

拉萨



藏地风情的日光之城



目录 Catalogue

- 02 拉萨速览 / 亮点
- 03 地图
- 05 景点
- 13 住宿
- 15 美食
- 19 购物
- 20 娱乐
- 21 实用信息
- 23 节庆
- 24 线路推荐
- 25 外部交通 / 内部交通
- 27 旅行路上

拉萨速览 Introducing LASA

拉萨作为西藏的首府，是西藏衣食住行等条件最为优越的地方，也是其经济、文化的中心，更重要的是，这里是闻名世界的藏传佛教圣地。

拉萨是厚重而又开放的，她既保有自己的神秘魅力，又迅速吸收着五彩斑斓的外来文化。你可以浮光掠影，也可以深入探究。但不管你从哪里来，怀揣何种心情，它浓郁的异域风情都会立即击中你的心灵。还有那令人无法忘怀的蓝天，仿佛触手可及的白云，大概谁都没有办法拒绝。

八廓街：拉萨的老城区，著名的转经道，同时也是特色美食、特色商品的聚集地。

北京东路：贯穿拉萨东西的主干道，著名的布达拉宫和八廓街都在此路沿边，也是众多背包客的聚集地。

仙足岛：位于城关区南部拉萨河内的江心岛，该岛因近百家庭客栈而闻名，很多“藏熬”、“拉漂”混迹于此，是拉萨的另一大旅游住宿区。

梅朵一宛 世界屋脊上的另一个世界，在这片雪域高原之上孕育了独特的文明，有梦幻般的自然风光，还有古朴而独具风格的人文景观和文化，也许任何语言都无法描绘。这是所有虔诚的信徒们心中的圣地。大小寺宇坐落其中，袅袅藏香，金顶灿灿，弥漫着浓浓的宗教氛围，大街小巷随时可见磕长头的信徒一身一身的接近神圣，达成圆满。

亮点 Highlights

纵享倾城日光

拉萨日光倾城，所以来拉萨一定不要忘记与阳光来次亲密接触。你可以坐在飘着淡淡酥油气息的大昭寺广场边，站在能远眺布达拉宫的客栈屋顶，或选家酒吧的阳光房……总之一定有那么个地方，能让你边晒太阳边发呆，彻底放松心情。不过太阳虽好，紫外线无情，所以，抹防晒霜这事儿可千万不能忘！

转经路上体验藏传佛教

拉萨是藏传佛教的圣地，每天都有许多藏民虔诚地围绕布达拉宫和大昭寺转经，或走路，或磕长头。你也可以跟随身穿藏袍手持转经筒的老人，与磕长头的朝圣者同行，亲身感受这种神圣宗教的魅力。

最佳旅行时间 整个西藏的旅游旺季为 5-10 月，高峰为 7、8 俩月，拉萨亦是。不过在拉萨游玩受季节影响不算特别大，所以对气温要求不高的朋友也可以选择稍冷清一点的时间去游玩。

穿衣指南 夏天的拉萨温度较高，不用穿太多；但若要去纳木错等周边地区并过夜的话，需要准备抓绒冲锋衣，甚至是羽绒服。冬季的拉萨比较寒冷，需要携带羽绒服、围巾、手套、帽子等较保暖的衣物。拉萨的昼夜温差比较大，注意适度增减衣物。

消费指数 拉萨的消费指数与一线城市比稍低，在一般的餐馆吃一顿正餐人均约 30-40 元，普通标间价格在 200 元左右一晚，但景点门票偏贵。游玩 2 日，1000 元能满足所有需求（不包括外部交通）。

时差 拉萨以北京时间计时，但因其经度与北京相差约 25 度，所以实际会有时差的效果，例如北京时间 8 点时，拉萨还处于约 6:30 的状态，所以在拉萨会有天亮晚、天黑晚的感觉。

致谢

封面提供: ladybaby

图文提供: 梅朵一宛 无言 回到拉萨 why007 最佳损友 六水 lynn 漂泊的小七 长不大的维尼 梦想飞翔 村里懒懒猫 Teresa 大尉 D 俊 悠然山水 水瓶如意 阿润 难却 Poorna 苗 嘘~~ 葛胖胖要减肥 祥云 飞鱼卓玛 晓走 游游走的鱼 似水晨风 heavenivy 莫奈的花神 Santywoo evil 晓猪 风车车 小钢炮 痴羊季 天音 makiru 海狸先生 南瓜 林微君 迷路的小花鸭 小魔姑 恐惧的鸵鸟 日日 where 煮花花 Chris 宇昊 藏马蔷薇 大园园 Sarah 小晨 遇见猫的鱼

© 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。

实用信息

- ✈ 拉萨贡嘎机场
- 🚗 西郊汽车站
- 🚆 拉萨火车站

景点

- | | |
|----------|-----------|
| 1 纳木错 | 13 布达拉宫 |
| 2 羊八井 | 16 关帝庙 |
| 3 直贡梯寺 | 22 罗布林卡 |
| 4 楚布寺 | 23 西藏博物馆 |
| 5 哲蚌寺 | 24 药王山 |
| 6 色拉寺 | 25 布达拉宫广场 |
| 7 甘丹寺 | 27 八廓街 |
| 9 宗角禄康公园 | 37 大昭寺广场 |
| 12 小昭寺 | 38 大昭寺 |



住宿

- 14 拉萨平措康桑国际青年旅舍
- 21 拉萨东措国际青年旅舍
- 28 扎西曲塔酒店
- 29 拉姆拉措家庭客栈
- 30 拉萨仙足岛假日庄园酒店
- 39 唐卡酒店
- 44 林仓精品酒店
- 26 奇圣牦牛肉干
- 35 夏帽嘎布

餐饮

- 10 仓姑寺甜茶馆
- 11 老鱼饭局 (川菜)
- 15 驴窝餐厅
- 17 雪神宫藏式餐厅
- 18 顿尼西亚餐厅
- 31 雪域餐厅
- 32 冈拉梅朵
- 34 光明港琼甜茶馆
- 36 刚吉餐厅
- 40 临夏风味王中王
- 41 阿罗仓餐厅
- 42 玛吉阿米
- 43 娜玛瑟德餐厅

娱乐

- 8 天海夜市
- 19 潮湿的桥
- 20 天堂时光旅行书店
- 33 矮房子音乐 (老店)



转经路上体验藏传佛教

拉萨是藏传佛教的圣地，每天都有许多藏民虔诚地围绕布达拉宫和大昭寺转经，或走路，或磕长头。你也可以跟随身穿藏袍手持转经筒的老人，与磕长头的朝圣者同行，亲身感受这神圣宗教的魅力。

与藏民一起品尝藏式美食

拉萨的魅力是无法只用视觉就能感受完整的，若你只仰望过布达拉宫、在拉萨老城里穿过弯弯曲曲的小巷子，却未曾与藏民一起吃碗藏面，喝杯甜茶或酥油茶，怎么能说你体会过真正的拉萨？

行前准备

高原反应

高原反应（以下简称“高反”）是高原地区独有的常见病，其症状一般表现为：头痛、气短、胸闷、厌食、微烧、头昏、乏力等。

西藏属于高海拔地区，所以高反是很多朋友去西藏前最为担心的问题，然而它并没有大家想象得那么可怕。高反的效果因人而异，且具有很大的随机性，一般来说症状在 1-2 天就可消除，适应力弱的需 3-7 天。其实行前不需要做过多准备，最重要的还是保持好的心态，并保证足够的休息时间。但有严重心肺病、高血压者不适合进入高原。

不放心的蜂蜂也可提前准备一些缓解高反的药品：

1. 景天红花胶囊：至少提前 7-10 天服用，网店有售，抗高反，效果不错。
2. 西洋参含片、西洋参：对缓解极度疲劳很有用。
3. 诺迪康胶囊：对缓解极度疲劳很有用。
4. 百服宁：控制高原反应引起的头痛。

初到高原地区，不可疾速行走、跑步或奔跑，不要做体力劳动。

不要暴饮暴食、饮酒和吸烟，多食蔬菜水果等富有维他命的食品，适量饮水。

注意保暖，少洗澡（到达第一晚最好别洗）以避免受凉感冒和耗体力。

不要一开始就用吸氧瓶，否则你可能对此产生依赖性，以后在高原都无法离开它。

如果能适应酥油茶的味道，也可以多喝一些，这对缓解高原反应也有一定的作用。

若有感冒、咳嗽、发烧等症状，一定要及时吃药和看医生，严重的应尽快离开高原，否则很容易转成肺气肿，甚至造成无法挽回的后果。拉萨每天都有进出的航班，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。

必备证件

1. 身份证：在西藏一定要随时携带身份证，以备随时查验。
2. 学生证：部分景点可享受半价。
3. 边境通行证：去拉萨无需边境通行证，若预备去日喀则、阿里等边境地区的还需去户口所在派出所办理边境通行证。

4. 护照：有护照最好，如去边境地区还可免去办理边境通行证。如想改变行程去尼泊尔，也可在尼泊尔驻拉萨领事馆办理签证（详情见 23 页）。

洗护用品

拉萨被称为“日光之城”，且因为海拔高、空气稀薄，所以紫外线很强，前去游玩一定要注意防晒。可携带高倍数的防晒霜、防晒唇膏、墨镜、太阳帽等防晒设备。

拉萨气候干燥，建议携带具有补水、保湿的护肤用品，爱美的女士还可以带上几片面膜，在经过了一天的旅途后敷上一片，不仅可以养护皮肤，还可以放松一下，缓解疲劳。

由于高原气压较低，若携带开过的洗发水、护发素等用品，建议中途打开放气，或者用塑料袋包好，不然瓶盖容易崩开，乳液喷出，造成一些不必要的麻烦。你也可以携带袋装用品或者未开过瓶的洗护用品，或者选择直接在当地购买。

摄影贴士

装备

摄影是西藏旅游的重头戏，若想拍出好作品一定要做好充分的准备：

1. 多带一些备用电池：因为低温会减短电池的使用寿命。
2. 多带一些储存卡。
3. 摄像机的主要问题是充电，在拉萨和几个比较大的城市没有问题。但是徒步或探险到了小镇或村庄，情况就很难说了。
4. 建议携带三脚架。

注意事项

1. 近距离拍摄当地人，尤其是僧侣、妇女时，一定要先征得对方的同意，避免不必要的麻烦。
2. 可以备上一些小礼物给被拍摄者。
3. 许多寺庙在外面可以拍照，但是进入里面后，是不能拍照的，偷拍的后果十分严重。
4. 有些地方注明付款后才可拍摄，如有需要，请按当地规定执行。
5. 景区的动物慎拍，否则可能被收取高价的“拍摄费”。

电子产品

若携带电脑上高原，需注意适时使用。

原则上来说，普通硬盘在海拔 3000 米以上的地区不可用，不过一般没太大问题。但当海拔超过 4000 米时，最好不要启用电脑，否则会导致硬盘折寿，甚至损坏。

固态硬盘不会受到影响。

风俗禁忌

去拉萨前，一定要先了解些藏族文化和藏传佛教的知识，这不仅会让你的旅途更有意思，还能让你避免许多不必要的麻烦。若能学几句藏语（常用藏语见 22 页）是最好不过，旅途中可以方便不少，还能拉近你与藏民的关系。



风俗

由于深受藏传佛教的影响，藏民生活的方方面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。

1. 不要谈论政治、宗教一类的敏感问题。
2. 最好不要直呼藏民的名字，可以在名字后加个“啦”以表尊重。
3. 不要乱摸藏民的头，也不要拍打他们的肩膀。
4. 藏民不吃狗肉、猴肉、马肉和驴肉。
5. 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。
6. 在接受哈达时，应双手接过；如果对方直接戴在你的脖子上，请不要立即取下。
7. 按照藏传佛教的仪轨，应按顺时针方向绕寺行走、转经、转殿。
8. 不能坐在刻有经文的石头上，也不能从挂有经幡的地方跨过。
9. 参观寺庙时不可手指佛像，不可乱动寺庙内的物品，不可大声喧哗。不可穿吊带、短裤、短裙。
10. 进入佛堂要摘帽、摘墨镜。
11. 可用哈达供佛，也可用零钱供（建议提前换好一角或一元的纸币）。

转经

按藏族宗教徒的说法，以大昭寺为中心绕一周，称为“转经”，以示对供奉大昭寺内释迦牟尼佛之朝拜。

拉萨的“转经”按路线的长短分为小转、中转、大转三种：

沿着大昭寺围墙一周称“小转”，藏语叫“惹廓”；

沿着长方形帕廓街一周称“中转”，藏语叫“帕廓”；

沿着拉萨旧城一周称“大转”，藏语叫“林廓”。

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牟尼像为中心。

其他

行走在藏区，经常会碰到向旅行者要钱和物品的小孩儿，最好不要直接给，容易惯成他们“伸手”的恶习。

景点 Sights

拉萨可以说是一个人文与自然景观并存的地儿，喜欢历史、喜欢建筑的蜂蜂绝对不能错过布达拉宫、罗布林卡和西藏博物馆。而对藏传佛教感兴趣的则一定要看看大昭寺、哲蚌寺、色拉寺等。如果想欣赏拉萨的自然风光，不如去看看周边的羊八井和纳木错。

布达拉宫一带

布达拉宫

海拔：3750 余米

布达拉宫（以下简称“布宫”），这座世界上海拔最高、最雄伟的宫殿

是拉萨乃至西藏最重要的象征。它最初是吐蕃王朝赞普松赞干布为迎娶尺尊公主和文成公主而建，而后经 1300 余年的不断修建，才得以有今日这般雄伟面貌。

布宫主要由红宫和白宫组成，中间最高的红宫是举行宗教仪式的重要场所；其他白色的建筑为白宫——红白两色代表当时藏区政教合一的制度；山脚下还有几栋黄色的建筑。丰富的颜色不仅让布宫更加美观，还蕴含深刻的含义：红色代表统治三界，白色代表寂静，黄色则寓意长寿无疆、福源不断。布宫还有一些附属建筑，包括山下的雪城和后面的宗角禄康公园等。

布达拉宫的参观线路是固定的，只能沿着旅行线路指导牌走，基本为一条线的浏览方式。开放的殿堂经常会有变化，不过最重要的几个宫殿基本上每天都开放。



 ladybaby 雄伟的布达拉宫

布宫的白墙以一种当地的白色石灰粉掺入大量牛奶后作为涂料进行粉刷而成。红墙用的则是西藏特有、如同用毛绒织就的赭红色白玛草。

雪城

“雪”，意为下方。雪城，便是布宫下方建筑的总称。在这里，你可以看到曾经领主（地方政府、贵族、寺院）设立的办公场所，为统治者提供生活服务的机构和僧俗贵族、官员的宅院及低等职员、工匠、农奴的住所。

