

纳木错



沉浸在经纶佛号中的圣洁天湖

纳木错 NAMTSO

更新时间: 2015.06

蚂蜂窝旅游攻略
www.mafengwo.cn



纳木错速览 Introducing Namtso

纳木错位于拉萨当雄县和那曲班戈县之间，是世界上海拔最高的咸水湖，海拔 4718m，东西长 70km，南北宽 30km，面积 1920km²，是西藏最大的湖泊，朝圣者心目中的圣地。“纳木错”意为天湖、灵湖或神湖，湖中五个岛屿兀立于万顷碧波之中，佛教徒们传说他们是五方佛的化身，凡去神湖朝佛敬香者，都会虔诚地顶礼膜拜。信徒传说，每到羊年，诸佛、菩萨、护法神集会在纳木错设坛大兴法会，如此时前往朝拜，转湖念经一次，胜过平时朝礼转湖念经十万次，其福无量。所以每到羊年，僧人信徒不惜长途跋涉，都要前往纳木错转湖。在藏历羊年的四月十五左右，信徒如潮如云，盛况空前。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、云南的教徒们迢迢千万里，完成艰辛的旅程，以寻求灵魂的超越。

陋小丹 那不是一抹蓝，而是大片大片的，蓝到让人心碎，蓝到让人鼻酸。在没见过大海时，我最向往的是大海；可是当我到过大海、又到过这里时，最爱这里。她清澈见底，水底的石子清晰可见，她平静得像易碎的镜子，让你不忍靠近，不忍打扰。

特别推荐 Special

羊年转湖

马年转山、羊年转湖、猴年转森林，这好像是佛祖留给人们的旨意。每到藏历羊年的四月十五，西藏当地和青海、四川、甘肃、云南的教徒们迢迢千万里来转湖朝圣，以寻求灵魂的超越。

纳木错都是按顺时针开始转湖。记住扎西岛一定要转单数，藏民的风俗是转扎西岛 13 圈，然后在药王山转自己的年龄，自己多少岁就转多少圈，方向是顺时针。现在很多藏民也不再转整个纳木错湖，但是扎西岛是一定要转下来的

目录 Catalogue

- 02 纳木错速览 / 特别推荐
- 04 亮点 / 景点
- 05 住宿 / 餐饮 / 纳木错转湖
- 06 线路推荐 / 实用信息
- 07 外部交通 / 内部交通

最佳旅行时间 到纳木错旅游，必须赶在每年 6-9 月的雨季。10-11 月，纳木错会因大雪封山而无法进入。11-5 月天气寒冷干燥，不适合进入青藏高原。

消费指数 纳木错门票为 120 元，若包车去纳木错，门票包含在包车费用里，人均约 200 元。因运输成本高，纳木错餐饮价格较贵，一碗面的价格在 30-50 元之间。在纳木错住宿，床位约为 40 元 / 人。

穿衣指数 从拉萨到纳木错的路上需翻越海拔 5190m 的山口，山口常年积雪，气温很低。不管拉萨天气如何，去纳木错一定要穿厚一些的衣服。如果留宿，最好带上羽绒服。

致谢

封面提供: 日日

图文提供: 陋小丹 山寺 日日 cissy_c 莹 易水先生 walden 兔八哥 屁屁桑 心跳的回忆 严璐 JOJO 带你游世界 笨盒子

© 北京蚂蜂窝网络科技有限公司 (mafengwo.cn) 独立拥有或与本站注册用户共同拥有本站内容版权和其他相关知识产权; 未经本公司明确书面许可, 任何人不得复制或在本公司所属服务器上制作镜像或以其他方式使用本站内容。



