

藏羚羊  
旅行指南



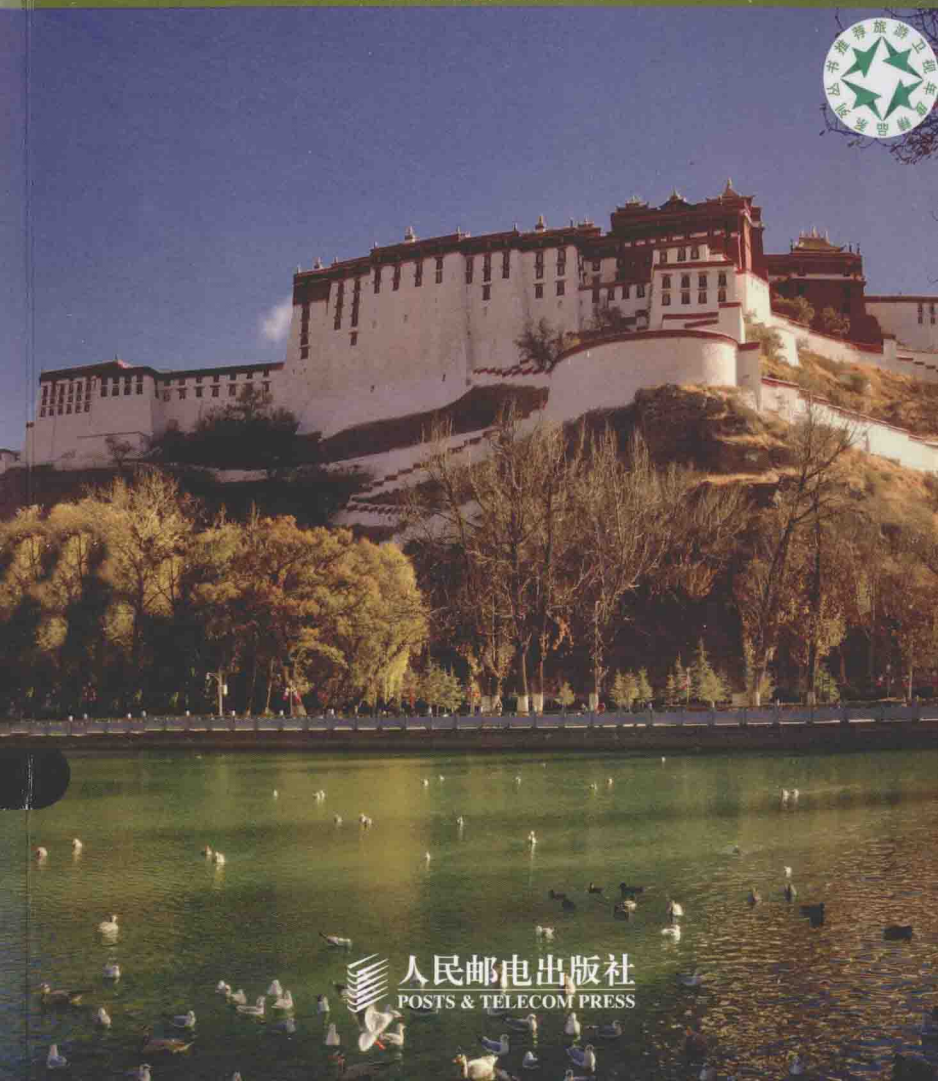
**全新** 版本  
加入鲜活目的地内容  
**经验** 丰富  
的旅行作者用心写就  
**专业** 的旅行指南编辑部  
诚意打造  
**亲身** 踩线  
13年不变，收集第一手资料

# 西藏

第4版

# 自助游

藏羚羊旅行指南编辑部 编著



人民邮电出版社  
POSTS & TELECOM PRESS

藏羚羊自助游系列

# 西藏自助游



藏羚羊旅行指南编辑部 编著

人民邮电出版社  
北京

## 图书在版编目 (C I P) 数据

西藏自助游 / 藏羚羊旅行指南编辑部编著. -- 4版

. -- 北京 : 人民邮电出版社, 2014.2

(藏羚羊自助游系列)

