

17 西藏
最值得去的
17 个地方

为你推荐经典、最具代表性
的热门旅游路线！
贴心规划13条经典路线、
11条专题旅行路线！

西藏

布达拉宫、羊卓雍错、罗布林卡、墨脱奇景，
一路行来，西藏美景全收揽！

触摸信仰的力量，感受自然的礼遇，寻找心灵的净土，
体验一场自我对话般的清醒之旅！

玩全攻略

藏羚羊旅行指南编辑部 编著



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

西藏 玩全攻略



藏羚羊旅行指南编辑部 编著



www.chiru.com.cn

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

西藏玩全攻略 / 藏羚羊旅行指南编辑部编著. -- 北京: 人民邮电出版社, 2013. 11
(玩全攻略)
ISBN 978-7-115-33039-0

I. ①西… II. ①藏… 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213086号

内 容 提 要

本书通过精美的图片、简约的文字为读者展现了西藏绚丽的风光、丰富的美食和极具特色的民俗活动。为方便读者出行,书中还提供了交通、住宿等实用信息,并为读者规划了经典的旅游路线,适合读者到西藏旅游时作为指南之用。

-
- ◆ 编 著 藏羚羊旅行指南编辑部
责任编辑 李 璇
执行编辑 杨 爽
责任印制 周昇亮
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街14号
邮编 100061 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京鑫丰华彩印有限公司印刷
 - ◆ 开本: 889×1194 1/32
印张: 7.25 2013年11月第1版
字数: 232千字 2013年11月北京第1次印刷
-

定价: 39.80元

读者服务热线: (010)67172489 印装质量热线: (010)67129223

反盗版热线: (010)67171154

广告经营许可证: 京崇工商广字第0021号

西藏 玩全攻略



藏羚羊旅行指南编辑部 编著



www.chiru.com.cn

人民邮电出版社

北京

图书在版编目 (C I P) 数据

西藏玩全攻略 / 藏羚羊旅行指南编辑部编著. -- 北京: 人民邮电出版社, 2013. 11
(玩全攻略)
ISBN 978-7-115-33039-0

I. ①西… II. ①藏… 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213086号

内 容 提 要

本书通过精美的图片、简约的文字为读者展现了西藏绚丽的风光、丰富的美食和极具特色的民俗活动。为方便读者出行,书中还提供了交通、住宿等实用信息,并为读者规划了经典的旅游路线,适合读者到西藏旅游时作为指南之用。

-
- ◆ 编 著 藏羚羊旅行指南编辑部
责任编辑 李 璇
执行编辑 杨 爽
责任印制 周昇亮
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街 14 号
邮编 100061 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京鑫丰华彩印有限公司印刷
 - ◆ 开本: 889×1194 1/32
印张: 7.25 2013 年 11 月第 1 版
字数: 232 千字 2013 年 11 月北京第 1 次印刷
-

定价: 39.80 元

读者服务热线: (010)67172489 印装质量热线: (010)67129223

反盗版热线: (010)67171154

广告经营许可证: 京崇工商广字第 0021 号

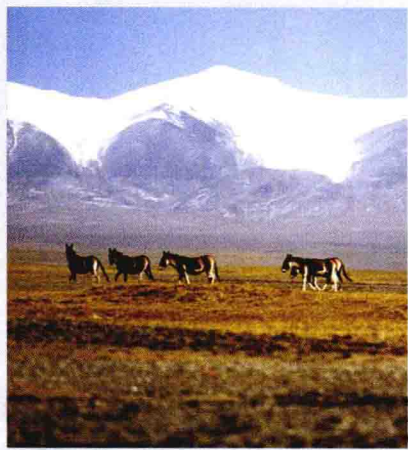
导引

西藏，被人们誉为“地球第三极”，这片古老、辽阔却又到处充满着神秘色彩的神秘境地平均海拔超过4000米，有着数不尽的高山雪峰、一望无际的广阔草原、美丽纯净的高山湖泊、星罗棋布的河流和森林、辉煌灿烂的寺庙宫殿，处处彰显出超凡脱俗的神圣与庄严。这一切令人类的言语戛然而止，更难以用笔墨来描绘它的全貌，任何的色彩在它面前都会黯然失色。只有当你真正站在那里与它对视，亲自去体验和感受时，才能真切地领略到那份能够涤净心灵的魅力。

