

玩美一族/编著



超热门景点：90个最热门城市的景区景点，精彩详细介绍，图文结合，让您轻松畅游自助玩全。

超全面信息：城市交通 + 热门景点 + 餐饮美食 + 特色购物 + 宾馆酒店等，一册在手，畅游无忧。

超深度推荐：25个深度游景点推荐，除热门景点外的其他自游景点，为您提供相应的景点信息。

超精美图片：320多幅最具地方代表性的图片，张张精美绝伦，幅幅引人入胜，向您全程图解。

超贴心服务：180多个旅游达人温馨提示，为您贴心讲解吃住行游购娱，帮您省心、省力加省钱。

西藏

完全自游宝典

深度自游、掌控精彩；一书在手，旅游无忧
西藏240多个热度、深度地点攻略，助您玩美旅行

清华大学出版社

玩美
旅行



西藏

完全自游宝典

玩美一族/编著

清华大学出版社
北京

内 容 简 介

人生不能有遗憾，想去的地方一定要前往！计划总是赶不上变化，想出发就立马出发！笔者便是在这种激情冲动下，背起行囊，闯进了西藏这片神秘的雪域高原。在蓝天白云下，从肃穆壮观的布达拉宫，到虔诚朝拜的大昭寺；从圣洁的天湖纳木错，到心驰神往的珠穆朗玛峰……只要你愿意出发，一切皆在脚下！

本书是一本西藏深度自游宝典，帮助您轻松完美玩转西藏。本书从“地区简介+城市交通+热门景点+餐饮美食+特色购物+宾馆酒店+深度游景点推荐”7个方面，力求将最全、最新、最美、最实用的旅游信息传递给大家。

书中包括：8大特色放送+8大美景盘点+8大美食比拼+8大线路规划+30多个特色购物+20多个深度景点+30多个餐饮美食+70多个宾馆酒店+90多个热门景点+180多个特别提示+320多张精美景点图片，以及五大篇——自游西藏：一分钟准备篇、拉萨攻略篇、山南攻略篇、日喀则攻略篇和其他地区攻略篇，让您完美游西藏，不留遗憾。

书中涵盖丰富的旅游信息，对于个人游、情侣游、家庭游、亲子游、老年游等，不论自助或跟团，都是随身、随行的宝典，一册在手，畅游无忧。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签，无标签者不得销售。

版权所有，侵权必究。侵权举报电话：010-62782989 13701121933

图书在版编目（CIP）数据

西藏完全自游宝典/玩美一族编著. —北京：清华大学出版社，2013
（玩美旅行）

ISBN 978-7-302-32566-6

I. ①西… II. ①玩… III. ①旅游指南-西藏 IV. ①K928.975

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第109898号

责任编辑：杜长清

封面设计：刘超

版式设计：文森时代

责任校对：张兴旺

责任印制：王静怡

出版发行：清华大学出版社

网 址：<http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址：北京清华大学学研大厦A座 邮 编：100084

社总机：010-62770175

邮 购：010-62786544

投稿与读者服务：010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈：010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 装 者：北京亿浓世纪彩色印刷有限公司

经 销：全国新华书店

开 本：140mm×210mm 印 张：8.75 字 数：390千字

版 次：2013年11月第1版

印 次：2013年11月第1次印刷

印 数：1~3400

定 价：37.00元

产品编号：052881-01

前言 Preface

“玩美旅行”系列旅游图书紧扣“自助游”的主题，为旅行者提供了全方位的旅游咨询和服务，内容包括：特色大放送+美景大盘点+美食大比拼+线路大规划+地区简介+城市交通+热门景点+餐饮美食+特色购物+宾馆酒店+深度游景点推荐等，让旅游者做到一书在手，旅游无忧，不论自助或跟团，让您一本就够，畅游天下！

