殿的享堂，内悬清乾隆皇帝御赐“涌莲初地”匾额。萨松南为宫内最高宫殿，内供乾隆皇帝画像及牌位。宫内还有曲结竹普、帕巴拉康等佛堂，堂内保存有松赞干布、文成公主及大臣塑像。



布达拉宫大佛

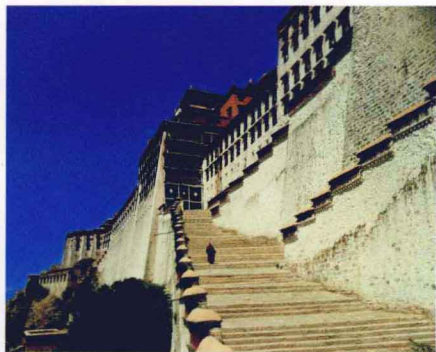
雄伟的布达拉宫



春日里的布达拉宫

● 德阳夏 ●

德阳夏是专供达赖喇嘛及高级僧俗贵族观看藏戏、歌舞的场所。每年藏历十二月廿九日，这里都要举行盛大的跳神活动。达赖喇嘛每次都在德阳夏西面白宫第八层日光殿观看表演。西藏高级僧俗官员和一些堪布（活佛）陪伴出席。拉萨居民也可上山观看表演。平台南北两面有回廊建筑，东西两侧的楼房是僧官学校旧址。西面正中是进入白宫的大门。



登上布达拉宫的台阶

● 白宫 ●

白宫主体建筑是达赖生活起居的宫殿。钦厦（东大殿）是白宫最大的宫殿，清朝驻藏大臣常在此为达赖主持坐床、亲政大典等仪式。白宫最高处为达赖的两套寝宫，俗称东、西日光殿，分设经堂、客厅、卧室等。殿内珍宝无数，陈设十分豪华，仅达赖用的一只金壶就重达120余两。白宫四周是坚固森严的圆堡建筑，有厦经却、宇经却、结布却、丹玛却等，为达赖五世时期仿早期宫堡形式修建的。

那曲

那曲地区位于西藏自治区北部(俗称万里羌塘),东依昌都,南与拉萨、林芝、日喀则相连,西接阿里,北与新疆自治区、青海省毗邻,处于青藏高原腹心地带。在那曲地区境内,辽阔的羌塘草原和神秘的藏北无人区,都会给旅游者留下深刻的印象。而那一望无际的无人区里栖息着的野牦牛、藏羚羊、野驴等许多国家一级保护动物,给这片神奇的土地增添了更加迷人的色彩。藏北天湖纳木错位于拉萨市当雄县与那曲地区的班戈县之间,每年都有许多前来转湖的游客和信徒。



藏北草原

● 藏北大草原 ●

藏北大草原是指西藏北部辽阔的高原,在那曲境内主要指羌塘大草原。羌塘是中国五大牧场之一,位于昆仑山脉、唐古拉山脉和冈底斯山脉之间。它不仅是野生动植物的天堂,同时也是一个具有丰厚沉积层的文化沃土。在那一望无际的草原上,到处都有牧民赖以生存的牦牛和羊群,处处可见牧民栖息之所——帐篷。牧民们在这儿创造了色彩斑斓的游牧文化。远古岩画、古象雄国的遗址、玛尼堆、经幡、古塔随处可见。



西藏纳木错

● 纳木错 ●

纳木错位于拉萨市当雄县与那曲地区的班戈县之间。纳木错,藏语意为“天湖”,海区面积约1920平方千米,是中国的第二大咸水湖,也是世界上海拔最高的咸水湖。纳木错湖水靠念青唐古拉山的冰雪融化后补给,沿湖有不少大小溪流注入。湖水清澈透明,湖面呈天蓝色,水天相融,浑然一体。纳木错湖边的扎西岛上有一座山,山下的岩洞中常年住着很多在此修行的喇嘛。他们完全靠着藏民的供养在此修行生活。

