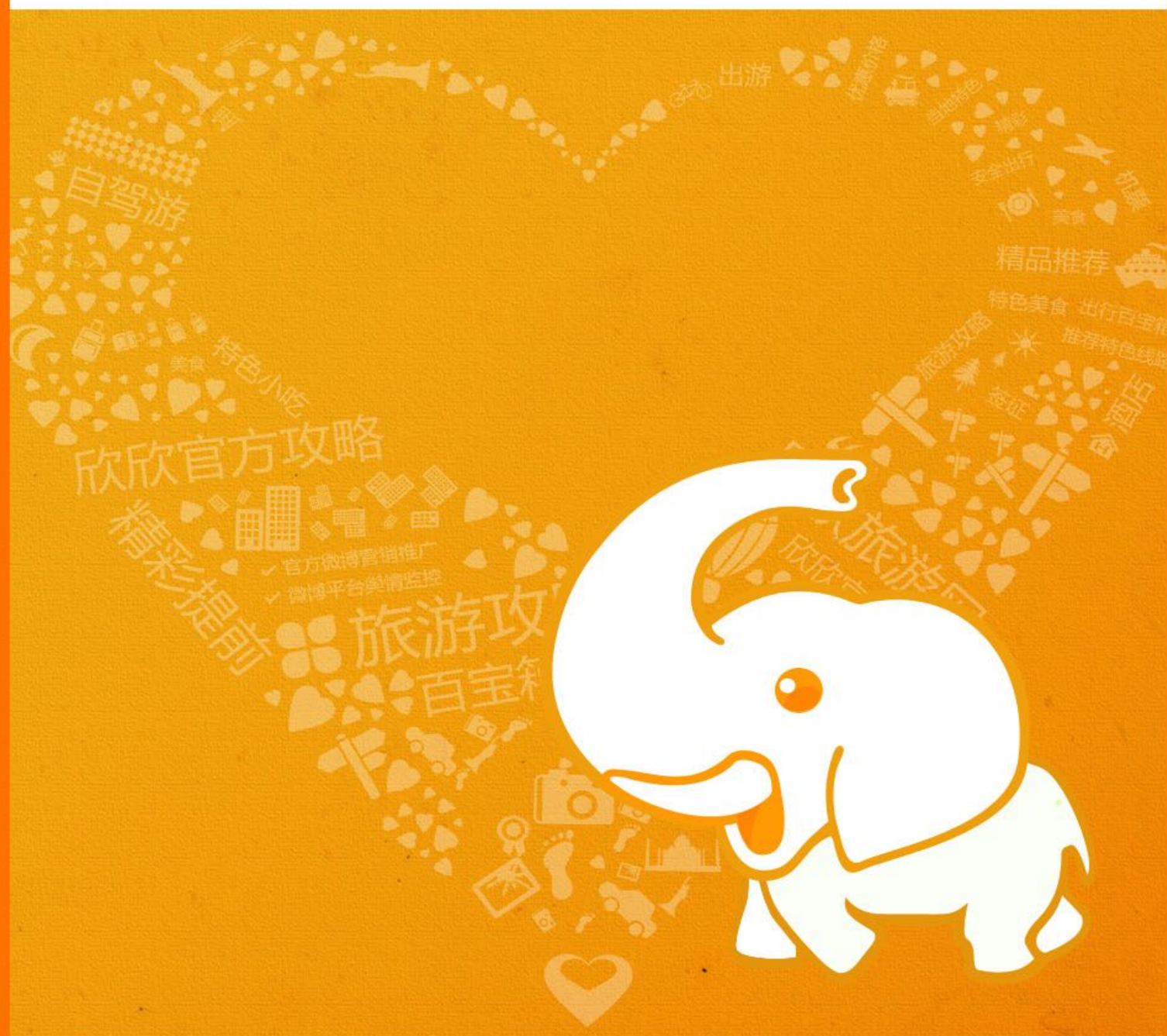


<http://www.cncn.com/article/>

林芝



## 精华抢先看



### 林芝桃花

“林芝归来不看花”，3月下旬4月初的林芝地区，暖阳普照，春寒渐消，已是花的海洋。远方连绵的洁白雪峰，成片的粉红桃花。



### 墨脱

墨脱在藏族人心目中是宗教信仰朝圣的“莲花宝地”，作为一种象征而存在。这里是全中国最后一个不通公路的县。



### 鲁朗石锅鸡

说道石锅鸡，林芝最正宗的石锅鸡应该当属鲁朗镇，石锅鸡味道鲜美，鸡肉入口鲜美，而鸡汤除了闻到香美外，还有一点淡淡的中草味。

## 提前早知道

适合人群：所有人

适合天数：6天——9天

花费预算：4000元——6000元（大多数人会去拉萨等其它西藏地区，另外进入墨脱，钱要带够，由于交通封闭，物价很高，只能用现金）

最佳旅游时间：每年的9-10月，放眼林芝这块雪山环绕之地，到处是绿色的世界。每年5-9月的雨季，大量的降雨将引发山体滑坡及泥石流、塌方等。每年10月是观赏南迦巴瓦峰最好的时候，这个时候空气澄净，看到南迦巴瓦峰的机会会较多。

## 本地人忠告

进墨脱要带边防证、现金，10天约1000-1800元。沿途的食品都很贵，方便面5-8元一袋，罐装的可乐和啤酒6-10元一瓶。请背夫最少要50元一天，有时也按背包的重量计算，8-15元/公斤。沿途住宿简陋但费用较低，一般10元/晚。

## 欣欣百宝箱



品质线路



优惠门票



特价酒店



打折机票

## 目录

P2：在林芝必做的事

P4：林芝景点分布图

P5：林芝概况

P6：线路推荐（经典线路推荐）

P9：欣欣线路推荐

P10：交通攻略（到达林芝）

P10：当地交通

P11：景点介绍

P22：住宿推荐

P23：林芝美食攻略

P24：林芝特产

P25：林芝节日

P26：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：[三笑残生](#)、[西藏云天游](#)、[狼域传奇](#)、[西藏亚克旅行社](#)、[独行侠](#)、[樱花雨](#)、[xdgf](#)、[Jason](#)



# 在林芝必做的事

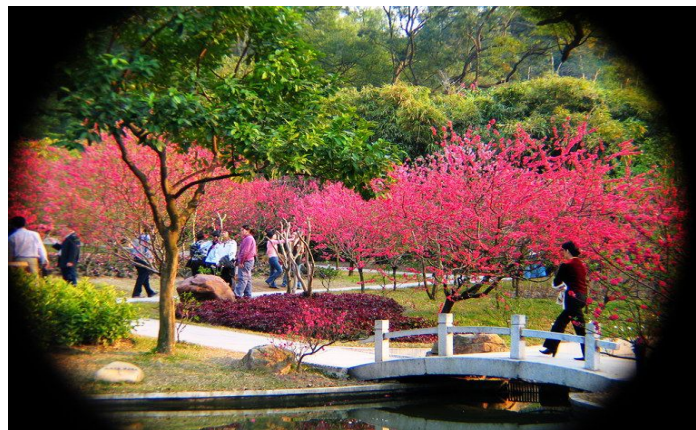
## 1、林芝归来不看花 寻找最美的桃花

3月下旬4月初的林芝地区,暖阳普照,春寒渐消,已是花的海洋。远方连绵的洁白雪峰,成片的粉红桃花,碧绿的青稞田,美丽的藏民居和湾湾的河流构成一副仙境般的画卷,是真正的世外桃源。

一年一度的桃花旅游节将于此间在美丽的尼洋河畔拉开序幕,届时当地政府将组织民族歌舞表演、响箭比赛、千人锅庄等丰富多彩的活动。是无数摄影爱好者摄影采风的绝佳去处。

### 拍摄重点：

- 1、波密桃花沟：波密桃花的集中地之一，大片的桃花、绿色农田、民居、雪山融为一体。
- 2、林芝桃花沟：林芝桃花集中地之一，桃花雪山交相辉映。
- 3、南迦巴瓦峰：中国最美丽的十大名山之首，色季拉山是拍摄南迦巴瓦峰的绝佳位置之一。
- 4、波密：波密有“西藏小瑞士”、“雪域江南”的美誉，除桃花沟外，波密随处也能拍到桃花民居雪山融为一体的美景。
- 5、两江汇合：成片的桃花和碧绿的江水、民居所组成的世外桃园。



图片来源：欣欣会员—[西藏亚克旅行社](#)

## 2、等南迦巴瓦秀出真容

### 难以触及的山神

作为中国最美雪山，南迦巴瓦让无数摄影师竞折腰，就像电影《转山》中所描述的梅里十三峰一样，总在云卷云舒时露出一角，唯有有缘人，才可以目睹其真身。所以即使很多摄影师身怀绝技，也因时机不对而无法拍摄到南迦巴瓦，空留遗憾。

“南迦巴瓦”在藏语里的意思是“直刺天空的长矛”，主峰如一个巨大的金刚杵一般直刺蓝天的形象，形成一个鲜明的地理坐标。又



图片来源：欣欣会员—[西藏云天游](#)

因其常年被云雾缭绕，不轻易让人窥视其真像。

神秘感和 7782 米的海拔高度，让南迦巴瓦拥有了众多的信徒，当地人相信南迦巴瓦顶峰有通往天堂的天梯，众神喜欢在山顶聚会，并点燃煨桑，这才会在顶峰出现如煨桑烟火一般的旗云。

## 3、夜宿巴松措,沉醉与世隔绝的天堂

措高湖又叫巴松措，是那种很适合闲呆着的地方。那里湖水清澈，非常干净！措高在藏语中意为绿色的水，是红教的著名神湖，它就像是镶嵌在高峡深谷中的一轮新月。

春季，湖四周山花烂漫，雪峰倒映在湖中。湖心岛上的错宗工巴寺有株桃和松的连理树，桃花与青松相映，煞是好看。湖水清澈得可以看见两三米下成群游动的鱼儿。四周青山如黛，顶峰是终年不化的积雪。湖边的雪山和湖面倒映的雪山彼此纠缠着，连绵不绝，很是壮观。最难得的是，现在的她依然一副与世隔绝的模样。

每年藏历 4 月 15 日，也就是 6 月 1 日前后，当地人有转湖的风俗。由于沿途的景色很美，现在也有越来越多的人喜欢在这里闲呆上几天，享受徒步旅行的乐趣。

## 4、看雅鲁藏布江大峡谷大拐弯

雅鲁藏布大峡谷位于“世界屋脊”青藏高原之上，它的长度超过曾号称世界之美的美国科罗拉多峡谷，具有从高山冰雪带到低河谷热带季内雨林等九个垂直自然带，是世界山地垂直自然带最齐全、完整的地方，这里聚集了许多生物资源，

雅鲁藏布江大峡谷里最险峻、最核心的地段，是一从白马狗熊往下长约近百公里的河段，峡谷幽深，激流咆哮，至今还无人能够通过，其艰难与危险，堪称“人类最后的秘境”。由于雅鲁藏布江大峡谷环境恶劣、灾害频繁，构成人们很难跨越的屏障和鸿沟，其落后与闭塞，使墨脱成了高原上的“孤岛”、远离现代社会的“世外桃源”，至今少有人涉足。

**最佳旅游时间：**4-10 月份为宜。

## 5、徒步莲花秘境，感受神秘墨脱

墨脱在藏族人民心目中是宗教信仰朝圣的“莲花宝地”，又名“白马岗”。在某种意义上，墨脱作为一种象征而存在。这里是全中国最后一个不通公路的县，地处世界第一的雅鲁藏布大峡谷的深处。

有人称，在到过墨脱的人面前不要言路，意思是说这世上再没有比到墨脱更难走的路了。但游墨脱的妙处，也就在这抵达的险途中。多年来，墨脱凭借保存完好的原始森林、罕见的珍稀动植物和独特的民族风情，吸引着越来越多的考察者和徒步爱好者来到这里。

要想目睹传说中的莲花圣地，在抵达墨脱县城之后，还必须请当地的门巴族人当向导，向南和“麦克马洪线”方向，在没有后勤支援和保障的条件下，自备十余天粮水，穿越原始森林，用门巴刀开路，在无人区徒步五天左右，抵达有着大大小小一百多座美丽湖泊的地区。这里才是外界传说中的“隐藏的莲花”的所在地。这片没有任何村落与居民的广大地区，是一片原始的处女地。

