



LHASA  
GUIDE

中国藏学版

拉萨  
旅游指南

饶春艳 文

刘永忠 张捷 摄影

中国藏学出版社

LHASA  
GUIDE  
中国藏学版  
拉萨  
旅游指南

饶春艳 文

刘永忠 张捷 摄影

中国藏学出版社

---

图书在版编目(CIP)数据

拉萨旅游指南/饶春艳文 刘永忠 张捷摄影. —北京:

中国藏学出版社, 2008.1

ISBN 978-7-80057-995-0

I.拉... II.饶...刘...张... III.旅游指南—拉萨市 IV.K928.975.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第196728号

---

## 拉萨旅游指南

饶春艳文 刘永忠 张捷摄影

出版 中国藏学出版社

发行 中国藏学出版社

部分图片 毕华 凌峰 程德美

责任编辑 图亚

装帧设计 翟跃飞

制版 海龙视觉

印刷 北京市隆昌伟业印刷有限公司

印次 2008年1月第1版第1次印刷

开本 889毫米×1194毫米 1/32

印张 10.25

字数 170千字

图片 304幅

印数 5000册

书号 ISBN 978-7-80057-995-0/K·168

定价 32.00元

---

图书若有质量问题,请与本社联系

Email:dfhw@zzcb.com.cn 电话:010-64892902

版权所有 侵权必究

# 目录

- 6** 拉萨简介
- 11** 拉萨史话
- 22** 拉萨城区景点
- 22** 布达拉宫
- 22** 白宫
- 24** 五世达赖手掌印
- 25** 白宫最大殿
- 26** 东西日光殿
- 28** 红宫
- 29** 殊胜三界殿的“金瓶掣签”
- 30** 长寿乐集殿
- 30** 红宫最晚的建筑
- 30** 帕巴拉康
- 32** “香巴拉”的宫殿
- 34** 法王洞
- 35** 红宫最大殿堂——西大殿
- 36** 五世达赖灵塔
- 38** 大昭寺
- 42** 唐蕃会盟碑
- 43** 劝人种痘碑
- 44** 千佛廊
- 48** 佛殿经堂
- 49** 神变塔
- 49** 八药师佛殿
- 49** 千手千眼观音佛殿
- 52** 宗喀巴佛殿
- 52** 无量光佛殿
- 53** 大昭寺精华  
——觉卧佛殿
- 54** 观音菩萨殿
- 54** 莲花生佛堂
- 54** 弥勒佛殿
- 55** 七佛堂和长寿佛九化身殿
- 55** 法王松赞干布殿
- 56** 度母殿
- 56** 松赞干布殿
- 56** 观音菩萨殿
- 58** 莲花生殿
- 58** 胜乐金刚殿
- 58** 三楼佛殿和坛城
- 60** 四角神殿

- 60** 大昭寺金顶
- 61** 小昭寺
- 61** 门楼的浮雕
- 63** 神殿
- 64** 哲蚌寺
- 65** 措钦大殿
- 66** 白伞盖佛母像
- 67** 无量胜佛九岁身量像
- 67** 二楼南北厅
- 69** 强巴通真佛殿
- 70** 觉拉康
- 70** 甘丹颇章
- 74** 四大扎仓
- 76** 乃琼寺
- 76** 色拉寺
- 78** 阿巴扎仓——白檀香木十八罗汉
- 80** 结巴扎仓——马头明王殿
- 82** 辩经场
- 83** 措钦大殿
- 83** “色拉崩钦”
- 84** 药王山景点
- 85** 查果嘎林佛塔
- 85** 查拉鲁普岩寺
- 88** 摩崖石刻
- 91** 嘛呢堆
- 92** 门巴扎仓(医药院)
- 92** 磨盘山关帝庙
- 94** 扎基寺
- 95** 蔡巴寺
- 97** 蔡公堂寺(贡塘寺)
- 97** 罗布林卡
- 98** 演藏戏场地
- 99** 清凉宫与贤杰宫
- 100** 湖心宫
- 100** 达旦米久颇章
- 101** 金色颇章
- 104** 拉萨的清真寺
- 104** 大清真寺
- 105** 礼拜堂
- 105** 邦克楼
- 105** 林卡
- 105** 小清真寺
- 107** 四大林
- 107** 丹结林
- 108** 功德林
- 109** 策默林
- 109** 锡德林
- 111** 琉璃桥
- 111** 达扎路恭纪功碑
- 112** 西藏博物馆
- 113** 西藏展览馆
- 115** 宗角鲁康公园
- 117** 拉鲁湿地
- 118** 古修哪书坊

