

蚂蜂窝旅游攻略 中国系列
www.mafengwo.cn

西 藏



世界屋脊 雪域天堂



西藏速览 Introducing Tibet

西藏可以称得上是地球上最为“极致”的地方，美得极致，高得极致，神圣得极致。如果你没有到达海拔超过 5000m 的高度，没有在空气稀薄地带感受过肺部的紧缩，没有在耀眼的阳光下被冰雪反射光照得无法睁开双眼，没有在急剧下降的温度中体会渐渐变轻的生命，你将无法明白这个词的含义。西藏既有独特的高原雪域风光，又有妩媚的南国风采，而与这种大自然相融合的人文景观，也使西藏在旅行者眼中具有真正独特的魅力。

十一郎 在我的心里，西藏没有浪漫幻觉，也不是地狱或天堂。普兰的一碗白青稞、改则的一块风干肉、定日的一次热水澡、安多的一杯酥油茶、墨脱的一口鸡谷酒、帕羊的一阵风与沙、拉萨的一回踏实觉……在这些细节背后，是一个个活生生的人，以及他们之间各有不同而又平常的生活。收起那些都市生活带给人的苍白的诗情画意，放下那些主流语境培养出的猎奇或疏离，带着看待故乡的眼睛走进，学会微笑着对每一个人说“扎西德勒 (lei)”，你会发现一个真实的西藏。

特别推荐 Special

品尝地道的藏餐——喝青稞酒，品酥油茶，吃牦牛肉。

听一场辩经，感受藏传佛教的博大精深。

在大风起兮云飞扬的山头，抛撒下怀着心愿的风马。

在碧蓝的天空和湖泊下，在雪山草原的怀抱中，沐浴阳光，吸收大自然的浩瀚恩赐。

一手轻摇小经筒，一手拨动墙边耸立的大经筒，走一段长长的转经路。



目录 Catalogue

- 02 西藏速览 / 特别推荐
- 03 亮点 / 概况
- 04 线路推荐
- 05 拉萨
- 14 林芝
- 22 日喀则
- 26 阿里
- 30 山南
- 35 那曲
- 37 昌都
- 39 出行指南

最佳旅行时间 7-9 月是西藏气候最好、最温暖的时间，但日照足，紫外线强，要注意防晒。此外，4-5 月可以去林芝赏桃花，10-12 月可以去拉萨晒太阳。

消费指南 西藏地广人稀，交通不是很便利，所以交通费占主要部分。又因地处高原，物资缺乏，所以消费水平相对较高，且去西藏一般耗时较长，玩一周的花费在 2000 元左右。

穿衣指数 夏天的西藏温度较高，不用穿太多，但日照足，紫外线强，要注意防晒。但去纳木错、珠穆朗玛峰等地，并在那过夜，还要准备好抓绒衣和冲锋衣，甚至羽绒服。

致谢

封面提供: lonelyplanet007

图文提供: loenlyplanet007 小瑜 Hien goldenpuppy xiaobai 寒江独钓 喜琳 瑞家

© 北京蚂蜂窝网络科技有限公司 (mafengwo.cn) 独立拥有或与本站注册用户共同拥有本站内容版权和其他相关知识产权; 未经本公司明确书面许可, 任何人不得复制或在本公司所属服务器上制作镜像或以其他方式使用本站内容。



亮点 Highlights

- ★在大昭寺广场（见第6页）上晒太阳，感受藏民的虔诚与信仰。
- ★在纳木错（见第8页）湖边聆听涛声，晚上数那些近得不能再近的星星。
- ★在林芝（见第15页）惊讶于绽放的桃花和鲁朗茫茫的林海。
- ★在山南的拉姆拉错（见第32页）的湖中倒影看自己的前世今生。
- ★在荒芜寂静的珠穆朗玛峰（见第23页）脚下，感受从未有过的心灵震撼。
- ★在梦境般的圣湖玛旁雍错（见第26页）湖畔，面对冈仁波齐神山（见第26页）凝思。

概况 Overview

行政区划

拉萨市：西藏首府，也是西藏交通、住宿、餐饮等条件最好的地方，大多数人到西藏的第一站从拉萨开始，由此向各个地区辐射。

林芝地区：位于拉萨以东，有西藏小江南之称，以世界上最深的峡谷（雅鲁藏布江大峡谷）及徒步圣地（墨脱）著称于世。

山南地区：位于拉萨东南部，与拉萨合称为“前藏”，山南地区是藏文化的发源地，有着西藏众多的“第一”。著名的桑耶寺和青朴修行地位于这一地区。

日喀则地区：位于西藏南部，属于“后藏”，珠穆朗玛峰位于这一地区。日喀则市是西藏第二大城市，是后藏的政治、宗教、文化中心。

阿里地区：位于西藏西部，是高原上的高原，屋脊上的屋脊。条件是西藏自治区中最艰苦的，风光也是最绝美的，如古格王朝遗址、冈仁波齐、玛旁雍错等。

那曲地区：位于西藏北部，被誉为“离天最近的地方”。这里有草原有雪山，每年的赛马会都吸引众多藏民及游客前往。

昌都地区：位于西藏东北部，靠近四川。有然乌湖、强巴林寺、来古冰川、多拉神山等景点。

交通

拉萨是西藏的交通枢纽，去西藏的人一般都会先取道拉萨。进入西藏可以通过飞机、火车和汽车3种方式，飞机昂贵但省时，是大部分人的选择。如果不赶时间，坐火车去西藏便利又经济。乘汽车从外地到拉萨，只有青海的格尔木有直达班车，从云南或四川入藏，需要几经转车才能到达拉萨。还有一部分体力较好者，选择从四川/青海/云南自驾或者骑行进入西藏。

住宿

西藏属于特殊地区，接待条件有限，星级酒店数量较少，有很多酒店因为新装修新开业，或者因为具有民族风格的缘故，未能拿到国家认可的星级牌照。西藏的酒店星级评定标准也比内地低，所有酒店设施软件与硬件均不能以内地的眼光去衡量，热水及服务，或用餐均会不尽人意。总的说来，西藏的住宿主要集中在拉萨市、日喀则市、江孜县、萨迦县4大地区，除酒店和宾馆外，兵站和道班也能提供住宿。很多自然区都为

游客提供露营选择，如纳木错等地，条件虽然一般，但可以尽情享受高原幽蓝天空下星星满空的美丽夜景。

餐饮

西藏传统饮食是藏餐，藏餐的主要原料有糌粑、酥油茶、牛羊肉、青稞酒、茶叶和不同品种的奶制品。糌粑为藏族的主食，原料为青稞或豌豆炒熟后磨成的面粉；酥油从牛奶中提炼，耐寒耐饥；藏餐中的牛肉以高原牦牛肉为主，羊肉大多是绵羊肉；作为日常饮品的青稞酒经常被用来招待客人。林芝由于林下资源极为丰富，松茸烧藏鸡、虫草炖鸭等菜肴都很有名。除此之外，西藏常见的菜系以川菜最为普遍。

纪念品

西藏旅游的纪念品以地毯、藏刀、民族服饰、金银首饰及各种传统手工艺品为主，还有琼结、仁布出产的玉器，错那和吉隆出产的手木工碗。可投资收藏的民间物品有：木碗、藏刀、打火石、珠宝玉器、转经筒、佛像、唐卡、酥油灯座、投石器（乌朵）、帐篷、地毯、挂毯、织锦帽、藏靴、围裙、藏袍等。

风俗禁忌

- 藏族人绝对禁吃驴、马肉和狗肉，有些地区也不吃鱼肉；
- 敬酒时，客人须先用无名指蘸一点酒弹向空中，连续3次，以示祭天、地和祖先，接着轻轻呷一口，主人会及时添满，再喝一口再添满，连喝三口，至第4次添满时，必须一饮而尽；
- 吃饭时要食不满口，咬不出声，喝不出响；
- 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；
- 禁忌在别人背后吐唾沫，拍手掌；忌讳别人用手触摸头顶；
- 遇到寺院、玛尼堆、佛塔等宗教设施，必须从左向右绕行；
- 不得跨越法器、火盆；经筒、经轮不得逆转；六字真言“唵嘛呢叭咪吽”的意思即“啊！愿我功德圆满，与佛融合！”
- 在寺庙里不要大声喧哗或乱动乱摸，如遇佛事活动，最好静立默视或悄然离开；面见僧人最好的礼节是双手合十，微微低头，不要握手、拥抱；
- 喇嘛庙中的僧人应称他们为“喇嘛”；与喇嘛交谈，最好避免提及钉戮、婚配等，也不要随意打听食用腥荤之类的事情；
- 在八角街上行走一定要记住随着转经的藏人以顺时针方向行走，否则不仅很难从人群中突围，还会被藏族同胞视为亵渎神灵；
- 西藏本来没有限制观看天葬，后来为了避免对死者不敬才禁止游客观看，不建议去观看天葬。首先关系到个人隐私，天葬的死者家属不愿外人观看，这是人之常情。其次，有些游客未经同意偷看，甚至将拍的照片拿出来炫耀，令人可悲。藏族是一个友善的民族，应该尽量尊重他们的文化习俗和生活习惯；
- 在西藏拍照时，如送一些糖果或文具礼品给当地的小朋友，他们会很开心，会有利于同他们的沟通交往，但不提倡给予金钱；最好随身准备些香烟、糖果和文具小礼品等，以便途中搭车或感谢路人帮助，或者给当地物质缺乏的适学孩童；
- 请保护这片净土，去西藏任何一个地方前别忘了准备垃圾袋，并将旅途中的垃圾带回住宿地的垃圾收集站，保护环境是我们每一个人应尽的义务。

语言

藏语属汉藏语系藏缅语族藏语支，是藏族的主要交际工具。与汉族和其他民族杂居或相邻的藏族人民，也兼通汉语或其他民族语言。



部分常用藏语

常用语:

吉祥如意: 扎西德勒

谢谢: 吐吉其

再见: 得 (dei) 木其

对不起: 冠达

辛苦了: 嘎地

你好吗: 如索得波饮拜

叫什么名字: 名卡热

买: 尼

我买了: 尼格因

钱: 夏

汽车站: 莫扎帕左

旅馆: 准康

加油站: 弄鲁萨

银行: 威康

寺庙: 贡吧

医院: 门康

胃痛: 扑瓦拿瓦

头痛: 国拿瓦

发烧: 擦瓦加

我不舒服: 阿代彼敏度

帮我找个医生: 安木期才热囊

可以在你这里借宿吗: 切让叠呢呢永古度枚?

想要了解更多常用藏语, 请下载《旅行翻译官》。

节庆及活动

在雪域西藏, 一年中最绚丽多彩、激动人心的就是民族传统节日, 几乎每个月都有一两个节日, 有些是民俗活动演变而成。下面主要介绍几个主要节日。

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。又被称为“酸奶节”、“藏戏节”、“展佛节”。期间有哲蚌寺晒大佛、藏戏表演、逛林卡(野炊、郊游)等活动。

地点: 拉萨哲蚌寺、罗布林卡、色拉寺

时间: 藏历 7 月 1 日(阳历 8 月, 一般为期 7 天)

这个节日日喀则也有, 不过时间稍晚些, 当地叫“色木钦波”, 规模小于拉萨。

藏历新年

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。庆祝活动从初一持续到初十左右, 主要活动如朝佛、传昭法会等都集中在大昭寺。

地点: 西藏各地

时间: 藏历 1 月 1 日(阳历 2 月或 3 月)

萨嘎达瓦节

春季拉萨最具特色的节日。相传, 佛主释迦牟尼降生、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。民间传说, 藏历 4 月 15 日是文成公主到达拉萨的日子, 所以萨嘎达瓦节也是为了纪念文成公主。

地点: 拉萨

时间: 藏历 4 月 15 日

沐浴节

沐浴节是西藏的传统节日, 在西藏至少有七八百年历史。青藏高原的水具有八大优点, 即一甘、二凉、三软、四轻、五清、六不臭, 七饮不损喉, 八喝不伤腹。7 月被人们称为沐浴的最佳时间, 一般要进行 5、6 天。

地点: 西藏各地

时间: 藏历 7 月上旬

酥油花灯会

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, 点燃之后的酥油灯如群星璀璨, 整条八廊街闪闪烁烁, 一片辉煌。

地点: 拉萨大昭寺、八廊街

时间: 藏历 1 月 15 日

望果节

望果节是西藏人民渴望丰收的节日, 于秋收前择日举行。届时, 人们身穿各色新装, 打着彩旗, 带着美好的祝愿, 用缠着哈达的青稞、麦穗做成丰收塔, 敲锣打鼓, 唱着颂歌, 绕地头转圈, 祈求丰收, 然后进行骑马比赛。

地点: 西藏各地

时间: 藏历 6 月 4 日

仙女节

又名“天母节”, 这一天被认为是女人的节日。

地点: 拉萨大昭寺

时间: 藏历 10 月 15 日

燃灯节

这天是格鲁派创始人宗喀巴的成道日, 家家户户在房顶和窗台点燃酥油灯, 念经歌颂, 以示纪念。

地点: 西藏各地

时间: 藏历 10 月 25 日(公历 11 月或 12 月)

线路推荐 Tours



西藏的旅游格局, 是从拉萨向外辐射到日喀则、山南、那曲、阿里、林芝和昌都 6 个地区, 形成了 6 条主要线路:

1、拉萨—日喀则—拉孜—樟木线, 是传统的黄金线, 向南即入尼泊尔在这条旅游线上, 你会看到西藏第二大城市日喀则和这个城市里扎什伦布寺辉煌耀目的金顶与班禅新宫; 看到雅鲁藏布江与年楚河交汇的河谷



风光；看到古朴庄重的萨迦寺中的精美壁画、唐卡和密如蜂房的藏书阁；看到世界屋脊上珠穆朗玛峰和希夏邦马峰等连绵不断的雪山。

2、拉萨一日喀则—拉孜—错勤—改则—革吉—狮泉河（噶尔）—普兰线路虽然漫长，但充满魅力。它要经过被称为“世界屋脊的屋子脊”的阿里高原。沿途，桑木巴提山圆锥形的金黄色山峰，扎日南木错辽阔清碧的湖面，达瓦错丰美的水草，巴林冈日群峰上的皑皑白雪，札达一带神秘的古格遗址和荒漠而奇特的土地地貌，以及普兰境内被多种教派誉为圣地的神山岗仁波钦和圣湖玛雍雍错，都会倾倒前来游览的旅人。

3、拉萨—江孜—日喀则—拉萨线

是一条旅游环线。走在这条线，要跨越雅鲁藏布江上的曲水大桥，登上冈巴拉山口，面对碧波映天的羊卓雍湖。抵达古城江孜时，可以观瞻抗英遗址——宗山炮台和白居寺内被誉为西藏独一无二的“万佛塔”。从江孜向北，在日喀则游览古老的夏鲁寺后，再经仁布、尼木县返回拉萨。

4、拉萨—山南（泽当）线

山南是藏民族的发祥地，曾拥有古老的雅砻河谷文明。现在已被辟为国家级风景名胜。沿途有西藏的第一座寺庙—桑耶寺、第一座佛堂—昌珠寺、第一块农田—索当、第一座宫殿—雍布拉克，加上扎塘寺、藏王墓、拉姆纳错圣湖和哲古草原等，处处向游人诉说着藏民族的兴起和沧桑。

5、拉萨—那曲—格尔木线

这是一条沿青藏公路、以草原雪域风光为主的线路。出拉萨向西北，首先途经藏于深山之中的楚布寺。再向西北抵达著名的地热区羊八井，在很远的地方，你就可以看到地面上升起一缕缕蒸气。一过羊八井折向东北，连绵的雪峰和无际的草原将一直伴你而行。如果想目睹西藏第一大湖——纳木错，则要在当雄向北，穿越草原和念青唐古拉山。那曲是藏北的重镇，每年8月的羌塘赛马节远近闻名。

6、拉萨—林芝—山南（泽当）—拉萨线

在这条环线上的林芝被称为“西藏的江南”。这里有墨脱国家级自然保护区、巴松湖民族度假村，还有被称为世界第一大峡谷的雅鲁藏布江南迦巴瓦大峡谷，它虽然很难进入，但却闻名遐迩，是探险旅游、科学考察的好去处。

拉萨市 Lasa



拉萨是西藏的首府，是西藏交通、餐饮、住宿、娱乐、购物等条件最发达的地方。拉萨是座厚重和开放的城市，它在保有自己神秘魅力的同时，迅

速吸收着世界各地五彩斑斓的文化。可以说拉萨是最适合自助旅行的城市，无论你从何方而来，这里浓浓的异域风情都会马上击中你，让你在一段时间里神情恍惚。聚集了世界各地游人的旅馆聚集区，又时常让你忘了身在何处。对于这片高原净土，以及那里蓝得令人久久无法忘怀的天空，谁都没有办法拒绝。每个人心中，也许都有着走一趟拉萨的梦想，去看看雪山、青草、美丽的喇嘛庙，听听弥漫在风中的真言，洗净自己的灵魂。

景点 Sights

拉萨旅游景点众多，自然景观和人文景观并存。喜欢历史建筑的不能错过布达拉宫、罗布林卡、西藏博物馆等。对宗教寺庙感兴趣的则不能错过大昭寺、哲蚌寺、色拉寺等。如果想欣赏拉萨的自然风光，则可以重点游览下拉萨河，及周边的羊八井和纳木错等。

布达拉宫

海拔：3750 余米

布达拉宫（以下简称“布宫”），这座世界上海拔最高、最雄伟的宫殿是拉萨乃至西藏最重要的象征。它最初是吐蕃王朝赞普松赞干布为迎娶尺尊公主和文成公主而建，而后经 1300 余年的不断修建，才得以有今日这般雄伟面貌。

布宫主要由红宫和白宫组成，中间最高的红宫是举行宗教仪式的重要场所，周围的白宫主要为达赖喇嘛的生活和政治活动场所。布宫还有一些附属建筑，包括山下的雪城和后面的宗角禄康公园等。

布达拉宫的参观线路是固定的，只能沿着旅行线路指导牌走，为一条线的浏览方式。开放的殿堂经常会有变化，但最重要的几个宫殿基本每天都开放。

布宫的白墙以一种当地的白色石灰粉掺入大量牛奶后作为涂料进行粉刷而成。红墙用的则是西藏特有、如同用毛绒织就的赭红色白玛草。

雪城

“雪”，意为下方。雪城，便是布宫下方建筑的总称。在这里，你可以看到曾经领主设立的办公场所，为统治者提供生活服务的机构和僧俗贵族、官员的宅院及低等职员、工匠、农奴的住所。

珍宝馆

珍宝馆在雪城中，典型的藏式建筑外貌下包裹的是一座现代化的博物馆，展示了许多与西藏文史艺术有关的文物珍品。仔细逛完博物馆至少需要半小时，若想参观，建议提前 2 小时进入布宫大门。

金顶群

金顶群是由多代达赖喇嘛灵塔殿金顶组成的建筑群。在这里，你不仅可以近距离欣赏各式精美的金顶，还能凭栏远眺古城风貌。不妨在这里拍下一张最有西藏特色的照片。

地址：拉萨市城关区北京中路 35 号

费用：门票需提前预约，也可网络预购。

旺季（5.1-10.31）200 元/人，淡季（11.1-次年 4.30）100 元/人；在校学生（限 90 后）、残疾人、现役军人、在编教师、老年人可凭有效证件在参观当日购买半价票；1.2 米以下儿童免票。

可免费参观山下的雪城和珍宝馆。



网址: <http://www.potalapalace.cn/>

联系方式: 4008649111 (9:00-17:00)

开放时间: 9:00-12:00, 15:30-16:30 (节假日及重大活动除外)

到达交通: 乘 8 路公交车在药王山农贸市场站下车可达;

若从游客集中住宿的北京东路出发可步行前往

用时参考: 2-3 小时 (不包括领票及排队等待的时间)

门票预约 / 预购

1、 门票预约方式分 2 种: 现场预约、网上购票。

2、 布宫在旺季 (5.1-10.31) 实行门票预订制, 游客需提前 1 天凭有效证件 (身份证、现役军人、护照) 领取预约券 (免费), 网上购票和预订除外。

3、 现场预约: 地点: 布达拉宫管理处唯一门票预约窗口 (西门); 时间: 8:00, 预约券领完为止 (每日限票 2300 张)

2015 年 7 月底开始, 现场预约实行排队放号制度。在领预约券前一天的 15:00 需先去门票预约处进行登记放号, 此号为次日预约布宫门票的游客排队序号, 每天限 300 号。

4、 网络售票 (可购买 7 日内下午的参观门票): 预定网址: www.potalapalace.cn; 时间: 每日 13:00-16:00。网络售票政策时常有调整, 购票前一定要留意网站首页的右侧的“布宫动态”。

5、 预约成功后, 第 2 天必须按时从正门 (南门) 进入布达拉宫, 在售票窗口凭身份证和预约券购买门票。

6、 若预约成功后, 因个人原因不能参观或不能按时参观的, 需及时前往预约窗口申请延期或取消预约。否则, 不仅预约票将作废, 还会进入黑名单, 一周内无法再次购票。

7、 除了为自己预约, 也可以帮他人预约, 但每人凭包括本人在内的有效证件最多领取 4 张预约券 (网络可购买 5 张), 每张证件一周内只能预约 1 次。

参观贴士

1、 不可穿短裤、短裙。殿内较阴冷, 夏季最好备件外套。

2、 不可携带水和任何类似液体的东西, 也不可携带打火机、刀、氧气罐等。

3、 游客能在预约参观时刻的 2 小时前从正大门 (第一道门) 入宫, 期间可以免费参观雪城和珍宝馆, 也可以在雪城羌仓饮食休闲区稍坐休息。

4、 宫殿较高, 上下需慢行。当地香客参拜布宫均从正门沿着“之”字形的石阶拾级而上。

5、 如果有条件, 最好选择如“雪顿节”等藏传佛教宗教节日一早去参观, 通常会有意外收获。

6、 金顶群是布宫承重最大的地方, 加之上下共用一个狭窄的楼梯, 接纳过多游客容易造成安全隐患, 所以参观完了请尽早离开。

7、 德央厦设有饮水机, 可以自带杯具免费接取开水。

8、 布宫里的厕所非常难找, 若着急最好在参观前解决。不过, 这里的厕所很有特色, 在白宫的德阳厦北边, 就建在山洞的顶端, 直通山脚, 被称为“世界上最深茅厕”。

9、 宫内设有讲解员预约窗口, 可以前往预约讲解员。布宫所有的工作人员统一服装, 且佩戴特有的工作证, 请勿轻信不法导游的诱导。



shi 布达拉宫

八廓街

海拔: 3658 米

位于旧城区的八廓街又名“八角街”, 是拉萨最著名的转经道和商业中心。它原本只是环绕大昭寺的转经道, 被藏族人成为“圣路”, 而现在却逐渐扩展为围绕大昭寺周围的大片旧式老街区的统称。

街上永远少不了朝拜的藏民, 也少不了藏式店铺。临街的房子几乎都是商店, 贩卖各种藏族服饰、工艺品, 还有来自印度、尼泊尔等地的商品。美食自然也是少不了的, 许多拉萨名餐馆就位于此, 如玛吉阿米、临夏风味王中王、光明港琼甜茶馆等, 让你一次尝遍各种藏式美食。

此外, 八廓街附近还有下密院、印经院、席德寺废墟、仓姑尼庵、清真寺等宗教文化圣地, 你大可以充分领略多种文化的神秘碰撞。

地址: 拉萨市城关区八廓街

费用: 免费

开放时间: 全天

到达交通: 乘 9、10、11 环线、12、15、17、18、19 路等公交车在市妇幼保健院站下车可达; 乘 23、25、28、29 路等公交车在措美林站下车可达

用时参考: 3-4 小时

1. 别太晚逛八廓街, 街内的小巷子岔道多, 晚上又很昏暗, 容易迷路。

2. 在八廓街经常能见到一些磕等身长头的朝圣者, 有的甚至是十几岁的孩子。这些人一般都是真正从几千公里外一步一长头磕到拉萨来朝佛的, 不但路途遥远, 又不能打零工挣钱, 为了朝圣, 他们在途中必须忍受十分清苦的生活。因此, 并不很多的资助就可能给他们挺大的帮助。在大昭寺门前一带还会有一些为修建寺庙而寻求布施的出家人, 可以根据自己的能力决定是否资助他们。当然, 这里面也有不少靠游人的布施来发财的人。比如一些背着孩子的讨钱女能手, 闲时她们会聚集在附近的胡同时交流讨钱经验。



大昭寺

海拔：3658 米

八廓街的中心便是大昭寺，是当年松赞干布为纪念尺尊公主入藏而建。寺庙最初的名字“惹萨”后来成为这座城市的名字，并演化为今天的“拉萨”。因此，人们常说“先有大昭寺，后有拉萨城”。大昭寺作为“西藏的眼睛”，在西藏宗教文化中有着至高无上的地位，一直是各种重大佛事活动的中心，每日来此转经的人更是络绎不绝。

大昭寺最大的看头是当年文成公主入蕃时带来的释迦摩尼十二岁等身像。拉萨之所以被称为“圣地”，就与这座佛像有关。大殿通道入口处右侧是关于大昭寺建寺故事的壁画，要了解大昭寺、7 世纪时的拉萨、松赞干布和文成公主，就一定要先看这幅。也别忘了登上二楼平台，这里是遥望布达拉宫、俯瞰大昭寺广场好地方。

大昭寺广场

广场上常年聚集着许多磕长头朝拜的藏民，不失为拍人文片的好地方。同时，这里也是拍摄大昭寺的好角度。



 ladybaby 大昭寺大殿内不允许拍摄，这是在大昭寺金顶平台上拍摄的

参观贴士

- 1、可避开参观高峰时间，一大早随转经人流涌入大昭寺；或傍晚时分进去（通常不用门票），跟着藏民一起排队朝拜释迦牟尼，感觉会特别好。15:00 以后在 2 楼的平台上，通常能看到辩经，不过规模比色拉寺小多了。
- 2、售票处的 4 位喇嘛不仅精通藏、中、英、日四种语言，而且通晓佛法，即便放眼西藏所有景点的导游，他们也是最出色的。由于人手有限，他们通常只给团队做导游。若有机会蹭听，千万不要错过。