## 6、体会悠久奇特的珞巴、门巴文化

林芝地区是一个以藏族为主体的多民族地区，除藏族外，这里还居住着门巴族、珞巴族人、怒族等兄弟民族。他们的生活习惯及宗教信仰皆保留着浓厚的传统色彩，具有独特的民族风情。古老的传说、淳朴的民俗与氏族、村寨的图腾崇拜、宗教神话联系在一起，给这些古老的民族、遥远的居地笼罩上了一层原始而又神秘的色彩。

珞巴人的祖先很早就生活在大峡谷地区，大都采用原始的刀耕火种形式，使用十分简单的腰机织布，他们能歌善舞，有丰富多彩的民间口头文字，信奉原始宗教。

门巴族则是大峡谷保护区人数最多的民族。“门巴”在藏文中指居住在地势低、山谷狭窄，被浓密森林覆盖地区的人，大量居住在白马岗的所在地墨脱县。

## 7、吃鲁朗石锅鸡，尝天生地长的美味

鲁朗石锅鸡这个东西，别说全国其他地方了，就连拉萨都没得吃，想尝这一口，只能来林芝！别小瞧这毫不起眼的一锅鸡汤，它是极有玄妙。

首先，锅就不是一般的锅，这口深深的石锅看着乌黑无常，但据说要几千块钱，用它炖出的汤，富含多种微量元素，汤味也格外新鲜，制作锅的石头是当地才有的石头，原材料都是人工翻山越岭背进背出。

再说那锅汤，在石锅里慢火细炖数小时，不光颜色是奶白色，汤头也如同牛奶般浓稠，在内地遇到这样的汤，第一感觉肯定是要去怀疑里面是不是有大量的食品添加剂，但在雪域高原，完全没必要有这种担心。



图片来源：欣欣会员—狼域传奇

## 8、免受身体之苦，选舒适的户外运动

如果不愿意受徒步之苦，冬日的林芝还有一项绝对舒适的“户外运动”——露天温泉。当泉水温暖地裹着脚尖，懒洋洋的感觉一直萦绕全身，所有的疲惫都烟消云散。停留虽然短暂，回忆却必将美好。

从南迦巴瓦脚下的直白村沿岗派公路往回走3公里，就是格嘎温泉区。温泉现有泉眼7处，已经开发出三处温泉点、四个泉眼。泉水水温40-50℃，含有多种微量元素和矿物质，能够治疗多种疾病。据说，路边的两眼温泉可以明目，靠近溪边的那一眼可以治疗风湿，还有一眼可以治疗关节痛。泉水从丛林中流出。

当地人用整根树凿成水槽，将泉水引下来，砌成露天的水坑。水坑象一个约4米直径的半圆，深约一米。水坑的上方是一棵巨大的野桃树。树上结满毛茸茸的青果。树枝上挂满了经幡、哈达和红黄青各色混合的羊毛球。温泉边上还有一个脸盆大的小水坑，用手去摸，却是冰凉。一大一小两汪水，如日月相伴。

藏族同胞认为，桃花盛开和树叶飘落的时候，是泡格嘎温泉最佳时节。不难想象，桃花盛开的时节，片片粉红的桃花纷纷扬扬地洒在温暖的水面上，那才是真正的花瓣。



## 林芝位置关系图



林芝景区示意图



## 林芝概况

林芝藏语称尼池，意为太阳的宝座或娘氏家族的宝座。

它位于西藏东南部，地处雅鲁藏布江中下游。东部和北部分别与昌都地区、那曲地区相连，西部和西南部分别与拉萨、山南两地市相连，南部与印度、缅甸两国接壤。是青藏高原海拔最低的地区，平均海拔 3100 米，海拔最低的地方仅仅 900 米，气候湿润，景色宜人。有“西藏江南”之称。林芝是喜马拉雅山、念青唐古拉山以及横断山的余脉汇集之处。又有雅鲁藏布及其支流尼洋河、帕隆藏布、

### 林芝：“西藏江南”

曾在书中看到过一句话——风和日丽，饮酒落花，牛羊无事，百姓下棋。

这幅画面，可以被套用在很多秀美淡然的乡村美景中，可谁能想到，在世人想象中寸草不生的藏地，偏就有这么一个天堂般的胜地——林芝。她不仅美丽，而且富饶。去过的人，常常用“西藏小江南”或“西藏的瑞士”这样的词藻来定义她，但每一个去过的人都会明白，这些美称，远远不能概括林芝的美。

### 3—4 月 我为桃花狂

老歌《在那桃花盛开的地方》是早已让大江南北的国人都耳熟能详的，但总觉得这首歌是在歌唱江南或中原的场景。从波密向林芝，再从林芝沿雅鲁藏布江转去米林县一带，这三县都属林芝地区，号称“西藏的江南”，风光一流，绝对是真正的雪域桃源。那些桃林环抱的村庄，一扫歌中所描绘的那种几乎已成模式的春色。

那里所具有的，是真正属于西藏的、雪山高地韵味的景象。就像所有的西藏风光照片与内地风光照片相比较最显著的差别一样，是从气势上大与小根本区别。就算只是拍一个普通的中景，画面中只有一棵桃树，但是远方高耸入云的雪峰山脉就一定会让人产生博大壮阔的感觉。而且日出日落光线的变化更可以捕捉到富于变化而不雷同的精彩画面。许多来此的摄影爱好者都说，西藏在镜头里的那种超拔纯粹的美真是让人不吃饭不睡觉都可以。

### 世外桃源：巴松措

初春时节，林芝的“巴松措”也不容错过。这是藏族人民心中的神湖，四周被雪山和森林环绕，处处散发出圣洁的气息。清澈的湖水犹如一面镜子，映出连绵的雪峰倒影，轻风拂过，荡漾着的湖中雪峰与远处高拔耸立的雪景，相互辉映，美不胜收。“镜子”里外同样还有着双重的蔚蓝天空以及茫茫的林海风光，绝美的景色二重奏让人感觉置身于世外桃源一般，忘却烦忧。

易贡藏布等众多河流的冲切，形成了高峡深谷的地貌。最著名的雅鲁藏布大峡谷既位于此。在大峡谷马蹄形大拐弯处的“冰山之父”南迦巴瓦峰海拔 7787 米，这座雪山号称世界上最漂亮雪山，但是轻易看不到，据说一年只有 15 天能看到真容。

林芝原始景观保存完好，高原挺拔的西藏古柏、喜马拉雅冷杉、植物活化石“树蕨”以及百余种杜鹃等等应有尽有，素有“天然的自然博物馆”之称。其中布裙湖一带还是传说中野人经常出没的地方。

### 林芝秋景：层林尽染天堂盛宴

远处是蓝绿色的山，有些山巅云雾缭绕，有些则露出一头皑皑白发。近处是蜿蜒流淌的小河，翠绿得如同另一片草地。一路上是蓝天、白云、雪山、圣湖组成的震撼心灵的悠远和宁静。山脚下的枫林与杨树如火一般交织，淡黄、金黄、深灰、鲜红、沉红，整个山脚色彩斑斓，层林尽染。

林芝的一切都是简单的，透明的。在相机一刻不停的工作之中，上千个画面已跃然纸上。然而，你会觉得它们仍距离高原上固有的绚烂和生动非常遥远！也许，要真正读懂林芝，你还得再去百次千次！

### 浓厚的民族风情

林芝是门巴族、珞巴族等少数民族的聚居地，他们的生活习惯及宗教信仰皆保留着浓厚的传统色彩，具有独特的民族风情。古老的传说、淳朴的民俗与氏族、村寨的图腾崇拜、宗教神话联系在一起，给这些古老的民族、遥远的居地笼罩上了一层原始而又神秘的色彩。古老的传统文化以及藏传佛教和本地兴起的本教的盛行，使林芝拥有著名的寺院等人文景点，与南迦巴瓦峰、雅鲁藏布江大峡谷、巴松措以及察隅、波密等独特的自然风光构成了丰富多采的旅游景观。



图片来源：欣欣会员—西藏亚克旅行社



# 线路推荐

## 经典线路

### 林芝二日游

**Day1: 拉萨—林芝—八一镇—巴松措:**

若要到林芝,可先乘飞机到拉萨,再乘坐班车到林芝,拉萨到林芝的八一镇票价约 155 元,在八一桥头下车就是巴松措的售票处,但是从八一桥至巴松措还有约 40 公里左右,徒步旅游约需 8 小时,可在八一镇邮电局租界国产吉普车,包车前往,两天约 700 元,一般可乘坐 6 人。晚上可住在巴松措度假村,价格从 20—200 元的别墅不等。当然,以巴松措的环境,自己在湖边露营也完全不成问题。

**Day2: 巴松措-易贡措-通麦-八一镇:**

从巴松措返回八一镇,沿途可游览易贡措、通麦温泉。

### 林芝三日游

**Day1: 拉萨—达孜平原、墨竹工卡—米拉山口—巴松措—八一镇—尼洋河、两江汇流—鲁朗**

(若不去巴松措,全程 495KM,若去巴松措全程 587KM)沿山路而上翻越海拔 4702 米的色季拉山,在山顶,遥望中国最美的十大名山之冠的南迦巴瓦峰,下山前往被原始森林环抱的鲁朗高山牧场,鲁朗藏语意为“龙王谷”,也是“叫人不想家”的地方,是我国面积最大、保持最完好的第三大林区。

**Day2: 鲁朗—鲁朗林海、牧场—派镇—雅鲁藏布大峡谷—南迦巴瓦观景台—派镇—米林—八一 (全程 300KM 左右):**

上午游鲁朗林海,牧场。下午乘车到码头,在尼洋河观景台欣赏两江交汇处的迷人景色。乘坐游艇畅游雅鲁藏布大峡谷。顺江而下,行至派镇,不仅可以欣赏到美丽的峡谷景色,壮观的跌水,雄伟的雪山,还可以欣赏到佛掌沙丘、迎客松等自然人文奇观。全程 120 公里的航程只需 2 小时。驱车前往直白(270 元),观赏大渡卡古堡遗址、魔心石、南迦巴瓦峰、雅鲁藏布江一号和二号大拐弯。

**Day 3: 八一—巨柏林—卡定沟—中流砥柱—拉萨(全程 500KM 左右):**

参观有 2500 年历史的见证人-林芝柏树王。游览卡定神山天佛瀑布,这里有天然形成的大佛、女神、观音、护法、如来佛祖、喇嘛颂经、神龟叫天、神鹰献宝、酥油灯以及藏文“六字真言”佛字等。

翻越海拔 5230 米的米拉山口,途中流砥柱经邦杰塘草原,回到拉萨,也可以选择返回八一镇。

### 林芝六日游

**途中将会参观到巴松措——鲁朗林海——雅鲁藏布大峡谷——然乌湖——米堆冰川。**

**线路特色:**

该线路以风景为主,沿途欣赏的是美丽的尼洋河谷风光,“尼洋河”在传说中是神山流出的悲伤的眼泪。该河两岸森林植被完好,河水清、含沙少,是工布人民的“母亲河”。色季拉山的杜鹃花 4 月中旬到 6 月底,从山脚到山顶依次开放。尤其是进入 6 月份,整座山上的杜鹃花全部绽放,黄色、白色、紫色、大红、浅红、粉红等,形形色色,千姿百态,形成花的山,花的海,气势极为浩瀚壮观;到了 7、8、9 月份,算是西藏的旅游高风险期,在这期间,人山人海的人们来到这里欣赏美丽的“瑞士”风光,所以看的人要比景更多;在秋收的季节,田间一片金黄,山间一片葱绿,零星的还有一些野花和白雪的衬托,可以说是集世间色彩于一体。美不胜收啊!这条线路是最佳拍摄线路,可将该线时间安排的尽量宽裕些。



图片来源:欣欣会员—二笑残生

### 行程安排

#### 第一天:

从拉萨出发,我们踏上前往有“西藏雪域”之称的林芝,在途中我们可以看到,西藏非常有名的藏王“松赞干布”的出生地“甲玛乡”。翻过海拔 5013.19 米的“米拉山口”,我们看到的是西藏第二大草原“邦杰唐草原”,紧接着沿途可以看到“中流砥柱”,建议大家在去的途中参观林芝地区红教圣湖“巴松措”。(门票:每人 50 元)

