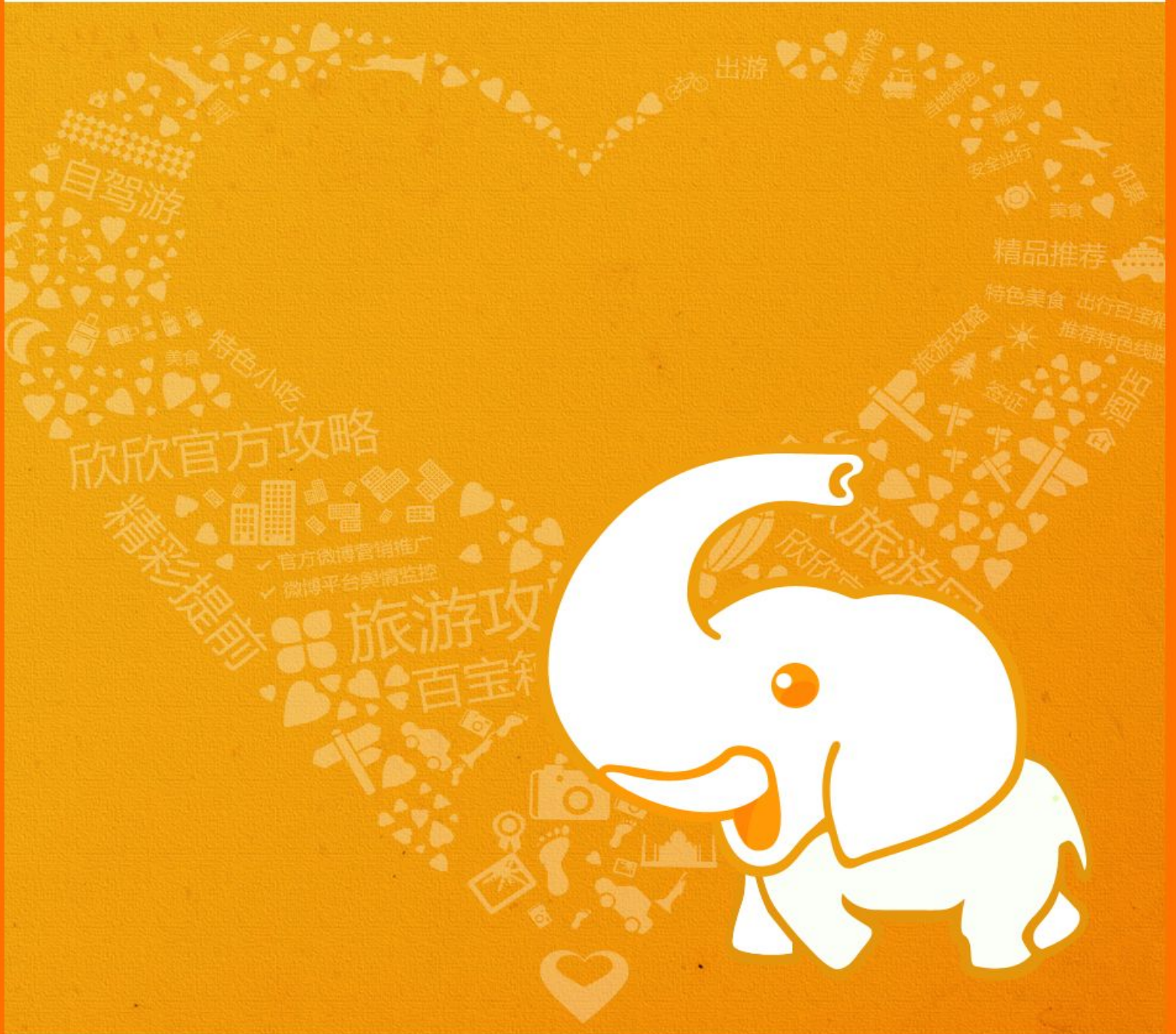


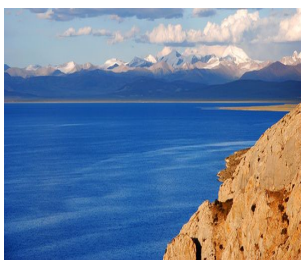
欣欣旅游官方攻略

<http://www.cncn.com/article/>

纳木错



精华抢先看



纳木错湖

每个到过纳木措的人，整个灵魂都仿佛被纯净的湖水所洗涤。站在纳木措湖边，这世界上最高最美的神湖让人震撼，仿佛置身于一个蓝色的世界。蓝得清澈，蓝得迷人，似乎包容了世界上一切的蓝色。



迎宾石

也称为是纳木措湖的门神。相传纳木措是一位女神，她掌管着藏北草原的财富，所以当商贩外出做生意时，必先来到此地祈求门神，在得到门神的同意下方可朝拜纳木措，以保生意兴隆。



西藏酸奶

来到西藏，传统的“酸奶”概念会被彻底颠覆。西藏酸奶那厚重的层次感、纯正干净的口感，就像那里湛蓝纯净的天空上点缀着洁白的浮云，产生的境界无法超越。

提前早知道

适合人群：所有人

适合天数：1天

花费预算：400—500元

最佳旅游时间：到纳木措旅游，必须赶在每年6-9月的雨季。10月或11月，纳木措就会因大雪封山而无法进入。11月至次年5月天气寒冷干燥，不适合进入青藏高原。

本地人忠告

① 游纳木措一定要到达扎西半岛，如果有些旅行团的司机只把车开到纳根山附近的湖边，你千万不要答应。

② 在沿途景点，有一些当地人牵马或牦牛收费照相，不给钱就不让人照相或者群起攻击游客。最好不要和他们纠缠，能照就照，不能拍照赶快走人。

欣欣百宝箱



品质线路



优惠门票



特价酒店



打折机票

目录

P2：在纳木错必体验

P3：纳木错景点分布图

P4：纳木错概况

P5：纳木错转湖攻略

P6：线路推荐

P10：欣欣线路推荐

P10：交通攻略（到达纳木错）

P12：景点介绍

P15：住宿推荐

P16：纳木错美食攻略

P18：纳木错节庆活动

P18：旅游贴士

鸣谢

本攻略部分图片来源于网络，如果版权拥有者或者作者发现自己作品被使用，请及时向欣欣旅游网提出通知，欣欣旅游网将及时移除相关内容或者添加作者的版权信息。

在此，本攻略特别鸣谢网友：[Jason](#)、[觅雪禅晴](#)、[川藏老兵](#)、[我要怒放的生命](#)、[新疆君游天下](#)

纳木错必体验

1、到纳木错，洗涤心灵

每个到过纳木措的人，整个灵魂都仿佛被纯净的湖水所洗涤。站在纳木措湖边，这世界上最高最美的神湖让人震撼，仿佛置身于一个蓝色的世界。淡蓝、浅蓝、灰蓝、宝蓝、深蓝以及深邃如墨一样的蓝黑，这由浅而深的蓝色，蓝得清澈，蓝得丰润，蓝得迷人，似乎包容了世界上一切的蓝色。

头顶深邃而疏朗的蓝天，与纯净的湖水浑然一体；远处雄奇峭峻的雪峰犹如琼楼玉宇，忽隐忽现；湖边的草地犹如一张巨大的绿毯，无边无际。清晨，湖面雾霭茫茫，太阳升起云消雾散，浩瀚无际的湖面在清风中泛起涟漪。



