

林芝



西藏江南桃花源



目录 Catalogue

- 02 林芝速览 / 特别推荐
- 03 地图
- 04 亮点 / 景点
- 09 住宿
- 12 餐饮
- 13 购物 / 线路推荐
- 14 节庆
- 15 实用信息
- 17 外部交通 / 内部交通

林芝速览 Introducing LINZHI

被称为西藏江南的林芝地区位于西藏东南部、拉萨以东，东部与云南省接壤，北面是西藏昌都地区，西南部为西藏山南地区，南部毗邻印度、缅甸两国，下辖朗县、米林、工布江达、林芝、墨脱、波密、察隅 7 个县，平均海拔 3000m。林芝大部地区气候湿润，景色宜人，少数民族以门巴族和珞巴族为主。对于初到拉萨有高原反应的朋友来说，建议先去海拔较低的林芝地区，对缓解高原反应很有帮助。

八一镇：林芝县城所在地，是林芝地区最为重要的交通枢纽。

南迦巴瓦：林芝地区最高的山峰，海拔 7782m，其巨大的三角形峰体终年积雪，云雾缭绕，不轻易露出真面目。

雅鲁藏布江大峡谷：世界第一大峡谷，位于林芝地区米林县境内，南迦巴瓦峰所在地。雅鲁藏布大峡谷是一个泛指的范围，从林芝到墨脱县的沿途区域都可以算作雅鲁藏布大峡谷的范围。

墨脱：雅鲁藏布江大峡谷的主体段位于林芝地区的墨脱县境内，墨脱是中国最后通公路的一个县城，被称为人间最后的秘境。

谢罡 伴随西藏初冬犷美而至的林芝之秋总是让人视觉亢奋。清晨，朝阳的光芒打在山峦的红叶上折射出点点金黄；白昼，深蓝的天幕盼不来一朵白云，亮晶晶的骄阳也想温暖大地的每个角落；黄昏，南迦巴瓦雪山领头使整个喜马拉雅一片红彤彤。夜晚很静很美，星星使劲地眨着眼睛，漫天银河不时被拉着尾巴的流星轻轻划破。西藏的江南，藏人心中“太阳的宝座”，她就是这样，春早秋晚，花开叶黄，恰是一方桃花源。

特别推荐 Special

赏最美桃花

林芝桃花盛开的时间是 3 月下旬到 4 月上旬，在这短短的十几天里，大地一片艳丽，娇韵的粉配上尼洋河畔人的蓝，让人无法相信这是在西藏。林芝的桃花与江南的桃花有很大不同，这里的桃花为毛桃，树干非常雄伟，花朵虽小，但密度很大，更为繁茂锦簇。阳春三月，盛开的桃花与高耸入云的雪峰连为一片，星罗棋布的藏式民居点缀其间，犹如世外桃源。

品鲁朗石锅鸡

鲁朗石锅鸡只能在林芝地区的鲁朗镇才能品尝到，石锅材料产自墨脱雅鲁藏布江峡谷两壁的皂石，鸡是土生土长的高原土鸡，肉质鲜美，熬制出的汤汁颜色如牛奶般浓稠。此外，锅内还有各种各样难得一见的菌类，其中手掌参是藏东南特有的名贵药材，滋阴补肾，与藏香鸡一同煨制，可谓一道天然美味。

最佳旅行时间 3-4 月、9-10 月：3-4 月可以看到漫山遍野的野生桃花，9-10 月的林芝正值秋天，秋高气爽，姹紫嫣红，也是观看南迦巴瓦峰的最好时间。

消费指数 林芝地区因交通不便，运输成本高，所以餐饮价格较贵，普通餐馆人均约 30 元，鲁朗石锅鸡价格在 200 元左右。林芝地区住宿条件一般，多人间约 40 元 / 人，星级酒店标间 200 元左右，普通旅馆标间约 100 元。包车价格为普通轿车 500 元 / 天，可乘 4-5 人。

穿衣指数 从拉萨到林芝的路上，有些地方需要翻山，温度很低，而且西藏昼夜温差大，即使是气温最高的 6、7 月，也要准备足够的御寒衣物，如羽绒外套、毛衣等。另外，西藏高原紫外线非常强烈，对皮肤伤害较大，建议备足太阳镜、防晒霜、帽子防晒物品。

致谢

封面提供：菩提印象
图文提供：J 谢罡 石头河 why1007 心在旅途 一人一事、heavenivy 兔八哥 TS 老猫 潇潇 快乐随行 008 阿润 菩提印象 酒窝果果 marco 星空 季 - 舟 黄有宏 逍遥子 任逍遥 东游 放逐心情 shamsi 小巷 日白 小米伊伊 guchzhAL 京华色彩

© 北京蚂蜂窝网络科技有限公司 (mafengwo.cn) 独立拥有或与本站注册用户共同拥有本站内容版权和其他相关知识产权；未经本公司明确书面许可，任何人不得复制或在本公司所属服务器上制作镜像或以其他方式使用本站内容。



亮点 Highlights

★ 南迦巴瓦峰

南迦巴瓦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。据说，要跟南迦巴瓦峰非常有缘份的人才能看到它的真面目，有些人无论去了多少次，就是无缘相见。不知你有否这般幸运能适逢晴空万里，又能赶上山体周围的重重云雾烟消云散，看到它的庐山真面目。

石头河 南迦巴瓦昂然矗立在湛蓝的天幕上，华丽的山脊像剑刃般平滑锋利，高昂的主峰目无一切地挑战着青天。他是那么的张狂：四周的高原山体敦厚浑圆，唯有他尖锐而奔放；他又是那么出众：在一片苍绿中，独自披挂着华美的银色盔甲，毫不掩饰高贵的出身和地位。白云在他的身边舒展着温柔，他浑然不觉；阳光在他的头顶炫耀着灿烂，他无动于衷。我痴痴地眺望着，恍然明了为什么他有那么多的毁誉，那么多的传说！

★ 雅鲁藏布江大峡谷

世界上最深、最长的雅鲁藏布大峡谷位于林芝地区的米林县和墨脱县内，北起米林县的大渡卡村，南至墨脱县的巴昔卡村，以南迦巴瓦峰为中心做了一个U形急转弯，举世无双，为西藏一大地理奇观。

★ 墨脱

位于雅鲁藏布大峡谷中的墨脱县，沿江狭长分布，就像镶嵌在峡弯中的一块绿色翡翠，是有名的“高原上的西双版纳”。由于墨脱地形复杂，交通极为艰难，使得这里成为不被人所知的世外桃源。这里稻谷飘香、绿竹滴翠，这里还是中国动物界的一个宝库，各种自然资源十分丰富。

景点 Sights

从拉萨到林芝需要6-7小时车程，沿拉萨河至米拉山口转入尼洋河流域，经巴松错景区后可到达林芝地区最重要的城镇——林芝县八一镇，距离八一镇不远的鲁朗镇有着柔美的林海和牧场风光。位于米林县境内的南迦巴瓦峰和雅鲁藏布江大峡谷是游览的重中之重，有缘者可看到云雾散开后的南迦巴瓦真容。雅鲁藏布江大峡谷中生活着为数不多的藏族村落，自然风景绝美，犹如世外桃源。波密的桃花是林芝地区开得最盛美、最狂野的，盎然齐放，令人为之倾倒。在林芝，你可以欣赏到除了沙漠和海洋以外的一切美景，山谷、杉林、村落、花海、云雾、雪山、溪流……可谓无处不风光。

谢罡 林芝春来花满天，秋风过后红黄艳。若不是山麓中红黄橙绿的斑驳，路上零零散散的枯叶，真不知十月尽头才是秋的影子。秋天真的来了，雅鲁藏布江与天同蓝，两岸的核桃树叶金子一般；巴松错湖水清澈见底，好吃的鱼儿老是纠缠着我的身影不放；鲁朗林海依旧郁郁葱葱，只有密林脚下红叶一片，五彩缤纷，大有“亭皋木叶下，陇首秋云飞”的感触。

如何预防高原缺氧：西藏各地市的药店里均有多种预防高原反应的药物出售，也可到医院问诊由医生推荐药物。另外，每天喝一杯红糖水，口服维生素含片，持续3-5天，也有助于降低发生高原反应的可能性。

建议随身准备高热量干粮如巧克力、糖果以及足够饮用水，在西藏旅行，塌方、坏车等问题时有发生，有充分的粮食准备可以预防万一。

米拉山

米拉山是拉萨与林芝地区的分界山口，海拔5020m，翻过米拉山口，就是林芝地区的工布江达县。米拉山的西北边是拉萨河水系，东南面是尼洋河水系，拉萨侧气候干燥寒冷，林芝侧则温暖潮湿，植被茂盛，可以说米拉山是拉萨与林芝地区气候的分界线，把雅鲁藏布江河谷东西两侧的地貌、植被和气候彻底改变。

地址：拉萨市墨竹工卡县以西196km

到达交通：林芝到拉萨的路上，沿318国道即可到达

用时参考：1小时

why1007 和藏婆拍照是要收钱的，10元/次。开价100元一套最大尺寸的经幡，20元可以成交，并且小贩会给你油印笔让你在经幡上写需要祈福的人名，再由他为你挂上山口。

尼洋河

尼洋河是雅鲁藏布江的一条支流，传说是神山流出的悲伤的眼泪。尼洋河两岸森林植被完好，河水清、含沙少，是工布江达的母亲河。在拉萨通往林芝的路上，翻过拉萨河与尼洋河的分水岭——海拔5013m的米拉山口，继续往东，就进入了尼洋河河谷。尼洋河在源头是一条细流，到了中游以下，河面越流越宽，水流也渐渐平缓下来，在林芝县附近汇入雅鲁藏布江。尼洋河之美在于水色，清澈、翠绿，飞溅起洁白的浪花。尼洋河有一处叫做中流砥柱的岩石景观，像一枚带纽的四方印章，约一幢别墅大小，矗立在尼洋河激流中心，河水冲击到这块巨石上，溅起一片浪花，翻滚激荡，夺路而去。



心在旅途 尼洋河春色

地址：林芝地区工布江达县和林芝县境内

到达交通：乘拉萨至八一镇的班车，过米拉山口后沿路即是尼洋河风光

一人一事、 下山之后风景开始好了起来，淡蓝色的尼洋河静静地一路伴随我们，在念青唐古拉和喜馬拉雅山中间的318国道上穿行着。山坡上开始出现绿色的灌木丛，大片的牧场草原，成群的牦牛绵羊，河边喝水的马匹，还有这个地域独有的黑色藏香猪，肆无忌惮地在路边走着。

巴松错

巴松错在藏语里意为“绿色的水”，海拔3469m，是红教的著名神湖。每年藏历4月15，也就是6月1日前后，有许多当地人前来转湖。在巴松错湖100m处有一扎西岛，有当地的老渡工手划渡船搭乘游客前往，2元/人。岛上有一座错宗工巴寺，是西藏有名的红教寺庙，建于唐代末年，门口左右两侧供奉着男女生殖器的木雕，生殖之神是高原居民的守护神，保佑自己和家人的健康幸福。来这里拜的人一拜佛主，二拜生命。

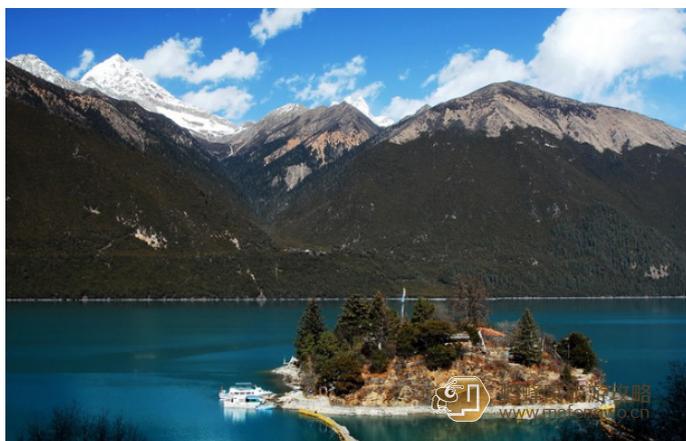


巴松错有条很明显的徒步小路，不会迷路，徒步旅行一般需用时 2 天，可以自带帐篷，或者选择沿湖的招待所落脚。

扎西岛旁边的巴松错度假村有各种档次的房间和别墅，价格从几十元至数百元不等。

地址：林芝地区工布江达县以东 55km，八一镇西北 50km
 费用：5-10 月：120 元 / 人；11-次年 4 月：60 元 / 人；学生证半价
 联系方式：0894-5833361

