

西藏

世界之脊的雪域天堂



简介

西藏，在这片雪域高原之中，人们的心灵都似乎蒙上一层圣洁。终年积雪的山峰，自古形成的冰川，地域辽阔的草原，在这片奇妙的土地上，灿烂的藏族文化一点点的散开，沉淀。

基本信息

自古以来的人们也同样为这片土地创造了灿烂的民族文化。独特的高原雪域风光，融合着妩媚的南国风采，这种大自然相融合的人文景观，使西藏的魅力有增无减。高原上的藏族生活，离高原之外的我们是那么陌生，这也使得西藏的一切具有观赏价值。



crowart 摄

地理

西藏地处世界上最大最高的青藏高原，平均海拔4千米以上，南隔喜马拉雅山脉与印度、尼泊尔、锡金、不丹、缅甸等国接壤。北部和东部与新疆、青海、四川、云南等省区为邻。

气候

空气稀薄，气压低，含氧量少；太阳辐射强，日照时间长；气温偏低，日温差大；全年分为明显的干季和雨季；气候类型复杂，垂直变化大。

最佳旅游时间

5月-10月



风在我在 摄

藏族节日

西藏的各种节日对来自高原之外的旅客来说也是一大亮点。不同于汉族的传统节日，藏民们还有他们自己特殊的节日。在当地体验一下他们的节日，才有种融入他们的真切感受。

藏历年	从藏历正月初一至初七	人们庆祝新的一年的开始。
祈愿大法会	正月初三、初四至十五	主要是为了纪念释迦牟尼。
摆花节	正月十五	也叫做“酥油花灯节”。
送魔节	二月初七	人们将化妆成魔鬼模样的人赶至大夏河对岸，7天内不准返回。
亮宝会	二月初八	主要是晒大佛像，展示各种宝物。
充曲	二月下旬	展示唐噶佛像和三大寺的珍贵宝物。
世轮金刚节	三月十五	纪念藏历第一个绕回的第一天。

目录

简介	1
交通	4
线路推荐	5
拉萨	5
日喀则	8
林芝	11
山南	13
那曲	15
昌都	17
阿里	18
美食	20
购物	22



萨噶达瓦节	四月十五	为了纪念释迦牟尼诞生、成佛、圆寂和文成公主进藏。
浴佛节	四月八日	主要都是为了祭神祈福拜佛。
桑吉曼拉节	五月初五	在这一天，藏民要游山采药。
林卡节	五月初一至二十	传说这一天是世界神灵降临之日，节日主要是为敬神、娱乐和在林卡中游乐。
智达得钦节	五月初十	这天为莲花大师的降生日，山南等地举行庆祝活动，十二年为一大庆。
丹伊得钦	六月初四	这一天需要朝佛、诵经、点灯。
达玛节	六月初十	节日期间，藏民们聚集在宗山脚下，进行各种体育表演和体育比赛。
雪顿节	七月初一至初七	罗布林卡，哲蚌寺同时举行展佛仪式。
沐浴节	七月六日至十二日	群众性卫生运动。
那曲赛马节	八月十日	是藏北草原规模盛大的传统节日。一般时间为七天。举行各种比赛活动，和文艺演出，同时还举行大型物资交流会。
降神节	九月二十二日	人们朝佛、行善、诵经。
仙女节	十月十五日	主要是各种宗教活动。
燃灯节	十月二十五日	这一日为了纪念宗喀巴圆寂，在寺院内举行宗教仪式。
驱鬼节	十二月二十九日	在这一天，各地寺庙举行盛大的跳神活动，家家户户打扫卫生，驱鬼消灾，迎接新年。藏语称为“古突”。

装备清单

贵重物品		
物品名	数量	已打包
身份证、护照		<input type="checkbox"/>
现金、信用卡、借记卡		<input type="checkbox"/>
手机（充足话费）		<input type="checkbox"/>
照相机、摄像机		<input type="checkbox"/>
驾驶证、学生证、老年证等		<input type="checkbox"/>

衣物		
物品名	数量	已打包
外套、长袖长裤（春夏季）		<input type="checkbox"/>
毛衣、羽绒服（秋冬季）		<input type="checkbox"/>
遮阳帽、墨镜		<input type="checkbox"/>
旅游鞋		<input type="checkbox"/>

卫生用品		
物品名	数量	已打包
毛巾、洗漱用品		<input type="checkbox"/>
卫生纸、面纸、湿巾		<input type="checkbox"/>
防晒霜（SPF ≥ 30, PA+++）		<input type="checkbox"/>
润唇膏		<input type="checkbox"/>
护肤品		<input type="checkbox"/>
女性卫生用品		<input type="checkbox"/>

旅行箱		
物品名	数量	已打包
拉杆箱或双肩包		<input type="checkbox"/>
折叠行李袋		<input type="checkbox"/>
小背包		<input type="checkbox"/>

药品		
物品名	数量	已打包
防水创可贴		<input type="checkbox"/>
止泻药		<input type="checkbox"/>
感冒药		<input type="checkbox"/>
晕车药		<input type="checkbox"/>
解暑药（仁丹、藿香正气等）		<input type="checkbox"/>
本身疾病常用药		<input type="checkbox"/>
防蚊虫药、花露水		<input type="checkbox"/>
抗高原反应药物（红景天）		<input type="checkbox"/>
小型氧气瓶（体弱人群）		<input type="checkbox"/>

杂物		
物品名	数量	已打包
手电筒		<input type="checkbox"/>
充电器、干电池		<input type="checkbox"/>
瑞士军刀		<input type="checkbox"/>
水壶		<input type="checkbox"/>
防风打火机、火柴		<input type="checkbox"/>

