

Destination 目的地



# 拉萨 · 攻略

第一版

——海拔3700米的阳光与信仰

11 个经典景点

2 条经典路线

4 位达人精心推荐

15 位用户亲身体验

Baidu 旅游  
lvyou.baidu.com



# 拉萨 · 攻略

——海拔3700米的阳光与信仰

关键词	甜茶 日光城 八角街 大昭寺 布达拉宫
费用	1000元
天数	4天
舒适程度	一般

## 目录 · CATALOG

概述	01
亮点	02
有问必答	03
行前准备	04
交通	05
景点	06
活动	07
餐饮	08
住宿	09
购物	09
实用信息	10
推荐行程	11
更多路线	12
小贴士	13
背景	13
跟着他们去旅行	14



布达拉宫 by 黑夜王子

## 关于 · ABOUT

拉萨，藏语里的意思是神居住的地方。

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

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

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

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

每一个没到过拉萨的人，都深信有一天会站在布宫前。

每一个离开了拉萨的人，都知道有一天自己还会回去。

## 印象 · IMPRESSION



Tim\_ber

不知道从什么时候开始的梦想，近乎一年的努力，3000多公里的坎坷，在我见到她的第一眼，却有些许的失望。通明的灯光、干净的马路、优雅的立交桥、隐隐约约的环卫工人，这就是我第一眼的拉萨了，似乎跟很多大城市一样，只是晨曦微露前偶尔的宁静，我甚至怀疑着自己的眼睛，不自觉的发出，“这儿是拉萨？”，得到一个冷漠的答案，“嗯，到拉萨了”。

——《搭车中国行之搭车去拉萨》



RoseSpirit

一个人的拉萨下午，时光可以是美丽的，是缓慢的。流连于八角街的小摊，和摊主笑着砍价，买小藏刀和绿松石首饰；流连于寺庙的香火味道，虔诚的拜拜；流连于广场的玫瑰园，那么多的红玫瑰，艳丽的似乎要燃烧起来，怒放着，芳香弥漫。

——《❤时光❤雪域日光，独行西藏》



songquestc

我想我是在开始害怕拉萨。一路上，每天都会有下一站。而拉萨却是终点。那天下午，情绪一直不佳。我想，我是害怕一种叫信仰的东西。人类群居时需要信仰来凝聚一个族群的人心，从图腾到鬼神。再到后来对人的崇拜。可惜在整个汉族里，再没有了民族性的信仰。“其实每个人都有信仰，抑或是宗教，抑或是感情，抑或是梦想，最低限度，是物质。”

——《寻险在川藏线与珠峰线》





## 亮点 · HIGH LIGHTS

### No.1 布达拉宫前双手合十



布达拉宫 by 上海抹茶星冰乐

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

### No.2 八廓街上淘宝贝



八廓街 by cucumber420

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

### No.3 大昭寺前点一盏酥油灯



大昭寺前点灯的人 by 蓝月\_玩转西部

来到这信仰之城，也为亲爱的人点上一盏酥油灯吧。祈祷亲人朋友平安如意。

### No.4 凝望信仰的力量



大昭寺 by 黑夜王子

一千多年的历史，一千多年的香火，延续了一个流传了一千多年的故事。信徒们虔诚的叩拜在门前的青石地板上留下了等身长头的深深印痕。万盏酥油灯长明，记录着朝圣者永不止息的足迹，也留下了岁月的永恒。

### No.5 色拉寺里观辩经



色拉寺辩经 by 上海抹茶星冰乐

一拍、一喝，一动、一静，一问、一答，一站、一座，平时安静的小喇嘛，顿时如锯了嘴的葫芦，言辞激烈，动作丰富，比之一般的辩论和演讲活泼多了，而且还是学习佛教教义的主要方式之一呢。

### No.6 漫步在夕阳西下的拉萨河



河上孤舟 by 小天fotos

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





## 有问必答 · FAQ

### 问：高原反应怎么办？

视各人体质不同，进藏的人或多或少会产生高原反应症状，例如头晕、头疼、全身无力、失眠等，轻微的高反症状一般会在1-2天内随着身体对海拔的适应而消失。高原反应不可怕，用轻松愉悦的心态去面对，想想那些美景，又有什么能阻挡你的步伐呢？应对高原反应，我们有如下建议。

1. 行前禁止烟酒、预防感冒、避免劳累，可适当提前几天服用红景天等预防药品。感冒期间不宜进藏，容易引发肺水肿，如感冒需尽早服用感冒药品。另外，可酌情减少OOXX的频率。

2. 不要听信进藏前要作体能锻炼的传闻，多吃蔬菜和水果、多喝水、保证睡眠，心态放松即可。

3. 轻微的高原反应会随着身体对海拔的适应而逐渐自愈，所以不要輕易吸氧，以免造成对氧气的依赖，可服用高原安或西洋参等药品来缓解。

4. 川藏线海拔起伏较大，在经过海拔较高路段时，避免跑步、疾走和蹦跳，尤其是经过山口看到美景时情绪不要过于激动，有些同学一激动就会大喊大叫连蹦带跳，很容易导致缺氧哦。

5. 最后一个秘诀是，喝酥油茶，一开始可能不适应，可是当你被高原反应折磨得求生不得求死不能时，这神秘的茶能让你很快复活哦。

### 问：拉萨的饮食我们能否习惯？

藏餐以青稞面、奶制品和牛羊肉为主，例如糌粑、酥油茶、风干牛肉等，汉族人一般不太习惯。但沿途四川人开的饭馆很多，饮食方面无需太过担心。如果川菜也难以接受的话，建议自备干粮和泡面。

### 问：听说去西藏的人都要买很多专业装备，听起来很吓人，是必须的吗？

在藏区徒步或者登山需要比较专业的装备，如果仅仅是坐车走川藏线的话，备齐防风保暖的衣物即可，例如冲锋衣和抓绒衣，如果实在没有，可以用羽绒服或者其他防风外套代替。其他专业装备例如登山杖、登山鞋等都并非必须。藏区的旅游条件已经大大改善，和其他地方没有本质区别，无需顾虑太多。

### 问：住宿要提前订吗？

每年七八月份是进藏旺季，十一期间也比较热门，受欢迎的热门青旅和客栈需要提前预定，即使不预定，拉萨的旅馆众多，找不到地方住的可能性很小。

### 问：据说拉萨治安不太好，去旅游会有危险么？

藏族同胞是很友好的，他们淳朴善良，你不去招惹他们的话，他们不会危害到你的生命财产。再说了，拉萨遍地是武警，堪比古时候的大内皇宫，所以呢，拉萨还是很安全的。

### 问：跟藏族同胞交流起来会不会有问题？

在拉萨，很多藏族同胞都会汉语。有些开客栈、买东西的商贩也能用英语交流，所以外国游客也不必担心这个问题。当然，如果学一些简单的藏语能拉近彼此之间的距离，砍价的时候会起到意想不到的效果哦。