到达交通：在八一镇福建路的汽车站乘前往工布江达县的班车，票价 30 元 / 人，半小时一班，中途在巴河镇的巴河桥下车；再乘当地藏民的私车进入巴松错景区，40km，25 元 / 人 / 单程，包车 150 元往返
 用时参考：若只沿途经过欣赏 2-3 小时即可，也可在巴松错景区内住 1 天



 **谢翌** 如诗如画的巴松错

heavenivy 旅行团坐巴士，而散客坐绿色军车。停车点是一个观景台，不过夜的游客基本都只在这儿和湖心岛游览。如果有时间一定要在这里住一个晚上，才能领略到巴松错真正的美。

南伊沟

有着“藏地药王谷”之称的南伊沟海拔 2500m，这里的动植物资源非常丰富，被誉为“中国绿色峰级的森林浴场”、“地球上最高的绿色秘境”。神秘、原始的南伊沟是中国人口最少的少数民族珞巴族的最大聚居地，中国境内的珞巴族目前总人口不足 3000 人，信奉原始巫教。在印度占领的藏南等地区生活着 60 万珞巴人。“珞巴”是藏族对他们的称呼，意为“南方人”，南方就是今天的藏南和印度。



 **兔八哥** 南伊沟

地址：林芝地区米林县南伊乡
 到达交通：由八一镇包车前往
 用时参考：1-2 小时

TS 老猫 眼里看见的是不同色深的绿，不同高度的绿，不同形状的绿，不同植物的绿。这里还能看到大丛大丛寄生在树上的松萝，松萝对环境的要求很高，空气中有一点点污染就不能存活，它是最好的环境检测器。南伊沟里松萝的存在，意味着这里有极好的生态环境条件。但是，松萝的寄生往往也是松树的灾难，不时可以看见被吸干的松树一个个枯萎地直立在万绿丛中。

世界柏树王园林

朗县、米林到尼洋河中下游一带的河谷中，常有零星的柏树分布，塔形的树冠及挺拔的树干十分惹眼，这便是西藏特有的古树——巨柏（亦称为雅鲁藏布江柏树）。林芝县巴结乡境内的巨柏自然保护区树木十分集中，生长较好，是一片比较完整的巨柏纯林。据测算，该木已达 2000-2500 年之久，被当地人以“神树”之尊加以保护。古柏林在当地藏族群众心目中是圣地，传说苯教开山祖师辛饶米沃的生命树即是古柏，所以林中那些最大最古老的树身上总是缠挂着风马旗，树林中还到处是玛尼堆，常有信徒远道前来朝拜。

地址：林芝地区朗县、米林到尼洋河中下游一带
 费用：15 元 / 人
 到达交通：从八一镇打车前往
 用时参考：1-2 小时

比日神山

比日神山位于林芝县八一镇东南方，又叫比日神山，是西藏本土苯教的四大神山之首，从山腰俯视，可观林芝全貌。传说当年佛苯相争时，最先出来反对佛教的阿穷杰博与莲花生大师比试法力，莲花生想彻底摧毁苯教，于是试图将比日神山推入尼洋河，在苯教徒阿穷杰博的阻拦下均告失败，工布地区的苯教才得以保存。来此转山朝拜的人，一年四季络绎不绝，每逢藏历 8 月 10 日，还要举行一次规模盛大的转山活动，称为“娘布拉酥”（为请神求宝之意）。另外，比日神山上有中国第二大自然博物馆，值得一看。

地址：林芝地区林芝县八一镇东南方
 到达交通：可在林芝县八一镇租马匹或牦牛前往，只能从比日神山东坡上山。步行绕神山一周需 3-7 天时间，沿途可参观寺庙；从八一镇打车往返 50 元
 住宿：可在山上的寺庙住宿和用餐，也可选择露营
 用时参考：1-2 小时

TS 老猫 苯教是发源于高原西藏本土的最古老的原始宗教和传统文化，是西藏原始的巫教。佛教正式传入高原之前，各部族信仰苯教。崇拜的对象包括日、月、星辰、山川、牛、羊、禽兽等。早期苯教把宇宙分为“神”、“人”和“魔”三个世界，崇天神。

苯教是发源于高原西藏本土的最古老的原始宗教和传统文化，是西藏原始的巫教。佛教正式传入高原之前，各部族信仰苯教。一直到公元 7 世纪，辛饶所创立的雍仲苯教曾经是整个吐蕃地区的唯一宗教和信仰基础。当然，公元 7 世纪印度佛教传入吐蕃后，苯教和印度佛教在互相排斥的同时，又各自吸收了许多对方的内容，苯教吸收了印度佛教的内容，丰富了其文化内涵，印度佛教吸收了苯教的内容，也使其能够更深入地根植于当时的社会并逐渐发展成为现在的藏传佛教。



色季拉山

色季拉山位于林芝县以东，属念青唐古拉山脉，海拔4700m，是尼洋河流域与帕龙藏布江的分水岭。色季拉山口是南迦巴瓦的一个观景点，但大多时候，这里仅能隐约看到远处的茫茫林海。每年4月中旬至6月底，杜鹃花从色季拉山山脚到山顶依次开放，非常壮观。

地址：林芝地区林芝县以东
到达交通：由八一镇包车前往
用时参考：1-2小时

喇嘛岭寺

布久喇嘛岭寺位于西藏林芝地区所在地八一镇东南30km处的森林包围的山坳里，属藏传佛教四大教派之一的宁玛派（俗称红教）寺庙，是林芝地区最大、最重要的藏传佛教场所。整个寺院形状呈正四角，外底层屋檐共有二十角，第二到第三层屋檐为八角，四面墙体分以白蓝红绿四色涂之。布久喇嘛岭寺有著名的莲花生大师践石遗迹，寺内精美的壁画也堪称藏东一绝。

地址：林芝地区林芝县布久乡简切村，306省道旁
费用：30元/人
到达交通：从八一镇包车前往
用时参考：1-2小时

快乐随行 008 喇嘛岭寺隐居于山林之中，岭上青葱翠绿，五色经幡随风飘曳，鸟语花香，藏汉结合的建筑风格，别树一帜。

两江交汇处

雅鲁藏布江发源于西藏南部喜马拉雅山脉北麓的杰马央宗冰川，由西向东横贯西藏南部，尼洋河为雅鲁藏布江五大支流之一，发源于米拉山西侧。尼洋河和雅鲁藏布江的交汇处，尼洋河水清澈而湍急，雅鲁藏布江水浑浊而流速缓慢，一清一浊，一绿一黄，相汇的地方犹如有一道天然屏障，永远不会混在一起。尼洋河水汇入雅江后，逆流而上，形成倒流奇观。

地址：林芝地区林芝县布久乡附近

鲁朗林海

鲁朗林海位于林芝地区八一镇以东约80km的川藏公路上，海拔3700m，这是一片典型的高原山地草甸狭长地带，林海由两侧青山中的灌木丛和茂密的云杉、松树组成，树木以青冈为主，林海中间则是整齐划一的草甸，溪流蜿蜒其中，此外还有大量鸟类栖息于此。每年4月中旬到6月初，成千上万种野花竞相开放，山间云雾时聚时散，雪山、林海、田园勾画了一幅恬静、优美的“山居图”。

地址：318国道经林芝地区林芝县、鲁朗县一带，观景台在色季拉山上
费用：观景台20元/人，鲁朗牧场80元/人
到达交通：没有专门班车到达，在八一镇乘经318国道的车都会路过
用时参考：远观即可，停留约半小时

阿润 鲁郎是个绿色农家牧场，一幅浓郁的乡村田园风光。在晴朗的清晨，远处的雪山云雾缭绕，天是那样蓝，云是那样低；近处，小溪流淌，零星的小村庄像天上的星星点缀在绿色的草地上，再加上灰色陈旧的木栅栏，牛羊放牧其中，这一切构成了一幅充满生机的绿色画卷，不仅让人联想到一个词——世外桃源！

扎西岗民俗村

从鲁朗镇出发继续往东约8km到达扎西岗民俗村，这一路的风景极好地诠释了“西藏小瑞士”的名号。一路的田园风光，草木葱茏，牛羊闲步，

鸡犬互鸣，栅栏交错，田畴阡陌。扎西岗村是林芝地区第一批发展农村旅游的村庄之一，坐落在鲁朗美丽的高山牧场之间，相传文成公主途经此地，着迷于这仙境般的风光，为其取名“扎西岗”，意为“吉祥坡”。



潇潇 扎西岗，这里简直就是仙境

地址：林芝地区林芝县鲁朗镇以东约8km
到达交通：八一镇每天早晨都有唯一的一班车到波密，中途到鲁朗或扎西岗下，约80km，票价大约几十元，也可租车到扎西岗村
用时参考：建议住1-2晚

菩提印象 扎西岗村里有许多藏式家庭旅馆，在烈日炎炎的夏季不少人来此旅游避暑，在村里小住几日。每天清晨，当晨雾还飘浮在山腰间，跟着村民去放牧，打青稞，到林子里去采蘑菇，观鲁朗林海、牧场草甸，深入体验高原牧民原滋原味的的生活，别有一番滋味。

南迦巴瓦峰

南迦巴瓦峰海拔7782m，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。由于南峰所在的雅鲁藏布大峡谷地区地质构造复杂，使山壁耸立，地震、雪崩不断，攀登难度极大。观赏和拍摄南迦巴瓦峰一般有两个地点，一个在波密和八一镇之间川藏公路上的色季拉山口，但因为距离过远且易受色季拉山和南迦巴瓦峰各自局部天气环境的影响，想拍到好照片较为不易；另一个在大峡谷一带，并不需要进到峡谷里，只要在峡谷入口处一带就能拍到。从八一镇过冈嘎雅鲁藏布江大桥到派乡，然后顺江下行，峡谷台地上的几个村庄大渡口、直白、格嘎等都是拍摄和观赏南迦巴瓦雄姿的绝佳之地。尤其在直白村口，顺着一道沟谷往东望去，10几公里外的南迦巴瓦峰银白的峰顶就耸立在那里，近得似乎触手可及。最佳旅游时间为3-4月以及10-11月，这几个月内气温普遍偏低且干燥，南迦巴瓦山峰的白雪覆盖率高，同时相比较于5-9月更容易看到南迦巴瓦峰的全景。12月-2月属于冬季，道路容易积雪，路途比较危险，不利于车辆前进。

直白村位于米林县派乡东北方向19km处，离南迦巴瓦观景台很近，村子边上就是雅鲁藏布江，风景绝美。到达直白村后步行1.5小时，可以看到雅鲁藏布江小拐弯。从进入派镇到看到小拐弯到返回派镇至少需要5小时。从直白村还可请向导带路或打听路线后徒步前往南迦巴瓦峰大本营（普通体力者约2、3个小时可抵达）。



