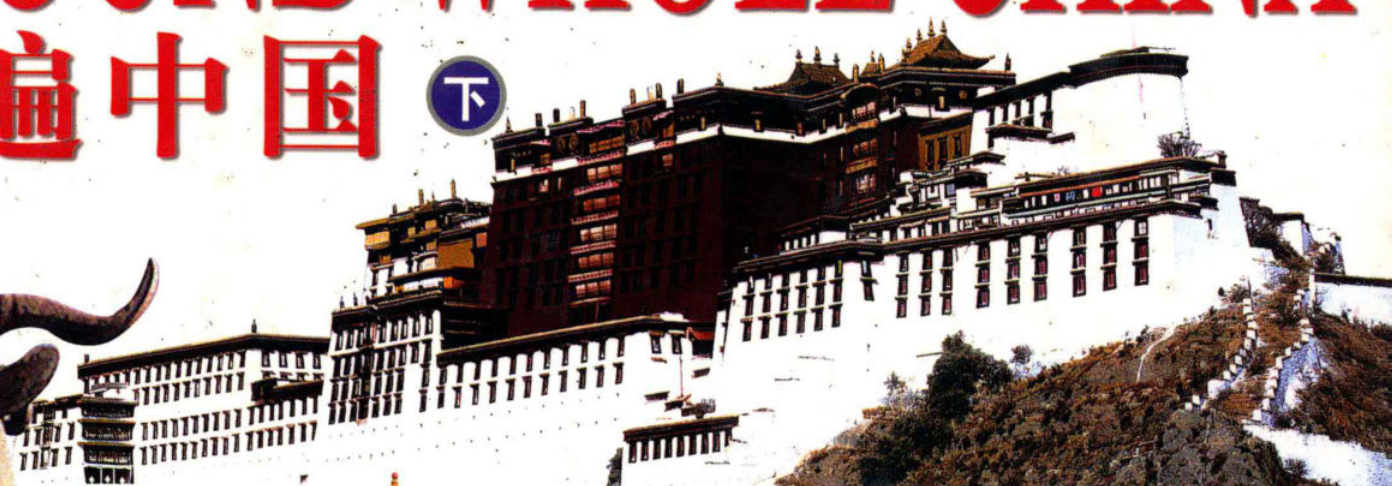


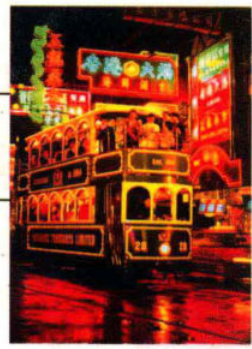
THE GUIDING TOUR AROUND WHOLE CHINA

游遍中国

下



山川大地河流湖泊
都市风采特色街巷



各色美食小吃



实用地图



边城古镇

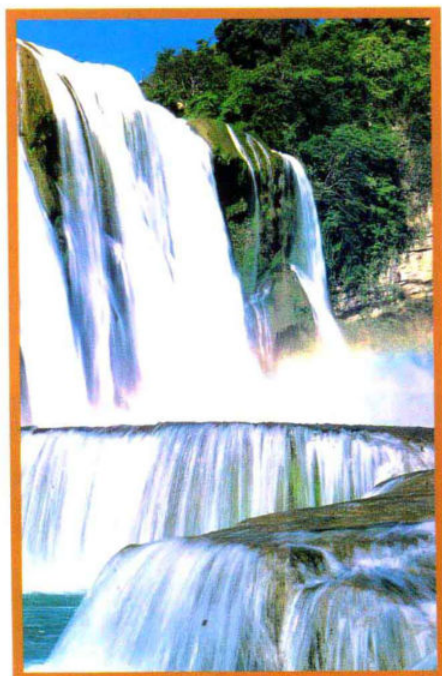


GUIDING TOUR
AROUND WHOLE
CHINA

游遍中国

下卷

西藏·云南·贵州·四川·重庆·湖北
湖南·广西·广东·海南·香港·澳门·台湾



北京出版社

目录

CONTENTS

游 遍 中 国

AROUND WHOLE CHINA
GUIDING TOUR

下卷

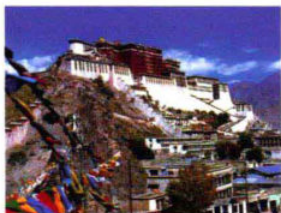
西藏·云南·贵州·四川·重庆·湖北
湖南·广西·广东·海南·香港·澳门·台湾

西藏 230

拉萨	232
大昭寺	232
八角街	232
罗布林卡	232
色拉寺	233
羊八井地热湖	233
龙王潭	233
甘丹寺	233
哲蚌寺	233

布达拉宫 234

白宫	234
德阳夏	234
红宫	234

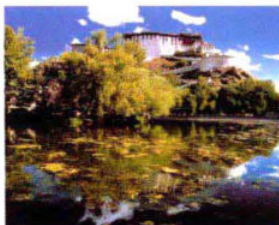


那曲 235

卓玛峡谷	235
纳木错	235
藏北大草原	235
念青唐古拉山	235

日喀则 236

宗山堡	236
-----	-----



白居寺	236
江孜古城	236
羊卓雍错	236
扎什伦布寺	237
夏鲁寺	237
珠穆朗玛峰	237
萨迦寺	237

阿里 238

玛旁雍错	238
狮泉河镇	238
冈底斯山	238
班公错	239
托林寺	239
札达土林	239
日土岩画	239
古格王国遗址	239

雅砻河 240

桑耶寺	240
雍布拉康	240
藏王墓	240

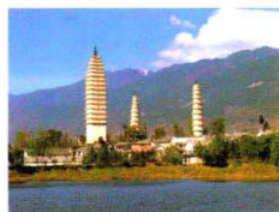
藏东南之旅 241

强巴林寺	241
雅鲁藏布江大峡谷	241
然乌湖	241

云南 242

昆明 244

筇竹寺	244
世界园艺博览园	244
圆通寺	244
金殿	244



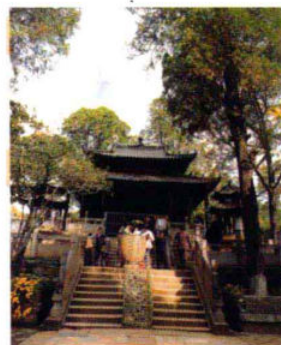
滇池	245
西山	245
九乡溶洞	245
石林	245
云南民族村	245

大理 246

苍山	246
蝴蝶泉	246
周城白族民俗旅游村	246
洱海	246
大理三塔	247
鸡足山	247
巍宝山	247
宝相寺	247
星拱楼	247

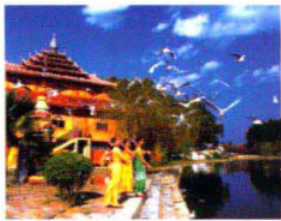
丽江 248

丽江古城	248
丽江壁画	248
玉峰寺与玉峰寺山茶	248
玉龙雪山	249
黑龙潭	249



云杉坪 249
虎跳峡 249

泸沽湖 250



泸沽三岛 250
狮子山 250
摩梭风情 250

迪庆 251

梅里雪山 251
白水台 251
噶丹松赞林寺 251
纳帕海 251

西双版纳 252

民族风情园 252
曼阁佛寺 252
版纳白塔 252
野象谷 252
橄榄坝 253
曼飞龙佛塔 253
热带植物园 253
景真八角亭 253

建水 254

燕子洞 254
建水文庙 254
双龙桥 254

滇西之旅 255

保山卧佛寺 255
芒市树包塔 255
腾冲地热火山 255
瑞丽喊萨寺 255

贵州 256

贵阳 258

文昌阁 258
甲秀楼 258
青岩古镇 258
黔灵山 258
天河潭 259
花溪 259
白龙洞 259
百花湖 259



安顺 260

安顺文庙 260
百里杜鹃 260
织金洞 260
龙宫 260

黄果树瀑布 261

黄果树大瀑布 261
犀牛洞 261
天星桥景区 261

黔东南 262

西江苗寨 262
郎德上寨 262
纪堂鼓楼 262
飞云崖 262

镇远 263

潯阳河 263
青龙洞 263



云台山 263

黔南 264

荔波樟江 264
茂兰喀斯特森林 264
都匀剑江 264

遵义 265

遵义会议会址 265
赤水桫欏保护区 265
十丈洞瀑布 265

四川 266

成都 268

望江楼 268
武侯祠 268
文殊院 268
杜甫草堂 268
四姑娘山 269
卧龙自然保护区 269



西岭雪山 269
广汉三星堆博物馆 269

都江堰 270

安澜桥 270
二王庙 270
伏龙观 270



青城山 271

建福宫 271
天师洞 271
上清宫 271

九寨沟 272

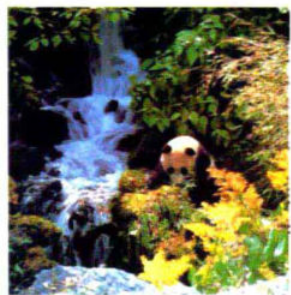
树正瀑布 272
树正群海 272
卧龙海 272
五花海 273
镜海 273
季节海 273
珍珠滩 273
诺日朗瀑布 273
长海 273

黄龙 274

雪宝顶 274
黄龙寺 274
飞瀑流辉 274
五彩池 274

古蜀道 275