珍宝馆

珍宝馆位于布宫山脚下的雪城中，原名“斋康”。其典型的藏式建筑外貌下包裹的是一座现代化的博物馆。展示了许多与西藏历史、文化、艺术有关的文物珍品。

金顶群

金顶群是由多代达赖喇嘛灵塔殿金顶组成的建筑群。在这里，你不仅可以近距离欣赏各式精美的金顶，还能凭栏远眺古城概貌。不妨在这里拍下一张最有西藏特色的照片。

地址：拉萨市城关区北京中路 35 号

费用：门票需提前预约，也可网络预约

旺季（5.1-10.31）200 元 / 人，淡季（11.1-次年 4.30）100 元 / 人；在校学生（限 90 后）、残疾人、现役军人、在编教师、老年人可凭有效证件在参观当日购买半价票；1.2 米以下儿童免票。

可免费参观山下的雪城和珍宝馆。

网址：<http://www.potalapalace.cn/>



联系方式：4008649111(9:00-17:00)

开放时间：9:00-12:00, 15:30-16:30（节假日及重大活动除外）

到达交通：乘 8 路公交车在药王山农贸市场站下车可达；

若从游客集中住宿的北京东路出发可步行前往

用时参考：2-3 小时（不包括领票及排队等待的时间）

门票预约 / 预购

1. 门票预约分 2 种：现场预约、网上购票。

2. 布宫在旺季（5.1-10.31）实行门票预订制，游客需提前 1 天凭有效证件（身份证、现役军人、护照）领取预约券（免费），网上购票和预订除外。

3. 现场预约：地点：布达拉宫管理处唯一门票预约窗口（西门）；时间：8:00，预约券领完为止（每日限票 2300 张）

2015 年 7 月底开始，现场预约实行排队放号制度。在领预约券前一天的 15:00 需先去门票预约处进行登记放号，此号为次日预约布宫门票的游客排队序号，每天限 300 号。

4. 网络售票（可购买 7 日内下午的参观门票）：预定网址：www.potalapalace.cn；时间：每日 13:00-16:00。网络售票政策时常有调整，请购票前先留意网站首页的右侧的“布宫动态”。

5. 预约成功后，第 2 天必须按时从正门（南门）进入布达拉宫，在售票窗口凭身份证和预约券购买门票。

6. 若预约成功后，因个人原因不能参观或不能按时参观的，需及时前往预约窗口申请延期或取消预约。否则，预约票将作废，并且被拉入黑名单，一周内无法再次购票。

7. 除了为自己预约，也可以帮他人预约，但每人凭包括本人在内的有效证件最多领取 4 张预约券（网络可购买 5 张），每张证件一周内只能预约 1 次。

参观贴士

1. 不可穿短裤、短裙。殿内较阴冷，夏季最好备件外套。

2. 不可携带水和任何类似液体的东西，也不可携带打火机、刀、氧气罐等。

3. 你可以在预约参观时刻的 2 小时前从正大门（第一道门）入宫，期间可以免费参观雪城和珍宝馆，也可以在雪城羌仓饮食休闲区稍坐休息。

4. 宫殿较高，上下需慢行。当地香客参拜布宫均从正门沿着“之”字形的石阶拾级而上。但拾级而上颇耗体力，所以建议体力不佳和有高原反应的人按反方向进行：乘车去布宫顶部，从山顶西大门入口进入，然后从山上走下来，能省力很多。

5. 如果有条件，最好选择如“雪顿节”等藏传佛教宗教节日一早去参观，通常会有意外收获。

6. 金顶群是布宫承重最大的地方，加之上下共用一个狭窄的楼梯，接纳过多游客容易造成安全隐患，所以参观完了请尽早离开。

7. 进入殿内要脱帽、摘墨镜，不可用手指佛像（可手心向上指），也不可大声喧哗。

8. 德央厦设有饮水机，你可以自带杯具免费接取开水。

9. 布宫里的厕所非常难找，若着急最好在参观前解决。不过，这里的厕

所很有特色，在白宫的德阳厦北边，就建在山洞的顶端，直通山脚，被称为“世界上最深茅厕”。

10. 宫内设有讲解员预约窗口，你可以前往预约讲解员。

11. 布宫所有的工作人员统一服装，且佩戴特有的工作证，请勿轻信不法导游的诱导。

无言 雄伟的布达拉宫是拉萨最高的建筑，在拉萨任何一个角落，抬头远望，定能看见气势磅礴的布达拉宫：澄澈的蓝天下，外墙为红白相间的宫殿坐落在山顶，两千多间佛殿和房屋透出黑色的窗户，而金灿灿的屋顶衬着白云显得无比壮丽。



 ladybaby 布宫的红墙

宗角禄康公园（龙王潭公园）

海拔：3660 米

宗角禄康公园位于布宫后方，园里的湖是附近最著名的水域，因为这里是拍布宫倒影的最佳地点。

这里也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，节日的时候还会有藏戏演出。公园里有些餐馆，可以吃到藏面、甜茶、酥油茶等，饿了可以就近解决一下。

在藏语中，“宗角”意为（布达拉）宫堡后面；“禄康”意为鲁神殿。鲁神是藏传佛教和苯教对居于地下和水中的一类神灵的统称。“鲁神”往往被汉译为“龙神”，进而又被误传为内地人所说的龙王，“龙王潭”这个俗称便因此出现。

注意事项

1. 进园要顺时针走，不要逆时针走。

2. 里面乞丐较多，如果不捐钱，千万不要纠缠。

3. 不要驱赶动物，尤其是狗。

4. 不要说政治、宗教等敏感话题，不要大声喧哗，更不要炫富。

5. 宗角禄康和布宫之间有一条小路，是环绕布宫的必经之路，靠墙有一排转经筒。一路上也有很多小摊小贩，快到出口的时候还有很多卖玛尼石刻的，非常有趣。入口就在布达拉宫西侧，出口在宗角禄康菜市场。每天早上 8 点左右，会有许多藏民来此转经，有兴趣的朋友可以去感受一下。



地址：拉萨市城关区娘热南路9号

费用：免费

联系方式：0891-6823540

开放时间：全天

到达交通：乘7路公交车在龙王潭站下车可达

用时参考：1小时



 **恐惧的鸵鸟** 宗角禄康公园内可见的布宫倒影

回到拉萨 公园里面不仅有大量的绿地、古树林，更有白塔、小桥和流水，尤其是布宫正后方的一潭池水，天气好的时候恰能够映出布宫的倒影，景色宜人。到了周末和假日的时候，这里简直就成了一个大园林，公园里到处都是席地而坐的游人，既有藏人也有汉人，再加上四周回响着的曼妙音乐，使人怡然自得。

药王山

海拔：3725米

布宫西侧有座药王山，有条小路可至峰顶。但它最出名的却是半山腰上的照景台，这里被广大摄影爱好者称为拍摄布宫的最佳位置。每至清晨，总有密密麻麻的摄影发烧友在此等待拍摄第一缕阳光下的布宫。现行流通的50元人民币背面的图案就是在此拍摄。

药王山东麓陡峭的山腰上有一座造型奇特的洞窟式小庙宇，叫查拉鲁普。如果去看，记得带上头灯或手电。

山后则是著名的万佛墙，附近有很多刻玛尼石的人家，从西藏旅游局东面的一条小路一直往南走就可找到。



 **恐惧的鸵鸟** 布宫的第一缕阳光

地址：拉萨市城关区北京中路（布达拉宫西侧）

费用：免费，照景台2元/人

开放时间：7:00-19:00

到达交通：乘13、14路公交车在药王山菜市场站下车可达；从布达拉宫步行可达

用时参考：1小时

why1007 药王山最出名的还是后面的壁画。在观景台下面的路上沿着山往西边走，步行半个小时左右之后会有一个小入口，入口左右两边都是买擦擦（注：藏语，泥佛或者泥塔）的，往那里面走就可以了。

关帝庙

当地人一般将关帝庙称为“功德林”，是拉萨很奇特的小寺庙，参观它花不了多少时间。庙内最大的建筑就是关帝庙正殿，里面有关羽和他结义兄弟张飞的塑像。大殿后面还有一个佛堂主供文殊菩萨，两边塑金刚持和千手观音。不少当地人到关帝像前抽签占卜吉凶，决断疑难。

关帝庙离药王山比较近，逛完药王山不妨来此看看。

地址：拉萨市城关区磨盘山山顶

费用：10元/人

开放时间：9:00-16:00

到达交通：乘6、16、17、25、26路等公交车在功德林站下车步行百米可达

用时参考：0.5-1小时

六水 关帝庙在药王山的北面不远，磨盘山的山顶，很多当地人来此占卜问卦，庙很小，半小时走完，注意看寺庙的外墙接近房顶的地方上有生殖器的图腾，煞是有趣。功德林寺在关帝庙的旁边，隐入民居当中，现以占卜出名，有很多当地人前往。

布达拉宫广场

海拔：3661米

在布宫正前方，是世界上海拔最高的城市广场，拉萨许多重要的活动都在此举行。站在广场上仰望布达拉宫，你更能体会到它雄伟、神圣的一面。

如果说白天的广场让你震撼，那这里的夜景则让你看见它略显柔情的一面。灯光的照射下的布宫别有风情，广场上的音乐喷泉也颇有情调，还有许多人随着音乐一齐跳舞。

1. 广场白天人较少，晚上人比较多，可视情况前往。
2. 进广场需要安检，打火机会被没收；场内武警数量也比较多。
3. 广场上有好多拉你穿藏服拍照的商家，告诉你20一张。本想拍一张，结果说一定要拍一套，5张。（[蜜蜂](#) [最佳损友](#) 提供）

地址：拉萨市城关区（布达拉宫前）

费用：免费

开放时间：24:00后会清场（音乐喷泉20:30开始，约21:30结束）

到达交通：从布达拉宫步行可达

用时参考：0.5-1小时



恐惧的鸵鸟 夜晚的布宫似乎多了份柔美，让人如痴如醉

八廓街 - 小昭寺一带

八廓街

海拔：3658 米

位于旧城区的八廓街又名“八角街”，是拉萨最著名的转经道和商业中心，这也使其成为拉萨每天客流量最大的地方。保存完整的古城面貌和居住方式流露出地道的藏式风情——街道由手工打磨的石块铺成，路边留有老式藏房建筑。八廓街原本只是环绕大昭寺的转经道，由东、西、南、北街组成的多边形街道环，被藏族人成为“圣路”，而现在却逐渐扩展为围绕大昭寺周围的大片旧式老街区的统称。

街上永远少不了朝拜的藏民，也少不了藏式店铺。临街的房子几乎都是商店，贩卖大小各异的藏族首饰、藏袍、唐卡、转经筒和其他宗教器具等工艺品，还有来自印度、尼泊尔、面店、

克什米尔等地的商品。美食自然也是少不了的，许多拉萨名餐馆就位于这里，如玛吉阿米（见 18 页）、临夏风味王中王（见 18 页）、光明港琼甜茶馆（见 15 页）等，让你一次尝遍各种藏式美食。

此外，八廓街附近还有下密院、印经院、席德寺废墟、仓姑尼庵、清真寺等宗教文化圣地，你大可以充分领略多种文化的神秘碰撞。

1. 按照藏传佛教的仪轨，转八廓街要按顺时针方向。
2. 别太晚逛八廓街，街内的小巷子岔道多，晚上又很昏暗，容易迷路。
3. 在八廓街经常能见到一些磕等身长头的朝圣者，有的甚至是十几岁的孩子。这些人一般都是真正从几千公里外一步一长头磕到拉萨来朝佛的，不但路途遥远，又不能打零工挣钱，为了朝圣，他们在途中必须忍受十分清苦的生活。因此，并不很多的资助就可能给他们挺大的帮助。在大昭寺门前一带还会有一些为修建寺庙而寻求布施的出家人，可以根据自己的能力决定是否资助他们。当然，这里面也有不少靠游人的布施来发财的人。比如一些背着孩子的讨钱女能手，闲时她们会聚集在附近的胡同时交流讨钱经验。

地址：拉萨市城关区八廓街

费用：免费

开放时间：全天

到达交通：乘 9、10、11 环线、12、15、17、18、19 路等公交车在市妇幼保健院站下车可达；乘 23、25、28、29 路等公交车在措美林站下车可达

用时参考：3-4 小时

lynn 这里就像一个周而复始的圆，没有起点，也没有终点。转经人可以随意从某一个点切入，也可以随便在哪一个点上离去，一切都顺其自然。

漂泊的小七 八角街热闹非凡，这有精美的饰品、艳丽的唐卡、别具一格的风情民服以及精致器皿。随处可见转经的藏民，磕长头的朝圣者，热情的商贩和穿插其中的喇嘛。咏经和叫卖的声音似已飘荡了百年。除去背包的旅客，时间在这里似是静止的。

大昭寺

海拔：3658 米

八廓街的中心便是大昭寺，是当年松赞干布为纪念尺尊公主入藏而建。这座藏传佛教寺院是西藏现存的最辉煌的吐蕃时期建筑。寺庙最初的名字“惹萨”后来成为这座城市的名字，并演化为今天的“拉萨”。因此，人们常说“先有大昭寺，后有拉萨城”。

大昭寺作为“西藏的眼睛”，在西藏宗教文化中有着至高无上的地位，一直是各种重大佛事活动的中心，每日来此转经的人更是络绎不绝。

大昭寺最大的看头是当年文成公主入蕃时带来的释迦摩尼十二岁等身像。拉萨之所以被称为“圣地”，就与这座佛像有关。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、7 世纪时的拉萨、松赞干布和文成公主，就一定要先看这幅。



ladybaby 大昭寺大殿内不允许拍摄，这是大昭寺金顶平台上拍摄的

民间小故事

关于大昭寺的建造，民间流传着许多有趣的故事。据说，在大昭寺的兴建中，松赞干布亲自挥斧上梁，惊动九天之神，纷纷前来帮助。一日，女仆来工地送饭，只见上上下下都是松赞干布，大惊失色，慌忙回去禀报尺尊公主。公主将信将疑，便亲自前来，一见果然如此，惊讶地脱口而出：“怪哉！”这一声，被骑在梁上的人面狮身像的鼻梁削平了。所以，今天我们去大昭寺，仍然可以看到，108 个人面狮身伏兽的鼻子，无一不是扁平的。



大昭寺受天气影响不大，只要有心，总能捕捉到令你满意的镜头。若赶上藏族节日或宗教圣殿，更是拍人文题材的绝佳机会。夏日雨季时节，大昭寺还可能出现彩虹，运气好的话甚至能看见双彩虹的壮观景象。尤其是8月的下午，若雨后初晴，说不定就能拍到彩虹下的大昭寺。

