

Destination 目的地



林芝 · 攻略

第一版

洛隆县

——桃花深处，雪域江南



11 个经典景点

2 条经典路线

3 位达人精心推荐

18 位用户亲身体会



我是驴友
www.imlvyou.com



林芝·攻略

——桃花深处，雪域江南



林芝全貌 by wandy3515

关键词	墨脱 江南 石锅鸡 鲁朗林海 南迦巴瓦
费用	800元左右
天数	4天
舒适程度	一般

目录 · CATALOG

概述	01
亮点	02
有问必答	03
行前准备	03
交通	04
景点	05
活动	07
餐饮	08
住宿	09
购物	10
实用信息	10
推荐行程	11
更多路线	12
背景	14
跟着他们去旅行	15



尼洋河 by fenggy5

关于 · ABOUT

林芝，藏语意为“太阳宝座”，指太阳升起的地方。林芝地区位于西藏自治区东南部，平均海拔3100米。喜马拉雅山脉和念青唐古拉山脉 似两条巨龙横空出世，由西向东平行伸展，在东部与横断山脉对接，形成群山环绕之势，林芝就静卧在这三大山脉的怀抱之中。有人称它是西藏的瑞士，也有人称为西藏的江南。它山高水长，人力难及，原始自然风貌保存完好，是世界仅存的绝少为人类所涉足的净土之一。

林芝地区境内雪峰林立，森林密布、山清水秀，自然风光旖旎多姿，峡谷内奔涌着尼洋河、帕隆藏布、雅鲁藏布江等多条河流，河流两侧有幽静的村庄、古老的巨柏、飞泻的瀑布和陡峭的悬崖、松涛起伏的森林，这些充满着迷人魅力的自然景观，被一些外来者盛誉为“西藏的瑞士”。她的美非比寻常，美中透着大气、狂野、超脱，那种雪山下、峡谷中、村里村外布满粉黛鲜花的盛况，只有身临其境才能体会到那种超然脱俗的美。从巍巍雪山冰川到莽莽林原花海，从高寒地带生长的雪莲花到亚热带盛产的香蕉、棕榈，丰富的物产资源，使林芝被冠以“高原生态博物馆”的美誉。

初升太阳照耀给村庄披上了一层光辉，村舍集中的地方炊烟袅袅升起，每一处炊烟升起的地方，必然有一个早起的女主人，或许正一边咳嗽一边生火，或许正打着酥油茶。牛羊漫步吃草，世外桃源便是对林芝的第一映像。

印象 · IMPRESSION



千里之外qlzw

来了鲁朗，你就会有不想回家的念头，你会有住下来的冲动，不愧是雪域江南，西藏的小瑞士，木篱笆、木板屋、星罗棋布的牧民村落、草甸上溪流蜿蜒，野花竟放、山间的云雾时聚时散、雪山、林海、田园勾画了一幅恬静、优美的山居图。你的身心怎么会不得到放松，你的心情怎么会不舒畅。

——《2012西藏自助行》



Happy的游记

清晨，下着微雨，想着几百公里之外的然乌是否真的乌云一片呢？途经鲁朗林海时，拍下了惊人的一幕，一切都无需色彩，鲁朗就是一幅水墨丹青的国画！一幅田园牧歌的写意！即使在这里没有看到南迦巴瓦峰也不算遗憾！

——《西藏，并不遥远》



亮点 · HIGH LIGHTS

No.1 南迦巴瓦峰



南迦巴瓦峰 by 蓝月_玩转西部

南迦巴瓦峰俗称“羞女峰”，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，若能看其一眼，也是件幸事。

No.2 鲁朗林海



鲁朗 by 让我们的青春坚强不倒吧

鲁朗，有雪山有草甸，还有许多村落，石头和树枝条建成的栅栏围绕房屋，远远看去，如同原始部落，且与周围的自然环境完全融为一体，让人有一种来到世外桃源之感。

No.3 去嘎拉村看桃花



桃花盛开 by 电闸8

桃花沟三面环山，高处有水源，四周林木葱茏，终年碧绿苍翠，间有流水，清澈见底。每年的三四月，雪山冰川映衬着高大的野桃花，使林芝的春天又有了一种纯粹自然的壮烈美。

No.4 大口吃肉之石锅鸡



石锅鸡 by 千里之外qlzw

墨脱石锅很有名，用其制作的鲁朗石锅鸡更是美味一绝。在高原能品尝到如此美味实属不易。

No.5 雅鲁藏布江“拐弯”



雅鲁藏布江 by qian_0_we

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”。



有问必答 · FAQ

问：林芝什么季节去好？

林芝大部分地区全年气候温和湿润，旅行受季节和气候的影响不大。但是本地区东南部的波密、察隅、林芝和墨脱一带除外，因为它们所处本身就是一个特殊的小环境圈里，有其特殊性，在这一带旅行时受天气和季节的影响很大，比如波密帕隆藏布江一带，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，造成本区八一镇以东的川藏公路经常处于中断的情况。墨脱雅鲁藏布大峡谷地区，受险峻的地形和多变的气候影响，只在每年的五月至十月下旬方可以进出，其余时间几条进山必经之路上的山口多被大雪封盖，人畜难以通行。

问：沿途饮食我们能否习惯？

藏餐以青稞面、奶制品和牛羊肉为主，例如糌粑、酥油茶、风干牛肉等，汉族人一般不太习惯。但沿途四川人开的饭馆很多，饮食方面无需太过担心。如果川菜也难以接受的话，建议自备干粮和泡面。

问：去墨脱徒步需要边防证吗？

去墨脱和米林，要有边防证。可以在户口所在地或者拉萨市办理。

问：听说去西藏的人都要买很多专业装备，听起来很吓人，是必须的吗？

在藏区徒步或者登山需要有比较专业的装备，特别是要去墨脱的话。如果仅仅是坐在林芝游玩，备齐防风保暖的衣物即可，例如冲锋衣和抓绒衣，如果实在没有，可以用羽绒服或者其他防风外套代替。其他专业装备例如登山杖、登山鞋等都并非必须。藏区的旅游条件已经大大改善，和其他地方没有本质区别，无需顾虑太多。

问：洗澡方便吗？

现在藏族人也不都是一年只洗三次澡了，何况随着汉族人的到来以及旅游业的发达，西藏的星级宾馆也越来越多，洗澡已经不能称为问题。林芝的旅游开发不错，一定要洗澡的话，可以挑选好点的酒店。

另外我们建议，在西藏，尽量少洗澡或不洗澡，以免受凉感冒，或因洗澡消耗体力过度而引起或加重高原反应，到达几天后，身体适应高原气候后，洗澡一般没有问题了。西藏的空气干燥、蒸发快且晚上气温较寒冷，人在西藏一般不是特别想洗澡，并且不会感觉不舒服。



雅鲁藏布江 by fengyy5

行前准备 · PREPARATION

物品清单 · CHECK LIST

- 一、证件
 - 1、身份证
 - 2、银行卡
 - 3、行驶证、驾驶证
 - 4、学生证（如有）
 - 5、边防证（如需）
- 二、背包
 - 1、登山包（45-80L不等，自驾可用拉杆箱代替）
 - 2、双肩包
 - 3、腰包或随身挎包（按需携带）
- 二、服装
 - 1、T恤若干、内衣2-3身、袜子若干
 - 2、休闲鞋、拖鞋
 - 3、帽子、墨镜、手套
 - 4、雨伞
- 三、摄影相关
 - 1、相机及镜头
 - 2、三角架、鹿皮（擦镜布）、摄影包及防水罩
 - 3、笔记本电脑（自驾可带）
 - 4、备用电池及充电器
- 四、通讯导航
 - 1、手机1-2只及充电器、电池
 - 2、手台及充电器
 - 3、GPS导航
- 五、药品
 - 1、肠胃药：吗叮啉、黄连素、十滴水
 - 2、感冒药：板蓝根（每天两包），百服宁（退烧型）
 - 3、高原药：高原安、红景天（液体的效果比胶囊好）
 - 4、外伤药，消炎药、金霉素眼膏
- 六、卫生用品
 - 1、洗漱用品：牙刷，毛巾，洗发水，梳子、剃须刀、唇膏、防晒霜
 - 2、卫生用品：湿纸巾，卫生纸，卫生巾