ISBN 978-7-115-34210-2

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307036号

## 内 容 提 要

《西藏自助游(第4版)》沿用藏羚羊旅行指南12年经典体系,以分区导览的形式全面覆盖西藏各大景区、景点,并从历史、地理、宗教、民俗和美食等方面深入挖掘西藏的地域特色。第4版全新绘制所有旅行示意图,对景点、实用信息及图片进行全面更新,并加强了路线规划及专题的实用性和可读性。

---

◆ 编 著 藏羚羊旅行指南编辑部

责任编辑 谢元琨

责任印制 周昇亮

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京瑞禾彩色印刷有限公司印刷

◆ 开本: 850×1100 1/32

印张: 16.5

2014年2月第4版

字数: 528千字

2014年2月北京第1次印刷

---

定价: 49.80元

读者服务热线: (010)81055296 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315

广告经营许可证: 京崇工商广字第0021号

# 目录

西藏印象 .....	9	特产 .....	110
路线推荐 .....	21	旅行计划 .....	113
西藏必游 .....	41	最佳旅行季节 .....	114
西藏美食 .....	59	预算 .....	116
摄影推荐 .....	65	到达与离开 .....	117
话说西藏 .....	73	区内交通 .....	118
精彩西藏 .....	74	住宿 .....	128
历史 .....	76	出行装备 .....	130
地理 .....	78	其他实用信息 .....	132
气候 .....	79	<b>拉萨地区 .....</b>	<b>141</b>
政区 .....	80	必游景点 .....	142
民族 .....	82	路线推荐 .....	146
节庆 .....	85	解读拉萨地区 .....	151
语言 .....	87	历史 .....	152
宗教 .....	89	地理 .....	152
名人 .....	96	气候 .....	153
戏曲文艺 .....	100	民族 .....	153
餐饮 .....	106	节庆 .....	154
		交通 .....	157
		到达与离开 .....	157
		区内交通 .....	161
		住宿 .....	163
		餐饮 .....	170
		藏餐 .....	170
		小吃 .....	172
		购物 .....	174
		娱乐 .....	174





专题 .....	175	关帝庙(即贡德林) .....	213	地理 .....	239
探秘八廓街的		扎基寺 .....	213	气候 .....	239
幽深街巷 .....	176	娘热民俗风情园 .....	214	民族 .....	240
大、小昭寺的日暮香烟 .....	178	扎希寺 .....	214	节庆 .....	240
徘徊在繁华的		扎耶巴洞窟群 .....	215	交通 .....	241
拉萨街头 .....	180	甘丹寺 .....	216	到达与离开 .....	241
歌声萦绕的高原		直贡梯寺 .....	219	区内交通 .....	242
(西藏的节日之旅) .....	182	德仲温泉 .....	220	住宿 .....	248
八廓街 .....	184	日多温泉 .....	221	餐饮 .....	252
大昭寺 .....	186	楚布寺 .....	221	购物 .....	253
布达拉宫 .....	192	纳木错 .....	222	扎什伦布寺 .....	254
罗布林卡 .....	200	羊八井 .....	226	班禅新宫 .....	257
西藏博物馆 .....	202	峻巴村 .....	226	江孜县城堡抗英遗址 .....	258
木如寺 .....	203	聂当度母殿和		白居寺 .....	259
哲蚌寺 .....	204	聂当大佛 .....	227	萨迦寺 .....	262
乃琼寺 .....	207	<b>日喀则地区 .....</b>	<b>229</b>	珠穆朗玛峰 .....	264
色拉寺 .....	207	<b>必游景点 .....</b>	<b>230</b>	樟木口岸 .....	270
小昭寺 .....	209	<b>路线推荐 .....</b>	<b>232</b>	佩枯错 .....	272
药王山 .....	210	<b>解读日喀则地区 .....</b>	<b>237</b>	夏鲁寺 .....	272
宗角禄康公园 .....	212	历史 .....	238	亚东县 .....	274