- 118** 赛马场民俗园
- 119** 娘热民俗风情园
- 120** 曲贡古遗址
- 123** 巨石上的古寺“帕邦喀”
- 124** 格日尼姑寺
- 127** 拉萨河风光
- 129** 拉萨火车站
- 131** 时光中的八廓街
- 131** 简说八廓街
- 132** 历史中的八廓街
- 132** 现在的八廓街
- 137** 流落街头的东苏拉姆
- 139** 四门神塔
- 139** 四根经幡巨杆
- 141** 八廓街的景点
- 141** 夏帽嘎布银器店
- 142** 雪域唐卡手工艺店
- 143** 唐卡艺术村
- 143** 邦达昌商号
- 144** 朗孜厦陈列馆
- 145** 山南敏珠林寺的嘛呢拉康
- 145** 强巴拉康
- 147** 木如宁巴寺
- 149** “色拉达果”
- 149** 噶玛厦
- 149** 黄房子——玛吉阿米
- 151** 松曲热遗址
- 151** 八廓街的商品
- 155** 八廓街的朝圣者
- 155** 百年冲赛康
- 160** 八廓街的老房子
- 160** “吐巴”
- 160** 八朗学巷
- 160** 卧布巷
- 160** 夏萨苏巷
- 161** 八廓街的饮食娱乐购物
- 163** 下密院
- 165** 驻藏大臣衙门
- 165** 仓姑寺
- 165** 传奇历史
- 168** 主佛殿
- 170** 松赞干布修行洞
- 170** 自给自足的尼姑们
- 170** 仓姑寺的仪式
- 170** 印经院
- 172** 堆龙德庆县景点
- 172** 楚布寺
- 175** 降白央大殿的释迦牟尼塑像
- 176** 《楚布江浦建寺碑》
- 176** 空住佛
- 178** 堆龙丘桑温泉
- 178** 雄巴拉曲神水度假村
- 179** 东嘎桑木村“假日休闲”林卡
- 181** 桑古寺

- 181** 乃朗寺
- 183** 当雄县景点
- 186** 康玛寺
- 189** 羊八井镇
- 190** 羊八井地热电站
- 191** 羊八井地热温泉度假村
- 192** 纳木错湖
- 196** 纳木错转湖节
- 197** 念青唐古拉山脉
- 199** 唐冰湖
- 199** 第十一届亚运圣火取火点
- 199** 宁中圣药泉度假中心
- 200** 藏北八塔
- 200** 加日岗遗址
- 201** 思庆多天然自溢热泉
- 202** 羊八井一号隧道
- 203** 噶罗尼姑庙
- 203** 曲水县景点
- 204** 卓玛拉康(聂塘寺)
- 208** 聂当大佛
- 208** 热堆寺
- 210** 休瑟寺
- 211** “两桥一洞”
- 212** 俊巴渔村
- 213** 南木乡江村农家乐
- 214** 尼木县景点
- 214** 吞巴藏香
- 216** 吞巴乡吞达村
- 216** 吞弥·桑布扎故居
- 217** 雪拉村藏纸制作
- 217** 米珠通门林寺
- 218** 普松手工木雕
- 219** 日措卓娃塔
- 221** 尼木铁索桥
- 221** 麻江穷母岗日峰
- 221** 安刚热水河
- 222** 林周县景点
- 224** 纳金山口
- 224** 黑颈鹤越冬地澎波自然保护区
- 226** 虎头山水库
- 227** 杰堆寺
- 228** 县牦牛选育场(牧家乐)
- 228** 恰拉山口
- 229** 金字塔
- 229** 达隆寺
- 231** 旁多乡铁索桥
- 231** 吐蕃古墓——江多墓葬群
- 232** 热振寺
- 234** 主殿的经堂
- 234** 偏殿
- 236** 马则嘎尼巴
- 236** 东滇拉康
- 236** 强巴拉康
- 237** 松扎夏玛(东殿)