备忘录



交通

外部交通

飞机

拉萨贡嘎机场与成都、重庆、西安、北京、上海、广州、昌都、加德满都之间都有直接航班。机场位于拉萨东南的贡嘎县境内。机场有民航班车到拉萨市内，全程约须 50 分钟，费用为 35-40 元每人，终点是市中心娘热路的民航售票处。

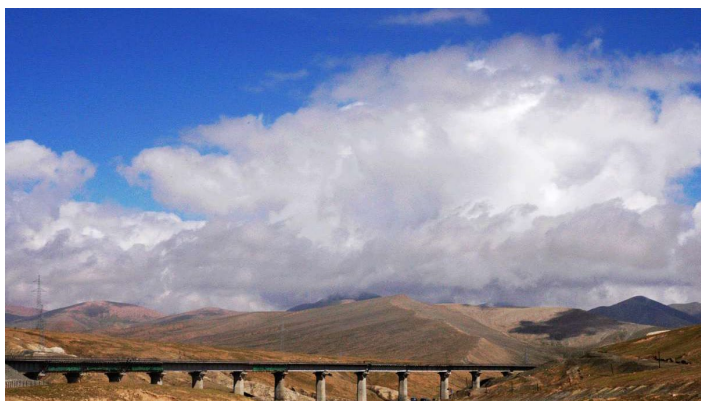


jeslyn.liu 摄

铁路

青藏铁路已于 2006 年 7 月全线通车。从北京、成都、重庆、西宁、兰州、上海、广州出发都可到达拉萨。青藏铁路沿途经过众多的旅游景点及站点。

拉萨火车站位于拉萨市西南的堆龙德庆县柳梧乡境内，海拔 3600 多米，距离布达拉宫近 20 公里，从市区可乘坐 86、91 路公交车前往。



deepwhite 摄

公路

青藏公路

青藏公路是世界上海拔最高、线路最长的柏油公路，全年畅通，是我国四条进藏公路中唯一有客运班车运营的线路，也是目前通往西藏路程最短、路况最好且最安全的公路。青藏公路从青海省省会西宁市，经茶卡、都兰、格尔木到拉萨。



joesnason 摄

新藏公路

新藏公路从新疆叶城到拉萨的新藏，全程无加油站。整个路程需要半个多月。路上交通与通信也不方便，当地司机都需要自行准备几桶油。

川藏公路

川藏公路始于四川成都，经雅安、康定，在新都桥分为南北两线。川藏公路是入藏风景最好的路线，不过这里路况很不好，经常会遇上泥石流、塌方等危险。

滇藏公路

滇藏公路从云南省下关市出发，经香格里拉，北至西藏芒康县。

中尼公路

从尼泊尔的加德满都出发，经樟木友谊桥，进入中国西藏自治区的聂拉木县，过西藏第二大城市日喀则市，到达西藏自治区首府拉萨。

内部交通

公交

拉萨市公共汽车数量不多，基本上为 35 座豪华中巴车，全市除北布达拉宫前一段不通公共汽车，市内其它地方有路必通。在不出市区范围的前提下，车费为 2 元 / 人。

租车

根据西藏的地里环境情况，大多数游客会采用包车的方式来旅游西藏。

一般情况下，包车加入如下，不过会因为季节有所改动：

普通型进口越野车：3.00-3.50 元 / 公里；

豪华型进口越野车：3.50-4.50 元 / 公里；

可供 20 人乘坐的微型巴士：5.50-6.50 元 / 公里；

可供 40 人乘坐的大型巴士：7.00-8.00 元 / 公里。



门票：85 元

时间：上午 7:00-12:00 下午 15:00-18:30

地址：西藏自治区拉萨市城关区八角街

电话：0891-6323129

▲ 贴士：可乘 7 路、8 路、22 路、23 路公交在策门林站下。

小昭寺

小昭寺是西藏自治区重点文物保护单位，建于唐代，与大昭寺同期建成。这里的建筑仿汉唐风格，金碧辉煌，尤其壮观。小昭寺就在大昭寺旁边，观赏大昭寺的同时，别忘了一同观赏小昭寺。



kreuz_chen 摄

门票：20 元

时间：9:00-17:00

▲ 贴士：可乘坐 25 路、97 路、103 路公交车在小昭寺附近下车。

哲蚌寺

哲蚌寺收藏了数有万计的文物古籍，佛教经典《甘珠尔》和佛经注疏《甘珠尔》等都使得这里佛教的文化底蕴高于其他。这些都是藏族人民勤劳智慧的结晶。寺里各种不同时期的艺术品，更是具有十分重要的价值。



tangmin 摄

门票：55 元；藏民免费。

时间：9:00—13:00

地址：拉萨市郊约 8 公里的根培乌孜山的南山坳里

色拉寺

色拉寺内保存着上万个金刚佛像和大量彩色壁画原作。色拉寺周围环绕着柳树林，许多僧尼小寺环绕其间，不过要记得的是色拉寺的北后山上的天葬台不允许旅行者观赏。



Yiqun Ding 摄

门票：50 元；藏人免费

时间：9:00-16:00

▲ 贴士：可乘 16 路、24 路、25 路公交车到色拉寺站下。

甘丹寺

甘丹寺与哲蚌寺、色拉寺合称拉萨“三大寺”。甘丹寺共有众多康村，寺庙傍山而立，群楼重叠，巍峨壮观，犹如一头卧伏的巨象。



forestrose 摄

门票：40 元

时间：9:00 ~ 16:00.

