

国家旅游地理

绝美中国藏地

川西、滇西、西藏、青海、甘南旅游精华

中国最佳旅游区域全攻略

川西 光与影，地狱与天堂的交错

滇西 人间的仙境，灵魂的洗礼

青藏 旅游者心中永远的圣地

甘南 梵天净土，艳美超俗

附录 尼泊尔 佛国天堂，徒步仙境

四川、云南、西藏、青海自驾旅游完全手册

光盘内容 (VCD格式)

藏地美景视频展播

ISBN 7-89491-887-3



9 789491 918871

RMB 39.9元

HK 52元

书内夹有光盘

山东电子音像出版社出版

国家旅游地理

绝美中国藏地



山东电子音像出版社出版

名 称 国家旅游地理——绝美中国藏地
主 编 罗应中
责任编辑 刁 戈
执行编辑 何 单
美术设计 何华成
编 著 一路向西 苍山之鹰 昼伏夜出 伯卿

出版单位 山东电子音像出版社
地 址 济南市胜利路大街39号
邮政编码 250001
技术支持 (023) 63658888-13093
邮购地址 重庆市渝中区双钢路3号《当代汽车》杂志社
网 站 <http://www.autodiy.com.cn>
邮政编码 400013
电话号码 (023) 63658888-39093
网上购买 <http://shop33774052.taobao.com>

版权申明 本手册中有个别因地址不明而未支付稿费的作者，
请与重庆市版权保护中心联系，由其代为转交支付。

电 话 (023) 67708230 67708321

版权所有 盗版必究
未经许可 不得以任何形式和手段复制或抄袭

发 行 重庆中科普传媒发展股份有限公司发行部

电 话 (023) 63658888-12060

传 真 (023) 63659779

经 销 各地新华书店、报刊亭

CD 生产 苏州新海博数码科技有限公司

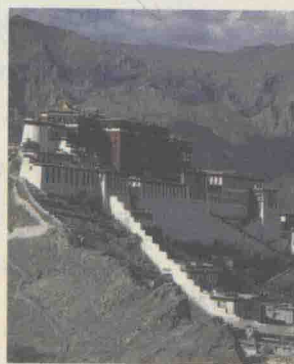
文本印刷 重庆市蜀之星包装彩印有限责任公司

开本规格 787mm×1092mm 1/16 印张22 300千字

版 本 号 ISBN 7-89491-887-3

版 次 2007年7月第1次印刷

定 价 39.8元 (1CD附赠手册)



那一天

闭目在经殿香雾中
蓦然听见
你颂经中的真言

那一月

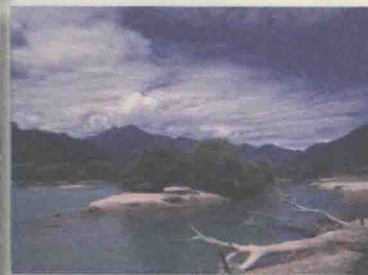
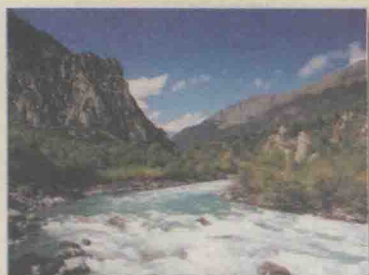
我摇动所有的转经筒
不为超度
只为触摸你的指尖

那一年

磕长头匍匐在山路
不为觐见
只为贴着你的温暖

那一世

转山转水转佛塔
不为修来生
只为途中与你相见



西藏自治区

123—214



青海省

(除西宁、海东)

215—227

天祝县

甘南州
228—248

甘孜州
049—102

阿坝州

001—048

迪庆州

108—122

木里县
103—107



阿坝

大自然的造化似乎尤其钟情于川西北这片美好而神奇的土地，大地如歌、绿草如茵，浩瀚辽远的阿坝大草原与雪峰高耸、峡谷深切、苍茫雄浑的横断山脉、岷江峡谷在此相融相汇，阳刚之山、阴柔之水，在这里衍生成一派自然造化中最为灵动的气象。