东嘎寺 .....	275	购物 .....	309	<b>那曲地区 .....</b>	<b>347</b>
色吾寺 .....	276			必游景点 .....	348
日布寺 .....	276	<b>专题 .....</b>	<b>311</b>	路线推荐 .....	350
吉隆 .....	277	荒原上的“傲土”（古格遗迹之旅） .....	312	<b>解读那曲地区 .....</b>	<b>353</b>
<b>阿里地区 .....</b>	<b>279</b>	神山冈仁波齐 .....	316	历史 .....	355
必游景点 .....	280	转山 .....	320	地理 .....	355
路线推荐 .....	284	圣湖玛旁雍错 .....	328	气候 .....	355
<b>解读阿里地区 .....</b>	<b>289</b>	转湖 .....	330	节庆 .....	357
历史 .....	290	拉昂错（鬼湖） .....	333	交通 .....	359
地理 .....	290	纳木那尼峰 .....	334	到达与离开 .....	359
气候 .....	291	班公错 .....	335	区内交通 .....	359
民族 .....	291	尼泊尔大厦与普兰国际贸易市场 .....	337	住宿 .....	360
节庆 .....	291	科加寺 .....	338	餐饮 .....	361
交通 .....	293	札达土林 .....	339	购物 .....	362
到达与离开 .....	293	托林寺 .....	340	<b>专题 .....</b>	<b>363</b>
区内交通 .....	297	东嘎皮央 .....	341	坐着火车去拉萨	
住宿 .....	307	古格王国遗址 .....	342	（青藏线之旅） .....	364
餐饮 .....	309			穿越藏北的旅行 .....	368





当惹雍错和	交通 .....	396	羊卓雍错和桑丁寺 .....	420
象雄王国遗址 .....	到达与离开 .....	396	卡若拉冰川 .....	421
桑丹康桑雪山 .....	区内交通 .....	397	拉加里王宫 .....	422
羌塘草原 .....	住宿 .....	398	桑噶方托寺 .....	422
色林错 .....	餐饮 .....	399	吉堆吐蕃墓群 .....	423
申扎自然保护区 .....	购物 .....	400	雅砻风景名胜區 .....	423
草原八塔 .....	专题 .....	401	唐古拉山 .....	424
格拉丹东雪山 .....	洒落在高原之上的“蓝色明珠” .....	402	米拉山 .....	425
麦莫溶洞 .....			贡嘎 .....	426
索县 .....				
<b>山南地区 .....</b>	<b>381</b>		<b>林芝地区 .....</b>	<b>427</b>
必游景点 .....	382	桑耶寺 .....	必游景点 .....	428
路线推荐 .....	385	青朴修行地 .....	路线推荐 .....	431
解读山南地区 .....	391	扎羊宗溶洞 .....	解读林芝地区 .....	435
历史 .....	392	敏珠林寺 .....	历史 .....	436
地理 .....	393	雍布拉康 .....	地理 .....	436
气候 .....	394	泽当古城 .....	气候 .....	438
民族 .....	394	昌珠寺 .....	民族 .....	439
节庆 .....	395	吐蕃历代赞普墓 .....	节庆 .....	440
		拉姆拉错 .....		