▲ 贴士：每天早上 7:00 左右在大昭寺广场入口处乘坐去甘丹寺的班车。

罗布林卡

罗布林卡有点类似拉萨的颐和园，其建筑风格独特，园中还有众多古迹，风景尤为美丽。虽然这里没有众多的文物，但风景俨然是这里的亮点。罗布林卡为称为“人民公园”。





wentao_yin12 摄

门票：60 元

时间：周一至周六：9:00-18:00；周日闭园

地址：西藏自治区拉萨市城关区罗布林卡路 21 号

电话：0891-6822644

▲ 贴士：可乘 14 路、24 路公交到罗布林卡站下。

拉萨河

拉萨河是世界上最高的河流之一，是拉萨市的母亲河。站在拉萨河畔，看着浑浊的河水缓缓地脚下流过，让人不由对拉萨产生一种特殊的情愫。每到周末，拉萨人喜欢成群结队的在拉萨河边享受拉萨的灿烂阳光与闲情，这里是野炊的好地方。



hello_jason 摄

门票：免费

时间：全天

▲ 贴士：到达拉萨河，可以自行开车沿川藏公路行驶直行进入 G318，沿 G318 行驶 7.6 公里后左转，行驶 450 米，到达终点。

八角街

八角街位于古城拉萨的中心，是拉萨本来面目保留得最完整的街道。它是拉萨的宗教、经济、文化、民族手工艺乃至西藏的风土人情的集结地，也是旅行者到拉萨必去之地。旅客通常来这里购物，淘一些具有当地特色的东西。不过购物需谨慎。



天煞烏龜 摄

门票：免费

时间：全天

地址：西藏拉萨市大昭寺旁

▲ 贴士：

1. 可乘 5 路，6 路，9 路，25 路到达。
2. 一般小摊上的东西，价格一般不会很高，不过卖家开出的价格可就不好说了。
3. 小饰品如果要买，则买最一般材料的的东西，如银制品，购买太过贵的东西可能有风险。
4. 在八角街附近，尽量不要理睬主动与你攀谈的人。他们可能是用直销的方式卖东西。

西藏博物馆

西藏博物馆是西藏第一座具有现代化功能的博物馆。面积广阔，宏伟壮丽。西藏博物馆具有鲜明的藏族传统建筑艺术特点，将传统与现代相结合，令人惊叹。是了解西藏的重要方式。



wentao_yin12 摄

门票：免费

时间：9:00—12:00；14:30—17:30

地址：西藏自治区拉萨市城关区罗布林卡路 19 号



住宿

拉萨平措康桑青年旅舍

旅舍地处繁华的市中心，位于布达拉宫、大昭寺、小昭寺三角的中心地带，出行便利。有点像传统藏式四合院，处于闹市却不临街，闹中取静，是旅行者投宿的理想选择。

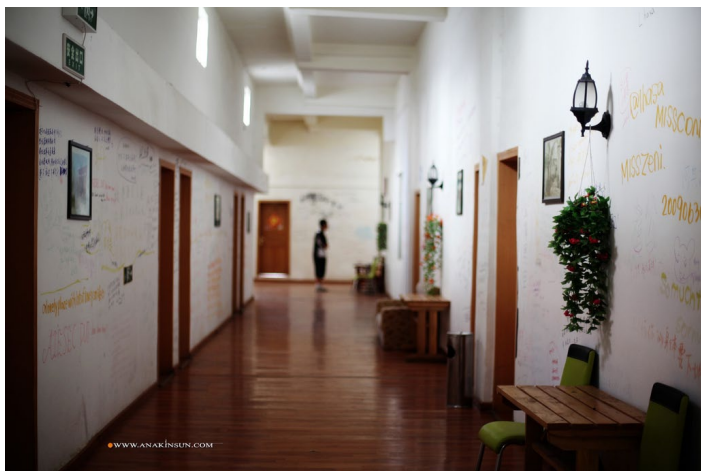


地址：拉萨城关区朵森格北路 48 号

电话：089-6929789

东措国际青年旅舍

东措国际青年旅舍位于大昭寺后，是许多背包的集合地。除了酒吧、咖啡馆之外，旅舍的院内还置有休闲草坪、古井、染坊遗址等藏式文化景观，旅舍本身就充满了浓浓的藏族气息。



anakin_sun 摄

地址：西藏自治区拉萨市北京东路 10 号

电话：0891-6273388 转 8888

网址：<http://www.yhalasa.com>

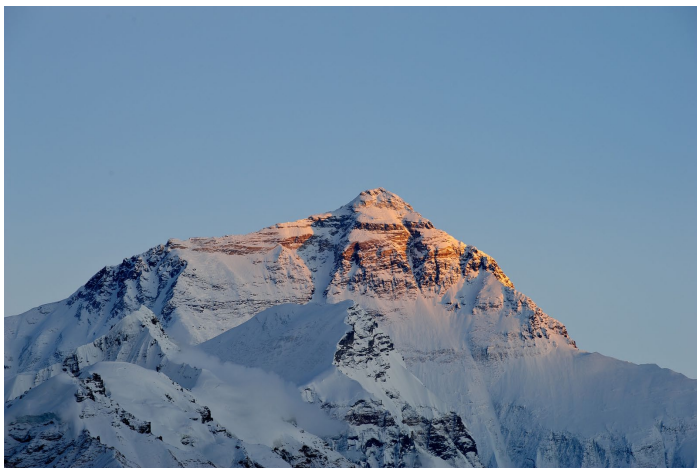
备忘录

日喀则

景点

珠穆朗玛峰

珠穆朗玛峰也叫“埃非勒斯峰”，为世界第一高峰。喜马拉雅山脉之上的珠峰，终年积雪。山体呈巨型金字塔状，有巨大冰川，最长达 26 公里。山下有世界上最高的寺院绒布寺。可以说，没有国人没听过珠峰的名字。来西藏旅游，珠峰可以算是必看的景点之一。



