

# 拉萨

离太阳最近的地方



## 简介

拉萨在藏语中有“圣地”“佛地”之意，这座具有 1300 年历史的高原古城，是西藏自治区的首府，长期以来是西藏政治、经济、文化、宗教的中心。雄壮奇美的布达拉宫，是曾经政教合一的象征。

### 地理

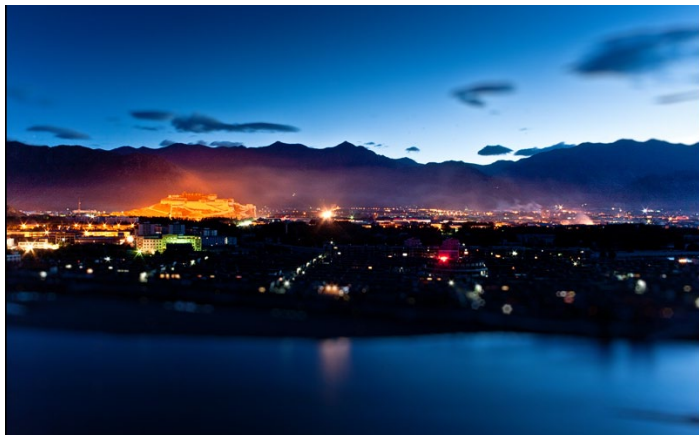
拉萨位于西藏自治区东南部，雅鲁藏布江支流拉萨河北岸。拉萨东邻林芝地区，西连日喀则地区，北接那曲地区，南与山南地区交界，是前往西藏旅游的枢纽，是西藏最具魅力的城市之一，也是世界上海拔最高的城市之一。

### 气候

拉萨全年多晴朗天气，降雨稀少，冬无严寒，夏无酷暑，降雨量集中在 6、7、8、9 月份。全年日照时间 3000 小时以上。年降水量为 200-510 毫米，集中在 6-9 月份，多夜雨，称为雨季。太阳辐射强，空气稀薄，气温偏低，昼夜温差较大，冬春寒冷干燥且多风。

### 最佳旅游时间

6-9 月是拉萨气候最好的、氧气浓度最高、自然风景最美的时间，此外，10-12 月可以避开旺季，去拉萨享受高原上的阳光。



大涛摄

## 节庆活动

在圣地拉萨，一年中最激动人心的就是众多神奇的民族传统节日了。几乎每一个月都有 1-2 个节日，形成了祭祀、农事、纪念、社交游玩等内容丰富的西藏节日文化体系。其中最有影响力的节日要数雪顿节、萨嘎达瓦节和藏历新年。

### 藏历新年

藏历新年藏语叫“洛萨”，是西藏最隆重的节日。除夕夜，人们举行驱鬼仪式，全家食用象征圆满的新年面块。元旦清晨，人们互敬青稞酒，互献“切玛”，互祝在新的一年里吉祥如意。藏历新年的庆祝活动从初一一直持续到初十左右，主要的活动如朝佛、传昭法会等都集中在大昭寺。



lovelyrosa 摄

时间：藏历一月一日（公历 2 月或 3 月）

### 酥油花灯会

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。整条八廓街闪闪烁烁，一片辉煌。

时间：藏历一月十五日

地点：大昭寺、八廓街

### 萨嘎达瓦节

春季拉萨最具特色的节日。相传，佛主释迦牟尼降生、成道、圆寂均在藏历四月，因此每到这天都要举行各种活动以示纪念。民间传说，藏历四月十五日是文成公主到达拉萨的日子，所以萨嘎达瓦节也是为了纪念文成公主。节日当天，拉萨的老百姓几乎倾家而出，围绕大昭寺、布达拉宫的外墙转经。

## 目录

简介 .....	1
交通 .....	4
线路推荐 .....	6
景点 .....	8
住宿 .....	12
美食 .....	14
购物 .....	16
娱乐 .....	18



拉萨地图



三条拉萨传统的转经路：

沿大昭寺大殿一周为小转，沿八廓街一圈为中转，沿林廓路一绕为大转（约 10km）。一般是先转最外面的，然后往里逐渐转到大昭寺里面。这三条转经路都以文成公主进藏的释迦摩尼像为中心。



黄孩子摄

时间：藏历四月十五日

### 望果节

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。

时间：藏历六月四日

### 雪顿节

是西藏所有节日里规模最大、最隆重、活动内容最丰富的节日，也称“酸奶节”、“藏戏节”和“展佛节”。这个节日日喀则也有，不过时间稍晚些，当地叫“色木钦波”，规模要小于拉萨。拉萨雪顿节一般为 7 天，期间有哲蚌寺晒大佛、藏戏表演、逛林卡（野炊、郊游）等几项活动。



xshane 摄

时间：藏历七月一日（公历 8 月）

### 沐浴节

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。

时间：藏历七月（公历 9 月，金星出现周）

### 仙女节

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。

时间：藏历十月十五日

### 燃灯节

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。

时间：藏历十月二十五日（公历 11 月或 12 月）

## 实用信息

### 安全须知

拉萨是一个社会秩序相对不错的地方。即便在很晚的时候，也可以在街头看到很多外国游客从酒吧里慢悠悠地溜达回旅馆。拉萨也是个对游客非常友善的城市，无论是老百姓或者寺院里的僧侣都非常乐于和游客交流。

在拉萨市里比较麻烦的只有三类人：

第一类是街头的小乞丐。这些小孩确实有些缠人，虽然给他一毛钱他就会满足，但是小孩多起来却也会让人很困扰。

第二类是化装成喇嘛以寺庙维修为由骗钱的。在拉萨街头不时可以看到一些因为做法事活动而为寺庙寻求布施的，这一般都没问题。但是有些人只是穿着袈裟，拿着一张纸，盖了个认不清的图章然后就管你要钱，这就比较可疑了。当然，这里面肯定有不少是真的为寺庙集资的，但是，有些实在无法分辨真伪。好在他们一般都不太纠缠游客，更不会对你的人身安全构成什么威胁。

第三类人不太一样。在拉萨经常能看到一些装扮成穆斯林兄弟的人，他们可绝没有西北穆斯林兄弟们那么友善，正直、好客。不少人反映的强买强卖、欺骗旅行者的事情都和这样的人有关，甚至有些岁数不大的孩子也参与了发旅行者不义之财的事情。建议见到这样的人大家要小心提防自己的钱包及人身安全。

### 必备证件

身份证：对中国公民来说，身份证当然是不可缺的；

边境通行证：预备去边境地区的还需先期办理边境通行证；

护照：有护照最好，如去边境地区还可免去办理边境通行证。如想改变行程再去尼泊尔，也可在尼泊尔驻拉萨领事馆签证；

学生证：有些景点可以享受半价。

### 风俗禁忌

由于深受藏传佛教的影响，藏民生活的各个方面，都显露出佛教影响的痕迹。到西藏旅游，一定要尊重当地的风俗习惯。

藏族人不吃狗肉、猴肉、马肉和驴肉；在西藏不要谈论政治、宗教



一类的敏感问题；并切记不要乱摸小孩的头；转经时要顺时针转。在藏民家做客，请你喝茶或饮酒时，如果确实不能喝，要婉言谢绝。在接受哈达时，应该双手接过，如果对方直接戴在你的脖子上，请不要立即取下。