千佛崖石窟 275
鬲山 275



明月峡栈道 275
云岩寺 275
剑门关 275

峨眉山 276

报国寺 276
万年寺 276
仙峰寺 276
伏虎寺 276
清音阁 277
金顶华藏寺 277
洗象池 277

雷洞坪 277

乐山 278

乌尤寺 278
乐山大佛 278
凌云寺 278

川南旅游区 279

自贡恐龙博物馆 279
樊人悬棺 279
蜀南竹海 279
自贡盐业历史博物馆 279

川西之旅 280

泸定桥 280
康定 280
雅安 280
海螺沟冰瀑 281
木格错 281
贡嘎山 281
海螺沟温泉 281



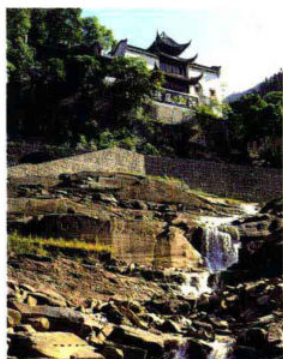
重庆 282

重庆 284

重庆人民大礼堂 284
红岩村 284
南温泉 284
歌乐山烈士陵园 285
北山摩崖造像 285
太白岩 285
缙云山 285
宝顶山摩崖造像 285

长江三峡 286

瞿塘峡 286
巫峡 286
西陵峡 286
丰都鬼城 287
大宁河小三峡 287
张飞庙 287
白帝城 287



湖北 288

武汉 290

黄鹤楼 290
武汉长江大桥 290
归元禅寺 290



古琴台 290
宝通寺 291
武昌东湖 291
晴川阁 291
武昌起义军政府旧址 291
木兰山 291

武当山 292

金殿 292
南岩宫 292
紫霄宫 292

神农架 293

风景垭 293
板壁岩 293
神龙顶 293
金猴岭 293

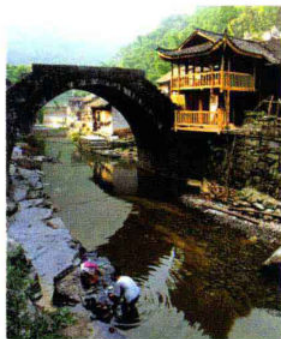
荆楚胜地 294

玉泉寺 294
荆州古城 294
古隆中诸葛亮故居 294
三国赤壁 294
黄陵庙 295
屈原故里 295
东坡赤壁 295
九宫山 295

湖南 296

长沙 298

橘子洲 298



爱晚亭 298
岳麓书院 298
马王堆汉墓 299

韶山 299
桃花源 299
炎帝陵 299
衡山 299

岳阳 300

君山 300
岳阳楼 300
屈子祠 300

湘西 301

猛洞河 301
沈从文故居 301
南方长城 301
芙蓉镇 301

张家界 302



黄狮寨 302
黄龙洞 302
金鞭溪 302
宝峰湖 303
西海 303
神堂湾 303
天子山 303
土家风情园 303

广西 304

桂林 306

七星岩 306
伏波山 306



叠彩山 306
象鼻山 307
靖江王陵 307
榕湖和杉湖 307
独秀峰 307
芦笛岩 307
猫儿山 308
恭城文庙 308
龙脊梯田 308
兴安灵渠 308
月牙山 308

阳朔 309

榕荫古渡 309
碧莲峰 309
月亮山 309
漓江 309

遍游八桂 310

- 黄姚古镇 310
- 柳侯祠 310
- 程阳风雨桥 310
- 真武阁 311
- 花山崖壁画 311
- 大新德天瀑布 311
- 北海银滩 311
- 古龙山峡谷群 311

广东 312

广州 314

- 陈家祠 314
- 中山纪念堂 314
- 光孝寺 314
- 镇海楼 314

特区风采 315

- 世界之窗 315



- 中华民俗文化村 315
- 圆明新园 315
- 小梅沙海滨旅游区 315

百粤大地 316

- 虎门炮台 316
- 佛山祖庙 316
- 可园 316
- 清晖园 317
- 从化温泉 317
- 利泰瀑布 317
- 肇庆星湖 317
- 丹霞山 317
- 西樵山 317

海南 918

海口 320

- 东坡书院 320
- 五公祠 320
- 海瑞墓园 320
- 琼台书院 320

三亚 321

- 鹿回头 321
- 小洞天 321
- 亚龙湾 321
- 天涯海角 321



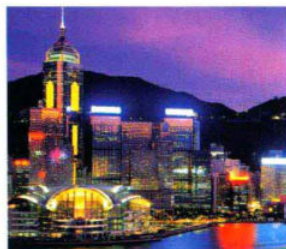
椰岛之旅 322

- 大洲岛 322
- 东山岭 322
- 七仙岭温泉旅游区 322
- 尖峰岭 323
- 铜鼓岭景区 323
- 文昌椰林 323
- 五指山 323
- 万泉河 323

香港 324

香港 326

- 宝莲寺 326
- 宋王台遗址 326
- 浅水湾 326
- 九龙寨城公园 326
- 青马大桥 327
- 香港会议展览中心 327
- 香港博物馆 327
- 李郑屋汉墓 327
- 海洋公园 327



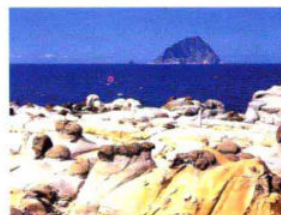
澳门 328

澳门 330

- 普济禅院 330
- 大三巴牌坊 330



- 大炮台 330
- 妈祖阁 330
- 天主教博物馆 331
- 路环黑沙海湾 331
- 澳门海事博物馆 331
- 东望洋灯塔 331



台湾 332

台湾 334

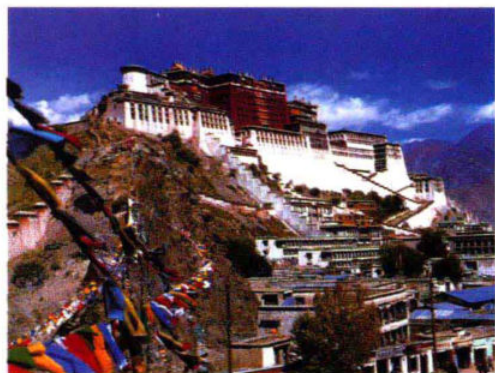
- 北海岸风景区 334
- 龙山寺 334
- 台北故宫博物院 334
- 阿里山 335
- 日月潭 335
- 玉山公园 335
- 恒春古城 335
- 太鲁阁峡谷 335



