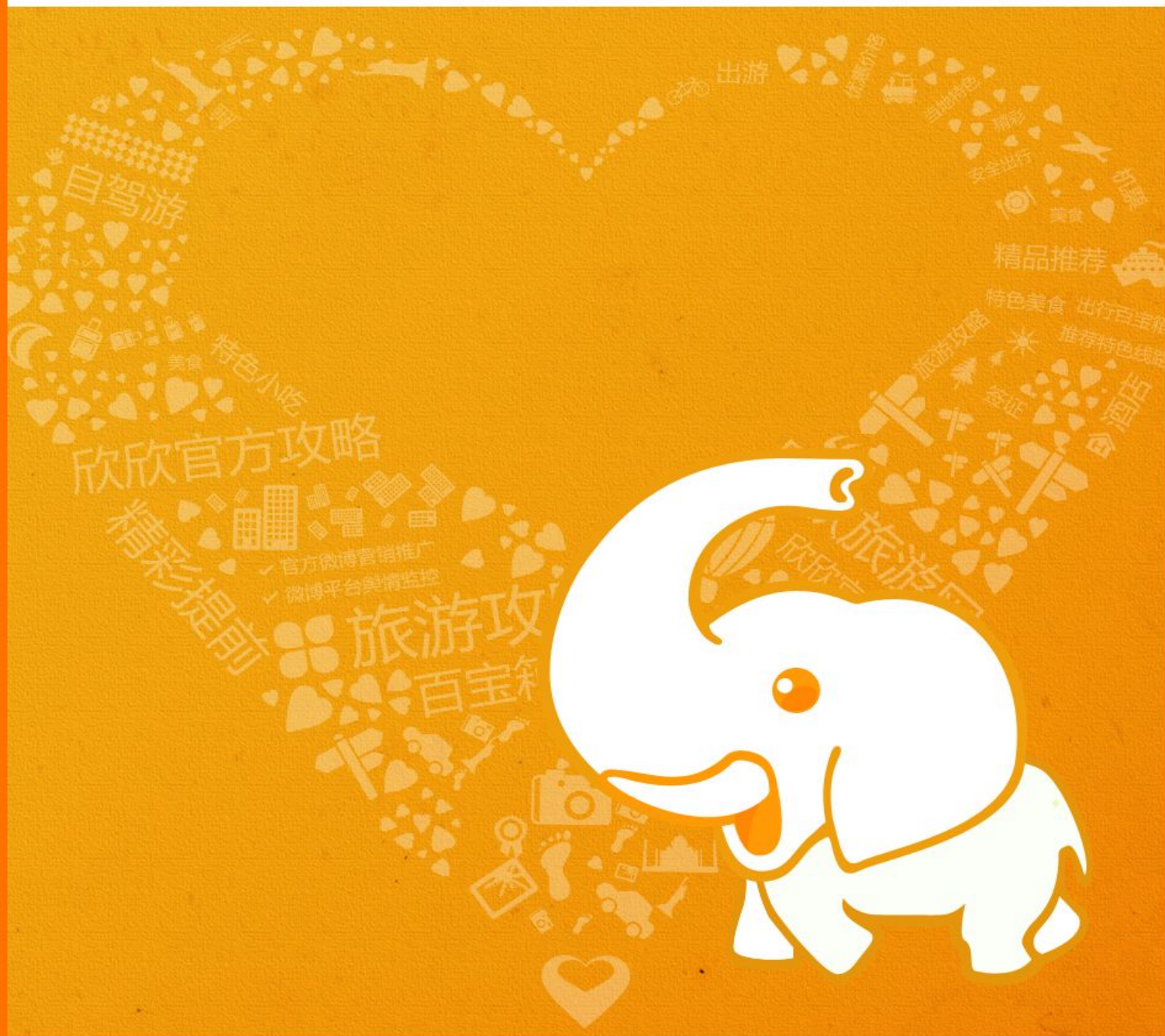


欣欣旅游官方攻略

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

拉萨



精彩抢先看



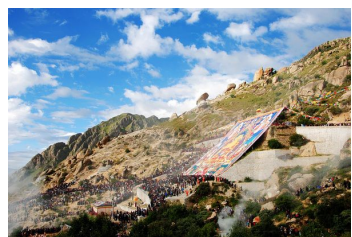
布达拉宫

这座凝结藏族人民智慧又目睹汉藏文化交流的古建筑群，以其辉煌雄姿和藏传佛教圣地的地位成为了藏民族的象征。



拉萨四宝

酥油、茶叶、糌粑、牛羊肉 被称为西藏饮食的“四宝”，还有青稞酒和各式奶制品。酥油是从牛、羊奶中提炼出来的。



藏历新年

藏历新年是西藏最隆重的节日，藏族人民载歌载舞狂欢，或到亲戚朋友家里做客，开怀畅饮，共庆新年。庆祝活动从初一——一直要持续到初十左右。

旅游地导览

适合人群：年轻人（高原反应强的人不适合）

建议游玩时间：四天或者深度游 10 天以上与西藏其它景点玩

花费：3000 元

最佳旅游时间：拉萨市地处喜马拉雅山脉北侧，受下沉气流的影响，全年多晴朗天气，降雨稀少，冬无严寒，夏无酷暑，属高原季风半干旱气候。历史最高气温 29.6 摄氏度，最低气温零下 16.5 摄氏度，年平均气温 7.4 摄氏度。最佳旅游时间是 4~10 月。

本地人忠告

- ① 行路遇到寺院，玛尼堆，佛塔等宗教设施，必须从左往右绕行，信仰苯教的则从右边绕行。经筒，经轮不得逆转。
- ② 在高原不要暴饮暴食，以免加重肠胃负担，要多吃蔬菜和水果等富含维生素的食物，以便更好的适应高原环境。
- ③ 进入布宫的检票口后严禁拍照，小心相机被缴。其他寺院有的殿堂里可以拍照，但要给钱。途中遇僧侣想合照的，事后也最好给点钱以示感谢。

欣欣百宝箱



品质线路



优惠门票



特价酒店



打折机票

目录

P2 :在拉萨不得不做的几件事

P3 : 拉萨概况

P4 : 进藏准备

P6 : 线路推荐

P7 : 交通攻略

P9 : 拉萨交通地图

P9 : 拉萨景点示意图

P10 : 景点介绍

P15 : 住宿推荐

P16 : 美食推荐

P17 : 购物推荐

P18 : 拉萨节日

P19 : 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](#)

在拉萨不得不做的几件事

1、去光明港琼甜茶馆喝甜茶

就像到了成都必泡茶馆，到了北京必逛胡同一样，藏医院路的光明甜茶馆汇集着各种身份的人，是西藏最市井的地方，很多八卦消息、小道新闻都通过这里传播、发布。

如果你能听懂藏语，在这里泡上一天，绝对收获颇丰。即使不会藏语也没关系，一杯5毛钱的甜茶，可以在这坐上一个下午，并且这种对抗紧张生活的极好方式，丝毫不会让你有罪恶感，你会看到很多藏族人，都是这样打发时间的。拉萨甜茶馆的存在，就是要教会每个人如何享受。



图片来源：欣欣会员—Jason

所谓甜茶，其实就是奶粉+茶+白糖的混合物。甜茶5毛一杯，面前的桌上可以放些零钱，一杯喝完，服务员会自动续杯，并从桌上拿走5毛钱。甜茶味道虽然不错，但喝多了极其上火。甜茶馆一般也有藏面，饿了可以来一碗。

甜茶馆推荐：

光明甜茶馆 地址：藏医院路 甜茶价格：5毛一杯

光明商店甜茶馆 地址：藏医院路丹杰林巷 甜茶价格：5毛一杯。

2、边晒太阳边发呆才是正经事

拉萨作为日光城，全年日照三千小时以上。毫无疑问，这里是全中国最适宜晒太阳的地方。在拉萨，晒太阳的地方很多，可以是飘着淡淡酥油气息的大昭寺广场、可以是能远眺布达拉宫的客栈屋顶、可以是某家酒吧的阳光房、也可以是龙王潭水岸的木质码头……总之，一定有那么个地方，能让你彻底放松心情，边晒太阳边发呆。切记，在拉萨晒太阳就是晒太阳，但是抹防晒霜这事可不能忘。

晒太阳发呆推荐地：

大昭寺广场、布达拉宫广场、你所在旅馆的天台、随便一个开阔的山腰（注意，排名不分先后，提倡自由发挥）

3、随人流在八廓街转经，一圈一圈又一圈

拉萨有三条转经道：

第一条

是大昭寺内围绕主殿的廊道，藏语称之为“廊廓”，在“廊廓”转经时，可以用手拨动无数转经筒，这条转经道在大昭寺里面，出入并非那么自由；

第二条

转经道就是“八廓”，一圈全长约两公里左右，这条转经道清晨、傍晚人潮涌动最为热闹；



图片来源：欣欣会员—Jason

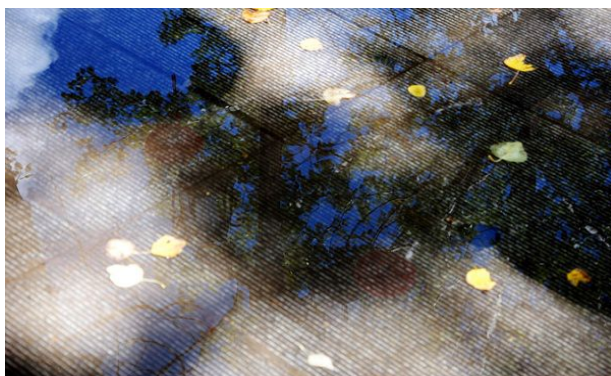
第三条

转经道叫“林廓”，是人们宗教节日转经的主要线路，因为这条转经道基本要绕拉萨城区一圈，还是有点耗费体力。

如此看来，第二条“八廓”就是最方便也最有乐趣的，“转圈”同时不仅可以看到很多有趣的藏族人，累了随便找个地方就能坐下来，或者一头扎入旁边的小胡同歇歇脚，喝杯酸奶。

4、泡泡拉萨的各种“吧”

在拉萨开酒吧，没点故事、没点特色、没点文化底蕴，基本是很难混下去的。巴掌大的地方，大大小小的酒吧、餐吧、书吧加起来，少说也有三四十家。所以，找家和自己气场贴合、舒服又喜欢的酒吧，也是个正经事。或许要一家家的体验，或许只需一眼便能结



图片来源：欣欣会员—Jason

拉萨概况

心中的圣地 虔诚的朝圣者

拉萨不仅是藏传佛教信徒心目中的圣地，也是众多旅行者心中的圣地。五体投地、一路磕着长头走来的朝圣者；步履蹒跚但眼神坚定的藏族老人们，一天又一天的转着经轮；热闹的甜茶馆是拉萨最市井的地方，却有最好喝的甜茶和最真实的众生相。拉萨是西藏自治区的首府，是这个世界上最具特色、最富魅力的城市之一。许多人爱上拉萨，似乎说不出更多的理由；



