

Destination 目的地



纳木错 · 攻略

第一版

——天堂里的一滴泪

6 个经典景点

1 条经典路线

3 位达人精心推荐

5 位用户亲身体会



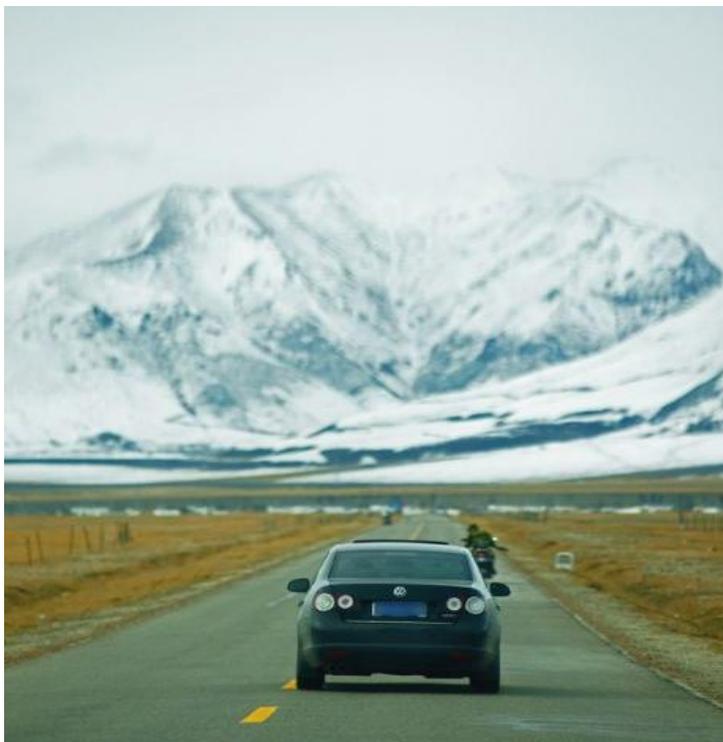
纳木错 · 攻略

——天堂里的一滴泪

关键词	纳木错 圣湖 天堂 咸水湖
费用	150-500元
天数	1-2天
舒适程度	一般

目录 · CATALOG

概述	1
亮点	2
有问必答	3
交通	3
景点	4
摄影	5
活动	6
住宿	6
餐饮	7
购物	7
推荐行程	8
背景	8
跟着他们去旅行	9



天路 by 小天fotos



那根拉看纳木错 by 小天fotos

关于 · ABOUT

“纳木措”意为天湖、灵湖或神湖，是藏传佛教的著名圣地，信徒们尊其为四大威猛湖之一，传为密宗本尊胜乐金刚的道场，位于拉萨市当雄县和那曲地区班戈县之间。它的东南部是直插云霄，终年积雪的念青唐古拉山的主峰，北侧倚偎着和缓连绵的高原丘陵，广阔的草原绕湖四周，天湖象一面巨大宝镜，镶嵌在藏北的草原上。湛蓝的天、碧色的湖、皑皑雪山、茵茵绿草、牧民的牛毛帐篷及五颜六色的山花，交相辉映，组成一幅大自然美丽、动人的画面，身临其境，无不感到心旷神怡。

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。

印象 · IMPRESSION



liujie8594

纳木错大气端庄。想要领略她的美，得天公作美，蓝天才能将湖面映衬的如同美玉。我们是幸运的。阴了一个星期的纳木错在这一天，放晴了。

——《大美西藏——离天最近的地方》



贪睡牛的呓语

又不知在雪山间开了多久，终于在一片白色中看见了湛蓝色的一条线。越来越粗，越来越粗。哦~圣湖，终于到了。

——《我要去西藏》



蓝目雪狼

近了，近了，远远就看见一缎蓝色绸丝挂于天际，视线已经无法辨别它究竟属于哪个节点，理智告诉我，这肯定是地上的湖，可是看过去，纳木错就是在天上。难怪称它是“圣湖”，“天湖”，这样的形容一点不为过，它已经和天连在一起，成为天空的一部分，我的惊喜程度，文字已经无法准确描述，纳木错的美，也许，它就像圣母一样，温柔婉约，博爱，带给你无限的心灵震撼和灵魂的洗礼。