- 237** 热振寺节日
- 237** 热振寺权利划分
- 238** 古沙棘林
- 238** 藏雄自然生态风景区
- 240** 达孜县景点
- 240** 达孜小树林
- 241** 甘丹寺
- 243** 措钦大殿
- 243** 宗喀巴寝殿
- 243** 羊八键经院
- 244** 宗喀巴灵塔祀殿
- 244** 扎仓 康村 米村
- 244** 甘丹绣唐节
- 246** 耶巴寺
- 249** 拉孜吊桥
- 250** 墨竹工卡县景点
- 251** 甲玛乡旅游区
- 252** 强巴米久林宫殿遗址
- 253** 承果神泉
- 254** 赤康拉康
- 254** 噶当派格西冲贡桑杰湿塔
- 255** 绕杰林寺
- 256** 塔巴制陶乡
- 257** 仁钦林寺
- 259** 日多温泉山庄
- 260** 日多色青拉湖
- 261** 朗杰林村沙棘林自然保护区
- 261** 止贡提寺
- 262** 晒佛节
- 262** 门巴德仲温泉
- 265** 拉萨节庆
- 265** 藏历新年在拉萨
- 271** 酥油花灯节
- 272** 传昭大法会
- 273** 春播节
- 274** 萨嘎达瓦节
- 274** 林卡节
- 276** 沐浴节
- 276** 望果节
- 279** 雪顿节
- 280** 焚香节
- 280** 吉祥天女节
- 283** 燃灯节
- 283** 朝山节
- 283** 驱鬼节
- 284** 从拉萨游遍全藏
- 284** 拉萨—山南
- 285** 拉萨—日喀则—阿里
- 285** 拉萨—羊卓雍湖—江孜—日喀则
- 285** 拉萨—日喀则—樟木镇—中尼友谊桥
- 286** 拉萨—林芝—昌都
- 286** 拉萨—那曲—阿里
- 287** 吃在拉萨
- 289** 推荐藏餐馆



- 294** 藏式风味小吃
- 295** 住在拉萨
- 295** 宾馆酒店
- 300** 玩在拉萨
- 300** 北京东路上的特色酒吧
- 302** 雪巴拉姆藏戏艺术表演
- 303** 西藏唐古拉风演艺中心
- 304** 购物在拉萨
- 311** 附录 1：入藏注意事项
- 316** 附录 2：服务信息
- 318** 附录 3：主要参考文献书目