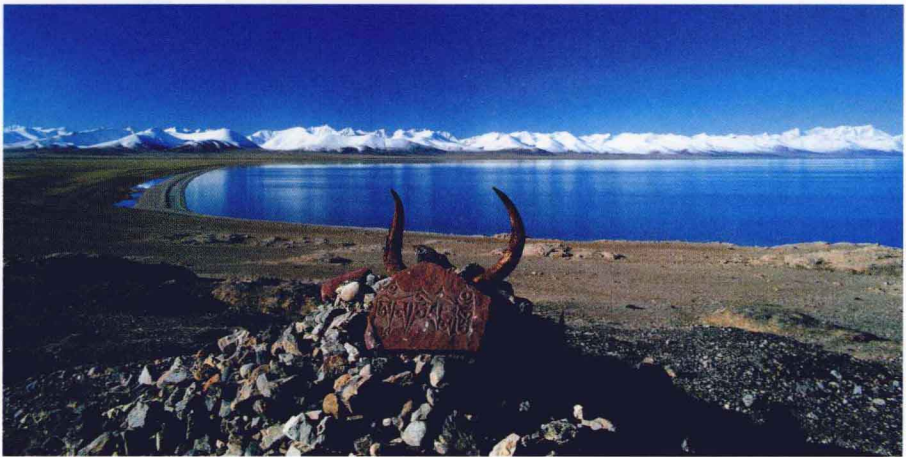


草原彩虹

● 念青唐古拉山 ●

在拉萨以北100千米处,屹立着举世闻名的念青唐古拉大雪山。山脉主峰海拔7111米,终年白雪皑皑,云雾缭绕,神秘莫测。念青唐古拉山在宗教上是全藏著名的护法神,也是北部草原众神山的主神。本教和佛教信徒都敬奉此山,认为此山是修得正果者的修行静地和欢聚处。如今,念青唐古拉山和纳木错是西藏最引人注目的神山圣湖,吸引了成千上万的信徒、香客、旅游者前来观瞻朝拜,成为世界屋脊上最大的宗教圣地和旅游景观。