——《圣湖之行——纳木错》

亮点 · HIGH LIGHTS

No.1 随处是风景



大美纳木错 by 小天fotos

纳木错是个绝佳摄影地，信手拈来的角度都可以成为最美的风景。

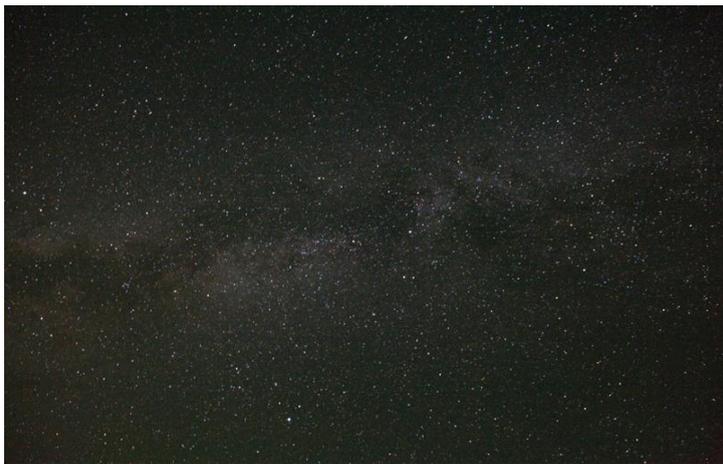
No.2 醉人的晚霞



纳木错的晚霞 by 蓝月_玩转西部

当漫步在纳木错的晚霞里，大概你会忘了，今夕是何年。

No.3 银河触手可及



纳木错的星空 by 晴echo

4700米的海拔让这里大气稀薄，你可以清晰的感觉“河汉清且浅”。

No.4 幽静的世外桃源



天堂的骑士 by 蓝月_玩转西部

当风平浪静的时候，纳木错就是一个幽静的世外桃源。

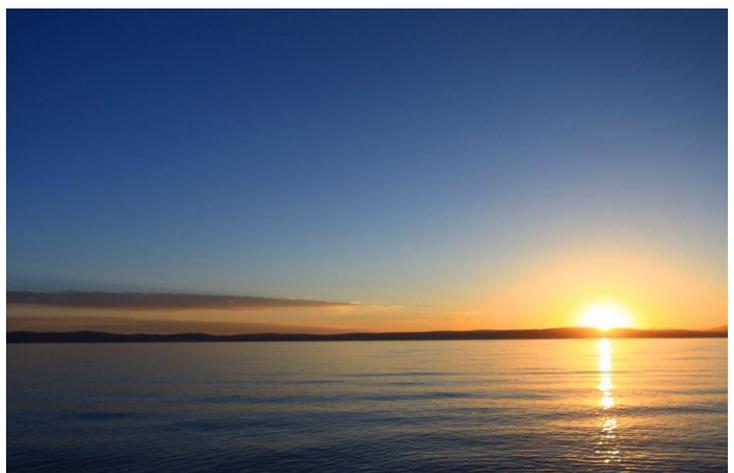
No.5 人间天上



这佛光闪闪的高原，三步两步便是天堂。

人间天上 by 林启万

No.6 第一抹日出



纳木错的日出 by fengyy5

看着太阳在黑暗中一点一点的往上蹭，天上一个，水里一个。



有问必答 · FAQ

问：什么季节去纳木错比较合适？

纳木错属于自然景区，一年四季都可以去。冬天千里冰封，夏日莹莹绿水，各有特色。由于海拔高，气候严寒，夏季去相对舒服一些，尤其八月份，天晴的时候，就可以看到晶莹剔透的纳木湖上是冰雪封顶的念青唐古拉山，颜色鲜明，风景绝美。另外，整个藏区的7-8月为雨季，10月-11月大雪封山，11月-次年4月天气寒冷干燥，不适合进入青藏高原。

问：住宿条件如何，需要预定吗？

去纳木错，在旅行旺季（4月中旬-11月）才提供住宿，其余时间去只能当日往返。住宿一般都在扎西半岛，无需预订。这里的旅馆多为大帐篷或平板房，有床被、热水等最基本的住宿设施，厕所是公共厕所，价格从30元-300元不等。当地禁止露营。

问：纳木错的日出日落时间？

很多人来纳木错最主要的目的就是拍这里的日出日落，那这里的日出日落是什么时候呢？因为经度差异和海拔差异，很多地方的日出日落时间都是不同的。纳木错的情况大概如下：

	日出时间	日落时间	正午太阳高度
夏至	5:10	20:10	73° 26'
春分、秋分	6:40	18:40	50°
冬至	8:10	17:10	26° 34'

在这里拍日出的朋友，注意不要睡过头了。

问：是否需要特别带什么药？

当地海拔约4700米，有必要携带一些缓解高原反应的药。红景天在上西藏之前得提前几天吃，上了高原如感觉身体不适则吃高原安。在此期间也可以吃一些西洋参等抗疲劳、增强免疫力的保健药。红景天等要在国内各地药店都能买到，拉萨市内也有很多药店。也可以携带少量肠胃药、感冒药等常用药品和维生素。

TIPS 小贴士

纳木错昼夜温差很大，风也大。注意带上足够的保暖衣物，以防感冒受冻。若夜宿当地旅店宾馆，可以跟其要求添加被子。

交通 · TRANSPORTATION

到达与离开 · GETTING THERE & AWAY

去纳木错一般都是从拉萨出发。有包车、跟团、自驾、骑行、徒步、搭顺风车几种方式。去拉萨的交通可参考。

包车

拉萨没有长途班车去纳木错，只有租车前往。若是包整辆车的价格，价位在1200-1800元不等，视旅行季节和游客本人的砍价能力而定。在旺季旅行社的车通常要1700元左右，62型丰田车。

在拉萨市区的各个旅社和宾馆，都可以在前台要到关于去纳木错的包车信息。在青旅、客栈之类的背包客聚集地信息更多。布达拉宫和八廓街有很多在等人包车的当地司机，一般凑齐人数，拼满车就出发，淡季150元/人（当天返回）；旺季240-260元/人（第二天返回），都含景区门票，不包吃住。