## 高原反应

高原反应的症状一般表现为：头痛、气短、胸闷、厌食、微烧、头昏、乏力等。部分人因含氧量少而出现：嘴唇和指尖发紫、嗜睡、精神亢奋、睡不着觉等不同的表现。还有些人因空气干燥而出现：皮肤粗糙、嘴唇干裂、鼻孔出血或积血块等。

缓解高原反应的药品：景天红花胶囊（至少提前 7-10 天服用，淘宝店有售，抗高反，效果不错）、西洋参含片、诺迪康胶囊（对缓解极度疲劳很有用）、百服宁（控制高原反应引起的头痛）、西洋参（对缓解极度疲劳很有用）、速效救心丸（不可多服）、丹参丸（治疗心血管）、葡萄糖液（一盒五支的那种，出现高原反应的症状时服用有一定的疗效）等等。

对于高原适应力强的人，一般高原反应症状在 1-2 天内可以消除，适应力弱的需 3-7 天。严重的高原反应，比如出现：浮肿、肺水肿、重感冒等症状，建议一定到医院输液、吸氧等治疗，并尽快离开高原，在拉萨比较方便，每天都有进出拉萨的航班，可乘航班离开，一般高原反应一进飞机或一到平原便消失的无影无踪，并且无任何后遗症。

**▲ 贴士：**1、初到高原地区，不可疾速行走，更不能跑步或奔跑，也不能做体力劳动，不可暴饮暴食，以免加重消化器官负担，不要饮酒和吸烟，多食蔬菜和水果等富有维他命的食品，适量饮水，注意保暖，少洗澡以避免受凉感冒和耗体力。  
2、不要一开始就吸氧，尽量要自身适应它，否则，你可能在高原永远都离不开吸氧了（依赖性非常强）。若有感冒、咳嗽、发烧等症状，一定要及时吃药和看医生，否则很容易转成肺气肿。如果能适应酥油茶的味道，也可以多喝一些酥油茶，对缓解高原反应也有一定的作用。

## 备忘录

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

## 交通



## 外部交通

进入拉萨的方式很多，不论航空、公路、铁路，亦或是骑车、徒步、搭车进藏，都是一种美好的体验。

## 飞机

目前很多国内城市都有可以到达拉萨的航班，成都每天都有 4 个飞往拉萨的航班。从成都到拉萨的飞机将飞越横断山脉，天气晴好时可以看见连绵不绝的雪山，非常震撼。从拉萨还可以飞往尼泊尔的加德满都。



jeslyn.liu 摄

机场到市区交通：

机场大巴：贡嘎机场位于拉萨 65km 外的贡嘎县。机场与市区之间有民航班车往返，全程需 40 多分钟，车费 25 元 / 人，车点在市中心娘热路程的民航售票处。每天拉萨到贡嘎机场的民航班车发车时间是 6:30-7:30, 8:00-8:30, 9:30-10:30, 13:00-13:30。人满即发车。  
出租车：从拉萨到贡嘎机场要 200 元，但是从机场到拉萨只要 50 元 / 人即可。另外，在八朗学、雪域旅馆门口也有出租车招徕生意拉旅游者去机场，费用在 30 元 / 人。

**▲ 贴士：**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。如果是中午或者晚饭前到拉萨，安顿好行李，找一家离你住得近的饭馆吃饭，吃过饭后一定要强迫自己绝对地卧床休息，不要过于兴奋地四处乱跑，以适应高原环境。



## 火车

位于拉萨市西南向，堆龙德庆县柳梧乡境内，海拔 3600 米，距离布达拉宫近 20 千米。拉萨火车站有发往西宁、兰州、北京西、成都等地的列车。



utpala 摄

青藏铁路：西宁 49- 湟源 55- 倒淌河 196- 茶卡 133- 都兰 353- 格尔木 158- 昆仑山口 120- 五道梁 148- 沱沱河沿 178- 唐古拉山口 91- 安多 140- 那曲 163- 当雄 75- 羊八井 87- 拉萨。全长 1937km。

火车站交通：拉萨市区至火车站之间有柏油路链接，可乘坐 91 路公交车前往。

## 汽车

目前，主要有五条主要的进藏公路。乘汽车从外地到拉萨基本上只有从青海的格尔木和新疆的叶城有班车直达，如果从云南或四川入藏，需要转车才能到达。

青藏公路（青海西宁 - 格尔木 - 拉萨）：柏油路面，路况较好，沿途可欣赏到青海湖、昆仑山脉、唐古拉山口、藏北草原和羊八井。走此线需乘火车至青海省府西宁，再换乘去格尔木的火车。格尔木每天都有发往拉萨的长途汽车，路上大约需要 30 小时，车票分硬座和卧铺两类，价格大约在 150-210 元之间。

川藏公路（成都 - 拉萨）：沿线海拔相差较大，一天可能经历四季天气，公路多盘山，路况不太好，雨季常有塌方。沿途风景名胜有二朗山、泸定桥、康定、金沙江、然乌湖、通麦、以及林芝。此线客运票价约为 525 元人民币。

滇藏公路（下关 - 拉萨）：风景则有苍山、洱海（大理）、纳西古城（丽江）；香格里拉（中甸）；这条路线还是古时商旅人士走的“茶马古道”。

新藏公路（新疆叶城 - 拉萨）：海拔较高，大部分公路处于无人区，少有加油站，交通及通讯也不便。路途需要大约半个月。不过沿路风光很精彩，除了穿越野生动物乐园的无人区，还可欣赏到喀喇昆仑山、古格王国遗址、神山冈仁波齐、圣湖玛旁雍错、花教的发源地萨迦寺等。

中尼公路（尼泊尔加德满都 - 日喀则 - 拉萨）：从樟木入境过友谊大桥进入西藏的聂拉木县，过定日，沿途可欣赏喜马拉雅山脉，日喀则的扎什伦布寺，从江孜往东可达拉萨，往西则到达阿里。从樟木到拉萨有客运班车，行驶时间约 15 个小时，票价大约在 220 元。

## 自驾、骑行或搭车

建议出发时间选择每年的 5-6 月底，7 月下旬至 8、9 月份是西藏的雨季。食物方面建议多带高热量的食品，比如巧克力、牛肉干等小食品，压缩饼干也非常有必要带上，备足两三天的量即可。

▲ 贴士：川藏线、滇藏线搭车技巧：

比较固定的车有从波密、察隅等地往成都运木材的火车，不定期载客往成都的吉普车、桑塔纳。每个县有一个招待所是司机的聚集地。如：波密的粮食局招待所、然乌的平安旅社、八宿的未知、帮达的帮达兵站、左贡县政府招待所等。

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，可以接待旅游者。

## 内部交通

拉萨是去西藏其他地方或其他藏区的中转站，客车是西藏境内的主要公共交通工具。西藏境内的共同交通整体来说依然不太方便，去往拉萨周边一般都固定班车，去到更远的地方，发车日期为隔日或一周一般，需要提前询问。