图片来源：欣欣会员—Jason

而许多人爱上拉萨，则可以说出一百个理由，拉萨是令全世界旅游者为之神往的神秘领域。在西藏你可以看到这样的画面：一条悠长奇绝的山路，一队无比虔诚的朝拜者，一步一叩首，每一步都是表达对佛的虔诚。他们已经走了很多年，只为在一次生命中，用全部身体触摸布达拉宫这圣洁之地。

雪顿节 最盛大的节日

雪，藏语意为酸奶，顿，藏语意为吃、宴席；雪顿，通俗讲就是吃酸奶，热情好客的西藏人，将吃酸奶这样的事情进行了整合，大家一起来，这就成了酸奶的盛宴了，也就成了一个节日。

雪顿节，由拉萨三大寺之一、西藏最大的寺庙——哲蚌寺主持；传统意义是团聚，各家各户团圆后，聚集在一起过林卡、吃酸奶、歌舞，但让大家聚在一起的重要原因就是展佛，这样一来，这个节日就有目的、有内容，名符其实了；因为期间会唱7天藏戏，也被俗称为藏戏节。

雪顿节的具体时间为藏历每年6月30日-7月6日；对应阳历，一般在8月，但日期通常不固定。

不负如来不负卿 仓央嘉措和玛吉阿米

那一夜，我听了一宿梵唱，不为参悟，只为寻你的一丝气息；

那一月，我转过所有经轮，不为超度，只为触摸你的指纹；

那一年，我磕长头拥抱尘埃，不为朝佛，只为贴着了你的温暖；

住进布达拉宫，他是雪域最大的王；流浪拉萨街头，他是世间最美的情郎。

他是圣人，也是凡人，他是最好的诗人，也是最痴的情人。如果跟随着他的足迹，吟诵着他的诗句，是不是就能感觉他的纯粹与虔诚？

玛吉阿米在藏文中的意思是纯洁少女、未嫁娇娘，或者是美丽遗梦。它也是八廓街角一家古老餐厅的名字，坐在玛吉阿米的角落，看看过客们留下的文字心情，享受生命的难得空隙，细味人生的点滴感怀。

藏传佛教

藏传佛教常被人以为是一种具神秘及原始民族色彩的宗教，一般人把它称为“密宗”或“喇嘛教”，这些称呼和藏传佛教的内涵有些许的不同。

藏传佛教是佛教各宗派中的一部份。藏传佛教主要分为四大主流派别，分别为：格鲁派、萨迦派、宁玛派及噶举派。在中文中，这四主流派别因其服饰及建物之特色而常被称为“黄派”、“花派”、“红派”及“白派”。



图片来源：欣欣会员—Jason

进藏准备

进藏旅游需要哪些证件

(针对中国内地游客)

- ① 身份证;
- ② 学生证、军人证、教师证、残疾证等,有些景点门票可以打折;
- ③ 护照:如果去西藏想去尼泊尔的话,护照一定需要,可在拉萨办签证,如果已经办好了尼泊尔签证,去珠峰可以不用办理边防证。
- ④ 边防证:西藏幅员辽阔,地理位置有特殊之处,要到西藏某些地区旅游时,必须持有《边防证》。《边防证》可以在户籍所在地办理,也可以到了西藏,在拉萨、日喀则、林芝等地办理。(在西藏办理的上面有藏文,可留作纪念)在拉萨可以自己办理《边防证》,也可找旅行社缴纳一定费用代办。

注意:去珠峰大本营,《边防证》上要填上定日县;去樟木口岸,则要填上聂拉木县。

- ⑤ 需驾车的带好驾驶证。

不适宜到西藏旅行的人

心、肺、脑、肝、肾有明显的病变,以及严重贫血或高血压的病人,切勿盲目进入高原。你如果从未进过高原,那么建议你在进入高原之前,进行严格的体格检查。

患有器质性疾病、严重贫血或重症高血压的游客对高原环境的适应能力较差。他们在进入高原的初期,发生急性高原病的危险性明显高于其他人;若在高原停留时间过长,也较其他人易患各种慢性高原病。同时由于机体要适应高原环境,肝、肺、心、肾等重要脏器的代偿活动增强,使这些脏器的负担加重。一旦这些脏器出现疾患,便会使病情进一步加重。

必带物品

- ① 感冒药、消炎药、红景天、云南白药、正露丸等
- ② 牙刷、牙膏、洗发水、沐浴露、毛巾、吹风机、杯子、拖鞋(总有旅社不提供这些东西)
- ③ 防晒霜 SPF>50(必带,尤其是女生,没事就抹)
- ④ 润肤露、唇膏(必带,藏区非常干燥,下雨也干燥)
- ⑤ 雨伞(必带,西藏天气阴晴不定,白天大太阳晒半死,傍晚就起风下雨)
- ⑥ MP3(大多数时间在车上,可用来打发时间,你也可以放几段相声在里面听听)、相机
- ⑦ 现金(身上备个四五千基本不需再取钱)

进藏前身体准备

直接受高原环境挑战的是人的身体,那么,怎样才能做到有备无患,顺利适应高原环境呢?

- ① 有研究表明:进藏前每天进行一定的长跑锻炼的小组高原病的发病率明显低于没有进行锻炼的对照组。所以进藏前进行体育锻炼不仅可以增加体力,还有利于提高机体对缺氧的耐受力。具体锻炼项目因人而异,比较适宜的项目有长跑、乒乓球、羽毛球、篮球、游泳等。
- ② 进藏前进行一些必要的身体检查,了解身体大致状况,可及时发现不宜进入高原的一些疾病,比如严重的心血管病、脑血管病、肾病、严重肝病及肺部感染性疾病等。
- ③ 进藏前两天进行充分的休息,避免疲劳。
- ④ 进藏前避免上呼吸道感染,如果感冒,应该待感冒得到控制后再进藏。
- ⑤ 服用适当的预防高原病药物,如红景天胶囊(大一些的药店均有售)。
- ⑥ 保持乐观的心态,保持能够战胜任何困难的信心。
- ⑦ 到达西藏后最好在宾馆休息半天以适应环境,不要兴奋地到处乱晃,刚到的第一第二天最好不要洗澡。

进藏礼仪须知

藏民族的礼仪是多种多样的,礼俗与佛教也有密切联系,主要有以下几种礼仪:

献哈达

献哈达是藏民族最普遍的礼节。婚丧节庆、拜会尊长、朝觐佛像、音讯往来、送别远行等等,都有献哈达的习惯。哈达是一种生丝织品,纺得稀松如网;也有优良的、用丝绸做料的哈达。哈达长短不一,长者一二丈,短者三五尺。哈达表示纯洁、诚心、忠诚的意思。自古以来,藏民族人民认为白色象征纯洁、吉利,所以哈达一般是白色的。



图片来源:欣欣会员—Jason

当然也有五彩哈达，颜色为蓝、白、黄、绿、红。蓝色表示蓝天，白色表示白云，绿色表示江河水，红色表示护法神，黄色象征大地。五彩哈达是献给菩萨和近亲时做彩箭用的，是最隆重的礼物。佛教教义解释五彩哈达是菩萨的服装，所以五彩哈达只在特定的时候用。

磕头

磕头也是西藏常见的礼节，一般是朝觐佛像、佛塔和活佛时才磕头，也有对长者磕头的。磕头可分磕长头、磕短头和磕响头三种。

在大昭寺、布达拉宫及其他有宗教活动的寺庙中，常常可以见到磕长头的人群。磕时两手合掌高举过头，自顶、到额、至胸，拱揖三次，再匍伏在地，双手直伸，平放在地上，划地为号。然后，再起立如前所做。

在寺庙里，也有一种磕响头的磕头方法。不论男女老少，先合掌连拱三揖，然后拱腰到佛像脚下，用头轻轻一顶，表示诚心忏悔之意。



敬酒茶

藏民族在迎接客人时除用手蘸酒弹三下外，还要在五谷斗里抓一点青稞，向空中抛撒三次。酒席上，主人端起酒杯先饮一口，然后一饮而尽，主人饮完头杯酒后，大家才能自由饮用。

逢年过节，到藏民族家里做客，主人会请你喝青稞酒。青稞酒是不经蒸馏、近似黄酒的水酒，度数一般为十五度至二十度，西藏几乎男女老少都能喝青稞酒。喝酒时，客人必先喝三口再一杯喝干，这是约定俗成的规矩，不然主人就不高兴，或认为客人不懂礼貌，或认为客人瞧不起他。喝茶则是

日常的礼节，客人进屋坐定，主妇或子女必来倒酥油茶，但客人不必自行端喝，得等主人捧到你面前才接过去喝，这样，才算是懂得礼遇。以上是藏民族礼仪中最常见、最普遍的情况，其他还有称呼上的礼节。

称呼上的礼节

尊称别人时，一般在他的名字后面加一“啦”字。藏语还有敬语和非敬语之分。用敬语对尊者或客人说话，表示尊敬对方。其次，在吃饭方面，还有食不满口、咬不出声、喝不作响、拣食不越盘的规矩。行路时，有不抢在他人前面，相遇必先礼让的规矩。坐时有不能抢主宾席、不能东倒西歪、不能随便伸腿等规矩，这是一般长辈教育子女的一些必须注意的礼仪。



图片来源：欣欣会员—Jason

藏族禁忌

- ◎ 藏族最大的禁忌是杀生，藏族人绝对禁吃驴、马肉和狗肉，有些地区也不吃鱼肉。
- ◎ 吃饭时要食不满口，咬不出声，喝不出响。
- ◎ 喝酥油茶时，主人倒茶，客人要待主人双手捧到面前时，才能接过来喝。
- ◎ 忌在别人后背吐唾沫，拍手掌。
- ◎ 行路遇到寺院，玛尼堆，佛塔等宗教设施，必须从左往右绕行，信仰苯教的则从右边绕行。不得跨越法器，火盆。
- ◎ 经筒，经轮不得逆转。
- ◎ 忌讳别人用手触摸头顶。
- ◎ 进入藏胞帐房后，男的坐左边，女的坐右边，不得混杂而坐。
- ◎ 进寺庙时，忌讳吸烟、摸佛像、翻经书、敲钟鼓。对于喇嘛随身佩带的护身符、念珠等宗教器物，更不得动手抚摸；在寺庙内要肃静，就座时身子要端正，切忌坐活佛的座位；忌在寺院附近大声喧哗、打猎和随便杀生。
- ◎ 忌用单手接递物品。主人倒茶时，客人须用双手把茶碗向前倾出，以表敬意。
- ◎ 忌在拴牛、拴马和圈羊的地方大小便。
- ◎ 忌用有藏文的纸当手纸或擦东西。
- ◎ 忌将骨头扔于火中。
- ◎ 藏族家里有病人或妇女生育时，门前都做了标记，有的在门外生一堆火，有的在门口插上树枝或贴一红布条。外人见到此标记，切勿进入。

