

纵横天下路 激扬非凡心

重庆力帆汽车销售有限公司

重庆市江北区洋河北路2号 邮编：400020

网址：auto.lifan.com

客户关怀热线：400-735-2520



2011 在路上

ON THE ROAD

力帆X60自由行特刊





路·梦想……

“出发之前永远是梦想，上了路就是挑战。”达喀尔汽车拉力赛创始人泽利·萨宾的话深深的打动和影响为了汽车而痴迷狂热的一代人。不论是专业的赛车手，还是自驾游爱好者，每当怀着憧憬和希望上路，迎接挑战。在领略沿途美丽的风景付出艰辛与劳顿后，收获的就是成功的喜悦与自信。

2011年，力帆X60就这样踏上了挑战之路。在历经50余天的日子里，力帆X60横跨中国大江南北，途径湖南、广西、海南、广东、安徽、

山东、内蒙古、陕西、宁夏、甘肃、青海、西藏、四川、云南计30个省市自治区482个城市，累计行程156832公里。在挑战极限58天披星戴月的路途中，力帆X60路过高速、砂石、泥泞路面和高原、草原、戈壁、丘陵、冻土等各种复杂多变的路况考验，饱受高温、低寒、风沙和雨雪等恶劣气候的洗礼，最终以出色的性能表现圆满地完成了此次穿越中国的万里行。



力帆X60行驶在山间公路



力帆X60在海口



湖南湘西边城

弯道之王 快意驰骋

2月11日，从重庆出发后，力帆X60开始正式踏上了穿越中国的自由之路。告别繁华的城市，我们一路向东，诀别温暖的四川盆地——美丽的湖南湘西以火辣辣的热情迎接我们的到来。

湘西独特的风情早已耳闻，它位于武陵山脉的腹地，山川交错，有着数不清的溶洞、峡谷和泉瀑，景色秀丽。这里是苗族等少数民族的聚居区，苗家的吊脚楼和一条条青石板的小道使这里散发着古朴的味道。

湘西可谓是峰峦迭起、林深谷幽，地形复杂，不过这里也是一个山青水秀人间仙境。凤凰古城、天龙峡、湘西天星山、湘西苗王城……以一种特色的风情让我们流连忘返人目不衔接。

湘西自古“山高路险沟深”，试问“谁敢横刀立马”？强悍的动力、灵动的身躯，力帆X60在这沟壑纵横之间车速丝毫不减，载着我们的梦想在山路弯道上一路驰骋、快意人生。

自驾路线

重庆—怀化—长沙—邵阳—永州—柳州—南宁—湛江—海口共计1880公里（城市路段300公里、高速路段580公里、省道山路800公里、乡间土路200公里）

百公里油耗：7.4L

自驾评点

重庆到海口这段路以险峻的山路为主，是充分考验力帆X60动力性和爬坡力的关键里程，值得肯定的是力帆X60的动力性十分出色，虽然排量只有1.8L，但是动力却丝毫不差，一路上几乎都在100公里以上的速度通过那些大山和陡坡的。

景点介绍：一座青山抱古城，一湾沱水绕城过，一条红红石板街，一排小巧吊脚楼，一道风雨古城墙，一个绝世奇梁懂，一座雄伟古石桥，一群闻名世界的人——凤凰，正如它的名字一样，绚丽、出众、气质不凡。“中国最美的古城”——这就是人们给予它最高的荣誉。



美丽的凤凰古镇



力帆X60行驶在广西崎岖的山路

★ 山路驾驶小贴士

- 1、鸣笛：如果山路上没有反光镜等辅助装置帮助驾驶员了解盲弯的情况，那么在进入弯道之前，驾驶员可以鸣号示意，提醒盲弯后的车辆或者行人自己正准备通过。
- 2、爬坡：车辆在进入坡道之前的车速不能过快，不然的话只能是适得其反，甚至有可能令车头和车尾遭受不必要的撞击。为了减少车辆在爬坡时的负荷，在爬坡前驾驶者可以遣下车内乘员以减轻车重。
- 3、正确应急方式：在省际公路上驾驶，必须时刻注意公路上的交通标志，并注意要按照提示适当驾驶。在每次通过一些路口和岔口时，驾驶员最好把脚搁在刹车上以防万一。另外，应该尽力避免跟在大货车或者大客车的后方，跟车太近往往会造成对突发情况的反应不及。还有一点必须指出的是，国道和省道沿途会穿过许多城镇和乡村，穿越这些地区时，要特别注意行人以及牲畜，能躲则躲之，如果已来不及躲闪，那么宁可握紧方向盘直直地撞过去，切忌猛打方向企图躲闪，结果往往是造成车辆立刻失控，酿成大祸。