摄影贴士

大昭寺受天气影响不大，只要有心，总能捕捉到令你满意的镜头。若赶上藏族节日或宗教圣殿，更是拍人文题材的绝佳机会。夏日雨季时节，大昭寺还可能出现彩虹，运气好的话甚至能看见双彩虹的壮观景象。尤其是 8 月的下午，若雨后初晴，说不定就能拍到彩虹下的大昭寺。

地址：拉萨市城关区八廓街

费用：大昭寺门票旺季（4.21-10.19）85 元 / 人，淡季（10.20-次年 4.20）35 元 / 人（第一次买票后最好保留门票，以后几天再去时仍然有效）；大殿内摄影许可：90 元 / 张（有些殿内禁止拍摄）；讲解：50 元 / 次
大昭寺广场免费，需安检

联系方式：0891-6323129

开放时间：大昭寺：7:00-17:30；7:00-11:30 主要为信徒开放，不接待 10 人以上的团队；11:30-17:30 对游客开放；大昭寺广场：全天开放

到达交通：乘 9、10、11 环线、12、15、17、18、19 路等公交车在市妇幼保健院站下车可达；乘 23、25、28、29 路等公交车在措美林站下车可达；或从八廓街步行可达

用时参考：1-2 小时

民间小故事

关于大昭寺的建造，民间流传着许多有趣的故事。据说，在大昭寺的兴建中，松赞干布亲自挥斧上梁，惊动九天之神，纷纷前来帮助。一日，女仆来工地送饭，只见上上下下都是松赞干布，大惊失色，慌忙回去禀报尺尊公主。公主将信将疑，便亲自前来，一见果然如此，惊讶地脱口而出：“怪哉！”这一声，被骑在梁上的人面狮身像听到，扭头下望，手中的斧头却不慎斜挥，将承檐的人面狮身像的鼻梁削平了。所以，今天我们去大昭寺，仍然可以看到，108 个人面狮身伏兽的鼻子，无一不是扁平的。

罗布林卡

罗布林卡被称为拉萨的颐和园，藏语意为“宝贝公园”，为历代达赖喇嘛的夏宫。每当夏日来临，达赖喇嘛便从布达拉宫转移到罗布林卡办公，因此罗布林卡是西藏人造园林中规模最大、风景最佳、古迹最多的园林，现已辟为人民公园。

雪顿节期间，晒佛仪式完毕后，大家会涌到罗布林卡，只有在这个节日，罗布林卡才免收门票。还有套圈、打枪、射箭、骑木马等游乐项目供游玩，藏民们三五成群，又唱又舞。看藏戏是主要节目，从早晨一直到晚上 5 点，一周内基本不会重复，这也是拉萨全年藏戏演出中，阵容最强、内容最丰富、班底最强盛的演出。



 白白 罗布林卡

地址：拉萨市城关区罗布林卡路 21 号
费用：80 元 / 人
开放时间：9:30-18:00
到达交通：到藏医院坐 2 路中巴直抵门口，2 元 / 人；在市中心可以步行前往，乘三轮车约 4 元，出租车 10 元
用时参考：3 小时

哲蚌寺

哲蚌寺，不仅是藏传佛教格鲁派最大、地位最高的寺庙，也是全世界最大庙宇。整个寺院规模十分宏大，鳞次栉比的白色建筑群铺满山坡，远望形如巨大的米堆，故名“哲蚌”。

哲蚌寺有很多建筑，出名的除了“甘丹颇章”、“措钦大殿”，就是四大“扎仓”和所属康村等。另外值得一提的是，措钦大殿旁边那“西藏最大的厨房”，在全盛时期曾担任给 1 万多名僧侣做饭、冲茶的任务。

来哲蚌寺，最不可错过的是每天午后规模宏大的辩经仪式。一般是对辩，僧人们两人一组，一个席地而坐，另一个站在对面，以夸张的动作辩论经文，场面十分有趣。还有一种是立宗辩，由多位喇嘛朝一人发辩。

每年雪顿节，哲蚌寺都会举行藏区最大规模的晒佛仪式，在山坡上展示一幅巨型佛像唐卡，引来大批信徒和游客前来祈福，场面十分壮观。

1、哲蚌寺内喇嘛大都友善，若能邀得他们陪同游寺，肯定会有很多的收获。

2、从哲蚌寺沿西侧的台阶拾级而上，进入一个大门后，左侧有一条小路，旁边流水潺潺，经常会有一些藏族妇女在溪边洗铃铛。走上一个山间的小平台，可以俯瞰山谷的景色。继续往上走，左边远处有绘在山石上的佛像，后面的铁架子就是雪顿节时的晒佛台。

3、哲蚌寺东南 500 米处的半山腰上有一个小寺，叫乃穷寺，是历史上西藏著名的佛教高等学府，每年考中格西学位的喇嘛多出于此，现在仍是西藏佛学院。乃穷寺大殿及四廓的壁画色彩浓重辉煌，和其他寺庙不同，颇值得一看。

地址：拉萨市城关区北京西路 276 号（根培乌孜山的南山坳里）
费用：50 元 / 人
联系方式：0891-6860011
开放时间：9:00-16:00，辩经：14:30 开始，下午大部分佛殿都不开门
到达交通：可乘公交 24、25 路公交车到哲蚌寺站下，然后沿当巴路徒步上山，需半小时；有时候山下有拖拉机载客上山，1 元 / 人，否则要步行上山
用时参考：1 天

色拉寺

色拉寺虽不如哲蚌寺宏大多彩，但这有藏区最著名的辩经仪式。辩经在寺内最北边的辩经场举行。观看辩经的人非常多，早到可以占个好位置。

色拉寺许多大殿内保存了较老的壁画，最好带上手电或头灯，方便欣赏。另外，拉萨的天葬台就在色拉寺背后的山上。不过上天葬台的路非常艰辛，且为了尊重当地老百姓的风俗，西藏政府不允许旅行者观看。

色拉崩钦

“色拉崩钦”是色拉寺特有的金刚杵加持节，已有几百年历史。每年藏历 12 月 27 日清晨，结巴扎仓的“执法者”骑上快马将金刚杵送往布达

拉宫，达赖喇嘛对金刚杵加持后，再快马送回色拉寺。这时，结巴扎仓堪布升座，手持金刚杵给全寺僧众及前来朝拜的信众击头加持，以表佛、菩萨及护法神的护佑。每年这天有数以万计的信徒来此等待加持，场面非常壮观。

地址：拉萨市城关区色拉路 1 号（色拉乌孜山）
费用：7:00-17:00：50 元 / 人，17:00 之后 5 元 / 人（寺庙主要大殿经堂关闭、辩经场休停），周日和特殊节日不举行辩经
联系方式：0891-6383639
开放时间：7:00 开放，15:00 开始辩经，17:00 之后主要大殿经堂关闭。
到达交通：乘 6、16、24 路等公交车在色拉寺站下车可达
用时参考：3-4 小时



Ladybaby 辩经是藏传佛教学习显宗教义的必经方式。各大寺庙都有，色拉寺的规模尤为壮观。

甘丹寺

格鲁派六大寺院之首，由格鲁派创始人宗喀巴大师亲自筹建，是格鲁教派的祖寺。甘丹寺几乎占据整个半山，颇为壮观。寺内的壁画和雕塑都很精美，保存的文物也不少。除了乾隆的盔甲外，还有许多制作精美的丝织唐卡，其中很多是明代早期的江苏刺绣——这是宗喀巴的弟子“释迦也失”去南京受封以后，从内地带回拉萨献给甘丹寺的。

由于甘丹寺比较远，一般需要抽出单独的一天出来游玩。

地址：拉萨市达孜县境内拉萨河南岸旺波日山上
费用：40 元 / 人，藏人免费
联系方式：0891-6142077
开放时间：9:00-16:00
到达交通：在路布停车场（大昭寺附近）坐直达甘丹寺的班车，人满发车，每天早上 7:00 左右出发。单程票价 10 元 / 人，来回 20 元 / 人；车程 2 小时；当天 14:00-16:00 原车返回，以防变动，最好咨询司机；中途会在桑阿寺停留参观，无需门票
用时参考：2 小时

纳木错

海拔：4735 米

纳木错是西藏最大的湖泊，也是世界上海拔最高的咸水湖，更是朝圣者心目中的圣地。据传纳木错是帝释之女、念青唐古拉之妻，被善男信女视为必去的神圣之地，从古到今香客不断。湖中五个岛屿被称作是五方佛的化身，凡去神湖朝佛敬香者，都会虔诚地顶礼膜拜。



传说每到藏历羊年，诸佛、菩萨、护法神会在纳木错设坛大兴法会，此间转湖念经一次，胜过平时朝礼转湖念经十万次。所以每到4月15日（佛吉祥日）左右，信徒都要前往纳木错转湖，盛况空前。

纳木错都是按顺时针开始转湖。记住扎西岛一定要转单数，藏民的风俗是转扎西岛13圈，然后在药王山转自己的年龄，自己多少岁就转多少圈，方向是顺时针。现在很多藏民也不再转整个纳木错湖，但是扎西岛一定要转下来。然后在东扎西浴门可以洗脸，可以向纳木错投宝，基本都是献哈达。



美轮美奂的圣湖

地址：拉萨市当雄县

费用：

旺季（5.1-10.31）120元/人，淡季（11.1-4.30）100元/人。

也有很多人在拉萨的旅社、青旅报一日游的团前往，参考价格240-260元。也可以报二日游，在扎西半岛住一晚。

联系方式：0891-6110123（咨询）/6113601（救援）/6112759（投诉）

开放时间：全天

到达交通：

建议包车；

若坐公共交通只能先去当雄县，再从县城租车前往纳木错，麻烦且费时
用时参考：1-2天

1. 参观请尊重当地风俗习惯。
2. 严禁下湖戏水，不翻越栏杆，不乱扔垃圾，不要与牦牛等动物亲密接触。
3. 更详细的纳木错信息，请下载[蚂蜂窝《纳木错攻略》](#)。

住宿 Sleep

拉萨住宿非常方便，从普通的背包客旅馆，到各级招待所、宾馆，再到最豪华的四星级拉萨饭店，遍布大街小巷，可谓应有尽有。西藏这边的星级标准跟内地的星级是有区别的，少算一个级别才有可比性，但是拉萨的很多酒店都有藏族风情，会带来不一样的入住体验。拉萨的青年旅舍众多，如果是自助旅游，建议选择这些青旅，在这里，往往可以找到驴友招人组合出游的启事。

其中最被驴友推崇的有如下旅馆：吉日、八朗学、平错康桑青年旅舍、雪域宾馆和东措国际青年旅馆等。这几家宾馆的位置相距不远，都在北京东路附近，如果只是租借多人间的单人床位，只需15-25元。

布达拉宫一大昭寺周围

对于喜欢拉萨老城的人来说，这一带是不错的选择，出行方便，旅游设施更完善，特色餐吧、酒吧也多集中在此，方便拼车出行、寻找旅伴、交流信息。

平错康桑青年旅舍

旅舍为传统藏式四合院，处于闹市却不临街，闹中取静，紧邻超市、公交站，出行便利。免费为驴友提供各类药品。平错康桑青旅还有一家新店，一般都说“老楼”和“新楼”，两家店在街的对面，相邻大概50米。旅社餐吧、洗澡都很方便，还配有吹风机。新店的电话和老店统一。

旅舍一楼售卖来自印度和尼泊尔的异域商品，各类藏地产品，藏饰、藏香、唐卡等；有一家“懒咖啡”咖啡馆；观景中西餐厅可以边用餐边欣赏布达拉宫。

地址：拉萨市朵森格北路48号（布达拉宫、大昭寺、小昭寺三角的中心地带）

联系方式：0891-6929789

参考价格：标间140元左右，多人间床位30元左右

到达交通：坐机场大巴到拉萨市区终点站民航局，35元；再乘出租到旅舍，10元，或者步行到旅舍，10分钟；从火车站出站口右边的公交车站，乘坐1路公交车到温州商贸城下车，再转三轮车或者步行2分钟到旅舍

阿润 这里是自助驴友的天堂，来自全世界各地的驴友住在温馨舒适的5层楼内。最让人惊奇、惊叹、惊喜的还是它的涂鸦，密密麻麻，无论在哪层楼均能看到各地驴友的涂鸦及照片。5楼的5238小酒吧是画龙点睛之笔。住平错最大的实惠莫过于送免费早餐及免费Wifi。门口有四方大超市，比较便利，住平错买东西享受会员价格。

东措国际青年旅舍

这里是国际背包客在拉萨的大本营，只要语言过关，你可以跟任何人聊天，这里是自助旅游信息（约伴、租车、找翻译）最集中的地方，留言板上密密麻麻的最新鲜资讯，让你不用担心独自包车上珠峰的痛苦；这里是需要约伴者（主要是包车和走特殊线路）的乐土。东措设有自行车俱乐部、攀岩俱乐部，餐厅提供简餐。旅馆隔壁是一家很大的碧海晴天网吧，3元/小时，包夜10元。另外，旅舍旁边有家“驴窝餐厅”很不错。

地址：拉萨市城关区北京中路10号（城关区政府对面）

联系方式：0891-6273388 转 8888；13638900552

参考价格：淡季30元/床，旺季50元/床，会员价还有折扣。另有单人间、双人间等可以选择。单间淡季价格100元，标间淡季价格130元

到达交通：从机场乘坐巴士到达拉萨终点站后，在公交站台乘坐任意公交车到冲赛康站，或从西郊汽车站（纪念碑旁）乘坐109路公交车即可到达冲赛康站，向东步行50米即到。如果坐三轮车会更方便些，说到城关区政府就行了，乘出租车到旅馆约20元



餐饮 Eat

拉萨是西藏餐饮条件最好的地方，各地的风味都有。以前拉萨青菜供应比较紧张，品种也单一，现在已有很大改进，和许多内地城市相差无几，只是价格偏高。拉萨饭馆主要有西餐、川菜和藏菜几种。西式餐厅大都集中于旅客较多的北京路，几乎每个旅店的餐厅都供应西餐，但是由于厨师的技术传承来自尼泊尔或印度，所以口味各不相同。在八廓街北到北京中路一带有一些比较干净的藏式餐厅，藏式菜肴非常地道，可品尝到生肉酱、灌血肠、炸羊排、藏包子、萝卜炖牦牛肉等，从八朗学、吉日、亚宾馆、东错青年旅馆到这几家藏式餐厅都很方便。

早餐可以花3元钱在路边的川味小馆果腹，中午可以在藏式小饭馆里吃藏粍，喝酥油茶，晚上如果想试试昂贵的上海淮扬菜也完全可以得偿所愿。

鱼卓玛 拉萨，最多的餐馆是川菜馆，西藏人也普遍接受辣椒；因为和印度、尼泊尔接壤，印度餐和尼泊尔餐也很多，很多餐馆的菜单都提供藏餐、印度餐和尼泊尔餐。如果特别讲究干净，最好不要进街边小的藏餐馆。

特色美食

甜茶：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。

酥油茶：酥油茶是藏族的主要饮料，有可能的话最好尽量多喝酥油茶，因为它是最好的营养和热量补充剂，且易消化、耐饿解渴，甚至可以治疗感冒和初到高原的不适反应。好客的藏民常用酥油茶招待贵客，此时客人不能谢绝，否则藏民会认为你非常失礼。

糌粍：藏族特有的一种主食，食用时拌和酥油茶用手捏成团吃，也可调以盐茶、酸奶或青稞酒。

藏面：吃藏面最大的享受是喝汤，清清淡淡的肉汤，加上少量盐和葱花，就成了一碗难得的美味。喝进嘴里，又热又香，令人回味无穷。

凉粉：藏式凉粉的特别之处是辣椒，藏式辣椒和油辣子不同，主要是用水泡出来的，所以辣得很清新。此外，藏式凉粉里面还配有土豆块。在八廓街小巷子里面一般都有卖，1元/碗。

酸奶：西藏酸奶分为两种，一种叫“达雪”，是用提炼过酥油的牛奶制作而成；另一种用没提炼过酥油的牛奶制作，藏语称“俄雪”。

风干肉：每年年底，当气温在零度以下时，藏民们将牛羊肉割成小条，挂在阴凉处，让其自然风干，到来年2、3月便可食用。

牦牛肉干：牦牛常年生活在海拔3500米以上的雪山高原地带，因此牦牛肉被认为是天然无污染、无公害的食品。

青稞酒：味道酸甜，酒精成份很低，类似啤酒。喝青稞酒讲究“三口一杯”，即先喝一口，倒满，再喝一口，再斟满，喝上第三口，斟满干一杯。一般酒宴上，男女主人都会唱着酒歌敬酒。

雪域餐厅

环境幽雅，服务周到，有藏菜、尼泊尔菜和西餐、烹饪考究，味道极好，价格属于中等。实在不知道吃什么时，选择雪域餐厅肯定不会让人失望。

地址：拉萨市城关区藏医院路4号1楼，近大昭寺，在丹觉林路，雪域旅馆的隔壁

联系方式：0891-6337323,6323687

推荐菜：咖喱土豆饭、XU-GU-MOMO、青稞酒、酸奶子、酥油茶、糌粍和炸羊排等

参考价格：人均50元

到达交通：位于市中心，步行前往即可，坐三轮车3-5元，打车10元左右；或乘7、8、20、21、22、23路在策门林站下

王常乐 位置在大昭寺旁，去的人很多，位子很难占。留下印象的是烤羊排、生肉酱和酸奶蛋糕。雪域的酸奶蛋糕晚上8点还是9点之后半价，很好吃！

玛吉阿米

以藏餐、尼泊尔、印度风味为主的餐厅，因为传说是仓央嘉措和情人约会的地方，而成为人们去拉萨必逛的地方之一。现在的玛吉阿米酒馆是一个非常具有艺术品位的艺术餐吧，茶几上有很多留言本，墙壁四周贴满了绘画、摄影作品、手工艺品，书架上有卡夫卡、里尔克、艾略特等人的原版图书，在读书的同时还可以享受悠远的民间音乐和精美的西式小点。玛吉阿米楼顶的平台是俯瞰八廓街的绝佳地点，八廓东街和八廓南街一览无余。



争争 Janice 玛吉阿米

地址：拉萨市八廓街东南角与东孜路的交汇处（黄色的两层小楼）

联系方式：0891-6328608

开放时间：餐厅每天晚上22:30停止供应部分菜品，24:00打烊

推荐菜：草原生烤羊排、酸萝卜炒牛肉、藏式烤天然蘑菇、酸奶人参果八宝沙拉、酸奶蛋糕、青稞鲜酿、酥油茶等

参考价格：酸奶糌粍丸子25元，西藏传统手抓羊肉78元，藏式甜茶20元/壶

到达交通：位于市中心，步行前往即可，坐三轮车3-5元，打车10元左右；或乘6、9、10、12、15、17、18、19、24、25路在保健院站或波林卡站下

Santywoo 玛吉阿米风格非常藏式，在里面一定要喝米酒和青稞啤酒，还有要在本子上留下自己的心情

光明港琼甜茶馆

拉萨最老牌的甜茶馆，汇集着各种身份的人，很多八卦消息、小道新闻都通过这里传播、发布。如果你能听懂藏语，在这里泡上一天，绝对收获颇丰。



 **瞪眼向前冲** 光明甜茶馆

地址：城关区藏医院路香巴拉酒店斜对面，近北京中路

联系方式：0891-6885357

参考价格：人均 3-5 元

到达交通：位于市中心，步行前往即可，坐三轮车 3-5 元，打车 10 元左右；或乘 6、9、10、12、15、17、18、19、24、25 路在保健院站或波林卡站下

evil 晓猪 在拉萨想要体验真正的藏民生活，一定要来光明甜茶馆坐坐。喝不惯酥油茶的朋友可以尝尝甜茶，甜茶真的比酥油茶好喝很多倍！在这儿，大家沐浴在间隙泻下的阳光里，喝着甜茶，当你杯子里的甜茶喝完，一低头的功夫就有人帮你续满，所有的一切都无比亲切无比温暖。光明甜茶馆的甜茶，我这一生都难忘的味道，也终有一天我会再去那里坐上一整天，或者一天又一天。

仓姑寺甜茶馆

就在仓姑寺里面，是地道的藏民餐馆，外面种满了鲜花，内部环境一般。服务人员就是该寺的尼姑，在此用餐可以了解下当地人的生活。推荐品尝甜茶、藏包及酥油茶。

地址：拉萨城关区林廓北路

参考价格：人均 5 元

到达交通：位于市中心，步行前往即可，坐三轮车 3-5 元，打车 10 元左右；或乘 6、9、10、12、15、17、18、19、24、25 路在保健院站或波林卡站下



 **严璐** 也许是尼姑寺的原因，仓姑寺让人感觉很秀气很漂亮，种满了鲜花

严璐 仓姑寺的甜茶，凉面，牦牛肉饺子真地好好吃啊，不到 10 块钱就可以吃得很饱了。

拉萨夜市

拉萨西郊的天海夜市深受很多旅行者喜爱，夜市长近 1km，以经营烧烤为主。晚上有著名的拉萨啤酒及各式各样的西部小吃，但是卫生稍微差一点。推荐自助火锅，每人 30 元，每锅另收 20 元锅底，大概 30 种肉菜可以选择。这里的砂锅也很不错，通常 6 元 / 锅。烤羊肉串的摊也很多，通常 1 元 / 串，如果要得多可以讲价。

地址：西藏天海商城内

联系方式：0891-6569996,6572999

到达交通：乘 21 路在天海建材站下

拉萨不可不吃的特色餐馆

- **吃大盘鸡**：毋庸置疑是到林廓北路区第一人民医院附近。这里集中了 3 家经营大盘鸡的店。实际上，大盘鸡、过油拌面（俗称大 / 小拌面）、丁丁面是这些店的主要经营品种
- **吃羊肉**：位于西郊民族路的天海夜市，集中了 20 家来自新疆、青海、宁夏回民的羊肉大排档
- **吃鱼**：二环路“老鱼庄”、“思乡鱼庄”（北京中路）、（二环路）
- **吃棒棒骨**：“左一骨”（天海夜路口）
- **吃鸭子、鸡**：“大邑熊记鸭”（北京中路）、“朝天椒”（国际城东城）、“百岁鸡”（北京中路区税务大楼对面）
- **吃家常菜**：商检对面的几家川味家常菜馆，白菜炖粉条很地道
- **喝老火靓汤**：到“陈连锅”（德吉路）、“老文君”（拉中对面）
- **吃海鲜**：“金港湾”（北京中路）、“海龙渔港”（区广电局附近）、“粤海大酒店”（纳金路）
- **吃串串香**：巴尔库路“玉林串串香”、“串串王”（北京中路区税务大楼对面）
- **吃清真**：色拉路“泰成饭店”、纳金路“金城沙锅”

购物 Shopping

拉萨本地特产最著名的是旅行纪念品、艺术品和藏药了。对于旅行者来说最有吸引力的应该是八廓街的法器、唐卡等。购买了唐卡、转经筒等法器可以就近请大昭寺的喇嘛开光，需付少量费用。

推荐特产

工艺品：西藏的地毯、藏刀、卡垫、围裙、民族服装、民族鞋帽、金银首饰及各种传统手工艺品，均为传统手工制作，工艺精湛，造型优美，具有很浓厚的地方风格和民族特色。

如果买了藏刀，坐飞机是不能带的，托运也不行，但可以通过邮局寄。八廓街北邻的北京中路邮局是拉萨的邮政总局，在那里邮寄，比在一些小邮局寄要快得多。

艺术品：拉萨的艺术画廊遍布于各主要旅行景点，以布达拉宫正门和拉萨假日酒店对面为最多。里面不但展销油画、布画，还有唐卡、佛像、艺术挂毯、西藏旅行画册等，只是价格要偏高一些。

如果买唐卡，推荐藏医院路上的“卓么本”，央视国际频道做过专辑，现在的掌柜朱勇和和蔼可亲，文质彬彬，说起唐卡来滔滔不绝。另外八角南街的“雪域唐卡手工艺店”（见下文）也不错。

藏药：西藏的药材闻名天下，有藏红花、虫草、雪莲等，还有藏医以秘方配制、加工、炮制的各式神奇藏药，如著名的“珍珠七十”等。购买藏药最好的地方是大昭寺广场对面的西藏藏医院。

蔬果：购买水果、蔬菜，可以到布达拉宫旁边的宗角禄康市场，那里是拉萨最大的菜市场。

购物街区

八廓街（详情见景点部分）是拉萨最著名的小商品街。八廓街的东西一般 1/3 的价格都可成交，此外八廓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，是个不错的购物点。在拉萨街头有很多流动小贩出售所谓银器，假货不少，购买的话要擦亮眼。

八廓街必逛店铺：

1、夏帽嘎布：藏语意为“白色的礼帽”，在八角北街 27 号，是一家百年老店，为尼泊尔侨民所开。在其鼎盛时期，曾经有很大的势力，西藏第一辆汽车便是由他们从中尼交界的喜马拉雅山口拆散了运进西藏的。

2、雪域唐卡手工艺店：老字号，位于八角南街 16 号。店主人叫茨旦朗杰，师从著名的江白望久。现在雪域唐卡手工艺店的生意非常红火。来他这里学画的，不分年龄、民族、国籍，都不会收你学费。很多老外都在他这里学画唐卡。

3、民族商场：从大昭寺广场往西走 20m 左右，这里的民族手工艺品品种比八廓街更加丰富，质量也要好。可以见到很多流动商人在这里进货，然后跑到街头去卖高价。

4、藏药店：民族商场正对面就是西藏自治区藏医院和西藏藏药厂藏药销售门市部，后者销售“常觉”、“然纳桑培”、“仁青坐珠达西”等名贵藏药。

关于旧货：由于某些不可知的原因，在八廓街上的摊主们坚信旧的东西一定能卖个好价钱出来。所以他们经常会拿着崭新的东西说：这是旧东西。其实这只是对于价值的一种肯定，并不表明他们的判断力有任何问题。

关于侃价：在八廓街购物，一定要学会和摊主侃价。同样的一件物品，不同摊主的开价经常能相差 10 倍。买时多问几家，不要着急。不同的东西水分也不一样，要价最离谱的是天珠，买的时候一定要小心。

