

<<圣宴西藏>>

图书基本信息

书名：<<圣宴西藏>>

13位ISBN编号：9787503236242

10位ISBN编号：7503236248

出版时间：2009-1

出版时间：中国旅游出版社

作者：谭祎波

页数：330

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>

## <<圣宴西藏>>

### 内容概要

这是一本介绍西藏的自然景观和人文景观的旅行指南类图书。  
全书按照总述、民俗、宗教、青藏铁路、西藏六大旅游区五大板块的分类（共十一个章节）全方位、多角度地将西藏美景呈现在读者眼前。  
全书内容丰富，资讯翔实、齐全，是去西藏旅行的十分有用的指南类旅游工具书。

## <<圣宴西藏>>

### 作者简介

谭祎波，深圳企划人，著名旅行作家和环保志愿者。

以朴素的方式在西部行走，追寻“自由感觉”（网名和笔名）的意境，深爱并九次走进青藏，三赴可可西里。

以专家身份推荐拉萨、日喀则入围“倾国倾城：最值得向世界介绍的中国名城”。

典型的完美主义者，敬畏自然，热爱生命，习惯以处女座的严谨留下心灵记录。

出版有《新疆行知书》、《徒行西部》、《沿着青藏铁路去旅行》、《45000里中国边境游》、《香巴拉之魂》等作品，深受读者喜爱。

## &lt;&lt;圣宴西藏&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 梦牵圣地——雪域之旅 雪域历史 雪域地理 雪域气候 西藏交通 进藏公路 航空 青藏铁路 出行西藏 西藏旅游线路 七大旅游区 三大旅游廊道 四条旅游环线 两条东西大环线 徒步旅游线路 上路准备 绿色环保 旅行费用预算 银行 通信网络 西藏摄影 旅游租车 西藏安全 应对高原反应 慢性高原病 进入野外的注意事项 冬游西藏 进藏的证件 办理尼泊尔签证 西藏旅游局驻外办事机构 旅游投诉 常用藏语汉语对照(50词汇)

第二章 世俗西藏——藏族风情 藏族概览 西藏传统节日 藏历新年 雪顿节 藏族服饰 藏袍 藏帽 靴子 藏族饮食习惯 藏餐 糌粑 酥油茶 手抓羊肉 青稞酒 酸奶 血肠 其他食品 藏族民居 藏族礼俗 献哈达 做客 藏族的禁忌 名字 婚俗 生育 丧葬 藏医学 藏族艺术 唐卡 宗教绘画 嘛呢石刻 歌舞 格萨尔说唱 面具 民族手工艺品 藏族银器 藏式刀具 牛羊头工艺品 藏毯 传统藏香 藏纸 高原美物 冬虫夏草 雪莲花 人参果 鹿茸 红景天 其他特产与纪念品 市场监管

第三章 灵魂归宿——宗教风情 藏传佛教 主要教派 藏传佛教寺庙 释迦牟尼 宗喀巴 弥勒佛 大日如来 欢喜佛 财神 大鹏金翅鸟 佛塔与灵塔 嘛呢堆 风马经幡 六字真言 跳神舞 辩经 民间宗教活动 煨桑 嘛呢康活动 斋戒 转山、转湖 朝拜 法事与法会 其他

第四章 天路之旅——青藏铁路旅行 世界顶级的铁路旅行线 高原列车 绿色的青藏铁路 地震景观 野生动物景观 “高原精灵”藏羚羊 野牦牛与藏野驴 站点介绍 西海锁钥——西宁 睡莲上的塔尔寺 青海湖 青海湖151景区 鸟岛与沙岛 两弹基地——原子城 梦幻开始的地方——格尔木 格尔木站周边重要景点 察尔汗旅游区 万山之祖——昆仑山 三岔河大桥 玉珠峰 玉虚峰 可可西里国家级自然保护区 不冻泉 索南达杰自然保护站 清水河特大桥 长江源区 楚玛尔河 五道梁 风火山及风火山隧道 长江源特大桥与沱沱河 雁石坪

第五章 万里羌塘——“黑河”那曲 万里羌塘 西藏第二站——安多 品味安多 唐古拉山 长江源头——各拉丹冬 错那湖 色尼河畔的那曲 旅行资讯 交通 住宿 餐馆 购物 娱乐 旅游机构 羌塘恰青 赛马艺术节 品味那曲 孝登寺 卓玛峡谷 桑丹康桑雪山 夯锚自然保护区 古露风情 羌塘国家级自然保护区 双湖特别行政区 普诺岗日冰川 申扎黑颈鹤国家级自然保护区 当惹雍错 比如骷髅墙 白嘎-羊秀自然景区 那曲溶洞景观

