

湖南文理学院《中国旅游地理》小组研究汇报5

《中国旅游地理》 青藏区

指导教师：王亚力教授

组长：江泽胤、唐甜云

组员：唐娣 殷子 程梦霞 徐亚珍 肖婷 陈忆兰
滕芝 马斌瑞 胡超 潘浩鸿

青藏旅游小组研究

组长：江泽胤 副组长：唐甜云

组员：唐娣、程梦霞、殷子、徐亚珍、肖婷、
滕芝、陈忆兰、胡超、马斌瑞、潘浩鸿

第一节 旅游环境特征

一、旅游地理环境特征

(一) 旅游的自然环境特征



青藏旅游区在我国的位置图



青藏旅游区

青藏旅游区包括青海省和西藏自治区，面积190余万平方公里，人口600多万，以藏族为主



1. “世界屋脊”

该区全境平均海拔在4000米以上，是世界上、海拔最高，面积第二的大高原，号称“世界屋脊”。其中，喜马拉雅山位于青藏高原最南部，是世界上最 高大的山脉。珠穆朗玛峰是世界最高峰，海拔8848.13米，被称为“世界第三极”。

面积250多万平方千米，巴西高原面积500多万





2.高寒的“高原气候”与局部的“热带风光”

高原气候的特征是：寒冷、干燥、风速大和日照强。拉萨被誉为“日光城”。

与高原气候相对应，喜马拉雅山东端南坡，雅鲁藏布江下游谷地，海拔 3000米以下的地方，却是另外一种景象。由于这些地方纬度低，海拔低，北有高大山体作屏障，南有西南季风，因此，这里气候温暖湿润，植物生长茂盛，呈现出一派“热带风光。”

青藏高原既有独特的高原雪域风光，又有妩媚的南国风采。



3. 河湖众多, 地热丰富

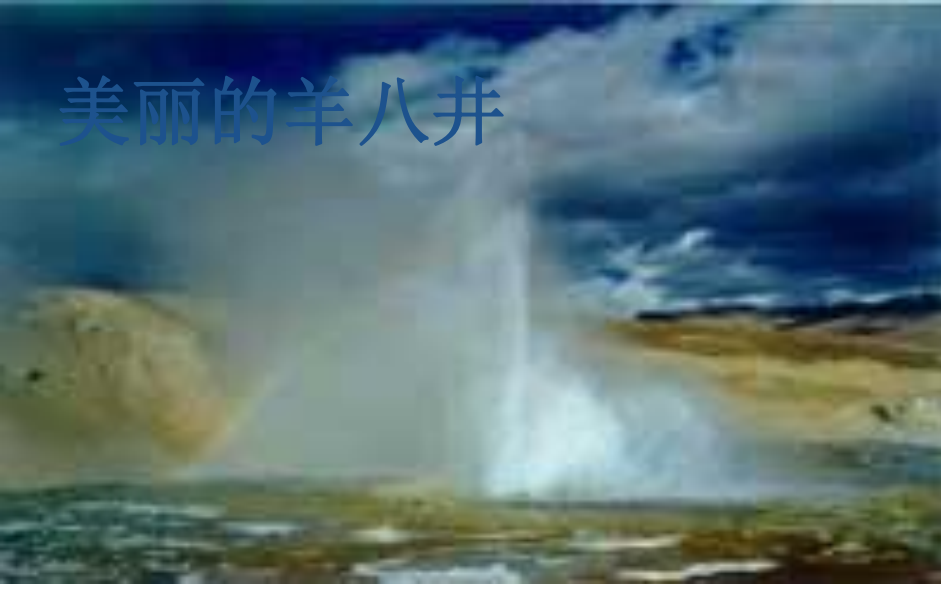
有黄河、 长江（金沙江）、 澜沧江（湄公河）、 怒江（萨尔温江）、 雅鲁藏布江（布拉马普特拉河）、 恒河、 印度河。

约占全国的一半，大于1平方公里的有1000多个。著名的有青海湖、 纳木错，扎陵湖、 鄂陵湖。还有班公错、 郭扎错、 鲁玛江冬错、 拉昂错、 玛旁雍错、 昂拉仁错、 扎布耶茶错、 塔若错、 扎日南木错、 当惹雍错、 昂孜错、 格仁错、 错鄂、 阿牙克库木湖、 色林错、 乌兰乌拉湖、 普莫雍错、 羊卓雍错。

藏南谷地分布有热水湖、 热泉和沸泉等。著名的有羊八井地热田。



美丽的羊八井



盆地热气腾腾，与高山、冰川映射，构成绝妙的高山喷泉的自然景观。

(二) 旅游的人文环境特征

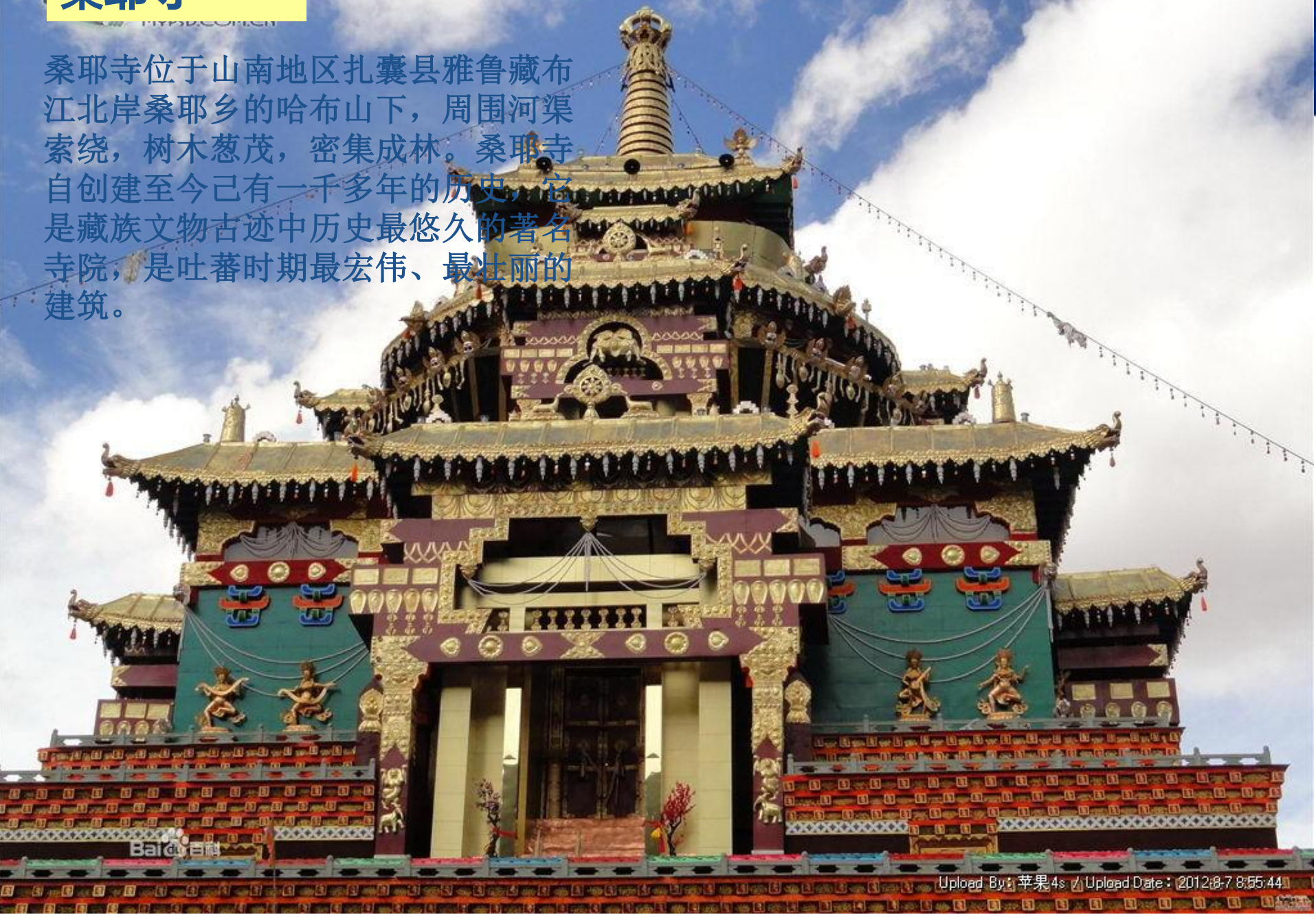
1. 古老的宗教文化

青藏地区的文化实质上是宗教文化。公元7世纪初，**松赞干布**统一西藏，建立吐蕃奴隶制王朝，佛教于此时开始传入西藏。佛教传入后，与西藏地区的苯教融合形成了具有浓郁西藏特色的佛教，即所谓的“藏传佛教”，俗称“喇嘛教”。“喇嘛教”在西藏形成了众多的派系，**红教、花教、白教、黄教**被称为藏传佛教的四大派系。由于宗教盛行，作为宗教活动场所的寺庙建设在当地极为发达，著名的有拉萨的布达拉宫、大昭寺、小昭寺，日喀则的扎什伦布寺等。红楼曲壁、金顶飞檐的庙宇不仅是宗教活动的场所，也是政治、经济、文化、艺术、教育的集中地，可以说寺庙是高原历史、文化的浓缩和凝聚点。



桑耶寺

桑耶寺位于山南地区扎囊县雅鲁藏布江北岸桑耶乡的哈布山下，周围河渠萦绕，树木葱茂，密集成林。桑耶寺自创建至今已有一千多年的历史，它是藏族文物古迹中历史最悠久的著名寺院，是吐蕃时期最宏伟、最壮丽的建筑。



大昭寺

藏族的寺庙建筑以土木石结构相结合，以木结构为主。大经堂为三层建筑，墙体用块石砌成，厚而窗子小，给人非常浑厚稳定的感觉。由于寺院一般都依傍坡台而建，所以建筑物显得很高大。底层用朱红色棱柱，柱头部分雕刻立体图案，上面托着粗大替木。在墙体上方，多用棕红色的饰带，上面缀上鎏金淤铜镜等装饰物。房檐四周竖有镀金金幢，上有风铃，房顶正面中间是金法轮，两面为护法兽。



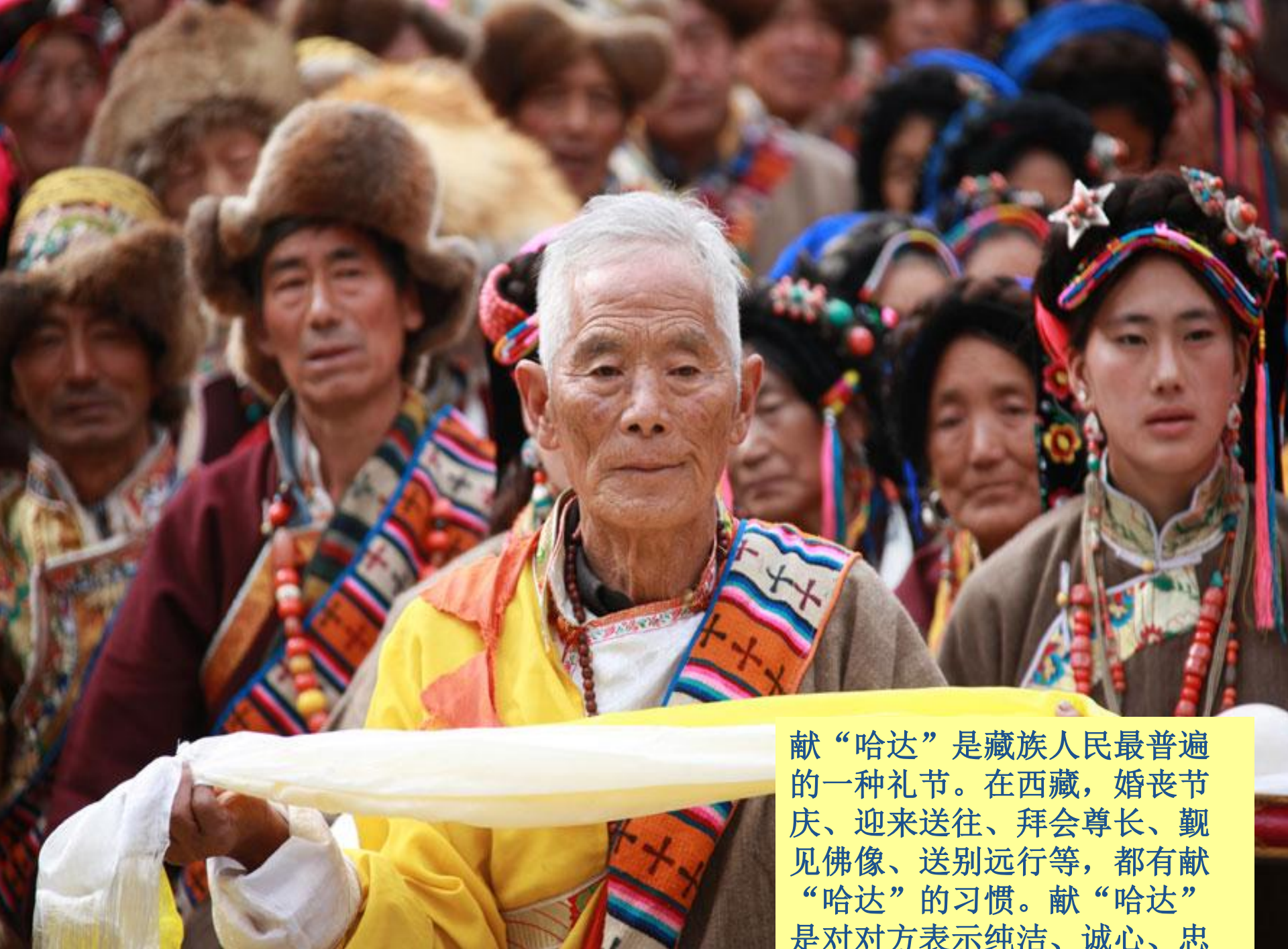
2005.10.27 17:14

2. 多姿多彩的民俗风情

青藏高原聚居着众多的少数民族，其中藏族是人口最多的少数民族。藏族的服饰、建筑风格、生活习俗、传统节日以及草原上一年一度的盛大赛马会和赶集会深深地吸引了中外游客。藏族非常重礼仪，他们用“哈达”、酥油茶、青稞酒向客人表示敬意。藏族的民俗风情成为该旅游区的一道风景。



藏装的基本特点是长袖、宽腰、大襟、肥大。直线宽边，色彩对比强烈。



献“哈达”是藏族人民最普遍的一种礼节。在西藏，婚丧节庆、迎来送往、拜会尊长、觐见佛像、送别远行等，都有献“哈达”的习惯。献“哈达”是对对方表示纯洁、诚心、忠诚、尊敬的意思。

