

Destination 目的地



# 西藏 · 攻略

第一版

——每个人心中的第二故乡

67 个经典景点

16 条经典路线

3 位达人精心推荐

32 位用户亲身体会



我是驴友  
www.imlyou.com



## 西藏 · 攻略

——每个人心中的第二故乡

关键词	神山 圣湖 朝圣 草原 酥油茶 牦牛
费用	3000元-6000元
天数	8-15天
舒适程度	一般

### 目录 · CATALOG

概述	01
西藏点睛	02
线路	04
拉萨	10
日喀则	13
林芝	15
山南	18
那曲	20
昌都	23
阿里	25
小贴士	29
背景	30
跟着他们去旅行	32

### 贴心话 · You Should Know

- 1、在高原地区，随时注意自己的身体反应，不要坐剧烈运动，如果有不当反应及时就医，一定要注意保暖，和充足的睡眠，千万不要感冒。
- 2、进寺庙记得不能戴眼镜、帽子进去，同时要一步跨过门栏脚不要踩上门栏，不吉利。
- 3、尊重少数民族同胞的信仰，看见磕长头同胞不要用相机猛拍不停。
- 4、西藏每个地方温差都很大，温度气候也有很大的差别，无论你出发的地方有多热，都要带上厚衣服。
- 5、西藏很多首饰，商贩都会把自己的货物夸张化，要价高，其实差不多大多数货源都来自义乌，保持理智，不要上当受骗。

### 关于 · ABOUT

西藏自治区位于青藏高原的西南部，雪域高原的人好像就为给众生祈福而生，每天念经、转经筒、磕长头，日复一日，年复一年，这就是他们的生活习惯。这片土地的山水与人们的宗教信仰让西藏赋予了神秘的色彩，所有的人向往这里，人们想去接触它，了解它，融入它。

如果你有幸来到这里，不必匆匆忙忙去看著名的景点，走马观花去看一些景点，不仅让身体吃不消，也让你永远都只能作为来西藏观光的一名游客，看不清神秘面纱背后真正的西藏。尝试着把自己当做西藏人，在拉萨，用当地人的方式去生活，走走每个地方的大街小巷，学一学简单的藏语，毫无顾虑的与当地的陌生人去友好微笑的交流，与藏族的小孩子玩耍，走在路上你也会收到陌生人对你投来的微笑与热情的招呼。仰望布达拉宫的时候，去问问藏族人们他们眼里的布达拉宫；转冈仁波齐神山时，去了解它的故事；看纳木错圣湖时，去听听它的传说，站在珠穆朗玛峰脚下时，探索一下除了高之外的其它魅力；当路过一些寺庙时，进去听听僧侣们呢呢喃喃的经文，用真诚的心拜拜佛；在路上碰见西藏有困难的人，尽自己的绵薄之力去帮助他们。

吃西藏的美食，饮西藏的茶水，若别人再提起它 你不会觉得它只是你曾经去过的景点而会觉得象家乡一样美好亲切。

### 心愿单 · I WANNA.....

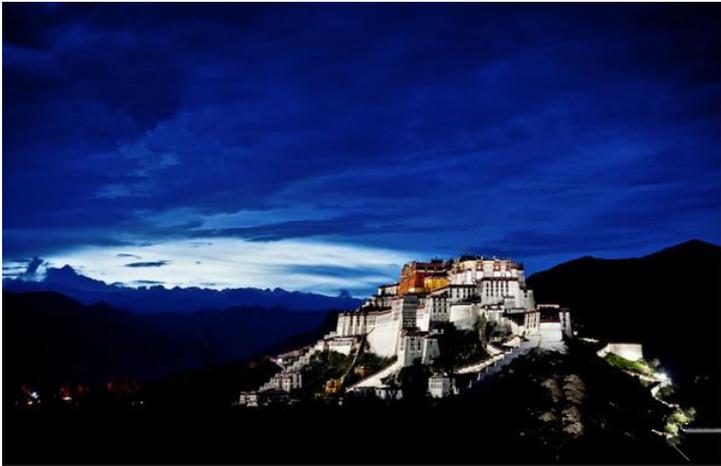
#### 西藏那些不可错过的小事

- |                |                          |
|----------------|--------------------------|
| 1 在拉萨，泡在甜茶馆喝甜茶 | <input type="checkbox"/> |
| 2 在八廓街同藏民一起转经  | <input type="checkbox"/> |
| 3 晒晒拉萨的日光      | <input type="checkbox"/> |
| 4 去寺庙拜佛        | <input type="checkbox"/> |
| 5 仰望珠穆朗玛峰      | <input type="checkbox"/> |
| 6 拉姆拉错寻自己的前世今生 | <input type="checkbox"/> |
| 7 圣湖边照相留念      | <input type="checkbox"/> |
| 8 看南迦巴瓦峰真容     | <input type="checkbox"/> |
| 9 古格王朝观日落      | <input type="checkbox"/> |
| 10 草原上骑一下牦牛    | <input type="checkbox"/> |



## 西藏点睛

### No.1 拉萨，历史传奇



布达拉宫 by 浪漫旅行者000

不知道有多少人每年都寻着文成公主的足迹而来，拜访这座藏民心目中地位最高的宫殿！

### No.2 圣湖，圣洁之湖



玛旁雍错 by 胡北楼听雪

坐在湖边，美的都不想说话了。

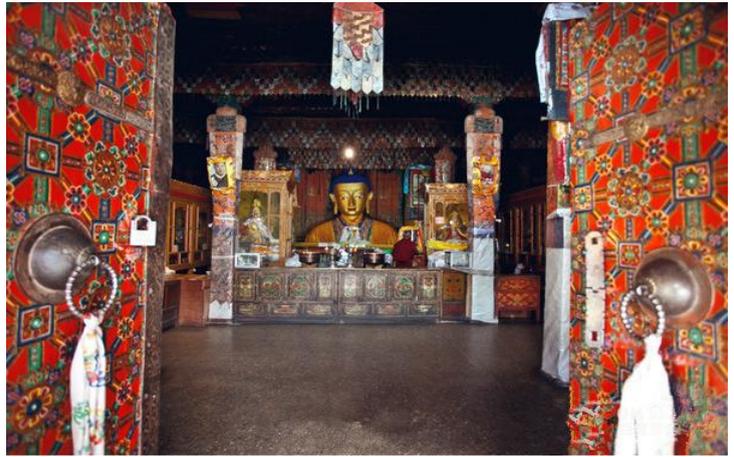
### No.3 神山，神圣之山



远方的山 by 胡北楼听雪

踏上最古老的路，去寻找久远的故事，唱起梵文的歌，在雪山中舞蹈。

### No.4 信仰，信念之仰



布达拉宫 by 浪漫旅行者000

藏传佛教，一直是人们心中神秘的存在，走进西藏，开始宗教探秘的路。

### No.5 祈福，众生之福



朝圣者 by 浪漫旅行者000

供奉着释迦牟尼佛12岁的等身像，多少人匍匐而来，日以夜继磕头为众生祈福，朝圣去吧，神的子女。

### No.6 蓝天，天蓝之天

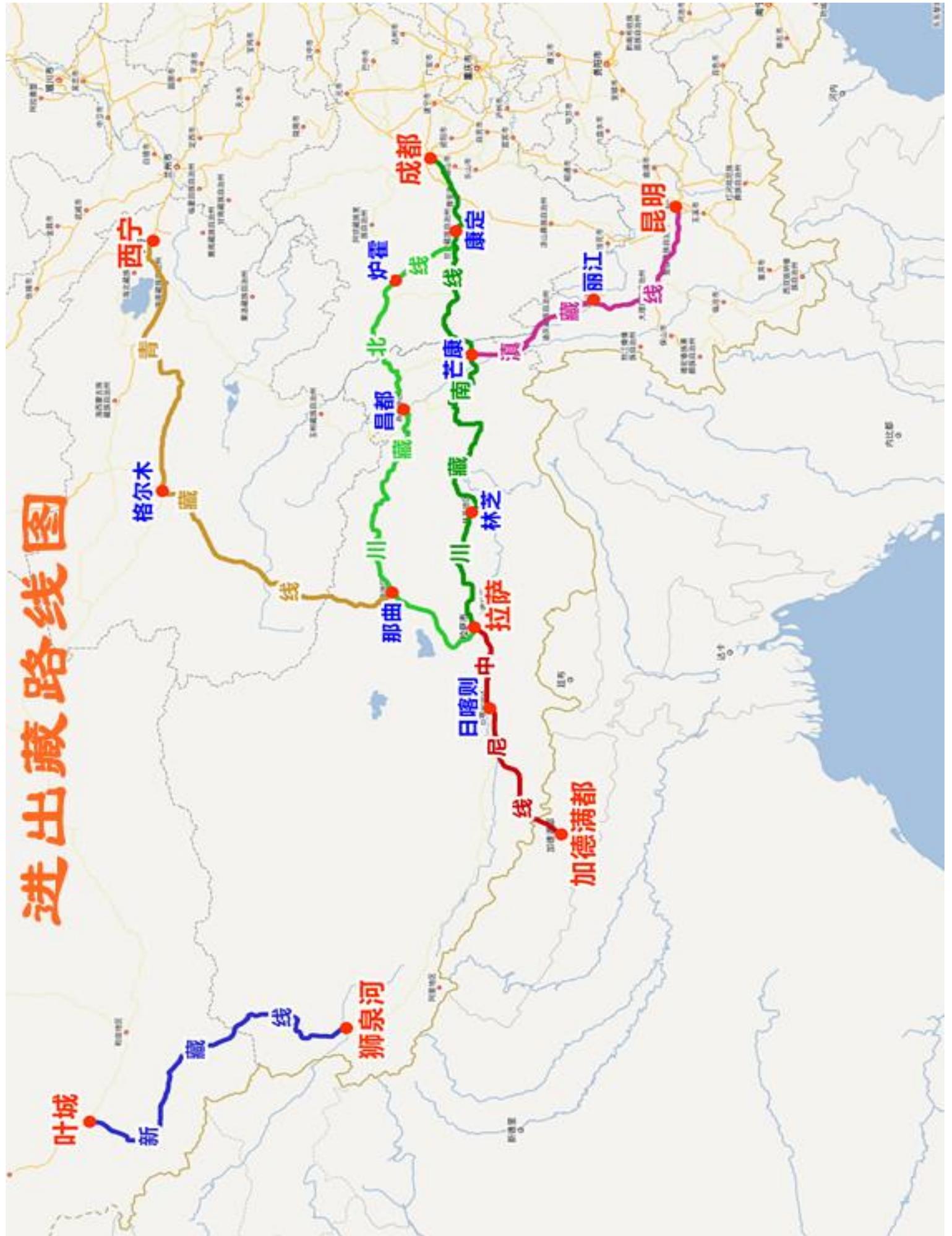


羡慕这些动物 by 胡北楼听雪

这里蓝天是纯净的，白云是纯净的，湖水是纯净的。



# 进出藏路线图





## 线路推荐 · SCHEDULE

西藏总共有六条进出路线，分别是川藏南线、川藏北线、青藏线、滇藏线、新藏线和中尼公路。而到达西藏后更是有多条线路一网打尽西藏的风景，每一条路线路上都有震撼人心的风景，每一条线路的风景却又那么不同，风格那么不一，用心去领悟大自然的话语，你会发现它用这些山山水水让你知道活着是一件多么幸福的事儿。

### 川藏南线六日



D1 成都-雅安-泸定-康定-新都桥

D2 新都桥-雅江-理塘-巴塘

D3 巴塘-芒康-左贡

D4 左贡-邦达-八宿-然乌

D5 然乌-波密-林芝

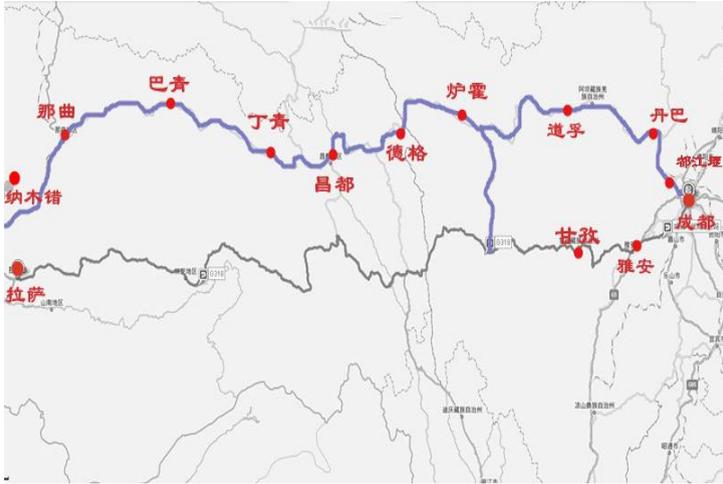
D6 林芝-工布江达-墨竹工卡-拉萨

### 川藏南线海拔及公路里程图





## 川藏北线八日



- D1 成都-都江堰-丹巴
- D2 丹巴-道孚-炉霍
- D3 炉霍-德格
- D4 德格-昌都
- D5 昌都-丁青
- D6 丁青-巴青
- D7 巴青-那曲
- D8 那曲-拉萨

## 青藏线五日



- D1 西宁-青海湖-茶卡盐湖
- D2 茶卡盐湖-格尔木
- D3 格尔木-昆仑山口-沱沱河镇
- D4 唐古拉山-那曲
- D5 那曲-拉萨

## 新藏线九日



- D1 叶城-三十里营房-大红柳滩
- D2 大红柳滩-死人沟-界山大阪-多玛
- D3 多玛-日土-狮泉河
- D4 狮泉河-扎达
- D5 扎达-塔钦-玛旁雍错
- D6 玛旁雍错-巴嘎-霍尔
- D7 霍尔-仲巴-桑桑-萨嘎
- D8 萨嘎-拉孜-日喀则
- D9 日喀则-拉萨



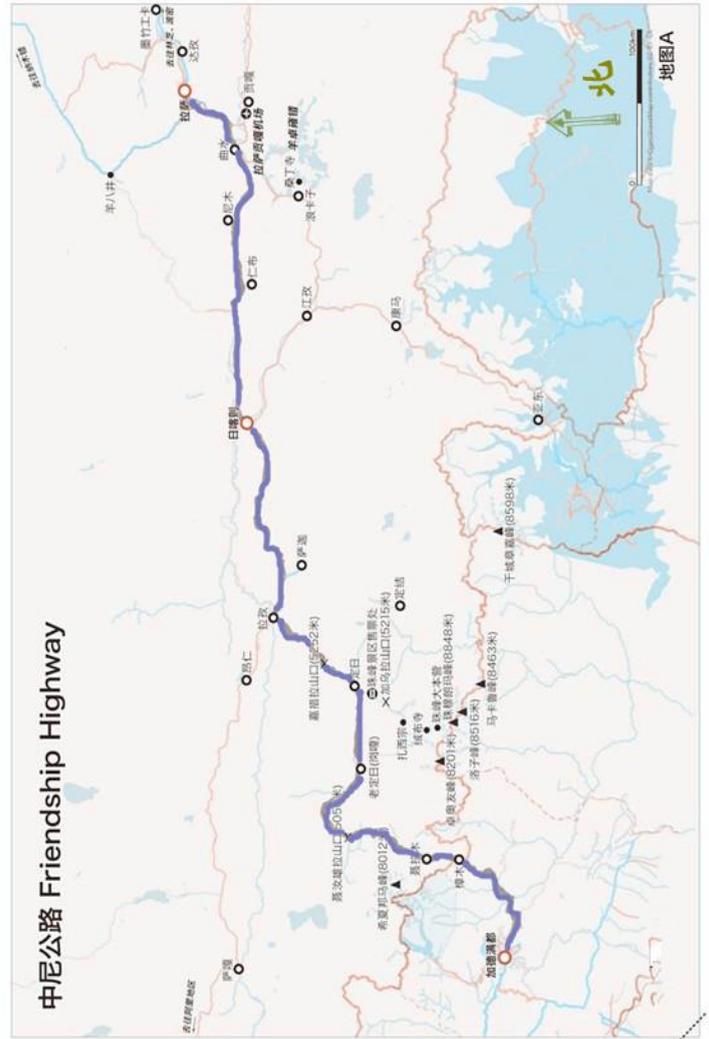
## 滇藏线八日



- D1 昆明-大理-丽江
- D2 丽江-香格里拉
- D3 香格里拉-德钦
- D4 德钦-芒康
- D5 芒康-左贡-八宿
- D6 八宿-波密
- D7 波密-八一
- D8 八一-拉萨

**TIPS** 走滇藏线可以顺便去稻城亚丁玩，一般选择走滇藏线的，都会去看看，

## 中尼公路



- D1 加德满都-樟木-日喀则
- D2 日喀则-拉萨

**TIPS** 有很多人是从小加德满都一天的时间去拉萨，但是会很赶，到拉萨差不多半夜2、3点了，所以保险起见，还是在日喀则留宿一晚。



## 西藏经典八日游



- D1 拉萨
- D2 布达拉宫-大昭寺-八廓街-药王山(住拉萨)
- D3 哲蚌寺-罗布林卡-拉萨博物馆(住拉萨)
- D4 拉萨-羊卓雍错-卡若拉冰川-日喀则(住日喀则)
- D5 日喀则-定日-绒布寺(住定日)
- D6 珠峰大本营-定日-日喀则
- D7 扎什伦布寺-雅鲁藏布江-羊八井-纳木错
- D8 纳木错-藏北草原-当雄-地热温泉-拉萨

## 日喀则三日游

日喀则景区地图



- D1 江孜-白居寺-宗山抗英遗址(住日喀则)
- D2 定日-珠峰大本营-绒布寺
- D3 珠峰大本营-日喀则-扎什伦布寺

## 林芝五日深度游

林芝景区地图



- D1 巴松错-世界柏树王园林(住八一)
- D2 八一-波密-鲁朗林海-南迦巴瓦(住波密)
- D3 波密-然乌-米堆冰川(宿然乌)
- D4 然乌-八一(宿八一)
- D5 八一-雅鲁藏布江-八一

