



给力呈献》
最新超值版

自驾游这么潮，你还**HOLD**住吗？
让你爽到极致的西藏自驾游路书
(随书附赠**CD**光盘)

西藏自驾

Let's Go

会说话的 西藏自驾书

《亲历者》编辑部编著

》 西藏自驾看过来！

- ▶亮点1：CD全程解说，让你未到先知
- ▶亮点2：GPS参数定位，“路痴”也可玩自驾
- ▶亮点3：指示牌准确逼真，让你不会错过任何一个路口

真希望天天都在路上！

- 7 大汽车俱乐部鼎力推荐
——所选旅游线路经典权威
- 22 名资深“驾友”沿路采写
——吃喝玩乐的信息全都有
- 30 条西藏自驾游线路
——长线、中线、短线，任你选



中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

013068506

K928.975

23



新 给 力 呈 献 >>
最 新 超 值 版

西藏自驾

Let's Go

会说话的西藏自驾书

《亲历者》编辑部 编著



北航

C1676146

K928.975/23 P

图书在版编目(CIP)数据

西藏自驾Let's Go: 会说话的西藏自驾书/《亲历者》编辑部编著. —北京: 中国铁道出版社, 2013.10

(亲历者)

ISBN 978-7-113-16998-5

I. ①西… II. ①亲… 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159708号

书 名: 西藏自驾Let's Go

作 者: 《亲历者》编辑部 编著

策划编辑: 聂浩智

责任编辑: 娄建国

编辑助理: 杨 旭

版式设计: 薄 静

责任印制: 郭向伟

出版发行: 中国铁道出版社(北京市西城区右安门西街8号 邮码: 100054)

印 刷: 北京铭成印刷有限公司

版 次: 2013年10月第1版 2013年10月第1次印刷

开 本: 889mm×1194mm 1/16 印张: 16 字数: 384千字

书 号: ISBN 978-7-113-16998-5

定 价: 58.00元(配盘)

版权所有 侵权必究

凡购买铁道出版社的图书, 如有缺页、倒页、脱页者, 请与本社读者服务部联系调换。

电话: 市电(010) 51873170 路电(021) 73170(发行部)

打击盗版举报电话: 市电(010) 63549504 路电(021) 73187

爱心凝聚力量，奉献传递真情

中国铁道出版社

北京鹏程万里国际汽车俱乐部

倡导

公益旅行，捡心同传

让旅行带来
感动！



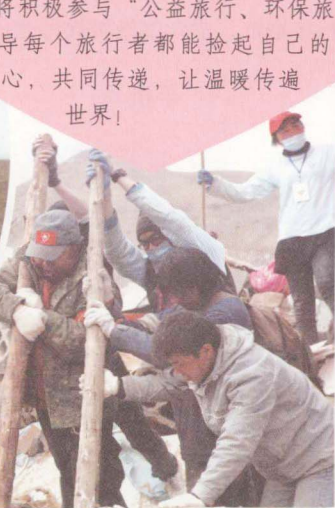
北京鹏程万里国际汽车俱乐部自2005年成立以来，倡导公益旅行，以车会友、平等互助、扶贫帮困。2008年8月在中国青少年发展基金会领导的支持下，北京鹏程万里国际汽车俱乐部与“中国青少年发展基金会”共同创建了第一家由“5·12”抗震救灾志愿者发起的“中国青少年发展基金会——莲花爱心基金”，会员遍及全国各地。

多年来，北京鹏程万里国际汽车俱乐部、莲花爱心志愿者联合会广大会员，先后组织志愿者开起“爱心直通车”参加了“5·12抗震救灾”、2010年“南方抗旱救灾”、“4·14玉树抗震救灾”，2012年7·21北京抗洪救灾。“莲花爱心基金”连续四年资助5·12灾区青川县300多名受灾贫困大学生上学，2010年在凉山州彝族地区组建“爱心班”连续3年资助凉山州97名彝族孤儿上学，在西昌市组建“女子爱心班”连续两年资助50名彝族贫苦家庭女孩上中学。值此机会，中国铁道出版社携手北京鹏程万里国际汽车俱乐部倡导：公益旅行，捡心同传！

——打理爱心后备箱：驾车远行，你可以将家中闲置的一些物品放在后备箱里，当你看到沿途有需要帮助的人时，不妨将这些物品捐赠给他们。这样不仅温暖了他人，也延长了物品的使用生命。

——发布需要帮助的信息：对那些需要呼吁的，需要帮助的，需要奉献的人和事。不妨拿起你的相机，将这些信息采集下来，那么，你的每一次旅行，都将让人感动。

——让温暖传遍世界：捡心同传，风雨同舟。中国铁道出版社将积极参与“公益旅行、环保旅行”，并倡导每个旅行者都能捡起自己的爱心，共同传递，让温暖传遍世界！



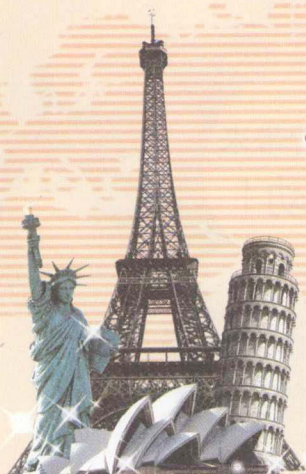
与众信旅游一起



环游世界

www.utourworld.com

400-819-9898



- 北京商业品牌100强
- 北京十大出境游旅行社



众信旅游U币券

u-tour 众信旅游

U币券

500元

使用规则:

- 沿虚线剪下U币券
- 方式一: 亲临众信旅游各门店, 出示U币券, 由旅游顾问代为充值
- 方式二: 请填写下方信息后, 邮寄至指定地址, 由众信旅游代为充值