图片来源：欣欣会员—Jason

2、在纳木错边看五彩霞光

云层在四周徘徊。厚得仿佛天地间除了云，再无其他；软得如棉花，如初雪，如情人温柔的手；最奇异的是她的低。仿佛一伸手，就可以抓住云朵，裁为衣裳；仿佛一抬脚，就可以踏上云端，走上天去。

云霞多姿多彩。蓝色、红色、金色，照耀得湖面气象万千。湖水忽而深沉如海，忽而清澈透亮。变幻着七彩的颜色。

云天和湖面连为一体。分不清哪是天，哪是云，哪是湖。分不清是天上的湖水误落到了人间，还是人间的湖水误流到了天上。

我明白了藏族人为何会将纳木措尊为“天湖”。那令人窒息

3、纳木湖边转湖，寄托天神的虔诚



图片来源：欣欣会员—Jason

这是个有生命的神湖，属羊。每逢羊年，成千上成的信徒潮涌而来，转山转湖顶礼膜拜，信徒香客的队伍在阳光的映照下生动而静美，纳木错湛蓝的湖水滋养着无数手摇转经筒、口诵经文的虔诚心灵。1920 平方公里的纳木湖，绕湖一周，徒步行走需要十多天，赶着驮行李的的牦牛要走一个月，老人磕等身长头转湖一圈需要用整整三个月的时间。

沿着半岛的转经路到湖边，首先看到的是路边的迎宾石。无数条长长的经幡从山顶飘落下来，把巨石装扮的五彩斑斓。迎宾石，也称为夫妻石，是纳木错的门神。相传，纳木错是一位女神，她掌管着藏北草原的财富，所以当商贩外出做生意时，必须来到此地祈求门神，在得到门神的同意后方可朝拜纳木错，以保生意兴隆。

4、去扎西半岛看巨石

扎西半岛，也叫吉祥爱情岛，是纳木错最大的半岛，也是游览纳木错最重要的景点。

扎西半岛在纳木错湖的东南端，是个由石灰岩构成的约 10 平方公里的半岛。中间是几十米高的小山，最北端纷杂林立着无数石柱和奇异的石峰，峰林之间还有自然连接的石桥。由于曾长期被天湖水侵蚀，因此，岛上分布着许多幽静的岩洞，洞里布满了钟乳石，形成了独特的喀斯特地貌。扎西半岛是纳木错宗教活动最为集中的地方，半岛上有扎西寺，至今仍香烟缭绕，暮鼓晨钟。

景点分布图

纳木错位置关系图



纳木错景区示意图



纳木错概况

纳木错门票价格

【旺季 5.1-10.31】 120 元

【淡季 11.1-4.30】 60 元

开放时间：6:00-18:00

注意：进入纳木措景区要买票，售票的地点距离纳木措还很远。另外进入扎西岛还得加收 5 元的管理费。

纳木错：世界上海拔最高的咸水湖

纳木错，世界上海拔最高的咸水湖(平均海拔为 4718 米)，被尊崇为“圣湖”、“天湖”，它就像一颗晶莹的宝石，镶嵌在羌塘大草原上。湖水湛蓝明净如无云的蓝天，宁静、浩瀚；湖周边的雪峰好像凝固的银涛，倒映于湖中，肃穆、庄严；水天相融，浑然一体，极自然之致。

清晨，湖面雾霭茫茫，周围群山若隐若现，太阳升起，云消雾散，清风拂面，浩瀚无际的湖面荡起涟漪，真似慈祥的仙女，手挥素巾注视头着来人，这时的念青唐古拉山的主峰格外清晰，牧场一片浅绿，山体红黑间杂，峰顶白雪皑皑，主峰如一个威武战士守护着纳木湖。高原气候瞬息万变，时而狂风大作，时而乌云盖天，风雪过后，湖面依然波光粼粼。

纳木措草原

去纳木措游览，除了观赏纳木措湖之外，另一大特色是一望无际的纳木措草原，让人感受至深的是藏北那种人迹罕至的壮阔雄浑。草原上动作敏捷的土拨鼠、悄然凝望的黄羊、活泼可爱的野兔，都让人感到一种大自然的亲切。散落在草地上的一顶顶帐篷，升起的一缕缕青烟，都给人以无尽的遐想。此外，湖面很厚的冰至翌年 5 月开始融化时发出的巨大声响，声传数里，亦是一自然的奇景。

纳木错转经

公元十二世纪末，藏传佛教达隆嘎举派创始人达隆塘巴扎西贝等高僧，曾到湖上修习密宗要法，并始创羊年环绕纳木灵湖之举。信徒传说，每到羊年的时候，诸佛、菩萨、护法神集会在纳木湖设坛大兴法会，如人此时前往朝拜，转湖念经一次，胜过平时朝礼转湖念经十万次，其福无量。所以每到藏历羊年僧俗信徒不惜长途跋涉，前往转湖。这一活动在四月十五达到高潮。如有教徒经过这里，总会投下一颗石子。

这个西藏人心目中的圣湖，每年都吸引着西藏当地和青海、四川、甘肃、云南的教徒们迢迢千万里，完成艰辛的旅程，来转湖朝圣，以寻求灵魂的超越。世界海拔最高的湖，远离现代文明的污染，保持着自然原始生态，是朝圣者心目中的圣地。

多恰寺之谜

经过嘎拉木山口，有很多的经幡、嘛呢堆，到巴里村能见到很壮观的牛粪墙。沿着湖岸线向北行进，经过德庆乡就到达多恰寺。多恰寺尽管僧人不多，只有 15 个，但它是纳木措湖边最大的寺庙。寺庙建在湖边的岛上，有很多山洞，是个修行的好地方。多恰寺有个神奇的不解之谜：每到晚上，在岛上及寺内都可听到凿刻玛尼石的声音，但一旦人走近想看个究竟，声音便停了，走开后，声音又再响起。



图片来源：欣欣会员—Jason

纳木错转湖攻略

纳木错在拉萨往北 190 千米处。坐车的第一站是距拉萨 162 千米的当雄县，然后到湖区还要 40 千米，而且要经过海拔 5150 米的纳根山口。即便是在最温暖的季节，那根山口风也很大，且温度很低。

最好在拉萨已经适应了 3-5 天，否则不要去纳木错。很多游客对迅速提高的 1100 米海拔没有足够的重视，在湖边过上一夜基本都会有高原反应。

上山的道路不算很好走，过了山口之后的一段路也比较麻烦，在雨季会形成沼泽。

如果你不要求，有些旅行团的司机只会把车开到纳根山附近的湖边。游纳木错一定要到达扎西半岛，绝对不要以为只要到纳根山下的湖边就了事。

如果天气不好，譬如下雨或者下雪的时候，建议你不要去纳木错，纳根山口可能会有大雪，且纳木错湖边的路也特别容易陷车。

还有些旅行者希望步行到纳木错。由于高海拔，会非常的辛苦，而且要带上足够的补给和帐篷、睡袋等装备。纳木错为咸水湖，但水不是特别咸，烧或过滤后还可以喝。转湖途中补给很差，包括水等各种物资，需准备充分，背东西的牦牛、马需提前在班戈县预定准备。

虽然可以很早从拉萨出发，匆匆看一眼纳木错然后就立即回拉萨，但是大多数的旅行者都会选择在湖边过一夜，通常都会住在扎西半岛上。上面有扎西寺和一些简陋的旅馆和饭馆。纳木错夜间十分冷，要注意保暖。

