



藏羚羊自助游

冷 线

★特立独行之自助旅游手册

自助游

leng xian zi zhu you



中国旅游出版社

冷线自助游



编著

贺源 程远东

中国旅游出版社



藏羚羊自助游

www.chiru.com.cn

责任编辑：潘笑竹

责任印刷：闫立中

图书在版编目 (CIP) 数据

冷线自助游/贺源, 程远东编著. - 北京: 中国旅游出版社, 2006. 1

ISBN 7 - 5032 - 2699 - 4

I. 冷… II. ①贺… ②程… III. 旅游指南 - 中国
IV. K928.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 108497 号

书 名：冷线自助游

编 著：贺 源 程远东

出版发行：中国旅游出版社

(北京建国门内大街甲 9 号 邮编：100005)

http: //www. cttp. net. cn E-mail: cttp@cnta. gov. cn

发行部电话：010 85166507 85166517

排 版：北京中文天地文化艺术有限公司

经 销：全国各地新华书店

印 刷：北京顺诚彩色印刷有限公司

版 次：2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

开 本：889 毫米 × 1194 毫米 1/32

印 张：10.625

印 数：1 - 10000 册

字 数：200 千字

定 价：33.00 元

I S B N 7 - 5032 - 2699 - 4/K · 935

版权所有 翻印必究

如发现质量问题，请直接与发行部联系调换

避开喧嚣的人群 ——选择个性和独特

程远东 / 贺源

一到黄金假期，不少朋友都在抱怨：都赶上这时候去热门景点，所有的景区人山人海。不要说舒心地游玩了，就连吃住行都安排不过来……

于是，一本专门提供冷僻线路以供自助旅游爱好者选择的《冷线自助游》开始酝酿了。我们精心挑选了国内比较冷僻的22个景区，并按照4种类型加以分类。“难以到达的地方”自然去的游客不多，你将体验一次冒险之旅；“被世人忽略的美景”往往都是那些热门景区边缘的冷僻之地，你可以避开游人如织的中心，换得一份清心宁静；“不同寻常的旅行”是一次发现之旅，徒步、漂流、探索等等都是这次旅行的独特主题；“反季节旅游”比如冬天游湛江，夏日游哈尔滨——会给你带来意外的惊喜。

