

拉萨旅游必看：深入了解去拉萨十大禁忌，让你安心游玩

去拉萨旅游，除了欣赏布达拉宫的雄伟、感受大昭寺的庄严，更重要的是尊重当地的风俗习惯。很多初次踏足这片净土的游客，都会提前做好功课，希望能避开可能引起不适或冒犯的禁忌。了解“去拉萨十大禁忌”并非为了制造神秘感，而是为了促进不同文化间的理解与和谐。这些禁忌，很多都与藏传佛教的信仰、高原的特殊环境以及藏族人民的生活习惯息息相关，稍加留意，便能让你的拉萨之旅更加顺畅愉快。

尊重宗教场所，切勿随意打扰

在拉萨，宗教场所是神圣不可侵犯的。无论是庄严的布达拉宫、大昭寺，还是遍布城乡的寺庙和玛尼堆，都承载着藏族人民深厚的信仰。进入寺庙，切记不要大声喧哗，不要在佛像前随意拍照（特别是闪光灯），更不要触摸佛像、经幡或转经筒。转经筒一定要顺时针方向转动，逆时针则被视为不敬。参观时，要留意自己的衣着，避免穿着过于暴露的服饰。在一些寺庙内，可能会有僧侣在诵经或进行宗教仪式，此时应保持肃静，不打扰他们的修行。遇到僧侣，尽量保持尊敬的态度，目光可以温和，但切勿直视过久或做出冒犯的举动。

身体与环境的适应，切勿急躁冒进

拉萨地处高原，平均海拔在3650米以上，初到之时，高原反应几乎是不可避免的。最重要的是“去拉萨十大禁忌”中，关于身体适应的部分，切勿掉以轻心。刚抵达拉萨，不要立即洗澡或泡澡，以免着凉加重身体负担。避免剧烈运动，首两天以休息为主，让身体逐渐适应低氧环境。饮食上，不要暴饮暴食，尤其是油腻和辛辣的食物，容易引起肠胃不适。多喝水，可以适当补充一些含维生素C的饮品，但避免饮酒和吸烟，它们会加速身体脱水，加重高原反应。如果出现头痛、恶心等症状，不要惊慌，适当休息，保持平和心态，大部分症状会自行缓解。

饮食与生活习惯，切勿妄加评论

藏族人民的饮食习惯与内地有所不同，酥油茶、糌粑、牛羊肉是他们的主食。在品尝当地美食时，如果吃不惯，可以委婉表达，不必直言批评。有些地方，主人家会热情地邀请你品尝当地食物，即使尝一小口也是对主人的尊重。在藏区，摸小孩的头在当地被认为是不礼貌的，因为藏族人认为头是人的神圣部位。同样，不要随意跨越别人的火盆，尤其是在进入藏民家时，火盆是他们认为能驱邪避秽的地方。进入藏民家时，切勿随意拍照，除非得到主人家的允许。

尊重当地习俗，切勿随心所欲

“去拉萨十大禁忌”中，尊重风俗是核心。比如，不要随意触碰藏族人的头部。在藏区，牛粪是重要的燃料，不要随意踢翻或踩踏。在一些地区，你可能会看到悬挂的经幡，这些经幡上写有经文，被认为可以传播祝福，不要随意取下或破坏。在与藏族人民交流时，要注意自己的言行举止，避免使用带有歧视性的语言。如果遇到朝圣的信徒，尽量为他们让路，不要阻挡他们的去向。

细节之处显尊重，切勿粗心大意

在拉萨，有很多细节需要注意。例如，进入寺庙或藏民家，不要踩门槛，跨过门槛即可。很多地区，不要用手随意指向佛像或神山。如果收到藏族朋友赠送的哈达，要双手接住，并回以微笑。在公共场合，不要随意丢弃垃圾，保持环境整洁是对这片土地的尊重。在一些人烟稀少的地方，可能会看到一

些白塔或玛尼堆，这些都是神圣的象征，切勿攀爬或破坏。

关于拍照的讲究

在拉萨，拍照是很多人记录旅程的方式，但有一些“去拉萨十大禁忌”中需要注意的拍照礼仪。首先，在宗教场所，明确标注“禁止拍照”的地方，务必遵守。即使允许拍照，也要注意分寸，不要为了追求画面效果而打扰到正在进行宗教活动的人员。对于寺庙内的壁画、佛像等，如果未明确禁止，也要询问导游或工作人员是否可以拍摄。在拍摄当地居民时，尤其是老人和小孩，最好先征得对方的同意。不要随意抓拍，这可能被视为不礼貌。

少数民族风情，切勿妄加评判

拉萨是藏族文化的发源地，这里的民族风情独具魅力。在欣赏和体验的同时，我们要以开放和尊重的态度去感受。不要对藏族人民的服饰、歌舞、生活方式等进行简单的好坏评判。每个民族都有其独特的历史和文化积淀，理解和欣赏是最好的方式。

高原反应的应对，切勿过度担忧

虽然高原反应让人不适，但“去拉萨十大禁忌”中，过度担忧反而会加剧心理负担。相信大多数人都能适应，积极配合医生的建议，保持乐观心态，就能顺利度过。

旅途中的安全，切勿大意

除了风俗禁忌，高原的自然环境也需要注意安全。比如，在徒步过程中，不要随意离开主路，注意防晒和保暖。

结语

去拉萨旅游，最大的禁忌是缺乏尊重。只要怀着一颗真诚、谦卑的心，尊重当地的文化、信仰和生活习惯，你的拉萨之旅一定会充满意义和美好的回忆。

FAQ

* 去拉萨一定要带氧气瓶吗？

不一定，大部分游客在拉萨市区适应几天后，高原反应会减轻。但如果患有严重高原反应史，或计划去更高海拔地区，可以备用。

* 在拉萨购买纪念品需要注意什么？

多比较价格，货比三家。对于贵重物品，如唐卡、银饰等，要注意鉴别真伪。

* 可以随意进入藏民家吗？

除非受到邀请，否则不建议随意进入藏民家。进入时要注意礼仪。

* 高原地区能洗澡吗？

初到拉萨的前两天最好避免洗澡，之后如果感觉身体适应，且室内温度适宜，可以谨慎洗澡。