大昭寺广场

大昭寺前的小广场，左右两旁各有一个煨桑炉和一个高高的经幡柱。这里常年有许多藏民磕长头朝拜，还有许多兜售特色商品的小摊。

地址：拉萨市城关区八廓街

费用：大昭寺门票旺季（4.21-10.19）85元/人，淡季（10.20-次年4.20）35元/人（第一次买票后最好保留门票，以后几天再去时仍然有效）；大殿内摄影许可：90元/张（有些殿内禁止拍摄）；讲解：50元/次
大昭寺广场免费，需安检

联系方式：0891-6323129

开放时间：大昭寺：7:00-17:30；7:00-11:30 主要为信徒开放，不接待10人以上的团队；11:30-17:30 对游客开放；大昭寺广场：全天开放

到达交通：乘9、10、11环线、12、15、17、18、19路等公交车在市妇幼保健院站下车可达；乘23、25、28、29路等公交车在措美林站下车可达；或从八廓街步行可达

用时参考：1-2小时

可避开参观高峰时间，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。15:00以后在2楼的平台上，通常能看到辩经，不过规模比色拉寺小多了。

售票处的4位喇嘛不仅精通藏、中、英、日四种语言，而且通晓佛法，即便放眼西藏所有景点的导游，他们也是最出色的。由于人手有限，他们通常只给团队做导游。若有机会蹭听，千万不要错过。

长不大的维尼 大力推荐一个照相的好地方，大昭寺边上的那一面白墙，站在那个很有特色的窗户边，摆个POSS和大昭寺的白墙来个合影，简洁的画面非常赞的~

村里懒懒猫 大昭寺必去。要在早晨去，有藏民朝拜，内部房间都会开放，否则就进不去了。大昭寺二楼可以看到布宫，可以在二楼院子中小憩，与喇嘛聊聊天。



ladybaby 大昭寺虔诚的朝拜者

小昭寺

小昭寺在名声与规模上都比不上大昭寺，也没有那么多有趣的喇嘛讲解，但它也别有一番风味。据说小昭寺最初由文成公主入藏时带来的汉族工匠修建，所以其早期建筑为仿汉唐风格，融合了汉藏式建筑特点。由于寺庙几经火焚，所以现存的小昭寺大部分为后来重建。其顶层是汉式金瓦，在阳光照射下金光闪闪，拉萨各个方位均能看到。

地址：拉萨市城关区小昭寺路，与大昭寺相距约1千米

费用：20元/人

联系方式：0891-6322574

开放时间：9:00-17:00

到达交通：从大昭寺步行前往约10分钟可达；乘1、2、3、4、11环线、12、14、16路等公交车在热木其站下车可达

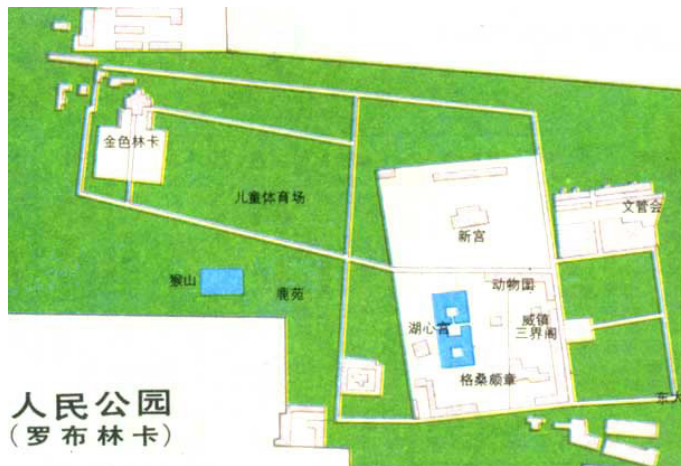
用时参考：1小时

历史小知识

根据五世达赖喇嘛所著的《大昭寺目录》等书记载：最初，小昭寺主神殿主供文成公主从长安带来的释迦牟尼12岁等身像，大昭寺主神殿主供尼泊尔尺尊公主从加德满都带来的释迦牟尼8岁等身像。松赞干布逝世后，遵照文成公主的旨意，大昭寺和小昭寺释迦牟尼等身佛像进行了对换，才形成如今的格局。

罗布林卡一带

罗布林卡



罗布林卡地图

“罗布林卡”在藏语中意为“宝贝园林”，素有“拉萨的颐和园”之称，是历代达赖喇嘛的夏宫（布达拉宫为冬宫）。园林主要分为三个区：包括入口和前园的东部宫前区、核心的宫殿区和以金色林卡为特色的西区。

园林布置得既有西藏特点，又吸收了内地园林的传统手法。罗布林卡内部有一座新宫，其建筑、壁画和装饰是西藏各大寺庙、宫殿、楼宇精华的集成。可以说，参观了新宫，就犹如浏览了全藏建筑物。园内植物多达百种，其中不乏藏式绣球等名贵花卉。所以，罗布林卡也被称为高原植物园。但藏区植物茂盛的时节较短，若非夏季，园内景色会打折扣。

若赶上五一、雪顿节（见23页）等节日期间前来，你通常都能看到藏戏表演等特色活动。尤其是雪顿节那几天，藏民会带着帐篷、美食在园内席地而坐，与亲朋好友聊天打牌。



新宫的宫墙上有一层数尺厚的红色“卞白”（用柳树枝经染色制成）。以下白砌墙是严格受限的，除了具有佛、僧、法三宝的寺庙和达赖、摄政王及大呼图克图的宫殿楼宇能用外，一般人是不能随便采用的。

地址：拉萨市城关区罗布林卡路 21 号

费用：旺季 80 元，淡季 60 元

联系方式：0891-6826274

开放时间：周一至周六 9:00-18:00

到达交通：乘 2、14 路等公交车在罗布林卡南站下车即达

用时参考：2-3 小时



日日 罗布林卡

西藏博物馆

从罗布林卡移步对面，即是西藏博物馆。馆内的史前文化遗物和众多宗教造像、典籍、手工艺品可以帮助你全面地了解西藏的文化。建议把这儿作为游玩拉萨的第一站，这对之后的游玩也能起到很大的帮助。

游览西藏博物馆最好听听讲解，若没遇上旅行团，你可以在入口处花 5 块钱租一个语音导览器，帮助你更细致全面地了解西藏。

地址：拉萨市城关区罗布林卡路 19 号

费用：免费，凭证件可换取参观卷；租用讲解器 5 元（需身份证）

联系方式：0891-6812210/0891-6812211

开放时间：夏秋季（5.1-10.31）：9:30-17:30（17:00 停止入场），冬春季（11.1-4.30）：10:00-17:00（16:30 停止入场），周一闭馆。

到达交通：乘 2、14 路等公交车在罗布林卡南站下车即达

用时参考：1-2 小时

近郊景点

拉萨近郊最著名的景点，莫过于拉萨三大寺，它们亦同属藏传佛教六大寺。这三座寺分别是：西郊的哲蚌寺，北郊的色拉寺和东郊的甘丹寺。

哲蚌寺

海拔：3800 米

哲蚌寺，不仅是藏传佛教格鲁派最大、地位最高的寺庙，也是全世界最

大庙宇。整个寺院规模十分宏大，鳞次栉比的白色建筑群铺满山坡，远望形如巨大的米堆，故名“哲蚌”。

哲蚌寺有很多建筑，出名的除了“甘丹颇章”、“措钦大殿”，就是四大“扎仓”和所属康村等。另外值得一提的是，措钦大殿旁边那“西藏最大的厨房”，在全盛时期曾担任给 1 万多名僧侣做饭、冲茶的任务。

来哲蚌寺，最不可错过的是每天午后规模宏大的辩经仪式。一般是对辩，僧人们两人一组，一个席地而坐，另一个站在对面，以夸张的动作辩论经文，场面十分有趣。还有一种是立宗辩，由多位喇嘛朝一人发辩。

每年雪顿节，哲蚌寺都会举行藏区最大规模的晒佛仪式，在山坡上展示一幅巨型佛像唐卡，引来大批信徒和游客前来祈福，场面十分壮观。

1. 哲蚌寺内喇嘛大都很友善，若能邀得他们陪同游寺，肯定会有很多的收获。
2. 从哲蚌寺沿西侧的台阶拾级而上，进入一个大门后，左侧有一条小路，旁边流水潺潺，经常会有一些藏族妇女在溪边洗铃铛。走上一个山间的小平台，可以俯瞰山谷的景色。继续往上走，左边远处有绘在山石上的佛像，后面的铁架子就是雪顿节时的晒佛台。
3. 哲蚌寺东南 500 米处的半山腰上有一个小寺，叫乃穷寺，是历史上西藏著名的佛教高等学府，每年考中格西学位的喇嘛多出于此，现在仍是西藏佛学院。乃穷寺大殿及四廓的壁画色彩浓重辉煌，和其他寺庙不同，颇值得一看。



日日 哲蚌寺的晒佛仪式

地址：拉萨市城关区北京西路 276 号（根培乌孜山的南山坳里）

费用：50 元 / 人

联系方式：0891-6860011

开放时间：9:00-16:00，辩经：14:30 开始，下午大部分佛殿都不开门

到达交通：可乘公交 24、25 路公交车到哲蚌寺站下，然后沿当巴路徒步上山，需半小时；有时候山下有拖拉机载客上山，1 元 / 人，否则要步行上山

用时参考：1 天

Teresa 哲蚌寺的著名不在于它的宏伟，而在于每天的辩经。我幸运的赶上了下午 3 点的辩经，不过满室的藏语听我的一头雾水。僧人激动的表情和激烈的肢体语言宛如吵架和打架。



where 煮花花 喇嘛们上课的地方，绚丽的色彩，宗教气氛超级浓厚

色拉寺

色拉寺虽不如哲蚌寺宏大多彩，但这有藏区最著名的辩经仪式。辩经在寺内最北边的辩经场举行。观看辩经的人非常多，早到为好。

色拉寺许多大殿内保存了较老的壁画，最好带手电或头灯。另外，拉萨的天葬台就在色拉寺背后的山上。不过上天葬台的路非常艰辛，且为了尊重当地老百姓的风俗，西藏政府不允许旅行者观看。

色拉崩钦

“色拉崩钦”是色拉寺特有的金刚杵加持节，已有几百年历史。每年藏历12月27日清晨，结巴扎仓的“执法者”骑上快马将金刚杵送往布达拉宫，达赖喇嘛对金刚杵加持后，再快马送回色拉寺。这时，结巴扎仓堪布升座，手持金刚杵给全寺僧众及前来朝拜的信众击头加持，以表佛、菩萨及护法神的护佑。每年这天有数以万计的信徒来此等待加持，场面非常壮观。



ladybaby 僧人们以夸张的动作辩经

地址：拉萨市城关区色拉路1号（色拉乌孜山）

费用：7:00-17:00：50元/人，17:00之后5元/人（寺庙主要大殿经堂关闭、辩经场休停），周日和特殊节日不举行辩经

联系方式：0891-6383639

开放时间：7:00 开放，15:00 开始辩经，17:00 之后主要大殿经堂关闭。

到达交通：乘6、16、24路等公交车在色拉寺站下车可达

用时参考：3-4小时

甘丹寺

格鲁派六大寺院之首，由格鲁派创始人宗喀巴大师亲自筹建，是格鲁教派的祖寺。甘丹寺主要由措钦大殿、宗喀巴寝殿、羊八键经院等几十座建筑组成，分夏孜、绛孜两个扎仓（经学院），几乎占据整个半山，颇为壮观。

甘丹寺的壁画和雕塑都很精美，保存的文物也不少。除了乾隆的盔甲外，还有许多制作精美的丝织唐卡，其中很多是明代早期的江苏刺绣——这是宗喀巴的弟子“释迦也失”去南京受封以后，从内地带回拉萨献给甘丹寺的。

地址：拉萨市达孜县境内拉萨河南岸旺波日山上

费用：40元/人，藏人免费

联系方式：0891-6142077

开放时间：9:00-16:00

到达交通：在路布停车场（大昭寺附近）坐直达甘丹寺的中巴车，人满发车，一般6:30出发。单程票价10元/人，来回20元/人，单程2小时，当天15:00-16:00原车返回，中途会在桑阿寺停留参观，无需门票

用时参考：2小时

周边景点

直贡梯寺

这是直贡噶兴趣派的中心寺院。世上最著名的两个天葬台，一个是伊朗的寂静塔，另一个便是直贡梯寺天葬台——这也是全藏最著名的天葬台，沿着寺后的小路步行10分钟可达。此外，这里还有被称为“世界第一庄严”的灵塔殿。

直贡梯寺附近山涧深处的德忠寺是著名的尼姑修行地。这里的德忠温泉水量充足，热度适中，能医多种疾病，来此旅行观瞻洗浴的人络绎不绝。寺边有条雪绒河，顺着河寻到中下游还能看到亚尔岗寺、宗则寺、扎雪寺、嘎泽寺等寺庙。

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。

地址：拉萨市墨竹工卡县以北仁多岗乡雪绒河边

费用：45元/人

开放时间：6:00-16:00

到达交通：大昭寺广场每天7:00有发往直贡梯寺的班车，车费40元/人，单程3小时，原车下午返回

用时参考：2-3小时，加上往返交通需1天



 Chris 宇昊 直贡梯寺屹立在山上

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。

这里拥有大量稀世文物，镇寺之宝是第八世噶玛巴为纪念其上师而塑造的银像。据说该像建成以后竟悬浮空中长达七天，因而有“空住佛”的说法。

楚布西亚

楚布西亚，藏语意为“楚布寺夏天祭祀的节日”。最初为纪念藏传佛教前弘期密宗祖师莲花生大师的生日而设立。于每年藏历6月10-12日举行，首先进行“展佛”：32名青年僧侣将一副用锦缎精织而成的大唐卡佛像抬至对面山腰的展佛台，半小时后送回寺里；接着全寺僧人一齐举行“会供法会”，同时还有各种传统戏剧、歌舞表演，意为向莲花生大师祝寿。

楚布寺不能住宿，因此不要错过唯一一班回程车。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，然后在半路上拦截便车回拉萨。

地址：拉萨市堆龙德庆县西北楚布河上游

费用：40元/人，藏人免费

联系方式：0891-6674780

开放时间：9:00-14:00

到达交通：大昭寺西侧花园南行200米胡同内，每天7:00-8:00间有一班中巴车前往，人满发车，票价15元/人，当天15:00原车返回

用时参考：2小时，加上往返交通需1天

羊八井

一提到羊八井，除了那座全国最大的地热发电站，人们说到最多的大概要属温泉了。羊八井温泉的独特之处不止于它是中国温泉里海拔最高的，更体现在它独特的风景上。沐浴地点是一个露天的游泳池，你可以边泡温泉边欣赏远处的雪山。若在冬季时节，你还可以在温泉里看漫天飞雪，可谓说不出的浪漫惬意。