西藏的春天里，还未消融的冰雪依旧笼罩着沉寂的山林，阳光吝啬地躲在高大的山峰和云层间，窥视着这片神秘的土地；夏日、潮湿的印度洋暖流一点点奋力地翻越喜马拉雅山脉的阻挡，努力把暖意和雨水带到这片被高

山环抱的圣地；西藏的秋季，阳光明媚，照耀出属于这里的特有生机；冬夜，伴随着雨雪的降临，这片神奇的土地再次睡去，洁白的雪花把山川河流掩盖，银装素裹下是大地的沉寂，等待着来年春雷的再次响起。

震撼世人的电影《红河谷》讲述了藏族人民捍卫国土、坚守信仰的悲壮往事。亲自坐在火车窗边，则可领略你从未见过的高原风情。当列车驶



过可可西里无人区时，人们都站在走道上观望，每当见到牦牛、羚羊或其他动物，不管形体是大是小，都会引来车厢里此起彼伏的尖叫声。

夜色朦胧下的布达拉宫更让人着迷，它是那么真实，又显得那么缥缈。在那儿，阿婆是不是还在转动着手里几世不停的经轮？即使她年事已高，双眼一片模糊，却仍能看见这里的蓝天白云碧水，勾勒出草原上奔腾的骏马与天空中翱翔的苍鹰。她在熟悉的西边之所感应着前世今生的因果，在那片梵香圣火的寺院佛堂前念下属于自己的信仰之文。

雅鲁藏布江以雷霆万钧之势造就了世界上第一大峡谷——雅鲁藏布大峡谷。穿行在雅鲁藏布江的峡谷间，成片郁郁葱葱的树林、开阔的草原、放养的牛羊、袅袅的炊烟、潺潺流淌的小溪，每个刹那都是一幅画面，每次眨眼都是不一样的邂逅。

藏东和藏南谷地里藏着座座神山，最为著名的有江达的生钦朗扎山，左贡、八宿一带的察荣神山，边坝的丹达神山，昌都的白西山和丁青

觉恩一带的苯教孜珠神山，以及桑耶寺所在的海不日神山，其后还有传说猕猴变人的贡布日神山和著名的青朴修行地，以及传说中吐蕃第一任赞普的降生地雅拉香波神山。高原的湖泊多坐落在需要辛苦跋涉的地方，既有掩映在青山翠岭中清新秀美的巴松错、然乌湖，也有辉煌壮丽的藏北纳木错和圣湖玛旁雍错。

生活在高原上的藏族人民，简单而纯粹，每逢喜事他们会欢快地跳起锅庄舞，他们会热情地为远道来客奉上酥油茶、捧上哈达；生活在高原上的藏族人民，执著而坚定，那些发了宏愿、踏上了漫长朝圣路的人们，他们的一俯一起之间蕴藏着对于未来、对于未知的无限憧憬，这些信念将他们送至千里之外。

西藏的美是如此让人无法自拔，西藏的情更让人难以忘怀。湛蓝的天、洁白的云、高大的山、一望无垠的戈壁，作为旅者，我知道终有一日我会离你而去，回到没有酥油芳香、没有诵经绕耳，回到那个离你很遥远的地方，但是，这段经历和这份记忆我永不会忘记。

目录 Contents »

