



常用信息

國際區號 0086
  交通事故 122
  天氣預報 2121
  報警 110
  火警 119
  急救 120
  查詢 114
  查詢 114
  旅遊諮詢 12301



**海峽兩岸旅遊交流協會台北辦事處**
地址：台北市大安區敦化南路二段76號8樓（約金華大樓）
電話：60806-2-2707-2188
網址：www.hnhpsc.org

**海峽兩岸旅遊交流協會高雄辦事分處**
地址：高雄市苓雅區三多路110號14樓之5（晏哈柏財信大樓）
電話：00886-7-269-6999



## 山南

位於雅魯藏布江中游南岸，海拔3600米，氣候溫和。境內的雅魯河風景名勝區是國家重點風景名勝區，桑耶寺、雍布拉克古寺等文化遺產也散佈其間。

- 雅魯河風景名勝區

位於西藏山南地區，有田園牧場、河灘谷地、雪山冰川及古老的宗教文化遺址，奇特的風俗民情等，構成一幅古樸壯麗的畫面。人文景觀有西藏最早的宮殿雍布拉克，西藏第一座寺廟桑耶寺，西藏最早的佛殿昌珠寺和藏王墓群。

- 雍布拉克
位於澤當鎮南8公里處的乃東縣境內，是西藏歷史上第一座宮殿。據傳始建於公元前2世紀，由第一代藏王藏赤贊普修建。
- 桑耶寺
位於山南扎囊縣境內雅魯藏布江北岸，始建於779年，是蓮花大師和藏王赤松德贊主持修建的，是西藏第一座剃度僧人出家的寺院。各殿有不少塑像和壁畫，還保存有與佛誕誓碑等，均是無價之寶。

- 藏王墓
位於山南瓊結縣縣城對面的木惹山上。是吐蕃王朝第29代贊普至第40代贊普的墓群，也是西藏唯一的藏王墓群，距今1300多年。
- 羊卓雍湖
位於山南浪卡子縣境內，西藏三大聖湖之一。海拔4400米，面積800平方公里，水深30—40米。俯瞰羊卓雍湖，宛如一顆碩大的藍寶石鑲嵌



桑耶寺

羊卓雍湖

雍布拉克

- 藏曆新年
藏曆新年是西藏最隆重的節日，藏族人民歡歌曼舞狂歡，或到親戚朋友家裏做客，開燈轉軸，共慶新年。慶祝活動從初一一直持續到初十左右，主要的活動如朝佛、傳明法等都集中在大昭寺。時間：藏曆正月初一（公曆2月或3月）地點：拉薩市大昭寺
- 賽馬節
每年藏曆六月舉行，為期5天至15天不等。節日前幾天，藏北各地牧民，身著盛裝的節日盛裝，帶上青稞酒，酸奶子等食品，帶上各種圖案美麗的帳篷、牛墊，騎著馬，從四面八方湧向賽場。時間：藏曆六月（每年8月）地點：藏北

- 拉薩雪頓節
雪頓節按藏語解釋就是吃酸奶子的節日，因此又叫「酸奶節」。傳統的雪頓節以展佛為序幕，以演藏戲藏劇、群眾遊園為主要内容，同時還有精彩的賽牦牛和馬術表演等。時間：藏曆六月七月初地點：拉薩市

- 羅格達瓦節
對於佛教信眾來講，是一個不平凡而又神聖的日子。它與佛院一生中三件重要的大事聯系在一起，即誕生、成道、涅槃，是個三期同慶的吉祥的日子。時間：農曆四月十五地點：札什倫布寺

- 藏林卡節
熱愛大自然又能歌善舞的藏族人民在這一天身著節日盛裝，帶著青稞酒和酥油茶及各種美味食品來到林德布林的林卡，搭起帳篷，邊吃邊喝邊歌舞，盡情享受大自然。時間：藏曆五月五地點：藏曆四月十五地點：拉薩地區、日喀則、昌都等地

- 藏林卡節
熱愛大自然又能歌善舞的藏族人民在這一天身著節日盛裝，帶著青稞酒和酥油茶及各種美味食品來到林德布林的林卡，搭起帳篷，邊吃邊喝邊歌舞，盡情享受大自然。時間：藏曆五月五地點：藏曆四月十五地點：拉薩地區、日喀則、昌都等地