跟团

在拉萨有很多旅行社，在青年旅馆等驴友聚居地的旅行社的数量相当多。散客可以报散团，收费约为200-300元/人。报旅行团的话，大多是当日来回，包路费和门票，不包餐，车一般是金杯或中巴，根据人数多少决定。一般早上7点左右出发，单程车程约5小时。在纳木错的参观时间被限制在1-2个小时。如果要在扎西半岛住宿，需要先跟旅行社讲清楚，赶上运气好，第二天的团有空位，才跟团回来。需要注意的是，有些旅行团的司机只会把车开到那根山附近的湖边，而游纳木错一定要到达扎西半岛，绝对不要以为只要到那根山下的湖边就了事。

自驾

西藏的公路有“限速站”，分段限速制，就是在两个检查站之间，从A到B，强制规定车辆必须在限定的时间之后到达。如果提前到达，则要罚款，超速50%以上甚至吊销驾照。城区道路限速40公里/小时，国道、省道、县道限速为70公里/小时。

要注意，从当雄拐入到纳木错的公路不久，就会到达一个牌楼，在下面购买门票，并在办公的交警那里领一张《安全责任状》，翻过那根拉山口后再遇到一个检查站，若你没有领那张白色的单子，就被罚款200元。

骑行

从拉萨到纳木错的公路很好，但由于要翻山，很多急弯，两边是悬崖峭壁，无论是自行车骑行还是摩托车骑行都一定要小心。经历较长的连续上坡与连续下坡，一定要及时检查刹车系统的灵活性，刹车片磨损的要及时更换。

徒步

纳木错是徒步者心中的胜地，每年还有国家徒步大赛在这里举办。徒步者们都有一颗热血的心，认为徒步才是王道。当然，有极少数人还是能全程靠步行到达纳木错的。

搭顺风车

背包旅行者，要搭顺风车，度小游有几点建议：

- 1、国际通用竖起大拇指的手势，中国司机不一定看得懂，建议改成大幅度大幅度的招手，因为司机反应过来的机会一瞬即逝；
- 2、旅行社的车一般不会停，除非遇到空车和好心司机，别人包车和拼车的一般也不会停，会搭你的，比较多的是自驾游司机；
- 3、一个人招顺风车的几率会更大，汉族司机更倾向于搭单身女性，藏族司机更倾向于搭单身男性。



大爱纳木错 by zuozuo221

景点 · SIGHTS

湖光掠影

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。纳木错湖水靠念青唐古拉山的冰雪融化后补给，沿湖有不少大小溪流注入，湖水清澈透明，湖面呈天蓝色，水天相融，浑然一体，闲游湖畔，似有身临仙境之感。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。



湖光掠影 by 小天fotos

魅力冬景

千里冰封的纳木错却少有人烟，唯有湖边修行的僧人懂得纳木错的寂寞。雪山的雄浑、冰川的险峻、岛屿的秀丽……这就是冬季的纳木错！这里的冬天汇集演绎着天地间最壮美和最具魄力的风景。纷纷扬扬的飞雪，像春天的柳絮一样不停的飞舞。放眼望去，一片白雪茫茫，银装素裹。远处的念青唐古拉山白雪皑皑，银峰玉柱，直指蓝天，把人们带入一个洁白而高雅的白色天堂。冬季来纳木错，必将是一次难忘的生态之旅、精神之旅、圣洁之旅……

纳木错草原

一望无际的纳木错草原，让人感受至深的是藏北那种人迹罕至的壮阔雄浑。草原上动作敏捷的土拨鼠、悄然凝望的黄羊、活泼可爱的野兔，都让人感到一种大自然的亲切。散落在草地上的一顶顶帐篷，升起的一缕缕青烟，都给人以无尽的遐想。此外，湖面很厚的冰至翌年5月开始融化时发出的巨大声响，声传数里，亦是一自然的奇景。



纳木错的草原 by 小天fotos



用镜头拥抱纳木错 by rwbjnj

迎宾石

迎宾石也称为纳木措湖的门神。相传纳木措是一位女神，她掌管着藏北草原的财富，所以当商贩外出做生意时，必先来到此地祈求门神，在得到门神的同意下方可朝拜纳木措，以保生意兴隆。

合掌石

合掌石也称为父母石，相传它是父亲念青唐古拉山峰和母亲纳木措女神的化身，象征他们忠贞不渝的爱情。此掌为正传宁玛教派创始人莲花生丈师修行时合掌祈福万物的显像。

善恶洞

藏传佛教认为人无论做善事或恶事，上天是一定能知道的，就像钻善善恶洞一样，无论胖、矮、高、瘦只要你行的正走的直便能从此洞中过，反之就应当反省一下自己的过错。善恶洞只是佛祖给世人敲的警钟而已。



舞动的经幡 by Bluephantoms



Bluephantoms

据藏族司机给我吹的：纳木措只有进水没有出水，都是从四面八方的雪山融化的雪水汇入。但湖面的水位终年是不变的。另一个神奇的地方就是她结冰都是在藏历十二月十五那天晚上，而且是一夜封湖成冰，融化是藏历四月十五，又是冰面一夜融化消失。太神啦！