认识西藏

17个必游景点 ... 12

布达拉宫 仰望藏式建筑的精华..... 12

大昭寺 在朝拜的人群中体会信仰的力量..... 14

罗布林卡 穿行在花香流水间 感受宝贝园林的魅力..... 16

扎什伦布寺 藏南藏传佛教寺院的奇葩..... 18

绒布寺 眺望珠峰雄姿的瞭望台..... 19

羊卓雍错 高原圣地的明珠湖..... 20

巴松错 藏东高山中的翡翠湖..... 21

米堆冰川 高原冰山中的奇景..... 22

藏北草原牧场 感受藏族游牧生活的真谛..... 23

雅鲁藏布大峡谷 藏东山谷里的自然奇观..... 25

拉萨老城区喝茶..... 26

夜逛朗玛厅..... 27

八廓街观看藏民朝拜..... 28

大昭寺门口晒太阳..... 29

转山或转经..... 30

过个藏族节日..... 31

看辩经..... 33

美食与特产..... 35

糌粑(zān bā)..... 35

酥油茶..... 36

奶酪..... 36

藏包子..... 36

酸奶..... 37

青稞酒..... 37

藏香..... 38

壁画..... 38

唐卡..... 38



« Contents 目录

藏刀 39

唐卡 39

玛尼石 40

路线推荐 41

拉萨 3 日深度游 41

拉萨北线 3 日游 42

拉萨西线 3 日游 43

拉萨—日喀则 3 日游 44

拉萨—山南 3 日游 44

林芝 3 日游 45

拉萨—林芝 5 日游 46

山南—拉萨 5 日游 47

拉萨—纳木错—羊湖—日喀则

5 日游 47

拉萨—江孜—珠峰 5 日游

..... 48

派乡—墨脱 7 日徒步游

..... 49

特色 10 日游 51

阿里小北线 11 日游

..... 53

西藏历史 55

西藏环境 58

地理 58

气候 59

西藏名人 60

松赞干布 60

玉妥宁玛·云丹贡布

..... 61

宗喀巴 61

仓央嘉措 61

民族节庆 63

藏族 63

门巴族 66

珞巴族 67

回族 68

僜人 68

夏尔巴人 68

西藏艺术 70

建筑艺术 70

绘画艺术 73

歌舞艺术 74

旅行资讯

西藏交通 78

如何抵达 78

航空 78

铁路 79

公路 80

区域内交通 84

拉萨 84

日喀则 85

昌都 86

普兰 86

拉孜 87

定日 87

那曲 88

西藏住宿 89

拉萨 89

日喀则 91

普兰 92

拉孜 93

定日 93

常用电话 94

最佳季节 95

出行装备 96

保健常识 103

拍摄提示 105

西藏印象

探秘八廓街的街巷幽深

..... 116

大、小昭寺的日暮香烟

..... 118

徘徊在热闹非凡的拉萨街头	120
骑行在天路之上	122
住在藏北茶馆、混在青年旅舍	124
坐着火车去拉萨——青藏线之旅	126
沿着古老的茶马古道一路西行——滇藏线之旅	128
大山里的“溜索”人——藏东门巴族、珞巴族探秘之旅	130
洒落在高原之上的“蓝色明珠”——高原湖泊之旅	134
荒原上的“傲土”——古格遗迹之旅	138
318国道之旅	140

分区导览

拉萨	144
布达拉宫	145
罗布林卡	147
大昭寺	148
小昭寺	149
八廓街	150
哲蚌寺	151
色拉寺	152
药王山	153
西藏博物馆	156
羊卓雍错	157
甘丹寺	158
扎耶巴寺	159
日喀则	160
扎什伦布寺	161

班禅新宫	162
夏鲁寺	163
白居寺	164
宗山抗英遗址	165
帕拉庄园	166
萨迦寺	167
锡钦温泉	170
平措林寺	170
觉囊寺	170
绒布寺	171
绒辖森林景区	172
嘎玛森林景区	172
岗嘎镇（老定日）景区	174
318国道	175
珠穆朗玛峰	179