爱上旅程



姓名:



手机号:

邮箱: 北航

C1676146

邮寄地址: 北京市朝阳区东土城路12号怡和阳光大厦B座4层 收件人: 众信旅游会员部 邮编: 100013

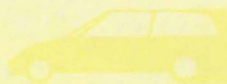
- 充值后在门店或在线消费时, 直抵现金使用
- 此U币券不能与其他优惠同时使用, 具体规则参见www.utourworld.com
- 此U币券可供多人使用
- 有效期截至为2013年12月31日

咨询电话
010-52180600



目录

CONTENES



导读

016-033

▶作好自驾游的行程规划/018

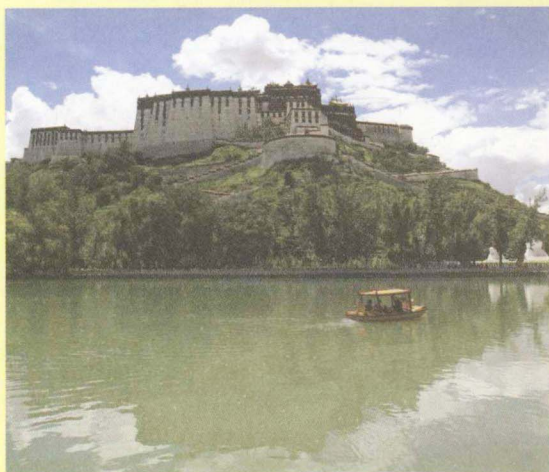
掌握西藏的景点分布 ▶ 拟订出西藏自驾游的行程安排 ▶ 进藏前后如何应对高原反应

▶掌握自驾游的必备攻略/020

熟悉西藏出发的公路状况 ▶ 西藏自驾游的四季选择 ▶ 自驾达人的省钱高招

▶西藏自驾游TOP10/026

自然风光TOP10 ▶ 人文景点TOP10 ▶ 雄伟山川TOP10



PART 1 4大路线畅游西藏

青藏、滇藏、川藏、唐蕃古道

034-093

▶1.沿青藏线进入西藏：西宁市区—湟源—倒淌河—格尔木—昆仑山口—唐古拉山口—安多—那曲—当雄—拉萨/036

资深车友描述 ▶ 不可不知的驾车攻略 ▶ 车友力荐的线路参考 ▶ 自驾游行程推荐 ▶ 不可错过的美景 ▶

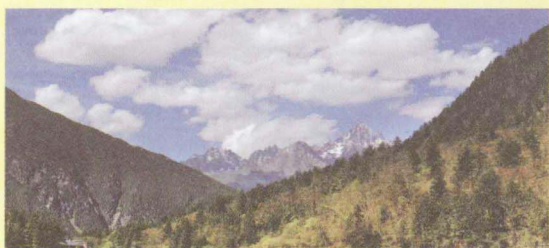
倒淌河·····	040
青海湖·····	041
昆仑山口·····	042
通天河·····	042
孝登寺·····	043
沿途风景速览 ▶	
长江源头第一桥·····	044
冲钦卡多草原·····	044
卓玛峡谷·····	045

好吃好购这里找 ▶ 车友推荐的住宿地

▶2.沿川藏南线进入西藏：成都市区—雅安—泸定—康定—新都桥—理塘—芒康—八宿—林芝—拉萨/046

资深车友描述 ▶ 不可不知的驾车攻略 ▶ 车友力荐的线路参考 ▶ 自驾游行程推荐 ▶

不可错过的美景 ▶	
上里古镇·····	051



海螺沟	052
木格措风景区	053
格聂风景区	054
理塘寺	055
曲孜卡温泉	055
巴松错风景区	056
扎叶巴寺	056
沿途风景速览	
新都桥	057
好吃好购这里找	车友推荐的住宿地

▶3. 沿滇藏线进入西藏：昆明市区—大理—丽江—香格里拉—德钦—芒康—八宿—林芝—拉萨 /059

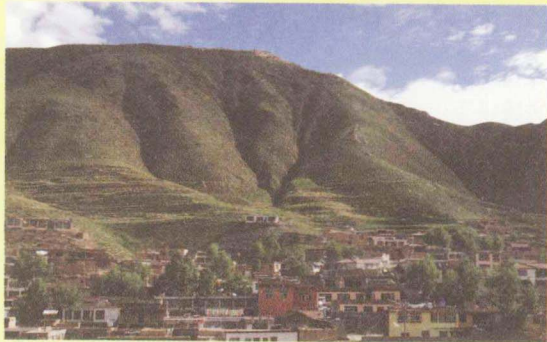
资深车友描述	不可不知的驾车攻略	车友力荐的线路参考	自驾游行程推荐
不可错过的美景			
滇池	064		
大理古城	065		
丽江古城	066		
玉龙雪山	067		
梅里雪山	068		
盐井乡	068		
虎跳峡	069		
扎耶巴寺	069		
沿途风景速览			
崇圣寺三塔	070		
束河古镇	071		
松赞林寺	071		
哈巴雪山	072		
白水台	072		
好吃好购这里找	车友推荐的住宿地		

▶4. 川藏北线之旅：成都市区—丹巴—炉霍—德格—昌都—巴青—那曲—拉萨 /074

资深车友描述	不可不知的驾车攻略	车友力荐的线路参考	自驾游行程推荐
不可错过的美景			
惠远寺	080		
德格印经院	081		
新路海自然保护区	082		
巴青	082		
班禅新宫	082		
沿途风景速览			
德格八邦寺	083		
昌都伊日温泉	083		
好吃好购这里找			