一、旅游地理环境特征

(一) 旅游的自然环境特征

1. “世界屋脊”
2. 高寒的高原气候和热带风光
3. 河湖众多，地热丰富

(二) 旅游的人文环境特征

1. 古老的宗教文化
 2. 多姿多彩的民俗风情
-



二、主要旅游资源特征

青藏高原独特的地理位置，复杂多样的地貌特征与自然风光，以及以藏族为主体的少数民族悠久的历史文化，构成了青藏旅游资源体系的两大基本特征。

（一）雄伟壮丽的自然风光

1. 丰富的冰雪探险旅游资源

青藏高原严寒的气候使许多山峰终年积雪，形成了巨大的冰川，形态奇异的冰川在阳光的照耀下，景色蔚为壮观，成为人们高山滑雪、冰雪探险、科考的理想去处。珠穆朗玛峰是世界上所有的登山家、探险家、科考家梦想征服的高峰。



2. 奇特的地热景观

青藏旅游区是我国地热资源最丰富的地区，主要有热泉、温泉、沸泉、间歇喷泉、热水河、热水湖、热水沼泽、水热爆炸穴等20多种，其中以位于拉萨西北90公里的羊八井地热田最负盛名。在当地平均气温只有 2°C 的时候，而湖面温度竟达 40°C 以上。羊八井建有我国第一座温蒸汽型地热发电站。



（二）独特的历史文化景观


青藏高原的历史具有浓厚的宗教色彩。佛教的传播与发展在该地区留下了大量的宗教寺庙，有寺庙2000多处(住寺僧尼约5万余人,活佛达一万余人.)，形成了独特的建筑风格和宗教艺术，布达拉宫是其典型代表。它们成为青藏旅游区重要的旅游资源。





罗布林卡属全国重点文物保护单位，2001年列为世界文化遗产，位于西藏拉萨西郊。始建于十八世纪40年代（达赖七世），是历代达赖喇嘛消暑理政的地方。经过二百多年的扩建，全园占地36万平方米，建筑以格桑颇章、金色颇章、达登明久颇章为主体，有房374间，是西藏人造园林中规模最大、风景最佳的、古迹最多的园林。

小昭寺



小昭寺西藏自治区位于拉萨城的东北部，八廓街北约500米处。小昭寺占地4000平方米。据说它是由文成公主主持、并由公主从内地带来的建筑师修建的，所以小昭寺的早期建筑系仿汉唐风格。大门朝东，以寄托这位公主对家乡父母的思念。寺内供奉有释迦牟尼八岁等身像及众多的佛像和唐卡等。1962年被列为西藏自治区重点文物保护单位。

小昭寺主楼三层，底层分门庭、经堂、佛殿三部分，周围是转经廊道，廊壁上遍绘无量寿佛像。顶层是汉式金瓦，金光闪闪，凌空摩天，拉萨各个方位均能看到，蔚为壮观。



2.独特的少数民族风俗特产

土特产丰富，有麝香、鹿茸、贝母、天麻、冬虫夏草、胡黄连、党参等名贵中药材；有猴、豹、熊、野牛、野马、野驴、野羊等珍贵野生动物；有藏刀、藏靴、藏毯、金银器等工艺品。

གངས་ལྗོངས་གི་སར་མེ་འོག།






藏毯：享誉世界的三大名毯之一



日喀则地区手工业金银器加工有着悠久的历史，其制作从铸造、锻打到抛光、镀金全部采用手工操作，工匠技艺超群、精湛，产品巧夺天工。在当地，金银器有两种，即生活用品和宗教用品。



❖ 综上所述，青藏地区旅游资源十分丰富，而且具有自然景观与人文景观相结合、品位高、区域形象饱满的特点。根据其特色，青藏地区的整体旅游形象可定位为“神奇、神秘、神圣的世界屋脊”。“神奇、神秘、神圣”传达的是青藏地区旅游资源十分险、秀、美，处处都可领略高原风光的信息；“世界屋脊”则是青藏地区的代称，传递的是一种神秘的色彩，用以激发游客前来度假、登山探险的兴趣。

青藏地区旅游资源简表


优秀旅游城市	国家AAAA级景区	国家级自然保护区	国家级森林公园	国家地质公园	世界遗产
<p>西宁 格尔木 拉萨</p>	<p>青海湖、塔尔寺、格尔木昆仑旅游区、青海省博物馆、金银滩、藏医药文化博物馆、马步芳公馆、西藏博物馆、布达拉宫、罗布林卡、大昭寺、巴松错旅游区、桑耶寺</p>	<p>青海湖、可可西里、隆宝滩、三江源、雅鲁藏布江中游自然保护区、芒康溪金丝猴自然保护区、珠穆朗玛峰、色林错、雅鲁藏布江大峡谷、拉音湿地、类鸟齐马鹿国家自然保护区</p>	<p>大通、北山、坎布拉、群加、仙术、麦秀、哈里哈图、色季拉、巴松湖、然乌湖、班公湖、结德秀</p>	<p>尖扎坎布拉 久治年宝玉刚 格尔木昆仑山 互助北山 西藏易贡 西藏扎达土林</p>	<p>布达拉宫 大昭寺 罗布林卡</p>

3. 旅游发展状况

13-3 旅游人数及旅游收入

NUMBER OF TOURISTS AND FOREIGN EARNINGS

年份 Year	接待旅游者 人数(人次) Number of Inter- national Tourists Received (persons-times)	入境旅游 者人数 Number of Overseas Visitor Arrivals		国内旅游 者人数 Number of Civil Tourists	旅游总收入 (万元) Business Income (10000 yuan)	国内旅 游收入 (万元) Earnings from International tourism (10000 yuan)	外汇收入 (万美元) Foreign Exchange Earnings from Tourism (USD 10000)
		外国人 Forei- gners					
2000	608335	149441	134539	458894	67462	25834	5226
2001	686116	127148	116440	558968	75053	37053	4638
2002	867320	142279	129617	725041	98777	55899	5166
2003	928639	51120	45685	877519	103723	88028	1891
2004	1223098	95816	88797	1127282	153195	122817	3660
2005	1800623	121308	111018	1679315	193524	157536	4443
2006	2512103	154818	136159	2357285	277072	228929	6094
2007	4029438	365370	338744	3664068	485160	383152	13529
2008	2246447	67997	62934	2178450	225865	204237	3112
2009	5610630	174910	162458	5435720	559870	506088	7873
2010	6851390	228321	214136	6623069	714401	644001	10359
2011	8697605	270785	249026	8426820	970568	886341	12963

- 
- ❖ 通过数据，我们可以很清楚的看到在新世纪以来这十几年中，该地区旅游发展十分迅速，除去08年藏独事件的影响有所回落，旅游人数及旅游收入一直呈现着迅速上升趋势。
-

表一：历年来西藏自治区旅游产业占GDP比重（单位：亿元）

年份	GDP	第三产业	旅游收入	旅游产业占GDP比重%
1995	55.98		2.14	3.82
1996	64.76	26.22	3.47	5.36
1997	76.98	30.85	3.87	5.03
1998	91.18	39.63	4.96	5.44
1999	105.61	47.42	5.7	5.4
2000	117.46	53.93	6.47	5.5
2001	138.73	69.08	7.5	5.41
2002	161.42	88.81	9.88	6.12
2003	184.5	95.89	10.37	5.62
2004	211.54	110.6	15.32	7.24
2005	251.21	139.65	19.3	7.68

❖ 旅游业的国民经济地位是以其总收入与GDP相比的比重来衡量的，可以看到，西藏地区的这一比重一直处于增长趋势，高于同期全国旅游产业平均值。

2. 西藏与其他地区相比较旅游发展状况

18-24 各地区接待入境过夜游客

单位：万人次

地 区	1995		2000		2005		2010		2011	
	总 计	#外国人	总 计	#外国人	总 计	#外国人	总 计	#外国人	总 计	#外国人
重 庆			26.61	19.29	52.39	41.81	137.02	103.96	186.40	132.61
四 川	37.67	24.51	46.20	19.97	106.28	68.27	104.93	74.97	163.97	113.73
贵 州	13.66	7.79	18.39	7.12	27.62	9.26	50.01	18.61	58.51	23.62
云 南	59.69	47.38	100.11	66.59	150.28	99.65	329.15	231.23	395.38	281.00
陕 西	44.23	39.73	71.28	58.48	92.84	74.57	212.17	155.24	270.41	189.91
甘 肃	9.09	7.07	21.31	14.34	28.85	17.20	7.02	4.99	9.11	5.47
青 海	1.33	0.87	3.26	1.46	3.52	1.46	4.67	3.39	5.17	4.11
宁 夏	0.37	0.28	0.78	0.58	0.82	0.66	1.80	1.29	1.95	1.37
新 疆	20.36	18.55	25.61	20.84	33.11	29.01	50.94	45.44	56.37	48.77

18-23 各地区国际旅游(外汇)收入


单位：百万美元

地 区	1995	2000	2005	2008	2009	2010	2011
重 庆		138.40	264.36	449.78	537.21	703.20	968.06
四 川	125.32	121.87	315.95	153.88	288.56	354.09	593.83
贵 州	28.98	60.92	101.41	116.97	110.44	129.58	135.07
云 南	165.03	339.02	528.01	1007.55	1172.21	1323.65	1608.61
西 藏	11.30	52.26	44.43	31.12	78.73	103.59	129.63
陕 西	139.43	280.25	446.25	660.11	771.07	1015.96	1295.05
甘 肃	20.79	54.63	58.76	16.03	12.54	14.81	17.40
宁 夏	1.13	2.72	2.30	3.01	4.43	5.99	6.20
新 疆	74.36	94.94	100.09	135.78	136.63	185.42	465.19

表三 2005年云南、四川、西藏旅游业发展对比表

	云南	四川	西藏
接待国内为旅游者(万人次)	7208.33	13270.3	180.06
旅游外汇收入(万美元)	52800	31600	4443
旅游总收入(亿元)	430.14	721.3	19.35
旅游收入占GDP的(比重)	12.39%	9.8%	7.72%
旅游收入占全国旅游总收入的比例	12.39%	9.38%	0.25%

❖ 然而，通过这三张图表，我们却可以发现，与其他西部省份相比较，青藏地区的旅游发展仍停滞在一个比较落后的位置。拥有如此多高品位旅游资源的青藏地区，旅游业却并不尽如人意。尤其与旅游资源具有相当大共性的四川云南两省，具有相当大的差距。这当然与青藏地区高海拔、交通不便有着不可分割的联系，但是，旅游开发不完善、对旅游资源的文化内涵发掘不够也是十分重要的原因。

- 
- ❖ 西藏的旅游产业仍处于粗放型、数量型经营阶段，缺乏对当地特色区域文化及高品位自然旅游资源的发掘，区域联动不明显，整体旅游形象不明确。
 - ❖ 因此，西藏旅游开发的当务之急是确立整体旅游形象，根据空间认知规律，形成核心——边缘的开发模式，使得认知度高的景点带动认知度低的景点，延长旅客在区域内停留时间。
-