羊八井最美的时候是每天的清晨，地热田一带会弥漫着白色雾气，宛如人间仙境。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，十分壮观。

住宿

一般来说，人们通常在前往纳木错的时候顺道在此玩耍。从拉萨出发一天可来回，免除住宿上的烦恼。

游泳池边上有饭店，饭店旁边有两间屋子可供住宿，共七、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。还可住羊八井镇兵站，首长客房100元/人，普通4人间25元/人。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。

1. 若泡温泉，建议自带泳衣，在当地买价格较贵。
2. 高原地区氧气耗量大，泡温泉时不要做太剧烈的运动，以免上岸后体力不支。
3. 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。

地址：拉萨市当雄县羊八井镇

费用：参观30元/人，温泉98元/人

联系方式：0891-6192178（羊八井地热温泉度假村）

开放时间：全天，温泉9:00-21:00

到达交通：建议包车，最好在去纳木错时顺道前往

用时参考：2-3小时

大尉 有人说羊八井就是一个游泳池，其实不然。熟悉了水温以后，强烈建议直接上2楼的露天泉去泡，人少也干净，头上是蓝天、雨雪，泡在蓝绿色的温泉里，非常舒服。泡完吃个温泉蛋补充体力。提醒，泡后的淋浴设施一般，请自带毛巾和沐浴露。

纳木错

海拔：4735米

纳木错是西藏最大的湖泊，也是世界上海拔最高的咸水湖，朝圣者心目中的圣地。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。湖中五个岛屿兀立于万顷碧波之中，佛教徒们传说它们是五方佛的化身，凡去神湖朝佛敬香者，都会虔诚地顶礼膜拜。

传说每到藏历羊年，诸佛、菩萨、护法神会在纳木错设坛大兴法会，此间转湖念经一次，胜过平时朝礼转湖念经十万次。所以每到4月15日（佛吉祥日）左右，信徒都要前往纳木错转湖，盛况空前。

地址：拉萨市当雄县

费用：

旺季（5.1-10.31）120元/人，淡季（11.1-4.30）100元/人。

也有很多人在拉萨的旅社、青旅报一日游的团前往，参考价格240-260元。也可以报二日游，在扎西半岛住一晚。

联系方式：0891-6110123（咨询）/6113601（救援）/6112759（投诉）

开放时间：全天

到达交通：

建议包车；

若坐公共交通只能先去当雄县，再从县城租车前往纳木错，麻烦且费时

用时参考：1-2天



1. 参观请尊重当地风俗习惯。
2. 严禁下湖戏水，不翻越栏杆，不乱扔垃圾，不要与牦牛等动物亲密接触。
3. 更详细的纳木错信息，请下载《[蚂蜂窝纳木错攻略](#)》。



藏马蔷薇 日落前的纳木错

住宿 Sleep

拉萨的住宿非常方便，酒店、宾馆、客栈遍布大街小巷，高中低档全有，能够满足不同需求的旅游者。便宜的50元就能过一晚，贵的能达上千元。值得注意的是，西藏这边的星级标准跟内地的星级是有区别的，少算一个级别才有可比性。但拉萨的很多酒店都很有藏族风情，会给你带来不一样的入住体验。拉萨的青年旅舍非常多，如果是自助旅游，建议选择青旅；因为在这里，你往往可以找到驴友招人组合出游的启事。

D 傻 在拉萨，短期的旅行一般都选择住在青年旅舍，因为便宜且方便。也因为像我一样晃在拉萨的驴子们基本都住在青年旅舍，很容易就可以找到志同道合的家伙拼车出发。主要的有平措、东措、吉日、亚宾馆、八郎学、香巴拉、雪域等。以上都是北京东路上的精华住店，或是便宜的或是贵的，基本都是声名远扬，而且都集中在拉萨的老城区方圆1km范围，距离大小昭寺、布宫都可步行到达。

还有仙足岛的家庭旅馆区：在拉萨河边，离老城区有些远，有单间的也有多人间的，有藏式味道很浓的房子但要仔细的找，适合常驻。

布达拉宫周边

对于喜欢拉萨老城的人来说，这一带是不错的选择，尤其是北京东路沿线。这块儿出行方便，旅游设施更完善，特色餐吧、酒吧也多集中在此，方便拼车出行、寻找旅伴、交流信息。

悠然山水 如果主要以拉萨为根据地，可以租住北京路附近的民居。拉萨的北京路相当于北京的长安街，是拉萨最繁华的主干道。个人感觉比住旅馆安全、卫生、舒适。有些可以自己做饭，如果不太挑剔，有的可以跟房东蹭早饭。一般房东就住在隔壁或楼上、楼下。这类房源信息可在八廓街酒吧之类的地方找到，也有人在那找合租人。

拉萨平措康桑青年旅舍

人气很旺的青年旅舍，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，但条件比较一般，但能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，坐在观景中西餐厅，还可以边用餐边欣赏布达拉宫。

平措康桑青旅还有一家新店，一般都说“老楼”和“新楼”。两家店在街的对面，相邻不远，大概五十米。吃饭、洗澡都很方便，还配有吹风机。新店的联系方式跟老店统一。

地址：拉萨市城关区朵森格北路48号

联系方式：0891-6929789

到达交通：乘坐23路公交车在民航局站下车步行约200米可达

参考价格：标间约190元/晚

西藏西措青年旅舍

距离布达拉宫约10分钟步行路程，交通便利。环境不错，房间干净，但没有独立卫生间。青旅的气氛很好，随时可以约伴吃饭拼车，结交新朋友。旅舍内有个放映厅，晚上会播放电影。

地址：拉萨市城关区罗布林卡路1号

联系方式：0891-6815232

到达交通：乘坐2、4、7、8、13、24路等公交车在区旅游局站下车步行约60米可达

参考价格：标间134元/晚

阿润 这里是自助驴友的天堂，来自全世界各地的驴友都住在这充满温馨舒适的五层楼内。最让人惊奇、惊叹、惊喜的还是它的涂鸦文化，密密麻麻，无论在哪层楼均能看到各地驴友的涂鸦及照片。五楼的“5238”小酒吧则是画龙点睛之笔，虽然不大但是很HIGH。住平措最大的实惠莫过于送免费的早餐及免费的无线上网，我想这两点很吸引人吧。门口还有个四方大超市，比较便利，平措的住客买东西可享受会员价格。

林仓精品酒店

一家非常有特色的酒店，是林仁波切的旧居，像是一个被保护的文物，很有文化底蕴。房间里的设置也都很细致、有品味，住起来很舒服。老板和店员也非常热情。但价格比较贵。

地址：拉萨市城关区鲁固一巷38号

联系方式：0891-6899991

到达交通：乘5、9、10、11环线、12、15、17、18、19、24路等公交车在鲁固站下车步行约280米可达

参考价格：藏式双床房810元起

Poorna 苗 为保护这座宗教圣人曾经的故居，店主人花费大量精力、财力收集了许多藏式古董家具、器物，并邀请了诸多藏族优秀设计师、工匠本着修旧如旧的文物保护原则来设计和修建。店主人扎西之所以有着非凡的气质和品位，是因为他有着藏族的贵族血统。



拉萨帝人宾馆

位于布达拉宫后面，出门就是宗角禄康公园。设施较陈旧但有地暖，24小时提供热水，服务也不错。边上有超市和药店，很方便。

地址：拉萨市城关区林廓北路与雪新村路交口

联系方式：0891-6278888

到达交通：乘 7 路公交车在龙王潭站下车步行约 150 米可达

参考价格：标间 150 元 / 晚

拉萨航空酒店

就位于布达拉宫边上，位置非常好，有的房间开窗就能看见布达拉宫。但也因为在城中心，所以周围环境较嘈杂。酒店设施有些老旧，但干净整洁。

地址：拉萨城关区康昂多路 14 号（近布达拉宫东门）

联系方式：0891-6633888

到达交通：乘 1、7、11 环线、13、20、25、26 路等公交车在民航局站下车步行约 50 米可达

参考价格：标间 240 元左右 / 晚

葛胖胖要减肥 交通比较方便，坐民航大巴直接到门口，而且房间里可以直接看到布达拉宫。

拉萨德林酒店（布达拉宫店）

距离布达拉宫和罗布林卡都是约 10 分钟步行路程。酒店顶层可观望布达拉宫。老板娘和伙计都很热情，客人回来还会准备酥油茶。

地址：拉萨城关区罗布林卡路（金马三号酒吧旁）

联系方式：0891-6828887/6833363/13989988228

到达交通：乘 2、4、7、8、13、24 路等公交车在区旅游局站下车步行约 100 米可达

参考价格：标间 143 元 / 晚

锦江之星（拉萨布达拉宫店）

步行 15 分钟可达布达拉宫，距离罗布林卡更近，既不偏远又独立于闹市。房间足够宽敞，床位舒服，卫生条件好，热水充足。附近的美食也不少。

地址：拉萨市城关区德吉南路 15 号（德吉南路与罗布林卡路交叉口）

联系方式：0891-6808880/6808123

到达交通：乘 2、4、7、8、13、24 路等公交车在区旅游局站下车步行约 240 米可达

参考价格：标间 390 元左右 / 晚

八廓街一带

拉萨东措国际青年旅舍

国际背包客在拉萨的大本营，拉萨有名的青旅，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。东措还是自助旅游信息（约伴、租车、找翻译）最集中的地方，留言板上密密麻麻的最新鲜资讯，你大可不必担心独自包车上珠峰。所以对于需要约伴（主要是包车和走特殊线路）的游客，这里无疑是片乐土。

旅舍设有自行车俱乐部、攀岩俱乐部，餐厅可以提供简餐。隔壁是一家很大的碧海晴天网吧。另外，旅舍旁边有家“驴窝餐厅”很不错。

地址：拉萨市城关区北京东路 10 号城关区政府

联系方式：0891-6273388

到达交通：乘 7、8、20、23、25、28、29 路等公交车在冲赛康站下车即达

参考价格：床位 50 元 / 晚，标间 160 元 / 晚

水瓶如意 东措的 206 号房间，一个超大的房间，一个床位最多的房间，一个可以容纳 28 个人的房间，一个很容易发生爱情故事的地方。有一本关于爱情的小说《逃出拉萨也逃不出爱情》就是在这个房间发生的爱情故事。而且这里可以每天免费有人帮你洗 5 件衣服，这个是我在其他青旅没有遇到过的。

扎西曲塔酒店

距离大昭寺约 5 分钟步行距离，距布达拉宫 1.6 千米。精美的藏式装修风格，摆设也很精致。卫生间的洗漱用品一应俱全，跟内地星级宾馆的条件一样。早餐很好，牛奶也好喝。

地址：拉萨市城关区冲赛康吉日一巷新 18 号，北京东路木如寺对面巷子口进去 100 米

联系方式：0891-6333028

到达交通：乘 23、25、28、29 路等公交车措美林站下车步行约 240 米可达

参考价格：标间 180 元 / 晚

难却 服务非常贴心。打电话咨询具体位置后，老板派了服务员在巷子口接我们。一进店门，就能看到非常精美的藏式装修。服务员会送上浓香的酥油茶，还会替我们拿行李。得知同伴有高反，老板娘还送上了小米粥，并坚持不收钱。



大园园 喝迎宾茶的大厅

拉萨唐卡酒店

酒店地理位置很好，出门就是八廓街，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。

地址：拉萨市城关区宇拓路 38 号

联系方式：0891-6308866

到达交通：乘 5、9、10、11 环线、12、15、17、18、19、24 路等公交车在鲁国站下车步行约 280 米可达

参考价格：藏式沐尘居（双床房）318 元 / 晚



唐卡酒店房间内部

嘘~~ 网上评价很高的一家藏式酒店，房间的采光很好，白天的时候根本用不着开暖气，房间酥油味儿很浓，如果是酥油茶的爱好者，这个唐卡酒店还是非常不错的。

7 天连锁酒店（拉萨大昭寺店）

距离八廓街仅百米，对面是著名的尼泊尔风格餐厅娜玛瑟德，楼下就是繁华的八角街市场，卖各种旅游纪念品，逛街购物方便，不过繁华地段，晚上可能略吵。门口还是开往桑耶寺班车的发车地点，一早赶车方便。但房间比较一般。

地址：拉萨市城关区宇拓路珠峰伟业大厦 2 楼

联系方式：0891-6959777

到达交通：乘 5 路公交车在柳梧物流集散中心站下车步行约 322 米可达

参考价格：大床房 157 元 / 晚

仙足岛

仙足岛是拉萨河内的一个江心岛，在老城区的南边。这里是家庭客栈的最大聚集地（目前营业的在 70 家左右）。仙足岛分仙足岛生态住宅小区、东区、南区三大块，客栈又以仙足岛生态住宅小区为最多（大约 60 家）。坐 109 路公交车（票价 1 元）可到，出租车 10 元到布达拉宫和大昭寺，哲蚌寺和色拉寺 20 元。客栈设施相对较新，价格也比老城区相对便宜，性价比非常高。近年来很多背包客都选择住在岛上。

拉萨仙足岛假日庄园酒店

纯藏式风格、三星级庄园酒店，服务员全部是藏族小姑娘，淳朴、纯真、热情。

地址：拉萨市城关区生态路南段

联系方式：0891-6322773/18737493555

到达交通：乘 3、4、19 路等公交车在仙足岛中区站下车可达

参考价格：标间 288 元 / 晚

祥云 三星的标准，房间很宽敞。中式的自助早餐，很不错。

拉萨拉姆措家庭客栈

很棒的客栈，客栈很干净卫生，住进去有家的感觉。店主是个 30 多岁的男人，人称“栗哥”，温文尔雅，非常的热情，长得也蛮帅。最主要的是这个客栈位置很好，客栈旁边就是拉萨河。到了下午，去河边散步，和几个朋友聊聊天，感觉很惬意。

地址：拉萨市城关区仙足岛南一区 19 号

联系方式：0891-6904244

到达交通：乘 3、4、19 路等公交车在仙足岛中区站下车可达

参考价格：边间约 80 元 / 晚

美食 Eating

拉萨市的餐饮业很发达，各地风味都有。拉萨饭馆主要分藏餐、川菜、西餐几大类。早餐可以花 3 元钱在路边的川味小馆里果腹；中午时分，你或许愿意跑到藏式小饭馆里吃藏餐，喝酥油茶；晚上，你还可以品尝下异国菜肴。西式餐厅大都集中于旅客较多的北京路，几乎所有旅店的餐厅都供应西餐，但是由于厨师的技术传承来自尼泊尔或印度，所以口味各不相同。

