

西藏旅游景点简介

拉萨

拉萨市是西藏自治区首府，地处雅鲁藏布江支流拉萨河中下游北岸，海拔 3650 米，是世界上海拔最高的城市之一。是一座具有 1300 多年历史的古城，是西藏自治区政治、经济、文化宗教的中心。拉萨、藏语意为“圣地”、“佛地”。

布达拉宫

布达拉宫位于西藏自治区首府拉萨市西北郊区约两千米处的一座小山上。它是拉萨城的标志，也是西藏人民巨大创造力的象征，是西藏建筑艺术的珍贵财富，也是独一无二的雪城高原上的人类文化遗产。

大昭寺

大昭寺是西藏佛教徒心目中的金色圣殿，同时也是藏汉团结友好的最有力的印证。座落在拉萨市的中心，建于 7 世纪中叶，是西藏最早的木构建筑。

八廓街

八廓街是拉萨最古老的一条街道，也就是通常所说的“八角街”，过去只是单一地围绕大昭寺的转经道，藏族人把它称作“圣路”。如今的八廓街既是转经道，又是一条充满民族特色的购物长廊。

羊八井

羊八井位于青藏公路和中国通往尼泊尔公路的交叉点上，已建有热电站、地热温室和温泉浴室。去羊八井不是看风景，主要是体验一下高海拔地区的温泉浴，洗去西藏旅游的一身征尘及疲劳。

纳木错

纳木错是中国西藏自治区最大的内陆湖，也是世界上最高的咸水湖。纳木错南面有终年积雪的念青唐古拉山，北侧和西侧有高原丘陵。流域范围内野生动物资源丰富，有野牛、山羊等。

哲蚌寺

哲蚌寺座落在拉萨西郊十公里外的格培乌孜山南坡的山坳里，为中国藏传佛教格鲁派六大寺之一。中国藏传佛教格鲁派寺院。与甘丹寺、色拉寺合称拉萨三大寺。位于拉萨西郊更丕乌孜山下。

甘丹寺

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，距拉萨 57 公里。甘丹寺建于明永乐 7 年（1409），其中藏有丰富珍贵的历史文物，是全国重点文物保护单位。

色拉寺

色拉寺全称“色拉大乘寺”，藏传佛教格鲁派六大主寺之一。与哲蚌寺、甘丹寺合称拉萨三大寺，是三大寺中建成最晚的一座。色拉寺属全国重点文物保护单位，寺内藏有大量的珍贵文物和工艺品。

小昭寺

小昭寺建于公元 641 年（藏历铁牛年），相传是由文成公主亲自奠基建造的，位于拉萨古城以北，与大昭寺相距约 1 千米，总占地面积约 4000 平方米。寺内供奉有释迦牟尼八岁等身赤金像及众多的佛像和唐卡等。

药王山

药王山藏名夹波日，意为“山角之山”。在拉萨市布达拉宫右侧。海拔 3725 米，有小路可至峰顶。里面供奉有蓝宝石的药王佛像，故汉人称为药王庙，又叫药王山。

罗布林卡

罗布林卡位于西藏拉萨西郊，始建于十八世纪 40 年代，是历代达赖喇嘛消夏理政的地方。建筑以格桑颇章、金色颇章、达登明久颇章为主体，是西藏人造园林中规模最大、风景最佳的、古迹最多的园林。内有拉萨唯一的动物园。

西藏博物馆

西藏博物馆是西藏第一座具有现代化功能的博物馆，坐落于拉萨市罗布林卡(夏宫)东门外附近，北望布达拉宫。西藏博物馆有丰富的馆藏珍品，诸如各种类型的史前文化遗物，多种质地和造型的佛、菩萨人物造像等等。

日喀则

日喀则市地处西藏南部，位于雅鲁藏布江和年楚河的交汇处，海拔高达 3800 米，是目前西藏的第二大城市，也是历代班禅的驻锡之地。美丽旖旎的自然风光，独具特色的后藏生活，被誉为“最如意美好的庄园”。

扎什伦布寺

扎什伦布寺是西藏日喀则地区最大的寺庙，位于日喀则市城西的尼玛山东面山坡上。扎什伦布寺为四世之后历代班禅驻锡之地。它与拉萨的“三大寺”甘丹寺、色拉寺、哲蚌寺合称藏传佛教格鲁派的“四大寺”。

白居寺

白居寺属全国重点文物保护单位，位于西藏江孜县境内。它是一座塔寺结合的典型的藏传佛教寺院建筑，塔中有寺、寺中有塔，相得益彰，也是唯一一座完整保存到今天的寺塔，因而有西藏塔王之称。