亮点 Highlights

★ 纳木错湖

纳木错是西藏三大神湖之一，也是藏传佛教的著名圣地，意为天湖。天湖纳木错的纯净、安详是高原的象征，她的美丽是每一个旅行者都不应错过的。

★ 念青唐古拉山

念青唐古拉山主峰西北山麓就是纳木错，传说念青唐古拉和纳木错是一对恩爱的夫妻，走近纳木错，你会感受到，念青唐古拉如同一个武士般守望着他的妻子一样，满眼的柔情。而纳木错呢，正用温柔的胸怀环抱着他。



山寺 这张照片的远处雪山就是念青唐古拉山，连绵的雪山前面就是千里冰封的纳木错湖，夏天那震撼的湛蓝湖水，这时变成了晶莹的冰层，覆盖其上的白雪延绵到念青唐古拉山脚下，让人产生可以走到雪山前的幻觉。有些不真实的世界。

景点 Sights

纳木错

地址：拉萨市当雄县

费用：120元/人，进入扎西岛需缴5元的管理费

到达交通：无固定班车，一般选择跟团或者包车，不同时期包车的价格会有变动。时间安排上最好是吃过早饭后出发，经羊八井、念青唐古拉峰到当雄，大约要2个多小时。在当雄吃午饭后，再经过2个多小时可到纳木错

纳木错是西藏最大的湖泊，平均海拔4700m，与日喀则地区的羊卓雍错、阿里地区的玛旁雍错同为西藏三大神湖。纳木错被善男信女视为必去的神圣之地，每到羊年，僧人信徒不惜长途跋涉都要前往转湖一次。转湖在藏历羊年的四月十五（佛吉祥日）达到高潮，届时信徒如潮如云，盛况空前。湖中有5个岛屿，最大的是扎西半岛。顺时针环岛一周约2小时，在快回到旅馆的地方还可见到100多米长的玛尼墙。



目 纳木错

摄影

- 一早一晚是拍摄纳木错湖景的大好时机，强烈建议摄影发烧友在纳木错住宿一晚
- 扎西半岛的岩洞里有不少修行的僧人和尼姑，喜欢人文摄影的摄友不妨与他们交流沟通一下
- 早晨经常有背水姑娘在湖边取水，可以作为拍摄内容。
- 扎西半岛的小山包上新修了观景台，体力好的话可以沿台阶爬上去拍摄远景

- 冬季去纳木错需要带上厚实的衣服，尤其过夜非常冷
- 即使冬季，高原中午的太阳还是很厉害，要带上墨镜，湖面的雪和冰非常刺眼
- 湖边风很大，高原反应强烈的人不适合去，寒冷令缺氧更加厉害
- 如果遇上下雨或下雪天气，建议不要去纳木错，那根山口可能会有大雪，纳木错路边的路也特别容易陷车

cissy c 莹 风儿轻轻地抚摸我的脸，一抹蓝色的湖水映入眼帘。雪后的纳木错真美！像风韵的少妇化了淡淡的妆，透着一种别样情韵，湖水从浅蓝到深蓝、湛蓝、靛蓝、黛蓝、宝石蓝，蓝到了极致。我远远地凝视着她，无法相信眼前的美景是真实的。

纳木错和念青唐古拉的传说：

念青唐古拉和纳木错是一对恩爱夫妻，他们生活在美丽的藏北高原，相依相伴，形影不离。有一天，念青唐古拉为找寻走失的牛羊到了另一片牧场，遇见了美艳绝伦的少女羊卓雍错，念青唐古拉不能自持和羊卓雍错坠入了爱河，忘记了一切，也忘记了正在等他回家的妻子纳木错。纳木错以为丈夫遇到了凶险，日夜哭泣，最终变成了一汪清澈的湖水。日子一天天过去，念青唐古拉突然想起了他的妻子，他愧疚、急切地赶回家，看见了变成湖水的纳木错，悔恨和自责让他日夜矗立在湖边不眠不休，后来他变成了俊朗的雪山，日夜守候在她身旁，而孤独的羊卓雍错也变成了美艳动人的羊湖。

