



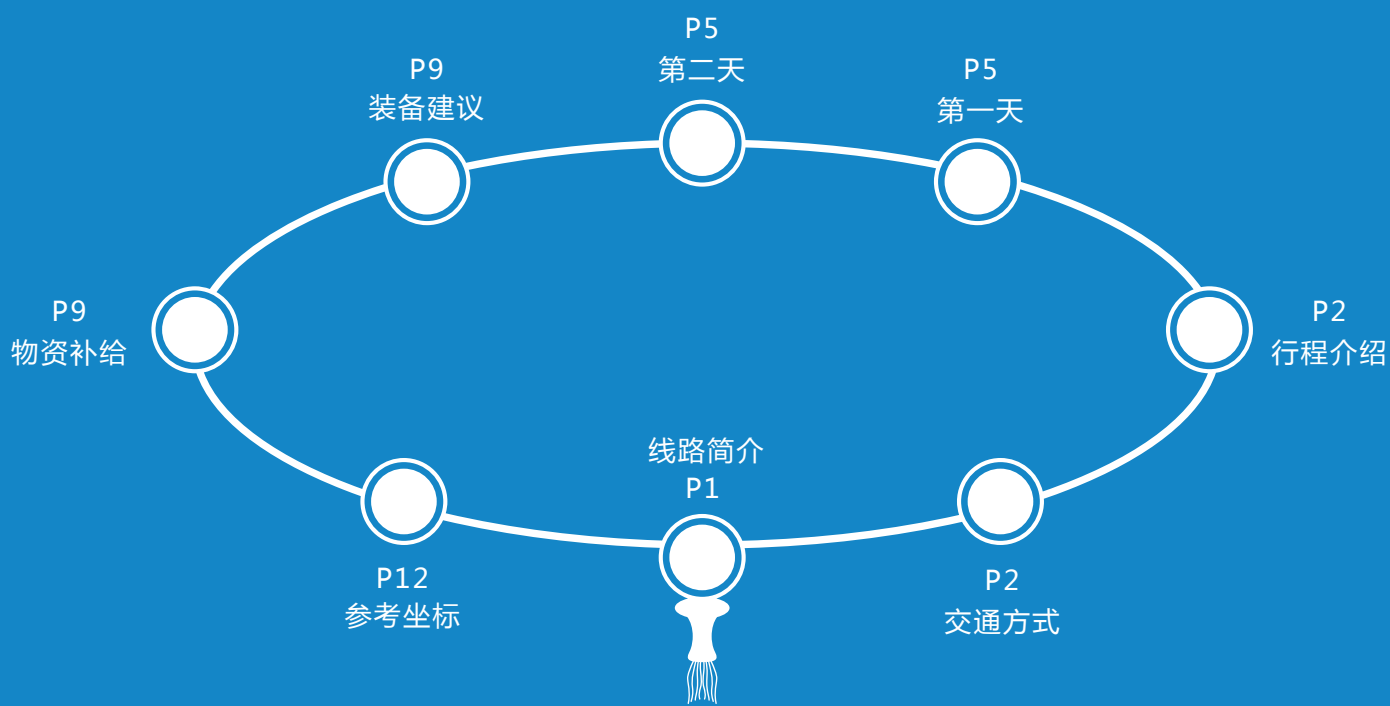
玩转户外全天候



100条徒步路线之
纳木错转湖

纳木错转湖

作者：zh454



Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

纳木错转湖介绍

马年转山、羊年转湖，据说是佛祖给人间留下的旨意。纳木错是身、语、意之圣地，也是圣地之中最殊胜者。如果在别处修行100年才能成佛的话，在这里弹指间就能修成。修行者绕湖而行，便可行到无量的功德和渊博的知识.....