线路推荐

1、行程建议

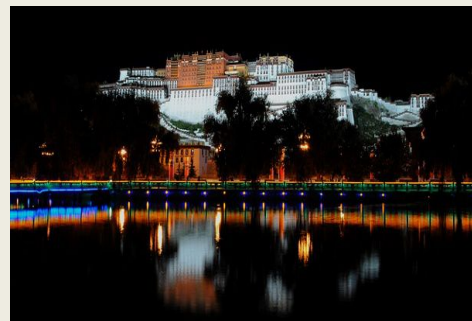
- 1) 药王山石刻-布达拉宫-大昭寺-八廓街-拉萨老城区 (经典线路) (一天时间)
- 2) 罗布林卡-西藏博物馆 (经典线路) (一天时间)
- 3) 哲蚌寺-色拉寺 (朝佛线路) (一天时间)
- 4) 扎基寺-帕帮卡 (朝佛线路) (一天时间)
- 5) 纳木错-羊八井 (山水线路) (两天时间)
- 6) 光明甜茶馆-丹杰林寺-木如宁巴-冲赛康市场 (悠闲线路) (半天时间)
- 7) 拉萨-日喀则 (扎什伦布寺、夏鲁寺、萨迦寺、白居寺)-珠峰大本营 (周边线路) (往返约 7-8 天时间)

- 8) 拉萨-桑耶寺-青朴修行地-山南 (雍布拉康、敏竹林寺、昌珠寺) (周边线路) (往返约 3-4 天时间)
- 9) 拉萨-鲁朗-林芝-巴松措-然乌湖 (周边线路) (往返约 4-7 天时间)

2、日程安排建议

拉萨景点很多，有些距离市区比较远，例如甘丹寺、扎耶巴寺、羊卓雍错、纳木错往返就需要一天时间，所以如果游览时间短，建议不要贪多，挑自己喜欢的线路和景点，仔细转转，总比走马观花要好。并且拉萨，来一次肯定也是远远不够的，留下些遗憾未必就是坏事，这样可以给自己一个下次再来的理由。

欣欣线路推荐



去珠峰大本营旅游,单飞 10 天拉萨+布达

门市价：5400 元

欣欣价：5360 元

拉萨、塔木措、洋湖四飞七日游

门市价：5880 元

欣欣价：5480 元

拉萨、日喀则、林芝、青海湖全景三飞 10 天

门市价：8500 元

欣欣价：8029 元

[>>立即预定](#)

[>>立即预定](#)

[>>立即预定](#)

[>>更多线路推荐](#)

交通攻略

飞机

>>更多打折机票信息

拉萨贡嘎机场位于拉萨以南 98 公里外的贡嘎县，市区到机场车程约需 1 个半小时，班车费用 35-40 元，乘车点在市中心娘热路的民航售票处。人多的话可以考虑包的士，150 元左右。另外机场还有从泽当或日喀则到拉萨的过路中巴，价格约 20-30 元。

从拉萨到机场的出租车费大约 150 元，可以选择前一天下午坐班车到机场，夜宿机场宾馆，但机场宾馆费用略高于拉萨，条件相对不如拉萨的宾馆好。

6、7、8、9 月份旅游旺季时，会加开一些临时航班，多数在下午离开拉萨，买票时要注意一下售票处门口的告示牌。从机场到拉萨沿途会经过雅鲁藏布江、聂唐大佛壁画等著名景点。

到达拉萨后，一定要先卧床休息以适应高原环境，不要四处乱跑。从拉萨到林芝的八一镇大概 7 小时车程，贡嘎机场外有很多吆喝当天去林芝的出租车。

火车

>>更多火车时刻信息

拉萨火车站地处拉萨市堆龙德庆县柳梧乡，距拉萨市区大概 8 公里车程，是青藏铁路终点站。

拉萨火车站到达市区的公交车为 1 路、13 路、14 路。公交车站在火车站广场的东侧，出站后向右走便可找到。

从拉萨火车站打车至市区下，一般打表计费为 25 元上下。但多数出租车司机不愿意打表计价（不规范），商谈下来的价格在 40 元左右。的士还有一种打车方式，出租车司机可能会拼够一车人后再走，价格在 15-20 元左右，具体的与司机商谈。

如果是拼私家车，多半是面包或者越野车。越野车的话 30 元能谈下来，面包是按人数算，一个人收费一般是 10 元，送到市内目的地。

购买火车票攻略

目前进出拉萨的火车约有 22 个班次，内地到拉萨的首发城市有北京、上海、西宁、广州、成都、重庆、兰州。但是每年的 5-10 月，是西藏旅游的旺季，这时候从任何城市一站到达拉萨的火车票都不好买，需要做好多手准备。

① 购买【所在城市—西宁】以及【西宁—拉萨】车票

如果自己所在的城市无法购买异地车票，就到省会城市去买，算好提前购票的日期，最好在可以购票的第一天就提前去排队，能够买

到这两节车票就可以安心等待出发了。

② 到西宁后购买【西宁—拉萨】的车票

如果你买不到【西宁—拉萨】的车票，并不意味着这一段的车票已经售罄，此时仍然先买【所在城市—西宁】的车票，先到西宁再说。到了西宁之后，可以再买到达拉萨的火车票，西宁到拉萨的火车每天都有十辆以上，暑期会增开 3-4 辆，在暑假开始的七月和八月，火车票会很紧张，如果买不到票，就只能做大巴前往。

③ 如果买不到【西宁—拉萨】的车票

如果买不到【西宁—拉萨】的车票，就要坐大巴了。从西宁坐大巴到拉萨需 31 个小时，330 元，卧铺，比较脏，但大巴会在西大滩，青海湖停一下，这时你可以近距离看到玉珠峰和青海湖。

汽车

目前拉萨市有东郊、西郊、北郊和柳梧 4 大公路客运站。东郊客运站（拉萨市江苏东路 3 号）主要发售至拉萨市 7 个县的短途班车车票，同时发售拉萨至林芝的大小班车票北郊客运站（拉萨市扎基路 11 号）主要发售拉萨至昌都、芒康、香格里拉（云南迪庆）沿途各县区的客票，此外也发售拉萨至那曲、日喀则、山南、阿里地区的车票

西郊客运站（拉萨市民族路 1 号）主要发售日喀则、山南地区以及区外城市（格尔木、成都、西宁、兰州等城市）的车票，发往山南地区的客运班车每 20 分钟一班，发往日喀则地区的客运班车每 30 分钟一班，发往那曲地区的客运班车每小时一班。此外，还有众多小型班车，人满即发。

自驾包车

自驾或包车去西藏，有四条线路可选，川藏线、滇藏线、青藏线、新藏线。

其中川、滇二线风光最美，行者最多，但路况较差；青藏线风光较差，行者居中，路况较好；新藏线阿里段风光很美，路况不错，新疆段海拔高、路况差、风光还行。

青藏线

青藏线与上面两线不同，路况不受季节的影响，对驾驶技术的要求也没那么高，是一条轻松进藏之路；青藏线全线约 2200 公里（西宁到拉萨，景点里程已含），进出藏时间没差别，约需 6 天时间，如果想快点，4 天也可搞定；青藏线主要风光有青海湖、可可西里无人区、那曲草原风光、纳木措、羊八井等。

青藏线行驶路线：西宁—51km—湟源—51km—倒淌河—116km—黑马河—80km—茶卡—131km—都兰—353km—格尔木—90km—纳赤台—30km—西大滩—40km—昆仑山口—110km—五道梁—150km—沱沱河—92km—雁石坪—100km—唐古拉

山口—89km—安多—138km—那曲—164km—当雄—75km—羊八井—87km—拉萨(已列出的里程全程约1950公里,加上去青海湖、纳木措等景点的里程全程约2200多公里)

川藏线

川藏线进出藏应尽量避免7、8月雨季时节,时间上应预留2天左右的机动时间;川藏南线的风光较北线的更细致动人,先走川藏北线进藏,到西藏昌都后转南线走林芝进藏,也是个不错的选择。

川藏线进藏共计2400多公里(成都到拉萨,路边常规景点里程已算),约需10天时间,出藏约需6天时间;川藏南线主要风光稻城亚丁景区、林芝昌都森林雪山湖泊风光,川藏北线主要有都江堰、新路海、纳木措、那曲草原风光。

川藏南线行驶路线:成都—147km—雅安—168km—泸定—49km—康定—75km—新都桥—74km—雅江—143km—理塘—165km—巴塘—36km—竹笆笼—71km—芒康—158km—左贡—107km—邦达—94km—八宿—90km—然乌—129km—波密—89km—通麦—127km—林芝—19km—八一—127km—工布江达—206km—墨竹工卡—68km—拉萨

川藏北线行驶路线:成都—383km—丹巴—160km—道孚—72km—炉霍—97km—甘孜—95km—马尼干戈—112km—德格—24km—金沙江大桥—85km—江达—228km—昌都—290km—丁青—225km—巴青—260km—那曲—164km—当雄—153km—拉萨

滇藏线

滇藏线与川藏线一样,应尽量避免7-8月最严重的雨季时间,也需预留2天机动时间;滇藏线共计1900公里(丽江到拉萨,景点里程已含),进藏约需8天时间,出藏约需6天时间;

滇藏线风光主要有丽江古城、香格里拉景区、梅里雪山、昌都盐井等,到昌都芒康县后,风光与川藏南线的一样。

滇藏线行驶路线:丽江—194km—中甸—190km—德钦—224km—芒康—158km—左贡—107km—邦达—94km—八宿—90km—然乌—129km—波密—89km—通麦—127km—林芝—19km—八一—120km—巴松措—50km—工布江达—206km—墨竹工卡—68km—拉萨

新藏线

新藏线路况也受季节影响,西藏旅游一般7-8月不建议去阿里,当然走新藏线,阿里段属柏油路,又不像川、滇二线那般容易塌方,所以基本全年可行,需要严格注意的是,新疆段路况是沙土路,小心慢行,对住宿点要把握得当,夜间温度可低到零下20多度,赶上暴风雪可低到零下40多度,保暖衣物要充分,睡袋要厚实;新

藏线共计3650公里(拉萨走阿里南线到新疆叶城县,沿途景点里程已含,包括珠峰、阿里各著名景点,单纯从叶城到拉萨共2600公里),约需12天时间;此处所说的新藏线主要景点有扎什伦布寺、珠峰、冈仁波齐、玛旁雍措、古格王朝遗址、扎达土林、班公措等。

新藏公路行驶路线:

- (一)国道318线:拉萨(0)→日喀则(273)→拉孜(430)→萨嘎(737)→仲巴(882)→帕羊(953)→霍尔(1203)→巴嘎(神山)(1231)→噶尔(狮泉河)(1600)
- (二)国道219线:噶尔(狮泉河)→日土(1717)→界山达坂(2002)→泉水沟(死人沟)(2144)→大红柳滩(2201)→三十里营房(2274)→库地达坂(2480)→叶城(2637)
- (三)国道315线:叶城→和田(2899)→策勒(2996)→于田(3078)→民丰(3192)
- (四)沙漠公路:民丰→轮南(3714)→轮台(3744)
- (五)国道314线:轮台→库尔勒(3918)→乌什塔拉(4048)→托克逊(4208)→二十里店(4294)→乌鲁木齐(4365)

拉萨内部交通

中巴车

在拉萨市内有好几路中巴车,去往各主要旅行景点,票价一律为2元。车很多,不到一分钟就有一辆,车上人也不多。中巴车大部分线路以藏医院为总站(在大昭寺广场前)。没有车站牌,招手就停。

出租车

拉萨的人口虽然不多,但出租车数量惊人。白天10元起步价,超过5公里,按照每公里加收2元钱计算;从凌晨到早上7点,起步价11元钱,超过5公里,按照每公里加收2.2元钱计算。

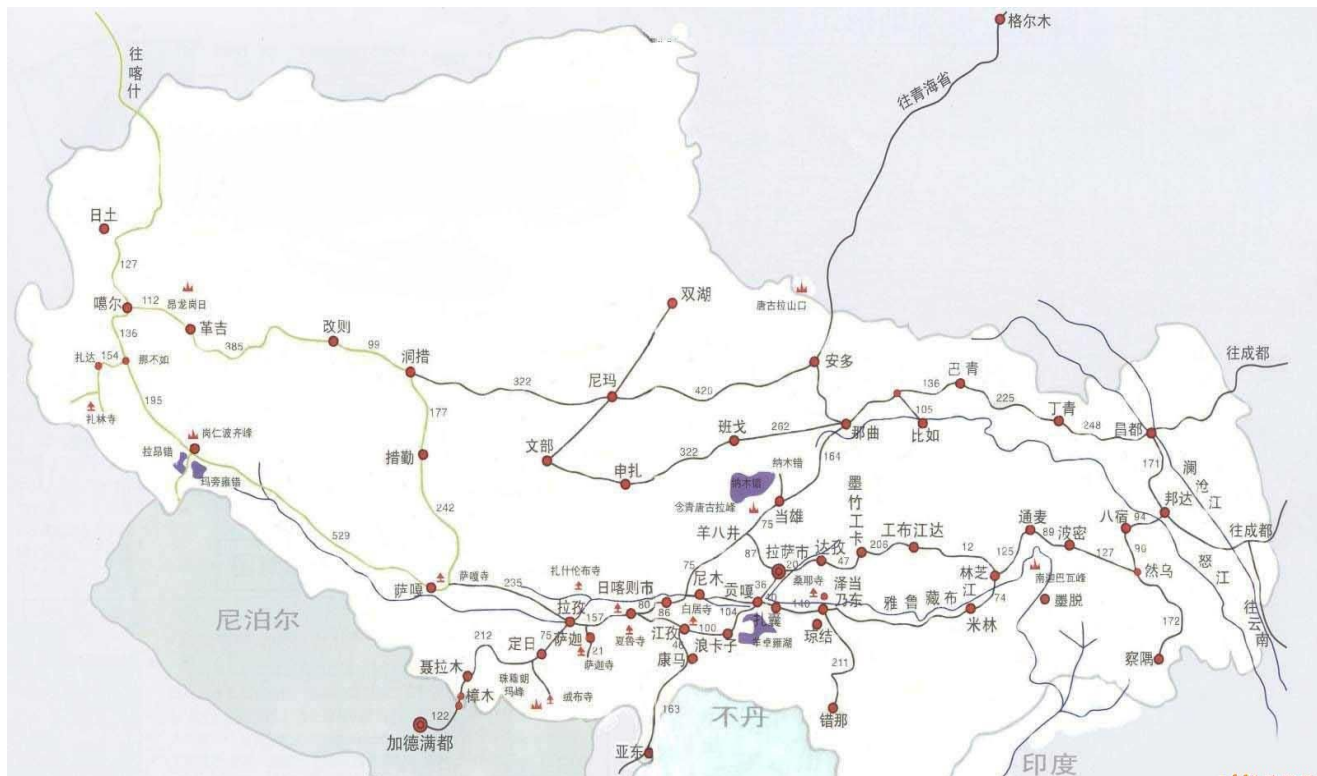
人力三轮车

拉萨的特色交通工具,也是多数旅行者最喜欢的交通工具。每车可坐二人,可以沿途观察当地百姓的风情,而且方便在拉萨的大街小巷穿行。惟一麻烦的是很多藏族车夫不懂汉语,建议你先学点简单藏语,起码要学会数数,最实用的是从3到5。上车前一定要先议价。通常对于旅行者开价的时候会多要你1、2块钱,尤其是汉族和回族车夫。

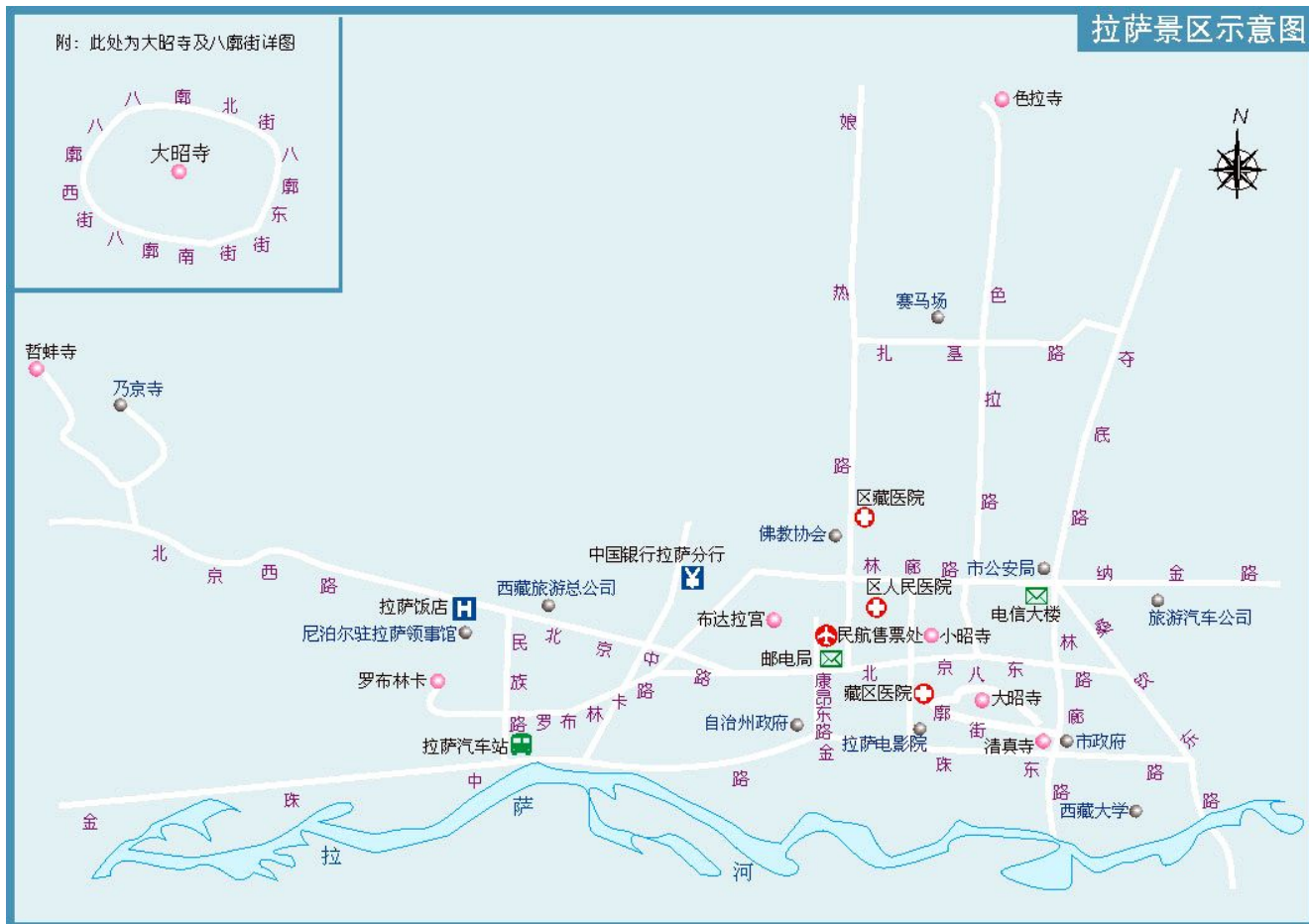
自行车

骑自行车逛拉萨当然很惬意。很多旅馆里都有自行车出租,一般的租1小时2元,山地车3元,日租分别为20-30元。

拉萨交通地图



拉萨景点示意图



景点介绍

拉萨是西藏最适合自助游的地方，市内交通十分方便，一张地图，就可随便逛大街了，主要景致分布于城市东边的布达拉宫、大昭寺、八廓街、小昭寺周边，西边主要是罗布林卡、博物馆、图书馆等，周边主要是哲蚌寺、色拉寺、扎基寺；如果时间充足，这些地方至少能逛个3-5天。

拉萨必游景点

①布达拉宫：目前海拔最高的世界文化遗产，西藏最宏伟的藏传佛教建筑。

②大昭寺：藏传佛教的总部，信徒朝圣的终点。

③八廓街：拉萨老城区的根基，西藏文明的标本。

④纳木错：西藏高原的第一大湖，藏传佛教神灵的美丽道场。其他著名景点

拉萨在常规线路中的著名景点还有罗布林卡、羊八井、哲蚌寺、小昭寺、色拉寺、下密寺、甘丹寺、楚布寺、直贡梯寺、扎耶巴寺等。

布达拉宫

作为青藏高原的标志性建筑和真正的“世界屋脊明珠”，布达拉宫的NO.1当之无愧。这座矗立在拉萨玛布日山上的雪域宫殿，是整个雪域高原的灯塔，也是西藏曾经的政权中心。在这座时间上海拔最高的雄伟宫殿里，收藏着极为丰富的文物和工艺品，同时也珍藏着独一无二的雪域文化遗产。1994年12月，布达拉宫入选《世界文化遗产名录》。

641年，正值强盛时期的吐蕃王朝，始建了布达拉宫，距今已有千余年历史。布达拉宫由红白两色构成，上部为红宫，下部为白宫。白宫高七层，曾是达赖喇嘛的东宫；红宫主体为灵塔殿和各类佛殿，是供奉佛像和举行宗教仪式的地方。

1300年时间积淀，布达拉宫收藏保存了大量历史文物。2500多平方米的壁画、近千座佛塔、甘珠尔经和上万幅卷轴唐卡，还有明清两代皇帝御赐的金印、金册及金银制品，处处彰显着布达拉宫的奢靡与贵气。