## 山南四日游

山南景区地图



- D1 桑耶寺
- D2 青朴修行地-桑耶寺
- D3 敏珠林寺-桑耶寺
- D4 琼果杰寺-拉姆拉错



## 那曲亲临无人区三日游



- D1 念青唐古拉山-双湖
- D2 当惹雍错-色林措-错鄂鸟岛
- D3 孝登寺-卓玛峡谷-羌塘草原

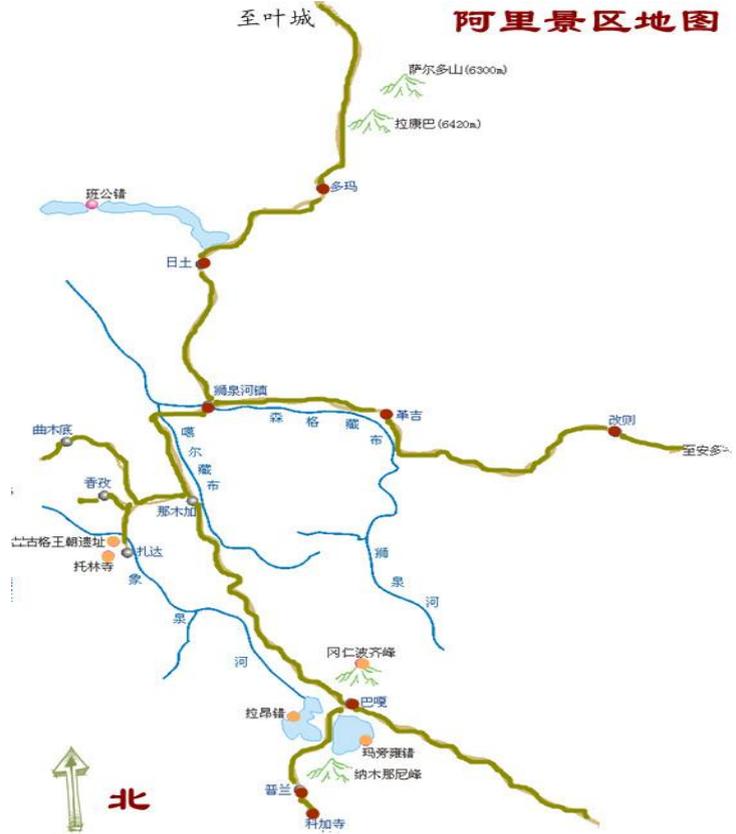
## 昌都四日游

昌都景区示意图



- D1 大脚印-卡若遗址-强巴林寺
- D2 查杰玛大殿-德庆颇章神山-伊日温泉
- D3 布托湖-丁青孜珠寺-卡玛多塔林
- D4 然乌湖-来古冰川

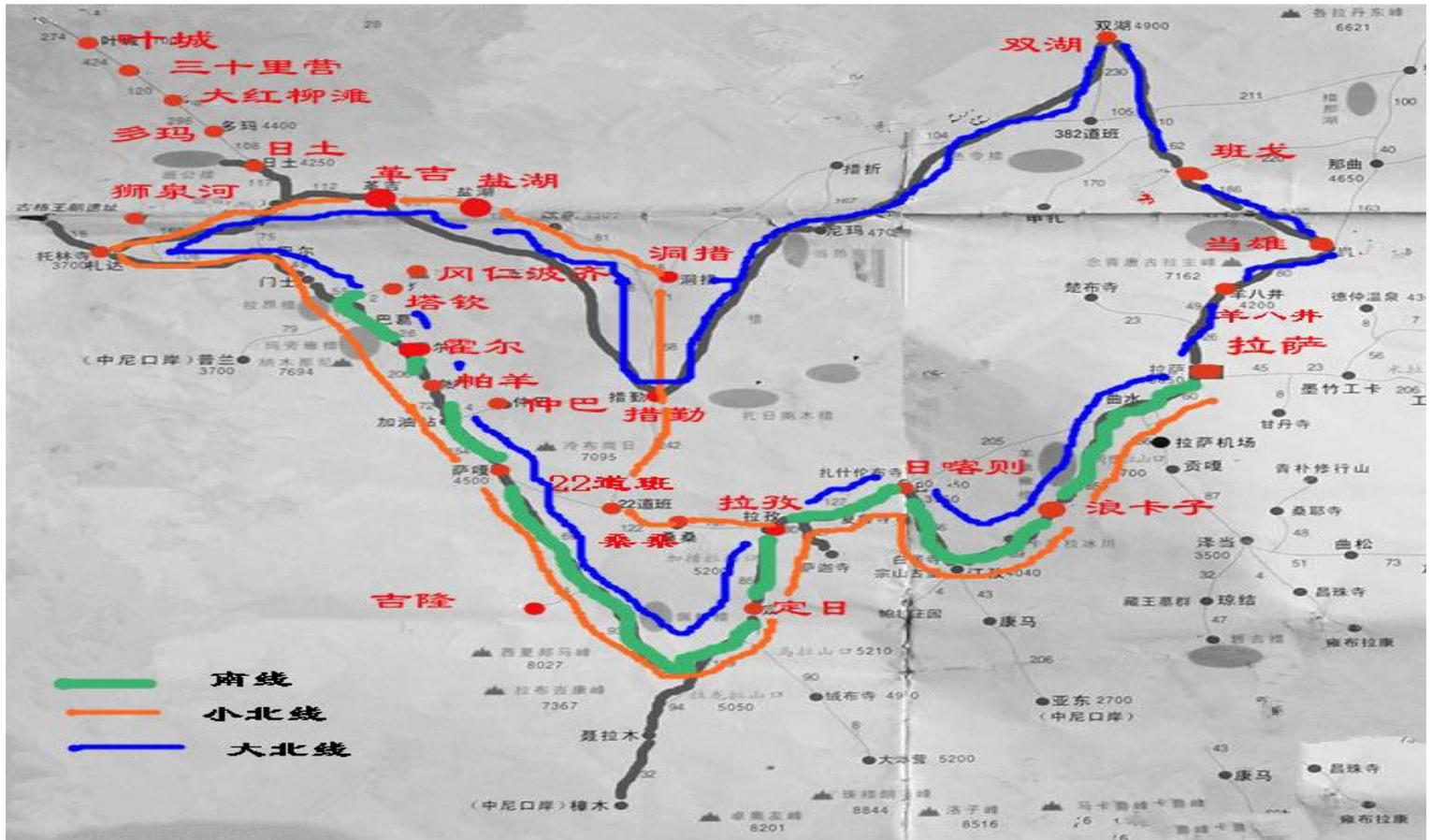
## 阿里三日游



- D1 狮泉河镇-普兰县-玛旁雍错-冈仁波齐
- D2 普兰县-札达县-札达士林-古格遗址
- D3 札达-狮泉河-日土-班公错-叶城

## 阿里南线

- D1 拉萨-羊卓雍措-卡若拉冰川-江孜古堡-日喀则(住日喀则)
- D2 日喀则-拉孜-嘉措拉山口-定日-绒布寺-珠峰大本营(住大本营)
- D3 珠峰大本营-老定日-希夏邦玛峰-佩枯措-萨嘎(住萨嘎)
- D4 萨嘎-仲巴-帕阳-马攸木山-霍尔-玛旁雍措(住基乌寺)
- D5 玛旁雍措-拉昂措-塔钦-冈仁波齐(住塔钦)
- D6 塔钦-门士-巴尔兵站-札达士林-托林寺-札达县(住札达县)
- D7 札达-古格王朝遗址-巴尔兵站-帕羊-仲巴(住仲巴)
- D8 仲巴-萨嘎-22道班-桑桑-拉孜-日喀则(住日喀则)
- D9 喀则-尼木-拉萨(住拉萨)



## 阿里小北线

- D1 拉萨-羊卓雍措-卡若拉冰川-江孜古堡-日喀则(住日喀则)
- D2 日喀则-拉孜-嘉措拉山口-定日-绒布寺-珠峰大本营(住大本营)
- D3 珠峰大本营-老定日-希夏邦玛峰-佩枯措-萨嘎(住萨嘎)
- D4 萨嘎-仲巴-帕阳-马攸木山-霍尔-玛旁雍措(住基乌寺)
- D5 玛旁雍措-拉昂措-岗仁波齐-塔钦(住塔钦)
- D6 塔钦-门士-巴尔兵站-扎达土林-托林寺-扎达县(住扎达县)
- D7 扎达-古格王朝遗址-狮泉河(狮泉河镇)
- D8 狮泉河-班公措-狮泉河(住狮泉河镇)
- D9 狮泉河-革吉-盐湖-改则(住改则)
- D10 改则-洞措-措勤(住措勤)
- D11 措勤-22道班-桑桑-昂仁-拉孜-日喀则(住日喀则)
- D12 日喀则-尼木-拉萨(住拉萨)

## 阿里大北线

- D1 拉萨-羊卓雍措-卡若拉冰川-江孜古堡-日喀则(住日喀则)
- D2 日喀则-拉孜-嘉措拉山口-定日-绒布寺-珠峰大本营(住大本营)
- D3 大本营-老定日-希夏邦玛峰-佩枯措-萨嘎(住萨嘎)
- D4 萨嘎-仲巴-帕羊-马攸木山-霍尔-玛旁雍措(住基乌寺)
- D5 玛旁雍措-塔钦-岗仁波齐(住塔钦)
- D6 塔钦-门士-巴尔兵站-扎达土林-托林寺-扎达县(住扎达县)
- D7 狮泉河-班公措-狮泉河(住狮泉河)
- D8 狮泉河-革吉-盐湖-改则(住改则)
- D9 改则-洞措-文布(住文布)
- D10 文布-尼玛-双湖(住双湖)
- D11 尼玛-班戈-纳木错(住纳木错)
- D12 纳木错-羊八井-拉萨

## 拉萨



大昭寺前点灯的人 by 蓝月\_玩转西部

拉萨，藏语里的意思是神居住的地方。

它是西藏自治区首府，海拔3700米，被称为“日光城”。它是藏族人心中的圣城，如今也成为四方游客的“圣城”。几年前说它是个城市还不太恰当，但现在已经越来越接近我们所熟悉的大城市了，酒店、银行、商场、专卖店，繁华到无需考虑这里是雪域高原的事实。包括整修一新的布达拉宫广场，仿若与我们脑海中的拉萨不能对号入座，无论如何，你站在了新时代的拉萨，去接受他吧。在街头巷尾的茶馆里，在八廓街转经的人潮中，依然可以嗅到旧时的味道，你依然会爱上这里。

布达拉宫广场前的双手合十，大昭寺前凝望信仰的力量，用指甲去触摸经筒的温暖，甜茶馆里聆听市井的声音，慵懒地卧于被阳光包围的躺椅之中，闲散地漫步于拉萨河边。

当然，你能做的还不止这些，色拉寺后山上俯瞰拉萨城会给你一个不同的视角，拉鲁湿地远眺布达拉宫更能让你体味她的伟岸，在宗角禄康公园和藏胞们一起跳锅庄使你舞在布官下，路边摊的酸奶和土豆条让你置身于3700米的“麦当劳”，八角街上给亲朋好友淘一些圣城的祝福回去吧。或者，你什么也不做，只是矗立在八廓街的转经道上，任凭朝圣者和游客与你擦肩而过，也便体会到了最真实的拉萨。

拉萨是一个神秘的存在，是“被渲染着还将被继续渲染，诠释过仍觉着未被诠释的地方”。不管是布达拉宫、大昭寺，还是八廓街、罗布林卡，总有那么一处，能直逼你内心深处，成为你心灵的归宿。

每一个没到过拉萨的人，都深信有一天会站在布官前。

每一个离开了拉萨的人，都知道有一天自己还会回去。

## 印象 · IMPRESSION



Tim\_be

一直想给拉萨一个不一样的开场白，一路的期待，不知道什么时候开始的梦想，近乎一年的努力，3000多公里的坎坷，在我见到她第一眼，却有些许的失望，通明的灯光、干净的马路、优雅的立交桥、隐隐约约的环卫工人，这就是我第一眼的拉萨。似乎跟很多大城市一样，我甚至怀疑自己的眼睛。后来，当我呆在这个城市慢慢了解她时，却发现这是一个那么有魅力的地方，这里的一切都让我平静。

——《中国行之搭车去拉萨》

## 亮点 · HIGH LIGHTS

### No.1 布达拉宫前双手合十



布达拉宫 by 上海抹茶星冰乐

巍巍高原，屹屹雪城，宏伟的宫殿横空出世，记载着千年的文明的传承，布达拉宫的高度永远让人仰望。每个人都带着一个向往布达拉宫的梦想吧。

### No.2 八廓街上海宝贝

无论你是在这里为亲朋好友淘些藏族特色的小物件带回去，还是沿着转经的道路去感受信仰的厚重，或者，你只是驻足于朝圣的人潮之中，都能让你体会到真实的拉萨。



八廓街 by cucumber420

### No.3 甜茶馆喝甜茶



热腾腾的甜茶 by Fega

拉萨甜茶，迄今为止已有上百年的历史，已成为拉萨餐饮文化中一道亮丽的特色饮品。拉萨甜茶是用红茶熬汁、牛奶或奶粉及白糖等调制而成，其味道香甜可口，营养丰富，深受人们的喜爱。

### No.4 漫步在夕阳下的拉萨河

她的恬静悠闲使你沉醉，她妖娆的身段令你着迷，她多变的色彩让你为之疯狂。度小游说的可不止是拉萨河哦，还有陪你漫步于河畔的心爱姑娘。



河上孤舟 by 小天fotos



## 景点 · SIGHTS

### 布达拉宫

布达拉宫这座矗立在拉萨市玛布日山上的雪域宫殿，就是整个雪域高原的灯塔，在拉萨和藏地的任何角落，人们虔诚叩拜合拢的手掌永远指向她。同时，这座具1300年历史，世界上海拔最高、最雄伟的宫殿也无限延伸着藏文化的灿烂，是真正属于世界的遗产，是可以触摸，可以深入，未经粉饰，是真正具有藏族建筑艺术杰出代表的宫堡式建筑群。

### 西藏博物馆

西藏博物馆具有鲜明的藏族传统建筑艺术特点，同时又深刻体现了现代建筑的实用特点和艺术神韵，熔铸出自己独具的建筑风格，令人叹为观止。博物馆内陈列的唐卡的题材内容涉及藏族历史、政治、文化和社会生活等诸多领域，堪称真正的藏民族“百科全书”。

### 大昭寺

这座土木结构的寺庙，主殿三层，殿顶覆盖着西藏独具一格的金顶，阳光下浮光耀金，光彩夺目。寺前终日香火缭绕，信徒们虔诚的叩拜在门前的青石地板上留下了等身长头的深深印痕。万盏酥油灯长明，记录着朝圣者永不止息的足迹，也留下了岁月的永恒。一千多年的历史，一千多年的香火，延续了一个流传了一千多年的故事。

### 小昭寺

小昭寺始建于唐代，与大昭寺同期建成，7世纪中叶由文成公主督饬藏族工匠建造。初建时仿汉唐格式，崇楼峻阁、金碧辉煌，极为精美壮观。后经数度火焚与修复，该寺建筑坐西朝东。建筑物朝向东方，据传是文成公主悲思汉唐之故，入蕃时从内地召来建筑师修建的。现存的小昭寺为晚期作品，是黄教格鲁派上密院的修法之地。

### 八廓街

这里是西藏著名的商业中心，各式各样的民族手工艺品的历史和现代清晰的记载了这个地方，是游客购物的好去处。这里还是藏传佛教信徒转经的最主要的线路，每天都有磕着三步等身长头的人来到这里。他们到大昭寺前朝拜佛祖，在光滑发亮的石块道上投下了一道道长短的影子。

### 哲蚌寺

哲蚌寺是历世达赖喇嘛的母寺。三世达赖索南嘉措于1546年作为该寺的第一个活佛被迎请入寺。后来他应蒙古俺答汗的邀请，到青海讲经传法。明万历六年（1578），俺答汗赠以“圣识一切瓦齐尔达喇达赖喇嘛”的尊号，达赖喇嘛一称即始于此。索南嘉措得此尊号后，又追认其前两世为第一、二世达赖喇嘛。五世达赖罗桑嘉措受清朝册封之前，一直住在该寺。由于历世达赖喇嘛皆以哲蚌寺为母寺，因此该寺在格鲁派寺院中地位最高。

### 色拉寺

拉萨三大寺之一。传说修建此寺时山下长满了野玫瑰而得名“色拉”，因为野玫瑰用藏语来讲就是“色拉”。辩经是该寺的一大特色，能够展示藏传佛教的睿智；而大殿和各个扎仓经堂四壁保存的大量彩色壁画则展现了藏传佛教的文化。

### 甘丹寺

甘丹寺距拉萨57公里，是黄教六大寺中地位最特殊的一座寺庙，它是由佛教格鲁派的创始人宗喀巴于1409年亲自筹建的，可以说是格鲁派的祖寺。甘丹是藏语音译，其意为“兜率天”，这是未来佛弥勒所教化的世界。宗喀巴的法座继承人，历世格鲁派教主甘丹赤巴即居于此寺。

### 龙王潭

龙王潭（藏语日鲁康）是拉萨著名的园林建筑之一。园林中心有一面积较大的潭水，传说六世达赖仓央嘉措曾从墨竹工卡迎请墨竹赛钦和八龙供奉于北潭水中，所以称龙王潭。在这里可以拍到布达拉宫的倒影。

### 药王山

药王山是宗教、信仰与大自然完美结合的典范，所以这里除了可以看到寺庙、石刻，还可以近距离感受到终极信徒的灵魂，虽然风尘仆仆却简单明澈。在拉萨，很多地方都可以望到布达拉，但不是任何地方都能建立与这座神殿之间最为迅捷的通道，清晨的药王山保留着清晨最美的布达拉宫。

### 罗布林卡



罗布林卡 by 上海抹茶星冰乐

罗布林卡曾是历代达赖喇嘛的夏宫，作为西藏最大的人造园林，她以精美的建筑，优雅的环境，缔造属于自己的神话。在这里，你仿佛置身于苏州的某个园林之中，但呼吸的频率会让你明白你身处于3700米的日光城。你不但能嗅到江南水乡的清香，还能触摸到历代达拉喇嘛的温度。

### 拉萨河

拉萨河在拉萨的南部蜿蜒而过，是拉萨市的母亲河。站在拉萨河畔，浑浊的河水缓缓地从脚下流过。拉萨河的南岸是沙地和不多的草木。再远处光秃秃的石山。山的远方依然是山，连绵向远方伸展。蓝蓝的天上，几朵“棉花糖”像是从山背后冒出来的。

### 德吉孤儿院

德吉孤儿院是拉萨近郊的一家民间孤儿院，创办人叫达珍，是一位藏族妇女，做烟草生意赚了点后开了家甜茶馆，甜茶馆里经常有要饭的儿童，于是她萌生了开孤儿院的念头。最初收养了十几个孩子，之后越来越多，包括藏族和汉族。德吉孤儿院因非政府福利机构，所以没有财政拨款，主要维持孤儿院的经济来源是达珍妈妈开的雪域幸福茶馆，单纯靠甜茶馆的营业收入已不足以维持孤儿院，孩子们生活比较艰难。



## 住宿 · LODGING

拉萨住宿设施完善，旺季时也不用为酒店发愁。酒店、宾馆、客栈遍布大街小巷，高中低档全有，选择余地很多。拉萨分为古城和新城两部分，大昭寺、八廓街周围的宾馆、客栈集中，而且受到很多自助游、背包客的推崇，因为这里出行更方便，旅游设施更完善，特色餐吧、酒吧也多集中在此，所以自助游爱好者，可以考虑住在这一带，方便拼车出行、寻找旅伴、交流信息。仙足岛上也有很多特色小客栈，不妨去那里找找看。