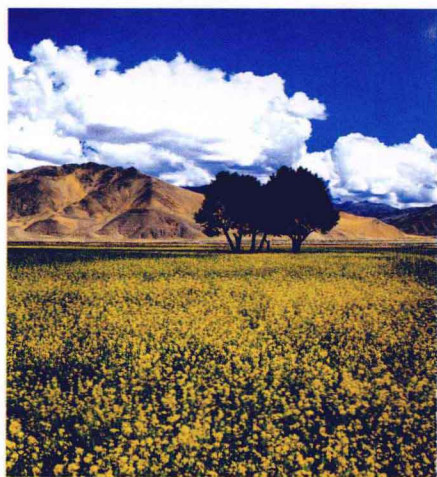
雪山圣湖





日喀则

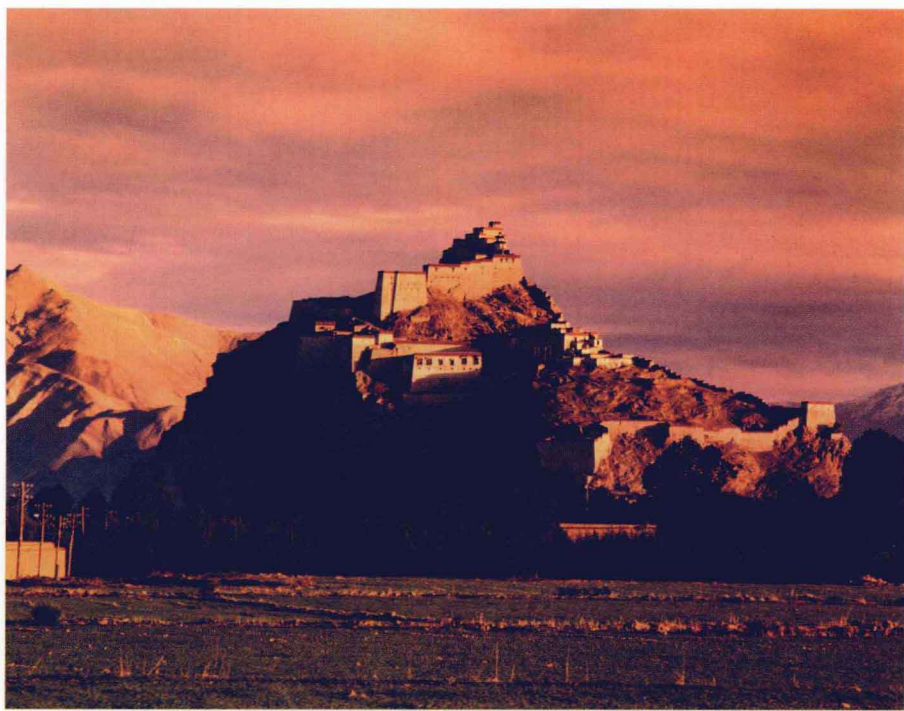
日喀则位于西藏自治区南部，雅鲁藏布江与其支流年楚河的交汇处，藏语意为“最好的庄园”。日喀则在解放前被称为日喀则宗（县），1959年设日喀则县，1986年改为日喀则市。这里平均海拔3850米，境内多山，冬寒夏凉，阳光充足。日喀则是藏西南地区最重要的农牧产品集散地，其民族传统手工业具有悠久历史。同时，这里又是一处佛教圣地，著名的扎什伦布寺班禅大师的夏宫都在这里。



日喀则的春天

● 白居寺 ●

白居寺位于江孜县西北宗山脚下，藏语称为“班廓德庆”，意为“吉祥轮大乐寺”。白居寺是一座典型的塔寺结合的藏传佛教寺院建筑，由大殿、吉祥多门塔、扎仓和围墙四大建筑单元组成。此寺的另外一个特色是菩提塔。菩提塔是白居寺的标志。它由近百间佛堂依次重叠建起，人称“塔中有塔”。塔内佛堂、佛龛以及壁画上的佛像总计有10万个，因而得名“十万佛塔”。寺内的措钦大殿是一座明代建筑。殿堂西北有一尊强巴佛的鎏金铜像，高8米，据说是用1400千克黄铜铸成的。



江孜古堡

● 江孜古城 ●

江孜古城坐落在年楚河上游，距日喀则市90千米，是一座历史悠久、名胜集中的名城。在历史上，江孜是古代苏毗部落的都城，松赞干布的父亲囊日松赞降服了苏毗，江孜便成为贵族的封地。江孜建城已有600年，比日喀则还要早。由于地处后藏经亚东通往锡金、不丹的路上，且地沃物丰，江孜因此成为商旅往来的交通要道，发展成为沟通前后藏的重要通衢，为西藏一大重镇。



宗山堡

● 宗山堡 ●

江孜最享誉盛名的是它作为一座“英雄城”的光荣。江孜过去是西藏有名的大宗，“宗”相当于县，江孜的“宗”又比一般的县大。在江孜县中心的山顶上，屹立着一座城堡，这便是闻名中外的宗山抗英遗址“宗山堡”。1904年，江孜军民在这里谱写了反抗外国侵略、保卫祖国领土和主权的英雄篇章。此处至今仍保留着1904年江孜军民保卫领土的抗英炮台。