本书特色

超热门景点：90多个最热门城市的景区景点，精彩详细介绍，图文结合，让您轻松畅游，自助玩全。

超全面信息：城市交通+热门景点+餐饮美食+特色购物+宾馆酒店等，一册在手，畅游无忧。

超深度推荐：20多个深度游景点推荐，除热门景点外的其他自游景点，为您提供相应的景点信息。

超精美图片：320多幅最具地方代表性的图片，张张精美绝伦，幅幅引人入胜，为您全程图解。

超贴心服务：180多个旅游达人温馨提示，为您贴心讲解吃住行游购娱，帮您省心、省力、省钱。

本书内容

本书分为五大篇，即自游西藏：一分钟准备篇、拉萨攻略篇、山南攻略篇、日喀则攻略篇和其他地区攻略篇。每篇皆从“地区简介+城市交通+热门景点+餐饮美食+特色购物+宾馆酒店+深度游景点推荐”等七个方面进行介绍，力求将最全、最新、最美、最实用的旅游信息传递给大家。

作者售后

本书由“玩美一族”编著，在编写过程中，得到了谭贤、柏松、罗权、刘斌、宋金梅、苏高、曾杰、罗林、罗磊、周旭阳、袁淑敏、谭俊杰、徐茜、杨端阳、谭中阳等人的

帮助，在此表示感谢。由于作者知识水平有限，书中难免有错误和疏漏之处，恳请广大读者批评、指正，联系邮箱：itsir@qq.com。

版权声明

本书中所采用的景名、电话、地址、旅店名称、图片等信息，均为所属公司、网站或个人所有，本书引用仅为说明之用，绝无侵权之意，特此声明。

另外，本书在编写过程中，编委会拥有完全独立的身份，不受任何商业广告影响，保证图书内容的客观公正。本书中的旅游相关信息，在出版之前均已重新核实，但旅游信息更新较快，如果您发现图书中有不准确的信息，请及时反馈给我们，以便我们再版时予以更新。由此带来的不便，敬请谅解！同时，热忱希望广大旅游爱好者为我们提供最新的旅游信息，谢谢！

编 者

图标示例

- | | | | |
|------|------|------|------|
| 推荐星级 | 景点地址 | 开放时间 | 门票售价 |
| 景点电话 | 交通路线 | 特别提示 | 住宿地址 |
| 房间价格 | 住宿电话 | 购物地址 | 营业时间 |
| 购物电话 | 贴 士 | 边走边吃 | 餐厅地址 |
| 餐厅电话 | 房间类型 | 特色购物 | 美食功效 |
| 美食特点 | 人均消费 | 附近景点 | 美食用料 |
| 推荐菜式 | 周边住宿 | 主题氛围 | 游玩时间 |



目 录

o n t e n t s

第 1 篇 自游西藏：一分钟准备



1.1 自游西藏：特色大放送 2

- 01 雪域高原 2
- 02 虔诚朝圣 3
- 03 藏羚羊 3
- 04 藏歌藏舞 4
- 05 藏族服饰 4
- 06 唐卡 5
- 07 藏药 5
- 08 转经筒和玛尼堆 6

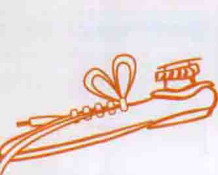
1.2 自游西藏：美景大盘点 7

- 01 布达拉宫 7
- 02 大昭寺 8
- 03 罗布林卡 8
- 04 纳木错 9
- 05 贡布日山 10
- 06 珠穆朗玛峰 11
- 07 雅鲁藏布江 11
- 08 青藏铁路 12