不张扬、不显露，不凑热闹、不忧食宿……虽然你要开始的是一次冷线之旅，但你收获的将会比一般旅游者更多。

►地图制作 咳嗽

►版式制作 吴思洋 马静

►图片提供 Photocome 吴若峰 那木措

内文图例



高速公路



铁路



国道及标号



其他道路



徒步线路



轮渡



索道



城墙



主要街道



次要街道



运河



河流湖泊



绿地



建筑物



沙漠



首都



省级行政中心



地级行政中心



县级行政中心



其他定居点



政公

府局



安

行



医

院



邮

局



网

吧



停

车

场



飞

机

站



火

车

站



途

汽

车



公

交

站



售

票

处



景

点



问

手

处



洗

间

馆



餐

厅



酒

吧

屋



咖

啡

号



位

标

迹



山

峰



其

他

点



向

梁

礁



桥

岛



岛



山



其

他



向

梁



向

梁



向

梁



向

梁



向

梁



向

梁



向

梁



向

梁



向

梁



向

梁



向

梁



向

梁



向

梁



向

梁



向

梁



向

梁

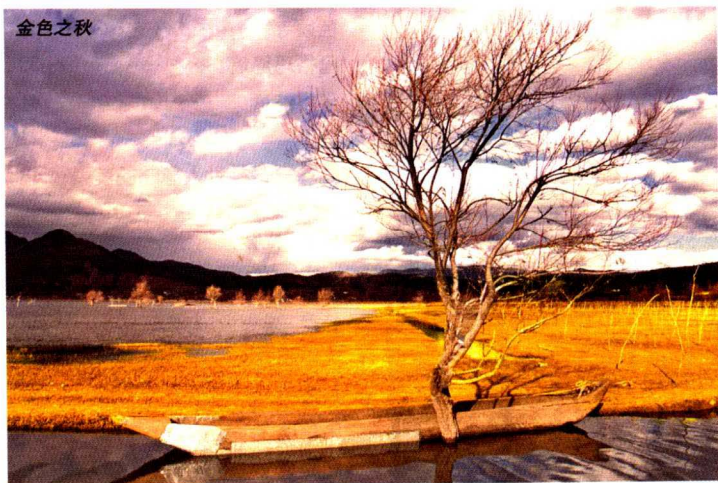


向

梁



指北针



目录

西南地区 1

拉萨——难以到达的地方 ... 3

藏历新年	5
冬天的气候	5
拉萨市区交通	5
八廓街	6
大昭寺	7
布达拉宫	8
哲蚌寺	10
色拉寺	11
小昭寺	11
甘丹寺	12
楚布寺	13
羊八井	13
聂塘寺和聂塘大佛	14
实用信息	15

独龙江——难以到达的地方 17

文面独龙女	19
剽牛祭天	19

贡山兰花草	19
气候	19
独龙江徒步线路	20
贡山	20
第一座桥	21
嘎足保护站	21
其琪保护站	22
河谷	23
东哨房营地	23
南魔弯垭口	24
民居	24
巴坡	25
马库	25
钦朗当	25
月亮瀑布和界碑	26
瀑布返巴坡	26
巴坡过桥至左岸	26
孔当	26
乘车返回	27
崖口隧道	27
实用信息	28

林间木屋



川西北——不寻常的旅行方式 29

白玉寺	31
嘎拖寺	31
山岩	31
错拉海子	33
昌台	33
德格印经院	34
更庆寺	35
八邦寺	35
竹庆寺	35
新路海白唇鹿自然保护区	36
阿须草原	36
雀儿山天险	36
多普沟	37
扎溪卡草原	38
长须贡马	38
利山巨石群	38
松格玛尼城	38

色须寺	39
巴格玛尼墙	39
实用信息	41

腾冲——被世人忽略的美景... 43

气候	45
民族	45
风土人情	45
特产	48
火山国家公园	48
热海	50
国殇墓园	50
和顺乡	50
北海	51
云峰山	51
叠水河瀑布	52
槟榔江风光	52
实用信息	52

红河地区——被世人忽略的美景 55

哈尼族	57
气候	57
泸西	57
建水	57
蒙自	61
实用信息	64

黔东南——不寻常的旅行方式 67

历史	69
旅游线路	69
凯里	70
榕江	73
从江	74
黎平	75

古城镇远	76
施秉	77
黄平	79
铜仁	81
实用信息	82

稻城——难以到达的地方.....85

稻城的宗教和寺庙	87
气候	87
亚丁自然保护区	87
傍河景区	90
海子山风景区	92
实用信息	93

阿里——难以到达的地方.....95

气候	97
神山冈仁波齐	97
圣湖玛旁雍错	100
鬼湖	102
纳木那尼峰	103
古格王国遗址	103
班公错	105
日土岩画	106
实用信息	107

西北地区 109

玉树州与果洛州——被世人忽略的美景 111

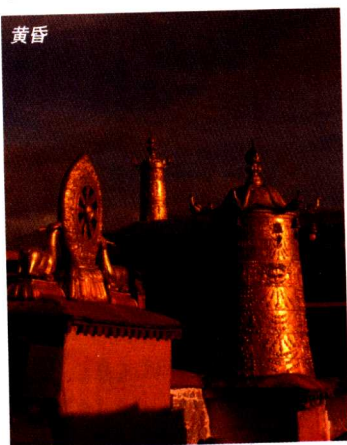
气候	113
玉树结古镇	113
玉树文成公主庙	115
玉树勒巴沟	115
玉树结古寺	116
玉树新寨嘉那玛尼堆	116
玉树隆宝滩黑颈鹤国家自然保护区	117