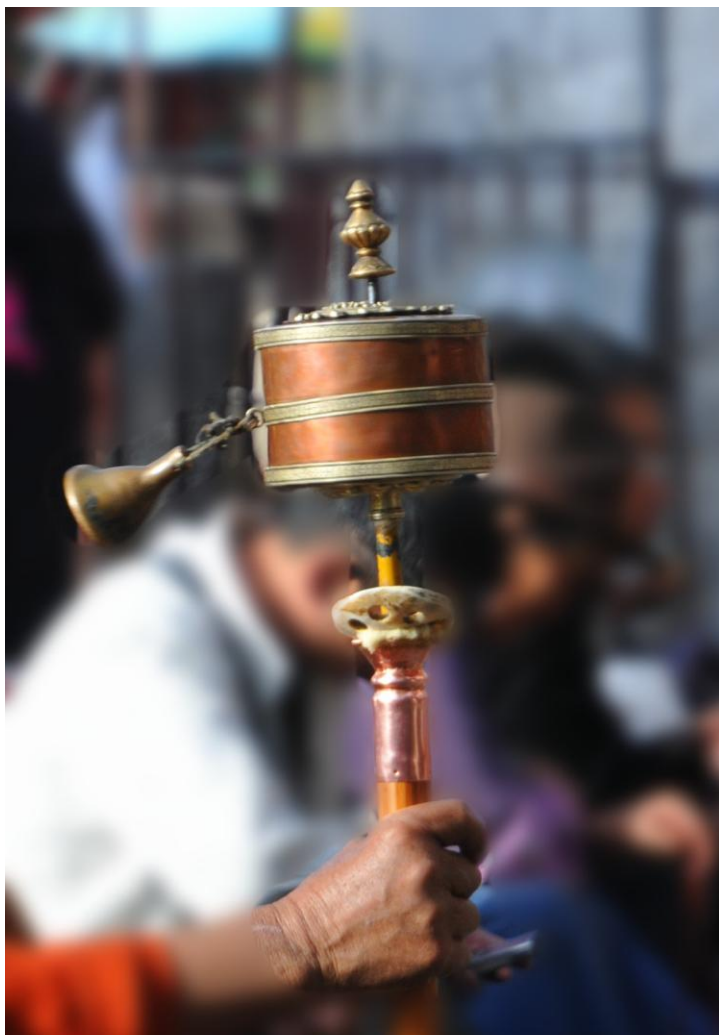
### 问：外宾能去拉萨么？

由于种种原因，西藏作为中国的一个特殊地区，政府规定非中国公民身份持有者，即外国旅游客人、台湾游客及海外华人（香港、澳门居民持中国特区护照或回乡证者除外），在进入西藏旅游前，必须办理由西藏自治区旅游局签发的“外国人入藏旅游批准函”，同时，也规定外国记者和外交官不能以旅游者身份进藏。外籍游客进入西藏旅游需要办理如下流程

- 1、办理中国签证（最好是旅游签）；
- 2、确定进入西藏地区的旅游时间、进入西藏的旅游目的地；
- 3、根据西藏旅游目的地制作行程计划表；
- 4、办理外国人入藏旅游批准函，需要提前20个工作日办理（旅行社可代办）；
- 5、在办理好外国人入藏旅游批准函后再预定机票（火车票）、安排具体行程。

### 问：在拉萨洗澡方便吗？

现在藏族人不都是一年只洗三次澡了，何况随着汉族人的到来以及旅游业的发达，拉萨的星级宾馆也越来越多，洗澡已经不能称为问题。因西藏的空气干燥、蒸发快且晚上气温较寒冷，人在西藏一般不是特别想洗澡，并且不会感觉不舒服。另外我们建议，初到西藏，尽量少洗澡或不洗澡，以免受凉感冒，或因洗澡消耗体力过度而引起或加重高原反应，到达几天后，身体适应高原气候后，洗澡一般没有问题了。



转动的经筒 by fengyy5



## 物品清单 · CHECK LIST

### 一、证件

- 1、身份证
- 2、银行卡
- 3、行驶证、驾驶证
- 4、学生证（如有）
- 5、边防证（如需）

### 二、背包

- 1、登山包（45-80L不等，可用拉杆箱代替）
- 2、双肩包
- 3、腰包或随身挎包（按需携带）

### 三、服装

- 1、长款羽绒服（如需）
- 2、厚毛衣/羊绒衫（如需）
- 3、厚棉裤/毛裤（如需）
- 4、保暖内衣（如需）
- 5、羽绒背心（如需）
- 6、冲锋衣裤（如需）
- 7、内衣2-3身、袜子若干
- 8、登山鞋/徒步鞋/休闲鞋
- 9、拖鞋、帽子、围巾、口罩、手套、墨镜

### 四、住宿用品（根据自身情况决定是否携带）

- 1、睡袋
- 2、充气枕
- 3、床单
- 4、帐篷

### 六、摄影相关

- 1、相机及镜头
- 2、三角架
- 3、鹿皮（擦镜布）
- 4、摄影包及防水罩
- 5、笔记本电脑（自驾可带）
- 6、备用电池（多块）及充电器



拉萨藏族民居 by 蓝月\_玩转西部

### 七、汽车用品(如自驾)

- 1、牵引钢缆
- 2、千斤顶
- 3、备胎
- 4、随车工具一套
- 5、机油机滤
- 6、擦车布若干
- 7、随车充气泵
- 8、军用镐、铲
- 9、多功能逆变器
- 10、指南针、球
- 11、电瓶连接线（车队内TX的车出现亏电，可以协助发动汽车）
- 12、皮带1套
- 13、防冻玻璃水
- 14、可以吸油的管子、空油桶
- 15、点烟器充气泵
- 16、车辆保险丝
- 17、防滑链

### 八、通讯导航

- 1、手机1-2只及充电器、电池
- 2、手台及充电器
- 3、GPS导航
- 4、全国公路地图

### 九、药品

- 1、肠胃药：吗叮啉、黄连素、十滴水
- 2、感冒药：板蓝根（每天两包）、百服宁（退烧型）
- 3、维生素片、润喉片、止血绷带、创可贴
- 4、外伤药、消炎药、金霉素眼膏
- 5、红景天、高原安、西洋参、葡萄糖等