## 长途客车

### ■ 拉萨北郊客运站

以长途为主，走的方向比较综合，除了去往西藏各地外，还可去往云南的香格里拉。

地址：扎基路 11 号

### ■ 拉萨东郊客运站

以短途为主，可去往墨竹工卡、林芝、堆龙、尼木、当雄、甘丹寺、羊湖、羊八井、桑耶寺等地。

地址：城关区江苏东路 3 号（拉萨大桥北走 100 米）

电话：0891-6340523



### ■ 拉萨西郊客运站

以长途为主，发往日喀则、山南等地，另外有去到格尔木、西安等内地城市的大巴。

地址：金珠中路1号（青藏公路纪念碑西行50米）

电话：0891-6324469

### ■ 拉萨长途汽车站

地址：拉萨市民族路1号（民族路和金珠中路交界处）

电话：0891-6340523



li.linxiu 摄

## 公交车

拉萨市内约有十多条公交线路，票价1元，其中106路、109路可到达罗布林卡。另外还有个体中巴车，随叫随停，票价2元，这些中巴的线路都是固定的，上车前要先问好。



starlitshan 摄

## 出租车

在拉萨城内转，坐出租很方便也不会太贵。拉萨城市虽小，但是出租车很多，不管远近只要是在市内一律10元。如果要出城去哲蚌寺或者色拉寺，需要先和司机讲好价钱，一般来说单程20元以内就可以搞定。

## 三轮车

三轮车只在市内往来，上车前先商量价钱，通常都不会超过10元。

## 自行车

很多旅馆都会提供自行车，每天租金大约在20元左右。

## 租车

拉萨短途，若租出租车（桑塔纳），在街边招手直接和出租车司机谈即可。一般市内都是10元。若想包车跑长途（一般用越野车，如丰田62、丰田4500），您可以找当地旅行社，他们能够提供司机车辆的信息，车况一般都能够得到保证，价格也比较合理。如果您没有旅行经验的话，他们还可以帮您制定旅行计划和包车合同。当然，像驴友比较集中的，亚旅馆、八朗学旅馆、吉日旅馆，也都能够找到一些车辆出租的信息，但车况、价格就要看您的眼力和侃价的本事了。需要注意的是，旅游车辆都必须要有西藏旅游局颁发的专门证件，同时，在西藏租车，淡季（11月-次年3月）和旺季（4月-10月）价格会有一些的变化。建议您在车费上不要过分渴求低价，一分价格一分货。最好在出发前，能够和司机谈妥计划，并签订包车合同。

## 线路推荐

### 拉萨二日游

D1：布达拉宫→罗布林卡→哲蚌寺；

上午：布达拉宫肯定得一早就去排队领票才能入内。一早去参观布达拉宫，大约需要3个小时。参观完布达拉宫可以步行前往罗布林卡，如果感觉高原走路太累，可以打个三轮车或者出租车前往罗布林卡参观，罗布林卡参观完，建议先吃午饭。下午：午饭后打车前往哲蚌寺。哲蚌寺修建在山坡上，游览比较耗费体力，建议穿舒适的鞋。

晚上：可以到布达拉宫广场去欣赏美丽的夜景。无论是音乐喷泉的节奏感，还是布达拉宫的灯火辉煌，都能让游客赞叹不已。

D2：大昭寺→八廓街→色拉寺。

上午：一早前往大昭寺，看藏民举着酥油灯、酥油壶争相进入寺内朝圣的壮观场面，游览大昭寺需要大约1小时，游览完毕可以转向八廓街，采购一些纪念品。午饭建议可以选择八廓街周围的餐吧解决。

下午：稍事休息后，打车前往色拉寺，每天14:00，这里有精彩的辩经活动，是很多摄影爱好者出片的好机会。

晚上：随便找个茶馆或者就把，点上一杯奶茶或者一瓶拉萨啤酒，就这样消磨掉一个晚上的时间，不失为一种享受。

### 拉萨三日游

D1：布达拉宫→药王山→色拉寺→罗布林卡

上午：布达拉宫8:00开始对游客开放，建议早些出发，可以乘坐出租车或三轮车。参观布达拉宫大致需要一个上午的时间，如果对



摄影感兴趣的，参观完毕不妨花 10 元到药王山，这座山的半山腰时拍摄布达拉宫最好的取景点。午饭可以在北京路上找一家餐厅用餐，之后可以回住宿的地方休息。

下午：13:00 左右在娘热路上乘坐 5 路公交车前往色拉寺，参观永乐八年的大藏经和一万多尊镀金的铜像，随后乘 5 路车返回，在藏医院附近乘 2 路车前往罗布林卡

D2：哲蚌寺→大昭寺→八廓街

上午：乘 3 路车到哲蚌寺，如果恰逢雪顿节，游客可以看到场面异常壮观的晒佛仪式。游览哲蚌寺需要一个上午的时间。

下午：稍作休息后，可以前往大昭寺，可选择乘坐三轮车或出租车，身体可以的情况下步行亦可。参观完毕，可以逛一逛周围的商业街-八廓街，欣赏古老的藏族街区。

D3-D4：纳木错→羊八井地热温泉

D3：建议包车前往纳木错，包车费用很贵，一辆车需要 1500 元，建议找附近的伙伴一起分摊。从拉萨出发，中午时分可以到达纳木错，如果有装备，可以在湖边过一夜。

D4：第二天上午返回拉萨，纳木错的清晨和黄昏时不容错过的。从纳木错返回拉萨市区，会途径羊八井，建议不要错过这里的温泉。



randomix 摄

## 拉萨周边五日游

D1：拉萨→羊卓雍错→卡若拉冰川→日喀则

从拉萨经曲水县沿岗巴拉雪山穿越圣湖羊卓雍错抵达江孜，该段公路路况良好，羊卓雍错是一个高原堰塞湖，海拔 4441 米，与藏北的纳木错，阿里的玛旁雍措齐名，并称为西藏的三大圣湖。途径卡若拉冰川，巍峨壮观，云雾飘渺，之后前往后藏的政教中心日喀则，这里是西藏第二大城市，也是历代班禅的驻锡之地。

晚上宿日喀则。

D2：日喀则→定日→绒布寺

从日喀则出发拉孜前往新定日县城协格尔，在这里即可远眺珠峰的雄姿，稍作停留后前往定日，并抵达世界上海拔最高的珠峰自然保护区。漫游世界上海拔最高的寺庙绒布寺，海拔 4980 米，是专家公认的观看珠峰的最佳位置。

晚上宿定日或绒布寺。

D3：珠峰大本营→定日→日喀则

坐落在海拔 5200 多米的珠峰大本营，至少分布有上百顶帐篷，有旅馆、茶座，也有科考队员的生活工作帐篷，沿途可以看到藏羚羊、野牦牛等野生动物，参观完珠峰后返回定日，前往日喀则。

晚上宿日喀则。

D4：扎什伦布寺→雅鲁藏布江河谷→尼木（大竹卡）→羊八井→纳木错

扎什伦布寺是历世班禅驻锡之地，整个寺院依山坡而筑，藏有价值连城的佛像、佛塔以及唐卡等。天湖纳木错是世界上海拔最高的圣湖，湖面海拔 4718 米。

晚上宿纳木错。

D5：纳木错→藏北草原→当雄→羊八井地热田温泉→拉萨

早晨欣赏圣湖纳木错的日出，之后去羊八井体验高海拔地区的温泉浴，高原泡温泉应注意不要过于疲劳，时间也不宜过长，之后返回拉萨。



randomix 摄

▲ 贴士：该条线路时间较长，对体能要求较高，游客们应量力而行，应注意预防高原反应，早晚温差大，要预防感冒。如若身体高反强烈，建议第二天再丁日休息，不要强行前往珠峰自然保护区。

## 备忘录

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---





## 景点

### 经典景点

#### 布达拉宫

布达拉宫位于拉萨市的中心的红山上，最高处海拔 3767.19 米，也是世界上海拔最高的古代宫殿。布达拉是“普陀罗”的译音，意为菩萨居住的宫殿。始建于公元 7 世纪，是藏王松赞干布为远嫁西藏的唐朝文成公主而建。早期的布达拉宫已毁，现今人们看到的是清代建筑，是 17 世纪以来的历代达赖不断扩建的结果。