扎西半岛不通电，几间房屋可供住宿，但没有自来水，晚上刚刚天黑的时候可能会发一会儿电。所有的房间加在一起顶多能住四十几个人，如果刚好游客较多，恐怕会有麻烦。如果租不到房，就只好在露天搭帐篷了，所以旅行旺季最好赶早到达扎西半岛，并尽早租好房间。自己携带装备野营也是一个较不错的解决办法。

扎西半岛下面就是纳木错优美的弧形湖岸线，早晚的时候异常美丽。

转湖详细行程



图片来源：欣欣会员—Jason

纳木错都是按顺时针开始转湖。前几十公里的视野特别开阔，牛羊成群，风景迷人，只是道路太差，要经过大小十多条河流（很容易陷车，只有性能好的越野车、卡车才能通过）。35 公里处经过嘎拉木山口，这里有很多经幡、嘛呢堆，有两座大帐篷，可以休息喝茶，65 公里处经过巴里村，这里的牛粪墙很壮观。沿着湖岸线开始向北行进，已进入班戈境内，经过德庆乡到达多恰寺，这里可住寺庙帐篷。多恰寺尽管只有 15 个僧人，但它是纳木错湖边最大的寺庙。寺庙建在湖边的岛上，有很多山洞，是个修行的好地方。多加寺有个不解之谜，每到晚上，在岛上及寺内都可听到凿刻玛尼石的声音，人一走近，声音便停了，走开后，声音又响起。

经多恰寺，过 6 公里来到布谷杂日——当地牧民心中的世界奇迹。这里的山洞里到处都能看到飞禽走兽、花卉草木、云纹、字母等各种图案，奇怪的是，这些图案时而清晰可见，时而模糊不清，变化无穷。晚上可在湖边布拉然卡宿营。

继续前行，经过恰多南卡岛，这也是块圣地。岛上有许多佛像和文字的自成物，以及许多山洞，岛上原有恰多寺，文革时被毁，遗迹尚存，这里正好是念青唐古拉的对门，有几块树立的大石头，被称为念青唐古拉的大门。晚上可赶到昂巴空龙岛扎营。这附近经常看到黄羊和石羊。离开昂巴空龙岛，经过纳木错四大浴门之一的加长崔泉浴门，可在湖边扎营，这一片湖边的沙地对徒步来说比较费体力。如果开越野车转湖一周，需两天时间；赶到扎西半岛，至此正好绕湖一周。扎西岛是湖边最大的半岛，也是一个大本营，这里目前已是帐篷城，来自各地牧区的藏民在这里相聚、朝圣，很是热闹。

转湖装备清单



图片来源：欣欣会员—Jason

背包大小各一，帐篷（及其附件），睡袋，防潮垫，冲锋衣，备换服装，备换鞋，睡衣，雨具，围巾，帽子，手套，泳衣，短裤，棉袜，眼镜水等，相机，小刀，对讲机，照明灯具，毛巾，化妆品，防晒霜，润唇膏，太阳镜，饰品，洗浴用品，梳子，牙签，牙刷牙膏，卫生用品。

适量饮用酥油茶、奶制品和牛羊肉可增强对高原气候的适应能力；初入高原多休息，多喝水多吃水果，禁烟酒。不要奔跑和剧烈运动。另外，保持乐观情绪，如有心理负担会加重高原反应，延缓人体适应高原气候。

缓解高原反应类药物：红景天：至少提前一周服用；阿司匹林：缓解因高原反应而引起的头痛；西洋参含片：缓解疲劳。

常备类药物 推荐指数：感冒药、黄连素、晕车药、肠胃药、速效救心丸、创可贴、维生素片（善存片、金施尔康等）

扎西岛—药王山转湖须知

从拉萨出发到纳木错扎西半岛住下，然后转扎西岛和药王山。记住扎西岛一定要转单数，藏民的风俗是转扎西岛 13 圈，然后在药王山转自己的年龄，自己多少岁就转多少圈，方向是顺时针。

现在很多藏民也不再转整个的纳木错湖，但是扎西岛是一定要转下来的。然后在东扎西浴门可以洗脸，可以向纳木错投宝，基本都是献哈达。

徒步转湖注意事项

纳木错徒步转湖一圈，沿湖岸线 280 公里左右，沿简易公路线 320 公里左右。全程徒步，根据体力情况 7 至 10 天。开车转湖对车辆越野性能要求很高，沿湖道路很多，要有当地熟悉路况的人带路方可，需时 1 至 2 天。

纳木错为咸水湖，转湖途中补给很差，包括水等各种物资，需准备充分，背东西的牦牛、马需提前在班戈县预定准备。

徒步转湖一定先在拉萨做好高原适应，因为你们会一直在海拔将近 5000 米的地方行走，户外装备一定做好充分准备，尤其做好防雨的工作。体力好的大约转湖一周需要 8-10 天，体力不好的要做好徒步 15 天左右的安排。

线路推荐

拉萨到“神湖”纳木错一日游



图片来源：欣欣会员—Jason

去纳木错，一般会选择一日游，当天返回拉萨，途中休息两次。因为纳木错附近住宿不是很方便，不建议留宿。

10:00，在海拔 4630 米的念青唐古拉山观景台休息一会，车停在公路边。

11:30，在那根拉山口休息。这里海拔 5190 米，是拉萨到纳木措的最高点。但要特别注意，这里有一些当地人牵着牦牛收费照相，非常恶劣！不给钱就挡住那根拉的石碑，不让人照相。或者群起攻

击游客。游客在这里停留的时间有限，根本没办法和他们耗。最好不要和他们纠缠，能照就赶快照相。如果发生冲突，荒山野岭，不好收拾。纳木措也有一些牵马或牦牛收费照相的。

进入纳木措景区要买票，售票的地点距离纳木措还很远。每人 120 元，由司机收钱统一去买。再往前开一段路，会有人上来验票点数。另外进入扎西岛还得加收 5 元的管理费。

一日游的一般是下午 15:30 左右离开纳木措。如果不想去羊八井，还可以和司机商量晚一些走。羊八井就是一个大的地热水池，没什么可看的，白白浪费很多时间，路还很难走。建议不去。两日游就是在扎西半岛住一晚，第 2 天也是这个时间离开。

纳木错休闲 2 日游



图片来源：欣欣会员—Jason

第 1 天

拉萨—藏北草原--那根拉山口--纳木错

拉萨出发乘车往当雄，沿青藏公路翻越念青唐古拉山和海拔 5190 的那根拉山口。傍晚到达世界上海拔最高的咸水湖纳木错。赏日落余晖，火烧云在天际蔓延，于雪山、圣湖交相辉映。纳木错的夜晚很纯净，天空很低，星星很亮，仿佛伸手可触摸。

第 2 天

纳木错 - 拉萨

清晨，和湖岸边的雪山一起，静静地等待着第一缕晨曦，纳木错的纯净、安详是高原的象征，壮美绚烂的日出更是让人震撼。拍摄完时间难见的日出美景，欣赏下风景，游览地点：纳木错、八廓街、海天夜市然后回拉萨。然后回拉萨。

初识纳木错四日三晚印象游

线路特色：拉萨城海拔 3650 米，阳光充足，氧含量相对较低，一般 2-3 天可适应高原；纳木措湖海拔 4700 米，纯净脱俗，每年 11 月底至次年 3 月底因天气原因封山；纳木措景区游览受天气影响较大，一旦突降大雪将导致半途返回；西藏地区旅游一般行车时间较长，但路上都是风景。