——美丽的童话世界·九寨沟



002 九寨沟——美丽的童话世界

014 黄龙——人间瑶池

020 牟尼沟——九寨沟、黄龙的结晶

024 若尔盖大草原——中国最美的湿地

030 卡龙沟——油画长廊

034 米亚罗——中国最大的红叶风景区

038 桃坪羌寨——羌族建筑艺术的活化石

040 卧龙自然保护区——熊猫的故乡

044 四姑娘山——中国的阿尔卑斯

CONTENTS

甘孜

▶最重要的是这里拥有最纯的生灵，傲视天穹的神鹰，自由生活的各种野生动物，草场林间婉转歌唱的鸟儿，静静地放牧着牛羊的牧人。稻城，有你有能够想到的一切，也有你想象之外的一切。

——天堂的颜色·稻城亚丁



050 稻城·亚丁——天堂的颜色

058 伍须海——仙女梳妆的明镜

062 海螺沟·贡嘎山——冰川森林公园泡温泉

068 木格措——漫步在云端

072 新都桥——光与影的世界

074 塔公——菩萨喜欢的地方

078 丹巴——美人谷

084 格聂——南康巴的致命诱惑

088 措普沟——隐世天堂

092 德格——藏族地区璀璨的文化明珠

098 新路海——心倾神湖

木里与迪庆

就这样，梦幻中的小村子一个接一个地在我们眼前变为现实，内心的激情也被这天地造化感染得欲醉欲仙，真想在这里化作一片白云随风飘去……天上人间，人与自然的和谐统一在这里得到了最动人心魄的展示。

——云中的村落·迪庆香格里拉

104 木里——上帝浏览的花园

108 梅里雪山——藏地神山之王

114 迪庆·香格里拉——云中的村落



CONTENTS

西藏

当阳光和艾草的香味编织在一起，将我引着，跟随转经的人群，没有灵魂地跟随着。偶尔在晨曦中立着，转经的或磕头的人带着纯朴的笑容似行云流水般从我身边轻轻划过，一种幸福的宁静在心中流淌：你们可是我的前世？

——神圣日光城·拉萨



124 拉萨——神圣日光城

138 纳木措——神山的情人

144 日喀则——美好庄园

154 羊卓雍湖——高原上的那片天鹅绒

158 珠穆朗玛峰——在天堂俯瞰人间

168 绒布冰川——极度危险的美丽

172 雍布拉康——爱情的城堡

178 林芝——西藏江南胜过江南

186 南迦巴瓦——刺天之矛

190 雅鲁藏布江大峡谷——天神的豪情诗

196 墨脱——天神的围场

202 冈仁波齐峰——不可征服的神山

208 阿里——千山之巅、万川之源

甘南与青海

第一次了解，原来美的极至不是让人愉悦，让人欢笑，让人宁静，而是让人叹息，一声发自内心的叹息……那时候你的大脑是空白的，只有心灵还在呼吸，于是一声叹息：有震撼，有感动，有伤感，还有一滴泪在心中最柔软的地方晶莹闪烁。