飞鱼卓玛 在拉萨，最多的餐馆是川菜馆，西藏人也普遍能接受辣椒了。同时因为和印度、尼泊尔接壤，当地的印度餐和尼泊尔餐也很多，很多餐馆的菜单都提供藏餐、印度餐和尼泊尔餐。如果特别讲究干净，可能最好不要进街边小的藏餐馆。

特色美食

酥油茶

酥油茶是藏族的主要饮品。如可以接受，在西藏最好尽量多喝酥油茶，因为它是最好的营养和热量补充剂，并且易消化、耐饥解渴，甚至可以治疗感冒和初到高原的不适反应。好客的藏民常用酥油茶来招待贵客，此时客人不能谢绝，否则藏民会认为你非常失礼。

甜茶

如果说八廓街是拉萨的心脏，那么甜茶馆就是拉萨的血脉。你无法想象在那繁华的八廓街上究竟开着多少间小甜茶馆，更无法想象有多少人泡在甜茶馆里。因为它是拉萨最休闲、最具有生活气息、市井文化的地方。

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。甜茶 7 毛一杯，面前的桌上可以放些零钱，一杯喝完，服务员会自动续杯，并从桌上拿走钱。甜茶味道虽然不错，但喝多了极其上火。

光明港琼甜茶馆

拉萨最大、最老牌的甜茶馆，顾客中不乏当地人。进门后拿个杯子，把钱放在桌子上后，就会有人过来给你倒茶，并收钱找钱。甜茶有点像奶茶，一杯茶只要 0.7 元，非常便宜。

地址：拉萨市城关区藏医院路香巴拉酒店斜对面（近北京中路）

联系方式：0891-6885357

到达交通：乘 7、8、20 路等公交车在策门林站下车步行约 120 米可达

参考价格：人均 6 元

evil 晓猪 在拉萨想要体验真正的藏民生活，一定要来光明甜茶馆坐坐。喝不惯酥油茶的可以尝尝甜茶，甜茶真的比酥油茶好喝很多倍！在这儿，大家沐浴在间隙泻下的阳光里，喝着甜茶，当你杯子里的甜茶喝完，一低头的功夫就有人帮你续满，所有的一切都无比亲切无比温暖。光明甜茶馆的甜茶，我这一生都难忘的味道，也终有一天我会再去那里坐上一整天，或者一天又一天。



Sarah 小晨 我个人挺喜欢甜茶，跟奶茶比较像，但更新鲜天然，味道醇厚浓香，在拉萨的时候来了好几次这里

仓姑寺甜茶馆

就在仓姑寺里面，是地道的藏民餐馆。店内干净舒适，没有老光明的喧嚣热闹。穿过前门，后院豁然开朗，以薄纱与寺院的院墙和花草相隔，光线亮度刚刚好。服务人员就是该寺的尼姑。推荐：甜茶、藏包及酥油茶。

地址：拉萨市城关区林廓北路

营业时间：19:00 关门

到达交通：乘 5 路公交车在虫草交易中心站下车步行约 200 米可达

参考价格：人均 6 元

山洞甜茶馆

在布达拉宫西侧的山洞里，没有招牌，不仔细看很难发现。来这儿的基本都是当地的藏民，甜茶、藏面、藏包子的味道很不错，就是卫生条件稍差，但非常适合作为逛完布达拉宫后的休息站。

地址：拉萨市城关区林廓北路

营业时间：19:00 关门

到达交通：乘 1、11 环线、12、17、24、26 路公交车在拉百站下车步行约 320 米可达

参考价格：人均 6 元

糌粑

藏族特有的一种主食，是将青稞或豌豆等炒熟之后磨成面粉，食用时倒入酥油茶搅拌，再用手捏成团吃，也可调以盐茶、酸奶或青稞酒。

藏面

藏面略似西北拉面，但风格迥然。藏面要事先压出来煮熟，然后晾干，吃时放入滚烫的牛肉汤中即可。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，1 元一碗。

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”。

牦牛酸奶坊

布宫西门的时尚酸奶名店。酸奶的口味偏酸，口味丰富，还会用特色器具盛装。这里还是驴友们的聚集地，许多驴友会在这里留下自己的照片、信息和行程，捡人的信息也比较多。



Sarah 小晨 酸奶比较酸，可以自己加白糖。我喜欢里面有冰渣的那种。

地址：拉萨市城关区北京中路 41 号（布达拉宫西侧）

联系方式：0891-6837131

到达交通：乘 13、17 路公交车在白塔站下车可达

参考价格：人均 21 元

古树酸奶

可能是因为开在大昭寺附近，所以造就了它的高人气。多样的酸奶口味和精美的盛具也是它备受青睐的原因之一。逛累了不如来这闹中取静的小店坐坐，顺便品尝下这富有藏区风味的酸奶。

地址：拉萨市城关区八廓南街 28 号古树下

营业时间：9:00-22:00

到达交通：乘 5 路公交车在虫草交易中心站下车可达

参考价格：人均 19 元

青稞酒

青稞酒以青稞酿制而成，味道酸甜，酒精成份很低，类似啤酒。这深受藏族男女老少的青稞酒是逢年过节的必备饮品。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。

藏餐馆推荐

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。从东措青年旅馆到这几家藏式餐厅都很近，方便至极。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、萝卜牦牛肉等。

阿罗仓餐厅

这家大昭寺附近的阿罗仓是许多旅行者最喜欢的藏餐厅，不仅因为它价格非常便宜，还因为其口味是专门为旅行者设计的。你若吃不惯正宗藏餐，不妨来此尝试一下“改良派”。虽然算不上是原汁原味的藏族风味，却也能赢得当地老百姓的认同。推荐炸羊排、萝卜炖牛肉、糌粑、酥油茶、酸奶、青稞酒等。



游游走走的鱼 点了一个牦牛肉炖萝卜，炸羊排和薯条，青稞酒，还有藏馒头，味道还不错，这家青稞酒是自己酿的，7元一杯，可以试试。

地址：拉萨市城关区朵森格青年南路21号
联系方式：0891-6338826
到达交通：乘23路公交车在民航局站下车步行约50米可达
参考价格：人均45元

晓走 大昭寺出来不远处就是阿罗仓餐厅，人不多，地方不大，东西便宜又好吃。两个人点了一个羊排土豆条、一个牛肉萝卜汤、一碗牛肉面、一罐青稞酒、一罐可口可乐，77元，吃到饱。

雪域餐厅

在不知道吃什么好的时候，雪域餐厅是个好选择。店里装修风格别致，茶壶也颇具特色。这里藏菜、尼泊尔菜和西餐皆有，价格属于中等，味道不错，但近来水平有些下降。推荐奶酪蛋糕、咖喱鸡套餐、青稞酒、烤羊排、酥油茶、甜茶等。

地址：拉萨市城关区朵森格路北路光明港琼茶馆右边（近北京中路）
联系方式：0891-6320821
营业时间：10:00-22:00
到达交通：乘7、8、20路等公交车在策门林站下车步行约120米可达
参考价格：人均64元



Sarah 小晨 酸奶蛋糕，冰冰凉凉又酸酸甜甜，赞！

刚吉餐厅 (Gangki)

网上人气挺高的藏餐馆，就在大昭寺广场边上，二楼是露天位子，早点去可以占个好位子欣赏日落中的大昭寺。菜品味道总体来说不错。土豆包子很有意思，造型独特，外面是土豆，里面是牦牛肉。此外推荐推荐牦牛肉炒面、土豆包子、甜茶、酥油茶、酸奶等。

地址：拉萨市城关区藏医院路大昭寺旁（近八角街）
联系方式：0891-6328263
到达交通：乘7、8、20路等公交车在策门林站下车步行约280米可达
参考价格：人均46元

似水晨风 门面不大，但进去后别有一番风情。二楼的平台正对着八廓街和大昭寺的正门，点了藏青茶、酸奶，要了一份羊排小土豆和牦牛肉炒饭，味道挺好，特别是牦牛肉炒饭，赞一下。

雪神宫藏式餐厅

就在布达拉宫西侧山脚下，拉萨最高档的藏式餐馆之一，服务员是清一色的藏族姑娘。烤牦牛舌外焦里嫩，一点不腻；人参果炒饭、葡萄干炒饭也都很好吃。地道的藏式口味，不过有些人可能吃不习惯。

地址：拉萨市城关区北京中路布达拉宫广场对面（位于布达拉宫墙西侧）
联系方式：0891-6825866
到达交通：乘13、17路等公交车在白塔站下车可达
参考价格：人均74元

heavenivy 餐厅布置很藏式，点了清茶、烤牦牛舌、烤羊排、炒黄菇、配牛肉酱糌粑。烤牦牛舌是我觉得最赞的，外焦里嫩，美味极了。羊排烤的也很好，分量足，差点没吃完。黄菇是当地特产，很有点云南野生菌的味道。

莫奈的花神 雪神宫很好找，就在布达拉宫山脚下，一进门就是典型的藏族餐厅风格，非常大气。我们点了人参果炒饭、牦牛肉、羊排，还有土豆包子。没有敢尝试酥油茶，就叫了一份甜茶，味道像奶茶，很好喝。所有的肉类貌似都比较不好嚼，不过味道还是不错的，对于我来讲我实在是在吃不惯，尝尝就好……

冈拉梅朵 (Ganglameduo)

藏地风情的冈拉梅朵墙上挂满了西藏题材的油画和水彩画作品，在这里吃藏餐或许你会有一种不同的体验。他家的肉类如藏式羊排、藏式牛排等都很不错，同样受欢迎的还有酸奶、甜茶、青稞酒等饮品。

地址：拉萨市城关区北京东路127号（亚宾馆斜对面）
联系方式：0891-6333657
到达交通：乘7、8、20路等公交车在策门林站下车可达
参考价格：人均76元

玛吉阿米

八廓街最有名的餐馆，开在一栋两层的黄色小楼里。相传，仓央嘉措就是在这里邂逅了“玛吉阿米”，并写下著名的《在那东方的山顶上》，也让这里成为拉萨的必游地之一。

如今的玛吉阿米是一个非常有品位的艺术餐吧，墙壁上贴满了绘画、摄影作品，书架上满满的原版图供你取阅。阅读的同时，你还可以享受悠远的民间音乐和精美的西式小点。楼顶有个平台，是俯瞰八廓街的绝佳地点，八廓东街和八廓南街一览无余。

因为传奇色彩和优雅的环境太过耀眼，吃什么在这里反而成为次要了。不过很多人都喜欢点上一杯甜茶，临窗而坐，静静地发一会儿呆。

地址：拉萨市城关区八廓街东南角与东孜路的交汇处（黄色的两层小楼）
联系方式：0891-6328608
营业时间：餐厅每天晚上22:30停止供应部分菜品，24:00打烊
到达交通：从大昭寺广场步行可达
参考价格：人均74元



Santywoo 玛吉阿米风格非常藏式，在里面一定要喝米酒和青稞啤酒，还有要在本子上留下自己的心情。



遇见猫的鱼 玛吉阿米

临夏风味王中王

地道的藏式风味，牛羊肉风味很不错。

地址：拉萨市城关区鲁固路 15 号

联系方式：13549001273

营业时间：19:00 关闭

到达交通：乘 5、9、10、11 环线、12、15、17、18、19、24 路等公交车在鲁固站下车步行约 250 米可达

参考价格：人均 6 元

lynn 没想到味道真的是太地道啦，风味辣牛肉和拉萨啤酒真的是绝配，手抓羊肉更是香得不得了，牛肉和羊肉的盖浇面也好吃到爆！本来这里的清真餐厅不让我喝酒，老公特意问了老板出去买了一瓶，这顿饭吃得简直太满足啦，特别推荐！

异域风情菜馆推荐

在丹觉林路和北京路交界地带就有几家饭馆供应尼泊尔和印度风味的菜品。如果要吃尼泊尔餐，推荐拉萨电影院楼上的娜玛瑟德。

娜玛瑟德餐厅（宇拓路店）

娜玛瑟德在十字路口边的二楼，不仔细看可能会走过，但这样也藏不住它的魅力，有时即便过了饭点也还需要等位。有尼泊尔和印度风味的菜肴，招牌菜玛莎拉鸡配楠是必点，玛莎拉类似于番茄与咖喱的混合，不辣微酸，楠是一种烤饼，咸鲜脆脆，蘸着玛莎拉吃很有异域风情。炸羊排分量挺足，不过稍微有点油。当然，你也别忘了在用餐的时候点上一壶甜茶哦。

地址：拉萨市城关区宇拓路 30 号珠峰伟业 2 楼（近朵森格南路）

联系方式：0891-6324669

到达交通：乘 23 路公交车在民航局站下车步行约 300 米可达

参考价格：人均 56 元

风车车 娜玛瑟德餐厅在拉萨电影院二楼，入口没有醒目的指示牌，不上二楼你肯定找不到这家餐厅。和雪域餐厅一样，这里吃饭的人也很多，大部分是当地的藏族同胞和慕名来的游客。老板是一位来自“Namaste”故乡的尼泊尔人，主营尼泊尔、印度、西藏风味。



Sarah 小晨 在这里吃饭就很有异域的感觉，让你觉得，啊，我真的在西藏啊

汉餐馆

拉萨的汉餐馆以川菜馆为主。对于旅行者来说，拉萨有三处饭馆集中的地方：一处是在西郊德吉路，即牦牛雕像以西一带，这里距离市中心的布达拉宫广场只有不足 500 米。西郊沿街有许多川菜馆、火锅厅、川人主理，味道纯正。其中路北的一串火锅城是拉萨最为著名的，每人 20 元，本地人如果想吃火锅一般都会到这里。还有西藏大厦对面的羊肉泡馍、熊记鸭味道也都不错。第二处地方就在布达拉宫广场往东一直到地矿局和计经委一带，包括向北娘热路的一端。那一带有一些异常便宜的小川菜馆，价钱大概也就是北京比较便宜的大排档的价格。第三处就在北京中路吉日旅馆到八朗学旅馆中间的一段，这里的特色是同时提供藏餐和西餐。

老鱼饭局（川菜）

地理位置很好，窗外就是布达拉宫，楼上有观景台可以拍布宫。步行距离布达拉宫大昭寺 10-15 分钟左右。老板叫“老鱼”，是个摄影师，房间装修很有特色，有很多很美的老鱼拍的西藏照片。推荐橘香牛肉、牦牛炖土豆、爆炒肥肠等菜品。