XIZANG

西藏

西藏自治区位于中国的西南边陲，青藏高原的西南部。面积约占中国总面积的1/8，仅次于新疆维吾尔自治区。南北最宽约1000千米，东西最长达2000千米，是世界上面积最大，海拔最高的高原，有“世界屋脊”之称。它北邻新疆，东北紧靠青海，东西接连四川，东南界邻云南，南边和西部与缅甸、印度、不丹、锡金、尼泊尔等国接壤。国境线长达3842千米，是中国西南边陲的重要门户，战略位置十分重要。



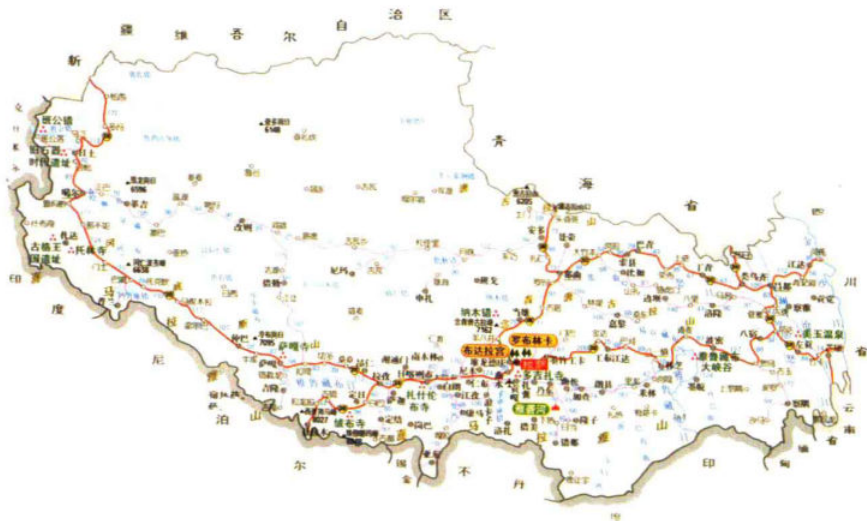
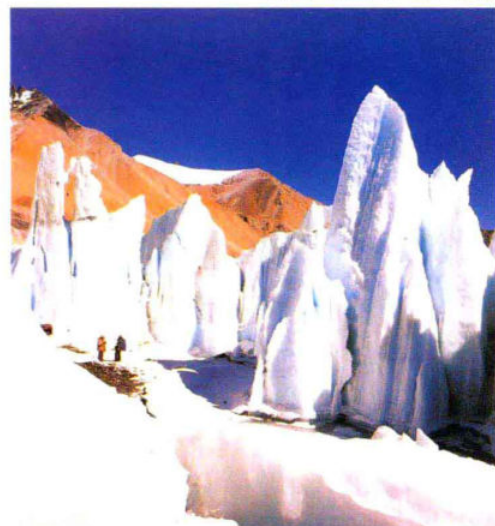
布达拉宫

简称	藏
省会或首府	拉萨
面积	122 多万平方千米
人口	236 万
民族	藏、门巴、珞巴、汉、回等

地理

西藏自治区平均海拔4000米以上，是青藏高原的主体部分。北部是藏北高原，冈底斯山和喜马拉雅山之间是藏南谷地，藏东是高山峡谷区。海拔8848.13米的世界第一高峰——珠穆朗玛峰，耸立在西藏高原南侧喜马拉雅山中段的中尼边界上。西藏自治区境内，著名的河流有金沙江、怒江、澜沧江和雅鲁藏布江。雅鲁藏布江大峡谷深达5382米，是地球上最深的峡谷。西藏高原上有着大小湖泊1520多个，其中面积超过1000平方千米的有纳木错、色林错和扎西南木错。

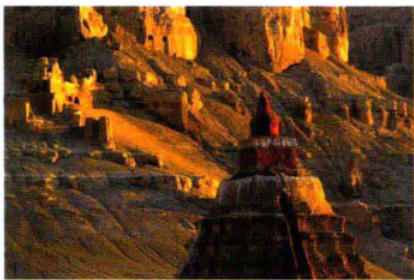
珠穆朗玛峰雪线附近的冰塔林



气候

西藏西北严寒干燥，东南温暖湿润。与中国大部分地区相比，西藏地区空气稀薄，空气中含氧量只相当于平原地区的62%~65.4%。西藏日照充足，是中国太阳辐射最多的地方，比同纬度的平原地区多1/3到1倍。气温偏低，年温差小，但昼夜温差大。西藏各地干季和雨季的分界非常明显，而且多夜雨。从5月至9月，雨量非常集中，一般占全年降水量的90%左右。

位于阿里的冈仁波奇神山



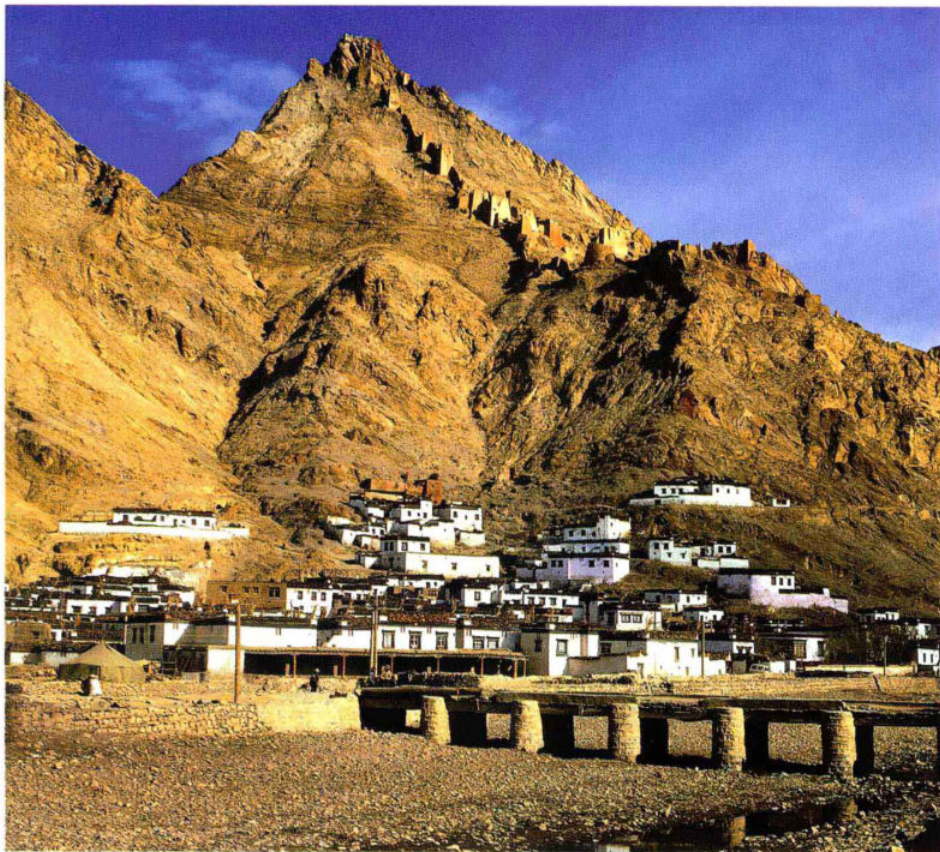
阿里古格遗址天降塔

历史

西藏是藏族的发源地。旧石器时代晚期，西藏高原就有了人类活动，公元7世纪，藏王松赞干布统一了西藏。13世纪中叶，西藏地区成为元朝的一个行政区域，西藏从此正式纳入中国版图。明朝通过分封若干政教首领以实施对西藏的管理。清朝，活佛转世系统的地位即由于清王朝册封扶持而得以确立和延续。1951年，西藏和平解放，1965年，西藏自治区正式建立。