### 十、卫生用品：

- 1、洗漱用品：牙刷、牙膏、肥皂、毛巾、洗发水、梳子、剃须刀、润唇膏、护手霜、防晒霜
- 2、卫生用品：湿纸巾、卫生纸、卫生巾
- 3、避孕套（必备哦）

### 十一、餐饮类

- 1、保温水壶
- 2、方便面、压缩饼干、巧克力、牛肉干
- 3、矿泉水、咖啡、茶叶、运动饮料

### 十二、其他：

- 1、手表
- 2、瑞士军刀
- 3、防水袋
- 4、手电、头灯
- 5、笔和笔记本
- 6、百度旅游攻略



## 交通 · TRANSPORTATION

### 到达与离开 · GETTING THERE & AWAY

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

#### 飞机

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

##### 机场往返市区

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



飞越雪山航拍 by serpent\_100

#### 火车

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

##### 火车站到市区

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

#### 自驾

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

#### 包车

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

#### TIPS 小贴士

1. 旅游车辆须有西藏旅游局颁发的专门证件；
2. 淡季（11月 - 次年3月）和旺季（4月 - 10月）价格会有很大的变化；

3. 不要过分苛求低价，一分价格一分货，价格过低，不仅车况得不到保证，司机还有可能会临时涨价或征收额外的费用；

4. 最好在出发前，能够和司机谈妥计划，并签定包车合同。

#### 长途汽车

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

##### 拉萨北郊客运站

以长途为主，走的方向比较综合，除了去往西藏各地外，还可去往云南的香格里拉。

地址：扎基路11号

##### 拉萨东郊客运站

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

地址：城关区江苏东路3号（拉萨大桥北走100米）

电话：0891-6340523

##### 拉萨西郊客运站

以长途为主，发往日喀则、山南等地，另外有去到格尔木、西安等内地城市的大巴。

地址：金珠中路1号（青藏公路纪念碑西行50米）

电话：0891—6324469

##### 拉萨长途汽车站

地址：拉萨市民族路1号（民族路和金珠中路交界处）

电话：0891-6340523

#### 主要公里数及价格

拉萨至格尔木1165公里，车费200—240元

拉萨至泽当191公里，车费30—50元

拉萨至昌都1121公里，车费280元

拉萨至成都2415公里，车费540元

拉萨至日喀则280公里，车费48—90元

拉萨至樟木754公里，车费130元

拉萨至江孜264公里，车费50元

## 当地交通 · LOCAL TRANSPORTATION

#### 出租车

在拉萨城内转，坐出租很方便也不会太贵。拉萨城市虽小，但是出租车很多，不管远近只要是在市内一律10元。如果要出城去哲蚌寺或者色拉寺，需要和司机讲好价钱，一般来说单程20元以内就可以搞定。

#### 公交车

拉萨市内约有十多条公交线路，票价1元，其中106路、109路可到达罗布林卡。另外还有个体中巴车，随叫随停，票价2元，这些中巴的线路都是固定的，上车前要先问好。

#### 自行车

很多旅馆都会提供自行车，每天租金大约在20-40元左右，拉萨周边有很多古老的小寺庙，可以骑自行车随意走走看看。或者骑到拉萨河边、拉鲁湿地周边看看。

#### 三轮车

拉萨街边有很多人力三轮车，出租车不好拦的时候，三轮车代步也不错，市内一般不超过10元。





## 景点 · SIGHTS

### 经典景点

#### 布达拉宫

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

**门票：**旺季：5月1日-10月31日 200元

淡季：11月1日-次年4月30日 100元

**地址：**拉萨市城关区北京中路宫前巷35号

**开放时间：**上午9:00-12:00

下午15:30-16:30

**交通：**1路、6路、7路、12路、20路、24路、25路等。



布达拉宫 by kidonlcn

### TIPS 小贴士

#### 布达拉宫游览小贴士

- 1、旺季时门票需提前一天排队预订，第二天凭订票单购买门票。
- 2、在布达拉宫参观需要遵循所有藏传佛教的禁忌，例如不能戴帽，进入宫殿内，不能拍照不能踩踏门槛等，所有游客都需在1小时内完成参观。
- 3、布达拉宫海拔较高，建议体力差及高原反应严重的游客按照反方向行进，可先称出租车从后山到达布达拉宫顶部，自上而下参观。
- 4、如果时间富裕，建议参观完布达拉宫后，再顺时针绕布达拉宫转上一圈。看看那些日日朝拜转经人的生活，也顺便体验一下雪域居民的生活。
- 5、布达拉宫很多殿内比较阴冷，建议参观时多备一件外套。
- 6、拍摄布达拉宫的全景：马路对面的小山是公认的最好选择。小山的标志是有两个信号塔，6:30-18:00 开门，收费0.5元/人，不给票据。

#### 大昭寺



大昭寺 by fenggy5

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

**门票：**旺季：4月21-10月19日 70元

淡季：10月20日-次年4月20日 35元

**地址：**拉萨市城关区八角街

**开放时间：**上午7:00-12:00

下午15:00-18:30

**交通：**5路、6路、7路、8路、10路、12路、15路、17路、18路、19路、20路、21路、22路、23路等。

#### 八角街

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

**门票：**免费

**地址：**拉萨市大昭寺旁

**开放时间：**全天

**交通：**5路、6路、7路、8路、10路、12路、15路、17路、18路、19路、20路、21路、22路、23路等。



八角街 by cenguangda

#### 西藏博物馆

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

**门票：**免费

**地址：**拉萨市城关区罗布林卡路19号

**开放时间：**上午9:00-12:00;下午14:30-17:30

**交通：**6路、8路、13路、14路、24路、26路等。



## 拉萨“三大寺”

### 哲蚌寺



哲蚌寺 by babyface10001

藏语意为吉祥积米十方尊胜洲，是藏传佛教最大的寺庙，进入其中不论是佛法经文还是古典建筑，都极具价值和代表性。哲蚌寺收藏有数万计的文物古籍。各殿所供不同时期的许多塑像均神态生动、结构严谨，代表了西藏雕塑工艺的极高水平，各殿的壁画色彩艳丽，线条有力。

藏历7月的雪顿节，哲蚌寺晒大佛非常壮观，如果你恰好这个时候在拉萨，一定要去看看哦！

门票：50元

地址：拉萨市郊约8公里的根培乌孜山的南山坳里

交通：4路

### 色拉寺

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

门票：55元

地址：拉萨市北郊色拉北路

开放时间：09:00-16:00

交通：16路、24路、25路等。



色拉寺辩经 by 仓央嘉措的围脖

### TIPS 小贴士

- 1、每天下午3点开始的辩经不容错过哦。
- 2、寺院许多大堂保存着完整的壁画，建议带上手电，为了保护壁画，拍照时请您不要打开闪光灯。

### 甘丹寺

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

门票：40元

地址：拉萨达孜县境内拉萨河南岸海拔3800米的旺波日山上

开放时间：全天

交通：每天早上6:30-8:00之间，一天两班车，在大昭寺广场入口处有去甘丹寺的班车，下午4点回到拉萨。

## 其他景点

### 小昭寺

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

门票：20元

地址：大昭寺北面约500米处

开放时间：9:00-17:00

交通：乘坐25路、97路、103路等公交车到小昭寺附近下车即可

### 龙王潭

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

门票：3元

地址：拉萨市林廓北路西藏政协对面

开放时间：8:00-18:30

交通：2路、3路、4路、7路、13路、14路、16路、21路、22路等



布达拉宫 by RoseSprit

### 药王山

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

门票：10元

地址：拉萨市城关区（近布达拉宫）

开放时间：9:00-17:00

交通：1路、6路、7路、12路、20路、24路、25路等

### TIPS 小贴士

- 1、游药王山难免上上下下，建议穿平底鞋。
- 2、另外拉萨海拔高，避免运动量过大，注意预防高原反应。
- 3、清晨的药王山也经常人满为患，原因只有一个——拍摄沐浴在晨光中的布达拉宫。如果喜欢摄影，建议早点前往，占个好地。





## 罗布林卡

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

**门票：**80元

**地址：**拉萨市城关区罗布林卡路21号

**开放时间：**周一 - 周六 (09:00 - 18:00)

**交通：**6路、8路、13路、14路、24路、26路等。



罗布林卡 by 上海抹茶星冰乐

## 拉萨河

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

**门票：**免费

**地址：**拉萨市城关区

**开放时间：**全天

**交通：**1路、2路、10路、14路、15路、18路、19路等。



拉萨河 by qian\_0\_wei

## 德吉孤儿院

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

**交通：**可乘22路、23路、106路公交车到达

## 活动 · ACTIVITIES

### 跳锅庄

锅庄是藏族的民间舞蹈。在节日或农闲时跳，男女围成圆圈，自右而左，边歌边舞。“果卓”——锅庄舞，早期与西藏奴隶社会和盟誓活动有关，后来逐步演变成歌舞结合，载歌载舞的圆圈歌舞形式。