CVVT发动机 更高科技 更多满意

力帆X60装备了力帆完全自主制造的1.8LCVVT智能发动机，首次采用直接采用连续智能可变气门VVT-i技术，并采用最先进的美国德尔福MT22.1发动机电喷智能管理系统。加上电子节气门、全铝发动机、塑料进气歧管、笔式点火线圈的应用，有效提升了发动机的工作效率。

CVVT发动机对于初驾者来说可能是个新名词，它的中文意思是“连续可变气门正时”。当前汽车发动机大多采用N/A（自然吸气）引擎技术，而力帆X60搭载了（智能可变气门正时技术）的全铝机体发动机，相对于普通发动机不仅燃油经济性提高3—5%，还可提高8%的高速功率——这也就是为什么力帆X60看起来排量不大，又装了那么重的东西，却能一直保持强劲的动力高速运行的原因所在。



1.8LCVVT智能发动机

高速重载 一路狂奔

作为中国第二大岛屿，海南陆地面积35354平方千米，北以琼州海峡与广东省划界。该由山地、丘陵、台地、平原构成环形层状地貌，梯级结构明显。其四周低平，中间高耸，以五指山、鹦哥岭为隆起核心，向外围逐级下降。平均海拔43米，平均气温年平均气温23—25℃。

2月20傍晚，力帆X60风尘仆仆地赶到广东湛江，坐上巨大的海船轮渡到达海口。地处热带的海南，远离寒冷空气的困扰。当其他城市还是乍暖还寒的时候，这座城市以迎面而来的30度的高温迎接我们的到来。

在海南省自驾行驶十分方便，从海口市到三亚是一条300多公里的全程高速。力帆X60离开海口时已经是下午四点多钟，尽管我们的车上满满的挤了5个人，又有随车携带的摄像器材、汽车备件和行李，五六百斤的重量把力帆X60车尾压的微微下沉，但力帆X60还是轻松的以超过100公里/小时的速度一路狂奔。如此超强的负载力，得益于力帆X60它独有的1.8LCVVT发动机。

在海南驾车是体验速度的绝佳试场，作为税费改的试点这里没有过桥过路费，全程高速公路可谓一路畅通。加上力帆X60的视野十分开阔，不论是驾驶员还是乘坐者对前方的路况一目了然。整个发动机除了输出巨大的扭矩，没有噪音和震动。轻快的换挡加速，只看公路两旁的椰树林不断的后退却并不觉得车速有多快。

在行驶2个小时后，力帆X60从琼海段下高速，进入国道。本来我们计划出了国道去传说中的万泉河，但是因为路况不熟，力帆X60走完国道又在凹凸不平的乡间小道上左右穿梭，仍没有找到我们想去的地方。眼见天色一点点黑下来，于是我们决定取消去“万泉河”的安排，直奔三亚市。

由于离高速公路已经很远，要想重回到高速路上必须找到下一个万宁段入口。尽管省道车多路窄，但在驾驶技术娴熟的车手大成的操作下，力帆X60这时发挥出它灵活和动力充沛的优势，在将近100公里的省道和乡间公路上一路驰骋。尽管这条路上有些是布满积水、砂石搓板路的路况，但力帆X60仍以时速90公里的速度一跃而过，来自地面的颠簸和震荡被力帆X60独有的麦弗逊独立悬挂和超强的减震系统有效的吸收，坐在车上的人丝毫没有不适的感觉。

晚上19：05左右，力帆X60再次从万宁段进入高速



力帆X60行驶在海南五指山

公路。这时天已经完全黑下来，但对于力帆X60来说夜间行驶没有任何阻碍，穿透力极强的大灯将前方路面照的亮如白昼，宽大的挡风玻璃将视野的功能发挥到极致。夜间，通往三亚的高速公路上车辆少了很多，我们的力帆X60尽情的发挥出它强悍的动力源，欢快的朝着美丽的三亚进发。随着路边闪过的里程碑告诉我们离三亚越来越近，我们的心也渐渐轻松起来。这时通过在黑暗中通过蓝色荧光的液晶仪表盘，我们可以清晰的看见力帆X60一直保持在120公里/小时。