关于优惠：根据古老的习俗，藏族摊主会对自己每天第一位买主和收摊前的最后一位买主比较优惠，并用从第一位买主那儿收来的钱在货摊的商品上拍打几下，以示招财进宝。

关于禁忌：不要买盘羊角、藏羚羊角、野牦牛头等受保护的野生动物制品。不光是因为这些东西带不出拉萨，最重要的是这是在纵容对受保护动物的滥杀行为。

天音 如果想在拉萨购物，一定要早晨在八廓街刚开市的时候去，那个时候，店家为了开市，都会以很低廉的价格售卖，狠狠砍价，肯定能买到。

夏雨天 八角街是必去的购物天堂，聚集了工艺品、古玩、藏族服饰等。八角街里大多是摊位，每个摊位的東西大同小异，价钱倒不一致，所以无论买什么一定要货比三家。摊上卖的银饰品都是藏银（不是纯银），手串也都是仿真品（如蜜蜡、绿松石、红珊瑚等），买个 10 块左右的带着玩就可以了，若想买真货就得到店面或是古玩城去买。如果在摊位上买到 30 块以上的东西，那就是被坑了。

娱乐 Entertainment

在拉萨，你可以选择在广场上晒太阳，跟随虔诚的藏民一起转经来体会这座城市的风情，还可以找一家有特色的酒吧或甜茶馆坐下来，静静地品味拉萨。北京路上有许多酒吧和茶馆，紧挨着八廓街和大昭寺。其中最受驴友推崇的有背包客餐吧、旅行者吧、岗拉梅朵、玛吉阿米和 DUNYA 酒吧等。如果你初到拉萨，一定要去甜茶馆坐一坐，是体验藏式生活最好的地方。



laizi 冈拉梅朵

岗拉梅朵

门牌上用藏、汉、英三种文字写着“岗拉梅朵酒吧”。拉萨的酒吧与内地相同，有美女、美食和美酒，不同的是，这里盛产“拉萨情绪”，到过岗拉梅朵的人体会更加深刻。岗拉梅朵酒吧四周墙上挂满了西藏题材的油画、水彩画作品，和这幢房子很般配。作为文化人的餐厅老板利用酒吧空间做绘画作品的生意，只要谈妥了价格，看中任何一幅都可以随时带走。这里环境很好，正餐较贵，适合看书、发呆。

地址：拉萨市城关区北京东路 127 号

联系方式：0891-6333657

到达交通：位于市中心，步行前往即可，坐三轮车 3-5 元，打车 10 元左右；或乘 7、8、20、21、22、23 路在策门林站下



线路推荐 Tours

拉萨三日游

线路特色：亲眼目睹古老的藏文化和久远的宗教历史，感受西域高原独特的魅力风情

线路设计

D1: 布达拉宫——药王山——色拉寺——罗布林卡

D2: 哲蚌寺——大昭寺——八廓街

D3-D4: 纳木错——羊八井地热温泉

线路详情

D1: 布达拉宫 8:00 开始对游客开放，建议早些出发，可以乘坐出租车 10 元，或三轮车 3-5 元即可到达。参观布达拉宫大致需要一个上午的时间，如果对摄影感兴趣，参观完毕不妨花 10 元费用到药王山，这座山的半山腰是拍摄布达拉宫最好的取景点。中午可以在北京路上找一家餐厅用餐，之后回住店稍事休息，缓解一下高原反应。14:00 点左右在娘热路上乘坐 5 路公交车前往色拉寺，参观永乐八年的大藏经和一万多尊镀金的铜像。随后乘 5 路车返回，在藏医院附近乘 2 路车前往罗布林卡，游览结束可就近用餐和住宿

D2: 上午乘 3 路车到哲蚌寺，如果恰逢拉萨雪顿节，可以看到场面异常壮观的晒佛仪式。随后可回住店用餐并休息。下午 2 点左右出发前往大昭寺，可以乘坐三轮车，如果对高原气候已适应，不妨步行前往。参观完毕，一定要逛一逛围绕大昭寺环形商业街——八廓街，欣赏古老的藏族街区，购买藏族手工制品，并尝尝风味独特的藏式美食

D3-D4: 包车前往纳木错，并在回来的途中顺道去羊八井泡温泉。包车费用很贵，一辆车需要 1500 元，建议找齐旅伴，分摊费用。从拉萨出发，中午时分可以抵达纳木错，可以带上装备，在湖边过一夜，第二天上午返回，因为清晨和黄昏的纳木错是最美的。从纳木错返回拉萨市区的途中会经过羊八井，建议不要错过这里的温泉

外部交通 Getting there

进入拉萨可以通过航空、陆路和铁路三种方式。当然，也有强驴骑自行车和徒步进藏。

飞机

拉萨贡嘎机场位于拉萨市区西南方向约 65km 的贡嘎县，目前国内省际航班已开通至北京、上海、广州、深圳、香港、厦门、福州、杭州、重庆、成都、西安、昆明、迪庆、西宁、兰州航线，国内省内航班有拉萨至阿里、林芝、昌都航线，国际航线目前仅开通拉萨至加德满都。大多旅行者选择从成都乘飞机前往，因为成都和拉萨之间往返航班次数最多。联系方式：0891-6216465

每年 5-10 月份为旅游旺季，离开拉萨的机票非常紧俏，雪顿节前后尤甚，建议提前买好返程机票再安排行程。此外，拉萨至北京、上海、广州、深圳、重庆、成都每天都有航班，飞往其他城市则不是每天都有，请出行前查好航班信息。

机场到市区

大巴：有民航班车往返，全程约需 40 分钟

票价：25 元 / 人

发车时间：全天有车，末班为 21:30

联系方式：0891-6182220

出租车：淡季 150 元左右，旺季 250 元左右

市区到机场

大巴：有民航班车往返，全程约需 40 分钟

票价：25 元 / 人

乘车地点：拉萨市中心娘热路的民航售票处

发车时间：6:30-7:30, 8:00-8:30, 9:30-10:30, 13:00-13:30, 在这几个时间段里，人满即发车，即使人未满，也会准点发车

联系方式：0891-6827727

出租车：约 200 元，在八朗学、雪域旅馆门口也有出租车招徕生意拉旅行者去机场，费用是 30 元 / 人，安全起见，建议旅行者还是选择乘民航班车；也可以选择前一天下午就坐班车到机场，晚上住机场宾馆，但是机场宾馆的费用要比拉萨高，条件也差一些

火车

拉萨火车站位于拉萨市西南向 20km 的堆龙德庆县柳梧乡境内，海拔 3600m。拉萨火车站有发往西宁、兰州、北京西、成都、重庆等地的列车。拉萨市区至火车站间有柏油路连接，可乘坐 91 路公交车前往。联系方式：0891-6756222

拉萨站始发列车时刻表

车次	始发站—终到站	发车时间—到站时间	运行时间	硬卧中(元)
K9802	拉萨—西宁西	8:20-7:26	23 小时 6 分	497
K918	拉萨—兰州	8:20-10:21	1 天 2 小时 1 分	535
T28	拉萨—北京西	13:48-8:19	1 天 18 小时 31 分	742
T24/T21	拉萨—成都	10:00-8:11	1 天 22 小时 11 分	689
T224/T221	拉萨—重庆北	10:00-9:30	1 天 23 小时 30 分	730
T166/T163	拉萨—上海	11:30-11:25	1 天 23 小时 55 分	817.5
T266/T263A	拉萨—广州	12:08-18:58	2 天 6 小时 50 分	892

长途汽车

目前乘汽车从外地到拉萨基本上只有从青海的格尔木和新疆的叶城有班车直达，如果从云南或四川入藏，需要转车才能到达拉萨。

拉萨到周边较近的城镇（曲水、尼木、仁布、泽当、那曲、当雄、安多、工布江达等）和较远的重要城镇（八一、邦达、日喀则、亚东）有固定班车；拉萨到樟木、昌都、江孜、拉孜等偏远城镇无固定班车。到狮泉河、普兰、尼玛、芒康等地，只能包车或搭便车。

除长途站外，还有其他地点，在决定坐什么车之前应事先打听好。吉日旅馆附近的客运站分站有去日喀则的长途班车，娘热路民航售票处门口不时也有走青藏线去成都的长途班车等。另外，每天 7:00 左右大昭寺广场会有发往桑耶寺、甘丹寺等各寺院的朝圣班车。

北郊客运站

以长途客运为主，有发往那曲、日喀则、阿里、格尔木、香格里拉、仁布、萨迦等地的班车

地址：拉萨市扎基路 11 号，近色拉中路

电话：0891-6922090、6922104

到达交通：乘 13 路公交车在北郊客运站下



东郊客运站

以短途客运为主，有发往八一镇、当雄、松巴乡、曲水、羊八井、甘丹寺、热振寺、林周县、墨竹工卡、羊卓雍错、桑耶寺等地的班车

地址：拉萨市江苏东路3号

联系方式：0891-6340523

到达交通：乘9路环线、10路公交车在东郊客运站下，或乘4、5、6、8、10、12、17路公交车在邮车总站下

拉萨西郊客运站（金珠路客运站、拉萨长途客运站）

以长途客运为主，有发往日喀则、山南、那曲等地的班车

地址：拉萨市金珠中路1号

联系方式：0891-6824469、6831812、6719569

到达交通：乘1、2、10、15、18、19路公交车在西郊客运站下

每天早晨到中午有很多来往日喀则和泽当的私营小巴也从长途汽车站的门口发车，和国营的长途汽车竞争激烈，优点是车次多、方便，缺点是存在安全隐患。在购票时要警惕扒手，还有些私营车主见了你的行李就住他的车上扛，比较可怕。

自驾车

拉萨是西藏最大的公路枢纽，公路四通八达，东至林芝、昌都，西至日喀则、江孜及樟木，北通格尔木。

青藏公路

走向：西宁49—湟源55—倒淌河196—茶卡133—都兰353—格尔木158—昆仑山口120—五道梁148—沱沱河沿178—唐古拉山口91—安多140—那曲163—当雄75—羊八井87—拉萨，全长1937千米，属国道109段。

青藏线为进藏公路中的主动脉，是世界上海拔最高、线路最长的柏油公路，也是目前通往西藏路程最短、路况最好且最安全的公路。青藏公路是有客运班车营运的线路，普通家用轿车也可以上路。沿途景观有草原、盐湖、戈壁、高山、荒漠等。昆仑山口、五道梁、唐古拉山口等路段海拔较高且气候严寒多雨雪，应备足防寒衣物，并随身携带预防及治疗高原反应的药物。

川藏公路

川藏线是进入西藏首府拉萨的主要公路之一，也是其中最具挑战性且风景最为迷人的探险旅游路线。由四川省成都开始，经过雅安，穿越二郎山隧道后，再经泸定、康定、到新都桥之后，川藏线分为南线和北线。

川藏南线主要以自然风光见长，北线则自然人文并存。南线经过雅江、理塘、巴塘、芒康、左贡，到达邦达兵站。北线从新都桥经过八美、塔公、丹巴、道孚、炉霍、甘孜、德格、江达、昌都，到达邦达兵站。两线在邦达兵站汇合，然后经八宿、波密、林芝、八一、工布江达、墨竹工卡、达孜等地，最后到拉萨。

川藏线南线全长2140km，川藏北线全长2412km，因为海拔高、地形地貌的变化，沿途的自然景点极为丰富，两条线途中需翻越21座海拔4000m以上的山隘，跨越14条波涛汹涌的江河，再加上以藏族为主的民族风情，所以，川藏线一直以来是自驾者心目中的首选线路。

川藏南线：成都(0)—雅安(147)—泸定(315)—康定(364)—新都桥(439)—雅江(513)—理塘(656)—巴塘(821)—竹笆笼

(857)—芒康(928)—左贡(1086)—邦达(1193)—八宿(1287)—然乌(1377)—上察隅(1537)—波密(1756)—通麦(1845)—林芝(1972)—八一(1991)—工布江达(2118)—墨竹工卡(2324)—拉萨(2392)

川藏北线：成都(0)—丹巴(383)—新都桥(528)—道孚(749)—炉霍(821)—甘孜(918)—马尼干戈(1013)—德格(1125)—金沙江大桥(1149)—江达(1234)—昌都(1462)—丁青(1752)—巴青(1977)—那曲(2237)—当雄(2401)—拉萨(2554)

滇藏公路

走向：昆明353—大理166—丽江145—中甸152—德钦103—盐井111—芒康，可延伸至邦达171—昌都，与川藏北线相通。全长2300km，属国道214段。

滇藏公路是4条入藏公路中海拔最低的通道，全线最高海拔只有4300m(红拉雪山口)。沿途气候温和湿润，林木繁茂。由于横断山脉受澜沧江、金沙江等大河的切割，山高谷深，公路落差很大，一天之内可经历四季不同的气候和风光。滇藏公路的最佳行车季节为8-10月，其中中甸至芒康段经常在雨季时出现塌方甚至泥石流暴发，应提前打听路况以免耽搁。滇藏公路无直达客车，沿途需转数次车，且德钦至芒康无客车，只能搭乘货车前往。

新藏公路

走向：叶城246—麻扎大板123—三十里营房181—泉水沟141—界山达坂320—日土117—狮泉河—巴噶—萨嘎293—拉孜157—日喀则274—拉萨，全长2611千米，属国道219段。

新藏公路沿线翻越昆仑山脉的10个山口，最高海拔为6700m的界山达坂，海拔5000m以上的线路有130km，是世界上海拔最高的公路。新藏公路沿途多经渺无人迹的荒地，加之气候恶劣、空气稀薄，行程颇为艰苦。但连绵的雪山、密布的湖群、随处可见的大量野生动物，使这里成为探险者的乐园。

新藏公路冬春两季大雪封山，无法通行，最佳行车时节是5月初至10月中。沿途气候恶劣且食宿条件差，应备足防寒衣物、药品、干粮和睡袋。叶城与狮泉河两地相距1100km，车程约3天。狮泉河与拉萨两地相距1741km，车程约6天。新藏公路没有公共汽车来往，旅游交通主要依赖便车及租车。

中尼公路

走向：加德满都114—樟木友谊桥45—聂拉木210—定日84—拉孜157—日喀则74—尼木140—曲水55—堆龙德庆12—拉萨，全长1099km，属国道318段。

中尼公路是一条国际公路，在中国境内长约715千米。中尼公路基本在喜马拉雅山脉中穿行，从拉萨西行逐渐上升，在海拔5220m的嘉错拉山口到达最高点，翻越过喜马拉雅山到达山的南麓，然后急速下降，通过樟木出国门。由于公路穿行在崇山峻岭中，所以中尼公路路况并不尽如人意。西藏政府已经在逐步改造。中尼边境以珠穆朗玛峰等独特的自然和人文景观吸引越来越多的中外游客前来旅游观光、科考探险，中尼公路已经成为黄金旅游线。

上述的滇藏线、川藏线、青藏线以及新藏线，除了可以乘坐汽车前往外，还有部分体力较好的旅行者，选择租车自驾、骑行甚至是搭车前往。在这里，仅仅提供一些贴士信息。更详细的信息请期待蚂蜂窝攻略。



自驾、骑行 TIPS

- 时间：建议出发时间选择在 5-6 月底，7 月下旬 -8、9 月是西藏雨季。
- 装备：常用药物必须携带，以备在荒无人烟之地身体不适使用。通常预防感冒、消炎止痛、预防腹泻、健胃消化的等都可备上。建议带上葡萄糖口服液，那种 5 支装的玻璃瓶，对恢复体力和抗高反有妙用。另外要预备一个质地优良的大保温杯，初上高原，需及时补充水分，高原寒冷温度低，热饮同时增加身体温度，避免感冒发烧。次日赶路或者中午吃饭别忘记加热水。
- 食物方面，建议多携带高热量食品，如巧克力、牛肉干等，压缩饼干也有必要带，备足 2-3 天的量即可。一来雨季的川藏线塌方非常频繁，如遇塌方被困，不至于断粮；二来沿途不少地方的饮食环境都非常差，很不卫生，极易出现水土不服现象。
- 饮料方面，要时刻预备矿泉水，用完别忘记补充，最好每天再购买一瓶红牛。总之，把身体侍候好，才会有好心情欣赏风景。
- 另外，强烈建议大家带上 4 件“法宝”，拖鞋、干鞋器、电吹风、插线板。除了青藏线上的格尔木，不管是川藏还是青藏，其余大部分地方的住宿条件都相当差，甚至连拖鞋都没有，即使有也脏得让人难以下脚，插座更少得可怜，有的地方四五人间就一两个插座，手机、相机、电筒等都需要充电，根本不够用。即使夏季，在高海拔地区，气温也不会很高，而且西藏地区经常会在晚上下雨，如果白天不慎弄湿了衣鞋，你别指望它一晚上能干得了，所以干鞋器也得带上。

川藏线、滇藏线搭车的一点技巧：

比较固定的车有从波密、察隅等地往成都运木材的货车，不定期载客往成都的吉普车、桑塔纳。每个县有一个招待所是司机的聚散地。

如：波密的粮食局招待所、然乌的平安旅社（一大早在三岔路口等候，可兼顾从察隅上来的车）；八宿的未知、帮达的帮达兵站、左贡的县政府招待所（每周五有从昌都到芒康的大巴，当晚停左贡，周六到芒康，周日返回）；芒康的县招待所（往盐井、德钦方向的货车不少，注意牌照为云 R 的车）；德钦的县招待所（每日下午 3 点有往明永冰川的班车，第二天早 8 点返回；货车一般很早出发，6、7 点，下午车很少）。最有效的办法是一大早在必经之路上等候，而且离城越远，成功率越高。川藏线上有很多兵站，乐意接待旅游者。

更多关于搭车的注意事项，请参见蚂蜂窝的《搭车去西藏》攻略。

<http://www.mafengwo.cn/gonglve/zt-353.html>

内部交通 Getting around

出租车

拉萨出租车已实行打表计费，起步价 10 元/5km，超过按 2 元/km 计算。由于拉萨市区范围较小，一般在起步价内都能到达。去市郊哲蚌寺、色拉寺等都会超过起步价。包租一天的费用约 200-300 元，旺季会便宜些。

公交车

拉萨市内的公交线路有几十条，票价大多为 1 元，一般 10-20 分钟 1 班。其中包括从拉萨火车站开出，途经罗布林卡路和布达拉宫广场的双层观光公交车。

三轮车

三轮车是拉萨的特色交通工具，每车可坐 2 人。原来遍布在拉萨的大街小巷，现在不被允许穿过布达拉宫广场前的北京路，大多数三轮车只行走市内布达拉宫广场以东及以北的地区。上车前一定要先议价，一般 3-7 元，对旅行者要价高 1-2 元。很多藏族车夫不懂汉语，建议先学点简单藏语。

自行车

很多旅店都有自行车出租，一般的车时租 5 元，日租 15-20 元，山地车日租 50-60 元。骑自行车逛拉萨还是很惬意的。

租车

在拉萨市内旅行其实并不需要租赁越野车，但是如果去附近郊县的景点或许就需要了，如纳木错、直贡梯寺、甘丹寺等。可以去大昭寺附近的旅行社问问，或者直接到雪域旅馆找自治区旅游局的散客接待中心。

包车费用参考：普通型进口越野车 3-3.5 元/km；豪华型进口越野车 3.5-4.5 元/km；可供 20 人乘坐的微型汽车 5.5-6.5 元/km；可供 40 人乘坐的长途汽车 7-8 元/km。包车前往纳木错，2 天来回约 1500 元。

>> 更多拉萨详细资料，请查看并下载《拉萨攻略》

林芝地区 Nyingchi

山清水秀的林芝藏语意为“太阳宝座”，位于西藏东南部、拉萨以东，东部与云南省接壤，北面是西藏昌都地区，西南部为山南地区，南部毗邻印度、缅甸两国。林芝地区下辖林芝、米林、工布江达、墨脱、波密、察隅、朗县 7 个县，地处雅鲁藏布江下游，平均海拔 3000m，海拔最低的地方仅 152m，气候湿润，景色宜人。其主要城镇是首府八一镇，主要景区有尼洋河谷经济区、帕隆藏布江景区。林芝的森林原始景观保存完好，有挺拔的西藏古柏、喜马拉雅冷杉、植物活化石“树蕨”以及百余种杜鹃等。生活在林芝的少数民族以门巴族和珞巴族为主，他们的生活习惯及宗教信仰皆保留着浓厚的传统色彩。



景点 Sights

从拉萨到林芝需要6-7小时车程，沿拉萨河至米拉山口转入尼洋河流域，经巴松错景区后可到达林芝地区最重要的城镇——林芝县八一镇，距离八一镇不远的鲁朗镇有着柔美的林海和牧场风光。位于米林县境内的南迦巴瓦峰和雅鲁藏布江大峡谷是游览的重中之重，有缘者可看到云雾散开后的南迦巴瓦真容。雅鲁藏布江大峡谷中生活着为数不多的藏族村落，自然风景绝美，犹如世外桃源。波密的桃花是林芝地区开得最盛美、最狂野的，盎然齐放，令人为之倾倒。在林芝，你可以欣赏到除了沙漠和海洋以外的一切美景，山谷、杉林、村落、花海、云雾、雪山、溪流……可谓无处不风光。

谢罡 林芝春来花满天，秋风过后红黄艳。若不是山麓中红黄橙绿的斑驳，路上零零散散的枯叶，真不知十月尽头才是秋的影子。秋天真的来了，雅鲁藏布江与天同蓝，两岸的核桃树叶金子一般；巴松错湖水清澈见底，好吃的鱼儿老是纠缠着我的身影不放；鲁朗林海依旧郁郁葱葱，只有密林脚下红叶一片，五彩缤纷，大有“亭皋木叶下，陇首秋云飞”的感触。

1、如何预防高原缺氧

西藏各地市的药店里均有多种预防高原反应的药物出售，也可到医院问诊由医生推荐药物。另外，每天喝一杯红糖水，口服维生素含片，持续3-5天，也有助于降低发生高原反应的可能性。

2、建议随身准备高热量干粮如巧克力、糖果以及足够饮用水，在西藏旅行，塌方、坏车等问题时有发生，有充分的粮食准备可以预防万一。

尼洋河

尼洋河是雅鲁藏布江的一条支流，传说是神山流出的悲伤的眼泪。尼洋河两岸森林植被完好，河水清、含沙少，是工布江达的母亲河。在拉萨通往林芝的路上，翻过拉萨河与尼洋河的分水岭——海拔5013m的米拉山口，继续往东，就进入了尼洋河河谷。尼洋河在源头是一条细流，到了中游以下，河面越来越宽，水流也渐渐平缓下来，在林芝县附近汇入雅鲁藏布江。尼洋河之美在于水色，清澈、翠绿，飞溅起洁白的浪花。尼洋河有一处叫做中流砥柱的岩石景观，像一枚带纽的四方印章，约一幢别墅大小，矗立在尼洋河激流中心，河水冲击到这块巨石上，溅起一片浪花，翻滚激荡，夺路而去。



心在旅途 尼洋河春色

地址：林芝地区工布江达县和林芝县境内

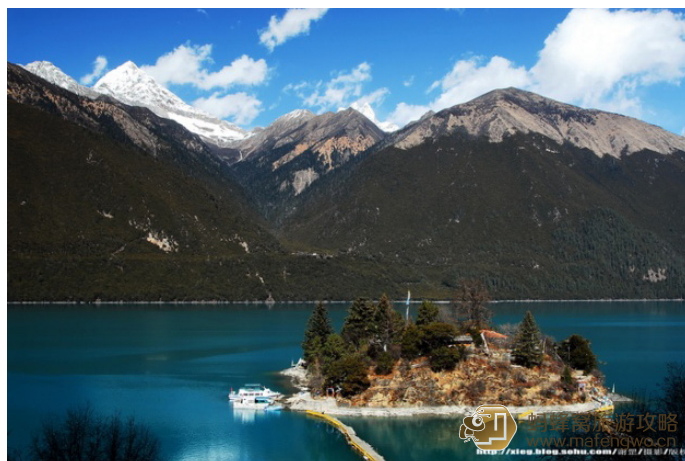
到达交通：乘拉萨至八一镇的班车，过米拉山口后沿路即是尼洋河风光

一人一事、 下山之后风景开始好了起来，淡蓝色的尼洋河静静地一路伴随我们，在念青唐古拉和喜马拉雅山中间的318国道上穿行着。山坡上开始出现绿色的灌木丛，大片的牧场草原，成群的牦牛绵羊，河边喝水的马匹，还有这个地域独有的黑色藏香猪，肆无忌惮地在路边走着。

巴松错

巴松错在藏语里意为“绿色的水”，海拔3469m，是红教的著名神湖。每年藏历4月15，也就是6月1日前后，有许多当地人前来转湖。在巴松错湖100m处有一扎西岛，有当地的老渡工手划渡船搭乘游客前往，2元/人。岛上有一座错宗工巴寺，是西藏有名的红教寺庙，建于唐代末年，门口左右两侧供奉着男女生殖器的木雕，生殖之神是高原居民的守护神，保佑自己和家人的健康幸福。来这里拜的人一拜佛主，二拜生命。巴松错有条很明显的徒步小路，不会迷路，徒步旅行一般需用时2天，可以自带帐篷，或者选择沿湖的招待所落脚。

扎西岛旁边的巴松错度假村有各种档次的房间和别墅，价格从几十元至数百元不等。



谢罡 如诗如画的巴松错

地址：林芝地区工布江达县以东55km，八一镇西北50km

费用：5-10月：120元/人；11-次年4月：60元/人；学生证半价
联系方式：0894-5833361

到达交通：在八一镇福建路的汽车站乘前往工布江达县的班车，票价30元/人，半小时一班，中途在巴河镇的巴河桥下车；再乘当地藏民的私车进入巴松错景区，40km，25元/人/单程，包车150元往返
用时参考：若只沿途经过欣赏2-3小时即可，也可在巴松错景区内住1天

heavenivy 旅行团坐巴士，而散客坐绿色军车。停车点是一个观景台，不过夜的游客基本都只在这儿和湖心岛游览。如果有时间一定要在这里住一个晚上，才能领略到巴松错真正的美。

鲁朗林海

鲁朗林海位于林芝地区八一镇以东约80km的川藏公路上，海拔3700m，这是一片典型的高原山地草甸狭长地带，林海由两侧青山中的灌木丛和茂密的云杉、松树组成，树木以青冈为主，林海中间则是整齐