晚上，藏族人喜欢院内空地垒石支锅熬茶抓糟袍，茶余饭后围着火塘歌唱跳舞，以驱一天的劳累与疲乏，保持旺盛的精力，适应恶劣的环境。藏民族的勇敢和乐观，在锅庄欢快的节奏中展露无遗。



布达拉宫下的锅庄 by fenggy5

### 打阿嘎

在拉萨的许多寺院都能看到这样场景，屋顶上的一群藏族人，以妇女为主，手执木夯分成两组，在劳动时此起彼伏的唱着夯屋顶时的劳动歌。歌声统一着步调，木棒夯土的声音是节奏，一轮又一轮的合唱。这就是“打阿嘎”。歌声混合着脚步声，带有强烈的节奏感，类似于鼓点，却比鼓点更加空灵悠远，震撼人心。



大昭寺打阿嘎 by okgird

### 雪顿节

雪顿节在每年藏历六月底七月初，公历的八九月份，是西藏传统的节日。雪顿节按藏语解释就是吃酸奶子的节日，因此又叫“酸奶节”。每年此时，西藏各地的藏戏主要流派会聚在拉萨罗布林卡连续几天进行表演和比赛，其场面热闹非凡。最隆重的晒佛仪式、最欢腾的藏戏表演，还有赛牦牛、歌舞表演。其中最为著名的便是哲蚌寺的晒佛仪式。



哲蚌寺晒佛 by 蓝月\_玩转西部



## 餐饮 · EATING

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

## 美食 · DELICACY

### 藏式咖喱

藏式咖喱是西藏人民普遍喜欢的食品。最常见的是咖喱牛肉盖饭，有西藏、印度、尼泊尔一带的口味，麻辣有劲。烧煮时，汤汁留的较多，以少许太白粉水勾薄芡淋于饭上，即是咖喱牛肉烩饭，风味绝佳。

### 凉拌牦牛肉

牦牛肉经过盐卤，切成薄片，拌上辣椒不失为一道好的下酒菜，当然，酒要喝当地的青稞酒。肉香且带有一点野味，目前已经有牦牛肉的加工厂，做成真空包装的熟食，游客购买起来也十分的方便，并能够带回家赠送朋友。

### 藏面

藏面是典型的藏式早餐，这是一种传统的西藏小吃，用牦牛肉汤煮的，特别香，面条用青稞面做的，吃起来有点外软里硬，配上几勺辣椒酱，外加两张肉饼。最后来一杯甜茶，满足！

### 甜茶

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

### 青稞酒

美食当前，一定要有酒相伴。青稞酒，藏语称为“羌”，是用青藏高原出产的一种主要粮食——青稞制成的，有高度酒和低度酒之分，逢年过节、结婚、生孩子、迎送亲友，必不可少，它是青藏人民最喜欢喝的酒。而高度青稞酒被人称为“高原茅台酒”。

### 酸奶

在北京东路一些主要的街拐角和八廓街胡同里一些不起眼的小卖店都能看到这种以罐头瓶为单位的酸奶卖。拌上白糖拿勺子舀着吃，够酸够甜够浓厚，才叫地道。价格3元/瓶。

### 酥油茶

藏族的一种饮料。多作为主食与糌粑一起食用。将砖茶用水煮好，加入酥油（牦牛牛奶中提炼的黄油）。酥油茶具有极高的热量，淳香可口，喝上一口，精神顿爽。有比较浓的奶味，不过确是补充体力的好东西。

### 糌粑

藏族特有的一种主食，跟北方的炒面有点相似。它是用青稞或豌豆等炒熟之后磨成面粉，食用时拌和酥油茶用手捏成团吃，也可以加入盐茶、酸奶、青稞酒等拌和捏团食用。

## 推荐餐馆 · RESTAURANT

### 光明茶馆

在大昭寺对面的小巷子里，看到门口络绎不绝的藏民，就毫不犹豫地进去吧。跟着有样学样地掏出身上的零钱，悉数扔在桌子上，再去消毒柜里找个玻璃杯，等着服务员过来添茶，完事后他会自行拿钱、找钱。甜茶就跟奶茶差不多，口味当然要“强多了”——“上好”的茶叶和奶品内地根本无法相提并论。藏民们喝茶、吃面、打牌、聊天的惬意生活，也让我们望尘莫及。

人均消费：3元

地址：城关区藏医院路香巴拉酒店斜对面(近北京中路)

电话：0891-6885357

### 玛吉阿米

实在是“太有名”的一家餐馆了（据说是六世达赖喇嘛会情人的地方）。如果能临窗而坐，无论是对“户外的八角街景”还是对“室内的色彩斑斓”，都是“绝佳的摄影点”；一摞摞的留言簿也很“吸引眼球”，上面“各形各色的文字”，记录着一段段心声、讲述着一个个故事。吃的是“地方特色”，但味道“很一般”。总之，一句话——“玛吉阿米卖的就是地理位置和仓央嘉措的故事”。

人均消费：65元

地址：八廓街东南角电信局对面(近八角楼)

电话：0891-6328608

### TIPS 小贴士

如果你只是因为那个美丽的传说，参观一下就行了，度小游是在简介餐馆简介里已经说的很清楚了，客官要懂俺啊。

### 雪域餐厅

“藏式西餐”，非常有名，印度菜、尼泊尔套餐味道都“令人振奋”。牛排（牦牛肉的）“便宜”、“量足”，“很对胃口”；酸奶也“呼声很高”，加蜂蜜或加白糖，全都“喜欢”！“魂牵梦绕”的酸奶蛋糕，“酸酸的”，“很是特别”。环境挺好，像酒吧，有很多“照片和留言”，是拉萨“常见的风格”。

人均消费：55元

地址：城关区藏医院路4号1楼(近大昭寺)

电话：0891-6337323/6323687

### 雪域餐厅

门脸“不大”，进去却发现别有洞天，餐厅装修得“颇有藏族特色”，器具“神秘”，碗盆“漂亮”；服务生一律穿着“藏服”，个个长得跟“仙女”似的，态度“随和”。牛羊菜做得“很精细”，分量“足”，味道也“好”（也有人吃不习惯）。土豆包子“非常有趣”，肉末加土豆泥“特别香”。

人均消费：75元

地址：城关区团结新村路75号东区北门(近二环路)

电话：0891-6332886

### 娜玛瑟德餐厅

电影院二楼，距大昭寺非常近，有着异域特色的藏餐厅，酸奶蛋糕很棒，大多数的餐可配饭或者囊，建议选囊，很好吃，环境也还不错，就是服务员的态度有点冷，毕竟是高原，不像内地，在拉萨，很难找到热情似火的店家哦。

人均消费：75元

地址：城关区宇拓路30号珠峰伟业2楼(近朵森格南路)