纳木错位于西藏中部，是中国第三大咸水湖（原本是我国第三大咸水湖的西藏色林错面积已超纳木错，成为仅次于青海湖的我国第二大咸水湖。

截至2014年6月，色林错面积已达2391平方公里，比纳木错多出369平方公里-中国科学院青藏高原研究所）。

湖面海拔4718米，形状近似长方形，东西长70多千米，南北宽30多千米，面积1920多平方千米。

是世界上海拔最高的大型湖泊。纳木错的湖面像海一样辽阔，玛尼堆连成的轨迹，摇曳的五彩经幡，她圣洁的美让人无法抗拒。在纳木错，无比真实的云彩蔓延在青绿色的湖水上，内心感觉一片宁静。

经幡寄托着藏民对于天神的虔诚，飞扬中绘出神圣的美。红色的光芒染上云彩，镜子般的湖泊倒映美景。巨石耸立，像极了千年不动的神灵俯瞰大地。

扎西半岛是纳木错最大的半岛，也是游览纳木错最重要的景点。

纳木错生态旅游景区内主要景点有：迎宾石（夫妻石）、合掌石、善恶洞等。每逢羊年，虔诚的佛教徒纷纷前来转湖朝佛，这时湖边的恰催寺、扎西切寺、谷穹寺、多加寺等，为祭祖圣地，壮观、热闹非凡。

信徒们转湖时，把各种供品投入湖中，祈求风调雨顺、吉祥如意。



他们绕湖一周，一般要耗时半个月左右，在二百多公里的湖岸上，到处都留下了他们的踪迹。玛尼墙由无数的经石堆成，有的经石字迹清晰，有的斑驳难辨，这是千百年来信徒们在转湖后留下的。

每个到过纳木错的人，整个灵魂都仿佛被纯净的湖水所洗涤。

站在纳木错湖边，这世界上最高最美的神湖让人震撼，仿佛置身于一个蓝色的世界。淡蓝、浅蓝、灰蓝、宝蓝、深蓝以及深邃如墨一样的蓝黑，这由浅而深的蓝色，蓝得清澈，蓝得丰润，蓝得迷人，似乎包容了世界上一切的蓝色。

念青唐古拉山脉是中国青藏高原主要山脉之一。主峰念青唐古拉峰海拔7111米，晴朗的天气可以在纳木错湖边远眺雪山主峰雄伟壮观之景色。

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

交通介绍

北京-拉萨	北京到达拉萨的交通方式分为飞机、火车、自驾三种。	
飞机	火车	汽车自驾
北京-拉萨	北京西-拉萨	拉萨是西藏最大的公路枢纽，公路四通八达，现在有四条主要的进藏公路，即青藏公路、川藏公路、滇藏公路、新藏公路。另外，还有一条通往尼泊尔的中尼公路。
中国国际航空公司	T27 空调特快	
CA4112	始:北京西20:00	
09:00首都机场	终:拉萨14:42	
15:15贡嘎机场	运行42小时42分	
经停成都 双流机场	票价：硬座 ¥360	
票价：经济舱2800元左右	硬卧 ¥763	
（依据旅游季节浮动）	软卧 ¥1186	

拉萨-纳木错	拉萨到纳木错距离240公里，推荐包车。包车价格不同时期会有变动，由于要翻山，很多急弯，两边是峭壁和深谷，所以一定要找有经验的司机。9月底我们去的西藏包车价格大概是每天1800元，车型为TOYOTA丰田越野车。
--------	--

行程介绍

川藏公路

北线走向：成都394→马尔康267→炉霍95→甘孜207→德格111→江达228→昌都480→巴青256→那曲164→当雄162→拉萨。全长2121千米，属国道317段。

川藏北线也可按如下线路走：成都→雅安→康定→新都桥→炉霍→甘孜→拉萨。

南线走向：成都147→雅安163→泸定62→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127→工布江达206→墨工卡73→拉萨。全长2140千米，属国道318段。川藏北线是西藏与内地间通车的第一条公路（1954年底开通），所过地区多为牧区，海拔更高，人口稀少，景色原始壮丽。川藏南线于1958年正式通车，所经过的地方人口相对密集，沿线都为高山峡谷，风景更为秀丽。

沿川藏公路进西藏，须翻高山、跨急流，路途艰辛且多危险，但一路景色壮丽，有雪山、原始森林、草原、冰川和若干大江大河（金沙江、澜沧江、怒江等），是旅游探险爱好者和摄影师的极乐所在。