江孜古城墙

● 羊卓雍错 ●

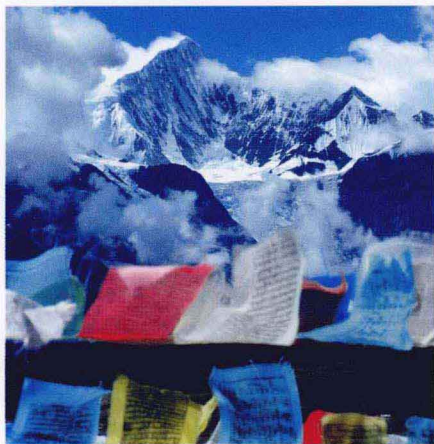
羊卓雍错距拉萨不到100千米，与纳木错、玛旁雍错并称西藏三大圣湖，是喜马拉雅山北麓最大的内陆湖泊。其湖光山色之美，冠绝藏南。羊卓雍错藏语意为“碧玉湖”，湖水面积约640平方千米，海拔4442米，湖岸线长250千米。羊湖湖汉极多，形似珊瑚枝，湖水明蓝映天，景色秀美多姿，集雪山、冰川、岛屿、牧场、农庄和温泉等景色为一体。湖西有宁金抗沙峰等三大雪峰。宁金抗沙峰高7206米，是后藏地区最重要的神山，也是西藏传统四大神山之一。世界上海拔最高的抽水蓄能电站——羊湖电站即坐落于此。

羊卓雍错



● 扎什伦布寺 ●

扎什伦布寺，也称“吉祥须弥寺”，为日喀则地区最大的寺庙，是由宗喀巴的弟子一世达赖根敦珠巴于1447年创建的。扎什伦布寺极盛时房间总数达3000余间，寺僧5000余人，下属寺庙50余座，庄园牧场30余处。从第四世班禅起，后世班禅均以此寺为驻锡之地。现在的扎什伦布寺共有大小金顶14座，扎仓4个，经堂57座，房间3600余间，寺僧800余名，总占地面积达30万平方米。



雪山下飘舞的经幡

● 夏鲁寺 ●

夏鲁寺位于日喀则市东南约20千米处，始建于宋代。寺内主要建筑为夏鲁拉康（大殿）和卡瓦、康清、热巴、安宗四个扎仓（经学院）。拉康内供有木制及泥塑佛像，一层是藏式内院大经堂；二层为4座汉式殿堂，分别为前殿、正殿和左右配殿，皆为重檐歇山式绿色琉璃房顶。这是目前西藏唯一一座保留了元代汉族风格的藏传佛教寺庙，其显著特点就在于它的绿色琉璃瓦覆盖的汉式屋顶。夏鲁寺内藏有丰富精美的壁画，壁画主要集中在大殿周围的回廊两壁上，内容以佛经故事为主。此外，夏鲁寺的一些浅雕石板画也相当精美，内容有佛像、飞天等。



珠穆朗玛峰



萨迦寺佛像

萨迦寺经书库



● 萨迦寺 ●

萨迦（藏语意为“灰白色的土地”，即当地土壤的颜色）寺坐落在萨迦县奔波山麓的仲曲河两岸，为西藏喇嘛教萨迦派（俗称花教）的主寺，分南寺和北寺。仲曲河北岸为北寺，现已成为废墟；仲曲河南岸是南寺，即现萨迦寺所在地。该寺院墙被纵向涂有红、白、灰三色相间的色带，红色象征文殊，白色象征观音，灰色象征金刚持菩萨，三色成花，故人称萨迦教派为“花教”。萨迦南寺于1268年由萨迦派第五代祖师八思巴所建，是当时西藏政治、宗教、文化的中心。

● 珠穆朗玛峰 ●

珠穆朗玛峰，藏语意为“女神第三”，位于定日县南，地处西藏与尼泊尔交界处，为喜马拉雅山主峰，海拔8844.43米，雄踞世界之巅，被称为世界第一高峰。珠峰山体呈巨型金字塔状，山顶终年冰雪覆盖，有多条冰川，最长的达26千米。人们常把珠峰和地球的北极、南极相提并论，称为“三极”。自从南、北两极被人类征服之后，这座终年积雪、巍峨壮丽的高峰越发引起了世人的瞩目。