易水先生 念青唐古拉山脉延绵不断，驯服地横卧湖边，主峰晶莹剔透，在云层中时隐时现。山脉的冰雪融水养育着纳木错，也养育了湖畔的牧场，雪山与湖泊交相辉映，山神与湖神相偎相依，共同护佑着朝圣的人们。



碧波荡漾的纳木错圣湖与白雪皑皑的念青唐古拉有着一段翻云覆雨的边缘故事，经受风雨历练的爱情凄美动人，登上扎西半岛的游人都会静心聆听那段美丽的传说。

念青唐古拉山

念青唐古拉山脉是青藏高原主要山脉之一，横贯西藏中东部，为冈底斯山向东的延续，主峰念青唐古拉峰海拔 7111m。念青唐古拉山脉西北方向即纳木措，南麓是地热资源十分丰富、分布着许多温泉的羊八井谷地。传说念青唐古拉山神统领横贯藏北的数以百计的唐古拉山脉，是世间护法神中最重要的一位，苯教和佛教的信徒都敬奉此山，认为此山是修得正果者修行的静地和欢聚之处。

扎西半岛

扎西半岛也叫吉祥爱情岛，深入纳木错的中央，是纳木错最大的半岛，佛教徒认为它是五方佛的化身。岛上有扎西寺，香客不断。此外，岛上还分布着许多幽静的岩洞，形成了独特的喀斯特地貌。扎西岛是湖边最大的一个半岛，也是一个大本营，有一些简陋的旅馆和饭馆。目前这里已是个帐篷城，来自各地牧区的藏民在这里相聚、朝圣，很是热闹。

迎宾石（夫妻石）

迎宾石（夫妻石）也称为纳木错的门神。相传纳木错是一位女神，她掌管着藏北草原的财富，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错，以保生意兴隆。

合掌石

合掌石也称为父母石，两掌合二为一，历经千百年风吹雨打，象征年轻唐古拉和纳木错忠贞不渝的爱情，此掌为正传宁玛教派创始人莲花生大师修行时合掌祈福万物的显像。



 walden 纳木错的标志

玛尼墙

纳木错湖畔玛尼堆遍布，由于年深月久，一座座玛尼堆渐渐连起来，成为一堵长达上百米、大半人高的玛尼墙。玛尼堆名为“多崩”，即十万经石之意。

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，就像钻善恶洞一样，无论胖、矮、高、瘦，只要品行端正，便能从此洞中穿过，反之就应当反省一下自己的过错。

那根拉

从拉萨到纳木错的途中，要翻过海拔 5190m 的那根拉山。山口气温很低，常年积雪，哪怕是在夏季，那根拉山上也被白雪覆盖着。在山口可以远眺纳木错全景，美丽的圣湖犹如一面宝镜嵌在天际。在藏民心中，每个山口都是神圣之地，因此，那根拉山口也挂满了五颜六色的经幡。



 兔八哥 那根拉山口

屁屁桑 你可以在八廓街买一叠经纸，在这里摊开手，让风念经，在经幡上飞出五颜六色的小纸片儿。

羊八井

羊八井位于拉萨到纳木错的路上，是当雄县下的一个小镇，这一带有着丰富的地热资源，有各种各样的温泉。这里的温泉水含大量硫化氢，对多种慢性疾病都有治疗作用。沐浴的地点是一个露天游泳池，由于水温太高，需要先经过 2 个露天水池的降温，才能供游客洗浴。羊八井最美的时候是每天清晨，由于空气还比较冷，羊八井地热田一带总弥漫着白色雾气，巨大蒸汽团从湖中冒出，如人间仙境。如果运气好，碰上热水井喷发，更可一睹沸腾的泉水由泉眼直冲而上的场面，十分壮丽美观。

高原地区氧气耗量大，泡温泉注意不要做太剧烈的运动，以免上岸后体力不支。如果在去纳木错的途中顺道到羊八井，最好选择回程时再去泡温泉，否则会错过纳木错的黄昏；泡温泉会产生一定的体力消耗，可能会加重在纳木错的高原反应