沿川藏线进出西藏，每年的最佳时节是5月份和8月中旬-10月。川藏线经常因泥石流和塌方封路，邦达到八宿，通麦段等处最为频繁。

走川藏线一路西行海拔慢慢升高，所以不必过多地担心因缺氧而带来的高山反应。

川藏线是进藏路线中沿途县镇最多的路线，除了各种家常菜，沿途有很多山珍野味，可以一路大饱口福。

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

纳木错转湖

青藏公路

走向：西宁49→湟源55→倒淌河196→茶卡133→都兰353→格尔木158→昆仑山口120→五道梁148→沱沱河沿178→唐古拉山口91→安多140→那曲163→当雄75→羊八井87→拉萨。

全长1937千米，属国道109段。该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。

滇藏公路

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。滇藏公路是四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。

新藏公路

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。

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。

中尼公路

走向：加德满都114→樟木友谊桥45→聂拉木210→定日84→拉孜157→日喀则74→尼木140→曲水55→堆龙德庆12→拉萨。全长1099千米，属国道318段。

中尼公路是一条国际公路，在中国境内长约715千米。中尼公路基本上是在喜马拉雅山脉中穿行，从拉萨西行逐渐上升，在海拔5220米的嘉错拉山口到达最高点，翻越过喜马拉雅山到达山的南麓，然后急速下降，通过樟木走出国门。由于公路是穿行在崇山峻岭中，所以中尼公路路况并不尽如人意。西藏政府已经在逐步改造。中尼边境以珠穆朗玛峰等独特的自然和人文景观吸引越来越多的中外游客前来旅游观光、科考探险，中尼公路已经成为黄金旅游线。



纳木错转湖

纳木错转湖 路线行程
D 1 - 5

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

D1

北京 → 拉萨

下午到达拉萨后，要先到预先定好的宾馆（建议把宾馆订在布达拉宫附近，以方便参观布达拉宫），在拉萨市内的住宿可能会很贵，但是旅游旺季能有个住宿的地方已经很不错了，推荐这家尧西平康，就在布达拉宫附近的北京路上，很有藏族风味的宾馆，闹中取静，中间有个院子，下午可以坐在充满阳光的院子里喝着酥油茶悠闲的发呆。日光城是拉萨的别称。

“日光城”的雨水并不少，它的年雨量是453.9毫米，比我国东部地区的许多地方还要多些，但是它的日照时间反而更长些。

这是因为拉萨下雨时间80%以上是在当天晚上8点到第二天早上8点之间，夜雨多，而第二天仍是太阳高照，天气晴朗。



稍事休息以适应高原地区对人体的反应，要注意多喝水多休息.然后在超市和户外店采购齐备必要物资，最后去布达拉宫参观。



布达拉宫是一座宫堡式建筑群，是西藏的标志，对参观布达拉宫的建议，最好不跟团，因为跟团走得很快，很多值得欣赏的地方都一哄而过很可惜的，布达拉宫珍宝馆可以去看看，至于要不要导游解说看个人需要，在布达拉宫里面到处都是导游讲解。

布达拉宫门票：旺季5月~10月，200元，淡季11月~次年4月，100元，门票每天限2300张，需提前1天预订。门票为实名制，需凭本人身份证进入，请带好身份证等有效证件。

晚上早点休息不要洗澡。

D2

拉萨 → 纳木错



早上07:00起床早餐后检查装备，带好路餐及水果，零食，地图和导航设备，氧气，以及扎营装备，乘坐租来的越野车出发，从拉萨沿109国道前行。

经过当雄县，在当雄可以参观羊八井，羊八井谷地，这条谷地处在念青唐古拉山与冈底斯山中间的一条巨大地质断裂带上。



Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

地热资源十分丰富，这里除分布有常见的温泉、喷泉外，还有喷气孔、热水河、热水湖、热水沼泽等，是世界上少见的地热“博物馆”。这里现建有中国最大的地热电站。中午到达县城中餐可以考虑吃川菜，但是不要太辣，容易上火。

下午海拔陡然提升，一路上都是白雪皑皑的大山，翻过一个雪山垭口-那根拉，海拔5190米,在那根拉山口可以停留照相，那根拉，即那根拉山口，是通向纳木错的必经之地。它在念青唐古拉山脉，海拔5190米。