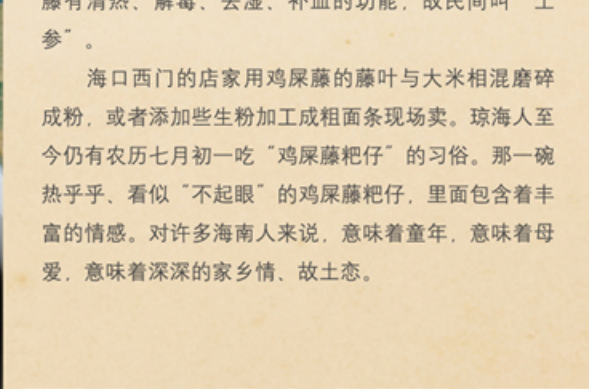
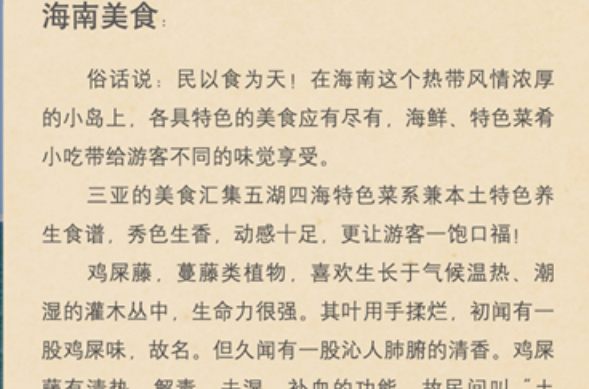
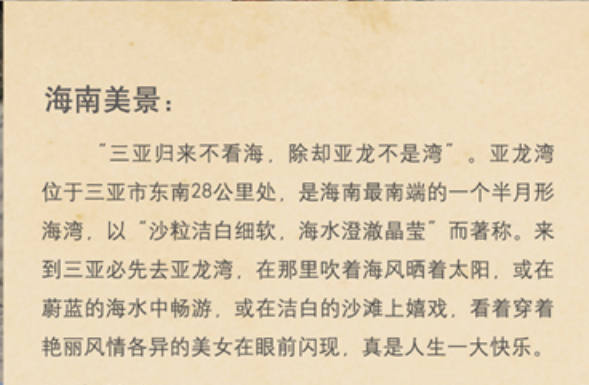
晚上21：15，在看到“三亚40公里”的路牌又经过大约20分钟在穿过一条隧道之后，我们眼前突然一亮，璀璨耀眼的霓虹灯之下一座满是椰林和棕榈的旅游城市出现在我们面前——三亚，我们终于到了。

自驾路线

海口—琼海—万宁—三亚，共计583公里（城市路段50公里、高速路段330公里、泥泞路段50公里、省道100公里、砂石路段53公里）
百公里油耗：7.4L

自驾点评

力帆X60在不同路面表现出色，起步快、爆发力强尤其是在全车载重达1400斤的情况下，一个字“爽”！



海南美景：

“三亚归来不看海，除却亚龙不是湾”。亚龙湾位于三亚市东南28公里处，是海南最南端的一个半月形海湾，以“沙粒洁白细软，海水澄澈晶莹”而著称。来到三亚必先去亚龙湾，在那里吹着海风晒着太阳，或在蔚蓝的海水中畅游，或在洁白的沙滩上嬉戏，看着穿着艳丽风情各异的美女在眼前闪现，真是人生一大快乐。

海南美食：

俗话说：民以食为天！在海南这个热带风情浓厚的小岛上，各具特色的美食应有尽有，海鲜、特色菜肴小吃带给游客不同的味觉享受。

三亚的美食汇集五湖四海特色菜系兼本土特色养生食谱，秀色生香，动感十足，更让游客一饱口福！

鸡屎藤，蔓藤类植物，喜欢生长于气候温热、潮湿的灌木丛中，生命力很强。其叶用手揉烂，初闻有一股鸡屎味，故名。但久闻有一股沁人肺腑的清香。鸡屎藤有清热、解毒、去湿、补血的功能，故民间叫“土参”。

