

<<亲历者旅行指南>>

图书基本信息

书名：<<亲历者旅行指南>>

13位ISBN编号：9787113111700

10位ISBN编号：711311170X

出版时间：2010-4

出版时间：中国铁道出版社

作者：《亲历者》编辑部

页数：320

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>

## <<亲历者旅行指南>>

### 内容概要

本书以深度和精度为目标，旨在为旅行者提供最实用的西藏、青海、新疆旅行指南。本书内容涵盖这三个西北边疆省区，景点涉及面广，重点景点攻略详尽，城市资讯丰富实用，同时通过易查的地图、简洁的版式来增加亲和力，让亲历者的经验能最大程度地与读者共享。

<<亲历者旅行指南>>

书籍目录

旅游亮点线路推荐拉萨昌都 那曲林芝 山南日喀则 阿里西宁 海东青海湖南北黄南州 国洛州海西州玉树州乌鲁木齐及周边吐鲁番哈密新疆西南阿克苏 巴州伊宁周边 博州北疆

## &lt;&lt;亲历者旅行指南&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：历史拉萨城始建于公元7世纪，之前这里叫卧马塘，是苏毗部落管辖的放牧场。

公元7世纪，松赞干布统一全藏，将政治中心从山南转移到拉萨，建立了强大的吐蕃奴隶制王朝，并修筑了大昭寺、小昭寺和最初的布达拉宫等寺庙宫殿。

传说松赞干布驱使山羊背土填塘修建大昭寺，人们便以“惹（山羊）萨（沙土）”作为这一城市的名称，在汉文古籍中称“逻些”。

随着佛教的传人和兴盛，前来朝佛的人日益增加，于是围绕大昭寺逐步建立旅馆、商店、民宅、官府，形成了一条环形的八廓街。

因为佛教的兴盛，藏族人民把这个城市视为“圣城”，于是“拉萨”（意为圣地或佛地）之名便取代了原有的名称。

公元9世纪吐蕃王朝崩溃，伴随公元11世纪西藏佛教后弘期的兴起，拉萨成为很多高僧大德弘教之地。

13世纪，元朝中央政府把西藏纳入统一版图，元、明中央政府先后在西藏地方扶持萨迦王朝和帕木竹巴王朝，西藏的政治中心一度转移至日喀则的萨迦和山南地区。

13世纪中叶，前藏十三万户长之一的蔡巴，在拉萨东面修建蔡巴寺、贡唐寺，此后历代蔡巴户长组织力量疏通拉萨河道和加固河堤。

14世纪中叶，帕木竹巴地方政权取代萨迦地方政权后，支持宗喀巴及其弟子，在拉萨修建甘丹寺、哲蚌寺、色拉寺，强化了拉萨的宗教“圣城”地位。

17世纪中叶，五世达赖喇嘛罗桑嘉措受清朝皇帝册封，建立政教合一的封建农奴制政权，以拉萨为政权的中心，拉萨城市有了新的发展。

著名寺院在这一时期都有较大规模的修葺和扩建，其中大昭寺改造、扩建，对拉萨的城市布局产生了影响。

布达拉宫的重建及其以后的增修改建，使之形成了今日的规模。

七世达赖喇嘛时期，在布达拉宫以西约2千米处建起了罗布林卡，以后迭经扩建，成为占地36万平方米的大园林。

由此形成以布达拉宫为中心，辐射八廓街、罗布林卡周围约3平方千米的拉萨古城。

1951年5月中国人民解放军和平接管拉萨，1960年正式设立拉萨市。

风俗藏族的礼节藏族非常讲究礼仪，日常生活中见到长者、平辈都有不同的鞠躬致礼方式。

见到长者或尊敬的人，要脱帽，弯腰45度，帽子拿在手上，接近于地面。

见到平辈，头稍稍低下即可，帽子可以拿在胸前，这时的鞠躬只表示一种礼貌。

