

人气西藏游

拉萨是西藏旅游的中心，也是西藏自治区的首府以及政治、经济、文化中心。一般来讲，粗略的看一看拉萨大约需要2-3天的时间，而如果可能，我们建议你能够花一周甚至更长一点的时间流连于拉萨及其周边的地区。用2-3天的时间你可以到“天湖”纳木错去看看，并享受一下在高原上野营的浪漫；或者你可以多花2-4天的时间到离拉萨不远的山南或日喀则，进一步领略西藏特有的历史宗教文化。

西藏的旅游格局，也是从拉萨向外辐射到日喀则、山南、那曲、阿里、林芝和昌都六个地区，同时慢慢的形成了六条最常见的主要旅游线路：

1. **拉萨—日喀则—拉孜—樟木线**，这是西藏当地旅行社推荐外国游客最传统的黄金线。在这条旅游线上，你会看到西藏的第二大城市日喀则和这个城市里扎什伦布寺辉煌耀目的金顶与班禅新宫；看到雅鲁藏布江与年楚河交汇的河谷风光；看到古朴庄重的萨迦寺中的精美壁画、唐卡和密如蜂房的藏书阁；看到世界屋脊上珠穆朗玛峰和希夏邦马峰等连绵不断的雪山。从拉萨开始，至樟木出境，需要约8-12天的时间。

2. **拉萨—日喀则—拉孜—措勤—改则—革吉—狮泉河(噶尔)—普兰线**，线路虽然艰苦而漫长，但却充满魅力。它要经过被称为“世界屋脊的屋脊”的阿里高原。沿途，桑木巴提山圆锥形的金黄色山峰，扎日南木错辽阔清碧的湖面，达瓦错丰美的水草，巴林冈日群峰上的皑皑白雪，札达一带神秘的古格遗址和荒漠而奇特的土林地貌，以及普兰境内被多种教派誉为圣地的神山岗仁波钦和圣湖玛旁雍错，都会倾倒前来游览的旅人。这条通往阿里地区的线路现在是西藏最热门的旅游路线，虽然一路上条件比较艰苦。从拉萨出发到阿里，共有3条路线，你可以走不同的线路往返于拉萨阿里之间，也可以从阿里取道新藏线离开西藏。时间至少应该在3周以上（拉萨-阿里环线）。

3. **拉萨—江孜—日喀则—拉萨线**，是一条旅游环线。走在这条线，要跨越雅鲁藏布江上的曲水大桥，登上冈巴拉山口，面对碧波映天的羊卓雍湖。抵达古城江孜时，可以观瞻抗英遗址—宗山炮台和白居寺内被誉为西藏独一无二的“万佛塔”。从江孜向北，在日喀则游览古老的夏鲁寺后，再经仁布、尼木县返回拉萨。这条路线以展现西藏绚丽的历史和宗教文化为主，兼顾到了自然风光，而且时间比较短，不算在拉萨市内的游览，全程时间在2-4天。

4. **拉萨—山南(泽当)线**。山南，是藏民族的发祥地，曾拥有古老的雅砻河谷文明。现在已被辟为国家级风景名胜区。沿途有西藏的第一座寺庙—桑耶寺、第一座佛堂—昌珠寺、第一块农田—索当、第一座宫殿—雍布拉康，加上扎塘寺、藏王墓、拉姆纳错圣湖和哲古草原等，处处向游人诉说着藏民族的兴起和沧桑。这条线路基本就是为了了解藏族的历史，拉萨到泽当只有200公里的路途，算上当地的游览，2-3天就够了。而且，这条线路还可以和拉萨—江孜—日喀则—拉萨的旅游环线结合起来走。

5. **拉萨—那曲—格尔木线**，是一条沿青藏公路、以草原雪域风光为主的线路。出拉萨向西北，首先途经藏于深山之内的楚布寺。再向西北抵达著名的地热区羊八井时，在很远的地方，你就可以看到地面上的缕缕蒸气。一过羊八井折向东北，连绵的雪峰和无际的草原将一直伴你而行。如果想目睹西藏第一大湖—纳木错，则要在当雄向北，穿越草原和念青唐古拉山。那曲是藏北的重镇，每年八月的羌塘赛马节远近闻名。拉萨到格尔木有直达班车，全程约1200公里。推荐把它作为下西藏的线路。

6. **拉萨—林芝—山南(泽当)—拉萨线**。在这条环线上的林芝被称为“西藏的江南”。这里有墨脱国家级自然保护区、巴松湖民族度假村，还有被称为世界第一大峡谷的雅鲁藏布大峡谷，它虽然很难进入，但却闻名遐迩，是探险旅游、科学考察的好去处。这条线路全程约2000公里，一般的来讲，需要4-7天。

综上所述，如果你在西藏有2周的时间：其实你已经可以看到西藏一些最主要的著名景点了，包括拉萨，日喀则，江孜，珠穆朗玛峰大本营，萨迦等等。建议你租一辆陆地巡洋舰来完成你的旅行。

如果你在西藏有1个月的时间：一个月时间意味着你有时间很仔细的游览拉萨附近一些很有特

色的景点，比如说桑耶寺、甘丹寺。同时，我们强烈的建议你也能把珠穆朗玛峰-阿里一线列入你的计划。

如果你在西藏有 2 个月的时间。很少能有人能有机会用这么多的时间可以从容而有全面的一一领略西藏的魅力。我们依然建议神山圣湖作为核心的旅行安排，其他的地方，请您仔细阅读我们的西藏目的地指南以确定您最需要的旅行计划。

此外，还有一个比较特殊和挑战的建议，那就是：横穿西藏。很显然，除了最通常的青藏线加中尼公路以外，无论是东西向或者是南北向的穿越西藏公路都不是一件轻松的事情。但是如果你有足够的时时间--至少要 50 天的时间--和一辆属于自己的越野车，那么沿川藏线或滇藏线进入西藏，直抵拉萨，然后再走阿里之路，从新藏线离开西藏将是非常令人兴奋的一条线路。但是，它的道路条件比较容易受季节的影响，尤其在雨季里更是如此，推荐你在春秋季节进行。