横亘在布达拉宫面前的岁月伴随着时代几经沉浮，而每个王朝都有属于自己的一页篇章。在布达拉宫，历史并未因时间泛黄，布达拉每宫殿的四壁和走廊里，都绘有色彩绚烂的壁画，虽然经年累月却依旧栩栩如生。这些壁画的内容丰富，传神地再现了当时的历史。包括当年兴建布达拉宫、松赞干布迎娶文成公主等情景，都在壁画上得以重现。



图片来源：欣欣会员—Jason

门票：布达拉宫门票汉族100元，藏族2元。旺季时门票需提前一天排队预订，第二天凭订票单购买门票。西藏文物精品展门票10元。租用语言导览15元，押金100元。

地址：

布达拉宫位于拉萨市城关区北京中路宫前巷35号，即拉萨市西北的玛布日山上。搭乘出租车或三轮可直接前往。

开放时间：9:00~15:00

欣欣提示：

1) 为了保护文物及古建筑，布达拉宫上午每20分钟限50人次参观；下午每30分钟限50人次参观。每天最多接1000人。尤其是青藏铁路开通后，旺季的布达拉宫简直一票难求，所以想要参观，一定要早去。

2) 布达拉宫海拔较高，建议体力差及高原反应严重的游客按照反方向行进，可先称出租车从后山到达布达拉宫顶部，自上而下参观。

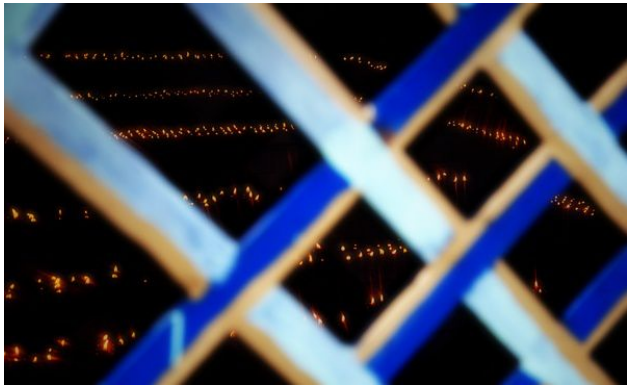
3) 如果时间富裕，建议参观完布达拉宫后，再顺时针绕布达拉宫转上一圈。看看那些日日朝拜转经人的生活，也顺便体验一下雪居民的生活。

4) 想拍摄布达拉宫的全景，马路对面的小山是公认的最好选择。我们看到的很多前景有两个白塔顶的照片均出自这里。小山的标志是有两个信号塔，有专人看管，夏季6:30~18:00均开门，收费0.5元/人，不给票据。

5) 布达拉宫的参观路线较为固定，沿旅游指示牌顺序游览，一般不会走错。

大昭寺

整日被转经者簇拥着、膜拜着、抚摸着、倾其毕生供奉着的格鲁派寺庙大昭寺，是西藏乃至整个藏区宗教的心脏。寺内供奉着文成公主入藏时自长安带来的释迦牟尼十二岁等身像，寺庙鎏金的殿顶整日散发光芒，折射着青石地板经年被叩拜者身体打磨出的光泽。有人说“没到过大昭寺就等于没去过拉萨，没去过西藏。”这句话在藏民看来是绝对没错的。2000年，大昭寺作为布达拉宫的扩展项目被列为世界文化遗产。



图片来源欣欣会员—Jason：大昭寺前的长明灯

大昭寺又名“祖拉康”，藏语意为经堂。而“大昭”藏语意为释迦牟尼。至此已道出大昭寺的要义，就是供奉释迦牟尼像的佛堂。距今已有1350多年历史的大昭寺，无疑是拉萨最古老的寺庙。

大昭寺内殿堂众多，最恢弘的主殿“觉拉康”内，供奉着由唐玄宗亲自选定的洛阳白马寺释迦牟尼十二岁等身镀金佛像，及松赞干布、文成公主和尼泊尔赤尊公主的塑像。

黄教兴起后，每年便在这里举行传召法会。历代达赖活班禅受戒仪式也在这里举行。由此可见大昭寺的重要性。大昭寺门前的酥油灯房，常年点燃着千盏酥油灯，灯盏的光芒汇集成橘红色的温暖海洋。

门票：汉族70元/人，藏族免费。

地址：位于市中心东南部，八廓街核心地带。

开放时间：9:00~18:00

温馨提示：

- 1) 寺庙殿内不允许摄影，若在大殿拍摄需交90元购买一张摄影许可证，但即便这样，有些殿仍旧不允许拍摄。
- 2) 大昭寺门口的酥油灯房常年接待点灯业务，旺季需提前预约。
- 3) 我们经常看到的无数磕长头者的俯瞰照，就摄于大昭寺金顶。傍晚时分的金顶光线十足魅惑，而大昭寺门前的叩拜者，通常也在傍晚6点最为集中，因此建议影友在那时蹲守金顶，天时、地利、人和都具备时，其他的就全看自己了。
- 4) 无论进入寺庙还是八廓街转经，都要顺时针。

哲蚌寺

位于拉萨西郊根培乌孜山下的哲蚌寺，是藏传佛教格鲁派的三大寺庙之一，这座海拔3800米，始建于公元1416年的古老寺庙，其外观与它的名字极为相符。哲蚌寺外墙呈白色，整个建筑群密密

的依山而建，自然的形成一个山城，从远处看状如一个很大的米堆，而米堆在藏语里就称哲蚌，这也就是哲蚌寺名称的由来。



图片来源：欣欣会员—Jason

西藏很多寺院有晒佛活动，但雪顿节第一天的哲蚌寺晒佛无疑是最吸引眼球的。藏历六月三十日雪顿节第一天也因此被习惯性地称为“哲蚌雪顿节”。由此可见有着藏地最大寺庙美称的哲蚌寺，在藏民心目的制高地位。

哲蚌寺宏大的建筑群和无数流动的身着喇嘛红的僧侣，似乎不难理解为什么哲蚌寺历来都有藏地最大寺庙的美称。

行走哲蚌寺无所谓明显的路，只是条条小径尽头都峰回路转地给人惊喜。沿寺庙西侧的台阶拐进一条小路，即可伴着潺潺流水俯瞰整个山谷。继续上行可以看到山石上的佛像和铁架，这里就是雪顿节时的晒佛台了。每年雪顿节，哲蚌寺的晒佛仪式场面壮观，令整个拉萨都为之一瞩目。

门票：哲蚌寺门票55元，它不远处的乃穷寺门票10元。

地址：市区乘3路中巴可达到西郊根培乌孜山脚。从山下坐拖拉机上山1元/人，也可花半小时左右徒步上山。乘出租前往约25元，可直接到达山顶。

开放时间：9:00~13:00。下午大部分佛殿关闭。

欣欣提示：

- 1) 雪顿节哲蚌寺晒佛最值得一看。因为晒佛当天人群熙攘，场面不易控制，已听说多起游人失窃事件。所以人多时一定要提高警惕。
- 2) 进寺参观建议多备零钱。
- 3) 参观寺庙、殿堂参观，一定要注意顺时针前行。



图片来源欣欣会员—Jason：布达拉宫的入口



图片来源欣欣会员—Jason：躲藏在闹市后的老旧寺庙

西藏博物馆

如果说布达拉宫是拉萨的客厅，西藏博物馆则可视为这个城市的书房。即使在这间“书房”中只作片刻停留，思绪也会穿透恢弘的历史文化时空，窥视到整个藏民族发展史上的每个辉煌瞬间。

博物馆位于罗布林卡东南角，是整个西藏第一座具有现代化功能的博物馆。博物馆于1999年10月落成开馆，那时正值新中国成立50周年和西藏民主改革40周年。可见西藏博物馆本身的历史并未走出太远，站在国家领导人亲自题写的馆名前，仿佛依稀可以听到这座博物馆年轻强劲的心跳。

走进5.3万平方米的西藏博物馆，面对陈列上千件展品，缓缓地任身心游弋于整个藏民族厚重深沉的历史长河中，做好灵魂为之震颤的准备。

西藏博物馆展厅由史前文化、不可分割的历史、文化艺术、民俗文化四大部分组成。要在一瞬间定格一座城市谈何容易，然而西藏博物馆却可以矢志不渝地再现雪域高原的每段历史。如果想深入了解那些历史，就一定要去西藏博物馆好好看看，那真的微缩了很多故事。

门票：40元/人，学生可凭证享受半价优惠。

交通：藏医院坐2路中巴抵达，车费2元。或从老城区坐出租车15元以内可以抵达。

开放时间：9:00~12:00；14:30~17:30

温馨提示：博物馆可提供以藏、汉、日、英等四种语言提供的有声导览器。建议租用。

罗布林卡

罗布林卡曾是历代达赖喇嘛的夏宫，这里的一草一木都由光阴滋养而成，这里的一砖一瓦都诉说久远的故事。今日的罗布林卡虽已将曾经的王朝解构，但作为西藏最大的人造园林，罗布林卡以其精美的建筑，优雅的环境，继续缔造着属于自己的神话。

罗布林卡位于拉萨新城区的西边，在罗布林卡周围，几乎每一个指示方向的交叉路口，都标识着通往花园的方向。罗布林卡藏语意为“宝贝花园”，始建于18世纪40年代七世达赖当政时。花园的今日时而喧嚣时而宁静，却始终不可抗拒曾是历代喇嘛的夏宫的历史。

在花园行走，不想起花园的过往是不可能的：占地36万平方米，格桑颇章、金色颇章、达登明久颇章（颇章意为宫殿）为主体的建筑群，无不体现着身为西藏最大人造园林的魅力；如果碰上一一年一度雪顿节，花园里整日上演的古老藏戏，吸引了无数前来逛“林卡”的男女老幼；连那些绘于经堂内的古老壁画，也融汇着历史的厚重绚烂至极……可以说，罗布林卡的历史和今日，完美地完成了一场时间的交融。

门票：60元/人

交通：2路中巴可直接抵达门口，或从老城区坐出租车15元以内可以抵达。

欣欣提示

- 1) 夏季的罗布林卡内草木旺盛，郁郁葱葱，是最佳的游园季节。整个罗布林卡的游览约需3个小时。
- 2) 在拉萨，一年一度的雪顿节至今保留着逛林卡的传统，所以此时也是罗布林卡最为热闹的时刻。届时西藏各地的藏戏流派均汇集于此举行盛大的演出。许多老百姓看完哲蚌寺晒佛会举家前往罗布林卡，搭起各式帐篷，摆上各种美食、美酒，开始为期3天的“林卡狂欢”。普通游客如能在此体验一次雪顿节的盛况，便可谓不虚拉萨之行了。
- 3) 新宫照明设备一般，建议对壁画有浓厚兴趣者，自行携带手电前往，便于更好的观赏壁画细节。