地址：在拉萨和纳木错之间，距拉萨市 87km

费用：洗温泉 30 元 / 人，需自带游泳衣，温泉池旁边出售泳衣价格较贵

到达交通：在拉萨市长途汽车站有多班客车前往。在羊八井的运输站或青藏公路旁，很容易找到便车及中巴客车。但是泡温泉的游泳池距离青藏路口大约还有 8km，而且没有出租车，只有徒步或搭车。另一个办法是包车去纳木错，在返回的路上，顺便前往，不过事先要同司机商量好

住宿：游泳池边上有饭店，饭店旁边有两间屋子可供住宿，有七八张床，30 元 / 天。如果住满了，也可以到旁边的发电厂招待所，是个 2 层楼，25 - 30 元 / 床。也可住羊八井镇兵站，首长客房 100 元 / 人，普通 4 人间 25 元 / 人。运输站附近有数间招待所，但距离地热中心区还有一段距离，并不方便。其实如果从拉萨完全可以一天来回，免除住宿麻烦



住宿 Sleep



🌅 纳木错的黄昏

纳木错的住宿略为艰苦，景区里有帐篷和简易房，没有正式宾馆，且都没有独立卫生间，如果住旅馆要去距纳木错景区 50km 的当雄镇上。在纳木错住宿，大部分人都是为了看日落和日出，一般都是摄影爱好者。纳木错晚上很冷，即使是夏天，晚上也有可能下雪，最好多带点衣服，建议带个睡袋。扎西半岛不通电，没有自来水，晚上刚刚天黑的时候可能会发一会儿电。如果租不到房，就只好在露天搭帐篷了，所以旅行旺季最好赶早到达扎西半岛，并尽早租好房间，自己携带装备野营也是一个较不错的解决办法。此外，一般人即使在拉萨没有高反，到了纳木错也可能会有反应，所以一定要视自己的身体状况选择是否留宿。

纳木错的公共厕所只有一个，且没有水，不能洗漱，可以带上些湿巾。公厕是免费的，偶尔有小孩儿会进厕所来要钱

心跳的回忆 为了看到纳木措的日出，我们决定在海拔约 5000m 的高原圣湖旁安营扎寨。深夜的纳木措，温度只有 4、5 度，很静很静，除了风声，只有满天繁星，包围着我们，触手可及，在这里，可以清楚看见银河和每一颗星星，我只想静静地躺着，拥着繁星入睡。

扎西岛住宿推荐

纳木错的住宿都集中在扎西岛上，都是当地人搭建的简易房屋和帐篷，淡季时价格为 20-30 元 / 人，旺季时会上涨到 80 元 / 人，一般都是 4-5 人间。纳木错海拔 4700m，留宿纳木错有很大几率引起不同程度的高原反应，注意备齐防高反的药物以及防寒衣物避免感冒

纳木错扎西岛宾馆

由几处建在湖边的大而结实的帐篷组成，老板对人很热情，照顾客人很周到。几个帐篷中最大的那个是舞厅，可以一起载歌载舞。走出帐篷没几步就能看见美丽的纳木错湖了。

纳木错神湖客栈

纳木错条件最好的客栈，房间有标间和多人间，分汉式和藏式。客栈饭菜味道不错，但是没有暖气和洗澡用热水，注意防寒保暖。

联系方式：0891-6964312

参考价格：床位 60 元 / 人

当雄县住宿推荐

如果不在纳木错湖边留宿，可以返回当雄县城住。当雄有很多小旅馆，价钱都在 20-30 元之间。好一些的旅馆有白马宾馆、金珠宾馆、念青唐古拉宾馆，标间价格在 150-200 元之间。

