

林芝

太阳的宝座·西藏的江南



林芝横亘青藏高原南部的喜马拉雅山脉和念青唐古拉山脉似两条巨龙横空出世，气候湿润，景色宜人。古老的传说、淳朴的民俗与氏族、村寨的图腾崇拜、宗教神话，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。

林芝为西藏自治区一个地区，位于西藏自治区东南部。林芝地区地处雅鲁藏布江中下游。其西部与拉萨相连，东部和北部分别与昌都地区、那曲地区相连，南部与印度、缅甸两国接壤。

林芝地区属于热带湿润和半湿润气候，年均温度为 8.7℃。

林芝旅游以春秋最佳。



晓民 李 摄

备忘录

简介	1
交通	3
线路推荐	3
景点	4
住宿	7
美食	9
购物	12
娱乐	14



林芝地图



交通

外部交通

飞机

林芝有自己的机场——林芝米林机场，位于西藏林芝地区米林县，林芝地区首府八一镇在其以北方向约 40 公里处。目前已开通至重庆、成都及拉萨航线。

■ 林芝米林机场

地址：林芝地区米林县米林新村

电话：0894-5482731

▲ 贴士：国庆假期等旅游旺季会加开航班

汽车

坐客车是比较推荐的去林芝的交通方式，一般坐车到八一镇，这里是林芝地区最重要的交通枢纽。拉萨东郊客运站有到八一镇的班车。

■ 拉萨东郊客运站

地址：拉萨市江苏东路 3 号

电话：0891-6340523

交通：乘坐 9 路环线、10 路公交车在东郊客运站，或乘 4 路、5 路、6 路、8 路等公交车在邮车总站即到

■ 拉萨—林芝

从拉萨坐班车到林芝（八一镇），途经墨竹工卡、工布江达。

时间：8:00

车程：约 407 公里，大概要 6-8 小时

票价：100-170 元不等

■ 八一镇长途汽车站

八一镇客运站是林芝地区的交通枢纽，有发往区内米林、朗县、波密、派乡和察隅等地的班车。

■ 八一到波密

时间：不定期发车

电话：0894-5822714

价格：100 元 / 人

■ 八一到派镇

时间：8:00

价格：50 元 / 人

自驾

■ 四川方向（川藏线）

成都→雅安→泸定→康定→新都桥→雅江→理塘→巴塘→竹笆笼→芒康→左贡→邦达→八宿→然乌→波密→通麦→林芝→八一镇

▲ 贴士：川藏南线有的路段仍然在修路，路况不好，特别是下雨天路面湿滑，游客需提前了解，注意安全。

■ 昆明出发（滇藏线）

昆明→昆安高速→安楚高速→楚大高速→大理 / 丽江→楚大高速出

口→南环路→西环路→人民北路→214 国道→318 国道→中山路→林芝

租车

去各大青旅或者论坛很容易就找到能一起包车的人，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，建议和朋友分散搭，比较容易成功。

