

# 《西藏自助旅游快易通！》

## 图书基本信息

书名：《西藏自助旅游快易通！》

13位ISBN编号：9787115319537

出版时间：2013-7

作者：翦鑫

页数：246

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《西藏自助旅游快易通！》

## 内容概要

《西藏自助旅游快易通！》将西藏划分为拉萨、新藏线沿线、川藏南线沿线、川藏北线沿线、青藏线沿线几大区域，详细介绍了各区域内的著名景点、美食、购物、交通等信息，并配有详细的旅行地图，以方便读者规划个性化的自由行路线，是一本真正为自助旅行者设计的实用旅行指南。如果你不愿假日宅在家中虚掷光阴，如果你想不花大预算就能痛快游西藏，就请跟着这本拥有最齐全旅游资讯的《西藏自助旅游快易通！》畅游吧！

## 书籍目录

- 解读西藏 2
- 交通资讯 6
- 了解藏密 10
- 行前准备 26
- 来西藏必做的10件事 30
- 不容错过的西藏美食 34
- 别有趣味的新奇特产 36
- 隆重而神秘的藏族节庆 40
- 西藏经典旅游路线推荐 42
- 拉萨 52
- 布达拉宫周边 54
- 布达拉宫 56
- 专题/朝圣布达拉宫 57
- 宗角禄康 59
- 布达拉宫广场 60
- 专题/布达拉宫广场上的名碑 61
- 药王山 62
- 查拉鲁普 63
- 关帝庙 63
- 德吉路 64
- 百益超市 64
- 美食能量站 64
- 雪神宫藏式餐厅 65
- 前站牦牛酸奶坊 65
- 芭比拉娱乐城 65
- 大昭寺周边 66
- 大昭寺 68
- 唐蕃会盟碑 69
- 宇拓路 69
- 八廓街 70
- 雪域唐卡手工艺店 70
- 赛康商城 71
- 拉萨清真大寺 71
- 仓姑寺 72
- 矮房子音乐酒吧 72
- 吉日旅馆 73
- 东措国际青年旅舍 73
- 八朗学宾馆 74
- 木如寺 74
- 亚宾馆 75
- 风马飞扬青年旅舍 75
- 平措康桑青年旅舍 76
- 小昭寺 76
- 策门林 77
- 扎基寺 77
- 色拉寺 78
- 美食能量站 79

光明港琼甜茶馆 79  
藏家宴 79  
玛吉阿米 80  
仓姑寺甜茶馆 80  
娜玛瑟德餐厅 81  
雪域餐厅 81  
布达拉风情餐吧 82  
刚吉餐厅 82  
冈拉梅朵 83  
驴窝餐厅 83  
罗布林卡周边 84  
罗布林卡 86  
专题/细赏罗布林卡 87  
西藏博物馆 89  
拉鲁湿地 89  
哲蚌寺 90  
乃琼寺 91  
美食能量站 91  
天海夜市 91  
拉萨郊区 92  
拉萨河 94  
念青唐古拉山 94  
纳木错 95  
专题/揽圣湖奇观 96  
那根拉山口 97  
羊八井温泉 97  
楚布寺 98  
俊巴村 98  
甘丹寺 99  
直贡梯寺 100  
松赞干布出生地 100  
德仲温泉 101  
顺道逛逛 101  
新藏线沿线 102  
日喀则周边 104  
扎什伦布寺 106  
专题/朝圣扎什伦布寺 107  
宗山小布达拉 109  
班禅新宫 109  
夏鲁寺 110  
萨迦寺 110  
白居寺 111  
宗山城堡抗英遗址 112  
宗山英雄纪念碑 112  
帕拉庄园 113  
马拉水库 113  
多庆错 114  
卓木拉日雪山 114  
噶举寺 115

帕里镇 115  
珠峰周边 116  
珠穆朗玛峰 118  
绒布寺 119  
绒布冰川 119  
久乌拉山口 120  
卓奥友峰 120  
洛子峰 121  
希夏邦马峰 121  
樟木口岸 122  
佩枯错 122  
帕巴寺 123  
扎东寺 123  
神山圣湖周边 124  
冈仁波齐峰 126  
玛旁雍错 127  
齐乌寺 128  
专题/转神山转圣湖 128  
拉昂错 129  
纳木那尼峰 129  
尼泊尔大厦 130  
贤柏林寺 130  
贡不日寺 131  
科迦寺 131  
阿里地区 132  
札达土林 134  
东嘎皮央遗址 135  
托林寺 135  
古格王国遗址 136  
扎日南木错 136  
狮泉河镇 137  
阿里草原 137  
象泉河 138  
阿里五彩山 138  
班公错 139  
日土岩画 139  
川藏南线沿线 140  
山南地区 142  
雍布拉康 144  
昌珠寺 144  
泽当寺 145  
桑耶渡口 145  
桑耶寺 146  
青朴修行地 147  
扎塘寺 147  
拉姆纳错 148  
崔久沟 148  
琼果杰寺 149  
普莫雍错 149

- 羊卓雍错 150
- 卡惹拉冰川 151
- 宁金抗沙峰 151
- 勒布沟 152
- 塞卡古托寺 153
- 拉隆寺 153
- 卡久寺 154
- 朗塞林庄园 154
- 敏珠林寺 155
- 顺道逛逛 155
- 尼洋河谷 156
- 八一镇 158
- 色季拉山 158
- 尼洋河谷 159
- 中流砥柱 160
- 卡定天佛瀑布 160
- 巴松错 161
- 措宗工巴寺 162
- 秀巴古堡 162
- 太昭古城 163
- 米拉山口 163
- 巨柏林 164
- 喇嘛岭寺 164
- 尼洋河与雅江交汇处 165
- 顺道逛逛 165
- 大峡谷周边 166
- 鲁朗林海 168
- 鲁朗镇 168
- 南迦巴瓦峰 169
- 加拉白垒雪山 170
- 雅鲁藏布江大峡谷 170
- 专题/雅鲁藏布大峡谷徒步 171
- 墨脱县 172
- 通麦天险 172
- 波密谷地 173
- 波密岗乡云杉林 173
- 古乡湖 174
- 米堆冰川 174
- 嘎朗湖 175
- 顺道逛逛 175
- 八宿 芒康段 176
- 然乌湖 178
- 来古村 179
- 来古冰川 179
- 安久拉山口 180
- 怒江99道拐 180
- 八宿怒江大峡谷 181
- 列达村 181
- 东达山 182

- 芒康如美 182
- 察隅自然保护区 183
- 顺道逛逛 183
- 川藏南线四川段 184
- 措普沟 186
- 措普寺 186
- 理塘草原 187
- 长青春科尔寺 187
- 稻城-亚丁 188
- 专题/康区的“香格里拉” 188
- 海子山 190
- 新都桥 190
- 塔公草原 191
- 塔公寺 191
- 木雅金塔 192
- 康定 192
- 康定跑马山 193
- 木格措 193
- 贡嘎山 194
- 海螺沟 194
- 二郎山 195
- 泸定桥 195
- 滇藏线沿线 196
- 盐井天主堂 198

# 《西藏自助旅游快易通！》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)