Joeytai2010 摄

门票：旺季：5 月 1 日 -10 月 31 日 200 元 / 淡季：11 月 1 日 -次年 4 月 30 日 100 元

地址：拉萨市城关区北京中路宫前巷 35 号

时间：9:00-12:00；15:30-16:30

交通：1 路、6 路、7 路、12 路、20 路、24 路、25 路等。

#### ▲ 贴士：

- 1、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。
- 2、在布达拉宫参观需要遵循所有藏传佛教的禁忌，例如不能戴帽，进入宫殿内，不能拍照不能踩踏门槛等，所有游客都需在 1 小时内完成参观。
- 3、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，可先乘出租车从后山到达布达拉宫顶部，自上而下参观。
- 4、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，也顺便体验一下雪域居民的生活。
- 5、布达拉宫很多殿内比较阴冷，建议参观时多备一件外套。

#### 大昭寺

大昭寺坐落在拉萨市的中心，建于 7 世纪中叶，是西藏最早的木构建筑，也是西藏最辉煌的一座叶蕃时期的建筑。大昭寺殿宇雄伟，庄严绚丽，每日被转经的人流簇拥着。大昭寺是西藏历来重大佛事活动的中心所在，更被称作是“西藏的眼睛”。



WhigCN 摄

门票：旺季：4 月 21-10 月 19 日 70 元 / 淡季：10 月 20 日 -次年 4 月 20 日 35 元

地址：拉萨市城关区八角街

时间：7:00-12:00/15:00-18:30

交通：5 路、6 路、7 路、8 路、10 路、12 路、15 路、17 路、18 路、19 路、20 路、21 路、22 路、23 路等，大昭寺站下。

#### ▲ 贴士：

- 1、可独自一人，避开参观高峰时间，一大早随转经人流涌入大昭寺。或傍晚时分进去（通常不用门票），跟着藏民一起排队朝拜释迦牟尼，感觉会特别好。下午 15:00 以后在 2 楼的平台上，通常能看到辩经，当然规模比色拉寺小多了。
- 2、售票处的四位喇嘛精通英语、汉语、藏语及日语，且通晓佛法，妙语连珠，是西藏所有景点导游里最出色的。由于人手有限，他们通常只给团队做导游，若有机会聆听他们的精妙讲解，千万不要错过。
- 3、大殿通道入口处右侧是关于大昭寺建寺故事的壁画，要了解大昭寺，要了解 7 世纪时的拉萨，松赞干布和文成公主，就一定要先看这幅。
- 4、逛完大殿，可出门绕大殿一周，此处共有 380 个转经筒，一个紧挨一个，边走边推动转经筒是很多虔诚的信徒必做的功课。

#### 八角街

这里是西藏著名的商业中心，各式各样的民族手工艺品的历史和现代清晰的记载了这个地方，是游客购物的好去处。这里还是藏传佛教信徒转经的最主要的线路，每天都有磕着三步等身长头的人来到这里。

门票：免费

时间：全天

交通：5 路、6 路、7 路、8 路、10 路、12 路、15 路、17 路、18 路、19 路、20 路、21 路、22 路、23 路等。

#### 药王山

海拔 3725 米，有小路可至峰顶。药王山上是拍摄布达拉宫较好的角度，尤其是半山腰。在旅行季节的清晨，经常会有密密麻麻的摄影师和摄影发烧友汇集在药王山上等待第一缕光线照亮布达拉宫的瞬间。





wentao\_yin12 摄

地址：在布达拉宫右侧

费用：10 元

交通：上山的小路在布达拉宫右侧对面马路、白塔后面

### 罗布林卡

罗布林卡俗称拉萨的颐和园，藏语意为“宝贝公园”，为历代达赖喇嘛的夏宫。每当夏日来临，达赖喇嘛便从布达拉宫转移到罗布林卡办公。是西藏人造园林中规模最大、风景最佳的、古迹最多的园林。已被辟为人民公园。



hello\_jason 摄

地址：拉萨市城关区罗布林卡路 21 号

费用：80 元 / 人

时间：9:30-18:00

用时参考：3 小时

交通：到藏医院坐 2 路中巴直抵门口，车费每人 2 元，在市中心可以步行前往，乘三轮车约 4 元，出租车 10 元。

### 西藏博物馆

西藏博物馆具有鲜明的藏族传统建筑艺术特点，同时又深刻体现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。博物馆内陈列的唐卡的题材内容涉及藏族历史、政治、文化和社会生活等诸多领域，堪称真正的藏民族“百科全书”。



ccbpc 摄

门票：免费

地址：拉萨市城关区罗布林卡路 19 号

时间：9:00-12:00/14:30-17:30（周一闭馆，但国庆 7 天都开放）

交通：6 路、8 路、13 路、14 路、24 路、26 路等。

### 拉萨三大寺

#### 哲蚌寺

藏语意为吉祥积米十方尊胜洲，是藏传佛教最大的寺庙，进入其中不论是佛法经文还是古典建筑，都极具价值和代表性。哲蚌寺收藏有数有万计的文物古籍。各殿所供不同时期的许多塑像均神态生动、结构严谨，代表了西藏雕塑工艺的极高水平。



hhchen 摄

门票：50 元

地址：拉萨市郊约 8 公里的根培乌孜山的南山坳里

交通：4 路



## 色拉寺

拉萨三大寺之一。传说修建此寺时山下长满了野玫瑰而得名“色拉”，因为野玫瑰用藏语来讲就是“色拉”。辩经是该寺的一大特色，能够展示藏传佛教的睿智；而大殿和各个扎仓经堂四壁保存的大量彩色壁画则展现了藏传佛教的文化。



kreuz\_chen 摄

门票：55 元

地址：拉萨市北郊色拉北路

时间：09:00-16:00

交通：16 路、24 路、25 路等。

## 甘丹寺

甘丹寺距拉萨 57 公里。是黄教六大寺中地位最特殊的一座寺庙，它是由佛教格鲁派的创始人宗喀巴于 1409 年亲自筹建的，可以说是格鲁派的祖寺。甘丹是藏语音译，其意为“兜率天”，这是未来佛弥勒所教化的世界。宗喀巴的法座继承人，历世格鲁派教主甘丹赤巴即居于此寺。



pcbirtw 摄

门票：40 元

地址：拉萨达孜县境内拉萨河南岸海拔 3800 米的旺波日山上

时间：全天

交通：每天早上 6:30-8:00 之间，一天两班车，在大昭寺广场入口处有去甘丹寺的班车，下午 4 点回到拉萨。

## 其他景点

### 宗角禄康公园

宗角禄康是布达拉宫附近最著名的水域，所有水中倒影的布达拉宫照片都是从宗角禄康方向拍摄的。这里是拉萨人最喜欢的娱乐休闲场所，在这里的茶座上喝一杯茶，你可以充分体会到拉萨的悠闲。