1.3 自游西藏：美食大比拼 13

- 01 青稞酒 13
- 02 酥油茶 13
- 03 糌粑 14
- 04 风干肉 15
- 05 酸奶 15
- 06 干酪 15





07 奶渣 16

08 藏香猪 16

1.4 自游西藏：线路大规划 17

01 一日游线路 17

02 两日游线路 17

03 三天两夜游线路 18

04 四天三夜游线路 18

05 五天四夜游线路 18

06 六天五夜游线路 19

07 局部地区游线路 19

08 七天六夜游线路 19

1.5 自游西藏：大话西藏 20

01 历史 20

02 地理 21

03 气候 21

04 行政区域 22

05 民族 22

06 语言 23

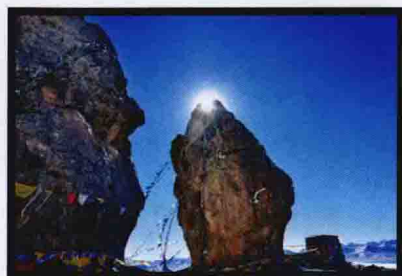
07 宗教 23

08 民族风俗 23

09 高原反应 24

10 出行准备 25

第2篇 拉萨攻略



2.1 话说拉萨 28

01 概括与印象 28

02 历史 29

03 行政区域 30

04 地理 30

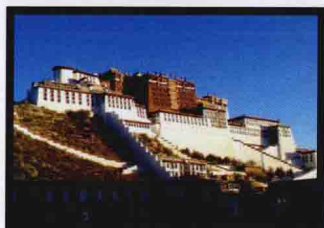
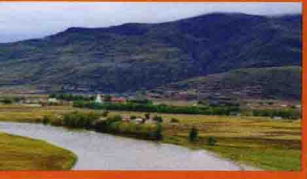
05 气候 30

06 人文 31

07 节庆 32

2.2 拉萨交通 35

01 航空 35



- 02 铁路 36
- 03 公路 36
- 04 公交车 37
- 05 出租车 37

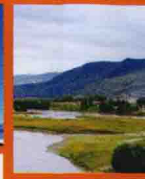
2.3 拉萨美景 38

- 01 布达拉宫——世界屋脊明珠 38
- 02 八廓街——圣路 40
- 03 大昭寺——拉萨最古老的寺庙 41
- 04 小昭寺——格鲁派密宗学府 42
- 05 罗布林卡——拉萨颐和园 43
- 06 哲蚌寺——藏传佛教最大的寺庙 43
- 07 色拉寺——辩经的盛宴之地 44
- 08 纳木错——秀美的天湖 45
- 09 拉萨河——蓝色欢乐之波 46
- 10 羊八井——雪山下的地热温泉 47
- 11 药王山——山角之山 47
- 12 西藏博物馆——现代化博物馆 48
- 13 拉萨清真大寺——伊斯兰教之花 49
- 14 乃琼寺——佛教高等学府 50
- 15 木如寺——西藏佛协印经院 51
- 16 宗角禄康——拉萨著名园林 51
- 17 关帝庙——见证历史的和谐 52
- 18 娘热民俗风情园——3A级景点 53
- 19 甘丹寺——格鲁派祖寺 54
- 20 直贡梯寺——闻名世界的天葬台 54
- 21 楚布寺——开创活佛转世制度 55
- 22 甲玛赤康——松赞干布诞生地 56
- 23 德仲温泉——世界第一热泉 57

2.4 拉萨美食 57

- 01 雪域餐厅——混搭的别样口味 58
- 02 拉萨厨房——体验不同的世界 59
- 03 光明商店甜茶馆——正宗甜茶 60
- 04 刚吉餐厅——传统藏式风格 60
- 05 雪神宫藏式餐厅——地道藏式菜 61
- 06 布达拉风情餐吧——藏式火锅 61
- 07 冈拉梅朵——藏式庭院餐吧 62
- 08 拉萨娜玛瑟德餐厅——异域美食 62
- 09 天海夜市——吃烧烤的好去处 63





2.5 拉萨购物 64

- 01 拉萨百货大楼——金鼎百货 65
- 02 唐卡艺术专画部——人气唐卡店 65
- 03 藏韵艺博楼——工艺品商场 66
- 04 拉岗服装店——大家都喜欢 66
- 05 澍谷画社——西藏本土原创作品 67
- 06 藏毯——三大名毯之一 67
- 07 藏刀——特殊的装饰品 68
- 08 金银器——西藏传统工艺品 68
- 09 冬虫夏草——三大补品之一 69
- 10 雪莲——举世闻名 69
- 11 藏药——有影响力的民族药之一 70