## 美食 · DELICACY

藏餐中具有代表性的是炸羊排、糌粑、酥油茶、青稞酒、酸奶和藏式包子等等，藏餐以肉食为主，而且烹调简单，很多游客可能会不太习惯。川菜已普及拉萨，即便不习惯吃藏餐也无需担心。此外，在拉萨也可以吃到尼泊尔菜、印度菜及西餐。德吉路和北京路上汇集了各地美食，藏餐、川菜、西餐还有不少酒吧。

## 购物 · SHOPPING

西藏有很多充满了乡土气息与民族风格的手工艺品，各式的木碗，银碗，竹碗等藏族手工艺传统编织品，也有尼泊尔、印度等国商人批量加工的仿制品，如各种骨雕动物，经过防旧处理的各色“古董”等等。

拉萨的购物，工艺品主要集中在八廓街（八角街），日喀则主要集中在自由市场，里面的商品良莠不齐，主要靠个人的眼力，用心淘可以淘到自己满意的好东西，有各类藏饰、尼泊尔式的首饰、挂件、小工艺品、法器、地毯、挂毯、唐卡等。

像其他旅游城市一样，自然有很多假的或制作粗糙的东西，不需特殊的鉴别，一看就能分辨出来。八角街的东西一般三分之一的价格都可成交，但建议您到八角街旁边的民族旅游工艺品商场，价格较低，东西也大多有保证。

## 到达与离开 · GETTING THERE & AWAY

青藏铁路通车之后，坐上火车去拉萨成为了多少人的梦想。无论飞机、火车、自驾，还是班车、骑行、搭车、徒步，去拉萨的方式各种各样，只要你想，终会到达。

### 飞机

目前很多国内城市都有可以到达拉萨的航班，成都每天都有4个飞往拉萨的航班。从成都到拉萨的飞机将飞越横断山脉，天气晴好时可以看见连绵不绝的雪山，非常震撼。从拉萨还可以飞往尼泊尔的加德满都。

#### 机场往返市区

从贡嘎机场可坐机场大巴到达市区，大巴票价25元，行程约1小时。市区到机场，可以在布宫东面的民航售票处坐大巴，如果人多的话，可以包车，费用大约在100到200元之间。

### 火车

火车相对于飞机，票价便宜；相对于公路，安全便捷，而且乘火车进藏，一路海拔缓慢升高，更有助于适应高原环境。目前从北京、成都、重庆、兰州、西宁、上海和广州都有发往拉萨的火车。

#### 火车站到市区

从拉萨火车站坐出租车到市内大约需要20元。公交可坐86路、89路、91路，票价1元。公交车的发车时间会与火车到站时间一致的，不管多晚到都会有。公交车的乘车位置在火车站广场的东侧，出站后向右走即可。

### 自驾

以拉萨为中心，有6条公路向外发散，分别是：青藏线（109）、川藏南线（318）、川藏北线（317）、滇藏线（214）、新藏线（219）和中尼公路（318）。其中青藏线最为平坦，是多年来进藏物资运送的主要通道，沿途多是雪山戈壁；南北川藏线和滇藏线交汇为318国道到达拉萨，这条线最为艰险；新藏线经由阿里与新疆联通；中尼公路则翻越喜马拉雅山抵达尼泊尔首都加德满都。

### 包车

在拉萨旅行，包车是很常见的一种出行方式。一般像驴友比较集中的客栈和青旅，都能找到一些车辆出租的信息。

## TIPS

1. 旅游车辆须有西藏旅游局颁发的专门证件
2. 淡季（11月-次年3月）和旺季（4月-10月）价格会有很大的变化
3. 不要过分苛求低价，一分价格一分货，价格过低，不仅车况得不到保证，司机还有可能会临时涨价或征收额外的费用
4. 最好在出发前，能够和司机谈妥计划，并签定包车合同

### 长途汽车

拉萨是去西藏其他地方或其他藏区的中转站，客车是西藏境内的主要公共交通工具。西藏境内的共同交通整体来说依然不太方便，去往拉萨周边一般都固定班车，去到更远的地方，发车日期为隔日或一周一般，需要提前询问。

#### 拉萨北郊客运站

以长途为主，走的方向比较综合，除了去往西藏各地外，还可去往云南的香格里拉。

地址：扎基路11号

#### 拉萨东郊客运站

以短途为主，可去往墨竹工卡、林芝、堆龙、尼木、当雄、甘丹寺、羊湖、羊八井、桑耶寺等地。

地址：城关区江苏东路3号（拉萨大桥北走100米）

电话：0891-6340523

#### 拉萨西郊客运站

以长途为主，发往日喀则、山南等地，另外有去到格尔木、西安等内地城市的大巴。

地址：金珠中路1号（青藏公路纪念碑西行50米）

电话：0891-6324469

#### 拉萨长途汽车站

地址：拉萨市民族路1号（民族路和金珠中路交界处）

电话：0891-6340523

## 主要公里数及价格

拉萨至格尔木1165公里，车费200—240元

拉萨至泽当191公里，车费30—50元

拉萨至昌都1121公里，车费280元

拉萨至成都2415公里，车费540元

拉萨至日喀则280公里，车费48—90元

拉萨至樟木754公里，车费130元

拉萨至江孜264公里，车费50元



## 日喀则



奇异的色彩 by 颓圮的华年

日喀则地处西藏西南部，位于雅鲁藏布江和年楚河的交汇处，是目前西藏的第二大城市，也是历代班禅的驻锡之地，美丽旖旎的自然风光，独具特色的后藏生活，这里被誉为“最如意美好的庄园”。从日喀则继续南行，就可到达世界第一高峰珠穆朗玛峰，以北则直达那曲，往东至拉萨、山南，西进则可直抵阿里。日喀则地区以拥有世界最高峰——珠穆朗玛峰为骄傲，每年都有很多心怀壮志的人们在此渴望实现人类挑战极限的梦想。



## 印象 · IMPRESSION



梅里能

日喀则是一个规模不大的城市，也许是我们住得偏远，感觉很新。天黑之后，街上行人很少。娱乐设施就更少了。扎什伦布寺是后藏的第一大寺院，也是班禅的驻锡地，是那么多人来日喀则的理由。寺院规模很大，层层叠叠的，印象最深的是强巴佛，太有当地特色的名字，和当地人一起转殿，我们就显得太过随性和现实。看到有一位中年人背着他年迈的母亲，极为艰难又极其认真地一步一步走完每一个程序，转殿、祝祷、添香油，绝不因负担而削减一步。

——《西藏十天》



Adam\_k

日喀则整个城市感觉很荒，但是却真的比拉萨还淳朴。

——《三月，游荡在神迹》

## 亮点 · HIGH LIGHTS

### No.1 远眺世界第一峰



圣女峰 by fengyy5

巍峨、宏大、圣洁的珠峰吸引着无数登山爱好者，她是国人心目中的女神，她是万山之尊，她是地球之巅！

### No.2 感受千年冰川

巨大的冰川从山顶云雾飘渺处，一直延伸到离公路只有几百米的路边，晶莹幽蓝中，想着有上千年的历史非常的神奇。



冰川 by 浪漫旅行者000

### No.3 水土肥美的庄园



湖边的人家 by 颓圮的华年

丰茂的草场、青翠的梯田、成群的牛羊，最自然的田园风光。

### No.4 探访仁波切修行之地

众多不同派别的寺庙，领会宗教的神秘与神圣。



微笑是最好的语言 by fengyy5



## 景点 · SIGHTS

### 扎什伦布寺

扎什伦布寺是四世之后班禅驻锡之地，是西藏日喀则地区最大的寺庙，它与拉萨的“三大寺”甘丹寺、色拉寺、哲蚌寺合称藏地佛教的四大寺，四大寺以及青海的塔尔寺和甘肃的拉卜楞寺并列为格鲁派的六大寺。寺中错钦大殿可容纳2000人诵经，殿中有释迦牟尼佛像，两边有根敦主与四世班禅立像，大殿两侧为弥勒殿与度母殿，藏舍利肉身。

### 白居寺

白居寺是藏传佛教的萨迦派、噶当派、格鲁派三大教派共存的一座寺庙，它意为“吉祥轮胜乐大寺”，有悠久的历史，精美完整的建筑和特殊的宗教价值，寺塔内保存相当完好，还有难以数计的精美壁画和造像。是一座塔寺结合的典型的藏传佛教寺院建筑，塔中有寺、寺中有塔，寺塔浑然天成，相得益彰。

白居寺有两大特色：特色之一是一寺容三派，和平共处，相安无事。特色之二就是菩提塔，又名“十万佛塔”，白居寺就是因为这座佛塔才格外有魅力。

### 夏鲁寺

夏鲁，藏语意为“新生嫩叶”位于日喀则市东南约20公里处，海拔4000米，在环绕寺庙的村庄入口附近，十多棵枝干异常粗壮、形态怪诞的柳树向来人提示这是一块历史悠久、饱经沧桑的土地，是西藏早期寺庙最完整的一座。

此外庙内还藏有四宝：一是由小木板镶嵌而成的拼经板，约二尺见方，共有一八零八块。第二件宝物是大殿内的一个铜坛，坛内装着圣水，平日用红布封口并加封条，每十二年开封换水，若得一杯圣水，即可洗净一八零八种污垢。第三件宝是大殿门口放的一块盆状巨石，据说曾是建寺喇嘛的洗脸盆，并传说此盆在雨天接满雨水后雨水无法倒出来。第四件宝贝是一块刻有六字真言和四个小塔的石板，传说是在建寺破土时发现的因此成了本寺的根基。

这四件宝物是夏鲁寺的镇寺之宝，时代相传至今。

### 绒布寺

绒布寺，是世界上海拔最高的寺庙，距珠峰峰顶约20公里。寺院分新旧两处，旧寺位于新寺以南3公里处，靠近珠穆朗玛峰，尚存莲花生大师当年的修行洞，以及印有莲花生手足印的石头和石塔等。整个绒布寺依山而建，一共五层，现在仍在使用的只有两层。据说当初之所以把寺庙建得这么高，主要是图这里清静，这里是观看珠穆朗玛峰最佳位置，从这里出发经过峡谷、悬崖与怪石到珠穆朗玛峰大本营，步行需2小时，坐车只要15分钟，看珠峰最好的是一大清早或傍晚时分，此时景色最宜人。

### 萨迦寺

萨迦寺坐落于西藏自治区萨迦县奔波山上，是藏传佛教萨迦派的主寺。萨迦寺用象征文殊菩萨的红色、象征观音菩萨的白色和象征金刚手菩萨的青色来涂抹寺墙，所以萨迦派又俗称为“花教”。萨迦寺每年都举行或大或小多次法事活动，其中规模较大、独具特色的要算萨迦寺夏季和冬季金剛神舞法会。萨迦寺夏季神舞在每年藏历七月进行，冬季神舞历十一月十九日开始。神舞表演时，舞者都戴着萨迦寺护法神和各种灵兽面具，神舞用简单的故事情节，形象地反映了藏传佛教密宗神舞的灭杀魔鬼的基本内容。每年适逢这两个法会时，成千上万的远近僧俗群众都要赶到萨迦寺朝拜观瞻，祈祷神舞能给人间带来幸福和吉祥。

### 珠穆朗玛峰

珠穆朗玛峰位于中国和尼泊尔两国边界上。它的北坡在我国西藏境内，南坡在尼泊尔境内。珠穆朗玛峰海拔8844.43米，是喜马拉雅山脉的主峰，也是世界上最高的山峰。藏语中“珠穆”是女神的意思，“朗玛”是第三的意思。因为在珠穆朗玛峰的附近还有四座山峰，珠峰位居第三，所以称为珠穆朗玛峰。珠穆朗玛峰山体呈巨型金字塔状，威武雄壮昂首天外，地形极端险峻，环境非常复杂。冰川上千姿百态、瑰丽罕见的冰塔林、冰草、冰桥、冰塔等千奇百怪，美不胜收，又有高达数十米的冰陡崖和步步陷阱的明暗冰裂隙，还有险象环生的冰崩雪崩区。

珠峰山体在中国这边看，地形陡峭高峻，山峰上部终年为冰雪覆盖，呈令人震撼的金字塔状，而尼泊尔方面的景色就很破碎，所以去西藏不观珠峰不能不说是一件遗憾的事。

### 卡若拉冰川

卡若拉冰川是西藏三大大陆型冰川之一，为年楚河东部源头，巨大的冰川从山顶云雾飘渺出处，一直延伸到离公路只有几百米的路边，晶莹剔透中，捎来几许凉飕飕的感觉们虽然由于常年受公路上灰尘的影响，冰川整体呈黑白分层形态，但冰川上半部在阳光的照耀下，犹如一副巨型唐卡挂在山壁上，熠熠生辉。

### 绒布冰川

绒布冰川部署于西藏的喜马拉雅山脉里。这冰川有两条支流：东绒布冰川和西绒布冰川。绒布冰川向北流，形成珠穆朗玛峰北面的绒布山谷。绒布冰川起源于珠穆朗玛峰。绒布冰川上有千姿百态、瑰丽罕见的冰塔林、冰草、冰桥、冰塔等千奇百怪，美不胜收。又有高达数十米的冰陡崖和步步陷阱的明暗冰裂隙，还有险象环生的冰崩雪崩区。

### 樟木口岸

樟木，古称“塔觉嘎布”，藏语总为“邻近的口岸”，是茶马古道一条重要的分支延长线。

汉、藏和尼泊尔人混居。聂拉木县到樟木镇30公里，车程1小时，沿途道路险峻，古木参天，有意思的是瀑布从雾气中悬挂下来，车就在瀑布下行驶，这一路程会让你终身难忘。沿街走到尽头就是中国海关，几公里处就是中尼交界处的友谊桥。

樟木气候温和，海拔低，鲜花四季盛开，风景优美，加之特殊的地理位置，发展旅游很有潜力。中尼公路通车后，中尼两国经济往来日益频繁，过往的商旅和货物不断增加。这里已经成为许多外国旅游团队和登山探险队进出中国的主要通道。

### 洛子峰

洛子峰海拔8516米，为世界第四高峰。地处珠穆朗玛峰以南3公里处，他们之间隔着一条山坳，即通常所说的“南坳”。以山峰的北山脊与东南山脊为界，其东侧在中国西藏自治区境内，其西侧属尼泊尔王国。藏语称之为“丁结协桑玛”，意思是“青色美貌的仙女”，这位“仙女”地形极其险峻，环境异常复杂，大大小小冰川密布，气候变幻莫测。



## 住宿 · LODGING

日喀则是西藏的交通中心，人流量相对较大。相较于价格较贵的酒店，街上有很多价位在25-200元之间的招待所和旅馆，可以供自助游的朋友选择。

由于价格差别较大，环境也不同，最好多看几家再决定。

## 美食 · DELICACY

日喀则的餐饮与西藏其他地方相同，各种档次的餐馆不少，无论是高档的还是简陋的装潢设计大都注意体现民族特色。

在日喀则可以品尝到各类藏式美食，比如灌肠、青稞酒、酥油茶、牛羊手抓肉、凉拌牦牛舌、包子、糌粑，以及甜茶、奶茶、酸奶、烤肠、风干肉、夏普青(肉浆)等。

藏式菜馆主要集中在解放北路和珠穆朗玛路一带。建议到解放中路客运站附近的夜市去就餐，那里菜式多样，气氛热闹。

## 购物 · SHOPPING

在日喀则购物，和在西藏其他地区差不多，以法器、饰物、念经轮等民族手工艺品为主。日喀则的藏刀是藏区最好的，还有江孜地毯，可以买一点留做纪念，在各市县的旅游景点附近都设有摊位贩卖旅游纪念品，价格从十几到几十元不等。

## 到达与离开 · GETTING THERE & AWAY

日喀则是西藏的交通中心，境内交通网络四通八达，游客可以通过公路、航空这两种方式到达。

日喀则有中尼、日亚两条干线公路可直通拉萨、狮泉河及尼泊尔，并与日喀则地区的17个县相通，形成了比较完整的公路交通网。

由于地理和环境因素的限制，当地交通主要以班车和包车为主。

### 飞机

日喀则和平机场位于西藏日喀则地区江当乡境内，距离日喀则市区43公里。

目前开通的航班只有成都至日喀则：

- 1、CA4421：成都双流国际机场——日喀则和平机场，周二、周六执行，07:10起飞，09:45到达。
- 2、CA4422：日喀则和平机场—成都双流国际机场，周二、周六执行，10:50起飞，13:00到达。

另外，可以乘坐飞机到拉萨贡嘎机场，下飞机后乘坐机场大巴到拉萨市区，然后到客运站乘坐开往日喀则的班车，车程5个半小时。

### 汽车

从拉萨到日喀则，有新旧两条线路。

新路：途径新路中尼公路的地区有曲水，尼木以及大竹卡等，比较好走快捷。

旧路：途径古城江孜，上岗巴拉山口，羊卓雍错湖等景点，漫长但惬意。

拉萨的八朗学和吉日旅馆之间的一段北京路上，每天从早上7点起，有私营小巴开往日喀则。

拉萨汽车站也有开往日喀则的班车，大巴车每人68元、小轿车每人100元，车程5个半小时。

## 林芝



林芝的桃花 by 来西藏找飞哥

林芝，藏语意为“太阳宝座”，指太阳升起的地方。林芝地区位于西藏自治区东南部，平均海拔3100米。喜马拉雅山脉和念青唐古拉山脉似两条巨龙横空出世，由西向东平行伸展，在东部与横断山脉对接，形成群山环绕之势，林芝就静卧在这三大山脉的怀抱之中。有人称它是西藏的瑞士，也有人称为西藏的江南。它山高水长、人力难及，原始自然风貌保存完好，是世界仅存的绝少为人类所涉足的净土之一。

林芝地区境内雪峰林立、森林密布、山清水秀，自然风光旖旎多姿，峡谷内奔涌着尼洋河、帕隆藏布、雅鲁藏布江等多条河流，河流两侧有幽静的村庄、古老的巨柏、飞泻的瀑布和陡峭的悬崖、松涛起伏的森林，这些充满着迷人魅力的自然景观，被一些外来者盛誉为“西藏的瑞士”。她的美非比寻常，美中透着大气、狂野、超脱，那种雪山下、峡谷中、村里村外布满粉黛鲜花的盛况，只有身临其境才能体会到那种超然脱俗的美。从巍巍雪山冰川到莽莽林原花海，从高寒地带生长的雪莲花到亚热带盛产的香蕉、棕榈，丰富的物产资源，使林芝被冠以“高原生态博物馆”的美誉。