称多竹节寺	118
囊谦尔尔寺	119
玛查里·黄河第一桥	119
果洛州扎陵湖·鄂陵湖	120
果洛州黄河源牛头碑	122
果洛州星宿海·错瓦尕什则多卡寺	122
果洛州玛多黄河狩猎场	123
果洛州各拉丹东	123
果洛州沱沱河·冰塔林	124
可可西里国家级自然保护区	125
实用信息	125

甘南——不寻常的旅行方式 127

甘南藏族	129
气候	129
临夏	130
夏河	131
拉卜楞寺	133
米拉日巴佛阁	134
郎木寺	136
黄河首曲	137
迭部腊子口	137
实用信息	139

黄昏



南疆——难以到达的地方...141

人文	143
民族与宗教	143
英吉沙小刀	143
气候	143
艾提尕尔清真寺	145
喀什老城（维吾尔族聚居区）	146
喀什大巴扎	147
香妃墓	148
喀拉库勒湖	150
慕士塔格峰	151
红其拉甫口岸	152
实用信息	152

华北地区 155

额济纳旗——反季节旅游 157

黑城遗址	159
绿城遗址群	160
五塔	161
大同城	162

教堂



汉居延遗址	163
甲渠侯官异址	163
红城	164
达西敖包	165
策克口岸	165
居延海	166
八道桥沙漠	167
东风航天城	167
实用信息	168

赤峰——被世人忽略的美景...171

气候	173
文化	173
红山国家森林公园	173
达里诺尔自然保护区	174
国家地质公园	175
巴林左旗	178
翁牛特旗	180
喀喇沁旗	181
辽中京遗址	182
实用信息	183

华东地区 185

赣州——被世人忽略的美景 187

气候	189
赣州古城	189
梅关古驿道	190
夏府	191
白鹭客家古村	191
围屋	193
三百山风景区	195
实用信息	197

土楼——不寻常的旅行方式 199

气候	201
南靖土楼	201

永定土楼	204
实用信息	207

武夷山——被世人忽略的美景 209

节庆	211
五夫镇	211
下梅民居	212
古汉城遗址	213
古粤城村	214
实用信息	214

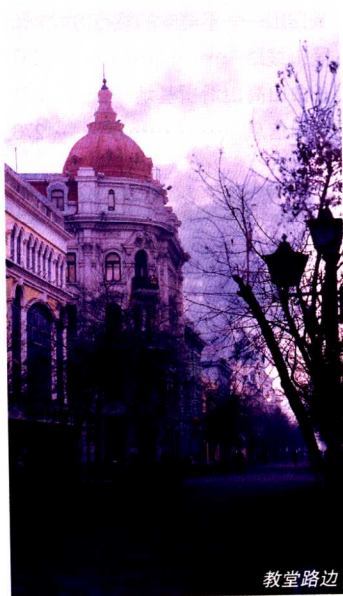
泰顺廊桥——被世人忽略的美景 217

方言	219
泰顺木偶戏	219
廊桥	219
历史	219
气候	219
仙居桥	220
文兴桥	221
姐妹桥	221
薛宅桥	223
刘宅桥	224
毓文桥	225
三条桥	225
实用信息	227

华中地区 229

茶洞——被世人忽略的美景 231

桑植县	233
洗车河镇	233
飞虎洞	235
里耶古城	236
茶洞	237
洪安	239



芷江	240
洪江古商城	242
通道侗乡	243
实用信息	245

东北地区 247

哈黑铁路沿线——反季节旅游

.....	249
儿童小火车	251
教堂	251
百年老街	253
金上京历史博物馆(金上京会宁府遗址)	256
森林小火车	257
五大连池火山公园	257
大兴安岭地区	258
漠河	258
逊克	260
实用信息	261