徒步户外必备品

- 服装：1、冲锋衣或羽绒服 2、抓绒衣 3、登山鞋
- 住宿用品：1、睡袋 2、充气枕 3、床单
- 照明：1、手电 2、头灯
- 餐饮类：1、保温水壶 2、方便面、压缩饼干、巧克力、牛肉干 3、矿泉水，咖啡，茶叶、运动饮料
- 汽车用品：1、牵引钢缆 2、千斤顶 3、备胎 4、随车工具一套 5、机油机滤 6、擦车布若干 7、随车充气泵 8、军用镐、铲 9、多功能逆变器 10、指南针、球 11、电瓶连接线（车队内TX的车出现亏电，可以协助发动汽车） 12、皮带1套 13、防冻玻璃水 14、可以吸油的管子、空油桶 15、点烟器、充气泵 16、车辆保险丝
- 其他：1、户外手表 2、防水袋若干 3、笔和本子 4、瑞士军刀



交通 · TRANSPORTATION

到达与离开 · GETTING THERE & AWAY

林芝地区是世界上仅存的绝少为人类所涉及的净土之一，一直是科考、探险的圣地，这也造成了旅游交通方面的不便。林芝虽然拥有机场，但是汽车还是最主要的交通工具。

飞机

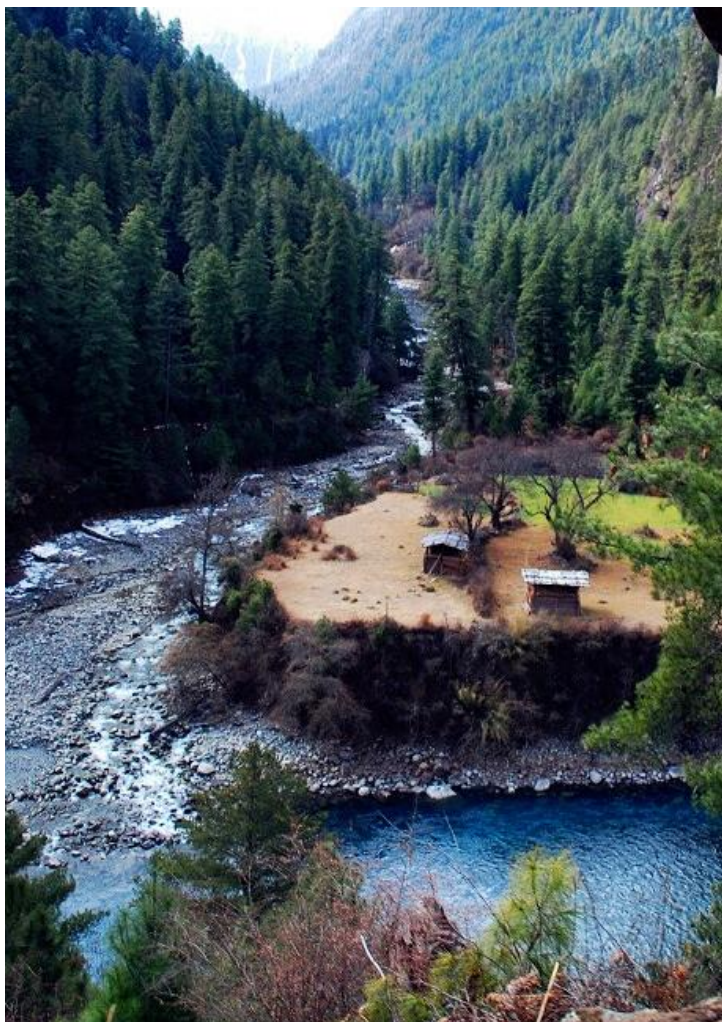
林芝机场每天航班只有成都直飞林芝的往返航班，早上7:30从成都起飞，9:15分到达林芝机场，飞行时间1小时45分钟，国航空客319。（国庆假期等旅游旺季会加开航班）

机场有大巴直达八一镇，票价25元。

民航林芝售票处订票电话：0894-5810118

火车

林芝还没有通火车，不过可以先乘火车到拉萨，再选择合适的方式去林芝。



林芝美景 by qian_0_wei

汽车

从拉萨坐班车到林芝（八一镇），班车的首发时间为上午8:00，拉萨到林芝首府八一镇的公路里程为407公里，大概要6-8小时，票价100-170元不等。途经墨竹工卡、工布江达。

八一到拉萨，班车每天都有价格在80-100元不等。

八一到波密，不定期(电话：0894-5822714)价格为每人100元。

八一到派镇，每早8点左右价格为50元。

自驾

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。波密到鲁朗的途中会经过最令闻人闻风丧胆的通麦天险，是川藏线上最危险的路段。



雪山倒影 by 蓝月_玩转西部

当地交通 · LOCAL TRANSPORTATION

出租车

林芝出租车多是桑塔纳，起步价10元，一般不打表。市区面积不大，建议步行。

人力三轮车

林芝市内人力三轮随处可见，一般上车3元。

租车

从林芝前往巴松错等主要景点，可在八一镇邮电局租借吉普车，可乘坐4-5人，一天500-700元。

TIPS 小贴士

从拉萨到林芝有两种方式一是包车，二是班车。

去各大青旅或者论坛很容易就找到能一起包车的人，优点是能去很多小景点，不受时间限制。

想穷游的朋友班车和搭车也是很好的选择。搭车现在已经成了走318的一道“风景”，由于搭车的人越来越多所以可能没有以前好搭，建议和朋友分散搭，比较容易成功。



景点 · SIGHTS

波密

波密县位于西藏东部喜马拉雅山脉与念青唐古拉山脉交汇地带，帕隆藏布江北岸，波密藏语为“波窝”，英文名为BOWO，意为祖先。河谷地带海拔2000米左右，全县平均海拔4200米。历史上的波密曾长期脱离西藏地方政府管理，成为藏东南高度自治的一个独立王国。特殊的历史经历就造就了波密既不同于康区、又异于工布地区独特的民俗风情。波密被冠以“西藏的瑞士”、“雪域的江南”等称号，令人费解，瑞士和江南怎能与波密相提并论呢？