2.6 拉萨住宿 70

- 01 藏游人客栈——地理位置优越 71
- 02 东措国际青年旅馆——涉外旅舍 72
- 03 其美拉措客栈——藏式家居客栈 72
- 04 雪域宾馆——星级藏式旅馆 73
- 05 吉日旅馆——藏汉结合 73
- 06 平措康桑青年旅舍——藏式传统 74
- 07 米豆客栈——藏式别墅 75
- 08 牧马人青年旅舍——天井藏式楼 75
- 09 旅之缘家庭旅馆——别墅小院 76
- 10 八朗学旅馆——资历最老的旅馆 76
- 11 西藏湿地花园酒店——花园格调 77
- 12 汉庭快捷酒店——拉萨赛马场店 77
- 13 欧丹宾馆——藏式楼房 78
- 14 刚坚拉萨饭店——四星级酒店 79
- 15 拉萨德林酒店——家庭式酒店 79
- 16 西藏廓尔喀饭店——庭院式酒店 80
- 17 拉萨大昭寺酷牦牛酒店——精品藏式酒店 80
- 18 拉萨帝人酒店——地理位置优越 81
- 19 拉萨扎西曲塔酒店——名声最大的旅馆 82
- 20 拉萨燃木齐大酒店——楼顶花园观景台 82
- 21 岷山金圣大酒店——星级藏式旅馆 83
- 22 西藏庄园酒店——花园型涉外酒店 83
- 23 香巴拉宫——第一家藏式精品酒店 84
- 24 圣瑞斯大酒店——商务出行首选 84
- 25 雅汀舍丽花园酒店——拉萨难忘之地 85

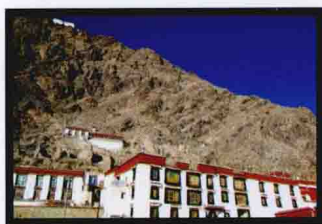


- 26 唐卡酒店——体现了藏文化特色 86
- 27 拉萨神湖酒店——高标准酒店 87
- 28 西藏民族饭店——综合型饭店 87
- 29 雪域天堂国际大酒店——藏民族文化 88
- 30 拉萨饭店——拉萨最贵的饭店 89
- 31 瑞吉度假酒店——精美绝伦的私人别墅 89

2.7 深度游景点推荐 90

- 01 查其拉姆寺——神圣与世俗相融合 90
- 02 热振寺——西藏噶当派首寺 91
- 03 日多温泉——新开发的优质温泉 92
- 04 仓姑寺——老城区内唯一一座尼姑寺 92
- 05 曲贡古遗址——有关拉萨文明史 93
- 06 聂唐寺和聂唐寺大佛 94

第3篇 山南攻略



3.1 话说山南 96

- 01 概括与印象 96
- 02 历史 97
- 03 行政区域 98
- 04 地理 98
- 05 气候 99
- 06 人文 99
- 07 宗教 101
- 08 节庆 101



3.2 山南交通 101

- 01 航空 102
- 02 公路 102
- 03 出租车 103
- 04 公交车 103
- 05 汽车租赁 103



3.3 山南美景 104

- 01 桑耶寺——西藏第一座寺庙 104
- 02 青朴修行地——藏族最著名的隐修地 105
- 03 扎塘寺——别具风格的壁画 106
- 04 敏珠林寺——西藏第一座喇嘛学府 107





- 05 雍布拉克康——西藏第一座宫殿 108
- 06 昌珠寺——西藏第一座佛殿 109
- 07 贡布日山和猴子洞——藏民族的发祥地 110
- 08 雅砻河景区——西藏古代文明的摇篮 111
- 09 藏王墓——西藏第一座吐蕃王陵墓 112
- 10 青瓦六王宫遗址——吐蕃第二座宫殿 113
- 11 加查——藏南明珠 114
- 12 拉姆拉错——预示未来 115
- 13 羊卓雍错——西藏“三大圣湖”之一 115
- 14 沃卡温泉——治疗百病 116

3.4 山南美食 117

- 01 乃东县餐饮 118
- 02 扎囊县餐饮 118
- 03 贡嘎县餐饮 119
- 04 曲松县餐饮 119
- 05 其他县餐饮 119

3.5 山南购物 120

- 01 姐德秀围裙——西藏最有名的手工艺品 120
- 02 琼结玉——旅游购物的理想之选 121
- 03 加查核桃——营养丰富 122
- 04 加查木石制品——远近闻名 122
- 05 扎囊手工业——编织品最为出名 123
- 06 敏珠林寺藏香——宗教活动必备品 123
- 07 氍毹——手工毛织品 124
- 08 拉贡酥油——全区最有名 125