划一的草甸，溪流蜿蜒其中，此外还有大量鸟类栖息于此。每年4月中旬到6月初，成千上万种野花竞相开放，山间云雾时聚时散，雪山、林海、田园勾画了一幅恬静、优美的“山居图”。



小米伊伊 鲁朗，秀美的西藏江南

<http://www.mafengwo.cn/i/874379.html>

地址：318国道经林芝地区林芝县、鲁朗县一带，观景台在色季拉山上

费用：观景台20元/人，鲁朗牧场80元/人

到达交通：没有专门班车到达，在八一镇乘经318国道的车都会路过

用时参考：远观即可，停留约半小时

阿润 鲁郎是个绿色农家牧场，一幅浓郁的乡村田园风光。在晴朗的清晨，远处的雪山山雾缭绕，天是那样蓝，云是那样低；近处，小溪流淌，零星的小村庄像天上的星星点缀在绿色的草地上，再加上灰色陈旧的木栅栏，牛羊放牧其中，这一切构成了一幅充满生机的绿色画卷，不仅让人联想到一个词——世外桃源！

南迦巴瓦峰

南迦巴瓦峰海拔7782m，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。由于南峰所在的雅鲁藏布大峡谷地区地质构造复杂，使山壁耸立，地震、雪崩不断，攀登难度极大。观赏和拍摄南迦巴瓦峰一般有两个地点，一个在波密和八一镇之间川藏公路上的色季拉山口，但因为距离过远且易受色季拉山和南迦巴瓦峰各自局部天气环境的影响，想拍到好照片较为不易；另一个在大峡谷一带，并不需要进到峡谷里，只要在峡谷入口处一带就能拍到。从八一镇过冈嘎雅鲁藏布江大桥到派乡，然后顺江下行，峡谷台地上的几个村庄大渡卡、直白、格嘎等都是拍摄和观赏南迦巴瓦雄姿的绝佳之地。尤其在直白村口，顺着一道沟谷往东望去，十几公里外的南迦巴瓦峰银白的峰顶就耸立在那里，近得似乎触手可及。

直白村位于米林县派乡东北方向19km处，离南迦巴瓦观景台很近，村子边上就是雅鲁藏布江，风景绝美。到达直白村后步行1.5小时，可以看到雅鲁藏布江小拐弯。从进入派镇到看到小拐弯到返回派镇至少需要5小时。从直白村还可请向导带路或打听路线后徒步前往南迦巴瓦大本营（普通体力者约2、3个小时可抵达）。

地址：林芝地区米林县境内东南部

费用：进入派镇后需要交门票，一种为徒步票，150元/人，一种为徒步票+游览车+一顿饭共260元/人

到达交通：

如不进入墨脱，普通游客观看南迦巴瓦峰有如下几个地点：

1、色季拉山口：318国道林芝——波密的路上经过

2、直白观景台及直白村：先从林芝乘班车到达位于林芝地区首府八一镇东南方向80km处的派乡（派镇），每天早晨约8:00在八一镇的桥头有中巴车前往，票价60元/人，行程约4小时。从派乡继续前行约18km抵达直白观景台，再前行数公里抵达直白村，直白村可提供住宿。这里没有班车抵达，一般需包车前往，价钱在200元以上，也可从派乡徒步前往。直白村离南迦巴瓦峰主峰的直线距离仅5km，沿路风光非常壮观。从直白村还可请向导带路或打听路线后徒步前往南迦巴瓦大本营（普通体力者约2-3小时可抵达）。水路：从八一的两江交汇处有游船从雅鲁藏布江上行至派乡，上岸后换乘车前行至直白观景台。游船往返价580元/人



酒窝果果 很多人都静静地守候这最后的余晖久久不愿离去，我也许是那个最不愿离去的人……

marco 从派镇转运站沿着雅鲁藏布江大桥过江对面，右转往吞百村方向约5km到吞百村，再走5km左右到索松村。这里有着比直白更好的观看南迦巴瓦的视角，可以同时拍下雅鲁藏布江、村落和南迦巴瓦（国家地理选美那期的照片就是出自这个角度）。从索松村再往前走1个多小时到达“鬼头”（音译，当地人的叫法），这里与直白隔着陡直的江壁对望，可看见直白村及雪山全貌。

兔八哥 关于直白村，据说是离南迦巴瓦峰最近的村庄，也是观赏雪山的绝佳位置。与在色季拉山遥望南迦巴瓦不同，在这里只能仰视和匍匐。雪山下的村庄小巧精致，牲畜或许比人还多。清晨与夜晚异常安静、漫长，好像回到了人类尚未踏足的地球远古时代，世间只有流水、虫鸟、猪狗牛羊和星星云朵。

星空 南迦巴瓦，这个让我魂牵梦绕了3年的名字，就在这一刻终于得见真容。那一刻的激动与震撼无以言表。一个普通的弯道后，庞大的山体赫然出现在头顶，下意识惊呼一声：“天哪！”犹如在天际，看那山体巍然屹立，感到神圣和威严，从此你的眼睛再不舍得离开他，你的心也完全属于他，我终于知道了神山的力量。

雅鲁藏布大峡谷

雅鲁藏布江下游绕南迦巴瓦峰处做急拐弯向南流，在林芝地区米林县派乡以北形成险峻幽深的大峡谷，平均海拔3000m以上，长达近500km，是世界第一大峡谷，被《中国国家地理》评选为中国最美的十大峡谷之首。最险峻、最核心的地段是从白玛狗雄往下长约近百公里的河段，峡谷幽深，激流咆哮，至今还无人能够通过，其艰难与危险，堪称“人类最后的秘境”。



雅鲁藏布大峡谷怀抱南迦巴瓦峰地区的高山峻岭，冰封雪冻，它劈开青藏高原与印度洋水汽交往的山地屏障，向高原内部源源不断输送水汽，使青藏高原东南部由此成为一片绿色世界。峡谷内可领略热带到寒带截然不同的自然景观，汇集了众多生物资源，是最好的自然博物馆。



季一舟 雅鲁藏布江

地址：雅鲁藏布江下游在南迦巴瓦峰拐弯处，米林县派乡附近

费用：270元/人，包括景区环保车、导游讲解、自助餐，学生证半价；水路价格在500元以上，每天上午、下午各一班，中午管饭，游览时间为1天

到达交通：在八一客运站乘前往米林县派镇的班车，130km，车票65元/人，行程3-4小时。进景区要乘景区内里的中巴，每个车会配一名导游。景区内可逛2小时左右，巴士送回至上车处

用时参考：1-2天

黄有宏 这里要注意，购买去派镇的班车不在售票大厅买，而是在售票大厅外面的十字路口红绿灯处直接上中巴车，在车上买票，去派镇一天2班车，8:00、14:30，如果8:00的班车上坐满了，后面还会有很多人也会追加班车，但人少了就不会再有加班车了，同样从派镇回八一镇的班车时间也一样。

如徒步雅江峡谷，需准备如下物品：防水冲锋衣、抓绒衣、短裤、T恤、爬山鞋、凉鞋、袜子及内裤若干；此外还需备水壶、太阳镜、防晒霜、洗漱用品、自用药品。

墨脱

墨脱县属西藏林芝地区，位于林芝县东南、波密县以南，是西藏东南部最为偏远的一个县，雅鲁藏布大峡谷主体段都在墨脱境内。这里是高原上海拔最低，生态环境保存最完整，气候最温和，雨量最充沛的地方，也是塌方、泥石流、蚂蝗、野兽、毒虫、暴雨、烈日、高山、峡谷、雨林完美结合的中国最顶级户外徒步路线。

适合旅行的路线：

- 1、米林县派乡——多雄拉山口——拿格——汗密——阿尼桥——背崩乡——墨脱，这是目前进入墨脱县最常见和安全系数最高的线路。
- 2、波密——嘎隆拉山口——62 K——80 K——108 K——113 K——墨脱，这条路即国家倾巨资修建的波墨（波密到墨脱）公路。

一般来说，都是从前一条路线进墨脱，后一条路线出墨脱。

>> 更多墨脱详细资料，请查看并下载《蚂蜂窝墨脱攻略》

米堆冰川

米堆冰川位于西藏林芝地区波密县东约100km处的玉普乡米堆村，是西藏最重要的海洋型冰川，也是世界上海拔最低的冰川，被《中国国家地理》评为中国最美的六大冰川之一。米堆冰川主峰海拔6800m，雪线海拔只有4600m，末端海拔2400m，冰川下段穿行于针阔叶混交林带，两侧大山巍峨峻峭，鬼斧神工，雪山和云雾交织在一起，如梦似幻，使人惊叹不已。爬冰山对体力有一定要求，需带食物、水等补给品，注意保暖。

地址：林芝地区波密县东约100km处的玉普乡米堆村，距波密县城所在地扎木镇约90km

费用：50元/人

到达交通：米堆冰川靠近川藏公路，进入方便，可从波密县或然乌镇包车约2小时到达米堆村，从景区门口到冰川还有约7km路程，步行约3小时，驾车20分钟即到

用时参考：3-4小时

景区内徒步游览攻略：（由 why1007 提供）

从景区门口经米堆村，大概要1个多小时，才能近距离接触冰舌，进入米堆村，想去冰川，没有指路牌。沿途多次都被这些村民自己堆砌的围栏挡住道路，千万不要以为走错了路，根据经验，这就是正确的唯一的道路，必须一次又一次跨越这些障碍物。游览一般需要3-4小时，需准备好相应的干粮和饮料。爬米堆冰川来回6小时（一定记得带午饭），请向导10元/每人，可蹭别人的。

- (1) 从景区停车场穿越米堆村段，马道，沿途有标示牌，不会走错路，全程约15分钟。
- (2) 穿越山林段，马道，同样有标示牌。有一段是上山路，走得会有点累，最高点是一个休息小亭，可以看到冰川及冰湖。全程约15分钟。
- (3) 下行的土坡段直至两个冰湖处。本来没有路，只是走的人多了。路面的泥尘很厚，走过之处，扬起阵阵灰尘，因此同行者需要并排走或保持一段距离。全程约10分钟。
- (4) 通过冰渍堰，这是由于冰川的运作及地形造成了阶级状的堰坝体。表面是乱石块及泥土，下部是冰川。不能骑马，快捷方式是横过第一阶堰坝体，在冰湖右侧穿越乱石块，上行到冰舌底部（返回一样）。全程约45分钟。
- (5) 离开冰舌后，沿河滩下行。河两侧及中间是石头，石头会松动及长有青苔，很滑要小心，有溯溪探险的味道。过河后继续下行，来到山林区。这段走了20分钟。
- (6) 穿越山林及村庄段。没有明显路线，看到村庄表示快到停车场了。走了25分钟。从停车场出发到返回停车场，加上路上休息观赏，往返共需近4小时。
- (7) 乘拖拉机进村60元，再次上当，其实只有步行半小时路程。沿溪流，穿越树林，翻过N座石头山，到达冰川上，远看呈蓝色很漂亮，上冰川要注意安全，有冰裂缝和冰洞。

heavenivy 停车场离冰川还有一段距离，在入口处有马，可骑马进到观景台（离冰舌仍有一段距离），步行到观景台大概半个多小时。有步行道和马行道，建议走马行道，省时间。到了观景台还可以往里走，据说还要1小时可以到冰舌，但是我们走错了路（应该走面向冰川左边的路进），所以没能进去。虽遗憾，但旅途不就是如此吗，努力去追寻美丽的风景，就算最后没有到达，这追寻的过程，已让人沉醉。



然乌湖

然乌湖位于西藏昌都地区八宿县城西南方向 89km 的川藏公路边上，是雅鲁藏布江支流帕隆藏布的主要源头。然乌湖北面有着著名的来古冰川，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，山顶是终年不化、重叠起伏的雪山。以然乌乡为界，往波密方向是安目措，也叫下然乌，往察隅方向叫然乌湖，或者叫上然乌。



放逐心情 然乌湖

地址：昌都地区八宿县城西南方向 89km 的川藏公路边，距离波密县城 127km；然乌乡位于 318 国道旁，是然乌——察隅公路的起点
到达交通：318 国道从湖边通过，可由八宿县城包车前往，也可从波密县城扎木镇或者八宿县城白马镇搭车前往
用时参考：1-2 小时

菩提印象 然乌湖因为紧靠川藏公路而为许多走川藏线的旅行者所熟知。然乌湖的静和蓝远近闻名，湖中几乎没有枯枝杂物，在朗朗晴空下湖水清亮如镜。只可惜我们又没来对季节，天空云厚灰蒙，尽管不是最美的时节，景色还是赏心悦目。公路沿湖而建，完全免费欣赏。不嫌条件差的可以在湖边村落里住宿，以便拍摄晨曦和夕阳的湖景。

- 然乌到波密 100 多 km 的路段都在帕龙藏布江边行驶，这个路段上都是雪山、森林、江流的原始森林和帕龙藏布峡谷风光，是驶入川藏公路最美的路段之一，说不出具体哪一个地点能拍到最好的风景。帕龙藏布江两旁的大山完全为原始森林覆盖，在这一路段上拍摄，根据四季的不同会有不一样的收获。
- 然乌湖早晚的景色都十分漂亮，拍摄全景可以在然察公路大桥或者镇外的山坡上。沿帕隆藏布一路向西，离然乌镇 10km 处有一村名“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。另注意黄昏时分拍摄帕隆藏布西南的雪山夕照，若采用侧逆光摄影，拍出来的照片有灰雾不清晰。建议不要在夕阳落山前拍摄，最好提前一个多小时，在太阳照射角度还不是很低时拍摄。

住宿 Sleep

由于旅游交通方面的不便，林芝地区的住宿业比较滞后。旅馆、招待所一般集中在交通相对比较发达的城镇（如八一镇）。可以住巴松错的度假新村，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，但要尊重当地传统和生活习惯。可以自带帐篷，由于高原上的气压关系，开水的沸点在 100°C 以下，游客要注意食水卫生，最好自带饮用水。

八一镇

渡口客栈（青年旅舍）

这里是徒步墨脱的驴友聚集地，有无线网络和公共卫浴。房型有标间、3 人间、多人间，提供 24 小时热水和自行车出租等服务。

地址：林芝地区林芝县八一镇八一大街人保公司对面

联系方式：辛狄 0894-5831567, 13659591010

QQ: 794913130

Email: summercinde@126.com

网址: www.dukouhotel.com

参考价格：6 人间床位 30 元，大床房、双人间 100-150 元，单人间 50-80 元

到达交通：乘 1 路、2 路公交车可以到达

悠游道国际青年旅舍（八一镇分店）

宽敞明亮，干净舒适，有无线网络，有家庭式自助房。老板是广东人，热情好客，为人随和。



shamsi 林芝悠游道

地址：林芝地区林芝县八一镇迎宾大道 46 号，尚城花园斜对面，君悦大酒店隔壁

联系方式：0894-5822868, 13659590770

参考价格：标间 120 元

藏泊酒店

藏泊酒店是林芝首家藏式别墅型酒店，有着浓郁的藏族特色，房间宽敞整洁。另外酒店有属于自己的小菜地，蔬菜都是即摘即做。受季节影响，酒店每年 11 月到次年 3 月中旬暂停营业。



地址：林芝地区林芝县八一镇白玛岗路，新区体育场对面

联系方式：0894-5876999

参考价格：藏式标间 200 元起

八一镇住宿参考

名称	地址	联系方式 (0894)	参考价格
林芝宾馆	林芝地区林芝县八一镇双拥北路 25 号	5821300	标间 260 元起
杜鹃花酒店	林芝地区林芝县八一镇工布路	5833561	三人间 380 元
松林客栈	林芝地区林芝县八一镇双拥北路 183 号 (老地委大院内)	5822201, 13659593211	标间 300 元起
林芝迎宾馆	林芝地区林芝县八一镇珠海路 12 号	5822410, 5821078 转 8888/8618	120 元
林芝新世纪大酒店	林芝地区林芝县八一镇水景园路	5885388, 5885468, 5885392	200 元
林芝麒麟宾馆	林芝地区林芝县八一镇广州大道南段 2 号, 近林芝气象局	5833358	159 元
林芝昊林商务宾馆	林芝地区林芝县八一镇深圳大道数字影城对面, 近厦门广场	5828399	标间 180 元起
林芝金鑫大酒店	林芝地区林芝县八一镇德吉路 51 号, 近林芝妇联	5821243	标间 120 元起
林芝商务酒店	林芝地区林芝县八一镇广州大道 16 号, 近德吉路	5835558	标间 180 元起
南迦巴瓦酒店	林芝地区林芝县八一镇滨河大道中段	5829999	标间 120 元
小马家客栈	林芝地区林芝县八一镇双拥南路 331 号	15889048974	床位 25 元, 标间 100 元

雅鲁藏布江大峡谷

大峡谷客栈

房间干净整洁，可以与主人家搭伙吃饭，人均 30 元，推荐土豆牦牛肉和酥油茶。



shamsi 大峡谷客栈内部

地址：林芝地区米林县派镇直白村

联系方式：西洛 13889043677 土登次仁 13648942995

参考价格：床位 40 元

巴青农庄

巴青农庄坐落在南迦巴瓦脚下的一个幽静山坳里，这里群山环绕，绿树成荫，云遮雾绕，颇有仙境味道。农庄有 2 层，1 层是大厅及藏式卧房，

2 层有个 14 人的大间，50 元一个床位，南边的床位可以躺在床上看南峰。此外 2 层还有几间比较好的观景房，最贵的要 300 元。



星空 巴青农庄大厅

地址：林芝地区米林县派镇直白村

联系方式：0894-5998882, 13618948568, 13518940882 (前台), 13989997575 (拉萨办事处)

参考价格：床位约 50 元，观景房约 300 元

星空 如果不是时间关系我想我会住下！停水停电是家常便饭，但浓郁的藏族风格大厅，热情的服务，还能躺在床上看南峰（需提前预订 2 楼南边床位），值得住下来。老板可以帮忙找向导，雅鲁藏布江大峡谷的几条徒步路线都没问题。

- **日日提醒**：索松村子里的人都淳朴可爱，属于比较原生态的藏族村落，对条件不可太挑剔，干净即可。如果去这边游玩，请大家注意保护环境，带着尊重的心去旅行。

- 索松村家庭旅馆住宿推荐，吉美叔叔家，电话 13628949792, 13648948115，家里干净卫生，大大的露台正对着南迦巴瓦。乔次仁农家乐，电话 13989949579

- 派镇住宿：古客客栈，兄弟客栈

餐饮 Eat

林芝地区的各个镇上都有很多家餐馆，因为地处偏僻，蔬菜粮食都是从外面运进来的，所以饭菜价格较贵，消费水平比内地高一些。此外，在这里做生意的大多是四川人，所以川味餐馆也处处可见。

林芝地区的风味饮食除沿袭西藏传统风味，如风干肉、青稞酒、糌粑、酥油和酥油茶外，还有一些少数民族的特色食品。如珞巴族，他们的酒分为白酒和黄酒，用玉米、鸡爪谷等煮好后，装在大葫芦内酿封，酿成后放在漏斗型的竹筐或竹筒内加水滤出即为黄酒，是人们最常喝的；酿好的酒经过蒸馏后可制成白酒。他们的饭是大米和玉米渣做的米饭，还有瓜菜、烤肉、辣椒……按珞巴人的风俗，饭菜由女主人按人头平均分成相等的几份，放在半边竹筒内，用手抓吃。此外，珞巴族最有特色的食物为烤老鼠，一般是用来招待贵客的。

林芝地区有些经营野生动物的餐厅，其中有一些是以普通材料冒充，但即便是真的野生动物，也应遵守国家法律，保护野生动物和它们的生存环境，不要去光顾。

鲁朗石锅鸡

鲁朗石锅鸡可以说是林芝最有名的美食之一，鸡是当地放养的藏香鸡，石锅是用产自墨脱的皂石制作，价格在千元以上。石锅鸡的配料有林芝特产的手掌参、当归、藏贝母、枸杞等菌类和药材，汤汁香浓醇厚，需慢炖2个小时左右才上桌。



小米伊伊 石锅鸡

鲁朗镇上有许多家石锅鸡餐馆，价格在240-280元，米饭10元不限量，随汤附送2-3叠蔬菜用来涮，期间还可加汤，就不用再点别的菜了，人均约50元。

藏香猪

藏香猪是一种西藏独有的小猪，长得又黑又瘦，散养在草原上。藏香猪肉完全绿色无污染，口感极好，肥而不腻，八一镇上的一些当地餐馆有的会有藏香猪做的菜，不过不是任何时间都吃得到，需要多问几家。

鲁朗石锅鸡

鲁朗镇上人气最高的一家餐馆。石锅鸡分大锅和小锅，大锅有一整只鸡，可根绝需要选择放松茸、手掌参等蘑菇和配菜，锅开了一定要先喝汤，味道特别鲜。

地址：林芝地区林芝县鲁朗镇鲁朗街8号
联系方式：0894-5892518, 1390849555
参考价格：200-300元/锅，人均70元

- 推荐八一镇的拉列斯藏餐厅，藏餐地道，青稞酒甘甜，人均60元。
- 林芝地区的小餐馆大多有早餐供应，一般都是粥、鸡蛋、包子，人均10元。
- 波密当地中餐馆主要有：小妈饭庄、雪域楼、隆盛大酒店、白天鹅火锅。

线路推荐 Tours

林芝一带海拔低，湿度高，含氧量相对充足，使得植被丰富，仅仅是路边的风景，都是一片世外桃源的景色。林芝的美不是单独某个景点能够说明的，而是处处在路上，所以不建议跟团，能够包车游览是最好的选择，4-6人一辆车，既可以随时随地停车拍照，也可与同伴分担旅费。

一人一事、 淡淡的粉色在蓝天白云碧水映衬下，非常惹人喜爱。刚过了桃花节，桃花争先恐后开放。这里的天蓝得惹人醉、云白得让人存有无限幻想、河水清澈让人心神宁静，仿佛桃源仙境。说4月的林芝是桃花源一点也不过分，随处可见的桃花会让你忘记一切烦恼，一切不想记得的事情。青裸长出了绿色的苗子，黑色的牦牛卧在淡粉色的桃树下，藏香猪卷着尾巴在路边的水渠里喝水，远处的雪山在蓝天下如同一幅风景画，一切好像是在梦中。

林芝3日精华游

线路特色

这条线路为游林芝的传统路线，适合时间不充裕的朋友。沿途可欣赏鲁朗美丽的田园风光，3-4月还有一路桃花伴随。



菩提印象 一树树，一簇簇，缀满枝头的花瓣，密密匝匝，像胭脂似云霞，馨香四溢。

线路设计

拉萨—巴松错—八一镇—鲁朗—扎西岗村—八一镇—拉萨

线路详情

D1：拉萨—尼洋河中流砥柱—巴松错—林芝古巨柏林—八一镇
第一天的风景主要在路上，要翻越此行的第一座高海拔山口—米拉山口（海拔5020m），过米拉山后即进入尼洋河流域，可看到著名的中流砥柱。后经过巴松错景区，可参观湖心岛上古老的宁玛派寺庙措宗工巴寺。向八一镇进发，沿路欣赏林芝古巨柏林，当日宿八一镇

D2：八一镇—比日神山—色季拉山—鲁朗林海—扎西岗村
由八一镇包车游览比日神山和喇嘛岭寺，在色季拉山口远眺南迦巴瓦峰，4-6月时还可欣赏到色季拉山盛开的杜鹃花。翻过色季拉山即到鲁朗林海，在要下山的地方有一处观景台，可俯视整个山谷，至鲁朗镇的路上欣赏西藏江南的美景，宿世外桃源—扎西岗村

D3：鲁朗—八一镇—拉萨
品鲁朗石锅鸡，启程返回拉萨



外部交通 Getting there

目前到达林芝地区的两种方法是：乘飞机或火车至拉萨，从拉萨出发游览林芝；行川藏南线 318 国道或滇藏线进藏，都是由西藏芒康地区一路向西进入林芝地区。

林芝目前已有航班往返于拉萨、成都、重庆之间，价格略微高昂。暂不通铁路，只能乘火车到拉萨再转汽车到达林芝。到林芝旅游最主要的交通工具是汽车，在有些没有通公路的地方还要靠徒步行走。

飞机

林芝米林机场位于西藏林芝地区米林县，林芝地区首府八一镇在其以北方向约 40km 处。目前已开通至重庆、成都及拉萨航线。

地址：林芝地区米林县米林新村

联系方式：0894-5482731

到达交通：有大巴接送，25 元 / 人，大巴视航班时间而定

林芝米林机场航班班次参考

起降目的地	航班号	起降时间	班期 (每周)	参考价格
拉萨—林芝	CA3991	7:40 - 8:20	246	全价约 1380 元
拉萨—林芝	TV9833	7:40 - 8:20	246	全价约 1380 元
成都—林芝	CA4251	6:50 - 8:30	1234567	全价约 1380 元
成都—林芝	CA4431	7:20 - 9:10	246	全价约 1380 元
成都—林芝	TV9858	6:45 - 8:30	1357	全价约 1380 元
重庆—林芝	CA3997	6:55 - 9:10	246	全价约 1380 元
重庆—林芝	TV9835	6:55 - 9:10	246	全价约 1380 元
林芝—拉萨	CA3992	9:10 - 9:50	246	全价约 1380 元
林芝—拉萨	TV9834	9:10 - 9:50	246	全价约 1380 元
林芝—成都	CA4252	9:20 - 10:55	1234567	全价约 1380 元
林芝—成都	CA4432	10:00 - 11:40	246	全价约 1380 元
林芝—成都	TV9857	10:00 - 11:35	2467	全价约 1380 元
林芝—重庆	CA3998	9:25 - 11:35	135	全价约 1380 元
林芝—重庆	TV9836	9:25 - 11:35	135	全价约 1380 元

长途汽车

乘飞机或火车到达拉萨后，需在拉萨东郊客运站乘班车前往林芝地区最重要的交通枢纽林芝县的八一镇，两地相距 406km，行程约 8 小时，票价 120 元 / 人，金杯 160 元 / 人，一般不按时间发车，满人就走，人少时班车最少满 16 人就可走，金杯最少满 8 人才能走，八一到波密的票价为 130 元 / 人。