酒窝果果 很多人都静静地守候这最后的余晖久久不愿离去，我也许是那个最不愿离去的人……

地址：林芝地区米林县境内东南部

费用：进入派镇后需要交门票，一种为徒步票，150元/人，一种为徒步票+游览车+一顿饭共260元/人，如果包车前往，240元/人，不算司机门票

到达交通

如不进入墨脱，普通游客观看南迦巴瓦峰有如下几个地点：

- 1、色季拉山口：318国道林芝——波密的路上经过
- 2、直白观景台及直白村：先从林芝乘班车到达位于林芝地区首府八一镇东南方向80km处的派乡（派镇），每天早晨约8:00在八一镇的桥头有中巴车前往，票价60元/人，行程约4小时。从派乡继续前行约18km抵达直白观景台，再前行数公里抵达直白村，直白村可提供住宿。这里没有班车抵达，一般需包车前往，价钱在200元以上，也可从派乡徒步前往。直白村离南迦巴瓦峰主峰的直线距离仅5km，沿路风光非常壮观。从直白村还可请向导带路或打听路线后徒步前往南迦巴瓦峰大本营（普通体力者约2-3小时可抵达）。水路：从八一的两江交汇处有游船从雅鲁藏布江上行至派乡，上岸后换乘车前行至直白观景台。游船往返价580元/人
- 3、包车前往（推荐）：从拉萨或者八一镇包车前往雅鲁藏布江景区，可以乘自己的车进入景区。进村后沿路开半小时左右，到达南迦巴瓦峰山下的索松村，此处是观赏南迦巴瓦峰最好的地方之一。晚上可以选择入住索松村的乔次仁家庭旅馆，乔老爷家里有一个为住店旅客准备的阳台，是架设三脚架拍摄山峰夜景和星空的绝好场所。并且从旅店门口沿土路走下可以走到江边，近距离接触雅鲁藏布江，从下方仰望宏伟的南迦巴瓦峰。120元/床位，包早中晚饭。

用时参考：1-2天

marco 从派镇转运站沿着雅鲁藏布江大桥过江对面，右转往吞百村方向约5km到吞百村，再走5km左右到索松村。这里有着比直白更好的观看南迦巴瓦的视角，可以同时拍下雅鲁藏布江、村落和南迦巴瓦（国家地理选美那期的照片就是出自这个角度）。从索松村再往前走1个多小时到达“鬼头”（音译，当地人的叫法），这里与直白隔着陡直的江壁对望，可看见直白村及雪山全貌。

兔八哥 关于直白村，据说是离南迦巴瓦峰最近的村庄，也是观赏雪山的绝佳位置。与在色季拉山遥望南迦巴瓦不同，在这里只能仰视和匍匐。雪山下的村庄小巧精致，牲畜或许比人还多。清晨与夜晚异常安静、漫长，好像回到了人类尚未踏足的地球远古时代，世间只有流水、虫鸟、猪狗牛羊和星星云朵。

星空 南迦巴瓦，这个让我魂牵梦绕了3年的名字，就在这一刻终于得见真容。那一刻的激动与震撼无以言表。一个普通的弯道后，庞大的山体赫然出现在头顶，下意识地惊呼一声：“天哪！”犹如在天际，看那山体巍然屹立，感到神圣和威严，从此你的眼睛再不舍得离开他，你的心也完全属于他，我终于知道了神山的力量。

加拉白垒峰

加拉白垒峰海拔7294m，位于雅鲁藏布江大拐弯外侧，与南迦巴瓦峰隔江对峙，两峰仅距20km。这里雨季较长，尤其是7、8、9三个月，几乎天天降水，同时云量也很大，峰体终日云雾缭绕。关于南迦巴瓦峰和加拉白垒峰有一个广为外界所知的传说。相传很久以前，上天派南迦巴瓦和加拉白垒镇守东南，弟弟加拉白垒勤奋好学，武功高强，个子也是越长越高，哥哥南迦巴瓦十分嫉妒，于是将弟弟杀害，把他的头颅丢到米林县境内，化成了德拉山。上天为惩罚南迦巴瓦的罪过，罚它永远驻守在雅鲁藏布江边，永远陪伴着被它杀害的弟弟加拉白垒。

雅鲁藏布大峡谷

雅鲁藏布江下游绕南迦巴瓦峰处做急拐弯向南流，在林芝地区米林县派乡以北形成险峻幽深的大峡谷，平均海拔3000m以上，长达近500km，是世界第一大峡谷，被《中国国家地理》评选为中国最美的十大峡谷之首。最险峻、最核心的地段是从白玛狗雄往下长约近百公里的河段，峡谷幽深，激流咆哮，至今还无人能够通过，其艰难与危险，堪称“人类最后的秘境”。雅鲁藏布大峡谷怀抱南迦巴瓦峰地区的高山峻岭，冰封雪冻，它劈开青藏高原与印度洋水汽交往的山地屏障，向高原内部源源不断输送水汽，使青藏高原东南部由此成为一片绿色世界。峡谷内可领略热带到寒带截然不同的自然景观，汇集了众多生物资源，是最好的自然博物馆。



季一舟 雅鲁藏布江

地址：雅鲁藏布江下游在南迦巴瓦峰拐弯处，米林县派乡附近

费用：270元/人，包括景区环保车、导游讲解、自助餐，学生证半价；水路价格在500元以上，每天上午、下午各一班，中午管饭，游览时间为1天

到达交通：在八一客运站乘前往米林县派镇的班车，130km，车票65元/人，行程3-4小时。进景区要乘景区里的中巴，每个车会配一名导游。景区里可逛2小时左右，巴士送回至上车处

用时参考：1-2天

黄有宏 这里要注意，购买去派镇的班车不在售票大厅买，而是在售票大厅外面的十字路口红绿灯处直接上中巴车，在车上买票，去派镇一天2班车，8:00、14:30，如果8:00的班车人坐满了，后面还有很多人也会追加班车，但人少了就不会再有加班车了，同样从派镇回八一镇的班车时间也一样。



如徒步雅江峡谷，需准备如下物品：防水冲锋衣、抓绒衣、短裤、T恤、爬山鞋、凉鞋、袜子及内裤若干；此外还需备水壶、太阳镜、防晒霜、洗漱用品、自用药品。

墨脱

墨脱县属西藏林芝地区，位于林芝县东南、波密县以南，是西藏东南部最为偏远的一个县，雅鲁藏布大峡谷主体段都在墨脱境内。这里是高原上海拔最低，生态环境保存最完整，气候最温和，雨量最充沛的地方，也是塌方、泥石流、蚂蝗、野兽、毒虫、暴雨、烈日、高山、峡谷、雨林完美结合的中国最顶级户外徒步路线。

适合旅行的路线：

- 1、米林县派乡—多雄拉山口—拿格—汗密—阿尼桥—背崩乡—墨脱，这是目前进入墨脱县最常见和安全系数最高的线路。
- 2、波密—嘎隆拉山口—62 K—80 K—108 K—113 K—墨脱，这条路即国家倾巨资修建的波墨（波密到墨脱）公路。

一般来说，都是从前一条路线进墨脱，后一条路线出墨脱。

>> 更多墨脱详细资料，请查看并下载《墨脱攻略》

嘎朗湖

嘎朗湖又叫嘎朗国家湿地公园，位于波密县县城西北约17km处，距八一镇228km。嘎朗湖四面环山，湖中鱼类繁多，云杉、巨柏等郁郁葱葱，造就了湖、冰川、原始森林交相辉映的自然特色。相传公元100多年前的嘎朗王朝就位于嘎朗村嘎朗湖一带，历经53代之久。这里青山环绕、古树参天、自然风光优美、民居建筑风格独特，据说还生活有嘎朗王的后裔。



逍遥子 嘎朗湖

地址：林芝地区波密县古乡嘎朗村，距318线1.7km
费用：嘎朗湖和米堆冰川套票90元/人，嘎朗湖门票50元/人
到达交通：从波密卡达桥盘山约4km经过嘎朗村即可到达
用时参考：1-2小时

任逍遥 嘎朗湖是另类的，既有江南的秀气，又有藏区的磅礴，莽莽林海，巍巍群山。当我们流连在雪域之中原生态的青山绿水时，能清晰地感受到返璞归真的惬意；当我们惊奇于前人遗留的古老文化时，能莫名地感受到丰富多彩的神秘。

古乡湖

位于波密县西30km处，湖面海拔2600米，长5km，最宽处2km，最深处20m，面积20000m²，为淡水堰塞湖，是由古乡沟的泥石流堵塞帕隆藏布而形成。湖中有一小岛，面积1000m²。古乡湖地处318国道上，交通便利，是一个天然公园。

地址：林芝地区波密县古乡古村，318国道上

到达交通：由通麦沿318国道向东，溯帕隆藏布上行不远，就是古乡湖。县城到古乡湖没有班车，只能包车前往，约70元

用时参考：1小时

shadow微蓝 走下车的一刹那，误以为自己到了海边，蓝天、白云、细沙、蓝色的水面，若不是雪山屹立，真让人怀疑到底身处何方。在西沙上留下脚印，在沙滩上发一会儿呆，终究是要离开的。

岗乡云杉林

岗乡云杉林在波密县扎木镇以西22km处，帕隆藏布江南侧，面积4600公顷，森林覆盖率达61%以上。区内山高树密，古木参天，各类名贵中药材蕴藏丰富，还生活着羚牛、豹、盘羊、黑熊等珍稀野生动物。帕隆藏布江流域是中国三大原始森林之一，绿荫繁茂，溪流潺潺，缓坡小坎，圆木桥、牧场、茶厂、围栏、雪山，都可看见。岗乡的林芝云杉林高耸挺拔，郁密粗壮，树干直径可达2m，树高80m，2005年被《中国国家地理》评为中国最美的十大森林之一。



东游 岗乡云杉林

地址：林芝地区波密县扎木镇以西22km处，318国道旁

费用：向导费用约60元/人

到达交通：从波密县扎木镇包车前往

用时参考：1-2小时

米堆冰川

米堆冰川位于西藏林芝地区波密县东约100km处的玉普乡米堆村，是西藏最重要的海洋型冰川，也是世界上海拔最低的冰川，被《中国国家地理》评为中国最美的六大冰川之一。米堆冰川主峰海拔6800m，雪线海拔只有4600m，末端海拔2400m，冰川下段穿行于针阔叶混交林带，两侧大山巍峨峻峭，鬼斧神工，雪山和云雾交织在一起，如梦似幻，使人惊叹不已。爬冰山对体力有一定要求，需带食物、水等补给品，注意保暖。

地址：林芝地区波密县东约100km处的玉普乡米堆村，距波密县城所在地扎木镇约90km

费用：50元/人



到达交通：米堆冰川靠近川藏公路，进入方便，可从波密县或然乌镇包车约 2 小时到达米堆村，从景区门口到冰川还有约 7km 路程，步行约 3 小时，驾车 20 分钟即到

用时参考：3-4 小时

景区内徒步游览攻略：（由 why1007 提供）

从景区门口经米堆村，大概要 1 个多小时，才能近距离接触冰舌，进入米堆村，想去冰川，没有指路牌。沿途多次都被这些村民自己堆砌的围栏挡住道路，千万不要以为走错了路，根据经验，这就是正确的唯一的道路，必须一次又一次跨越这些障碍物。游览一般需要 3-4 小时，需准备好相应的干粮和饮料。爬米堆冰川来回 6 小时（一定记得带午饭），请向导 10 元 / 每人，可蹭别人的。

- 从景区停车场穿越米堆村段，马道，沿途有标示牌，不会走错路，全程约 15 分钟。

- 穿越山林段，马道，同样有标示牌。有一段是上山路，走得会有点累，最高点是一个休息小亭，可以看到冰川及冰湖。全程约 15 分钟。

- 下行的土坡段直至两个冰湖处。本来没有路，只是走的人多了。路面的泥土很厚，走过之处，扬起阵阵灰尘，因此同行者需要并排走或保持一段距离。全程约 10 分钟。

- 通过冰渍堰，这是由于冰川的运作及地形造成了阶级状的堰坝体。表面是乱石块及泥土，下部是冰川。不能骑马，快捷方式是横过第一阶堰坝体，在冰湖右侧穿越乱石块，上行到冰舌底部（返回一样）。全程约 45 分钟。