3.6 山南住宿 125

- 01 山南宾馆——二星级涉外旅游宾馆 126
- 02 山南邮政大酒店——名声最大的旅馆 126
- 03 龙马宾馆——第一家藏式精品酒店 127
- 04 泽当饭店——四星级饭店 128
- 05 裕蓉假日酒店——三星级酒店 129
- 06 泽当电信雪鸽宾馆——三星级涉外宾馆 129
- 07 雅砻河酒店——五星级标准 130

3.7 深度游景点推荐 131

- 01 桑丁寺——僧尼合住寺庙 131
- 02 囊色林庄园——古老贵族庄园 132



- 03 卡玛当寺——逐渐演变成格鲁派寺院 132
- 04 巴郎却康——吐蕃风格建筑 133
- 05 拉加里王宫遗址——王权象征 133

第4篇 日喀则攻略



4.1 话说日喀则 136

- 01 概括与印象 136
- 02 历史 137
- 03 行政区域 137
- 04 地理 138
- 05 气候 138
- 06 人文 139
- 07 节日 139



4.2 日喀则交通 141

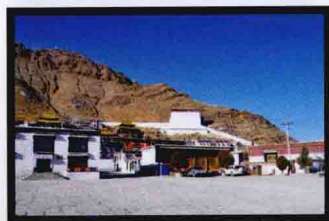
- 01 航空 141
- 02 公路 141
- 03 出租车 142
- 04 汽车租赁 142



4.3 日喀则美景 143

- 01 扎什伦布寺——六大黄教寺院之一 143
- 02 班禅新宫——壁画精美 145
- 03 夏鲁寺——汉族风格寺庙 146
- 04 纳塘寺——西藏的文库 147
- 05 热拉雍仲林寺——苯教寺院 148
- 06 萨迦寺——第二个敦煌 149
- 07 江孜——英雄城 150
- 08 白宫寺——西藏塔王 151
- 09 宗山城堡抗英遗址——历史的见证 152
- 10 帕拉庄园——保存完整的贵族庄园 153
- 11 定日——到达珠穆朗玛峰的必经之路 154
- 12 珠穆朗玛峰——世界第一高峰 155
- 13 定日到珠峰徒步路线——不毛之地 156
- 14 绒布寺——世界海拔最高的寺庙 157
- 15 珠峰大本营——珠峰观光必经之地 158
- 16 绒布冰川——中国最美的冰川之一 158