地址：西藏东部喜马拉雅山脉与念青唐古拉山脉交汇地带



波密 by qian_0_we1

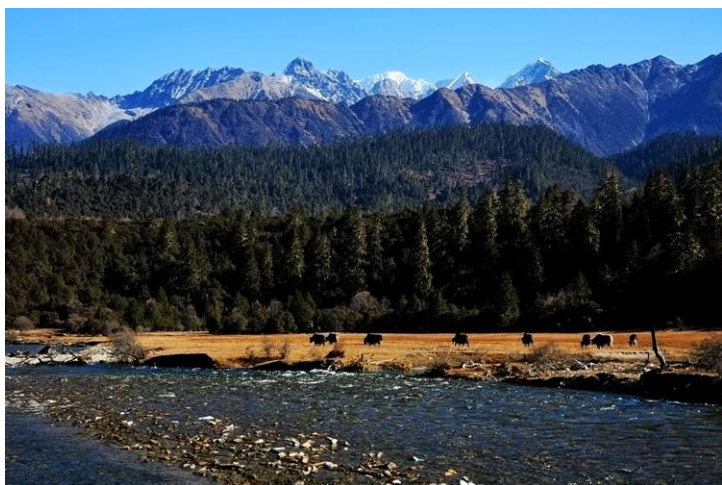
鲁朗林海

鲁朗，藏语意为“龙王谷”，也是“叫人不想家”的地方。位于距林芝八一镇80公里左右的川藏路上，两侧青山由低往高分别由灌木丛茂密的云杉和松树组成“鲁朗林海”；中间是整齐划一的草甸，犹如人工梳理过一般。在这里，山间的云雾时聚时散，与雪山、林海、山畴构成一幅梦幻般的图画。

票价：10元/人

开放时间：06:30—18:30

地址：距林芝地区八一镇80公里左右的川藏公路上



鲁朗林海 by fengyy5

米堆冰川

米堆冰川位于波密县玉普乡境内，距离县城103公里，离318国道8公里，是西藏最重要的海洋性冰川，也是世界上海拔最低的冰川。冰川主峰海拔6800米，雪线海拔4600米，常年雪光闪耀、冰洁如玉。冰川下端针阔叶混交林地，郁郁森林四季常青，与山顶皑皑白雪形成鲜明对比，景色奇特。由于冰面气温较暖，常年生活着冰蚯蚓、冰蚤和其它各类微生物。2005年被中国国家地理杂志评为中国最美的六大冰川之四。

门票：50元

开放时间：全天

景区交通：位于藏东南的念青唐古拉山与伯舒拉岭的接合部

TIPS 小贴士

从然乌出发往波密方向行驶50公里到达米堆，穿过米堆村徒步2个小时即可到达米堆冰川。

在村里可以找人带路前往冰川，如果要他们帮忙背东西的话，最好给他们20块钱左右。在黄金周期间，村里会向到来的旅游者每人收15元，给一张自己印的收据。米堆村没有饭店和旅馆，幸运的人被当地村民收留的话就另当别论了。



米堆冰川 by 蓝月_玩转西部

巴松措

巴松措又名错高湖，“错高”在藏语中意为绿色的水，湖面海拔3700多米。湖形状如镶嵌在高峡深谷中的一轮新月。湖水清澈见底，四周雪山倒映其中，黄鸭、沙鸥、白鹤等飞禽浮游湖面。

门票：成人100元；儿童50元

开放时间：9:00—18:00

地址：林芝地区工布江达县



巴松措 by 电闸8



尼洋河

尼洋河是位于雅鲁藏布江北侧的最大支流，也是雅鲁藏布江流域内的五大支流之一。它发源于米拉山西侧的错木梁拉，由西向东流，在林芝县的则们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，沙洲星罗棋布，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”。



尼洋河 by 电闸8

雅鲁藏布大峡谷

雅鲁藏布大峡谷景区位于西藏林芝素有“背包客圣地”之称的边境小镇派镇，是世界第一大峡谷。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。

进入雅鲁藏布大峡谷有水路和陆路两种方式，领略世界上海拔最高的江河雪山美景，壮观的雅鲁藏布大峡谷景色。

票价：成人150元；儿童70元

开放时间：全天

地址：西藏自治区林芝地区米林县

电话：0894-5833361



雅鲁藏布大峡谷 by 电闸8

南迦巴瓦峰

南迦巴瓦峰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。它还有另一个名字“木卓巴尔山”，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，所以它也被称为“羞女峰”。

地址：西藏自治区林芝地区米林县



日照金山 by fengyy5

卡定沟

是典型的峡谷地貌，山高沟深，奇峰异石，古树参天，落差近200米的瀑布飞流直下，雄伟壮观，瀑布中一尊天然形成的大佛面目慈祥，在瀑布中时隐时现，天佛瀑布由此而得名。瀑布水小时如银链飘然而下，水大时气势磅礴、惊心动魄，岩壁上有自然形成佛像与守护者，沟谷中原始森林密布，有与藏传佛教浑然一体的优美传说。

票价：20元

开放时间：9:00-17:30

地址：西西藏自治区林芝地区林芝县八一镇



卡定沟 by 电闸8



lhy947287054

卡定沟，奇特在山石，若去，哪怕你时间再紧，进去前一定要看门口的介绍。否则，就只有外行看热闹了。我自认为来之前的功课做得很充分，只大致扫了一眼，结果很多造型愣是没看出来。

——《大美西藏--国庆10日游》



南伊沟

“南伊”，藏语意为“仙境”。不仅风景秀美，更为神秘的是这里鲜为人知的珞巴文化。

有“藏地药王谷”之称，传说藏药始祖宇妥·云丹贡布曾在此地炼丹并行医授徒，是神秘藏医药文化的重要发源地。沟内生态保护完好，气候湿润，动植物资源十分丰富，平均海拔2500米。

票价：110元

开放时间：全天

地址：林芝地区米林县的南伊珞巴民族乡



南伊沟 by 电闸8



灰色记忆心情

游走于南伊河两岸的原始森林之中，印象最深的是漫山遍野悬挂在树枝上随风飘荡的松萝。它们带着淡淡的绿色，轻柔如纱，如仙女飘逸的裙裾，为青翠的莽莽山林带来诗意和灵动。松萝有一个别名：女萝，《本草经考注》云：“女者，细小柔软之义。”，“女萝”这个名字，最贴切地表达了松萝之美。

——《林芝南伊沟：绿丝巾飘荡的梦幻峡谷》

巨柏林

没有想像力的人是无法不被林芝巨柏林震撼的。在雅鲁藏布江和尼洋河下游的巴结乡河谷，散布生长着数百棵被藏族人称为“桂辛秀巴”的珍贵千年古柏，因此这里被列为西藏巨柏保护区。

这些郁郁葱葱的古柏面积约有130多亩，其密集的分布，良好的长势，颠覆了很多人对西藏不毛之地的印象。这些古柏平均树高44米，胸径约1米。其中位于古柏林中央的一株“世界巨柏之王”，高达50多米，树冠投影面积一亩有余，近6米的粗壮的树干更是几个人都无法环抱。当地人将这棵树龄已达2500年之久的古柏谓以“树神”的称呼，加以保护并膜拜。相传，这株无声穿越历史的巨柏是茶教祖师辛绕米保且的生命之树，因此这片巨柏理所应当地被奉为圣地，“树神”周身缠绕的五彩风马旗，便是最好佐证。树林中随处可见的玛尼堆和远道而来朝拜于此的信徒，印证着另一种虔诚的所在。

票价：10元

开放时间：9:00~17:00

地址：林芝地区米林县的南伊珞巴民族乡

察隅

藏语中意思是“人居地”。察隅县地势向南倾斜，印度洋的西南季风沿沟谷直接伸入。有着以雅鲁藏布江支流察隅河和怒江为主体的几十条大中河流。

察隅县地处西藏东南部，境内崇山峻岭，峡谷深切，高差达千米以上，海拔最低还不到1400米。由于这里受印度洋暖湿气流季风的影响，气候温和潮湿，生物等自然条件的垂直变化十分显著，优越的自然条件给察隅地区带来了一派江南风光。这里物产特别丰富，各种蔬菜瓜果及稻米都能在这里生长。闻名的西藏珠峰茶就是首先在这里培植的。