色拉寺

色拉寺的辩经早已名声在外，连色拉寺的门票上都印着辩经的场面。即使你在其他寺庙听过辩经，但色拉寺的辩经场面和气势还是不能错过。争论声、拍手声混杂着噼啪作响的念珠声，色拉寺的辩经嘈杂中透着真实的存在。



图片来源欣欣会员—Jason：拉萨寺庙里都有各种悠闲的狗

色拉寺位于拉萨北郊夺底沟色拉乌孜山脚下，是藏传佛教格鲁派的六大主寺之一。色拉寺于1419年由宗喀巴的弟子泽钦却杰·释迦益西在柳乌宗贵族朗卡桑布的资助下修建。18世纪初，色拉寺进行了进一步扩建，成为格鲁派六大寺院之一。色拉寺全称为“色拉大乘洲”。“色拉”藏语意为野玫瑰。相传山下在修建寺庙时长满了野玫瑰，色拉寺因此而得名。色拉寺主要建筑有措钦大殿、3个僧院及29个康村，占地约11万平方米。

色拉寺辩经之所以如此出名，并非毫无缘由，解放前色拉寺僧侣一度多达9000余人，以培养高水平的僧侣为主，还曾有不少武僧为达官贵人当护卫前来学习。

门票：55元/人。

交通：北京中路、江苏路乘5路中巴可到，下车后步行50米即到寺庙门口。车费2元/人；乘出租车10元。

温馨提示：

色达寺大部分佛殿在15:00后关闭，参观需提前前往。辩经与下午15:00后在辩经场进行，周六日也有。

甘丹寺

宗喀巴大师亲自筹建了甘丹寺，最终又圆寂于甘丹寺。这一切注定让甘丹寺不同寻常。也因此甘丹寺被誉为格鲁教派的祖寺，它与哲蚌寺、色达拉合称“三大寺”。对于每个对藏传佛教感兴趣的人，甘丹寺都不容错过。



图片来源：欣欣会员—Jason

甘丹寺位于拉萨达孜县境内，拉萨河南岸海拔3800米的旺波日山上。旺波日山犹如一头卧伏山坳的巨象，驮载着傍山而立，规模庞大的建筑群。藏传佛教寺院因地制宜的特点以甘丹寺尤为突出。甘丹寺是格鲁派六大寺院之首，寺院当年由格鲁派创始人宗喀巴大师筹建，由此发展起来的喇嘛教派最初叫甘丹派，后才音变而成格鲁派，可见甘丹寺对整个格鲁派的影响之巨大。

甘丹寺全称“甘丹朗杰林”，这里的“甘丹”取意“受乐知足”，可直译为“极乐寺”。文革期间甘丹寺曾遭受严重毁坏，今天的所有建筑几乎都是日后重建的。寺内主要建筑有措钦大殿、宗喀巴寝殿、阳巴坚经院、宗喀巴灵塔殿、绛孜扎仓以及夏孜扎仓、23个康村、20个密村。除此之外，寺内还设有9个辩经场。

门票：40元/人。

交通：拉萨大昭寺附近每天早晨7:00有车前往甘丹寺，往返票价20元，车程两小时；也可以在路布停车场坐甘丹寺的可趁前往；车租来回约250元左右。

开放时间：9:00~16:00。

温馨提示：

游览甘丹寺约两小时左右。但由于车次不便、距离拉萨市区较远，建议留出一天的时间参观。

甘丹寺和宗喀巴大师、格鲁派历史是紧密联系在一起。前往甘丹寺之前可以先了解一些藏传佛教格鲁派的历史。



图片来源欣欣会员—Jason：传说中的玛吉阿米

拉萨老城

拉萨在藏语中意为“供奉佛像的地方”，拉萨老城，对于这个逐渐被新时代涂满色彩的城市来说，无疑是宝贵且富有纪念意义的。某种意义上，拉萨老城不仅代表着拉萨的古老生活、曾经的悠久的历史，也是吸引无数游客的魅力所在。

拉萨老城位于北京东路附近，以大昭寺为核心，八廓街为环线，一直到小昭寺附近都可以称为老城部分。老城的街巷里分布着很多小寺庙，需要用心去找，去观察。此外在老城溜达，还会看到很多民间的饮食小摊、邂逅可爱的阿佳（姐姐）。就想到了北京要逛胡同一样，在拉萨老城的街巷也是不可错过的。

门票：无

交通：从八廓街的随便一个胡同为起点，一直探索下去吧。

羊八井

羊八井地热温度保持在 47°C 左右，是世界上海拔最高的地热发电站。羊八井这里有规模宏大的喷泉与间歇喷泉、温泉、热泉、沸泉、热水湖等。还拥有全国海拔最高的水泉，以及罕见的爆炸泉和间歇温泉。

票价 羊八井泡温泉，分为露天游泳池、室内游泳池、室内小温泉室等几种形式，泡温泉的价格约 98-160 元/人。

交通 羊八井在拉萨和纳木错之间，距拉萨市 90 公里，在拉萨市东郊汽车站有多班客车前往。在羊八井的运输站或青藏公路旁，很容易找到便车及中巴客车。但是泡温泉的游泳池距离青藏路口大约还有 8 公里，而且没有出租车，只有徒步或搭车。另一个办法是包车去纳木错，在回来的路上顺道前往，不过事先要同司机商量好。

注意事项 高原泡温泉应注意不要过于疲劳，时间不能太长。由于泡温泉时的体力消耗，可能会加重在纳木错的高原反应。

帕邦喀

“帕邦喀”，藏语意为“巨石宫”。位于拉萨北部色拉寺以西约九公里处的山坳里，因寺院建筑在有两块形似龟状的巨大岩石，故得其名。帕邦喀历史悠久，传说在大小昭寺修建之前，藏王松赞干布在此修行，并主持修建了该宫殿。同时也就是在帕邦喀，诞生了藏文。这里至今保存着西藏历史上第一块藏文六字真言的石雕。

帕邦喀寺庙虽小，但因其古老和佛学高深而闻名全藏。历辈达赖喇嘛每逢受戒和获得格西学位后，照例都要来帕邦喀朝佛，举行庆典。而今，这里依然是藏族人的圣地。

门票 免费。

交通 帕邦喀位于拉萨市城关区，北郊娘热山。可在赛康百货前乘公交车在西藏军区总医院下车，2 元；而后沿路西小路走至第一座小桥右转达沿河走，穿过村庄就可看到寺院，再向上步行 30 分钟左右便可到达。

开放时间&贴士 9:00~16:00，帕邦喀寺庙距离娘热度假村很近，度假村内建有民俗手工艺展销园、世谷风情园、林卡娱乐园、世面式客房、民俗藏餐厅等演出。

直贡梯寺

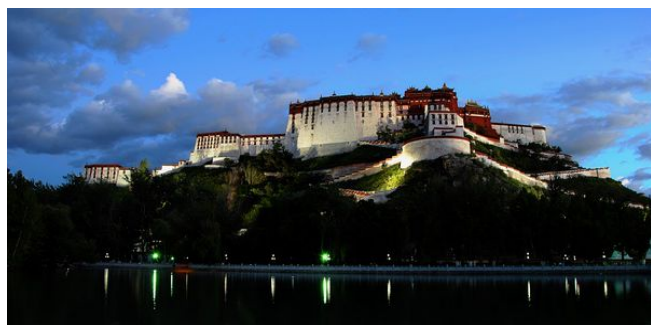
直贡梯寺（也叫止贡梯寺）是直贡噶举派的中心寺院，位于拉萨以东墨竹工卡县境内雪绒河边，公元 1179 年直贡巴·仁钦白所建，立于悬崖峻岭之间，非常壮观。

直贡梯寺有着全藏最有名的天葬台。世界上最著名的两个天葬台一个是印度的斯哇采天葬台，另一个就是直贡寺天葬台。直贡梯寺附近一座连着一座有很多的直贡噶举派寺院。

门票 15 元/人

地址 拉萨以东 100 多公里处的墨竹工卡

贴士 尊重当地民俗习性，未得到许可不要贸然去参观天葬。如前往，拍照必须先征求亲属的同意，不要大声喧哗。德忠沟的德忠泉，温度适中，没有羊八井的热。分男女两大池，条件比较简陋，切记带上泳衣。



图片来源欣欣会员—Jason：宗角禄康

住宿推荐

按游客口碑及热门程度推荐住宿



拉萨金麒麟宾馆

简介：拉萨金麒麟宾馆是经济型商务宾馆，位于拉萨市的德吉北路武警边防总队对面。

欣欣价：118元起 [>>立即预定](#)

顾客点评：房间在三楼，能看到布达拉宫背面。宾馆在著名的小吃街上，各种美食，很方便。房间干净舒适，还送勒氧气和地图，服务周到，挺满意的。

顾客点评：环境不错，跟连锁的差不多，布达拉宫就在附近，到景点很近！ [>>>更多](#)



拉萨德林酒店

简介：拉萨德林酒店是一家温馨舒适的庭院酒店(紧靠布达拉宫西侧)，位于拉萨市繁华的罗布林卡路1号，出酒店门步行5分钟即可到达举世闻名的布达拉宫，10分钟到达罗布林卡(译成宝贝园林)，酒店北侧是清朝大将——福康安修建的关帝庙；东南侧即是药王山岩画！

欣欣价：88元起 [>>立即预定](#)

顾客点评：酒店环境不错，离布达拉宫很近。而且很安静。

顾客点评：酒店就在布达拉宫旁边，很容易就能找到，酒店人员服务态度很好。 [>>>更多](#)



拉萨帝人宾馆

简介：拉萨帝人宾馆位于拉萨市区最中心繁华地段，地理位置十分优越，紧邻世界著名佛教文化遗产“布达拉宫”仅100米，出酒店大门左转过马路就到“龙王潭公园”和布达拉宫。

欣欣价：168元起 [>>立即预定](#)

顾客点评：服务态度很好，卫生也行，地暖不错，在拉萨这样标准的，价格非常实惠了，电话国内都是免费的。离布达拉宫很近，去别的地方打的也方便。

顾客点评：交通很方便，就在布达拉宫后面数百米处，一出酒店门就可看到。 [>>>更多](#)



拉萨百益大酒店

简介：拉萨百益大酒店东邻雄伟壮观的布达拉宫，西邻美丽动人的罗布林卡，位于拉萨市西郊商业最繁华的地段，交通便利、位置优越。所有房间内均采用自然实木家具，在客房内可观看周边美景。

欣欣价：218元起 [>>立即预定](#)

顾客点评：酒店房间很有西藏特色，房间很大，设施齐全，尤其有个大浴桶看起来不错，房间里香香的，很舒服

顾客点评：我是一名独自到拉萨旅游的北京人，在藏期间，住宿两天，得到了酒店老板夫妻热情的招待及危难时刻的帮助，在此深表谢意。好店好人好品质！强烈推荐！ [>>>更多](#)

[>>更多酒店预订信息](#)