购物

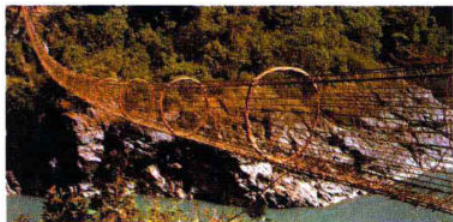
拉萨八廓街区及街区外围的民族商场，是游客获得价廉物美的民族手工艺品的最佳地点，有玛瑙饰物、宗教用饰物、法器、玉器及部分银制法器、佛像、藏餐餐具。八廓街区外民族商场中，各类民族手工艺品品种更加丰富，质量更加考究，除了以上所提到的，还有水晶饰物、藏香、印度香、藏式面具、藏族服饰等。



阿里定日古堡

风土人情

藏族在自己的形成和发展过程中，有很多与其他民族所不同的独特风俗。西藏礼俗主要有：献哈达——是藏族最普遍的礼节，婚丧、节庆、乔迁、拜会尊长、朝拜佛像、送别远行等，都有献哈达的习惯。磕头——是藏族常见的礼节，一般是朝拜佛像、佛塔和见大活佛时磕头，也有对长者磕头的。馈赠——是藏族人民十分重视的事，凡有喜庆必要送礼致贺。



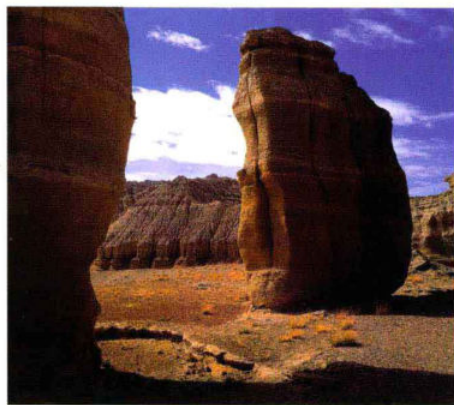
墨脱藤网桥

交通

游客在西藏旅游一般都采取包车旅游方式。西藏包车的参考价格：越野车：3.00~4.50元/千米；微型巴士：5.50~6.50元/千米；可供40人乘坐的大型巴士：7.00~8.00元/千米。前往边远地区或无人区考察、探险、旅游都必须配备后勤生活保障车。此外，西藏境内还有从拉萨到八一、那曲、日喀则、山南、昌都、樟木各地的班车。内地飞往拉萨一般都要在成都双流机场中转。经陆路进西藏，有青藏、新藏、滇藏、川藏四条路线。

行政区划

西藏自治区首府为拉萨市。现辖拉萨、日喀则、那曲、昌都、阿里、林芝、山南七个地区。



阿里地区的札达土林

景点

西藏历史宗教文化景观有举世闻名的布达拉宫，还有拉萨三大寺和扎什伦布寺、萨迦寺、大昭寺、桑耶寺等等。自然景观有地球上最年轻、最高的喜马拉雅山脉；世界最高峰珠穆朗玛峰；平均深度5000米的世界第一大峡谷雅鲁藏布大峡谷；藏东昌都地区怒江、澜沧江、金沙江三江并流的奇异景观；数十万平方千米各类野生动物成群的藏北无人区；还有分布在高原南北约1500个大小湖泊等等。

美食

藏族牧区的饮食除了糌粑、面粉等主食以外，可以简单地分为“红食”与“白食”两类。“红”是指肉，“白”指奶。夏天以“白食”为主，冬天以“红食”为主。著名小吃有手抓羊肉、烤羊肠、风干肉。藏餐的口味讲究清淡、平和。特色藏菜有各类灌肠、青稞酒和酥油茶、牛羊手抓肉、凉拌牦牛舌、包子、糌粑、各种糕点，以及甜茶、奶茶、酸奶、烤肠、风干肉、夏普青（肉浆）等等。

藏民炊烟



纳木错



拉萨

拉萨位于西藏自治区东南部，拉萨河北岸，“拉萨”意为圣地、佛地。秦朝时属古羌，汉朝至宋朝时为吐蕃之地，元朝称裕萨，清朝为喇萨，民国时为西藏地方政府首府。1959年设拉萨市，现为西藏自治区首府。拉萨地处高原，光照充足，有“日光城”之称。拉萨悠久的历史 and 独特的民族与宗教文化，使其成为雪域高原上一颗璀璨的明珠，特色鲜明的寺庙建筑群驰名中外。

● 大昭寺 ●

大昭寺位于八廓街的中心，是青藏高原最古老的寺院，建于7世纪中叶松赞干布时代。大昭寺主殿4层，上覆金顶，辉煌壮观，既有唐代建筑风格，也有尼泊尔、印度的特色。大殿内正中供奉着文成公主由长安带来的释迦牟尼12岁时等身镀金佛像，两侧配殿供奉着松赞干布和文成公主、尼泊尔尺尊公主等人的塑像。四周走廊和殿堂绘满藏式壁画，有历史人物事迹和神话故事，长近千米。



拉萨晨曲



大昭寺内的松赞干布像



罗布林卡新宫内景

● 八角街 ●

也称八廓街，位于市中心。街长约1000米，沿街共有居民2000余户，6000余人。街道两旁商店林立，行人熙来攘往，热闹非凡。这里是拉萨市保留得最完整的街道，也是当地宗教、经济、文化、民族手工艺和西藏典型风土人情的集结地。每到宗教节庆日，更是非常热闹。南街有一广场，可容纳上万人，过去曾是拉萨僧人集会辩经的地方。



货摊上的西藏饰物

● 罗布林卡 ●

罗布林卡位于拉萨市西郊，藏语为“宝贝园林”，原为历代达赖喇嘛的夏宫。始建于18世纪40年代，全园占地面积约36万平方米，分为三个部分：宫区、林区、宫前区。宫区宫殿，风格华丽，并杂以石山亭阁、水榭清流。主要建筑有湖心宫、龙王庙、讲经院和达旦明久新宫等。



布达拉宫后的龙王潭

● 色拉寺 ●

色拉寺位于拉萨市北郊山麓，建于明永乐十七年(1419年)，由藏传佛教格鲁派创始人宗喀巴的门徒释迦耶歇兴建。全寺分为结巴、麦巴、阿巴三大扎仓，僧人定额为5500人。寺内存有藏文《甘珠尔经》一部，系释迦耶歇由北京带回来用朱砂写就的，另还存有檀木雕十六罗汉像一套，以及明代时内地织就的大慈法王缙丝像一幅，均为珍贵文物。

色拉寺北面岩壁上的佛像彩绘

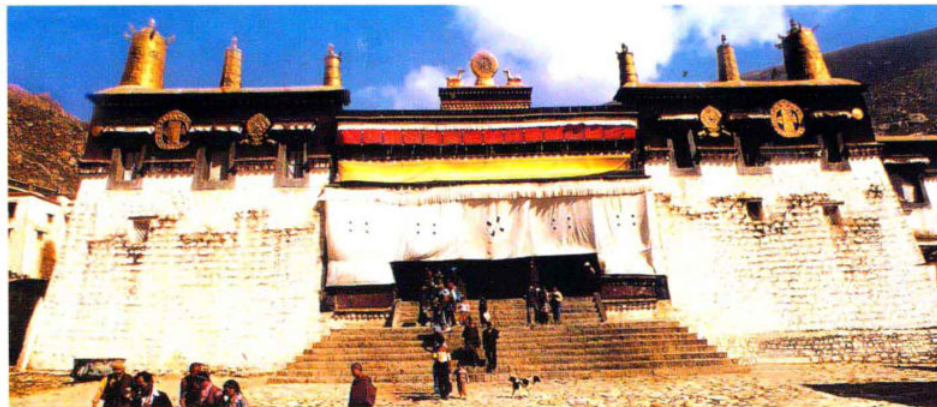


地下热井喷发的场面

● 羊八井地热湖 ●

位于拉萨当雄县一条山谷外的盆地中，是著名的羊八井地热区。这里到处都有地热露头点，有的是涌出天然蒸气的喷气孔，有的是沸泉、热泉、温泉，有的是热水塘和热水沼泽。其中以东部热水湖景象最为壮观，在面积达7300余平方米的湖面上，巨大的气柱飘然升起，高度达100米，同时湖中泉眼也冒出无数小气泡。1997年，国家在羊八井地热田首建湿蒸汽型热电站。