——《[前进--珠穆朗玛!](#)》



julia870213

纳木错，海拔4718米，但是要过个山口，那个山口5200米。世界上海拔最高的湖泊，风那叫一个大啊！纯洁之地，善男信女们必去的禅圣之地，据说在这可以看到自己的前世今生。

——《[【西藏圣地】我义无反顾的来了!](#)》



摄影 · PHOTOGRAGHY

第一眼看见纳木错的时候，你一定会震撼、词穷！当车子转过那根拉山口，远眺纳木措，瞬间便会感觉置身天堂，仿佛被电击一般，语言都已无法形容。那是无法用言语形容的大美，方寸之间的照片不足以表现出它的美。壮美辽阔，湖天相连，美得一场糊涂。即使再好的相机也不能记录下它全部的美丽，只有亲眼见到，才会体会到这里的震撼。尽管如此，我们还是想尽可能的把她的美更多的拍摄下来。

📷 纳木错有什么值得拍摄？

在纳木错可拍摄的风景着实太多了，上下左右、四面八方都充满了美景。所以，睁开你的双眼，转动你的脑袋，拍摄什么基本就信手拈来。既然放眼望去都是风景，湖当然是首要的表现主题。湖暗的弧线，天边的云彩，拍摄出来效果都很好。

除了湖本身，湖边的坡地也非常美。脉络舒缓、色彩斑斓，与湖面一起构成了惊艳的第一眼。从山顶公路开到湖边会经过一大片草原，连接着远方的雪山天湖，有许多放牧的牦牛群和马群，值得留连。另外，湖边的游客和藏民也可以作为不错的拍摄对象。



红尘俗世 by fengyy5

📷 拍摄这些题材有什么需要注意的吗？

要注意，在草原牧场直接拍摄身边的牦牛，可能被藏民索取费用，一般是10元。如果你不是非要拍摄当地的藏族小孩，或者他们的牛、马，那么，一定要注意你的镜头中，不要包含进这些东西，不然，当地人会找你收钱，即便你删了也不行。拍摄藏民要提前做好沟通。

扎西半岛上是一个不错的拍摄点，岛上可以俯拍纳木错全景，效果很棒。从停车场有砂石路直通湖畔，湖边有许多人牵着白牦牛在水边供游客拍照，这个位置的浅滩有些混浊，人也较多，可向右走100米左右，有突出的浅滩便于构图，水也很清澈。



蓝色纳木错 by 上海抹茶星冰乐



纳木错边上 by 晴echo

📷 用什么相机和镜头比较合适？

用什么样的相机应该不是主要的，但就镜头而言，可考虑带广角的中焦如24-70（对于全幅）、16-85（对于裁幅），或者更方便、更大变焦比的旅游头18-105、18-300也可。另外，不怕重的话，可再带上中长焦70-200。纳木错不仅仅有大气壮美的一面，微观也有许多可表现的地方。而一支中长焦可以较好的剥离出自己感兴趣的人和物，展现大气壮美风景下的另一种美。何况，纳木错湖边，还有许多的飞鸟，还有湖对面远处绵延的充满特色的山。

镜头的话广角和长焦镜头都有必要。纳木错湖面广阔，广角是表现大场景的利器；在表现局部，如远方的雪山与湖水时，长焦必不可少。另外纳木错还有一些飞鸟，长焦镜头也可用来拍摄这里的鸟类。

在天气晴朗时，湖边的雪山反射阳光，白云也很亮，光比非常大，难以正确测光和曝光。建议加中灰渐变镜，这样能减弱天空和湖面的光线反差。如想拍出湖面清澈见底的效果，最好准备偏光镜，它可以滤掉水面的反光，还能让天空色彩更蓝，云彩层次更丰富。纳木错的光线非常强烈，甚至到难以睁开眼的地步，所以可以同时带ND减光镜备用。



纳木错的飞鸟 by tanghill

📷 曝光有什么技巧？

前面提到，天气晴好时，天空云彩和湖畔雪山很亮，光比很大，容易出现高光溢出。此时可用中灰渐变镜压暗天空和雪山，甚至可能用上ND减光镜。测光时可选点测光，对明暗相间的偏亮位置测光。

白天拍摄时，光比较大，有渐变镜最好。也可尝试包围曝光多拍摄几张，后期HDR。如果在同一场景只拍摄一张的情况下，最好能够减少2/3挡曝光补偿，这样可以避免高光溢出，即使是曝光不足，也可以在后期通过软件修复。但是如果曝光过度，就怎么也调不回来了。

相机的屏幕也是不能相信的，因为在强光照下，相机的显示屏并不能如实显示真实效果，常常此时在相机上显示曝光正确的片子，在电脑上显示会曝光过度。所以要学会通过看直方图来迅速确定照片的曝光情况。



拍纳木错有什么构图技巧？

身临其境会觉得湖水很漂亮，但如果照片中仅仅是空空的湖面，常常感觉非常乏味。可尝试加一些前景，如有特色的湖岸、飘扬的经幡等。另外，如果不是特别需要，构图时要注意相机的水平，不然，最终图片中倾斜的湖面会让人感觉很别扭。