长白山——不寻常的旅行方式 265

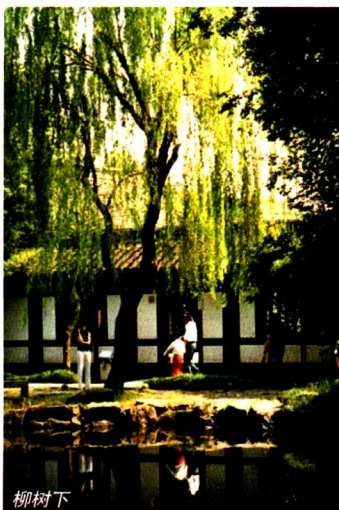
登山线路	267
长白山高山滑雪基地	271
实用信息	273

华南地区 275

南宁——被世人忽略的美景 277

金龙依垌节	279
气候	279
崇左斜塔	279
白头叶猴生态公园	279
左江石景林	280
宁明花山崖壁画	280
凭祥友谊关	284
大小连城	285
越南出境游	285
德天瀑布	286
实用信息	287

海南西海岸——被世人忽略的美景 289



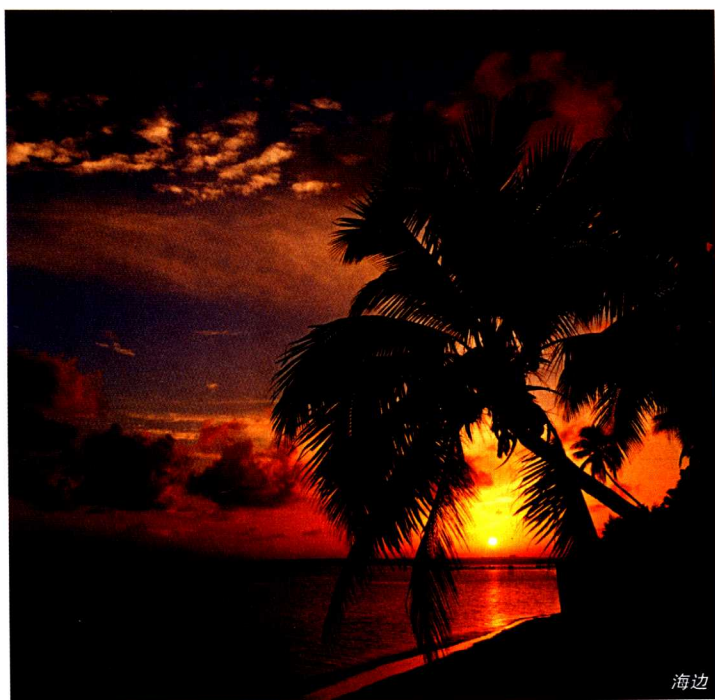
气候	291
人文	291
儋州东坡书院	291
洋浦古盐田	293
儋州海南热带植物园	293
昌江棋子湾	294
乐东尖峰岭	297
西海岸铁路风景线	299
实用信息	301

湛江——反季节旅游 303

节庆	305
海滨浴场	305
湛江海岛	307
湖光岩	309
湛江红树林	310
徐闻珊瑚礁	311
雷州古城	311
邦塘古村	312
赤坎古城	313
实用信息	313

附录 317

兵马未动 保险先行	318
藏羚羊自助游合作国际青年旅舍	320
我们的经销商	321



海边

地图目录

拉萨旅行交通示意图	8	赤峰地区旅行交通示意图 ...	174
独龙江徒步穿越路线示意图	20	赣州地区旅行交通示意图 ...	190
川西北地区旅行交通示意图	32	闽西土楼分布示意图	202
腾冲旅行交通示意图	46	武夷山东岸古文化旅游区示意图	212
红河地区旅行交通示意图 ...	58	泰顺地区旅行交通示意图 ...	220
黔东南地区旅行交通示意图	70	湘西地区旅行交通示意图 ...	234
稻城地区旅行交通示意图 ...	88	黑龙江东北部旅行交通示意图	252
阿里地区旅行交通示意图 ...	98	长白山徒步路线示意图	268
玉树地区旅行交通示意图 ...	114	崇左地区旅行交通示意	280
甘肃南部地区旅行交通示意图	130	海南西海岸旅行交通示意图	292
南疆(喀什)旅行交通示意图	144	湛江地区旅行交通示意图 ...	306
额济纳旗旅行交通示意图 ...	160		