▶5. 唐蕃古道之旅：西宁市区—共和—玛多—玉树—昌都—邦达—八宿—林芝—拉萨 /084

资深车友描述	不可不知的驾车攻略	车友力荐的线路参考	自驾游行程推荐
不可错过的美景			
扎陵湖和鄂陵湖	089		
星星海	089		
黄河第一桥	089		
新寨玛尼堆	090		
文成公主庙	090		
结古寺	091		
好吃好购这里找	车友推荐的住宿地		



PART 2 拉萨自驾旅游圈

玩在日光之城全攻略

094-145

► 1. 泡温泉，赏湖景：拉萨市区—楚布寺—羊八井—纳木错/096

资深车友描述 ► 不可不知的驾车攻略 ► 车友力荐的线路参考 ► 自驾游行程推荐 ►

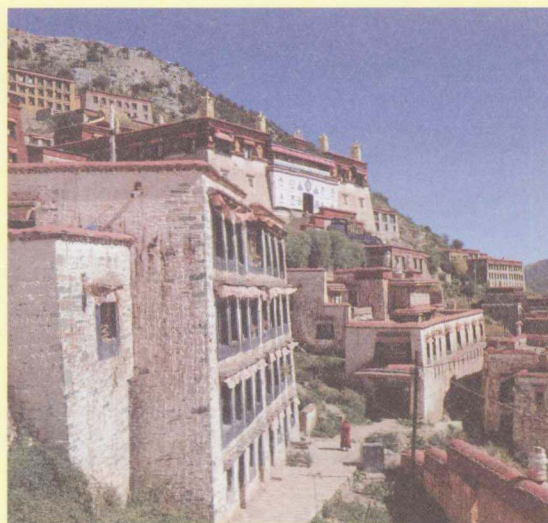
不可错过的美景 ►

楚布寺..... 099

羊八井..... 099

纳木错..... 100

好吃好购这里找



► 2. 仰瞻佛寺，祭拜王陵：拉萨市区—聂当大佛—桑耶寺—昌珠寺—雍布拉康—藏王墓/101

资深车友描述 ► 不可不知的驾车攻略 ► 车友力荐的线路参考 ► 自驾游行程推荐 ►

不可错过的美景 ►

聂当大佛..... 105

桑耶寺..... 106

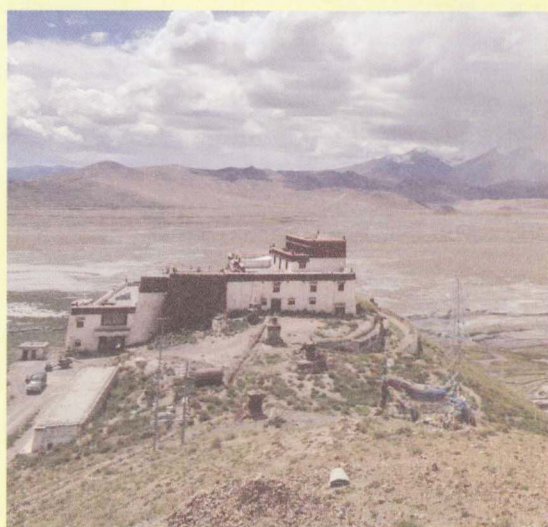
昌珠寺..... 107

雍布拉康..... 107

藏王墓..... 108

沿途风景速览 ►

日乌德钦寺..... 108



► 3. 赏最大冰瀑，观千年古柏：拉萨市区—泽当镇—贡嘎瀑布—沿江巨柏/109

资深车友描述 ► 不可不知的驾车攻略 ► 车友力荐的线路参考 ► 自驾游行程推荐 ►

不可错过的美景 ►

泽当寺..... 112

贡嘎瀑布..... 112

沿江巨柏..... 112

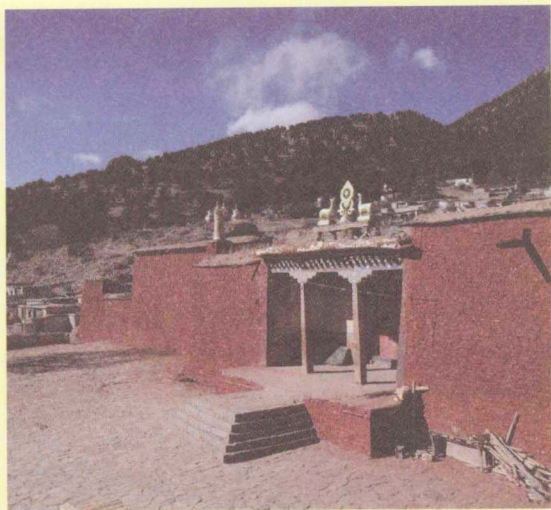
沿途风景速览 ►

拉多藏湖..... 113

扎日莎巴山..... 113

好吃好购这里找





►4. 赏壁画，洗热泉：拉萨市区—甘丹寺—直贡梯寺—热振寺/114