电话：0891-6324669





## 住宿 · LODGING

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

### 拉萨瑞吉度假酒店

拉萨瑞吉度假酒店拥有精美绝伦的宽敞客房及私人别墅，以及总统套房在内的豪华套房。标志性的瑞吉管家服务，将根据各个旅行者需求特别提供量身定制的住宿体验。酒店独特的餐厅也将给你的舌头带来别样的旅行。别具一格的瑞吉水疗所带来水疗体验以及传统的藏式植物疗法，不仅缓解了高原反应还能放松身心。宾客还可选择徜徉于金箔泳池，在室外冥想花园享受瑜伽，或普拉提带来的忘我境地。

**地址：**拉萨市江苏路22号

**价格：**1530元起

**电话：**0891-6808888

### 拉萨新鼎大酒店

座落于拉萨市黄金地段，是一家集客房、餐饮、会议、休闲等为一体的涉外旅游商务酒店。酒店周边有生活设施齐全，交通也十分便利，紧靠举世闻名的世界文化遗产布达拉宫。

**地址：**拉萨市城关区金珠2路8号

**价格：**510元起

**电话：**0891-6808555

### 拉萨唐卡酒店

距大昭寺山门仅百步之遥！既能体验到藏式风情，又能享受传统酒店的舒适。此外，楼顶餐吧可在用餐之际将布达拉宫和大昭寺尽收眼底也算该酒店的一大特色。

**地址：**拉萨市城关区宇拓路38号

**价格：**326元起

**电话：**0891-6308866

### 拉萨味江土鲢鱼宾馆

地处拉萨市中心，位于布达拉宫旁，与关帝拉康（格萨尔王庙）仅一墙之隔，地理优越，交通便利。硬件设施不错，酒店服务人员的态度也很好。

**地址：**西藏自治区拉萨市林廓西路1号

**价格：**173元起

**电话：**0891-6856555

### 拉萨·CMOS客栈

客栈是独栋2层藏式小楼，350平方的大院子。来拉萨时，可以来客栈小憩、晒太阳、发呆。院子有椅子、圆桌是晒太阳喝咖啡的好地方，在楼顶可以远眺布达拉宫。老板有着丰富的背包旅行经验，可以给你很多游玩拉萨的建议哦。

**地址：**拉萨市曲米路442号

**价格：**床位35元起

**电话：**18689113721

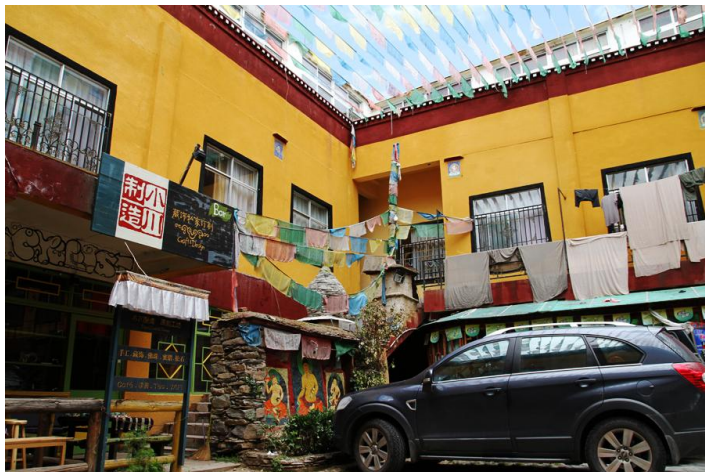
### 拉萨东措国际青年旅舍

拉萨人气最旺的青年旅舍，距离八廓街和大昭寺很近，每天熙熙攘攘、热闹非凡，留言板上有海量约伴信息。它已经不仅仅是一间青年旅舍，它是拉萨的驴友集散中心、信息交流中心。房间设施老旧，服务态度不佳，床位管理混乱，但依然阻止不了旺季天天爆满的事实，需要一早在前台等退房才能入住。即使你不住在这里，也可以经常过来溜达，各路神仙云集于此，大家一起坐在院子里吹吹牛、聊聊天、晒晒太阳、喝喝小酒，拉萨的时光便是如此了。

**地址：**拉萨市北京东路10号（城关区政府对面）

**价格：**床位45元起，标准间270元

**电话：**0891-6273388-8888



东措的院子 by 宿苏Suzy

### 西藏拉萨平措康桑青年旅舍

拉萨平措康桑青年旅舍地处繁华的拉萨市中心，位于布达拉宫、大昭寺、小昭寺三角的中心地带，可以坐看布达拉宫。至三大景点步行只需约10分钟；紧邻拉萨最大的超市，紧邻公交站出行便利。旅舍现分为老店和新店，隔着一马路。老店是传统的藏式四合院，处于闹市却不临街，闹中取静。新店安静舒适，更适合刚到拉萨的驴友休息适应。网站：<http://www.lhasahostel.com/l/>；邮箱：[lhasahostel@hotmail.com](mailto:lhasahostel@hotmail.com)

**地址：**拉萨市朵森格北路48号

**价格：**床位35元起，标准间300元起

**电话：**0891-6929789

### 邦达仓大院

邦达仓大院位于八角南街，与大昭寺隔着一街，打开窗户就是八角街上虔诚朝圣者和旅人，推开大门里面是拉萨上百年的宁和与那一直慵懒的阳光。大院曾经是热振时期藏军司令擦绒的府邸，后卖给当时西藏最大的商号邦达家族，西藏和平解放前，邦达仓也一直是最大的商号，雏形至今已有3百多年的历史。

**地址：**大昭寺广场八廓南街绕赛1巷7号

**价格：**多人间65元起，标准间480元

**电话：**0891-6339576

### 拉萨家乐宾馆

家乐宾馆位于小昭寺旁，一座藏式风格建筑的旅舍，绝佳的地点方便于旅客到处去朝圣。从楼顶的平台还可以远观布达拉宫，整个旅社整洁安静，老板夏白大叔热情，让您每次从外面回到家乐宾馆总像回了家，而且和他聊天还可以了解不少藏族同胞的人文及风俗。

**地址：**西藏自治区拉萨市小昭寺路17号

**价格：**25元起

**电话：**0891-6341999



## 购物 · SHOPPING

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

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

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

## 特产 · SPECIALTY

### 藏饰

美丽的藏饰天生拥有那片土地赋予的神奇魔力。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、土味。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。

### 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。藏红花可用于女士的美容保健，藏红花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。

### 藏刀

藏刀是西藏久负盛名的传统工艺品，在藏民生活中，它是随身必备之物，既可用来防身，又可作为吃肉的餐具，还可以用来作为一种装饰品。

### 唐卡

唐卡是藏族文化中一种独具特色的绘画艺术形式，题材内容涉及藏族的历史、政治、文化和社会生活等诸多领域，堪称藏民族的百科全书。因其绘制极为复杂，用料极其考究，颜料全为天然矿物质原料，色泽艳丽，经久不退，具有浓郁的雪域风格而深受藏族同胞和游客的喜爱。传世唐卡大都是藏传佛教和苯教作品。

## 推荐商店 · RECOMMENDED SHOP

### 八角街

八角街又名八角街，位于拉萨市旧城区，是拉萨著名的转经道和商业中心，较完整地保存了古城的传统面貌和居住方式。八角街原街道只是单一围绕大昭寺的转经道，藏族人称为“圣路”。现逐渐扩展为围绕大昭寺周围的大片旧式老街区。