市内交通

人力三轮车

林芝市内人力三轮随处可见，一般上车 3 元。

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。

▲ 贴士：带好随身物品，过路过桥费自己承担。

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。

线路推荐

精华三日游

D1：拉萨→尼洋河→巴松措→林芝古巨柏林→八一镇

D2：八一镇→苯日神山→色季拉山→鲁朗林海→扎西岗村

D3：鲁朗→八一镇→拉萨

悠闲四日游

D1：拉萨→巴松措→尼洋河→卡定沟→八一镇

D2：雅鲁藏布江→南迦巴瓦峰

D3：鲁朗→鲁朗林海

D4：南伊沟→喇嘛岭寺

深入六日游

D1：拉萨→八一镇

D2：八一镇→派镇→直白村

D3：直白村→鲁朗→通麦→波密

D4：波密→米堆冰川→然乌镇

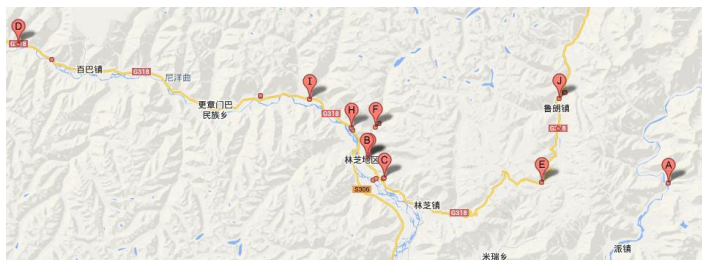
D5：然乌镇→波密→鲁朗→扎西岗村

D6：鲁朗→八一镇→拉萨

备忘录



景点



林芝地区景点分布图

自然景观

墨脱

墨脱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。背包客们，背起行囊，去探访这个最隐秘的莲花圣境。



UTPALA 摄

主要景观：多雄拉山口、嘎隆拉雪山、布裙湖、多雄拉河、嘎龙拉山
门票：免费

时间：全天开放

地址：西藏自治区林芝地区墨脱县

交通：从林芝至派乡，每天早上约八点在八一镇的桥头有中巴车前往，50 元 / 人。

南迦巴瓦峰

藏语意为“直刺蓝天的战矛”，有冰山之父的美誉。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”。



Meiguo Xing 摄

门票：免费

时间：全天开放

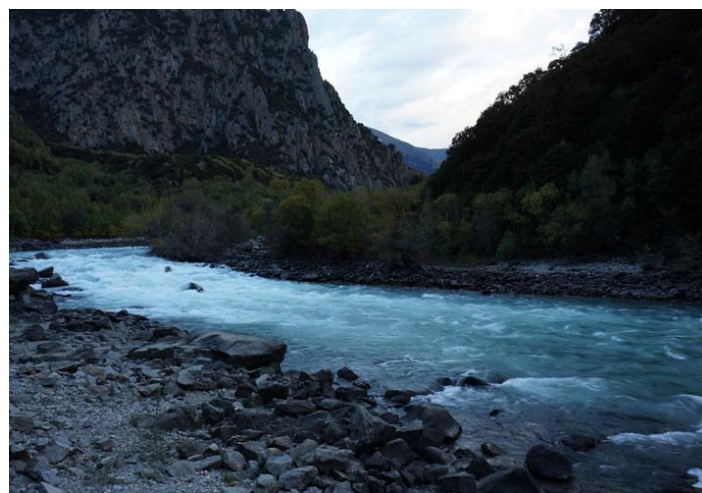
地址：西藏自治区林芝地区米林县

交通：乘船：八一镇的两江交汇处有船从雅鲁藏布江上行至派乡，上岸后乘车前往直白观景台，游船往返 580 / 人。

客车：派乡（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。

尼洋河

尼洋河一河清澈，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，是工布人民的“母亲河”。



Joyguard 摄

门票：免费

时间：全天开放

地址：西藏自治区林芝地区

巴松措

巴松措在藏语中是“绿色的水”的意思。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，有“小瑞士”美誉。



水玩水连 摄

门票：120 元 / 人

时间：7:00-16:00

地址：西藏自治区林芝地区工布江达县

电话：0894-6333453



雅鲁藏布大峡谷

雅鲁藏布大峡谷是世界第一大峡谷，位于西藏林芝素有“背包客圣地”之称的边境小镇派镇。整个峡谷许多地区至今仍无人涉足，堪称“地球上最后的秘境”。雅鲁藏布大峡谷是徒步者心中的圣地。