资深车友描述 ► 不可不知的驾车攻略 ► 车友力荐的线路参考 ► 自驾游行程推荐 ►

不可错过的美景 ►

甘丹寺..... 117

直贡梯寺..... 117

热振寺..... 118

沿途风景速览 ►

德仲温泉..... 118

►5. 赏冰川，游珠峰：拉萨市区—卡若拉冰川—江孜古堡—白居寺—夏鲁寺—珠穆朗玛峰/119

资深车友描述 ► 不可不知的驾车攻略 ► 车友力荐的线路参考 ► 自驾游行程推荐 ►

不可错过的美景 ►

卡若拉冰川..... 123

江孜古堡..... 123

白居寺..... 124

夏鲁寺..... 124

珠穆朗玛峰..... 125

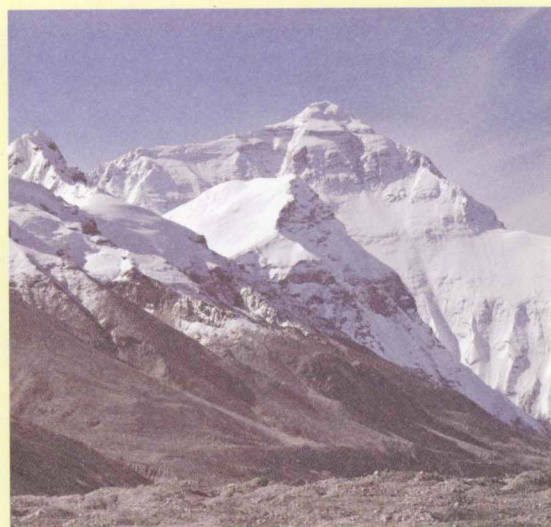
沿途风景速览 ►

扎什伦布寺..... 126

乃钦康桑雪山..... 127

班禅新宫..... 127

车友推荐的住宿地



►6. 在圣湖品景，到古寺看画：拉萨市区—羊卓雍错—江孜县—亚东县—东嘎寺/128

资深车友描述 ► 不可不知的驾车攻略 ► 车友力荐的线路参考 ► 自驾游行程推荐 ►

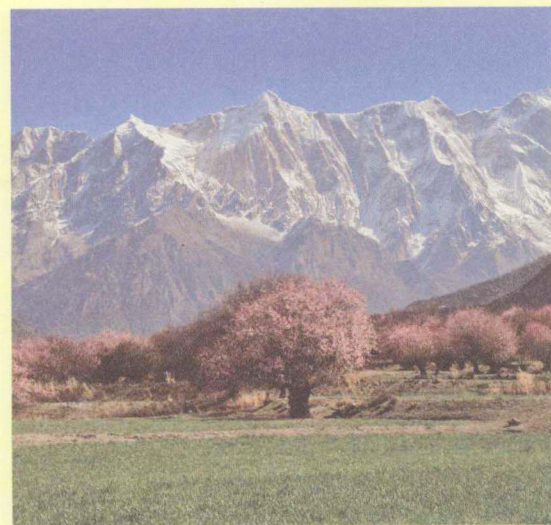
不可错过的美景 ►

羊卓雍错..... 132

东嘎寺..... 133

沿途风景速览 ►

热龙寺..... 133

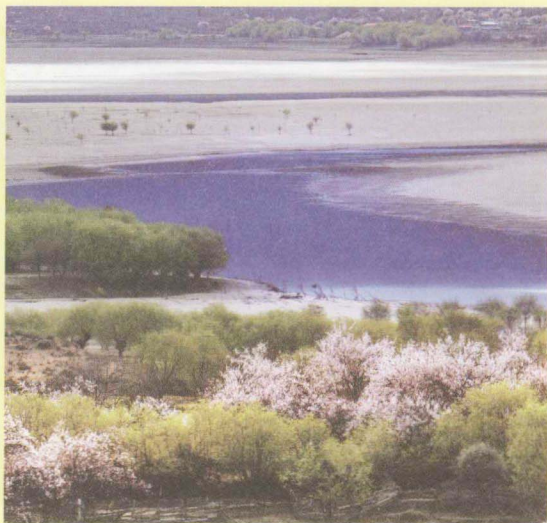


►7. 观雪山，赏冰川：拉萨市区—比日神山—雅鲁藏布大峡谷—南迦巴瓦峰/134

资深车友描述 ▶ 不可不知的驾车攻略 ▶ 车友力荐的线路参考 ▶ 自驾游行程推荐 ▶ 不可错过的美景 ▶	
比日神山.....	137
雅鲁藏布江大峡谷.....	137
南迦巴瓦峰.....	138

▶ 8. 观古堡群，游尼洋河：拉萨—秀巴古堡—尼洋河/139

资深车友描述 ▶ 不可不知的驾车攻略 ▶ 车友力荐的线路参考 ▶ 自驾游行程推荐 ▶ 不可错过的美景 ▶	
秀巴古堡.....	142
尼洋河.....	142
好吃好购这里找 ▶ 车友推荐的住宿地	