拉萨东郊客运站

地址：拉萨市江苏东路 3 号

联系方式：0891-6340523

到达交通：乘 9 路环线、10 路公交车在东郊客运站下，或乘 4、5、6、8、10、12、17 路公交车在邮车总站下

林芝县八一镇长途汽车站

八一镇客运站有发往区内米林、朗县、波密、派乡和察隅等地的班车，也有发往至成都、拉萨、昌都、山南方向的班车。此外，市中心的厦门广场上有大量私营的依维柯、富康、桑塔纳开往成都、拉萨方向。

八一镇——米林县：70km，25 元 / 人

八一镇——朗县：241km，105 元 / 人

八一镇——波密：240km，120 元 / 人

八一镇——派乡：9:00,14:30 发车，人多的话一般在 16:00-17:00 之间有加车，60 元 / 人，行程约 3 小时

八一镇——鲁朗：50 元 / 人

地址：林芝地区林芝县八一镇厦门路

工布江达客运站

工布江达县没有去拉萨的直达班车，在 318 国道去工布江达客运站的岔路口可拼回拉萨的私家车，价格约 100 元 / 人。

地址：林芝地区工布江达县

联系方式：0894-5822714

波密客运站

地址：林芝地区波密县扎木西路 4 号

内部交通 Getting around

出租车

林芝出租车多是桑塔纳，起步价 10 元，一般不打表。市区面积不大，建议步行。林芝市内人力三轮随处可见，一般上车 3 元。

包车

去林芝建议包车前往，一路上的风景非常美，可以随时停车拍照，比乘班车自由。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，5-6 人一车，2 天 700 元。一般情况下，西藏包车的参考价格为（有季节性浮动）：普通型进口越野车：3-3.5 元 / km；豪华型进口越野车：3.5-4.5 元 / km；可供 20 人乘坐的微型巴士：5.5-6.5 元 / km；可供 40 人乘坐的大型巴士：7-8 元 / km。一般来说租车费里包括汽油、维修等费用，还要负责司机食宿。

部分路段包车价格参考：

- 1、拉萨至八一镇途中会翻过 5000 多米的米拉山口，之后就是碧绿的尼洋河，一直到与雅江的交汇处。商务车约 6 小时到达八一镇，约 160 元，依维柯约 140 元
- 2、派镇到直白村，约 150 元
- 3、波密到然乌，约 75 元 / 人
- 4、然乌到来古，约 30 元 / 人
- 5、然乌到索通村，约 150 元 / 人
- 6、索通村到八一镇，约 50 元 / 人

包车师傅推荐

菩提印象 我和翩翩最后租到的是一辆车况不错的轿车，500 元 / 天，租了 4 天半共 2250 元。很满意。林芝赵司机电话：13908946916。拼车的几个人一定要志趣相投，旅途会更加愉快。每家旅店都能帮助客人找到出租汽车的司机，价格自己跟司机砍，砍到双方满意为止。另外的司机推荐：黄师傅 13638947697，黄师傅 13518940689，王师傅 15889044069，陈师傅 13648940718。

macro 向大家介绍两位好司机。有需要的朋友可以联系他们，车型为丰田 4500。朱师傅 13518904216，周师傅 13889012365。

小米伊伊 在这里帮我们的师傅打下小广告，他有10年左右的滇藏线驾驶经验，还可以免费给大家做向导。滇藏线有些地方不是很安全，比如芒康一带，还有波密的一些地方，我们的师傅还可以兼作保镖。康巴人都很强壮，是天生的武士。包车丽江至拉萨的费用约为12000-15000元(淡旺季之分)，一车可以坐4人，分摊下来很划算。次仁师傅的电话：13618875185。

自驾

从四川方向前往林芝，川藏公路(国道318)

成都 147--雅安 217--康定 149--雅江 308--巴塘 104--芒康 158--左贡 107--邦达 94--八宿 217--波密 233--林芝

从云南方向前往林芝，滇藏公路

从昆明至大理为高速公路，大理至丽江为一级公路，至此一路虽然多山，但路况很好。丽江至中甸为柏油路，景色一流，但是谷深路窄，要小心。滇藏线一直到德钦都有长途汽车，德钦到盐井依然是土路，在金沙江峡谷中穿行，谷不深，也无大的上下坡。沿澜沧江峡谷进入西藏境内，江上可见吊桥及溜索，马帮仍是当地重要运输手段。盐井至八宿段是全程最危险的。沿途芒康、左贡、八宿等镇都可住宿、修车、加油，但路上其他地方基本渺无人烟。芒康至竹卡路段有多处塌方，在雨季一定要注意！竹卡—左贡—邦达—八宿—然乌—波密—林芝这段路大部分在山区中穿行。

菩提印象 合适车技好、时间多的人士。从成都出发，上成雅高速，穿二郎山隧道，一直沿318国道过泸定、新都桥、理塘、巴塘，跨过金沙江告别四川后进入西藏林芝地区。一路向西，经芒康、左贡、八宿、然乌、波密，穿越通麦排龙天险，翻过风景秀丽的色季拉山来到林芝第一重镇——八一镇。八一过后可一直南下往派镇方向，观南迦巴瓦峰，领略雅鲁藏布江风光。再往前就是人间最后的秘境——墨脱，此路车不能通行。到这儿原路返回。自驾里程近1700km，虽路途遥远艰辛，但饱览视觉盛宴，且自由自在。时间约15天左右，去拉萨逗留时间更长(林芝去拉萨车程6-7小时)。

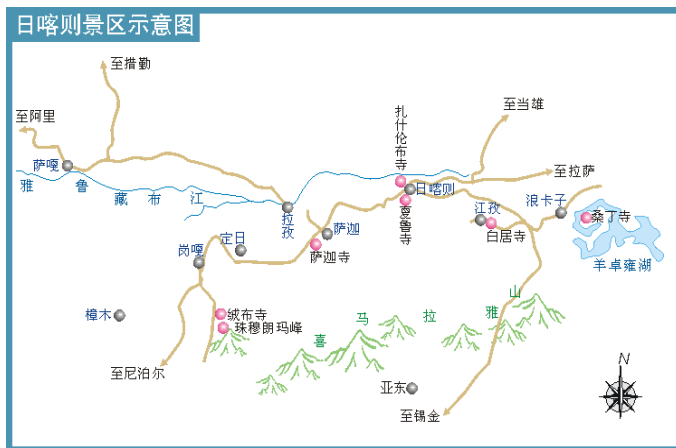
- 从林芝市区驱车(经过林芝机场)，沿省S306道到米林县方向，在林芝机场Y字路口向东北方(有景区提示牌)很方便就到雅鲁藏布大峡谷景区。沿途景色壮观！一路是景观大道，目不暇接。途中道路依峡谷道路变窄且很多弯路，一定要提前鸣笛和观听对面车辆及鸣笛避让！
- 从林芝到鲁朗镇是二级柏油路，路面平整，路宽6m，中央有黄色虚线。在川藏公路318国道路边。途中道路要翻越色季拉山垭口，有长上坡、长下坡的道路，而且在靠近山壁的地段会有滑坡、落石等危险情况！垭口处山路上有几个不错的观景台，可以看到雪山村庄、鲁朗林海的风光，不过鲁朗林海观景台会收取30-70元不等的停车费(比较乱)，大部分是旅行社的车，建议大家不在那儿停，不能助长他们乱收费！沿途附近有很多地点可以停车观景和拍照，在318国道4117km处左转找到观赏鲁朗林海的最佳地点。
- 过鲁朗镇向波密方向行大约16km后，国道318柏油路变成沙石路段。路宽约4-5m，也被称为川藏线上的排龙天险路，路况相当复杂。路面几乎都为沙石路，各种路况均有出现。而且在山腰行驶没有任何护栏，途中没有加速行走的可能。沿着拉月曲河边弯沿而行，却能领略到另一种美景：复杂的公路全貌、一线天的风光等等，给紧张的心情一点点调剂。途中相向车辆经常在弯窄路段提前鸣笛！排队相互错让，车辆相互缓慢而行，主要是要确保安全。

京华色彩

>> 欲了解更多林芝详情，请查看并下载《蚂蜂窝林芝攻略》

日喀则地区 Shigatse

日喀则，藏语意为“最好的庄园”，是西藏的第二大城市，是历史上后藏的政治、宗教、文化中心。日喀则拥有世界第一高峰——珠穆朗玛峰，拥有历代班禅的驻锡之地——扎什伦布寺，与尼泊尔的要道樟木口岸也在日喀则地区。此外，这里还是藏戏的发源地，节日里那蓝面具下迷离的眼神和神秘的表情吸引着人们的眼球。日喀则以其古老的文化、雄伟的寺庙建筑、壮丽的自然景观、优越的地理位置，成为西藏最有吸引力的旅游胜地之一。



景点 Sights

扎什伦布寺

扎什伦布寺是西藏日喀则地区最大的寺庙，位于日喀则城西的尼玛山东面山坡上，是班禅的驻锡地，后藏的宗教中心，与拉萨的甘丹寺、色拉寺、哲蚌寺，西宁的塔尔寺，甘肃的拉卜楞寺并列为格鲁派“六大寺”。



⊕. 啊噢° 扎什伦布寺

观看和拍摄扎什伦布寺夕阳的最佳地点是寺院后的尼玛山。在扎什伦布寺还有一大景观，那就是众多无主的狗皆聚集于此，据说这是放生狗，在西藏的许多寺庙都能看见放生羊、放生鸡等。它们悠闲地晒着太阳，与人和平相处。万物有灵和珍爱生灵的观念渗透于每个人的心中。



地址：西藏日喀则地区日喀则市几吉郎卡路 1 号
 费用：旺季（5-10 月）：85 元 / 人；淡季（11-次年 4 月）40 元 / 人；
 学生证不打折
 开放时间：9:00-17:00，中午 12:00-14:00 佛殿不开放
 联系方式：0892-8825220
 到达交通：扎什伦布寺位于日喀则市城西，可以步行前往，乘坐三轮车 3
 元即可
 用时参考：2-3 小时

白居寺

白居寺位于江孜县城东北隅，海拔 3900m，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，充分代表了 13 世纪末至 15 世纪中叶后藏地区寺院建筑的典型样式。白居寺的标志是有着“十万佛塔”之称的菩提塔，这是由近百间佛堂依次重叠建起的塔，塔内佛龛、佛龛及壁画上的佛像总计有十万个，因而得名十万佛塔。

地址：西藏日喀则地区江孜县城西北约 1km 处
 费用：在十万佛塔照相收费 15 元，照相时不要使用闪光灯，会对壁画和雕塑造成影响
 到达交通：从江孜县城步行前往即可
 用时参考：1-2 小时

江孜宗山遗址

江孜宗山抗英遗址位于西藏雅鲁藏布江支流年楚河北岸的江孜县白居寺背山顶上，距拉萨市 307km，地处去亚东、日喀则的交通要冲，是 1904 年西藏人民英勇抗击入侵英军的地方。1904 年，英军推进到江孜，向宗山猛烈进攻，中国守山军民坚守阵地达 3 月之久，打退了英军多次进攻，终因弹尽援绝，寡不敌众，宗山失守。宗山虽然距地面只有 100m，但江孜海拔已经超过 4000m，所以爬上宗山并不容易。由于江孜周围地势平坦，宗山就显得鹤立鸡群，很有军事意义，所以很早就宗山上修筑城堡，建立江孜宗政府，作为拉萨的门户。藏语“宗”意为城堡、要塞，也是原西藏地方政权县级行政单位名称。可以在白居寺附近的宗山广场上仰望古堡，也可以上去参观。

地址：西藏日喀则地区江孜县白居寺背山顶上
 费用：旺季（5-10 月）：60 元 / 人；淡季（11-次年 4 月）30 元 / 人；
 含十万佛塔
 开放时间：9:00-19:00
 到达交通：在日喀则市乘长途汽车抵达江孜县城，然后步行前往
 用时参考：1-2 小时

帕拉庄园

帕拉庄园是目前西藏唯一保存完整的封建农奴庄园，为有着 400 多年历史的大贵族帕拉家族所有，位于江孜县班久伦布村。帕拉庄园内房屋雕梁画栋，富丽堂皇，卧室中金银玉器琳琅满目。此外，还保存着旧时的监狱，陈列着皮鞭、脚镣等西藏贵族统治农奴的刑具。庄园对面有一座农奴院，叫帕拉朗生院。朗生就是家奴，这些家奴是从帕拉所属各地庄园和属民中抢征过来的，他们在庄园内担任马夫、炊事员、侍卫，从事织穆、织卡垫、酿酒、纺线、裁缝等繁重的劳务。至今仍保持原貌的朗生院有 13 间，住房低矮阴暗，形同牢笼，与贵族的豪华住宅形成鲜明对比。

地址：西藏日喀则地区江孜县西南 4km 处的江热乡班久伦布村
 到达交通：从江孜县包车前往，出租车 10 元，也可徒步前往，约 1 个小时，沿途风景很好

用时参考：1-2 小时

滴滴味 庄园等级森严，3 楼是主人居住的地方，2 楼是工作坊；高级农奴在庄园外有个令人不忍卒视的院子，像穴居人一般挤在一洞一洞的土窑里，下等农奴呢，据说是人畜混住的。帕拉庄园有很多不能拍照的地方，包括各种珍宝首饰、护肤美容品、大衣鞋帽、少女骨做成的祭祀法器等等，奴隶的地方是允许拍照的，但是却令人不忍卒视。

卡若拉冰川

卡若拉冰川位于西藏山南地区浪卡子县和江孜县交界处，江孜县城以东约 71km 处，是西藏 3 大大陆型冰川之一，为年楚河东部源头。卡若拉冰川背靠西藏 4 大高峰之一的乃钦康桑峰（7191m）南坡，冰川上部为一坡度较缓的冰帽，下部为两个呈悬冰川形式的冰舌。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。由于先后有电影《红河谷》、《江孜之战》、《云水谣》曾在此拍摄外景，使得卡若拉冰川的名气非常大。公路边有停车场和观景台，在没有专业装备的情况下不能登冰川。

地址：西藏日喀则地区江孜县与浪卡子县交界的 307 省道上
 到达交通：从山南包车，经羊卓雍错后，跨越 4330m 的斯米拉山口后就来到了卡若拉冰川的冰舌下；或从江孜县城包车，沿 307 省道一路向东即到
 用时参考：1-2 小时

索然有味 卡若拉冰川百年不化的冰雪，千年流淌的雪水，亘古的岁月，千年的雪峰，万年的冰川，永恒守护着这片高原，守护着湛蓝的天空，守护着藏民们的虔诚。白色的冰川，黑色的岩石，巨大的反差呈现在每一个站在它脚下的人面前，当你仔细去感受眼前这份壮美时，你会发现那种深层次的细腻，似乎只有千年的沉淀才能汇聚。当乌云遮去刺眼的阳光，在浓重的阴影中，才能体会卡若拉的魅力。那是千年来流动的岁月，是用冰雪书写的地质历史，也是大自然仔细雕琢的艺术作品。

萨迦寺

萨迦寺坐落于奔波山上，是藏传佛教萨迦派的主寺，也是萨迦王朝的首府。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”。萨迦寺分为南北两寺，北寺建于本波日山山崖上，只残留了一个小院落，南寺基本恢复原样。北门边上有一组白塔，是当地人转经之地，站在上面可以俯视整个县城。萨迦寺每年都举行多次法事活动，其中规模较大的为每年藏历 7 月和藏历 11 月分别举行的夏季、冬季金刚神舞法会，届时远近藏民都会来到萨迦寺朝拜观瞻。

要想拍摄两江环抱寺庙、寺庙周围鳞次栉比的僧房和藏式民房组成的壮观景色，需要到镇对面的达玛拉大山的山腰，可以在乘车路过时停下拍摄。

地址：西藏日喀则地区萨迦县八思巴路
 费用：南寺 50 元 / 人，北寺不收门票
 联系方式：0892-8242589
 到达交通：从萨迦县城步行前往
 用时参考：1-2 小时



珠穆朗玛峰

珠穆朗玛峰是世界第一高峰，海拔 8844.43m，位于中国与尼泊尔交界的喜马拉雅山脉上，终年积雪。珠峰山体呈令人震慑的金字塔状，地形陡峭高峻。在珠峰周围 20km 的范围内，仅海拔 7000m 以上的高峰就有 40 多座，山峦叠嶂，波澜壮阔。位于珠峰以北 8km 处的绒布寺海拔 5154m，为世界上海拔最高的寺庙，属宁玛派，是一个有特色的僧尼混居寺。从绒布寺徒步 10 分钟就到了珠峰大本营，附近有帐篷旅馆、服务中心等可以解决食宿问题。目前珠峰可从南坡、北坡和东坡登顶，最佳季节为 6-10 月，具体行程可参见蚂蜂窝《珠穆朗玛峰攻略》。

地址：西藏日喀则地区定日县

费用：门票 180 元 / 人，小车需缴纳环境保护费 400 元，大车为 600 元
到达交通：

- 1、拉萨——日喀则：在拉萨西郊客运站乘至日喀则的班车，每小时 1 班，票价 85 -125 元 / 人，根据车型决定价格
- 2、日喀则——定日：在日喀则长途客运站乘至定日的班车，每天 2 班，票价 85 元 / 人；也可从日喀则乘坐 4500 前往，约 5 小时，路程 360km
- 3、定日——珠峰：从定日拼车到珠峰绒布寺，500 元 / 人，再换乘环保车到珠峰大本营，25 元 / 人

珠峰远在中尼公路南大约 100 公里的边境线上。从日喀则、拉孜找便车到协格尔（新定日）不是很困难，但是剩下的 100 公里，能坐上便车的机会就比较低了。建议从拉萨包车前往，这是最稳妥的。当然，也可以从日喀则、协格尔包车前往。

食宿：珠峰大本营可以提供食宿，床位 50-60 元 / 人，一般都住在这里。距离珠峰 8 公里的绒布寺，床位 30 元 / 人，在此住宿，便于观看珠峰早晚景色。如果自己带有野营装备，也可以住在珠峰大本营里面，需要自己带炉具做饭。在登山季节，大本营有西藏登山协会的联络官驻扎在这里，那时候可以从联络官手上买到少量的食品和饮水，但是价格较贵，大概要比拉萨贵 3 倍，啤酒要 10 元。

绒布寺门口有一藏族小伙子开的小餐馆，门口堆满了啤酒瓶。老板不会讲汉语，但是可以用英语点菜和讨价还价。菜的味道一般，但由于交通不便，所以价格昂贵。

樟木口岸

有着西藏“山城”之称的樟木海拔只有 2000m，在西藏来说算是低地。樟木口岸是西藏唯一的国家一类陆路通商口岸，距离尼泊尔首都加德满都约 90km，许多游客都把这里作为入藏或出藏的大门。中尼两国在此以波曲河为界，河上筑有友谊桥，供游客徒步过境。这一带属于亚热带，气候潮湿，风景宜人，建筑以 2、3 层的小楼房为主，西藏境内的千余名夏尔巴人主要聚居于此。

随时准备好身份证、边境通行证或护照，以便于边境检查站检查。

地址：西藏日喀则地区聂拉木县樟木镇

到达交通：

- 1、拉萨各客运站联售拉萨至樟木的直达班车，每周二、四、六早 8:30 发车，樟木每周一、四、六 15:00 返回拉萨，票价 270 元 / 人，从日喀则到樟木的班车则每天都有
- 2、从樟木镇到樟木海关（友谊桥）还有 8km 的路程，小面包车 10 元 / 人

3、在樟木迎宾路的虹桥宾馆处，有很多到拉萨的丰田 4500，票价约 350 元 / 右

特别提醒：去樟木，无论是国外游客还是国内游客均需办理边境证，国内游客办理边境证可在所在地区的公安厅办理，也可到西藏后办理，但手续相对复杂。详情请查看《蚂蜂窝边防证攻略》。

住宿 Sleep

日喀则是西藏的交通中心，有各种档次的酒店和宾馆，还有许多私人开的小旅馆，价格在 25-200 元不等。大多数宾馆的热水供应都有时间限制，并且由于各种原因还经常误时，游客洗澡得抓紧时间。

丹增旅舍

这是一家背包客聚集的老牌藏族家庭旅馆，类似于拉萨的八郎学，无论是找人结伴还是咨询旅游信息都比较方便。丹增旅社已经成为日喀则市唯一的定点私营涉外旅社，接待过来自美国、意大利、德国等 20 多个国家和地区的客人。

地址：西藏日喀则地区日喀则市那佳孔路 8 号，农贸市场对面

联系方式：0892-8822018,13648926889

参考价格：25 元 / 床位；160 元 / 标间。有洗衣服务，每件收费 1-3 元

刚坚果园招待所

床铺干净，热水充足，电视可以收到很多的台。方便参观扎什伦布寺，丹增门前的小路与扎寺的转经道是可以连上的。

地址：西藏日喀则地区日喀则市珠穆朗玛路，扎什伦布寺入口对面

参考价格：120 元 / 标间

餐饮 Eat

日喀则的餐饮与西藏其他地方大致相同，以藏餐为主，如牛羊手抓肉、藏包、酥油茶、糌粑等。有一种日喀则特有的食物，藏语为“朋必”，是用豌豆面制作的小吃。

日喀则汽车站附近的夜市，菜式多样，气氛热闹。解放北路和珠穆朗玛路一带是川菜馆和藏菜馆的集中地，各种档次的餐馆不少。

购物 Shopping

日喀则地区由于地型的特殊，拥有众多的高山植物和药材，著名的有冬虫夏草、车前子、何首乌、红景天、雪莲花等。其他比较有名的特产有藏刀、手镯、陶罐等。

日喀则特产

拉孜刀：藏刀是藏族必备之物，既用来切肉、护身，也是一种装饰品，男式藏刀粗犷锋利，女式藏刀则较秀气，无论地摊还是商店都不难买到，价钱几十元至数百元不等。名气最大的藏刀，要属工布的“工布刀”和日喀则的“拉孜刀”，银饰刀鞘精美、刻工细致。

谢通门藏刀：谢通门县的卡嘎藏刀是前后藏地区藏刀的代表，做工精美，



锋利而坚韧。目前仅卡嘎镇卡嘎村就有 25 户农民从事藏刀生产，从几十元的到几千元的都有。

藏鞋：牛皮做底，鞋帮用各色丝线或各色皮革、氍毹、金丝缎制成。藏鞋大致分 3 种，即“松巴鞋”、“嘎洛鞋”和“多札鞋”。“松巴鞋”以花纹美丽而著称；“嘎洛鞋”美观、结实；“多札鞋”产于昌都。做鞋的手工业者多集中在拉萨、日喀则、昌都、泽当等地。

日喀则集市

日喀则集市位于市区北部，售卖各种日用品，是当地藏民最常去的购物点，无论是否喜欢购物，这条集市值得去转一转。

此外，位于日喀则市南部的扎西吉彩，以金银器加工闻名，是西藏著名的手工艺之乡。在这里不仅可以买到各式腰刀、手镯、项链等，还能亲眼目睹一块粗糙的金属是如何在能工巧匠们手中，通过世代相传的熔炼，敲打成精美、华贵的工艺品。

除了以上两处地方，日喀则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。

阿润 藏刀只能通过邮寄回家。平措那家快递公司太贵，寄两把刀张口就问我要 50 元。后来在八廓街一家宅急送邮寄才 20 元，平安准确地寄到后还发个信息与我确认，服务不错。推荐给大家（电话：13549015060）。

线路推荐 Tours

日喀则 3 日游

线路特色：仰止于“地球第三极”，领略后藏文化

线路设计：

D1：可从日喀则市包车或乘班车前往江孜县，车程约 2 小时。白居寺位于江孜县城东北隅，这里著名的“十万佛塔”不能不看，融合了印度、尼泊尔和中原地区艺术风格的产物，堪称佛像博物馆。午饭后参观宗山抗英遗址，遗址耸立在江孜古城中央的悬崖峭壁上，山虽然不高，但身处高原，攀爬时要注意调整好自己的呼吸。宿日喀则

D2：去绒布寺和珠峰大本营都需要包车前往。从日喀则经定日再前往珠穆朗玛峰大本营，路程约 4 小时。由红教喇嘛阿旺丹增罗布创建的绒布寺，是眺望、观赏、拍摄珠峰的绝佳地点之一。珠峰大本营离珠峰又近了一点，这里有不少用于住宿的帐篷，还算干净，40 元 / 人。晚上有烧牛粪或柴火的火炉，不至于太冷。洗澡不用想了，洗把脸还是可以的。

珠峰大本营有一个 2、30 米高的小土包，是观看珠峰的最佳地点，当地人都知道日出日落的时间，询问一下千万不要错过。在珠峰大本营还可以找珠峰邮政所的管理人，在他那花 5 元钱可以盖一个珠峰纪念的邮戳，再把明信片（珠峰门票本身就是一张明信片）留在邮政所里投递。宿绒布寺或珠峰大本营

D3：从珠峰大本营返回日喀则，约中午到，下午可游览市内的扎什伦布寺，扎什伦布寺是藏传佛教格鲁派在后藏地区最大的寺院，在离日喀则很远的公路上，就能看见城西的扎什伦布寺的金顶在阳光下闪闪发光。接下来可以去集市逛逛，买东西。入夜后去位于解放中路客运站附近的夜市，这里美食品种多样，以烧烤和火锅为主，气氛热闹，是消磨时光的好去处

外部交通 Getting there

飞机

日喀则和平机场位于日喀则江当乡境内，日喀则市区以东约 43km 处，是继拉萨贡嘎机场、昌都邦达机场、林芝米林机场和阿里昆莎机场之后的西藏第 5 个民用机场。日喀则机场的飞行线路为成都至日喀则往返航线，成都双流机场的起飞时间为早 6:50，日喀则机场的起飞时间为早 10:10，飞行航班为每周三、六。

联系方式：0892-8822216

到达交通：从机场乘出租车到达市区约 1 小时，费用约 90 元

火车

日喀则目前还没有通铁路，但规划中的青藏铁路延伸线拉日（拉萨至日喀则）铁路已于 2010 年 9 月 26 日开工，预计工期 4 年，另外由日喀则往南至亚东县的日亚铁路也将经过这里。

长途汽车

拉萨至日喀则的班车在拉萨西郊汽车站（靠近拉萨河畔的青藏川藏公路纪念碑）上车，票价 50 元，车型是宇通中巴。一路都是宽阔平坦的柏油公路，约 4.5 小时。返程在日喀则安康客运旅馆对面的日喀则客运站上车，票价、时间相同。