白马宾馆

藏式宾馆，西藏自治区旅游定点单位，24 小时热水，有空调。

地址：当雄县河东路 2 号

联系方式：0891-6112098

参考价格：普通间（不带卫生间）50 元，标间 150-200 元，床位 50 元 / 人

金珠宾馆

涉外宾馆，有暖气，24 小时热水，带独立卫生间。

地址：拉萨市当雄县兵站对面财政局东北，G109 国道边

联系方式：0891-6112788

参考价格：标间 160 元，三人间 200 元

念青唐古拉宾馆

四川人开的，有卫生间、24 小时热水和电视，没有暖气，宾馆有餐厅。

地址：拉萨市当雄县

联系方式：0891-6112086

参考价格：标间 180 元

餐饮 Eat

纳木错吃饭的地方都集中在扎西岛上，岛上多半是藏族人开的藏餐馆，还有一些四川人开的饭馆。因运输成本高，多数菜价格较贵，一碗面的价格在 30-50 元之间，建议自己带一些干粮和水。当雄县餐馆很多，以

- 适量饮用酥油茶、奶制品和牛羊肉，可增强对高原气候的适应能力
- 初入高原多休息，多喝水，多吃水果，禁烟酒，不要奔跑和剧烈运动
- 饮食宜有节制，不可暴饮暴食，以免增加肠胃负担

严路 纳木错的餐馆里面的菜都很贵，最好大家一起吃然后 AA。一个素菜 30，一个饭 5 块还是 10 块，一个汤 80 的样子，学好四川话很重要噢，有折扣！你还可以带上两包泡面，早点去泡，不然也许没有热水。

纳木错转湖

转湖一圈，沿湖岸线 280km 左右，沿简易公路线 320km 左右。全程徒步，根据体力情况需 8-15 天。开车转湖对车辆越野性能要求很高，沿湖道路很多，要有当地熟悉路况的人带路方可，需 1-2 天。纳木错为咸水湖，但水不是特别咸，烧开或过滤后还可以喝。转湖途中补给很差，需充分准备水和食物，背东西的牦牛、马需提前在班戈县预订准备。徒步转湖一定先在拉萨做好高原适应，因为会一直在海拔将近 5000m 的地方行走，户外装备一定做好充分准备，尤其做好防雨工作。

最好选择在纳木错结冰的时候转湖，冰层融化之后道路会变得泥泞，给行车带来很大的阻碍。



 **cissy c莹** 合掌石下一个大玛尼堆，一块块刻满经文的石块堆积如山

简单的转湖路线

从拉萨出发到纳木错扎西半岛住下，然后转扎西岛和药王山。记住扎西岛一定要转单数，藏民的风俗是转扎西岛13圈，然后在药王山转自己的年龄，自己多少岁就转多少圈，方向是顺时针。现在很多藏民也不再转整个纳木错湖，但是扎西岛一定要转下来。然后在东扎西浴门可以洗脸，可以向纳木错投宝，基本都是献哈达。

线路推荐 Tours

拉萨——纳木错1日游

去纳木错，大部分人都选择1日游，吃过早饭后出发，经羊八井、念青唐古拉峰到当雄，大约要2个多小时。在当雄吃午饭后，2个多小时可到纳木错。当天返回拉萨，途中休息2次。纳木错附近住宿不是很方便，不建议留宿。

10:00，在海拔4630m的念青唐古拉山观景台休息一会，车停在公路边。

11:30，在那根拉山口休息，这里海拔5190m，是拉萨到纳木错的最高点。1日游一般是下午15:30左右离开纳木错，如果不想去羊八井，可以和司机商量晚一些走。2日游就是在扎西半岛住一晚，第2天也是这个时间离开。

JOJO 带你游世界 雪后的纳木错宛若开放的雪莲，滋长在巍峨的雪山脚下。她背后是终年不化的雪峰，像威猛的武士，一只手支撑着蓝屏的天，另一只手挽着雪莲花似的错，彰显着秀美的神韵，蕴藏着无限的神奇。波涛轻拍，玉光闪闪，透过波光，递给你的是惹人温馨，让你由衷敬仰膜拜。