- 藏林卡節
熱愛大自然又能歌善舞的藏族人民在這一天身著節日盛裝，帶著青稞酒和酥油茶及各種美味食品來到林德布林的林卡，搭起帳篷，邊吃邊喝邊歌舞，盡情享受大自然。時間：藏曆五月五地點：藏曆四月十五地點：拉薩地區、日喀則、昌都等地



## 拉薩

拉薩，藏語聖地的意思，坐落在雅魯藏布江支流拉薩河北岸，海拔3650米，是一座具有1300多年歷史的古老名城。因日照時間一年長達3000多小時，拉薩又被稱為「日光城」。拉薩是西藏自治區首府，是政治、經濟、文化和交通中心，市內和郊區名勝古蹟衆多，布達拉宮、大昭寺、哲蚌寺、色拉寺和甘丹寺，馳名中外。

- 布達拉宮
共13層，由紅宮和白宮兩部分組成。紅宮居中，主要建築是歷代達賴喇嘛的靈塔殿和各種佛堂。白宮是歷代達賴喇嘛處理政務的地方。遊覽電話：0086-891-682 2896（布達拉宮管理處）0086-891-682 6334（舊宮處）

- 羅布林卡
藏語，意為寶貝園林，是達賴喇嘛的避暑之地。



布達拉宮

大昭寺

納木錯

- 念青唐古拉山
是一座長約600公里的巨大山脈，雅魯藏布江和怒江兩大水系的分水嶺。周圍有30多座6000米以上的山峰，其中4座在7000米以上。

- 羌塘草原
位於崑崙山脈、唐古拉山脈和岡底斯—念青唐古拉山脈之間，面積約佔西藏自治區的三分之二，平均海拔4500米以上。景色獨特，棲息着上千種野生動物，被列入國家和自治區重點保護名單的就有40餘種。

- 卓瑪峽谷自然風景區
位於那曲鎮南部92公里處的公路兩端境內。平均海拔4700米，交通便利，環境優美，山清水秀。每年6—7月份，氣候溫和，梨花似錦，景色迷人，是遊覽的最佳時節。

- 察隅自然保護區
位於西藏高原東南部，是喜馬拉雅山和橫斷山脈交界的地方，屬於林芝地區，素有「西藏龍江」之稱的察隅縣，以保護亞熱帶常綠闊葉林、亞熱帶珍稀動物種類，雲南松高森林為目的，是西藏東南角氣候溫暖濕潤、物種豐富、森林生態系統比較完整的地區。野生動物有水獺、石貂、金絲猴和小熊貓等。

- 南迦巴瓦峰
雅魯藏布江在林芝、米林、墨托和波密四縣交界處，形成了一個大拐彎，彎東側就是7782米的南迦巴瓦峰。谷地為一片熱帶雨林，雲線以上又是冰雪世界。

- 納木錯
是世界上最高的咸水湖，湖面海拔4718米，面積約1940平方公里。位於當雄縣城西約60公里的山區，是西藏三大聖湖之一。

- 八廓街
又稱八角街，是拉薩保存最完整的街道。它圍繞大昭寺形成，是拉薩的宗教、經濟、文化、民族手工藝乃至西藏的風土人情的集結地。八角街的夜市更迷人。每當夜幕降臨，騎樓初照，各種店鋪依然開業。醉人的音樂伴之各種叫賣聲，各種風味小吃的陣陣香味，使人流連忘返。

- 大昭寺
位於拉薩市古鎮中心，始建於公元7世紀，據說是由藏王松贊干布和文妃尺布贊赤尊公及唐密僧玄奘共同興建而成，主殿共4層，融合了漢、藏、印度和尼泊尔的建築風格，更體現了佛教的曼陀羅式宇宙觀，以中央的大經堂為中心，象徵著宇宙的核心。