starlitshan 摄

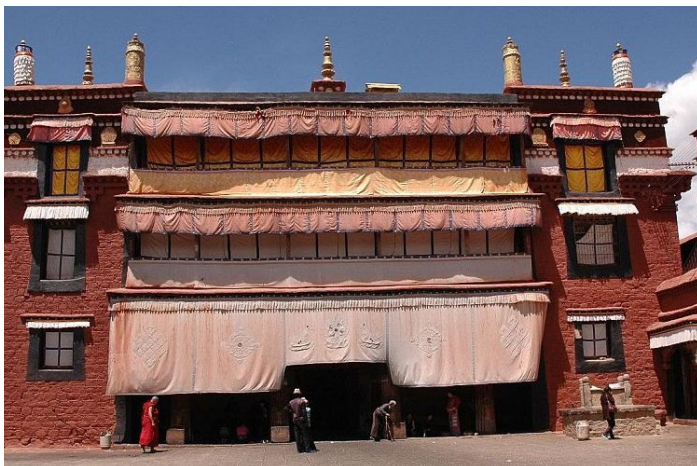
地址：拉萨市娘热路 9 号

费用：免费

交通：可从市中心步行前往，或乘坐三轮车 3-5 元。

### 小昭寺

小昭寺始建于唐代，与大昭寺同期建成，7 世纪中叶由文成公主督饬藏汉族工匠建造。初建时仿汉唐格式，崇楼峻阁，金碧辉煌，极为精美壮观。后经数度火焚与修复，该寺建筑坐西朝东。建筑物朝向东方，据传是文成公主悲思汉唐之故，入蕃时从内地召来建筑师修建的。现存的小昭寺为晚期作品，是黄教格鲁派上密院的修法之地。



Rose..M 摄

门票：20 元

地址：大昭寺北面约 500 米处

时间：9:00-17:00

交通：乘坐 25 路、97 路、103 路等公交车到小昭寺附近下车即可



## 龙王潭

龙王潭（藏语日鲁康）是拉萨著名的园林建筑之一。园林中心有一面积较大的潭水，传说六世达赖仓央嘉措曾从墨竹工卡迎请墨竹赛钦和八龙供奉于北潭水中，所以称龙王潭。在这里可以拍到布达拉宫的倒影。

门票：3元

地址：拉萨市林廓北路西藏政协对面

时间：8:00-18:30

交通：2路、3路、4路、7路、13路、14路、16路、21路、22路等

## 仓姑寺

仓姑寺距今有500多年的历史了，据传说宗喀巴的弟子古觉群丹15世纪时来到此处，为继承法王松赞干布防止曲河泛滥的意愿，在此诵经祈福，并在土洞周围简筑一座尼姑寺，故称“仓宫寺”。后来尼姑增多，这里成为尼姑修行的宅院，也成为西藏最著名的尼姑寺院之一。

门票：35元

地址：拉萨市林廓路上段

时间：8:00-20:00

交通：市区可步行前往

## 拉萨河

拉萨河在拉萨的南部蜿蜒而过，是拉萨市的母亲河。站在拉萨河畔，浑浊的河水缓缓地脚下流过。拉萨河的南岸是沙地和不多的草木。再远处光秃秃的石山。山的远方依然是山，连绵向远方伸展。蓝蓝的天上，几朵“棉花糖”像是从山背后冒出来的。

门票：免费

地址：拉萨市城关区

时间：全天

交通：1路、2路、10路、14路、15路、18路、19路等。

## 周边景点

### 直贡梯寺

是直贡噶举派的中心寺院，有着全藏最著名的天葬台。世上最著名的两个天葬台，一个是印度的斯哇采天葬台，另一个就是直贡梯寺天葬台。直贡梯寺背侧的山上就是直贡坛城。



YIWEIXUE 摄

地址：拉萨市墨竹工卡县境内雪绒河边

住宿：当地只有简陋的招待所，除了方便面和热水外，其他配套设施和服务都不太全。德忠温泉附近有一些招待所，条件要好很多。

费用：45元

交通：从拉萨有直接到直贡梯寺的班车，在大昭寺前面的广场坐车，7:00左右发车，单程2个小时；原车下午返回。来回车费40元。如果租车前往，租车费单程300元左右。

### 楚布寺

楚布寺是藏传佛教噶玛举派在西藏的主寺，属白教。也是藏传佛教活佛转世制度的发源地，楚布寺在“文革”后重建，由于这里有中国政府“文革”后承认的第一个大教派的活佛，所以一度发展比较快，现在的寺里有喇嘛400余人。

地址：拉萨以西60km处楚布河游（海拔4300米）

费用：45元，藏人免费

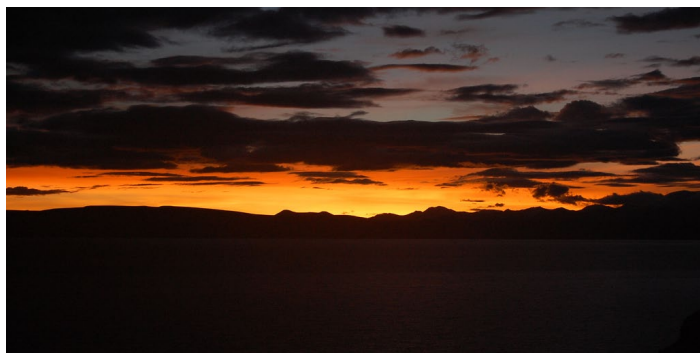
时间：9:00-14:00，参观两个小时已经足够，但加上来回路程，要花上一天时间。

交通：大昭寺西侧花园南行200米胡同内，每天7:00-8:00，有中巴车前往，客满即发，票价15元，原车15:00回程；或者在拉萨租吉普车前往，费用约200-300元。

▲贴士：楚布寺不能住宿，因此最好不要错过唯一一班的回程车。不过，也可以考虑沿着回程的路步行，从寺里一直走到青藏公路上，然后在半路上截便车回拉萨。

### 纳木错

是西藏最大的湖泊，也是世界上海拔最高的大湖。据传纳木错是帝释之女，念青唐古拉之妻，被善男信女视为必去的神圣之地，从古到今香客不断。羊年转湖，马年转山，据说是佛祖给人间留下的旨意。因此每到羊年僧人信徒不惜长途跋涉前往转湖一次。而每到藏历羊年的四月十五（佛吉祥日）达到高潮，届时信徒如潮如云，盛况空前。



Ark~ 摄

地址：拉萨市当雄县

### 羊八井

这里拥有全国最大的地热发电站。除了普通的温泉外，还拥有全国温度最高的水泉，以及罕见的爆炸泉和间歇温泉。羊八井最美的时候是每天的清晨。如果运气好，碰上热水井喷发，更可一睹沸腾的泉水由泉眼直冲而上的场面，十分壮丽美观。





Wallacewang 摄

住宿：游泳池边上有饭店，饭店旁边有两间屋子可供住宿，有七八张床，30元/天。如果住满了，也可以到旁边的发电厂招待所，是个二层楼，25-30元/床。也可住羊八井镇兵站，首长客房100元/人，普通4人间25元/运输站附近有数间招待所，但距离地热中心区还有一段距离，并不方便。其实如果从拉萨完全可以一天来回，免除住宿上的麻烦。

费用：洗温泉每人30元，需自带游泳衣。温泉池旁边也有出售泳衣和泳裤，相当贵。

交通：羊八井在拉萨和纳木错之间，距拉萨市87km，在拉萨市长途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。但是汽温泉的游泳池距离青藏路口大约还有8km，而且没有出租车，你只有徒步或搭车。另一个办法是包车去纳木错，在返回的路上，顺便前往，不过事先要同司机商量好。

▲贴士：高原地区氧气耗量大，泡温泉要注意不要做太剧烈的运动，以免上岸后体力不支。另外，如果在去纳木错的途中顺道到羊八井，最好选择回程时再去泡温泉，否则，会错过纳木错黄昏景致的观赏；同时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。