藏东及藏东南地区

..... 182

南迦巴瓦峰..... 183

巴松措..... 184

雅鲁藏布大峡谷..... 185

米堆冰川..... 186

巨柏林..... 187

金沙江..... 188

盐井古盐田..... 189

藏西地区..... 190

札达土林..... 190

托林寺..... 191

古格王国遗址..... 192

冈仁波齐..... 194

玛旁雍错..... 195

拉昂错..... 196

纳木那尼峰..... 197

尼泊尔大厦（普兰边贸市场）

..... 200

藏北地区..... 201

藏北无人区..... 201

唐古拉山..... 203

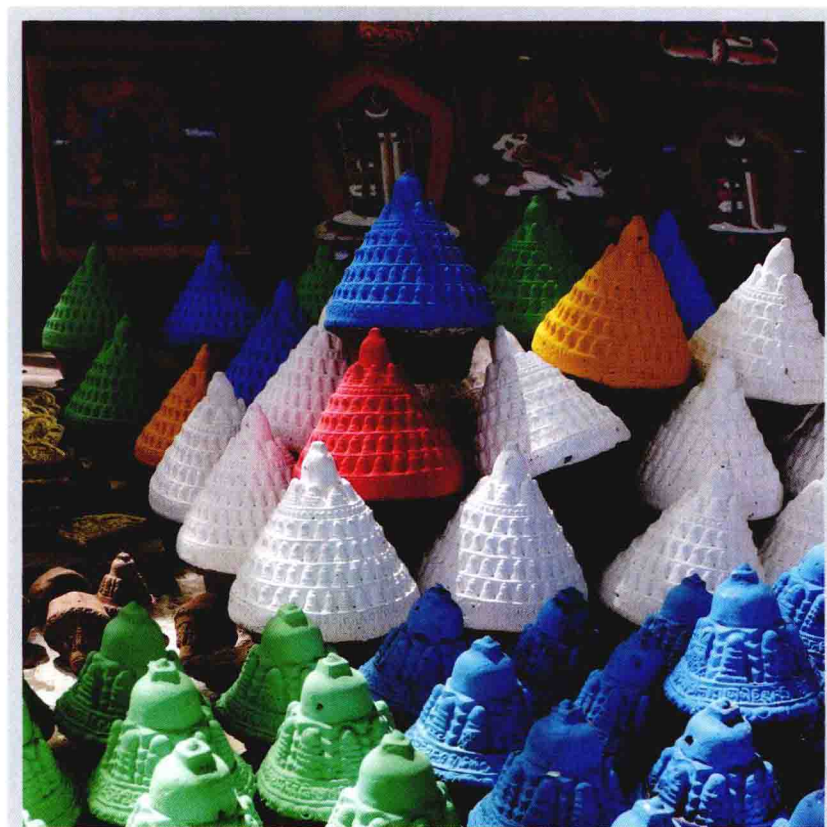
羌塘草原..... 204

古代象雄遗址..... 205

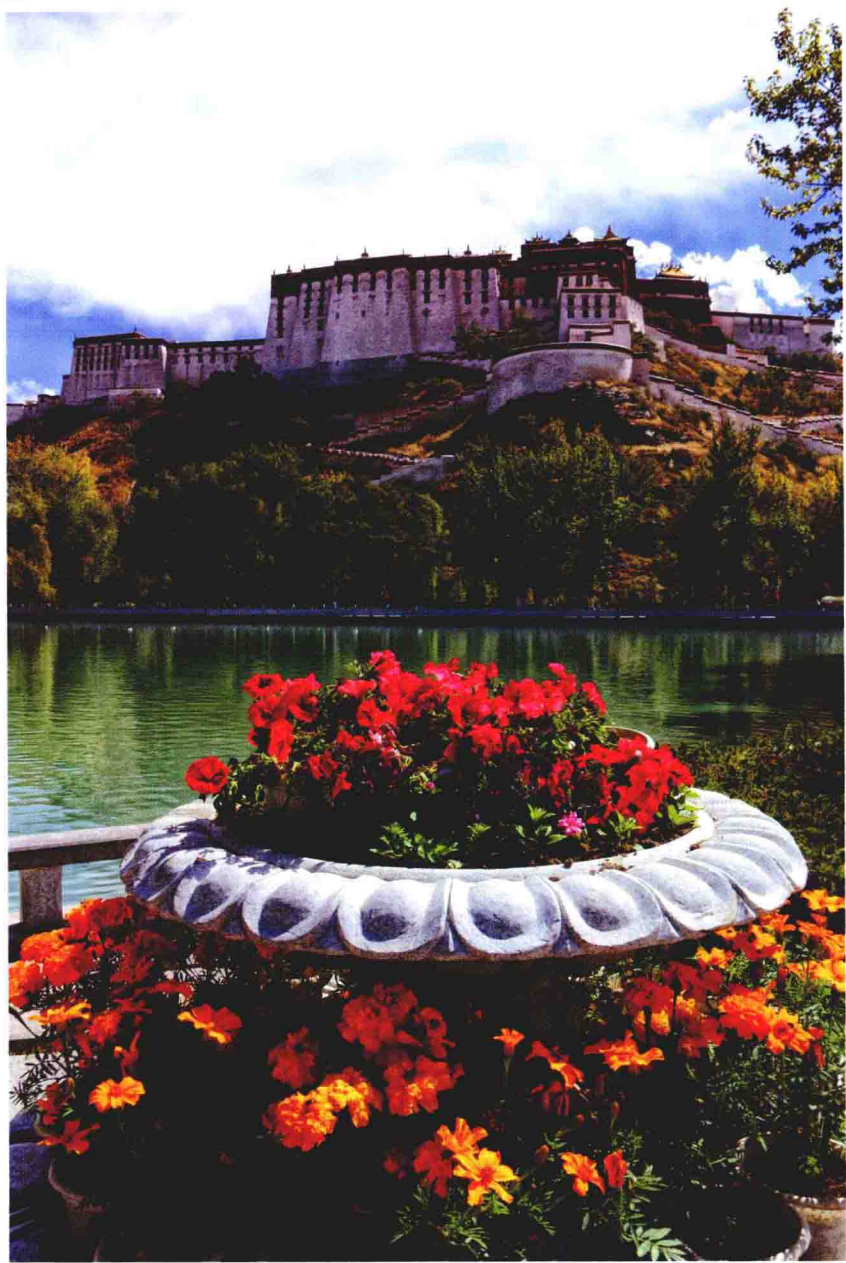
扎西半岛洞穴岩画..... 205

纳木错..... 206

西藏索引



● 布达拉宫前的龙王潭公园（角度鹿康）