- 离开冰舌后，沿河滩下行。河两侧及中间是石头，石头会松动及长有青苔，很滑要小心，有溯溪探险的味道。过河后继续下行，来到山林区。这段走了 20 分钟。

- 穿越山林及村庄段。没有明显路线，看到村庄表示快到停车场了。走了 25 分钟。从停车场出发到返回停车场，加上路上休息观赏，往返共需近 4 小时。

- 乘拖拉机进村 60 元，再次上当，其实只有步行半小时路程。沿溪流，穿越树林，翻过 N 座石头山，到达冰川上，远看呈蓝色很漂亮，上冰川要注意安全，有冰裂缝和冰洞。

heavenivy 停车场离冰川还有一段距离，在入口处有马，可骑马进到观景台（离冰舌仍有一段距离），步行到观景台大概半个多小时。有步行道和马行道，建议走马行道，省时间。到了观景台还可以往里走，据说还要 1 小时可以到冰舌，但是我们走错了路（应该走面向冰川左边的路进），所以没能进去。虽遗憾，但旅途不就是如此吗，努力去追寻美丽的风景，就算最后没有到达，这追寻的过程，已让人沉醉。

然乌湖

然乌湖位于西藏昌都地区八宿县城西南方向 89km 的川藏公路边上，是雅鲁藏布江支流帕隆藏布的主要源头。然乌湖北面有著名的来古冰川，冰川延伸到湖边，每当冰雪融化时，雪水便注入湖中，使然乌湖经常保有丰富的水源。然乌湖边是绿草茵茵的草场和绿油油的庄稼，湖边山腰上则是莽莽的森林，再往上是五颜六色的杜鹃花和灌木丛林带，山顶是终年不化、重叠起伏的雪山。以然乌乡为界，往波密方向是安目措，也叫下然乌，往察隅方向叫然乌湖，或者叫上然乌。

地址：昌都地区八宿县城西南方向 89km 的川藏公路边，距离波密县城 127km；然乌乡位于 318 国道旁，是然乌——察隅公路的起点

到达交通：318 国道从湖边通过，可由八宿县城包车前往，也可从波密县城扎木镇或者八宿县城白马镇搭车前往

用时参考：1-2 小时

菩提印象 然乌湖因为紧靠川藏公路而为许多走川藏线的旅行者所熟知。然乌湖的静和蓝远近闻名，湖中几乎没有枯枝杂物，在朗朗晴空下湖水清亮如镜。只可惜我们又没来对季节，天空云厚灰蒙，尽管不是最美的时节，景色还是赏心悦目。公路沿湖而建，完全免费欣赏。不嫌条件差的可以在湖边村落里住宿，以便拍摄晨曦和夕阳的湖景。



放逐心情 然乌湖

- 然乌到波密 100 多 km 的路段都在帕龙藏布江边行驶，这个路段上都是雪山、森林、江流的原始森林和帕龙藏布峡谷风光，是驶入川藏公路最美的路段之一，说不出具体哪一个地点能拍到最好的风景。帕龙藏布江两旁的大山完全为原始森林覆盖，在这一路段上拍摄，根据四季的不同会有不一样的收获。

- 然乌湖早晚的景色都十分漂亮，拍摄全景可以在然察公路大桥或者镇外的山坡上。沿帕隆藏布一路向西，离然乌镇 10km 处有一村名“瓦村”，村里的房屋是典型的藏东南林区建筑，大量采用木材建造，连屋顶都是用木材铺就。晨昏时分，斜射的阳光下黑亮的木屋顶反射着光线，村落里弥漫着浓郁的藏家韵味，是拍摄的好地方。另注意黄昏时分拍摄帕隆藏布西南的雪山夕照，若采用侧逆光摄影，拍出来的照片有灰雾不清晰。建议不要在夕阳落山前拍摄，最好提前一个多小时，在太阳照射角度还不是很低时拍摄。

住宿 Sleep

由于旅游交通方面的不便，林芝地区的住宿业比较滞后。旅馆、招待所一般集中在交通相对比较发达的城镇（如八一镇）。可以住巴松错的度假新村，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，但要尊重当地传统和生活习惯。可以自带帐篷，由于高原上的气压关系，开水的沸点在 100°C 以下，游客要注意食水卫生，最好自带饮用水。



八一镇

渡口客栈（青年旅舍）

这里是徒步墨脱的驴友聚集地，有无线网络和公共卫浴。房型有标间、3人间、多人间，提供24小时热水和自行车出租等服务。

地址：林芝地区林芝县八一镇八一大街人保公司对面

联系方式：辛狄 0894-5831567,13659591010

QQ:794913130

Email: summercinde@126.com

网址: www.dukouhotel.com

参考价格：6人间床位30元，大床房、双人间100-150元，单间50-80元

到达交通：乘1路、2路公交车可以到达

悠游道国际青年旅舍（八一镇分店）

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。

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，君悦大酒店隔壁

联系方式：0894-5822868, 13659590770

参考价格：标间120元



shamsi 林芝悠游道

藏泊酒店

藏泊酒店是林芝首家藏式别墅型酒店，有着浓郁的藏族特色，房间宽敞整洁。另外酒店有属于自己的小菜地，蔬菜都是即摘即做。受季节影响，酒店每年11月到次年3月中旬暂停营业。

地址：林芝地区林芝县八一镇白玛岗路，新区体育场对面

联系方式：0894-5876999

参考价格：藏式标间200元起

八一镇住宿参考

名称	地址	联系方式	参考价格
林芝宾馆	林芝地区林芝县八一镇双拥北路25号	0894-5821300	标间260元起
杜鹃花酒店	林芝地区林芝县八一镇工布路	0894-5833561	三人间380元

松林客栈	林芝地区林芝县八一镇双拥北路183号（老地委大院内）	0894-5822201 13659593211	标间300元起
林芝迎宾馆	林芝地区林芝县八一镇珠海路12号	0894-5822410 5821078 转 8888/8618	120元
林芝新世纪大酒店	林芝地区林芝县八一镇水景园路	0894-5885388 5885468 5885392	200元
林芝麒麟宾馆	林芝地区林芝县八一镇广州大道南段2号，近林芝气象局	0894-5833358	159元
林芝昊林商务宾馆	林芝地区林芝县八一镇深圳大道数字影城对面，近厦门广场	0894-5828399	标间180元起
林芝金鑫大酒店	林芝地区林芝县八一镇德吉路51号，近林芝妇联	0894-5821243	标间120元起
林芝商务酒店	林芝地区林芝县八一镇广州大道16号，近德吉路	0894-5835558	标间180元起
南迦巴瓦酒店	林芝地区林芝县八一镇滨河大道中段	0894-5829999	标间120元
小画家客栈	林芝地区林芝县八一镇双拥南路331号	15889048974	床位25元，标间100元

巴松错

巴松错国吉农家乐

地址：林芝地区工布江达县巴松错景区内

联系方式：13658946216,13518947373

参考价格：床位50元

巴松错度假村

地址：林芝地区工布江达县巴松错景区内

联系方式：0895-5413508

参考价格：20-数百元不等

鲁朗扎西岗村

扎西岗村几乎家家都能接待游客，价格都在40-50元/床位/天，也都能洗澡和吃饭。

平措大叔家庭旅馆

整洁干净，电视、淋浴房都有，为公共卫浴，洗澡为太阳能。

地址：林芝地区林芝县鲁朗镇扎西岗村

联系方式：0894-5929740,13989045787

参考价格：床位40元

小巷 我们住在鲁朗风景区内的扎西村平措家庭旅馆，这家旅馆是接待过国家领导人的旅馆，服务非常到位。虽然住宿条件不算好，但旅馆的主人，一对藏族老夫妇，却非常热情，不时给我们添茶倒水。最特别的就是旅馆接待的客厅茶几上面，摆满了名片，来自天南海北，各行各业的人都将名片压在茶几上。喝着香醇的酥油茶，看着茶几上各种各样的名片，听着旅馆主人操着不流利的汉语和客人谈天，感觉生活是如此美妙，如此沁人心脾。



扎西岗村家庭旅馆信息参考

名称	联系方式	名称	联系方式
巴桑家庭酒店	13989043004	白玛家庭酒店	13518943443
尼玛次仁家庭酒店	13518942156 13638946021 13658949512	其美家庭旅馆	13518940285
唐次仁家庭旅馆	13658946031	央金家庭旅馆	13989045270
嘎玛家庭旅馆	18089046505	白玛曲珍家庭酒店	13889045368
阿佳拉姆家庭旅馆	13658948619	格桑家庭旅馆	13908940979
洛桑家庭旅馆	13322548657	卓玛家庭旅馆	13628945301
平措卓玛家庭旅馆	13658949512	拉巴卓玛家庭旅馆	13659594862
白玛乔家庭旅馆	13989049615	达娃家庭旅馆	15889044265
德吉家庭旅馆	13618940793	白玛曲珍家庭旅馆	15889043616
卓家庭旅馆	13518946772	次多吉家庭旅馆	18008942277
桑吉卓玛家庭旅馆	15889046538	次仁家庭旅馆	0894-5909079
仓决家庭旅馆	13398047837	扎西次仁家庭旅馆	15289045735
阿佳其美家庭旅馆	13889041225	小拉巴家庭旅馆	13658943663
小达乔家庭旅馆	13989049523	措姆家庭旅馆	13608946825
央吉家庭旅馆	18089042913	拉巴乔家庭旅馆	13518945309
乔德吉家庭旅馆	13518944459	旺堆家庭旅馆	15208044505
小旺久家庭旅馆	13628946024 13308948799	罗布家庭旅馆	13908940132
拉巴家庭旅馆	13989943913	白玛家庭旅馆	13638942153
拉姆家庭旅馆	13658948619	益西家庭旅馆	13889044240

雅鲁藏布江大峡谷

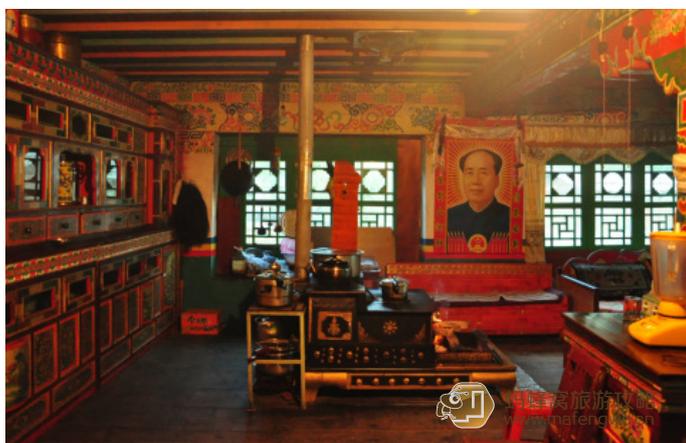
大峡谷客栈

房间干净整洁，可以与主人家搭伙吃饭，人均 30 元，推荐土豆牦牛肉和酥油茶。

地址：林芝地区米林县派镇直白村

联系方式：西洛 13889043677 土登次仁 13648942995

参考价格：床位 40 元



 shamsi 大峡谷客栈内部

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，云雾缭绕，颇有仙境味道。农庄有 2 层，1 层是大厅及藏式卧房，2 层有个 14 人的大间，50 元一个床位，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，最贵的要 300 元。

地址：林芝地区米林县派镇直白村

联系方式：0894-5998882, 13618948568, 13518940882 (前台), 13989997575 (拉萨办事处)

参考价格：床位约 50 元，观景房约 300 元

星空 如果不是时间关系我想我会住下！停水停电是家常便饭，但浓郁的藏族风格大厅，热情的服务，还能躺在床上看南峰（需提前预订 2 楼南边床位），值得住下来。老板可以帮忙找向导，雅鲁藏布江大峡谷的几条徒步路线都没问题。