哲蚌寺



● 龙王潭 ●

龙王潭在布达拉宫山后，又名龙王堂，是拉萨著名园林之一。17世纪中叶，达赖五世重修布达拉宫，在此挖土取泥，遂成一大人工湖，并积水成潭。后来在湖心堆建小岛，并建四层楼阁，取名鲁康（意为龙宫）。现在湖中小岛有彩绘木桥与陆地相连。园内林木掩映，碧波荡漾，风景优美。两座碑亭内，有清朝康熙年间为平定蒙古准噶尔部侵扰西藏和乾隆年间为驱逐廓尔喀侵略军出西藏所立的两通石碑。



甘丹寺

● 甘丹寺 ●

甘丹寺又称噶丹寺。在达孜县境内拉萨河南岸旺古尔山坳。明永乐七年(1409年)由藏传佛教格鲁派(黄教)创始人宗喀巴兴建，为格鲁派第一座寺院。群楼重叠，外观巍峨。全寺分夏孜、绛孜两个扎仓，僧人定额为3300人。与哲蚌寺、色拉寺合称拉萨“三大寺”。宗喀巴的法座继承人、历世格鲁派教主甘丹赤巴即居住在此寺中。寺内所藏明代以来的文物甚多，有保存宗喀巴和甘丹赤巴等遗体的灵塔90余座。



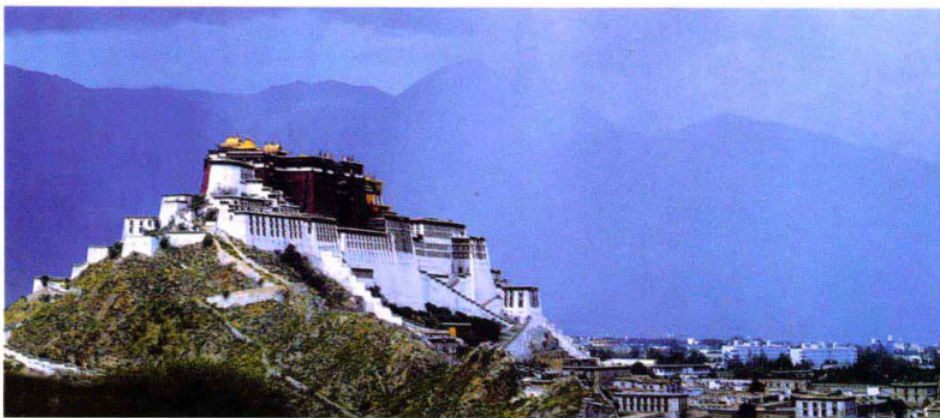
哲蚌寺后山石刻

● 哲蚌寺 ●

哲蚌寺位于拉萨市西北5千米，为宗喀巴弟子嘉祥曲法所建。全寺建筑雄伟壮丽，是拉萨三大寺中规模最大的一座。寺内主要建筑有错钦大殿(大经堂)和四个扎仓(经学院)：罗赛林扎仓、古马扎仓、德扬扎仓以及阿巴扎仓。错钦大殿可同时容纳六七千人，殿内有文殊像、白伞盖像、弥勒像等颇具尼泊尔和印度风格。寺内扎仓规模比其他寺庙都大，各扎仓内壁画笔法简练，生动有力。

布达拉宫

布达拉宫位于拉萨市区玛布日山上，始建于7世纪，建筑面积超过13万平方米，海拔3700米以上。主楼高115.7米，共13层，包括宫殿、灵塔殿、佛殿、经堂、僧舍等建筑。宫内有数以万计的精美壁画，也收藏有各代雕塑、唐卡、宗教法器、各种典籍等文物，是西藏最宝贵的宗教和文化宝库，也是当今世界上海拔最高、规模最大的宫堡式文物建筑群。



布达拉宫

● 德阳夏 ●

德阳夏是专供达赖喇嘛及高级僧俗贵族观看藏戏、歌舞的场所。每年藏历十二月廿九日，这里都要举行盛大的跳神活动。达赖喇嘛每次都在德阳夏西面白宫第八层日光殿观看表演。噶厦、译仓的高级僧俗官员、三大寺堪布出席陪伴。拉萨居民也可上山观看表演。平台南北两面有回廊建筑，东西两侧的楼房是僧官学校旧址。西面正中是进入白宫的大门。

德阳夏

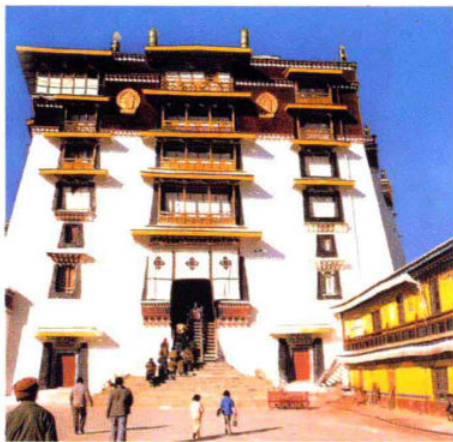


红宫内达赖十三世灵塔

● 白宫 ●

白宫主体建筑是达赖生活起居的宫殿。钦厦（东大殿）是白宫最大的宫殿，清朝驻藏大臣常在此为达赖主持坐床、亲政大典等仪式；白宫最高处为达赖的两套寝宫，俗称东、西日光殿，分设经堂、客厅、卧室等，殿内珍宝无数，陈设十分豪华，仅达赖用的一只金壶就重达120余两。白宫四周是坚固森严的圆堡建筑，有厦经却、宇经却、结布却、丹玛却等，为达赖五世时期仿早期宫堡形式重建。

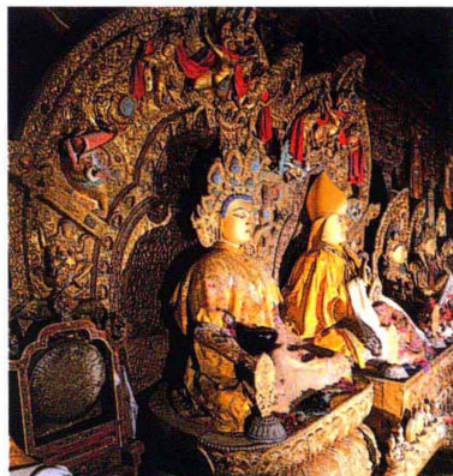
布达拉宫寺顶



● 红宫 ●

红宫主体建筑为灵塔殿和各类佛堂。第一座灵塔殿为达赖五世灵塔殿，塔高14.85米，内藏达赖五世尸骸。塔身金皮包裹，珠玉镶嵌，豪华至极。之后，又有达赖七世至十三世的灵塔殿，形制相同，规模不等。司西平措（西大殿）为宫内最大建筑，是达赖五世灵塔殿的享堂，内悬清乾隆皇帝御赐“涌莲初地”匾额。萨松南为宫内最高宫殿，内供乾隆皇帝画像及牌位。此外还有曲结竹普、帕巴拉康等佛堂，室内保存松赞干布、文成公主及大臣塑像。