连绵起伏的雪山、牛羊成群的草原、碧蓝纯净的湖泊、金碧辉煌的寺院，还有生活在这片广袤雪域之上淳朴善良的藏族同胞，无不构成西藏旅行中动人心魄的画面。

认识 **西藏**



17个必游景点

1. 布达拉宫 仰望藏式建筑的精华

西藏一直是心里的一个梦，做得太久了，便记不清当初是否对自己许下过圆梦的承诺。而说到西藏，便没有人不知道那座位于高山之巅的雄伟建筑——布达拉宫。巍巍高原，屹屹雪城，宏伟的宫殿横空出世，这里记载着千年的文明传承，而它的高度更是让人仰望。布达拉宫之于西藏，就如同故宫之于北京，举世闻名的布达拉宫是雪域高原的标志，同时也是祖国宝贵的世界文化遗产之一。我想到过西藏的人，脑海里都会有那挥之不去的红白两色，这便是布达拉宫的颜色。静静地仰视这座宫殿，上红宫，下白宫，光看外墙的颜色就可以轻易地将其区分出来。无论从哪一个角度看布达拉宫，这座雄伟的宫殿都不失壮丽巍峨的气势。许多时候，雄伟总会与高大联系在一起，藏族人也崇尚高大，所以建起了这样宏伟的建筑。古时，仅凭砖木结构，很难建起如今的摩天大楼，三五层就不算矮的了。但布达拉宫同是砖木结构，楼高却有13层，据测量有百米多高，这让人难以想象。面对这座神圣的红山，面对这些壮丽巍峨的建筑，此刻的心中只有两个字：震撼。