整体旅游形象：三神之境——神奇、神秘、神圣

❖ 核心——边缘：

❖ 青海湖景区

❖ 拉萨景区——藏传佛教的前世今生

特色路线：

❖ 探险之旅——登顶珠峰探秘鬼湖

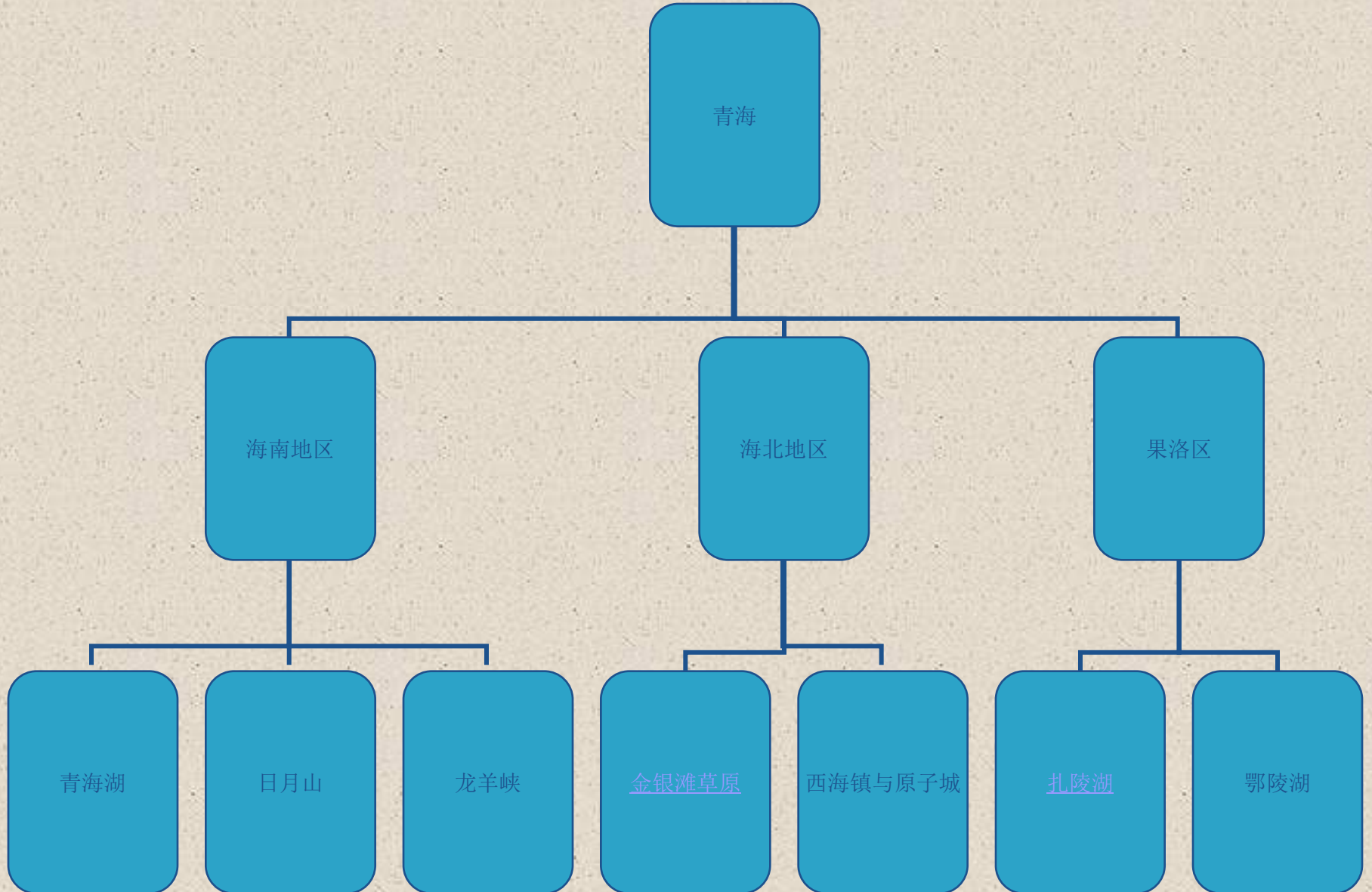


青

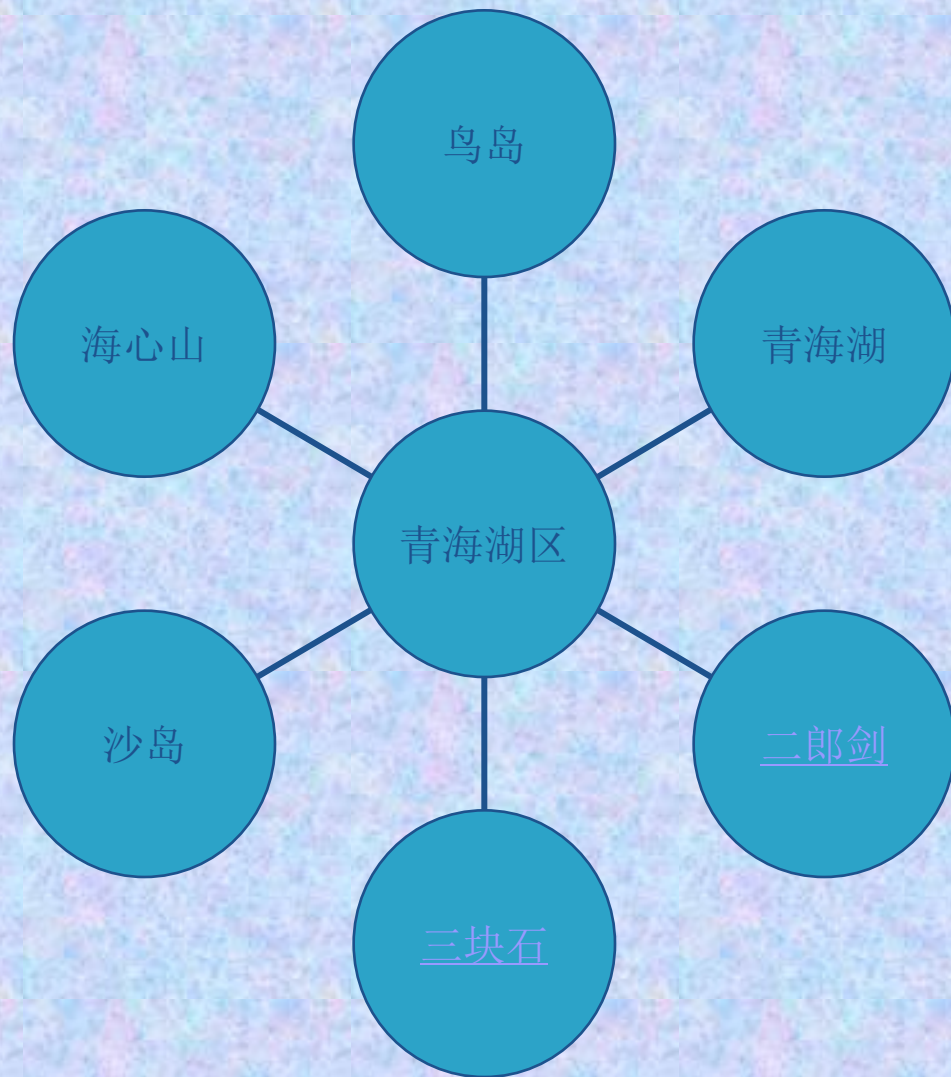
海

湖

以青海为中心的中部旅游地区



青海湖湖区自然景观



- ❖ 相关景区地理位置：青海-西宁
- ❖ 景区类型：湖泊
- ❖ 景区资质：国家级风景名胜区
- ❖ 景区级别：5A
- ❖ 适合季节：夏季 秋季
- ❖ 青海湖具有高原大陆性气候，光照充足，日照强烈；
- ❖ 冬寒夏凉，暖季短暂，冷季漫长，
- ❖ 春季多大风和沙暴；雨量偏少，雨热同季，干湿季分明。

❖ 青海湖在不同的季节里，景色迥然不同。夏秋季
节，当四周巍巍的群山和西岸辽阔的草原披上绿
装的时候，青海湖畔山青水秀，天高气爽，景色
十分绮丽。

青海湖之夏季



青海湖之秋



青海湖之冬



❖ 寒冷的冬季，当寒流到来的时候，四周群山和草原变得一片枯黄，有时还要披上一层厚厚的银装。每年11月份，青海湖便开始结冰，浩瀚碧澄的湖面，冰封玉砌，银装素裹，就象一面巨大的宝镜，在阳光下熠熠闪亮，终日放射着夺目的光辉。

❖ 二郎剑风景区以其蜿蜒深入青海湖中的特殊地理位置，以草原、沙滩、动物为主的生态自然资源，以民间文化活动为内容，成为青海湖旅游区一颗耀眼的明珠。目前，二郎剑已经建成了观鸟台、观鹿园、观海桥、观海亭为组合的观赏区，以码头广场“吉祥四瑞”雕塑为组合的休闲区



❖ 青海湖三块石：三块石又名孤插山，位于湖西南，是由7块密集在一起的石灰石、礁石组成，高约17米，面积约0.056平方公里，距鸟岛、海心山20公里。岛上仅在碎石块间隙生长有牛尾蒿等。植被覆盖不到5%。






- ❖ 青海湖沙岛：
沙岛于湖东北，海晏县境内，曾是湖中最大的岛屿长约13公里，最宽处约2.8公里，面积18平方公里，岛上最高点海拔3252米，是湖中砂垄突出水面受风沙堆积形成。
- ❖ 1980年沙岛东北端与陆地相连而成为半岛，并围成33平方公里沙岛湖，表面均由沙砾覆盖，无植被是鱼鸥栖息繁殖地。



❖ 青海湖海心山：

位于青海湖中心略偏南，距鸟岛约25公里，岛形长，中部宽而两端窄，长2.3公里，宽0.8公里，面积1.14平方公里，岛上最高点海拔3266米，由花岗岩、片麻岩组成，岛东缘有一泉眼，可供饮用。



A large flock of birds, likely swans or geese, is seen in a blue body of water. Some birds are swimming, while others are in flight, showing their white bodies and dark wings. The water is a deep blue, and the sky is not visible. The birds are scattered across the frame, with a high concentration in the foreground and middle ground. The overall scene is dynamic and natural.

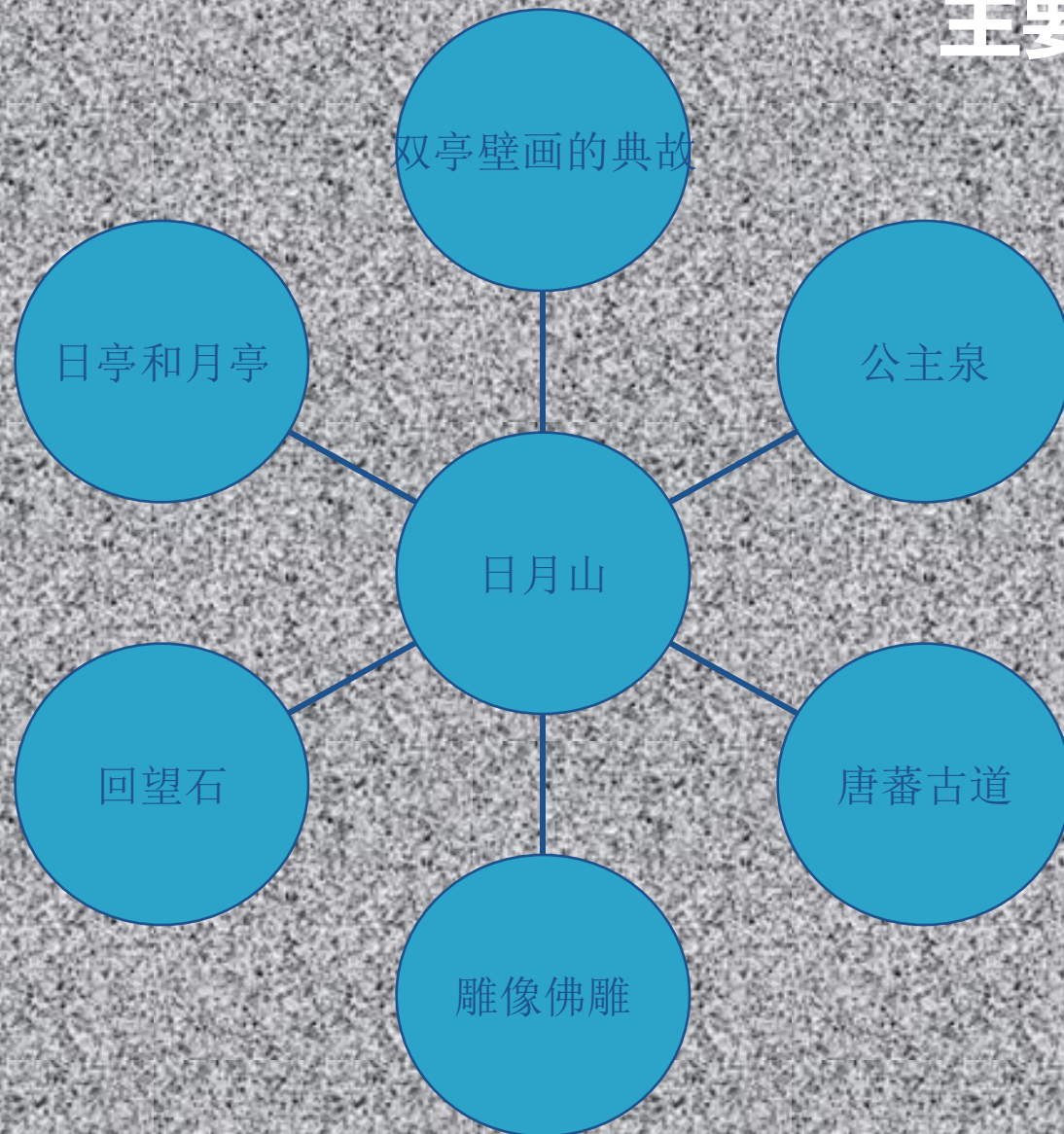
著名的鸟岛位于青海湖西部，
在流注湖内的第一大河布哈
河附近，它的面积只有**0.5**平
方公里，春夏季节却栖息着
10万多只候鸟。为了保护岛
上的鸟类资源这里还设有专
门机构，负责鸟类研究和保
护工作。

- ❖ 青海湖主体景区以绮丽的自然风光为主，高原圣湖的独特景观具有非常强的稀缺性，作为5A级旅游景区，旅游认知度较高，开发相对成熟，每年的环青海湖国际公路自行车赛使得青海湖享誉中内外。是环青海湖地区的旅游核心。
- ❖ 因此，利用青海湖的核心作用，将其与周边其他景点进行捆绑，可以带动周边景区的迅速发展。

日月山

- ❖ 地理概况：日月山位于青海省湟源县西南40公里，青海湖东侧，为祁连山支脉，西北—东南走向，长90公里，宽10--15公里，平均海拔4000米左右，最高峰阿勒大湾山，海拔4877米。
- ❖ 就旅游开发而言，日月山十分值得注意的是，它自古以来就是藏牧文化和汉农文化的分界点，唐蕃古道横贯而过，文化的交融与冲突在这里表现的十分明显。
- ❖ 就自然风光而言，以山地景观为主体的日月山与青海湖已经形成了天然的互补，自然怎样深入挖掘藏汉文化的内涵，使日月山与偏自然风光的青海湖形成呼应，应当是日月山景区开发的核心问题。

主要景观



唐蕃古道是我国古代历史上一条非常著名的交通大道，也是唐代以来中原内地去往青海、西藏乃至尼泊尔、印度等国的必经之路。它起自陕西西安（即长安），途经甘肃、青海，至西藏拉萨（即逻些），全长3千余公里。整个古道横贯中国西部，跨越举世闻名的世界屋脊，联通我国西南的友好邻邦，故亦有丝绸南路之称。是藏汉友谊的象征，具有非常高的历史文化价值。



日月山的历史传说

- ❖ 文成公主途经赤岭作短期停留的历史事实，给汉藏人民留下了美好的记忆，青海民间至今流传着这样的故事，相传当年文成公主远嫁吐蕃，曾驻驿于此，她在峰顶翘首西望，远离家乡的愁思油然而生，不禁取出临行时帝后所赐日月宝镜观看，镜中顿时生出长安的迷人景色。
 - ❖ 公主悲喜交加，又想到联姻通好的重任，毅然将日月宝镜甩下赤岭，把“日月宝镜”摔成两半。宝镜变成了碧波荡漾的青海湖，而公主的泪水则汇成了滔滔的倒淌河。后人为纪念文成公主，就把赤岭改名日月山。
 - ❖ 至今藏族人民仍然称公主为“阿姐甲莎”，意思是汉族姐姐。现在，日月山脚下还建有文成公主庙。
-



日月山





- ❖ 双亭壁画：双亭壁画是后人为纪念文成公主进藏，带来文化和友谊而创作的。生动的展现了文化公主进藏的过程和进藏后所作的功绩。
-

文成公主像



金银滩

金银滩草原

- ❖ 地理概况：金银滩草原国家AAAA级旅游景区，位于青海省海晏县境内。西部与宝山和青海湖相临，北、东部是高山峻岭环绕，南部与海晏县三角城接壤（三角城是西海郡遗址，建于西汉王莽秉政时期），方圆1100平方公里，有麻皮河和哈利津河贯穿。藏民兄弟世世代代生活在这块热土地上，有30多万支牛羊在这里生息，是金银滩草原典型的牧区。

❖ 这里很美，美得足以让你震颤；这里很高，高得让你感觉蓝天和白云伸手可及；这里是一片碧草如茵的大草原。浮云般的羊群，棕黑相间的牦牛，星星点点地徜徉在青草和野花丛中。不时有穿着藏服的藏民，骑着骏马悠然地在草原上缓缓而来。远处，山峦起伏，偶有雄鹰飞过的身影，莲花般的蒙古包散落在白云深处



❖ 金银滩的黄金季节是7、8、9三个月，鲜花盛开，百鸟飞翔，尤其是百灵鸟儿的歌声，动听迷人。这里是一片碧草如茵的大草原。浮云般的羊群，棕黑相间的牦牛，星星点点地徜徉在青草和野花丛中。穿着藏服的藏民，骑着骏马悠然地在草原上缓缓而来。远处，山峦起伏，偶有雄鹰飞过的身影，莲花般的蒙古包散落在白云深处。