Mantra Pan 摄

时间：全天

地址：西藏自治区日喀则地区定日县尼边境处

电话：0891-6835472

▲ 贴士：珠穆朗玛峰地理位置特殊，可选乘飞机、汽车抵达日喀则然后中转，包吉普车最便利。

扎什伦布寺

扎什伦布寺是日喀则地区最大的寺庙，意为“吉祥须弥寺”。扎什伦布寺可与达赖的布达拉宫相媲美。因为政府的维修资金投入，使得这里金碧辉煌，让人印象深刻。



randomix 摄



门票：55 元

时间：9:00-12:00；14:00-17:00

地址：西藏自治区日喀则市几吉郎卡路 1 号

电话：0892-8825220

▲ 贴士：位于日喀则市区，可以步行或打车前往。

白居寺

白居寺是一座塔寺结合的藏传佛教寺院建筑，是旧时期藏族寺庙的典型代表。由于其悠久的历史，精美完整的建筑和特殊的宗教价值，以及寺塔内保存相当完好、难以数计的精美壁画和造像，被列为全国重点文物保护单位。



joesnason 摄

门票：60 元

时间：9:00-19:00

地址：西藏自治区日喀则江孜县城东北

电话：0892-8172105

▲ 贴士：白居寺位于日喀则江孜县城中，步行前往即可。

绒布寺

绒布寺，是世界上海拔最高的寺庙，这个寺庙特殊的是，这里僧尼混居。由于和珠峰靠近，这里已经成为从北坡攀登珠峰的大本营。寺庙的大殿前是一座雕梁画栋的看戏台，每逢重要节日，当地的群众都会到这里看喇嘛演戏。值得一提的是，这里也是珠峰最佳观赏点。



Tianyake 摄

门票：35 元

时间：9:00-16:00

地址：西藏日喀则地区定日县巴松乡南面珠穆朗玛峰下绒布沟东西两侧的卓玛山顶

萨迦寺

萨迦寺座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。萨迦寺的历史文物丰富，保存有元代中央政府给萨迦地方官员的封诰、印玺、冠戴、服饰等，机具观赏价值。



rachelzhai 摄

门票：45 元；藏族免费

时间：9:00-18:00

地址：西藏自治区萨迦县八思巴路

电话：0892-8242589

▲ 贴士：

1. 日喀则客运站每天有两趟到萨迦的班车。大巴 50 元，金杯 60，人满即走。
2. 萨迦返回日喀则的班车在萨迦宾馆对面坐，一般每天上午 11:00 发车。大巴 50 元，金杯 60 元。

帕拉庄园

帕拉庄园占地广阔，现存房屋有 57 间。主体楼高三层，配套完整，装修考究。房内雕梁画栋，富丽堂皇。在这里能看到当年帕拉贵族遗留下来各种名贵东西，极尽奢华的装饰和各种生活用品，就如同重新回到了帕拉家族当年的豪华生活场景。



wentao_yin12 摄



门票：30 元

时间：9:00 ~ 18:00

▲ 贴士：可以选择从江孜县包车或徒步前往，虽然距离有点远，不过沿途风景很好。

希夏邦马峰

希夏邦马峰虽没有珠峰高，不过也不可小觑。希夏邦马峰位于喜马拉雅山脉中段，整个枯岗日山脉冰川和永久积雪面积达 6000 平方公里，这里最为奇妙的就是海拔 5000 ~ 5800 米之间的冰塔区，宛若冰晶花园。藏族人民有许多神话和歌谣称颂其为吉祥的神山。



gavinfu 摄

▲ 贴士：从拉萨沿中尼公路经江孜、日喀则到协格尔，再西行经定日至门哈墩后南下，沿简易公路到希夏邦马峰北麓的登山大本营。

住宿

丹增旅社



地址：帮加扎帮加林 8 号

电话：0892-8822018

邮电宾馆



地址：解放中路 12 号，日喀则饭店对面。

电话：0892-8829888

珠峰宾馆



地址：定日县珠峰东路 1 号

电话：0892-8823383；0892-8822282

备忘录



林芝

景点

巴松措

巴松措是西藏东部最大的堰塞湖之一，湖的形状如一轮新月。湖水清澈见底，倒影着四周的雪山，景色宜人。岸边大约一百米处有一座小岛名为扎西岛，传说该岛是“空心岛”，即岛是漂浮在湖上的。感兴趣的话可以到岛上跺脚试试看。



bigheadmogi 摄

门票：120 元

时间：07:0-18:00

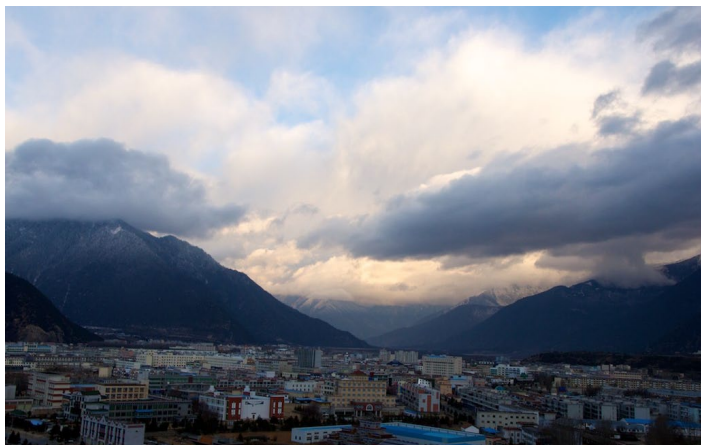
地址：西藏自治区林芝地区工布江达县

电话：0894-6333453

▲ 贴士：建议多人租车从八一镇或者拉萨出发到达。

比日神山

比日神山，位于西藏林芝八一镇，山上树木是歪曲不正的，富有特色。山上的中国第二大自然博物馆，以自然资源为主题，是游客了解西藏珍稀动植物的最佳场所。值得注意的是，从山腰上俯视，可以欣赏到林芝的全景。