察隅 by qian_0_we

活动 · ACTIVITIES

桃花节

当远方的雪山还被皑皑白雪覆盖的时候，如绯云红霞般的野桃花早已挂满枝头。高大的野桃树一棵连着一棵让密密匝匝的桃花簇拥在一起，形成了一片片桃花云。林芝桃树属于毛桃类，花朵虽小，却粉得娇艳、红得诱人，虽不如碧桃和降桃的花形大，但密度高，花朵交织在一起，呼啦啦成千上万铺向远方。

林芝嘎啦桃花村是欣赏桃花的首选之地。在尼洋河两岸的山坡上，桃林与麦田交相辉映；三面环山的林芝桃花沟，溪水从山顶倾泻而下，涧边长满了野生桃树，无论是远观还是近玩，都让人回味无穷。在雪山的环抱之下，怒放的桃花绵延数里，犹如红色云海。桃花节上更有品不完的酥油香茶、喝完了青稞美酒。



桃花节 by 电闸8

餐饮 · EATING

林芝地区的餐厅以川菜为主，市区贡嘎路一带的饭馆很多，有名的餐厅有：谭府菜、蜀家菜庄、红楼火锅城等，口味与内地差别不大，价格也比较合理。最不容错过的还是鲁朗石锅鸡了，虽然有人说吃完了很坑爹。

当地珞巴族用玉米、鸡爪谷自酿的白酒、黄酒和招待贵客的山鼠，也颇有民族特色。

美食 · DELICACY

鲁朗石锅鸡

石锅鸡的卖点主要不是鸡而是石锅，这种独特的石锅是用一种乌黑的“皂石”的云母整块凿制而成的，原产地在墨脱，公路未通之前需要靠人力背运出山。它是营养丰富的天然绿色食品，一锅鸡的价格约在200元左右。鸡是当地放养的藏香鸡，除了鸡以外，还辅以林芝特产的手掌参、当归、藏贝母、枸杞等药材熬制，慢炖两个小时左右才上桌。看着乳白色的鸡汤里翻滚着鸡肉和菌菇，咕嘟咕嘟冒着香气，让人食指大动。



Baizhuxiao

直奔到鲁朗去吃传说中的鲁朗鸡，一进门，那个人问我，你是不是自驾过来的，我说是，她说那给你便宜点，150一锅，如果是导游带过的，得280一锅呢~味道还不错，4个人吃一锅已经很饱了

——《一个人的八千公里·川藏南到阿里大北线》

藏香猪

藏香猪生活在海拔3000米以上，吃的是珍贵藏药，冬虫夏草、人参果、天然菌类等，饮的是天然矿泉水，栖息山洞、河涧，生长缓慢，两年才能长到80斤，生性猛烈，肉质细嫩，瘦肉率高。



藏香猪 by duwenzhong

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。

推荐餐馆 · RESTAURANT

鲁朗石锅鸡

石锅是林芝地区，特别是墨脱非常有名。石锅是由一整块石头凿出来的，非常耐用，据说用这里产的石锅炖汤可以将石锅里的微量元素释放出去，汤特别的香。这里的石锅鸡汤很浓，分大锅和小锅，大锅就是一整只鸡，里面也可以根据选择放松茸、手掌参等各式蘑菇和配菜，锅开了一定要先喝汤。汤煮的白白的，鸡肉也很嫩。蘑菇种类很多，也可以涮些菜吃，白菜比较好，最后再下一点儿面条，就这汤味道特别鲜。

人均消费：100元

地址：林芝县鲁朗街8号

电话：589251880



美味的石锅鸡 by kidonly

鲁朗石锅城

热腾腾的天麻石锅鸡就上来啦~~一大锅，还有很多小蔬菜。鸡汤很浓，很爽口，鸡肉也还可以，毕竟这是西藏，可以理解的说。藏鱼嘛，和内地的鱼差不多，但是更长条，没有鱼鳞，感觉好神奇~~藏香猪很好吃，加了松茸，但是有点点贵哈，但是好吃的没话说，毕竟是店子里的招牌菜之一，确实名不虚传。

人均消费：35元

地址：林芝县八一镇广东路353号

电话：582990880

墨脱石锅菌汤府

石锅来自墨脱，林芝也到处都是石锅。非常非常浓郁的香味，里面放了很多菌菇，加上当地的土鸡味道非常鲜美。青菜和面最后放进去，还可以免费再加。

人均消费：35元

地址：林芝县八一镇平安路165号

电话：5828258100

云南石锅腊排

老板是丽江人，很有创意地将丽江腊排和墨脱石锅结合起来。

小份的石锅腊排，68块一锅。里面足足的1斤2两丽江排骨，还有山药、土豆、白菜等蔬菜。排骨瘦肉为主，很嫩，有一点淡淡的料酒香味。据老板说要提前半个月制作。汤浓却一点都不油。

人均消费：35元

地址：林芝县八一镇平安路



住宿 · LODGING

近两年由于旅游业的繁荣，新建了许多宾馆和青年旅舍，住宿条件也较好。到了巴松错，可以住渡假新村，也可以自己扎营。若在大峡谷地区旅游，可选择住在当地居民家中，但要紧记入乡随俗、入境问禁，尊重当地的传统和生活习惯，也可以自带帐篷。

林芝香帕拉酒店

林芝地区位于雅鲁藏布江中下游，距拉萨400公里，平均海拔3100米，素有“西藏的江南”之美誉，这里迷人的风光深深吸引着海内外的游客。林芝香帕拉酒店，位于林芝地区八一镇奇正路。

地址：林芝地区八一镇奇正路

价格：550元

电话：0894-5835999

林芝小天鹅宾馆（三星）

林芝小天鹅宾馆座落于西藏林芝地区八一商业中心，座落在尼洋河畔的群山环抱之中，面对比日神山，交通方便。

地址：林芝八一大街240号

价格：280元

电话：0894-5827777

林芝悠游道国际青年旅舍

旅馆是一幢4屋小楼，后院有近千平米的庭院休闲区和停车场。一楼休闲区可给到来的驴友提供聚会、上网、发呆、晒太阳、艳遇的场所。

价格：床位30元，标准间200元

电话：0894-5822868

地址：八一镇新区迎宾大道46号(尚城花园斜对面，君悦大酒店隔壁)

林芝金鑫大酒店

林芝金鑫大酒店位于林芝地区中心地段，去往林芝著名景点“大柏树”、“鲁朗林海”、米林“南伊沟”景点、“林芝米林机场”十分便利。酒店周边商场、超市、银行、移动营业厅、各式风格的餐厅等配套设施齐全。

地址：林芝县德吉路51号(原林芝党校宾馆)