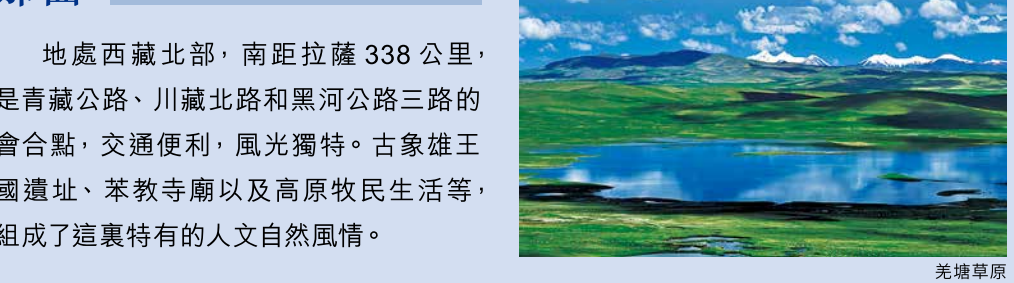
- 布達拉宮
交通：可步行前往，也可乘中巴在藏院院下。遊覽小貼士：大昭寺對遊客實行「限時」入寺，上午8:00到11:30主要對信教群眾開放，期間不接待10人以上的大團；11:30到17:30對遊客開放。團隊在大昭寺內整修參拜時間不能超过1個小時（其中千佛殿在大昭寺20分鐘，中心殿內10分鐘，金頂外景拍攝20分鐘）。

- 葉王山
布宮西側有座葉王山，有條小路可至峰頂。但它最出名的卻是半山腰上的觀景臺，這裏被廣大攝影愛好者稱為拍攝布宮的最佳位置。直至清晨，總有密密麻麻的攝影發燒友在此等待拍攝第



大昭寺

納木錯



羌塘草原



卓瑪峽谷

- 念青唐古拉山
是一座長約600公里的巨大山脈，雅魯藏布江和怒江兩大水系的分水嶺。周圍有30多座6000米以上的山峰，其中4座在7000米以上。

- 羌塘草原
位於崑崙山脈、唐古拉山脈和岡底斯—念青唐古拉山脈之間，面積約佔西藏自治區的三分之二，平均海拔4500米以上。景色獨特，棲息着上千種野生動物，被列入國家和自治區重點保護名單的就有40餘種。



念青唐古拉山

卓瑪峽谷自然風景區

那曲

羌塘草原

藏餐口味講究清淡、平和，飲食習慣也和高原氣候、物產、宗教等息息相關。酥油茶、糌粑、牛羊肉、青稞酒等是西藏的傳統食品。

- 酥油茶
酥油茶是西藏的特色飲料，以酥油和濃茶加工而成，多作為主食與糌粑一起食用，有禦寒、提神、生津止渴的作用。

- 青稞酒
青稞酒是藏族人民最喜愛的酒，逢年節、結婚、迎送親友，必不可少。青稞酒清香醇厚，甜綿爽口，飲後頭不痛、口不渴。

- 糌粑
糌粑又稱為青稞炒麵，是藏族人的主食。藏族人民一日三餐都有糌粑。糌粑一般與酥油茶配合食用，吃起來別具風味。

- 風乾肉
風乾肉無須特殊加工，可以長期存放，是藏族人外出放牧、遠行的理想食品。它營養豐富，可口耐饑，是牧區的一寶。

- 巴拉餅
「巴拉」非普通餅，而是專指由四川巴塘傳入西藏各地的一種「大鍋餅」。其性酥脆，雖久放也不至於硬化，味道香甜，是一種適於旅遊攜帶的食品用品。



《文成公主》大型實景劇

酥油茶

風乾肉

青稞酒

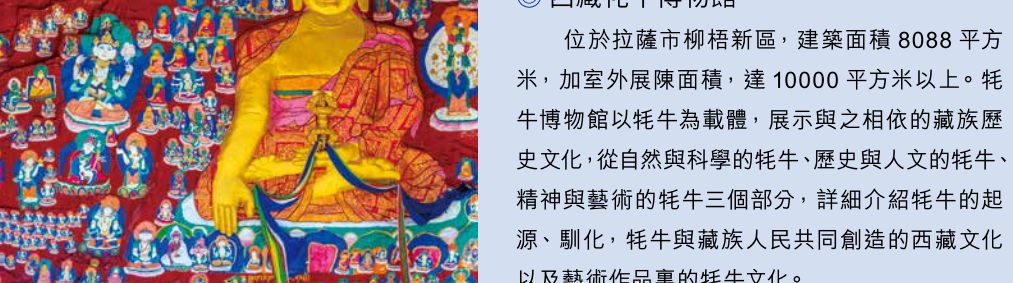
糌粑

- 哲蚌寺
全世界最大的藏傳佛教寺廟。「哲蚌」是藏語，意為「雪白的大米高堆聚」，象徵聚寶盆。這座坐落在拉薩市的10公里處根培烏孜山南坡峭壁的寺廟，占地面積約25萬平方米，是藏傳佛教教義創始人宗喀巴弟子降央曲吉，著西班牙於1416年創建的，距今有600多年歷史，是黃教六大寺廟之一，也是全世界最大的寺廟。