水玩水涟 摄

门票：公路联运套票：290 元 / 人；水陆联运套票：710 元 / 人

时间：7:00-18:00

地址：西藏自治区林芝地区米林县

电话：0894-5833361

交通：徒步：排龙→札曲→米林，→加查，沿途游览雅鲁藏布江大峡谷风光。

布裙湖

布裙湖呈月牙形，湖水清澈透明，犹如一块碧绿的明镜镶嵌在热带常绿阔叶林中。布裙湖终年绿荫环绕，云蒸雾绕，湖口一条飞瀑飘洒直落西贡河，传说有喜马拉雅野人在此出没。



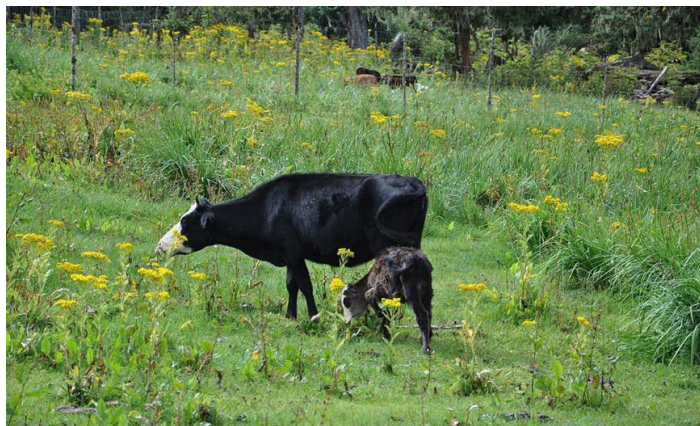
Time flower1 摄

时间：全天

地址：林芝地区墨脱县城背崩乡境内

南伊沟

“南伊”，藏语意为“仙境”。这里不仅风景秀美，更为神秘的是这里鲜为人知的珞巴文化，是神秘藏医药文化的重要发源地。南伊沟被誉为“中国绿色峰级的森林浴场”。



卷毛豆豆 摄

门票：200 元 / 人

时间：全天

地址：西藏米林县南部的南伊乡境内

电话：0891-6650808

人文景观

布久喇嘛林寺

布久喇嘛林寺位于尼洋河下游左岸的三级阶地上，三面环山，面对尼洋河口三角洲，属红教寺院。整座寺庙为土木结构，飞檐画栋，金壁辉煌，融合藏汉民族不同建筑艺术风格。寺院周围的环境清幽，绿树成荫，寺院外清溪长流。



Li xiaosong 摄



门票：10 元 / 人

时间：8:00-19:00

地址：西藏自治区林芝县

秀巴古堡

秀巴古堡也叫戎堡，即通常人们所说的烽火台，在工布江达县境内有多处古堡群，而秀巴古堡群是其中规模最大、保存最为完整的一处。



Joyguard 摄

门票：100 元 / 人

时间：8:00-19:00

地址：西藏自治区林芝工布江达县巴河镇秀巴村

电话：0894-5412366

仁钦崩寺

仁钦崩寺是墨脱最大的寺院，位于墨脱村南则玛拉山上。建寺时间是在门巴东迁后不久，距今约 8 代人。据传是由甘布寺中的活佛甘布建筑的。



JIMMY ZHANG 摄

门票：5 元 / 人

时间：7:00-16:00

地址：西藏自治区林芝墨脱村南泽马拉山

电话：86-28-86147333

冲康

雅鲁藏布江南岸台地上，茂密的核桃林，蓬大的冠盖，绿中泛黄的青稞麦掩映着一个名叫冲溪的小山村，十三世达赖喇嘛出生在这个小村庄里。灵童出生的房子叫做“冲康”，所以村庄更名为冲康。



Yau Ka Wa, Lewis 摄

门票：免费

时间：全天开放

地址：西藏自治区林芝朗县冲康村

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，著名景点有“夏瀑冬冰”、日及木错湖、巨柏林等。



Time flower1 摄

门票：免费

时间：全天

地址：西藏自治区林芝八一镇

备忘录



住宿

林芝地区的主要住宿区域集中在林芝县的八一镇，镇上有两家国际青年旅舍。经验丰富的驴友还可以自己扎营或选择住在当地居民家中，不过要注意尊重当地居民的文化和风俗习惯。

林芝渡口国际青年旅舍

位于八一镇八一大街，交通便利，周边配套设施齐全，旅舍对面有停车场，配有 24 小时热水，冬季提供取暖设备，附带小型庭院、天台休闲花园、自助厨房、自助洗衣房和藏式酒吧。



千树槿院 摄

价格：单间：50—80 元；双人间：50—80 元，多人间：20—30 元

地址：林芝县八一大街 376 号（人民保险公司对面）

悠游道国际青年旅社

宽敞明亮，干净舒适，有无线网络，有家庭式自助房。老板是广东人，热情好客，为人随和。



Felix J 摄

地址：林芝地区林芝县八一镇迎宾大道 46 号，尚城花园斜对面

林芝大酒店

林芝大酒店是由四川岷山集团全面管理的园林式挂牌四星酒店，被指定为林芝地区中央各部委及西藏自治区和内地重要宾客的接待酒店。



Liangfpg 摄

地址：林芝八一镇广州大道南段 14 号

林芝藏泊酒店

藏泊是林芝首家纯藏式别墅型及田园型度假酒店。别墅楼整体按照西藏贵族家里的风格装修，从屋顶到地板均是全实木雕花设计，传承高贵气息。酒店餐厅的蔬菜，均来自酒店后院农田，环保无公害，旅客也可以亲自采摘。