电话：0894-5821291

价格：165元

渡口国际青年旅舍

交通便利，冬季提供取暖设备。附带小型庭院，天台休闲花园，自助洗衣房和藏式酒吧。徒步墨脱的朋友可以把用不上的物品暂时寄放在这里，免费寄存。

价格：床位30元，标准间160元

电话：0894-5831567

地址：八一镇八一大街人民保险公司对面

林芝谷客国际青年旅舍

位于雅鲁藏布江边，最美雪山南迦巴瓦峰脚下，此处也是徒步墨脱的入口。谷客面向雅鲁藏布江，透过落地的大窗户就能看到亿万雪山——南迦巴瓦与加拉白垒俩兄弟。

价格：床位30元，标间140元

地址：西藏林芝地区米林县派镇

电话：15208047525

林芝渡假酒店

林芝渡假酒店位于地区八一镇黄金地段，座落在尼洋河畔的群山环抱之中，便利的交通，温馨舒适的环境，热情到家的服务，让你即使出门在外也能感受家的温馨

地址：林芝地区八一镇平安路63号

价格：120

电话：0894-5825111

林芝香帕拉酒店

地址：林芝地区八一镇广州大道中段

价格：床位30元起

电话：0894-5833598

TIPS 小贴士

客运站附近的挂着红色招牌的青年旅舍是假的，其实是一个招待所，卫生条件很差，骗了不少背包客，千万不要上当。



藏民家 by wandy3515



购物 · SHOPPING

特产 · SPECIALTY

门巴木碗

门巴木碗是久负盛名的优秀工艺品，它是用硬木树根或树瘤（岩柏、青桐、米柳、杜鹃或桦树等）加工制成，木质细密坚硬，花纹别致美观，用它饮酥油茶和盛酒有一种特殊的香味。门巴木碗不变形，不皴裂，不褪色，经久耐用便于携带，深受藏族人喜欢。特别是以岩柏、白青和桦树树根树瘤制成的木碗还有防毒的功能。根据品质的不同，可将门巴木碗分为三种：上等为“杂雅”，以镶银边者为最佳，这种碗制作精良、美仑美奂，是难得的珍品，中等为“锅拉”，下等为“索果尔”。门巴木碗以墨脱达旺桑结林村的制作水平为最。

珞巴石锅

珞巴石锅是西藏林芝远近闻名的特产。石锅为珞巴族的当家灶具。石锅的原料是皂石，主要来源于雅鲁藏布江两岸陡峭的悬崖，质地软绵，呈灰褐色，耐高温。

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。

松茸

学名松口蘑，别名香菇，是名贵食用菌，生长于松林地和针阔叶混交林地，夏秋季出菇，七、八、九月为出菇高潮。松茸在日本、欧洲被视为食用菌中的珍玉，具有强身、益肠胃、止痛、理气化痰、驱虫等功效。还具有治疗糖尿病、抗癌等特殊作用。食用方法：炒食、清蒸、煮肉汤汁。

天麻

多年生寄生植物，呈长椭圆形，扁缩而稍弯曲，质坚实，半透明，不易折断，断面较平坦，角质样。气异，味甘，微辛，对治疗眩晕头痛、风湿、血压高、肢体麻木、手足不遂等病症具有较好功效。多产于林芝地区波密县。食用方法：泡水冲服、炖鸽煲汤。

青冈菌

寄生于高山青冈树之上，其菇圆柄粗，味在柄，浓郁中得清香之气。青冈菌适合烹饪各种佳肴，干品用青水冲洗后，放入肉类中煲汤，也可炒、烩、凉拌等。味美、香浓、柄脆、味极鲜，含有人体所需得多种微量元素。

推荐商店 · RECOMMENDED SHOP

八一镇

八一镇作为重要的藏东南物资与交易中心，周围地县的手工艺品及各种生活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。

实用信息 · INFORMATION

银行

虽然作为西藏第二大的城市，但林芝的银行并不多，只有少数的中行、建行、农行、邮政储蓄的网点。

医院

林芝地区人民医院

地址：林芝县八一镇福清路中段

电话：0894-5822842

林芝济民医院

地址：林芝县八一双拥北路315号

电话：0894-5887120

邮局

林芝地区邮政局

地址：林芝县八一镇八一大街北段

林芝县新区东三路邮政支局

地址：林芝县八一镇福州大道西段

林芝花园邮政所

地址：林芝县八一镇的记录中段

上网

林芝地区的网吧较少，一些旅店提供宽带上网。部分酒店和餐馆会有免费的WiFi服务，不过提过WiFi的场所较少。

旅游信息

西藏林芝县旅游服务中心

地址：西藏自治区林芝地区林芝县八一镇

紧急电话

林芝地区旅游局：0894-5831385

林芝县旅游局：0894-5828076

旅行社

西藏中国青年旅行社

地址：中国西藏拉萨市江苏路16号

电话：0891-6720123/6720158

西藏林芝假日旅行社

地址：西藏拉萨市太阳岛吉曲苑1-1-401室

电话：0891-6833111-8002



推荐行程 · SCHEDULE

然乌到波密，其实可以说是念青唐古拉山和喜马拉雅山脉间的一个峡谷，峡谷底部是针阔叶林，山腰是针叶林带，而最上面是雪峰。路旁帕隆藏布江穿行其中，走这条线的感觉就是眼睛都不用拉！

游玩林芝主要有两条线路，一是从拉萨出发，二是从成都出发走318国道一路玩进拉萨。

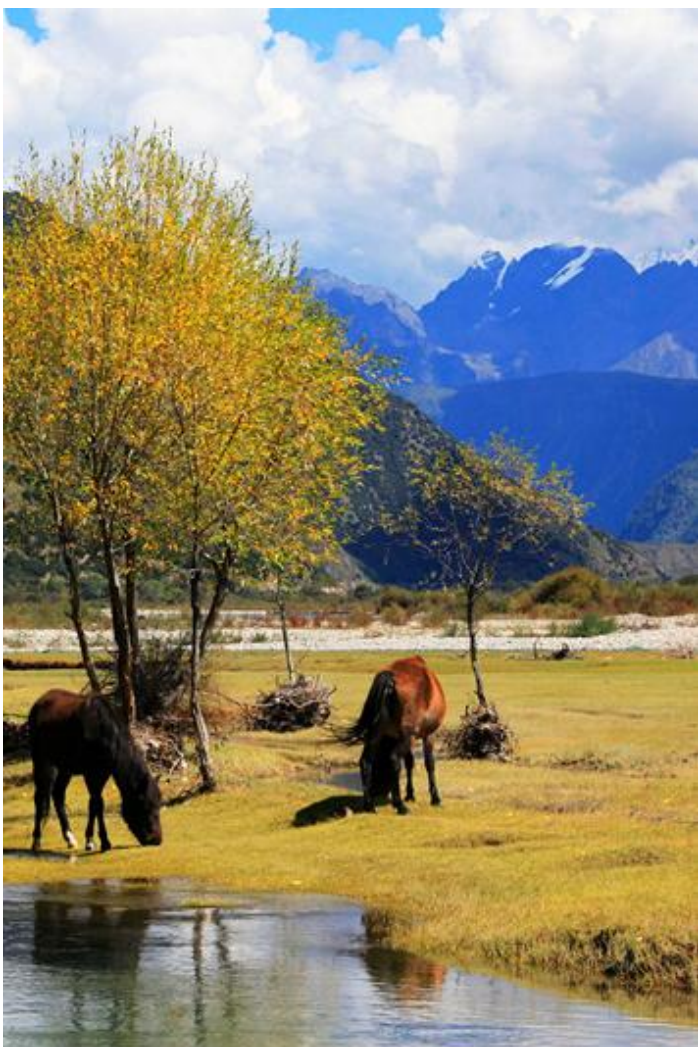
318进藏二日游

D1 米堆冰川-波密

走在318川藏线上，路过然乌湖就进入了林芝。一路在念青唐古拉山脉、喜马拉雅山脉以及横断山脉之间的峡谷里穿行，连绵的雪山下是无边的林海，间或出现冰川，还有滚滚的帕隆藏布江。路上会经过米堆冰川，但冰川需要徒步进入。波密是墨脱徒步的起点。

D2 波密-鲁朗-八一

从波密出发后，开始沿着帕隆藏布江前行。今天要经过川藏线上最危险的一段路——通麦天险，由于经常发生塌方泥石流事件，这段路经常被冲毁，道路狭窄，错车时令人胆战心惊。之后将到达可以看林海和吃石锅鸡的地方——鲁朗。出鲁朗经过色季拉山时，运气好可以看见南迦巴瓦。晚上住在林芝的新城八一，八一跟沿途经过的其他县城相比显得过于繁华和现代了。