17 希夏邦马峰——完全在中国境内的高峰 159

18 樟木口岸——陆路通商口岸 160

19 亚东县——西藏小江南 161

20 多庆措——高原圣水 162

21 卓木拉日峰——五神女峰之一 162

22 噶举寺——幽静的噶举派寺院 163

23 东嘎寺——格鲁派寺庙 163

24 拉孜——后藏粮仓 164

25 平措林寺——唯一一座古代觉朗派寺庙 165

26 萨嘎——美丽的地方 166

4.4 日喀则美食 166

01 扎什伦布寺餐馆——藏式风格小楼 167

02 红枫林川菜馆——珠峰西路店 168

03 吾尔朵厨房——令人惊奇的餐馆 169

04 大邑郭鸡肉老店——藏族的主食 169

05 九九鲜菌火锅——风味小吃 170

06 爆焖羊羔肉——高原一绝 170

07 吹肝——藏族独特的腌肉制品之一 171

08 四味生肉泥——西藏传统菜肴 171

4.5 日喀则购物 172

01 尼木藏香——西藏三大名香之一 173

02 普松雕版——享誉全西藏 173

03 江孜地毯——历史悠久 174

04 拉孜藏刀——别具特色 175

05 扎西吉彩——金银铜器加工厂 175

4.6 日喀则住宿 176

01 喜孜青年旅舍——拥有独特的寝室文化 176

02 邮政宾馆——旅游涉外定点宾馆 177

03 刚坚日喀则宾馆——十世班禅大师创建 178

04 旦增宾馆——民族特色宾馆 178

05 日喀则交通宾馆——公路局职工活动中心 178

06 日喀则天临大酒店——大型涉外酒店 179

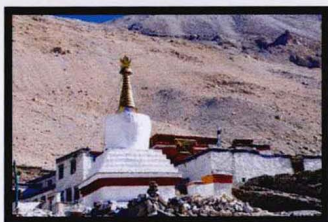
07 山东大厦——最高海拔城市中最最高的大厦 180

08 久木·德庆客栈——特色旅游酒店 181

09 日喀则乌孜大酒店——涉外旅游酒店 181

10 日喀则饭店——民族特色饭店 182

11 府上府大酒店——装修豪华典雅 183

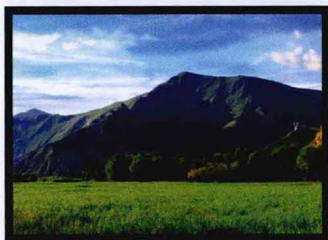


- 12 日喀则藏隆大酒店——旅游商务酒店 183
- 13 日喀则东方明圣酒店——老古城聚集地 184
- 14 日喀则市扎西曲塔大酒店——四星级饭店 184
- 15 久木亚美国际大酒店——与高原明珠相拥 185
- 16 万润国际度假酒店——天然氧吧 186

4.7 深度游景点推荐 186

- 01 曲米欣古——亚东抗英遗址 187
- 02 康布温泉——西藏著名的温泉 187
- 03 贡觉林卡——日喀则市人民公园 188
- 04 纳窟寺——三大印经院之一 188
- 05 刚钦寺——格鲁派寺院 189
- 06 觉囊寺——觉囊派最早的寺院之一 189

第5篇 其他地区攻略



5.1 话说其他地区 192

- 01 概括与印象 192
- 02 历史 194
- 03 行政区域 195
- 04 地理 196
- 05 气候 197
- 06 节庆 199

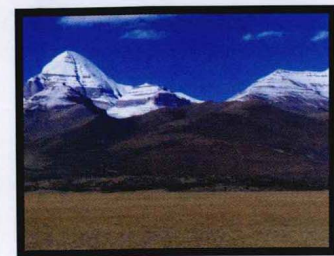
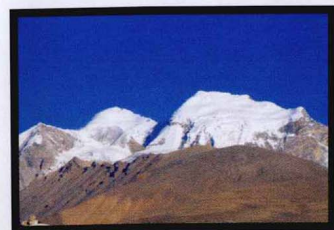
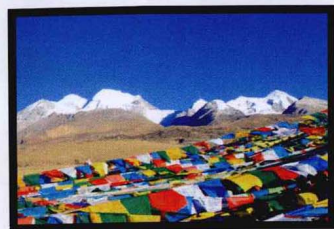
5.2 其他地区交通 201

- 01 林芝交通 201
- 02 那曲交通 203
- 03 阿里交通 204
- 04 昌都交通 206

5.3 其他地区美景 207

- 01 八一镇——群山环绕的魅力小镇 208
- 02 鲁朗林海——西藏江南 208
- 03 世界柏树王园林——西藏巨柏林 209
- 04 布久喇嘛林寺——林芝最重要的佛教场所 210
- 05 尼洋河——仙女的眼泪 211
- 06 巴松措湖——西藏东部最大的淡水堰塞湖之一 211
- 07 太昭古城——“工布四宗”之一 213
- 08 秀巴千年古堡——神秘古堡群 214