在山口远眺纳木错，美丽的圣湖，犹如一面宝镜嵌在天际。念青唐古拉山脉守护着神湖，在阳光下非常美丽。下山走进纳木措湖，伸入湖心的扎西半岛上有扎西寺，湖与寺都是著名的朝圣地。



预计下午16：00到达纳木错湖边的扎西半岛，住宿推荐安排在川渝客栈，吃也在川渝饭店。



收拾停当后先出去游岛、游湖，夫妻石、合掌石，玛尼堆、小庙，登上岛顶拍摄神湖，夕阳也是不可错过的美景。远眺海拔7717米的念青唐古拉山脉主峰。纳木错就是一座在高原上安静地憩息的湖泊，湖水清澈透明，湖面海拔海拔4718米。

Columbia哥伦比亚 Omni-Tech奥米 • 防水徒步鞋

户外徒步，路况复杂，建议穿着Columbia哥伦比亚 Omni-Tech奥米 • 防水徒步鞋，轻质低帮徒步鞋，鞋帮采用Omni-Tech奥米 • 防水技术，合成革与网布鞋面。



男式Omni-Tech奥米 • 防水徒步鞋

中底的Techlite轻盈缓震技术给予你舒适的体验和缓震保护，外底更是采用了Omni-Grip户外抓地技术，抓地耐磨，适合多种地面。它可以满足你在不同路面环境行走，行走在路上，享受徒步的乐趣！



女式Omni-Tech奥米 • 防水徒步鞋

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线



晚上住宿这里，由于远离城镇所以住宿条件简单，每人200元左右，有电热毯和毛毯，夜里会很冷，一到太阳落山就开始刮风，刺骨的寒风（如果非要扎营不可的话那一定要-30度的睡袋才行）。
不但超级冷还要注意高反。

D3 纳木错 → 当雄

今天转湖开始，06：30早起登岛上去拍摄日出，要提前看天气状预报，想拍摄日出得需要老天眷顾才行，有好的日出美景满足拍摄的时候并不多。然后就是早餐了，早餐建议要有营养且含丰富维生素，以补充身体需要。
今天的行程是顺时针围绕纳木错转湖一圈距离是280公里左右（全程徒步的话，根据体力情况至少需要7至10天，本路线安排徒步这一段路属精华路段，景色绝佳，约20公里需要徒步4小时）。
转湖一定要顺时针转，就像钟表旋转的方向一样。只有环绕湖一整圈方算完成转湖，所以要适当带上路餐和饮料，水果，零食。
由扎西半岛出发，
具体路线为：扎西半岛开始徒步20公里然后乘车-嘎拉木山口-巴里村-多恰寺-布谷杂日-布拉然卡-恰多南卡岛-昂巴空龙岛-加长崔泉浴门-扎西半岛，转湖结束。



Columbia哥伦比亚 Omni-Tech 奥米 • 防水夹克

多雨季节出行，推荐穿着Columbia哥伦比亚春夏新款防水可收纳2.5层防水夹克，采用奥米•防水技术和全缝线位密封。



男式Omni-Tech奥米 • 防水夹克

这款夹克具有良好的防水性能，可迅速排出皮肤湿气，可调节风帽和下摆，防水寒气倒流。下颌采用防磨保护。



女式Omni-Tech奥米 • 防水夹克

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

D4

当雄 → 拉萨

07:00早起餐毕出发，本路线返程不走来时路，返程是经由林周县到达拉萨的。



林周县唐古乡是拉萨著名寺庙热振寺的所在地。热振寺由“噶当派”创始人仲敦巴创建于1057年，距今已有九百多年的历史。热振寺是藏传佛教噶当派的第一座寺庙，现为格鲁派寺庙。

预计17:00到达拉萨市，大昭寺和罗布林卡就在市里，趁着还没到关门时间去看一眼也不错。大昭寺始建于七世纪吐蕃王朝的鼎盛时期，是西藏现存最辉煌的吐蕃时期的建筑，也是西藏现存最古老的土木结构建筑，开创了藏式平川式的寺庙布局规式。