线路设计：

D1：拉萨

D2：布达拉宫 大昭寺 八廓街

D3：拉萨 羊八井地热温泉 纳木错

D4：拉萨

参考行程：

D1：

飞机抵达拉萨贡嘎机场后。沿世界最高的河流—雅鲁藏布江驱车 100 公里前往拉萨（海拔 3650 米）。穿越充满雪域风情的雅鲁藏布江河谷，途中可观赏建于十一世纪的尼塘大佛。抵拉萨后需要作高原气候适应性休息。

D2：

上午游览世界上海拔最高的古代宫堡式建筑群--布达拉宫，历世达赖喇嘛驻地和西藏政教权力的中心。了解西藏的历史，文化和宗教。午餐后游览藏传佛教信徒心中的圣地大昭寺，现今一些当地藏民仍然认为这里才是“拉萨”；游览结束后去八角街手工艺品市场，感受下西藏的人文风情，在转角的玛吉阿米坐一坐，浪漫享受。

D3：拉萨--110km--羊八井--150km--纳木错--260km--拉萨 柏油路面

一早先驱车前往羊八井，羊八井是世界上著名的地热区，这里的热气和高原的寒冷相遇构成了美妙的自然奇观。位于藏北草原在白皑皑，群山环抱之中的温泉群--羊八井地热蒸汽田。

然后前往高原天湖纳木错，途中领略藏北草原迷人风光，纳木措（世界上海拔最高的大湖，水天一色、碧空蓝湖浑然一体，纳木

措湖中岛屿星罗棋布、千姿百态。

连绵不断的念青唐古拉雪山，一望无垠的藏北草原，迎风飘扬的五彩经幡，妩媚动人的纳木措构成了这令人震撼的美丽。沿途还可眺望海拔 7717 米的念青唐古拉山脉主峰，翻越海拔 5190 米的那根拉山口。最后返回拉萨。

D4：返回拉萨市区

小贴士：拉萨市区距机场约 1.5 小时车程；距火车站约 0.5 小时车程。

纳木错文化 6 日游



图片来源：欣欣会员—觅雪禅晴

DAY1:八一-拉萨；游览地点：八廓街、布达拉宫广场；宿碧都雅酒店；

DAY2:拉萨-纳木错；游览地点：纳木错；宿纳木错活动板房；

DAY3:纳木错-拉萨；游览地点：纳木错、八廓街、海天夜市；宿碧都雅酒店；

DAY4:拉萨；游览地点：布达拉宫晨曦、哲蚌寺；宿碧都雅酒店；

DAY5:拉萨；游览地点：布达拉宫、小昭寺；宿碧都雅酒店；

DAY6:拉萨-北京

纳木错 7 日游

D1：拉萨——当雄——纳木错——巴里村——多加寺（行车）

湖边视野开阔，风景迷人，只是道路极差，嘎拉木山口的经幡、嘛呢堆，以及巴里村的牛粪墙都很壮观。多加寺（1716 年建）建在岛上，是纳木错湖边最大的寺庙，寺里有个不解之迷，每到晚上，在岛上及寺内都可听到刻嘛呢石刻的声音，人一走近，声音便停了，走开后，声音又有了。

D2：多加寺——布谷杂日——布拉然卡（徒步）

布谷杂日是当地百姓心中的世界奇迹，这里的山洞里到处都能看到飞禽走兽、花卉草木、云图、字母等各种图案，奇怪的是，这些图时而清晰可见，时而模糊不清，变化无穷。

D3：布谷杂日——恰多南卡岛——昂巴空龙岛（徒步）

恰多南卡岛是块圣地，岛上有许多佛像和文字的自成物。岛上原有恰多寺，文革时被毁，遗迹尚存，这里正好是念青唐古拉的对面，有几块树立的大石头，被称为念青唐古拉的大门，非常壮观。

D4：昂巴空龙岛——加长崔果——湖边 1 号扎营地（徒步）

加长崔果浴门是纳木错四大浴门之一，在这里洗浴会将罪恶洗净，长寿吉祥。湖边的软沙路较费体力。

D5：1 号扎营地——纳木乡——扎西半岛（徒步）

至此正好绕湖一周。扎西岛是湖边最大的半岛，目前已是帐篷城，来自各地牧区的藏民在这里相聚、朝圣，很热闹。

D6：扎西半岛——羊八井地热——拉萨（行车）

一早再围着扎西半岛转一圈，转湖之旅便大功告成了，经羊八井参观地热景观可以泡温泉。



图片来源：欣欣会员—Jason

成都到西藏（包括纳木错）12天深度游



图片来源：欣欣会员—Jason

线路特色：川藏线经典线路——四姑娘山——拉萨——纳木错

D1.成都一日隆

因映秀到日隆全程修路，行车艰难，改走雅安宝兴，翻越红军当年过的第一座大雪山夹金山抵达四姑娘山所在地日隆镇。

D2.长坪沟一日游

乘景区观光车前往长坪沟景区，骑马或徒步游枯树滩、唐柏古道、喇嘛寺、藏族村寨，到木骡子近距离观四姑娘山的美景。

D3.日隆--双桥沟--丹巴

乘景区观光车游览四姑娘山双桥沟，主要景点：阴阳谷、五色山、人参果坪、日月宝镜、撵鱼坝、盆景滩、布达拉峰、红杉林。从双桥沟出来后经小金进入位于大渡河峡谷中的丹巴。

D4.丹巴--新都桥

上午去甲居藏寨。下午沿牦牛河前行，途经东谷天然盆景、红石滩...，半路远眺亚拉雪山。经塔公草原到摄影天地新都桥。

D5.新都桥—巴塘

翻越高尔寺山后到达雅江县，午餐后翻越剪子弯山（4659米）和卡子拉山（4718米），到达有“世界高城”之称的理塘。这里是七世和十世达赖的转世之处。从理塘出发，进入毛垭大草原。驶进海子四布的海子山（4700米），观雪山下的姊妹湖。翻过垭口，便进入峡谷，然后再翻越拉拉山到达金沙江边的巴塘县。

D6.巴塘—左贡

在竹巴笼过川藏交界的金沙江大桥，进入西藏境内。中午到达西藏的芒康，川藏公路与滇藏公路在此交汇。午餐后出发，翻越拉乌山（4358米），进入澜沧江峡谷。在竹卡跨越澜沧江，然后翻越觉巴山。从高耸云天的山口极目远眺，川藏公路和澜沧江在千山万壑间时隐时现。下得山来，接着翻越东达山（5008米）抵达左贡。

D7.左贡—然乌

左贡前行100公里到邦达，海拔4400米的邦达是川藏南线和北线的交汇处，北通昌都，西至林芝、拉萨，是一个重要的交通枢纽。告别邦达草原，翻越业拉山（也叫怒江山），经川藏公路上著名的九十九道拐下行到怒江边，抵八宿。午餐后继续前行，翻过安久拉山垭口便进入然乌沟，穿过然乌棚洞来到然乌镇，到然乌如果时间早、天气好的话，就直接到然乌上湖拍日落。

D8.然乌 - 米堆冰川-波密

上午先去然乌上湖，碧蓝的湖水，清澈见底，映衬着湖边皑皑的雪山...，然后沿然乌下湖而行，到达米堆冰川，观中国最美的冰川。出来后沿帕隆藏布江一路下行来到有“西藏小瑞士”之称的波密。

D9.波密 - 八一

一早出发，向川藏线上的天险通麦进发。通麦至排龙15公里路段遍布雪山河流，山体疏松脆弱，一遇风雨或冰雪融化极易发生泥石流和塌方，走完这段最艰险的路，会有如释重负的幸福。穿越鲁朗林海，在鲁朗吃过美味的石锅鸡后翻越云雾缭绕的色季拉山（4702米），天气好的时候可以在山顶看到著名的南迦巴瓦峰。过林芝县城继续前行19公里抵林芝地区首府八一镇，海拔2400米。

D10.八一 - 拉萨

八一镇出发，秀美的尼洋河风光。在尼洋河支流巴河桥头分路前行44公里抵达红教圣湖巴松错，又名错高湖。出来后回到川藏公路，翻越米拉山（5013米），沿拉萨河谷前行，最后来到圣城拉萨。

D11.拉萨-纳木错

纳木错，是西藏三大圣湖之首，藏传佛教四大威猛湖之一。岛上的小山是拍纳木错全景的好地方，占个好位置拍纳木错的日落。

D12.纳木错—拉萨

早起，爬上小山头，架好相机拍纳木错的日出，然后回拉萨。

欣欣线路推荐



<纳木错一日游_品质团>从拉萨到纳木错旅游,五彩经幡飘扬着虔诚。

<拉萨、纳木错四日游>到拉萨享受纯净的天空,到纳木错欣赏蓝色的湖泊!