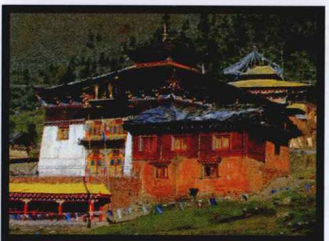
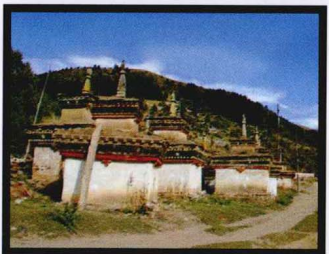
- 09 米堆冰川——中国最美六大冰川之一 215
- 10 列山古墓群——吐蕃时期的墓地遗址 215
- 11 雅鲁藏布大峡谷——世界第一大峡谷 216
- 12 墨脱——隐秘的莲花宝地 217
- 13 拉昂错——鬼湖 218
- 14 冈仁波齐神山——世界公认的神山 219
- 15 圣湖玛旁雍错——圣湖之王 220
- 16 纳木那尼峰——圣母之山 222
- 17 古格王国——古代王朝的背影 223
- 18 东嘎皮央遗址——最大的佛教石窟遗址 224
- 19 托林寺——阿里的第一座寺庙 225
- 20 扎日南木错——西藏第三大湖 225
- 21 班公湖——景色迷人 226
- 22 类乌齐寺——华丽宏伟 227
- 23 然乌湖——藏东地区的第一大湖 228
- 24 卡玛多塔林——造型各异 228
- 25 同卡寺——昌都地区最雄伟的佛塔 229
- 26 强巴林寺——康区最古老的格鲁派寺院 229
- 27 布谷神山——十八座神山之首 230

5.4 其他地区美食 231

- 01 墨脱石锅菌汤府——有名食府 231
- 02 临夏手抓大王美食城——美食繁多 232
- 03 鲁郎石锅城——环保又美味 233
- 04 老地方重庆石锅王——主打菜石锅鸡 234
- 05 名流居——四川人开的饭店 234
- 06 虫草炖雪鸡——草原珍品 235
- 07 人参果拌酥油大米饭——尊贵的象征 235
- 08 蘑菇炖羊肉——“藏北三珍”之一 236
- 09 夏河蹄筋——筵席上品 237

5.5 其他地区购物 238

- 01 门巴木碗——久负盛名 238
- 02 墨脱石锅——别具特色 239
- 03 灵芝——宝贵药物 239
- 04 林芝水果——个大味美 240
- 05 乌朵——特殊的投石器 240
- 06 克什米尔山羊绒——纤维的钻石 241
- 07 昌都醉梨——独特的梨子 241



08 藏鞋——独具特色 242

09 贝母——名贵中药材 243

5.6 其他地区住宿 243

01 渡口客栈——触摸温暖 243

02 柳树山庄——别具一格的山庄 244

03 林芝御江南酒店——不同的文化氛围 245

04 麒瑞宾馆——三星级标准 245

05 凯宾商务酒店——林芝自驾游之家 246

06 审计宾馆——审计大楼背后 247

07 金鑫大酒店——交通便利 247

08 林芝商务酒店——处在青山绿水的怀抱中 248

09 林芝昊林商务宾馆——工薪阶层消费中心 248

10 鑫源宾馆——去巴松措的必经之地 249

11 藏泊酒店——藏式别墅及田园型度假酒店 250

12 嘉龙酒店——西欧风格 250

13 昌都客运站招待所——外来人员的聚集地 251

14 金泰大酒店——尽享假日生活 251

15 昌都友谊酒店——商务便利酒店 252

16 昌都康盛宾馆——价格较低设备齐全 252

17 昌都饭店——雅致温馨 253

18 昌都蓝湖驿站——浓郁的藏族特色 253

19 昌都会议中心贵宾楼——商旅的最佳居所 254

20 中信那曲大酒店——涉外酒店 255

5.7 深度游景点推荐 255

01 色季拉山——杜鹃花的王国 255

02 苯日神山——原始苯教推崇的神山 256

03 南迦巴瓦峰——云中天堂 257

04 科加寺——古朴小寺院 258

05 札达土林——雄浑沧桑 258

06 日土岩画——高原古代岩画遗存 259

07 来古冰川——闻名于高原 260

附录 50个资深旅游达人技巧 261





自游西藏

第

1

篇

自游西藏：
一分钟准备



- 自游西藏：特色大放送
- 自游西藏：美景大盘点
- 自游西藏：美食大比拼
- 自游西藏：线路大规划
- 自游西藏：大话西藏