大昭寺融合了藏、唐、尼泊尔、印度的建筑风格，成为藏式宗教建筑的干古典范。

门票价格：85.00元

开放时间：09:00~18:00

地址：西藏自治区拉萨市城关区八角街



罗布林卡位于西藏拉萨西郊，始建于十八世纪，建筑以格桑颇章、金色颇章、达登明久颇章为主体，有房374间，是西藏人造园林中规模最大、风景最佳的、古迹最多的园林。

门票价格：60.00元

开放时间：周一至周六：09:00~18:00

地址：西藏自治区拉萨市城关区罗布林卡路21号

晚上饭后可以适当采购纪念品，在大型超市购买比较放心。

推荐阿佳牦牛肉干和酸奶酪，注意不要购买液体奶制品，飞机不让托运酸奶等液体。

D5

08:00早起，八角街购物。

八角街是围绕大昭寺修建的一条拉萨最繁华的商业街。街道以大昭寺为中心。到拉萨的人没有不知道八角街的。

但提到“八廓街”，知道的人就少多了。

其实，八廓街才是八角街的正确称呼。

据说，由于在拉萨四川人占很大比例，在四川话中，“廓”与“角”的发音相近，所以，就把八廓街误读成“八角街”了，后来，望文生义，以讹传讹，甚至以为八角街是因为环形街道有八个角了。

预计中午登机，收拾物品根据航班信息适时返程，注意乘坐飞机需提前一个半小时进安检。

然后返回北京完成此次行程。

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

装备建议

睡袋、防潮垫、背包、随身小背包或腰包、快干衣服、冲锋衣、冲锋裤、徒步鞋、保暖服、登山杖、抓绒衣、抓绒裤、棉袜、帽子、墨镜、个人特殊药品、水壶、饭盒、个人日常用品、炉具、路餐食品等。



Columbia哥伦比亚
男式防晒遮阳帽



Columbia哥伦比亚
女式防晒遮阳帽



Columbia哥伦比亚
背包40L



Columbia哥伦比亚
650ML防滑水壶

物资补给

Columbia 哥伦比亚百货大楼店	西藏拉萨市北京中路拉百购物广场二楼
Columbia 哥伦比亚百益百货店	西藏拉萨市城关区宇拓路8号百益百货四楼

注意事项

- 1.西藏特殊的高原环境，对身体会有一定的影响，因此，到西藏旅游之前一定要去医院作身体检查，在肯定自己心肺等主要脏器没有毛病的前提下，才能启程。
- 2.进入高原前后一定要禁止烟酒，防止上呼吸道感染。避免过于劳累，要养精蓄锐充分休息好。适当服西洋参等，以增强机体的抗缺氧能力。
- 3.户外装备的补充问题：拉萨户外用品店巨多，里面户外装备用品绝对能够满足户外所需。
- 4.在拉萨购置食品饮料水果可以到大型超市，在当雄和纳木错也有小型商店，沿途没有我们内地那么多的商店。
- 5.吃住推荐：西藏各地菜系以川菜和湘菜为主，藏餐一般内地人吃不习惯；拉萨住宿推荐尧西平康宾馆，因为距离布达拉宫近；当雄县住宿推荐白马宾馆，是县城最大的宾馆了；纳木错推荐川渝客栈，3人间无卫生间，有电热毯晚上还是冷，建议带睡袋加强保暖。
- 6.人身安全：现在的拉萨街头上巡逻着很多特警，下面各县治安状况良好，只要不与当地人发生纠纷，在治安方面没有问题。
- 7.住宿纳木错的扎西半岛下面就是纳木错优美的弧形湖岸线，早晚的时候异常美丽，喜欢摄影的话可以考虑拍摄晚霞和日出。
- 8.西藏夏季多雨，经常造成泥石流及塌方，可能会影响行程，所以要根据实际情况安培在拉萨周边地区设置备用景点。
- 9.购买保险方面，一定要注意购买高原险，因为有的旅游险不适用高原地区。
- 10.未经许可不得入庙，入庙后不得吸烟，庙内物品观看无妨，不可擅自触摸佛像、经书、拍照，有些地方不可以逆时针方向行进，有些密宗的地方禁止妇女进入，未经允许不能给和尚拍照合影。
- 11.拉萨的八角街名声在外，买东西时，不要随意跟商贩讲价，如果讲价不买，很可能会招致不必要的麻烦。另外，八角街假货居多，故买东西时要仔细小心，到那里只推荐观赏，不建议购买。
- 12.中国移动手机网络信号基本覆盖全境，备用电源带足即可。