地址：拉萨市城关区青年路 48 号平措康桑青年旅舍新楼 5 楼（近南亚大药房）

联系方式：0891-6616166

营业时间：8:30-24:00

到达交通：乘 22 路公交车在民航局站一二所站下车步行约 180 米可达

参考价格：人均 62 元

小钢炮 老鱼是一个有着传奇色彩的男人！打过越战，当过记者，现在到处旅行，拍着美图，开着饭馆，做着自己！

驴窝餐厅（粤菜）

主打味道比较正宗的粤菜，老板娘是广东人。酸汤肥牛是很多人的最爱，煲仔饭、蜜汁叉烧、鱼香茄子煲等菜品也非常出彩。店内装修得像家一样舒适，四周的墙都贴了一层白纸，并挂有签字笔，驴友可以随便写留言。店里摆设了许多精致的工艺品，如果想要可以向老板报个价钱，接受就可成交。除此还出售一些简单的户外用品。

地址：拉萨市城关区北京东路刚坚饭店西侧（东措青年旅舍隔壁）

联系方式：0891-6335853

营业时间：10:00-22:00（4-11 月）



到达交通：乘 7、8、20、23、25、28、29 路等公交车在冲赛康站下车步行约 200 米可达

参考价格：人均 65 元

疯羊季 驴窝餐厅的老板超热情的呢，看我手拿他们家第一版地图找上门，马上又送了我张最新版本的，手绘地图拿在手上超级拉风的啊。而且包越野车时用来计算路程的话，地图背面的里程标注的都非常详细。

美食街

天海夜市

著名的天海夜市位于拉萨西郊，尼泊尔大使馆附近，离罗布林卡也不远，是夜猫子寻食的绝佳场地。虽然卫生稍差些，但每个摊位都异常火爆，整个夜市人山人海。

这里以经营烧烤为主，有川味烧烤，也有格尔木烧烤（清真摊）。在清真摊上吃串的时候注意不要外带食品，有些讲究的店家还不许喝酒。烤羊肉、牦牛肉、羊蹄、包子、蔬菜等，烤后撒上孜然，飘香四溢。但高原上的蔬菜性价比不高，推荐吃肉串。吃完串还可以来个本地小西瓜，香甜可口，给你的口腔带来一丝清爽。

地址：拉萨市城关区天海路

联系方式：0891-6569996/0891-6572999

营业时间：10:00-22:00

到达交通：乘 26 路公交车在德康名居站下车可达

参考价格：人均 27 元

购物 Shopping

拉萨本地的特产具有很浓厚的地方特色和民族特色，最著名的则是牦牛肉、藏式饰品和藏药。高原牦牛肉制成的牛肉干别具风味；藏式饰品、服装等尤其受到女性朋友的喜爱，藏刀等器具则更受男性欢迎；传统手工制作的唐卡精美、大气，也是许多人作为伴手礼的好选择；带有宗教色彩的转经筒也是人气产品。

坐飞机不可携带藏刀，托运也不行。你可以以邮递的方式寄回家，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。

特色商品

牦牛肉干

牦牛常年生活在海拔 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。牦牛肉干的口味多，味道好，是伴手礼的好选择。

奇圣牦牛肉干

奇胜是西藏挺有名的牌子，店家很会做生意。到店里转的游客，都可以随便吃牦牛肉干，吃饱都没问题，还不强制消费。这里牛肉干的口味超多，

五香的、麻辣的、烧烤的、沙爹的，足有几十种，味道、口感、软硬度都非常好。牛肉有块状的也有丝状的，有独立小包装也有散装，非常方便。

地址：拉萨市城关区康昂东路 2 号

联系方式：0891-6343646

到达交通：乘 5 路公交车在明都商务站下车可达

参考价格：160 元以上 / 斤

藏式工艺品

西藏的唐卡、藏刀、卡垫、围裙、民族服装、民族鞋帽、金银首饰及各种传统手工艺品，均为传统手工制作，工艺精湛，造型优美，具有很浓厚的地方风格和民族特色。

要是买唐卡的话，推荐藏医院路上的“卓么本”，央视国际频道做过专辑。现在的掌柜朱勇和和蔼可亲，文质彬彬，说起唐卡来滔滔不绝。另外八角南街的“雪域唐卡手工艺店”也不错。

八廓街

拉萨最著名的小商品街，可以买到各种藏式工艺品，这里的東西一般能以报价的三分之一成交。基本信息见第 8 页。

旧货：由于某些不可知的原因，在八廓街上的摊主们坚信旧的东西一定能卖个好价钱出来。所以他们经常会拿着崭新的东西说：这是旧东西。其实这只是对于价值的一种肯定，并不表明他们的判断力有任何的问题。

砍价：在八廓街购物，一定要学会和摊主侃价。同样的一件物品，不同摊主的开价经常能相差 10 倍，买时多问几家，别急。不同的东西水分也不一样，要价最离谱的东西一般就是天珠，买的时候一定要小心。

优惠：根据古老的习俗，藏族摊主会对自己每天第一位买主和收摊前的最后一位买主比较优惠，并用从第一位买主那儿收来的钱在货摊的商品上拍打几下，以示招财进宝。

禁忌：不要买盘羊角、藏羚羊角、野牦牛头等受保护的野生动物制品。不光是因为这些东西带不出拉萨，最重要的是这是在纵容对受保护动物的滥杀行为。



 ladybaby 八廓街的首饰



天音 如果想在拉萨购物，一定要早上在八廓街刚开市的时候去。那个时候，店家为了开市，都会以很低廉的价格售卖，狠狠砍价哦，肯定能买到的。

makiru 为亲朋好友物色土产的最佳去处。琳琅满目的串珠、经筒、饰品，应有尽有，在太阳的余晖下闪闪发光，不买也可以看上好一阵。值得提醒的是，白天的八廓街基本是固定摊位的，到了晚上，沿街会有相当数量的所谓“驴友”出来摆摊，弄个小灯一照，商品不外乎还那么些，但价格实在就是漫天飞了，我觉得一点儿也不厚道，大家去了要细看辨认。

夏帽嘎布

夏帽嘎布是八廓街最老的店铺之一，已有 100 多年的历史，白底红字木质店牌透露出岁月的沧桑。“夏帽嘎布”在藏语里意为“白帽子”。百年前，一位尼泊尔商人骑马翻过喜马拉雅山脉来到西藏做生意，当地人记不住他名字，便以他总带着的白帽子称呼他，久而久之，这家店就成了夏帽嘎布。鼎盛时期的夏帽嘎布势力庞大，西藏第一辆汽车便由他们从喜马拉雅山口拆散了运进西藏。

现在的夏帽嘎布以贩卖尼泊尔首饰、佛像等为主，有兴趣的朋友可以去看那里逛逛。

地址：拉萨市城关区八廓北街南侧 15 号

联系方式：0891-6336518

到达交通：乘 23、25、28、29 路等公交车在措美林站下车步行约 210 米可达

民族旅游工艺品商场

这里是西藏最大的批发市场，东西齐全；东西相对来说更有保证，但也可能出现假货，所以购买的时候一定要慎重。价格比街上的实在些，但也要大砍价。

地址：拉萨市城关区八廓西街 30 号

联系方式：0891-6328668

到达交通：乘 7、8、20 路等公交车在策门林站下车步行约 250 米可达

海狸先生 就在八廓街，出了大昭寺朝左手方向走去，很显眼很好找。这一类商场就是工艺品装饰品。至于蜜蜡松石之类的，就看你懂不懂货了，不建议买太贵的东西。但对于一些西藏风情的小饰品，你大可以过把瘾。对于女孩子来说，挑选一些藏式风情的项链、耳坠，不要害怕夸张，西藏的蓝天白云就是要有这种别具风情的饰品搭配，照出的照片才出彩。藏药、虫草、藏红花，不建议在这里买，十有八九是假的，你就记住一句话，不要在景区买高档物品。搞价贴士：开价对折再低一些，不卖的话适当加一些，不行就走。个人感受：这里做生意的人与真正的藏区人家还是不一样的，藏民们更淳朴一些，这里的就是穿着藏袍的生意人，有一些还是四川过来的。但搞价也是适可而止，保持风度吧。

藏药

西藏的药材闻名天下，有藏红花、虫草、雪莲等，还有藏医以秘方配制、加工、炮制的各式神奇藏药，如著名的“珍珠七十”等。购买藏药最好的地方就是大昭寺广场对面的西藏藏医院。

藏香

西藏许多寺庙做的藏香也非常有名。它原本用于佛教祭祀活动，但由于其有安神、舒压的功效，现在也是伴手礼的好选择。

蔬果

购买水果、蔬菜的话，可以到布达拉宫旁边的宗角禄康市场，那里是拉萨最大的菜市场。

娱乐 Entertainment

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，还可以找一家有当地特色的酒吧、甜茶馆或是咖啡厅坐下来，静静地品味拉萨。此外，你还可以选择去看一场《文成公主》的演出，来一场藏文化之旅。

八廓街附近经常会有一些藏族妇女、小孩拿着一把彩色的线为路人编辫子，价格为 3 元一根。有兴趣的妹子可以去尝试一下，选几个自己喜欢的颜色，编几根彩辫，很有藏族风情，拍照的时候也更有情调。

酒吧

拉萨市内有许多颇具当地特色的藏式小酒吧，不仅可以品尝藏式美食，幸运的话还有机会欣赏到歌舞表演。它们大多开在北京路上，紧挨着八廓街和大昭寺。

矮房子音乐（老店）

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。但它的门头很有设计感，藏式白墙上有个木头牌子，上书：这里有你寻找已久的音乐。如果你是一个喜爱音乐的人，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。你可以一边品尝美酒，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，唯美的音乐和古旧的房子给人一种别样的享受，让习惯了烦躁生活的人们找到了久违的惬意。

地址：拉萨市城关区北京东路 68 号（亚宾馆对面）

联系方式：0891-6334953

到达交通：乘 7、8、20 路等公交车在策门林站下车步行约 80 米可达

参考价格：人均 53 元

南瓜 吃完饭走在路上突然看到一间酒吧躲在了一个小角落，门面不大甚至不太起眼，但就被它招牌上的“这里有你寻找已久的音乐”这一行字给带进来的。只要你来过这里都会被它的气氛、音乐、环境所深深地吸引住。后来在蜂窝推荐上知道原来叫“矮房子”，酒吧是以印度、尼泊尔、西藏的传统音乐为主。

海狸先生 推荐给爱音乐、喜欢纪录片的同学。白天不太起眼，晚上在灯光的衬托下很有味道。里面有播放记录片，大都关于西藏和尼泊尔。花费不算低，总之还是在能接受的程度。老板有自刻的光盘出售，不建议多买，因为在那个氛围下，觉得什么都好听，回家后感觉可能就不一样了，所以理性一些，买几张留个纪念就行了，不要刹不住车，回家刹车。

顿尼亚西餐厅（Dunya Restaurant）

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真的走遍了全世界，最后留在拉萨，开了这属于“世界”的酒吧。酒吧从服务员、厨师到老板全是外国人。留着长头发、大胡子的荷兰老板对装修很有一套，但西餐的口味儿比较一般，反而二楼的酒吧比较受欢迎些。



地址：拉萨市城关区北京东路 100 号

联系方式：0891-6333374

到达交通：乘 22 路公交车在措美林站—冲赛康站下车步行 100 米可达

参考价格：人均 58 元

林微君 酒吧一楼是西餐，二楼是酒吧。因为是外国朋友的集聚地，所以中国人不是很多，想练英语的同学们，那是一个好地方。

潮湿的桥

就开在北京东路大马路边的“潮湿的桥”可是拉萨出了名的艳遇之地。有着与一般酒吧不同的木房子，不大的空间被布置得颇有情调，迎面的木质门帘上刻着仓央嘉措的诗，木条巧妙搭建起来的桥状装饰隔离物，还有颜色艳丽而妖娆的条形粗麻桌布。不妨抽出一个夜晚来这里，在橘红色的点点烛光中，听着驻场歌手的歌声喝点小酒。

地址：拉萨市城关区北京东路

联系方式：0891-6572609

到达交通：乘 7、8、20 路等公交车在策门林站下车步行约 60 米可达

参考价格：人均 65 元

迷路的小花鸭 酒吧远远没有招牌那么抢眼，小小的门，但酒吧内的感觉很不错，拱形装饰蛮特别。有那么点当年丽江酒吧格调，这种气氛我很喜欢。

演出

除了颇具人气的藏式小酒吧，拉萨的特色演出也不容错过，比如这两年比较火热的《文成公主》藏文化大型史诗剧。

《文成公主》实景剧场

《文成公主》的宣传海报可谓是遍布拉萨的大街小巷，入住酒店的时候，前台也会询问你是否需要帮忙订票。这部史诗剧再现的是文成公主克服重重困难入藏的故事，确实是非常震撼的演出——舞台依城郊的半山腰露天而建，射灯打在山上就是背景，制作精良的服装与大型道具让你仿佛身临其境；据说演员就有 3000 人，还有真的狗、牦牛和骏马。

《文成公主》每晚都会上演一次，所以想体验这藏文化之旅的朋友可以随时订票。



遇见猫的鱼 文成公主的男女主角

1. 在旅馆或者包车的司机那里通常可以买到打折票。
2. 景区没有公交车，很多旅行社提供大巴 20 元包接送服务，每晚 8 点开始在拉萨市区接人。
3. 因演出场地在郊区，表演时间较晚，所以最好视季节带上些厚衣服御寒；若没带或不够，也可在剧场租借军大衣，费用 30 元，押金 100 元。
4. 舞台的左右两侧都有屏幕，同时显示中、藏、英三种语言的字幕。
5. 剧场 3 楼的宴会厅可以用餐，但需要提前 8 小时预订。

地址：拉萨市河畔慈觉林中国西藏文化旅游创意园

联系方式：0891-6576666

营业时间：21:30-23:00

到达交通：乘 5 路公交车在文成公主实景剧站下车可达

参考价格：380/480/580/880/ 元 / 人

小魔姑 个人认为这是来拉萨不可错过的一环，若用一个词概括，那就是“震撼”！舞台、道具、服装制作得都很精美、壮观，不过我更喜欢的是里面的音乐，无论是旋律还是歌词都让人心动，确实是非常优秀的实景剧。对了，别忘了在一幕结束后，所有灯光熄灭时抬头看看天哦，天气好的话能看见很多星星，也算是这个剧场独特的魅力吧。

其他娱乐

天堂时光旅行书吧

天堂使馆是拉萨有名的特色书吧，店里那海量的西藏相关书籍、满柜的《Lonely Planet》一定会吸引你的眼球。还有能让你挑到眼花缭乱的明信片，据说都是用店主在各地旅行拍摄的照片制作而成。有时间不妨来这里看看书，和店员聊聊天，再写几张明信片，别忘了寄之前盖几个店里的特色戳印噢。

地址：拉萨市城关区北京东路东措青年旅舍旁

联系方式：13901375840

营业时间：10:00-23:00

到达交通：乘 7、8、20、23、25、28、29 路等公交车在冲赛康站下车可达

实用信息 Practical Information

旅行安全

拉萨是一个治安不错的城市，到处都有武警把守，即便是很晚的时候，也可以看到许多游客慢悠悠地在街上溜达。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。但有三类人比较麻烦：