- **提醒**：索松村村里的人都淳朴可爱，属于比较原生态的藏族村落，对条件不可太挑剔，干净即可。如果去这边游玩，请大家注意保护环境，带着尊重的心去旅行。

索松村家庭旅馆住宿推荐，吉美叔叔家，

电话 13628949792, 13648948115，家里干净卫生，大大的露台正对着南迦巴瓦。乔次仁农家乐，电话 13989949759

- 派镇住宿：古客客栈，兄弟客栈

波密住宿

波密住宿都很集中，都是在 318 国道路边，可以去了再找，镇子不大，但住宿的地方不少。找的时候主要注意别挨着 318 国道，否则会很吵，休息不好。

明珠宾馆

当地性价比较高的旅馆，房内没网络，只有接待大厅里有无线网络，24 小时热水。房间干净，旅馆还附带餐厅。

地址：在 318 国道边上，靠近八一方向的波密汽车站附近

联系方式：0894-5424688

参考价格：标间 150 元

波密龙泉藏家酒店

2015 年新开张的酒店，环境服务态度比较好，坐落于雪山脚下，可以从酒店阳台可以直接看到雪山。

地址：波密县卡达村 318 国道 4017 公里处

联系方式：13558509880; 18010598636

参考价格：标间 130 元

悠游道国际青年旅舍（几何波密分店）

环境很好，有停车场，提供自行车、帐篷出租等服务。多人间为独立卫浴，干净舒适。

地址：318 国道刚到波密（不到加油站），从拉萨方向过来的左手边山坡上

联系方式：13659590770, 0894-5422111

参考价格：6 人间 45 元



波密县住宿参考

名称	地址	联系方式	参考价格
众兴宾馆	林芝地区波密县318国道	0894-5423338	标间 360 元
雪域楼	林芝地区波密县318国道	0894-5423387	单人间、标间 180 元
鸿鹄宾馆	林芝地区波密县318国道	0894-5422213	标间 200 元起
民政宾馆	林芝地区波密县扎木西路9号	0894-5422781	标间 150 元, 3 人间 280 元
鸿馨招待所	林芝地区波密县318国道	0894-5422170	160 元, 3 人 280 元, 4 人 220 元
恒泰宾馆	林芝地区波密县318国道	0894-5422998	单人间 300 元, 标间 280 元
粮食局招待所	林芝地区波密县318国道	0894-5422453 没人接	

然乌湖住宿

平安饭店

当地环境很好的宾馆, 设施健全, 每个房间都有 1-2 个装好热水的保温壶, 有充足的停车位, 饭菜质量不错。对于喜好摄影的朋友们来说, 出门下一个小坡就是拍摄然乌湖日出的绝好位置。

地址: 在 318 国道边上, 靠近然乌湖中部

联系方式: 0895-4562626; 13989959590

参考价格: 标间 100-150

餐饮 Eat

林芝地区的各个镇上都有很多家餐馆, 因为地处偏僻, 蔬菜粮食都是从外面运进来的, 所以饭菜价格较贵, 消费水平比内地高一些。此外, 在这里做生意的大多是四川人, 所以川味餐馆也处处可见。

林芝地区的风味饮食除沿袭西藏传统风味, 如风干肉、青稞酒、糌粑、酥油和酥油茶外, 还有一些少数民族的特色食品。如珞巴族, 他们的酒分为白酒和黄酒, 用玉米、鸡爪谷等煮好后, 装在大葫芦内酿封, 酿成后放在漏斗型的竹筐或竹筒内加水滤出即为黄酒, 是人们最常喝的; 酿好的酒经过蒸馏后可制成白酒。他们的饭是大米和玉米渣做的米饭, 还有瓜菜、烤肉、辣椒……按珞巴人的风俗, 饭菜由女主人按人头平均分成相等的几份, 放在半边竹筒内, 用手抓吃。此外, 珞巴族最有特色的食物为烤老鼠, 一般是用来招待贵客的。

林芝地区有些经营野生动物的餐厅, 其中有一些是以普通材料冒充, 但即便是真的野生动物, 也应遵守国家法律, 保护野生动物和它们的生存环境, 不要去光顾。

鲁朗石锅鸡

鲁朗石锅鸡可以说是林芝最有名的美食之一, 鸡是当地放养的藏香鸡, 石锅是用产自墨脱的皂石制作, 价格在千元以上。石锅鸡的配料有林芝

特产的手掌参、当归、藏贝母、枸杞等菌类和药材, 汤汁香浓醇厚, 需慢炖 2 个小时左右才上桌。



小米伊伊 石锅鸡

鲁朗镇上有许多家石锅鸡餐馆, 价格在 240-280 元, 米饭 10 元不限量, 随汤附送 2-3 叠蔬菜用来涮, 期间还可加汤, 就不用再点别的菜了, 人均约 50 元。

藏香猪

藏香猪是一种西藏独有的小猪, 长得又黑又瘦, 散养在草原上。藏香猪肉完全绿色无污染, 口感极好, 肥而不腻, 八一镇上的一些当地餐馆有的会有藏香猪做的菜, 不过不是任何时间都吃得到, 需要多问几家。



放逐心情 藏香猪

藏香鸡

简单说就是藏民放养的土鸡, 是西藏特有的地方鸡种, 适应高原寒冷恶劣多变的气候环境。藏香鸡终年放养, 多无饲料习惯, 夜间栖息于畜圈梁架之上, 露宿于宅旁树林, 基本处于半野生状态。特殊的地域, 特殊的饲养方式, 使藏香鸡肉质鲜美, 熬过汤的鸡吃下去仍然唇齿留香。

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, 一般在石锅鸡里都会尝到。



波密当地藏餐馆主要有：玲珑藏餐、呀咕嘟藏餐、帕隆藏餐、山东水饺。

老字号酒家

地处八一镇繁华地段，门面很大，招牌很醒目，菜量大。1楼是小吃，有面食和点心，2楼是炒菜，川味、藏味都不错。

地址：林芝地区林芝县八一镇深圳大道

联系方式：0894-5883080

鲁朗石锅鸡

鲁朗镇上人气最高的一家餐馆。石锅鸡分大锅和小锅，大锅有一整只鸡，可根绝需要选择放松茸、手参等蘑菇和配菜，锅开了一定要先喝汤，味道特别鲜。

地址：林芝地区林芝县鲁朗镇鲁朗街8号

联系方式：0894-5892518,1390849555

参考价格：200-300元/锅，人均70元

- 推荐八一镇的拉列斯藏餐厅，藏餐地道，青稞酒甘甜，人均60元。
- 林芝地区的小餐馆大多有早餐供应，一般都是粥、鸡蛋、包子，人均10元。
- 波密当地中餐馆主要有：小妈饭庄、雪域楼、隆盛大酒店、白天鹅火锅。

线路推荐 Tours

林芝一带海拔低，湿度高，含氧量相对充足，使得植被丰富，仅仅是路边的风景，都是一片世外桃源的景色。林芝的美不是单独某个景点能够说明的，而是处处在路上，所以不建议跟团，能够包车游览是最好的选择，4-6人一辆车，既可以随时随地停车拍照，也可与同伴分担旅费。

一人一事、 淡淡的粉色在蓝天白云碧水映衬下，非常惹人喜爱。刚过了桃花节，桃花争先恐后开放。这里的天蓝得惹人醉、云白得让人存有无限幻想、河水清澈让人心神宁静，仿佛桃源仙境。说4月的林芝是桃花源一点也不过分，随处可见的桃花会让你忘记一切烦恼，一切不想记得的事情。青稞长出了绿色的苗子，黑色的牦牛卧在淡粉色的桃树下，藏香猪卷着尾巴在路边的水渠里喝水，远处的雪山在蓝天下如同一幅风景画，一切好像是在梦中。

林芝3日精华游

线路特色

这条线路为游林芝的传统路线，适合时间不充裕的朋友。沿途可欣赏鲁朗美丽的田园风光，3-4月还有一路桃花伴随。

线路设计

拉萨—巴松错—八一镇—鲁朗—扎西岗村—八一镇—拉萨

线路详情

D1：拉萨—尼洋河中流砥柱—巴松错—林芝古巨柏林—八一镇

第一天的风景主要在路上，要翻越此行的第一座高海拔山口——米拉山口（海拔5020m），过米拉山后即进入尼洋河流域，可看到著名的中流砥柱。后经过巴松错景区，可参观湖心岛上古老的宁玛派寺庙措宗工巴寺。向八一镇进发，沿路欣赏林芝古巨柏林，当日宿八一镇

D2：八一镇—比日神山—色季拉山—鲁朗林海—扎西岗村

由八一镇包车游览比日神山和喇嘛岭寺，在色季拉山口远眺南迦巴瓦峰，4-6月时还可欣赏到色季拉山盛开的杜鹃花。翻过色季拉山即到鲁朗林海，在要下山的地方有一处观景台，可俯视整个山谷，至鲁朗镇的路上欣赏西藏江南的美景，宿世外桃源——扎西岗村

D3：鲁朗—八一镇—拉萨

品鲁朗石锅鸡，启程返回拉萨



菩提印象 一树树，一簇簇，缀满枝头的花瓣，密密匝匝，像胭脂似云霞，馨香四溢



心在旅途 波密春色

林芝6日深度游

线路特色

林芝地区景点分散，要想全部游览完需要时间较长，最主要的景点是雅鲁藏布江和南迦巴瓦峰景色和沿途的藏南风光，建议在雅鲁藏布江峡谷当地的各个村落里多住几天，等待南峰崭露真容。从鲁朗至波密一段需通过排龙——通麦的天险路段，道路陡峭，非常难走，雨季时多有塌方，会有断路情况发生，所以去的游客不是很多。从波密至然乌一段是318国道上的最美的路段之一，3-4月时也是名副其实的“桃花大道”。总的来说，要游览全林芝的各个景点，耗时长，交通代价高，适合时间充裕的游客。



线路设计

拉萨 —八一镇 —直白村 —鲁朗 —通麦 —波密 —然乌 —八一镇 —拉萨

线路详情

D1: 拉萨 —八一镇

约 400km, 需 6-8 小时, 全程走 318 国道柏油路, 路况很好, 从拉萨开始沿着拉萨河前进, 经过米拉山口后进入尼洋河流域, 游巴松错 (错高湖), 参观湖心岛上古老的宁玛派寺庙措宗工巴寺。宿八一镇

D2: 八一镇 —派镇 —直白村

从八一镇出发后, 沿路会经过林芝地区最重要的宁玛派寺庙——喇嘛岭寺, 沿途可以看雅鲁藏布江和尼洋河两江汇流处, 然后游南伊沟, 欣赏迷人的高原森林景色。如果时间紧张可以不游览南伊沟, 直接向派镇进发, 进入派镇就需要缴纳雅鲁藏布江大峡谷的门票, 包含游览车和午饭的费用共 290 元 / 人, 如果徒步进入并选择住在峡谷区域内的直白村 (或索松村等其他村庄), 只交徒步费 150 元 / 人即可。宿直白村 (或索松村等其他村庄)

注: 若时间充裕, 可在雅鲁藏布江峡谷景区内徒步至索松村、格嘎村等其他村庄, 都可住宿, 具体参考 XX 页雅鲁藏布江景区内徒步路线, 根据自身情况选择在景区内停留时间

D3: 直白村 —鲁朗 —通麦 —波密

足够幸运的话, 可以从直白村看到南迦巴瓦峰的真容, 建议从直白村徒步到达雅鲁藏布江小拐弯处, 约 2 小时。后由派镇过色季拉山口, 沿途尽是鲁朗林海风光。从鲁朗到通麦的这段路上, 会遇到川藏路上最险峻的“通麦天险”, 雨季时发生泥石流的几率非常大, 每年都会有断路情况。这段天险从排龙村开始, 到通麦结束, 约长 14km, 路的一侧是山壁, 另一侧是陡坡, 下面是湍急的帕龙藏布江, 经常出事故, 有“死亡路段”之称, 尤以 102 道班地段最为凶险。宿波密扎木镇