初升太阳照耀给村庄披上了一层光辉，村舍集中的地方炊烟袅袅升起，每一处炊烟升起的地方，必然有一个早起的女主人，或许正一边咳嗽一边生火，或许正打着酥油茶。牛羊漫步吃草，世外桃源便是对林芝的第一映像。

## 印象 · IMPRESSION



千里之外qlzw

来了鲁朗，你就会有不想回家的念头，你会有住下来的冲动，不愧是雪域江南，西藏的小瑞士，木篱笆、木板屋、星罗棋布的牧民村落、草甸上溪流蜿蜒，野花竟放、山间的云雾时聚时散、雪山、林海、田园勾画了一幅恬静、优美的山居图。你的身心怎么会不得放松，你的心情怎么会不舒畅。

——《2012西藏自助行》



Happy的游记

清晨，下着微雨，想着几百公里之外的然乌是否真的乌云一片呢？途经鲁朗林海时，拍下了惊人的一幕，一切都无需色彩，鲁朗就是一幅水墨丹青的国画！一幅田园牧歌的写意！即使在这里没有看到南迦巴瓦峰也不算遗憾！

——《西藏并不遥远》



## 亮点 · HIGH LIGHTS

### No.1 雅鲁藏布江“拐弯”



雅鲁藏布江 by qian\_0\_wei

整个峡谷地区冰川、绝壁、陡坡、泥石流和巨浪滔天的大河交错在一起，环境十分恶劣。许多地区至今仍无人涉足，堪称“地球上最后的秘境”。

### No.2 密林深处看花

阳春三月，可以去嘎拉村看桃花，雪山冰川映衬着高大的野桃花，使林芝的春天多了些纯粹自然的壮烈美。适逢六月，可以去色季拉山看杜鹃，南伊沟看野生牡丹，同样壮美。



桃花盛开 by 电闸8

### No.3 南迦巴瓦峰



南迦巴瓦峰 by 蓝月\_玩转西部

南迦巴瓦峰俗称“羞女峰”，其巨大的三角形峰体终年积雪，云雾缭绕，从不轻易露出真面目，若能看其一眼，也是件幸事。

### No.4 大口吃肉之石锅鸡

墨脱石锅很有名，用其制作的鲁朗石锅鸡更是美味一绝。在高原品尝到如此美味实属不易。



石锅鸡 by 千里之外qlzw

## 景点 · SIGHTS

### 南迦巴瓦峰

南迦巴瓦峰是林芝地区最高的山，海拔7782米，高度排在世界最高峰行列的第15位。它还有另一个名字“木卓巴尔山”，其巨大的三角形峰体终年积雪，云雾缭绕，从不轻易露出真面目，所以它也被称为“羞女峰”。

### 雅鲁藏布大峡谷

雅鲁藏布大峡谷景区位于西藏林芝素有“背包客圣地”之称的边境小镇派镇，是世界第一大峡谷。整个峡谷地区冰川、绝壁、陡坡、泥石流和巨浪滔天的大河交错在一起，环境十分恶劣。许多地区至今仍无人涉足，堪称“地球上最后的秘境”，是地质工作少有的空白区之一。

进入雅鲁藏布大峡谷有水路和陆路两种方式，领略世界上海拔最高的江河雪山美景，壮观的雅鲁藏布大峡谷景色。

### 鲁朗林海

鲁朗，藏语意为“龙王谷”，也是“叫人不想家”的地方。位于距林芝八一镇80公里左右的川藏路上，两侧青山由低往高分别由灌木丛茂密的云杉和松树组成“鲁朗林海”；中间是整齐划一的草甸，犹如人工梳理过一般。在这里，山间的云雾时聚时散，与雪山、林海、山畴构成一幅梦幻般的图画。

### 尼洋河

尼洋河是位于雅鲁藏布江北侧的最大支流，也是雅鲁藏布江流域内的五大支流之一。它发源于米拉山西侧的错木梁拉，由西向东流，在林芝县的则们附近汇入雅鲁藏布江。其源头为古冰川作用的围谷，海拔5000米左右。

尼洋河出工布江达境内，河岸豁然开阔，在林芝与米林交界处汇入雅鲁藏布江，这里一河清澈，一江浑黄，清浊分明，沙洲星罗棋布，牛羊点缀其间，不同季节呈现出迥异的田园风光。尼洋河在传说中是神山流出的悲伤的眼泪。该河两岸森林植被完好，河水清、含沙少，是工布人民的“母亲河”。



尼洋河 by 电闸8



## 波密

波密县位于西藏东部喜马拉雅山脉与念青唐古拉山脉交汇地带，帕隆藏布江北岸，波密藏语为“波窝”，英文名为BOWO，意为祖先。河谷地带海拔2000米左右，全县平均海拔4200米。历史上的波密曾长期脱离西藏地方政府管理，成为藏东南高度自治的一个独立王国。特殊的历史经历造就了波密既不同于康区、又异于工布地区独特的民俗风情。波密被冠以“西藏的瑞士”、“雪域的江南”等称号，令人费解，瑞士和江南怎能与波密相提并论呢？

## 然乌湖

然乌湖紧邻川藏公路，是200年前由山体滑坡和泥石流堵塞河道而形成的堰塞湖，也是雅鲁藏布江的支流帕隆藏布江的源头。随季节的不同，湖水呈现出或碧蓝或青绿等数种颜色。河道中许多岩石和小岛点缀其间，湖面上春季树影婆娑秋冬薄雾弥漫，四季美景都会使人进入梦幻之境。

然乌分为上中下三个湖，上湖最美，中湖次之，下湖再次。从八宿往然乌方向，未进然乌镇之前，然乌桥边有一条通往察隅的土路，行驶8公里左右即到达上然乌湖。出然乌镇，往波密方向行驶10公里即到下然乌湖。

## 南伊沟

“南伊”，藏语意为“仙境”。不仅风景秀美，更为神秘的是这里鲜为人知的珞巴文化。

有“藏地药王谷”之称，传说藏药始祖宇妥·云丹贡布曾在此地炼丹并行医授徒，是神秘藏医药文化的重要发源地。沟内生态保护完好，气候湿润，动植物资源十分丰富，平均海拔2500米。

## 察隅

藏语中意思是“人居地”。察隅县地势向南倾斜，印度洋的西南季风沿沟谷直接伸入。有着以雅鲁藏布江支流察隅河和怒江为主体的几十条大中河流。

察隅县地处西藏东南部，境内崇山峻岭，峡谷深切，高差达千米以上，海拔最低还不到1400米。由于这里受印度洋暖湿气流季风的影响，气候温和潮湿，生物等自然条件的垂直变化十分显著，优越的自然条件给察隅地区带来了一派江南风光。这里物产特别丰富，各种蔬菜瓜果及稻米都能在这里生长。闻名的西藏珠峰茶就是首先在这里培植的。

## 米堆冰川

米堆冰川位于波密县玉普乡境内，距离县城103公里，离318国道8公里，是西藏最重要的海洋性冰川，也是世界上海拔最低的冰川。冰川主峰海拔6800米，雪线海拔4600米，常年雪光闪耀、冰洁如玉。冰川下端针阔叶混交林地，郁郁森林四季常青，与山顶皑皑白雪形成鲜明对比，景色奇特。由于冰面气温较暖，常年生活着冰蚯蚓、冰蚤和其它各类微生物。2005年被中国国家地理杂志评为中国最美的六大冰川之四。

## 巴松措

巴松措又名措高湖，“措高”在藏语中意为绿色的水，湖面海拔3700多米。湖形状如镶嵌在高峡深谷中的一轮新月。湖水清澈见底，四周雪山倒映其中，黄鸭、沙鸥、白鹤等飞禽浮游湖面。

## 卡定沟

卡定沟是典型的峡谷地貌，山高沟深，奇峰异石，古树参天，落差近200米的瀑布飞流直下，雄伟壮观，瀑布中一尊天然形成的大佛面目慈祥，在瀑布中时隐时现，天佛瀑布由此而得名。瀑布水小时如银链飘然而下，水大时气势磅礴、惊心动魄，岩壁上有自然形成佛像与守护者，沟谷中原始森林密布，有与藏传佛教浑然一体的优美传说。

## 住宿 · LODGING

近两年由于旅游业的繁荣，新建了许多宾馆和青年旅舍，住宿条件也较好。到了巴松措，可以住度假新村，也可以自己扎营。若在大峡谷地区旅游，可选择住在当地居民家中，但要紧记入乡随俗、入境问禁，尊重当地的传统和生活习惯，也可以自带帐篷。

## 美食 · DELICACY

林芝地区的餐厅以川菜为主，市区贡献路一带的饭馆很多，有名的餐厅有：谭府菜、蜀家菜庄、红楼火锅城等，口味与内地差别不大，价格也比较合理。最不容错过的还是鲁朗石锅鸡了，虽然有人说吃完了很坑爹。

当地珞巴族用玉米、鸡爪谷自酿的白酒、黄酒和招待贵客的山鼠，也颇有民族特色。

## 购物 · SHOPPING

名特产品主要有麝香、熊胆、灵芝、虫草、猴头、天麻、三七、苹果、核桃和高原鱼类，此外门巴木碗也是这里的一大特色。

## 到达与离开 · GETTING THERE & AWAY

林芝地区是世界上仅存的绝少为人类所涉及的净土之一，一直是科考、探险的圣地，这也造成了旅游交通方面的不便。林芝虽然拥有机场，但是汽车还是最主要的交通工具。

### 飞机

林芝机场每天航班只有成都直飞林芝的往返航班，早上7:30从成都起飞，9:15分到达林芝机场，飞行时间1小时45分钟，国航空客319（国假期间等旅游旺季会加开航班）。

机场有大巴直达八一镇，票价25元。

民航林芝售票处订票电话：0894-5810118

### 火车

林芝还没有通火车，不过可以先乘火车到拉萨，再选择合适的方式去林芝。

### 汽车

从拉萨坐班车到林芝（八一镇），班车的首发时间为上午8:00，拉萨到林芝首府八一镇的公路里程为407公里，大概要6-8小时，票价100-170元不等。途经墨竹工卡、工布江达。

八一到拉萨，班车每天都有价格在80-100元不等。

八一到波密，不定期(电话:0894-5822714)价格为每人100元。

八一到派镇，每早8点左右价格为50元。

### 自驾

与林芝相连的公路路段有：

林芝-然乌，里程345公里，途经通麦、波密；

泽当-林芝，里程475公里，途经加查、米林。波密到鲁朗的途中会经过最令人闻风丧胆的通麦天险，是川藏线上最危险的路段。



## 山南



陌生的微笑 by 背包客小飞

山南，传说当中神猴同罗刹女结合而诞生结合而诞出藏民之地，聂赤赞普、松赞干布、文成公主的名字在时刻提醒你，这里，是藏文化的滥觞之地，是西藏的灵魂所在，山南是藏民族和藏文化的发源地，这里没有奇特的建筑，没有都市的繁华，但是这里有西藏历史上第一座宫殿，第一位赞普，第一座三宝俱全的寺庙。第一部经书、第一块农田、第一个村庄.....山南几乎囊括了西藏所有的“第一”，来到这里，你会看到原汁原味的藏民族文化和更本色的藏民族风俗。

## 印象 · IMPRESSION



背包客小飞

这次行程由于时间关系没有按照4条经典路线走，而是随心所欲的行走。正是这样的行走，让我很幸运的允许在桑耶寺里搭帐篷、在哲古草原龙珠大叔家做客，让我在这几天的行程中有着别一样的感受。一个人随心所欲的行走反而更专注。

——《藏地发源地》



光合作用1025

也许生活看似没有意义，并不是因为它太空洞，而是太过丰满，只有很少的空间，却有太多值得做的事情、有价值的事物、有趣的人。在这样的生活里，衡量价值依据的是数量而不是质量，是噪音而不是静默，是言辞而不是思考，是占有而不是美。一个人永远不可能搜集完他看到的所有的贝壳，一个人只能收集一点，而且如果只有一点它们就更加美丽。简朴的生活，为孤独留出时间，分享几只贝壳...西藏之旅，大多时间呆在山南，西藏文明的发源地，语言不通却不存在沟通障碍，游人很少一个人每天徒步登山晒太阳，夜晚享受满天星辰流行点点...

——《西藏-山南》

## 亮点 · HIGH LIGHTS

### No.1 触摸圣湖的质感



三大圣湖之一 by 魔神咒

羊卓雍湖光山色，景色如画，仿如置身人间仙境。湖泊、雪峰与蓝天融为一体，让人流连忘返。

### No.2 去桑耶寻找心灵的故乡

桑耶寺仿佛是一个室外桃源，美丽而宁静。感受了大昭寺熙熙攘攘的人群，不妨到桑耶寺感受室外桃园般的宁静。在观景台可以把桑耶寺、雅鲁藏布江尽收眼底。



夕阳下桑耶寺全景 by 背包客小飞

### No.3 最传统的藏族民风



下地劳动的门巴族妇女 by 蝴蝶向西飞

山南是藏文化发源地，质朴的民风，古老的文化无一不吸引人、打动人，是西藏的灵魂所在。

### No.4 在青朴思考人生

青朴夏无酷暑，冬无严寒，是一座理想的避暑御寒山庄。多位大师在这里修行，已然成为山南圣地。



安静的山南 by 背包客小飞



## 景点 · SIGHTS

### 羊卓雍措

羊卓雍措，位于山南浪卡子县内。与纳木措、玛旁雍措并称西藏三大圣湖，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。羊卓雍措被誉为世界上最美丽的水。羊卓雍措，“羊”，上面；“卓”，牧场；“雍”，碧玉；“措”湖。连起来就是“上面牧场的碧玉之湖”。这是字面上对羊湖的解释，而羊湖在藏人心目当中被看做是“神女散落的绿松石耳坠”，因为无论你在哪个角度，都不能看到羊湖的全貌，她有三个姐妹，空母错，沉错，巴久错，以即古羊卓雍措四姐妹在巨大的湖盆中，手足相连，难以割舍，共同组成了让我们肉眼看不到边的圣湖。她的身躯蜿蜒在群山中达一百三十多公里，只有在地图或是高空你才能惊喜的发现她犹如耳坠，镶嵌在山的耳轮之上。不同时刻阳光的照射，她会显现出层次极丰富的蓝色，好似梦幻一般。

### 桑耶寺

又名“存想寺”、“无边寺”，位于西藏山南地区的扎囊县桑耶镇境内，雅鲁藏布江北岸的哈布山下。桑耶寺是以古印度波罗王朝在摩揭陀所建的欧丹达菩提寺（飞行寺）为蓝本兴建的，虽然后世因为火灾而多次重建，但建筑格局始终保持了初建时的风貌。目前寺内的建筑大都是在七世达赖时重建的，占地面积约11万平方米。寺院的平面为椭圆形，按佛经中的世界构造进行了布局，整体磅礴大气，宏伟壮观。

桑耶寺的核心建筑乌策大殿位于全寺的中央位置，象征着宇宙中心、也是佛之居所的须弥山。大殿的南北两侧修建了象征太阳和月亮的妙满殿和妙宝殿，在东西南北方向修建了四座大殿，象征四大部洲，四大殿的两边再各有一座配殿，象征八小部洲。大殿的四角外有红、绿、黑、白四座形制特殊、风格不同的舍利塔，分别象征四大天王。这些建筑都被一堵圆形的围墙所包围，象征着世界的边缘——铁围山。

### 桑丁寺

桑丁寺，在山南地区之浪卡子县境内，位于羊卓雍措西南一座险要陡峭的山顶上，属藏传佛教教派香巴噶举支派，是一座有300多年历史的古老寺庙。桑丁寺造型像拉萨布达拉宫，分红宫和白宫，它是西藏唯一由女活佛主持的寺庙，寺庙里除了主持都是男僧侣，女活佛多吉帕姆被认为是印度金刚亥母的肉身再现，备受信仰，寺内供奉有历世多吉帕姆的肉身。

### 拉姆拉错

西藏最具传奇色彩的湖泊。“拉姆”意为仙女、女神，“拉”意为湖面，“拉姆拉错”藏语意为“吉祥天姆湖”、“圣母湖”。位于县城东北部，距县城约65公里。拉姆拉错为一高山淡水湖，湖面面积约一平方公里，形似椭圆，犹如群山环抱的一面镜子，景致秀美。湖面结冰期约7个月。夏天解冻以后，时而风平浪静，水清如镜，时时无风起浪，彤云密布，还不时发出奇特的声响，出现各种奇妙景象。

拉姆拉错在藏语中的意思是“天女之魂湖”，湖面面积虽然不大，但在藏传佛教转世制度中，它有着特殊地位，因尔备受信徒们敬仰，每年寻访达赖喇嘛、班禅等大活佛的转世灵童前，都要到此观湖下相。每年藏历四至六月，许多善男信女前来这里朝圣观景。据说多人同观，所见各异，据说朝拜此湖的有缘之人还可从湖水幻示的影像中看出神喻的前生和来世。圣湖能呈现每一个去朝拜、神湖的人未来的命运，只要虔诚地向湖中凝望，圣湖就能为朝圣者显示出未来的各种景象。西藏历代达赖喇嘛和班禅的转世灵童，都是通过观圣湖所现的异象确定寻访的方向和原则的，而且该湖也是无数善男信女探求自己命运的宝镜。

### 青朴修行地

青朴位于桑耶寺东北，青朴夏无酷暑，冬无严寒，是一座理想的避暑御寒山庄，沿途的路面又非常适合进行徒步旅行，这里不仅仅是朝圣者的圣地，作为旅游者得到的乐趣要多很多。“青”指这里的青氏家族，“朴”是山沟上部之意。青朴所在的山沟呈“凹”字形，三面环山，南面是逐渐开阔的山间斜坡地和水域辽阔的雅鲁藏布江。寂护、莲花生等高僧大德先后在这里修行，留有众多圣迹。在藏传佛教前弘期结束时，有许多经卷都被埋在这里，后弘期早期不少掘藏师在此掘藏，所以，青朴与桑耶寺共负盛名，藏族人认为到了桑耶寺而不去青朴，就等于没到桑耶。

### 雍布拉康

“雍布”藏语为母鹿，“拉康”意为神殿，雍布拉康位于山南地区乃东县东南约五公里、雅鲁河东岸、扎西次日山的山头上。据说山势象母鹿的后腿，寺建在鹿腿上，因此称为“雍布拉康”。寺的规模很小，但耸峙山头，居高临下，十分壮观。雍布拉康传为西藏最早的建筑，最初并非寺院，而是早期雅砻部落首领的宫殿，它是西藏历史上的第一座宫殿。相传是苯教徒于公元前2世纪为第一代藏王聂赤赞普建造，后为松赞干布和文成公主在山南的夏宫。五世达赖时该为黄教寺院。