1. 街头小乞丐：这些小孩确实比较缠人，虽然给一毛钱他就会满足，但是小孩多起来却也会让人很困扰。
2. 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喇嘛，虽然有不少是真的为寺庙集资的，但不排除有些是骗子化装而成。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。



3. 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。不少人反映的强买强卖、欺骗旅行者的事情都和他們有关，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。如果见到这样的人，大家一定要小心提防自己的钱包及人身安全。

语言

藏民自己的语言为藏语，不过拉萨的藏民一般都会说普通话，而且当地的四川人非常多，所以一般的交流不用担心。不过，若能掌握几句藏语，有时可能会有意想不到的帮助与收获。

常用基本藏语

吉祥如意——扎西德勒	早晨好——休巴德勒
下午好——求珠德勒	晚上好——宫珠德勒
你好吗——如索得波饮拜	再见——卡里沛
谢谢——突及其	对不起——广达
买——尼	卖——冲
贵了——孔泽青波	钱——贝夏
我买了——尼格因	同意——没吞油
不同意——没吞美	我不舒服——阿代莫敏度
帮我找个医生——阿尔喇面吧才热囊	
医院——门康	泻肚——垂巴些
胃痛——扑瓦拿瓦	头疼——国拿瓦
发烧——擦瓦加	
可以在你这里借宿吗——阿叠捏仓呀拿永古度外	
旅馆——准康	加油站——弄鲁萨
银行——威康	邮局——伊松康
市场——村纳	

银行

拉萨市内主要路段都有银行或 ATM 机，主要为工农中建四大行，一般银联卡可使用，一些购物场所、餐馆也可刷卡消费。

邮局

拉萨市内有不少邮局，而且贩卖有西藏特色的明信片，物美价廉，有的还可以盖特色的戳印，最为火爆的大概是布宫东边的那两家了。

拉萨市统一邮编：850000

拉萨市邮政局

就在布宫东边，有许多西藏特色的明信片贩卖，最普通的只要 2 元 / 张，还有各种成册的主题明信片贩卖。最有特色的是那 6 种不同的戳印，购买完明信片可以盖上几个，让你的明信片更有藏地风情。

地址：拉萨市城关区北京中路 33 号
联系方式：0891-6241443

营业时间：（夏季）9:00-20:00，（冬季）9:30-18:30
到达交通：乘 1、7、11 环线、13、20、25、26 路等公交车在民航局站下车步行 210 米可达

天上西藏邮局

就在拉萨市邮政局旁边，出售的明信片与拉萨市邮政局差不多。

地址：拉萨市城关区北京中路
营业时间：（夏季）9:00-21:00，（冬季）9:30-18:30
到达交通：乘 1、7、11 环线、13、20、25、26 路等公交车在民航局站下车步行 210 米可达

医院

西藏自治区人民医院

地址：拉萨市城关区林廓北路 18 号
联系方式：0891-6371322
到达交通：乘 1、3、11 环线、14、16、28、29 路等公交车在区人民医院站下车可达

拉萨市人民医院

地址：拉萨市城关区北京东路 1 号
联系方式：0891-6323302
到达交通：乘 20 路在市医院站下车；乘 8、15、18、24、25 路等公交车在市人民医院站下车可达

电话

拉萨市旅游局：0891-6323623
拉萨市旅游局投诉电话：0891-6650808
拉萨市物价局：0891-6330423
西藏旅游局：0891-6835472

网络

拉萨市内的网吧不少，大多酒店、旅馆，和部分餐厅、酒吧和咖啡馆会覆盖 Wifi。

领事馆

尼泊尔驻拉萨总领事馆

若临时想去尼泊尔可在此办理签证。

签证申请时间：周一至周五：10:00-12:30

签证所需材料

1. 护照原件（6 个月以上有效期），若有旧护照也可带上。
2. 2 张两寸白底证件照
3. 申请表

签证费

1.15 天：175 元
2.1 个月：280 元
3.3 个月：700 元
递交申请后，次日下午可领取签证。

申请前最好计划好时间，在尼泊尔办理延签费用较贵，延 15 天需 30 美元，延 30 天需 60 美元。



地址：拉萨市城关区罗布林卡路13号

联系方式：0891-6813965 / 6822881 / 6815744 / 6830609

到达交通：乘24路公交车在罗布林卡北门站下车可达

节庆 Festival

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

时间：藏历正月一日（公历2月或3月）

藏历新年藏语叫“洛萨”，相当于汉族的春节。除夕夜，人们举行驱鬼仪式，全家食用象征圆满的新年面块。新年那天，人们穿上新衣，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。这天晚上几乎全拉萨的人都要到大昭寺去参拜一下主供佛。这时候，大昭寺是通宵开放的。排队的老百姓满满地挤在一起，一直要延伸到八廓街上。主供佛前面要有很多僧侣催促人群迅速移动，但效果一般都不明显。

酥油花灯会

时间：藏历正月十五日（公历2月或3月）

酥油花灯会由藏传佛教格鲁派祖师宗喀巴于藏历正月十五在拉萨创办传昭法会时所创，宗喀巴向拉萨大昭寺内的佛祖释迦牟尼金像供奉酥油花和供灯，以酥油花灯纪念佛祖释迦牟尼降伏邪魔。另一说法是为了庆祝佛祖释迦牟尼与其它教派大辩论获胜。

节日期间，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。待夜幕降临，酥油灯点燃之后，整条八廓街如群星璀璨，十分辉煌。

萨嘎达瓦节

时间：藏历四月十五日（公历5月或6月）

萨嘎达瓦节春季最具特色的节日。相传，佛主释迦牟尼降生、成道、圆寂均在藏历4月，因此每到这天都要举行各种活动以示纪念。也有民间传说藏历4月15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。后来，逐渐演变成西藏藏族人民游玩和预祝农牧业生产丰收的群众性节日。

这天，广大僧众都要朝佛诵经、磕长头。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。转经路两侧汇集了拉萨所有的乞丐，所以也叫“穷人节”。传统上善良的转经信徒会在这天发出很多施舍；如果你也想体验一下，建议在转经之前多准备点零钱。

在萨嘎达瓦节，拉萨市的藏戏团和其他文艺团体也前往龙王潭，为藏汉各族群众演出藏戏、歌舞和其他精彩的文娱节目。

望果节

时间：藏历六月四日（公历7月或8月）

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。

雪顿节

时间：藏历七月一日（公历8月）

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”。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。

雪顿节第一天的活动主要集中在哲蚌寺的展佛。看哲蚌寺的展佛，通常需要凌晨4:00就出门。整个晒佛的过程不过20分钟，时间把握得相当精确。没有任何的程序，也没有任何象征性的仪式。当佛像被完全展开之后，人们就纷纷涌上去，向佛像献哈达、钱币，这些东西一会儿就在佛像四周堆积起来。僧人们沿着佛像的边缘站着，把佛像的边儿翻起来，让人们用头去拱、用手去摸。看完了展佛以后，许多当地人会留在哲蚌寺附近的山上野炊。此时几乎所有的拉萨人都聚集在从拉萨市区到哲蚌寺的路上，回拉萨将是一件很困难的事情。这一天的下午在色拉寺也是展佛活动，只是规模比哲蚌寺的要小得多。

从雪顿节第二天起习惯上叫做“藏戏雪顿”或“罗布林卡雪顿”，主要节目是跳藏戏。演员们戴着各式各样的面具，身着色彩缤纷的演出服装汇集在罗布林卡内，从藏历7月2日-7日，作为时一周的表演。

这个节日在日喀则也有，不过时间稍晚些，当地叫“色木钦波”，规模要小于拉萨。



藏戏

沐浴节

时间：藏历七月（公历9月，金星出现周）

在西藏，每年七月上旬都会有一个“全民洗澡”的活动，被称为“沐浴节”。这种洗澡活动，在七月弃山星出现时，进入高潮；至弃山星隐没，洗澡活动结束，历时一周。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，所以在此期间，从娃娃到老人都会去河边沐浴、洗衣、玩耍。

沐浴节期间，人们一大早就带上青稞酒、酥油茶、糌粑等食品出门，在河边洗澡、游泳，或边吃边聊天，非常热闹，直至夜晚才会归去。



仙女节

时间：藏历十月十五日（公历 11 月或 12 月）

又名“天母节”，藏语叫“白来日追”，是西藏的传统民俗节日。每到这天，会有来自各地的成千上万的藏族信教群众手捧哈达、青稞酒，向安置在大昭寺外院天井中的护法主尊文武吉祥天母和松赞干布像敬奉朝拜。

而在拉萨，仙女节已经演变成藏族妇女的节日。她们会早起梳妆打扮好去八廓街煨桑祈祷，并前往大昭寺为女神敬献哈达，许下心愿。她们还可以在这天可以向男性提出各种要求，不仅可以要钱，还可以让请吃饭等，可以说是求必应。

燃灯节

时间：藏历十月二十五日（公历 11 月或 12 月）（因地区不同而会有些许时间上的差异）

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，昼夜不灭，念经歌颂，以示纪念。

线路推荐 Routes

拉萨基本是大家游览西藏的开始，尤其是对于第一次入藏的朋友，拉萨更是个不可不逛的地方。下面为大家推荐几条游览拉萨的线路，若想获得更多西藏游览线路，可下载《蚂蜂窝西藏攻略》。

拉萨休闲两日游

线路特色

花两天时间游览拉萨市内和周边主要景点，看雄伟的布达拉宫、信徒的圣地大昭寺，逛逛八廓街，体验罗布林卡的藏式园林风情。

线路设计

D1：罗布林卡——西藏博物馆——色拉寺；

D2：大昭寺——八廓街——布达拉宫——宗角禄康公园——布达拉宫广场

线路详情

D1：若没有在网上预订布宫门票，第一天早上需先去布宫西门排队预约（此行程建议预约下午的参观时段），预约完成后建议在附近就餐补充能量。随后去罗布林卡参观，出来后在西藏博物馆了解西藏的历史和文化，建议租借一个讲解器。参观完博物馆建议吃午饭，然后前往色拉寺观看辩经。辩经从下午 3 点左右开始，持续约 2 小时，游客可自行选择时间前去观看一段。游览完色拉寺后建议休息休息，若有精力的朋友也可在拉萨城里随意走走。

D2：一早前往大昭寺，看藏民举着酥油灯、酥油壶争相进入寺内朝圣的壮观场面，游览大昭寺约需要 1 小时，游览完毕可以转转八廓街，顺便在附近解决午餐。随后前往布宫进行参观，参观完可去后面的宗角禄康公园欣赏布宫倒影。从公园出来可在布宫西边一带解决晚饭，饭后去布宫广场散步消食，欣赏布宫美丽的夜景。

拉萨四日游

线路特色

亲眼目睹古老的藏文化和久远的宗教历史，感受西域高原独特的魅力风情。

线路设计

D1：哲蚌寺——八廓街——大昭寺；

D2：药王山——布达拉宫——色拉寺；

D3-D4：纳木错——羊八井地热温泉

线路详情

D1：若没有在网上预订布宫门票，第一天早上需先去布宫西门排队预约（此行程建议预约上午的参观时段），预约完成后建议在附近就餐补充能量。然后前去哲蚌寺，若恰逢拉萨雪顿节，可以看到场面异常壮观的晒佛仪式。随后可回住宿地用餐并休息。下午可在八廓街一带游玩，参观大昭寺。晚饭就在这一带解决，若有精力还可以去布宫广场看看夜景。

D2：一早可去药王山这个经典角度照一张布宫的照片，然后游览布宫。结束后在附近吃午饭、休息，然后前往色拉寺游览，观看辩经。晚上建议早点休息。

D3-D4：包车前往纳木错，并在回来的途中顺道去羊八井泡温泉。包车费用不便宜，建议找齐旅伴，分摊费用。（详细包车信息可见 27 页。）从拉萨出发，中午时分可以抵达纳木错，可以带上装备，在湖边过上一夜，第二天上午返回。清晨和黄昏的纳木错是最美的，一定不要错过。从纳木错返回拉萨市区的途中会经过羊八井，可以在这里温泉泡泡温泉。

主题行程

除了普通的几日游，你还可以选择一个主题进行游玩。

朝圣之旅

线路设计

大昭寺——八廓街转经道——小昭寺——色拉寺——哲蚌寺——直贡梯寺——德仲温泉——甘丹寺——甲玛沟，用时 3-4 天

线路详情

如果说布达拉宫是拉萨的标志，那么围绕大昭寺的八廓街就是拉萨的灵魂。沿着转经道，跟随身穿藏袍手持转经筒的藏族老人，与磕等身长头的朝圣者同行，感受他们的虔诚和友善的笑容。

色拉寺、哲蚌寺、甘丹寺是黄教的三大寺院，直贡梯寺在藏传佛教中地位很高，拥有最著名的天葬台，与直贡梯寺相距 15km 的德仲温泉，是莲花生大师开过光的，受到信徒的追捧，而甲玛沟则是松赞干布的出生地。用三到四天时间做一次心灵的朝圣，所经过的都是藏传佛教中地位显赫的寺院和重要圣迹。

从药王山出发，一路去探秘

线路特色：拉萨总能带给你一些惊喜，因为你永远能有新发现。虽然在不为人注意的角落，这些隐秘的圣迹依然散发出迷人的光泽。

线路设计

药王山摩崖石刻——功德林——关帝庙——宗角禄康——扎基寺——帕帮喀；扎叶巴寺——楚布寺——热振寺，用时 2-3 天

线路详情

前半程在拉萨市区，也是大转经道的一部分。药王山摩崖石刻、功德林、关帝庙、扎基寺，他们虽不如大昭寺和三大寺院那么名声显赫，但也是拉萨圣迹不可分割的一部分；又因为游客稀少，所到之处遇到的都是本地转经的人，更有一种贴近拉萨的独特感受。



后半程在拉萨的郊区或附近县区，四大修行地之一的扎叶巴寺、拉萨最古老的寺院帕帮喀，以及 800 多年历史的噶举派主寺楚布寺、建于北宋年代的热振寺，这里虽是远离市井的偏僻远山，却隐藏着悠久的历史底蕴。

秋色之旅

线路特色

拉萨是金色之城，最金是它的秋色。

线路设计

仙足岛——拉萨河——对岸登高俯瞰拉萨全景——拉鲁湿地——白杨景观大道——金色池塘，用时 1 天

线路详情

秋天的拉萨河水是一种绿如蓝的景象，映衬着河边金黄的白杨树，夕阳西下时，河边的山也被余晖熏染得金灿灿的。仙足岛对岸的小村庄也被包围在一片金黄之中，登上小村背后的山坡，整个拉萨城呈现眼前，点缀着片片明黄的秋色。位于市区的拉鲁湿地也呈现出美丽的秋景，水草红黄相间，候鸟开始迁徙到此过冬。拉萨周边有著名的景观大道，两旁尽是高大笔直的白杨和银光闪烁的胡杨，仿佛走在油画中，风一吹，便是黄叶飞满天……而拉萨以东的一处垂钓休闲的树林，两座普通的小屋倒映在水中，很有童话味道，被摄影人昵称为“金色池塘”，是拉萨秋景的代表作。