- 娘熱民俗風情園
娘熱民俗風情園位於拉薩市北郊的娘熱鎮，距離市中心6公里，是拉薩市具有較高文化內涵的純民俗景點。娘熱民俗風情園內有民俗手工藝展銷廳、民俗風情館、林卡娛樂園、藏式客房、民俗藏餐館，還舉辦獨具一格的藏族婚俗，讓中外遊客樂在其中，美不勝收。

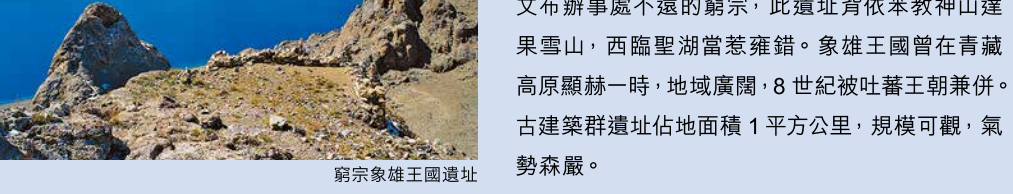
- 葉王山
布宮西側有座葉王山，有條小路可至峰頂。但它最出名的卻是半山腰上的觀景臺，這裏被廣大攝影愛好者稱為拍攝布宮的最佳位置。直至清晨，總有密密麻麻的攝影發燒友在此等待拍攝第

- 西藏牦牛博物館
位於拉薩市柳梧新區，建築面積8088平方米，加室外展陳面積，達10000平方米以上。牦牛博物館以牦牛為載體，展示與之相依的藏族歷史文化，從自然與科學的牦牛、歷史與人文的牦牛、精神與藝術的牦牛三個部分，詳細介紹牦牛的起源、馴化、牦牛與藏族人民共同創造的西藏文化以及藝術作品的牦牛文化。



西藏牦牛博物館

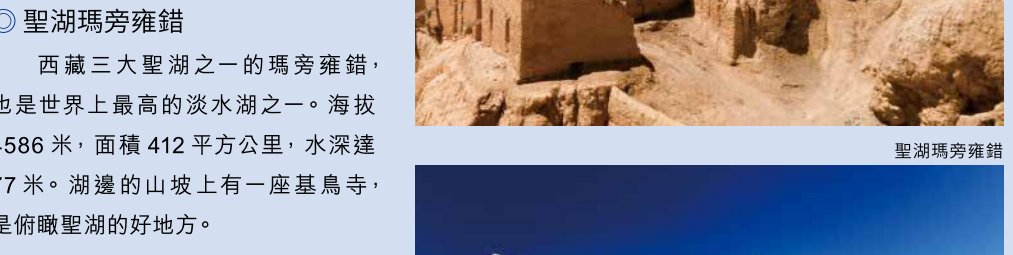
- 窮宗象雄王國遺址
信奉苯教的象雄王國遺址，傳說中有兩個，一是瓊隆銀城，在今阿里札達境內；二是那曲江與水辦事處不遠的窮宗。此遺址尚存苯教神山距果聖山，西藏聖地當蓋錯。象雄王國曾在青藏高原繁榮一時，地域廣闊，8世紀吐蕃王朝崛起，高麗翠峰墳址佔地面積1平方公里，規模可觀，氣勢森嚴。



窮宗象雄王國遺址

- 古格王朝遺址
古格王朝的主要遺址在札不讓，城堡的殘垣斷壁與自然天成的土林，完美地結合在一起。400多間房子，800多孔洞穴，依山而建，分佈在300多米高的坡上。作為當年古格王朝的都城，它是西藏地區除布達拉宮之外規模最大的建築群。其建築主要有紅廟、白廟、壇城殿等。

- 聖湖瑪旁雍錯
西藏三大聖湖之一的瑪旁雍錯，也是世界上最高的淡水湖之一，海拔4586米，面積412平方公里，水深達77米。湖邊的山坡上有一座基烏寺，是俯瞰聖湖的好地方。