### 藏王墓

藏王墓属全国重点文物保护单位，位于山南穷结县宗山的西南方，背靠丕惹山意为增长之山，是吐蕃王朝时期第29代赞普至第40代(末代)赞普、大臣及王妃的墓葬群，总面积385平方米。各陵墓封土高大，为土垒成的高台丘墓。其上层土墩为椭圆形，墩顶极平坦，东西长约130米；下层为长方形土台，周边不平整。藏王墓的数目现难确定，能看到的有八九座。靠近河边的大墓据说是松赞干布之墓，与之相邻的是赤松德赞的墓，墓旁有巨大功德碑。在9世纪中后发生的奴隶起义中，赞普陵墓全被捣毁，现在的藏王墓只是衣冠冢而已。

### 昌珠寺

昌珠寺位于山南雅鲁河东岸的贡布日山麓，距乃东县约二公里，属格鲁派寺院。建于松赞干布时期，据说文成公主曾在该寺驻足修行。寺中悬挂有一口铜钟，在整个西藏都很有名。昌珠寺系吐蕃时期第一批兴建的佛教寺庙之一，这儿林木葱茏，风景绝佳，古往今来一直是山南的政治经济中心之一。

### 贡布日神山

贡布日神山位于雅鲁藏布江南侧，紧临泽当。是西藏著名的神山之一。贡布日山有三峰，第一峰是央嘎乌孜，第二峰是森木乌孜，第三峰是竹康孜，三座山峰上有洞穴相连。介绍：贡布日山与遍布西藏的其他神山不同，贡布日山之神不在于它是山神的居住之地，而在于其预知未来的灵异，在这座山上可以遍知一切。据说它由四们神灵合力托着，东面马王，西面神像，北面孔雀，南面灵龟，他们把山托在空中，离天一大截，离地一大截。

### 巴郎却康

巴郎却康保存有大量吐蕃时期的遗迹，也是典型的吐蕃风格建筑，同时该寺还藏有许多吐蕃时期的手写经书和桦皮经书，非常珍贵。



## 住宿 · LODGING

山南地区住宿多集中在泽当镇乃东路上，由小旅馆到宾馆不等，散铺价格一般在25元左右。邻近圣湖风景区桑耶寺等众多寺庙，则多数选择在寺内借宿，费用不贵，散铺价格15-40元/人不等。

## 美食 · DELICACY

山南地区的餐饮与西藏那个其他地方大致相同，主要以藏餐和川菜为主，藏餐馆在餐厅的布置上，无论高档或简陋，设计大体都体现出强烈的民族特色。当地的藏餐种类也相当丰富，如各类灌肠、青稞酒和酥油茶、风干肉、凉拌牦牛舌、包子、糌粑、各种糕点以及酸奶。

山南地区各藏餐都还算正宗，当然，想要吃到更地道的藏族美食，最好的办法是到藏民的家中做客。一般来说，藏族同胞都会热情款待，但切记要遵守当地习俗，不要违反藏民的禁忌。

## 购物 · SHOPPING

各景点、饭店、沿街摊点及工艺品商店，均有游客所需之物。如：地毯、氍毹、竹器、藏式糕点、贝母、虫草、加查木碗、加查苹果、加查核桃、曲松卡垫和达谷村石制器皿等。其中最为著名的特产当属扎囊县敏珠寺的藏香和加查核桃。

## 到达与离开 · GETTING THERE & AWAY

### 飞机

拉萨贡嘎机场位于拉萨以南98公里外的山南地区贡嘎县，现辟有国际及省际航线，与成都、北京、上海、重庆、西安、西宁、广州、昌都、昆明以及尼泊尔加德满都之间有航线。

出机场有一个三岔路口，在路边等候班车，会有拉萨到山南泽当镇的班车经过，票价40元左右，人多的话可以考虑包车，从机场直达泽当镇，4人普桑的价格在150元-200元之间。

### 火车

山南还没有通火车，不过可以先乘火车到拉萨，再选择合适的方式去山南。

### 汽车

山南地区除了在贡嘎机场外的三岔路口等候前往山南泽当镇的班车外，也可以从拉萨市区出发，在大昭寺广场坐直达桑耶寺的班车，早上8点前上车，中午可到达，票价50元，班车一直开到桑耶寺院。此外，位于拉萨市扎基路11号的拉萨北郊客运站每天都有长途班车往返山南地区，包括曲水、贡嘎、扎囊、桑日、泽当。

### 当地交通

山南地区几个较大的县城，如泽当、曲水、贡嘎等，都有出租车，上车10元，可抵达县城内各个地方，如果目的地较远，建议与司机谈妥价格后再上车。除了出租车，县城内的交通以机动三轮车为主，起价5元，费用可根据路途的远近与驾驶员协商。泽当镇有1-5路公交，票价统一为1元，经过的站点多为工厂和学校，不过时间不固定，往往等上半年也不见车来，对于游客而言，不是很方便。

## 那曲



最美的湖 by baizhuxiao

那曲藏语意为“黑河”，由于海拔较高，被誉为“离天最近的地方”，整个地区在唐古拉山脉、念青唐古拉山脉、念青唐古拉山脉和冈底斯山脉怀抱之中，西边的达果雪山，东边的布吉雪山，形似两头猛狮，守护着这块宝地。举世无双的高原雪域风光、众多的神山圣湖、神秘的无人区、诱人的自然溶洞驰名中外，一年一度的恰青赛马艺术节，白天赛马，夜晚歌舞，吸引着区内外众多的游客，让人心旷神怡，流连忘返。别具一格的宗教建筑和浓郁的民族风情更是令人惊叹不已。

## 印象 · IMPRESSION



易融

八月赛马节时的那曲最为喜庆，热闹，也最美丽。藏民们看重赛马节的程度几乎超过了藏历新年的浓热度。赛马节前，方圆几百公里各乡各地的藏族牧民们喜欢带着帐篷，身着艳丽的民族服装，佩戴齐各自最值得炫耀的珠宝饰物，于花海似的草原中一路踏歌而来。于是，一座座帐篷一夜之间挤满了那曲赛马会场四周，直至连成一片蔚为壮观的“城市”。有临时搭建的集市，热闹纷呈的文艺汇演，隆重的民俗歌舞表演，最有意思的是听藏族歌手拉歌，和台下的藏民互动成一片，非常有意思！

——《重走青藏线》



丽江背包者旅游

著名而神秘的骷髅墙位于西藏那曲地区的比如县茶曲乡的达木寺内。达木寺是建在一个不高的山岗上，骷髅墙砌在寺院的一个门也上了锁的房子里，它既是一道神秘的、镶嵌着三百多具人头骨墙壁，更是一个\*台。地上不但散落着头骨壳，还摆放\*所用的工具；墙上的骷髅有些还的画上眼睛与鼻子。面对这些人头骷髅骨，令人有一种超脱面对死亡的勇气。

——《西藏那曲比如县达木寺的“骷髅墙”》



## 亮点 · HIGH LIGHTS

### No.1 那山

景色如画，仿如置身人间仙境。湖泊、雪峰与蓝天融为一体，让人流连忘返。



山和鹤 by wandy3515

### No.2 那水



据说当惹雍错在一天之中能变换三种颜色。湖东岸是连绵不断、屏风般矗立的赭红色山壁，它们清晰地记录了当惹雍错变换的历史。

当惹雍错 by wandy3515

### No.3 那草

天苍苍，野茫茫，风吹早低现牛羊。蓝天上白云飘，白云下面马儿跑。



羌塘草原 by pebble139

### No.4 那人



那曲人非常爱美，除了服装上极尽华丽外，无论男女，都喜欢佩戴各种饰物，男人们热衷于打扮坐骑，让自己的马既健壮又漂亮。

劳动的人们 by 蝴蝶向西飞

## 景点 · SIGHTS

### 当惹雍错

当惹雍错位于藏北，象雄王国遗址旁，是苯教徒心目中的神湖，此处人迹罕至，湖水明净清澈，美不胜收。当惹雍错位于一个深陷的湖盆底部，它与当惹雍错相毗邻，形似一个金刚杵，实际上当惹雍错与当惹雍错是在同一个湖盆之内，湖水未枯以前本是同一湖泊，这正是当惹雍错名字的来历，藏语里当惹雍错即小的当惹雍错之意。据说此湖在一天之中能变换三种颜色。湖东岸是连绵不断、屏风般矗立的赭红色山壁，它们清晰地记录了当惹雍错湖水一次次下降的历史。被湖水冲刷而成的阶梯从湖畔山顶一圈又一圈地一直环绕到湖滨。

### 比如骷髅墙

是用人头颅骨堆砌成的围墙，用人头骨象砖块一样一层一层地垒砌起来，大概有两百多个骷髅头骨。黑洞洞的眼窝，呲牙张口，对着门与窗。墙前是几块大平石，是用来做肢解尸体的“砧板”。骷髅墙旁边的天葬台建在达尔木寺附近的山坡上，坐北朝南，门向西开，正对着达尔木寺。三间北房，房内两侧，各建一座尼泊尔式佛塔。门前、窗前挂着代表“天、地、水、火、风”的五色经幡和一些经布。房前是一个，高约两米的三面围墙组成的小院落，有二十多平方米。

达尔木寺的建造据说是因文成公主进藏途径此处时，认为此地是块风水宝地，便委托其“伦布”在此建寺，并由达布活佛主持，而实行天葬并保留头骨的做法，大概只有一百三十多年左右，为何此处天葬保留头骨呢，至今仍是一个另人费解的谜。

### 达果雪山

达果雪山位于那曲地区的尼玛县境内，是古象雄部落的神山之一，也是藏区4大雪山之一。

山势巍峨雄伟的达果雪山，可谓千姿百态。峰顶银色的冰雪闪着光芒，直插云端，四面有7座山峰如7位勇士坐落于主峰周围，人们称7兄弟或勇士7军。此外，在达果雪山的周围还有8座雪山，叫做“噶聂日巴切杰”，统称达果七峰八岭。据说，这几座山为古象雄诸神的聚集处，也是象雄地区360座山峰的主脉。达果雪山下的当惹雍又是藏区三大雍湖之一，被人们奉为神山圣湖。

达果雪山东侧的当惹琼宗，传说是古象雄国立木国王的王宫遗址，同时这里也是修持明咒的塔米太格大师的静修地，在岩上有许多字母和掌印等天然痕迹，被当地藏民视为圣迹。

### 色林措

色林措是西藏自治区第二大湖。藏语中色林措意为“威光恢复的魔鬼湖”。色林措流域四面群山环抱，湖盆面积广阔，湖滨水草丰美，是藏北重要的牧业基地之一，也是保护黑颈鹤及繁殖区生态系统的申扎湿地自然保护区。

色林措是个湖泊的王国，在它的周围有23个卫星湖，如同翡翠项链般环绕，据说几百万年前这里曾是一个整体的巨大湖面。在这众多的卫星湖中，错鄂湖鸟岛成了候鸟的第二根据地。每年的春夏季，都可以看到数以万计的地中海棕头鸥，不远千里从地中海飞过来，场面极为壮观。这里的棕头鸥其实跟在班公湖见的品种一样，都是修长的红腿，尖尖的红嘴，除翅膀和尾巴白中带灰外，浑身洁白的羽毛，性情温和，不太怕人。色林措湖区是传统的牧区，主要放养牦牛、绵羊。湖内产短尾高原鱼。



## 羌塘草原

羌塘草原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梦幻迷离，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、英雄格萨尔王的足迹及故事遍布藏北，玛尼堆，经幡、古塔随处可见，为苍芒的大草原增添了几分神秘的色彩，著名的唐蕃古道贯穿南北。

帐篷是羌塘草原的一大景观。除了古老的牦牛帐篷，还有红、蓝、黄、绿、白五色相间的尼龙帐篷，五彩缤纷，其形状各异，许多帐篷顶上又飘挂着五彩缤纷的风马旗。

## 桑丹康桑雪山

桑丹康桑雪山地处那曲县古鲁区，这座矗立于世界最高处的雪峰，形似一位身着银色古装的勇士，永远守护着这边无边的羌塘草原。由于它山势极高，相伴它的只有日月星辰和蓝天白云，没有一个生命能在此山峰顶生还。在藏北高原众多山峰中，桑丹康桑雪山较为著名，它是西藏二十五座最高的山峰之一，在宗教上被相应尊为二十五位仙境居士之一，依附于此山的神叫“夜叉岗布桑布”，是法力无边的佛法保护神，周围的众多峰峦和湖泊都是她的侍从。从南面看，桑丹康桑雪山形似宝座上的国王，从西面看，犹如银狮跃空，从东面看，俨若晶塔，从北面看，形同银色韩帐。

随着季节的变换，山峰也呈现不同的色彩：夏日呈乳色，冬季呈银色，春天秋天白而亮。山脚下的跋绒谷中的跋绒寺，是藏传佛教噶举四大派之一的跋绒噶举主寺，每年都有不少信徒前来朝拜进香。青藏公路从此山前面通过，因而人们不难睹其尊容。

## 格拉丹东

位于那曲安多县玛飞吉日乡的格拉丹东雪山是长江的发源地，其海拔为6621米。在雪山东面的山脚下的冰塔群被人们称为岗加巧巴，面积约八百平方公里，非常雄壮。

格拉丹东冰塔林形态各异，闪烁出灿烂的七色光，色彩缤纷，变幻莫测，引人入胜。究竟它是什么谁也无法说清，是山神的珠光呢，还是龙宫的宝气，或是天地间灵光呢。有些冰塔的底部经过融化，形成了许多干净而舒适的冰房，门前挂着由许多细长的冰柱构成的帘子，步入其中稍坐片刻就有一种温暖如春的感觉。如此千姿百态，光彩夺目的冰塔林无疑是大自然在千百年塑造的冰塑，属于造物主的工艺品，可称得上是举世无双。

## 赞丹寺

赞丹寺坐落在索县亚拉镇四村，属于格鲁派寺庙，寺庙全称“索秀甘丹培金林”。赞丹寺是索县四大寺庙之一，在当地有着极高声誉，据传，这里就是勇猛善战的格萨尔王爱妃森江·珠牧的出生地。赞丹寺也是藏北地区最早的黄教寺庙。

赞丹寺依山而建，气势雄伟，远远看去，寺庙分为红白两个建筑群，猛一看会误以为是布达拉宫缩小版。赞丹寺珍藏有大量的佛像、壁画、藏经印册等，具有很高的文物价值和艺术价值。

每年藏历12月、5月、7月分别举行古多法会、吉任、崩松法会，索县各乡镇老百姓和远近寺庙的僧人都汇集到这里观赏会。

## 住宿 · LODGING

那曲可以算是西藏的主要城市，因此有比较好的星级宾馆，其条件和服务水准都可以使绝大多数旅游者满意，当然，价格也会另人刮目相看。在这些地方还有些别具特色的小旅馆很受旅游者的欢迎，是背包客的首选。

在那曲住宿有住藏式毡房和住旅馆两种形式。藏式毡房虽然简陋，但价格便宜，并且能够感受到藏北牧民的热情和豪爽。当地还有一些县级招待所可供住宿，如那曲县招待所、当雄县招待所，价位在每床20-30元之间。

## 美食 · DELICACY

受高原地理环境的影响，那曲的饮食是典型的藏族风格。藏族的饮食以畜产品为主，牛、羊、猪肉为荤食，酥油、奶酪、蔬菜等则为素食，平时主饮茶、鲜奶、酸奶等；藏羌的各式面食、主食习惯已趋同于内地。但传统的酥油茶、奶制品以及以牛羊肉为主的肉食消费习惯依然如故。

## 购物 · SHOPPING

在那曲购物，可以去浙江中路上的羌塘市场、那曲市场、人民商场以及高原路上的那曲农畜产品市场等。这两条街上的商场和店铺相对集中，人流量大，各类特产及旅游纪念品都可以在这里买到。

## 到达与离开 · GETTING THERE & AWAY

### 火车

那曲火车站是青藏铁路的中转站和补给站，是世界上海拔最高的火车站。那曲火车站位于那曲西面约两公里的门地乡俄玛玛迪格村，紧临青藏公路。目前有从北京出发的T27和T28，成都出发的T21、T22、T23和T24，重庆出发的T221、T222、T223和T224，兰州出发的K917和K918，西宁出发的N917和N918都在那曲经停。

### 汽车

那曲是西藏的重要城镇，同时也是青藏线上的重要交通要道，所以那曲至各地的交通是非常方便的，特别是前往拉萨及青海的交通，班车很多，也很方便。

那曲至拉萨有各种班车如桑塔纳、金杯面包、中巴车，车费60至100元不等，每天早晨至下午随时发车。

### 包车

包车的价格随季节的变化和供需的变化价格不等。选择从青藏线进藏的，包车的选择余地较大，因青藏线路况不错，除了越野车外，其他各类型号的车都可跑青藏线，比如：桑塔纳、各类小面包车等。可从西宁开始包车，也可从格尔木开始包车。

**TIPS** 找正规车队的车或国营的车较为保险、守信誉。西宁和格尔木有好多都是“托儿”，尤其要当心上当受骗，他们经常是专门发消息，说有车出发，结果是无限期地等待，直到车完全挤满为止才开车，这样时间已经过去几天了，而且车费比实际高出几百块。

## 昌都



山脚下宁静的村庄 by 蓝月\_玩转西部

昌都，是康巴文化的发祥地，“康巴人”、“康巴汉子”就是对这里的藏族同胞的称谓，昌都位于西藏东部，金沙江、澜沧江、怒江中上游，素有“藏东明珠”之称。昌都东以金沙江为界，与四川省甘孜藏族自治州隔江相望，东南与云南省迪庆藏族自治州接壤。昌都邦达机场是世界上海拔最高的民航机场，目前有到拉萨和成都的固定航班。昌都城镇环山而包，傍水而依，每年5、6、9月是去昌都地区旅游的最佳时间，11月至次年3月大都大雪封山，而7、8月份雨季时泥石流和塌方较多。

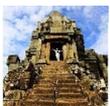
## 印象 · IMPRESSION



蓝目雪狼

芒康也属于康区，一个热情的康巴汉子，黑黑脸庞给人一种质朴的感觉，自然大方。到达芒康的时候3点左右，按时差来算的话正好是中午12点过，所以太阳很大，我们在进县城的丽江旅馆住下。芒康是入藏的一个重要驿站，滇藏，川藏在这里会合，街上的旅馆很多，吃饭的餐馆也基本上是川菜馆。我们去的时候正好是虫草的收获季节，所以藏族老乡们大多数都上山采虫草去了，整个县城显得空荡荡的。街上的男人们都缠着头巾，以红色为主，大家都比较友好，对我们这些外地的游客也没有像在理塘那样，看我们的眼光都很和蔼。