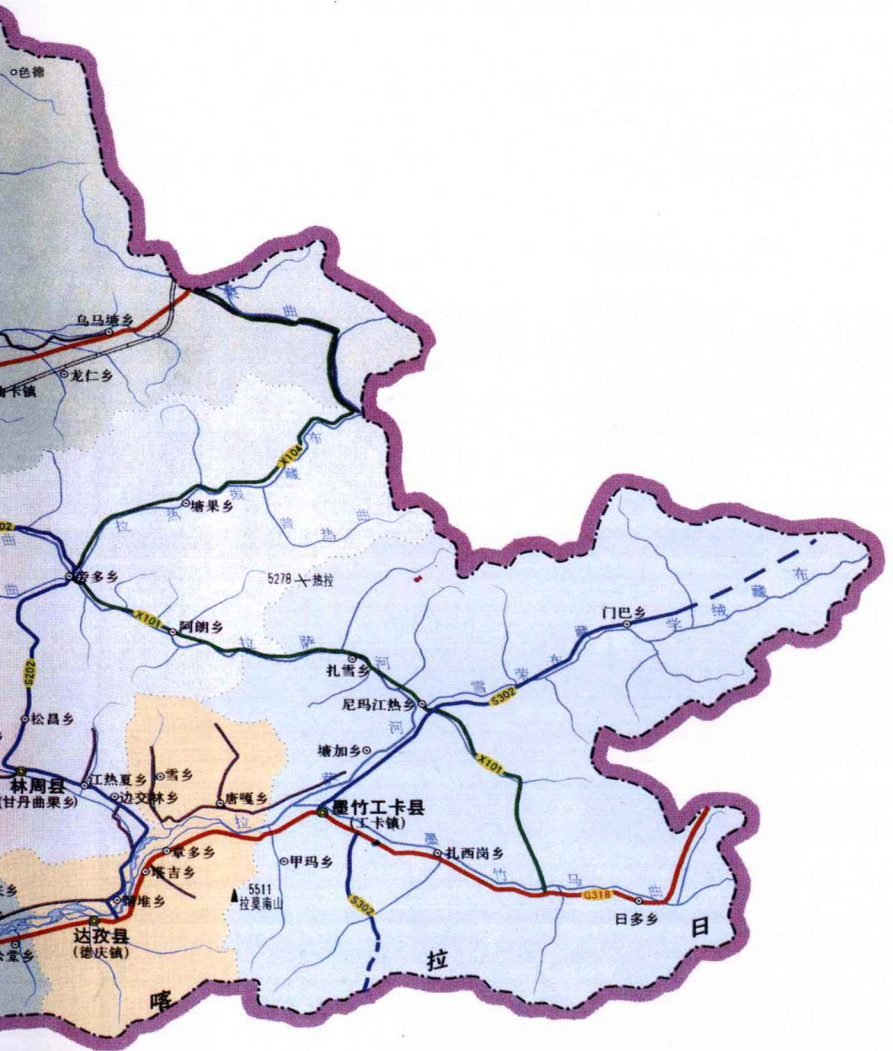


拉萨河

# 拉萨旅游指南



# LHASA GUIDE



拉萨市交通图

当雄县

羊八井  
康玛寺  
纳木错  
加日岗

堆龙德庆县

楚布寺  
堆龙桑丘温泉  
神水度假村  
桑浦寺  
乃郎寺

曲水县

卓玛拉康  
聂当大佛  
热堆寺  
休瑟寺

尼木县

藏香村  
吞弥桑布扎故居  
铁索桥  
穷母岗日峰

哲蚌寺

摩崖壁雕

乃琼寺

北京西路

拉鲁湿地

金珠西路

G109

青藏公路

罗布林卡

西藏

青藏、川

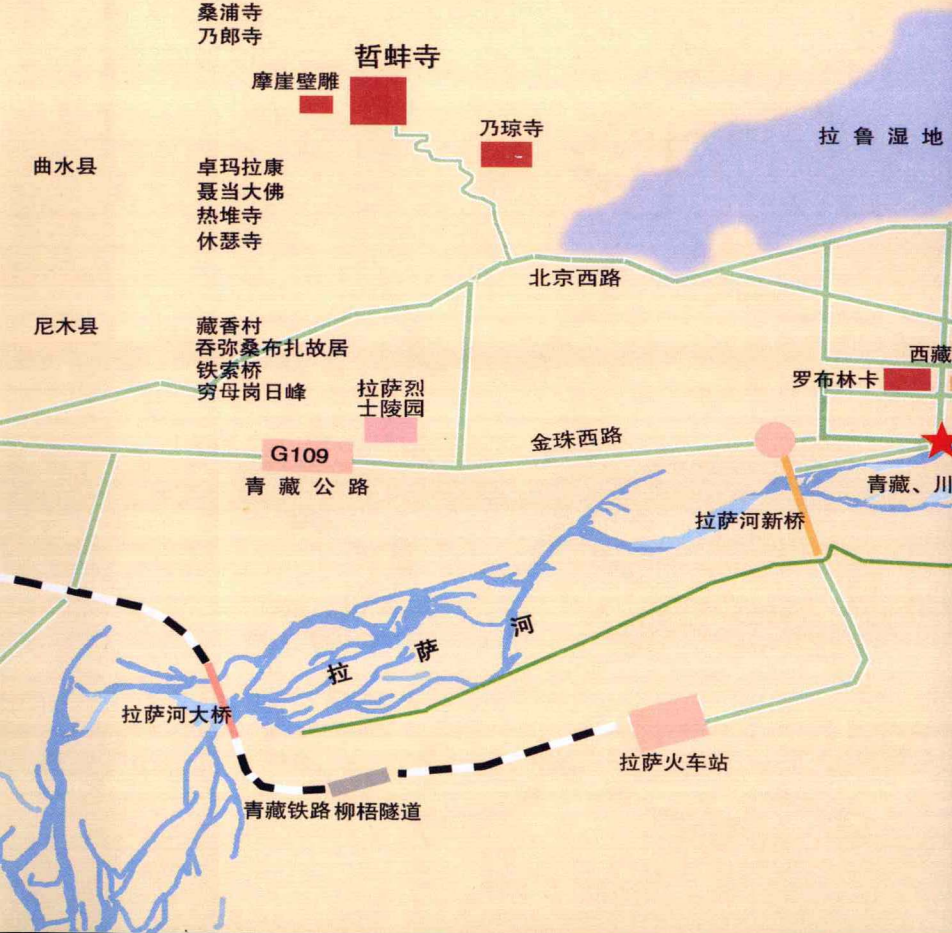
拉萨河新桥

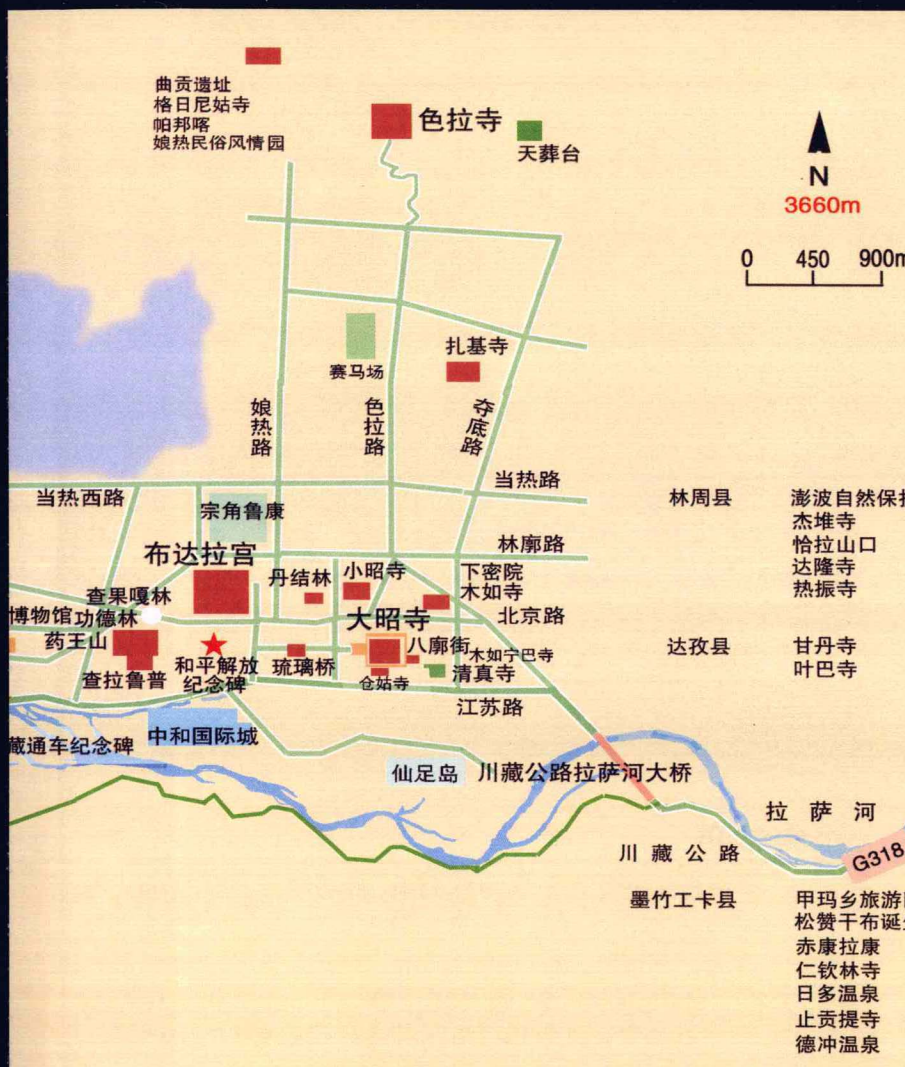
拉萨河

拉萨河大桥

拉萨火车站

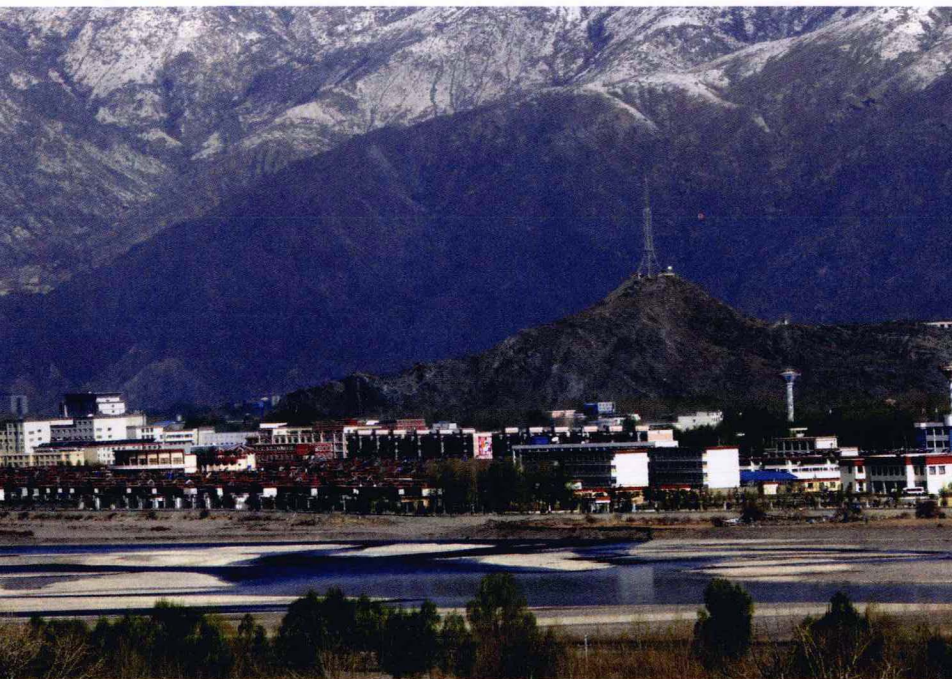
青藏铁路柳梧隧道





# 拉萨市城区及所属县主要观光景点

# 拉萨旅游指南



拉萨市景