Xtyly 摄

地址：林芝地区林芝县八一镇白玛岗路，新区体育场对面

巴青农庄

巴青农庄坐落在南迦巴瓦脚下的一个幽静山坳里，这里群山环绕，绿树成荫，云遮雾绕，颇有仙境味道。农庄有 2 层，1 层是客厅及藏式卧房，2 层是大间，南边的床位可以躺在床上看南峰。此外 2 层还有几间比较好的观景房。





Hao wang 摄

地址：林芝地区米林县派镇直白村

林芝松林居客栈

林芝松林居客栈位于林芝地区八一镇黄金地段双拥路老地委大院内，由原地委招待所改造而成，是目前林芝地区最具青年自助旅游特色、设施完备、环境幽雅的景观客栈。

其他服务：车站接送、特色餐饮、免费无线上网、棋牌娱乐及行李寄存、租车拼车、代订机票、景区门票、旅游咨询等相关服务



白石崖 摄

地址：林芝地区八一镇黄金地段双拥路老地委大院

林芝麒瑞宾馆

林芝麒瑞宾馆在尼洋河环抱之中，面对比日神山，毗邻林芝地委行署，林芝会展中心，地址位置优越，交通便利。园林生态的茶园休闲吧让您近邻体验大自然的美景！设施配套齐全，服务周到细致。

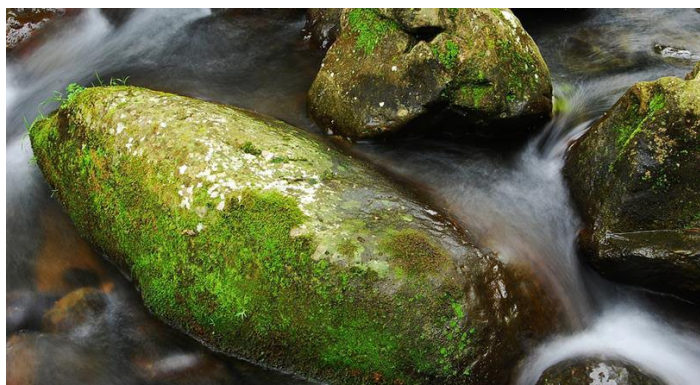


Feng Zeng 摄

地址：林芝地区八一镇，广州大道南段

林芝柳树山庄

林芝柳树山庄内风景秀丽、景色宜人，古树成林、百鸟争鸣，绿草成荫、花香扑鼻。最引人注目的是一棵天然的百年柳抱桃，与世界柏树王为邻，尼洋河水为畔，一条环绕山庄的河流清澈见底，河内藏鱼成群。



陈杰仁 摄

地址：藏林芝地区，八一镇与林芝镇之间，318国道旁

备忘录

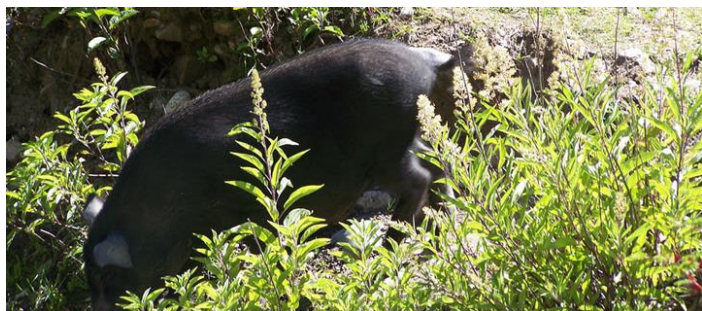


美食

特色美食

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。



Jay 摄

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”的云母整坑凿制而成的，原产地在墨脱，公路未通之前需要靠人力背运出山。鸡是当地放养的藏香鸡，乳白色的鸡汤里翻滚着鸡肉和菌菇，让人食欲大增。