## 备忘录

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

## 住宿

### 平措康桑国际青年旅舍

旅舍地处繁华的市中心，传统藏式四合院。各种房型都带独立卫生间。免费为驴友提供各类药品。旅舍一楼售卖来自印度和尼泊尔的异域商品，各类的藏地产品，藏饰、藏香、唐卡等等；并有一家“懒咖啡”咖啡馆；观景中西餐厅可以边用餐边欣赏布达拉宫。



Tonyfungms 摄

地址：拉萨市朵森格北路48号（布达拉宫、大昭寺、小昭寺三角的中心地带）

电话：0891-6929789

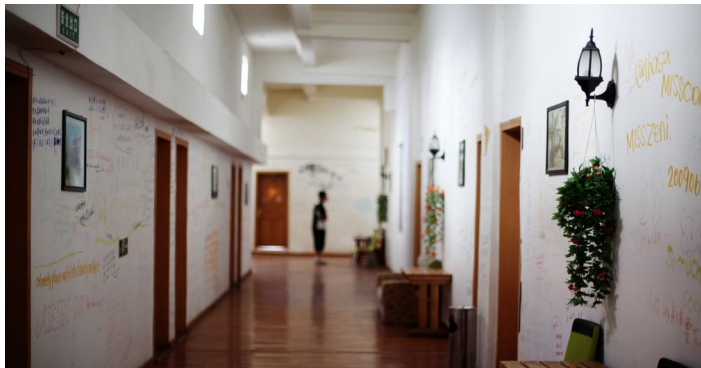
参考价格：标间在120元左右，多人间床位在30元左右。

交通：坐机场大巴到拉萨市区终点站民航局，35元。再打的到旅舍，10元，或者步行到旅舍，10分钟；从火车站出站口右边的公交车站，乘坐1路公交车到温州商贸城下车，再转三轮车或者步行2分钟到旅舍。

### 东措国际青年旅舍

拉萨人气最旺的青年旅舍，距离八廓街和大昭寺很近，每天熙熙攘攘、热闹非凡，留言板上有海量约伴信息。它已经不仅仅是一间青年旅舍，它是拉萨的驴友集散中心、信息交流中心。这里是国际背包客在拉萨的大本营，什么语言都能听到，从来没有寂寞，只要语言过关，你可以跟任何人聊天；即使你不住在这里，也可以经常过来溜达，各路神仙云集于此，大家一起坐在院子里吹吹牛、聊聊天、晒晒太阳、喝喝小酒，拉萨的时光便是如此了。





anakin\_sun 摄

地址：拉萨市北京东路 10 号（城关区政府对面）

价格：床位 45 元起，标准间 270 元

电话：0891-6273388-8888

## 陆标青年旅舍

地处拉萨市北京东路，地理优越，交通便利。旅舍内提供旅游咨询策划，户外旅行讲座等服务，楼顶有 400 平方观景台，可以眺望拉萨全景和布达拉宫，是驴友们的集散中心。

地址：西藏自治区拉萨市北京东路 9 号（城关区政府正对面）

价格：120 元起

电话：0891-6344555

## 家乐宾馆

家乐宾馆位于小昭寺旁，一座藏式风格建筑的旅舍，绝佳的地点方便于旅客到处去朝圣。从楼顶的平台还可以远观布达拉宫，整个旅社整洁安静，老板夏白大叔热情，让您每次从外面回到家乐宾馆总像回了家，而且和他聊天还可以了解不少藏族同胞的人文及风俗。

地址：西藏自治区拉萨市小昭寺路 17 号

价格：25 元起

电话：0891-6341999

## 拉萨·CMOS 客栈

客栈是独栋 2 层藏式小楼，350 平方的大院子。来拉萨时，可以来客栈小憩、晒太阳、发呆。院子有椅子、圆桌是晒太阳喝咖啡的好地方，在楼顶可以远眺布达拉宫。

地址：拉萨市曲米路 442 号

价格：床位 35 元起

电话：18689113721

## 扎西曲塔酒店

精美的藏式装修风格，房间里的摆设非常精美，卫生间也洗漱用品一应俱全。距离大昭寺 500 米，步行约 5 分钟，距离布达拉宫广场 1.6km，乘坐出租车约 5 分钟。

地址：拉萨市城关区冲赛康吉日一巷 31 号

电话：0891-6333028

参考价格：标间 150 元左右（淡季）

## 唐卡酒店

酒店地理位置很好，离大昭寺以及八廓街只有几百米远，离布达拉宫步行也就 20 分钟左右。房间整洁，服务热情，最棒的是楼顶的天台可以看到布达拉宫，特别是晚上，景观很好。



kalo 摄

地址：拉萨市城关区宇拓路 38 号

电话：0891-6308866

参考价格：藏式大床房 350 元左右

## 林仓精品酒店

一家非常有特色的酒店，有文化底蕴，是林仁波切的旧居，像是一个被保护的文物；房间里的设置都很细致品味，住起来很舒服；老板和店员也都非常热情。

地址：拉萨城关区鲁固一巷 38 号

电话：0891-6899991

参考价格：藏式大床房 400 元起

## 备忘录

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



## 美食

藏餐中具有代表性的是炸羊排、糌粑、酥油茶、青稞酒、酸奶和藏式包子等等，藏餐以肉食为主，而且烹调简单，很多游客可能会不太习惯。川菜已普及拉萨，即便不习惯吃藏餐也无需担心。此外，在拉萨也可以吃到尼泊尔菜、印度菜及西餐。德吉路和北京路上汇集了各地美食，藏餐、川菜、西餐还有不少酒吧。

## 特色美食

### 青稞酒

味道酸甜，酒精成份很低，类似啤酒。喝青稞酒讲究“三口一杯”，即先喝一口，倒满，再喝一口，再斟满，喝上第三口，斟满干一杯。一般酒宴上，男女主人都会唱着酒歌敬酒。



恬兒玩攝影攝

### 酥油茶

藏族的一种饮料。多作为主食与糌粑一起食用。将砖茶用水煮好，加入酥油（牦牛牛奶中提炼的黄油）。酥油茶具有极高的热量，淳香可口，喝上一口，精神顿爽。有比较浓的奶味，不过确是补充体力的好东西。



麦叶叶摄

### 甜茶

拉萨甜茶是用红茶熬汁、牛奶或奶粉及白糖等调制而成，其味道香甜可口，营养丰富。

### 糌粑

藏族特有的一种主食，食用时拌和酥油茶用手捏成团吃，也可调以盐茶、酸奶或青稞酒。



cchiehan 摄

### 藏面

吃藏面最大的享受是喝汤，清清淡淡的肉汤，加上少量的盐和葱花，就成了一碗难得的美味。喝进嘴里，又热又香，令人回味无穷。

### 凉粉

藏式凉粉的特别之处是辣椒，藏式辣椒和油辣子不同，它主要是用水泡出来的，所以辣得很清新。藏式凉粉里面还配有土豆块。在八廓街小巷子里面一般都有卖，一块钱一碗。

### 酸奶

西藏酸奶分为两种，一种叫“达雪”，是用提炼过酥油的牛奶制作而成；另一种用没提过酥油的牛奶制作，藏语称“俄雪”。

### 风干肉

每年年底，当气温在零度以下时，藏民们将牛羊肉割成小条，挂在阴凉处，让其自然风干，到来年二、三月份便可食用。

### 牦牛肉干

牛常年生活在海拔 3500 米以上的雪山高原地带，因此牦牛肉被认为是天然无污染、无公害的食品。



## 特色餐厅

在八廓街北到北京中路一带有一些比较干净的藏式餐厅，比如北京东路上吉日旅馆对面的意忘餐厅、民族风味餐厅，还有平措藏餐厅、怪牛沙龙餐厅等等。从八朗学、吉日、亚宾馆、东措青年旅馆到这几家藏式餐厅都很近，方便之极。藏式菜肴非常地道，你可品尝到生肉酱、灌血肠、炸羊排、藏包子、萝卜炖牦牛肉等。