## 拉萨简介

拉萨市位于西藏自治区中部偏南，雅鲁藏布江中游的北岸。1960年设市，为西藏自治区的首府。全市总面积2.9万多平方公里，下辖城关区、墨竹工卡、林周、达孜、堆龙德庆、曲水、当雄、尼木等7县1区、5镇、86乡。城关区市区面积约55平方公里，是西藏自治区和拉萨市政府驻地，西藏自治区政治、经济、文化、交通、旅游的中心。全市总人口52.2万(包括流动人口)，城镇人口约27万，其余为农牧业人口。拉萨市居民多数为藏族，还有汉、回、门巴、珞巴、纳西等民族。

拉萨市区的地理位置为东经 $91^{\circ} 9'$ ，北纬 $29^{\circ} 39'$ ，在拉萨河的冲积平原上，拉萨河穿城而过，将市区分为河南、河

# LHASA GUIDE



虹

北两部分。河谷地带海拔 3600 余米，地势比较平坦，土质肥沃，属高原温带季风气候。高原空气稀薄、日温差大、雨量少、光照充足，拉萨年日照长达 3000 多小时，素有“日光城”、“太阳城”之称。拉萨年平均气温 7.5℃，无霜期 140 天左右，1 月均温 -2.3℃，7 月均温 15.4℃，冬无严寒，夏无酷暑。年降水量 454 毫米，多集中在夏季 7、8、9 月份，而且多为夜间下雨，白天晴空万里，形成独特的“拉萨夜雨”，使旅游者感到特别舒适。这期间拉萨林木茂盛，气候宜人，又有盛大