<拉萨,纳木错,林芝六日游>探访布达拉宫,高原最美的湖泊,走进西藏的江南!

门市价: 480元

欣欣价: 350元 >>立即预定

门市价: 1988元

欣欣价: 1100元 >>立即预定

门市价: 2999元

欣欣价: 1780元 >>立即预定

交通攻略



飞机

>> 更多打折机票信息

拉萨贡嘎机场有国际、国内航线，包括直航的成都（部分航班经停昌都）、重庆、西安和昌都，经停的包括广州（经停重庆）、北京（经停成都）和上海（经停西安）。唯一一条国际航班是飞往尼泊尔的首都加德满都。目前在北京、重庆、成都、西宁、上海、兰州、广州等城市可乘坐火车前往拉萨。拉萨有东郊、西郊、北郊和柳梧四个客运站。

从拉萨出发，没有班车去纳木措，考虑到路上的陡坡和积雪，建议包越野车等地盘较高的车辆。从拉萨包车当天回需 600 元左右，隔天回 800 元左右。

自驾

前往纳木措一般先经当雄县，拉萨至当雄 180 公里，为黑色路面，当雄至纳木措（扎西半岛）61 公里，为二级路面，路况都还可以。

当雄位于青藏公路上，交通十分便利。从当雄县城旁的一条土路拐进去行约 60 公里即可到纳木措，途中需翻越海拔 5200 米的纳根山口，在纳根山口，纳木措那湛蓝发亮的湖面已呈现在你眼前。不过别以为圣湖就在你面前，离此行的目的地“扎西半岛”还需下山后在湖边上绕很大一个弯才能达到。

2002 年以前，从当雄到纳木措扎西岛的路非常难，翻越纳根山的路既险又窄且向外倾斜，下山后又是一片泥泞沼泽，常有车辆陷在此挣扎。湖边几乎没有路，也没有任何标志，唯一可参照的是以前的车留下的车辙印，所以误入湖叉或陷在沙地里是常有的事，从当雄到扎西岛一般越野车均要花费 4—5 个小时的时间。2002 年以后，当雄至纳木措扎西岛已修建了一条宽敞的旅游公路，虽是土路却使行程减少到了不足两小时。

2006 年，拉萨-当雄-纳木措的公路已经修建完成。一路都是宽敞的柏油路，路况很好。所以，现在去纳木措不必坐越野车了，更不用包车了。八朗学旅馆和吉日旅馆的留言板里，也没有召集包车的广告了。从拉萨去纳木措会经过当雄县城。但当雄到纳木措没有直达车，也没有长途车。有人从拉萨先到当雄，再想办法去纳木措，反而不如直接从拉萨去方便。

租车

1、从拉萨出发

拉萨没有长途班车去纳木措，只有租车前往。如果你不要求，有些旅行团的司机只会把车开到那根山附近的湖边。游纳木措一定要到达扎西半岛。绝对不要以为只要到那根山下的湖边就了事。在拉萨包车住纳木措需要 1200—1800 元不等，视旅行季节和你的砍价能力而定。在旺季旅行社的车通常要 1700 元左右，62 型丰田。

拉萨许多旅行社，包括像吉日、八朗学等背包客集中的旅馆都有去纳木措一日游或两日游。车一般是金杯或中巴，根据人数多少决定。一般早上 7 点左右出发。

当地旅行社的车辆：

从拉萨到纳木措最简便的方法是乘坐当地旅行社的车辆。在平措等青年旅馆院里，有专门承揽散客的旅社。去纳木措一日 220 元/人，两日住宿扎西半岛 320 元/人，驴友扎帐篷是 380 元/人（不含帐篷睡具费用），只负责往返路程，食宿自理。车一般是金杯或 7 做商务车，根据人数多少决定。每天早晨 7 点左右在布达拉宫东门白塔处集合发车，为了省钱可以直接联系组织单位，不用联系外部业务员或业务窗口，西藏特色旅游网同城游活动专线，目前拉萨唯一发团的一家国际旅行社。

包车价格不同时期会有变动，间安排上最好是吃过早餐后出发，经羊八井、念青唐古拉峰到当雄，大约要 2 个多小时。在当雄吃午饭后，2 个多小时可到纳木措。

2、从当雄出发

离纳木措最近的是青藏公路上的当雄镇，从拉萨坐班车到当雄后，可以包车或徒步前往纳木措，运气好时能搭上便车。包车当天回来需要 500 元左右，隔天回来需要 600 元左右。费用不比从拉萨直接包车便宜多少。越野车往返一趟 1500 左右。

一般自驾可以选择从离纳木措最佳的当雄县出发。当雄到纳木措 76 公里，路况良好。但是海拔在 4000 多需要翻山越岭，对驾驶技术很是考验。

徒步

纳木错是徒步者心中的胜地，每年还有国家徒步大赛在这里举办。谁也不忍心让现代的交通工具污染了这片圣湖，所以徒步还是王道。

骑马（牦牛）

到了纳木错，可以体验一把骑马或者骑牦牛的感觉。高原圣湖边上骑马缓缓而行，不失为一种享受，但是具体价格还得看个人砍价本事了。



图片来源：欣欣会员—Jason

景点介绍

纳木错位于西藏中部，是中国第二大的咸水湖，世界上海拔最高的大型湖泊。“纳木错”为藏语，而这个湖的蒙古语名称为“腾格里海”，两种名称都是“天湖”之意。

纳木错的形状像静卧的金刚度母，湖的南面有乌龟梁、孔雀梁等18道梁，湖的北面有黄鸭岛、鹏鸟岛等18个岛，湖的四面建有4座寺庙，即东有扎西多波切寺，南有古尔琼白玛寺，西有多加寺，北有恰妥寺，象征着佛教上所说的愠、怒、权、势。这些寺庙的墙壁上有许多自然形成的佛像，据传纳木错是帝释之女，念青唐拉之母，被善男信女视为必去的神圣之地，从古到今香客不断。

纳木错湖

纳木错湖是西藏三大神湖之一，也是藏传佛教的著名圣地，意为天

湖。相传这里是密宗本尊胜乐金刚的道场，信徒们尊其为四大威猛湖之一。天湖纳木错的纯净、安详是高原的象征，她的美丽是每一个旅行者都不应该错过的。

湖中有5个岛屿，其中最大的良多岛面积1.2平方千米。佛教徒们传说它们是五方佛的化身。凡去神湖朝佛敬香者，莫不虔诚顶礼膜拜。此外还有5个半岛从不同的方位凸入水域，最大的是扎西半岛。这里也是通常旅行者最喜欢的景点。岛上分布着许多奇形怪状的岩洞，纷杂林立着无数石柱和奇异的石峰，怪石嶙峋，奇异多彩。顺时针环岛一周，大概要两个小时左右。如果顺时针转岛，则在快回到旅馆的地方还可见到100多米长的玛尼墙。