### 雪山尼玛藏餐厅

地道藏餐，门脸不大，进去却发现别有洞天，餐厅装修得颇有藏族特色，服务生一律穿着藏服，个个长得跟仙女似的。牛羊菜做得很精细，分量足，味道也好（少部分人吃不习惯）。

人均：75 元

地址：城关区团结新村路 75 号东区北门（近二环路）

推荐菜：土豆包子、肉末加土豆泥

### 玛吉阿米

实在是太有名的一家餐馆了（据说是六世达赖喇嘛会情人的地方）。如果能临窗而坐，无论是对户外的八角街景还是对室内的色彩斑斓，都是绝佳的摄影点；一摞摞的留言簿也很吸引眼球，上面各形各色的文字，记录着一段段心声、讲述着一个个故事。至于吃什么、好不好吃，在这里实在是很次要的方面。



wentao\_yin12 摄

人均：65 元

地址：八廓街东南角电信局对面（近八角楼）

### 雪域餐厅

环境幽雅，服务周到。有藏菜、尼泊尔菜和西餐、烹饪考究，味道极好，价格属于中等。在实在不知道吃什么好的时候，选择雪域餐厅肯定不会让人失望。



卷毛斗痘摄

地址：城关区藏医院路 4 号 1 楼（近大昭寺）在丹觉林路，雪域旅馆的隔壁。

人均：55 元

电话：0891-6337323；6323687

推荐菜：咖喱土豆饭、XU-GU-MOMO、青稞酒、酸奶子、酥油茶、糌粑和炸羊排等。

### 阿罗仓

是许多来西藏的旅行者们最喜欢的藏餐厅，当然不仅仅是因为它价格非常便宜。那里的饭菜口味似乎也是专门为旅行者设计的，已经算不上是原汁原味的藏餐了，但是又能够得到当地老百姓和旅行者一致认同。现在这家饭馆已经迁到大昭寺对面的马路的南边，大昭寺对面的马路一直走到头，然后右拐。向当地老百姓打听一下，很容易找到的。

地址：城关区朵森格青年南路 21 号

电话：0891-6338826

推荐菜：牛舌、烤羊排、羊肉炖萝卜等。

### 娜玛瑟德餐厅

电影院二楼，距大昭寺非常近，有着异域特色的藏餐厅，酸奶蛋糕很棒，大多数的餐可配饭或者饅。很好吃，环境也还不错，就是服务员的态度有点冷，毕竟是高原不像内地，在拉萨，很难找到热情似火的店家哦。

人均：30 元

地址：城关区宇拓路 30 号珠峰伟业 2 楼（近朵森格南路）

### 酸奶房

这家店的酸奶都是自家手工制作的，味道正宗，可以在店里吃也可以带走。在布达拉宫西边，转累了可以进店尝尝新鲜的酸奶。人均消费在 10 元左右。

### 光明茶馆

在大昭寺对面的小巷子里，看到门口络绎不绝的藏民，就毫不犹豫地进去吧。跟着有样学样地掏出身上的零钱，悉数扔在桌子上，再去消毒柜里找个玻璃杯，等着服务员过来添茶，完事后他会自行拿钱、找钱。甜茶就跟奶茶差不多，口味当然要“强多了”——“上好”的茶叶和奶品内地根本无法相提并论。

人均：3 元

地址：城关区藏医院路香巴拉酒店斜对面（近北京中路）

### 拉萨夜市

拉萨西郊的天海夜市深受很多旅行者喜爱，夜市长近 1km，以经营烧烤为主。晚上有著名的拉萨啤酒以及各式各样的西部小吃，但是卫生稍微差一点。推荐你试试自助火锅，每人 30 元，每锅另收 20 元锅底，大概 30 种肉菜可以选择。这里的砂锅也很不错，通常 6 元 / 锅。烤羊肉串的摊也很多，通常 1 元 / 串，如果要的多还可以讲价。

▲ 贴士：拉萨不可不吃的特色餐馆





吃大盘鸡：毋庸置疑是到林廓北路区第一人民医院附近。这里集中了三家经营大盘鸡的店。实际上，大盘鸡、过油拌面（俗称大/小拌面）、丁丁面是这些店的主要经营品种。

吃羊肉：天海夜市位于西郊的民族路，这里集中了20家来自新疆、青海、宁夏回民的羊肉大排档。

吃棒棒骨：“左一骨”（天海夜路口）。

吃鸭子、鸡：“大邑熊记鸭”（北京中路）、“朝天椒”（国际城东城）、“百岁鸡”（北京中路区税务大楼对面）。

## 备忘录

## 购物

拉萨本地的特产最著名的就是旅行纪念品、艺术品和藏药了。对于旅行者来讲最有吸引力的应该是八廓街的法器、唐卡等。购买了唐卡、转经筒等法器可以就近请大昭寺的喇嘛开光，当然，需要付少量的费用。

## 特产

### 藏刀

藏刀是西藏久负盛名的传统工艺品，在藏民生活中，它是随身必备之物，既可用于防身，又可作为吃肉的餐具，还可以用来作为一种装饰品。



sansan2010 摄

▲ 贴士：如果买了藏刀，坐飞机是不能带的，托运也不行，但可以通过邮局寄。八廓街北邻的北京中路邮局是拉萨的邮政总局，在那里邮寄，比在一些小邮局寄要快很多。

### 藏饰

美丽的藏饰天生拥有那片土地赋予的神奇魔力。天然石头、珊瑚、动物骨头、白银是制作藏饰的主要原料，就是这些平实的材料，粗糙的外表却有精致的内涵。细小的花纹、镂刻、镶嵌，都巧妙地形成藏饰的设计风格，并散发出浓烈的古、土味。所有藏饰均是手工完成，好多藏饰是喇嘛在庙里打造出来的，每一件都是与众不同。



JingwenZhu 摄



## 藏红花

藏红花是一味很名贵的藏药，深受广大女性朋友喜爱。藏红花可用于女士的美容保健，藏红花对于老年人的预防保健也有很大功效。藏红花还有其它药用效果，比如抗肿瘤、对肝胆、肾脏的保健治疗作用。



Daniel.[V] 摄

## 牛肉干

牛肉干是藏家必备之物，客人来了，倒上一碗青稞酒，端出一盘干牛肉，便是藏家待客的常礼。现在牛肉干可以作为礼品送给亲朋好友，有方便携带，保质期长的优点。

## 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，是良好的强壮补药，有滋肺、补肾等作用。



treasuresthouast 摄

## 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。由于地域的差异，用途的不同，西藏面具也是多姿多彩、形式各异。



hotbilly 摄

## 购物场所

### 藏家人

这是一家卖牛肉干的店，是一对夫妻开的，在拉萨有很多家分店，很好找。质量好，分量足，喜欢牛肉干的朋友们可以前去购买。

### 八廓街

是拉萨最著名的小商品街。八廓街的东西一般三分之一的价格都可成交，此外八廓街旁边的民族旅游工艺品商场，价格较低，东西也大多有保证，是个不错的购物点。在拉萨街头有很多流动的小贩出售所谓的银器，假货不少，购买的话要擦亮眼。



tangmin 摄

地址：城关区老城区



### 夏帽嘎布

藏语意为“白色的礼帽”，在八角北街 27 号，是一家百年老店，尼泊尔侨民开的商店。在其鼎盛时期，曾经有很大的势力，西藏第一辆汽车便是由他们从中尼交界的喜马拉雅山口拆散了运进西藏的。  
地址：城关区八廓北街南侧 15 号