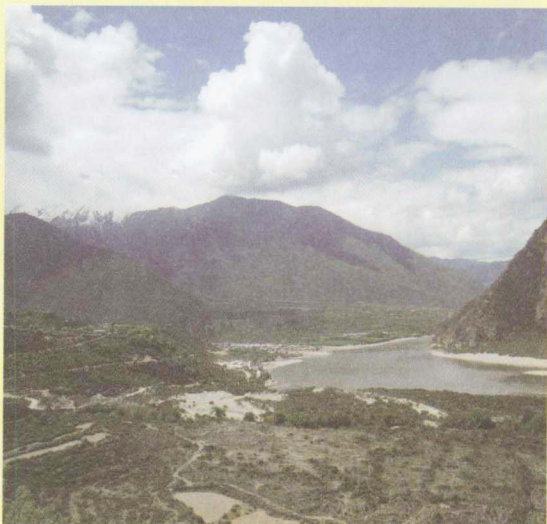


PART 3 日喀则自驾旅游圈

玩在西南边陲全攻略 146-175

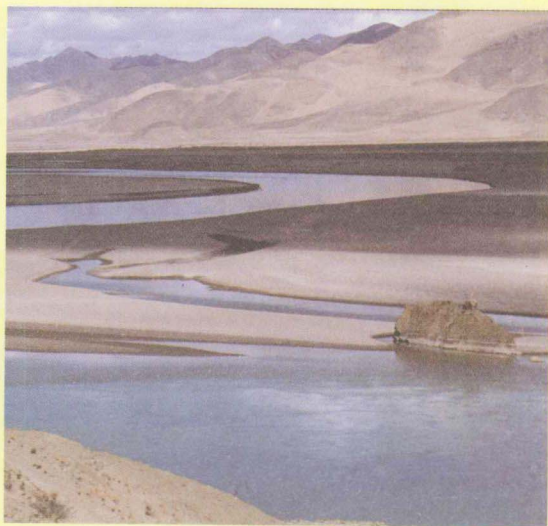
▶ 1. 拜古寺，赏名峰：日喀则市区—刚钦寺—卓奥友峰/148

资深车友描述 ▶ 不可不知的驾车攻略 ▶ 车友力荐的线路参考 ▶ 自驾游行程推荐 ▶ 不可错过的美景 ▶	
刚钦寺.....	151
卓奥友峰.....	151



▶ 2. 观赏地热喷泉，仰瞻佛学经典：日喀则市区—热乡—纳塘寺/152

资深车友描述 ▶ 不可不知的驾车攻略 ▶ 车友力荐的线路参考 ▶ 自驾游行程推荐 ▶ 不可错过的美景 ▶	
昂仁搭各加地热喷泉.....	155
纳塘寺.....	155



▶ 3. 游名峰，踏边境：日喀则市区—马卡鲁峰—樟木口岸—中尼友谊桥/156

资深车友描述 ▶ 不可不知的驾车攻略 ▶ 车友力荐
的线路参考 ▶ 自驾游行程推荐 ▶

不可错过的美景 ▶

马卡鲁峰..... 159

樟木口岸..... 159

中尼友谊桥..... 160

沿途风景速览 ▶

希夏邦玛峰..... 160

▶4. 游圣湖，转神山：日喀则市 区—萨嘎—冈仁波齐峰—玛旁雍 错—科迦寺/161

资深车友描述 ▶ 不可不知的驾车攻略 ▶ 车友力荐
的线路参考 ▶ 自驾游行程推荐 ▶

不可错过的美景 ▶

玛旁雍错..... 164

冈仁波齐峰..... 165

科迦寺..... 166

沿途风景速览 ▶

鬼湖..... 167

纳木那尼峰..... 167

好吃好购这里找 ▶ 车友推荐的住宿地

▶5. 探寻古国遗址，朝拜神圣佛 寺：日喀则市区—萨嘎—曲门夏 拉—古格王国遗址—扎达县/168

资深车友描述 ▶ 不可不知的驾车攻略 ▶ 车友力荐
的线路参考 ▶ 自驾游行程推荐 ▶

不可错过的美景 ▶

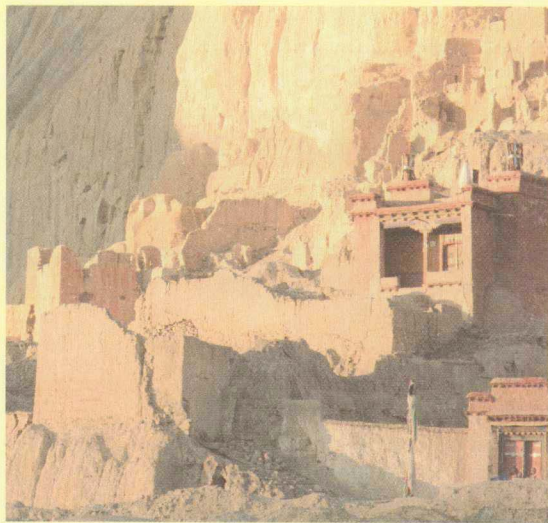
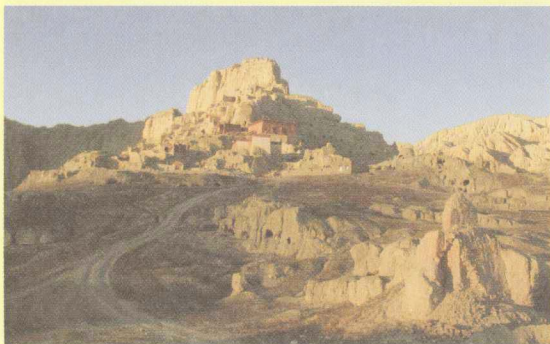
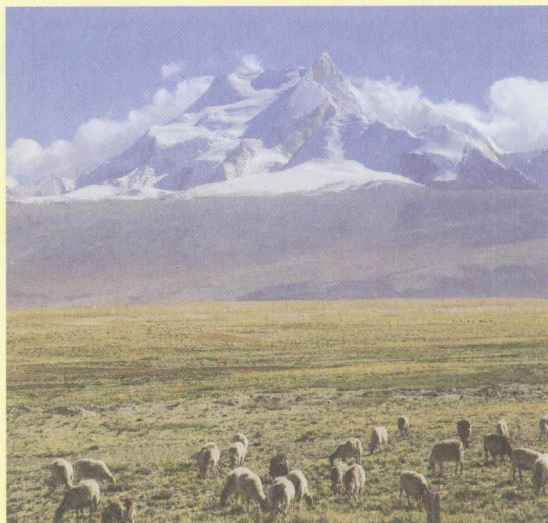
古格王国遗址..... 172

