

# 《西藏自助游（第5版）》

## 图书基本信息

书名：《西藏自助游（第5版）》

13位ISBN编号：9787115418667

出版时间：2016-4

作者：墨刻旅行指南编辑部

页数：432

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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《西藏自助游（第5版）》

## 内容概要

《西藏自助游》以分区导览的形式，按照拉萨、日喀则、阿里、那曲、山南、林芝、昌都区域划分，从历史、地理、文化、美食等方面深入挖掘当地的地域特色。与第4版相比，第5版全新绘制所有旅行示意图，并对景点、交通、住宿等实用信息及图片进行了全面更新，特别策划了西藏印象、路线推荐、西藏必游、西藏美食、旅行计划等专题内容，还分区提供了必游景点和路线规划，实用性更强。《西藏自助游》是西藏自助旅行者的上佳指南。

## 书籍目录

西藏印象	10
路线推荐	24
西藏必游	30
西藏美食	42
话说西藏	48
历史	50
地理	52
气候	52
政区	53
民族	53
节庆	54
语言	55
宗教	55
艺术	56
特产	57
旅行计划	58
预算	60
到达与离开	60
区内交通	64
住宿	66
出行装备	66
其他实用信息	68
拉萨地区	71
必游景点	72
路线推荐	74
解读拉萨地区	78
气候	78
民族	78
交通	78
住宿	80
餐饮	83
购物	84
娱乐	84
拉萨市区景点	
八廓街	86
大昭寺	90
布达拉宫	94
罗布林卡	102
西藏博物馆	104
木如寺	105
哲蚌寺	107
乃琼寺	110
色拉寺	110
小昭寺	112
药王山	114
宗角禄康公园	117
关帝庙（即贡德林）	118

- 扎基寺 118
- 娘热民俗风情园 119
- 拉萨周边景点
- 扎希寺 120
- 扎耶巴洞窟群 120
- 甘丹寺 121
- 直贡梯寺 125
- 德仲温泉 125
- 日多温泉 126
- 楚布寺 127
- 纳木错 127
- 羊八井地热田 129
- 峻巴村 130
- 聂当度母神庙和聂当大佛 130
- 日喀则地区 132
- 必游景点 134
- 路线推荐 136
- 解读日喀则地区 140
- 气候 140
- 民族 140
- 交通 140
- 住宿 142
- 餐饮 145
- 购物 146
- 日喀则市区景点
- 扎什伦布寺 148
- 班禅新宫 151
- 日喀则市周边景点
- 江孜县城堡抗英遗址 152
- 白居寺 154
- 萨迦寺 158
- 珠穆朗玛峰 160
- 樟木口岸 166
- 佩枯错 167
- 夏鲁寺 168
- 亚东县 169
- 东嘎寺 170
- 色吾寺 171
- 日布寺 171
- 吉隆 172
- 阿里地区 174
- 必游景点 176
- 路线推荐 180
- 解读阿里地区 182
- 气候 182
- 民族 182
- 节庆 182
- 交通 183
- 住宿 192

餐饮	194
购物	194
阿里地区景点	
冈仁波齐（神山）	196
玛旁雍错（圣湖）	206
拉昂错（鬼湖）	212
纳木那尼峰	214
班公错	216
尼泊尔大厦与 普兰国际市场	218
科加寺	221
札达土林	222
托林寺	224
东嘎皮央	226
古格王国遗址	227
那曲地区	232
必游景点	234
路线推荐	236
解读那曲地区	238
气候	238
民族	238
节庆	239
交通	240
住宿	241
餐饮	243
购物	243
那曲地区景点	
当惹雍错和象雄王国遗址	244
桑丹康桑雪山	248
羌塘草原	250
色林错	252
申扎自然保护区	254
草原八塔	256
比如骷髅墙	256
各拉丹冬雪山	259
麦莫溶洞	260
索县	261
山南地区	262
必游景点	264
路线推荐	268
解读山南地区	272
气候	272
民族	272
交通	273
住宿	274
餐饮	276
购物	277
山南地区景点	
桑耶寺	280

- 青朴修行地 284
- 扎羊宗溶洞 288
- 敏珠林寺 288
- 雍布拉康 290
- 泽当古城 294
- 昌珠寺 294
- 吐蕃历代赞普墓 298
- 拉姆拉错 298
- 羊卓雍错和桑丁寺 302
- 卡若拉冰川 306
- 拉加里王宫 307
- 桑噶方托寺 308
- 吉堆吐蕃墓群 308
- 雅砻风景名胜区 309
- 唐古拉山 310
- 米拉山 314
- 贡嘎 316
- 林芝地区 320
- 必游景点 322
- 路线推荐 326
- 解读林芝地区 330
- 气候 330
- 民族 330
- 交通 331
- 住宿 334
- 餐饮 337
- 购物 338
- 林芝地区景点
- 巴结巨柏林 340
- 南迦巴瓦峰 341
- 雅鲁藏布大峡谷 346
- 南伊沟风景区 350
- 东久自然保护区 352
- 尼洋河 353
- 巴松错 356
- 太昭古城 360
- 波密 362
- 米堆冰川 364
- 通麦天险 366
- 墨脱 367
- 汗密瀑布 377
- 鲁朗林海 378
- 朗县 379
- 昌都地区 382
- 必游景点 384
- 路线推荐 386
- 解读昌都地区 388
- 气候 388
- 民族 388

交通	389
住宿	392
餐饮	395
购物	395
昌都地区景点	
强巴林寺	396
大脚印奇观	400
卡若文化遗址	401
小恩达遗址	402
达玛山	402
果布白宗山	404
卡玛多塔林	404
长毛岭养鹿场	408
孜珠寺	409
察雅仁达摩崖造像	412
然乌湖	412
来古冰川	416
邦达草原	420
左贡	422
芒康	424
盐井古盐田	426
维色寺	430
三色湖	430

## 《西藏自助游（第5版）》

### 精彩短评

- 1、喜欢旅行的朋友，一定不要错过西藏。那是一个很神奇的地方~
- 2、第一次看到这么厚的西藏旅游资讯书，资讯好多好全，实用，自驾去西藏必备
- 3、文字详实，图片精美，资讯更是丰富得超出想象，看完之后，更想去西藏了。
- 4、内容的丰富程度超乎想象，可以堪称西藏吃喝玩乐行的资讯大全，在使用百度不那么方便的西藏地区，这本书的重要性不言而喻
- 5、自助游和自由行的途中，除了充足的资金和食物，估计最需要的就是各种有用的资讯了吧。这种书的出现恰好就能满足这个需求，作为一本资讯书，这书完全合格，甚至称得上优秀，无论是收录的资讯数量还是质量，都很不错。
- 6、实用、好用，资讯丰富，关于西藏的各类资讯收集得太全了，感觉这一本在手，西藏随便走
- 7、书不大，适合携带，书中的资讯很丰富，提供的地图也特别实用，自驾出行西藏带上一本，会很有帮助



# 《西藏自助游（第5版）》

## 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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)