#### 第二天:

我们建议大家在早上去参观雅鲁藏布江大峡谷(船票:580 元每人),坐上游艇欣赏沿途的美丽风光;下午参观西藏苯教神灵“辛

绕米沃切”灵魂聚居处，距今已经有 2500 年历史的“巨柏园”（门票：每人 15 元）

### 第三天：

早上用过早餐后，我们将驱车前往雅鲁藏布江大峡谷参观的游船停靠点，下车之后，我们将坐上游艇欣赏沿途的美丽风光（船票：580 元每人）；中饭过后，根据个人的情况，可以安排前往有“林海”之称的色季拉山口观看树与花的海洋（注：色季拉山的杜鹃花在五月底六月初开花，过了时节就只能看到绿色的海洋了）。从林芝八一镇到鲁朗林海观景台往返 80 公里，（门票：每人 15 元）参观结束返回林芝八一镇。（可选景点，如选则此行程将会增加林芝的游览天数）



图片来源：欣欣会员—独行侠

### 第四天：

出了林芝沿帕隆藏布江亚热带河谷丛林，排龙门巴民族乡，通麦天险前往“西藏土”波密，沿途行进在巍峨峻峭的大山之间，那鬼斧神工、泼墨山水，那冰川绝壁、雪山云雾，令人惊叹不已；抵达藏地必去的小城--波密(素来享有“西藏的瑞士”、“绿海中的明珠”、“雪域的江南”、“旅游之胜地”的美誉，是旅游、摄影、绘画、探索生物奥秘者的理想境地)。经八宿抵达中国最美冰川--米堆冰川；游览绝色然乌湖（帕隆藏布江之源，草地、森林、树影以及白色的水禽和湖岸浅滩五颜六色的卵石，和着碧蓝的湖水、白雪皑皑的雪峰，景色如诗如画。狭长的湖向西蜿蜒十余公里逐渐收缩成一道河谷，使人如进梦幻之境）。

### 第五天：

从然乌湖出发前往鲁朗，沿山路而上翻越海拔 4702 米的色季拉山，（门票：每人 15 元）（注：色季拉山的杜鹃花在五月底六月初开花，过了时节就只能看到绿色的海洋了）在山顶，遥望中国最美十大名山之冠的南迦巴瓦峰，其美景宛如瑞士的阿尔卑斯山；原始森林环抱的鲁朗高山牧场一片欧陆风光，鲁朗藏语意为“龙王谷”、也是“叫人不回家”的地方，是我国面积最大、保持最完好的第三大林区，雪山、森林，牧场构成了鲁朗与众不同的自然景观。

### 第六天：

早上从林芝出原路返回拉萨，我们建议去参观距林芝 20 公里处有被称之为“天上人间”的卡定沟，这是一处保存完好的天然景观。相传：在此期间瀑布是天然形成的奇观，崖壁上还有天然显现出来的各种佛像。（门票：40 元）在回来的途中我们途径“阿沛新村”，欣赏美丽的尼洋河风光，途中我们还可看到古代遗留下来的“唐蕃古道”，也是过去货物运输的必经之路，古代的通商要道。翻过米拉山口，沿途看到美丽的拉萨河谷风光。

### 注意事项：

1. 以上价格仅供参考。
2. 在这边由于人文景观较多，历史底蕴较厚，可以根据自身的要求，建议找导游服务，每天服务费用大概在 200 元左右。相关提示 1、在入藏之前，最好提前一个星期每天早晚饮用葡萄糖水，以增强人体自身素质。
3. 沿途如有不适，可以饮用淡盐水，减少人体对氧气的消耗。由于西藏早晚温差较大，可以根据自身情况多带一件较厚的外套。

备注：在春季与冬季的游客量较少；夏季与秋季的游客流量较大。

## 林芝赏桃花之旅

### 线路推荐

- 1) 林芝——大峡谷——南伊沟——嘎拉桃花沟——巴松措——拉萨；
- 2) 拉萨——卡定沟——嘎拉桃花——比日神山——鲁朗林海——巴松措；
- 3) 拉萨——大峡谷——南伊沟——桃花沟——巴松措；
- 4) 拉萨——八一镇——桃花沟——鲁朗——波密——米堆冰川——然乌。



图片来源：欣欣会员—西藏亚克旅行社



## 拉萨—墨脱徒步线路

### D1：拉萨—派镇

路经林芝(八一镇)，一路上有温和的尼洋河与壮美的南迦巴瓦峰陪伴左右。坐车加徒步，宿派镇客栈。

### D2：派镇—松林口—多雄拉山口—拉格

徒步距离：20 公里；徒步时间：6 小时。翻越著名的多雄拉雪山，宿拉格。

### D3：拉格—大岩洞—小岩洞—汗密

徒步距离：30 公里；徒步时间：8 小时。穿行丛林中感受徒步旅行的魅力，宿汗密接待站。

### D4：汗密—老虎嘴—阿尼桥—二号桥—解放大桥—背崩

徒步距离：38 公里；徒步时间：11 小时。陡峭的峡谷与瀑布交相辉映，途经温柔而美丽的阿尼桥和著名的解放大桥，宿背崩多政府招待所。

### D5：背崩休整一天

### D6：背崩—亚让—德兴大桥—墨脱

徒步距离：30 公里；徒步时间：10 小时。伴随着雅鲁藏布江一路走来，终于到达了西藏最神秘的地方“墨脱”，宿墨脱招待所。

### D7：墨脱休整一天

墨脱有如孤岛一般，但它山林翠竹烟云缭绕又如世外桃源一般，默默无闻、偏远僻静，可无论如何她是如此地名扬四海。这一天中可以自在墨脱休息活动，欣赏风景。宿墨脱招待所。

### D8：墨脱—52K—嘎龙拉山—波密

雅鲁藏布江渐渐离开了我们的视野，接之而来的是她的支流——奔腾咆哮的嘎隆曲，不时能看到各种小村庄，仿佛他们都生活在仙境中。嘎龙拉山—波密包车，有可能是搭乘货车。

### D9：波密—巴松错—拉萨

来到世外桃源般的巴松错，湖水碧绿透明。

## 墨脱徒步线路图



## 徒步雅鲁藏布大峡谷

从八一镇到排龙进去到大拐弯最快体力好者来回三天（到扎曲），推荐四天。

### D1：八一镇→排龙→排龙温泉→藏民家

第一天从八一镇坐车到排龙，八一镇到排龙的车较多，价格 50 左右。联系民工，吃完午饭后洗个温泉后出发行走大约两个半小时到一村藏民家吃饭住宿，此时尚早可以随便走走。

### D2：排龙→扎曲

早上 9 点出发行走大约 3 小时可到第一个溜索生火做饭行走不到 3 小时可到第二个溜索（经过两个大塌方区），到工棚可休息，接着继续走大约 3 小时可到扎曲。到扎曲游览雅鲁藏布大峡谷。

### D3：扎曲→墨脱

从扎曲进墨脱，路比排龙到扎曲好，可以少带些食品甚至可以不带帐篷，另外若从滇藏线进来可以在波密的古玉玩一下雇匹马，上温泉去来回也不过一天，扎木镇附近的冰川瀑布就不消说了。318 国道县还是有不少风景优美的地方的。

## 徒步米堆冰川

1) 从景区停车场穿越米堆村段，马道，沿途有标示牌，不会走错路，全程约 15 分钟。穿越山林段，马道，同样有标示牌。有一段是上山路，走得会有点累，最高点是一个休息小亭，可以看到冰川及冰湖。全程约 15 分钟。

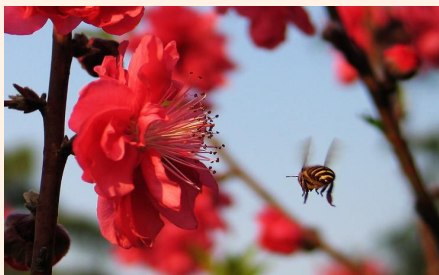
2) 下行的土坡段直至到两个冰湖处。本来没有路，只是走的人多了。路面的泥尘很厚，走过之处，扬起阵阵的灰尘，因此同行者需要并排走或保持一段距离。全程约 10 分钟。

3) 通过冰渍堰，这是由于冰川的运作及地形造成了阶级状的堰坝体。表面是乱石块及泥土，下部是冰川。不能骑马，快捷方式是横过第一阶堰坝体，在冰湖右侧穿越乱石块，上行到冰舌的底部（返回也是一样）。全程约 45 分钟。

4) 离开冰舌后，沿河滩下行。河两侧及中间是石头，石头会松动及长有青苔，很滑要小心，有溯溪探险的味道。过河后继续下行，来到山林区。这段走了 20 分钟。

5) 穿越山林及村庄段。没有明显的路线，看到村庄表示快到停车场了。走了 25 分钟。从停车场出发到返回停车场。加上路上休息观赏，往返共需近 4 小时。

## 欣欣线路推荐

|                                                                                    |                                                                                      |                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |
| 北京出发：拉萨布达拉宫大昭寺卡丁沟比日神山林芝双飞五日<br>北青旅报价                                               | 北京出发：[独立成团]布达拉宫+大昭寺+卡定沟+林芝+纳木措双飞 6 日                                                 | 北京出发：[独立成团]北京出发西藏旅游团费用相约西藏林芝寻访中国最美的春天双飞六日                                             |
| 门市价：4780 元<br>欣欣价：4680 元 <a href="#">&gt;&gt;立即预定</a>                              | 门市价：6500 元<br>欣欣价：6460 元 <a href="#">&gt;&gt;立即预定</a>                                | 门市价：4000 元<br>欣欣价：3800 元 <a href="#">&gt;&gt;立即预定</a>                                 |

[>>更多线路推荐](#)

[返回目录](#)

09



# 交通攻略

## 到达林芝

### 飞机

[>>更多打折机票信息](#)

林芝米林机场海拔是西藏最低，飞行难度是中国国内第一，是西藏第三座民航机场，位于林芝地区米林县。距离八一镇 41 公里，有民航班车往返，班次依航班而定，车费 25 元/人。

目前，林芝机场已经开通了成都到林芝，拉萨到林芝，重庆到林芝的三条航线。拉萨到林芝航线的飞行时间只有 40 分钟，全价为 1380 元。成都到林芝和重庆到林芝的机票不含税均为 1380 元。

### 火车

[>>更多火车时刻信息](#)

目前还没有火车直接通往林芝，可先坐火车到达拉萨，再坐拉萨前往林芝的班车。

拉萨火车站位于西藏自治区拉萨市堆龙德庆县柳梧乡，在青藏铁路上距离西宁站 1788 公里，拉萨站是青藏铁路的终点站。

### 汽车

[>>更多汽车时刻信息](#)

目前到林芝旅游，汽车是最主要的交通工具，有些没有通公路的地方还要徒步行走。

林芝地区首府八一镇是林芝的交通枢纽。八一长途客运站位于厦门路，靠近工布路。

拉萨到林芝的班车首发时间为上午 8:00，拉萨到林芝八一镇的公路里程为 633 公里，票价约 155 元，途经墨竹工卡、工布江达。另外，与林芝相连的公路路段有：

林芝 - 然乌，里程 345 公里，途经通麦、波密。泽当 - 林芝，里程 475 公里，途经加查、米林。

## 当地交通

### 包车

根据西藏旅游资源的特点，游客在西藏旅游一般都采取最方便、最省时、最安全的包车旅游方式。

一般情况下，西藏包车的参考价格为（有季节性浮动，价格仅供参考）：面包车可乘坐 7 人，300 元/天左右；越野车可乘坐 4 人，500 元/天左右。从八一镇包车去波密，面包车价格在 350 至 400 元。