以上各类主题行程为[拉萨影像小栈](#)分享：体验拉萨的 N 种方式
更多主题行程详情请见：<http://www.mafengwo.cn/i/597203.html>

外部交通 Getting there

进入拉萨可以通过火车、飞机和汽车三种方式，当然，强悍的驴友也会选择骑行、搭车或徒步进藏。

火车

北京、上海、广州、西宁、兰州、成都、重庆都有始发至拉萨的车次，非常方便。

对于初进高原的人群，火车进藏是最好、最方便的选择，海拔上升较为缓慢，旅客可以逐步适应高原的低气压。而且青藏铁路沿线的风景非常美丽，虽然乘坐的时间较长，却不会觉得乏味。

拉萨火车站

地址：拉萨市柳梧新区堆龙德庆县柳梧乡境内

联系方式：0891-6756221

到达交通：乘 1、13、14、30 路等公交车在火车站下车可达

飞机

成都、北京、上海、广州等国内多个城市都有飞往拉萨的航班，游客进出非常方便。多数去拉萨的游客会选择从成都、重庆乘飞机前往，因为成都、重庆与拉萨之间每天有多次航班往返。另外，从尼泊尔的加德满都也有航班飞往拉萨，这是许多国外旅行者进入西藏的方法。

拉萨贡嘎机场

地址：山南地区贡嘎县甲竹林镇

联系方式：0891-6216465

到达交通：

1. 可乘坐机场大巴往返机场于拉萨市区，中途停靠金珠中路（立交桥下）、西郊客运站，终点为布宫东边的民航局。车次很多，约十几分钟甚至更短时间就有一趟，票价 30 元 / 人，车程约 45 分钟。
2. 也可乘出租车前往，车费较贵，在 150-200 元，且安全系数不如民航班车高。

汽运

拉萨主要有四个汽车客运站，分别为东郊、北郊、西郊和柳梧客运站，每个客运站承担的主要运输方向有所不同，包括林芝、山南、日喀则、阿里、那曲等地区。拉萨到樟木、昌都、江孜、拉孜等偏远城镇无固定班车。到狮泉河、普兰、尼玛、芒康等地，则只能包车或搭便车。

大昭寺广场西南边有许多前往甘丹寺、桑耶寺等周边地区的短途班车。

东郊客运站

主要是去往林芝、八一等地的班车。

地址：拉萨市城关区江苏东路 3 号

联系方式：0891-6340523

到达交通：乘 9、15、25、27 路等公交车在东郊客运站下车可达

北郊客运站

主要是去往阿里、那曲等地的班车。

地址：拉萨市城关区扎基中路 11 号（近色拉中路）

联系方式：0891-6922104

到达交通：乘 13 路公交车在区组织部生活区站下车步行约 140 米可达

西郊客运站

主要是发往日喀则、山南、那曲等地的班车。

地址：拉萨市城关区民族南路 1 号

联系方式：0891-6824469/6831812/6719569

到达交通：乘 1、5、9、10、15、18、19 路等公交车在纪念碑站下车可达

柳梧汽车站

主要是发往昌都、樟木等地的班车。

地址：拉萨市柳梧新区拉萨火车站西边

联系方式：0981-6947204

到达交通：乘 1、13、14、30 路等公交车在火车站下车可达

1. 购票时要警惕扒手，还有些私营车主见了你的行李就往他的车上扛，也比较可怕。
2. 长途车发车地点：除长途站外，还有其他地点，在决定坐什么车之前应事先打听好。比如吉日旅馆附近的客运站分站有去日喀则的长途班车，娘热路民航售票处门口不时也有走青藏线去成都的长途班车等。另外，每天一早大昭寺会有发往周边寺庙的朝佛车，很方便。同时，每天早上到中午有很多去往日喀则和泽当的私营小巴也从长途汽车站的门口发车，和国营的长途汽车竞争激烈，优点是车次多、方便。
3. 东措和平措青年旅舍是西藏自助旅行者最主要的集散地，如果想要找人结伴同行请关注这几处门口的留言板。



其他交通方式

公路

自驾、包车、骑行、搭车、徒步等热门入藏方式均从几条主要公路进行。

目前有 8 条进藏公路，分别是青藏公路（G109）、川藏南线、川藏北线、滇藏公路、新藏公路（G219）、中尼公路、青康公路、丙察察线。

青藏公路

青藏线为进藏公路中的主动脉，是世界上海拔最高、线路最长的柏油公路，也是目前通往西藏路程最短、路况最好且最安全的公路。青藏公路是有客运班车营运的线路，普通家用轿车也可以上路。沿途景观有草原、盐湖、戈壁、高山、荒漠等。昆仑山口、五道梁、唐古拉山口等路段海拔较高且气候严寒多雨雪，应备足防寒衣物，并随身携带预防及治疗高原反应的药物。

走向：西宁——湟源——倒淌河——茶卡——都兰——格尔木——昆仑山口——五道梁——沱沱河沿——唐古拉山口——安多——那区——当雄——羊八井——拉萨

川藏线

川藏线是进入西藏首府拉萨的主要公路之一，也是其中最具挑战性且风景最为迷人的探险旅游路线。因为海拔高、地形地貌的变化，沿途的自然景点极为丰富。两条线途中需翻越 21 座海拔 4000 米以上的山隘，跨越 14 条波涛汹涌的江河，再加上以藏族为主的民族风情，所以川藏线素来是自驾、骑行的首选线路。

川藏线分为南线和北线。

川藏南线

川藏南线主要以自然风光见长，经过南迦巴瓦、加拉白垒、巴松措、雅鲁藏布江等著名景点。目前，川藏南线成都至雅安段为高速公路，林芝后直到拉萨为高等级公路，其余除芒康到左贡在修路、通脉排龙有三十多公里土路外，都是柏油路。

走向：成都——雅安——泸定——康定——新都桥——雅江——理塘——巴塘——竹巴笼——芒康——左贡——邦达——八宿——然乌——上察隅——波密——通麦——林芝——八一——工布江达——墨竹工卡——拉萨

川藏北线

川藏北线从昌都到那曲的 742 公里全是土路，川藏北线路不算险峻，难走是因为全线在修路，到处是大坑。目前，柏油路尚未贯通。

走向：成都——丹巴——新都桥——道孚——炉霍——甘孜——马尼干戈——德格——金沙江大桥——江达——昌都——丁青——巴青——那曲——当雄——拉萨

滇藏公路

滇藏公路是几条入藏公路中海拔最低的通道，全线最高海拔只有 4300 米的（红拉雪山口）。沿途气候温和湿润，林木繁茂。由于横断山脉受澜沧江、金沙江等大河的切割，山高谷深，公路落差很大，一天之内便可经历四季不同的气候和风光。

滇藏公路的最佳行车季节为每年 8-10 月，其中中甸至芒康段经常在雨季时常出现塌方甚至泥石流暴发，应提前打听路况以便耽搁。滇藏公路无直达客车，沿途需转数次车，且德钦至芒康无客车，只能搭乘货车前往。

走向：昆明 353——大理 166——丽江 145——中甸 152——德钦 103——盐井 111——芒康，可延伸至邦达 171——昌都，与川藏北线相通。全长 2300 千米，属国道 214 段。

新藏公路

新藏公路沿线翻越昆仑山脉的 10 个山口，最高海拔为 6700 米的界山大坂，海拔 5000 米以上的线路有 130 千米，是世界上海拔最高的公路。新藏公路沿途多经渺无人迹的荒地，加之气候恶劣、空气稀薄，行程颇为艰苦。但那连绵的雪山、密布的湖群、随处可见的大量野生动物，使这里成为探险者的乐园。

新藏公路冬春两季大雪封山，无法通行，最佳行车时节是 5 月初至 10 月中。沿途气候恶劣且食宿条件差，应备足防寒衣物、药品、干粮和睡袋。叶城与狮泉河两地相距 1100 千米，车程约需三天。狮泉河与拉萨两地相距 1741 千米，车程约 6 天。新藏公路没有公共汽车来往，旅游交通主要依赖便车及租车。

走向：叶城 246——麻扎大板 123——三十里营房 181——泉水沟 141——界山大板 320——日土 117——狮泉河——巴噶——萨嘎 293——拉孜 157——日喀则 274——拉萨。全长 2611 千米，属国道 219 段。

更多线路详情可参见[张愚](#)的《细说 8 条进藏公路》

自驾、骑行

自驾和骑行是进入拉萨的热门方式，但是突发状况可能比较多，所以一定要做好充足的准备。选择合适的车型，带上必要的生活用品和食物，最好具备一定的野外生存知识。

自驾、骑行小技巧

时间：

建议出发时间选择每年的 5 月-6 月底，7 月下旬至 8、9 月份是西藏雨季。

装备：

1. 常用药物：必须携带，以备在荒无人烟之地身体不适所用。通常需要预防感冒的、消炎止痛的、预防腹泻的、健胃消化的等类型的药品。建议带上葡萄糖口服液，对恢复体力和抗高反有妙用。

2. 质地优良的大保温杯：初上高原，需及时补充水分，高原寒冷温度低，热饮同时增加身体温度，对避免感冒发烧有益。次日赶路或者中午吃饭别忘记加热水。

3. 食物：建议多携带高热量的食品，比如巧克力、牛肉干，压缩饼干也需要带上一些，备足 2-3 天的量即可。一来雨季的川藏线塌方非常频繁，如遇塌方被困，不至于断粮；二来沿途不少地方的饮食环境都非常的差，很不卫生，极易出现水土不服的现象。

4. 矿泉水：喝完一定要补充，最好每天再购买一瓶红牛。

5. 四件“法宝”（拖鞋、干鞋器、电吹风、插线板）：不管是川藏还是青藏，除了青藏线上的格尔木，其余大部分地方的住宿条件都比较差，插座更是少得可怜，有的地方 4-5 人间就一两个插座，根本不够用。即使是夏季，高海拔地区的气温也不会很高，而且西藏部分地区经常会在晚上下雨，衣物难干，若白天不慎弄湿了衣鞋，干鞋器、电吹风等就可以派上用场。



搭车

川藏线、滇藏线搭车小技巧

比较固定的车有从波密、察隅等地往成都运木材的货车，不定期载客往成都的吉普车、桑塔纳。

每个县都有一个招待所是司机的聚散地。如：波密的粮食局招待所、然乌的平安旅社（一大早在三岔路口等候，可兼顾从察隅上来的车）、八宿的未知、帮达的帮达兵站、左贡的县政府招待所（每周五有从昌都到芒康的大巴，当晚停左贡，周六到芒康，周日返回）、芒康的县招待所（往盐井、德钦方向的货车不少，注意牌照为云R的车）、德钦的县招待所（每日下午3点有往明永冰川的班车，第二天早8点返回；货车一般早上6、7点出发，下午车比较少）。

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，乐意接待旅游者。

更多关于搭车的注意事项，请下载蚂蜂窝的《[搭车去西藏](#)》攻略

内部交通 Getting there

拉萨内部交通十分便利，有公交车、出租车、三轮车、包车等多种交通方式。

公交车

拉萨市内几十条公交线路，覆盖绝大多数市内地区，出行非常方便，但不适合赶时间的朋友。其中24路为旅游专线，可达市内基本主要景点。

全程票价均为1元，自动投币。

运行时间：夏季 6:40-22:00，冬季 7:00-22:00

出租车

拉萨出租车实行打表计费，起步价10元/3公里，超过部分按2元/公里计算；超过8公里，加收50%返空费；等车时间超过6分钟，每4分钟收取1元等候费。

由于拉萨市区范围较小，一般在起步价内都能到达；但去市郊的哲蚌寺、色拉寺等都会超过起步价。

三轮车

三轮车是拉萨的特色交通工具，每车可坐2-3人。遍布在拉萨的大街小巷，但不允许穿过布达拉宫广场前的北京路。上车前一定要先议价，一般开口都是30元左右。

自行车

拉萨市区内的各主要路段都设置了公共自行车租赁点，游客可以通过实名办理租车卡，从任何一个租车点租用自行车，并且可以从其他的租赁点还车。

游客若想办理租车卡，除本人身份证的原件及复印件以外，还需要缴纳500元，其中400元为押金，100元是充值租车的费用。

租赁自行车的费用为每次1小时内（含1小时）免费租用；1小时以上至2小时（含2小时）收取租赁费1元；2小时至3小时（含3小时）收租赁费2元，超过3小时每小时按3元收取，当日累计最高计费66元，超过当日时间则循环累积计费。

包车

对于要去纳木错或西藏其他地方朋友来说，包车是非常方便的选择。

旺季包一辆5座的帕杰罗，一天的费用大概在1500-2000元之间，包括油费，但不包括司机的食宿。西藏很多宾馆都会为司机提供免费住宿，所以游客只需承担司机的餐费。不同的线路会有一定价格差，车龄稍老一些的车会便宜些，7座的商务车则更贵。淡季则比旺季便宜不少。

西藏有很多户外俱乐部提供包车服务，最靠谱的是从去过的朋友那里获知相关信息，另外蚂蜂窝网站上的游记里有很多蜂蜂们推荐的包车师傅。

另外值得注意的是，西藏的包车很快就会由政府统一管理，有相关资格认证，价格也可能会有浮动。所以，大家一定要从正规渠道包车，不仅出行更加方便，而且安全更有保证。

旅行路上 Travel with these

推荐歌曲

《回到拉萨》

这首经典的《回到拉萨》由郑钧创作并演唱。它不是藏族音乐，而是一首摇滚歌曲，主要是“外族人”对藏区的幻想与抒发，唱的是内心的回归跟沉淀。听到这首歌，你会不会再想去一次拉萨呢？

推荐书籍

《六世达赖仓央嘉措情歌及秘史》

六世达赖喇嘛仓央嘉措可谓是藏传佛教历史上最引人注目的一位上师，其一生行迹奇特，卓然不群。仓央嘉措才华横溢，在其短暂的一生中留下了情歌60多首。这些情歌清新明快、通俗易懂，在藏族诗歌中别具一格，至今一直在藏族民间广泛流传。

秘史则由仓央嘉措亲传弟子所做，记录了仓央嘉措的生平、经历以及他游历各方的逸事奇闻，是了解这位传奇大师的好途径。

出版社：拉萨 - 西藏人民出版社



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