——地球的眼泪·青海湖

216 郎木寺——仙女的城镇

222 拉卜楞寺——嘉木样活佛的信仰之宫

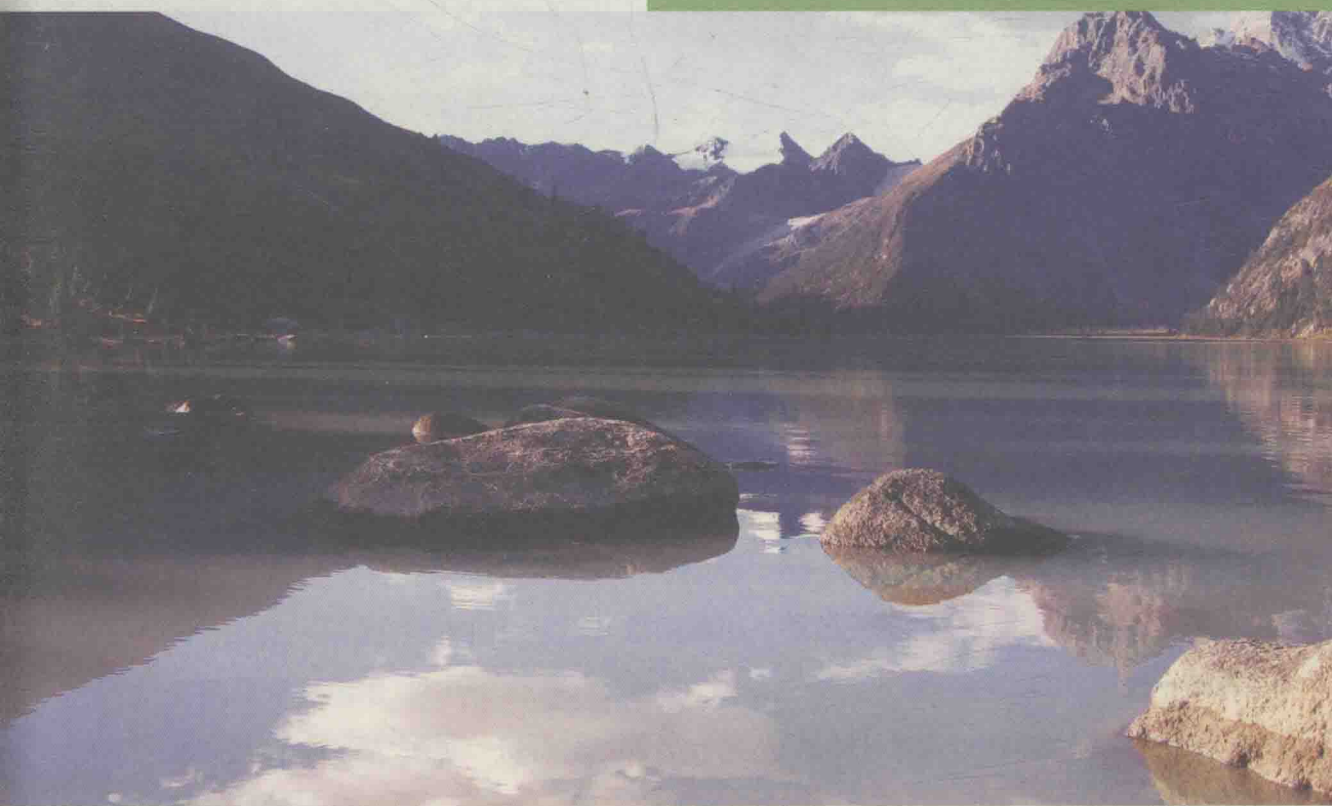
228 青海湖——地球的眼泪

236 格尔木——中国的盐湖城

242 三江源——母亲河的“母亲”