聖湖瑪旁雍錯

- 神山岡仁波齊
岡仁波齊峰海拔6656米，是岡底斯山的主峰，孕育了250多條冰川，它帶來了大量水源，是恒河、印度河和雅魯藏布江等大江大河的發源地。

聖湖瑪旁雍錯

聖湖瑪旁雍錯

聖湖瑪旁雍錯

聖湖瑪旁雍錯

- 唐卡
唐卡是藏族文化中一種獨特具體的繪畫藝術形式，色澤鮮艷，琳瑯滿目，雖經數百年的歲月，仍是豔麗明亮，被譽為中華民族繪畫藝術的珍品。

- 藏藥材
藏藥藏藥聞名天下，有名的藥材有藏紅花、蟲草、雪蓮等。購買藏藥最好的地方是大昭寺廣場對面的西藏藏藥院。

- 藏飾品
藏飾品的主要原料為天然石頭、珊瑚、動物骨頭、白銀等。所有藏飾品均是經過手工完成，每一件都與眾不同。

- 藏香
優質的藏香在空氣中的揮發力強，能淨化空氣，提高人體的免疫能力，且沒有人造香味的難聞。點燃一根，大約可以淨化50平方米的空間，使人心身放松，心緒平靜優美。

- 藏茶
採摘海拔在1000米以上高山，當年生成熟茶葉和紅苔，經過傳統工藝精製而成的後發酵茶。藏茶屬於最典型的黑茶，它的顏色呈深褐色，又是後發酵茶。

- 手工地毯
地毯主要是仿古藏，西藏地毯織法獨特，色澤鮮艷、和諧，毯面柔軟、細膩，洗滌不褪色，不掉毛，經久耐用，加之濃厚民族色彩的圖案花紋，使其具有很高的欣賞價值。西藏地毯以江孜地毯最負盛名。

- 木碗
木碗一般都是選用一些稀有種木的節或者根環而成，加工出來一些獨特的花紋，比如燒火紋，或者猴臉，或貓頭鷹眼紋等，有這種花紋的碗格外名貴。

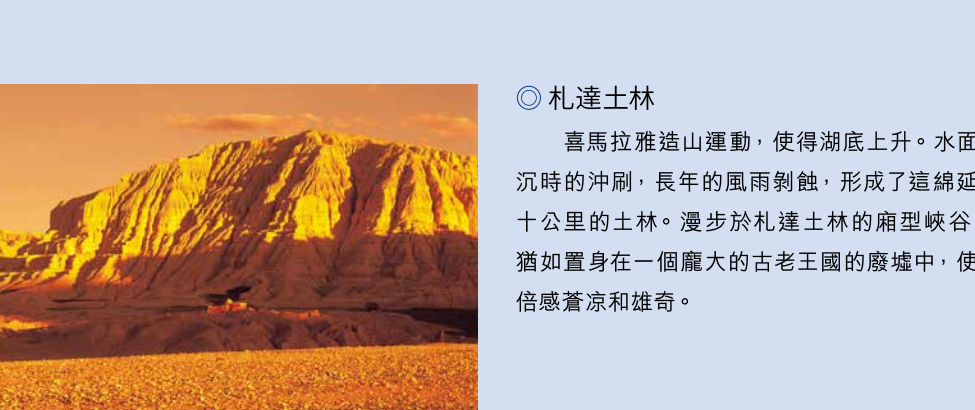


日喀則

- 日喀則
日喀則是一座具有500多年歷史的文化名城，也是歷代班禪額爾德尼駐錫地，後藏的政治和宗教活動中心。世界最高峰珠穆朗瑪峰，就坐落於日喀則之南。

- 珠穆朗瑪峰
位於定日縣中尼邊境處，海拔8844.43米，是世界第一高峰。珠穆朗瑪峰周圍5000平方公里內，有8000米以上的高峰4座，7000米以上的高峰38座。
- 白居寺
位於日喀則西部的宗山腳下，始建於1414年。白居寺17座扎倉（僧院）分別屬於薩迦、噶丹和格魯三個教派。集衆教派於一寺，是白居寺的一個顯著特點。主體建築指狀大廳，富麗堂皇。
- 薩迦寺
位於日喀則市西160公里處，分南北兩寺，寺內有罕見的用金汁和硃砂繪的《甘露》《丹