地址：拉萨市城关区大昭寺附近

### TIPS 小贴士

- 1、一定要记得砍价，大概三分之一的价格可以成交。
- 2、藏药、虫草、藏红花一般不要在八角街购买，那里基本都是假的，需在西藏藏药厂、拉萨藏药厂或其门市部买，但不还价。

## 实用信息 · INFORMATION

### 银行

拉萨虽然是西藏最大的城市，但是银行的数量还是有限，不过一般的中行，农行，建行，工行都是有的，邮政储蓄也很常见。

### 医院

#### 西藏自治区人民医院

地址：拉萨市林廓北路18号

电话：0891-6371322/6371928

#### 阜康医院

地址：林廓北路与娘热路交口

电话：0891-6321120

#### 西藏自治区藏医院

地址：拉萨市娘热路26号

电话：0891-6322668

### 紧急电话

拉萨市旅游投诉电话：0891-6650808/6324691

西藏拉萨市人民医院急救中心 98120

### 邮局

#### 拉萨市邮政局

地址：拉萨市北京中路33号

电话：0891-6241443

#### 西藏邮政局

地址：拉萨市城关区朝阳路

电话：0891-6241256

### 上网

拉萨有多处网吧，大部分的旅店都提供宽带上网，很多旅店和餐厅会有Wifi服务。

### 旅行社

#### 西藏中国青年旅行社

地址：拉萨市江苏路16号

电话：0891-6226225/6344989

#### 中国国际旅行社拉萨分社

地址：北京中路75号

电话：0891-6836626

#### 林芝假日旅行社

地址：城关区德吉中路10号美高会所4楼

电话：0891-6836576/6833111





## 推荐行程 · SCHEDULE

### 圣城二日游

看雄伟的布达拉宫、信徒的圣地大昭寺、逛逛八廓街、看哲蚌寺辩经、体验罗布林卡的藏式园林风情，拉萨像一幅画卷，神秘又美丽。

#### D1 布达拉宫—罗布林卡—哲蚌寺

**上午：**吃完早饭，参观布达拉宫。布达拉宫海拔3700多米，依红山而建。游完布达拉宫之后下来，按照顺时针方向沿着古达拉宫外的转经道走上一圈，去感受一下指甲触碰经筒时心中的那份平静。参观完布达拉宫可以步行或者打个三轮车、出租车前往罗布林卡参观，参观高原园林。

**下午：**参观完罗布林卡去吃午饭吧，正好德吉路美食街就在附近，众多美食终有你喜欢的那个。午饭后打车前往哲蚌寺。哲蚌寺修建在山坡上，游览比较耗费体力，建议穿舒适的鞋，否则上上下下肯定很辛苦。游览完哲蚌寺，建议找个茶馆或者酒吧适当休息。

**晚上：**到布达拉宫广场去欣赏美丽的夜景吧，无论是音乐喷泉的节奏感，还是布达拉宫的灯火辉煌，都会让你在高原情不自禁的赞叹。

#### D2 大昭寺—八角街—色拉寺

**上午：**一早去大昭寺，幸运的话能欣赏到日照金顶的辉煌，犹如佛光普照一般，他是每一个朝圣者的终点，又是他们的起点。距今已有1300多年的历史，是拉萨最古老的寺庙，至今仍然是整个藏区地位崇高的中心寺。游览完大昭寺出来，可接着逛八廓街。八廓街是拉萨乃至整个藏区人文景观的缩影，矗立在转经的人潮之中，耳边响着“玛尼叭叭哄”，去感受藏族同胞那份真挚的信仰，同时这里也是拉萨现在的有名的商业街，游客可在此购买拉萨特产。

**下午：**午饭建议选择八廓街周围的餐吧解决。午饭后，打车或者公车前往色拉寺，每天下午3点的辩经活动可是不容错过的哦，很有特色。观完辩经，如果你时间充足，不妨爬到色拉寺的后山上去，在山顶，无论是极目眺望，还是俯瞰拉萨城，都会给你带来意想不到的惊喜。

**晚上：**随便找个茶馆或者酒吧，点上两杯奶茶，或者一瓶拉萨瓶啤酒，就这样消磨掉一个晚上的时间，不失是一种享受。

#### TIPS 小贴士

如果有充足的时间，体力又尚可，度小游强烈推荐你爬到后山上去，在离天更近的地方，去360°欣赏圣城，一定给你别样的精彩！



大昭寺广场 by fengyy5



转经的藏族姑娘 by dellaxu216@gmail.com

### 圣城三日游

如果有三天时间，就可以不必那么赶，留些时间出来，随意走走看看，或者什么也不做，找个舒服的地方晒太阳，才是真正的拉萨时光。

#### D1 大昭寺—八角街—色拉寺

**上午：**先去布达拉宫预约门票，布达拉宫的门票十分紧张，如果是自助游的话需要提前一天预约，第二天拿预约券方可进入。然后大昭寺，幸运的话能欣赏到日照金顶的辉煌，犹如佛光普照一般，他是每一个朝圣者的终点，又是他们的起点。距今已有1300多年的历史，是拉萨最古老的寺庙，至今仍然是整个藏区地位崇高的中心寺。游览完大昭寺出来，可接着逛八廓街。八廓街是拉萨乃至整个藏区人文景观的缩影，矗立在转经的人潮之中，耳边响着“玛尼叭叭哄”，去感受藏族同胞那份真挚的信仰，同时这里也是拉萨现在的有名的商业街，游客可在此购买拉萨特产。

**下午：**午饭建议选择八廓街周围的餐吧解决。午饭后，打车或者公车前往色拉寺，每天下午3点的辩经活动可是不容错过的哦，很有特色。观完辩经，如果你时间充足，不妨爬到色拉寺的后山上去，在山顶，无论是极目眺望，还是俯瞰拉萨城，都会给你带来意想不到的惊喜。

**晚上：**随便找个茶馆或者酒吧，点上两杯奶茶，或者一瓶拉萨瓶啤酒，就这样消磨掉一个晚上的时间，不失是一种享受。

#### D2 布达拉宫—罗布林卡—哲蚌寺

**上午：**拿着预约的门票去布达拉宫，越早越好，趁着旅游团还没到，可以享受和藏民朝圣一般的待遇，在各个大殿多停留一会，药王山在布达拉宫斜对面，步行前往，可观赏布达拉宫全景，看摩崖石刻。之后步行或者打个三轮车、出租车前往罗布林卡参观，参观高原园林。

**下午：**参观完罗布林卡去吃午饭吧，正好德吉路美食街就在附近，众多美食终有你喜欢的那个。午饭后打车前往哲蚌寺。哲蚌寺修建在山坡上，游览比较耗费体力，建议穿舒适的鞋，否则上上下下肯定很辛苦。游览完哲蚌寺，建议找个茶馆或者酒吧适当休息。

**晚上：**到布达拉宫广场去欣赏美丽的夜景吧，无论是音乐喷泉的节奏感，还是布达拉宫的灯火辉煌，都会让你在高原情不自禁的赞叹。

#### D3 拉萨河—甜茶馆—酒吧听歌

就要离开拉萨了，最后一天，不要把自己当成一名游客。**上午**去拉萨当地人喜欢去的拉萨河边走走，看看透蓝的天空，吃顿悠闲的午饭。

**下午**去八廓街附近找个甜茶馆，和当地藏族人一起喝上一壶，和他们聊聊天，即便语言不通，笑着其乐融融地坐在一起，也是难忘的经验。

**晚上**到酒吧坐坐吧，念酒吧就不错，常年有流浪歌手驻唱，来听一听漂在拉萨的异乡人心中的歌儿。



## 更多路线 · OPTIONS

### 纳木错 (2天)



纳木错 by fenggy5

纳木错位于拉萨以北当雄县和那曲地区班戈县之间，距离拉萨240公里。是西藏第一大咸水湖也是我国第二大咸水湖（在20世纪70年代以前为我国第三大咸水湖，自从罗布泊干涸后成为我国第二大咸水湖），是世界海拔最高的大湖。“纳木错”为藏语，而这个湖的蒙古语名称为“腾格里海”，两种名称都是“天湖”之意。