vvhh2002- 永远的少数派 摄

巨柏林

不亲自来巨柏林是无法体会那种恢宏的气势。在这里，不单单是看那些参天的植物，更像是拜访一位历经沧桑的老者。千百年的沉淀，是的这里的每一棵树都仿佛有自己的生命。这个古老的存在也称为信徒们拜访的主要地之一，树林中随处可见的玛尼堆和远道而来朝拜于此的信徒。



yongi1029 摄

门票：15 元

时间：9:00-17:00

地址：林芝地区米林县的南伊珞巴民族乡

▲ 贴士：可以乘坐林芝县城的长安面包车直接抵达，或者沿着尼洋河徒步前往古柏林，约 1 小时。

南伊沟

南伊沟位于西藏米林县南部的南伊乡境，有“藏地药王谷”之称。景区内生长各种西藏独有的植物中，如：米林杨、红柄柳、米林絮缕、米林乌头、米林翠雀花、里龙小檗、米林小檗等。景区内瀑布、草垫随处可见。除去丰富的物资外，还有优美的风景，两相适宜。



卷毛斗痘 摄

门票：200 元

时间：全天

地址：西藏自治区米林县南伊乡

电话：0891-6650808

▲ 贴士：只能包车前往。



卡定沟

卡定沟山峰连绵，山中珍贵名木较多，到处可见不知名的花朵和果实，这里也是游客喜爱游览的地方之一。



水玩水漈 摄

门票：20 元

时间：9:00-17:30

地址：西藏自治区林芝地区林芝县八一镇

▲ 贴士：从林芝前往巴松错等主要景点，可在八一镇邮电局租借吉普车。

米堆冰川

米堆冰川在米堆河的上游，是藏东南海洋性冰川的典型代表。这里冰川下就是四季常青的森林，与山顶的皑皑白雪形成鲜明的对比。这种罕见的自然奇观，自然吸引着游客前往。



This is wang jian 摄

门票：50 元

时间：全天

▲ 贴士：可以从米堆村徒步 2 个小时到达米堆冰川。或者在村里可以找人带路前往冰川。

南迦巴瓦峰

南迦巴瓦峰，是中国西藏林芝地区最高的山，山峰终年积雪，云雾缭绕。南迦巴瓦峰地区是一个地跨热带和寒带，可以说是一个不可多得的自然博物馆。坡壁上基岩裸露，残留着道道雪崩留下的沟壑，峡谷之中又布满了巨大的冰川。被誉为“最美的山峰”



Soman-Kezoy 摄

门票：免费

时间：全天

▲ 贴士：

1. 可以从拉萨或者八一镇自驾前往。
2. 可以乘船，从八一镇的两江交汇处，从雅鲁藏布江上行至派乡，上岸后乘车前往直白观景台。
3. 每天早上约八点在八一镇的桥头可以乘坐中巴车前往。

雅鲁藏布大峡谷

雅鲁藏布大峡谷是世界第一大峡谷，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，环境险恶，许多地区至今仍无人涉足，堪称“地球上最后的秘境”。不过大峡谷沿途的风景还是很有看头的，能让人心情愉悦。



fleeting thoughts 摄

门票：

公路联运套票 (大峡谷 + 观光车 + 餐费)：290.00 元

水陆联运套票 (大峡谷 + 尼洋河 + 观光车 + 专线车 + 观光游艇 + 餐费)：710.00 元

时间：07:00-18:00

地址：西藏自治区林芝地区米林县

电话：0894-5833361

▲ 贴士：可以从拉萨坐班车到达林芝的八一镇，然后从八一到排龙，之后徒步由排龙到札曲，游览雅鲁藏布江大转弯和世界上最深的峡谷。



住宿

渡口国际青年旅舍

西藏林芝渡口国际青年旅舍位于八一镇八一大街，交通便利，周边配套齐全，旅馆对面有停车场。附带小型庭院，天台休闲花园，自助厨房，自助洗衣房和藏式酒吧。



地址：林芝县八一镇八一大街人民保险公司对面
电话：0894-8066650

悠游道国际青年旅舍

旅舍，四周由高大的青冈林和桃树包围着，前后就是雪山冰川，在1000多平米的独立庭院里，种格桑花。旅舍本身就是一个赏景的好地方。



Allen Jiang 摄
地址：西藏波密县城札木西路
电话：0894—5422111

备忘录

山南

景点

雍布拉康

雍布拉康位于山南地区。虽然寺的规模很小，但寺庙耸立在山头，从寺庙俯视而看，居高临下，十分壮观。雍布拉康早期是雅砻部落首领的宫殿，后为松赞干布和文成公主在山南的夏宫。五世达赖时，才作为黄教寺院。