在有些地区，合掌与鞠躬同时并用。

合掌要过头，表示尊敬。

这种致礼方式多用于见到长者或尊敬的人。

献哈达是藏族待客规格最高的一种礼仪，表示对客人热烈的欢迎和诚挚的敬意。

哈达是藏语，即纱巾或绸巾。

以白色为主，亦有浅蓝色或淡黄色的，一般长约1.5米至2米，宽约20厘米。

最好的是蓝、黄、白、绿、红五彩哈达。

五彩哈达用于最高最隆重的仪式如佛事等。

藏族人朝觐佛像、佛塔、活佛及拜谒长者，都要磕头。

磕长头，一般是在有宗教活动的寺庙中进行。

两手合掌高举过头，自顶、自额、至胸拱揖三次，然后匍伏在地，伸直双手划地为号，如此反复进行。

磕短头，也在寺庙中进行。

合掌连拱三次，然后拱腰到佛像脚下，用头轻轻一顶，表示诚心忏悔。

拜谒长者，要磕短头，表示尊敬祝福。

藏族禁忌与注意事项见面称呼时，忌直呼其名，要加敬称，以示尊敬和亲切。

如在拉萨，名字后要加“啦”字；在日喀则地区，男性名字前加“阿吉”或“阿觉”。

## <<亲历者旅行指南>>

到藏民家做客，主人必先敬客人青稞酒，客人应先用无名指蘸一点酒弹向天空，连续三次，以示祭天、地和祖先，而后轻呷一口，主人会及时添满，喝三次，第四次添满时需喝完一杯。

否则主人会不高兴。

认为客人不懂礼貌或瞧不起他。

## &lt;&lt;亲历者旅行指南&gt;&gt;

## 编辑推荐

《亲历者旅行指南:西藏·青海·新疆》:集千百旅行者亲历攻略之大成超IN! 涵盖29个亲历专题超HOT旅行热点深度攻略超COOL达人亲历分享游经地图,省区旅游交通图,重点景区导游图,清晰、实用、便于查阅攻略,亲历者攻略,亲历者行程,资深驴攻略,资深驴心得位置、门票、电话、开放时间游逛,景点精华提炼,专题、链接、延伸,重要景点详述交通,城市外部交通,城市内部交通,景区详细交通乐购,丰富的娱乐休闲场所,淘宝游逛指南,特产搜购指导食宿,网罗各式美味,美食街完全攻略,推荐最合适的住处《亲历者》以深度和精度为目标,旨在为旅行者提供最实用的旅行指南。

丛书内容涵盖全国所有省、自治区、直辖市和特别行政区,景点涉及面广,重点景点攻略详尽,城市资讯丰富实用,同时通过易查的地图、简洁的版式来增加亲和力,让亲历者的经验能最大程度地与读者共享。

《亲历者旅行指南:西藏·青海·新疆》在付印前,已经核实了书中的信息。但由于现实发展太快,交通、门票等信息随时可能发生变化,如因此给读者带来不便,我们深表遗憾。

同时,我们也希望更多的读者提供给我们新的信息,分享旅行心得。

亮点一,信息丰富,以最小的篇幅,容纳最多的资讯;景点数量多,为同类书之最;旅游攻略详实,把重要景点的攻略写的更详细,把住宿和美食写得更人性化,把交通写得更实用,增加更有特色的专题栏目。

亮点二,结构独到,分册合理,把全国分成13本书来介绍,合并一些区域临近的省份,与实际旅行需求吻合;结构独到,单本按旅游圈、旅游区、旅游点来划分三级标题,便于读者查询和设计线路。

亮点三,形式朴素,版式简洁,层级清晰,标题醒目,便于检索,定价低廉,回馈读者。

亮点四,实用至上,信息实用,是要告诉读者最有用的旅游信息,不是空话套话;地图实用,景区导游图、旅游圈景点分布图等标注清晰,便于查阅。

<<亲历者旅行指南>>

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>