### 林芝出租车

一般只有林芝八一镇内才有出租车，多是桑塔纳，起步价 10 元，一般不打表。市区面积不大，建议步行。

### 微型车、人力车

市内较为常见的还有微型车和人力三轮车。三轮车一般上车 3 元，微型车 5 元。

**景区交通：**从林芝前往巴松错等主要景点，可在八一镇邮电局租界吉普车，可乘坐 6 人，两天 700 元。

八一到各景点里程：

八一至桃花沟 23 公里；八一至喇嘛岭 31 公里至则拉刚宗 5 公里

八一至卡定瀑布 25 公里；八一至大柏树 5 公里

八一至措姆及日 28 公里；八一至尼池古秀 17 公里

八一至苯日神泉 27 公里；八一至古桑王 30 公里

八一至古天葬台 33 公里

八一至帕隆藏布拐弯 220 公里

八一至大卓萨寺 23 公里

八一至达则寺 26 公里至吉日寺 4 公里

## 景点介绍

### 林芝桃花景点

阳春三月，林芝盛开的桃花与高耸入云的雪峰连为一片，让人产生致远、博大、壮美的感觉。一路上金黄的油菜花、粉红的桃花，令人欣喜若狂。当浓郁的芬芳渐渐渗入灵魂深处，那种繁花缤纷的潇洒如此扣人心弦，那些鲜活的生命美得如此惊心动魄，让人措手不及，却又不得不为之倾倒。为花而狂，今生无悔！踏着春天的旋律，赶赴这场华丽的盛美。

#### 桃花景点介绍：

##### 桃花村

桃花村又称嘎拉村，因村子遍开桃花，被誉为桃花村，是林芝最佳的赏花地点。每年桃花盛开的季节，桃花村尼洋河两岸的山坡上，桃林与麦田交相辉映；林芝的桃花有三大特点：一是树干雄伟，二是花朵繁茂，三是气势磅礴。从波密向林芝，再从林芝沿雅鲁藏布转去米林县，是桃花的海洋。

桃花品种：西藏的野桃多属毛桃。毛桃的花朵较小，多为粉红或深红色，不如碧桃和降桃的花形大，但密度很高，密密匝匝，呼啦啦有成千上万的感觉。

门票：免费

花期：每年不定，因桃花节为准，今年为3月中下旬到4月下旬。

地址：西藏自治区林芝地区林芝县嘎拉村

##### 林芝桃花文化旅游节

每年3月，当西藏第一朵桃花在林芝开始盛开的时候，林芝桃花文化旅游节就将拉开序幕了，林芝桃花节到今年已经是第十一个年头。这个时候，西藏的冬天还未退去银妆，林芝的桃花却已如藏族姑娘脸上美丽的高原红，艳若红霞。2013年林芝桃花节的主题为“相约林芝、寻访中国最美的春天”，来林芝均可看到雪域桃花恣意绽放的浪漫盛况。届时将聚集全国各地的摄影爱好者。

活动时间：2013年3月23日--4月30日

##### 桃花沟

桃花村有一片天然野生桃林，人们称它为桃花沟。此沟三面环山，高处有水源，四周林木葱茏，终年碧绿苍翠，涧有流水，清澈见底，每年春季桃花漫山遍野，景色迷人。桃花沟内，溪水从山顶

倾泻而下，涧边长满了野生桃树，只可远观不可近玩。

地址：西藏自治区林芝地区林芝县嘎拉村



图片来源：欣欣会员—西藏亚克旅行社

##### 尼洋河

尼洋河是雅鲁藏布江北侧的最大支流，发源于米拉山西侧的错木梁拉，由西向东流，在林芝县的则门附近汇入雅鲁藏布江，其源头为古冰川作用的围谷，海拔5000米左右。尼洋河出工布江达境内，河岸豁然开阔，在林芝与米林交界处汇入雅鲁藏布江，这里一河清澈，一江浑黄，清浊分明，牛羊点缀其间，不同季节呈现出迥异的田园风光。尼洋河在传说中是神山流出的悲伤的眼泪。该河两岸森林植被完好，河水清、含沙少，是工布人民的“母亲河”。

门票：免费参观

地址：西藏自治区林芝地区林芝县

##### 波密桃花沟

波密也有个桃花沟，是波密桃花最出名的地方，距八一镇约200km，林芝往波密方向未到卡达桥之前左拐，有一个大大的路牌写明了桃花沟，便就是了。桃花沟的桃花连绵30多公里，从海拔2600米到3300米，桃花随着海拔气候的变化次第开放，整个四月，都可以在此赏桃花。远处的冰川雪山，近处桃花遮掩下色彩斑斓的藏式房屋，形成强烈的视觉冲击，堪称一幅大美图。

##### 赏桃花线路

- 1) 林芝——大峡谷——南伊沟——嘎拉桃花沟——巴松措——拉萨；
- 2) 拉萨——卡定沟——嘎拉桃花——比日神山——鲁朗林海——巴松措；
- 3) 拉萨——大峡谷——南伊沟——桃花沟——巴松措；
- 4) 拉萨——八一镇——桃花沟——鲁朗——波密——米堆冰川——然乌。



## 南迦巴瓦峰

南迦巴瓦是林芝地区最高的山，海拔 7782 米，高度排在世界最高峰行列的第 15 位，是 7000 米级山峰中的最高峰。其巨大的三角形峰体终年积雪，云雾缭绕，从不轻易露出真面目。

南迦巴瓦峰所在地到墨脱县雅鲁藏布江出境处的巴昔卡，从海拔 7782 米的皑皑白雪的峰顶到蕉叶摇曳的热带风光，这样反差强烈对比鲜明的气候带就在直线距离不足两百千米的南迦巴瓦南坡下顺序排开，也造就和组成了一道完整无缺的植物垂直分布带谱。

### 【看点】

在这里你既可以看到生长着香蕉等热带雨林，也能看到生长着刺栲、香樟、楠木的山地阔叶林，还有铁杉、乔木杜鹃组成的山地暖温带针叶林，藤状杜鹃、墨脱冷杉，苍山冷杉等组成的寒温带针叶林，灌木杜鹃、报春花、驴蹄草和许多不知名的花朵组成的高山寒带灌木草甸带，总之能想到的都无所不包无所不有，令人叹为观止。

### 【交通】

如不进入墨脱，普通游客观看南迦巴瓦峰有如下几个地点：

- 1、色季拉山口：318 国道林芝-波密的路上经过。
- 2、派乡(又叫派镇)：离林芝地区首府八一镇 80 公里，每天早上约八点在八一镇的桥头有中巴车前往，票价 50 元。
- 3、直白观景台及直白村。从派乡继续前行约 18 公里抵达直白观景台，再前行数公里则抵达直白村，直白村可提供住宿。这里没有班车抵达，一般需包车前往，也可从派乡徒步前往。直白村离南迦巴瓦峰的主峰的直线距离仅约五公里，非常壮观。从直白村还可请向导带路或打听路线后徒步前往南迦巴瓦峰大本营(普通体力者约两三个小时可抵达)。
- 4、水路交通：从八一的两江交汇处有游船从雅鲁藏布江上行至派乡，上岸后换乘车前行至直白观景台。游船往返价 770 元/人。(门票会随着市场的变动而变动)



图片来源：欣欣会员—Jason

## 神山色季拉

色季拉山位于林芝县以东，属念青唐古拉山脉，是尼洋河流域与帕龙藏布江的分水岭，为川藏公路所跨越。登临海拔 4728 米处的山口，可观日出、云海、无际的林海和远眺南迦巴瓦峰峻美的雄姿。

色季拉山西坡的达则村旁的本日拉山，是西藏本教的圣地，为西藏四大神山之一，来此转山朝拜的人，一年四季络绎不绝，信徒来自四面八方。每逢藏历八月十日，还要举行一次规模盛大的转山活动，称为“娘布拉酥”(为请神求宝之意)。

### 【看点】

色季拉最出名的便是是那满山满眼的杜鹃花了。色季拉山的杜鹃花面积大，品种多，盛开期间气势浩大，景色极为壮观。全世界的杜鹃花约有 850 种，我国约有 460 种，其中西藏 170 种，占世界杜鹃花品种的五分之一。林芝县色季拉山区域里，海拔 2900 米至 5300 米范围内密布杜鹃花，以直线距离测算，面积达 1000 多平方公里，品种达 25 个之多。

色季拉山的杜鹃花 4 月中旬到 6 月底，从山脚到山顶依次开放。尤其是进入 6 月份，整座山上的杜鹃花全部绽放，黄色、白色、紫色、大红、浅红、粉红等，形形色色，千姿百态，形成花的山，花的海，气势极为浩瀚壮观。

【门票】 100 元 学生半价

### 【交通】

八一至色季拉国家森林公园 60 公里，鲁朗镇就在色季拉山的脚下，可以先从八一到鲁朗，这一段需要包车前往。

## 雅鲁藏布大峡谷

林芝地区米林县派乡以北的雅鲁藏布大峡谷位于著名的雅鲁藏布江大拐弯处的南迦巴瓦峰附近,平均海拔 3000 米以上,长达 496.3 公里,险峻幽深,侵蚀下切达 5382 米,它的长度超过曾号称世界之美的美国科罗拉多峡谷(长 440 公里),深度超过了曾号称世界之美的秘鲁科尔多峡谷(深 3200 米左右)。



图片来源：欣欣会员——独行侠

### 【推荐看点】

雅鲁藏布大峡谷怀抱南迦巴瓦峰地区的高山峻岭,冰封雪冻,它劈开青藏高原与印度洋水汽交往的山地屏障,像一条长长的湿舌,向高原内部源源不断输送水汽,由此成为一片绿色世界。

雅鲁藏布大峡谷里最险峻、最核心的地段,是一从白马狗熊往下长约近百公里的河段,峡谷幽深,激流咆哮,至今还无人能够通过,其艰难与危险,堪称“人类最后的秘境”。由于雅鲁藏布大峡谷环境恶劣、灾害频繁,构成人们很难跨越的屏障和鸿沟,其落后与闭塞,使墨脱成了高原上的“孤岛”、远离现代社会的“世外桃源”,至今少有人涉足。

**【交通】** 先从拉萨乘坐班车到林芝,然后从八一到排龙,之后,徒步由排龙到札曲游览雅鲁藏布江大转弯和世界上最深的峡谷,再由札曲到排龙,途中可以访问门巴族村落,欣赏原始森林,最后可以乘车由排龙到米林,由米林到山南地区的加查,途览雅鲁藏布江大峡谷风光。

### 【门票】

大峡谷公路联运套票(门票+车票+午餐) 290 元

大峡谷水陆联运套票(游艇+大峡谷门票+景区观光车+专线

车+尼洋河门票+午餐) 710 元

### 【住宿】

随着旅游开发大峡谷的住宿条件已经开始提高,已经有不同级别的

星级酒店出现,新鼎大酒店,雅鲁藏布江大酒店,神湖酒店等住宿条件都不错。

## 雅鲁藏布大峡谷旅游路线

**第一条路线：**米林县派区—多雄拉—拿格—汗密—马尼翁—背崩。这是一条传统的大道,也是一条从喜马拉雅山北坡高原上到大峡谷下游河谷的道路。通常行走需经三天时间,中间带要翻越海拔 4200 米左右的多雄拉山口,过山口经拿格到汗密、马尼翁则是一路下坡。其中,汗密以下的老虎嘴一带,山路悬在陡崖上,十分险峻难行。历年运输发生事故皆在此处。从马尼翁走过钢架铁索吊桥,到达对岸的背崩区,海拔已降到 700 米左右。

**第二条路线：**从米林县派区经大渡卡、格嘎到加拉,顺江而下进入大峡谷的小道。由加拉往下进入无人区,无路可走。沿江大概走一星期方可到达白马狗熊,沿江皆为刀削般的基岩陡壁。新中国建立以前,传统的通行是从白马狗熊上山,离开峡谷经西兴拉山口(海拔 4400)米沿一条支沟直下,到达大峡谷,经进大拐弯后的江边鲁古村,过溜索到甘代(东岸),由甘代顺而下经加热萨区直奔墨脱。

**第三条路线：**从川藏公路上的帕隆起程,沿帕隆藏布江下游河谷下行,三天的骡马大道可直达大峡谷的顶端扎曲村,过新建的铁索桥(原为溜索)至达波,离开大峡谷横切过去,一路经原始森林和山梁,三天可到大峡谷拐弯下方的江边八玉村,然后经鲁古、甘代、加热萨到墨脱。

**第四条路线：**从波密县的古乡渡过帕隆藏布江的古乡湖,上山翻过随拉山口(海拔 4400 米左右),西南下,直达大峡谷江边的加热萨区。沿途山路曲折,行程三天。

**第五条路线：**从波密县扎木镇南行沿嘎隆拉北曲直上,越过海拔 4200 米的嘎隆拉山口,西南下,沿嘎隆拉南河经 64 公里、86 公里(“64 公里”、“86 公里”皆为波墨公路上的地段专用名,也称为 64 道班、86 道班,到达大峡谷畔的达木。这条线路经过多次修筑,步行道比较好走,开山季节甚至可沿公路开汽车直达 63 公里一带。顺利的话,一般两天时间可进入大峡谷到达墨脱。