由日喀则开往各地的长途汽车比拉萨所发车辆少，往江孜县、萨迦县、樟木口岸、新丁日每日都有班车，往亚东每日或隔日上午均有长途汽车前往，班次及时间视乘客人数而定。

日喀则—拉萨：班车来往频繁，约半小时就有一班，车费 50 元左右

日喀则—江孜：日喀则解放中路的汽车站外有开往江孜的小巴或金杯车，人满发车，全程约 80km，车程约 2 小时，车费 25 元。江孜的大十字路口每天有定时小巴开往日喀则。日喀则至江孜，一般是小面包车（得利卡）或桑塔纳拼车，途经白朗县，终点江孜县。日喀则市距白朗县约 40km，白朗县至江孜县约 40km。每车 4 人，25 元 / 人，路程约 1.5 小时

日喀则—樟木：每天早 8:30 和下午 15:30 发车，车程 9-10 小时，车费约 180 元。途经聂拉木

日喀则—萨迦：每天早 8:30、中午 11:30 和下午 15:30 发车，车程约 3 小时，车费约 46 元。班车会于第二天从萨迦镇招待所门前返回

日喀则—新定日：每天早 8:30 发车，车程约 5 小时，车费 66-76 元。从新定日到绒布寺或珠峰大本营没有班车，找车也很困难，建议在日喀则包车前往珠峰

日喀则—拉孜：每天早 9:30 和下午 15:30 发车，车程约 3 小时，车费 41-46 元。拉孜至新定日约需 40 元，至樟木约 150 元，可议价。前往拉孜的乘客还可在 6:00-21:00 间于扎什伦布寺外的广场西侧等候，所有车辆均要坐满客才开出，所以客车有可能因旅客人数不足而临时取消行程

日喀则汽车总站

地址：西藏自治区日喀则地区日喀则市上海中路附近

联系方式：0892-8822948

到达交通：此车站周围公交车较少，建议乘坐出租车前往



日喀则东郊客运中心

地址：西藏自治区日喀则地区日喀则市仁布路4号

联系方式：0892-8822216

到达交通：此车站周围公交车较少，建议乘坐出租车前往

自驾

南线沿途路况风景

从拉萨走南线到日喀则，沿途经岗巴拉山、羊卓雍湖、浪卡子县、江孜县，全程约340km。从岗巴拉山到浪卡子、江孜一段，很容易受雨季洪水的影响产生塌方、滑坡等，所以后来又从拉萨修了另一条路，沿雅鲁藏布江，称为北线。北线开通后，南线就很少使用了，但由于南线一路羊湖、卡若拉冰川及江孜县城相连，是一条很好的旅游线路，所以还是有很多旅游团走这条线路。南线路况整体来说，两头好，中间差，碎石路约有200km，全在大山中行驶。

北线沿途路况风景

从拉萨走北线到日喀则，全程约260km，比南线近了几十公里，所以很多车辆都愿意走北线前往日喀则，沿途经过尼木县、仁布县等，这条线路晚于南线修建，所以又被称为新线。北线完全沿着雅鲁藏布江行驶，路况整体来说，也是两头好，中间差。这一路的风景除了雅鲁藏布江是一大亮点之外，其它景点很平常，而且沿途的藏民显然要比北线的藏民更贫穷，就连喂养的牛羊也由于草不肥、水不多而瘦很多。目前，从拉萨到日喀则或日喀则到拉萨的班车全部走的是北线。

内部交通 Getting around

日喀则市区不大，在市内步行就很方便。日喀则市内有公交车，但没有严格的站牌，一般是在哪里下车，和司机说一声即可。乘坐的人较少，票价1-1.5元/人不等。三轮车5元/人，不可议价。的士在市内一律收费11元。

包车

从日喀则出发去其他地方，包车是大多数旅客首选的交通方式，参考价格：普通型进口越野车3-3.5元/km；豪华型进口越野车3.5-4.5元/km；可供20人乘坐的微型汽车5.5-6.5元/km；可供40人乘坐的长途汽车7-8.00元/km。

在日喀则租车要比拉萨困难，而且选择不多，包车前往绒布寺，3天约需3500元。建议找正规旅游出租公司的车，并事先签好合同以免纠纷。西藏地区天气多变，且有的地区路况不好，如果包车，一定要找经验丰富的老司机。

行囊鼓鼓 在日喀则租车异常艰难，不像拉萨已经比较成熟的旅游点，来西藏旅游的都以拉萨为中心点向各个景点路线发散，拉萨城内有许多可供租赁的越野车，但在日喀则只能在北郊的一个租车中介可以找到希望。

>> 更多日喀则详细资料，请查看并下载《蚂蜂窝日喀则攻略》

阿里地区 Ngari

神山、圣湖、土林、古格，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的高原和海拔最高的地区，如果说西藏是世界的屋脊，阿里则是屋脊上的屋脊，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”，在藏民的心中它们是“世界的中心”，拥有独一无二的地位。

景点 Sights

冈仁波齐

冈仁波齐被印度教、藏传佛教、西藏原生宗教苯教以及古耆那教认定为世界的中心，是世界公认的神山。冈仁波齐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闪烁着奇异的光芒，夺人眼目。加上它特殊的山形，与周围的山峰迥然不同，让人不得不充满宗教般的虔诚与惊叹。总是有数不尽的藏族人，以独有的磕长头方式俯仰于天地之间，向圣地跋涉，在这里转一转并祈祷一番，是朝圣者不可缺的功课。



尼玛次仁 玛旁雍错与冈仁波齐

冈仁波齐周围共有5座寺庙。每日寺为转山第一站，以后依次为止拉浦寺、松楚寺（也称幻变寺）、江扎寺和赛龙寺，其中后2座寺位于内线。这5座寺庙都有不少脍炙人口的传说故事，并留存有丰富的雕刻、塑像、壁画等文物，但已都遭不同程度的毁坏。

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陀山的小环线路。外线徒步需3天，磕长头则需15-20天。绕神山外圈一周的距离是56.5km，藏传佛教徒和印度教徒顺时针转，苯教徒逆时针转。游客转山通常都需要2-3天，分别在止热寺和尊最普寺住一晚。

地址：西藏阿里地区普兰县

费用：神山圣湖联合门票200元/人，如进入塔钦或转山需买票，圣湖如进入景区区域也需买票

到达交通：来神山的休息地方是山下的小村——塔钦（Darchen），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5条路可以到达这里，除了尼泊尔和印度的2条朝圣线路，另有3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，也是转山的起点和终点。有几家简陋的餐馆，如冈底斯宾馆、神山宾馆等，如果你打算转山可要珍惜，因为在这里吃的可能是最后一顿饱饭，接下来的几天只有靠干粮度日了。

去神山一定要办边境通行证，在巴噶会有检查站查边境证，从阿里南线到塔钦和塔钦到普兰都会经过，有些时候还会有流动检查哨。详情请查看《蚂蜂窝边防证攻略》。

玛旁雍错

玛旁雍错与纳木错、羊卓雍错并称为西藏三大圣湖，位于普兰县东北35km处，冈仁波齐峰以南，海拔4588m。浩瀚、宁静、清澈的玛旁雍错是世界上多个宗教认定的圣湖，很多书籍和经典描写玛旁雍错的水“像珍珠一样”，喝了以后能洗脱“百世罪孽”，几乎所有的藏族老百姓也都会称赞玛旁雍错的水“很甜”。圣湖周长约90km，转湖需4天时间，一般按顺时针方向走。沿途有2/3的路（从Seralung寺顺时针到Chiu Gonpa）紧靠湖岸线，北部的路要经过霍尔乡。这条路可以跑汽车，沙滩、砾石、沼泽交替，在湖东南方有几条河注入玛旁雍错，需蹚水过河。如果仅是旅行，可以从即乌寺开始，逆时针经楚古寺、色热龙寺转到霍尔。

转湖需自带食物，沿途有寺庙可供住宿，但条件极为简陋。当路上遇到河流溪涧时，只能蹚水而过。在巴噶通常会有一个边防站检查边境通行证。

地址：西藏阿里地区普兰县城东北35km处

费用：神山圣湖联合门票200元/人，如进入塔钦或转山需买票，圣湖如进入景区区域也需买票

到达交通：玛旁雍错西北角的即乌寺或霍尔是到玛旁雍错的主要转地，但霍尔区离圣湖还有一段距离，一般旅客到了这里会以即乌寺边的小村庄为落脚点，它位于塔钦东南30km处。从霍尔区过来要先经过巴噶，然后转向南，全程大约60km，平坦开阔的巴噶草原，不考虑距离问题，即使徒步也困难。在霍尔等待搭车在旅行旺季不是件很困难的事情，一般搭卡车到拉萨每人400元左右，到狮泉河100元左右。但在非旅行季节很麻烦，或许要等上几天，而且要一站一站地离开这里。从神山方向来，如果不包吉普车，只有在塔钦或到巴噶检查站等便车。

食宿：即乌寺山脚的小村是前往普兰公路的必经之地，这里有两家西藏人经营的无名旅店，住宿每位收费20元。条件十分简陋，最好自带干粮。Chiu Gonpa对面的山坡上有一户人家，也提供住宿，老大妈人很好。这里视野开阔，神山圣湖尽收眼底。从即乌寺往南2km，湖边还有一个神湖旅店，住宿条件和即乌寺差不多。也可以住边防武警部队营房住宿，每人15元，用餐较贵

拉昂错

与淡水的圣湖一路相隔的是咸水湖拉昂错，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”。一条狭长的小山岳把玛旁雍错和西侧的拉昂错分开，有一道水渠连接两湖，虽然一向干涸，但当地人相信总有一天会有水从玛旁雍错流进拉昂错，同时会有一条金色和一条红色的鱼游进拉昂错，这样鬼湖的水就会变得像玛旁雍错一样清甜了，偶尔在特殊年份，水大的时候，的确有水在水渠里流动。

从神山或圣湖去普兰，会有很长一段路在鬼湖旁边，道路距离湖边只有不到1km。湖色异常美，有些旅行者喜欢走到湖边看个究竟，其实湖边什么也没有。

地址：玛旁雍错湖西侧，距离约8km

古格王朝遗址

神秘的古格王朝300多年前一夜之间在历史上消失，留给我们的只有那记录了古格灿烂辉煌的文代艺术成就的遗址。近十数年间于古格遗址周围不断发掘出的雕刻、造像及壁画，逐渐揭开了古格王朝的神秘面纱。古格雕塑最多为金银佛教造像，其中成就最高的是被称为古格银眼的雕像。遗存数量最多、最完整的是它的壁画。古格壁画气势宏大，风格独特，全面地反映了当时社会生活的各个方面。所绘人物性格突出，用笔洗练，丰满动感的女性人物尤其具有代表性。

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窟，几间寺庙除外，全部房舍已塌顶，只剩下一道道土墙。遗址的外围建有城墙，四角设有碉楼。整个遗址建在一座小土山上，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，有大量文物遗存。

地址：西藏阿里地区扎达县以西18km处

费用：106元/人，另加收管理费10元/人

到达交通：从扎达县是包车前往，价格在300-500元之间，路并不难走，基本都是平路，偶有缓坡，可考虑徒步

扎达士林

围绕在札达县城四周的士林，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。其中又以毛刺沟的士林最为壮观。这里严整的山体，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士林融为一体，在落日余晖的照耀下，士林变成了一座座金山，异常耀眼。

到达交通：县城外围的山坡上，士林到处都是，可从县城徒步前往。往来札达时，在途中停车，就可看到大峡谷般的景色。如果往来于札达新路，要经过“士林沟”，景色更好。需要带好边防证

班公错

班公错是著名的“天鹅湖”，湖心的鸟岛汇聚了无数高原上特有的珍禽。从狮泉河向北130km是日土县城，班公湖位于日土县城以北10km的中国与印控克什米尔交界处。湖的独特之处在于：湖在中国境内的部分是淡水，物产丰美，水质洁净，水色碧绿；而在克仁米尔境内就成了咸水。班公错岸边只有一个码头，解放军军舰只在湖面巡逻，但周围几乎无人居住。湖中盛产一种名为裂腹鱼的无鳞淡水鱼，受高原环境影响，生长缓慢，味道十分鲜美。湖中心有著名的鸟岛，一到夏季，就有数以万计的地中海中头鸥来此繁殖。可以租船在湖中浏览，也可以上鸟岛看成片的鸟窝、鸟蛋，观赏海欧和斑头雁。需要提醒的是，岛上的鸟蛋是受保护的，绝对不可以带走。租船的费用是每人80元，可以还价。

地址：狮泉河镇西北方向，新藏公路沿线



到达交通：从镇上前往需 3-4 小时，路况十分不好，特别是在雨季。最好的办法是包车，价格在 800-1000 元之间

食宿：班公错湖边有一李姓人家开设客栈和饭馆，码头的游船也属于这家人。师傅手艺不错，15 元一大盆鱼。如果带了厨具，可买收拾好的鱼自己做。住宿约 20 元 / 人，若天气好，也可以选择湖边搭帐篷

尼泊尔大厦与普兰国际市场

尼泊尔大厦位于普兰县城北面，与高大的人工水泥混凝土建筑有天壤之别。从旧县城走过车风桥到孔雀河北岸，路边 50m 高的山坡上，布满天然洞穴，其中有一些是原来寺庙的旧址。现在，不少印度人和尼泊尔人过边境到普兰做生意，为节省开支，在这些洞穴暂居，当地人便把这壁山坡叫尼泊尔大厦。从尼泊尔大厦向西继续前行 10 分钟，跨过一个山丘就来到普兰“国际贸易市场”（又叫唐卡市场）。这里绝对是大多数人见过的最简陋的“国际贸易市场”：由 6、7 排低矮房屋合成一个长方形市场。经营者主要是尼泊尔人，售卖来自尼泊尔和印度的香料、布料、首饰和咖啡等，也设有一些茶室和台球桌。在东风桥一带，也有来自印度、尼泊尔及西藏其他地方的藏、汉贩营生。

普兰自古以来就是高原西部的重要对外贸易通道，现为国家二类口岸。沿孔雀河而下约 20km，协尔瓦村隔河与尼泊尔相望。每年夏季，尼泊尔商人拉着舶来品如印度香、法国香水、手表等从这里入境，在普兰的国际市场做买卖；在冬季前，再将收购的羊毛和羊运回尼泊尔。

地址：西藏阿里地区普兰县城以北

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。一般木碗卖价 7、8 元，成色最好的高过千元。除了普兰县城，神山下面塔钦的市场里也可以买到木碗，而在地区的中心狮泉河反而买不到。

住宿 Sleep

阿里地区的住宿条件不尽如人意，除首府所在地狮泉河镇外，其余地方基本没有可供洗澡的设施。各县及部分景点附近会有一些招待所，或者部队营房，大多条件简陋。

狮泉河住宿：狮泉河宾馆在拉孜过来的路的右面，80 元 / 人，狮泉河宾馆旁还有一家私营宾馆，但下有卡拉 OK，因此较吵。对面是粮食局澡堂，10 元 / 人。沿路直走，绕过花坛，走到路底是军分区，军分区旁有邮电宾馆，邮电宾馆 40-60 元 / 人，旁边还有一个不错的澡堂 10 元 / 人（注：宾馆内一般无浴室）；如不绕过花坛，在路口转左是去岗仁波齐的路，路口有小餐馆，餐馆楼上是农牧商招待所，30 元 / 人，左转的路上有一家蓝天招待所 40-50 元 / 人。

玛旁雍错住宿：住边防武警部队营房，卫生条件较好，用水缸水，15 元 / 人。可以在部队伙房用餐，但价格较贵，一碗面条 10 元。

普兰县住宿：住县政府招待所，有开水供应，用水缸水，25 元 / 人。冈底期宾馆（游神山冈仁波齐处）：每间 4 人，条件较差，30 元 / 人，有开水及食品供应。

扎达县住宿：有两三家宾馆，如重庆宾馆，标间都在百元左右，另有便宜的招待所，30 元 / 人左右，但无法洗澡。街上有公共浴室，15 元 / 人。

塔钦住宿（神山脚下）：比较好一点的有冈底期宾馆，有标间，价格百元左右；还有便宜些的如志愿者之家，30-50 元 / 人。洗澡有公共浴室，15-25 元 / 人，可以讲价。

即乌（神湖鬼湖之间）住宿：只有家庭旅馆，如白马山庄，30 元 / 人。不能洗澡，附近有温泉。

古格住宿：目前只有扎不让村有几家家庭旅馆可供住宿，包食宿，但由于刚开始做旅游开发，管理还很不完善，有时候要自己动手做饭，一般 30 元 / 人。

餐饮 Eat

阿里地区的饮食和西藏其他地区一样，以藏餐和川菜为主。由于阿里地处偏僻，用餐很贵，一碗面条的价格在 10 元左右。阿里地区地广人稀，条件相对比较艰苦，只有沿途少数县城和地区有饭馆，更多的地方，如神山圣湖边的招待所，只能提供火种和灶具，需要自己做饭，也有些地方只能给热水，或者什么都没有。所以去阿里之前，准备好沿途食品。

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。狮泉河镇和西藏其他城市一样，以川菜为主，兼有一些新疆和西北的面食店，饭菜质量一般，价格比较贵。

购物 Shopping

阿里最出名的特产是普兰木碗。普兰县城里有很多做手工木碗的作坊，一般的木碗卖价 7-8 元，成色极要好过千元。除了普兰县城，神山下面塔钦的市场里也可以买到木碗，而在狮泉河反而买不到。此外，普兰和扎达盛产羊毛、羊绒、成品开司米，都是上乘品。

普兰县的普兰国际贸易市场自古以来就是西藏自治区重要的对外经商口岸，每年的夏、冬季会有印度、尼泊尔等地商人在此逗留经商。市场上商品主要是藏人常用的日用品、化妆品、装饰品等，也有羊绒等大宗商品，还有些尼泊尔咖喱粉、藏红花、印度沙丽、尼泊尔火柴、小装饰品等具有浓郁异国风情的物品。

线路推荐 Tours

阿里 3 日游

D1：狮泉河镇——普兰县——圣湖（玛旁雍错）——圣山（冈仁波齐山），食宿普兰县、塔钦小村

D2：普兰县——札达县——札达土林——古格遗址，食宿札达县、古格当地家庭旅馆

D：札达（古格）——狮泉河——日土——班公错——叶城



嫣然 现在阿里的路况已经非常好了，219已修通，很多新铺的柏油路，即使是小车过去也完全没有问题。路上加油站还行，我们是见油就加，一路上没为油发过愁，个别地方只有90号油，价格比拉萨贵。住也很方便，只要不特别挑剔，一般都有各种档次的酒店供你选择，但价格都不低，如果旺季一定要提前预订。吃的还行，路上川菜很多，可以随时采购。我们从拉萨买了很多水果放在车里，怕阿里不方便买。现在看来，不需要备太多。

外部交通 Getting there

飞机

阿里昆莎机场位于阿里地区狮泉河镇西南50km处，有民航大巴直达，约1小时车程。拉萨到阿里的航班时间为每周三、五、日，约2小时。成都至阿里的航班为每周二、五，经停拉萨，全程约5小时。西安至阿里的航班为每周六，经停喀什过夜，隔日到达阿里。

长途汽车 / 搭车

坐汽车进入阿里有2种路线，从新疆叶城沿新藏线进入，或从拉萨到狮泉河。这也是普通旅行者最常用且最经济的方式。

从叶城进入阿里

班车

叶城往返阿里地区首府所在地狮泉河镇需要40个小时左右，如果遇到下雪、下雨或是修路，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4或5天1趟班车，旺季会有加班车，18:00-19:00发车，票价450-500元左右。具体车次、发车时间和票价最好先电询叶城客运站，电话：0998-7282818

搭车

在叶城有卡车和进口越野车去阿里，当然卡车比较多，几乎每天都有。搭车的价格大概是卡车200元、进口越野车400元，一定要和司机侃价。搭车地点主要在阿里办事处及附近的停车场和修理厂。阿里办事处在219国道2km处。还可以乘三轮摩托到城东5km外的新藏线0km处找去阿里的车，这个三岔口可算个小集镇，有饭馆、旅社汽车站车修理铺，往东去和田、往南去阿里。

从叶城到狮泉河是上行，因此会比狮泉河下来更困难，加上从叶城上去的多是载满沉重货物的卡车，在路基很软的地段，不小心就陷到坑里出不来。更糟的是，卸货后只能等别的车来拖，而过往的车又不是很多，所以风险很大。

从阿里前往叶城

离开阿里一般从狮泉河南下北上，除了包车以外，还有班车到新疆叶城，也可以搭便车，作为新藏公路的枢纽，这里有邮车、货车等便车，北上新疆的车较集中，容易找。狮泉河南岸的新疆驻阿里流动养路队，专门接待新疆来的货车，这里可以找到驾驶室较宽敞的日本货车，司机多是维吾尔族人（特别要提醒的是，女孩最好不要一个人搭这些车），到叶城需行车3天，车费300-400元，因为路程很远，最好别找坐车尾的车。

地区客运站有从狮泉河到叶城的长途班车，但实际上司机一般会把车停在狮泉河镇中心的位置，问一下当地人就知道了。平时大约2天1趟班车，旺季会有加班车，下午17:00左右发出（具体发车时间司机会看坐车的人数而定，此外不要对准时开车抱有希望），票价300-450元。具体的车次、发车时间和票价会随季节有所不同，最好先电话咨询阿里地区客运站，电话：0897 2826591

细细 叶城是新藏公路的实际起点，叶城到狮泉河这段公路，才是真正意义上的新藏线，全长1455km，在短短的3天时间里，从海拔900m的新疆翻过6000m的界山达坂山口，已超过很多人身体正常承受的极限。因此，从西藏出发前往新疆是相对较安全的路线，但从叶城到三十里营房短短一天时间落差5000m，可算得上真正的“飞流直下三千尺”。新疆人称大山口为达坂，而界山达坂一带的新藏公路是地球上最高的路段，界山达坂是西藏和新疆的分界线。

从拉萨进入阿里

从拉萨到阿里地区首府狮泉河镇的公路，自拉萨开始分成南北两线，北线1760km，南线1190km。还有从藏北沿黑阿公路的一条线路，但沿途基本上是无入区，而且有很多沼泽地带，只有冬季上冻之后才能行车，所以只能说是理论线路。

南线

拉萨到阿里，南线大约1234km。具体路线为：拉萨——日喀则157——拉孜122——桑桑125——22道班239——萨嘎58——仲巴145——帕羊110——霍尔区250——巴嘎28——狮泉河。

从拉萨到阿里的旅行者多走南线，从地形上看，这条线路蜿蜒于喜马拉雅与冈底斯两大山脉之间，风光壮美，气势恢宏，这条线路基本上是沿雅鲁藏布江而上，经日喀则、拉孜、萨嘎，仲巴到达圣湖玛旁雍错，再南下到边镇普兰，由此向西北去朝拜神山冈仁波齐，之后到札达县，最后进入狮泉河镇。现在阿里南线，219国道已修通，不需要过河或过荒滩，只要底盘稍高的小车也没问题，全程新铺的柏油路，路况很好。

北线

拉萨到阿里，北线大约1700km，具体路线为：拉萨——日喀则157——拉孜122——桑桑125——22道班110——搭勤238——改则373——革吉112——狮泉河。

北线是从拉萨经日喀则、拉孜、措勤、改则、革吉到狮泉河，北线途经的县城较南线的县城繁华，进出阿里的干部、商业车队和访问者大多都走这条线，沿线海拔高，要经过海拔6000m的桑木达坂，该线除22道班至措勤县一段外，基本上没什么风景，途中唯一激动人心的就是可以遇到成群的野驴和藏羚羊。

班车

拉萨到阿里有长途班车直达，可以直接在客运站买票，也可以在娘热路37号的藏羚羊旅运有限公司买票，淡季2天1班，旺季1天1班，人多的时候会加车，根据车型不同，车费有650元、700元、750元3种规格，下午17:00发车，行程2天多，具体班次最好打电话问清楚。

西藏阿里藏羚羊旅运有限公司

联系方式：0891-6821333

阿里驻拉萨办事处

地址：娘热路37号

联系方式：0891-6811577

如果你选定的目标是冈仁波齐和玛旁雍错，建议最好走南线，从拉萨到达目的地只需4天左右（北线则需6-7天），沿途可以看到一望无际的大草原、连绵不断的沙丘和雄伟壮丽的喜马拉雅山脉，风景比北线更为壮观。南线没有长途汽车，能搭上的便车也少。从7月中旬至9月中旬，南线在雨季来临时经常遭雨水破坏，而1-3月这段时间内，司机一般不愿走。所以最好的阿里南线旅游时间为5-7月和9-11月。



从阿里前往拉萨

去往拉萨的货车大多走北线革吉方向，行车约6天，收费300-600元，南行到神山、圣湖和普兰的车较少，如果体力吃得消坐敞篷货车，可到贸易市场一带找车，到普兰要1天半时间，每人收费80-150元，此外，在菜市场东边的邮电局家属院车场也可找到开往拉萨和普兰的邮车。

从狮泉河到拉萨有长途班车，淡季3天1班，具体班次要看天气情况和坐车的人数来定，车型主要有两种，长途卧铺车票价600-700元。路上不住宿，行程2天3夜，4500越野车，800-1000元，一般上午11:00发车，但越野车的发车时间不完全固定，要看坐车的人数来定，最好先打电话或直接影响到客运站问清楚班车的情况，地区客运站在狮泉河镇东郊。

如果从拉萨出发到阿里再回到拉萨，建议走环形路线，即来去分别走南北线，途中可根据自身情况调整旅途天数。如果决定从拉萨经阿里至新疆叶城，或从新疆叶城经阿里至拉萨，只能选择阿里南北线当中的一条。

狮泉河—普兰：狮泉河与普兰之间已经开通了班车。每天早晨发一班车，旺季随时加车，6-8小时路程，车费180元左右，车型为战旗北京吉普，也是在地区客运站坐车。狮泉河区客运站电话：0897-2826591；普兰客运站电话：0897-2823828/882