公元7世纪中叶，正值强盛时期的吐蕃王朝始建了布达拉宫，距今已有1300多年

● 穿着盛装的藏民齐聚布达拉宫



历史。千余年时间的积淀，为布达拉宫留存了大量的历史文物。行走其间，2500 多平方米的壁画、近千座佛塔、《甘珠尔》经和上万幅卷轴唐卡，还有明清两代皇帝御赐的金印、金册及金银制品，处处都彰显着布达拉宫的华丽与贵气。统一花岗石的墙身、木制屋顶及窗檐的外挑起翘设计、全部的铜瓦鎏金装饰以及由经幢、宝瓶、摩羯鱼、金翅鸟做脊饰的点缀……随着时间的变迁，这里使每个时代都有着属于自己的一页篇章。在布达拉宫，历史并未因时间而泛黄，每个宫殿的四壁和走廊里，都绘有色彩绚烂的壁画，虽然经年累月却依旧栩栩如生，这些壁画的内容丰富，传神地再现了当时的历史，包括当年兴建布达拉宫、松赞干布迎娶文成公主等情景，都在壁画上可以清清楚楚地看到。



● 布达拉宫屋檐上的雕像

和西藏所有的宫殿一样，布达拉宫也建于高山之巅。似乎对于古时西藏的统治者而言，高山上巍峨的宫殿才可以显示他们至高无上的权力，也只有在这个地方，他们才可以纵观自己的土地，俯视自己的子民。布达拉宫是神圣的，它高高地矗立在拉萨的高地之上，用自己接近云彩的目光鸟瞰着这座城市。红白之间，总是有着太多的神秘色彩，伴随着藏族喇嘛的红色神奇，还有那些说不完的关于它的故事，这个本为迎娶新娘而出现的建筑，最后成了宗教的圣地，这位被迎娶的新娘——文成公主也成了神奇的化身。

如今，这座凝结着藏族劳动人民智慧又目睹汉藏文化交流的古建筑群，早已以其辉煌的雄姿和藏传佛教圣地的地位成为了藏民族的象征。

要看，应该看，这是令人难忘的地方，这里有着杰出的建筑，这里有高原上的文化，这里还有世界之巅……

● 布达拉宫内景



2. 大昭寺 在朝拜的人群中体会信仰的力量



● 黄昏中的大昭寺

“没到大昭寺就等于没去过拉萨，没去过西藏。”这是大昭寺里著名的喇嘛尼玛次仁的话，也是几乎每一个旅行者都同意的观点。我们想象中的西藏，总是与信仰、虔诚、神秘等诸多字眼联系在一起，但对我来说，那只是一些很模糊的意象。只有真正到了西藏，到了拉萨，到了大昭寺，你才会渐渐理解什么是信仰，才能深深感受到信仰的力量。

这座整日被转经者簇拥着、膜拜着、抚摸着、倾其毕生供奉着的藏传佛教寺庙——大昭寺，藏语叫“觉康”或“祖拉康”，位于拉萨市中心。当走近大昭寺时，远远地便可以望见广场上五颜六色的经幡，一股酥油燃烧后散发出的浓香随即扑面而来。可能与你想象中的并不相同，大昭寺并不壮观，但却显得庄严肃穆，寺前两个巨大的香炉里桑烟缭绕。每天大昭寺前面的这块空地上都聚满了从四面八方赶来的朝拜者，他们衣衫上沾满尘土，在大昭寺门前，一遍又一遍地磕着等身长头，而他们身下的一小块青石板，早已被世世代代的朝圣者磨得光滑、黑亮……看着他们，心中感受只能用“震撼”一词来形容，真的很难想象他们是怎样地以自己的血肉之躯丈量着大地，三步一个叩拜，以额头叩击大地的方式朝圣，不惧寒冷，不畏艰难，向着拉萨靠近，向着大昭寺靠近。或许，这便是信仰的力量！我想这些朝圣者的心思是我们旅游者所不能体会的，站在他们中间，呆呆地驻足观看这样的场景，他们