海口西门的店家用鸡屎藤的藤叶与大米相混磨碎成粉，或者添加些生粉加工成粗面条现场卖。琼海人至今仍有农历七月初一吃“鸡屎藤粿仔”的习俗。那一碗热乎乎、看似“不起眼”的鸡屎藤粿仔，里面包含着丰富的情感。对许多海南人来说，意味着童年，意味着母爱，意味着深深的家乡情、故土恋。



产品卖点

力帆X60宽大镀铬进气格栅凸显大气、时尚，前、后轮外扩式轮眉与X型双色前保险杠完美融合与一体，让整车前脸显得更加硬朗。镀铬前中网采用流行的大嘴设计风格，进气格栅面积比较大，不仅使前脸显得比较大气而且很显档次。

前保险杠与车身融入一体，并采用了最新潮的X型造型设计，凸显前脸时尚、动感，双色保险杠极具运动气息，充分的展示出SUV特有的越野能力。

★ 高速公路驾驶小贴士

1. 高速路与普通道路有许多不同的地方，要想更好地利用高速路的优势，安全地到达目的地还需多加注意。
2. 操作柔和：高速路上行车的原则应是：温柔、温柔、再温柔。最忌讳动作生硬，并线时方向盘打得过快过大都可能使后轮失去抓地能力而导致车辆失控。特别是当前方出现意外时，更不能手忙脚乱地猛打方向，而应该在减速的同时尽量柔和地转动方向，让车子平顺地躲避险情。
3. 保持距离：有些车主为了超车催促前车让道而“紧顶”前车，这种做法是十分危险的。高速路上所有合法驶入车辆都会将车辆保持在一定速度下行驶，保持车距匀速“随大流”行驶是很好的办法，整个车流“同步”行驶，这对保持交通通畅、确保安全快捷是非常有益的。
4. 确定极速：一般，高速路较城市繁华路段的车辆密度要小得多，路口也少，弯道多数较缓，车速限制较高，因此许多驾车者在高速上会不自觉地尽可能提高车速。但是，什么样的车速才算是安全而合适呢？
5. 车型不同，极速不同。这是在车辆设计过程中就已经考虑过的，车主无法改变。一般说来，为了安全起见，极速应该控制在能够控制的最高车速的

80%以内比较合适。

6. 熟悉车况：刚开一辆新车，不要急于上高速，应该先熟悉车况，掌握其各种特性。此外，随时关注车况也是确保平安的一个因素。轮胎气压是否正常；油料是否足够；水温是否保持在正常值内；制动效果有没有变化；发动机工作有无异常等，都要随时留意。

7. 早“请示”，晚“行动”

高速路行车安全还有一个重要的原则就是：早“请示”，晚“行动”。不管是要超车，还是要减速，不管是要换道并线，还是要驶出主路，每个意图都应及早地对前后左右的车辆发出信号。

8. “蜻蜓点水”

高速路上行车确定要刹车之前应该先轻踏制动踏板告知后车，然后减速。如果是不带ABS系统的，应该利用“蜻蜓点水”式的“点刹”来使车速逐渐降低，切忌“一脚定乾坤”，以防车轮抱死打滑；如果有ABS系统，则一脚到位，否则不能有效制动。



我的梦想， 就在这一刻升腾！



静而致远， 动则雷霆。

在这亘古大地， 当阳光穿透云层，

当一种力量慢慢积蓄。

只需轻轻启动， 瞬间世界为之震撼。

自由、激情，喷薄而出， 如同旭日般充斥每一个毛孔。

力量之美，不可阻挡。

自由之坚，不可动摇。

我的梦想，就在这一刻升腾。

从此，坚强永伴左右。



“黄沙漫卷狂风起，一悍骠骑呼啸来”。在黄土高原崎岖不平的大地上，力帆X60所到之处沙土飞扬，宛若万马奔腾，充分地展示了力帆X60的越野性能。来到格尔木察尔汗盐湖时（盐湖四周的路都是盐粒铺成的，）—我们的X60在行驶了公路，山路，海滩，草原，戈壁和沙漠等常见的路面后，首次出现在由盐粒铺成的路上，真是感觉世界很奇妙……

自驾路线

海口—茂名—赣州—黄山—南京—连云港—青岛—天津—秦皇岛—辽宁—吉林—乌兰浩特—乌兰察布—包头——银川—兰州—西宁—格尔木，共计6894公里（城市路段804公里、高速路段2181公里、省道3212公里、乡间土路786公里）