**猴子变人传说：**  
相传远古时代，有一猕猴和妖魔结为夫妻生下六个猴儿，后繁衍至五百个，并食用神粮，逐渐进化为人形，通晓语言。藏族先民相信猴子是观音菩萨的化身，以自己是猴子后代为荣。这与现代人类起源说有异曲同工之妙。



# 拉萨旅游指南

的望果节和雪顿节，有许多文艺演出活动，是拉萨旅游的黄金季节。

当雄县是拉萨主要的牧区，有牦牛、黄牛、绵羊、山羊等畜群，盛产牛羊肉和羊毛、酥油等畜产品。拉萨河流域是西藏自治区主要产粮地区，灌溉方便，农业发达，主要种植青稞、春小麦、油菜、豌豆等，近年来拉萨市郊区的蔬菜种植业也有很大发展，保证了拉萨市区的蔬菜供应。拉萨市境内水资源丰富，江河年平均流量达 340 亿立方米，湖泊储水



拉萨河上的黑颈鹤

量达 200 亿立方米，当雄县境内的念青唐古拉山主峰及其附近的冰川带积雪常年不化，储存了大量的固体水。拉萨地下水资源十分丰富，且多温泉，羊八井温泉和德仲温泉是洗温泉浴的极好去处，尤其羊八井温泉规模很大，灼热的水蒸气从地底喷涌而出，云蒸霞蔚，极为壮观，其地热田现已开始利用地热发电。拉萨的主要矿产资源有瓷土、硫磺、铁、铅、锌、铜、大理石等，野生动物有羚羊、盘羊、鹿、獐等。还出产虫草、麝香、贝母等药材。拉萨市解放前基本上没有现代工业，解放后，经过多年的建设已拥有农机、汽车修配、电力、