美食推荐

拉萨是整个西藏食宿条件最好的地方。其膳食主要分为藏菜，川菜和西式风味，几家旅店内的餐厅同时也供应尼泊尔和印度菜。每间菜馆的价钱相若，唯有川菜价格比内地贵。

西式餐厅大都集中于游客比较多的北京路，几乎每间旅店的餐厅都供应西餐。部分旅店附设藏式餐馆，要是舍得掏腰包的话，位于北京中路，在布达拉前面的“雪神宫”乃上乘选择，吃一顿正宗藏餐要百多元，这里的生牛肉可分拌汁和风干两种吃法。

拉萨四宝

酥油、茶叶、糌粑、牛羊肉，被称为西藏饮食的“四宝”，还有青稞酒和各式奶制品。

酥油是从牛、羊奶中提炼出来的。西藏提炼酥油的方法很简单，将奶汁稍微加温，然后倒入大木桶内，来回上百次的抽打，直搅得油水分离，之后，把浮在上面的一层淡黄色的脂肪质舀起来装进皮口袋，冷却之后便成了酥油。

糌粑是藏族的一种重要食品，将青稞(属大麦类，有白色和紫黑色两种)晒干炒熟，磨成细面，这便成了待食的糌粑。糌粑的食用很简单，食用时，将糌粑放入碗中，再放少许的酥油茶，用大拇指扣住碗沿，其余四指不停地转动，待酥油与糌粑拌匀便捏成小团而食。



图片来源：欣欣会员—Jason

拉萨美食街区

拉萨的美食街区主要分布在德吉路、巴尔库路和太阳岛，都是中餐厅，而大昭寺附近则集中了西餐厅和藏餐厅，如玛吉阿米、新满斋、拉萨厨房、雪域等。

德吉路位于拉萨市中心偏西，是一条南北向街道，分为德吉南路、中路、北路，与北京中路相交；巴尔库路与德吉路相距不远。太阳岛位于城南的拉萨河边，与仙足岛小区一桥之隔，是一片热闹繁华的美食娱乐区。出租车司机对这些地方都很熟悉，打的约 10 元

藏餐

藏餐的口味讲究清淡，平和。很多菜，除了盐巴和葱蒜，不放任何辛辣的调料，体现了餐饮文化返朴归真的生活情调。

西藏各地城镇都有许多各种档次的藏餐馆。这些餐馆无论是高档的还是简陋的，其装潢设计大都注意体现民族特色。“狗蹄”木桌、铁皮火炉、“八瑞”瓷碗、藏式蒲团等，都体现了藏民族的精神追求。

旅游者到西藏，可以有选择地品尝一些有特色的藏餐、藏菜，如各类灌肠、青稞酒和酥油茶、牛羊手抓肉、凉拌牦牛舌、包子、糌粑、各种糕点、以及甜茶、奶茶、酸奶、烤肠、风干肉等。



图片来源：欣欣会员—Jason

餐馆推荐

玛吉阿米：首先要推荐它，并不是它味道不是最好，价格也没有什么竞争力，但六世达赖喇嘛仓央嘉措的情诗让它成为来西藏的年轻人的必到之地，人气很旺。玛吉阿米位于八角街附近，地段非常好，坐在二楼靠窗的位置，一边品着美食一边翻看出版成书的留言簿或者看着朝圣的人来来去去，别有一番风味。

雪域餐厅：在大昭寺附近，环境偏西方，主要提供藏餐、西餐和尼泊尔餐，品种齐全，味道不错，价格适中。雪神宫：位于布达拉宫西面，在西藏属于高档藏餐馆，环境优雅，服务员也都是藏族，菜式出品非常地道，另外，这里还有歌舞表演，饱口福又饱眼福。

雪莲餐厅：位于林廓东路 63 号巴扎集团大院内，是拉萨出了名的印度尼泊尔风味餐厅。

二郎学餐馆：在北京东路，二郎学旅馆旁边，非常藏式的装修。一排排花纹木漆方桌，长沙发，一坐下就有种身处藏族人家的错觉。

刚吉餐厅：雪域旅馆斜对面，面向大昭寺广场，供应藏菜为主，虽然这里的牦牛牛排奇韧无比，不过这个二楼餐厅的无敌街景，的确值得一坐，加一份藏式水饺，大昭寺众生相，足够让人看上半天。

购物推荐

淘宝老街

八廓街

八廓街永远都是那么热闹，窄窄的小街两旁，商店、小摊位鳞次栉比，出售各种各样的藏式工艺品，藏刀、地毯、绿松石、红珊瑚、银饰、铜器、藏装、披肩、尼泊尔服饰、藏香盒、藏戏脸谱、藏纸挂灯、五彩哈达结，有些店铺甚至没有名字，但经常可以从中淘到稀罕的物件。一件样式别致的藏服、一串美丽独特的绿松石项链、甚至是一把做工精美的藏刀，都会让人爱不释手。

藏医院路

也叫丹杰林路，在拉萨的老街窄巷中显得格外宽敞，两边的店铺也显得更有档次和品质，就算不买也可以慢慢地逛上一两个小时，充分体现逛的特色。

小昭寺路

小昭寺路上都是出售当地人用品的小店，从藏式门帘到鞋帽服饰，是最能融入拉萨市井的所在。藏医院路连接着北京路和大昭寺广场，住在市区的话只需步行即可到达，或者坐人力三轮车大约5元的车费，藏医院路口斜对面就是小昭寺路。



当地特色物品

虫草

即冬虫夏草，是一种动植物兼名的名贵药物。它是冬虫夏草菌寄生在蝙蝠蛾幼虫赏的子座与虫体，冬天为虫，夏天为草，下部是虫，上部是草。虫草味甘酸，性平，气香，有良好的强壮补药，有滋肺、补肾等作用。

藏刀

藏刀是西藏久负盛名的传统工艺品，历史悠久，风格独特，深受游客喜爱。在藏民的生活中，藏刀也是随身必备之物，它既可用于防身，又可作为食肉的餐具，而且还可以作为一种特殊的装饰品。一般来说，男式藏刀都比较粗犷，锋利，女式藏刀则较秀气。

西藏面具

藏语称面具为“巴”，是从宗教艺术派生出来的一种工艺品，大致分为三个部分，即宗教面具、藏戏面具和民间歌舞说唱面具。在西藏，每逢重大的宗教节日，各个寺庙都要举行跳神仪式，所用面具具有鬼怪、护法神、仙人等。

木碗

木碗因其隔热性强，多用于饮茶，在藏区是比较实用的日用品。西藏的木碗种类很多，价格差别极大。一般分为普通型和名贵型。普通型用桐、桦、杜鹃等树根或杂木制成，不加装饰。名贵型选用一种叫“咱”的寄生植物制作，木质黝黑透亮，纹路细如发丝，再加上白银装饰，更显得华丽大方。

唐卡

唐卡是一种色彩丰富、带着浓郁宗教特色的卷轴绘画，大多数唐卡表现的是藏传佛教的主题，有很少一部分表现其他题材、服务于其他内容。绘制唐卡所用的颜料，取自不透明的矿物及植物，再按比例加上一些动物胶及牛胆汁，所绘就的唐卡即使经过数千年，依然色泽鲜明不退色。

珠宝首饰

西藏的珠宝首饰有珍珠、玛瑙、各种玉器及金银制品等，一般以古朴为好。在拉萨八廓街旧货市场或一些旅游商店均可买到。脖子上戴的、手腕上配的、耳朵上挂的和腰上插的应有尽有。

拉萨节日

藏历新年

时间：藏历1月1日(公历2月或3月)。

地点：大昭寺。

藏历新年是西藏最隆重的节日，藏族人民载歌载舞狂欢，或到亲戚朋友家里做客，开怀畅饮，共庆新年。庆祝活动从初一——直要持续到初十左右。主要的活动如朝佛、传昭法会等都集中在大昭寺。但是藏历新年正值西藏旅游的淡季，按照传统，初一到初五的时候飞机机会停航，商店也不会开门。

酥油花灯会

时间：藏历正月15日。

地点：大昭寺、八廊街。

各寺庙的喇嘛及民间艺人，用五彩酥油捏塑成各式各样的酥油花，挂在大昭寺两边事先搭好的花架上，夜幕降临，酥油灯点燃之后，如群星璀璨。整条八廊街闪闪烁烁，一片辉煌。

萨嘎达瓦节

时间：藏历4月15日。

地点：大昭寺、布达拉宫。

相传佛主释迦牟尼降生、成道、圆寂都是在藏历4月15日，因此这一天要举行各种活动加以纪念。节日当天，拉萨的藏民倾巢而出，围绕大昭寺、布达拉宫的外墙转经，整个拉萨都充斥了焚烧香料的烟气，三条主要的转经路上满是或快或慢或健步或长叩的信徒。萨嘎达瓦节是春季拉萨最有特色的节日。

拉萨雪顿节

时间：藏历每年6月30日-7月6日(一般公历8月间)。

地点：哲蚌寺、罗布林卡。

雪顿意为“酸奶宴”，节日期间藏民携乳酪相迎并伴歌舞，各地各流派藏戏艺术家汇聚拉萨罗布林卡表演比赛，持续数天。哲蚌寺则会举行一年一度的大型晒佛仪式。

望果节

时间：藏历6月4日。

望果节是西藏人民渴望丰收的节日，于秋收前择日举行。届时，人们身穿各色新装，打着彩旗，带着美好的祝愿，用哈达缠着的青稞、麦穗做成丰收塔，敲锣打鼓，唱着颂歌，绕地头转圈，祈求丰收，然后进行骑马比赛。

沐浴节

时间：藏历7月(公历9月，金星出现周)。

藏民认为这一周的拉萨河水特别圣洁，最能清除污垢，治愈疾病，促进身体健康，所以都去河边沐浴、洗衣、玩耍。

仙女节

时间：藏历10月15日。

又名“天母节”，妇女们认为这一天是她们自己的节日，所以十分活跃，最为高兴。

燃灯节

时间：藏历10月25日(公历11月或12月)。

这天是格鲁派创始人宗喀巴的成道日，家家户户在房顶窗台点燃酥油灯，念经歌颂，以示纪念。

藏历

藏历是藏族人民创造的一种历法，已有1000多年的历史(系隋唐时期)。藏历是阴阳合历，将一年分为四季，以冬、春、夏、秋为序，全年354日。12个月以寅月为岁首(岁首与今《夏历》同)，以月球圆缺周期为一个月。大小月相间，大月30日，小月29日。一个闰月，用来调整月份和季节的关系。置闰时间，又与农历有所不同。

旅游贴士

旅行时间选择

西藏旅游的旺季从 5.1 而始，至 10.31 而终，这是西藏旅游局的界定，这个期间旅游景点门票一般没有折扣，这个期间之外，有些门票搞促销，可以优惠。

在旅游旺季期间，有几个旅游的高潮或者说小高潮，比如每年五一长假、高考结束（6 月 8 日左右）、暑假开始、十一国庆、春节等，都是西藏旅游的高峰期，其中，最高峰当属拉萨雪顿节期间。游客剧增导致很多问题，比如：火车票、布达拉宫门票、住宿、车辆、参团等等资源都很紧张，如果选择在这些高峰期进藏，最好提前预定，以避免这些因素破坏您旅行的心情。