西南地区

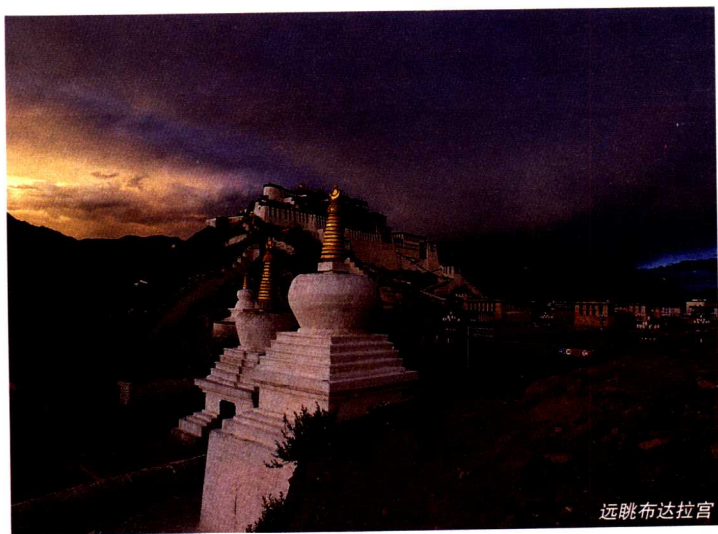
01

拉萨

【难以到达的地方】

拉萨，千百年来就坐落在这里，美丽的拉萨河谷地，雍容平静地欢迎你的到来。可以说，拉萨是最适合自助旅行的城市，无论你来自何方，这浓浓的异域风情都会马上击中你，让你在一段时间里神情恍惚，如入梦境。而聚集了世界各地游人的旅馆聚集区，又时常让你忘了身在何处。

冬天的拉萨，阳光成为这个城市的主人，它们洒向城市的每一个角落，凸现出拉萨的质感，仿佛每一条街道，每一幢房屋，每一块砖，每一片瓦都变得细致起来。这些在旅游旺季里被人们遗忘的事物，在冬日里恢复了它们的美丽。