林芝美景 by 《中国城市旅游》

深度四日游

D1 拉萨-巴松措-尼洋河-卡定沟-八一

早餐之后从拉萨镇出发，赶往八一。先会到达有“天使之泪”之称的巴松措。它海拔3700米，位于林芝工布江达县内。湖水清澈，期间还有水鸟翱翔，烟雾缭绕中，犹如仙境。湖中有个小岛，到时还有个寺庙。

一路上尼洋河的风光都是迷人的。翡翠般的河水，岸边仙境中的树林、草场，还有围绕的雪山和蓝天白云。这些无时无刻的吸引着你的目光。

下午到达海拔三千米的卡定沟，传说是格萨尔王用箭射出来的沟。这里有天佛瀑布，落差到达二百米左右。在瀑布后面，有天然形成的佛像，以及其他一些佛珠、佛器等。这些佛像，据说有佛缘的人才能看得见。

晚上到达八一镇，住八一。

D2 雅鲁藏布大峡谷-南迦巴瓦峰

早餐后往林芝机场方向开，过了机场很快就渡过雅江，驶上通往派镇的小路，路面狭窄但路况不错，这段路约70公里。在开到一半的时候，一个转弯就可以看到南迦巴瓦扑面而来。

派镇是一个很小的地方，是一个物资转运站，门票口设在进镇子之前。票价可是相当的昂贵，150元门票+90元车票+30元饭费，这个是旅游团的标准套餐。如果自己去的话，可以只买徒步票，即150的门票，然后自己进去，或者是事先约好直白村的车来接，车费应该是150上下，胆子大也可以做摩托车进去。

雅鲁藏布大峡谷，是世界上最深、最长的大峡谷，林芝著名景点之一，观赏的峡谷海拔2800米。夏秋季节是观赏大峡谷的最好季节，还可以远观南迦巴瓦峰。南迦巴瓦峰最高海拔7782米，世界排名十五，有冰山之父的美誉。南迦巴瓦峰，被评为中国十大最美山峰之首。在山脚下，还有着众多的温泉，可以休闲娱乐。晚上住直白村，这个村是看南迦巴瓦峰的最好地方。

D3 鲁朗-鲁朗林海

早餐后前往鲁朗林海，海拔3700米左右，森林的海洋，人间的仙境，有神仙居住地方的美誉。森林广阔，还有云海飘渺。花草树木，雪山辉映，空气清新，走进这里，这个人都好像焕然一新的感觉。在天气晴朗的时候，还有可能远远看见南迦巴瓦峰。（游览约半天）

午餐后前往巨柏林，海拔3000-3400米，西藏苯教的圣地。这里的巨柏都有上千年的历史，其中柏树王有二千六百的树龄。这里巨柏林有数百棵之多，可谓世界之最。晚上可以住鲁朗。

D4 南伊沟-喇嘛岭寺

早餐后前往南伊沟，有“藏地药王谷”之称，又有小江南之称，传说藏药始祖宇妥·云丹贡布曾在此地炼丹并行医授徒，是神秘藏医药文化的重要发源地。（游览约2小时）

之后向南，前往喇嘛岭寺。铜色山是莲花生大师所居净土之名，是宁玛派——红教创始人素尔濯浦巴弟子所建，主供莲花生佛像。这座建于上个世纪三十年代末的古刹，属藏传佛教四大教派之一的宁玛派（俗称红教）寺庙。（游览约2小时）



观容阁

林芝有三大特别的景色：鲁朗林海、雅鲁藏布江大峡谷和南伊沟。其中我最推荐南伊沟，它靠近中印边界，可以看到麦克马洪线，景色一级棒！

——《3000元西藏游》



更多路线 · OPTIONS

徒步墨脱 (6天)



背崩 by yak

墨脱县地处雅鲁藏布江下游、喜马拉雅山—岗日嘎布山脉的南部，藏语意为“隐秘莲花盛开的地方”。墨脱原始森林类型众多，物种丰富。这里因为是最最后一个不通公路的县而闻名，又因为路途艰险异常而被众多背包客推崇，成为十分热门的徒步路线。

这里是中国最后一个不通公路的地方，当地人过着几乎与外界隔绝的原始生活。从林芝的八一镇或是波密县，可徒步或租车进入墨脱。从派乡到墨脱，有120公里山路，墨脱公路一直时断时续。在此之前，想进入“莲花的花蕊”，我们要靠双脚一步步丈量，4天120公里，最高海拔5000米多，墨脱的平均海拔1200米。途中需要翻越雪山、经过蚂蝗区、穿越密林，塌方、飞石和泥石流不断，是名符其实的生死之路。

交通 · TRANSPORTATION

进入墨脱有两条线路。一条是从八一到派乡翻多雄拉山经汉密、背崩到墨脱，是我们常说的徒步墨脱的路线。公路可以通到派乡，从派乡到背崩这一段只能徒步，大约需要3-4天，背崩到墨脱可以坐车。

另一条是从波密到墨脱，91年的时候这条线就已经通车了，取名扎墨公路，刚开进去一辆车之后就塌方了，此后外面的车没法再进去，进去的那辆车也出不来了，在里面成了古董。后来通通断断，直到09年的时候才算勉强可以通车，现在从波密出发到嘎隆拉隧道的24公里全是柏油路，半小时可达，剩下的117公里则以碎石路为主，需要开8个小时左右到达墨脱，很越野，很毁车，自驾者慎行。

TIPS 小贴士

徒步墨脱注意事项

这是一条非常危险非常自虐非常没有下限的徒步线路，如果你一定要挑战，请务必保重。

1. 进墨脱需要办边防证，可以在户口所在地派出所办理，或在拉萨找旅行社代办，实在没办也能糊弄过去；
2. 装备注意保暖、防雨、防蚊虫、防蚂蝗。
3. 带手电、刀，求救哨。徒步途中每天都有住宿的地方，没有必要自带帐篷；
4. 里面物价很高，一瓶款泉水和可乐都是10元（因为也是背进去的），要带些适量的干粮，以备途中补充；
5. 千万不要一个人走，如果AA相约，人数最好控制在5-8人，人多容易走散；
6. 最好请向导，不请向导的话队里一定要有户外经验比较丰富点儿的，岔路很少，一般不会走错路；
7. 每年的5-10月份是可以徒步的时间，其中6-7月的雨季塌方多且蚂蝗纵横也需格外注意。

行程 · SCHEDULE

D1 八一—派乡

休整、补充装备和食品，找同伴和向导。

D2 派乡—拉格 18公里

徒步的起点从距离公5-6里的松林口开始，派乡到松林口每天早上有辆汽车专门送游客，35元每人，徒步墨脱的都会在派乡住一晚，所以你可以在这里约到人。松林口一下车就开始翻多雄拉山，一定要在11点半-12点之前到垭口，因为12点之后就变天了，起大雾，容易迷路。第一天没有什么难度，到了垭口之后就一直下到拉格，但下山的路全是石子路比较难走，很多路很陡，靠悬崖，要注意安全。一般2-3点钟就能到拉格了。