**第六条路线：**从波密往东不远到达兴,过帕隆藏布江沿达兴河上溯到源头,由盘山小道上金珠拉山口(海拔 5030 米),越过金珠拉沿金珠曲下行,经提琴到金珠区(格当),由金珠区往下过蚂蟥山经达木到大峡谷江边,一般步行需四五天时间。

## 最佳徒步时间

6 月初—10 月中旬是能够徒步雅鲁藏布大峡谷的时间,10 月以后由于大雪,墨脱会封山至来年 6 月,无法进出。4 月和 10 月是进入墨脱的最好季节,这两个月里在大峡谷一带雨水较少,无塌方、泥石流的危险。而 6 月至 8 月的雨季中,进出墨脱的一些小路却是



## 雅鲁藏布江大峡谷线路图



## 苯日神山

苯日神山位于林芝县驻地普隆的东南方，雅鲁藏布江北侧。苯日神山高耸入云，森林密布，四季鲜花不绝，景色各异。春临大地之际，处处芳菲春意盎然；夏季凉风习习，烟雨蒙蒙，满山杜鹃烂漫生姿；金秋万山红遍，野果飘香，令人流连忘返；冬季则雪峰皑皑，玲珑剔透如水晶与光影的世界。

苯日神山之所以吸引人是因为有一个传说。相传莲花生大师进藏时，曾与工布地区苯教首领阿穷杰博比试法力。传说莲花生大师到达雅江与尼洋河交汇处时，调集狂风试图将沿江的村庄和树木一扫而光，阿穷杰博情急之中以巨石压着这些树才不至于此，如今这一带的树梢都是歪的，即此次斗法所至。接着两人又在苯日神山的山脚的古鲁(意为莲花生)村斗法，莲花生欲摧毁苯日神山和以山堵尼洋河都未成功。由此，工布地区的苯教得以保存。

**【住宿】**可在山上的寺庙住宿和用餐，也可以选择露营。

### 交通

1、苯日神山距林芝县城不远，自八一镇前往派乡、米林或朗县的班车都会经过神山脚下。如果只是探访苯日神泉及山脚下的几座苯教寺庙，可自八一镇出发于当日往返，无须住宿。如果想转山，可投宿沿途专为转山者设立的简易旅馆。

2、转苯日神山需花费 1-2 天时间和大量体力，冬季山口有时会因积雪而无法通行，转山者需提前打探情况再动身。

### 贴士

每年“萨嘎达瓦节”苯教信众都要逆时针围绕神山转经，阿穷杰博则被视为保护神山的英雄。

## 米堆冰川

米堆冰川是西藏最重要的海洋型冰川，也是世界上海拔最低的冰川。米堆是以一座冰川得名的一个地方，它位于西藏林芝地区波密县东约 100 公里处。行进在巍峨峻峭的大山之间，那鬼斧神工、泼墨山水，那冰川绝壁、雪山云雾，每每令人惊叹不已。

米堆冰川位于波密县玉普乡米美、米堆两村，距县城所在地扎木镇 90 多公里。米堆冰川主峰海拔 6800 米，雪线海拔只有 4600 米，末端海拔 2400 米，冰川下段已穿行于针阔叶混交林带。

### 交通

虽然米堆冰川在行政区划上属于波密县，但从然乌镇前往要比从波密县前去近得多。在 318 国道中能看见路牌指示后拐弯，再行 8 公里即到川藏南线和滇藏线的客车都会经过然乌镇。从然乌镇包车前往，约一个小时车程，7 辆微型面包车 200 元可往返。途经的瓦村是个绝美之地，可作停留并拍照。

## 鲁朗林海

位于林芝县境内，从八一镇向东，翻过色季拉山口即到。此地风光优美，远处的雪山、冰川，与近处的原始森林、村落、河流交相辉映。鲁朗林海的树种及植被丰富，林中有大量鸟类栖息。

### 鲁朗五寨景区

鲁朗五寨景区位于鲁朗林海内，沟内沿着德木冷泉河分布着工布、波密、门巴、珞巴、僜人 5 个充满了不同民族风情的村寨，因此名为“五寨”。五寨中每个寨子展示的是不同的风俗习惯，游客可以轮着住，每晚享受不同的美食和风情。冬季滑雪，夏季纳凉，春天欣赏满山遍野的杜鹃花，秋季层林尽染。

### 门票

鲁朗五寨门票 90 元

### 【住宿】

鲁朗的住宿条件简陋，只有一家看上去像是旅社的店铺，这里相对湿度比较大，最好自备袋。

### 【饮食】

鲁朗的蘑菇很好吃，有各种各样的蘑菇。红烧肉炖松茸菇是最好吃的，价格通常在 20 到 30 元之间。

## 易贡湖

易贡湖虽位于喜马拉雅山脉北侧，但这里却呈现出山脉南侧的亚热带风光，湖光山色，风景秀丽。湖泊四周，常绿阔叶林和针叶林混杂而生，野生的木瓜飘散着芳香，猴群在林中嬉戏。

### 【交通】

八一至苯日神山 60 公里，需包车前往。

## 林芝巨柏

朗县、米林到尼洋河中下游一带的河谷中，常有零星的柏树分布，塔形的树冠以及挺拔的树干十分惹眼，这即是西藏特有的古树-巨柏(亦称为雅鲁藏布江柏树)。

林芝县巴结乡境内的巨柏自然保护区树木十分集中，生长较好，是一片比较完整的巨柏纯林。据测算，该木已达 2000~2500 年之久，被当地人以“神树”之尊加以保护。古柏林在当地藏族群众心目中是圣地，传说苯教开山祖师辛饶米保的生命树即是古柏，所以林中那些最大最古老的树身上总是缠挂着风马旗，树林中还到处是玛尼堆，常有信徒远道前来朝拜。



门票 10 元/人

## 交通

①巴结巨柏林位于八一镇到林芝县城的公路边，来往车辆不断。你可以搭乘往林芝县城的营运长安面包车，给司机说到“大柏树”他们就会在往“巴结巨柏林保护点”的岔路口停。返回时也很方便，在路边等不了多长时间就可以搭上由林芝县城回返八一的营运长安面包车。

②因为路况很好又不是很远，所以还有一种方法就是走路前往，你还可以一路观赏秀美的尼洋河谷风光。如乘出租车前往，一般单程是 15 元。

## 卡定沟

卡定沟位于西藏林芝首府所在地八一镇，距八一镇不到 30 公里。卡定沟山高沟深，奇峰怪石，古树参天，是典型的峡谷风景。

## 天佛瀑布

卡定沟主要景点是天佛瀑布，瀑布从半山腰一泻而下，落差约 200 米，煞似壮观，雨季瀑布水量足，淡季时较小。所谓天佛瀑布，就是在瀑布所在处有一尊天然形成的佛像，眉目较为清晰，两边立男女护法各一名，甚是庄严神圣，右侧的女护法贝德拉姆高约 100 多米，可以看出头戴面纱，腰系丝带、手持佛珠，其形象惟妙惟肖，栩栩如生，左侧是济公拜佛，形象也很逼真。另有如来、观音、喇嘛颂经、神龟叫天、神鹰献宝、酥油灯等天然形成的抽象佛教景观十余处。有一种说法，有佛缘的人才能看到看懂这些抽象化的佛像景观。此地旅游，志在体会天人合一的仙境。

门票 45 元/人

## 尼洋河

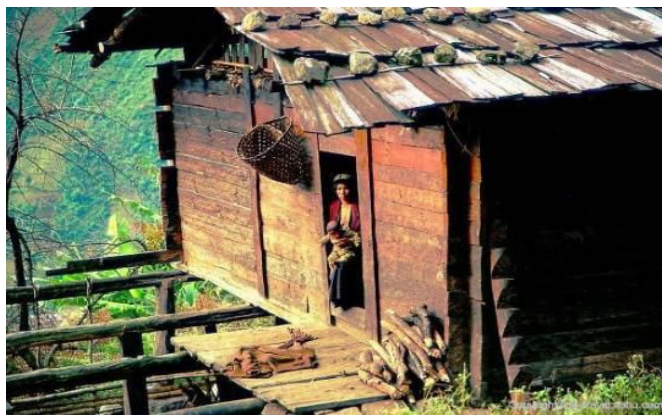
尼洋河在传说中是神山流出的悲伤的眼泪。该河两岸森林植被完好，河水清、含沙少，是工布人民的“母亲河”。汽车顺着拉萨河河谷一路向东，渐走渐高，翻过米拉山口，继续往东，就进入了尼洋河河谷。尼洋河之美，美在它的水色。那个清澈，那个翡翠般的绿，那个飞溅的洁白的浪花。清澈、翠绿、洁白，这三种视觉效果是纷纷攘攘、难分难辨地交融在一起的。

门票：尼洋河风光带成人票 70 元

尼洋河风光带成人门票+漂流 250 元

交通：林芝市区八一镇出发，沿着 318 国道行驶 10 公里路过林芝

老县城，而后沿着米瑞公路行驶 20 公里到达尼洋河景区大门。



图片来源：欣欣会员—樱花雨

## 八一镇

八一镇是林芝地区政治经济及文化中心，位于尼洋河畔，距桃花村 5 公里，著名景点有“夏瀑冬冰”、日及木错湖、巨柏林等。离八一镇东南 40 多千米的帮纳村，有一棵 1600 多年树龄的“桑树王”，树高 7.04 米，胸径 13 米多，传为松赞干布和文成公主栽种。在离八一镇 10 多千米的巴结村，有一片占地 10 公顷珍贵的特有柏树品种--西藏巨柏。其中有一棵被称为“巨柏王”、“活文物”的巨柏，树高 50 余米，胸径 58 米，树龄高达 2500 岁左右。

从八一镇向东，经过林芝县府所在地普拉，再向南就是尼洋河与雅鲁藏布江的交汇处，河面宽阔，河面如镜，可乘船浏览，顺流而下近 50 千米，就是米林县派乡--雅鲁藏布大峡谷的起始点。

## 布久喇嘛岭寺

布久喇嘛岭寺位于林芝县布久乡，属红教，是林芝地区最大最重要的藏传佛教场所。布久喇嘛岭寺依山傍水，佛殿庭院掩映绿荫之中，院内藏犬成群。整个寺院形状内呈正四角，外底层屋檐共有二十角，第二到第三层屋檐为八角，佛殿高 20 余米，内径 10 余米，上覆金顶，呈塔形，四面墙体分以白兰红绿四色涂之，非常漂亮。

## 巴松措

措高湖又叫巴松措，是那种很适合闲呆着的地方。那里湖水清澈，非常干净！措高在藏语中意为绿色的水，是红教的著名神湖，它就像是镶嵌在高峡深谷中的一轮新月。

春季，湖四周山花烂漫，雪峰倒映在湖中。湖心岛上的错宗工巴寺有株桃和松的连理树，桃花与青松相映，煞是好看。

每年藏历4月15日，也就是6月1日前后，当地人有转湖的风俗。由于沿途的景色很美，现在也有越来越多的人喜欢在这里闲呆上几天，享受徒步旅行的乐趣。

巴松措有很明显的一条徒步小路，不会迷路。沿途有很多小溪，有些地方溪水阻住道路，只有赤脚趟水过河。

### 【门票】

①5月1日至10月31日执行旺季门票120元。。每年11月1日至次年4月30日执行淡季门票50元。

②自驾车不允许开进去，进去的话要交45元的停车费。乘坐游船100元/人。

### 【交通】

1、林芝市区（八一镇）出发：沿着318国道行驶80公里到巴河，而后沿着巴河支线公路（有路牌指示）行驶37公里到达景区大门，进入景区大门后行驶3公里到达景区度假村。

2、拉萨市区（市区和火车站很近）出发，沿着318国道行驶，翻越米拉山（海拔5020米），大约行驶330公里到达巴河镇，而后沿着巴河支线公路（有路牌指示）行驶37公里到达景区大门，进入景区大门后行驶3公里到达景区度假村。

3、包车：巴松措距离八一镇120公里，可以在八一镇包车前往，北京吉普车往返需350元。如果要在那儿住一晚，除了将司机师傅的食宿费算在内，只需要另外再加100元就可以了。工布江达租车的价格差不多，只是车不如八一镇容易找而已。