百公里油耗：7.4L

自驾评点

这条路是很漫长的一段里程，除了路线长，南北跨度大，经历低温、雨雪、风沙外，更有砂石、戈壁、泥泞、冻土、冰雪、草原等各种复杂的路面考验。因此这条路是考验力帆SUV动力性、操作性、越野性和油耗等综合性能的试验场。在近20余天的长途跋涉中，尽管我们每天都跑五六百公里，但力帆X60出色的表现、性能的卓越一路畅快地将我们带到目的地。

景点介绍

- 福建鼓浪屿：位于厦门市南部，范围包括万石山地、鼓浪屿和厦门海湾部分海域。鼓浪屿傍依鹭江，与万石山景区相连，素有“海上花园”美称。全岛绿化覆盖率37%以上，绿树、红花、碧草遍布全岛。岛上现存有13个国家风格各异的建筑物，故有“世界建筑博物馆”之称。
- 万石山景区，西、北为市区，东、南为景区海域，峰巅巨石遍布，岩奇石怪，千姿百态，独具花岗岩山地景观特色。景区以厦门市园林植物园、虎溪鸿山、南普陀寺、胡里山炮台4部分为主组成。
- 安徽黄山：位于安徽省南部 境内（景区由市直辖）。为 三山五岳中三山的之一，有“天下第一奇山”之 美称。为道教的圣地，遗址遗迹众多，传说轩辕黄帝曾在此炼丹，徐霞客曾两次游黄山，留下了“五岳归来不看山，黄山归来不看岳”的感叹。
- 黄山群峰林立，其七十二峰素有“三十六大峰，三十六小峰”之称。

- 主峰”莲花峰”海拔高达1864米，与平旷的光顶、险峻的最高峰 “天都峰”一起，雄居在景区中心，周围还有77座千米以上的山峰，群峰叠翠，有机地组合成一幅有节奏旋律的、波澜壮阔、气势磅礴、令人叹为观止的的立体画面。
- 宁夏镇北堡 “镇北堡西部影城 ”距银川市35公里，是在一个原始古堡的基础上修建的。这里保持并利用了古堡原有的奇特、雄浑、苍凉、悲壮、残旧、衰而不败的景象，突出了它的荒凉感、黄土味及原始化、民间化的审美内涵，尽可能地保留了它特殊的审美价值。
- 镇北堡西部影视城,几乎称得上是中国影视旅游版图上响当当的第一站：《大话西游》、《东邪西毒》、《新龙门客栈》、《刺陵》及早期的《红高粱》、《黄河谣》、《双旗镇刀客》等几十部影视剧都是从这里诞生的。



黄山怪石



黄山迎客松





力帆X60行驶在可可西里



饱经岁月沧桑的古堡



产品卖点：

力帆X60车身设计符合“驾乘空间最大化和机械占用空间最小化”设计原则，为驾乘者提供充足头顶、腿部空间，驾乘更加宽敞舒适。外观紧凑但车内乘坐空间宽敞，尤其是后排乘坐的腿部、顶部空间相当宽阔舒适。后备行李厢平整，开口大，下沿低，车主存取行李物品更加轻松便捷。

后排座椅靠背可4/6分离折叠，在需要时可部分或完全向前倾倒，满足车主不同的乘人载物的需求。车顶设计有行李架，便于携带大体积的行李。

★ 冰雪路面驾车小贴士

1. 平稳减速及连环性轻踩煞车：

开车时，绝对不要在冰滑的路面上作突猛地起步，或紧急煞车。起步时，必须缓缓地加速，以避免轮胎打滑。刹车时，则必须预留更长的刹车距离，然后和缓而平稳地踩刹车。路面积雪深时，尽量走在其它车辆开过的轨迹，或是被车辆开过压干的路面上。

2. 适时换档

车辆在雪地上起动，或驶上冰滑的斜坡时，宜使用低档。待车子恢复平稳后，才视路况而转换至二或D档，然后轻轻地踩油门，驾驶向前。

3. 车辆打滑时的措施

遇到车辆打滑时，方向盘则顺着打滑方向轻轻地转，待车辆回正后，再轻轻地踩煞车，直到整个情况完全控制住，然后再一松一踩地连环式踩刹车（有ABS设备者则需将刹车踩到底）。