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

推荐当地俱乐部

拉萨蓝火户外俱乐部

地址：拉萨市城关区仙足岛生态小区二区一排附11号

电话：0891—6904847

当地户外救援组织

西藏登山协会

地址：西藏自治区拉萨市林廓东路10号

电话：0086-891-6333720 / 6333687 / 6322934

危险因素及解决方案

冻伤：纳木措的天气变化无常，盛夏也会突然降温下冰雹雨雪。夜间气温更低。如果感冒，一天内就能引起高原肺水肿，危及生命。

解决方案：装备防水透气冲锋衣裤和鞋子，注意防寒保暖。

道路交通安全：道路崎岖，容易陷车，避让对方来车不及会发生交通事故。

解决方案：要求租用熟练的有经验的司机，越野车辆手续正规。不租黑车去冒险。

人身安全：与藏民交流困难可能会发生冲突。

解决方案：了解当地风俗禁忌，有纠纷拨打110解决。

当地特色美食

酥油茶

酥油茶藏族的一种饮料。多作为主食与糌粑一起食用。将砖茶用水煮好，加入酥油（牦牛牛奶中提炼的黄油）。酥油茶具有极高的热量，淳香可口，喝上一口，精神顿爽，有比较浓的奶味，不过确是补充体力的好东西。

糌粑

糌粑是藏族牧民传统主食之一。“糌粑”是炒面的藏语译音，它是藏族人民天天必吃的主食，与酥油茶一起搭配，别具一番风味。不过初食糌粑可能会吃不惯，建议酌情少来点。

青稞酒

美食当前，一定要有酒相伴。青稞酒，藏语称为“羌”，是用青藏高原出产的一种主要粮食——青稞制成的，有高度酒和低度酒之分，逢年过节、结婚、生孩子、迎送亲友，必不可少，它是青藏人民最喜欢喝的酒。而高度青稞酒被人称为“高原茅台酒”。

牦牛肉

牦牛肉有多种吃法，凉拌、烧烤、涮火锅或者炒菜都是不错的选择。当然，酒要喝当地的青稞酒。肉香且带有一点野味，目前已经有牦牛肉的加工厂，做成真空包装的熟食，游客购买起来也十分的方便，并能够带回家赠送朋友。在西藏当地餐厅均可吃到。

藏式咖喱

藏式咖喱是西藏地区人民普遍喜欢的食品。最常见的是咖喱牛肉盖饭，有西藏、印度、尼泊尔一带的口味，麻辣有劲。烧煮时，汤汁留的较多，以少许太白粉水勾薄芡淋于饭上，即是咖喱牛肉烩饭，风味绝佳。

酸奶

在北京东路一些主要的街拐角和八廓街胡同里一些不起眼的小卖店都能看到这种以罐头瓶为单位的酸奶卖。拌上白糖拿勺子舀着吃，够算够甜够浓厚，才叫地道。价格3-5元/瓶。

甜茶

拉萨甜茶，迄今为止已有上百年的历史，已成为拉萨餐饮文化中一道亮丽的特色饮品。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，深受人们的喜爱。

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

当地特产

藏刀

藏刀，又称藏腰刀，它不仅是西藏人民生产生活中不可缺少的一种用具，而且由于它的形状、工艺等都具有独特的民族特色，在国内外享有很高的声誉，甚至描述藏民族特征时，总把人与刀联系在一起。藏刀不仅是实用性很强的用具，同时还具有很高的艺术欣赏价值。如今，藏刀就是非常紧俏的旅游商品和馈赠礼品，深受人们的喜爱。

藏饰

藏饰泛指具有藏民族特色的饰品，一般以天然宝石、动物骨骼、藏银、藏铜手工制作。藏饰的材质、图案多被赋予吉祥的寓意，带有浓烈的藏传佛教的色彩。西藏传统首饰的表现形式，取决于藏民族的思想观念、社会形态，以及传统的生产生活方式，尤其是传统的游牧生活，更需要将全家，甚至几代人所积累的财产转化为珠宝首饰满身披挂，而四处搬迁去寻找水草丰盛之地，既安全又方便。