### 【住宿】

巴松措湖边有几家招待所。其中最方便的就是巴松措度假村，有各种档次的房间和别墅，价格从20元至数百元不等。这里的优点是距离扎西岛很近。当然，以巴松措的环境，在湖边露营也完全不成问题。



图片来源：欣欣会员—独行侠

### 背崩瀑布

冬天水量小时，妩媚秀丽，轻轻下泻，深沉悠扬；夏天水量增大，那撼天动地的磅礴气魄，恰似巨龙出山，令人惊心动魄。

### 墨脱藤桥与溜索

藤索桥是一奇特的桥，没有桥墩，不用木板，一个铁钉也找不到，整桥用的是白藤。通过这种桥还得掌握它的特性，如它的弹性大，你的脚步得顺着它起伏而落脚，它弹起时，你的一只脚也得“因势利导”而抬起，它跌落时你再踏步向前，就这样一高一低、一起一落地向前，否则，它将和你作对，摇摆得十分厉害，使你无法越步。初过这种桥，还是胆战心惊的，只要你认识了它掌握了它的规律，

## 墨脱：徒步旅游的圣地

墨脱在藏族人民心目中是宗教信仰朝圣的“莲花宝地”。又名“白马岗”。在某种意义上，墨脱作为一种象征而存在，这里是全中国最后一个不通公路的县，地处世界第一的雅鲁藏布大峡谷的深处，有人称，在到过墨脱的人面前不要言路，意思是说这世上再没有比到墨脱更难走的路了。但游墨脱的妙处，也就在这抵达的险途中。多年来，墨脱凭借保存完好的原始森林、罕见的珍稀动植物和独特的民族风情，吸引着越来越多的科学考察者和徒步爱好者来到这里。

### 景色

#### 汗密瀑布

位于墨脱县背崩乡汗密站。瀑布三层相叠，落差高达400米，又名“三叠泉”。第一层是从高入云端的雪峰中直泻而下，激起满谷的水雾和轰鸣；第二层是从高处的绿树丛中缓缓流出，然后又急速而下；面宽水急的第三层瀑布斜冲到一巨石上，曲折而泻，一直到多雄河，形成一个深潭。

#### 老虎嘴瀑布

老虎嘴瀑布凌空而泻，沿悬立千仞的绝壁陡然下坠，落进不见底的深渊，发出惊天动地的狂啸。而河水却象凶猛的野兽在咆哮，发出震耳欲聋的吼声，仿佛整个峡谷在颤动。



你会很顺利地、不大摇晃地走过去。

墨脱较为有名的藤桥有背崩藤桥、炯兴藤网桥，都长约 400 米，其中墨脱德兴藤网桥横跨雅鲁藏布江。藤网桥整个呈管状悬空，多位于峡谷险要的河段，行走其上时，桥随人的重力与河谷风吹送，左右晃悠幅度较大，但整个桥近似密封，颇为安全。墨脱著名的景观还有“溜索”，藤溜索是四根白藤劈成八根，拴在两岸的树上，有一个硬藤做的圆圈套在八根藤条上，过江时，人钻入硬藤圈内，放在腰部，脸朝上，关向彼岸，双手抓信藤条，交叉用劲拉藤，双脚配合向前。

**【门票】** 墨脱境内没有门票，但要带好边防证（通过派乡收取 150 元门票，每年 10 月 20 日至次年 4 月 20 日执行淡季门票 75 元）

### 【最佳季节】

每年 11 月份到翌年 5 月份为大雪封山季节，每年 3~6 月份为雨季，此时山上的积雪逐渐融化，但经常发生雪崩，不宜翻山。每年 5 月中旬至 10 月中旬为开山季节，车辆可进出墨脱县运输物资，游客和墨脱人民也都集中在这一时段出行，一年中也只有这段时间墨脱可以与外界自由沟通。

难度：高。当地地形复杂，强烈建议雇佣向导。

最佳季节：9 月初到 10 月初为宜。

### 【住宿】

在墨脱住宿很方便，不过只有普通招待所，没有星级宾馆，多为食宿一体的旅店。

### 【墨脱旅游线路】

首选路线，是从米林县的派镇翻越多雄拉雪山，经拉格、汗密、背崩、墨脱县城，4 天就可以到墨脱，这条路是徒步进入墨脱的主要通道。返回时不妨沿扎墨公路，至 52K 处翻越嘎拉雪山到波密，时间约为 3~4 天。

此路线全程图示如下：

米林→派镇→转运站→翻多雄拉山→拉格→汗密→背崩乡→墨脱县→扎墨公路（沿途经 113k、108k、80k、52k、24k 均可食宿）→波密

从米林县派镇的转运站可翻越多雄拉雪山到达拉格，从墨脱县境内的 52k 可以翻越嘎拉雪山到波密县境内的 24k。

1、米林——派镇：途中可以在八一客运站、墨脱县驻八一办事处或林芝军区找车，路上车辆很少，也可以搭车兼步行，90 公里的行程。

2、转运站——拉格：转运站至派乡 5 公里，是一个小集贸市场，

有食宿。到松林口 3 小时，汽车盘山道 1.5 小时后可到达多雄拉山口；5 小时到拉格，可以住宿。

3、拉格——汗密：2.5 小时到达大岩洞，5 小时到汗密，那里有一个兵站，几个接待站，可以住宿。

4、汗密——背崩乡：到阿尼桥 4 小时，再行 7 小时到达背崩乡，可住乡政府招待所（注意：在八一镇武警边防大队办理边境证。因为过解放大桥检查站时要接受盘查；还有，不要拍摄大桥，过桥前要把相机收好，以免被强行曝光。）

5、背崩乡——墨脱：从背崩乡以北 10 小时可到墨脱，这段小道比较平缓。墨脱县城建在一个小山丘上；墨脱县政府所在地地势较高，内设县政府招待所。县城里也有多所招待所，可食宿，一般 10 元或 20 元/人，墨脱县的住宿条件比较差，一般室内无厕所，但鱼庄招待所稍好些。

6、墨脱——波密：墨脱至波密 140 公里，墨脱公路沿线有多所接待站，如：113k、108k、80k、52k 等，均有商店和招待所，可食宿。其中 80k 有一个物资转运站，车辆较多容易找车且食宿方便。一般吃饭 15 元/人/餐，住宿一般 10 元或 20 元/人/天。

### 注意事项：

1) 派镇转运站是林芝地区往墨脱县城运送物资的中转站，老百姓或军队的物资都只能在此转运。在派镇补充一些需要用品，如：雨衣、罐头、绑腿、零食、香烟等。

2) 过解放大桥时，一定要把摄影器材收起来，此地是军事重地严禁拍摄。

3) 传说，进入门巴、珞巴少数民族聚集地，因其民族有古老的下毒、放蛊习俗，一定要注意不能轻易在当地人家吃饭喝酒，他们通常喜欢在敬酒时下毒。有些带一桶玉米酒赶路的门巴人会请你喝酒，这种酒一般不会有事。保险起见，等他喝一口后再喝，要提醒的是酒量太差就不要逞能，晕乎乎地过塌方是很危险的。

4) 嘎隆拉山说不准何时通车，所以，你有翻 4700 米嘎隆拉山的心理准备。嘎隆拉山 6、7 月间多有雨雪，而且海拔升高，气温降低，需在向导带领下开路而行，提前准备防寒衣物更是重要。翻嘎隆拉山大概需要 5 个多小时。⑥波密的粮食局招待所、然乌的平安旅社（你一大早在三岔路口等候，可兼顾从察隅上来的车）。

5) 邦达的邦达兵站、左贡的县政府招待所（每周五有从昌都到芒康的大巴，当晚停左贡，周六到芒康，周日返回）。

6) 芒康的县招待所（往盐井，德钦方向的货车也不少、注意牌照为云 R 的车）。最有效的办法是一大早在必经之路上等候，而且离城越远，成功率越高。川藏线上有很多兵站，乐意接待游客。

## 墨脱旅行所需证件：边防证

边境通行证应在户口所在地办理，在拉萨临时办证几乎不可能（除非有好友在拉萨工作），在八一办也很难，没有把握。



图片来源：欣欣会员—独行侠

以前查验通行证是在鲁霞附近，冈嘎到派的公路上有武警设卡。

从派乡进墨脱在汉密兵站守兵有权查验证件，但并不设卡，所以如不住在兵站里，或过汉密时不停，则往往没人查证。

解放大桥白天有岗，清晨与傍晚撤岗，哨兵住桥头堡，往往撤岗后没人查证，六七月较松，八月以后查的紧些。

县上公安局的可能会查证件，其他人一般不管。

做生物考察要有拉萨市西藏林业局的正式介绍信，否则路上或在县上碰到县林业局的人会查收标本，办了正式介绍信的也要收取资源管理费，有时连胶卷也查收，但如遇上林业局的则没人管。

从波密进出墨脱一路上连身份证都没人查。

在背崩乡长呆的人可能会碰上部队的纠缠，三英的一些高级军官要求必须办理林芝军分区的介绍信（没有硬关系办不出来），有时不认边境通行证和其他介绍信，但也不会为难你，最多让你赶快离开背崩，下级军官和当兵的则很好交往，往往更通情达理。

## 如何办理边防证

进藏到拉萨并不需要边防证，但如果去樟木、珠峰、普兰、扎达、墨脱这些边境地方或者管制地带，就需要事先在本人户口所在地办理边防证，通常是派出所或所在地公安局（分局）户政大厅。以个人经验，边防证可以写上所有要去的地区如果去墨脱请一定加上。写上：日喀则地区、山南地区、阿里地区、林芝地区（加上墨脱）、定日、珠峰、樟木就可以了。西藏能去的地方都全部在里面了。边防证在拉萨、日喀则、狮泉河等地也可以办，但费用很贵，需要80元，还要等时间。不是不得已的话务必在家里办好。边防证有

效期3个月---半年。

## 林芝地区需要边防证的地方：

1.米林县：米林乡，里龙乡，卧龙乡，羌纳乡，派乡，丹乡，南伊月巴多。

2.朗县：金东乡。

3.察隅县：上察隅乡，下察隅乡，竹瓦根乡，察瓦龙乡。

户籍所在地停止办理边防证怎么办？可以到拉萨办理。

## 具体办理办法：

1，先去拉萨市公安局去办一个开边防证的介绍信，要身份证，最好还能有单位介绍信，能少点麻烦。注意：公安局开的办理边防证的介绍信一张最多可以填8个人，每张收费都是10元，所以人多可以一起去，节省些费用。

2，拿到介绍信就去武警边防总队，总队大门旁就有办理的窗口，不用进院子（日喀则武警总队也是如此），费用8元，不需要照片，和身份证一起使用。押金是30元，不过除非你还回拉萨，不然押金一般是退不回的了，就算30元买个纪念品了，因为上面有藏文。（正规收费8元，一般加上押金要80元）

如果要写的地方太多，就直接写地区，如林芝地区、阿里地区。不用写具体的乡。不过有些敏感地区，比如林芝地区的墨脱、阿里的扎达等（因为中印间的麦克马洪线，西藏印度边界有些敏感的军事区）最好直接写该地，这样可能沿途麻烦少些。

4.墨脱县：墨脱乡，背崩乡，德兴乡，格当乡，达木洛巴民族乡。

## 墨脱摄影小贴士

大峡谷墨脱地区，多种多样的植被，丰富的人文景观和自然风光，是各类摄影创作的极好地方。由于特殊的地理和气候条件，对于摄影器材耐用性的要求比较苛刻。

首先考验器材的就是耐摔耐压。湿滑的路面，密密麻麻的原始热带植物，还有那些人头痛的滑坡和塌方区，摔跤是经常的事。建议你一般不要把相机挂在脖子上，不拍的时候就装进摄影包里去。即使这样，你也有连包一起摔的时候，除了包的防撞耐摔性外，这也考验相机的性能。