——《车轮上的朝圣之旅》



qian\_0\_we

类乌齐地区的篱笆很有特色，河谷、山坡田地和牧场被错落落地围成不规则的几何形状，围栏很有现代艺术的感觉。有些河湾被木栅栏围着，看栅栏里情况，估计里面有鱼，不知道这里是否在搞人工养鱼。好天气下看风景真是舒服，河谷景色还不错，河流中间的滩地、河中岛，上面的植物很有特点。沿路可以看见很多房子塔，还见有一处大规模的小白塔群，白塔看起来很新，初步估算有近百个之多，旁边有大的玛尼堆和石头堆。

——《西方之日》

## 亮点 · HIGH LIGHTS

### No.1 看清澈的湖水



湖畔景色 by qian\_0\_we

这里湖的静和蓝是远近闻名的，湖中极少看到枯枝杂物，湖周景色各不相同，湖的色彩非常丰富，草地、森林、秋叶以及白色的水禽和湖岸浅滩五颜六色的卵石，清新如镜面反映。

### No.2 看盐田晒盐



盐井是茶马古道的第一站，游览盐井盐田，你会看到独特而又原始的卤水制盐法。

盐田 by qian\_0\_we

### No.3 看古老的冰川



来古冰川 by qian\_0\_we

进入河谷深处，可以远远地看到冰川的一角，附近小河分岔流淌，夏季应该是肥美的牧场。

### No.4 看聪明的鹦鹉



鹦鹉 by qian\_0\_we

察隅的鹦鹉是很有名的，听说是中国最聪明的鹦鹉，一般的鹦鹉只会说一句到两句话，而察隅的鹦鹉能学会很多句，据说能达到3岁儿童智商，察隅的鹦鹉学名是“大绯胸鹦鹉”。



## 景点 · SIGHTS

### 邦达草原

邦达草原在澜沧江与怒江之间，地势宽缓、水草丰美、气候寒冷。怒江支流玉曲上游蜿蜒流淌其中，两岸广阔的低湿滩地上生长着茂密低矮的大蒿草、苔草之类的草甸植物，绿茵如毡。独特优裕的草原环境也使邦达成为许多重要药用植物的主要产区，诸如贝母、人参果、大黄、大叶秦艽和红景天等，其中最知名的是冬虫夏草，十分名贵。

邦达草原的夏季很短，景色也很优美，湛蓝如洗的碧空下，成群的牛羊悠闲地觅食，十足风吹草低见牛羊的草原美景。冬季的邦达草原比较荒凉，人烟稀少。茂盛的牧草使得这里成为天然优良的高原牧场。

这里过去曾是“茶马古道”的必经之地，现今位于草原的邦达机场，海拔4330米，机场跑道长达5.5米，是世界上海拔最高、跑道最长的机场。该机场的建成，极大地改善了昌都与内地之间的交通往来，从成都乘机到此只需1个多小时。

### 然乌湖

然乌湖位于昌都地区八宿县境内，湖畔西南有岗日嘎布雪山，南有阿扎贡拉冰川，东北方向有伯舒拉岭。四周雪山的冰雪融水构成了然乌湖主要的补给水源，并使湖水向西倾泻形成西藏著名河流雅鲁藏布江重要支流帕隆藏布的上源之一。其形成是由于山体滑坡或泥石流堵塞河道而形成的堰塞湖。

然乌湖北面有着著名的拉古冰川，冰川延伸到湖边。每当冰雪融化时，雪水便注入湖中，使然乌湖经常保有丰富的水源。然乌湖边是绿草茵茵的草场和绿油油的庄稼，湖边山腰上则是莽莽的森林，再往上是五颜六色的杜鹃花和灌木丛林带，山顶则是终年不化、重叠起伏的雪山。

然乌镇靠近然乌湖一侧的小山上有一座白塔，日落时分坐在白塔旁看着夕阳染红湖面，感觉很美，且极其谋杀“菲林”。

沿帕隆藏布一路向西，距然乌镇约10公里有个“瓦村”。村里的房屋是典型的藏东南林区建筑，大量采用木材建造，连屋顶都是用木材铺就。晨昏时分，斜射的阳光下黑亮的木屋顶反射着光线，村落里弥漫着浓郁的藏家韵味，是拍摄的好地方。

### 来古冰川

来古冰川是一组冰川的统称，位于西藏昌都地区八宿县然乌镇境内，紧邻然乌湖。来古冰川为世界三大冰川之一，是帕隆藏布的源头，冰雪融水流进然乌湖，湖畔是茂密的原始森林，还有很多原始的藏族村落，包括美西、亚隆、若骄、东嘎、雄加和牛马冰川，该冰川群中亚隆冰川最为壮观。“亚隆冰川”长12公里，从岗日嘎布山海拔6606米的主峰延伸至海拔4千米的岗日嘎布湖。气候上，地处印度洋季风向青藏高原输送冷空气的主要通道，降水充分，有利于冰川的发育，属于海洋性冰川。

来古冰川一名来源于紧邻冰川的一个藏族小村落——来古村，来古在藏语的意思就是隐藏着世外桃源般的村落，第一眼看见来古冰川就犹如眼前突然出现一美女一阵惊艳。70多户人家的来古村至今还保持着原汁原味半农半牧型的藏族村庄风采，村子里的房子相对分散，来古村是一个纯藏族的村子，有年轻人会讲汉语。

除了来古冰川，在来古村体验一下藏族村庄的世外桃源也是不错选择，村庄周围分布的田地里种植的多为青稞。

### 强巴林寺

寺庙位于昌都镇内的四级台地上。寺内主佛为强巴佛故对该寺的起名为昌都强巴林寺。

寺庙内主要的建筑都保存完好，佛像、壁画和唐卡精美。最值得一看的是它的神舞，在每年的酥油花节期间(时间在藏历年左右，即公历新年后一个月左右)表演的一种神舞，表演主要由动作大气、场面宏大、舞者都戴着狰狞逼真面具表演的“古庆”神舞和服饰华丽舞姿古朴的钺舞组成。这是在西藏高原享有盛名的一种神舞！

### 多拉神山

多拉神山位于西藏八宿县城以东1公里的川藏公路旁，是西藏东部有名旅游景区之一，也是躲传佛教徒礼佛转山的圣地。

据说，围多拉神山转一圈，可肃清一生罪孽，转十圈，可在五百次生逝世循环中免遭堕进地狱之苦，转百圈，可于今生今世成佛，假如在转山途中逝世往，则是最大的福气。忠诚的躲传佛教徒之所以热衷于转山的基本原因也就在于此。

多拉神山在西藏众多神山之中，其重要特点表示为：山上的众多岩石都被刻上了六字真言和经文。在多拉神山经常可以看到转山的人，这些转隐士有的来自于本地，有的则是来自很远的处所。转山是转经的方法之一，藏转达室佛教徒以为，转山可以积聚功德，并能得到神的佑护。

多拉神山规模不算很大，传统上分为外圈、中圈、内圈。徒步转中圈一圈约需4小时，从内圈转一圈不超过2小时，这是多拉神山的核心部分，也是主要的参观点，转山沿途可以看到天葬台和许多六字箴言、佛像的石刻。许多转山的信徒坚信佛像和六字真言是自然形成的，也就是藏语中的“然炯”，意为天然的。

喜欢摄影的朋友可以登上多拉神山主峰，那可是鸟瞰整个多拉神山美景的好地方。多拉神山一块刻着经文的山岩上有一个小洞，传说有福气的人会从摸出羊毛或者其他什么东西。

### 布托湖

布托湖是对布托措青和布托措穷两个高山湖泊的通称，“海拔分别为4660米和4590米，两湖之间相距约5公里。布托措青湖面积约9平方公里，布托措穷湖位于措青湖的东面，面积约6平方公里。

布托措青北侧矗立着唐古拉山，并有现代冰川发育，冰川融水为湖水的主要补给来源。湖水11月份结冰上冻，次年4月融冰化水。湖中有很多鱼类，且有多种水鸟栖息在此。

布托湖丰沛的水源，为牧草提供了良好的生长环境，因此这里牧草丰美，是丁青县附近几个乡镇的夏季牧场。虽然这里夏季短暂，但景色极其优美。

从丁青县前往布托湖途径多出天然温泉。

因为较少游客涉足，布托湖几乎没有商业气息，景色绝美，民风淳朴。

### 八宿嘎学岩画

整个岩画雕凿在一块巨大的岩石之上，岩画内容中有的是单个的图文字母，还有其他组合型的图案，与其他地方的岩画不同的是，佛教的思想也是反映在绘画上，而组合图案大都以反映人类的活动为主，比如狩猎、骑马、奔跑等。这些岩画反映了人类早期的原始生活，也反映了早期人类对大自然的认识，是昌都地区至今发现唯一的早期岩画群。



## 住宿 · LODGING

昌都在西藏还算是比较繁华的都市，因此既有比较好的宾馆、酒店，也有普通的旅馆，能够满足旅行者的需求。

昌都内的宾馆和招待所的价格普遍在20-100元不等。较好的酒店价格在80-300元之间，大多有独立卫生间。

## 美食 · DELICACY

昌都地区各大小餐馆林立，川式风味的饮食种类多样，南北游客到此，饮食口味上不会有生疏之感，但由于藏区物资匮乏，食用油、调料、菜蔬、日常用品等多靠外运，每逢雨季或大雪封山交通中断，因而饭菜口味与内地相比，稍欠正宗，价格比较贵。

当地藏民一日三餐的主要食品依然是糌粑、酥油茶、风干肉等藏式传统食品，县城亦有不少藏式餐馆、酒吧、火锅店，除提供藏族传统食品外，颇具特色的藏式菜肴、藏族饮品也是难得的美味。

## 购物 · SHOPPING

昌都地处雪域高原，山高谷深，动植物极为丰富，盛产冬虫夏草、天山雪莲、红景天、藏红花等高原名贵中草药，昌都的瓜、果、梨、桃等高原水果，品种繁多，亦是购物美食首选，其中以八宿的醉梨最有名。

购买日常用品及特产，可前往昌都地区的友谊超市，以及公安处对面的实惠超市，另外，各县城也有一些购物点，如类乌齐县渝中路的好邻居超市，江达县邮政局门面的正大超市等。

## 到达与离开 · GETTING THERE & AWAY

### 飞机

昌都邦达机场是世界上海拔最高、跑道最长的机场。机场至昌都县城130公里，目前只开通至拉萨、成都的航线。成都至昌都和成都经昌都至拉萨的往返航班机型均为空中客车A319，从昌都县城可乘坐出租车到达，费用约250-300元，建议四人拼车。

邦达机场每周一、三、六，各有1班飞往成都的航班，空中飞行时间约1小时，成都双流机场每周一、三、六，各有一班飞往昌都的航班，拉萨-成都经由昌都的航班，每周二中午从邦达机场起飞，成都-拉萨经昌都的航班，每周四早从邦达机场飞往拉萨。

**TIPS** 由于昌都的飞行条件较差，航班经常取消或延误，即便登上了飞机仍有被请下的可能。此外，不要在机场做长时间逗留，否则会有高原反应。

### 汽车

昌都地区各县之间路线较远，车程较为漫长，昌都客运站有开往成都、拉萨、芒康、察隅、那曲、林芝、波密等长途客运班车。

### 旅游车

昌都旅游局偶尔会开办至拉萨的旅游汽车，因为以游客为主，所以夜间不行车，可以在过路的旅店休息或吃东西，路上需时较多，全程大约要5-6天，票价：内宾280元，外宾350元。

## 阿里



除了阿里有这般景色 by 胡北楼听雪

阿里首府狮泉河位于印度河上游的狮泉河北和新疆拉狮公路交点上，它不仅是阿里地区行署驻地，更是西藏自治区和新疆维吾尔自治区之间重要的交通连接中心、物资集散地和文化交流点。阿里被称为“干山之巅、万川之源”，神山、圣湖、土林、古格王朝，一个又一个使旅行者心旷神怡的名字，它们在一起构成了阿里的神秘与美丽，阿里位于世界上海拔最高高原和海拔最高的地区，如果说西藏是世界的屋脊，其奇特的高原风貌势不可挡地吸引着无数探险者们去征服它，阿里的玛旁雍错湖是“圣湖”，冈仁波齐山是“神山”，在藏民心目中他们是“世界的中心”，拥有独一无二的地位，阿里虽然被认为是西藏最难到达的地区，但是却吸引了最发烧的旅行者的目光。

## 印象 · IMPRESSION



stella313

4年前的这个时候，差不多就是临行前了，带着我茫茫未知的迷惑，伴着漫天的星河，踏着拉萨的第一场落雪，上车、出发，直奔那举目无亲的边陲小镇-狮泉河。直到现在，还为自己无知者无畏的莽撞心态而唏嘘，那个满眼苍黄、一年超过一半冬天、一棵树都没有的海拔4300，我是怎么去到了那遥远之地的？那一眼，那一路，那一行，终生难忘，改变了我生命中的太多太多.....

——《阿里的那个冬天》



菟爷儿

眼前的古格遗址近在咫尺，却让我们气喘吁吁地走上了半天功夫才到山脚下。从山脚下小土院落里的藏民手里买了门票由一个年轻的身穿汉服的藏族小伙子带我们迈进了昔日恢宏的古格王国。难以置信，原来只停留在思维和想象中的古格王国，一直带着神秘的气息和雄浑的气质以及缥缈的外衣，居然，在那样一个夕阳西下的日子里，被我等真真切切地踩在了脚下。我留下足迹的地方，不晓得几百年前又是哪位王朝贵胄、高僧大德站立和行走过的地方，也许是曾经的古格国王和他的妃嫔，又也许就是吉德尼玛衮的第二个儿子，更也许是那位舍身延请阿底侠的益西沃。无论如何，古格从此在我心中有了切实的形象，但也正因为此，它也给了我进一步研究与探究它的理由。

——《色彩之旅之阿里篇》



## 亮点 · HIGHLIGHTS

### No.1 佛塔高耸，扎达土林



阿里地区 by LX90523

从现存的残骸遗址可以想象得到当时场面的巨大，远非眼前这般光景可比

### No.2 沧桑的古格王国



古格王朝 by LX90523

战火摧毁了城堡，黄沙淹没了豪杰，望眼前满目凄凉，千古沧桑。

### No.3 群山怀中的一捧水



珍珠湖 by LX90523

西藏最小的湖，在群山的衬托下是个很耐人寻味的亮点。

### No.4 洗清心中的罪孽



佛教徒心中的圣地。

冈仁波齐 by 胡北楼听雪

## 景点 · SIGHTS

### 📍 冈仁波齐

坐落在阿里普兰县境内，是世界公认的神山，阿里的标志。冈仁波齐海拔6656米，并非这一地区最高的山峰，但是只有它终年积雪的峰顶能够在阳光照耀下光芒四射，而其形状奇特而壮美，峰形似金字塔，山尖如刺，直插云天，四壁十分对称，加上特殊的山形与周围的山峰迥然不同。冈仁波齐峰经常是白云缭绕，当地人认为如果能看到峰顶是件很有福气的事情。

冈仁波齐周围共有5座寺庙。年日寺为转山第一站，以后依次为止拉浦寺、松楚寺、江扎寺和赛龙寺，其中后两座寺位于内线。但因为年久失修，这5座寺庙都有不同程度的损毁。

**转山：**转山是来自不同地方的朝圣者最常采用的方式，佛教徒的转山路线一般有二条：内圈和外圈，内圈是绕山南侧的因揭佛陀山的小环线，外圈徒步需约3天的功夫，磕长头则需15-20天，据说佛祖释迦牟尼的生肖属马，马年转山一圈相当于其他年份转山13圈，且最为灵验和积功德。游客转山需要2-3天，分别在止热寺和尊最普寺住一晚，如果安排更长时间，则能充分浏览沿途名胜。

**交通：**来神山休息地方时山下的小村-塔钦，很多人也称它叫大金寺，这里不通班车，只能搭顺风车或是包车，有五条路可以到达这里，除去尼泊尔好印度的两条朝圣线不谈，另有三条是：阿里北线、阿里南线和新藏线，其中阿里南线是去神山最直接的一条路。

**住宿：**神山南面山脚下的塔钦是过往旅行者的落脚点同时也是转山的起点和终点，有几家简陋的餐馆，如果你打算转山的话可要珍惜了，因为在这里吃的可能是最后一顿饱饭了，因为接下来几天你只有靠干粮度日了。

**TIPS** 去神山一定要办边境通行证，在巴噶会有检查站查边境证，从阿里南线到塔钦到普兰都会经过，有些时候还有流动的检查哨。

### 冈仁波齐峰游览线路

1、南下走新藏公路的话，要知道那里冬春两季大雪封山，最好是在每年5-10月前往，由于沿途的气候及食宿条件很差，带好足够的防寒衣物和药品。

2、从拉萨西行的游客要注意，此行往返4000公里，约15天，每辆车租金10000-17000元。出拉萨最后的加油点在拉孜，拉孜至狮泉河约1600公里没有加油站。每年的5-7月初以及9-10月可以游览，7-9月初为雨季，道路非常难行。

3、登山的时间：一般选择在5月至6月下旬，这段时间，好天气多，而且可能持续6—8天。雨季从7月初开始，7、8月份降水最多。



## 玛旁雍错



三大圣湖之一 by fengyy5

玛旁雍错是西藏三大圣湖之一，也是亚洲四大河流的发源地。作为南亚著名的恒河、印度河、萨特累季河和雅鲁藏布江的源头，玛旁雍错毫不愧对“世界江河之母”的名头。玛旁雍错位于冈仁波齐峰东南20公里处，纳木那尼雪峰北侧，海拔4588米，面积412平方公里，湖水最深可达70米，是世界上最高的淡水湖。天气晴好时湖水蔚蓝，碧波轻荡，白云雪峰倒映其中，湖周远山隐约可见，景色奇美。在印度，它的名字叫玛那沙罗发尔-玛那沙湖，在古老的印度经典中有这样的记载：凡是身体触到玛那沙罗发尔的土地，或在它的浪潮中沐浴过的人，将走进勃拉马的天堂，凡是饮过它的水，则将升上湿婆的天宫里，并解脱百次轮回的罪孽。

**转湖：**圣湖圆周约60公里，转湖需时4-5天，顺时针方向，需带食物，除第二晚要在野外度过外，沿途均有寺庙可供住宿。沿湖边远足虽然不及神山的山坡那样艰巨，当路上遇到河流时，只能淌水而过，转湖的人不像转山的人那么多，大多数旅行者只是在寺庙里小住几日，泡泡温泉，欣赏湖光山色。