Connie yg 摄

门票：60元
时间：9:00--18:00
地址：西藏山南地区泽当镇东南

▲ 贴士：可包机动三轮车前往雍布拉康，记得上车前与司机谈好价格，免得司机之后加价。

羊卓雍措

羊卓雍措与纳木措、玛旁雍措并称西藏三大圣湖。它的湖光山色，被称为世界上最美丽的水。传说，羊卓雍措是天上的一位仙女下凡变成的。所以这里还是西藏三大圣湖之一。



辣笔老新 摄

▲ 贴士：可包车或乘班车从拉萨出发前往。



昌珠寺

昌珠寺建于松赞干布时期，寺中悬挂一口铜钟，闻名于整个西藏，前往昌珠寺自然不能错过。寺里林木葱茏，风景绝佳，1961年被列为全国重点文物保护单位。殿内独具特色的风格和佛像，都值得前去观赏。



firefighter_2015kb 摄

门票：

普通票：70 元

国庆票：35 元

时间：9:00-16:00

地址：西藏山南地区雅砻河东岸的贡布日山南麓

▲ 贴士：可从泽当镇包车前往，事先和司机景点和价格。

桑耶寺

桑耶寺位今已有一千多年的历史，是藏族文物古迹中历史，最悠久的著名寺院。其宏伟、最壮丽的建筑和寺内珍藏和保存着的自吐蕃王朝以来西藏各个时期的历史、宗教、建筑、壁画、雕塑等多方面的遗产，使这里成为祖国重要的文化宝库之一。



Vivienne_薇薇 摄

门票：45 元

时间：9:00-16:00

地址：西藏山南地区的扎囊县桑耶镇

▲ 贴士：

1. 可从拉萨的西郊客运站坐往山南的班车到桑耶渡口下，然后坐渡船到对岸，再搭卡车或拖拉机或客车去到桑耶寺院内。

2. 可以从拉萨及泽当，乘坐每天早上八点前开到桑耶寺大院内的班车。

藏王墓

藏王墓属全国重点文物保护单位，背靠丕惹山，是吐蕃王朝时期第 29 代赞普至第 40 代赞普、大臣及王妃的墓葬群。虽然现在的藏王墓只是衣冠冢而已。但陵墓的高大，仍然能让人们感觉到当时的历史和文化。



Carl Tse 摄

门票：40 元

时间：9:00--18:00

▲ 贴士：藏王墓与昌珠寺和雍布拉康相近，可以一同游览，包车相对合算。

住宿

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。邻近圣湖风景区还可以选择在寺内借宿，费用也不贵。

山南宾馆



小田 苏摄

地址：西藏自治区乃东县乃东路 19 号

电话：0893-7826168



色林措

色林措位于冈底斯山北麓班戈县和申扎县境内。湖面广阔，四面环山，是保护黑颈鹤及繁殖区生态系统的申扎湿地自然保护区。



Yiqun Ding 摄

门票：免费

时间：全天

地址：西藏自治区申扎县和班戈县境内

电话：0896-3822991

当惹雍错

当惹雍错又称当热错、唐古拉攸穆错、唐古拉湖。是西藏原始苯教崇拜的最大的圣湖。据说此湖在一天之中能变换三种颜色，撇去传说，湖面本身的风光就是一种享受。令人惊奇的是，在海拔 4500 余米的地方，还有许多小部落种植青稞、土豆、油菜和小白菜等。这要归功于当地的湖区气候。



Yiqun Ding 摄

门票：免费

时间：全天

地址：西藏那曲

电话：0891-6650824

▲ 贴士：前往当惹雍错只能包车或者自驾前往，需先乘车沿阿里大北线到达尼玛县，再从尼玛县转向西南，大约 8 千米后转入向左的岔口，再向南约 80 千米，翻过一个 5000 多米的山口，到达文布，便可以进入当惹雍错湖盆。

羌塘草原

羌塘，是中国五大牧场之一，它不仅是野生动植物的天堂，也是沉淀了文化的沃土。在一望无际的草原上，处处可见牧民栖息之所——帐篷。让游客更加接近藏民的生活。



Sky23 摄

门票：免费

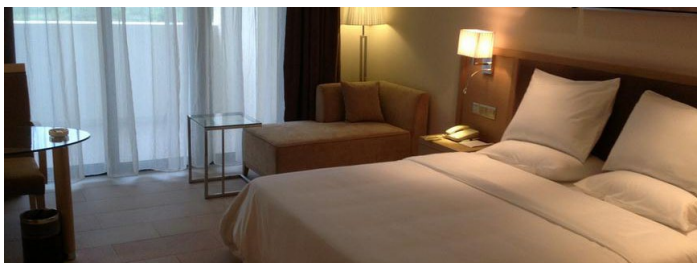
时间：全天开放

地址：西藏那曲县念青唐古拉山以北

▲ 贴士：出拉萨沿青藏公路向北行，抵达安多后就到达了羌塘草原腹地。

住宿

鑫正招待所



Allen Jiang 摄

地址：那曲地区

电话：0896-3829989

安多县政府招待所



YYHOLIDAYS 摄

地址：那曲地区安多县

电话：0896-3662240

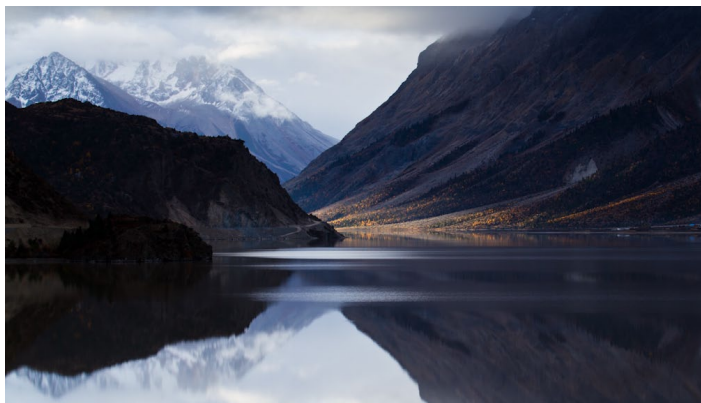


昌都

景点

然乌湖

然乌湖的湖边是一大片草甸，山水结合，形成一幅不错的画卷。随季节的不同，河水也呈现出或碧蓝或青绿等数种颜色。四季的美景都值得让人前往。离然乌镇十千米处有一村名“瓦村”，那里的房屋大多用木材建造，极具特色，是拍摄的好地方。