江孜宗山遗址

江孜宗山遗址位于在西藏江孜县城区的宗山上。1961 年，中华人民共和国国务院公布江孜宗山抗英遗址为首批全国重点文物保护单位。

卡若拉冰川

卡若拉冰川位于浪卡子县和江孜县交界处，距离江孜县城 71 公里，从羊卓雍湖出来后，跨越 4330 米的斯米拉山口后就来到了卡若拉冰川的冰舌下。由于长年受公路上的车尘的覆盖，此冰川整体呈黑白分层形态。

帕拉庄园

帕拉庄园重建于江孜城西南年楚河的另一侧，距离江孜 4 公里的班久伦布村，是目前西藏保存最完好的奴隶主庄园，位居十二大庄园之列。它是旧西藏贵族和农奴两种不同生活的真实写照，是旧西藏的缩影。

萨迦寺

萨迦寺坐落在西藏日喀则萨迦县奔波山下。萨迦寺是西藏佛教萨迦派的祖寺，始建于北宋熙宁六年，创建人是喇嘛教萨迦派创始人袞却杰布。

珠穆朗玛峰

珠穆朗玛峰简称珠峰，位于中华人民共和国和尼泊尔交界的喜马拉雅山脉之上。2005 年 5 月 22 日中华人民共和国重测珠峰高度测量登山队成功登上珠穆朗玛峰峰顶，再次精确测量珠峰高度为 8844.43 米。为世界第一高峰。

樟木口岸

樟木口岸目前是中国通向南亚次大陆最大的开放口岸，为国家一级公路——中尼公路之咽喉。樟木口岸距拉萨 7 3 6 公里，距加德满都 1 2 0 公里，是中国和尼泊尔之间进行政治、经济、文化交流的主要通道。

绒布冰川

绒布冰川（又译：隆巴克冰川）部署于西藏的喜马拉雅山脉里。绒布冰川长 22.2 公里，冰舌平均宽 14 公里，面积达 86.89 平方公里。此处的冰塔林形态各异，冰塔、冰桥、冰茸等千姿百态，美不胜收。

林芝

林芝位于中国西藏自治区东南部，与昌都、那曲、拉萨、山南等地市相邻，平均海拔 3100 米，总面积约 11.7 万平方公里，人口 14 万多。林芝地区自然条件得天独厚，气候宜人，水资源丰富，素有“西藏江南”之美誉。

苯日神山

苯日神山位于林芝县驻地普拢的东南方，雅鲁藏布江的北侧。神山高耸入云。春临大地之际，处处芳菲春意盎然；夏季凉风习习，满山杜鹃烂漫生姿；金秋万山红遍，令人流连忘返；冬季则雪峰皑皑，如水晶与光影的世界。

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。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”。

巨柏林

有“世界巨柏王”之称的巨柏林，位于雅鲁藏布江和尼洋河下游海拔 3000 米—3400 米的沿江河谷里。在巴结乡境内的巨柏自然保护区，散布生长着数百棵千年古柏，这即是西藏特有的古树——巨柏（亦称为雅鲁藏布江柏木）。

比日神山

位于西藏林芝八一镇，神山风景秀丽，转山信徒络绎不绝。参观全国第二大西藏唯一的一座

以自然资源为主题的动植物活体标本博物馆，是游客了解西藏珍稀动植物的最佳场所，宛如一本林芝的百科全书。

巴松措

巴松措又名错高湖，是西藏东部最大的堰塞湖之一。巴松措景区集雪山、湖泊、森林、瀑布牧场、文物古迹、名胜古刹为一体，景色殊异，四时不同，名类野生珍稀植物汇集，实为人间天堂。

雅鲁藏布大峡谷

中国西藏雅鲁藏布江下游的雅鲁藏布大峡谷北起米林县的大渡卡村（海拔2880米），南到墨脱县巴昔卡村（海拔115米），长504.9公里，平均深度2800米，最深处达6009米，是世界第一大峡谷。

墨脱

墨脱县是西藏自治区林芝地区下辖的一个县，地处雅鲁藏布江下游，位于喜马拉雅山脉东南麓。面积3.4万平方千米，耕地面积2万亩，森林面积3200万亩。它是西藏高原海拔最低，环境最好的地方西藏生态保存最完好的地方。

秀巴古堡

秀巴前年古堡位于西藏林芝工布江达县G318国道旁，已有1600多年历史，是西藏年代最古老、历史最悠久、古堡群最密集、结构保存最完整的古堡群，内设有整个西藏最大的转经筒，整个古堡群是被一个方阵所环绕包围的，给游客一种身临古战场的感觉，除此以外，你还能欣赏到西藏最大的转经筒、格萨尔点将台、经帆塔、蓝孔雀等文化自然奇观。

米堆冰川

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，是西藏最主要的海洋型冰川、中国三大海洋冰川之一，也是世界上海拔最低的冰川。该冰川常年雪光闪耀，景色神奇迷人。