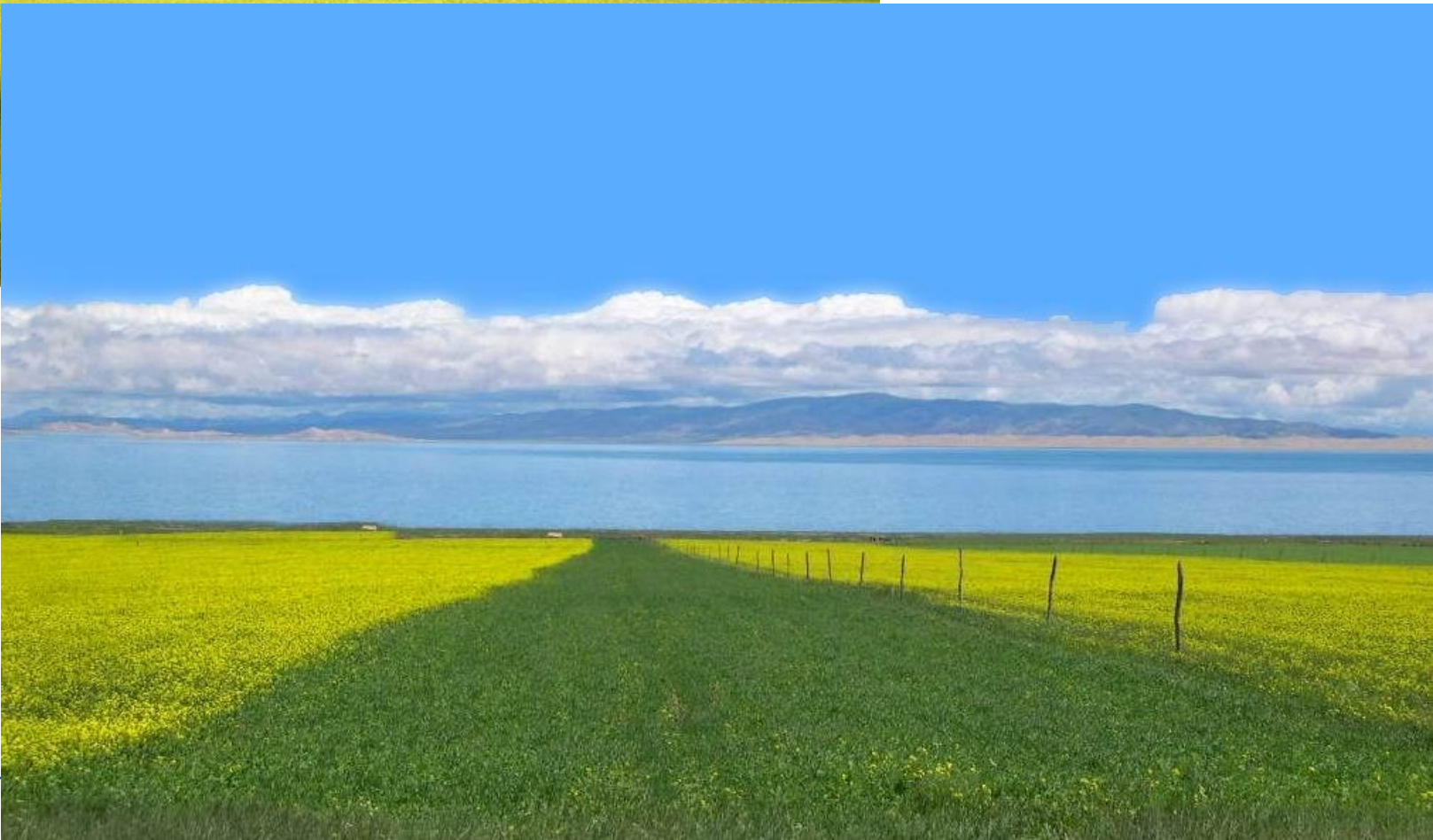
❖ 金银滩草原牧草肥美、牛羊肥壮，人们以金银遍地来形容这片美丽而富饶的土地，故得名“金银滩”。金银滩草原拥有著名的金滩、银滩大草原，是世界名曲《在那遥远的地方》的诞生地；这里还曾是鲜为人知的神秘禁区，它孕育了新中国第一颗原子弹、氢弹，是中国第一个核武器研制基地。金银滩旅游景区2005年接待中外游客32万人次，旅游综合收入4200万元。

中国纯美民间小调集
Golden Hits Of Chinese Folk Songs

在那遥远的地方

A woman wearing a red hooded dress is smiling and holding a small lamb. She stands in a lush green field with a wooden fence behind her. The scene is bright and sunny, with a clear blue sky. The overall mood is peaceful and pastoral.





西海镇原子城简介

- ❖ 原子城建于1958年，我国第一颗原子弹、第一颗氢弹均诞生于此，故称为“原子城”。1995年5月15日退役，经国务院批准更名为西海镇，现为海北州府所在地。在50年代，中国的最高决策者们，提出中国不能没有原子弹，就这样中国踏上了研制原子弹的艰苦旅程。首先是选址，经过再三斟酌，选定了青海省海晏县的金银滩，对外称二二一厂。1964年10月16日，实验成功的第一颗原子弹在此诞生。
- ❖ 为了纪念我国第一个核武器研制基地，在西海镇，竖立了一块纪念碑。现在的原子城依然保留着众多的实物纪念地，向人们展示了我国人民在非常困难时期，艰苦创业的历程。它是巨大的精神财富，也是对全国人民进行爱国主义教育的宝贵资源。
- ❖ 原子城地下指挥中心由载波室、配线室、通风室、指挥室、发电机房、配电室、人工交换室和电报室8个部分组成，位于海北州邮政局院内。一经开放，这个神秘的地方就吸引了众多人士的目光，参观游览的人络绎不绝。

标志物



扎陵湖和鄂陵湖

❖ 扎陵湖和鄂陵湖位于黄河源头的玛多县境内，距玛多县城约40多公里，是黄河源头两个最大的高原淡水湖泊，素有“黄河源头姊妹湖”之称。黄河从巴颜喀拉山北麓的卡日曲和约古宗列曲发源后，经星宿海和玛曲河（又名孔雀河），首先注入扎陵湖。扎陵湖东西长，南北窄，酷似一只美丽的大贝壳，镶嵌在黄河上，湖的面积达526平方公里，平均水深约9米，蓄水量为46亿立方米。扎陵湖水色碧澄发亮，湖心偏南是黄河的主流线，看上去，仿佛是一条宽宽的乳黄色的带子，将湖面分成两半，其中一半清澈碧绿，另一半微微发白，所以叫“白色的长湖”。扎陵湖的西南角，距黄河入湖处不远，有3个面积1至2平方公里的小岛，岛上栖息着大量水鸟，所以又称“鸟岛”。这里的鸟大都是候鸟，每年春天，数以万计的大雁、鱼鸥等鸟类从印度半岛飞到这里繁衍生息。现在，扎陵湖和鄂陵湖地区，已成为青海省重要的牧业基地和渔业生产基地。

风景看点

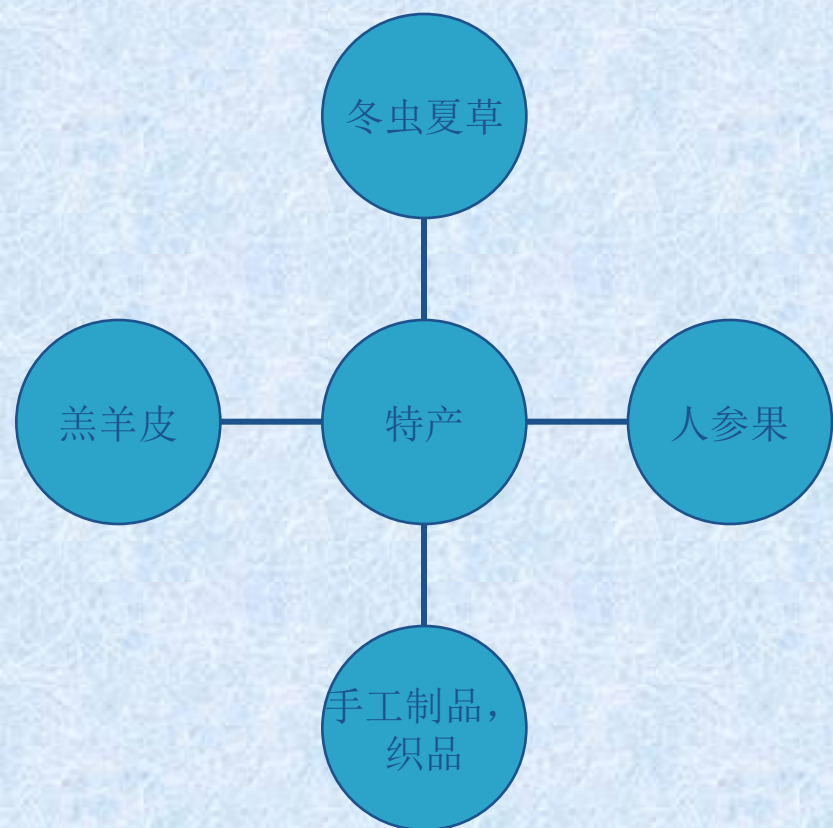
❖ 鄂陵湖烟波浩淼，波澜壮阔。上午，湖面风平浪静，纤萝不动；下午常常天气剧变，大风骤起，平静的湖面波涛汹涌，浪花拍岸。有时，还会出现天昏地暗的景象，一会儿象连片的黑色藏帐，旌旗猎猎，人声鼎沸，据说，这是当年吐蕃松赞干布在此迎候文成公主时的盛大场面；一会儿又变成点点白色的风帐，由远而近，景象极为壮观。

❖ 扎陵湖和鄂陵湖海拔4300多米，比我国最大的内陆湖泊青海湖高出一千多米，是名副其实的高原湖泊。这里地势高寒、潮湿，地域辽阔，牧草丰美，自然景观奇妙，是难得的旅游观光胜地。盛夏季节，碧空如洗，苍穹无垠，玻璃般的天幕上，不时地飘荡着樱桃似的朵朵白云，天是那样蓝，云是那样白，山是那样青。蓝天白云之下，起伏连绵的青山和褶皱闪亮的碧波，交相掩映，分外妖娆。数以万计的天鹅、大雁、野鸭、鱼鸥等在平如明镜的湖面上嬉戏飞翔，数不清的牛羊象点点珍珠在翡翠般的湖畔滚动，令人心醉。4地图





青海湖风景区之青海湖特色购物



❖ 购物场所：游客可在湖边的帐房旅游品商店内选购自己喜爱的民族特色装饰品。推荐场所：二郎剑景区（151基地）和鸟岛。特别提醒：近年来的由于地质生态变化以及人们的大量捕食，湟鱼资源正面临枯竭的危险，当地政府已下令禁捕。与此同时，渔政部门还与环湖各餐馆、旅游纪念品商店签订了“禁止销售青海湖湟鱼及其制品”的协议书。如果在湖边有人向你兜售湟鱼，一定是非法所得，敬请白律。

- ❖ 藏饰有珍珠、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，有些饰品比较大，但挂在居室或公共场所却有一番情调。



人参果



一种野生的多年生草本植物的块根，被高原人称为蕨麻，又叫延寿果。蓬菜果等。蕨麻喜湿润，耐高湿。它的全株又是藏药之一。蕨麻性味甘温，有健脾益胃，收敛止血，生津止渴，补血益气之功效。



冬虫夏草

❖ 简称虫草。它实际是麦草菌科植物冬虫夏草菌的子囊座及其寄生蝙蝠蛾等的幼虫尸体的结合体。虫草性温味甘，有保肺益肾、止咳化痰、滋补益寿、爽神明目等功效。在青海玉树、果洛、海南、黄南、海北等地均有出产。

产自青海玉树的虫草

特A



A级



B级



C级



白刺果

- ❖ 白刺为柴达木盆地天然无污染绿色产品。白刺果味酸甜营养丰富，已开发制成了多种保健、营养系列产品，如饲料、果酒、果汁和果酱等。此外，白刺果性温、味甘、微碱酸，具有调经活血，消食健胃之功效，治疗肺病、胃病、心热痛经、月经不调、消化。



羔羊皮

- ❖ 青海省名贵裘皮品种之一。它取自藏羊的羔羊（产后不超过半个月的，如超过一个月，其皮即称二毛或“一把抓”）。羔羊皮被毛柔软，毛圈形花，花纹紧密，卷曲美丽，色泽黑艳，皮板轻松，保暖性好。

青海湖风景名胜区 青海湖特色美食

❖ 青海湖周围由于多是少数民族地区，所以饮食具有民族特色。青稞酒、奶茶以及清真食品随处可见，而饭店也多民族风味。青海湖的汉族饭菜则大部分为四川风味，味道浓郁。所有城镇都有不少餐馆，但有特色的不多。特色菜肴也多以牛羊肉为主料，比如肋巴等。

❖ 特别提醒：近年来由于地质生态变化以及人们的大量捕食，湟鱼资源正面临枯竭的危险，当地政府已下令禁捕。与此同时，渔政部门还与环湖各餐馆、旅游纪念品商店签订了“禁止销售青海湖湟鱼及其制品”的协议书。如果在湖边有人向你兜售湟鱼，那一定是非法所得，敬请自律。