如果想搭车去普兰（经过塔钦），有一个笨办法是在城南的加油站守候，这是去塔钦的必经之地。车一般出发很早（早晨6:00以前）而且很少，如果运气不好也许会等2、3天。搭卡车约60元。

狮泉河—札达：从狮泉河前往札达包车往返需2000-3000元，行车约12小时。如果从冈仁波齐神山北上，又或离开札达后继续南行，可考虑在距离狮泉河136km的那木加（或叫那不如）下车，再前往札达。然而往札达的便车不多，可能要在这里的旅店住宿，那里的旅店只不过是有一群藏民在荒滩上搭建的几间土屋组成。

从狮泉河往札达有2条路，老路从那不如路口进入，大约250km；新路从巴尔兵站进入，大约350km；新路条件较好，越野车需大约4小时；两条路风景各有千秋，黄昏风景最好。狮泉河有班车往返札达，正常的话每天中午发车，但人少可能取消，票价220-60元，可讲价。

租车 / 包车

最好在拉萨或日喀则租越野车到阿里旅行，行程约20天左右，一般的“陆地巡洋舰”指60或62型，租金在1.3-1.5万元之间。去阿里最好事先召集好同伴，如果只有3、4个人就只能租一部越野车，最好是有双油箱的75型丰田陆地巡洋舰，这样再带2个小油桶也就够了。

如果走阿里南线，一般的越野车司机不愿意单车走，怕陷了车无人援救，另外中间有很长的一段路是没有加油站的，所以一般还需要再租一辆东风风卡用来装物资和汽油。如果人多，有东风车很方便，车主会备好汽油，而且可以多准备一些食物。

以6个人20天左右的行程算：每人租车的费用应该在4000-4500元，再加上住宿饮食门票等，则平均一个人的消费在5500-6500元。

>> 更多阿里详细资料，请查看并下载 [《蚂蜂窝阿里攻略》](#)

山南地区 Lhokha

山南史称雅鲁，地处青藏高原喜马拉雅山脉以北，冈底斯山和念青唐古拉山脉以南，雅鲁藏布江中游宽广谷地，北邻拉萨，东连林芝，西接日喀则，南部与西南部分别与印度、不丹接壤。山南地区管辖12个县，分别是：乃东县、扎囊县、贡嘎县、桑日县、琼结县、洛扎县、加查县、隆子县、曲松县、措美县、错那县、浪卡子县。山南地区是藏族和藏文化的发源地，这里有西藏历史上第一座宫殿——雍布拉克，第一座佛堂——昌珠寺，第一座佛、法、僧俱全的寺庙——桑耶寺，第一位国王——聂赤赞普，第一部藏戏——巴噶布……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族文化和更本色的藏民族风俗。

乃东县泽当镇：为山南地区首府，也是山南地区的旅游中心以及最重要的交通枢纽。

加查县：去拉姆拉错的必经之地。

小M邓 去山南旅行的人不多，我猜大概因为那没有林芝秀气的山山水水，也没有纳木错壮丽的湖泊，而且大部分土路颠簸。没有上车睡觉下车拍照的景点，很多人会不知道看什么吧。这样也好，自动屏蔽掉嘈杂的旅行团，驱车前来礼佛的人也可以安静享受跟佛祖之间的对话了。其实，山南是整个西藏文化的发源地，如果你想看到原汁原味的藏传文化，一定要去；青朴山因莲花生大师与赤松德赞活佛在此修行而闻名，与桑耶寺共赴盛名，这里是苦修者心目中的圣地。

景点 Sights

山南的主要景点有西藏三大圣湖之一的羊卓雍错，西藏第一座宫殿——雍布拉克，第一座佛、法、僧俱全的寺庙——桑耶寺。对藏文化感兴趣的朋友还可以沿雅鲁河谷参观吐蕃王朝时期留下的藏王墓群，拉加里王朝遗址。

羊卓雍错

羊卓雍错，通常简称为“羊湖”，与玛旁雍错、纳木错并称西藏三大神湖。羊湖位于拉萨以南约100km处，湖面海拔4441m。从拉萨出发，经过曲水的雅鲁藏布江大桥，沿拉亚公路南行170km，沿途会看到羊湖电站，随后到达海拔4790m的岗巴拉山顶，在这里可以俯瞰羊卓雍错。羊卓雍错是寻找转世灵童的圣湖，大活佛可以从湖中看出显影，指示灵童所在的大方位。不同时刻阳光的照射，羊湖会显现出不同层次、极其丰富的蓝色，如梦似幻，初见羊湖，她的艳丽让人几乎不敢相信。羊卓雍错的水源来自四周念青唐古拉山脉的雪水，没有出水口，雪水的流入与自然的蒸发达到一种奇特的动态平衡，湖水随着光线变幻，演化成千变万化的蓝色。下岗巴拉雪山不远有一段很长的沿湖公路，在此停车驻足，或徒步至湖边，甚至露营湖旁是感受羊湖的最好方式。

地址：山南地区浪卡子县，拉萨以南100km

费用：40元/人（岗巴拉山顶收取）

到达交通：从拉萨往南行100km，约2小时行程，需翻越5030m的岗巴拉山口，可包车或乘班车前往。每天早8:00在拉萨浪卡子办事处有班车发往浪卡子，50元/人。拉萨至日喀则的班车现走新路，不再经过羊湖。所以如欲前往羊湖游览，唯有包车或搭便车，一般包6人吉普车的费用约为1500-2000元/天。此外，在拉萨有很多旅行社组织1日游前往羊湖。

用时参考：1-2小时



回归信仰 羊湖的美，不在一朝一夕，何时都是如此醉人

索然有味 第一次见到你，我感动到落泪，我无法想像世界上有这样的风景，蓝得那么极致。如果没有旅行，我依旧生活在现实的那个框框里，不知道外面的世界原来如此精彩。也因为你的这抹动人的蓝色，我开始迷恋旅行，去不断发现生活之外的世界，也让我对每一个未知的地方充满向往。我渴望每一次行走都能像见到你一样，让我连呼吸都不敢太用力。

索然有味 抵达山顶，路边开始出现玛尼堆和飘扬的经幡，车一拐弯，你出现了。群峰环抱，从卡巴拉山口望去，月牙般形状的你出现在眼前，这就是羊卓雍错，藏民们灵魂所系的湛蓝的湖。天空的蓝色是结晶的蓝宝石，你的蓝色却是晶莹的青瓷，最优秀的山水画家也无法绘制出如此的瑰丽之美，再高级的相机也无法定格你给我的震撼；你将自己融入到这蓝天白云高山草地中，既是局部，又是整体，当你透迤远去，消失在雪峰和冰川背后，留下人们对你姿态的无数幻想。

桑耶寺

桑耶寺位于拉萨东南，是西藏第一座正规的寺庙，在藏人心中地位非凡，据说是人死后升天的必经之地。桑耶寺底层为藏式结构，中层为汉式结构，顶层为印式风格，主殿周围有4座印度式建筑的佛塔，分别为红、白、绿、黑4种颜色，代表寂静、自在、愤怒和广大，塔的顶部都绘有天眼。桑耶寺的壁画非常有名，目前主殿的壁画还保存完好，记录了很多佛经故事和佛教传入的历史事件。清晨或傍晚时分，可登上桑耶寺旁的海布日神山山顶，俯瞰桑耶寺全景和雅鲁藏布江。

地址：山南地区扎囊县雅鲁藏布江北岸扎玛山麓，于泽当镇西北方向38km处

费用：进寺不要门票，但进主寺乌策大殿要门票45元/人，学生半价
到达交通：

- 1、拉萨每天早8:00之前在大昭寺广场前有直发桑耶寺的班车，50元/人，人满即发。桑耶寺回拉萨的班车，最晚大约下午14:00发车，会经停昌珠寺和雍布拉康，可以进去游览
 - 2、在拉萨西郊客运站乘拉萨至山南泽当的班车，在桑耶渡口下，约3小时，45元/人；后乘船横渡雅鲁藏布江到对岸，20元/人；然后再坐小巴车到达桑耶镇，15元/人；再搭卡车或拖拉机或客车到桑耶寺院内，一般3元/人
 - 3、在泽当月光饭店旁的客运站有很多开往桑耶寺的客车，25元/人，车程1个多小时
 - 4、从桑耶到青朴在旺季时有班车可坐，往返20元/人，大约上午10:30出发，下午16:30返回，也可选择徒步或搭车
- 用时参考：2-3小时



索然有味 桑耶寺

索然有味摄影指南

除了大殿里某些地方，在整个“铁围山”环绕的寺庙里，大部分地方是可以拍摄的，当然稳妥起见，最好征询一下在场的僧侣，不用担心，即使他们拒绝你也是满面笑容的。拍摄桑耶独特的圆形造型的最佳地点在桑耶寺前面的海布日神山上，如体力不好爬上山腰一座佛塔处就可以了。

xyfly 桑耶寺不同于之前见过的雍布拉康，昌珠寺，它可以用宏伟壮丽来形容。乌策大殿是桑耶寺的主殿，位于全寺的中心地带。大殿坐西向东，高为3层，底为藏式风格，中层为汉式，顶层为印度样式，“三样寺”的名称由此而来。

雍布拉康

雍布拉康是西藏历史上第一座宫殿，距今已有2100多年的历史，位于泽当镇东南方向11km处的扎西次日山上，因山势像母鹿的后腿，寺建在鹿腿上而得名：“雍布”是母鹿，“拉”是后腿，“康”是宫殿。寺的规模很小，但耸峙山头，居高临下，十分壮观。站在山上最高处的塔楼凭高远望，雅鲁河谷和田园风光尽收眼底。传说文成公主初来西藏时，每到夏季都会和松赞干布来这里居住。在扎西次日山东北方向约400m处有一名为“噶尔泉”的泉水，四季长流不息，据说此泉水能治百病，到雍布拉康朝拜的老百姓多来此喝水净身。



托斯卡纳 雍布拉康给人的第一眼印象往往是高大险峻、气势恢宏。这大概是由于四周都是旷野和农田，加上来路在河谷山脉之间穿行目光所及有限，猛然间见平原上一宫殿拔起于山颠的原因吧。



地址：山南地区乃东县泽当镇东南 11km 处的扎西次日山上

费用：60 元 / 人

到达交通：

1、可从泽当镇包车前往，事先和司机说好，把昌珠寺和藏王墓两个景点都包括在内，包一辆中巴车来回 100 元左右，可坐 4 人

2、在泽当乘公交车，约 1 小时车程，3 元 / 人；山下可以选择骑马和步行的方式上去，骑马上山 20 元 / 人，下山 10 元 / 人

用时参考：1-2 小时

半步斋 沿着山边的之字形山路登上宫殿，彩色经幡一路飘摇。无论从哪个角度看，这不大的宫殿总显得壮美、气派。登上 2 层平台瞭望山下，一片平畴，油菜金黄，青稞翠绿，大地美若锦绣。宫殿后方有一更高些的小山头，山顶披满经幡，直延伸到宫殿的围墙上，五彩缤纷，随风飘动，让孤处孑立的宫殿增添了些许热烈的氛围。

藏王墓

藏王墓位于山南地区的琼结县，在泽当镇西南方约 25km 处，是公元 7-9 世纪各代吐蕃赞普的陵墓群，为西藏保存下来最大规模的王陵。藏王墓的数目现难确定，能看到的有 8、9 座，靠近河边的大墓据说是松赞干布之墓。

地址：山南地区琼结县

费用：40 元 / 人

到达交通：藏王墓可与昌珠寺、雍布拉克康从泽当镇一同包车游览，普通中巴往返约 100 元 / 辆，可坐 4 人

用时参考：1-2 小时

回到拉萨 2008 这是包括松赞干布在内的多个藏王的墓地，据说选择在这里是为了防止盗墓。所有这些墓并没有发掘，与内地帝王的陵不同，这里的墓都是一个一个的土包，只有在松赞干布的墓丘山为了纪念他修了一座藏王庙，据介绍藏王庙下面就埋着松赞干布和他的两个王妃：赤尊公主和文成公主。

昌珠寺

昌珠寺位于山南雅砻河东岸的贡布日山麓，在泽当镇以南 2km。昌珠寺属格鲁派寺院，建于松赞干布时期，是西藏历史上第一座佛殿，据说文成公主曾在该寺驻足修行，文成公主用过的灶具至今仍保存在寺内。昌珠寺大殿下层布局和形式与拉萨大昭寺大殿相仿，寺中悬挂有一口铜钟，在整个西藏都很有名。昌珠寺的珍珠唐卡为镇寺之宝，所画的是坚期木尼额松像（观世音菩萨憩息图），吸引许多信徒游客前来观瞻朝拜。

地址：山南地区乃东县泽当镇南 2km 处

费用：70 元 / 人

到达交通：可从泽当镇包车前往，事先和司机说好，把雍布拉克康和藏王墓两个景点都包括在内，包一辆中巴车来回 100 元左右，可坐 4 人。也可在泽当镇乘泽当至雍布拉克康的班车，途经昌珠寺，3 元 / 人

用时参考：1-2 小时

拉姆拉措

拉姆拉措为一个面积只有 2 平方公里的袖珍高山马蹄形湖泊，位于加查县东北部 65km 的曲科杰丛山之中。拉姆拉措在藏传佛教中有着神奇的力量，历代达赖和班禅活佛转世的灵童，都要经过拉姆拉措观相。藏族佛教信徒认为从此湖中能看到自己的前世和今生，所以拉姆拉措吸引着众多善男信女们不辞千辛万苦到此湖中寻找自己的前世、今世和来世。



野孩子 被群山环绕的拉姆拉措

拉姆拉措离琼果杰寺约 15km，但平均海拔在 5000m 以上，徒步需 5 小时

地址：山南地区加查县东北部 65km 处的曲科杰丛中

费用：50 元 / 人，凭学生证可以讲价到对折（不要票或 2 人 1 张票）

开放时间：一般在 5-10 月前往比较合适，冬季遇大雪可能封路

到达交通：去拉姆拉措先要到达距泽当 128km 的加查县，泽当镇客运站每早 8:00 均有发往加查县的车，然后从加查县乘班车至崔久乡，60 元 / 人。经过琼果杰寺后，还有 15km 的路程到达拉姆拉措，徒步约 5 小时。在每年春夏挖虫草的季节，从加查县有班车到拉姆拉措；非虫草季节，只能从加查县包车前往。土路一直通到观拉姆拉措的山口脚下，从山脚到山口的石板台阶路约步行 20-30 分钟

用时参考：1-2 小时

雪之暴走 所有旅程的艰苦疲惫饥饿，抵不过在拉姆拉措湖岸的一滴泪，或是泪流满面，或是默默静坐，或是美美一觉。面对着群山怀抱中的拉姆拉措湖，安详、宁静、平和，无需言语，前世今生远非那么重要，过去未来无须堪忧，来途去路行动自如。我们走过的每一段路，搭过的每一辆车，住过的每一夜帐篷，吃过的每一碗泡面，遇到过的每一张笑脸，在这一天里镌刻成永恒。某天，再回望来路的时候，一切为了心中的拉姆拉措。

Explorer 从崔久乡再到拉姆拉措有 2 条路，1 条是去观湖山顶的路，大概 13km，然后要爬上 3、400 节台阶，到山顶观湖；还有 1 条是去湖边的道路，大概 27km，然后到圣湖边上还要走半个小时的路程，可以走到湖边。

住宿 Sleep

山南地区的中心是乃东县泽当镇，有条件好一些的星级宾馆。其他地方大多是小旅馆和民宿，价格约为 30 元 / 人，在寺庙参观也可留宿在寺庙里，价格在 15-40 元 / 人之间，一般寺院提供三餐，价格合理。

山南泽当饭店

当地管理水平及服务质量较好的星级酒店，酒店具有浓郁的民族风格，并能提供地方特色藏餐及粤菜、川菜。

地址：山南地区泽当镇乃东路 19 号

联系方式：0893-7825555

参考价格：标间 280 元



山南宾馆

中档宾馆，处于镇中心，交通便利。

地址：山南地区乃东县泽当镇乃东路和湖南路的三岔路口

联系方式：0893-7826168

参考价格：旺季标准间 280 元左右

山南邮政大酒店

酒店设备齐全，拥有藏式标准间，汉式标准间等多种房型。

地址：山南地区乃东县泽当镇乃东路的邮政局旁边

联系方式：0893-7821888

参考价格：普通标准间 160 元起

餐饮 Eat

山南地区的餐饮与西藏其他地方大致相同，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、烤肠、夏普青（肉浆）等。

山南地区各藏餐馆的藏餐都还算正宗，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。除了藏餐馆之外，山南地区各大城镇上见到最多的便是四川人开的川菜馆。川菜馆的费用大多不贵，十几至二十元即可吃饱。

线路推荐 Tours

由拉萨方向过曲水大桥，往西抵日喀则至樟木、珠峰，往南经海拔 5000 余米的岗巴拉山口至江孜和亚东；往东则抵泽当和林芝。具体分为以下几个方向：

1、从曲水大桥向东行可以抵达泽当镇，往南分成两条路，一路前往景点雍布拉克康、昌珠寺，另一条则到达藏王墓。

2、往西驾车或乘船 20km 左右可至雅江北岸的桑耶寺和青朴修行地，该线均为黑色柏油路面，沿途可经两座著名的神山：贡布日山（泽当东侧）和曲果日山（曲水大桥南端）。

3、从泽当往东去往曲松、加查方向，为游览拉姆拉措的必经之路，沿途经过曲松县的拉加里王朝遗址，到达加查县后由崔久乡经琼果杰寺到达拉姆拉措景区。

4、羊卓雍错属于山南境内，但大多数旅游者前往圣湖，走的是日喀则、江孜一线，即从拉萨出发经曲水大桥、日喀则、江孜、卡拉山口、羊卓雍错、甘巴拉山口，再由曲水大桥而返。期间可宿日喀则、江孜、浪卡子（宾馆或营地），3-4 天时间里既可游览扎什伦布寺、夏鲁寺、白居寺和宗山古堡，又可畅漾于羊湖之滨。

索然有味 乘拉萨往泽当的便车，在桑耶渡口下车，需时 3 小时。亦可从泽当坐车到桑耶渡口，渡口距离泽当约 30 公里。下车后乘机动船横渡雅鲁藏布江。上岸后可坐巴士到桑耶寺门口，离开时，可循原路折返桑耶渡口。

山南经典 3 日游

线路特色

走进藏文化的发源地，追寻古老的圣迹，揭开西藏民族文化的神秘面纱。

线路设计

拉萨——桑耶寺——青朴修行地——桑耶寺——敏珠林寺——藏王墓——雍布拉克康——昌珠寺

线路详情

D1：拉萨——桑耶寺

早 8:00 前，在拉萨大昭寺广场乘坐直达桑耶寺的班车。到达后打听好第 2 天一早去青朴的车，下午参观桑耶寺，这是藏传佛教史上第 1 座佛法僧俱全的寺庙，规模十分宏伟。当晚可在桑耶寺内住下，也可以至泽当镇住宿

D2：青朴修行地——桑耶寺

一早在桑耶寺内乘车前往青朴修行地，中午前可以抵达。由于青朴修行地的海拔较高，尽量慢行；傍晚返回桑耶寺或泽当，也可视情况在青朴留宿一日

D3：泽当镇——敏珠林寺——藏王墓——雍布拉克康——昌珠寺——拉萨

在泽当镇包车，一辆 4 人中巴全天的费用约在 180-200 元之间。上午游览敏珠林寺，中午返回泽当用餐；下午参观雍布拉克康、藏王墓和昌珠寺，顺路返回拉萨

山南、日喀则小环线

线路特色：

大多数人选择的路线，以日喀则地区为主，沿途可经过山南地区的羊卓雍错湖。

线路设计

拉萨——泽当——江孜——定日——珠峰大本营——日喀则——拉萨

线路详情

D1：拉萨——泽当

参观桑耶寺，下午到达青朴修行地，徒步上山约 3 小时，登顶后朝拜莲师修行洞。宿泽当

D2：泽当——江孜

参观藏王墓，下午到达羊卓雍错湖，落日时分路过卡若拉冰川，观冰川日落。宿江孜

D3：江孜——定日

参观宗山古堡、白居寺，下午游帕拉庄园。宿定日

D4：定日——珠峰大本营

买车票和大本营的票，行程约 4 小时抵达珠峰大本营，乘专用小巴到达防站，爬至 5200m 最高点。宿绒布寺对面的客栈

D5：绒布寺——日喀则

下午参观萨迦寺后返回日喀则，宿日喀则

D6：日喀则——拉萨

上午参观后藏第一大寺——扎什伦布寺下午返回拉萨，宿拉萨



林芝、山南小环线

线路特色

先游览有“西藏江南”之称的林芝地区，欣赏鲁朗美丽的田园风光，再走进藏文化的发源地。这条线路经八一镇后向南经过米林、朗县再西入山南地区，分别经过加查、桑日、曲松，沿雅砻河谷到达山南首府泽当镇，该线并未充分开发，沿途食宿条件略为简陋，选择的人较少，适合具有探险精神的旅行者自驾前往。此条线路也可反行，由拉萨先至山南泽当，后至林芝八一。

线路设计

拉萨—八一镇—鲁朗—米林—朗县—加查—泽当—拉萨

线路详情

D1: 拉萨—巴松错—八一镇—色季拉山—鲁朗林海—扎西岗村

第一天的风景主要在路上，要翻越此行的第一座高海拔山口——米拉山口（海拔 5020m），过米拉山后即进入尼洋河流域，可看到著名的中流砥柱。后经过巴松错景区，可参观湖心岛上古老的宁玛派寺庙措宗工巴寺。向八一镇进发，在色季拉山口远眺南迦巴瓦峰，翻过色季拉山即到鲁朗林海，宿世外桃源——扎西岗村

D2: 扎西岗村—鲁朗—八一镇—米林

品鲁朗石锅鸡，前往米林南伊沟，这里的动植物资源非常丰富，也是中国人口最少的少数民族珞巴族的最大聚居地，可视情况选择在村里住宿或前往加查住宿

D3: 米林—加查—崔久乡—琼果杰寺—拉姆拉措—加查

从加查县转向北往崔久乡，经过约 40km 的颠簸土路可以到达琼果杰寺，这里就是去拉姆拉措汽车可以到达的终点了，然后徒步走将近 15km 的山路，约 5 小时，或者在琼果杰寺附近租马骑到圣湖边，夜晚可以在湖边露营，也可返回加查

D4: 加查—曲松—拉加里王朝遗址—藏王墓—雍布拉康—昌珠寺—泽当镇
加查到曲松的路是此段路中最难走的路段，雨天更为泥泞。参观曲松南 10km 处建于 13 世纪的拉加里王朝遗址，到泽当的路上，继续参观藏王墓、雍布拉康、昌珠寺，宿泽当

D5: 泽当镇—青朴修行地—桑耶寺—拉萨

提前向住宿的泽当旅店打听好去青朴的发车时间和地点，中午前可以抵达。之后上山参观，由于青朴修行地的海拔较高，尽量慢行。傍晚参观完毕后，乘车返回至桑耶寺参观，返回拉萨

外部交通 Getting there

山南地区没有铁路，进入山南的方式为先乘飞机或火车至拉萨，从拉萨乘大巴或包车进入山南。

飞机

山南地区贡嘎县的贡嘎机场距拉萨 98km，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，其中成都和拉萨之间往返航班次数最多。联系方式：

每年 5-10 月份为旅游旺季，离开拉萨的机票非常紧俏，尤其是雪顿节前后这一情况更加严重，建议提前买好返程机票再安排行程。此外，拉萨飞往北京、上海、广州、深圳、重庆、成都每天都有航班，飞往其他城市则不是每天都有，请出行前查好航班信息。

贡嘎机场到泽当：

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 人座普桑的价格在 150-200 元之间。从泽当到贡嘎机场可乘泽当至拉萨的大巴，告诉司机在机场停。

一般旅行者从贡嘎机场乘机场大巴先至拉萨，游览布达拉宫后，由拉萨为起点，开始山南的旅程。

贡嘎机场到拉萨市区：

大巴：有民航班车往返，全程约需 40 分钟

票价：25 元 / 人

发车时间：全天有车，末班为 21:30

联系方式：0891-6182220

出租车：淡季 150 元左右，旺季 250 元左右

拉萨市区到贡嘎机场：

大巴：有民航班车往返，全程约需 40 分钟

票价：25 元 / 人

乘车地点：拉萨市中心娘热路的民航售票处

发车时间：6:30-7:30, 8:00-8:30, 9:30-10:30, 13:00-13:30，在这几个时间段里，人满即发车，即使人未满，也会准点发车

联系方式：0891-6827727

出租车：约 200 元，在八朗学、雪域旅馆门口也有出租车招徕生意拉旅行者去机场，费用是 30 元 / 人，安全起见，建议旅行者还是选择乘民航班车，也可以选择前一天下午就坐班车到机场，晚上住在机场宾馆，但是机场宾馆的费用要比拉萨高，条件也差一些

长途汽车

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，早晨 8:00 前上车，中午可达，票价 50 元 / 人，班车一直开到桑耶寺院內。此外，拉萨各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。

泽当有发往加查、贡嘎、隆子、琼结等地的班车：泽当到加查，每天有 9:30 和 11:00 两班车，车程约 7 小时，80 元 / 人；泽当到曲松，客满即发，58km，25 元 / 人。

拉萨东郊客运站

以短途客运为主，有发往八一镇、当雄、松巴乡、曲水、羊八井、甘丹寺、热振寺、林周县、墨竹工卡、羊卓雍错、桑耶寺等地的班车。

地址：拉萨市江苏东路 3 号

联系方式：0891-6340523

到达交通：乘 9 路环线、10 路公交车在东郊客运站下，或乘 4、5、6、8、10、12、17 路公交车在邮车总站下

拉萨西郊客运站（金珠路客运站、拉萨长途客运站）

以长途客运为主，有发往日喀则、山南、那曲等地的班车。

地址：拉萨市金珠中路 1 号

联系方式：0891-6824469, 6831812, 6719569

到达交通：乘 1、2、10、15、18、19 路公交车在西郊客运站下



内部交通 Getting around

出租车

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。

公交车

山南泽当镇有1-5路公交车，票价统一为1元。至附近景点的中巴收费2-5元/人。

三轮车

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司机协商。

包车

包车费用参考：普通型进口越野车3.00-3.50元/km；豪华型进口越野车3.50-4.50元/km；可供20人乘坐的微型汽车5.50-6.50元/km；可供40人乘坐的长途汽车7.00-8.00元/km。