所以藏民族所穿戴披挂的不仅是服装饰件，而且是一笔巨大的财产，显示的不仅是美，而且象征着豪华与富有。

周边其它线路推荐

日喀则

日喀则地区最大的寺庙扎什伦布寺，此寺与拉萨的哲蚌寺、色拉寺、甘丹寺，青海的塔尔寺，和甘肃南部的拉卜楞寺并列为黄教的六大寺。始建于公元1447年9月。主要有十世班禅灵塔殿、世界上最大的强巴佛铜像、十世班禅灵塔殿前面的汉佛堂、可容僧侣3800人的措钦大殿、以及由一世达赖根敦珠巴创建于1468年，至今已有500多年历史的晒佛台。

西藏尼木吞巴景区

作为藏香发源地，吞巴以“不杀生之水”为源动力，经有着1300年历史传承的原始水磨藏香制作工艺而产手工藏香,这种水磨藏香制作技艺已被列入国家级非物质文化遗产。因有不杀生之功德，尼木藏香是西藏的敬佛上品，并享誉海内外。景区内至今仍完整的保存了吞弥·桑布扎故居、经堂、吞巴庄园等古建筑。景区现拥有8项国家级、自治区级非物质文化遗产。同时也是最著名的、最集中、最为完整的地区的民族手工业集聚地。在此可以观赏西藏最原始的水磨藏香制作过程，从采掘原材料、磨料、晒砖、配料到成品，整个过程都是传统手工制作，令人叹为观止。

林芝大峡谷

- 1、林芝最美风光西藏唯一的国家级4A级景区—巴松措。
- 2、观“世界最深、最长大峡谷”—雅鲁藏布大峡谷。
- 3、让你不想家的地方—鲁朗林海。
- 4、看到中国最美雪山—南迦巴瓦峰。

5、观秀丽钻石般的一噶定沟天湖瀑布。世界第一峡谷—大峡谷景区，沿岗派公路顺雅鲁藏布江前往素有“背包客圣地”之称的派镇，在大峡谷入口处感受南迦巴瓦雪山的圣洁美丽，眼前就是峻峭巍峨的南迦巴瓦，而身边却是深邃的峡谷，谷底雅鲁藏布江蜿蜒流过，巨大的反差让人震撼！

Columbia玩转户外全天候 100条徒步路线

见识高原病

进入高原地区后，人体会根据环境变化作出相应的调整。但旅游者逗留时间短，人体调整幅度就有限，所以仍可能出现高原病。以下是识别高原病的要点，记住，一旦发现自己可能患上了高原病，首先要做的是赶紧上医院。有不少高原病非常凶险，必须及时治疗。

急性高山病

最常发生在进入海拔3300米以上高原的第一、二天，尤其是第一天的起初6—9个小时。

识别要点：头痛，加上以下任一症状：全身疲乏无力，头昏眼花，失眠，恶心和呕吐。

高山脑水肿

未经治疗的高山脑水肿病死率为14%。

识别要点：有急性高山病的症状，无法走直线，出现精神异常。

慢性高原病

指对高原环境已经适应了一段时间后，又重新出现对高原环境的不适应。

识别要点：乏力，头痛，头晕，发绀，运动时缺乏耐力等。

其它

在不同的海拔高度，旅游者可能会出现以下症状：

1500米：在暗处的视力减弱。

1500—1800米：高级思维功能减弱或缺乏。

3300米：简单的算术变得非常困难。

4600米：写字和考虑问题受到影响。

5500米以上：100%的游人会患上咽喉炎和气管炎。

关键点坐标

那根拉山口：	30°40'52.87"北	91° 5'49.93"东
贡嘎机场：	29°17'34.44"北	90°54'2.17"东
当雄县城：	30°28'32.32"北	91° 6'14.70"东
林周县城：	29°53'30.27"北	91°15'50.25"东
川渝饭店：	30°46'38.99"北	90°52'18.58"东



扫描二维码 收藏该攻略



特别声明：本攻略仅供出行参考。

本攻略唯一版权方（8264户外资料网）及作者不承担任何责任，特此告知！