交通 .....	441	通麦天险 .....	470	沿着古老的茶马古道一路西行 (滇藏线之旅) .....	500
到达与离开 .....	441	墨脱 .....	470		
区内交通 .....	442	汗密瀑布 .....	480		
住宿 .....	444	鲁朗林海 .....	480	强巴林寺 .....	502
餐饮 .....	446	朗县 .....	481	大脚印奇观 .....	504
购物 .....	447			卡若文化遗址 .....	504
		<b>昌都地区 .....</b>	<b>483</b>	小恩达遗址 .....	505
<b>专题 .....</b>	<b>449</b>	<b>必游景点 .....</b>	<b>484</b>	达玛山 .....	506
318国道之旅 .....	450	<b>路线推荐 .....</b>	<b>485</b>	果布白宗山 .....	506
大山里的“溜索”人(藏东门巴 族、珞巴族探秘) .....	453	<b>解读昌都地区 .....</b>	<b>489</b>	卡玛多塔林 .....	506
		历史 .....	490	长毛岭养鹿场 .....	507
巴结巨柏林 .....	456	地理 .....	491	孜珠寺 .....	508
南迦巴瓦峰 .....	457	气候 .....	491	察雅仁达摩崖造像 .....	508
雅鲁藏布大峡谷 .....	460	民族 .....	492	然乌湖 .....	509
南伊沟风景区 .....	462	交通 .....	493	来古冰川 .....	511
东久自然保护区 .....	462	到达与离开 .....	493	邦达草原 .....	514
尼洋河 .....	463	区内交通 .....	494	左贡 .....	515
巴松错 .....	463	住宿 .....	495	芒康 .....	516
太昭古城 .....	465	餐饮 .....	497	盐井古盐田 .....	518
波密 .....	466	<b>专题 .....</b>	<b>499</b>	维色寺 .....	519
米堆冰川 .....	467			三色湖 .....	520





藏羚羊自助游系列

# 西藏自助游



藏羚羊旅行指南编辑部 编著

人民邮电出版社  
北京

## 图书在版编目 (C I P) 数据

西藏自助游 / 藏羚羊旅行指南编辑部编著. -- 4版  
-- 北京 : 人民邮电出版社, 2014. 2  
(藏羚羊自助游系列)  
ISBN 978-7-115-34210-2

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307036号

## 内 容 提 要

《西藏自助游(第4版)》沿用藏羚羊旅行指南12年经典体系,以分区导览的形式全面覆盖西藏各大景区、景点,并从历史、地理、宗教、民俗和美食等方面深入挖掘西藏的地域特色。第4版全新绘制所有旅行示意图,对景点、实用信息及图片进行全面更新,并加强了路线规划及专题的实用性和可读性。