第六章 阳光圣城——“神明之地”拉萨 魅力拉萨 阳光圣城 旅行资讯 旅行季节 交通 住宿 餐饮 酒吧 购物 休闲娱乐 安全问题 拉萨相关电话 旅游机构 品味拉萨 布达拉宫 大昭寺 八廓街 罗布林卡 西藏博物馆 宗角禄康 小昭寺 哲蚌寺 色拉寺 娘热民俗风情园 药王山 关帝庙 扎吉拉姆寺 拉萨河风光与聂塘佛像 拉萨周边之旅 甘丹寺 楚布寺 热振寺 直贡寺 甲玛沟 日多温泉 峻巴渔村 羊八井 纳木错 念青唐古拉山 藏北草原八塔 “当吉仁”赛马艺术节

第七章 雪域江南——“太阳宝库”林芝 雪域江南 旅行资讯 品味林芝

第八章 神秘藏源——“猴子玩耍地”山南 神秘藏源 旅行资讯 品味山南

第九章 圣火名城——“水土肥美的庄园”日喀则 圣火名城 旅行资讯 品味日喀则

第十章 象雄古域——“上部”阿里 象雄古域 阿里的中心——狮泉河 旅行资讯 走进阿里 品味阿里 转湖 转山 跨越世界屋脊的新藏线

第十一章 康巴之乡——“水汇合地”昌都 康巴之乡 旅行资讯 品味昌都

## &lt;&lt;圣宴西藏&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：第一章 梦牵圣地——雪域之旅这片雪域高原积淀了千年的历史沧桑，古朴而厚重——神山圣湖酣睡着亿万年的冰雪风霜、流传着古远的神话传说；明澈的蓝天、灵动的白云，流淌着纤尘不染的纯净与触手可及的亲切，仰面而来的阳光和心灵一样晶莹澄净；寺庙仿如岁月一样古老，那檐下的经轮已彻悟佛的奥义，永不停歇地伴诵着六字真言；哈达和信仰一样纯洁，它和磕长头的信徒一同丈量过这片辽远的大地；风马旗和信徒一样虔诚，它和雄鹰一同守护着这片净土之上质朴的人民；八廓街在阳光下慵懒地延伸，像安详的老喇嘛用注满慈爱的目光凝视着那些高原红；香醇甘甜的青稞酒、浓香馥郁的酥油茶洋溢着藏民族的爽朗和热情……聆听、感悟与寻找！

离去后，还会为之魂牵梦萦一次旅程，一生回味！

雪域历史藏族先民自远古以来就居住在雅鲁藏布江中游两岸。

青藏高原及邻近地区可能是人类起源地之一。

藏族流传着猕猴与罗刹女结合繁衍藏人的传说，大量石器时代遗址，验证了藏族存在着一种古老的土著文明。

7世纪，吐蕃王朝迅速壮大，其国都最早在山南的雍布拉康。

第三十二代吐蕃王把国都迁到今墨竹工卡县境内的甲玛地方。

后藏王松赞干布统一西藏，兼并了青海的吐谷浑国，灭掉了康区的诸羌部落，定都逻些（今拉萨），建造布达拉宫，创造了藏文和历法。

641年，松赞干布迎娶文成公主，并从唐朝引入造酒、碾磨、纸墨等生产技术，遣贵族子弟到长安学习，奠定了吐蕃与唐朝二百余年的“甥舅亲谊”。

李世民六难吐蕃求婚者的故事生动地展现在布达拉宫的壁画上。

710年唐金城公主远嫁吐蕃王赤德祖赞，她资助僧人入蕃建佛寺译经，留下了公主悲伤摔宝镜、小王子明辨亲舅等动人传说。

822年，唐蕃双方举行了隆重的会盟仪式，“唐蕃会盟碑”共有三块，其中的一块至今立于拉萨大昭寺前。

842年，吐蕃王朝因王室内讧、部族混战、奴隶大起义而分裂瓦解，地方势力间的战争持续了四百余年。

1247年，萨迦派高僧班智达同蒙古汗国皇子在凉州议定了萨迦地方政权与西藏诸部归顺蒙古汗国，西藏地区正式归入元朝版图。

自此，一直在中国历届中央政府的有效管辖之下。

1260年，元朝皇帝忽必烈封萨迦法王八思巴为国师。

元朝中央任命了总管西藏事务的行政长官和13个万户长，并在西藏清查户口，设立15个驿站，确立了“乌拉”（意为差役）制度。

1354年，帕竹噶举派建立政教合一的地方政权，成为西藏大部分地区的统治者。

## <<圣宴西藏>>

### 编辑推荐

《圣宴西藏:完全旅行手册》将向你讲述：我不知道人们从哪里来，却知道他们要往何处去。

为什么要去西藏，相信一千位游客心中会有一千种答案！

或许只因它是唯一的包容万千的西藏。

西藏，珍藏着信仰、智慧、力量、幸福与梦想。

离太阳最近的地方。

西藏，一个让身体下地狱，眼睛上天堂、灵魂回故乡的地方。

<<圣宴西藏>>

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>