❖ 特色菜 牛肉干

- ❖ 以青海高原新鲜牦牛肉为原料加工而成。制作方法考究，成品色鲜，营养丰富，既保持了牦牛肉的风味，又香气浓郁、滋味鲜美。



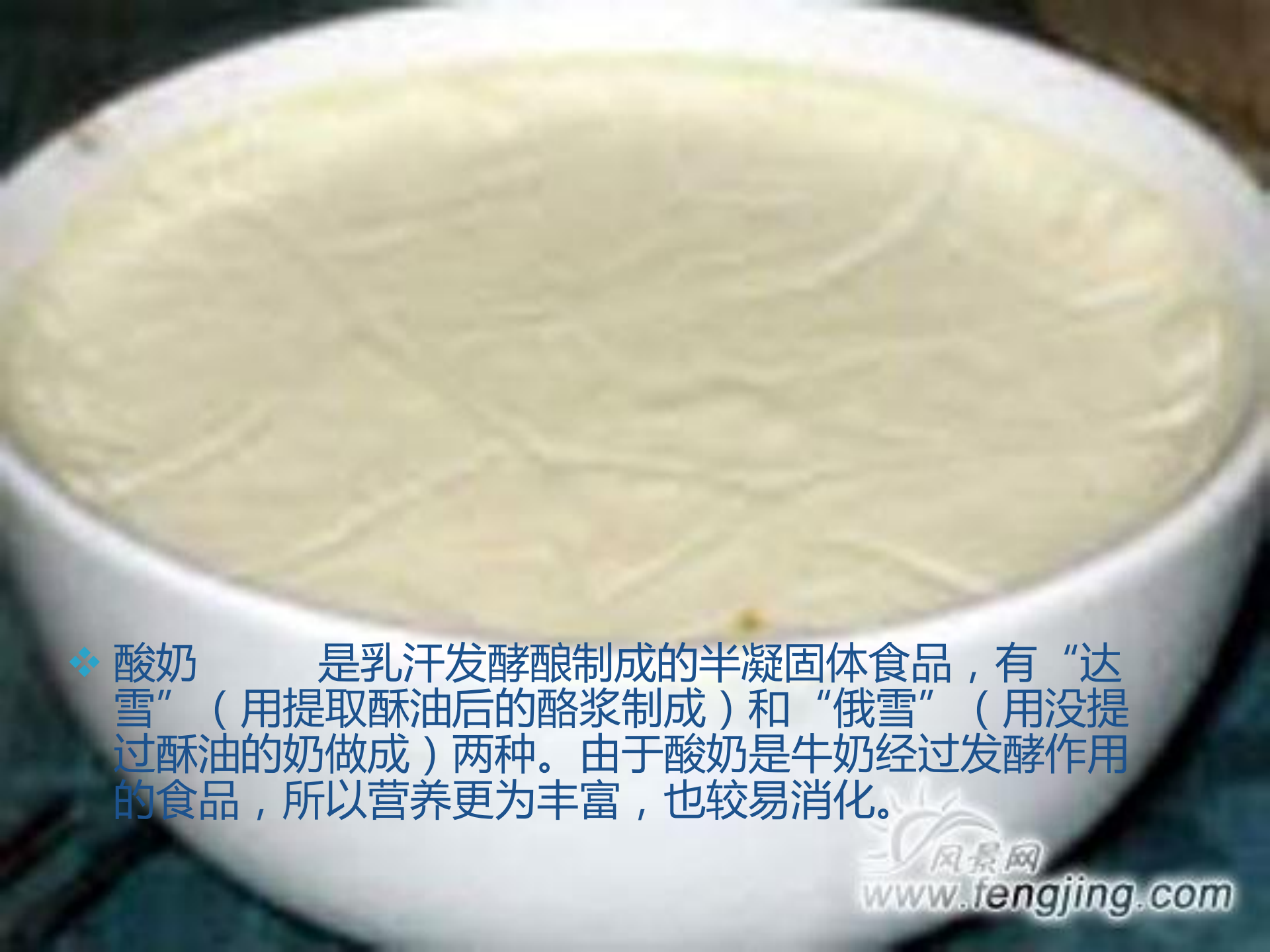
❖ 肋巴 是一种先把羊排骨煮到半熟，然后再刷上酱，在炭上烧烤的风味肉串。这种做法其实就是土耳其烤肉，甚至Kebab这个词也是源自土耳其语。






手抓羊肉

- ❖ 手抓羊肉是青海高原牧民对羊肉的一种独特吃法。因吃时一手持刀切割，一手抓肉入口而得名。烹调方法十分简单，先以新鲜羊肉用水煮熟，再加盐或蘸盐即可食用。经过烹制的羊肉熟而不烂，肉味鲜美。

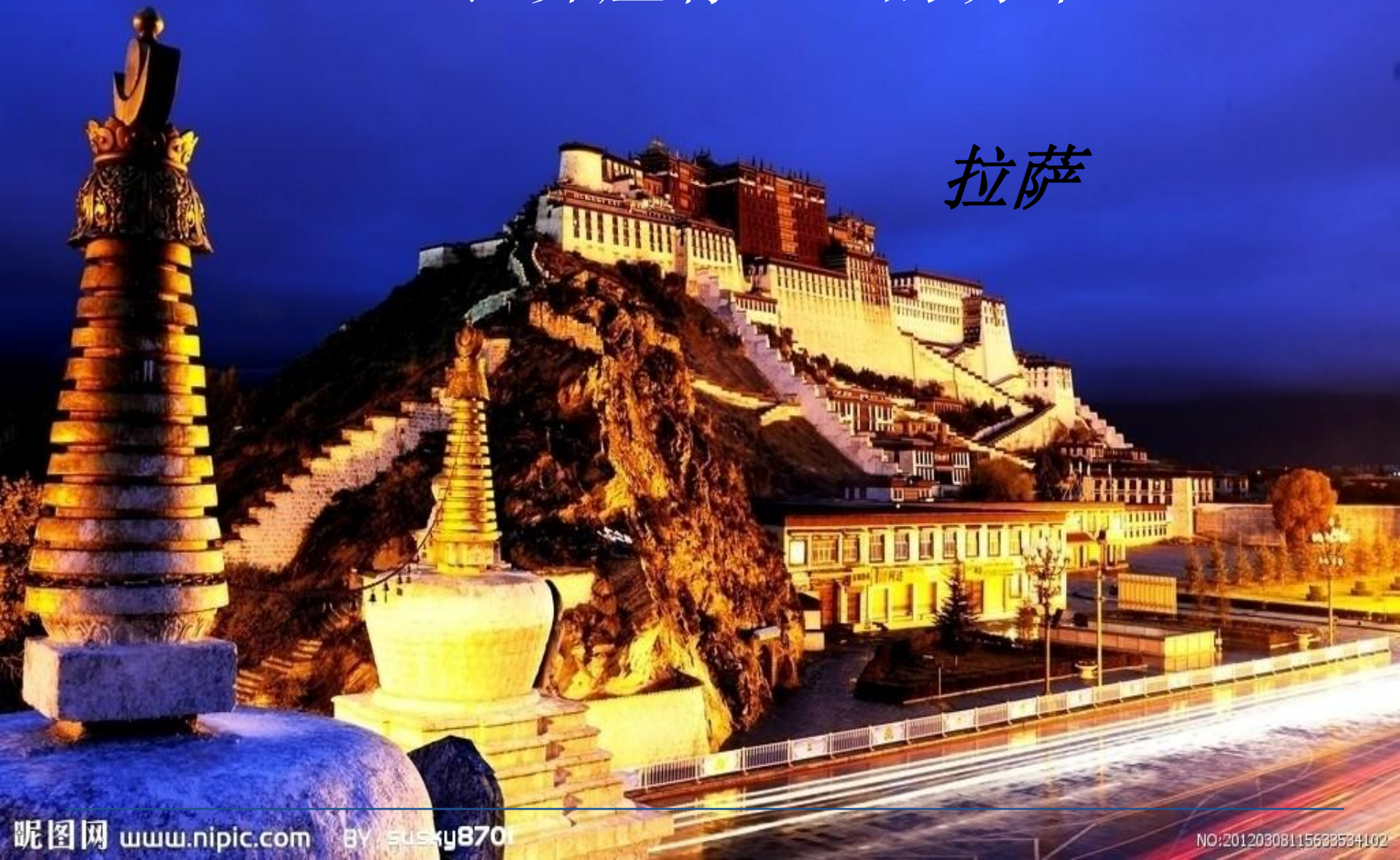



❖ 酸奶 是乳汗发酵酿制成的半凝固体食品，有“达雪”（用提取酥油后的酪浆制成）和“俄雪”（用没提过酥油的奶做成）两种。由于酸奶是牛奶经过发酵作用的食物，所以营养更为丰富，也较易消化。

- 
- ❖ 综上所述，环青海湖地区以青海湖和日月山作为主核心及第二核心，形成优势互补、自然风光与文化内涵相结合的旅游开发模式，辐射周边次级景点，力求提升地区旅游品位，使得游客停留时间大大延长，并且使得整个旅游线路的品质提升，从而形成例如湖南张家界——凤凰、云南玉龙雪山——丽江的旅游开发模式。
-

“世界屋脊”上的明珠

拉萨



- 
- ❖ 毫无疑问，拉萨作为曾经西域多个政权的首府以及藏传佛教文化的中心，其历史文化价值和开展旅游观光的条件，即使放眼全世界都是首屈一指的。
 - ❖ 拉萨旅游的开展，以布达拉宫为核心，藏传佛教及藏族文化为主线，涵盖拉萨城内几十处景点，是一条文化品味奇高的旅游精品路线。
-

布达拉宫

- ❖ 布达拉宫（英文译音：the Potala Palac）俗称“第二普陀山”，屹立在西藏首府拉萨市区西北的红山上，是一座规模宏大的宫堡式建筑群。建于公元641年。
- ❖ 布达拉宫缘何而建呢？



原因

- 1· 一说是松赞干布为迎娶大唐文成公主，兴建了此宫；
 - 2· 另一说是因发展需要，松赞干布为巩固政权，将统治中心从山南泽当一带迁至布达拉宫，又为了防守外来侵略，于是在拉萨红山上建造了红山宫——布达拉宫最早的称谓；
 - 3· 还有一种说法是文成公主推算后建议法王修建布达拉宫。
17世纪重建后，布达拉宫成为历代达赖喇嘛的冬宫居所，也是西藏政教合一的统治中心。
-



这座宫殿具有鲜明的藏式风格，依山而建，气势雄伟。以白宫和红宫以及附属建筑组成。布达拉宫中还收藏了无数的珍宝，堪称是一座艺术的殿堂。1961年，布达拉宫被中国国务院公布是中国第一批国家重点保护文物之一。1994年，布达拉宫被列入世界文化遗产。

白宫介绍:

- ❖ 白宫，是达赖喇嘛的冬宫，也曾是原西藏地方政府的办事机构所在地，高七层。位于第四层的东有寂圆满大殿（措庆夏司西平措），系白宫主殿，也是白宫最大的殿，是布达拉宫白宫最大的殿堂，面积 **700**多平方米，是达赖喇嘛坐床、亲政大典等重大宗教和政治活动场所。第五、六两层是摄政办公和生活用房等。最高处第七层两套达赖喇嘛冬季的起居宫，由于这里终日阳光普照，故称东、西日光殿。
-

❖ 红宫介绍:

- ❖ 红宫位于布达拉宫的中央位置，外墙为红色，主要是达赖喇嘛的灵塔殿和各类佛殿。灵塔殿共有五座，分别是五世、七世、八世、九世和十三世。其中最大的是五世达赖灵塔殿（藏林静吉），最晚的的是十三世达赖灵塔殿（格来顿觉）。红宫中一些宫殿也很重要，如红宫最大的殿堂西有寂圆满大殿（措庆努西平措）、三界兴盛殿（萨松朗杰）、坛城殿（洛拉康）等。
-

白宫



红宫



❖ 法王洞(曲吉竹普)：

- ❖ 法王洞（曲吉竹普）是七世纪吐蕃时期的建筑，被西藏佛教徒尊称为法王的松赞干布当年曾在此修行。殿内有松赞干布、文成公主、尺尊公主以及吐蕃王朝大臣噶尔东赞（禄东赞）和吞米·桑布扎等塑像。后者相传为藏文创始人，尚有早期珍贵的壁画。



白宫门廊:

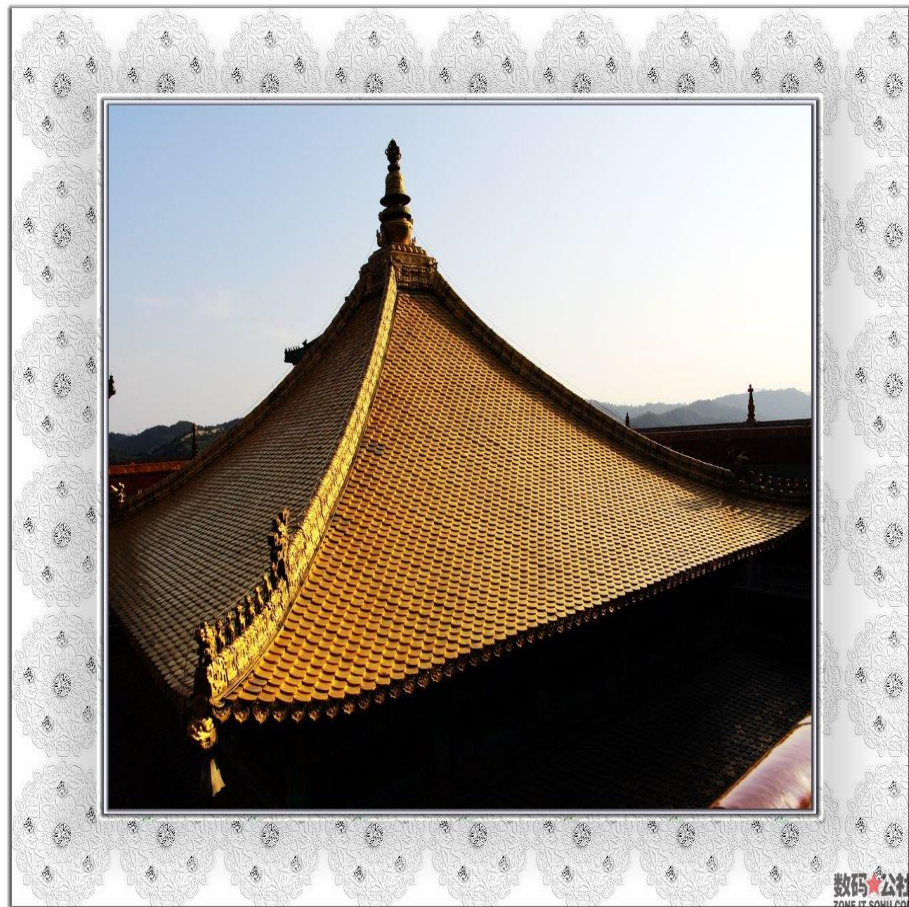
- ❖ 此门廊有通往白宫的大门，四壁均绘有壁画，其中北壁绘有文成公主进藏图，南壁绘有五世达赖喇嘛晚年封桑杰嘉措为第斯（执政）的文告。



❖ 金顶区介绍:

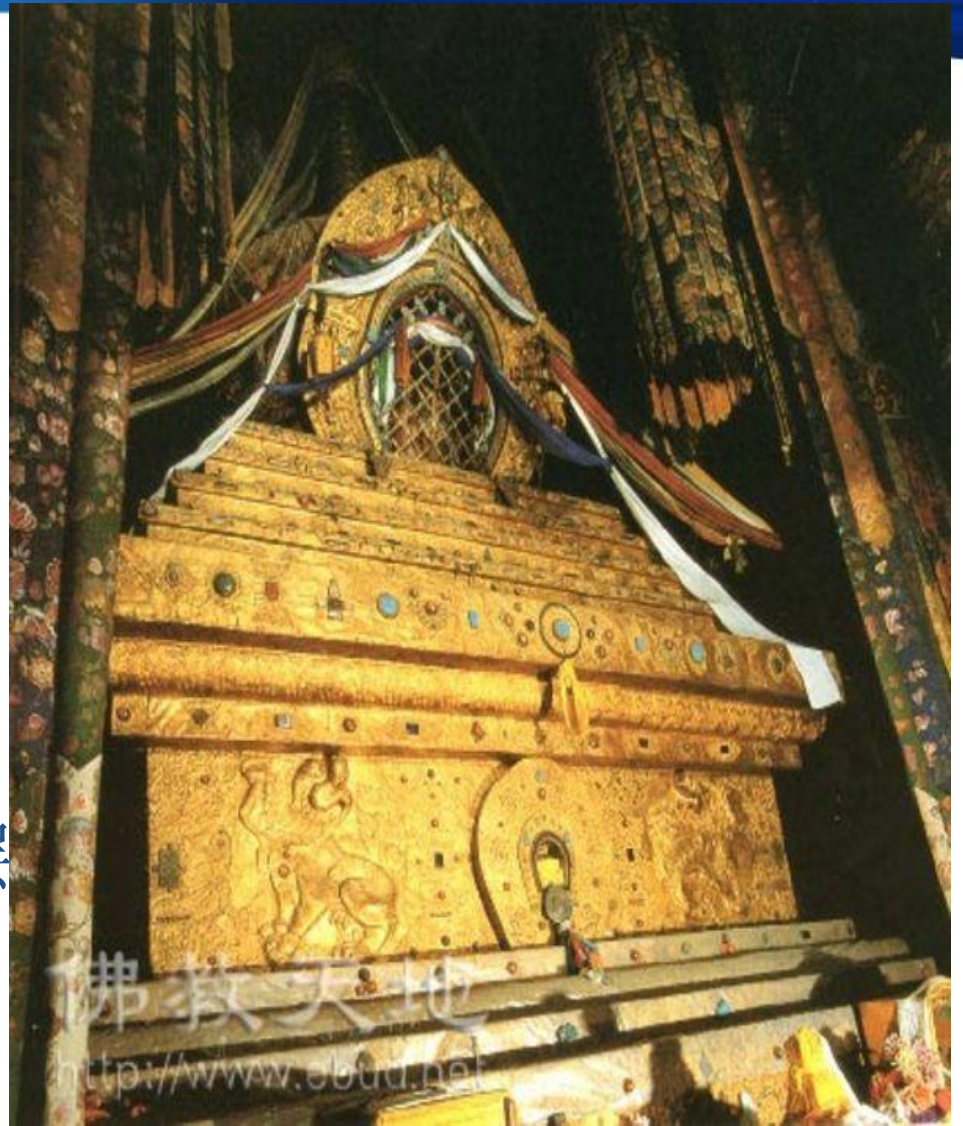
- ❖ 金顶区位于面达拉宫的最高处。金顶指的是灵塔殿和主供佛殿的鎏金屋顶，共7座，金顶上有许多鎏金装饰。金顶区四周，尚有经幢、经幡等装饰。

布达拉宫金顶



十三世达赖喇嘛灵塔殿：

十三世达赖喇嘛灵塔通高12.97米，用优质黄金包裹的灵塔面镶嵌的珠宝上万颗，可谓世间珠玉宝石荟萃。殿内陈设着各种法器、祭器。十三世达赖喇嘛土登嘉措坐像前陈设一座由20万颗珍珠串成的珍珠塔（曼陀罗）。第3层楼四壁为十三世达赖喇嘛一生的传记壁画



历史文物：

布达拉宫收藏和保存了大量的极为丰富的历史文物。其中有**2500**余平方米的壁画、近千座佛塔、上万座塑像、上万幅唐卡(卷轴画)；还有贝叶经、甘珠尔经等珍贵经文典籍；表时历史上西藏地方政府与中央政府关系的明清两代皇帝封赐达赖喇嘛的金册、金印、玉印以及大量的金银品、瓷器、珐琅器、玉器、锦锻品及工艺珍玩，这些文物绚丽多彩、题材丰富。



❖ 唐卡介绍:

❖ 唐卡，藏语译为“卷轴画”，是最富有藏族特征的一个画种，用彩缎装裱，画在绢、布或纸上的卷轴画。主要以宗教人物、宗教历史事件、教义为内容，也涉及到西藏天文历算、藏医藏药等题材。布达拉宫保存有近万幅唐卡，最大的可达几十米。



❖ 布达拉宫广场：

- ❖ 布达拉宫广场位于西藏拉萨市布达拉宫正对面，是世界海拔最高的城市广场。是西藏自治区政府和拉萨市重要的活动场所，也是中外游客集中观光的旅游景点之一，是一座融休闲、文化、集会等多功能为一体的现代化广场。

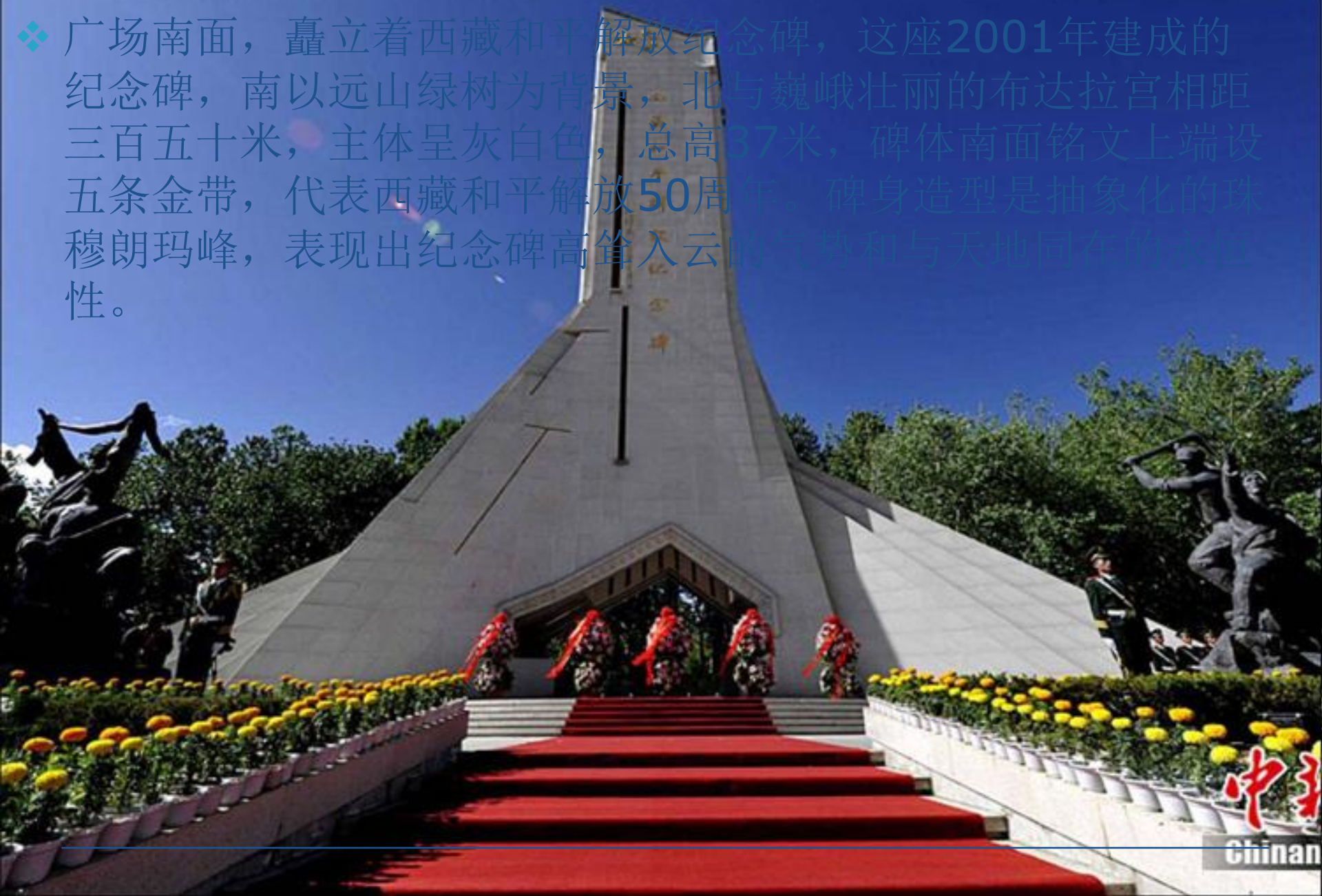


音乐喷泉



❖ 西藏和平解放纪念碑：

❖ 广场南面，矗立着西藏和平解放纪念碑，这座2001年建成的纪念碑，南以远山绿树为背景，北与巍峨壮丽的布达拉宫相距三百五十米，主体呈灰白色，总高37米，碑体南面铭文上端设五条金带，代表西藏和平解放50周年。碑身造型是抽象化的珠穆朗玛峰，表现出纪念碑高耸入云的气势和与天地同在的永恒性。



❖ 门票价格：

旺季（每年的5月1日至10月31日）门票200元；淡季（每年的11月1日至次年的4月30日）门票100元；金顶门票：10元；珠宝展：10元；灵塔殿：10元；可以免费参观布达拉宫脚下的雪城景点。

提醒：为控制游人数量，限制每日游客为2300人，其中1600张提供给旅行社，700张提供给散客。散客参观，需提前到布达拉宫排队，依次免费领取布达拉宫购票凭证，次日凭购票凭证才能购票参观。

❖ 开放时间：

❖ 除重大节日，开放时间为上午 9：00-16：00

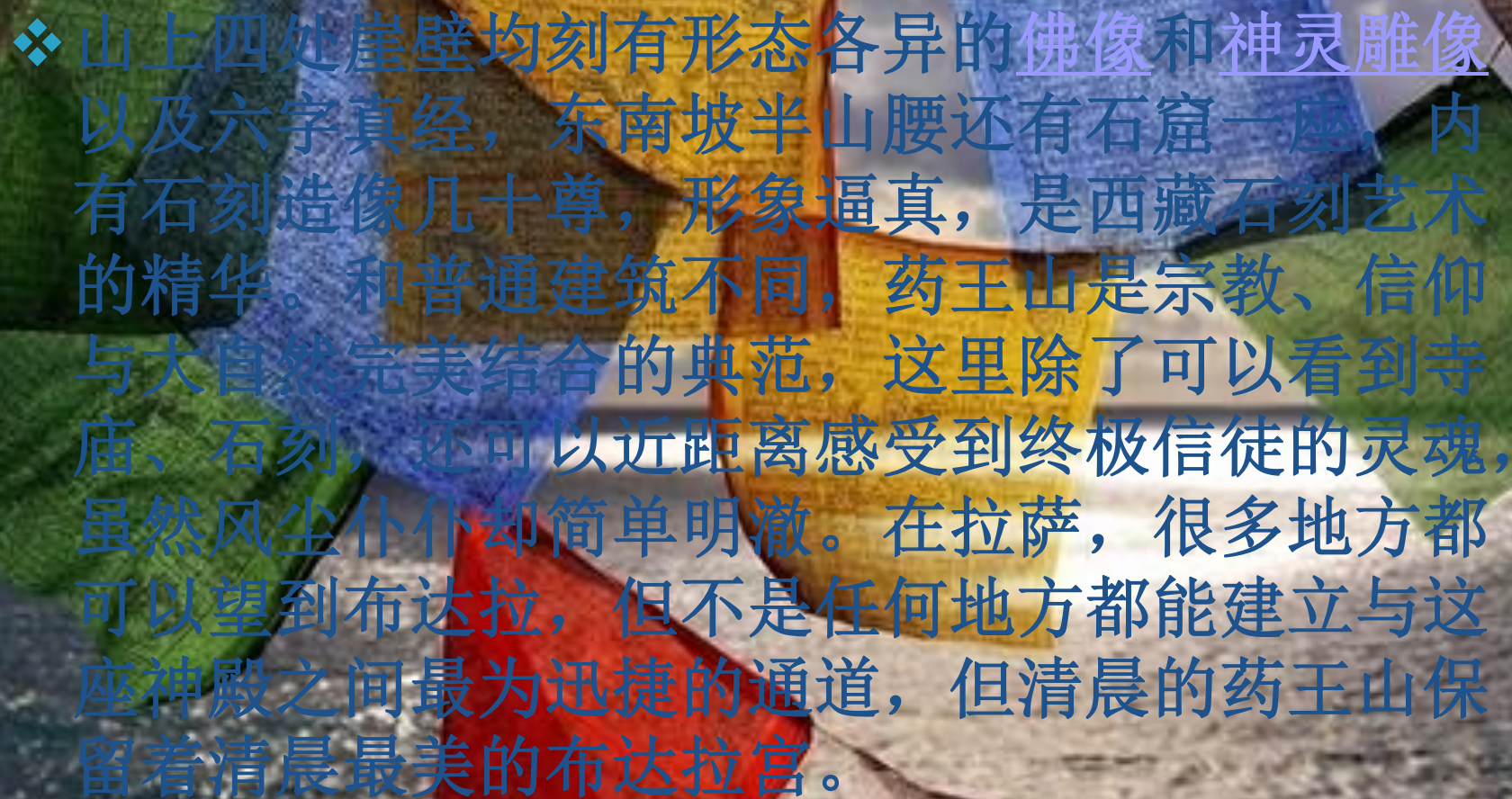
❖ 最佳游览时间：7-9月

❖ 景区介绍:



西藏药王山藏名夹波日，意为“山角之山”，在拉萨市布达拉宫右侧。此山海拔3725米，有小路可至峰顶。17世纪末，第巴·桑结嘉措为发展藏医，在山上修建门巴扎仓（医药院），从各寺选拔部分喇嘛来此学习医药知识。院内供奉有蓝宝石的药王佛像，故汉人称为药王庙，又叫药王山。





❖ 山上四处崖壁均刻有形态各异的佛像和神灵雕像以及六字真经，东南坡半山腰还有石窟一座，内有石刻造像几十尊，形象逼真，是西藏石刻艺术的精华。和普通建筑不同，药王山是宗教、信仰与大自然完美结合的典范，这里除了可以看到寺庙、石刻，还可以近距离感受到终极信徒的灵魂，虽然风尘仆仆却简单明澈。在拉萨，很多地方都可以望到布达拉，但不是任何地方都能建立与这座神殿之间最为迅捷的通道，但清晨的药王山保留着清晨最美的布达拉宫。



查看大图

ornellab.com



❖ 万佛墙介绍:

- ❖ 从拉萨的德吉南路上海大厦对面的小巷子里直入不到**300**米，便可到达药王山脚，首先见到的便是那面巨大的石壁，上面雕刻满了大大小小的石像，下面有许多藏族民众在磕长头，在这摩崖石刻旁边，还有一个巨大的象金字塔一样的建筑，上面也都嵌满了佛像，底部安装着巨型的转经幢。



给逝者一个灵魂安息的地方

也是给家属一个心灵缅怀的空间.....