防潮性能也是绝对重要的，在部分地区降雨量高达4500毫米的墨脱地区，高温、闷热、潮湿将是你的相机、镜头和胶卷的大敌。

除非你愿意为此多请背夫，建议你最好不要带几套机器进去。那么多叮叮当当的玩意儿，除了让你担心不已外，重量也是个大问题。

各类以影像质量优良著称的定焦镜头和那些看起来就累的恒定大光圈镜头，它们的优点在大峡谷里全被唯一的缺点（重量巨大）给



掩盖了。如果不是有出版社等你的照片去出画册的话建议不要带120相机。

#### 推荐装备：

- 1.一台135单反相机，图的是用起来方便称手。
- 2.一台轻便傻瓜机，重量轻就不说了，抓拍很快而且小机器不会吓着别人，还可以当后备机。
- 3.一只20-35的超广角，因为大于24毫米的镜头在部分地方是拍不了完整的拐弯的，比如“旁辛”拐弯一类。
- 4.一只闪光灯，昏暗的木屋内拍照必备。
- 5.足够的电池和许多大小各异的防潮塑料袋。

### 如何对付蚂蟥

◎蚂蟥是天生的吸附高手，有一点缝隙都能钻进去，因此着装很重要：袜子的缝隙要小，长筒运动袜比较好，可以套住

裤腿；冲锋裤中看不中用，蚂蟥甚至会从拉链的缝隙中钻进去，所以有一条没有缝隙的长裤很重要；牛仔裤也不错；冲锋衣在雨天是必备，用雨衣会死得很惨，雨衣一般都很长，甚至会拖到地面，蚂蟥会顺着雨衣的内侧外侧蜂拥而进；如果不下雨穿短袖是明智选择，可以随时观察手上的敌情。

◎蚂蟥一般都附着在低矮植物的叶片上，一旦有物事过来就迅速搭上去，所以走路时要尽量靠在中间，不要在草丛中停留，如果不小心摔倒在草丛里，一定要仔细检查后再走，下雨天更不要停留。

◎在脚踝附近涂上一圈风油精、万金油或大蒜液，蚂蟥不太喜欢这些味道，另外，用烟油涂在鞋的四周，蚂蟥一般都会避开，烟油就是抽烟斗后在烟斗里留下的褐色油膏状物质。烟油搞不到，可以用烟头泡过的水，越浓越好。在宿营地周围还可以用泡过的水圈一块防蚂蟥和蛇的无形屏障。

◎带上一小袋食盐，放在随手可及的地方，发现蚂蟥后，撒上一点食盐，这恶心的玩意会在30秒内化为一摊血水。

◎如果有时间和精力，可以事先用浓盐水浸泡袜子和裤脚，晾干后穿上，蚂蟥肯定会忧郁而死。

◎对付小股部队的蚂蟥，可以用打火机和香烟来烫死。

### 费用

乘飞机进出拉萨或林芝，只游览附近地区，一般在人民币6000元左右（不含购买名贵土特产品）。建议在内地存钱后带上存折和银行卡，到达拉萨或林芝后取款即可。特别要注意的是西藏没有工商银行，而且墨脱县只有农业银行，不通网络，无法为境外的旅游朋友办理存取业务，建议自带现金。

### 行李清单

- |                               |                                |                               |
|-------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 睡袋   | <input type="checkbox"/> 袜子若干  | <input type="checkbox"/> 打火机  |
| <input type="checkbox"/> 防水布  | <input type="checkbox"/> 内裤若干  | <input type="checkbox"/> 手纸   |
| <input type="checkbox"/> 雨伞   | <input type="checkbox"/> 高腰解放鞋 | <input type="checkbox"/> 药品   |
| <input type="checkbox"/> 运动服  | <input type="checkbox"/> 绑腿    | <input type="checkbox"/> 洗漱用具 |
| <input type="checkbox"/> 运动风衣 | <input type="checkbox"/> 太阳镜   | <input type="checkbox"/> 相机   |
| <input type="checkbox"/> 长裤   | <input type="checkbox"/> 防晒霜   | <input type="checkbox"/> 胶卷   |
| <input type="checkbox"/> 短裤   | <input type="checkbox"/> 瑞士军刀  | <input type="checkbox"/> 地图册  |
| <input type="checkbox"/> T恤若干 | <input type="checkbox"/> 针线    | <input type="checkbox"/> 笔记本  |
| <input type="checkbox"/> 毛衣   | <input type="checkbox"/> 手电    | <input type="checkbox"/> 压缩干粮 |
| <input type="checkbox"/> 帽子   | <input type="checkbox"/> 镜子    | <input type="checkbox"/> 水    |

### 通讯

墨脱的通讯很困难，虽说已通电话，但要打通不太容易。且县城里只有邮局、县政府和驻军有电话，要跟家里报平安只有跟他们联系。另外可发电报。在这里手机除了可以看看时间，也就没什么作用了。

墨脱县的邮局是不寄信的，每年开山季节，扛着几大包过期报刊和红头文件的民工们会附带捎上到达已久的信件进墨脱。那些报纸和文件会用到第二年开山时节。一个来回的信件在路途中要经历两次封山时节。

### 物品

防雨的外套、运动鞋或胶鞋、雨伞、毛巾、水杯（保温杯）和大容量的背包，必备的地图、指北针、照相机、电筒（应急灯）、相应型号的电池、打火机及多用途刀具（乘飞机或火车者可在拉萨购买）、消毒湿巾、针线包等，有条件的还应该带上卫星定位仪，以备不时之需。

在高原，紫外线比较强烈，容易灼伤皮肤，脸上易脱皮，所以应采用必要的防晒措施，如防晒霜、遮阳帽、遮阳伞、墨镜等；由于在高原脱水导致嘴唇易干裂，所以唇膏是必带。高原护肤是有学问的。首先，遮阳帽不易过紧，否则脑门上容易长痱子；防晒霜的防晒系数最好大于15；唇膏的油性要适中，滋润补水型的最好。因进藏公路有土路，灰尘很多，可以多带几只口罩备用。要野营，则要带着帐篷和睡袋。

### 药品

酒精、云南白药、创可贴、花露水、风油精、体温表、绷带、氧气瓶，以及治疗感冒、高原反应、止泻、镇痛的药品。

## 墨脱徒步线路图





## 住宿推荐

### 按游客口碑及热门程度推荐住宿



林芝麒瑞宾馆

简介：林芝麒瑞宾馆位于具有太阳宝座之称的林芝地区八一镇，广州大道南段，在尼洋河环抱之中，面对比日神山，邻近林芝地委行署、林芝会展中心，地理位置优越，交通便利。宾馆拥有各类客房，房间内设有独立空调、高速光纤网络、24 小时热水浴霸、闭路电视、国内长途电话。

欣欣价：140 元起 [>>立即预定](#)

顾客点评：非常好，房间挺大，长途免费，因为是夏天不用空调也不热，不过不知道冬天会不会冷，不过好像有电热毯，老板也很热情。

顾客点评：我们住的是家庭房，房间超大，可以在客厅搭帐篷了，还有自动麻将机，吃饭很方便，楼下外面都有，有地方停车。老板很热情 人很好。 >>>[更多](#)



林芝风情大酒店

简介：林芝风情大酒店是按四星级标准兴建的一家综合性酒店，地处林芝地区八一镇的繁华黄金地带，周边有比日神山，尼洋阁文化遗产博览园、千年柏树王等著名景点，地理位置优越，交通便利。

欣欣价：380 元起 [>>立即预定](#)

顾客点评：虽然该酒店中规中矩，以内地标准可圈可点，但对于在滇藏，川藏线上煎熬已久，寻不得热水洗澡的驴友们，无异于人间天堂。

顾客点评：一路开车从云南进入西藏，在经历了滇北和昌都的住宿条件后，这里确实显得很棒。 >>>[更多](#)



西藏林芝中海花园酒店

简介：店配备最新智能化客房系统、中央空调及地暖系统，提供国内长途、卫星电视及国际互联网络服务。酒店拥有各类客房、花园别墅、中餐厅、茶坊、棋牌娱乐、会议、商务中心、旅游购物、咖啡、垂钓等娱乐设施及场所。

欣欣价：500 元起 [>>立即预定](#)

顾客点评：很干净、很安静的酒店，想不到在西藏林芝还会有这样的酒店，出乎我的意料之外。

顾客点评 环境 OK 服务态度挺好的 房间设施还行吧 透明的浴室不太舒服 价格应该调整一下。 >>>[更多](#)



西藏林芝商务酒店

简介：地处青山绿水的怀抱中，比日神山举目可望，尼洋河流静静相伴，318 国道横贯于此，环境优雅。酒店拥有各类客房，其中包括标准间、单人间、三人间和套房，房间温馨舒适，24 小时供应热水，国内长途拨打，光纤上网等。同时，酒店配备中餐厅，主要经营特色川菜。

欣欣价：150 元起 [>>立即预定](#)

顾客点评：很好，保安大哥很热情，还帮助提行李，感觉性价比很高，周边吃饭补充给养都很方便。

顾客点评：地理位置比较优越，到任何地点也比较方便。内部是新装修的。还可以欣赏街景。设施有待加强。 >>>[更多](#)

[>>更多酒店预订信息](#)

[返回目录](#)

## 美食攻略

说道林芝的美食，自然不少，种类丰富，基本上西藏有的好吃的，在林芝都可以吃到，像什么羊肉汤锅，牦牛肉干，藏鸡什么都可以吃到，而最令我影响深刻的是石锅鸡和藏香猪，而石锅鸡可以说是林芝美食中的美食，特产中的特产，如果到林芝玩，不吃一顿石锅鸡，那你就算是白来了：

### 鲁朗石锅鸡



图片来源：欣欣会员—独行侠

说道石锅鸡，大家不要怪我在这里唠叨几句了。大家都知道林芝的石锅鸡出名，那谁知道林芝最好吃的，最正宗的石锅鸡在什么地方吗？哈哈，我告诉大家吧，林芝最正宗的石锅鸡应该当属鲁朗镇的了，鲁朗镇是川藏的必经之路，也是著名的旅游胜地，从八一镇开车一个半小时就能到了。

话说，这起初买石锅鸡的小店是买砂锅豆腐的，生意也十分火，而只从近两年推出了“鲁朗石锅鸡”的招牌更是一炮而火。这石锅鸡味道鲜美，鸡肉入口鲜美，嫩嫩的入口不会塞牙，而鸡汤除了闻到香美外，还有一点淡淡的中草味，因为林芝的山区中有很多珍贵的中草药，所以鸡汤也十分滋补身体。一般的话，几个人二三百就能吃的很好了。

### 藏香猪

现在去西藏拉萨、林芝等地饭馆吃饭的客人，大都会点上一道藏香猪，其鲜美的口感常常让食客大快朵颐。

作为西藏特有的一种古老畜种资源，在藏香猪主要原产地之一的林芝地区，其烹饪方法已被列入当地的非物质文化遗产名录，并已向第二批西藏自治区级及国家级非物质文化遗产保护项目。

藏香猪脂肪含量很低，猪皮薄，肉质鲜美，营养丰富，被称为“高原之珍”，是西藏的传统民族美食。

### 松茸汤

松茸是“菌中之王”，富含粗蛋白、粗脂肪、粗纤维和维生素 B1、B2、维生素 C、维生素 PP 以及多种氨基酸、不饱和脂肪酸、核酸衍生物、肽类物质等稀有元素，能强精补肾，抗癌抗辐射。更难得的是它味道鲜美，润滑爽口。日本人自古以来把它归入贡品之列。松茸是纯天然野生菌，至今人工无法栽培。

### 巴河鱼

巴河鱼是林芝地区久负盛名的特色餐饮。巴河鱼主要产自尼洋河和巴松错，属高山冷水鱼种，肉质细嫩，味美汤鲜，做法讲究，品种繁多，具有极高的营养价值，因地处工布江达县巴河镇而得名。

### 手掌参

具有补益气血、补脾润肺、安神镇惊、补肾补精等奇效。据科研表明，应用于肺虚、咳喘、神经衰弱、失眠健忘、头晕目眩、精气不足、慢性疾病等。能有效提高免疫力、强力健脑、抗疲劳、抗衰老。

### 珞巴山鼠肉

珞巴山鼠肉，听起来比较惊悚，但是却的确是当地人招待贵客的好菜，洛巴山鼠不像城市里的老鼠那么脏，也是很天然的一种食物，肉质鲜嫩，一般都是在炭火上烧烤，或者是炖着吃。

### 藏族小吃

在林芝，除了这名吃石锅鸡和藏香猪外，吃美食的同时，喝上一壶青稞酒也是享受的。这青稞酒是西藏的特产，酒香醇美，味道佳佳，是用西藏青稞结合藏族人民代代相传的酿酒手艺酿制而成。喝着这青稞酒，吃着石锅鸡是多么逍遥自在的生活啊。