**门票**（逃票基本无门）

旺季：5月-10月 120元

淡季：11月-次年4月 80元

## 交通 · TRANSPORTATION

拉萨没有长途班车去纳木错，只有租车前往。如果你不要求，有些旅行团的司机只会把车开到那根山附近的湖边。游纳木错一定要到达扎西半岛。绝对不要以为只要到那根山下的湖边就了事。

### 包车

在拉萨包车去纳木错需要1200—1800元不等，视旅行季节和你的砍价能力而定。在旺季旅行社的车通常要1700元左右，62型丰田。

### 拼车

拉萨许多旅行社，以及东错青年旅舍等背包客集中的旅馆都有去纳木错一日游或两日游。车一般是金杯或中巴，根据人数多少决定。一般早上7点左右出发。人均150元左右。



冬天的纳木错 by kidonlycn

## 住宿 · LODGING

扎西半岛上有一些简陋的住宿地，多为简易活动板房，提供住宿和餐饮。如果想要条件较好的住宿，可以住在当雄县城。

神湖纳木错客栈是这里条件最好的一家。其他几家板房旅馆的条件基本差不多，被子不可能一人一换洗，洗澡就更是不要想了。一般是40元/人的价格，有双人间、四人间等。**放牛娃客栈**和**羊宾馆**的条件貌似略好一些。

### 神湖纳木错客栈

纳木错条件最好的客栈，帐篷式，房间有藏式的，汉式的。

价格：30-200元

电话：0891-6964312

## TIPS 小贴士

### 谨防高原反应

纳木错海拔较高，扎西半岛海拔4800米，需特别注意高原反应问题，很多人即使到拉萨没有任何反应，到了纳木错也多少有些不适。度小游在进藏多次后，仍然在扎西半岛被放倒过，建议：

1. 初到拉萨后，务必在拉萨多休整几天再去纳木错；
2. 如在扎西半岛住宿，需格外小心，入睡前不要太过兴奋；
3. 带上你此行最厚的衣服，七月仍然会下雪，冷得超乎想象；
4. 带手电，晚上去卫生间用的上。



扎西半岛上的合掌石 by fenggy5

## 行程 · SCHEDULE

因纳木错海拔较高，住宿条件差，去纳木错一般选择一日游，当天往返拉萨。但如这般来去匆匆，便看不到纳木错的美妙的晨昏，十分可惜。

因此如果你对自己的身体有信心，不畏寒冷，我们还是建议留宿一晚，体会高寒地带的夜晚，看漫天星斗。

**D1** 拉萨-那根拉山口-纳木错-扎西半岛

**D2** 扎西半岛-拉萨

## TIPS 小贴士

纳木错有很多当地孩子会伸手要钱，为你牵马、让你拍照都会成为要钱的理由。无论你给不给钱，请对他们和善些，在这海拔5000米圣洁却高寒的湖边，一切生存都是艰难的。





## 小贴士 · TIPS

### 关于高原反应

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

### 关于安全

拉萨治安比较好，当地居民和寺院僧侣对待游客都很友善。不过有少部分假扮穆斯林的人，会强买强卖，欺骗游客，需要多加注意。西藏旅游部门郑重向游客提醒：贴在汽车车门上的“西藏旅游”的标志现已一律作废，而还贴有“西藏旅游”标志的汽车不是旅游部门准许经营的汽车，提醒从樟木口岸和新疆进藏的游客要谨防上当。拉萨街头会有一些乞丐，多数是小孩子和年老妇女，去拉萨之前可以多准备一些零钱和糖果。

### 关于穿衣

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

### 风俗与禁忌

藏族是全民信仰佛教的民族，入乡随俗，请务必尊重当地习俗。

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



磕长头的小孩 by dellaxu216@gamil.com

## 背景 · BACKGROUND

### 地理气候 · ENVIRONMENT

由于海拔高，所以空气稀薄洁净，尘埃和水气含量少、大气透明度高。阳光透过大气层时，太阳辐射能量损失少，所以光照充足、辐射量大。拉萨市地处喜马拉雅山脉北侧，受下沉气流的影响，全年多晴朗天气，降雨稀少，冬无严寒，夏无酷暑，属高原季风半干旱气候。历史最高气温29.6摄氏度，最低气温零下16.5摄氏度，年平均气温7.4摄氏度。降雨量集中在6、7、8、9月份，年降雨量500毫米左右。全年日照时间3000小时以上，素有“日光城”的美誉。

### 历史 · HISTORY

公元七世纪，当雅鲁藏布江河谷的统治者松赞干布继承他父亲统一西藏的理想，拉萨的地位上升到了一个新的行政中心。松赞干布将他的首府迁到了拉萨并且在现在布达拉的位置上建造了宫殿。当时还建造了小昭寺和大昭寺来安置松赞干布的妻子带到西藏的佛像嫁妆。

250年后，随着雅鲁藏布江帝国崩塌，佛教在拉萨的寺院中心逐渐复苏。权力中心转移到了萨迦、乃东和接下来的日喀则。拉萨不再是首府，它在西藏的历史中逐渐隐退，直到五世达赖喇嘛（1617 - 82）在蒙古人的帮助下打败了西藏日喀则王国。

五世达赖喇嘛将他的首府迁到了拉萨。他在松赞干布七世纪的宫殿遗址上建造了布达拉宫。拉萨一直到1642年都是西藏的首府，这个城市的历史名胜大多起源于这个城市发展的第二阶段。

布达拉宫的名字很可能来自普陀珞珈山，传说中观世音菩萨的住所。在这段时间大昭寺也大大的扩张了。尽管大昭寺内的一些木雕和门梁可以追溯到七世纪，但诸如布达拉宫和一些老城区的一些寺院和房子则历史更悠久。

### 宗教文化 · THE CULTURE

#### 藏传佛教

藏传佛教或藏语系佛教，其本名为“喇嘛教”，通常也称为“密宗”，后因民族政策而改名为“藏传佛教”。在古时，中原人士普遍认为“喇嘛教”并不是佛教的分支，而是一种来自西藏的原始宗教，所称的喇嘛则是巫师的意思。藏传佛教被人们认为是一种具有神秘以及原始民族色彩的宗教，其主要分为格鲁派、萨迦派、宁玛派及噶举派等四大主流派别。通过中文解释又被称为“黄派”、“花派”、“红派”及“白派”。从传统的角度看，“天葬”是藏传佛教中最具有藏传佛教特色的一个形式，天葬风俗与佛教教义非常吻合，认为行天葬是最高境界的施舍，这是与佛教的发展密不可分的一种藏俗。