D4: 波密 —米堆冰川 —然乌镇

波密至然乌的路况很好, 约 3-4 小时, 出然乌镇后, 驶入川藏公路最美的一段路, 沿途林木葱郁, 流水潺潺, 雄鹰盘旋, 雪山、湖泊、农田、村寨一幅幅绝色美景, 此段景色被称为“西藏的瑞士”。米堆冰川靠近川藏公路, 进入方便, 从景区门口到冰川还有约 7km 路程, 步行约 3 小时, 驾车 20 分钟。爬冰山对体力有一定要求, 需带食物、水等补给品, 注意保暖。宿然乌镇

D5: 然乌镇 —波密 —鲁朗 —扎西岗村

早起欣赏然乌湖日出, 开始返回至林芝的路程, 过波密后, 沿途经过景点有嘎朗村、嘎朗湖、岗乡云杉林、古乡湖。宿鲁朗附近的扎西岗村, 扎西岗村坐落在鲁朗美丽的高山牧场之间, 有许多藏式家庭旅馆, 在这里可以深入体验高原牧民原滋原味的生活

D6: 鲁朗 —八一镇 —拉萨

可以从林芝米林机场返回拉萨、成都或者重庆, 也可以从八一镇乘班车或包车至拉萨, 结束林芝地区游览

雅鲁藏布江景区内徒步路线 (由 [guchzhAL](#) 提供)

路线 1: 派镇 —格嘎村 —直白村

进入派镇后需缴纳景区门票, 由观光车带领游览, 从派镇起步, 经由大观景台、格嘎村、直白村。相对来说, 观看南迦巴瓦整体, 格嘎村有着比直白村更好的视野, 格嘎村附近的山上还有格嘎温泉。直白村是这条常规线路的重点, 紧挨南迦巴瓦峰脚下, 有着景色不错的牧场, 这里是观看南迦巴瓦主峰的绝佳地点。从直白村内有一条小路, 可通到直白大桥, 即可看到有着雅鲁藏布江小拐弯之称的“直白拐弯”。

派镇、格嘎村、直白村都可住宿, 徒步墨脱的驴友多聚于派镇旅店。

可从格嘎村徒步到南迦巴瓦峰大本营, 后可继续至那拉错。南峰大本营不远, 可当天来回。那拉错需要露营。

路线 2: 派镇 —吞白村 —索松村 —达林村

从派镇客栈出发, 沿雅鲁藏布江一路北上, 就能看到一座桥。过桥后右拐向北, 徒步 1 小时左右就到了吞白村。吞白村附近有不少地方都能走到江边的沙地, 可感受雨季江水冲刷的痕迹。吞白村西面山上的古茹寺是非常好的观景点, 视野非常开阔, 南迦巴瓦峰、雅鲁藏布江、多雄拉山全都尽收眼底。

从吞白村往北出村后开始爬坡, 约 2.5 小时后到达索松村, 索松村位于半山腰, 既能平视南迦巴瓦, 又与之保持一定距离, 还能俯瞰雅鲁藏布江。索松村可住宿。

出索松村继续往北, 沿半山腰一直走, 约 3 小, 到达达林村, 村前有一处非常大的空地, 能近距离平视南迦巴瓦。达林村可住宿。

节庆 Festivals

民族分布

工布藏族

林芝县、米林县、工布江达县统称为工布地区, 这里终年风雨, 烟雾缭绕, 人们认为是魑魅魍魉凶、狼虫虎豹出没的鬼怪之地, 把这里生活的藏族人称为“工布人”, 汉语意为“生活在凹地里的人”。工布人穿氍毹制成的长袍, 挂藏刀, 蹬藏靴, 擅工布舞, 民族风俗独特。

珞巴族

珞巴族主要分布在米林县境内, 仅有 3000 人。珞巴人以农业经营为主, 擅竹编, 日常生活中使用的碗、盆、提篮、雨具等都由竹编制而成。珞巴族男子穿羊毛织的长到腹部的坎肩, 帽子系用熊皮或藤条制成的带沿圆盔; 女子穿圆领窄袖短衫, 略过膝部的紧身筒裙, 小腿扎整片裹腿。

门巴族

门巴族主要分布在墨脱县境内, 以农业经营为主, 兼营畜牧业、林业和狩猎, 擅长生产石锅、木碗、藤器和竹器。门巴族人穿红色氍毹长袍, 头戴褐顶橘黄边、前部留有缺口的小帽或黑粗毛毡帽。妇女喜戴手镯、耳环等装饰品, 男子腰间挂砍刀。男女均嗜好喝酒和吸鼻烟。门巴人有自己的语言, 但没有文字, 信仰苯教和喇嘛教。

僜人

僜人也称僜巴, 主要分布在察隅县的上察隅镇和下察隅镇。僜人有自己的语言, 没有文字, 服饰很有特色, 妇女一般都戴一对银质长耳鼓, 头戴护额, 颈项挂串珠或银饰, 穿筒裙, 赤足; 男子头上都盘着长长的黑帕, 戴银耳环, 腰挎砍刀。住房为木质二层楼, 下层饲养牲畜, 上层住人。

工布转山节

典故: 比日神山是传说中辛饶米保修行和成道的地方。据说以前沿比日神山共有 7 座寺庙。转比日神山必须逆时针而行, 玛尼经筒也是逆时针转动, 这是苯教和藏传佛教的不同之处。

时间: “萨嘎达瓦节”期间

活动: 转比日神山



门巴转山节

典故：门巴族认为，神山是升天之路，为了死后灵魂升天，需在前生熟悉通天之路，于是由神山崇拜而产生了“转山”的宗教活动。墨脱的门巴族常去转的神山主要有桑多白日和布达次崩。

时间：夏季（6-7月）

活动：在桑朵白日山脚绕一圈，耗时一天；冬天爬到桑朵白日山峰上，一天绕山尖转3圈

工布新年

典故：传说在很早以前，工布地区遭外敌入侵，工布人组织军队抗衡，当时正值9月，当地百姓考虑到这些可能一去不返的将士们过不上新年，便将新年提前到了10月1日，并由此成为习俗。

时间：藏历十月初一

活动：煨桑、更换经幡、跳锅庄、喝酒、射箭

工布舞

在工布江达地区，有很出名的工布舞“恰巴博”。工布舞在藏式舞蹈中可谓独树一帜，动作多取材于射箭、打猎等生产、生活场面，节奏鲜明，张弛有度。男子动作洒脱利落，威武彪悍，女子长袖善舞，婀娜多姿。此外，工布人还擅长箭舞，工布人制作的响箭很有名气，他们将箭头做成钻有许多小洞的木质圆锥体，箭离弦后，空气穿过小洞，发出尖利的叫声，故名为“响箭”。逢藏历新年、工布节的节日时，工布人都会身着盛装，喝酒跳舞，相互祝贺。

娘布拉苏节

典故：娘布鲁酥是“娘布人求宝”的意思，传说中的宝是对工布地区十分重要的宝石，被丁青地方的人买去后工布便年年灾荒，瘟疫流行。工布地方的人在修行者的指点下举行了招神节，据说招神节期间，宝石突然从丁青飞回了工布，从此这个节便没有断过了。

时间：藏历马年8月10日

活动：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

巴松错转湖节

活动：周边民众以及康多等地信众前来巴松错，绕湖进行转湖朝圣活动，同时还有各类民间庆祝仪式

时间：藏历4月15日

雅鲁藏布大峡谷文化旅游节

雅鲁藏布大峡谷文化旅游节于每年10月在林芝地区举办，节日期间不仅有传统的歌舞表演和绘画、摄影展览，还有官方带队组织的尼洋河漂流、徒步墨脱等活动，更为详尽地向游人展示珞瑜文化、工布民俗等人文资源以及峡谷秘境、森林生态的自然风光。

实用信息 Practical Information

语言

如果会说四川话或重庆话就不要说普通话，林芝地区有很多四川人和重庆人，很多藏民能听懂四川、重庆话。

藏语常用语

吉祥如意：扎西德勒

谢谢：吐吉其

再见：拉仰杰

对不起：供达

辛苦了：嘎咧卡松

你好吗：宫康桑

叫什么名字：让名噶热噻

买：泥哦

我买了：扭格因

钱：葛荣木

地点

汽车站：郎扣帕错

旅馆：中康

加油站：藏语没有“加油站”一词，说汉语“加油站”，藏民都能明白

银行：窝尔康 吾尔康

寺庙：供吧

医院：面康

生病

胃痛：拙过拿瓦

头痛：过拿瓦

发烧：擦瓦加

我不舒服：阿代莫敏度

帮我找个医生：阿尔喇面吧才热囊

可以在你这里借宿吗：阿叠捏仓呀拿永古度外

银行

林芝县八一镇有中国银行、中国人民银行、中国建设银行、中国农业银行及邮政储蓄所；

工布江达县城及工布江达县下辖的仲莎乡、巴河镇、百巴镇有中国农业银行，工布江达县城还有邮政储蓄所；

波密县城及波密县下辖的松宗镇有中国农业银行，波密县城还有邮政储蓄所，朗县县城及朗县下辖的仲达镇、洞嘎镇、金东乡有中国农业银行，朗县县城还有邮政储蓄所；

米林县城及米林县下辖的羌纳镇、派镇有中国农业银行，米林县城及卧龙镇还有邮政储蓄所；

察隅县城及其下辖的下察隅镇、古玉乡有中国农业银行，察隅县城和古玉乡还有邮政储蓄所。

邮局

林芝地区邮政局

地址：林芝地区林芝县珠海路

邮编：860000



八一邮政支局

地址：林芝地区林芝县厦门路
邮编：860000

工布江达县邮政局

地址：林芝地区工布江达县 318 国道
邮编：860200

巴河桥邮政所

地址：林芝地区工布江达县 318 国道，工布江达县以东 41km
邮编：860200

雪卡邮政所

地址：林芝地区工布江达县 318 国道，工布江达县以东 47km
邮编：860200

中国邮政波密营业部

地址：林芝地区波密县茂名路
邮编：860300

波密县故乡邮政所

地址：林芝地区波密县西 26km
邮编：860300

波密县松宗镇邮政所

地址：林芝地区波密县东 35km
邮编：860300

波密县通麦邮政所

地址：林芝地区波密县 318 国道西 71km
邮编：860300

波密县玉普乡邮政所

地址：林芝地区波密县东南 53km
邮编：860300

朗县邮政局

地址：林芝地区朗县 306 省道
邮编：860400

朗县洞嘎镇邮政所

地址：林芝地区朗县东 12km
邮编：860400

朗县金东乡邮政所

地址：林芝地区朗县东 31km
邮编：860400

米林县邮政局

地址：林芝地区米林县 306 省道
邮编：860500

卧龙邮政支局邮政储蓄

地址：林芝地区米林县西 50km
邮编：860500

察隅县邮政局

林芝地区察隅县 201 省道
邮编：860600

察隅县古玉乡邮政所

林芝地区察隅县 201 省道，察隅县西北 59km
邮编：860600

电话

林芝地区旅游局：0894-5822469
林芝地区公安处：0894-5822176
林芝地区卫生局：0894-5822052
林芝地区建行：0894-5822996
林芝地区邮政局：0894-5823405
林芝地区电信局：0894-5822811
林芝驻拉萨办事处：0891-6326042
林芝县旅游局：0894-5831384
工布江达县旅游局：0894-5412366
米林县旅游局：0894-5453468
波密县旅游局：0894-5422662
朗县旅游局：0894-5463060
察隅县旅游局：0894-5423619
墨脱县旅游局：0894-5904395
匪警：110
火警：119
急救中心：120
交通事故：122
公安短信报警：12110
天气预报：12121
红十字会急救台：999