**住宿：**靠在即乌寺山脚的小村，有两间由藏人经营的无名旅店，住宿每位收费20元。这个小村由10间土屋组成，没有饭馆，南面的旅店提供素菜白饭，每顿饭10元，要预订。最好带即食面或干粮，店内有火和燃烧用的牛粪，可自行煮食。

**TIPS** 玛旁雍错临近的即乌寺小村旁有一个天然温泉，当地人把它加工成为一个露天小浴室，供人洗浴。因此河谷里总是散发着阵阵硫磺味道。神山一带住宿条件简陋，更不具备洗澡的条件，但在这里花10元钱便可洗个痛快。但是在高海拔地方洗澡，要当心感冒，一旦感冒，小命不保。还有，转湖与转山都存在的问题，就是一定要注意保护环境，大家行进时都非常的艰难，要是还随手丢弃垃圾，等着别人来收拾，实在不道德。而且，这里的管理还不是完善，请大家随时准备垃圾袋。

## 拉昂错

拉昂错湖水呈深蓝色，相当咸。周围没有植物、没有牛羊，死气沉沉，没有生机，人称“鬼湖”。据说鬼湖是无风三尺浪，其实这里的景色非常美丽，湖边暗红色的小山，颜色迷离。卵石滩象一条白亮亮的银带，镶在湖边。湖里还有一个小岛，是暗红色。在拉昂错湖畔，人常有一股奇怪的感觉在胸中升起：偌大的湖区见不到一人一畜，空旷得象是站在了宇宙边缘。据说玛旁雍错与拉昂错湖底相通，一边是淡水的圣湖，另一边却是咸水的鬼湖。可以说，拉昂错也是一处引人入胜的景观。

## 古格王朝遗址

古格王朝遗址位于西藏阿里地区普兰县，遗址总面积约为72万平方米，是全国首批重点文物保护单位之一。现在的遗址从山麓到山顶高300多米，到处都是和泥土颜色一样的建筑群和洞窑，几间寺庙除外，全部房舍已塌顶，只剩下一道黄土墙。遗址的外围建有城墙，四角设有碉楼。整个遗址建在一小土山上，建筑分上、中、下三层，依次为王宫、寺庙和民居。红庙、白庙及轮回庙中的雕刻造像及壁画不乏精品。围绕古格都城周围的重要遗址还有东嘎、达巴、皮央、香孜等，都有大量文物遗存。

西藏吐蕃王朝之后的600多年间，一个名为古格的王国雄踞西藏西部，弘扬佛教，抵御外侮，在历史舞台上留下浓墨重彩。然而，300年前，古格王朝突然由盛而衰，瞬间消失于茫茫沙海。偌大的王国仅留下恢弘的遗址和遗物。

## 纳木那尼峰

纳木那尼峰，藏民称之为“圣母之山”或“神女峰”。海拔7694米，位于喜马拉雅山西段，与神山冈仁波齐峰遥遥相对。纳木那尼峰方圆约200平方公里，主要有6条山脊。山脊线上有数十座6000米以上的山头，高低错落。西面的山脊呈扇状由北向南排列，东面唯一的山脊被侵蚀成刃脊，十分陡峭，形成了高差近2000米的峭壁。相比而言，西面的坡度则较为和缓，峡谷间倾泻着五条巨大的冰川，冰面上布满了冰裂缝和冰陡崖。

## 科加寺

科加寺位于阿里普兰县东南约100公里的科加。科加寺在阿里远近闻名，寺里供奉的文殊菩萨曾得高僧仁钦桑布加持。科加与尼泊尔近在咫尺，地处喜马拉雅山南坡，气候和暖，风光宜人，是从尼泊尔进入西藏的一条民间通道。

科加寺在藏语中是“定居”的意思，寺里供奉的文殊菩萨曾得高僧仁钦桑布加持，现属萨迦派。科加寺规模很小，年久失修的佛殿，外表看上去难免有点斑驳，但从另外一个角度来看，这里却散发着一股古朴的味道。寺庙门口有一片河滩以及美丽的红色芦苇丛。附近的科加村是个具有田园风味的小村庄，颇有点世外桃源的感觉。

## 扎达土林

围绕在札达县城四周的土林异常壮美，堪称一绝，那是水平岩层地貌经洪水冲刷、风化剥蚀而形成的独特地貌，陡峭挺拔，雄伟多姿，其中又以毛刺沟的土林最为壮观，这里平整的山体，酷似一座座土城古堡，面积达数百平方公里，浩大壮阔，屹立在狮泉河岸上的托林寺与土林融为一体，在落日的余晖下土林变成了一座座金山，异常耀眼。

## 班公错

从地图上看，可能没有比班公错更为狭长的湖泊了。它位于日土县城以北10千米的中国与印控克什米尔交界处，最窄处只有5米。东面三分之二的面积属中国领土范围。“班公”是印度语，意即一块小草地。藏语称此湖为“措木昂拉仁波湖”，意为“长的仙鸭湖。”这大约是因为湖中鸟岛多有斑头雁居住，而当地人称其为“灰鸭”。

班公错有一个特别蹊跷之处，便是虽属同一湖，水质却不同。中国境内的湖水是淡水，清甜甘美，水色碧绿，而到克什米尔境内湖水不仅变咸，而且发臭，不仅人畜不能饮用，连鱼儿都不见踪影。

每年春夏之际的5-7月，班公错湖心的鸟岛便栖息有数万只斑头雁、棕头鸥、凤头麻鸭等二十多种水鸟。可以租船在湖中游览，也可以上鸟岛看成片的鸟窝，鸟蛋，观赏海鸥和斑头雁。

班公错特产之一是一种名为高原裂腹鱼的无鳞淡水鱼，肉质十分鲜美。



## 住宿 · LODGING

阿里沿途住宿条件很差，有些四川人开的小旅馆，也有藏族人开的车马站，但条件都很一般，一般都是多人间，最好使用自备睡袋，基本都无洗澡设施。住宿价格从15元-80元不等。如果接受不了恶劣的环境，劝你最好不要去阿里。

## 美食 · DELICACY

阿里地区的饮食和西藏其他地区一样，以藏餐和川菜为主，但由于阿里地处偏僻，用餐很贵。

普兰县因海拔较低，气候好，出产青菜，因此能在这里吃到较多的青菜，狮泉河镇也和西藏其他城市一样，也是以川菜为主，兼有一些新疆的西北的面食店，很难推荐哪家好吃哪家便宜，很可能你觉得某个饭馆口味不错，但是过两个月过去它已经不见了，狮泉河街上的餐馆，饭菜质量很一般，价格却比较贵，考虑到位置偏远，也没有办法，令人吃惊的是这里居然可以吃到龙虾，是内地运输过去的。

阿里地区地广人稀，条件相对比较艰苦，去阿里之前，最好准备好充分的食品。

## 购物 · SHOPPING

普兰木碗在西藏极为出名，旅客非常喜欢，普兰县城里有很多做手工木碗的作坊，一般的木碗卖价七八块，而成色最好的要高过千元，出了普兰县城，神山下面塔钦的市场也可以买到木碗。

## 到达与离开 · GETTING THERE & AWAY

游览阿里，一般只能在狮泉河或拉萨包车前往。目前进入阿里公路是唯一的选择。阿里地处西藏西部，主要交通干线有新藏公路、国狮公路、安狮公路、拉普公路，但因海拔较高，自然条件恶劣，道路时常因天气变化而中断，每年适宜行车的最好月份仅7、8月两个月，非常不便。

### 飞机

2010年阿里昆莎机场正式通航，目前暂时只有国航开通了成都-拉萨-阿里的航线，每周二、五各有一个航班，飞行2小时到达拉萨，经停40-50分钟，再飞行1小时40分钟，到达昆莎机场。机场位于西藏自治区阿里地区狮泉河镇西南，距离狮泉河50公里，有免费的机场巴士提供。机场至狮泉河约1小时的车程。

### 汽车

#### 叶城-阿里

叶城往返阿里地区首府所在地狮泉河镇大概40个小时左右，但如果是下雪、雨季或是修路，花在路上的时间要更多一些，从叶城到狮泉河的长途班车在阿里办事处乘坐，平时四五天一趟班车，旺季会有加班车，18:00-19:00发车，票价400-500左右，具体的车次，发车时间最好先电话咨询叶城客运站。

电话：0998-7282818

#### 拉萨-阿里

拉萨到阿里有长途班车可以直达，可直接在客运站买票，也可以在娘热路37号的藏羚羊旅运有限公司买票，淡季两天一班，旺季一天一班，人多的时候随时加班车，车费有750元、700元、650元三种，下午5点发车，具体班次最好打电话问清楚，从拉萨到阿里地区首府狮泉河真的公路自拉孜开始分成南北两线，北线1760公里，南线1190公里。

## 西藏之搭车攻略

毫无疑问，女生比男生好搭车，年龄小的比年纪大的好搭车，最和谐的组合是一男一女，这样女生也不会太危险，不要超过两个人以上的组合。

首先，搭车地点的选择，收费站是王道。因为不管车去哪都必定要在这里停下，所以最好能到收费站那个收钱的小亭子外面，当然不要站在路中间。在西藏境内没有收费站，不过有些地方司机要下车领限速单，这个地方也很好搭车，要不就只有在路边挥手了，不过西藏境内搭车的人还算比较常见，一是本地交通不发达，本地人也可能搭车，二是这里的驴友也较多。

还有个办法就是去高速路附近的加油站，一般很多车会停在这里加油，然后驶向目的地，在司机加油的时候，就有充分的时间去说服司机，一般西部的司机都很司空见惯搭车的方式，所以在说服司机的同时一定要坚定自己的立场。

### 搭车前准备：

- 1、准备好详细的地图，知道整条线路和经过的地方，每个地方相隔距离，预算自己每天差不多能达到的目的地，了解这个目的地相关的食宿问题。

- 2、详细记下车牌编码，特别是要去的目的地编码，这样在高速路看见这样的车，搭车成功率会高很多。

- 3、坚定的信念，搭车的过程中可能很多人无法理解你的行为，也会遭到司机的拒绝，不要灰心，用自己的方式去说服他们，不放弃每一辆车，都心怀一丝希望，顺路愿搭就搭，不愿也可以打听到相关信息的。不要挑剔，能走一段是一段，哪怕几公里，都是一个大的转折呢。

### 搭车方式：

- 1、请最好准备一张A4纸和黑色的马克笔，可以把目的地清楚地写上，这样子即使你在路上拦车，司机也知道你是要干嘛的，增加他们停下的可能性。

- 2、一定要对着司机的位置微笑，不管你是否能看清他，但他一定是能看清你的。

- 3、国际搭车的标准手势是竖起拇指，不过要是实在觉得别扭也可以去招手。

### 搭车技巧：

- 1、搭车去西藏，路上其实有非常多自驾的过去，大家用眼睛来判断，辨别车型，一般SUV越野、丰田霸道、汉兰达、差不多都是自驾西藏的首选车型，另外面包车、皮卡、大货车、也很常见，至于小轿车就选择性问了，驾驶小驾车的一般走不了附近多远。

- 2、注意说话的技巧，一般司机都会在你上车前问你一些问题，这就要看你的反应了，态度真诚一点，让他消除戒备心理。

- 3、坚定你的立场，不要被别人的反应而打退堂鼓。

上下车时别忘记真诚地道谢，能给司机带点小纪念品就更不错了。背包客首选质量轻体积小有点特色的东西。



搭车去拉萨by 可爱不可不爱



## 小贴士 · TIPS

### 关于高原反应

高原反应为正常生理现象，不必过多担心。去西藏之前可以提前四天或一周服用高原安之类的缓解高原反应的药物。去之前如果感冒，需要病好之后才可进藏。如果在拉萨出现重感冒千万不能轻心，应尽快去医院输液或吸氧，不及时治疗很容易引起其他严重疾病（肺水肿、浮肿等）。

### 关于安全

西藏同样具有和其他少数民族一样的天性，且全民信教的原因，藏民都非常忠厚、老实、热情好客，在西藏旅游是非常安全的，途中藏民都会向你挥手、微笑；在藏民家你会感受到像高贵的客人一样受到款待，你可品尝“无穷尽”的青稞酒和酥油茶，感觉到真正的热情好客；经常会发现7、8辆车都停下来，为一辆并不认识的师傅修车。在西藏的不安全主要来自天灾：比如塌方、暴风雪、雪崩、大水、翻车等。

### 关于穿衣

- 1.如果是春秋季节需带保暖的衣服，早晚温差很大；
- 2.夏季去拉萨除了夏装之外，还需带上长裤长袖以及风衣和毛衣，以抵御夜间的降温；
- 3.不论是哪个季节去西藏，都要带上墨镜和防晒装备，包括遮阳帽，防晒霜，润唇膏最好是带防晒功能的。

### 风俗与禁忌

藏族是全民信仰佛教的民族，入乡随俗，请务必尊重当地习俗。

- 1.献哈达是藏族待客规格最高的一种礼仪，表示对客人热烈的欢迎和诚挚的敬意。哈达以白色为主，亦有浅蓝色或淡黄色的，一般长约1.5米至2米。最好的是蓝、黄、白、绿、红五彩哈达，用于最高最隆重的仪式如佛事等。
- 2.喝酥油茶时，主人倒茶，客人要待主人双手捧到面前时，才能接过来喝；续杯时，客人须用双手把茶碗向前倾出，以表敬意。
- 3.行路遇到寺院，玛尼堆，佛塔等宗教设施，必须从左往右绕行，佛教寺院相反逆时针（很少见）；不得跨越法器、火盆，经筒和经轮不得逆转。
- 4.进寺庙时，忌讳吸烟、摸佛像、翻经书、敲钟鼓。对于喇嘛随身佩带的护身符、念珠等宗教器物，更不得动手抚摸；在寺庙内要肃静，就座时身子要端正，切忌坐活佛的座位。
- 5.藏族人一般不吃鱼虾、鸡肉和鸡蛋，不要勉强劝食，不过现在很多藏族人也开始吃了。
- 6.忌讳别人用手触摸头顶。



磕长头的小孩 by dellaxu216@gamil.com

如果你没有事先办理边防证，你要求边境证上有藏文以便作为纪念，那就只好在拉萨办。其他如日喀则、林芝等地也可以办，但相对要更麻烦一些。

#### 在拉萨办理《边防证》的方法：

如果你要在拉萨办边境证，一个简单的办法就是交钱给旅行社。否则就需要启动一套复杂的办证程序，过程是这样的：

- 1、找一个单位开介绍信
- 2、去市公安局一处领边境证申请表。地点在拉萨中学南边的门口
- 3、回单位填写，再让开介绍信的单位领导签署意见，盖章，
- 4、去这个单位的管片派出所找所长给“申请表”签字盖章。由派出所所长证明情况属实，再盖公章。
- 5、回到拉萨市公安局一处，交表，再盖章。当然你应该带上你的身份证。
- 6、然后去武警边防总队，位置在二环路，通常只能打车去。

#### 西藏需要办理《边防证》的地区

##### 日喀则地区

仲巴县:偏吉乡, 亚热乡, 扎东乡, 纳曲乡, 帕羊乡, 吉拉乡, 霍尔巴乡。

萨嘎县:昌果乡, 雄如乡, 接藏乡。

聂拉木县:充堆乡, 波龙乡, 门布乡, 销作乡、乃龙乡, 亚东乡, 樟木镇。

定日县:岗嘎乡, 云琼乡, 东巴乡, 绒辖乡, 扎西宗乡, 拉木堆乡, 曲当乡, 巴松乡, 扎果乡, 扎乡。

康马县:康马乡, 莎玛达乡, 雄章乡, 嘎拉乡, 涅如乡, 堆乡, 涅如麦乡。

亚东县:上亚东乡, 下亚东乡, 康布乡, 堆那乡, 吉如乡, 帕里镇, 下司马镇。

岗巴县:昌龙乡, 工巴楼乡, 龙中乡, 直克乡, 孔玛乡。

定结县:日层乡, 萨尔乡, 穷则乡, 定结乡, 多布扎乡, 陈塘区。

吉隆县:贡当乡, 扎乡, 萨勒乡, 吉隆镇。

##### 山南地区

错那县:错那乡, 浪坡乡, 麻玛乡, 基巴乡, 勒乡, 贡日乡, 库局乡, 洞嘎乡, 卡达乡, 扎洞乡, 古松多。

隆子县:曲松乡, 玉门乡, 马其墩乡, 斗玉乡, 三林乡, 准巴多, 加玉乡。

洛扎县:边巴乡, 拉康乡, 杜鲁乡, 拉郊乡, 古局乡, 木乡, 由吉麦乡, 色乡, 桑玉乡, 曲措乡。

浪卡子县:堆乡, 普玛江塘乡。

##### 林芝地区

米林县:米林乡, 里龙乡, 卧龙乡, 羌纲乡, 派乡, 南伊月巴多。

朗县:金东乡。

察隅县:上察隅乡, 下察隅乡, 竹瓦根乡, 察瓦龙乡。

墨脱县:墨脱乡, 背崩乡, 德兴乡, 格当乡, 达木洛巴民族乡。

##### 阿里地区

普兰县:雄巴多, 岗萨乡, 公珠乡, 帮仁乡, 科加乡, 细德乡, 多油乡、吉让乡、赤德乡、仁贡乡。

扎达县:托林乡、东嘎乡、波林乡、曲木底乡、香孜乡、热市乡、加林乡、鲁巴乡、什布奇乡、萨让乡、日巴多、达巴乡、东波乡、曲龙乡、底雅乡、楚鲁松杰乡。

日土县:日土乡、乌江乡、状大角乡、过巴乡、德汝乡、东汝乡、松西乡、多玛乡、包庇甲岗乡。

噶尔县:索麦乡、嘎尔新乡、那木如乡、门士乡、索多乡、扎西岗乡。



## 背景 · BACKGROUND

### 历史 · HISTORY

西藏的原始人类与甘肃、青海一带迁徙而来的羌人融合，而发展成为藏族。藏族原来只是居住在山南地区的一个原始部落，部落的第一个首领叫聂赤赞普，“赞普”是英武之王的意思。公元七世纪前，藏族部落分散各地，直到第三十三代赞普——松赞干布，以武力统一了各部落，建立了吐蕃王朝，藏族才开始壮大。

松赞干布建立吐蕃王朝后，将都城迁到拉萨，并在政治、军事、经济、文化等各方面推行一系列重要措施，并且仿照印度的梵文创立了藏文。此外，松赞干布还通过联姻的方式巩固王朝，迎娶了文成公主。文成公主带去了佛像、佛经及其虔诚的心，促进了佛教的推广。佛教对西藏文化及藏族生活习俗产生深远而重大的影响，也将汉族的文学、艺术、医学、历算、农业等文化技术传入了西藏。公元650年松赞干布过世之后，大唐和吐蕃的关系恶化，双方时战时和，一直持续到公元823年，双方各因国内战乱频繁，于是协议互不侵犯，并将盟文刻在石碑上，分别立于长安和拉萨。如今“唐蕃会盟碑”仍树立在大昭寺前。

自松赞干布开始，佛教在吐蕃日渐盛行，后来更是礼遇印度高僧入藏弘法，结果融合了西藏原始宗教佛教（苯教），创立了西藏密教，即现在所说的喇嘛教。877年，吐蕃王朝覆灭，西藏进入分裂割据的时代。