阿里

阿里是西藏自治区最西北的一个地区，管辖噶尔、措勒、普兰、革吉、日土、札达、改则7县。清代置噶尔宗(县)。1960年设阿里专区，1970年改设阿里地区，行署驻噶尔县狮泉河镇。阿里平均海拔4500米以上，光照充足，建有世界上海拔最高的热电站。阿里旅游资源丰富，其境内的古格王国遗址、“神山”冈底斯山、圣洁的班公错、日土岩画、札达土林、托林寺等吸引了众多旅游、探险者前来观光、考察。



西藏高原地区

● 狮泉河镇 ●

狮泉河镇为阿里地区的行署驻地，是阿里地区的政治、经济、文化中心，因境内有狮泉河而得名。狮泉河镇海拔4000米以上，是中国海拔最高的城镇。当地自然资源以矿产、太阳能和地热资源为主，其中，矿产资源主要有宝石、玉石、煤炭等。经济资源有羊毛、羊绒、毛皮、青稞等。附近旅游去处有阿里草原等。



古格王朝夏宫

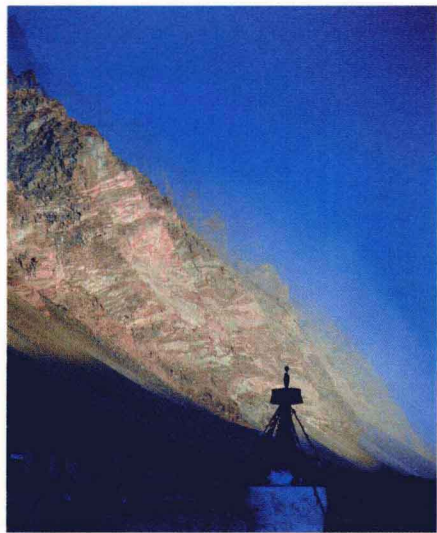
● 古格王国遗址 ●

古格王国遗址位于阿里札达县城西象泉河畔的一座山上，总面积约72万平方米，共有房屋洞窟300余处、佛塔3座、寺庙4座、殿堂2间、地下暗道2条。其外围建有城墙，四角设有碉楼。建筑分上、中、下三层，依次为王宫、寺庙和民居。近年来，考古学家从古格王国遗址周围不断发掘出造像、雕刻和壁画。其中被称为“古格银眼”的雕像代表了古格王国艺术的最高成就。古格王国为研究西藏历史及西藏古代建筑提供了重要的实物资料。

● 玛旁雍错 ●

玛旁雍错位于冈仁波齐东南30千米处，海拔将近4588米，是世界上海拔最高的淡水湖泊之一。玛旁雍错的湖水是由冈底斯山上的冰雪融化而来的，最深处有81.8米，湖面约400多平方千米，湖水碧绿清澈，被誉为“圣湖”。玛旁雍错在藏语中的意思是“永恒不败的碧玉湖”，它的名字来源于11世纪在湖畔举行的一场宗教战争。结果，藏传佛教噶举派战胜苯教取得胜利。为了纪念佛教的胜利，人们便把这里改名为“玛旁雍错”了。沿湖而建的佛寺很多，现在仅存8座。

从遗址可以看出，古格王国的建筑规模十分庞大。



西藏的佛塔与岩石

● 冈底斯山 ●

“冈底斯”的藏语意思是“众水之源”，位于阿里的普兰县与日喀则的仲巴、昂仁、南木林等县交界处，东接念青唐古拉山，南接喜马拉雅山，北连昆仑山脉，平均海拔在8000米以上。其主峰是冈仁波齐，藏语意思是“神灵之山”，海拔约6656米，为佛教、印度教、苯教共同尊崇的神圣之地。冈底斯山脉山势雄伟，常年白雪皑皑，壮丽多姿，自古便是中亚和东南亚人们仰慕、朝圣和旅游的圣地。