zhouyousifang 摄

门票：免费。

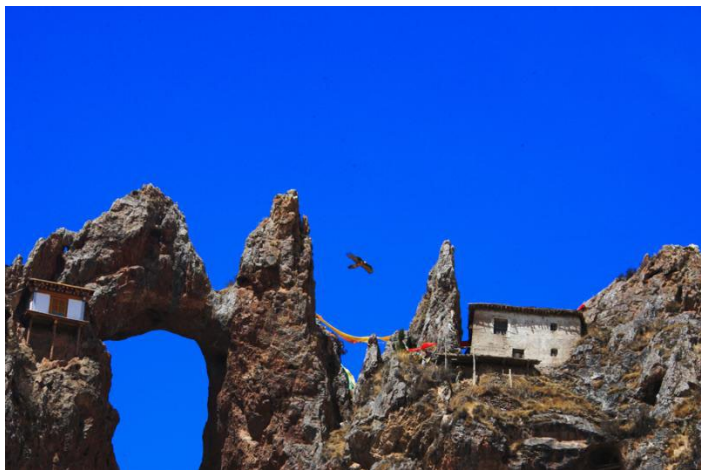
时间：全天开放。

地址：昌都地区八宿县境内西南角，距离县城白马镇约 90 千米的然乌乡。

▲ 贴士：可由八宿县城坐车，或包车前往。

丁青孜珠寺

孜珠寺位于丁青县觉恩乡境内的孜珠山上，它的历史可以追溯到两千年以前。孜珠寺是康区一带现存规模最大、教徒最多、苯教仪轨保存最完整的寺庙之一。在这里，可系统地讲述苯教经典、传授包括神秘而古老的苯教无上瑜伽等各种修习方法。特殊的是，在西藏，只有孜珠寺能够看到苯教裸体跳神。



悠悠 2009 摄

门票：30 元

时间：全天

电话：0891-6650851

▲ 贴士：可以从昌都开往孜珠寺

强巴林寺

强巴林寺自清朝康熙帝开始就受历代皇帝的册封，寺庙里的佛像众多，僧人最多时达 5000 余人。寺庙内上千平方米的壁画以及唐卡画更是代表了当时的文化和水平。不过来昌都强巴林寺最值得一看的，还是它在酥油花节期间的的神舞。舞蹈者都戴着狰狞逼真面具，穿戴华丽的服饰，场面宏大。



tangmin 摄

门票：免费

时间：全天；部分大殿在下午四点后关门。

▲ 贴士：可从昌庆街步行到达寺庙。

住宿

民政宾馆



Felix Van 摄

地址：昌都县中路移动公司旁

电话：0895-4828999



昌都蓝湖驿站



酒店_高佬摄

电话：0895-4562688

地址：昌都八宿县然乌镇然乌湖草原尽头

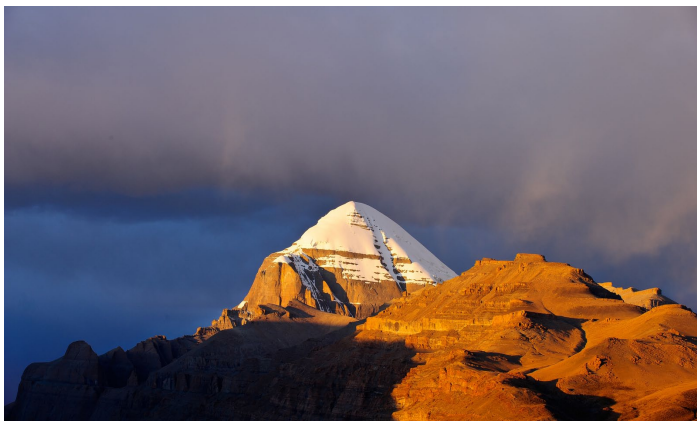
备忘录

阿里

景点

冈仁波齐

冈仁波齐是中国最美的、令人震撼的十大名山之一，山的向阳面终年积雪，反而是山的背面长年无雪，这种与大自然规律相反的景色，让这座更加神秘。冈仁波齐峰经常被白云缭绕，很难目睹其真容，不亲自来此，是无法体会极致的视觉震撼。



Mantra Pan 摄

门票：200 元

时间：全天

地址：普兰县圣湖玛旁雍错以北

▲ 贴士：到达这里只能够包车或者搭顺风车，抵达山下塔钦村

扎达土林

扎达土林是经流水侵蚀而形成的特殊地貌，这里的景色宛若神话世界般，巧夺天工。到达扎达土林，一路都是风景，整座山体就是最自然的景色。



陈业伟 摄

门票：免费；需办理边防证

时间：全天

地址：西藏阿里扎达县

▲ 贴士：到扎达一般从狮泉河出发，包车往返需 2000-3000 元，沿日阿公路往南，行 225 公里进入狮泉河谷，便抵达阿里扎达县，行车约 12 小时。



托林寺

托林寺的历史可以从几百年说起，融合了度、尼泊尔以及西藏本地的风格，无论是建筑、雕塑还是绘画艺术，都值得人们欣赏。虽然曾经受到过人为的破坏，但托林寺风采依旧，大殿保存完好。托林寺旁的象泉河谷里上百座佛塔遗迹。也是观赏日落日出的绝佳之地。