4. 雪地转弯

转弯时，速度要慢，角度要小。如果你在转弯时，车辆却不听使唤地往前开，这时你要放松油门，减少前轮转弯的角度，直到前轮控制得住后，再将方向盘转至你要的方向。

5. 爬坡

如果路面很滑，而你的车子接近爬坡时，危险性极高。因此你必须与前车保持加倍的距离，以免上坡时减速或打滑而无法顺利到达坡顶。下坡时，则必须平稳地换至一档，借着低速档，自然达成刹车的效果。若车速需减缓时，则轻轻地，一松一紧踩连环式地刹车。万一在爬坡时轮子因地上结冰而打滑时，则可在轮子前面洒些沙盐，以减少滑动。铺上毛毡，亦是方法之一。必要时，也可利用工具将地上的硬冰打成一条一条之横沟，以避免轮子打滑。



力帆X60在冰封的青海湖



力帆X60抵达唐古拉山口



唐古拉山口景物



力帆X60进入西藏境内

海拔5213米 力帆X60翻越唐古拉山

3月12日凌晨2点就起床，3点准时从格尔木出发，因为装备太多（除了大家的行李，还有汽车备用件和储备的燃料桶）把整辆车装的满满的。再加上每一辆车坐5个人，因为这次力帆X60可谓是重装高载还要翻越海拔5000多米的唐古拉山，真是任重道远啊。

凌晨4:29，我们到达昆仑山上车的纳赤台车站，外面温度零下7度，现测海拔3512米。车况正常，人也没有出现高原反应症状。我们的X60停在路边在静静的等待着日出，当第一抹阳光穿透这冷风刺骨的可可西里，在这个钢铁铸造的汽车上将会爆发出惊人的力量。

8点多钟我们的车队到达唐古拉山的中段乌丽站。这个地方只有几家加油站，即使太阳出来了现场温度也很低，大概在零下17摄氏度左右。除了加油站工作人员，再也看不到别的人

在青藏高原天亮的比较晚，但是只要太阳一出来所有的乌云都消失得无影无踪，只有那蓝到彻底的天空。在这里，一切都显着那么纯净。尽管还在初春，但在这片壮丽的高原，雪山、草原、蓝天……各种元素组成在一起构成的最美的风景线。

“白云深处有人家”，这里的人已经适应了这里的环境，他们在这世界屋脊的高原自由、快乐的生活。而随着海拔的升高，我们已经有队员出现轻微的高原反应，其症状就是头疼头胀。X60再爬上一座山坡就可到达唐古拉山口了。路边，一对藏族母女对我们的车队投去好奇友好的目光，感觉这个画面很温馨。

虽然都是走山路，但这里的山却是很平缓，我们的车队只是沿着看起来十分笔直的青藏公路不停的行驶，不知不觉地经历着海拔的变化。中间虽然也有弯路，但却不险峻。在青藏公路开车，对驾驶者影响最大的就是高原反应，氧气随着海拔的上升更加稀薄，这对人和车都是一次十分苛刻的考验。

3月平缓的青藏高原，路两边虽然都是草场。但我们这个季节来的不巧，草还在枯萎中。不过这里随处可见成群的牦牛和羊群，一只莽撞的牦牛不知怎么穿过公路拦网，跑在路中间。我们的车队经过是，可爱的牦牛十分慌张躲闪。

中午12:00左右，我们终于到达唐古拉山口。“唐古喇”藏语意为“高原上的山”，在蒙语中意为“雄鹰飞不过去的高山”。这个山口是省界线，以停在路边的X60为基准，车尾这边还属于青海在海边5000多米的地方不可长时间逗留，到达山口10分钟后车队又要整装出发了——前面5米开外，我们就正式进入西藏境内了！

翻越唐古拉山后，海拔降低到4600——4800米左右，仍然是平缓的公路。X60在海拔近5000米的高原上，丝毫不受高原气候的影响，酣畅淋漓地一路狂奔……

驶出唐古拉山很长时间后，我们的车始终还在海拔4600米的高原上行驶，随处都能看到不同的雪山。太阳出来的时候，车里面被阳光直射比较温度，但车外的温度还是在零下15度左右。

在当雄稍作休息，停在雪山下的力帆X60在如此美丽的精神衬托下，也深受感染充满了灵性——两辆X60显着是那么炫动，充满自由奔放的气息。我们无比激动，梦想中的圣地拉萨，我们终于来了……