D3 拉格—汉密 28公里

今天几乎全是小下坡，海拔不断的再下降，一路上全是原始森林，很美。路宽但是难走，全是小石头，非常割脚。路上很多泥潭，多注意，别的没有什么危险。

D4 汉密—背崩 32公里

今天也是平缓和下坡为主，但比较危险，要经过几处塌方区，下雨天尤其要注意，有的石头被水轻轻一冲就掉下来了，但是塌方区都不长，尽量迅速稳当的通过。蚂蝗区也是在今天，不管天晴还是下雨都会碰到，下雨蚂蝗更猖狂！其实也没有什么好怕的，它们吸饱了就掉下来了，不痛又无毒，也吸不到你多少血。另外再主要的就是老虎嘴，路靠悬崖，窄且难走，如果不小心一脚踏空就下去了！

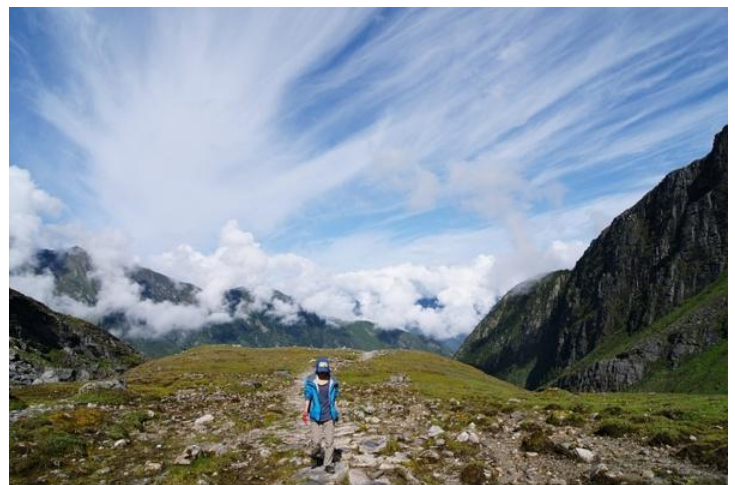
如果没有请向导的要注意今天的岔路，汉密出来后，会经过4座桥，分别是1号阿尼桥，二号桥，三号桥，四号解放大桥，看到你就能看到希望了。从2号桥开始有岔路，过了2号桥100米有三条岔路，走最右边拿条，也就是挨着峡谷的那条。快到三号桥的时候有条岔口，一条是去德兴，一条是下三号桥，写的有很大的路标，不用担心。过了三号桥之后会有几处岔口，一直靠左走就对了。

D5 背崩—墨脱 36公里

背崩到墨脱已经通公路了，如果不想再走了可以坐车，晚上约好车200元一个人，如果徒步的话全程跟着公路走。

D6 墨脱—波密

可以坐车，结束。



翻越多雄拉山 by 不死渔夫



Daae

波密，徒步墨脱的入口：车上李哥说，有时这山路边上会有卖山珍、国家保护动物的。你买了没走多久就会碰到警察查你，罚你个几千的。实际上是警察和卖山珍的人勾结，一个穿山夹一天能被卖个十几回。所以你们自己走，可别买路边的这些东西。

——《自驾川藏南北线-拉萨-日喀则》



墨竹工卡 · MAIZHOKUNGGAR



尼洋河 by 翰林

墨竹工卡位于林芝和拉萨的交界处。藏语意为“墨竹色青龙王居住的中间自地”，地处西藏中部、拉萨河中上游、米拉山西侧。该县地处藏南雅鲁藏布江中游河谷地带，属拉萨河谷平原的一部分。境内山川相同，河谷环绕，草原广布。地势呈东高西低，平均海拔4000米以上。

景点 · SIGHTS

直贡梯寺

直贡梯寺直贡梯寺是直贡噶举派的主寺，位于拉萨以东墨竹工卡县境内雪绒河边的山坡上，立于悬崖峻岭之间，非常壮观。寺院附近山涧深处的德仲寺为著名的尼姑修行地。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



直贡梯寺 by Baizhuxiao

印度的斯哇采天葬台，另一个就是直贡寺天葬台。传说，经过直贡寺活佛灌顶的人，死后灵魂可以出窍，进入三善趣境界，而不会下地狱。因而，许多人不远千里送死者来此天葬。

天葬一般在早晨，所以如果想要看天葬则需要早起。看天葬时请尊重当地风俗，不要离天葬师和死者太近，禁止喧哗和拍照。



Baizhuxiao

后来听藏族师傅说，还好我们没有拿出相机，不然估计相机被砸坏事小，被砍伤才事大呢，对他们而言，天葬是很神圣的，在他们心里，不知道得有多大福分的人才能够灵魂升天了，或许这是对的，无论是喂鱼还是喂鸟，做为自然界的一种生物，我们并没有特别与它们不同，就当是做点贡献了。

《一个人的八千公里 - 川藏南到阿里大北线》

德仲温泉

德仲温泉位于墨竹工卡县县城东北方向约73公里处的门巴乡德仲村境内，距离直贡梯寺7公里。海拔高为4590米，德仲温泉距今已有1400多年历史。这里山清水秀，草木茂盛，空气新鲜，山石峭壁，加之清婉的百灵鸟构成了别具一格的旅游、药浴、朝圣的特殊环境。德仲温泉被众多西方国家专家称为“世界第一热泉”。

然乌 · RANWU



然乌湖 by 翰林

然乌处于昌都与林芝的交界处，一般去林芝都会顺道游玩然乌湖。

然乌是个只有一条街的小镇，因着然乌湖的大名而成为川藏线上最热门的目的地之一，道路两旁几乎都是为旅游者和骑行者服务的饭店、旅馆、小卖部和修车铺子。镇上不通电，宾馆饭店一般有自己的发电机，但电力较弱，12点断电。

景点 · SIGHTS

然乌湖

然乌湖紧邻川藏公路，是200年前由山体滑坡和泥石流堵塞河道而形成的堰塞湖，也是雅鲁藏布江的支流帕隆藏布江的源头。随季节的不同，湖水呈现出或碧蓝或青绿等数种颜色。河道中许多岩石和小岛点缀其间，湖面上春季树影婆娑秋冬薄雾弥漫，四季美景都会使人进入梦幻之境。

然乌分为上中下三个湖，上湖最美，中湖次之，下湖再次。从八宿往然乌方向，未进然乌镇之前，然乌桥边有一条通往察隅的土路，行驶8公里左右即到达上然乌湖。出然乌镇，往波密方向行驶10公里即到下然乌湖。



刘强猪_Lynn

二十多公里的公路盘旋在然乌湖畔，美景尚未激发我“藏东瑞士”的情愫，却对这藏东的最大最美的高原冰川湖怦然心动。但如果希望保留它神圣的美丽，请你留给彼此一段距离。如果可以，不必走近去抚摸它，走近，那青白色的湖水会磨灭你大半的美好情愫。湖水并不清澈透亮的纠结会一直缠绕着你。比不得找好一个角度，望望岗日嘎布主峰——一曲得不热峰，体味下超现实的美感，倒是十分必要。

——《女人不安分——藏漂故事》

住宿 · LODGING

然乌地方不大，但住宿的地方不少，到了转一圈都看一遍也花不了很长时间，觉得合适就住。

平安饭店

有个院子，离湖特近，院子里有个亭子就搭在湖面上，早起看日出是个很棒的位置

地址：然乌镇最西头的湖畔

价格：260



背景 · BACKGROUND

地理气候 · ENVIRONMENT

林芝藏语是说“太阳的宝座”，就西藏的大多数地区来讲，这儿的确是太阳每天升起的地方，林芝的地形起伏大，海拔落差也大。

绿色的林芝离不开大山的怀抱，喜马拉雅山脉和念青唐古拉山脉似两条巨龙由西向东地平行延展，“南迦巴瓦峰”正是龙脊上的白色雪峰。三座绵延的雪山汇聚一处，护佑着这里的人民。笼罩着原始又神秘的门巴和珞巴。