● 托林寺 ●

托林寺位于阿里札达县境内，是11世纪初由古格王益西沃修建。托林，意为飞翔空中永不坠落。由于古格王国的大力兴佛，托林寺曾一度成为当时的佛教中心，其规模和形制都仿照前藏的桑耶寺所建。900多年来，托林寺虽历经各种自然和人为的破坏，但至今仍是殿宇林立，佛塔高耸。



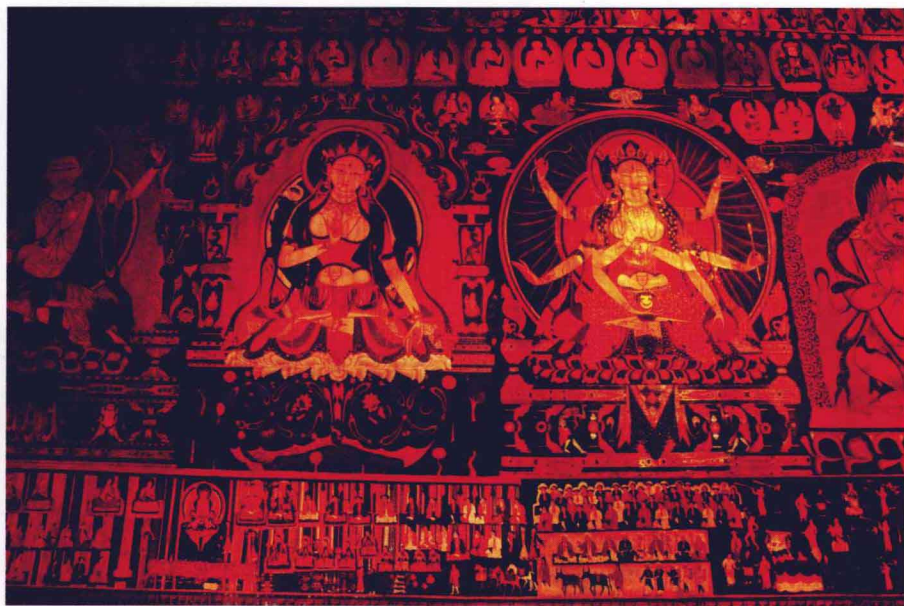
日土岩画

● 祖楚寺 ●

祖楚寺位于冈仁波齐的东南面，寺内主供鎏金铜质米拉日巴的塑像、释迦牟尼师徒三尊像等。这里是转山的最后一个寺庙，有传说中的米拉日巴和纳若苯琼斗法时留下的脚印。这些脚印被崇拜者涂成了红色，又称“变幻洞”。寺院下方的岩石上有“冈底斯东南角不动地钉”圣迹。



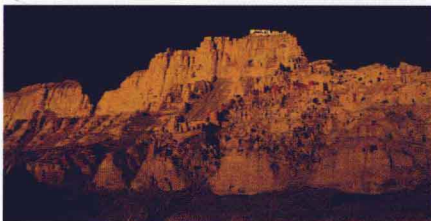
班公错



托林寺彩绘

● 日土岩画 ●

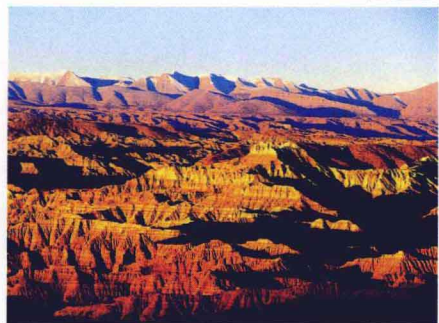
日土岩画是指在阿里日土县发现的若干岩画遗存。这些岩画是用坚硬的石头或其他硬物在岩石上刻画而成，构图简洁，线条古朴，造型写实。岩画内容十分广泛，以动物、狩猎、放牧、骑射、舞蹈和宗教祭礼等为主。该岩画不仅规模大、数量多，而且艺术价值和历史价值也很高，对于研究阿里以及整个西藏的历史、文化和人类早期生产、生活情况有着极为重要的意义。