托林寺..... 173

沿途风景速览 ▶

东嘎皮央..... 174

车友推荐的住宿地



PART 4 那曲自驾旅游圈

玩在辽阔草原全攻略

176-217

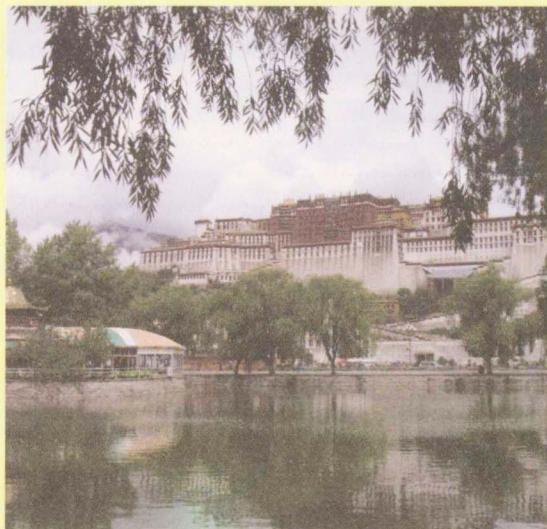
►1. 雪域拉萨朝圣之旅：那曲—拉萨/178

资深车友描述 ► 不可不知的驾车攻略 ► 车友力荐的线路参考 ► 自驾游行程推荐 ►

不可错过的美景 ►

小昭寺	180
大昭寺	180
八角街	182
布达拉宫	184
药王山	185
色拉寺	186
罗布林卡	187
哲蚌寺	189

好吃好购这里找 ► 车友推荐的住宿地

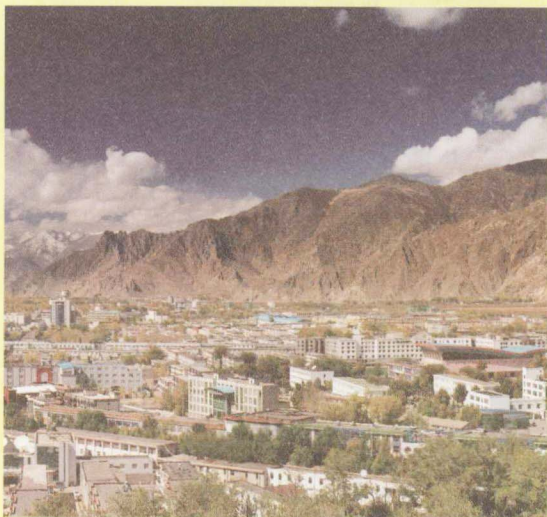


►2. 看高山草原，游神山古寺：那曲—索县—巴青/191

资深车友描述 ► 不可不知的驾车攻略 ► 车友力荐的线路参考 ► 自驾游行程推荐 ►

不可错过的美景 ►

索县	193
亚安岩洞温泉	193
巴青	194
沿途风景速览 ►	
察玛峰	194
岗钦曲	194
拉根徐晓峰	194

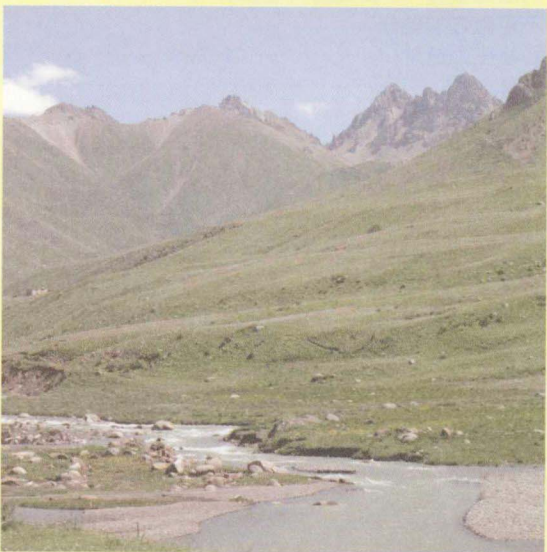


►3. 见识奇妙的三色湖：那曲—比如—边坝/195

资深车友描述 ► 不可不知的驾车攻略 ► 车友力荐的线路参考 ► 自驾游行程推荐 ►

不可错过的美景 ►

比如	197
边坝	198
沿途风景速览 ►	
达尔木寺	199
棍拉嘎布山	199
觉沃白宗嘎尔波山	199





►4. 见证五千年文明，领略原生 生态环境：那曲—长江源—可可西 里/200

资深车友描述 ► 不可不知的驾车攻略 ► 车友力荐
的线路参考 ► 自驾游行程推荐 ►

不可错过的美景 ►

长江源..... 202

可可西里..... 203

沿途风景速览 ►

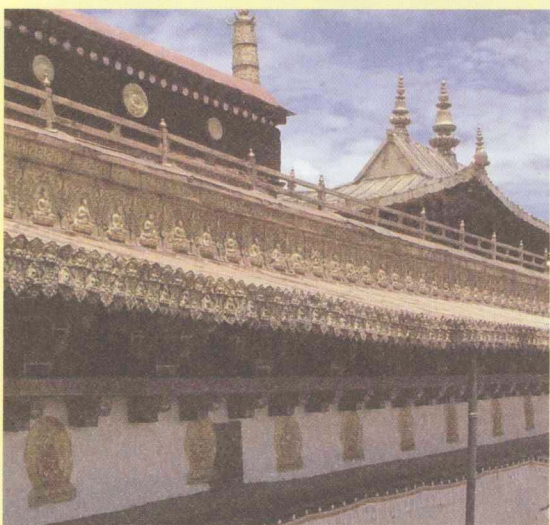
不冻泉..... 204

索南达杰自然保护区..... 205

五道梁..... 205

风火山隧道..... 205

好吃好购这里找



►5. 面朝湖水，仰望高山：那 曲—嘉黎/206

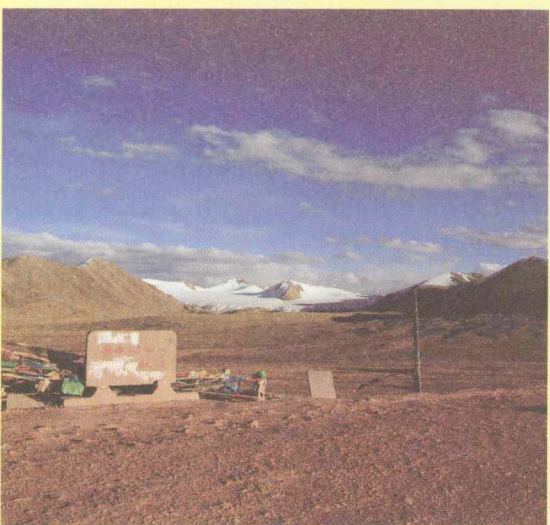
资深车友描述 ► 不可不知的驾车攻略 ► 车友力荐
的线路参考 ► 自驾游行程推荐 ►