纳木错是一个广阔大气的地方，对于湖景、草原等大场景，构图上注意避免将地平线放在画面正中，会比较死板。一般的建议是采用三分法原则，将地平线放在画面上或下1/3处。另外还可以利用湖岸的弧线来构图，也能形成优美的曲线。

拍摄湖水的时候，可以降低角度，利用近处的水面或者石头作为前景，能让照片更加富有空间感。拍摄玛尼堆或经幡时，也可采用降低拍摄角度、设置前景的方法，画面看起来会非常不一样。如果是使用广角镜头，就可以制造一些广角变形的效果，增加画面的视觉冲击力。



带上婚纱去旅行 by atom_fly

怎样拍摄让自己的作品与众不同？

纳木措已被拍得太多，如何避免千篇一律呢？时间充裕的话，呆上一夜吧。这里早晚光线极佳，登上制高点俯拍全景效果更棒。到游客较少的地方，选个独特视角，或是特殊天气，都能创作别有味道作品。选择游人和牦牛等等及其倒影作为前景，片子层次会丰富有看点。

玩接片的话，可以接连拍摄几张照片，通过接片的方式表现纳木错的全景。要注意的是，在拍摄这样的照片时，最好使用竖画幅构图，并且保证相邻两张照片之间有1/3的重合部分，这样电脑容易识别，并且有更大的裁切空间。

从那根拉山口直到纳木措湖边，虽然距离不远，但沿途不同角度都会有不同的风景，加之高原气候无常，光影瞬息万变，所以要时刻注意观察。如果你在车上，更是要让相机随时处于工作状态。相信最后拍摄出来的照片，不光是从视觉上带来震撼，还有藏族圣地那种与生俱来的神圣气息，会打动别人的心灵，直逼灵魂。



转经的老人 by 颓圮的华年

活动 · ACTIVITIES

骑马 · 骑牦牛

到了纳木错，可以体验一把骑马或者骑牦牛的感觉。高原圣湖边上骑马缓缓而行，不失为一种享受，但是具体价格还得看个人砍价本事了。

转湖

信徒传说，每到羊年，诸佛、菩萨、护法神集会在纳木湖设坛大兴法会，如人此时前往朝拜，转湖念经一次，胜过平时朝礼转湖念经十万次，其福无量。所以每到藏历羊年僧俗信徒不惜长途跋涉，前往转湖。这一活动在四月十五达到高潮。

纳木错国际徒步大会

纳木错在每年雪顿节期间（藏历六月底七月初）会举办国际徒步大会以“展现西藏民族特色、促进国际文化交流、宣传拉萨生态旅游优势资源、倡导低碳生活”为宗旨，结合当年旅游发展目标展开主题活动，历届大会主题：

- 第一届“亲近天湖”
- 第二届“促环保，促健康”
- 第三届“为北京奥运喝彩”
- 第四届“打造高原徒步品牌”
- 第五届“促进国际文化交流”
- 第六届“幸福在路上”
- 第七节“神山圣湖，幸福行走”

住宿 · LODGING

纳木错景区内没有正式宾馆，距离纳木错最近的宾馆是在当雄镇上。景区内只有帐篷和铁皮房间。现在整个西藏房价上涨，在纳木错住宿最便宜的20元/床，条件好点的价格就要贵一些，一般是从30-300元不等。扎西半岛有很多帐篷，专门租给过夜的旅游者住，还有小饭馆。条件当然不会太好，价格也不低。有些自助游的游客会自己带睡袋，但比较不安全，昼夜温差大，晚上比较冷，容易着凉。

神湖纳木措客栈

房间有藏式的也有汉式的，条件还不错，至少在扎西岛上来说，算很不错的了。客栈不但提供住宿，也可以吃饭，旺季还有大型的篝火晚会，包括藏族民间舞蹈表演，牧区锅庄舞，山歌等多种节目。

价格：30-200元
电话：0891-6964312

放牛娃宾馆

客栈在美丽的纳木措湖旁，看着蓝色的湖水望着触手可摸的白云，美丽的念青唐古拉雪山。住宿40块一个人，帐内很干净。被子柔软温暖。这里可以提供食宿。

当地民居

最经济实惠的办法，就是去当地人搭的帐篷或小屋，其中有些土屋可供住宿，顶多能住九人；也可住在当雄兵站、藏人定居的土围子，一般是10元/人。当地人很热情，地上铺棕垫，晚上很冷，取暖用的牛粪是批发，10元/袋。

餐饮 · EATING

纳木措吃饭的地方都集中在扎西半岛，岛上多半是藏族人开的藏餐馆。藏餐是没有真正烹调的饮食，滋味就在于原本的汁液中，有些食性差的人恐怕难以消受。如果吃得惯藏餐，藏家酸奶、酥油茶、藏族酥酪糕、青稞酒、炸灌肺都值得试一试，还可减轻高原反应，推荐之。如果在纳木措留宿，早餐可以吃藏人的糌粑，有点像芝麻糊，2元/碗。