古格王朝遗址

● 札达土林 ●

札达土林位于阿里札达县境内。进入札达，便会看到象泉河两岸土林环绕，巧夺天工，蜿蜒曲折数十里，有的形似勇士驻守山头，有的形似万马奔腾，有的形似虔诚教徒静坐修行……土林里的“树木”高低错落达数十米，千姿百态，别有情趣。汽车行驶其间，就像是绕着众多巨人的脚掌打圈。在高原迷幻光影的衬托下，土林宛若神话世界。



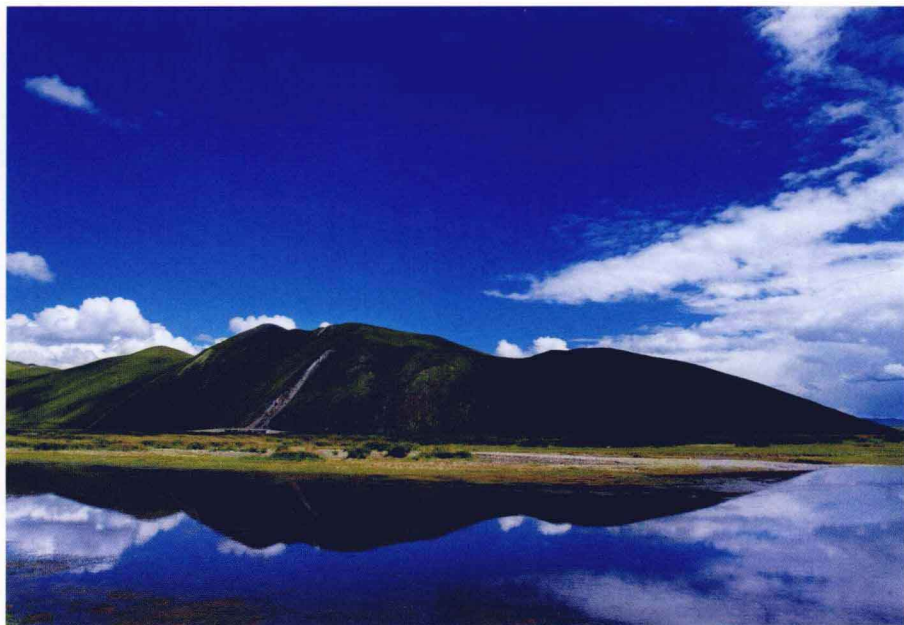
札达土林

● 班公错 ●

班公错又称错木昂拉仁波湖，位于中印边境，藏语意为“长脖子天鹅湖”。湖面海拔为4241米，长150千米，宽度约2~5千米，面积约为604平方千米。中国境内的湖区为413平方千米，印度克什米尔地区的湖区为191平方千米。湖体呈东西向狭长形，两端水面开阔，中部为河道型水体。奇怪的是，湖在中国境内的部分是淡水，水质洁净，水色碧绿；而在克什米尔境内就成了咸水。中国境内的淡水湖区生机勃勃，聚集着大量的红嘴鸥和斑头雁。偶尔湖边还会出现罕见的野马群。湖中心有著名的鸟岛，一到夏季，就有数以万计的地中海中头鸥来此繁殖。

雅砻河

雅砻河国家级风景名胜区位于西藏自治区山南地区南部，面积920平方千米。雅砻河是藏民族的发祥地之一。其源头在乃东县南端的雅拉香布山，主峰海拔6647米，终年冰雪覆顶，云遮雾绕。雅砻河逶迤80多千米，在泽当镇西侧汇入雅鲁藏布江。风景区内，雪山冰川、河滩谷地、高山植被、历史古迹和古朴民风交相辉映，自然风光和人文景观荟萃于一体。