### 雪域唐卡手工工艺店

老字号。店主人叫茨旦朗杰，师从著名的江白望久。现在雪域唐卡手工工艺店的生意非常红火。来他这里学画的，不分年龄、民族、国籍，都不会收你学费。很多老外都在他这里学画唐卡。  
地址：城关区八廓南街 16 号

### 民族商场

从大昭寺广场往西走 20 米左右，这里的民族手工艺品品种比八廓街更加丰富，质量也要好。你可以见到很多流动商人在这里进货，然后跑到街头去卖高价。  
地址：城关区八廓西街 30 号

### 藏药店

民族商场正对面就是西藏自治区藏医院和西藏藏药厂藏药销售门市部，后者销售“常觉”、“然纳桑培”、“仁青坐珠达西”等名贵藏药。  
地址：城关区娘热路 23 号

### 思德土特产门市部

思德土特产门市部位于太阳岛，这里有很多种类的土特产，喜欢的游客们可以前往购买。  
地址：拉萨市太阳岛小商品市场外 34 号

## 备忘录

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 娱乐

拉萨是一个特别有风情的城市，在拉萨最好的休闲方式，除了在广场上晒太阳、跟随虔诚的藏民一起转经外，还可以找一家有特色的酒吧、甜茶馆或是咖啡厅坐下来，静静地品味拉萨。拉萨市内有多数的娱乐休闲场所，不仅有电影院、卡拉 OK、夜总会等，还有颇具当地特色的茶馆、藏式歌舞厅、藏式小酒吧等。酒吧里不仅可以品尝藏式美食，还有机会欣赏到歌舞表演。这些酒吧大多就北京路上，紧挨着八廓街和大昭寺。

## 娱乐活动

### 转经

转经是西藏以及川、滇、青、甘藏区的藏传佛教的一种宗教活动，即围绕着某一特定路线行走、祈祷。藏佛教信徒认为拉萨是世界的中心，拉萨则以释迦牟尼佛为核心进行转经活动。



普照摄

### 攀岩

色拉岩场位于拉萨市夺底乡色拉乌孜山山腰的天然岩壁，分为抱石区和岩壁两个部分。这是 2000 年 11 月法国攀岩登山协会的三位教练为培训当时的西藏登山学校的学员，在拉萨以北的色拉寺旁边的岩石区开辟的攀岩训练岩场。从半山往上有几百块花岗岩大石头，适合抱石的线路约有近百条，不过石头下的地面多不平整，保护会比较困难。攀岩线路很丰富，超过 20 条，难度在 5.8-5.11 之间，个别地方能到 5.12，每个人到这里都可以找到适合自己难度的线路。岩壁是花岗岩，手点脚点很小，再加上高海拔，难度相对较难。也有几条大岩壁结组线路，长度都超过 100 米，爬起来也会相当过瘾。

### 看藏戏

藏戏在布罗林卡和布达拉宫都会有表演，一般都是从中午的 11 点演到暮色降临来收场，因为时间的原因，演员们都是提取藏戏的精华部分来进行演出，否则一出藏戏会演上好几天。





御风飞扬摄

## 泡吧

拉萨酒吧以八廓街一带居多，四周墙上往往挂着西藏题材的油画、水彩画或摄影作品，多出自西藏专业或业余的美术师、摄影师之手。这些作品既是一种应景的装饰，也是售品，只待顾客中零星的“伯乐”出现。除了内地常见的“百威”、“喜力”，在这里还有地产的拉萨啤酒、青稞啤酒、高原酸奶、进口咖啡、印度甜茶和西藏甜茶、酥油茶。



K---L 摄

## 藏饰歌舞表演

在拉萨，藏式歌舞表演演艺厅有许多家，其中以喜马拉雅、幸福在路上、唐古拉风、容中尔甲等演艺厅规模最大，最具代表性，喜马拉雅演艺厅是有氧演艺厅，和幸福在路上演艺厅属于藏式原生态歌舞演出，是比较高雅的演出形式，可以理解为美声式的演出；唐古拉风、容中尔甲演艺厅的演出形式更像是一台晚会，可以理解为通俗式的演出。大家可以根据自己的兴趣爱好来做出选择。



JohnZhangImageStudio 摄

## 娱乐场所

### 矮房子

矮房子音乐有两家店，位于北京东路的矮房子是一个门面相当不起眼的小酒吧，也许许多人会在匆匆路过时错过它。留意到它，多是因为招牌上的一句话“这里有你寻找已久的音乐”。如果你是一个喜爱音乐的人，请一定不要错过它。酒吧里收藏了数百张来自印度、尼泊尔和西藏的音乐专辑。游客可以一边品尝美酒，一边尽情地享受一场音乐盛宴。酒吧的装修随意却充满韵味。



ZeroOne 摄

老店地址：北京东路 68 号

电话：0891-6334953

新店地址：城关区北京东路（八朗学旅馆旁）

电话：0891-6334953



岗拉梅朵

门牌上用藏、汉、英三种文字写着“岗拉梅朵酒吧”。拉萨的酒吧与内地相同，拥有美女，美食和美酒；不同的是，这里盛产“拉萨情绪”，到过岗拉梅朵的人体会会更加深刻。岗拉梅朵酒吧四周墙上挂满了西藏题材的油画、水彩画作品、和这幢房子很般配。作为文化人的餐厅老板利用酒吧空间做绘画作品的生意，只要谈妥了价格，看中任何一幅都可以随时带走。老板还打算开办唐卡画室。岗拉梅朵酒吧已经成为一家地道的文化酒吧。



JunyuWang | 王俊煜摄  
地址：北京东路 127 号  
电话：0891-6333657

DUNYA 酒吧

每个来到拉萨的外国朋友都知道 DUNYA，或许因为这个名字的意思就是“整个世界”，而这里的主人 FRED 夫妇和他们的朋友克瑞斯也真的走遍了全世界，最后，他们停在了拉萨，北京东路，开了这家属于“世界”的酒吧。这个酒吧从服务员、厨师到老板全是老外。留着长头发、大胡子的荷兰老板对装修很有一套。  
地址：拉萨市措美林路亚宾馆旁  
电话：0891-6333374

旅行者吧

由著名“驻藏小二”邹军林雪夫妻开办，曾经几年是“藏飘儿”们喝酒聚会的窝点，英超德甲世界杯转播指定看点。这里面积比较小，装不下很多人，所以也就二三十人就能把这里搞到人声鼎沸。后来这里甚至有了另外一个名字叫“小二那儿”。你给资深藏飘儿打联系方式问他去哪儿鬼混呢，他会说 -- “小二那儿”。店里比较有名的就是牛肉咖喱饭和藏餐，当然，还得提提青稞酒，值得一喝。旅行者的灯光比较暗，而且弥漫着一种青稞酒的香味。  
地址：拉萨市藏医院路（靠近大昭寺和北京路）  
电话：0891-6360909

备忘录