网络

珠峰网城

地址：林芝地区林芝县珠海路
联系方式：0894-5822022

雪域网吧

地址：林芝地区林芝县
联系方式：0894-5826389

心语网吧

地址：林芝地区工布江达县 318 国道

绿色网吧

地址：林芝地区工布江达县巴河镇，318 国上，工布江达县以东 41km
联系方式：0894-5412998

凯旋网络会所

地址：林芝地区波密县沿江东路
联系方式：0894-5422125

快乐网吧

地址：林芝地区波密县
联系方式：0894-5422136

守望网络会所

地址：林芝地区朗县

头号网吧

地址：林芝地区朗县仲达镇，朗县以西 23km
联系方式：0894-5926546



新世纪网城

地址：林芝地区米林县友谊路

电信网吧

地址：林芝地区察隅县 201 省道

联系方式：0894-5438999

亚星网游公所

地址：林芝地区察隅县下察隅镇，察隅县以西 47km

医院

林芝地区人民医院

地址：林芝地区林芝县珠海路

联系方式：0894-5822842

林芝地区藏医院

地址：林芝地区林芝县泉州路

联系方式：0894-5887808

工布江达县人民医院

地址：林芝地区工布江达县

联系方式：0894-5412164

波密县中心人民医院第二门诊部

地址：林芝地区波密县 318 国道

朗县人民医院

地址：林芝地区朗县福州街

联系方式：0894-5462863

米林县人民医院

地址：林芝地区米林县 306 省道

联系方式：0894-5452514

察隅县人民医院

地址：林芝地区察隅县 201 省道

联系方式：0894-5432126

边防证

林芝需要办理边防证的地方：

米林县：米林乡，里龙乡，卧龙乡，羌纳乡，派乡，丹乡，南伊月巴多；

朗县：金东乡；

察隅县：上察隅乡，下察隅乡，竹瓦根乡，察瓦龙乡；

墨脱县：墨脱乡，背崩乡，德兴乡，格当乡，达木洛巴民族乡。

边防证可以在自己户口所在地的县级公安局申请办理。如果没有事先办理边防证，或是要求边境证上有藏文留作纪念，就需要在拉萨办。林芝也可以办，但相对要更麻烦一些。简单的办法就是交钱给旅行社，否则就需要启动一套复杂的办证程序。具体请参考《蚂蜂窝边防证攻略》。

旅行安全

1、藏民服务员、讲解员或司机汉语水平不是很好，信仰、待人接物的方式也与汉民有些许差异，有事慢慢说，或者找个川妹子问话，动气的后果很严重，要时刻谨记民族团结，和谐社会！

2、5-9月为林芝的雨季，是泥石流、塌方的高发期，不管是乘车还是徒步，都应格外小心，时时关注天气预报。

外部交通 Getting there

目前到达林芝地区的两种方法是：乘飞机或火车至拉萨，从拉萨出发游览林芝；行川藏南线 318 国道或滇藏线进藏，都是由西藏芒康地区一路向西进入林芝地区。

林芝目前已有航班往返于拉萨、成都、重庆之间，价格略微高昂。暂不通铁路，只能乘火车到拉萨再转汽车到达林芝。到林芝旅游最主要的交通工具是汽车，在有些没有通公路的地方还要靠徒步行走。

飞机

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 40km 处。目前已开通至重庆、成都及拉萨航线。

地址：林芝地区米林县米林新村

联系方式：0894-5482731

到达交通：有大巴接送，25 元 / 人，大巴视航班时间而定

林芝米林机场航班班次参考

起降目的地	航班号	起降时间	班期 (每周)	参考价格
拉萨——林芝	CA3991	7:40 - 8:20	246	全价约 1380 元
拉萨——林芝	TV9833	7:40 - 8:20	246	全价约 1380 元
成都——林芝	CA4251	6:50 - 8:30	1234567	全价约 1380 元
成都——林芝	CA4431	7:20 - 9:10	246	全价约 1380 元
成都——林芝	TV9858	6:45 - 8:30	1357	全价约 1380 元
重庆——林芝	CA3997	6:55 - 9:10	246	全价约 1380 元
重庆——林芝	TV9835	6:55 - 9:10	246	全价约 1380 元
林芝——拉萨	CA3992	9:10 - 9:50	246	全价约 1380 元
林芝——拉萨	TV9834	9:10 - 9:50	246	全价约 1380 元
林芝——成都	CA4252	9:20 - 10:55	1234567	全价约 1380 元
林芝——成都	CA4432	10:00 - 11:40	246	全价约 1380 元
林芝——成都	TV9857	10:00 - 11:35	2467	全价约 1380 元
林芝——重庆	CA3998	9:25 - 11:35	135	全价约 1380 元
林芝——重庆	TV9836	9:25 - 11:35	135	全价约 1380 元

长途汽车

乘飞机或火车到达拉萨后，需在拉萨东郊客运站乘班车前往林芝地区最重要的交通枢纽林芝县的八一镇，两地相距 406km，行程约 8 小时，票价 120 元 / 人，金杯 160 元 / 人，一般不按时间发车，满人就走，人少时班车最少满 16 人就可走，金杯最少满 8 人才能走，八一到波密的票价为 130 元 / 人。

拉萨东郊客运站

地址：拉萨市江苏东路 3 号

联系方式：0891-6340523

到达交通：乘 9 路环线、10 路公交车在东郊客运站下，或乘 4、5、6、8、10、12、17 路公交车在邮车总站下

林芝县八一镇长途汽车站

八一镇客运站有发往区内米林、朗县、波密、派乡和察隅等地的班车，



也有发往至成都、拉萨、昌都、山南方向的班车。此外，市中心的厦门广场上有大量私营的依维柯、富康、桑塔纳开往成都、拉萨方向。

八一镇——米林县：70km, 25 元 / 人

八一镇——朗县：241km, 105 元 / 人

八一镇——波密：240km, 120 元 / 人

八一镇——派乡：9:00,14:30 发车，人多的话一般在 16:00-17:00 之间有加车，60 元 / 人，行程约 3 小时

八一镇——鲁朗：50 元 / 人

地址：林芝地区林芝县八一镇厦门路

工布江达客运站

工布江达县没有去拉萨的直达班车，在 318 国道去工布江达客运站的岔路口可拼回拉萨的私家车，价格约 100 元 / 人。

地址：林芝地区工布江达县

联系方式：0894-5822714

波密客运站

地址：林芝地区波密县扎木西路 4 号

内部交通 Getting around

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。林芝市内人力三轮随处可见，一般上车 3 元。

包车

去林芝建议包车前往，一路上的风景非常美，可以随时停车拍照，比乘班车自由。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，5-6 人一车，2 天 700 元。一般情况下，西藏包车的参考价格（有季节性浮动）：普通型进口越野车：3-3.5 元 / km；豪华型进口越野车：3.5-4.5 元 / km；可供 20 人乘坐的微型巴士：5.5-6.5 元 / km；可供 40 人乘坐的大型巴士：7-8 元 / km。一般来说租车费里包括汽油、维修等费用，还要负责司机食宿。

部分路段包车价格参考：

- 1、拉萨至八一镇途中会翻过 5000 多米的米拉山口，之后就是碧绿的尼洋河，一直到与雅江的交汇处。商务车约 6 小时到达八一镇，约 160 元，依维柯约 140 元
- 2、派镇到直白村，约 150 元
- 3、波密到然乌，约 75 元 / 人
- 4、然乌到来古，约 30 元 / 人
- 5、然乌到索通村，约 150 元 / 人
- 6、索通村到八一镇，约 50 元 / 人

包车师傅推荐

菩提印象 我和翩翩最后租到的是辆车况不错的轿车，500 元 / 天，租了 4 天半共 2250 元。很满意。林芝赵司机电话：13908946916。拼车的几个人一定要志趣相投，旅途会更加愉快。每家旅店都能帮助客人找到出租汽车的司机，价格自己跟司机砍，砍到双方满意为止。另外的司机推荐：黄师傅 13638947697，黄师傅 13518940689，王师傅 15889044069，陈师傅 13648940718。

macro 向大家介绍两位好司机。有需要的朋友可以联系他们，车型为丰田 4500。朱师傅 13518904216，周师傅 13889012365。

小米伊伊 在这里帮我们的师傅打下小广告，他有 10 年左右的滇藏线驾驶经验，还可以免费给大家做向导。滇藏线有些地方不是很安全，比如芒康一带，还有波密的一些地方，我们的师傅还可以兼作保镖。康巴人都很强壮，是天生的武士。包车丽江至拉萨的费用约为 12000-15000 元（淡旺季之分），一车可以坐 4 人，分摊下来很划算。次仁师傅的电话：13618875185。

自驾

从四川方向前往林芝，川藏公路（国道 318）

成都 147-- 雅安 217-- 康定 149-- 雅江 308-- 巴塘 104-- 芒康 158-- 左贡 107-- 邦达 94-- 八宿 217-- 波密 233-- 林芝

从云南方向前往林芝，滇藏公路

从昆明至大理为高速公路，大理至丽江为一级公路，至此一路虽然多山，但路况很好。丽江至中甸为柏油路，景色一流，但是谷深路窄，要小心。滇藏线一直到德钦都有长途汽车，德钦到盐井依然是土路，在金沙江峡谷中穿行，谷不深，也无大的上下坡。沿澜沧江峡谷进入西藏境内，江上可见吊桥及溜索，马帮仍是当地重要运输手段。盐井至八宿段是全程最危险的。沿途芒康、左贡、八宿等镇都可住宿、修车、加油，但路上其他地方基本渺无人烟。芒康至竹卡路段有多处塌方，在雨季一定要注意！竹卡—左贡—邦达—八宿—然乌—波密—林芝这段路大部分在山区中穿行。

菩提印象 合适车技好、时间多的人士。从成都出发，上成雅高速，穿二郎山隧道，一直沿 318 国道过泸定、新都桥、理塘、巴塘，跨过金沙江告别四川后进入西藏林芝地区。一路向西，经芒康、左贡、八宿、然乌、波密，穿越通麦排龙天险，翻过风景秀丽的季节拉山来到林芝第一重镇——八一镇。八一过后可一直南下往派镇方向，观南迦巴瓦峰，领略雅鲁藏布江风光。再往前就是人间最后的秘境——墨脱，此路车不能通行。到这儿原路返回。自驾里程近 1700km，虽路途遥远艰辛，但饱览视觉盛宴，且自由自在。时间约 15 天左右，去拉萨逗留时间更长（林芝去拉萨车程 6-7 小时）。

京华色彩 从林芝市区驱车（经过林芝机场），沿省 S306 道到米林县方向，在林芝机场 Y 字路口向东北方（有景区提示牌）很方便就到雅鲁藏布大峡谷景区。沿途景色壮观！一路是景观大道，目不暇接。途中道路峡谷道路变窄且很多弯路，一定要提前鸣笛和观听对面车辆及鸣笛避让！

从林芝到鲁朗镇是二级柏油路，路面平整，路宽 6m，中央有黄色虚线。在川藏公路 318 国道路边。途中道路要翻越色季拉山垭口，有长上坡、长下坡的道路，而且在靠近山壁的地段会有滑坡、落石等危险情况！垭口处山路上有几个不错的观景点，可以看到雪山村庄、鲁朗林海的风光，不过鲁朗林海观景台会收取 30-70 元不等的停车费（比较乱），大部分是旅行社的车，建议大家不在那儿停，不能助长他们乱收费！沿途附近有很多地点可以停车观景和拍照，在 318 国道 4117km 处左转找到观赏鲁朗林海的最佳地点。

过鲁朗镇向波密方向行大约 16km 后，国道 318 柏油路变成沙石路段。路宽约 4-5m，也被称为川藏线上的排龙天险路，路况相当复杂。路面几乎都为沙石路，各种路况均有出现。而且在山腰行驶没有任何护栏，途中没有加速行走的可能。沿着拉月曲河边弯沿而行，却能领略到另一种美景：复杂的公路全貌、一线天的风光等等，给紧张的心情一点点调剂。途中相向车辆经常在弯窄路段提前鸣笛！排队相互错让，车辆相互缓慢而行，主要是要确保安全。