Min tang 摄

土制血肠

藏式风味的血肠不同于我们日常食用的各种广味、川味的香肠，可以品尝一下。



Ychuan cn 摄

手抓羊肉

用肥羊肉和花椒、大料、葱姜片、盐等佐料精制而成的羊肉食品。食用时蘸当地人自制的清香辣酱，咸辣味，肥而不腻。



Swing 摄

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。



J.G. Wang 摄

藏香鸡

藏香鸡是藏民放养的土鸡，是西藏特有的地方鸡种，。藏香鸡终年放养，多无喂料习惯，基本处于半野生状态。特殊地域，特殊的饲养方式，是藏香鸡肉质鲜美，熬过汤的鸡吃下吃仍唇齿留香。



journey@ 妞妞 摄



手掌参

手掌参，顾名思义，形状似手掌，是一种藏东南独有的、非常名贵的药材，有补益气血的功效。味道有些像土豆，吃多了容易上火，不可多食，一般在石锅鸡里可以尝到。



xufufu 摄

青稞酒

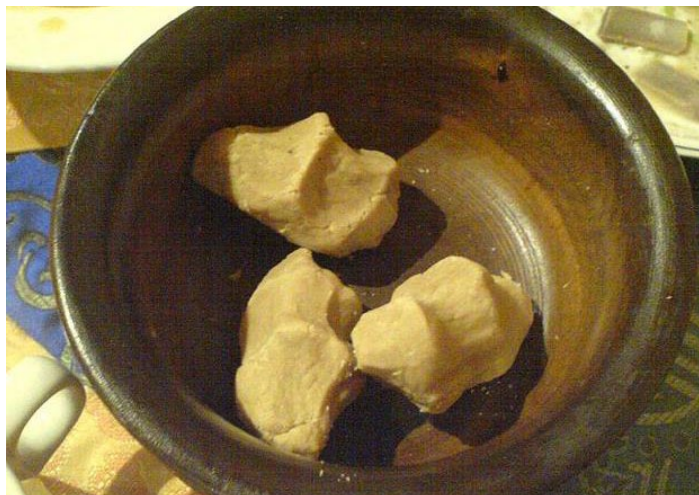
青稞酒是用青稞酿成的度数很低的酒，藏族群众男女老少都喜欢喝。青稞酒色泽橙黄，味道酸甜，酒精成份很低，类似啤酒。喝青稞酒讲究“三口一杯”，即先喝一口，倒满，再喝一口，再斟满，喝上第三口，斟满干一杯。



Shionwen 看图说故事 摄

糌粑

糌粑是藏族的主食。它是青稞麦炒熟、磨细、不过筛的炒面，与我国北方的炒面有点相似。吃糌粑时，碗里放上一些酥油，冲入茶水，添上炒面，用手搅拌。待炒面、茶水和酥油拌匀，能用手捏成团，就可以进食了。



Hao wenTeng 摄

酥油茶

藏族群众平日喜欢喝酥油茶。制作酥油茶时，先将茶叶或砖茶用水久熬成浓汁，再把茶水倒入“董莫”（酥油茶桶），再放入酥油和食盐，用力将“甲洛”上下来回抽几十下，搅得油茶交融，然后倒进锅里加热，便成了喷香可口的酥油茶了。



William Xu 摄

风干牦牛肉

把脂肪含量低的牦牛肉在初冬季节晾挂在阴凉通风之处，让其自然风干。抑或在晾挂前把盐、辣椒、花椒等佐料涂抹在肉上，风干后即可食用。由于冬季夜间寒冷，风干的牛肉极其松酥可口。