#### 藏獒文化

西藏出产名犬藏獒的声名是经历了一个从海外回到中国的传播过程。最早记述来自公元1275年，出自马可·波罗的游记，描述的就是山南地区的藏獒。复杂的地缘隔绝加上闭塞的信息传播，使得此记述只被当成传说。在西藏生活的藏族们，他们一年四季都是以放牧为生，世世代代在生活中孕育出了自己的语言文化，他们有着强悍的身体。为了生存，他们没日没夜的与天斗，与地斗，与野兽斗。上天赐给了他们强壮的身体，广阔的草原和牛羊，同样赐给了他们藏獒，这个牧民们生命和财产的保护神。在广阔的西藏，藏族有着属于自己的犬文化，勤劳善良的藏族牧民们从不杀犬。美丽的西藏是犬生存的天堂，它们是藏族同胞们最忠实的朋友。

### 民族 · MINORITY

除藏族外，居住在西藏的还有其他的少数民族。分布在西藏不同的地区，其中有门巴族、珞巴族、蒙古族、回族、怒族、纳西族、独龙族、僜人、夏尔巴人等。而门巴族、珞巴族是居住在中国西藏的古老民族，主要分布在西藏自治区南部。门巴族语属汉藏语系藏缅语族藏语支，但方言复杂，无文字。因长期和藏族人民密切交往，多通晓藏语，通用藏文。珞巴族语属汉藏语系藏缅语族，没有文字，基本使用藏文。



## 跟着它们去旅行 · TRAVEL WITH THEM

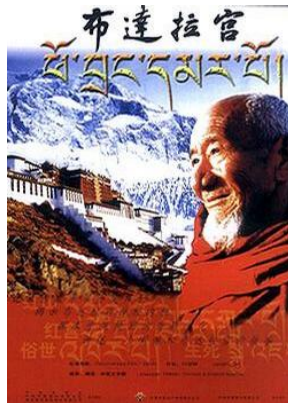
## 电影 · MOVIE



## 西藏往事

Once Upon A Time In Tibet

《西藏往事》讲述二战期间发生在西藏的一个传奇爱情故事：飞虎队的一个美国大兵在执行任务中，飞机坠落在西藏一个偏僻地方，被好心的藏族女孩救起，两人产生了爱情。本片拍下了高达海拔5200米的西藏高原壮丽景色及气候，诉说一段传奇浪漫的动人爱情故事。



## 布达拉宫

The Potala Palace

《布达拉宫》由“红山”、“红宫”、“白宫”、“生死”和“俗世”五部分组成，历时五年艰辛才最后摄制完成，对布达拉宫进行详尽拍摄纪录影片，走入游人未能涉足的圣殿深处，揭示西藏千年历史风云。历史人物、奇异风光、雪域的独特人文景观和布达拉宫的巍峨与神秘交融一体。

## 书籍 · BOOK



## 仓央嘉措诗传

作者：苗欣宇 / 马辉

译者根据仓央嘉措诗歌内容的暗示性与象征性，经过慎重考虑，心安理得地将其诗的总数数量框定为70首，分为地、水、火、风四辑。每辑中的每一首诗都有据可查。所谓四大皆空，也被仓央嘉措的诗歌一句一句地清算完毕。



## 藏地白皮书

作者：傅真/毛铭基

名校即将赴英伦留学的大四女生和沉默内敛的香港男生，不约而同地在“非典”时期揣着《藏地白皮书》背着行囊来到西藏，在拉萨的青年旅社相遇。他们对彼此的倾慕干净而透明，但未来显然通往不同的方向。他们应该把偶然迸发的激情暗暗隐藏，再波澜不惊地沿着各自既定的人生之路前行，还是应该不管不顾地大声说出“喜欢你”？

## 音乐 · MUSIC



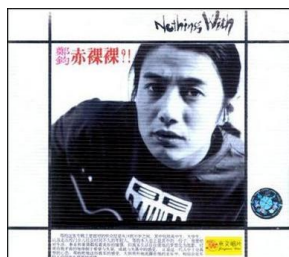
## 拉萨酒吧

演唱者：根呷

来到拉萨你一定会听到这首歌，马路上、餐馆里、汽车上，到处飘荡着“拉萨的酒吧里呀，什么人都有，就是没有我的心上人”！



根呷，出生于英雄格萨尔王故乡德格，自幼喜爱唱歌，自创了许多具有现代西藏青年特质的歌曲，在西藏广大青年中获得了广泛共鸣。他的音乐拥有独特的民族通俗风格及浓郁的雪域风情。



## 回到拉萨

演唱者：郑钧

“回到拉萨，回到了布达拉……雪山青草，美丽的喇嘛庙……”这首歌仿佛成了许多人向往拉萨的源头。



《赤裸裸》于1994年6月发行。是郑钧的首张专辑，十首歌曲全部由郑钧独自作词作曲并演唱。许多歌至今广为传唱，被列为中国摇滚史上的经典唱片。





## 顾问介绍



## 不死渔夫

爱旅行，爱摇滚，爱凌晨的火车站，爱黄昏的天际线，只想做最真实，最自由的自己。正走在前往中非的路上。

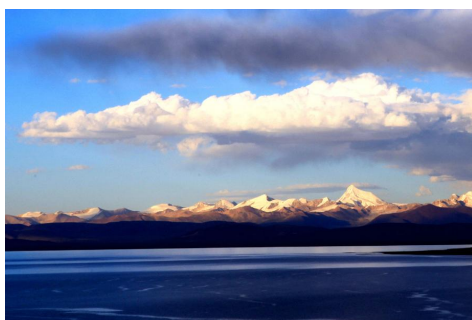


## 顾问介绍



## 蓝月

资深户外玩家，玩转西部自助旅行网创始人，《八条顶级线路玩转西部》作者。

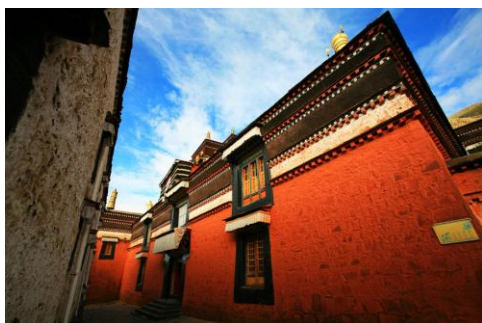


## 顾问介绍



## 背包客小飞

职业旅行家，背起了行囊一个人旅行。蓝天和白云陪伴，我并不孤寂！



\* 感谢上海抹茶星冰乐提供封面图片。

## 顾问介绍



## 阿泽

在校学生，有一颗流浪的心，做着在路上梦。



\* 本攻略图片均由用户提供，如有侵犯到您的权益，请及时与我们联系。 lv-bugs@baidu.com

## 特别感谢 以下用户的贡献：

黑夜王子、上海抹茶星冰乐、宿苏Suzy、Fenggy5、小天Fotos、cucumber420、serpent\_100、Kidonlycn、cenguangda、Babyface10001、RoseSprit、Okgird、qian\_0\_wei、仓央嘉措的围脖、dellaxu216@gmail.com（排名不分先后）

## 合作伙伴



<http://music.baidu.com/>

## 你的位置

期待你的参与：)

联系我们：lv-bugs@baidu.com