不可错过的美景 ►

嘉黎..... 208

沿途风景速览 ►

麦地卡湿地..... 209



►6. 登名山、赏盐湖，感受胡杨 林壮美：那曲—唐古拉山口—胡 杨林—察尔汗盐湖/210

资深车友描述 ► 不可不知的驾车攻略 ► 车友力荐
的线路参考 ► 自驾游行程推荐 ►

不可错过的美景 ►

唐古拉山口..... 213

胡杨林..... 214

察尔汗盐湖..... 214

沿途风景速览 ►

将军楼..... 215

西王母瑶池..... 215

PART 5 林芝自驾旅游圈

玩在“西藏江南”全攻略

218-251

► 1. 避暑之旅：林芝—卡定沟 /220

资深车友描述 ► 不可不知的驾车攻略 ► 车友力荐的线路参考 ► 自驾游行程推荐 ►

不可错过的美景 ►

卡定沟..... 221

► 2. 探寻地球上最高的绿色秘境：林芝—南伊沟 /222

资深车友描述 ► 不可不知的驾车攻略 ► 车友力荐的线路参考 ► 自驾游行程推荐 ►

不可错过的美景 ►

南伊沟..... 224

沿途风景速览 ►

桃花沟..... 226

林芝密林..... 226

列山古墓群..... 227

好吃好购这里找

► 3. 观林海美景，赏茶园冰川：林芝—鲁朗林海—易贡茶园—卡钦冰川 /228

资深车友描述 ► 不可不知的驾车攻略 ► 车友力荐的线路参考 ► 自驾游行程推荐 ►

不可错过的美景 ►

鲁朗林海..... 231

易贡茶园..... 231

卡钦冰川..... 231

沿途风景速览 ►

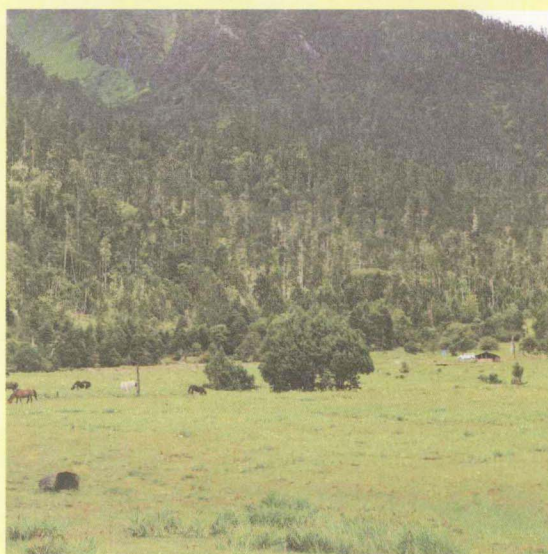
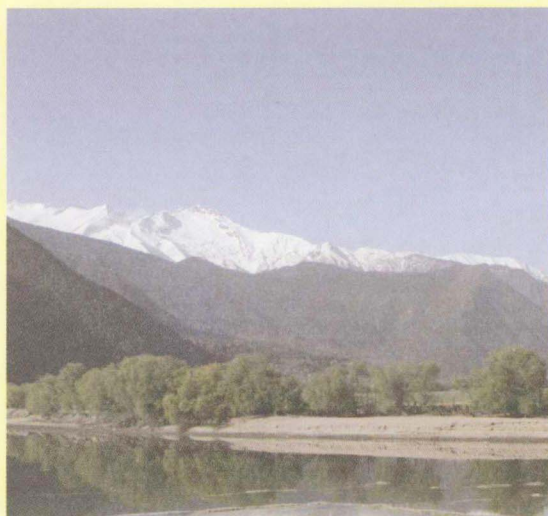
易贡湖..... 232