jun yao 摄



特色餐厅

老字号酒家

老字号，上菜速度很快，每份菜的分量都很足。林芝地区很地道的川菜馆。



Prince Roy 摄

人均消费：118 元

地址：八一镇深圳大道

电话：0894-5883080

鲁朗石锅城

餐厅环境不错，干净舒心。石锅鸡和藏鱼非常正宗，餐厅的员工服务态度很好。餐厅设有露天位，供应夜宵和下午茶。



Xiao min shen 摄

人均消费：81 元

地址：西藏林芝地区林芝县八一镇广东路 353 号

电话：0894-5829908

印象川菜

餐厅特别适合朋友聚餐，有小包厢，还提供免费 wifi 哦。



Prince Roy 摄

人均消费：40 元

地址：平安路 49 号

电话：0894-5991588

临夏手抓大王

新疆特色的餐厅，口味正宗。



Hao nan xu 摄

人均消费：40 元

地址：林芝地区林芝县八一镇广东路 304 号

电话：0894-5829625

河边土锅鱼庄

餐厅的价位相对于同类来说偏贵，但是味道绝对是一流的，可以试一试哦。



Shining lee 摄

地址：林芝县滨河大道北段 135 号



帅哥餐厅

虽然叫帅哥餐厅，但是没有帅哥，没有帅哥味道还是一级赞哦。推荐毛血旺和石锅鸡。



Rui Zhang 摄

人均消费：43 元

地址：波密县扎木中路

电话：0894-5422984

备忘录

购物

特产

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。



小百褶 千山 摄

珞巴石锅

在被誉为白度姆女神、海拔 7756 米的南迦巴瓦峰下，雅鲁藏布江两岸陡壁的悬崖上，蕴藏着极为丰富的皂石，它质地软绵，呈灰褐色，是耐 2000 摄氏度高温的工业原料。珞巴人利用皂石制出大小不同，形状各异的石锅。



C&K 摄

门把竹编

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。竹编品中以一种叫“邦穹”的织品最为有名。邦穹需要红、黄、蓝、黑等颜色的几百根细蔑编织，图案是细密多变的几何图案。





Lengkiong 李宁强 Lee 摄

雪莲

雪莲是菊科风毛菊属雪莲亚属的草本植物，种类很多在西藏地一直是圣洁的象征，因为它总是生存于冰山雪地之中。雪莲一般水煮饮用或浸酒饮用，外敷消肿。



balla 摄

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。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。



Sen Selba 摄

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，夏秋季出蘑，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。



Ayagawawa 摄

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。



Shang Yang 摄

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，含有人体所需多种微量元素。



Jt huang 摄



购物场所

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。



Trace LU 摄

大峡谷购物中心

大峡谷购物中心有着豪华的停车场，国际知名品牌店以及主题活动个性化商品的展示区；是电玩城、欢乐嘉年华以及家居生活用品的汇集地；另外还有书店以及餐饮娱乐休闲场所，包括电影院数码广场等等。



JackyWang55 摄

备忘录

娱乐

娱乐活动

娘布拉苏节

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。



Feng Zhang 摄

时间：藏历马年 8 月 10 日

林芝桃花节

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。



Fei-xu 摄

地点：林芝嘎拉桃花村



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。



Tian yake 摄

苯日转山节

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。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。



wangxioli 摄

时间：藏历四月萨嘎达瓦节期间

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组织举行的一场宗教佛事活动，内容以跳神为主。



Woodwindow 摄

时间：藏历四月

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，当庄稼黄熟的时候，每个村落都要举行盛大的"望果"节活动。



Rufeng0758 摄

时间：藏历七月

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。



Donald Chang 摄

时间：藏历三月十五至十六日

西巴斗熊节

波密多吉乡西巴斗熊节是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。



JoyceSearch&Singapore@flicker 摄

时间：藏历六月十五日



娱乐场所

伊甸茶园

来自高原的绿茶有着与江南不一样的风情，既然来了，一定不要错过。



Oliver Wu 摄

地址：林芝县中山路馨融嘉苑

蜗牛的家

在高原上面朝绿水青山，抿一口醇香，惬意也不过如此。



Duncan Heish 摄

地址：林芝县 318 国道

城市印象

一千人眼里有一千个哈姆雷特。你眼中的林芝是什么样的城市？来城市印象，写下你个林芝的故事。



Akka 摄

地址：林芝县白玛岗路

阿伦故事酒吧

来酒吧，用你的故事换一杯鸡尾，换一段萍水相逢的缘分。



Ma weixiao 摄

地址：八一镇中山司法大楼一层

电话：0894-5823812

备忘录