在林芝除了有著名的西藏名吃和青稞酒外，还有许多川菜馆，林芝的川菜馆也十分好吃。所以到林芝玩，除了可以一品林芝的美食外，还可以吃到许多好吃的川菜，这也是一份十分享受的生活。

### 贴士

从巴松错回拉萨路途有很多餐厅，娃娃鱼千万别吃，虽然不是真的国家保护动物，但价格太离谱，推荐用棒棒鱼做的雅安鱼，还可以要个炒青冈菌或松茸，但一定要先问清楚价钱。

八一镇是川菜的天下了，推荐名愿饮食城（算是本地的“老字号”了）以及全国统一的连锁品牌——秦妈火锅、小天鹅火锅。本地口味的餐馆中属鲁朗石锅王名气最大，主营墨脱石锅炖品，主料包括虫草、天麻、青岗菌等难得的一见的山珍。而四川小吃店、陕西面馆、回族餐馆和藏餐馆，在八一镇更是随处可见。



## 林芝特产

身处大山深处的墨脱人至今过着几乎与外界隔绝的生活，仍然沿用刀耕火种的原始生产方式维持生计，过着贫穷的日子。用皂石打制的石锅和乌木制成的筷子是为数不多的能够运出大山的物品。

另外，墨脱原始森林里有奇特神秘的动植物，叫得出名的，叫不出名的。珍贵的，大众的，奇特的，这些本身就是墨脱独有的，只有专业的有学问的人士考察发现才能说明那些未开发未解谜的自然资源。现在的墨脱人民，都期盼着墨脱能早日真正通车，能让这些物品走出大山。有幸去到墨脱的朋友，在条件允许的情况下，不妨在当地购买一些土特产，确实是馈赠亲友的佳品。

### 麝香

麝(shè)香为雄麝的肚脐和生殖器之间的腺囊的分泌物，干燥后呈颗粒状或块状，有特殊的香气，有苦味，可以制成香料，也可以入药。麝香是个珍贵的药材，当地老百姓上山打猎就是专打獐子为了取麝香卖。

### 门巴木碗

木碗是用质地坚硬的桐树、桑树或桦树的树干、树节或树疙瘩做原料，经过切削刮制而成，不变形、不褪色、不易碎，用它盛酒或酥油茶，还有一股特有的香味。精细的木碗，要经过五、六道工序，纹路清晰，厚薄均匀，再涂上鲜红的染料，令人爱不释手。门隅北端的麻玛村，是闻名的“木碗之乡”。门巴木碗选料考究，工艺精细，工序复杂，造型美观，是门巴人民勤劳和智慧的结晶。

### 珠峰圣茶

珠峰圣茶产于西藏察隅县察隅乡易贡茶场，分为极品、特级和精选一级、二级。属毛峰型绿茶名茶。品质特征：外形条索细紧有锋苗，露毫，色深绿光润，香高持久，汤色黄绿明亮，滋味醇回甘，叶底嫩匀，显示出高原茶叶天然优异内质。

### 鸡爪谷

鸡爪谷穗部呈爪状，种子珠形，红褐色。味道很香。

### 门巴竹编

门巴人居住地多树多竹，门隅腹心的达旺一带的竹器编织业比较发达。

### 珞巴石锅和陶器

珞巴石锅是远近闻名的特产，在选材、打造样式等方面见长。陶器多为粗陶，是农闲时不可多得的物资交易品。参考价格：在 80 到 300 元之间。

### 野柠檬

墨脱野外非常常见的野柠檬，特点是非常大，非常酸。但是对美容养颜有不错的功效。



### 石锅

所谓石锅是用西藏墨脱的石头打造，墨脱石甚是传奇，在当地用钢刀削石，可以削石如泥，一旦离开墨脱，石头便坚似钢铁。墨脱是全国唯一不通公路的县，那些石锅完全由人肩挑背扛，从边远的崎岖狭窄之处运出，足见辛苦。

### 购物地点

八一镇

八一镇作为重要的藏东南物资与交易集结中心，周围地县的手工艺品及各种生资物资都通过它流向全区全国。娘布苏拉节期间，有林芝地区物资交易会，是最佳的购物场所。

## 林芝节日

### 林芝桃花节

3月的林芝，寒意未尽，却已是花的海洋。远方的雪峰还有皑皑白雪，桃花已如醉霞绯云般地争相斗艳。林芝嘎啦桃花村是3月赏桃花的首选之地。

在林芝地区，每年举办的西藏林芝松茸美食文化节以及巴松措工布民俗文化旅游节，使数十万游客远离城市的喧嚣，在青山绿水白云间来此观看民族歌舞，感受特色民俗民风，品尝林芝松茸饕餮大餐，感受节日的欢庆、山水间的美丽、自然与和谐。而每年3月，当西藏第一朵桃花在林芝开始盛开的时候，作为西藏旅游最重要的环节——“林芝桃花节”就将在林芝拉开序幕。

时间：3月——4月

### 雅鲁藏布大峡谷文化旅游节

在每年的十月份，林芝地区还将举办规模最为盛大的、民风最为浓郁的“雅鲁藏布大峡谷文化旅游节”。

### 工布转山节

时间：藏历四月十五日“萨嘎达瓦节”期间

活动：转苯日神山

典故：苯日神山是传说中辛饶米保修行和成道的地方。据说以前沿苯日神山共有七座寺庙。转苯日神山必需是逆时针而行，玛尼经筒也是逆时针摇转，这是苯教和藏传佛教的不同之处。

### 门巴转山节

时间：夏季（6-7月间）

活动：在桑朵白日山脚绕一圈，耗时一天；冬天则爬到桑朵白日山峰上，一天绕山尖转3圈。

典故：门巴族认为，神山是升天之路，为了死后让灵魂升天，就须在生前熟悉通天之路，于是由神山崇拜而产生了“转山”的宗教活动。墨脱的门巴族群众常去转的主要神山有桑朵白日和布达次崩。

### 工布新年

时间：藏历10月1日（即工布年的初一）

活动：一般包括驱鬼、请狗赴宴、吃结达（一种面制品）、背水、祭丰收女神等步骤。

典故：传说在很早以前，工布地区遭外敌入侵，工布人组织军队相抗衡，当时正值九月，当地百姓考虑到这些可能一去不返的将士们过不上新年，便将新年提前到了十月一日，并由此成为习俗。

### 娘布拉苏节

时间：藏历马年8月10日

活动：在工布地区举行祭神、赛马、牵牦牛、歌舞，以及在林芝地区开展物资交易会。

典故：娘布鲁酥是“娘布人求宝”的意思，传说中的宝是对工布地区十分重要的宝石，被丁青地方的人买去后工布便年年灾荒，瘟疫流行。工布地方的人在修行者的指点下举行了招神节，据说招神节期间，宝石突然从丁青飞回了工布，从此这个节便没有断过了。

### 巴松措转湖节

时间：藏历4月15日

活动：周边民众以及康多等地信众前来巴松措，绕湖进行转湖朝圣活动，同时还有各类民间庆祝仪式。



图片来源：欣欣会员—[三笑残生](#)



# 旅游贴士

## 最佳旅游季节

林芝地区的最佳旅游时间为每年的 9-10 月。放眼林芝这块雪山环绕之地，到处是绿色的世界。林芝冬季平均温度在 0℃以上，夏季平均温度为 20℃，成为夏无酷暑、冬无严寒的好地方。

每年 5-9 月的雨季，大量的降雨将引发山体滑坡及泥石流、塌方等自然灾害，对于在藏东南山谷之间穿行的公路交通造成极大的威胁，因此雨季不是前往本地区旅行的好季节，尤其是这个时候沿川藏线旅行更不是一个好的选择。

每年 10 月是观赏南迦巴瓦最好的时候，这个时候空气澄净，看到南迦巴瓦峰的机会会较多。南迦巴瓦被《中国国家地理》评为中国最美的山峰之首。其终年积雪，云雾缭绕，从不轻易露出真面目。

## 林芝地区需要边防证的地方

1.米林县：米林乡，里龙乡，卧龙乡，羌纳乡，派乡，丹乡，南伊月巴多。

2.朗县：金东乡。

3.察隅县：上察隅乡，下察隅乡，竹瓦根乡，察瓦龙乡。

4.墨脱县：墨脱乡，背崩乡，德兴乡，格当乡，达木洛巴民族乡。

边防证可以在自己户口所在地的县级公安局申请办理。如果你没有事先办理好边防证，或是要求边境证上有藏文以便作为纪念，那就在拉萨办理。林芝的八一镇也可以办理，但相对麻烦一些。一个简单的办法就是交钱给旅行社，让其帮忙办理。否则就需要启动一套复杂的办证流程。

**提醒：**要进以上乡镇，一定要办证件。否则在解放大桥，就要被沿路退回来！所以以前经过的艰辛路程将作废。

## 其他注意事项

1.轻便的徒步鞋或高帮的军胶鞋及绑腿。高帮鞋和绑腿(可以防蚂蝗；经常要涉水，就算是再好的防水鞋也会湿透，军鞋轻便快干，便子行走雨衣或防雨布，背包背负系统要好，要有防雨的背包罩。

2.登山杖或长棍 1 条(可作拐杖用，还可防蛇)，应急的绳索及刀具

乙带沿的帽子(防止蚂蝗跳到头上)、睡袋、防潮垫、防雨衣裤、墨镜、替换的干衣服和多几双厚袜子。

3.足够的食品和边防证、身份证。药品:消炎药、外伤药、胃肠药、感冒药、驱虫涂剂或喷雾剂、蛇药(徒步过程中防蚊防虫是首位注意事项)。

4.进墨脱要带现金，10 天约 1000-1800 元。沿途的食品都很贵，方便面 5-8 元一袋，罐装的可乐和啤酒 6-10 元一瓶。请背夫最少要 50 元一天，有时也按背包的重量计算，8-15 元 / 公斤。沿途住宿简陋但费用较低，一般 10 元 / 晚。

5.每年的 11 月到来年的 6 月初，期间不宜去墨脱。5 月中旬以后才可勉强进去，但过雪山时会比较危险，而且回程在 80 公里处不会有车去波密，要翻雪山和全程徒步、最好避开 7~9 月的雨季，因为雨季蚂蝗多，路更难走，10 月中旬走最好，这时看喜马拉雅山脉会更加漂亮。

6.若在雨季走，过江边的塌方地带一定要保持好平衡，注意路上塌方和泥石流。休息时尽量不要坐在地上或木头上，容易招来蚂蝗，站着用杖支地，站在路面的流水里或弯腰休息；投毒的事绝对不可不防，尽量少靠近珞巴人的村庄或食用他们的东西。

7.在鞋上和绑腿上用杀虫剂或在皮肤上抹盐来预防蚂蝗，并没有什么效果，因为雨水和泥巴会很快使这些东西失去效力。对付蚂蝗就是要多停下来相互前后检查，不要让它轻易钻进衣服里，发现后‘巴它们用火机或烟头烧死，也可以，丁击蚂蝗咬住的附近的部位，把肌肉打热了，蚂蝗就掉下来，千万不要用力硬扯，万一把它的头蜇拉断在肉里面，容易导致发炎。

## 墨脱地区民族介绍

**门巴族** 门巴人对生殖力极为崇拜。许多人家的房前屋后竖立着雕刻形象逼真的男女生殖器的模型。另外，门巴人认为只要把别人毒死了。他的运气便会随之转到自己身上。因此不能吃门巴人的东西和喝他们的水。话说回来，门巴人也是热情洋溢的，有些带一桶玉米酒赶路的门巴人会请你喝酒，这种酒一般不会有事。保险起见，等他喝一口后再喝。

**珞巴族** 你要去到珞巴人家里，宾主都是一人一酒瓢在手。你要喝一口，一直端着酒站在一边的女主人马上就给倒上，总之是务必让你的酒碗内是满满的才能表示出主人对你的热情和欢迎，直到你一醉方休。你真要喝醉了主人会很高兴的，那表示你看得起主人。

## 攻略制作者

本攻略由[欣欣旅游网](http://www.chcn.com)打造,并将定期更新,最新版本请关注[欣欣旅游网林芝旅游攻略](http://www.chcn.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.chcn.com)。