如果吃不惯藏餐，别担心，还有不少四川人在这里开了川菜馆。在纳木措的高原反应会比拉萨严重，可能会让人没什么胃口。不过要有心理准备，这里的每一家餐厅都会比较贵，不论藏餐还是川菜，毕竟食材的运输都很不容易。对于吃饭不太讲究的朋友，也可以自己带点干粮，每家餐馆或旅馆都有开水，就着开水吃点干粮。那里清运垃圾不容易，为了美丽的纳木措的生态，还是不要在那里点很多菜为好，减少厨余垃圾的排放。

酥酪糕

奶味甜点，有滋补强身功效，为藏胞待客糕点。上面有人参果、葡萄干、桃仁等，做成圆形、方形，表面有红丝绿丝的表现吉祥、长寿图案的醒面胚，放入笼屉内蒸熟，宾至可整块献上，或切成片状。



酥酪糕 by Cccc

推荐餐馆：拉木措饭馆

藏家酸奶

地道的藏家酸奶是美美的一道藏餐。又甜、又香、酸溜溜的，它容易消化，又容易吸收，还有驱杀肠道中腐败菌的作用，一生若不断吃酸奶还可延年益寿。一般藏餐吧都有提供。

炸灌肺

藏菜，藏语音“洛乍”，多见于西藏的拉萨等地，以羊肺为主料配以酥油、面粉等先煮后炸而成。特点是色泽淡褐，外酥脆里软、味香美。坐在餐馆里，看着纳木措和念青唐古拉山，吃炸灌肺喝酥油茶，很赞。

推荐餐馆：扎西岛白玛饭馆

购物 · SHOPPING

特产 · SPECIALTY

天湖纳木措是“天堂的眼泪”。这由浅而深的蓝色，蓝得清澈，蓝得丰润，蓝得迷人，似乎包容了世界上的一切蓝色。这广阔的视野，就连身心都觉得宽广舒适。在这里你可以买到跟藏族文化有关的旅行纪念品。度小游建议你去拉萨市区的八廓街，那里会有更多的宝贝可以慢慢淘。

藏刀

藏刀是西藏久负盛名的传统工艺品，历史悠久，风格独特，深受游客喜爱。在藏民的生活中，藏刀也是随身必备之物，它既用来防身，又可作为食肉的餐具，而且还可以作为一种特殊的装饰品。

冬虫夏草

冬虫夏草，是麦角菌科真菌寄生在蝙蝠蛾科昆虫幼虫上的子座及幼虫尸体的复合体，是一种传统的名贵滋补中药材，有调节免疫系统功能、抗肿瘤、抗疲劳等多种功效。

小贴士 · TIPS

门票

旺季：5月1日-10月31日 120元

淡季：11月1日-次年4月31日 60元

进入扎西半岛还要交5元的管理费。

如果搭顺风车，幸运的遇到当地老乡搭你，那门票钱就可以省了。

谨防高原反应

纳木措海拔4718米，比拉萨（3650米）高了1000多米，所以在纳木措的高原反应比在拉萨严重得多，务必在拉萨休整几天再去纳木措。扎西半岛是低缓的丘陵，地面是碎石、土地和地衣，小心慢走，防止气喘或滑倒。最好提前服下防治高原反应的药。如在扎西半岛住宿，入睡前不要太过兴奋。如果对自己的身体没有信心的，那氧气瓶也需要带上，小瓶40元，大瓶80元，很多装备店都能买到。

保暖

纳木措的天气变化无常，盛夏也会突然降温下雪下冰雹，到了夜间气温变得很低。如果感冒，一天内就能引起高原肺水肿，危及生命。所以，此行请带上你最厚的衣服，尤其过夜一定要注意保暖。冬季去纳木措更需要带上厚实的衣服，非常的冷。如果没带够衣服的，也别担心，扎西半岛这里也可以方便的租到冲锋衣、羽绒服或军大衣，价格为30-80元/天。

砍价

那根山口照相时注意，把围着你的藏族人的牛羊照进去他可能要找你收钱，你若不给钱，他们可能会动粗；另外，纳木措骑马都是有统一收费价格的，先讲好价再骑，否则可能会漫天要价。

警惕乞讨

湖边有许多小孩会找你伸手要钱，为你牵马、让你拍照都会成为要钱的理由。现在流行的说法是，给他们钱就是在纵容一种不良行为。我们不认同也不反对这种说法，但是，不论你给不给，请对他们和善些，因为，在这海拔5000米圣洁却高寒的湖边，一切生存都是艰难的。

自我保护

带上手电筒，晚上去上厕所之类事情用得到；当地有很多野狗，手电筒的强光会有帮助。另外，不管夏天还是冬天，最好带上墨镜、太阳帽和防晒霜，高原的紫外线很强，冰雪也会非常刺眼。