13世纪元朝统一藏族地区后，扶植萨迦派建立地方政权，同时元朝在青藏高原设立了一系列的军政机构。元朝在河州设立吐蕃宣慰司，作为管理整个藏族地区的行政机构。

明朝对藏族地区基本上承袭元朝旧制，先后设置乌思藏、朵甘两个“卫指挥使司”和“俄力思军民元帅府”，分别管理前后藏、昌都和阿里地区的军政事务。

1721年，清朝中央政府在西藏建立噶伦制度；1727年，清朝设立驻藏大臣，代表中央监督西藏地方行政；1750年，再次调整管理西藏的行政体制，废除郡王制度，建立西藏地方政府（即“噶厦”），规定了驻藏大臣与达赖喇嘛共同掌握西藏事务的体制。1793年，清朝政府就驻藏大臣的职权、达赖与班禅及其他大活佛转世、边界军事防务、对外交涉、财政税收、货币铸造与管理，以及寺院的供养和管理等，颁布了著名的《钦定藏内善后章程》。民国时期，中央政府一如元、明、清三朝，实行对西藏地方的治理，1949年，中华人民共和国成立。中央人民政府根据西藏的历史和现实情况，决定采取和平解放的方针。1951年5月23日，中央人民政府和西藏地方政府的代表就西藏和平解放的一系列问题达成协议，签订了《中央人民政府和西藏地方政府关于和平解放西藏办法的协议》（简称“十七条协议”），西藏得到和平解放。1965年9月西藏自治区正式成立。

### 地理与气候 · ENVIRONMENT

对于许多未去过西藏旅游的游客来说，西藏的地理位置和气候特点很容易使人产生畏惧心理，其实只要你了解了西藏的气候特点，能够正确地保护自己，放松心情，就一定会在西藏度过一段美好又难忘的时光。

印度板块与欧亚板块相碰撞，导致了青藏高原的形成。地质学上把高原崛起这段时间的地质构造运动称为喜马拉雅运动。气势雄伟的青藏高原是全球海拔最高的高原，是中国最高一级地势台阶，俗称“世界屋脊”。西藏多山，是一片山的海洋。唐古拉山绵延其北，喜马拉雅山耸立其南，东有横断山，西有昆仑山，中部有念青唐古拉山和冈底斯山。喜马拉雅山脉是地球上最高也是最年轻的山系，全长2400公里，7000米以上的山峰有50多座，超过8000米的有11座。这种巍峨高峰汇聚一起的现象，是世界山区绝无仅有的奇观，其中尤以珠峰独领风骚。呈巨型金字塔状的珠穆朗玛峰，高8848.13米，为世界最高峰，成为世界翘首瞩目的存在。由于地貌效应，在珠峰顶上常出现旗云现象，一片白云犹如旗帜一般挂在峰顶，时而象汹涌的海浪，时而象袅袅的炊烟，刚刚似奔腾的骏马，又仿佛似女神的面纱。这一切给珠峰增添了奇特风光和神秘色彩。为观赏这种旗云现象，不少旅游者在珠峰脚下耐心守候。

在雪域高原众山之中，遍布江河湖泊，约占中国湖泊总面积的三分之一。被藏族视为“摇篮”和“母亲河”的雅鲁藏布江，是西藏最大的河流，雅鲁藏布江意为“高山流下的雪水”，发源于喜马拉雅山北麓宗巴县境内的杰马内宗冰川，沿途汇集了许多支流一路形成了宽阔的河谷，流到藏东米林县和墨脱县的交界处，被喜马拉雅山东段最高峰南迦巴瓦峰挡住去路而被迫改向，形成了世界上极为奇特的“马蹄形”大拐弯峡谷，其峻峭奇丽的地形地貌，使它和珠穆朗玛峰一样为世界瞩目。高原湖泊星罗棋布，大都是内陆湖，西藏最大的湖为藏北神湖纳木措，世界最高的湖为阿里的玛旁雍措，羊卓雍措则以风景秀丽著称，这就是三大圣湖。

藏北草原有40万平方公里，是中国的五大牧场之一，古称“羌塘”（北方高地），这里地广人稀，是野生动物的乐园。见得最多的是藏野羚羊还有野牦牛和藏野驴，此外还有黑颈鹤、雪豹、盘羊、棕熊猫等100多种珍贵野生动物。

西藏气候具有西北严寒干燥、东南温暖湿润的特点，由于地势高，气候气压低，空气密度小，含氧量比内地平原少25%-30%，日光强烈，年平均日照长达3000小时，拉萨则被称为日光城，冬季漫长寒冷。同时西藏的年降水量少，多夜雨，气候干燥，尤其是在冬季。高原气候，垂直变化显著，昼夜温差大，但也有对人有利的方面，紫外线强，气温低，使许多种细菌难以繁殖，能防止某些疾病。由于日照时间长，四季大致可分为：

春季(3-5月):气候较寒冷干燥，风较大，可穿夹克、毛衣

夏季(6-8月):气候凉快，午间较热，可穿宽衫及轻便裤子或裙子

秋季(9-11月):气候较寒冷，干燥，可穿厚外套，毛衣

冬季(12月-次年2月):气候寒冷，异常干燥，可穿大衣、羽绒服、毛衣、戴手套，围巾，并带上必要的防晒设备如太阳镜、防晒霜、唇膏等。

### 文化宗教 · THE CULTURE

#### 五色风马

只要行走在藏区，随处可见飘扬着印有经文的风马旗，藏语为“隆达”。五色风马为白、黄、红、绿、蓝五种颜色，分别象征：蓝天、火焰、白云、江河、大地。风马旗带着人的气运有祝福和祈祷的含义，也寓意着生命轮回经久不息。另外，不同地区的风马旗悬挂形式也不同。

#### 唐卡

也叫唐嘎，唐喀，是刺绣或绘画在布、绸或纸上的彩色卷轴画，富有藏族文化特色。有反映藏族历史和民族风情的唐卡，也有反映天文历法和藏医的科学唐卡，堪称藏民族的百科全书。

#### 壁画

壁画是藏区绘画发展的基础，因画在墙上所以叫壁画。壁画描绘的内容非常丰富，主要是宗教题材，还有传记、肖像、风俗、故事、历史等，藏区壁画最讲究的“描金”。许多重要的宗教壁画都由画师把其他的画好，最后留下眼睛让高僧大德来画，以此让神佛充满灵气。

#### 擦擦

俗称小泥佛，是用凹型模具塑造出来的泥造像，属供奉神像的一种圣物。

#### 木刻板

藏区最重要的木刻形式之一就是用来印刷经书的木板，有些木模雕有咒语，据说盖在人相应的身体部位可以祛除病痛。

#### 玛尼堆

藏语为“多本”，在藏区最常见的石刻艺术就是玛尼石，以期祛邪祈福，每颗石子都凝结信徒们发自内心的祝愿。玛尼石的产生，使这些自然的石头开始形象化。



藏传佛教在中国分布范围较广，内部宗教派多，寺院林立，僧尼信徒众多，社会影响比较大，不仅对藏族地区的政治、经济、文化等领域产生巨大影响，而且对周边民族地区也产生了一定影响。主要的宗教流派有：苯教、宁玛派、萨迦派、噶举派和格鲁派。

### 六字真言

“唵嘛呢叭咪吽”，六字真言包含佛部心、宝部心、莲花部心及金刚部心等内容，藏传佛教认为六字真言是经典的根源，主张信徒循环往复吟诵，才能积德，功德圆满，方得解脱。

### 万字符号

是一种佛教符号，意为“胸部的吉祥标志”，是古代的符咒、护符和宗教标志的一种，后被佛教作为“吉祥”的标志，以此赞美佛祖“具有最完美、最崇高、最圆满、最无量的美德”。

### 磕长头

也称五体投地礼。是在藏传佛教盛行的地区，信徒与教徒们拜佛的礼仪。磕长头有三种：边走边磕长头、原地磕长头、围绕着寺庙磕长头。

### 六道轮回

六道轮回图代表着藏传佛教对生与死的理解，分三界六道，其三界是欲界、色界、无色界，六道为地狱道、畜牲道、鬼道、人道、天道、阿修罗道。按藏传佛教说法：众生无论贫富贵贱一律平等，每个人随着自己的善恶行为会得到不同的因果报应，只有通过积德修行才能获得最终的解脱。否则，就会永远在生死轮回中循环不已，在六道中升沉变换。



六道轮回 by Fega

### 转经筒

是藏传佛教寺院里教徒祈祷用的不可缺少的一种法物。藏传佛教认为，持颂六字真言越多，越表对佛的虔诚，可得脱轮回之苦。因此人们除口诵外，还制作“嘛呢”经筒，把“六字大明咒”经卷装于经筒内，用手摇转，藏族人民把经文放在转经筒里，每转动一次就相当于念诵经文一次，表示反复念诵着成百上千倍的“六字大明咒”。有的还用水力、灯火热能，制作了水转嘛呢筒、灯转嘛呢筒，代人念诵“六字大明咒”。

## 民族 · NATION

西藏是以藏族为主体的民族自治区，其他还有汉族、回族、门巴族、珞巴族等。未识别民族有夏尔巴人，其人数较少，只有2000余人。

藏族是我国古老的民族之一，历史悠久，据史书记载，早在秦汉以前，藏族先民就已经在雅鲁藏布江中游两岸生活了。藏族居民的生产主要以牧业为主。藏族人一般以青稞豌豆等炒熟磨成的糌粑为主食，喝酥油茶和奶茶，节庆喜宴中喝青稞酒。他们爱吃酥油、奶酪等奶制品和牛羊肉，但不食奇蹄类兽肉。藏族群众普遍信仰藏传佛教。藏传佛教信徒家家供有佛龛，胸前挂金属佛盒，手摇转经筒，进入寺庙朝拜。尤其是藏历新年、雪顿节、望果节等盛大的传统节日，各大寺庙的朝拜者络绎不绝。藏族盛行天葬和水葬，但是出于对死者的尊重，藏族人不喜欢外人参观其过程。

门巴族主要分布在西藏自治区的东南部，大多数聚居在错那县以南的门隅地区，其余居住在墨脱、林芝等地。

珞巴族主要分布在西藏东起察隅，西至门隅之间的珞瑜地区，以米林、墨脱、察隅、隆子、朗县等地最为集中。

夏尔巴人主要居住在中尼边境樟木口岸的主新乡和定结县的陈塘乡。夏尔巴人聚居地靠近喜马拉雅山区，海拔近5000米，长期的高山生活塑造了夏尔巴人与生俱来的登山天赋，有“喜马拉雅山上的挑夫”之称。

## 节日 · FESTIVAL

在雪域西藏，一年中最绚丽多彩、激动人心的就是那些民族传统节日了。几乎每个月都有一、二个这样的节日，还有一些民俗活动久而久之就演变成了民众的节日。

### 藏历新年

拉萨把藏历一月一日(公历2月或3月)作为新年，是西藏最隆重的节日。除夕夜人们举行驱鬼仪式，全家食用象征圆满的新年面块。元旦清晨，人们互敬青稞酒，互献“切玛”互祝在新的一年里面吉祥如意。藏历新年的庆祝活动从初一持续到初十。

### 萨嘎达瓦节

藏历四月十五日春季拉萨最具特色的节日—萨嘎达瓦节，相传佛祖释迦牟尼降生、成道、圆寂均在这一天，因此每到这天都要举行各种活动以示纪念。

### 雪顿节

雪顿节是在西藏有着悠久历史传统的节日之一，也是西藏所有节日里规模最大、最隆重、活动内容最丰富的节日。雪顿节按藏语的解释就是吃酸奶的节日，后来由于雪顿的活动内容逐渐演变为以藏戏会演为主，因此也有人称为“藏戏节”、“晒佛节”。

### 沐浴节

每年藏历七月上旬，在西藏被人们称为最佳沐浴节，青藏高原的水有八大优点，即一甘、二凉、三软、四轻、五清、六不臭、七饮不损喉、八喝不伤腹，一般藏族沐浴节要进行五六天左右。

### 那曲赛马节

那曲赛马节，藏语叫“达穷”，是藏北规模最大的传统节日，每年公历8月1日举行，为期5至15天不等。赛马是书写并延续大草原传奇的重要而古老的传统。

### 酥油花灯会

藏历正月十五日，各寺庙的喇嘛及民间艺人用五彩酥油捏塑成各式各样的酥油花挂在大昭寺两边事先搭好的花架上，夜幕降临，酥油灯点燃之后，如群星璀璨，整条八廓界闪闪烁烁一片辉煌。

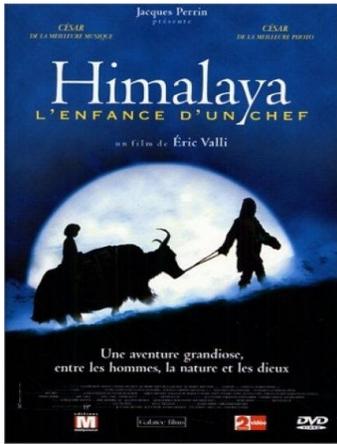
### 望果节

望果节是藏族农民欢庆丰收的节日，流行于西藏自治区的拉萨、日喀则、山南等地。时间在每年藏历七、八月间，具体日期随各地农事季节的变化而变化，一般在青稞黄熟以后、开镰收割的前两三天举行。所以，望果节的日程都以乡为单位，根据当地的农作物成熟情况由乡民集体议定。



# 跟着它们去旅行

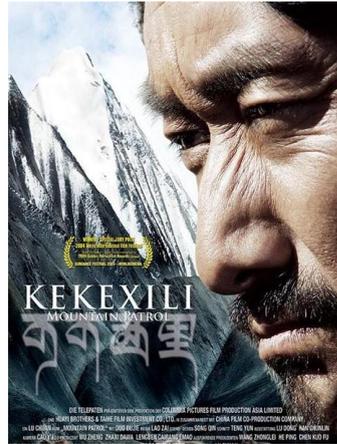
## 电影/电视剧 · MOVIE



### 喜马拉雅

导演：Eric Valli

在与天相连的莽莽群山之中有一座藏族村寨，由于生产的粮食不够自给，世代代靠运盐为生。老首领天尼的儿子本应是下一任村里的头人，却在运盐的路上意外身亡，在一次新的运盐旅程开始前夕，为首的两派各持一辞，互不相让。最终两支队伍分开出发，运盐队伍不仅一路风餐露宿还要应对群山之中意想不到的危险，两支运盐的队伍谁能克服艰难险阻先到达旅途的终点？

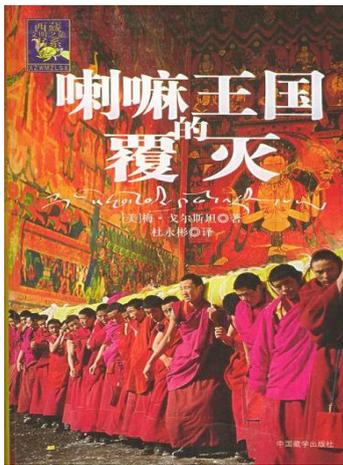


### 可可西里

导演：陆川

尕玉本来是个警察，为了调查藏羚羊猎杀状况，他假扮记者身份，随考察团来到可可西里，那里气候寒冷、空气稀薄，含氧量极低。就在这个人类生存的“禁区”，尕玉目睹了一幕幕人性的贪婪以及人类与环境的狂暴冲突，一方面要与恶劣的自然环境抗争、另一方面还要与凶残的盗猎者周旋，巡山队员和尕玉面临着生死考验。

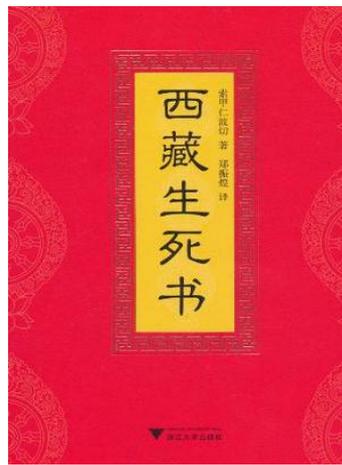
## 书籍 · BOOK



### 喇嘛王国的覆灭

作者：梅·戈尔斯坦

本书资料翔实，引证丰富。不仅使用大量的原西藏地方政府的官员回忆录及原始档案，而且使用英印政府、英国及美国政府的大量外交政治档案。后者的征引是目前西方有关西藏现代史研究著作中最为全面、完整与丰富的。另外，作者还相当重视口碑资料，大量征引拉萨街头的政治民谣入史，别开生面，文笔生动。



### 西藏生死书

作者：索甲仁波切

《西藏生死书》针对生死问题提供许多法门和答案，其背后便是我们这个时代最伟大的上师。本书自始至终都是他们的声音，他们的智慧，他们透过了悟心性所建构的慈悲世界的愿景。

## 音乐 · MUSIC



### 青藏高原

演唱者：李娜



这是一首旋律高亢，富有青藏高原的歌曲。歌曲表现的青藏高原给人一种清新飘逸的感觉，情调舒缓，体现了藏族人对高原的热爱、崇敬，着重表现了青藏高原的广阔，李娜的演唱更使人有种飘飘然的感觉。



### 回到拉萨

演唱者：郑钧



郑钧如是说：“回到拉萨”这首歌是为了纪念我生命中最绝望的时候出现的一段欢乐时光……我从小就热爱那些与生命神秘有关的东西，这可能与我的一些令人难以置信的亲身经历有关，于是我写了这首歌，后来为拍音乐录影带到拉萨后，我发现那个地方的确非常令人迷恋。



责任编辑：王焯



顾问介绍

## 蓝月

资深户外玩家，玩转西部自助旅行网创始人，《八条顶级线路玩转西部》作者。



顾问介绍

## 宿苏Suzy



编辑总监。游荡型旅行者，熟知很多地方的旅行资讯。

顾问介绍



## 715ly

喜欢去一个陌生的地方像和当地人一样去生活一段时间，喜欢在旅行的路上由一个人慢慢壮大成一个小团队。



## 特别感谢 以下用户的贡献：

浪漫旅行者000、胡北楼听雪、蓝月\_玩转西部、上海抹茶星冰乐、cucumber420、FEga、小天fotos、颖妃的年华、fengyy5、来西藏找飞哥、qian\_0\_wei、电闸8、背包客小飞、蝴蝶向西飞、pebble139、wandy3515、Happy的游记、梅里熊、Adam\_k、魔神咒、光合作用1025、易融、丽江背包者旅游、Tim\_be、蓝目雪狼、可爱不可爱、菟爷儿、Lx90523、stella313（以上排名不分先后）



合作伙伴

旅游攻略 <http://www.imlvyou.com>

## 你的位置

期待你的参与：)



让旅行更简单