---

◆ 编 著 藏羚羊旅行指南编辑部

责任编辑 谢元琨

责任印制 周昇亮

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京瑞禾彩色印刷有限公司印刷

◆ 开本: 850×1100 1/32

印张: 16.5

2014年2月第4版

字数: 528千字

2014年2月北京第1次印刷

---

定价: 49.80元

读者服务热线: (010)81055296 印装质量热线: (010)81055316

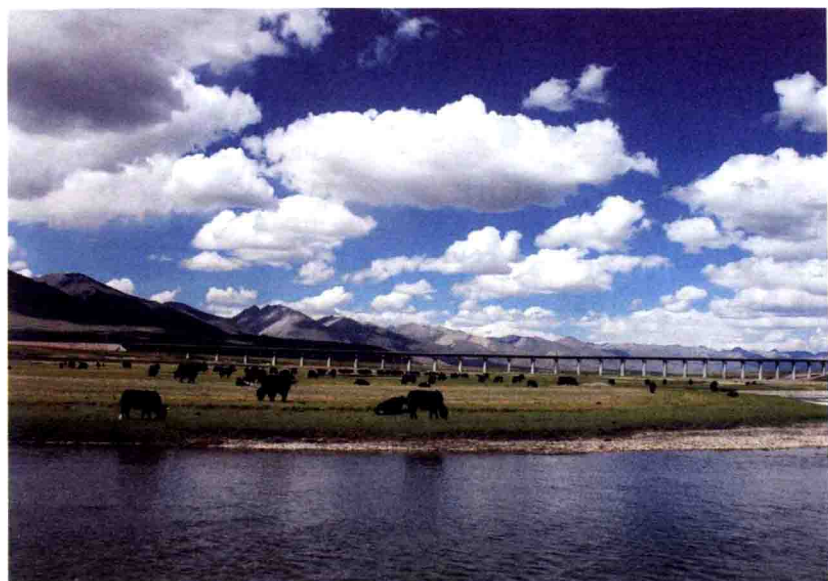
反盗版热线: (010)81055315

广告经营许可证: 京崇工商广字第0021号

# 目录

西藏印象 .....	9	特产 .....	110
路线推荐 .....	21	旅行计划 .....	113
西藏必游 .....	41	最佳旅行季节 .....	114
西藏美食 .....	59	预算 .....	116
摄影推荐 .....	65	到达与离开 .....	117
话说西藏 .....	73	区内交通 .....	118
精彩西藏 .....	74	住宿 .....	128
历史 .....	76	出行装备 .....	130
地理 .....	78	其他实用信息 .....	132
气候 .....	79	<b>拉萨地区 .....</b>	<b>141</b>
政区 .....	80	必游景点 .....	142
民族 .....	82	路线推荐 .....	146
节庆 .....	85	解读拉萨地区 .....	151
语言 .....	87	历史 .....	152
宗教 .....	89	地理 .....	152
名人 .....	96	气候 .....	153
戏曲文艺 .....	100	民族 .....	153
餐饮 .....	106	节庆 .....	154
		交通 .....	157
		到达与离开 .....	157
		区内交通 .....	161
		住宿 .....	163
		餐饮 .....	170
		藏餐 .....	170
		小吃 .....	172
		购物 .....	174
		娱乐 .....	174





<b>专题</b> .....	<b>175</b>	关帝庙(即贡德林) .....	213	地理 .....	239
探秘八廓街的		扎基寺 .....	213	气候 .....	239
幽深街巷 .....	176	娘热民俗风情园 .....	214	民族 .....	240
大、小昭寺的日暮香烟 .....	178	扎希寺 .....	214	节庆 .....	240
徘徊在繁华的		扎耶巴洞窟群 .....	215	交通 .....	241
拉萨街头 .....	180	甘丹寺 .....	216	到达与离开 .....	241
歌声萦绕的高原		直贡梯寺 .....	219	区内交通 .....	242
(西藏的节日之旅) .....	182	德仲温泉 .....	220	住宿 .....	248
八廓街 .....	184	日多温泉 .....	221	餐饮 .....	252
大昭寺 .....	186	楚布寺 .....	221	购物 .....	253
布达拉宫 .....	192	纳木错 .....	222	扎什伦布寺 .....	254
罗布林卡 .....	200	羊八井 .....	226	班禅新宫 .....	257
西藏博物馆 .....	202	峻巴村 .....	226	江孜县城堡抗英遗址 .....	258
木如寺 .....	203	聂当度母殿和		白居寺 .....	259
哲蚌寺 .....	204	聂当大佛 .....	227	萨迦寺 .....	262
乃琼寺 .....	207	<b>日喀则地区</b> .....	<b>229</b>	珠穆朗玛峰 .....	264
色拉寺 .....	207	<b>必游景点</b> .....	<b>230</b>	樟木口岸 .....	270
小昭寺 .....	209	<b>路线推荐</b> .....	<b>232</b>	佩枯错 .....	272
药王山 .....	210	<b>解读日喀则地区</b> .....	<b>237</b>	夏鲁寺 .....	272
宗角禄康公园 .....	212	历史 .....	238	亚东县 .....	274

