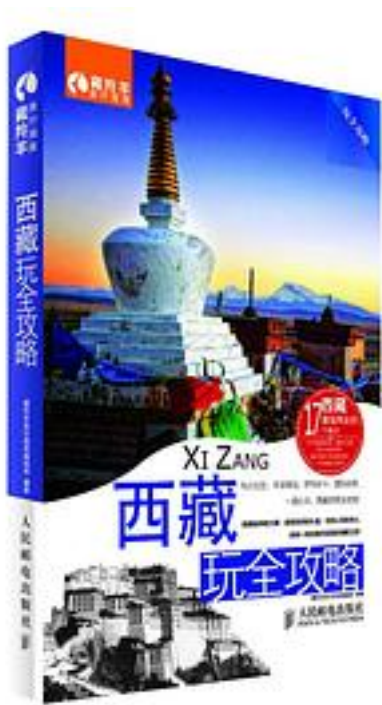


西藏玩全攻略



[西藏玩全攻略_下载链接1](#)

著者:藏羚羊旅行指南编辑部

出版者:人民邮电出版社

出版时间:2014-1

装帧:平装

isbn:9787115330390

布达拉宫、羊卓雍错、罗布林卡、墨脱奇景，一路行来，西藏美景全收揽！
触摸信仰的力量，感受自然的礼遇，寻找心灵的净土，体验一场自我对话般的清醒之旅！
为你精选最经典、最具代表性的热门旅行路线！
诚意推荐：

17个西藏最值得去的地方！

布达拉宫——仰望藏式建筑的精华

大昭寺——在朝拜的人群中体会信仰的力量

罗布林卡——穿行在花香流水间感受宝贝园林的魅力

扎什伦布寺——藏南藏传佛教寺院的奇葩

绒布寺——窥望珠峰雄姿的瞭望台

羊卓雍错——高原圣地的明珠湖

巴松错——藏东高山中的翡翠湖

米堆冰川——高原冰山中的奇景

藏北草原牧场——感受藏族游牧生活的真谛

雅鲁藏布大峡谷——藏东山谷里的自然奇观

拉萨老城区喝茶

夜逛朗玛厅

八廓街观看藏民朝拜

大昭寺门口晒太阳

转山或转经

过个藏族节日

看辩经

贴心规划：

13条经典线路

11条专题旅行线路

全彩印刷，超多美图，精彩呈现西藏之美！

老牌旅行指南团队倾囊相授，绝非工作室网络复制可比！

坚持由作者亲自踩线更新，资讯丰富实用、全面贴心！

精美详细的手工地图，让你轻松变身旅游达人！

作者介绍：

藏羚羊旅行指南编辑部，它致力于打造中国最实用的自助旅行手册。它成立于2001年

，至今已走入第12个年头。作为一个开放性的平台，除了常驻北京的工作人员外，编辑部还有一批资深驴友作为各地外派记者，并不断吸纳符合编辑部苛刻条件的新的驴友加盟，成为集选题策划、信息采集及编排加工等职能于一体的优秀的旅行指南内容提供商。

目录: 认识西藏

17个必游景点

布达拉宫 仰望藏式建筑的精华

大昭寺 在朝拜的人群中体会信仰的力量

罗布林卡 穿行在花香流水间感受宝贝园林的魅力

扎什伦布寺 藏南藏传佛教寺院的奇葩

绒布寺 窥望珠峰雄姿的瞭望台

羊卓雍错 高原圣地的明珠湖

巴松错 藏东高山中的翡翠湖

米堆冰川 高原冰山中的奇景

藏北草原牧场 感受藏族游牧生活的真谛

雅鲁藏布大峡谷 藏东山谷里的自然奇观

拉萨老城区喝茶

夜逛朗玛厅

八廓街观看藏民朝拜

大昭寺门口晒太阳

转山或转经

过个藏族节日

看辩经

美食与特产

糌粑 (zān ba)

酥油茶

奶酪

藏包子

酸奶

青稞酒

藏香

壁画

唐卡

藏刀

风马旗

玛尼石

路线推荐

拉萨3日深度游

拉萨北线日游

拉萨西线日游

拉萨一日喀则日游

拉萨—山南日游

林芝3日游

拉萨—林芝5日游

山南—拉萨5日游

拉萨—纳木错—羊湖—日喀则日游

拉萨—江孜—珠峰5日游

派乡—墨脱七日徒步游

特色10日游

阿里小北线日游

西藏历史

西藏环境

地理
气候
西藏名人
松赞干布
玉妥宁玛·云丹贡布
宗喀巴

仓央嘉措
民族节庆

藏族
门巴族
珞巴族

回族
傣族

夏尔巴人

西藏艺术
建筑艺术

绘画艺术
歌舞艺术

旅行资讯
西藏交通

如何抵达
航空

铁路
公路

区域内交通
拉萨

日喀则
昌都

普兰
拉孜

定日
那曲

西藏住宿
拉萨

日喀则
普兰

拉孜
定日

常用电话
最佳季节

出行装备
保健常识

拍摄提示
西藏印象

探秘八廓街的街巷幽深
大、小昭寺的日暮香烟

徘徊在热闹非凡的拉萨街头
骑行在天路之上

住在藏北茶馆、混在青年旅舍
坐着火车去拉萨——青藏线之旅

沿着古老的茶马古道一路西行——滇藏线之旅
大山里的“溜索”人——藏东门巴族、珞巴族探秘之旅

洒落在高原之上的“蓝色明珠”——高原湖泊之旅
荒原上的“傲土”——古格遗迹之旅

318国道之旅

分区导览

拉萨

布达拉宫

罗布林卡

大昭寺

小昭寺

八廓街

哲蚌寺

色拉寺

药王山

西藏博物馆

羊卓雍错

甘丹寺

扎耶巴寺

日喀则

扎什伦布寺

班禅新宫

夏鲁寺

白居寺

宗山抗英遗址

帕拉庄园

萨迦寺

锡钦温泉

平措林寺

觉囊寺

绒布寺

绒辖森林景区

嘎玛森林景区

岗嘎镇（老定日）景区

318国道

珠穆朗玛峰

藏东及藏东南地区

南迦巴瓦峰

巴松错

雅鲁藏布大峡谷

米堆冰川

巨柏林

金沙江

盐井古盐田

藏西地区

札达土林

托林寺

古格王国遗址

冈仁波齐

玛旁雍错

拉昂错

纳木那尼峰

尼泊尔大厦（普兰边贸市场）

藏北地区

藏北无人区

唐古拉山

羌塘草原

古代象雄遗址

扎西半岛洞穴岩画
纳木错
西藏索引
· · · · · (收起)

[西藏玩全攻略_下载链接1](#)

标签

- 旅行
- 西藏
- 自助游
- 自驾
- 旅游
- 工具书

评论

先总的介绍，再分区介绍一些景点。书没有太多亮点，对旅行本身的提示内容算是比较有价值的部分吧。

[西藏玩全攻略_下载链接1](#)

书评

[西藏玩全攻略 下载链接1](#)