力帆X60在唐古拉山上一路狂奔

自驾路线

格尔木—乌丽—唐古拉山——那曲—当雄—拉萨，共计1196公里（海拔4200米以上路段412公里、海拔4600米以上路段628公里、海拔5000米以上路段1256公里）

百公里油耗：7.4L

自驾感受

真没想到，我们的X60表现这么出色。在全程海拔4000米以上的高原，我们每辆车坐着5个驾乘者，还拉着备件、行李和氧气瓶，整车负载超过1800斤。从凌晨3点开始出发，力帆X60动力充沛的一路爬坡，翻越海拔5213米的唐古拉山，又毫无疲倦地在海拔4600米以上的路段行驶了10个小时，将我们顺利地带到了拉萨。



★ 高原自驾小贴士

- 1、应尽可能预备氧气和防治急性高原病的药物，如硝苯吡啶（又名心痛定）、氨茶碱、红景天（红景天有片装的，也有饮料型的）等。也需备有防治感冒的药物、抗菌素和维生素类药物等，以防万一。
- 2、由于地处高原，昼夜温差很大，需要注意准备足够的御寒衣服（即使是夏天），以防受凉感冒。
- 3、公路两侧有牦牛、羊群和野生动物，不时会有受惊的动物冲上公路，要小心行使。
- 4、青藏高原上公路平坦宽阔，但公路大转弯多、急弯多，绝大部分的弯路没有标志，很多柏油路上也没有标志线，所以在行使中不能开快车。
- 5、在进入高原的路途中若出现比较严重的高山反应症状，应立即处理，及时服用氨茶碱或舌下含服硝苯吡啶20毫克。严重时应吸氧。
- 6、由于乘车进入高原所需时间长，体力消耗大，还应该准备水或饮料以及可口易消化的食物，以便及时补充机体必需的水和热量。





西藏风景

- 布达拉宫：俗称“第二普陀山”，屹立在西藏首府 拉萨市区西北的紅山上，是一座规模宏大的宫堡式建筑群。最初是松赞干布为迎娶文成公主而兴建的，17世纪重建后，布达拉宫成为历代达赖喇嘛的冬宫居所，也是西藏政教合一的统治中心。
布达拉宫依山垒砌，群楼重叠，殿宇嵯峨，气势雄伟，坚实墩厚的花岗石墙体，松茸平展的白玛草墙领，金碧辉煌的金顶，具有强烈装饰效果的巨大鎏金宝瓶、幢和经幡，交相辉映，红、白、黄三种色彩的鲜明对比，分部合筑、层层套接的建筑型体，都体现了藏族古建筑迷人的特色。
- 八角街：八角街位于古城拉萨的中心，是拉萨本来面目保留得最完整的街道也是西藏著名的商业中心和拉萨的宗教、经济、文化、民族手工艺乃至西藏的风土人情的集结地，也是旅行者到拉萨必去之地。
目前，八角街内有120多家手工艺品商店和200多家摊点。旅游者到拉萨，八角街是必不可少的好去处，西藏民族手工艺品的历史和现状清晰地书写在了八角街。

藏餐

- 藏餐历史悠久，极具特色。制作藏餐的大部分原料是藏区自产的，花色品种丰富，味道各异。但藏族一般禁食狗肉。此外，驴、骡、马肉也在禁食之列。有些僧侣、佛教徒甚至禁吃鱼肉、猪肉和蛋。
藏餐主食主要有：
● “麻三”：把优质糌粑、细酪粉和红糖混匀，再用融化的酥油拌成半固体状，然后放进模子里制块并用酥油装点即成。
- 土豆咖喱饭：先把新鲜酥油化热，放入少许葱把切成块状的羊肉倒入锅里炒至半熟，加上小茴香咖喱、盐等佐料，接着将土豆煮熟剥皮切成块状放入锅里一起烧一会儿即成。上席时先将米饭盛入高脚铜饭盒内，上面加上土豆咖喱肉。
- 咪达：意为命名粥。佛教三大寺的僧侣获得格西学位时，按规定应向寺内僧众布施稠粥，以示庆贺。它的做法是：把米饭煮成稀粥，加少许盐，再加上酥油、肉丁、红枣、杏干、葡萄干，盖紧锅盖，用小火焖上对小时，起锅时再充分搅拌即成。