一般包4-6人吉普车从拉萨前往山南的费用约为1500元/天，平均约300元/人/天。

从泽当镇包一辆4人中巴，花1天时间游览昌珠寺、雍布拉克和藏王墓群，往返费用约100元。

EDDIE_小揭 小石，联络电话15101137656，车型都是丰田4500陆地巡洋舰，4元/km，淡季可谈至大约3元/km，告诉他路线，他会算好路程给你个价钱，我们的路程大约2300-2400km，最后谈的价格不到10000元，由于临近国庆旺季，若是淡季，估计应该在7500元左右。

自驾

西藏包车或自驾游，80%以上都是越野车，其中丰田4700、丰田4500又占一半以上，也有三菱、JEEP、路虎等，西藏的汽油一般只有93#和90#。若在途中遭遇陷车，叫拖车的费用万元以上。自驾游最好不要驾驶太偏门的牌子，否则修理时不容易找到配件。

路况：加查——曲松——泽当

沐风 加查到泽当要离开雅江河谷翻越高大的加查山（也叫布拉达山），从加查到山口大约55km，山口海拔超过5000米。翻过加查山后一路下坡，到一个岔口后走右边的路沿河谷去曲松县。到达曲松后道路全部铺了油，驰骋下去就是桑日、泽当（乃东）。从泽当，经过扎囊、贡嘎，一直下去（不过雅江大桥、曲水大桥）翻上甘巴拉山口就可以看见地道的羊湖，然后沿着湖边过去可达浪卡子（县）。这一路全是柏油，还伴着湖。

>> 更多山南详细资料，请查看并下载《蚂蜂窝山南攻略》

那曲地区 Nagchu

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。

景点 Sights

当惹雍错

当惹雍错海拔4530m，是苯教最重要的神湖，此处人迹罕至，湖水明净清澈，美不胜收。当惹雍错湖面形似一金刚杵，上圆中细下部长，四面群山环抱，南面的达果雪山山顶积雪终年不化。因为易守难攻的地势和良好的气候，这里曾是象雄王朝的王宫所在地，是迄今藏北象雄遗迹最集中的地区之一，是解读象雄文化之谜的一把钥匙和研究苯教文化的重要场所。



山夫 当惹雍错

地址：藏北文部二村、象雄王国遗址旁边

到达交通：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8km后转入向左的岔口，再向南约80km，翻过一个5000多米的山口，到达文布，便可进入当惹雍错湖盆

达果雪山

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，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。

地址：那曲地区的尼玛县境内

费用：免费

到达交通：从尼玛驱车100km左右就可以到达布文达乡，小村子旁就是湖滨，雪山环绕着圣湖

普若岗日冰川

普若岗日冰川是除了南极、北极以外，世界第三大冰川，被誉为世界第三极，也是纬度地区最大的冰川。该景点冰川、湖泊和沙漠相互共生、三位一体。冰原周围有许多湖泊，靠冰川融水补给，最大的是冰源西侧的令戈错（也叫东湖）。湖泊和冰源之间，分布着大面积的沙漠，接近冰原处还有连续的新月开沙丘，仅在冰原东面沙漠面积就达500平方公里以上。



普若岗日冰川处于羌塘自然保护区核心地带，沿途及其周边地区可观赏到成群的藏羚羊、藏野牦牛、藏野驴等野生动物。11-4月前后，可观赏高原湖泊令戈错冬冰墙、冰洞等奇景。

地址：羌塘西北部的双湖特别区东北部 90km，属国家级羌塘保护区的核心区，距那曲镇 560km

到达交通：109 国道转那曲——双湖特别区县道可达

比如骷髅墙

天葬台建在寺庙附近的山坡上，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”的五彩经幡和一些经布。房前是一个高约两米的三面围墙组成的小院落，有 20 多平方米。南面靠西侧的半边墙，人头骨像砖块一样一层一层地垒砌起来，约有 200 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”。

达尔木寺的建造据说是因文成公主进藏途经此处时，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 130 多年左右，为何此处天葬保留头骨，至今仍是一个另人费解之谜。

地址：西藏那曲地区比如县

到达交通：从城北行署所在地的那曲镇向东南走约 300km

申扎自然保护区

申扎县地处那曲地区那曲镇以西 600km，县城坐落在山脚，西边是甲岗雪山，西北可见格仁错。横亘在格仁错河县城之间的一片沼泽是申扎黑颈鹤繁殖地自然保护区的一部分，每年春夏都有上百只黑颈鹤在此筑巢栖息。境内湖泊众多，有“九湖环县”之说，如扎仁错、错鄂鸟岛、鬼湖、色林错等都在其境内。湿地主要植被分别由高寒草原、高寒草甸、高寒河滩藻丛，沼泽和水生植被组成；湿地常见鸟类有地中海棕头鸥、班头鹰、赤麻鸭、黑颈鹤等。每年 7-8 月间不计其数的鸟类在这里翩翩起舞，景象异常壮观。

地址：西藏那曲地区申扎县

色林错

为西藏最大的内陆湖水系。流域内有众多的河流和湖泊互相串通，组成一个封闭的内陆湖泊群，主要湖泊除色林错外，还有格仁错、吴如错、仁错贡玛等 23 个卫星小湖。每到夏季，湖边风光独特，湖中小岛上栖息着各种各样的候鸟。色林是以前居住在拉萨西面堆龙德庆的大魔鬼，他每天要贪婪地吞噬千万生灵，一路降妖除魔的莲花生大师终于找到了色林，大师命令色林永远不得离开此湖，在湖中虔诚忏悔，不许残害水族，并把这个大湖命名为“色林堆错”，意为“色林魔鬼湖”。

地址：西藏那曲地区班戈县和申扎县境内

到达交通：若前往需先乘车沿阿里大北线到达月珠县，在月珠通往申扎或尼玛的公路上就可看到色林错，公路距离湖边有十几公里，但想接近却比较困难，因为湖边沼泽地甚多，前往需注意安全

羌塘草原

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，面

积约占西藏自治区的 2/3，平均海拔 4500m 以上。它不仅是野生动植物的天堂，也是具有丰厚沉积层的文化沃土。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，为苍茫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。帐篷是这里的一大景观。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，形状各异，许多帐篷顶上飘挂着五彩缤纷的风马旗。

地址：西藏那曲地区

到达交通：出拉萨沿青藏公路向北走 99km，过了羊八井地热电站，就可以看到念青唐古拉山，它的北面就是羌塘草原

住宿 Sleep

在那曲住宿有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，价格为每床 15-30 元。

那曲羌塘信苑酒店

毗邻青藏公路、铁路，距西藏首府拉萨 328 公里，交通极其便利。

地址：那曲镇浙江中路

联系方式：0896-3826812、3826811

那曲宾馆

地理位置优越，交通便利，环境优雅，设施齐全。

地址：那曲镇浙江东路 262 号

联系方式：0896-3822424

餐饮 Eat

受高原地理环境影响，那曲饮食是典型藏族风格。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、奶制品及以牛羊肉为主的饮食习惯依然如故。那曲地区的餐馆集中在各大城镇，其中那曲镇的相对热闹一些，且大多分布在浙江中路上。

初次品尝藏族食品不宜贪多，以免消化不良。如深入远离城镇的偏远地区，餐饮较不方便，应携带干粮和饮用水。

购物 Shopping

在那曲购物，可以去浙江中路的羌塘市场、那曲市场、人民商场及高原路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买到。

贝母、虫草、麝香和雪莲花等藏药大多价格昂贵，若不是行家，很难区分其品质优劣，购买需谨慎。

线路推荐 Tours

那曲 3 日游

线路特色：亲临一望无际的无人区，感受“离天最近的地方”



小山 藏原羊，俗称“白屁股”

线路设计

念青唐古拉山——双湖（无人区）——申扎自然保护区——色林错——错鄂鸟岛——孝登寺——卓玛峡谷——羌塘草原

线路详情

D1：从拉萨出发，沿青藏公路向北，过了羊八井地热电站，就可以看到念青唐古拉山。这座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，苯教和佛教信徒都敬奉此山，认为此山是修得正果的诸持明者的修行静地和欢聚处。之后继续北行，经过班戈县，抵达双湖无人区。晚上可以在湖边露营，也可以到当地藏民家求宿

D2：从双湖出发，西行南下，主要参观申扎自然保护区一带的景点，包括色林错和错鄂鸟岛。申扎自然保护区是中国最高最大的黑颈鹤保护区和繁殖地。参观完毕回申扎县城住宿

D3：从申扎县城出发，前往那曲县，参观孝登寺和卓玛峡谷。孝登寺是拉萨色拉寺在藏北最大的附属寺院之一，寺内的重要文物释迦牟尼古铜像非常值得一看。如果正值8月的那曲赛马会，不妨到羌塘草原转一转，感受节日的喜庆和藏民的热情

那曲地区交通不便，整个线路建议全程包车，一辆4人中巴车一天的费用约1000-2000元。具体价格随季节变化和供需变化而有所变化。

外部交通 Getting there

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2km的门地乡俄玛迪格村，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。

长途汽车

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非常方便，特别是前往拉萨及青海的交通，班车很多。那曲至拉萨有各种班车如桑塔纳、金杯面包、中巴车，车费60-100元不等，每天早晨至下午随时发车。

包车

包车价格随季节变化和供需变化价格不等。选择从青藏线进藏的，包车选择余地较大，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，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。

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，结果是无限限制等待，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。

昌都地区 Qamdo

昌都素有“藏东明珠”的美称。昌都城镇环山而抱，傍水而依，颇具“山城”的秀丽，又具“江城”的风采。每年5、6、9月是去昌都地区旅游的最佳时间。距离帮达机场较近的地方一年四季均可旅游，其他地方因处于高山峡谷区，11-3月大都大雪封山，而7、8月雨季时泥石流和塌方较多。昌都地区地形复杂，山高谷深，气候多样，素有“一山有四季，十里不同天”之说。

景点 Sights

强巴林寺

寺内主佛为强巴（大慈）佛，故该寺起名为昌都强巴林寺。昌都强巴林寺有5大活佛世系，12个扎仓，僧人最多时达5000余人，周围小寺70座，是康区最大的寺庙。该寺主要建筑保存完好，经堂内塑有数以百计的各类佛像和高僧塑像，上千平方米的壁画及众多的唐卡画，可以说是汇集了昌都能工巧匠的聪明才智，代表了昌都一带最高水平。强巴林寺的古庆跳神素以狰狞逼真的面具，整齐典雅的动作造型，宏大的场面而闻名雪域高原。

摄影 TIPS

要想拍摄两江环抱寺庙、周围鳞次栉比的僧房、藏式民房组成的壮观景色，需要到昌都镇对面的达玛拉大山的山腰，可以在乘车路过时停下拍摄，那里可以很容易就选到好的角度。



 海狸火火 强巴林寺

费用：免费

地址：昌都镇内的四级台地上

到达交通：从市区坐出租车前往，5元即可；或从昌都镇老区昌庆街对面广场的一角，沿一坡度极陡的盘山公路往上走，10来分钟就可走到寺庙大门口

来古冰川

身在来古村，可以同时看到美西冰川、雅隆冰川、若骄冰川、东嘎冰川、雄加冰川和牛马冰川，因为所有这些冰川都围绕着来古村，所以被统称为来古冰川。其中生成于岗日嘎布山东端长达12km的雅隆冰川最为雄壮，它从海拔6000多米的主峰，一直延伸到海拔4000m左右的来古村边，黑白相间的“中碛”又为它在宏伟之中再添几分美丽，在其他冰川很难看得到。

围绕着来古村的多条冰川，在村子前形成了多个冰湖，因不同冰川所在的地质和土壤成分不同，每一个冰湖都会反射出不同的颜色，有一个冰湖上还漂浮着大大小小的冰山，看上去真有点到了南极的感觉。冰川的末端与冰湖之间，断裂的冰川露出十数米高蓝幽幽的冰层。

食宿：沿然乌湖边而行的简易村道，到来古村就算走到底了，70多户人家的来古村至今还保持着最为原汁原味半农半牧型的藏族村庄风采。村子里的房子相对较分散，细分为沙土那、拉那格、曲娥、然母等几个更小的村庄和定居点，最远的相距2、3公里，小村之间分布着块块田垌。来古村是一个纯藏族村，有年轻人会讲汉语，村里不少人家已有摩托车，有些人家里还有小发电机。每家每户都备有纯正的酥油茶和青稞糌粑及风干牛肉，有的人家甚至还会为你炒一两个简单的川菜。

交通：到来古看冰川，可从成都、拉萨、昌都、林芝等地，乘所有走川藏公路的班车，然后租车到来古村。也可在昌都或林芝，搭乘往察隅的班车，在宗巴村下车，从宗巴村到来古村只有10km左右。

自驾车可从成都或昆明沿川藏公路到然乌镇，再转入往察隅的省道，沿省道走10km左右就可看到来古冰川的牌坊，再转入牌坊的村道，走10km即到来古村。一般的小轿车和面包车最多只能停在牌坊门前，再深入必须要越野，还要涉水通过多条河流。

徒步从然乌镇到来古村需10-12小时，沿路有数个村庄可休息，一路上都是风光如画。租车和开车都可以当天回到然乌镇，徒步需2-3天。

查杰玛大殿

该殿一向以雄伟壮观的气势、珍藏众多的佛像经典而闻名于世。寺院背后象征胜乐金刚宫殿的山上长满松树，周围环绕的雪山犹如北方多闻天王骑在白狮上；南面有怒江支流柴曲奔腾不息；西南面有据说是本寺护法王玉杰将军住处的岩石山，山腰绿草如茵，此间有玉杰将军的爱妃所在地扎玛湖，山谷中林海茫茫，是藏东极佳的名胜之一。

如今的大殿是在文革之后重建，规模和气势与过去一样。里面至今珍藏着质量上乘的文物精品，如传说中格萨尔用过的马鞍和战刀、八瓣莲花的金刚像、明清时的唐卡以及不同历史时期的金属造像、雕刻精美的经板等，非常珍贵。

布托湖

布托湖是布托错青和布托错穷两个不同面积的高山湖泊的统称，位于丁青县城北约25km处。它是澜沧江支流色曲河上游两个并列的高山湖泊，海拔高度分别为4660m和4590m，两湖相距约6km。布托错青的北面雪峰是唐古拉山，有现代冰川发育，冰川融水为湖水的主要补给来源。湖水11月结冰，4月化冻。湖中鱼类丰富，且有较多的天鹅、野鸭等飞禽栖息。湖四周为宽谷盆地，地势开阔，牧草丰美，是丁青县附近几个乡镇的夏季牧场。

从丁青县城倒布托湖的途中，有多处温泉，是天然的浴池。

多拉神山

多拉神山规模不算很大，传统上分为外圈、中圈、内圈。徒步中圈一圈约需4小时，沿途可观赏天葬台和各类石刻艺术。登上主峰，则可鸟瞰整个多拉神山的美景。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，途中可朝拜并欣赏以莲花生大师为主的各类佛像、佛塔、六字真言及藏文祈祷经。

多拉神山的神秘之处在于满山遍野的石灰岩上刻满了佛像和六字真言。由于年代久远，加之常年累月地风吹雨淋，风化现象极为严重，故早已失去了人工雕凿的印痕，这就使不少人相信这些佛像和六字真言是自然形成的。

邦达草原

位处昌都地区三江流域之高山深谷中的邦达草原是一块地势宽缓、水草丰美的高寒草原。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，除成群牛羊在那里游荡觅食外，偶尔也会有一些藏原羚出没于其间。这里曾是过去著名的“茶马古道”必经之地，现在已开辟了贯通西藏与川、滇、青等邻省的川藏、川滇等公路。

八宿噶学岩画

整个岩画雕凿在一块巨大的岩石之上，岩画内容有单个图文字母，有组合型图案。与其他地方的岩画不同的是，佛教的思想也反映在绘画上。组合图案大都以反映人类的活动为主，如狩猎、骑马、奔跑等。这些岩画既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的唯一一处早期岩画群。



住宿 Sleep

昌都在西藏还算比较繁华的都市，因此既有比较好的宾馆、酒店，也有普通的旅馆。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 80-300 元，大多有独立卫生间。

昌都饭店

昌都唯一的一家星级酒店。标准双人间（带卫生间）320 元 / 间；普通双人间（带卫生间）260 元 / 间；3 人房（无卫生间）300 元 / 间。以上房价为挂牌价，可随季节不同实行不同的折扣，最低时可打 5 折。房间里都有电话和电视。

地址：昌都县昌都西路 22 号

联系方式：0895-4825998

餐饮 Eat

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、蔬菜、日常用品等多靠外运，每逢雨季或大雪封山交通中断，蔬菜及粮油供应时有中断，因而饭菜口味与内地相比，稍欠正宗，价格也较贵。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、藏族饮品也都是难得的美味。

线路推荐 Tours

昌都 4 日游

线路特色：游遍昌都神奇而壮丽的自然景观和积淀着浓厚历史文化的人文景观

线路设计

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



海狸火火 过八宿之后，远处的山体开始呈现出红色，加上近处少许的植被、梯田、和零星的房屋，整个画面的颜色顿时丰富起来。

线路详情

D1：从邦达机场出发，驱车约 1 个多小时，可到达距离昌都镇 40km 的“大脚印”奇观，之后沿着茶马古道的线路，前往卡若遗址，这里文物堆积层丰富，分类繁多，是西藏三大原始文化遗址之一。最后到达昌都最富盛名的景点强巴林寺，参观完后可步行回昌都镇内休息。建议随身携带干粮和饮用水，晚餐可在昌都镇内解决

D2：从昌都镇出发，沿着西北方向，首先前往类乌齐镇的查杰玛大殿，这是昌都地区历史最悠久、规模最宏大的一座古寺。中午时分继续前行，到达德庆颇章神山，这里山清水秀，环境优雅，适合徒步旅游。最后一站前往伊日温泉，充分享受山林环绕下洗浴温泉的惬意。晚上在丁青县休息

D3：一早前往位于丁青县城北 25 公里处的布托湖，欣赏高原牧场的迤迤风光，之后驱车前往孜珠寺，这里异峰突起，挺拔险峻，怪石嶙峋，禅洞叠叠。如果幸运，还可以看到苯教的无上瑜伽与裸体神舞。黄昏时分赶往卡玛多塔林，并在类乌齐县休息

D4：从类乌齐出发，乘坐川藏公路班车，到然乌镇下车，然后租车抵达来古村。在这里不仅可以欣赏到风光旖旎的然乌湖，湖的北面还有著名的来古冰川。来古村是观看冰川的绝佳地点

昌都地区的交通较为不便，尤其是各个景点之间，少有固定的班车往来，建议全程采取包车，一辆越野车一天的费用约为 1000 元，旺季 1500 元，均不含油费。可乘坐 4 人，司机除外。

外部交通 Getting there

飞机

昌都有世界上海拔最高的民航机场——邦达机场，海拔 4334m，机场距昌都县城 130km，目前只开通至拉萨、成都的航线。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 1 班飞往昌都的航班；拉萨至成都经由昌都的航班，每周二中午从邦达机场起飞；成都至拉萨经昌都的航班，每周四早从邦达机场飞往拉萨。

由于昌都的飞行条件比较差，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，否则会产生严重的高原反应。

机场交通：从昌都县城可乘坐出租车到达，费用约 250-300 元，建议 4 人拼车

长途汽车

昌都地区各县之间距离较远，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、波密等地的长途客运班车。

昌都往返成都：昌都至成都全程 1200km，车程大约为 3 天 2 夜，每周六、周三发车，票价约 520 元。可在成都新南门车站、成都昌都宾馆乘坐。

昌都往返拉萨：昌都与拉萨相距 1000km，由于路况较差，行车约需 4 天 3 夜，班次不定期，主要根据人数和道路情况而定，一般周六发车。如果有超过 20 人同行且路况理想，可联系客运站安排发车。



昌都往返芒康：周一、五发车；昌都往返察雅：每日发车；昌都客运站售票处问询电话：0895-4822793。

昌都旅游局偶尔会开通至拉萨的旅游汽车，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（这些店家也都是旅游局的定点单位），所以路上需时较多，全程大约要5至6天，票价：内宾280元，外宾350元。

搭车

如果没有合适的汽车班次，可以搭乘顺路和过路车，主要以货车为主，运气好的话可以找到往来于拉萨、芒康及成都的，这些货车大多停靠在客运站，建议直接找在招待所住宿的司机，与他面议，一般昌都至拉萨100至150元，往芒康60至80元，往成都100至150元。

内部交通 Getting around

出租车

昌都县城内的出租车起步价5元，每车可坐4人，在县城范围内行驶，一般不超过10元。昌都县城内的公交多为中巴车，上车1元。一般三轮车可坐2人，在昌都县城内收费3-4元。

包车

昌都地区的交通较为不便，尤其是各个景点之间，少有固定班车往来，建议全程采取包车，一辆越野车一天的费用约为1000元，旺季1500元，均不含油费。可乘坐4人，司机除外。

出行指南

实用信息 Practical Information

进藏前的准备工作

- 1、严重高血压、哮喘病、心脏病这三类患者不建议进藏，一般旅行社都不接待。个别轻微症状可以先咨询医生建议；
- 2、提前7天服用红景天，一般当地的大药房都有销售。有的地方药名叫诺迪康，成分也是红景天；
- 3、身体健康的人都可以进藏，不需要提前做什么运动。反而，运动员进藏很容易高原反应。所以，进藏前多休息，禁剧烈运动；
- 4、准备一些普通药物，包括胃舒平、感冒药、头晕药等。切记，严重感冒患者不要进藏；
- 5、西藏当地的银行只有国有四家银行，中行、建行、农行、工行。取款的ATM机在拉萨市内，其他地区很少；
- 6、进藏前避免大量饮食，减少吸烟和喝酒。

进藏后的注意事项

- 1、最好不要吸烟、喝酒，防止呼吸道感染，带上必要的应急药品和其他物品；

- 2、保持良好的心理素质和乐观情绪，过分担心、思想焦虑、睡眠欠佳均有可能导致高原反应加重；
- 3、初到高原，不要剧烈运动，不能大声喊叫，上下车要轻手轻脚；最好不要洗澡，以预防感冒，引起高原反应；
- 4、多吃水果、蔬菜，如无条件可口服维生素C，一日三次；多喝水，但每一次不能喝多；
- 5、高原反应一般都可自愈，症状较重的，对症治疗即可，如吸氧（万不得已，最好不吸）、止痛、镇静等，口服去痛片和安定片，藏药“红景天”根煎水喝可缓解高原反应；应避免劳累、受寒和上呼吸道感染；
- 6、高原气候多变，尤其早、晚气温偏低，须准备羊毛衫、保暖内衣等。在户外活动时要戴上墨镜和礼帽，以防紫外线损伤；
- 7、在藏区饮食应选择高热量易消化食物，不可暴饮暴食，晚餐时尤应注意不可过量，以免增加胃肠负担，使心肺受压，造成胸闷心慌。初入高原的人，睡眠时可采用半卧位，以减轻心肺负担；
- 8、藏族人对狗很爱护，绝对不能暴打它。西藏的野狗很多，要注意防范。防范的方法：弯腰装着捡石头吓唬。

证件

身份证：对中国公民来说，身份证当然是不可缺的；
 边境通行证：预备去边境地区的还需先期办理边境通行证；
 护照：有护照最好，如想改变行程再去尼泊尔，也可在尼泊尔驻拉萨领事馆签证；
 学生证：可以试试，看能不能省下些门票钱。

西藏需要边防证的地区：

日喀则地区：仲巴县、萨嘎县、聂拉木县、定日县、康马县、亚东县、岗巴县、定结县、吉隆县
 山南地区：错那县、隆子县、洛扎县、浪卡子县
 林芝地区：米林县、朗县、察隅县、墨脱县
 阿里地区：普兰县、扎达县、日土县、噶尔县

边防证可以在户口所在地办理，也可以到了西藏办理，在拉萨找旅行社代办，价格在100元左右，一天时间可取。另外，日喀则等地也可以办理。建议出发前在户口所在地办理，不需任何费用，且时间也快。详细可参考《蚂蜂窝边防证攻略》

外宾、华侨、台胞、港澳同胞进藏限制

外宾进藏旅游必须是有组织的旅游，即必须有接待单位，已经确定的旅游行程，必须在西藏旅游局办事处办理“入藏确认函”，凭此确认函方可到航空公司购买进藏机票，办理登机手续。

华侨、台胞与外宾一样需要办理“入藏确认函”，港澳同胞凭有效的回乡证，可以与内宾一样在西藏旅游，不需办理“入藏确认函”。

外宾、华侨、台胞可以凭有效护照（复印件）、签证（复印件）及个人工作职务证明到西藏旅游局办事处或委托旅行社即可办理，一般一周内即可办理，加急2-3天即可。

高原反应

高原反应的症状一般表现为：头痛、气短、胸闷、厌食、微烧、头昏、乏力等。部分人因含氧量少而出现：嘴唇和指尖发紫、嗜睡、精神亢奋、睡不着觉等。部分人因空气干燥而出现：皮肤粗糙、嘴唇干裂、鼻孔出血或积血块等。



可缓解高原反应的药品：景天红花胶囊（至少提前 7-10 天服用）、西洋参含片、诺迪康胶囊（对缓解极度疲劳很有用）、百服宁（控制高原反应引起的头痛）、西洋参（对缓解极度疲劳很有用）、速效救心丸（不可多服）、丹参丸（治疗心血管）、葡萄糖液（一盒五支的那种，出现高原反应的症时服用有一定疗效）等等，对于高原适应力强的人，一般高原反应症状在 1-2 天内可以消除，适应力弱的需 3-7 天。

严重的高原反应，比如出现：浮肿、肺水肿、重感冒等症状，建议一定到医院输液、吸氧等治疗，并尽快离开高原。在拉萨比较方便，每天都有进出拉萨的航班，可乘航班离开，一般高原反应一进飞机或一到平原便消失得无影无踪，并且无任何后遗症。

您可以在这里添加一些其他重要信息

Area with horizontal dashed lines for adding additional information.



更多相关路书下载 <http://www.mafengwo.cn/gonglve/>