马年转山、羊年转湖，猴年转森林，这好像是佛祖留给人们的旨意。纳木错是身、语、意之圣地，也是圣地之中最殊胜者。如果在别处修行100年才能成佛的话，在这里弹指间就能修成。修行者绕湖而行，便可行到无量的功德和渊博的知识……

湖畔的路上可能有更久远的草的清新味道，可能有最直接的入心的圣景，可能有最冰凉的、恰恰也是最温暖的由指尖传入的感动……

念青唐古拉山

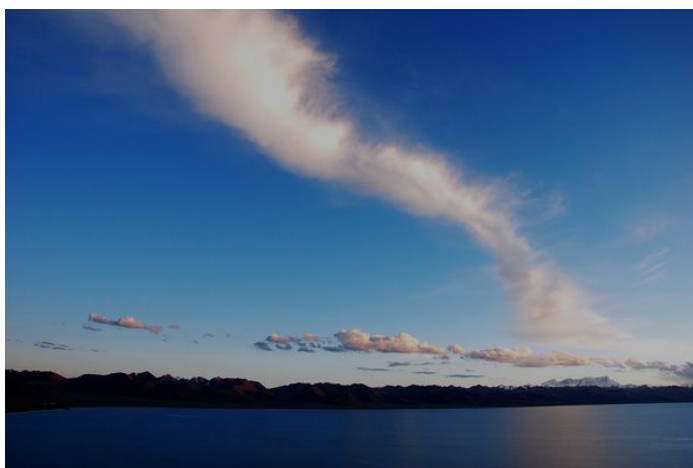


图片来源：欣欣会员—Jason

念青唐古拉山位于中国西藏自治区，属断块山。长700千米，终年白雪皑皑，云雾缭绕。西北侧为藏北大湖区，其中最大的是纳木错湖。拉萨市位于山脉东南侧。

念青唐古拉山有三条主要山脊：西山脊、东山脊和南山脊。受地形影响该地区冰川发育受到很大的限制。北坡附近，主要以横向的山谷冰川和悬冰川为主，悬冰川高达 5700 米。南北两侧的峡谷中横卧着两条冰川，直泻而下，多冰陡墙和明暗裂缝，险恶万分而又奇特壮观。这地区的粒雪线也比其他地区为高，达 5800 米以上。

主峰西北山麓是中国第二大咸水湖纳木措，意为“天湖”，海拔 4716 米，为世界上最高的大湖。伸入湖心的扎西半岛上有扎西寺，虔诚的喇嘛教徒们不辞辛劳来这里进香，向念青唐古拉神山和纳木措圣湖顶礼膜拜。湖区还有游艇和小憩的藏式住所供游客使用。



图片来源：欣欣会员—Jason

那根拉山口

那根拉，即那根拉山口，位于西藏当雄县境内，是通往纳木错的必经之地。

那根拉山口，在念青唐古拉山脉，海拔 5190 米。站在这座属于号称生命禁区的海拔 5000 米以上的山口，因季节不同会除感觉风大如狂，经幡欲裂之外，倒也并不象传说中的那么令人窒息恐惧。但是那根拉山口的气温特别低，前往纳木措旅游的朋友们应该自备羽绒服。在山口远眺纳木措，美丽的圣湖，犹如一面宝镜嵌在天际。

在藏民心中，每个山口都是神圣之地，因此，山口挂满了经幡，表现了对神灵的敬畏。

小贴士：那根山口照相时注意，把围着你的藏族人的牛羊照进去他可能要找你收钱；纳木措骑马都是有统一收费价格的，先讲好价再骑，否则可能会漫天要价。

扎西半岛

扎西半岛，也叫吉祥爱情岛，位于西藏当雄县，是纳木错最大的半岛，也是游览纳木错最重要的景点。

扎西半岛是纳木错宗教活动最为集中的地方，半岛上有扎西寺(扎西，藏语意为吉祥的意思)，至今仍香烟缭绕，暮鼓晨钟。半岛的转经路旁，有一个很大的山洞，称之为莲花生洞，据说洞里有自然生成的莲花生灵塔。

囊岛

梯让木波多岛附近，还静静地卧着一座岛屿，这就是著名的囊岛。它是纳木错湖中最大的岛屿，在这座美丽的湖心岛上有许多高僧修行过的自然溶洞，其中最大、最为美观的是噶咯大师修行过的一个三层的溶洞，高层溶洞里有自然形成的莲花生大师的画像，上面还有挂鼓的石钩，同时还有噶咯大师盘坐过的圆形石块；第二层里面有药神云丹保药包和著名大译师仁青桑布的朱笔，同时还有许多六字经文。总之，整个岛屿充满了这样的神仙故事与历史传说。

梯让木波多岛

梯让木波多岛，一座像飞碟一样的小岛，岛屿的两岸几乎完全对称，像外星人的飞行器般精致和均匀，难以想象这是大自然的杰作。

因为纳木错是圣湖，所以湖边不会有船载你上岛。在冬天湖面结冰的时候，附近的居民会沿着结冰的湖面将羊群赶到岛上，之后主人就离开这座飞碟形状的小岛各自回家。一直等到来年春天，冰雪融化，岛上牧场绿草青青。羊群在这里居然能熬过整个冬天，然而它们往往没有损失的，的确让人匪夷所思。

合掌石

也称为父母石及相传它是父亲念青唐古拉山峰和母亲纳木措女神的化身，象征他们忠贞不渝的爱情。此掌为芷传宁玛教派创始人莲花生丈师修行时合掌祈福万物的显像。

迎宾石

也称为是纳木措湖的门神。相传纳木措是一位女神，她掌管着藏北草原的财富，所以当商贩外出做生意时，必先来到此地祈求门神，在得到门神的同意后方可朝拜纳木措，以保生意兴隆。



图片来源欣欣会员—[新疆君游天下](#)：纳木措湖上的耗牛

善恶洞

藏传佛教认为人无论做善事或恶事，上天是一定能知道的，就像钻善恶洞一样，无论胖、矮、高、瘦只要你行的正走的直便能从此洞中过，反之就应当反省一下自己的过错。善恶洞只是佛祖给世人敲的警钟而已。

纳木措古岩壁画

古岩壁画距今已有一千多年的历史，它反映了当时狩猎人狩猎的一些情况及动物、家畜符号等。同时也反映了对动物及大自然的图腾崇拜，壁画体现了人与自然的和谐关系。

玛尼堆

纳木措湖畔玛尼堆遍布，由于年深月久，一座座玛尼堆渐渐连起来，成为一堵长达上百米、大半人高的玛尼墙。玛尼堆名为“多崩”一十万经石之意。

信徒们每逢玛尼堆必丢一颗石子，丢一颗石子就等于念诵了一遍经

文；玛尼堆上悬挂着蓝、白、红、绿、黄五种颜色的布块，经幡随风摆动，每摆动一次就是向上天传送一遍经文。尼玛堆年复一年地增高，经幡一年几度地更新。经幡上印的、经板上刻的、转经筒里藏的、香客口中念的，都是那常读常新的著名六字真言：“唵玛呢叭咪吽”。



图片来源：欣欣会员—[觅雪禅晴](#)