用镜头拥抱纳木措 by rwbjnj



线路推荐 · SCHEDULE

经典两日游



红尘俗世一声轻叹 by fengyy5

因纳木错海拔较高，住宿条件差，去纳木错一般选择一日游，当天往返拉萨。但如这般来去匆匆，便看不到纳木错的美妙晨昏，甚是可惜。

如果对自己有信心，不畏严寒，我们建议留宿一晚，体会高寒地带的夜晚，看满天星斗，看最美的日出。

至少，摄影爱好者和旅行狂热者都是这么做的。

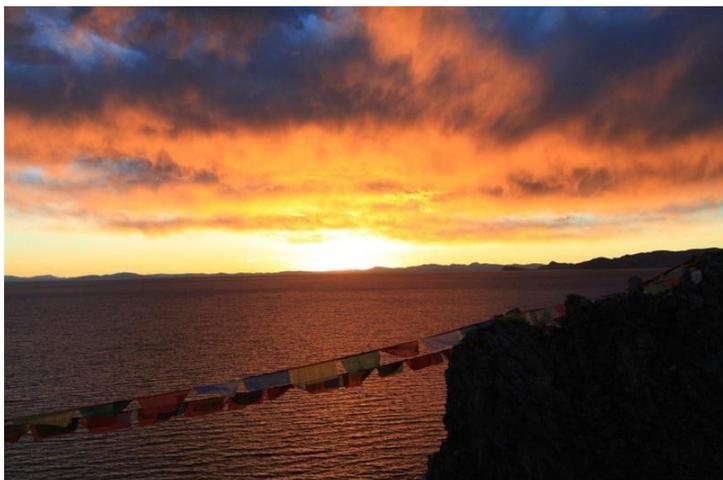
D1 拉萨—那根拉山口—纳木错—扎西半岛

头顶深邃而疏朗的蓝天，与纯净的湖水浑然一体；远处雄奇皑皑的雪峰犹如琼楼玉宇，忽隐忽现；湖边的草地犹如一张巨大的绿毯，无边无际。高原的气候常常瞬息万变，时而狂风大作，时面乌云密布，风雪过后，湖面依然波光粼粼，透着一种别样情韵。傍晚，湖水被夕阳的余晖照得霞光闪烁，煞是迷人。

D2 扎西半岛—拉萨

清晨，湖面雾霭茫茫，终于等到太阳升起，瞬间云消雾散，浩瀚无际的湖面在清风中泛起涟漪。在阳光下，念青唐古拉山的主峰格外清淅，如一个威武的战士守护着纳木湖。

PS：看日出时注意保暖，纳木错昼夜温差较大，晚上风力强劲，常会有大雨或冰雹。在夏天，晚上也需要穿上厚厚的羽绒服。



日出 by 晴echo



千年的沉思 by 林启万

背景 · BACKGROUND

地理气候 · ENVIRONMENT

纳木错是中国第二大的咸水湖，也是世界上海拔最高的咸水湖。位于西藏中部，湖面海拔4718米。湖的形状近似长方形，东西长70多千米，南北宽30多千米，面积1920多平方千米。湖水最大深度33米，蓄水量768亿立方米。“纳木错”为藏语，而这个湖的蒙古语名称为“腾格里海”，两种名称都是“天湖”之意。

纳木措湖水靠念青唐古拉山的冰雪融化后补给，沿湖有不少大小溪流注入，湖水清澈透明，湖面呈天蓝色，水天相融，浑然一体，闲游湖畔，似有身临仙境之感。该湖被《中国国家地理》“选美中国”活动评选为“中国最美的五大湖泊”第三名。

历史 · HISTORY

公元十二世纪末，藏传佛教达隆嘎举派创始人达隆塘巴扎西贝等高僧，曾到湖上修习密宗要法，并始创羊年环绕纳木灵湖之举。信徒传说，每到羊年，诸佛、菩萨、护法神集会在纳木湖设坛大兴法会，如人此时前往朝拜，转湖念经一次，胜过平时朝礼转湖念经十万次，其福无量。所以每到藏历羊年僧俗信徒不惜长途跋涉，前往转湖。这一活动在四月十五达到高潮。纳木湖畔玛尼堆遍布。如有教徒经过这里，总会投下一颗石子。这个西藏人心目中的圣湖，每年都吸引着西藏当地和青海、四川、甘肃、云南的教徒们迢迢千里，完成艰辛的旅程，来转湖朝圣，以寻求灵魂的超越。世界海拔最高的湖，远离现代文明的污染，保持着自然原始生态，是朝圣者心目中的圣地。

民族 · NATION

本地人都是藏族人了。藏族信仰大乘佛教，其吸收了藏族土著信仰苯教的某些仪式和内容，形成具有藏族色彩的“藏传佛教”。藏族对活佛高僧尊为上师，藏语称为喇嘛，故藏传佛教又被称为喇嘛教。藏族有自己的语言和文字，藏文的使用加强了藏族与祖国中原地区经济的联系。藏族人民最喜爱白色，因藏区雪山环绕一片银白，地上的羊群和牦牛，以及喝的羊奶、穿的皮袄、戴的毡帽，也都是白色，所以藏民视白色为理想、吉祥、胜利、昌盛的象征。在藏族民间，无论男女老幼，都把酥油茶当作必须的饮料，此外也饮奶。酥油茶和奶茶都用茯茶熬制。茯茶含有维生素和茶碱，可以补充由于食蔬菜少而引起的维生素不足，帮助消化。藏族普遍喜欢饮用青稞制成的青稞酒，在节日或喜庆的日子尤甚。藏族人民创造了灿烂的民族文化，在文学、音乐、舞蹈、绘画、雕塑、建筑艺术等方面，都有丰富的文化遗产。