- 拉布吉康峰
西藏藏拉木與定日縣的界山，由東向西排列着三座7000米以上的山峰，最高峰7367米，四周佈滿了冰峰、冰臺坡和冰塔林。與眾不同的是，拉布吉康有許多高山冰川湖，較大的北麓的措朗瑪湖。



拉布吉康峰

- 札什倫布寺
位於日喀則市郊的尼瑪山下，始建於1447年，是宗喀巴的弟子一世達賴喇嘛根敦珠巴主持修建的。後成為歷代班禪的駐錫之地。寺內供有世界上最高的銅金強巴佛坐像，佛像高22.4米，慈善端祥，雍容大度，造型極為生動。

- 拉布吉康峰
西藏藏拉木與定日縣的界山，由東向西排列着三座7000米以上的山峰，最高峰7367米，四周佈滿了冰峰、冰臺坡和冰塔林。與眾不同的是，拉布吉康有許多高山冰川湖，較大的北麓的措朗瑪湖。

- 強巴林寺
前藏區最大的寺廟之一，屬黃教（格魯派），由宗喀巴弟子善緣松布於1444年創建。寺內有衆多佛像、壁畫和唐卡，甚具欣賞價值。最值得一看的是它的神舞（在每年的酥油花節期間表演的一種宗教舞蹈），表演主要由動作大氣、場面宏大、舞蹈者都戴著奪目輝煌面具表演的「古慶」神舞和服飾華麗、舞姿古樸的絨贊組成。
- 畫匠之鄉
有「畫匠之鄉」美譽的瑪噶鄉，繪製唐卡、壁畫的歷史可追溯到800年前。現流傳於西藏的「嘎當噶志」畫派，就是由當地畫家所創。

- 紅拉山生態旅遊區
西藏自治區級自然保護區，海拔2300—4400米，棲息著世界罕見滅絕的珍稀靈長類動物藏金絲猴。立體生態景觀壯觀，有雪山、森林、峽谷、高山和深谷等自然風光。

- 卡若遺址
西藏三大原始文化遺址之一，屬新石器時代，約有4000年歷史。位於自都鎮東南約12公里的加卡若卡若村，面積約1萬平方米。據考證，原為較有規模的原始村落。
- 長毛獐野驢馴養旅遊區
長毛獐養鹿場，不但是馬高的樂園，還有查傑馬大殿、卡馬多塔林、德青雍容神山及療效顯著的伊仁溫泉和高山草甸等自然與人文景觀。

- 紅拉山生態旅遊區
西藏自治區級自然保護區，海拔2300—4400米，棲息著世界罕見滅絕的珍稀靈長類動物藏金絲猴。立體生態景觀壯觀，有雪山、森林、峽谷、高山和深谷等自然風光。

強巴林寺

強巴林寺

強巴林寺

強巴林寺

強巴林寺

強巴林寺

強巴林寺

強巴林寺

強巴林寺

強巴林寺

強巴林寺

強巴林寺

強巴林寺

強巴林寺

強巴林寺

強巴林寺

強巴林寺

強巴林寺

強巴林寺

強巴林寺

強巴林寺

強巴林寺

強巴林寺

強巴林寺

強巴林寺

強巴林寺

強巴林寺

強巴林寺

強巴林寺

強巴林寺

強巴林寺

強巴林寺

強巴林寺

強巴林寺

強巴林寺

強巴林寺

強巴林寺

強巴林寺

強巴林寺

強巴林寺

強巴林寺

強巴林寺

強巴林寺

強巴林寺

強巴林寺

強巴林寺

強巴林寺

強巴林寺

強巴林寺

強巴林寺

強巴林寺

強巴林寺

強巴林寺

強巴林寺

強巴林寺

強巴林寺

強巴林寺

強巴林寺

強巴林寺

強巴林寺

強巴林寺

強巴林寺

強巴林寺

強巴林寺

強巴林寺

強巴林寺

強巴林寺

強巴林寺

強巴林寺

強巴林寺

強巴林寺

強巴林寺

強巴林寺

強巴林寺

強巴林寺

強巴林寺

強巴林寺

強巴林寺

強巴林寺

強巴林寺

強巴林寺

強巴林寺

強巴林寺

強巴林寺

強巴林寺

強巴林寺

強巴林寺

強巴林寺

強巴林寺

強巴林寺