东嘎寺 .....	275	购物 .....	309	<b>那曲地区 .....</b>	<b>347</b>
色吾寺 .....	276			必游景点 .....	348
日布寺 .....	276	<b>专题 .....</b>	<b>311</b>	路线推荐 .....	350
吉隆 .....	277	荒原上的“傲土”（古格遗迹之旅） .....	312	解读那曲地区 .....	353
<b>阿里地区 .....</b>	<b>279</b>	神山冈仁波齐 .....	316	历史 .....	355
必游景点 .....	280	转山 .....	320	地理 .....	355
路线推荐 .....	284	圣湖玛旁雍错 .....	328	气候 .....	355
解读阿里地区 .....	289	转湖 .....	330	节庆 .....	357
历史 .....	290	拉昂错（鬼湖） .....	333	交通 .....	359
地理 .....	290	纳木那尼峰 .....	334	到达与离开 .....	359
气候 .....	291	班公错 .....	335	区内交通 .....	359
民族 .....	291	尼泊尔大厦与 普兰国际贸易市场 .....	337	住宿 .....	360
节庆 .....	291	科加寺 .....	338	餐饮 .....	361
交通 .....	293	札达士林 .....	339	购物 .....	362
到达与离开 .....	293	托林寺 .....	340	<b>专题 .....</b>	<b>363</b>
区内交通 .....	297	东嘎皮央 .....	341	坐着火车去拉萨 （青藏线之旅） .....	364
住宿 .....	307	古格王国遗址 .....	342	穿越藏北的旅行 .....	368
餐饮 .....	309				





当惹雍错和	交通 .....	396	羊卓雍错和桑丁寺 .....	420
象雄王国遗址 .....	到达与离开 .....	396	卡若拉冰川 .....	421
桑丹康桑雪山 .....	区内交通 .....	397	拉加里王宫 .....	422
羌塘草原 .....	住宿 .....	398	桑噶方托寺 .....	422
色林错 .....	餐饮 .....	399	吉堆吐蕃墓群 .....	423
申扎自然保护区 .....	购物 .....	400	雅砻风景名胜區 .....	423
草原八塔 .....	专题 .....	401	唐古拉山 .....	424
格拉丹东雪山 .....	洒落在高原之上的“蓝色明珠” .....	402	米拉山 .....	425
麦莫溶洞 .....			贡嘎 .....	426
索县 .....				
<b>山南地区 .....</b>	<b>381</b>		<b>林芝地区 .....</b>	<b>427</b>
必游景点 .....	382	桑耶寺 .....	必游景点 .....	428
路线推荐 .....	385	青朴修行地 .....	路线推荐 .....	431
解读山南地区 .....	391	扎羊宗溶洞 .....	解读林芝地区 .....	435
历史 .....	392	敏珠林寺 .....	历史 .....	436
地理 .....	393	雍布拉康 .....	地理 .....	436
气候 .....	394	泽当古城 .....	气候 .....	438
民族 .....	394	昌珠寺 .....	民族 .....	439
节庆 .....	395	吐蕃历代赞普墓 .....	节庆 .....	440
		拉姆拉错 .....		

交通 .....	441	通麦天险 .....	470	沿着古老的茶马古道一路西行 (滇藏线之旅) .....	500
到达与离开 .....	441	墨脱 .....	470		
区内交通 .....	442	汗密瀑布 .....	480		
住宿 .....	444	鲁朗林海 .....	480	强巴林寺 .....	502
餐饮 .....	446	朗县 .....	481	大脚印奇观 .....	504
购物 .....	447			卡若文化遗址 .....	504
		<b>昌都地区 .....</b>	<b>483</b>	小恩达遗址 .....	505
<b>专题 .....</b>	<b>449</b>	<b>必游景点 .....</b>	<b>484</b>	达玛山 .....	506
318国道之旅 .....	450	<b>路线推荐 .....</b>	<b>485</b>	果布白宗山 .....	506
大山里的“溜索”人(藏东门巴 族、珞巴族探秘) .....	453	<b>解读昌都地区 .....</b>	<b>489</b>	卡玛多塔林 .....	506
		历史 .....	490	长毛岭养鹿场 .....	507
巴结巨柏林 .....	456	地理 .....	491	孜珠寺 .....	508
南迦巴瓦峰 .....	457	气候 .....	491	察雅仁达摩崖造像 .....	508
雅鲁藏布大峡谷 .....	460	民族 .....	492	然乌湖 .....	509
南伊沟风景区 .....	462	交通 .....	493	来古冰川 .....	511
东久自然保护区 .....	462	到达与离开 .....	493	邦达草原 .....	514
尼洋河 .....	463	区内交通 .....	494	左贡 .....	515
巴松错 .....	463	住宿 .....	495	芒康 .....	516
太昭古城 .....	465	餐饮 .....	497	盐井古盐田 .....	518
波密 .....	466	<b>专题 .....</b>	<b>499</b>	维色寺 .....	519
米堆冰川 .....	467			三色湖 .....	520