雅鲁藏布江这条世界上最高的河流，在这种被告南低的走势之下，在东南低处涌入印度洋的怀抱，顺江而上的印度洋暖流与北方寒流在念青唐古拉山脉东段一段会合驻留，造成了林芝地区热带、亚热带、温带及寒带并存的多种气候带，行程了这里毒热的雪山和森林的世界。

历史 · HISTORY

林芝古称工布，历史非常古老，可以追溯到西藏的史前时期。陆续出土的文物古迹表明早在四五千年之前，林芝地区已有人类从事刀耕火种的农业，过着相对定居的生活。最早的文字记录于工布第摩崖石刻上，已有1200多年的历史。

民族 · NATION

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。藏族占全地区总人口的90%以上。习俗风情等方面与其他地区的藏族大同小异，但在服装上却很有特色，不论男女都爱穿一种被称为“果秀”的套头长坎肩。在夏天，以氆氇缝制，冬天则多以毛皮缝制，多为黑色和紫色，如今人们还在传统“果秀”上进行了发展，在领口、袖口、下襟镶上布边和缎边，使之更加美观。

宗教文化 · THE CULTURE

珞巴族由米新巴部落、米古巴部落、达额木部落等20多个部落组成，居住在大峡谷地区。据记载，珞巴这一族称，来源于藏族对居住在珞瑜地区的人的习惯性称呼，意为“南方人”。珞巴作为一个古老的民族，具有许多奇异的风俗。生殖崇拜、吃烤仓鼠肉下酒等。



天边牧场 by 电闸



新年服饰 by fengyy5

节日 · FESTIVAL

1、工布新年

工布地区最为隆重和热闹的传统节日，和大部分藏族地区新年是藏历大年初一不同的是，工布新年是在每年的藏历十月一日。

2、娘布拉苏节

娘布拉苏就是“娘布人寻宝”的意思，在每逢藏历马年的八月十日举行。

3、苯日转山节

在每年藏历四月的“萨嘎达瓦节”期间，几乎家家户户都要去朝拜苯日神山。苯日神山是西藏的苯教圣山之一，传说是苯教祖师辛饶米保且修行和成道的地方。传说中的辛饶米保且是个威力无比的神圣宗师，在苯教徒的心目中是和佛教徒认同的释迦牟尼佛有相同的神圣不可侵犯的地位，是工布地区当地人供奉的主神。

4、松珠节

巴尔曲德松珠节是林芝地区最大寺院朗县的巴尔曲德寺在每年藏历四月组织举行的一场宗教佛事活动，内容以跳神为主。

5、朗县望果节

“望果”，藏语意为转庄稼田。在拉萨河流域，在雅鲁藏布江中游一带，每年藏历七月，当庄稼黄熟的时候，每个村落都要举行盛大的“望果”节活动。

6、松宗赛马节

松宗赛马节是波密县松宗镇扎西曲林寺在每年藏历三月十五日至十六日举行的祈祷大法赛马会，是融宗教活动与文化、体育活动为一体的民间传统盛会。

7、西巴斗熊节

波密多吉乡西巴斗熊节是在每年藏历六月十五日，位于当地一座山脚下的西巴村自行举办的一项民间传统活动。节日至今已有上百年历史，活动内容丰富多彩，形式独具特色，主要以斗熊、制熊、放熊为主线，集小品、山歌、舞蹈等于一体。



跟着它们去旅行 · TRAVEL WITH THEM

电影 · MOVIE



西藏往事

Once Upon A Time In Tibet

《西藏往事》讲述二战期间发生在西藏的一个传奇爱情故事：飞虎队的一个美国大兵在执行任务中，飞机坠落在西藏一个偏僻地方，被好心的藏族女孩救起，两人产生了爱情。虽有语言不通的隔阂，但也有此时无声胜有声的两情相悦。爱情，这个人类永恒的主题，因为在这高原之上，因为产生于中西方的两人身上，在这里有了超越国籍和种族的意义。

本片拍下了高达海拔5200米的西藏高原壮丽景色及气候，诉说一段传奇浪漫的动人爱情故事。

导演: 戴玮

编剧: 扎西达娃 / 青牧

主演: 何润东 / 宋佳 / Joshua Hannum / 包小柏 / 三木科 / 朱子岩

类型: 剧情 / 爱情

制片国家/地区: 中国大陆

语言: 汉语普通话 / 英语 / 藏语

上映日期: 2011-04-08(中国大陆)

片长: 96分钟

书籍 · BOOK



仓央嘉措诗传

作者: 苗欣宇 / 马辉

译者根据仓央嘉措诗歌内容的暗示性与象征性，经过慎重考虑，心安理得地将其诗的总数量框定为70首，分为地、水、火、风四辑。每辑中的每一首诗都有据可查。所谓四大皆空，也已被仓央嘉措的诗歌一句一句地清算完毕。

藏地白皮书

作者: 傅真 / 毛铭基

名校即将赴英伦留学的大四女生和沉默内敛的香港男生，不约而同地在“非典”时期揣着《藏地白皮书》背着行囊来到西藏，在拉萨的青年旅社相遇。他们对彼此的倾慕干净而透明，但未来显然通往不同的方向。他们应该把偶然迸发的激情暗暗隐藏，再波澜不惊地沿着各自既定的人生之路前行，还是应该不管不顾地大声说出“喜欢你”？

音乐 · MUSIC



阿姐鼓

演唱者: 朱哲琴



何训田作曲，朱哲琴主唱，被称为“在世界范围内真正有影响的一张中国唱片”。对西藏文化中神秘主义的那一部分加以开掘、发挥，如轮回转世、福祸因缘、祈求祝咒，饱含苍凉的意味。朱哲琴在录制这张专辑时，每首歌曲从头至尾原声演唱，没有经过任何剪辑混音，更由于她深沉情感的自由宣泄，完全摒除一般演唱技巧的顾忌和束缚，而何训田大量采用西方电子合成器，用最原始的收录方法，完成的作品却充满浓烈的东方民族风味。



林芝姑娘

演唱者: 多杰平措



藏语歌。一般在西藏，如果搭上了一辆藏族司机的车，那八成就是放这种风格了，一路伴随西藏美景。



顾问介绍



阿泽

在校学生，有一颗流浪的心，做着
一个在路上的梦。



顾问介绍



蓝月

资深户外玩家，玩转西部自助旅行网创
始人，《八条顶级线路玩转西部》作者。

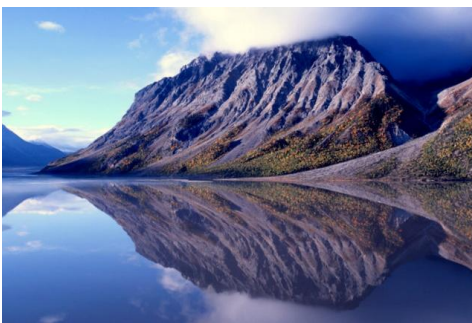


顾问介绍



电闸8

摄影、摄像爱好者，在西藏待了半年拍
摄影纪录片。喜欢慢式旅行，深入每个地方。



特别感谢 以下用户的贡献：

来西藏找飞哥、wandy3515、fengyy5、
千里之外qlzw、Happy的游记、蓝月_玩转西
部、让我们的青春坚强不倒吧、qian_0_wei、灰
色记忆心情、kidonly、duwenzhong、靓容
阁、不死渔夫、Daae、yak、刚强猪_Lynn、翰
林、Baizhuxiao（排名不分先后）

合作伙伴

旅游攻略 <http://www.imlvyou.com>

你的位置

期待你的参与：)

