

<<西藏自助游>>

图书基本信息

书名：<<西藏自助游>>

13位ISBN编号：9787115260574

10位ISBN编号：7115260575

出版时间：2011-8

出版时间：人民邮电

作者：上海唐码城邦咨询有限公司北京分公司

页数：447

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<西藏自助游>>

### 内容概要

《西藏自助游（2011-2012版）》是在介绍西藏主要旅游景点的同时，还为读者介绍了西藏的历史、地理、气候、民俗等方面的背景资料，并从旅行专家的角度向读者提出了一些旅行建议。

《藏羚羊自助游系列：西藏自助游（2011-2012版）》适合自助旅行爱好者作为旅行指南用书，也适合一般读者用以了解西藏的历史文化和风土人情。

## &lt;&lt;西藏自助游&gt;&gt;

## 书籍目录

目录 西藏印象 9 西藏美食 23 特色西藏 29 路线推荐 35 话说西藏 41 精彩西藏 44 历史 46  
 地理 49 气候 50 政区 52 民族 52 节庆 56 语言 57 宗教 59 藏餐 65 特产 68  
 文化 71 地图和书籍 77 旅行计划 78 旅行季节 80 预算 81 到达与离开 82 区内交通  
 83 住宿 89 餐饮 90 安全 93 装备 94 高原反应 98 其他健康事宜 101 不适宜到西  
 藏旅行的人 102 皮肤保养 102 邮政 103 电信 103 网吧 103 银行和ATM 103 医疗设  
 施 104 证件手续 104 旅行投诉 106 电力供应 108 厕所 108 作息时间 109 妇女和儿童  
 旅行者 109 进藏路线 110 铁路 112 公路 117 拉萨地区 156 拉萨地区必游 158 解读拉萨地区  
 162 历史 163 节庆 164 特产 167 最佳旅行季节 167 预算 168 到达与离开 170 区  
 内交通 174 住宿 175 餐饮 178 娱乐 181 装备 182 书店 182 邮政 182 电信 182  
 网吧 183 银行和ATM 183 医疗设施 183 旅行社 183 旅游投诉 184 安全 184 环保  
 185 出境 185 八廓街 186 大昭寺 188 布达拉宫 194 罗布林卡 202 西藏博物馆 203  
 哲蚌寺 204 色拉寺 206 小昭寺 208 药王山 209 龙王潭 210 关帝庙(即贡德林) 210  
 甘丹寺 211 直贡梯寺 214 德仲温泉 215 楚布寺 216 纳木错 216 羊八井 220 日多温泉  
 220 聂唐寺和聂唐大佛 221 日喀则地区 222 日喀则地区必游 224 解读日喀则地区 226 历史  
 226 地理 227 气候 227 节庆 228 特产 229 最佳旅行季节 229 到达与离开 230 区  
 内交通 231 住宿 235 餐饮 238 电信 239 网吧 239 银行和ATM 239 生活设施 239  
 摄影 239 边境证 239 其他信息 239 扎什伦布寺 240 夏鲁寺 243 班禅新宫 243 羊卓雍  
 错和桑丁寺 243 江孜城堡抗英遗址 245 白居寺 246 萨迦寺 248 珠穆朗玛峰 249 樟木口  
 岸 256 亚东 258 东嘎寺 259 阿里地区 260 阿里地区必游 262 解读阿里地区 266 历史 267  
 地理 268 气候 268 特产 269 最佳旅行季节 269 到达与离开 270 中心城镇 279 区内  
 交通 281 住宿 283 餐饮 284 邮政 284 电信 285 供电 285 网吧 285 银行和ATM  
 285 旅行机构 285 神山冈仁波齐 286 转山 289 圣湖玛旁雍错 296 转湖 298 鬼湖  
 301 纳木那尼峰 302 尼泊尔大厦与普兰国际市场 302 科加寺 303 札达土林 304 托林寺  
 305 古格王国遗址 306 东嘎皮央 312 班公错湖 312 日土岩画 313 那曲地区 314 那曲地区  
 必游 316 解读那曲地区 318 历史 321 地理 321 气候 322 政区 323 特产 329 最佳旅  
 行季节 329 到达与离开 330 区内交通 330 住宿 331 电信 332 网吧 332 银行 332  
 安全 332 环保 333 摄影 333 其他信息 333 当惹雍错和象雄王国遗址 334 那曲赛马节  
 336 穿越藏北的旅行 339 林芝地区 344 林芝地区必游 346 解读林芝地区 348 历史 350 地理  
 351 气候 352 政区 352 僧人 353 节庆 353 宗教 354 人文 355 特产 358 最佳旅  
 行季节 359 预算 360 到达与离开 362 区内交通 363 住宿 365 餐饮 366 邮政 366  
 电信 366 网吧 367 银行和ATM 367 生活设施 367 医疗机构 367 旅行机构 367 安全  
 367 环保 368 巴结巨柏林 370 巴松错 371 南迦巴瓦峰 374 米堆冰川 376 雅鲁藏布大  
 峡谷 377 墨脱县 379 最佳旅行季节 380 到达与离开 381 食宿 383 装备 384 摄影 387  
 山南地区 388 山南地区必游 390 解读山南地区 392 历史 393 地理 394 气候 395 政区  
 395 宗教 395 人文 396 特产 397 最佳旅行季节 398 预算 398 到达与离开 400 区  
 内交通 401 住宿 401 餐饮 402 邮政 403 电信 403 网吧 403 银行和ATM 405 医疗  
 机构 405 旅行机构 405 安全 405 环保 405 摄影 405 桑耶寺 406 青朴修行地 411  
 雍布拉康 413 昌珠寺 414 藏王墓 416 拉姆拉错 417 昌都地区 418 昌都地区必游 420 解读昌  
 都地区 422 历史 423 地理 426 气候 426 政区 427 宗教 427 舞蹈 428 特产 429  
 最佳旅行季节 429 预算 431 到达与离开 432 区内交通 433 住宿 436 餐饮 437 邮政  
 437 电信 437 网吧 437 医疗设施 439 旅行机构 439 环保 439 安全 439 摄影 439  
 强巴林寺 440 “大脚印”奇观 442 卡若文化遗址 442 然乌湖 444 孜珠寺 446 维色寺  
 446 盐井古盐田 447

## <<西藏自助游>>

### 编辑推荐

西藏，你魂牵梦萦过吗？

蔚蓝的天空、洁白的云朵、碧绿的草场、成群的牛羊、雄伟的建筑、神秘的殿堂、晶莹的雪山、缤纷的森林、清澈的湖泊、淳朴的民风、虔诚的信仰……这片被认为离天最近、最为洁净的土地，到处都散发着一种魔力，人们在这里感受到的是心灵的震撼和灵魂的净化。

珠穆朗玛以无与伦比的高度傲立于雪域高原，有多少人梦寐以求想要一睹它的风采；布达拉宫、大昭寺等远近闻名的寺院矗立于青山绿水之间，朝圣者和游客纷至沓来；纳木错、羊卓雍错、玛旁雍错水天相接，碧波荡漾，信步湖畔宛如进入了人间仙境。

由上海唐码城邦咨询有限公司北京分公司编著的《西藏自助游（2011-2012版）》是一本全彩印刷，超多美图，精彩呈现新疆之美！

让你轻松变得旅游达人！

<<西藏自助游>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>