纳木错7日游

D1: 拉萨——当雄——纳木错——巴里村——多加寺（行车）

湖边视野开阔，风景迷人，只是道路极差，嘎拉木山口的经幡、嘛呢堆，以及巴里村的牛粪墙都很壮观。多加寺（1716年建）建在岛上，是纳木错湖边最大的寺庙，寺里有个不解之谜，每到晚上，在岛上及寺内都可听到刻嘛呢石刻的声音，人一走近，声音便停了，走开后，声音又有了。

D2: 多加寺——布谷杂日——布达拉卡（徒步）

布谷杂日是当地百姓心中的世界奇迹，这里的山洞里到处都能看到飞禽走兽、花卉草木、云图、字母等各种图案，奇怪的是，这些图时而清晰可见，时而模糊不清，变化无穷。

D3: 布谷杂日——恰多南卡岛——昂巴空龙岛（徒步）

恰多南卡岛是块圣地，岛上有许多佛像和文字的自成品。岛上原有恰多寺，

文革时被毁，遗迹尚存，这里正好是念青唐古拉的对面，有几块树立的大石头，被称为念青唐古拉的大门，非常壮观。

D4: 昂巴空龙岛——加长崔果——湖边1号扎营地（徒步）

加长崔果浴门是纳木错四大浴门之一，在这里洗浴会将罪恶洗净，长寿吉祥。湖边的软沙路较费体力。

D5: 1号扎营地——纳木乡——扎西半岛（徒步）

至此正好绕湖一周。扎西岛是湖边最大的半岛，目前已是个帐篷城，来自各地牧区的藏民在这里相聚、朝圣，很热闹。



 **日日** 宁静的纳木错湖

D6: 扎西半岛——羊八井地热——拉萨（行车）

一早再围着扎西半岛转一圈，转湖之旅便大功告成了，经羊八井参观地热景观可以泡温泉。

实用信息 Practical Information

语言

藏语常用语

吉祥如意：扎西德勒

谢谢：吐吉其

再见：拉仰杰

对不起：供达

辛苦了：嘎咧卡松

你好吗：宫康桑

叫什么名字：让名噶热噻

买：泥哦

我买了：扭格因

钱：葛荣木

地点

汽车站：郎扣帕错

旅馆：中康

加油站：藏语没有加油站一词，用说汉语加油站，藏民都能明白

银行：窝尔康 吾尔康

寺庙：供吧

医院：面康



生病

胃痛：拙过拿瓦

头痛：过拿瓦

发烧：擦瓦加

我不舒服：阿代莫敏度

帮我找个医生：阿尔喇面吧才热囊

可以在你这里借宿吗：阿叠捏仓呀拿永古度外

银行

距离纳木错最近的银行位于当雄县 G109 国道边上，为中国农业银行，有 ATM 机。

邮局

距离纳木错最近的邮局为拉萨市邮局，地址在北京中路 33 号，联系方式是 0891-6241443。

电话

匪警：110

火警：119

急救中心：120

交通事故：122

公安短信报警：12110

天气预报：12121

红十字会急救台：999

网络

从拉萨到纳木错的路上和纳木错景区内，手机都有信号，但没有无线网络，距离纳木错最近的网吧都在拉萨市内。

医院

距离纳木错最近的医院为拉萨的西藏自治区人民医院，地址是拉萨市林廓北路 18 号，联系方式：0891-6371322。

旅行安全

初到高原的游客请注意休息，活动量不要太大，走路应以缓慢为原则。

因高原日光紫外线强、天气变化快，需注意防晒，请自备防晒霜、太阳镜、太阳帽、防紫外线雨伞等。为防感冒请自备防寒衣物。

在出行前一定要注意预防感冒，可吃一些感冒药预防。

保证睡眠质量和时间、避免剧烈活动可有效地避免或减轻高反。

初入高原的人因消耗大，故食量增大，但为了预防高原反应，应以每餐八分饱最佳。

外部交通 Getting there

长途汽车