红宫西大殿北配殿





那曲

那曲地区位于西藏自治区北部(俗称万里羌塘),东依昌都,南与拉萨、林芝、日喀则相连,西接阿里,北与新疆自治区、青海省毗邻,处于青藏高原腹心地带。在那曲地区境内,辽阔的羌塘草原和神秘的藏北无人区,都会给旅游者留下深刻的印象。尤其是一望无际的无人区,栖息着野牦牛、藏羚、野驴等许多国家一级保护动物,给这片神奇的土地增添了更加迷人的色彩。藏北天湖纳木错位于拉萨市的当雄与那曲地区的班戈县之间,每年都有许多前来转湖的游客和信徒。



藏北无人区风光

● 卓玛峡谷 ●

卓玛峡谷风景区在离拉萨 230 千米的那曲县古格乡境内距 109 国道 11 千米处,呈南北走向,全长约 15 千米,一侧是雪山巍峨、银装素裹,一侧是灌木葱郁、百卉溢香。终年不化的雪山之冰融化成一条清澈的谷间小溪。夏日的卓玛峡谷景色迷人,壮美异常,蓝天、碧水、雪山汇集成一幅奇特的雪域风光。在这里还可以领略到现代冰川侵蚀的特殊地貌,怪石嶙峋、洞穴遍布、鬼斧神工、神奇迷人,并伴随着许多动人的传说。



纳木错

● 纳木错 ●

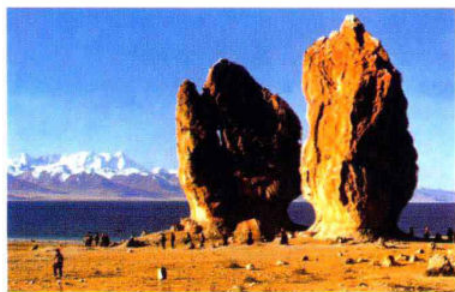
纳木错距拉萨约 260 千米,距当雄县城约 60 千米。纳木错,藏语意为“天湖”,是我国的第二大咸水湖,也是世界上海拔最高的咸水湖,最深处约 33 米以上。纳木错湖水靠念青唐古拉山的冰雪融化后补给,沿湖有不少大小溪流注入,湖水清澈透明,湖面呈天蓝色,水天相融,浑然一体。纳木错湖边的扎西岛上有一座山,山下的岩洞中常年住着很多在此修行的喇嘛,完全靠着藏民的供养在此修行生活。



玛尼堆

● 藏北大草原 ●

藏北大草原是指西藏北部辽阔的高原,在那曲境内主要指羌塘大草原。羌塘是中国五大牧场之一,位于昆仑山脉、唐古拉山脉和冈底斯山脉之间,它不仅是野生动植物的天堂,同时也是一个具有丰厚沉积层的文化沃土。在那一望无际的草原上,到处都是牧民赖以生存的牦牛和羊群,处处可见牧民栖息之所——帐篷。牧民们在这儿创造了色彩斑斓的游牧文化。不仅有远古岩画,也有许多古象雄国的遗址,玛尼堆、经幡、古塔随处可见。



纳木错湖畔的巨石

● 念青唐古拉山 ●

在拉萨以北 100 千米处,屹立着举世闻名的念青唐古拉雪山,山顶最高处海拔 7117 米,终年白雪皑皑,云雾缭绕,雷电交加,神秘莫测。念青唐古拉山在宗教上是全藏著名的护法神,也是北部草原众神山的主神。本教和佛教信徒都敬奉此山,认为此山是修得正果者的修行静地和欢聚处。念青唐古拉山和纳木错是西藏最引人注目的神山圣湖,吸引着成千上万的信徒、香客、旅游者前来观瞻朝拜,成为世界屋脊上最大的宗教圣地和旅游景观。

念青唐古拉山



日喀则

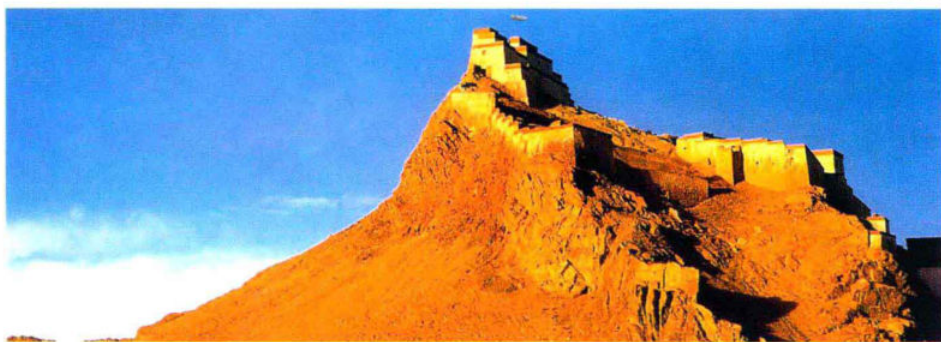
日喀则位于西藏自治区南部，雅鲁藏布江与其支流年楚河交汇处。藏语意为“最好的庄园”。解放前为日喀则宗。1959年设日喀则县，1986年改为日喀则市。这里平均海拔3850米，境内多山，冬寒夏爽，阳光充足。日喀则是藏西南地区最重要的农牧产品集散地，民族传统手工业具有悠久历史。同时，它又是一处佛教圣地，著名的扎什伦布寺、班禅大师的夏宫都在这里。



日喀则市昂仁县境内的打加错

● 宗山堡 ●

江孜最享盛名的，还是它作为一座“英雄城”的光荣。江孜过去是西藏有名的大宗，“宗”相当于县，江孜的“宗”又比一般的县大。在江孜县中心的山顶上，屹立着一座城堡，这便是闻名中外的宗山抗英遗址“宗山堡”。此处至今仍保留着1904年江孜军民保卫祖国领土的抗英炮台。近1个世纪以前，江孜军民在这里谱写了反抗外国侵略，保卫祖国领土和主权的英雄篇章。



宗山堡



江孜车仁古堡

● 白居寺 ●

白居寺位于江孜县西北宗山脚下。藏语称为“班廓德庆”，意为“吉祥轮大乐寺”。白居寺是一座塔寺结合的典型的藏传佛教寺院建筑，由大殿、吉祥多门塔、扎仓和围墙四大建筑单元组成。此寺的另一特色是菩提塔，它是白居寺的标志。由近百间佛堂依次重叠建起，人称“塔中有塔”。塔内佛堂、佛龛以及壁画上的佛像总计有10万个，因而得名“十万佛塔”。寺内的错钦大殿是一座14世纪末至15世纪初的明代建筑。经堂西北有一尊强巴佛的鎏金铜像，高8米，据说是用1400公斤黄铜铸成的。

白居寺旁的白居塔



● 江孜古城 ●

古城江孜坐落在年楚河上游，距日喀则市90千米，是一座历史悠久、名胜集中的历史名城。在江孜城南4千米的班觉伦布村，保存着西藏惟一完整的封建领主庄园——帕拉庄园，为人们认识旧西藏的封建农奴制提供了宝贵的标本。帕拉家族是旧西藏有名的贵族世家，曾有5人担任过西藏地方政府的噶伦。



羊卓雍错

● 羊卓雍错 ●

羊卓雍错距拉萨不到100千米，与纳木错、玛旁雍错并称西藏三大圣湖，是喜马拉雅山北麓最大的内陆湖泊，湖光山色之美，冠绝藏南。羊卓雍错藏语意为“碧玉湖”，湖水面积638平方千米，海拔4441米，湖岸线长250千米。羊湖湖汊极多，形似珊瑚枝，湖水明蓝映天，景色丰富秀美，集雪山、冰川、岛屿、牧场、农庄和温泉等景色为一体。湖西有宁金抗沙峰等三大雪峰。此峰高7206米，是后藏地区最重要的神山，也是西藏传统四大神山之一。另外，世界上海拔最高的抽水蓄能电站——羊湖电站即坐落于此。