其实，如果时间从容，没有卡死在固定的某个时间段的话，不建议旅游太旺季尤其是像雪顿节这样的高峰期进藏，因为人多，一切资源水涨船高，旅游参团、租车、住宿等价格自然就高，花钱如流水，另外进出藏交通费用也高，且常常出现无票滞留的现象。

网吧 通信

拉萨网吧业已呈饱和状态，各街道均有，可向宿点附近人群打听即得，分布最多的地方应该是学校周边，所以如果打听网吧未得，可打听附近有什么学校，找到学校一般也就找到网吧了。拉萨网吧上网，一般每小时 3 元左右，办张会员卡可适当优惠。如果自己带了笔记本，一般的青年旅舍、宾馆都有网络接口或无线资源，部分宿点还免费提供电脑，一般都能满足需要，如果实在没有，要处理公事，可临时办理一张 3G 上网卡。

拉萨市内手机信号相当稳定。拉萨的公用电话，打国内长途一般 0.2-0.3 元每分钟，路边商店、电话超市颇多，电信的 IP 电话路边也有很多，都很方便。

整个西藏的通信已很发达，除非去一些太过偏远的地方，比如有些深山老林里的村落，一般有县城、乡镇等基层组织的地方，手机信号都很好，不必担心信号问题，如果哪天真到了一个没信号的地方，有急事的话，可以爬到山顶试试，一般就会有信号。

时差 医院

拉萨和新疆一样，与其他城市有 2 个小时的时差。拉萨当地的工作时间是从北京时间九点半开始的，中午十二点半到下午两点半是休息时间。建议您出去之前买一份旅游保险，高原反应作为旅游常见病是可以报销的。如果您再拉萨不幸生病，建议去军区总医院，那里卫生条件很好，关键是医生都是汉族人，交流起来没有障碍。军区总医院地址：拉萨市娘热路。另外，八廓街、大昭寺附近有藏

区医院、区人民医院。

银行 快递

拉萨现有银行主要有建行、农行、中国银行、工商银行、邮政储蓄银行，其中最常见的是建行、农行、邮政储蓄，农行、邮政储蓄银行在各地较偏远的县城里也有分布，工行在拉萨目前只有一家，位于金珠路与民族路三叉路口东北角。

自动取款机最集中的地方是布达拉宫广场东边的康昂多南路、宇拓路一带，包括工行自动取款机在内，还有林廓东路、林廓北路、夺底路、江苏东路、纳金路五路汇合的五叉路口周边约几百米范围内，有中行、邮政储蓄、农行、建行等银行柜台或 ATM 机。到西藏其他地区尤其是县城，如果要取钱，建议备有农行、邮政储蓄等银行卡，其他类别的银行卡不一定好使。

拉萨快递业务也很方便，可以问宿点所在或旅游服务机构人员，他们一般都有电话。珍贵物品如金、银等，一般只有邮政可寄，其他快递机构无权接单。如果是寄藏刀，一般两把装一包，中小型藏刀一包邮费约 20-30 元可搞定。总体来说，邮政资费较其他要贵一点，但如果自己包装好的话，邮政上门揽收价比自己到柜台寄通常还要便宜一点。

拍摄人物

绝大多数藏族对于摄影和被拍摄还是接受的。拍摄藏族人物照时，一定要尊重而且尽量避免惊动被拍摄者，如有必要，可以送给被摄者一些小礼物，这比给钱要好得多。

如果被摄者反对，不要强求，在一些开发比较成熟的景区，比如纳木错景区，就有拍摄老人要付钱的。其实要想拍出好的人物照，耐心沟通是很有必要的，只有好的沟通才能有利于拍出有深度感的好照片。

皮肤保养

科学研究一致认为造成皮肤伤害和老化的最主要原因是阳光照射。西藏地处高原，天气干燥，空气稀薄而且多尘，紫外线十分强烈，而且旅行通常十分艰苦。这样的环境对皮肤是一个不小的考验。如果你不想在旅途中牺牲掉自己的肌肤的话，那就必须做好准备，尤其是旅行中女士。

戴帽子很有必要，但别把帽子带得太紧，这样脑门很容易长豆豆。防晒霜可不能贪便宜，防晒系数大于 15 的为佳。涂抹防晒霜十分钟以后再出门。旅行中难免会流汗，最好每隔一两小时涂一次。同时格外需要注意的就是嘴唇。在西藏，嘴唇是很容易开裂的。一定要准备唇膏。

另外，保持心境平和是有利于保持你的皮肤；即便条件有时候比较困难，但是还是要多吃水果和蔬菜。保持皮肤好的另一个偏方是：晚上睡觉前一定要洗脸，早上起床最好不要洗脸。超过 10 天的长时间野外活动，如果没有良好的卫生条件，最好就不要洗脸，灰扑扑的一般对皮肤有保护作用，当然，涂一点酥油会效果更好，搽防晒霜是远远不够的，防晒霜只是防止皮肤不晒伤，而不保证不晒黑。

到达高原后注意的事项

(1)刚到高原，每个人都会感到不同程度的气短、胸闷、呼吸困难等缺氧症状。但这并不说明你不适应高原，如果能够正确地保护自己，2~4天后，一般都可使上述症状好转或消失。

(2)如果是坐飞机上高原，一般高山反应的症状会在12~14小时左右产生。所以，刚刚到高原的时候一定不要剧烈运力，而要立刻卧床休息。否则，一旦感觉到反应就需要更多的时间来适应了。

(3)人们常常用唾吸氧来缓解除胸闷不适。当然，吸氧能暂时解除胸闷、气短、呼吸困难等症状，但停止吸氧后症状又会重新出现，延缓了适应高原的时间。假若你上述症状不很严重的话，建议最好不要吸氧，这样可以使你更快适应高原环境。轻微的高原反应，会不治自愈，不要动辄吸氧，以免形成依赖性。

(4)进藏后要多吃碳水化合物、易消化的食品；多喝水，使体内保持充分的水分；晚餐不宜过饱。最好不要饮酒和吸烟。要多食水果、蔬菜等富含维生素的食物。

(5)注意避免过度疲劳，饮食起居有规律。初到高原的前几天，不要频频洗浴，以免受凉引起感冒。感冒常常是急性高原肺水肿的主要诱因(在缺氧状态下不易痊愈)

(6)在藏期间，旅游活动不宜过于频繁，身体负荷不宜过重。初到高原的时候，不可急速行走，更不能跑步，也不能做体力劳动。一周后，才可逐渐增加一定的活动量。

(7)必须注意，如果进入高原后，反应的症状愈来愈重，特别是静息时也十分明显，应该立即吸氧，并到医院就诊。极少出现的高原肺水肿和高原脑水肿的病人须大量吸氧，并在药物治疗的同时，迅速转送海拔低的地区。

(8)常年坚持体育锻炼而身体素质较好者，高原反应甚微，且能很快自愈，但也不可因此大意而逞强尤其是进入到新的海拔高度前，要有一两天的渐进适应性锻炼，在没有适应和准备的情况下，不要骤然进入海拔5000米以上的地区，以防突发不测。

总之，无论男女老幼、体强体弱，保持健康、乐观的心态至关重要，只要你能遵循上述几点，就会在进藏后很快驱除高原反应的困扰，乘兴而来，尽兴而归。

其他健康事项

(1)注意保暖，西藏的昼夜温差非常大，而且早、晚气温偏低。一般海拔每升高1000米，温度降低6℃，所以一定要注意保暖，即使在夏季也必须准备外套或毛衣，在阴暗的寺院殿堂里待时间长了也是很寒冷的。另外，保持身体的干燥也很重要。

(2)高原强烈的阳光和紫外线会伤害你的眼睛，应准备太阳帽和墨镜西藏有很多冰雪环境，冰雪地及水面会反射很强的太阳光，在阳光灿烂的日子里将双眼直接暴露在这种环境中数小时，即可造成雪

盲。所以，在雪线及以上地区活动时一定要带雪镜，或者至少是可以滤过紫外线的好的墨镜。雪盲会造成暂时性失明，轻微的症状是：对光线敏感不停眨眼，眼中似有沙子，疼痛，眼睛发红，不停的流泪。若发生雪盲，应以眼药水清洗眼睛，到黑暗处或以眼罩蒙住眼睛用冷毛巾冰镇，减少用眼，尽量休息。良好的休息和舒缓的环境能及时缓解雪盲的症状，但完全恢复通常须5~7天。

其他旅游贴士

1、西藏旅游部门郑重向游客提醒：贴在汽车车门上的“西藏旅游”的标志现已一律作废，而还贴有“西藏旅游”标志的汽车不是旅游部门准许经营的汽车，提醒从樟木口岸和新疆进藏的游客要谨防上当。

2、那里的天气变化很大，要根据天气变化适当的穿衣。可以带一些稍微厚一点的衣物，雨具也准备了吧，4月末应该到雨季了。

3、刚去的时候要注意自己的身体反应如何，有必要自己带一些常用的药物，感觉不舒服不要硬挺。

4、买东西可以讲价的，但是要小心有假货被骗。

5、进入布宫的检票口后严禁拍照，小心相机被缴。大昭寺的殿堂里也不要拍照，二楼平台就可以。色拉寺，哲蚌寺的有的殿堂里可以拍照，但要给钱。途中遇僧侣想合照的，事后也最好给点钱以示感谢。

基本藏语

吉祥如意：扎西德勒（通常用于见面，双手合十，点头致意）

谢谢：吐吉其

没有：敏度

没有零钱：毛兹敏度

对不起：拱达

求求你：咕叽咕叽

辛苦了：嘎列卡松

我不舒服：啊德彼敏度

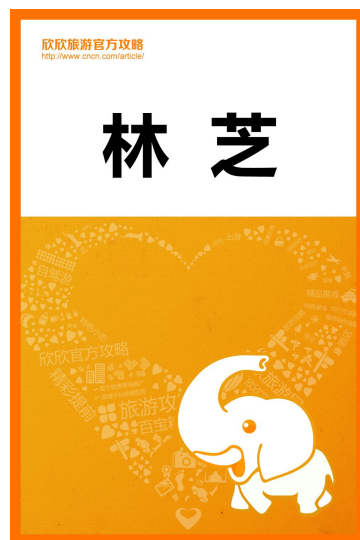
帮我找个医生：“安期”才囊唐

可以在你这里借宿吗：切让叠呢呢永古度枚？

攻略制作者

本攻略由[欣欣旅游网](http://www.cncn.com)打造，并将定期更新，最新版本请关注[欣欣旅游网拉萨攻略](http://www.cncn.com)！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](http://www.cncn.com)。