CONTENTS

藏地及周边自驾线路详解



是谁带来远古的呼唤，是谁留下千年的期盼

250 兰州—青海湖—格尔木—那曲—拉萨

唐蕃古道

260 西安—兰州—西宁—玛多—结石镇

铺在天上的国道

266 拉萨—日喀则—狮泉河—叶城（新藏线）



康巴藏北朝圣路

274 成都—甘孜—德格—昌都—丁青—那曲—拉萨（川藏北线）

在天堂与地狱间穿梭

282 成都—康定—雅江—林芝—拉萨（川藏南线）

四川第一线

292 成都—四姑娘山—小金—丹巴—八美—塔公—新都桥—康定—成都

童话世界

294 成都—都江堰—汶川—刷马路口—理县—米亚罗—红原—月亮湾—瓦切—唐克—黄河第一湾—若尔盖—巴西—大录—玉瓦—九寨沟—平武—江油

天堂的颜色

296 成都—都江堰—映秀—日隆—丹巴—新都桥—雅江—理塘—稻城—亚丁—新都桥—康定—雅安—成都

梦幻泸沽湖

297 成都—西昌—泸沽湖—丽江—西昌—成都



蜀南竹海天下翠

298 成都—内江—宜宾—竹海—宜宾—成都

佛都朝圣

299 成都—乐山—峨眉山—成都

无限风光在险峰

300 昆明—大理—丽江—香格里拉（中甸）—德钦—林芝—拉萨（滇藏线）

穿越香格里拉

311 昆明—大理—丽江—中甸—得荣—乡城—稻城—亚丁

西双版纳之旅

312 昆明—玉溪—思茅—景洪—勐仑—景洪—思茅—玉溪—昆明

云山贵水

313 昆明—石林—曲靖—晴隆—黄果树—关岭—兴义—罗平—石林—昆明

最美滇西穿越之旅

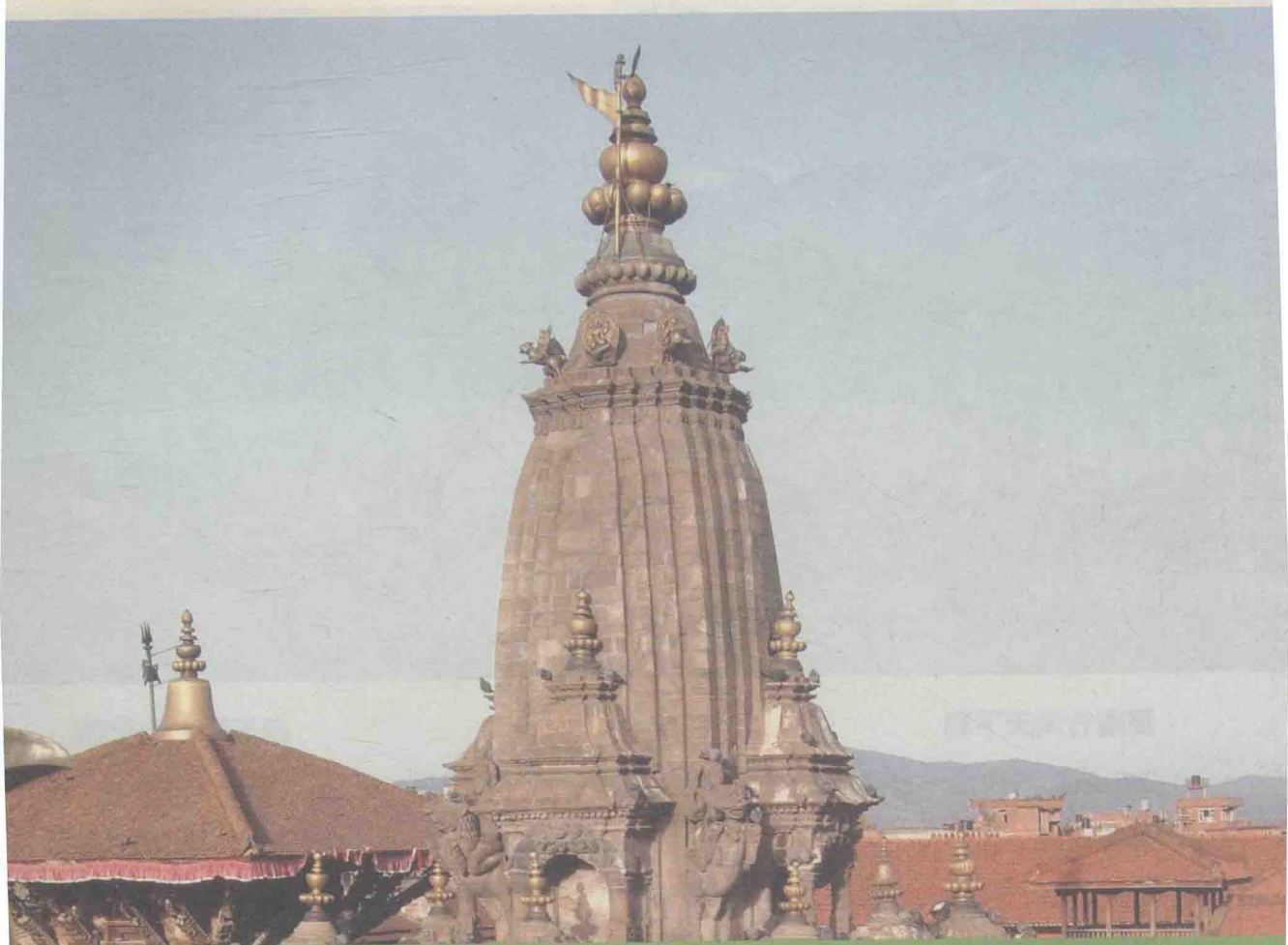
315 昆明—大理—六库—腾冲—瑞丽—芒市—昆明

国家旅游地理

绝美中国藏地

CONTENTS

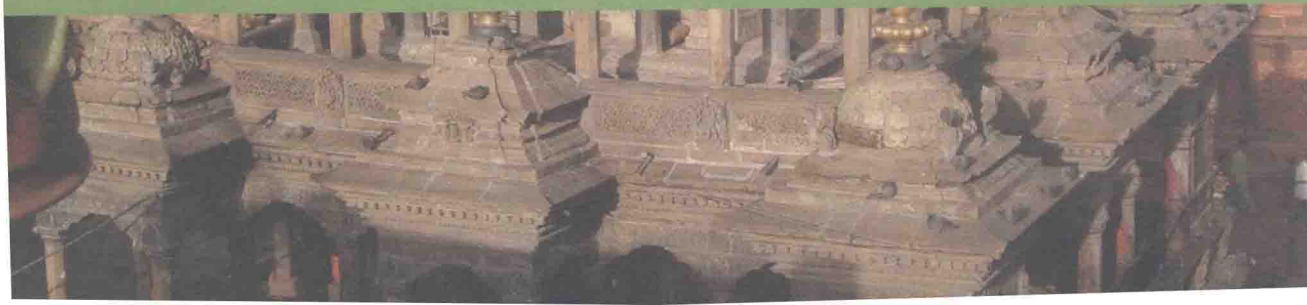
09



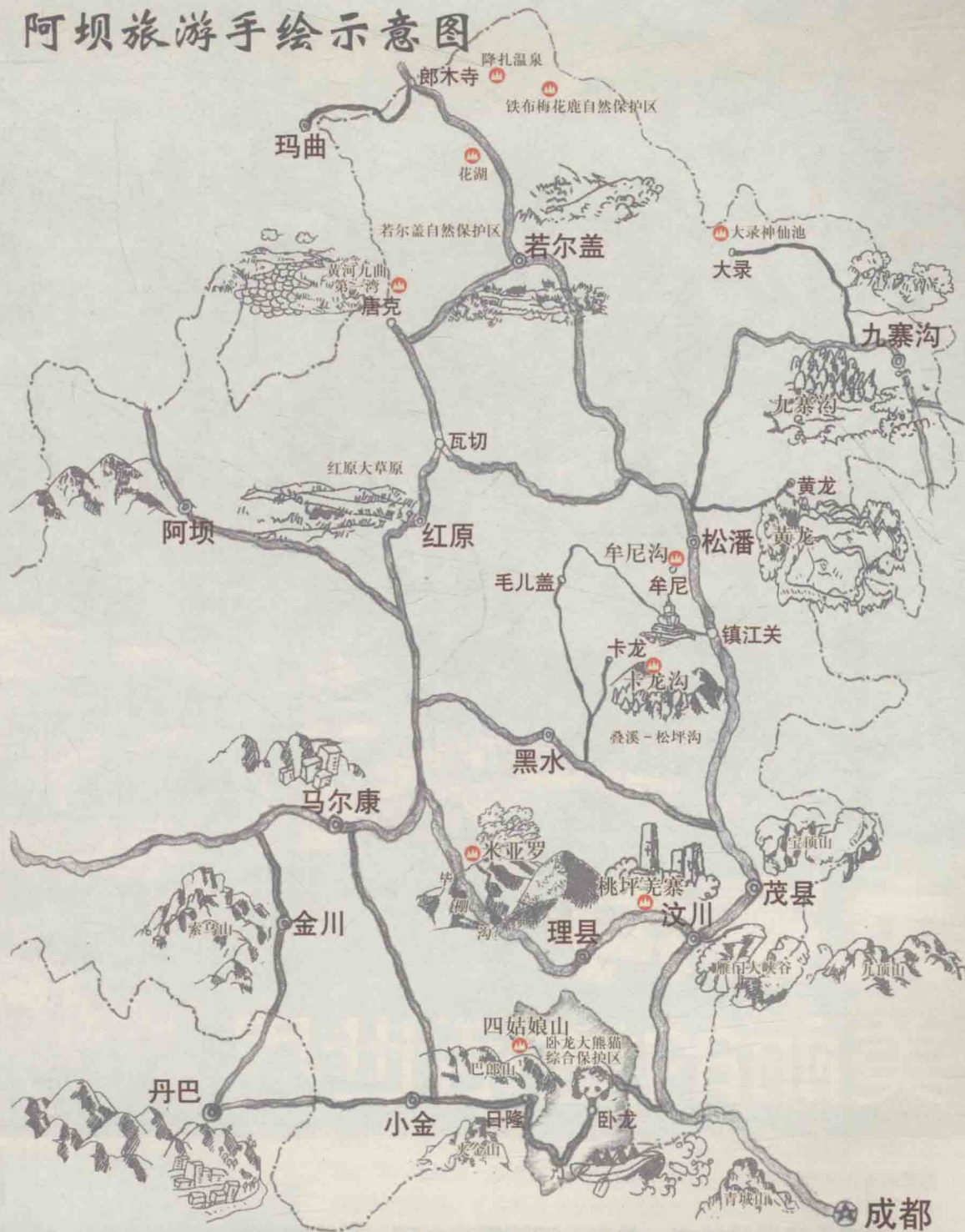
317 附录

清晨的阳光照着湖对面小山上的白塔，如一个遥远的灯塔，这更像一个迷幻而闪烁着理想主义光芒的坐标。早在七十年代，来自西方的嬉皮士们发现了这样一个和他们心目中的天堂如此吻合的地方，便成群结队来到这里，在湖边搭起帐篷享受着这样一个远离喧闹的和平世界。

尼泊尔——佛国天堂，徒步仙境



阿坝旅游手绘示意图



阿坝

九寨沟——美丽的童话世界

黄龙——人间瑶池

牟尼沟——九寨沟、黄龙的结晶

若尔盖大草原——中国最美的湿地

卡龙沟——油画长廊

米亚罗——中国最大的红叶风景区

桃坪羌寨——羌族建筑艺术的活化石

卧龙自然保护区——熊猫的故乡

四姑娘山——中国的阿尔卑斯



九寨沟 美丽的童话世界

在离天很近的地方，总有一双眼睛在守望，她有着森林绚丽的梦想，她有着大海碧波的光芒，到底是谁的呼唤，那样真真切切，到底是谁的心灵，那样寻寻觅觅。

——《神奇的九寨》歌词