# 图例

## 旅行交通图图例

铁路	
高速公路	
国道及标号	
省道	
其他道路	
省会	
其他城市	
其他地点	
方向	
山峰	
河流	
湖泊	
景点	

## 城区示意图图例

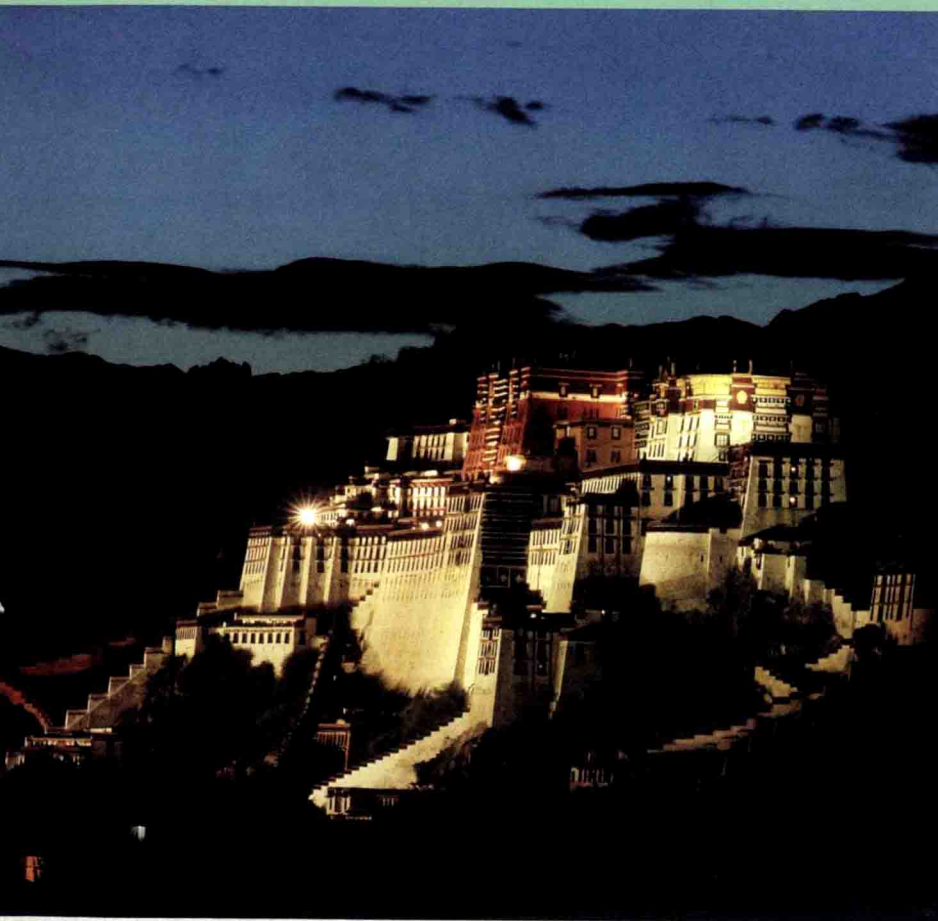
高速路、高架路	
环线、快速路	
干道	
街道、胡同	
地铁线路及站点	
绿地	
河流、湖泊	
其他地点	
景点	

## 实用信息图例

	.....	地 址		.....	特 色
	.....	交 通		.....	网 址
	.....	营 业 时 间		.....	娱 乐
	.....	价 格		.....	购 物
	.....	电 话		.....	住 宿
	.....	提 醒 / 提 示		.....	餐 饮



# 西藏印象



试读结束：需要全本请在线购买：[www.ertongbook.com](http://www.ertongbook.com)