List

名称	地址电话 (0999)	你的选择
米拉山	拉萨市墨竹工卡县以西 196km	<input type="checkbox"/>
尼洋河	林芝地区工布江达县和林芝县境内	<input type="checkbox"/>
巴松错	林芝地区工布江达县以东 55km, 八一镇西北 50km 0894-5833361	<input type="checkbox"/>
南伊沟	林芝地区米林县南伊乡	<input type="checkbox"/>
林芝巨柏林	林芝地区朗县、米林到尼洋河中下游一带	<input type="checkbox"/>
比日神山	林芝地区林芝县八一镇东南方	<input type="checkbox"/>
色季拉山	林芝地区林芝县以东	<input type="checkbox"/>
喇嘛岭寺	林芝地区林芝县布久乡简切村, 306 省道旁	<input type="checkbox"/>
两江交汇处	林芝地区林芝县布久乡附近	<input type="checkbox"/>
鲁朗林海	318 国道经林芝地区林芝县、鲁朗县一带	<input type="checkbox"/>
扎西岗民俗村	林芝地区林芝县鲁朗镇以东约 8km	<input type="checkbox"/>
南迦巴瓦峰	林芝地区米林县境内东南部	<input type="checkbox"/>
雅鲁藏布大峡谷	林芝地区米林县境内	<input type="checkbox"/>
墨脱	林芝地区墨脱县	<input type="checkbox"/>
嘎朗湖	林芝地区波密县古乡嘎朗村	<input type="checkbox"/>
古乡湖	林芝地区波密县古乡古村	<input type="checkbox"/>
岗乡云杉林	林芝地区波密县扎木镇以西 22km 处	<input type="checkbox"/>
桃花沟	林芝地区波密县	<input type="checkbox"/>
米堆冰川	林芝地区波密县玉普乡米堆村	<input type="checkbox"/>
然乌湖	昌都地区八宿县城然乌镇	<input type="checkbox"/>
渡口客栈	林芝地区林芝县八一镇八一大街人保公司对面 0894-5831567,13659591010	<input type="checkbox"/>
悠游道国际青年旅舍 (八一镇分店)	林芝地区林芝县八一镇迎宾大道 46 号 0894-5822868, 13659590770	<input type="checkbox"/>
藏泊酒店	林芝地区林芝县八一镇白玛岗路 0894-5876999	<input type="checkbox"/>
林芝宾馆	林芝地区林芝县八一镇双拥北路 25 号 0894-5821300	<input type="checkbox"/>
杜鹃花酒店	林芝地区林芝县八一镇工布路 0894-5833561	<input type="checkbox"/>
松林客栈	林芝地区林芝县八一镇双拥北路 183 号(老地委大院内) 0894-5822201,13659593211	<input type="checkbox"/>
林芝迎宾馆	林芝地区林芝县八一镇珠海路 12 号 0894-5822410, 5821078 转 8888/8618	<input type="checkbox"/>

林芝新世纪大酒店	林芝地区林芝县八一镇水景园路 0894-5885388,5885468,5885392	<input type="checkbox"/>
林芝麒麟宾馆	林芝地区林芝县八一镇广州大道南段 2 号, 近林芝气象局 0894-5833358	<input type="checkbox"/>
林芝昊林商务宾馆	林芝地区林芝县八一镇深圳大道数字电影城对面, 近厦门广场 0894-5828399	<input type="checkbox"/>
林芝金鑫大酒店	林芝地区林芝县八一镇德吉路 51 号, 近林芝妇联 0894-5821243	<input type="checkbox"/>
林芝商务酒店	林芝地区林芝县八一镇广州大道 16 号, 近德吉路 0894-5835558	<input type="checkbox"/>
南迦巴瓦酒店	林芝地区林芝县八一镇滨河大道中段 0894-5829999	<input type="checkbox"/>
小马家客栈	林芝地区林芝县八一镇双拥南路 331 号 15889048974	<input type="checkbox"/>
巴松错国吉农家乐	林芝地区工布江达县巴松错景区内 13658946216,13518947373	<input type="checkbox"/>
平措大叔家庭旅馆	林芝地区林芝县鲁朗扎西岗村	<input type="checkbox"/>
巴桑家庭酒店	林芝地区林芝县鲁朗扎西岗村 13989043004	<input type="checkbox"/>
尼玛次仁家庭酒店	林芝地区林芝县鲁朗扎西岗村 13518942156 13638946021,13658949512	<input type="checkbox"/>
唐次仁家庭旅馆	林芝地区林芝县鲁朗扎西岗村 13658946031	<input type="checkbox"/>
嘎玛家庭旅馆	林芝地区林芝县鲁朗扎西岗村 18089046505	<input type="checkbox"/>
阿佳拉姆家庭旅馆	林芝地区林芝县鲁朗扎西岗村 13658948619	<input type="checkbox"/>
洛桑家庭旅馆	林芝地区林芝县鲁朗扎西岗村 13322548657	<input type="checkbox"/>
平措卓玛家庭旅馆	林芝地区林芝县鲁朗扎西岗村 13658949512	<input type="checkbox"/>
白玛乔家庭旅馆	林芝地区林芝县鲁朗扎西岗村 13989049615	<input type="checkbox"/>
德吉家庭旅馆	林芝地区林芝县鲁朗扎西岗村 13618940793	<input type="checkbox"/>
卓 家庭旅馆	林芝地区林芝县鲁朗扎西岗村 13518946772	<input type="checkbox"/>
桑吉卓玛家庭旅馆	林芝地区林芝县鲁朗扎西岗村 15889046538	<input type="checkbox"/>
仓决家庭旅馆	林芝地区林芝县鲁朗扎西岗村 13398047837	<input type="checkbox"/>
阿佳其美家庭旅馆	林芝地区林芝县鲁朗扎西岗村 13889041225	<input type="checkbox"/>
小达乔家庭旅馆	林芝地区林芝县鲁朗扎西岗村 13989049523	<input type="checkbox"/>
央吉家庭旅馆	林芝地区林芝县鲁朗扎西岗村 18089042913	<input type="checkbox"/>
乔德吉家庭旅馆	林芝地区林芝县鲁朗扎西岗村 13518944459	<input type="checkbox"/>
小旺久家庭旅馆	林芝地区林芝县鲁朗扎西岗村 13628946024,13308948799	<input type="checkbox"/>



拉巴家庭旅馆	林芝地区林芝县鲁朗扎西岗村 13989943913	<input type="checkbox"/>
拉姆家庭旅馆	林芝地区林芝县鲁朗扎西岗村 13658948619	<input type="checkbox"/>
白玛家庭酒店	林芝地区林芝县鲁朗扎西岗村 13518943443	<input type="checkbox"/>
其美家庭旅馆	林芝地区林芝县鲁朗扎西岗村 13518940285	<input type="checkbox"/>
央金家庭旅馆	林芝地区林芝县鲁朗扎西岗村 13989045270	<input type="checkbox"/>
白玛曲珍家庭酒店	林芝地区林芝县鲁朗扎西岗村 13889045368	<input type="checkbox"/>
格桑家庭旅馆	林芝地区林芝县鲁朗扎西岗村 13908940979	<input type="checkbox"/>
卓玛家庭旅馆	林芝地区林芝县鲁朗扎西岗村 13628945301	<input type="checkbox"/>
拉巴卓玛家庭旅馆	林芝地区林芝县鲁朗扎西岗村 13659594862	<input type="checkbox"/>
达娃家庭旅馆	林芝地区林芝县鲁朗扎西岗村 15889044265	<input type="checkbox"/>
白玛曲珍家庭旅馆	林芝地区林芝县鲁朗扎西岗村 15889043616	<input type="checkbox"/>
次多吉家庭旅馆	林芝地区林芝县鲁朗扎西岗村 18008942277	<input type="checkbox"/>
次仁家庭旅馆	林芝地区林芝县鲁朗扎西岗村 0894-5909079	<input type="checkbox"/>
扎西次仁家庭旅馆	林芝地区林芝县鲁朗扎西岗村 15289045735	<input type="checkbox"/>
小拉巴家庭旅馆	林芝地区林芝县鲁朗扎西岗村 13658943663	<input type="checkbox"/>
措姆家庭旅馆	林芝地区林芝县鲁朗扎西岗村 13608946825	<input type="checkbox"/>
拉巴乔家庭旅馆	林芝地区林芝县鲁朗扎西岗村 13518945309	<input type="checkbox"/>
旺堆家庭旅馆	林芝地区林芝县鲁朗扎西岗村 15208044505	<input type="checkbox"/>
罗布家庭旅馆	林芝地区林芝县鲁朗扎西岗村 13908940132	<input type="checkbox"/>
白玛家庭旅馆	林芝地区林芝县鲁朗扎西岗村 13638942153	<input type="checkbox"/>
益西家庭旅馆	林芝地区林芝县鲁朗扎西岗村 13889044240	<input type="checkbox"/>
大峡谷客栈	林芝地区米林县派镇直白村 13889043677,13648942995	<input type="checkbox"/>
巴青农庄	林芝地区米林县派镇直白村 0894-5998882,13618948568	<input type="checkbox"/>
吉美叔叔家	林芝地区米林县派镇索松村 13628949792,13648948115	<input type="checkbox"/>
明珠宾馆	林芝地区波密县 0894-5424688	<input type="checkbox"/>
悠游道国际青年旅舍 (几何波密分店)	林芝地区波密县 13659590770,0894-5422111	<input type="checkbox"/>
众兴宾馆	林芝地区波密县 318 国道 0894-5423338	<input type="checkbox"/>
雪域楼	林芝地区波密县 318 国道 0894-5423387	<input type="checkbox"/>

鸿鹄宾馆	林芝地区波密县 318 国道 0894-5422213	<input type="checkbox"/>
民政宾馆	林芝地区波密县扎木西路 9 号 0894-5422781	<input type="checkbox"/>
鸿馨招待所	林芝地区波密县 318 国道 0894-5422170	<input type="checkbox"/>
干警招待所	林芝地区波密县 318 国道 0894-5422998	<input type="checkbox"/>
粮食局招待所	林芝地区波密县 318 国道 0894-5422453	<input type="checkbox"/>
老字号酒家	林芝地区林芝县八一镇深圳大道 0894-5883080	<input type="checkbox"/>
鲁朗石锅鸡	林芝地区林芝县鲁朗镇鲁朗街 8 号 0894-5892518,1390849555	<input type="checkbox"/>
林芝地区邮政局	林芝地区林芝县珠海路	<input type="checkbox"/>
八一邮政支局	林芝地区林芝县厦门路	<input type="checkbox"/>
工布江达县邮政局	林芝地区工布江达县 318 国道	<input type="checkbox"/>
巴河桥邮政所	林芝地区工布江达县 318 国道, 工布江达 县以东 41km	<input type="checkbox"/>
雪卡邮政所	林芝地区工布江达县 318 国道, 工布江达 县以东 47km	<input type="checkbox"/>
中国邮政波密营业	林芝地区波密县茂名路	<input type="checkbox"/>
波密县通麦邮政所	林芝地区波密县 318 国道西 71km	<input type="checkbox"/>
波密县玉普乡邮政所	林芝地区波密县东南 53km	<input type="checkbox"/>
朗县邮政局	林芝地区朗县 306 省道	<input type="checkbox"/>
朗县洞嘎镇邮政所	林芝地区朗县东 12km	<input type="checkbox"/>
朗县金东乡邮政所	林芝地区朗县东 31km	<input type="checkbox"/>
卧龙邮政支局邮政储蓄	林芝地区米林县西 50km	<input type="checkbox"/>
察隅县邮政局	林芝地区察隅县 201 省道	<input type="checkbox"/>
雪域网吧	林芝地区林芝县 0894-5826389	<input type="checkbox"/>
凯旋网络会所	林芝地区波密县沿江东路 0894-5422125	<input type="checkbox"/>
快乐网吧	林芝地区波密县 0894-5422136	<input type="checkbox"/>



更多相关路书下载 <http://www.mafengwo.cn/gonglve/>