多加寺

多加寺尽管僧人不多，但它是纳木措最大的寺庙。寺庙建在湖边的多加岛上，这里又是纳木措四周四大神浴所在地之一，寺庙建筑古老，壁画完美有很多山洞，是个修行的好地方。据说这里有时有些神奇的现象，每到晚上，在岛上及寺内都可听到凿刻玛尼石的声音，可一旦人走近想看个究竟，声音便停了，走开后，声音又再响起，让人觉得非常奇怪。在多加寺有扇破旧的小门推开之后，能看见湖对岸的拉江垦巴山，这便是传说中纳木措女神的头颅。

若到这座山上去观望，可以看到纳木措的整个湖形似白度母躺在床上的形状，在此地观纳木措日出也是绝好的理想之地。

纳木措草原

去纳木措游览，除了观赏纳木措湖之外，另一大特色是一望无际的纳木措草原，让人感受至深的是藏北那种人迹罕至的壮阔雄浑。草原上动作敏捷的土拨鼠、悄然凝望的黄羊、活泼可爱的野兔，都让人感到一种大自然的亲切。此外，湖面很厚的冰至翌年5月开始融化时发出的巨大声响，声传数里，亦是一自然的奇景。

住宿推荐

纳木错景区里没有正式宾馆，距离纳木错最近的宾馆是在当雄镇上。景区内只有帐篷和铁皮房间。现在整个西藏房价上涨，在纳木错住宿最便宜的 20 元/床，条件好点的价格就要贵一些，一般是从 30-300 元不等。扎西半岛有很多帐篷，专门租给过夜的旅游者住，还有小饭馆。条件当然不会太好，价格也不低。有些自助游的游客会自己带睡袋，但比较不安全，昼夜温差大，晚上比较冷，容易着凉。

景区住宿

最经济实惠的办法，就是去当地人搭的帐篷或小屋，其中有些土屋可供住宿，顶多能住九人；也可住在当雄兵站、藏人定居的土围子，一般是 10 元/人。当地人很热情，地上铺棕垫，晚上很冷，取暖用的牛粪是批发的，10 元/袋。

1、睡袋：适合自助游的游客，比较实惠，也不用花钱。但比较不安全，且晚上比较冷，容易着凉。

2、许多旅行者都会结伴到湖上过一夜，可以看看清晨和黄昏的纳木错。有土屋可供住宿，顶多能住九人；也可住在当雄兵站、藏人定居的土围子，10 元/人，当地人很热情，地上铺棕垫，晚上很冷，取暖用的牛粪只能批发，10 元/袋。

当雄县住宿推荐

如果不在纳木错湖边留宿，可以返回当雄县城住。当雄有很多小旅馆，价钱都在 20-30 元之间。推荐时光招待所，20 元/人，有卫生间。招待所旁边就有家可以吃大盘鸡的餐厅，味道还不错。念青唐古拉宾馆也挺好的，是当地公路所办的，房间 30 元，可以还价到 25 元。

另外还有当雄县招待所，房价：20--30 元。内有餐厅，空调，冰箱，电话，彩电，热水，宽带，停车场，商务中心，卫星电视。算是性价比很高的了。



图片来源：欣欣会员—川藏老兵

扎西岛住宿推荐

纳木错的住宿都集中在扎西岛上，整个扎西岛上的帐篷宾馆可同时容纳 300 人。因季节和接待质量的不同，价格也从 25 元/床到 80 元/床不等，游客可根据自己的喜好做选择。现在整个西藏房价上涨，最便宜的 20 元/床，贵的自然条件就好点。一般都是每个房间 4-5 张床。简易房子和帐篷，基本都是当地藏族牧人在夏季搭建的，为游人服务，他们也能赚点钱。人身安全，也不用担心。

纳木错有家纳木错扎西岛宾馆挺好的，由几处建在湖边的大而结实的帐篷组成，老板对人很热情，照顾客人很周到。在几个帐篷中最大的那个是舞厅，可以一起载歌载舞。走出帐篷没几步就能看见美丽的纳木错湖了。

另外还有有土屋可供住宿，顶多能住九人；也可住在当地雄兵站、藏人定居的土围子，10 元/人，当地人很热情，地上铺棕垫，晚上很冷，取暖用的牛粪只能批发，10 元/袋。建议帐篷不用带了，睡袋最好用自己的，那里被子很潮湿。

扎西岛上的帐篷宾馆使原本就很旖旎的纳木错显得更加妩媚动人，许多旅行者都会结伴到湖上过一夜，可以看看清晨和黄昏的纳木错。如果在纳木错留宿，强烈建议，深夜一定要不畏寒冷，出帐篷看夜空。你会看到一个与城市里的夜空完全不一样的夜空，满天的星斗，铺天盖地，似乎伸手可及。

提示：纳木错温度很低，白天大概 10 多度，夜里恐怕就只有几度。如果留宿，建议带上羽绒服。

美食攻略

纳木错吃饭的地方都集中在扎西岛上，岛上多半是藏族人开的藏餐馆，另外还有一些四川人开的小馆子，由于到了纳木错可能会有高原反应，请适量饮用酥油茶、奶制品和牛羊肉可增强对高原气候的适应能力。

扎西岛餐饮介绍

纳木错吃饭的地方也都集中在扎西岛上，岛上多半是藏族人开的藏餐馆，另外还有一些四川人开的小馆子，藏人做的藏餐如果吃得惯，那也还罢了，否则还是带点干粮，藏人有开水，就着开水吃点干粮。

另外还有只是纳木错高山反应比拉萨严重，也没有什么胃口。还有，那里清运垃圾不容易，为了美丽的纳木错的生态，为了减少厨余垃圾的排放，还是不要在那里点很多菜为好。

如果在纳木错留宿，早餐可以吃藏人的糌粑，挺好吃的，有点像芝麻糊，2元/碗。而且可以减轻高山反应，推荐。

当雄县餐饮介绍

当雄餐饮比拉萨贵，但是没有选择余地，几家价钱一致。别看当雄很小，去应有尽有，而且饭馆很多，大概占据了当雄的一半，绝大多数是川菜馆和藏式菜馆。物价比较昂贵，当地不生产的蔬菜、水果之类尤为突出。藏族人吃菜，他们是靠大量饮茶来获取维生素的。一些菌类食物还是值得品尝一下的，有许多既漂亮又结实硕大的蘑菇，不由得引起客人的食欲，不要担心是否含有毒素，这里的人长年累月上山采蘑菇。他们说能吃就是能吃了。

念青唐古拉山脉路边

念青唐古拉山脉路边不时聚集一伙成年人或少年，向过往车辆招手，是推销蘑菇的。蘑菇都是从附近山坡上采来的，看上去很鲜美，不用担心来历不明，你要是把随身带的一些铅笔盒赠送给少年，这些孩子会高兴地把蘑菇全塞给你的。

特色美食介绍：

风干肉

风干肉是非常有特色的一种西藏食品。每年年底，当气温在零度以下时，藏民们将牛羊肉割成小条，挂在阴凉处，让其自然风干，到来年二、三月份便可食用。经过风干之后，肉质松脆，口味非常独特，令食者回味无穷。

青稞酒

青稞酒是用青稞酿成的度数很低的酒，藏族群众男女老少都喜欢喝，是喜庆过节的必备之饮料。青稞酒色泽橙黄，味道酸甜，酒精成份很低，类似啤酒。喝青稞酒讲究“三口一杯”，即先喝一口，倒满，再喝一口，再斟满，喝上第三口，斟满干一杯。一般酒宴上，男女主人都会唱着酒歌敬酒。