雅砻河风光

雍布拉康

雍布拉康位于泽当县东南5千米处，是第一代吐蕃赞普所建王宫，为西藏历史上第一座宫殿，始建时间约为公元前2世纪。雍布拉康分前后两部分：前部为一幢三层楼房，后部是一座高约30米的碉房。前部一进门便是进深3米的门庭，庭外有带檐小平台，再往里是宽大的殿堂，主要供奉三世佛像及松赞干布、文成公主像。二楼前半部为三面环绕矮墙的平台，后部是带天井的回廊和大殿。殿高2米左右，里面供奉着强巴佛、宗喀巴、莲花生、文殊菩萨等，还有一间是历世达赖喇嘛来此礼佛时的卧室。三楼后部是廊院，可通向碉楼。碉楼的四壁绘满了色彩绚丽的壁画。



松赞干布和文成公主塑像

藏王墓

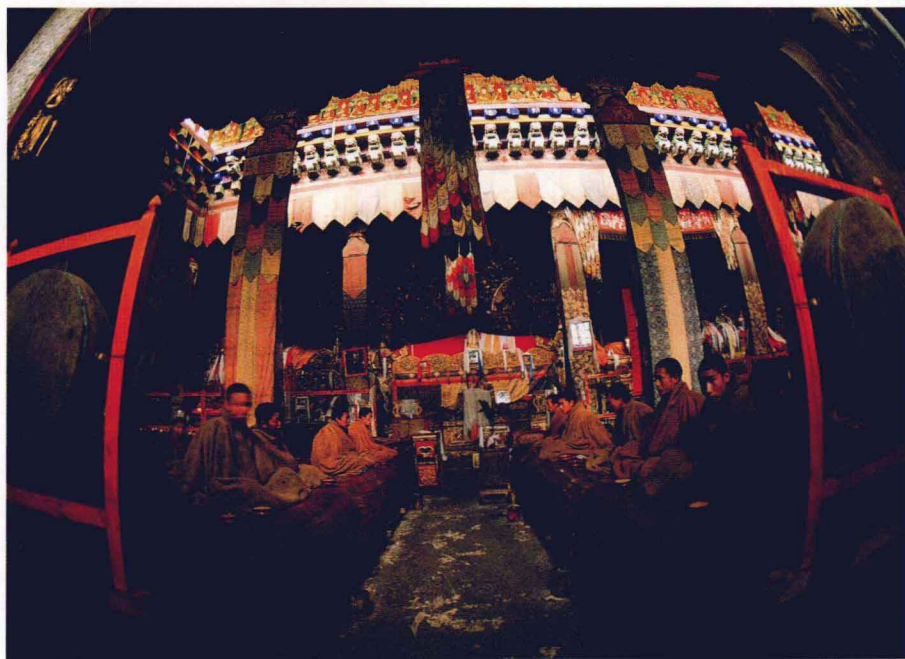
藏王墓位于琼结县城对面的木惹山下，是吐蕃王朝时期赞普、大臣及王妃的墓葬群，总面积达300多万平方米。墓群由9座高大的墓冢组成。墓冢形似山丘，从北向南排列。墓冢均方形平顶，大小不一，高10~30米。上层为夯土和石块筑砌而成的土垒，每面都设有排列整齐的小型壁龛，龛内置有小陶塔和各种陶佛像。土垒下方筑矩形土台，台前左右两侧各立一石狮，高1.55米，雕刻刀法有力，形象非常生动。

弯弯曲曲的雅砻河



桑耶寺

桑耶寺位于山南扎囊县境内，始建于公元762年，是藏传佛教史上第一座佛法僧俱全的寺庙。主殿建成以后，经过历代增修扩建，占地面积达4900多平方千米，规模宏伟。整个建筑群完全按照佛经中的大千世界布局：宏伟的乌策大殿代表世界中心须弥山；太阳、月亮两殿象征宇宙中的日、月两轮；乌策大殿四角的四座佛塔代表四大天王；大殿周围均匀分布有四大殿、八小殿，表示四咸海中的四大洲和八小洲；环绕寺庙的圆形围墙象征世界外围的铁围山。



西藏寺庙