鲁朗林海

鲁朗海拔3700米，位于距八一镇80公里左右的川藏路上，坐落在深山老林之中；这是一片典型高原山地草甸狭长地带，长约15公里，平均宽约1公里。两侧青山由低往高分别由灌木丛和岷茂密的云杉和松树组成“鲁朗林海”。

尼洋河

尼洋河是位于雅鲁藏布江北侧的最大支流。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。它平均流量538立方米每秒，水能蕴藏量可达208万千瓦，是条非常美丽的河。

卡定沟

又名卡定天佛瀑布，此处山势险要高耸入云，是典型的峡谷地貌，奇峰异石古树参天，落差近200米的瀑布飞流直下雄伟壮观，山崖天然形成的大佛、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；清新自然的天然氧吧将使您无限陶醉。

波密

波密县位于西藏自治区东南部，帕隆藏布河北岸。地处东经 94 度 0007—96 度 3004，北纬 29 度 2106—30 度 4026。境内有卡青、木如草复、罪玛、日母、公汤、曲玛尔矿勒、杂接着等十大名山。易贡错湖、古错湖等冰碛湖 80 多个。

喇嘛岭寺

喇嘛岭寺位于西藏林芝地区所在地八一镇东南三十公里处的森林包围的山坳里。喇嘛岭寺又叫桑多白日寺，寺院主殿呈塔形，共三层，高 20 多米。

山南

山南地区位于冈底斯山至念青唐古拉山以南的河谷地带，雅鲁藏布江中游，地处西藏南部边陲。全地区年平均气温 7.4--8.9℃，夏季短而凉爽，冬季漫长而干旱，有“藏南谷地”之称。

桑耶寺

素有“西藏第一座寺庙”美称的桑耶寺属全国重点文物保护单位，位于山南扎囊县雅鲁藏布江北岸的扎玛山麓，距离泽当镇 38 公里，是藏传佛教史上第一座佛、法、僧三宝俱全的寺庙。

青朴修行地

青朴修行地位于山南扎囊县境内，与桑耶寺相距不远。其三面环山，山谷正南面敞开处正对着雅鲁藏布江的宽广河谷，观景非常有气势，且冬无严寒夏无酷暑，常年气候温和，是一处风景气候皆佳的地方。

雍布拉康

雍布拉康位于山南乃东县东南约 5 公里处，一个名叫扎西次日的小山上。整个建筑形似碉堡，高耸于山顶，十分显眼，是西藏最早建筑的宫殿。

藏王墓

藏王墓属全国重点文物保护单位，位于山南穷结县宗山的西南方，背靠丕惹山（意为增长之山），是吐蕃王朝时期第 29 代赞普至第 40 代(末代)赞普、大臣及王妃的墓葬群，总面积 385 平方米。

昌珠寺

昌珠寺位于山南雅砻河东岸的贡布日山南麓，距乃东县约二公里，属格鲁派寺院。建于松赞干布时期，据说文成公主曾在该寺驻足修行。寺中悬挂有一口铜钟，在整个西藏都很有名。

敏珠林寺

敏珠林寺位于山南扎囊县，是宁玛派(红教)在前藏的一个主寺，由居美多杰创建于 17 世纪中叶。寺院坐西朝东，四面群山环抱，山清水秀，环境十分优美。面积约 10 万余平方米，围墙为多边形。

桑丁寺

桑丁寺位于羊卓雍错湖西南一座险要陡峭的山顶上，属藏传佛教噶举派香巴噶举支派，是一

座有 300 多年历史的古老寺庙。桑丁寺整个造型像拉萨布达拉宫，分红宫和白宫，是香巴噶举派的主寺。

拉姆纳措

拉姆纳措"藏语意为"圣母湖"。面积 1 平方公里左右，位于西藏山南地区加查县境内。站在海拔 5100 米的雪峰上俯看，圣湖周围峻峰环抱，圣湖犹如一面头盖骨形的镜子，镶嵌在群峰之下。

阿里

阿里地处西藏的西部，平均海拔 4500 米以上，素有“世界屋脊的屋脊”或“西藏的西藏”的称谓。该地区湖泊众多，人烟稀少，有众多美丽绝伦的雪山，且险峻多姿，气势磅礴；有着数不清的湖泊和走不到尽头的宽阔草原。

神山岗仁波齐

神山岗仁波齐位于西藏阿里地区普兰县境内，是冈底斯山的主峰，海拔 6638 米。岗仁波齐外形有如巨大水晶钻石，四周有八瓣莲花状的群峦护绕，雪峰洁白晶莹，一如圣女。

圣湖玛旁雍措

圣湖玛旁雍措位于神山冈仁波齐以南，纳木那尼雪峰北侧，海拔 4588 米，面积 412 平方公里，湖水最深可达 70 米，是世界上最高的淡水湖。这是一处蓝宝石似的圣湖，湖水在太阳的光辉下闪烁着迷人的色彩。