昆山真心莲坊箱架有限公司

联系人：郭经理

电话：15850300599

A scenic view of a lake with prayer flags in the foreground. The prayer flags are colorful and strung across the frame, creating a vibrant border. The lake is a deep blue-green color, and the sky is a bright blue with scattered white clouds. In the distance, there are mountains with some snow on their peaks. The foreground shows a rocky outcrop where the prayer flags are attached.

❖ 经幡介绍:

❖ 从药王山顶往下直到山沟里，人们已经用经幡把这里变成了一个硕大的经幡之山，整个看起来是一个巨型的五彩缤纷的三角。在阳光的照耀下，熠熠生辉。

•查拉鲁普石窟庙介绍:

- ❖ 查拉鲁普石窟庙座落于药王山东侧陡峭的山腰上，是个造型奇特的洞窟式小庙，整个石窟呈不规则长方形，面积只有**27**平方米左右。石窟洞口有一中心石柱，石柱与洞壁之间是狭窄的转经廊道，廊道岩壁上有**69**尊石刻造像，其中有藏王松赞干布、文成公主、赤尊公主等。相传，洞窟顶上还曾留下文成公主思念家乡时面向东方朝拜的逆光剪影。

❖酥油灯介绍:

❖ 每到一个重要的宗教节日，药王山的转经路上，人潮涌动，焚香祈祷，叩头膜拜把信徒们的内心祈盼倾至这佛光四溢的神山上。不少康区、藏北、境外的信教徒不远万里，从家乡携带着刻有六字真言的牛头，石块来到神山面前，恭敬置于山崖上下班，以表达自己的真诚。平日里，朝圣的信徒手摇转经筒，口诵六字真言心度虔诚地绕着药王山朝拜，山崖下的流浪艺匠仍在潜心地凿刻着奉献给神、给人的“艺术品”。





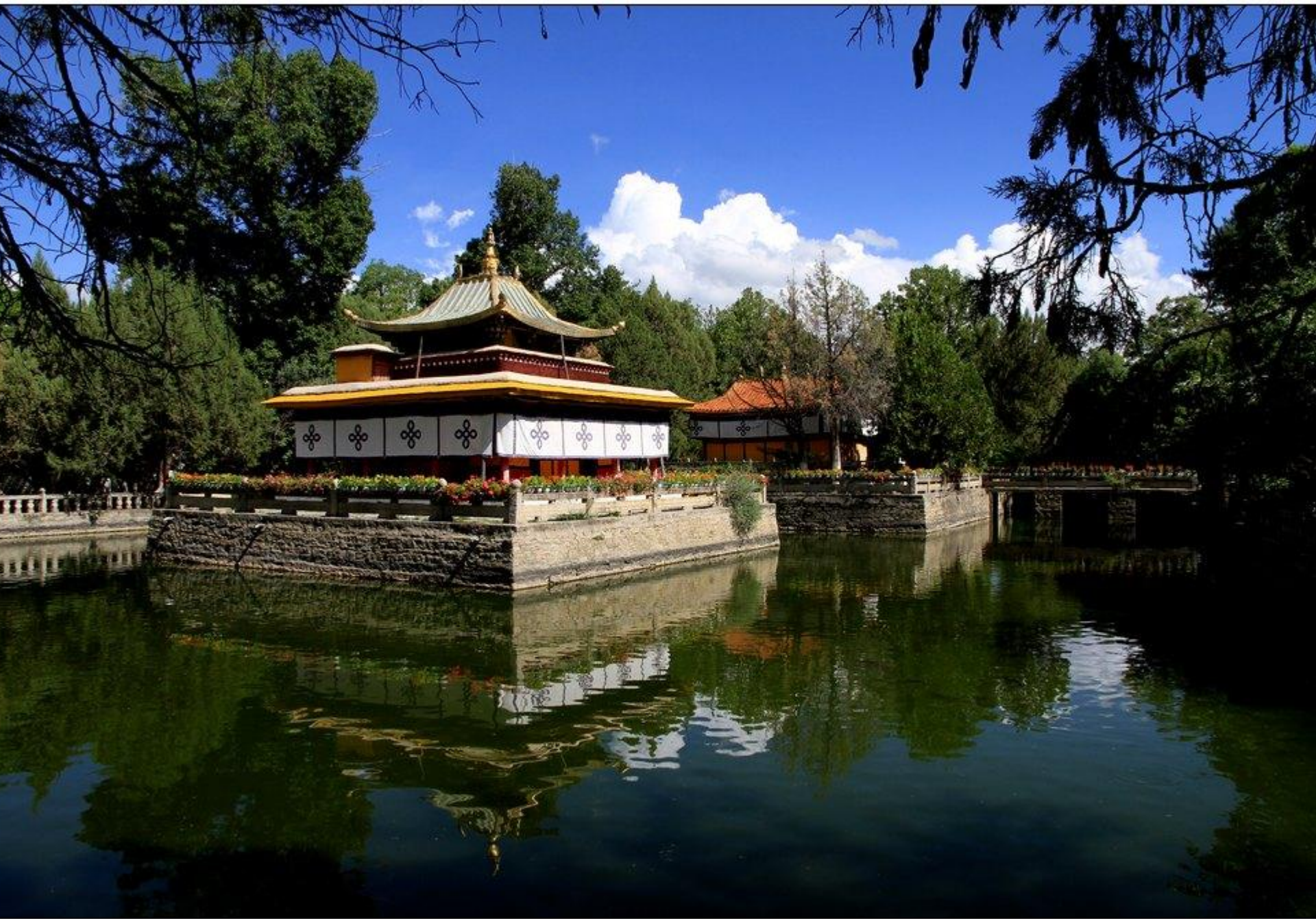
❖ 注意事项:



- 1、游药王山难免上上下下，所以建议穿平底鞋前往。
 - 2、另外拉萨海拔高，避免运动量过大，注意预防高原反应。
 - 3、清晨的药王山人满为患，大家争相拍摄沐浴在晨光中的布达拉宫。所以建议早点前往。
-

❖ 景区介绍:

❖ 罗布林卡藏语意为“宝贝公园”，俗称拉萨的颐和园，为历代达赖喇嘛的夏宫，是西藏人造园林中规模最大、风景最佳的、古迹最多的园林。



达旦明久颇章介绍：

❖ 达旦明久颇章位于罗布林卡东区宫苑北部，意为永恒不变宫，专为十四达赖所建，俗称新宫。

新宫宫殿内的壁画内容丰富、栩栩如生，南殿的壁画从西沿北到东，用连环画的形式表现了一部西藏简史，整个画面生动活泼，色彩合谐，具有独特的民族风格；北殿西侧经堂内的“释迦牟尼讲经”图，亦是不可多得的艺术杰作。





❖ 格桑颇章介绍:

❖ 格桑颇章位于宫苑东区的东南角，始建于**1755**年，专为七世达赖格桑嘉措沐浴而用，是罗布林卡里最早的一座宫殿。

格桑颇章的第一层为经堂，第二层为罗汉殿、护法殿及达赖的阅经室，第三层为达赖接见僧俗官员的地方。在第二层有四幅儿童题材的壁画，画面生动活泼，极富世俗气息，为西藏壁画中所少见。



<http://diyingzongxiangsui.blog.sohu.com>



❖ 金色颇章介绍:

- ❖ 金色颇章位于宫苑西区，“金色”藏语中为“受宠者”之意，宫殿修建于十三世达赖时期，为罗布林卡三大宫殿之一。

金色颇章的建筑富丽堂皇，宫前长廊及宫内建筑雕梁画栋，正门前有一个宽广的大广场，种植有多种花树，宫殿本身的黄屋、金顶、白墙、红檐，与四周高低错落的绿树丛林相掩映，构成一幅优美的高原雪域园林图画。




❖ 康松司伦介绍:

❖ 康松司伦也叫威镇三界阁，是罗布林卡东门处最醒目的一座阁楼。康松思轮为八世达赖所建，是一座二层亭台建筑，坐西向东，汉式金顶，下层为过道，二层为达赖看戏台。

每逢雪顿节，罗布林卡康松思轮楼前的藏戏广场上，戏台周围围满了看戏的群众，观看台上身着西藏传统民族服装的演员表演藏戏。



- 
- ❖ 乌尧颇章介绍：
 - ❖ 乌尧颇章意为“凉亭宫”，它是罗布林卡最早的宫殿之一。乌尧颇章的壁画中，以拉萨及周边的佛教寺庙为线索的拉萨全景图及细致描述密宗修行方法的密宗修行图最为罕见，是西藏壁画艺术的经典之作，具有极高的研究价值。

❖ 措吉颇章介绍:

- ❖ “措几颇章”意为“湖心宫”，是罗布林卡宫苑东部的中心建筑，修建于八世达赖时期。湖心宫是罗布林卡最美丽的地方，主要建筑物包括湖心宫和龙王宫，达赖喇嘛常在此会见和宴请僧俗官员。





❖ 景区介绍:

西藏博物馆是西藏第一座具有现代化功能的博物馆，建筑外观在体现鲜明的藏族传统建筑艺术特点的同时，又兼具了现代建筑的实用特点和艺术神韵，熔载出自己独具的建筑风格，令人叹为观止。

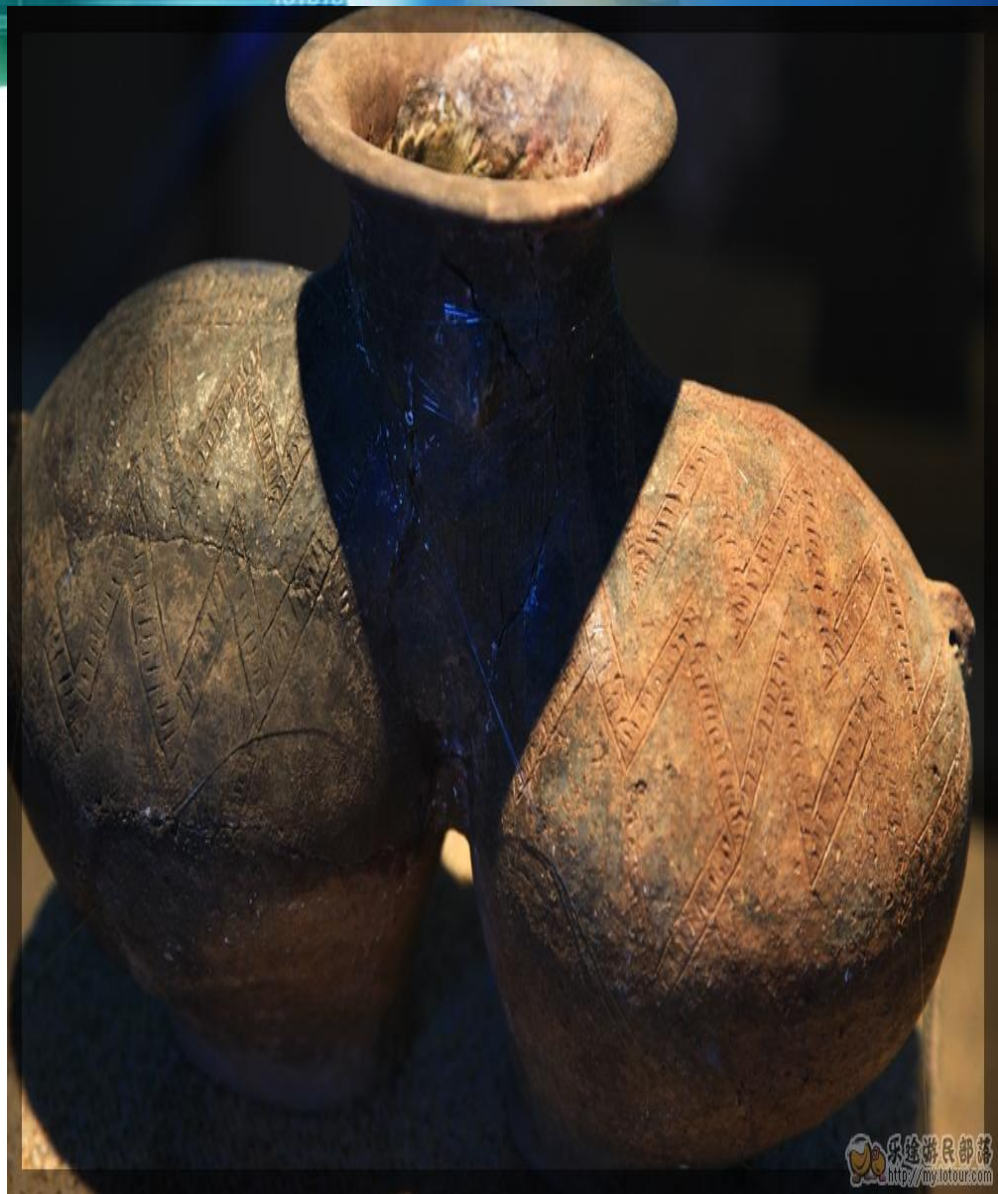
西藏博物馆坐落于拉萨市罗布林卡东南角，占地面积**53959**平方米，总建筑面积**23508**平方米，主体建筑分展馆区和库区两个部分，展馆区二层是西藏历史展览；三层是唐卡、动植物、玉石等专项展览和临时展览；一层是旅游纪念品商店。

西藏博物馆有馆藏包括各类史前文化遗物，多种质地和造型的佛、菩萨人物造像，历代蘸金粉、银粉、珊瑚粉等手写的藏文典籍，历代中央政府颁给大活佛的金印，金瓶掣签仪式使用的金瓶和玉签，五彩纷呈的唐卡画，各种乐器、法器，具有鲜明的民族特色的手工艺品，别有风格的陶器等等。

❖ 五世达赖金印介绍:

- ❖ 五世达赖为了获得清朝中央政府的支持而进京朝觐顺治皇帝之后，顺治册封五世达赖所颁之印。该印系纯金铸就，重达8.5千克，印文为汉、藏、满、蒙四种文字篆刻“西天大善自在佛所领天下释教普通瓦赤喇达喇达赖喇嘛之印”。自此，历代达赖喇嘛均由中央政府认定。





❖ 双体陶罐介绍：

❖ 双体陶罐出土于昌都卡若遗址，造型洗练优美、饱满丰盈、构思巧妙，制作工艺纯熟，代表了卡若文化的制陶水平和卡若先民高超的器物造型能力，是新石器时代西藏陶器的代表和点睛之作，也是西藏博物馆的镇馆之宝。

娘热民俗风情园

❖ 景区介绍：

❖ 娘热民俗风情园地处西藏拉萨市北郊娘热沟，距市中心约6公里。娘是当地家族的一个姓氏，娘热则寓意“娘氏家族的人们热情好客。”如今的娘热仍保留着西藏最传统的民俗文化，像糌粑、青稞、水磨坊、藏餐、藏戏等。娘热沟内空气清新，环境幽雅，藏式村落错落有致，民风淳朴，藏家风情浓郁。