藏家酸奶

早有美食传闻的地道的藏家酸奶，可是美美的一道地地道道的藏餐。具有丰富的营养价值，最适合老人和小孩食用。若经常食用酸奶更有延年益寿之功效，可谓藏家的“长寿食品”。



图片来源：欣欣会员—Jason

酥油茶

酥油茶是藏族的主要饮料，好客的藏民常用酥油茶来招待贵客，此时客人不能谢绝，否则藏民会认为您非常失礼。在西藏，有可能的话最好尽量多喝酥油茶，因为它是最好的营养和热量补充剂，并且易消化、耐饿解渴，甚至可以治疗感冒和初到高原的不适反应。

糌粑

糌粑是藏族特有的一种主食，它是用青稞或豌豆等炒熟之后磨成面粉，食用时拌和酥油茶用手捏成团吃，也可调以盐茶、酸奶或青稞酒。藏族群众还常用萝卜、油菜叶加一点糌粑煮成粥（藏语叫“土巴”），以代替主副食。

羊血肠

西藏传统的藏餐羊血肠，在西藏各个地区普遍流行。

风干牛、羊肉

风干肉往往是在每年的十二月底做，这时气温都在零度以下。通常将牛、羊肉切成条状，也有的抹上盐和一些野生的佐料，挂在通风、阴凉的地主，让其冰冻风干，既去水分，又保持鲜味。第二年春季即可食用，口感酥脆、味道鲜美。

干酪

干酪也有两种：一种是乳汁提取酥油后剩下的物质，经烧煮，水分蒸发后凝结成块，然后将它压成饼状，或切成条块状晾干食用；还有一种，用酪浆烧煮，晾干后结丝状或粒状，有甜酪干、酸酪干、白酪干、青酪干等。

蒸牛舌

西藏菜，藏语音杰郎最，多见于拉萨等地，以牛舌肉为主料，经煮蒸而成，特点是入口软嫩，味道鲜美而带椒香。

藏族酥酪糕

奶味甜点，有滋补强身功效，为藏胞待客糕点。

炖羊头

在古代，羊肉已被列为补虚增肌的佳品。此品取羊头、羊蹄用红枣等药材同炖，是冬季食疗补品，又是席上佳肴。

烤牛肉

烤牛肉是西藏牧民常用的传统名菜。它因用料单一，制作简便，吃法特殊，滋味鲜美，数十年来一直盛行西藏各地。

吹肺

吹肺、吹肝又叫腌猪肺、猪肝，是藏族独特的腌肉制品之一。吹肺用新鲜猪肺从喉头吹气，边吹边用手拍打猪肺，使之扩张，再将适量的食盐、草果粉、辣椒面和蒜泥用温开水调成乳状，用汤匙从喉头灌入肺内，边灌、边抖、边吹气，边拍打，约需重复 5-6 次方能灌满。用麻线扎紧喉管，挂在火塘高处干燥，2-3 月后即可食用。

特点：

味香鲜，食而不腻，凉爽开胃，是极好的凉菜。随食随取，可保存约 1 年之久。

饮食小贴士

- 1、适量饮用酥油茶、奶制品和牛羊肉可增强对高原气候的适应能力。
- 2、初入高原多休息，多喝水多吃水果，禁烟酒。不要奔跑和剧烈运动。饮食宜有节制，不可暴饮暴食，以免增加肠胃负担。
- 3、西藏属特殊地区，请团友和睦相处，尊重民族地区的文化和信仰习惯。

节庆活动

雪顿节

是每年藏历六月底七月初,是西藏传统的节日。在藏语中,“雪”是酸奶子的意思,“顿”是“吃”、“宴”的意思,雪顿节按藏语解释就是吃酸奶子的节日,因此又叫“酸奶节”。因为雪顿节期间有隆重热烈的藏戏演出和规模盛大的晒佛仪式,所以有人也称之为“藏戏节”、“晒佛节”。在雪顿节期间纳木措会举办徒步大会和甲桑古道徒步游两项徒步活动。其中以纳木措徒步大会最富盛名。

纳木错转经

“马年转山,羊年转湖”,主要就是指到纳木错转湖。相传每到羊年,诸佛、菩萨、护法神,就会聚集在纳木错设坛,大兴法事,如此时前往朝拜,转湖念经一次,胜过平日转湖念经十万次。所以每到藏历羊年,特别是藏历的四月十五,各地的信徒们就会不辞辛苦,长途跋涉,前往纳木错转湖。

旅游贴士

纳木错最佳旅游时间

到纳木错旅游,必须赶在每年6-9月的雨季。10月或11月,纳木错就会因大雪封山而无法进入。11月至次年5月天气寒冷干燥,不适合进入青藏高原。

纳木错高原反应及天气

纳木措海拔4718米,所以在纳木措的高原反应比在拉萨严重得多。扎西半岛是低缓的丘陵,地面是碎石、土地和地衣。注意慢走,防止气喘或滑倒。最好提前服下防治高原反应的药,比如高原康。

纳木措的天气变化无常,盛夏也会突然降温下冰雹。夜间气温更低,需要穿羽绒服。如果感冒,一天内就能引起高原肺水肿,危及生命。所以,过夜一定要注意保暖。如果没有把握,还是租住当地人搭的帐篷或小屋比较保险。扎西半岛有很多这种帐篷,专门租给过夜的旅游者住,还有小饭馆。条件当然不会太好,价格也不低。

纳木错摄影须知

纳木错的晚霞和日出,精彩绝伦,吸引了众多摄影发烧友。鉴于纳木错的地理特殊性,提供几点贴士,以备参考。

- 1、一早一晚是拍摄纳木错湖景的大好时机,强烈建议摄影发烧友在纳木错住宿一晚。
- 2、扎西半岛的岩洞里有不少修行的僧人和尼姑,喜欢人文摄影的色友不妨与他们交流沟通一下。
- 3、在沿途景点,有一些当地人牵马或牦牛收费照相,不给钱就不让人照相或者群起攻击游客。最好不要和他们纠缠,能照就照,不能拍照赶快走人。
- 4、扎西半岛的小山包上新修了观景台,体力好的话可以沿台阶爬上去拍摄远景。

纳木错饮食小贴士

- 1、适量饮用酥油茶、奶制品和牛羊肉可增强对高原气候的适应能力;
- 2、初入高原多休息,多喝水多吃水果,禁烟酒。不要奔跑和剧烈运动。
- 3、饮食宜有节制,不可暴饮暴食,以免增加肠胃负担。

冬季旅游小贴士

- 1,冬季去纳木错需要带上厚实的衣服,尤其是在那里过夜,非常冷。即使冬季,高原中午的太阳还是很厉害,要带上墨镜,湖面的雪和冰非常刺眼。
- 2,从拉萨租车,在二郎学旅社,东措那边都有一些拼车的帖子,门口也有司机会主动招揽生意,拼车在冬季只有150元。当天往返。
- 3,纳木错冬季的票价是60元,门票就是一张明信片。
- 4,湖边风很大,如果高原反应厉害的人不适合去,那里海拔接近5000米,寒冷令缺氧更加厉害。
- 5、游纳木错一定要到达扎西半岛,如果有些旅行团的司机只把车开到纳根山附近的湖边,你千万不要答应。

攻略制作者

本攻略由欣欣旅游网打造,并将定期更新,最新版本请关注欣欣旅游网纳木错攻略!如有批评建议,请至[我有建议留言](#)。

周边攻略推荐



查看更多旅游攻略信息请至[欣欣旅游网旅游攻略](#)。