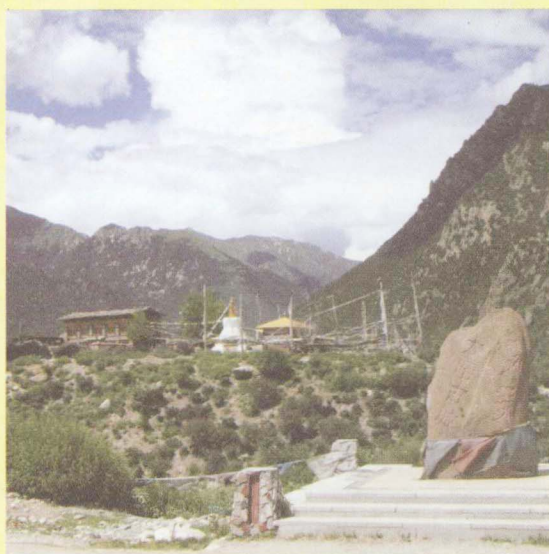
苯日神山..... 232

好吃好购这里找

► 4. 到仙洞祈福，去温泉放松：林芝—吾金扎菩洞—布加沟温泉群 /233

资深车友描述 ► 不可不知的驾车攻略 ► 车友力荐的线路参考 ► 自驾游行程推荐 ►





不可错过的美景 ▶

吾金扎菩洞·····	235
布加沟温泉群·····	236
沿途风景速览 ▶	
地龙村原始森林·····	236
帕嘎寺·····	236

▶5. 观古城遗址，品草原风光： 林芝—中流砥柱—太昭古城—邦 杰唐景点—米拉山口/237

资深车友描述 ▶ 不可不知的驾车攻略 ▶ 车友力荐
的线路参考 ▶ 自驾游行程推荐 ▶
不可错过的美景 ▶

中流砥柱·····	240
太昭古城·····	241
邦杰塘草原·····	241
米拉山口·····	242
好吃好购这里找	

▶6. 观原始生态美景，赏美丽冰 川湖泊：林芝—东久自然保护 区—然乌湖—察隅自然保护 区/243

资深车友描述 ▶ 不可不知的驾车攻略 ▶ 车友力荐
的线路参考 ▶ 自驾游行程推荐 ▶
不可错过的美景 ▶

东久自然保护区·····	246
然乌湖风景区·····	246
米堆冰川·····	247
岗乡自然保护区·····	247
察隅自然保护区·····	248
沿途风景速览 ▶	
八一镇·····	249
日及木错·····	249
好吃好购这里找	

附录

进出西藏的国道信息表·····	252
西藏至全国各主要城市里程表·····	253

013068506

K928. 975
23



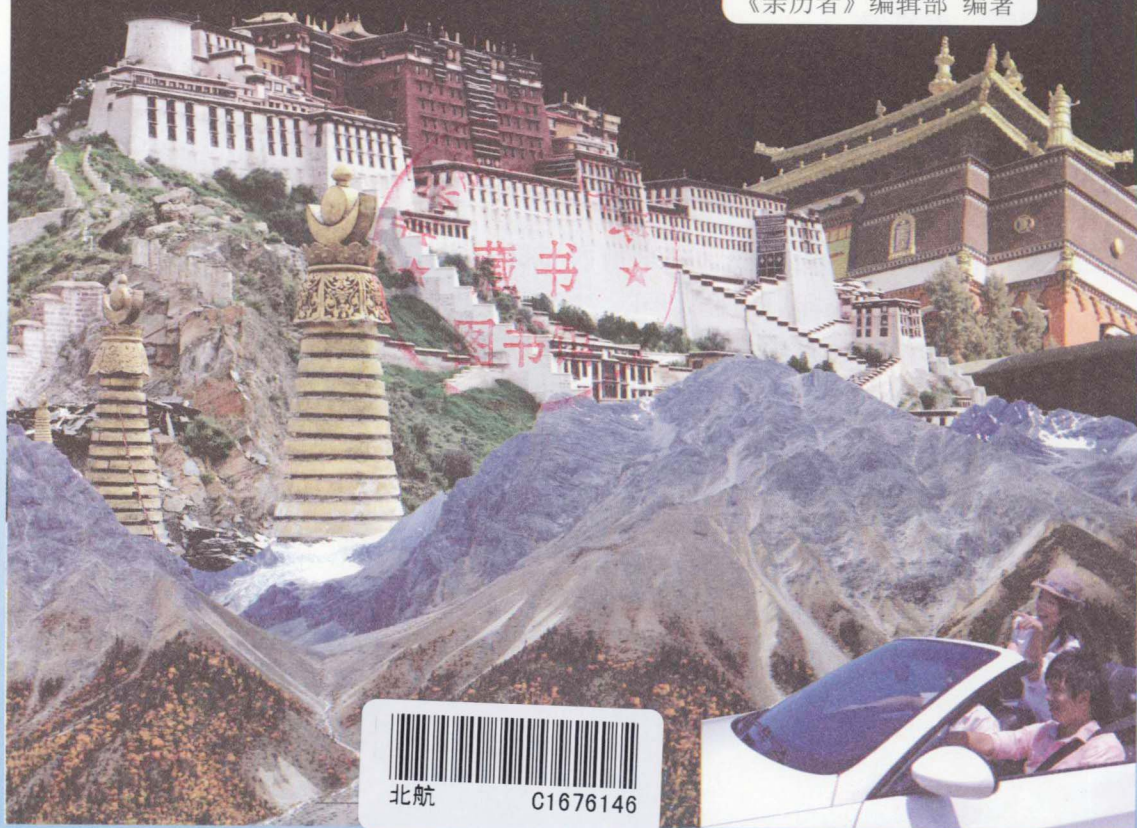
新 给力呈献
最新超值版

西藏自驾

Let's Go

会说话的西藏自驾书

《亲历者》编辑部 编著



北航

C1676146

K928.975/23 P

图书在版编目(CIP)数据

西藏自驾Let's Go: 会说话的西藏自驾书/《亲历者》编辑部编著. —北京: 中国铁道出版社, 2013.10

(亲历者)

ISBN 978-7-113-16998-5

I. ①西… II. ①亲… 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159708号

书 名: 西藏自驾Let's Go

作 者: 《亲历者》编辑部 编著

策划编辑: 聂浩智

责任编辑: 娄建国

编辑助理: 杨 旭

版式设计: 薄 静

责任印制: 郭向伟

出版发行: 中国铁道出版社(北京市西城区右安门西街8号 邮码: 100054)

印 刷: 北京铭成印刷有限公司

版 次: 2013年10月第1版 2013年10月第1次印刷

开 本: 889mm×1194mm 1/16 印张: 16 字数: 384千字

书 号: ISBN 978-7-113-16998-5

定 价: 58.00元(配盘)

版权所有 侵权必究

凡购买铁道出版社的图书, 如有缺页、倒页、脱页者, 请与本社读者服务部联系调换。

电话: 市电(010) 51873170 路电(021) 73170(发行部)

打击盗版举报电话: 市电(010) 63549504 路电(021) 73187