扎什伦布寺

● 扎什伦布寺 ●

扎什伦布寺，也称“吉祥须弥寺”，为日喀则地区最大的寺庙。扎什伦布寺最初由宗喀巴的弟子一世达赖根敦珠巴于1447年倡建。扎什伦布寺极盛时房间总数达3000余间，寺僧5000余人，下属寺庙50余座，庄园牧场30余处。从第四世班禅起，后世班禅均以此寺为驻锡地。现在的扎什伦布寺共有大小金顶14座，扎仓4个，经堂56座，房间3600余间，寺僧800余名，总占地面积30万平方米。



夏鲁寺

● 夏鲁寺 ●

夏鲁寺位于日喀则市东南约20千米处。夏鲁寺始建于宋代，寺内主要建筑为夏鲁拉康（大殿）和卡瓦、康清、热巴、安宗四个拉仓（经院）。拉康内供有木制及泥塑佛像，一层是藏式内院大经堂，二层为四座汉式殿堂，分别为前殿、正殿和左右配殿，皆为重檐歇山绿色琉璃顶。这是目前西藏唯一的一座保留了元代汉族风格的汉藏结构寺庙，其显著特点就在于它是绿色琉璃瓦覆盖的汉式屋顶。夏鲁寺内藏有丰富精美的壁画，主要集中在大殿周围的回廊两壁上，内容以佛经故事为主。夏鲁寺的一些浅雕石板画也相当精彩，内容有佛像、飞天等。

● 珠穆朗玛峰 ●

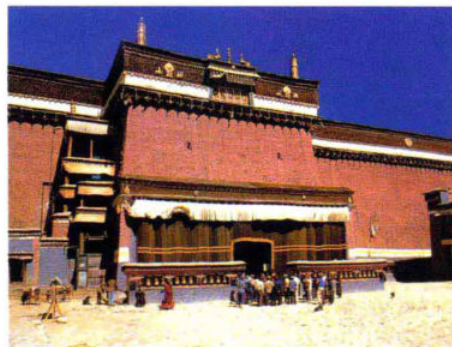
珠穆朗玛峰，藏语意为“女神第三”。在定日县南，地处西藏与尼泊尔交界处，为喜马拉雅山主峰，海拔8848.13米，雄踞世界之巅，被称为世界第一高峰。山体呈巨型金字塔状，山顶终年冰雪覆盖。冰川最长达26千米，亮如水晶，绿似翡翠，景色迷人。人们常把珠峰和地球的北极、南极相提并论，称为“三极”。自从南、北两极被人类征服之后，这座终年积雪、巍峨壮丽的高峰越发引起世人的瞩目。



扎什伦布寺内高达26.5米的强巴佛

● 萨迦寺 ●

萨迦寺位于萨迦县境内，在日喀则市西南方约160千米处。萨迦，藏语意为“灰白色的土地”，即当地土壤的颜色。萨迦寺坐落在本波山麓、仲曲河两岸。河北为北寺，现已成为废墟；河南为南寺，即现萨迦寺所在。该寺院墙被纵向涂有红、白、灰三色相间的色带，红色象征文殊，白色象征观音，灰色是金刚持菩萨，三色成花，故人称萨迦教派为“花教”。萨迦南寺于1268年由萨迦派第五代祖师八思巴所建，是当时西藏政治、宗教、文化的中心。



萨迦寺

晨曦中的珠穆朗玛峰



阿里

阿里是西藏自治区最西北的一个地区,管辖噶尔、措勒、普兰、革吉、日土、札达、改则七县。西邻克什米尔地区和印度。清代置噶尔宗。1960年设阿里专区,1970年改阿里地区,行署驻噶尔县狮泉河镇。平均海拔4300米以上,光照充足,气温偏低,空气稀薄,气候干燥。太阳能和地热资源丰富,建有世界上海拔最高的热电站。有世界上海拔最高的公路,驱车于此可饱览高原美丽的自然风光和乡土民情。



玛旁雍错

● 玛旁雍错 ●

玛旁雍错位于冈仁波齐峰的南方,湖水是由冈底斯山上的冰雪融化而来,湖面有400多平方千米,湖水碧绿清流激。相传“圣湖”的水能洗掉人们心灵上的“五毒”(贪、嗔、痴、怠、嫉),能清除人肌肤上的污秽。所以每年夏秋之间,都有许多虔诚的佛门子弟来“圣湖”沐浴,浴后必取“圣水”回家,赠送友人。相传“圣湖”还有广财龙王的龙宫,宫中聚集了大量财宝。所以,来此朝拜的人们,只要绕湖一周,如能捕得一条鱼或拣到一粒石子,或拣到湖中鸥鸟的一根羽毛,便被视为是得到了广财龙王的赏赐,将会一生财源不断,生活美满。



阿里风光

● 狮泉河镇 ●

狮泉河镇为阿里地区行署驻地,是阿里地区的政治、经济、文化中心,因境内有狮泉河而得名。海拔4300米,是我国海拔最高的城镇。当地自然资源以矿产、太阳能和地热资源为主,其中矿产资源主要有宝石、玉石、煤炭等,太阳能资源的利用处于国内先进水平。经济资源有羊毛、羊绒、皮张、青稞等。附近旅游去处有阿里草原等。

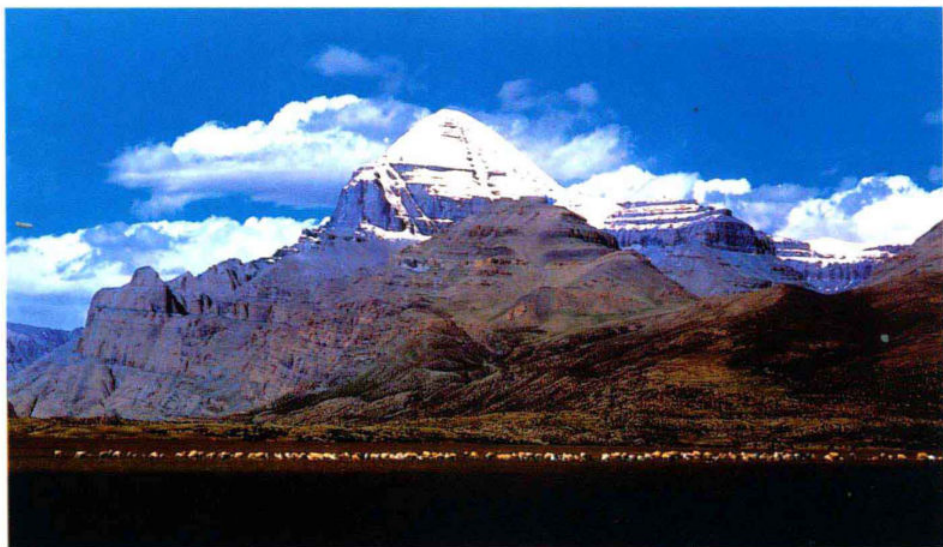
● 冈底斯山 ●

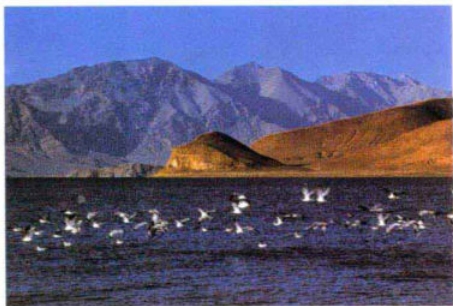
冈底斯山的主峰是冈仁波齐峰,藏语的意思是“神灵之山”。阿里地区的四大河——马泉河、狮泉河、象泉河、孔雀河,分别从冈仁波齐峰四方流下,因其泉口分别如骏马、雄狮、巨象和孔雀,便以这四种动物命名。人们认为这四种动物都是神灵,于是冈底斯山便成了“神山”,每年都有成千上万的佛门子弟不远千里来朝拜。