远眺布达拉宫

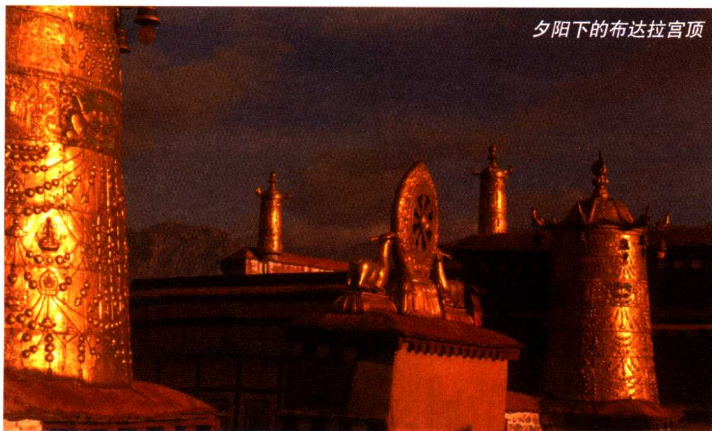
拉萨

在高原上享受冬日阳光

公元7世纪中叶以前，拉萨是一片荒芜的草泽湖泊（称为“吉雪卧塘”），周围山上有不少森林，野兽出没，人烟稀少，只有一大一小两座石山突兀于平原之上。公元7世纪，雄心勃勃的吐蕃部族首领松赞干布发现这两座石山有龙虎之形，而且周围土壤肥沃，于是将统治中心由山南迁往卧塘。公元641年，已完成统一大业的松赞干布迎娶了唐朝的文成公主，为了使这位尊贵的公主有一处安家的地方，开始在布达拉宫山顶筑宫居住。在文成公主的建议下，西藏的第一座寺庙大昭寺也开始修建。因为大昭寺成为王都的突出象征，于是，人们把城市命名为“惹萨”。当时“惹萨”译成汉语“逻些”，后又演变成为“拉萨”（藏语意为“圣地”）。10世纪后，西藏的政治中心几经更替，拉萨也曾几度兴盛，但因重大法事活动始终未断，始终是西藏最重要的圣地。

公元17世纪，五世达赖在固始汗的支持下建立了甘丹颇章政权，终于又一次统一了雪域高原，拉萨再一次成为西藏的行政中心，并一直持续到现在。

现在，拉萨市是西藏自治区的首府，下辖城关区和当雄、曲水、堆龙德庆、林周、尼木、墨竹工卡、达孜等七个县，是西藏最繁华和最现代化的地方。



夕阳下的布达拉宫顶

藏历新年

冬天到西藏需要掐指头算日子，去得巧了，赶上藏族过节的日子，那就热闹了。或者干脆呼朋唤友到拉萨过年，除了丰富多彩的民族风情，还能体会到一种完全不同的过年味。

藏历新年的庆祝活动从初一一直持续到初十左右，主要的活动如朝佛、传召法会等都集中在大昭寺。

藏历年是西藏的传统节日。西藏各族人民为了欢度藏历新年，一般从藏历十二月初就开始操办供吃、穿、玩、用的各种年货。二十九日晚饭前，要在打扫干净的灶房正中墙上用干面粉撒上“八吉祥徽”，在大门上用干面粉画象征吉祥的图案，还有的在房梁上画很多白粉点，表示粮食满屋。二十九日晚，一般都要吃“九粥”和做驱邪的活动，象征除旧立新，消灾免祸。

到了除夕晚上，就开始正式过年。每户的大门外都用石灰粉画上象征吉祥的八瑞相符号，在打扫干净的室内铺上新卡垫，正房的佛龛前叠放各式油炸果子，各种水果，以

及酥油、茶砖、干果等供物。这天晚上，几乎全拉萨的人都要去大昭寺参拜主供佛。这时候大昭寺是通宵开放的。排队老百姓满满地挤在一起，一直要延伸到八廓街上。主供佛前面要有很多僧侣催促人群迅速移动，但效果一般都不明显。

冷线提示：藏历新年期间正好也是西藏旅行的淡季，按照传统，初一到初五飞机一般会停航，商店也大多不开门。如果有心要赶这个节日的话，尽量赶在此之前到达。

冬天的气候

拉萨的冬天远没有想像中寒冷，雪也不多见，晴天的概率多于一年中其他任何季节。整个西藏地区，藏南气温年平均8℃，藏北气温年平均0℃。拉萨位于中部，冬无严寒，夏无酷暑，气候特点是昼夜温差大，白天阳光普照，夜晚则需要穿羽绒服或棉大衣。

拉萨市区交通

拉萨的交通工具主要是中巴、出租车和人力三轮车等。

中巴 在拉萨市内有多路中巴

冷线提醒：温暖的太阳

如果能在冬天来到拉萨，住在一家小客栈里，躺在躺椅上，眯缝着眼，什么都不做，只是晒晒温暖的太阳。没有喧嚣的人群，寺庙里会传来阵阵的唱经声，天籁一般祥和悦耳。天气有些凉，不过阳光灿烂，你只感觉到一种慵懒，如同脚畔蜷缩的猫。一句话，冬天去拉萨，才会真正看见拉萨的诗意，触摸这个城市的灵魂。