先从拉萨东郊客运站乘拉萨至当雄的班车，30 元 / 人，然后在当雄找出租车进纳木错，一天往返约 500 元 / 车。从当雄县城三岔路口向北拐上一条土路，沿弯弯曲曲的当纳公路往高处爬行，这段路大约有 60km，翻过海拔 5190m 的那根拉山口，就能看到纳木错了。

当雄到纳木错的公路很好，但是由于要翻山，很多急弯，两边是峭壁和深谷，所以一定要找有经验的司机

拉萨东郊客运站

地址：拉萨市江苏东路 3 号

联系方式：0891-6340523

到达交通：乘 9 路环线、10 路公交车在东郊客运站下，或乘 4、5、6、8、10、12、17 路公交车在邮车总站下

自驾

前往纳木措一般先经当雄县，拉萨至当雄 180km，当雄位于青藏公路上，从当雄县城旁的一条土路拐进去行约 60km 即可到纳木措，途中需翻越海拔 5190m 的那根拉山口。

笨盒子 自驾去纳木错的朋友要注意，从当雄拐入到纳木错的公路不久，就会到达一个牌楼，在牌楼下面需要购买门票，此时司机朋友一定要注意，在牌楼下面还有交警办公的伞，一定要在那里领一张《安全责任状》，翻过那根拉山口之后还会遇到一个检查站，此时如果你没有那张白色的单子，就会被扣下来进行罚款，每车 200 元，几乎每天都有将近一半的外地车辆因为没有注意到那个交警的办公桌子而被扣下来罚款，特别耽误时间，而且会觉得特别冤，因为沿路没有任何提醒，这个一定要注意！

内部交通 Getting around

包车

若能找到多人同行，包车是最好的选择。在拉萨的东措旅社和八朗学旅舍，都能找到一些拼车帖子，旅店也可以帮忙联系司机，门口也有司机主动招揽生意。旺季时约 200 元 / 人，淡季约 150 元 / 人，包括纳木错门票在内，由藏族司机带进去。一般是面包车或金杯车，可乘 6-10 人。当天往返没有问题，且沿途可以随时停车拍照。

若参加拉萨当地旅行社的纳木错一日游，一定要讲价，一般价格比包车去便宜；但是参观纳木错的时间被限制为 1 小时。如果想看日落和日出，可以在纳木错住一晚，第二天乘下一个团的汽车回拉萨。



List

名称	地址电话	你的选择
纳木错	拉萨市当雄县	<input type="checkbox"/>
羊八井	在拉萨和纳木错之间，距拉萨市 87km	<input type="checkbox"/>
纳木错扎西岛宾馆	纳木错扎西岛上	<input type="checkbox"/>
纳木错神湖客栈	纳木错扎西岛上 0891-6964312	<input type="checkbox"/>
白马宾馆	当雄县河东路 2 号 0891-6112098	<input type="checkbox"/>
金珠宾馆	拉萨市当雄县兵站对面拉萨市当雄县财政局东 北，G109 国道边 0891-6112788	<input type="checkbox"/>
念青唐古拉宾馆	拉萨市当雄县 0891-6112086	<input type="checkbox"/>
拉萨市邮局	拉萨市北京中路 33 号 0891-6241443	<input type="checkbox"/>
西藏自治区人民医院	拉萨市林廓北路 18 号 0891-6371322	<input type="checkbox"/>
拉萨东郊客运站	拉萨市江苏东路 3 号 0891-6340523	<input type="checkbox"/>

您可以在这里添加一些其他重要信息



更多相关路书下载 <http://www.mafengwo.cn/gonglv/>