Elsie Ye 摄

门票：50 元

时间：8:00—19:00

地址：西藏阿里地区扎达县

电话：0891-85588157

▲ 贴士：位于扎达县北，徒步即可到达。

纳木那尼峰

纳木那尼峰，藏民称之为“圣母之山”或“神女峰”东面的峭壁高低相差近 2000 米。峡谷间倾泻着五条巨大的冰川，冰面上有众多冰裂缝和冰陡崖。



Glenn & Cherry 摄

门票：免费

时间：全天开放

地址：西藏阿里日土县

▲ 贴士：

1. 从新疆维吾尔自治区首府乌鲁木齐向南，沿新藏公路，经叶城狮泉河至普兰
2. 从西藏首府拉萨向西，经日喀则，萨嘎到普兰

住宿

阿里的住宿条件相对不是很好，可以逛完阿里后返回拉萨住宿。

狮泉河饭店



之途 好色摄

地址：噶尔县狮泉河镇河北区 1 号

电话：0897-2821476

备忘录



美食

美食

糌粑

是藏族的主食。主要是用青稞制成的炒面，配上充了茶水的酥油。因为藏人吃饭一般不用筷子，食用的时候用手将面与茶水搅拌在一起。这种直接用手食用的方式，说起来比用筷子吃来的更加有味道。



TheSnowcity 摄

酥油茶

在藏家，酥油茶可以算是藏人生活中不可或缺的一部分。酥油茶的酥油是从牛、羊奶中提炼出来的，混合着茶叶或砖茶熬成的浓汁，两者相配合，便成了喷香的酥油茶了。



小小魔女 摄

青稞酒

青稞酒是用青稞酿成的低度酒，也是藏族喜庆过节必备之饮料。青稞酒颜色橙黄，有点类似啤酒。不过喝青稞酒讲究“三口一杯”，及先喝一口后，倒满，再喝一口，再倒满，之后第三口一干而净。



ltdr-prc 摄

干酪

干酪有两种，一种是乳汁提取酥油后剩下的物质，经水煮后蒸发成块，或切成条块状晾干，以备之后食用。另一种，用酪浆烧煮，晾干后结丝状或粒状，有甜酪干、酸酪干、白酪干、青酪干等。



viernullvier 摄

奶茶

和我们常喝的奶茶不同，他们是直接将牛奶和盐放入烧开的茶水中，有别于我们平时喝的甜腻奶茶。



放开那个西红柿 摄



甜茶

甜茶是将牛奶、白糖加入熬好的红茶中，做法讲究，别有一番风味。



Zhaozhao 摄

蒸牛舌

从名字就可以知道主要是用牛舌肉为主料，煮蒸后就可以使用了。别看好像没什么特别之处，不过藏族当地的牛，入口软嫩，味道鲜美，还带着椒香。



yueyekule 摄

氽灌肠

氽灌肠是将新鲜的羊小肠为衣，分别灌以羊血、羊肉、青稞面或豆面，分称血肠、肉肠、面肠，合称三肠。有点类似各地不同风味的香肠。这类食物主要用来节日时使用。也算得上藏民们的一种特色。



领导先走 摄

特色餐厅

西藏牛排餐厅



Hohobear 摄

地址：城关区北京东路 49 号

电话：0891-6838367

特色：藏餐、西餐

驴窝餐厅



red zhou 摄

地址：北京东路刚坚饭店西侧

电话：0891-6335853

特色：粤菜

藏家宴



ty66121 摄

地址：城关区团结新村路 75 号东区北门（近二环路）

电话：0891-6332886

特色：传统藏餐



购物

特产

冬虫夏草

冬虫夏草是麦角菌科真菌冬虫夏草寄生在蝙蝠蛾科昆虫幼虫上的子座及幼虫尸体的复合体，产于西藏那曲、昌都等地，为补养药。



afterwork gamer 摄

地毯

西藏地毯主要是仿古毯，藏毯与波斯地毯、土耳其地毯并称为世界三大名毯。西藏地毯织法独特，色泽鲜艳、和谐，毯面柔软、细腻，洗涤不褪色、不掉毛，经久耐用，加之浓厚民族色彩的图案花纹，使其具有很高的欣赏价值，堪称工艺精湛，美观大方。西藏地毯以江孜地毯最负盛名。



Liu Lisa 摄

藏香

藏香的香类繁多，是藏族人朝佛、驱邪、举行宗教活动时的必备品。藏香不仅令衣物飘香，而且还有防蛀的功效。其中，“果乐聂阿香”是藏香中最为名贵的一种。



Edward 摄

藏红花

藏红花是一味很名贵的藏药，深受广大女性朋友喜爱，可用于女士的美容保健，对于老年人的预防保健也有很大功效。藏红花还有其它药用效果，比如抗肿瘤、对肝胆、肾脏的保健治疗作用。由于藏红花药源紧缺，价格昂贵，一些不法药商常常以假乱真，以次充好，市场上伪品甚多。



Catherine Massingale 摄

藏饰

天然石头、珊瑚、动物骨头、白银是制作藏饰的主要原料，就是这些平实的材料，粗糙的外表却有精致的内涵。细小的花纹、镂刻、镶嵌，都巧妙地形式藏饰的设计风格，并散发出浓烈的古朴味道。所有藏饰均是手工完成，好多藏饰是喇嘛在庙里打造出来的，每一件都是与众不同。



Huimin Guo 摄