古格王国遗址

古格王国遗址是全国第一批重点文物保护单位之一。遗址在阿里扎达县札不让区象泉河畔的一座土山上，占地约 18 万平方米，共有房屋洞窟 300 余处、佛塔（高 10 余米）3 座、寺庙 4 座、殿堂 2 间及地下暗道 2 条。

扎达土林

扎达土林位于阿里扎达县境内。为远古大湖湖盆及大河河床历千万年地质变迁而成。方圆近几百平方公里的土林内满是高低错落的“林木”，形态各异，并有早期人类洞窟遗址。

托林寺

托林寺位于阿里扎达县境内，象泉河旁边，是 11 世纪初由古格王益西沃修建而成的。由于古格王朝的大力兴佛，托林寺便逐渐成为当时的佛教中心，其规模和形制都仿照前藏的桑耶寺所建。

班公措

班公措一半在中国西藏的阿里境内，另一半则在印度控制的克什米尔地区，湖形状狭长。虽然同属一湖，在我国境内的是淡水，而印度境内的属咸水，非常有趣。

日土岩画

岩画是一种石刻文化，日土的岩画在西藏最具代表性。日土县境内的日木栋、鲁日朗卡、阿垄沟、康巴热久等十几处岩画不仅规模大、数量多，而且艺术价值也很高。

鬼湖拉昂措

鬼湖“拉昂措”位于西藏阿里地区普兰县东北部的霍尔乡。鬼湖拉昂措是圣湖的近邻，风光同样美丽，湖水同样是蓝得心醉，可却被扣上“鬼湖”的恶命。因此其湖水人畜皆不能饮用，这大概便是“鬼湖”之名的由来。

科加寺

科加寺位于阿里普兰县东南约 100 公里的科加村。寺庙因地建造，依山傍水，坐南朝北，南北高山环抱。科加与尼泊尔近在咫尺，地处喜马拉雅山南坡，气候和暖，风光宜人，是从尼泊尔进入西藏的一条民间通道。

东嘎皮央

东嘎皮央是在 1992 年才被发现的石窟壁画遗址，位于扎达以北 40 公里处，是中国迄今发现的规模最大的佛教古窟遗址。

普兰

普兰地处西藏西南部、阿里地区南部、喜马拉雅山南侧的峡谷地带及中国、印度、尼泊尔三国交界处。该县以高原山地为主，中部较高。境内山高谷深，山峦起伏，形成千姿百态、雄伟壮观、秀丽多姿的高原地貌。

纳木那尼峰

纳木那尼峰，藏民称之为“圣母之山”或“神女峰”。海拔 7694 米，位于喜马拉雅山西段，与海拔 6638 米的神山冈仁波齐峰遥遥相对。纳木那尼峰方圆约 200 平方公里，主要有 6 条山脊。

那曲

那曲地处唐古拉山脉与念青唐古拉山脉之间。其境内多山，属高原丘陵地形，河流纵横；盆地地带湖泊星罗棋布，草原富丽壮阔，牛羊肥美；境内也有终年披雪、气势磅礴、景象万千、人迹罕至的高原冰川型雪山。

念青唐古拉山

念青唐古拉山位于中国西藏自治区，属断块山。西接冈底斯山脉，东南延伸与横断山脉伯舒拉岭相接，中部略为向北凸出，同时将西藏划分成藏北、藏南、藏东南三大区域。长 700 千米，终年白雪皑皑，云雾缭绕。

羌塘草原

羌塘草原位于昆仑山脉、唐古拉山脉和冈底斯—念青唐古拉山脉之间，长约 2400 公里，宽约 700 公里，平均海拔在 4500 米以上。这里地形地貌多变，草原、高山草甸、戈壁、湖泊、山川遍布其间。

麦莫溶洞

麦莫溶洞是那曲东部各县的群山峻岭许多奇特的天然溶洞中最为神奇的溶洞，又名仙女秘室。麦莫溶洞中景色浑然天成，鬼斧神工。

比如骷髅墙

比如骷髅墙位于那曲比如县境内，是用人头颅骨堆砌成的围墙，是研究人类丧葬文化的绝好例证。天葬台建在寺庙附近的山坡上，坐北朝南，门向西开，正对着达尔木寺。

象雄王国遗址

象雄王国遗址。西藏那曲文部地区据说有一古代象雄遗址，建于山腰，石头建筑，规模宏大。遗址距今约 1600 多年。象雄王国曾经在青藏高原显赫一时，苯教就形成于此时。

西藏旅游景点介绍 <http://www.tibet.cn/tibet/>