冈仁波齐西侧山谷中的石刻经文

神山冈仁波齐

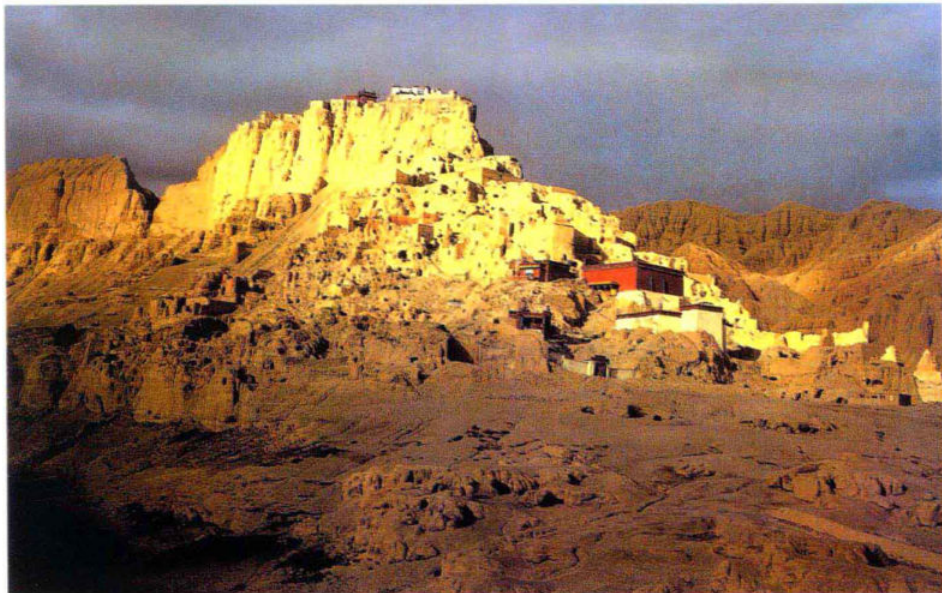




班公错

● 班公错 ●

班公错藏语称为“错木昂拉仁波湖”，意为长脖子天鹅。湖为一狭长湖，长105千米，宽约为2~5千米，窄处仅有5米。此湖一部分在阿里境内，另一部分在克什米尔地区境内，同为一湖，我国境内为淡水，克什米尔地区却为咸水，是自然界中一个有趣的现象。

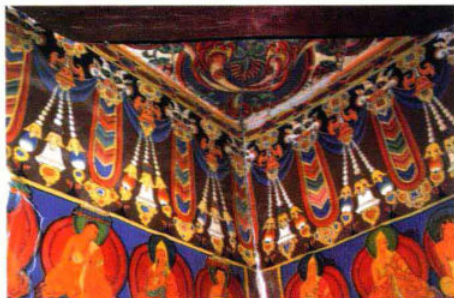


古格王国遗址

● 托林寺 ●

托林寺位于阿里扎达县境内，是11世纪初由古格王益西沃修建。托林，意为飞翔空中永不坠落。由于古格王朝的大力兴佛，托林寺便逐渐成为当时的佛教中心，其规模和形制都仿照前藏的桑耶寺所建。900多年来，托林寺虽历经各种自然和人为的破坏，但至今仍是殿宇林立，佛塔高耸。

托林寺



古格壁画

● 日土岩画 ●

日土岩画是指在阿里日土县发现的若干岩画遗存。任姆栋岩画位于狮泉河至日土间的路边，是在山岩上刻下的人物与动物，手法粗陋，线条简单，但造型生动。齐鸟普岩画距日土大约70千米，从日土沿班公湖北行再进入一个山沟，岩画在一垂直的壁上，画中刻有各类动物及正在从事各种活动的男女。日土岩画对研究古代游牧部落具有很大价值。

● 札达土林 ●

札达土林位于阿里札达县境内。进入札达，便会看到象泉河两岸土林环绕，巧夺天工，蜿蜒曲折数十里。有的形似勇士驻守山头，有的形似万马奔腾，有的形似虔诚教徒静坐修行……土林是经流水侵蚀而形成的特殊地貌，在高原迷幻光影的衬托下，这里更是宛若神话世界。

札达土林



古格的观音造像

● 古格王国遗址 ●

古格王国遗址在阿里札达札不让我区象泉河畔的一座山上，占地约18万平方米，共有屋洞窟300余处、佛塔3座、寺庙4座、殿堂2间、地下暗道2条。外围建有城墙，四角设有碉楼。建筑分上、中、下三层，依次为王宫、寺庙和民居。在其红庙、白庙及轮回庙的雕刻造像和壁画中不乏精品。古格雕塑多为金银佛教造像，其中被称为“古格银眼”的雕像代表其最高成就。

雅砻河

雅砻河风景名胜区为目前西藏境内惟一的国家级重点风景名胜区,面积920平方千米。雅砻河的源头在乃东县南端的雅拉香布山,主峰海拔6647米,终年冰雪覆顶,云遮雾绕。雅砻河逶迤80多千米,在泽当镇西侧汇入雅鲁藏布江。风景区内,雪山冰川、河川谷地、高山植被、历史古迹和古朴民风交相辉映,自然风光和人文景观荟萃于一体。

● 桑耶寺 ●

桑耶寺位于山南扎囊县境内,始建于762年,是藏传佛教史上第一座佛法僧俱全的寺庙。主殿建成以后,历代增修扩建,占地面积为4900多平方米,规模宏伟。整个建筑群完全按照佛经中的大千世界布局:宏伟的乌策大殿代表世界中心须弥山;太阳、月亮两殿象征宇宙中的日、月两轮;乌策大殿四角的四座佛塔代表四大天王;大殿周围的均匀分布有四大殿、八小殿,表示四咸海中的四大部洲和八小洲;环绕寺庙的圆形围墙象征世界外围的铁围山。建筑群占地面积11万余平方米。

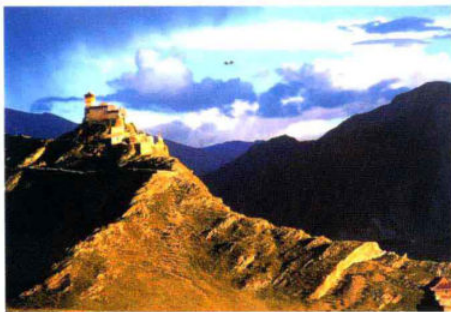
桑耶寺内的尼泊尔公主像



山南桑耶寺全景

● 雍布拉康 ●

雍布拉康位于泽当东南5千米处。是第一代吐蕃赞普所建王宫,为西藏历史上第一座宫殿,始建时间约为公元前2世纪。雍布拉康分前后两部分,前部为一幢三层楼房,后部是一座高约30米的碉房雄踞山巅。前部一进门便是面阔、进深各3米的门庭,庭外有带檐小平台,再往里是宽大的殿堂,主要供奉三世佛像及松赞干布、文成公主像。二楼前半部为三面环绕矮墙的平台,后部是带天井的回廊和大殿,殿高两米左右,里面供奉着强巴佛、宗喀巴、莲花生、文殊菩萨等;还有一间专供历世达赖喇嘛来此礼佛时的卧室;三层后部是廊院,可通向碉楼。碉楼的上层,四壁绘满了色彩绚丽的壁画。



雍布拉康



藏王墓

● 藏王墓 ●

藏王墓位于琼结县宗山的西南方,是吐蕃王朝时期赞普、大臣及王妃的墓葬群,总面积300多万平方米。墓群从北到南排列着10多座巨大的陵墓,各陵的封土形制如同一座座土山,与周围的丘陵浑然一体。藏王墓是用土石垒成的高台式平顶墓,各陵墓封土高大,可看到明显的夯土层,每层约厚15~20厘米。墓原为方形平顶,经过长期雨水冲刷,已成略近椭圆形的平顶。

藏王墓群中的松赞干布陵