娘热民俗风情园，面积50000平方米，共分为五个片区，分别为民宅区、饮食文化区、林卡娱乐区、民族手工艺展销区、文化精品展示区。另外，风情园内还有色拉寺(西藏著名的三大寺庙之一)、藏文创始之地—帕崩岗寺及近期发现的具有4000多年历史的曲贡遗址等著名景观。

❖ 藏式民居介绍：

❖ 在民宅区，有拉萨的林卡风情、藏北牧区帐篷、林芝木屋、藏式农家苑等，屋内家具布置皆为浓郁的藏式特色。





❖ 藏族歌舞介绍:

- ❖ 在林卡娱乐区，可以观看藏戏、民族歌舞表演，同时还可以登山、骑马、射响箭等。娘热乡民间艺术团的藏戏表演在拉萨非常有名，在园内可以欣赏到他们表演的各种藏戏段子、神舞、朗玛、堆谐以及民间对歌。
-



❖ 烤全羊介绍:

- ❖ 在饮食文化区，旅游者可以参观糌粑水磨房和原始榨油房，同时还可以品尝配有野生调味品的土制烧烤以及古老传统工艺打制的酥油茶、青稞酒、牦牛酸奶等多样乡村绿色饮食。





❖ 氍毹介绍：

❖ 在民族手工艺品展销区，将现场展示土陶器、藏宣纸、氍毹、卡垫等民族手工艺品的制作工艺。



❖ 可以购买的礼品:



(当地特产)藏紫盐、藏毯、藏药泡酒滋补王、青稞酒、青稞面、金银器、昌都酸梨、仁青常觉、藏獐人参果、珠峰圣茶、碎蛇、藏酒、藏弯刀、麝香。

(特色美食)畚箕饼、公婆饼、马奶子、奶酒、干酪、藏牛羊肉、拉萨甜茶、强木都茶、蒸牛舌、尕灌肠、吹肝、酥油茶等。

❖ 景区介绍:



大昭寺始建于唐贞观二十一年（**647年**），是藏王松赞干布为纪念尺尊公主入藏而建的，后经历代修缮增建，形成庞大的建筑群。

大昭寺位于拉萨老城区中心，又名“祖拉康”、“觉康”（藏语意为佛殿）。寺院建筑面积达**2**万余平方米，有释迦摩尼、宗喀巴大师殿、松赞干布殿、班旦拉姆殿（格鲁派的护法神）、神羊热姆杰姆殿、藏王殿等**20**多个殿堂。






❖ 主殿介绍:

- ❖ 大昭寺主殿高4层，镏金铜瓦顶，辉煌壮观，具有唐代建筑风格，也吸取了尼泊尔和印度建筑艺术特色，大殿正中供奉文成公主从长安带来的释迦牟尼12岁时等身镀金铜像，两侧配殿供奉松赞干布、文成公主、尼泊尔尺尊公主等塑像。
-

❖ 唐蕃会盟碑介绍:

- ❖ 唐蕃会盟碑矗立于大昭寺门前广场上，高3.42米，宽0.82米，厚0.35米，唐长庆三年(823年)用藏汉两种文字刻写。公元九世纪，唐朝与吐蕃王朝达成和好，当时的赞普赤德祖赞为表示两国人民世代友好之诚心，立此碑于大昭寺前，碑文朴实无华，言辞恳切。碑的旁边有一棵柳树，据传由文成公主亲手种植，当地人称为公主柳。





❖ 囊廓介绍：

- ❖ 拉萨主要的转经活动都是以大昭寺的释迦牟尼佛为中心而进行的。环大昭寺内中心的释迦牟尼佛殿一圈称为“囊廓”，环大昭寺外墙一圈称为“八廓”，大昭寺外辐射出的街道叫“八廓街”即八角街。以大昭寺为中心，将布达拉宫、药王山、小昭寺包括进来的一大圈称为“林廓”。这从内到外的三个环型，便是藏民们行转经仪式的路线。



❖ 千手千眼观音佛殿介绍：

- ❖ 观音菩萨以慈悲为怀，为了提高自己救度众生的效率，幻化为千手千眼。据说殿内的千手千眼十面观音，神奇地出现在松赞干布时期，后来松赞干布及其两个王妃死后的神灵被吸入了这尊佛像中。这座佛殿是除释尊殿外最神圣的佛殿。




- ❖ 拉萨建城壁画介绍：
- ❖ 大昭寺壁画面积达4400平方米，内容涵盖宗教故事、历史传记与民间故事等，更有描述松赞干布和文成公主修建拉萨城的壁画。



❖ 释迦牟尼殿介绍:

- ❖ 释迦牟尼殿是大昭寺内最神圣的殿堂。该殿供奉的是唐朝文成公主从长安带来的释迦牟尼十二岁等身佛像。释迦牟尼十二岁等身像是依照释迦牟尼佛十二岁大时的样子，所塑立的佛像。佛像比例与十二岁时的释迦牟尼佛佛相相等。是世上仅有的三尊珍贵佛像之一。



- 
- ❖ 就整个西藏地区来看，以拉萨为核心，向四个方向辐射的旅游格局十分明显，主要线路有：拉萨---巴松错---林芝、拉萨---羊湖---日喀则、拉萨——珠峰等。
-

探險之旅





- ❖ 随着旅游业的发展，游客对于旅游的方式和体验有了更多个性的要求，各种类型的旅游形式层出不穷，并且发展十分迅速。其中探险旅游就是其中非常新颖且受欢迎的一种，是今后旅游的新热点。
 - ❖ 青藏地区位于世界屋脊青藏高原，自然和人文景观均为受到破坏，且自然风光绮丽，地广人稀，是开展探险旅游的绝佳场所。
-

探险珠穆朗玛峰



珠穆朗玛峰 (Qomolangma) 简称珠峰，又意译作圣母峰，尼泊尔称为萨加马塔峰，也叫“埃非勒斯峰” (Everest)，藏语的“珠穆朗玛”意为“第三女神”。该峰位于中华人民共和国和尼泊尔交界的喜马拉雅山脉之上，终年积雪。高度8844.43米，与此同时珠穆朗玛峰每年增长1.27厘米，为世界第一高峰，中国最美的、令人震撼的十大名山之一。

探索这座会不断成长的世界第一高峰



峰所在的喜马拉雅山地区原是一片海洋，在漫长的地质年代，从陆地上冲刷来量的碎石和泥沙，堆积在喜马拉雅山地区，形成了这里厚达3万米以上的海相沉积岩层。之后，由于强烈的造山运动，使喜马拉雅山地区受挤压而猛烈抬升，据算，平均每一万年大约升高20~30米，直至如今，喜马拉雅山区仍处在不断上升之中，每100年上升7厘米。



随着时间的推移，珠穆朗玛峰的高度还会因为地理板块的运动而不断变化。有趣的是，珠穆朗玛峰虽然是世界第一高峰，但是它的峰顶却不是距离地心最远的一点。这个特殊的点属于南美洲的钦博拉索山。（已知太阳系最高峰是海拔27000米的火星奥林匹斯山）。珠穆朗玛峰高大巍峨的形象，一直在当地以及全世界的范围内产生着巨大的影响。

一山藏四季



珠穆朗玛峰山顶终年
冰雪覆盖，冰川面积
达1万平方公里，雪
线（4,500~6,000
米）南低北高珠穆朗
玛峰

。南坡降水丰富，
1,000米以下为热带
季雨林，1,000~
2,000米为亚热带常
绿林，2,000米以上
为温带森林，4,500
米以上为高山草甸。
北坡主要为高山草甸，
4,100米以下河谷有
森林及灌木。珠峰地
区及其附近高峰的气
候复杂多变，即使在
一天之内，也往往变
化莫测，更不用说在
一年四季之内的翻云
覆雨

山间有孔雀、长臂猿、藏熊、雪豹、藏羚等珍禽奇兽

窥千奇百态之动物



观旗云之万变



昵图网 nipic.com/david9394

眺望珠穆朗玛峰，确实神奇美丽，无论那云雾之中的山峦奇峰，还是那耀眼夺目的冰雪世界，无不引起人们莫大的兴趣。不过，人们最感兴趣的，还是飘浮在峰顶的云彩。这云彩好像是在峰顶上飘扬着的一面旗帜，因为这种云被形象地称为旗帜云或旗状云。



珠穆朗玛峰旗云的形状千姿百态，时而像一面旗帜迎风招展；时而像波涛汹涌的海浪；忽而变成袅娜上升的炊烟；刚刚似万里奔腾的骏马；一会儿又如轻轻飘动的面纱。这一切，使珠穆朗玛峰增添了不少绚丽壮观的景色，堪称世界一大自然奇观。

极地之旅-珠峰东坡 嘎玛沟穿越

嘎玛沟

- ❖ 这是一条世界最高峰下的国徒步旅游极品线。
- ❖ 这是一颗世界屋脊献给世人的璀璨明珠和一份珍贵礼物。
- ❖ 这是一座承载着人类历史与未来的梦幻家园。
- ❖ 在这里，可以踏着青青草甸听着淙淙清泉，在原始森林小溪边透过云雾换一个角度眺望近在咫尺世界最高还能同时看到世界上第四高峰络子峰、第五高峰马卡鲁峰以及多座海拔7000米以上的高峰。

穿越嘎玛沟



嘎玛沟在20世纪被美国探险家史迪威誉为“世界十大景观”之一，“世界上最美丽的山谷”、“世界十大经典徒步线路之一”。整个徒步线在珠峰自然保护区内，风景非震撼两字能形容，还有神秘的夏尔巴人住在这里，珍稀野生动物也特别多，可以欣赏到珠峰（世界第一）、洛子峰（世界第四）、马卡鲁峰（世界第五）。线路气候多变、海拔高，人迹罕至，极其艰辛，不过它的魅力就在于此，给人一种征服自我的快感。

❖ 装备要求

个人装备：尽量精简；

- 1、登山包（女50~60升，男60~70升）、背包防雨罩；
- 2、小背包或腰包1个；
- 3、高帮防水登山鞋；
- 4、冲锋衣、裤、抓绒衣裤；
- 5、排汗内衣；
- 6、羽绒服；
- 7、睡袋，舒适温度-10度，需要羽绒睡袋，估计要1200克左右的，注意做好防水保护；
- 8、防潮垫；
- 9、头灯、手电，备用电池；
- 10、登山杖；
- 11、墨镜；
- 12、雪套；
- 13、护膝、遮阳帽、雨衣、防晒霜、个人餐具及特殊用品；
- 14、纸巾、多用刀、毛巾、防水袋、塑料袋、相机、电池、笔记本、笔、牙膏牙刷（或口香糖）、钱及信用卡、针线、个人特殊药品等；

❖ 食品及药品

- 1、食品（主要是穿越6天的食品计划）：
方便面、面包、麦片、方便粥、榨菜、维C糖、火腿肠、牛肉干、大白兔奶糖、巧克力、口香糖、真空包装肉食品若干、红牛、果珍、咖啡、便携蔬菜及水果若干。



❖ 在冰山下露营



❖ 在原始森林探险

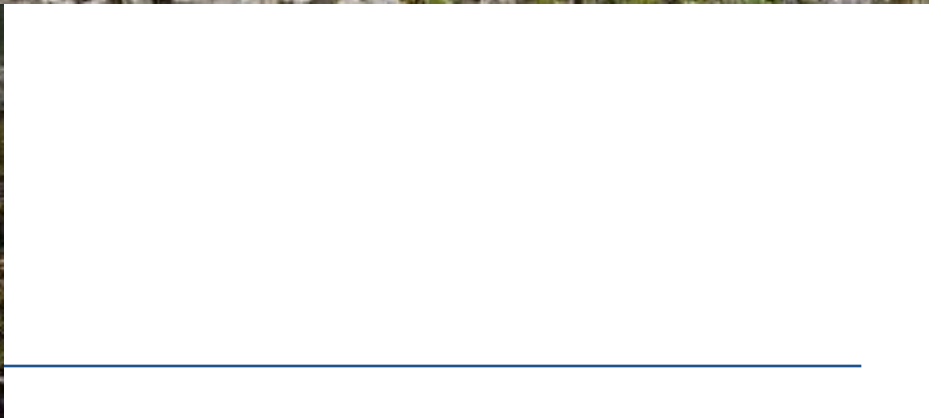


风景中总是有很多惊喜






是收获的幸福



拉昂错及周围景点示意图





拉昂错湖，人称鬼湖，藏语意为“有毒的黑湖”，位于阿里地区普兰县境内，海拔**4574**米，与淡水的圣湖玛旁雍错一路相隔。

探险理由一

1906年瑞典地理学家在测量完玛旁雍措的水深后，曾试图测量拉昂措的深度，但仅测量了湖体北端便无果而终，它的深度至今仍是一个谜。



探险理由二


在拉昂错湖畔，人常有一股奇怪的感觉在胸中升起：偌大的湖区见不到一人一畜，空旷得象是站在了宇宙边缘。

探险理由三

圣湖和鬼湖的水质完全不同：圣湖的水清爽甘甜，鬼湖的水却苦涩难咽。
鬼湖经常是无风三尺浪，湖边是暗红色的小山，色彩古怪迷离。

雅鲁藏布大峡谷——世界第一大峡谷






西藏雅鲁藏布江下游的雅鲁藏布大峡谷是地球上最深的峡谷。大峡谷核心无人区河段的峡谷河床上有罕见的四处大瀑布群，其中一些主体瀑布落差都在30—50米。峡谷具有从高山冰雪带到低河谷热带季雨林等9个垂直自然带，麋集了多种生物资源，包括青藏高原已知高等植物种类的 $2/3$ ，已知哺乳动物的 $1/2$ ，已知昆虫的 $4/5$ ，以及中国已知大型真菌的 $3/5$ ，堪称世界之最。整个峡谷地区冰川、绝壁、陡坡、泥石流和巨浪滔天的大河交错在一起，环境十分恶劣。许多地区至今仍无人涉足，堪称“地球上最后的秘境”，是地质工作少有的空白区之一。



西
人文
1911.4.10





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。

历史考据：1998年10月下旬至12月初，由科学家、新闻工作者和登山队员组成的科学探险考察队，历时40多天，掌握了极为重要的实测数据。地质、水文、植物、昆虫、冰川、地貌等方面，也都取得了丰富的科学资料和数千种标本样品发现了大面积濒危珍稀植物——红豆杉、昆虫家族中的“活化石”——缺翅目昆虫获取了大最科学资料，领略和探索了世界第一大峡谷的奇观，实现了人类首次徒步穿越雅鲁藏布大峡谷的历史壮举。科学考察证实，雅鲁藏布大峡谷地带是世界上生物多样性最丰富的山地，是“植物类型天然博物馆”、“生物资源的基因宝库”。