跟着它们去旅行

电影 · MOVIE



七月

在北京“漂”着的青年摄影师泉子夫妇与人合租一套两居室，可合租者搬来了半个月，泉子还没有见过她。

妻子不满于泉子为了所谓的理想把生活搞得很窘迫，以爱上别人为由从家里搬走了。这时候，正赶上泉子的弟弟小东来北京投奔他。

泉子到西藏拍一个广告片，邂逅女演员青青。在美丽的圣湖那木错，青青对泉子产生好感。回到北京，泉子发现青青竟然跟自己住在一套房子里。

一边是青青的情感表白，一边是对妻子的怀念。泉子陷入困苦和迷惘。偏偏在这时候，泉子的弟弟跟踪发现了嫂子的踪迹，用啤酒瓶砸破了嫂子上司(情人)的头。弟弟从拘留所出来，伤感地离开了北京。

青青失望于泉子在感情上的游移，也搬走了。泉子又回到了单身的状态。一切已经物是人非，生活似乎完全变化了，又似乎什么都没有改变。

导演: 牛乐

主演: 高峰 / 王珞丹 / 吕玉来

类型: 剧情

制片国家/地区: 中国大陆

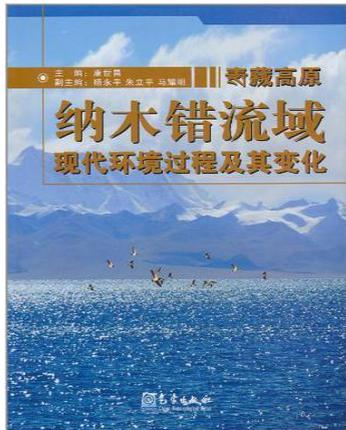
语言: 普通话

上映日期: 2006-04-18

又名: 那木错

片长: 87分钟

书籍 · BOOK



《青藏高原纳木错流域现代环境过程及其变化》

作者: 康世昌

《青藏高原纳木错流域现代环境过程及其变化》利用2005-2009年间在纳木错流域获得的第一手资料，分析和阐述了纳木错流域现代环境过程和地表多圈层相互作用及其对全球变化的响应。内容包括: 纳木错流域的气候和地气相互作用、大气环境、现代冰川及其变化、河流水文、纳木错湖泊的基本特征和水量变化、土壤和水环境化学、植物群落和现代花粉、地貌与土壤发育特征，以及高分辨率气候和环境记录等，代表了青藏高原地表多圈层相互作用研究的最新进展。

《青藏高原纳木错流域现代环境过程及其变化》可供从事青藏高原或高寒地区天气、冰川、水文、湖泊、生态等研究的科技人员、高等院校师生和感兴趣的公众参考阅读。

音乐 · MUSIC



纳木错

演唱者: 云丹久美

漂亮的姑娘你要去哪里/我想和你一起去

翻过了唐古拉喜马拉雅山/仿佛走进天堂的梦里

乌溜溜的大眼睛象天上的星星/千里万里守护着你

就象唐古拉念着纳木措/生生世世甜蜜蜜

纳木措 纳木措我爱你/唐古拉山一样守着你



光

演唱者: 索朗旺姆

你都让我一路神往/

山那边 云下面/寻找我梦中的雪莲

跟着风 跟着云/我的家在天之颠

美丽纳木错 神秘纳木措

你是最美那首歌

我爱纳木错 我爱纳木措

光 水光 波光 湖光 雪光 霞光 佛光/全都印在你的脸

望 遥望 远望 期望 盼望 凝望 仰望/你都让我一路神往



责任编辑：chiman

顾问介绍



索南扎西

藏族，漂在拉萨，对藏区各条路线了如指掌。仗义执言、爱憎分明、脾气臭、江湖恩怨多。

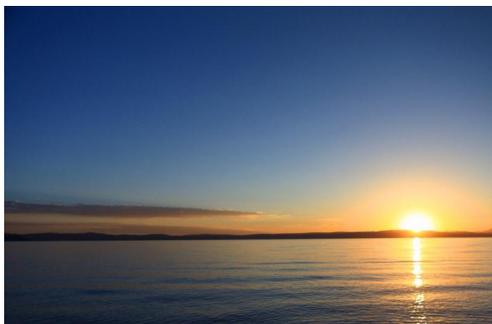


顾问介绍



酥智齿

双重偏执型人格，水瓶座癫狂与宁静。有时候说走就走，有时候窝在家里懒得动。



* 感谢zuozuo221提供封面图片。

顾问介绍



林启万

我是夏至出生于北回归线上的男孩，我一定是生于故意。我是太阳之子。



* 本攻略图片均由用户提供，如有侵犯到您的权益，请及时与我们联系。

特别感谢 以下用户的贡献：

小天fotos、fengyy5、蓝月_玩转西部、晴echo、Bluephantoms、上海抹茶星冰乐、tanghill、atom_fly、rwbjnj、颓废的年华、Cccc（排名不分先后）

合作伙伴

旅游攻略 <http://www.imlvyou.com>

你的位置

期待你的参与：)



让旅行更简单